

健康寿命日本一推進計画(第2版) 概要版

本町では、子どもから高齢者まで、全ての年代に応じた健康づくりを進めるために、「健康寿命日本一推進計画」を作成しました。本計画の着実な推進を図るために、中間年にあたる平成31年度に健康アンケート調査、食事調査を行い、目標達成状況を把握し、計画の進捗状況を報告します。

～ひとづくりの柱～

運動

食生活

喫煙

歯の健康

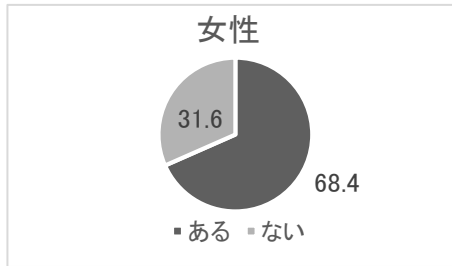
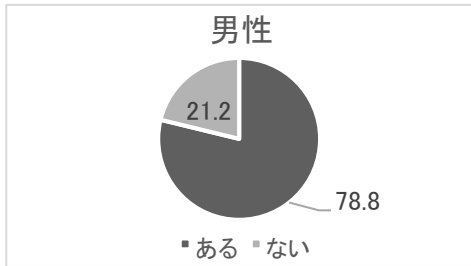
健康診査・健康管理

高齢者の健康

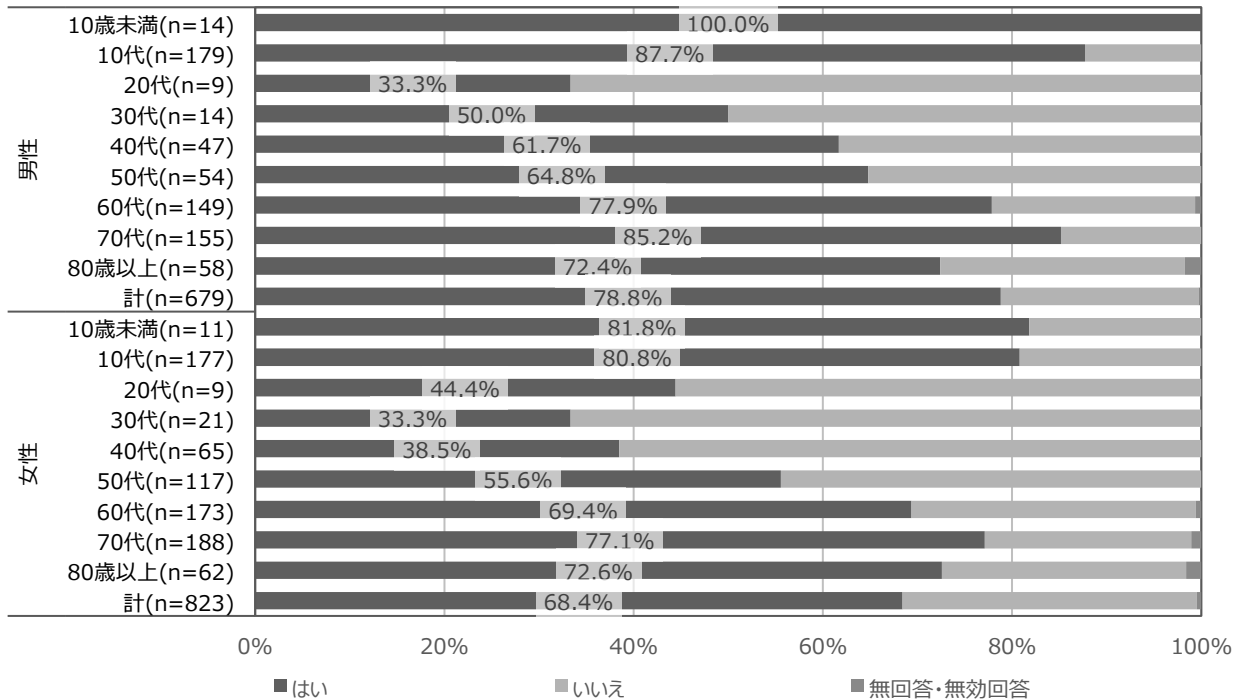
こころの健康

運動

【運動習慣がある者の割合(%)】



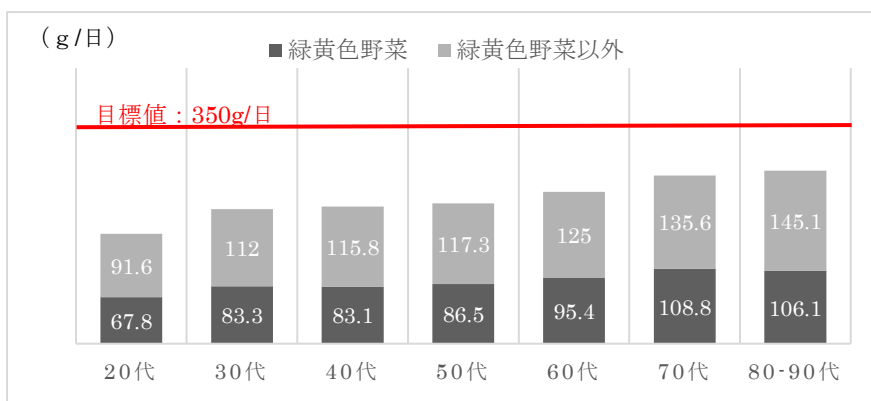
【体を動かすことを30分以上、かつ週に2日以上していますか】



20～40代で運動習慣がある割合が少なくなっています。

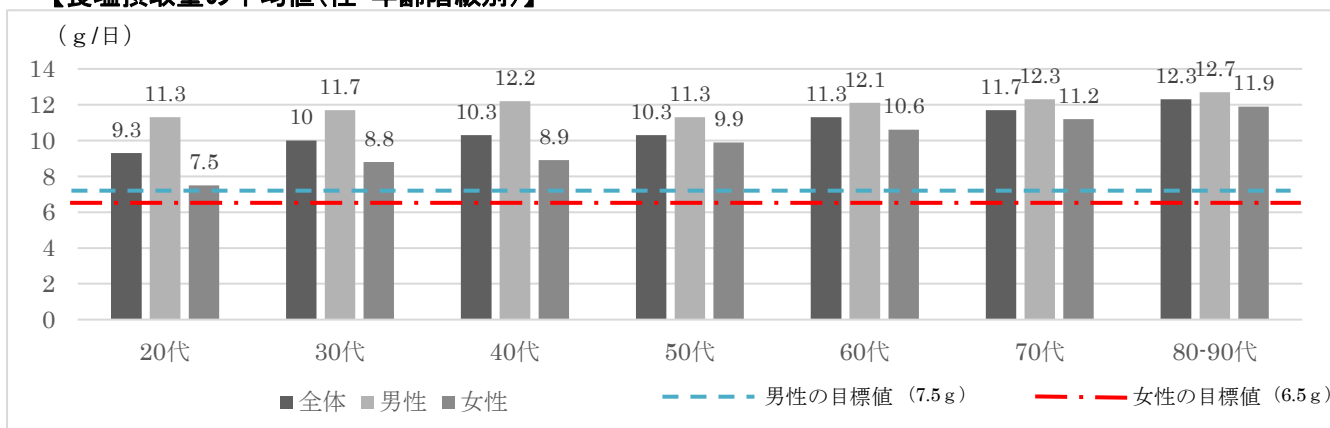
食生活

【野菜の摂取量の平均値(年齢階級別)】



全ての年代で食物繊維やカリウムが多く含まれる野菜・果物の摂取量が目標量に対して少なく、脂質エネルギー比率や塩分が高い傾向であることが分かっています。

【食塩摂取量の平均値(性・年齢階級別)】



喫煙

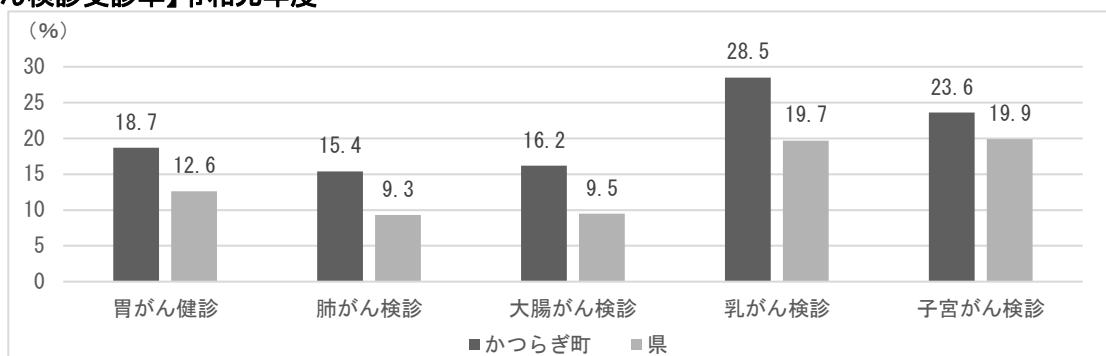
成人男性の平均喫煙率は18.9%、一番喫煙率が高い年代は40歳代で42.6%でした。成人女性の平均喫煙率は4.3%であり、喫煙場所の減少や分煙の推進など社会全体の取り組みに効果が見られ、ほとんどの年代で喫煙率が減少しています。

歯の健康

3歳児における虫歯のない子どもの割合は、平成24年度は75.6%でしたが、平成31年度は79.1%と増加しています。成人の歯科検診受診の状況では、年1回定期的に受けている割合は、男性が47.7%、女性が56.3%であり、男女とも10代が最も高くなっています。

健康診査・健康管理

【がん検診受診率】令和元年度



令和元年度地域保健健康増進事業報告(69歳以下)よりがん検診受診率は県では総合受診率20.5%(7位)となっています。特に40~64歳頃年代の受診率は悪化しています。

高齢者の健康

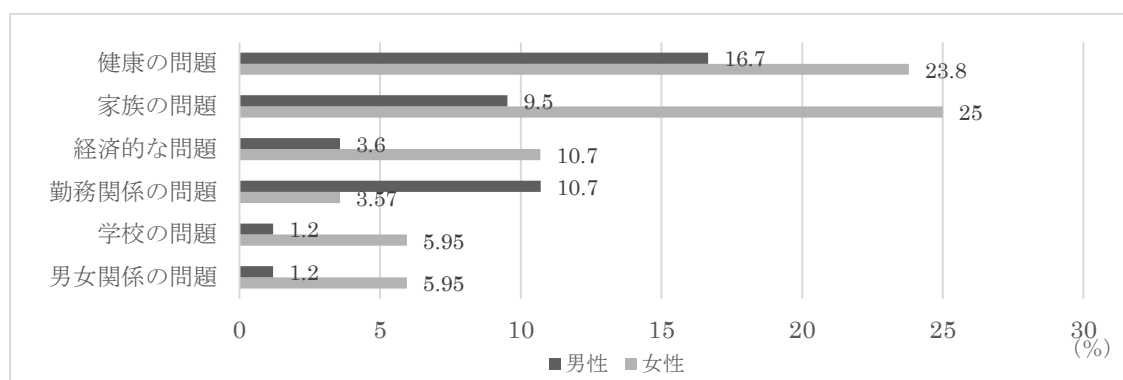
運動面では、運動習慣がある者の割合が高くなっています。食生活では食塩摂取量が多く、こころの面では睡眠に満足できなかったり、ストレスを抱えている人の割合が増加している。

こころの健康

平成27年度に行ったこころの健康調査をもとに目標を設定していましたが、中間評価でこころの健康調査は実施しなかったため、評価できない項目がありました。

健康アンケートによると、日常生活で不満・悩み・ストレスなどの状況では、男女に関わらず多少ある割合が最も高く、各年代で悪化していました。自殺を考えたことがある人では20～30代で低下し、30代、40～64歳の女性でその割合は増加しました。理由は、健康の問題と家族の問題が多いです。

【自殺を考えた理由】



～今後の方向性～

7つの柱の中でも特に「運動」・「食生活」・「歯の健康」を中心に、健康水準の向上をはかります。効果的に進めるためには個人の意識だけでなく、取り組める環境づくりが大切であり、以下の取り組みを実施していきます。また、新たな取り組みも実施していく予定です。

(1)運動

運動は肥満、高血圧、糖尿病の予防に効果があります。生活の中に適度な運動を取り入れ、運動習慣の定着を目指します。また、ウォーキング等の運動のしやすい環境づくりをすすめます。

取り組み

- ① 運動の大切さの PR: 広報、ホームページの活用
- ② ウォーキング教室の開催
- ③ フィットネスジム活用・利用者の拡大
- ④ ウォーキングイベントの開催
- ⑤ 西部公園の整備と活用

(2)食生活

子どもの頃から塩分を控え、野菜を多く、果物が適正に摂取できる食生活をめざします。
減塩などの健康的な食生活を、地域全体で取り組めるような環境づくりをすすめます。

・取り組み

- ① 減塩、野菜、果物摂取のすすめ PR: 広報、ホームページの活用
- ② 乳幼児健診での食事指導
- ③ 各機関と連携して減塩・野菜、果物摂取のすすめ:
食生活推進員、学校栄養士、教育委員会(こども園・学校)、商工会・企業等との連携
- ④ 給食に減塩・野菜・果物摂取のメニューの取り入れ
- ⑤ 地産食材を使った親子で参加できる調理実習等の実施

(3)歯の健康

生涯自分の歯で食べることを目標に地域、関係各団体、関係各課と連携し、虫歯・歯周疾患予防に向けて環境づくりをすすめます。

・取り組み

- ① 虫歯・歯周疾患予防やよく噛んで食べることのすすめ:
広報、ホームページの活用、カミング30運動による啓発
- ② 歯科指導を受ける機会を増やす: 乳幼児健診での歯科指導の実施(保護者も含む)
- ③ 歯周疾患検診の受診率向上を目指す
- ④ 学校での虫歯予防の取り組み