

第2次 昭和町健康増進計画 ダイジェスト版

健康が いちばん

「第2次昭和町健康増進計画」とは

昭和町では、すべての町民の健康な暮らしの実現のため、平成23年度に「昭和町健康増進計画～健康がいちばん～」を策定しました。平成27年度に5年の計画が最終年にあたることから、総括評価を行い、このたび、「第2次昭和町健康増進計画」を策定いたしました。

この計画では、『誰もが思いやりをもち、健やかでいきいきと暮らせる町～昭和町～』を基本理念とし、第1次計画に引き続き、町民協働によるヘルスプロモーション[住民みんなが、ヘルス(健康)のプロモーター(推進役)になる]に加えて、ソーシャルキャピタル[地域の絆]の力も有効活用し、町民ひとり一人の生活習慣や生活環境が整い、実り豊かな人生が送れることや健康寿命の延伸を目指します。



◆ 主な死因ワースト3 (平成25年)

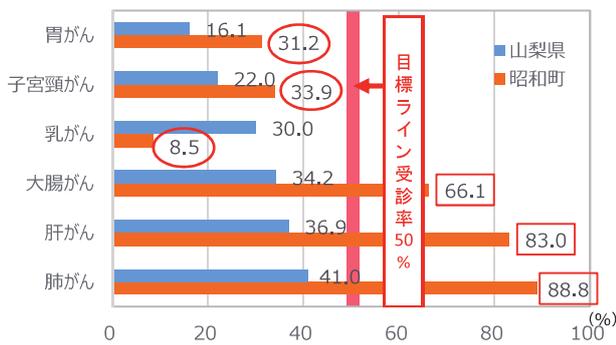
- 1位 **がん** 24.7%
 2位 **脳血管疾患** 18.0%
 3位 **心疾患** 15.7%



死因1位はがん。

けれど、がん検診の受診率は・・・？
 胃がん・子宮頸がん・乳がんは、目標にはほど遠くなっています。

がん検診受診率 (平成25年)



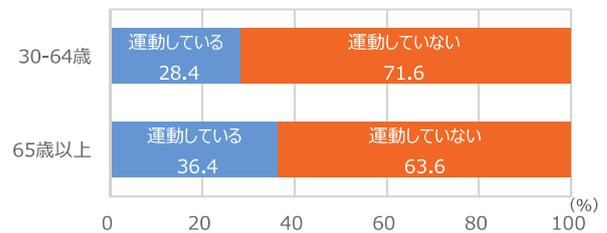
◆ 介護が必要となった原因 (平成26年)

- 1位 **もの忘れ、認知症** 24.1%
 2位 **がん (末期を含む)** 17.7%
 3位 **転倒・骨折** 13.9%
 4位 **脳卒中(脳梗塞、脳出血等)** 12.7%
 5位 **加齢による衰弱** 10.1%
 筋力・意欲低下



運動は、認知症や生活習慣病の予防に有効ですが、**運動習慣のない人が3人に1人**はいます。

運動習慣の状況 (平成26年)



◆ 通院医療費ワースト5 (平成25年)

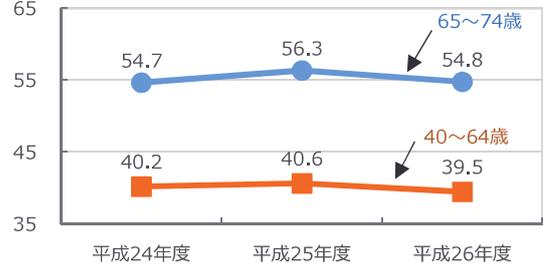
- 1位 **腎不全** 14.9%
 2位 **歯周疾患** 8.7%
 3位 **がん** 7.4%
 4位 **高血圧** 6.0%
 5位 **糖尿病** 3.6%

1位から5位まで
すべてが生活習慣病！

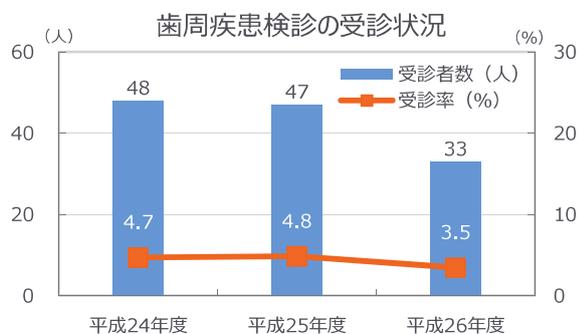


特に、歯周疾患検診の受診率が低くなっています。

特定健診の受診状況



生活習慣病の早期発見・早期対応のための特定健診の受診率は若い人ほど低い！！

◆ 健康寿命 (※注) (平成25年)
 (日常生活動作が自立している期間の平均)

男性 84.51歳
 女性 84.66歳

※注：
 算定方法の相違により、
 国が発表している数値とは
 単純に比較できない。

健康寿命を延ばすには、若いときからの生活習慣が大事です！



2

健康増進計画の体系

この計画の推進に当たっては、基本理念の実現に向けて、7つの取組方針の下、各施策・各事業の総合的・計画的な推進に取り組んでいきます。

基本理念

めざす姿

取組方針と基本目標

誰もが思いやりを持ち

健やかでいきいきと暮らせる町—昭和町—

親と子

親と子が、地域の愛情の中で健やかに育つことができる

青年期・成人期

健康的な生活習慣を確立し、ともに支え合いながら体も心も健やかに生活ができる

高齢期

思いやりと支え合いの中で生きがいのある健康で安心した生活ができる

I. 切れ目ない妊婦・乳幼児への保健対策

- ・妊婦が母子の健康を意識した生活をし、赤ちゃんを迎える準備をする
- ・親が子どもの健康を増進し、病気や事故の予防をする
- ・親がいいきいと充実した子育てをする
- ・親が育てにくさを感じても、不安や悩みに対処する

II. 学童期・思春期から成人期へ向けた保健対策

- ・健康的で自立した生活習慣を身につける
- ・自己肯定感を高め、自分や他者を大切に思う気持ちを持つ
- ・親がいいきいと充実した子育てをする
- ・親が育てにくさを感じても、不安や悩みに対処する

III. 子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり

- ・地域全体で子どもの健やかな成長を見守り、妊婦や親を孤立させないよう支えていく

IV. 生活習慣病の発症予防・重症化予防の徹底

- ・健康的な食習慣を実践する
- ・自分に合った運動を継続する
- ・がんを含む生活習慣病の予防について理解し実践する
- ・COPDを予防する生活を実践する

V. 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

- ・健康的な食習慣を実践する（再掲）
- ・自分に合った運動を継続する（再掲）
- ・自分と身近な人のこころの健康に関心をもつ
- ・アルコールは適量を心がける
- ・たばこを吸わない人が増える
- ・健康で強い歯を高齢期まで維持することができる

VI. 社会生活を営むために必要な機能の維持、向上

- ・閉じこもりを予防し、社会参加をする
- ・低栄養にならない食生活が実践できる
- ・転倒骨折をしない生活ができる
- ・認知症を予防した生活が送ることができる

VII. 健康を支え守るための社会環境の整備

- ・健康増進をともに支え合うことができる地域をつくる

3

みんなで一緒に取り組みましょう！

(取組を一部抜粋)

※ ☆は、新規事業または重点的な取組

I

切れ目ない妊婦・乳幼児への保健対策

基本目標

- 妊婦が母子の健康を意識した生活をし、赤ちゃんを迎える準備をする
- 親が子どもの健康を増進し、病気や事故の予防をする

目標達成に向けた取組

町

- 定期的に妊婦健診や歯科検診を受診し、妊婦が自身とお腹の子の健康を意識した生活ができるよう支援します。
- 子どもが乳幼児健診や予防接種を適切な時期に受けられるよう、勧奨していきます。
- 子どもが望ましい環境で規則正しい生活習慣を送り、また事故に遭わないよう、正しい知識の普及に努めます。
- 親が育児の不安や悩みを自覚し、解消する手段を持てるよう支援します。
☆子に育てにくさを感じる親の交流会
- 保健師・助産師などの専門職による、乳児の全戸訪問を強化します。
☆乳児全戸訪問

個人・家庭

- 妊婦健診を定期的に受けましょう。
- 町の乳幼児健診や相談事業など各事業を活用しましょう。
- 夫婦で育児について話し合い、協力しましょう。

地域

- 受動喫煙の害を知り、妊婦や子どもの近くではたばこを吸わないようにしましょう。
- 地域みんなで、子育てや子どもの安全を見守りましょう。
- 育児経験者が、アドバイスをしましょう。



II

学童期・思春期から成人期へ向けた保健対策

基本目標

- 健康的で自立した生活習慣を身につける
- 親がいきいきと充実した子育てをする

目標達成に向けた取組

町

- 学童期の肥満予防や歯科保健の大切さについて啓発します。
- 思春期の健康実態の把握に努めます。
- 教育委員会や中学校、福祉課との連携強化を図ります。
- 児童生徒が、自立した健康的な生活習慣を身につけられるよう支援します。
☆小中学生健康実態調査
- 発達相談（のびのび相談）への小学生の受入れを行うとともに、学校や教育委員会との連携を強化し、幼児期からの継続的な支援ができるようにします。
☆発達相談の拡充

個人・家庭

- 家族一緒に食事をしたり、子どもとの対話を大切にしましょう。また子どもも学校や地域で学んだことを、家族に伝えましょう。
- 未成年者は、飲酒や喫煙をしないようにしましょう。
- 親は、ファミリーサポートなどの子育て支援事業を知り、上手に活用しましょう。

地域

- 子どもが健康的な生活を送れるよう、見守りや声かけをしましょう。また進んであいさつをしましょう。
- 母子愛育会や食生活改善推進委員会などの住民組織は、子どもの心身の健やかな成長を支援するための活動を行いましょう。



みんなで一緒に取り組みましょう！

(取組を一部抜粋)

※ ☆は、新規事業または重点的な取組

Ⅲ

子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり



基本目標

地域全体で子どもの健やかな成長を見守り、妊婦や親を孤立させないように支えていく

目標達成に向けた取組

町

- 地区組織活動を支援します。
- 児童福祉分野や教育分野との連携、協働に努めます。



個人・家庭

- 親は、隣近所や地区の活動に積極的に参加し、地域とのつながりを持ちましょう。
- 親は、地域の人からも、子育てについての情報を得るように努めましょう。

地域

- 母子愛育会などの住民組織は、他組織や団体とも連携して、子育て支援を進めましょう。
- 母子愛育会や育成会、ファミリーサポートセンターなどの活動に協力しましょう。

Ⅳ

生活習慣病の発症予防・重症化予防の徹底

基本目標

- 健康的な食習慣を実践する
- 自分に合った運動を継続する
- がんを含む生活習慣病の予防について理解し実践する



目標達成に向けた取組

町

- がん検診受診率の向上を図り、国の示す目標値であるがん検診受診率50%を目指します。
- 特定健診未受診者へ受診勧奨を行います。
- がんに関する全般的な知識を持ち、必要な時期にがん検診を受けられるようにします。
☆効果的ながん検診の拡充⇒受益者負担の導入
- 慢性腎臓病及び透析を防ぎます。
☆慢性腎臓病予防教室
- 特定健診後の特定保健指導の対象者など、糖尿病や脳血管疾患、心疾患などのハイリスク者への事後フォローを強化します。
☆循環器疾患・糖尿病ハイリスク者のフォロー

個人・家庭

- 年に1回は、特定健診・がん検診を受診しましょう。
- 健診結果に関心をもち、生活改善に活かしましょう。
- 禁煙にチャレンジしましょう。

地域

- がんになりにくい生活習慣について、地域で話題にし、学び合いましょう。
- 食生活改善推進員会や母子愛育会は、減塩や運動についての講座を開きましょう。

みんなで一緒に取り組みましょう！

(取組を一部抜粋)

※ ☆は、新規事業または重点的な取組

V

栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

基本目標

- 栄養・食生活：健康的な食習慣を実践する
- 身体活動・運動：自分に合った運動を継続する
- 休養：自分と身近な人のこころの健康に関心をもつ
- 飲酒：アルコールは適量を心がける
- 喫煙：たばこを吸わない人が増える
- 歯・口腔の健康：健康で強い歯を高年齢まで維持することができる



目標達成に向けた取組

町

- 食事バランスや、食生活を愉しむことなどを学ぶ機会を提供します。
- メタボ予防教室などで、運動の動機づけを行います。
- 福祉や生活保護など他課との連携を図り、こころの健康や自殺予防の普及、啓発を行います。
- 多量飲酒者など、働きかける世代や性別を検討し、ターゲットを絞った働きかけを行います。
- 禁煙治療について情報を提供します。
- COPD (※注) を正しく理解できるよう普及していきます。
☆COPD普及啓発事業
- 成人期の歯周疾患検診を受けやすくするとともに、口腔の健康の重要性について、普及・啓発する機会を増やします。
☆歯周疾患検診及び口腔の健康に関する普及啓発

個人・家庭

- 町の栄養教室や、食生活改善推進委員会の行う教室に積極的に参加しましょう。
- 継続して運動する機会をもちましょう。
- 自分自身のこころの健康に関心を持ちましょう。
- 「適量の飲酒」について理解しましょう。
- 禁煙にチャレンジしましょう。
- 歯の健康について関心を持ち、歯科検診を定期的に受診しましょう。

地域

- 食生活改善推進員を中心に、望ましい食習慣や地域の食文化を伝えましょう。
- 地域で誘い合い、ウォーキングなど運動が続けやすい環境をつくりましょう。
- こころの健康について、正しい理解を広めましょう。
- 家族や周囲の人の飲酒にも関心を持ち、互いに適量飲酒に気をつけましょう。
- 歯の健康の大切さ、歯周疾患予防について、地域に広めましょう。



※注：COPDとは・・・

慢性閉塞性肺疾患のこと。従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称。たばこ煙を主とする有害物質を長期に吸入暴露することで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病といえる。

みんなで一緒に取り組みましょう！

(取組を一部抜粋)

※ ☆は、新規事業または重点的な取組

VI

社会生活を営むために必要な機能の維持、向上

基本目標

- 閉じこもりを予防し、社会参加をする
- 低栄養にならない食生活が実践できる
- 転倒骨折をしない生活ができる
- 認知症を予防した生活を送ることができる



目標達成に向けた取組

町

- 地域のつながりができるきっかけづくりとしての人が集まる場を、全地区に展開します。
- 低栄養予防の必要性について、普及啓発を行います。
- 認知症の早期発見の機会が増えるように、もの忘れ検診の受診を勧奨します。
- 筋力低下や意欲低下などによる転倒・骨折を予防します。
☆ロコモティブシンドローム予防
- 認知症予防の正しい理解を促し、早期発見と早期対応を図ります。
☆認知症予防、認知症初期集中支援チームの立ち上げ

個人・家庭

- 地域の集まり（いきがいクラブ・サロンなど）や健康教室に参加しましょう。
- 自分自身のこころの健康に関心を持ちましょう。
- 転倒骨折しない生活が送れるように、継続できる運動をしていきましょう。
- 認知症が心配な時など、一人で悩まず、家族や友人知人、役場などに相談しましょう。

地域

- 地区の高齢者の集まりに誘い合いましょう。
- 高齢者の交流できる場を地域の中で作っていきましょう。
- こころの健康について正しい理解を広めましょう。
- 認知症の人を温かく見守りましょう。

VII

健康を支えるための社会環境の整備

基本目標

健康増進をともに支え合うことができる地域をつくる

目標達成に向けた取組

町

- 住民にとって身近な健康課題を共に考え働きかけるため、今後も組織活動の支援を強化していきます。
- 他の団体（消防団・民生委員・区長会など）への健康増進に係る働きかけを行います。
- ボランティアの活動を支援します。
☆介護予防サポーター養成講座

個人・家庭

- 友人や地域の仲間と交流しましょう。
- 健康づくりを支援する場所について知り、積極的に活用しましょう（健康フェスタに参加しましょう）。

地域

- 母子愛育会や食生活改善推進員会、いきがいクラブ連合会の活動に積極的に参加しましょう。
- 健康づくりについての学びを地域で共有し広めましょう。
- 認知症になっても安心して住める地域づくりを考えていきましょう。

4

健康コラム

あなたの適正体重を知ろう！

(例：身長160cmの方の場合・・・(1.6)×(1.6)×22=56.3Kgが**適正体重**となります。)

身長 (m)	×	身長 (m)	×	22 =	適正体重 (kg)
--------	---	--------	---	------	-----------



プラス・テン +10で、健康寿命をのばしましょう！

(プラス・テン +10とは、今より10分多く体を動かすこと。)

あなたは大丈夫？ 健康のための身体活動チェック



※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

今より10分多く体を動かすだけで、健康寿命を延ばせます。

COPDをご存知ですか？ COPDは肺の生活習慣病です！

COPDは「慢性閉塞性肺疾患」のこと。主に長期間の喫煙が原因で、肺に炎症が起り、息が吐き出しにくくなる病気です。70歳以上の6人に1人は、COPDと言われるほど、よくある病気です。

早く見つけて、治療することが大切です。

右の間診票でCOPDの可能性をチェックしてみましょう！

ポイントの合計が・・・
17ポイント以上：COPDの可能性あり
16ポイント以下：COPDの可能性は低い



COPD 問診票

質問	選択肢	ポイント
1. あなたの年齢はいくつですか？	40～49歳	0
	50～59歳	4
	60～69歳	8
	70歳以上	10
2. 1日に何本くらいたばこを吸いますか？ (もし今は禁煙しているならば、以前は何本くらい吸っていましたか？) 今まで、合計で何年間くらいたばこを吸っていましたか？ (1日の本数×年数)	0～299	0
	300～499	2
	500～999	3
	1000以上	7
3. あなたの体重は何キログラムですか？ あなたの身長は何センチメートルですか？ [BMI = 体重(kg) / 身長(m) ²]	BMI < 25.4	5
	BMI 25.4～29.7	1
	BMI > 29.7	0
4. 天候により、咳がひどくなることがありますか？	はい、天候によりひどくなることがあります	3
	いいえ、天候は関係ありません	0
咳は出ませんか？	はい	0
	いいえ	0
5. 風邪をひいていないのに痰がからむことがありますか？	はい	3
	いいえ	0
6. 朝起きてすぐに痰がからむことがよくありますか？	はい	0
	いいえ	3
7. 喘鳴(ゼイゼイ、ヒューヒュー)がよくありますか？	いいえ、ありません	0
	時々、もしくはよくあります	4
8. 今現在(もしくは今まで)アレルギーの症状はありますか？	はい	0
	いいえ	3

平成28年3月

発行 昭和町役場 いきいき健康課

〒409-3880

山梨県中巨摩郡昭和町押越542-2

電話 055-275-2111 (代表)