

領域別の主な取り組みと指標

※指標（現状値→平成24年目標値）

【栄養・食生活】

乳幼児期…好き嫌いをなく良くかんで何でも食べましょう 青少年期…1日3食、きちんと食べる習慣を付けましょう 成人期…栄養バランスを考えた食事を取るようにしましょう 高齢期…塩分の摂取量を1日10g以下にしましょう

・成人の1日当たりの食塩摂取量(12.8g→10.0g以下)

【身体活動・運動】

乳幼児期…親子の遊びを通して運動しましょう 青少年期…スポーツや運動に親しみ運動習慣を身に付けましょう 成人期…生活の中に運動を取り入れ、運動習慣を身に付けましょう 高齢期…自分の体力に合った運動の習慣化を心掛けましょう

・1日30分以上で週3日以上、運動している人の割合(男性26.9%→37.0%、女性21.2%→32.0%)

【休養・こころ】

乳幼児期…絵本の読み聞かせや親子の遊びで、家族の触れ合いを持ちましょう 青少年期…1人で悩まず親や先生に相談しましょう 成人期…あいさつを交わし近所付き合いを大切にしましょう 高齢期…人との交流や社会参加による生きがいをつくりましょう

・毎日が充実していると感じている人の割合(47.0%→57.0%以上)

【がん】

バランスの取れた食事やストレスをためないなど、自分に合った生活習慣を身に付けましょう

・胃がん検診受診率(18.1%→25.0%)

・肺がん検診受診率(9.7%→25.0%)

【糖尿病】

乳幼児期…甘い物の取り過ぎや、おやつを食べ過ぎに注意しましょう 青少年・成人・高齢期…規則正しいバランスの取れた食習慣を身に付け、適正体重の維持に努めましょう

・循環器検診における糖尿病検査の要指導者の割合(7.1%→減少へ)

【循環器疾患】

乳幼児期…バランスの取れた食事、薄味の食習慣を身に付けましょう 青少年期…栄養バランスの取れた食事を取りましょう 成人・高齢期…塩分や脂肪を取り過ぎないようにしましょう

・循環器検診の受診率(40.4%→50.0%)

【口腔保健】

乳幼児・青少年期…虫歯予防のために正しい歯磨き習慣を身に付けましょう 成人期…虫歯、歯周病予防のため丁寧に歯を磨きましょう 高齢期…かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科・歯周病検診を受けましょう

・3歳児の虫歯のない割合(52.6%→70.0%以上)

・12歳児における1人平均虫歯数(4.4本→1.5本)

【アルコール】

未成年…お酒について正しい知識を身に付けましょう 成人…お酒は適量を守り週2日は休みましょう 妊産婦…胎児や子供への影響を考えお酒は飲まないようにしましょう

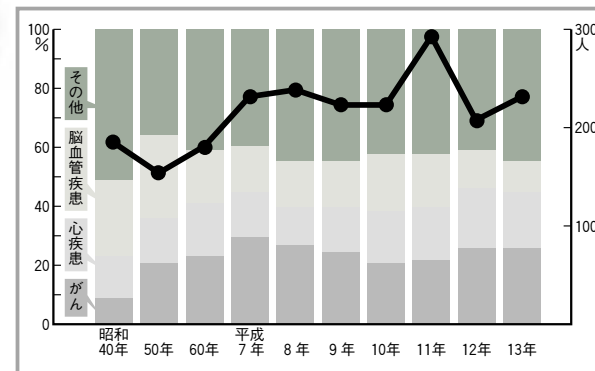
・1日に3合以上飲む人の割合(7.6%→5.0%)

【たばこ】

未成年…喫煙による健康被害を正しく理解しましょう 成人…禁煙、分煙に努め喫煙マナーを守りましょう 妊産婦…胎児や子供への影響を考えたばこを吸わないようにしましょう

・喫煙者の割合(男性52.3%→30.0%、女性11.6%→7.0%)

♣本町の死亡数と死因別死亡割合



生涯を通じ心身共に健康でありたい。これは町民の皆さん共通の願いです。計画の実現には家庭や地域、学校などが町民の健康づくりを支援していくとともに、一人ひとりが生活習慣の改善目標を設定し、積極的に健康づくりに取り組んでいくことが大切。すべての町民が健康で心豊かに安心して暮らしていく地域社会を築いていくため、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

計画の実現に向けて みんなで取り組もう

に取り組み、生活習慣病などの発病を予防する「一次予防」が重要になっていきます。このようなことから、健康やまだ21プランでは、▼町民一人ひとりの積極的な健康づくりへの支援▼「一次予防」を重点にした健康づくりの推進▼「壮年期(六十五歳未満)死亡の減少」▼「健康寿命の延伸」のため、町民や地域、行政それぞれが役割を持った健康づくりの推進▼人と人のつながりを大事にした地域活動の推進の4項目を基本理念に掲げ、具体的な推進事項として生活習慣病に関連する九つの領域別の取り組みや目標数値を定めています。



健康づくりの3要素である栄養・適度な運動・休養をバランスよく保っていくことが健康増進につながります(先月23日に行われた大浦小学校の運動会での昼食から)

健康で安心して暮らせる町を目指して — 健康やまだ21プランを策定 —

健康やまだ21プランは、「健康いわた21プラン」(平成十三年六月策定)と「山田町母子保健計画」(平成十四年三月策定)の基本理念を取り込み、行政や地域、個人がそれぞれの立場で健康づくりに取り組むための行動指針です。計画の期間は、平成十五年度から二十四年度までの十年間。平成十九年度を目標に中間評価を行い、必要に応じて計画の見直しを行います。計画の策定には、町民対象のアンケート調査をはじめ、保健委員・食生活改善推進員による健康づくり検討会を実施。結果を基に保健医療関係団体や教育機関の代表など二十人で構成する「山田町健康づくり推進協議会」(井上義一会長)に諮り必要な修正を加えた後、今年二月に最終答申を受けて、同計画が実施されることになりました。

4つの基本理念定め 健康づくりを進める

日本の平均寿命は、医学の進歩と生活水準の向上により、世界一を誇っています。その一方で食生活や運動などの生活習慣の変化に伴い、生活習慣病が増加し、これに起因した痴呆や寝たきりなどの要介護状態になる人が増えています。本町の三大生活習慣病(がん、心疾患、脳血管疾患)での死亡割合は全体の約五割を占め、がんと心疾患による死亡割合は増加傾向にあります(三ッグラフ参照)。

町民が健康で心豊かに安心して暮らしていく地域社会を確立するためには、行政が積極的に健康づくりを推進することはもちろんですが、町民一人ひとりが積極的に健康づくり

町では、地域全体が一体となり総合的、計画的に健康づくりを進めるための指針となる「健康やまだ21プラン」を作成しました。このプラン(計画)は、町民が健康で心豊かに安心して暮らしていく地域社会を築いていくため、健康増進と発病予防への基本的な考え方や取り組みを示したものです。計画の実施期間は平成十五年度から二十四年度までの十年間。計画実現のため、四つの基本理念を基に健康づくり施策を進めていきます。ここでは、新たに始まった同計画の概要を紹介します。