

## 基本方針

健康づくりの根幹である「元気づくり」と「病気予防」のバランス調整を図ることを柱に取り組みます

### 食事

栄養・食生活  
歯と口の健康

### 運動

運動・身体活動  
生活習慣病予防

### こころ

地域づくり  
ストレス・嗜好

たばこ・アルコール

## 基本目標

生涯をとおして一人ひとりが心豊かに生きるために、町民がいつも笑顔で、元気で、安心して、つながり、支え合えるまちづくりをめざしていきます。本町では、基本理念を基に次のように基本目標を定め、健康づくり施策につなげます。

笑顔・元気・安心・つながり・支え合いの町

## 【4】アルコール

生活指針 ① 適度な飲酒を心がけます



### 【個人・家庭の実践目標】

- ◆20歳になるまで絶対に飲みません。
- ◆アルコールの体への影響について学びます。
- ◆アルコールの適量について学びます。
- ◆休肝日を設けます。

### 【地域・行政の実践目標】

- ◆子どもの飲酒を見たら、しっかり注意し、やめさせます。
- ◆子どもが同席する会合での飲酒は控えるよう啓発します。
- ◆体に及ぼす影響について教育します。
- ◆飲酒を無理にすすめません。
- ◆アルコールの適量や休肝日について情報を提供します。

### 《アルコール 指標一覧と目標値》

指標	対象者	平成17年度策定時	平成22年度評価	平成27年度目標値
1日あたりの飲酒量が、 日本酒に換算して3合以上（多量飲酒）の人の割合	男性	1.9%	2.1%	1%以下
	女性	0.0%	0.0%	0%
「節度ある適度な飲酒」についての知識のある人の割合	全体	—	17.3%	50%以上

### 《適量飲酒の定義》

多量飲酒：1日平均純アルコール量で60g以上

節度ある適度な飲酒量：1日平均純アルコール量で20gまで

### 《それぞれのアルコールでの純アルコール20gの目安》

種類	ビール	焼酎	清酒	ウイスキー	ワイン
アルコール度数	5%	20%	15%	43%	12%
純アルコール20g	中瓶1本	6:4で割り約1合	約1合	ダブル1杯	200cc コップ1杯



## ダイジェスト版

# いきいきげんき みまた21

＜平成24年度～平成27年度＞

みんな元気 ずっと元気  
笑顔いっぱい 三股町



宮崎県 三股町

## ごあいさつ

町民の皆様には平素より町が実施します健康づくり事業に、ご支援とご協力をいただき有り難うございます。

我が国は、国民の生活環境の改善や医学の進歩等によって、平均寿命は延びましたが、生活習慣病をはじめ、悪性新生物や心疾患などが増加しています。また、超高齢社会を迎え、要介護状態になる人の増加も懸念されています。

日々健康で暮らせることは、私たち一人ひとりの願いです。その実現のためには、支えあいながら健康づくりを進めていくという「ヘルスプロモーション」の考え方に基いて、地域社会全体で、一人ひとりの主体的な健康づくりを支援し、より一層の効果を促すことが何より大切です。

今回の計画は、旧計画で掲げた基本理念の「みんな元気 ずっと元気 笑顔いっぱい三股町」を継承し、これまで取り組んできた健康づくり指標を検証・評価し、町民一人ひとりがより主体的に取り組めるように、実現可能な目標に変えるとともに、新たな目標を追加して、平成24年度から平成27年度までの計画としました。

今後も、町民一人ひとりのご理解とご協力、関係機関の更なるご尽力を賜りますとともに、この計画の内容を全ての町民が共有し、個々のライフステージに即した健康づくりに励むための支えとなることを祈念いたします。

三股町長 木佐貴 辰生

## 基本理念

誰もが笑顔のある毎日を過ごすことは、人々の安心につながります。また、人と人とのふれあいを大切にしながら、生きがいを持つことは何より大切です。

本町では住民とともに健康なまちづくりのテーマとして、旧健康みまた21計画に掲げた「みんな元気 ずっと元気 笑顔いっぱい三股町」を継承し、「いきいきげんきみまた21」の基本理念とします。

みんな元気 ずっと元気 笑顔いっぱい三股町

## 分野① 食 事

### 【1】栄養・食生活

**生活指針** ① バランスの良い食生活を身につけます。 ② 三股町の食文化を伝えます。  
③ 楽しく「食」を学びます。 ④ 楽しく料理をつくり、楽しく食べます。

- 【個人・家庭の実践目標】**
- ◆ 早寝早起き朝ごはんを実行して生活リズムを整えます。
  - ◆ 1日1回は家族そろって食事をします。
  - ◆ 野菜(旬のもの)を多く摂るよう意識します。
  - ◆ 『食事バランスガイド』を活用します。
  - ◆ ゴミは減らし、しっかり分別します。
- 【地域・行政の実践目標】**
- ◆ 回覧・広報・パンフレットなどを利用して、食生活や食育の情報を提供します。
  - ◆ ゴミの分別や、リサイクルの呼びかけ等の情報を提供します。
  - ◆ 食に関するボランティアの育成・養成を継続して行います。
  - ◆ 地域での料理教室(郷土料理を含めた)を開催します。

### 《栄養・食生活 指標一覧と目標値》

指 標	対 象 者	平成 17 年度策定時	平成 22 年度評価	平成 27 年度目標値
朝食の欠食率の割合 (朝食を摂らない人の割合)	20 歳・男性	36.0%	30.4%	15%以下
	30 歳・男性	24.0%	21.7%	15%以下
自分の適性体重を 維持することが出来る食事を 理解している人の割合	男性	28.8%	21.2%	40%以上
	女性	36.1%	28.6%	40%以上
自分の食生活に 問題があると思う人のうち 改善意欲のある人の割合	男性	33.8%	42.2%	50%以上
	女性	58.7%	52.7%	50%以上

### 【2】歯・口の健康

**生活指針** ① いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、毎日歯をみがく習慣を身につけます。 ② 正しい口腔ケアを学び、実践します。  
③ 定期的に歯科検診を受診します。 ④ 乳幼児期からの口腔ケアの大切さを教えます。

- 【個人・家庭の実践目標】**
- ◆ 定期的に歯科検診を受けて自分の歯を守ります。
  - ◆ よくかんで食べます。
- 【地域・行政の実践目標】**
- ◆ 歯の健康についての情報を提供します。

### 《歯・口腔 指標一覧と目標値》

指 標	対 象 者	平成 17 年度策定時	平成 22 年度評価	平成 27 年度目標値
60 歳における 24 歯以上の自分の歯を有する人の割合	全体	36.0%	40.2%	40%以上
定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合	全体	16.1%	23.3%	40%以上
定期的に歯科検診を受けている人の割合	全体	12.8%	19.8%	30%以上
40 歳における歯間部清掃用具を使用している人の割合	全体	30.3%	24.2%	40%以上
50 歳における歯間部清掃用具を使用している人の割合	全体	32.7%	33.3%	40%以上
永久歯をもつ児童生徒の割合 (処置歯を除く)	小学生	—	46.6%	30%以下
	中学生	—	26.4%	15%以下
歯周疾患の要観察者、要治療者の児童生徒の割合	小学生	—	6.2%	5%以下
	中学生	—	23.4%	15%以下

## 分野② 運 動

### 【1】運動・身体活動

**生活指針** ① 楽しく運動に取り組みます。 ② 自分に合った運動・身体活動の習慣を身につけます。  
③ 運動を通じて地域のつながりや仲間の輪を広げます。

- 【個人・家庭の実践目標】**
- ◆ 1日1回は外に出るようにします。
  - ◆ ウォーキングなどの簡単な運動やスポーツを行います。
  - ◆ 体力づくり、健康づくりの大切さについて学びます。
  - ◆ 自分に合った運動やその効果について学びます。
- 【地域・行政の実践目標】**
- ◆ 家族みんなで参加できる運動教室を開催します。
  - ◆ 地域で集まる場をつくり、多世代の交流を図ります。
  - ◆ みまたチャレンジ総合クラブの利用促進を支援します。
  - ◆ 身体活動・運動の効果や開催される教室等の情報提供をします。
  - ◆ 運動しやすい施設や公園、道路、街灯などの環境を整備します。

### 《運動・身体活動 指標一覧と目標値》

指 標	対 象 者	平成 17 年度策定時	平成 22 年度評価	平成 27 年度目標値
意識的に運動を心がけている人の割合 (週に1回以上運動している人の割合)	男性	50.7%	59.8%	70%以上
	女性	56.8%	48.7%	60%以上
運動習慣者の割合	男性	17.0%	25.4%	50%以上
	女性	15.4%	17.5%	50%以上

### 【2】生活習慣病予防

**生活指針** ① 自分の健康状態を知ります。 ② 自分に合った健康づくりをします。  
③ 職場・地域で健康づくりに取り組みます。

- 【個人・家庭の実践目標】**
- ◆ 生活習慣病について学び、予防について関心を持ちます。
  - ◆ 健康づくりのための教室に積極的に参加します。
- 【地域・行政の実践目標】**
- ◆ 生活習慣病の知識やその予防法についての情報を提供します。
  - ◆ 健康づくりのための教室を開催します。

### 《生活習慣病予防 追加指標と目標値》

指 標	対 象 者	平成 17 年度策定時	平成 22 年度評価	平成 27 年度目標値
特定健康診査の受診率	40 歳以上 74 歳	—	42.3%	(平成 24 年度) 65%以上
特定保健指導実施率	40 歳以上 74 歳	—	49.7%	(平成 24 年度) 45%以上
自分の健康を管理する能力を有する人の割合 (十分にある、わりとある人の割合)	男性	—	81.7%	90%以上
	女性	—	86.3%	90%以上
個人的な努力・工夫で健康を維持したい人の割合	全体	—	74.9%	90%以上

## 分野③ こころ

### 【1】地域づくり

**生活指針** ① 幸せを感じられる生活を送ります。 ② みんなで支えあう地域をつくりまします。  
③ 地域の活動に参加します。

- 【個人・家庭の実践目標】**
- ◆ 地域の行事に積極的に参加します。
  - ◆ 町の伝統(芸能や食文化等)について学びます。
  - ◆ 支部に加入し、地域のつながりを大切にします。
  - ◆ 家庭内で役割を持ち、必要とされる喜びを感じながら生活にハリをもたせまします。
- 【地域・行政の実践目標】**
- ◆ 若い世代が参加できるような地域行事を提供します。
  - ◆ 町の伝統(芸能や食文化等)についての情報を提供します。
  - ◆ 支部加入者が増えるよう、魅力ある自治公民館運営を行います。
  - ◆ 地域にくつろげる場、憩える場を提供します。
  - ◆ 社会的役割を担えるよう、ボランティア活動や高齢者雇用の機会参加を促します。

### 《地域づくり 追加指標と目標値》

指 標	対 象 者	平成 17 年度策定時	平成 22 年度評価	平成 27 年度目標値
自治公民館加入率	全体	—	72.6%	80%以上
ヘルスメイトや健康づくり推進員を知っている人の割合	全体	—	30.6%	50%以上
社会参加している人の割合 (十分にしている、わりとしている割合)	全体	—	20.4%	50%以上
喜怒哀楽を分かち合える人間関係を持つ人の割合 (十分にある、わりとある割合)	全体	—	84.7%	90%以上
目標や夢を求める人生を送っている人の割合	全体	—	72.9%	90%以上

### 【2】ストレス

**生活指針** ① 自分にあった方法でストレス解消します。 ② ストレスとうまく付き合います。

- 【個人・家庭の実践目標】**
- ◆ 早寝早起きをします。
  - ◆ 悩み事は誰か(親・兄弟・先生・友人など)に相談します。
  - ◆ 生きがいや趣味を持ちます。
- 【地域・行政の実践目標】**
- ◆ 心の健康づくりについての情報提供や講演を開催します。
  - ◆ 地域で多世代交流ができる場をつくりまします。
  - ◆ 民生員・児童委員による相談活動や地域での見守りネットワークを整えます。

### 《ストレス 追加指標と目標値》

指 標	対 象 者	平成 17 年度策定時	平成 22 年度評価	平成 27 年度目標値
最近1か月間にストレスを感じた人の割合	全体	55.8%	54.5%	49%以下
睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合	全体	47.8%	44.4%	21%以下
自殺者数	男性	8 人	6 人	減少

### 【3】たばこ

**生活指針** ① 禁煙に取り組みまします。 ② 分煙に取り組みまします。

- 【個人・家庭の実践目標】**
- ◆ たばこの害について学びまします。
  - ◆ 20歳になるまで絶対に喫煙しません。
  - ◆ 子どもの前では喫煙しません。
  - ◆ 禁煙外来を上手に利用します。
- 【地域・行政の実践目標】**
- ◆ たばこの害について教育しまします。
  - ◆ 喫煙している子どもにははっきり注意し、吸わせません。
  - ◆ 子どもには絶対に売れません。
  - ◆ たばこの体への影響について情報を提供しまします。
  - ◆ 禁煙をサポートする体制を整えます。
  - ◆ 分煙化を進めまします。

### 《たばこ 指標一覧と目標値》

指 標	対 象 者	平成 17 年度策定時	平成 22 年度評価	平成 27 年度目標値
たばこの肺がんへの影響を 認知している人の割合	全体	76.0%	99.1%	100%
たばこの妊娠への影響を 認知している人の割合	全体	49.5%	41.7%	100%
たばこの気管支炎への影響を 認知している人の割合	全体	45.2%	51.0%	80%以上
たばこのぜんそくへの影響を 認知している人の割合	全体	44.4%	49.0%	80%以上
たばこの心臓への影響を 認知している人の割合	全体	28.1%	33.3%	80%以上
たばこの脳卒中への影響を 認知している人の割合	全体	25.5%	33.3%	80%以上
たばこの胃潰瘍への影響を 認知している人の割合	全体	20.0%	12.9%	80%以上
たばこの歯周病への影響を 認知している人の割合	全体	12.4%	17.3%	80%以上
公共の場での分煙実施率 (宮崎県)	全体	32.0%	53.0%	100%
事業所での分煙実施率 (宮崎県)	事業所	61.0%	59.0%	100%
町内の公共施設での禁煙実施率	公共施設 (町内)	—	100%	100%