

大淀町健康増進計画(第2次) 概要版

平成31(2019)年度～2023年度

●計画策定の趣旨●

近年、わが国では、少子高齢化やライフスタイルの変化など私たちを取りまく環境が大きく変化し、それに伴って生活習慣病の増加や介護期間の長期化など、各年代の健康問題も多様化しています。元気で長生き、つまり健康寿命を延ばすことが私たちが取り組むべき重要な課題となっています。一人ひとりが自らの健康づくりを実践するとともに、地域と「保健」「医療」「福祉」など行政が協働で取り組むことが大切です。

町民の「生涯を通じた健康づくり」の実現をめざし、健康づくりの指針として、平成31(2019)年度から2023年度の5年間を計画期間とする「大淀町健康増進計画(第2次)」を策定しました。

大淀町住民の生涯を通じた健康づくり

健康寿命の延伸

早世・要介護状態の原因になる疾病の予防と減少

健康づくりのための取り組み

- がん対策 ●たばこ対策
- 生活習慣の改善 ●生活習慣病対策(早期発見と重症化予防)
- 歯と口腔の健康 ●こころを健やかに ●健康なまちづくり

大淀町の現状

【人口動態・死亡の状況】

- 高齢化率(29.4%)の上昇や出生数の減少と、少子高齢化がすすんでいる
- 死亡原因の1位は悪性新生物

【医療・介護・検診の状況】

- 医療費合計が1番高いものは悪性新生物、1番件数の多いものは高血圧
- 健康寿命(65歳時)が国や県と比較すると短い
- がん検診(胃・肺・大腸・子宮・乳)の受診率が県と比較すると低い

健康づくりのための取り組みの目標

がん対策

【目標】

がんを早期発見・早期治療して、健康と生命を守りましょう



がん検診の日程は、広報4月号折り込み『町保健事業予定』でお知らせしています。

【目標値】

- *がん検診受診率の増加
- 胃がん検診 13.3%→23.3%
- 肺がん検診 9.9%→15.0%
- 大腸がん検診 15.7%→25.7%
- 子宮がん検診 18.6%→28.6%
- 乳がん検診 29.7%→34.7%

生活習慣の改善

【目標】

適切な生活習慣を身につけましょう

【目標値】

- *肥満者の割合の減少
- 男性(20～60歳代) 27.2%→24.5%
- 女性(40～60歳代) 15.2%→13.7%
- *薄味にしている人の増加 32.0%→40.0%
- *野菜を毎食食べる人の増加 34.8%→50.0%
- *運動習慣のある人の増加
- 男性 31.4%→41.4% 女性 24.9%→34.9%
- *生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の減少
- 男性 9.8%→8.3% 女性 5.5%→4.7%

歯と口腔の健康

【目標】

生涯、自分の歯で食べる充実した食生活のために健康な歯を保ちましょう

【目標値】

- *定期的(1年に1回以上)に歯の検診を受けている人の増加
- 男性 40.5%→50.0% 女性 52.6%→60.0%
- *8020達成者の割合の増加(75～84歳)
- 男性 39.0%→49.0% 女性 38.0%→48.0%

8020とは、80歳で自分の歯を20本以上保っている人です。

たばこ対策

【目標】

たばこの害から健康を守りましょう

【目標値】

- *成人の喫煙率の減少
- 男性 19.8%→18.0% 女性 7.1%→2.8%
- *妊婦の喫煙率の減少 8.4%→0.0%
- *日常生活で受動喫煙の機会を有する人の減少
- 行政機関 3.7%→0.0% 家庭 25.1%→12.5%

生活習慣病対策

【目標】

生活習慣病を早期発見し、重症化することを予防しましょう

【目標値】

- *特定健康診査受診率の増加 20.9%→60.0%
- *血圧有所見者の減少(50歳代)
- 男性 25.2%→22.7% 女性 19.2%→17.3%

こころを健やかに

【目標】

こころの健康を保ちましょう

【目標値】

- *ストレス解消法がある人の増加
- 男性 71.7%→78.9% 女性 82.9%→91.2%
- *7時間睡眠がとれている人の増加 24.1%→26.5%



発行：平成31(2019)年3月

作成：大淀町健康増進課(大淀町保健センター)

〒638-0812 奈良県吉野郡大淀町桧垣本 2090

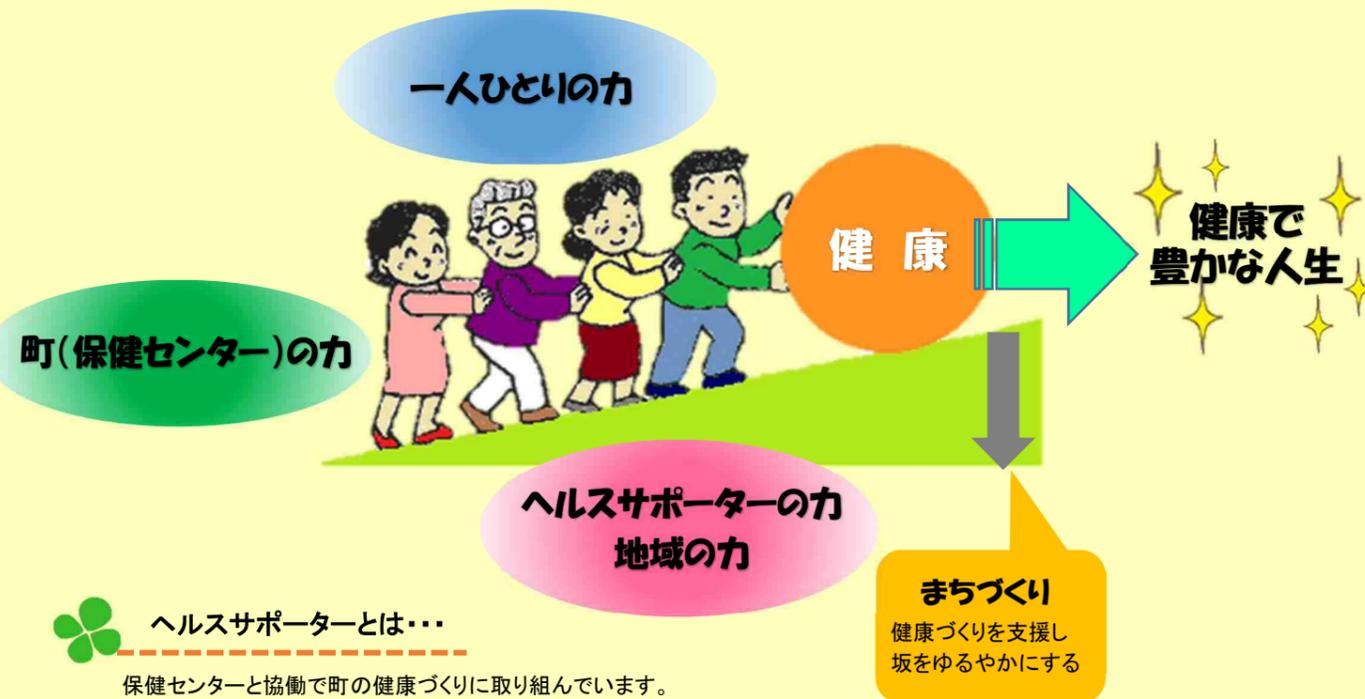
TEL 0747-52-9403

大淀町健康増進計画(第2次)【本編】は町ホームページでダウンロードできます。 <http://www.town.oyodo.lg.jp/>

住み続けたいまち大淀町 健康なまちづくり

健康づくりは、一人で実践し継続することは難しく、健康づくりを推進するためには、一人ひとりの努力はもとより、地域の力、行政の力をバランスよく機能させることが重要であり、町民が互いに支えあう必要があります。

「健康」を丸い玉にと考えると、坂道を1人で押して進むこと（＝健康づくりの推進）は大変ですが、みんなで支えて進むと楽になります。



ヘルスサポーターとは・・・

保健センターと協働で町の健康づくりに取り組んでいます。
食生活改善推進員、健康づくり推進員、禁煙サポーター、
おおよど元気アップセミナー、区長・自治会長のみなさん

出典：『ヘルスプロモーションの理念』の改編

保健センターの取り組み

- * がん検診の受診率をアップさせます。
 - ① 町のがん検診実施体制を充実させ、検診を受けやすい環境をつくります。
 - ② 町民へ、がんとがん検診の情報提供と啓発を行います。
 - ③ 検診に関心がない人、受け方が分からない人、迷っている人に検診受診のきっかけを提供します。
- * 受動喫煙防止の取り組みを行います。
- * たばこをやめたい人がやめられるよう、禁煙支援を行います。
- * 生活習慣の改善に関して健康教室と相談を行います。
- * 健康相談や健康診査などで異常が見られた人に保健・栄養指導を行うとともに、適切な医療受診を勧奨します。
- * 歯科疾患のリスクについて啓発を行い、歯周疾患検診の受診を促進します。
- * ストレス解消の手段や適切な睡眠習慣など、広報紙や健康教室において周知します。
- * ヘルスサポーターの方々と協働して健康づくりに取り組みます。

住民一人ひとりができること

がん対策

- * がんの早期発見・早期治療のため、検診を受けましょう。
- * 予防できるがんを予防しましょう。

たばこ対策

- * 禁煙にチャレンジしましょう。
- * 家庭や自家用車での受動喫煙を防ぎましょう。

生活習慣の改善

- * 主食・主菜・副菜をそろえて食べることを心がけましょう。
- * 薄味を心がけましょう。
- * 毎食、野菜を食べることを意識しましょう。
- * 運動習慣やこまめに身体を動かすことを身に付けましょう。
- * アルコールの害について正しく知り、適量飲酒と休肝日を心がけましょう。

生活習慣病対策

- * 健康診査を受けましょう。
- * 検査で異常が見つければ、生活習慣改善を心がけ、必要があれば医療機関を受診しましょう。
- * 生活習慣病の診断を受けた人は、主治医の指示によって適切な治療を受けましょう。

歯と口腔の健康

- * 正しい歯みがき習慣など、歯と口腔の健康を心がけましょう。
- * 定期的に歯科検診を受けましょう。

こころを健やかに

- * 7時間睡眠をめやすに、睡眠で身体を休めるように心がけましょう。
- * 自分なりのストレス解消方法を見つけましょう。
- * 悩みや心のつらさを感じたときは、周りの人や相談窓口に話をしましょう。



大淀町マスコットキャラクター
よどりちゃん

ヘルスサポーター・地域の取り組み

- * 検診(健診)や健康教室などの情報を集会の機会や回覧、有線などで地域の住民に伝えます。
- * 声を掛け合って検診(健診)を受診します。
- * 禁煙サポーターが禁煙したい人を支援し、禁煙の輪を広げます。また、小・中学校の防煙教室やがん検診の禁煙相談で、たばこが健康に及ぼす害について啓発します。
- * 食生活改善推進員の活動をとおして、減塩や野菜摂取など生活習慣病改善の食生活について啓発します。
- * 生活習慣に関することなどの健康についての知識を地域に広めます。
- * 悩みのある人に声をかけ、相談窓口などにつながります。
- * 地域の集まりにみんなで楽しめることを取り入れ、住民が元気で過ごせるように努めます。