

余市町健康づくり計画

～ みんなでつくろう “笑顔と健康” ～

(ダイジェスト版)



この「ダイジェスト版」は、健康づくり計画の概要を広く町民の皆様にお知らせするために、計画を要約して策定したものです。この機会にぜひご一読いただき、本町の健康づくり対策に一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

なお、計画書全文につきましては、町内公共施設4か所（役場、中央公民館、図書館、福祉センター）に配備するとともに、町のホームページにも掲載しておりますのでご高覧いただければ幸いです。

平成25年3月

余 市 町

《余市町健康づくり計画》

余市町では、生涯にわたって、笑顔で健康に暮らしていただけるよう、町民のみなさん一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、社会全体で支援する環境づくりを推進していくことを目的として、生活習慣病の予防に視点を置いた「余市町健康づくり計画」を策定しました。計画では、10の領域（健康を保つための10本の柱）からみえてくる課題をもとに、町民のみなさんが日常の生活で心がけると良いことについて提案をしています。

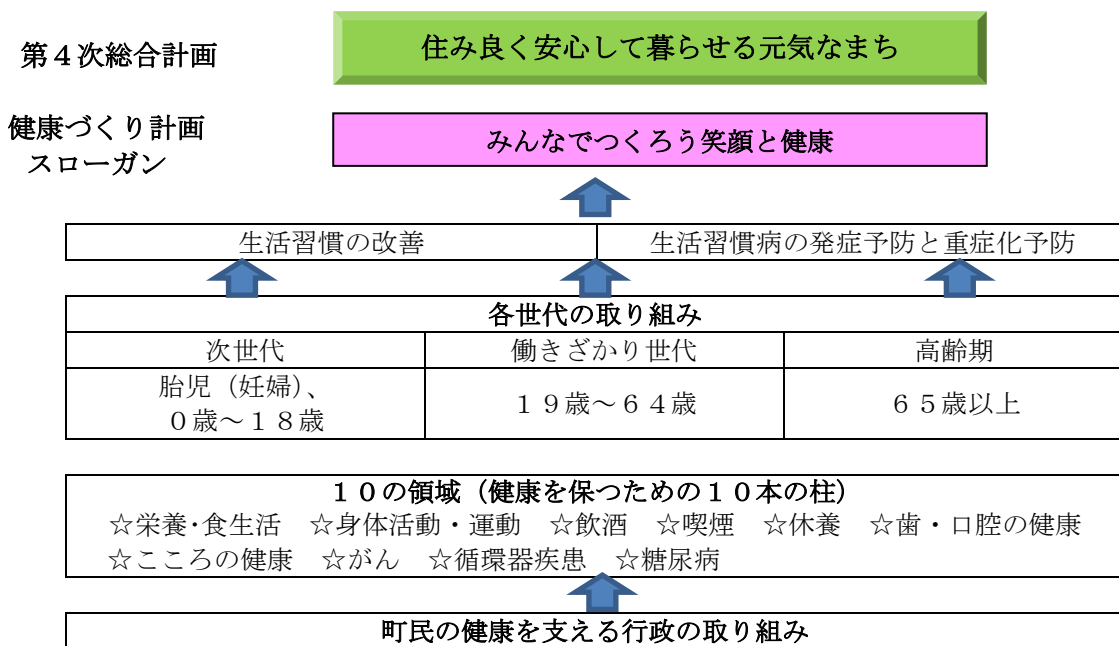
計画期間は、平成25年度から平成34年度までの10年間とします。

○基本理念

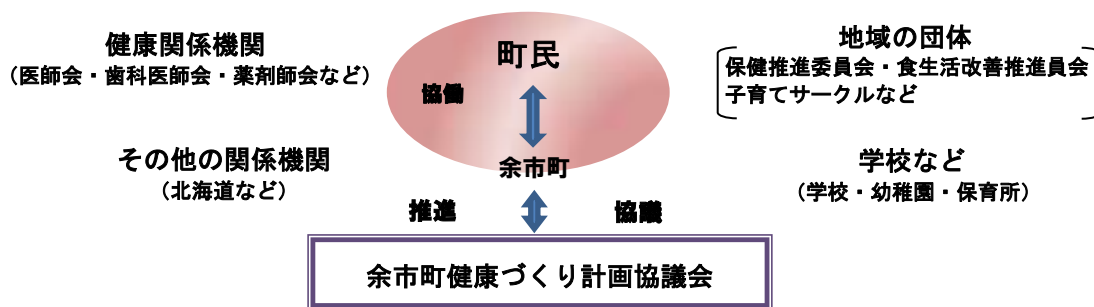
本町では、死亡原因の約6割を生活習慣病が占めており、高齢化の進展に伴って、介護を必要とする人々が年々増加しています。こうした状況を改善するためには、生活習慣病等の早期発見、早期治療にとどまらず、栄養・食生活をはじめ運動・休養など、生活習慣全般の改善に努めるなど、「一次予防」に重点を置いた取り組みが極めて重要です。また、生活習慣病等の発症要因となる生活習慣は、乳幼児期に培われ、青年期以降の生活のあり方に大きな影響を与えるため、早い時期から正しい生活習慣を身につけていることが将来の生活習慣病予防に繋がります。

本計画は、第4次余市町総合計画「住み良く安心して暮らせる元気なまち」を目指し、あらゆる世代の町民が将来にわたり健康で充実した生活を過ごせるよう、「みんなでつくろう笑顔と健康」をスローガンに、町民と行政が協働した健康づくり運動を展開します。

○計画の体系



○計画推進のイメージ図



○健康を保つための10本の柱

★栄養・食生活

- 【課題】**
1. 妊娠前のやせ傾向がみられる
 2. 低出生体重児の出産がみられる
 3. 幼児の甘味飲料の摂取量が多い
 4. 朝食欠食率が増加している
 5. 夕食後の間食が多い

【日常の生活で心がけると良いこと】

○各世代共通

- ・特に朝食を欠かさず食べ、3食を楽しくよく噛んで食べましょう。
- ・主食と主菜、副菜をそろえた食事にしましょう。（食事バランスガイド※1を参考にしましょう）
- ・果物は適量（りんご1個、バナナ1本、みかん2個など1日にどれか1品）を食べるようにしましょう。
- ・就寝前の2時間は夕食や間食を食べないようにしましょう。
- ・外食やお弁当を購入する際には、栄養バランスを意識して選択しましょう。
- ・栄養の成分や安全性など、食に関する知識を身につけ、食品を選ぶようにしましょう。
- ・やせすぎや肥満は将来様々な健康障害を引き起こします。自分の標準体重を知りましょう。

○次世代

- ・妊娠前からバランスの良い食事を心がけましょう。
- ・妊娠期には、副菜の野菜でビタミン・ミネラルを多めにとり、主菜でたんぱく質を不足しないようにとりましょう。
- ・野菜は毎食食べるようにしましょう。
- ・食べ物は薄味にしましょう。
- ・離乳食は適切な時期に始めましょう。
- ・乳幼児期は味覚を形成する時期ですので、様々な食品を体験しましょう。
- ・乳幼児期は食生活形成の基本となる時期です。食べ物の知識を子どもに伝えながら、養育者の食習慣や生活習慣も整えていきましょう。
- ・食事の支度など、料理になる工程がわかるような体験をしてみましょう。
- ・成長と骨づくりに必要なカルシウムをとりましょう。
- ・甘味飲料は飲み過ぎないようにしましょう。
- ・おやつは食事に影響しない程度に、量・時間を決めて食べましょう。
- ・食事は家族一緒に楽しく食べるよう心がけましょう。



○働きざかり世代・高齢期

- ・自分の活動量にあった適正な摂取量を知り、栄養のとり過ぎによる太り過ぎや、過剰なダイエットによるやせすぎに注意しましょう。
- ・野菜は1日5～6皿を食べるようにしましょう。
- ・たんぱく質を含んだ食事を少量でも3食食べましょう。
- ・食べ物は、薄味にしましょう。1日の塩分量の目安は、男性9g未満、女性7.5g未満です。（ただし高血圧・腎臓などの疾患がある方は除く。）
- ・水分不足にならないようにしましょう。

※1 食事バランスガイド

主食：ご飯を軽く1杯の量が、1つ（SV）に相当
 副菜：小鉢1つ分の料理の量が1つ（SV）に相当
 主菜：鶏卵1個くらいの材料で作る料理が、1つ（SV）に相当
 牛乳・乳製品：牛乳コップ半分（100ml）の量が1つ（SV）に相当
 果物：りんご半分（約100グラム）くらいの量が1つ（SV）に相当



※1 農林水産省では、食生活指針を具体的な行動に結び付けるものとして、食事の望ましい組み合わせやおおよその量を分かりやすくイラストで示した「食事バランスガイド」を作成しています。食事は主食、副菜、主菜を上手に組み合わせることでバランスよく！どれが欠けても、多すぎてもバランスが悪くなり、コマは倒れてしまいます。

★身体活動・運動

【課題】 1. 身体活動量が減少傾向にある

【日常生活で心がけると良いこと】

○各世代共通

- ・体力や生活スタイルにあった方法を選んで運動を長続きさせましょう。
- ・公園などの用意された社会資源を活用しましょう。
- ・運動の際はけがに注意しましょう。

○次世代

- ・親子や友達とルールを守って楽しく遊びましょう。
- ・体を使った遊びや外遊びもしましょう。散歩も楽しい遊びになります。

○働きざかり世代

- ・1日30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上実施しましょう。
- ・歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施しましょう。
- ・通勤や買い物などでこまめに体を動かしましょう。
- ・町の運動教室や地域の行事に参加しましょう。
- ・健康・体力づくりへの関心を持ち、楽しみながらスポーツ・仲間づくりをすすめましょう。

○高齢期

- ・手軽にできる運動や体操（ウォーキングなど）を日課に取り入れましょう。
- ・町の運動教室や地域の行事に参加しましょう。
- ・無理なくできる運動を見つけ、余暇時間をいきいきと過ごしましょう。

★飲 酒

【課題】 1. 授乳中に飲酒する者の割合が高い 2. 過度の飲酒による生活習慣病の発症が予測される

【日常生活で心がけると良いこと】

○次世代

- ・アルコールがもたらす健康への害を知り、飲酒しない。
- ・妊娠中や授乳中（母乳）は飲酒をやめましょう。

○働きざかり・高齢期

- ・未成年の飲酒をしない・させないようにしましょう。
- ・無理にお酒を勧めないようにしましょう。
- ・アルコールの害と健康を考え、適量を心がけ、1週間に2日は「休肝日」として飲酒しない日を作りましょう。～適量は、純アルコール1日20gです。（日本酒約1合、ビール500ml、ウイスキー60ml、ワイン160ml、焼酎70ml）
- ・女性は男性に比べ、飲酒による害が現れやすいと言われています。上記適量の半分を目安にしましょう。
- ・多量飲酒はアルコール依存症や、脳萎縮による認知症の可能性を高めるためやめましょう。

★喫煙

- 【課題】
1. 受動喫煙による子どもへの影響が懸念される養育者の喫煙率が高い
 2. 喫煙と関連の深い病気による死亡が多い

【日常生活で心がけると良いこと】

○次世代

- ・未成年者は喫煙をしない。
- ・妊娠中・子育て中はたばこをやめ、家族や周囲の人も吸わないようにしましょう。

○働きざかり世代・高齢期

- ・喫煙者自身へのたばこの害だけでなく、受動喫煙による害の知識を深め、禁煙方法について情報を収集し正しい判断ができるようにしましょう。
- ・生活習慣病や、加齢による機能低下を促進する恐れがあるので禁煙しましょう。
- ・喫煙者はマナーを守り、周囲に受動喫煙の害を与えないようにしましょう。

★休養

- 【課題】
1. 就寝時間が遅い幼児が多い
 2. 睡眠による休養を十分に取れていないと感じている人の割合が増加している

【日常生活で心がけると良いこと】

○次世代

- ・日中積極的に活動し、規則正しい生活リズムを身につけましょう。
- ・夜更かしを控えて、十分な睡眠時間の確保を心がけましょう。
- ・乳幼児や小学生は、21時までに寝るようにしましょう。

○働きざかり・高齢期

- ・夜更かしを控えて、自分なりの十分な睡眠時間の確保を心がけましょう。
- ・不眠が続くときには、早めに相談や受診をしましょう。
- ・趣味や地域の集まりへの参加等、日中の活動を楽しみながらメリハリのある生活を心がけましょう。
- ・過労に気をつけ、仕事と休養のバランスを考えましょう。



★歯・口腔の健康

- 【課題】 1. 幼児期のう歯（むし歯）が多い 2. 継続したフッ化物塗布がされていない
3. 歯周病が進行している高齢者が多い

【日常生活で心がけると良いこと】

○各世代共通

- ・よく噛んで食べましょう。
- ・食後は歯磨きをしましょう。
- ・歯の健康管理に注意し、主治医を持ちましょう。

○次世代

- ・赤ちゃんの健康な歯をつくるため、妊娠期はバランスの良い食生活をしましょう。
- ・妊娠期はむし歯や歯肉炎になりやすいので、十分注意しましょう。
- ・乳幼児期から歯磨きの習慣をつけましょう。
- ・小学校入学までは、仕上げ磨きを行いましょ。
- ・おやつは時間を決めて食べましょう。また、甘いおやつ、甘味飲料は控えめにしましょう。
- ・1歳頃を目安に哺乳瓶・母乳の卒業を心がけましょう。
- ・1歳6か月児健診・3歳児健診や医療機関でのフッ化物塗布は積極的に受けましょう。

○働きざかり世代

- ・歯ブラシによる歯磨きだけではなく、デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯と口腔内を清潔にしましょう。
- ・定期的な歯科健診や歯石除去をうけるようにしましょう。

○高齢期

- ・入れ歯はお手入れし、口腔内を清潔にしましょう。
- ・唾液の分泌が不足してむし歯や歯周病を招くことがあります。口の体操や、マッサージなどで分泌を促しましょう。
- ・定期的な歯科健診を受け、入れ歯は自分に合うようにこまめに調整してもらいましょう。



★こころの健康

- 【課題】 1. 精神的支援を必要とする養育者が増えている 2. 働き盛りの男性の自殺が多い

【日常生活で心がけると良いこと】

○次世代

- ・すこやかなこころを育むため、日ごろから家庭でコミュニケーションをとりましょう。
- ・身近で交流をできる知人・友人をもちましょう。
- ・人と話したり外に出ることがつらくなったら、早めの相談か受診をしましょう。
- ・養育者は、普段から子どもの様子に気を配りましょう。
- ・養育者は命の大切さを子どもに教えましょう。

○働きざかり世代

- ・仕事や家事以外に短時間でも自分の時間がもてるよう工夫しましょう。
- ・趣味を持ち、余暇を楽しみましょう。
- ・自分の思考や行動パターンを知り、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。
- ・十分な睡眠をとり、こころや体を休めましょう。
- ・仕事や家事は一人で抱え込まず、早めに周囲にSOSを出しましょう。
- ・うつ正しい知識を普段から知り、早めに対応できるようにしましょう。
- ・家庭や職場で、周囲の人の様子に気を配りましょう。

○高齢期

- ・地域の集まりなどに積極的に参加しましょう。
- ・自分の体力にあった、長く続けられる趣味をもちましょう。
- ・身体に病気があると気持ちが沈みます。早期発見・早期治療に努めましょう。
- ・高齢者のうつは、周りの方が親身に相談にのり、受診をすすめましょう。

★が ん

- 【課題】** 1. 75歳未満のがんの年齢調整死亡率^{※2}が高い
※2 年齢調整死亡率=年齢構成の違う集団を比較するため年齢の影響を取り除いた死亡率
2. がん検診受診率が低いため、早期発見できていない可能性がある

【日常生活で心がけると良いこと】

○次世代

- ・「がんを防ぐための12カ条」^{※3}を参考に、がんを予防するための生活習慣確立を目指しましょう。
- ・がんに関連する予防接種をしましょう。

○働きざかり世代・高齢期

- ・「がんを防ぐための12カ条」を意識した生活をしましょう。
- ・早期発見・早期治療のため、検診を定期的に受けましょう。
- ・偏った健康情報に振り回されないよう、基本的な知識を持ちましょう。

※3 <がんを防ぐための12カ条>

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 1. バランスのとれた栄養をとる | 7. 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは冷ましてから |
| 2. 毎日、変化のある食生活を | 8. 焦げた部分はさける |
| 3. 食べ過ぎをさけ、脂肪は控えめに | 9. カビの生えたものに注意 |
| 4. お酒はほどほどに（未成年は飲酒しない） | 10. 日光に当たり過ぎない |
| 5. たばこは吸わないように（未成年はたばこを吸わない） | 11. 適度にスポーツをする |
| 6. 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる | 12. 体を清潔に |

（出典：国立がんセンター）

★循環器疾患

- 【課題】** 1. 脳血管疾患・虚血性心疾患^{※4}の年齢調整死亡率が高い
※4 虚血性心疾患=狭心症や心筋梗塞など
2. 高血圧が多い
3. 脂質異常症が多い
4. 特定健康診査の受診率が低いため、自分自身で健康状態を振り返れる機会が少ない

【日常生活で心がけると良いこと】

○各世代共通

- ・塩分控えめの食事を心がけましょう。
- ・過度の間食は避け、バランスの良い食事をとりましょう。
- ・自分に合った適度な運動をしましょう。
- ・規則正しい生活習慣をこころがけましょう。
- ・飲みすぎ、食べ過ぎに気をつけ肥満にならないようにしましょう。

○次世代

- ・食生活の基礎をつくりましょう。
- ・養育者は子どもの食事内容に関心を持ち、栄養バランスを考えた食事を与えましょう。

○働きざかり・高齢期

- ・普段から家庭でも血圧を測り、自分の健康状態を把握しておきましょう。
- ・脳血管疾患(脳梗塞・脳出血)や心疾患予防のために、血圧をコントロールし動脈硬化を改善するとともに、過労にならないようにしましょう。
- ・予防と早期発見、早期治療のため健康診断を受けましょう。
- ・指導を受けることが必要と言われたら必ず受けましょう。
- ・治療が必要な人は自己判断せず継続して受診しましょう。
- ・主治医を持ちましょう。

★糖尿病

【課題】 1. 血糖値やHbA1cが基準値以上の人が多い 2. 糖尿病の合併症を起こしている人が多い

【日常生活で心がけると良いこと】

○各世代共通

- ・過度の間食は避け、バランスの良い食事をとりましょう。
- ・自分にあった適度な運動をしましょう。
- ・規則正しい生活習慣をこころがけましょう。
- ・飲みすぎ、食べ過ぎに気をつけ肥満にならないようにしましょう。

○次世代

- ・甘味の強いもの、油脂の多いお菓子は控えめにしましょう。
- ・食生活の基礎をつくりましょう。
- ・養育者は子どもの食事内容に関心を持ち、栄養バランスを考えた食事を与えましょう。

○働きざかり世代・高齢期

- ・糖尿病について正しい知識を得ましょう。
- ・予防と早期発見、早期治療のため健康診断を受けましょう。
- ・指導を受けることが必要と言われたら必ず受けましょう。
- ・治療が必要な人は自己判断せず継続して受診しましょう。
- ・主治医を持ちましょう。



余市町健康づくり計画（ダイジェスト版）

【計画期間：平成25年度～34年度】

平成25年3月

発行：余市町

電話 0135-21-2122

FAX 0135-21-2144

余市町ホームページ <http://www.town.yoichi.hokkaido.jp/>

編集：民生部保健課保健指導グループ