

より豊かで幸せに、生き生きと生活するために  
 できることから健康づくりを進めましょう

▼健康づくり推進ビジョン（第2次版）基本方針をまとめました

平成24年3月に健康づくり推進ビジョン（第2次版）を基本的に推進する方針をまとめました。基本理念として、住民が病気や障がいの有無にかかわらず、より豊かで幸せに、生き生きと生活できることを目指しています。個人・家庭・地域が互いに協力して、それぞれができることから健康づくりをすすめていきましょう。

健康の現状



日野町健康づくりキャラクター  
 ツージーちゃん

①日野町民は長生きです

- ・平均寿命 男性78・2歳（県78・3歳）  
 女性87・0歳（県86・3歳）
- ・女性は夫に先立たれてから、10年間は1人で暮らす可能性が高いです。
- ・40代から70代の死因の第1位は悪性新生物（がん）。

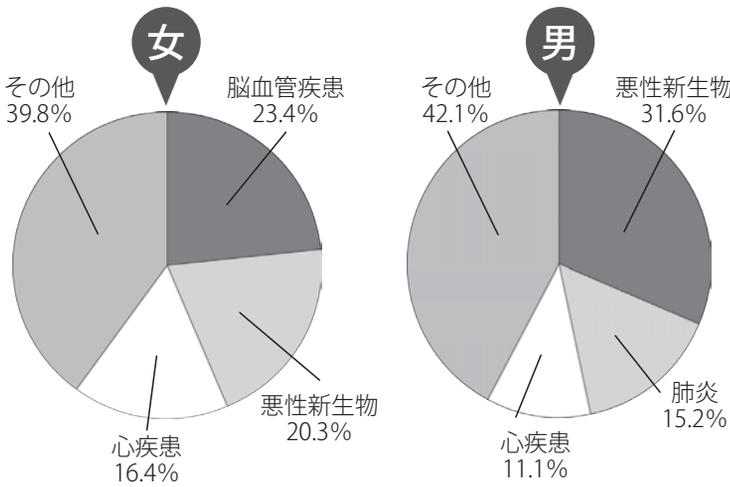
②悪性新生物（がん）による死亡数は、過去5年間で男性は増加し、女性の2倍亡くなっています

- ・男性に多いのは肺がん、胃がん、すい臓がん、大腸がんの順
- ・女性に多いのは大腸がん、肺がん、すい臓がん、乳がんの順

③介護が必要になる病気は脳血管疾患、心肺機能低下、認知症の順となっています。悪性新生物（がん）も増えてきています

- ・介護保険サービスの利用者は施設入所者が減り、通所サービスなどの居宅サービス

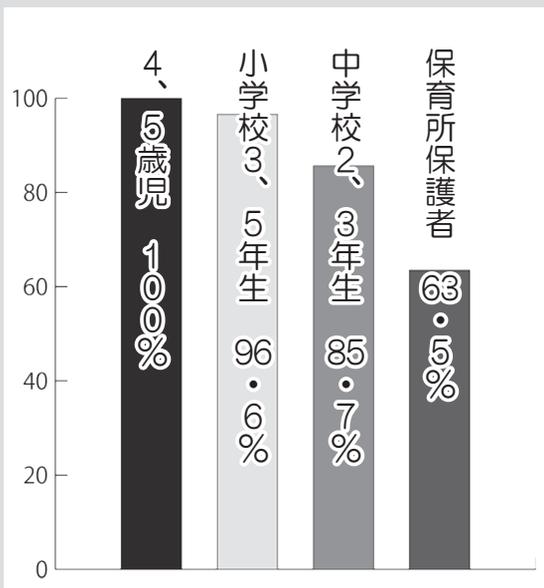
男女別死因割合



・ス利用者が増えています。  
 ・住み慣れた家での生活を希望する人が増えています。  
 ・介護支援専門員（ケアマネージャー）を中心として、他職種連携で地域ケア支援体制が充実してきました。

1. 家族そろって、朝ごはんを食べましょう！

朝食を毎日食べると答えた人の割合



▶年齢が上がるにつれ、欠食が見られるようです。家族みんなで朝ごはんを食べましょう。

子どもの健康アンケート結果

《対象者》

- ①保育所＝年中組、年長組
- ②小学校＝3年生、5年生
- ③中学校＝2年生、3年生

日野町食生活アンケート結果

【調査概要】

《調査期間》

平成23年6月～10月

《対象者》

- ①保育所保護者
- ②胃・肺・大腸がん検診受診者（40歳以上）

	男性	女性	未記入	合計
保育所保護者	42	54	0	96
がん検診受診者	184	253	10	447
合計	226	307	10	543

④子どもの健康アンケートと食生活アンケートの結果  
 ・子どもの健康アンケートを保育所と小学校で実施しました。また、保育所保護者とがん検診受診者（40歳以上）を対象に食生活アンケートを実施しました。その結果、次のようなことが分かりました。

## 健康づくりを進めるための基本目標

- (1) 定期的な健康診断と健康的な生活習慣づくり
- (2) 悪性新生物（がん）の予防、脳血管疾患の予防と早期発見
- (3) 生活不活発病（外出や体を動かす機会が減ったこと）で、心身機能が低下することの予防、骨関節系疾患の予防
- (4) 歯周疾患予防・・・8020運動の推進（80歳で20本以上、自分の歯を保とう）  
はちまるにいまる
- (5) こころの健康を保つ
- (6) 地域のふれあいと支えあいの推進

### ▼健康づくりを進めるために年代別の行動計画をまとめました

#### 1. 乳幼児、学齢期

- ・「早寝、早起き、朝ごはん」の基本的生活習慣を身に付けよう。
- ・親子、家庭で食事や運動に関心を持つとう
- ・親子のふれあい、近所との支えあいで、地域文化を傳承しよう。
- ・かかりつけ医と上手に付き合って、体や歯の健康づくりを進めよう。
- ・適切な時期に予防接種を受け、病気を予防しよう。

#### 2. はつらつ青壮年期

- ・定期的な健康診断で、生活習慣を予防しよう。
- ・がん検診は、症状がないうちに受診しよう。

#### 3. 生き生き高齢期

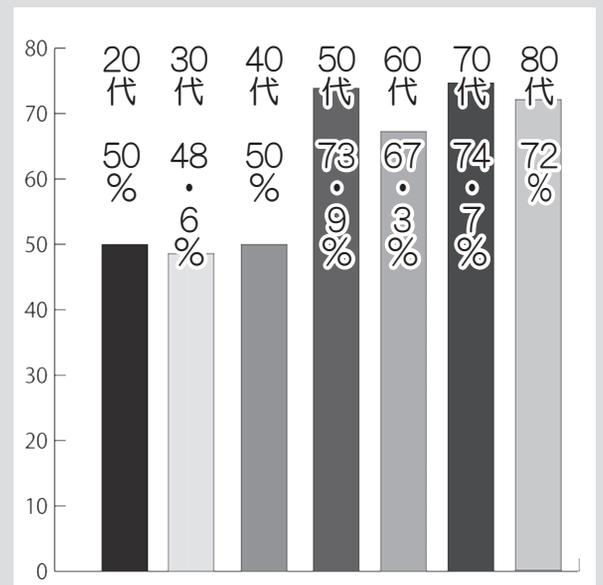
- ・メタボリックシンドロームの予防に運動を続けよう。
  - ・たばこは止めよう、お酒は控えよう。
  - ・こころの健康を保とう・・・眠れていまずかしく睡眠キャンペーン
  - ・歯周病に関心を持ち、歯の定期検査を受けよう。（60歳で24本、自分の歯を残そう）
- ・適正受診で、高血圧や脳血管疾患を予防しよう。
  - ・上手にお医者さんにかかるよう。
  - ・ジェネリック医薬品を賢く利用しよう。
  - ・病気になるっても悪化させないことが大切です。
  - ・無病息災から、一病息災、多病息災（1つまたは複数の持病があるために、健康に気を配ることによって、かえって健康を保っていること）へ。
  - ・体力に合った運動を取り入れ、老化を予防しよう。
  - ・関節や骨の疾患に気を付けよう。
  - ・自分でできることを続けて自立期間を延ばそう。
  - ・お口の健康づくりを進め、しっかり噛んで食べよう。
  - ・生きがいや楽しみを持ち、こころの健康を保とう。
  - ・日ごろから、近所と声を掛け合える環境を作ろう。

#### 【問合せ】

町健康福祉センター（電話72・1852）

## 2. 骨粗しょう症予防に牛乳・乳製品を！

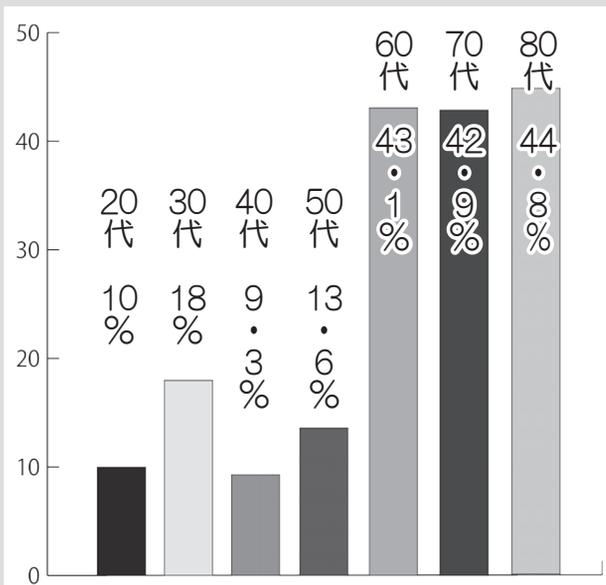
牛乳・乳製品を  
ほとんど毎日とる人の割合（女性）



▶女性で更年期以降に多い骨粗しょう症を予防するためには、若い時からのカルシウムの蓄えが不可欠です。体にも吸収しやすく、手軽にとれる牛乳・乳製品をとる習慣をつけましょう。

## 3. 果物を食べましょう！

果物をほぼ毎日食べる人の割合



▶果物をほぼ毎日食べる人の割合は、50代以下では1割前後にとどまりました。大腸がん予防のためにも、果物や緑黄色野菜は毎日とるように心がけましょう。