

地域での健康づくり

～みんなで実現しよう！持続可能な西条市～

令和2年8月26日（水）

こども健康部 健康医療推進課

西条市の健康寿命とは？



平均寿命－健康寿命＝不健康な状態（要介護2以上）・・・短いほどよい！



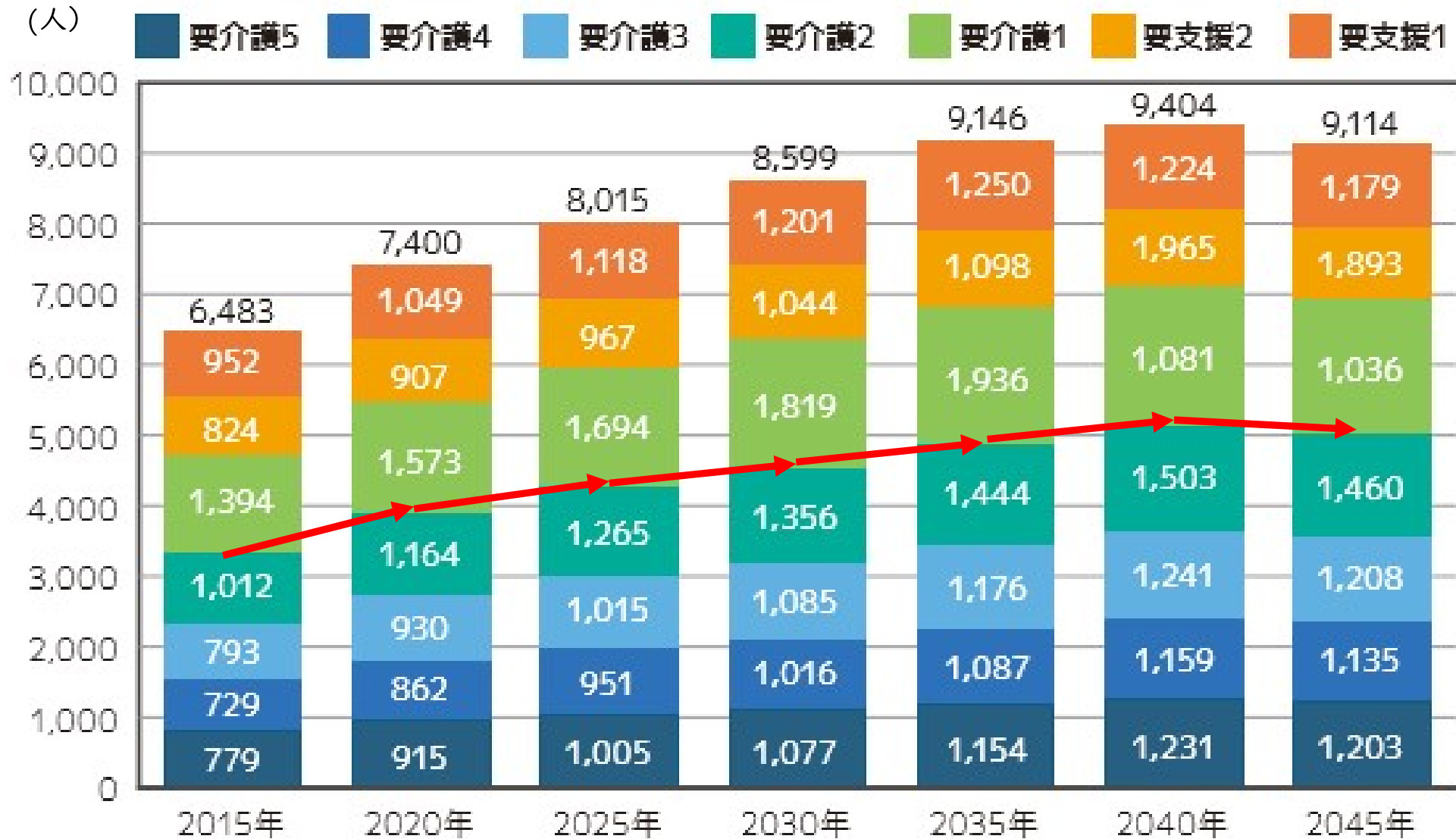
健康寿命とは？

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」

区分	心身の状態
要介護1	歩行や立ち上がりが不安定。 入浴など日常生活の一部に介助が必要。
要介護2	歩行や立ち上がりが困難。 日常生活全般に部分的な介助が必要。
要介護3	歩行や立ち上がりができないことがある。 食事や排せつなど日常生活に介助が必要。
要介護4	歩行や立ち上がりが殆どできない。理解力の低下。 日常生活すべてに介助が必要。
要介護5	歩行や立ち上がりができない。理解力の低下。 介護なしでは生活ができない。

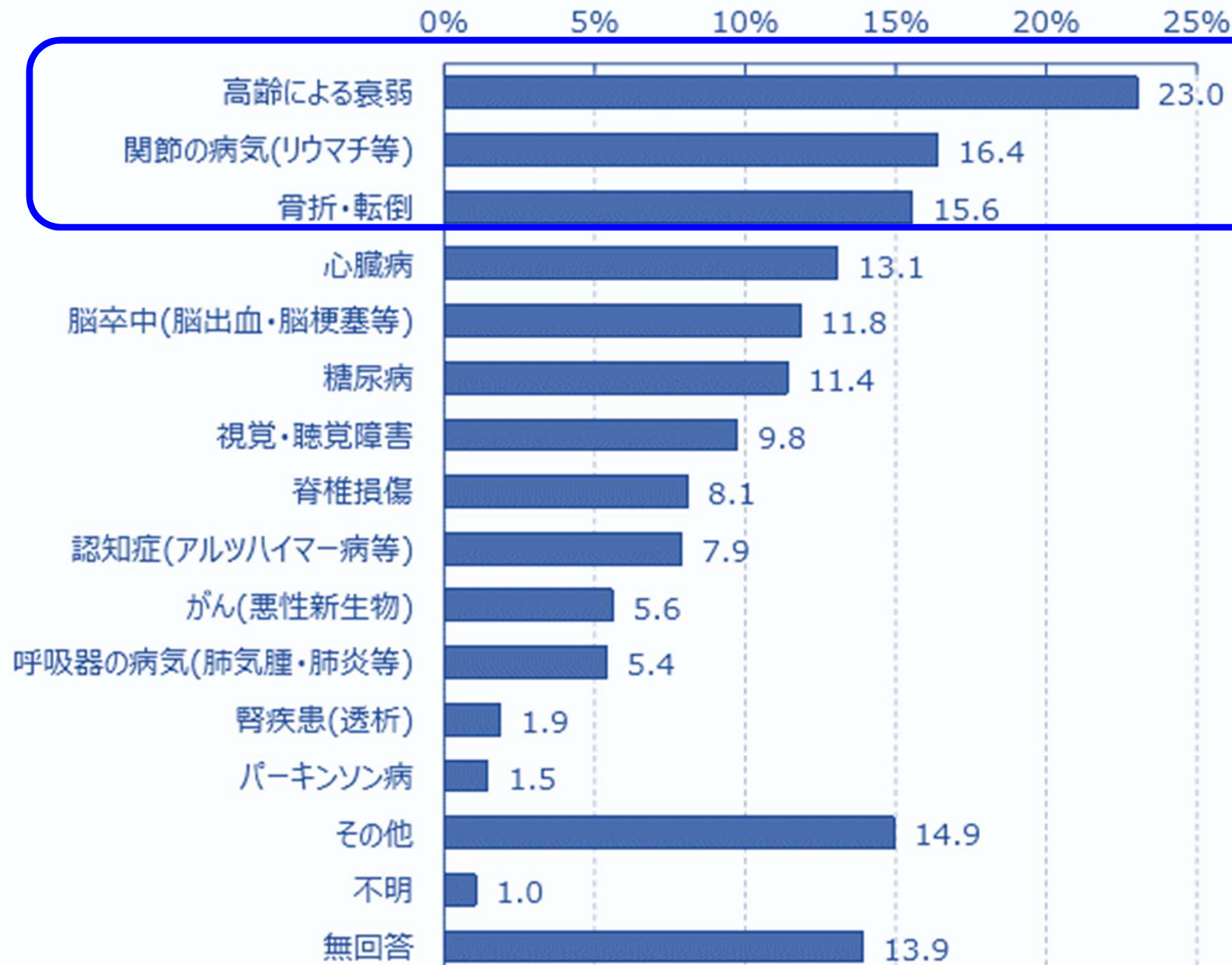
西条市の要介護認定の状況は？

西条市要介護（要支援）認定者数の推移（65歳以上）



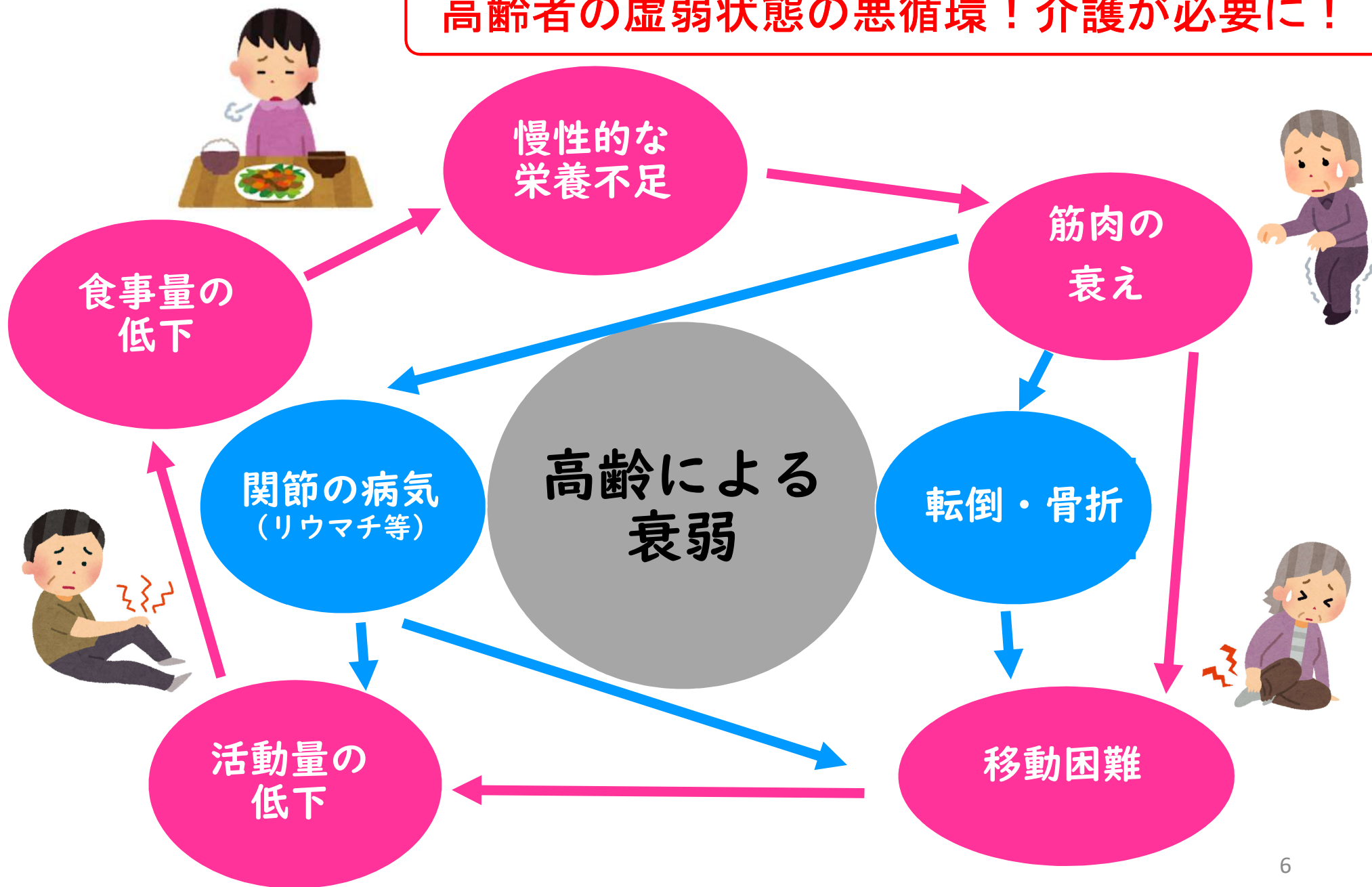
出典：2010年及び2015年国勢調査を参考に西条市自治政策研究所が作成

介護・介助が必要になった主な原因は？

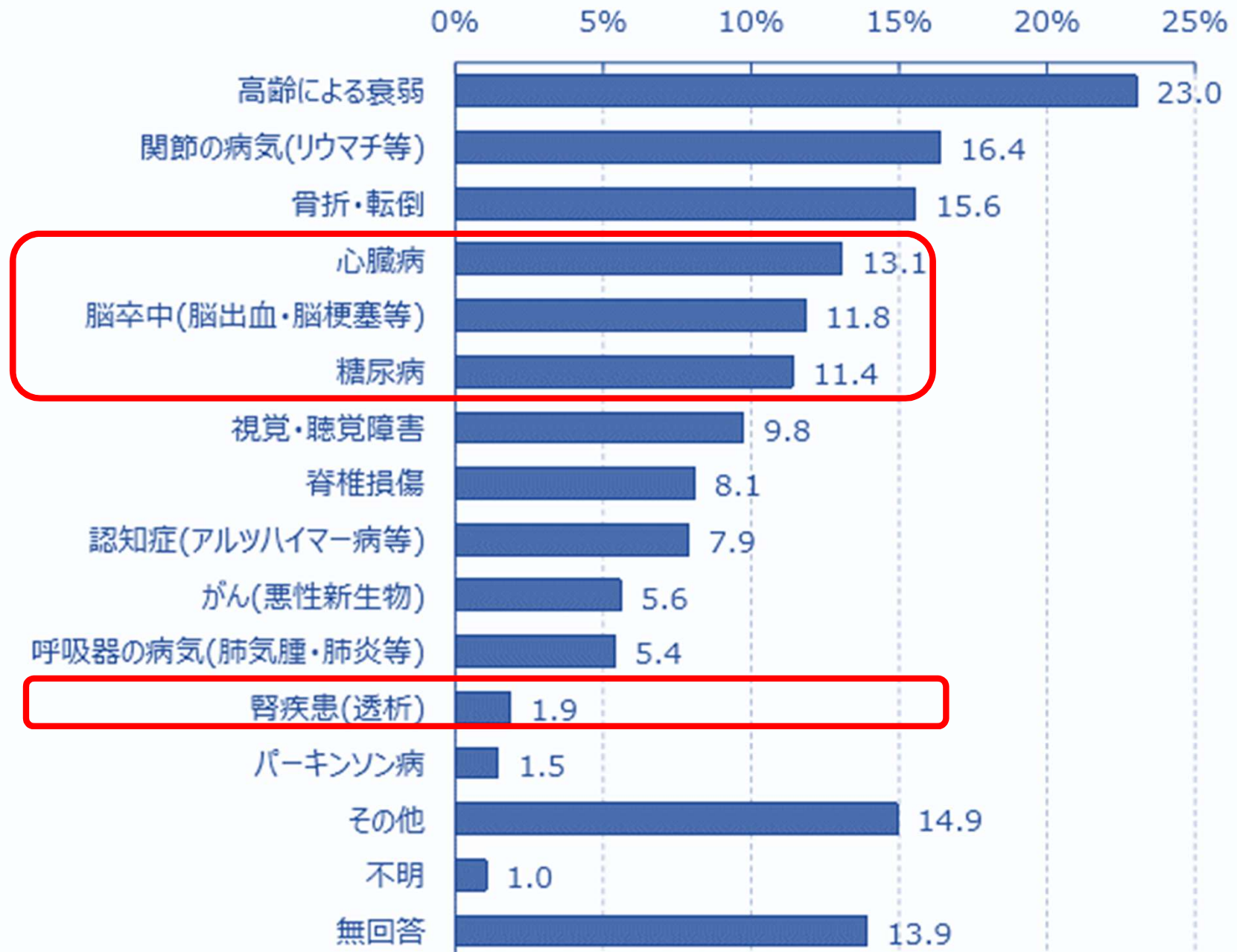


高齢による衰弱・関節の病気・骨折・転倒って？

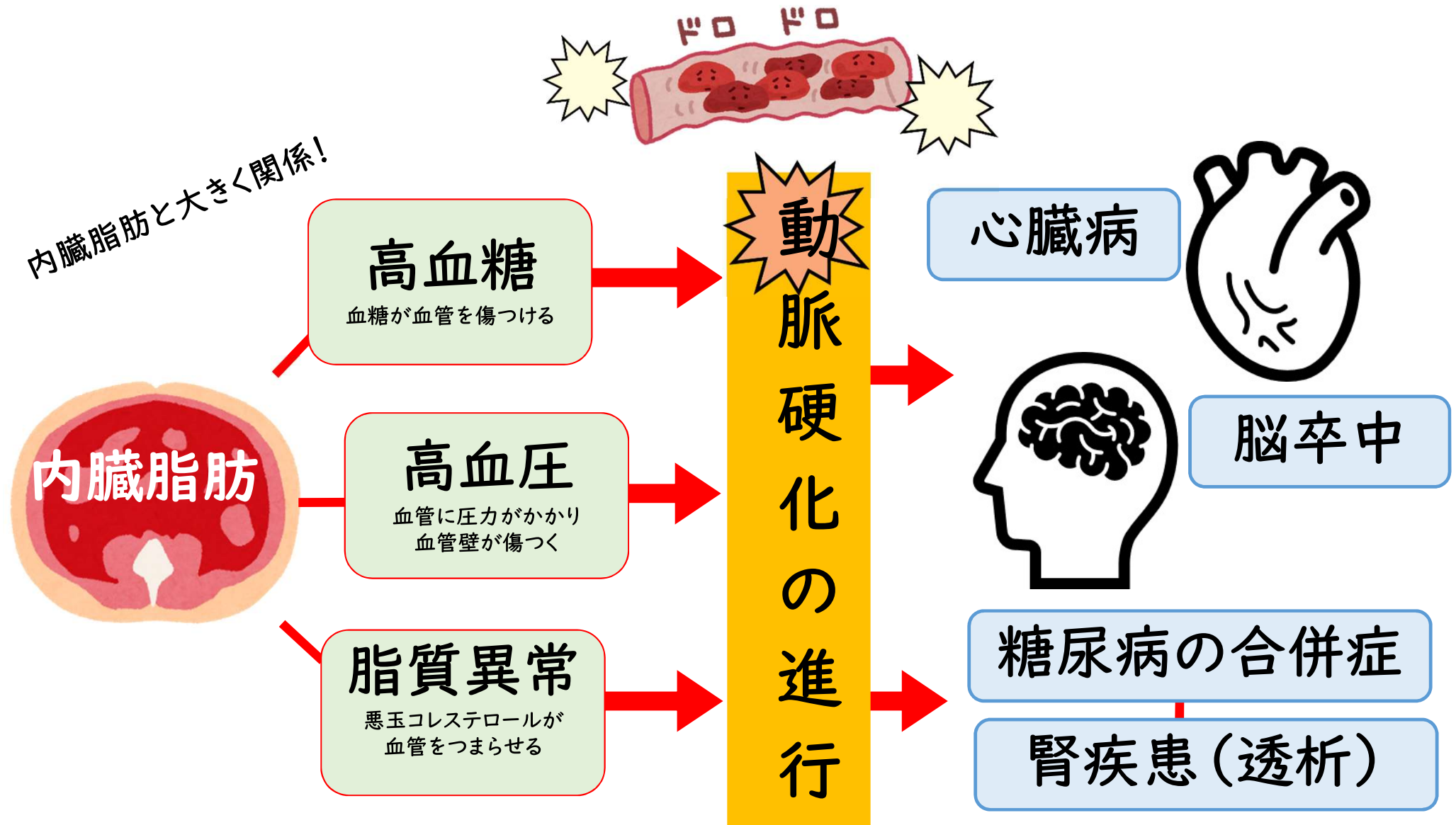
高齢者の虚弱状態の悪循環！介護が必要に！



介護・介助が必要になった主な原因は？

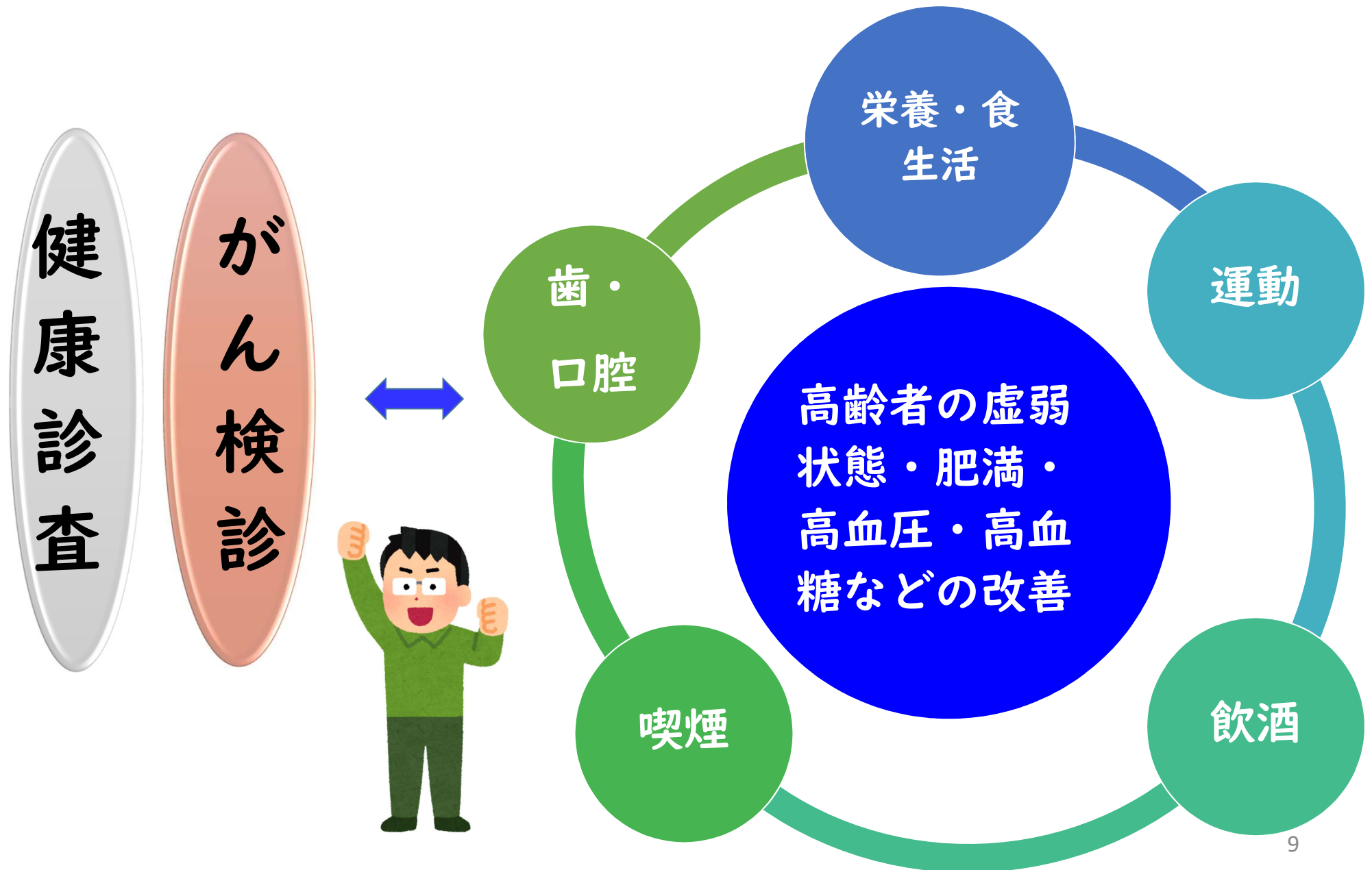


心臓病・脳卒中・糖尿病の合併症・腎疾患(透析)って？



血管が傷み、病気が進行！介護が必要に！

私たちは健康のためにどうしたらいいの？



西条市の健康づくりのイメージは？

健康寿命の延伸

生活の質の向上

社会環境の質の向上

市民が主体となる健康づくり

関係団体・企業



個人の取組

健康診査

がん検診

栄養・食生活

歯・口腔

生活習慣病の改善

運動

喫煙

飲酒



行政（西条市）が取り組む健康づくり

生活習慣病の発症予防・重症化予防

健康診査・がん検診
健康相談・健康教育

社会生活を営むために必要な機能の維持向上

「笑い」で健康づくり
脳いきいきチェック

社会環境の整備

健幸アンバサダー
健康づくり推進員

生活習慣病の発症予防・重症化予防



健 康 診 査
が ん 検 診

●病気の早期発見・
早期予防



生活習慣病の発症予防・重症化予防



健康相談

- 健診結果の説明
- 日常生活・困りごとについて助言など

健康教育

- 生活習慣病の
予防・改善



吉岡地区の健康づくり



吉岡地区にて



吉岡地区の健康づくり

16 “こころほっこり” 吉岡荘ウォーキングマップ



吉岡地区でウォーキングマップを作成しました。



社会生活を営むために必要な機能の維持向上

楽しく歩いて！ポイントGET！！ 西条市わくわく健康ポイント

楽しく歩いてポイントGET！

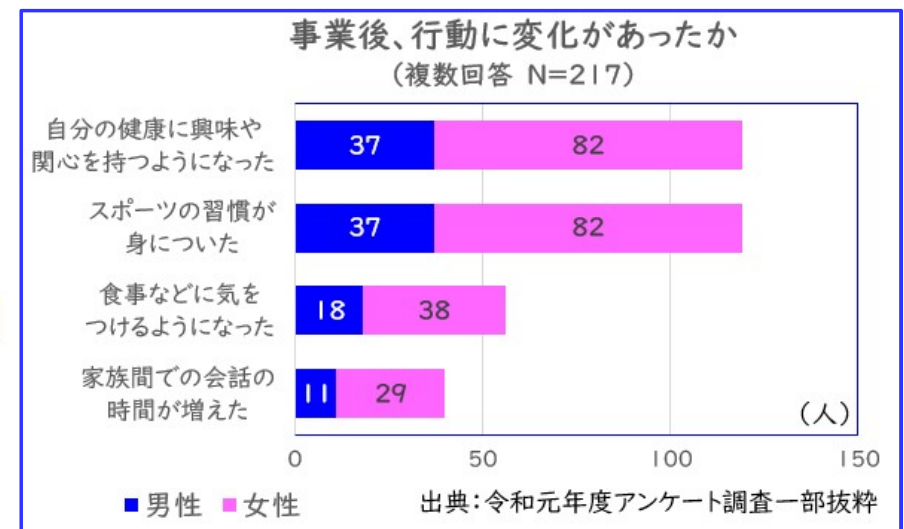
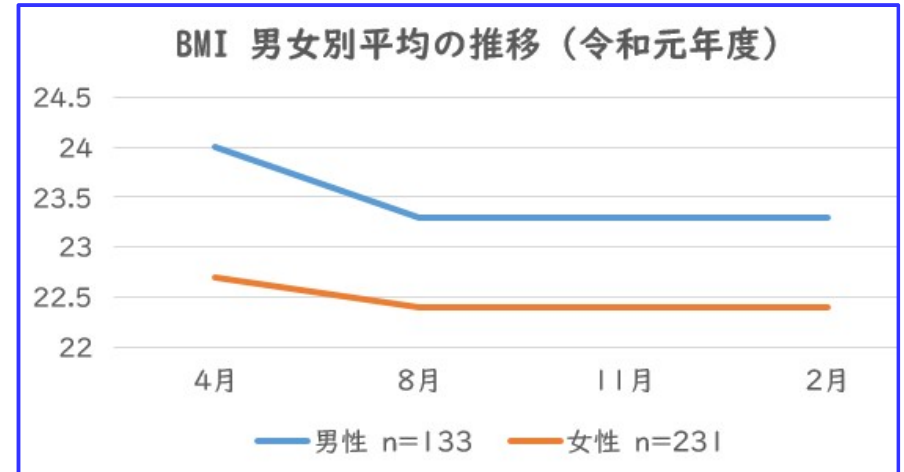
たまったポイントは素敵な健康グッズに交換！

健診を受けてもポイントがもらえるよ。

いきいきウォーキングで身も心も軽快に！



地域で参加している人からの口コミで始めました。歩くことを少し意識するようになりました。



社会生活を営むために必要な機能の維持向上

「笑い」で
西条市を元気に！



- 愛媛県住みます芸人が、「笑い」と元気を届けます。

社会生活環境整備

**「脳いきいきチェック」
で認知症を予防！**



- ひとり約30分 あわせて保健指導を行います。
- 希望団体には、出前チェックを行います。

- 対象は65歳以上の市民の方
- 費用は無料！
- 期間は令和3年2月まで



社会生活環境整備

健幸アンバサダー
を養成します。



※健幸アンバサダー
⇒ 健康情報を口コミで住民
の心に伝える伝道師

●今年度は、100人
募集予定。

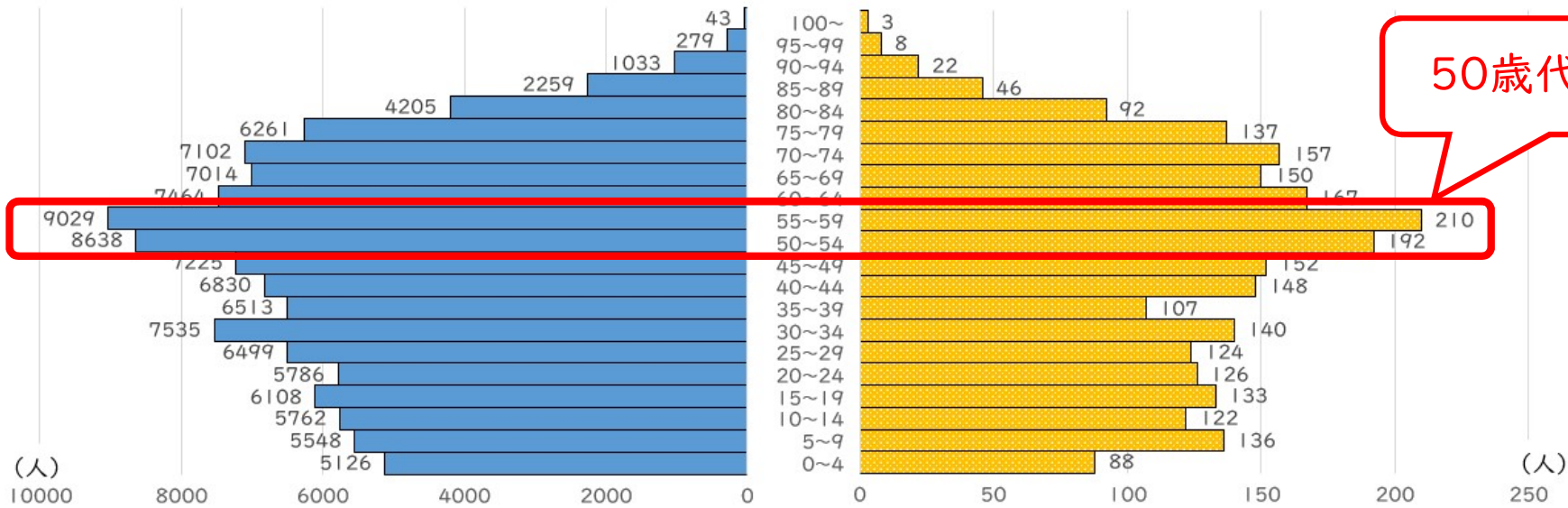


西条市と吉岡地区の年齢別人口は？

西条市 116,259人

平成17年3月末現在

吉岡地区 2,460人

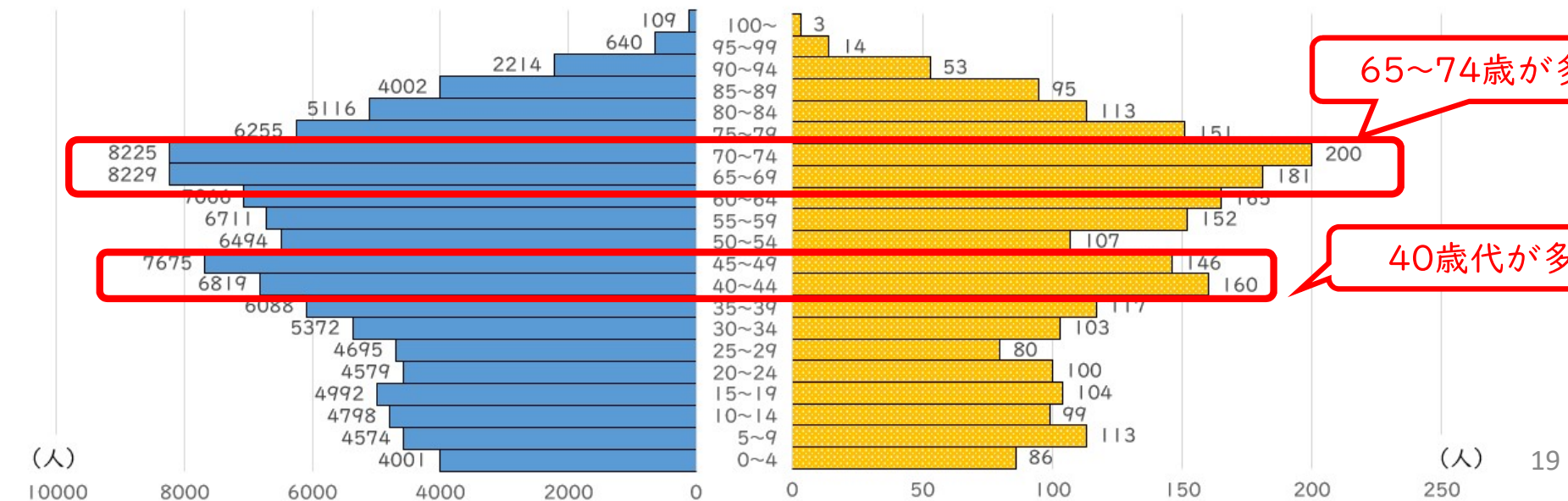


50歳代が多い。

西条市 114,622人

令和2年3月末現在

吉岡地区 2,394人



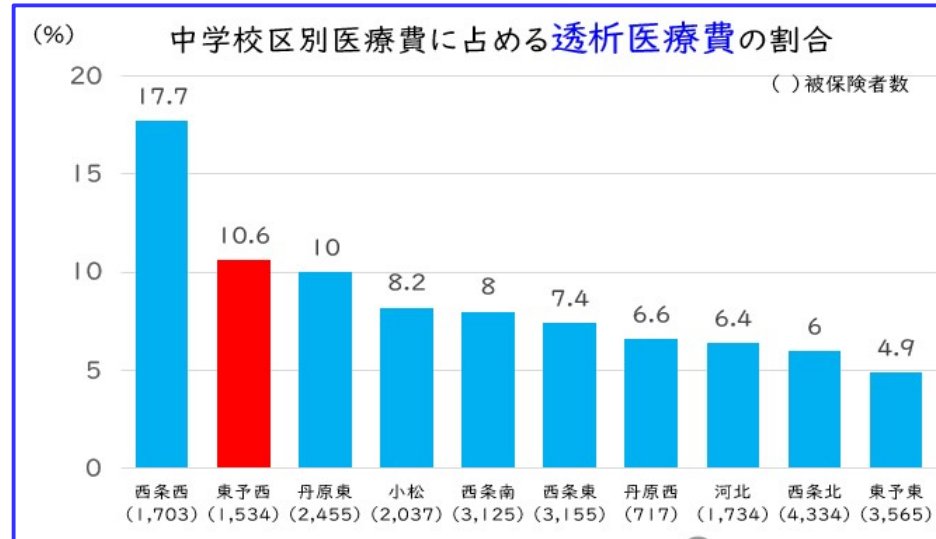
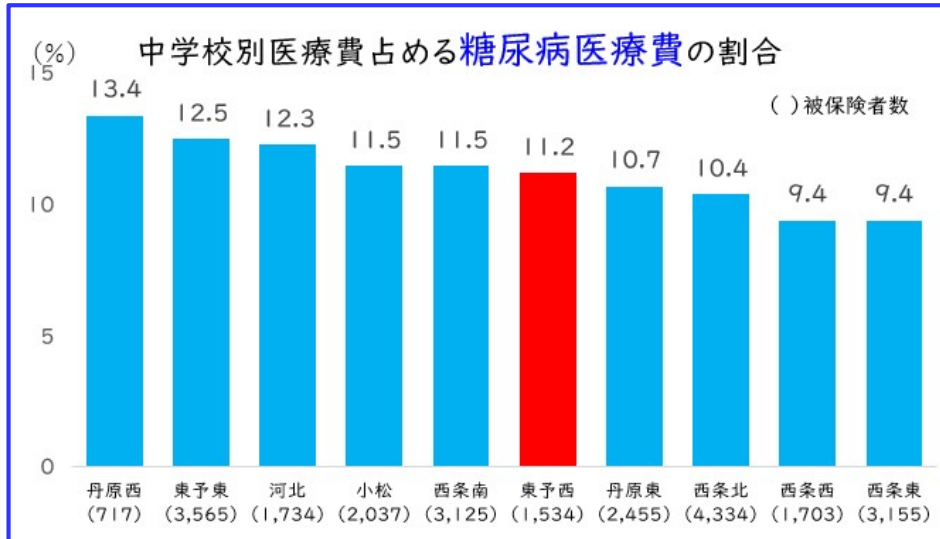
65~74歳が多い。

40歳代が多い。

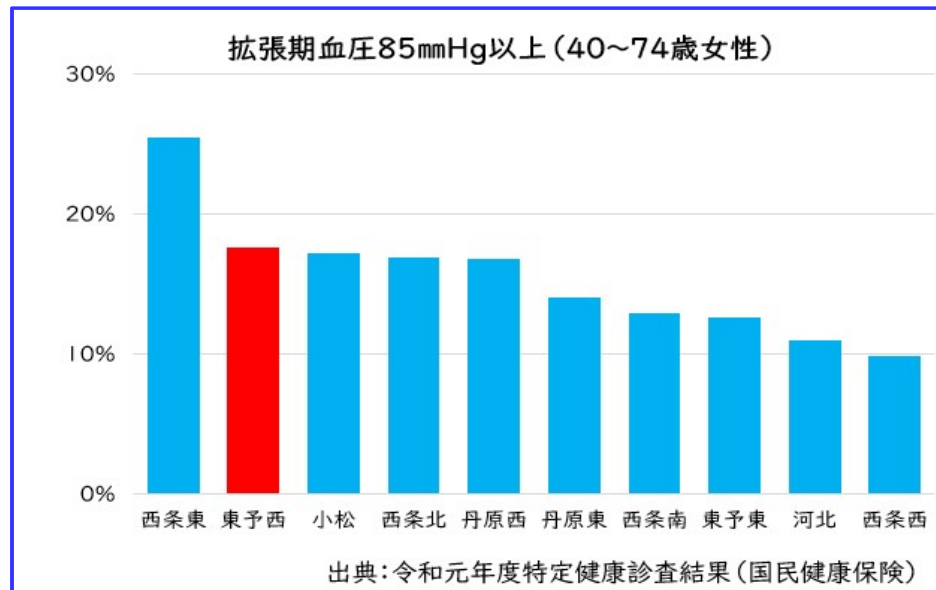
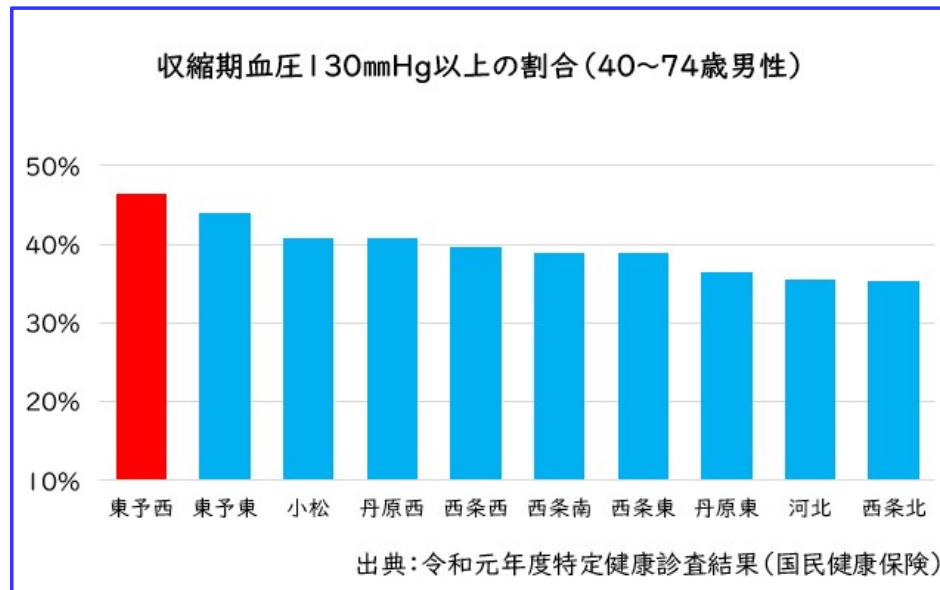
医療費・健診結果は地区によって差があるの？

令和元年度 中学校区別医療費

出典：国民健康保険KDBシステム



令和元年度 中学校区別特定健診血压値



地域によって特徴があるのかな？

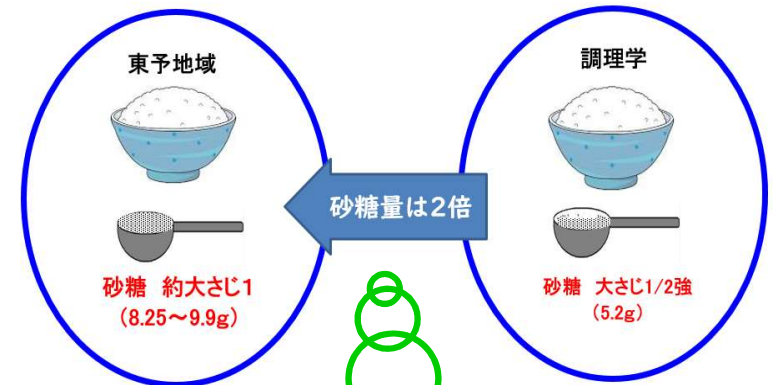
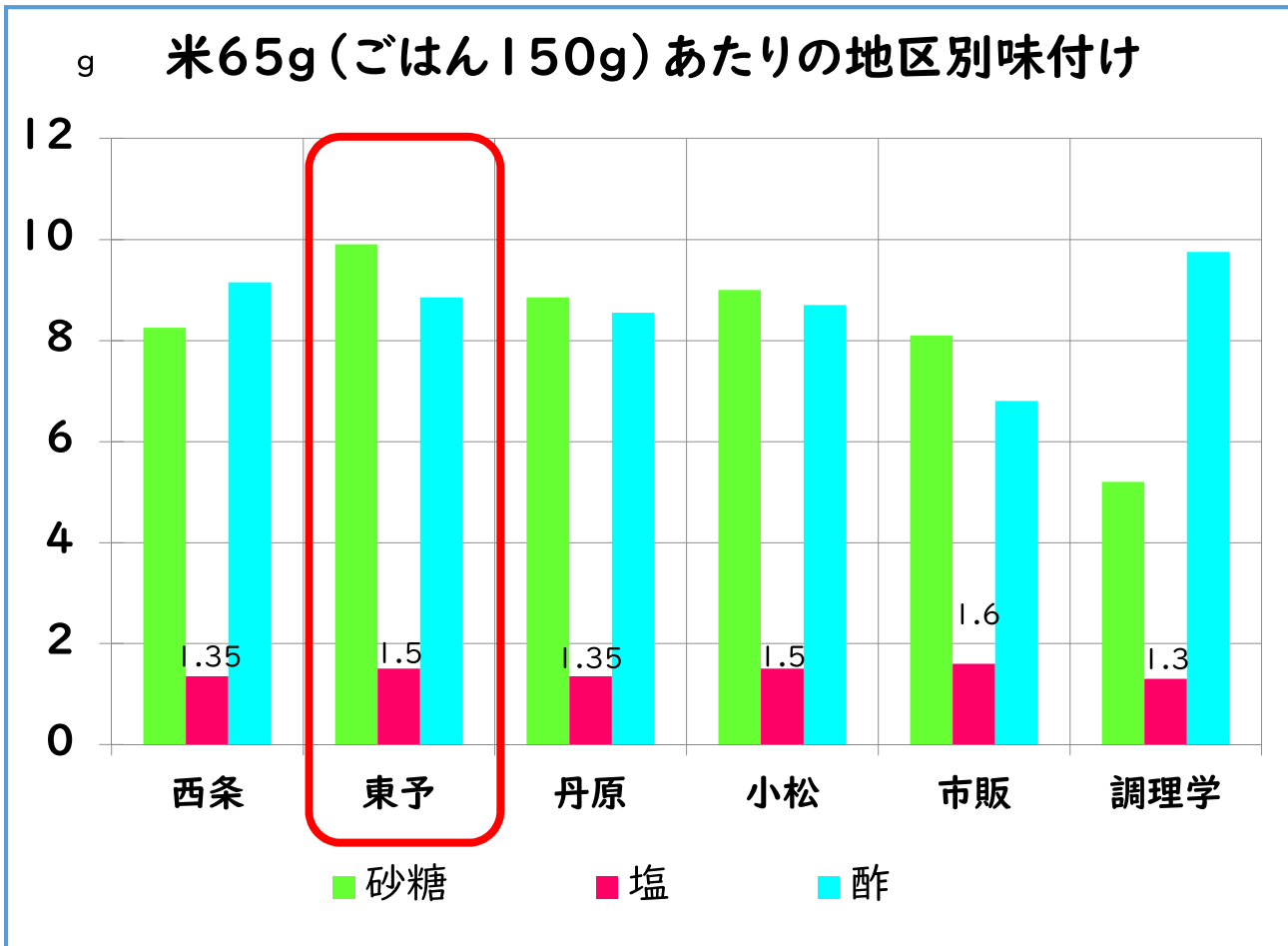
我が家の味調査

調査目的：日常的に食べている伝統食（お寿司）の味付けを知ること、自らの砂糖摂取量に意識を向けるため。

調査期間：平成25年6月～7月

調査結果：健康づくり推進員 200名（回収率49.1%） 食生活改善推進員 290名（回収率70.2%）

合計490名（59.7%）



東予地区の方の声

お寿司、おでん、家庭の煮物、スーパーのお惣菜も甘い味付けだと思う。