



# 健康増進計画『健康なかやま21』(第2次)を策定しました

中山町では平成23年度、町民1,329人に健康に関するアンケート調査を実施し、その結果を基に中山町健康増進計画「健康なかやま21」(第2次)を策定しました。

## 「健康なかやま21」の基本方針

- 一次予防の重視：病気の発症予防
- 住民主体、住民参加の健康づくり：自ら楽しく健康づくりに取り組む
- 健康寿命の伸展：生涯元気で過ごし、寝たきりにならない



平成15年3月に初めて策定された健康増進計画「健康なかやま21」(平成15年度～平成24年度)は、健やかで豊かに生活でき活力ある町づくりを目指し推進してきました。健康増進計画において、病気の発症予防(一次予防)や壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸、生活の質の向上を重視した対策に取り組んできた結果、がん検診受診率の向上、3歳児のむし歯のない子の増加など4割の目標項目で改善がみられました。しかしながら、高齢化の進展に伴い、がんや循環器疾患などの生活習慣病が増加しており、医療や介護にかかる負担が一層増えることが予想されます。これらのことを踏まえて、今回新たに策定した本計画は、6つの項目にわたって目標を設定し、進めていきます。



## 重点取り組み

- 糖尿病予防対策 食生活の改善、運動習慣の定着
- 歯・口腔の健康 乳幼児のむし歯予防、成人の歯周病予防

## 健康寿命の伸展を目指すために、みんなで健康づくりに取り組みましょう

### 1. 健康意識を高める

自分の健康は自分で守るという自覚を持ちましょう

### 2. 望ましい生活習慣の定着

栄養・食生活：適切な量と質の食事を薄味で食べる習慣を身につけ、適正体重を維持していきましょう

身体活動・運動：毎日の生活に運動習慣を取り入れ、楽しみながら健康づくりをしましょう

休養：無理せず体を休ませましょう

喫煙：未成年のうちからタバコの害について知り、喫煙しないようにしましょう

飲酒：適正飲酒を守り、週1回は休肝日をもうけましょう

歯・口腔の健康：年1回以上の歯科検診で大切な歯を守りましょう

### 3. 疾病の早期発見・早期治療

毎年健診(検診)を受診しましょう 精密検査が必要な時は必ず受診しましょう

### 4. 主要な生活習慣病の発症予防と重症化・合併症の予防

健診(検診)結果説明会や特定保健指導等には積極的に参加しましょう

### 5. 介護予防

介護予防事業に参加し、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防しましょう(※ロコモティブシンドロームは骨や関節、筋肉、神経といった身体を動かす器官「運動器」の障害のために、要介護になる危険が高い状態をいいます)

### 6. こころの健康

悩みはだれかに相談しましょう



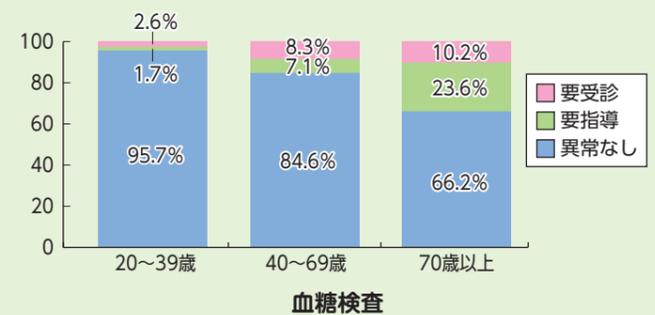
## 中山町の健康課題

- 小学生男女、中学生男子及び40～60歳代男性の肥満者が増加しています
- 牛乳・乳製品、大豆・大豆製品を毎日食べる人が減少しています
- 男性は40～50歳代、女性は30～40歳代で運動習慣のある人が少ないです
- 乳幼児の母親で喫煙経験がある人が増えています
- がん検診精密検査受診率が低いです
- ストレスや悩みを抱えている人が多くなっています
- 特定健診の結果、40歳代から糖尿病が強く疑われる人が増え、年齢が高くなるほど割合が高くなっています



### 血糖検査 平成23年度

20～39歳の2.6%、40～69歳の8.3%、70歳以上の10.2%が要受診と判定されています



- 乳幼児のむし歯有病率が減少傾向にありますが、県平均と比べるとむし歯有病率が高い状況です

### 乳幼児の歯の現状

1歳6か月児健診、3歳児健診どちらもむし歯有病率は県平均を上回っています

