

あなたの健康づくりを 応援します

平成25年度～平成29年度 （計画期間..5年） 第2期 上士幌町健康増進計画 を策定しました

上士幌町健康増進計画（平成25年度～平成29年度）は、「健康日本21（第2次）」・健康増進法に基づき、「第5期上士幌町総合計画を踏まえ策定しています。」
「健康で安心して暮らせるまち」を目指し、これまでの目標及び取り組みの評価を行い、健康づくりを効果的、総合的に推進していきます。
※お問い合わせは、保健福祉課健康増進担当（☎2-4128）まで

1 「健康で安心して暮らせるまち」を目指します

本計画では、以下の5つの項目を柱とし、計画を推進していきます。

- 1 健康診査受診率向上と効果的な保健指導を実施します
- 2 生活習慣病の予防とともに、自殺予防の取り組みとして、こころの健康づくり対策を推進します
- 3 計画の実現性を高めるために具体的な目標を設定します
- 4 健診の広報や事業所・団体等への健康講座など関係機関と連携しながら推進します
- 5 年1回、本計画に即した行動計画を策定します



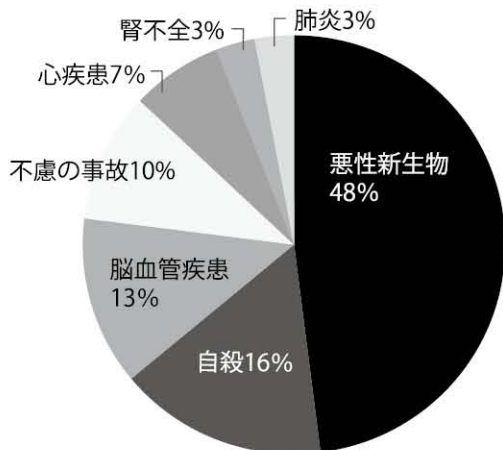
▶昨年度は、建設業など事業所を対象に「働く世代の健康づくり講座」を開催しました。

2 上士幌町のここが課題です！

～統計・アンケート調査結果より～

1 65歳未満でも……

▼65歳未満の死亡原因割合【平成19年～平成23年】



- ◆本町の死因原因は、「がん」「心疾患」「脳卒中」が多く全体の6割を占めていますが、65歳未満で見ると「がん」の割合が増え、約半数を占めています。
- ◆全国と比較すると、「男女の自殺」「女性の腎不全」による死亡率の割合が高くなっています。
- ◆若い方の介護認定率が北海道平均よりも高く、最も多い理由は「脳卒中」です。

2 生活習慣病にかかる医療費が増えています。



「生活習慣病」や「こころの健康」への予防が重要!!

3 現状と目標達成への取り組み

本計画では、主要な7つの領域(項目)について、課題・目標達成への取り組みについて記載しています。

糖尿病・循環器の病気

課題

- 糖尿病が悪化し、人工透析や心筋梗塞など合併症になる方がいます。
- 血糖や血圧が高く、尿にたんぱくが出ている人が多いです。

! 体に必要なたんぱくが、尿に出るということは、腎臓が傷んでいる可能性があります。

! 生活習慣病は進行しても痛いなどの自覚症状はありません。

▶ 健診を受けることが大切です。自分の体にあった治療や生活習慣の改善をしましょう。

▶ がん検診は、毎年必ず受けましょう。(乳・子宮頸がん検診は2年に1回)

食生活

課題

- 野菜や果物が不足がちな人が多いです。
- お菓子や飲み物で甘い物(糖分)を摂り過ぎている人がいます。
- 脂の多い肉・魚を好み、脂質を摂り過ぎている人がいます。
- 欠食や野菜不足などがあっても、問題に考えていない人がいます。
- お酒を飲み過ぎている人がいます。

! 何をどれだけ食べたらいいかを理解し、3食の食事でバランスよく食べることを心がけましょう。

こころの健康

課題

- 睡眠休養が十分に取れない、ストレスを全く解決できない人が増えています。
- 心の健康を相談する場所を知らない人が多いです。

! 心の健康づくりへの理解と自分や身近な人のこころの不調に早く気づき、相談できることが大切です。



★心の相談日の開設や、自殺予防ゲートキーパー研修など学習の機会を作ります。研修会は日程が近くなりましたら広報でご案内します。

歯と口の健康

課題

- 40歳代で、すでに歯を喪失している人がいます。

! 歯や歯肉をきれいに保ち、定期的に歯科健診を受け、口腔内をチェックすることが大切です。

がん

課題

- 3人に1人はがんで亡くなっています。「肺がん」、次に「大腸がん」が多いのが現状です。

- 町のがん検診で、がんが発見されています。(ここ最近、乳がんが多く発見されています)

! がん検診を受けない人、受けて再検査となっても病院に行かない人がいます。

! がんについても初期～中期では、痛みなどは伴わない場合があります。



★40歳などの節目の年齢に無料のがん検診を実施しています。また、30歳代の自己負担が5割から3割に変更となりました。

運動

課題

- 定期的な運動習慣がある人が少ないです。特に働く世代の男性に運動習慣がある割合が低くなっています。

! 普段の生活の中で活動量を増やすことも運動になります。また、自分に合った運動を実施しましょう。

★去年に引き続き、事業所など団体を対象に「働く世代の健康づくり講座」や運動教室など開催します。ウォーキング人口を増えることを目的に「かみしほろウォーク」事業を始めます。(広報配布時のチラシをご覧ください)

タバコ

課題

- 他の人が吸っているタバコの煙を吸う環境が、家庭や職場にあります。(分煙が進んでいない現状です)
- タバコを止めたいと思いつつタバコを吸っている人がいます。

! タバコは吸っている本人だけでなく、周囲の人への健康影響を理解し、分煙や禁煙をすすめましょう。

