

第3次

健康ごとう 21

五島市健康増進計画（2024～2035）

「日本一健康で住みやすいしま」を目指して



計画の基本的な方向性

健康寿命を延ばすために・・・

◇個人の行動と健康状態の改善に取り組みます

栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善、生活習慣の改善によるがん、循環器病、糖尿病をはじめとする生活習慣病の発症予防及び合併症の発症や重症化予防に取り組みます。

◇社会環境の質の向上を図っていきます

就学や就労だけでなく、通いの場やボランティア活動への参加など個人がより社会とつながりをもてる環境整備やこころの健康を守るための環境整備を行うことで、社会とのつながりやこころの健康の維持・増進を図ります。

◇ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを進めます

ライフコース（こども期から高齢期に至るまでの人の生涯の道筋）に注目したアプローチに取り組みます。ライフコースは生活環境や地域・職域・学校などにより人生の進み方は多様です。その中で健康日本21（第3次）の「誰一人取り残さない健康づくり」の推進に基づき、各世代に焦点をあてた健康づくりを進めていきます。

五島市民の健康をめぐる状況

◆生活習慣病等の状況

健診

○**特定健診の受診率は国の目標よりとても低い！**
※へり搬送された人のうち、健診を受けていない方が多くいます。（脳血管疾患で搬送された人のうち約半分。心臓病で搬送された人の7割）

循環器病（脳血管疾患と心臓病）/糖尿病

○循環器病は主な死因の一つ。**特に男性の心疾患による死亡が目立って多い！**
○**高血圧の有所見者の割合は、国や県よりも高い！**
○**糖尿病治療者は増加傾向。**

※へり搬送者のうち半分は循環器病。若い人の搬送者もいます。



※「健康寿命」とは、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のことです

がん

○がんは主要死因の第1位
○**がん検診の受診率は国の目標よりとても低い！**
○**大腸がん検診で要精密検査の判定が出ても、受診しない人が約2割！**

※ほかのがん検診においても、要精密検査の判定が出ても、医療機関を受診しない人が一定数存在します。

五島市民の平均寿命と健康寿命 国や県よりも短い！

【平均寿命】

男性：**79.3 歳**（国：80.8 歳、県：80.4 歳）
女性：**86.9 歳**（国：87.0 歳、県：87.0 歳）

【健康寿命】

男性：**78.6 歳**（国：80.1 歳、県：79.6 歳）
女性：**83.7 歳**（国：84.4 歳、県：84.3 歳）

◆生活習慣の状況

栄養・食生活

○**肥満者（男女とも）が国や県よりも多い！**
○**塩をとりすぎている人が多い！しかし、自覚がない人が大半。**
○20歳～40歳代の男性と20歳～50歳代の女性は特に**野菜の摂取量が少ない。**
※60、70歳代の女性は多く野菜を取っています。
○**20歳代女性・50歳代男性と女性は日本人平均の2倍から3倍お菓子を食べている。**

喫煙

○**国や県よりも喫煙者の割合が多い。**
○喫煙と関係のある疾患（**肺がん・喉頭がん・食道がん・慢性閉塞性肺疾患（COPD）**）の入院件数は国や県と比較して多い傾向。

歯

○**3歳児のむし歯の有病率は減少傾向。しかし、国や県と比べてまだ高い。**
○12歳の平均むし歯数は国や県と比べて低い。
○進行した**歯周炎のある人の割合は40歳以上で増加傾向。**
○40歳以上で**自分の歯が19本以下の人の割合が国や県よりも高い。**

身体活動・運動

○運動習慣のある人は県より多い。
（県内21市町中：男性7位、女性5位）
しかし、**運動習慣のない人の割合が増えてきている。**
○こどもたちの運動習慣は比較的ある。

飲酒

○男性・女性とも**飲酒の量が国や県よりも多い。**
○飲酒と関係が深い「**痛風・高尿酸血症**」が国や県よりもかなり多い。

休養・睡眠

○**4人に1人は睡眠が十分にとれていない。**
○睡眠と深く関係がある「**うつ病**」の外来受診者数は令和2年以降微増。※特に女性が多い。

◆生活機能

○75 歳以上の高齢者のうち「以前より歩くのが遅い」「この1 年間のうちに転んだ人」の割合は、国や県と比べて多い。

○要介護者の筋・骨の疾患の有病状況は、国や県と比べて多い。

◆人とのつながり・こころの健康

○60 歳以上の男女とも、親しく話ができる近所の人がいる割合は少ない。

○こころの健康状態で要注意の人が一定数いる。

○こころの問題が多様化。自殺死亡率が国や県よりも高い。

健康寿命を延ばすための主な目標

すべての世代の市民一人ひとりが、自らの健康に関心を持ち、様々な人や機関(市・保健医療福祉の関係機関・教育機関・住民組織など)とつながり、コミュニケーションをとり、自分にあった健康づくりを進めることが大切です。こころも身体も健康であることにより、笑顔で毎日を過ごすことができます。市民と市、その他関係機関が一体となり、「日本一健康で住みやすいしま」を目指します。

重要!

減塩する
野菜をとる

習慣的な運動
筋肉を落とさない

十分な睡眠をとる

飲酒をやめる
控える

煙草を吸わない
吸わせない

歯科検診を受ける

重要!

特定健診
がん検診を受ける

重要!

高血圧・糖尿病・脂質異常のある人は必ず受診治療する

骨粗鬆症検診を受ける

人とつながり、
ストレスとうまく付き合う

健康寿命を延ばしましょう

日本一健康で住みやすいしま

国や県と比べて
五島市が特に悪い項目を
重要目標としています。



各世代別の行動目標

	若い世代 (こども期～青年期)	働く世代 (成人期)	高齢者 (老年期)
重要! 食べる (栄養・食生活)	▼家庭や保育所、認定こども園、学校において、成長発達段階に応じた食習慣を取得します	▼健康診査等の結果や職域等における啓発等を通じて、適正体重を維持し、基本的な食習慣(減塩・野菜をとるなど)の習得に取り組みます	▼低栄養を予防するため、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのとれた食事を実践します。
動く (身体活動・運動)	▼日常的な外遊びの実践や地域のスポーツ活動等に参加することで運動習慣を身につけます。	▼職域等における意識づけにより身体活動量を増やします。 ▼地域のスポーツ活動やレクリエーション等に参加するなど、自分の身体状況にあわせた身体活動を継続的に実践します。	▼健康的な生活を送ることができるよう、自分の身体状態にあわせた身体活動を実践します。
休む (休養・睡眠)	▼健やかな身体をつくるため、早寝早起きを実践し、正しい生活習慣を身につけます。	▼自身の身体状態にあった睡眠習慣を実践します。	
やめる・控える (飲酒)	▼未成年者は飲酒をしません。 ▼家庭や学校で、飲酒が健康に与える影響を正しく学びます。	▼職域等における啓発を通じて、適正飲酒の重要性を習得します。 ▼自分自身の身体状況等に応じた生活習慣病のリスクの少ない飲酒を実践します。 ▼未成年者・妊婦の飲酒を看過せず、注意を促します。	
やめる(たばこ)	▼未成年者は喫煙をしません。 ▼家庭や学校で喫煙行動・受動喫煙が健康に与える影響を学びます。	▼職域等における啓発を通じて、喫煙行動・受動喫煙が健康に与える影響(COPD等を含む)について、正しい知識を習得します。 ▼喫煙者は禁煙チャレンジをします。 ▼受動喫煙に十分配慮し、こどもや妊婦等を受動喫煙から守ります。	
磨く・噛む・受ける(歯)	▼家庭や学校等において、歯と口の健康が全身の健康と密接に関わっていることを学び、正しい歯磨き習慣を身につけます。	▼かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診の受診や正しい歯磨き習慣の実践を通じて、歯周病や歯の喪失等を防ぎます。 ▼歯と口の健康が全身の健康と関わっていることを理解します。	▼成人期の行動に加えて、咀嚼機能の維持・向上を図ります。
重要! 生活習慣病にならないために 生活習慣病を重症化させないために	▼健康診断・対象となっている健診・がん検診を受診します。疾患が見つかった場合は、速やかに医療機関を受診します		
	▼がんについての正しい知識を得ます。 ▼対象となっているがん検診を受診し、がんを早期に発見します。		
		▼特定保健指導の対象となったら指導を希望します。	
生活機能を維持向上 するために	▼筋肉量を落とさないために運動習慣を身に付け、バランスの良い食生活を送ります。		
		▼骨粗鬆症検診を受診します。(対象年齢女性のみ)	
人とのつながりを持ち こころの健康を 保つために	▼家庭・学校・地域等において、同年代や多世代とのコミュニケーションを図り、こころの健やかな成長を保ちます。	▼バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養など、望ましい生活習慣をおくることで、ストレスの耐性を高めます。 ▼職域や地域等において、気軽に相談することができます。 ▼周囲の人の心の健康に気を配り、不調の人には早めの相談や受診を勧めます。	▼地域の高齢者サロンやイベント等に積極的に参加し、地域住民等とのコミュニケーションや交流を深めます。