

第2次琴平町  
健康増進計画 及び 食育推進計画

# ことひら 健康プラン

● 概要版 ●



平成30年3月  
琴平町

# 1

## 計画の目的・期間

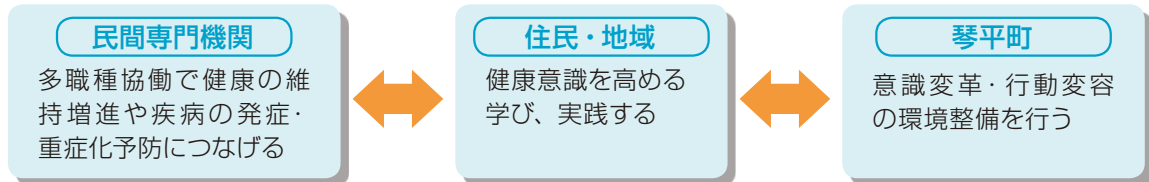
健康づくりは、個人個人の「自助努力」が大前提にあります。豊かで便利な生活の代償として「生活習慣病」が蔓延している今、個人の意識に頼るだけでは限界があり、住民・地域、行政や専門機関が役割分担しながら、まちぐるみで健康を底上げしていかなければなりません。

そのため、「第2次琴平町健康増進計画及び食育推進計画～ことひら健康プラン～」を策定しました。

### ◆計画期間

	平成30年度 (2018)	平成31年度 (2019)	平成32年度 (2021)	平成33年度 (2020)	平成33年度 (2021)	平成34年度 (2022)	平成35年度 (2023)
第2次健康増進計画・第2次食育推進計画							

### ◆各主体の役割

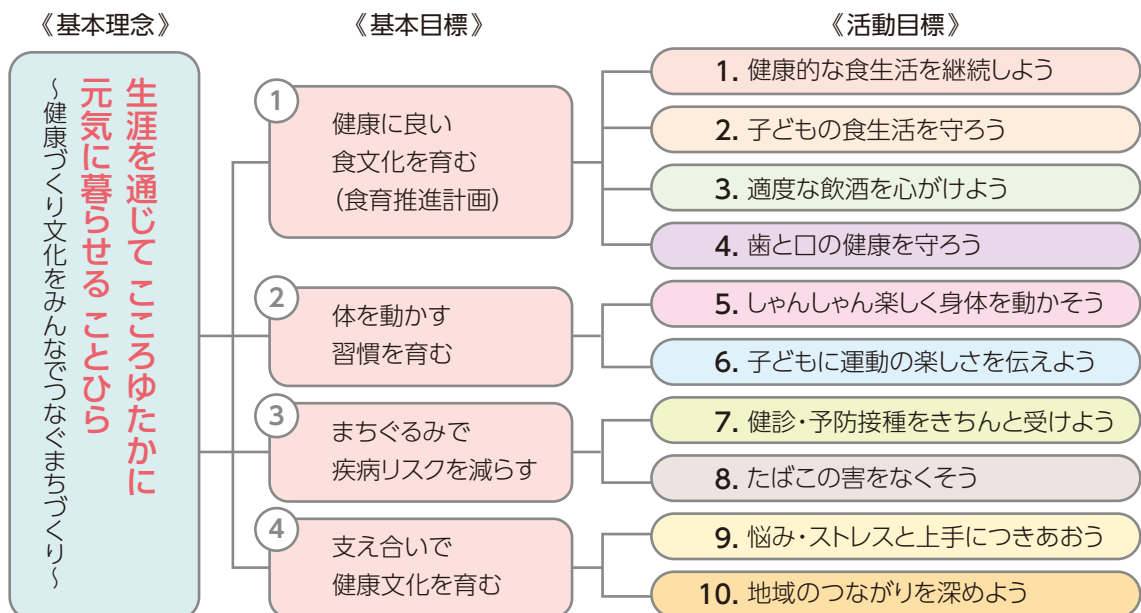


# 2

## 基本的な方向

町民一人ひとりが自身の健康状態に関心を持ち、家族や友人と健康づくり活動を継続し、医療機関や学校、ボランティア、事業所など、様々な組織が連携しながら地域ぐるみで町民の健康度を引き上げていく、健康づくり文化をみんなでつなぐまちづくりを実践し、「生涯を通じて ことひらに元気に暮らせることひら」をめざし、4つの基本目標・10の活動目標を設定します。

### ◆施策の体系図



### 活動目標 1

## 健康的な食生活を継続しよう



栄養バランスのとれた規則正しい食生活は、健康の基本です。偏食や欠食、過食は、生活習慣病の発症と密接に関連しています。

食生活改善推進員など住民の協力を得ながら、栄養バランスのとれた規則正しい食生活の啓発を図ります。

### 活動目標 2

## 子どもの食生活を守ろう



心身の発育が著しい子どもの頃に、栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べることは、その後の長い人生をより健康に過ごすために、大変重要です。また、食材の種類や産地、栽培・採取方法、調理法、栄養素など、食に関することを幅広く学ぶ食育は、食に関する知識の普及のみならず、地域活性化の効果もあります。

母子愛育委員をはじめ、町内の関係団体・機関が連携し、食育を通じて、乳幼児や児童・生徒の健やかな心身の育成を図ります。

### 活動目標 3

## 適度な飲酒を心がけよう

過度な飲酒は、脂肪肝などの肝機能障害だけでなく、全身の臓器に悪影響を与えます。

住民一人ひとりが適量を心がけることが求められますが、お酒は、依存症にもなりやすく、過度な飲酒による疾病リスクを広く周知し、地域で、お酒と上手につきあう環境づくりを進めます。

### 活動目標 4

## 歯と口の健康を守ろう

丈夫な歯を保ち、歯ぐきのケアを心がけることは、食べ物の消化を助けるだけでなく、肥満予防や要介護状態になることの予防、脳の活性化、ストレス解消にもつながります。また、歯周病は生活習慣病の1つであり、糖尿病など他の疾患の誘発にも関係しています。

成人の歯と口のケアの重要性の周知に努めるとともに、歯科健診・保健指導により、乳幼児期・学齢期の子どもたちの歯の健康管理を推進します。

### 活動目標 5

## しゃんしゃん楽しく身体を動かそう



ウォーキング、体操や家事・育児なども含め、身体活動・運動を習慣的に行っている人は、高血圧症、糖尿病、虚血性心疾患、骨粗しょう症などの罹患率や死亡率が低いことがわかっています。また、適度な身体活動・運動は、ストレス解消や肥満予防、介護予防などにも効果があります。

関係団体・機関が連携し、気軽に参加し、仲間とともに、「しゃんしゃん」楽しく身体を動かす活動を習慣化できるよう、支援していきます。

※「しゃんしゃん」は、讃岐弁で「素早く行動する」の意味で、スポーツだけでなく、家事などを通じて日常生活の中で身体活動量を確保することが、健康のためには重要であるという思いを、この言葉で表現しています。

## 活動目標 6

### 子どもに運動の楽しさを伝えよう



子どもにとって、身体活動・運動は、筋力や体の柔軟性、基礎代謝能力などを獲得するために大変重要です。また、子どもの頃から運動を楽しく行い、習慣化されていると、大人になってからの生活習慣病予防にも活かされます。

このため、保育園、幼稚園、小・中学校など各機関や住民ボランティアなどが連携しながら、子どもたちの運動習慣づくりを進めます。

## 活動目標 7

### 健診・予防接種をきちんと受けよう

成人の健康管理のため、特定健康診査・特定保健指導、がん検診等を実施しています。また、乳幼児については、法定の1歳6か月児健診、3歳児健診のほか、きめ細かく健診を実施しています。

予防接種については、法律に基づき、乳幼児を中心に定期予防接種を実施するとともに、任意の予防接種の助成を行っています。

住民が、健診等を受診し、自分の健康状態を把握し、適切な健康管理が行えるよう、支援していきます。

## 活動目標 8

### たばこの害をなくそう

たばこには、ニコチンやタール、一酸化炭素など、有害物質が多く含まれており、がんをはじめ、心筋梗塞、脳血管疾患など、多くの病気を引き起こします。特に、妊娠中の喫煙・受動喫煙は胎児の発育に大きな影響を与えるとともに、妊婦自身にも悪影響を与えます。

住民がたばこの悪影響を知り、禁煙できるよう、啓発・勧奨していきます。

## 活動目標 9

### 悩み・ストレスと上手につきあおう

「運動・栄養・休養」は健康の三要素と言われています。体の疲れやストレスをためないように適度に趣味活動を行ったり、上手に睡眠をとることが、健康の維持・増進には欠かせません。

また、心の悩みや不安の解消のために、家族や友人、公的な機関などに相談し、適切に周囲がサポートしていくことが不可欠です。

関係機関が連携しながら、心の健康づくりに関する相談、教室、指導を推進するとともに、住民が抱える支援を必要とする多様な問題に対し、必要なときに必要な支援が行える体制づくりを進めます。

## 活動目標 10

### 地域のつながりを深めよう

孤独やさびしさを感じたり、自分自身の地域における役割が見いだせないと、様々な病気の症状も悪くなります。このため、地域では、日頃から声をかけあって人と人との絆を深めることが求められます。

本町では、自治会、婦人会、子ども会、母子愛育会、食生活改善推進協議会、老人クラブをはじめ、身近な地域で住民主体で地域づくりを進めてきた基盤があり、それを継承・発展させる人材の育成とネットワークづくりを進めます。

