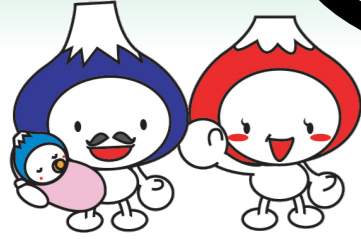


富士河口湖町 第4期 健康のまちづくり計画



できることから始めよう！ 健康づくりチェックリスト



健康づくりには、一人ひとりの主体的な取り組みが重要です。
自分の状況をチェックして、これからの取り組みに生かしましょう。

- 定期的に自分の生活習慣を見直している
- 毎年、検診や健康診断を受けている
- 健康を意識して、食材や食事の内容を選ぶようにしている
- 週2回30分以上の運動をしている
- 趣味等でストレスが解消できている
- 規則正しい生活リズムを心がけ、十分な睡眠時間を確保している
- 適正飲酒量を意識し、お酒を飲みすぎないように気をつけている
- 禁煙や受動喫煙の防止に取り組んでいる
- 定期的に歯科検診を受けている
- 地域で健康づくりのための活動に参加している
- 適正体重を維持するようにしている

CHECK 適正体重の計算方法 ▶ 身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重

例) 1m70cmの方なら… 1.7m × 1.7m × 22 = 63.58 → 63.58kg が適正体重です。

あなたの適正体重は？

身長 m × 身長 m × 22 = kg

健康のまちづくり計画 について

富士河口湖町では、「すべての町民が健やかで心豊かに生活でき、元気あふれる富士河口湖町」を基本理念とした「富士河口湖町健康のまちづくり条例（以下「健康のまちづくり条例」という。）」を平成17年3月に制定し、条例が掲げる基本理念を実現するため、「健康のまちづくり計画」に基づいた町民の健康増進に関する取り組みを進めてきました。

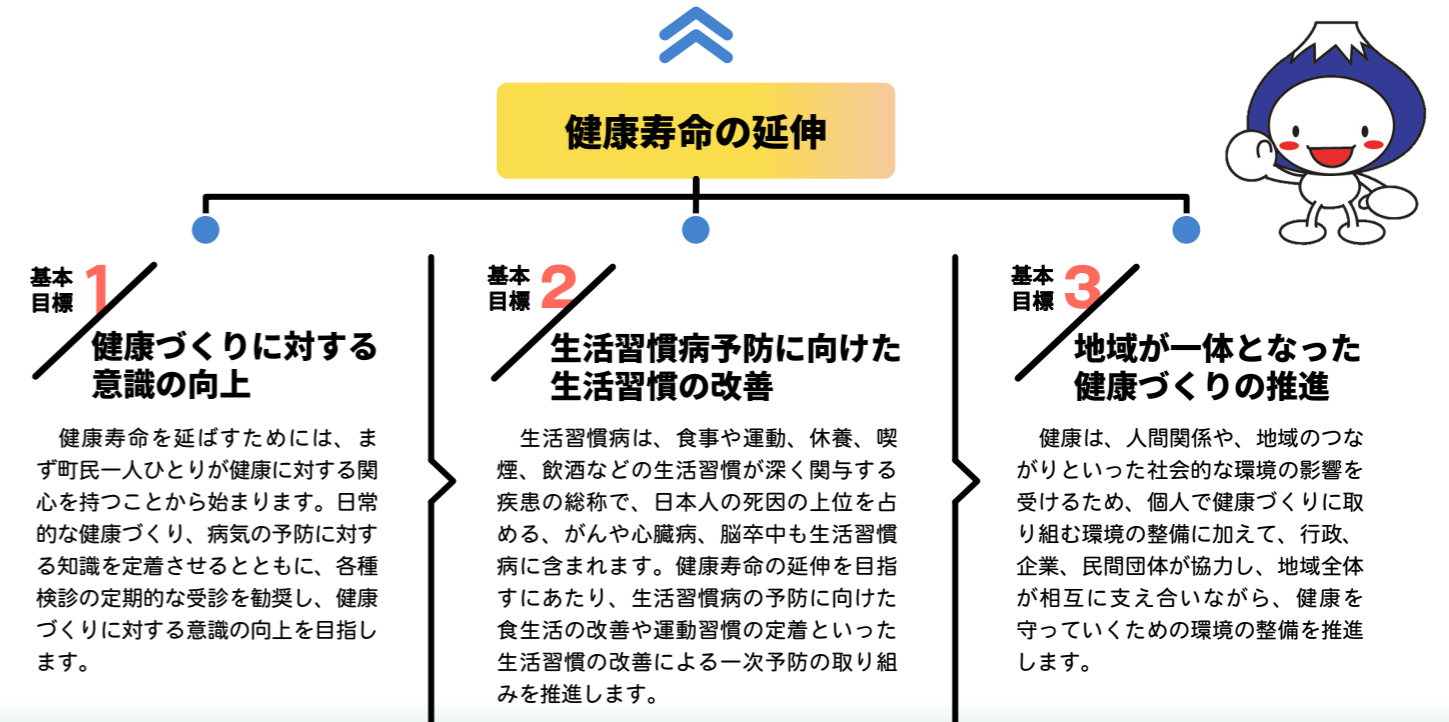
この度、新型コロナウイルス感染症の拡大が始まってから一定期間が経過したことや、「第3期健康のまちづくり計画」の計画期間が終了することを受け、今後の健康のまちづくりを推進するうえでの新たな道しるべとなる「第4期健康のまちづくり計画」を策定しました。

計画の目標

健康のまちづくり条例が掲げる基本理念を実現するために、富士河口湖町では「健康寿命の延伸」を大きな目標として、国や県の計画を踏まえた様々な施策を展開してきました。

今後も引き続き「健康寿命の延伸」を目指すため、「健康づくりに対する意識の向上」、「生活習慣病予防に向けた生活習慣の改善」、「地域が一体となった健康づくりの推進」の3つの基本目標に基づいた施策の推進を図っていきます。

基本理念 すべての町民が健やかで心豊かに生活でき、元気あふれる富士河口湖町



健康のまちづくりに向けた具体的な取り組み



基本目標 1 健康づくりに対する意識の向上

1 健康に関する正しい知識の定着

日常的な健康づくりや病気の予防にあたっては、まず健康づくりに関する正しい知識を得ることが重要です。町民一人ひとりが正しい知識を取得することを支援し、町民の健康意識を高めることに努めます。

2 がん検診や特定健診・基本健診の受診率向上

健康寿命を延ばしていくためには、生活習慣の改善や日常的な健康づくりによる発病予防に加え、生活習慣病等を早期に発見し、適切な治療等につなげることで重症化を予防することが重要です。

基本目標 2 生活習慣病予防に向けた生活習慣の改善

1 栄養・食生活

健康的な食習慣は、病気などになりにくい適正な体重を維持する健康的な生活習慣の基礎となるものであり、生活習慣病の予防や生活の質の向上、社会生活機能の維持・向上につながります。

2 身体活動・運動

「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動きを指し、日常生活を行う中での活動の多くが含まれます。「身体活動」と「運動」をあわせた量が多い人は、心臓や血管に関連する循環器疾患やがんなどのリスクが低いとされています。

3 休養・こころの健康

睡眠や余暇を日常生活の中に適切に取り入れた生活習慣を確立し、個々人が自身に必要な「休」と「養」を確保・実践することが、健康で豊かな生活につながります。

4 飲酒

適量の飲酒は、緊張感を和らげてストレス解消の助けとなりますが、長期に渡る過度の飲酒は、がんや高血圧など生活習慣病、うつ病等の健康障害のリスクを高めます。

5 喫煙

喫煙は、肺がんをはじめとする多くのがんや心筋梗塞、脳梗塞などの心血管疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの大きな要因とされています。また、妊娠中の喫煙は、早産や低体重児出産の一つの要因にもなるなど、喫煙に関する健康リスクが重大なものとなっています。

6 歯・口腔の健康

歯や口腔の健康は、食べたり、話したりするために重要であり、心身の健康や生活の質の維持に大きな影響を与えます。歯や口腔の健康においては、生涯にわたって自分の歯を残していくことが重要で、歯を失う主な原因であるう歯（むし歯）と歯周病の対策を行っていく必要があります。

基本目標 3 地域が一体となった健康づくりの推進

生活習慣をはじめとする個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、社会全体として個人の健康を支え、守るような環境づくりが重要となります。健康のまちづくり条例の基本理念にうたわれているように、町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、町民、町、関係団体等が相互に連携、協力を図ることが大切です。地域の絆を大切に、地域に根付いた健康づくり活動を実践することで、健康に対してあまり関心のない人も含めて、相互に支え合いながら健康を守るための環境づくりが可能となり、条例の目指している健康のまちづくりを実現できます。

まちが取り組むこと

各種検診や広報、ホームページ、SNS等により健康に関する知識を分かりやすい形で町民に提供し、健康づくりへの意識づけを図ることで、行動変容を促す取り組みを進めます。

各種検診等の受診率向上に向け、医療機関等と連携して、がん検診や基本健診・特定健診の重要性や有効性の周知を図るとともに、感染症対策を徹底しながら、より受診しやすい環境づくりに努めていきます。



まちが取り組むこと

食や健康に関する各種教室や栄養指導等を通じて、量や栄養バランス、食習慣に加えて、コミュニケーションなどによる食の楽しさを含めた健康的な食生活についての意識向上を図ります。

身体活動の重要性についての周知に努め、町民スポーツであるウォーキングに加え、自宅や職場などでいつでもできる運動の普及により、運動習慣のある人の増加を目指します。また、関係団体等と連携して、運動する機会や場所、仲間づくりを支援します。

悩みを持つ人がひとりで抱え込まずに支えられる相談しやすい体制づくりを目指し、相談窓口の周知や関係機関及び団体等の連携を図りながら切れ目ない支援を行います。また、健康における休養の重要性について周知啓発をしていきます。

関係機関と連携しながら、適正飲酒量等について周知します。

関係機関と連携しながら、まだあまり認知されていないCOPDに関する情報も含め、喫煙の害やリスクを周知するとともに、禁煙を希望する人が禁煙できるような支援体制づくりに努めます。また、受動喫煙を防止するために、公共施設以外の店舗・飲食店等における取り組みについても検討します。

健康教室等を通じて、歯や口腔の健康に関する知識やセルフケアの方法についての周知を図るとともに、定期的な歯科検診の定着に取り組めます。

まちが取り組むこと

すでに地域で活動している方や、健康づくりについて高い意識を持っている方を中心に、地域における健康づくりの活動への支援を行っていきます。具体的には講座の実施や日常的な活動の発表の場の提供等を通じて、地域における活動の中核となる人材の育成に努め、自主グループ等の活動支援を図ります。さらに、それぞれの活動状況に関する情報を集約し、自主グループ相互の連携を進め、分野やライフステージを超えた健康づくりのための総合的な地域活動の展開を目指します。

みんなが取り組むこと

病気と生活習慣の関係といった知識を学ぶことで、健康づくりの必要性を認識し、生活習慣の見直しや定期的な検診の受診をします。

生活習慣病の早期発見のため、がん検診や特定健診を定期的に受診するとともに、かかりつけ医を持ち、健康状態に不安がある場合は相談します。

みんなが取り組むこと

健康的な生活習慣の基礎として、病気などになりにくい適正体重を維持するために、食に関する正しい知識を取得し、適切な量と質の食事による健康的な食生活を実践します。

日常生活において、自宅などでいつでもできる運動を取り入れたり、少しの距離であれば歩く、階段を使うなど、それぞれが可能な範囲で身体活動の量を増やすように心掛け、運動習慣者（30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続する人）となるように運動に取り組めます。

自分に合ったやり方で、「休」と「養」をうまく組み合わせた休養をとりいれます。また、趣味等を通じてリフレッシュを図るとともに、悩み事などについて、公的機関の支援が受けられる場合には活用します。

適正飲酒量や過度な飲酒のリスクについての正しい知識を取得して、美味しいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすことを心がけます。

喫煙に関する健康リスクを正しく知るとともに、喫煙習慣や喫煙マナーを改善していきます。また、自分自身の健康状態と向き合いながら、禁煙等にも取り組めます。

歯・口腔の健康を維持していくためには、う歯や歯周病による歯の喪失を防止する必要があり、そのために日常的なセルフケアを行うとともに、定期的な歯科検診により、専門的なケアや点検を受けます。

みんなが取り組むこと

自らの健康はまず自ら守るという考え方のもとで主体的に健康づくりに取り組みます。それと同時に、地域と関わりを持ち、地域において相互に支え合いながら健康づくりに取り組んでいくため、地域に根付いた健康づくり活動を進めます。

