

みんなで進めよう！ 健康日高21(第3次)

保健だより

御坊保健所管内の健康づくりに関わる団体で構成された「健康日高21推進協議会」では、地域の人々が元気にいきいきと生活できるように健康づくりを地域全体で推進することを目指し、平成14年に「健康日高21(第1次)」を、平成25年に「健康日高21(第2次)」を策定し、目標の達成に向けて各年代に応じた健康づくりを推進してきました。

令和4年度に行った「健康日高21(第2次)」最終評価では、歯と口の健康等で取り組みの成果がみられましたが、食行動やストレス・睡眠、検診(健診)受診率、脳血管疾患や虚血性心疾患の死亡等の項目の改善がみられず、働き盛りの世代の結果が思わしくない状況でした。

令和4年度の最終評価をもとに、この度「健康日高21(第3次)」(御坊保健医療圏域健康増進計画、市町健康増進計画)を策定しました。

本計画は7つの分野ごとに今後の健康づくりのための取り組みが設定されています。

以下に計画における各分野の健康課題と健康づくりのチェックをお示ししますので、普段の生活の中で健康づくりを推進しましょう。

「健康日高21」各分野の健康課題

栄養・食生活

- バランスのよい食生活をしている人の割合が低い
- 肥満であっても食生活に問題意識を持つ人の割合が低い(特に男性)
- 適正体重を知っている人の割合が低い(特に女性)

身体活動・運動

- 運動習慣のある人の割合が低い
- 意識的に運動している人の割合が低い

アルコール

- 多量飲酒習慣の人の割合が高い
- 20歳未満の者や妊婦の飲酒を防ぐ環境づくりが不十分である
- アルコールをやめたい人への支援体制が不十分である

たばこ

- 喫煙率が高い
- 家庭や職場、地域における受動喫煙対策が不十分である

休養・こころの健康

- ストレスを感じている人の割合が高い(特に30歳代～50歳代)
- 十分睡眠がとれている人の割合が低い(特に40歳代～60歳代)
- 60歳代以上の人で積極的に外出する人の割合が低い
- 70歳代以上で地域活動をしている人の割合が低い(特に女性)

歯・口の健康

- 乳幼児、学童期のう歯罹患率が高い(特に3歳児)
- 歯科検診を受ける人の割合が低い

生活習慣病

- 健診(検診)受診率が低い
- がん検診の精密検査受診率が低い
- 脳血管疾患、虚血性心疾患での死亡率が高い
- 健診後の生活習慣の改善が十分でない



できることから始めよう！健康づくりチェック

栄養・食生活

- 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べている
- 毎食に野菜を取り入れ、薄味を心がけている
- 自分の適正体重を知っており、維持に努めている

身体活動・運動

- 日常生活の中で意識して身体を動かしている
- 習慣的に運動やスポーツに取り組んでいる(週2回以上、1回30分以上)
- 1日6,000歩以上歩いている

アルコール

- 適正飲酒量を知っており、守っている
- 20歳未満の者や飲めない人にお酒をすすめていない
- 20歳未満の者が誤って飲酒しないようお酒の置き場所を工夫している
- 飲酒しない日を設けている

たばこ

- 喫煙していない
- 受動喫煙が健康に与える影響を理解し、受動喫煙を減らすようにしている
- 20歳未満の者が手の届く場所にたばこを置いていない

休養・こころの健康

- 早寝・早起きをしている
- 自分なりのストレス解消法がある
- 悩み事を相談できる人、相談先がある
- 趣味や生きがいがある

歯・口の健康

- 歯科検診を定期的に受けている
- 歯ブラシと併用して歯間ブラシやデンタルフロスを使っている

生活習慣病

- がん検診を定期的に受けている
- 特定健康診査を定期的に受けている
- かかりつけ医をもっている



CHECK!

★日高町では、健康日高21(第3次)に合わせ、日高町健康増進計画を策定しました。折込チラシをご参照ください。

【お問い合わせ先】

子育て福祉健康課(TEL: 63・3801)

「里親制度」ご存知ですか？

家庭を必要とする子どもたちのために、「おかえり」と「ただいま」を言える場所になりませんか。

- ・里親になるには資格がいるの？
- ・どうしたら里親になれるの？
- ・里親と養子縁組の違いは？
- ・地域の子どもたちのために何かできることはないかな？

など、里親に興味をお持ちの方・里親について知りたいと思われる方、どなたでも自由に参加していただけます。お気軽にお越しください。



里親制度説明会

日時 2月12日(水) 午前11時～午後2時
場所 日高町役場 1階相談室

パネル展示

日時 2月3日(月)～2月12日(水)
場所 日高町役場 玄関ロビー

【お問い合わせ先】 里親支援センター「なでしこ」

(TEL: 0736・67・7584) (FAX: 0736・67・7585)