

「健康いきいき元気さつま」の実現に向けて

健康さつま21の取り組みについて健康増進課長に話を聞いてみました



健康増進課長
楠木園 建雄

「健康さつま21」とは何ですか？

21世紀を迎え、少子高齢化、国際化、高度情報化、環境問題など私たちが取り巻く環境は大きく様変わりしています。

このような中で、さつま町では、健康の増進と疾病の予防に重点をおくことにより、生活の質の向上を図り、健康に生活できる期間（健康寿命）の延伸を目指した健康づくり運動を「健康さつま21」として取り組んでいます。この取り組みは、国や県においても同様の健康づくり運動が展開されています。

実際にどのような健康づくり運動が展開されているのですか？

計画の浸透や目的の達成を図るため、町民総ぐるみの健康づくり運動となるよう、平成19年度から2年間毎に重点活動領域や主な努力目標を決めて、公民会あるいは公民館ごとに主体的に取り組んでいただきたいと呼びかけているところです。

「健康さつま21」の目標達成のためには、個人の努力だけでなく家族や地域、グループ、学校、職域、保健・福祉・医療の関係機関そして行政がそれぞれの立場で努力し、協力し合うことが大切です。



楽々健康ウォーキング

いつからどのような運動が展開されているのですか？

新町が誕生した平成17年度に町内の小・中・高校生や町民の方々に『生活習慣等に関するアンケート』を実施し、集計結果や各種健診の実績等の現状分析を行い、町民の代表者17名からなる策定委員会で「健康さつま21」を平成18年3月策定し、運動を展開しています。

具体的にどのような内容で取り組まれているのですか？

具体的には、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、たばこ、アルコール、歯の健康、生活習慣病の7つの領域について、現状、目標、事業推進方法を定めており、62項目の目標について、2010年度の達成をめざし、事業を推進しています。主な推進項目・目標は、表のとおりです。

このようなことから、地元の役員や専門委員、ボランティアの方々のご協力をいただいております。

現在、健康づくりのためのウォーキング大会、高齢者サロンなどでの生活習慣病や食生活に関する学習や実習、健康体操教室など運動・栄養面の取組が活発に行われており、ふれあいや語らい、笑いなどによりこころの健康づくりにもなっているようです。

また、高齢者健康スポーツ教室や水中ウォーク教室、ころばん（転倒予防）教室なども実施しております。学校や企業などにおいても、生活習慣病対策など様々な健康づくり活動が行われています。

来年度から基本健診の在り方が若干変更になるとお聞きしましたが？

町では、生活習慣病の早期発見、早期治療、疾病予防の観点から、老人保健法に基づく基本健康診査や各種がん検診、健康教育、健康相談等を実施してきました。

医療制度改正に伴い、来年度から健診項目を若干変更して、老人保健法に基づき、実施している基本健診が、国保など医療保険者が実施する特定健診として実施されることとなります。

「健康さつま21」の主な数値目標

項目	現状	目標	項目	現状	目標
肥満者	男性23.6%	15%以下	ストレスをよく感じる人	59.3%	50%以下
塩分を控えている人	女性24.8%	20%以下	ストレス解消の趣味がある人	63.1%	70%以上
食塩摂取量（県）	23.1%	50%以上	朝起きたとき、疲れを感じない人	28.9%	35%以上
1日あたりの野菜両手1杯以上	12.1g	10g未満	自殺者数	12人	6人以下
摂取	31.5%	50%以上	定期的歯科健診受診者	17.4%	30%以上
朝食を食べる人	81.8%	100%	3歳児う蝕有病率	26.9%	12%以下
外食栄養成分表示の店	7店	15店以上	中学1年生一人平均う蝕数	1.14本	1.0本以下
がん検診精密検査受診率	胃がん88.0%	100%	喫煙経験者	小学生5.8%	0%
	子宮がん100.0%			中学生8.4%	
	大腸がん86.0%			高校生28.4%	
	乳がん98.0%			高校生28.4%	
意識的に運動している人	男性35.3%	50%以上	職場における分煙（県）	67.70%	100%
	女性28.2%	50%以上	未成年者の飲酒	飲酒経験者	0%
ウォーキング人口	2,695人	3,000人		小学生55.8%	
運動をしている人	31.6%	50%以上		中学生55.7%	
高齢者で週3回以上外出する人	59.5%	70%以上	高校生63.3%		



水中ウォーク教室



ころばん（転倒予防）教室でのタオル体操

平成19年度基本健診・がん検診実施状況

項目	申込者（人）	受診者（人）	受診率（%）
基本健診	4,110	3,082	75.0
胃がん検診	2,609	1,851	70.9
大腸がん検診	2,928	2,225	76.0
子宮がん検診	1,604	1,027	64.0
乳がん検診	1,398	982	70.2