

計画策定の背景・趣旨

川俣町では、平成17年度に「健康かわまた21計画」を策定し、少子高齢化、生活習慣病や要介護者の増加等の健康課題に対し、行政と町民、地域（団体等）で諸施策を推進してきました。

この間、社会情勢の変化や新たな健康課題もみられるようになってきたことから、町民が健康でいきいきと充実した日々を過ごすために、より一層地域全体で健康づくりに取り組むことが重要となってきました。

そこで、町民がいつまでも健康で元気に生活ができることを願い、『いきいき、元気、みんなの笑顔輝くまち「かわまた」』の基本理念のもと、「第二次 健康かわまた21計画」を策定しました。

計画の位置づけ

健康増進法（第8条第2項）に基づく町の健康増進計画として策定します。また、この計画では「食育推進計画」も含むものとします。

国の「健康日本21（第2次）」や、県の「第二次健康ふくしま21計画」との整合性を図るとともに、川俣町振興計画をはじめとした、町の各種関連計画との整合・調和を図ります。

計画の期間

計画の期間は、平成27年度から平成36年度までの10か年とします。計画の中間年度である平成31年度をめぐり、計画の中間評価と内容の見直しを行います。



計画の体系

将来像の実現に向け、分野ごとに具体的な施策の展開を図ります。

いきいき、元気、みんなの笑顔輝くまち「かわまた」

「食育推進計画」が含まれます！※

分野	基本目標
1. 栄養・食生活・食育	食に対する意識を高め、健全な食生活を実践しましょう
2. 身体活動・運動	日頃から気軽に身体を動かし、運動を習慣化しましょう
3. 休養・こころの健康	ストレスの解消方法を身につけ、休養をしっかりととりましょう
4. たばこ	たばこの害について理解し、受動喫煙を避け、禁煙に取り組みましょう
5. アルコール	節度ある飲酒と、未成年者への飲酒を防止しましょう
6. 歯の健康	歯の大切さを知り、健康な歯の維持に努めましょう
7. 生活習慣病 重点施策	自分の身体の状態を把握し、生活習慣を見直しましょう
8. 東日本大震災の影響に配慮した健康づくり	震災の影響について学び、将来にわたる健康増進に取り組みましょう

※食育推進計画…健全な食生活を社会全体で実現することを目的とした計画のこと。国では、平成23年4月に「第2次食育推進基本計画」が策定されています。

計画の推進にあたって

町民主体の健康づくりの推進

町民一人ひとりが生涯にわたって健やかで心豊かに、いきいきと生活していくためには、主体的に健康を維持、増進することができるよう、継続的に取り組むことが大切です。

健康に関心を持ち、定期的に健康診査を受けるなど、自らの健康状態を把握し、食生活や運動、休養等の日常生活を見直しながら、地域にいる支援者等を活用し、持続的に健康づくりを進めます。



「保健協力員」が健康づくりのお手伝いをします！

現在、106名の方が「保健協力員」として町内で活動しています。各種検診のお誘いや、申し込みの取りまとめ、各地区での健康相談事業のお手伝いをします。



計画の推進体制

この計画を活用し、町民一人ひとりが日常生活の中で積極的に健康づくりや食育の推進に取り組んでいくためには、町民や団体、関係機関等がそれぞれの役割を担い、特性を活かしながら、相互に連携していくことが必要です。

◆町民の役割◆

健康づくりは、町民一人ひとりが主役であり、「自分の健康は自分で守る」という意識が大切です。自らの健康状態や生活習慣における課題を認識し、自分自身の生活の質の向上に向けて、健康的な生活習慣を身につけていくことが重要です。

◆地域（団体など）の役割◆

保健協力員・食生活改善推進員・運動推進員・ボランティア団体など、地域で活動している人や関係機関やグループの活動が、健康づくりや食育の理解のための学びの資源として活用されるように努めます。

◆保健医療関係者の役割◆

医師・歯科医師・薬剤師・保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士などの保健医療関係者には、町民の健康問題に対する働きかけや、生活習慣における知識について、広く情報を提供するなどの役割が期待されます。

◆行政の役割◆

町民が気軽に健康づくりや食育に取り組むことができるようにする意識づけと、仕組みづくりです。そのため、保健分野に限らず、関係する担当部局が連携・協力し、全庁的に計画の推進に取り組めます。

第二次 健康かわまた21計画

概要版

発行年月：平成27年3月

発行：川俣町保健センター

〒960-1463 福島県伊達郡川俣町字樋ノ口12

TEL：(024)565-2279 FAX：(024)566-2438

概要版

いきいき、元気、 みんなの笑顔輝くまち「かわまた」

第二次 健康かわまた21計画

平成27年度～平成36年度



平成27年3月

川俣町

行動目標

栄養・食生活・食育

基本目標 食に対する意識を高め、健全な食生活を実践しましょう

行動目標

- ★ 塩分を減らそう（1日男性8g以下 女性7g以下）
- ★ 野菜をたくさん食べよう（淡色野菜は両手1杯分、緑黄色野菜は片手1杯分）
- ★ よく噛み、ゆっくり食べる習慣をつけよう

ライフステージ別の行動目標

- 朝食を毎日食べる習慣を身につけます。
- 家族と一緒に楽しくごはんを食べ、基本的なマナー等を身につけます。
- 早寝・早起き・朝ごはんなど、食事のリズムと生活習慣を身につけます。
- 家族や仲間と一緒に楽しくごはんを食べ、マナーを守ります。
- 生産者等との交流や体験活動を通して、食への感謝の心を育成します。
- 野菜の摂取量を増やす、脂肪や糖分を控えるなど、バランスのよい食生活を心がけます。
- 朝食を毎日食べ、家族や仲間などと共に食事を楽しみます。
- 家族や仲間等と共に食事を楽しみます。
- 世代間交流の場に積極的に参加し、食に関する知識や経験を次世代に継承します。



野菜料理を1日5皿以上食べましょう！

1日に必要な野菜量は 350g 以上が目安で、野菜料理「1日5皿以上」（約70g×5皿）になります。
野菜料理1皿（約70g）の目安は、青菜のおひたし（小鉢1皿）や具だくさんの汁物（1杯）などです。350gのうち、1/3以上は緑黄色野菜を食べるようにするとよいでしょう。

川俣町食生活改善推進員

食生活改善推進員は、地域で食生活を中心とした健康づくりを行うボランティアです。各地区において、食育指導や、調理実習等を通して、町民のよりよい食生活のための活動を行っています。



生活習慣病

重点施策

心筋梗塞・脳梗塞の発症予防・重症化予防の推進

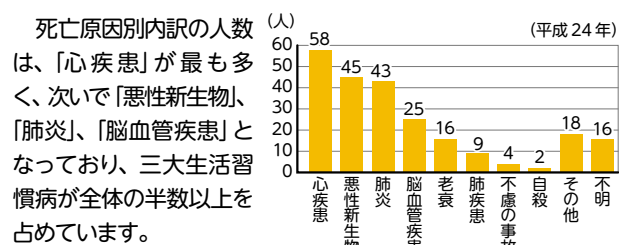
基本目標 自分の身体の状態を把握し、生活習慣を見直しましょう

ライフステージ別の行動目標

- 正しい食習慣と運動など、規則正しい生活習慣を身につけます。
- 自分の適正体重を把握します。
- さまざまな病気について、知識を持つようにします。
- 定期的に健康診査等や、がん検診を受診します。健診により要医療の場合は、早期に診療を受け、病気の早期発見・早期治療に努めます。
- かかりつけ医を持ち、適切な受診を行うよう心がけます。
- 介護予防に関心をもち、病気等が重症化しないよう努めます。

適正体重の出し方：
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出した体格指数。18.5未満で「やせ」、18.5～24.9で「標準（ふつう）」、25.0以上で「肥満」と判定される。

川俣町の死亡原因別内訳



健康相談

保健センターでは、各地区公民館・集会所で健康相談を実施し、血圧測定や健康講話を行っています。
地域での生活習慣病等に関する知識の共有を目的として、高血圧予防や高脂血症や糖尿病を健康相談のテーマに、町ぐるみで取り組んでいます。



みそ汁の試飲の様子

身体活動・運動

基本目標 日頃から気軽に身体を動かし、運動を習慣化しましょう

行動目標

- ★ 今より10分多く身体を動かそう
- ★ 近くにでかけるときは歩いて行こう

ライフステージ別の行動目標

- リズム遊びやボール遊び等を通じて身体を動かす楽しさや習慣を身につけます。
- 地域のスポーツ大会やサークル活動等に参加します。
- 体育や課外活動により体力づくりに努めます。
- 通勤や休憩時間等のちょっとした時間に身体を動かす習慣をつけます。
- 買い物や散歩等自分に合った身体活動に取り組みます。
- 教室への参加など、介護予防に取り組み、運動機能や筋力の低下を防ぎます。

運動推進員が活躍しています！

現在、42名の方が地域で健康づくりのための運動推進に取り組んでいます。運動推進員は各地区にいますので、サロンや会合等で運動をしてみたいというときは、気軽に保健センターに声をかけてください。



各種教室

川俣町の体育館や公民館、総合型地域スポーツクラブでは、健康づくりやスポーツを楽しむ教室などを開催しています。無理なく継続して仲間と楽しく活動ができる工夫もあります。「だれもが、いつでも、どこでもエンジョイ スポーツ！ 川俣町!!!」を推進しています。気軽にお問い合わせください。



休養・こころの健康

基本目標 ストレスの解消方法を身につけ、休養をしっかりととりましょう

ライフステージ別の行動目標

- 早寝早起きの習慣を身につけます。
- 親子のふれあいを大切にし、子どもの豊かな心を育みます。
- 早寝早起きを習慣化させます。
- 心配ごとがあったら、一人で悩まず、家族や友人、学校等に相談します。
- 十分な睡眠や休養をとるように心がけます。
- 運動や趣味の活動等を通じて、ストレスにうまく対処します。
- 生きがいを見つけ、積極的に外出したり、人との会話を楽しみます。
- 日頃から相談できる相手を見つけます。

東日本大震災の影響に配慮した健康づくり

基本目標 震災の影響について学び、将来にわたる健康増進に取り組みましょう

ライフステージ別の行動目標

- 食の安全に関心をもち、情報を得るようにします。
- 内部被ばく検査・外部被ばく検査を行うなど、放射線に関する健康管理対策に取り組めます。
- 学校等で震災の影響について学び、知識と理解を深めます。
- 定期的に健康診査等を受診します。
- 健康へ不安を感じたら、相談窓口や機関等へ相談するようにします。
- 内部被ばく検査・外部被ばく検査を行うなど、放射線に関する健康管理対策に取り組めます。
- 地域コミュニティでさまざまな情報共有を図ります。

ホールボディカウンターによる内部被ばく検査

原発事故に伴う放射線による健康不安の軽減と、将来にわたる健康管理を目的に「内部被ばく検査」を実施しています。



済生会春日診療所



歯の健康

基本目標 歯の大切さを知り、健康な歯の維持に努めましょう

ライフステージ別の行動目標

- 正しい歯磨きと仕上げ磨きの習慣を身につけます。
- 定期的に歯科健診を受けます。
- 歯の大切さについて学びます。
- しっかり噛んで食べ、食後に歯磨きをする習慣を身につけます。
- 6024*運動を意識し、歯の健康に関する正しい知識を持ちます。
- 定期的にかかりつけ歯科医院を受診します。
- 8020*運動を意識し、歯の健康に関する正しい知識を持ちます。
- 食後は口腔内を清潔に保ちます。

歯科指導

乳幼児健康診査の歯科指導では、歯科衛生士が乳歯のむし歯予防のために、正しい歯磨きの指導と口腔内の確認や間食等に対する指導を実施しています。



6024・8020とは

6024は、“60歳で24本以上”、8020は“80歳で20本以上”の歯を残すことをいいます。健康な歯が20本あることで、おいしく食べることができるといわれています。



たばこ

基本目標 たばこの害について理解し、受動喫煙を避け、禁煙に取り組みましょう

ライフステージ別の行動目標

- 妊娠・授乳中の母親や家族の喫煙は、胎児や乳幼児の健康に影響を与えることを認識します。
- 子どもの受動喫煙の防止に努めます。
- 乳幼児のたばこの誤飲に注意します。
- たばこを吸わないようにします。
- たばこが身体に及ぼす影響について理解し、周囲で共有を図ります。
- 禁煙・分煙を心がけます。
- 受動喫煙を理解し、喫煙マナーを守ります。

アルコール

基本目標 節度ある飲酒と、未成年者への飲酒を防止しましょう

ライフステージ別の行動目標

- 妊娠・授乳中の飲酒は、胎児や乳児の健康に影響を与えることを認識します。
- お酒を飲まないようにします。
- アルコールに頼らないストレス対処法を見つけます。
- 適量の飲酒に努めます。

適正飲酒量とは？

アルコールの適量は、純アルコールに換算すると、1日20g程度で、お酒の種類別では、下記のとおりになります。
1日に純アルコールを60g以上摂ることを多量飲酒といいます。

