

このキーワード

現状と課題 町民健康意識調査から

運動不足と感じながら生活している人が増加

運動習慣のある人
男性～17%
女性～23.9%

高齢者で腰痛や膝関節痛がある人
61.8%



身体活動・運動

目標と対策 計画の素案から

目標1

- ◆運動のきっかけを見つけよう
- ◆運動のメカニズムを知ろう
- ◆体力測定に参加しよう

目標2

- ◆日常生活に運動を組み入れよう
- ◆家族や仲間と楽しみながらやってみよう
- ◆町内のウォーキングマップを活用しよう

目標達成のために

- ◆運動のメカニズムを知ろう
- ◆体力測定に参加しよう

現状と課題 町民健康意識調査から

40～60歳代は男女共カロリー摂取が多く、野菜が不足

20～30歳代は栄養のバランスが悪く、脂肪の過剰摂取と野菜、カルシウムが不足

自分の適正体重を知っている
男性～66%
女性～69%

朝食を摂らない
小学生～2.5%
中学生～3.2%

40歳以上で肥満の人
男性～34.7%
女性～31.6%



栄養・食生活

目標と対策 計画の素案から

目標1

- ◆食生活の大切さを知ろう
- ◆1回の食事でバランスよく食べよう
- ◆1日1回は家族みんなで食事をしよう

目標2

- ◆自分の体重を知ろう
- ◆毎日の体重を計ろう
- ◆適正体重を知ろう

目標3

- ◆野菜や大豆をしっかり食べよう
- ◆1日5皿の野菜料理を食べよう
- ◆調理法を工夫して季節の野菜を楽しもう



健康で心豊かに暮らしたいと誰もが願っています。
生活習慣病や寝たきりにならないために、子供から高齢者までが抱える健康の課題を、住民と関係団体と行政が協働で取り組み、健康づくりを進めていこうと「当別町健康づくり計画」を策定しています。
5月から毎月委員会を開催し、健康づくりの課題や解決法のアイデアを出し合い、計画の大枠である素案が固まってきましたので、みなさんにお知らせします。

平成14年7月に予備調査として行った「町民健康意識調査」では、「健康づくりに大切なことは？」の質問に、運動・体を動かすこと（88.4%）栄養・食生活（81.2%）休養・心の健康づくり（73.9%）が上位を占め、さらに大学歯学部（北海道医療大学）があるまちとしての特色を生かし、「歯の健康」を加え、これら4つの柱を基に2010年までの計画づくりを進めています。
素案は項目ごとの現状と課題を明らかにし、改善目標を立て、個人や家庭、地域や関係団体、行政の三者が取り組むべき具体的な対策を打ち出して、生活に密着した計画づくりをしています。
今後、2月まで策定委員会にて検討を重ねていきますので、健康な町づくりに関するアイデアやご意見などお寄せください。

健康づくり計画策定委員 (敬称略)

役職	氏名	所属団体名
委員長	佐々木慶子	町食生活改善協議会
副委員長	畠山 貞一	町民生児童委員協議会
委員	平 幸延	町保育所父母会
	小川 忠司	町子ども会育成連合会
	伊藤千恵子	町保健推進員
	加來 剛	北石狩農業協同組合
	熊谷 一紀	町商工会
	野口 和之	町体育指導委員
	中野 實	町老人クラブ連合会
	廣瀬 公治	北海道医療大学歯学部
	大岩 敦子	北海道石狩保健福祉事務所
	藤原美知子	一般公募
湯本 有子	一般公募	

健康を支える 4

町長の日記

16年12月24日（金）

12月は忘年会が多く帰宅が遅くなる日が続く。家では米寿を越えた母が毎晩私の帰りを待っている。

家の中ではほとんど家内と二人なので頼りにされている家内の方は大きなテレビの音とも付き合わなければならないし、私が早く帰って家内の負担を減らしてやらなければならないと思うが師走はままならない日が多い。

我が家は玄関を入るとすぐ靴のままで休める事務室があるが、今では私の書斎兼応接間の役割りをして最近は専らパソコンをいじる部屋になっている。

11月に当別もBフレットのサービスが受けられるようになったのでパソコンが不得手な私も面白味が出て来た。遠くの親せきから来るメールや写真をコピーして家内や母に見せる時は少々優越感にひたっている。

家内はしきりとパソコン操作に興味を示し乍らも「私がのめり込むと茶の間のお母さんが一人ぼっちになる時間が多くなるから」と云っているのをいいことに私もパソコンのキーの操作は反射神経のいい家内にすぐ負けそうなので教えるのがコワイ。

当別町には独居老人が520人くらい、高齢夫婦2人家庭が680戸くらいあるのだが、皆さん話相手がほしいのでなかるうか。

先日、Bフレット開通記念イベントで私は知事とテレビ電話をした時に思いついたが、これからは高齢者安否確認システムを使って老人が電話機にタッチするだけでヘルパーさん等とお互いに映像を見ながら話が出来ると話し相手のいない老人の安否が確認出来るし老人にも喜ばれるのではなかるうか。

私の母もそんな時代になれば私を待つだけでない暮らし方になるかも知れない。

新年にそんなシステムが普及した初夢でも見てみたいものだ。

当別町長衆亭俊考

現状と課題 町民健康意識調査から

- 最近1カ月間にストレスなど感じる人～60%
- 自殺やうつ病の増加
- 不眠の人～17%

目標と対策 計画の素案から

目標1

- ◆悩みを抱え込まないで人のつながりを大切にしよう

目標達成のために

- ◆ストレスをうまく乗り越えるワザを持とう
- ◆家族との会話を大切にしよう
- ◆人との交流、コミュニケーションを楽しもう



目標2

- ◆気軽に相談できる場を持とう

目標達成のために

- ◆相談・カウンセラーをうまく利用しよう

休養・心の健康

現状と課題 町民健康意識調査から

- 虫歯のない3歳児～69.8%
- 80歳で20本以上歯のある人～10.6%
- 歯周病は自覚症状に乏しく放置されがちで、進行した歯周炎のある人
 - 40歳代～27.1%
 - 50歳代～34.2%

目標と対策 計画の素案から

目標1

- ◆子供のむし歯を予防し、未来の大人の歯を守ろう

目標2

- ◆歯周病を予防し、8020（80歳で20本の歯）運動を実践しよう

目標達成のために

- ◆正しくしっかり歯を磨こう
- ◆歯科検診・フッ素塗布を受けよう
- ◆甘いものを食べる頻度を減らそう

目標達成のために

- ◆定期的に歯科健診を受けよう
- ◆正しいブラッシングをマスターしよう
- ◆歯の知識を学ぼう

歯の健康

第9回健康づくり計画策定委員会を開催 委員会は傍聴することができます。

- ▼日時 1月20日（木） 18時～（2時間程度）
- ▼場所 ゆとろ（西町）
- ▼議題 計画全体の確認

担当 福祉課保健サービス係（「ゆとろ」内）
☎23 - 2346・FAX25 - 5018
Eメール hukshi2@town.tobetsu.hokkaido.jp