



健康でいきがいに満ちた生活 目指せ！

「健康せきかわ21(第2次)」を策定しました！



健康せきかわ21(第2次)は、心がかよいあう福祉と健康のために、住民一人ひとりが健康づくりに取り組むとともに、家庭や地域、学校、職場、関係機関・団体等が連携して「健康でいきがいに満ちた生活ができる」地域づくりを目指す関川村の健康づくり計画です。

平成17年3月に第1次計画を策定し、今回、平成28年度から37年度までを計画期間とする第2次計画を策定しました。計画では、4つの分野における具体的な取り組みを示しています。

問い合わせ先 住民福祉課健康介護班 ☎64-1472

健康せきかわ21(第1次)では、平成22年度に中間評価と取り組みの見直しを行い、平成27年度まで健康づくりの取り組みを継続してきました。最終年度である平成27年度に進捗状況の確認と評価を実施しましたので、評価の一部を紹介します。

栄養・食生活分野

指 標		中間評価 (H22年度)	H27年度 の目標値	最新値	評価
朝食を欠食する子の割合	保育園児	5.0%	0%	4.5%	○
	小学生	4.2%	3%	5.9%	×
	中学生	8.2%	5%	10.5%	×
肥満児の割合	保育園児	8.3%	6%	5.5%	◎
	小学生	11.7%	9%	12.4%	×
	中学生	11.0%	9%	14.6%	×

【評価】
◎：目標達成
○：改善
×：悪化
または不変

たばこ分野

指 標		中間評価 (H22年度)	H27年度 の目標値	最新値	評価
喫煙率(30歳~79歳)	男性	35.5%	30%	35.5%	×
	女性	5.7%	5%	6.9%	×
小中学生の前でたばこを吸わない大人の割合		22%	50%	67.6%	◎



歯科保健分野

指 標		中間評価 (H22年度)	H27年度 の目標値	最新値	評価
歯磨き 1日2回以上の割合	1歳6カ月児	37.0%	50%	42.1%	○
	2歳児	63.2%	80%	36.1%	×
	3歳児	68.6%	80%	50.0%	×
1日2回以上歯磨きをする人の割合 (30歳～59歳)	男性	58.3%	65%	64.0%	○
	女性	84.3%	90%	88.1%	○

運動分野

指 標		中間評価 (H22年度)	H27年度 の目標値	最新値	評価
体を使った遊びの頻度が2～3日に1回または 毎日10分以内の子の割合 (小学生)		64.8%	60%以下	52.0%	◎
運動習慣のある人の割合 (1回30分以上の運動を 週2回以上実施し、1年以上持続の40歳～74歳)		26.8%	30%	30.3%	◎
15分続けて歩ける人の割合 (65歳以上)		84.5%	増加	74.5%	×

指標162項目について、中間評価時の値（歯科保健分野においては策定時の値）と最新値を比較し、評価しました。目標を達成した項目が48項目（29.6%）、目標達成しなかったものの改善した項目は28項目（17.3%）であり、指標の46.9%が改善しました。表はその一部です。

第1次計画を基に行った取り組みを一部紹介！



お口の健康教室

毎年、小中学校の歯科衛生士による「お口の健康教室」を実施しています。むし歯予防や正しい歯磨きの仕方、かむことの大切さ等を学んでもらいました。



福祉健康フェア

福祉健康フェアを毎年開催。血管年齢や筋肉量、喫煙者への呼気中一酸化炭素濃度等を測定できる体験型イベントやヘルシーメニューの試食、歯の健康相談等を行い、心身の健康に関する意識を高めました。



子どもクッキング教室

子どもクッキング教室や男性のための料理教室で、自ら料理をすることで、食に関心をもってもらい、減塩と野菜摂取の大切さ、バランスの良い食生活について普及啓発しました。



村民健康ウォーキング

運動のきっかけづくりとして、ウォーキング事業を開催し、参加を呼びかけました。メンタルヘルスにも効果があり、さわやかな汗を流して、歩く心身への効果を感じてもらいました。

は、どんなことに取組めばいいの？



野ごとに取り組みや目標を定めています。
からのコメントを紹介します。

③

たばこ・アルコール

「禁煙」や「節度ある適度な
飲酒」に努めよう！

子ども

小中学生が、喫煙・飲酒についての正しい知識をもてるよう、引き続き、喫煙防止教育と未成年の飲酒防止教育を充実していきます。家庭や地域では、たばこによる健康被害から守るため、子どもの前でたばこを吸わないようにしましょう。

大人

禁煙希望者に対する禁煙支援の実施や特定健診結果説明時等に、飲酒指導を実施します。また、非喫煙者をたばこによる健康被害から守るため、受動喫煙防止について啓発を強化します。いつまでも健康を保てるよう、たばこや多量飲酒の害を理解し、「禁煙」や「節度ある適度な飲酒」に努めましょう。

たばこは、本数を減らすことから始めると良いでしょう。アルコールは、自分の適量を知ることが大切です。週2日の休肝日を設けて健康な体づくりをしましょう。



健康づくり推進員代表
須貝 勝さん

④

歯科保健

歯と口の健康を保ち、その人
らしい快適な生活を送ろう

子ども

乳幼児期の歯磨き習慣 1日2回以上の子が少なく、むし歯のない子の割合が県平均に比べて低い状況です。歯磨きや仕上げ磨きの重要性や正しい方法、むし歯予防のためのおやつのとおり方等について引き続き啓発していきます。1日2回以上の歯磨きを習慣にしましょう。

大人

定期的に歯科健診を受診している人が少ないです。自分の歯と口に関心をもつようにしましょう。歯周疾患と全身疾患の関係性について啓発を強化します。歯科健診受診や1日2回以上の歯磨き、歯間部清掃用器具を用いた手入れなどでお口の健康を保ちましょう。



母子保健推進員代表
高橋 かな江さん

私は3か月に1度の定期歯科健診を受診しています。歯の健康は体調にも影響しますので、ぜひ、みなさん定期的に歯科健診を受診しましょう。

村民あがての健康づくりのために



健康せきかわ21(第2次)では、4つの分野ごとのポイントと策定委員の皆さん

①

栄養・食生活

食生活を大切にし、生涯にわたって健康な体を目指そう

子ども

早寝早起きの規則正しい生活リズムや朝食の大切さを普及します。朝食欠食0%を目指しましょう。食育の充実をはかり、望ましい間食の内容や量を伝えます。子どもの頃から生活習慣病予防に努めましょう。

大人

健診結果から体の状態を伝え、肥満と生活習慣病との関連について啓発を強化します。適正体重の維持に努めましょう。食塩のとりすぎが与える影響や塩分を控えた食事の工夫・調理法を周知します。塩分控えめでバランスのとれた食事に努めましょう。

推奨されている1日の野菜摂取量は350gです。1食に生であれば両手いっぱいが目安です。栄養バランスのとれた塩分控えめの食事を心掛けましょう。



食生活改善推進員代表
松田朝子さん

②

運動

いつまでも若々しく、体力を維持しよう!

子ども

子どもの頃から楽しく正しい運動習慣を身につける取組を行います。体を使った遊びや運動を普及するため、子育て支援センター等と協力して広めていきます。体を動かす楽しさを知り、継続する子どもが増えるよう、関係機関と体力づくり指針策定を検討していきます。家庭で体を動かし、体力づくりをしましょう。

大人

運動不足や歩数の少なさを気にしている人が多いです。運動のきっかけづくりとして、ラジオ体操の普及やウォーキング事業等を行っています。また、運動教室や施設の充実・周知を通して、体力維持向上を広めています。運動習慣づくりや生活習慣病予防のため、ご活用ください。



フィットネスインストラクター
小林雅子さん

1人でも多くの人に健康でハッピーになってもらいたいという思いで、この仕事をはじめました。自分の健康は自分でしかつくれません。ぜひ自分にあう運動を探してみてください。