

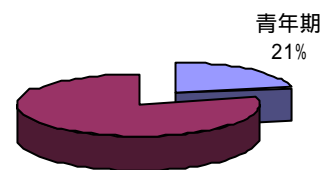
取り組むテーマ

栄養・食生活
 バランスのいい食事を
 家族そろって楽しく食
 べることができる

**身体活動
 ・運動**
 仲間と楽しみなが
 ら適度な運動を続
 けることができる

飲酒
 楽しいお酒を自分のペ
 ースで飲むことができ
 る

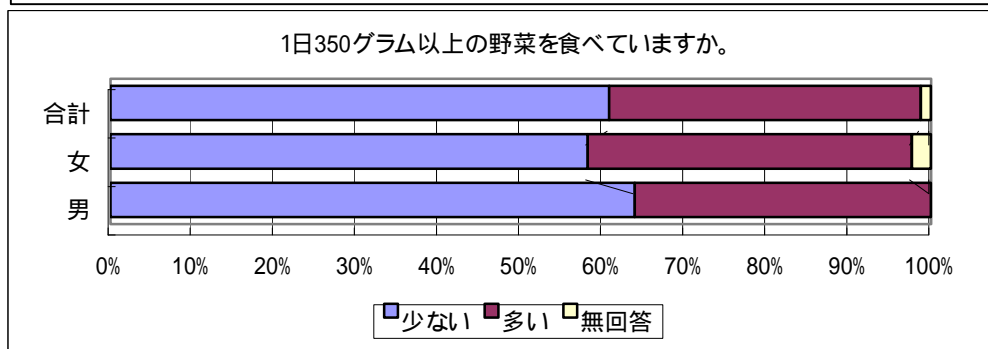
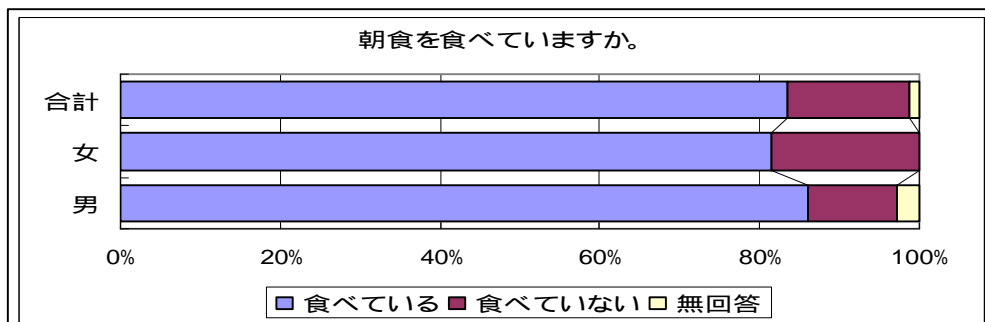
喫煙
 たばこのマナーを身に
 付けることができる



現状 青年期(18~49歳)

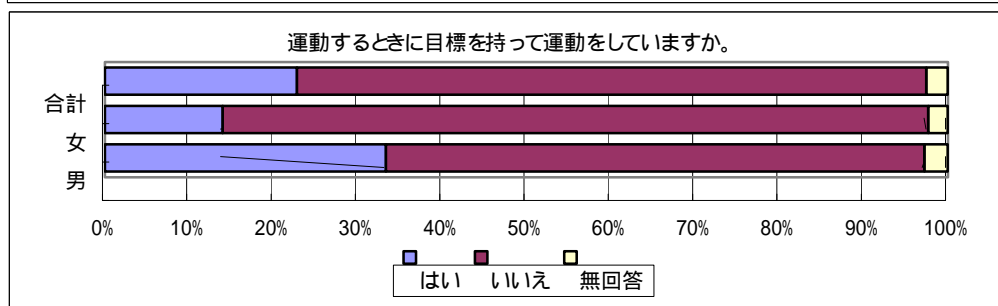
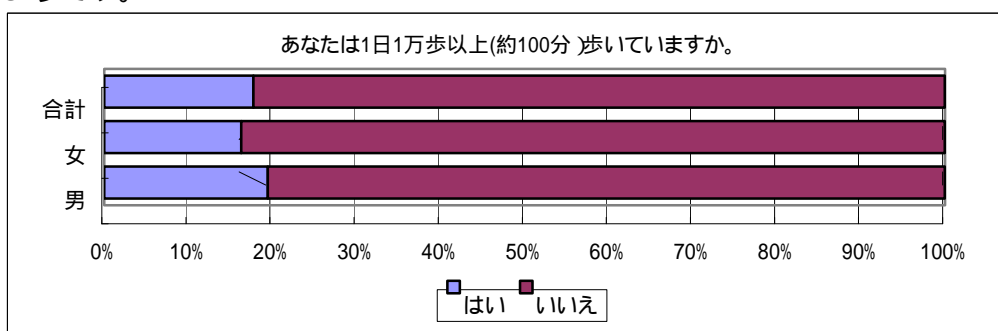
1. 栄養・食生活について

本町では、朝食を食べている人が80%、1日350グラム以上の野菜を食べている人が60%を超えています。青年期の食事は、健康において重要であるにもかかわらず、欠食する人や適量の野菜を食べていない状況がみられます。



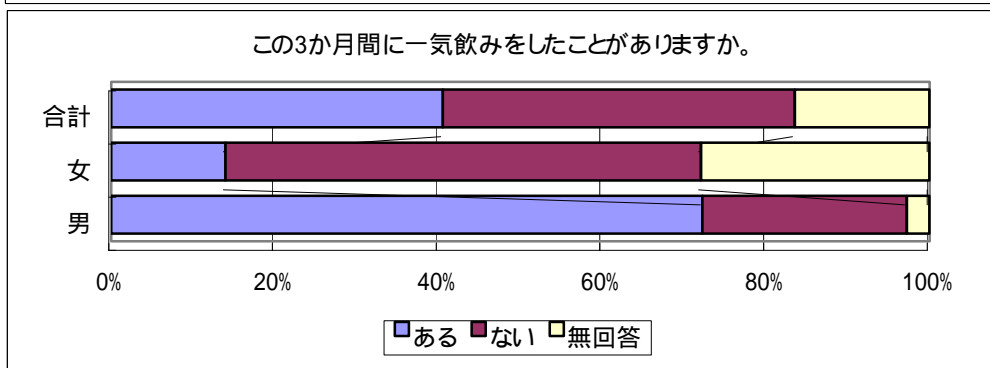
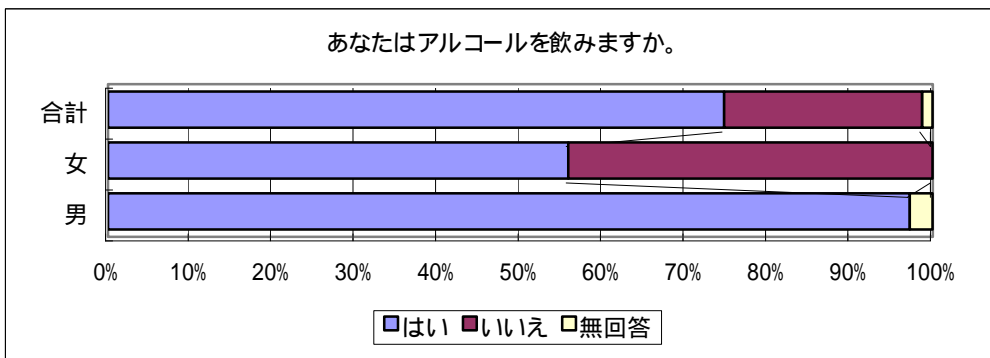
2. 身体活動・運動について

本町で1万歩以上歩いている人は19%、目標をもって運動をしている人は22%となっています。青年期は仕事や家事等で忙しいため、歩いたり目標を持って運動をする人が少ないのが現状のようです。



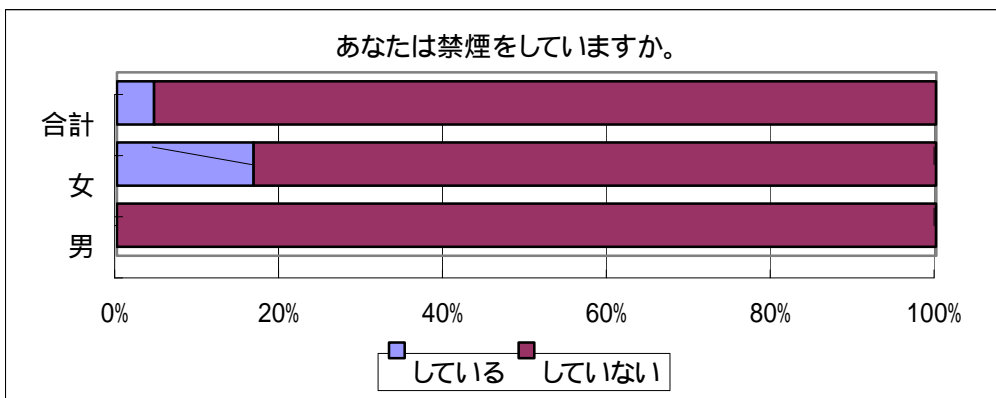
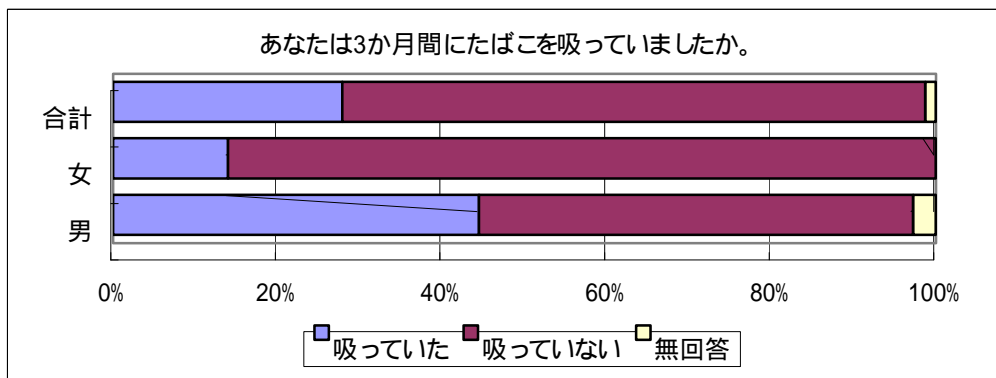
3. 飲酒について

本町でアルコールを飲んでいる人は75%、一気飲みをしたことがある人は41%となっています。全国的に見ても多いのが現状のようです。



4. 喫煙について

本町でたばこを吸っている人は28%、禁煙をしている人は1%となっています。喫煙は、がんなどの生活習慣病を引き起こす大きな原因となるにもかかわらず止められないのが現状のようです。



青年期
『栄養・食生活』

めざす姿：バランスのいい食事を家族揃って
楽しく食べることができる！

健康指標

肥満者の割合

現状： 男 34.1% H23目標： 男 20%
女 7.1% 女 5%

野菜の摂取量を1日あたり350グラム以上取る人の割合

現状： 男 36.1% H23目標： 男 50%
女 39.5% 女 55%

朝食を欠食する人の割合

現状： 男 11.1% H23目標： 男 5%
女 18.6% 女 8%

貧血の人の割合

現状： 男 8.3% H23目標： 男 0%
女 48.8% 女 25%

痛風の人の割合

現状： 男 2.8% H23目標： 男 0%
女 0% 女 0%

糖尿病の人の割合

現状： - H23目標： 減らす

保健行動

毎日3食規則正しく食事をする事ができる

現状： 男 54.5% H23目標： 男 80%
女 54.8% 女 80%

3食野菜を必ず付けて食事をする事ができる

現状： 男 63.6% H23目標： 男 80%
女 78.6% 女 90%

バランスよく自分で選んで食べる事ができる

現状： 男 52.8% H23目標： 男 70%
女 62.8% 女 80%

毎日体重計に乗って体重コントロールを努力する

現状： 男 38.5% H23目標： 男 50%
女 44.4% 女 60%

カルシウムを多く含んだ食品を取る

現状： 男 36.1% H23目標： 男 60%
女 46.5% 女 70%

青年期
『身体活動・運動』

めざす姿：仲間と楽しみながら適度な運動
を続けることができる！

健康指標

肥満者の割合

現状： 男 34.1% H23目標： 男 20%
女 7.1% 女 5%

運動習慣者の割合

現状： 男 12.6% H23目標： 男 20%
女 22.1% 女 30%

日常生活における歩数

現状： 男 7,088歩 H23目標： 男 1万歩
女 6,473歩 女 1万歩

国 現状： 男 8,202歩 目標： 男 9,200歩
女 7,282歩 女 8,300歩

保健行動

適度な運動をする事ができる

現状： 男 38.6% H23目標： 男 50%
女 33.3% 女 50%

規則正しい生活をする事ができる

現状： 男 34.9% H23目標： 男 50%
女 40.5% 女 50%

1年以上継続してスポーツをする

現状： 男 12.6% H23目標： 男 20%
女 22.1% 女 30%

運動の目標を持つ事ができる

現状： 男 33.3% H23目標： 男 70%
女 14.0% 女 50%

1日1万歩以上歩く

現状： 男 7088歩 H23目標： 男 1万歩
女 6473歩 女 1万歩

条件

強化因子

家族皆で朝食を食べる
周りの人どうしてお互いの健康状態を理解する
野菜を多く使った料理を心掛ける

準備因子

規則正しく食べる大切さを知っている
自分にあつたカロリーを知っている
野菜の特長や素材を知っている
野菜の必要性を知っている
理想の健康状態を知っている
自分で健康の本を見る
朝食のメリットを知っている
理想体重を知っている
理想体重を維持することが大切だと知っている
肥満が原因となる病気を知っている
食事が原因となる病気を知っている
糖尿病の合併症を知っている

実現因子

専門家の話を聞く機会を増やす
料理教室を行う
図書館を充実させる

政策

男女の料理教室

じげもんデーの実施

健康まつりの実施



条件

強化因子

一緒に楽しみながら運動する仲間がいる
運動に誘ってくれる友達がいる

準備因子

自分の体力を知っている
体を動かすことの大切さを知っている
運動の気持ち良さを知っている
運動による消費エネルギーを知る
自分にあつた適度な運動量や運動の種類を知っている

実現因子

スポーツテストを受ける機会を増やす
気軽に参加できるスポーツのグループを増やす
スポーツ指導者の確保

政策

広報活動

ウォーキングデーの実施



青年期『飲酒』

めざす姿：楽しいお酒を自分のペースで飲むことができる！

健康指標

多量飲酒者の割合

現状： 男 6.8% H23目標： 男 5%
女 2.4% 女 2%

国 現状： 男 4.1% 目標： 男 3.2%
女 0.3% 女 0.2%

アルコール依存症の割合

現状： 男 2.5% H23目標： 男 0%
女 1.2% 女 0%

「節度ある適度な飲酒」を知っている人の割合

現状： 男 8.3% H23目標： 男 60%
女 4.8% 女 60%

肝機能障害の割合

現状： 男 11.1% H23目標： 男 5%
女 2.3% 女 1%

保健行動

週 2日休肝日を作る

現状： 男 77.1% H23目標： 男 90%
女 79.2% 女 90%

一気飲みをしない

現状： 男 74.3% H23目標： 男 30%
女 25.0% 女 10%

適性飲酒量を決めて飲むことができる

現状： 男 8.3% H23目標： 男 60%
女 4.8% 女 60%

カロリーを考えて飲酒することができる

現状： 男 8.6% H23目標： 男 30%
女 16.7% 女 50%

青年期『喫煙』

めざす姿：たばこのマナーを守ることができる。

健康指標

喫煙者の割合

現状： 男 44.4% H23目標： 男 30%
女 14.0% 女 7%

肺ガンの死亡者の割合

現状： - H23目標： 減らす

虚血性心疾患の死亡者の割合

現状： - H23目標： 減らす

個人の分煙の割合

現状： 男 43.8% H23目標： 男 80%
女 66.7% 女 90%

喫煙が及ぼす各種病気の影響を知っている人の割合

現状： 男 96.5% H23目標： 男 100%
女 97.6% 女 100%

保健行動

禁煙することができる

現状： 男 0% H23目標： 男 50%
女 16.7% 女 70%

たばこのマナーを守ることができる

現状： 男 68.8% H23目標： 男 100%
女 100% 女 100%

吸わない人に配慮した分煙行動ができる

現状： 男 43.8% H23目標： 男 80%
女 66.7% 女 90%

1日のたばこの本数を半分に減らすことができる

現状： 男 25.0% H23目標： 男 50%
女 33.3% 女 70%

条件

強化因子
アルコールについて正しい知識を持っている友人がいる
カロリーを控えたつまみを出す

準備因子
自分の体質やお酒の量を知る
適正飲酒量を知っている
肝臓障害が起こることを知っている
アルコール中毒症があることを知っている
精神疾患が起こることを知っている

実現因子
検診の際多量飲酒の危険を知る指導
飲酒について学習する場所がある

政策

禁酒デーの実施

断酒会の実施

家族の健康教室



条件

強化因子
仲間や同僚が、禁煙の努力を褒める
同僚や上司がたばこの害を知っている
禁煙について一緒に取り組む家族や同僚がいる

準備因子
喫煙が及ぼす健康被害について知る
受動喫煙の害を知る
たばこを吸わない人の良さを知る
禁煙方法について知っている
分煙が大切なことを知っている

実現因子
個別健康教室「禁煙」
相談に対応できる人材を増やす
情報提供
職場でたばこの健康被害について講座を行う
職場でたばこを吸えない場所を増やす
職場にたばこについて相談できる場所がある

政策

禁煙デーの実施

喫煙マナーの指導

ポイ捨て禁止の広報



活動計画

青年期(18～49歳)

青年期は、身体的変化、精神的自立など生涯の中でも大きな変化を遂げる時期です。

また、社会や家庭においても重要な役割を担っており、地域において積極的に健康づくり活動を進めることが期待されています。健康で希望に満ちた生活をおくるために、栄養・食生活、身体活動・運動、飲酒、喫煙が重要と考え以下のように計画しました。

【活動計画一覧】

取り組むテーマ《栄養・食生活》

健康づくり事業名	具体的内容	事業開始予定年度
シングル男女の料理教室	年2回程度、講話と調理実習で知識と実践力を身に付ける。また、男女同時に実施することにより、男性の偏りがちな食生活を改善する。	H23年度までに実施予定
じげもんデー	地元消費による食育を推進しているじげもん班と協力して、月1回の定例日に、食の安心・安全の観点から、地元の新鮮で栄養豊富な食材を食べることを心がけるように普及啓発する。	継続実施 (H18年度～)
健康まつり	町民一人ひとりが健康づくりを意識し、関心を深めてもらうためにじげもん祭りと合わせて、栄養・バランスのチェック・弁当料理コンテスト・各種健康相談コーナーの設置等を行う。	H23年度までに実施予定

取り組むテーマ《身体活動・運動》

健康づくり事業名	具体的内容	事業開始予定年度
広報による周知	現在行われているスポーツクラブを「広報おぢか新聞」や「町ホームページ」に掲載し、普及啓発する。	H19年度から実施予定
ウォーキングデー	月1回の定例日を設け、日常車で移動するところを歩くことにより、健康を推進する。	H19年度から実施予定

取り組むテーマ《飲 酒》

健康づくり事業名	具体的内容	事業開始予定年度
禁酒デー	月1回の定例日を設け、禁酒による健康を推進する。	H23年度までに実施予定
断酒会	断酒会を設けることにより、アルコール依存者の減少を図る。	H23年度までに実施予定
健康教室	飲酒についての健康教育を行う。	H19年度から実施予定

取り組むテーマ《喫 煙》

健康づくり事業名	具体的内容	事業開始予定年度
禁煙デー	月1回の定例日を設け、禁煙による健康を推進する。	H19年度から実施予定
喫煙マナーの指導	広報等により、喫煙マナーを身に付ける為の趣旨普及を図る。	H19年度から実施予定
ポイ捨て禁止の広報	環境班と合同で、ポイ捨て禁止の広報を行う。	H19年度から実施予定