

# 『みんなでめざす健康東吉野21(第2次)』ができました！



## 計画策定の背景

- 日本は世界でも有数の長寿国となっていますが、近年、生活習慣病が増え、その重症化により、要介護状態の人が増えています。健康の増進によって、健康寿命(寝たきりや認知症にならない状態で生活できる期間)の延伸を図ることが大変重要となっています。
- 奈良県でも「健康寿命の日本一」を目指した取組を進めています。
- 東吉野村も、村の健康を取り巻く状況や環境の変化、課題を踏まえ、長期的・総合的な観点から健康づくりの方向性を示していきます。
- 生活習慣病予防には食生活改善も重要となるため、「健康づくり」と「食育」を一体的に推進していく必要があります。村の豊かな自然環境や地域に根付いた郷土食の文化、人と人とのつながりを大切にしながら、幅広い世代を通して健康づくり・村づくりの輪を広げていくことをめざし、「健康増進計画」に「食育推進計画」を含めた「みんなでめざす健康東吉野21(第2次)」を策定しました。

## 基本理念

『子どもから高齢者までともに支え合い、  
生涯笑顔でいきいきと暮らせる元気なむら』

## 計画のテーマと基本方針

(「みんなでめざす健康東吉野21(第2次)」策定にあたっての基本的な考え方)

### 1) 健康寿命の延伸

心身の機能低下や体力低下を最小限度にとどめ、健康で自立した期間の延伸を図ります。

### 2) 生活習慣病予防と重症化予防

働き盛り世代から増え始める高血圧やがん、循環器疾患などの一次予防※1を推進します。

『ふれあい 語らい 思いやり』

～生涯笑顔で暮らせるむら～

### 3) 子どものころからの健康的な生活習慣づくり

親子で健康づくりについて考え、実践することができる健康意識を育てます。

### 4) 地域ぐるみで支えあうこころと体の健康づくり

家庭、学校、行政等地域が一体となって健康づくりを推進します。

※1…健康な状態から始める健康増進・疾病予防対策。

健康づくりに大切な重点分野別の取り組みについては、裏面へ

# 重点分野別の取り組み

食生活・栄養	身体活動・運動	こころの健康
<p>『栄養バランスを考えた、健康的な食習慣を実践しましょう。』</p> <p><b>行動目標</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇朝ごはんを毎日きちんと食べましょう。</li> <li>◇バランスの取れた朝食で1日を元気に過ごしましょう。</li> <li>◇作ってくれた人への感謝を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしましょう。</li> <li>◇栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。</li> <li>◇一日の塩分摂取量8g未滿を目指しましょう。</li> <li>◇一日の野菜摂取量350gを心がけましょう。</li> <li>◇地産地消に関心を持ちましょう。</li> </ul>	<p>『生涯健康な体づくりのために、日々の運動習慣を身につけましょう。』</p> <p><b>行動目標</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇一緒に運動をする仲間を増やしましょう。</li> <li>◇ウォーキング、体操、ゲートボールなど自分にあった運動を続けましょう。</li> <li>◇一日合計8000歩を意識して歩きましょう。 (8000歩は距離では約5.6km、時間では約70分に相当します)</li> <li>◇子どもが外で遊べる機会を増やしましょう。</li> </ul>	<p>『いきいきとした、笑顔あふれる毎日を送りましょう。』</p> <p><b>行動目標</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇『いきいき・ふれあいサロン<sup>※2</sup>』の輪をひろげよう。</li> <li>◇趣味を生かし、自分にあったストレス発散法を見つけよう。</li> <li>◇毎日しっかり睡眠を取りましょう。</li> <li>◇大人も子どもも悩みを相談できる人や場所を見つけよう。</li> </ul> <p>※2…地域住民とボランティアが協働で企画・運営していく楽しい仲間作りの活動のこと。</p>
歯の健康	たばこ対策	がん・生活習慣病予防
<p>『歯と口の健康に関心を持ち、みんなで8020<sup>※3</sup>達成をめざしましょう。』</p> <p><b>行動目標</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇乳幼児期から歯みがき習慣をつけましょう。</li> <li>◇就寝前2時間はお菓子や清涼飲料水は摂らないようにしましょう。</li> <li>◇食後と寝る前に歯みがきや入れ歯の手入れをする習慣をつけましょう。</li> <li>◇かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯の健康診断を受けましょう。</li> </ul> <p>※3…『8020』とは、『8020運動』のことで、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という意味を持っています。1989年（平成元年）から当時の厚生省と日本歯科医師会が推進している。</p>	<p>『たばこの煙を吸わない・吸わせない環境をつくりましょう。』</p> <p><b>行動目標</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇たばこによる健康被害について学びましょう。</li> <li>◇未成年の喫煙は絶対やめましょう。</li> <li>◇受動喫煙防止を心がけましょう。</li> <li>◇妊娠中の人や子どもにたばこの煙を吸わせない環境づくりに努めましょう。</li> <li>◇禁煙相談や医療機関を活用して禁煙に挑戦しましょう。</li> <li>◇禁煙に挑戦している人を応援しましょう。</li> </ul>	<p>『規則正しい生活習慣を身につけ、生涯健康な生活を送りましょう。』</p> <p><b>行動目標</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけましょう。</li> <li>◇年に1回、健康診断やがん検診を受けましょう。</li> <li>◇特定保健指導を活用して、生活習慣を見直しましょう。</li> <li>◇精密検査対象者は受診するよう努めましょう。</li> </ul>