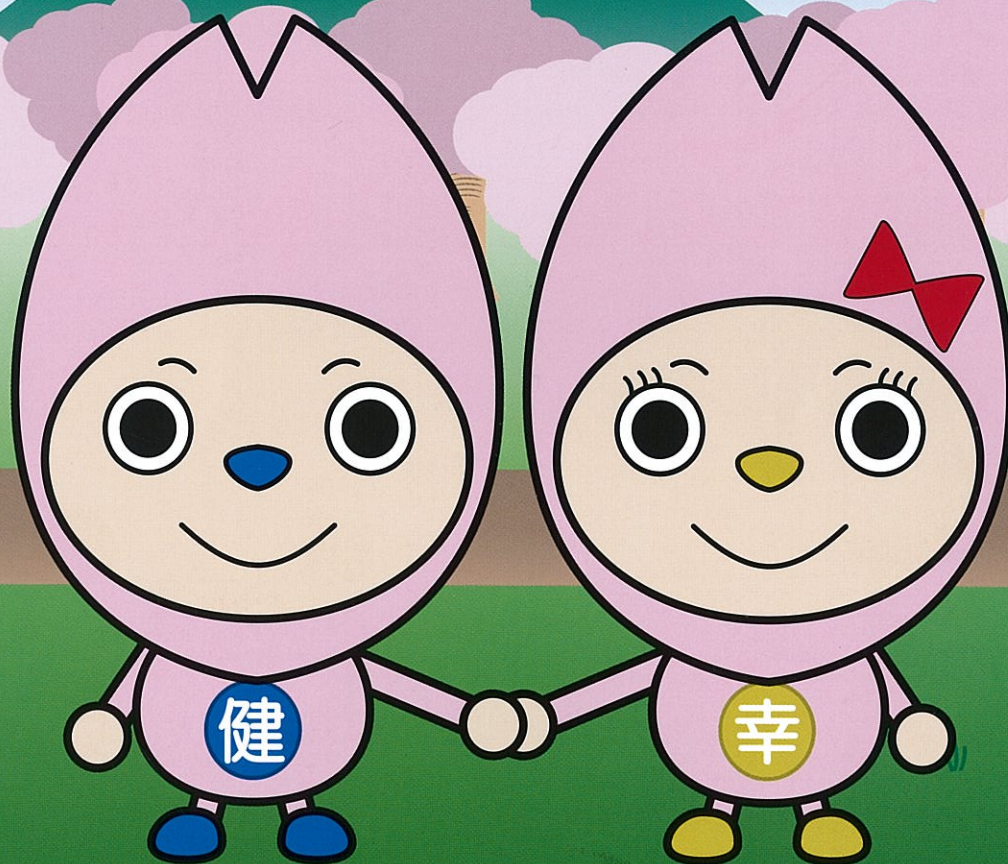


平成 24 年度～平成 33 年度

森町健康づくりアクションプラン 【ダイジェスト版】

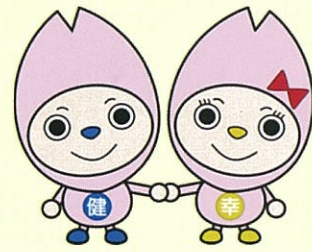


「町民誰もが安心して健やかに暮らせるまちづくり」を目指した、町民の「健康づくり計画」です。

この計画では、健康づくりのための具体的なアクションプランを設定しています。町民一人ひとりが取り組むだけでなく、町内の関係団体・機関も参加・協働することにより、町ぐるみの健康づくりを目指します。

できることから、アクションを起こしましょう！

平成 24 年 3 月
森 町



健康づくりアクションプラン(一部抜粋)

森町の健康問題を解決するために『町民一人ひとりが取り組んでほしいこと』と、一人ひとりの取り組みを後押しするために『各団体・機関が取り組むこと』を設定しています。(この計画では、下記の団体・機関が参加協働しています。)

●町民のみなさん一人ひとりの取り組み：できることから始めましょう！

- | | | |
|---------|-----------|-------------------|
| 1. 肥満予防 | 2. たばこ | 6. 健診 |
| ・体重管理 | 3. アルコール | 7. 高齢者の生きがい・仲間づくり |
| ・食生活 | 4. 歯の健康 | |
| ・運動 | 5. こころの健康 | |

※具体的なアクションプランは次ページをご覧ください。

●各団体・機関の取り組み：こんなことに取り組みます！

保育所・幼稚園の取り組み

- 健康について(肥満、食事やおやつ、むし歯予防など)展示やポスター、チラシを配布します。
- 体を使った遊びを実施します。
- 歯みがき学習会を実施します。等

小学校の取り組み

- 子どもの健康について、保健だよりで啓発します。
- 健康について、校内展示やポスターで、子どもにも啓発します。
- 運動を推進します。等

中学校の取り組み

- 子どもの健康について、保健だよりで啓発します。
- 健康について、校内展示やポスターで子どもにも啓発します。
- 歯周病予防教室を実施します。等

高校の取り組み

- 健康について、保健だよりで啓発します。
- 甘味飲料や間食について、校内に展示します。
- むし歯の治療を勧めます。等



●各団体・機関の取り組み：こんなことに取り組みます！

役場職員の取り組み

- 健康について、展示やポスター、役場ポータルサイトで、職員に啓発します。
- 完全分煙を目指します。
- 公用車に健診啓発ステッカーを貼ります。等



農協の取り組み

- 健康について、展示やポスター、チラシ配布で啓発します。
- 研修会を実施します。
- 休憩時間等にラジオ体操を実施します。
- 公用車に健診啓発ステッカーを貼ります。等

社会福祉協議会の取り組み

- ふれあいサロン事業の充実により、より多くの高齢者の方が参加できるよう実施していきます。
- 現行事業(各種生きがい事業等)の見直し、充実により、参加率の向上を目指します。

森商工会議所・砂原商工会の取り組み

- 会員さんに健診を勧めます。
- 会員さんに、健康についてのちらしを配布します。
- 公用車に健診啓発ステッカーを貼ります。等

事業所(ニチレイフーズ・丸太水産・ワイエスフーズ)の取り組み

- 希望者は、職場でも体重測定して記録カードに記録します。
- 希望者に万歩計を貸し出します。
- 健康について、展示やポスター、チラシ配布で啓発します。等



行政の取り組み

- 保健事業を充実します。
- 各団体の取り組みと協働していきます。
- 特定健康診断やがん検診等の受診率向上に向けた取り組みを強化、実行していきます。

～町民のみなさんの取り組み～

食生活

- 【現状】**
- ・間食を頻回にとる人が多い
 - ・甘味飲料を飲む人が多い
 - ・食事量に気をつけていない人が多い
 - ・朝食の欠食が多い



- 【アクションプラン】**
- 子どもの頃から、正しい食生活の習慣を身につけましょう。
 - 間食の内容に気をつけましょう。
 - 間食の取り過ぎに気をつけましょう。子どもはおやつの時間を決めましょう。
 - 甘味飲料は控えましょう。
 - カロリーを意識しましょう。栄養成分表示を見てください。食事は腹8分目にしましょう。
 - 朝食をとりましょう。



肥満・体重管理

- 【現状】**
- ・肥満者が多い
 - ・体重管理をしている人が少ない



- 【アクションプラン】**
- 自分の適正体重を知りましょう。
 - 定期的に体重測定をしましょう。
 - 体重を記録してみましょう。



運動

- 【現状】**
- ・運動習慣のある人が少ない



- 【アクションプラン】**
- 運動習慣を身につけましょう。
 - 今より歩くようにしましょう。
 - 万歩計を使って、歩数を記録しましょう。
 - 体を動かすよう心がけましょう。



たばこ

- 【現状】**
- ・喫煙者が多い



- 【アクションプラン】**
- たばこを控えましょう。
 - 分煙を徹底しましょう。特に、子どものいるところでは喫煙しないようにしましょう。
 - 妊娠したら禁煙しましょう。
 - 未成年者は、吸わない、吸わせないようにしましょう。

アルコール

- 【現状】**
- ・多量飲酒者が多い



- 【アクションプラン】**
- アルコールは、適量にしましょう。(1日1合以下)
 - 週1～2回は、休肝日を作りましょう。
 - 宴会などで飲み過ぎたら、2日間は禁酒しましょう。
 - 妊娠中、授乳中は禁酒しましょう。
 - 未成年者は、飲まない・飲ませないようにしましょう。



できることから取り組もう！

歯の健康

- 【現状】**
- ・むし歯、歯周病が多い
 - ・自分の歯が20本以上残っている人が少ない
 - ・定期的に歯科検診を受ける人が少ない



- 【アクションプラン】**
- 早期発見・治療を心がけましょう。
 - 定期的に歯科検診を受けましょう。
 - 歯間ブラシやフロス(糸ようじ)を使いましょう。
 - むし歯予防のために、フッ素塗布を受けましょう。



こころの健康

- 【現状】**
- ・自殺による死亡率が高い



- 【アクションプラン】**
- 休養・睡眠を十分とりましょう。
 - ストレス解消法を見つけましょう。
 - 一人で悩まずに早めに相談しましょう。



高齢者の生きがい仲間づくり

- 【現状】**
- ・生きがいを感じていない人がいる
 - ・親しい友人や仲間がいない人がいる
 - ・外出せず引きこもりがちの人がいる



- 【アクションプラン】**
- 趣味を持ちましょう。
 - いろいろな集まりに参加しましょう。
 - 家庭や地域での役割を見つけましょう。
 - 地域で声を掛け合いましょう。



みなさんの日頃の取り組みが、森町全体の健康度をアップさせます。すでに取り組んでいる方も、今より一つ、やりたい事やできる事を見つけて、ぜひ実行(アクション)しましょう！



町民の主要死亡原因である疾患は、「がん」「心疾患」「脳血管疾患」！
これらの疾患は、早期に発見し、早期に治療にすることで、予防・改善が
できます。

そのためには、まず健診を受診する等、日頃から自分の身体の状態を確認
しておくことがとても大切です。

自分自身の健康寿命を伸ばすためにも、ぜひ健診は受けましょう！！

森町 保健福祉課健康増進係

電話 01374-3-2311 (森町保健センター)