

# 元気プラン 健やか白馬21

支えよう子どもの育ち、  
見つめよう自分の生活習慣



生涯にわたって、  
健やかで生きがいに  
満ちたむらづくり

自ら健康づくりに  
取り組むむらづくり

安心して子どもを  
産み育てられる  
むらづくり

## 策定の趣旨

「元気プラン健やか白馬21」は、白馬村独自の健康課題に即した健康づくりや疾病予防を推進し、子どもから大人まで村民一人ひとりが取り組む保健予防活動を推進するために策定されました。

## 計画の期間

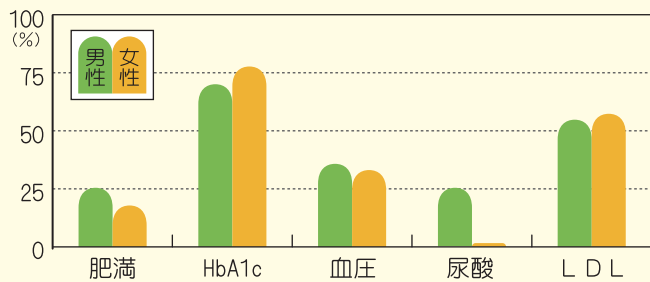
平成21年度から平成25年度までの5年間

# 白馬村の健康課題

## 健 診

- HbA1c(糖)・LDL(コレステロール)が基準値より高い人が多くなっています。

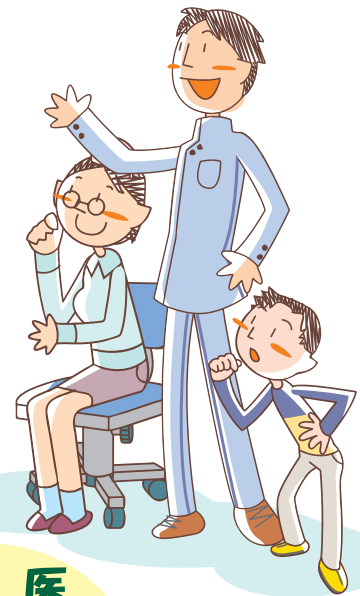
国保特定健診有所見率



## 医 療

- 生活習慣病の伸び率が特になくなっていきます。

| 順位 | 疾患名    | 平成18年度<br>(千円) | 平成7年度<br>(千円) | 年対比<br>(%) |
|----|--------|----------------|---------------|------------|
| 1位 | 骨筋系    | 12,950         | 9,053         | 143.0      |
| 2位 | がん     | 8,319          | 7,444         | 111.8      |
| 3位 | 腎不全    | 6,209          | 3,738         | 166.1      |
| 4位 | 高血圧    | 6,205          | 4,248         | 146.1      |
| 5位 | 虚血性心疾患 | 3,104          | 963           | 322.3      |

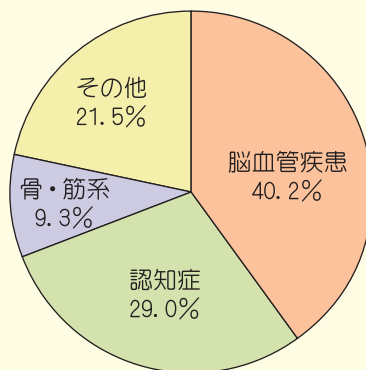


医療費の削減

## 介護保険

重度認定者の原因疾患（要介護3・4・5）

- 重度化の原因の多くは脳梗塞などの脳血管疾患です。

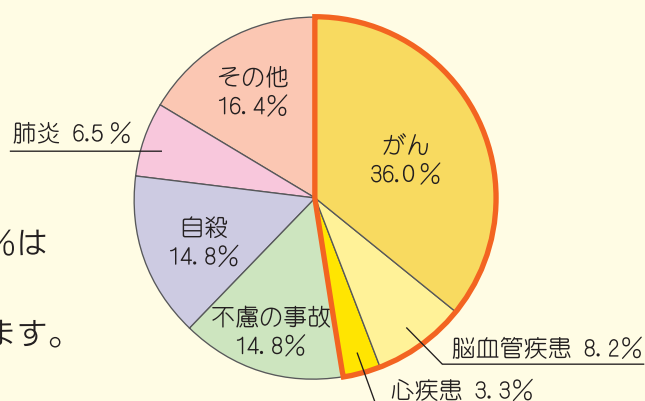


障害予防

## 死 亡

64歳以下の死亡原因（平成14年～19年）

- 若い方の47.5%は生活習慣病で亡くなっています。



壮年期死亡の減少

健康で過ごせる期間を延ばす

## 食生活を振り返り、望ましい食行動を実践しましょう

### 日頃の生活の中で取り組みたいこと

- ・ バランスのとれた朝食で1日をスタートし、食事と生活のリズムをつくりましょう
- ・ 自分にあった適量を知り、食べすぎや塩分のとりすぎに注意しましょう
- ・ 家庭での食経験を豊かにし、子どもに食への関心を広げ、好ましい食習慣を形成しましょう

| 指標の目安              |       | 現状<br>(平成20年) | 目標値<br>(平成25年) |
|--------------------|-------|---------------|----------------|
| 朝食を欠食する人の割合        | 児童・生徒 | 3.7%          | 0%             |
|                    | 成人    | 9.5%          | 5.0%以下         |
| 肥満者等の割合            | 児童・生徒 | 8.5%          | 7.5%           |
|                    | 成人男性  | 25.4%         | 20.0%          |
|                    | 成人女性  | 18.6%         | 維持             |
| 間食を控えるよう意識している人の割合 |       | 20.7%         | 30.0%          |

# 身体活動・運動

## 生涯にわたる運動の重要性を理解し、楽しくみんなで継続しましょう

### 日頃の生活の中で取り組みたいこと

- ・ 子どもの成長に合わせた様々な運動や外遊びを取り入れましょう
- ・ 日常生活のなかで歩いたり体を動かす機会をこまめにつくりましょう
- ・ 仲間をつくるなど継続できる工夫をしましょう



| 指標の目安                                |       | 現状<br>(平成20年) | 目標値<br>(平成25年) |
|--------------------------------------|-------|---------------|----------------|
| ほぼ毎日親や友達と野外遊びをする割合                   | 幼 児   | 74.5%         | 80.0%以上        |
| 運動習慣者※の割合<br>※ 1回30分以上、週に2回以上、1年以上持続 | 小学5年生 | 77.1%         | 80.0%以上        |
|                                      | 中学2年生 | 69.7%         | 80.0%以上        |
|                                      | 成人男性  | 37.2%         | 39.0%以上        |
|                                      | 成人女性  | 34.8%         | 35.0%以上        |
| 日常生活のなかでよく動く人の割合                     | 成人男性  | 37.6%         | 50.0%以上        |
|                                      | 成人女性  | 27.3%         | 50.0%以上        |

# たばこ

## 有害性を理解し、禁煙・分煙に努めましょう

### 日頃の生活の中で取り組みたいこと

- ・喫煙の有害性を知り、禁煙を目指しましょう
- ・喫煙者は喫煙ルールやマナーを守りましょう
- ・未成年者に喫煙をさせないようにしましょう



| 指標の目安        |     | 現状<br>(平成20年) | 目標値<br>(平成25年) |
|--------------|-----|---------------|----------------|
| 喫煙率          | 男 性 | 26.0%         | 25.0%以下        |
|              | 女 性 | 7.6%          | 5.0%以下         |
| 未成年者の喫煙率     |     | 0%            | 0%             |
| 禁煙したいと思う人の割合 |     | 20.0%         | 25.0%以上        |

# アルコール

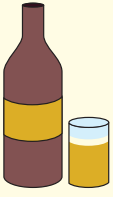
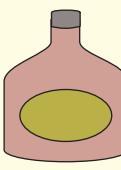
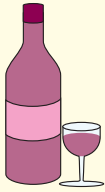
## 適量摂取を心がけ、未成年の飲酒を防ぎましょう

### 日頃の生活の中で取り組みたいこと

- ・未成年者・妊娠期、授乳期は飲酒をやめましょう
- ・子どもに飲酒させない、飲酒をすすめないようにしましょう
- ・適正飲酒※に努め、休肝日をつくりましょう

| 指標の目安       |       | 現状<br>(平成20年) | 目標値<br>(平成25年) |
|-------------|-------|---------------|----------------|
| 未成年者の飲酒経験率  | 中 学 生 | 28.6%         | 0%             |
| 多量に飲酒する人の割合 | 男 性   | 7.1%          | 5.0%           |
|             | 女 性   | 0%            | 0%維持           |
| 妊婦の飲酒率      |       | 10.7%         | 0%             |

※適正飲酒: 1日の適正な飲酒量は、純アルコール20g以下とされています。

| お酒の種類   | <br>中びん1本<br>500ml | <br>一合<br>180ml | <br>ダブル<br>60ml | <br>1合<br>180ml | <br>1杯<br>120ml |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| アルコール度数 | 5%                                                                                                    | 15%                                                                                                | 43%                                                                                                | 35%                                                                                                  | 12%                                                                                                  |
| 純アルコール量 | 20g                                                                                                   | 22g                                                                                                | 20g                                                                                                | 50g                                                                                                  | 12g                                                                                                  |

# 生活習慣病

## 健診を受けて健康状態を知り、生活習慣を見直しましょう

### 日頃の生活の中で取り組みたいこと

- ・ 血圧や体重など、自宅でできる健康チェックを習慣化しましょう
- ・ 毎年健診を受けて自分の健康状態を把握しましょう
- ・ 健康相談や保健指導の機会を活用し生活の改善に取り組みましょう

### 主な指標

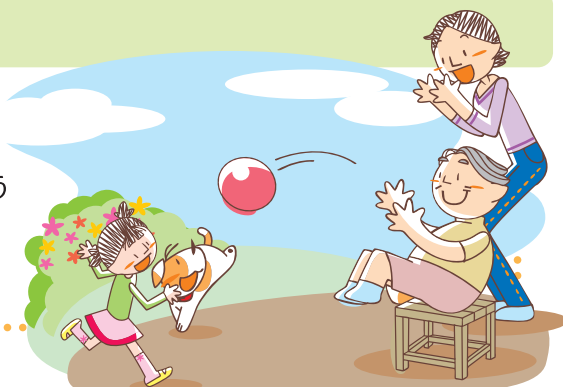
| 指標の目安                       |        | 現状<br>(平成20年) | 目標値<br>(平成25年) |
|-----------------------------|--------|---------------|----------------|
| 特定健診受診率                     |        | 49.6%(暫定)     | 65.0%          |
| 特定保健指導実施率                   |        | —             | 45.0%          |
| 糖尿病有病者率 (HbA1c 5.6以上)       | 男性     | 33.3%         | 25.0%          |
|                             | 女性     | 31.4%         |                |
| 脂質異常LDLコレステロール (140mg/dl以上) |        | 58.1%         | 30.0%          |
| メタボリックシンドローム該当者・予備群<br>の割合  | 男性     | 25.4%         | 22.9%          |
|                             | 女性     | 8.5%          | 7.7%           |
| がん検診受診率                     | 胃 がん   | 19.7%         | 50.0%          |
|                             | 大 腸 がん | 28.9%         |                |
|                             | 子 宮 がん | 26.8%         |                |
|                             | 乳 がん   | 26.6%         |                |
|                             | 肺 がん   | 39.2%         |                |

# 介護予防

## 住み慣れた地域で元気に長生きしましょう

### 日頃の生活の中で取り組みたいこと

- ・ 必要な治療を受け、悪化や重症化を予防しましょう
- ・ 地域との交流を積極的に持ちましょう
- ・ 趣味や楽しみに積極的に取り組みましょう



### 主な指標

| 指標の目安                 | 現状<br>(平成20年)    | 目標値<br>(平成25年) |
|-----------------------|------------------|----------------|
| 要介護認定率                | 17.0%<br>(平成19年) | 15.0%以下        |
| 積極的に外出する高齢者の割合        | 76.4%            | 80.0%          |
| 健康、まあまあ健康と感じている高齢者の割合 | 83.7%            | 90.0%          |

## 休養・こころの健康づくり

こころと体を癒す快適な睡眠をとりましょう  
こころの交流を深め合いましょう

日頃の生活の中で取り組みたいこと

- ・母乳育児やスキンシップなどを通して親子の絆を深めましょう
- ・生活リズムをととのえ、質のよい睡眠をとる工夫をしましょう
- ・こころの不調を放置せず、早めに誰かに相談しましょう



### 主な指標

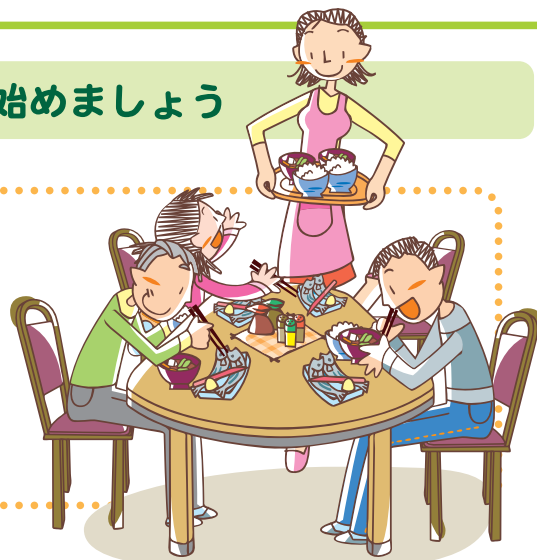
| 指標の目安                |    | 現状<br>(平成20年) | 目標値<br>(平成25年) |
|----------------------|----|---------------|----------------|
| 21時までに就寝する子どもの割合     | 乳児 | 88.5%         | 100%           |
|                      | 幼児 | 55.3%         | 60.0%          |
| 疲労回復できていない人の割合       |    | 22.9%         | 20.0%          |
| 悩みやストレスを解消できていない人の割合 |    | 20.3%         | 18.0%          |

## 歯の健康

生涯の健康づくりは歯の健康習慣づくりから始めましょう

日頃の生活の中で取り組みたいこと

- ・嗜好飲料や菓子を控え、だらだら食いをやめましょう
- ・正しい歯磨きや仕上げ磨きの習慣をつけましょう
- ・定期的な歯科受診を心がけ、虫歯や歯周病予防に努めましょう



### 主な指標

| 指標の目安                 |         | 現状<br>(平成20年) | 目標値<br>(平成25年) |
|-----------------------|---------|---------------|----------------|
| う歯のない子どもの割合           | 3 歳 児   | 77.9%         | 80.0%以上        |
|                       | 小 学 生   | 39.7%         | 45.0%以上        |
|                       | 中 学 生   | 53.0%         | 60.0%以上        |
| 1日3回の歯磨き習慣がある人の割合     |         | 23.1%         | 40.0%以上        |
| 60歳で24歯以上自分の歯を有する人の割合 | 55～75 歳 | 46.3%         | 50.0%以上        |

# 年代別健康づくり目標

## 1 乳幼児期 (0歳～5歳)

### ● 健康な身体の土台をつくり、子どもの生きる力を育みましょう

- (1) 健康な身体の土台づくりをしましょう
- (2) 好ましい生活習慣を身につけましょう
- (3) 子どもの生きる力を育みましょう

## 2 学童期～思春期 (6歳～18歳)

### ● 自分を大切にできるころと体を育てましょう

- (1) 自分のころや体に関心を持ちましょう
- (2) 子どもが自ら育つ力を支援しましょう



## 3 青年期 (19歳～39歳)

### ● 自分の身体に関心を持ち、生涯の健康の基盤を築きましょう

- (1) 規則正しい生活を心がけ、健康習慣を身につけましょう
- (2) 自分の健康を過信せず、生涯病気になるににくい身体づくりをしましょう
- (3) 自分に合った心身のケア方法を見つけましょう

## 4 壮年期 (40歳～64歳)

### ● 生活習慣病を予防して、将来への備えをしましょう

- (1) 自分の健康状態を知り、生活習慣を見直しましょう
- (2) 生活習慣病のリスクを減らし、病気の発症を防ぎましょう
- (3) 心身の調子をととのえて意欲的に働きましょう

## 5 高齢期 (65歳以上)

### ● 病気や生活機能低下を予防し、楽しんで暮らしましょう

- (1) 要介護状態の原因になる、脳血管疾患を予防しましょう
- (2) 生活するための気力、体力、筋力を維持しましょう
- (3) 楽しんで暮らしましょう

# 地域の特性を活かした取り組み

本村は、山岳自然環境と里山をはじめとする美しい自然景観、また、先人が築き上げた生活文化や、近年整備されたスキー場、トレッキングコース、温泉施設など、地域資源に恵まれています。

この「ふるさと白馬」の風土を活かした、本村独自の健康づくりに取り組んでいきます。



## ①「ふるさと白馬」の食文化を活かした健康づくり

健康なところと体を育むための「食育」、先人から育まれてきた「食文化の継承」、豊富な食資源を活かした「地産地消」など、食を通した健康づくりを推進していきます。

## ②「ふるさと白馬」の美しい自然を満喫しながら歩く健康づくり

「歩く」ことは、いつでもどこでも、誰もができる運動の一つです。白馬の美しい自然の散策、芸術や歴史探訪、散歩や健康ウォーキングなど、様々な「歩き方」を提案して推進していきます。

## ③「ふるさと白馬」の厳しい冬の健康づくり

本村は、冬の寒さが厳しく有数の豪雪地帯です。雪資源を活用したゲレンデスキーや歩くスキー、スノーシュー、さらには体育施設や民間のフィットネスルーム、近くの公民館等を活用した運動の普及など、冬ならではの運動を提案して推進していきます。

## ④「ふるさと白馬」の温泉や入浴施設を活用した健康づくり

村内には、5つの源泉と12ヶ所の温泉施設、4ヶ所の足湯、1ヶ所の国民保養センターがあります。温泉の効能や癒しの効果をところと体の健康を図る資源として積極的に活用し、介護予防や日常生活での健康づくりを推進していきます。

