健康寿命延伸のまちづくり宣言

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幸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。

（解説）町民憲章で謳っている「健康につとめ笑顔あふれるまち」に、スマートウェルネスシティの概念（※1）を取り入れた「まち」をイメージしました。ヘルスプロモーションの概念（※2）の基本である「自らの健康を自らつくる」と、「町民同士の支え合うまちづくり」を通して、健康日本21の目標である「健康寿命の延伸」を目指すことを表明するものです。

※1：スマートウェルネスシティとは、体の面の健康だけでなく、人々が生きがいを持って安心安全に生活できる状態を「健幸」と定義づけた上で、暮らしの中で歩くことを基本としながら誰もが「健幸」になれる都市モデルのこと。

※2：ヘルスプロモーションとは、人々が自らの健康づくりができるように、地域や関係団体の健康づくり活動などの健康を支え守る環境を整備すること。

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）

（解説）自分の健康状態を知るために、健（検）診受診や保健指導を受け、自分に適した健康づくりと日頃の生活習慣との関連を考え取り組みます。

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）

（解説）家族員一人一人の年代（赤ちゃんからお年寄りまで様々なライフステージ）にあった、より良い健康状態を目指すため、家族単位で、食事・運動・休養・喫煙・飲酒・口腔の健康に関する生活習慣を考え取り組みます。

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）

（解説）心と体の健康は、社会経済的環境の影響を受けることから、健康づくりに取り組みやすい地域環境が重要であり、そのために町民同士のつながりを強化し、企業や団体等の協力や理解を得て町全体で健康的なまちづくりに取り組みます。地産地消・食育の推進（産業）、介護予防の推進（介護）、学校保健・社会教育（教育）などの担当課や岩見沢保健所、医療機関などの関係機関との連携・協働を図り、様々な対策を推進します。

第1期栗山町健康増進計画　ダイジェスト版
平成27年9月発行
栗山町保健福祉課健康推進グループ

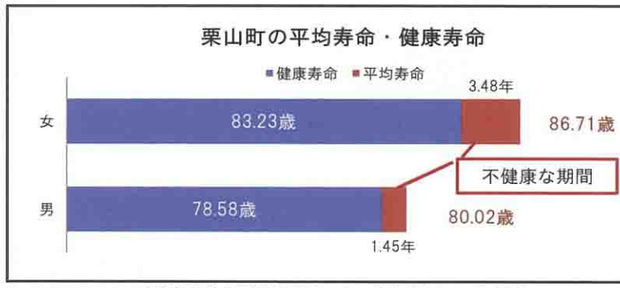
※第1期栗山町健康増進計画は町ホームページで閲覧できます。
http://www.town.kuriyama.hokkaido.jp/

ダイジェスト版

第１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1期栗山町健康増進計画（計画期間：平成27～34年度）」を平成26年度に策定しました。

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ました**ので、ぜひ、日頃の健康づくりにご活用下さい。



栗山町民の平均寿命は北海道（男性 79.2 歳、女性 86.16 歳）よりも少し長いです。
不健康な期間を短くし、健康寿命をのばして、元気で長生きを目指しましょう！

＜北海道健康増進計画すこやか北海道21：平成 25 年 3 月より引用＞

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のことだよ！！

健康寿命をのばすために町では、様々な事業に取り組みます。

①**「生活習慣病予防・重症化予防」**
～がんを早期発見するがん検診、心疾患・脳血管疾患の危険因子（高血圧・脂質異常・糖尿病等）を発見する特定健診・保健指導など。

②**「生活習慣改善活動の推進」**
～健康づくりの要素となる栄養・食生活、運動、休養、飲酒、喫煙、お口の健康についての情報発信、健康講座や健康相談など。

③**「健康を守る地域環境づくり」**
～子どもの健康づくり、こころの健康づくり、地域での健康づくり活動への支援など。

生活習慣病予防 重症化予防

循環器疾患・心疾患・糖尿病の予防

・栗山町の死因の 2 位は「心疾患」、3 位は「脳血管疾患」です。
・特定健診受診率は全道よりも低いです。
※平成 25 年度特定健診受診率 21.0%（全道 24.7%）
・特定健診結果では、糖尿病予備軍の割合が高いです。

みなさんへの提案
- **年に 1 回は「健診」を受け、生活習慣を振り返りましょう。**
- **日頃から自分でできる健康チェックをしましょう。**
  （例：体重測定・血圧測定）

がん予防

・栗山町の死因の 1 位は「がん」です。
・がん検診受診率は低いです。
※平成 26 年度がん検診受診率
胃 15.8%、肺 19.7%、大腸 22.8%（国の目標は 40%）
子宮 28.4%、乳 37.8%（国の目標は 50%）

みなさんへの提案
- **年に 1 回は「がん検診」を受けましょう。**
  （子宮・乳がん検診は 2 年に 1 回）
- **がん予防に関心を持ちましょう。**

お口の健康づくり

・お口の悩みを抱えている方が多く、歯周疾患の症状もあります。
・歯の喪失も若い年代からみられています。

みなさんへの提案
- **定期的に歯科健診を受けて、お口の状態を確認しましょう。**
- **各年代にあった、より良いお口の手入れを身につけましょう。**
- **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。**

タバコ

・男性の喫煙率は全道より高いです。
・子供がいる家庭での喫煙率は父親約 5 割、母親約 2 割と高いです。
・慢性閉塞性肺疾患（COPD）をよく知っている人は少ないです。

みなさんへの提案
- **妊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。（受動喫煙防止）**
- **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。**
- **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。**

★メモ：
COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは★
主に長期の喫煙が原因となる「肺の炎症性疾患」で、咳・痰・息切れの症状が徐々に進行し呼吸障害となる。また、心血管疾患、糖尿病、うつ病などとの合併も多い。

健康を守る地域環境づくり

子どもの健康づくり

・就学前児では起床 6～7 時頃、就寝 9 時頃の生活リズムですが、小学生になると、就寝時間が遅くなる傾向があります。
・乳幼児期は、子育て支援事業の中で体を動かす遊びを取り入れ、学童期は、社会教育事業としてスポーツ少年団活動などスポーツ活動の推進を行っています。

みなさんへの提案
- **「早寝早起き朝ごはん」で、より良い生活リズムを身につけましょう。**
- **からだを使った遊びや運動を通して、元気なからだを作りましょう。**

こころの健康づくり

・睡眠で休養が取れていない方が多いです。特に 40 歳代以下の方に寝つきが悪い、熟睡感がないなど満足した睡眠がとれていない方が多い傾向にあります。
・特に 40 歳代以下の方にストレスがある方が多いです。

みなさんへの提案
- **満足した睡眠で、こころとからだの休養を取りましょう。**
- **毎日笑って、ストレス解消を心がけましょう。**
- **こころの不調を感じた時には早めに病院を受診しましょう。**
- **悩みや不安がある人に気がついたら声をかけましょう。**
- **家庭や友人、近所の人、職場などで、あいさつや声を掛け合いましょう。**

健康を支え守る環境整備

・町内会・自治会の代表者で組織された「栗山町健康づくり推進協議会」で健康づくりに関する事業への協力（給水サービス等）、くりやま健康マイレージ、健康づくり講座や地域での健康講話を実施しています。

みなさんへの提案
- **自治会、町内会で行う健康づくりに関する行事には、積極的に参加しましょう。**
- **健康づくりに関する事業（講演会・研修会等）には、みんなで誘い合って、参加しましょう。**

みんなで、健康寿命をのばしましょう！

生活習慣改善の推進

運　動

・運動習慣がある人は少ないです。（運動習慣ありの方は23．4%で全国より低いです）
※運動習慣とは、1 回 30 分以上で週 2 回以上の運動を 1 年以上継続していること。

みなさんへの提案
- **「体を動かすこと」をプラス 10 分、増やしましょう。**
- **運動施設や運動教室などを上手に利用しましょう。**

食生活

・「摂取カロリー」、「食品のバランス」、「野菜の摂取」など心がけていますが、自分に必要なエネルギー量（カロリー）を十分に理解できている人は少ないです。

みなさんへの提案
- **自分に必要なエネルギー量（カロリー）を知りましょう。**
- **野菜を中心とした食品のバランスを心がけましょう。**
- **食べ方の工夫をしましょう。**
  （例：野菜から食べる、うす味にする、間食の摂り方）

お　酒

・生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っている人は少ないです。
・特に 30～40 歳代ではリスクを高める飲酒量を飲んでいます。

みなさんへの提案
- **「生活習慣病のリスクを高める飲酒量（適量）」を知りましょう。**
- **飲酒量、飲酒時間を決めて、「まとめ飲み」（適量を超える飲酒量）を避けましょう。**
- **おつまみの内容や量に気をつけましょう。**

★メモ：生活習慣病のリスク（危険）を高める飲酒量とは★
1 日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上です！

アルコール20gの目安量（それぞれ1つが20gです）

ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー	ワイン
アルコール度数5度なら	アルコール度数15度なら	アルコール度数25度なら	アルコール度数43度なら	アルコール度数14度なら
中びん1本	1合	0.6合	ダブル1杯	1/4本
500ml	180ml	約110ml	60ml	約180ml