

当麻町健康づくり計画

～第2期 当麻町健康増進計画～

～第2期 当麻町自殺対策計画～

だれもが健康で自分らしく暮らせるまち
誰も自殺に追い込まれることのないまち

(令和6年度～令和17年度)

健康づくりは、町民一人ひとりがそれぞれの健康観に基づき主体的に取り組むとともに、地域全体で町民の健康づくりを進める体制づくりが必要です。また、誰にでも起こりえる危機である自殺は、こころの健康づくり、周囲の気づきや支えあいが必要です。

当麻町では、当麻町健康づくり計画（第2期当麻町健康増進計画及び、第2期当麻町自殺対策計画）を策定し、町民の皆さんがからだもこころも元気に過ごせるまちづくりを推進していきます。

基本理念

- 町民一人ひとりが、主体的に健康づくりに取り組むとともに、地域全体で健康づくりを進める環境を整えることにより、健康寿命を延伸し、「だれもが健康で自分らしく暮らせるまち」を目指します。
- こころの健康づくりに取り組み、行政、関係機関との連携を図りながら、「誰も自殺に追い込まれることのないまち」を目指します。

基本方針

- より望ましい生活習慣改善を推進します。
- 生活習慣病の発症予防と重症化予防に努めます。
- 町民の健康を支え、守るための社会環境を整えます。
- 自分自身の心のSOSに関心を持ち、相談できる地域を目指します。
- 周囲の人の見守り等の支援の体制をつくっていきます。

健康づくりに関する提案

健康づくりの取り組みを、①栄養・食生活、②運動・身体活動、③たばこ、④歯の健康、⑤疾病予防・健康管理、⑥こころの健康・自殺対策計画の6つの分野に分類しました。

①栄養・食生活

食は、生命を維持し健康な生活を送るために欠かすことのできない重要なものです。生活習慣病の予防のために望ましい食習慣、飲酒習慣を身につけ、適切な量と質を選ぶことができる力が大切となります。

健康づくりの取り組みの提案

- ・朝食を欠食せず、1日3食きちんと食べましょう。
- ・野菜を毎食食べましょう。1日で両手のひら1杯分になるよう心がけましょう。
- ・間食などの食べ過ぎに注意し、肥満を予防しましょう。
- ・自分の適正体重を知り、痩せすぎ、太りすぎに注意しましょう。
- ・休肝日を作り、毎日は飲酒しないよう心がけましょう。

②運動・身体活動

適度の運動・スポーツは、肥満や生活習慣病の予防、ストレスの解消に効果があり、その習慣化が、健康を維持していくうえで大きな役割を果たします。

高齢者においては、歩数の低下や運動不足等は、身体機能の悪化、要介護状態へとつながる可能性があることから、体力の維持が大切となります。

健康づくりの取り組みの提案

- ・運動教室やスポーツサークルなどに誘いあって参加しましょう。
- ・仕事や家事、育児の合間に手軽にできる運動、体操を習慣化しましょう。
- ・日常生活の中で今よりも10分歩くなど、こまめに動くよう心がけましょう。

③たばこ

たばこは、多くのがんや虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病、歯周病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの危険性を高め、さらに、低出生体重児や乳幼児突然死症候群の原因となります。

当麻町では、成人の喫煙率が全国と比較すると高い状況にあり、喫煙、受動喫煙への、より一層の取り組みが必要です。

健康づくりの取り組みの提案

- 喫煙、受動喫煙（二次・三次喫煙）による健康への影響について理解しましょう。
- 未成年者、妊婦、産婦は喫煙をやめましょう。
- 喫煙者は、禁煙、分煙に努めましょう。
- 子どもや妊産婦の受動喫煙の防止に努めましょう。

④歯の健康

歯の健康は、全身の健康に大切な役割を果たしています。また、「口から食べる喜び」、「話す楽しみ」を保つなど、精神的、社会的な健康にも大きく影響しており、歯科疾患の予防や口腔機能の獲得、維持、向上等、生涯を通じた歯の健康づくりが大切です。

健康づくりの取り組みの提案

- かかりつけの歯科医師をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。
- むし歯や歯周病予防のため、正しい歯ブラシ、歯間清掃補助用具の使い方を心がけましょう。
- 歯間ブラシやデンタルフロスなどを使用し、歯間部の清掃を習慣的に行いましょう。

⑤疾病予防・健康管理

高齢化に伴い、生活習慣病になる方の増加が見込まれており、健康寿命の延伸を図る上で重要な課題です。

生活習慣病は、適切な食習慣を身につけること、適度な運動習慣の定着などの生活習慣の改善により予防することができます。

子どものころからより良い生活習慣を形成することは、成長してからの健康状態に大きく影響するため、生涯を通じた健康づくりが大切です。

※健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。

健康づくりの取り組みの提案

- 「早寝」、「早起き」、「朝ごはん」により睡眠リズムを整え、良い生活リズムを身につけましょう。
- 子ども、大人とでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。
- 年に1度、健康診査、がん検診、骨粗しょう症検診を受けましょう。（子宮がん検診、乳がん検診は2年に1度の検診）。
- 健康診査を受診して健康状態の把握に努め、指導や治療が必要とされたら早めに相談、受診しましょう。
- 治療中の疾患がある場合、治療を継続し、重症化を予防しましょう。

⑥こころの健康・自殺対策計画

こころに不調をきたすと、様々な身体症状を引き起こすなど、身体の健康と同様、こころの健康は大変重要なものです。日頃からの十分な睡眠、ストレスとうまく付き合う、ストレスをため込まないことが大切です。

また、こころの不調は、誰にでも起こりえる危機である自殺へとつながる可能性があります。誰も自殺に追い込まれることのないまちを目指すため、こころの健康づくり、周囲の気づきや支えあいが必要です。

健康づくりの取り組みの提案

- 質の良い睡眠で、こころと身体の休養をとりましょう。
- 趣味、スポーツなど自分にあったストレス解消法を見つけましょう。
- 悩みや不安がある時は、ひとりで抱えこまず、誰かに相談しましょう。
- 悩みや不安がある人に気がついたら、声をかけましょう。
- こころの不調を感じた時は早めに病院を受診しましょう。

自殺対策に取り組みます

- 庁舎内や関係機関と連携し、自殺対策に取り組みます。
- 相談窓口等の周知を行います。
- 自殺対策やこころの健康づくりに関する学習会を開催し、危機に直面している人に気づける、危機に直面した時に相談できるよう、こころの健康や自殺予防に関する普及啓発を行います。

皆さんの健康づくりをサポートします！！

一人ひとりが健康的な生活習慣を身につけていくためには、行政や関係団体などが一体となって、個人の主観的な健康づくりを支えていく環境づくりが重要です。このため、生活に関連している関係者がそれぞれの役割を理解し、連携・協力しながら健康づくりを支え、推進していきます。

当麻町健康づくり計画、及び健康づくりに関する意識調査報告書は、当麻町のホームページに掲載しています。



当麻町役場保健福祉課健康推進係 TEL 0166-84-2111