

健康ちはやあかさか21



やまゆりっこ

～ こんな村になったらいいな
みんなであなただを応援します！ ～

村の花「やまゆり」にちなんで作った健康ちはやあかさか21のイメージキャラクターです。

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、生活習慣の改善などを通じて生活習慣病などの疾病やその危険状態を未然に予防し、早世(若くして亡くなること)や要介護状態を減少させるとともに、健康寿命の延伸、つまり、『健康で長生きすること』を実現するための計画です。

計画の期間

この計画は平成18年度から開始し、平成22年度までの5年間の行動計画として実施します。

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、その予防には健診での早期発見(二次予防)だけでなく、原因である生活習慣の見直しや改善などの一次予防が重要です。

本村では、「栄養・食生活」「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分野を健康づくりの課題として取り組んでいきます。また、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・や・あ・か・さ・か」にして、親しみやすい方言も取り入れました。

7つの分野とスローガン

1. 栄養・食生活 **ち** 地域の野菜をつこて、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



各分野の取り組み

本計画を立てるにあたり、村内の各団体や関係機関のみなさんのご意見を聴くために検討部会を実施しました。「こんな村になったらいいな」「私ができる健康づくり」「みんなであなたを応援します」は、その検討部会の中で出された意見の一部です。

	栄養・食生活	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
こんな村になったらいいな	<ul style="list-style-type: none"> ☆みんなが野菜をしっかり食べる村 ☆みんなが朝食をしっかり食べる村 ☆野菜の1日摂取量やおいしい食べ方をみんなが知っている村 ☆地域の野菜や果物が買いやすい村 ☆男性も厨房に入って料理を作る村 	<ul style="list-style-type: none"> ☆様々な生活形態の人が共通してできる体操のある村 ☆みんながストレッチを知っている村 ☆みんなが仕事や家事の合間にできる簡単なストレッチが身についている村 ☆地区ごとに身近なところでウォーキングができる村 ☆気楽に集まれる場所がある村 	<ul style="list-style-type: none"> ☆みんながあいさつする村 ☆気軽にみんなが寄って話ができる村 ☆地区や世代の隔たりがなく、みんなが仲良くできる村 ☆家族との会話が深い村 ☆運動や仕事などの活動と休養をバランスよくとれる村
私ができる健康づくり(一例)	<ul style="list-style-type: none"> ♥野菜を1日3回食べます ♥栄養バランスを考え食品数を増やします ♥間食を減らします ♥食事はゆっくり時間をかけて食べます ♥カルシウムの豊富な食品をしっかりとりまます ♥しょうゆ、ソースをかけないようにします 	<ul style="list-style-type: none"> ♥できるだけ歩き、車をあまり使わないようにします ♥できるだけ階段を使います ♥毎朝ストレッチをします ♥1日30分以上歩きます 	<ul style="list-style-type: none"> ♥誰にでもあいさつします ♥楽しみを増やします ♥早く寝るように心がけます ♥仕事が過労にならないように注意します ♥100%完璧を求めないようにします
みんなであなたを応援します	<ul style="list-style-type: none"> ☆栄養に関する知識や料理の作り方を広めます ☆身体にいい食材を作り販売します ☆朝食の欠食をなくすよう応援します ☆食育をすすめます 	<ul style="list-style-type: none"> ☆みんなが簡単な運動を日常生活に取り入れられるように応援します ☆みんなが気軽にいつでもどこでもできるような体操を考案します ☆運動を普及するリーダーの発掘と育成をします ☆会合時や作業前に簡単な体操をするように呼びかけます 	<ul style="list-style-type: none"> ☆みんなに「あいさつ」をすすめます ☆各地区で高齢者のつながりの輪を広げられるよう応援します ☆人とのふれあいを多く持てるよう応援します ☆人との交流を深めます ☆ストレスを発散できるように応援します

	たばこ	アルコール	歯の健康	健康チェック
スローガン	あ あかんでー 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
こんな村になったらいいな	<ul style="list-style-type: none"> ☆喫煙の害をみんなが知っている村 ☆子どもや妊婦、たばこを吸わない人に害が及ばないように受動喫煙防止に配慮する村 ☆祭りや家庭などで、未成年者にたばこを吸わせない村 ☆新たな喫煙者を作らない村 ☆赤ちゃんのたばこの誤飲がない村 	<ul style="list-style-type: none"> ☆飲酒の正しい知識について、みんなが知っている村 ☆会合などで飲酒をすすめない村 ☆飲酒している人は、休肝日をもうけている村 ☆祭りや家庭などで、未成年者にアルコールを飲ませない村 	<ul style="list-style-type: none"> ☆正しい歯みがきの方法を、みんなが知っている村 ☆6024・8020運動についてみんなが知っている村 ☆強い歯にするために、硬いものをみんながしっかり食べる村 ☆みんながかかりつけ歯科医を持っている村 ☆みんなが定期健診を受け、歯の健康をいつまでも守ることができる村 	<ul style="list-style-type: none"> ☆みんなが年1回は健診(検診)を受ける村 ☆みんなが健診(検診)結果を確認して、病気の予防に活かす村 ☆みんなが安心して相談できるかかりつけ医を持っている村
私ができる健康づくり(一例)	<ul style="list-style-type: none"> ♥喫煙する家族に禁煙をすすめます ♥家での分煙をすすめます ♥未成年者の喫煙は絶対に許しません ♥子どもや妊婦さんのいるところではたばこを吸いません 	<ul style="list-style-type: none"> ♥適量以上に飲まないようにします ♥休肝日をつくるよう家族にすすめます ♥未成年者の飲酒は絶対に許しません ♥飲酒の機会を意識して減らします 	<ul style="list-style-type: none"> ♥毎食後必ず歯みがきします ♥歯間ブラシ・糸ようじも使って歯みがきします ♥硬いものをしっかりかんで食べます ♥定期的に歯科受診して、歯石をとってもらいます ♥家族に定期健診へ行ってもらうようにすすめます 	<ul style="list-style-type: none"> ♥年1回健診・人間ドックを受けるようにします ♥健診を家族にすすめます ♥家族みんなで健康について話し合える時間をつくります
みんなであなたを応援します	<ul style="list-style-type: none"> ☆たばこの害について知識を広めます ☆禁煙・分煙をすすめます ☆子どもたちをたばこの害から守ります ☆たばこの害について教え、未成年者の喫煙を防止します 	<ul style="list-style-type: none"> ☆アルコールの害や適量飲酒について知識を広めます ☆飲酒している人には適量飲酒をすすめます ☆アルコールの害について教え未成年者の飲酒を防止します 	<ul style="list-style-type: none"> ☆歯の健康に関する知識を広めます ☆虫歯・歯周病の予防をします ☆子どもたちの虫歯の予防をします 	<ul style="list-style-type: none"> ☆健診(検診)や健康に関する情報提供をします ☆検診を受けていない人を一緒に受けるように誘います ☆生活習慣病の兆候を放っておくことの怖さをみんなに広めます

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、健康福祉課では具体的な推進計画を立てて、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。

健康ワンポイントアドバイス

栄養・食生活 - 野菜の1日摂取量の目安は350g以上です。（淡色野菜230g以上・緑黄色野菜120g以上）

身体活動・運動 - 運動不足の人は10分程度の運動（歩行や体操）を1日数回行うだけでも健康上の効果が期待できます。

休養・こころの健康 - 睡眠時間は7時間程度の人が一番長生きといわれています。

たばこ - たばこが原因となる病気には、がん・心臓病・脳卒中・胃潰瘍・十二指腸潰瘍・気管支炎・喘息・肺気腫・歯周病・妊娠の異常などがあります。

アルコール - 適度な飲酒量とは日本酒では1合程度です。1日3合以上の多量飲酒を続けると健康に悪影響があります。

歯の健康 - 80歳で20本以上自分の歯があれば食べものをおいしく安全に食べられます。そのためには60歳で24本以上、自分の歯を保ちましょう。

健康チェック - 年1回健診を受けて、精密検査が必要なときは必ず受けましょう。

ご自分の健康のために取り組めることを考えて書いてみましょう！



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・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・手をつなぐ親の会・どんぐりの会・農振連絡協議会加工部・農生連絡協議会・びよびよ・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 げんき保育園・教育委員会・学校保健会・学校給食センター・こごせ幼稚園・中学校

ご協力していただける団体は随時募集中です！

発行年月：平成18年3月

編集：千早赤阪村 健康福祉課

〒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

FAX：0721-70-2021



健康ちはやあかさか21に関するお問い合わせは上記までお気軽にどうぞ！