

町が協力できること

食生活

- ☆簡単で手軽にできる**おいしい野菜料理**を紹介します。
- ★魚や肉に含まれる**見えない脂肪**についてお話しします。
- ☆**塩分少なめ**でもおいしく食べられる工夫をお知らせします。
- ★毎日の**朝ごはん**と**牛乳**の大切さをお伝えします。
- ☆1日に食べる**おやつ**の目安量をお知らせします。



運動

- ☆**意識して体を動かす**ことの大切さをお伝えします。
- ★小さい**子ども連れ**でも参加しやすい、運動の機会を作ります。
- ☆生活スタイルに合わせて、**活動量を増やす**工夫について紹介します。



たばこ

- ☆禁煙パッチ等を使った**禁煙支援**をします。
- ★**受動喫煙**を防ぐ方法を正しくお伝えします。
- ☆**子ども**や**妊婦**にタバコの害についてお話しします。
- ★公共施設は、**全面禁煙**を目指します。



こころ

- ☆**ストレス解消法**についての情報をお知らせします。
- ★こころの健康に関する**相談窓口**を紹介します。
- ☆「**こころの病気**」の講演会や健康教育を開催します。



歯

- ☆**寝る前**の歯磨きの大切さをお話しします。
- ★子どもの**仕上げ磨き**や、**おやつ**の与え方について、親や祖父母にお話しします。
- ☆**糸ようじ**や**歯間フラシ**を試してもらえるようにサンプルをお渡しします。



アルコール

- ☆**適正飲酒**について、わかりやすくお知らせします。
- ★アルコールと関係する**検査データ**について説明します。



生活習慣病・がん予防

- ☆若年層から**健診**を受けやすい工夫をします。
- ★**肥満**と**生活習慣病**について説明します。
- ☆**持病**を**コントロール**するための生活習慣の工夫についてお話しします。



妹背牛町健康福祉課健康グループ（保健センター）

TEL：0164-32-2411（内線192） FAX：0164-32-9037
 E-mail：1kenkog@town.moseushi.hokkaido.jp
 ホームページ：http://www.town.moseushi.hokkaido.jp
 健康増進計画の全文は、ホームページに掲載しています。

家庭保存用
ダイジェスト版

改訂版

妹背牛町 健康増進計画

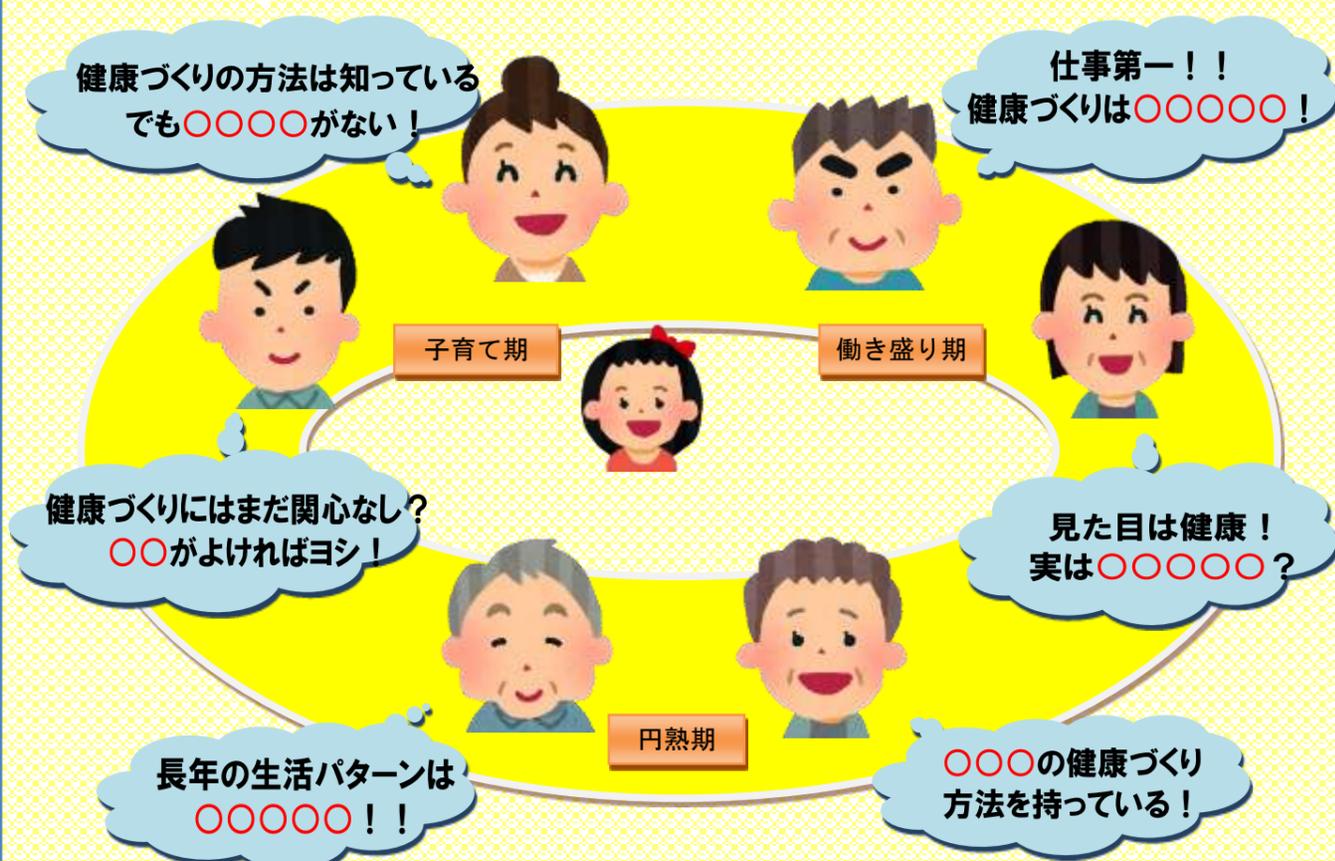
2011年～2020年

妹背牛町では、町民の皆様がいきいきと暮らしていけるよう、健康づくりの観点から平成23年1月に「妹背牛町健康増進計画」を策定しました。この計画は平成32年までの10年計画ですが、このたび計画の見直しを行い後期計画として改訂を行いましたので、皆様にお知らせします。

妹背牛町民

大図解

調査の結果をもとに、妹背牛町のみなさんの年代や性別による特徴を示しました。それぞれの○には、どんな言葉があてはまるでしょうか。



解答は中をご覧ください!

次ページからは、町民アンケートやインタビューをもとに

現状

と

わたしやみんなができること

と

町が協力できること

を

分野別、世代別にまとめています。

妹背牛町

わたしやみんなが、できること



食事 野菜、たっぷり食べてる？ 全世代

現状

「おかずはやっぱり肉だよな！野菜はめしのおかずにならないよ」

「野菜は家の畑で作っているから、夏はたくさん食べるわよ。でも冬は少ないかもねえ」

「野菜は漬け物と味噌汁くらいだ。他にどうやって食べるんだ？」

わたしやみんなができること

家で作っていない野菜も、買って食べるようにしような。

野菜をおいしくたくさん食べられるように、調理法を工夫するわね。

子どものうちから野菜を意識して食べさせるわ。

出された野菜は、残さないで食べるぞ！

歯 夜、しっかり歯磨きしてる？

現状

「朝は毎日歯を磨くよ！でも寝る前は酔っぱらって忘れることあるな〜」

「歯間ブラシは使ってないわ。歯医者でみたことはあるけど」

「子どもの仕上げ磨きは、小学校にあがったらやめちゃったの」

わたしやみんなができること

糸ようじや歯間ブラシも使ってみよう。

寝る前には必ず歯磨きをするぞ！

虫歯にならないように、おやつにも気をつけよう。

子どもの仕上げ磨きは、小学校低学年まではやるわ。

健康づくりにはまだ関心なし？ **今がよければヨシ！**

健康づくりの方法は知っている **でもやる暇がない！**

仕事第一！！健康づくりは後回し！

見た目は健康！実は不健康？

長年の生活パターンは **変えられん！！**

独自の健康づくり **方法を持っている！**

子育て期 (20~30代)

食事 朝ごはん、毎日食べてる？

現状

「朝ご飯は食べないこともあるよ。牛乳は飲まないな」

「お菓子大好き！パパも一緒に食べるんだ〜」

「朝ごはんは、しっかり毎日食べようね。」

1日コップ1杯牛乳を飲もう。

おやつは時間と量を決めてあげましょう。

タバコ 子どもの前で、吸ってない？

現状

「ちゃんと換気扇の下で吸ってるよ。えっ？効果ないの!？」

「妊娠中はやめていたんだけど、産後に復活しちゃったのよね」

子どもや自分たちの健康のためには二人で禁煙するのが一番！

タバコの害について、子どもにも伝えていかないと。

受動喫煙についても、理解しておこう。

運動 運動していますか？

現状

「運動したいと思うんだけど、小さい子がいると難しいのよね」

子どもがいても参加できるような運動を探してみるわ。

働き盛り期 (40~50代)

肥満 体重、増えました？

現状

「年々太っていくわ〜。昔は細かったのよ」

「腹8分目にしているのに、なんで太るんだろう」

「メタボって言われるけど、何が悪いのかな」

適正体重を目指して、生活を見直すわ。

健診の結果をよくみて、自分の体の状態を知ろう。

食べ過ぎていないか、食事量を見直そう。

医療 病院は苦手ですか？

現状

「どこも痛くないから健診受けなくても大丈夫だろ」

「一度通院していたけど、忙しくてやめちゃった」

自覚症状に頼らず、きちんと検査を受けて、持病をコントロールしよう！

ストレス アルコール ストレスは飲んで解消？

現状

「酒を飲むのがストレス解消だよ」

「悩み？あっても相談なんてしないな」

「お酒は毎日飲むわ。飲まない寝つきが悪くて」

自分はストレスをためていないか、たまにはゆっくり考えてみよう。

週に2回は休肝日♪練習しておこう。

適正飲酒ってどのくらいかしら？自分基準じゃだめよね。

タバコ まだ、吸い続けますか？

現状

「できればやめたいんだけど、きっかけがなくてね〜」

「1回やめたんだけど、また復活しちゃったんだよな」

何回でも、禁煙にチャレンジしてみよう。

禁煙外来にも行ってみようかな。

円熟期 (60代以上)

食事 漬け物、毎食たべますか？

現状

「漬け物はないときみしいなあ」

「漬物の味も昔より薄くなっているから、少しくらいいいんじゃない」

漬け物は小皿にとりわけて出しますね。

1日1食は漬け物をつけない食事にするかな。

食事 食べ過ぎていませんか？

現状

「体にいいから、魚をたくさん食べるようにしているの」

「仏さんのお菓子はつい食べちゃうな。甘いのが好きなんだわ」

魚にも脂肪があるから、摂りすぎに気をつけましょうね。

お菓子は量を決めて食べような。