

心から笑顔で輝くまちへ 健康寿命を延ばし、 いきいき暮らせる上毛町を目指して

特集 まちづくりの現場から
このコーナーは、九州一輝くまちづくりのため、上毛町第2次総合計画に掲げている事業のプロセスや課題などを紹介するものです。今月は、「健康増進に関する取り組み」の特集です。

1 国や県の取り組み

急速な人口の高齢化や生活習慣の変化により、生活習慣病の割合は年々増加しています。国は、全ての国民が健やかで心豊かに生活でき、活力ある社会にするため、平成12年に「健康日本21」を策定しました。

福岡県においても、生活習慣病対策を強化し、県民の自主的な健康づくりを推進するため、平成20年に「福岡県健康増進計画」を策定し、一人ひとりが健康で長生きして良かったと実感できる社会づくりを目指しています。

2 町の取り組み

町では、乳幼児期から高齢期に至るまでの全てのライフステージ(※1)に応じた健康増進事業を推進しています。町民の皆さんの健康意識を高め、健康増進に関する取り組みを行うことを目的とする「上毛町健康増進計画」を、平成30年3月に策定しました。この計画は平成30年度から平成35年度までの6年間、途中、評価や見直しを行い、皆さんの健康寿命(※2)の延伸に向け、次の3つの事業をすすめていきます。

心から笑顔で輝くまちへ

～健康でいきいき暮らせるまち～

健康寿命の延伸

社会保障制度が持続可能なものとなるよう健康の総合的な推進を図る

基本的な生活習慣の確立
生活習慣病の予防

ライフステージに応じた
健康づくり

(※1)ライフステージ：乳幼児期、青年期、壮年期、高齢期などの生涯における各段階
(※2)健康寿命：心身ともに自立し、健康的に生活できる期間

3 計画の基本的方向

(1) 主要な生活習慣病の早期発見、発症予防と重症化予防の推進

上毛町における主な死亡原因は、「がん」「循環器疾患」(心疾患、脳血管疾患)です。これらの病気は生活習慣を見直し、改善につなぐ一次予防、各種健診・検診事業などの疾患の早期発見を目的とする二次予防、合併症などを起こさないようにするための重症化予防を行うことで、病気の発症リスクを下げるすることができます。

(2) ライフステージに応じた健康づくりの推進

生涯を通じて健やかで心豊かに生活するためには、妊娠中や乳幼児期からの健康づくりが重要です。近年、標準体重以下の妊婦、低栄養状態の妊婦からは低出生体重児の出生が多く、低出生体重児で生まれた子どもは、将来2型糖尿病や高血圧などの生活習慣病発症のリスクが高いことがわかってきました。そのため、妊娠期から生活習慣病対策を行うことが必要とされており、生涯にわたり切れ目ない支援を行っていきます。

乳幼児期においては、お子さんの健やかな成長発達と生活習慣を形成するため、乳児家庭全戸訪問、乳幼児健診、専門職による発達相談、保育所巡回訪問などきめ細やかな事業を実施しています。学童期においては、基本的な生活習慣を確立するため、食育推進活動などを通じ、生活習慣病の予防に取り組んでいきます。

高齢期の健康づくり活動の中心は、急速な高齢化に伴う健康寿命の延伸であり、このためには早期からの生活習慣病予防、運動器疾患予防、認知症予防、歯周疾患予防が重要になってきます。町が重点的に取り組んでいるフレイル(※3)予防、オーラルフレイル(※4)予防、認知症予防など介護予防プログラムの推進により、日常生活を営むための機能維持に努めます。

(3) 生活習慣改善の推進

食生活やライフスタイルが多様化している現代、1日3食栄養素のバランスがとれた食事を取ることは困難です。特に、高齢期では低栄養によるフレイルが要介護状態へ移行するため、栄養状態の維持、改善が重要な課題です。そのほか、健康増進や体力向上のため適度な運動の継続、適正飲酒量に関する保健指導、禁煙に関する普及啓発にも努めていきます。

上毛町国民健康保険被保険者の皆さんへ

国民の健康寿命の延伸を行うため、国からすべての健康保険組合に対して健康状態や疾病などの傾向を適切に把握し、保健事業の実効性を高める「データヘルス計画」の策定が求められました。そこで町は、上毛町国民健康保険に加入している方を対象に、診療報酬明細書や特定健康診査のデータを分析し、「上毛町データヘルス計画」を策定しました。今後は、本計画と上毛町健康増進計画の整合性をもちつつ、総合的に健康づくり事業に取り組んでいきます。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線221)

