

基本目標「健康寿命の延伸」「生活習慣病予防と重症化予防の徹底」

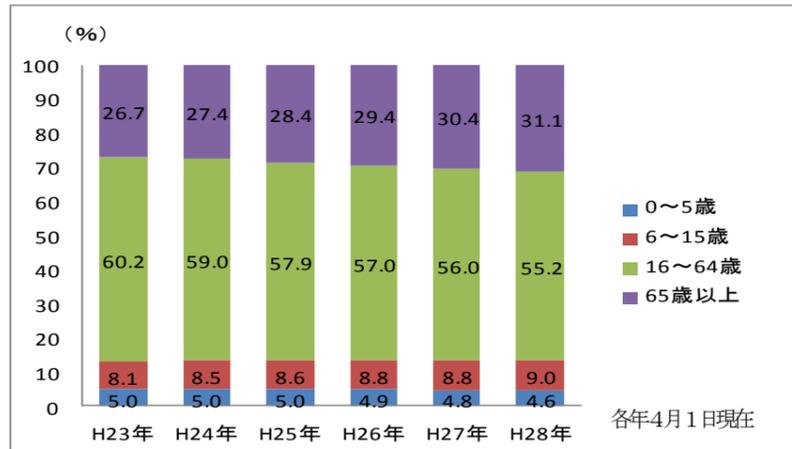
この計画は「すべての町民が健やかでこころ豊かに生活できる活力ある社会」の実現をめざし、町の現状から国、県の施策を踏まえた上で、取り組むべき課題を明確にし、町民の総合的な健康づくりを推進するものです。

健康寿命は日常生活が自立し、制限無く生活できる期間をあらわします。平均寿命を延ばすだけでなく、自立した生活を送ることができる健康寿命を延ばす事が重要です。

一宮町の現状

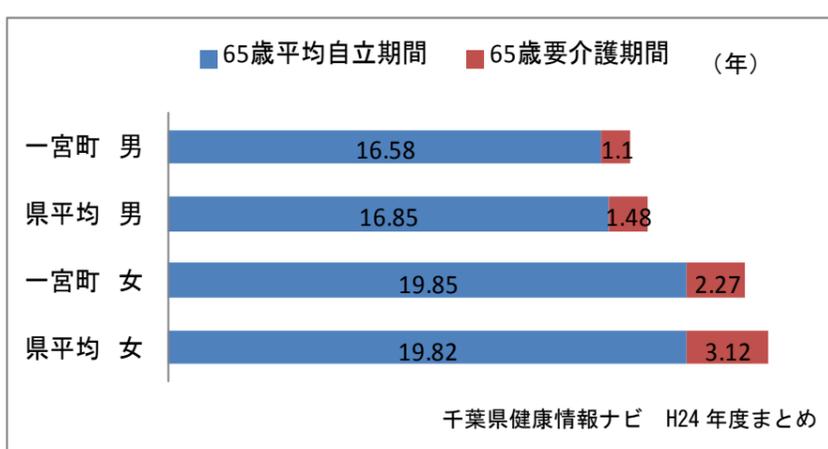
年齢別人口構成の推移

高齢化が進み、16歳～64歳人口が減少しています。0歳～15歳人口は、微増となっています。子どもを産み育てやすい環境づくりと、高齢者が元気で生活できる健康づくりが必要になります。



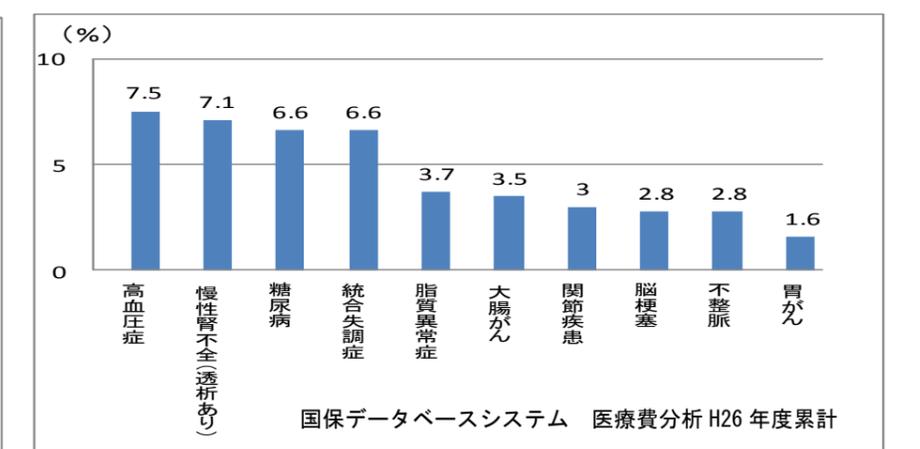
平均自立期間と要介護期間

現在65歳の方が、介護保険を利用せずに自立して生活できる期間と、介護を必要とする期間です。県平均と比べると要介護期間は短くなっています。平均自立期間を延ばすことが大きな目標となります。



国保医療費の状況

平成26年度の医療費総額(入院+外来)に占める疾病別割合では、高血圧、慢性腎不全(透析あり)、糖尿病で全体の20%を占めます。若いうちからの生活習慣の改善、病気の早期発見、治療で重症化を防ぎましょう。



5つの取り組み分野

分野1

糖尿病を中心とした生活習慣病予防

幼年期 0～6歳

- 生活リズムの確立期です。早寝、早起きをし、朝食をきちんと食べる習慣をつけましょう。
- 身体を使った遊びをしましょう。



学童期～思春期 7歳～18歳

- 早寝、早起きをし、朝食をきちんと食べる大切さを理解しましょう。
- テレビ・ゲームは時間を決め、身体を動かす機会をつくりましょう。



青年期～壮年期 19歳～39歳

- 学業・仕事・子育てなどで多忙になり、健康管理がおろそかになりがちです。
- 適正体重を知り、自分の身体に合った食事や運動を実践しましょう。

中年期 40歳～64歳

- 男女ともに、体の変化が出はじめる時期です。
- 年に1回は健康診査を受け、自分の体の状態を知り、食事、運動などの生活習慣を見直しましょう。

高年期 65歳～

- 骨量、筋力が落ちてくる時期です。
- 年に1回は健康診査を受け、自分の体の状態を知り、生活習慣を見直しましょう。
- 筋力低下を予防しましょう。

分野2

食育の推進

- 食事のマナーを身につけ、出来ることから手伝わせましょう。
- 保護者は子どものおやつ適量を知り、食事の前にはお腹が空くようにしましょう。



- 自分の身体と食べ物との関係について知り、食事の量やおやつについて理解し、食品選びが出来るようになります。
- 食事作りに参加しましょう。

- 適正体重を知り、自分の身体に合った食事や運動を実践しましょう。
- 塩分や脂肪の摂り過ぎに注意。
- 飲酒は20歳以上、お酒を飲む方は、適量を守り、休肝日を設けましょう。
- 次世代に食事のマナー、食文化を伝えましょう。



分野3 がん予防

- 年に1回は、がん検診を受けましょう！
- 検診の結果、精密検査が必要になった場合は必ず受診しましょう。
- がん予防のため、バランスの良い食事と、適度な飲酒、禁煙、適切な体重維持をしましょう。



分野4 歯・口の健康

- 食べた歯をていねいにみがきましょう。
- フッ化物入り歯磨き剤や補助具(歯間ブラシや糸ようじ等)を使用しましょう。
- 幼児の保護者は、仕上げみがきをしましょう。
- 定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病予防をしましょう。



分野5 こころの健康(自殺対策計画)

- 睡眠による休養を十分にとりましょう。
- こころの健康に関心を持ち、悩んだときは相談しましょう。
- こころの健康を保つことで、自殺の抑止にもつながります。「自殺対策基本法」に基づき、町でも自殺の抑止に努めていきます。

