

第2期訓子府町健康増進計画

《概要版》

健康で笑顔あふれる くらしをめざして

(平成27～36年度)

健康な毎日過ごすことは誰しもの願いであり「家族や仲間と楽しい時間が過ごせる」「生涯現役」「地域社会に貢献できる」といった一人ひとりのQOL（クオリティオブライフ：生活の質）の向上につながると考えます。

訓子府町では、平成20年3月に「訓子府町健康増進計画（生きがい＝健康 幸せは健康からINくねっぶ）」を策定、計画の推進をしてきました。策定後7年を経過し、さらに町民のみなさんが健康で暮らせるまちづくりを目指すため、第2期計画を策定しました。

第1期健康増進計画の評価

第1期健康増進計画は、町民のみなさんの健康づくり計画として、様々な取り組みを関係機関と連携し推進してきました。

この計画では、幼年期・青年期・壮年期の方を対象に、栄養・食生活、運動・身体活動、健康管理・飲酒・喫煙、休養・睡眠、歯の健康とQOLの7分野において目標値を設定し、推進を図ってきました。達成状況は、「目標を達成したもの」「改善したもの」が合わせて46%、「変化なし」「悪化」は合わせて50%となっています。

計画の基本方針

健康で笑顔あふれる毎日過ごすことができる地域社会をめざして

- ①町民の健康上の課題を明確にし、地域特性に応じた健康づくりに取り組みます
- ②乳幼児期から高齢期まで、各ライフステージに応じた健康づくりに取り組みます
- ③生活習慣病などの発症予防及び重症化予防に重点を置いた活動を推進します
- ④町民が健康づくりに取り組むことができるよう、個人・地域・行政の役割を明確にし連携を強化し、社会全体として個人の健康を支え・守る環境づくりを行います



あてはまるものにチェック☑していきましょう。

チェックがついた領域の具体的な提案をご覧ください。町の現状や健康づくりのための具体的な内容を掲載しています。

	チェック項目	領域
<input type="checkbox"/>	野菜不足を感じている。または、間食が多い。	栄養・食生活
<input type="checkbox"/>	運動不足を感じている。	運動・身体活動
<input type="checkbox"/>	特定健診やがん検診を受けたことがない。	健康管理
<input type="checkbox"/>	疲れが取れない。ストレスがある。	休養・こころの健康
<input type="checkbox"/>	たばこを吸う。または、毎日飲酒する。	飲酒及び喫煙
<input type="checkbox"/>	むし歯や歯周病が気になる。	歯の健康

さっそく
次ページを見て
みましょう!



健康づくりに取り組みましょう

第2期計画では、6つの分野で具体的な提案をしています。この6つ分野が相互に重なり、一人ひとりの健康が維持されると考えます。概要版では、みなさんに取り組んでいただきたい健康づくりについて、抜粋して掲載します。

栄養・食生活

乳幼児期では、年齢が低いほど「よく噛まない」子どもが多いです。また、**不規則に間食を食べることで食事が食べられないなどの悪循環**がみられています。

学齢期では、毎日朝食を食べていないお子さんが約1割程度います。**青年期**になると、**朝食を欠食する人はさらに増え栄養バランスも大幅に偏る**ようです。

壮年期では、野菜を食べようという意識はあるものの、**1日に必要な摂取量の350gには、まだ足りていない**ようです。また、間食の食べ過ぎや買い置きする人も多く、**糖質や脂質の摂りすぎ**につながっています。

老年期では、バランスよい食事を心がけていますが、**食事作りが億劫になり簡素になる**人もいます。

町民の皆さんへの提案

3食しっかり食べて、食事には必ず野菜を取り入れましょう

間食の食べ方には注意しましょう

取り組んでみよう

- ①今よりも一日に野菜を使った料理を1～2品増やし、野菜の摂取を増やしましょう
- ②間食は、1日の適量（200kcal）以内になるように心がけましょう



運動・身体活動

乳幼児期では早寝早起きの生活リズムがおおむね定着しているようです。しかし、**学齢期**になると、**長時間のテレビ視聴やゲームをする子供が増えている**ようです。

若い世代ほど運動習慣があるものが少なく**運動不足を感じています**が、グループでスポーツ等を楽しんでいるようです。また、**壮年期**になると、**腰痛・膝痛や体型の変化を感じ運動を意識し始めますが、社会的な役割も多く継続的に運動することが難しい**ようです。

老年期になると、時間に余裕もでき、いつまでも元気で生活するために、意識的に体を動かす人が増えています。



町民の皆さんへの提案

自分に合った運動を楽しみながら続けましょう

取り組んでみよう

- ①すきま時間でできる運動を行ない、疲労の軽減、リフレッシュに活かしましょう
- ②肥満予防や体力維持のために運動習慣を身につけ、無理のない運動を自分のペースで行いましょう

健康管理

青年期では、**生活スタイルの変化から体型や検査値の変化**が表れてきています。しかし、検査結果の見方が分からない、まだ若いから大丈夫等と健康への過信もあるようです。**壮年期**では、特定健診やがん検診の受診率も横ばいですが、**LDLコレステロールやHbA1c(ヘムoglobin A1c)**等の**有所見**も多くなっています。**生活習慣病の発症だけでなく、重症化を予防**することが課題となっています。

注)HbA1c：過去1～2か月間の平均血糖値の状態を示すものです



町民の皆さんへの提案

健康への意識を高め、各種健診を受診し健康管理に努めましょう

取り組んでみよう

- ①自分の健康状態に関心を持ちましょう
- ②自分の健康状態を知るために、年に1回は特定健診やがん検診を受診しましょう



休養・こころの健康

全体では約7割の人が良く眠っていますが、**30～50代**においては**約5割の人が寝不足を感じ、睡眠で休養が取れていない人が約40%程度**います。

また、**全体の約16%がストレスを多く感じており**、仕事や人間関係、生活リズムが崩れること等が原因のようです。



町民の皆さんへの提案

しっかり休養をとって、いきいきとこころも元気に保ちましょう

取り組んでみよう

- ①趣味や仲間づくりなど自分に合ったストレス解消法を見つけましょう
- ②こころの健康や病気について関心をもち、理解を深めましょう

飲酒及び喫煙

訓子府町の**喫煙率は、全道平均よりも高く**、前回調査時より増えています。青年期では、禁煙に取り組んでも様々な要因で長続きしていないようです。

毎日飲酒する人は、前回調査より増えています。が、**適量飲酒を心がけている人が多い**ようです。しかし、**青年期・壮年期では会議等の後にお酒を飲む機会も多く**、飲酒習慣の有無に関わらず**飲む量が増えてしまう**ようです。



町民の皆さんへの提案

喫煙や飲酒の健康に及ぼす影響を知り、禁煙を推進しましょう

受動喫煙、多量飲酒を防止しましょう

取り組んでみよう

- ①(未成年が)喫煙、飲酒をしない、させない環境を作りましょう
- ②家庭では分煙に努め、公共施設ではたばこを吸わないようにしましょう

歯の健康

乳幼児や学齢期のむし歯本数や罹患率は**全国平均と同じレベル**です。

青年期から壮年期になると、定期的な歯科健診やデンタルフロス等の補助具の使用をする人は**全国・全道と比べ低く約2割程度**となっています。



町民の皆さんへの提案

いつまでも自分の歯でおいしく食べましょう

取り組んでみよう

- ①毎食後の歯みがきの習慣を身につけましょう
- ②フッ化物、歯間ブラシ、デンタルフロス等を利用しましょう

計画の推進と評価

計画する (PLAN)

基本目標の指標及び取り組みの具体的な内容を決定



実施する (DO)

町民、関係機関、行政が協働で計画に基づく取り組みの実施



健康教室等の保健事業行い、町ぐるみで健康づくりのための支援を行います。

健康増進計画
の
推進・評価
(PDCAサイクル)

改善する (ACT)

取り組み内容・施策の見直し (毎年)
基本目標・指標の見直し (中間評価・計画終了年)

評価する (CHECK)

町民と協働で取り組みの効果や計画の進行状況、目標値の達成状況进行评估

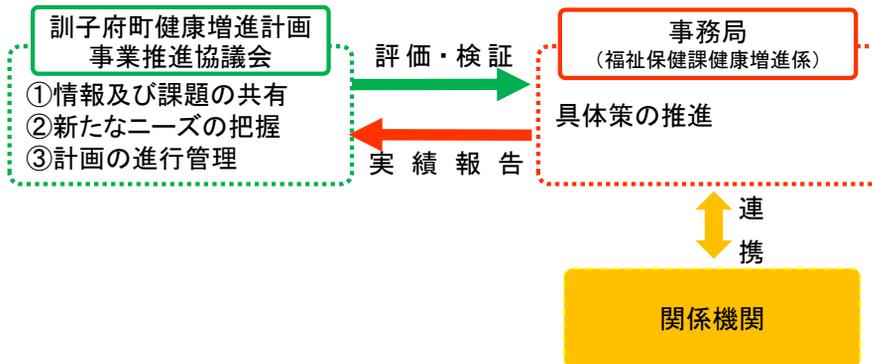
年1回訓子府町健康増進計画事業推進協議会にて取り組みの状況を報告、評価を行い、次年度に向けた取り組みの見直しを行います。

計画を推進するためには、町民の皆さん一人ひとりが本計画の趣旨を理解し、現状を見つめ直し、実現可能な目標を立て無理せず楽しく健康づくりに取り組むことが大切です。

そのために、行政は各種関係機関と協力し、健康づくりに関する環境を整えるとともに、本計画の周知を行います。

計画の評価に当たっては、PDCAサイクルに沿って訓子府町健康増進計画事業推進協議会において進捗状況の報告や実施状況の評価及び見直しを行い、次年度の活動計画を立案して計画を推進していきます。

また、計画の最終年度の平成36年度に評価を行うほか、31年度においては中間評価を行い目標の達成状況进行评估します。



皆さんの健康づくりを応援します！出前講座等のご希望もぜひご連絡ください。

【計画に関するお問合せ・連絡先】

訓子府町福祉保健課健康増進係 Tel 47-5555

第2期訓子府町健康増進計画(平成27~36年度)概要版

発行: 訓子府町福祉保健課健康増進係

訓子府町ホームページ: <http://www.twon.kunneppu.hokkaido.jp>