

概要版

市川三郷町健康増進計画

【 2024(令和6)年度～ 2028 (令和10)年度 】

基本理念

からだ元気 ころろいきいき
みんなで目指す 健康なまち 市川三郷

基本目標

- 1 生活習慣病・がんの発症予防と重症化予防
- 2 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
- 3 地域住民が主体の健康づくりの推進

計画の策定の背景・趣旨

近年、急速な高齢化や病気の構造の変化により、生活習慣病の増加や、それに伴う要介護者の増加が全国的な課題になっていることを踏まえ、国では「健康日本21（第3次）に基づき、健康寿命の延伸、健康格差の縮小を目指しています。

本町においても、国や県の計画に基づき、予防に重点をおいた健康づくりの推進と、健康寿命の延伸を目指すために、「市川三郷町健康増進計画」を策定しました。健康づくりを通し、すべての町民が健やかで充実した生活ができる地域づくりの推進を行います。

町の健康づくりにおける現状・課題

- ・2020(令和2)年度の高齢化率は38.6%と全国の平均を大きく上回り、少子高齢化が加速
- ・死因のうち、生活習慣病である悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患の合計は、全体の半数を占める
- ・2022(令和4)年度の医療費は、入院患者については「新生物(悪性)」、外来患者については「内分泌、栄養及び代謝疾患」が最も多くなっている
- ・アンケート結果によると、「ロコモティブシンドローム」「フレイル」「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」「CKD(慢性腎臓病)」の認知度が低い状況
- ・若いうちから健康づくりに取り組むことが必要

展開1

健康づくり意識の高揚や情報の周知等

■取り組みの方向性

- ・生活習慣病・がんの発症予防、早期発見に向けて、健(検)診を受診します
- ・健康づくりに関心を持ち、健康意識を高めます
- ・健康づくりを地域の人々と信頼し合いながら、協力して行えるよう、地域の関係づくりを形成します
- ・健康寿命を延伸する取り組みを行います

■みんなで取り組むこと

- ・子どもの健康状態を把握しよう
- ・健康に関する言葉について知ろう
- ・特定健康診査、がん検診を受診しよう
- ・健診（検診）の結果を活用しよう
- ・自分の健康や周りの人の健康に関心を持とう
- ・かかりつけの病院や歯科医、薬局を持とう

展開2

栄養・食生活・食育

■取り組みの方向性

- ・朝食を毎日食べ、規則正しい生活リズムを送ります
- ・生活習慣病を予防するために、栄養バランスのよい食生活を実践します
- ・フレイル予防の一環として、低栄養予防に努めます

■みんなで取り組むこと

- ・朝食を毎日食べよう
- ・栄養バランスの良い食事を心がけよう
- ・おやつの量や回数、種類に気をつけよう
- ・塩分を控えよう
- ・自分の適性体重を知ろう
- ・食事バランスガイドや学習会を活用しよう

展開3

身体活動・運動

■取り組みの方向性

- ・定期的に運動をする習慣をつくります
- ・地域で誘い合って、身体活動に参加し、運動を実践します

■みんなで取り組むこと

- ・運動に関する正しい知識を身に着けよう
- ・定期的に運動する習慣をつけよう
- ・家族や友人、隣近所で誘い合って健康づくりに取り組もう
- ・健康づくりのための各組織事業へ参加しよう
- ・健康運動や体操等の学習会に参加しよう
- ・コモティブシンドロームやフレイルについて理解を深めよう

展開4

喫煙（たばこ）

■取り組みの方向性

- ・喫煙や受動喫煙がもたらす身体への害について理解し、禁煙や分煙を促進します
- ・若年層がたばこを吸わない環境をつくります

■みんなで取り組むこと

- ・喫煙や受動喫煙の害について学ぼう
- ・たばこの害や禁煙についての学習会に参加しよう
- ・禁煙・減煙・分煙に取り組もう
- ・未成年者や妊婦の前では、たばこを吸わないようにしよう
- ・未成年の喫煙を無くそう
- ・妊娠婦の喫煙を無くそう

展開5

飲酒

■取り組みの方向性

- ・多量の飲酒がもたらす身心への影響について、正しい知識を身に着けます

■みんなで取り組むこと

- ・飲酒による身心への影響について知ろう
- ・適度な飲酒を心がけよう
- ・休肝日を設定しよう
- ・若年層の飲酒を無くそう
- ・妊娠中の飲酒を無くそう

展開6

休養・ころろ

■取り組みの方向性

- ・十分な休養と睡眠を確保します
- ・趣味や生きがいをつくり、心の健康づくりに努めます
- ・悩みが相談できる場を活用します

■みんなで取り組むこと

- ・十分な睡眠時間を確保しよう
- ・生きがいや趣味を見つけて積極的に取り組もう
- ・定期健康相談を活用しよう
- ・悩み事を相談できる相手を見つけよう

展開7

歯・口腔の健康

■取り組みの方向性

- ・歯や口腔機能について正しい知識をつけ、むし歯予防や歯周病予防に向けた健康意識を持ちます
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受診します
- ・口腔機能の低下を早期に発見し、オーラルフレイルを予防します

■みんなで取り組むこと

- ・歯みがきを毎食後しよう
- ・子どもの仕上げみがきをしよう
- ・歯の健康について関心を持とう
- ・妊娠期の歯周病が胎児にもたらす影響について理解しよう
- ・定期的に歯科検診を受診しよう
- ・6024、8020 運動に取り組もう

