

いきいき健康ひろかわ21

(広川町第2次健康増進計画・食育推進計画)

基本理念

みんなでひろげ、つなげよう だれもがいつまでも健康なまち ひろかわ

子どもから高齢者まで、病気や障がいの有無に関わらず、町民が生涯にわたって健やかに安心して生活することができるよう、地域とともに健康なまちづくりを実践することを目指します。

基本理念の示す目標

「健康寿命の延伸」(いつまでも健康)と「健康格差の縮小」(だれもが健康)

本計画は、健康増進法第8条に基づく市町村健康増進計画として位置づけられ、国の「健康日本21(第三次)」及び県の「健康増進計画」を勘案して策定しました。また、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画との一体的な計画として策定しています。

重点的な取組

健康づくりへの
理解促進ときっかけづくり

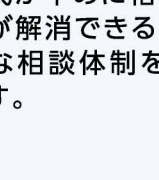
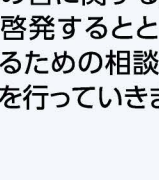
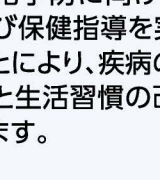
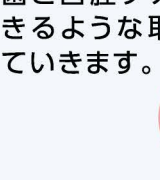
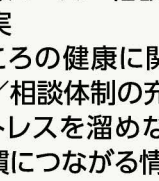
健康意識を高め、健康増進活動を始めるきっかけをつくるため、広報等を用いた定期的な健康情報の発信をはじめ、様々なイベント等を通じた健康づくりの機会の充実、健康ポイント事業の活用を進めていきます。

身体活動・運動の推進

身近な運動から始めることで、運動習慣を定着させていくため、地域通いの場や公民館での運動教室等を通じて、幅広い町民が身近に運動習慣を身につけられる環境をつくります。

歯の健康づくり

生活習慣病予防の観点から、正しい口腔ケア習慣を定着するため、定期的な歯科・歯周病検診の受診を促進します。

	栄養・食生活	身体活動・運動	睡眠・休養・こころの健康	飲酒・喫煙	がん予防・生活習慣病予防	生活機能の維持・向上	歯と口腔の健康	健康づくり活動
目指す方向	生活習慣病の発症予防や肥満・低栄養予防のため、栄養指導等を通じて、町民のバランスのとれた食習慣の定着を目指します。 	定期的な運動習慣の継続を目指し、身近な場所で開催する教室・運動についての情報を提供することで、町民の身体活動・運動の参加を広げます。 	- 睡眠による休養の大切さを知り、生活のリズムを整え、十分な睡眠がとれるよう周知啓発を図ります。 - こころの悩みを抱える町民が早めに相談し、悩みが解消できるよう、必要な相談体制を確保します。 	- 適正な飲酒の知識を身につけ、健康のためにアルコールと上手に付き合うことができるよう、働きかけを進めていきます。 - 喫煙の害に関する知識を普及啓発するとともに禁煙するための相談や情報提供を行います。 	- がん検診を受診するよう働きかけることでがんの早期発見、早期治療につなげていきます。 - 生活習慣病等の発症・重症化予防に向けて、健診及び保健指導を実施することにより、疾病の早期発見と生活習慣の改善を図ります。 	加齢に伴う筋力や心身の活力低下を予防するため、高齢期前の早い年代からのロコモティブシンドローム、フレイルの正しい理解と生活機能の維持に向けた取組を進めます。 	歯の喪失予防、口腔機能を維持するために、定期的な検診によるむし歯と歯周病の予防や、ライフステージに応じた歯と口腔ケアが実践できるような取組を進めていきます。 	町民が健康を意識し自ら健康増進活動に取り組めるよう、既存の社会資源の活用やICT等の活用や個人・家族・地域・学校・団体などが連携し、「まちぐるみで健康づくりに取り組む」環境づくりを目指します。
代表的な目標指標	20～60歳代男性の肥満(BMI25以上)の割合の減少 23.1%→現状維持 20～30歳代女性のやせ(BMI18.5未満)の割合の減少 18.9%→18.0% - 減塩に取り組む人の割合の増加 45.9%→50.0%	- 運動習慣がある人の増加 20～60歳代男性 38.1%→現状維持 20～60歳代女性 24.9%→30.0% - 運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少 - 男子(小4・中2) 7.0%→現状維持 - 女子(小4・中2) 22.7%→15.0%	■睡眠・休養 - 睡眠で休養がとれている人の割合の増加 72.9%→85.0% ■こころの健康 - 相談できる相手がいる人の割合の増加 98.4%→100.0% 	- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒(1合以上)をしている男性の減少 36.2%→13.0% 20歳以上の人の喫煙率の減少 13.5%→12.0% 	- がん検診受診率の向上 - 肺がん検診受診率 25.5%(R3)→30.0% - 乳がん検診受診率 37.3%(R3)→40.0% - 特定健康診査の受診率の向上 52.4%→60.0% - 特定保健指導の実施率の向上 96.6%→100.0%	- ロコモティブシンドロームを認知している人の割合の増加 25.0%→50.0% - フレイルを認知している人の割合の増加 20.5%→50.0% 	- 歯科検診受診率の向上 56.4%→60.0% - 歯周病検診受診率の向上 3.5%→5.0% 60歳代で24本以上の自分の歯を有する人の割合の増加 30.4%→35.0% - むし歯のある3歳児の割合の減少 16.2%→15.6%	- 母子手帳アプリ登録者数の増加 457人→950人 - 健康づくり啓発イベントの実施 未実施→1回 - 健康づくりを進めるための地域活動等に参加する人の割合の増加 8.2%→15.0%
主な取組	- バランスの取れた食事や、適正体重の維持、減塩に関する啓発 - 乳幼児健診等での栄養指導 - 学校における給食等での栄養指導 - 生活習慣病の重症化予防に向けた栄養指導の推進 	- 運動習慣の普及・啓発 - 子どもの体力向上に向けた運動機会の充実 - 高齢者の運動指導の実施 - 運動に取り組みやすい環境づくり 	■睡眠・休養 - 正しい睡眠についての普及・啓発 ■こころの健康 - 世代に応じたこころの健康づくり・相談体制の充実 - こころの健康に関する啓発／相談体制の充実 - ストレスを溜めない生活習慣につながる情報提供 	- 飲酒・喫煙リスクに関する知識の普及 - 禁煙希望者への支援と喫煙マナーの啓発 - 受動喫煙の防止 - 未成年者の飲酒・喫煙防止の啓発 	- がん検診の実施・受診勧奨 - 精検未受診者への受診勧奨 - 特定健診の実施 - 若年者健診の実施 - 特定保健指導の実施・重症化予防(ハイリスク対象者への保健指導)	- ロコモティブシンドローム・フレイルの周知や啓発 - 貯筋体操の実施 - 骨密度測定の実施 	- 歯科検診の実施 - 歯周病検診の実施 - 歯科健診(1歳6か月、3歳)の実施 	■健康づくりへの理解促進ときっかけづくり - 広報等を通じた健康意識の啓発 - 健康ポイント事業の活用 - 健康づくり啓発イベントの開催 ■地域との連携による健康づくり - 地域ボランティアの育成 - 地域活動の参加 - 公共施設の利活用による町民の健康づくりの促進

ライフステージ別行動目標

	【妊娠・乳幼児期(～5歳)】	【学童・思春期(6～18歳)】	【青・壮年期(19～64歳)】	【高齢期(65歳以上)】
全体目標	基本的な生活習慣を身につけ、 健やかなところとからだを育もう	健康づくりの規則正しい生活習慣を 身につけよう	ライフスタイルの変化に応じた 健康づくりをしよう	生きがいをもってところと身体が 健やかな暮らしを送ろう
栄養・食生活	●食事について学びながら、バ ランスのよい食事づくりを 実践しましょう。 	●「食」の大切さを知り、バラ ンス良く食べるよう心がけま しょう。 	●適正体重を知り、バランスよ く適量食べる習慣を身に付 けましょう。 	●健康を意識してバランスの 良い食事をしましょう。 
身体活動・運動	●親子で身体を使った遊びを 取り入れましょう。 	●外遊びや運動をする時間を つくり、普段から身体を動か す習慣を身につけましょう。 	●日常生活の中で無理のない運動を継続しましょう。 ●「フレイル」や「ロコモティブシンドローム」を知り、高 齢になる前に予防しましょう。 	●介護予防教室などに参加し、体操・運動を継続するこ とでフレイル予防を心がけましょう。 ●加齢による筋力低下を予防するため、体力アップ・筋 力アップで健康を維持しましょう。 
休養・睡眠	●規則正しい生活を心掛け、十分な睡眠・休息をとりましょう。 			
飲酒・喫煙	●たばこやアルコールが心身 や胎児の成長に及ぼす影響 について知り、喫煙及び飲酒 はしないようにしましょう。 	●未成年の飲酒・喫煙の害を 知りましょう。 	●健康的な適正飲酒の量を知りましょう。 ●たばこの害について知りましょう/喫煙マナーを広めましょう。 	
健康管理	●妊娠出産に備えた正しい生活習慣による健康づくり をしましょう。 ●定期的な健康診査と保健指導により母子の健康管理 をしましょう。 	●バランスの良い食事と適度 な運動、規則正しい生活習 慣を維持しましょう。 	●若いうちから健康診査によ る健康管理の意識をもちま しょう。 	●定期的に各種健診・検診を 受けましょう。 
こころの健康	●(子育て中の保護者)仲間を つくり、悩みや不安を相談し て、ストレスを溜めないよう 努めましょう。 	●悩みやストレスを抱え込ま ず、自分が相談できる仲間や 相談しやすい相談先をみつ けましょう。 	●職場や家庭での悩み・スト レスを抱え込まず、自分なりの ストレス解消法や相談相手 (先)を持ちましょう。 	●地域活動などで趣味や生きがいをみつけ、出かける 機会を増やしましょう。 ●認知症予防に関心をもち、趣味の活動や運動、地域 活動など、外出の機会を多くしましょう。 
歯と口腔	●食後の歯みがき習慣を身に つけましょう。 ●フッ素塗布による歯質の強 化に取り組みましょう。 	●歯みがき習慣を継続し、定 期的に歯科検診を受けま しょう。 	●自分の歯を維持できるよう、 定期的に歯科検診を受け、 毎食後歯をみがきましょう。 	●定期的に歯科検診を受け、 80歳で20本以上自分の歯 を保ちましょう。 

ライフコース アプローチを踏まえた 健康づくりの推進

本計画では、「子ども」「高齢者」「女性」の町
民を対象に、それぞれのライフステージや
性に特有の健康課題に対応した健康づくり
を推進します。

子どもの健康づくり

生涯を通じ健やかで心豊かに生活するため、子どもの頃からの
健全な生活習慣を身につけられるよう支援します。

主な取組

- 乳幼児期の健康づくり：子育て世帯の相談支援の充実／乳児家庭全
戸訪問 等
- 学童・思春期の健康づくり：料理教室、農業体験等を通じた食育の推
進／児童生徒のこころの健康に関する啓発 等

高齢者の健康づくり

高齢者の状態に応じた身体機能の維持・向上を進め、ロコモ
ティブシンドローム予防・フレイル予防を推進するとともに、認
知症への理解を進め、早期発見と早期対応につなげます。

主な取組

- 健診や保健指導の推進
- 高齢者の運動指導の実施
- 認知症の理解と共生の推進

女性の健康づくり

女性特有の疾病等の予防のため、健康診査やがん検診の受診
や、若い世代からの健康に関する正しい知識を身につけ、生活
習慣の改善を支援します。

主な取組

- 若い世代から高齢期までの健康づくりの推進／プレコンセプション
ケアの視点にたった健康づくり：子宮頸がん・乳がん検診の実施／骨
密度測定の実施 等
- 妊娠期等の健康づくり：妊婦健診、産婦健診等