



できるかな？ 健康づくりチェックリスト



健康づくりには、一人ひとりの主体的な取り組みが重要です。
自分の取り組み状況をチェックしてみましょう。

- 正しい知識をもとに生活習慣の見直しなどを実践している
- 毎年、検診や健康診断を受けている
- 健康を意識して、食材や食事の内容を選ぶようにしている
- 週2回30分以上の運動をしている
- ストレスを解消するようにしている
- お酒を飲みすぎないように気をつけている
- 禁煙や受動喫煙の防止に取り組んでいる
- 定期的に歯科検診を受けている
- 地域で健康づくりのための活動に参加している
- 適正体重を知っており、それを維持するようにしている ※



※ 適正体重チェック 標準体重＝身長（m）×身長（m）×22

身長 m × 身長 m × 22 = kg

富士河口湖町第2期健康のまちづくり計画 <概要版>

<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/

健康タウン 第2期健康のまちづくり計画

健康のまちづくり計画 ってなに？

富士河口湖町では、平成17年に

制定した「健康のまちづくり条例」により「私たちすべての町民が健やかで心豊かに生活でき、元気あふれる富士河口湖町」を目指しています。そして、それを実現するための計画として、平成19年に「健康のまちづくり計画」を策定しました。

今回、私たちが健康のまちづくりを推進するうえで道しるべとなる、平成25年度から27年度までの第2期計画を策定しました。

計画の目標は？

この計画の大きな目標は、私たちができるだけ長い期間、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できること、つまり**健康寿命の延伸**です。これを実現するためには、**生活の質の向上**とそれをとりまく**社会環境の質の向上**が必要となります。これを中目標としました。

そして、より具体的には、① **疾病の予防**、② **生活習慣の改善**、③ **地域に根付いた健康づくり**を小目標として、取り組んでいきます。



できることから始めよう！

～主な取り組み内容～

富士河口湖町では、関係機関と連携しながら、町民の皆さんの健康づくりの支援を行っていきます。

1 疾病を予防します



自分や家族の健康のために、健康意識を持ちます。

毎年、がん検診や健康診断を受診します。

健康のために行動に移します。

計画の主な目標

- がん検診受診率
16.7%～31.5%
⇒ 40%～50%
- 特定健診受診率
29.5% ⇒ 60.0%



- がんの早期発見や生活習慣病の予防には、がん検診や健康診断の受診が効果的です。毎年、健康診断を受診するなど、定期的に受診しましょう。
- 町では、より受診しやすい体制づくりに努めるとともに、一部のがん検診の費用負担の軽減等を行います。



2 生活習慣を改善します



適正体重を維持するように食事の量や食事内容に気をつけます。

家族みんなで町民スポーツのウォーキングに参加します。



日常的なセルフケアと定期的な歯科検診で自分の歯を守ります。



無理をしないで休みます。ストレス解消でこころを健康に保ちます。

お腹の赤ちゃんのためにタバコを吸いません。

節度ある飲酒、喫煙マナーを守ります。



計画の主な目標

- 適正体重を維持している人
72.1% ⇒ 85.0%
- カロリー等の表示を参考にする人
15.5% ⇒ 35.0%
- 運動不足を感じる人
74.0% ⇒ 70.0%
- 町民スポーツを知っている人
27.4% ⇒ 60.0%
- 成人の喫煙率
18.6% ⇒ 14.0%
- 受動喫煙の機会
59.3% ⇒ 30.0%
- 未成年者、妊娠中の喫煙
2.0%～8.7% ⇒ 0.0%

- 健康的な食習慣は、健康的な生活習慣の基礎になります。食事の量や食事内容に気をつけて、適正体重を維持しましょう。
- 運動や身体活動が不足すると、病気になりやすくなるなどのリスクが高まります。町民スポーツであるウォーキングなど、自分にあった形で実践し、続けましょう。

- 喫煙は日本人の死亡に対する最大の危険因子と言われています。また、受動喫煙は周囲の人の健康に影響を与えます。
- 健康への影響が大きい未成年者や妊娠中の喫煙をなくしましょう。

3 地域に根付いた健康づくり



地域にお手伝いできることはやってみます。



地域の中で、健康づくりに参加します。

計画の主な目標

- 自主グループ数
4グループ ⇒ 10グループ

- 健康づくりは一人ひとりが生活習慣の見直しなどを実践していくことが最も重要です。しかし、周りの環境にも影響を受けるので、地域全体で支えていくような取り組みも必要です。
- 町では、自主的に活動しているグループの支援等を通じて地域に根付いた健康づくりを目指していきます。