

2016～2025 年度  
第2次弥富市健康増進計画

# 生涯健康の まちづくり

～受けよう健診、伸ばそう健康寿命～

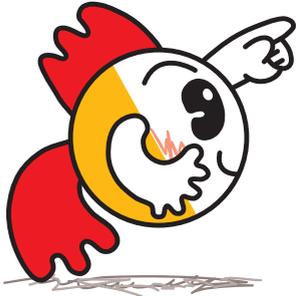


概要版

平成28年3月

弥富市

# めざすもの



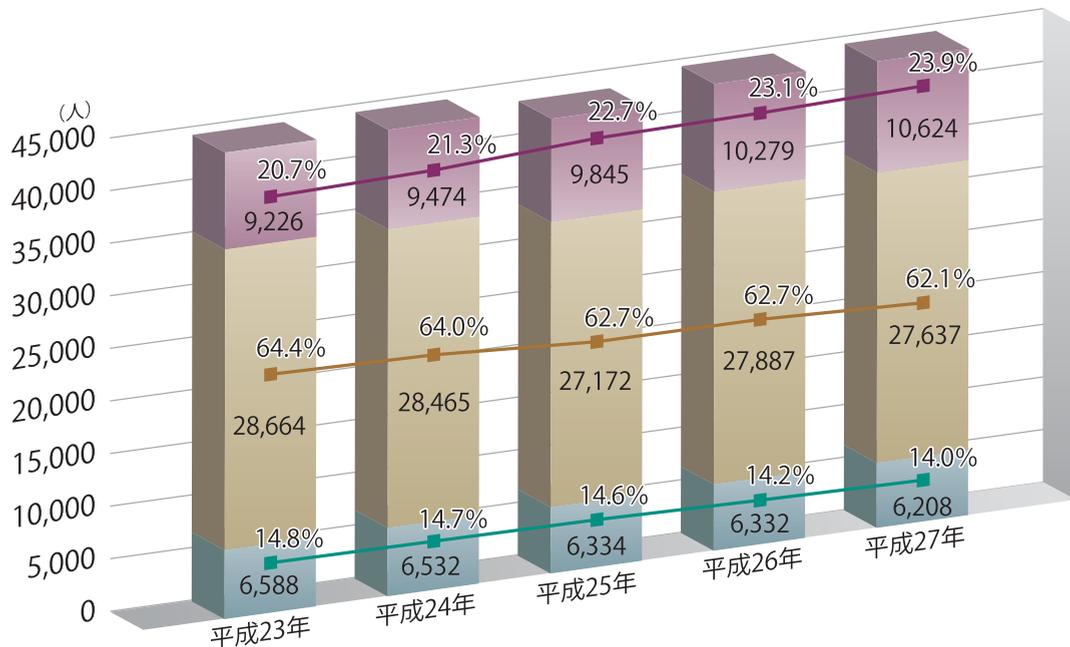
## 弥富市健康増進計画とは…？

- ★市民の健康づくりを日々の生活に取り入れ、定着していくことを目的としたもので、本市の健康増進や健康診査を進めていく際の基本となるものです。
- ★単なる平均寿命の延長だけではなく、生活の質の向上も加味した健康寿命の延伸をめざします。個人の取り組み、市の取り組みを示しました。ぜひ、健康づくりに取り入れてみましょう。

# みなさんの健康状態は…

## 年齢別人口動態の推移

65歳以上の人口割合は増加し、高齢化が進んでいます。



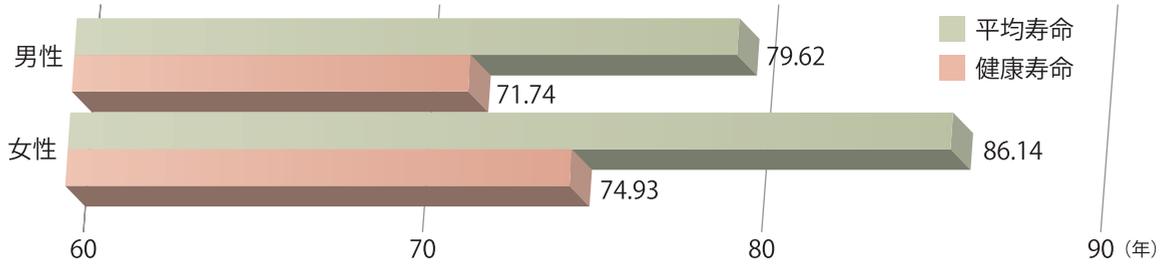
- 年少人口 (0~14歳) 人数
- 生産年齢人口 (15~64歳) 人数
- 老年人口 (65歳以上) 人数
- 年少人口 (0~14歳) 割合
- 生産年齢人口 (15~64歳) 割合
- 老年人口 (65歳以上) 割合

資料：住民基本台帳（各年4月1日現在）



## 愛知県 平均寿命と健康寿命 (平成22年)

健康寿命と平均寿命の差を縮め、健康寿命を伸ばしていくことが重要です。

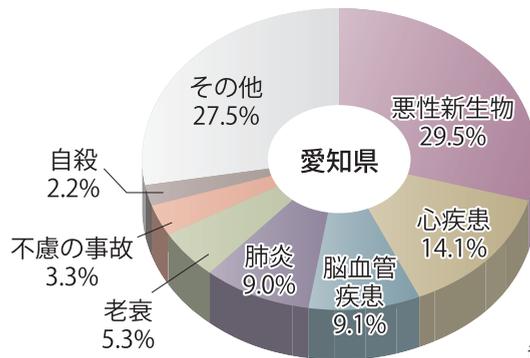
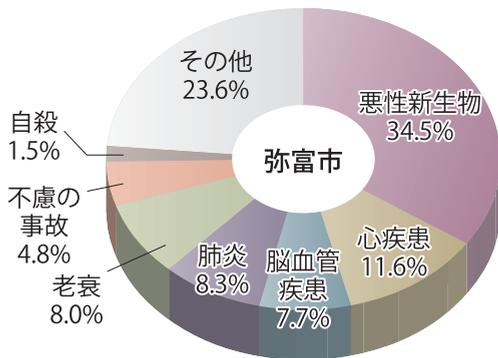


資料：平均寿命は平成22年愛知県平均余命、健康寿命は平成22年厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

☞健康寿命とは……健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

## 死因別死亡割合 (平成24年度)

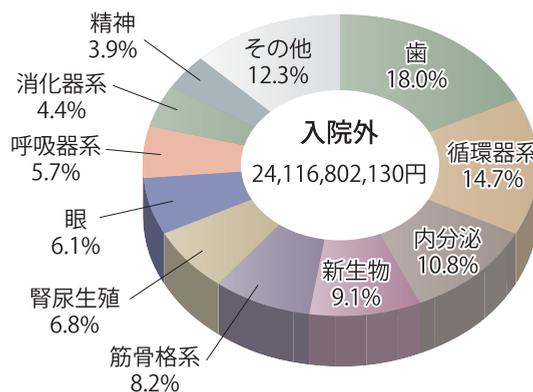
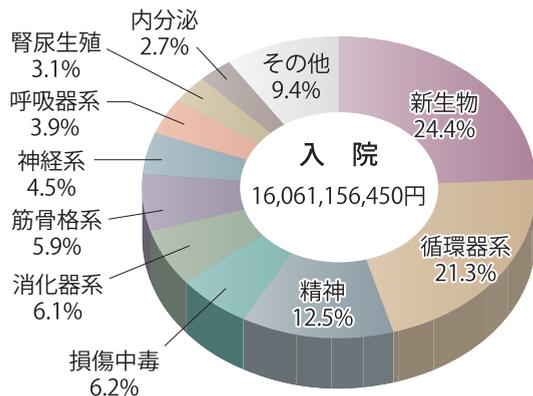
悪性新生物の割合が最も高く、愛知県と比較しても高い状況です。また、老衰も愛知県と比較して高い割合になっています。



資料：愛知県衛生年報

## 疾病分類別費用額 (弥富市)

国民健康保険の医療費は、入院では新生物、次に循環器・精神の順で多く、外来では歯、循環器・内分泌の順で多くなります。



資料：国保連合会 (平成26年5月診療分)

# 4つの重点項目



★弥富市の重点項目は、

「がん・たばこ対策」「生活習慣病対策」「歯および口腔の健康」「こころの健康」の4つです。

## 弥富市の現状

## 健康課題



- 死因別死亡割合は、悪性新生物（がん）が多い
- 部位別悪性新生物死亡率は、気管・気管支および肺が愛知県に比べ多い
- 肺がんの原因の一つである、喫煙率が愛知県に比べ高い

がん・たばこ  
対策



- 特定健康診査結果より、メタボリックシンドローム該当者が愛知県と比べ高い
- 疾病中分類別受診率順位で、高血圧性疾患、糖尿病が上位

生活習慣病  
対策



- 入院外の疾病大分類別費用額と疾病中分類別費用額で、歯肉炎および歯周疾患が第1位
- 甘いおやつ・甘い飲み物を飲食する児の割合が年々増加
- むし歯のある児の割合が愛知県と比べ多い

歯および  
口腔の健康



- 健康増進計画評価アンケートより、ストレスを抱えている市民が全体の5割
- 疾病中分類別受診率では、気分（感情）障害が歯肉炎および歯周疾患、高血圧性疾患、糖尿病に続いて第4位
- 精神疾患や2週間以上続くうつ状態のある妊婦が愛知県に比べ多い

こころの  
健康

# みんなで健康づくりに取り組み



## めざすべき姿

- 市民すべてがい
- 健康寿命の延伸

### がん・たばこ 対策

#### 個人

- がん検診を年1回受けよう。
- 異常があった場合は、精密検査を受けよう。
- たばこの害を知ろう。
- 禁煙の方法を知ろう。
- 受動喫煙を防止しよう。



### 生活習慣病 対策

#### 個人

- 年に1回検診（特定健診・職場検診など）を受けよう。
- 自分の生活習慣を毎年見直そう。
- 1日1,000歩増やそう。 ● 筋力を増やそう。
- 一緒に運動する仲間を増やそう。
- バランスのよい食事を心掛けよう。
- 腹八分目にしよう。 ● 適正飲酒を心掛けよう。



### 歯および 口腔の健康

#### 個人

- 歯磨きや仕上げ磨きの習慣をつけよう。
- 定期歯科検診を受け、フッ化物を上手に利用しよう。
- 歯や口の健康に関心を持とう。
- 歯周病予防に取り組もう。
- 歯間ブラシや、デンタルフロスを習慣にしよう。
- 健口体操を実践しよう。



### こころの 健康

#### 個人

- 睡眠を十分にとろう。
- 周囲に悩んでいる人がいたら声を掛けよう。
- 心配ごとや悩みごとは一人で抱え込まず、周囲の人に相談しよう。
- 相談できる場所を知ろう。
- 趣味、スポーツ、休息など自分なりのストレス解消法を見つけよう。
- おしゃれに関心を持とう。





## いきいき暮らせるまちづくり



### がん・たばこ 対策

#### 市の取り組み

- 普及・啓発** …… ●がん検診の必要性 ●たばこの害、禁煙方法
- 環境整備** …… ●やとみ健康マイレージの実施 ●若い世代への取り組み  
●受診のしやすい環境づくり
- 個別対策** …… ●がん検診要精密検査者への受診勧奨 ●喫煙者への禁煙指導  
●妊婦の禁煙、家族の受動喫煙防止
- 関係課との連携** …… ●幼児期よりたばこの害を教育

### 生活習慣病 対策

#### 市の取り組み

- 普及・啓発** …… ●30代健診・特定健診の必要性  
●生活習慣病予防 ●幼児期への啓発
- 環境整備** …… ●やとみ健康マイレージの実施
- 教室開催** …… ●メタボリックシンドローム・高血圧・糖尿病など
- 個別相談** …… ●健診結果説明の充実
- 関係団体との連携** …… ●新しいウォーキングマップの作成、ウォーキングの普及  
●食生活改善への取り組み ●きんちゃん体操の普及



### 歯および 口腔の健康

#### 市の取り組み

- 普及・啓発** …… ●乳幼児へ甘味習慣や仕上げ磨き習慣の知識の普及  
●歯周病検診の必要性 ●歯間清掃用具の使用
- 環境整備** …… ●歯周病検診の受けやすい環境整備  
●若い世代への取り組み
- 教室開催** …… ●保育所・幼稚園・学校での歯科健康教育  
●誤嚥性肺炎予防・お口の体操  
●障がいのある人への歯科保健指導



### こころの 健康

#### 市の取り組み

- 普及・啓発** …… ●こころの体温計 ●こころの健康
- 子育て支援** …… ●こんにちは赤ちゃん訪問事業  
●個別相談の充実  
●子どもの睡眠と生活習慣の情報提供  
●4か月児健診で産前産後アンケート実施
- 研修会** …… ●ゲートキーパー研修



# めざそう！目標値



## 目 標

この計画では、具体的な数値目標を挙げています。  
以下では、その中から代表的なものを示しました。



指 標		計画作成時の現状	平成 32 年度目標値	現状値資料
受診率の向上	胃がん検診	13.9% (平成 26 年度)	15%以上	弥富の保健
	肺がん検診	21.9% (平成 26 年度)	25%以上	
	大腸がん検診	24.8% (平成 26 年度)	30%以上	
	子宮がん検診	22.3% (平成 26 年度)	25%以上	
	乳がん検診	24.5% (平成 26 年度)	28%以上	
喫煙率		男性 35.4% 女性 5.8% (平成 24 年度)	男性 30%以下 女性 4%以下	愛知県特定健診・ 特定保健指導情報 データを活用した 分析・評価
メタボリックシンドローム 該当者および予備軍の率の減少		<該当者> 男 31.1%、女 12.9% <予備軍> 男 16%、女 4.2% (平成 26 年度)	<該当者> 男 28%、女 10% <予備軍> 男 14%、女 4%	国保連合会 特定健診等 データ管理 システム
年 1 回以上定期歯科検診を 受けている人の割合増加		61.6% (平成 27 年度)	65%以上	弥富の保健
歯間清掃用具を 使用している人の割合増加		60.4% (平成 27 年度)	65%以上	
睡眠で十分に休養が とれていない人の割合減少		21% (平成 26 年度)	17%以下	特定健診問診

---

# すべての市民がいきいきと 暮らせる弥富市をめざして——

---



もっと詳しい内容はホームページへ

弥富市健康増進計画



2016～2025年度 第2次弥富市健康増進計画「生涯健康のまちづくり」概要版

発行 平成28年3月

作成 弥富市民生部健康推進課（保健センター）

〒498-8501 弥富市前ヶ須町南本田335

電話 〈0567〉65-1111 FAX 〈0567〉65-4300