

取り組むテーマ

生活習慣病

生活習慣病を予防し、生き生きとした生活を自分自身で作り上げることができる

栄養

バランスの良い食事を家族揃って楽しく食べることができる

運動

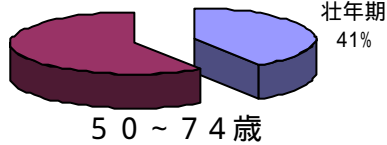
仲間と一緒に自然とふれあい、いつまでも現役で生活することができる

歯

自分の歯で何でもおいしく食べることができる

心

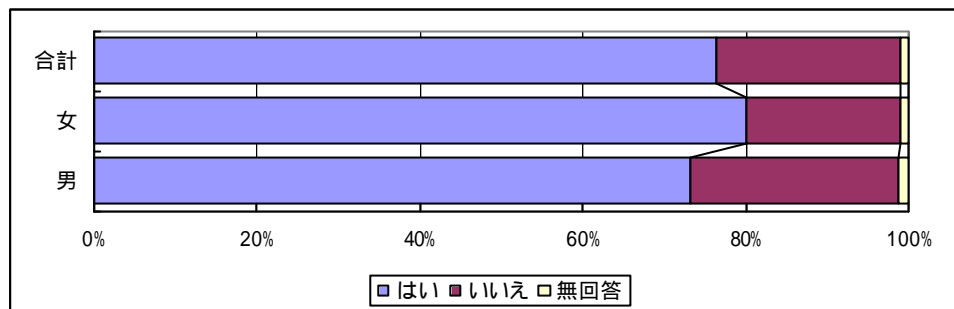
笑顔で仲間とふれあい、あるがままを受け入れ、自分らしい人生を歩む



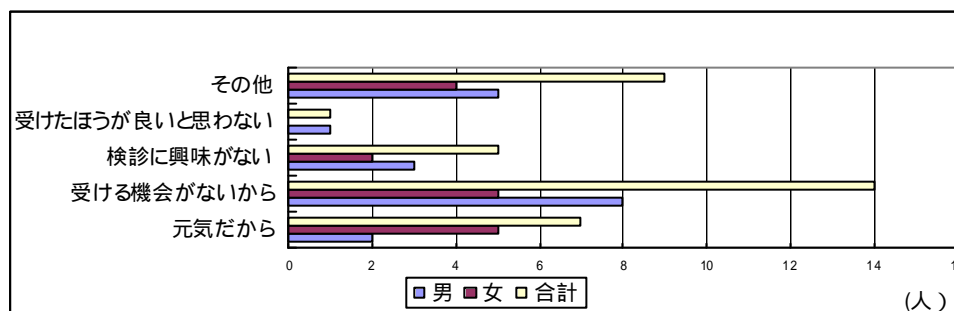
現状 壮年期(50~74歳)

今回の健康づくり指標を計画するにあたって、50~74歳の人を対象に無作為に175名(男80名・女95名)の方にアンケートをお願いし、173名の方から回答を得ました。(回収率98.8%)

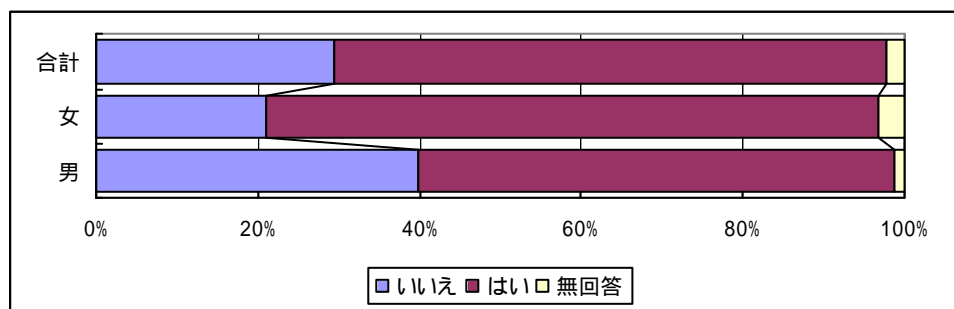
1. 年1回は健診(職場・生活習慣病・人間ドッグ・その他)を受けていますか。



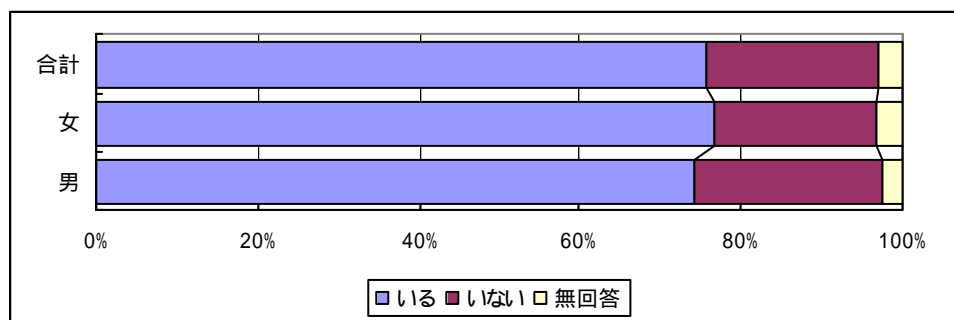
2. 健診を受けないのは何故ですか。



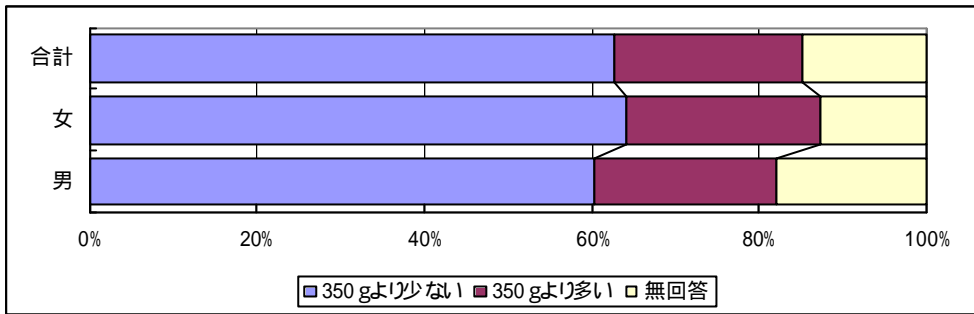
3. 体重を測定しますか。



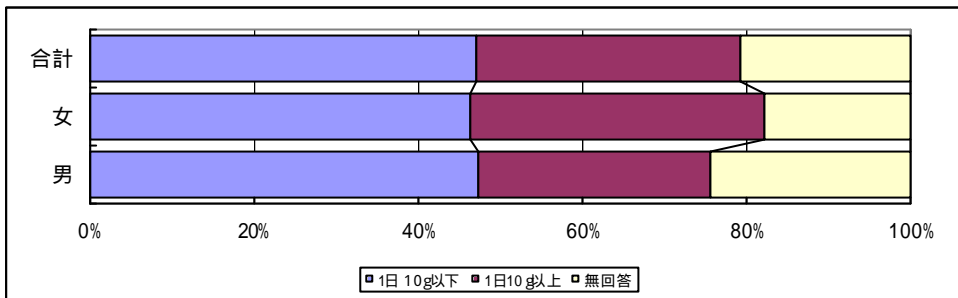
4. バランスよく食事をするよう心がけていますか。



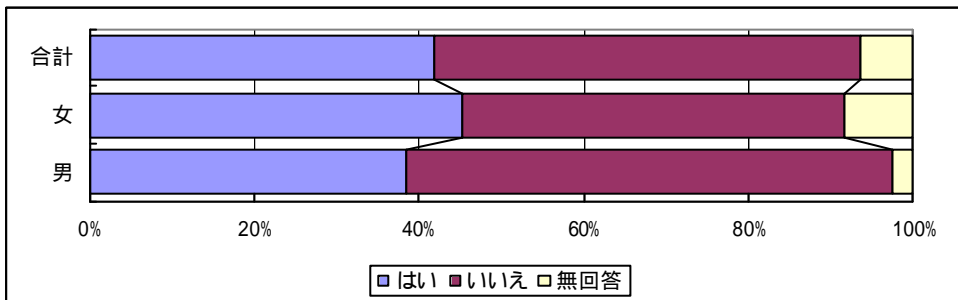
5. あなたの1日の野菜摂取量はどれくらいですか。



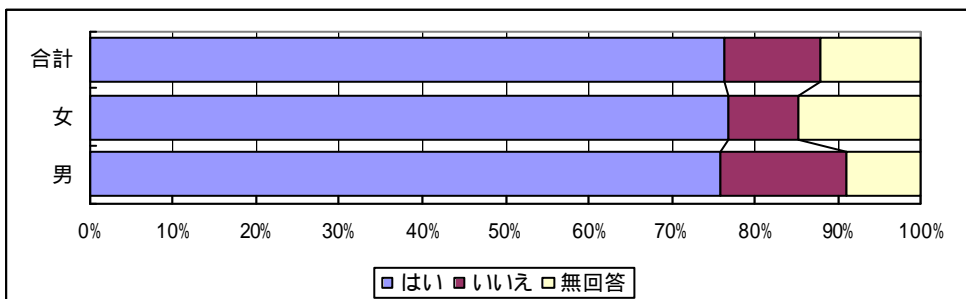
6. あなたの1日の塩分摂取量はどれくらいだと思いますか。



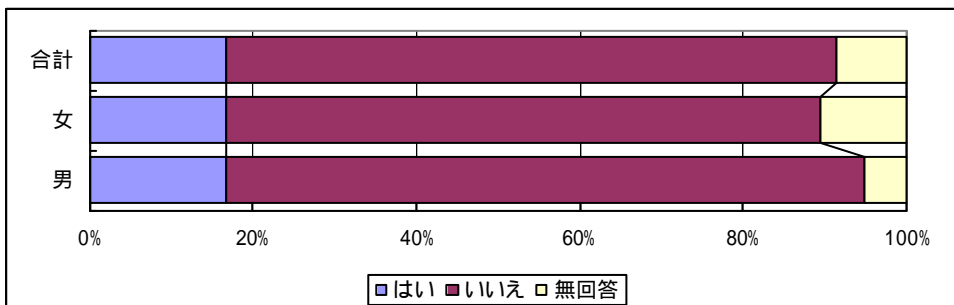
7. 週2回以上、1回あたり30分以上、定期的に運動していますか。



8. 人の役に立ちたいと思いますか。



9. 定期的に歯の健診を受けていますか。



壮年期
『生活習慣病』

めざす姿：生活習慣病を予防し、生き生きとした生活を自分自身で作ることができる

健康指標

健診を受ける人の割合 (全年代での割合)
 現状： 29.2% H23目標： 60%

糖尿病を治療している人数 (全年代での割合)
 現状： 46名 H23目標： 維持

高血圧未治療者の割合 (全年代での割合)
 現状： 46.4% H23目標： 26%

脳卒中患者の人数 (全年代での割合)
 現状： 55名 H23目標： 40名

糖尿病合併症者の人数 (全年代での割合)
 失明 1人
 現状： 人工透析 1人 H23目標： 維持
 壊疽 2人

癌検診受診者の割合 (全年代での割合)
 大腸癌 17.7% H23目標： 50%
 現状： 肺癌 19.3% H23目標： 50%
 胃癌 10.0% H23目標： 50%

健診で紹介状が出たら受診する人の割合
 現状： 86.9% H23目標： 100%

保健行動

年1回の健診を受ける
 現状： 68.4% H23目標： 80%

定期的に体重を測定する
 現状： 68.4% H23目標： 80%

休肝日をつくる
 現状： 17.8% H23目標： 30%

自分の血圧の状態 (高い・良い・低い)を知っている
 現状： 96.0% H23目標： 97%

高血圧・不整脈があったら受診する
 現状： 87.9% H23目標： 90%

糖尿病予備軍や軽度の糖尿病とわかったら、学習会に参加する
 現状： 45.5% H23目標： 60%

糖尿病をコントロールする
 現状： - H23目標： 50%

年1回、各種癌検診を受ける
 生活習慣病にかからない、又、悪くならないように注意している
 現状： 73.6% H23目標： 85%

紹介状が出たら受診する

壮年期『栄養』

めざす姿：バランスの良い食事を家族揃って楽しく食べることができる

健康指標

健診における肥満者の割合
 現状： 28.4% H23目標 20%
 男性の減少 30.0% 25%
 女性の減少 27.5% 22%

バランスよく食事を摂る人の割合
 現状： 75.9% H23目標： 85.0%

1日1回以上、食事を家族、友人と一緒に食べる人の割合
 現状： 91.9% H23目標： 95.0%

保健行動

よくかんで食べる
 現状： 28.7% H23目標： 35%

バランスのとれた食事を摂る
 現状： 75.9% H23目標： 85%

食事は一人分ずつ盛り付ける
 現状： 56.9% H23目標： 70%

食事時の家族団らんを大事にする
 現状： 82.2% H23目標： 90%

1日1回は話をしながら皆で食べる人
 現状： 85.1% H23目標： 90%

料理に興味を持ち、楽しむ
 現状： 54.0% H23目標： 70%

料理をする (男の人)
 現状： 27.6% H23目標： 30%

缶ジュース類 (糖分入り)を1日1本以上、飲まない人の増加
 現状： 79.3% H23目標： 85%

条件

準備因子

健康に関する知識を持つ必要性を感じている
高血糖、高血圧、高脂血症や肥満がなぜ悪いかを知っている

紹介状受診の大切さを知っている

高血圧や不整脈が脳卒中の原因であることを知っている

塩分の取り過ぎがなぜ悪いかを知っている

強化因子

近所や親戚の人に声かけ合って健診を受ける

実現因子

健診を受ける機会が総ての人にある

糖尿病健診を受ける機会がある

健診日の情報を知る機会がある

政策

健診が受け易い体制の整備づくり

・予約制 ・日曜日健診の継続など

地区公民館での健康相談、健康教育の開設

3離島への定例健康相談の開設

小値賀独自の健診の検討

(75歳以上健診の実施)

5年に1回の糖尿病健診の継続



条件

準備因子

バランスのとれた食事を知っている人が増える
間食や夜食が肥満に悪いことを知っている
季節の野菜は身体に良いことを知っている
無農薬野菜を摂るよう心がける
自分に合った食事量を知っている
塩分控えめの食事が良いことを知っている
自分の適正体重を知っている
350gの野菜がどれくらいの量かを知っている
缶ジュース類のカロリーを知る

強化因子

仲間と一緒に作り、食べる喜びを知る
簡単レシピを店先に貼っている店がある
地産地消を心がける
物々交換の推奨(魚 野菜)

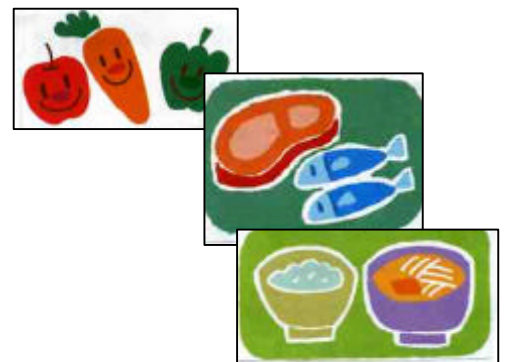
実現因子

身近に料理を教えてくれるひとがいる
近所で一緒に作る機会をつくる
料理設備があるところで、仲間と一緒に作る
近所で一緒に食事をする機会がある
バランス食について学ぶ機会がある

政策

基本的な食事(バランス食 野菜 塩分など)についての学習会の開催

料理教室の開催



壮年期『運動』

めざす姿：仲間と一緒に自然とふれあい、
いつまでも現役で生活することができる

健康指標

定期的(週2回以上 30分以上)に運動をする人の割合

現状： 42.0% H23目標： 55%

何か仕事をしている人の割合

現状： 81.6% H23目標： 85%

ボランティアをする人の割合

現状： 10.3% H23目標： 30%

膝痛の人の割合

現状： 27.0% H23目標： 15%

74歳までに介護認定を受けている人数

現状： 19人 H23目標： 15人

保健行動

日常生活で、こまめに動くことを心がけている

現状： 77.6% H23目標： 85%

週に2回以上ウォーキングをする

現状： - H23目標： 30%

家の内でもできる運動をする人

現状： 25.9% H23目標： 35%

趣味を活かしたボランティア活動をする

現状： 8.6% H23目標： 15%

退職後も釣りや野菜作りをする

現状： 81.6% H23目標： 90%

膝痛予防のストレッチをする

現状： - H23目標： 25%

壮年期『心』

めざす姿：笑顔で仲間とふれあい、あるがままを受け入れ、
自分らしい人生を歩む

健康指標

自殺者の人数

現状： 0 H23目標： 0

うつ病患者の人数？割合？

現状： 28人 H23目標： 現状維持

孤独感、不安感がある人の割合

現状： 13.2% H23目標： 10.0%

生きていることが楽しいと思える人の割合

現状： 85.6% H23目標： 90%

保健行動

悩みを人に相談することができる

現状： 81.0% H23目標： 90%

趣味を楽しむ

現状： 62.1% H23目標： 75%

仲間を持つ

現状： 86.2% H23目標： 90%

野山に出かけて自然を楽しむことができる

現状： 75.3% H23目標： 90%

家族団らんをもつ人の割合

現状： 77.0% H23目標： 85%

周囲の人の評価を気にし過ぎる

現状： 27.0% H23目標： 20%

条件

準備因子

身体を動かす事が生き生きと生活することにつながる事を知っている

いつまでも元気であるという気持ちをもつ

運動の効能を知っている

運動前に健康チェックの習慣

声をかけてウォーキングの輪を広げていく

どういう運動があっているか知ることができる

強化因子

誘い合って歩く輪を広げる

なかなか人の輪に入れない人を誘う

その人にできる運動のアドバイスをする

実現因子

町内会における運動促進運動

膝痛予防ストレッチの指導を受けられる

政策

ウォーキング会の開催

ウォーキング友の会の推奨

町内会 他における運動促進

元気推進員(仮称)の設置

運動アドバイザーの設置

体育指導員

膝痛予防対策



条件

準備因子

心の病を相談できる場所や人を知っている

精神科医に相談することを特別なことととらえない

挨拶が人間関係で大事なことを知っている

強化因子

調子の変化に気づいてアドバイスしてくれる人がいる

サークルの輪に誘ってくれる人がいる

心の内が話せる人がいる

興味のあることを教えてくれる人がいる

人の良いところをほめてくれる人がいる

孤独感、不安感がある人に対して優しい働きかけをする人がいる

実現因子

人の役に立つことを生きがいとする人が周囲にいる

向こう三軒両隣の文化が継承される

第三者的に相談できる場所がある

政策

元気な挨拶がとびかう町づくり
(学校・地域との連携)

心の相談窓口の開設(相談専門員の配置)

相談専門員の配置

心の講演会の開催



健康指標

8020 (80歳以上で自分の歯が20本ある人)の割合

現状： 11.1% H23目標： 20%
国の現状 11.5% 県の現状： 17.0%

正しいブラッシングの方法を知っている人の割合

現状： 43.1% H23目標： 60%

歯の定期健診を受ける人の割合

現状： 16.7% H23目標： 30%

歯そこのうろこの人の割合

現状： 28.7% H23目標： 25%

虫歯を治療する人の割合

現状： - H23目標： 50%

保健行動

食後必ず歯を磨く

現状： 17.2% H23目標： 30%

定期歯科受診をする

現状： 16.7% H23目標： 30%

虫歯や歯そこのうろこを早めに治療する

現状： - H23目標： 50%

甘い物を控える

現状： 42.1% H23目標： 50%

カルシウム(小魚 乳製品など)を意識して摂る

現状： 61.5% H23目標： 70%

食べ物は20回以上かんで食べる

現状： 28.7% H23目標： 40%

条 件

準備因子

歯の病気が全身に与える影響を知っている
歯みがきが虫歯・歯そこのうろ予防によいことを
知っている

強化因子

余分なお菓子をそばに置かない
お土産にお菓子を買うのを少なくする
正しいブラッシングをした後の気持ちのよい体験をする

実現因子

ブラッシング指導を受ける機会がある
歯科定期健診を受けることができる
歯についての講習会がある

政 策

歯の健康教育
正しい歯みがきの指導
定期歯科健診の勧奨



活動計画

壮年期(50～74歳)

青年期を過ぎて子育ても終わり、これからをどう生きようかと考える頃に入ってきます。健康であることの大切さや、穏やかさや温かさ等が大事になってきます。そして、元気で幸福な生涯をまっとうするために、自分自身のことを振り返り、健康や家族についても無我夢中だった若い頃と違った見方が出てきます。ボランティアについてもこの期に始める人が多い様です。50歳～74歳。この時期をどう生きるのかで高齢期の暮らしも変わってきます。自分の人生(生活)をみつめ直す壮年期(とき)とも言えるでしょう。

【活動計画一覧】

取り組むテーマ《生活習慣病》

健康づくり事業名	具体的内容	事業開始予定年度
生活習慣病健診の受診率向上対策強化	受診率の向上を図る。特に2年以上未受診の住民にはその啓蒙を強化する。(農・漁業総会における健診に対する意識の説明) また、受診しやすい体制作りのために、日曜日の健診継続、予約制の導入を図る。	H19年度から実施予定
巡回健康相談・健康教育	各地区公民館において、血圧計使用方法、体重・体脂肪のチェック等の個別相談と健康づくりをするための健康教育を実施する。	H19年度から実施予定

取り組むテーマ《栄養》

健康づくり事業名	具体的内容	事業開始予定年度
巡回健康相談・健康教育	健康づくりの基本であるバランス食や、1日に350g摂りたい野菜・減塩・カルシウムなど、基本的食生活の啓蒙出前講座を実施する。	H19年度から実施予定
男の料理教室	料理に不慣れな男性一人暮らし、又は、妻が病弱な家庭を対象に、食改やボランティアが2ヶ月に1回開催する。	H23年度までに実施予定

取り組むテーマ《運動》

健康づくり事業名	具体的内容	事業開始予定年度
ウォーキング大会	日頃歩くことの少ない人に参加を呼びかけ、歩くことでの健康増進を推進する。	継続事業(ウォーク・ラリー)
町内会における運動促進	「歩く」ことよりも、室内における運動が適している人を対象に、小さなグループ(近所の集まり程度)を組織し、理学療法士等によるプログラムを実践する。	H19年度から実施予定
巡回健康相談・健康教育	当町に多い膝痛対策として、理学療法士の指導のもと、膝痛予防体操や腰痛体操を実践する。	H23年度までに実施予定

取り組むテーマ《心》

健康づくり事業名	具体的内容	事業開始予定年度
心の講演会	毎年実施している心に関する講演会を広く呼びかけ、多くの町民の参加を促す。特に、高齢期を間近に迎える壮年期世代へ呼びかける。	継続実施

取り組むテーマ《歯》

健康づくり事業名	具体的内容	事業開始予定年度
巡回健康相談・健康教育	口腔ケアの大事さを知ってもらうため、虫歯や歯槽膿漏が及ぼす体への影響を中心に、正しい歯磨きの指導等を行う。	H19年度から実施予定
定期歯科検診の勧奨	80歳で自分の歯を20本以上残すことを目標に、歯科の定期検診を勧奨する。巡回健康相談の折、説明する。	H19年度から実施予定