

# みんなですすめる健康づくり 健康まつぶし21計画

からだも心も健康いきいき  
町が応援“主役はわたし”

～早起き・あいさつ・朝ごはん  
こまめにからだを動かそう～



平成19年度から28年度までの  
10年計画です

## 策定部会

- ①健康づくり推進協議会
- ②策定委員会
- ③庁内策定委員会

## 町民の現状分析

- ①4つのライフステージ※
- ②7つの健康課題※

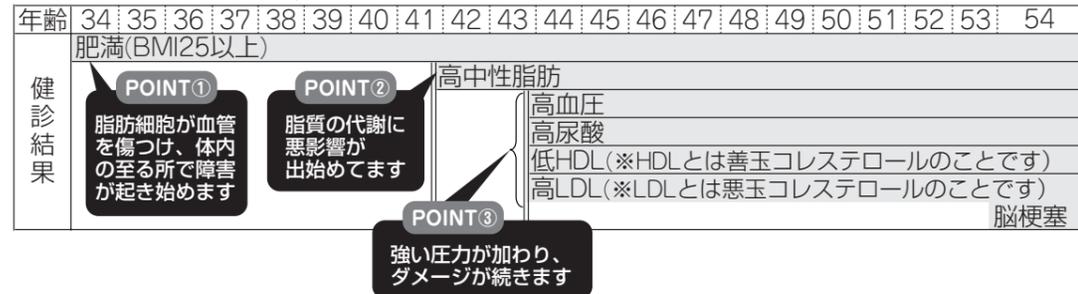
## 今後の取り組み

- ①生活習慣病の予防
- ②生活の質の向上
- ③健康寿命の延伸

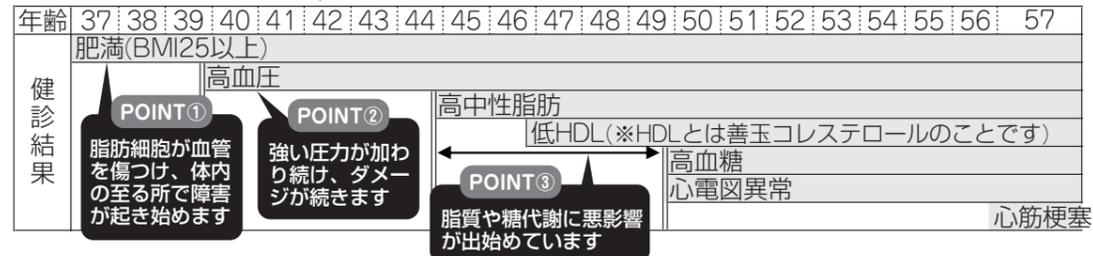
※4つのライフステージ… ①養育者と乳幼児期 ②児童・思春期 ③青・壮年期 ④シニア期  
※健康課題領域……………①栄養・食生活 ②運動・身体活動 ③こころの健康 ④歯の健康 ⑤たばこ ⑥アルコール ⑦からだの健康

「ある日突然」起こったようにみえた大きな病気も、振り返ってみれば病気の予兆があったはず。AさんとBさんの例は、兵庫県尼崎市職員を調査した実例をもとに作成しました。尼崎市によると、脳や心臓病の血管障害を起こした職員のほとんどが、同じような経過をたどっていたそうです。つまり、発作を起こす前(ポイント1・2・3)にこれらの病状を改善しておけば、将来これほど大きな病気を引き起こさずにすんだかもしれません。

Aさん(54歳で脳梗塞発症)の健診結果



Bさん(57歳で心筋梗塞発症)の健診結果



脳・心臓疾患に至る経過

計画の一部をご紹介します

## 思いやりにあふれ、誰もがいきいき元気に暮らす

	町民の取り組み	取り組みに向けたアドバイス
<b>栄養・食生活</b> =目標= 栄養バランスのとれた食事を1日3回食べる習慣をつけます	<input type="checkbox"/> 栄養バランスを理解し、3食自分に合った量を食べ、適正体重を維持しましょう <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べましょう <input type="checkbox"/> 週3日以上は家族そろって食事をしましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>■3つの器(主食・主菜・副菜)は1日2回以上とりましょう。その他1日1回、牛乳・乳製品と果物を取るよう心がけましょう</li> <li>■朝食を食べましょう</li> </ul>
<b>運動・身体活動</b> =目標= 自分に合った運動を楽しく継続します	<input type="checkbox"/> 早寝・早起きでメリハリある生活を送りましょう <input type="checkbox"/> 楽しくこまめに体を動かし、体力をつけましょう <input type="checkbox"/> ウォーキングやストレッチ体操を日常生活の中に取り入れ、身体活動を増やしましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>■あと10分歩こう 距離で600~700m、歩数で約1,000歩</li> <li>■外出の際、心がけましょう 1つバス停は歩こう 2kmまでは車を使わず 3階までは歩こう</li> <li>■日常生活で運動量をUP</li> </ul>
<b>こころの健康</b> =目標= 自分に合ったストレス解消を身につけます	<input type="checkbox"/> あいさつをしましょう <input type="checkbox"/> 心の悩みを相談しましょう <input type="checkbox"/> 趣味や生きがいを持ち、ストレスを解消しましょう <input type="checkbox"/> 休養を十分とりましょう <input type="checkbox"/> 思いやりの気持ちを持ちましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>■SMILE(笑顔)でストレスを予防 Sleep(スリープ:睡眠) Meal(ミール:食事) Interaction(インターアクション:交流) Leisure(レジャー:交渉) Exercise(エクササイズ:運動)</li> </ul>
<b>歯の健康</b> =目標= 歯の健康づくりに関する正しい知識を身につけて実践します	<input type="checkbox"/> 正しい歯磨き習慣を身につけ、虫歯や歯周疾患を予防しましょう <input type="checkbox"/> 定期的に歯科検診を受け、歯の状況を把握しましょう <input type="checkbox"/> 食事はよくかんで食べましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>■食後に歯磨きをしましょう</li> <li>■歯間ブラシやフロス(糸ようじ)を使いましょう</li> <li>■定期的に歯科検診を受けましょう</li> <li>■かかりつけ歯科医をもちましょう</li> </ul>
<b>たばこ</b> =目標= 健康への影響を理解し、マナーを守ります	<input type="checkbox"/> たばこや薬物が健康に与える影響を正しく理解しましょう <input type="checkbox"/> 妊娠中は喫煙しません <input type="checkbox"/> 喫煙のマナーを守り、妊婦や子どものそばでは吸いません <input type="checkbox"/> 未成年者に喫煙させません	<ul style="list-style-type: none"> <li>■マナーを守りましょう</li> <li>■子どもと妊婦のいるところでは吸わない</li> <li>■百害あって一利なし。禁煙に挑戦しましょう</li> <li>■未成年者はたばこを吸わない、吸わせない</li> <li>■薬物は脳を破壊させます。絶対に手を出すのはやめましょう</li> </ul>
<b>アルコール</b> =目標= 健康への影響を理解し、マナーを守ります	<input type="checkbox"/> アルコールが健康に与える影響を正しく理解しましょう <input type="checkbox"/> 妊娠中は飲酒しません <input type="checkbox"/> 未成年者は飲酒しません	<ul style="list-style-type: none"> <li>■マナーを守りましょう</li> <li>■妊婦や母乳を飲ませている親は飲酒しない</li> <li>■節度ある適度な飲酒をしましょう</li> </ul>
<b>からだの健康</b> =目標= 健康づくりに関する正しい知識を身につけて実践します	<input type="checkbox"/> 健康診査を受診し、からだの状況を把握しましょう <input type="checkbox"/> 生活習慣病等の疾病を正しく理解しましょう <input type="checkbox"/> 性感染症や望まない妊娠を予防しましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>■健康診査を受けましょう</li> <li>■毎朝、体重計に乗る習慣をつけましょう</li> <li>■適正体重を知りましょう</li> <li>■かかりつけ医をもちましょう</li> </ul>