

さぬき市健康増進計画

さぬき・すこやかプラン21 (第2次)

平成26年度～平成35年度

目指す姿：生涯を通じて健康でいきいきと暮らせるまち・さぬき

健康で自立して生活できる期間をのばします 健康であると感じている市民を増やします

地域で支え合って健康づくりを行います 正しい生活習慣で健康に過ごします



身体活動・運動
自分にあった運動習慣を考え、実践する。



栄養・食生活

食事を楽しみながら正しい食生活を身につける。



休養・心の健康
睡眠による休養をしっかりとり、ストレスをためないよう心がける。



歯の健康
健康な歯と歯ぐきをつくる。



生活習慣病の予防
生活習慣の改善を心がけ、定期健診によって体の状態を知る。



飲酒・喫煙
適正飲酒を心がける。
喫煙による健康被害をなくす。

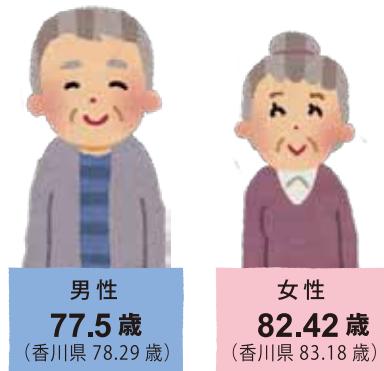
さぬき市では、市民全体の健康づくりを推進するため、これまで取り組んできた健康づくり計画を見直し、「さぬき・すこやかプラン21（第2次）」を策定しました。

健康づくりでもっとも大切なことは、“自分の健康のために一人ひとりが取り組むこと（自助）”です。その取り組みを“地域で支え（共助）”、“健康を支援する環境づくりや事業を行う（公助）”仕組みづくりに重点をおいて健康づくりを推進していきます。

平成26年3月
香川県 さぬき市

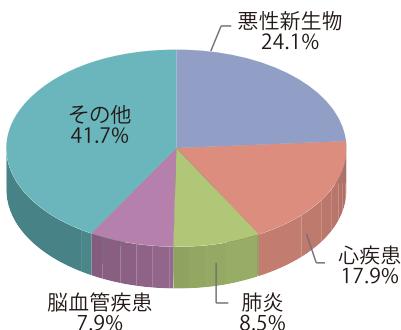
さぬき市の健康についての現状

■さぬき市の健康寿命 (自立した生活をおくれる期間)

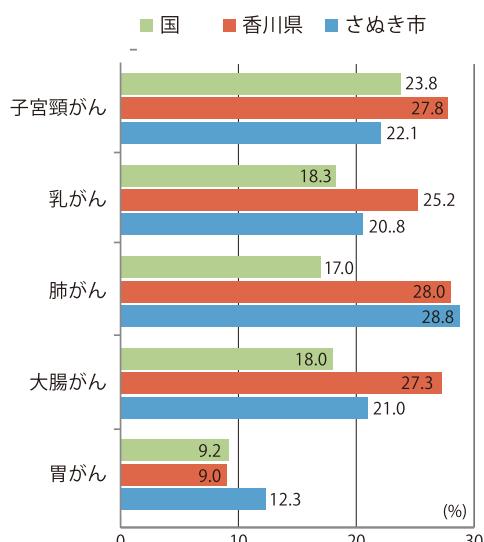


■死因別割合 (平成 23 年度)

- 第1位 がん 24.1%
第2位 心疾患 17.9%
第3位 肺炎 8.5%
第4位 脳血管疾患 ... 7.9%

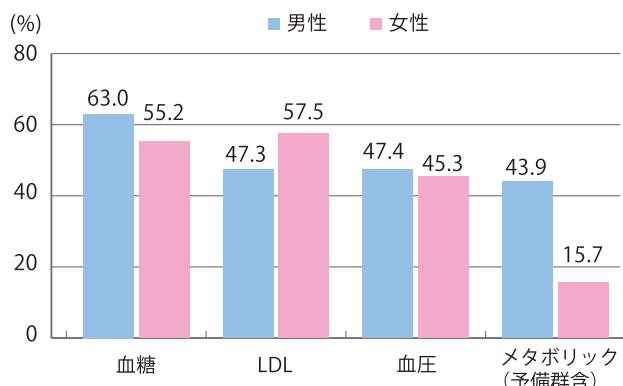


■がん検診受診率 (平成 23 年度)



■さぬき市国保特定健診結果 (平成 24 年度)

特定健診受診者は 3,745 人（男性 1,554 人、女性 2,191 人）で受診率は 35.5% でしたが、男女ともに血糖、LDL、血圧の順に所見状況が高くなっています。



さぬき市のメタボリックシンドローム（予備群含）は、
男性が多くなっています！



分野別にみる健康づくりの目標

栄養・食生活

目標：食事を楽しみながら正しい食生活を身につける

規則正しい食生活、バランスのとれた食事は肥満や生活習慣病の予防にもつながります。食事を楽しみながら健全な食生活を心がけましょう。



項目	現状	目標
肥満割合の減少	40-60 歳：男性 40-60 歳：女性	29.3% 20.4%
		20.0% 15.0%

身体活動・運動

目標：自分にあった運動習慣を考え、実践する

適度に体を動かすことは、メタボリックシンドロームの予防・改善だけでなくストレスの発散にも有効です。自分の年齢や体調に合わせた運動を探して実践してみましょう。



項目	現状	目標
40-64 歳：男性	32.1%	42.0%
40-64 歳：女性	22.2%	32.0%
65 歳以上：男性	48.1%	58.0%
65 歳以上：女性	42.0%	52.0%

休養・心の健康

目標：睡眠による休養をしっかりとり、ストレスをためないよう心がける

ストレスは心の健康に悪影響を及ぼす一因です。一人ひとりがストレスの軽減や十分な休養を心掛けましょう。

項目	現状	目標
睡眠で休息をとっていない人の減少	28.6%	24.6%

飲酒・喫煙

目標：適正飲酒を心がける・喫煙による健康被害をなくす

生活習慣病リスクの悪化と関係の深い「お酒」「たばこ」が健康に与える被害やリスクを一人ひとりが考え、正しい知識を持ちましょう。

項目	現状	目標
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少 (1日あたり、男性：中瓶 2 本程度、女性：中瓶 1 本程度)	男性 15.2% 女性 7.9%	13.0% 6.4%

歯の健康

目標：健康な歯と歯ぐきをつくる

「おいしく食べる」「楽しく話す」ことに歯や歯茎の健康は大きく関わっています。虫歯や歯周病も「疾患」であると認識し、子どものころから口腔ケアを行いましょう。

項目	現状	目標
定期的に歯科医院を受診する人の増加	48.3%	65.0%

生活習慣病の予防

目標：生活習慣病の改善を心がけ、定期健診によって体の状態を知る

自分自身や家族の健康のためにも予防・早期発見の大切さを一人ひとりが認識し、健康づくりに努めるよう年1回の健（検）診を心がけましょう。



がん検診受診率向上

項目	現状	目標
胃がん 男性	12.9%	
女性	11.7%	
肺がん 男性	28.7%	40.0%
女性	28.1%	
大腸がん 男性	21.4%	
女性	19.9%	
子宮頸がん 女性	20.2%	50.0%
乳がん 女性	19.9%	50.0%

自分で取り組んでみよう！！

健康づくりは一人ひとりが取り組むことが大切です。「自分の健康は自分で守る」意識をもって何か1つでも健康づくりをはじめてみましょう！！

たとえば
こんな取り組み!!

目標	乳幼年期 (0~5歳)	少年期 (6~19歳)	青年期 (20~39歳)	壮年期 (40~64歳)	高年期 (65歳以上)		
目標	健やかに育とう	正しい知識を身につけ、実践しよう	自分の健康に関心を持つ	生活習慣を見直し、自分の健康を守ろう	自分らしい生活を送ろう		
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> 好き嫌いをせずなんでも食べる 家族とのふれあいの中で食事を楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食をしっかりと食べる 食事の正しいマナーを身につける 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食をしっかりと食べる 主食・主菜・副菜のそろった食事を心がける 	<ul style="list-style-type: none"> エネルギーのとりすぎに気を付け、適正体重を維持する 家族や自分の食生活に関心をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> 主食・主菜・副菜のそろった食事を心がける 身体状態にあわせてバランスの良い食事を心がける 		
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> 体を動かす楽しみを知る 	<ul style="list-style-type: none"> 積極的に体を動かす 	<ul style="list-style-type: none"> 自分にあった運動を見つけ、継続して行う 	<ul style="list-style-type: none"> 介護予防教室等に積極的に参加し、日常生活に活かす 			
休養・心の健康	<ul style="list-style-type: none"> 早寝・早起きを心がける 	<ul style="list-style-type: none"> 自分なりのストレス発散方法を身につける ひとりで悩まず、相談する 	<ul style="list-style-type: none"> 心の病気について理解し、早めに相談機関や医師に相談する 睡眠による休養をしっかりとる 				
飲酒・喫煙		<ul style="list-style-type: none"> 家族や身近な人に禁煙をすすめる 飲酒・喫煙が健康に与える影響や害について学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒・喫煙のマナーについて考える 				
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> 歯磨きの習慣を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> 食事のあとは必ず歯をみがく 歯間清掃具やフッ化物等を活用し、口腔を清潔に保つ 			<ul style="list-style-type: none"> 歯や入れ歯の正しいケアを行う 		
生活習慣病の予防	<ul style="list-style-type: none"> 正しい生活リズムを身につける 	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣が、身体に与える影響を知る 	<ul style="list-style-type: none"> 健(検)診を受診して自分の体調管理を行う 				



お問合せ先：さぬき市役所 健康福祉部 国保・健康課

〒769-2392 さぬき市長尾東 888 番地5

TEL : 0879-52-2518 FAX : 0879-52-4727 URL <http://www.sanuki.ne.jp>

平成26年3月発行