

重点項目5 栄養・食生活

- 目指すところ ◆適正体重を維持する人が増える  
◆バランスのとれた食事ができる人が増える  
◆薄味を実践できる人が増える

【取組】

- 適正体重について周知します。  
○野菜を使った料理や1日の野菜必要量350gについて広報やケーブルテレビなどで周知します。  
○教室などで薄味を体験してもらうなど、薄味についてわかりやすく啓発します。  
○職域や関係機関・団体などと連携し、働き盛り世代の人が適切な食生活ができるよう支援します。  
○また、次のような取組ができるように支援します。

一人一人ができること

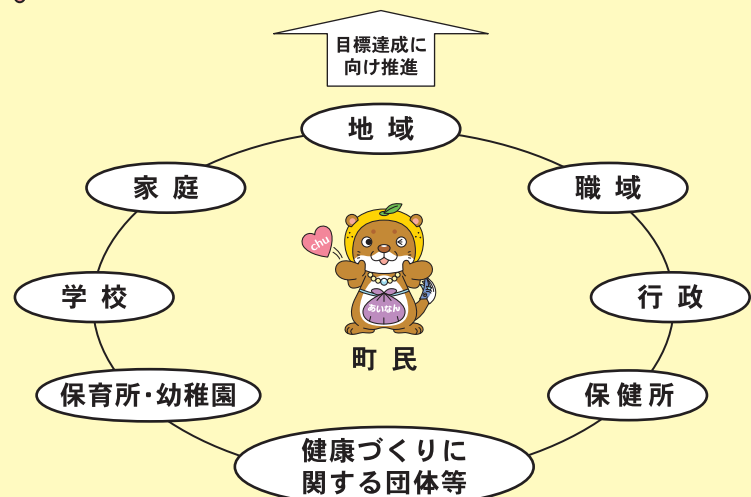
- ・体重を定期的に測ります。
- ・おやつは適量を心がけます。
- ・自分にあった食事の量を心がけます。
- ・主食・主菜・副菜をそろえた食事を摂ります。
- ・薄味を心がけます。

家庭・地域ができること

- ・食事を大皿に盛り付けないようにします。
- ・バランスのよい食事を作ることを心がけます。
- ・みそ汁は、野菜をたくさん入れて具たくさんにします。
- ・地域のひとと塩分やカロリーを減らす工夫などの情報を交換します。

健康づくりの推進体制

お互いに役割を持ちながら健やかでこころ豊かに暮らせるまち



第2次 愛南町健康増進計画(健康・生きいき・aiプラン)

国「健康日本21」

県「えひめ健康づくり21」

健康寿命の延伸を図り健康づくりを推進するためには、町民一人一人が主体的に取り組むことが重要です。

今後、健康づくりを社会全体で支援していくために、町民、地域、関係機関・団体、職域、行政などが目標を共有し、それぞれの役割を担い、連携、協働して健康づくりを進めていきます。



主要な目標項目と2027年度の目標値

| 目標項目      |                                           | 現状値     |                 | 目標値   |
|-----------|-------------------------------------------|---------|-----------------|-------|
| 健康寿命延伸    | 健康寿命                                      | 男性      | 65.0年(平成28年)    | 延ばす   |
|           |                                           | 女性      | 66.8年(平成28年)    | 延ばす   |
|           | 65歳未満の死亡率(65歳未満人口千対)                      | 総数      | 2.7人(平成28年)     | 2.5人  |
|           | 自分で健康と感じている人の割合                           | 20歳以上   | 75.7%(平成28年度)   | 80.0% |
| 循環器疾患     | 脳血管疾患の標準化死亡比(SMR)                         | 男性      | 123.6(平成20-24年) | 100   |
|           |                                           | 女性      | 92.3(平成20-24年)  | 90.0  |
|           | 心疾患の標準化死亡比(SMR)                           | 男性      | 112.1(平成20-24年) | 100   |
|           |                                           | 女性      | 105.8(平成20-24年) | 100   |
|           | 高血圧有所見者の割合[収縮期血圧130mmHg以上]                | 男性      | 45.0%(平成27年度)   | 42.0% |
|           |                                           | 女性      | 38.1%(平成27年度)   | 36.0% |
|           | 脂質異常症患者の割合[LDL-cho160mg/dl以上]             | 男性      | 7.8%(平成28年度)    | 5.9%  |
|           |                                           | 女性      | 12.2%(平成28年度)   | 9.2%  |
|           | メタボリックシンドローム該当者の割合                        | 男性      | 29.1%(平成27年度)   | 26.0% |
|           |                                           | 女性      | 11.1%(平成27年度)   | 10.0% |
| 糖尿病       | 特定健診実施率                                   | 総数      | 39.1%(平成28年度)   | 60.0% |
|           | 特定保健指導実施率                                 | 総数      | 34.6%(平成28年度)   | 60.0% |
|           | かかりつけ医、かかりつけ薬局を持っている人の割合                  | かかりつけ医  | 今後調査            | 増やす   |
|           |                                           | かかりつけ薬局 | 今後調査            | 増やす   |
| 糖尿病       | 糖尿病有病者の割合[糖尿病治療中又はHbA1c6.5%以上]            | 総数      | 10.4%(平成27年度)   | 10.0% |
|           | 血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合[HbA1c8.4%以上]   | 総数      | 0.84%(平成28年度)   | 0.70% |
|           | 新規透析導入数(糖尿病有病者数)                          | 総数      | 14人(4人)(平成28年度) | 12人以下 |
| 次世代の健康    | 朝食欠食率                                     | 5歳児     | 0.7%(平成28年度)    | 0%    |
|           |                                           | 小学生     | 0%(平成28年度)      | 0%    |
|           |                                           | 中学生     | 1.9%(平成28年度)    | 0%    |
|           |                                           | 高校生     | 2.5%(平成28年度)    | 0%    |
|           | 肥満傾向にある子どもの割合[小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合]       | 男子      | 6.0%(平成28年度)    | 5.7%  |
|           |                                           | 女子      | 3.9%(平成28年度)    | 3.7%  |
|           | 低出生体重児の割合[2,500g未満出生児]                    | 総数      | 13.5%(平成27年度)   | 10.0% |
|           |                                           |         |                 |       |
| 地域の社会づくりに | 地域でつながりを持ちながら生活していると感じている人の割合             | 小学5年男子  | 75.4%(平成28年度)   | 80.0% |
|           |                                           | 小学5年女子  | 69.7%(平成28年度)   | 75.0% |
|           | 健康づくりを目的とした活動に参加している人の割合                  | 総数      | 今後調査            | 増やす   |
|           | 地域で活動できた健康づくり地区組織リーダーの割合[2年に1回]           | 総数      | 今後調査            | 増やす   |
| 栄養・食生活    | 健康づくりに関する取組を行う団体数[愛南町健康づくり地域推進会議の参加関係機関数] | 総数      | 15機関(平成28年度)    | 17機関  |
|           | 適正体重を維持する人の割合BMI[18.5以上25.0未満]            | 男性      | 63.5%(平成28年度)   | 67.0% |
|           |                                           | 女性      | 66.8%(平成28年度)   | 70.0% |
|           | 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上摂れている人の割合         | 男性      | 今後調査            | 増やす   |
|           |                                           | 女性      | 今後調査            | 増やす   |
|           | 野菜を1日350g以上摂る人の割合                         | 男性      | 3.1%(平成28年度)    | 4.0%  |
|           |                                           | 女性      | 4.5%(平成28年度)    | 5.0%  |
|           | 薄味を心がけている人の割合                             | 男性      | 36.6%(平成28年度)   | 40.0% |
|           |                                           | 女性      | 51.9%(平成28年度)   | 55.0% |

＜問合せ先＞

愛南町保健福祉課  
〒798-4196 愛媛県南宇和郡愛南町城辺甲2420番地  
TEL (0895)72-1212 FAX (0895)70-1777

詳しくは愛南町ホームページで！



2018年3月発行

第2次 愛南町健康増進計画

健康・生きいき・あいプラン

ダイジェスト版



愛南町ご当地キャラクター

な-しくん

お互いに役割を持ちながら健やかでこころ豊かに暮らせるまち

町では平成19年3月に「みんながお互いに役割をはたしながら支えあうまち」の実現を目指して愛南町健康増進計画2016「健康・生きいき・aiプラン」を策定し、「生活習慣病」「地域活動の強化」の2分野で健康づくりを推進してきました。

その取組について平成29年度に最終評価を行い、成果と課題を基に、平成30年度より10年間を計画期間とした第2次計画を策定しました。

本計画では、すべての町民が豊かな人生を送ることができるよう個人、家庭、地域、行政及び関係機関・団体などが連携し、「お互いに役割を持ちながら健やかでこころ豊かに暮らせるまち」の実現を目指して、協働での健康づくりの取組をさらに充実、推進していきます。

# 『健康寿命』を延ばしましょう

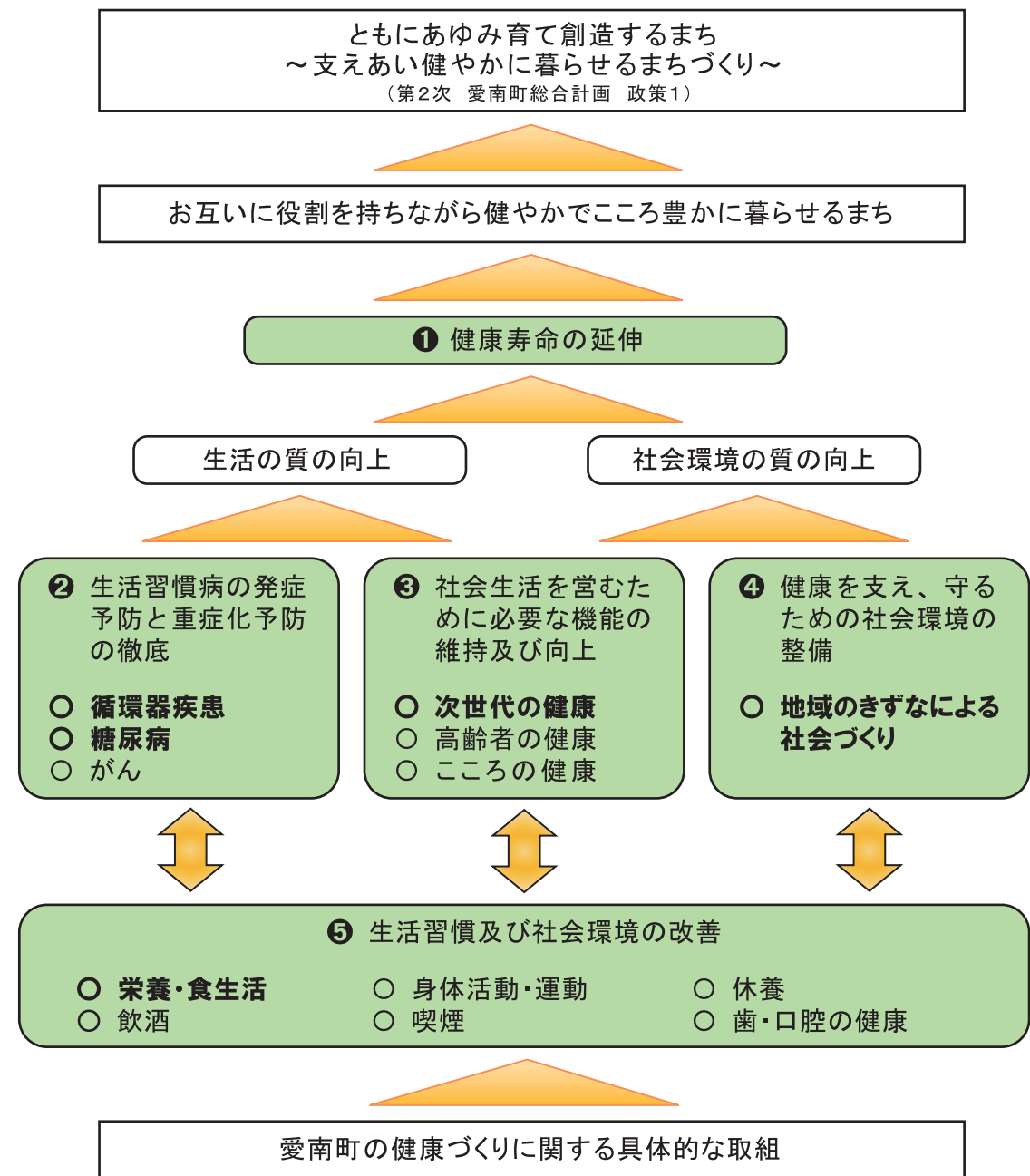
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を健康寿命といいます。

健康寿命の延伸を実現するには、高齢になっても社会生活を営むための機能を可能な限り維持及び向上させることが重要です。

※H28  
愛南町は  
男性 65.0 年  
女性 66.8 年  
出典：国保データベースシステム  
「帳票N O.1 地域全体像の把握」

## 健康増進の推進に関する基本的な方向

本計画では、「お互いに役割を持ちながら健やかでこころ豊かに暮らせるまち」の実現を目指して❶～❸の5つの基本的な方向で展開していきます。また、計画をより効果的に推し進めていくために❷～❸の基本的な方向の中から重点項目を設定しています。  
※太字は重点項目を示します。



## 重点項目と取組

### 重点項目1 循環器疾患

目指すところ ◆メタボリックシンドロームを予防できる人が増える  
◆血圧を適正な値にコントロールできる人が増える

#### 【取組】

- メタボリックシンドロームに関する情報の提供や正しい知識を普及啓発します。
- 働き盛り世代の人が特定健診を受けやすい体制を整えます。
- 特定健診未受診の人に対して受診勧奨をします。
- かかりつけ医、かかりつけ薬局を持つことの必要性について普及啓発します。
- また、次のような取組ができるように支援します。

#### 一人一人ができること

- ・メタボリックシンドロームに関する知識を持ちます。
- ・毎年特定健診を受けて、自分の血圧やコレステロールなどの値を知ります。
- ・血圧、体重を定期的に測ります。
- ・かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちます。

#### 家庭・地域ができること

- ・血圧、体重を測るようみんなで声をかけ合います。
- ・特定健診を受けるよう周りの人に勧めます。

### 重点項目2 糖尿病

目指すところ ◆血糖を適正な値にコントロールできる人が増える

#### 【取組】

- 広報、ケーブルテレビなどを活用し、糖尿病に関する正しい知識（町の現状、発症予防、重症化予防等）を普及啓発します。
- 医療機関と連携し、糖尿病有病者が適切に受診できるよう体制を整えます。
- また、次のような取組ができるように支援します。

#### 一人一人ができること

- ・糖尿病に関する正しい知識を持ちます。
- ・特定健診を受けて自分の血糖値を知ります。
- ・治療が必要な場合は医療機関を受診し、血糖をコントロールします。

#### 家庭・地域ができること

- ・糖尿病と生活習慣について正しい情報を共有します。
- ・医療従事者が治療の必要な人に対して、継続した受診の必要性について啓発します。

### 重点項目3 次世代の健康

目指すところ ◆妊娠期から望ましい生活習慣（栄養・食生活、運動）を身につける人が増える  
◆適正な体重を維持する子どもが増える

#### 【取組】

- 保育所・幼稚園、学校、家庭と連携して、子どもの望ましい生活習慣（栄養・食生活、運動）について普及啓発します。
- 高校生を対象に「新生活応援BOOK」を活用し、思春期の食生活や健康づくりの大切さについて啓発します。
- 妊婦の生活習慣を整えることで、低出生体重児が減るよう支援します。特に若年、喫煙、やせなどのリスク項目が重複している妊婦については今後も重点的に支援します。
- 健康の保持増進につながる食行動を家庭で実践できるよう支援します。
- また、次のような取組ができるように支援します。

#### 一人一人ができること

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、生活リズムを整えます。
- ・自分にあった運動を継続します。
- ・子どもも妊婦も適正な体重を心がけます。

#### 家庭・地域ができること

- ・子どもの頃から家族で継続した運動習慣を身につけます。
- ・家族そろって食事をすることを心がけます。
- ・家族で望ましい生活リズムを整えます。

### 重点項目4 地域のきずなによる社会づくり

目指すところ ◆地域で活動できる健康づくり地区組織リーダーが増える  
◆健康づくりに取り組む職域や関係機関・団体が増える  
◆地域でつながりを持ちながら生活できる人が増える

#### 【取組】

- 健康づくり地区組織リーダーの地域活動が広がるよう支援します。
- 職域や関係機関・団体などと連携し、働き盛り世代の健康づくりを支援します。
- 広報、回覧、防災無線、ケーブルテレビなどを活用し、健康に関する情報を提供します。
- 障がい者福祉係や高齢者支援課などの関係課及び関係機関・団体と連携しながら社会保障制度等を活用し、生活環境を整え、健康づくりを支援します。
- また、次のような取組ができるように支援します。

#### 一人一人ができること

- ・地域の人と挨拶をします。
- ・地区の清掃、総会、運動会などの行事に参加し、地域を知ることを心がけます。
- ・広報や公民館だよりなどで地域の情報を得るよう心がけます。

#### 家庭・地域ができること

- ・ウォーキングをしながら、仲間で地域の見守りをします。
- ・地元の食材を使った料理を作るなど、地域で集う機会を持ち、情報交換をします。
- ・隣近所で日頃から健康づくりや防災について気軽に話します。
- ・平常時から地域の子ども、妊婦、高齢者等の支援が必要な人に気を配り、地域の見守り体制を整えます。