

第2期

栗山町健康増進計画

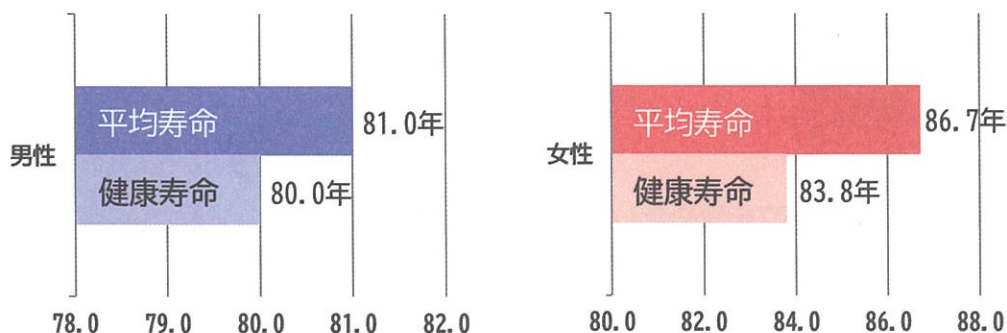
栗山町では、みなさんの健康寿命の延伸を目指して「第2期栗山町健康増進計画（計画期間：令和6年4月～令和18年3月）」を令和6年3月に策定しました。

このダイジェスト版は、栗山町の健康に関する現状から、みなさんに取り組んでいただきたい提案をまとめたものです。ぜひ、日頃の健康づくりにご活用ください。



栗山町の平均寿命と健康寿命（令和4年度）

本町の健康寿命（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）は、男性80.0年、女性83.8年であり北海道の健康寿命（男性79.6年 女性84.2年）との比較では、男性は長く、女性は短くなっています。



健康寿命延伸のまちづくり宣言（平成27年9月宣言）

わたしたち栗山町民は、一人一人が生きがいを持ち、安心・安全で豊かな暮らしを健康に営むことができる笑顔あふれるまちを望みます。自らの健康は自らつくるを基本に、町民同士がしっかりと支え合いながら、健康を守るためのまちづくりを通して、健康寿命の延伸を目指し、ここに健康寿命延伸のまちづくりを宣言します。

- 一、自分の健康に関心を持ち、自らの健康管理に努めます。（町民一人一人の役割）
- 一、家族みんなで、健康的な生活習慣に努めます。（家族の役割）
- 一、町民みんなの力で、心と体の健康を支え守るためのまちづくりに努めます。（地域や行政の役割）

▶ 栄養・食生活

栄養・食生活は、健康で幸せな生活を送るために欠かすことのできないものであり、生活習慣病やフレイルの予防のためには、適切な量と質の食事を摂取することが重要です。

適正体重や望ましい食事バランス、野菜の摂取量や減塩に配慮した食事の実践につながる周知・啓発を行います。

●みなさんへの提案●

- ・自分の適正体重を知り、やせすぎ、太りすぎに注意しましょう。
- ・野菜料理を1日5皿食べましょう。
- ・減塩を意識しましょう。

●高齢期にプラス●

- ・タンパク質をしっかり食べましょう。



▶ 喫煙

喫煙は、がんや脳卒中、心臓病、さらにはCOPD（慢性閉塞性肺疾患）など、数多くの疾患の危険因子となっています。

喫煙や受動喫煙の健康への影響に関することや、喫煙のルールに関する普及・啓発を行います。

また、タバコをやめたい人に対する禁煙の支援を行います。

●みなさんへの提案●

- ・タバコの健康への害（COPD：慢性閉塞性肺疾患）を知りましょう。
- ・妊娠婦や子どもの前ではタバコを吸わないようにしましょう。
- ・禁煙したい方は、積極的に禁煙外来などの支援を受けましょう。

●女性にプラス●

- ・妊娠、授乳期は必ずタバコをやめましょう。



▶ がん

がんは日本人の死因の第1位であり、約3人に1人ががんで亡くなり、生涯のうち2人に1人が罹患する疾患です。

がん予防や検診の正しい知識の普及・啓発と、がん検診の受診勧奨を行います。

●みなさんへの提案●

- ・家族みんなががん予防に関心を持ち、正しい生活習慣を心がけましょう。
- ・定期的のがん検診を受けましょう。
- ・検診結果に基づき、保健指導や精密検査を受けましょう。

●女性にプラス●

- ・子宮頸がんワクチンを受けましょう。



▶ 身体活動・運動

身体活動・運動量の多い人は、少ない人と比較して、糖尿病、脳卒中、心臓病や、がんなどの発症リスクが低いと言われています。

日常的に体を動かす意識をもち、自分にあった方法で身体活動量を増やせるよう、『+10（プラステン）：今より10分多く体を動かそう』や、健康づくりの場所（健康器具）の情報提供と活用について周知・啓発を行います。

●みなさんへの提案●

- ・座りすぎを避け、立って過ごす時間を増やしましょう。
- ・町内にある健康器具を、ウォーキングしながら立ち寄って利用してみましょう。
- ・生活の中で、こまめに動くことを心がけ、『+10（プラステン）』を目指しましょう。



▶ 飲酒

生活習慣病をはじめとする様々な疾患のリスクは、1日の平均飲酒量の増加とともに、上昇すると言われています。

また、多量飲酒は家族や周囲に影響を及ぼすことが多く、社会問題に発展することがあります。

飲酒の健康への影響に関することや、適正飲酒量や飲酒頻度の知識について普及・啓発を行います。

●みなさんへの提案●

- ・お酒の適量を守りましょう。
- ・休肝日を作りましょう。
- ・おつまみの内容や量に気をつけましょう。

●女性にプラス●

- ・妊娠、授乳期は必ずお酒をやめましょう。



▶ 循環器病（脳卒中・心臓病）

脳卒中や心臓病などの循環器病は、がんと並んで主要死因となっている疾患です。循環器病の危険因子としては、高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙があります。

循環器病の予防には、危険因子の管理が中心となるため、改善に向けた取り組みを推進していきます。

●みなさんへの提案●

- ・20歳から毎年健診を受けましょう。
- ・健診結果を活かし、生活習慣の改善や医療機関を受診しましょう。
- ・家庭で血圧や体重を測りましょう。



▶ 休養・睡眠

体やこころの疲労を回復させる休養は、健康にかかせない要素です。また、睡眠不足の慢性化は、肥満、高血圧、糖尿病などの発症リスクを高めるほか、疲労や作業効率の低下など様々な影響を及ぼします。

休養がもたらす体やこころへの影響について、周知・啓発を行います。

●みなさんへの提案●

- ・適切な睡眠時間を確保し、体とこころの休養を取りましょう。
- ・睡眠の1時間前からスマートフォンやパソコンの使用を控えましょう。
- ・日中の身体活動を増やし、睡眠の質を高めましょう。

●働く世代にプラス●

- ・余暇時間を確保しましょう。



▶ 歯・口腔

健康な歯を保つことは、食べ物を咀嚼するだけではなく、全身の健康の保持・増進に大切な役割を果たしています。

むし歯や歯周病等の、歯科疾患予防に関する知識の周知・啓発を行います。

●みなさんへの提案●

- ・むし歯や歯周病予防のための、お口の手入れを毎日継続して行いましょう。デンタルフロスや歯間ブラシも使いましょう。
- ・定期的に歯科検診を受けて、お口の状態を確認しましょう。
- ・よく噛んで食べましょう。



▶ こころの健康

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるために重要であり、「生活の質」に大きく影響します。

現代社会はストレスを抱えることが多くなっています。こころの健康に関する知識の普及や、相談窓口の周知・啓発を行います。

●みなさんへの提案●

- ・悩んだ時は誰かに相談しましょう。
- ・悩みや不安がある人に気がついたら声をかけましょう。
- ・こころの不調を感じた時は早めに病院を受診しましょう。

相談室



健康づくりでお得をゲット☆

くりやま健康マイレージチャレンジポイントのご紹介

宣言1～9より目標を選択してください。

目標宣言で1ポイント、1ヶ月の内2/3以上達成で1ポイント（最大5ヶ月間）
6ポイント獲得で500円分の商品券と交換できます。

- 宣言1 自分でできる健康チェックをします
- 宣言2 座りすぎを避け、身体を動かします
- 宣言3 野菜料理を1日5皿摂ります
- 宣言4 町内にある健康器具や公園施設などを活用します
- 宣言5 禁煙に取り組みます
- 宣言6 お酒の適量を守ります
- 宣言7 虫歯や歯周病予防のためのお口のお手入れを毎日行います
- 宣言8 適切な睡眠時間を確保します
- 宣言9 その他 自由に設定する

【参加申し込み】健康相談日（しゃるる第2・4月曜日13時～16時）
役場新庁舎1階③窓口 8時30分～17時15分

お勧め！「宣言3」にチャレンジしてみましょう。

野菜を増やそう ～野菜のチカラを知って野菜料理を1日5皿食べましょう～

どうして野菜が必要なの？

● 食物繊維で 生活習慣病予防 ●

腸内のお掃除をしてくれる食物繊維。糖尿病や肥満予防の働きもしてくれる効果があります。よく噛むことで胃の中で膨らみ、満腹感がアップします。

● カリウムで 高血圧予防 ●

食塩＝ナトリウムの摂りすぎが原因でおきる高血圧。野菜に含まれるカリウムは、体の余分なナトリウムの排出を促し、血圧を下げる効果があります。

● 抗酸化作用 ●

野菜に含まれるビタミンやミネラルは、免疫力をあげたり、体を守る抗酸化作用があります。野菜を多く食べる人は、脳卒中や心臓病、一部のがんにかかる確率が低いことも示されています。



1日に必要な野菜350gは料理にすると『小鉢5皿』です。

1皿：70g



生野菜



ピクルス



お浸し



ナムル



きんぴら

第2期栗山町健康増進計画 ダイジェスト版（令和6年9月発行）
栗山町住民保健課健康推進グループ

※第2期栗山町健康増進計画は町ホームページで閲覧できます。
<http://www.town.kuriyama.hokkaido.jp/>

元気が一番！

