



第2次射水市健康増進プラン

(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

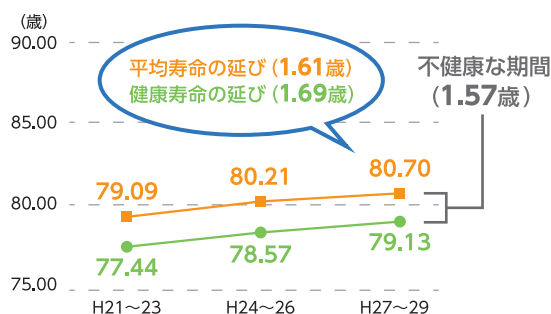
社会環境整備

★印は重点分野

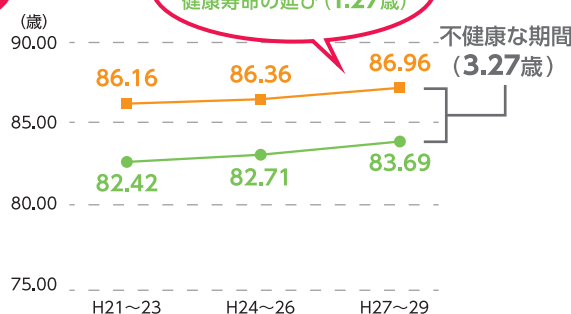
市の平均寿命及び健康寿命

男女ともに、平均寿命と健康寿命は少しずつ延び、その差(不健康な期間)は短縮されています。

男性



女性



— 平均寿命 — 健康寿命

※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

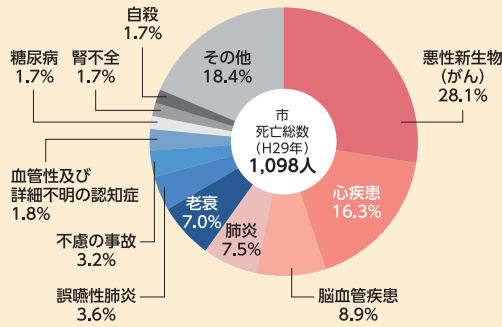
射水市の健康課題

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(平成29年)〉



出典：富山県厚生部医務課「人口動態統計」

糖尿病の死因順位は9位！ 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！

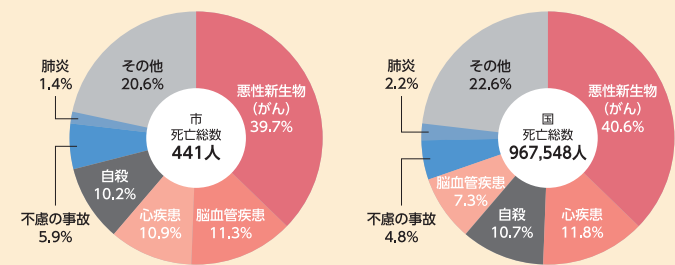
全年齢の死亡原因に占めるがんの割合(約3割)よりも、20～64歳ががんで死亡する割合(約4割)が高くなっています。
⇒早期発見・早期治療のためにはがん検診を受けることが重要！

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(平成25～29年)〉



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」

自殺の死因順位は4位！

特定健康診査の有所見の状況

糖尿病有所見者(HbA1c5.6%以上)は7割以上！！

県や国に比べて高くなっています。

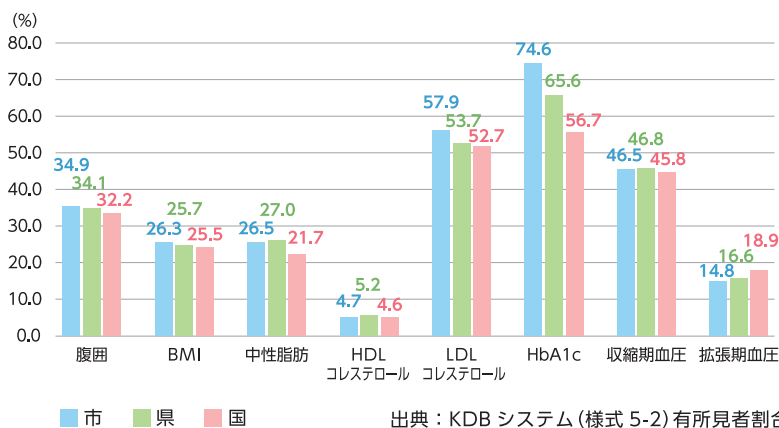
LDLコレステロール有所見者(120mg/dl以上)は5割以上！

県や国に比べて高くなっています。

収縮期血圧有所見者(130mmHg以上)は4割以上！

国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)有所見者割合

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
「一人ひとりの取組」
を参考にできることから
やってみましょう！

トミダリ



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、脂質異常症など)。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！

一人ひとりの取組

- 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

出典：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」

- 5つの健康習慣はがんだけでなく生活習慣病の予防にも効果的です。
- 定期的ながん検診を受診することはがんの早期発見・早期治療のために大切です。

〈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！

一人ひとりの取組

- 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、治療を継続します。

「高血糖」「高血圧」「脂質異常症」等により気づかないうちに、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…

網膜症
⇒失明

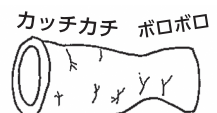
腎症
⇒腎不全 ⇒人工透析

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、硬くポロポロに。⇒脳梗塞、心筋梗塞に。



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！
- LDLコレステロール有所見者(120mg/dl以上)は5割以上！
- 収縮期血圧有所見者(130mmHg以上)は4割以上！

一人ひとりの取組

- 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患者は高血圧性疾患、糖尿病など生活習慣病を併発している人が多い！

一人ひとりの取組

- 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)って？

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。



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(BMI 25以上)の割合は県や国に比べて高い！

一人ひとりの取組

- 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。
- 適正体重を意識した食事をします。
- 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。

バランスよく食べよう



野菜摂取目標量：1日あたり 350g

小鉢1皿で70g～100gの野菜がとれます



$$70g + 70g + 70g + 70g + 70g = \text{1日5皿で 350g}$$

〈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

一人ひとりの取組

- 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」「乗り物を使わず歩く」を意識して!



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!



〈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、40~50 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!

一人ひとりの取組

- 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。

良い睡眠のために…

- 生活リズムを整えよう!(目覚めたら日光を浴びる)
- リラックスした時間をつくろう!(入浴・運動・おしゃべり等)

〈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!

一人ひとりの取組

- お酒が健康に及ぼす影響を理解します。
- 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 180ml (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

生活習慣病の
リスクを高める飲酒量は、
純アルコール量で
1 日あたり男性 40g 以上、
女性 20g 以上

〈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%

一人ひとりの取組

- 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！

一人ひとりの取組

- 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！



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

- 自殺者の性別割合は男性が女性の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の割合は13.9%で、県や国に比べて高い。

一人ひとりの取組

- 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、身近な誰かに相談しましょう！」

- 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
- 集中力が低下してミスが増えてきた
- これまで楽しんでやれていたことが、今では億劫 等



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%

一人ひとりの取組

- 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。



**外遊びやスポーツで
肥満を解消しましょう！**

〈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)！

一人ひとりの取組

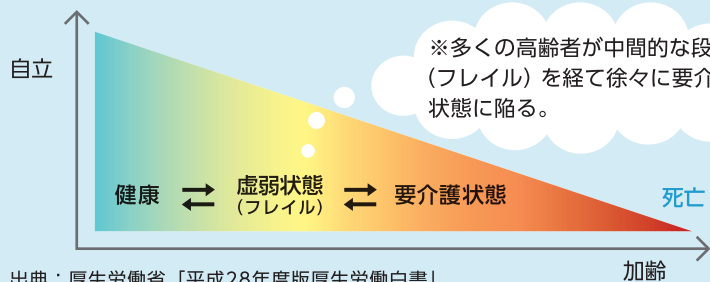
- 低栄養にならないよう、バランスのとれた食事を心がけます。
- 日常生活に運動を取り入れ、介護予防に努めます。
- 積極的に外出したり、交流の場に参加します。

フレイルを予防しよう！



フレイルって？

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。



〈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！

一人ひとりの取組

- 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。



Let'sトライ! IMIZUSHI 健康8


～ 8つの行動目標で健康寿命をのばそう～

射水市「**I M I Z U S H I**」の8つの頭文字から始まる行動目標です。

I **栄養・食生活**

1日5皿の野菜料理で
いみずのACEをねらえ!

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。



M **運動**

目指そういつもの生活に
+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



I **喫煙**

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！



Z **歯の健康**

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！いつまでもおいしく食べ続けるために…日々の歯のお手入れを!



U **健診・検診**

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、定期的に受けましょう。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!




プラステン
ぼくは+10の
運動にトライ!

できることから
やってみましょう!

わたしは1日5皿の
野菜にトライ!


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
TEL: 52-7070 FAX: 52-7071



S **休養・こころ**

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!



H **社会環境
(地域のつながり)**

広げよう!つなごう!
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!



I **飲酒**

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。

