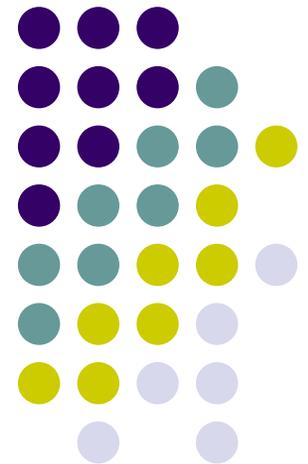


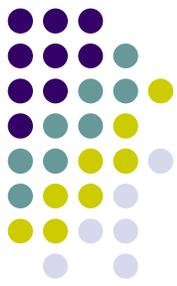
# いきいき健康ふくしま 21

健康横綱への挑戦プラン

概要版



# いきいき健康ふくしま21とは？

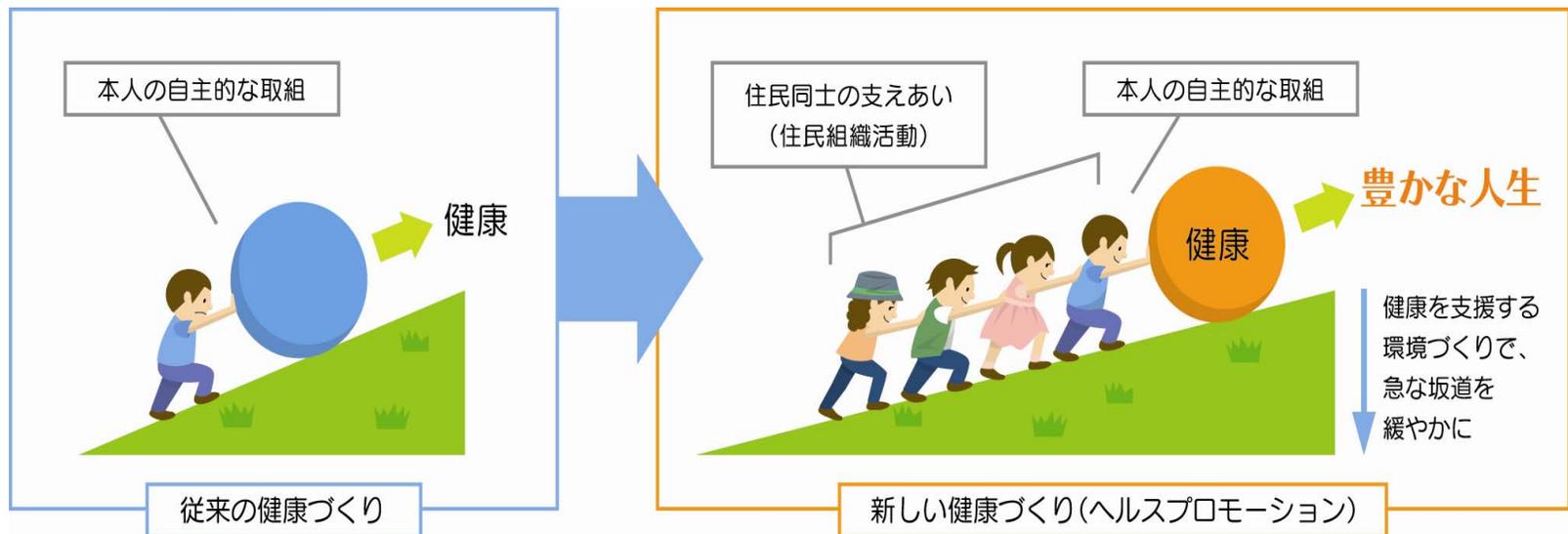


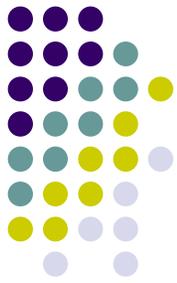
「いきいき健康ふくしま21」は、自分でできるものは自分で、それを家族・団体・地域が支えあい、福島町に暮らす全ての人々が「一人ひとり元気でいきいきと暮らすまち」を実現するために、総合的な健康づくり計画として策定されました。



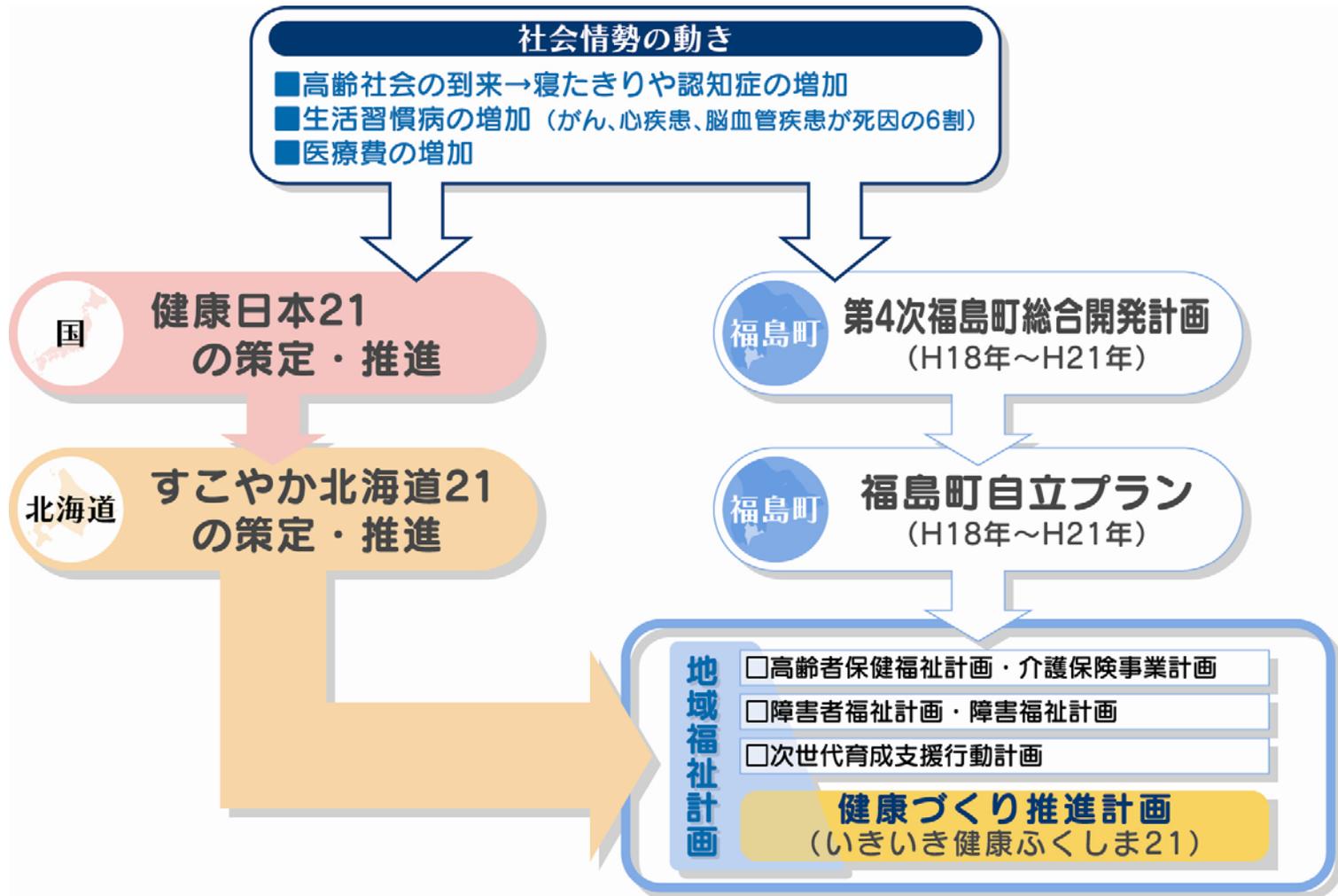
# 計画の目的

健康づくりの主役である市民の主体的な取組と、それを支援する住民組織活動、行政による環境づくりが一体となって健康づくりを進める考え方（ヘルスプロモーション）を基本とするものです。





# 計画の背景と位置づけ



# 基本的考え方



- 健康づくり推進計画は、福島  
“まち”に住むすべての人が、一  
人ひとり健康でいきいきと生涯  
を暮すために、個人、地域及び  
行政がどのようにすればよいの  
かを提言するものです。
- また、町民が一体となった健康  
づくりを総合的かつ一人ひとり  
の健康効果的に推進し、町民が  
自由な意思決定によって健康づ  
くりに取り組むための第一歩と  
なるものです。
- 一人ひとりが健康を実現するこ  
とで、“まち”が元気を取り戻す  
“元気循環型”の町づくりをめざ  
すことを最終目標とします。



# 基本方針



## 1 一次予防の重視

心疾患、糖尿病などの生活習慣病の増加が予想されることから、従来の病気の早期発見、早期治療にとどまるのではなく、健康運動や生活習慣を改善する一次予防に重点を置いた対策を推進します。

一次予防

仲間づくり

環境づくり

## 2 健康づくりを継続するための仲間づくり

健康づくりは、町民一人ひとりが個人の健康感により取り組むことが基本ですが、個人の努力だけで健康づくりを継続することは困難なことがあります。

一人ひとりが健康づくりを継続的に取り組むよう、健康の輪を広げるための仲間づくりを推進します。

## 3 健康づくりを支える環境づくり

「自分の健康は自分で守る」ことは、時として孤独な戦いとなることがあります。これらをサポートする家族や職場、地域の支えが必要となります。

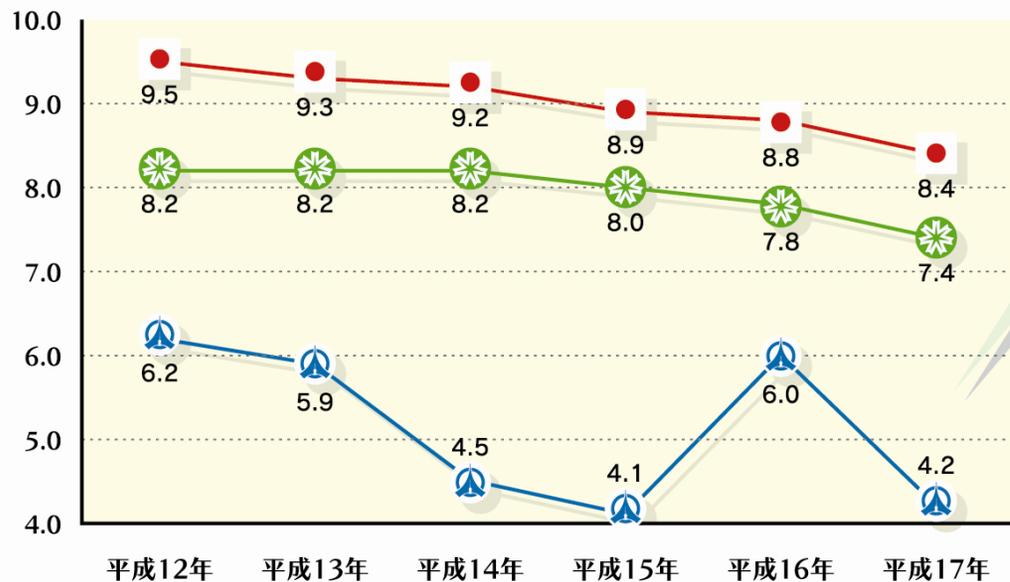
一人ひとりが健康づくりを実現するための環境づくりを推進します。

# 当町の現状



## 出生率の推移

(対千人)



出生数は減少傾向にあり、道・全国を下回っています。  
平成17年では対千人で4.2となっています。

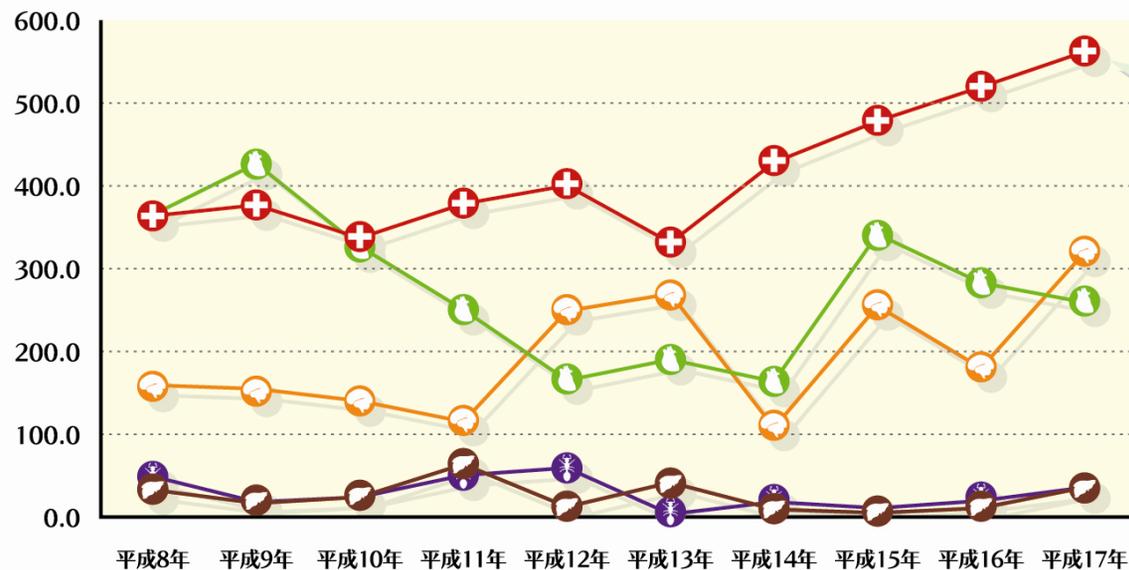


[各年人口動態統計]

# 当町の現状



## 死因別死亡率



死亡の第1位は「がん」です。脳卒中など「脳血管疾患」や「心疾患」「気管支炎・肺炎」「糖尿病」がこれに続いています。総じて増加しています。



[平成17年 衛生統計年報]

# 当町の現状



## 国民健康保険診療費の状況

1人当たり診療費（円）



平成17年の国民健康保険全体の1人当たり診療費は413,853円で、北海道平均及び渡島支部平均を上回る水準です。  
一般被保険者（国保の医療費）では渡島管内第1位となっています。

■ 全体  
■ 一般被保険者

# 計画で取り組む分野別の目標



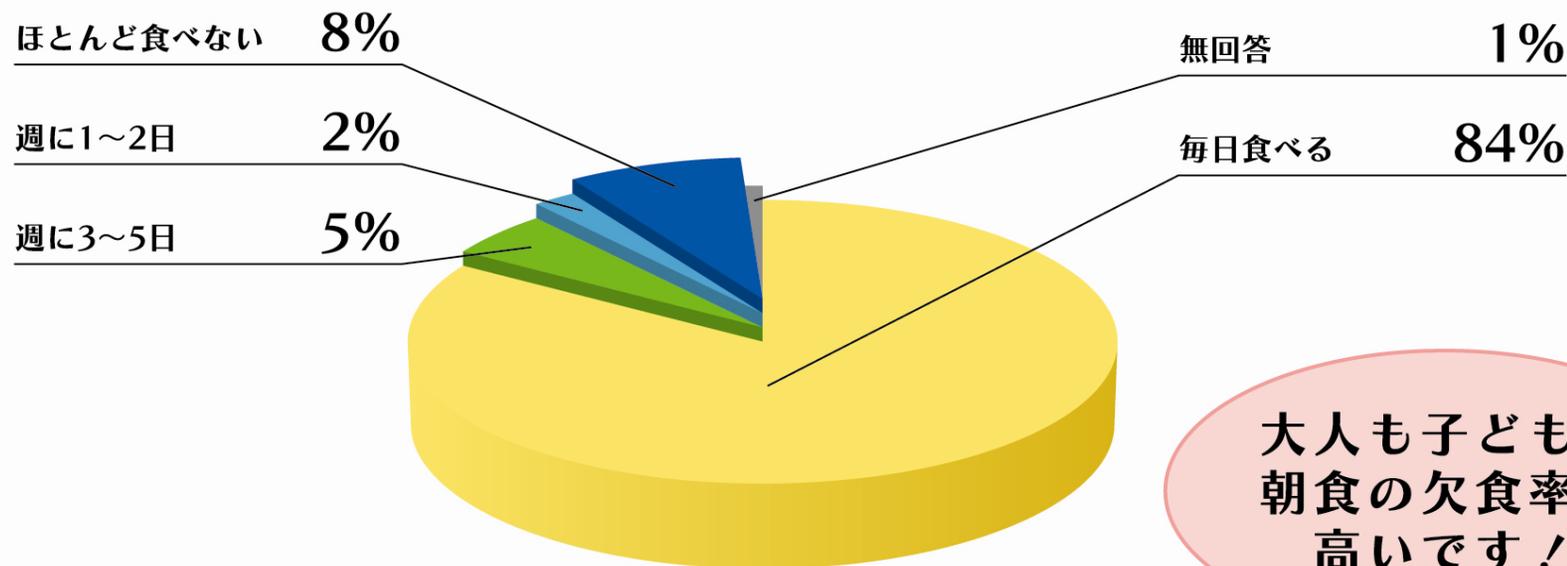
分 野		目 標
重 点	 <b>栄養・食生活</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスのとれた食事を3食とるよう、食生活の改善に取り組みます。</li> <li>・自分の適正体重を知る人を増やします。</li> </ul>
	 <b>身体活動・運動</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動をする町民を増やします。</li> <li>・ふだんの生活の中での運動量を増やします。</li> <li>・手軽な運動を気軽に生活に取り入れます。</li> </ul>
	 <b>歯と口腔</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・むし歯や歯周病の予防を進めます。</li> <li>・定期的な歯科健診で歯のトラブルの早期発見・早期治療を進めます。</li> </ul>
	 <b>生活習慣病の 予防</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年1回の健康診断を必ず受診するようにします。</li> <li>・健康にとって生活習慣が重要であることを広めていきます。</li> </ul>
	 <b>がん対策</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診による早期発見・早期治療を進めます。</li> </ul>
 <b>休養・こころの健康 づくり</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休養につながるような睡眠がとれる人を増やします。</li> </ul>	
 <b>たばこ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこが及ぼす健康への影響について、大人だけでなく、未成年にも普及していきます。</li> </ul>	
 <b>アルコール</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日のアルコールの適量を普及していきます。</li> <li>・アルコールが体に与える害について、未成年にも普及していきます。</li> </ul>	

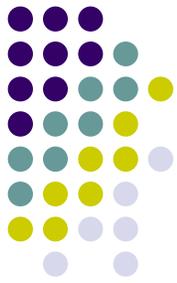


# 栄養・食生活(重点)

- バランスのとれた食事を3食とるよう、食生活の改善に取り組みます。
- 自分の適正体重を知る人を増やします。

朝食を食べているか（町民アンケートの結果）





## 当町の達成目標

指 標			町		目標設定の考え方
			H19	H23	
1 朝食を「ほとんど食べない」人の割合の減少	19歳以上	男性	10.9%	5.0%以下	道の現状値を目標数値に設定する。
		女性	7.0%	3.3%以下	
	12~18歳	男性	10.0%	5.0%以下	
		女性	5.9%	3.3%以下	
2 脂肪のとり過ぎに注意している人の割合の増加	19~44歳	男性	34.8%	42.8%	1年に2%アップで全体として8%アップを目標とする。
3 塩分のとり過ぎに注意している人の割合の増加	19~44歳	男性	38.2%	46.2%	
4 糖分のとり過ぎに注意している人の割合の増加	19~44歳	男性	32.6%	40.6%	
5 適正体重を知っている人の割合の増加 (P19参照)	19歳以上	男性	66.4%	90.0%	道の目標数値を基本に当町の地域特性を踏まえた数値で設定する。
		女性	71.7%	90.0%	