

当別町では健康意識調査を実施し、皆さんの声をもとに4つの柱に沿って健康目標を立てました。  
個人の取り組みとそれを支えるための地域(各団体・機関)と行政の取り組み、そして目標値(抜粋)について紹介いたします。



# 1 身体活動・運動

目標 運動のきっかけをみつけよう 日常生活に運動を組み入れよう

| 個人の取り組み  | 地域  | 行政   |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・健診を受けよう</li> <li>・体力測定会に参加しよう</li> <li>・エレベーターより階段を利用しよう</li> <li>・仕事の合間に体操しよう</li> <li>・家族や仲間と楽しく歩こう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力測定会の協力</li> <li>・各団体の活動に運動実習やウォーキングを取り入れよう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の効果・必要性の普及</li> <li>・体力測定会の実施</li> </ul> |



| 項目          | 現状       | 目標      |
|-------------|----------|---------|
| 運動習慣のある人の割合 | 男性 17.0% | 30.0%以上 |
|             | 女性 23.9% | 35.0%以上 |
| 日常生活の歩数     |          | 8500歩以上 |

# 2 栄養・食生活

目標 食生活の大切さを知ろう 自分に適した体重と食事をめざそう  
野菜や豆類をしっかり食べよう

| 個人の取り組み  | 地域   | 行政  |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスの取れた食事をしよう</li> <li>・1日1回は家族みんなで食事をしよう</li> <li>・適正体重を知ろう</li> <li>・1日5皿の野菜料理を食べよう</li> <li>・調理法を工夫して季節の野菜を楽しもう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活改善協議会や社会福祉協議会を中心に食の学びの機会を提供しよう</li> <li>・商店と協力して、外食にカロリー表示の工夫をし、啓発活動を強化しよう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康的な食生活の普及</li> <li>・適正体重と食事量の普及啓発</li> <li>・健康相談による栄養診断の活用普及</li> <li>・野菜と豆類の摂取増の推進</li> </ul> |



| 項目             | 現状       | 目標      |
|----------------|----------|---------|
| 朝食を欠食する人の割合    | 男性 16.0% | 15.0%以下 |
|                | 女性 4.0%  | 4.0%以下  |
| 肥満の人の割合        | 男性 34.7% | 30.0%以下 |
|                | 女性 31.6% | 27.0%以下 |
| 適正体重を知っている人の割合 | 男性 65.9% | 80.0%以上 |
|                | 女性 69.0% | 80.0%以上 |
| 野菜摂取量          | 293 g    | 350 g以上 |

# 3 こころの健康

目標 一人で抱え込まず人とのつながりを大切にしよう  
こころの健康を保つため気軽に相談しよう

| 個人の取り組み   | 地域  | 行政  |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスをうまく乗り越えるワザを持とう</li> <li>・家族との会話を大切にしよう</li> <li>・人と交流し、コミュニケーションを楽しもう</li> <li>・役割と生きがいを持とう</li> <li>・相談機関(者)やカウンセラーをうまく利用しよう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・挨拶をしあい、いたわりあえる関係を作ろう</li> <li>・ストレスやこころの病気について職場から理解しよう</li> <li>・交流できる場作りをしよう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・研修会の開催と啓発活動の強化</li> <li>・交流、仲間づくりへの支援</li> <li>・相談できる体制の確保</li> </ul> |



| 項目                 | 現状    | 目標      |
|--------------------|-------|---------|
| ストレスを感じている人の割合     | 60.0% | 49.0%以下 |
| 睡眠による休養が取れていない人の割合 | 16.4% | 16.4%以下 |

# 4 歯の健康

目標 むし歯を予防し、未来の大人の歯を守ろう(子ども)  
歯周病を予防し、8020運動を実践しよう(大人)

| 個人の取り組み  | 地域  | 行政   |
|--|---|--|
| <p>《子ども》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・甘いものを食べる頻度を減らそう</li> <li>・正しくしっかり歯を磨こう</li> <li>・定期的に歯科検診やフッ素塗布を受けよう</li> </ul> <p>《大人》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・正しいブラッシングをマスターしよう</li> <li>・定期的に歯科健診を受けよう</li> <li>・歯の大切さを知り、正しい知識を得よう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯の健康プラザ《大学》の活用しよう</li> <li>・歯科医療機関の協力を得よう</li> <li>・事業所での歯科健診の導入を推進しよう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・学ぶ機会の提供と啓発活動</li> <li>・関係機関との連携強化</li> </ul> |



| 項目                 | 現状    | 目標      |
|--------------------|-------|---------|
| 虫歯のない幼児(3歳児)の割合    | 69.8% | 80.0%以上 |
| 80歳で20本以上歯のある人の割合  | 10.6% | 20.0%以上 |
| 60歳で24本以上歯のある人の割合  | 50.0% | 55.0%以上 |
| 歯間ブラシや糸ようじ等を使う人の割合 | 25.2% | 50.0%以上 |