

第2次射水市健康増進プラン

概要版

(計画の期間 令和2年度～6年度)

プランの策定にあたって

全ての市民が生涯にわたって健やかでこころ豊かに生活していくためには、市民一人ひとりが健康づくりに取り組み、それを社会全体で支援することが重要となります。

「第2次射水市健康増進プラン」では、これまでの現状と評価をふまえ、3つの基本的方向を設定し、健康づくりを推進する行動計画を策定しました。一人ひとりが健康づくりを実践し、健康寿命の延伸を目指しましょう！

プランの体系

基本理念 『健康でみんなが支え合い 豊かな心を育み 誰もが輝くまち』

基本目標 『健康寿命の延伸』

3つの基本的方向

1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

★がん	★糖尿病	循環器疾患 (脳血管疾患・心疾患)	慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
-----	------	----------------------	--------------------

2 生活習慣の改善

栄養・ 食生活	身体活動 ・運動	休養	飲酒	喫煙	歯・口腔の 健康
------------	-------------	----	----	----	-------------

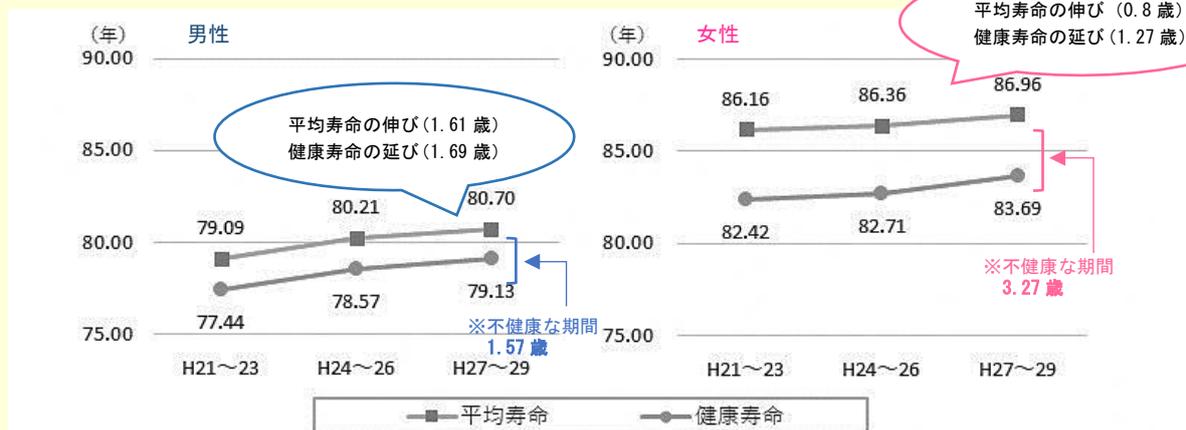
3 つながりを活かし、健康を守り支えるまちづくり

★こころの健康	次世代の健康	高齢者の健康	社会環境整備
---------	--------	--------	--------

★印は重点分野

市の平均寿命及び健康寿命

男女ともに、平均寿命と健康寿命は少しずつ伸び、その差は短縮されています。また、健康寿命の伸びは平均寿命の伸びを上回っています。(※健康寿命とは、健康で日常生活が自立して生活できる期間のこと。)



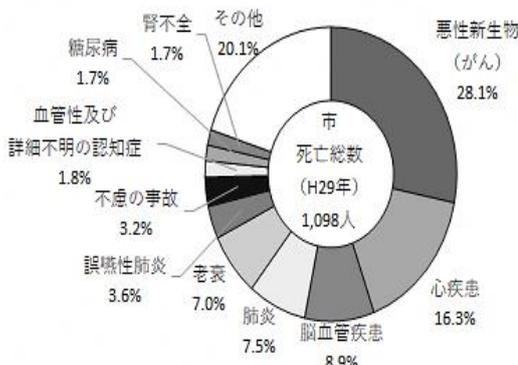
射水市の健康課題

死亡の状況

●三大生活習慣病による死亡が多い！

死因の1位は「がん」、2位「心疾患」、3位「脳血管疾患」。これら三大生活習慣病をあわせると、全体の5割以上を占めています。

〈主な死因別死亡割合〉



出典：富山県厚生部医務課「人口動態統計」

●糖尿病の死亡順位は9位！

ワースト10入りは、県内で射水市だけ。

●がんの中では

『胃がん』の死亡率が高い！

男女ともに、県や国に比べて高くなっています。

20～64歳の死亡（早世）の状況

●働き盛りはがんで死亡する割合が高い！

全年齢の死亡原因に占めるがんの割合（約3割）よりも、20～64歳ががんで死亡する割合（約4割）が高くなっています。

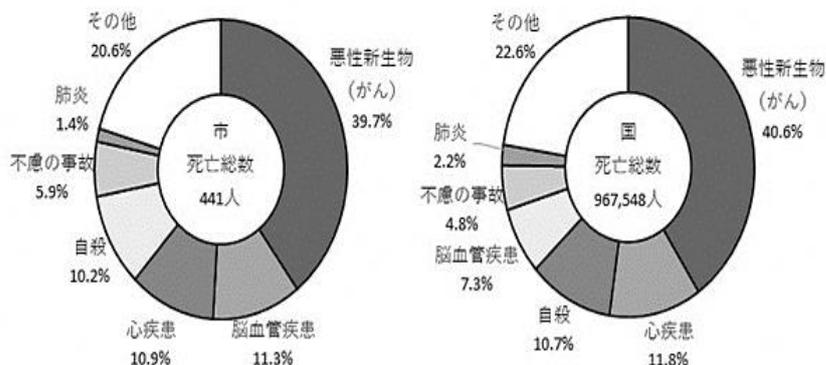
⇒早期発見・早期治療のためにはがん検診を受けることが重要！

●脳血管疾患による死亡が多い！

市は死因順位の第2位で国は第4位です。死亡割合も国より高くなっています。

⇒日頃からの健康管理と危険因子である高血圧や脂質異常症等の予防、改善が重要！

〈20～64歳の死因別死亡割合〉



出典：富山県厚生部医務課「人口動態統計」
厚生労働省「人口動態統計」

特定健康診査の有所見の状況

●糖尿病有所見者（HbA1c 5.6%以上）は7割以上！！

県や国に比べて非常に高くなっています。

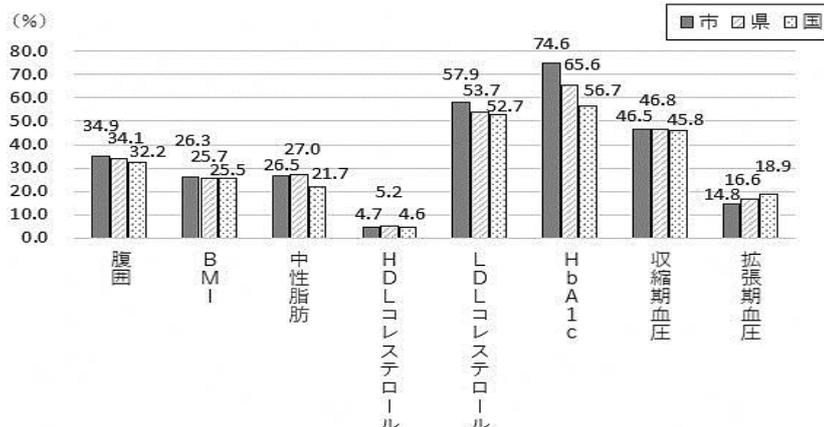
●LDLコレステロール有所見者(120mg/dl以上)は5割以上！

県や国に比べて高くなっています。

●収縮期血圧の有所見者(130mmHg以上)は4割以上！

県に比べて高くなっています。

〈特定健診受診者における有所見割合（平成29年度）〉



出典：KDBシステム（様式5-2）有所見割合

健康づくりは、
日々の生活習慣が大切です！

次のページからの
「みんなでめざす目標」を参考に
できることからやってみましょう！

生活習慣病って？

食習慣や運動習慣、喫煙、飲酒、
休養などの生活習慣によって引き
起こされる病気のこと（がん、糖
尿病、心疾患、脳血管疾患、
COPD、高血圧、脂質異常など）。
これらの病気は、生活習慣の改善
で予防できます。

1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1) がん

現状と課題

- がんは死亡原因の第1位！
- 「胃がん」の死亡率が高い！
- 胃、大腸がん検診受診率が低い！
- 働き盛り（40～50歳代）は、受診率がさらに低い！

みんなであげます目標

- 定期的ながん検診を受けます。
- 「要精密検査」の場合は、医療機関で詳しい検査を受けます。
- がんを予防するための生活習慣を実践します。

5つの健康習慣でがん予防

5つの健康習慣



5つの健康習慣を実践することで
がんになるリスクが低くなります

プラス
+ 定期的ながん検診

資料：国立がん研究センターがん情報サービス
「科学的根拠に基づくがん予防」

(2) 糖尿病

現状と課題

- 糖尿病による死亡率は県や国と比べて約2倍高い！
- メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、県や国に比べて高い！

みんなであげます目標

- 毎年、健康診査を受けます。
- 血糖値や HbA1c など健診結果を確認し、生活習慣を見直します。
- バランスの良い食生活や運動を心がけ、糖尿病やメタボリックシンドロームを予防します。
- 治療が必要な場合はすぐに受診し、治療を続けます。

「糖尿病」「循環器疾患」は気づかぬうちに、動脈硬化が進行

☆血糖値が高い状態が続いても、自覚症状なし…

でも、血管が傷つき、合併症のリスクが高まる！

*太い血管が傷ついて詰まると…

脳梗塞

心筋梗塞

*細い血管が傷つくと…

目 網膜症

腎障害→腎不全
→人工透析

神経障害

☆循環器疾患って？

脳血管疾患（脳梗塞・脳出血）・心疾患（急性心筋梗塞など）のこと。

高血圧や脂質異常症などが重なると、血管が傷つき、硬くボロボロに ⇒ 脳梗塞、心筋梗塞に

カッチカチ ボロボロ



糖尿病、循環器疾患の予防のポイントは
「食事」と「運動」！！



(3) 循環器疾患（脳血管疾患・心疾患）

現状と課題

- ・危険因子である高血圧、脂質異常症の通院者は増加！
 - ・高血圧者は特定健診受診者の24.2%
 - ・高血圧の者のうち、約半数は治療をしていない！
- （高血圧とは収縮期血圧 140 mm Hg 以上
または拡張期血圧 90 mm Hg 以上）

みんなできめざす目標

- ・毎年、健康診査を受けます。
- ・健診結果を確認し、生活習慣を見直します。
- ・定期的に血圧を測り、健康状態を把握します。

(4) 慢性閉塞性肺疾患（COPD）

現状と課題

- ・COPDを知らない人が6割以上！
- ・潜在患者数は約4千人と推測！
- ・COPD患者は高血圧疾患、糖尿病など生活習慣病を併発している人が多い！

みんなできめざす目標

- ・定期的に肺がん検診を受けます。
- ・正しい知識を持ち、早期発見・早期治療に努めます。
- ・禁煙を実践します。

慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは

肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなってしまう病気です。たばこの煙など有害物質を長期間吸うことが原因です。COPDの最大の予防法、治療法は“禁煙”です。

チャレンジ禁煙！

イラスト

2 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

現状と課題

- ・野菜料理を1日5皿以上食べる人は4人に1人！
 - ・ほとんど食べない人は若い世代に多い。
 - ・朝食を欠食する人は若い世代に多い！
 - ・塩分をとりすぎている！
- （40、50歳代男性の約3割が麺類の汁をすべて飲む、高齢者は漬物や梅干しを1日2回以上食べる人が多い。）
- ・肥満者（BMI25以上）の割合は県、国より高い！

みんなできめざす目標

- ・主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事を心がけます。
- ・野菜は1日5皿以上とります。
- ・毎日、朝食をとります。
- ・適正体重の維持に気をつけた食生活を実践します。
- ・塩分や脂肪の摂り過ぎに注意します。
- ・家族等と一緒に楽しく食べます。

野菜摂取目標量：1日あたり350g

小鉢一皿で70g～100gの野菜がとれます





70g + 70g + 70g + 70g + 70g =

1日5皿で
350g

(2) 身体活動・運動

現状と課題

- ・日頃から意識的に体を動かしている人は、前回調査時より減少傾向！
(男性 57.7%、女性 48.1%)
- ・運動習慣者は、男性は約3割で増加傾向、女性は約2割で減少傾向！
- ・運動をしていない理由の第1位は、「仕事や家事が忙しくて時間がないから」で約5割

みんなできめざす目標

- ・今より10分多く、体を動かします。
- ・生活の中で意識して、体を動かす機会を増やします。
- ・自分に合った運動に取り組み、続けます。

毎日プラス10分の運動を！

運動の効果

- *メタボ解消ダイエット効果!!
 - ・有酸素運動で脂肪燃焼
- *血糖値、血圧、血中脂質(中性脂肪やコレステロール)の改善効果!!
- *骨粗鬆症、がんの予防効果!!
- *心や生活に良い効果!! ・ワクワク感が増加♪

『ウォーキング』

日頃から「散歩」「早く歩く」「乗り物使わず歩く」を意識して！

イラスト

『ながら運動』

家事をしながら、仕事をしながら、何かをしながら・・・ながら運動でヘルスアップ！

イラスト

(3) 休養

現状と課題

- ・睡眠による休養が十分にとれない人は4人に1人、40歳、50歳代の働き盛り世代は3人に1人！
- ・余暇が充実している人の割合は約7割！

みんなできめざす目標

- ・十分な睡眠や休養をとるようにします。
- ・家族や仲間と過ごす時間を大切にして、コミュニケーションを深めます
- ・ワーク・ライフ・バランスを考えた生活を送ります。

睡眠12か条

睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。

あなたの睡眠は？

QRコード

(4) 飲酒

現状と課題

- ・生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合は、男性14.9%、女性12.2%で、女性は前回調査時より増加！

みんなできめざす目標

- ・お酒が健康に及ぼす影響を知っています。
- ・適量を守って、楽しくお酒を飲みます。
- ・休肝日をつくります。
- ・妊娠中・授乳期・未成年は飲酒しません、させません。

お酒は適量にしましょう！ (主な酒類の純アルコールへの換算の目安)

お酒の種類	ビール 中瓶1本 (500ml)	清酒 1合 (180ml)	ウイスキー ブランデー ダブル1杯 (原酒60ml)	焼酎(25度) 1合 (180ml)	ワイン ワイングラス 1杯 (120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

適量は1日に日本酒1合程度。
(純アルコール量で20g程度)

女性はこの半分の量

適量を超えると
生活習慣病のリスクが
高まります!!

(5) 喫煙

現状と課題

- ・喫煙率は、男性は減少、女性は増加！
- ・喫煙者の半数は、やめたいと考えている。
- ・受動喫煙の機会「飲食店」が42.9%、「職場」35.7%、「家庭」27.8%

みんなでめざす目標

- ・禁煙を実践します。
- ・受動喫煙を防止します。
- ・妊娠中・授乳期・未成年はたばこを吸いません、吸わせません。



受動喫煙のない社会を目指して ロゴマーク

(6) 歯・口腔の健康

現状と課題

- ・むし歯のない3歳児の割合は9.9%で減少傾向！
- ・12歳児の1人平均むし歯数は0.5本で減少傾向
- ・歯周病検診で進行した歯周炎を有する人は約7割で、年齢と共に高くなる傾向！
- ・何でもかんで食べられる人は70歳では2人に1人！

みんなでめざす目標

- ・乳幼児期から歯みがきの習慣をつけます。
- ・デンタルフロスや歯間ブラシを使います。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けます。
- ・よくかんで、規則正しい食生活を心がけます。

噛む(かむ)ことの効用：「ひみこのはが いーぜ」と覚えよう！

肥満
予防

味覚の
発達

言葉の
発達

脳の
発達

歯の病
気予防

がん
予防

胃腸
快調

全力
投球

3 つながりを活かし、健康を守り支えるまちづくり

(1) こころの健康

現状と課題

- ・自殺者は男性が女性の3倍以上！
- ・ストレスを感じている人の割合は、全体で7割を超え、男性より女性が高い。
- ・気分障害、不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人は13.9%で、県、国の割合より高い。

みんなでめざす目標

- ・自分に合った生きがいや趣味等を持ち、ストレスの解消を図ります。
- ・自分や周りの人の悩みや不安、こころの不調のサインに気づき、早めに相談します。

「こころの不調」はひとりで悩まず、ゲートキーパーなど身近な誰かに話しましょう

- ・眠れない ・何もしたくない
- ・お酒の量が増えてきた
- ・身だしなみに気を使わなくなってきた
- ・集中力が低下しミスが増える
- ・これまで楽しんでやれていたことが、今では億劫 など

イラスト

ゲートキーパーって？

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のことで、「命の門番」とも位置付けられ、市でも養成講座を開催しています。

(2) 次世代の健康

現状と課題

- ・小学生・中学生ともに肥満傾向にある子どもの割合は県平均より高い！
- ・夜9時前に寝る幼児は、1歳6か月児で4人に1人、3歳6か月児で10人に1人
- ・朝食を毎日食べている子の割合は3歳6か月児 92.6%、小学生 94.6%、中学生 89.9%

みんなできざす目標

- ・親子で望ましい生活習慣（早寝、早起き、朝ごはん）を実践します。
- ・健診等を通じて妊産婦・乳幼児の健康管理に努めます。
- ・肥満や小児生活習慣病予防に努めます。

望ましい生活習慣を実践しましょう！

早寝：成長ホルモンの分泌が増加し、身体の成長を促進します。

早起き：朝の太陽の光は、「からだ」「あたま」「こころ」の働きを促進します。

朝ごはん：脳や消化器官を目覚めさせ、集中力、持続力をつくります。

プラス

＋ 外遊びやスポーツで肥満を解消しましょう！

イラスト

(3) 高齢者の健康

現状と課題

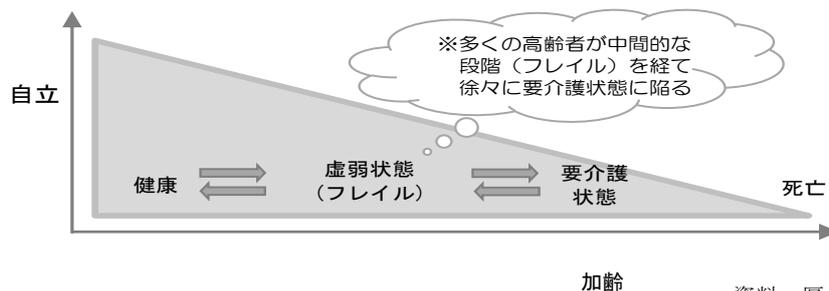
- ・要介護認定率は17.4%で、増加傾向！
- ・65歳以上の認知症高齢者の人数は10人に1人で今後さらに増加する見込み。
- ・高齢者の2割弱が低栄養傾向（BMI 20以下）！

みんなできざす目標

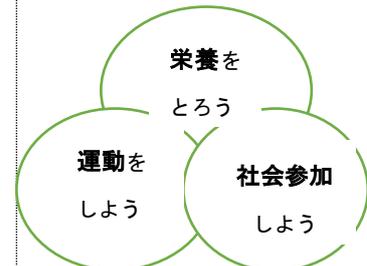
- ・低栄養にならないよう、バランスのとれた食事を心がけます。
- ・日常生活に運動を取り入れ、介護予防に努めます。
- ・積極的に外出したり、交流の場に参加します。

フレイルとは

フレイルとは、加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知能力等）が低下し、生活障害、要介護状態、そして死亡等の危険性が高くなった状態です。



◎フレイルを予防しよう！



資料：厚生労働省「平成28年度版厚生労働白書」

(4) 社会環境の整備

現状と課題

- ・地域の方とお互いに助け合っていると思う人は5割以上！
- ・地域活動（自治会、町内会、PTA等）へは7割参加しているが、健康づくりに関係したボランティア活動への参加は1割程度！

みんなできざす目標

- ・健康づくりに関心を持ち、積極的に社会参加に努めます。
- ・健康に関する正しい情報を取り入れ、活用します。

(タイトル〇〇〇〇〇〇)

～8つの行動目標で健康寿命をのぼそう～

射水市「**①M①Z①U①S①H①**」の8つの頭文字から始まる行動目標です。

I

1日5皿の野菜料理で

いみずのACEをわらえ!

野菜には、ビタミンA,C,Eや食物繊維が豊富です。

野菜たっぷりの食事が生活習慣病を防ぎます!
野菜から食べ始めると、血糖値の上昇も緩やかに。

栄養・食生活

M

目指そういつもの生活に

プラス 10分

+10の運動を!

運動は、糖尿病や循環器疾患、がん、うつ、認知症の発症予防にも効果的!

いつもの生活に、プラス10分の運動をしましょう!
10分の歩行は約1,000歩

運動

I

いいね 禁煙!

なくそう受動喫煙!

喫煙はがんや循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)等のリスクを高めます。

禁煙は生活習慣病予防に最も効果的!

喫煙

Z

ずっと自分の歯で

定期的に歯科健診を!

「かむ」ことは歯と体にいいことがいっぱい!

いつまでもおいしいものを食べ続けるために・・・日々の歯のお手入れを!

歯の健康

U

受けよう!

がん検診・特定健診

活かそう!けんしん結果

がんの早期発見のため、必ず受けましょう。

特定健診も必ず受けましょう。
保健指導の案内が届いたら、生活習慣改善のチャンス!

健診・検診

できることから
やってみましょう!

健康に関するお問い合わせ、
ご相談はお気軽にどうぞ。

射水市保健センター

射水市中村38番地

電話: 52-7070

QR
コード

S

睡眠十分

心も体も健やかに

睡眠不足は肥満、高血圧、糖尿病、認知症の原因に!

十分な睡眠時間と質の確保が大切です!

休養、こころ

H

広げよう!つながろう!

支えあう地域の輪

支えあう地域づくりが、一人ひとりの健康づくりを後押しします。

地域の行事やボランティア活動に積極的に参加しましょう!

社会環境
(地域のつながり)

I

飲酒は適量守って

百薬の長

男性は1日1合、女性はその半分が適量です!

週に2日は休肝日を作ってお酒を楽しみましょう。

飲酒