

## 2. 青年期・成人期

基本目標 1	1. 健康な食習慣を実践する
基本目標 2	2. 自分に合った運動を継続する
基本目標 3	3. がんを含む生活習慣病の予防について理解し実践する
現状の評価	<p>・適正体重を維持している人は2%程度の範囲での増減はあるものの大きく変化はしていない。腹囲が基準値内にある人の割合は2年で10%近く増加していることから、内臓脂肪の多い方の割合が減少している。一方でメタボリックシンドロームに該当する、もしくは予備軍の方の割合は増加していることから、腹囲が基準値以上の方で、なおかつ血液検査や血圧等メタボ基準に該当する方の割合が増加していることが予測される。</p> <p>・運動習慣のある方の割合は、2年間で9%近く減少している。成人期は働き盛りの年代であり、仕事や家事、育児で多忙な年齢層であり、運動をする時間の確保が困難だと考えられる。</p> <p>・がん検診については、対象者に対してすべての健診において3割未満であるが、職域で受診している状況が把握できないため、町民の受診率を正確に判定することが困難である。</p>
目標達成に向けた、町の取り組みの方向性	<p>・協会けんぽとの連携など、職域でのがん検診の受診状況を把握しながら、町の実態をより正確に把握していく中で、受診率の向上に向け、検討していく。</p> <p>・運動を多忙な成人期の年齢層に習慣にしてもらうことは難しいが、生活の中で取り入れやすい方法（ながら運動など）を情報提供しつつ、特定健診がん検診時のみでなく、広報などを効果的に活用しながらの周知方法を検討していく。</p>

基本目標 4	COPD を予防する生活を実践する
現状の評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ COPD について知っている人の割合とともに、喫煙率も低下しており、喫煙の害について徐々に理解が深まっていると思われる。</li> <li>・ 喫煙者の中で、禁煙に関心がある方があまり増加していない。喫煙についての害を理解していない、あるいは自分への健康維持に対する意識が薄いことが考えられる。</li> </ul>
目標達成に向けた、町の取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 喀痰検診の案内や検診実施時に、COPD を含めた喫煙の害について、周知を強化していく。</li> </ul>

基本目標 5	健康な食習慣を実践する（再掲；基本目標 1 と同様）
現状の評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ はつらつ栄養教室への参加者数は年々増加している。</li> <li>・ 「食育」のワードは、街中の店頭や広告、文書等でもよく目にする機会が多かったり、また町でも食育週間にのぼり旗などで住民の目に触れるようしている。H29 年度の調査で認知度は 57.8% と半数を占めていた。</li> </ul>
目標達成に向けた、町の取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自らと家族、町の食育について関心がもてるよう、集団健診や乳幼児健診等の場を活用しながら、普及啓発していきたい。</li> <li>・ 住民が健康的な食習慣を実践していくためには、町と地域の組織団体とが協働しながら、普及啓発にを行う。</li> </ul>



基本目標 6	自分に合った運動を継続する（再掲；基本目標 2 と同様）
--------	------------------------------

基本目標 7	自分と身近な人のこころの健康に関心をもつ
現状の評価	・睡眠による休息が十分にとれている人の割合は減少している。
目標達成に向けた、町の取り組みの方向性	・仕事や家事に追われ、質の良い睡眠や十分な睡眠時間の確保が難しい世代である。同時に社会的地位が高くなったり、家庭環境の変化も起こりうる世代であることから、精神的負担が大きくなりやすく、こころの健康を保つことが難しくなる。睡眠による休息が十分にとれていない原因を把握しながら、睡眠の大切さについて普及啓発していくと同時に心の健康相談などによるメンタルヘルスケアを推進していく。

基本目標 8	アルコールは適量をこころがける
現状の評価	・健診アンケートより適正飲酒量について知っている人は増加している。 ・生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合は 20%前後で経過している。R1 年度は最も低い割合。
目標達成に向けた、町の取り組みの方向性	・報告会等で、多量飲酒が肝臓のみでなく生活習慣病に及ぼす影響を伝え、その影響について普及啓発に努めていく。

基本目標 9	たばこを吸わない人が増える（再掲；基本目標 4 と同様）
--------	------------------------------

基本目標 10	健康で強い歯を高齢期まで維持することができる
現状の評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集団健診アンケートより、過去1年間の検診受診率は年々向上しているが歯周疾患有病率は経年増加している。（令和1年度より歯周疾患検診の対象を40歳、50歳に加えて60歳と70歳も対象とした）</li> <li>・ がん検診等と比べ歯科検診受診率が低い理由は、住民の歯周疾患やその予防に対する知識の低さ、また受診に対する負担感が強く、それを上回るメリットを感じられないことが要因ではないか。</li> </ul>
目標達成に向けた、町の取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯周疾患は全身の健康状態に影響を及ぼすため、早期発見、継続治療が重要であるため、そのきっかけとできるよう検診受診率の向上は重要である。そのため受診券の交付時期の見直しや、その必要性についての周知方法や内容を検討していく。</li> <li>・ フレイル予防のためにも、働き世代から定期的な歯科検診を習慣化するために、効果的な普及啓発に努めていく必要がある。例えば地域の組織団体への協力を得るなど検討したい。</li> </ul>

基本目標 11	自分と身近な人の心の健康に関心をもつ（再掲；基本目標7と同様）
現状の評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ こころの健康相談事業については、認知度が徐々に高くなっている。こころの健康相談について、広報等で毎月周知したり、ポスターなどを掲示した効果があったのではないか。</li> <li>・ 睡眠による休息が十分にとれている人の割合は年々減少している。睡眠不足は心の安定や、精神面にも影響を及ぼすが、成人期は仕事や家事育児等で、睡眠時間を確保することがなかなか難しい。</li> <li>・ H30年度のみデータであるが、「気分転換やストレスコーピングの方法をもって実践している人の割合」は実践している人が66.1%で半数以上、また「身近な心配事や悩みを相談できる先を持っている人の割合」で持っている人が82.5%と高い現状である。</li> </ul>
目標達成に向けた、町の取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 今後町ぐるみで互いのこころの健康に関心を持てるような働きかけをしたり、自分に合った休息のとり方の紹介などを検討する。</li> <li>・ 身近な方の健康に関心を持つ方が増えるよう、愛育会をはじめとした地域組織の活動を支援していく。</li> </ul>

基本目標 12	健康増進をともに支え合うことができる地域をつくる
現状の評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地区組織については、愛育会、食推の会員数が減少傾向にある。働く女性が増えていることや、地域組織に対する関心が薄くなっているのではないか。</li> </ul>
目標達成に向けた、町の取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 住民主体となって地域で支え合いながら健康づくりをしていくことの必要性やヘルスプロモーションの理念、共助・自助の必要性を組織活動を通じて今後も伝えていく必要がある。</li> </ul>

