

# 健康特集

住民手作り

## 「はりま健康プラン」完成!

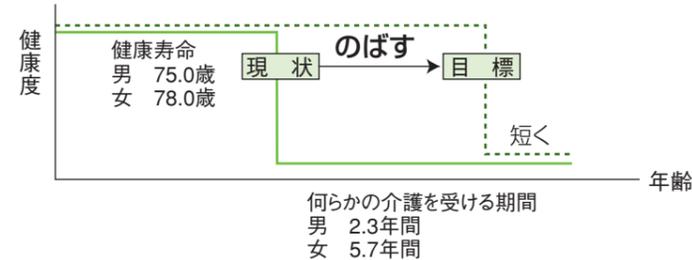
・問い合わせ・  
健康福祉課  
☎0794(35)2362

「元気で長生きしたい。そして最後は、ぼっくりと…」とは、誰もが望むことでしょう。しかし、年々がん、脳卒中、心臓病などの生活習慣病や寝たきり、痴ほうなどが増加しています。あなたは、10年後も元気でいきいきしている自信はありますか? 「自らの健康は自らの手で作る」という環境作りを目的として、平成15年3月、公募により集まったはりま健康プラン検討委員の手によって「はりま健康プラン」はできました。

### 播磨町の皆さんの健康状態は?

(平成14年住民健康調査、健康福祉課資料より)

◎ 痴ほうや寝たきりにならない状態で生活できる期間は? (健康寿命)



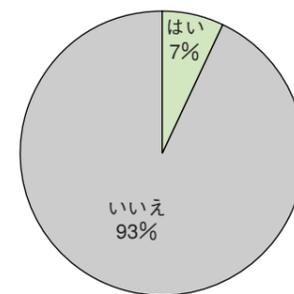
◎ 平成14年基本健康診査の異常所見 (受診者数 3,539人)

異常有りの内訳 (1人が複数の所見を有するため延べ人数) (人)

項目	基本健康診査項目									
	高血圧	心疾患	眼底	脂質	肝疾患	糖尿	腎疾患	痛風	貧血	肥満
人数	1,455	1,042	31	1,886	474	732	983	253	273	527
異常有り 3,181人	41.1%	29.4%	0.9%	53.3%	13.4%	20.7%	27.8%	7.1%	7.7%	14.9%

3,539人が受診し、その内3,181人、約90%の方が異常ありでした。特に、高血圧や高脂血症の割合が多いですね。

◎ 最近1年間に歯科検診を受けましたか



40歳以上の方が歯を失う原因の第1位は、歯周病。予防には、ブラッシングと検診が1番。でも、検診を受けている人が少ないですね。

これらの調査結果を見て、「私もかも…」とか「最近、運動していないなあ…」と感じたあなた!

「はりま健康プラン」は、皆さん自身の健康に関する問題を、皆さん自身が解決しようと策定した計画です。ウォーキングや野菜作りを通じて運動や食生活を見直してみませんか。



### プラン2

#### 「ふれあい自然農園」 休耕田を使い、世代を超えてみんなで野菜作り!

大人も子どももみんなで、野菜作りを楽しみながら食生活を考えようと、ふれあい自然農園グループ(健康プラン検討委員の中より発足)主催でサツマイモ植えが5月10日(土)に行われました。

現在、毎月第2土曜日の午前8時から1時間程度、畑の手入れなどで集まっています。

10月には、おいしいサツマイモの収穫ができます。今からでも、参加できます。畑をのぞいてください。



▲あなたも歩きませんか?

あなたのお勧めウォーキングコースを健康福祉課まで教えてください。広報で紹介できます。

### プラン1

#### 「とびつきり遊歩」 はりま健康パスポートを活用して

健康のため、今すぐにでも始められるウォーキング。仲間を増やし、「町内の防犯にも役立つね」とプランができました。

毎日の歩数を記録する「とびつきり遊歩はりま健康パスポート」を活用してください。日本一周を目指しチャレンジできます。パスポートは、各コミセンに置いてあります。一人でも多くの方に使ってください。ウォーキング仲間が増えることを願っています。

はりま健康パスポート▶



元気でいきいき暮らすため、  
私ができること、始めませんが。  
皆さんの健康状態から3つのプランができました。

### プラン3

#### はりま「歯ッピー」

歯周病予防は毎日の歯磨きと定期検診!

健康プランの一環として、4月29日の健康福祉フェア開催時に「歯肉炎検診」を行いました。検診を受けた方のうち約8割の人は、歯石をとったり歯周病や虫歯の治療が必要という結果がでました。

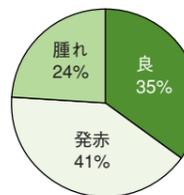
#### 4月29日、播磨町健康福祉フェア「しにく炎検診」の結果 429(歯肉)

受診者数	異常なし	要治療
67人	13人	54人
100%	19.4%	80.6%

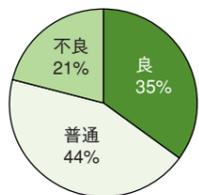
〈要治療の内訳〉(重複あり)

治療項目	人数	割合
歯石除去	50人	92.6%
歯周治療	25人	46.3%
う触治療	17人	31.5%
補綴処理	7人	13.0%
その他	2人	3.7%

歯肉の状態



口腔清掃状態



歯間ブラシ

デンタルフロス



毎日の歯磨きで磨けているつもりでも、ブラッシングだけでは歯垢の58%しか、きれいにできていません。歯ブラシ+歯間ブラシを使うと95%まできれいにできます。お近くの歯科医院でお口のチェックを受けながら、歯間クリーナー(デンタルフロス、歯間ブラシなど)の使い方を相談してください。

