

開成町健康増進 計画策定中

●計画策定の背景

少子高齢化が急速に進行し、生活様式の変化、社会や生活環境が変化するなか、若いころからの偏った食事、運動不足、ストレスなどが原因となる、メタボリック症候群や高血圧、糖尿病などの生活習慣病が増加し、その結果、がんや心疾患、脳血管疾患など、介護を必要とする人が増加しています。

また、子どもの個食に代表される心の問題や地域の食文化の喪失など、「食」を取り巻く問題も大きな課題となっています。

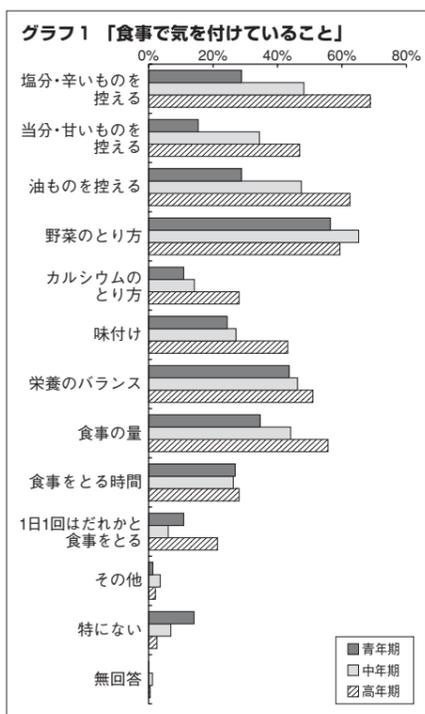
町民一人一人が自らの意思により生涯にわたり健康づくりに取り組むための「開成町健康増進計画」を策定します。

国民健康保険課 ☎84-0327

●開成町の現状と課題報告

食事・運動・休養・ストレス・たばこ・お酒・歯・健康診断など健康に影響を及ぼす要因についての年代別の健康課題を把握することを目的にしたアンケート調査や医療情報などから町の現状について報告します。

・青年期（20～39歳）
・中年期（40～64歳）
・高年期（65歳以上）



また、子どもが「食事をだれと食べていますか」の調査

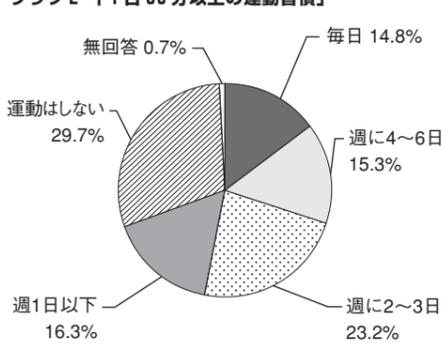
●体型と食事の状態

自分は健康だと思っている人の割合は8割強いました。肥満とやせの体型では、成人の75%は「標準」でしたが世代ごとでみると青年期の「やせ」が12%と高い状態でした。

「朝食を毎日食べる」では高年齢期では95%と高く中年期・青年期と若くなると低くなっています。青年期では13%が「ほとんど食べない」という結果でした。食事で気を付けていることのライフステージ別の状況はグラフ1のとおりです。

「1日30分以上の運動をしているか」では成人の全体平均はグラフ2のとおりでした。ライフステージ別に見ると、高年齢期で週2～3日以上と答えた方の割合が7割と他の世代より高く、運動

グラフ2 「1日30分以上の運動習慣」

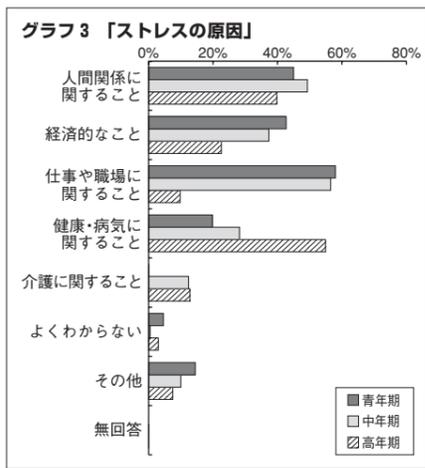


の種類ではウォーキングが群を抜いて高く、次いで筋トレ・サイクリングという状況でした。

運動を「しない」は青年期で43%、中年期で32%となっています。しかし、約9割の方は運動を「続けた（始めたい）」と思っています。子どもでは、体を動かす遊びやスポーツを「していない」が就学前では20%、小学生では15%、中学生で30%となっています。

●休養・こころ

成人の8割は睡眠で休養がとれていると感じています。



●生活習慣病別医療状況

国民健康保険加入者の生活習慣病の医療状況をみるとグラフ4のようになっています。特に高血圧症による受診が50歳代から急に多くなっています。

●生活習慣病・健康管理

9割の方は1年に1回は健診で健康状態の確認が必要だと考えていました。「生活習慣病予防のために、生活習慣を改善しよう」と思っている人は7割でした。しかし青年期では「改善しようと思わない」が3割と高い値が出ています。

●健康づくり施策の町民の考え方

健康づくりに関する取り組みについては「充実している」と「まあまあ充実している」を合わせると約7割となっています。「充実していない」と回答しているうちの約7割が町の健康づくりの取り組みを知らないと回答しています。

●計画の方向性

これらの状況をもとに「すべての町民が、心身

ともに健康であるために、生涯にわたって豊かな人間性を育む町」を基本理念とし、自ら学び、考え、実行する力を育むこと、そして、かかわり、つながり、支えあう環境作りをめざしていきます。

ライフステージごとに健康課題に沿った具体的な目標を設定し、取り組んでいきます。計画は地域の医師会・歯科医師会、中学校、食生活改善団体、健康普及員など各種団体の代表などで構成される「健康づくり推進協議会」で意見をききながら策定していきます。

今後、素案がまとまりましたら町民の皆さんから計画に関する意見をいただく「パブリックコメント」を実施します。気軽にご意見をお寄せください。

●歯の状況

歯みがきについては「1日2回以上みがく」が最も多く54%、次いで「毎食後みがく」が22%となっています。歯の健康に気をつけていることは、全世代とも食後の歯みがきや口すぎが63%と高く、高年齢期では若い世代から「よくかむ」ことを意識している結果でした。

定期歯科検診を「受けている」は36%「受けていない」が62%となっています。ライフステージ別に見ると、若い世代ほど「定期検診を受けていない」割合が多くなっています。

●たばこ

「吸わない」が64%、「やめた」が19%であり、「吸わない」

