

いのちの根っこを育み すこやかな幹を育てる 健康長寿の町

健康神石高原21計画(第2次)概要版



神石高原町町民憲章

1. みんなで 人(じん)生を楽しもう
1. みんなで 責(せき)任を持とう
1. みんなで 行(こう)動しよう
1. みんなで 元(げん)気に暮らそう
1. みんなで 挑(ちょう)戦しよう

平成26年3月

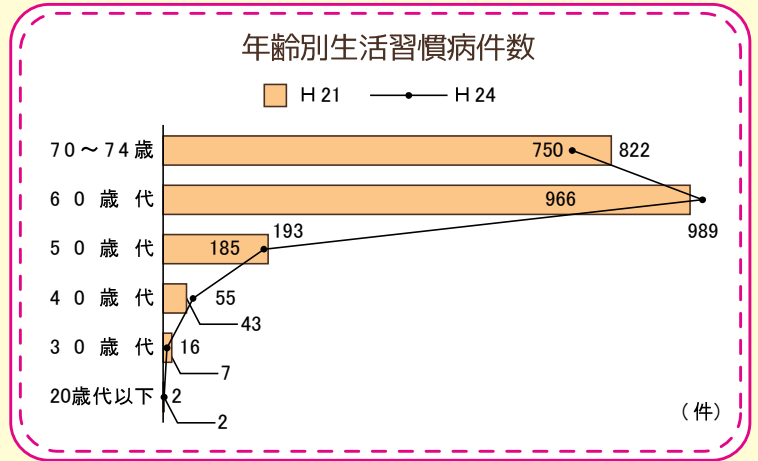
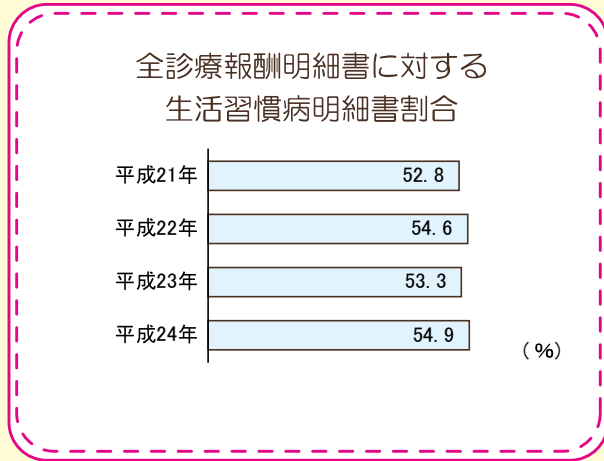
人と自然が輝く高原のまち

神石高原町

健康づくりの課題

生活習慣病の動向 （広島県国民健康保険団体連合会生活習慣病ハンドブック）

○本町の全診療報酬明細書に対する生活習慣病明細書割合は平成24年で55%で、微増傾向にあります。
○年齢別に生活習慣病の件数をみると、50歳代で増え始め、60歳代、70～74歳で大幅に増加しています。



1次計画における計画目標値の推移

1次計画における計画目標値の推移は次のとおりで、悪化傾向にある計画目標の改善に取り組む必要があります。（2次計画の重点課題とした項目を掲載しています。）

区分	目標内容	対象・種類	策定時	24年度	評価
栄養・食生活	朝食を必ず食べる人を増やす	成人	91%	83%	×
	食生活指針の意味を知り実践している人を増やす		8%	6%	
	食事バランスガイドの意味を知り参考にしている人を増やす		14%	13%	
身体活動・運動	定期的に運動している人を増やす	壮年期	26%	20%	×
休養・心の健康	睡眠が十分とれている人を増やす	成人	75%	79%	○
	自殺者を減らす		8人	2人	
喫煙	未成年の喫煙を防止する （興味本位で喫煙した子どもの割合）	中学	1%	2%	×
		高校	10%	13%	
飲酒	未成年の飲酒を防止する （飲酒したことがある子どもの割合）	中学	11%	34%	×
		高校	34%	46%	
歯の健康	歯周病検診受診者を増やす	成人	206人	147人	×
がん検診等	がん検診の精密検査未受診者を減らす	肺がん	12%	37%	×
		子宮がん	13%	33%	
		乳がん	12%	17%	
	死亡率を低下させる	心疾患	42人	43人	×
脳血管疾患	21人	30人			

健康づくりの方針

基本理念

豊かな自然環境と密接な近隣関係にある神石高原町の特性を活かし、一人ひとりを大切に、赤ちゃんから中学生までの子どもが健康づくりに必要な知識を学び、その基本を元に年代に応じた健康づくりが実践できる人づくりを目指し、基本理念を次のように掲げます。

～いのちの根っこを育み、
すこやかな幹を育てる健康長寿の町～

基本目標

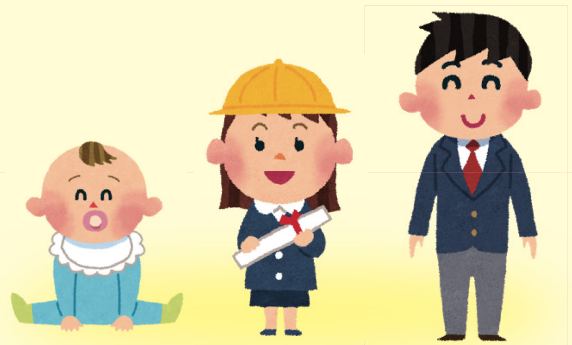
基本理念を踏まえて、本計画における総合的な目標として、健康寿命の延伸を掲げます。
(健康寿命とは、日常生活動作が自立している期間のことです。)

区分	現状 (H22)	目標値 (H34)
健康寿命	男性	77.83年
	女性	83.86年
		健康寿命を延ばす

基本方針

① 生涯を通じた健康づくりの推進

- 赤ちゃんから中学生までの子ども一人ひとりを大切にする、いのちの根っこづくり
- 16～64歳を対象とした生活習慣病予防の推進
(40歳は節目、健診を必ず受けよう)



② 住民一人ひとりが自ら取り組む健康づくりの推進

- 一人ひとりが健康づくりを実践できるように、きめ細かな情報及び活動の場の提供
- 年代別の望ましい生活習慣づくりに関する情報提供、きっかけづくり

③ 地域協働による健康づくりの支援

- 住民、地域団体、事業所、行政によるそれぞれの役割と連携の強化
- 健康づくりに関わる人材育成と活動がしやすい環境づくり



健康づくりへの取り組み

計画の期間は、平成26年度から平成34年度までですが、計画の期間半ばで見直しを行います。

分野別の取り組み

栄養・食生活

- 保健課と保育所、小学校との連携による、一貫した子どもの健康の基礎づくり
- 16～64歳を重点に、食生活の問題に気づき、規則正しい食生活、適正体重の維持などの取り組みの働きかけ
- 食事バランスガイド、食生活指針を活用し、自らの食について考えることの働きかけ
- 栄養・食生活を支援する人材育成や環境の整備



身体活動・運動

- 日常生活の中で、子どもの頃から運動やスポーツ習慣の定着の支援
- 成人の1日の歩行時間増加や運動習慣の定着の支援
- 身体活動・運動の場の整備、指導者の育成

休養・心の健康

- 休養・心の健康に関する知識の周知
- 心の悩みの早期発見、相談体制の充実
- 休養・心の健康に関する組織・人づくり



飲酒

- 飲酒が健康に与える影響についての知識の周知と適正な飲酒の実践
- 妊婦、未成年者への禁酒対策の徹底

働き盛りの年代

- ◆ 40歳 がん検診・特定健診を受けよう
- ◆ 結果をしっかり見よう
理解できたら、さあ健康づくり
- ◆ 自分、家族の健康管理に自覚を持とう

アイデア

日常生活に運動を

- ◆ ウォーキングはどこでも簡単にできる
楽しみながら仲間と一緒にやってみよう
- ◆ 運動の場に積極的に参加しよう

アイデア

正しい生活習慣づくり

- ◆ 5525・8020を目指そう
- ◆ 望ましい食生活を理解して実践しよう
- ◆ 家庭、地域での未成年の飲酒、喫煙を
防止しよう
- ◆ 禁煙したい人を増やそう

アイデア

地域で支えあう心の健康づくり

- ◆ 良質な睡眠をとり、ストレスと上手に付き
合おう
- ◆ 心の不調に自分や周りの人が早く気づ
き、相談しよう
- ◆ 心の病気に対する講演会にみんなで参加
しよう

アイデア

いのちの根っこから
たく健康な幹を育てよう

子ども達の
いのちの根っこを育もう

食べるって、作るって、
とっても楽しい

体を使って
しっかりと遊ぼう

虫歯予防に歯磨き
定期的な歯科健診

早寝早起き、朝ご飯を食べて
生活リズムを作ろう

お酒、タバコの
正しい知識を持とう



健康づくりへの取り組み

分野別の取り組み

喫煙

- 自分の健康だけでなく、家族・周囲の人の健康を守るために、喫煙が健康に及ぼす影響についての知識の周知
- 妊婦、未成年者への喫煙防止、禁煙希望者に対する支援
- 公共の場所での禁煙・受動喫煙防止の働きかけ



歯・口腔の健康

- 乳幼児期からの虫歯予防の推進
- 成人してからの歯の適正な管理の推進
- 高齢になっても自分の口から食べて味わえるようにセルフケアの働きかけ

生活習慣病対策

がん等

- がんに対する知識を高め、日頃からより良い生活習慣の実行の働きかけ
- 自分の健康は自分で管理し、定期的な健診を通して早期発見、早期治療の働きかけ



循環器疾患・糖尿病

- 40歳を節目とした健診受診の働きかけ、循環器疾患・糖尿病に対する知識の周知
- 日頃の生活習慣を振り返り、現状を理解するとともに、改善に取り組めるように、定期的な健診受診の働きかけと保健指導の充実

わたしの健康づくりレシピ

○取り組み状況欄に診断した日付（〇月〇日）を入れ、項目毎に「できている」項目に◎、「これからやってみようかな」と思っている項目に○をつけて、現在の健康づくりを診断してみましょう。

○これから取り組むことの欄には、今後の健康づくりに向けて何から始めるか、気をつけることなどを書いておきましょう。

分野	項目	取り組み状況		これから取り組むこと (何から始める?)
		月	日	
食事	朝食を食べている			
	薄味を心がけている			
	バランスや彩りを意識している			
	腹八分を心がけている			
	適切な体重を維持している			
運動	体を動かす事が好きである			
	仲間と一緒にスポーツや運動をしている			
	日常生活で意識して歩くようにしている			
	体操など軽い運動をしている			
	ウォーキングを継続している			
こころ	よく眠れている			
	規則的な生活を心がけている			
	ストレスがあっても上手に発散している			
	不安や悩みがあったら相談している			
	働きすぎないようにしている			
酒	酒を飲まない日をつくっている			
	適正な飲酒量を意識している			
	未成年に飲酒させないようにしている			
タバコ	喫煙はしていない			
	喫煙を控えるよう意識している			
	周囲に受動喫煙の害を与えないようにしている			
	未成年に喫煙させないようにしている			
歯	歯周病、虫歯予防を心がけている			
	歯間用清掃用具を使用している			
	かかりつけ歯科を持ち定期検診を受けている			
	食事はゆっくりとよく噛んでいる			
	5525、8020を目指している			
健診	がん検診を毎年受けている			
	特定健診を毎年受けている			
	健診結果や数値の意味をよく理解している			
	健診結果を健康管理に役立てている			
	精密検査は必ず受けている			
	各種健診を家族、みんなに勧めている			

<問い合わせ先>

神石高原町保健課

住 所：神石高原町小島1701番地

Eメール：jk-hoken@town.jinsekikogen.hiroshima.jp

電 話：0847-89-3366

FAX：0847-85-3541