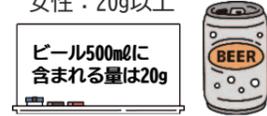
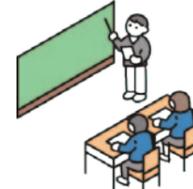


# 健康ゆりはま21の取り組みの概要

健やかで心豊かな生活を目標に、一人一人が実践してみましょう。

柱	日常生活における生活習慣病の予防						生活習慣病の早期発見と重症化予防		生活機能の維持・向上
分野	栄養・食生活	身体活動・運動	こころの健康	喫煙	飲酒	歯・口腔の健康	糖尿病	がん	フレイル予防
目指す方向性(主なもの)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食を必ず食べよう。</li> <li>●自分の健康状態にあった食事バランスを整えよう。</li> <li>●減塩を心がけよう。</li> <li>●適正体重を知って、維持しよう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分に合った運動や活動を習慣づけよう。</li> <li>●地域・家庭・職場で気軽に運動できる環境を整えよう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ストレスの原因を理解し、解消法を実践しよう。</li> <li>●こころの病気について正しく理解しよう。</li> <li>●こころの豊かさや、生きがいにつながる機会をつくろう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●タバコが体に及ぼす害について知ろう。</li> <li>●周りの人にタバコの煙を吸わせないようにしよう。</li> <li>●禁煙に取り組もう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●休肝日を設けよう。</li> <li>●適正量を知り、適切な飲酒を心がけよう。</li> </ul> <p>※令和6年2月の「飲酒ガイドライン」で、生活習慣病のリスクを高める1日あたりの純アルコール量が示されました。 男性：40g以上 女性：20g以上</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●定期的な歯科健診を受けよう。</li> <li>●正しい歯磨き、正しいフッ化物の応用でむし歯を防ごう。</li> <li>●口腔機能の発達・維持・低下予防の理解を深め、よく噛んで食べるようになろう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●毎年健診を受けて、早期発見と重症化予防に努めよう。</li> <li>●糖尿病になりやすい生活習慣は正そう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●がん健診を受けよう。</li> <li>●精密検査となった場合は、自己判断せず必ず受検しよう。</li> <li>●がん予防のため、喫煙や常習的な飲酒等の習慣は見直そう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の身体機能の状態を知り、維持・改善に取り組もう。</li> <li>●筋トレや食事で丈夫な体をつくろう。</li> <li>●骨粗しょう症検診等で骨折リスクを早期に発見しよう。</li> </ul> 
目指す値(主なもの)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食を3日以上抜く成人の割合 9.0%→4.0%</li> <li>●朝食を毎日食べる小学6年生 93.9%→96.0% 3歳児 96.7%→100%</li> <li>●BMIが25以上の割合 男性23.6%→20.0% 女性19.5%→18.0%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上している割合 男性39.0%→50.0% 女性37.8%→50.0%</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●睡眠で休養が十分にとれている割合 男性76.5%→80.0% 女性74.8%→80.0%</li> <li>●自死者数をゼロに!</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●喫煙する人の割合 男性22.9%→15.0% 女性 2.3%→ 1.0%</li> <li>●妊娠中の喫煙割合 妊婦 3.1%→ 1.0% 配偶者 26.7%→20.0%</li> <li>●産後の喫煙割合 母 2.2%→ 1.0% 父25.5%→20.0%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●毎日飲酒する割合 男性56.3%→50.0% 女性 9.8%→ 5.0%</li> <li>●1日3合以上飲酒 男性 5.6%→ 3.0% ※3合以上飲酒する女性はほぼゼロですが、目安とされる1合を超えて飲酒する割合は約15.0%あり、注意が必要です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふしめ歯科検診受診率 8.0%→18.0%</li> <li>●4歳児のむし歯数 0.50本→0.40本</li> <li>●噛みにくいと感ずる割合 28.0%→20.0%</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●特定健診受診率 36.4%→60.0%</li> <li>●メタボリックシンドロームの割合 予備群 12.3%→ 8.0% 該当者 14.7%→10.0%</li> <li>●血糖値異常割合 21.5%→20.0%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●がん検診受診率 胃がん 29.4%→32.0% 大腸がん 36.6%→40.0% 肺がん 37.1%→40.0%</li> <li>●精密検査受診率 大腸がん 66.4%→100% 肺がん 79.6%→100%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●筋力維持筋トレ →目標数1,536人</li> <li>●元気アップ筋トレ →目標数1,152人</li> <li>●脳活教室参加者 315人→576人</li> <li>●骨粗しょう症検診 →目標受診率15.0%</li> </ul>
町の取り組み(主なもの)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健診の受診勧奨</li> <li>●健診結果説明会での保健指導</li> <li>●食生活改善推進員と連携した料理教室、広報などを通じた普及啓発活動</li> <li>●子どもや保護者への食育の推進</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●各種運動教室の開催</li> <li>●ウォーキングの推進や環境整備</li> <li>●ゆりはまヘルシーくらぶ事業の実施</li> <li>●スポーツの日・親しむ日の普及啓発</li> <li>●運動施設を活用した健康づくりの支援</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ストレス対処法などを学ぶ講演会、健康教室の開催</li> <li>●相談窓口の周知、関係機関との連携</li> <li>●ゆりはま家族の日、サロン活動などを通じた生きがいづくりの推進</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱式・電子タバコを含むタバコの害、受動喫煙による害に関する広報</li> <li>●学校での喫煙防止に向けた健康学習</li> <li>●母子手帳交付時や乳幼児健診時の指導</li> <li>●健診結果説明会での保健指導・相談支援</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●広報や健康教室での知識の普及</li> <li>●休肝日の推奨</li> <li>●学校でのアルコールに関する健康学習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●集団健診や乳幼児健診での啓発</li> <li>●高齢者に対する口腔機能低下予防教室</li> <li>●園や学校でのフッ化物洗口の実施、歯磨き指導</li> <li>●ふしめ歯科検診、妊婦歯科健診の実施 ※ ふしめ歯科検診は、20歳から70歳までの5歳刻み年齢が対象です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●一般・特定・長寿健診の実施と保健指導</li> <li>●糖尿病予防講演会、健康教室や広報による啓発</li> <li>●高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施による事業展開</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健診事業・受診勧奨の実施と広報</li> <li>●禁煙や食事など、がん予防のための生活習慣の見直し支援</li> <li>●保健推進委員と連携した啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●フレイルに関する知識の普及</li> <li>●介護予防事業の推進</li> <li>●骨粗しょう症検診の実施 (NEW)</li> </ul>

集団健診では、休日健診やレディース検診の日を設けています。お気軽にお越しください。

