

心豊かに生まれ育ちいきいきと暮らそう
生涯現役!

第二次 健康ただみ21計画

2018～2027

ダイジェスト版



ブナと生きるまち 雪と暮らすまち 心豊かに生きるまち
《2007年宣言》

自然首都

福島県只見町

自分の健康は自分で守ろう！

9つの領域に「行動目標123」

「環境目標53」を掲げました。

健康づくりは、生活習慣の改善から。「健康ただみ21計画」では、まず「一次予防」を。普段から健康づくりに努めましょう！

計画の基本的な方向性

1. [健康日本21(第2次)]と[第二次健康ただみ21計画]

わが国は、生活環境の改善や医療の進歩により世界有数の長寿国となりました。

しかし、急速な高齢化とともに生活習慣病が増加し、要介護者の増加・早世・医療費の増大等様々なものが社会問題となっています。今後の活力ある社会を創っていくためには、「健康な状態で長生きできること＝健康寿命の延伸」が求められています。

こうした状況の中、政府は、平成12年3月から「健康日本21(21世紀における国民健康づくり運動)」を策定、平成24年7月から「健康日本21(第2次)」を策定し推進しています。

只見町においては、少子高齢化、専門医療機関が遠方であること、医療・保健分野の専門職の不足、冬期間の交通網の不便等様々な健康に関連する問題があります。これらの地域格差の中において、全町民が「健康でいきいきと暮らせるまちづくり」達成のため、健康づくりに取り組む必要があります。

このことから、只見町では、地域の実情に即しつつ「健康日本21」を積極的に推進するため、地方計画として平成20年3月に「健康ただみ21計画」を策定し取り組んできましたが、計画期間満了により、平成30年4月に「第二次健康ただみ21計画」を策定しました。

2. 計画の理念は[ヘルスプロモーション]

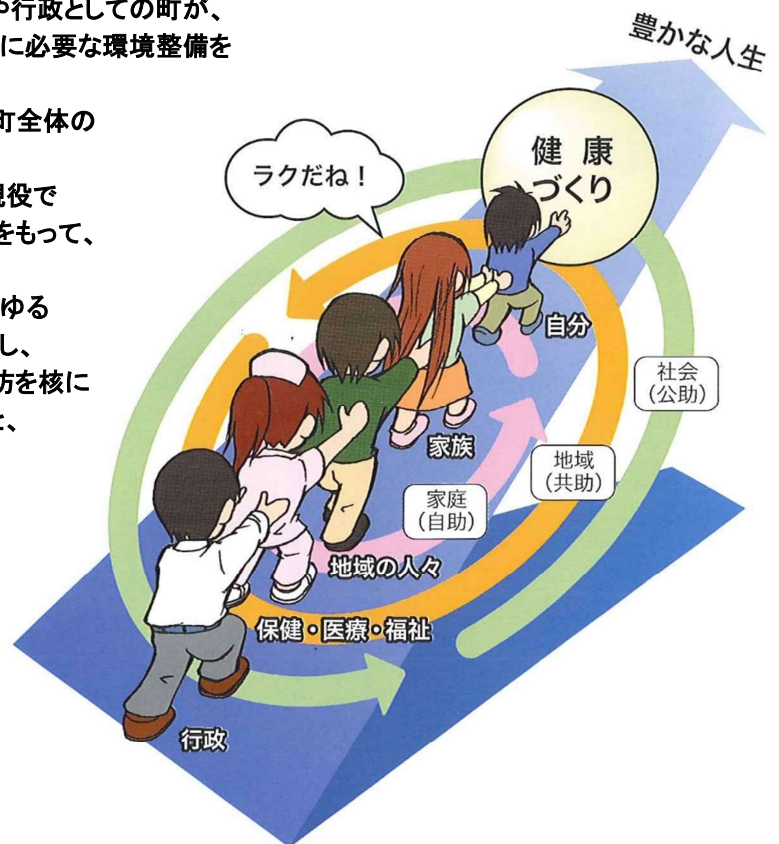
健康を実現することは、元来一人ひとりが主体的に取り組む課題です。一方、個人を取り巻く健康に関連した様々な活動主体(組織)や行政としての町が、この個人の取り組みを支援するために必要な環境整備をすすめていくことも大切です。

これらの相乗効果によって、只見町全体の健康づくり推進を目指します。

この計画の目指す健康は、生涯現役で「より多くの方が、より高い生活の質をもって、より健康で長く生きられること」です。

健康で元気に過ごせる期間、いわゆる「健康寿命」の延命を図ることを目指し、生活習慣の改善と生活習慣病の予防を核に「ヘルスプロモーション」の理念のもと、健康づくりの目安となる具体的な目標を示し、活動の環境整備をし、町民の健康づくりを支援するものです。

*ヘルスプロモーションとは…
WHO(世界保健機関)が「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義



3. 計画の期間は2018～2027年度

この計画は2018年度(平成30年度)を初年度とし、2027年度(平成39年度)を目標年次とする10ヶ年の計画とします。そして、その中間年度である2022年度(平成34年度)を目途に必要なに応じて随時見直しを図るものとします。

元気なからだをつくる食生活を送る

1 栄養と食生活

行動目標（町民が取り組むこと）

1. 「食」を通して健康な体を知り、生きる力を身につける
 - ◇1日3食心がけて食べましょう
 - ◇適正体重を維持しましょう
(成人の肥満者 (BMI \geq 25.0) の減少、
児童生徒の肥満児 (標準体重+20%以上者) の減少)
 - ◇野菜をたっぷり食べましょう
 - ◇油脂を使った料理を食べる機会を減らしましょう
 - ◇塩分を多く含む食品を食べ過ぎないようにしましょう
 - ◇カルシウムに富む食品 (牛乳・乳製品・豆類・緑黄色野菜) を摂りましょう
 - ◇主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上摂りましょう
 - ◇ゆっくりよく噛んで食べましょう
 - ◇食育に関心をもちましょう
 - ◇家族一緒に食事をし、楽しく会話をしましょう (共食)
2. 五感で味わい、豊かな心で食に感動する
 - ◇地域の郷土料理を知ろう、作れるようになりましょう
 - ◇食べ物が作られる過程や食べられるまでを知り大切さを感じましょう

環境目標（地域やボランティアが取り組むこと）

- ◇3食とも栄養バランスのとれた食事を摂ることの大切さについて啓発しましょう
- ◇薄味で塩分を控えた食事のレシピを紹介し普及しましょう
- ◇料理教室を開催しましょう
- ◇伝統的な食文化の継承事業を開催しましょう
- ◇学校給食において郷土料理等を活用しましょう
- ◇畑作物を栽培する技術などを伝承しましょう
- ◇安全な食品農作物の知識の普及啓発を行いましょ

身体を動かし元気に遊ぶことができる (小児期)
楽しく運動を続け、いきいきと生活できる
(青年期~老年期)

2 身体活動と運動

行動目標（町民が取り組むこと）

1. 運動習慣をつける
 - ◇体カテストを受け、自分に合った運動プログラムにより、安全で効果的な運動をしましょう
 - ◇具体的な運動や歩行の方法・効果を知り、1回30分以上の運動を週2回実施しましょう
 - ◇楽しく運動する機会を増やしましょう
 - ◇積極的に外出する機会を増やしましょう
 - ◇健康状態に合わせた運動をしましょう
 - ◇手軽にいつでもどこでもできる体操等(ラジオ体操等)の運動を身につけましょう
 - ◇自動車や乗り物をできるだけ使わず意識して体を動かしましょう
 - ◇遊びを通し、子供も大人も楽しく体を使いましょう
2. 日常生活の歩数を増やす
 - ◇自動車やエレベーターを使う頻度を減らしましょう
 - ◇地域の自然を楽しみながら、ウォーキングを取り入れてみましょ
 - ◇積極的に誘い合い、一緒に運動できる仲間をつくりましょ
3. 地域活動に積極的に参加しましょ
 - ◇65歳以上の方は趣味や生きがいを持って外出する機会を増やましょ
 - ◇個人の興味のあるボランティア活動に参加しましょ
 - ◇老人クラブや集落活動などに楽しく参加しましょ

環境目標（地域やボランティアが取り組むこと）

- ◇集落活動・老人クラブ活動へ積極的に参加しましょ
- ◇ラジオ体操等を地域ぐるみで実施しましょ
- ◇地域で幅広い年齢層が一緒に参加できるイベントを企画し運動する機会を増やましょ
- ◇地域やグループを中心にしたグループ活動を活性化しましょ

さわやかな毎日を過ごすことができる

3 休養とこころの健康

行動目標（町民が取り組むこと）

1. こころの健康づくり
 - ◇夜更かしはやめ、自分にあった睡眠を確保しましょう
 - ◇悩み事があったら誰かに相談するようにしましょう
 - ◇友人や他の年代の人と交流を持つようにしましょう
 - ◇自分のストレスの状態を知り、上手にコントロールしましょう
 - ◇家族や友人、職場の同僚とはあいさつを欠かすことなく、いろいろな話をしながらコミュニケーションを深めましょう
 - ◇困った時や悩みがある時は家族同士で助け合いましょう
2. ストレスとの付き合い方
 - ◇趣味や生きがい・運動などでストレスを上手に解消しましょう
 - ◇友人や一緒に趣味を行う仲間をつくりましょう
 - ◇タバコやアルコールでストレスを解消しない
 - ◇薬物に手を出さない。
 - ◇積極的に外出して気分転換をしましょう
 - ◇自分にあった趣味を見つけ、時間をつくって気分転換を図りましょう
 - ◇日常生活から離れて気分転換をしましょう
3. 自殺の予防
 - ◇心の不調を感じて「うつ」のような症状があったら、早めに精神科を受診しましょう
 - ◇自分の悩みを相談できる親しい人を持ちましょう

環境目標（地域やボランティアが取り組むこと）

- ◇地域職場での健康相談、職場の仲間同士で悩みを話し合える雰囲気作りをしましょう
- ◇みんなで楽しめる行事を計画し参加しましょう
- ◇職場でのストレスとこころの病気についての知識や情報の提供をしましょう
- ◇職場での休憩時間を確保しましょう

こどもたちにタバコのない環境をつくる
タバコのない生活を送る

4 タバコ

行動目標（町民が取り組むこと）

1. タバコを吸わない
 - ◇未成年者はタバコを買わない、吸わない
 - ◇タバコの害と危険性についてしっかり学びましょう
2. 禁煙する
 - ◇禁煙プログラムに参加し、禁煙を達成しましょう
3. タバコの害をなくす
 - ◇タバコが健康に及ぼす影響や受動喫煙の危険性を正しく理解しましょう
 - ◇受動喫煙を防止するために、家庭内分煙、公共機関では禁煙を徹底しましょう。飲食店では禁煙席を選びましょう
 - ◇禁煙・分煙を徹底し、子どもや妊産婦の前での喫煙をやめましょう
 - ◇タバコの誤飲防止のために子供の手の届く所にタバコ、吸いがらを置かないようにしましょう
 - ◇タバコの害について日頃から家族で話し、子どもに教育しましょう
 - ◇決められた場所以外ではタバコを吸わないようにしましょう

環境目標（地域やボランティアが取り組むこと）

- ◇未成年者にタバコを売らない。未成年者が公然とタバコを買えない環境をつくりましょう
- ◇飲食店での禁煙化を進めましょう
- ◇医療機関や公的機関などに禁煙ポスターや禁煙支援ポスターを掲示
- ◇職場、飲食店等の民間施設での禁煙を推進しましょう
- ◇小学校、中学校、高等学校、青少年団体等でタバコの害の啓発教育を推進しましょう
- ◇職場でも禁煙デーをつくりましょう
- ◇地域や職場で禁煙運動を実施しましょう

お酒と上手に付き合って健康的な生活を送る
未成年は飲酒しない、大人は未成年にお酒を
売らない、買わせない、飲ませない

5 アルコール

行動目標（市民が取り組むこと）

1. 未成年者・妊産婦の飲酒を防止する
 - ◇未成年者はアルコールを飲まない、買わない
 - ◇アルコールの害についてしっかり学びましょう
 - ◇未成年にお酒をすすめない・飲ませないようにしましょう
 - ◇妊婦、授乳中の方は飲酒しないようにしましょう
 - ◇妊婦、授乳中の人へ飲酒をすすめないようにしましょう
2. 多量飲酒を防止する
 - ◇お酒を多量に飲まない（1日3合以上）
 - ◇適正飲酒量を守り楽しく飲みましょう（1日1合）
3. お酒の飲み方に気をつけましょう
 - ◇一気に飲みをやめましょう
 - ◇ストレスをアルコールで解消しないようにしましょう
 - ◇お酒だけでなく一緒におかずも食べるようにしましょう
 - ◇週に2日は休肝日をつくりましょう
 - ◇飲酒の悪影響についてみんなで話しましょう

環境目標（地域やボランティアが取り組むこと）

- ◇アルコール関連問題を知って、早期に関係機関に相談を促したり、関係機関に知らせましょう
- ◇適量をみんなで知り、楽しい会合にしましょう
- ◇飲酒の無理強いをしないようにしましょう
- ◇飲酒の影響に関する正しい知識を職場や地域で普及しましょう
- ◇学校で未成年者の飲酒防止教育をしましょう
- ◇未成年者に購入し難い環境をつくり、酒を販売しないようにしましょう

虫歯のないきれいな歯を保とう（小児期～学童期）
歯と口の健康を意識しよう（青年期）
自分の歯でおいしく食べよう（壮年期～老年期）

6 歯と口の健康

行動目標（市民が取り組むこと）

1. 虫歯を予防する
 - ◇毎食後、家族みんなで、行う正しい歯磨きの習慣をつけましょう
 - ◇幼児が歯磨きの技術が上達するまでは、保護者が、歯磨きの仕上げ磨きや確認をしましょう
 - ◇ブラッシング指導を受けましょう
 - ◇歯に関する知識を身につけましょう
 - ◇虫歯になったら早期に治療しましょう
 - ◇おやつ回数・時間・分量を決めて食べる
 - ◇やわらかいものばかりでなく、固いものも食べましょう
 - ◇食後は水かお茶を飲みましょう
2. 丈夫な歯をつくる
 - ◇半年に1回以上フッ素塗布を受けましょう
 - ◇フッ素配合の歯磨き剤を使いましょう
 - ◇間食として甘味食品や、飲料を飲食する回数を1日2回以下にしましょう
 - ◇よく噛んで食べるようにしましょう
3. 歯肉炎、歯周病を予防する
 - ◇歯と歯の汚れを落とすデンタルフロス（糸つき楊枝など）や歯間ブラシを使いましょう
 - ◇喫煙は歯の寿命を縮めます。歯周病予防のために禁煙しましょう
 - ◇歯ぐきに腫れや出血等異常があったら早期に治療しましょう
4. 口腔内の環境を保つ
 - ◇かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受けましょう
 - ◇かかりつけ歯科医で定期的に歯石除去等を受けましょう

環境目標（地域やボランティアが取り組むこと）

- ◇保健所、学校や職場で、歯磨きのできる時間、環境をつくりましょう
- ◇子どもも大人も、歯や口腔、虫歯予防に関する知識を広めましょう
- ◇禁煙による歯周病予防の知識を歯科医院で広めましょう



栄養、運動などの生活習慣を改善し、早期発見、早期治療で健やかな生活を維持できる

7

がん対策

行動目標（市民が取り組むこと）

1. がんの予防

- ◇がんを予防する生活をこころがけましょう
- ◇正しいがん予防の知識を学びましょう
- ◇禁煙を心がけましょう
- ◇適切な食事をしましょう
- ◇適度な運動を心がけましょう
- ◇十分な休養をとり、上手なストレスの解消法を身につけましょう
- ◇多量飲酒はやめ、1日1合程度の適度な飲酒に努めましょう
- ◇多量の紫外線に当たらないようにしましょう

2. がんの早期発見

- ◇定期的ながん検診を受けましょう。
- ◇自己触診を行いましょ（乳がん検診）

3. がんの早期治療

- ◇がん検診で異常ありの時は必ず専門医療機関を受診しましょう

《日本人のためのがん予防法》

- 喫煙** タバコは吸わない。他人のタバコの煙を避ける。
- 飲酒** 飲むなら、節度のある飲酒（日本酒換算で1日1合（ビールで大瓶1本）程度以内）をする。飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。
- 食事** 食事はバランスよくとる。塩蔵食品、食塩の摂取は最小限（男性8g、女性7g未満）。野菜や果物不足にならない。飲食物を熱い状態とらない。
- 身体活動** 日常生活を活動的に過ごす。歩行または同等の身体活動を1日1時間以上行う。
- 体形** 成人期での体重を適正な範囲に維持する（太り過ぎない、痩せ過ぎない）。
男性BMI：21～27、
女性BMI：21～25の範囲内に体重管理。
- 感染** 肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は適切な措置をとる。機会があればピロリ菌感染検査を受ける。

出典：国立がん研究センター資料

環境目標（地域やボランティアが取り組むこと）

- ◇公共機関、医療機関でもがん検診受診勧奨のポスター・チラシを掲示
- ◇がん予防の知識やがん検診を地域に普及させましょう
- ◇地域や職場でがん検診を受けやすい環境をつくりましょう
- ◇職場、飲食店等民間施設での禁煙・分煙等を推進しましょう
- ◇禁煙デーをつくりましょう

栄養、運動などの生活習慣を改善し、健やかな生活を送る

8

循環器疾患と糖尿病対策

行動目標（市民が取り組むこと）

1. 病気の早期発見

- ◇定期的に健診（特定健診）を受けましょう

2. 病気の早期受診

- ◇健診結果で「異常あり」のときはきちんと医療機関を受診しましょう
- ◇糖尿病・高血圧・脂質異常症を悪化させないように定期的に受診しましょう

3. 生活習慣の改善

- ◇生活習慣病予防のための知識を得て、適切な食事をしましょう（バランスよく素材を使う、旬の野菜を多く摂る、外食ばかりしない、うす味を心がける）
- ◇運動習慣を身につけ、適度に運動しましょう（身体活動と運動参照）
- ◇食べ過ぎや肥満に注意し、適正体重を維持しましょう（毎日体重を測りましょう）
- ◇ウォーキング等適度な運動を日常生活の中に取り入れましょう
- ◇生活のリズムを崩さないようにするとともに、規則正しい生活を心がけましょう
- ◇適正飲酒量を守りましょう
- ◇上手なストレスの解消法を身につけましょう
- ◇禁煙しましょう

環境目標（地域やボランティアが取り組むこと）

- ◇公共機関、医療機関でもポスター・チラシを使って健診受診を勧奨しましょう
- ◇地域で組織的に健康運動を推進し、生活習慣病予防の健康教育を推進しましょう
- ◇職場などで生活習慣病健診の受診を徹底しましょう
- ◇集会場にポスターを貼るなど生活習慣病予防の知識を普及しましょう
- ◇職場での休憩時間や場所の確保をするなど職場の環境を改善しましょう
- ◇地域で適正飲酒と禁煙の取り組みを行いましょ

妊娠・出産を喜ぶことができる

すべての子どもは家庭で、正しい愛情と知識と技術をもって健やかに育てられる

家庭や保護者が子育ての不安や悩みを乗り越えることができる

思春期の悩みや自分自身が成長するための課題を乗り越えることができる

9

母と子の健康

行動目標（町民が取り組むこと）

1. 妊娠から出産まで

- ◇妊娠がわかったら早めに妊娠届けを出しましょう
- ◇妊婦健診を定期的に受けましょう
- ◇両親学級等に進んで参加し、知識を得るとともに友達づくりをしましょう
- ◇家族全員が妊娠を理解し、家族内での協力体制をつくりましょう
- ◇妊娠中の健康管理に気をつけましょう
- ◇妊娠を機会に禁酒・禁煙をしましょう
- ◇心配なことは、すぐに誰かに相談しましょう（自分の妊娠、出産の時期を選択できる）

2. 子育て（乳幼児～学童期）

- ◇乳幼児健診を受けましょう
- ◇家族みんなで協力して子育てをしましょう
- ◇何でも相談できる友達や協力者をつくりましょう（家族や近隣の人）
- ◇子どもとのスキンシップを十分行い、子どもと話す時間や絵本、遊ぶ時間をたくさん持ちましょう
- ◇ゆったりとした気持ちで子育てをし、バランスよくほめたり叱ったりしましょう
- ◇子どもの予防接種を積極的に受けましょう
- ◇子どもの家庭における事故防止に努めましょう
- ◇子どもの成長や個性を受け止め、子どもにあった子育てをしましょう
- ◇子どもの集い等に積極的に参加しましょう
- ◇子どものかかりつけ医とかかりつけ歯科医を持ちましょう

3. 子育て（思春期～）

- ◇性や健康、命の大切さ等について家庭で気軽に話し合うことを心がけましょう
- ◇家族で家事などを協力し合い、他人へのやさしさや我慢する心を育てましょう
- ◇子どもの行動や変化に関心を持ち、飲酒、喫煙、薬物乱用を防ぎましょう
- ◇自分ひとりで悩まず、誰かに相談しましょう
- ◇性や性感染症、薬物乱用に関する講演会等に参加し、正しい知識を身につけ、性感染症や望まない妊娠を避けましょう



環境目標（地域やボランティアが取り組むこと）

- ◇近隣の人と交流を持ち、助け合える環境をつくりましょう
- ◇女性が働きながら安心して妊娠・出産に臨めるような職場環境を整備しましょう
- ◇妊婦の健康について理解し、協力しましょう
- ◇地域全体で子育てを支援し子どもを大切にしましょう
- ◇親子に気軽に声をかけ、地域みんなで子育てに協力しましょう
- ◇同じくらいの年齢の子どもを連れて集まれる場所を提供しましょう
- ◇職場での子育てへの理解を深めるとともに、育児休暇をとりやすくしましょう
- ◇子どもと地域組織との交流を行いましょ
- ◇小学校から正しい知識（性・酒・タバコ・薬物等）の普及啓発を行いましょ
- ◇家庭・地域・学校が協力して子供たちを見守り、子どもたちに積極的に声をかけるとともに、こどもたちをアルコール、タバコ、薬物の害から守りましょ
- ◇学校や地域における相談体制を強化しましょ



第七次只見町振興計画

[まちづくりの基本理念]

ブナと生きるまち 雪と暮らすまち 心豊かに生きるまち
自然首都・只見の挑戦「人と自然の共生」

[施策の大綱IV]

住みやすいまちづくり

[只見町健康増進計画]

第二次健康ただみ21計画

[目指す姿]

健康でいきいきと暮らせるまちづくり

[9つの領域]

1 栄養と食生活

2 身体活動と運動

3 休養とこころの健康

4 タバコ

5 アルコール

6 歯と口の健康

7 がん対策

8 循環器疾患と
糖尿病対策

9 母と子の健康