

令和2年度～令和11年 乙部町健康増進計画

乙部町健康増進計画が出来ました。町民みんなで健康な町づくりをめざしましょう！

みんなでつくろう すこやか・乙部

す すこやかな地域づくりは、あいさつ・声掛けから

こ こちよい目覚め、笑顔で1日、こころにゆとり

や やってみよう、ウエストチェックと体重チェック

か 家族そろってフッ素とフロス、歯科検診

お おいしく、うす味、バランスよい食事

と とりいれよう、健康診断、がん検診

べ 便利な車はひかえめに、歩いて体を動かそう



乙部町健康増進計画は、乙部町民の健康づくりに対する意識づけを行い、行動変容を働きかけ、町ぐるみで健康づくりに取り組んでいくための計画です。
平成30年度に実施した町民の方への健康増進計画アンケート、住民代表の方との意見交換会や乙部町健康増進計画策定委員会にて意見を頂き役場事務局にてまとめ策定しました。
健康づくりに対する世代別の住民の取り組み、地域の協力、行政関係団体の支援について明記しました。

3つの重点的な取り組み

〔取り組み1〕 体を動かして健康づくり

ふだんの生活の中で意識的に体を動かすことは、生活習慣病や要介護状態を予防するためにとっても大切です。乙部町は、各地区会館、町民体育館、町民プール、パークゴルフ場、フットサル場などの施設や温泉施設があります。こうした地域資源を活かし運動、地域活動を普及し、心身の健康づくりを推進していきます。



背景

- 乙部町民は運動習慣のない人が多い
- 乙部町民は生活習慣病が多い
- 高齢になるとともに要介護状態になりやすい

方向

1. 各地区会館、スポーツ施設・温泉施設を活用した健康づくり・保健指導を行います
2. 今より「プラス10分」体を動かすことをPRします



〔取り組み2〕 うす味（食塩・砂糖の摂取量を減らす）の推進

乙部町民はアンケート等の食事の傾向として、食塩・砂糖の摂取量が多い傾向があり、肥満や高血圧、高血糖となり、動脈硬化や心筋梗塞、がんなどの生活習慣病のリスクを高めています。

地域の食文化、食習慣の傾向は個人の努力だけに任せるのではなく、地域ぐるみでうす味運動に取り組むことが大切です。

背景

- 乙部町民は食塩・砂糖の摂取量が多く生活習慣病のリスクが高い人が多い

方向

1. 「主食・主菜・副菜」のそろったバランスのよい食事を提案します
2. うす味でおいしい料理法をPRします



〔取り組み3〕 支え合いによる地域のつながり強化

核家族化、ご近所づきあいの減少、価値観の多様化がすすみ、人と人とのつながりが希薄となっています。それぞれが抱えるストレスは増大し、個人や家族が孤立しがちです。

町民が支え合い、安心して生活できる地域のつながりづくりが、地域での健康づくりの基本となります。

背景

- 乙部町民は人とのつながりが希薄になりやすい
- 乙部町民は孤立化してストレスが多い状態である

方向

1. 乙部町民健康づくり推進協議会の活動を推進します
2. 自治会、町内会活動と行政の協働による交流事業を推進します



町民のみなさんへの提案

やってみよう

子どもの心身の健康を地域と一緒に育もう

1.元気な体づくりは食事から

- ・朝食を食べよう ・野菜を食べよう
- ・主食、副菜、主菜を意識して献立を立てよう
- ・一緒に楽しくおいしく食べよう
- ・仕上げ磨きで虫歯を予防しよう



2.運動でこころも体もつよくなろう

- ・運動で元気に過ごそう
- ・家に閉じこもっていないで外出しよう



3.たばこと無縁(無煙)の子どもに

- ・子どもをたばこの煙から守ろう
- ・未成年の喫煙は絶対にさせない

4.飲酒のリスクを知ろう

- ・妊娠中の飲酒はやめましょう
- ・未成年の飲酒は絶対にさせない

5.地域で見守りこころの健康も育もう

- ・子育てを地域で協力して行おう
- ・みんなで子どもの心を育てよう



やってみよう

働く世代が健康づくりを正しく学び、楽しく実践する

6.自分の健康に関心を持ち、生活習慣病を予防しよう

- ・年に1回特定健診、がん検診を受けよう
- ・健診の結果を活かして生活習慣を改善しよう
- ・生活習慣病の改善方法を身につけて実践しよう



7.うす味でバランスのとれた食事を心がけよう

- ・地域で楽しく学び、家庭でおいしく調理しよう
- ・うす味(食塩・砂糖の摂取量を控える)でバランスよく食べよう

8.生活の中で体を動かす時間を持とう

- ・ふだんの生活の中で体を動かす時間を持つ
- ・地域行事で体を動かす楽しい時間をつくる

9.声をかけあって人と人との絆を深めよう

- ・悩みは抱え込まず身近な人や相談機関に話してみよう
- ・職場や地域で様子がいつもと違うと感じたら声掛けしましょう
- ・地域の活動に参加し、人のつながりやりがいを持ってみよう

10.たばこは吸わない・お酒は健康を考えて

- ・禁煙しよう
- ・お酒は適量で週2日の休肝日をつくろう



11.歯を大切にしよう

- ・定期的に歯科検診を受けよう。



やってみよう

高齢者・障がい者が生きがいを持って楽しく健康に過ごす

12.いつまでも自立した生活を送ろう

- ・元気な体を保つため介護予防教室に参加しよう
- ・足腰をきたえよう
- ・自分の体に合わせて肉、魚、卵、大豆製品を積極的にとろう
- ・よく噛んで食べられるように義歯等の調整をしよう

13.みんなでつながり支え合う高齢者・障がい者

- ・みんなを支えあって、つながりのある生活を送ろう



行政・関係団体で行うこと

サポートします

- ◇健診・予防接種が受けやすい体制をつくります
- ◇栄養・運動・交流を中心に保健指導・教室活動を行います
- ◇親子で楽しめる運動を提案します
- ◇子どもをたばこの害から守り、未成年の飲酒を防ぎます
- ◇保育園・小学校でフッ化物の洗口を行います
- ◇ゲーム・スマホ等の付き合い方の方針をつくり啓発します
- ◇育児の疲れ、つらさに対する支援を行います
- ◇いじめがなく、自尊心を大切に子ども時代を過ごせるよう支援します

サポートします

- ◇特定健診・各種がん検診が受けやすい体制をつくります
- ◇うす味でバランスのよい食事の栄養指導を行います
- ◇運動・レク等の健康づくり事業を推進します
- ◇地域・職場での自殺予防のための心の健康づくりを支援します
- ◇禁煙する人を支援します
- ◇定期的な歯科検診のPR をします



サポートします

- ◇介護予防のための健康教育を各地区で行います
- ◇お口の健康教育を行います。定期歯科検診のPR をします
- ◇地域で支えあい、見守り活動としてサロン活動を支援します
- ◇閉じこもりがちな人の安否確認、交流を促します
- ◇病気や障がいがあっても安心して生活できるようにサービスの充実を図ります
- ◇高齢者向け(低栄養予防)料理教室を行います



地域の協力 (自治会・乙部町民健康づくり推進協議会)

- ◇食育等の活動に協力します
- ◇各地区、団体で健康、食について学ぶ機会を作ります

- ◇体を動かす機会をつくります(地区運動会など)
- ◇運動やレクリエーションを楽しむ活動を行います

- ◇地域の集まりは禁煙にします
- ◇子どもや妊婦さんの前ではたばこは吸いません

- ◇各事業所は健診を受けられる体制を整えます

- ◇地域の行事を行います
- ◇子どもにあいさつ・声掛けをします
- ◇子供のむし歯ゼロを応援します
- ◇子どもも大人も歯科検診を勧めます
- ◇悩んでいる人などを孤立させません
- ◇人が集まれる場所を提供します