

説明内容

ページ

- | | | |
|---|----------------|----|
| 1 | 健康づくり宣言の位置づけ | 2 |
| 2 | 滝沢市の現状 | 5 |
| 3 | 健康づくり宣言の社会的背景 | 7 |
| 4 | 健康づくり宣言の内容 | 12 |
| 5 | 健康づくり宣言の効果 | 15 |
| 6 | 健康づくり宣言のスケジュール | 18 |

1 位置づけ

第1次滝沢市総合計画

「**幸福感**を育む環境づくり」

(基本構想)

心身の健康
71.8%

家族関係
49.4%

市民の思う幸福感

* 地域社会アンケート調査より

所得収入
48.3%

(基本計画)

市民一人ひとりの取組
地域・団体の取組

地域別計画
(市民主体)

市行政の取組

市域全体計画
(行政主体)
・ 6つの部門計画

協働

支援

健康福祉部門計画

《笑顔輝く健康づくりへの支援》

☆みんなですすめる健康づくり

H30年度の施策

・ 健康づくり宣言

滝沢市健康づくり宣言

健康づくり推進協議会

宣言にかかる懇談会
健康づくりプロジェクトチーム

市民

自治会
等

関係団体



医師会

歯科医師会

食生活改善・精神ボラ

運動普及・保健推進

老人クラブ・学校保健

保育園・幼稚園

商工会・農協・企業

ビッググループ

体協・社協 等

行政

健康づくり
プロジェクト
構成各課

エンパワーメント醸成・情報提供・連携強化

市民が幸福感を
判断する重要事項
である「心身の健康」
を向上させるため

花火を打ち上
げるのではなく
継続して発
展していくも
のに...

それぞれの立
場で健康づくり
について考え
取り組む
・団体として
・構成員として

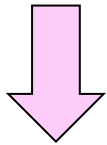


H30年度「健康づくり宣言」について



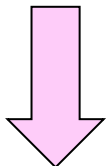
健康づくり

◎先ずは、**市民一人ひとり**が健康に関心をもち、進んで健康づくりを行うことが大事。



一人ひとりを後押しするために

◎**地域が支え合い**健康を守るための**まちづくり**ができるよう、市民、地域、行政が協働で健康づくりをすすめていくことを目指します。



地域全体で取り組む**健康づくりのインセンティブ**(動機づけ)

(今まで**健康づくりに無関心な方**へも働きかけていく)

☆平成30年度「健康づくり宣言」

地域の取り組みや思いをまとめ、「**地域発信型の宣言**」を行います。
(第1次滝沢市総合計画の健康福祉部門計画の施策)

【総合計画における地域社会アンケートにおいて】

①自分が心身ともに元気と感じている人の割合（6割未満）

H27 57% ⇒ H28 58.4% ↑

H27 （そう感じる19.2%、どちらかといえばそう感じる37.8%）

H28 （そう感じる18.3%、どちらかといえばそう感じる40.1%）

②健康づくりに取り組んでいる人の割合

H27 58.2% ⇒ H28 55.8% ↓

健康づくりに取り組んでいる人、元気であると感じている人が減少し、どちらかと言えば元気の人が増加



※全国的な調査研究結果でも、**自分自身の健康づくりに関心が無い層**（健康無関心層）が住民等の**約7割**もあると言われて

滝沢市の健康課題

(「たきざわ健康プラン21」の中間評価から見える課題)

- ・主要死因の脳血管疾患は、標準化死亡比が全国平均より高い
- ・自殺率が県央保健所管内平均より高い、こころの相談窓口を知らない人が増加
- ・高血圧の人が多く、特に40代の割合は、県や国と比較して高い(国民健康保険加入者データより)
- ・朝食を毎日食べる人、バランスのとれた(主食・主菜・副菜をそろえた)食事をする人の割合が減少
- ・女性のやせ(BMI18.5未満)が増えている、女性の喫煙率が上昇
- ・60歳未満の運動習慣を持っている人の割合が30%以下で低い(特に男性より女性が低い)
- ・休養をとれていると思う人の割合が減少(40代は休養がほとんどとれていない人の割合が全年代の中で一番高く30%いる)
- ・いきがいややりがいを持っている人、毎日が充実していると感じている人が減少

3 背景

健康づくりの必要性 社会的な背景①

健康寿命と平均寿命の差が広がっている
⇒医療費、家族の介護負担も大きくなる

2025年問題
団塊の世代が75歳(後期高齢者)となる

2050年には
1. 8人で1人の高齢者を見る時代
(今の40代が75歳以上(後期高齢者)になるとき)



高齢者が一人でも多く元気であることは、将来の働き世代の負担を軽減していくことにつながる

ただ長寿を全うするのではなく・・・

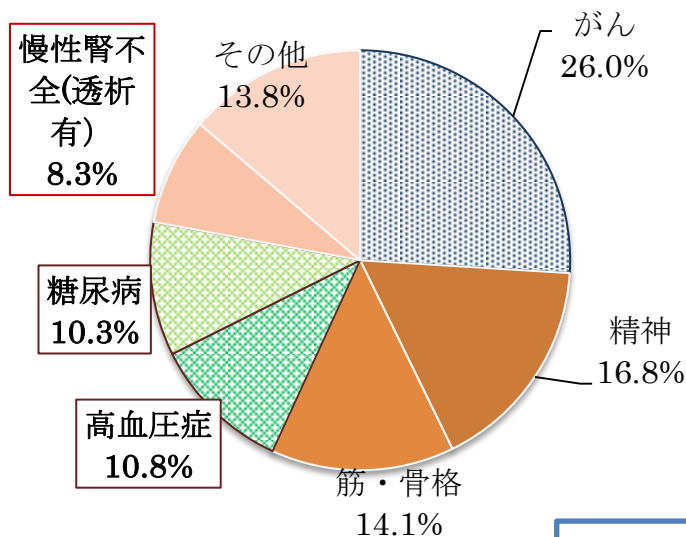
若い世代から高齢者まで健康づくりに取り組むことで、生涯にわたり生き生きとした生活を送ることができる健康寿命(日常生活に制限の無い期間)の延伸をめざしていくことが大切



健康づくりの必要性 社会的な背景②

- 高齡化や生活習慣の変化により、国民が罹る疾病のうち**生活習慣病**に占める割合が高まっています。
(**透析患者も増加**)。

医療費の割合(滝沢市国保全体)



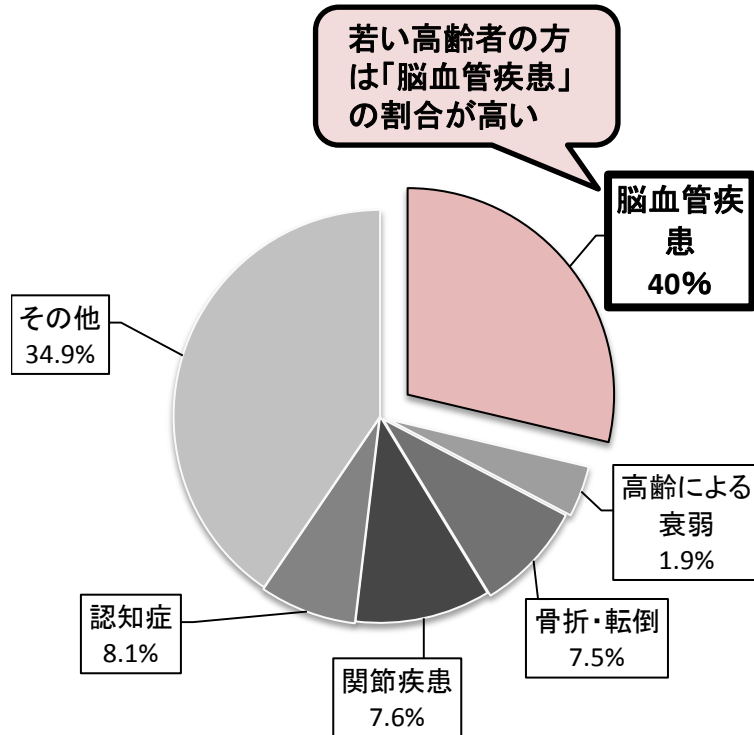
医療費の割合は「がん」が最も多く、「高血圧症」、「糖尿病」などの**生活習慣病**に罹る疾病にも同じくらいの医療費がかかっています。「がん検診」と同様に生活習慣病を予防する「特定健診・特定保健指導」を受診することと、**健康づくりを実践する**ことが医療費の抑制につながります。



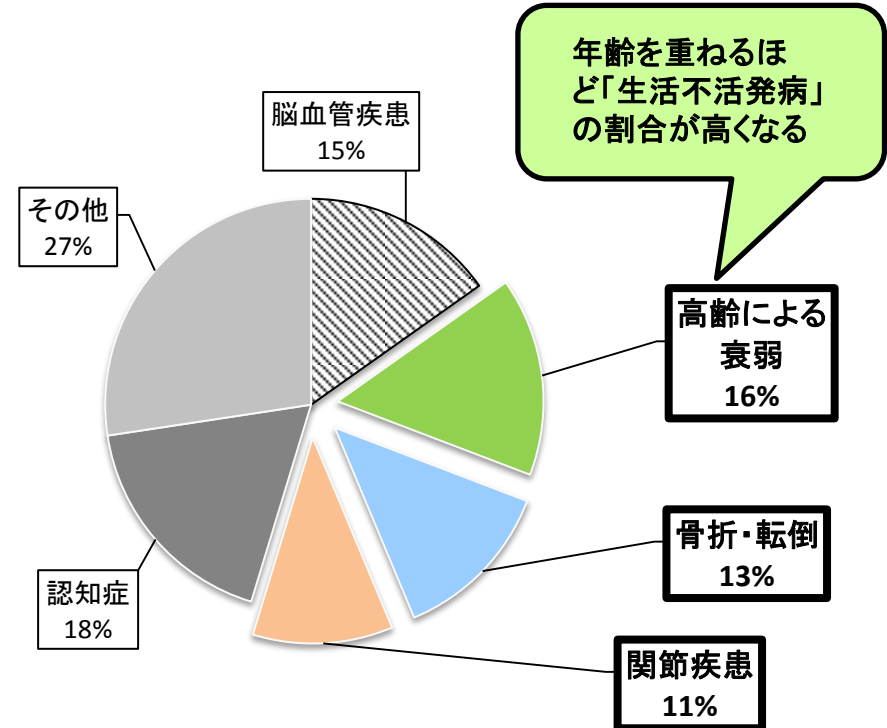
これら、生活習慣病は、自らの心がけにより、ある程度予防することが可能です。

元気なうちから介護予防！

【65歳～74歳】



【75歳以上】



若いころからの、運動・食事・睡眠などの良い生活習慣の積み重ねが大事！

高齢者の要介護状態の原因 (出典:平成25年度国民生活基礎調査)

健康づくりの必要性 社会的な背景③

現在、滝沢市の**高齢化率**は県内一低いですが、住宅の開発でできた振興住宅地等が一気に高齢化してきています。(H24.3月17.6%⇒H29.3月22.6%)

自治会	人口 (人)	高齢者数 (人)	高齢化率 (%)	順位	独居高齢者	世帯 全体	独居・高齢者のみ	(%)
					(人)			
上の山	672	291	43.3	1	28	285	94	33.0
大釜上	791	298	37.7	2	53	322	96	29.8
滝沢ニュータウン	2,862	1,022	35.7	3	209	1210	421	34.8
元村南	937	324	34.6	4	55	408	135	33.1
姥屋敷	323	111	34.4	5	16	120	30	25.0
大沢	593	190	32.0	6	32	218	59	27.1
柳沢	901	276	30.6	7	64	370	106	28.6
南一本木	926	281	30.3	8	48	344	87	25.3
元村北	627	187	29.8	9	32	249	58	23.3
北一本木	538	158	29.4	10	30	223	57	25.6

健康づくりで健康寿命を延ばそう！



平均寿命		滝沢市	岩手県	国
H 2 2	男	79.6(県内1位)	78.5	79.6
	女	86.7(県内2位)	85.9	86.4

◎平均寿命と健康寿命には、およそ10年の差があると言われており、最後の10年前後は、介護状態などの日常生活に支障のある状態で過ごす人が多い。

- 単に心身が病気でないという意味の「健康」ではなく、自分の人生を充実して住み慣れた地域で安心して生活できることを目指していきましょう。
- 健康づくりは、個人のQOL(生活の質)の向上のみならず、介護負担の軽減や医療費削減へも影響していきます。

4 内容

宣言を推進していくための内容

実践しよう！5つの健康習慣 + 健診・検診受診 (滝沢市地域保健計画 5つの重点項目)

栄養

○朝食を食べよう

朝ごはんは体内にある時計のリズムを整えます。仕事の能率もUP！

○食事バランスに気をつけて塩分控えめに



○野菜を食べよう！（1日350gを目標に）



運動

からだを動かすことで、糖尿病や脳卒中、がんなどの生活習慣病や将来の認知症予防にもつながります。



10分でプラス1,000歩♪

今より10分多くからだを動かそう！『いつでも どこでも +10』

キビキビお掃除♪



子どもと元気に遊ぶ♪

エレベーターではなく階段で♪



ながら体操♪

家族で、地域でラジオ体操♪





受動喫煙シンボルマーク



休

睡眠による休養感はこころの健康、生活習慣病予防につながります！ 1日6時間は眠れるといいですね！

養

趣味や生きがいを持った生活を心がけましょう！
明日への英気を養うことが大切です！

睡眠時間の不足⇒生活習慣病のリスク、
うつ病などのこころの健康、事故や
仕事のミスなどにつながります。



喫煙の健康影響

みんなで取り組んで受動喫煙をなくそう！

禁煙

たばこを辞めた
人は禁煙をは
じめましょう！

禁煙グッズ、
禁煙外来等
を賢く利用！

分煙

喫煙マナーを
守り、受動喫
煙を防止しま
しょう！

副流煙の害
は、喫煙者
より大き
い！

禁煙でが
ん・生活習
慣病を予防
しよう！



歯周病予防

歯科の定期健診、よく噛むこと
で予防しよう！

○歯が抜ける原因の第1位！
《生活習慣病予防は、歯周病予防対策が大事》
歯周病菌が血液に侵入すると全身に広がり、
糖尿病や動脈硬化など引き起こします。

グラグラ



歯周病は気
づかないう
ちに進行し
ます！



良く噛んで食べる効果

・唾液が良く出る
⇒歯周病予防
・満腹感により食べ過ぎない
⇒肥満予防・解消

○健康づくり支援者の宣言に向けた重点的な取組み

- **保健推進員** : 検診勧奨紙芝居作成(作成後、地域をまわる予定)
- **運動普及推進員** : 正しいラジオ体操の普及
- **食生活改善推進員** : 若い世代からの脳卒中予防
- **精神保健ボランティア** : 自殺予防の普及啓発



各自治会・団体・企業が、それぞれの立場で健康づくりに
向けた取り組みについて検討・実践していただく

健康づくり宣言の効果

①個人の健康感の向上

○個人の健康づくりに向けた意識を喚起（健康無関心層へも）。

- 具体的な取り組みとして一人ひとりがそれぞれの選択の中で第一歩を踏み出すきっかけづくりとなる。
（スモールチャレンジの推進）
- 無理なく自然にこれを行えるような環境づくり。
- 身近な存在と共に励ましあい、共に取り組みを進めることが可能となるよう新たなコミュニティの構築。

健康づくりのエンパワメント、コミュニティの強化・醸成

*エンパワメント：一人ひとりが発展や改革に必要な力をつける

滝沢市役所 健康推進課

一人ひとりの スモールチャレンジ



健康づくり宣言の効果

②アウトカム

○滝沢市の健康課題の改善

(脳卒中死亡率・高血圧者の割合が高い、休養が取れている人の割合減少 等)

○健康格差の縮小

○希望や生きがいをもてる基盤となる健康を大切にす
るまち

○地域や団体・企業等が一体となった取り組み

○将来の介護負担、医療費の減少

平成30年度宣言までのスケジュール

H29年度

- ・8月 懇談会委員の選定(市民14人程度)
(健康づくり支援者、自治会代表、幼稚園・保育園・PTA代表など)
- ・9月22日 第1回懇談会開催
- ・10月17日 健康づくりプロジェクトチーム会議(庁内)
- ・10月31日 第2回懇談会開催
- ・11月15日 第2回健康づくり推進協議会
- ・1月 宣言に向けた啓発活動(料理コンクール・標語募集 等)
- ・2月 第3回懇談会で宣言書(案)決定
- ・3月 「滝沢市健康づくり宣言書」決定
- ・4月頃～ 市内企業、保育園、幼稚園、大学等に健康づくり宣言に賛同する団体を募る

H30年度

- 4月～6月 宣言書作成(リーフレット印刷)
賛同団体・企業の拡大
宣言に向けた啓発活動
- 7月1日 岩手山山開きの山頂で「健康づくり宣言」
- 7月8日 「健康づくり宣言大会」イベントを行う。
* 式典、賛同団体の健康づくり活動発表
健康チェックコーナーなど

楽しい健康づくり事業アイデア募集!

☆平成30年度は宣言に伴う健康イベントを実施☆

・市としては、H29年度中の、健康づくりプロジェクトチームや懇談会において決定したイベントを実施する。

例えば、(案)「滝沢市の名所めぐりツアールーウオーキング大会」「食生活改善推進員考案“新郷土食”定食(季節限定)減塩地産地消」「岩手山・鞍掛山の歩行数マップ作成」「健幸体操の考案」など