

2-1. 健康づくりの推進

(1) 現況と課題

生活習慣病は徐々に増加しており、健康管理と健康づくりを住民の日常生活に定着させることが必要になってい
ます。成人の健康診査受診者は、年々増加していますが、生活習慣の見直しに伴う行動改善まで至らず、医療費の削減
や要介護状態の軽減などの成果には結びついていません。今後は、住民自らが健康づくりに積極的に取り組み、ライフ
スタイルの見直しにつながるように、効果的な働きかけを行う必要があります。

健康づくりは、食生活、適度な運動、ストレス解消など、幅広い取り組みが必要になります。家庭、地域、学校、関
係団体、行政が協力して、健康診査、健康相談、健康教育等の体制を充実させ、全町的に健康づくりを推進する仕組
みを整えることが必要になっています。

(2) 5年間の政策目標

- ①町民すべてが健やかに生き生きと生活できるまちを実現します。
- ②健康的な生活習慣が浸透したまちを実現します。
- ③健康づくりにおいて、住民が、健康を維持するために必要な生活習慣改善の取り組みを行うことができる環境を整備
します。(健康診査を受診する、バランスよく食べる、運動をする、など)
- ④行政区単位あるいは小学校区単位で、住民が主体的に健康について考える機会や学ぶ機会をつくり、正しい生活習
慣づくりを浸透させていきます。
- ⑤個人や地域の健康づくりをサポートするための施策や事業、環境の整備を行います。
- ⑥これらの施策を健康たかねざわ元気計画のなかで明確にし、健康なまちづくりを実現します。

(3) 施策

2-1-1. 正しい食生活づくり

住民、学校(保育園・幼稚園を含む)、関係団体、行政が協力して、健康に生活するための食に対する正しい知識の
普及と理解に努め、(仮称)食育地産地消推進会議を中心とした、食と農による人づくりを展開します。

| 指標 | 平成 16 年度 | 平成 22 年度 |
|---|----------|----------|
| ①食事を 1 日 3 回規則正しく摂る人 の割合(生活習慣調査より) (単位: %) | 79.3% | 90% |
| ②自分の適正体重を維持するカロリ ーや食事内容を知っている人の割合 (生活習慣調査より) (単位: %) | 18.3% | 30% |

【事業】

- 正しい食生活づくり
 - ┆食に関する知識の普及事業費
 - ┆食に関する体験事業費
 - ┆食育推進会議設置事業費

【関連施策】

- 2-4-3 食育教育の推進 4-1-1 循環型農業*への取り組み推進
- 4-1-4 農村地域の再生と活力ある農村の創造
- 5-1-4 食に関する指導の充実 5-3-2 体験・交流活動の充実

2-1-2. 運動習慣づくり

生活習慣病予防のため、住民、学校、保育園・幼稚園、行政が協力して、住民が気軽に運動できる環境の整備に努め、定期的に運動する習慣を促します。また、運動習慣が継続することにより、高齢者の筋力アップや転倒による寝たきり予防にも繋がります。

| 指標 | 平成 16 年度 | 平成 22 年度 |
|--------------------------------------|----------|----------|
| 定期的に汗をかく運動をしている人（生活習慣調査より） (単位：%) | 38.3% | 50% |

【事業】

○運動習慣づくり

┆ 運動に関する普及啓発事業費

┆ 筋力アップ普及事業費

【関連施策】

2-2-2 地域包括支援センター*の創設

5-5-1 スポーツ振興基本計画の策定と運用 5-5-3 総合型地域スポーツクラブ*設立の支援

2-1-3. こころの健康づくり

こころの健康に関する正しい知識の普及に努めるとともに、専門職によるこころの健康相談を充実させ、こころの病気の早期治療を促します。

2-1-4. たばこ・アルコール対策

家庭や学校と協力して、たばこやアルコールの健康に対する影響について正しい知識の普及に努めるとともに、未成年者の喫煙や飲酒を防ぐ環境を整えます。

2-1-5. 歯とからだの健康づくり

年代に応じた口腔ケアの指導を通じて、虫歯や歯周病の予防を促します。また健康診査の受診率アップをすすめ、健康診査後の結果を生かした生活習慣の改善につなげることで、町民全体の健康維持を図ります。

（４）効率化目標

①健康づくり地区組織の育成

小学校区単位（6地区）で、健康推進員を育成し、地区の健康問題に応じた健康づくり活動を推進します。

健康推進員は、「自分の健康は自分でつくる」という健康増進への意識を向上させる等、住民の健康づくり活動をサポートします。住民自らが地区の健康課題解決のための事業を企画立案し、地区住民への周知や、事業の実施を行い、町はそれらの活動をサポートしていきます。

| 指標 | 平成 16 年度 | 平成 22 年度 |
|-------------------------|----------|----------|
| 健康づくり地区組織の育成 (単位：組織) | 0 組織 | 6 組織 |

（５）サービス向上目標

- ・健康づくり事業の参加機会を増やします。
- ・健康づくり地区組織の育成により、各地区において、健康診査、健康教室、運動教室、健康相談などを開催し、より身近な場所で利用できるようにします。