

健康あいしょう21 (第4期)

令和2年度～令和6年度

概要版

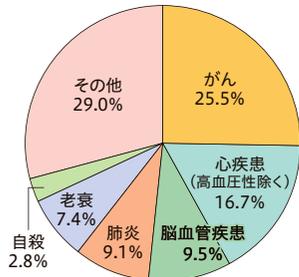
はじめよう 続けよう 楽しい健康づくり
～みんなが輝き つながり合えるまち あいしょう～

令和2年3月
愛荘町

愛荘町の現状

主な死因

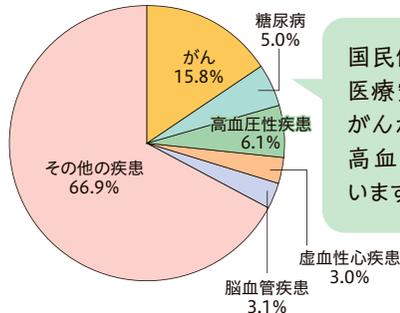
主要死因別死亡率(平成25～29年 5か年累計)



主要死因別死亡率をみると、5か年の累計はがんが最も高く、次いで心疾患(高血圧性除く)、脳血管疾患となっています。

医療費の状況

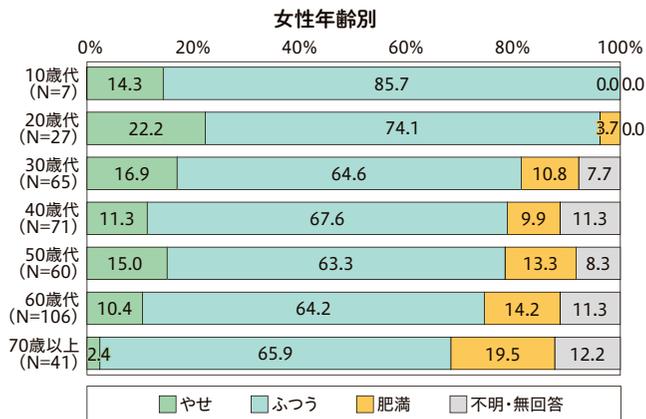
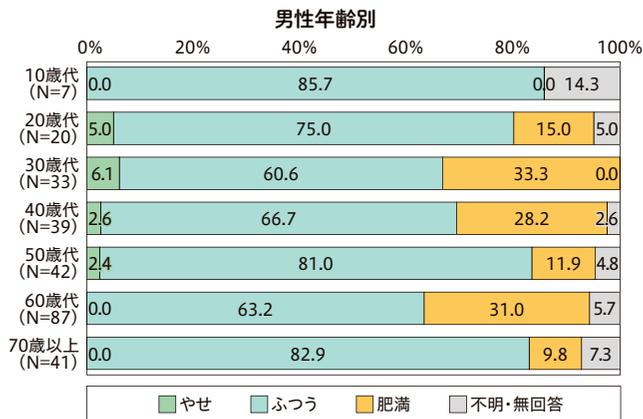
国民健康保険の疾病別医療費の割合(平成30年度)



国民健康保険の疾病別医療費の割合をみると、がんが最も高く、次いで高血圧性疾患となっています。

生活習慣について

身長、体重から測定される体型(平成30年度アンケート調査)

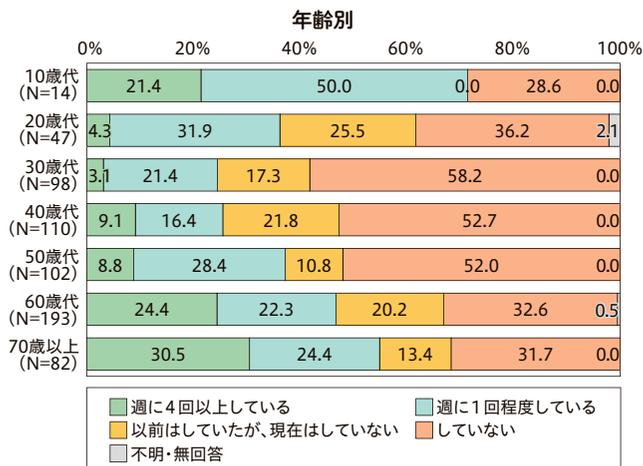


【参考:県の肥満の状況(BMI 25以上の割合)(平成27年度)】 単位:%

	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
総数	6.3	13.9	15.4	19.8	24.1	20.7	19.9
男性	9.6	20.0	21.2	27.9	32.6	24.9	21.0
女性	3.3	8.3	9.4	12.4	17.5	17.1	18.9

成人の肥満者(BMI 25以上)は、男性では30・40・60歳代で県より高くなっています。女性は年代が上がるにつれて肥満の割合が高くなる傾向にあり、30歳代・70歳以上で県より高くなっています。

日頃、健康づくりのために意識的に運動をしているか(平成30年度アンケート調査)



30～50歳代で運動を「していない」の割合が5割を超えており、60歳代・70歳以上では「週に4回以上している」の割合が他の年代に比べて高くなっています。



計画の概要

生涯にわたってこころも体も健康でいきいきと暮らすためには、一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことが大切です。

また、自主的な健康づくりや健康寿命の延伸、健康格差の縮小のためには、住民同士のつながりに加え、家庭や地域、関係団体、企業等と行政が連携し、まち全体で健康づくりの環境を整備していくことも重要です。

この計画では、健康づくりの推進が一人ひとりの生活の質(QOL)の向上につながるという考えの下、健康づくりに楽しく取り組み、継続することでみんなが輝き、健康づくりを通じて、人と人がつながり合えるまちを目指します。

基本理念

はじめよう 続けよう 楽しい健康づくり
～みんなが輝き つながり合えるまち あいしょう～

基本目標Ⅰ

生活習慣病等の
発症予防と重症化予防

1. がん
2. 循環器疾患
3. 糖尿病
4. COPD
(慢性閉塞性肺疾患)

基本目標Ⅱ

生活習慣・
社会環境の改善

1. 栄養・食生活
2. 身体活動・運動
3. 飲酒
4. 喫煙
5. 歯・口腔の健康

基本目標Ⅲ

社会生活に必要な
機能の維持・向上

1. 休養・こころの健康
2. 次世代の健康
3. 高齢者の健康

基本方針

- (1) 住民一人ひとりの主体的な健康づくりの推進
- (2) 生涯を通じた健康づくりの推進
- (3) 手をつなぎ手を離さない健康づくりの推進

ライフステージを通じた取り組み

プラステン

「噛むCOME+10」 1ロプラス10回噛もう

誰でも気軽にいつでも簡単に取り組める健康づくり!
よく噛むことでたくさんの効果があります。

ひ み こ の は が い ー ぜ

ひ

肥満予防

よく噛むことで、「もうおなかがいっぱい」という満足感が得られ、肥満を防ぐことができます。



み

味覚の発達

よく噛むと素材そのものの味がよくわかるようになり、味覚の発達につながります。



こ

言葉の発音はつきり

よく噛むことで、顎が発達し、歯が正しくはえそろって、噛み合わせもよくなります。そのため、自然に正しい口の開き方が身に付き、正しい発音ができるようになるといわれています。



の

脳の発達

よく噛むと記憶力が鮮明になるとの報告もあります。さらに、脳の前頭前野が活性化することでいやなことがあったときイライラするのをやわらげる効果も。



は

歯の病気予防

よく噛むと顎が発達するので、歯がきれいに生えます。また、歯の根がぐっとはって磨きやすくなり、むし歯を予防し、歯垢もたまらないので、歯周炎も防ぎ、歯槽膿漏の予防にもなります。



が

がん予防

よく噛むと唾液がよく出て、食物と混ざり、がん予防に役立ちます。



いー

胃腸快

よく噛むことは消化吸収をよくし、胃腸の働きを活発にします。



ぜ

全力投球

歯並びと運動能力には関係があることがわかっています。



歯ごたえのある食事で **1ロプラス10回噛む** ことを習慣に…

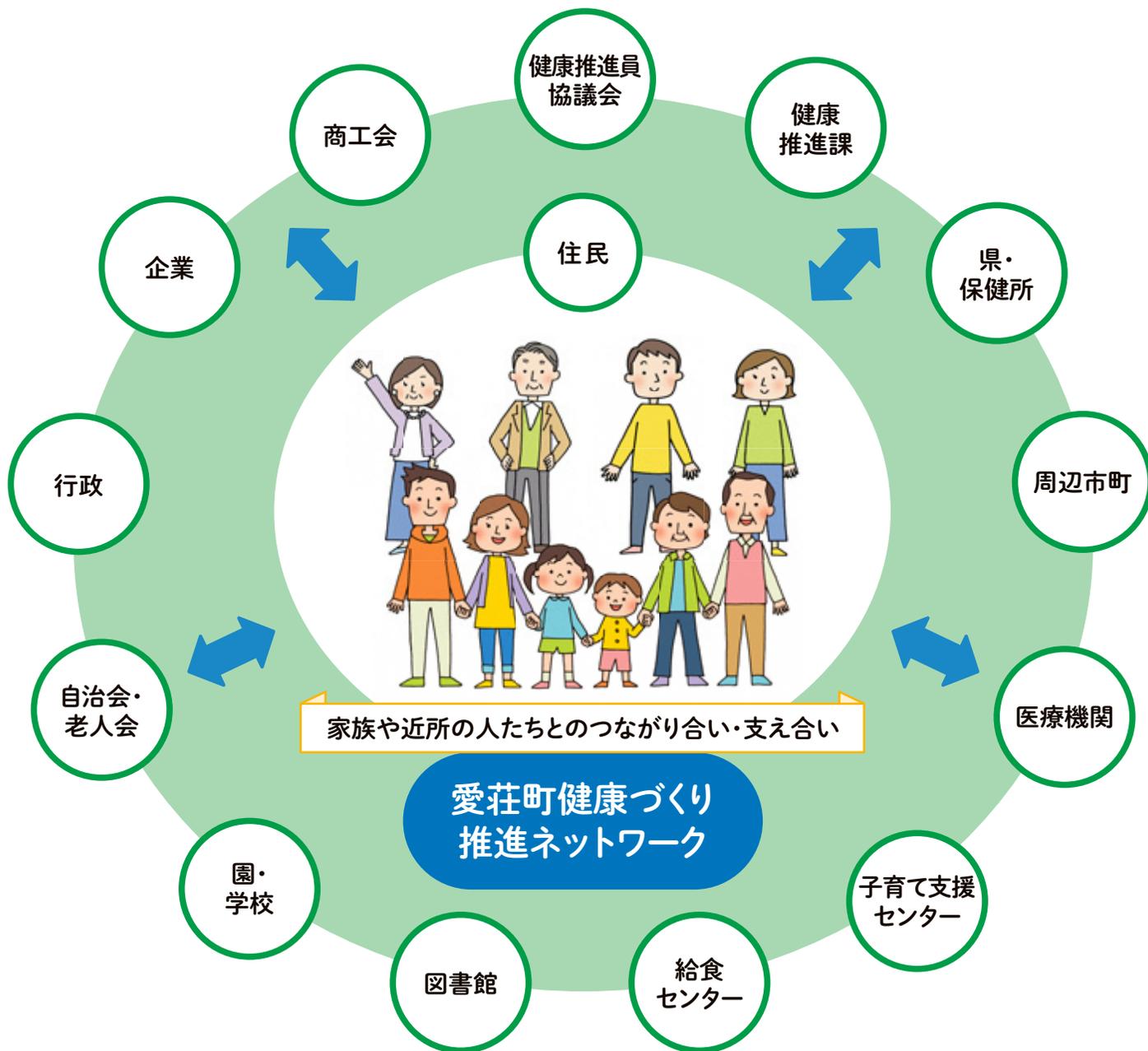
はじめよう 続けよう 楽しい健康づくり ～みんなが輝き つながり合えるまち あいしょう～

ライフステージ別の取り組み

		妊娠期・乳幼児期 (0～5歳)	学童期 (6～12歳)	思春期 (13～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳～)
共通の取り組み		「 ^か 噛む ^む COME+10(プラステン)」 1口プラス10回噛もう					
基本目標Ⅰ	がん	がんの正しい知識と情報を得て、がんのリスクを低減させよう			がんの早期発見のため、自ら進んでがん検診を受けよう がんになっても自分らしく暮らすことができるよう情報を得よう		
	循環器疾患	減塩に取り組もう			毎年健(検)診を受け、自己管理しよう		
	糖尿病	食後の急激な血糖値の上昇を防ぐため、野菜からゆっくり食べよう			健(検)診を積極的に受けよう / 治療が必要となった場合は、通院・治療を継続しよう		
	COPD	COPDの原因がたばこであることを知ろう					
基本目標Ⅱ	栄養・食生活	食に関わる正しい生活習慣を身に付けよう / バランスのとれた食事をしよう 食を通じたコミュニケーション・ふれあいの場を持とう				食を通じた健康管理に努めよう	
	身体活動・運動	体を使った遊びをしよう	積極的に運動しよう	運動する機会をつくろう		運動することを通じた健康管理を実践しよう	
	飲酒	絶対に未成年者と妊婦に飲酒させない			1日1合程度の適正な飲酒量と飲酒マナーを守ろう		
	喫煙	たばこ、特に受動喫煙者の健康への影響を知り、周りの人にも伝えよう				絶対に未成年者と妊婦に喫煙・受動喫煙させない 一人ひとりが禁煙を実行しよう / 特に受動喫煙の加害者とならないように注意しよう	
	歯・口腔の健康	半年に1回は歯科健診を受けよう					
		仕上げ磨きをしよう		毎日のセルフケアにフッ化物、デンタルフロスや歯間ブラシを取り入れよう 口腔機能を保つことが全身の健康につながることを意識しよう			
基本目標Ⅲ	休養・こころの健康	つらいときや困ったときは周囲に相談し、相談を受けたらしっかりと聞こう 質の高い睡眠をとろう					

計画の推進

私たちが、自分らしく生活していくためには、個人の主体的な健康づくりの取り組みが必要です。そして、さらにそれを支える関係機関同士の連携体制(ネットワーク)が整っていることが不可欠です。愛荘町は、健康づくりに楽しく取り組み、健康づくりを通して住民同士がつながり合い、支え合うことで、みんなが輝く「住んでいるだけで健康になれるまち」を目指します。



ヘルスプロモーションとは

私たちが生きていく上で、幸せな人生を歩むために健康でいようという考え方です。愛荘町でも、住民と周囲の人々、地域が一体となって、みなさんの「健康づくり」の取り組みをサポートします。

数値目標

基本目標	分野	指標	H30 年度実績値	R6 年度目標値	
I	がん	がん検診精密検査受診率	胃がん	90.0%	100%
			大腸がん	79.1%	100%
			肺がん	100.0%	100%
			子宮がん	97.3%	100%
			乳がん	100.0%	100%
	循環器疾患	町が実施する特定健康診査の受診率の向上		47.3%	60%
			町が実施する特定保健指導対象者への特定保健指導実施率の向上	61.3%	60%以上
		メタボリックシンドローム該当者の割合の減少	男性	29.2%	27%
			女性	15.1%	10%
		メタボリックシンドローム予備群の割合の減少	男性	15.1%	減少
	女性		4.5%	減少	
	糖尿病	町が実施する特定健康診査の受診率の向上(再掲)		47.3%	60%
		町が実施する特定保健指導対象者への特定保健指導実施率の向上(再掲)		61.3%	60%以上
		血糖コントロール指標におけるコントロール不良者(HbA1c8.4以上の人)の減少		0.8%	減少
糖尿病有病者(HbA1c6.5以上の人)の減少			9.4%	9%以下	
COPD	EBSMRIにおける男性のCOPDの値の減少(平成19年~28年)		126.9	120	
	禁煙外来を行う町内医療機関の増加		2か所	4か所	
II	栄養・食生活	小・中学生の朝食欠食率の減少	小学生	3.5%(R1年度)	2.5%
			中学生	10.8%(R1年度)	9.0%
		適正体重を維持している人の割合の増加	20~60歳代男性	55.9%	60%
	身体活動・運動	運動習慣のある人の割合の増加	40~60歳代女性	72.2%	76%
			40~64歳男性	19.9%	25%
			40~64歳女性	19.5%	24%
			65歳以上男性	35.8%	38%
			65歳以上女性	33.1%	35%
	飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少	男性	43.8%	40%
			女性	8.8%	7%
	喫煙	妊婦の喫煙率の減少		3.9%	0%
		妊婦の同居の家族の喫煙率の減少		49.3%	30%
		幼児の受動喫煙率の減少	父親の喫煙率	40.6%	30%
	母親の喫煙率		13.3%	10%	
	歯・口腔の健康	むし歯のない子どもの割合の増加	3歳	84.7%	88%
			小学1年生	52.6%	60%
			中学1年生	58.9%	65%
		仕上げ磨きをしてもらっている幼児の割合の増加		76.8%	80%
		フッ化物洗口を町内全小学校6年生まで実施		5歳児・小学校1年生(R1年度)	小学校6年生まで実施
		かかりつけ歯科医を持つ人の割合の増加	幼児	48.9%	50%
		定期的に歯科健診を受ける人の割合の増加	30歳代	46.2%	50%
			50歳代	33.9%	38%
	歯周病のない(歯と口の症状がない)人の割合の増加	30歳代	56.6%	60%	
50歳代		48.3%	53%		
III	休養・こころの健康	自殺死亡率(人口10万対)の減少		23.6(H27年)	16.5(R8年)
		子どもの成長発達段階に見通しを持っている保護者の割合	4か月児	91.3%	100%
			1歳6か月児	97.0%	100%
	3歳6か月児		85.7%	100%	
	次世代の健康	低出生体重児の出現率の減少		4.4%	減少
		小・中学生の朝食欠食率の減少(再掲)	小学生	3.5%(R1年度)	2.5%
			中学生	10.8%(R1年度)	9.0%
		適正体重を維持している子どもの割合の増加	小学生	92.4%	95%
			中学生	87.5%	90%
	就寝時間が22時以降の3歳児の割合の減少		14.5%	10%	
高齢者の健康	日常生活活動自立期間の延長(要介護2以上の高齢者の割合の減少)		9.6%	8%	
	集落老人会での健康・介護予防講座等の実施回数		78回	90回	

健康あいしょう21(第4期) 概要版

令和2年3月 発行:愛荘町健康推進課

〒529-1380 滋賀県愛知郡愛荘町愛知川72番地 TEL:0749-42-4887