

第 2 期

# 健康たけとよ 21 スマイルプラン



平成25 >>> 36年度

概要版



健康づくりはまちづくり

「みんな笑顔でイキイキと暮らせる町 たけとよ」



平成25年3月  
武 豊 町

## 計画策定の趣旨

国は、平成12年に「健康日本21」を作成し、健康づくりを推進してきましたが、平成24年に新たに「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」「重症化予防」等を基本方針に盛り込んだ「健康日本21（第2次）」を策定しました。また、愛知県においても「健康あいち21」の第2期計画の策定を進めています。

## 計画の期間

平成25年度から平成36年度の12年間を計画期間とし、4年毎の中間評価で計画の進め方や取り組みを見直していきます。

本町においても、この度、平成17年3月に策定した「健康たけとよ21スマイルプラン」の最終評価を行い、新たな社会状況の変化や健康課題などに対応しながら、武豊町の更なる健康づくりを進めるため「**第2期健康たけとよ21スマイルプラン**」を策定しました。



また、中間評価時には、現状値が未把握の項目をアンケートに盛り込んで、目標値の見直しを行います。

H25 H26 H27 H28 H29 H30 H31 H32 H33 H34 H35 H36

### 第2期 健康たけとよ21スマイルプラン

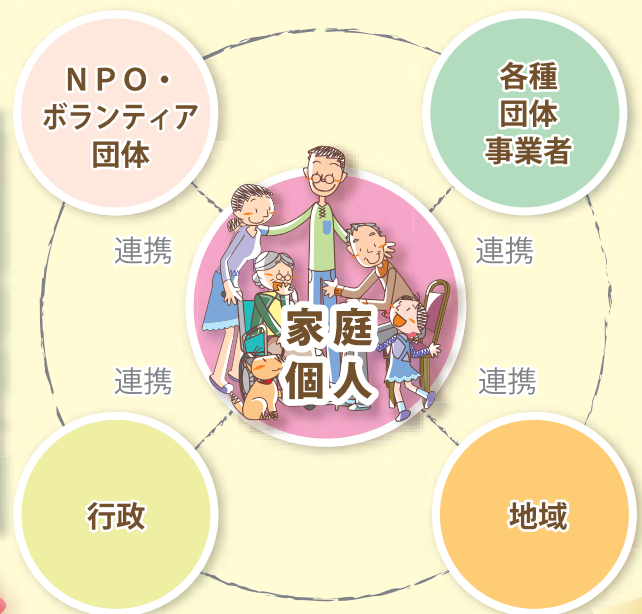
中間評価

中間評価

最終評価

## みんなで進めよう！健康づくり

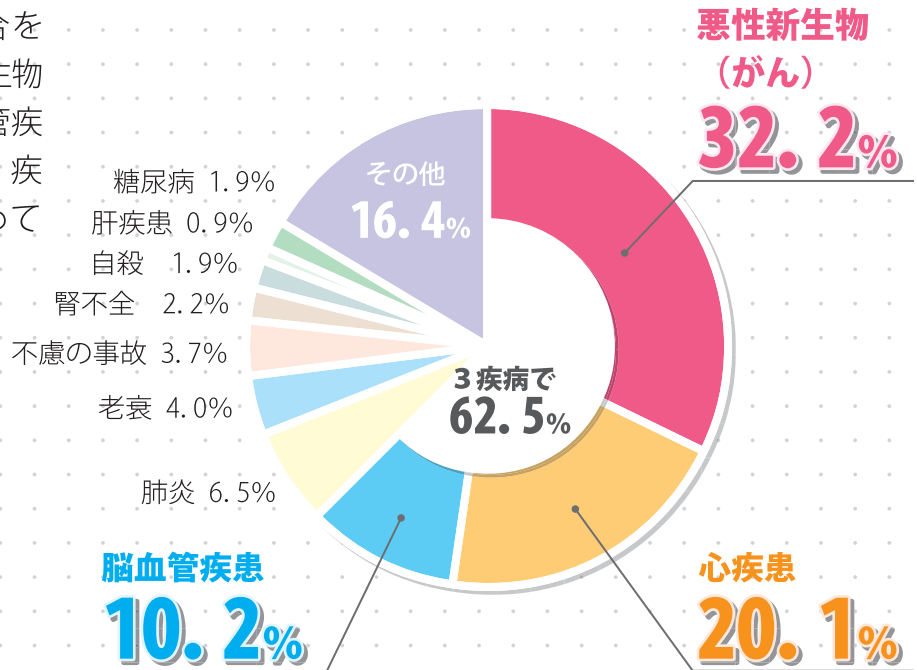
国や県などの動向や社会情勢の変化、データ分析から武豊町の健康づくりに関する課題や方向性が見えてきました。それらを健康づくりに大切な8つの分野に分け、分野ごとに、目指す姿、個人・地域・行政が取り組むこと、目標をまとめました。



# データから見る武豊町

## ① 死亡別死亡割合

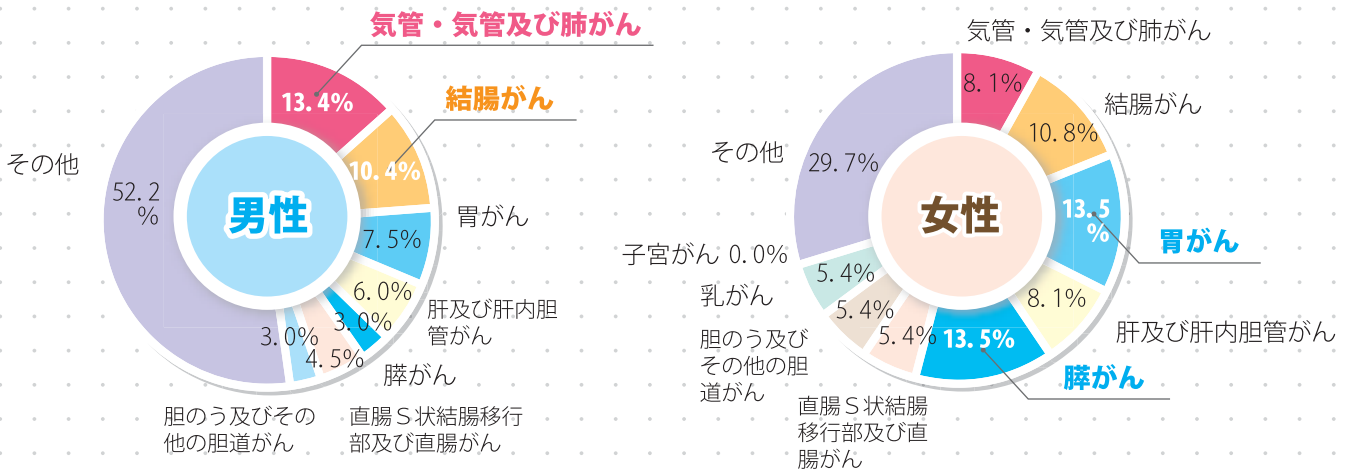
本町の死因別死亡割合をみると、上位から悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患となっており、上位3疾病で全体の約6割を占めています。



資料：愛知県衛生年報（平成22年）

## ② 部位別悪性新生物死亡割合

本町の部位別悪性新生物の死亡割合をみると、男性では気管・気管及び肺がん、結腸がん、女性では胃がん、膵がんが上位となっています。



資料：愛知県衛生年報（平成22年）

健康づくりは個人の努力はもとより、地域・学校・企業・行政など町全体が一体となって進めていくものです。

基本理念「みんな笑顔でイキイキと暮らせる町 たけとよ」の実現を目指し、健康なまちづくりを進めていきましょう。

# スマイルプラン 8つの分野とその取り組み

## (1) 健康づくり

健康寿命の延伸・健康格差の縮小・生活習慣病の発症と重症化予防をめざし、本計画から新たに立ち上げた分野です。

めざす姿

からだも定期点検！今すぐ始めよう、全身メンテナンス

### 個人・家庭の取組

- 健診により自分の健康状態を把握し、健康に配慮した生活の実践と継続に取り組みましょう。
- 早期発見、早期治療に向けて、定期的な健診やがん検診を受診しましょう。
- 地域の健康づくり活動に、積極的に参加しましょう。

### 地域・職場の取組

- 職場で年に1回は必ず健診を実施し、健診結果に応じた指導を受けられる体制を作りましょう。
- 健康に関する情報を積極的に取り入れ、地域・職場で周知を図りましょう。
- 趣味の会やスポーツの会などの活動を広め、人と人がつながりを持てるような機会を作りましょう。

### 行政の取組

- 定期的に健診を受診するよう、普及・啓発を図ります。
- 特定健診・特定保健指導の普及・啓発や、効果的な受診方法の検討を行い、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防を推進します。
- がんの早期発見のため、職域のがん検診との連携など、受けやすいがん検診の体制づくりを行います。

目標指標	現状値 (H23年度)	目標値 (最終評価時)
健康寿命(日常生活に制限のない期間の平均)	男性 77.5年 女性 83.8年	平均寿命の増加 分を上回る増加
自分自身が健康だと思う人の割合	75.3%	増加
がん検診の受診率	胃がん 6.8%	胃がん 40%
	大腸がん 12.8%	大腸がん 40%
	肺がん 22.6%	肺がん 40%
	子宮頸がん 15.2%	子宮頸がん 50%
	乳がん 17.3%	乳がん 50%

## (2) 栄養・食生活

アンケートでは、食事について、量やバランスへの配慮が十分でない面がうかがえました。食事量やバランスについて気をつけて、“楽しんで食べる”習慣を作りましょう。

めざす姿

食べ方変えたら、からだも変わる。手に入れよう！元気の食習慣

### 個人・家庭の取組

- 1日3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- 家族と一緒に食事を楽しみましょう。
- 自分にとっての適正体重を保ちましょう。

### 地域・職場の取組

- 地域や職場で食について知る機会を設けましょう。
- 友人、地域の人たちと一緒に楽しく食事をしましょう。

### 行政の取組

- バランスのよい食事や間食のとり方などの情報提供、普及啓発をします。
- 乳幼児期の保護者に対し、小さい頃からの望ましい食習慣について啓発し、食の関心・意識を高めます。
- 保育園・学校を通して、規則正しい食生活や栄養バランスについての指導を行うとともに、食育の啓発に取り組みます。



目標指標	現状値 (H23年度)	目標値 (最終評価時)
20～60歳代男性の肥満者の割合	29.2%	減少
40～60歳代女性の肥満者の割合	16.6%	減少
20歳代女性のやせの人の割合	23.5%	減少
楽しく食事をしている人の割合	14.9%	30.0%
食事をひとりで食べる子どもの割合の減少	小学5年生 朝食 未把握 夕食 未把握	減少

### (3) 運動・身体活動

運動に対する意識は高まってきていますが、働く世代や子育て世代は「運動する時間がない」傾向でした。生活習慣病予防のためにも、ライフスタイルに合わせて、日頃から動くクセをつけましょう。

#### めざす姿

#### 暮らしの中に“動くクセ”。クセも積もれば運動に！

##### 個人・家庭の取組

- 日々の生活の中で意識して体を動かしましょう。
- 自分自身の体力に合った運動を見つけて、定期的に行いましょう。
- ロコモティブシンドロームについて認識し、高齢期における運動器の維持に心がけましょう。

##### 行政の取組

- 少しの時間で効果的にできる運動や身体活動を紹介しします。
- 健康相談や健康教育などを通じて、健康づくりにおける運動効果を普及・啓発します。
- 高齢期の運動教室や介護予防事業等とともに、社会参加・社会貢献活動を促進します。



##### 地域・職場の取組

- 住民同士で健康に関する情報交換や、自主的なサークル・団体活動の情報発信を行いましょう。
- 愛知県健康づくりリーダーなど関係団体による地域活動を通じて、運動のきっかけづくりに努めましょう。
- スポーツイベントを開催し、地域で体を動かす場を作りましょう。

目標指標	現状値 (H23年度)	目標値 (最終評価時)
30分・週2回以上の運動を1年以上継続している人の割合	未把握	増加
ロコモティブシンドロームを認知している住民の割合	未把握	80.0%
就業または何らかの地域活動をしている高齢者の割合	未把握	増加

### (4) 休養・こころの健康

住民の半分が何らかの悩みやストレスを感じていました。日々の生活をいきいきと楽しんで送ることができるよう、こころの健康づくりをすすめていきましょう。

#### めざす姿

#### “休息・睡眠・相談”でこころのバランスを整えよう

##### 個人・家庭の取組

- 十分に睡眠をとり、心身を休めるようにしましょう。
- ストレスやこころの健康に関する正しい知識を身につけましょう。
- 趣味・スポーツ等、自分に合ったストレス解消法を身につけましょう。
- 悩みを相談できる人を作りましょう。

##### 行政の取組

- 質のよい睡眠や休養をとるための、正しい知識の普及・啓発を図ります。
- こころの健康に係わる相談窓口を充実し、広く周知を図ります。
- 地域の支援体制の構築を図り、地域でのこころの病に対する早期支援と家族支援を推進します。

##### 地域・職場の取組

- こころの健康について相談できる環境を作りましょう。
- 職場において、ストレスの解消法についての情報提供や、メンタルヘルスに関する取り組みに努めましょう。
- うつ病などの精神疾患や認知症に対する正しい理解を持ちましょう。

目標指標	現状値 (H23年度)	目標値 (最終評価時)
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	未把握	15.0%
自分の楽しみを持っている人の割合	86.7%	90.0%

## (5) アルコール

毎日お酒を飲む人が減少し、1日の酒量1合以下の人も増加していました。引き続き、飲酒についての正しい知識を広めるとともに、危険性の高い妊婦や未成年の飲酒を防止しましょう。

めざす姿

飲む時・飲む量・飲むペース ルールを守っておつきあい

### 個人・家庭の取組

- 適量を守り、楽しくお酒を飲むよう心がけましょう。
- 多量飲酒や一気に飲みによる体への影響を学びましょう。
- 休肝日を設けましょう。

### 地域・職場の取組

- 妊婦や未成年者に対する飲酒に地域全体で注意しましょう。
- 集まりの場などで飲酒を無理にすすめないようにしましょう。

### 行政の取組

- 過度な飲酒の害に関する正しい知識の普及・啓発をします。
- アルコール依存等を相談できる体制に取り組みます。



目標指標	現状値 (H23年度)	目標値 (最終評価時)
1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人の割合	男性 29.3% 女性 14.3%	減少
妊婦の飲酒率	5.8%	0%

## (6) たばこ

喫煙者の割合は減少していますが、妊婦の喫煙率が高い傾向でした。特に危険性の高い、子育て期間中の喫煙をなくしていきましょう。

めざす姿

たばこの煙は「吸わない」「吸わせない」

### 個人・家庭の取組

- 喫煙がからだに及ぼす影響について学びましょう。
- 受動喫煙の害を知りましょう。
- たばこを吸う人は自分の喫煙の周囲への影響を自覚し、喫煙マナーを守りましょう。

### 地域・職場の取組

- 公共の場や飲食店などにおける禁煙を進めましょう。
- 事業所内での受動喫煙防止対策を進めましょう。



### 行政の取組

- がん・循環器疾患・歯周疾患・COPDなど喫煙が及ぼす健康影響について、周知・啓発します。
- 禁煙希望者へ、治療プログラムを持っている医師会や薬局など、治療できる場所の情報提供を行い、禁煙支援を図ります。
- 公共施設やイベントの場などにおいて禁煙を推進します。
- イベント等を通じ、未成年・妊婦に喫煙が及ぼす害の周知を図ります。

目標指標	現状値 (H23年度)	目標値 (最終評価時)
成人の喫煙率	12.6%	減少
妊婦の喫煙率	7.1%	0%
COPDの認知度	未把握	80.0%

## (7) 歯の健康

かかりつけ歯科医で定期健診を受けている人は、まだ少ない水準でした。予防としての歯科受診の意識を高めていきましょう。

### めざす姿

## いい歯！いい口！いい笑顔！噛めておいしい歯っぴーライフ

### 個人・家庭の取組

- かかりつけ歯科医をもちましよう。
- 1日2回以上歯磨きをしましょう。
- デンタルフロスや歯間ブラシなど歯の間を清掃する器具を使いましょう。
- 歯や口腔の健康を保つために、定期的な歯科検診を受けましょう。

### 行政の取組

- 関係機関と連携し、歯科の健康と全身の健康との関連性など、歯科保健の大切さについて周知・啓発します。
- さまざまな世代において、歯科検診の機会を設けます。
- 乳幼児期の保護者に対し、歯の手入れの仕方、おやつとの与え方などについての正しい知識を伝えます。



### 地域・職場の取組

- 歯磨きの仕方や、おやつのととり方などの食習慣について話題にする場を設けましょう。
- 職場での検診などを通じて、歯の健康に関する知識、情報を提供しましょう。

目標指標	現状値 (H23年度)	目標値 (最終評価時)
歯周疾患検診受診率	13.5%	20.0%
1日に2回以上歯をみがく人の割合	67.2%	80.0%
3歳児健康診査の歯科検診においてう蝕罹患型が0型の子の割合	89.0%	95.0%
学校健康診断・歯科検診における12歳児のう蝕がない児童の割合	59.8%	65.0%

## (8) 子どもの健康

将来を担う次世代の健康づくりとして、特に妊婦や子どもに焦点を当てた取り組みをすすめるため、本計画から新たに立ち上げた分野です。

### めざす姿

## 子どもの笑顔は宝物！子どもが元気に生まれ育つまち

### 個人・家庭の取組

- 妊娠・出産・育児に関する正しい情報を入手し、知識を深めましょう。
- 子育てについて1人で悩まず、周りの人に相談しましょう。

### 行政の取組

- 健診、育児相談等の母子保健事業の充実を図ります。
- 保護者が自信とゆとりを持って子育てできるよう、安心して相談・交流できる場を提供します。
- 要保護、要支援家庭に対する相談・支援体制の充実を図ります。



### 地域・職場の取組

- 地域のこどもの成長に関心を持ち、必要に応じて助け合いましょう。
- 母親を孤立させないよう、母親同士の交流の場を設けましょう。

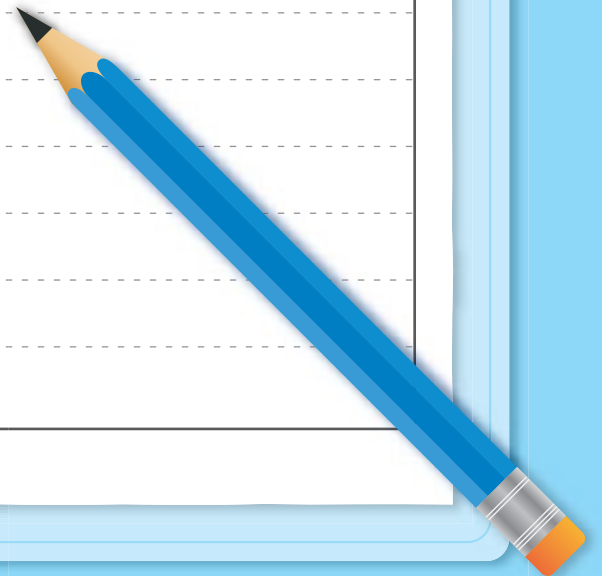
目標指標	現状値 (H23年度)	目標値 (最終評価時)
11週以下での妊娠届出率	96.4%	100.0%
3か月児健康診査受診率	100.0%	維持
1歳6か月児健康診査受診率	96.7%	維持・増加
2歳児歯科健康診査受診率	94.9%	維持・増加
3歳児健康診査受診率	98.1%	維持・増加
子育てしやすいまちと感じている人の割合	未把握	増加

これらの取り組みが進めやすい職場や地域などの環境づくりを、町として進めていきます。

# 私の健康目標

～自分の健康のために取り組めることを書き出してみよう～

(例) 自転車通勤を始める



## 第2期 健康たけとよ21スマイルプラン 概要版

平成25年3月

発行：武豊町保健センター

住所：愛知県知多郡武豊町字中根四丁目83番地

電話番号：0569-72-2500 F A X 番号：0569-72-2507