

# みんなで伸ばそう！ 健康寿命

市では、第3次牧之原市健康増進計画に基づき「健康寿命の延伸」を目指し、取り組みを進めます。

問い合わせ 健康推進課 池谷 ☎0024



## 健康増進計画の推進により「健康寿命延伸」を目指します

市民一人ひとりが生活の質を高め、生きがいを持って活躍できる人生の実現に向け、令和2年度から6年度までの5年間を期間とする「第3次牧之原市健康増進計画」を策定しました。この計画では、3つの重点目標それぞれに重点施策を位置づけ、7つの分野別取り組みを、ライフステージに合わせて行政と市民で進めていきます。計画書は、市ホームページで見ることができます。



市ホームページ

### [重点目標]

### [重点施策]

<b>次世代の健康な体づくり</b>	小中学生への生活習慣病予防教育の充実 子どものころから生活習慣病の正しい知識を持ち、自ら望ましい行動がとれる教育の実施について、学校と連携し充実を図ります。
<b>生活習慣病の予防と重症化予防</b>	特定保健指導や重症化予防事業などの事業評価の活用 事業評価の見える化や生活習慣病改善事例を活用し、生活改善が必要な人が行動変容できるよう支援します。
<b>健康づくりを支える社会環境づくり</b>	運動したくなるきっかけづくり 民間のスポーツ施設の情報提供や、関係機関とウォーキングコースを整備し、運動したい人たちが主体的に誘い合って運動できるきっかけづくりをしていきます。
	保健師の地区担当制の推進 地域の健康課題を伝え、市民とともに健康について考え、地域の中で効果的な健康づくり活動につながるよう、社会環境づくりのひとつとして推進していきます。

### [分野別取り組み]

- ①分野別の目標
- ②行政が取り組むこと
- ③市民が取り組むこと

#### 歯・口腔

- 定期的に歯科健診を受け、虫歯や歯周病を予防できる
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診受診を啓発
- かかりつけ歯科医を持ち、毎年歯科健診を受ける



#### 飲酒

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、健康に影響を及ぼさず飲酒することができる
- 適正飲酒量の啓発
- 自分の飲酒量を知り、飲酒時は適量を心がける。曜日を決め、休肝日をつくる



#### 栄養・食生活

- ①高血圧予防のために、減塩・野菜摂取などの良生活改善ができる
- ②減塩・野菜摂取を増やすための実践的施策の推進
- ③料理にだし、酢などを活用し、塩分は控えめにする。野菜を1日1皿(70g)増やす工夫をする



#### 運動・身体活動

- ①定期的な運動を行い、生活習慣病を予防する
- ②公園や歩道を利用したウォーキングコースの整備検討
- ③家族や仲間と一緒にウォーキングなどを楽しむ

#### 休養・こころ

- ①自身にとって良質な睡眠をとることができる
- ②心の健康講座の開催、ゲートキーパー養成講座の拡充
- ③質の良い睡眠をとることに心がける。身近な人の心の変化に気付き、親身になって話を聞く

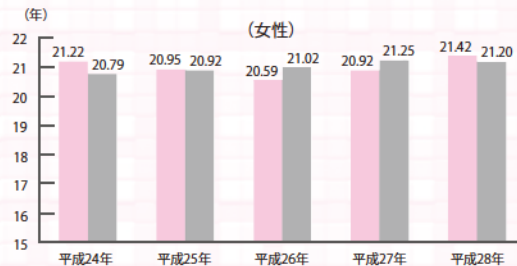
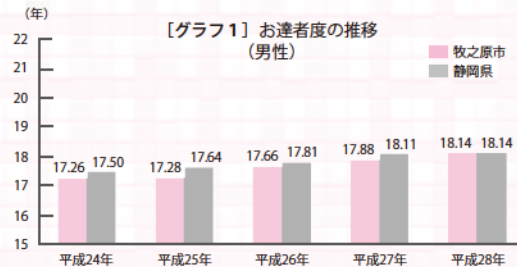


#### 健康管理

- ①生活習慣病の発症と重症化を予防できる
- ②受けやすい健診体制の推進、生活習慣病重症化予防事業のさらなる推進
- ③家族そろって健診を受け、異常があったら早期に受診する

#### 喫煙

- ①施設などの禁煙・分煙のルールを守り、受動喫煙の機会を無くす
- ②喫煙や受動喫煙による健康被害の正しい知識の普及啓発
- ③自分の今と将来を考えて禁煙に取り組み、家族は支援する。マナーを守り、受動喫煙を防止する



**牧之原市民の「お達者度」**  
男性は年々着実に伸び、女性は停滞気味(グラフ1)  
本市の「お達者度(健康寿命)」は、男性は平成24年から27年まで、静岡県平均と比べて短く推移しつつも年々伸び続け、平成28年は静岡県に追いつきました。女性は平成25、26年と続けて短くなりましたが、平成24年から28年の5年間で見ると、わずかに伸びています。

#### 「お達者度(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を「健康寿命」といいます。県では、各市町の65歳の平均自立期間(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「お達者度」として算出しています。

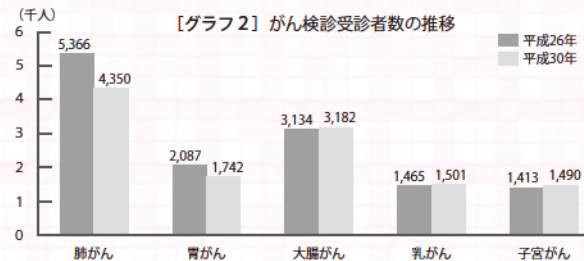
#### お達者度をさらに伸ばす力

その1 高血圧と糖尿病予防

40歳から74歳までを対象とした特定健診によると、静岡県平均に比べて、男女共に「高血圧症有病者十予備群」と「糖尿病予備群」が多い結果になっています。  
高血圧や糖尿病は、重症化すると脳卒中や心臓疾患、腎臓病などの病気を引き起こす危険があります。これらの病気により、命は助かっても後遺症が残って介護が必要な状態になったり、人工透析が必要になったりするため、予防が大切です。

#### その2 がん死亡率を減らす

本市における75歳未満のがん死亡率(※)は、72.6(平成25年)から72.8(平成30年)と横ばいとなっています。また、本市のがん検診受診者数を平成26年と平成30年で比較すると、胃がん検診と肺がん検診は受診者数が減少しています(グラフ2)。  
がんの早期発見に有効なのはがん検診です。初期のがんの多くは自覚症状がありませんので、定期的な検診が欠かせません。



※がん死亡率  
人口10万人当たりの年齢調整死亡率のこと。基準となる人口の年齢構成を考慮して補正している。