

健康づくりは町民1人ひとりが主役

町民1人ひとりが生涯にわたって健やかで心豊かに、いきいきと生活していくためには、主体的に健康を維持、増進することができるよう、継続的に取り組むことが大切です。

健康に関心を持ち、定期的に健康診査を受けるなど、自らの健康状態を把握し、食生活や運動、休養等の日常生活を見直しながら、地域の各種団体・支援者等を活用し、持続的に健康づくりを進めます。

健康づくりは町民みんなで

町民1人ひとりが日常生活の中で積極的に健康づくりや食育の推進に取り組んでいくためには、町民や団体、関係機関等がそれぞれの役割を担い、特性を活かしながら、相互に連携していく必要があります。



町民は

健康づくりは、町民一人ひとりが主役であり、「自分の健康は自分で守る」という意識が大切です。自らの健康状態や生活習慣における課題を認識し、自分自身の生活の質の向上に向けて、健康的な生活習慣を身につけていくことが重要です。



地域(団体など)は

保健協力員・食生活改善推進員・運動推進員・ボランティア団体など、地域で活動している人や企業、団体やサロン等の活動が、健康づくりや食育の理解のための学びの資源として活用され、町民の健康づくり活動への参加の促進につながるように努めます。



保健医療関係者は

医師・歯科医師・薬剤師・保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士などの保健医療関係者には、町民の健康問題に対する働きかけや、生活習慣における知識について、広く情報を提供するなどの役割が期待されます。

また、本町では医療施設や医療従事者の減少がみられることから、医療機関との連携を強化し、町との協働による町民の健康づくりを支援します。



行政は

町民が気軽に健康づくりや食育に取り組むことができるようにする意識づけと、仕組みづくりです。そのため、保健分野に限らず、関係する担当部局が連携・協力し、全庁的に計画の推進に取り組めます。

さらに、健康づくりや食育、医療に関する団体や関係機関等と連携・協力し、健康づくりに関する環境整備を進め、町民が主体的に健康づくりを実践できるよう支援に努めます。

川俣町 第2次健康かわまた21 中間評価報告書

概要版



いきいき、元気、 みんなの笑顔輝くまち 「かわまた」

基本理念

中間評価の趣旨・背景

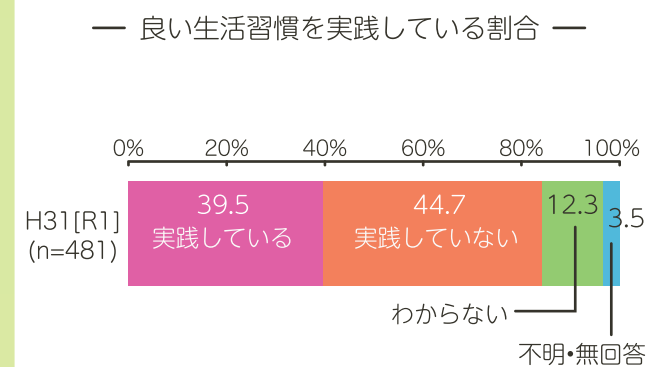
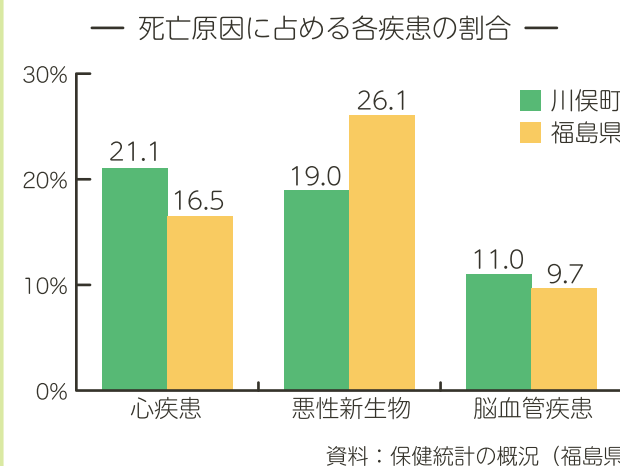
近年の人々のライフスタイルの多様化をはじめ、社会が大きく変化するなかで、高齢化率及び介護を必要とする割合が増加傾向となっています。今後も高齢化の進行が予想されますが、「町民1人1人が健康で幸せな生活を送る」ためには、健康への意識、また若い頃から生活習慣を意識し健康づくりに取り組むことが、介護予防につながり、さらには健康寿命¹を延伸することにつながると考えられます。

川俣町では、平成27年に町民がいつまでも健康で元気に生活ができることを願い、「第2次健康かわまた21計画」を策定しました。5年が経過し、取り組みや目標値の達成状況等について中間評価を行いました。今回の中間評価を踏まえ、令和6年度の最終目標年度に向けて、誰もが元気にいきいきと暮らせるまちづくりを推進します。

重点施策 心筋梗塞・脳梗塞の発症予防・重症化予防の推進

川俣町では、循環器系疾患である「心疾患」や「脳血管疾患」が原因で死亡する割合が福島県と比較して高くなっています。「心疾患」や「脳血管疾患」は、生活習慣が影響することが多くの研究で報告されています。

川俣町の現状



¹ 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。国は男性 72.14 歳、女性 74.79 歳。（平成 28 年）



栄養・食生活・食育

乳幼児期・学童思春期 ① 朝食を毎日食べましょう

乳幼児期・学童思春期 ② 1日3食バランスよく食べましょう

- 早寝、早起き、朝ごはんの食事リズムと生活習慣を身につけます。
- 学校給食等を通して、食の知識を身につけます。
- 成長に見合った食事量、内容を心がけます。

青壮年期 1日3食、食べて適正体重を維持しましょう

- 「野菜の摂取量を増やす」、「脂肪分や糖分、塩分を控える」など、バランスの良い食生活を心がけます。
- 朝食を食べ、1日3食、食べる習慣を心がけます。
- 次世代へ食に関する知識を伝えます。

高齢期 1日3食、しっかり食べましょう

- 1日3食、食べる習慣を心がけます。
- バランスの取れた食事を心がけ、低栄養等を予防します。
- 次世代へ食に関する知識を伝えます。

全世代 食育や地産地消について、関心を持ちましょう

- 地域で収穫される食材や旬の食材について、関心を持ちます。



- 家族や仲間と一緒に楽しくご飯を食べ、マナーを守ります。



身体活動・運動

乳幼児期 身体を動かしましょう

学童思春期 成長に合った運動量にしましょう

- 親子・友達で身体を動かす機会を作ります。
- 地域のイベントに積極的に参加します。

青壮年期 ① 意識的に体を動かしましょう

青壮年期 ② 日常生活で10分多く歩きましょう

- 自分に合った運動を見つけ、継続します。
- 「エレベーターの利用を控え、階段を利用する」、「近くであれば車でなく、歩く」などを日常生活に取り入れます。

高齢期 自分の体力にあわせて、楽しく身体を動かしましょう

- ご近所さん同士で声をかけあい、運動します。
- 日常生活の中での身体活動の維持とともに、地域活動の参加により心身の活動量を増やす等、無理のない範囲で活動します。

生活習慣病

重点施策 心筋梗塞・脳梗塞の発症予防・重症化予防の推進

健診を受け、その結果をもとに生活習慣を見直しましょう

- 定期的に特定健康診査やがん検診を受診します。
- 健診で異常を指摘された場合は、医療機関を受診します。

生活習慣病について理解し、適切な生活習慣を維持しましょう

- 幼児期から適切な食生活や運動習慣、体重管理、健康管理を定着し、継続します。
- 自分の生活習慣を定期的に振り返り、規則正しい生活習慣を心がけます。

たばこ

禁煙に取り組みましょう

- 未成年の喫煙防止の環境を整え、妊婦の喫煙はやめます。
- たばこの害を知り、禁煙セミナー、禁煙外来等に相談します。

喫煙の健康への影響を理解し、受動喫煙のない環境をつくりましょう

- 喫煙者はマナーを守り、受動喫煙を防ぎます。
- たばこについての正しい知識を学び、地域の公共の場での禁煙に取り組みます。



アルコール

節度ある飲酒と未成年への飲酒を防止しましょう

乳幼児期

- 子どものアルコールの誤飲に注意します。

学童思春期

- 未成年はお酒を飲まないようにします。また、飲ませないようにします。

青壮年期

- 適量の飲酒に努め、休肝日を設けるなどお酒の正しい飲み方を身につけます。
- 妊娠・授乳中の飲酒は、胎児や乳児の健康に影響を与えることを認識します。



休養・こころの健康

健康的に、ストレスを解消する方法を持ちましょう

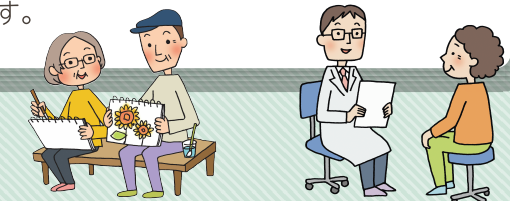
- 趣味や運動を通し、ストレスを適度に発散することに努めます。
- イベントや地域行事に参加し、さまざまな世代の人とのコミュニケーションを楽しみます。

悩みを気軽に家族・友人・専門機関に相談しましょう

- ストレスや悩みがある時は、一人で悩まず、周囲の人に相談します。
- 不眠など、こころや体調の異変が続く時は、専門機関や医療機関に相談します。

のんびりとする時間を作り、十分な睡眠を規則正しく取りましょう

- 規則正しい生活を心がけ、早寝早起きを心がけます。



歯の健康

歯磨きの習慣を身につけましょう

- しっかり噛んで食べ、食後に歯磨きをする習慣を身につけます。
- 「6024」、「8020」運動を意識し、歯の大切さについて学び、正しい歯磨きの方法を身につけます。



口腔ケアと生活習慣病の関係について理解しましょう

- むし歯や歯周病が全身の健康に及ぼす影響を学び、教室等に参加します。
- 自分に合った口腔ケアに取り組みます。

定期的に歯科健診を受けましょう

- 定期的にかかりつけ歯科医院を受診し、歯科健診や歯の清掃等を受けるようにします。
- むし歯の疑いや、歯の状態が気になることがあったら、すぐ受診します。

