

健康づくりチェック

あなたは
いくつクリアできて
いますか??

令和 6 年度

令和 11 年度

評価

10~13個 今のまま継続
7~9個 もう少し頑張りましょう
6個以下 生活習慣を見直しましょう

食事



- 朝食を毎日食べている
- 規則正しい食生活を行っている

▶1日3食しっかり食べましょう。規則正しい食生活を続けることで、生活のリズムが整い、適正体重が維持され、気持ちも安定させることができます。主食、主菜、副菜、乳製品、果物をバランスよく摂取しましょう。

- 減塩に気をつけている

▶塩分をとりすぎると血圧が上がってしまったり、胃がんのリスクが上昇したりします。だしや香味野菜を使うなど、できることから減塩に取り組みましょう。また、野菜、果物等も積極的に摂取しましょう。

運動

- 日頃から歩くことを心がけている

▶散歩などで今より10分、体を動かす時間を増やしましょう。運動は、生活習慣病の予防だけでなく、メンタルヘルスや生活の質の改善にも効果があります。



休養

- 十分に睡眠を取ることができている

▶必要な睡眠時間を確保しましょう。また、食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高めましょう。



- 自分なりのストレス解消法をもちている

たばこ

- たばこを吸わない、禁煙に挑戦している



アルコール

- 健康に配慮したアルコールの量を知っている

▶適切なアルコール量は
こちらから→



社会参加

- 地域活動等に参加している

▶地域の活動やボランティア活動などに参加して、人とのつながりを作りましょう。活動を通じて心が豊かになり、生きがいを得られ、その結果、健康状態を良好に保つことができます。

歯・口腔



- 毎食後に歯みがきをしている
- 定期的に歯科健診を受けている

▶歯科医院で歯の定期健診を受けることで、歯や歯ぐきの状態をチェックし、むし歯や歯周病等の早期発見・早期治療により歯を長く大切にすることができます。口腔の健康は体の健康に大きな影響を与えているため、定期的な歯科健診は健康維持には重要なものとなります。

健(検)診



- 特定健診を受けている

▶定期的に特定健診を受診することが、生活習慣病の予防と早期発見につながります。自分では健康と思っていても、生活習慣病の初期は自覚症状が無い場合、そのまま放置しておくと、心筋梗塞・脳卒中などの命にかかわる重大な病気を引き起こす恐れがあります。

- がん検診を受けている

▶検診によりがんを早期に見つけることで、自らの命を守ることができます。早期のがんはそのほとんどが治り、しかも、体への負担が少ない治療ですみます。

第3次太良町健康増進計画 及び 食育推進計画



概要版

TARA health PLAN

令和6年3月
佐賀県太良町

第3次太良町健康増進計画及び食育推進計画概要版

発行年月/令和6年3月

発行/太良町役場 健康増進課

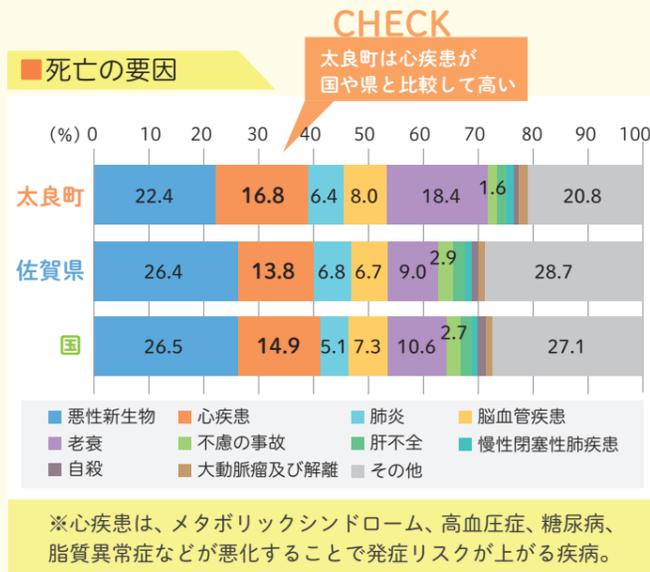
健康づくりは
わたしと地域の未来づくり

計画策定の趣旨

- 本計画は、町民の健康を取り巻く環境の変化を踏まえ、**町民の健康の増進**を着実に進めるために策定するものです。
- 全ての町民が、生涯にわたって健康づくりに取り組むことを目指し、「食育」と一体的に取り組むことで、より効果的なものにします。
- 計画の期間は、令和6年度から令和11年度までの6年間とします。



解決すべき主な課題とその対策



本町の課題に対し、次のようなことを重点項目として、解決を図っていきます。

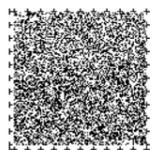
- ☑ **メタボリックシンドローム、高血圧性疾患の予防対策**
- ☑ **生活習慣の改善による健康づくり**
- ☑ **こころの健康づくり**
- ☑ **健康づくりを支援する環境整備**
- ☑ **食を通じた健康づくり**
- ☑ **地域で進める食育**

計画の目標

健康づくりはわたしと地域の未来づくり

本計画は、健康寿命の延伸・健康格差の縮小を目指し、生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防・重症化予防の推進、健康になれる社会環境の質の向上を図るものです。

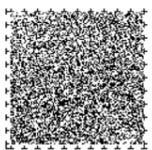
本町の課題、これまでの取組状況を踏まえ、上記を本計画の基本理念とし、健康づくりに取り組めます。



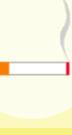
計画の体系

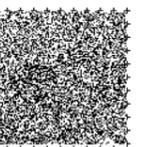
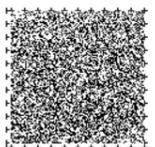
様々な分野、方向から総合的に取り組み、まち全体で基本理念の実現を目指していきます。

基本理念	基本目標	重点項目	取組の分野	取組の方向
健康づくりはわたしと地域の未来づくり	健康寿命の延伸・生活の質の向上	重点項目 1 メタボリックシンドローム、高血圧性疾患の予防対策	(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防	<ul style="list-style-type: none"> ●メタボリックシンドローム、糖尿病の予防 ●高血圧症、脂質異常症等の予防 ●がん検診・特定健康診査の受診率向上 ●女性の健康の推進
		重点項目 2 生活習慣の改善による健康づくり	(2) 身体活動・運動(健康な体づくり)	<ul style="list-style-type: none"> ●体を動かす環境づくりの推進 ●運動、スポーツ活動促進のための関係団体との連携の強化
		重点項目 3 こころの健康づくり	(3) 休養・睡眠・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ●こころの健康の保持・増進 ●相談事業等の情報の提供 ●地域でのふれあいや仲間づくりの場の提供
		重点項目 4 健康づくりを支援する環境整備	(4) 歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●歯科疾患の予防と口腔機能の維持向上 ●歯と口腔の健康づくりを推進するため必要な社会環境の整備
		重点項目 5 食を通じた健康づくり	(5) アルコール・たばこ対策	<ul style="list-style-type: none"> ●飲酒に関する正しい知識の普及 ●健康に配慮した飲酒への支援 ●喫煙、受動喫煙に関する正しい知識の普及 ●禁煙に関する支援
		重点項目 6 地域で進める食育	(6) 社会環境の質の向上	<ul style="list-style-type: none"> ●社会とのつながりの維持向上 ●自然に健康になれる環境づくり ●誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備 ●関係団体との効果的な連携
			(7) 栄養・食生活(食育推進計画)	<ul style="list-style-type: none"> ●バランスの良い食事を摂取することの推進 ●食を通じた豊かな生活の実践 ●地産地消の推進・食文化の継承 ●関係団体と連携した食育活動の推進



ライフステージごとの の町民の取組

	妊娠期	乳幼児期（保護者）	学童・思春期	若年女性	成人期	高齢期
 生活習慣病の 発症予防と重症化予防	<ul style="list-style-type: none"> ●定期的に産婦人科で妊婦健診を受診し、健康管理を行いましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●乳幼児健診を受け、子どもの健康に関する知識を習得しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●早寝・早起き・朝ごはんなど、基本的な生活習慣を身につけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●適正体重を知り、肥満ややせの予防改善に努めましょう。 ●やせ（BMI18.5未満）に気をつけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●かかりつけ医を持ち、生活習慣病の予防と早期発見に取り組みましょう。 ●自分の適正体重を把握し、定期的に測定を行いましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●かかりつけ医を持ち、生活習慣病の予防と早期発見に取り組みましょう。 ●健康相談や健康教室などに積極的に参加しましょう。
 身体活動・運動 （健康な体づくり）	<ul style="list-style-type: none"> ●体調に合わせて、産科の主治医と相談しながら、運動を取り入れていきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族で外遊びや身体を使った遊びを取り入れましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●いろいろな運動を経験し、生涯続けられる運動を見つけましょう。 ●地域のスポーツ行事などに積極的に参加しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●無理のない運動で、1日の身体活動量を増やしましょう。 ●今より10分多く身体を動かしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●無理のない運動で、1日の身体活動量を増やしましょう。 ●今より10分多く身体を動かしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●運動教室やスポーツ行事、地域活動に積極的に参加しましょう。 ●積極的に外出しましょう。
 休養・睡眠・ こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ●体調の変化があれば早期に受診し、心身の安定を図りましょう。 ●仲間をつくり、悩みや不安を相談して、ストレスをためないよう努めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族は心と時間にゆとりを持ち、子どもに接するよう心がけましょう。 ●子どもに正しい生活リズムを身につけさせましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族や友人と不安や悩みごとを打ち明けられる関係を築きましょう。 ●一人で悩まず、早めに誰かに相談しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●自分にあったストレス解消法を見つけましょう。 ●悩みごとがあれば、専門家に早めに相談しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●自分にあったストレス解消法を見つけましょう。 ●悩みごとがあれば、専門家に早めに相談しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●悩みごとがあれば、専門家に早めに相談しましょう。 ●趣味や楽しみを持ち、心身の安定を図りましょう。
 歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●歯みがきをし、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。 ●妊婦歯科健診を受け、必要な治療を受けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●歯みがきをする習慣を身につけさせましょう。 ●子どもの歯の仕上げ磨きをしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●よくかんで食べる習慣を身につけましょう。 ●毎食後に歯みがきをし、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。 ●むし歯になったら早めに治療を行いましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●歯みがきをし、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。 ●定期的に歯科健診を受け、必要な治療、予防処置を受けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●歯みがきをし、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。 ●定期的に歯科健診を受け、必要な治療、予防処置を受けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●歯みがきをし、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。 ●定期的に歯科健診を受け、必要な治療、予防処置を受けましょう。
 アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠中の飲酒が身体に及ぼす影響を知り、お酒を飲まないようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●飲酒が身体に及ぼす影響について家庭内で伝えていきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●満20歳までは、お酒（アルコール）は飲んではいけません。 ●飲酒の影響について正しく理解しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●飲酒の影響について正しく理解し、満20歳までは飲酒せず、20歳以降は健康に配慮した飲酒を心がけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康に配慮した飲酒を心がけ、楽しく飲みましょう。 ●週2日程度飲酒をしない日をつくりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康に配慮した飲酒を心がけ、楽しく飲みましょう。 ●週2日程度飲酒をしない日をつくりましょう。
 たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠中の喫煙が身体に及ぼす影響を知り、喫煙しないようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙が身体に及ぼす影響について家庭内で伝えていきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●満20歳までは、喫煙してはいけません。 ●喫煙の影響について正しく理解しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙の影響について正しく理解し、喫煙しないようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこが身体に及ぼす影響について理解し、禁煙しましょう。 ●喫煙のマナーを守り、分煙に取り組みましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこが身体に及ぼす影響について理解し、禁煙しましょう。 ●喫煙のマナーを守り、分煙に取り組みましょう。
 社会環境の質の向上			<ul style="list-style-type: none"> ●地域活動に積極的に参加しましょう。 ●スポーツ活動を行い、人とのつながりをつくり、心身の健康を維持しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●地域活動に積極的に参加しましょう。 ●スポーツ活動を行い、人とのつながりをつくり、心身の健康を維持しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●地域活動に積極的に参加しましょう。 ●スポーツ活動を行い、人とのつながりをつくり、心身の健康を維持しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●地域活動に積極的に参加しましょう。 ●スポーツ活動を行い、人とのつながりをつくり、心身の健康を維持しましょう。
 栄養・食生活 （食育推進計画）	<ul style="list-style-type: none"> ●バランスの良い食生活を心がけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●生活リズムを整え決まった時間に食事をしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食を毎日食べる習慣を身につけましょう。 ●野菜の摂取量を増やしましょう。 ●果物の摂取を心がけましょう。 ●適正体重を知り、肥満ややせの予防・改善に努めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●適正体重を知り、肥満ややせの予防・改善に努めましょう。 ●朝食を毎日食べる習慣を身につけましょう。 ●バランスの良い食生活を心がけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食を毎日食べる習慣を身につけましょう。 ●適正体重を知り、肥満ややせの予防改善に努めましょう。 ●食に関心を持ち、質、量ともにバランスのとれた食事をとりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●筋力維持のために、良質なたんぱく質をとるよう心がけましょう。 ●減塩を心がけた栄養バランスの良い食事をしましょう。



地域の取組

●隣近所・友人同士で誘い合って、健診（検診）を受診し、地域ぐるみで健康づくりを行いましょう。

●地域や関係団体が実施している事業への勧奨等を通して、町民の運動機会の充実を図るとともに、子どもにスポーツの楽しさを伝えましょう。

●悩みのある方に耳を傾け、必要時には相談機関につなげましょう。

●歯と口の健康について学習する機会を作りましょう。

●地域で20歳未満の人が飲酒・喫煙している姿を見かけたら注意しましょう。

●地域の人同士で、交流や互助の重要性を啓発し合いながら、支え合いの地域づくりを進めましょう。

●食生活の改善や健康教室などを実施し、健康づくりを行いましょう。
●食に関して学ぶ機会や相談の場の充実を図りましょう。

地域と行政の取組



行政の取組

●メタボリックシンドローム、糖尿病の予防／高血圧症、脂質異常症等の予防／がん検診・特定健康診査の受診率向上／女性の健康の推進

●体を動かす環境づくりの推進／運動、スポーツ活動促進のための関係団体との連携の強化

●こころの健康の保持・増進／相談事業等の情報の提供／地域でのふれあいや仲間づくりの場の提供

●歯科疾患の予防と口腔機能の維持向上／歯と口腔の健康づくりを推進するため必要な社会環境の整備

●飲酒に関する正しい知識の普及／健康に配慮した飲酒に関する支援／喫煙、受動喫煙に関する正しい知識の普及／禁煙に関する支援

●社会とのつながりの維持向上／自然に健康になれる環境づくり／誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備／関係団体との効果的な連携

●バランスの良い食事を摂取することの推進／食を通じた豊かな生活の実践／地産地消の推進・食文化の継承／関係団体と連携した食育活動の推進

01 生活習慣病の発症予防と重症化予防

02 身体活動・運動（健康な体づくり）

03 休養・睡眠・こころの健康

04 歯・口腔の健康

05 アルコール・たばこ対策

06 社会環境の質の向上

07 栄養・食生活（食育推進計画）

計画を推進するために

町民の役割



町民一人ひとりが、健康に対する意識を高め、「自分の健康は自分でつくる」という自覚を持つことが大切です。そして、健康づくりに関心を持つことから始め、日々の生活の中で簡単にできることから、健康づくりに取り組みます。

地域の役割



地域は、町民の暮らしの基盤となる場です。自治会や各種団体など身近なつながりの中で、健康に関する正しい知識の伝達や実践の場の提供を通じ、地域における健康づくり活動を推進します。

行政の役割



行政が、町民の健康づくりを総合的かつ継続的に支援していくことが大切です。本計画の推進にあたっては、保健部門のみならず、福祉部門・社会教育部門などが連携し、全庁的に取り組みます。

成果指標（抜粋）

		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和11年度)
1	高血圧Ⅱ度（160 / 100mmHg）以上であった者の割合の減少	9.9%	9.5%
2	メタボ該当者及び予備群の割合の減少	該当者	21.9%
3		予備軍	13.7%
4	歩いて5分程度の距離でも車を利用する人の減少	69.1%	60%
5	1日30分以上の運動を週3回以上している人の増加	26.3%	30%
6	不安・悩み・ストレスの解消ができていない人の増加	74.7%	80%
7	よく眠れる人の増加	52.1%	60%
8	歯周疾患検診受診率の向上	11.6%	15%
9	喫煙者の割合の減少	男性	37.7%
10		女性	4%
11	純アルコールで1日60g（日本酒3合）以上飲酒をする人の減少	男性	13.3%
12		女性	1%
13	地域の人々とのつながりが強いと思う人の増加	50.9%	60%
14	この1年間に、個人または友人と、あるいはグループや団体で行われている活動や仕事等を行ったり、または参加したことのない人の減少	51%	40%
15	適正体重を維持している者の増加（BMI18.5以上25未満）	61%	65%
16	朝食を欠食する人の減少	男性	16.2%
17		女性	7.1%
18	主食、主菜、副菜のバランスのとれた食事を心がける人の増加	59.1%	70%

