

へぐりいきいきはじける笑顔 健康へぐり21計画

はじめに

平成25年から平成34年までの健康づくり計画



健康へぐり21計画とは…

すべての町民が健康でいきいきと暮らせるように、それぞれの関係機関や団体、町民一人ひとりが取り組める健康づくりを推進することを目的に策定しました。平成14年に策定された第1次健康へぐり21計画の健康課題であった「食生活習慣」「運動習慣」「歯科保健」「たばこ対策」「生きがいづくり」に新たに「からだの健康」「休養・こころの健康」「介護予防」の視点を追加しました。この計画には「住民の役割」「町民の行動目標」を明示し住民参画で計画が実施できるようにしています。
(平群町のホームページからアクセスできます
<http://www.town.heguri.nara.jp/index.html>)

健康へぐり21アンケートのまとめ

心の健康

- ・ストレス解消法、気軽に相談できる相手ともに、女性より男性の方が少ない。
- ・ストレス解消法として、飲酒やタバコを手段にしている人が少数ながらいる。

生きがい

- ・外出回数は目標を達成できなかった。
- ・健康づくりなどの項目は、すべて目標を達成することができた。

食

- ・うす味、脂肪を控えた食事ともに目標達成できなかった。
- ・朝食摂取率は全国平均よりよいが若年層の欠食が目立つ。
- ・野菜摂取頻度は目安量と比較し少ない。

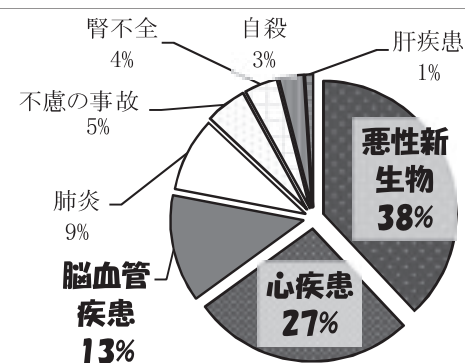
運動

- ・汗をかく運動は目標達成できなかったが、少し改善した。
- ・歩行時間は目標を達成できなかった。
- ・汗をかく運動、歩行時間ともに20～50代が最もできていないが、「運動したい」とは思っている。

たばこ

- ・喫煙率は減少し、特に男性の減少が著しい。
- ・他人の喫煙を止めてと言える人は増加したが、いまだ少ない。
- ・喫煙の悪影響の知識について、特に子どもへの影響である「乳幼児突然死」の知識が増加した。
- ・喫煙場所について、「制限すべき」という意見が7割を占めている。

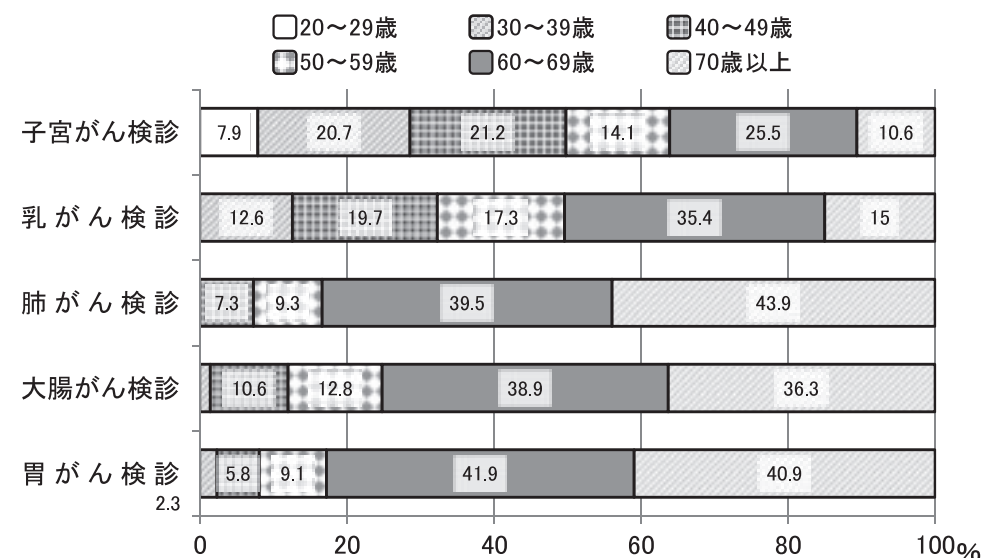
主要死因（平群町：平成22年）



生活習慣病による死因の割合をみると、悪性新生物（がん）、心疾患（心筋梗塞、心不全など）、脳血管疾患（脳梗塞、脳出血）の3大生活習慣病が全体の78%を占めています。



がん検診別年齢別受診状況（H23）年齢別比較



40歳～59歳までの壮年期の受診者が少ない。
又、全検診において男性の受診が少ない状況です。



★行政の役割～計画を実現するために～★

- ① 健康づくりのヘルスボランティアの育成支援
- ② 食育・健康づくりに関する、体験・指導
- ③ 家庭・地域・行政との連携を図る場
- ④ 早期発見・早期治療の体制（行政・保健・医療・福祉関係等）づくり
- ⑤ 健康づくりの講演会等を開催
- ⑥ 「かかりつけ医」・「かかりつけ歯科医」・「かかりつけ薬局」との連携
- ⑦ 農業委員・商工会との連携等

★健康づくりのヘルスボランティア★ 主な活動内容 <ボランティア募集中!!>

生きがいづくり推進員：イベントの企画・情報発信

運動習慣普及推進員：ウォーキング会の開催や軽スポーツの普及

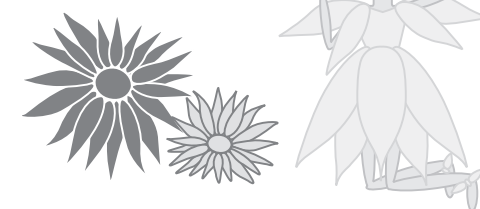
歯科保健推進員：歯や口腔衛生の大切さを劇や紙芝居をとおして啓発

精神保健推進員：心にハンディを持つ方の茶話会の開催や心の問題を啓発

食生活改善推進員・たばこ対策推進員：食の大切さやたばこの健康被害を啓発



発行：奈良県平群町
発行年月：平成25年5月
編集：平群町保健福祉センター
プリズムへぐり
〒636-0914
奈良県生駒郡平群町西宮2-1-6
Tel. 0745-45-8600
Fax. 0745-45-8611





朝ごはんは1日のスタートを！ 野菜たっぷり、イキイキ生活☆

目標

- ・肥満者(BMI≧25)の割合を男性 17.5%、女性 13.0%に減らす
- ・うす味の食事に「している」人の割合を 60%に増やす
- ・野菜を主とした料理を「食べない日がある」人の割合を男性 20%、女性 10%に減らす
- ・家族と一緒に夕食を食べる人の割合を男性 60%、女性 80%に増やす

計画内容

- ・「一日 1 回体重計に乗ろう」
- ・各種健康教室時に減塩についての内容を取り入れる
- ・プリズム健康フェスタで野菜 350g 体験と地元野菜のPRをする
- ・野菜レシピを広める
- ・子育て情報誌や高齢者イベント時のパンフレット等で、家族でいっしょに食べることのメリットを伝える。

住民の行動目標

- ・野菜をたっぷり、栄養のバランスよく食べる。



誰もが自分に合った運動を 楽しみながらいきいき継続

目標

- ・運動習慣のある人⇒50%以上
- ・1時間以上の歩行 20～64 歳⇒45% 65 歳以上⇒52%
- ・意識的に運動を心がけている⇒60%以上

計画内容

- ・若い世代に利用しやすい運動教室の工夫や、新規の開催
- ・運動の効果をPRする工夫（体験談の紹介など）
- ・高齢者に運動による疾病・介護予防効果を知ってもらう
- ・ウォーキングの効果をPRする工夫（体験談の紹介など）
- ・運動実践者の体験を紹介し、意欲を促す
- ・簡単にできる運動の紹介と普及
- ・年6回の「楽楽歩こう会」と正しいウォーキング方法の普及
- ・スポーツ振興（イベント・大会の実施 クラブ活動の支援）

住民の行動目標

- ・自分に合った運動を定期的に行う。



自分の健康は自分で守ろう！ 地域の健康はみんなで守ろう！

目標

- ・各種ガン検診の受診者を増やす

計画内容

- ・各種健診の普及啓発
- ・自治会や長寿会、商工会への回覧、あいパス電光掲示板での啓発
- ・受診啓発チラシの配布
- ・未受診者への電話勧奨（特定健康診査）
- ・長寿会、サロン、保護者会などへの出前健康教育で受診啓発

住民の行動目標

- ・生活習慣改善のために行動する



65歳を過ぎたなら、元気なうちから 予防の意識を。生活スタイル総点検！

目標

- ・介護予防の知識の普及と啓発

計画内容

- ・介護予防講演会の実施
- ・出前健康教育の実施
- ・健康ボランティアの育成

住民の行動目標

- ・運動習慣を心掛け健(検)診を定期受診する。



お口は健康の入り口です 子どもの頃からめざせ8020(80代に20本)

目標

- ・A) 3 歳児におけるう歯のないものの割合 90%以上 にする
- ・B) 12 歳児でう蝕のない者の割合を 65%以上にする
- ・C) 80 歳で 20 歯以上の自分の歯を有する者の割合を 50%以上にする

計画内容

- ・A) 各検(健)診受診促進と啓発
- ・A) 1 歳 6 ヶ月健診時点の哺乳習慣継続児へ歯科指導
- ・A) かかりつけ医を推奨し定期的健康チェックを促す
- ・A) 保護者の夜の磨きなおしの促進（今後集計）
- ・B) 歯牙の交換期学齢期における適切な歯科保健指導
- ・B) 歯科検診後の治療勧奨促進
- ・B) 歯科保健推進員による歯科保健啓発普及
- ・B) 昼食後の歯みがきの徹底（生徒・教諭とも）
- ・C) 歯科検診や成人歯科保健指導・相談を実施
- ・C) 定期的な歯科健康診断の受診推進

住民行動目標

- ・乳幼児をもつ保護者は必ず夜の磨き直しをする。

吸う人も吸わない人も たばこを健康を考えて！

目標

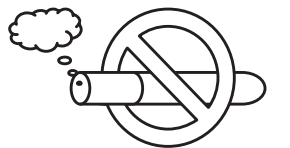
- ・未成年者の喫煙率を 0%にする
- ・妊産婦の喫煙者を 0%にする
- ・成人の喫煙率を減少させる
- ・行政機関を 100%敷地内禁煙にする

計画内容

- ・各学校にて喫煙防止教育の実施
- ・妊娠届出時にたばこについてのパンフレット配布
- ・成人式で「喫煙しま宣言書」に署名をもらい発行
- ・毎月第 1 金曜日「平群町禁煙デー」における禁煙デーソングの街頭宣伝
- ・平群町禁煙デー吸殻拾いウォーキングの実施
- ・町行事での啓発活動、スモーカーライザー測定実施
- ・喫煙をやめたい人に対する禁煙支援
- ・公共施設において全面禁煙、町行事における会場内の全面禁煙要望書を町長に提出
- ・世界禁煙デー、禁煙週間にもなうたばこ対策普及啓発
- ・自治会館など管内禁煙になった会館への表彰

住民の行動目標

- ・未成年者周辺の成人が喫煙しない。



豊かな人生を送るため、支えあい・ つながり・社会活動で仲間づくり!!

目標

- ・A) 週に外出している日数の増加
- ・B) 趣味の時間を楽しんでいる人の増加
- ・C) 社会参加を通じて仲間づくりができていない人の増加
- ・D) 近隣や地域の人の役に立つことをしている人の増加

計画内容

- ・A) 地区活動への参加呼びかけ
- ・B) 地区例会や会員拡大、ふれあい新聞発行など
- ・C) クラブ活動及び学習会の活性化、会員拡大など
- ・D) 楽楽歩こう会、ニュースポーツの会、健康体操研究
- ・D) 学習会物づくり開催、ハイキング交流会、コンサートイベント

住民の行動目標

- ・一人ひとりが連帯の意識を持つ。

ストレスに負けない元気な こころをつくろう！

目標

- ・ストレスを上手にコントロールできる人を増やす

計画内容

- ・こころの相談窓口の周知
- ・うつ病やこころの健康についての啓発
- ・ゲートキーパー研修の開催

住民の行動目標

- ・ストレスを上手に解消する。

