

取り組むテーマ

自立

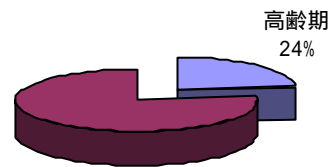
自分に見合った運動をし、仲間と語り、生きがいのある生活をおくる

食生活

バラエティーに富んだ食品をバランスよく、楽しい雰囲気できいただき、豊かな食生活を送る



わらじ作りを外人さんへ指導



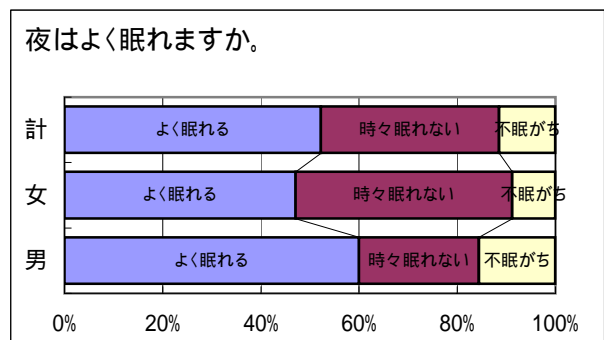
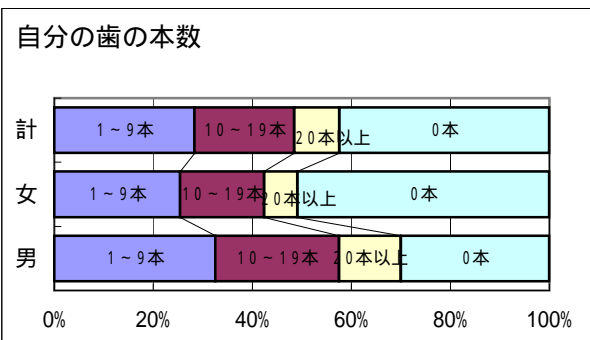
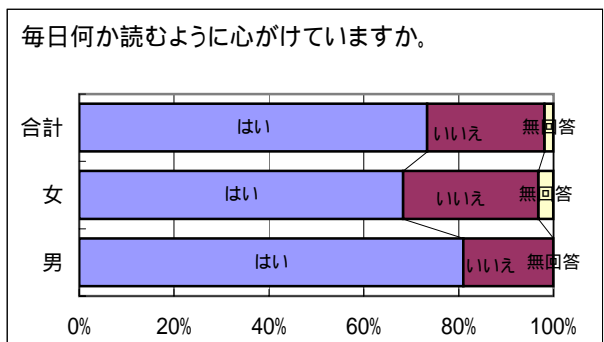
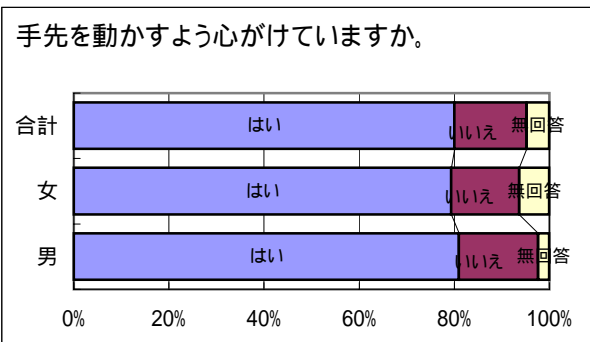
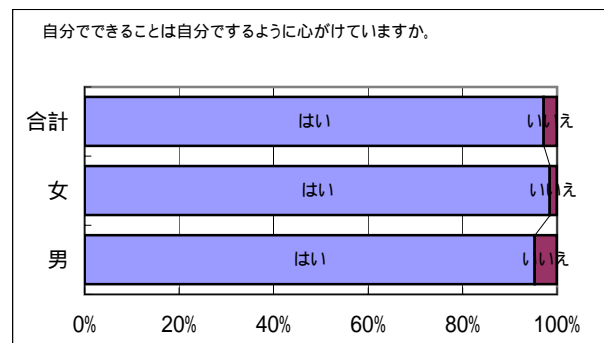
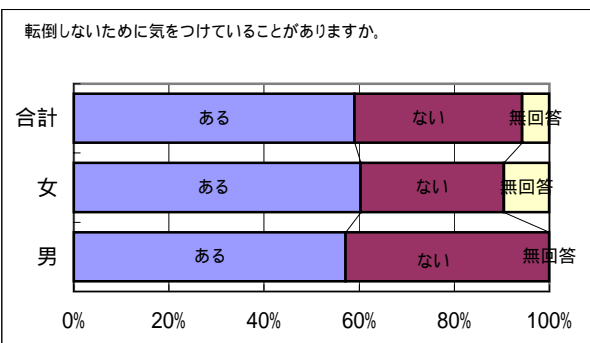
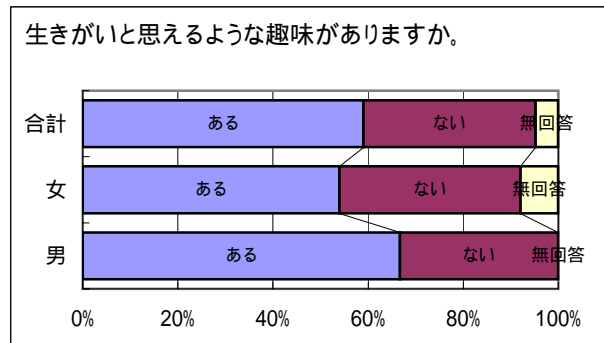
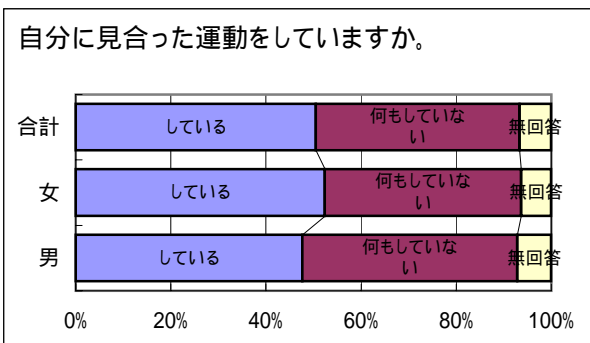
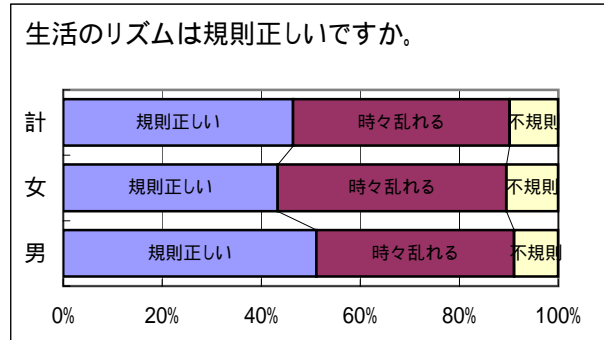
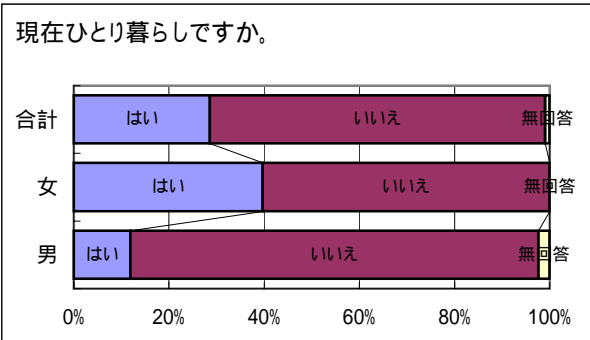
75歳以上

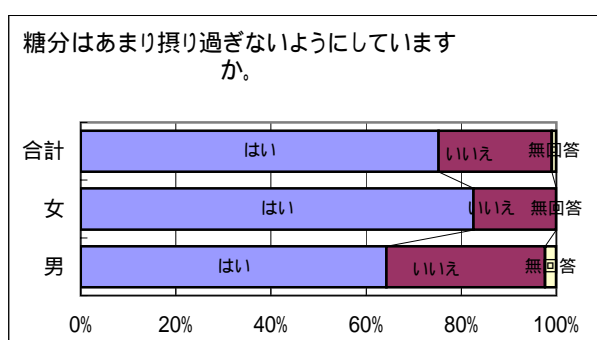
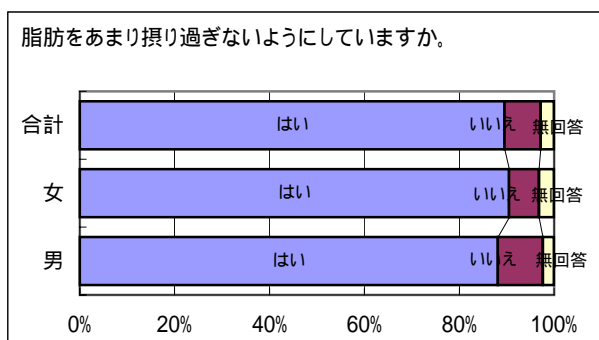
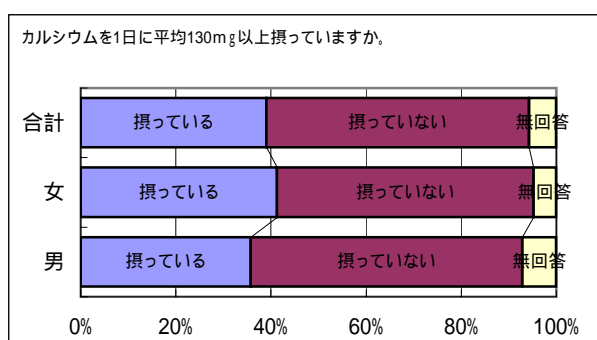
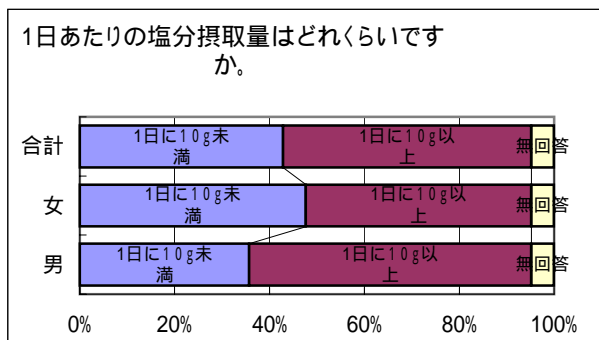
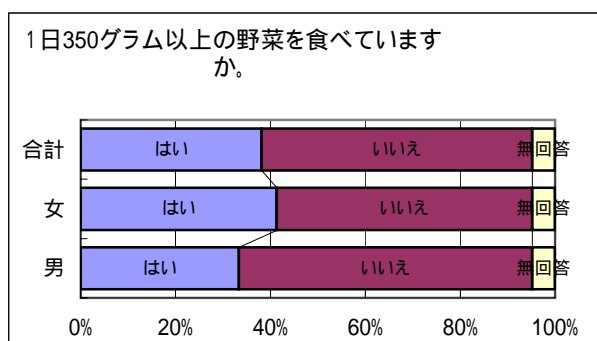
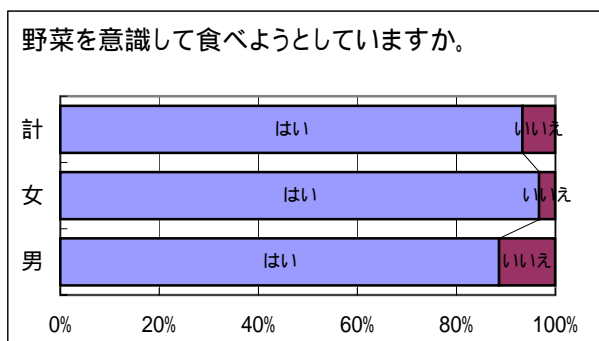
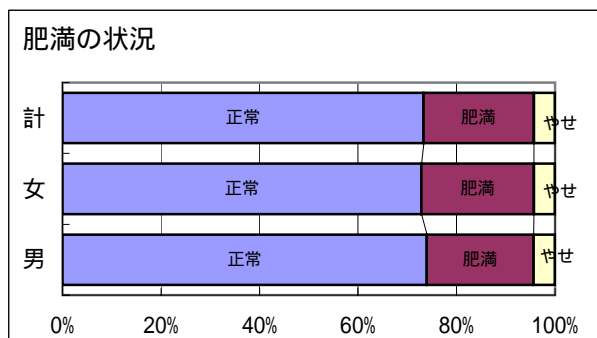
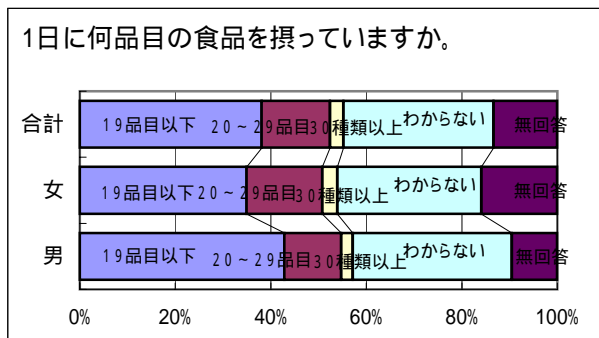
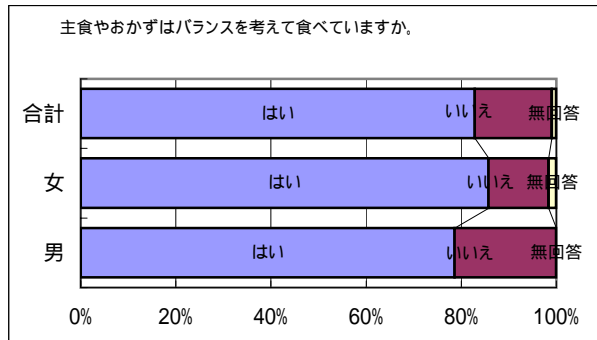
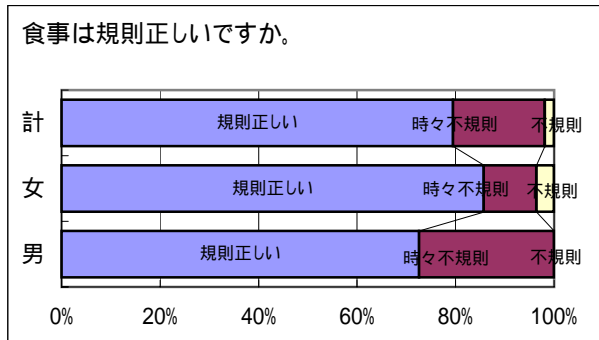


今日もよか天気ばい

現状 高齢期(75歳以上)

ここに使用されている数値は町民75歳以上の中から、平成18年度の生活習慣病健診を受診された116名、及び平成19年1月に老人クラブ会員を対象とした105名からのアンケート結果です。





健康に対する保健行動等の意識は高いが、それが実践できているかという点については、必ずしもそうではなく、実践するためのきっかけとか、基礎知識や学ぶ機会作りが必要である。

高齢期『自立』

めざす姿：自分に見合った運動をし、仲間と語り、
生きがいのある生活をおくる

健康指標

1日に6,000歩以上歩く人の割合
現状： 28% H23目標： 50%

睡眠が十分に取れている人の割合
現状： 52% H23目標： 70%

国の成人者の割合 現状：77% 目標：79%以上

認知症になる人の割合（全体に占める）
現状： - H23目標： 減らす

1年間に交通事故にあう人の数
現状： - H23目標： 0 人

要介護者の割合（全体に占める）
現状： 21% H23目標： 20%

保健行動

自分に見合った運動をする
現状： 51% H23目標： 80%

毎日散歩をする
現状： 63% H23目標： 70%

生涯続けられる趣味（生きがい）を持つ
現状： 59% H23目標： 90%

若い人たちとの交流の場をもつ
現状： 86% H23目標： 90%

手先の作業（編物など）をする
現状： 80% H23目標： 90%

転倒しないように気をつけている
現状： 59% H23目標： 80%

新聞や本を読む
現状： 73% H23目標： 90%

毎日を規則正しく生活する
現状： 46% H23目標： 70%

高齢期『食生活』

めざす姿：バラエティーに富んだ食品をバランスよく、
楽しい雰囲気でもいただき、心豊かな食生活を送る

健康指標

野菜を一日に350g以上取る人の割合
現状： 38% H23目標： 60%

塩分を一日10g未満に抑えている人の割合
現状： 43% H23目標： 60%

カルシウムを一日に130mg以上とる人の割合
現状： 39% H23目標： 60%

適正体重者の割合
現状： 73% H23目標： 80%

国の15歳以上者の割合 現状：71% 目標：90%以上

高血圧者の割合（全年代での割合）
現状： 63% H23目標： 50%

糖尿病者の割合（全年代での割合）
現状： 12% H23目標： 10%

高脂血症者の割合（全年代での割合）
現状： 13% H23目標： 10%

脳卒中者の割合（全年代での割合）
現状： 14% H23目標： 10%

保健行動

塩分をあまり取らないようにする
現状： 47% H23目標： 80%

刺身醤油をつけ過ぎない
干し物の塩加減を減らす

季節の野菜を意識して食べる
現状： 93% H23目標： 95%

食品を20品目以上取る
現状： 17% H23目標： 50%

糖分は控えめにする
現状： 75% H23目標： 80%

脂分をとり過ぎない
現状： 90% H23目標： 95%

カルシウムを多く含んだ食品（牛乳や小魚）
を取る
現状： 78% H23目標： 90%

主食・主菜・副菜をバランスよく食べる
現状： 83% H23目標： 90%

条件

運動の必要性を知ろう
運動の必要性を知ろう
日ごろから身体を動かすよう心がける
心の健康を保つよう心がける
地域活動や交流が大事であることを知っている
認知症のことを知っている
事故にあわないよう心がける
転倒予防のための運動を知っている
ちょっとした転倒で大怪我になることを知っている
交通ルールを知っている
道路や施設の段差をなくす
地区に高齢者も参加できるような活動がある

政策

暮らしの中の運動の普及
運動実践教室
危険箇所の把握



条件

塩分の取り過ぎに注意する
一夜漬けは塩分が少ないことを知っている
醤油には塩が多く含まれていることを知っている
自分にあった献立や栄養管理を行なう
カルシウムを多く含んだ食品を知っている
料理の種類をたくさん知っている
脂分の取り過ぎは血管内にコレステロールが溜まることを知っている
季節の野菜を知っている
自分の適正体重を守ろう
自分の適正体重を知っている
自分にあった1日の食事の量を知っている
食生活の悪化が原因となる病気を知っている
食材(地元の野菜等)が手軽に手に入る場所(朝市)がある
家族みんなでバランスよい食事をこころがける

政策

バランス食の啓蒙普及をする
高齢者のための料理教室を開催する
新鮮で多種の食材を身近で買える体制作り



活動計画

高齢期（75歳以上）

高齢期になると、身体や心の問題で、行動範囲が制限されてきます。また、高齢者だけの生活や独居生活者が多くなり、自立した生活を営むことが難しくなってきます。

前に記しているとおり、高齢者の現状を見ると健康に対する保健行動等の意識は高いが、実践が伴わない場合が多く、行動を起こすためのきっかけとか基礎知識、学ぶ機会作りが必要であると考え、行政だけでなく、老人クラブや各地区、隣近所へ働きかけをすることにより、健康づくりを進めていきます。

【活動計画一覧】

取り組むテーマ《自立》

| 健康づくり 事業名 | 具体的内容 | 事業開始 予定年度 |
|--------------|---|-------------------|
| 暮らしの中の運動の普及 | 運動の必要性・量・種類などを町の広報誌等でわかりやすく説明し、普及を図る。 | H 19 年度から実施予定 |
| 運動実践教室 | 高齢者を対象とした運動実践教室を行う。老人クラブを対象に年 1 回程度実施する。 | 継続事業 (高食改で実施中) |
| 危険箇所の把握 | 各種の組織を利用し、高齢者にとっての危険箇所の確認、検討、改善を図る。(町内一円) | H 23 年度までに実施予定 |

取り組むテーマ《食生活》

| 健康づくり 事業名 | 具体的内容 | 事業開始 予定年度 |
|---------------------|--|-------------------|
| バランス食の啓蒙普及 | 塩分・脂分・カルシウム及び食事のバランス等が健康や病気に及ぼす影響を、町の広報紙、パンフレット等によりお知らせする。 | H 19 年度から実施予定 |
| 高齢者のための料理教室 | 高齢者に必要な栄養や小値賀の産物の素材を生かした高齢者向けの料理教室を開催する。年 3 回程度実施する。 | 継続事業 (高食改で実施中) |
| 新鮮で多種の食材を身近で買える体制作り | 近所で地元の野菜や多種の食材を購入できるよう、商店へ働きかけをする。また、気軽に配達(買出し)を頼める体制作りを行う。(商店、朝市、近所などの利活用。) | H 23 年度までに実施予定 |