



健やかとのしょう21

# 第2期土庄町健康増進計画

(食育基本計画)

～自分の健康は自分でつくろう～



平成25年3月 土庄町



## 目次

	頁
1.計画策定の趣旨	1
2.世代ごとの目標	2
3.領域ごとの目標と推進施策	3
栄養・食生活	3
身体活動・運動	3
歯の健康	4
こころの健康	5
喫煙	5
飲酒	6
生活習慣病	7
介護予防	7
身近な健康施策	8
指標一覧	9
4.計画の進行管理と目標達成の評価	11
5.土庄町健康づくり推進協議会・健康づくり憲章	12

## 1.計画策定の趣旨

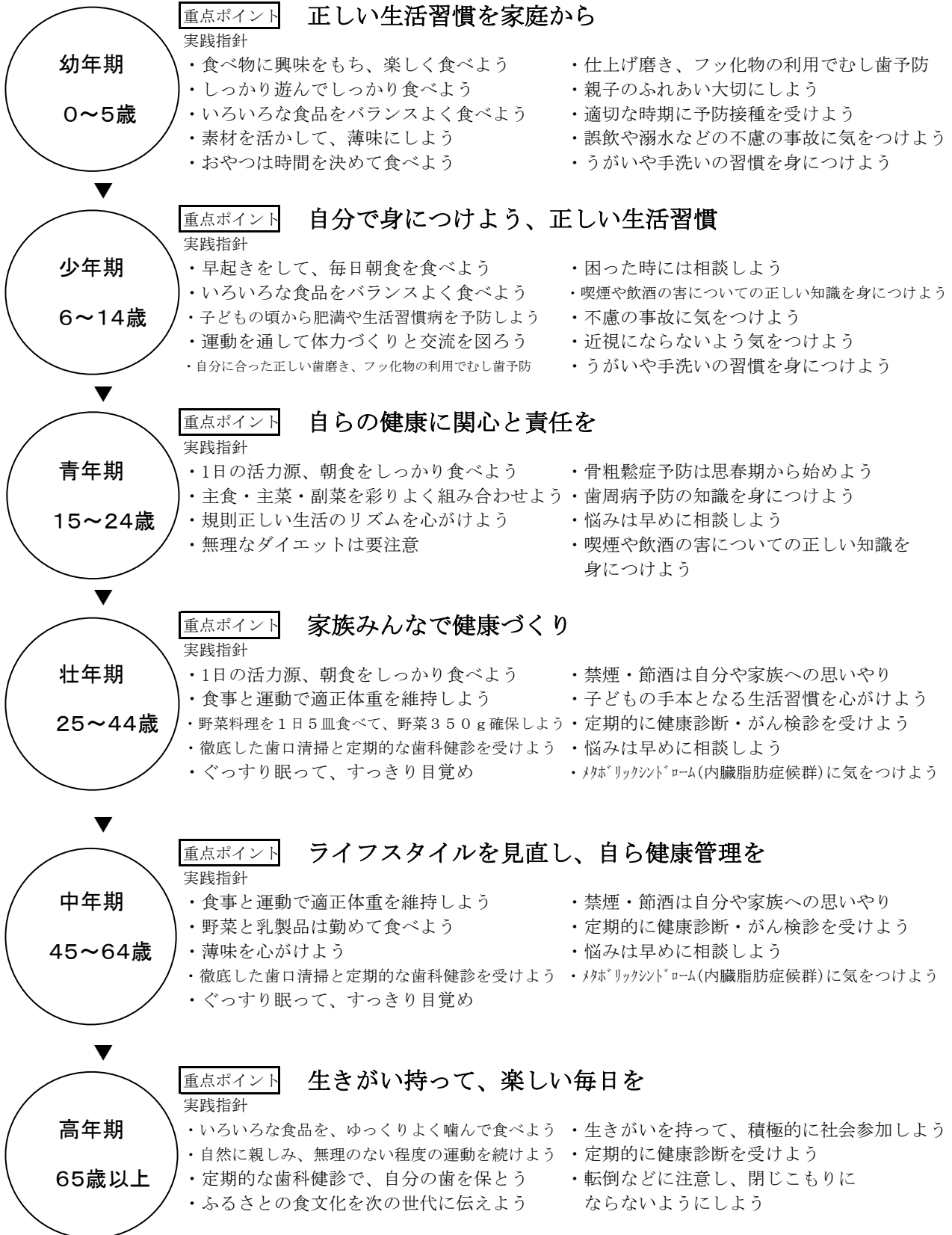
土庄町は昭和 53 年に健康づくり憲章を制定し、町内 8 地区に健康づくり推進委員会を設立して、町を挙げて健康づくり運動を進めてきました。

土庄町総合計画では、「住民が安心して暮らし生活習慣病の予防ができ、健康寿命を延ばせるよう、住民が主体的に生涯を通じて健康づくりを取り組み、健やかに生きがいを持って毎日を送ることができるよう支援します」と定めています。

少子高齢化が進む中で、生活習慣病による増え続ける医療費を軽減し、明るい健康社会を築くために、“丈夫に育ち、生きがいをもち、健康寿命を延ばす”ことを目的とした『健やかとのしょう 2 1 第 2 期土庄町健康増進計画』を策定しました。

この計画は住民自らが各世代に応じた健康づくりに取り組むことを基本とし、関係機関とともにそれぞれの領域ごとの重点目標に向かっていけるように支援していくものです。

## 2. 世代ごとの目標



### 3.領域ごとの目標と推進施策

#### 栄養・食生活

##### 重点目標

おいしく、楽しく、健康的に食べよう！

##### 実践指針

- ・食事は栄養のバランスを考えて  
食事は3食しっかり食べましょう  
毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう  
野菜をたっぷり摂りましょう
- ・日々の生活に見合った食事を
- ・地域の食材を活かしてバラエティ豊かな食事を  
郷土料理・旬の料理を取り入れましょう
- ・心ゆたかな楽しい食卓を  
みんな揃って食事をしましょう
- ・食べ物に興味をもち、食事を作り、味わう喜びや感謝の気持ちを
- ・乳幼児から食育の機会に触れ、食育を実践できる能力を

##### 今後の施策

- ・食事バランスガイドの普及などにより、バランスのとれた食生活の推進や個人個人に合わせた望ましい食生活の定着に努めます。また、きちんと朝食をとることや、野菜やカルシウムの摂取量を増やす運動を重点的に推進します。
- ・母性の栄養改善のため、妊婦相談、乳幼児健診や相談等を通じて継続した栄養指導が受けられるように支援します。
- ・地域に根ざした食習慣をもとに、地域食材及びその加工食品や郷土料理の料理法、食べ方などについて、地産地消協力店を活用しながら健康づくりの面から普及していきます。
- ・食生活の改善に関する地区組織、自主的活動グループ等の育成を図り、指導者への研修を行うことにより、職場や学校などでの食育を推進します。

#### 身体活動・運動

##### 重点目標

楽しく体を動かそう！

体を動かす習慣をつけよう！

##### 実施指針

- ・体を動かす習慣を  
運動する時間を見つけよう  
ウォーキングなど自分に合った運動を身につけよう
- ・運動を通して自然や人とのふれあいを  
地域活動に積極的に参加しよう  
生涯学習としての体育の行事に参加しよう

## 今後の施策

- ・生活習慣病予防を目的に、健診や相談の場で運動の正しい知識を普及し推進していきます。また、定期的に運動指導を受けられる体制づくりを検討していきます。
- ・安心して運動ができる場として、公民館活動や自主活動グループへの参加を推進します。
- ・安全に運動ができる環境づくりに努めます。
- ・子どもから高齢者まで町民がスポーツを楽しめるように、生涯スポーツの普及を推進します。
- ・誰もが、遊びを通して、運動習慣をもてるように、余暇を利用した外遊びやレクリエーションを推進します。

## **歯の健康**

### 重点目標

つくろう、守ろう、健康な歯と歯ぐき！

### 実践指針

- ・何でもかめる丈夫な歯をつくろう～むし歯を予防しよう～  
定期的に歯科健診を受けて早期治療をしよう
- ・健康な歯ぐきを守ろう～歯周病を予防しよう～  
デンタルフロス・糸ようじや歯間ブラシ等を使用して、歯間の手入れをしよう
- ・自分の歯や口の中の健康に関心をもとう  
かかりつけ歯科医をもとう  
食事はよくかんで歯やあごを丈夫に

## 今後の施策

- ・母子歯科保健事業の体制の整備を促進し、妊婦、乳幼児から高校生まで継続した歯科指導を受けられるように、学校等の関係機関の連携を図っていきます。
- ・乳幼児の歯科保健思想の普及、啓発を図り、虫歯予防のため乳児期から、食生活に気をつけ、3歳児健康診査までに歯みがきの習慣化ができるように、指導・相談を続け支援していきます。
- ・妊産婦・成人及び高齢者の口腔内疾患の予防を図るため、定期的な歯科健診・相談をかかりつけ歯科医で受けられるように勧めていきます。
- ・関係機関と連携をして、歯の衛生週間における歯の健康まつりで食育の必要性和歯科保健知識の普及・啓発を図ります。
- ・障害者(児)や寝たきり等の高齢者への歯科診療体制の充実を図ります。

## こころの健康

### 重点目標

こころも体も健康に！

### 実践指針

- ・ぐっすり眠って、すっきり目覚め  
十分な睡眠で心身を休めよう
- ・生きがいを持って、こころも体も健康に  
趣味やスポーツなどで楽しみや生きがいを持ちましょう  
自分にあったストレス解消法を見つけよう
- ・町民誰もが一人で悩みを抱え込まないようにしましょう

### 今後の施策

- ・児童、女性、高齢者、障害児(者)の虐待を防ぐため、土庄町虐待防止等ネットワーク協議会の活性化を図り、児童、女性、高齢者、障害児(者)の虐待防止に努めます。
- ・こころの健康づくりに関する知識の普及を図るとともに、保健所や精神保健福祉センターと連携をとり相談や保健指導を充実し、うつや自殺の予防に努めます。
- ・ストレスやうつ病などこころの病について正しい情報の提供を図るとともに、ストレス解消法や健康づくりなどの知識の普及に努めます。
- ・文化施設や癒されるふれあいの場などの整備及び充実を図り、生涯学習や社会活動の機会をうまく利用し、文化活動や生きがいづくりを支援します。

## 喫煙

### 重点目標

きれいな空気が吸える環境をつくろう

### 実践指針

- ・分煙された快適な生活環境を増やそう  
子どもや妊婦など周囲への影響に気を配ろう
- ・未成年者の喫煙をなくそう
- ・喫煙による健康障害を減らそう  
あらゆる機会に、喫煙が及ぼす害などについての知識の普及を  
妊娠中の喫煙はやめよう

### 今後の施策

- ・喫煙が本人の健康に与える影響や、受動喫煙が周囲に及ぼす害についての知識の普及・啓発を推進します。また、健診や相談の場を利用し、保健指導をします。
- ・特に、妊娠中の健康被害について、家族・地域の協力を得られるように情報提供をします。
- ・禁煙・分煙施設の募集(健やか香川 21)をして、積極的に各施設の受動喫煙防止対策の取り組みを促進します。

- ・禁煙を志す人に対して、県内にある禁煙をサポートする医療機関の紹介をして、禁煙への取り組みを支援します。
- ・学校を中心に、家庭や地域において、児童生徒などの未成年者や保護者に対する喫煙防止教育を推進します。

## 飲酒

### 重点目標

アルコールによる健康障害を防ごう！

### 実践指針

- ・お酒はほどほどに  
適度な飲酒はビール中瓶 1 本（または日本酒 1 合）  
1 週間のうち 2 日は休肝日をつくろう
- ・未成年者の飲酒を防ごう  
未成年者には絶対お酒を勧めない
- ・飲酒による健康障害を減らそう  
あらゆる機会に、飲酒の害についての知識の普及を  
妊娠中の飲酒はやめよう

### 今後の施策

- ・適正飲酒について関係機関・団体と連携して、飲酒に関する知識の普及・啓発の推進を図ります。また、健診や相談の場を利用して、多量飲酒による肝機能障害の早期発見に努めるとともに、自主グループの紹介や関係機関と連携して、保健指導を充実します。
- ・妊娠中の健康被害について、妊娠届出時を利用して、普及・啓発に努めます。
- ・未成年の飲酒による健康被害について、保護者への理解を促し、生徒の飲酒防止を進めます。
- ・学校における保健学習等を通じて、生徒の飲酒防止教育を進めます。



## 生活習慣病

### 重点目標

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）という概念を理解し、健康行動を身につけ生活習慣病の発症を予防するとともに、健康診査受診による早期発見、早期治療に努めよう。

### 今後の施策

- ・住民の健康づくりに対する意識を高め、健康への行動変容が促されるように、健康教育や健康相談などの充実に努めます。
- ・関係機関と連携をし、乳幼児からの生活習慣病予防のための啓発や小児生活習慣病健診・ジュニアヘルス教室などの健康教育の充実に努めます。
- ・特定健康診査の健診受診率の向上や、特定保健指導による継続的指導をすることで、糖尿病などの生活習慣病の罹患を増やさないように、保健事業の充実に努めます。
- ・特に、健診受診率の低い40歳代に、早期に、生活習慣病予防の必要性を伝え、自己管理の見直しを促します。
- ・20～39歳の女性に若年期からの生活習慣病予防のため、知識の普及をし、家庭で健康管理者として、役割が果せるよう支援に努めます。
- ・働く世代に対して働きかけ、がん検診の受診率向上に向けた取り組みを推進します。

## 介護予防

### 重点目標

介護予防に対する意識を高め、介護予防事業に参加し、生き生きとした生活がおくれる。

### 実践指針

- ・介護予防の意識を高める
- ・介護予防普及啓発事業に積極的に参加し、自ら介護予防を実践できる
- ・いつまでも生きがいをもって自分らしく生活ができる

### 今後の施策

- ・介護予防に関する知識を普及啓発するため、講演会や健康教室、介護予防教室等を開催し、その内容の充実に努めます。
- ・要介護状態となるおそれの高い高齢者を把握し、教室の参加率向上に努めます。
- ・地域において介護予防の普及啓発を行う、介護予防サポーターの養成に努めます。

## 身近な健康施策

### 感染症

- ・ インフルエンザ・O157 などの身近な感染症についての正しい知識の普及に努めます。
- ・ C 型肝炎への対応は、健康診査として 40 歳の方に肝炎検査を実施し、さらに、その他の年齢の方にも保健所と連携をとり、早期発見・治療への対策を推進します。
- ・ 新しい感染症については、保健所と連携して情報提供と適切な対応に努めます。
- ・ 予防接種について正しく理解し、積極的に接種できるように啓発活動を行います。

### アレルギー関係

- ・ アトピーなどのアレルギー疾患について、保健所・医療機関と連携し、情報の収集・提供に努めます。
- ・ アトピーなどの子どもに対して、適切な保健指導を行い、予防も含めた食生活の普及や実践を目指して、親と子がともに食について考えていけるように支援します。

### その他

- ・ 不慮の事故による死亡を防ぐため、乳幼児からの事故予防の啓発に努めます。
- ・ 献血に協力し、健康管理の良い機会として利用していただけるように、関係機関と連携して、広報活動を進めます。
- ・ 骨髄移植や臓器提供について情報提供し、いのちへの優しさと思いやりを広げていきます。

## ■指標一覧

	指 標	直近値	目標値	
栄養・食生活	朝食を毎日食べる人の割合 61歳 小学4年生	91.7% 56.6%	増加	
	1日1回以上家族と食事をする事がほぼ毎日ある人の割合(61歳)	78.6%	増加	
	1回の食事で主食、主菜、副菜の3種類を揃えて食べる様にしている人の割合(61歳)	80.0%	増加	
	野菜を摂るように心がけている人の割合(61歳)	91.7%	増加	
	味付けに気をつけている人の割合(61歳)	66.7%	増加	
	脂っこいものはあまり食べない人の割合(61歳)	77.4%	増加	
	甘いものはあまり食べないように心がけている人の割合(61歳)	54.8%	増加	
運動	運動を習慣として行っている人の割合 ・特定健康診査 ・アンケート結果(61歳) ・女性の健康診査(20～30歳代)	37.4% 28.5% 28.5%	増加	
	歯の健康	う歯のない子どもの割合 ・1歳6か月児 ・3歳児 ・小学生 ・中学生	95.5% 75.4% 22.2% 42.2%	98% 85% 増加 増加
		妊婦歯科検診の割合	29.5%	40%
		定期的に歯科健康診査を受けている人の割合(61歳)	23%	30%
こころの健康		最近1か月間にストレスを感じた人の割合(61歳)	22.6%	減少
	睡眠で十分疲れがとれていない人の割合(61歳)	60.1%	減少	
	日常生活に満足している人の割合(61歳)	14.2%	増加	
	ストレス解消法のある人の割合(61歳)	53.6%	増加	

	指 標	直近値	目標値
喫煙	妊婦の喫煙率	11.2%	5%
	肺がん検診受診者の喫煙率	13.4%	10%
	61歳の人々の喫煙率	14.2%	10%
飲酒	週6日以上お酒を飲む人の割合（特定健康診査）	25.4%	減少
	1日平均して日本酒2合以上あるいはビール大ビン1本以上飲む人の割合」（特定健康診査）	6.5%	減少
	γGTP値が保健指導判定地を超えている人の割合（特定健康診査）	6.5%	減少
生活習慣病	小学校4年生で有所見者の割合	23.2%	減少
	特定健康診査の実施率(H23)	28.4%	40%
	特定保健指導の実施率(H23)	18.5%	40%
	メタボリックシンドロームの該当者および予備軍の割合	14.9%	減少
	高血圧を有する人の割合	男 28.1% 女 22.4%	減少
	糖尿病の可能性が高い人の割合	男 6.7% 女 4.8%	減少
	高脂血症を有する人の割合	男 24.6% 女 34.5%	減少
	がん検診受診率（H22年度）		
	・肺がん	21.8%	40%
	・胃がん	6.9%	10%
・大腸がん	11.7%	20%	
・乳がん	22.7%	30%	
・子宮頸がん	15.6%	20%	
がん検診初回受診率			
・肺がん	29.0%	増加	
・胃がん	17.6%		
・子宮がん	50.7%		
介護予防	介護予防サポーターへの登録数	112名	160名 (高齢者100人に3人)
	認知症サポーターへの登録数	273名	400名

#### 4.計画の進行管理と目標達成方法の評価

計画期間は、平成 25 年を初年度とし、平成 34 年度を目標年度とする 10 年間とします。

この計画を実効性のあるものとして推進していくため、住民への周知啓発を推進し、毎年度実施する事業実績の結果について、健康づくり推進協議会に諮り、より一層の推進施策の検討を行います。

なお、領域ごとの目標に掲げる指標については、定期的かつ系統的に把握し、平成 34 年度に実施する事後評価に向けた健康情報の収集・提供を行います。

## 土庄町健康づくり推進協議会

土庄町健康づくり推進協議会は、昭和53年度に組織され、以後各地域における健康づくり組織の育成、関係団体の連絡調整等を中心に町の健康づくり運動の推進母体として活動しています。

### (協議会の目的)

協議会は、町民健康づくり推進の趣旨にのっとり、体育及び保健衛生活動を総合的に推進し、もって町民の健康増進に寄与することを目的とする。

### (協議会の任務)

- ・町民の健康づくりの基本計画に関すること。
- ・各地域及び職場における健康づくり組織の育成強化に関すること。
- ・健康づくり関係団体の連絡及び調整に関すること。
- ・健康づくり奨励施設に関すること。
- ・健康づくり施設の整備促進に関すること。
- ・全各号に掲げるもののほか、健康づくり推進に必要な事項。

## 土 庄 町 健 康 づ く り 憲 章

昭和53年3月議会において議決制定

健康はしあわせと繁栄の源です。わが土庄町は、健康の町を宣言し行政と住民が一体となって、次の五則を守り健康づくりを推進します。

1. 栄養のバランスと適度の休養をとろう
1. 病気の早期発見と十分な治療に努めよう
1. 自然にしたしみ平和な家庭で心の安定をはかろう
1. 毎日きまって適度な運動に努めよう
1. 職場や地域の体育行事に進んで参加しよう