

## 健康神石高原21計画(第2次)での取り組みポイント

### ◆ 正しい生活習慣をつくります ◆

#### 1 身体活動・運動

【住民一人ひとりが自分にあった運動を継続】  
 ・年齢や生活スタイルにあわせた運動習慣の定着を目指し、指導・啓発します。  
 ・ロコモティブシンドロームについて、周知に取り組みます。  
 ※ロコモティブシンドロームとは、骨や筋肉が衰え、「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになるリスクが高くなる状態のことです。



#### 2 食生活・栄養

第3次食育推進計画ページへ

#### 3 休養・こころの健康

「こころ」と「いのち」を支えるプランページへ

#### 4 飲酒

【適正飲酒の実践、妊婦・未成年者への禁酒対策】  
 ・飲酒が健康に及ぼす影響について、健康教育や広報などを通して意識啓発します。  
 ・妊婦・未成年者(20歳以下)への飲酒防止に取り組みます。  
 ・精神科医師や精神保健福祉士による、アルコール依存症などの相談を行います。

#### 5 喫煙

【禁煙の実践、妊婦・未成年者への喫煙防止、受動喫煙防止】  
 ・たばこが健康に及ぼす影響及びCOPD、受動喫煙防止について、健康教育や広報などを通して意識啓発します。  
 ・妊婦・未成年者への喫煙防止に取り組みます。  
 ※COPDとは長期喫煙などが原因の肺疾患のことです。



#### 6 歯と口腔の健康

【生涯を通しての口腔ケア】  
 ・歯・口腔の健康に関する情報提供や相談指導を行い、意識啓発します。  
 ・幼児健診、保育所、小中学校での歯科検診及び歯科指導の実施や、総合健診において歯周病検診を行います。



### ◆ 自ら健康を守ります ◆(生活習慣病対策の推進・重症化予防)

#### 1 がんなど

【がん検診を通して早期発見・早期治療】  
 ・がんについての意識啓発、無料クーポン券発行など、がん検診の受診促進を働きかけます。  
 ・特定健康診査とあわせて、項目ごとに定めた年齢によるがん検診を行います。  
 ・検診の結果、医療機関への受診勧奨や保健指導を行います。

#### 2 循環器疾患・糖尿病

【特定健康診査や保健指導を活用して生活習慣の改善】  
 ・生活習慣病に関した様々なテーマを取り上げて、正しい知識の普及啓発を行います。  
 ・特定健康診査を実施し、その結果に基づき、保健師、管理栄養士が保健指導を行います。

### ◆ 地域協働による健康づくりに努めます ◆

#### 1 社会参加・ネットワークづくり

【地域の健康活動への参加、新たな立ち上げ】  
 ・小中学校体育館・運動場・社会体育施設を運動の場として提供し、運動の機会を提供します。  
 ・サロンなど地域の交流の場の支援、地域の通いの場の立ち上げを支援します。  
 ・スポーツ推進委員・地域のスポーツ団体との連携、人材育成を図ります。



## 第3次食育推進計画での取り組みポイント

### ◆ 食の基本を身につけます ◆

#### 1 食の基本

【正しい食生活の実践】  
 ・食事バランスガイド・食生活指針を活用し意識啓発を行います。  
 ・栄養・食生活に関する知識の普及と、自ら正しい食生活を実践できる力を育てるために、健康教室など様々な機会の提供を行います。

#### 2 家庭における食育の推進

【家庭全体で望ましい食生活、規則正しい生活習慣の実践】  
 ・家族全員が望ましい食生活を実践し、家族と一緒に食卓を囲む環境づくりを推進します。  
 ・ライフステージにあわせた栄養・食生活に関する情報提供や相談、指導を行います。



### ◆ すこやかな子どもを育成します ◆

#### 1 保育所・幼稚園における食育の推進

【食育、食・農体験の推進】  
 ・保育所や幼稚園などにおいて、食育に関する取組を図ります。  
 ・食・農体験を通して食への関心と感謝の心を育てます。



#### 2 学校における食育の推進

【食育、食・農体験の推進】  
 ・小中学校において、食育に関する取組を図ります。  
 ・食・農体験を通して食への関心と感謝の心を育てます。

### ◆ 地域における食と農の交流を深めます ◆

#### 1 地域における食育の推進

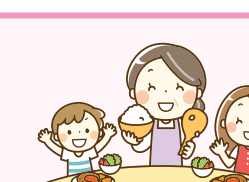
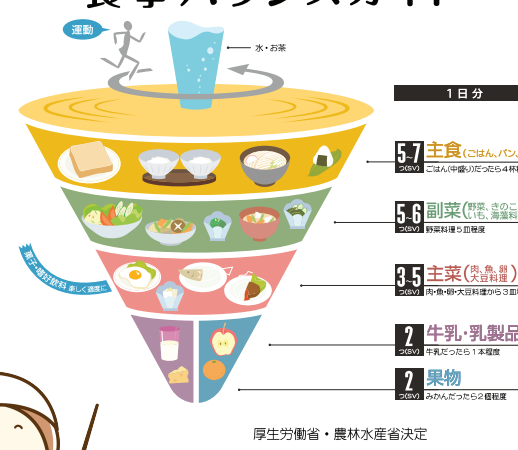
【食生活に対する地域活動の支援と行政との連携】  
 ・毎月19日を「食育の日」として取り組みます。  
 ・食育の重要性について、関係機関と連携して住民に意識啓発を行うとともに、健診などの場を通して、健康と食に関する知識の普及啓発を行います。

#### 2 食と農の交流・地産地消の推進

【農業体験を通じた交流、地産地消の推進】  
 ・住民に、町内で生産される農林産物、加工品、それを販売している商店などをPRすることにより、住民の地元農林産物などに対する関心を高め、地産地消を推進します。



## 食事バランスガイド



【食事バランスガイド】とは  
 食事の基本を身につけるための望ましい食事のとり方やおおその量を、コマのイラストを使って図示したものです。  
 しっかり活用して栄養バランスのよい食事をしましょう。

## 「こころ」と「いのち」を支えるプランでの取り組みポイント

### ◆ こころの健康づくりに関する知識を身につけます ◆

#### こころの健康に関する知識を身につける

【こころの健康について意識啓発】  
 広報及びホームページ、各種講演会などの機会を通して広く意識啓発を図ります。

### ◆ こころといのちの相談窓口を活用します ◆ ◆ 地域協働による健康づくりに努めます ◆

#### こころの悩みが気づき、見守り、つなげる

【早めに相談ができる窓口の周知】  
 子育て世代包括支援センター、地域包括支援センター、消費生活相談窓口など各種相談窓口を周知し、必要な支援を行います。

#### 地域協働で取り組むネットワークづくり

【地域の中で互いに相談できる環境づくり、専門機関への相談しやすい環境整備】  
 認知症や精神障害を持つ人を正しく理解し、地域の中で生活できるよう見守り・相談にのれる人を育成します。



### 自殺の状況

本町では、失業(退職)や身体疾患からの負の連鎖による自殺が特徴としてみられます。

【背景にある主な自殺の危機経路】

1	身体疾患	→	病苦	→	うつ病	→	自殺
2	死別・離別	+ 身体疾患	→	うつ状態	→	自殺	
3	失業	→	生活苦	→	借金+家族間の不和	→	うつ状態 → 自殺

資料：神石高原町 地域自殺実態プロファイル(平成25年度～平成29年度)

## ライフステージ別の健康づくりの取り組み

	妊婦・乳幼児期(胎前期)	児童期(7～12歳：小学生)	思春期(13～18歳：中学生)	青年期(19～39歳)	壮年期(40～64歳)	高齢期(65歳以上)
身体活動・運動	自分の生活スタイルや体力に合った運動(体を動かすこと)を日常生活に意識して取り入れます					
飲酒	妊娠中・授乳中の禁酒	飲酒による健康への影響を正しく理解します	飲酒と健康の関係を理解し、適切な飲酒を身につけます。断酒希望者を支援します	未成年の飲酒を地域全体で防止します	飲酒習慣を身につけない。禁酒希望者を支援します	未成年の飲酒を地域全体で防止します
喫煙	妊娠中・授乳中の禁煙	喫煙による健康被害を正しく理解します	受動喫煙を防止します	受動喫煙を防止します	受動喫煙を防止します	受動喫煙を防止します
歯・口腔の健康	歯みがき習慣、フッ化物の適切な利用により健全な永久歯へ移行を目指します	定期的に歯科検診を受け、必要な治療を受けます	自分に合った歯間清掃用具を使用し、歯周病を予防します	がん検診を定期的に行い、検診結果へ適切に対応します	がん検診を定期的に行い、検診結果へ適切に対応します	特定健康診査などの健診を定期的に行い、健診結果へ適切に対応します
生活習慣病対策の推進・重症化予防	妊婦健診を定期的に行い、学校健診結果を活用します	学校健診結果を活用します	40歳は節目、健診などによる健康管理の徹底と生活習慣病予防に取り組めます	自分の適性体重を維持します	サークルの運営・地域の人が集まる場所の新たな立ち上げに取り組みます	地域の活動・集いの場に積極的に参加します
社会参加	生活習慣病・怪我などにならないよう食生活を意識します	家族や友人と一緒に食事をとります	地域や友人と一緒に食事をとります	地域や友人と一緒に食事をとります	地域や友人と一緒に食事をとります	地域や友人と一緒に食事をとります
栄養・食育	自分の力で食べることができ、食べる幸せ、作る楽しさを家庭や学校で育てます	地元産品を使った郷土料理・伝統料理を次世代に継承していきます	睡眠による休養を十分にとります	家族や地域で話す機会を増やします	困っている人に対して家族や地域で支援し、専門機関などへ早めの相談をします	困った時は家族、友人、学校などに相談します
休養・こころの健康	困った時は家族、友人、学校などに相談します	困った時は家族、友人、学校などに相談します	困った時は家族、友人、学校などに相談します	困った時は家族、友人、学校などに相談します	困った時は家族、友人、学校などに相談します	困った時は家族、友人、学校などに相談します

## 笑顔でいきいき神石高原プランの目標値



### <健康神石高原21計画(第2次)>



重点分野	評価項目	現状値 H30 年度	目標値 H34 年度
身体活動・運動	運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合	小学生 85.9% 中学生 80.7% 高校生 60.7%	90%以上 85%以上 65%以上
	1日の歩行時間が1時間以上の人の割合	22.4%	32%以上
	運動習慣のある人の割合	20～64歳 21.1% 65歳以上 71.8%	40%以上 78%以上
	ロコモティブシンドロームを知っている人の割合	20.5%	50%以上
飲酒	毎日飲酒している人の割合	20～64歳 男性 44.6% 女性 17.6% 65歳以上 男性 40.0% 女性 3.4%	36%以下 6%以下 3%以下
	飲酒したことのある子どもの割合	中学生 - 高校生 22.2%	0% 0%
	妊娠中に飲酒している人の割合	H29年度 0.0%	0%
	喫煙率	20～64歳 男性 28.0% 女性 2.4% 65歳以上 男性 9.4% 女性 1.0%	22%以下 2%以下 7%以下 1%以下
喫煙	喫煙したことのある子どもの割合	中学生 - 高校生 5.7%	0% 0%
	妊娠中に喫煙している人の割合	H29年度 0%	0%
	公共公益施設の屋内における灰皿の設置率	0%	0%
	COPDを知っている人の割合	19.9%	80%以上
歯・口腔の健康	う蝕のない子どもの割合	3歳児 77.6% 12歳児 52.5%	90%以上 75%以上
	80歳で20本以上歯のある人の割合	14.9%	15%以上
がんなど	検診受診率	胃がん 16.9% 肺がん 19.1% 大腸がん 21.8% 子宮がん 23.7%	50.0%以上
	精密検査未受診者	胃がん 36.1% 肺がん 14.3% 大腸がん 30.6% 子宮がん 28.6% 乳がん 13.3%	29%以下 7%以下 24%以下 22%以下 6%以下
	特定健康診査受診率	49.3%	59%以上
	特定保健指導の終了者数割合	19.1%	52%以上
循環器疾患・糖尿病	メタボリックシンドローム	該当者割合 14.8% 予備群割合 8.6%	9%以下 5%以下
	高血圧症の人の割合(収縮期)	51.5%	27%
社会参加・ネットワークづくり	指異異常症の人の割合	21.2%	16%
	空腹時血糖の高い人の割合	5.0%	3%
社会参加・ネットワークづくり	地域の通いの場の数	25ヶ所	H32年度 30ヶ所
	出前健康教室や運動教室への参加	3.1%	7%