

健康おおぐち21 第二次計画

健康おおぐち21 第三次計画って？

人生100年時代を迎え、平均寿命が伸びる一方で、私たちの暮らしや社会はますます多様化しています。このような時代において、より豊かに生きるためには、心身の健康を保つことに加え、地域や人とのつながりを大切にしながら日々を過ごすことがこれまでに以上に重要となってきています。

平成12年から、国は国民の健康増進を目的として、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を目標に掲げた国の健康増進計画「健康日本21」を開始しました。

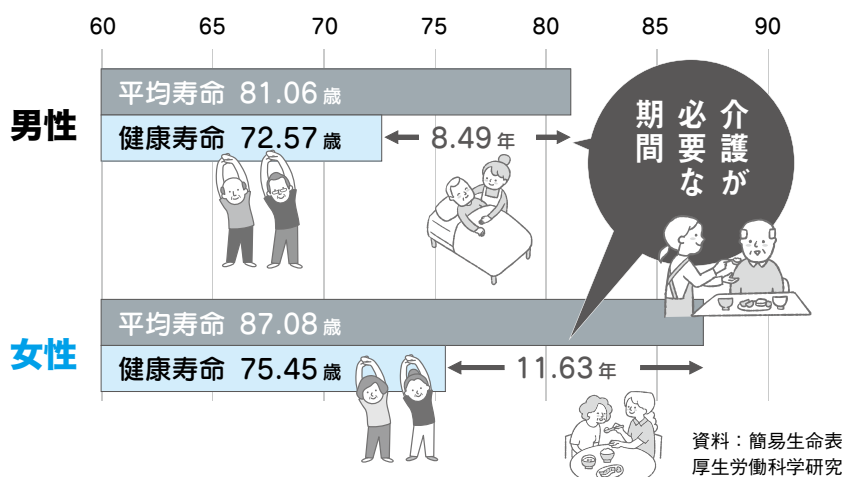
大町町でもこれに基づき、平成16年に「健康おおぐち21（第一次計画）」を、平成26年に「健康おおぐち21（第二次計画）」を策定・推進してきました。

そして令和6年度は、これまでの推進状況を踏まえ、今後12年間（令和7年度から18年度）の健康づくり施策として「健康で笑顔の大町ずっと元気みんな幸せ」を支え合いつながるまちづくり」をスローガンに、「健康おおぐち21（第三次計画）」を策定しました。

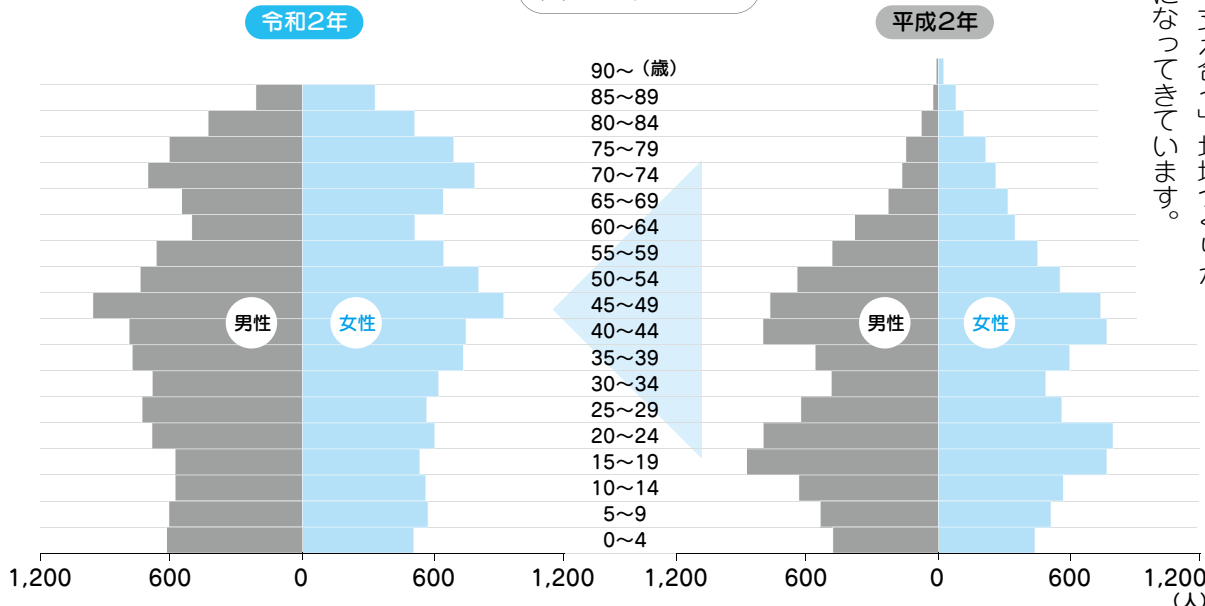
この計画は、健康寿命の延伸を最終目標に、町民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」

という意識を持ち、健康状態にかかわらず、人と人とのつながりや地域の支え合いの中で、よりよく生きることができ、「健やか」「幸せ」に暮らせるまちをめざすための計画です。

平均寿命と健康寿命の差（令和4年）



人口ピラミッド



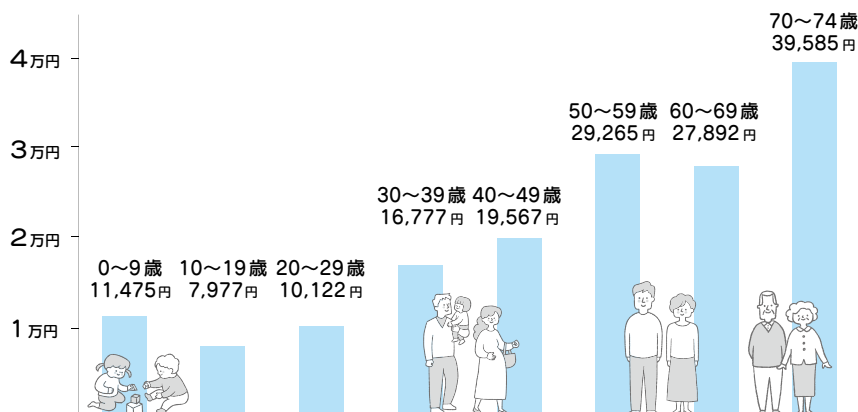
大町町人口の推移

平成2年から令和2年の男女別5歳年齢階級別人口（人口ピラミッド）の推移をみると、高齢者が増え「釣鐘型」に変わってきており、少子高齢化が続く中で、年齢に関係なく「支え合う」地域づくりが必要になってきています。

医療費等の状況

大口町の令和4年度の国民健康保険加入者の総医療費は12億3800万円でした。30代から年齢が上がるにつれて、医療費は増加傾向にあります。医療費の抑制と健康寿命の延伸のためには、日常的な健康管理と予防が不可欠です。町では住民の健康を支えるための健康教室や検診の受診を推奨しています。

年齢階級別 1人あたり医療費（国民健康保険、令和4年度）

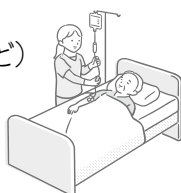


(第3期大口町データヘルス計画および第4期大口町特定健康診査等実施計画より)

入院している人の疾病大分類

1人あたりの医療費（上位5項目）

- 1 新生物（がん）
- 2 循環器系の疾患（高血圧など）
- 3 精神および行動の障害
- 4 消化器系の疾患
- 5 腎尿路生殖器系の疾患



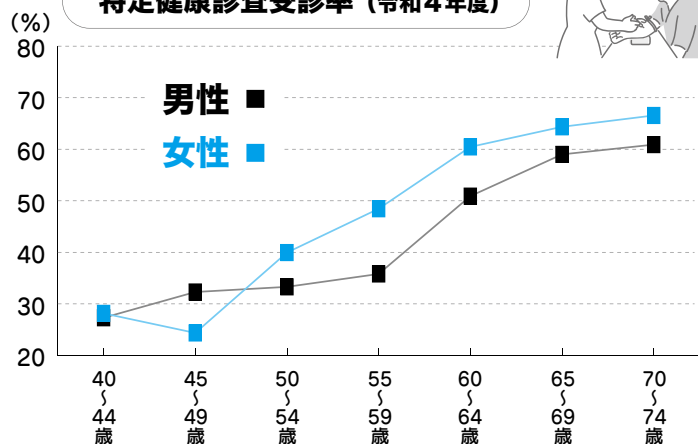
通院している人の疾病大分類

1人あたりの医療費（上位5項目）

- 1 内分泌、栄養および代謝疾患（糖尿病など）
- 2 新生物（がん）
- 3 循環器系の疾患（高血圧など）
- 4 筋骨格系および結合組織の疾患
- 5 消化器系の疾患



特定健康診査受診率（令和4年度）



健診受診率は、男女とも年齢が高くなるにしたがって上昇傾向にあります。有所見者の割合は男女とも「HbA1c（血糖値）」が最も高くなっています。「HbA1c」は、糖尿病の診断基準の一つであり、治療効果を評価する上で重要な指標となります。糖尿病などの生活習慣病は、日々の食事・運動・睡眠などの習慣によって予防できるといわれて

特定健診受診率

特定健康診査有所見者割合（令和4年度）

男性（上位5項目）

- 1 HbA1c（血糖値）
- 2 腹囲（メタボリックシンドローム）
- 3 収縮期血圧
- 4 LDLコレステロール（悪玉コレステロール）
- 5 中性脂肪

女性（上位5項目）

- 1 HbA1c（血糖値）
- 2 LDLコレステロール（悪玉コレステロール）
- 3 収縮期血圧
- 4 BMI（肥満度）
- 5 中性脂肪

います。若いうちから健康的な生活を心がけることが、将来的な医療費の抑制にもつながります。今後も、一人ひとりが健康への意識を高め、地域全体で健康づくりに取り組むことが重要です。

YouTube 再生回数 27万回再生！ 大口町いきいき100歳体操



大口町いきいき100歳体操

ooguchitown
チャンネル登録者数 667人

チャンネル登録

251 共有 保存

27万 回視聴 8 年前

説明: 高知市が考案した重りを使った介護予防のための筋力運動です。0.2kg~1.2kgまでの6段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、いすに座ってゆっくりと手足を動かしていくことで、筋力・バランス能力を高めることができます。...もっと見る

▲大口町いきいき100歳体操はそれぞれの体操の解説付きです

いきいき100歳体操

「いきいき100歳体操」は、高知市が平成14年に、主に高齢者を対象として筋力の向上を目的に開発された体操です。名前から「百歳まで生きるための体操」と思われがちですが、実際には「百歳を超えても元気でいること」を目指し名付けられたそうです。

現在では全国各地に広まり、地域の介護予防や健康づくりの取り組みとして、多くの方々に親しまれています。

さあ！健康寿命をのばそうよー！

この体操は手首や足首におもり（自分に合った負荷に調節可・おもりなしでもOK）をつけ、動画を見ながら手足をゆっくりと動かす筋力トレーニングです。イスに腰かけ、準備体操・筋力運動・整理体操の3つの運動をおこないます。動きはシンプルで、誰でもすぐに始められます。無理なく続けられる運動から元気な毎日が始まります。いきいき100歳体操で健康寿命をのばしていきましょう。

若い世代にもおすすめ

①運動習慣のきっかけに最適

運動不足の人にとって、いきなり激しい運動をするのはハードルが高いですが、いきいき100歳体操はイスに座っておこなう低負荷の運動なので、気軽に始められます。

②自分に合わせて負荷を調節できる

手首や足首に付けるおもりの重さを変えられるため、体力や筋力に応じた運動が可能です。若い人は少し重めに設定すれば、しっかりとしたトレーニングにもなります。

③姿勢改善やケガ予防にも効果的

姿勢を支える筋肉（インナーマッスル）にも働きかけるので、腰痛予防や姿勢改善にもつながります。デスクワークが多い若者にもおすすめです。

④親子や多世代交流にも

お年寄りと一緒に取り組めるので、親子や地域での多世代交流にも活用できます。

大口町いきいき100歳体操 開催場所

名称	日時	場所
豊田どんぐりころころ	毎週金曜日 13:30～	豊田学習等共同利用施設
外坪いきいき 100S	第1・3月曜日 9:00～	外坪学習等共同利用施設
垣田	第1・3水曜日 13:30～	垣田地区集会場
さつきケ丘	第1水曜日 10:30～	さつきケ丘防災センター
下小口	第2・4木曜日 13:30～	下小口学習等共同利用施設
竹田	第2・4水曜日 13:30～	竹田学習等共同利用施設
健康文化センター	毎週火曜日 1部 9:30～ 2部 10:30～	健康文化センター1階 多目的室
中小口	毎週火曜日 9:45～	大口北防災センター

年齢不問、どなたでも参加できます