

第2次はつらつ健康利府プラン

(第4期健康日本21利府町計画及び食育推進計画)

概要版



十符の里の妖精 **リーフ**ちゃん

計画期間

令和6年度から令和17年度

計画の位置づけ

- 健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」
- 食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」
- 利府町総合計画の分野別計画

基本理念

健康で支え合える地域福祉づくり

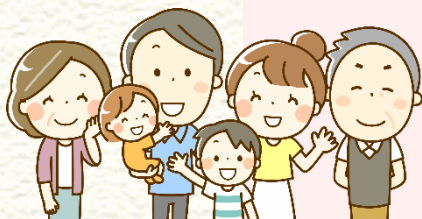
目指す姿

町民一人ひとりが、生涯にわたり、元気ですこやかに暮らしています

策定の趣旨

本計画では、家庭・地域・関係機関・行政が連携し、健康づくりと食育を一体的に推進することにより、乳幼児期から高齢期までの全ての町民が主体的に健康づくりに取り組み、「町民一人ひとりが、生涯にわたり、元気ですこやかに暮らしている」ことを目指します。

○基本方針



- 基本方針1** 健康寿命の延伸
- 基本方針2** 一次予防の重視
- 基本方針3** 健全な食生活の実践
- 基本方針4** ライフステージに応じた、健康づくりの推進

○計画の推進体制

町民一人ひとりが健康づくりの主役となり、町全体で健康づくりと食育を推進していきます。

町民・家庭の役割

- 主体的な健康づくりや食育の実践
- 友人や地域などとともに家族の健康を支える

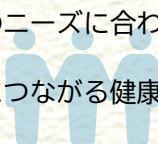


関係機関の役割

- 家庭や地域などと連携した、健康づくりや食育推進の実践
- 健康づくりや食育に取り組みやすい体制の整備

地域の役割

- 正しい知識の普及や地域のニーズに合わせた実践の場の提供
- 仲間づくりや地域づくりにつながる健康づくりや食育の活動の推進



行政の役割






- 家庭・地域・関係機関と連携・協力をした事業の実施
- 家庭・地域・関係機関の健康づくりや食育の活動支援の他、連携・調整の場づくりなどの推進体制の整備

○計画の進行管理と評価


本計画の推進にあたっては、各分野において設定した指標と取組について、毎年度進捗確認を行い進行管理をしていきます。また、国が中間評価を行う令和11年度及び、最終評価を行う令和15年度に合わせて、中間評価及び最終評価を行います。

○ライフステージに応じた、健康づくりの推進

本計画では、全ての町民の皆様を対象にしています。健康づくり及び食育の各分野における課題解決のため、おおまかな6つのライフステージを設定し、8つの取組分野で町民一人ひとりの具体的な取組を進めていきます。

取組分野	基本目標	ライフステージ別の行動目標（一人ひとりの具体的な期待される取組）				
		妊娠・出産期	乳幼児期 (概ね0～5歳)	学童・思春期 (概ね6～18歳)	青年期 壮年期 (概ね19～39歳) (概ね40～64歳)	高齢期 (概ね65歳以上)
栄養・食生活	①栄養バランスのとれた食生活で適正体重を維持しましょう ②栄養・食生活に関する知識を高め、健康的な食生活を身に付けましょう 	○1日3回、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう ○減塩や野菜を食べることを心がけましょう				
身体活動・運動の推進	①日ごろから意識的に身体を動かしましょう ②自分に合った運動習慣を持ちましょう	○鉄分や葉酸、カルシウムが含まれる食品の摂取を心がけましょう	○家族と一緒に食卓を囲み、食について学ぶ機会をつくりましょう	○家族との食事を通して正しい食の知識を身に付けましょう	○年齢や体格、活動量にあわせた適正な食事を心がけましょう	○タンパク質が豊富に含まれている食品(肉・魚・卵・大豆製品など)をとるように意識しましょう
休養とこころの健康づくり	①十分な休養をとり、ストレスと上手につき合しましょう ②自分なりの楽しみや生きがいを持ちましょう	○自分のこころと体を大切にしましょう				
歯と口腔の健康づくり	①正しい歯と口腔のケアを身に付けましょう ②定期的に歯科検診や専門的ケアを受けて、歯と口腔の健康を保ちましょう	○産前産後のこころの変化について、家族も含めて正しい知識を学び、こころが不調な時は相談しましょう	○保護者は、育児の悩みや不安を抱え込まず、積極的に周囲に相談しましょう	○悩みや不安などを抱え込まず、家族や友だち、先生などに相談しましょう ○テレビやスマートフォンなどを見る時間を決めましょう	○身近な人の心の不調に気付けるよう、家庭や地域などでのコミュニケーションを図りましょう	○地域の行事などに積極的に参加し、人とのつながりを大切にしましょう ○家族や友人、地域の人との会話を増やしましょう
たばこ・アルコール対策	①喫煙が体に及ぼす影響を理解し、禁煙・分煙に取り組みましょう ②飲酒の健康への影響を理解し、適正な飲酒量を守りましょう	○よく噛んで食べましょう ○かかりつけ歯科医を持ち、年に1回は歯科検診を受けましょう				
生活習慣病の発症予防と重症化予防	①生活習慣病の予防に関する正しい知識を持ち、健康的な生活習慣づくりに取り組みましょう ②定期的に健康診断を受けて、自分の健康状態を把握し、生活習慣病の早期発見及び早期改善に努めましょう	○セルフケアに取り組み、妊娠時の歯科健診を受診しましょう				
がん対策	①がんに関する正しい知識を持ち、がんの予防に取り組みましょう ②定期的ながん検診を受けて、精密検査の対象者になった場合は、速やかに医療機関を受診しましょう	○むし歯にならない食生活を心がけましょう ○定期的にフッ素塗布をし、むし歯を予防しましょう				
食育の推進	①食を楽しみ、食への感謝のこころを育みましょう ②地産地消や食文化を大切に、次世代へ伝えましょう 	○喫煙及び受動喫煙が体に及ぼす影響についての正しい知識を持ち、禁煙に努めましょう ○アルコールが及ぼす健康への影響についての正しい知識を持ち、節度ある適度な飲酒を心がけましょう				
		○妊娠中・授乳中は喫煙・飲酒をしません ○子どもや妊婦、家族に受動喫煙をさせません	○未成年者は絶対に喫煙・飲酒をしません ○友だちや周囲の大人に飲酒・喫煙を誘われたり、促されたりしても断りましょう			○禁煙・断酒をするために必要な際は、医療機関などに相談しましょう 
		○年に1回は健康診断を受けて健康状態を把握し、結果に応じ、生活習慣の改善に努めましょう ○適正体重を維持しましょう 				
		○がんに関する正しい知識を持ち、予防のための健康的な生活習慣・食生活を実践しましょう ○がん検診の対象年齢になったら、定期的ながん検診を受診しましょう ○精密検査の対象になった場合は、速やかに医療機関を受診しましょう				
		○家族や友人と食事を共にする機会をつくり増やしましょう ○旬の食材や地元の新鮮な食材の利用を心がけましょう 				
		○家族と一緒に食卓を囲み、楽しい雰囲気の中で食事をし、食について学ぶ機会をつくりましょう ○食事のマナーや感謝する心を身に付けましょう ○食事づくり(買い物や調理など)に関わりましょう			○行事食・郷土料理などについて、知識と技術を伝えましょう	

○主な目標項目と目標値（抜粋）

目標項目		対象等	令和4年度 ベースライン値	令和14年度 目標値	
食生活・ 栄養	肥満者の減少（適正体重の人の増加） （BMI 25 以上）	男性(20～60 歳代)	33.8%	30.0%以下	
		女性(40～60 歳代)	20.5%	15.0%以下	
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日が ほぼ毎日の人の増加		60.7%	70.0%以上	
	早寝早起き習慣の子ども （3歳児）の増加		7時より前に起床 21時より前に就寝	81.7% 54.2%	85.0%以上 75.0%以上
運動の推進・ 身体活動	日常生活における 歩数の増加	男性(20～50 歳代)	22.8%	30.0%以上	
		女性(20～50 歳代)	6.8%	15.0%以上	
		男性(60 歳以上)	23.9%	30.0%以上	
		女性(60 歳以上)	19.4%	25.0%以上	
健康づくり こころの 休養と	睡眠で休養がとれている人の増加	20～50 歳代	70.1%	75.0%以上	
		60 歳以上	87.7%	90.0%以上	
健康づくり 歯と口腔の	むし歯のない子どもの 増加	幼児(3歳児)	87.0%	90.0%以上	
		小学生	う歯なし	54.6%	65.0%以上
			未処置	25.8%	20.0%以下
		中学生	う歯なし	62.5%	65.0%以上
			未処置	16.5%	15.0%以下
過去1年間に定期的な歯科検診等を受診した人の増加			59.2%	95.0%以上	
アルコール対策 たばこ・	非喫煙者の増加	男性	75.1%	80.0%以上	
		女性	91.4%	95.0%以上	
		男性 (40～50 歳代)	68.9%	70.0%以上	
	妊娠中の喫煙をなくす		乳幼児を持つ父親 乳幼児を持つ母親	65.7% 95.4%	ベースライン値 より増加
	生活習慣病のリスクを高める量（男性 2合/日以上、女性1合/日以上）を飲 酒している人の減少		男性	38.5%	30.0%以下
			女性	57.9%	45.0%以下
	妊娠中の飲酒をなくす			0.4%	0.0%
生活習慣病の 発症予防と 重症化予防	特定健康診査受診率の向上		51.2%	60.0%以上	
がん対策	がん検診受診率の向上	胃がん(40～60 歳代)	60.3%	70.0%以上	
		肺がん(40～60 歳代)	66.6%		
		大腸がん(40～60 歳代)	61.4%		
		子宮がん(20～60 歳代 女性)	58.4%		
		乳がん(40～60 歳代 女性)	50.4%		
食育の 推進	食育に関心を持っている町民の増加		60.1%	70.0%以上	
	地場産品（利府町産、県内産等）を意識して選ぶ人の増加		61.4%	70.0%以上	
	災害時に備えて食品・飲料水等の家庭備蓄をしている人の増加		74.0%	90.0%以上	
	家族と一緒に食事をする（共食）人の増加（3歳児）		76.8%	100.0%	

第2次はつらつ健康利府プラン（概要版）

発行年月：令和6年3月

発行：利府町保健福祉部健康推進課健康総務係

〒981-0133 利府町青葉台一丁目3番地

電話：022-356-1334 FAX：022-356-1303

Eメール：kenkou@rifu-cho.com