

第3次滝沢市地域保健計画「たきざわ健康プラン21」 概要版

食事

朝食を食べて太りにくい体に!

朝ごはんを食べると、体内にある時計のリズムが整う、代謝が良くなり太りにくくなるなど良いことがたくさんあります。肥満予防には、欠食せず、バランスよく食べることがポイントです。



食事のバランスを整えよう

卵、納豆、豆腐などもOK

野菜は1日350gを目標に
350gは野菜料理の小鉢5〜6皿分

副菜 主菜 主食

具たくさんにすると◎

緑黄色野菜 両手1杯120g
淡色野菜・海藻・きのこ・こんにやくなど 両手2杯230g

引用 『ヘルスプランニングあいち手ばかり栄養法より』

運動(身体活動)

まずは今より10分多く体を動かそう!

スポーツ、余暇、移動(ウォーキング、サイクリング)だけでなく日常生活活動や家事などの身体活動でもOK!

10分歩くと約1,000歩

歩いて買い物へ

階段を使う

キビキビお掃除♪

ながら運動♪

みんなでラジオ体操!

座りすぎにも注意
座りすぎは、心臓病やがん、2型糖尿病のリスクを高めます。30分に1回は椅子から立ち上がるようにしましょう!

30分に1回

休養

休養には2つの種類があります

「休む」

仕事や活動による心身の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻すこと。

「休む」と「養う」ことの両方を上手に組み合わせて、いきいきとした生活を送りましょう♪

「養う」

趣味やスポーツ等の活動により、明日への鋭気を養うこと。→「積極的休養」といいます。

歯周疾患予防

歯周病は全身に影響します

歯周病の原因である歯周病菌は、血管へ侵入し、動脈硬化や糖尿病の悪化など、全身に悪影響を及ぼします。

セルフケアと専門的ケア

で口腔内を清潔に!

歯磨き
歯間清掃器具の使用
定期健診
クリーニングで歯垢除去

歯間ブラシ
フロス
糸ようじ

3〜6か月に1回は歯科医院を受診しましょう

喫煙対策

みんなで防ごう! 受動喫煙

禁煙

たばこは百害あって一利なし

がん以外にも、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、心疾患、2型糖尿病、歯周病など全身の様々な病気と関係します。たばこをやめたい人は、病院を受診して禁煙する方法もあります。

受動喫煙防止のためのルール

<ルール1> 屋内は原則禁煙

学校、病院、行政機関など
飲食店、事業所、ホテルなど
屋外、家庭など

敷地内禁煙
屋内禁煙
周囲に配慮
子どもや妊婦の前で喫煙しないなど

<ルール2> 20歳未満は、喫煙エリアへの立ち入り禁止

適正飲酒

女性や高齢者はこれより少なめに

1日の適正量は純アルコールで20g程度

<アルコール20gの目安量>

ビール 500ml
清酒 180ml
ウイスキー 60ml
焼酎 100ml
ワイン 200ml

寝酒はかえって不眠の原因に

寝る前の飲酒は寝つきを良くする半面、睡眠の質が低下するため、眠るために飲むことはやめましょう。

発行: 岩手県滝沢市健康福祉部健康推進課
岩手県滝沢市中鶯飼55
電話019-684-2111(代表)
https://www.city.takizawa.iwate.jp
(令和5年3月発行)

1 計画の基本的事項

計画策定の趣旨

国民の平均寿命の延伸に伴い、より長く元気に暮らしていくための基盤として、健康の重要性は、より高まってきています。本市では、国及び県の健康づくりプランを踏まえて平成24年3月に策定した「第2次滝沢市地域保健計画」について、平成28年度の間評評価を経て、市民、家庭、地域、関係機関、行政が一体となって健康づくりを推進してきました。この度、これまでの健康づくり施策の評価を行うとともに、市民を取り巻く環境の変化や新たなニーズを把握し、効果的に施策を推進していくため、新たに「第3次滝沢市地域保健計画」を策定しました。

計画の位置付け

■この計画は、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康推進計画です。
■この計画は、国の「健康日本21(第二次)」、岩手県の「健康いわて21プラン(第2次)」及び市の保健福祉関連諸計画との整合性を図り策定しています。

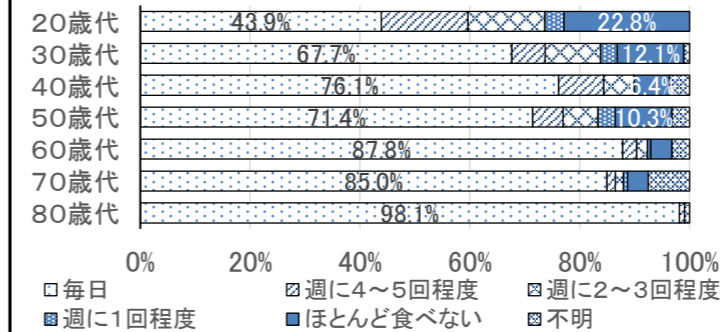
計画の期間及び対象

■期間: 令和5年度〜9年度(5年間)
■対象: 主に壮年期、中年期を対象としています。

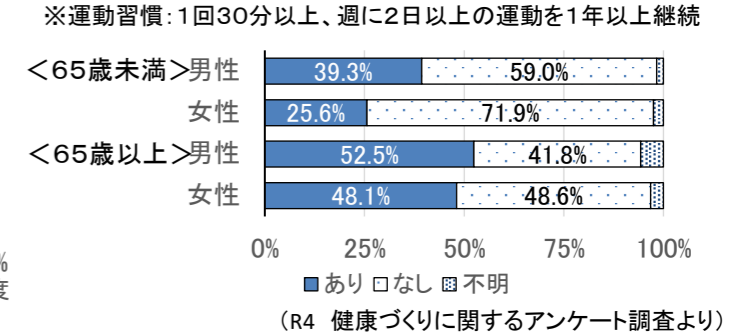
2 第3次地域保健計画の現状と課題(抜粋)

- ・脳血管疾患の標準化死亡比(SMR)が高い(脳血管疾患で亡くなる人の数が全国平均よりも多い)
- ・生きがいややりがいを持っている人の割合が減少している
- ・男女ともにやせ(BMI 18.5未満)と肥満(BMI 25以上)が増加している
- ・20歳代の朝食摂取率が低下している
- ・65歳未満の女性で、運動習慣を持っている人の割合が低い
- ・1日の平均歩数が3,000歩未満の人の割合が増加
- ・ストレスを感じている人の割合が増加し、悩みを相談できる人がいる割合が低下している

○1週間当たりの朝食の摂取回数(年代別)



○運動習慣の有無(性・年代別)



6 主な評価指標	令和4年度実績値	令和9年度目標値	
1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっている人の割合	56.3%	58.3%	
運動習慣を持っている人の割合	38.7%	50.0%	
生活習慣病リスクを高める量を飲酒している人の割合	男性(2合以上) 10.6% 女性(1合以上) 8.3%	8.6% 6.3%	
十分な睡眠がとれていると思う人の割合	87.6%	89.6%	
喫煙率	13.7%	12.0%	
年に1回以上、歯科検診を受診している人の割合	46.9%	50.0%	
自分は健康だと思っている人の割合	75.2%	85.0%	
各がん検診の受診率(令和4年度健康づくりに関するアンケート調査より)	胃がん検診	52.0%	60.0%
	大腸がん検診	56.4%	60.0%
	肺がん検診	58.3%	60.0%
	子宮頸がん検診	50.4%	60.0%
	乳がん検診	49.2%	60.0%
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	34.4%	28.0%	
生きがいややりがいを持っている人の割合	61.2%	75.0%	

3 基本理念

「すこやかに、心豊かに、自分らしく暮らすことができる」

単に心身が病気ではないという意味の「健康」ではなく、自分の人生を充実して住み慣れた地域で安心して生活できることを目的とします。

4 基本方針

健康寿命の延伸のため、一人一人の健康に関する意識を高めるとともに、個人の健康づくりを支える社会環境を整えます。また、計画の推進に当たっては、市民・地域(自治会、学校、企業、医療機関等)・行政が協働して健康づくりを進めていきます。

- 1 自分の健康づくりができる 食事・運動・休養・適正飲酒・喫煙対策・歯周病予防の推進、個人の意識づくり
- 2 すこやかに暮らせる環境である 個人の健康づくりを支える環境整備(医療・災害対応、地域・企業の健康づくり等)
- 3 自分らしく生活を送ることができる 生きがいづくり、休養の推進

5 施策体系と取組

基本理念:すこやかで、心豊かに、自分らしく暮らすことができる

基本目標	施策目標	具体的目標	取組内容		
			市民の取組	地域（自治会・学校・企業・医療機関等）の取組	行政の取組（事業）
1自分の健康づくりができる	(1)健康的な生活習慣が身についている	①よい食習慣が身についている	・朝食を毎日食べます。 ・主食・主菜・副菜をそろえた食事を心掛けます。 ・塩分の摂りすぎに注意し、野菜や果物を積極的に食べます。	・食に関するイベントや教室等を開催します。	健康教育(健康教室)、簡易塩分計の貸出し、食育推進事業、介護予防事業
		②適度な運動(身体活動)ができる	・座りすぎに注意し、30分に1回は立ち上がるよう意識します。 ・自分に合った身体活動を生活の中に取り入れます。 ・仕事や家事、スポーツ、ウォーキングなどの身体活動を増やします。	・地域交流の開催や市民体育祭への参加など身体活動の場を設けます。	健康教育(運動教室)、滝沢市健康ダンス「インダ」の普及、健幸ウォーキング事業、健幸運動教室、介護予防事業
		③休養と健康の関係を知っている	・生活リズムを整え、睡眠でしっかり休養をとります。 ・趣味や生きがいをもちた生活を心掛けます。	・イベントの開催や気軽に集まれる機会を提供します。 ・互いに声を掛け合い、休養の大切さを啓発します。	健康教育、健康相談、精神保健事業、介護予防事業
		④飲酒と健康の関係を知っている	・飲酒が健康に及ぼす影響について知識を身につけます。 ・適正飲酒を心掛け、休肝日を設けます。	・多量飲酒が健康に及ぼす影響や適正飲酒についてお互いに声を掛け合います。	健康教育(健康教室、出前講座)、健康相談、事業所健康づくり事業
		⑤喫煙と健康の関係を知っている	・がん、高血圧、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、歯周病など、喫煙が健康に及ぼす影響についての知識を身につけます。 ・たばこをやめたい人は、禁煙に挑戦します。 ・喫煙マナーを守り、家庭内や外出先での受動喫煙防止に努めます。	・子どもや妊婦など望まない受動喫煙をなくすよう配慮します。 ・医療機関や薬局等は、禁煙したい人への支援を行います。 ・受動喫煙防止のため、禁煙・分煙のルールが守られるよう周知を行います。	健康教育(健康教室、出前講座)、健康相談、肺がん検診、事業所健康づくり事業
		⑥歯周疾患を予防することができる	・口腔の健康に関心を持ち、正しい知識を習得します。 ・歯間部清掃用具なども使用した、日々の口腔ケアに取り組みます。 ・かかりつけ歯科での定期健診や予防処置により口腔内の健康を維持します。	・口腔の健康に関する知識の普及に努めます。	健康教育、健康相談、生涯歯科保健連絡会、成人(妊産婦)歯科健康診査、歯周疾患検診、後期高齢者歯科健康診査
(2)病気の早期発見・予防ができる	①健康の大切さを知っている	・日頃から自分や家族の健康状態に関心を持ちます。 ・定期的に体重や血圧を測り健康づくりに役立てます。 ・健康づくりに関する正しい情報を積極的に収集し、家族や身近な人に伝えます。	・健康について学び考える機会をつくります。 ・隣近所で声を掛け合い、地域全体で健康づくりに取り組みます。	各種健康診査、健康教育(健康教室、健康応援フェスタ等)、地域健康づくり連絡会、健康づくり宣言、予防接種事業、健幸アンバサダー事業、キッズ健幸アンバサダー事業	
	②健康状態を把握できる	・自分に必要な健(検)診を把握し、定期的に受診します。 ・健(検)診結果を生活習慣の見直しや医療機関の受診に活用します。	・隣近所や職場内で声を掛け合い、健(検)診受診率の向上を目指します。 ・企業や団体は、法令で定められた健(検)診を適正に実施します。	各種健康診査、特定保健指導、各種がん検診、骨粗しょう症予防検診、肝炎ウイルス検査、各種歯科健康診査、健康教育(健康教室等)、健康相談、健幸ウォーキング事業、介護予防事業	
2すこやかに暮らせる環境である	(1)健康づくりの正しい知識を得ることができる	健康に関する相談ができ情報提供がされている	・かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持ちます。 ・健康に関する相談ができる場所を確認します。 ・積極的に広報紙やお知らせなどを見て、情報を収集します。	・自治会報、回覧等で健康づくりに関する情報を発信します。 ・健幸アンバサダーは、身近な人に健康づくりの話題を提供します。	健康教育、健康相談、訪問指導、地域健康づくり連絡会、特定保健指導、出前講座、健幸アンバサダー事業、キッズ健幸アンバサダー事業、健康づくりに関する施設やサークルの情報提供、介護予防事業
	(2)社会とのつながりがある	①健康づくりを支援するための人材が整っている	・健康づくり支援者や健幸アンバサダー、キッズ健幸アンバサダーの取組に関心を持ちます。 ・取組に興味を持ち、市が実施する養成講座に参加します。	・健康づくり支援者は、育成講座に積極的に参加し、個人・家族のほか地域においても健康に関する知識等の普及に努めます。 ・自治会等は、健康づくり支援者の開催する地域の健康教室等への参加や教室の周知等の協力を行います。	保健推進員設置事業、食生活改善・運動普及推進員養成、育成事業、精神保健事業、健康づくり推進協議会、生涯歯科保健連絡会、健康づくり推進プロジェクトチーム、健幸アンバサダー事業、キッズ健幸アンバサダー事業、スポーツ推進委員
		②地域で健康づくりができる	・身近な人と声を掛け合いながら健康づくりに取り組みます。 ・健康づくりに関する行事やイベントに積極的に参加します。	・隣近所で声を掛け合い、健(検)診を受け、地域全体で健康づくりに取り組みます。 ・地域で気軽に集まれる場をつくります。 ・地域活動の中で、健康について学び考える機会をつくります。 ・企業・団体は、従業員の健康づくりに取り組みます。	健康教育(健康教室、出前講座等)、地域健康づくり連絡会、地域健康づくり支援事業、保健推進員設置事業、健幸アンバサダー事業、健康づくり宣言参加団体支援事業、介護予防事業
	(3)健康づくりを支える社会環境が整っている	①安心して暮らせる環境がある	・かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持ちます。 ・これまで実践してきた基本的な感染予防対策を継続します。	・健康や病気などの情報を共有し、必要なときには専門的な相談につなげます。 ・健康づくり活動への参加を促し、地域でのつながりを深めます。 ・感染予防をしながら、地域での活動に取り組みます。	各種健康診査・検診事業、予防接種事業、健康教育、健康相談、介護予防事業
		②運動しやすいまちづくり	・個人でできる運動や健康づくりに取り組みます。 ・歩数計や活動量計を身につけ、自分の運動量を把握します。 ・健康づくり教室やスポーツイベントなどに参加します。	・運動できる場所の環境整備や有効活用に協力します。 ・地域のウォーキングマップの作成や既存のウォーキングマップを活用します。	健康教育(運動教室)、健幸ウォーキング事業、健幸運動教室事業、クアオルト健康ウォーキング事業、自然観光振興事業
3自分らしく生活を送ることができる	自分らしく生活を送ることができる	生きがいをもち充実した生活ができる	・自分なりの生きがいをもちた生活を送ります。 ・家庭や地域などで役割をもちた生活を送ります。	・地域での役割が持てるよう、自治会活動等の参加を促します。 ・地域で通いの場を提供します。	健康づくり宣言、健康教育、睦大学、出前講座