

第2次 はつらつ広野 元気プラン

一人ひとりが健康でみんなが元気に暮らせるまち

(第2次広野町健康づくり計画)



計画期間:2019年度~2028年度

広野町の健康の現状

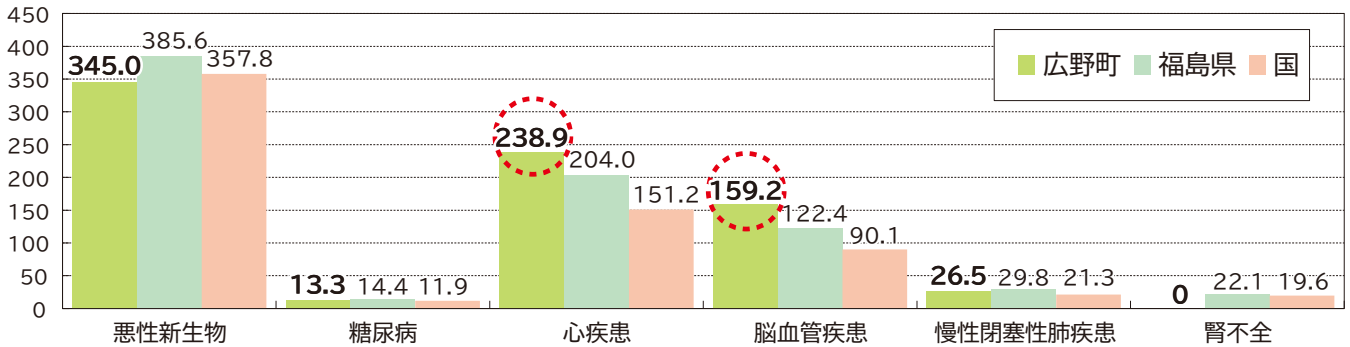


心疾患、脳血管疾患のリスクは、生活習慣と関わりが深いんだよ！

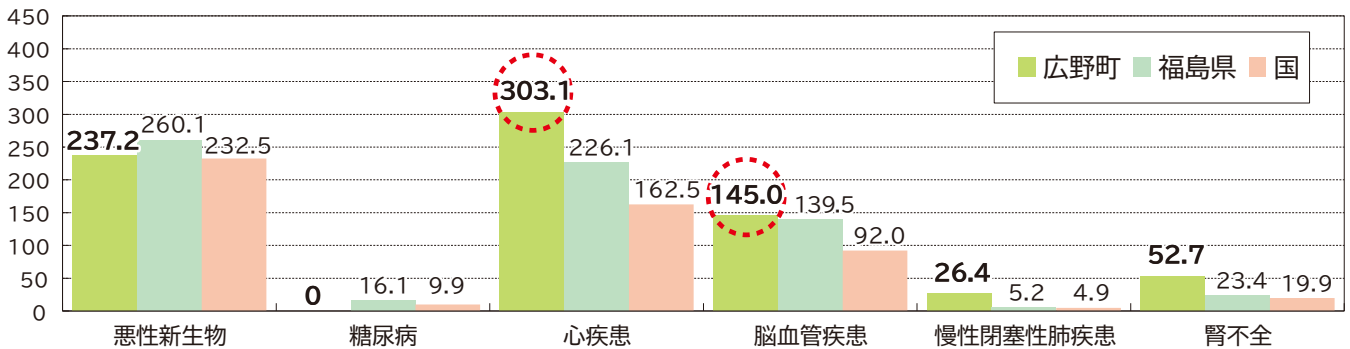
主要死因

■死因別死亡率(人口10万対)

<男性>



<女性>



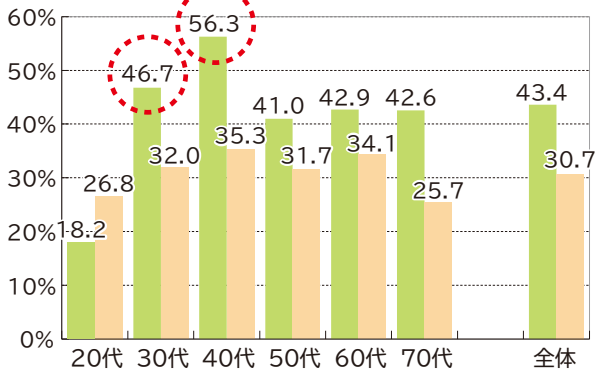
※保険者のみH24~26 平均値。県・国はH26。

資料：広野町国民健康保険 第2期データヘルス計画 第3期特定健康診査等実施計画

成人の肥満

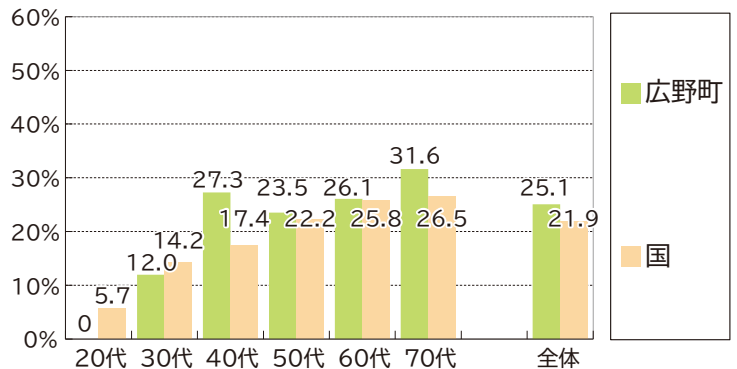
■肥満者(BMI25以上)の割合

男性



※全国値は平成29年国民健康・栄養調査

女性



資料：平成30年広野町栄養調査(広野町BDHQ調査報告)

広野町は、肥満の人が多いだね！



BMI (Body Mass Index) = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))
身長と体重の値をもとに、上記の計算式によって計算される指数で、25以上が肥満と判定されます。 ※詳細は、p5参照。

広野町の健康づくりの重点目標

広野町において、成人(特に男性)の肥満を未然に防ぐことは重要な課題です。

その解決策として、「働き盛り」の総合的な生活習慣の見直しを進めていくため、家庭や地域、職場などで、食習慣の改善や運動不足の解消に自発的に取り組んでいくことが求められます。

親子一緒、あるいは家族ぐるみで、また、地域や職場など、みんなで健康づくりの取り組みの輪が広がるよう、2つの重点目標を掲げます。

重点目標

1

成人(男性)の肥満を減らす!



▼みんなの行動目標

- 食べ過ぎ(カロリーへの摂り過ぎ)が原因で肥満となっていることを自覚し、腹八分を心がける
- 運動習慣をつくるために、自分の体力を知り、まずは歩くことから始める

重点目標

2

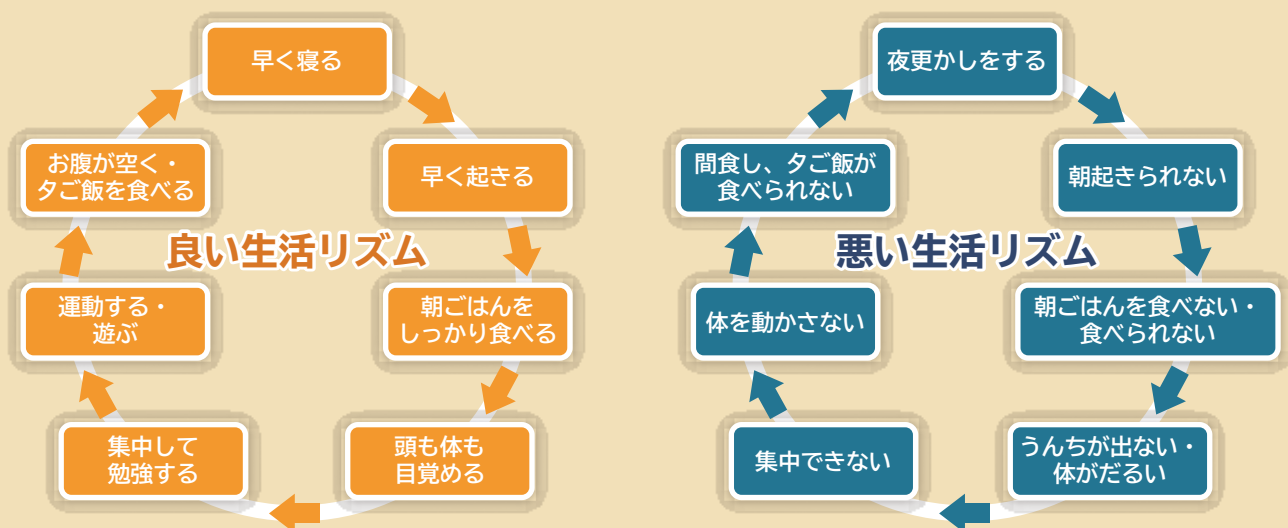
親子で規則正しい生活習慣を身につける!



▼みんなの行動目標

- 「早寝・早起き・朝ごはん」と、バランスの良い食事を心がける
- 親と子で就寝・起床時間、遊ぶ時間などの家庭内のルールを決める

～早寝・早起き・朝ごはん～



どこかが良いと良い生活リズムになりやすく、どこかが悪いと悪い生活リズムになりやすいのです。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会より



食でつくろう!!健康生活 ～自分の体を知ろう!～

この分野の最優先目標

適正な体重と必要な摂取カロリーが分かり、その維持を心がけている

● 家庭でできること

- ・自分の適正体重を知ろう
(どんな良い効果があるか理解しよう)
- ・体重を測ろう
- ・1日の摂取カロリーを把握しよう
- ・暴飲暴食はさけよう
- ・腹八分目を心がけよう
- ・脂分の適量摂取を心がけた食事をつくろう
- ・「もったいない」精神による食べ過ぎを改善しよう
- ・濃い味付けによるご飯の食べ過ぎに注意しよう
- ・甘いものやスナック菓子の食べ過ぎに注意しよう
- ・間食を制限するため、食べ物を見えるところに置かないようにしよう
- ・どれくらいの運動でどのくらいカロリーを消費するか確認しよう

● 地域でできること

- ・職場で(衛生管理者等が)減量を働きかけよう



● 行政がすべきこと

- ・適正体重についての啓発を行います
- ・食生活改善推進協議会の活動を支援します

～知っていますか? 自分に必要なエネルギー量～

表1 推定エネルギー必要量(kcal/日)

性 別	男 性			女 性		
	I	II	III	I	II	III
18～29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30～49(歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69(歳)	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70以上(歳)	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000

表2 身体活動レベルの活動内容

身体活動レベル	低い(I)	ふつう(II)	高い(III)
日常生活の内容	生活の大部分が座位で、静的活動が中心の場合	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より抜粋

みんなで健康づく



動いて変えよう!!

みんなのからだ

この分野の最優先目標

運動することの必要性と自分の体力が分かっている

● 家庭でできること

- ・自分の体力を知ろう
- ・健康づくり講演会へ参加しよう
- ・健康イベントに参加しよう
- ・家族で体力づくりをしよう



● 地域でできること

- ・運動の必要性を伝えよう
- ・みんなで体力測定をしよう

● 行政がすべきこと

- ・気軽にできる体操や運動のメニューを発信します
- ・スポーツに関する講演会を開催します
- ・参加しやすい運動教室を開催します
- ・筋肉量を測る機会を提供します
- ・体力測定を行い、自分の体力年齢を知る機会を提供します

～脱メタボ！ 内臓脂肪を減らそう～

★自分の適正体重を知ろう！

体重をはかる習慣はありますか？体重は摂取エネルギー（食べる量）と消費エネルギー（動く量）のバランスがちょうど良いと維持されます。

食べる量が動く量より多いと体重は増え、少ないと減ります。

つまり、体重をはかることで、ちょうど良い食事量かどうかを知ることができます。

まずは、自分の体格をチェックしましょう。

体格の判定はBMI(Body Mass Index)で計算します。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

BMI による判定基準

やせ	18.5 未満
ふつう	18.5～25 未満
肥満	25 以上



取り組みもう!!



**休息・睡眠十分に！
心ゆったり過ごしましょう!!**

この分野の最優先目標

生活リズムを整え、十分な休息と睡眠がとれている

● 家庭でできること

- ・睡眠時間を確保できるよう努力しよう
- ・就寝前の飲食やスマートフォンの使用を控えよう
- ・生活サイクルを整えて規則的な生活を送ろう
- ・親と子の就寝時間や起床時間など、家庭内のルールを決めよう
- ・ゲームやスマートフォンの使用時間を決めよう
- ・どうしても眠れない時は、お医者さんに相談しよう



● 地域でできること

- ・ストレスや解消法について気軽に話し合おう
- ・騒音対策など、生活環境の向上に資することに取り組もう

● 行政がすべきこと

- ・睡眠の重要性の啓発や良質な睡眠を得るための情報提供をします

～ストレスと肥満～

「やけ食い」という言葉があるように、ストレスを感じた時や嫌なことがあった時、つい暴飲暴食をしたことがある人は少なくないのではないのでしょうか。“甘いものや脂っこいものを食べて”または“お酒を飲んで”ストレス解消していませんか？このような食生活が肥満に繋がってしまいます。やけ食いや無茶食いは手軽なストレス解消法かもしれませんが、お風呂でリラックスする、音楽を聞いて元気をチャージする、運動して気分転換するなど、食べること以外のストレス発散方法を探してみましょう。





ライフステージを通して 健康100歳をめざそう!!

この分野の最優先目標

働き盛り世代…若いうちから 高めよう!健康意識
子ども、子育て世代…親子一緒に はじめよう!健康生活
高齢世代…いきいき楽しくはつらつと
のばそう!健康寿命



つながる広野愛! みんなで 健康な地域をつくろう!!

この分野の最優先目標

広野への愛着が育まれ、人とのつながりが保たれている

● 家庭でできること

- ・食事の時間にその日の出来事を話すなど、
家族でコミュニケーションをとろう
- ・家族の言動や行動などに気を配り、
小さな変化にも気づくようになろう

- ・相手の気持ちや心の痛みを自分に置き換えて
考えてみよう
- ・親子一緒に、化石探しなどの外遊びを楽しもう

● 地域でできること

- ・日頃から、
▽積極的にあいさつをしよう
▽子どもや高齢者、近所の変化に気を配ろう
- ・みんなで誘い合って、
▽健診を受けよう
▽体操や運動、交流の場に参加しよう
▽世代を越えた交流を深めよう
▽ボランティア活動に参加しよう

- ・みんなで協力して、
▽健康づくり関連団体の活動を支援しよう
▽行政区ごとに健康行事を実施しよう
▽公園をきれいに維持しよう
▽子ども会を復活させよう
▽見守り活動をしよう
- ・事業者は職場の健康づくりを支援しよう

達成しよう! 10年後の主な成果指標

成果指標を設定し、健康づくりの取り組みの成果を具体的な数値で測定・検証することにより、取り組み内容の継続的な改善につなげていきます。

目標(課題)	成果指標	
適正な体重と必要な摂取カロリーが 分かり、その維持を心がけている	「成人男性の肥満(BMI25以上)」が「減る」	2017年 2028年 38.4% → 20.0%
運動することの必要性和 自分の体力が分かっている	「ひろの健康ポイントの 利用者数」が「増える」 「ふくしま健民カードの 発行数」が「増える」	2018年 2028年 未実施 → 900件 2017年 2028年 38件 → 80件
生活リズムを整え、 十分な休息と睡眠がとれている	「睡眠が十分にとれていない人 (睡眠時間6時間未満)」が「減る」	2017年 2028年 28.6% → 23.0%
健康診査とがん検診の 必要性を理解し、 定期的に受診している	「健診・検診の受診率」が「増える」	2016年 2028年 特定健診: 48.3% → 60.0% 2017年 2028年 胃がん【男】: 13.7% → } 50.0% 【女】: 18.0% → } 大腸がん【男】: 11.8% → } 【女】: 24.9% → } 肺がん【男】: 13.6% → } 【女】: 30.1% → } 子宮がん: 32.9% → } 乳がん: 44.0% → }
幼少期から、 望ましい生活習慣の基礎を 確立している	「朝食を欠食する子ども『ゼロ』」	2017年 2028年 小学生: 3.3% → 0% 中学生: 9.1% → 0%
生活機能の低下を予防し、 日常生活動作が維持できている	「お達者度*」が「延びる」 ※65歳からの健康な期間の平均年数	2016年 2028年 男性: 14.88年 → 17.00年 女性: 18.08年 → 20.00年
広野への愛着が生まれ、 人とのつながりが保たれている	「広野町で今後も子育てし続けたいと 思う人」が「増える」	2017年 2028年 54.2% → 60.0% (「そう思う」の割合)

第2次 はつらつ広野 元気プラン(第2次広野町健康づくり計画)

～一人ひとりが健康でみんなが元気に暮らせるまち～

2019年3月 発行: 広野町 / 編集: 広野町保健センター
〒979-0408 福島県双葉郡広野町中央台一丁目7番地 (電話) 0240-27-3040