

まんのう健やか

概 要 版

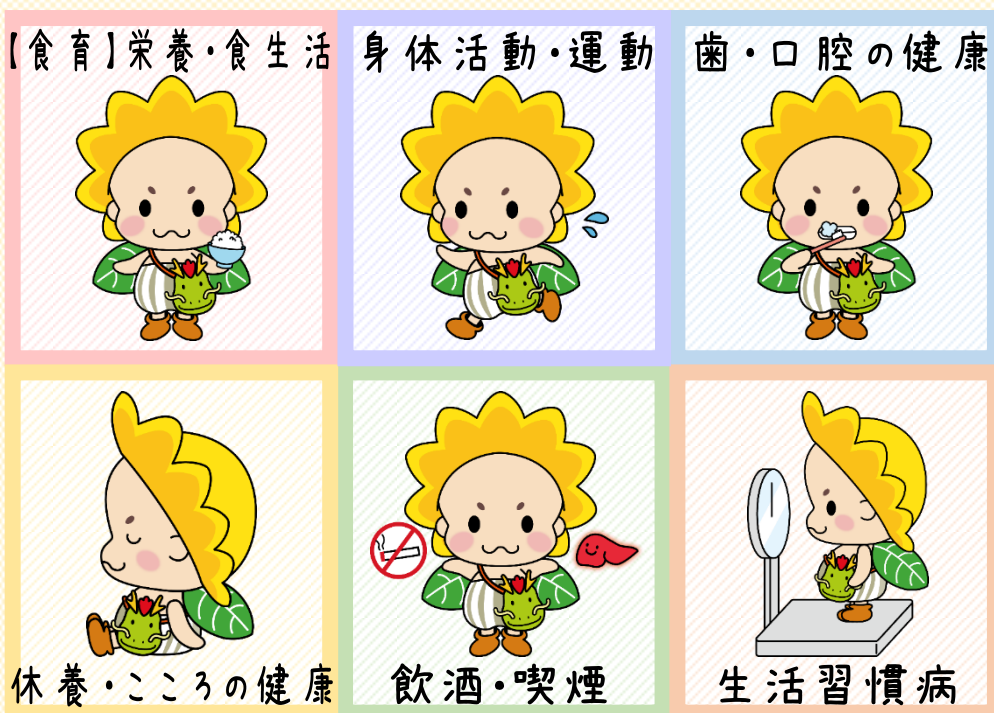
いきいきプラン(第2次)

平成 29 年度～平成 38 年度



基本理念：健康は自分で得るもの・つくるもの
－ 今の一步が未来の宝 －

基本指針：主体的かつ継続的な健康づくりを推進します
ライフステージに対応した取り組みを推進します
食育推進を一体的に取り組みます



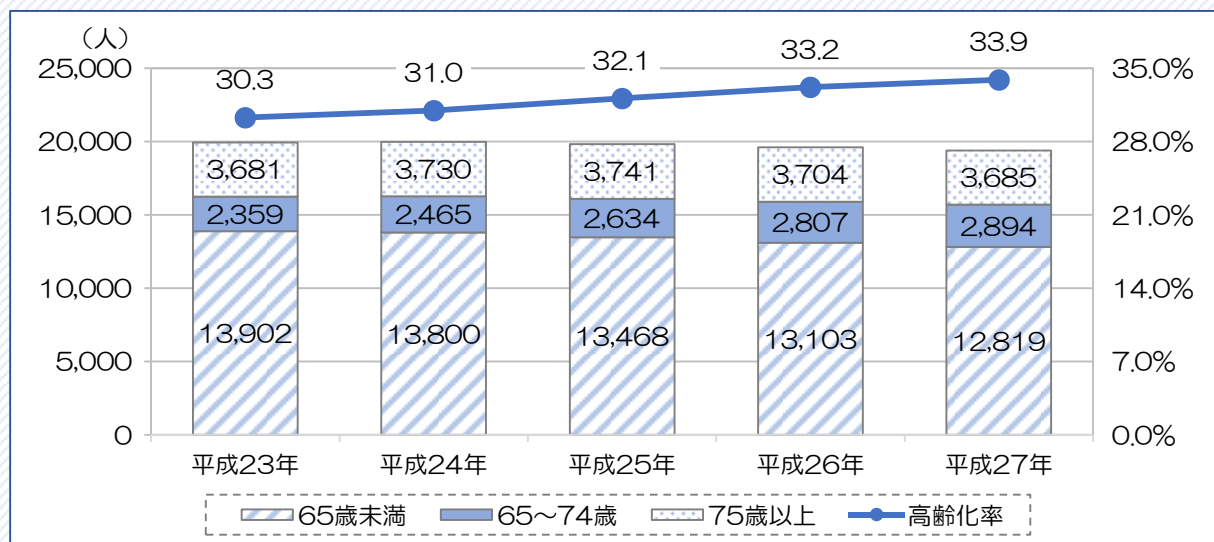
まんのう町では、住民自らの健康づくりの支援と、一人ひとりの健康に対する意識向上を目的とし、10年後の「目指す姿」を念頭に、「まんのう健やかいきいきプラン(第2次)」を策定しました。

平成 29 年 3 月
香川県まんのう町

まんのう町の現状について

人口の現状

まんのう町の総人口は年々減少していますが、65 歳以上の高齢者は増加しており、高齢化率（総人口に占める 65 歳以上の人口の割合）も増加しています。



出典：住民基本台帳 各年 10 月 1 日

寿命の現状（平成 22 年）



男性

健康寿命：77.34 歳 平均寿命：78.78 歳

※香川県

健康寿命：78.29 歳 平均寿命：79.73 歳



女性

健康寿命：82.66 歳 平均寿命：85.60 歳

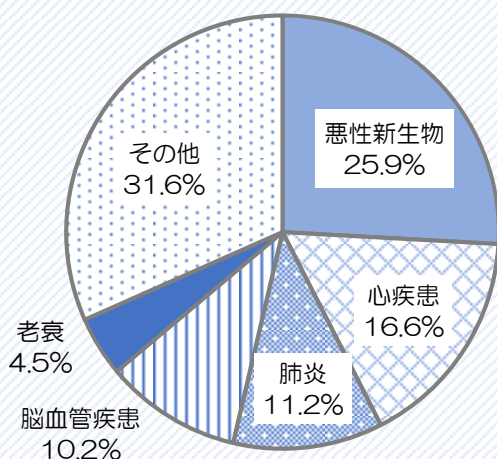
※香川県

健康寿命：83.18 歳 平均寿命：86.37 歳

健康寿命とは、健康で活動的に暮らせる期間のことです。

出典：健やか香川 21 ヘルスプラン（第 2 次）

死因順位（平成 26 年）



まんのう町の死因第 1 位は「悪性新生物」、2 位は「心疾患」となっています。

この上位 2 位は生活習慣病と言われている、全体の 42.5%も占めています。

出典：香川の保健統計指標

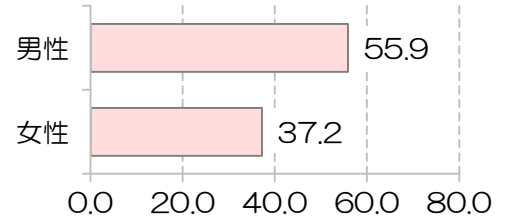
【食育】栄養・食生活



目標 おいしく、楽しく、健康的に

項目		現状 (平成28年)	目標値 (平成38年)
朝食を毎日食べる人	小学4年生	91.5%	95.0%
	中学2年生	82.6%	
	成人	85.8%	
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人	小学4年生	63.6%	80.0%
	中学2年生	63.2%	
	成人(男性)	55.9%	
	成人(女性)	62.1%	
濃い味付けを好む人		45.4%	30.0%
早食いをする人	成人(男性)	44.1%	35.0%
	成人(女性)	37.9%	25.0%

【濃い味付けを好んで食べている人(%)】



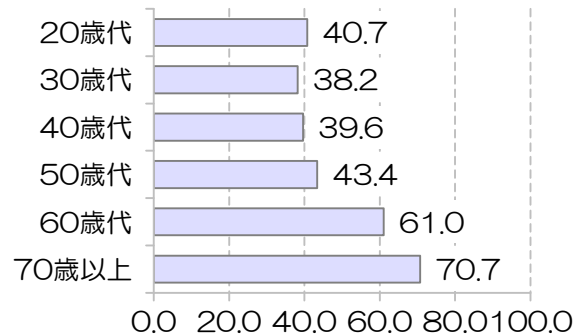
身体活動・運動

目標 楽しくからだを動かそう



項目	現状 (平成28年)	目標値 (平成38年)
意識的に体を動かしている人	49.5%	60.0%
ロコモティブシンドロームを認知している人	15.8%	80.0%
まんのういきいき体操を実践している人	4.3%	30.0%

【意識的に体を動かしている人(%)】



ロコモティブシンドロームとは…

運動器（骨、関節、筋肉など）が衰え、日常生活に支障をきたしている状態のことで、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。



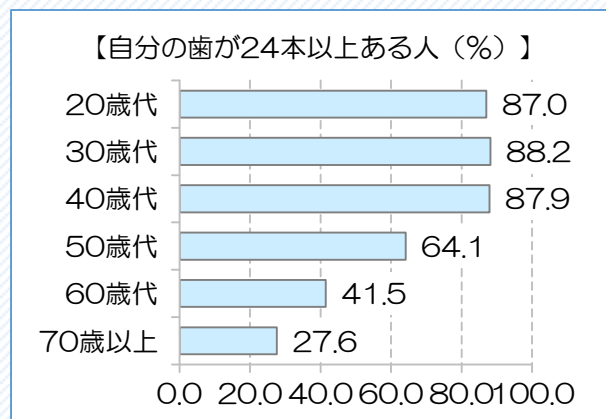
歯・口腔の健康

目標

つくろう、守ろう 健康な歯と歯ぐき



項目		現状 (平成28年)	目標値 (平成38年)
毎食後歯をみがく人	小学4年生	64.3%	80.0%
	中学2年生	75.7%	
	成人	27.6%	40.0%
定期的(年1回以上)に 歯科健診を受けている人		34.2%	65.0%
定期的に歯石除去や 歯間清掃をしている人		32.0%	65.0%
60歳で24本以上の 自分の歯がある人		47.0%	55.0%



「6024 運動」とは…

毎食後の歯みがきや定期的な歯間清掃、健診を行い、60歳で自分の歯を24本以上保つことを目標とした運動のことです。

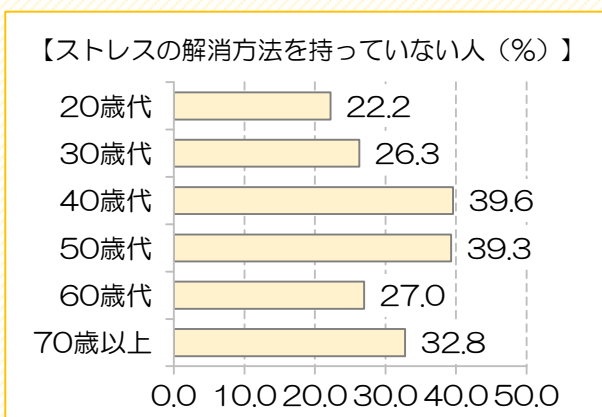
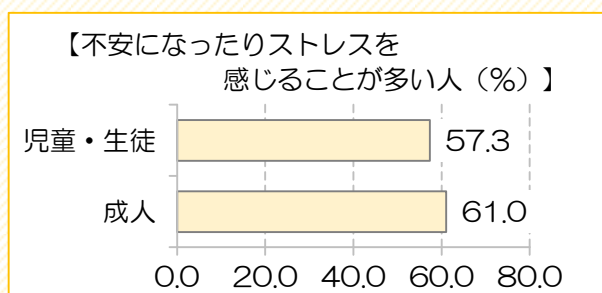


休養・こころの健康

目標

十分な休養をとって、こころもからだも健康に

項目		現状 (平成28年)	目標値 (平成38年)
目が覚めたとき疲労感が 残っている人		56.2%	50.0%
ストレスを感じる ことが多い人	小学4年生	56.4%	減少
	中学2年生	58.3%	
	成人	61.0%	50.0%
ストレスを感じたとき、 解消法を持っていない人		32.0%	20.0%



飲酒・喫煙

目標

適正飲酒を心がけよう

たばこの知識を深め、禁煙者を増やそう

項目		現状 (平成28年)	目標値 (平成38年)
成人の喫煙率		14.6%	10.0%
COPD認知度		20.2%	80.0%
家族が喫煙をする際の工夫をしている人	小学4年生	52.9%	増加
	中学2年生	51.3%	
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人	成人(男性)	15.8%	減少
	成人(女性)	7.6%	



COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは…

たばこの煙を主とする、有害物質を長期間吸入することで肺に炎症が起こり、呼吸困難などの症状が生じる病気です。



生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは…

1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上と言われています。

※純アルコール摂取量の 20g は、日本酒 1 合（180ml）、ビール中瓶 1 本（500ml）、ワイン（200ml）等に相当します。



生活習慣病

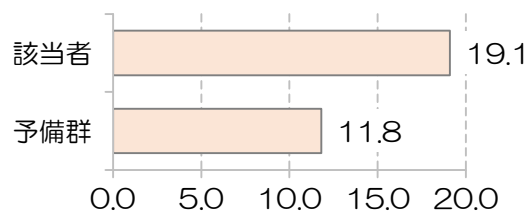
目標

自分のからだに関心を持って自己管理



項目		現状 (平成28年)	目標値 (平成38年)
がん 受診 検診 率	胃がん	34.9% ※胃カメラ除く	50.0%
	大腸がん	70.9%	75.0%
	肺がん	72.5%	75.0%
	乳がん	70.5%	75.0%
	子宮頸がん	70.1%	75.0%
特定健診の実施率		54.4%	60.0%(H29)

【メタボリックシンドロームの
該当・予備群の人（％）】



メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは…

内臓肥満（内臓脂肪の蓄積）があり、血圧、脂質値、血糖値のうち2つ以上に異常がある状態のことをいいます。



個人や家庭での取り組み

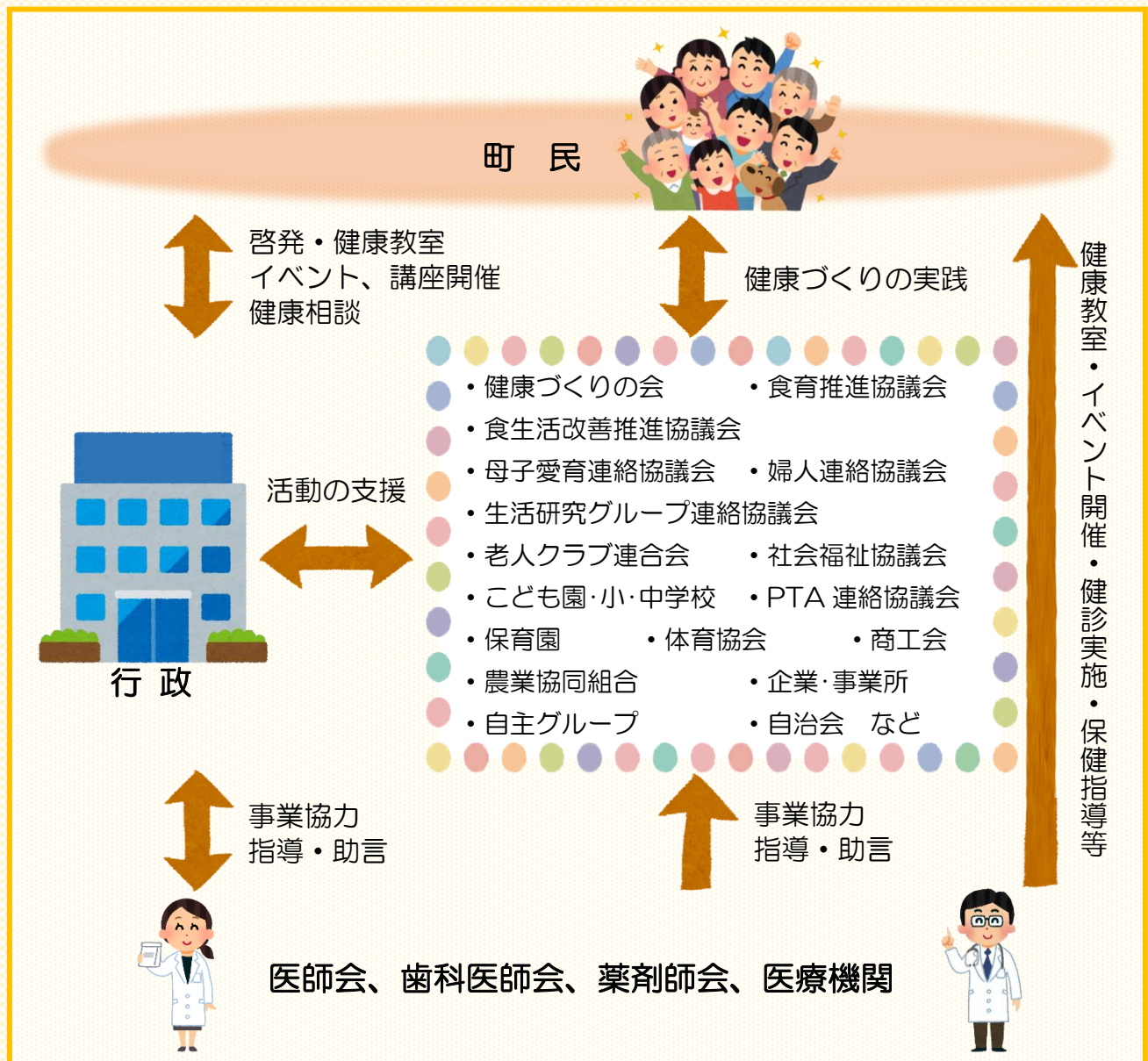
ライフステージ	幼年期（0～5 歳）	少年期（6～14 歳）	青年期（15～24 歳）	壮年期（25～44 歳）	中年期（45～64 歳）	高年期（65 歳以上）
目指す姿	心身ともにのびのびと育とう	正しい生活習慣を身につけよう	正しい知識を身につけよう	健康に関心をもち、自分の健康を守ろう	こころと身体の健康を守ろう	健康寿命を延ばそう
【食育】 栄養・食生活	◆規則正しい食習慣を実践しましょう ◆家族と一緒に楽しく食べましょう	◆家族や友人と楽しく食事をしましょう	◆毎日必ず朝ごはんを食べる習慣をつけ、規則正しく食事をとりましょう	◆噛むことを意識して食べましょう ◆間食は食べる時間や量、内容に気をつけましょう	◆地区行事などに参加し、楽しく食事をする日をもちましょう	
		◆正しい食習慣を身につけましょう	◆毎食野菜を食べましょう	◆塩分や糖分、脂質をとり過ぎないように気をつけましょう ◆栄養成分表示を気にするよう心がけましょう ◆主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を食べるよう心がけましょう		
						
身体活動・運動	◆遊びの中で体を動かしましょう	◆部活動やスポーツで積極的に体を動かしましょう	◆意識的に体を動かす生活をしましょう ◆自分に合った続けられる運動を身につけましょう ◆地区の大会や集まりに参加しましょう	◆日常でなるべく歩くよう心がけましょう ◆自分に合った運動を心がけましょう		
	◆親子で一緒に体を動かしましょう	◆テレビやゲームの使用時間を決めて体を動かすことを心がけましょう				
歯・口腔の健康	◆かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう					
	◆歯みがきの習慣をつけましょう ◆家族の人に仕上げみがきをしてもらいましょう	◆セルフケア（歯間清掃やフッ化物等の利用）を行いましょう ◆食後は必ず歯みがきをしましょう			◆60 歳で自分の歯を 24 本以上保ちましょう	◆80 歳で自分の歯を 20 本以上保ちましょう
休養・こころの健康	◆規則正しい生活習慣を身につけましょう	◆早寝・早起きによる正しい生活リズムを心がけましょう	◆インターネット等でなく、友達や周囲の人とのコミュニケーションを大切にしましょう	◆リラックスした時間や趣味を楽しむ等、「積極的休養」を心がけましょう ◆自分に合ったストレス解消法を見つけましょう ◆疲れがとれるように、睡眠を十分にとりましょう	◆趣味をもち、こころにゆとりのある生活を送りましょう	
		◆しっかり睡眠をとりましょう	◆自分一人で悩まないよう相談できる人をつくりましょう			
				◆地域の集まり等の交流に参加し、人とのつながりを積極的に広げましょう ◆悩みや不安を一人でため込まないようにしましょう		
飲酒・喫煙		◆飲酒・喫煙による健康への影響について正しい知識をもちましょう ◆飲酒・喫煙を周囲から勧められても断りましょう（未成年）	◆禁煙を心がけましょう ◆家庭内分煙による受動喫煙防止等、喫煙のマナーを守りましょう ◆適正飲酒を心がけ、休肝日を設けましょう			
生活習慣病	◆健康について相談できる、かかりつけ医をもちましょう					
	◆健診・予防接種を受けましょう ◆正しい生活習慣を身につけましょう	◆生活習慣を整えて、規則正しい生活をしましょう ◆健診（検診）を受診する習慣をつけましょう（19 歳～） ◆定期的に体重をはかる等、体調管理を行いましょう				

推進体制の構築

～関係団体・住民組織との連携～

子どもから大人までのすべての町民が「自分の健康は自分で守る」という意識をもって、主体的かつ継続的に健康づくりに取り組んでいってもらえるよう推進していきます。

この計画を推進するにあたっては、町民の皆さん、家庭や地域、各種団体、職場、学校、医療機関などが、それぞれの役割に応じて相互に連携し、地域全体で推進していくことが大切です。



まんのう健やかいきいきプラン（第2次）概要版

発行年月日 平成29年3月

発行・編集 まんのう町 健康増進課

TEL: 73-0126 FAX: 79-3276

