

# 第3次健康さつま21

(令和6年度～令和17年度) 概要版

## 「健康づくり推進の町」宣言

- 栄養・運動・休養の三本柱で健康づくりを推進します
- 毎日、朝ごはんを食べて活力ある一日を過ごします
- 日ごろから健康に留意し、定期的に健康診査を受診します
- 健康体操で、こころとからだの健康づくりに努めます
- 地産・地消で、食の安全を確保し食育を推進します

平成23年2月

## 「第3次健康さつま21」とは

さつま町では、「健康いきいき“元気さつま”」の実現を目指して、健康増進計画である「健康さつま21」を平成17年度に策定、平成25年度からは「第2次健康さつま21」としてさつま町の現状や取組を振り返り、さらなる効果的な健康づくりを推進してきました。

これまでの取組や現状を評価し、社会情勢の変化を踏まえ、全ての町民が健やかでこころ豊かに生活できる持続可能な社会の実現をめざして、「第3次健康さつま21」を策定することとなりました。



## 「第3次健康さつま21」の姿

基本理念 「健康いきいき“元気さつま”」の実現

4つの基本目標

① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

② 個人の行動と健康状態の改善

③ 社会環境の質の向上

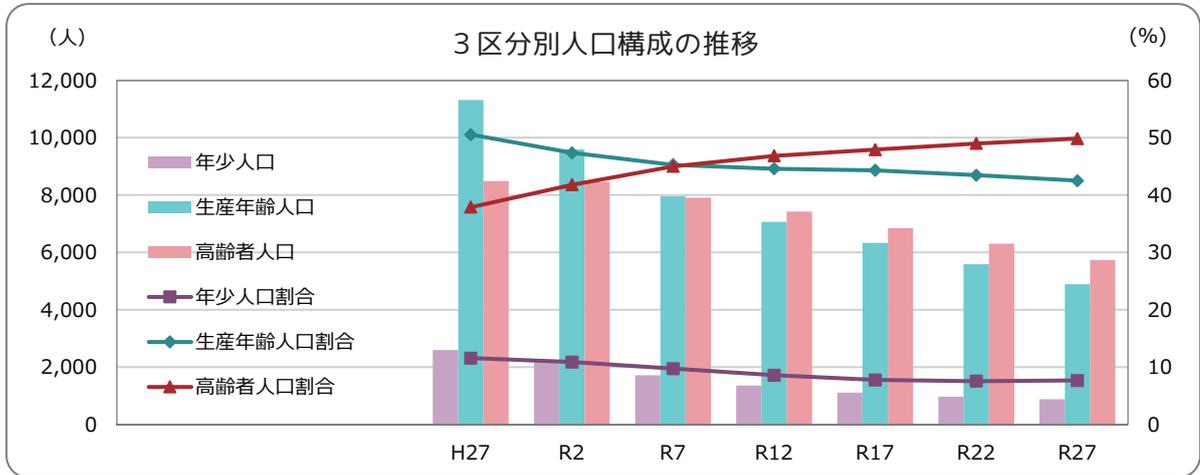
④ 人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（胎児期から高齢期）

# 目標1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小



超高齢社会である本町では、単に長生きする人が多いというだけでなく、元気に年齢を重ねる**健康寿命**を延ばすことをめざすことが重要であり、また、地域や経済状況の違いによって健康状態に差がないよう**健康格差**という視点からも、町民の健康を考える必要があります。これは町民の健康の保持増進を考える上での最終的なめざす姿でもあります。そのため、生活習慣病等に対する対策や介護など様々な分野からの取組を進めます。

取組



保健・医療・福祉の各分野が連携を図り、住民相互の交流や助け合いを通じ、住民一人ひとりが生きがいを持ち、安心して暮らせるまちづくりを目指します。

# 目標2 個人の行動と健康状態の改善



健康増進を推進するに当たって、第1次計画より取り組んできた栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善（リスクファクターの低減）に加え、こうした生活習慣の定着等によるがん、生活習慣病（NCDs：非感染性疾患）の発症予防、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防に関して引き続き取組を進めていきます。

## ① 生活習慣の改善

### ア 栄養・食生活

食生活は生命を維持し、人間が健康で幸せな生活を送るために欠かすことのできない営みです。どの年代においても3食きちんと量・質ともに考えたバランスの良い食習慣を身につけましょう。

#### 取組

- 量・質ともにきちんとした食事の摂取の普及
- ライフステージに応じた食生活の推進

### イ 身体活動・運動

適切な身体活動や定期的に運動を実施することが、生活習慣病の発症予防や運動器機能の低下を防ぎます。自分にあった運動を、楽しく続ける習慣を身につけましょう。

#### 取組

- 身体活動や運動の効果に対する普及啓発
- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）に関する周知
- 高齢者の身体活動や運動の実施
- 運動習慣者の増加
- 運動しやすい町づくり・環境整備への取組
- 他の生活習慣病対策との連動

## ウ 休養・睡眠

身体やこころの休養が必要なことを理解し、十分な睡眠や余暇活動で、自分にあったストレス解消法を身につけましょう。

### 取組

- 睡眠や休養の重要性について普及啓発
- 質の高い睡眠や休養の勧め

## オ 喫煙

喫煙ががんや多くの生活習慣病の発症と胎児の成長に影響を及ぼすことを理解し、家庭や職場、地域等あらゆる場面で禁煙に向けた支援や受動喫煙、防煙対策に努めましょう。

### 取組

- 20歳未満の喫煙をなくす
- 妊娠中の喫煙をなくす
- 禁煙対策の充実

## エ 飲酒

過度な飲酒は命の危険を生むことや、子どもの飲酒が成長や発達を妨げることを理解し、子どもの飲酒を防ぎ、大人は節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

### 取組

- 20歳未満の飲酒をなくす
- 妊娠中の飲酒をなくす
- アルコール関連問題の早期発見と早期介入

## カ 歯・口腔の健康

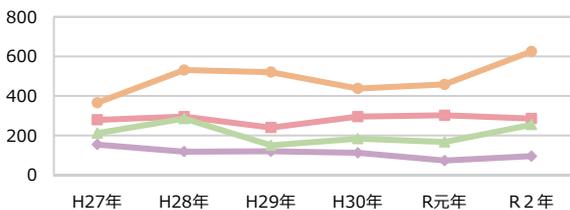
口から食べること、話せることは、生活の質の向上や全身疾患の予防のために重要なことです。定期的な歯科受診による歯科疾患の早期発見、重症化予防に取り組みましょう。

### 取組

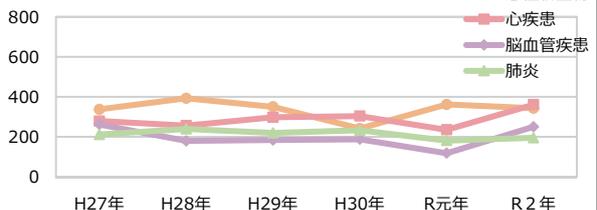
- 子どものむし歯をなくす
- 成人の歯・口腔対策の強化

## ② 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防

（人口10万対） 男性の死因別死亡率の推移



（人口10万対） 女性の死因別死亡率の推移



## ア がん

本町では、がんが死因の第1位となっています。定期的な検診や生活習慣の改善に努めましょう。

### 取組

- 発症予防のための普及啓発
- がん検診の受診率の向上
- がん検診後のフォローの充実
- 重症化予防

## イ 循環器疾患

循環器疾患は死因の上位を占め、医療費の第1位となっています。生活習慣の改善に努め、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

### 取組

- 生活習慣病予防のための正しい知識の普及
- 特定健診等の受診率の向上
- 肥満者やメタボリックシンドローム該当者減少のための施策の充実
- 健診後のフォローの充実と重症化予防

## ウ 糖尿病

糖尿病は様々な合併症の併発や、認知症等のリスクを高めます。バランスの取れた食事や適切な運動習慣を身につけましょう。

### 取組

- 生活習慣による糖尿病発症予防（一次予防）のための正しい知識の普及
- 若い世代への普及啓発
- 健診後のフォローと糖尿病の早期発見の充実
- 治療の継続と重症化予防（二次予防）
- 医療機関との連携（三次予防）

## エ 慢性閉塞性肺疾患（COPD）

COPDは長年の喫煙習慣により、慢性の咳や痰が続き、息切れから呼吸困難が徐々に進行します。喫煙対策による発症予防と禁煙による重症化予防に努めましょう。

### 取組

- COPDの認知度の向上
- COPDの早期発見
- 治療の継続と重症化予防
- 禁煙対策の充実【再掲】

### ③ 生活機能の維持・向上

生活習慣病だけでなく、ロコモティブシンドロームや骨粗鬆症のように、生活機能の低下を予防し、健康寿命の延伸に努めましょう。

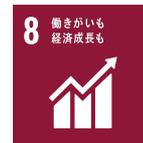
#### 取組

- ロコモティブシンドロームの減少に向けた取組
- 骨粗鬆症検診受診率・精密検査受診率の向上に向けた取組

## 目標3 社会環境の質の向上

個人の健康は、個人を取り巻くあらゆる社会の影響を受けることから、町全体で個人の健康を守り支える環境づくりが重要です。

このことは、第1次計画の策定当初から推進している、町民、家庭、行政、学校、職域、地域・自主グループ、ボランティアグループ等関係機関の推進ネットワークの構築を引き続き行いながら、身体とこころの健康の両面から対策に取り組みその強化を図ります。



### ① 社会とのつながり・

#### こころの健康の維持及び向上

こころの健康を保つため、適度な運動、バランスの取れた栄養・食生活、十分な睡眠、ストレスとの上手なつきあい方を心がけ、周りの人との支え合いに努めましょう。

#### 取組

- 地域とのつながりを深める
- 子どもの共食の推進
- こころの病気への理解の徹底
- こころの健康づくり関係者の連携強化
- こころの健康づくりのための普及啓発
- 第2次さつま町のち支える対策推進計画の推進

### ② 健康を支え、守るための組織や地域の整備

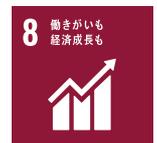
個人の健康を支え守るため、家庭、地域、会社等組織が一体となって健康づくりに取り組むとともに、町内の各地域の特徴を踏まえた健康づくりに努めましょう。

#### 取組

- 町民主体の健康づくりの推進
- 健康づくり推進員の活動の充実
- 職場の健康づくり賛同事業所の増加

## 目標4 人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（胎児期から高齢期）

元気で年齢を重ねる健康寿命の延伸の実現を図るためには、疾病の予防とともに可能な限り元気に社会生活を営むための機能を維持することが重要です。そのためには、胎児期から高齢期に至るまでライフステージに特有の健康づくりを推進し、充実を図ります。



① 子どもの健康 …… 子どもの健康を支え、妊婦の健康増進を図ります。

② 働く世代の健康 …… 働く世代における適度な食生活や運動習慣、ストレスコントロールに関する取組を進め、職場における健康づくりの推進を図ります。

③ 高齢者の健康 …… 高齢期に至るまで健康を保持するため、高齢者の健康を支えることに加え、若年期からの健康増進を図ります。

④ 女性の健康 …… 女性の特性を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ります。

### お問い合わせ

さつま町 保健福祉課 TEL.0996-53-1111 / FAX.0996-52-3514