

健康かすや 21

粕屋町健康増進計画第2期【後期計画】

健康日本一の
まちづくりを
めざします!



1 計画策定の趣旨

粕屋町においては、2003年度（平成15年度）3月に「健康かすや21」、2013年度（平成25年度）3月には「健康かすや21（第2次）」（以下現計画）を策定し、町民一人ひとりの自発的な健康づくりを支援しています。

この度、現計画の中間年度をむかえることから、更なる町民の健康の増進を図るために【後期計画】を策定しました。また、本計画は食生活分野の計画である「粕屋町食育推進計画」を一体的に策定します。



2 計画の期間

本計画は、2014年度（平成26年度）から2023年度（平成35年度）までの10年間を実施期間としており、5年間の方向性、取組、目標値などを一部見直します。

※元号「平成」の表記について

元号表記は「平成」になっていますが、平成31年5月以降は新元号に読み替えることとします。

3 粕屋町の健康状況

粕屋町の平均寿命は、男78.9歳、女86.3歳に対し、健康寿命は男65.0歳、女67.6歳で平均寿命と健康寿命※の差が13~18歳ほどとなっています。

死因別死亡の状況をみると、悪性新生物が31.0%と最も多く、次いで心疾患が10.2%、肺炎が9.1%となっています。

※ 健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

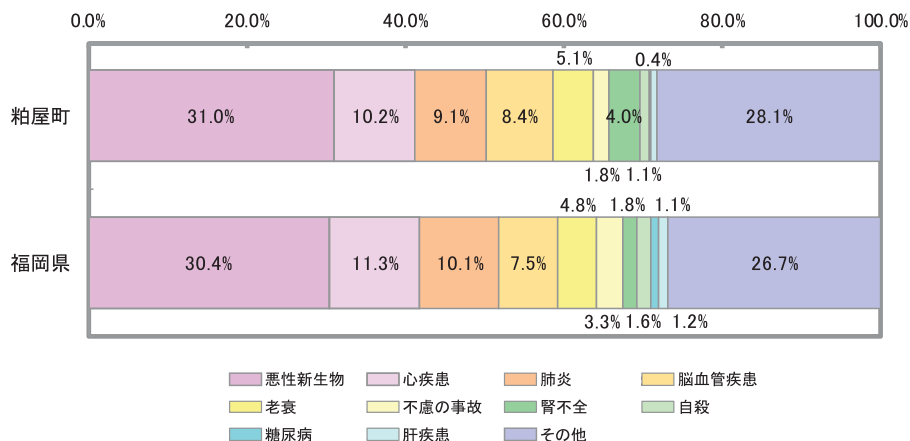
【2017年度（平成29年度） 平均寿命と健康寿命の比較】

		粕屋町	県	国	同規模市町村
平均寿命	男	78.9	79.3	79.6	79.7
	女	86.3	86.5	86.4	86.5
健康寿命	男	65.0	65.2	65.2	65.4
	女	67.6	66.9	66.8	66.9

単位：歳

資料：KDB

【2016年度（平成28年度） 死因別死亡の状況】



資料：保健統計年報

4 めざす姿

町民一人ひとりがいきいきと心豊かに暮らし、社会に貢献し自己実現を果たすことのできる生活を送ることを目標とし、現計画で掲げためざす姿「健やかで心豊かな町民であふれるまち」を踏襲します。

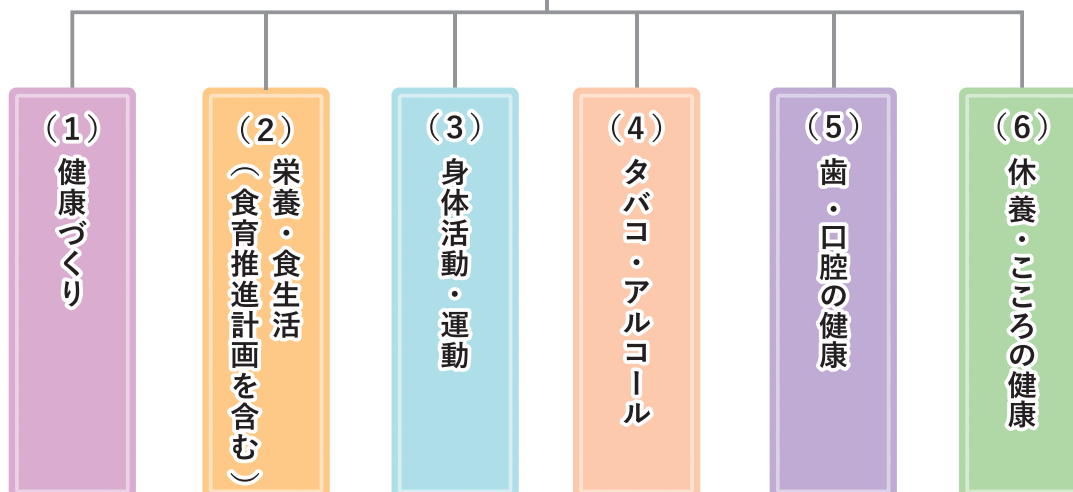
【めざす姿】

健やかで心豊かな町民であふれるまち

【取組の指針】

- ① 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進
- ② 20代～30代への健康づくり
- ③ ライフステージに応じた健康づくり
- ④ 地域のつながりを活用した健康づくり
- ⑤ 健康寿命の延伸
- ⑥ 健康格差の縮小

【施策】



5 計画の推進

1 健康づくり

毎年受けよう！特定健診&がん検診！



■ 主な数値目標

目標	対象	現状値 (平成25年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (平成35年度)
特定健康診査の受診率	40～74歳	35.5%	39.9%	60%
胃がん検診の受診率	40歳以上	20.3%	19.8%	35%
肺がん検診の受診率	40歳以上	23.4%	25.8%	35%
大腸がん検診の受診率	40歳以上	23.6%	26.2%	35%
子宮頸がん検診の受診率	20歳以上	28.0%	21.9%	35%
乳がん検診の受診率	40歳以上	31.6%	35.8%	40%

※中間値は平成29年度の値です。

■ 個人の取組

- 生活習慣病についての正しい知識を身につけ、健康づくりに努めます。
- 規則正しい生活習慣を心がけます。
- 健康な時から定期的に健康診査を受け、自分の体のチェックを行います。
- 体重を定期的に測り、適正体重の維持に努めます。
- 地域や職場の健康づくり活動に、積極的に参加します。
- 町が行う健康づくり教室などに積極的に参加します。



動脈硬化に気を付けて！！

動脈硬化とは、血管の内側に余分なコレステロールなどがたまり、プラークと呼ばれるコブをつくり血管が狭くなったり、血管の弾性がなくなったりする状態です。

動脈硬化は自覚症状のないまま進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞などを発症するサイレントキラー（静かなる殺し屋）と呼ばれています。

動脈硬化は、食事、運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣の違いによって大きく影響されることがわかっています。定期的に健診を受けて、体のチェックをしましょう。



2 栄養・食生活

食べ方変えてスマートライフ！



■ 主な数値目標

目標	対象	現状値 (平成25年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (平成35年度)
朝食を欠食する人の減少	20歳以上	18.4%	24.5%	15%
	女性 (20歳~30歳代)	—	23.8%	15%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上のことがほぼ毎日である人の増加	20歳以上	57.4%	49.5%	65%
	女性 (20歳~30歳代)	—	36.2%	50%

■ 個人の取組

- 朝食をしっかりとる、間食を食べすぎない、夜遅くに食べないなど、規則正しい食生活を心がけます。
- 忙しい時でも、バランスの良い食事を取るよう心がけます。
- 1日1回は、家族や仲間がそろって楽しい食事をとります。
- 野菜1日350グラムの目安を知り、野菜をしっかり摂取できるよう心がけます。
- ラーメンやうどんなどのスープを全部飲まず、減塩に心がけます。
- 小さい頃から栄養や食生活に興味を持つよう、食育を行います。
- 食事が単調にならないようにし、低栄養に気をつけます。



菓子パンはお菓子です。食事の代わりにしないで

朝ごはん、昼ごはん、ついつい菓子パンだけで済ませていませんか。

菓子パンは食パンよりも生クリームやバター、砂糖などを多く含んでいるため脂質や糖質が高く、カロリーが高くなっています。

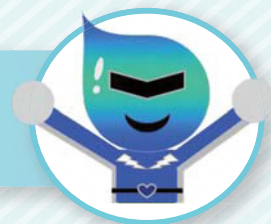
パン自体に味がついているのでそれだけで満足しがちですが、栄養がどうしても偏ってしまいます。

パン食であれば、食パンやロールパンを選び、スクランブルエッグやサラダなど主菜と副菜をつけるとバランスのよい食事になります。



3 身体活動・運動

元気でいきいき運動習慣！



■ 主な数値目標

目標	対象	現状値 (平成25年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (平成35年度)
運動習慣のある人の増加 「週1日以上、1回30分以上、 1年以上継続して運動している」	男性 (20～64歳)	15.1%	34.0%	現状維持
	女性 (20～64歳)	28.7%	15.8%	30%
	男性 (65歳以上)	35.0%	41.2%	現状維持
	女性 (65歳以上)	29.4%	47.4%	現状維持

■ 個人の取組

- 気軽に取り組める運動から体を動かします。
- 今より1日10分多く身体を動かすことを心がけます。
- さまざまな地域活動に積極的に参加します。



プラス・テン 運動はプラス10(分)から始めよう

生活に^{プラス} +10分、身体を動かす工夫をしましょう。ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

➤ 18歳～64歳は元気に身体を動かし1日60分！
➤ 65歳以上は、じっとしていないで1日40分！

例えば、10分いつもより多く歩くと約1,000歩増えることになります。

バス停一つ手前で降りて歩いてみる、車で行くところをたまには自転車で、エレベーターを階段へ、日常生活でできることを考えてみましょう。まずは、自分の生活をチェック！

資料：アクティブガイド（健康づくりのための身体活動指針：厚生労働省）



4 タバコ・アルコール

ルール守って「吸わない」「飲まない」！
禁煙・分煙・適正飲酒！



■ 主な数値目標

目標	対象	現状値 (平成25年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (平成35年度)
喫煙率の減少	20歳以上	18.4%	22.8%	15%
COPDの認知度	20歳以上	23.6%	21.0%	50%
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少	男性 (20歳以上)	23.4%	16.8%	15%
	女性 (20歳以上)	8.9%	8.0%	5%

■ 個人の取組

- 禁煙・分煙を徹底します。
- 喫煙が他人の健康にも影響があることを知り、喫煙マナーを心がけます。
- 妊婦や未成年者の前で、タバコを吸わないようにします。
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）について正しい知識を身につけます。
- 自分の適量を知り、節度ある飲酒を心がけます。
- 休肝日を設けます。

5 歯・口腔の健康

よい歯でおいしく健康づくり！



■ 主な数値目標

目標	対象	現状値 (平成25年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (平成35年度)
定期的な歯石除去や歯面清掃を受ける人の増加	20歳以上	37.6%	39.3%	50%

■ 個人の取組

0.7%

- かかりつけ歯科医師をもち、定期的に歯科健診を受けます。
- 歯の健康に関心を持ち、正しいブラッシングを毎日行います。
- 歯周病は、生活習慣病であることを認識します。
- 「8020」を目標に、歯や口の健康に対する意識を高めます。

6 休養・こころの健康

質の良い睡眠・休養を心がけよう！



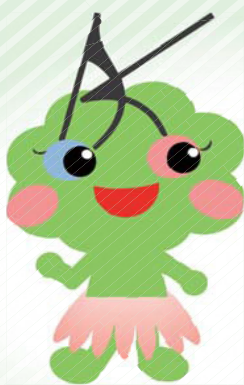
■ 主な数値目標

目標	対象	現状値 (平成25年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (平成35年度)
睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少	20歳以上	28.3%	28.3%	20%

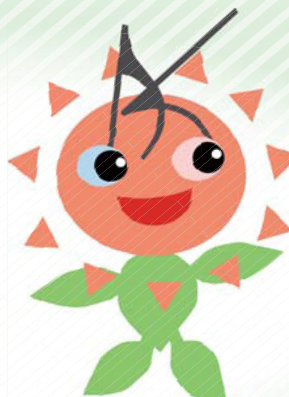
■ 個人の取組

- 規則正しい生活リズムを身につけ、十分な睡眠をとります。
- 心配ごとを相談できる相手を持ちます。
- 自分にあったストレス解消法を身につけます。
- こころの問題を相談できる機関を知っておきます。
- こころの悩みを抱えている人に気づいたら話を聞き、必要であれば専門の相談機関につなげます。

健やかで心豊かに暮らせるよう、一緒に健康づくりに取り組みましょう。



健康かすや21マスコット
ココロちゃん



健康かすや21マスコット
ゆたかくん

健康かすや21 粕屋町健康増進計画第2期【後期計画】 概要版

発行年月：平成31年3月
発行・編集：粕屋町 住民福祉部 健康づくり課
〒811-2392 福岡県糟屋郡粕屋町駕与丁1-1-1
TEL：092-938-0258
FAX：092-938-2415