

町があなたの健康づくりを 応援します

健康づくりは、まずは本人が健康でありたいと思い行動すること、そして、それをサポートする家族や地域住民、それら全ての環境を整えることで成り立ちます。

☎ 保険健康課 ☎ 84-0327

新しい取り組み

積極的に推進していきます

1日1回は血圧を測ろう

血圧測定を習慣にしましょう。自分の平常時の血圧を知ることで、体調の変化に気付くことができます。



あと10分身体を動かすことから始めよう 「+10」プラス・テン

普段から体を動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、認知症などになるリスクを下げることができます。「+10」（プラス・テン）とは、日常生活で体を使っている量（生活活動量）を10分間増やす取り組みです。



年に1度は 健康診査・がん検診を受けよう

検診を受けると、自分の健康状態が分かり、病気を早期に発見できます。また、生活習慣を振り返る機会にもなります。



『健康づくり de ポイントラリー』も実施します

町が実施する健康づくり事業などに参加し、ポイントシールを集め応募することで、抽選により賞品が当たります。詳細は、5月15日号おしらせ版及び広報6月号に掲載します。



ポイントシールの絵

健康づくりを支える保健師

各地区に担当の保健師が伺い、健康に関する様々な取り組みを推進していきます。



上延沢・宮台・牛島
小田倉 恵美子



全地区とりまとめ
田中 美津子



岡野・金井島・上島
曾我 雛子



下島
露木 和子



円中・中家村・バレット
新美 恵美子



下延沢・河原町・榎本
日蔭 朋美

健診や人間ドックの結果について相談したいとき、仲間や各種団体の集まりで健康についての話をしてほしいとき、困りごとがありどこに相談したらいいかわからないときなど、気軽に相談してください。

町の現状

●開成町民は長生き？

町の平均寿命は、国や県よりも男女共に長くなっています。しかし、平均寿命が長いだけでは喜ばれません。「健康寿命」（日常生活に制限のない期間）を伸ばしましょう。



平均寿命(平成22年)
町 84.6歳
国 83.0歳 県 83.6歳

●亡くなる方の約6割が 生活習慣病？

町民の死亡原因の割合は、上位から、悪性新生物29.9%、心疾患15.0%、脳血管疾患11.7%です。(平成23年度データ) これらはいずれも生活習慣病とされるもので、その割合が約6割を占めています。



町が健康づくりを応援

そこで

町の新しい取り組みでは、生活習慣病対策として「脳血管疾患」の予防、特に脳血管疾患の入り口ともなる「高血圧予防」対策に重点を置いています。「脳血管疾患」は、日々の運動不足、食生活の乱れの積み重ねによって引き起こされるものです。死亡の原因や、介護が必要となる原因ともなり、今後入院患者も増えると予測されています。そのため、血圧に関する正しい知識の普及・活動を中心とし、食生活や運動習慣等の改善について啓発活動を行っていきます。

高血圧予防のポイント

塩分を減らす、肥満を解消する、適度な運動を習慣にする、できるだけ規則正しい生活を送る（特に十分な睡眠をとると、夜に血圧を下げて、心臓や血管の負担を減らせます）、循環器病の最大の危険因子の一つであるたばこをやめる、便秘解消に努める（便秘のときのいきみは血圧を上げてしまいます）