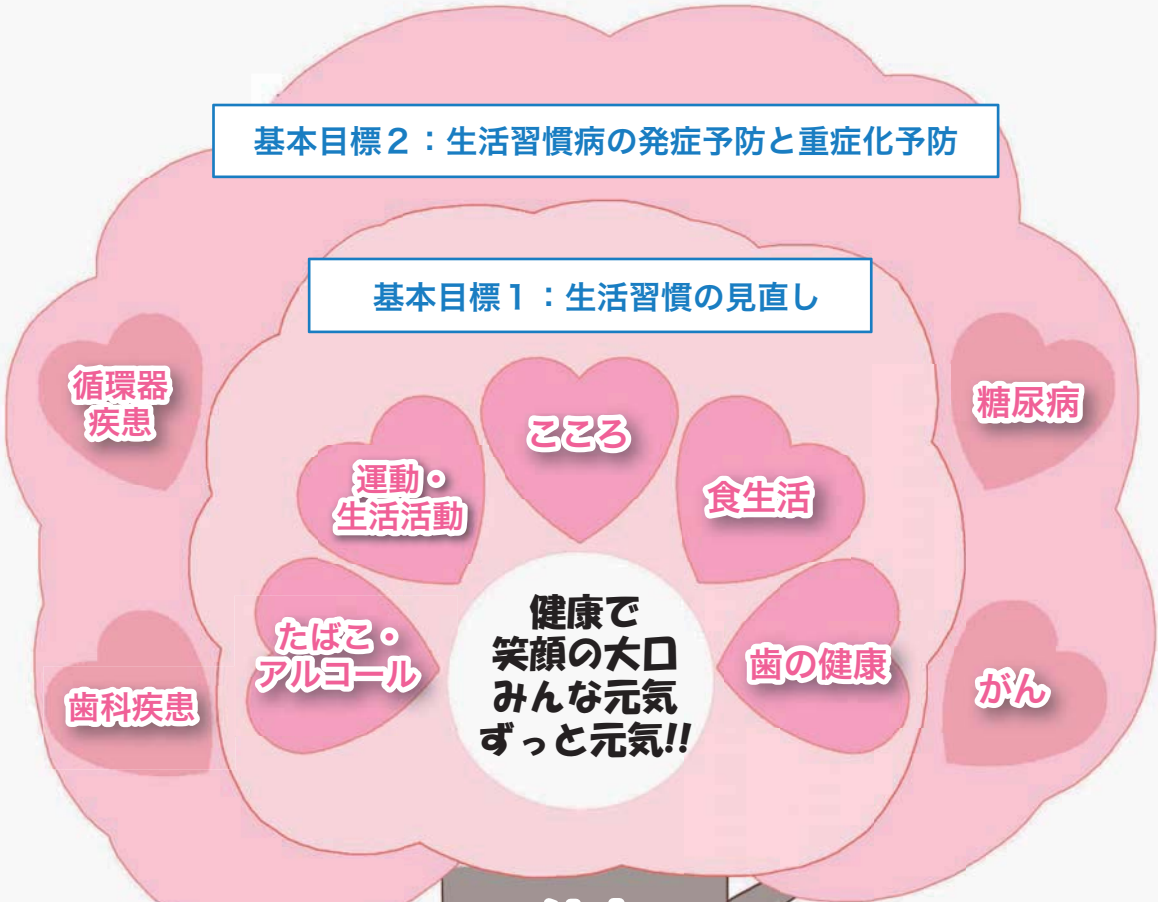


# 健康おおぐち 21 第二次計画

平成26年度～平成35年度

基本目標2：生活習慣病の発症予防と重症化予防

基本目標1：生活習慣の見直し



行政

企業

学校

基本目標3  
元気を支えるまちづくり

保育園  
幼稚園  
児童センター

地域での活動  
(自治会・子ども会・老人クラブ)

家庭

NPO  
住民グループ

「第二次計画」イメージ図に込めた思い

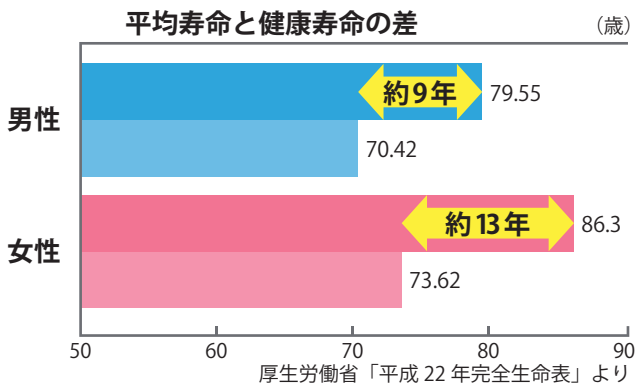
各種機関や団体が「木の根」となり、幅広く活動を展開していくことで、根が深く、そして、広がり、大口町という「大樹」を育て、住民一人ひとりの「健康」という花が満開に咲き誇るまちづくりを目指します。

# 「健康おおぐち 21 第二次計画」を策定しました

## はじめに

町民の幸せな人生の実現をめざし、心豊かに暮らすためには「健康」は重要な要素です。高齢化が進み、医療費や介護にかかる費用の増大が予測される中、「健康づくり」は町の最重要課題の一つです。

生涯を通じて健康でいきいきと過ごすためには、認知症や寝たきりにならない状態で生活できる期間（すなわち健康寿命）の延伸をめざしていく必要があります。



本町では、国の定める「健康日本 21 (第2次)」やこれまでの「健康おおぐち 21 第一次計画」の進捗状況等を踏まえ、この先 10 年間の健康づくりと生活習慣病予防の推進を図る「健康おおぐち 21 第二次計画」を策定しました。

この「健康おおぐち 21 第二次計画 概要版」では、本計画の概要とみなさんが健康づくりに参加しやすい内容をご紹介します。一緒に「健康づくり=まちづくり」にご協力をお願いします。

## 計画の位置づけと期間

この計画は、「大口町総合計画」「大口町特定健康診査等実施計画」「大口町高齢者ほほえみ計画(介護保険事業計画・高齢者保健福祉計画)」、「大口町次世代育成後期行動計画」「大口町障がい者ほほえみ計画」等、各計画の健康に関する部分、愛知県の「健康日本 21 あいち新計画」等との整合性を勘案しながら策定しました。

この計画の期間は、平成 26 年度から平成 35 年度までの 10 年間とします。なお、中間年において評価を行い、必要に応じて計画の見直しを行います。

## 計画のめざす姿と考え方

「健康づくり=町づくり」「健康づくりの主役は住民」と捉えた「健康おおぐち 21 第一次計画」の基本理念を継承し、『健康で 笑顔の大口 みんな元気 ずっと元気!!』をめざします。

この計画は、表紙のイメージ図で示したようにめざす姿を実現するため、3 つの基本目標を定めて取り組めます。

### ① 3つの基本目標

基本目標 1 「生活習慣の見直し」

基本目標 2 「生活習慣病の発症予防と重症化予防」

基本目標 3 「元気を支えるまちづくり」

健康で笑顔の大口 みんな元気 ずっと元気!!  
～見直そう 生活習慣～

### 基本目標 1

#### 生活習慣の見直し

- ① 運動・生活活動
- ② 食生活
- ③ ところ
- ④ たばこ・アルコール
- ⑤ 歯の健康

### 基本目標 2

#### 生活習慣病の発症予防と重症化予防

- ① が ん
- ② 循環器疾患
- ③ 糖尿病
- ④ 歯科疾患

### 基本目標 3

#### 元気を支えるまちづくり

- ① 健康づくりを支援する地域活動の推進
- ② 関係機関・団体等との連携
- ③ 健康づくり施設等の活用促進

## ② ライフステージと健康づくり

子どもから高齢者まで生涯にわたる健康づくりの取り組みを推進します。

### 高齢期 ■ 生活の質の向上、生きがいづくり

- ・積極的な社会参加
- ・世代間交流の促進
- ・身体活動の継続
- ・歯の喪失予防

### 成人期 ■ 健康的な生活習慣の確立・主体的な健康づくり

- ・良好な食生活
- ・身体活動、運動習慣
- ・十分な休養、ストレスの発散
- ・定期的な健診
- ・禁煙・適量飲酒
- ・歯周病予防

### 学齢期 ■ 健康的な生活習慣の基礎づくり

- ・健康的な生活習慣の獲得（食習慣、運動習慣、規則的な睡眠、歯みがき習慣）
- ・小児肥満の予防
- ・喫煙、飲酒の防止
- ・むし歯予防

### 乳幼児期（妊娠期含む） ■ 安心・安全な妊娠と出産

- ・妊婦のやせすぎの防止
- ・妊婦の喫煙防止
- ・親子のふれあい（こころの健康）

母子保健

学校保健

成人保健

介護予防・生きがい対策

## ③ 住民と協働で取り組む「い・ち・お・し」事業

この計画は10年先の住民の姿を見据えているため、目標や取組内容は多岐にわたります。そこで、基本目標1「生活習慣の見直し」を生活習慣分野ごとに、重点的に推進する取組を紹介します。みなさんが理解しやすく、毎日の生活の中で取り組める内容を「い・ち・お・し」事業として示しました。

### 分 野

### い・ち・お・し

運動・生活活動分野

年に1回は体力測定をする

食生活分野

毎食1口目に野菜を食べる！

こころ分野

早起き、早寝、朝ごはん！

たばこ・アルコール分野

喫煙しない！ 楽しく健康的に飲めるお酒の量を守る

歯の健康分野

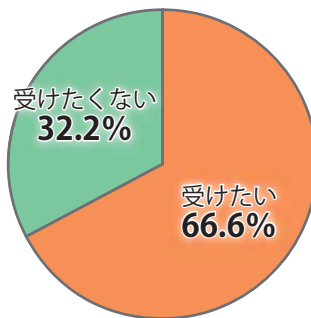
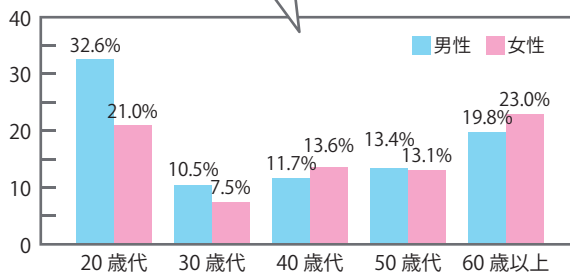
寝る前には、歯と歯ぐきの境目をていねいに磨こう

# 基本目標 1 生活習慣の見直し い・ち・お・し

## 運動・生活活動分野 (いちおし事業) 年に1回は体力測定をする

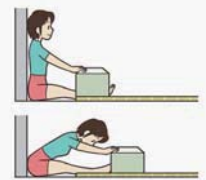
■過去5年間に体力測定を受けて体力を確認したことがある人 ■今後、体力測定を受けたい人

過去5年間に体力測定を受けて体力を確認したことがある人は全体で**16.3%**でした



### 長座体前屈 (体の柔軟性を測定)

腱や筋の柔らかさと関係しています！  
さらに！体の柔らかさと血管の柔らかさも関係しています！



### 体力測定の日

**日時:** 毎月第2水曜日  
**場所:** ほほえみプラザ5階 (トレーニングセンター)  
**費用:** 無料  
健診結果を持って行くと体力測定の結果と合わせてアドバイスしてもらえます！

- ・体の元気を確認
- ・自分の体力を確認
- ・普段の運動の成果
- ・自分にあった運動



### 握力 (物を握る力を測る)

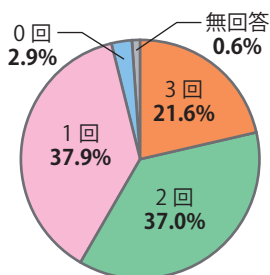
全身の筋力や日常生活におけるスムーズな動作と関係しています！

### 3分間シャトル歩行 (全身持久力を測る)

生活習慣病の発症率や死亡率と関係しています！  
全身持久力を高めると、体への酸素を取り込む能力が向上し、認知症の予防や糖尿病予防、血圧を下げる効果もあります！！

## 食生活分野 (いちおし事業) 毎食1口目に野菜を食べる！

■1日に野菜を食べる回数



資料：健康や生活習慣等に関するアンケート(H24)

### Step 1 1口目に野菜！

#### 「1口目に野菜」のいいところ

- ・血糖値の急上昇を抑えてくれる
- ・よく噛むと満腹中枢を刺激し、だ液の分泌がふえる
- ・摂り過ぎた塩分を排泄してくれる
- ・血液サラサラ など

主食・副菜・主菜をそろえた食事をしよう

野菜のない食事をやめよう

実は…  
ごはんの仲間



注意：芋類はたくさん食べると炭水化物

### Step 2 1食 両手1杯の野菜を食べよう (1日両手3杯分の野菜)

目指せ1日 350g！

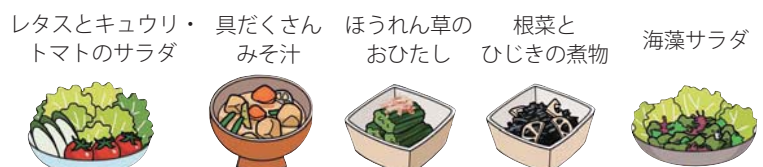
「1日にこれだけは食べましょう」

両手1杯の  
緑黄色野菜



両手2杯の  
その他の野菜

料理にすると



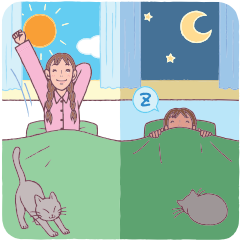
両手1杯はこれくらい (約120g)

調理すると1日分 (両手3杯分の野菜) は 小鉢5皿分相当になります

# こころ分野 (いちおし事業) 早起き、早寝、朝ごはん!

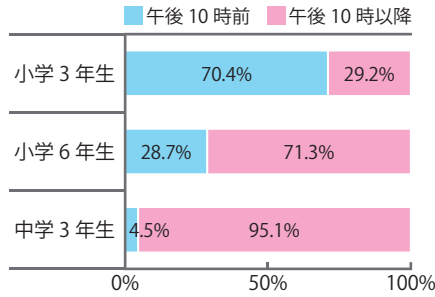
## 朝スッキリ目覚めのポイント

- カーテンを10cmあけて寝る  
※遮光カーテンは要注意!
- 朝の光で脳と身体が覚醒します。

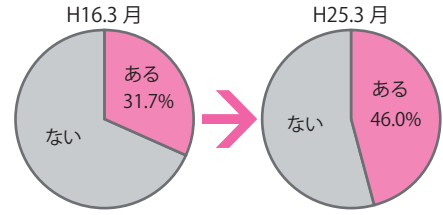


## 現 状

大口町の子どもの就寝時間



目覚めた時に疲労感が残ることがある人(週3回以上)の割合(20~64歳)



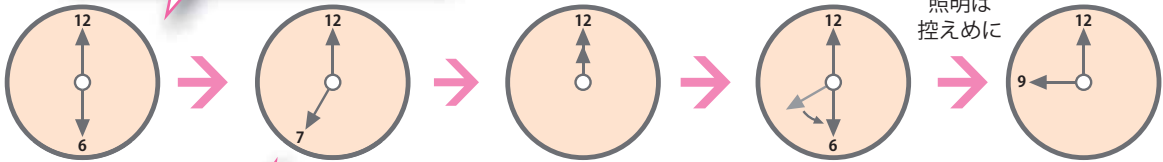
心身の疲労回復には  
質の良い睡眠が大事!!

寝ている間に  
大切なホルモンが  
分泌されています

## リズムを整えるポイントは朝の光



朝日を浴びて体内時計をリセット



### 朝ごはん!

- 身体のリズムを整える
- セロトニンとメラトニンの分泌にとって重要!

- セロトニン** 集中力UP! イライラしにくい姿勢がよくなる
- メラトニン** 身体のリズムを整える、老化防止! 心を落ち着かせる、性的成熟を抑える、抗がん作用

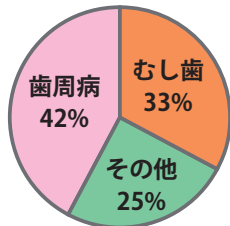
# 歯の健康分野 (いちおし事業) 寝る前には歯と歯ぐきの境目をていねいに磨こう

## 歯周病って知ってる?

### 歯を失う原因



大口町の60歳~64歳で、24本以上歯のある人は31.3%でした



歯を失う原因の円グラフ (財団法人8020推進財団.2005)

歯周病予防って  
どうしたらいいの?

1

### セルフケア

(歯みがき清掃補助用具の使用)



2

プロフェッショナルケア  
(定期受診)



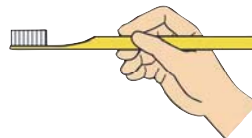
3

生活習慣の改善  
(食事・運動・禁煙)



## 歯みがきポイントは?

歯ブラシの持ち方は力が入り過ぎないように、鉛筆持ちで。



歯みがきをしすぎて歯をけずっていませんか

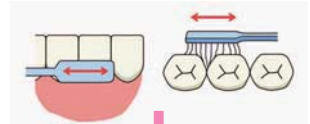
ココからむし歯に!



子どもは永久歯がはえそろうまで仕上げみがきが必要です



こちょこちょ1~2本ずつ鏡を見ながら磨きましょう。



すすぎうがいは1回のみ!!

何回もうがいをすると、ハミガキ剤のフッ化物など有効成分まで流れてしまいます。うがいは1回にしましょう。

## たばこ分野 (いちおし事業) 喫煙しない!

### 受動喫煙による周囲への健康被害



**大人**

- 脳卒中
- 肺がん
- 心筋梗塞
- 狭心症

**子ども**

- 中耳炎
- ぜんそく
- 乳幼児突然死症候群

**胎児**

- 低体重児
- 早産

空気清浄機はたばこの煙の有害物質にほとんど効果がありません!

### 禁煙のメリット

- 貯金ができる
  - 1日1箱吸う人の場合 → 1年で15万3,000円 (1箱420円換算)
- 心筋梗塞のリスクが低下する
- 咳や痰が止まる
- 食事がおいしく感じるようになる
- カラオケで声が出るようになる
- 口臭がしなくなり、歯周病が改善する
- 肌の調子がよくなる



禁煙するには

病院や薬局でも相談できます

### 気をそらす

冷たい水・ガムなどを口にする

深呼吸する

体を動かす

音楽を聴く

歯をみがく



禁煙外来や禁煙の薬を活用する

禁煙仲間をつくる

やめることを周囲に宣言する

## アルコール分野 (いちおし事業) 楽しく健康的に飲めるお酒の量を守る

節度ある適度な飲酒は  
1日平均純アルコールで  
約20g程度



### 過度の飲酒による健康被害

- ・脳の萎縮
- ・胎児性アルコール症候群 (知能障害、発育障害)
- ・アルコール依存症
- ・脂肪肝
- ・肝硬変
- ・痛風
- ・食道炎
- ・高血圧や糖尿病の悪化
- ・むし歯や歯周病

お酒の種類	ビール (中瓶1本 500ml)	清酒 (1合 180ml)	ウイスキー・ブランデー (ダブル 60ml)	焼酎 (35度) (1合 180ml)	ワイン (1杯 120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

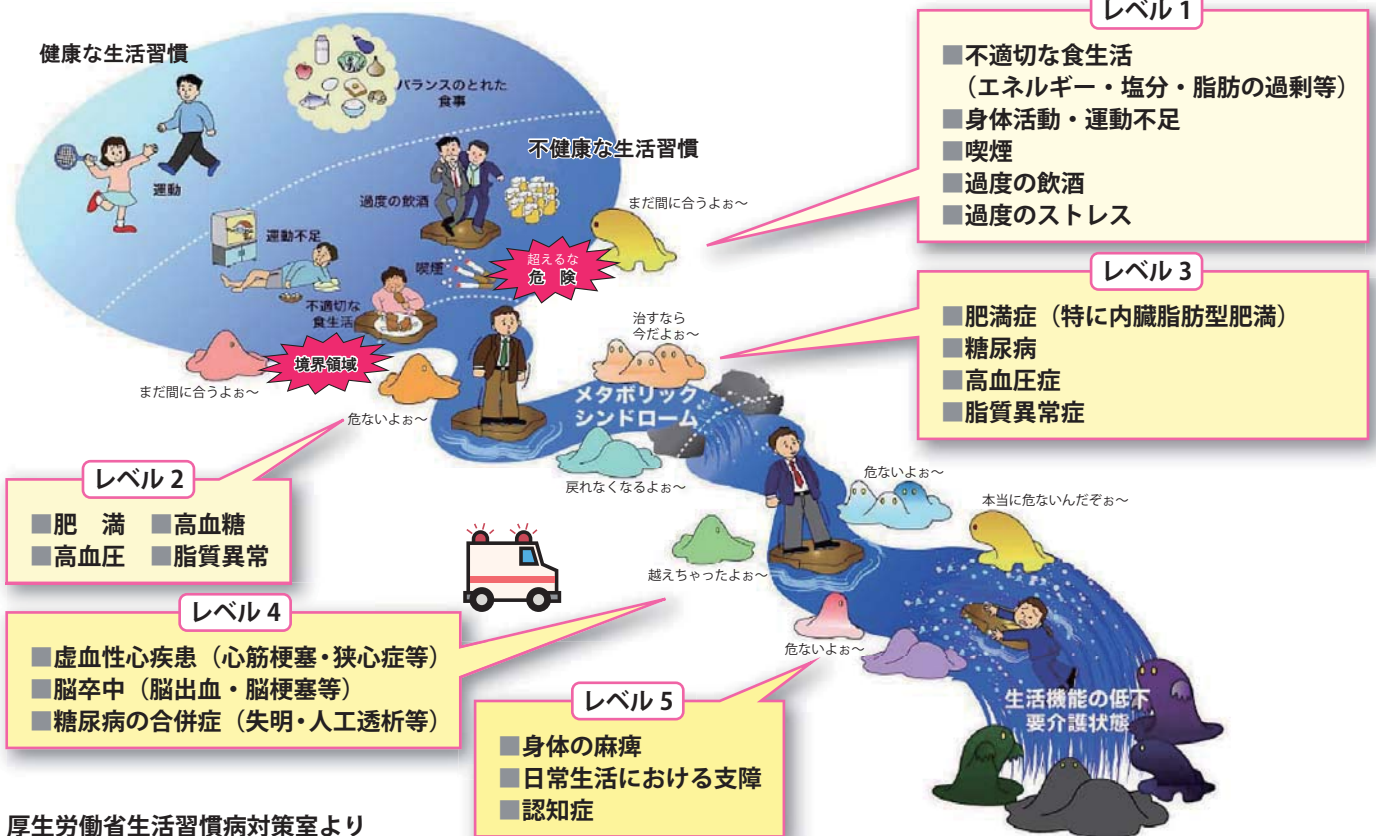
※純アルコール量=飲んだ量 (ml) × 度数 (15度もしくは15%なら0.15) × 0.8

(厚生労働省「健康日本21」より引用)

## 基本目標 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

第二次計画では、がん、循環器疾患、糖尿病、歯科疾患を重点疾患と定め、40歳未満の健康診査や特定健康診査、がん検診、歯周病予防健康診査等を活かした保健指導を行い、病気の発症予防に重点を置いた対策を推進するとともに、合併症の発症や病状の悪化等の重症化予防にも重点を置いた事業を行っていきます。

### 生活習慣病のイメージ



## 基本目標 3 元気を支えるまちづくり

住民同士がお互いに信頼し、助け合えること、交流する場や機会が豊富にあることなどをソーシャルキャピタル(社会関係資本)と言い、「地域の力」「絆の力」などとも表現されています。地域のつながりが強いと感じている市町村では、平均寿命が長くがんの標準化死亡率(SMR)が低く、健康と感じている人の割合が高いことが実証されてきています。



地域全体で健康づくりを推進していくためには、個人や家庭だけでなく、「人々が安心して集える場と人々のつながり」をつくっていく取組が必要です。地域の「志に基づく縁」である健康推進員、NPO法人などの関係団体、「地縁」である自治会・子ども会・老人クラブ、そして学校、保育園、幼稚園、企業、企業同士の連帯と協働して「信頼の絆」を強め、「元気を支えるまちづくり」を目指します。

## 健康おおぐち 21 第二次計画の重点項目

	分野	重点目標	いちおし事業	評価指標	基準値 平成24年	目標値 平成35年
基本目標 ①	運動・生活活動 	自分の体力や筋力、活動量を知ろう	年に1回は体力測定をする	体力測定に参加者数の増加 体力測定を受け自分の体力を確認している人の増加（過去5年間）	261人 16.3%	毎年1,000人 25%以上
	食生活 	毎日、野菜をたくさん食べよう	毎食1口目に野菜を食べる！	漬物以外の野菜を毎食（3回）食べる人の増加	21.6%	30%以上
	こころ 	自分なりの規則正しい生活習慣を身につけよう	早起き、早寝、朝ごはん！	目が覚めたときに、疲労感が残ることがある人（週3日以上）の割合の減少 午後10時以降に就寝する子どもの割合の減少（3歳児）	46.0% 27.4%	40%以上 20%以下
	たばこ 	喫煙者を減らそう	喫煙しない！	喫煙率の減少 男性喫煙者の減少 女性喫煙者の減少 妊娠中の喫煙率の減少	26.0% 5.1% 4.9%	16%以下 3%以下 0%
	アルコール 	楽しく健康的に飲めるアルコールの適量を守ろう	楽しく健康的に飲めるお酒の量を守る	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の減少 ・男性 40g以上 ・女性 20g以上 ・妊娠中の飲酒の割合	18.5% 16.0% 0.5%	15%以下 10%以下 0%
	歯 	いつまでも自分の歯でおいしく食べよう	寝る前には歯と歯ぐきの境目をていねいに磨こう	自分の歯が60歳で24本以上ある人の割合の増加（60歳～64歳） 12歳児のむし歯のない人の割合の増加	31.3% 67.1%	50%以上 75%以上
基本目標 ②	がん	がんの早期発見、早期治療をしよう		がん検診の受診者数の増加 ・胃がん検診 ・大腸がん検診 ・肺がん検診（結核検診を含む） ・子宮頸がん検診 ・乳がん検診 ・前立腺がん検診	514人 908人 974人 748人 646人 153人	600人 1,000人 1,100人 800人 800人 200人
	循環器疾患	脳血管疾患・心疾患を予防しよう		特定健康診査の受診率の向上（国保）	48.5%	60%以上
	糖尿病	糖尿病を予防しよう		糖尿病有病者の割合の減少（HbA1c 6.5以上の人）	10.9%	7%以下
	歯科疾患	口腔機能を維持しよう		歯周病予防健康診査の受診者数の増加	82人	250人
基本目標 ③	元気を支えるまちづくり	家庭や地域の中で交流をもとう 地域のつながりを生かした元気なまちにしよう		地域活動へ「参加している」人の割合の増加	37.9%	45%以上
				近所の人とは付き合いがない人の割合の減少 ・あまりない人 ・ほとんどない人	25.8% 18.1%	20%以下 15%
				「自分は健康である」と思う人の割合の増加	82.8%	85%以上

### 大口町 健康生きがい課（保健センター）

丹羽郡大口町伝右一丁目35番地

TEL：0587-94-0051 FAX：0587-94-0052

※なお、健康おおぐち 21 第二次計画は大口町ホームページでご覧になれます。 <http://www.oguchi.aichi.jp/>

