

「いきいき健康はまなか21（第二次）」

～ 健康なまちづくり 行動計画 ～

計画策定の背景と趣旨

浜中町では、健康づくりの新たな指針として、国や道が示す方針や本町の関連計画などを踏まえ、浜中町健康増進計画「いきいき健康はまなか21（第二次）～健康なまちづくり 行動計画～」を策定しました。

計画の期間

平成26年度から平成35年度までの10年間です。

平成26年度
スタート



平成34年度
実態調査

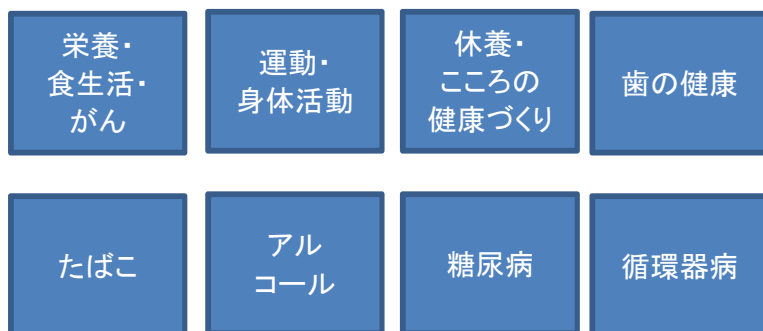


平成35年度
評価・見直し

計画の構成－8つの項目と4つの世代

健康づくりを8つの項目に分類し、みんなの目標や今後の取組み、数値目標を設け、さらに、乳幼児から高齢者までの世代を4つの世代に分け、それぞれの世代の行動目標や取組みについて記載しています。

健康づくりの8つの項目



健康づくりの 4つの世代



平成26年3月 浜中町

栄養・食生活・がん

適切な栄養と食生活
～できることから少しずつはじめよう～

世代別行動目標

乳幼児期

早寝早起きをして、朝食を食べる習慣を身につけます

学童・思春期

バランスのとれた3回の食事を実践します

青・壮年期

バランスのとれた食事内容を、体調に合わせて選びます

高齢期

バランスのとれた食事で健康づくりに努めます

【現状値と目標値(例)】

○成人の肥満者の割合

男性 現状 43.7%⇒ 目標 24.7%

女性 現状 37.2%⇒ 目標 23.5%

○欠食しない人の割合

男性 現状 86.0%⇒ 目標 増加

女性 現状 92.9%⇒ 目標 増加

○特定健康診査受診率

現状 24.4%⇒ 目標 60.0%

○がん検診受診率

現状 約10%台⇒ 目標 50.0%



運動・身体活動

意識して身体を動かそう

世代別行動目標

乳幼児期

元気いっぱい体を動かし、ぐっすり眠る生活リズムを整えます

学童・思春期

自分にできる運動や活動を見つけ、実践・継続に努めます

青・壮年期

生活の中で楽しみながら、体を動かす機会を増やします

高齢期

自分の健康状態に合わせて、仲間と楽しく体を動かします

【現状値と目標値(例)】

○運動習慣のある者の割合

男性 現状 31.3%⇒ 目標 増加

女性 現状 22.6%⇒ 目標 増加

保育所年長児 現状 88.1%⇒ 目標 増加

小学5年生 現状 64.6%⇒ 目標 増加



休養・こころの健康づくり

自分なりのリラックス法を見つけよう

世代別行動目標

乳幼児期

親子で遊べる場や交流の場に参加します

学童・思春期

就寝時刻・起床時刻を決めます

青・壮年期

規則正しい生活（食事・運動・休養のバランス）に努め、ストレスと上手につき合う努力をします

高齢期

家族や友達、地域の方々と交流し、生きがいのある生活に努めます

【現状値と目標値(例)】

○睡眠による休養が十分にとれている者の割合

現状 77.5%⇒ 目標 増加

○24時間健康医療相談ダイヤル24利用者数

現状 — ⇒ 目標 増加

○地域ゲートキーパー研修会参加者数

現状 — ⇒ 目標 増加



歯と口腔

よくかんで おいしく食べよう

世代別行動目標

乳幼児期

健康な歯を育てます

学童・思春期

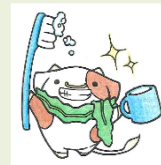
むし歯、歯肉炎を予防します

青・壮年期

歯周病予防に努めます

高齢期

口腔の機能の維持に努めます



【現状値と目標値(例)】

○むし歯のない3歳児の割合

現状 70.0%⇒ 目標 増加

○中学1年生の一人平均むし歯数

現状 1.39本⇒ 目標 減少

○歯や口の状態について満足している人の割合

現状 — ⇒ 目標 増加

○歯周疾患検診を受ける人の割合

現状 — ⇒ 目標 増加

○歯肉炎(歯肉1. 2)を有する中高生の割合

中学3年生 現状 — ⇒ 目標 減少

高校3年生 現状 — ⇒ 目標 減少

たばこ

たばこの健康への害を知ろう

世代別行動目標

全世代

たばこが健康に及ぼす影響やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）について理解し、その害から身を守ります

喫煙者

喫煙や受動喫煙の影響を理解し、効果の高い分煙を実践します

【現状値と目標値(例)】

○喫煙率

男性 現状 32.8%⇒ 目標 12.0%

女性 現状 10.0%⇒ 目標 減少

○妊娠中の喫煙者の割合

現状 11.5%⇒ 目標 0%



アルコール

飲酒は適量範囲内にしよう
未成年者に飲酒はさせません

世代別行動目標

全世代

アルコールが健康に及ぼす影響を学び、その害から身を守ります

飲酒者

適正な飲酒をこころがけ、休肝日を設けます



【現状値と目標値(例)】

○多量飲酒者(1日飲酒量3合以上)の割合

男性 現状 3.8%⇒ 目標 減少

女性 現状 0.3%⇒ 目標 0%

○未成年者の飲酒経験者の割合

高校3年生男子 現状 66.7%⇒ 目標 0%

高校3年生女子 現状 36.8%⇒ 目標 0%

○妊娠中の飲酒者の割合

現状 5.8%⇒ 目標 0%

糖尿病

バランスのとれた食生活で適正体重を維持しよう

世代別行動目標

青・壮年期

特定健康診査等を受け、健診結果を日常の健康管理に役立てます

高齢期

特定健康診査等を受け、健康管理に努めます

【現状値と目標値(例)】

○合併症(糖尿病性腎症による年間新規導入患者数)の人数

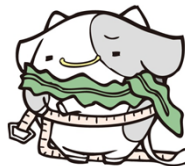
現状 1人⇒ 目標 0人

○メタボ該当者

現状 5.6%⇒ 目標 4.1%

○メタボ予備軍

現状 10.9%⇒ 目標 9.5%



循環器病

血圧の適正な自己管理をしよう

世代別行動目標

青・壮年期

特定健康診査等を受け、健診結果を日常の健康管理に役立てます

高齢期

特定健康診査等を受け、健康管理に努めます



【現状値と目標値(例)】

○高血圧(収縮期血圧130以上の人の割合)

男性 現状 30.6%⇒ 目標 27.0%以下

女性 現状 27.4%⇒ 目標 24.0%以下

○特定保健指導実施割合

現状 61.3% ⇒ 目標 60%

(特定健康診査等実施計画によ

5)

健康なまちづくりをめざして

本計画は、地域を構成する町民、行政・関係機関が協働して取り組むことを基本とし、それぞれの役割を明確にしています。

基本目標

壮年期死亡の減少

健康寿命の延伸及び生活の質の向上の実現

みんなの役割

健康づくりを推進する担い手として、主体的に活動します



行政・関係機関の役割

町民、関係機関、団体等と連携しながら、健康づくりを推進します

浜中町健康増進計画
「いきいき健康はまなか21
(第二次)」概要版

平成26年3月発行

発行 浜中町福祉保健課
〒088-1513
浜中町霧多布東3条1丁目
TEL : 0153-62-2307
FAX : 0153-62-3049

|