

# 健康みっ21

—— 21世紀における町民健康づくり運動 ——



岡山県御津町



## 「健康みつ21」策定にあたって

御津町では、ゆとりと豊かさ、潤いと安らぎのある地域社会を築いていくため、第6次振興計画の中で、本町の将来像を「健康で豊かな田園都市」と定めており、その施策の一つとして健康で安心して暮らせるまちを目指しています。

そのためには、病気にならないための健康づくりだけでなく、健康は豊かな人生を過ごす上での資源の一つとらえ、町民皆様の主体的な参加と各種関係団体の積極的な取り組みによる健康づくりを推進することとしております。

このたび、国が策定した「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」を踏まえ、健康づくり推進協議会で検討を重ね、町民・学校・企業・行政などが力を合わせ取り組んでいくための具体的な行動計画として「健康みつ21」を策定いたしました。

この計画では、健康寿命を伸ばし、イキイキ長寿御津町の実現に向けて、一次予防を重視した生活習慣改善に関する四つの分野(食事、運動、たばこ・酒、心・ふれあい)について実践内容をまとめました。

今後ともすべての政策を「健康」の視点から再検討し、健康づくり推進協議会と目的を共有しながら、一人ひとりの健康づくりを地域全体で支援する環境づくりを推進し、本計画の達成に向けて取り組んでまいりますので、町民の皆様のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成14年3月



御津町長 安信 治雄

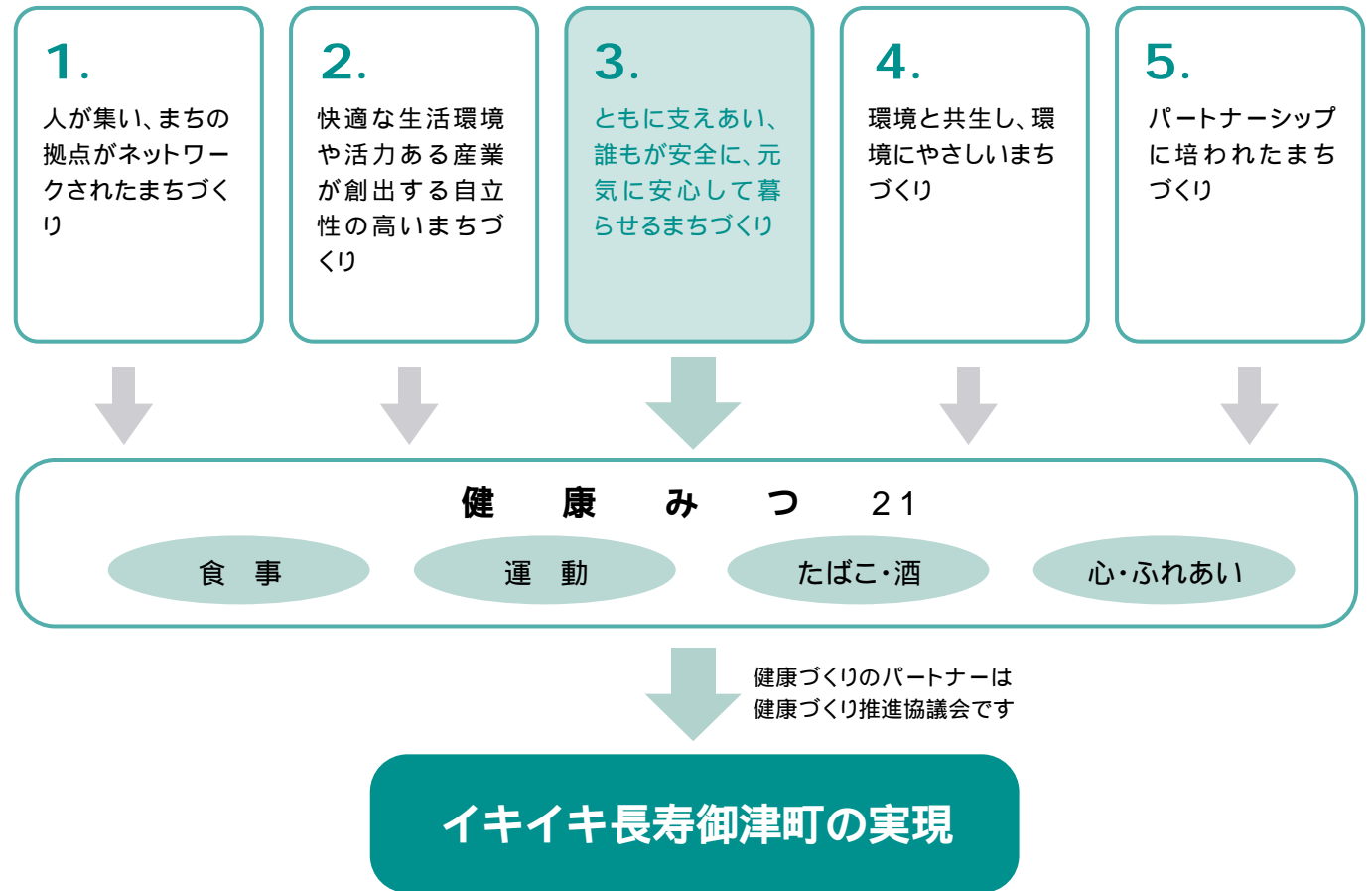
### C O N T E N T S 目次

- 「健康みつ21」策定にあたって(ごあいさつ)..... 2
- 御津町振興計画の中で「健康みつ21」の位置づけ..... 3
- 「健康みつ21」とは
- 御津町の実態と今後の課題 ..... 4~5
- 「イキイキ長寿御津町」の実現に向けて..... 6
- これからの健康づくりの進め方・考え方 ..... 7
- 始めよう!健康づくり!!
- ~町民自ら取り組む健康づくりの展開方法~ ..... 8
- 健康づくりに関する情報提供機関 ..... 9
- イキイキ長寿を目指しましょう!
- ~健康づくりに向けた4つの分野と具体的目標~ ..... 10~11
- 「健康みつ21」計画2010年の到達目標 ..... 12~13
- イキイキ長寿推進事業プロジェクトメンバー

## 御津町振興計画での「健康みつ21」の位置づけ

### 健康で豊かな田園都市・御津町創造プラン21

~ゆとりと豊かさ・潤いと安らぎのある町をめざして~



## 健康みつ21とは

御津町民がイキイキ長寿を目指すための町民参加の健康づくり計画です。

御津町では、「健康で豊かな田園都市」の創造に向けて、町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むだけでなく、地域全体で健康づくりを支援して、健康で安心して暮らせる町の実現を目指します。

#### 計画の期間

計画期間は2001年(H13年)から2010年(H22年)までの10年間としますが、毎年、行動目標の達成状況を見極めながら、2005年(H17年)には中間評価と計画の見直しを行います。

#### 評価方法

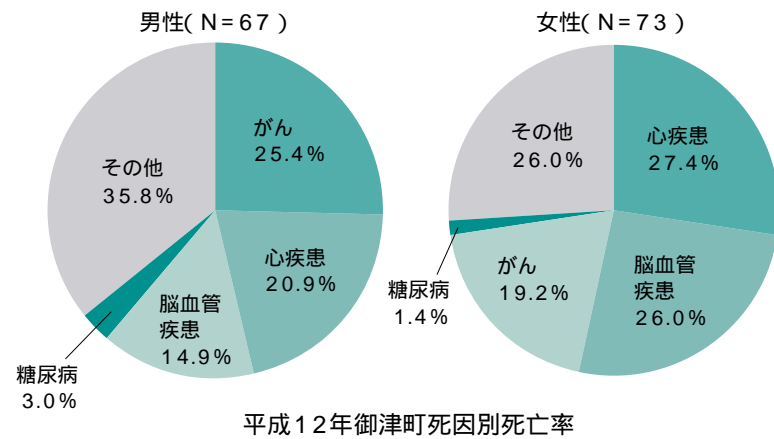
健康目標・行動目標の達成状況だけでなく、事業実施の際のプロセスも重視し、関係団体の連携や地域における推進体制なども評価していきます。評価を行うにあたっては、住民の参画はもちろん、健康づくり推進協議会のもとに行います。

# 御津町の実態と今後の課題

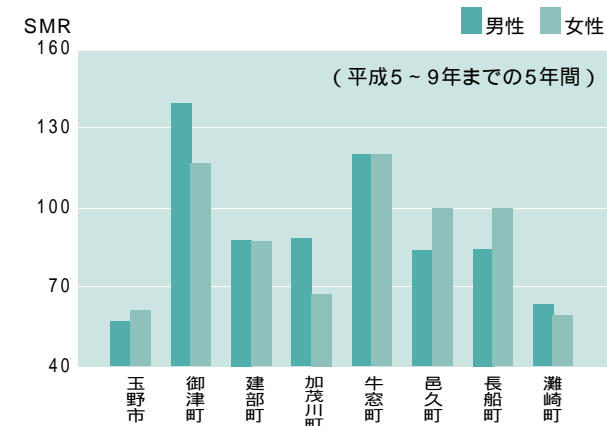
## 死因について

御津町の死因の60%以上は、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病で占められています。

### [ 死因内訳 ]



### [ 脳血管疾患の死亡状況 ]



## 健康と生活習慣

### 町民の健康と生活の実態調査

平成12年12月町内在住の30歳以上の人で無作為に抽出した1,175人を対象に実施  
有効回答数は1,014人

#### SMR = 標準化死亡率

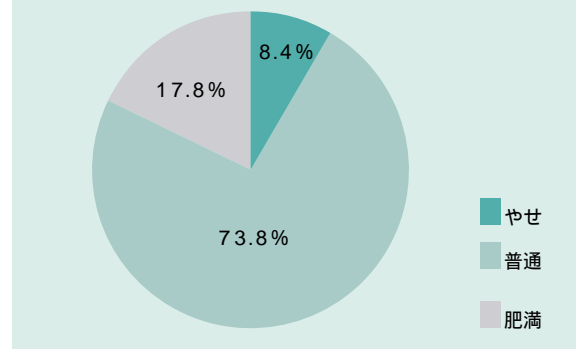
ここで用いた標準化死亡率とは、市町村により人口構成が違うため、年齢の差を補正して死亡率を算出し、岡山県平均を100に換算したものです。100より高ければ、年齢構成の差を考慮しても、岡山県平均より死亡率が高いといえます。

#### BMI (Body Mass Index) 成人に適用

$$BMI = \text{体重(kg)} / [\text{身長(m)}]^2$$

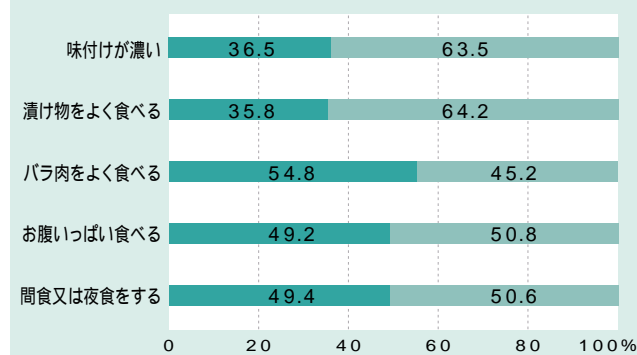
BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	正常
25.0以上	肥満

### [ BMIによる肥満判定 ]



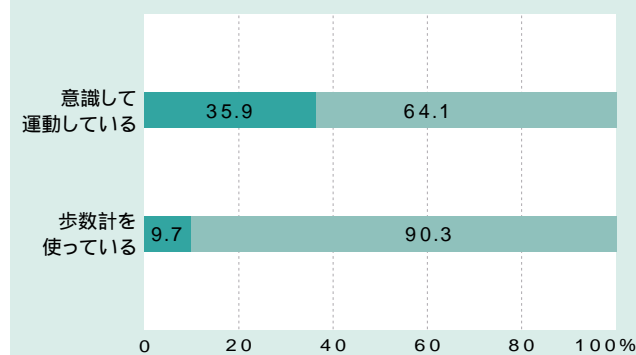
肥満判定より、BMI 25以上の方は2割弱でした。

### [ 日頃の食習慣 ]



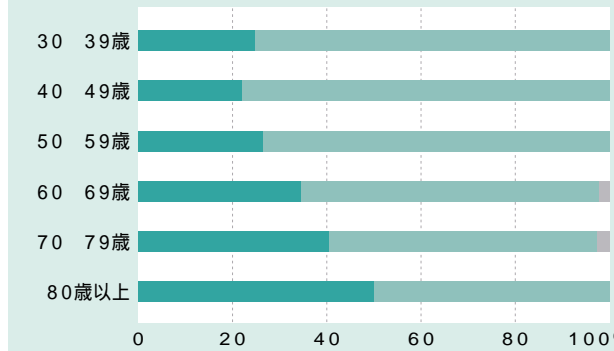
生活習慣病に特に関係のある項目で割合の高かったものです。

### [ 運動習慣 ]



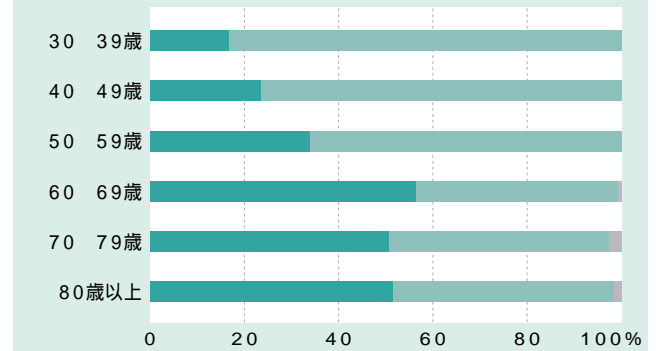
意識して運動している人は、3人に1人の割合でした。

### [ 日頃の運動 ]

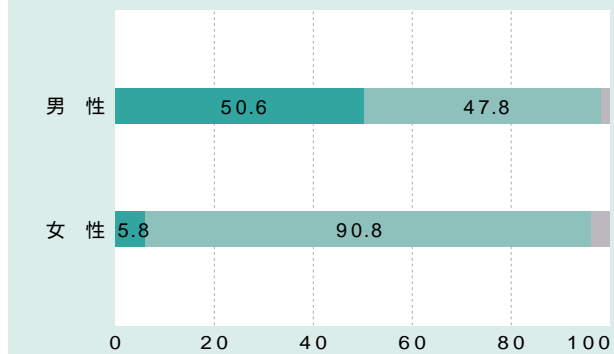


男女とも年齢が高い人の方が日頃から運動をよくしていました。

### [ 日頃の運動 ]

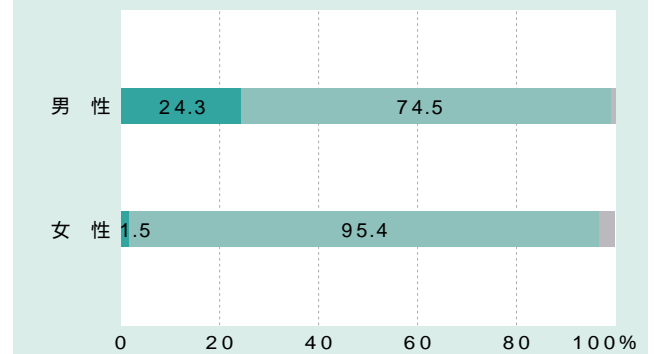


### [ 喫煙習慣 ]



男性の2人に1人が喫煙習慣がありました。

### [ 飲酒習慣 ]



男性の4人に1人が毎日2合以上の飲酒習慣がありました。

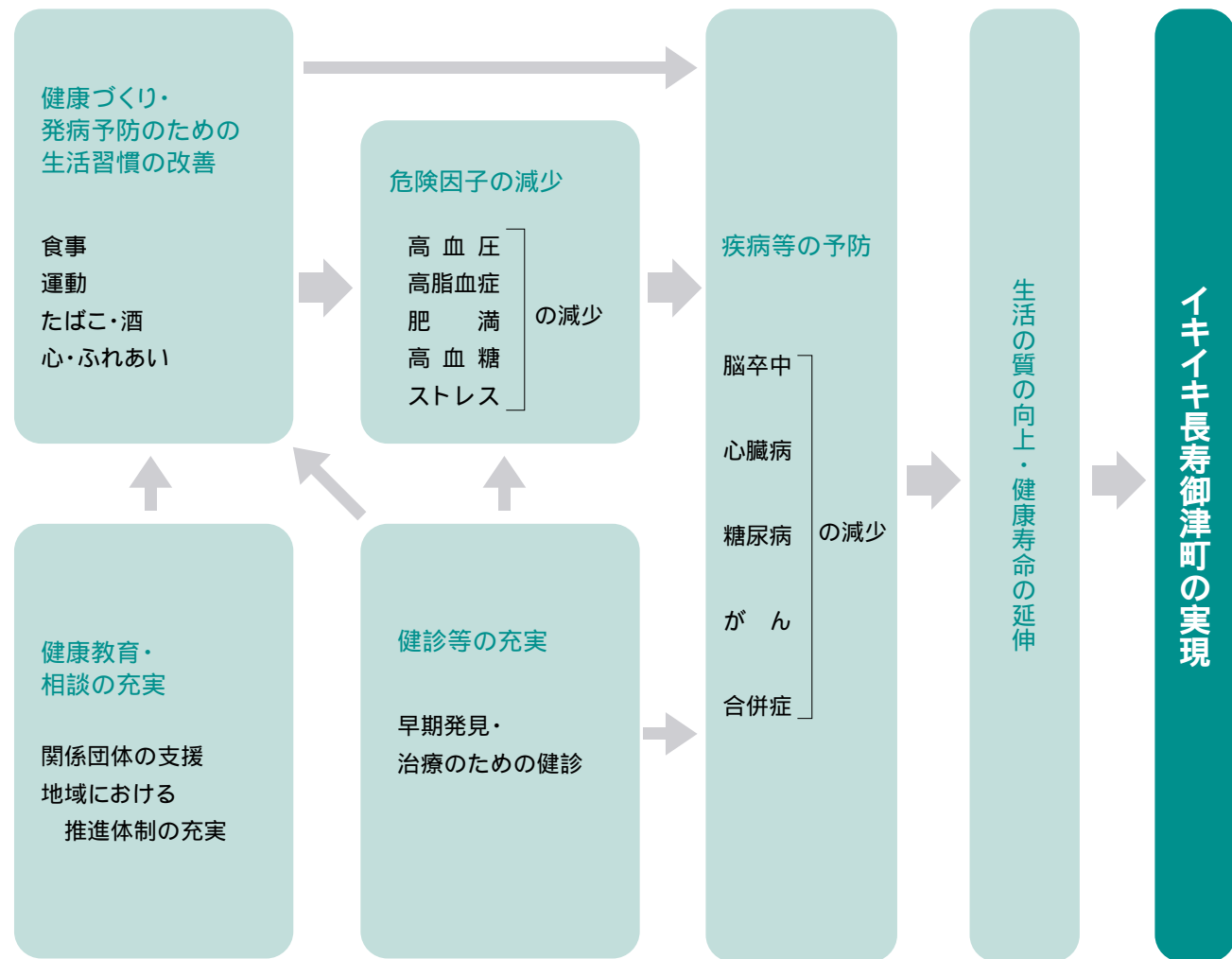
### [ 地域活動の活発さ ]



年齢が高い人の方が地域活動が活発という結果でした。

イキイキ長寿の町を目指すためには、御津町の死因の60%以上を占める生活習慣病の減少が重要な課題です。そして、その課題を解決してイキイキ長寿の町を目指すためには、調査結果からみえてきた生活習慣病発生の要因となる様々な生活習慣の改善に向けて、個人やみんなで実践していくことが第一歩だと考えられます。そこで、これまでの疾病の早期発見にとどまらず、食事・運動・喫煙・飲酒などの生活習慣の中で取り組むべき具体的な目標を設定することとしました。また、これに加え、地域でのふれあいを持ち、地域活動を活発にすることで実践の輪が広がっていくと考え、併せて目標として取り上げ、取り組んでいくことにしました。

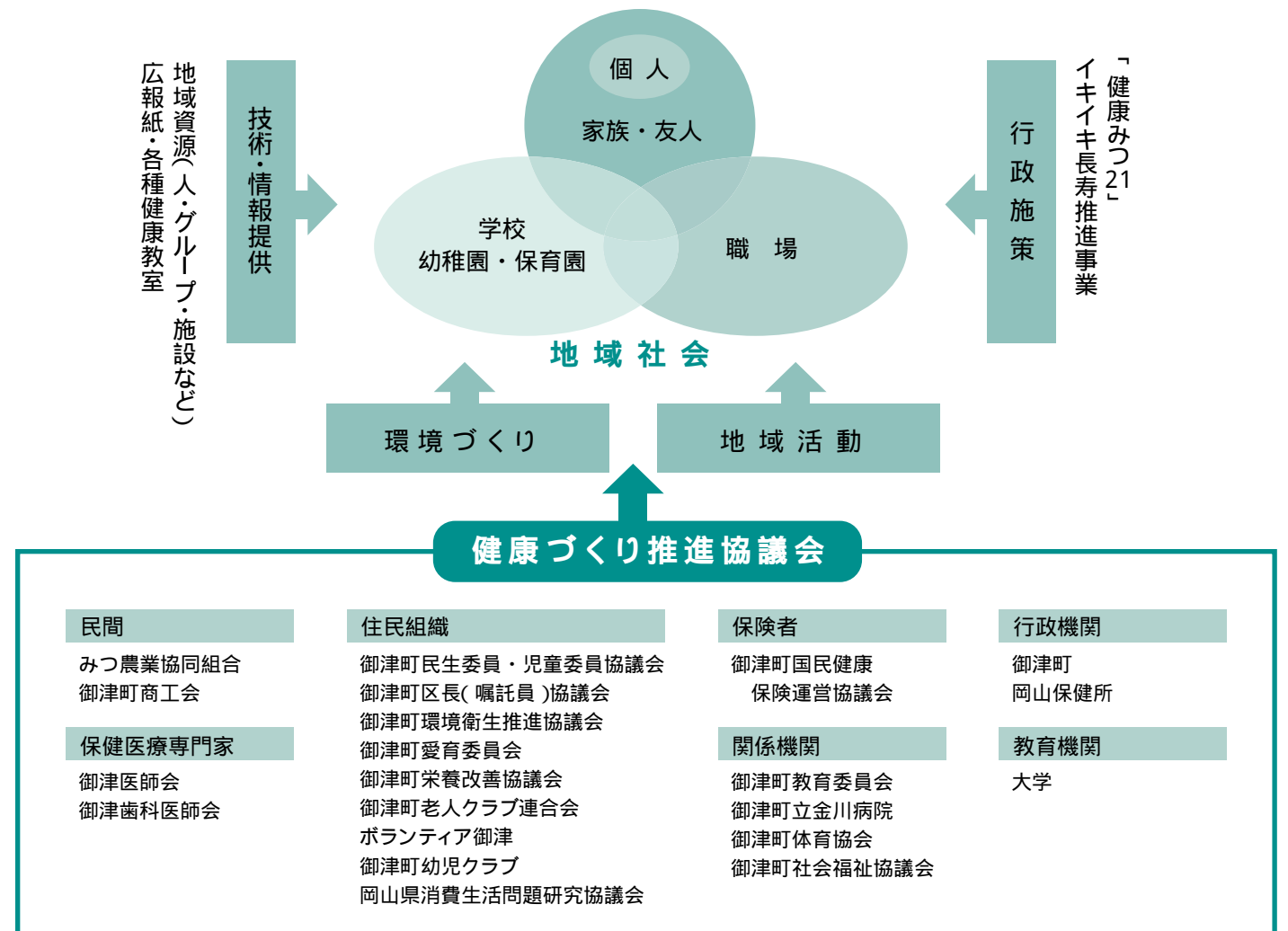
# 「イキイキ長寿御津町」の実現に向けて



- [ 危険因子 ] 病気の発生の確率を高くする要因となるものです。当町では、脳卒中・心臓病・糖尿病・がんの危険因子として、高血圧・高脂血症・肥満・高血糖・ストレスをとりあげました。
- [ 生活の質 ] 生きがいや満足感、幸福感などを規定している様々な要因の質のことをさします。個人の意識や個人を取り巻く環境などが影響すると考えられており、これらのバランスのよい向上が生活の質の向上につながると考えられています。以前は、少しでも長生きをすることが一番大事であるという考え方が支配的でしたが、現在では、たとえ寝たきりの状態になっても、生活の質を保ち向上させることで、満足感や充実感を持ち、よりよい人生を送ることが大事であるという考え方が定着しています。
- [ 健康寿命 ] 寝たきりや痴呆といった介護を要する状態にならず、心身共に自立して暮らせる期間のことをいいます。

# これからの健康づくりの進め方・考え方 (ヘルスプロモーション)

町民参加による健康づくりと、個人の健康づくりを支援する環境づくりにより進めます。

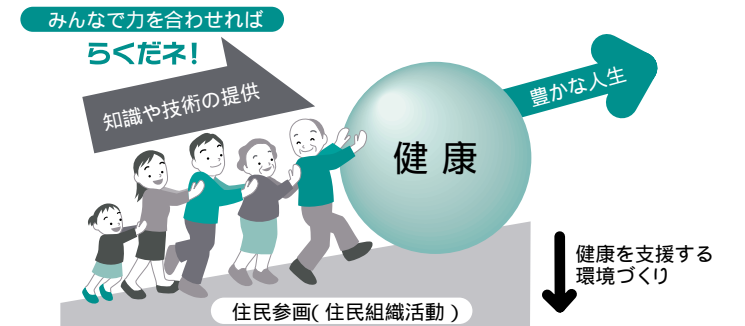


参考資料:「健康長寿しまね」

## [ 従来の健康づくり ]



## [ イキイキ長寿みつ ]



## ヘルスプロモーションとは...

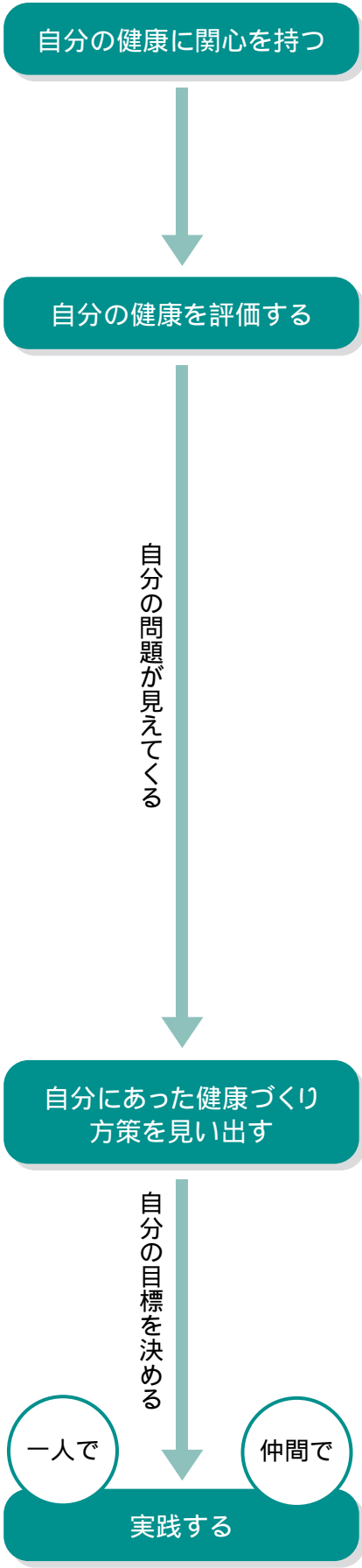
人々が自らの健康状態を知り、将来のことも含めて、主体的に健康の向上のために自己をコントロールし、生活を改善することができるようにする過程のことです。健康そのものが最終目的ではなく、健康は人々が生きがいのある人生を歩む上での資源なのです。

ヘルスプロモーションの活動として次の2つの柱があります。

1. 個人が知識や技術を向上させ自分の健康を推進しようと努力をする。
2. 個人を取り巻く環境を健康に資するように改善するための戦略や政策を行政と町民が共同して計画し実行する。

# 始めよう! 健康づくり!!

~ 町民自ら取り組む健康づくりの展開方法 ~



自分の問題が見えてくる

自分の目標を決める

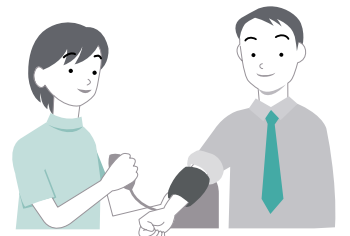


## 健康情報にふれる機会を持つ

情報を見る  
 広報、健康に関する情報誌・テレビ・雑誌など  
 健康教室、健康づくりイベントへの参加

## 健診でチェックする

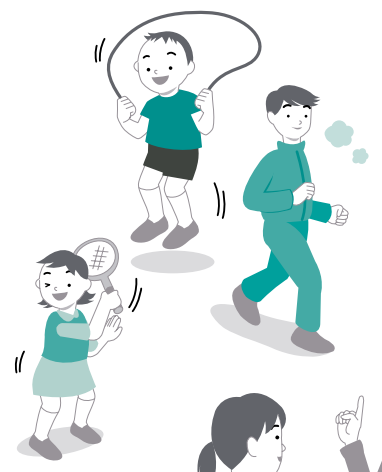
基本健康診査  
 各種検診(がん検診、骨検診など)  
 人間ドック  
 歯科検診  
 乳幼児健診  
 健康チェック(血圧測定、尿検査など)



## 生活習慣をチェックする

<b>食 事</b> ・食事チェック ・みそ汁の塩分濃度測定 ・尿中塩分測定 ・体重測定	<b>運 動</b> ・歩数計測 ・体力測定  <b>たばこ量 飲 酒 量</b>	<b>ふれあい</b> ・地域との交流 ・地域活動への参加 ・相談相手
--	---	--

生活習慣自己チェックのいろいろ



## いろいろな方法を体験する

各種教室に参加する  
 健康教室・栄養教室  
 スポーツ教室・趣味の講座など  
 情報を集める  
 (広報・情報誌など)

## 相談する

健康相談  
 個別健康教育



# 健康づくりに関する情報提供機関

## 健康づくり全般についての相談・お問い合わせは...

御津町役場 民生課保健係へ TEL.0867-24-1112  
 (御津町役場代表 TEL.0867-24-1111)

## スポーツ教室・イベント、公民館講座などのお問い合わせは...

御津町教育委員会へ TEL.0867-24-1711

## スポーツ教室・健康づくりに関するお問い合わせは...

みつスポーツパークへ TEL.0867-24-9191

## 「健康づくり推進協議会」は健康づくりのパートナーです。

- 協議会メンバー(連絡先)
- |                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| 御津町厚生建設常任委員長       | (御津町役場 議会事務局)             |
| 御津町民生委員・児童委員協議会総務  | (御津町役場 民生課)               |
| 御津町国民健康保険運営協議会長    | (御津町役場 民生課)               |
| 御津町教育委員会代表         | (御津町教育委員会)                |
| 御津医師会御津町代表         | (御津医師会 事務局)               |
| 御津歯科医師会御津町代表       | (御津歯科医師会 事務局)             |
| 御津町立金川病院長          | (御津町立金川病院 0867-24-0546)   |
| 御津町社会福祉協議会事務局長     | (御津町社会福祉協議会 0867-24-3121) |
| 御津町区長(囃子員)協議会長     | (御津町役場 総務税務課)             |
| みつ農業協同組合代表理事組合長    | (みつ農業協同組合本店 0867-24-0511) |
| 御津町商工会長            | (御津町商工会 0867-24-2131)     |
| 御津町体育協会長           | (御津町教育委員会)                |
| 御津町環境衛生推進協議会長      | (御津町役場 民生課)               |
| 御津町愛育委員会長          | (御津町役場 民生課)               |
| 御津町栄養改善協議会長        | (御津町役場 民生課)               |
| 御津町老人クラブ連合会長       | (御津町役場 民生課)               |
| ボランティア御津会長         | (御津町社会福祉協議会 0867-24-3121) |
| 御津町幼児クラブ会長         | (御津町役場 民生課)               |
| 岡山県消費生活問題研究協議会御津班長 | (御津町役場 産業振興課)             |



# イキイキ長寿の町を目指しましょう

～健康づくりに向けた4つの分野と具体的目標～

充実感のある  
よりよい人生を  
送ろう!

## 食事

栄養バランスのとれた食事で  
適正量を心がけよう。

行動目標は

実践すべきことは

いつもいつも  
間食ばあ  
せまあや

ちいたあ  
体重を  
気にしようや

こどもの頃から正しい食習慣を身  
につけよう  
健康のための正しい食生活を各  
自で実行していこう  
地区での健康教室を通してお互  
い学び合い、教え合おう  
公会堂設備を充実させていこう

脂肪の多い  
食べ物は  
控えようや

うす味に  
慣れようや



## たばこ・酒

未成年者の喫煙をなくし、  
分煙をすすめよう。  
飲酒量を考えよう。

行動目標は

実践すべきことは

酒はちょうど  
ええくれえの量で  
やめようや

未成年者には、  
たばこ・酒は  
すすめまあや

未成年者・妊産婦の喫煙をなくそう  
職場や家庭での分煙をすすめよう  
未成年者の禁酒をすすめよう  
成人でもお酒は1日1合までにしよう

分煙とは喫煙と禁煙の場所や  
時間を区別に分けること

自分のためにも、  
人のためにも  
たばこの煙をなくそうや

疾病予防をすすめ、  
健康寿命を  
のばそう!



あなたも出来ることから始めよう!

## 運動

日常、ほどよい運動を  
習慣的に行おう。

行動目標は

実践すべきことは

楽しゅう運動を  
続けようや

みんなで  
いっしょに  
体を動かそうや

今よりたくさん歩こう  
自分に適した運動を見つけ、それ  
を続けよう  
運動教室、各種スポーツ大会へは  
すすんで参加し、みんなで楽しもう  
小地区での運動が出来る場を開発  
していこう

ようけ  
歩こうや

目標に向かって  
地域ぐるみで  
取り組もう!



## 心・ふれあい

心のふれあいを  
もとう

行動目標は

実践すべきことは

いっぺえ笑おうや

思いやりの心を  
育てようや

諸行事へはお互い声をかけ合い  
みんなで参加しよう  
地域のみんなで交流の場を  
つくっていこう

高齢者や  
子供たちと  
ふれあおうや

健康づくりが  
しやすい環境も  
整備しよう!



# 「健康みつ21計画」2010年の到達目標

この計画では「町民の健康と生活調査」をもとに食事、運動、たばこ酒、心ふれあいの4分野において取り組むべき具体的な目標を決めております。ここでは、関係者による目的の共有とそれぞれの取り組みの評価に役立てるため達成したい目標値を設定しています。

## 1. 食事目標値

指 標	現状値(%)	出典	目標値(%)
肥満者( BMI 25.0以上 )の男性の割合	16.7	A	12.0
肥満者( BMI 25.0以上 )の女性の割合	21.8	A	15.0
小学生男子( 4年生 X ローレル指数160以上 )の割合	5.0	B	2.0
小学生女子( 4年生 X ローレル指数160以上 )の割合	5.0	B	2.0
高血圧者( 140 / 90mmHg以上 )の男性の割合	38.0	A	30.0
高血圧者( 140 / 90mmHg以上 )の女性の割合	45.8	A	35.0
総コレステロール高値( 221mmg / dl以上 )の男性の割合	13.1	A	10.0
総コレステロール高値( 221mmg / dl以上 )の女性の割合	29.2	A	20.0
中性脂肪高値( 151mmg / dl以上 )の男性の割合	19.8	A	15.0
中性脂肪高値( 151mmg / dl以上 )の女性の割合	18.8	A	15.0
高血糖( 空腹時111mmg / dl以上またはHbA1c5.9以上 )の男性の場合	8.4	A	6.0
高血糖( 空腹時111mmg / dl以上またはHbA1c5.9以上 )の女性の場合	6.5	A	5.0
味付けが濃い人の割合	36.5	C	30.0
少し濃いめ( 塩分1.2%以上 )のみそ汁を飲んでいる人の割合	22.0	D	15.0
1日塩分摂取量	13.1g	D	10.0g
バラ肉をよく食べる人の割合	54.8	C	45.0
洋菓子をよく食べる人の割合	55.8	C	45.0
間食や夜食を毎日食べる人の割合	49.4	C	35.0
おなかいっぱい食べる人の割合	49.2	C	35.0
適切な体重を維持できる自信のある人の割合	54.8	C	65.0
自分にあった食事の量を守れる人の割合	68.5	C	75.0
健康教室開催の増加と参加の促進 幼児期からの学習の機会を増やす 食生活に関する情報提供の機会( イベント等を増やす ) 公会堂の整備( 水道・ガス・調理器具 ) コンビニ・食堂・レストラン・弁当屋等の協力状況 栄養成分表示の店の増加	1店		3店

## 2. 運動目標値

指 標	現状値(%)	出典	目標値(%)
肥満者( BMI 25.0以上 )の人の割合	食事の項参照		
歩数計を持っている人の割合	9.7	C	50.0
歩数計を持っていて使っている人の割合	27.1	C	50.0
意識して運動している人の割合	35.9	C	45.0
30～40歳代の運動している人の割合	22.6	C	35.0
日頃運動を取り入れる自信がある人の割合	37.0	C	45.0
スポーツパーク利用者状況( H12年度町外利用者含む )	71,857人		
各種スポーツ大会開催状況 運動普及推進員の活動数の増加 町主催の健康教室 公会堂を拠点とした歩行コース整備 運動施設( グランドゴルフ場等 )整備 健康づくり自主グループを増やす 学校体育施設の開放			

## 3. たばこ・酒目標値

指 標	現状値(%)	出典	目標値(%)
男性の喫煙率	50.8	C	40.0
女性の喫煙率	5.8	C	0
妊産婦の喫煙率			0
中学生の喫煙率	{ 国 } 中学1年( 男子 )7.5% ( 女子 )3.8%	今後調査	0
小学生の喫煙率	{ 県 } 中 学 生( 男子 )1.6% ( 女子 )0.5%	"	0
高校生の喫煙率			0
2合以上の飲酒をする男性の割合	24.4	C	20.0
2合以上の飲酒をする女性の割合	1.5	C	0.5
未成年者の飲酒		今後調査	0
小学生男子			0
小学生女子			0
中学生男子	{ 国 } 中学3年( 男子 )25.4% 女子17.2%		0
中学生女子	{ 県 } 月1回以上飲酒する中学生 全体6.2%		0
公共施設、職場の分煙している状況		今後調査	100
喫煙防止教育の小学校での実施状況	{ 県 } 34.1%		
喫煙防止教育の中学校での実施状況	86.5%		
喫煙防止教育の高校での実施状況	97.5%		
たばこの害に関する情報提供の機会を増やす 節度ある適度な飲酒の知識の普及 自動販売機の設置の場所・時間の検討		今後検討	

## 4. 心・ふれあい目標値

指 標	現状値(%)	出典	目標値(%)
地域活動に参加している人の割合	27.9	C	40.0
地域の人と交流できる自信のある人の割合	67.9	C	75.0
町内会や愛育委員などの活動が盛んだと思っている人の割合	52.2	C	60.0
いつも親身に気づかってくれる人がいる割合	88.5	C	95.0
生活全般に満足している人の割合	50.5	C	60.0
保健婦・栄養士に相談しやすいと思っている人の割合			
地域内で交流できる場( 健康教室 )の開催回数増加 三世代がともに集える機会を増やす 公会堂の整備 相談活動の整備 介護家族・育児家族への支援	33地区		全地区 全地区

### 出典

- A：平成12年 御津町基本健康診査結果
- B：平成13年度 御津町内小学校 定期健康診断結果
- C：平成12年12月 御津町住民対象アンケート「健康と生活について」結果
- D：平成12年 御津町栄養改善協議会調査

### 評価指標

健康指標：住民の健康状態を示す統計的な指標  
行動指標：個々人の健康的な生活習慣の確立に必要な行動を示す指標  
環境指標：個々人の健康を社会的に支援する環境を表す指標

### ローレル指数( 学童に適用 )

ローレル指数 = 体重( kg ) / 身長( m )<sup>3</sup> × 10

ローレル指数	判 定
100以下	やせすぎ
101～115	やせている
116～145	ふつう
146～159	太っている
160以上	太りすぎ

## イキイキ長寿推進事業プロジェクトメンバー

岡山大学医学部保健学科	教 授	川田智恵子
岡山大学医学部保健学科	助 教 授	岡野 初枝
県立大学保健福祉学部看護学科	助 教 授	二宮 一枝
岡山保健所	保 健 師	森 貴美
御津町役場民生課	課 長	藤原 告郎
御津町役場民生課	課長代理	矢鍋眞一郎
御津町役場民生課	栄 養 士	片山 尚子
御津町役場民生課	保 健 師	河本 良子
御津町役場民生課	保 健 師	村上 純子
御津町役場民生課	保 健 師	加賀 愛子

平成14年3月発行

編集・発行者 〒709-2198 御津郡御津町金川1020  
御津町役場 民生課  
TEL.0867-24-1112  
FAX.0867-24-2697

印 刷 所 岡山市津高651  
西尾総合印刷株式会社  
TEL.086-254-1111





町章は、町民が互いに手をつなぎ力を合わせる「三つ輪」の前町章のイメージを温存しながら、平成2年1月に制定。

力強く知的な「みつブルー」と白い線とのコントラストが、暗安定感を醸し出し、自然に恵まれた町のイメージを今開こうとする花のつぼみに見立てて美しさ・やさしさを強調している。