

# 第2期健康みなもの21計画

概要版



ともに支え合い、みんなで長生き  
健康なまちづくり



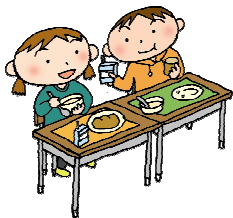
平成 26 年3月

皆野町

# 健康なまちづくりを目指した地域の協働

本計画では、町民一人ひとりが健康的な生活習慣を身に付け、いきいきと暮らせる皆野町を目指すため、自助・共助・公助での取り組みを推進します。

## ★自助・・・自分たちでできること



栄養バランスを考えて  
食べようね!



## ★共助・・・隣近所など地域で協力して行うこと



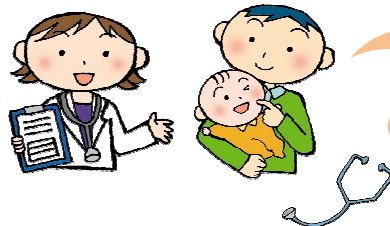
今日は別のコースを  
歩いてみましょう

みんなで歩くと  
楽しいね!

## ★公助・・・行政が行うこと



心配なことはありませんか?



おかげさまで元気に  
育っています

## 計画の基本目標

基本理念である「ともに支え合い、みんなで長生き 健康なまちづくり」の実現に向け、以下の3つの基本目標に沿って本計画を推進します。

### 基本目標① 町民一人ひとりの健康力を育成しよう

健康づくりは、町民一人ひとりが自らの生活習慣を見直し、自発的に取り組む事が重要です。そのため、健康に関する知識の普及を図るなど、町民の意識啓発と健康力の定着を支援します。

### 基本目標② 人と人とのつながりを生かした健康づくりを推進しよう

健康づくりを推進するためには、人と人がつながりを持ちながら健康づくりに取り組むことが重要です。そのため、広く町民の健康づくりを支援する団体の育成・支援を図り、地域コミュニティづくりを推進します。

### 基本目標③ 健康づくりに取り組みやすい環境を整備しよう

町民一人ひとりが生涯を通じた健康づくりに取り組むことができるよう、家庭や地域、学校、職場をはじめ、関係機関や団体、行政が連携・協力し、環境を整備します。

# みんなが取り組むこと

年代により健康課題が異なることから、5つのライフステージに分け、それぞれの特徴に応じた健康づくりを推進します。みんなが取り組むこととして、自助の取り組みを一部抜粋して紹介します。

## 乳幼児期（0～5歳）

### 健康目標

家族と一緒に規則正しい生活習慣を身に付けましょう



#### 栄養・食生活

- 朝ごはんを毎日食べます。
- 好き嫌いなく食べ、味覚を養わせます。

#### 身体活動・運動

- 積極的に外で遊ぶなど、身体を動かす楽しさや習慣を身に付けます。

#### 休養・こころの健康づくり

- 遊びながら子どもと触れ合う機会を持ちます。
- 育児不安は相談するとともに、積極的に交流の場に参加します。

#### たばこ・アルコール

- 妊婦や子どもの前では喫煙をしないなど、受動喫煙から子どもを守ります。
- 妊娠・授乳中は喫煙・飲酒をしないようにします。

#### 歯の健康

- 子どもに歯磨きの習慣を身に付けさせるとともに、仕上げ磨きを行います。

#### 生活習慣病の予防

- 定期的に乳幼児健診を受け、子どもの健全な成長に努めます。

## 少年期（6～18歳）

### 健康目標

健康に関する知識を学び、健康的な生活習慣を身に付けましょう



#### 栄養・食生活

- 早寝・早起き・朝ごはんや、3食きちんと食べ、規則正しい食習慣を身に付けます。

#### 身体活動・運動

- 意識的に身体を動かし、自分に合った運動習慣を身に付けます。

#### 休養・こころの健康づくり

- こころの健康について学び、十分な睡眠や休養をとるなど、ストレスにうまく対処するようにします。
- 困ったとき、辛いときなどは一人で悩まず、相談します。

#### たばこ・アルコール

- たばこやお酒が発育・健康に害があることを正しく理解し、手を出さないようにします。

#### 歯の健康

- 歯の大切さについて学び、歯磨きを徹底し習慣付けます。

#### 生活習慣病の予防

- 生活習慣病に関する知識を身に付け、自分の食事や運動等に関心を持つようにします。

## 青壮年期（19～39歳）

### 健康目標

自分の健康に関心を持ち、生活習慣を見直しましょう



#### 栄養・食生活

- 手作りの食事を心がけるなど、1日3食バランスよく食べるようにします。
- 食に関する知識を得て、正しい選択、判断を行うようにします。

#### 身体活動・運動

- 日常生活の中で意識的に身体を動かします。

#### 休養・こころの健康づくり

- 十分な睡眠時間をとり、朝気持ちよく目覚めます。
- 自分にあったストレス解消の方法をみつけます。

#### たばこ・アルコール

- 受動喫煙やたばこの害について理解し、本数を減らすなど禁煙に向けて取り組みます。
- アルコールの適量を理解し、適量内で飲酒するようにします。

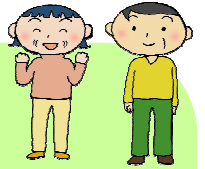
#### 歯の健康

- 歯の健康に関する知識を得るとともに、定期的に歯科検診を受診します。

#### 生活習慣病の予防

- 健康診査を毎年受診し、自分自身の健康状態を把握します。

# 中年期 (40~64歳)



## 健康目標

健康的な生活習慣を維持しましょう

### 栄養・食生活

- 野菜の摂取や塩分を控えるなど、健康状態に合った食事を実践します。
- 食事のレシビを工夫し、手作りの食事を心がけます。

### 身体活動・運動

- 通勤や買い物等を利用し、日常生活の中でできるだけ歩くようにするなど、自分に合った運動を実践します。

### 休養・こころの健康づくり

- 十分な睡眠や休養、趣味の時間を持つなど、生活の中にゆとりの時間を確保します。

### たばこ・アルコール

- 受動喫煙やたばこの害について理解し、本数を減らすなど禁煙に向けて取り組みます。
- アルコールは適量を守り、休肝日をつくります。

### 歯の健康

- かかりつけ歯科医を持ち、歯の健康について理解するようにします。

### 生活習慣病の予防

- 健康診査を受診し、自分自身の健康状態を把握します。
- 体重・血圧を毎日測って記録します。

# 高齢期 (65歳以上)



## 健康目標

地域の人とのつながりを持ち、いきいきと暮らしましょう

### 栄養・食生活

- 料理教室や地域のイベント等に参加し、みんなで楽しく食事をします。

### 身体活動・運動

- ロコモティブシンドロームについて知り、関節や筋力の機能向上を意識します。

### 休養・こころの健康づくり

- うつ病や認知症など、こころの病気やその対応について学びます。
- 積極的に外出し、趣味や生きがいをみつけるなど人との交流を楽しみます。

### たばこ・アルコール

- 受動喫煙やたばこの害について理解し、本数を減らすなど禁煙に向けて取り組みます。
- アルコールの適量を理解し、休肝日をつくります。

### 歯の健康

- よく噛んで食べる習慣をつけます。
- かかりつけ歯科医を持ち、適切な治療を受けます。

### 生活習慣病の予防

- 健康診査を受診し、自分自身の健康状態を把握します。
- かかりつけ医を持ち、健診結果を相談するなど、健康管理につなげます。

## 各実施主体の役割

町が一体となって健康増進を推進することができるよう、家庭をはじめ各実施主体が役割を意識して、日々の生活を送るようにしましょう！

### 家庭の役割

子どもの健康づくりをはじめ、家族同士の支え合いによる健康づくりに取り組むようにします。

### 地域の役割

地域全体で積極的な交流を行い、健康づくりに関する仲間をつくり、地域ぐるみで健康づくりに取り組むようにします。

### 職場の役割

健康診査をはじめ、職場における健康管理の徹底を図るとともに、分煙など健全な職場環境を確保するようにします。

### 医療機関等の役割

疾病の早期発見・早期治療をはじめ、健康に関する適切な情報を発信するなど、町民の健康を守るようにします。

### 保育園・幼稚園・学校の役割

子どもが望ましい生活習慣を身に付けることができるよう、健康に関する適切な指導を行います。

### 行政の役割

本計画を着実に推進するとともに、関係機関等と連携し、健康づくりを総合的に支援します。



## 第2期健康みなのか21計画

### 概要版

発行：平成26年3月

編集：皆野町 健康福祉課

〒369-1492

埼玉県秩父郡皆野町大字皆野 1420-1

TEL：0494-62-1233

FAX：0494-62-2791

