

# 健康増進計画(二次計画)

元気に「でちこんか」を合言葉に  
健康づくり運動に取り組んでいきましょう!

## 一項目別の取組編一

健康づくりのためには、栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙および歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善が重要です。これらに関する現状を調べるため、昨年9月にアンケート調査を行いました。

その結果、食生活では、中高生とその保護者(30〜40歳代の青壮年)の朝食欠食や、朝食での栄養バランスや野菜のとり方が少ないという課題がみられました。

子どもの生活面では、寝る時間の遅い子どもや、テレビの視聴時間、スマホの使用に関して課題がみられました。

保護者では、飲酒や喫煙のほか、寝る前にスマホやゲームをする人が多いということが分かりました。生活リズムや睡眠は、「こころ」や「からだ」へ影響を与えることを考えると、今後取組が必要といえます。

高齢になるとあっさりとした料理を好みがちですが、肉を食べる頻度は、魚や卵より少なかったです。低栄養予防に効果がある肉などのおかずを、上手に料理しておいしく食べることを実践できるようにしていくことが必要です。高齢化率の高い鬼北町では、生活習慣病予防と健康寿命の延伸のために、子どもの頃からの取組を行いながら、高齢期の取組を強化する必要があります。

鬼北町では、すべての町民が健康で安心して暮らすことのできるまちづくり、鬼北町に住んで良かったと思えるまちづくりを目指して、「健康増進計画〜元気にでちこんか健康鬼北21〜」二次計画を策定しました。

今回は、「項目別の取組」について紹介します。

問 役場 保健介護課 保健係 内線3116

### 栄養・食生活

#### 【目標】

食事を楽しみながら、正しい食生活を身に付ける。

- 朝食を毎日食べる人の割合(図1)
- 栄養バランスに配慮した食生活(図2)
- 野菜の摂取量(図3)



## 項目ごとの 目標と課題

### 歯・口腔の 健康

#### 【目標】

いつまでもおいしく食べ、  
楽しく話すことのできる  
健康な歯・口腔を保つ。

定期的に歯科健診を受けている人は約

3割。家族で口腔衛生に関心  
をもちましょう。肺炎予防や  
認知症予防にも関係があるこ  
とを知りましょう。



### 運動 身体活動

#### 【目標】

楽しく運動習慣を身につける。

運動習慣のある人は、どの  
年代も3〜4割。

各地区で

実施している体操教室など、  
自分に合った運動方法で、活  
動量を増やしましょう。



### 自殺対策

#### 【目標】

うつ病に対し正しい知識を持ち、  
「気づき・つながり・見守り」ができる。

ストレスを解消する方法を  
持ち、心の悩みの相談窓口を  
知っておきましょう。

