



健康づくりに大切な7つの分野とスローガン

各分野の重点的な取り組みや考え方をスローガンにして簡潔に記載しました。7分野の頭文字をそれぞれ「ち・は・あ・か・さ・か」にして、親しみやすい方言も取り入れました。

1. 栄養・食生活

ち

地域の野菜をつくて、バランスよー食べよ!

2. 身体活動・運動

は

始めよか、みんなで健康ストレッチ

3. 休養・こころの健康

や

やってみよ、みんなとふれあい元気な村に

4. たばこ

あ

あかんでー、たばこは自分とまわりに害がある

5. アルコール

か

考えて飲みや!自分だけのからだやないで

6. 歯の健康

さ

さあさ、みんなで歯みがきしましょ

7. 健康チェック

か

必ず受けよな、健康診査 勝手にしいなや、自己診断

発行年月:平成23年3月

編集(問い合わせ先):千早赤阪村健康福祉課(千早赤阪村立保健センター)

〒585-0041 大阪府南河内郡千早赤阪村大字水分195番地の1

TEL:0721-72-0069(直通)0721-72-0081(代表)

FAX:0721-70-2021

概要版

健康ちはやあかさか21(第2期)

～健康増進計画・食育推進計画～

健康ちはやあかさか21とは

「健康ちはやあかさか21」は、住民の生活の質(QOL)の向上を目指す中で、その達成に向けて、生活習慣・食習慣を改善し、「健康で長生きすること」を実現するための計画です。また、第2期計画は健康増進計画に食育推進計画を加え、みなさまの健康づくりを支援するとともに、村の独自性を生かした食育の取り組みを推進するものです。

計画の期間

【第1期】平成18年度～平成22年度までの5年間

【第2期】平成23年度～平成27年度までの5年間



やまゆりっこ
(健康ちはやあかさか21イメージキャラクター)

健康づくりに向けた課題

生活習慣病は様々な生活習慣により発症するので、その予防には生活習慣を見直し、原因となる習慣を改善する必要があります。中でも『食』について知り、『食』を選ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践することは重要です。

村では健康づくりの課題を「栄養・食生活(食育)」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「たばこ」「アルコール」「歯の健康」「健康チェック」の7分野に分けて取り組んでいます。

計画の推進

「健康ちはやあかさか21」を推進し、元気な村を築いていくためには、村民のみなさまが日常生活の中で積極的に健康づくり・食育推進に取り組むことが大切です。行政をはじめ各団体や関係機関がそれぞれの特性を活かしてその環境整備をしていきます。

今後、村では具体的な事業計画を立てて本計画を推進していきます。また、広報紙などでみなさまの健康づくりに役立つ情報提供をしていきますのでご活用ください。

みなさまを支援する各団体&関係機関

団体 NPOナルク千早赤阪・NPOこごせ会やまゆり作業所・PTA連絡協議会・男の料理教室・さくらんぼ・主任児童委員・身体障害者福祉協議会・すみれ会・体育指導委員協議会・地区福祉委員会・どんぐりの会・農振連絡協議会・農生連絡協議会・みつば会・民生委員児童委員協議会・老人クラブ連合会(50音順)

関係機関 富田林保健所・とんだばやし地域活動栄養士会・げんき保育園・こごせ幼稚園・小学校・中学校・学校保健会・学校給食センター・村教育課・村地域振興課・村住民課・村総務課

※ご協力していただける団体は随時募集中です!



各分野の取り組み

	栄養・食生活(食育)	身体活動・運動	休養・こころの健康
スローガン	ち 地域の野菜をつくて バランスよく食べよう!	は 始めよか みんなで健康ストレッチ	や やってみよ、みんなとふれあい元気な村に
みんなで一緒に健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> 毎日しっかり朝ごはんを食べます。 地域でとれた野菜をたくさん使って料理をつくりまします。 「食事バランスガイド」を参考にバランスよく食べます。 生活習慣病を予防するために食生活を見直します。 伝承料理を若い人達に伝えます。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康ストレッチ体操を覚え、普段から取り組むようにします。 健康づくりの催しやスポーツ大会などに家族で参加します。 畑仕事などを通して、体を動かすように心がけます。 外で友達と遊ぶように心がけます。(子ども) サロン活動などに参加し、楽しく体を動かします。 	<ul style="list-style-type: none"> 悩みを自分の中に溜め込まず、口に出すようにします。 自分のリラックス方法やストレス解消方法を持ちます。 早寝早起きを心がけ規則正しい生活をします。 世代間交流を心がけます。 趣味の活動などを通じ仲間をつくるようにします。
サポート機関	保育園・幼稚園・小学校・中学校・PTA協議会・山ゆり作業所・男の料理教室・農生連絡協議会・農振連絡協議会・みつば会・保健所・栄養士会	保育園・幼稚園・小学校・中学校・PTA協議会・山ゆり作業所・ナルク千早赤阪・老人クラブ連合会・地区福祉委員会・身体障害者福祉協議会・体育指導委員協議会・すみれ会	保育園・中学校・老人クラブ連合会・地区福祉委員会・身体障害者福祉協議会・民生委員児童委員協議会・主任児童委員・すみれ会・どんぐりの会
村の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ☆健診や健康教室、健康相談で食育支援(健康福祉課) ☆食生活改善推進員育成・自主グループ支援(健康福祉課) ☆地産地消の推進・農業体験学習の取り組み拡大・食育推進(地域振興課)(教育課)(健康福祉課) 	<ul style="list-style-type: none"> ☆健診や健康教室、健康相談、特定保健指導で運動指導(健康福祉課) ☆自主グループ支援(健康福祉課) ☆体育指導委員事業(教育課) 	<ul style="list-style-type: none"> ☆心の相談や弁護士相談を実施(健康福祉課) ☆高齢者が孤立しないよう交流会を実施(健康福祉課) ☆子育て中の親子が孤立しないよう交流会を実施(健康福祉課) ☆「子どもを守る地域ネットワーク」による子育て支援(健康福祉課)
健康ワンポイントメモ	<p>【野菜はどれくらい食べたらいいの?】 目標摂取量は大人で350g、小中学生で300gです。1日5皿食べましょう。</p> <p>【「朝はお腹が空かない」という人は…】 夕食を腹八分目にして夜食も控え、早寝早起きしましょう。</p> <p>【食事バランスガイドについて知りたい方】 健康福祉課に問い合わせるか、農水省の下記ホームページをご覧ください。 http://www.maff.go.jp/j/barance_guide/index.html</p>	<p>【千早赤阪健康ストレッチ体操】 運動する時間がない人や、どんな運動をしたらよいか迷っている人が気軽に運動を始めて継続できるようにと、体育指導委員・教育課・健康福祉課が共同で作成したストレッチ体操です。健康福祉課に問い合わせるか村ホームページをご覧ください。 http://www.vill.chihayaakasaka.osaka.jp/kenko-g/468-kenko-taiso.htm</p>	<p>【自殺予防のためにできること】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 気づき—不眠や体の不調、欠勤、酒量の増加などの変化に気づき、耳を傾けましょう。 ② つなぎ—悩みや問題の内容に応じて専門の相談機関があります。まずは健康福祉課にご相談を。 ③ 見守り—身近な人からの一言や思いやりが救いになることがあります。温かく寄り添いながら見守っていきましょう。

	たばこ	アルコール	歯の健康	健康チェック
スローガン	あ あかんで— たばこは自分とまわりに害がある	か 考えて飲みや! 自分だけのからだやないで	さ さあさ、みんなで歯みがきしましょ	か 必ず受けよな、健康診査 勝手にしいなや、自己診断
みんなで一緒に健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ☆喫煙が体に及ぼす害について学びます。 ☆子どもの前ではたばこを吸いません。 ☆未成年者は絶対にたばこを吸いません。 ☆妊娠中はたばこを吸いません。 	<ul style="list-style-type: none"> ☆適量を守り、楽しくお酒を飲むよう心がけます。 ☆週2日はお酒を飲まない日をつくりまします。 ☆未成年者は絶対にお酒を飲みません。 ☆妊娠中はお酒をのみません。 	<ul style="list-style-type: none"> ☆食後や寝る前に歯をみがく習慣を身につけます。 ☆歯間清掃用器具を使用します。 ☆定期的に歯科健診を受けます。 ☆仕上げみがきをしてもらいます。(子ども) ☆歯とあごを丈夫にするかたいものを食べます。(子ども) 	<ul style="list-style-type: none"> ☆定期的に健診を受け自分の健康状態を知るように心がけます。 ☆健診後は必要に応じて生活習慣の改善や医療機関の受診をします。 ☆家族みんなで健康について話し合います。 ☆体調管理に気を配り、規則正しい生活をします。
サポート機関	保育園・幼稚園・小学校・中学校・PTA協議会・ナルク千早赤阪	保育園・小学校・中学校・PTA協議会・ナルク千早赤阪	保育園・幼稚園・小学校・中学校・山ゆり作業所・ナルク千早赤阪・老人クラブ連合会	保育園・幼稚園・小学校・中学校・ナルク千早赤阪・老人クラブ連合会・地区福祉委員会
村の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ☆健診や健康教室、健康相談で禁煙支援(健康福祉課) ☆官公庁の禁煙化(総務課・健康福祉課・教育課) ☆喫煙防止教育(教育課) 	<ul style="list-style-type: none"> ☆健診や健康教室、健康相談で適量飲酒を支援(健康福祉課) ☆妊娠・授乳中の禁酒指導(健康福祉課) ☆飲酒問題に関する相談支援(健康福祉課) 	<ul style="list-style-type: none"> ☆健診や健康教室、健康相談で歯科保健指導(健康福祉課) ☆自主グループ支援(健康福祉課) 	<ul style="list-style-type: none"> ☆乳幼児健診・がん検診・肝炎ウイルス検診・特定保健指導等を実施(健康福祉課) ☆特定健診・人間ドック等を実施(住民課)
健康ワンポイントメモ	<p>【たばこが原因となる病気】 がん(肺・喉頭・口腔・咽頭・食道・胃・膀胱・すい臓・肝臓・子宮など)、心臓病、脳卒中、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、気管支炎、喘息、肺気腫、妊娠に関連した異常、歯周疾患など</p> <p>【未成年者の喫煙は危険!】若い細胞ほど有害物質に敏感に反応するので危険です。習慣化しやすく、依存症にもなりやすいと言われています。</p>	<p>【適度な飲酒量とは】 日本酒なら1合、ビールなら500ml、焼酎(25度)なら100ml、ワインなら200ml程度です。</p> <p>【未成年の飲酒は危険!】アルコールを分解する仕組みが未熟なため大人よりも短時間で身体に大きな悪影響を与えます。依存症になりやすく、他の薬物に手を出しやすくなったりもするので危険です。</p>	<p>【6024(ろくまる にいよん)・8020(はちまる にいまる) 運動とは…】 成人の歯(親知らずを除く28本)のうち、60歳で24本以上、80歳で20本以上、自分の歯を保とうという運動です。その理由は、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、おいしく安全に食べられるからです。歯の本数が多ければ多いほど、年をとっても健康でいられる度合いが高いこともわかっています。</p>	<p>【メタボリックシンドロームとは】内臓の周りに脂肪がたまりすぎた状態(内臓脂肪型肥満)に加え、血圧・血糖・血清脂質の数値に2つ以上の異常がある状態をいいます。一つひとつは軽症でも、複数重なると将来的に糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞などを起こしやすくなることわかっています。つまり、メタボリックシンドロームの予防や改善が生活習慣病を未然に防ぐことにつながります。</p>