

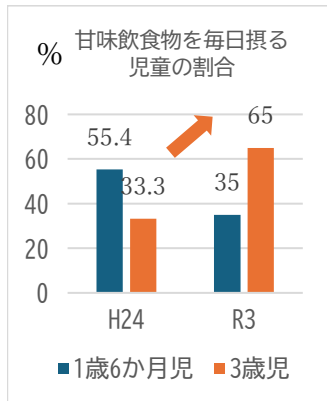
栄養・食生活

実践しよう！

- ・「早寝早起き朝ごはん」の実践
- ・1日3食、バランスよく食べましょう
- ・塩分を控えましょう
- ・よく噛んで食べましょう

課題

- ・間食や甘味飲食物を毎日摂る児童が増加（3歳児）
- ・肥満傾向児童の割合の増加（小学5年生中等度・高度肥満）
- ・塩分摂取量が多い（40～74歳尿中塩分濃度の平均値）



目標

- ・肥満傾向児童の割合の減少
- ・朝食摂取率の増加
- ・塩分摂取量の減少



身体的活動・運動

実践しよう！

- ・運動習慣を身につけましょう（目標 1日8,000歩、65歳以上6,000歩）
- ・ハレスコやひらたフィットネスクラブ等も有効に活用しましょう

課題

日常的に運動を取り入れている人の割合が男女ともに減少

性別	H30 (%)	R4 (%)
男性	31.7%	20.3%
女性	30.9%	13.9%

目標

運動習慣を持つ方が増加する

平田村健康増進計画

概要版

第3次健康ひらた21計画

【令和6年度～令和17年度】

「健康ひらた21計画」は、村民一人ひとりを主役とし健康づくり運動を推進するための指針です。目指すのは、村民の健康寿命（自立して健康に過ごせる期間）を伸ばし健康格差をなくしていくことです。「元気で長生き平田村」を目指します！

【基本目標】

心やすらぐあんしん快適の平田村

【基本理念】

誰もが健やかにいきいきと暮らせる
むらづくり
「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」

歯・口腔の健康(歯科保健計画)

実践しよう！

- 【乳幼児・学童期】
- ・よく噛みましょう
- ・歯みがき、点検磨きをしましょう
- ・甘味飲食物の食べ方に注意しましょう
- 【思春期・成人】
- ・よく噛みましょう
- ・永久歯をむし歯にしないため歯磨きしましょう
- ・定期的な歯科健診をうけましょう

目標

残存歯が増加する（60歳24本、80歳20本）
むし歯が減少する

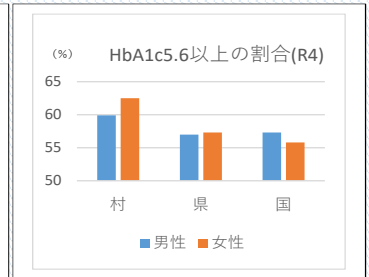
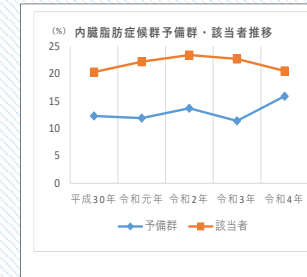
課題

- ・残存本数は、改善。しかし県と比較すると低い
- ・むし歯のない幼児（1歳6か月児、3歳児）の割合は県国平均より低い

がん・循環器疾患・糖尿病予防

実践しよう！

- ・バランスよく食べ塩分、過食を控えましょう
- ・定期的な運動をしましょう
- ・健診、がん検診を受け、精密検査になったら必ず受診しましょう



課題

- ・特定健診、がん検診は、40～50歳代の受診率が低い
- ・糖尿病、高血圧、虚血性心疾患の割合が多い
- ・健診有所見者（血管を傷つける項目）は、男女とも血糖値、HbA1c、血圧、尿酸値が高い
- ・内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予備群、該当者とも増加傾向にある

目標

- ・生活習慣病予防健診、がん検診受診率が向上する
- ・内臓脂肪症候群予備群該当者が減少する
- ・高血圧症、糖尿病、脂質異常症の未治療者が減少する

飲酒・喫煙・COPD(慢性閉塞性肺疾患)

実践しよう！

- ・飲酒の適量を守って楽しむ（男性2合未満。女性1合未満）
- ・妊婦は喫煙、飲酒しない。
- ・たばこの害を知り禁煙しましょう

課題

- ・「ほとんど毎日飲酒する」人が県や国と比べ多い
- ・喫煙者は39歳以下の男女で減少傾向にあるが、県、国と比較すれば多い

目標

生活習慣病リスクを高める量の飲酒者が減少する
喫煙率が減少する

第3次健康ひらた21計画 **基本理念** 誰もがいきいきと暮らせるむらづくり「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」

ライフステージに応じた健康づくり

妊産婦
乳幼児期(0～5歳)

学童思春期
(6～18歳)

青年期
(19～39歳)

壮年期
(40～64歳)

高齢期
(65歳以上)

栄養・食生活

妊婦肥満高血圧貧血等の予防をする
早寝早起き朝ごはんの生活リズムを心掛ける
甘い飲食物を毎日食べない

早寝早起き朝ごはんの生活リズムを心掛ける
正しい食生活や運動を身につけ肥満にならない

朝食をきちんと食べる習慣を身につけバランスの良い食事と腹八分目を心がける

食事の正しい知識を得てバランスの良い食事をする
肥満予防に努める

3食きちんと食べ栄養バランスや食事量など自分に合った食生活を心掛ける

身体活動・運動

生活習慣の基礎を作る
親が望ましい習慣の見本を示す

運動習慣を身につけ肥満にならない

運動の大切さを理解し短い時間でも毎日意識して体を動かす
肥満予防に努める

運動の大切さを理解し自分に合った運動を見つけて実践する

介護予防のために運動の大切さを理解し自分に合った運動を見つけて実践する

歯・口腔の健康

歯みがきの習慣を身につけむし歯にならない
しっかり噛んで食べる

歯みがきの習慣を身につけ永久歯をむし歯にしない
しっかり噛んで食べる

虫歯、歯周病予防のため、歯磨き、口腔ケアをする
しっかり噛んで食べる
定期的な歯科健診を受ける

噛むことの重要性を知り適切な口腔ケアを実施する

がん・循環器疾患・糖尿病

妊婦肥満高血圧貧血等の予防をする
早寝早起き朝ごはんの生活リズムを心掛ける
甘い飲食物を毎日食べない

早寝早起き朝ごはんの生活リズムを心掛ける
正しい食生活や運動を身につけ肥満にならない

自分の健康状態を知るために健康診査を受ける
肥満予防をする

疾病の予防、早期発見、早期治療のために1年に1回の健康診査を受ける
適切な治療を受ける

飲酒・喫煙・COPD

こどもが受動喫煙の機会にさらされないようにする

お酒やたばこ、薬物の害について正しい知識を学び、家庭や地域が連携してお酒やたばこを手にする機会をなくす

喫煙や飲酒、薬物等が体に及ぼす影響を理解し身を守る行動をとる
禁煙、分煙、適正飲酒を心がける

休養・睡眠・心の健康づくり

全ての妊婦、子育て家庭が安心して子育てできる
乳幼児健診を受診し健やかな心身を育む

いのちの大切さや「SOSの出し方」が分かる
スクールソーシャルワーカー等の相談支援を受ける

睡眠による休養をしっかりとる
自分の心の健康状態を保ち、気軽に悩みを相談できる
家族や知人の変化に気づき声をかけ話を聞く(ゲートキーパーの役割を理解する)

家に閉じこもらず積極的に交流する
認知症や介護の相談ができる

実践しよう！

休養・睡眠

- ・家族で声掛けあい早寝、早起きしましょう
- ・睡眠による休養をしっかりととりましょう
- ・自分に合ったりフレッシュ方法を身につけましょう

課題

朝、目覚めた時疲労感が残る人の割合が減少傾向だが高率(H30 44.1% → R4 37.7%)

目標

睡眠で十分休養がとれている方が増加する

心の健康づくり

平田村自殺対策計画

[基本方針]

誰も自殺に追い込まれることのない
平田村の実現

取組み

- ・地域のネットワークを強化します
- ・自殺対策に関わる人材を育成します
- ・住民の一人ひとりの気づきと見守りを推進します
- ・相談や医療・福祉サービスの利用につなぎます

課題

平成25年以降の平田村の自殺者数は、年間0～5人の間で推移し、長期的に5年毎の自殺者の状況を見ると減少傾向にある

目標

自殺者が減少する
ゲートキーパーの役割を理解できる人が増える

次のライフステージを考え、生涯を通して健康づくりを実践することが大切です
(ライフコースアプローチ)