

第3期 健康矢祭21・矢祭食育推進計画

重点施策	具体的な推進項目	町民の取組	地域の取組	職域・学校等の取組	町の取組
生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	循環器疾患（心疾患及び脳血管疾患）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健診を受診する</li> <li>・特定保健指導を活用する</li> <li>・血圧及び脈拍を定期的に測定する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域で健診受診を呼びかける</li> <li>・健康づくりに励んでいる人を応援する</li> <li>・医療の継続を呼びかける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職場や学校健診の受診率の向上に努める</li> <li>・受診の必要な人への呼びかけをする</li> <li>・保健指導の利用を呼びかける</li> <li>・望ましい生活習慣の情報提供をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メタボ、高血圧・高血糖及び脂質異常症と循環器疾患の関連について町民へ啓発する</li> <li>・栄養、運動、喫煙、飲酒について生活改善の必要性を啓発する</li> <li>・特定健診の受診率を向上に努める</li> <li>・特定保健指導の実施率向上に努める</li> <li>・未治療者の受診勧奨と治療中断の防止に努める</li> <li>・治療中のコントロール不良者は医療機関と連携して支援する</li> <li>・心房細動に対しては医療機関への受診と継続的な受診を呼びかける</li> </ul>
	糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正体重の維持に努める</li> <li>・バランスのよい食事を取る</li> <li>・糖尿病治療を継続する</li> <li>・特定健診にて血糖値を把握する</li> <li>・ベジファーストに取り組む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・間食の取りすぎに気をつける</li> <li>・健診受診を呼びかける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・清涼飲料水などの飲み物の情報を提供する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠期・乳幼児期から正しい生活習慣を身に付け、発症予防に努める</li> <li>・加齢、家族歴、肥満、身体活動の低下（運動不足）、食べ方との関連を啓発する</li> <li>・特定保健指導実施率の向上に努める</li> <li>・糖尿病の早期受診、治療中断の防止に努める</li> <li>・重症化予防への支援をする</li> </ul>
	がん	<ul style="list-style-type: none"> <li>・推奨された間隔でがん検診を受診する</li> <li>・精密検査を受診する</li> <li>・食物繊維をとり、便秘予防に努める</li> <li>・自己検診法を実施する</li> <li>・禁煙に努める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食物繊維の摂取を呼びかける</li> <li>・がん検診の受診を呼びかける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受診しやすいがん検診の実施に努める</li> <li>・受動喫煙防止、禁煙の推進をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙や適正飲酒、塩分制限等がんリスクをあげない生活習慣を啓発する</li> <li>・がん検診推進員に現状や予防対策について周知し、啓発する</li> <li>・乳がんの自己検診法の普及に努める</li> <li>・がん検診を受けやすい体制づくりに努める</li> <li>・精密検診未受診者の受診勧奨をする</li> <li>・がん検診の精度管理に努める</li> </ul>
社会生活を営むために必要な機能の維持・向上	次世代の健康（母子保健計画）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早期に妊娠届出し、定期的に健診を受診する</li> <li>・子どもの健診を受診する</li> <li>・育児支援事業を活用し、育児不安の軽減に努める</li> <li>・子どもの望ましい生活習慣の形成に努める</li> <li>・メディアを上手に利用する</li> <li>・子どもに煙をすわせないよう受動喫煙に取り組む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ノーマディアデーに取り組む</li> <li>・甘い飲み物や食べ物を子どもに与えない</li> <li>・カミング30運動を実践する</li> <li>・保健推進員等が地域で子育てを応援していることを保護者に伝える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・産前産後休暇、育児休業の取りやすい環境を整える</li> <li>・乳幼児健診等へ参加しやすいよう環境を整える</li> <li>・受動喫煙防止、禁煙を推進する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「子どもの健康を考える連絡会」を中心に健康問題を把握する</li> <li>・妊娠期から相談しやすい場の情報を提供する</li> <li>・早期に療育へつなげる</li> <li>・定期の予防接種の必要性や受け方の情報提供をする</li> <li>・不妊治療や任意予防接種費用の助成事業を実施する</li> </ul>
	高齢者の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・後期高齢者健診を受診する</li> <li>・栄養を摂取しからだを動かしフレイル予防に努める</li> <li>・医師の指示のもと、薬を適切に使用する</li> <li>・社会参加を継続する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・社会参加の継続を呼びかける</li> <li>・通いの場への参加を呼びかける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者家族の健診受診を呼びかける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について普及啓発する</li> <li>・後期高齢者健診を実施する</li> <li>・保健指導を実施し、重症化を予防する</li> <li>・介護予防を実施する</li> </ul>
健康を支え、守るための社会環境の整備		<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健推進員等の組織に積極的に参加し町民同士のつながりの強化に努める</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりの場について情報提供する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・町民が主体的に健康づくりをする場を提供する</li> <li>・保健推進員やスプーンの会などを活用した健康づくりを推進する</li> <li>・健康応援店への登録を呼びかける</li> </ul>
健康に関する生活習慣及び社会環境の改善	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝ごはんを毎日食べる</li> <li>・主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事をする</li> <li>・薄味にする</li> <li>・カミング30に取り組む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・減塩のために間食の取り方に気を付ける</li> <li>・減塩食品を活用する</li> <li>・保健推進員及びスプーンの会が減塩を呼びかける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスの取れた食事を働きかける</li> <li>・「子ども健康を考える連絡会」を通じて、健康課題の解決を図る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児期からの薄味を推進する</li> <li>・減塩食品の情報提供をする</li> <li>・特定健診、特定保健指導等で個別に対応する</li> <li>・尿中推定塩分量を測定し、減塩への働き掛けを行う</li> </ul>
	喫煙	<ul style="list-style-type: none"> <li>・室内で喫煙をしない</li> <li>・禁煙に取り組む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受動喫煙防止を地域で呼びかける</li> <li>・禁煙週間の啓もうを行う</li> <li>・医療機関、保健推進員、スプーンの会から禁煙を呼びかける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受動喫煙防止を職員に呼びかける</li> <li>・「子どもの健康を考える連絡会」を通じて、受動喫煙防止を呼びかける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこの害についての啓もうを図る</li> <li>・特定健診時や特定保健指導等で禁煙指導を実施する</li> <li>・妊産婦への禁煙指導を実施する</li> </ul>
	飲酒	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休肝日を設け、節度ある飲酒をする</li> <li>・未成年者や妊婦への飲酒を勧めない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正飲酒を地域で声掛け合う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正飲酒を呼びかける</li> <li>・酒の害について児童生徒に啓もうする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診等で適正飲酒を促す</li> <li>・未成年者や妊産婦の飲酒防止をはかる</li> <li>・相談窓口についての情報提供をする</li> </ul>
	身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日頃から体を動かす</li> <li>・運動する時間を生活の中で増やす</li> <li>・運動する機会に積極的に参加する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動する声掛けを行う</li> <li>・気軽に運動を体験する機会を設ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休憩時間等に軽い運動を勧める</li> <li>・行間に体を動かす時間をもうける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動習慣の勧奨をする</li> <li>・ノルデックウォーキング教室を開催する</li> <li>・自主的に運動する町民へのサポートを実施する</li> <li>・リトミックを実施する</li> </ul>
	歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠期から歯の健康管理に努める</li> <li>・歯に良い食べ物を食べる</li> <li>・よく噛んで食べる</li> <li>・定期的に歯の検診を受ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもにおやつは歯にやさしいものを選択する</li> <li>・決まった時間の間食を呼びかける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯磨きの仕方を身につけさせる</li> <li>・フッ化物洗口を実施する</li> <li>・食後の歯磨きのための環境を整える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児期からの情報提供、フッ化物塗布を実施する</li> <li>・妊婦歯科健診を実施する</li> <li>・「子どもの健康を考える連絡会」で関係団体と協力して取り組む</li> <li>・定期歯科健診の必要性を啓もうする</li> <li>・特定健診時の歯科相談を実施する</li> </ul>
	休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分なりのストレス解消に努める</li> <li>・決まった時間に起きて、体のリセットをする</li> <li>・ゲームやテレビの時間を決め、よりよい睡眠をとる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早起きを呼びかける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早起きを呼びかける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの健康に関する正しい情報を提供する</li> <li>・こころの相談窓口の周知や利用を図る</li> <li>・心の病気や相談窓口の普及啓発に努める</li> </ul>
5、東日本大震災及び原子力災害の影響に配慮した健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・既存健診対象外の県民に対する健康診査を活用する</li> <li>・内部被ばくの不安にはホールボディカウンターを利用する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・放射能についての不安は、環境省等の学習会を活用して正しい知識を取得する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・放射能について正しい知識を普及する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・放射線による健康への影響について情報提供する</li> <li>・内部被曝検査の受診方法を啓もうする</li> <li>・県民健康管理調査により町民の健康管理に努める</li> <li>・給食食材の安全に努める</li> </ul>	