

うちなだ健康プラン21 (第2次) <概要版>



平成27年3月
内灘町

うちなだ健康プラン 21（第2次）とは

近年、ライフスタイルの変化により、がんや心疾患、脳梗塞、糖尿病などの「生活習慣病」が増加し、また、高齢化の進展に伴い介護を必要とする高齢者が増加しています。生活習慣病の増加は、医療費や介護に係る負担の増大につながり、社会問題となる重大な課題です。このような状況で、国では「健康日本 21（第2次）」で、国民運動として健康づくりを推進しています。内灘町でも、国の方針を踏まえ、健康づくりを総合的に推進するために食育推進計画を含めた「うちなだ健康プラン 21（第2次）」を策定しました。

基本理念

健康寿命を伸ばそう ～みんなでつくる活力ある生活～

健康は、すべての町民の願いです。誰もが、健康で長生きし、いきいきとした日常生活を送れるようになりたいと考えています。その実現は、一人ひとりの健康観に基づき、主体的に取り組むことにありますが、ひとりでは難しい場合もあります。行政を含めた地域ぐるみで取り組み、元気で活力ある町づくりを進めていきます。

期間

平成 27 年度から 36 年度までの 10 年間

基本方針

1、生活習慣病の発症予防、重症化予防をしよう。

不適切な食生活、運動不足、ストレス過剰、喫煙、過度の飲酒など、生活習慣病は文字通り、普段の生活習慣が発症や進行に深くかかわっています。特に、働き盛りの早世死亡を防ぐためにも、心臓病など循環器疾患、糖尿病、歯・口腔疾患の早期発見と重症化予防に積極的に取り組みます。また、介護が必要になる認知症や脳卒中などの発症を予防するうえでも、若い頃からの生活習慣病予防が重要になります。一人ひとりが暮らしの中から健康づくりを考えることができるよう支援します。

2、生涯にわたり食育を推進しよう。

適切な食習慣を身につけるには、子どもの頃から食に関心をもてるような働きかけが必要です。また、生活習慣病予防には食生活の改善が不可欠です。自分の身体と食生活に関心をもち、健康的な食生活を目指しましょう。

3、健康づくりの意識・関心を高めよう。

健康づくりについての知識はあってもなかなか実践に結びつきにくいものです。

きっかけづくりとして、『うちなだ健康づくり月間』を設定します。子どもから大人まで、一人ひとりが自分なりに健康づくりを実践しましょう。町では家族や地域での取り組みを応援します。

なぜ健康プラン(第2次)では生活習慣病に重点が置かれているの？

見つめてみよう
私達の健康課題

母子の健康 (妊娠期～18歳)

ちょっと気になる！

- 将来、生活習慣病を発症するリスクの高い低出生体重児(2500g未満)の出生率が県や国より多い傾向があります。
- 妊婦健康診査の結果、貧血の妊婦さんの割合が県や国より高くなっています。
また、妊娠糖尿病の割合も年々増えています。
- 町の3歳児健診問診から、朝食を食べない子が1.5～2割で、就寝時間が22時を超える子が約3割います。
- 小学生では男子が、中学生では女子の肥満傾向が高くなっています。

もっと気になる！

成人の健康 (19歳～64歳)

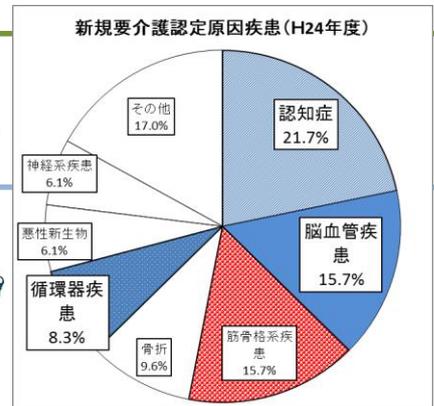


- 特定健診を受けた方の中で、糖尿病の予備軍以上と判定される人は7割近くと多い状態です。
- 生活習慣病で通院を始める方は、55歳以上で6割を超えています。
- 国保医療費では、高額医療を使わざるを得ない状態になられる方の半数近くが虚血性心疾患(心筋梗塞など)であり、64歳以下と若くして発症しています。
- 糖尿病が原因で腎臓が悪くなり、人工透析を始める方が増えています。
- 介護保険の2号被保険者(40～64歳)の介護保険認定者の原因疾患の最も多い疾患は、脳血管疾患です。基礎疾患として高血圧症、糖尿病、脂質異常症を治療している方が多くなっています。

やっぱり
気になる！

高齢者の健康 (65歳～)

- 介護保険を利用する方の原因疾患は、1位認知症、2位脳血管疾患、3位筋骨格系疾患です。
- 後期高齢者医療保険の1人あたり医療費は、県内でも1、2位と高い傾向が続いています。



年代が進むことで、糖尿病や高血圧などの予備軍が増え、医療にかかる人が増えています。加齢と共にいろいろな疾患が出やすくなるのは、誰しも可能性があることですが、町の色々な指標をみると、若くして心臓病や脳血管疾患を起こしたり、人工透析によって生活が制限される人が増えてきていることが伺えます。

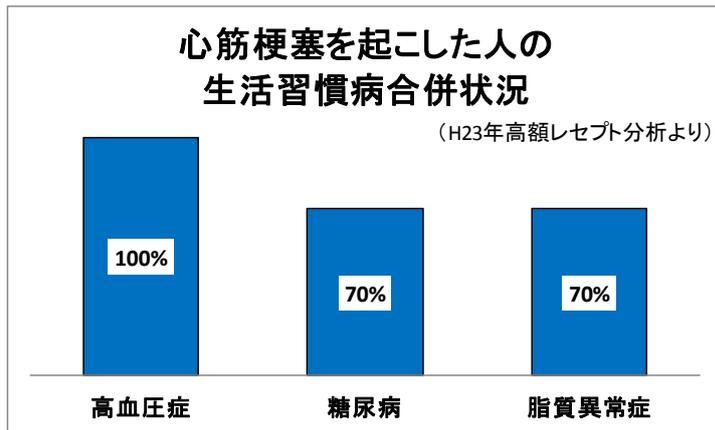
また、後期高齢者の一人あたり医療費が県内で1、2位が続いているということは、高齢期を迎えてから医療が必要な人が県内の平均よりも多くなっていることをあらわしています。

そこで、町の皆さんが健康な高齢期を迎えるためには
生活習慣病予防が必要です！

内灘町の生活習慣病の課題とそれ

循環器疾患

- 高額な医療費がかかる疾患は、生命に直結します。心筋梗塞で治療した方は、高血圧や糖尿病、脂質異常症などを合併しています。治療を受けながら生活習慣を改善し、重篤にならないよう予防することが大切です。



- 介護保険の原因疾患は、脳血管疾患・認知症が多くなっています。脳血管疾患は、高血圧や脂質異常症などで動脈硬化が進むことで発症のリスクが高くなります。認知症の原因もこれらのリスクが大きく関係しています。



- 後期高齢者医療制度の1人あたり医療費が国、県の平均より高く、医療の必要な人が多くいることがわかります。(H24は県内1位)



後期高齢者医療 1人あたり 医療費(H22)	国	石川県	内灘町
	904,795円	972,151円	1,064,589円

《取組み》◎高血圧や脂質異常症の発症予防に取り組むと共に、服薬治療の効果が更になるようにサポートします。

がん

- 町の死亡原因の1位を占めています。
- 早期発見に必要ながん検診の受診率が低い状況です。



《取組み》

- ◎検診を受けることが大切です。
- がんも生活習慣病といわれています。
- 予防と早期発見に重点を置きます。



食生活
・栄養

身体活動
・運動

飲酒

をとりにまく生活や社会環境の課題

糖尿病



- 健診結果では糖尿病の項目で異常が見つかる方が多くいます。

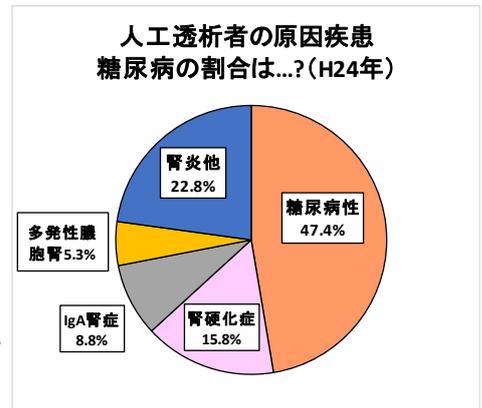
健診を受けることで早期発見ができた方や、すでに糖尿病が重症化している人まで様々な状態の人が健診で発見されます。



	石川県		内灘町	
	有所見項目	割合	有所見項目	割合
1位	HbA1c	59.6%	HbA1c	64.7%
2位	LDLコレステロール	47.7%	LDLコレステロール	52.7%
3位	収縮期血圧	42.4%	収縮期血圧	43.6%

(H24年,特定健診結果)

- 糖尿病の合併症から起こる腎症によって人工透析を始める方が、町の人工透析患者の約5割(平成24年)を占めています。
(国全体では、3~4割ですが、内灘町は多い状態です。)

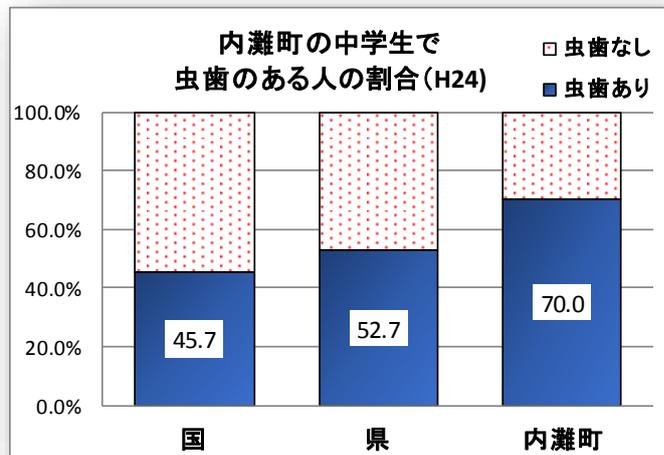


《取組み》

- ◎糖尿病を早期発見し発症予防ができるように、健診結果に基づいた情報提供や、地域での取り組みを行います。
- ◎糖尿病が重症化して、人工透析や心筋梗塞などの合併症を起こさないようにサポートします。

歯・口腔

- 中学生では、虫歯(治療済含む)のある人が7割であり、国、県の平均値を大きく上回っています。
- 町の歯科検診では要精密検査と判定された方の半数が歯周疾患を指摘されていました。



《取組み》

- ◎家庭・学校・職域等における歯磨き活動、う蝕・歯周疾患予防の推進を図ります。歯科検診、歯科相談を充実します。



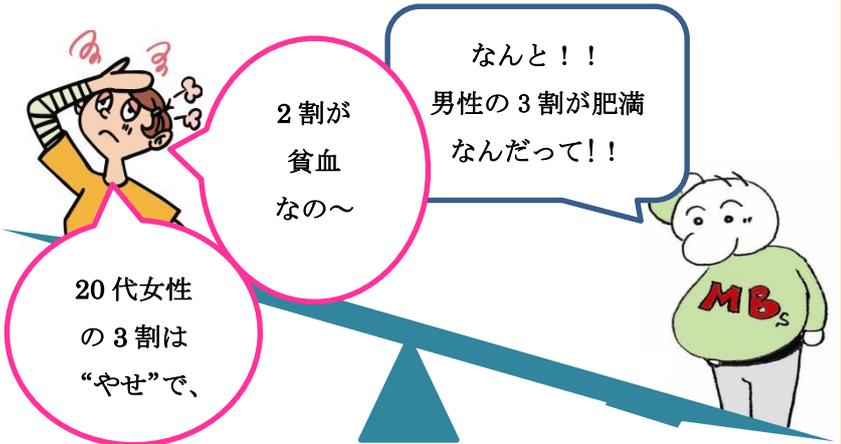
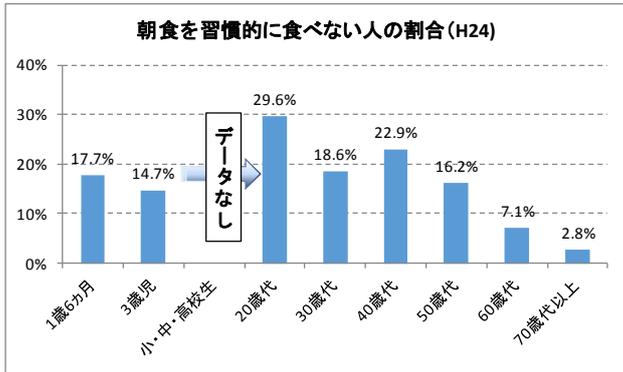
たばこ

休養・
睡眠

こころ
の健康

食生活・栄養

- 朝食を食べる習慣のない人が子どもから若年層では3割もいます。
- 妊娠期にある女性のやせや貧血、若い男性の肥満など適正体重でない人も約3割を占めます。



《取組み》

- ◎個人が自分に適切な量と質の食事を選択できる力を身につけ、健康な食習慣を確立することが必要です。
- ◎妊娠中からの生活習慣病予防として、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病の早期発見と産後の継続的な保健指導を行います。
- ◎託児つきレディース健診やヤング健診の受診を勧めます。
- ◎小中学校で食育や生活習慣病予防についての栄養士、保健師の出前授業を取入れます。
- ◎子どもスポーツクラブで食育事業を取入れます。



★従来からの

食育推進計画の基本理念と

食育の視点(5つ星)

を継続して推進します。

楽しく食べて元気なうちなだっ子！
～自らつかむ食の力～

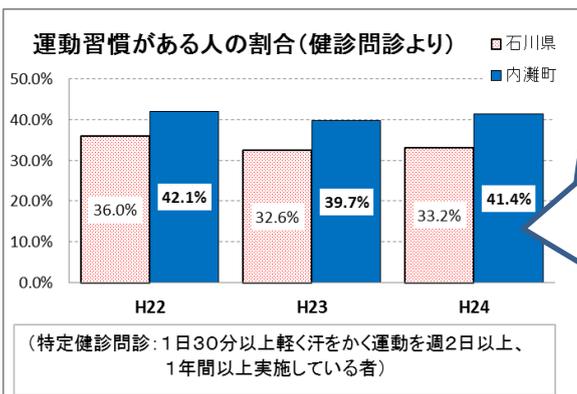
《食育の視点・5つ星》

- ☆食のリズムを整えよう
- ☆食事を味わって楽しく食べよう
- ☆積極的に食事づくりに参加しよう
- ☆健康であるため、食のスキルを高めよう
- ☆食を通して人とのつながりを大切にしよう

身体活動・運動



- 運動習慣のある人の割合は県平均より高いですが、年代別に見ると、20～60歳の方は運動習慣のある人が少なくなっています。また、その年代では、肥満傾向の人が多くなっています。



20～64歳・・・24.0%

65～74歳・・・49.5%

《取組み》

- ◎気軽に運動できる環境づくりや運動習慣づくりの支援に取り組みます。
- ◎若い世代からの健康づくりの意識を高めるため、スポーツクラブなどで健康相談を行います。

たばこ



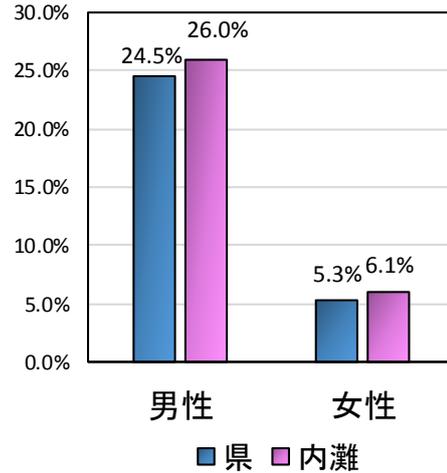
- 喫煙する人の割合は男女ともに県平均より高くなっています。
(たばこは、がん・血圧などの生活習慣病に対するリスクを高めます。)



《取組み》

- ◎喫煙者への禁煙支援や、学校での禁煙教育、妊婦への禁煙指導などを行います。
- ◎公民館や子ども会活動などで禁煙について啓発します。
- ◎公共施設等の建物内禁煙や無煙化を推進します。

喫煙習慣のある人の割合
(H24 特定健診問診)



飲酒

- 習慣的に適量以上の飲酒をする人の割合は男女ともに県平均より高くなっています。
(※生活習慣病のリスクを高める飲酒量・・・
男性：2合以上／女性：1合以上)

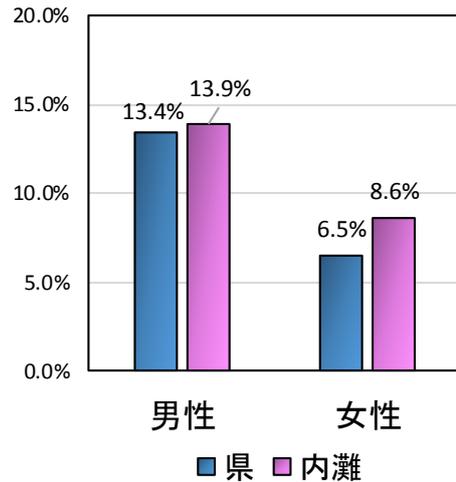


《取組み》

- ◎健診後の保健指導で適量飲酒や、妊娠・授乳中の禁酒について指導・啓発を行います。
- ◎公民館や子ども会活動などで適量飲酒について啓発します。



1日の飲酒量が適量以上の人の割合
(H24 特定健診問診)



休養・睡眠・こころの健康

- うつ病などこころの病気で医療を必要とする人が増えています。



《取組み》

- ◎こころの健康に関する啓発・普及を行うとともに、こころの病気を持つ人の早期治療開始への支援を行います。
- ◎家庭や地域、職場でのうつ病等の気分障害や自殺予防に関する正しい知識の普及（健康教育・講演会等）に取り組みます。
- ◎相談窓口を周知し、相談体制を整えます。



- 日本の気分障害（うつ病）患者数は
1996年・・・43.3万人
2002年・・・71.1万人
2008年・・・104.1万人と、
著しく増加しています。
町の患者数も少しずつ増えています。



～基本方針に基づく具体的な取り組み・目標～

生活習慣の改善で発症予防・重症化予防をしよう！

目標

- ① 脳血管疾患・虚血性心疾患・がんの年齢調整死亡率の減少
- ② 高血圧・脂質異常症・糖尿病有病者の減少又は増加抑制
- ③ 糖尿病腎症による透析、合併症の予防
- ④ がん検診・特定（ヤング）健診の受診率の向上と保健指導実施率の向上
- ⑤ 栄養、運動、飲酒、喫煙、歯・口腔に関する情報提供と社会環境の改善



生涯にわたり食育を推進しよう！

目標

- ① 適正体重の維持
- ② 生活習慣病予防と改善につながる食育の推進
- ③ 子どももおとなも一緒に、家庭や地域での食育推進

健康づくりの意識・関心を高めよう！

目標

- ① 暮らしの中から健康づくりを考えることができる
* 栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころ、飲酒、喫煙、歯・口腔 の健康づくりを
実践できるようになる
- ② 10年後の健康な生活を描くことができる（自分らしい健康観を持つ）

*** 毎年 10 月は健康づくり月間 ***