

健康のまちづくり計画

ダイジェスト版



イラスト 梶原比出樹

富士河口湖町

2005－2010

健康のまちづくり計画ってどんな計画？



ぼくたちがわかりやすく説明するよ

今、日本は超高齢化社会になってきているのはみんな知っていると思うけど、それ以外にもがんや心臓病、脳卒中などの「生活習慣病」も年々増えているんだ。富士河口湖町も同じなんだぞ。



それと同時に、「寝たきり」や「認知症」なども増えてきているのよ。

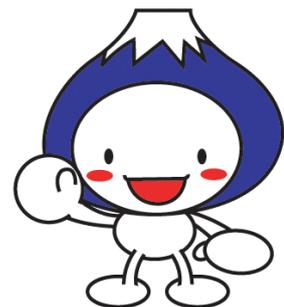
こうした、状況を踏まえて富士河口湖町では、平成17年4月に「健康のまちづくり条例」を制定して、全ての町民が健やかで心豊かに生活できる環境をつくり、活気あふれる町づくりをすすめているのよ。

そこで、「健康のまちづくり計画」というものを作ったの。この計画は、平成17年に地域の住民の方とグループワークをしたり、町民の代表の方々に健康のまちづくり審議委員になってもらい、町民のみなさんの声を反映させた計画で平成21年に見直すことになっているのよ。



この計画は、国の21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）にあわせて9つの領域とライフステージごとに分けて現状と課題を分析して、具体的に取り組む目標をかかげているんじゃよ。

ぼくたち一人一人が健康のために何をしていったらいいのか、具体的にわかりやすく書いてあるのが、このダイジェスト版なんだよ。みんなで読んで、自分たちが取り組めそうなものを話し合ってみようよ。最後のページに我が家のアクションプランがあるからそこに書き出してみようよ。





9領域別の健康づくり

- ★ 栄養・食生活
- ★ 身体活動・運動
- ★ 心の健康づくり・休養
- ★ たばこ
- ★ アルコール
- ★ 歯の健康
- ★ 糖尿病
- ★ 循環器疾患
- ★ がん

ライフステージに合わせた健康づくり

- | | |
|-----------|----------|
| いきいき充実期 | (65歳以上) |
| はつらつ活動期 | (40～64歳) |
| ますます輝く期 | (19～39歳) |
| きらきら活動期 | (13～18歳) |
| きらきら活動期 | (7～12歳) |
| すくすくのびのび期 | (0～6歳) |

自分にあった健康づくりのできる町民の目標

自分に合った健康づくりをするために、何ができるのか家族で話し合ってみました。

4 健康づくりが地域に根付く

3 健康的な保健行動を実践できる

2 健康な生活習慣を理解している

1 自分の健康状態を知っている



よく学校の歯科検診を受けたら、虫歯が3本あるって言われちゃったよ。

お父さんもこの前、検診を受けたらおなか周りを測られて、メタボリックシンドローム予備群ですよって言われたんだよね。



① 自分の健康状態を知っている

健康状態を知っていることは必要です。町が行っている各種検診等で健康状態に気付いて今までの生活習慣を見直します。



ばあちゃんはここ最近、体重計に乗るたび、太ってきているんだよね。
最近歩いていても膝が痛くなってきてねえ。

だって、お兄ちゃんは歯を磨いていないもんね。昨日だって、アイス食べた後、歯を磨かないで寝ちゃったでしょ。

お父さん。毎晩ビールをたくさん飲んでそのまま横になっているから、おなかも出てくるんじゃないの。週2日は休肝日を作ったほうがいいっていうし、ビールも中ビン1本が適量なのよ。



② 健康な生活習慣を理解できる

好ましい生活習慣を知っていることは大切です。様々な正しい情報を知り、理解するように努めます。



そういえば、お医者さんでも体重が増えると、心臓にも負担が増えるし、膝にも良くないって。お茶のみばかりしていないで、少し運動をしたほうがいいって言われたわねえ。



あーあ。ぼく歯医者に行くのいやだな。痛いし……。でも早く治さなくちゃ。今度から、毎日歯を磨くようにしよう。

そうだよな。じゃあ、まず週1回月曜日にお酒をお休みにしてみようかな？母さんも協力してくれよ。



③健康的な保健行動を実践できる

健康的な生活習慣を意識し、継続していきます。



そうそう、近所の方が筋力アップ教室に行っていて、楽しいから一緒にどう？って誘われていたわね。私も一緒に行ってみようかしらねえ。

じゃあ、お母さんもお父さんに協力して、月曜日にはお酒をお休みするように声をかけるようにするわね。



④健康づくりが地域に根付く

健康づくりは地域づくりです。個人ではできない取り組みも皆取り組むことで実行が可能となることもあります。

せっかくだから、となりのおばあちゃんもいつもテレビばかり見ているから、一緒に教室に行かないか誘ってみようかしら……？



栄養・食生活



指標

- ①食事内容、適正量に気をつけていない人の減少
- ②食生活改善意欲がある人を支援し、関心はあるがすぐ取り組もうとは思っていない人の減少
- ③食品の栄養成分表示を正しく理解し、参考にする人の増加
- ④おやつが食事に差し支える幼児の減少

すくすくのびのび期 きらきら活動期

- ◇ 1日3回食事をする習慣を身につけましょう。
- ◇ 楽しく食べましょう
- ◇ 豊富な食材を摂取しましょう
- ◇ 体に良い食物を選択する学習をしましょう
- ◇ 間食、夜食の適正量を理解しましょう
- ◇ 欠食をしない食習慣を身につけましょう

ますます輝く期 はつらつ活動期

- ◇ 体によい食べ物、食べ方を選びましょう
- ◇ 食事バランスガイドで毎日の食事をチェックしてみましょう

いきいき充実期

- ◇ 体によい食べ物、食べ方を選びましょう

身体活動・運動



指標

- ① 運動不足を感じている人の減少
- ② 運動習慣のある人や効果的な運動をする人の増加
- ③ ウォーキングを町民スポーツとして定着化させる
- ④ 安全に歩行可能な高齢者の増加

すくすくのびのび期 きらきら活動期

- ◇ 親子で自然を楽しみましょう
- ◇ 元気な体と心をつくりましょう
- ◇ 十分な運動で健康づくり、体力づくりの基礎を身につけましょう
- ◇ 健康な体について学びましょう

ますます輝く期 はつらつ活動期

- ◇ 自然豊かな町内を楽しく歩きましょう
- ◇ 気軽にどこでも、生活活動も運動、身体を動かしましょう
- ◇ 趣味の運動やスポーツ・レクリエーションを楽しみましょう

いきいき充実期

- ◇ 元気に楽しく歩きましょう
- ◇ 生活を外に広げましょう
- ◇ 骨折、転倒に負けない体力づくりをしましょう
- ◇ 健診を受けて、身体、生活機能の把握をしましょう

心の健康づくり・休養



- 指標 ①睡眠による休養を十分にとれていない人の減少
②イライラした時の対処方法を知っている母親の増加

すくすくのびのび期 きらきら活動期

- ◇ 親子で自然を楽しみましょう
- ◇ 地元で開催されるイベントに参加しましょう
- ◇ 元気な心と体をつくりましょう

ますます輝く期 はつらつ活動期

- ◇ 地域の行事に参加しましょう
- ◇ 眠る工夫をしましょう
- ◇ 心地よくぐっすり眠りましょう
- ◇ 自分、家族の体の変化、心の変化に気づきましょう

いきいき充実期

- ◇ 心地よくぐっすり眠りましょう
- ◇ 生活を外に広げましょう

たばこ



- 指標 ①妊婦の喫煙率の減少
②成人の喫煙率の減少
③未成年者の喫煙をなくす

すくすくのびのび期 きらきら活動期

- ◇ 喫煙の害を理解しましょう
- ◇ 受動喫煙から身体を守りましょう

ますます輝く期 はつらつ活動期

- ◇ 喫煙の害を理解しましょう
- ◇ 禁煙しましょう
- ◇ 妊婦は喫煙をやめましょう

いきいき充実期

- ◇ 喫煙の害を理解しましょう

アルコール



- 指標
- ① 毎日飲酒する人の減少
 - ② 飲酒習慣のある人の適切な飲酒量を守れる割合の増加
 - ③ 未成年者の飲酒をなくす

すくすくのびのび期 きらきら活動期

- ◇ 飲酒の健康被害を理解しましょう

ますます輝く期 はつらつ活動期

- ◇ 適切な飲酒量を守りましょう
- ◇ 飲酒の健康被害を理解しましょう

いきいき充実期

- ◇ 適切な飲酒量を守りましょう

歯の健康



- 指標
- ① 歯科検診を受ける人の増加
 - ② 1日2回以上歯を磨く人の増加
 - ③ 歯間部清掃用具を使用する人の増加
 - ④ 甘味飲料を習慣的に飲む幼児の減少
 - ⑤ 自分の歯（義歯も含む）に関心を持つ人の増加

すくすくのびのび期 きらきら活動期

- ◇ よく噛んで食べましょう
- ◇ 虫歯の予防をしましょう

ますます輝く期 はつらつ活動期

- ◇ 毎食後の歯磨きをしましょう
- ◇ 虫歯の治療をしましょう
- ◇ 定期的な歯科検診を行いましょう
- ◇ 8020を目指しましょう

いきいき充実期

- ◇ 8020を目指しましょう
- ◇ 口の手入れを行いましょう

糖尿病・循環器疾患



- 指標**
- ①健康診断を受ける人の増加
 - ②生活習慣病の有病者の減少

すくすくのびのび期 きらきら活動期

- ◇ 規則正しい生活習慣を身に付けましょう
- ◇ 健康な体について学びましょう
- ◇ 体を大切にしましょう
- ◇ 元気な心と体をつくりましょう

ますます輝く期 はつらつ活動期

- ◇ 自分、家族の体の変化、心の変化に気付きましょう
- ◇ 健診を受け、体の状態を把握しましょう
- ◇ 健診結果を活かしましょう
- ◇ 生活習慣を見直しましょう
- ◇ 病気の重症化を防ぎましょう
- ◇ 健康的な生活習慣を維持しましょう

いきいき充実期

- ◇ 健診を受けて、身体機能の把握をしましょう
- ◇ 病院やサービスを賢く利用し、生活機能の維持、病気の重症化を防ぎましょう

がん



 ピンクリボン は乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の重要性を伝えるシンボルマークです

- 指標**
- ①がん検診を受ける人の増加
 - ②乳がん自己検診の定着
 - ③精密検査の受診率の増加

すくすくのびのび期 きらきら活動期

- ◇ 規則正しい生活習慣を身に付けましょう
- ◇ 健康な体について学びましょう
- ◇ 体を大切にしましょう
- ◇ 元気な心と体をつくりましょう

ますます輝く期 はつらつ活動期

- ◇ 自分、家族の体の変化、心の変化に気付きましょう
- ◇ 健診を受け、体の状態を把握しましょう
- ◇ 健診結果を活かしましょう
- ◇ 生活習慣を見直しましょう
- ◇ 病気の重症化を防ぎましょう
- ◇ 健康的な生活習慣を維持しましょう

いきいき充実期

- ◇ 健診を受けて、身体機能の把握をしましょう
- ◇ 病院やサービスを賢く利用し、生活機能の維持、病気の重症化を防ぎましょう

	食生活	運動	タバコ アルコール
すくすくのびのび期 0～6歳	新生児訪問 子育て応援訪問 乳幼児健診 育児学級1 つどいの広場 保育園児の食育教室	わいわいクラブ 2歳児親子ふれあい 教室	
ますます輝く期 妊産婦・育児中の母	妊婦相談 母親学級	キッズ & ママビクス	妊婦相談 母親・両親 学級
きらきら活動期 7～12歳	子どものための食育 教室	ニュースポーツ カヌー 家族リズムテコン ドー	
きらきら活動期 13～18歳			中学生の 禁煙教室
ますます輝く期 19～39歳	ヘルスサポーター事業 男性料理教室	ヨガ レディースエク ササイズ(婦人) 水中体操 リズムテコンド ー教室 ゴルフ	公共施設での受動喫煙防止
はつらつ活動期 40～64歳			
いきいき充実期 65歳以上	元気いっぱい教室 水中ウォーキング 転ばぬ先の杖教室 パワフル筋力アップ 教室 生き活き交流広場	元気いっぱい教室 水中ウォーキング 転ばぬ先の杖教室 パワフル筋力アップ 教室 生き活き交流広場	

健康のまちづくりウォーキング大会

	心の健康 休養	歯	循環器・糖尿病 がん
すくすくのびのび期 0～6歳	新生児訪問 子育て応援訪問 乳幼児健診 育児学級1 つどいの広場 こどもらプチ相談会 こどもらベビー こどもらキッズ わいわいクラブ 2歳児親子ふれあい教室	乳幼児健診 育児学級1 育児学級2 妊婦相談 母親学級	乳幼児健診
ますます輝く期 妊産婦・育児中の母			
きらきら活動期 7～12歳	自然観察 教室		
きらきら活動期 13～18歳	ジュニア レンジャープロ グラム		
ますます輝く期 19～39歳	まちなみ飾花推 進補助金 花の種銀行 河口湖ふれあい 菜園		生活習慣病健診 人間ドック がん検診(肺・胃・ 肝臓・大腸・子宮・ 乳房)
はつらつ活動期 40～64歳		歯っぴいライフ教室	
いきいき充実期 65歳以上		元気いっぱい教室 水中ウォーキング 転ばぬ先の杖教室 パワフル筋力アップ 教室 生き生き交流広場	けんこう長寿健診 がん検診(肺・胃・ 肝臓・大腸・子宮・ 乳房)

健康のまちづくりウォーキング大会

我が家のアクションプラン

我が家にあった健康づくりについて考えて書き出してみましょ

 栄養・食生活

 身体活動・運動

 心の健康づくり・休養

 たばこ

 アルコール

 歯の健康

 糖尿病

 循環器疾患

 がん



問合せ先 富士河口湖町役場 健康増進課
〒401-0392 山梨県富士河口湖町船津 1700 番地
TEL : 0555-72-6037
URL : <http://www.town.fujikawaguchiko.lg.jp>