

第2次弥富市健康増進計画 中間評価報告【概要版】

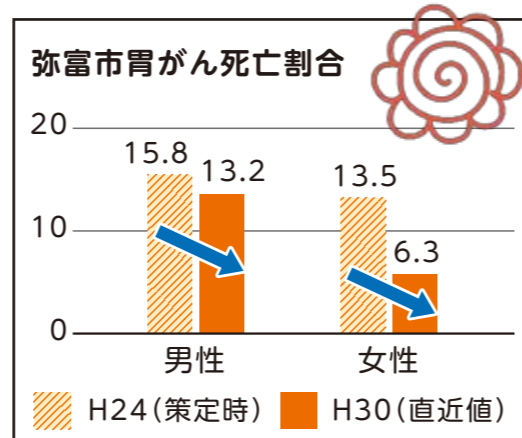
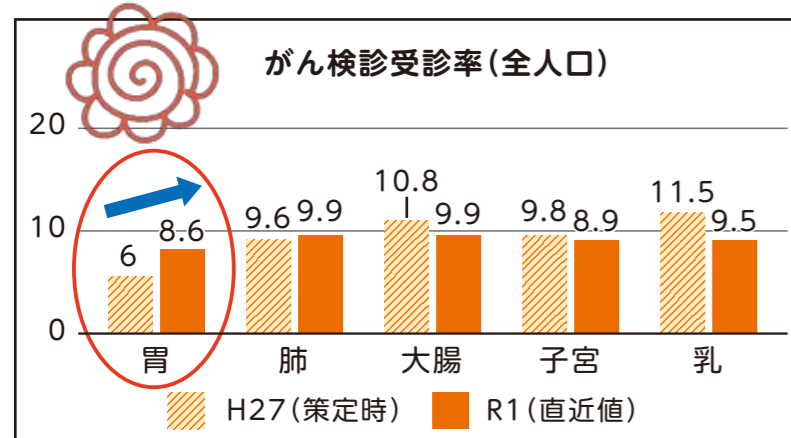
第2次健康増進計画策定から5年が経過し、健康づくりの取り組みを振り返りました。

がん対策

**受けようがん検診!精密検査も
確実に受診し、早期発見・早期治療!**



胃がん検診受診率が向上し、胃がん死亡割合が減少しました。がん検診等受診券を対象者に個別通知し、がん検診を受けていただいています。集団検診のウェブ予約を導入し、ますますがん検診が受けやすくなりました。そして、要精密検査になったら、怖がらず受診し早期発見・早期治療をしましょう。

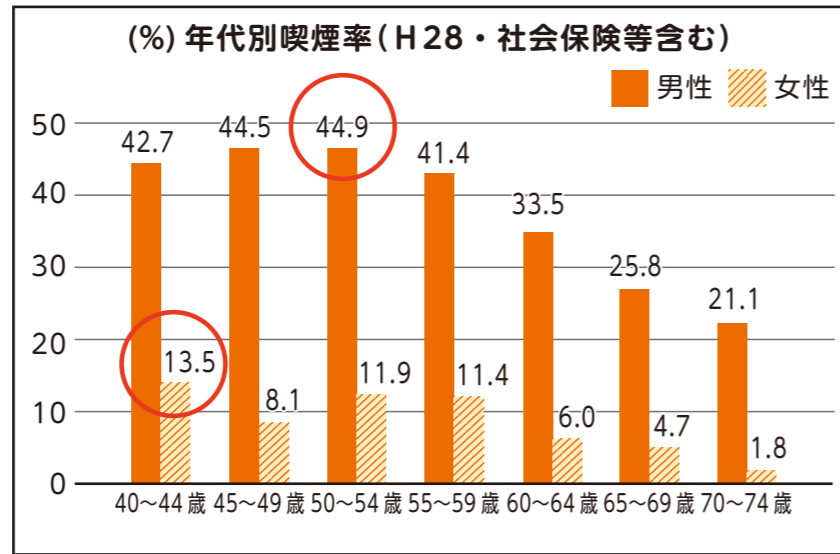


たばこ対策

**あなたの体と子どもたちの未来のために、
禁煙・分煙しよう!**

たばこによる健康被害の周知や健康増進法の改正により受動喫煙防止の整備が進んでいますが、弥富市の成人喫煙率は、5年前の計画策定時より増加しており、愛知県平均より高い状況です。

年代では男性は50～54歳が最も高く、女性は40～44歳が最も高くなっています。



「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」を重点項目5本柱とし、がん検診や生活習慣病予防教室など健康教育の実施、やとみ健康マイレージ、歯周病検診や歯科健康教育の実施、こころの健康に関する健康教育の実施などを行っていきます。新型コロナウイルス感染症拡大により、健康づくり教室や健診の実施にはリモート形式での実施や、三密を避けての会場設定など感染予防を徹底したうえで、引き続き実施してまいります。

問 市役所健康推進課(内線 314)

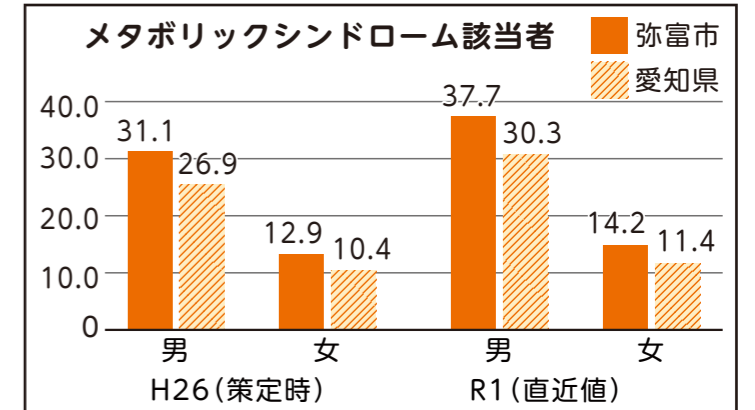
生活習慣病対策

プラス10分!運動習慣・栄養改善で肥満予防!

メタボリックシンドロームの該当者は、愛知県より多く策定時よりも増加しています。弥富市は肥満者の割合が高く、メタボリックシンドローム予防の対策が必要です。

特に男性は40～44歳代、女性は55～59歳代の割合が最も高く、働く世代への健康づくりの働きかけに力を入れていく必要があります。

肥満は生活習慣病の入口です。あと10分いつもより多く歩く運動習慣や、バランス良い食事、肥満を防止しましょう。



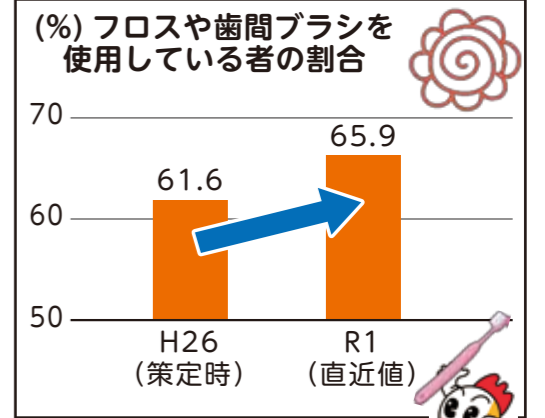
歯および口腔の健康

おいしく食べて、元気に話すために、お口のケア!

デンタルフロスや歯間ブラシを使用している者の割合や、年1回以上定期歯科検診を受けている者の割合は増加しました。40歳代の歯周炎を有する者の割合は増加しているため、働く世代への歯周病対策が課題です。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、自粛生活が続くことで、不規則な食生活や不十分な口腔ケアでむし歯や歯周病の悪化、さらには口腔機能の低下が懸念されます。

日ごろの口腔ケアと定期歯科検診そしてお口の体操がとても大切です。



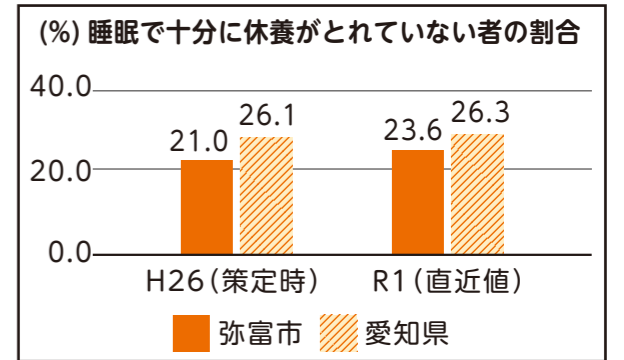
こころの健康

悩みはひとりで抱えず、ゆったりした気持ちで、ぐっすり睡眠☆

特定健診の質問票にある「睡眠で十分に休養がとれていない者」は愛知県よりは低いものの、計画策定時より増加しました。引き続き、こころの健康の啓発や健康教育を実施してまいります。

新型コロナウイルス感染症の流行に伴う環境の変化によりこころにもたらす影響が大きいと考えられます。

睡眠はこころのバロメーターです。悩みはひとりで抱えず、周囲の人や専門家に相談して、ゆったりした気持ちで過ごせるようにしましょう。



ココロの体温計(本人モード)
ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

- 黒金魚: 対人関係のストレス
- 赤金魚: 自分自身のストレス
- 石: その他のストレス
- 水槽のヒビ: 住環境のストレス

【赤金魚】自分の病気などのストレス
※レベルが上がる毎にケガをしています
【水の透明度】落ち込み度
※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

結果画面(例)

「ココロの体温計」は、パソコン・携帯電話から簡単な質問に答えることで、自分自身やあなたの家族・大切な人のストレスや落ち込み度をチェックすることができます。結果とともに相談窓口などの情報が表示されます。右記の二次元コード、市公式ホームページから入れます。