

## 歯・口腔

「子どものむし歯が多い」状況です。

### みなさんへの提案

- いつまでも自分の歯でおいしく、楽しく食べましょう。
- 子どもの歯は保護者が守るという意識を持ちましょう。

### 行政の取り組み

- 各年代にあわせてお口の手入れ方法の情報を提供します。
- 子どものむし歯予防についての事業を継続します。
- 成人の歯や口腔の状況について現状把握に努めます。

### 取り組んでみよう（個人・地域）

- 歯の健診を受け、お口の健康を意識します。
- むし歯や歯周病予防のお口の手入れを行います。



## 健康管理

死因の1位は「がん」ですが、「がん検診受診率が低い」状況です。

「特定保健指導を受けた人の8割は1年後の健診データが改善維持」されていますが、「特定健診受診率が低い」状況です。

### みなさんへの提案

- 健康に関心を持ち健康状態を知りましょう。

### 取り組んでみよう（個人・地域）

- 健診を受け健康状態を確認します。
- 健診結果を健康づくりに活かします。
- 家族や知人を誘い一緒に健診を受けます。



### 行政の取り組み

- がん検診や特定健診に関する情報を提供します。
- 健診を受けやすい体制づくりをすすめます。



「とまりんりん ニコニコ元気プラン」、健康づくりに関するお問い合わせ等は

泊村 住民福祉課 健康づくり係

TEL : 0135-75-2134 FAX : 0135-75-3168

H P : <http://www.vill.tomari.hokkaido.jp/main.html>

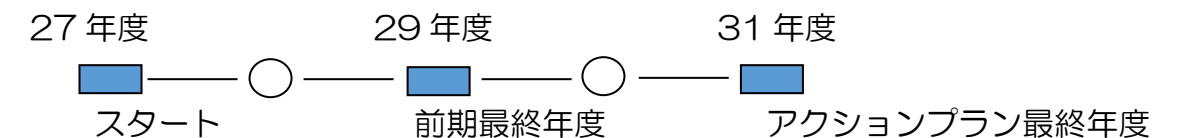


# 泊村健康増進計画 ダイジェスト版 「とまりんりん ニコニコ元気プラン」

～ヨチヨチ よっこいしょ！赤ちゃんから高齢者まで みんなの計画～

平成27年度～平成29年度：前期アクションプラン

この計画の期間は平成27年度から平成31年度の5年間とします。  
3年後の平成29年度に中間評価を行い、社会情勢の変化などを踏まえ、必要に応じて見直しを行うこととします。



## 健康づくりに取り組みましょう



健康づくりは、一人ひとりが健康を保つ「個人の力」とともに、行政や地域、職場、学校などが一体となって健康づくりに取り組みやすい「環境」が重要になります。計画策定には、子育て世代の男女、高齢者男女に参加いただき住民参加で健康に関する課題の整理、計画やアクションプラン、健康づくりへのアイデアをいただき、健康政策づくりに参画いただきました。

健康づくりの7分野「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「アルコール」、「タバコ」、「睡眠・こころの健康」、「歯・口腔」、「健康管理」について、皆さんに取り組んでいただきたい健康づくりについて抜粋して掲載します。

### 今後3年間の重点事業

| 平成27年度   | 平成28年度   | 平成29年度  |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 「泊村健康増進計画」周知</li> <li>• 小学生の料理教室</li> <li>• 健(検)診受診率の向上</li> <li>• 現状把握(北海道民の食と運動に関する調査)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 子育て世代の料理教室</li> <li>• 運動事業(すこやかロード認定申請・ウォーキングマップ作成)</li> <li>• 禁煙希望者への支援検討</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 禁煙希望者への支援</li> <li>• 成人歯科保健対策の検討</li> <li>• 食文化の伝承</li> <li>• ウォーキング教室の開催</li> </ul> |

## 🍀 計画名称の由来 ～こんな思いでつくりました～ 🍀

『とまりんりん』の「りんりん」は「凛凛」からとりました。勇ましく盛んなさま、りりしいさまを意味し、響きの馴染みやすさからつけました。

自分の健康は自分で守り、活き活き元気でいられるために。

この計画は、住民が参加してつくった「村民の村民による村民のための計画」です。

## 栄養・食生活

子どもは「甘いおやつの日摂取回数が多い」、「夕食寝るまでの甘いおやつ、ジュースの飲食頻度が多い」、「小学生で朝ごはんの欠食者」がいる状況です。

また、「40～60歳代の男女に肥満が多い」状況です。

### みなさんへの提案

- バランスや味付けを意識しましょう。
- 欠食せず3食食べましょう。
- 間食の食べ方に注意しましょう。

### 取り組んでみよう（個人・地域）

- バランスの良い食事について学びます。
- 塩分・糖분을控えるようにします。
- 野菜を多くとるようにします。
- 欠食せず3食食べます。

### 行政の取り組み

- バランスの良い食生活、塩分・糖分控えめな味付けについて広報や教室を通して情報提供をします。
- 食生活についての知識や技術を楽しく身につけられる機会を提供します。
- 個人の健康状態に合わせて食に関する正しい知識を情報提供します。



## 身体活動・運動

「1回30分以上の運動習慣がある人が少ない」状況です。

### みなさんへの提案

- 自分に合った運動を楽しみながら、続けましょう。

### 取り組んでみよう（個人・地域）

- 自分に合った運動に取り組みます。
- 仲間や家族で誘い合いましょう。
- イベントや教室に参加します。

### 行政の取り組み

- 参加しやすい運動教室の実施を検討し、教室に関する情報をわかりやすく提供します。
- 仲間や家族と一緒に、楽しく運動できる機会を提供します。



## 睡眠・こころの健康

「60歳代から睡眠不足を感じている人の割合が増えている」状況です。

### みなさんへの提案

- ストレスをためずに、元気に活動しましょう。

### 取り組んでみよう（個人・地域）

- 睡眠をとり、疲れを残さないようにします。
- 困ったとき、悩んだときは1人で抱え込まないようにします。
- こころの悩みに気づき支えられる関係をつくります。

## アルコール

「毎日の飲酒」、「一日2合以上の飲酒」をしている人が多い状況です。

飲酒をする男性は「尿酸値・肝機能」を意識しています。

### みなさんへの提案

- お酒がもたらす健康の影響を知り、適量を守って楽しくお酒を飲みましょう。

### 取り組んでみよう（個人・地域）

- 妊産婦・未成年は飲酒しない、させません。
- 休肝日をつくります。
- 量を意識して飲みすぎに注意します。

### 行政の取り組み

- お酒が健康に及ぼす影響について知識を普及します。
- 肝臓に優しいお酒の量、飲み方、おつまみの選び方など情報提供します。
- 尿酸値と飲酒との関係についての情報を提供します。



## タバコ

「喫煙率が高い」状況です。「妊婦の喫煙率が高い」状況です。

### みなさんへの提案

- 妊婦や子どもの前ではタバコを吸わないようにしましょう。（受動喫煙防止）
- タバコの健康の害を知りましょう。

### 取り組んでみよう（個人・地域）

- 妊婦や子どものいる家庭は、受動喫煙させません。
- 喫煙は禁煙・分煙をこころがけます。

### 行政の取り組み

- 妊婦に対しタバコが子どもに及ぼす害について情報を提供し禁煙指導をします。
- タバコが健康に及ぼす影響について知識を普及します。
- 禁煙希望者へ禁煙外来など情報を提供します。



### 行政の取り組み

- うつ・自殺予防の正しい知識と理解の普及を行います。
- こころの相談窓口について積極的に情報を提供します。
- 必要に応じて個別支援の対応を行います。

