

「第2次健康かほく21行動計画」目標値を目指して、健康づくりを進めましょう!

分野	実践指針	平成34年度までの目標値 (目標値は一部です) ※現状値は平成23年アンケート・健診結果等の値	現在の取り組み 今後の対策
がん	○がん予防のための生活を心がけよう	がん検診受診率の向上 増加へ がん検診精密検査受診率の向上 100%	○各種がん検診の実施 ○新12か条普及啓発
循環器疾患	○塩分や脂肪のとり過ぎに注意しよう ○循環器疾患の重症化予防に努めよう	高血圧者割合(正常高値者割合)減少 14.2%→減少傾向へ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少 全体28%→23%	○生活習慣病予防講演会 ○各種健康診査の実施 ○特定保健指導の実施
糖尿病	○バランスの良い食事と運動習慣で糖尿病を予防しよう ○糖尿病の重症化予防に努めよう	空腹時血糖値110mg/dl以上割合減少 全体17.8%→減少傾向へ	○栄養相談 ○他循環器疾患同様
COPD	○慢性閉塞性肺炎(COPD)について知識を深めよう	COPDの認知度の向上 今後把握→80%	○セミナーの開催
こころの健康	○一人で悩まず、早めに相談しよう	自殺者の減少 3人→0人	○こころの健康セミナー開催
次世代の健康	○子供の頃から、健康な生活習慣を身につけよう ○毎日朝ごはんを食べよう	全出生数中の低出生体重児の割合の減少 11.1%→減少傾向へ	○家庭訪問・相談の充実 ○家庭・地域・学校と連携したアウトメディアの取り組み
高齢者の健康	○地域との関わりを持ちながら、活力ある毎を送ろう	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知度の向上 今後把握→80%以上	○介護予防教室の開催 ○認知症予防知識の普及
社会環境整備	○健康づくりいきいきサロン事業に参加しよう	サロン事業に参加したことがある人の割合増加 28.7%→60%	○健康づくり推進員養成研修会の開催
栄養食生活	○主食、主菜、副菜をそろえた食卓しよう ○うす味でおいしく食べる習慣をつくらう ○毎日朝ごはんを食べよう	適正体重を維持している者(BMI25.0以上)の増加 全体30.0%→27% 男性33.7%→30% 女性26.7%→24% 朝食欠食率の減少(週2回以上) 全体8.8%・30歳代男性25.8%→0%に近づける	○食生活改善推進活動の推進 ○食生活改善推進員養成講座開催 ○男性のための料理教室
身体活動・運動	○週2回以上運動する習慣を身につけよう ○健康のために多く歩こう ○スポーツイベントや各種運動教室に積極的に参加しよう	運動習慣者(週2回30分以上)の割合の増加 男性33.6%→43.6% 女性26.6%→36.6% 日常生活における歩数の増加 男性6,230歩→8,000歩 女性4,938歩→7,500歩	○健康運動教室・ノルディックウォーキング教室の開催 ○玄米ダンベル体操・ノルディックウォーキングの推進 ○新ウォーキングマップ作成
休養	○自分にあった趣味や生きがいを見だし、積極的な余暇活動をしよう ○ぐっすり眠ってすっきり目覚めよう	睡眠が十分に取れていない人の割合の減少 男性27.7%→24.7% 女性35.2%→32.2%	○こころの健康セミナー開催 ○積極的な休養の推奨・睡眠の知識普及
喫煙	○受動喫煙の害について知ろう ○未成年者や妊婦・子育て期の母親の喫煙をなくそう ○禁煙にチャレンジしてみよう	成人喫煙率の減少 男性28.6%→20% 女性6.5%→4.5% 未成年者の喫煙をなくす 14歳~19歳 0.8%→0% 妊娠中、子育て期の母親の喫煙をなくす 1%→0% 8.4%→0%	○母子手帳交付時、乳幼児健診時情報提供 ○禁煙相談の窓口充実
飲酒	○害を知り、未成年者の飲酒をなくそう ○節度ある飲酒量を知り、それを守ろう	未成年者の飲酒をなくす 14歳~19歳 5.2%→0% 妊娠中の飲酒をなくす 4.9%→0%	○健康教室や母子手帳交付時の情報提供 ○相談窓口体制の充実
歯・口腔の健康	○むし歯予防のためフッ素を利用しよう ○少なくとも年1回は歯ぐきの健診を受けよう ○歯と口の健康のため、かかりつけ歯科医を持とう	3歳児でむし歯のある幼児の割合の減少 37.9%→30% 定期的に歯科医院に行く人の割合の増加 25%→50% 70歳で20本以上の歯を有する人の割合の増加 38.2%→45%	○歯の健康セミナー開催 ○成人歯科健康診査と歯周疾患検診開催 ○1歳6か月・2歳児・3歳児健診時のフッ素塗布

健康で明るい暮らし

河北町健康福祉課
健康づくり推進室
健康づくり係
平成25年3月発行

第2次健康かほく21行動計画の概要

(平成25年3月策定)

少子高齢社会、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病といった生活習慣病の増加、医学・医療の進歩など私たちを取り巻く環境は大きく変化し続けています。

新しい計画には、これまでの一次予防重視に加え、重症化予防や、高齢者の健康、社会環境の整備等の視点を盛り込みました。

この中で、私たちは「健康で明るい暮らし」を実現し、健康寿命をできる限り延ばしていけるよう、平成25年度から平成34年度までの10か年の計画を策定し、推進していきます。



ノルディックウォーキング

健康で明るい暮らし

健康増進の推進

健康寿命の延伸と健康格差の縮小(※)	生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	健康を支え、守るための社会環境の整備	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
--------------------	---------------------	------------------------	--------------------	---

町民参加

町民一人ひとりが健康づくりに取り組めるよう情報の提供や健康づくり支援体制の整備を進めます

一次予防、重症化予防

引き続き一次予防に重点を置くとともに、重症化予防を重視します

社会環境の整備

社会全体として相互に支え合いながら健康を守る環境の整備を進めます



(※)健康寿命の延伸と健康格差の縮小とは

●健康寿命:日常生活に制限のない期間の平均

国(平成22年) 男性 70.42年 女性 73.62年
山形県(平成22年) 男性 70.78年(全国第15位) 女性 73.87年(全国第20位)

●健康格差:地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差と定義されており、国の目標では「日常生活に制限のない期間の平均(健康寿命)の都道府県格差の縮小」としています

※計画策定のために皆さんからご協力いただいたアンケートの結果も含めた計画の全体は町ホームページからご覧になれます→ <http://www.town.kahoku.yamagata.jp/>

河北町の健康課題とは？



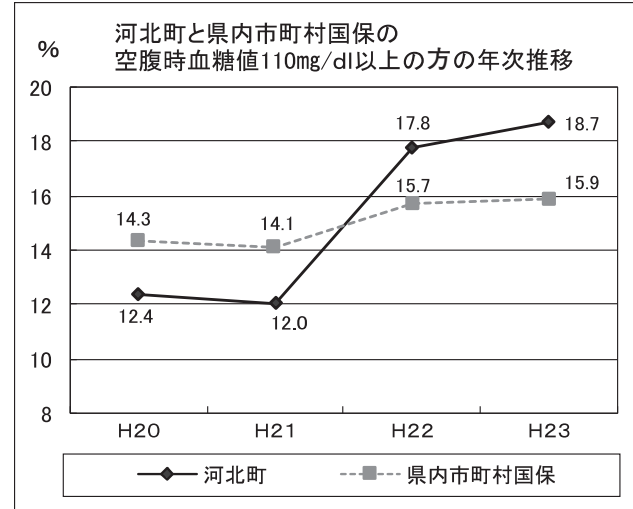
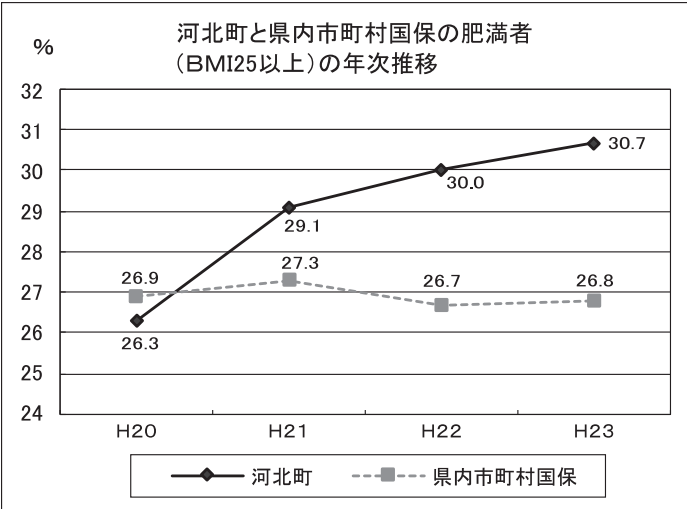
(健診結果より)

- 肥満者 (BMI 25以上) が増えている
- 糖尿病検査の空腹時血糖値110mg/dl以上者が増えている
- 河北町のメタボリックシンドローム予備群・該当者は年々減少しているが、国、県と比較すると割合が高い。

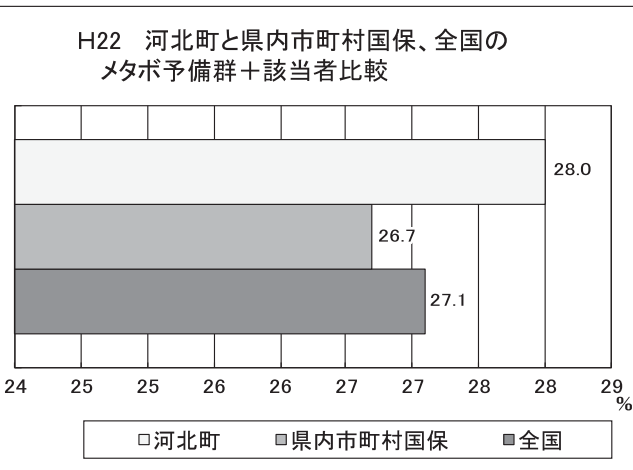
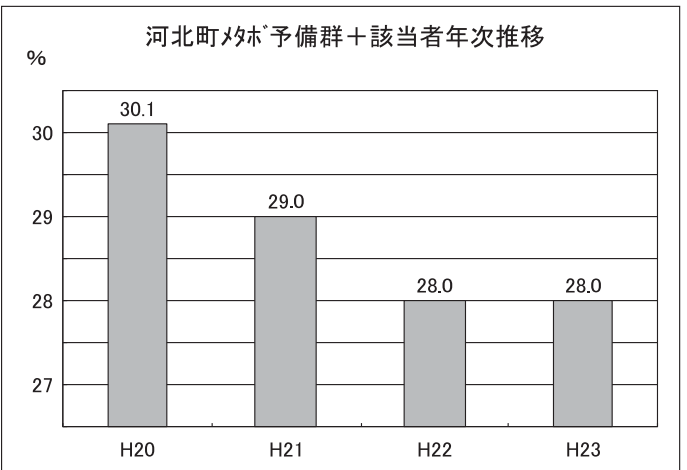
(アンケート結果より)

- 朝食を週2回以上食べない人の割合が増えている
- 女性の喫煙者が増えている

肥満者 (BMI 25以上※)、糖尿病検査の空腹時血糖値110mg/dl以上の方の割合は、年々増えています。国、県内市町村国民健康保険加入者と比較しても高い割合です。



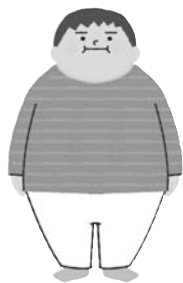
河北町のメタボリックシンドローム予備群・該当者(※)は年々減少していますが、国、県と比較すると割合が高くなっています。



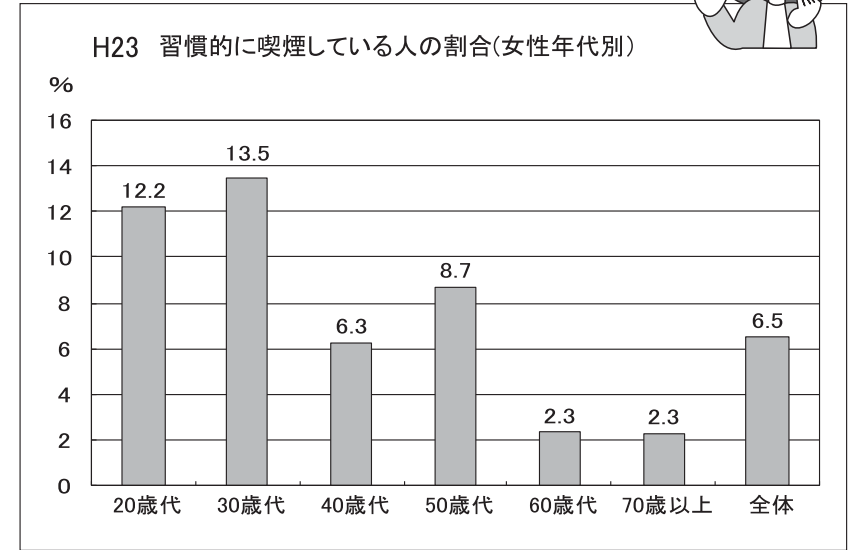
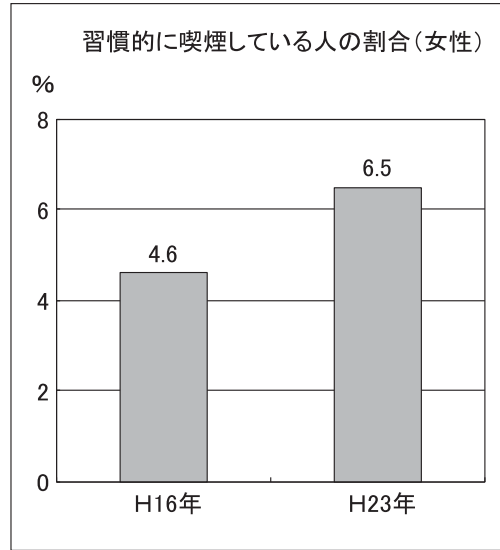
※ BMI (肥満指数) = 体重kg ÷ (身長m × 身長m) 25以上が肥満

※メタボリックシンドローム、予備群・該当者とは

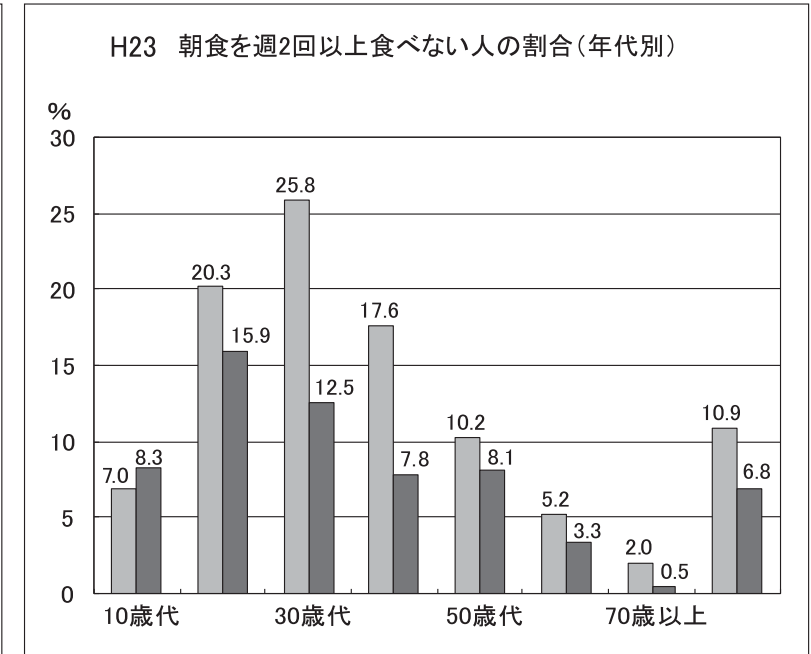
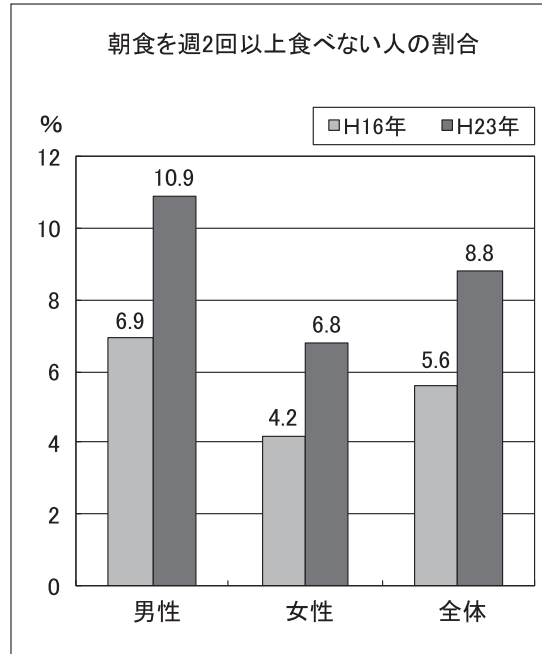
- メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) とは、内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせた状態のことをいいます。内臓脂肪が過剰にたまり、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病を併発しやすくなります。
- メタボリックシンドローム予備群
腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上で、かつ、①～③の3つのうち1つに該当する者
①血中脂質: HDLコレステロール40mg/dl未滿、または、中性脂肪150mg/dl以上、または、治療中
②血圧: 収縮期血圧130mmHg以上、または、拡張期血圧85mmHg以上、または、治療中
③血糖: 空腹時血糖110mg/dl以上、または、治療中
- メタボリックシンドローム該当者
腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上で、かつ、下記①～③の3つのうち2つ以上に該当する者



「習慣的に喫煙している人」の割合は、女性はH16調査の4.6%に比べ1.9%増加しており、特に20～30歳代の方の割合が高くなっています。



「朝食を週2回以上食べない」と答えた人は全体の8.8%で、H16調査の5.6%に比べ3.2%増加しており、特に30歳代男性の割合が高くなっています。



食改さんの調理実習活動の様子



玄米ダンベル体操