

第5章 健康づくりの実際

1. 事業計画

(1)地域・教育・産業等様々な分野と連携し、しあわせづくりの事業を一体的に展開する

- スポーツを通じた健康づくりを推進する
- 地域サロンを広め継続する
- 要支援者見守り事業を継続する(避難行動要支援者支援プラン・個別計画を作成)
- 各学校・保育所・事業所等との協働事業を実施する
- 健康に関する各種事業を一本化する(事業の重複を避ける)
- 脳卒中・転倒骨折・認知症予防を視点に様々な機関で事業に取り組んでもらえるよう働きかける
- 他機関・他部門との情報収集・交換により健康部門からの連携を模索する

(2)町民が健康づくりの知識を習得し、自主的な健康生活を実践する

- 健診の受診率を向上させる
(特に今まで健診を受けたことがない方や若年者への働きかけの強化)
- 保護者世代に子どもを通じて健康知識を普及させる
- 必要な方に保健指導を徹底する
- 健康管理ファイルの活用を広める
- 食生活改善推進員による食事指導・健康推進員による健康知識を広める
- 総合福祉センターのトレーニングルームの利用者を増やす
- 地域サロンでの健康づくりを推進する

(3)町民が介護予防の知識を習得し、健康寿命を伸ばす

- 高齢者の筋肉の柔軟性と筋力を高める運動を普及する
- 認知症予防を普及する
- 介護予防のボランティア養成を行う
- 介護保険事業所での介護予防を強化する
- 基本チェックリストを活用しリスクに応じた予防方法を普及する

(4)医療費・介護給付費の伸びを抑える

- 重複・多受診者の訪問による相談を強化する
- 家族介護の負担を軽減する
- 認知症に関する知識を普及する
- 他職種との連携により、スムーズな退院・在宅療養に向け支援する
- 介護サービス利用の適正化を図る
- 介護事業者に介護予防知識の普及を図る
- 救急時対応の知識の普及を図る
- 介護サービス以外のサービス等の工夫によりひとり暮らし高齢者も自宅で生活できるための検討を行う
- 社会資源リスト等の利用により、介護サービス以外の資源活用を検討する

(5)誰もが安心して自分らしい生活を送ることができる地域を創りあげる

- 民生委員・児童委員を中心に、自治会、老人クラブ、学校、医療機関、各事業所等での見守りや連携を強化する
- 様々な相談の窓口は地域包括支援センター(保健福祉課)で一括して対応する
- 救急時の迅速対応のため、救急安心カードを普及する
- 認知症ケアパスの活用を推進し、認知症早期からの支援を推進する
- 元気高齢者の経験や能力を活かすことができる環境をつくる

2. 項目別の具体的な行動

3年間の実施状況を踏まえ、各行動について見直しを行いました。

項目	個人や家庭の行動	地域・学校などの行動	行政の行動
様々な分野と連携し一体的な事業展開	<ul style="list-style-type: none"> ○健康や介護予防の知識を習得し実践に努めましょう ○さまざまな催しに積極的に参加しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○役場に相談しながら健康に関する事業を行います ○様々な自主活動を行います 	<ul style="list-style-type: none"> ○第3次きみのいきいき行動計画を広く周知します ○医療費の分析を関係機関と進めます ○行政間の縦割りをなくした協働事業を実施します
身体の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ○歯科を含む健診の定期受診に努めましょう ○健康管理ファイルなどを使って自分の健康と医療の管理をしましょう ○かかりつけ医を持ちましょう ○適正体重を知り維持に努めましょう ○朝食はきちんと食べましょう ○自分に適した運動を実践しましょう ○なるべく歩くように努めましょう ○禁煙に努めましょう ○1日1回は必ずきちんと歯を磨きましょう ○子どもの成長発達について正しい情報を得ましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○JA・商工会・その他職域等での健康づくり活動を協働で展開します ○シルバー人材センター会員の健康づくりを推進します ○食生活改善推進協議会による減塩指導を強化します ○健診を受けるよう声をかけ合います 	<ul style="list-style-type: none"> ○集団健診に保育コーナーを設けます ○他機関と協同し健康ウォークを協働で開催します ○他機関と協力し疾病を持つ方の栄養管理を推進します ○人生の節目の健康づくりを推進します ○6ちゃんクラブなど乳幼児からの健康づくりに努めます ○「めざす子ども像」を関係機関や保護者に周知します ○子どもの事業を利用し、保護者にも生活習慣病の知識を伝えます ○必要な方への保健指導を強化します ○運動消費カロリー測定器(ライフコーダ)の貸し出しによる運動指導を行います ○フッ素塗布・フッ素洗口を推奨します ○国体を控えホッケーの講習会を開催します
心の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ○ストレスを貯めないよう心がけましょう ○夜更かしをせず早寝早起きをしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○母子保健推進員が乳幼児を訪問します ○民生委員・児童委員、主任児童委員が5か月～8か月児の訪問を行います 	<ul style="list-style-type: none"> ○保健所等と「こころの研修」を協働開催します ○心の健康について広報紙に掲載します

項 目	個人や家庭の行動	地域・学校などの行動	行政の行動
心の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ○嫌なときははっきり「いや」と言きましょう ○悩み事は早く家族や知人や相談窓口などに相談しましょう ○疲れているのに2週間以上眠れない・食欲がなく体重が減るときはかかりつけ医に相談しましょう ○家族や仲間の変化に気づいた時には声かけをしましょう ○子育てに不安があれば誰かに相談しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○職場での心の健康づくりに努めます ○保護者会やPTAの研修として心の研修を行います 	<ul style="list-style-type: none"> ○心の相談に応じ、必要な時は専門機関と共に関わります 保健師と子育て支援センター職員と一緒に、赤ちゃんのお宅を訪問します ○前向き子育てプログラム(トリプルP)を広く周知します
介護予防	<ul style="list-style-type: none"> ○地域サロンに参加しましょう ○自分に適した運動を続けましょう ○町民音頭を踊ってみましょう ○脳卒中・転倒骨折・認知症予防に努めましょう ○色々なことに興味をもちましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○地域サロンで町民音頭を取り入れます ○老人クラブや地区の集まりで介護予防を取り入れます 	<ul style="list-style-type: none"> ○地域サロンを活用した認知症予防教室を開催します ○町民音頭のDVDの貸し出しを行います ○介護保険事業所対象に介護予防の知識を普及します ○地域サロンの交流会を開催します ○地域サロン世話人の研修会を開催します ○腰痛、膝痛を有しても簡単にできる運動を広めます
食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ○なるべく朝ごはんは親と子一緒に食べましょう ○買物や料理は家族みんなが参加しましょう ○食品表示に関心を持って食品を購入しましょう ○こまめに冷蔵庫内を確認しましょう ○食事は食べきれぬ量を作りましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○親子の給食試食会を開催します ○学校栄養士による子どもへの栄養指導を行います ○保育所・学校給食のたよりにより家庭への栄養指導を行います ○子ども会などで年間行事に合った調理実習を行います ○食生活改善推進協議会が中心に、男性料理教室を開催します 	<ul style="list-style-type: none"> ○6ちゃんクラブ(保育所年長児と保護者)で栄養バランスの指導を行います ○農林商工まつりに食育コーナーを設けます ○広報紙に季節に合ったレシピを掲載します ○様々な機会を通じてふるさと推奨品のPRを行います ○地元産の食材を学校や保育所給食に活用できるように工夫します

項 目	個人や家庭の行動	地域・学校などの行動	行政の行動
食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ○食材をなるべく捨てないように再利用を考えましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○まちづくり推進協議会による、ふるさと推奨品を開発します ○ふれあい公園・山の家生石・かじか荘等で地場産品や地元農産物を利用した加工品等の販売を行います ○学校菜園作りに協力します 	
地域福祉の推進	<ul style="list-style-type: none"> ○ご近所の方とあいさつをしましょう ○ボランティア活動に参加しましょう ○留守になる時など近所の方にひと声かけましょう ○離れて住む家族が近所の方に見守りの依頼をしましょう ○離れて住む家族に電話やメールで連絡をする習慣をつけましょう ○認知症サポーター養成講座に参加しましょう ○救急講習会に参加しましょう ○自主防災活動に参加しましょう ○受診・服薬状況を「緊急時安心カード」等に記録し、災害時や救急時に備えましょう ○老人クラブやシルバー人材センターに登録しましょう ○必要な時は必要なサービスを受けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○民生委員・児童委員や地域見守り協力員を中心に近所等での声かけや見守りをしましょう ○社会福祉協議会で話し相手ボランティアの活動を支援します ○社会福祉協議会でボランティアの個人登録を推奨します ○社会福祉協議会で介護者電話相談を行います ○社会福祉協議会主催で介護者のつどいを毎月1回開催します ○社会福祉協議会で子どものボランティア事業を開催します ○学校・保育所等が地域の方との交流事業を実施します ○子ども緊急避難場所「きしゅう君の家」に協力します ○認知症サポーター養成講座を開催します ○社会福祉法人で福祉有償運送を行います 	<ul style="list-style-type: none"> ○様々な相談の窓口は地域包括支援センターで一本化し、関係機関への橋渡しをします ○救急対応の講習会を開催します ○老人クラブやシルバー人材センターのPRを広報紙に掲載します ○認知症サポーター養成講座の開催が増えるよう声かけをします ○災害時要支援者の災害支援体制の強化に努めます ○看護師等が75歳以上のひとり暮らし高齢者等災害時要支援者の訪問を行います ○交通安全教室・防犯教室を積極的に開催します ○認知症ケアパスを広く普及します