

活いきいき みんなでつくる健康長寿のまち はりま

はりま健康プラン(第2次)を策定しました

▼問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

播磨町では、「いつまでも健康で、活いきいき」と幸せに暮らしたい」という皆さんの思いを実現するため、健康づくりの取り組みとして、「はりま健康プラン」を平成15年度からすすめてきました。

今回、皆さんを取り巻く環境の変化に対応するため、「はりま健康プラン(第2次)」を策定しました。健康づくり(健康増進計画)には、食が重要な要素であることから、「食育推進計画」も含む内容とし、計画期間は、平成25年度から平成34年度までです。詳細については、毎月「お元気ですか?」のページで各項目を取り上げていきます。

これが播磨町の現状

死因の1位は悪性新生物(がん)

亡くなられた方の死因を見てみると、全国と同じように、1位悪性新生物(がん)、2位心疾患、3位脳血管疾患となっています。

⚠️ 男性は胃がん、女性は糖尿病や脳梗塞の死亡率が高い!

年齢調整し、全国と比較したところ、男性では、胃がん・肝がんの死亡率が高くなっています。また女性では、糖尿病や心疾患・脳血管疾患・腎不全などの生活習慣病や肺炎の死亡率が全国より高くなっています。

⚠️ 糖尿病リスクを抱えている人が多い!

40〜74歳の播磨町国民健康保険加入者のうち、特定健康診査を受診された方の結果を見ると、「空腹時血糖」や「HbA1c(1〜2ヵ月前の血糖値の平均)」の数値が高い人が県平均より大きく上回っていることから、糖尿病リスクを抱えている人が多いことがわかりました。

⚠️ 平均寿命・健康寿命ともに播磨町民は県民平均より短い!

平均寿命とは、0歳児が平均であと何年生きられるかを示したもので、平成21年度〜平成23年度平均で兵庫県の男性で79・89歳、女性で86・39歳です。一方、播磨町の男性は79・43歳、女性は、84・82歳です。

皆さんに取り組んでいただくこと

健康増進計画として7分野、食育推進計画として4分野に分かれています。皆さんにも親しみをもってもらえるようにスローガンをつけていきます。また、中でも重点的に取り組む内容として、次の3項目をあげています。

「ストップザ糖尿病」

糖尿病は初期には自覚症状がないため、治療せずに放置されがちな病気です。合併症として、神経障害や網膜症・腎症などを引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞など、致命的な疾患につながるため、正しい知識を持ち、運動や食生活の生活習慣を見直しましょう。

健康寿命とは、様々な算出方法がありますが、今回は、日常生活動作が自立している期間の平均として、介護保険の認定状況から算出しました。兵庫県では、男性が78・47歳、女性は83・19歳、播磨町では、男性が78・10歳、女性が82・13歳となっており、平均寿命・健康寿命ともに兵庫県に比べ短いことが分かります。

どんなもの?? はりま健康プラン(第2次)

●それぞれの役割
①一人ひとりの役割
皆さん一人ひとりが健康づくりの主役となり、自分の健康状態に関心を持ち、主体的かつ継続的な健康づくりを心掛けましょう。
②地域の役割
自治会、シニアクラブなどの地域組織、医療機関、健康・食育関連の活動団体、事業所(職場)などは、健康づくりに関する情報や機会を提供し、一人ひとりが健康づくりに取り組みやすい環境づくりに努めましょう。
③行政の役割
地域や関係団体と連携を図りながら、住民一人ひとりが主体的に健康づくりができる社会環境の整備に努めます。

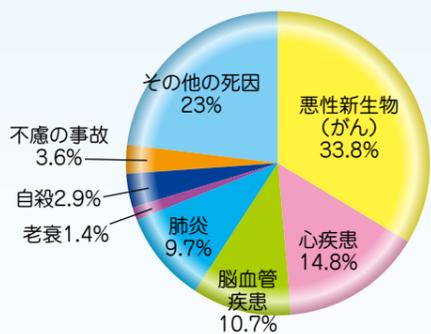
●健康増進計画

①栄養・食生活 「バランスと 三食・適量 みな健康!」 朝食を毎日食べる習慣を身につけましょう 野菜を毎日食べましょう
②身体活動・運動 「アクティブに ホップ・ステップ 健康づくり!」 ストレッチ運動など手軽にできる運動を習慣化しましょう。こまめに体を動かしましょう
③休養・こころの健康 「ストレスと 上手につきあい 輝く笑顔」 自分にあったストレス解消法を見つけ、ストレスとうまくつき合しましょう
④歯及び口腔の健康 「自分の歯 キラッと光る 明るい未来」 歯間部清掃用具(糸ようじや歯間ブラシ)を使って、正しい方法で歯みがきをしましょう
⑤たばこ 「ストップ ザ たばこ!」 妊産婦や未成年者は、決してたばこを吸わないようにしましょう
⑥アルコール 「適量を 知って健康! アルコール」 適量を心掛け、週2日は休肝日をつくりましょう
⑦健康チェック 「一に健診 二に検診 毎年受けて 健康管理」 年1回は健康診査やがん検診を受けましょう

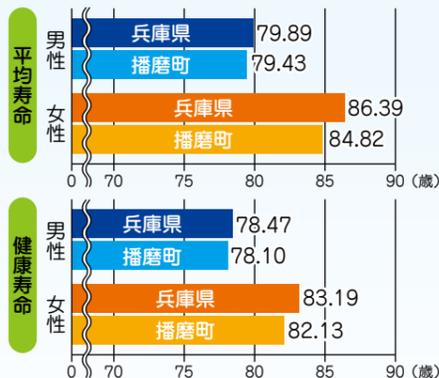
●食育推進計画

①健全な食生活の推進 「よく学び 楽しく食べて 豊かな未来」 「早起き・早寝・朝ごはん」を実践しましょう
②食を通じた豊かな人間形成 「あいさつと みんなで囲む 楽しい食卓」 家族そろって食事を楽しみましょう 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ、箸の持ち方など、基本的な食のマナーを身につけましょう
③食の安全・安心の確保 「安全を 知って感じる 食の安心」 日々の食事に旬の食材を意識して取り入れましょう できるだけ地元や県内産の食材を購入しましょう
④食育活動の推進と連携体制の強化 「広げよう! みんなで取り組む 食育の輪」 知識や経験を生かし、家庭で食育に取り組み、地域にも広めましょう

死因別死亡数が死亡総数に占める割合(播磨町の平成18年から平成22年の5年間合計)



平均寿命の比較と健康寿命の比較



▲「はりま歯ッピー」の活動です。健康福祉フェアの歯科健診にて



▶ はりま健康バスポート

皆さんが、いつまでも元気で、活いきいきと暮らせるように、まずは取り組みやすい項目から実践してみましょう。

「はりま歯ッピー」

健診結果より、むし歯のある子どもの割合が、国や県平均より高く、アンケート調査から20歳代・30歳代で進行した歯周病を有する人が多いことがわかりました。各年齢に合った正しいブラッシング方法などを知り、生涯を通じた歯と口腔の健康づくりに取り組みましょう。

「とびっこり遊歩」

ウォーキングは手軽に楽しく行える健康づくりの一つです。「はりま健康バスポート」などを活用し、楽しくウォーキングしましょう。