

5 飲酒

「節度ある飲酒」を心にとめておくことで、飲み過ぎを注意できるような環境を整え、町民同士がお互いの健康を守ることを目指します。また、お酒を飲む習慣のある人については、1回の飲酒の適量、休肝日の大切さを理解した行動がとれることを目指します。

節度ある飲酒と休肝日で、身体もこころも大切にしよう

飲酒する人の中で毎日飲酒する人の割合 現状値 36.2% → 目標値 30.0%
飲み始めたらやめられなかったことが過去1年間にあった人の割合 6.8% → 3.0%

- *多量飲酒、毎日飲酒する人に焦点をあてて、個々に応じた健康相談を実施します。
- *飲酒と健康被害との関連、身体への影響を少なくする飲酒方法について啓発します。
- *未成年者に対しては、学校の協力を得て教育を実施します。

6 たばこ

禁煙治療の活用や禁煙相談などで禁煙をサポートし、多くの人禁煙に取り組みやすい環境づくりを行います。また、非喫煙者や未成年者が喫煙を始めないような環境づくりにも努めます。

喫煙者を減らそう、禁煙治療を積極的に活用しよう

たばこを吸っている人の割合 現状値 16.1% → 目標値 13.0%
禁煙治療を受けたことがある人の割合 7.9% → 10.0%

- *喫煙者には個別に禁煙相談を実施します。
- *喫煙と疾患との関連、ニコチン依存症、受動喫煙の害について啓発します。
- *未成年者に対しては、最初の1本を吸わないことの大切さを伝えます。

7 歯の健康

口腔内の健康を守るために、毎日の丁寧な歯みがきと定期的な歯科受診を実践できる人を増やします。また、噛みごたえのある食材を取り入れることで、自然とよく噛んで食べる習慣が身に付くようにします。

毎日朝晩歯磨きをしよう、年に1回は歯科を受診しよう

毎日朝晩歯磨きをする人の割合 現状値 62.3% → 目標値 85.0%
定期的に歯科受診をしている人の割合 28.8% → 33.0%

- *自分の口で食べることが全身の健康と深く関係していることを伝えます。
- *丁寧な歯みがき、歯科健診、定期的な歯科受診が必要であることを啓発します。
- *噛むことの効用、たくさん噛むことができる食材や調理法について情報を提供します。

編集・発行

智頭町保健センター福祉課 健康づくり推進チーム
TEL: 0858-75-4101 FAX: 0858-75-4110

智頭町健康増進計画

健康ちづ21

(平成29年度改訂版)

平成30年度～平成38年度



智頭町
健診キャラクター「まめ助くん」

我が国では、少子高齢化や疾病構造の変化により、国民の健康づくりを考える上で、また持続可能な社会保障制度を考える上でも生活習慣病予防が重要となっています。

本町でも、第7次総合計画に記載のある「町民一人ひとりの人生に寄り添い豊かで幸せなちづ暮らし」の実現に向けて、健康寿命の延伸と健康格差の縮小、町民のQuality Of Life（生活の質）の向上、健康を支える環境づくりを目指します。

健康ちづ21の概念



基本理念

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

目指すまちの姿

- *生活習慣病の発症予防と重症化予防をとおして、町民一人ひとりが生きがいや夢をもち、心身ともに健康で自立して暮らせるまち
- *地域の人互いにつながりを持ち、共に支え合うまち

指標・取り組み

- ① 自身の健康管理
- ② 食事
- ③ 運動
- ④ こころの健康
- ⑤ 飲酒
- ⑥ たばこ
- ⑦ 歯の健康

智頭町の現状と課題、計画で目指す指標とその取り組み

1 自身の健康管理

町民が、自分自身の体重と肥満度を知り、適正体重を目指すこと、また適正体重を維持することで、病気にかかるリスクのある人が減少することを目指します。

年に一度は各種健（検）診を受けることで自身の健康を振り返る習慣をつけ、必要な場合は医療機関への受診をしたり、保健指導を受け、生活習慣病を中心とした病気にかからないように努めます。

みんなで目指そう適正体重

BMI18.5以上25未満の人の割合

現状値	71.6%	→	目標値	75.0%
-----	-------	---	-----	-------

- * 適正体重を維持するために、摂取・消費カロリーのバランスの大切さ、食事・運動に関する知識の普及・情報提供、体重測定、血圧測定の重要性を啓発します。
- * 地区に出向き、健康についての情報提供を行います。

年に1回の特定健診・がん検診を習慣にしよう

特定健診を受ける人の割合

現状値	34.2%	→	目標値	41.5%
-----	-------	---	-----	-------

各がん検診を受ける人の割合

現状値	各がん検診受診率の増加	→	目標値	
-----	-------------	---	-----	--

- * 特定健診・特定保健指導、がん検診の必要性について普及啓発します。
- * 特定健診、がん検診後のフォロー体制を強化します。



4 こころの健康

心身の健康を保つ上で睡眠はとても大切です。十分休養ができるだけの睡眠をとれる人を増やします。また、個々がストレスと上手く付き合うことを目指し、毎日笑顔で過ごせる人が増えるよう努めます。悩んだときは一人で抱え込まなくてすむよう、こころの相談窓口があることを知っている人を増やします。

適切な睡眠時間をとろう

1日6時間以上睡眠を取れる人の割合

現状値	69.1%	→	目標値	77.0%
-----	-------	---	-----	-------

睡眠で休養が取れている人の割合

現状値	70.8%	→	目標値	75.0%
-----	-------	---	-----	-------

- * 睡眠の重要性について啓発します。

効果的なストレス解消法をみつけよう

ストレスへの対処法をもつ人の割合

現状値	66.1%	→	目標値	70.0%
-----	-------	---	-----	-------

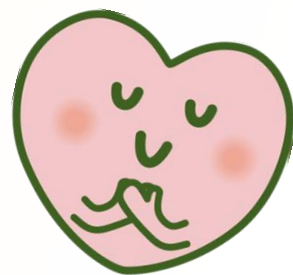
- * 効果的なストレス解消法（身体を動かす、趣味でリラックスする等）を啓発します。

悩んだときはこころの相談窓口を活用しよう

こころの相談窓口があることを知っている人の割合

現状値	43.2%	→	目標値	47.0%
-----	-------	---	-----	-------

- * 支援が必要な人には個別に健康相談等に応じ、多方面からサポートします。
- * ゲートキーパー養成講座等を実施し、地域における人材育成を推進します。



2 食事

食生活の内容と生活習慣病との関連は知っているものの、それを実行するのが難しい現状です。まずは、毎日3食食べることを習慣にします。

栄養バランスのよい食事とはどのようなものかを具体的に分かりやすく情報提供し、自身の健康を考えた食品やメニューの選択ができる人を増やすことを目指します。

毎日3食きちんと食べよう

毎日3食食べる人の割合

現状値	85.2%	→	目標値	90.0%
-----	-------	---	-----	-------

- * 1日3食食べる必要性を啓発し、特に欠食しやすい朝食を簡単に準備する方法について提案します。
- * 間食を摂るタイミングや間食の内容について啓発します。



1日1回以上 主食・主菜・副菜を揃えて食べよう

主食・主菜・副菜をそろえた、バランスの取れた食事を1日1回以上とる人の割合

現状値	90.7%	→	目標値	92.5%
-----	-------	---	-----	-------

- * 主食・主菜・副菜をそろえた食事の重要性について啓発します。
- * バランスのとれた食事を簡単に準備する方法についての情報提供を行います。
- * 塩分や糖分を減らす具体的な方法について啓発します。



1日に両手一杯分の野菜を食べよう

野菜を1日に両手一杯分食べる人の割合

現状値	25.0%	→	目標値	50.0%
-----	-------	---	-----	-------

- * 1日に必要な野菜の量を示し、普段の食事に野菜を取り入れやすくする方法について提案します。

3 運動

忙しい毎日の中でも、まずは短時間運動することを習慣化し、身体を動かすことが楽しい・気持ちよいく感じる人を増やすことを目指します。

手軽な運動であるウォーキングを実践しやすい環境も整えます。

毎日10分、身体を動かす時間を増やそう

週に1回以上の運動が習慣化している人の割合

現状値	50.4%	→	目標値	55.0%
-----	-------	---	-----	-------

ウォーキングしている人の割合

現状値	27.1%	→	目標値	32.0%
-----	-------	---	-----	-------

- * 地域に出向き、短時間で簡単にできる運動を普及していきます。
- * 手軽な運動であるウォーキングを広めるために、ウォーキングサポーターの養成、各地区公民館の協力を得たウォーキング教室の実施等、町として運動する機会・環境を整えます。

