



# 健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指して

## 「健康増進計画・食育推進計画」アンケートについて

村民の皆さんと作り上げ、取り組んできた第2期清川村健康増進計画・食育推進計画が令和6年度で計画期間を終了します。この計画は、上位計画である清川村総合計画と整合性を図り、健康づくりの主眼を置いた内容で策定しています。健康で安心して住み続けられる村づくりの実現を目指して、村民の皆さんが主体となって健康づくりを進めていくための計画です。

### 現行計画の概要

具体的にはどのような計画なのか、概要をご説明します。

生涯を次の4つのステージに分け、各ステージにおける具体的な取り組みを定めています。

#### ①乳幼児期

(1)カンタン手作りおやつのおすすめイベントでの試食会やレシピ紹介を企画していく。

(2)家族みんなで楽しい食習慣作り

朝ごはんをはじめとした、健康的な食習慣を家族みんなで身につけられるよう、普及啓発を図る。

#### ②学童・思春期

(1)運動習慣をつけてもらう

ラジオ体操の普及や家族参加型の運動を推進していく。

#### ③青・壮年期

(1)男の健康づくり

男性の集まる場に出向き、自らの健康観を磨く働きかけをしていく。

#### (2)健康情報発信

正しい健康知識・健康観を身につけてもらうため、ホームページの内容の充実を図る。

(3)ウォーキングで全国制覇！

めざせ30万歩！  
正しい歩き方を身につけ、自ら継続することで健康増進を図る。

(4)歯周病予防の促進(あなたの歯を失わないために)

8020運動推進員が中心とな

り、さまざまな場で村民に周知することで、歯の大切さを認識し、自ら予防行動がとれるようになる。

#### ④高齢期

(1)幸齢社会への入門講座(高齢者入門の日の設定(第2の成人式))

地域での活躍の場を知り、生きがいづくりにつなげる。

(2)高齢者が集まれる場での高齢者の健康づくりの情報発信

各サロン活動で情報交換や健康体操を行う。

以上の項目について、2018年に中間見直しを行い、進めていくことを決定したところですが、新型コロナウイルス感染症の多大な影響により、試食会やイベントなどほとんどの事業が実施困難な状態となっております。

### 次期計画の策定に向けて

こうした状況の中、第3期清川村健康増進計画・食育推進計画の策定にあたっては、6年度からスタートする「21世紀における第三次国民健康づくり運動(健康日本21(第三次))」で示される「生活習慣の改善」(図1)の内容を踏まえる必要があります。

この計20の目標には、第二次から引き続き、野菜や果物、食塩の摂取量などの目標が掲げられています。

また、日本人は国際的にみても睡眠時間が短いことから、新規目標として、確保すべき睡眠時間を具体的に数値で示しています。

これらの目標や国の動向などを踏まえ、村民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指すより良い計画とするため、皆さんの生活習慣を確認させていただきアンケートを実施します。



図1 生活習慣の改善

- ① 栄養・食生活
    - ア 適正体重を維持している者の増加  
(肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少)
    - イ 児童・生徒における肥満傾向児の減少
    - ウ バランスの良い食事をとっている者の増加
    - エ 野菜摂取量の増加
    - オ 果物摂取量の改善
    - カ 食塩摂取量の減少
  - ② 身体活動・運動
    - ア 日常生活における歩数の増加
    - イ 運動習慣者の増加
    - ウ 運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少
  - ③ 睡眠・休養
    - ア 睡眠で休養が取れている者の増加
    - イ 睡眠時間が十分に確保できている者の増加
    - ウ 過労働時間60時間以上の雇用者の減少
  - ④ 飲酒
    - ア 生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している者の減少
    - イ 20歳未満の者の飲酒をなくす
  - ⑤ 喫煙
    - ア 喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)
    - イ 20歳未満の喫煙をなくす
    - ウ 妊娠中の喫煙をなくす
  - ⑥ 歯・口腔の健康
    - ア 歯周病を有する者の減少
    - イ よく噛んで食べることができる者の増加
    - ウ 歯科健診の受診者の増加
- 厚生労働省「健康日本21(第三次)」より抜粋

アンケートについて

アンケートの対象者は、乳幼児から思春期までのお子さんがある保護者の方と成人されている方から無作為抽出で選ばれた方です。なお、アンケートは無記名で、個人が特定されない形で集計されます。

お子さん一人一人にアンケートを行うため、お子さんの多い家庭で

は、何枚も記入することになり、ご負担をおかけしますが、ぜひご回答くださいますようお願いいたします。アンケートの詳細については、9月上旬頃に発送予定ですので、ご回答よろしく願います。

問 保健福祉課保健予防係  
☎(288)3861

診療所だより



高血圧症のお話

煤ヶ谷診療所赤松医師

厳しい暑さが続いています。皆さん体調の方はいかがでしょうか。

お読みの方の中にも血圧が高いと言われた方もいらっしゃるかとは思いますが、高血圧症は日本人の3人に1人が抱えていると言われていて、人間の血液は、心臓(ポンプ)から血管(ホース)を通して全身に行き渡りますが、この血管(ホース)が加齢などで硬くなり、中の圧力が上がってしまうのが高血圧症です。自覚症状がない方が大半ですが、放置すると心臓(ポンプ)への負担による心臓病や、血管(ホース)への負担による脳卒中、腎臓病(腎臓は血液をろ過しています)の原因となりますので、適切な血圧を目指すことが重要になります。

高血圧症の診断は診察室血圧140/90mmHg、家庭血圧130/80mmHgとなりますので、超えている方は

受診をご検討ください。当診療所でも、必要に応じて原因の検査・治療を行うことができます。治療はまずは減塩が第一となり、運動・禁煙・節酒も重要です。食塩の摂取量の目標は1日当たり6gですが、日本人は特に食塩の摂取量が多く、10gと倍近くになっております。減塩醤油や減塩味噌の使用、お味噌汁や麺類の汁は残す、お酢や辛子など他の調味料を取り入れるなどの工夫をご提案することが多いです。

以前は高血圧症治療の目標は140/90mmHg(家庭血圧135/85mmHg)とされておりましたが、2019年に変更があり75歳未満の方は130/80mmHg(家庭血圧125/75mmHg)とより厳密になりました。また家庭での血圧測定も重要です。起床後トイレを済ませたら、深呼吸をして血圧を測りましょう。皆さんの血圧手帳を拝見すると、診察室の血圧は問題なくても起床時の血圧が高い方がいらっしゃいます。こういった方は早朝高血圧と言われ、寝ている間も血圧が高い方も多く、心臓病や脳卒中、腎臓病のリスクがより高くなりますので、治療の介入が必要です。

血圧に限らず健康でお困りのことがございましたら、ぜひご相談いただければ幸いです。

問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352