

乙部町健康増進計画

令和2年度～令和11年度

～ 中間評価 ～

前半期の振り返りと、後半の計画の修正を行いました。町民みんなで健康な町づくりをめざしましょう！

【乙部町健康増進計画とは】

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。

令和5年度に計画の前半期の振り返りを行い（中間評価）、後半の計画の見直しをするために町民皆様に健康アンケートの実施、子ども世代（保護者）、働く世代、高齢者・障がい者の代表の方による話し合い「健康おとべ・語るべカフェ」による現状の把握、要望をお聞きしました。

各関係団体の代表者による中間評価検討委員会にて報告し、意見を頂き役場事務局にてまとめ策定しました。

みんなでつくろう

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



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

前半期は、コロナ禍により閉じこもりがちとなり、外出や身体を動かす機会が著しく減少し不活発な生活となりがちでした。子どもの遊び方も室内でのゲーム中心となり、働く世代も運動習慣がある方が少ない状況です。高齢者等の方もフレイル（心身の機能低下）になりがちです。

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

子ども世代：保育園活動に楽しく体を動かす運動を取り入れます（バルシューレ）
小学生の放課後の過ごし方を提案します

働く世代：運動教室のPRや参加を呼びかけ、運動の機会を提供します。

高齢者：介護予防教室で運動継続を働きかけます

〔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、食塩・砂糖の摂取量が多い傾向があり、肥満や高血圧、糖尿病、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。間食をする方が多いこと・生活の乱れから、3食きちんとするという基本的な生活の乱れは、小中学生からみられています。

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

子ども世代：夜更かししすぎず、朝ご飯を食べる事が出来るような生活をPRします

働く世代：適正な塩分量・砂糖量などの情報提供を行います。

高齢者：バランスの良い食事を提案しフレイル予防に努めます



〔取り組み3〕 支え合いによる地域のつながり強化

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。健康づくりにつながるような町づくりが必要です。

背景

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

方向

子ども期：地域で子どもから高齢者まで参加できる行事を行います

働く世代：自治会、町内会活動に協力します。

高齢者：見守り体制づくり、閉じこもり予防への働きかけに努めます



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

- ・みんなで支えあって、つながりのある生活を送ろう



サポートします

◇認知症予防講座『シャッキリあたま講座』を行います

◇お口の健康講座を行います。

◇75歳歯科健診を実施します。(75歳到達者)

◇地域サロンを開催し、住民が交流の機会を持てるよう支援します

◇『しっかり貯筋講座』で元気な体づくりを支援します。

◇たんぱく質とろう講座で高齢者向け料理教室を行います

◇お達者健診訪問で支援が必要な方の早期対応します。

◇認知症の心配がある方の早期対応します。



R6 年度の行政の取り組み

サポートします

◇乳幼児相談と離乳食教室を同日開催する等、受けやすい健診体制にします

◇共食の楽しさを伝える親子料理教室を実施します(保育園児・小学生対象)

◇保育園の活動に楽しく体を動かす運動(バルシューレ)を取り入れます

◇小学生の放課後の過ごし方を提案します

◇イベント前に喫煙について周知し、子どもをたばこの害から守ります

◇子どもの視力を守るため幼児期からメディア等の付き合い方を啓発します

◇子ども預かり事業等を実施し、子育て支援を行います。

サポートします

◇特定健診・各種がん検診の自己負担額を引き下げ、受診しやすい体制にします

◇うす味でバランスのよい食事の栄養指導を行います

◇運動推進のためフィットネス教室を実施します

◇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

◇歯科検診を実施します(40、50、60、70歳対象)

◇地域サロン活動を推進します。

◇地域行事で多世代が交流できるよう努めます。(モルック大会など)

◇各事業所は健診を受けられる体制を整えます

◇集まりの場で健診・がん検診の受診の意識を高めます



地域の協力

(自治会・乙部町民健康づくり推進協議会)

◇地域の集まりは禁煙にします

◇地域行事(お祭りなど)ので子供に飲酒させません。

◇地域の行事を行います

◇大人も子どもにあいさつをします

◇「健康づくり交流会」

子供のむし歯ゼロを表彰します

◇悩んでいる人などを孤立させません