

第3期洞爺湖町健康づくり計画

令和7(2025)年度～令和18(2036)年度



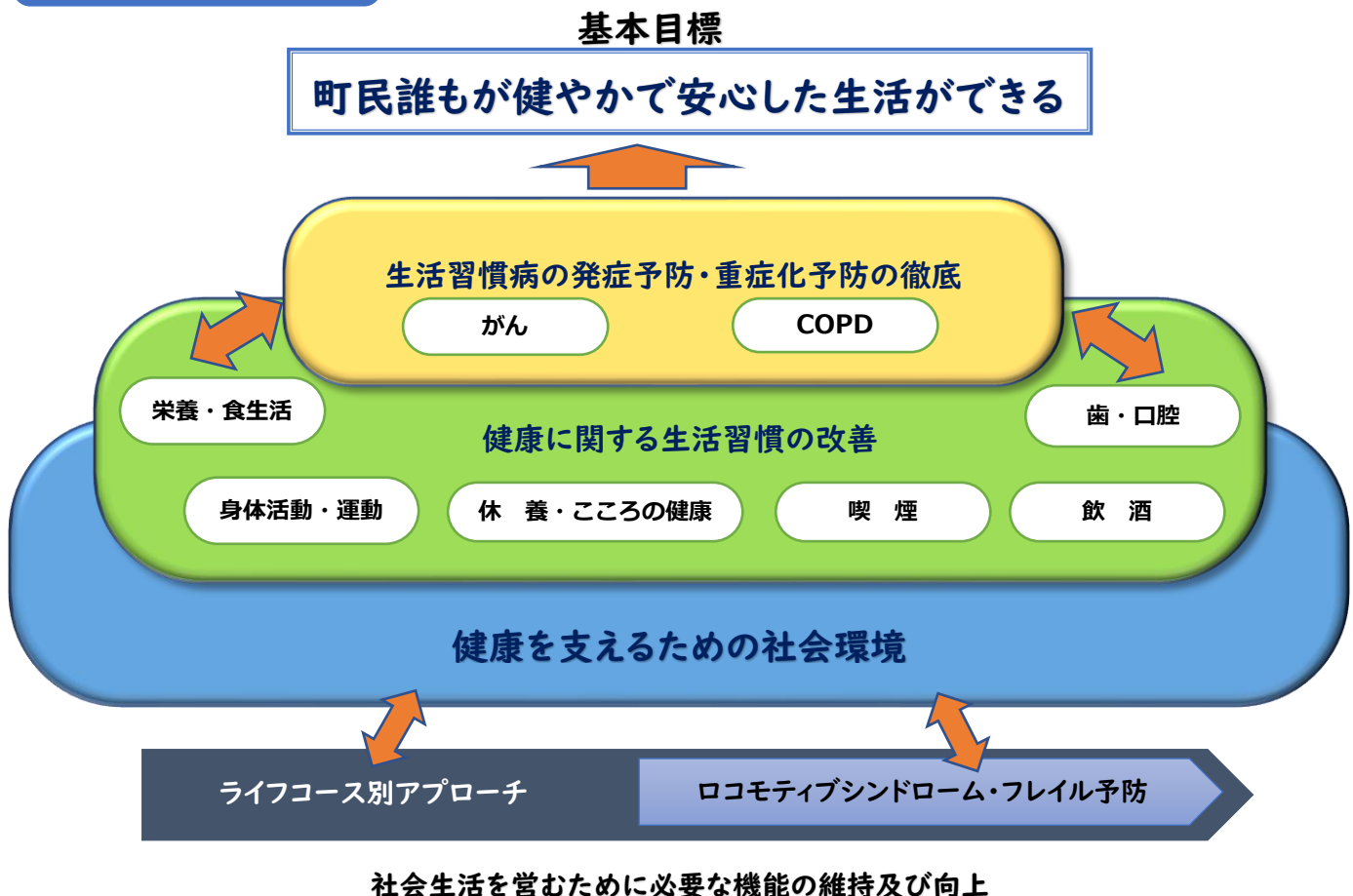
「第3期洞爺湖町健康づくり計画」とは

町では、町民のみなさんが日ごろからの健康づくりに取り組むための指標として、「第3期洞爺湖町健康づくり計画」を策定しました。この計画は、健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画の3計画を包括する策定内容としています。

計画の期間

計画期間は、令和7(2025)年度から令和18(2036)年度までの12年間とします。ただし、社会情勢の変化や国の新たな運動計画が示された場合は、必要に応じて見直しを行います。

計画が目指す姿





基本目標

町民誰もが健やかで安心した生活ができる

1. 健康寿命の延伸

すべての町民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のため、個人の健康と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会資源の整備やその質の向上を通じて、健康寿命延伸の実現に努めます。

2. 個人の行動と健康状態の改善およびライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(1) 生活習慣の改善

- | | |
|-----------------|-------|
| ①栄養・食生活（食育推進計画） | ④飲酒 |
| ②身体活動・運動 | ⑤喫煙 |
| ③休養・こころの健康 | ⑥歯・口腔 |

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

- ①がん
- ②COPD（慢性閉塞性肺疾患）

※高血圧や糖尿病等の生活習慣病対策については、洞爺湖町特定健康診査等実施計画・保健事業実施計画にて策定しているため、本計画では省略します。

(3) 生活機能の維持・向上

- ①ロコモティブシンドローム・フレイル

(4) 社会環境の質の向上

- ①社会とのつながり・こころの健康の維持および向上
- ②自然に健康になれる環境づくり

※他の計画と連携して環境整備に努め、包括的に健康的な町づくりを目指します。

(1) 生活習慣の改善

① 栄養・食生活

[具体的な取り組み]

- ライフステージに応じた望ましい食習慣について、周知・啓発を行います。特に子ども世代からの望ましい食習慣の定着を目指します。
- 生活習慣病予防および重症化予防のため食と健康に関する知識の普及啓発を行います。
- 食に関する関係団体の自主的な活動を支援します。
- 関係機関と連携した情報提供を行います。
- 学校給食において地場産物を多く取り入れ、地域の自然や文化、産業等に関する理解を深められるよう内容の充実を図ります。

[町民・地域が取り組むこと]

- 自分や家族の健康状態に関心を持ち、1日の運動量と食べる量、栄養のバランスを考えましょう。
- 毎年必ず健診を受診し、健康チェックと生活習慣の振り返りを行いましょう。
- 3食欠かさず食事を摂りましょう。
- 野菜は毎食摂るように心がけましょう。
- 若いうちから普段の食事での「適塩」※1を意識しましょう。
- 洞爺湖町の地場産物を日々の食卓にも積極的にとり入れましょう。
- 食生活に関する教室などに積極的に参加しましょう。

※1 適塩：日々の食事の中で自分に合った適切な食塩摂取を心がけること。食塩摂取量には個人差があり、年齢、性別、疾病などにより目標量は異なる。

② 身体活動・運動

[具体的な取り組み]

- 運動に関する知識の普及啓発を継続します。
- 身近な場で運動に取り組むことができるよう情報提供および環境を整備します。
- ロコモティブシンドロームやフレイル事業、特定保健指導等と連動し、疾病予防に向けた運動習慣確立のための取り組みを推進していきます。
- 社会教育課や地域の団体と連携し、運動習慣を身につけるための講演会や運動に関する事業を実施します。
- 冬場に屋内でできる運動の普及に努めます。

[町民・地域が取り組むこと]

- 自分の体に合った運動を知り、体を動かすことの楽しさを感じましょう。
- 日頃から生活習慣の中に家事や運動等体を動かすことを継続しましょう。
- ウォーキング会や講演会等を通じてみんなで行う運動に参加しましょう。

※1 ライフコースアプローチ：現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるものであり、胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的にとらえた健康づくりのこと。



③ 休養・こころの健康

[具体的な取り組み]

- 休養や睡眠の必要性について情報提供を行います。 ○身近な地域で相談できる場所・人材づくりを継続します。
- こころの健康等に関する知識や相談先に関する普及啓発を継続します。
- こころの不調に気づいた際、早期に相談や治療につながるための体制を整備します。
- 災害発生時は関係機関と連携して早期から心のケアを行っていきます。

[町民・地域が取り組むこと]

- 自身のストレス解消法を見つけ、普段からストレスの解消を心がけましょう。
- 生活リズムを整え、十分に睡眠をとるようにしましょう。
- 悩みがあるときは一人で抱え込まず、家族や周囲の人、専門機関等へ相談しましょう。
- 身近な人が悩みを抱えていたら、声かけ・見守りを行いましょう。

④ 飲酒

[具体的な取り組み]

- 飲酒が及ぼす健康への影響について、広報等を活用し周知します。
- 地域での健康教育や保健指導・栄養指導において、適正飲酒についての知識の普及啓発を進めます。
- 健診結果に基づき、適正飲酒に関する保健指導を実施します。
- 小中学校において健康教育を実施します。 ○母子健康手帳交付時の保健指導を継続します。

[町民・地域が取り組むこと]

- 生活習慣病および健康障害、依存症のリスクを高める飲酒量を知り、適量を守るよう努めましょう。
- 未成年者の飲酒の防止に努めましょう。 ○妊娠中や授乳期の飲酒をなくしましょう。

⑤ 喫煙

[具体的な取り組み]

- 喫煙が及ぼす健康への影響について、正しい知識の普及啓発を図ります。
特に子どもや妊産婦及びその家族に向けた、禁煙・受動喫煙についての知識の普及を進めます。
- 町管理施設の他、事業所や宿泊施設、飲食店等に対し、関係課等と連携し環境整備に努めます。

[町民・地域が取り組むこと]

- 喫煙が及ぼす健康への影響を知り、家族や周囲の人、医療機関とともに禁煙に向けた取り組みを進めましょう。
- 町の公共施設や社会教育施設、飲食店など、多くの人がいる場での禁煙を心がけましょう。

⑥ 歯と口腔

[具体的な取り組み]

- 乳幼児期の発育や発達にあわせた教室および健診を行い、歯磨きやおやつのととり方など、むし歯予防のための口腔衛生についての知識を普及します。
- 中年期以降の歯周病およびむし歯予防のため、正しい口腔ケアについての知識の普及啓発および歯科健診の受診勧奨を行います。
- 検診の受診率向上に向け、町民の方が継続して受診できるよう関係機関と連携し、検診の体制整備を行います。

[町民・地域の役割]

- むし歯や歯周病等を予防するため、正しい歯みがき習慣を実践しましょう。デンタルフロスや歯間ブラシなどをあわせて使用しましょう。
- むし歯になりにくい食習慣を意識し、よく噛んで食べるようにしましょう。
- 定期的な歯科健診とプロフェッショナルケアを受けて口腔内の健康を維持しましょう。

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

① がん

[具体的な取り組み]

- がんに関する正しい知識を身につけられるよう、情報提供を行います。
- 生活習慣病対策と連携し、がん予防に関する普及啓発を継続します。
- がん検診の受診率向上に向け、リスク検査の導入を含めた受けやすい推進体制の確立に努めます。
- 自治体検診 DX※1等に基づく検診体制の構築を進めます。
- がん検診後の精密検査受診状況の把握と精密検査未受診者への受診勧奨を行い、がんの早期発見・早期治療につながるよう努めます。

[町民・地域が取り組むこと]

- がんについて関心を持ち、正しく病気を理解しましょう。
- 禁煙、節酒を心がけましょう。
- 「適塩」を心がけ、野菜不足にならないよう、バランスのとれた食生活を心がけましょう。
- 適度な運動を継続しましょう。
- 適正体重を維持しましょう。
- 定期的ながん検診を受け、精密検査は必ず受けましょう。

※1 自治体検診 DX: 全国医療情報プラットフォームの構築により、医療機関・自治体の間で検診情報を共有可能とする。令和 8 年度からの導入が予定されている。

② COPD (慢性閉塞性肺疾患)

[具体的な取り組み]

- 広報や健康教育などを活用した COPD に係る普及啓発を行います。
- 禁煙相談や禁煙を希望する人に対する禁煙相談や専門医の紹介を行います。

[町民・地域が取り組むこと]

- 喫煙が及ぼす健康への影響を知り、禁煙に向けた取り組みを進めましょう。
- 年に 1 回検診を受診し、COPD の早期発見に心がけましょう。

(3) 生活機能の維持・向上

① ロコモティブシンドローム・フレイル

[具体的な取り組み]

- ロコモティブシンドローム※1・フレイル※2 に関する知識を身につけられるよう情報提供を行います。
- ロコモティブシンドローム・フレイルの予防に努められるよう普及・啓発を継続します。
- 介護予防健診の機能低下者等に対して介護予防事業や地域の集まりの場への紹介を継続して行います。

[町民・地域の役割]

- ロコモティブシンドローム・フレイルについて関心を持ち、予防するための知識を身につけましょう。
- 生活の中に取り入れることができる運動習慣を見つけ、継続しましょう。
- 地域の活動等に参加し、外出する機会を増やしましょう。

※1 ロコモティブシンドローム: 運動器の障がいによって、立つ、歩くという移動機能が低下した状態を指す。

※2 フレイル: 加齢とともに心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指す。



第 3 期洞爺湖町健康づくり計画 【ダイジェスト版】

発行 令和 7 年 3 月

作成 洞爺湖町 総務部 健康福祉課 健康推進係

〒049-5604 虻田郡洞爺湖町栄町 63 番地 1 電話: 0142-76-4006 FAX: 0142-76-1877