

浪江町 健康づくり総合計画

〈第2次〉

浪江町健康増進計画

食育推進計画

自殺対策計画

令和6年度～令和17年度

基本理念

なかよく みんな えがおで
健やかな暮らし

計画の位置づけ

この計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」、食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」、自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」を一体的に策定した健康づくりの総合計画で、健康づくりの目標とその実現のための方策を定めたものです。

また、国や県の指針や計画等を踏まえながら、町の復興計画や関連計画と整合性を図り、推進していくものとします。

計画の期間

計画期間は、令和6年度から令和17年度までの12年間です。

6年目から7年目(令和11年度～令和12年度)にかけて中間評価及び必要な見直しを行い、食育推進、自殺対策の国の新たな取組にも対応するものとします。

町民の取り組む姿

健康づくりの推進のためには、町民一人ひとりが、自ら積極的に取り組んでいくことが大事です。町民が健康づくりを行っていくための4つの取り組む姿を継承し、町全体で取り組んでいくものとします。



みんなで体を
動かしましょう



楽しみを持って
生活を送りましょう



おいしく食べて
腹八分目



1日1回は
笑いましょう

基本目標 3 健やかな生活習慣を身につける食育の推進



1 望ましい食生活形成に向けた食育の推進

- 食事は主食、主菜、副菜をそろえて、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- 野菜をたっぷりとりましょう。

2 生活習慣病等の予防の推進

- 生活習慣病等、病気と食の関係性について学び、健康的な食習慣を身につけましょう。
- 適正体重の維持に努め生活習慣病を予防しましょう。

3 食環境づくりの推進

- 家族みんなで食事づくりに関わり、コミュニケーションを図りましょう。
- 家族や友人、同僚、地域の人と一緒に食事を楽しむ機会をつくりましょう。



野菜を1日350g 食べよう

生野菜なら両手で3杯、ゆでた(加熱)野菜なら片手で3杯です。おひたしやきんぴらなど野菜の小鉢なら5皿分です。

1回の食事で120gを目安に野菜を食べましょう。

生なら両手で3杯

ゆでたら片手で3杯



また、野菜には、カロテンを多く含む「緑黄色野菜(切り口が濃い色のもの)」とそれ以外の「淡色野菜」があり、それぞれに含まれる栄養素が異なるため、どちらの野菜もバランスよく摂る必要があります。

緑黄色野菜の目安: 1日120g以上

ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、かぼちゃ など

淡色野菜の目安: 1日230g以上

ごぼう、なす、キャベツ、大根、きゅうり など

基本目標 4 「いのちを守り生きる」ための包括的支援

- ストレスやこころの不調を感じた時は、一人で悩まず、誰かに気持ちを伝えてみましょう。
- 決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。
- うつ病をはじめとした心の病気への理解を高めましょう。
- 身近な人のこころのサインに気づいたら、声をかけ、相手の気持ちに寄り添い話を聞き、相談窓口・相談機関への相談を勧めましょう。
- ゲートキーパー養成講座を受講しましょう。

誰も自殺に
追い込まれることのない
社会を目指して

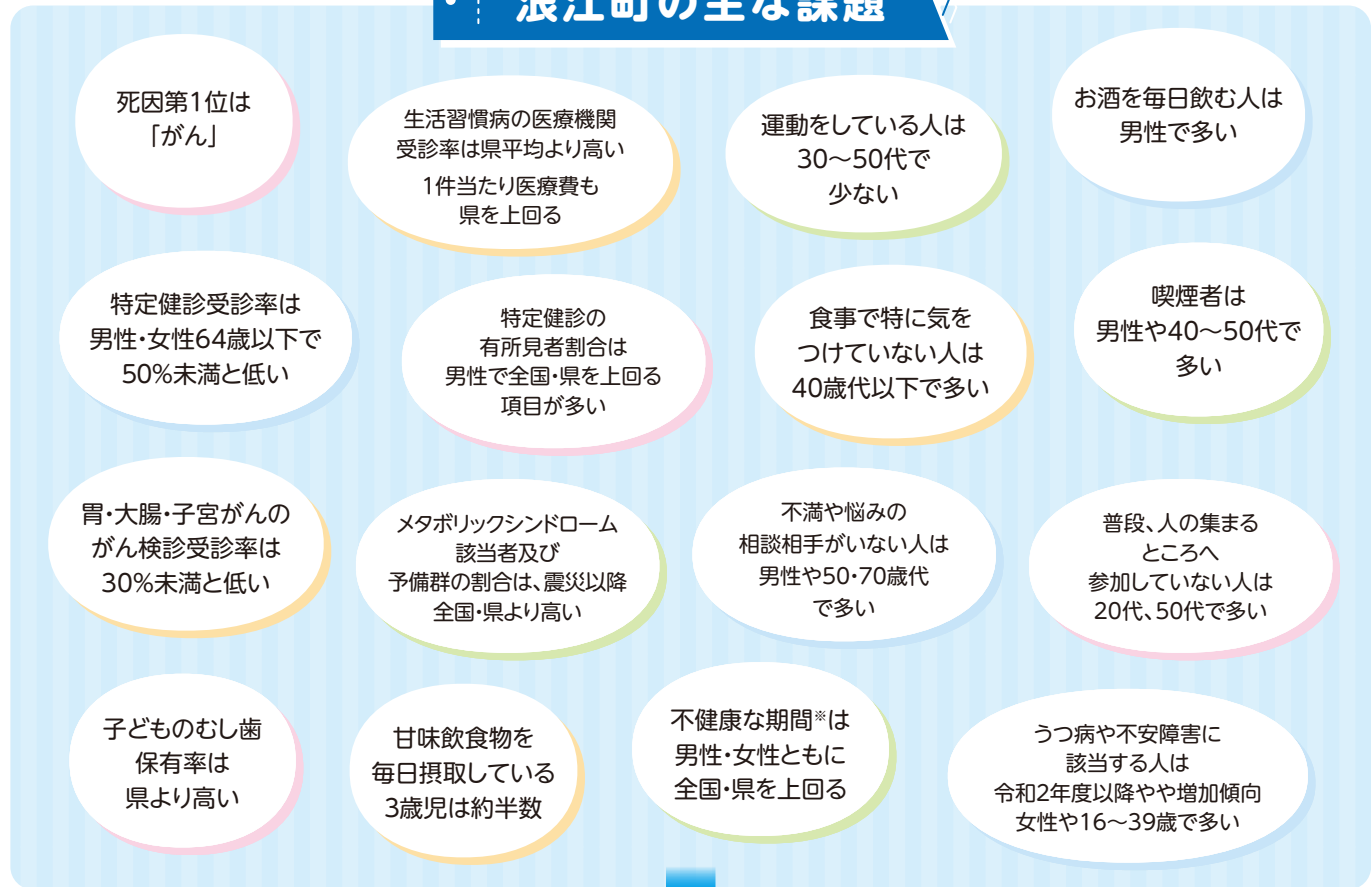


浪江町 健康づくり総合計画(第2次)概要版

浪江町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画
令和6年度～令和17年度

[発行] 令和6年3月
[編集] 浪江町役場 健康保険課 健康係
福島県双葉郡浪江町大字幾世橋字六反田7-2
TEL:0240-34-0249 FAX:0240-34-4581

浪江町の主な課題



※不健康な期間：健康上の問題で日常生活に制限のある期間

基本目標

課題を踏まえ、以下の4つの分野からなる基本目標を掲げ、健康づくりに取り組んでいきます。

基本目標 1 生活習慣病の発症予防及び重症化予防

震災以降、長期化している避難生活や生活環境の変化から、生活習慣病が増加しており、糖尿病、高血圧、脳血管疾患、がん、肥満者等が多くなっています。生活習慣病及び重症化予防のための事業や生活環境づくりを推進します。

基本目標 3 健やかな生活習慣を身につける食育の推進

子どものむし歯保有率が高く、特に1歳6か月児健診から3歳児健診の間にむし歯保有率が増加しています。また、甘味飲食物の毎日摂取、朝食の欠食など、生活習慣の改善が必要な人が多い状況にあります。食育を通して、子どものころから、望ましい食習慣を身につけ、心身の健康づくりと豊かな人間性を育むための支援を行います。

基本目標 2 生涯を通じた健康づくり

長期化している避難生活や生活環境の変化から、体を動かす機会が減った方が多くいます。それに伴い、体重が増加傾向にある方、生活習慣病で治療中の方、要介護者(要支援者)の認定者数が増加しています。体を動かすことや喫煙や飲酒等の生活習慣の改善の取組を推進します。

基本目標 4 「いのちを守り生きる」ための包括的支援

全ての市町村が共通して取り組むべき「基本施策」と、被災地である本町の特性や現状を考慮した「重点施策」、「基本施策」と「重点施策」に関連する本町の施策をまとめた「生きる支援関連施策」の3つの施策の柱により、包括的・全庁的に自殺対策を推進し、「いのちを守り生きる浪江町」の実現を目指します。

個人や家庭での主な取組

基本目標 1 生活習慣病の発症予防及び重症化予防

- 1 **がん**

 - 早期発見・早期治療のため、年に1度はがん検診を受診しましょう。
 - 精密検査の対象になったら、必ず再検査を受けましょう。
- 2 **循環器病**

 - 年に1度は健康診査を受診しましょう。
 - 栄養成分表示を見て、塩分や脂質量を確認する習慣を身につけましょう。
- 3 **糖尿病**

 - 年に1度は健康診査を受けて、自分の血糖値を知り、健康管理に努めましょう。
 - 運動、栄養、休養等、バランスの良い生活を送りましょう。
- 4 **COPD(慢性閉塞性肺疾患)**

 - COPDについて理解を深め、予防に努めましょう。
 - 禁煙にチャレンジしましょう。



基本目標 2 生涯を通じた健康づくり

- 1 **身体活動・運動**

 - 日常生活の中で、意識的に体を動かす機会をつくりましょう。
 - 手軽で自分に合った方法で1日10分多く体を動かしましょう。
- 2 **休養・睡眠**

 - 十分な睡眠を規則正しくとり、睡眠の質を上げる生活を送りましょう。
 - 悩みや不安・心の不調などは、早めに家族や友人または専門家に相談しましょう。
- 3 **飲酒**

 - 適正な飲酒量を知り、適正飲酒を心がけましょう。
 - 週に1日以上飲酒をしない休肝日をつくりましょう。
- 4 **喫煙**

 - 喫煙が体に及ぼす影響について理解しましょう。
 - 妊娠中や20歳未満のたばこの影響を理解し、たばこを吸わせない、吸わないようにしましょう。
- 5 **歯・口腔の健康**

 - 定期的に歯科健診を受診しましょう。
 - 口腔と全身疾患の関係について理解しましょう。



フレイル予防の3つのポイント

運動

骨や筋肉維持のため、散歩やウォーキングに毎日少しの筋トレをプラス!

栄養

多様な食品を毎日少しずつでも食べ、栄養不足にならないようにしましょう!

社会参加

外出と交流、両方をそろえることがポイント!

フレイルとは

体力や気力、認知機能など、からだやこころの機能(はたらき)の低下によって要介護に陥る危険性が高まっている状態のこと。

