



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3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3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？

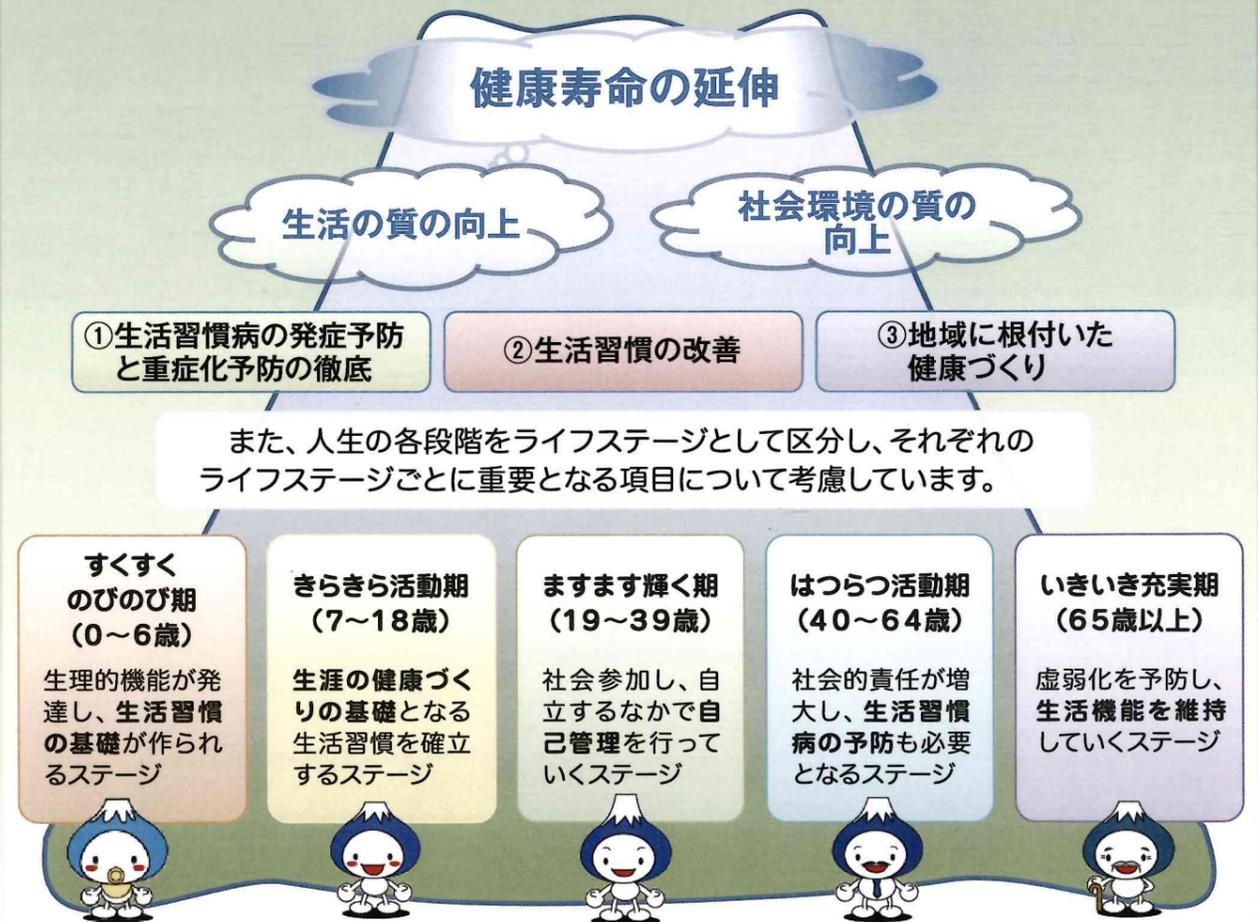
富士河口湖町では、平成17年に制定した「健康のまちづくり条例」により「私たちすべての町民が健やかで心豊かに生活でき、元気あふれる富士河口湖町」を目指しています。そして、それを実現するための計画として、平成19年に第1期の「健康のまちづくり計画」を策定し、その後、平成25年に第2期計画を策定しました。今回、私たちが健康のまちづくりを推進するうえで道しるべとなる、平成28年度から平成32年度までの第3期計画を策定しました。

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**生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底**、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。



できることからはじめよう！
～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 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

【まちが取り組むこと】

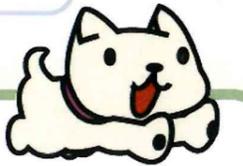
- 健康に関する知識を、わかりやすく提供します。
- がん検診、特定健診・基本健診を受診しやすい環境をつくりまします。
- 一部のがん検診の費用負担の軽減等を行います。

【みんなで取り組むこと】

- 正しい知識で予防を実践しましょう。
- がん検診、特定健診・基本健診を受診しましょう。

【主な目標】

- 健康に関する知識、及び意識の向上
- 町から情報収集する人の増加 **8.5%以上**
- がん検診の受診率の向上 **18.8～37%⇒40～50%**
- 特定健診の受診率の向上 **32%⇒60%**



② 生活習慣の改善（栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康）

【まちが取り組むこと】

- 適切な量や栄養バランス、食習慣など、食についての意識向上をはかります。
- いつでもできる運動を普及します。
- 高齢者が行うサロン等の集まりを推進します。
- 飲酒に関する知識を周知します。
(適正な飲酒量や、過度な飲酒のリスクなど)
- 禁煙に向けた支援体制づくりに努めます。
- 分煙の働きかけを行います。
- 歯や口腔の健康に関する知識について周知します。
- 定期的な歯科検診の定着に取り組まします。
- こころの問題について、関係機関と連携しながら、相談支援体制を充実します。また、早期の受診勧奨を行います。

【みんなで取り組むこと】

- 食事の量や食事内容に気をつけまします。
- 日常生活に身体活動・運動を取り入れまします。
- 適度な飲酒を心がけまします。
- 禁煙、分煙に取り組まします。
- 歯・口腔の健康を保ちまします。
- 休養、趣味などでストレスを解消まします。
- こころの問題について、早期に相談・受診まします。

【主な目標】

- 適正体重を維持している人の増加 **71.7%⇒85%**
- カロリー等の養成分表示を参考にする人の増加 **15.5%⇒35%**
- 運動習慣のある人の増加 **36.4%⇒40%**
- 安全に歩行可能な高齢者の増加 **76.3%⇒87%**
- 適正な飲酒量を超える飲酒をしている人の減少
 - 男性 **32.4%⇒13%**
 - 女性 **12.3%⇒6.4%**
- 喫煙者の減少 **19.1%⇒14%**
- 受動喫煙の機会の減少 **行政機関・医療機関・職場 0%**
家庭 3%、飲食店 15%
- 自分の歯がある人の増加
 - 39歳以下(すべて) **80%**
 - 40～64歳(24本以上) **70%**
 - 65歳以上(20本以上) **62.5%**
- 歯科健診を受ける人の増加 **18.2%⇒40%**
- ストレスを解消している人の増加 **71.2%⇒80%**
- 睡眠による休養を十分に取れていない人の減少 **13.5%⇒減少**

③ 地域に根付いた健康づくり

【まちが取り組むこと】

- 自主的に活動しているグループの支援などを通じて、地域に根付いた健康づくりを目指まします。

【みんなで取り組むこと】

- 地域と関わりを持ち、地域において相互に支え合いながら、健康づくりに取り組まします。

【主な目標】

- 地域でお互いに助け合っていると思う人の増加
- 健康づくりを目的とした活動に関わっている人の増加

