

# 西会津町健康増進計画 (第2期) 令和2年度～令和8年度

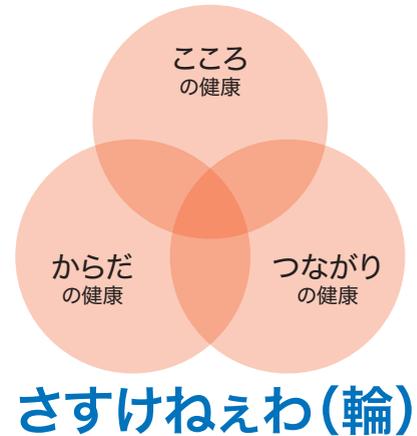
**幸せ** になる健康づくり  
～「百歳への挑戦」のその先へ～

# 西会津町健康増進計画(第2期)

「**幸せ**になる健康づくり～「百歳への挑戦」のその先へ～」  
をキャッチフレーズに、町民一人ひとりの幸せな暮らしの実現  
を目指します

## ◆ 健康指標の目標

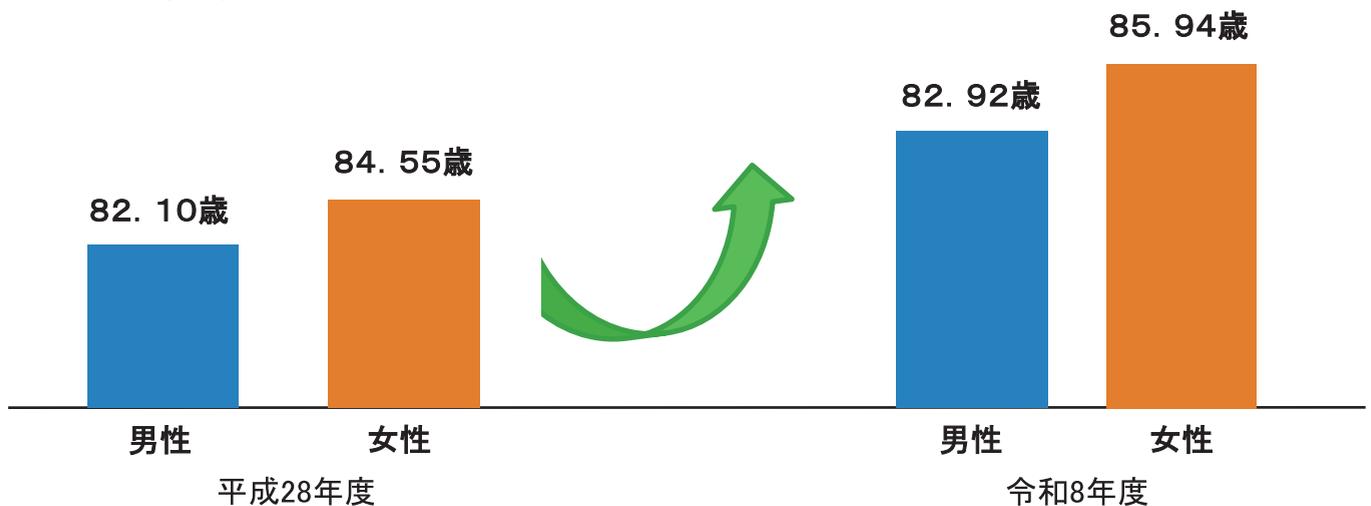
「からだ」の健康・「こころ」の健康・「つながり」の健康の3つの“健康”による『さすけねえわ(輪)』の健康づくりにより、健康指標の改善を図ります。



## I 「からだ」の健康

### ● 健康寿命(お達者度)の延伸を図ります

生活習慣病の発症そのものを予防する一次予防と合併症の発症・重症化予防に重点を置いた「からだ」の健康づくりに取り組んでいきます。



## II 「こころ」の健康

### ● 「生きがいや張合いのある人」を増やします

一人ひとりが生きがいを感じ、その人らしく生き生きと暮らしていける「こころ」の健康づくりに取り組んでいきます。

## III 「つながり」の健康

### ● 「自分と地域等のつながりが強い方だと思える人」を増やします

その人らしく健康で暮らし続けるには、「からだ」と「こころ」の健康に加え、人と人、人と地域などの「つながり」が大切であることから、その人を取り巻くつながりを生かした「つながり」の健康づくりに取り組んでいきます。

# 《 施策 》

## 1 生活習慣病予防・健康管理

- 健(検)診を受け、自分の健康状態を正しく理解し状態に応じた生活習慣の取り組みを行います。
- 健康ポイント手帳で、楽しみながら、自分らしい健康管理に取り組みます。

## 2 栄養・食生活

- 適正体重を維持するため、望ましい食生活づくりに取り組みます。
- うす味を心がけ、野菜摂取量を増やす取り組みを行います。
- 朝食を毎日とるなど、健全な食習慣と食文化を受け継ぐ取り組みを行います。

## 3 身体活動・運動

- ラジオ体操や鎌田式スクワット・かかと落としなどの健康づくりを目的とした運動に取り組みます。
- 歩行など日常生活で積極的に体を動かす取り組みを行います。
- 生涯を通して、スポーツや運動に取り組みます。

## 7 社会参加・ ネットワークづくり

- 声をかけあい、協力しあって地域ぐるみで健康づくりに取り組みます。
- 地域や人のつながりを生かした健康づくりに取り組みます。
- 町民一人ひとりが健康を社会全体で支援するという考え方のもと、各関係機関がより連携した取り組みを行います。

## 4 飲酒・喫煙

- 適正飲酒量を心がけ、休肝日を作れる取り組みを行います。
- 禁煙にチャレンジして、家庭での受動喫煙防止につながる取り組みを行います。

## 5 歯・口の健康

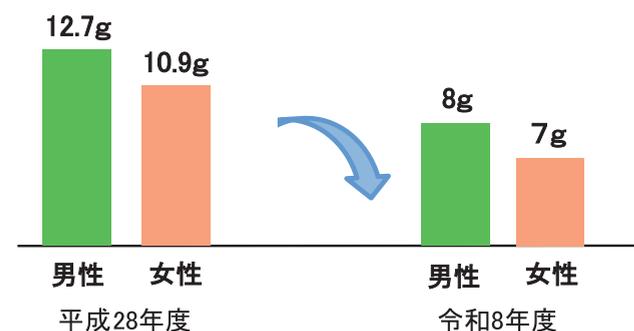
- 正しい歯磨きなど、セルフケアの活動を支える取り組みを行います。
- しっかり食事をして、よく噛み、よく笑う習慣や、よく口を動かすなど、口腔フレイル予防に取り組みます。

## 6 こころの健康

- こころの健康について関心を持ち、自分なりのストレス対処法を身につける取り組みを行います。
- 悩み事を一人で抱え込まないように、専門の相談窓口と連携した取り組みを行います。

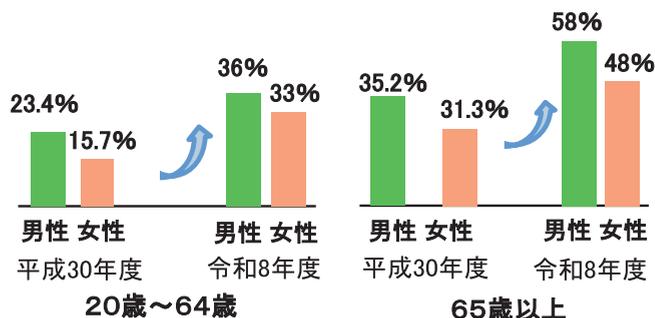
# 《 主な数値目標 》

### ■ 食塩摂取量の減少



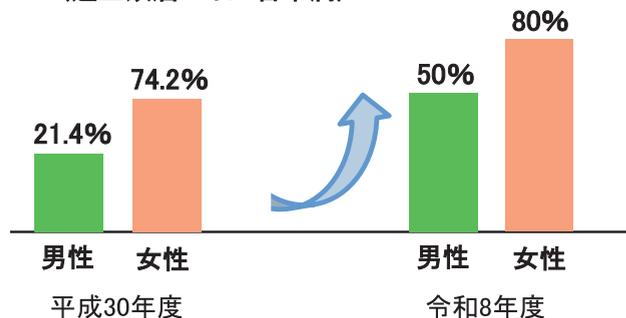
### ■ 運動を続ける人の割合増加

(軽く汗をかく1日30分以上の運動を週2日以上)

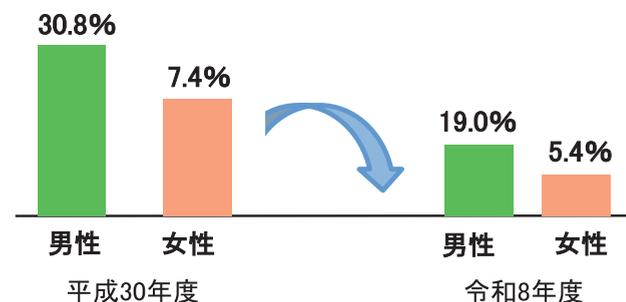


### ■ 適正飲酒の割合増加

(適正飲酒:1日1合未満)



### ■ 喫煙率の減少



# 《 ライフステージに合わせた 7つの施策 》

## 生活習慣病予防 ・健康管理

- 母子健康手帳交付、妊婦訪問事業
- 新生児、乳幼児訪問
- 乳幼児健診
- 定期予防接種事業
- こども園、学校等の関係機関との連携
- 育児相談(電話・来所・訪問等)
- 思春期教育
- 広報活動
- インフルエンザ予防接種の負担軽減
- 健康コミュニティづくり推進事業

## 栄養・食生活

- 乳児訪問
- 離乳食教室
- 乳幼児健診
- ケーブルテレビ番組放映
- 食生活改善推進員や食支援ボランティアの活動
- 食育教室の充実、「手作り弁当の日」の実施
- 給食における地産地消の促進、家庭への情報提供
- こども園給食委員会

## 身体活動・運動

- ラジオ体操の推進
- こゆりこども園運動教室

## 飲酒・喫煙

- 母子健康手帳交付、妊婦の全戸訪問
- 望まない受動喫煙の防止
- 子育て家庭における受動喫煙の防止

## 歯・口の健康

- 幼児健診(1歳6ヶ月児、3歳6ヶ月児)
- 幼児歯科健診(2歳児、2歳6ヶ月児、3歳児)
- かむかむクッキング(4、5歳児)
- フッ素塗布
- フッ化物洗口

## こころの健康

- こころの健康講演会
- 町広報誌を活用した啓発
- 健康相談(電話・来所・訪問等)
- 関係機関との連携
- 生活困窮者自立支援事業との連携
- 家庭教育相談室「こころのオアシス」の設置

## ネットワーキング ・社会参加

妊婦 出産 0歳～

- 家庭教育講座
- 一人一スポーツの推進

妊娠出産期 ・ 乳幼児期

- 定期予防接種事業
- こども園、学校等の関係機関との連携
- 育児相談(電話・来所・訪問等)
- 思春期教育

- 広報活動
- インフルエンザ予防接種の負担軽減
- 県民健康調査
- 健康コミュニティづくり推進事業

- ケーブルテレビ番組放映
- 親子の食育教室
- 学校における食育活動
- 家庭料理技能検定の実施

- 地域学校保健委員会の連携
- 食生活改善推進員や食支援ボランティアの活動
- 食育授業の充実、「手作り弁当の日」の実施
- 給食における地産地消の促進、家庭への情報提供

- ラジオ体操の推進

- 望まない受動喫煙の防止
- 未成年者への防煙教室
- 子育て家庭における受動喫煙の防止

- フッ化物洗口

10歳～

- 健康相談(電話・来所・訪問等)
- 関係機関との連携
- ゲートキーパー養成研修
- 町広報誌を活用した啓発
- 生活困窮者自立支援事業との連携

- スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーの配置
- 教育相談員の配置
- 家庭教育相談室「こころのオアシス」の設置
- 会津教育事務所との連携

- 家庭教育講座
- 芸術文化活動の推進
- 一人一スポーツの推進
- ボランティア活動の推進

学 童 期 ・ 思 春 期

生活習慣病予防  
・健康管理

- 特定健診
- 胃がん検診
- 大腸がん検診
- 肺がん検診
- 乳がん検診
- 子宮頸がん検診
- 県民健康調査
- 健康ポイント事業
- 家庭自動血圧計補助事業
- 血圧教室
- 健診結果説明会
- ヘルシープロジェクト
- 各種健診の無料化
- 禁煙外来治療費補助事業
- 空気のきれいな施設の登録店推進
- 健康応援店の推進
- ふくしま健民カード協力店の推進
- 保健指導員会議・研修会

栄養・食生活

- 乳幼児健診
- 食生活教室の開催
- 高齢者の低栄養予防
- 食生活改善推進員の育成強化
- 親子の食育教室
- 学校における食育活動
- 訪問栄養相談
- 家庭料理技能検定の実施
- 食生活改善推進員や食支援ボランティアの活動
- 食育教室、食育授業の充実、「手作り弁当の日」の実施
- 給食における地産地消の促進、家庭への情報提供
- ケーブルテレビ番組放映
- こども園給食委員会、地域学校保健委員会の連携
- 働き盛り健診面接コーナーの実施

身体活動・運動

- ラジオ体操の推進
- 鎌田式スクワット、かかと落としの普及

18歳～

飲酒・喫煙

- 働き盛り・総合健(検)診受診者への結果説明
- 健康教育
- 禁煙外来治療費補助事業
- 禁煙サポート事業
- 望まない受動喫煙の防止
- 子育て家庭における受動喫煙の防止

歯・口の健康

- 歯周病検診(30、35、40、45、50、55、60歳)
- 歯周病検診(二次検診)

こころの健康

- こころの健康講演会
- 町広報誌を活用した啓発
- 健康相談(電話・来所・訪問等)
- 関係機関との連携
- ゲートキーパー養成研修
- にこにこ相談所
- サロンでの健康教育
- 生活困窮者自立支援事業との連携
- 家庭教育相談室「こころのオアシス」の設置
- 健康づくり座談会
- 健康づくり特別講演会

ネットワーキング  
・社会参加

- 家庭教育講座
- 出前講座
- 芸術文化活動の推進
- 一人スポーツの推進
- 高齢者等あんしん見守りネットワーク事業
- ボランティア活動の推進
- 生活支援体制整備事業

青年期・壮年期

# 人生100年時代 自分らしく暮らす

- 特定健診
- 胃がん検診
- 大腸がん検診
- 肺がん検診
- 乳がん検診
- 子宮頸がん検診
- 健康診査
- 健康ポイント事業
- 家庭自動血圧計補助事業
- 血圧教室
- 健診結果説明会
- ヘルシープロジェクト

65歳～

- 食生活教室の開催
- 高齢者の低栄養予防
- ケーブルテレビ番組放映
- 食生活改善推進員の育成強化
- 家庭料理技能検定の実施
- 食生活改善推進員や食支援ボランティアの活動
- 訪問栄養相談

- ラジオ体操の推進
- 鎌田式スクワット、かかと落としの普及
- 貯筋うんどう教室
- 機能訓練事業
- 高齢者健康水泳教室
- 運動機能向上訪問リハビリ相談
- 運動に関する出前講座の実施
- 週いち貯筋体操応援事業
- 健康運動推進員の養成・育成
- ウォーキングコースの整備

- 働き盛り・総合健(検)診受診者への結果説明
- 健康教育
- 禁煙外来治療費補助事業
- 禁煙サポート事業
- 望まない受動喫煙の防止
- 子育て家庭における受動喫煙の防止

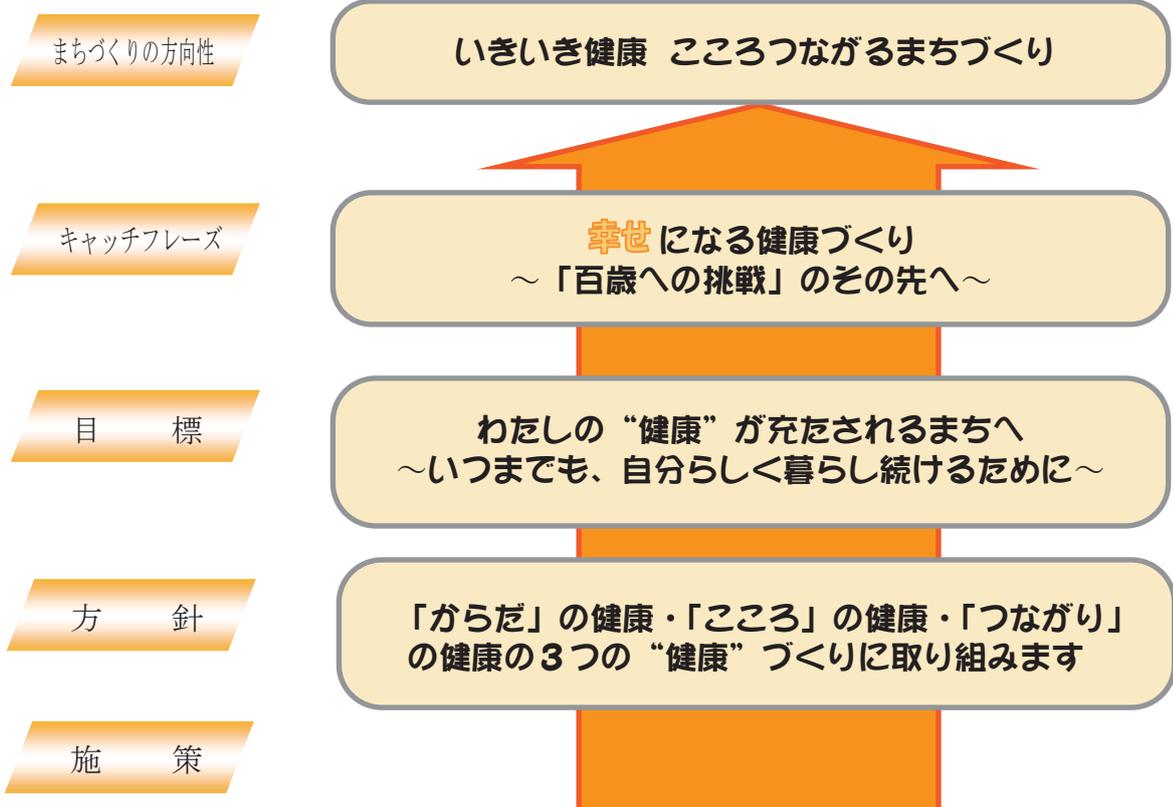
- お口健やか教室
- お口の訪問相談
- 歯周病検診(二次検診)

- こころの健康講演会
- 町広報誌を活用した啓発
- 健康相談(電話・来所・訪問等)
- 関係機関との連携
- ゲートキーパー養成研修
- にこにこ相談所
- サロンでの健康教育
- 生活困窮者自立支援事業との連携
- 健康づくり座談会
- 健康づくり特別講演会

- 家庭教育講座
- 出前講座
- 芸術文化活動の推進
- 一人スポーツの推進
- 元気がつづくお楽しみ教室
- サロン活動の推進
- 老人クラブ活動の推進
- 生きがい福祉基金事業
- 高齢者スポーツの推進
- シルバー人材センターの活動推進
- 高齢者等あんしん見守りネットワーク事業
- ボランティア活動の推進
- 生活支援体制整備事業

高 齢 期

# ◆ 計画の体系



- |                      |   |
|----------------------|---|
| 1 生活習慣病予防<br>・健康管理   | (1)生活習慣病予防に向けた環境整備<br>(2)次世代の健康づくり<br>(3)病気の早期発見・早期治療<br>(4)重症化予防と合併症予防 |
| 2 栄養・食生活             | (1)バランスのとれた食事の普及<br>(2)望ましい食生活の実践<br>(3)食育の推進                           |
| 3 身体活動・運動            | (1)運動の習慣化   |
| 4 飲酒・喫煙              | (1)飲酒がもたらす健康への影響の理解促進<br>(2)喫煙による健康への影響の理解促進と禁煙・分煙の促進                   |
| 5 歯・口の健康             | (1)歯と口の健康の理解促進とセルフケアの実践<br>(2)関係機関との連携による歯と口の保健事業の推進                    |
| 6 こころの健康             | (1)休養・こころの健康に関する正しい情報発信と普及啓発<br>(2)自殺者の減少に資する取り組みの実施                    |
| 7 社会参加・<br>ネットワークづくり | (1)社会参加・ネットワークづくり   |