ダイジェスト版

とうべつ健康プラン21（第2次）

平成２５年度～平成３４年度

こころもからだも元気がいいっしょ！！
みんなでつくろう健康とうべつ

（基本理念）

健康づくりキャラクター「ケンタくん」

一人ひとりの健康を実現するためには、町民自身が主体的に自分の健康状態を見直しをし、生活習慣を改善していくことが大切です。
しかし、個人の努力だけで健康づくりを継続することは大変なため、地域や行政、関係団体等が一体となって、健康づくりを支援する環境づくりを進めること（ヘルスプロモーションの考え方）を基本に推進してまいります。
「とうべつ健康プラン21（第2次）」では、「身体活動・運動」「栄養・食生活」「こころの健康」「歯の健康」を4つの柱とした一次予防と、新たに「糖尿病・循環器疾患・がん等の生活習慣病」の早期発見・早期治療のための二次予防対策と、「感染症等に対する対策」及び「保健・医療体制の確保」の健康づくりの基盤整備を盛り込み、これからの10か年を総合に推進する計画としました。

当　別　町

身体活動・運動

日常生活の中で体を動かす習慣を身につけ、楽しみながら運動を継続できる環境・機会づくり

＜重点的取り組み＞

日常生活の中で体を動かす工夫や運動の効果・必要性の普及・啓発

運動のきっかけとなるよう、体力測定や歩数計の利用、日常生活の中で体を動かす工夫、運動の効果や必要性の普及・啓発を行います。

楽しみながら運動を継続できる環境・機会をつくる

高齢になっても自分らしく過ごすために、若いころから運動習慣を身につけられるように自分にあった運動を、楽しみながら継続できる環境や機会づくりに取り組みます。

当別総合型地域スポーツクラブ（ふれ・スポ・とうべつ）と連携して推進します。

＜指標・目標値＞

指　　標		現状（平成24年）	目標（平成34年）
運動習慣のある人の割合（1週間で1時間以上）	男性	67.6 %	70.0 %以上
	女性	57.7 %	60.0 %以上
日常生活における歩数（1日の歩数）	男性	9,144 歩	9,200 歩以上
	女性	6,410 歩	8,500 歩以上

健康づくりの豆知識

歩数を増やすヒント！

- いつもより、あと10分(約1,000歩)歩く時間をつくろう
- 歩数計をつけてよう
  （携帯電話の機能でもOK。ゆとろでは、歩数計のレンタルも実施しています）
- 車から自転車や徒歩に変えてみよう
- 駐車場は、建物の入り口から離れたところに停めよう
- エレベーターやエスカレーターより階段を使おう

栄養・食生活

健康を維持することのできる食生活のコツを身につける

＜重点的取り組み＞

１日３食食べる習慣をつける

３食食べる事の大切さを伝え、栄養バランスのとれた食事を普及します。

自分の適正体重を知り、適正体重に近づける

さまざまな生活習慣病の発症に影響を及ぼす、生活に密着した活用しやすい情報を発信・普及をします。

あと1品、野菜料理を食べる

野菜摂取の不足は、栄養バランスを崩れるだけではなく、エネルギー量の過剰摂取肥満症の原因となります。当別町食生活改善協議会等の関係機関と連携しながら手軽で簡単に作れる野菜レシピの普及等をしていきます。

＜指標・目標値＞

指　　　標		現状（平成24年）	目標（平成34年）
適正体重を維持している人の割合	男性の肥満の割合	37.0　%	30.0　%以下
	女性の肥満の割合	29.5　%	27.0　%以下
野菜の入った料理を1日５皿以上食べている人の割合		4.1　%	10.0　%以上

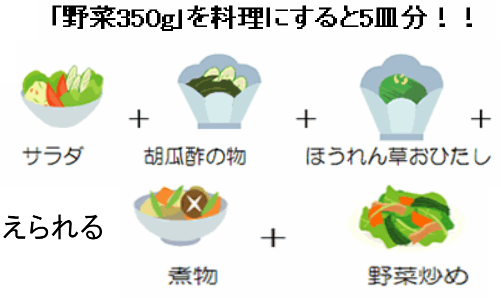
健康づくりの豆知識

毎食1～2品野菜料理を取り入れて、野菜の効果、実感してみませんか？

〇野菜を食べることで次のような効果があります。

1　からだの調子を整える
- 皮膚や粘膜を正常に保つ（ビタミンA）
- 疲労回復（ビタミンB群）
- 風邪予防（ビタミンC）
- 便秘予防や血糖値を抑える（食物繊維）など

2　野菜を1日350g（1日５皿）食べることで生活習慣病予防
- 食事の際、野菜から食べ始めることで急な血糖値の上昇が抑えられる
- よく噛むことで、満腹感が得られ、ダイエットに効果的



こころの健康

自分自身や家族、友人の心身の変化に気づき、相談できる環境づくり

＜重点的取り組み＞

趣味や生きがい、交流の場の提供や情報の発信

こころの健康を保つには、趣味や生きがいを持ち、人との交流をはかるなどして、ストレスと上手に付き合い、解消することが大切です。そのような機会の提供や情報の発信を行います。

こころの健康やうつ病に関する正しい知識の普及

こころの病気はその変化に気づき、早期に相談や治療につながることが大切です。自分や身近な方の変化に気づき、適切に対応することができるように、正しい知識の普及します。

こころの相談先の普及

悩みを抱えても、相談することに抵抗がある方も、気軽に相談できるよう町内外の相談先の普及を推進するとともに、こころの相談対応の充実を図ります。

＜指標・目標値＞

指　　標	現状（平成24年）	目標（平成34年）
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	24.1 ％	16.4 ％以上
保健所・市町村の精神保健福祉相談利用実人数	304 件	304 件以上
保健所・市町村の精神保健福祉普及啓発事業参加延人数	312 人	420 人以上

健康づくりの豆知識

最近こんな問題で悩んでいませんか？
（こころの健康度チェック）

1　最近特に、ものごとに対してほとんど興味がなくなった
2　以前は楽しかったと思えることが楽しくなくなった
3　気分が落ち込んだり、不安を感じる
4　最近どうも寝つきが悪い、途中でよく目がさめる
5　疲れがとれない
6　何となくイライラしたり、ソワソワしたり、怒りっぽくなっている
7　人付き合いが面倒くさく感じるようになってきた
8　最近どうも、やる気がうせた

左の項目に心当たりがある方で2週間以上続いている方はこころの疲れがみられます。
休息、健康チェック、悩みごと相談などの利用をお勧めします。

歯・口の健康

正しい歯磨き習慣と定期的な歯科健診で
歯と口の健康づくりから生き生きとした生活を！

＜重点的取り組み＞

正しい歯みがき習慣の実践

むし歯や歯周病を予防するためには、正しい歯みがき習慣を身につけ、実践していくことが大切です。

定期的な歯科健診の受診

歯の喪失原因となるむし歯や歯周病を予防するためには、定期的な歯科健診により、乳幼児期からむし歯や歯周病の早期発見・治療や歯垢除去など専門的なケアやが必要です。

＜指標・目標値＞

指　　標		現状（平成24年）	目標（平成34年）
むし歯のない3歳児の割合		60.0 ％	80.0 ％以上
進行した歯周病のある人の割合	40歳代の割合	46.6 ％	35.0 ％以下
	50歳代の割合	52.2 ％	45.0 ％以下
1日2回以上歯をみがく人の割合		73.6 ％	80.0 ％以上
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合		60.7 ％	65.0 ％以上

健康づくりの豆知識

あなたの歯周病チェック

- 歯ぐきの色が赤い
- 歯と歯の間にすき間ができている
- 歯みがきの最中に出血しやすい
- 歯ぐきから膿が出る
- 冷たいものが歯にしみる
- 起床時に口の中がネバネバする
- 口臭がある
- 歯ぐきが腫れることがある
- 歯がグラグラする
- 歯ぐきが下がって歯が長くなってきた気がする

右の項目にチェックがついた方は、歯周病の可能性が高い状況です。歯科受診し、治療やブラッシング等の指導を受けましょう。

近年の研究では、歯周病と糖尿病・循環器疾患などの生活習慣病とは密接な関係があることがわかっています。
歯科健診もがん検診・特定健診と同様に年１回定期的に受けましょう。

生活習慣病（糖尿病・循環器疾患・がん）

健診結果から生活習慣を振り返り、
よりよい生活習慣を身につける

＜重点的取り組み＞

定期的な健康診査及びがん検診の受診率向上

健康診査とがん検診は、糖尿病や循環器疾患、がんの早期発見・早期治療につながります。
健康診査及びがん検診の継続的な受診につながるよう、普及・啓発を行います。

健康診査結果を生かした生活習慣病の発症予防

健診結果から生活習慣を振り返ることで、生活習慣病の発症予防・重症化予防につながります。保健指導の充実をはかり、禁煙を呼びかけ、健診結果を活用した健康づくりを実施します。

＜指標・目標値＞

指　　標		現状（平成24年）	目標（平成34年）
特定健康診査の受診率		51.7　%	60.0　%以上
がん検診受診率（胃がん検診）		14.2　%	40.0　%以上
がん検診受診率（子宮頸がん検診）		21.0　%	50.0　%以上
たばこの喫煙率	妊婦の喫煙率	7.5　%	0.0　%
	成人の喫煙率	20.7　%	12.0　%以下

健康づくりの豆知識

あなたのがんになりやすい生活度チェック！

- 偏食で栄養バランスはあまり気にしない
- 毎日同じものばかり食べている
- 野菜、果物、繊維質のものはあまり食べない
- 塩辛いものが好きだ
- 脂肪の多いものを好む
- 熱いものを食べるのが好きだ
- 酒飲みである
- 焦げたものでも平気で食べてしまう
- タバコを吸う
- 日光に当たることが多い
- 運動不足だ

チェック項目数が多い場合は要注意！

○がん予防のために･･･
- 生活を見直そう！
- がん検診を年1回（子宮・乳がん検診は2年に1回）受けよう！

※がん検診は、健康保険の種類に関係なく子宮：20歳以上、胃：35歳以上、肺・大腸・乳：40歳以上の方が受診できます。

感染症等に対する対策

感染症の正しい知識の普及を図り、
感染症予防・発生時の感染拡大予防に努める

＜重点的取り組み＞

感染症等についての正しい知識の普及啓発を図る

感染症予防のために手洗いうがいの励行や予防接種についての情報の周知や、ノロウイルス・O157・インフルエンザ等の感染症流行時には、適切な予防対策をとれるよう、広報などを通して知識の普及・啓発を行います。

感染症予防対策及び関係機関との連携

感染症予防のために定期予防接種の接種率向上や受けやすい体制整備に努めていきます。

また、関係機関と連携を図りながら、感染症の予防や拡大防止を図ります。

保健・医療体制の確保

疾病予防と医療体制の確保を図る

＜重点的取り組み＞

疾病予防のための保健体制の確保

疾病を予防するためには、健康診査による早期発見・早期治療といった「二次予防」だけでなく、健康増進を図る「一次予防」に重点を置き、早世（若い年齢で死亡）の予防や介護予防、健康寿命の延伸につながるよう、健康づくり事業を推進します。

医療体制の確保

住み慣れた地域で安心して暮らせるように、かかりつけ医を持つなどの適切な医療機関への受診を促進し、救急医療体制の確保や医療情報・相談先の周知に努めます。

ライフステージ別の健康づくり

１人ひとりが主体的に健康づくりを実践するためには、健康に関する適切な情報を得て、それぞれの状況に応じた意思決定（自己選択）をしていくことが大切です。ライフステージに応じた健康的な日常生活の目標を示しました。

妊産婦期（胎児期）

- 体調を確認しながら、散歩など適度に体を動かします。
- 妊娠を機に食生活を振り返り、バランスを意識して１日３回食事を食べる習慣を身につけます。
- 妊娠による心身の変化を知り、一人で悩まず相談します。
- 妊娠中に歯科健診を受診します。
- 妊婦健康診査を受け、生活習慣を振り返り、健康管理を行います。
- 家族での禁煙や分煙に努めます。

乳幼児期

- 体を使う遊びを通して、コミュニケーション・スキンシップをとります。
- 早寝、早起き、朝ごはんを実践します。
- １日３回食事を食べる習慣を身につけます。
- 食べる楽しさを親子で体験します。
- 子どもとの対話を大切にし、こころの成長を促します。
- おやつの回数を決め、むし歯になりやすい食べ物や飲み物は控えめにします。
- 定期的に歯科健診を受診し、フッ化物塗布等を利用します。
- 乳幼児健診を受診します。
- 定期予防接種を適切な時期に受けます。

学童期・思春期

- 学校以外でも体を動かして、体力をつけます。
- 早寝、早起き、朝ごはんを実践します。
- 食事の大切さを理解し、好き嫌いせずに１日３食食べる習慣を身につけます。
- 甘い飲み物や食べ物を控えます。
- 家族との会話を大切にします。
- 信頼できる人間関係をつくります。
- 正しい歯みがき習慣を身につけ、むし歯ができたら早めに治療します。
- 定期予防接種を適切な時期に受けます。

青年期～壮年期

- いつもより、あと10分(約1,000歩)歩く時間を作ります。
- 歩数計をつけて歩いてみます。
- 自分に合う好きな運動を継続します。
- 野菜類を１日５皿、意識して食べるように努めます。
- 家族や友人の心身の変化に気づき、耳を傾けます。
- うつ病やこころの病気について理解を深めます。
- 一人で抱え込まず、早期に相談や治療をうけます。
- 正しい歯みがき習慣を身につけ、歯間ブラシなどの歯間部清掃用器具による口腔ケアを行います。
- 定期的に体重を測定し、生活習慣の振り返りをします。
- 職場健診やフレッシュ健診、特定健診、がん検診を受診します。
- 健診結果と生活習慣との関係を理解し、生活を改善します。
- かかりつけ医を持ち、相談しながら治療を行います。

高齢期

- 積極的に外出し、地域との交流を楽しみます。
- 膝関節、腰痛を予防する運動や軽度の痛みを和らげる運動に取り組みます。
- 野菜類を１日５皿、意識して食べるように努めます。
- ストレスを上手に乗り越えるワザを身につけます。
- うつ病やこころの病気について理解を深めます。
- 一人で抱え込まず、早期に相談や治療をうけます。
- 年に１回定期的に歯科健診を受診します。
- 歯を喪失した場合には、自分に合った入れ歯を使い、手入れをします。
- 定期的に体重を測定し、生活習慣の振り返りをします。
- かかりつけ医を持ち、相談しながら治療を行います。

＜お問い合わせ先＞
当別町福祉課保健サービス係
電話：0133-23-2346（保健サービス係直通）
FAX：0133-25-5018
Email：hukshi2@town.tobetsu.hokkaido.jp