

第2期 妹背牛町健康増進計画 2024年～2035年

妹背牛町では、町民の皆様がいきいきと暮らしていけるよう、健康づくりの観点から「第2期妹背牛町健康増進計画」を策定しました



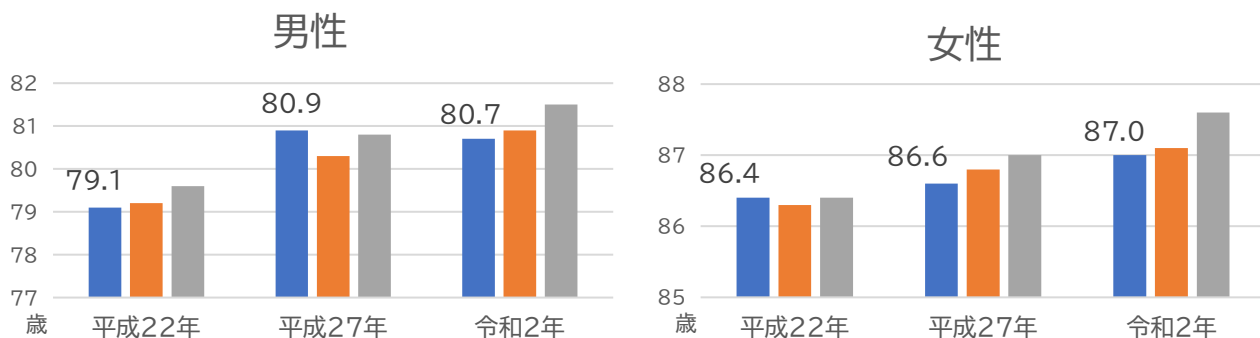
妹背牛町

妹背牛町の健康状況

◆平均寿命

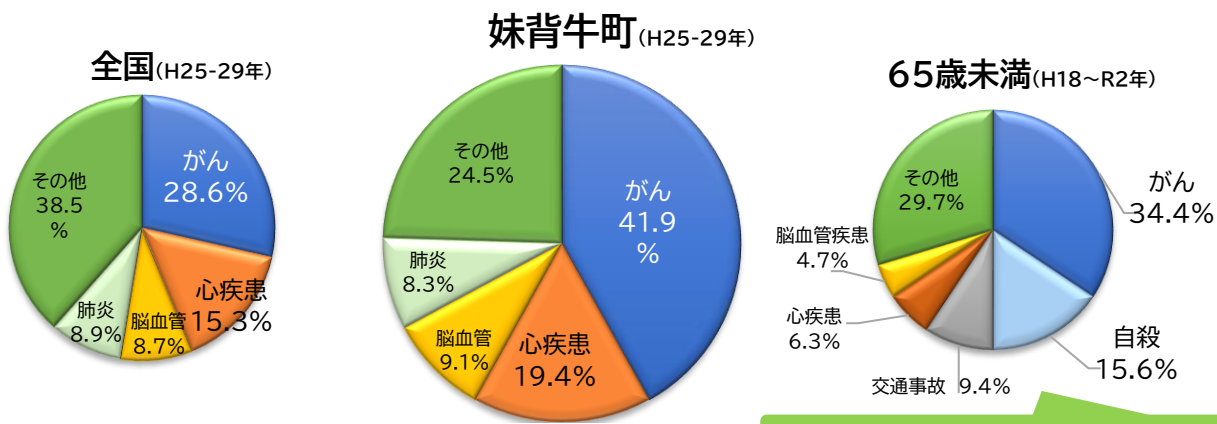
男女とも全国、全道より短い。

■妹背牛町 ■北海道 ■全国



◆死亡の原因

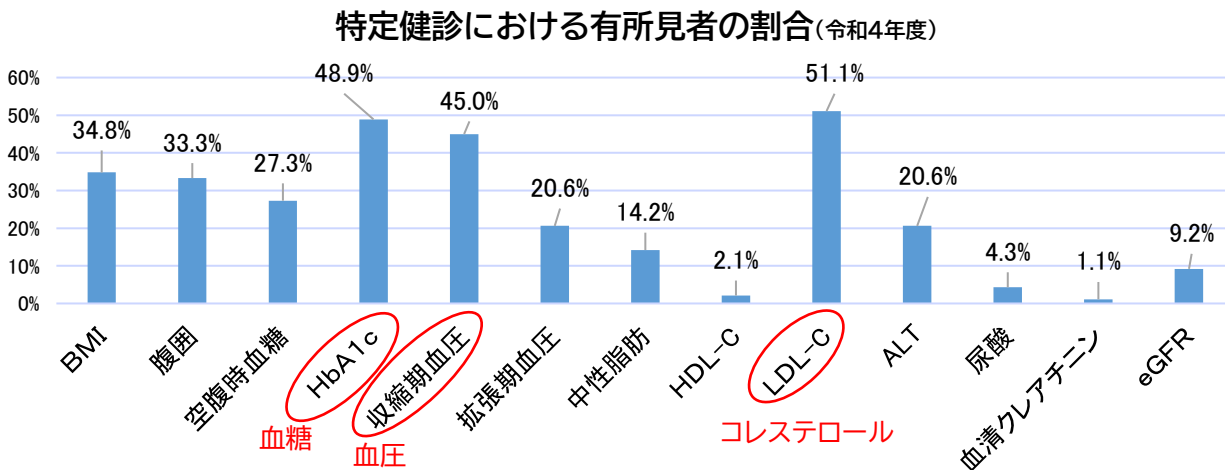
1位がん、2位心疾患。全国よりも多い。



若い人では、がんと自殺が多い

◆健診の結果

血糖・血圧・コレステロールが高めの人が多い



健康な体づくりのために

食事

<みんなの目標>

- ① 朝食を毎日食べよう
- ② 意識して野菜を食べよう
- ③ 乳製品を毎日とろう
- ④ おやつの適量を知ろう

<町の現状>

- ・朝食を食べない人が増加 (男性 16.0%、女性 11.7%)
- ・野菜の摂取量は目標 350g のところ平均 200g しかとれていない
- ・牛乳は目標 200ml の半分以下しかとれていない
- ・菓子類の摂取カロリーは増加。特にアイスの摂取量が多い

運動

<みんなの目標>

- ① 自分の生活スタイルに合わせて運動に取り組もう

<町の現状>

- ・運動習慣のある人の割合は減少
- ・個人で取り組む運動が増加
- ・運動のために必要なのは「時間」と答える人が多い

元気に長生きするために

生活習慣病・がん予防

<みんなの目標>

- ① 適正体重を目指そう
- ② 定期的に健診を受けよう
- ③ 精密検査になったら受診しよう
- ④ 定期受診や服薬を継続しよう

<町の現状>

- ・男性の肥満は減少傾向 (30.9%)
- ・女性は肥満・やせの両方が増加 (肥満 23.2%、やせ 8.0%)
- ・がん検診の受診率は 20% に満たない
- ・がんによる死亡が多い

歯

<みんなの目標>

- ① 年に 1 回は歯医者に行こう
- ② 歯周病について知ろう
- ③ 子どものむし歯を防ごう

<町の現状>

- ・歯磨きの習慣は改善。デンタルフロスや歯間ブラシを使う人も増加
- ・定期的に歯科検診を受けている人は 43.3%
- ・60 歳以上の歯の平均本数は増加
- ・12 歳児の平均むし歯数が増加 (町 1.35 本、国 0.63 本)

たばこ

<みんなの目標>

- ① やめたい人は禁煙に挑戦しよう
- ② 受動喫煙を防ごう
- ③ 未成年や妊婦は喫煙しない

<町の現状>

- ・男性の喫煙率は減少 (29.0%)
- ・タバコをやめた理由は「病気になったため」が増加
- ・肺がんの死亡が全国の 1.6 倍多い

すこやかに過ごすために

こころ

<みんなの目標>

- ① ストレス解消に取り組もう
- ② つらい時は誰かに相談しよう
- ③ 相談機関を知ろう

<町の現状>

- ・ ストレスを自覚している人が増加 (54.1%)
- ・ 「ストレス解消法がある」と答えた人は増加 (86.9%)
- ・ ストレス解消法の1位は「睡眠」
- ・ 不安や悩みを相談できる人が「いる」と答えた人が増加 (86.2%)

アルコール

<みんなの目標>

- ① 自分の適正量を知ろう
- ② 飲酒は個人のペースを守ろう
- ③ 未成年の飲酒を防ごう

<現状>

- ・ 男性は1回の飲酒量も飲酒頻度も減少、女性ではほぼ横ばい
- ・ 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしているが「適量だと思う」と答えた人は、男性 40.5%、女性 35.3%



～まちの取り組み～



計画のなかで予定している取り組みの一部を紹介します

食事のメニューに、カロリーや野菜の量を表示

手軽な野菜料理の紹介

こころの健康づくり講座の開催

運動系のサークルの紹介

個人で取り組む運動への支援

成人前の子どもにアルコール、たばこ、健診について啓発

歯科健診の無料受診券を配布

受診しやすい健診の体制づくり

禁煙チャレンジ支援

妹背牛町健康福祉課健康グループ(保健センター)

TEL:0164-32-2412 FAX:0164-32-9037

E-mail:1kenkog@town.moseushi.hokkaido.jp

ホームページ:http://www.town.moseushi.hokkaido.jp

