

① オレンジパワープランⅡ～2013～  
ダイジェスト版



健康日本2 1 有田保健医療圏域計画  
市町健康増進計画

**あしたの笑顔にホップ・ステップ・ジャンプ!**



# はじめに

## 「オレンジパワープランⅡ～2013～」策定と実現に向けて

21世紀の我が国において少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣や社会環境の改善を通じて全ての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、健やかで心豊かに生活できる社会を実現するため第2次健康増進計画を推進することとされています。

国の方針のもと、和歌山県でも第3次健康増進計画の策定が進められています。

ここ有田地方においても平成16年に策定された「オレンジパワープラン」の改訂版として、「オレンジパワープランⅡ～2013～」を住民や専門家等による助言を得ながら、圏域各市町と湯浅保健所の協同で策定しました。

第2次計画の圏域版では、4つの健康分野「栄養・食生活」、「こころの健康づくり」、「嗜好品（酒・たばこ）」、「健康管理」について、10年後の住民1人1人が健康だと思える町づくりを視野に入れて個人ができる「行動目標」、社会ができる「支援目標」について具体的な取組内容を設定しました。

第1次計画を策定した10年前に比べ、生活環境が大きく変化し、急激な少子高齢化が進んだことに伴い疾病構造も変化してきました。そこで新たな項目として生活習慣病の一つであるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）や運動器の障害により介護になるリスクの高い状態のことであるロコモティブシンドロームの認知度の向上についても本計画に加えました。

本計画の愛称のオレンジは、有田地域の特産物でありその香りは暖かい日が差し込むような幸せをもたらす、その色調は未来の希望を連想させる明るく輝く色であることから、第2次計画にも残しました。

今後は、目標年とした平成34年の最終評価に向けて、主役の住民と具体的に実施する市町、そして市町を支援する保健所も努力していきますので、皆様方のご理解、ご支援の程よろしく申し上げます。

平成26年3月

有田振興局健康福祉部副部長

湯浅保健所長

健康日本21有田保健医療圏域計画・市町健康増進計画策定委員会

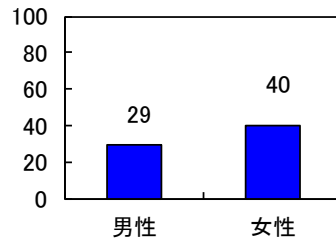
会 長 狼谷 眞美子

# 栄養・食生活 ちゃんと食えること、身体づくりの基本です

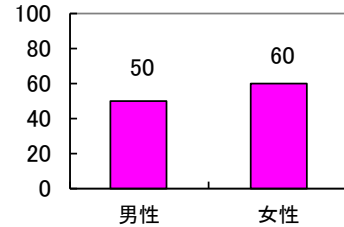
## ★★健康改善の目標(一部)★★

### ○食塩を控える者の割合を増やそう

男 29.0% → 50%  
女 40.0% → 60%



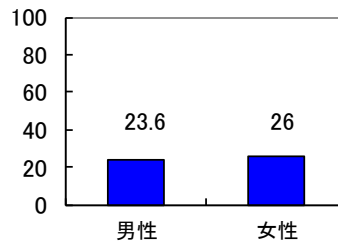
現状値(2013年)



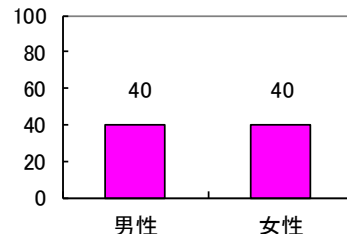
目標値(2022年)

### ○ゆっくり食べる時間をとる者の割合を増やそう

男 23.6% → 40%  
女 26.0% → 40%



現状値(2013年)



目標値(2022年)

## わたしと社会のとりのくみ

### ◆ わたしのとりのくみ ◆

- ♪ バランスの良い食事を1日3食きちんと食べます
- ♪ 野菜を毎日両手いっぱい、緑の野菜を忘れずに食べます
- ♪ 野菜の旬を知ります
- ♪ 牛乳・乳製品を毎日食べます
- ♪ スポーツドリンクや清涼飲料水の摂りすぎに気をつけます
- ♪ だし本来の味を知り、薄味で素材の味を大切にします
- ♪ 栄養に関心を持ち、食事作りにチャレンジします
- ♪ 乳幼児期からの食習慣に気をつけます
- ♪ 子どもと食事作りをする機会を増やします
- ♪ 軟らかい食事だけでなく、硬い物も食べます
- ♪ 果物の適切な摂取量を知り、適切な量を摂るようにします
- ♪ スナック菓子の摂りすぎに気をつけます
- ♪ 栄養成分表示を見る機会、見る力を作ります



### ◆ 社会のとりのくみ ◆

- ♪ 料理教室開催について広く周知し、たくさんの方に参加してもらいます
- ♪ 独居老人、高齢者を対象にした楽しく食事できる場を提供します
- ♪ 保育所、幼稚園、学校教育などと連携し、小さい時から心身の健康づくり「食育」に努めます
- ♪ 親世代についても子どもと一緒に食育について学ぶ機会を作ります
- ♪ 減塩や低脂肪などの食事を提供する飲食店を増やします
- ♪ 外食店、市販食品の栄養成分表示を促進します

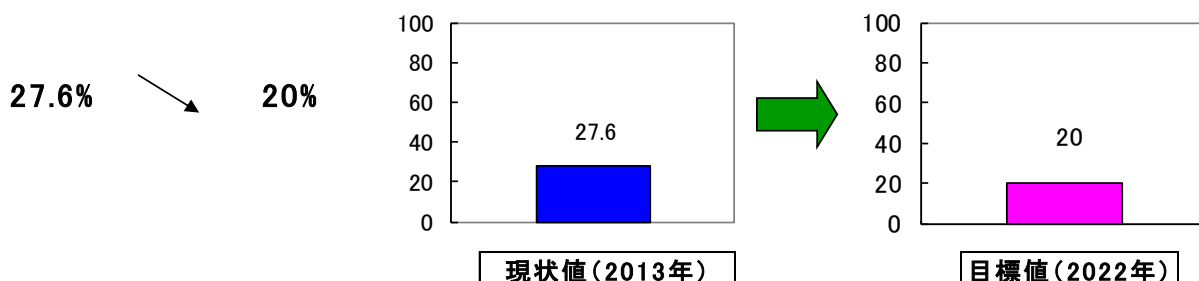


# こころの健康づくり 自分にあったストレス解消法で、こころに休養を！

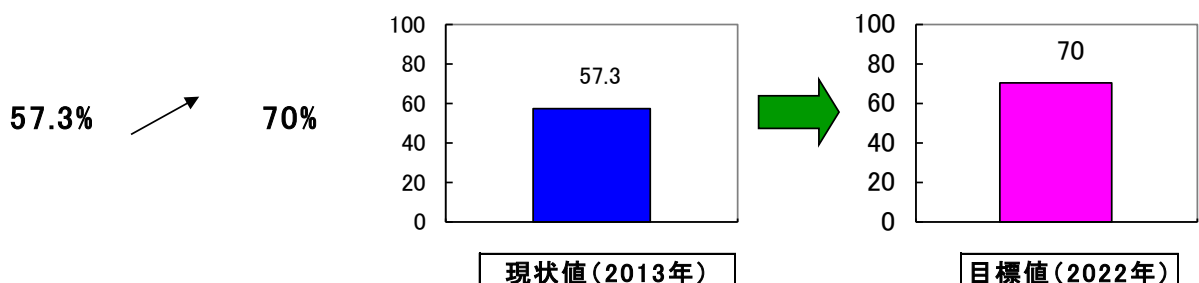


## ★★健康改善の目標(一部)★★

○20代から40代のだいにストレスを感じている者の割合を減らそう



○40代女性の睡眠による休養が十分・まあまあ取れている者の割合を増やそう



## わたしと社会のとりのくみ

### ◆ わたしのとりのくみ ◆

- ♪ 自分にあったストレス解消法を見つけます
- ♪ 楽しめる趣味を持ちます
- ♪ ストレスと上手につき合います
- ♪ 良質な睡眠をとります(自分にあった睡眠のスタイルを見つけます)
- ♪ 朝日をあびます
- ♪ 1日1回笑顔になります
- ♪ くよくよせず前向きに考えるようにします
- ♪ コミュニケーションをこころがけます(家庭、職場、近所など)
- ♪ 規則正しい生活リズムをこころがけ、何事(食事・睡眠・運動)も自分の適量を守ります
- ♪ 社会活動に参加します
- ♪ 心がしんどくなれば、相談機関や専門医にかかります



### ◆ 社会のとりのくみ ◆

- ♪ 身近なこころの健康相談窓口を広く周知します
- ♪ ストレス対策や、睡眠や休養の確保についての健康教育を推進します
- ♪ 心の健康について正しい知識を普及・啓発します
- ♪ ゲートキーパー等の人材育成に取り組みます
- ♪ 地域における仲間づくりを支援します
- ♪ あいさつ、声かけ、誘いあい運動を推進します
- ♪ ボランティア活動を支援します
- ♪ 安心して外出できる環境作り(公園の整備、遊歩道の設置等)を推進します
- ♪ 独居高齢者、ひきこもり等の見守りを支援します
- ♪ 関係機関と連携し、心の健康ネットワークづくりに取り組みます

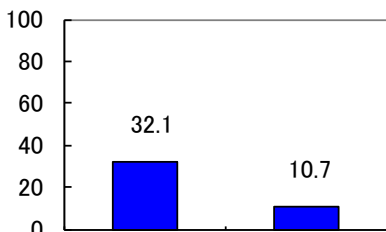
# 嗜好品(酒・たばこ) 防煙！禁煙！適正飲酒！



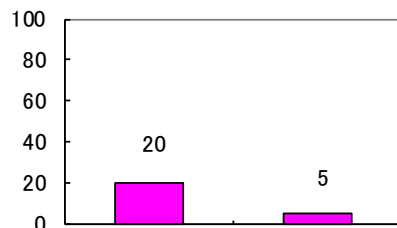
★★健康改善の目標(一部)★★

## ○20代の喫煙率を減らそう

男 32.1% → 20%  
女 10.7% → 5%



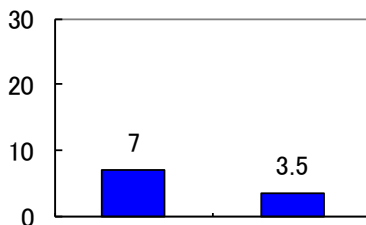
現状値(2013年)



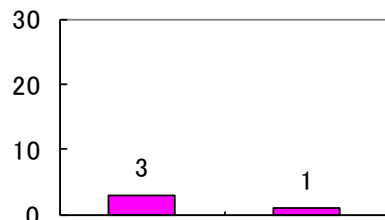
目標値(2022年)

## ○3合以上飲酒する者の割合を減らそう

男 7.0% → 3%  
女 3.5% → 1%



現状値(2013年)



目標値(2022年)

## わたしと社会のとらきみ

### ◆ わたしのとらきみ ◆

- ♪ たばこやアルコールの害について正しい知識を身につけます
- ♪ 好奇心からたばこやアルコールを摂取しないようにします
- ♪ 禁煙・分煙に協力します
- ♪ たばこの本数を減らします
- ♪ たばこやアルコールに代わるストレス解消法を見つけます
- ♪ 禁煙教室など積極的に参加します
- ♪ 未成年が喫煙・飲酒していたら注意します
- ♪ 適度な飲酒量を守ります
- ♪ 未成年に喫煙・アルコールを勧めません

### ◆ 社会のとらきみ ◆

- ♪ たばこの害について正しい知識を普及します
- ♪ 学校と連携し、未成年の禁煙・禁酒対策、保護者への教育を推進します
- ♪ 地域の禁煙・分煙を推進し、分煙等社会的ルールを啓発します
- ♪ アルコールの害について正しい知識を普及します

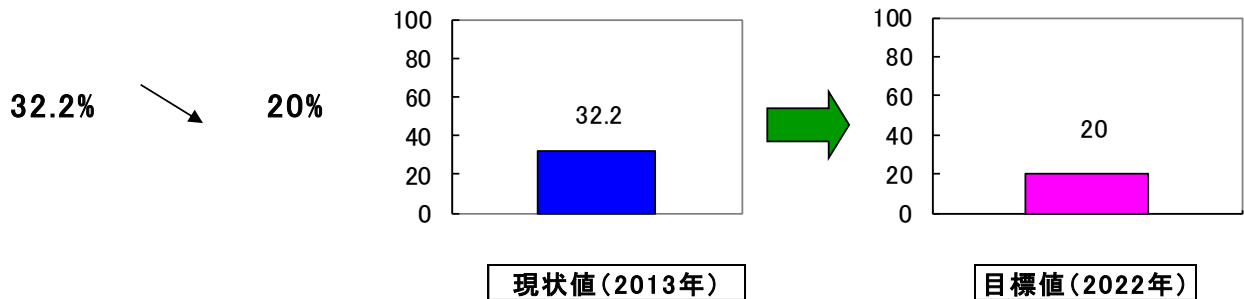


# 健康管理 健康管理は社会貢献、みんなで広げよう健康の輪

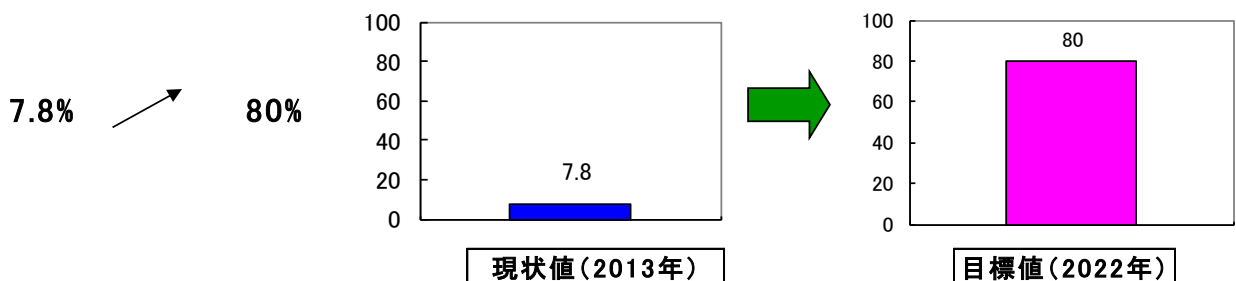


## ★★健康改善の目標(一部)★★

### ○血圧が高い者の割合を減らそう



### ○ロコモティブシンドロームを認知している者の割合を増やそう



## わたしと社会のとりのくみ

### ◆ わたしのとりのくみ ◆

- ♪ 自分にあった運動を楽しく続けます
- ♪ 意識的に体を動かします(歩く速度を速くする、座るより立つ等)
- ♪ 運動は、1人よりも2人、2人よりも複数の人がある場所に出かけて行くことを心掛けます
- ♪ 生活に運動を取り入れて生活習慣病予防につなげます
- ♪ 検診を受けることを、生活習慣の中で位置づけます
- ♪ 精密検査は必ず受けて、適切な治療をします
- ♪ 歯の健康の必要性を認識し、定期的に歯科受診をして健康管理をします
- ♪ 歯ブラシや歯間ブラシを用いて、正しい歯の手入れを行います



### ◆ 社会のとりのくみ ◆

- ♪ ロコモティブシンドロームの予防や運動の効果について知識を普及し、動機付けの機会を提供します
- ♪ 気軽に運動できる場をつくれます(室内プール等ハード面の整備)
- ♪ ライフステージにあった運動を選択できる環境を確保します(市町一斉ラジオ体操等)
- ♪ 男女を問わず調理を楽しみ、高血圧や脂質異常症などの疾病と栄養の関係を理解するための健康教育を充実させます
- ♪ 子供の頃からの健康管理教育を充実させます
- ♪ 休日の検診実施など、検診体制の充実を図ります
- ♪ 精密検査未受検者の指導など、事後指導の徹底を図ります
- ♪ 歯科検診の啓発を行い、歯の健康に関する知識を普及します
- ♪ 乳幼児から高齢者までが年代に応じた歯の手入れが実行できるよう、健康教育の機会を充実させます

