

①健康管理

健診を受けよう！



管理栄養士による栄養指導

特定健康診査受診率の増加  
平成25年：33.1%  
↓  
平成31年：60.0%

③運動（スポーツ）・身体活動

運動を習慣に！



ノルディックウォーキング

運動習慣（1日30分以上、週2日以上）のある人（20～64歳）の割合増加  
男性＝平成25年：27.4%  
↓  
平成31年：32.4%  
女性＝平成25年：23.6%  
↓  
平成31年：28.6%

⑤歯・口腔

食べたらみがく！



子どもへの歯みがき指導

5歳児でむし歯がある子どもの割合の減少  
平成25年：46.5%（平成24年）  
↓  
平成31年：40.0%（平成24～28年）

⑦飲酒

休肝日をつくらう！



保健師による健康教育

毎日飲酒する人の割合の減少  
男性＝平成25年：33.1%  
↓  
平成31年：28.3%  
女性＝平成25年：7.7%  
↓  
平成31年：2.9%

7つのテーマ  
あなたはいくつ  
取り組めますか？

②食事・栄養バランス

塩分は控えめに！

塩分のとり過ぎが高血圧症と関連があることを知っている人の割合の増加  
平成25年：89.8%  
↓  
平成31年：100%に近づける



歯ッピーランチ講座

④休養・こころ

上手にストレス解消！

自殺による死亡者数の減少  
平成25年：61人（平成19～23年）  
↓  
平成31年：0人に近づける（平成24～28年）



ゲートキーパー養成講座

⑥喫煙

たばこの害を減らそう！

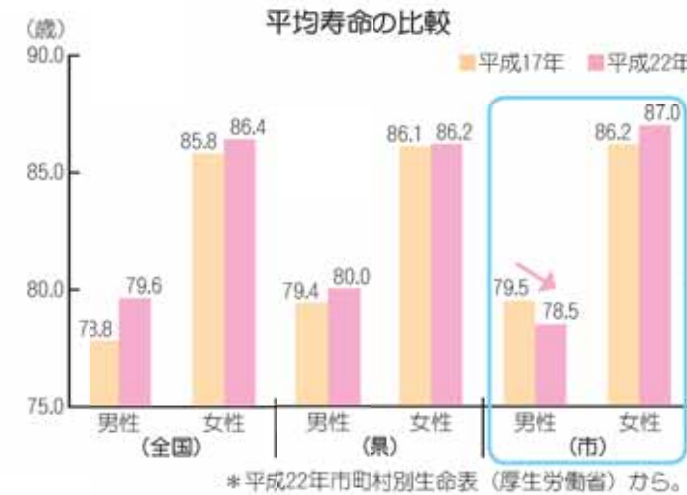
喫煙率の減少  
男性＝平成25年：32.3%  
↓  
平成31年：減らす  
女性＝平成25年：9.6%  
↓  
平成31年：減らす



小学校での禁煙教室

一歩ずつ改善し  
取り組んでいくことが  
健康長寿への道です

牧之原市民の健康状態



厚生労働省が公表している市区町村別生命表によると、平成22年の市平均寿命は、男性が78.5歳で県内35位、女性が87.0歳で県内1位となりました。平均寿命を平成17年と22年で比較すると、市では男性の平均寿命が1歳短くなっています。

平成23年市町別「お達者度」の状況

男性		女性	
1位	森町 18.82歳	1位	川根本町 21.84歳
2位	河津町 18.57歳	2位	吉田町 21.78歳
3位	川根本町 18.37歳	3位	南伊豆町 21.58歳
...	...	...	...
30位	牧之原市 16.82歳	5位	牧之原市 21.39歳
...	...	...	...
34位	御前崎市 16.52歳	34位	小山町 19.34歳
35位	小山町 16.42歳	35位	河津町 19.04歳

\*県公式ホームページから。

県では各市町別に、65歳から介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間を算出した「お達者度」を公表しました。平成23年には、女性が21.39歳で県内5位、男性が16.82歳で県内30位となり、男女差が約5年あることが分かりました。

男性の皆さん「ファイト！」

みんな目指そう  
健康長寿

**健康長寿のまちを目指し**  
平均寿命やお達者度（65歳からの平均自立期間）の状況から、特に男性の健康づくりや介護予防への取り組みが必要だと考えられます。こうした状況や市の保健福祉関連計画などを踏まえ、平成27年度から31年度までの5年間を期間とする、第2次健康増進計画を策定しました。計画には、「次世代の健康な体づくり」や「生活習慣病の発生予防と重症化の予防」、「市の健康づくりを支える社会環境づくり」の3つを重点

テーマとし、それぞれについて個別の目標を定めました。いつまでも介護などを受けずに、自立した活動が送れるよう、子どものころからの健康習慣の形成や働き世代の健康管理など、その年代に適した健康づくりに取り組むことが大切です。家庭や地域、行政で7つの分野について取り組みを定め、一人一人が自分自身に合った健康づくりを実践していきましょう。次のページでは、平成31年度に向けた数値目標を紹介いたします。

市では、第2次牧之原市健康増進計画に基づき、「みんなで目指す健康長寿の牧之原」を目指し取り組みを進めます。  
問い合わせ 健康推進課 鈴木 ☎(23)0024