

和気町健康づくり推進計画

2019 年度>>>2028 年度



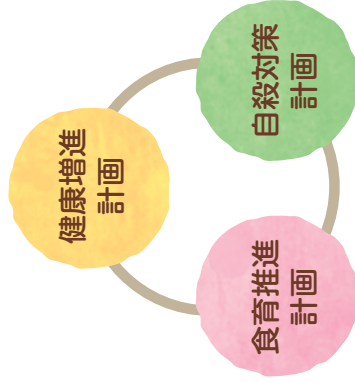
～みんなとつくる、元気で暮らすための“^わけ^け和気”～

平成31(2019)年3月
岡山県 和気町

和気町健康づくり推進計画とは

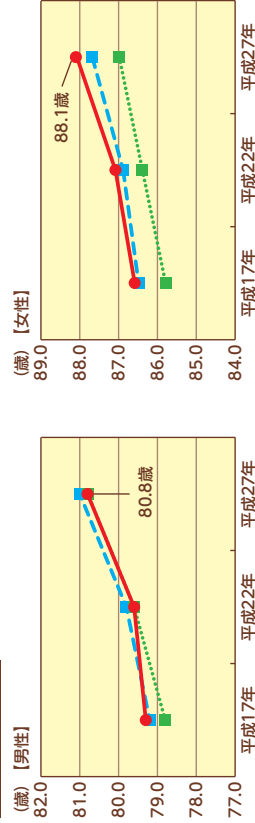
社会環境の変化などを背景としたライフスタイルの多様化により、一人ひとりの抱える悩みや健康課題は多岐にわたっています。同時に、小さいころからの食に対するマナーや栄養・食生活、こころの健康状態などは密接に関わりあり、健康づくりにおいてもそれらすべてを一体的に取り組んでいくことが重要となります。

平成31年3月に策定した和気町健康づくり推進計画においては、「健康増進計画」「食育推進計画」「自殺対策計画」を一体的かつ総合的に推進すること、それぞれの取組を効果的に展開することを目的とします。

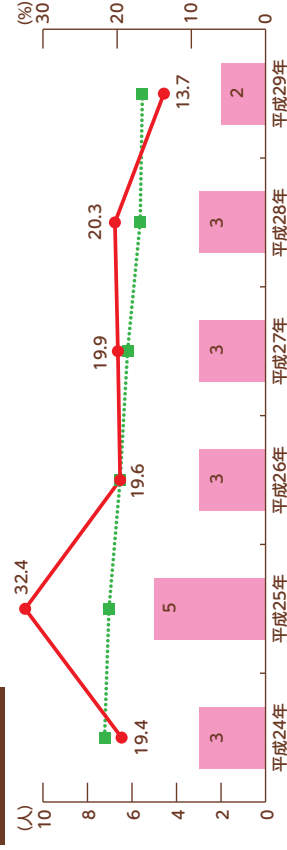


和気町の現状

平均寿命の推移



自殺者数の推移



健康で活力あふれるまちづくりを目指して

健康増進計画

生涯にわたり健康で過ごせる和気町の実現

健康づくりは一時の流行や、気付いたときだけの取組ではなく、長く継続的かつ習慣的に実践していくことが最も大切です。一人ひとりのライフスタイルや状況に応じた健康づくりが必要で、仲間や地域で取り組んでいくことが重要になっています。

計画目標	
平均余命を伸ばす	75歳以上の要介護1以上認定率
男性80.8歳 女性88.1歳	21.7%
現状	
目標	伸ばししょう 22.5%



食を通じてつながりをもてる和気町の実現

食育推進計画

「食」は命の源であり、私たち人間が生きていくために欠かせないものです。健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることが、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく関わります。このため、町民や学校、生産者、流通事業者が連携して豊かな食生活の「わ」を広げるため、食育に関心がある町民を増やします。



計画目標

食育に関心のある町民の割合	
現状	51.2%
目標	75%以上

誰も自殺に追い込まれることのない和気町の実現

自殺対策計画

自殺は「個人の自由な意思や選択」の結果ではなく、追い込まれた末に生じる「誰にでも起こりうる危機」だといえます。そのため、自殺対策は保健、医療、福祉、教育、労働、その他の関連施策との有機的な連携により、「生きることの包括的な支援」として全体的に実施していく必要があります。

計画目標	
自殺する人の人数	
現状	3人/年
目標	なくす

栄養・食生活

栄養・食生活は、人が生きる上で欠かすことのできない営みです。
栄養の不足や偏りにより、身体の不調や抵抗力の低下などをはじめ、メタボリックシンドロームや糖尿病など様々な生活習慣病に罹りやすくなります。



【町民のみなさんと進めること】

- ① 1日3食の規則正しい食習慣を身につけよう
- ② 主食、主菜、副菜が揃った食事をとろう
- ③ 肥満予防を進め、適正体重を維持しよう

食育の推進



- 食育では、
- 食への関心や食を通じたコミュニケーションによる楽しい食事
 - 正しい食習慣やマナーを学び、食への感謝の気持ちを育む
 - 地域の食文化の継承や体験
 - 栄養バランスに優れた食生活による健康づくり
 - 生活習慣病の予防・改善
 - 食品ロスの問題など、食をめぐる課題を、家庭でも考える機会を増やす
- などにより、食への関心を高めます。

子どもの取組

- 野菜をたくさん食べる
- おやつやジュースを食べすぎない
- 朝ごはんを食べる習慣を身に付ける

大人の取組

- ゆっくりよく噛んで味わって食べる
- 薄味の食事、減塩増菜を心がける
- 夕食後に間食をしない

高齢期の取組

- いろいろな食品をまんべんなく食べる
- ゆっくりよく噛んで味わって食べる
- 薄味の食事、減塩増菜を心がける

【町民のみなさんと進めること】

- ① みんなで一緒に食事をとることの楽しさや重要性を学ぼう
- ② 食に伴う礼儀作法やマナーを学ぼう
- ③ 栽培や収穫を体験するなど、生産現場にふれる機会をつくろう
- ④ 地産地消を推進しよう
- ⑤ 食の体験を通じて、和気町の郷土料理や食文化を知ろう
- ⑥ さまざまな交流を通じて、和気町の郷土料理や食文化を伝えよう

子どもの取組

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど、食事のマナーを身につける
- よく噛んで食べる
- 食べ物に関する体験(栽培・収穫)を増やす

大人の取組

- 正しい食習慣を心がける
- 無駄なく調理を行う
- 栄養バランスを考え、食材を選び調理を行う

高齢期の取組

- 子どもや若い世代に、食事のマナーや郷土料理を伝えていく機会を持つ

運動・身体活動

運動は子どもの発育や発達だけでなく、成人や高齢期の身体機能の維持・向上に大きく関わっています。運動習慣があったり、身体活動量の多い人は、病気になりにくく、生活習慣病も予防できます。

普段運動をしていない人は、急に大きな目標を掲げるのではなく、小さな目標を積み重ねることが重要です。自分の好きな運動を見つけ、仲間同士で楽しむことが運動を継続することにつながります。



子どもの取組

- 学校活動等を通して、運動は楽しい、気持ちいいことだと知る
- テレビやスマホの害を知り、家族で決めたルールを守り、マナーを身につける

大人の取組

- 運動の重要性を理解する
- 日常生活の中で運動を取り入れる

高齢期の取組

- 自分の体力に合った運動を継続的に行う
- 地域のスポーツイベントなどに積極的に参加する

【町民のみなさんと進めること】

- ① 運動・身体活動の重要性を理解し、自分の体力にあった運動習慣を身につける
- ② 運動・身体活動に気軽に取り組み始めるまちづくり、地域づくりを進める

たばこ・アルコール

たばこやアルコールは様々な病気の原因となります。受動喫煙は、周囲の大切な人への健康問題を引き起こす原因となり、また長期間の多量飲酒は肝機能障害や循環器系疾患、糖尿病などの疾病やアルコール依存症を引き起こす要因となります。



子どもの取組

- たばこの悪影響について知る
- たばこを絶対に吸わない
- 周りに勧められても飲酒しない
- 未成年者の体にアルコールが与えるリスクを知る

大人や高齢期の取組

- 禁煙に取り組む
- 受動喫煙防止に努める
- 絶対に未成年者に喫煙させない
- 絶対に未成年者にお酒を勧めない
- 妊娠中や授乳中は絶対に飲酒しない

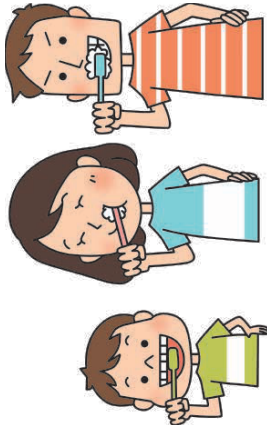
【町民のみなさんと進めること】

- ▼ たばこ
- ① たばこが健康に与える影響について正しく理解する
 - ② 未成年者や妊産婦の喫煙をなくし、成人の喫煙者を減らす
 - ③ 自分の健康や周囲への影響を意識し、受動喫煙の防止に取り組む
- ▼ アルコール
- ① アルコールが健康に与える影響について正しく理解する
 - ② 「ハイスリク飲酒者」を減らす
 - ③ 未成年者や妊娠している方の飲酒を防止する

歯と口の健康

むし歯や歯周病は歯の喪失の主な原因となります。また、歯周病は他の生活習慣病の原因にもなります。

そのため、若い時から歯みがき等の歯や口腔の手入れ、定期健診を受診するようにすることが大切です。また、口腔ケアと食生活等の改善の両面から健康増進を図っていくことが重要です。



【町民のみなさんと進めること】

- ①生涯にわたり自分の歯を20本以上保てるように努める
- ②乳幼児期から歯みがきの習慣を身につける
- ③歯科健診の定期的な受診を勧める

子どもの取組

- 歯みがき習慣をつけ、正しい歯みがきを実践する
- 甘い食べ物、飲み物を控える

大人の取組

- 歯みがきの時間を増やす
- 定期的に歯科健診を受ける
- 歯間ブラシを使用する

高齢期の取組

- 食べる前に口の体操を行う
- よく噛んで食べる（一口30回以上）
- 義歯を清潔に保つ

生活習慣病予防



【町民のみなさんと進めること】

- ①生活習慣病についての正しい知識を身につけ予防する
- ②定期的に健診結果を受け、自分の健康状態を知り健康づくりに努める
- ③糖尿病予防と悪化防止の意識を高める
- ④がん検診の受診率と精密検査受診率を上げる

子どもの取組

- 自分の健康状態が分かるようになる
- 生活習慣病について学ぶ

大人の取組

- 規則正しい生活を心がける
- 自分の健康状態を把握する（毎身体重計測する等）
- 健診（検診）を必ず受ける

高齢期の取組

- 生活習慣病について情報を得て、理解する
- かかりつけ医をもち、継続して治療を受ける

こころの健康づくり

睡眠不足やストレスなどで心身の休養が取れていない生活を送り続けてしまうと、食欲不振や不眠症、抑うつ状態、疾患に罹患などの恐れがあり、健康的な社会生活を阻害する原因となります。心身の健康状態の悪化は、自殺へと追い込まれてしまう原因の一つにもなっています。

- ストレスに対する、自分に合った解消法を見つけよう
- ひとりで抱え込まずに、周りに相談しよう
- 活動と休養のバランスを上手にとろう
- 公的な相談機関を利用しよう

【町民のみなさんと進めること】

- ①睡眠や休養を十分に取るように心がける
- ②ストレスに対して、自分に合った解消法を身につける
- ③気軽に相談ができ、必要に応じて医療機関に受診できる体制をつくる

子どもの取組

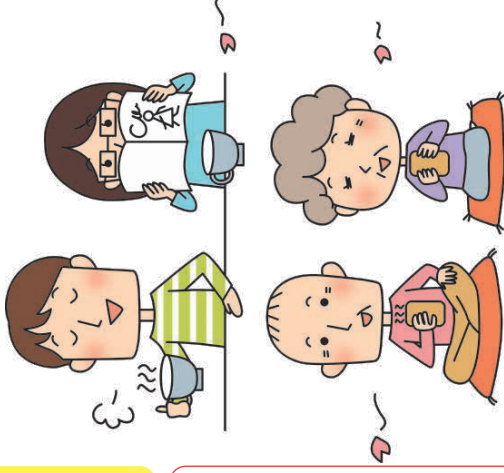
- 睡眠を十分にとることを心がける
- 家族だんらんを大切にする
- スマホやインターネット等に関して、適切なルールで使用する

大人の取組

- ストレスを感じた時に相談できる人・場所をもつ
- 趣味などストレス解消法をもつ
- 家庭や地域で役割をもつ

高齢期の取組

- ストレスを感じた時に相談できる人・場所をもつ
- 地域のサロン等に参加する



自殺対策の推進

自殺はこころやからだが続いていない「誰にでも起こりうる危機」です。誰も自殺に追い込まれることのないよう、こころの弱っている人や追い詰められている人を支援します。また、悩みを抱える人などには、近くにいる人が気づき、手助けしてあげることが出来るかもしれません。地域の皆さんとともに見守り、支えあいを進められるよう取り組みます。

★あなたにもできることがあります。

- ◎ 家族や周囲の人の変化に気づきましよう
- ◎ 悩みの解消やこころの健康について学びましよう
- ◎ 身近な人を支える方法を学びましよう
- ◎ 身近な相談先や相談できる人を見つめましよう

【大切ないのちを支えるゲートキーパー】

「ゲートキーパー」とは、心の不調のサインに気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守るのことで、身のまわりの人のいっしょと違う様子や行動の変化が気になったら、まずは勇気を出して声をかけてみてください。サインに気づき、声をかけることが「ゲートキーパー」への第一歩です。



和気町での健康づくりの役割

和気町健康づくり推進計画は、目標の実現に向け、町民や行政が個別に実践するのではなく、家庭、地域、団体、学校、企業など社会全体が一体となって実践していくものです。健康増進と食育を連携させながら、未然の自殺予防に向けたこころの健康においても一体的な一人ひとりの健康づくりとして、それぞれの役割を明確にして総合的かつ効果的に取組を進めます。



基本理念

**みんなで取り組む、健康なからだと
こころで暮らせるまちづくり
～みんなでつくる、元気で暮らす3つの和気～**

和気町健康づくり推進計画は、「健康増進計画」「食育推進計画」「自殺対策計画」を一体的にとりまとめたものです。

それぞれが連携し合うことで、この基本理念を実現し、町民一人ひとりがいきいきと暮らしていける和気町を目指していきます。

和気町健康づくり推進計画 2019⇒2028年度(概要版)

(和気町健康増進計画、食育推進計画、自殺対策計画)

発行:平成31(2019)年3月 岡山県 和気町

〒709-0495 岡山県和気郡和気町尺所555 TEL:0869-93-1121(代表)