

第2次白鷹町健康増進計画 「元気ニコニコしらたか21」

vol.3

今回は「心もいきいき働き盛りの健康づくり」についての内容をお知らせします。

1. からだの健康づくり

○現状と課題



生活習慣病予防

がん予防

- ・メタボリックシンドローム該当者・予備群が男性で37.2%と増えています。
- ・生活習慣病で亡くなる人の割合は脳卒中で高く、国の2.4倍、県の1.4倍です。
- ・生活習慣を改善する意思のある人が減っており、県の55.3%と比較すると24.3%と極端に少ないことがわかります。

- ・検診の種別で比較すると、胃がんや大腸がん検診を受ける人が多くいます。
- ・精密検査が必要な人の割合は胃がん検診で最も高く、17.0%です。
- ・精密検査を受ける人の割合は子宮がん検診で最も低く46.2%、次いで前立腺がん検診で61.1%となっています。

○目標と施策

「誰もが心身ともに健やかで生きがいのある豊かな暮らし」ができる町を目指し次の取組みをすすめます。

*メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少

生活習慣病予防のため、特定健康診査が必要なことをお知らせし、健診受診者数を増やします。また、特定保健指導が必要な場合は訪問等によりお誘いし、生活習慣を改善していただくことでメタボリックシンドローム該当者・予備群の減少を目指します。

*がん検診受診率・精密検査受診率の向上

生活習慣病予防と重症化予防のため、がん検診の必要性をお知らせし、精密検査は必要なかた全員が受診するよう働きかけます。

○実践しよう

- *適正体重を知り、体重管理に努めましょう
- *主食、主菜、副菜をそろえた食事をとりましょう
- *塩分、糖分、脂肪分を控えた食事を心がけましょう
- *週2回以上運動しましょう
- *食後の歯みがきを習慣化しましょう
- *毎年健診を受けましょう
- *検診で異常があったら精密検査を必ず受けましょう



■問い合わせ 健康福祉課健康推進係 ☎86-0210