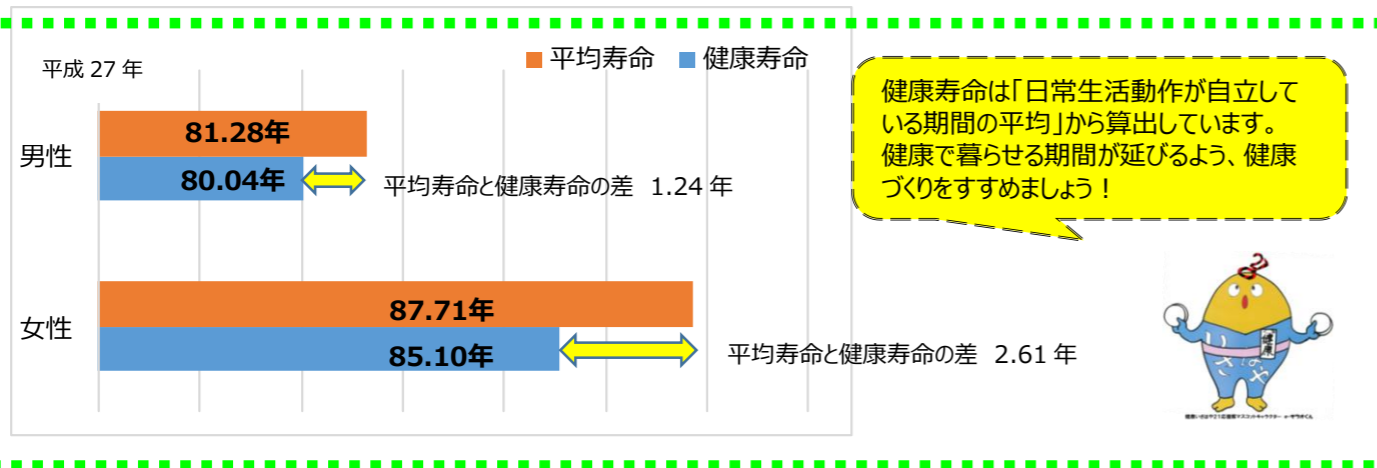


諫早市の平均寿命と健康寿命は・・・



健康寿命は「日常生活動作が自立している期間の平均」から算出しています。健康で暮らせる期間が延びよう、健康づくりをすすめましょう！



生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がん

がん検診をみんなで受けて、早期発見・早期治療！
喫煙や食生活などがんに関連がある生活習慣を見直しましょう！

目標
がん検診受診率の向上

- 大腸がん検診 (男性)25.5%(女性)28.5%→40%
- 肺がん検診 (男性)33.0%(女性)32.9%→40%
- 胃がん検診 (男性)18.0%(女性)20.5%→40%
- 乳がん検診 32.3%→50%
- 子宮がん検診 37.3%→50%

がんは、諫早市の死亡原因の第1位！
大腸がんにかかる人が増えています！

循環器疾患・糖尿病

地域の人みんなで特定健診を受け、健診結果を健康づくりに活かしましょう！
健診で病院受診が必要といわれたら、必ず受診しましょう！

目標

- 諫早市国保特定健診受診率の向上 39.4%→48.5%
- メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少 28.7%→減少
- 糖尿病治療継続者の割合の増加 56.8%→増加

国保特定健診では、高血圧の人は受診者の3割、糖尿病の人は1割を占めています。

COPD (慢性閉塞性肺疾患)

COPD は喫煙が最大の発症要因です！

目標
COPD の認知度の向上 34.4%→増加

COPD は、長期間の喫煙歴があれば誰でもかかる可能性がある身近な病気です。息切れや咳、痰が続いても COPD と気づかない人が多いのが現状です。COPD の認知度アップ！

生活習慣の改善

栄養・食生活

主食、主菜、副菜を食卓にそろえ、1日350グラムの野菜を摂りましょう。
1日の望ましい塩分量を知り、うす味でもおいしく食べる習慣を。
(1日の塩分量 男性8g未満・女性7g未満)

目標

- 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日1回以上食べる人の割合の増加 76.2%→80%
- 料理の味付けをうす味にしている人の割合の増加 20.0%→増加

歯・口腔の健康

むし歯予防と歯周疾患予防の知識をもち、食後の歯みがき・定期的な歯科検診を！

目標

- 3歳児でむし歯がない子どもの割合の増加 69.33%→80%
- 過去1年間に歯科検診を受診した人の割合の増加 62.7%→65%

身体活動・運動

日常生活の中で意識的に体を動かし、1日30分以上の運動を仲間と楽しく実践しましょう！

目標

- 1日30分以上の運動を週2回以上1年以上継続している人の割合の増加
- 20~64歳 24.5%→34%
- 65歳以上 55.0%→57%

休養・睡眠

良い睡眠は生活習慣病予防につながります。
睡眠の大切さを知り、自分にあった睡眠をとりましょう！

睡眠は人それぞれ。昼間、元気ハツラツが快適な睡眠のパロメーター・・・

目標
睡眠による休養が十分にとれていない人の割合の減少 15.0%→減少

飲酒・喫煙

お酒は1日1合未満、週に2日は休肝日を！
喫煙や受動喫煙の健康への影響について理解を深めましょう！

目標

- 成人喫煙率の減少 12.6%→12%
- 妊婦の喫煙をなくす 3.3%→0%
- 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の減少 (男性)12.3% (女性)6.3%→減少

休肝日

社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

次世代の健康

将来を担う子どもの健康を守るため、妊娠中やこどもの頃からの健康的な生活習慣を獲得することは大切です。家族みんなで健康な生活習慣を築きましょう！

目標

朝食を毎日食べている子どもの割合の増加
 小学生 92.6%→100%
 中高生 90.6%→100%
 全出生数中の低出生体重児の割合の減少 8.1%→減少

早寝・早起き・朝ごはん！



高齢者の健康

生活習慣病、ロコモティブシンドローム、低栄養状態の予防のため、介護予防教室や運動教室など、様々な活動に積極的に参加しましょう！

目標

低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合の減少 (男性)10.7% (女性)19.8%→減少
 高齢者の地域活動への参加の割合の増加 (男性)67.2% (女性)66.6%→増加

心の健康・自殺予防

心の健康・自殺予防

心の健康や自殺予防について関心を持ち、理解を深めましょう。
 自分にあったストレス対処法を知り、不安や悩みを抱えたときは身近な人や相談窓口にご相談しましょう。
 心に不調を感じたときは早めにかかりつけ医や精神科医に相談を。

目標

自殺者数の減少（人口10万対）14.5→12.3

60歳代の自殺者が最も多く、その原因・動機で最も多いのは健康問題、ついで、経済・生活問題となっています。

～ゲートキーパーってご存知ですか？～

自殺に関連する正しい知識を周囲の人に伝えたり、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る役割を担う人のことです。
 心のSOSに気づいたら、勇気を出して声をかけてみてください。

「疲れてるみたいだけど、眠れてる？」
 「何か力になれることはない？」



「元気いっぱい・輝き・生きるまち いさはや」の実現をめざして！

諫早市健康増進計画

健康いさはや21(第三次)

(平成30年度～平成34年度)

概要版



健康寿命の延伸をめざしましょう！

諫早市の健康寿命(平成27年) ※日常生活動作が自立している期間の平均

男性 80.04年(国 79.24年 県 78.98年)

女性 85.10年(国 83.71年 県 83.79年)

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がん・循環器疾患
糖尿病・COPD

社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

次世代の健康
高齢者の健康

心の健康
自殺予防

心の健康づくり
自殺の危険性が高い人の
早期発見、早期対応

生活習慣の改善

栄養・食生活 歯・口腔の健康 身体活動・運動
休養・睡眠 飲酒・喫煙

健康を支え、守るための社会環境の整備

地域、職域、保健医療福祉、教育、健康づくり関係団体・機関、行政とが一体となって、市民一人ひとりが健康づくりに取り組めるような環境づくりを目指します。