

第2次 佐呂間町健康づくり行動計画 ダイジェスト版

森と湖と大地が育てる
『すこやか・げんき・いきいきサロマ21』
— 健康課題と施策の提言 —

計画推進年度：平成25年度～平成34年度

佐呂間町役場保健福祉課

誰もが健やかに、そして元気に、いきいきと暮らせる佐呂間町

※ 様々な病気が減少し、心身ともに健康な状態が維持される

生活習慣病が減少します。心の健康が高まります。
「高血圧」、「糖尿病」、「動脈硬化」、「腎疾患」、「脳血管疾患」、「心疾患」、「がん」、「歯周病」、
「骨粗しょう症」、「子どもの発達」、「気分障害」

※ 町の元気度をみるための49項目が向上または改善

P29～P32 参照

健康指標の向上

個人、地域全体が取り組む健康づくり

- ・ 町民一人ひとりの役割、地域コミュニティ、団体の役割
- ・ 子育て支援センター、保育所・学校、学校給食センター
- ・ 各職場や企業・医療機関 福祉サービス機関・佐呂間町

P36～P41 参照

健康課題に対する取り組み

疾患
循環
対策
器

栄食
養生
生活
養

健康
運動
運動
発達

歯
の
健康

心
の
健康
心
の
発達

がん
対策

たばこ
対策

佐呂間町健康づくり行動計画では7つの領域を設定し、それぞれの領域ごとに課題を整理し、課題に対してどのような取り組みをおこなうか示しました。

計画で示された取り組みを推進するためには、個人だけではなく様々な立場の方や地域団体、関係する機関の協力が必要です。

計画で示す取り組みを推進することで、あらかじめ設定している49項目の健康指標がどう変化したかを確認します。

49項目が向上又は改善することで生活習慣病等に関係する病気の予防や心の健康問題の軽減につながると予測しています。

計画で示す健康課題に対して、10年間の長期的な戦略を実行し、町民の健康度を高め、誰もが健やかに、元気に、いきいきと暮らせる佐呂間町を目指します。

詳細は、第2次健康づくり行動計画（原案）を参照願います。

①循環器対策

町民の健康課題

詳細ページ P41～43

佐呂間町民は全国と比較して肥満者の割合が高く、特定健診受診者の約2割がメタボリックシンドロームの判定を受けています。

メタボリックシンドロームに起因した重篤な疾患には腎臓障害、脳血管疾患、心疾患等があり、介護認定申請で一番多い原因疾患は脳血管疾患です。脳血管疾患が要因で介護認定を受けた方は介護度が高いです。

佐呂間町の特徴的な疾患は虚血性心疾患であり、標準化死亡比（人口対10万人）でみた場合、北海道及び管内市町村と比較すると高い指数を示しています。

虚血性心疾患の大きな要因は高血圧です。佐呂間町国民健康保険加入者の医療受診件数及び医療費に占める割合で最も高いのが高血圧です。

高血圧で治療している方が多いにもかかわらず虚血性心疾患による死亡率が高い理由は、「治療中であっても血圧コントロールが不良である」ことが考えられます。

課題解決のための取り組み

詳細ページ P43～45

1. 減塩や野菜摂取など食習慣、肥満予防、健康運動などに関する健康教育を継続的に取り組みます。
2. 野菜料理、減塩料理等に関するレシピの作成や情報提供をおこないます。
3. 特定健診の受診率向上を目指し、様々な機会を通じて受診勧奨をおこないます。
4. メタボリックシンドローム、適正飲酒指導を継続的に取り組みます。
5. 高血圧症を予防する指導や治療効果をあげるための支援をおこないます。
6. 循環器疾患の予防のために、武道館温水プールが実施する運動指導事業や運動相談事業の利用を勧めます。

②食生活・栄養

町民の健康課題

詳細ページ P45～47

カルシウムの摂取量は依然として少なく、どの年代も推定平均必要量に達していない方の割合が高く、成長期の年代で不足傾向です。健全な骨の発育や歯の健康、運動発達、高齢期の筋骨格系疾患、骨粗しょう症予防等への影響が危惧されます。

幼児の食習慣では「毎日朝食を食べる児」の割合は減少傾向であり、不規則なおやつ習慣もみられます。

若い年代の経産婦は、妊娠中に貧血で治療する方が増え、胎児の低栄養、低出生体重児増加への影響が危惧されます。

朝食欠食者は30～40歳代に多くみられ、女性30歳代は栄養素摂取の偏りによって脂質からのエネルギー摂取比率が高い傾向です。

塩分摂取量は、男女ともに目標量を超えて摂取しており、また、食物繊維摂取量は目標量を満たしている方が少ないため、循環器疾患への影響が危惧されます。

飲酒習慣者の約4割が平均アルコール摂取量である30gを超えています。特定健診受診者の状況から飲酒と男性肥満の関連が指摘されています。

課題解決のための取り組み

詳細ページ P47～49

1. 乳幼児期の食生活、おやつ習慣に関する指導を継続しておこないます。

2. 妊産婦に対し食生活指導を強化します。

3. 減塩、野菜摂取、アルコール、朝食欠食等食習慣に関する指導を継続的におこないます。

4. 関係する機関と連携した食生活改善の取り組み、地産地消などの食育支援をおこないます。

5. 食生活、栄養に関する調査研究を推進します。

③運動発達・健康運動

町民の健康課題

詳細ページ P49～51

乳幼児健診の状況から、手先が不器用であったり体の動きがぎこちない幼児の中に、乳児期の寝がえりやお座りの時期の遅れ、ハイハイをしていなかった等の状況が見られます。このような発達過程を遂げられるよう、最も重要な体幹を育てるための支援が必要です。

成人期では、運動の取り組みをしている割合が男女共に減少しており、運動不足による弊害が危惧されています。肥満の割合は男女共に全国調査（平成23年度国民健康・栄養調査結果）よりも高い割合です。

高齢期では介護要因として脳血管疾患、筋骨格系疾患にかかることで運動機能の低下、生活機能の低下が生じ、日常生活で介助が必要な状況となるため、その対策が必要です。

課題解決のための取り組み

詳細ページ P52～54

1. 規則正しい生活リズム、朝食の摂取や早寝早起きの習慣を促します。
2. 乳児期の運動発達に応じた関わり方について伝え、個々の順調な運動発達を促します。
3. 肥満予防、高血圧予防、生活習慣病の予防にむけた健康づくりに取り組みます。
4. 介護予防に向けた取り組みを継続しておこないます。
5. ウォーキングコースについての情報提供をおこないます。

④歯の健康

町民の健康課題

詳細ページ P54～56

幼児の歯の状況を見ると、う歯り患率、一人平均う歯本数は減少していますが、罹患者自身のう歯保有本数は多く、1歳6ヶ月健診でう歯保有を確認した幼児に至っては、3歳児健診でう歯本数が増加している状況が確認されます。おやつの食べ方が大きく影響しており、保護者である大人がどのように子どものおやつを調整し、食事を規則的に与えるかが大きな課題です。

成人期では、自分の歯を20本以上保っている人の割合が少ない傾向です。働き盛りの40歳代で、20本以上自分の歯を保っていない方が2割おり、十分な咀嚼ができず、バランスの悪い食生活を送っている可能性があります。

高齢期で硬いものが食べにくいと感じている人は、一般の高齢者では約1割であるのに対し、介護認定者や介護状態になるおそれのある高齢者では半数以上であり、介護状態が高くなるにしたがって咀嚼機能が低下しています。

課題解決のための取り組み

詳細ページ P57～59

1. 乳幼児期に規則正しい食習慣、おやつの時間や量の調整をすることの大切さについて、個別指導、健康教育をおこないます。
2. 佐呂間町における歯の健康問題について、広く町民の方々に情報提供をおこないます。
3. 自分の歯の健康状態を確認できる場を設定し、歯を失わない予防活動を推進します。
4. 歯質を高めるためのフッ素利用の勧め、乳製品やカルシウムの摂取を推進します。
5. 介護予防に向け、口腔機能の低下や低栄養を予防する取り組みをおこないます。

⑤心の発達・心の健康

町民の健康課題

詳細ページ P59～61

乳幼児健診で「言葉の発達」や「行動面」の問題から個別に支援が必要と思われる児が増加しています。また、起床・就寝時間が遅いなど、生活リズムに課題のみられる子どもがいます。乳幼児期の心の発達は将来的に成人期の心の健康にも影響し、この時期のコミュニケーション能力の獲得や生活習慣の基盤づくりが課題です。

成人期に、精神疾患で受療している方は統合失調症に次いで「うつ病」を含めた「気分（感情）障害」で受診する件数が多い状況です。64歳以下の死亡原因として「自殺」による死亡数も多く、「うつ病」は軽視できない課題です。

働き盛り世代では「睡眠による休養が十分にとれていない」「ストレスを常に感じている」といった方がおり「うつ病」発症の危険因子を抱えています。

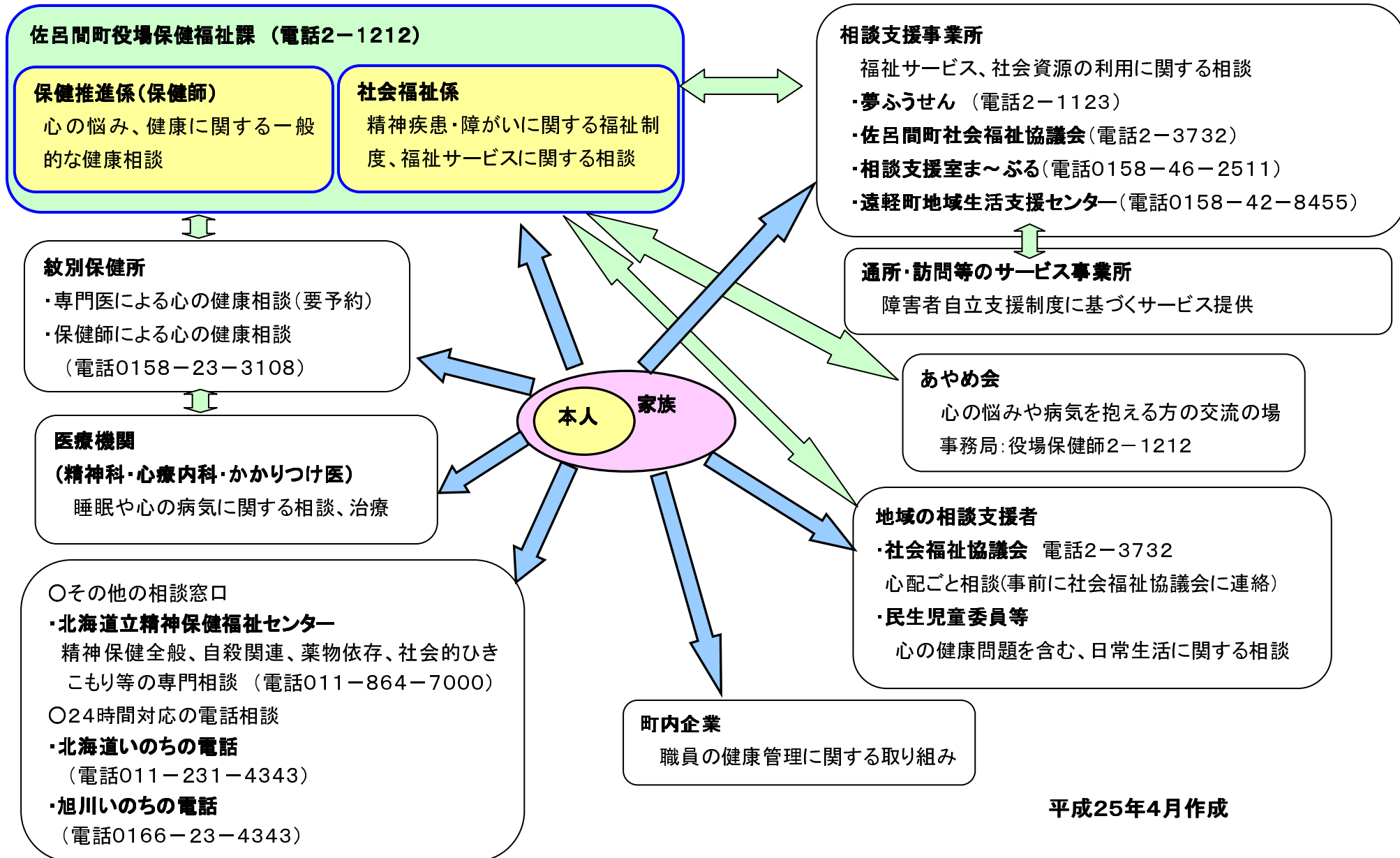
高齢期の介護認定者では、「うつ」に関する質問項目において「うつ」のおそれがあると判定された方が約半数を占めています。

課題解決のための取り組み

詳細ページ P61～64

1. 妊婦や保護者の心の健康状態を把握し、必要な情報提供や相談支援をおこないます。
2. 乳幼児の心の発達を促すために、保護者や周囲の関わり方、生活リズムの大切さについて、情報提供や相談支援をおこないます。
3. 言葉や行動等の心の発達に課題があるお子さんは、関係機関と連携を図り、継続的な支援をおこないます。
4. うつ病の理解や予防、ストレスのコントロール、心の健康と睡眠、生活リズムの関係等について情報提供をおこないます。
5. 心の健康問題を早期に相談しやすい環境づくりについては、関係機関と連携を図ります。
6. 心の病気や周囲とのコミュニケーションに支障がある人が地域で孤立しないための支援をおこないます。

佐呂間町・心の健康に関する相談支援体制



平成25年4月作成

⑥がん対策

町民の健康課題

詳細ページ P64～65

佐呂間町のがん全体の死亡状況では、標準化死亡比で見ると全国、全道と比較して高いとは言えませんが、死亡人数で見ると、佐呂間町の死亡原因疾病の第1位となっており、64歳以下の年代でも同様です。

医療費で見ると佐呂間町国民健康保険医療費における疾病別の構成割合で第3位です。

早期発見に有効とされる胃、肺、大腸、子宮、乳がん検診の受診率については、国が目標として示している受診率を下回っている状況です。

課題解決のための取り組み

詳細ページ P65～66

1. がん予防に有効とされる生活習慣や予防ワクチン等に関する情報提供をおこないます。
2. がん検診の受診率向上に向けた取り組みをおこなうとともに、精密検査を必要とする人が確実に受診するための支援をおこないます。

⑦たばこ対策

町民の健康課題

詳細ページ P67

佐呂間町は男女ともに全国と比較して喫煙率が高く、妊婦においても約2割の喫煙率です。

町内公共施設では施設内の禁煙、共有スペース以外に喫煙室を設置するなどの取り組みがおこなわれていますが、地域の会館、職場、飲食店など多くの人を利用する場所における取り組みについては、まだ十分把握できていません。

課題解決のための取り組み

詳細ページ P67～68

1. がんや循環器疾患発症の予防を始めライフサイクルに合わせて禁煙の大切さについて情報提供するとともに、必要な人には個別に支援をおこないます。
2. 関係機関と連携し、受動喫煙を防止する対策を進めます。