

波佐見町健康増進計画

健康はさみ21（第三次）

令和6年度～令和17年度

波佐見町
食育推進
計画（第三次）

みんなで取り組んで

はっぴ〜に♪



令和6年3月

健康はさみ21（第3次）は、町民の皆さんが健やかに暮らし、互いに助け合える温もりのまちづくりを実現するための健康増進計画です。『健康で心豊かに生きがいのある人生を送る』という基本理念のもと、『健康寿命を延ばす』という基本目標を設定しています。

**みんなで取り組んで
はっぴ〜ポイント**を参考に、生活習慣を見直して、生活習慣病にならないよう・病気が悪化しないよう、みんなで取り組んでみませんか。

完成版はこちらから



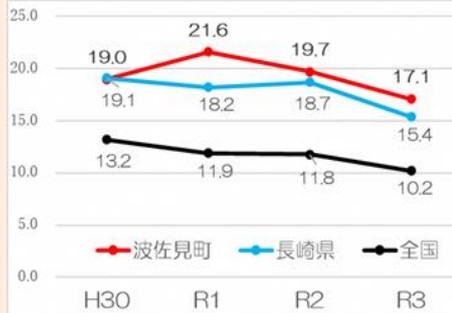
こども

❖ ここがダメダメ

3歳児のむし歯の割合は、令和元年度以降、減少傾向ですが、全国や県の平均よりも高く推移しています。

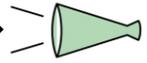


【3歳児のむし歯（う蝕）の割合】



長崎県歯科保健に関する統計情報より

みんなで取り組んで
はっぴ〜♪ポイント



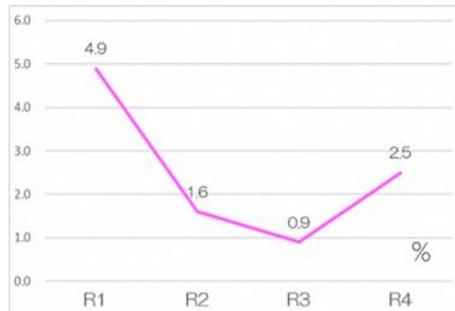
- ✓ おやつは時間を決めよう
- ✓ **体を動かし、座りっぱなしの時間を減らそう**
- ✓ よく噛んで食べよう
- ✓ かかりつけ歯科医で定期チェックしよう

女性

❖ ここがダメダメ

妊婦の喫煙者は総数との比率では少なく推移していますが、ゼロを目指し、また、受動喫煙の機会もゼロにする取組が必要です。

【妊婦の喫煙率】



町妊娠届出時調査より

みんなで取り組んで
はっぴ〜♪ポイント



- ✓ **骨活**で骨粗鬆症を予防しよう
- ✓ 妊婦さんは飲酒をしない
- ✓ 妊婦さんは喫煙をしない

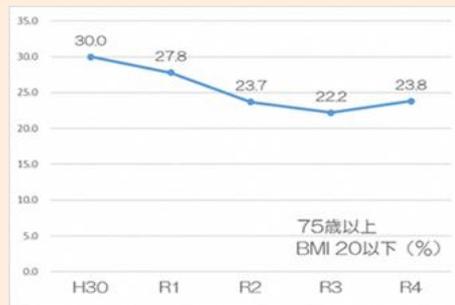


高齢者

❖ ここがダメダメ

高齢者（75歳以上）の低栄養（BMI20以下）の割合は、緩やかに減少傾向（改善）ですが、健診未受診者で低栄養状態にある者のフレイル対策が必要です。

【低栄養傾向の高齢者の割合】



町検診データより

みんなで取り組んで
はっぴ〜♪ポイント



- ✓ 1日**6,000歩以上**を意識して活動しよう
- ✓ みんなで集って体操・脳トレ・会話しよう



食育推進！3つのわ

「食べる力」で持続可能な食物・食卓・食文化を支えます

環境に配慮した食生活

わ
環境の環

地元農産物への
関心を高める



食卓を囲む家族との回らん

わ
人の輪

朝食は必ず食べる



日本型食生活

わ
和食文化の和

郷土料理への関心を
育み、伝承する

波佐見町の健診状態

1 健康寿命 (令和4年)

男性平均寿命 80.8歳 **差**
 健康寿命 78.0歳 **2.8年**
 女性平均寿命 87.6歳
 健康寿命 82.6歳 **5.0年**

KDB「地域の全体像の把握」より

平均寿命と健康寿命の差は、要介護2～5である状態を指しています。

2 死因 TOP5 (令和3年)

1位：悪性新生物
 2位：心疾患
 3位：肺炎
 4位：脳血管疾患
 5位：老衰

長崎県統計課
「令和3年保健衛生統計」より

全国と比較すると老衰と肺炎の順位が逆転しています。

3 気になる生活状況 (令和5年)

●子ども 町民ウェブ調査より
 家族で朝食を食べていない
 平日にスマホ等をする時間が長い

●成人
 毎日体重測定をしていない
 ストレスを感じている人が多い
 がん検診が習慣になっていない

健康チェック

❖ ここがダメダメ

メタボリックシンドローム (内臓脂肪型肥満) 該当者の割合は、緩やかな増加 (悪化) 傾向にあります。

【メタボリックシンドロームの該当者】



特定健診当データ管理システム (国保) より

みんなを取り組んで
はっぴ〜ポイント

- ✓ 毎日、体重を測ろう
- ✓ 定期的に健診・がん検診を受けよう



栄養・食生活

❖ ここがダメダメ

令和2年度からは糖尿病有病者 (HbA1c6.5%以上) は、増加傾向にあります。



【糖尿病有病者の割合】



特定健診等データ管理システム (国保) より

みんなを取り組んで
はっぴ〜ポイント

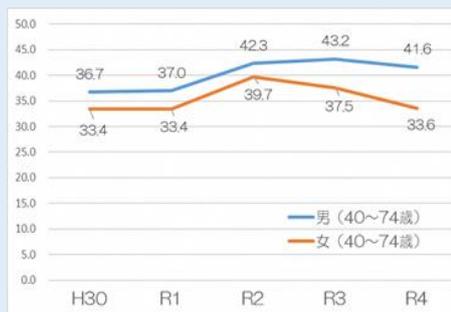
- ✓ 肉・魚・卵・大豆製品のおかず (タンパク質) を摂ろう
- ✓ 減塩を気にしよう (1日塩分摂取量は8gまで)
- ✓ 夜、寝る前には食べない
- ✓ 薬は確実に飲む

身体活動・運動

❖ ここがダメダメ

令和2年度以降運動習慣のある男性の割合は横ばい維持に対して、女性は減少 (悪化) しており、コロナ禍後の新たな生活様式に変化する中で、運動習慣の継続ができなかった人に対するアプローチが必要です。

【運動習慣者の割合の推移】



特定健診等データ管理システム (国保) より

みんなを取り組んで
はっぴ〜ポイント

- ✓ 1日8,000歩以上を意識して活動しよう



長崎県健康づくりアプリ
「歩こ〜で！」の登録を

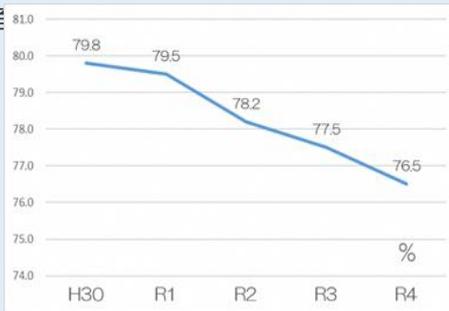
こころの健康

❖ ここがダメダメ

睡眠で休養がとれている者は過去4年で継続して減少(悪化)しています。

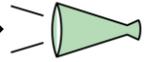


【睡眠で休養がとれている者の割合】



特定健診等データ管理システム(国保)より

みんなを取り組んで
はっぴ〜ポイント



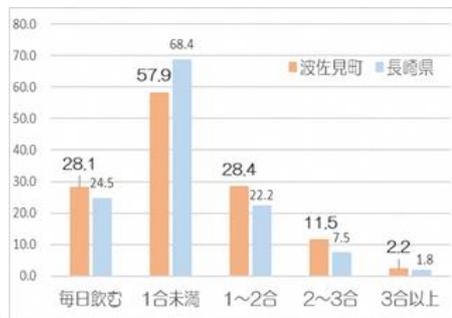
- ✓ 自分に合った**睡眠時間を確保**しよう
- ✓ 悩みを抱えたら相談しよう
- ✓ 自分や周囲の人を大切に
- ✓ 自分に合った**ストレス解消法**を見つけよう

飲 酒

❖ ここがダメダメ

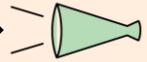
長崎県の平均と比較すると、毎日の飲酒習慣のある者の割合が県平均よりも高く、飲酒量が多い傾向にあります。

【飲酒の頻度と飲酒量の割合】



KDB「地域の全体像の把握」令和4年度(累計)より

みんなを取り組んで
はっぴ〜ポイント



- ✓ アルコールは**適量**で楽しもう
- ✓ **休肝日**をつくろう

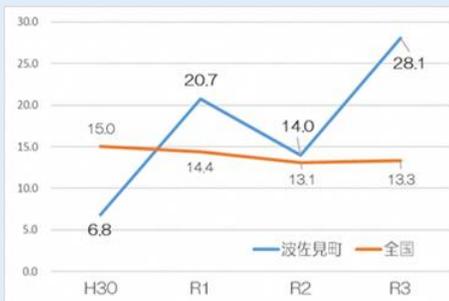


喫 煙

❖ ここがダメダメ

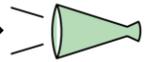
COPD(慢性閉塞性肺疾患)の死亡率(人口10万対)をみると、令和3年度は全国平均よりも高く、増加(悪化)しています。

【COPDの死亡率(人口10万対)】



長崎県保健衛生統計「人口動態総覧」より

みんなを取り組んで
はっぴ〜ポイント



- ✓ **子どもや家族の前ではたばこを吸わない**
- ✓ 禁煙したい人は思い切ってやめよう

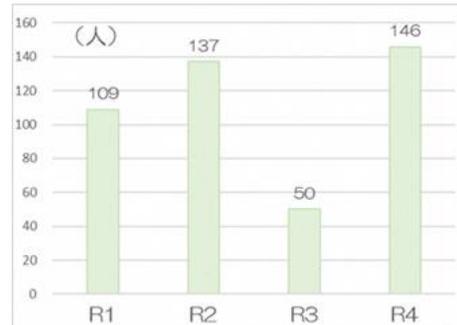


歯・口腔の健康

❖ ここがダメダメ

歯周疾患健診の受診率は、年ではばらつきが見られます。令和4年度は40,50,60,70歳該当者へ個別勧奨を実施したことで、受診者数が増加(改善)しました。

【歯周疾患健診受診者数の推移】



町集計データより

みんなを取り組んで
はっぴ〜ポイント



- ✓ 毎日、歯を磨こう
(1回は10分以上の歯磨きを)
- ✓ よく噛んで食べよう
- ✓ **かかりつけ歯科医**を持とう

