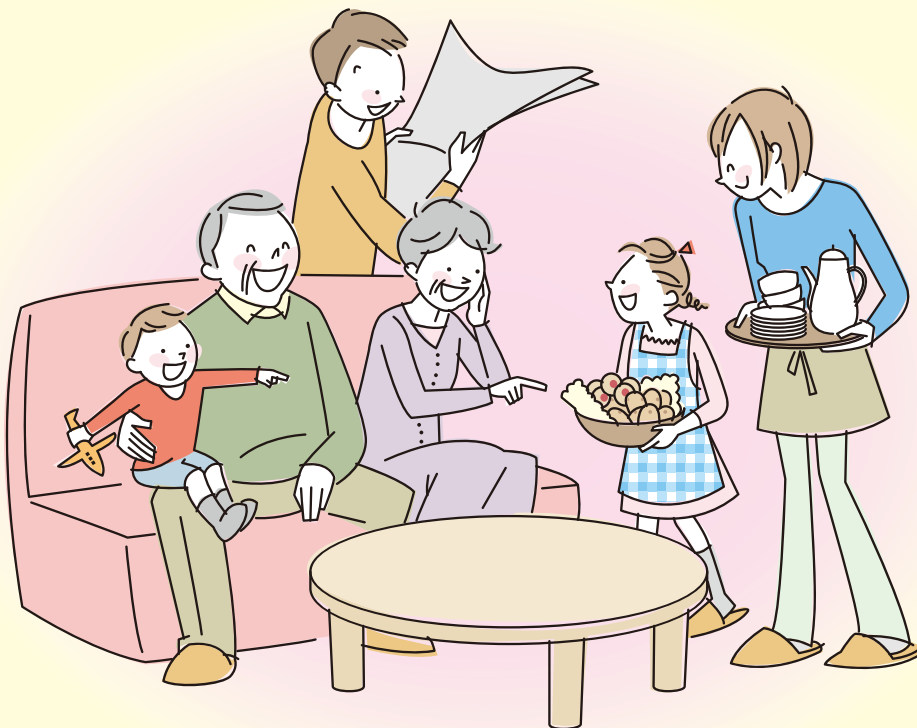


西和賀町健康増進計画

【まめまめ 21】 中間評価を行いました

町の現状とこれからの健康づくりをまとめました。
ご家族のみなさんで「見て、使って、行って」
健康な生活を送れるようにお役立てください。



ダイジェスト保存版

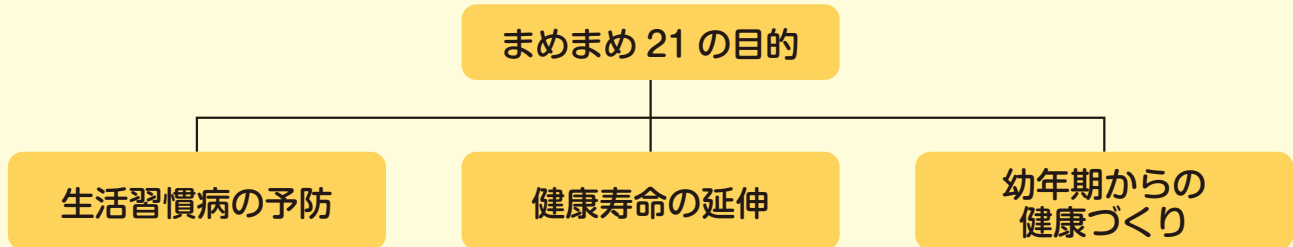
もくじ

西和賀町健康増進計画と中間評価	p 1
はじめよう私の健康づくり	p 2
1 健康づくりの推進	
2 生活習慣病の予防	p 3
3 親子の健康づくり	p 4
世代別 健康づくりの取り組み	p 5. 6
できることからはじめよう 「私の生活習慣確認表」	p 7

西和賀町健康増進計画と中間評価

西和賀町健康増進計画【まめまめ21】とは

平成20年3月に策定され、平成20年度から平成27年度までの健康づくりの実施計画です。
町民のひとり一人が健やかに心豊かに安心して生活できるために3つの目的があります。



基本理念

- 1 誰もが子育てに夢をもち、安心して子育てができるまち
- 2 いきいきと自分らしく生きるまち
- 3 こまめに身体を動かす習慣づくりをするまち
- 4 地産地消を積極的に取り入れる食生活のまち
- 5 病気を予防できるまち
- 6 ともに支え、ともに生きるまち

基本方針

- 1 1次予防の推進
- 2 健康づくりのための保健サービスの提供
- 3 「結い」のころに基づき町づくり

中間評価の結果

6歳から14歳のお子さんがある3世代世帯172世帯1018人にアンケートを実施し、888人から回答が得られました。
平成19年度に行ったアンケート結果と比較し、統計資料や町民の方々のご意見をもとに取り組みを見直しました。

町の現状と健康づくりの対策がわかりました。

病気で受診している人の現状

高血圧症と糖尿病で受診した人の割合が県内で1番高かったです。(ワースト1位)

※国保被保険者を対象に行った、平成23年度5月分の受診者の分析から。

働き盛り世代にみられる現状

- ストレスや疲れを感じている人が多いです。
- お酒の飲みすぎがみられます。(1日3合以上の飲酒の割合が多い)
- 検診受診率が低いです。

重点対策

- 生活習慣病の対策(病気を予防すること・重症化しないようにすること)
- 働き盛り世代の健康づくり対策

現状を町民の皆さんが知って自分のこととして受けとめ、健康づくりに取り組むことが必要です。

町の取り組み

- 関係する機関と協力して生活習慣病の予防に向けた取り組みを進めていきます。
- 生活する中で、自分のペースで健康づくりに取り組めるように、健康情報をお知らせしていきます。
- ◆町民の皆さんが集う機会に出向きます。
- ◆告知端末や広報を有効に活用します。

町民の皆さんの取り組み

- 皆さんが取り組む健康づくりは、2ページからです。
- できることから始めてみませんか。



はじめよう 私の健康づくり

皆さんに知ってほしい、中間評価の結果と今後の目標、健康づくりのポイントです。

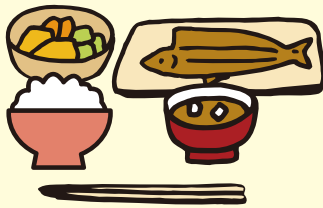
1 健康づくりの推進

栄養・食生活

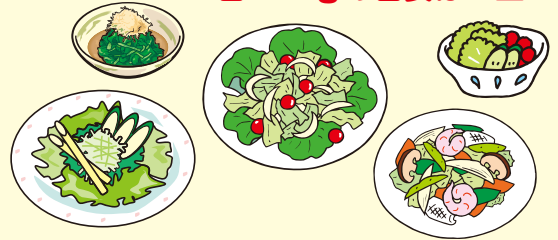
- 評価 ○食事にかかる時間と品数が減っていました。
○減塩や油物を食べ過ぎないように心がけている人や体重管理をしている人が増えていました。
○年代が上がるにつれ、毎食、主食・主菜・副菜がそろった食事をしています。

- 目標 ◆毎食3回きちんと食事をとり、家族と楽しい食生活をしましょう。
◆郷土の食文化を大切に、継承していきましょう。

●**主食・主菜・副菜**
をそろえよう



●**野菜をたくさん食べよう**
1日350gの目安は5皿



身体活動・運動

- 評価 ○アンケートに答えた約半数の人が、1日8000歩以下でした。
○運動をしていない人が体を動かすように心がけたり、運動習慣がある人は増えていませんでした。

- 目標 ◆手軽に楽しめる運動習慣を身につけましょう。
◆自分にあった運動を知る機会を見つけ実践しましょう。

●こまめに体を動かそう

●歩数計を装着しよう

●プールや体育館を活用しよう



- 毎日の歩数を知ろう
- 健康保持のためには7000歩
- 10分歩くと約1000歩



休養・こころ

- 評価 ○いつもだるさや疲れを感じる人やストレスが溜まっていると答えた人は、30歳代から40歳代に多かったです。
○睡眠時間が全体的に減少していました。
○自分が健康であると思う人や毎日の生活が充実していると感じている人は増えていました。

- 目標 ◆ストレスへの正しい知識を持ち、健康な生活習慣やゆとりを維持し、ストレスに対する能力を身につけましょう。
◆余暇の時間を確保し、積極的に活用しましょう。
◆趣味やボランティア活動を実践しましょう。



自分の生活の中に
「リフレッシュディ」
をつくらう



「一人で悩み
続けたい」

まずは人に
話してみよう



2 生活習慣病の予防

がん

- 評価 ○がんの早期発見が重要であることを知っている人は増えていました。
○検診の必要性をわかっているにもかかわらず、受診に結びつかない人がいます。
○働き盛り世代のがん検診の受診が減っています。
○検診を受けに行きやすくなる職場環境が求められます。

- 目標 ◆がんにかかりにくい生活習慣（がんを防ぐための新12か条）を実践しましょう。
◆がん検診を定期的に受けましょう。

がんを防ぐための新12か条

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1条 たばこは吸わない | 7条 適度に運動 |
| 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける | 8条 適切な体重維持 |
| 3条 お酒はほどほどに | 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療 |
| 4条 バランスのとれた食生活を | 10条 定期的ながん検診を |
| 5条 塩辛い食品は控えめに | 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を |
| 6条 野菜や果物は豊富に | 12条 正しいがん情報でがんを知ることから |

検診を受けないあなたはどのタイプ

●検診がなんとなくめんどくさい
会場に 行ってしまえば あとはよし

●もし!がんだったら怖~い!!
知らないで 放っておくより 安心よ

●お金が高い!!と思う
検査料¥ 病院よりも 安いです

とにかく
出向く気持ちです



早期発見と治療で治る
確率が高くなります



町内のどの会場でも
受けられます

生活習慣病

- 評価 ○特定健診を受ける人が減っています。
(特定健診とは40歳~74歳までの人が受ける健診です。)
○健診後、保健指導を受けて実行している人は増えています。
○高血圧症と糖尿病で受診した人の割合が県内で最も高かったです。
(国保被保険者を対象に行った、平成23年度5月分の受診者の分析から。)

- 目標 ◆メタボリックシンドローム予防のため、栄養・運動・休養等の生活習慣を見直しましょう。
◆特定健康診査を受診しましょう。
◆生活習慣病予防のため健康教育に進んで参加しましょう。

- メタボリックシンドロームは、心筋梗塞や脳梗塞の発症を高めます。
●食べすぎていませんか? ●とりすぎていませんか?

ご飯やおかず



菓子パンやジュース



濃いめの汁物



つけもの



調味料



さあ!!できることから始めよう

「私の生活習慣確認表」7ページを見て、できることを探して健康になろう。

7ページ

歯の健康

- 評価 ○20本以上歯のある人は増えていますが、何でも噛んで食べることができる人は減っていました。
○むし歯有病者率は全国平均より児童は高く、生徒は低いです。
○高校に入学すると歯磨き習慣をやめ、間食が増える傾向があります。

- 目標 ◆毎日歯をみがきましょう。
◆生涯を通じた歯の健康づくり。



- 歯の定期検診を受けよう。
- 毎日の歯磨きを習慣にしよう。

アルコール

- 評価 ○お酒を飲む量を減らしたり、飲酒をやめたいと思う人は減っていませんでした。
○30歳代から40歳代に、お酒の量を減らす試みをしたことがない人が増えていました。
○毎日3合以上飲酒している（多量飲酒）のほとんどは30歳代でした。

- 目標 ◆お酒を飲むときは、飲み過ぎないように楽しく飲みましょう。
◆休肝日をつくりましょう。
◆未成年者の飲酒を防止しましょう。



たばこ

- 評価 ○タバコを吸う本数が減っていました。（30本以上：平成19年度18.3%→平成23年度7.1%）
○1年間に禁煙を試みたことがある人が2倍以上増え、禁煙したいと思っている人も増えていました。
○周囲に配慮してたばこを吸う人の割合に変化はなく増えていませんでした。

- 目標 ◆喫煙による健康への影響に関する正しい知識を持ちましょう。
◆喫煙マナーを守りましょう。
◆未成年者、妊婦の喫煙を防止しましょう。



- たばこをやめたい人へ
ニコチンガムやニコチンパッチ、薬を使った禁煙治療もあります。医療機関へ、ご相談ください。

- たばこの煙は危険です。
たばこを吸わない人が吸う煙（副流煙）はとて有害です。

3 親子の健康づくり

妊娠・出産

- 評価 ○平成22年度出産数31人 平成23年度出産数26人

- 目標 ◆安心して妊娠・出産できる環境づくりに努めましょう。



家族のみんなへ

- お母さんの話し相手やお手伝いをしてね。

お父さんお母さんへ

- 健診にいこうね。
- 決められた期間に予防接種を受けようね。

子育て

- 評価 ○子育てに関して不安や負担を感じる人の割合は減っていました。

- 目標 ◆こころにゆとりを持って楽しく子育てができる環境づくりに努めましょう。

子どものこころと体

- 評価 ○高度肥満の小学生の割合は14.3%で3年間大きな変化はみられませんでした。
○高度肥満の中学生は平成20年度から減少し、平成23年度にはみられませんでした。
○テレビゲームやパソコン、携帯電話などの利用が遊びや生活リズムに影響を与えています。

- 目標 ◆子どもが心身ともに健やかに成長できるような環境づくりに努めましょう。

朝 脳と体を目覚めさせよう
朝食を食べよう
朝日を浴びよう

昼 いっぱい体を動かしたら
ゆっくり体を休めよう

夜 脳と体を休ませよう
夜のゲームやメールはお休み
お風呂に入ってリラックス10時には寝よう

乳幼児期 0歳から6歳の取り組み

健康づくりの目標

のびのびと健やかに育てましょう。

- 早寝早起きをするなど、生活のリズムを整えましょう。
- 自然とふれあいながら元気に遊びましょう。
- 外から帰ったら『手洗い』や『うがい』をしましょう。
- 1日3食きちんと食べましょう。
- よく噛んで何でも食べましょう。
- 食事は『うす味』にしましょう。
- 地元でとれた旬(しゅん)の食材を使ったものを取りましょう。
- 地元でつくられる牛乳や乳製品を取りましょう。
- 甘いものとりすぎや、おやつを食べすぎに注意しましょう。
- 歯みがきはしっかりしましょう。
- むし歯予防のため、フッ素を利用しましょう。
- 乳幼児健康診査を受けましょう。
- 予防接種は適切な時期に受けましょう。
- 体温計や体重計を備え、健康チェックをしましょう。
- 親子でふれあう時間を作りましょう。
- 地域のさまざまな人と交流しましょう。
- 目を休めるように、テレビ・ビデオ・ゲームの時間は決めましょう。
- 知らない人について行ったり、知らない人の車に乗ったりしないようにしましょう。
- チャイルドシートを使いましょう。
- 危険なところで遊ばないようにしましょう。
- 飛び出したり、道路で遊んだりしないなど交通ルールを守りましょう。



成人期 20歳から64歳の取り組み

健康づくりの目標

生活習慣病を予防し健康でいきいきと生活するため、健康づくりに取り組みましょう。

- 1日1回は、家族そろって食事をしましょう。
- 塩分は1日10g以下にしましょう。
- 脂っこい物を食べ過ぎないようにしましょう。
- 緑黄色野菜などをたくさんとりましょう。
- 地元でとれた旬(しゅん)の食材を使ったものを取りましょう。
- 地元でつくられる牛乳や乳製品を取りましょう。
- 海藻・大豆・大豆製品を毎日とりましょう。
- スポーツや運動に親しみながら運動習慣を身につけましょう。
- こまめに体を動かすために、歩数計を装着しましょう。
- 1日の歩数を今より1000歩多くしましょう。
- 健康に関心を持ち、年1回は検診を受けましょう。(特定健診・各種がん検診)
- 健診の結果を見直し、生活習慣の改善に取り組みましょう。
- 血圧計や体重計を備え、健康チェックをしましょう。
- 口腔内の定期健診をしましょう。
- 睡眠を十分にとりましょう。
- 気の合う仲間と語り合きましょう。
- 地域の活動やボランティア活動に参加しましょう。
- 悩みのあるときは人に相談したり、専門機関に相談しましょう。
- アルコールは家族や友人と語りながら楽しく飲みましょう。(適量飲酒は1合)
- 禁煙につとめ喫煙マナーを守りましょう。
- 楽しめる趣味をみつけましょう。
- 身近な人を助けるために、救命救急法を学びましょう。
- 妊娠したら早めに受診し、母子健康手帳の交付をうけましょう。
- 妊婦健診をきちんと受けましょう。
- 家族で協力し合って育児をしましょう。
- 子育て相談機関を利用しましょう。
- 地区行事・学校行事・PTA活動等に積極的に参加しましょう。
- 交通ルールをしっかり守りましょう。



自分の健康は自分でつくる気持が大切です。

青少年期 7歳から19歳の取り組み

健康づくりの目標

はつらつとした元気な生活をしましょう。

- 生活リズムの整った、規則正しい生活をしましょう。
- 1日3食きちんと食べましょう。
- バランスのとれた食事をしましょう。
- 太りすぎ、やせすぎに気をつけましょう。
- 地元でとれた旬（しゅん）の食材を使ったものを取りましょう。
- 地元でつくられる牛乳や乳製品を取りましょう。
- 運動をして体力をつけ休養も十分にとりましょう。
- 歯みがきはしっかりしましょう。
- 健康に関心を持ち、定期的に健康診断を受けましょう。
- 体温計や体重計を備え、健康チェックをしましょう。
- 親子で話しあう時間を作りましょう。
- 家の手伝いをしましょう。
- 他人への思いやりの心を持ちましょう。
- 悩んでいるときは人に相談をしたり、関係機関を利用しましょう。
- 子ども会や地区行事に参加しましょう。
- ボランティア活動に参加しましょう。
- 自転車の正しい乗り方をするなど交通ルールを守りましょう。
- 身近な人を助けるために、救命救急法を学びましょう。
- 身の危険を感じたら、近くの家や近くにいる大人などに助けを求めましょう。
- メディア（テレビ・パソコン・携帯電話など）の長時間接触をしません。
- お酒を飲みません。
- たばこを吸いません。



高齢期 65歳以上の取り組み

健康づくりの目標

健康で生きがいや楽しみをもち、『結い』の心で暮らしましょう。

- 伝統食・郷土食を次世代に伝えましょう。
- 塩分は1日10g以下にしましょう。
- 血や肉になる物を食べましょう。
- 野菜や果物を適量とりましょう。
- 地元でとれた旬（しゅん）の食材を使ったものを取りましょう。
- 地元でつくられる牛乳や乳製品を取りましょう。
- 海藻・大豆・大豆製品を毎日とりましょう。
- 積極的に外出する機会をつくりましょう。
- 歩くことや疲れを残さない程度の無理のない運動をしましょう。
- 食後と寝る前に歯を磨きましょう。
- 自分の歯や入れ歯でよくかんで食べましょう。
- 健康に関心を持ち、年1回は検診を受けましょう。（特定健診・各種がん検診）
- 血圧計や体重計を備え、健康チェックをしましょう。
- 老人クラブや地区の行事に声をかけあい参加するなど、人との交流や社会参加をしましょう。
- 家庭での役割をもちましょう。
- 悩みのあるときは人に相談をしたり、専門機関に相談しましょう。
- 豊かな知恵と経験を活かして地域に役立てましょう。
- 健康教室にすすんで参加しましょう。
- 身近な人を助けるために、救命救急法を学びましょう。
- 交通ルールを守りましょう。
- 道路を歩く時は、反射材をつけて歩きましょう。
- アルコールは家族や友人と語りながら楽しく飲みましょう。（適量飲酒は1合）
- 禁煙に努め、喫煙マナーを守りましょう。

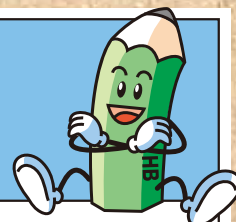


※小学生から大人までの「健康づくりに関するアンケート調査」をもとに策定しました。
※●の項目は中間評価を行い新たに追加した取り組みです。

生活に取り入れて健康に暮らしましょう。

できることからはじめよう

「私の生活習慣確認表」



項目ごとに、あてはまる部分に、まる(○)をつけてみましょう。

できていない ◀.....▶ できている

No	生活習慣項目	1	2	3	4	5	
栄	1 1日3食、栄養バランスを考えて食べる	考えていない	週1~2回 考えている	週3~4回 考えている	週5~6回 考えている	ほとんど毎日 考えている	
	2 朝食を摂取する	いつ朝食を 食べない	週1~2回 朝食を食べる	週3~4回 朝食を食べる	週5~6回 朝食を食べる	ほとんど毎日 朝食を食べる	
	3 腹八分目にする	毎食満腹	—	2~3食に1食 は腹八分目	—	ほとんど毎食 腹八分目	
	4 よく噛んでゆっくり食べる	毎食早食い	—	2~3食に1食 ゆっくり食べる	—	毎食よく噛んで ゆっくり食べる	
	5 野菜をしっかり食べる(小鉢換算して)	ほとんど 食べない	1~2皿/日 食べる	3皿/日 食べる	4皿/日 食べる	5皿以上/日 食べる	
	6 油分を控える(揚げ物、バター、マヨネーズ、ドレッシングなど)	3回以上/日 食べる	—	2回/日 食べる	—	1回以下/日 である	
	7 塩分を控える(つけもの・味噌汁・ラーメンスープ等)	ほとんど 控えていない	週1~2回 控えている	週3~4回 控えている	週5~6回 控えている	ほとんど毎日 控えている	
養	8 インスタント食品、惣菜、ファーストフードを控える	毎日 食べている	週5~6回 食べている	週3~4回 食べている	週1~2回 食べている	ほとんど毎日 食べない	
	9 間食・菓子パン、ジュース(清涼飲料水)、砂糖やミルク入りの コーヒー、砂糖が入った紅茶を摂らない	3杯以上/日 摂る	—	1~2杯 以上/日摂る	—	ほとんど 摂らない	
	10 寝る2時間以内に夕食や間食を食べない	ほとんど毎日 食べる	週5~6回 食べる	週3~4回 食べる	週1~2回 食べる	ほとんど毎日 食べない	
	11 外食や飲み会を控える	週3日以上	週2日程度	週1日程度	月1~3回以内	ほとんどない	
	12 飲酒日のお酒の量を減らす(日本酒1合に換算して※)	週3合以上	2~3合未満	1~2合未満	1合未満	ほとんど 飲まない	
※日本酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(500ml) 焼酎35度(80ml) ウイスキーダブル1杯(60ml) ワイン(120ml)							
13 休肝日を作る	休肝日は ほとんどない	週1~2日 飲まない	週3~4日 飲まない	週5~6日 飲まない	ほとんど毎日 飲まない		
運	14 30分/回以上の運動をする	ほとんど運動 していない	週1回 運動している	週2~3回 運動している	週4~5回 運動している	ほとんど毎日 運動している	
	15 筋トレをする	ほとんど しない	週1回 筋トレをする	週2~3回 筋トレをする	週4~5回 筋トレをする	ほとんど毎日 筋トレをする	
	16 よく歩く	1日の歩数を 知らない	1日平均 4千歩未満	1日平均 4~8千歩未満	1日平均 8千~1万歩	1日平均 1万歩以上	
	17 早く歩く(意識して早歩きをする)	歩くのは 早くない	—	時々早く歩く	—	いつも早く歩く	
	18 こまめに動く	あまりこまめに 動かない	—	週の3~4日は こまめに動く	—	いつもこまめに 動いている	
19 階段を利用する	めったに 利用しない	—	時々 利用する	—	いつも 利用する		
タバコ	20 タバコを吸わない、控える	1日 41本以上	1日 21~40本	1日 11~20本	1日 1~10本	吸わない	
	休	21 睡眠で休養を充分とる	休養できて いない	—	ある程度 休養できている	—	充分 休養できている
		22 余暇はゆっくり休む(心身のリフレッシュ)	休んでいない	—	ある程度 休んでいる	—	充分 休んでいる
23 養	23 ストレスを発散する	発散 できていない	—	ある程度 発散している	—	充分 発散している	

各項目の数字が4・5に(○)がつけば健康的な生活です。1・2・3はできることからはじめませんか?

「できているかな?」時々、思い出した時に表につけてみると、自分の生活習慣がわかりますよ。

お問い合わせやご相談はお気軽にどうぞ

西和賀町保健福祉課 電話 0197-85-3411