

健康増進計画（二次計画）

元気に「でちこんか」を合言葉に
健康づくり運動に取り組んでいきましょう！

—生活習慣病予防・健診編—

鬼北町では、すべての町民が健康で安心して暮らすことのできるまちづくり、鬼北町に住んで良かったと思えるまちづくりを目指して、「健康増進計画～元気にでちこんか健康鬼北21～」二次計画を策定しました。

今回は、「生活習慣病予防・健診」についてです。

生活習慣病の予防は、ますます重要性が増しています。そのため、食生活の改善や運動習慣の定着等の一次予防は継続して行っていく必要があります。また、重症化予防や合併症予防に重点を置いた対策の推進が必要です。

長年にわたる生活習慣によって引き起こされてしまうのが生活習慣病。家族全体で生活習慣を改めることが、子どもにとって将来の生活習慣病になるリスクを減らすことにつながります。

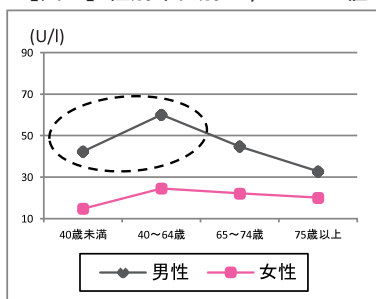
まずは、健康診断で自分や家族の体の状態を把握し、自分に合った改善策を見つけましょう。

鬼北町では、多い疾患である脳血管疾患や透析につながる糖尿病、性腎症の予防に着眼し、生活習慣病予防、改善の取組を行っていきま

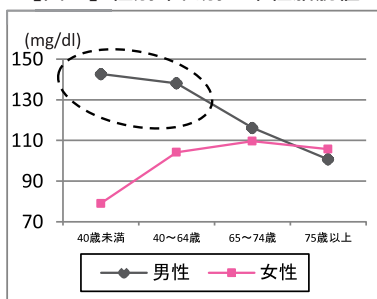
1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

2 鬼北町の概要

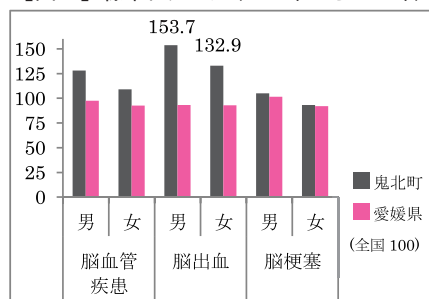
【図3】性別年代別のγ-GTP値



【図2】性別年代別の中性脂肪値



【図1】標準化死亡率（H20年からH24年）



資料：H24年度健診データ（国民健康保険、後期高齢者医療保険、生活保護、社会保険扶養者、市町村職員共済組合、協会けんぽ）

資料：人口動態保健所・市町村別統計

健診結果は？食習慣は？

保険者別、性別・年代別で集計しました

- ▶ 高血圧症が一番多い（国保・後期高齢者・共済組合の人に多い）
- ▶ 腹囲が大きい＝内臓脂肪が多い（協会けんぽの人に多い）
- ▶ お酒を飲む量が多い（協会けんぽの人に多い）
- ▶ 中性脂肪値（【図2】）、肝機能検査値（γ-GTP値）（【図3】）は、若い世代の男性が高い
- ▶ 糖尿病検査値（HbA1c）コントロール不良の人が増加している
- ▶ 腎不全は男性が多い
- ▶ 男女ともに、夕食後に間食をする人が多い
- ▶ 食べるのが速い
- ▶ 高齢者の味付けは甘い

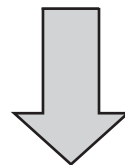


味付け（砂糖・塩・しょう油）や、嗜好品の摂り方、夕食後に食べない習慣や生活リズムも大事だよ！重症化しないためには、体重管理、血糖や血圧のコントロールが一番。脳血管疾患、透析につながる糖尿病性腎症を予防！！



鬼北町民の健康の姿とは？

県や国と比較しました

- ▶ 高齢化率は41.6%（平成28年）
- ▶ 出生数は48人（平成28年）
- ▶ 国保の医療費は、県平均より高い
- ▶ 脳出血は、男女とも高い（【図1】）
- ▶ 壮年期死亡は、男女とも県平均より低いですが、働き盛りの人の死亡は毎年数名ある
- ▶ 死因は①がん②心疾患③肺炎・気管支炎の順である（※生活習慣病関連の死亡は、全体の47%を占める）



鬼北町は、少子高齢化が進んだ町。死因では、やはり「がん」や「心疾患」が多い。脳出血で死亡する人が、県や国平均より多いんだよ。医療費もかかっているね！

町民・家庭の役割	
乳幼児から小中高等	<ul style="list-style-type: none"> ◆正しい生活リズムを心がけます ◆予防接種を積極的に受け、早期に予防接種を完了させます ◆乳幼児健診を積極的に受診します ◆かかりつけ医をもちます ◆さまざまな体験ができるよう、地域のイベントなどに参加します ◆ゲームやスマートフォンの使用時間を決め、体を動かす機会をつくります ◆家庭や保育所、学校のルールを守って生活します ◆喫煙のリスク、適量飲酒、薬物等、自分の体に害をもたらすものを学びます ◆思春期の「からだ」と「こころ」の発達について学び、理解します <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>何ができるかな？ できるところから みんなで 取り組もう！</p> </div>
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ◆体重を定期的に測り、適正体重の維持に努めます ◆家庭血圧を測り、自分の日頃の血圧を把握します ◆家族や友人と声を掛け合って、健(検)診を受診します ◆かかりつけ医、かかりつけ薬局をもち、治療は自己中断せず維持して治療します ◆心身の不調に気づいたら、早めに受診します ◆近場は車に乗らず、歩きます ◆自分の体調や健康状態に合わせた生活習慣について考え、積極的に情報収集を行い、自分の生活に必要なものを取り入れます ◆更年期の体調の変化について知り、必要があれば専門機関を受診します 
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ◆趣味や楽しみを持ち、積極的に人との関わりをもちます ◆定期的な運動や体操を取り入れ、筋力低下を防ぎます ◆研修会や学級等を活用し、自分に合った情報収集を行います
関係団体・地域等の取組	
<ul style="list-style-type: none"> ◆あいさつ・声かけ運動の輪を広げます ◆子どもの安全を見守ります(事故や虐待など) ◆PTA・愛護班活動を充実させます ◆職場において、職員が健診・保健指導を受けやすい環境づくりに努めます ◆休養や余暇を確保できる勤務体制づくりに努めます ◆老人クラブや趣味の会など、気軽に集まれる場をつくります 	
行政の取組	
<ul style="list-style-type: none"> ◆年1回の定期的な健康診断・がん検診の受診勧奨を行い、正しい生活習慣を身につけるための事業を展開します ◆現状を把握し、住民の健康課題に合った情報提供を行います ◆鬼北町に多い疾患である「脳血管疾患」の発症を予防するため、高血圧対策に積極的に取り組みます ◆透析につながる糖尿病性腎症の予防に着目し、健診データを基に特定保健指導で重症化予防を目指します 	

【町の保健活動】

- 健康診断・がん検診を各地区で行っています。
日程は「保健だより」を見てね！
- 健康学級で講話・体操・料理など
- 体操教室
- 健康パトカーでの血圧測定・健康相談
- 必要に応じ、家庭訪問や個別相談(一般・メンタル)
- 講演会の開催
- 健康に関する広報誌(ほくほく通信)の発行、食育レシピ集の作成
- 育児相談・両親学級など子育て支援

問い合わせ

役場 保健介護課 保健係
内線3116

