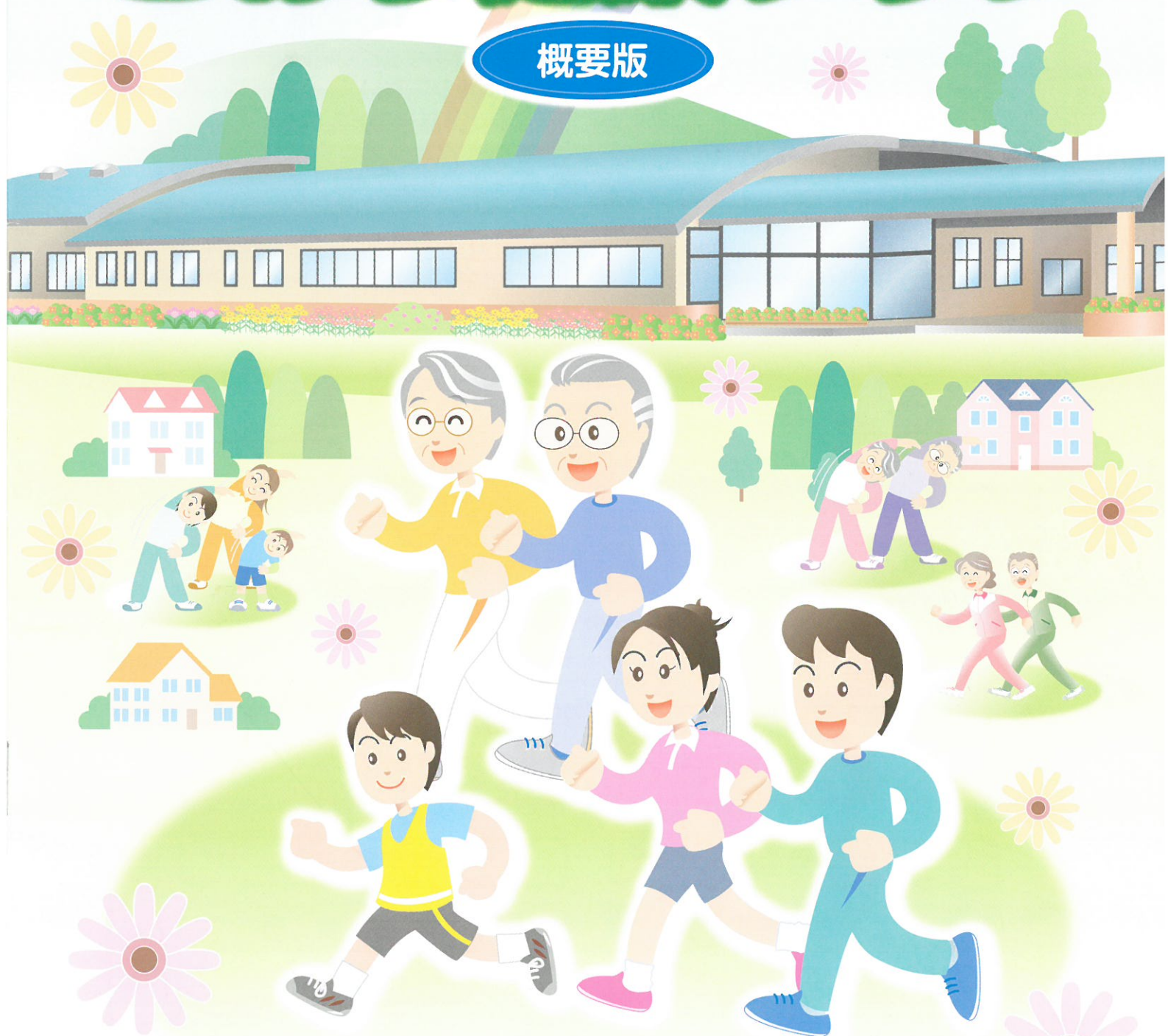


第二次健康こおり21



活き生き こおり健康プラン

概要版



平成27年3月
桑折町

計 画 の 基 本 方 向

計画の目指す姿(基本理念)

希望や生きがいを持ち、生涯にわたって健康で
安心して暮らせる桑折町

基本目標

『自分が主役の生き生き健康づくり』

乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて、心身機能の維持及び向上につながる対策に取り組み、生き生きと暮らす人を増やします。

『社会全体で支える健康づくり』

ソーシャルキャピタルを活用して、地域のつながりを強化し、その他学校、企業、医療機関、民間団体等が一体となり、町民が主体的に行う健康づくりを支える環境をつくれます。



町民一人ひとりが取り組む分野

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころの健康

喫 煙

飲 酒

歯・口腔の健康

生活習慣病予防

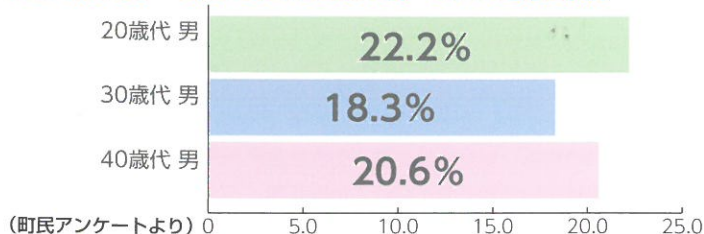
原子力災害の影響に配慮した健康づくりの推進

バランス良く、塩分控えて健康に!!

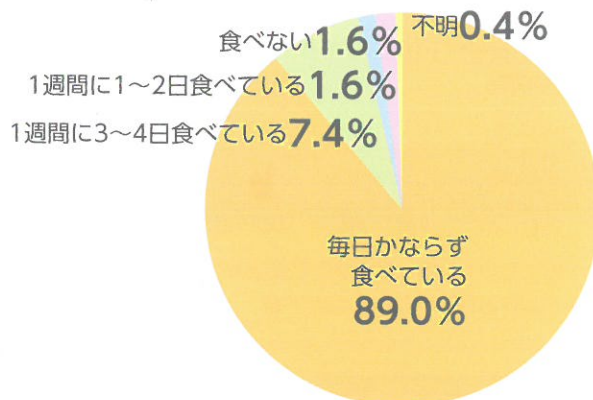
栄養・食生活(桑折町食育推進計画)

朝食欠食者が20～40歳代の特に男性に多くみられました。

■あなたは朝食を食べていますか。「ほとんど食べていない」者の割合



■朝ごはんを毎日食べていますか？
(小・中学生アンケートより)



栄養・食生活に関する主な数値目標

項目	現状	目標(平成36年度)
朝食を毎日食べる者の割合の増加	児童・生徒 89.0% 20歳代の男女 61.3% (第二次生き生き健康プラン策定のためのアンケート調査報告書)	児童・生徒 100% 20歳代の男女70%以上
食塩摂取量の減少	男性 13.0g 女性 11.0g (国民健康・栄養調査 18～22年、年齢調査 福島県)	男性 8g未満 女性 7g未満

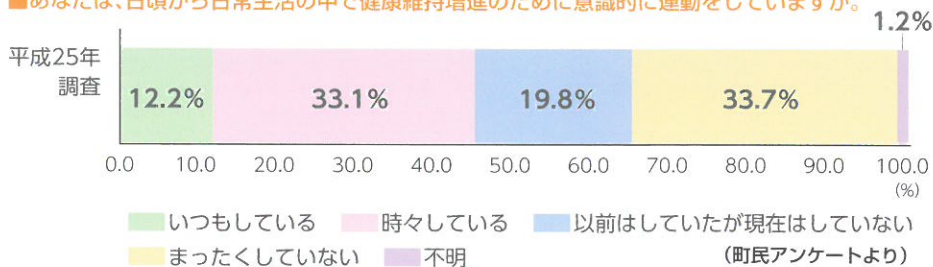
【町民一人ひとりの取り組み目標】

- 正しい食生活の知識を学ぶ。
- 朝食は必ず食べる。
- バランスの良い食事をする。
- 減塩に取り組む。
- 家族や友人などと楽しく食事する機会を増やす。(共食)
- 適正体重を保つ。

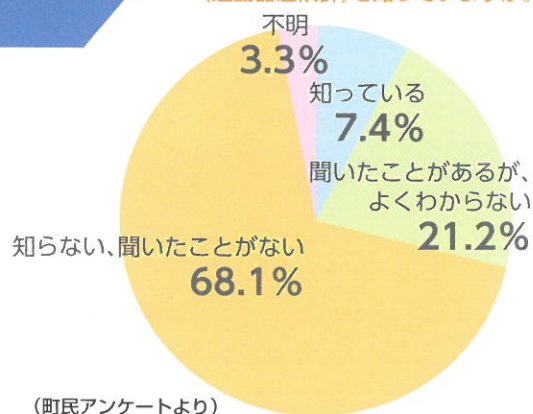
プラス10分動いて健康生活!!

身体活動・運動

■あなたは、日頃から日常生活の中で健康維持増進のために意識的に運動をしていますか。



■ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っていますか。



身体活動・運動に関する主な数値目標

項目	現状	目標(平成36年度)
日常生活の中で健康維持増進のために意識的に運動する者の割合の増加	「いつもしている」「時々している」 男性 45.1% 女性 45.5% (第二次生き生き健康プラン策定のためのアンケート調査報告書)	「いつもしている」「時々している」 男女とも 65%以上
ロコモティブシンドローム*(運動器症候群)を認知している者の割合の増加	「知っている」 7.4% (第二次生き生き健康プラン策定のためのアンケート調査報告書)	80%以上

【町民一人ひとりの取り組み目標】

- 今より10分多く体を動かす。
- 運動習慣をつける。
- 仲間と楽しく運動する。

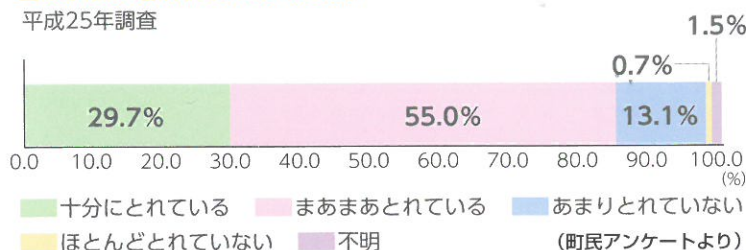
*骨、関節、筋肉などの運動器の障がいのために、要介護になっていた、要介護になる危険の高い状態のこと

心も身体もリフレッシュ!!

休養・こころの健康

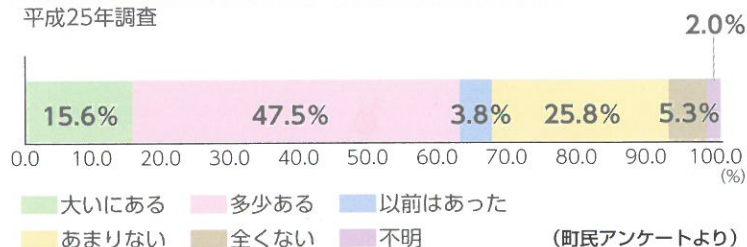
■あなたは、睡眠がとれていますか。

平成25年調査



■あなたは最近、不満、悩み、ストレスなどがありますか。

平成25年調査



休養・こころの健康に関する主な数値目標

項目	現状	目標(平成36年度)
睡眠時間「6時間以下」の者の割合の減少	45.1% (第二次生き生きこおり健康プラン策定のためのアンケート調査報告書)	34%以下
不満、悩み、ストレスなどを感じている者の割合の減少	「大いにある」 15.6% (第二次生き生きこおり健康プラン策定のためのアンケート調査報告書)	12%以下

【町民一人ひとりの取り組み目標】

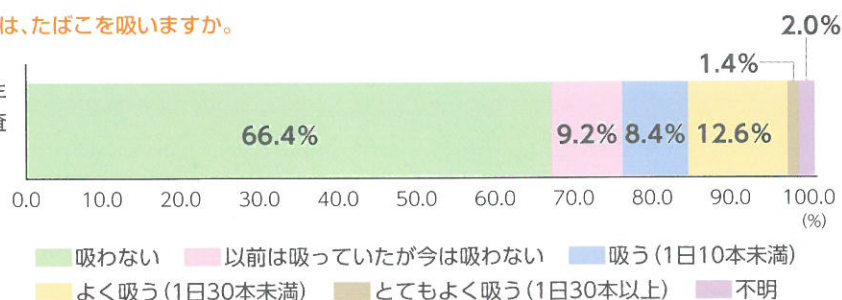
- 自分にあったストレス解消法を見つけ、実行する。
- 生活リズムを整え、十分な睡眠や休養をとる。
- 「気づく・つなぐ・まもる」を家庭・地域で取り組む。

吸わない、吸わせない!!

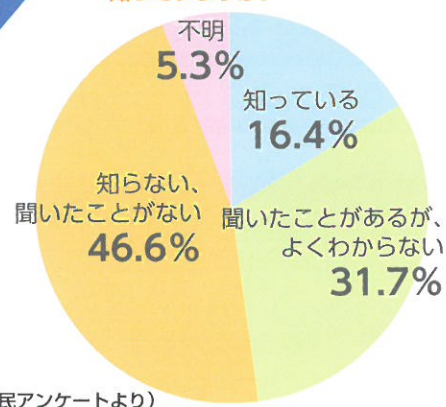
喫煙

■あなたは、たばこを吸いますか。

平成25年調査



■COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか。



喫煙に関する主な数値目標

項目	現状	目標(平成36年度)
喫煙率の減少	22.4% 男性 34.4% 女性 11.2% (第二次生き生きこおり健康プラン策定のためのアンケート調査報告書)	16%以下 男性 25%以下 女性 7%以下
COPD*の認知度の向上	「知っている」 16.4% (第二次生き生きこおり健康プラン策定のためのアンケート調査報告書)	80%以上

【町民一人ひとりの取り組み目標】

- 喫煙が健康に及ぼす影響を理解し、喫煙による健康被害を防ぐ。
- 家庭・学校・職場・地域で未成年者、妊産婦にたばこを勧めない・吸わせない環境をつくる。

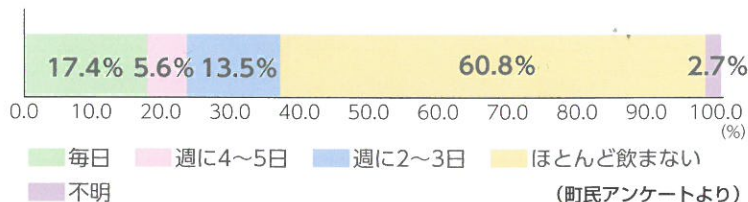
※長期の喫煙による肺の炎症性疾患(肺気腫・慢性気管支炎など)のこと。咳・痰・息切れの症状から徐々に呼吸障害がすすみ、酸素の取り込みが悪くなる病気。

節度ある適度な飲酒を!!

飲 酒

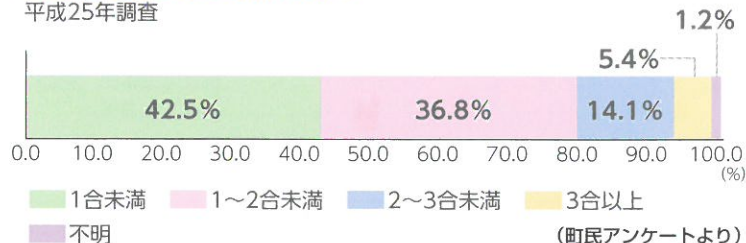
■あなたは、お酒をどの程度飲みますか。

平成25年調査



■お酒はどの位の量を飲みますか。

平成25年調査



飲酒に関する主な数値目標

項 目	現 状	目 標(平成36年度)
毎日飲酒している者の割合の減少	「毎日」飲酒している 男性 31.6% 女性 4.3% (第二次活き生きこおり健康プラン策定のためのアンケート調査報告書)	男性 25%以下 女性 3.5%以下
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少	男性1日2合以上 11.9% 女性1日1合以上 8.1% (第二次活き生きこおり健康プラン策定のためのアンケート調査報告書)	男性 10%以下 女性 6%以下

【町民一人ひとりの取り組み目標】

- 飲酒による健康影響を理解し、適度な飲酒を心がける。
- 家庭・学校・地域で未成年者、妊産婦には飲酒を勧めない、飲ませない環境をつくる。

口からはじまる生活習慣病予防!!

歯・口腔の健康

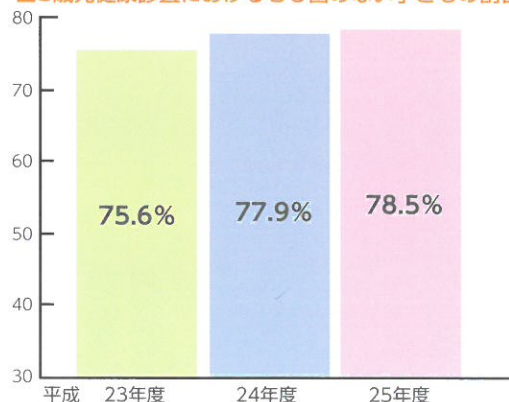
歯・口腔に関する主な数値目標

項 目	現 状	目 標(平成36年度)
3歳児でむし歯のない者の割合の増加	3歳児でむし歯のない者の割合 78.5% (平成25年度実績)	85%以上
12歳児でむし歯のない者の割合の増加	12歳児でむし歯のない者の割合 72.9% (平成25年度実績)	80%以上
過去1年間に歯科医院で口腔ケア等を受けた者の割合の増加	52.5% (第二次活き生きこおり健康プラン策定のためのアンケート調査報告書)	70%以上

【町民一人ひとりの取り組み目標】

- 歯・口腔の健康の大切さを理解する。
- 歯磨きの習慣と正しいブラッシングを身につける。
- 定期的に歯科検診、口腔ケア等を受ける。

■3歳児健康診査におけるむし歯のない子どもの割合



検診と予防で守る健康ライフ!!

生活習慣病予防



■桑折町の主な死因

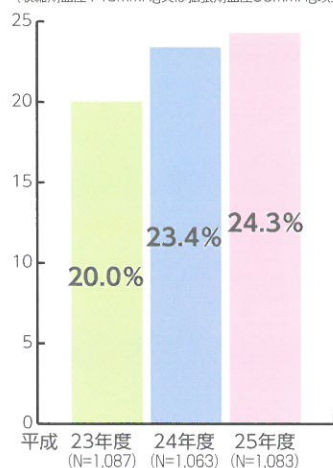
	1位	2位	3位	4位	5位
平成25年	悪性新生物 28.3%	心疾患 23.0%	脳血管疾患 8.0%	老衰	肺炎 5.3%

■要介護(要支援)認定率の推移

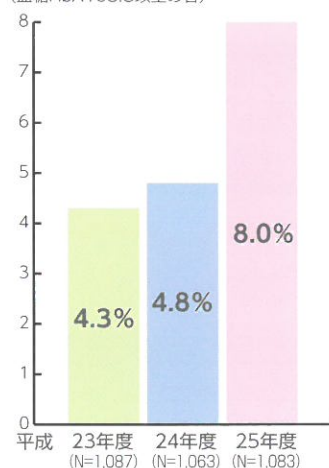


■桑折町の特定健診受診検査結果

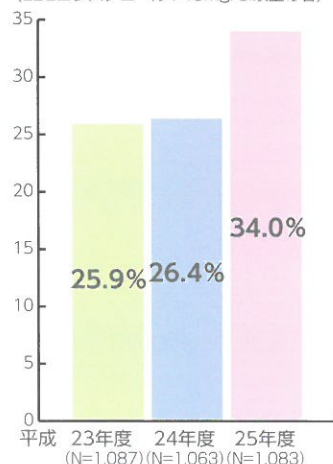
血圧
(収縮期血圧140mmHg又は拡張期血圧90mmHg以上の者)



血糖
(血糖HbA1c6.5以上の者)



脂質
(LDLコレステロール140mg/dl以上の者)



【町民一人ひとりの取り組み目標】

- 自分、家族の健康に関心を持つ。
- 生活習慣を改善し、生活習慣病を予防する。
- 検診を受け、早期発見・早期治療に努める。

生活習慣病予防に関する主な数値目標

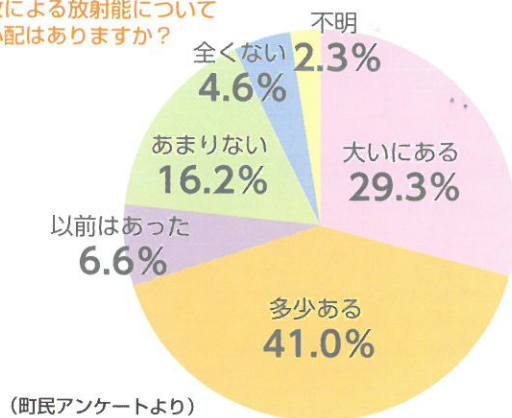
項目	現状	目標(平成36年度)
高齢者人口に占める要介護2~5の者の割合の減少 (健康寿命に代わる指標とする)	11.3%	10%以下
特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上	特定健康診査の実施率 45.9%(平成24年度) 特定保健指導の実施率 17.4%(平成23年度) (桑折町国民健康保険特定健康診査等実施計画)	特定健康診査の実施率 60%以上 特定保健指導の実施率 60%以上 (平成29年度)*1
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	該当者 17.8% 予備群 11.6% (平成25年度KDBデータ)	該当者 13%以下 予備群 9%以下
高血圧の改善 収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上の者の割合の減少	収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上 男性 29.6% 女性 19.7% (平成25年度特定健診データ)	男性 24%以下 女性 16%以下
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少 (HbA1c6.5以上の者の割合の減少)	HbA1c6.5以上 8.0% (平成25年度特定健診データ)	7%以下
脂質異常症の減少 LDLコレステロール140mg/dl以上の者の割合の減少	LDLコレステロール140mg/dl以上 男性 26.6% 女性 40.3% (平成25年度特定健診データ)	男性 23% 女性 35%
がん検診の受診率の向上	胃がん 32.1% 肺がん 50.5% 大腸がん 37.2% 子宮頸がん 46.4% 乳がん 51.2% ※40~69歳対象。子宮頸がん20~69歳対象 (平成24年度福島県生活習慣病検診等管理指導協議会資料より算出)	胃がん 50%以上 肺がん 50%以上 大腸がん 50%以上 子宮頸がん 60%以上 乳がん 60%以上 (平成29年度)*2

*1 桑折町国民健康保険特定健康診査等実施計画との整合性を図って目標値を設定。
*2 福島県がん対策推進計画との整合性を図って目標値を設定。

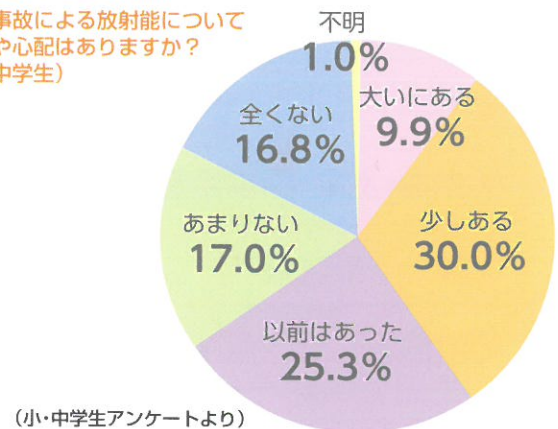
安心・安全な暮らしと環境

原子力災害の影響に配慮した健康づくりの推進

■原発事故による放射能について
不安や心配はありますか？



■原発事故による放射能について
不安や心配はありますか？
(小・中学生)



原子力災害の影響に配慮した健康づくりの推進に関する主な数値目標

項目	現 状	目 標(平成36年度)
原発事故による放射能について、不安や心配がある者の割合の減少	「大いにある」 成人 29.3% 子ども 9.9% (第二次活き生きこおり健康プラン策定のためのアンケート調査報告書)	成人 15%以下 子ども 0%に近付ける

【町民一人ひとりの取り組み目標】

- 放射能について正しく理解する。
- 生活習慣を整え、健やかなところと身体をつくる。
- 各種健康診査等を定期的に受診する。



健康で安心して暮らすためのチェックリスト

自分の生活習慣を振り返り、実践しているものにチェック☑をしてみましょう。

健康づくりのために取り組むこと		チェック
栄養・食生活	①朝食は必ず食べる	☐
	②主食・主菜・副菜の3品をそろえて、バランスの良い食事をする	☐
	③塩分を控える	☐
	④家族みんなで食事をする	☐
	⑤自分の適正体重を知り維持する	☐
身体活動・運動	⑥今より10分多く体を動かす	☐
	⑦運動をする習慣をつける	☐
	⑧ロコモティブシンドロームとは何かを知り、予防する	☐
休養・こころの健康	⑨早寝早起きをする	☐
	⑩自分に合ったストレス解消法を見つける	☐
喫煙	⑪禁煙する	☐
	⑫COPDとは何かを知り、予防する	☐
飲酒	⑬1日平均、男性は日本酒2合以内、女性は1合以内にする	☐
	⑭週に2日程度の休肝日をつくる	☐
歯・口腔の健康	⑮よくかんで味わって食べる	☐
	⑯食事の後は歯磨きをする	☐
	⑰定期的に歯科検診や口腔ケアなどを受ける	☐
生活習慣病予防	⑱毎年健康診査を受ける	☐
	⑲毎年がん検診を受ける	☐
	⑳いつも笑顔を忘れない(免疫力アップ!!)	☐

チェックの数が多いほど、健康度がアップします

◆からだ、食事、こころに関することの相談は、桑折町保健福祉センター やすらぎ園へ

☎024-582-1133 ☑ hoken@town.koori.fukushima.jp

桑折町保健福祉課 〒969-1692 福島県伊達郡桑折町大字谷地字道下22 TEL.024-582-1133