

第4章 計画の目標と取り組み

「健康日本21（第2次）」及び「北海道健康増進計画」を勘案し、「栄養・食生活」、「運動・身体活動」、「たばこ」、「歯の健康」、「こころの健康」、「疾病予防・健康管理」の6分野について事業の推進に努めます。

1 栄養・食生活

食は、生命を維持し健康な生活を送るために欠かすことのできない重要なものです。生活習慣病の予防のために望ましい食習慣を身につけるとともに、適切な量と質を選ぶことができる力を身につけることが重要となります。

生活習慣病の原因となる肥満は予防が必要です。当麻町においては、50歳代男性、40歳代女性の肥満率が高くなっています。また、40歳代以上の男性の3割以上が毎日飲酒しています。飲酒が身体に及ぼす影響を正しく理解し、適量、適正な頻度の飲酒を心がけることが重要です。

【目標】

項目	現状	データ	目標(H34)	
毎日朝食を食べる人の増加	男性 20歳代	61.1%	町民健康意識調査(H29)	増加
毎日野菜を食べる人の増加	20歳以上	30.3%	町民健康意識調査(H29)	増加
肥満(BMI25.0以上の減少)	男性 50歳代	48.9%	町民健康意識調査(H29)	減少
	女性 40歳代	33.3%	町民健康意識調査(H29)	減少
毎日飲酒している人の減少	男性 20歳以上	31.8%	町民健康意識調査(H29)	減少

【施策】

- ・妊娠期の望ましい食事や適正体重増加の重要性の普及啓発に取り組みます。
- ・子どもから高齢者まで年代に応じて、健康的な食生活のための情報提供を行います。
- ・健診結果に基づき、望ましい食習慣の確立に向けての指導や栄養講座を継続します。

【町民への提案】

- ・朝食を欠食せず、1日3食きちんと食べましょう。
- ・野菜を毎食食べましょう。1日で両手のひら1杯分になるよう心がけましょう。
- ・間食などの食べ過ぎに注意し、肥満を予防しましょう。
- ・自分の適正体重を知り、痩せすぎ、太りすぎに注意しましょう。
- ・休肝日を作り、毎日は飲酒しないよう心がけましょう。

2 運動・身体活動

適度の運動・スポーツは、生活習慣病の予防やストレスの解消に効果があり、その習慣化が、健康を維持していくうえで大きな役割を果たします。

当麻町では、日常的に身体を動かしている人、日常生活において歩く人が少ない状況にあり、特に、働き盛りの男性、子育て世代の女性にその傾向がみられます。日常生活において、身体活動量の確保や運動習慣の定着化に向けての取り組みが重要となります。

高齢者においては、歩数の低下は、「ロコモティブシンドローム」との関連が深いことから、これらの概念の普及や身体活動量や体力の維持に向けた取り組みが大切となります。

【目標】

項目	現状		データ	目標 (H34)
意識的に体を動かすよう心がけている人の増加	20歳以上	54.9%	町民健康意識調査 (H29)	増加
週に2回以上運動をしている人の増加	20歳以上	22.5%	町民健康意識調査 (H29)	増加
1日平均歩数 5,000 歩以上の人の増加	20歳以上	35.7%	町民健康意識調査 (H29)	増加

【施策】

- ・ 壮年期を対象に生活習慣病予防のための運動教室を実施します。
- ・ 運動する機会が少ない乳幼児を育てる母親を対象に運動教室を実施します。
- ・ 地域や職場において、運動や生活習慣改善の健康教育を実施します。
- ・ 各地区老人会や地域において、介護予防のための健康教育を実施します。
- ・ 保健福祉センターに設置している運動器具の利用促進を図ります。

【町民への提案】

- ・ 運動教室やスポーツサークルなどに誘いあって参加しましょう。
- ・ 仕事や家事、育児の合間に手軽にできる運動、体操を習慣化しましょう。
- ・ 日常生活の中で今よりも10分歩くなど、こまめに動くよう心がけましょう。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

運動器（骨、関節、筋肉）のために自立度が低下し、介護が必要となる危険が高い状態をいう。

3 たばこ

たばこは、肺がんをはじめとする多くのがんや虚血性心疾患、脳血管疾患、歯周病などの危険性を高め、さらに、低出生体重児や乳幼児突然死症候群の原因となり、胎児や乳児に大きな影響を与えます。また、近年増加している慢性気管支炎や肺気腫などの慢性閉塞性肺疾患（COPD）は、その90%以上が喫煙者、受動喫煙者といわれています。

当麻町では、成人の喫煙率が全国と比較すると高い状況にあることから、喫煙習慣者の減少、受動喫煙の防止に向けて、より一層の取り組みが必要です。

【目標】

項目	現状		データ	目標 (H34)
母親の喫煙率の減少	妊娠中	0.0%	当麻町4か月児 健康診査アンケート (H28)	0.0%
	産後	4.5%		0.0%
父親の喫煙率の減少	妊娠中	36.4%		減少
	産後	36.4%		
成人の喫煙率の減少	男性	34.3%	町民健康意識調査 (H29)	減少
	女性	11.7%		
分煙を心がける人の増加	20歳以上	59.3%	町民健康意識調査 (H29)	増加

【施策】

- ・喫煙による健康への影響について、正しい知識の普及啓発に取り組みます。
- ・妊娠中、授乳中の喫煙防止に関する普及啓発に取り組みます。
- ・禁煙希望者に正しい禁煙方法の指導や禁煙外来を紹介し、禁煙の支援を行います。
- ・公共施設の禁煙、分煙対策の推進を図ります。

【町民への提案】

- ・喫煙、受動喫煙による健康への影響について理解しましょう。
- ・未成年者、妊婦、産婦は喫煙をやめましょう。
- ・喫煙者は、禁煙、分煙に努めましょう。
- ・子どもや妊産婦の受動喫煙の防止に努めましょう。
- ・職場や飲食店での受動喫煙の防止に努めましょう。

4 歯の健康

歯の健康は、食べ物を咀嚼するだけでなく、全身の健康の保持増進に大切な役割を果たしています。また、「口から食べる喜び」、「話す楽しみ」を保つなど、精神的、社会的な健康にも大きく寄与します。

当麻町において、歯を20本以上有する人が60歳代と70～74歳において5割に満たない状況となっており、また、歯を24本保有する人は40歳代で約5割となっています。若い頃からの歯の喪失防止に向け、むし歯と歯周病の予防は重要であり、生涯を通じた予防活動に取り組みます。

【目標】

項目	現状		データ	目標 (H34)
むし歯のない3歳児の増加	77.8%		3歳児健康診査 (H26)	85% 以上
歯を20本以上保有する人の増加	60歳代	45.9%	町民健康意識調査 (H29)	増加
	70～74歳	38.1%		増加
歯磨きを2回以上している人の増加	20歳以上	77.1%	町民健康意識調査 (H29)	増加
歯間清掃補助器具を使用している人の増加	20歳以上	57.1%	町民健康意識調査 (H29)	増加
定期的に歯科健診を受けている人の増加	20歳以上	30.2%	町民健康意識調査 (H29)	増加

【施策】

- ・妊娠期の歯の健康について正しい知識の普及啓発に取り組みます。
- ・乳児期から歯の健康について意識を高め、歯みがき習慣が身につくことで、子どものむし歯予防に取り組みます。
- ・歯の喪失防止を目指し、口腔ケアの正しい知識の普及に取り組みます。
- ・フッ化物利用を普及し、むし歯が原因で歯を喪失するリスクの低下に努めます。

【町民への提案】

- ・かかりつけの歯科医師をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。
- ・むし歯や歯周病予防のため、正しい歯みがき習慣を身につけましょう。
- ・歯間ブラシやデンタルフロスなどを使用し、歯間部の清掃を習慣的に行いましょう。

5 こころの健康

こころに不調をきたすと、様々な身体症状を引き起こすなど、身体の健康と同様、こころの健康は大変重要なものです。こころにはりを持ち、いきいきと生きていくためには、日頃からの十分な睡眠、ストレスとうまく付き合う、ストレスをため込まないことが重要です。

当麻町では、約25%の方が睡眠で十分に休養をとれていないとの結果がでています。うつ病など、こころの健康の知識の普及啓発とともに、地域における相談体制の充実が重要です。

【目標】

項目	現状		データ	目標 (H34)
ストレスがたまっていると 感じている人の減少	男性	58.1%	町民健康意識調査 (H29)	減少
	女性	69.1%		
ストレスを解消できている 人の増加	男性	58.3%	町民健康意識調査 (H29)	増加
	女性	65.8%		
相談できる相手がない人の 減少	男性	30.5%	町民健康意識調査 (H29)	減少
睡眠で休養が取れている人の 増加	男性	76.1%	町民健康意識調査 (H29)	増加
	女性	74.0%		

【施策】

- ・こころの病気に関する知識と適切な対応について、普及啓発に取り組みます。
- ・相談機関の周知、相談できる体制づくりに取り組みます。
- ・地域での声かけ、見守り、支えあう体制づくりに取り組みます。

【町民への提案】

- ・質の良い睡眠で、こころと身体の休養をとりましょう。
- ・趣味、スポーツなど自分にあったストレス解消法を見つけましょう。
- ・悩みや不安がある時は、ひとりで抱えこまず、誰かに相談しましょう。
- ・悩みや不安がある人に気がついたら、声をかけましょう。
- ・こころの不調を感じた時は早めに病院を受診しましょう。

6 疾病予防・健康管理

健康管理のためには、乳幼児期から高齢期までの健診や相談をはじめとして、健康に関する意識づけ、行動変容に向けた取り組みが大切です。「適切な食習慣を身につけること」、「適度な運動習慣の定着」など、生活習慣の改善につながる働きかけが重要となります。

乳幼児期は、健やかに発育・発達し、より良い生活習慣を形成すること、壮年期以降は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）やがんなどの生活習慣病の早期発見を目的とした、特定健診・がん検診などを受ける必要があります。

当麻町においては、特定健診の受診率は低迷していることから、健診未受診者に対する受診勧奨・継続受診の定着などにより、さらなる受診率の向上が求められます。

【目標】

項目	現状		データ	目標 (H34)
21時前に就寝する子どもの増加	3歳児	27.5%	3歳児健診問診票 (H29)	増加
メディア視聴時間が1日2時間までの子どもの増加	3歳児	66.7%	3歳児健診問診票 (H29)	増加
健康であると感じる人の増加	20歳以上	86.7%	町民健康意識調査 (H29)	増加
がん検診の受診率の増加 ※がん検診受診率算定について	胃がん (40～69歳)	15.1%	地域保健・ 健康増進事業報告 (H26)	増加
	肺がん (40～69歳)	16.5%		増加
	大腸がん (40～69歳)	18.4%		増加
	子宮がん (20～69歳)	24.5%		増加
	乳がん (40～69歳)	31.0%		増加
特定健診（国保）の受診率の増加	39.4%		特定健康診査等 実施状況 (H27)	増加
メタボリックシンドローム 該当者の減少	40～74歳	71人 12.4%		減少

メタボリックシンドローム 予備軍の減少	40～74 歳	65 人 11.4%	特定健康診査等 実施状況 (H27)	減少
正常血圧者の増加 *収縮期 130mmHg 未満、 拡張期 85mmHg 未満	45.2%			増加
脂質異常症者の減少 *LDL コレステロール 160mg / d l 以上	11.7%			減少
糖尿病 保健指導対象者の減少 *HbA1c 5.6～6.4%	42.4%			減少

※がん検診受診率算定について

「がん対策推進基本計画」(平成24年6月8日閣議決定)に基づき、がん検診の受診率の算定対象年齢を40歳から69歳(「子宮がん」は20歳から69歳)までとしています。

【施策】

- ・より望ましい生活習慣の確立のため、また、生活習慣病の予防のため、健康管理の正しい知識の普及や生活習慣の改善につながるよう努めます。
- ・特定健診、がん検診の受診率向上に努め、生活習慣病の早期発見と重症化予防に努めます。
- ・健診を受けやすい体制づくりに努めます。
- ・生活習慣病予防のため、健診結果に基づいた保健指導を実施します。

【町民への提案】

- ・早寝早起きでより良い生活リズムを身につけましょう。
- ・子ども、大人とでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。
- ・年に1度、健康診査、がん検診を受けましょう。(子宮がん検診、乳がん検診は2年に1度の検診)
- ・健康診査を受診して健康状態の把握に努め、指導や治療が必要とされたら早めに相談、受診しましょう。
- ・治療中の疾患がある場合、治療を継続し、重症化を予防しましょう。