

跳べ TOBE 健康プラン

砥部町第2次健康づくり計画

こころの
健康を守る



子育てを
楽しむ



6つの目標に沿って、
笑顔で、楽しく、
ゆとりをもって
豊かに暮らせるまちを
目指しましょう！

体力をつける



交流・
地域活動を
推進する



生活習慣病の
発症予防と
重症化予防に取り組む



生活習慣を
改善する



砥部町イメージ
キャラクター
とべっち

平成27年3月
砥 部 町

重点目標1 こころの健康を守る

【基本目標】

1. こころにゆとりをもつ
2. うつの人を放置しない

【新規事業】

◆町内の全小学校・中学校での
思春期教室を開催

なにをしたらいい？

【基本目標1】

- 自分を大事にしよう
- 虐待を防ぐ環境づくり
- いじめをなくすための教育
- 自分のストレスを軽くしよう

【基本目標2】

- うつ状態やうつ病について知ろう
- 穏やかにゆっくり眠ろう

思春期教室（麻生小学校）の様子



生命の大切さ、自分と相手を思いやる気持ち育てるために、小学生・中学生を対象に思春期教室を開催しています。

こころの健康講座（頭ノ向）の様子



集会所等で講習会を行い、ふだんの生活でこころを健康に保ち、穏やかに暮らすためのアドバイスをお伝えしています。

【目標に対し、めざす指標】

	指標項目	平成21年	平成25年		平成31年(目標)
【基本目標1】	ストレスの解消手段をもっているおとなの割合	76.2%	67.8%	➡	75%
	ストレスを感じたりイライラしたりするときに相談相手がいる児童の割合	36.0%	37.8%	➡	50%
	日常の気持ちや悩みを打ち明けたり相談に乗ってくれる相手がいるおとなの割合	81.6%	82.9%	➡	85%
	生きがいがあるおとなの割合	89.3%	82.2%	➡	90%

重点目標2 子育てを楽しむ

【基本目標】

1. ゆとりをもって育児をする
2. 子育て支援の資源（人・場・環境）を活用する

【新規事業】

- ◆生まれた赤ちゃん、お母さんの様子を生後1か月までに確認する

なにをしたらいい？

【基本目標1】

- 育児のストレスを軽くしよう
- 親子のつながりを深めよう

【基本目標2】

- みんなで子育てを支えよう
- 必要な情報を得よう
- 親も子も一人ひとりを大切にしよう
- 子育て相談の窓口を知ろう

すくすく相談（遊び場を併設）の様子



親子で同じ遊びや体験を共有し、楽しい思い出をつくって親子の関係をよりよくしていきます。
お母さん同士の仲間づくりを勧め、みんなで子育てができる環境をつくっていきます。

こんにちは赤ちゃん訪問の様子



4か月児相談の様子



訪問・相談・健診などで、お母さんと行政スタッフとのつながりをつくり、育児の悩みや困りごとを言いやすい・聞きやすい信頼関係をつくっていきます。

重点目標3 交流・地域活動を推進する

【基本目標】

1. 子どもから高齢者まで、つながりを広げる
2. 誰もが参加しやすい地域活動にする
3. 地域の次世代リーダーを育成する

【新規事業】

- ◆ 次世代シニア（50～60歳）に対して
「地域愛着と誇りを強化する」ことを目的に
調査を行う（医療技術大学研究への協力）

なにをしたらいい？

【基本目標1】
【基本目標2】
【基本目標3】

- みんながつながれる場をつくろう
- サロンや老人会を続けていこう
- 地域みんなで支え合おう

- 来てよかったと思える地域活動にしよう

- いろんな地域活動のリーダーをつくろう、やってみよう

地区サロン（いきいき川下会）の様子



健康運動推進リーダー（皿ヶ嶺登山）



人に会い、集まり、活動することは、あなたの人生を豊かにします。

【目標に対し、めざす指標】

	指標項目	平成21年	平成25年	平成31年(目標)
【基本目標1】	近隣の独居高齢者の世話をしあげたいと思うおとなの割合	58.7%	50.2%	70%
【基本目標2】	地域行事に参加している子どもの割合	—	幼児 72.0% 小6 78.4% 中3 72.9%	80%
	地区巡回健康教室開催地区数	21地区	32地区	維持、又は増加
	いきいきサロン開催地区数	17地区	21地区	維持、又は増加
	老人クラブ活動地区数	35地区	27地区	維持、又は増加
【基本目標3】	町内会や自治会の世話を頼まれたとき、引き受けてもよいと思うおとなの割合	48.2%	34.4%	50%
	地域の人々と何かをすることは、自分の生活を豊かにすると思うおとなの割合	78.9%	74.7%	80%
	地域の人々と何かをすることは、自分の子どもの生活を豊かにすると思う保護者の割合	—	幼児 82.6% 中3 73.5%	85% 80%

重点目標4 体力をつける

【基本目標】

1. 運動習慣をつける
2. 誰もが使いやすい公園にする
3. 学校（校庭）を地域活動の場として活用する

【新規事業】

◆ 運動資源マップ作成

ストレッチ教室（中央公民館）の様子



ジュニア駅伝の様子



なにをしたらいい？

【基本目標1】

- 運動する習慣をつくろう
- 遊びながら人とつながろう
- スポーツができる場所や、情報を知ろう

【基本目標2】

- みんなにやさしい公園にしよう
- みんなで公園を管理しよう

【基本目標3】

- 学校施設を利用して地域活動しよう

ウォーキング大会の様子



歩くと
気持ちが
いいね！

健康運動指導士が各地区集会所でストレッチ体操の普及、子どもたちへの運動指導を行っています。

健康な身体をつくるための運動は欠かせず、運動しやすい環境を整えることもまた大事です。

【目標に対し、めざす指標】

	指標項目	平成21年	平成25年		平成31年(目標)
【基本目標1】	体力づくりをしているおとなの割合	45.2%	36.4%	⇒	50%
	運動不足だと「非常に思う」おとなの割合	24.6%	34.7%	⇒	20%

重点目標5 生活習慣を改善する

【基本目標】

1. 規則的な生活リズムをつくる
2. 禁煙・分煙する
3. 節酒を心がける
4. 歯の健康を守る

【新規事業】

- ◆ 公共施設の禁煙化および分煙化にむけた啓発活動
- ◆ 慢性閉塞性肺疾患に係る周知活動
- ◆ 適正飲酒量の周知活動
- ◆ むし歯予防教室（9～11か月児対象）

歯みがき指導（広田保育所）の様子



なにをしたらいい？

【基本目標1】

- 規則正しい生活をしよう
- 運動・栄養・休養のバランスを整えよう

【基本目標2】

- 喫煙のデメリットを知ろう
- 副流煙による健康被害を知ろう

【基本目標3】

- 適度な飲酒量を知ろう
- 断酒会などお酒を控えるための支援の場を知ろう

【基本目標4】

- 乳幼児期・学童期・おとなそれぞれのむし歯や歯周病を予防しよう

あなたの今の生活習慣は、あなたを健康にしていますか？
健康な生活は子どものときから習慣づけていきましょう。

【目標に対し、めざす指標】

	指標項目	平成21年	平成25年	平成31年(目標)
【基本目標2】	禁煙または分煙している町内公共施設の割合	—	92%	禁煙100%
	禁煙または分煙している町内地区集会所の割合	—	67.3%	分煙100%
	タバコを吸っているおとなの割合	16.7%	16.0%	12%
	それぞれの家庭が分煙している割合	—	妊婦 41.8% 幼児 85.3% 小6 58.7% 中3 63.0%	100%
	慢性閉塞性肺疾患に対する認知度	—	—	80%
【基本目標3】	飲酒している妊娠中の女性の割合	—	0.9%	0%
【基本目標4】	1歳6か月児健診でむし歯がない児童の割合	91.3%	98.1%	100%
	3歳6か月児健診でむし歯がない児童の割合	—	69.6%	80%

重点目標6

生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組む

【基本目標】

1. 自分の健康を守る（健診）
2. がんを予防する
3. 動脈硬化を予防する

【新規事業】

- ◆ 健診未受診者への電話勧奨
- ◆ 健診時に託児スペースを設置（一部会場のみ）
- ◆ 健診受診者のうち重症化を予防する必要がある人に対して、個別訪問指導を実施

なにをしたらいい？

【基本目標1】

- なぜ健康診断が必要か知ろう
- 病気や治療の情報を伝え合おう
- 自分の健康を自分でつくる意識をもとう

【基本目標2】

- がん検診を受けよう

【基本目標3】

- 高血圧・糖尿病・脂質異常の病気にならないようにしよう
- 病気になったら放置せず、適切な管理をしよう

健康診断の様子



地区健康教室（満穂）の様子



健康への意識を高め、自分の健康を守りましょう。

【目標に対し、めざす指標】

	指標項目	平成21年	平成25年		平成31年(目標)
【基本目標1】	特定健診受診率	36.6%	32.3%	⇒	60%
	特定保健指導実施率	61.2%	47.2%	⇒	60%

計画の期間

2015年4月から

10年間

2024年3月まで

※2019年（5年後）見直し計画策定

計画の推進について

健康づくり・食育推進は、住民の皆さん一人ひとりが、「自分の健康は自分でつくる」「自分の食生活をよりよくする」という意識を持ち、積極的に取り組んでいくことが大切です。

そのためには、地域や行政などが、それぞれの役割を担い、相互に連携して健康づくりと食育の取り組みを支え、推進していくことが重要です。



砥部町長 佐川秀紀

個人・家庭

一人ひとりが自分の生活習慣に興味を持ち改善しようと意識することが大切です。家庭では、家族がお互いに支え合い、一緒に行動したりふれあったりする環境をつくっていく必要があります。

保育所、幼稚園、学校

子どもたちが多くの時間を過ごす保育所、幼稚園、学校では、子どもたちの様々な経験を通して健康や食に関する興味を育て、正しい知識を身につけられるよう努めます。



地域・関係団体

地域では、人と人との関わりが生活にとって大きな意味を持ちます。また、各団体との繋がりも、豊かな生活を送るためには欠かせません。

行政

行政では、関係する部局が連携・協力して、個人や地域・関係団体が相互に協力して健康づくりや食育に取り組むことができるよう支援していきます。

毎年、健康づくり・食育推進計画推進連絡会を開催し、内容の見直しを行います。

砥部町第2次健康づくり計画・食育推進計画 平成27年3月

編集・発行：砥部町 保険健康課 健康増進係（保健センター）
〒791-2120 愛媛県伊予郡砥部町宮内 1368 番地
TEL：089-962-6888 FAX：089-962-6891
<http://www.town.tobe.ehime.jp/>