

主な内容

5つの重点項目に沿って、主な取り組み内容を家庭でできるチェックリストにまとめました。

家庭の健康チェック

メタボリックシンドローム予防

- 家族の皆さんは健康診断を受けていますか
- 1日に必要な食事の摂取量と運動量をご存知ですか

・適正体重の維持が血管の老化予防につながります。摂取エネルギー（食事）と消費エネルギー（運動）のバランスをとり適正体重を維持することが大切です。また、生活習慣は、幼児期につくられるため、幼児期から家族そろって望ましい生活習慣を身につけることが大切です。

・町では、健診受診と、望ましい生活習慣の定着を推進します。

こころの健康づくり

- 家庭での会話を大切にしていますか
- 家族のこころの変調に気を配っていますか

・こころの健康を保つためには、周囲の人の早めの気づきと、早めの相談・受診が一番です。家族の会話や心のつながりを大切にし、心の変化に早めに気付きましょう。

・町では、うつ病や心の病気、自殺予防についての情報を提供し、心の問題に対応するための相談体制を整えます。

がん対策

- 家族の人は、対象年齢になったらがん検診を受けていますか
- 精密検査が必要な時は、早めに受診していますか

・検診でがんを進行する前に見つけ、治療することが大切です。

・町では、様々な機会をとらえ、がん予防の啓蒙をすると同時に、がん検診や精密検査の受診率を上げる取り組みをします。

たばこ対策

- たばこがからだに及ぼす影響についてご存知ですか
- たばこを吸う人は、吸わない人の受動喫煙防止に心がけていますか

・男性の喫煙率は明らかに減少していますが、若い女性の喫煙が多く見られます。喫煙は、がんや生活習慣病のほか、胎児の成長に害を及ぼします。

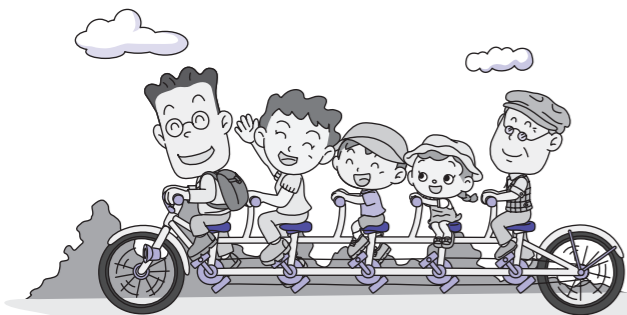
・受動喫煙の予防も含めて、若い人の喫煙を防ぐ取り組みを推進します。

歯と口腔の健康づくり

- 家族の皆さんは正しい歯磨きをしていますか
- 定期的に歯科検診を受けていますか

・いくつになっても自分の歯でおいしく食べられるために、乳幼児のう蝕予防の時代から歯周病予防の成人期まで、ライフステージに応じた取り組みが必要です。

・町では、歯科健診や歯磨き指導を実施します。



～「生涯にわたって健康で生き生きと暮らせる町」を目指して～

越前町健康増進計画を策定

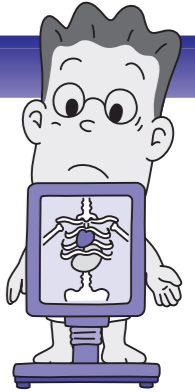
町では、急速な高齢化や生活様式の変化に伴う生活習慣病やがん、心の健康問題などに対応するため、「越前町健康増進計画」を策定しました。

計画策定の背景

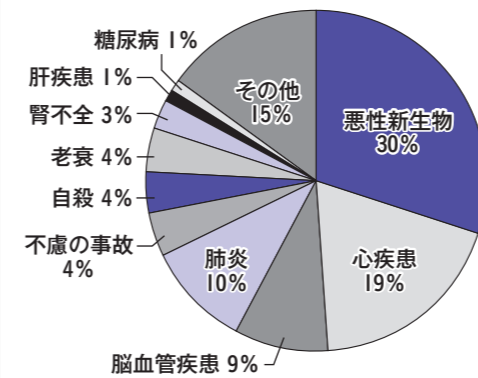
当町の平成21年の死亡原因をみると、3大死因といわれているがん、心疾患、脳血管疾患で全体の6割近くを占めています。

また、生活習慣病に着目してみると、平成21年度の町の特健診での内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)および予備群の割合は、全体の33%を占めていて、県平均の21%を大きく上回っています。

生活習慣の改善や健診受診などの、予防を重視した健康づくりに取り組む必要があります。

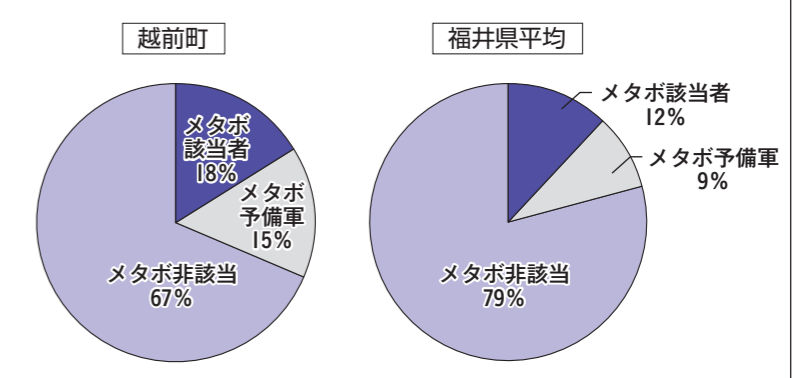


越前町の主要死因別分類



<平成21年:県衛生統計より>

特定健診受診者のメタボおよび予備群該当割合



<平成21年度:国保被保険者の健診受診法定報告より>

計画の基本方針

- 健康づくりは自らの気づきから
- 健康づくりは家庭から
- 健康づくりは幼少期から

町は家庭での健康づくりのための啓発や情報発信、健康を学ぶ機会の提供を行い、家族ぐるみの健康づくりを支援していきます。

取り組みの重点項目

- メタボリックシンドロームの予防の推進
- がん対策の推進
- たばこ対策の推進
- こころの健康づくりの推進
- 歯と口腔の健康づくりの推進

計画期間

平成23年度を初年度として、平成27年度を目標年度とする5年間の計画です。

—健康増進計画の詳細は、越前町ホームページをご覧ください。—