

# 第3次ヘルスプランせきがはら 概要版

計画の全体像 計画書 P47

計画期間：令和7年度～令和12年度

今回策定する「第3次ヘルスプランせきがはら」は、国が策定した「第3次健康日本21」や県が策定した「第4次ヘルスプランぎふ21」「第4期岐阜県食育推進基本計画」「第4期岐阜県食・口腔の健康づくり計画」と連動しながら、食育・歯科保健を含めた総合的な健康づくりを推進・支援するための計画です。

基本的な考え方 計画書 P47

## 全ての人が健康づくりの対象者

この計画における健康づくりは「より健康に」という視点から、疾病罹患や障がい等の有無に関係なく、全ての町民を対象として健康づくりを推進します。

## 個人の主体的かつ積極的な健康づくり行動の実践

「自分の健康は自分で守り・つくる」の原則を踏まえ、町民一人ひとりが主体的な健康づくりの行動を実践し、その取り組みが定着することをめざします。

## 地域の主体的な健康づくりの推進・支援する環境づくり

行政のみならず、保育園、学校、自治会、老人クラブ連合会、食生活改善推進員、医師会等健康に関わる組織・団体が、それぞれ特徴のある取り組みを互いに連携しながら積極的に進め、個人の健康づくりを後押し（推進・支援）することをめざします。

## 生活習慣病予防とフレイル予防の重視

メタボリックシンドロームを含めた生活習慣病の発症予防と重症化予防、介護予防を目的としたフレイル予防に重点をおき、健康づくりを推進します。

基本目標 計画書 P48

## 生活の質の向上

自らの健康状態について自覚し、自己実現に向けてこころ豊かで充実した生活を送ることができ、病気や障がいがあっても生きがいをもち、楽しく生活できる。

## 壮年期死亡の減少

働き盛りである壮年期（30～64歳）の死亡を減らす。

## 健康寿命の延伸

日常生活に制限のない期間を延ばす。〔高齢者人口に占める、要介護・要支援認定者の割合の増加の抑制〕

## 生活習慣の改善

### 身体活動・運動 計画書 P50

町民の行動目標（目指す姿）  
運動（体力づくり）は健康づくりの第一歩！  
自分にあった運動習慣を身につけよう

目標を達成するための方策

- 運動についての適切な情報提供
- 高齢者の介護予防事業を通じた運動の普及
- ★ 健康・スポーツポイントを実施し、運動や生活習慣の改善、定着
- ★ からだづくりと親子のふれあいを目的に乳幼児とその保護者を対象とした体操教室の実施

### 休養・こころの健康 計画書 P52

町民の行動目標（目指す姿）  
一人ひとりが意識して学ぼう・高めようこころの健康  
心身の健康は積極的な休養から

目標を達成するための方策

- うつ病の予防と早期治療につながる情報提供・普及啓発
- こころの健康に関する相談窓口の充実
- ゲートキーパーへの理解の促進
- ★ SOSの出し方に関する教育、いのちの教育
- ★ 高齢者の認知症予防教室や認知症カフェへの参加
- ★ メディアの接触時間に関する情報提供・普及啓発

### 歯・口腔の健康 計画書 P58

町民の行動目標（目指す姿）  
定期的な歯科健診で  
歯・口腔から全身の健康につなげよう

目標を達成するための方策

- かかりつけ医、歯科健診、歯科受診についての普及啓発
- ★ 口腔機能低下予防について、定期的な歯科健診受診と早期受診の普及啓発
- ★ セルフケアと歯科医師等によるプロフェッショナルケアについての普及啓発
- 生活習慣や健康状態が口や歯の健康に与える影響と予防に関する普及啓発
- 妊産婦、乳幼児、学齢期の歯科保健の推進

### たばこ 計画書 P54

町民の行動目標（目指す姿）  
喫煙が健康に及ぼす害を知り、  
たばこの煙を吸わせない、吸わない

目標を達成するための方策

- たばこを吸っている人への禁煙支援
- ★ 健診受診者等への禁煙指導の実施
- 未成年者、妊産婦の喫煙や受動喫煙の防止対策
- 受動喫煙の防止対策

### アルコール 計画書 P56

町民の行動目標（目指す姿）  
飲酒が健康に及ぼす害を知り、適切な飲酒量を  
20歳未満、妊産婦や授乳中は飲まない、飲ませない

目標を達成するための方策

- 飲酒による生活習慣病リスク等に関する普及啓発
- ★ 健診受診者等への適切な飲酒指導の実施
- 未成年者、妊産婦への飲酒防止対策

★：拡充・新規施策

## 生活習慣病の発症予防と重症化予防

### 生活習慣病の発症予防と重症化予防 計画書 P60

町民の行動目標（目指す姿）  
健診で身体の変化に気づき、  
見直そう生活習慣を！

目標を達成するための方策

- 各種健診受診率向上の取り組み推進
- ★ 個別健診、Webによる受診予約
- 生活習慣病予防や生活習慣に関する正しい知識の普及啓発
- 適切な生活習慣の継続につながる取り組みの推進
- ★ 地域における疾病予防、介護予防に関する取組（出前講座、いきいきサロン等）の推進
- 重症化予防、再発予防のための精密検査受診や適切な治療継続への取り組み推進
- ★ 重症化予防、再発予防のための保健指導（適正な服薬等も含む）や関係機関との連携強化

### 主たる目標指標 計画書 P62,63

★：拡充・新規施策

#### がん・心疾患・脳血管疾患による死亡の減少

三大死因が原因で死亡する人を減らす。

#### ★ 糖尿病の増加の抑制、重症化予防

糖尿病予備群（保健指導が必要な人）が増えることを抑える。糖尿病が疑われる人（受診が必要な人）や、血糖コントロール不良者を減らす。

#### 高血圧の方の減少

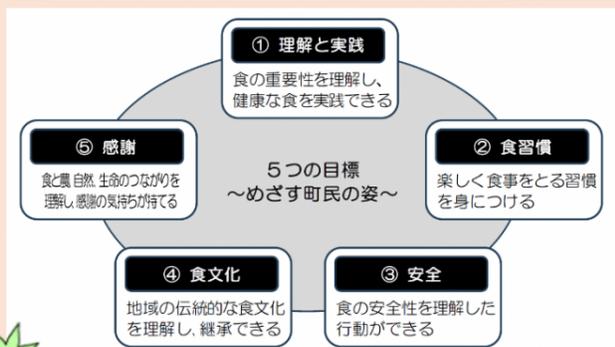
軽症高血圧や中等症高血圧の人を減らす。家庭での血圧管理をすすめ、必要な人への受診勧奨を徹底し、重症化予防をする。

#### ★ 脂質異常症の方の減少

脂質異常症の人を減らす。必要な人への受診勧奨を徹底し、家庭での食事や運動等の管理をすすめ、重症化予防をする。

## 食育推進計画

### 5つの目標 ～めざす町民の姿 計画書 P70



### ライフステージに応じた食育の推進 計画書 P75～77

- ★ ① 朝食を欠食する町民を減らす
- ② 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」を増やす
- ★ ③ 栄養バランスに配慮した食生活を実践する町民を増やす
- ★ ④ 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持等に気をつけた食生活を実践する町民を増やす
- ⑤ 地場産物を活用した取組を増やす
- ⑥ 農林漁業体験を経験した町民を増やす
- ★ ⑦ 食品ロス削減のために何らかの行動をしている町民を増やす
- ⑧ 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている町民を増やす
- ⑨ 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する町民を増やす

☆：拡充・具体化施策