

井手町すこやかプラン

第2次井手町健康増進計画

【概要版】



1 計画策定の趣旨

井手町では、健康づくり施策を総合的、計画的に推進するため、平成23年度に「井手町すこやかプラン（井手町健康増進計画）」を策定し、平成28年3月に中間見直しを行い、妊娠・出産期から高齢期までのライフステージごとに健康づくりを総合的に推進する計画として、行政機関をはじめ、地域、職場、学校、保健・医療機関、健康づくりの関係団体等と協働しながら、住民一人ひとりの健康づくりを推進してきました。

この度、「井手町すこやかプラン（井手町健康増進計画）」の計画期間が終了することから、前計画の評価を基に、これまでの取り組みを見直し「井手町すこやかプラン（第2次井手町健康増進計画）」を策定しました。

2 計画の期間

井手町すこやかプラン（第2次井手町健康増進計画）は、令和4年度から令和13年度までの10年間の計画です。令和8年度に、中間見直しを行います。

計画の期間

令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	令和13年度
井手町すこやかプラン（第2次井手町健康増進計画）									
				中間見直し					

令和4年3月
井手町

基本目標1 健康的な生活習慣の実践

(1) 栄養・食生活（食育）

現状と課題

- 幼児期の肥満の割合の増加。
- 京都府や全国に比べ肥満の子ども（小中学生）が多い傾向。
- 高齢世代は、身体機能の低下によって食欲が低下し、食べる量が少なくなるため、低栄養にならないようにすることが重要。



一人ひとりの取組

- ◆ 規則正しい生活リズムを心がけ、子どもの食事内容や量に関心を持ちます。
- ◆ 低栄養やカロリーの摂り過ぎに気をつけ、バランスのとれた食事内容や量を知り、適正体重を維持します。

地域・行政の取組

- ◆ 園・学校において食に関する指導を充実し、望ましい食習慣の基礎を身につけられるよう取り組みます。
- ◆ 地域や老人会等の活動を通して、家族や知人と一緒に食事をとる機会を提供します。

(2) 身体活動・運動

現状と課題

- 高齢期では、加齢に伴う心身の機能の低下を出来る限り予防するため、日常生活において筋力トレーニングなどを習慣付けることが必要。
- 運動が健康に与える効果を周知し、運動習慣の定着につなげる必要があります。



一人ひとりの取組

- ◆ 週1回以上運動やスポーツをします。
- ◆ 意識的に体を動かすよう心がけます。

地域・行政の取組

- ◆ 日常生活でできる身体活動について普及啓発します。
- ◆ 運動・スポーツの活動場所等の情報を提供します。

(3) 休養・こころの健康

現状と課題

- 日常生活の中での、心身のバランスの保持が重要。
- 心配ごとを一人で抱え込まず相談する等、ストレスをコントロールすることが必要。

一人ひとりの取組

- ◆ 育児のストレスや不安があるときは早めに相談します。
- ◆ こころの問題に関心を持ち、日ごろから相談できる窓口の存在を把握します。



地域・行政の取組

- ◆ 地域や職域において、こころの健康や睡眠を正しく理解する支援をし、早期にこころの問題に気づき、相談や適切な対応ができるよう関係機関と連携して取り組みます。
- ◆ 地域で集まる機会をつくり、交流を図ります。

【目指す姿】

みんながふれあい、いきいきとした健康なまちづくり

(7) 健康管理

現状と課題

- 20~30歳代のメタボリックシンドローム基準該当者の割合は増加。
- 若い時から、生活習慣病予防、こころの健康を保つなど健康的な生活習慣を実践することが必要。

一人ひとりの取組

- ◆ 自ら健康診査を受け、自分の健康状態に関心を持ちます。

地域・行政の取組

- ◆ 健康診査・検診の受診方法や健康づくり関連の情報提供の充実に努めます。



(6) 歯と口腔の健康

現状と課題

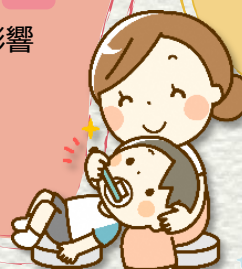
- 3歳児の仕上げ磨きをしない割合は減少しているものの、う歯の割合は増加。
- 歯みがきの重要性及びう歯の要因のひとつである食生活の改善について周知啓発することが必要。

一人ひとりの取組

- ◆ 正しいブラッシング方法を知り、歯みがき習慣を身に付けます。

地域・行政の取組

- ◆ 口腔疾患が全身疾患に及ぼす影響について周知します。



(5) アルコール

現状と課題

- 妊婦の飲酒割合は減少しており、改善傾向。
- 今後も妊産婦の飲酒は、特に健康への影響が大きいことを十分に周知していくことが重要。

一人ひとりの取組

- ◆ 妊娠中や授乳中の飲酒の影響を理解します。

地域・行政の取組

- ◆ 妊婦や授乳している母親に飲酒が子どもに与える影響について情報を提供します。



(4) たばこ

現状と課題

- 特定健康診査受診者の喫煙率は、男女ともに増加。
- 喫煙習慣のある人は、家族や周囲の人を巻き込まないためにも、禁煙をすることが必要。

一人ひとりの取組

- ◆ 子どもや妊婦の周りでは喫煙をしないようにします。
- ◆ 喫煙が健康に及ぼす影響を理解し、禁煙に取り組みます。

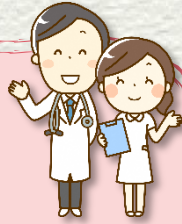
地域・行政の取組

- ◆ 禁煙希望者の相談に乗り、禁煙支援を行います。
- ◆ 喫煙が健康に及ぼす影響、がんやCOPDの発症リスク等、たばこの害について正しい知識を啓発します。



基本目標 2 生活習慣病予防

(1) 循環器疾患



現状と課題

- 脳血管疾患及び心疾患による死亡割合は、男性で約3割、女性で約2割。
- 栄養・食生活、身体活動・運動、飲酒、喫煙等の生活習慣の改善を図ることが必要。
- 高血圧、脂質異常症等の危険因子の早期発見・早期治療による、循環器疾患の予防が必要。

一人ひとりの取組

- ◆ 定期的に健診を受診し、生活習慣の見直しや医療機関への受診等、必要な保健行動をとります。

地域・行政の取組

- ◆ 健康診査の受診率向上と保健指導の実施率の向上を図ります。
- ◆ 循環器疾患の発症リスクの高い人に対し、危険因子の改善に向けた保健指導を行います。

(2) 糖尿病



現状と課題

- 慢性腎不全を引き起こす要因となる糖尿病や高血圧症での受診者が多い。
- 糖尿病や高血圧症になる前の段階からの取り組みや、病気の重症化予防が必要。
- 糖尿病の被保険者千人当たりレセプト件数は京都府や国よりも高い。

一人ひとりの取組

- ◆ 糖尿病に関する正しい知識を身につけ、禁煙、食生活、運動等、望ましい生活習慣を実践します。

地域・行政の取組

- ◆ はたちから健診の受診を促進し、生活習慣病予防のために、若い年代からの健康づくりの必要性を周知し、健康診査、保健指導の機会等を充実します。
- ◆ 糖尿病の発症リスクの高い人に対し、危険因子の改善に向けた保健指導を行います。

(3) がん

現状と課題

- 胃がん検診、肺がん検診、乳がん検診の実施率は減少傾向。
- がん検診の受診率の向上を図り、がんの早期発見・早期治療に取り組むことが必要。



一人ひとりの取組

- ◆ がん検診の必要性を知り、定期的ながん検診を受診します。

地域・行政の取組

- ◆ がん予防に関する正しい知識を啓発します。
- ◆ 地域やかかりつけ医、職域等から検診の受診を勧めます。

井手町すこやかプラン 第2次井手町健康増進計画【概要版】

発行：井手町立保健センター

〒610-0302 京都府綴喜郡井手町井手橋ノ本13

TEL：0774-82-3385 FAX：0774-82-3695