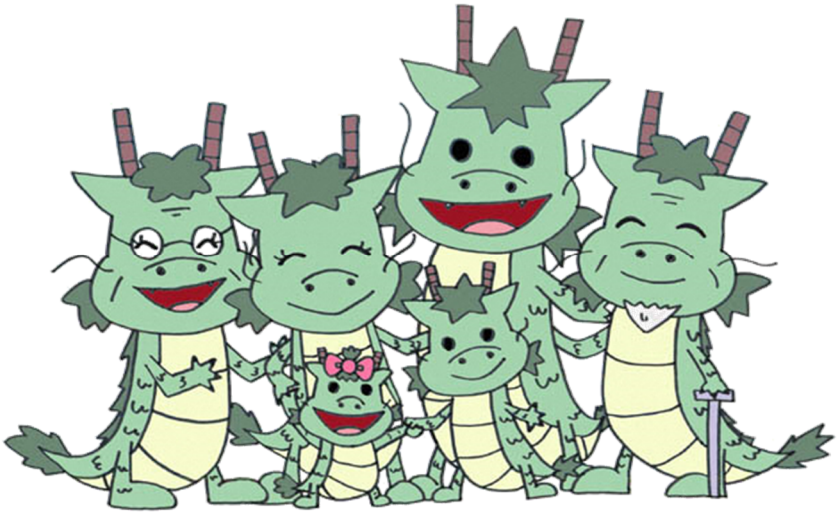
概要版

りゅうおう健康プラン

第3次健康いきいき竜王 21 プラン

第3次竜王町食育推進計画

第2次生きることをみんなで支える竜王町推進計画



いきいき竜王
みんなでめざそう
未来のための健康づくり

令和６年３月

竜　王　町

りゅうおう健康プランとは

計画策定の趣旨

竜王町において誰もが健やかに暮らすことができることをめざし、健康づくり・食育推進・自殺対策において、社会状況や国・県の方向性の変化に対応するとともに、「健康」と「予防」を切り口とした取組の展開を一体的に行っていくため、「健康いきいき竜王 21 プラン」「竜王町食育推進計画」「生きることをみんなで支える竜王町推進計画」の３計画を統合した「りゅうおう健康プラン」として策定しました。

計画の性格と役割

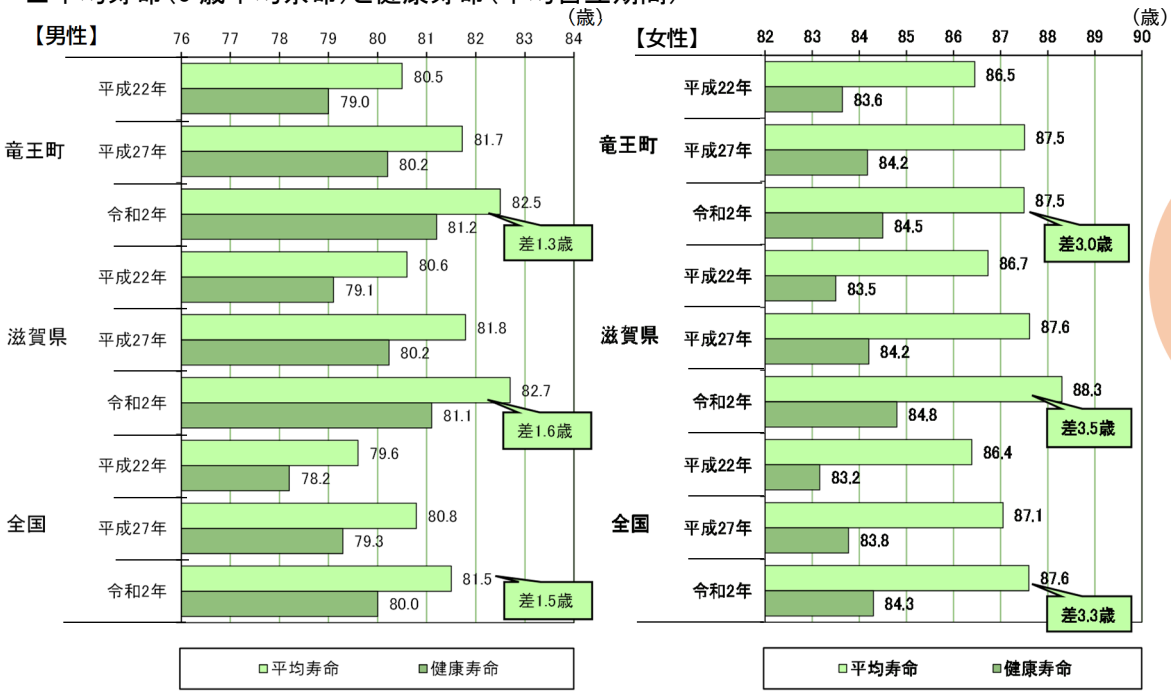
- 住民の生涯にわたる健康づくり、食育推進、自殺対策の推進に関する町の施策を、関係機関・団体などとの横断的な連携を図りながら総合的・計画的に進める行動計画
- 住民をはじめ、家庭・地域・学校・職域においては、理解のうえ相互に連携し、積極的に健康づくり活動を実践するための指針

計画の期間

令和６年度（2024 年度）から
令和 11 年度（2029 年度）の
６年間

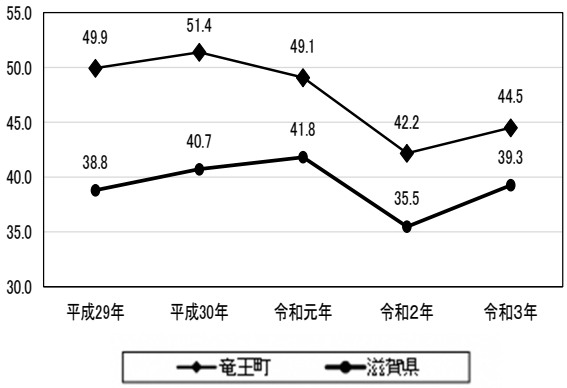
竜王町の健康に関する現状

■平均寿命（0 歳平均余命）と健康寿命（平均自立期間）

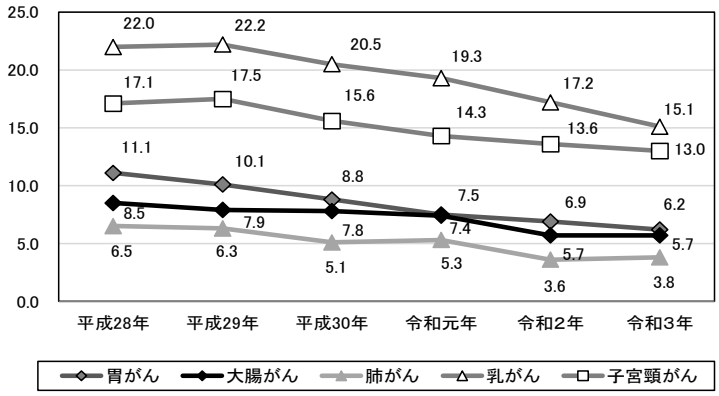


平均寿命と健康寿命の差である「不健康な期間」を短くすることが大切！

■特定健診受診率

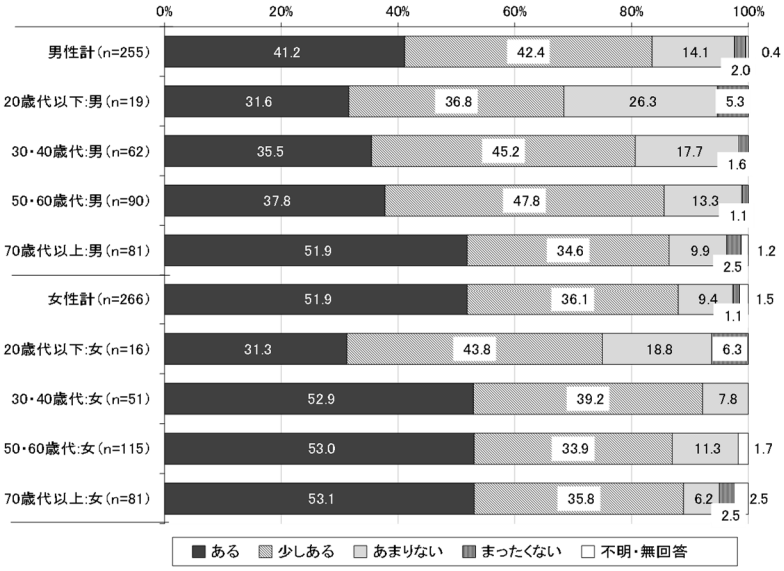


■がん検診受診率

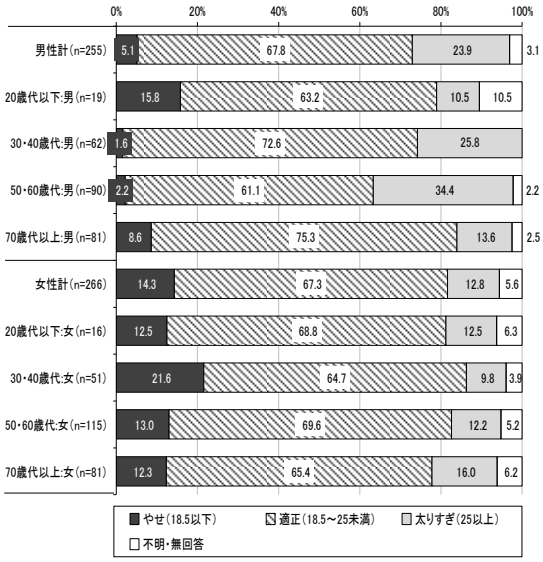


住民アンケート調査より

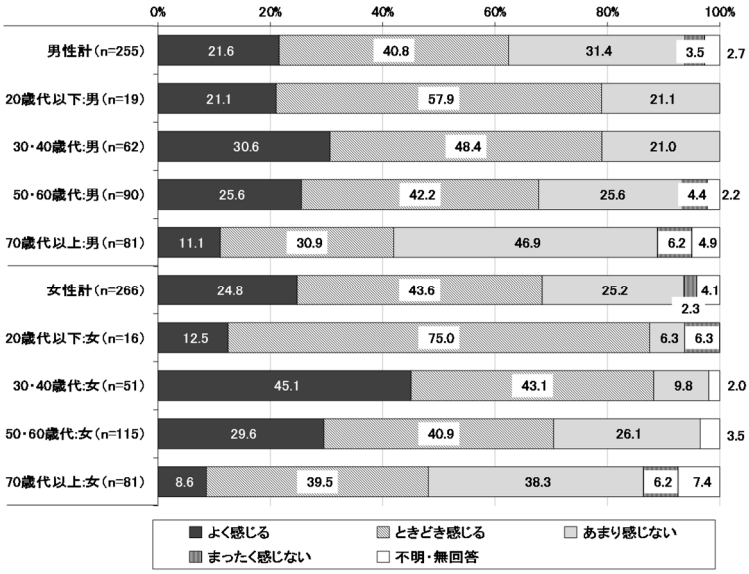
■健康づくりへの関心



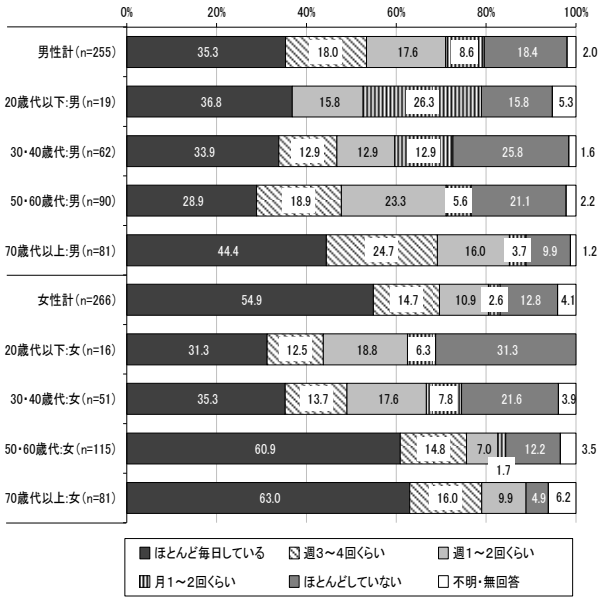
■BMI



■ストレス



■1 回 30 分以上の運動



主な課題

青壮年期からの健康課題の解決

青壮年期は仕事や育児などが生活の中心となり、関心はあっても健康づくりが後回しになりがちです。良い生活習慣を実行できないままでいると、年齢を重ねるにつれて心身ともに健康状態の悪化のリスクが高まります。

予防の観点から、この計画では特に青壮年期の人たちをターゲットとし、次の４つの分野での改善をめざします。

１　自身の健康状態の把握	２　栄養・食生活
３　運動・身体活動	４　こころ

具体的な取り組み

基本理念

いきいき竜王　みんなでめざそう　　未来のための健康づくり

評価指標(主なもの)
現状値：R4 年度（2022 年）
目標値：R11 年度（2029 年）

基本目標1【個人】　健康寿命の延伸・健康格差の改善

第3次健康いきいき竜王21プラン

≪基本施策１≫

りゅうおう健康ベジ７チャレンジの推進（健康増進・重症化予防・介護予防）

(1)健診受診
① 健(検)診受診率の向上
② 高血圧症・糖尿病の発症・重症化予防

(2)栄養・食生活
① ライフステージに合わせた好ましい食習慣啓発
② １日～数日単位での良いバランスを意識した食生活の普及

(3)運動・身体活動
① 運動・身体活動の増加に向けた意識啓発
② 運動・スポーツの機会づくり

(4)歯と口腔
① ライフステージに応じた歯科保健の推進
② 歯科健診受診の促進

(5)たばこ
① 喫煙による健康影響を受けやすい人への喫煙防止の徹底
② 望まない受動喫煙防止の推進
③ 喫煙をやめたいと思っている人への禁煙支援

(6)アルコール
① 適正飲酒についての周知・啓発
② アルコールによる健康影響を受けやすい人への飲酒防止の徹底

(7)休養・こころ
①睡眠・休養に関する正しい知識の普及啓発
②心の不調や精神疾患について啓発

連動

第3次食育推進計画

≪基本施策１≫

健康に暮らすための食習慣の実践

① 規則的な食習慣の形成および継続
② 食を通じたつながり

第2次生きることをみんなで支える竜王町推進計画

≪基本施策１≫

誰もが生きていきたいと感じられるための支援

① 早い段階で相談や支援につながる意識の醸成
② 子ども・若者に対しての自殺リスク低減のアプローチ
③ 自殺リスクの高い人が適切な支援につながるための取組

基本目標2【環境】　健康で心豊かに暮らせる地域づくり・ひとづくり

≪基本施策２≫

健康づくりに取り組みやすい地域づくり

① 情報発信、広報・啓発活動の展開

② 人材育成の強化

③ 関係機関との連携

●健康寿命の延伸
男性：81.2 歳（R2 年）女性：84.5 歳（R2 年）
⇒平均寿命の延伸分を上回る

●１日 350g 以上野菜摂取している人の増加
7.5%⇒15%以上

●身体活動量が確保できている人の増加
男性：35.3%⇒40%以上
女性：54.9%⇒60%以上

●定期的に歯科検診を受ける人の増加
52.3%⇒64.2%以上

●成人の喫煙率の減少
男性：22.4%⇒20%以下
女性：3.8%⇒3.8%以下

●生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合の減少
男性：9.0%⇒5.0%以下
女性：1.9%⇒1.0%以下

●睡眠による休養をとれている人の増加
79.1%⇒80%以上

連動

≪基本施策２≫

地域における食育の推進

① 食育に関する情報発信・啓発
② 関係機関との連携

●自分の食生活が良いと思えている人の増加
59.5%⇒65%以上

●竜王町産のお米や野菜をよく食べている人の増加
57.9%⇒60%以上

≪基本施策２≫

自殺対策を推進するためのネットワークの形成

① 自殺予防の観点で正しい対応ができるための啓発
② 自殺対策に関する連携の強化

●自殺者の減少
１人⇒０人

●「死にたい」と打ち明けられた時に適切な対応ができる人の増加
67.4%⇒75%以上

ベジチャレチェックリスト　～あなたの生活習慣をチェック　　してみましょう～

睡眠の質を上げるポイント

1　生活リズムと眠る環境を整えよう

・日中に日光を浴び、夜間は照明を暗くする
・温度や音など寝室の環境を整える

2　運動や食事も大切に

・日中に適度な運動をする習慣を
・朝食をしっかりとり、規則正しい生活を心がける
・就寝前はリラックスする時間に

3　嗜好品は要注意

・カフェインは控えめに
・アルコール量は控えて寝酒をしない
・紙巻以外の電子たばこや加熱式たばこでも禁煙を目指す

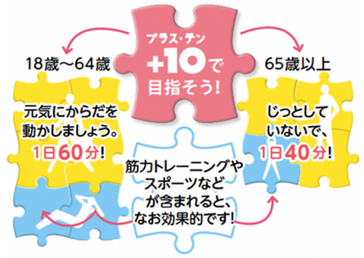
「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」
「スマートライフプロジェクト特設サイト」より抜粋

7つの分野	乳幼児期（0歳～5歳）	学齢期（6歳～15歳）	青年期（16歳～39歳）	壮年期（40歳～64歳）	高齢期（65歳～）
健診受診	□ 良い生活習慣を心がけていますか？	□ 生活習慣病のことを知っていますか？	□ 定期的に健（検）診を受けていますか？	□ 定期的に健（検）診を受けていますか？	□ 定期的に健（検）診を受けていますか？
栄養・食生活	□ 野菜を食べていますか？	□ バランスのよい朝ごはんを食べていますか？	□ 野菜1日350g以上を心がけていますか？	□ うす味（塩分1日7g未満）を心がけていますか？	□ 主食、主菜、副菜を揃えるよう心がけていますか？
運動・身体活動	□ 体を動かして遊んでいますか？	□ 毎日、遊び、活動、体育、スポーツなどで体を動かしていますか？	□ 1回30分以上の運動を週2回以上していますか？	□ 1回30分以上の運動を週2回以上していますか？	□ 毎日、身体活動を40分以上していますか？
歯と口腔	□ かかりつけ歯科医で定期的に歯を診てもらっていますか？	□ かかりつけ歯科医で定期的に歯を診てもらっていますか？	□ かかりつけ歯科医で定期的に歯を診てもらっていますか？	□ かかりつけ歯科医で定期的に歯を診てもらっていますか？	□ かかりつけ歯科医で定期的に歯を診てもらっていますか？
たばこ	□ たばこの煙を吸わないように気をつけていますか？	□ たばこの煙を吸わないように気をつけていますか？	□ たばこを吸わない、または（20歳以上）周りの人への受動喫煙防止ができていますか？	□ たばこを吸わない、または周りの人への受動喫煙防止ができていますか？	□ たばこを吸わない、または周りの人への受動喫煙防止ができていますか？
アルコール		□ お酒の健康への影響を知っていますか？	□ お酒を飲まないようにしていますか？または（20歳以上）適量に留めていますか？	□ お酒を飲まない、または適量に留めていますか？	□ お酒を飲まない、または適量に留めていますか？
休養・こころ	□ 早寝早起きをしていますか？	□ 早寝早起きをしていますか？	□ 睡眠で十分に休養がとれていますか？	□ 睡眠で十分に休養がとれていますか？	□ 睡眠で十分に休養がとれていますか？
	点	点	点	点	点

いくつあてはまりましたか？
「５点」以上をめざして取り組もう！

体を動かすのは「プラス１０」から

まずは、今より10分体を多く動かす「プラス10」から始めてみましょう。



「スマートライフプロジェクト　運動・身体活動」より抜粋

なくそう！受動喫煙

「受動喫煙」とは、吐きだされた煙や、たばこから立ち上った煙を吸わされてしまうことです。

受動喫煙は**換気扇や空気清浄機の使用では防げません。**

原則、屋内ではたばこを吸わないようにしましょう。特に子どもや妊婦など、たばこの煙の悪影響を受けやすい人の近くでは絶対に吸わないようにしましょう。

「なくそう！望まない受動喫煙。サイト」より抜粋

「りゅうおう健康ベジ７チャレンジ」で糖尿病・高血圧症予防！

野菜350gのめやす
料理なら小皿５皿です

野菜350g摂取の推進

＋

7つの取組み

1．健診受診
2．栄養・食生活
3．運動・身体活動
4．歯と口腔
5．たばこ
6．アルコール
7．休養・こころ

＋

塩分7g未満

厳密に言うと塩分摂取量は下の通りです。
・男性：7.5ｇ未満
・女性：6.5ｇ未満
・高血圧者：６ｇ未満
（日本人の食事摂取基準（2020年版））

歯も血管も守る！「竜王チャチャチャ運動」

のどがかわいたらお茶や水を選びましょう。

糖分の摂り過ぎを防ぎ、むし歯などの歯・口のトラブルや糖尿病予防にもつながります。

アルコールの適量は？

１日のお酒の量は、純アルコール量で約20g程度がめやすとされ、女性や高齢者、お酒の弱い人などではより少ない量がすすめられています。

[純アルコール量約20gのめやす]

ビール(5%)
ロング缶１本
(500ml)

日本酒(15%)
１合(180ml)

ワイン(12%)
グラス１杯半
(180ml)

あなたもゲートキーパーの輪に加わりませんか？

ゲートキーパーとは

「命の門番」という意味があり、自殺のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。

ゲートキーパーの役割

気づき　家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、
大切な人の様子が「いつもと違う場合」・・・

うつ　借金　死別体験　過重労働　配置転換　昇進　引越し　出産　……

もしかしたら、悩みをかかえていませんか？

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。
一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

傾聴　本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- まずは、話せる環境をつくりましょう。
- 心配していることを伝えましょう。
- 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう

声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

声かけの仕方に悩んだら…

- ○ 眠れてますか？（2週間以上つづく不眠はうつのサイン）
- ○ どうしたの？なんだか辛そうだけど…
- ○ 何か悩んでる？よかったら、話して。
- ○ なんか元気ないけど、大丈夫？
- ○ 何か力になれることはない？

つなぎ　早めに専門家に相談するよう促す

- 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- 相談窓口に確実に繋がることができるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- 一緒に連携先に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス（交通手段、経費等）等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。

見守り　温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう

誰でもゲートキーパー手帳（第二版）より抜粋

あなたや、あなたの大切な人が「生きていることがつらい」と思ったら…

・うつやこころの健康のこと

竜王町自立支援課（障がい福祉係）　平日8:30～17:15　TEL:0748－58－5323
東近江保健所　平日8:30～17:15　TEL:0748－22－1300
こころのサポートしが　毎日16:00～21:00　LINE相談　→→→　LINE友だち登録
こころの電話相談　毎日 10:00～12:00、13:00～21:00　077-567-5560
滋賀いのちの電話　金・土・日・月　10:00～20:30　TEL:077－553－7387
自殺予防いのちの電話　毎日 16:00～21:00、毎日 10 日　8:00～翌日 8:00

・からだの健康のこと

竜王町健康推進課（健康づくり係）　平日8:30～17:15　TEL:0748－58－1006

りゅうおう健康プラン　概要版　　令和６年３月　発行
発行・お問合せ：竜王町健康推進課（保健センター）
竜王町大字小口５番地１　　TEL：0748-58-1006　FAX：0748-58-1007