

はつらつ健康利府プラン

(第3期健康日本21 利府町計画及び食育推進計画)

計画期間：平成29年度～平成35年度

心がかよい、健康とやさしさをはぐくむまち

はつらつ健康利府プランは、「第2期健康日本21 利府町計画」と「第2期利府町食育推進計画」の2つの計画を統合し、本町における健康づくりと食育推進の方向性を定め、そのための施策を総合的に推進するための基本的な指針として策定しました。

本計画では「健康寿命の延伸」、「一次予防の重視」、「健全な食生活の実践」の3つを基本方針に掲げ、健康に関する7つの分野で基本目標と目標項目を設定し、取り組みを推進します。

がん

○がん検診受診率の向上



栄養・食生活・生活リズム・食育

- 肥満者の割合の減少
- 朝食を毎日食べる人の増加



身体活動・運動の推進

○運動を習慣化している人の増加



生活習慣病対策

○メタボリックシンドローム
該当者及び予備群の減少



7つの取り組み分野 と 主な目標

休養とこころの健康づくり

○相談相手がいる人の増加



たばこ・アルコール対策

- 非喫煙者の増加
- 多量飲酒者（1回3合以上）の減少



歯と口腔の健康

- むし歯のない子どもの増加
- 定期的に歯科検診等を受診している人の増加



◇ 栄養・食生活・生活リズム・食育 ◇

- 【基本目標】 1. バランスのとれた食生活で適正体重を維持しよう
2. 食の楽しさや大切さを学び、生活の中に取り入れよう

- ・肥満者の状況（小・中学生：肥満度 20%以上、成人：BMI25 以上の人）

	《現状値》	⇒	《35 年度目標値》
小学生	9.5%	⇒	8.0%以下
中学生	7.7%	⇒	8.0%以下
男性	29.3%	⇒	29.0%以下
女性	19.9%	⇒	19.0%以下



- ・朝食を毎日食べる人

	《現状値》	⇒	《35 年度目標値》
3 歳児	—	⇒	100.0%
小学生（6 年生）	85.9%	⇒	98.0%以上
中学生（3 年生）	81.9%	⇒	98.0%以上
男性（20～30 歳代）	60.3%	⇒	70.0%以上
女性（20～30 歳代）	79.5%	⇒	82.0%以上

【家庭・地域で期待される具体的な取り組み】

- ＊自分の適正体重を知り、年齢や体格、活動量に見合った食事（減塩・よく噛んで食べる・栄養成分表示を参考にする）を実践しましょう。
- ＊早寝早起き、1日3回の食事で規則正しい生活リズムの習慣を身に付けましょう。
- ＊1日3回、主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう。
- ＊家族で一緒に食卓を囲み、楽しい雰囲気ですらをし、食について学ぶ機会をつくりましょう。
- ＊食事のマナーや食べ物に感謝する心を身に付けましょう。

◇ 身体活動・運動の推進 ◇

- 【基本目標】 自分にあった運動を習慣化しよう

- ・運動の習慣化（1回30分以上の運動を週2回以上実施）

	《現状値》	⇒	《35 年度目標値》
男性	39.9%	⇒	41.0%以上
女性	34.7%	⇒	41.0%以上



【家庭・地域で期待される具体的な取り組み】

- ＊自分にあった運動を日常生活に取り入れ、こまめに身体を動かしましょう。
- ＊意識的に歩くようにしましょう。
- ＊町内会等の地域活動で運動に取り組む機会を増やし、運動への関心を高めましょう。
- ＊スポーツ活動（イベント・教室など）への参加の声かけをしましょう。

◇ 休養とこころの健康づくり ◇

【基本目標】 十分な休養をとり、ストレスと上手に付き合っところの健康を保とう

- 気軽に相談できる相手のいる人
《現状値》 《35年度目標値》
66.5% ⇒ 70.0%以上

【家庭・地域で期待される具体的な取り組み】

- * 睡眠・休養をしっかりとりましょう。
- * ストレスをためないよう、上手にストレスを解消しましょう。
- * 悩みや心配事は一人で抱え込まず気軽に相談しましょう。
- * 普段から家族でコミュニケーションをとり、相談しあえる関係をつくりましょう。



◇ 歯と口腔の健康 ◇

【基本目標】 1. 正しい歯みがき習慣を身に付けよう
2. 一生自分の歯で過ごせるよう、歯と口腔の健康に努めよう

- むし歯のない子ども
《現状値》 《35年度目標値》
3歳児 78.7% ⇒ 80.0%以上
小学生 38.3% ⇒ 40.0%以上
中学生 50.0% ⇒ 52.0%以上
- 過去1年間に定期的な歯科検診等を受診した人
《現状値》 《35年度目標値》
18.7% ⇒ 65.0%以上

【家庭・地域で期待される具体的な取り組み】

- * 正しい歯みがきの仕方を身に付け、歯みがき習慣を心がけましょう。
- * かかりつけ歯科医をもち、年に1回は歯科検診を受けましょう。
- * 治療が必要な時は放置せず、早目に歯科医を受診しましょう。



◇ たばこ・アルコール対策 ◇

【基本目標】 1. 喫煙が体に及ぼす影響を理解し、喫煙習慣を見直そう
2. 飲酒の健康への影響や適切な飲酒量を理解し、多量飲酒の習慣を改善しよう

- 非喫煙者
《現状値》 《35年度目標値》
男性 65.5% ⇒ 80.0%以上
女性 88.4% ⇒ 90.0%以上
- 多量飲酒者（1回に3合以上飲酒している人）
《現状値》 《35年度目標値》
男性 13.7% ⇒ 3.3%以下
女性 2.7% ⇒ 0.2%以下

【家庭・地域で期待される具体的な取り組み】

- * たばこ・アルコールの健康に及ぼす影響について正しい知識を持ちましょう。
- * 禁煙をすすめましょう。
- * 喫煙マナーを守り、受動喫煙防止に努めましょう。
- * 適正な飲酒量や飲酒頻度を守りましょう。



◇ 生活習慣病対策 ◇

- 【基本目標】 1. 健康診断を受けて、自分の健康管理に役立てよう
2. 生活習慣病を予防しよう

- ・メタボリックシンドローム該当者及び予備群

《現状値》 《35年度目標値》
30.1% ⇒ 27.0%以下

【家庭・地域で期待される具体的な取り組み】

- ＊定期健康診断を受診して、自分の健康状態を把握しましょう。
- ＊健診結果に応じ、生活習慣の改善に努めましょう。
- ＊地域で健康診断の受診の声がけをし、健診に対する意識を高めましょう。
- ＊地域の保健協力員や食生活改善推進員などの協力のもと、生活習慣病予防についての知識を広めましょう。



◇ がん ◇

- 【基本目標】 がん検診を受けて、自分の健康管理に役立てよう

- ・がん検診受診率

	《現状値》		《35年度目標値》
胃がん	64.9%	⇒	70.0%以上
肺がん	94.4%	⇒	97.0%以上
大腸がん	78.2%	⇒	80.0%以上
子宮がん	69.2%	⇒	73.0%以上
乳がん	83.1%	⇒	86.0%以上



【家庭・地域で期待される具体的な取り組み】

- ＊定期的ながん検診を受診し、がんの早期発見、早期治療に努めましょう。
- ＊家族でお互いの健康チェックをしましょう。
- ＊家庭でがんや生活習慣病の話題を取り上げ、健康について考えましょう。
- ＊地域で各種がん検診の受診の声がけをし、検診に対する意識を高めましょう。

生涯にわたり、心身ともに健康でこころ豊かな生活を送れるよう、
自らの健康に関心を持ち、自分にあった健康づくりに取り組みましょう。

はつらつ健康利府プラン（概要版）

発行年月：平成29年3月

発行：利府町 保健福祉課

〒981-0133 利府町青葉台一丁目32番地

電話：022-356-1334 FAX：022-356-1303