

第2次大子町健康づくり計画

〔計画の概要〕

生活習慣病予防と生活習慣及び社会環境の改善のために、国が推進する「第2次健康日本21」、県が推進する「第2次健康いばらき21プラン」に基づき、この度「第2次大子町健康づくり計画」を策定しました。

「第2次大子町健康づくり計画」は、町民一人ひとりが、生活習慣に関心を持ち、健康管理に努めていきいきと生活できるようにするとともに、家庭、地域、学校、企業、民間団体等と行政が一体となって推進する健康づくりを目指します。

6つの柱をあげ、健康づくりに取り組みます。

《 背景 》

- 少子高齢化の進行
- 生活習慣病の増加
- 要介護者の増加
- 医療費・介護給付費の増大
- 価値観の多様化

《 目標 》

一人ひとりの健康づくりの推進

健康を支える環境づくり

町民が健康で明るく元気に暮らせる社会の実現

《 計画の柱 》

- 健全な食生活の確立
- 運動習慣の普及
- 疾病対策と健康管理の強化
- 受動喫煙の防止
- 歯の健康管理の推進
- 食育の推進

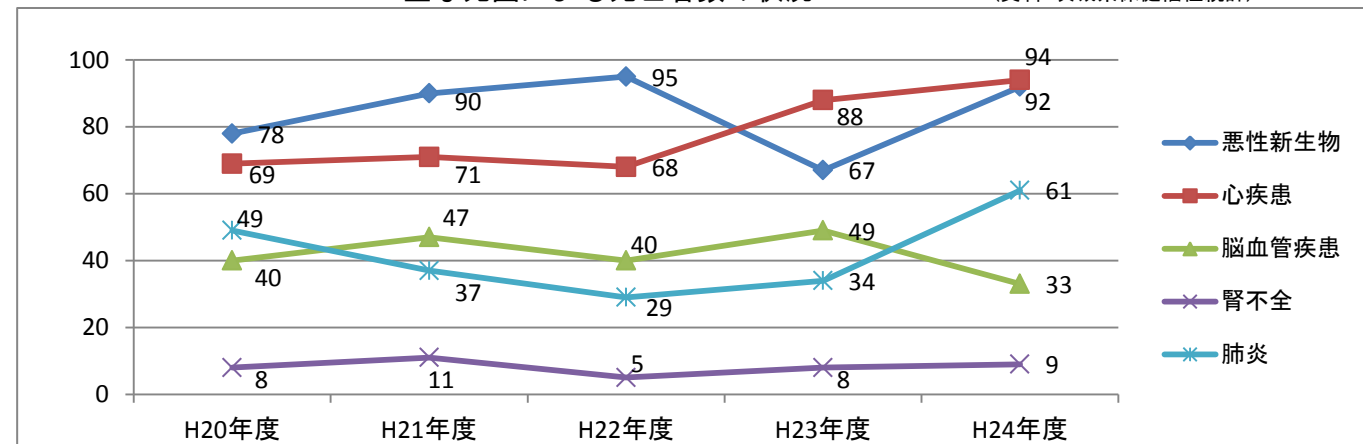


大子町 大子町健康づくり推進協議会・部会

〔健康に関する現状〕

主な死因による死亡者数の状況

(資料 茨城県保健福祉統計)



特に悪性新生物（がん）、心疾患による死亡数が多い状況です。食生活、運動、喫煙をはじめとする生活習慣の改善、健診・がん検診の受診率向上と受動喫煙対策等による健康管理を推進し、生活習慣病予防に努める必要があります。

〔6つの柱の目標と取り組み〕

■健全な食生活の確立

健全な食生活が、生活習慣病予防につながります。

	目 標	指 標	現 行	10年後の目標
幼児 小学生	規則正しい食習慣の普及	毎日朝食を食べる人の割合	幼児 96.8% 小学生 98.0%	100% 100%
	肥満児の減少	小学生の肥満児の割合	12.6%	10%
中学生 高校生	規則正しい食習慣の普及	毎日朝食を食べる人の割合	中学生 93.9% 高校生 76.9%	100% 100%
	健康の自己管理ができる	自分の食生活について考えている人の割合	64.8%	80%
成人	規則正しい食習慣の普及	1日3食規則正しい食事をしている人の割合	82.6%	90%
	高血圧者の減少及び予防	薄味を心がけている人の割合	40.3%	60%
	適正体重の維持	肥満者の割合の減少	31.5%	27%

○薄味をこころがけましょう。

○適正な体重を保つようこころがけましょう。

○子どもに食の大切さを伝え、主食・主菜・副菜のそろった食生活を確立しましょう。



■運動習慣の普及

定期的な運動は、生活習慣病予防、寝たきり予防、ストレス解消に効果があります。

	目 標	指 標	現 行	10年後の目標
中学生 高校生	運動習慣の普及	週3回以上運動をしている人の割合	88.2% 48.7%	95% 60%
	運動不足の解消	運動不足だと思う人の割合	82.8%	60%
成人	定期的な運動習慣の普及	週1回定期的に運動している人の割合	42.6%	60%
	日常生活における歩行習慣の普及	なるべく歩くよう心がけている人の割合	39.9%	60%

○日常生活の中で意識して歩く機会を増やしましょう。

○現在より1,000歩（約10分）多く歩きましょう。

■疾病対策と健康管理の強化

健診・がん検診の受診により、自分の健康状態を知ることができます。病気の早期発見・早期治療につながり、重症化を防ぐことができます。

成人	目 標	指 標	現 行		10年後の目標
			現 行	10年後の目標	
	特定健康診査，がん検診の受診率の向上	特定健康診査，がん検診の受診者の割合	特定健康診査	42.7%	60%
			肺がん・結核検診	15.8%	30%
			胃がん検診	4.3%	15%
			大腸がん検診	10.5%	20%
			子宮がん検診	7.3%	20%
			乳がん検診	9.0%	20%
			前立腺がん検診	12.4%	20%
			腹部超音波検診	2.9%	15%
要精密検査判定者の精密検査受診率の向上	精密検査受診者の割合	肺がん・結核検診	89.0%	100%	
		胃がん検診	86.5%		
		大腸がん検診	83.1%		
		子宮がん検診	92.9%		
		乳がん検診	96.2%		
		前立腺がん検診	63.2%		
		腹部超音波検診	100.0%		

○年に1回は必ず健診・がん検診を受けましょう。

○健(検)診結果により、生活習慣の改善に努めましょう。要精密検査となった場合は、必ず検査を受けましょう。

■受動喫煙の防止

タバコは、病気を引き起こす要因となります。本人が吸う主流煙より、まわりの人が吸う副流煙のほうが有害物質が多く、受動喫煙の防止に努める必要があります。

	目 標	指 標	現 行	10年後の目標
中学生	受動喫煙の機会を減らす	タバコが体に悪いと思う人の割合	95.8%	100%
高校生			92.0%	100%
成人	喫煙者を減らす	タバコが体に悪いと思う人の割合	95.8%	100%
		受動喫煙の機会があった人の割合	54.7%	40%


○子どもの近くでタバコを吸わないようにしましょう。

○喫煙場所での喫煙を厳守しましょう。禁煙に取り組みましょう。



■歯の健康管理の推進

6424（64歳で自分の歯が24本以上）、8020（80歳で自分の歯が20本以上）運動が推進されています。子どものうちから始まり、一生涯を通じた歯の健康管理が必要です。

	目 標	指 標	現 行	10年後の目標
幼児	むし歯・歯周病を予防し、歯の喪失を防ぐ	3歳児健診でむし歯のない人の割合	76.0%	85%
小学生		学校健康診断でむし歯のない人の割合	39.8%	45%
中学生			48.4%	55%
成人		60～64歳で自分の歯が24本以上ある人の割合	男 51.8% 女 35.0%	男 60% 女 40%
		76～80歳で自分の歯が20本以上ある人の割合	男 28.1% 女 18.4%	男 35% 女 25%

○食後の歯みがき、寝る前の歯みがきを丁寧に行いましょう。

○よく噛んで食べましょう。

○定期的に歯科検診を受け、むし歯・歯周病の早期発見・早期治療に努めましょう。



■食育の推進

子どものころから規則正しい生活やバランスのとれた食事をこころがけることは、適切な生活習慣を確立させ、豊かな人間性を育むために重要です。

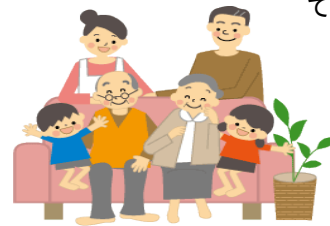
「健全な食生活の確立」においても食育に関する指標・目標を掲げているため、ここでは地域における食育の指標・目標を掲げます。

指 標	現 状	10年後の目標
学校給食における地場産物を使用する割合	35.0%	50%
教育ファーム及び農業体験の取り組みがなされている学校の割合	63.6%	80%
食育に関心を持っている町民の割合	45.6%	70%

○大子町の豊かな自然と食環境を活かして、町民一人ひとりが食育の実践者となりましょう。



※6つの柱の現状の割合は、平成25年度に実施した生活調査、幼児から中学生に実施した頑張りカード、学校給食の地場産食材使用割合、農業体験実施状況調査の結果よりまとめています。



～ みんなですすめる健康づくり ～

「 げんき けんこう だいごまち 」

- げん …… 元気に 楽しく 気軽に運動！
- き …… 気をつけよう 体重増加と食塩摂取！
- けん …… 健康管理の第1歩 受けよう 健診・がん検診！
- こ …… 子どももおとなも しっかり歯みがき 歯の管理！
- う …… 動いて 弱らぬ からだづくり！
- だ …… だれもが守る 規則正しい 生活リズム！
- い …… いっしょに食事 家族みんなで 楽しい食卓！
- ご …… ごはんを食べて 朝から元気！
- ま …… まわりに気づかい タバコの煙！
- ち …… 地域をあげて みんなで取り組む 健康づくり！

○町民一人ひとりが、健康づくりを推進しましょう。家庭、地域、学校、企業、民間団体等と行政が一体となって、様々な施策を展開し、町民の健康づくりを支援していきます。

○中間評価を行うとともに、目標数値の達成状況等により必要に応じて見直しを行っていきます。