

# 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12月9日（水）

こども健康部 健康医療推進課

# ラジオ体操 でウォーミングアップ！

血圧正常化

高齢者の筋力維持

メタボ予防改善

骨密度低下の予防

脳活性化

柔軟性の向上

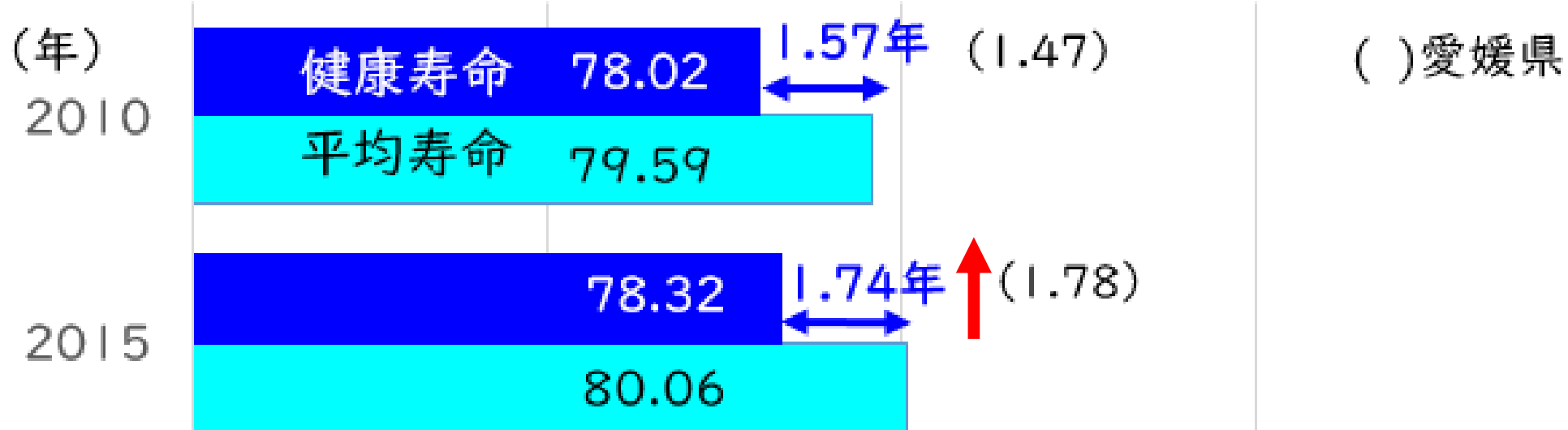
メンタルヘルスケア

肩こり、腰痛の予防



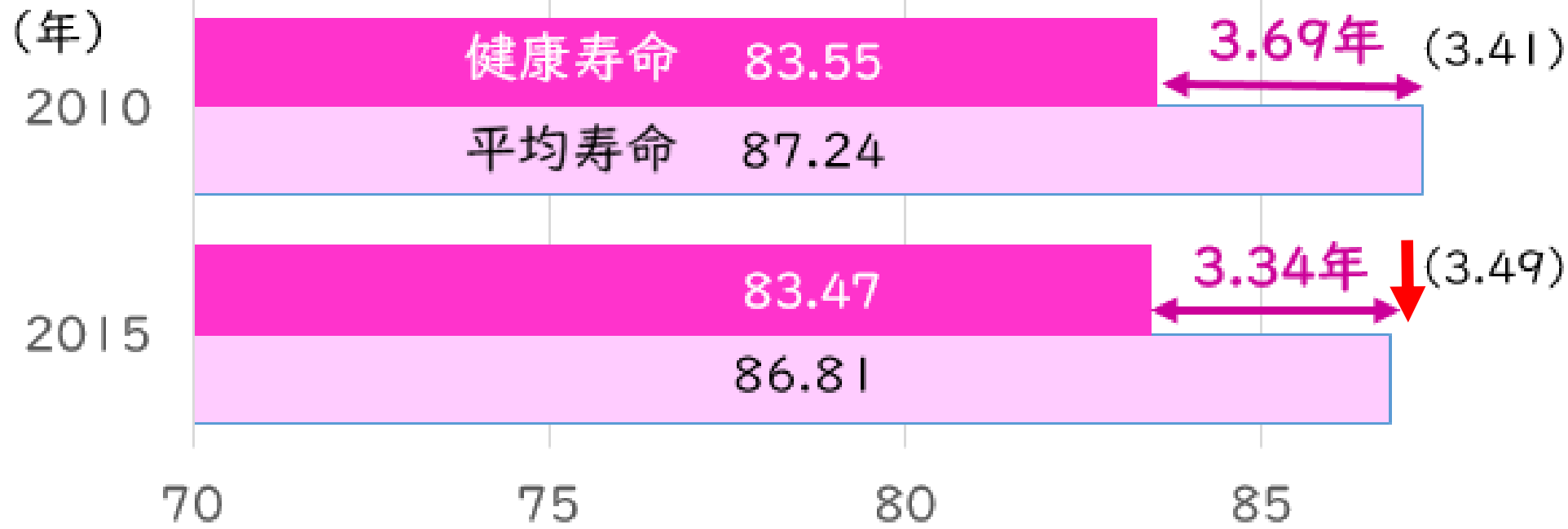
# 西条市の健康寿命とは？

## 男性



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！

## 女性



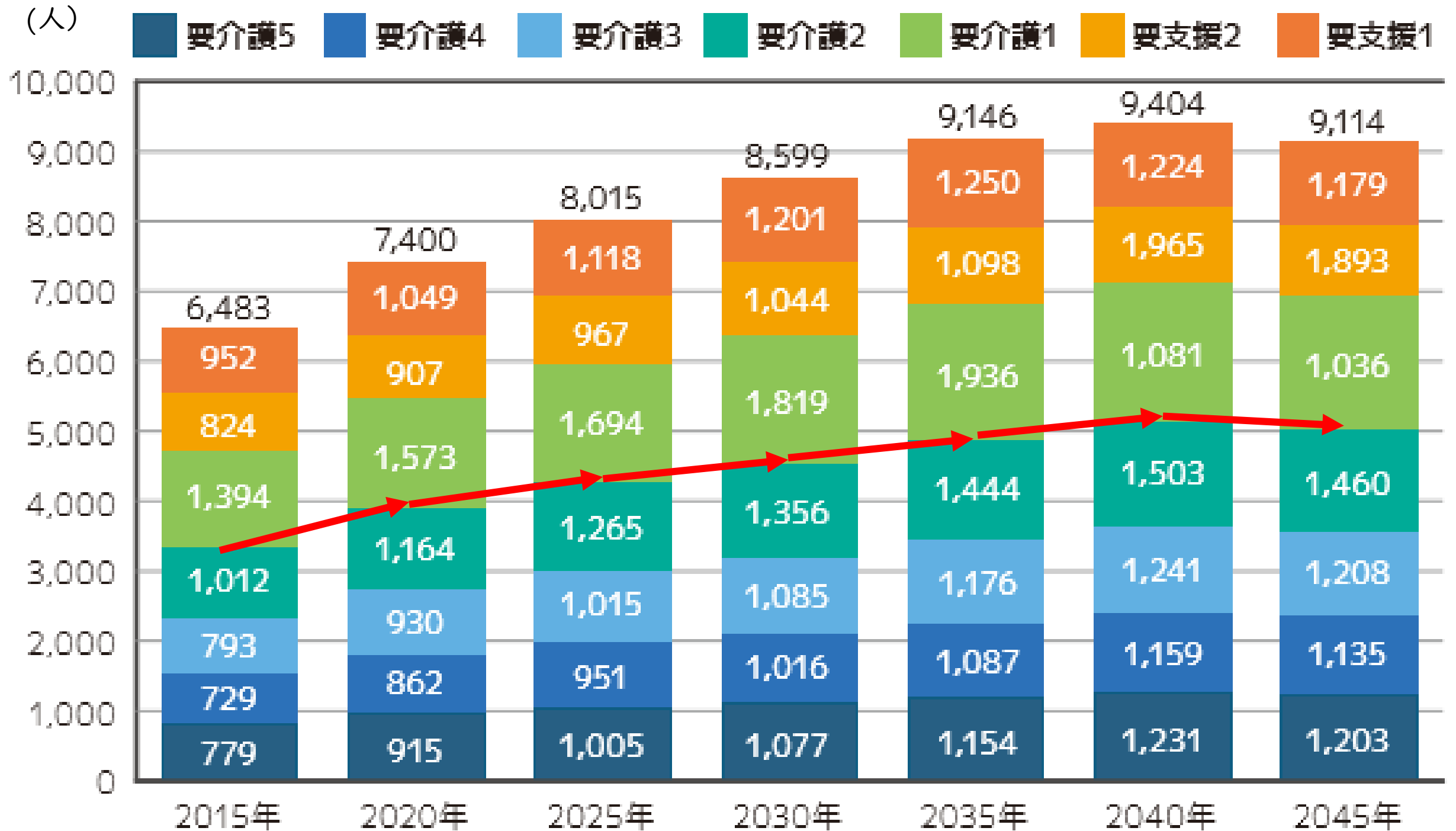
# 健康寿命とは？

「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。

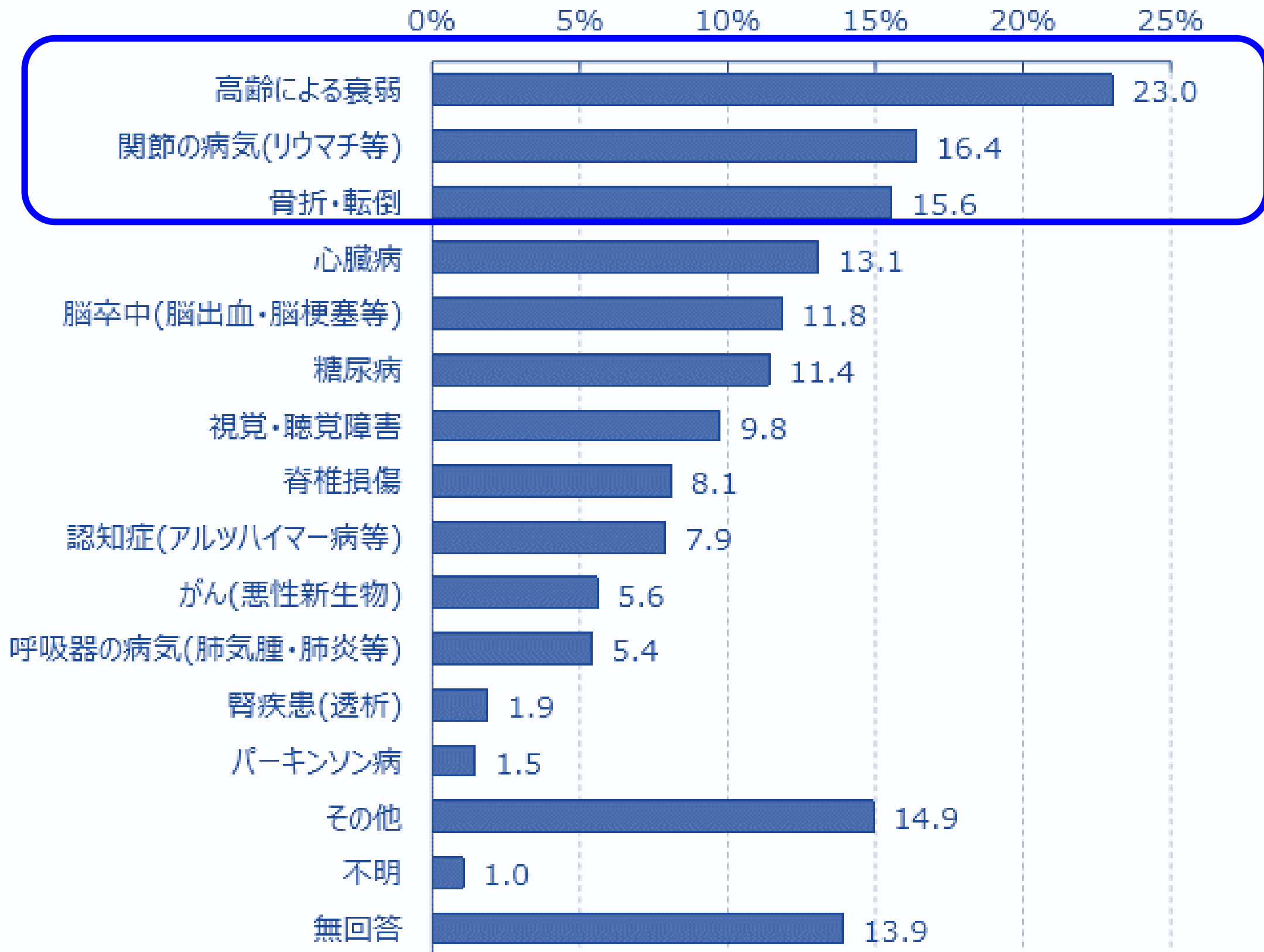
# 西条市の要介護認定の状況は？

## 西条市要介護（要支援）認定者数の推移（65歳以上）



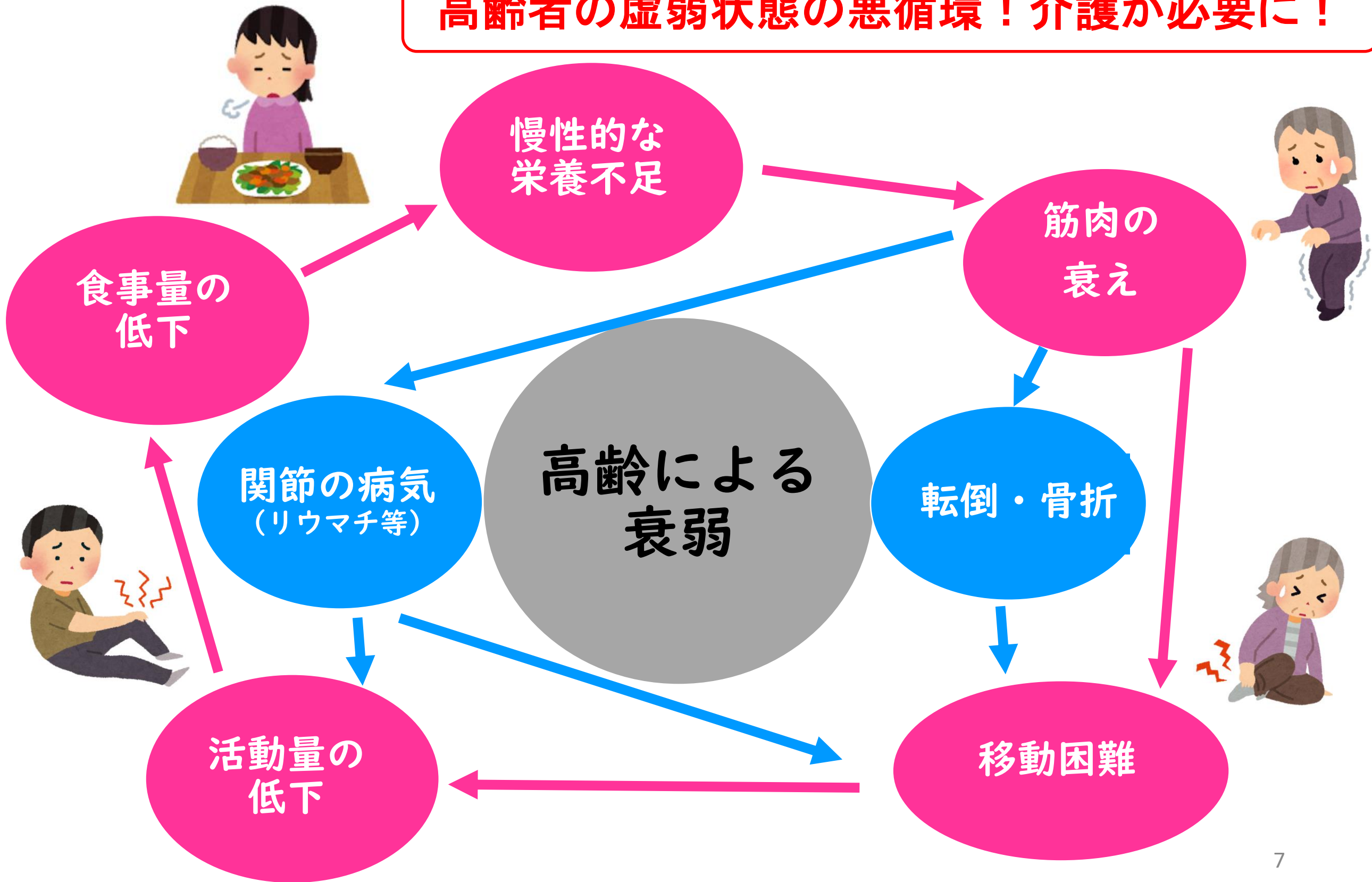
出典：2010年及び2015年国勢調査を参考に西条市自治政策研究所が作成

# 介護・介助が必要になった主な原因は？

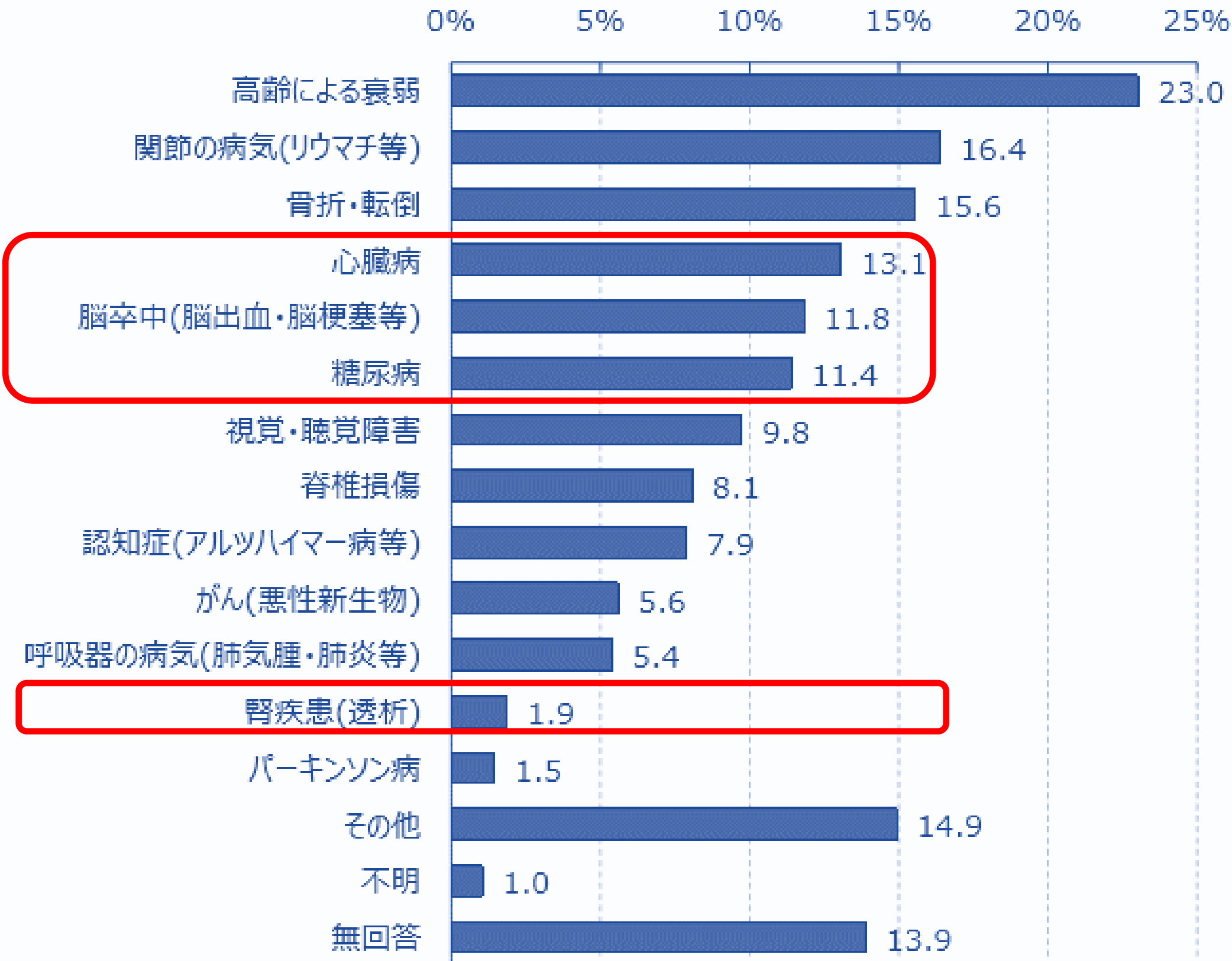


# 高齢による衰弱・関節の病気・骨折・転倒って？

高齢者の虚弱状態の悪循環！介護が必要に！

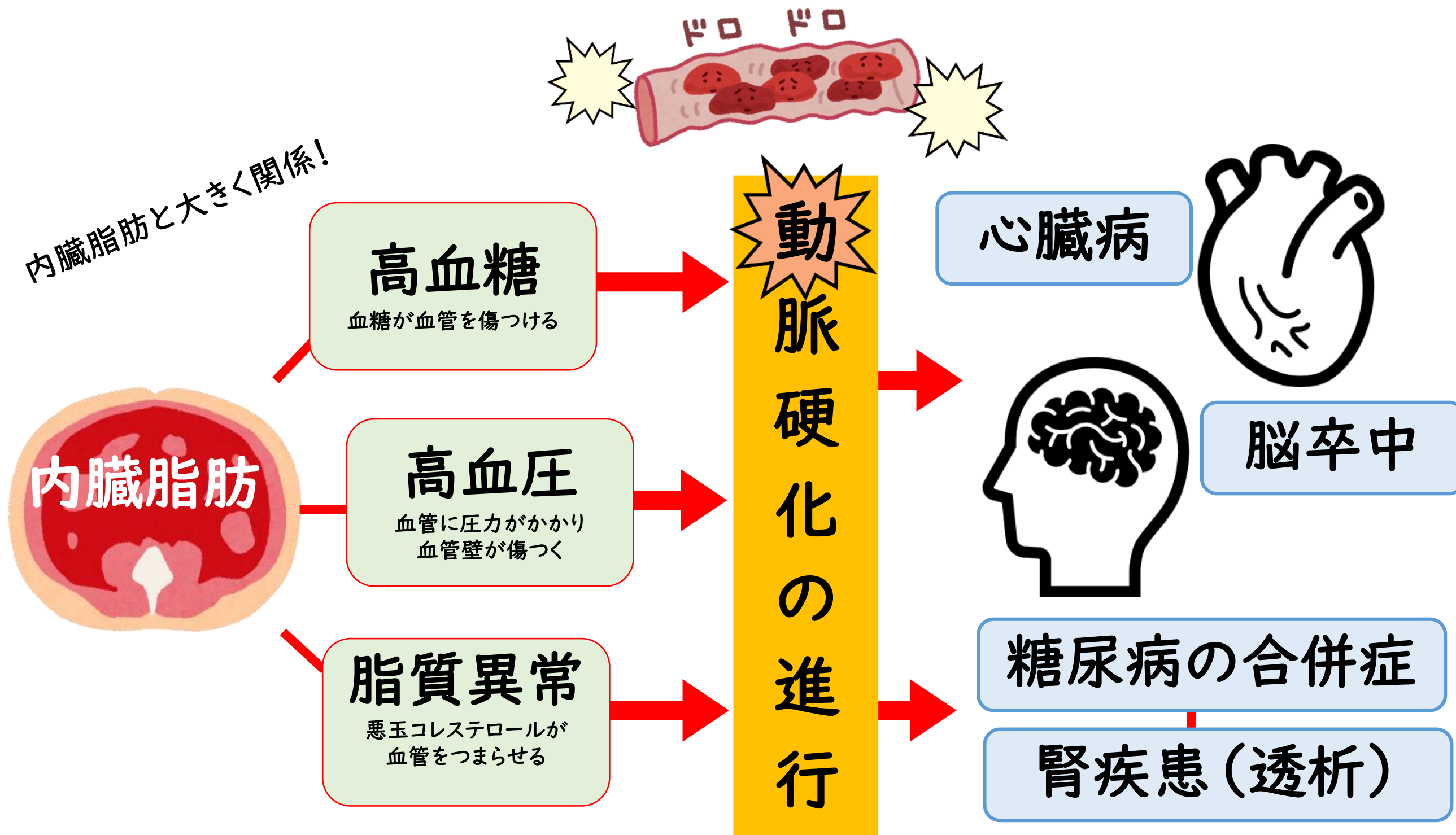


# 介護・介助が必要になった主な原因は？

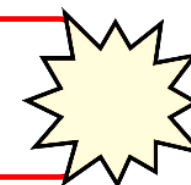




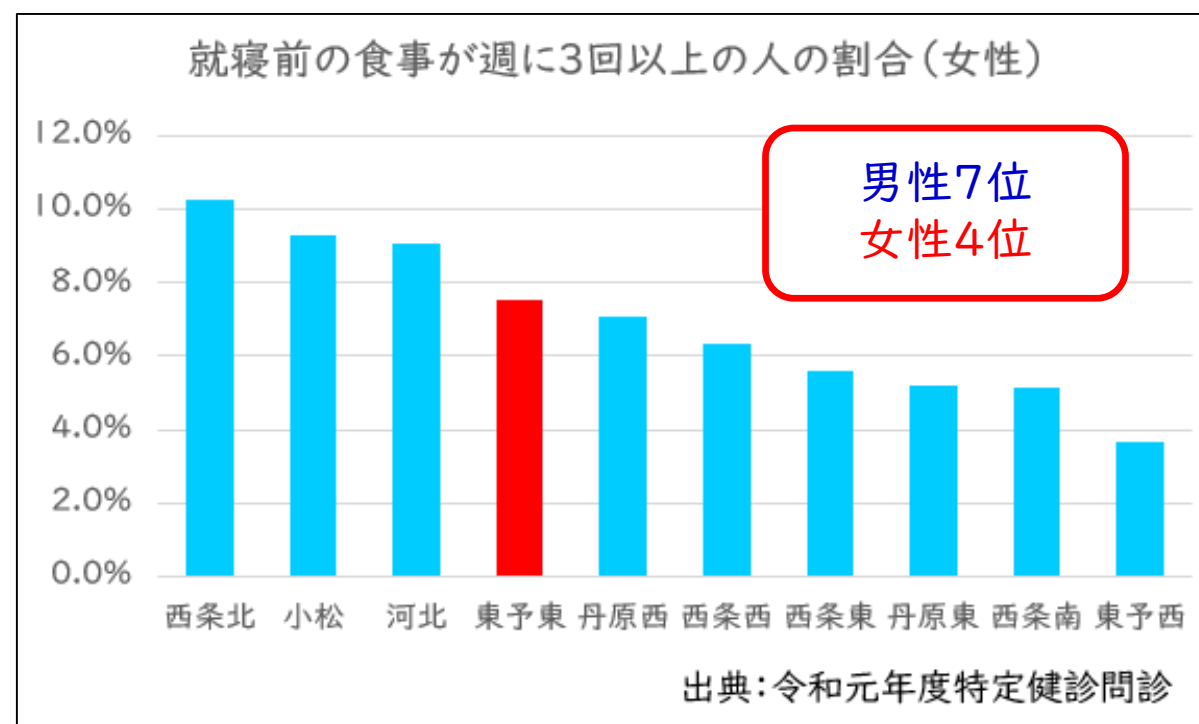
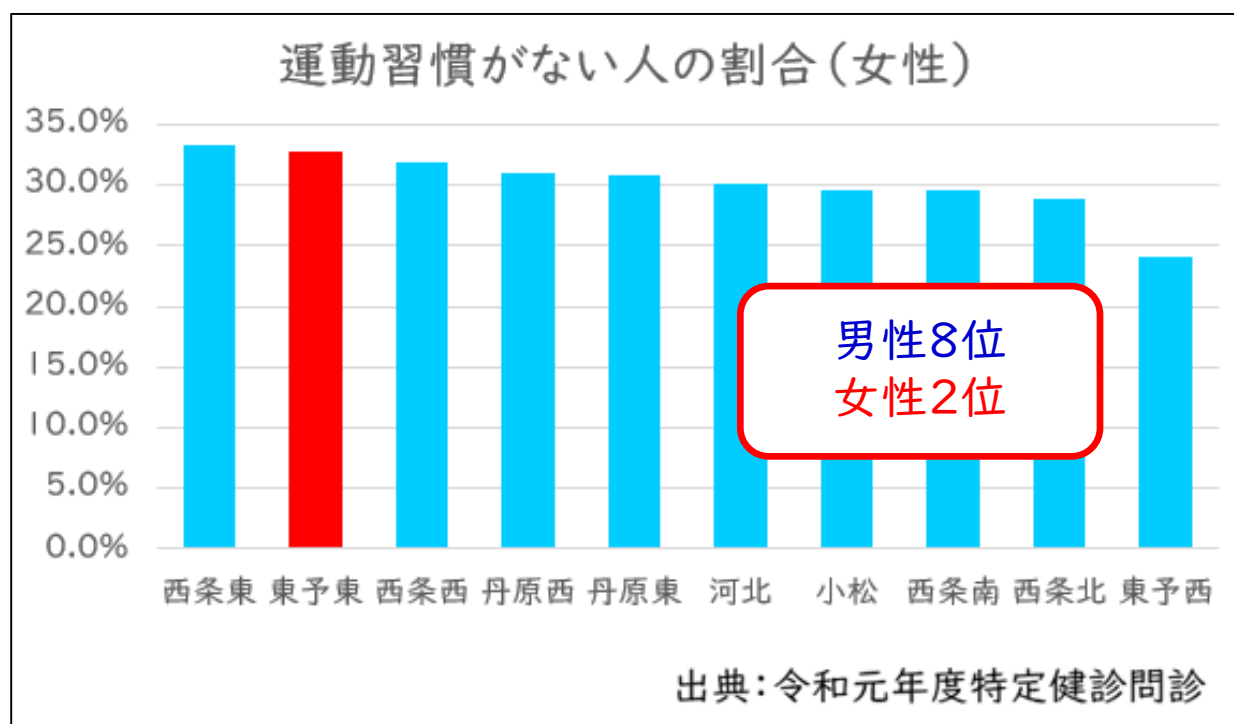
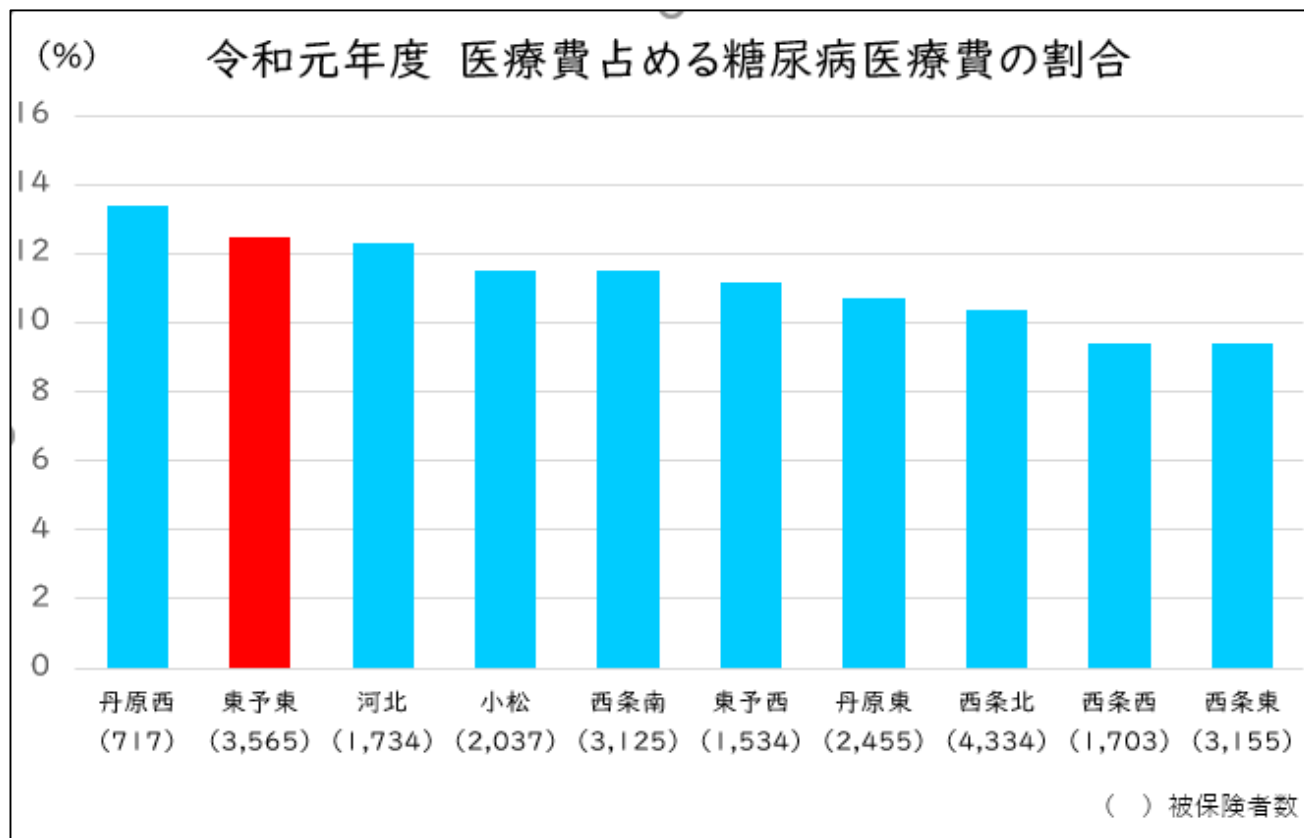
# 心臓病・脳卒中・糖尿病の合併症・腎疾患(透析)って？



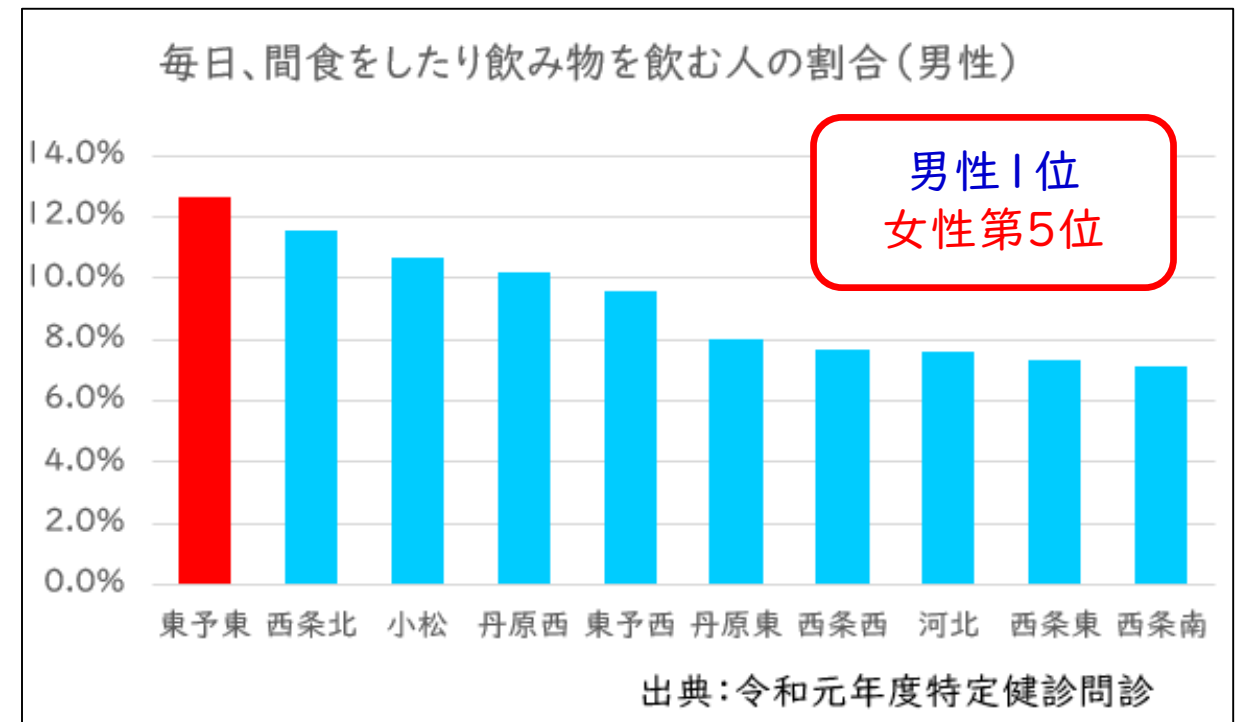
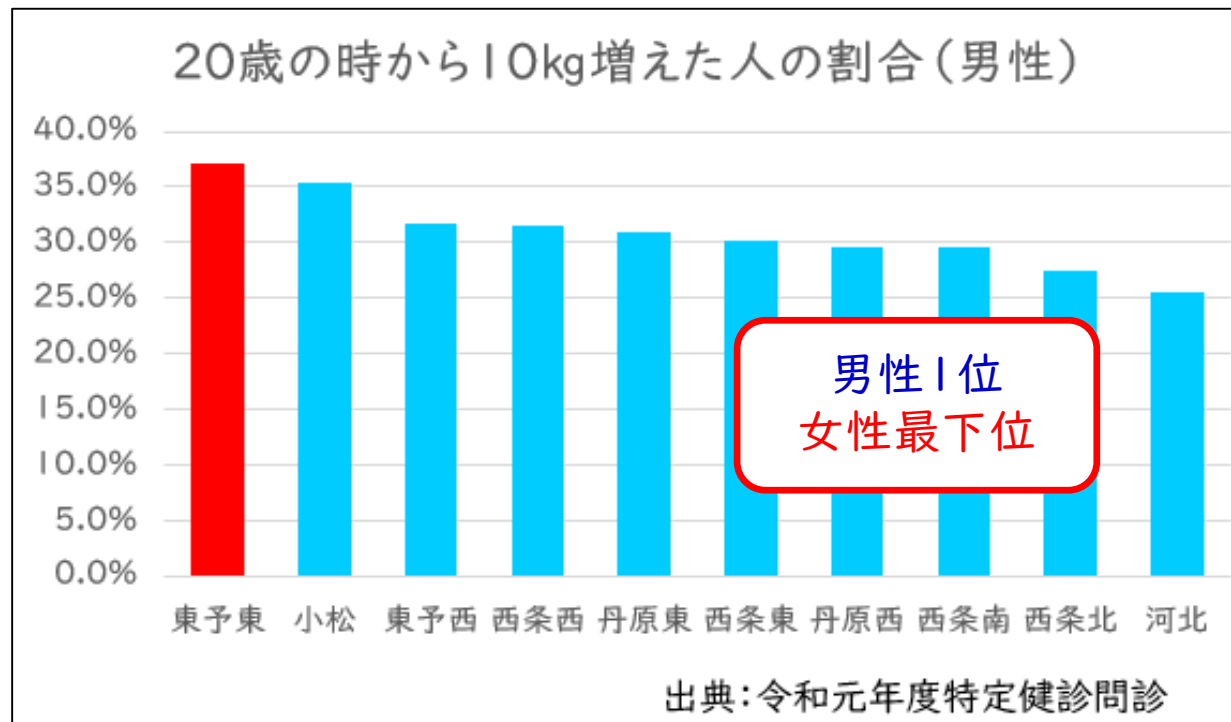
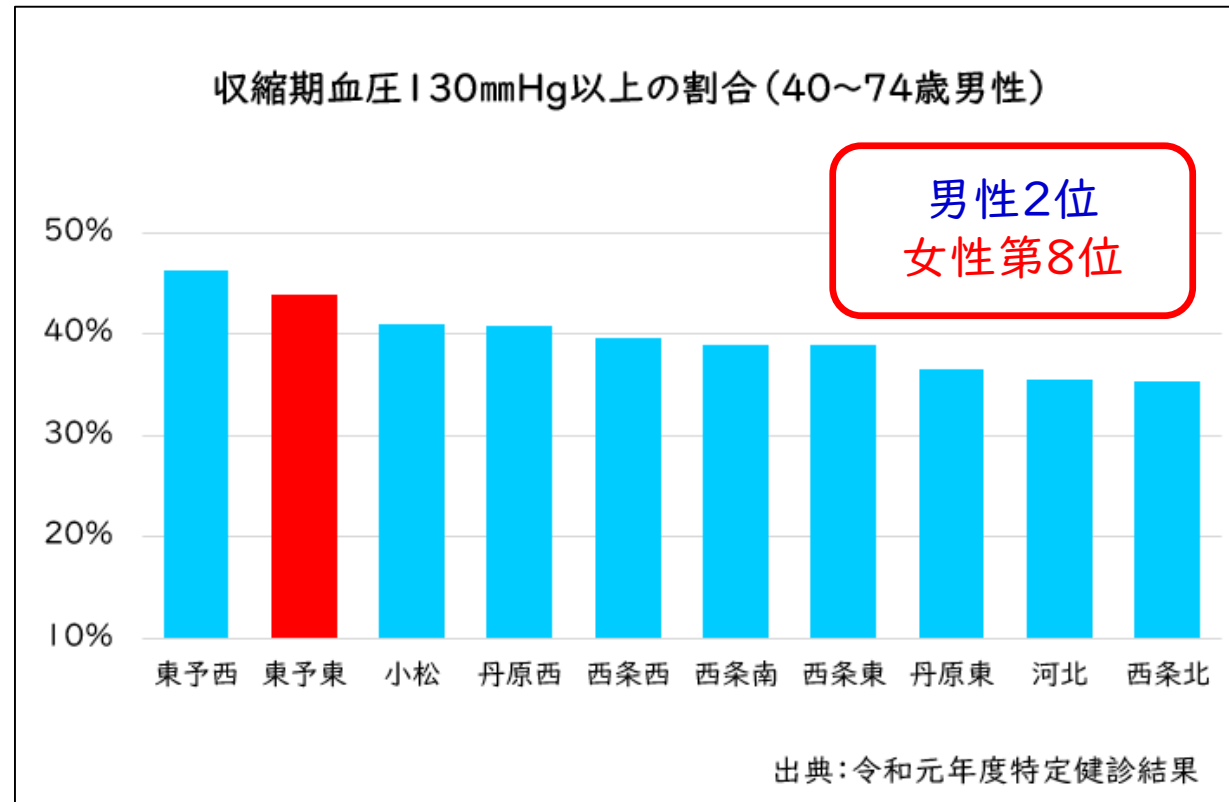
血管が傷み、病気が進行！介護が必要に！



# 中学校区別健康に関するデータ比較



# 中学校区別健康に関するデータ比較



# 吉井地区の健康づくりの様子



# 地域によって味付けに特徴があるのかな？

## 我が家の味調査

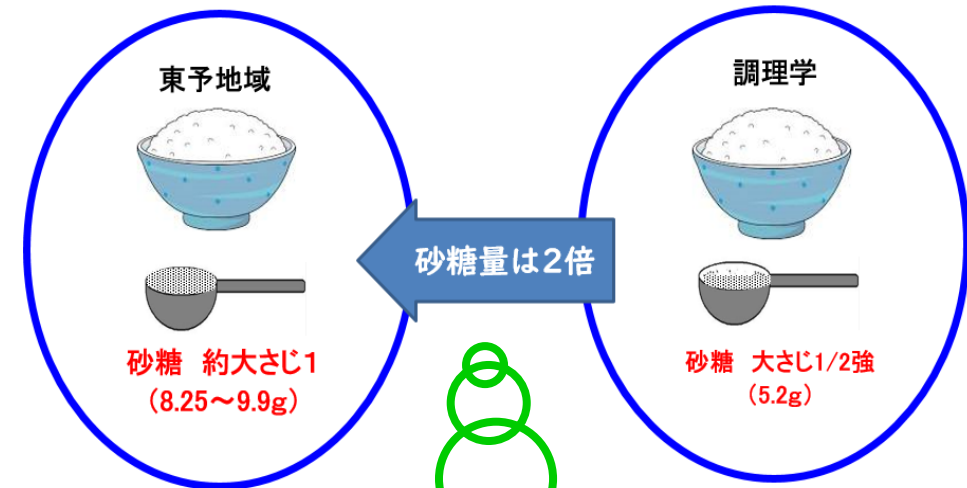
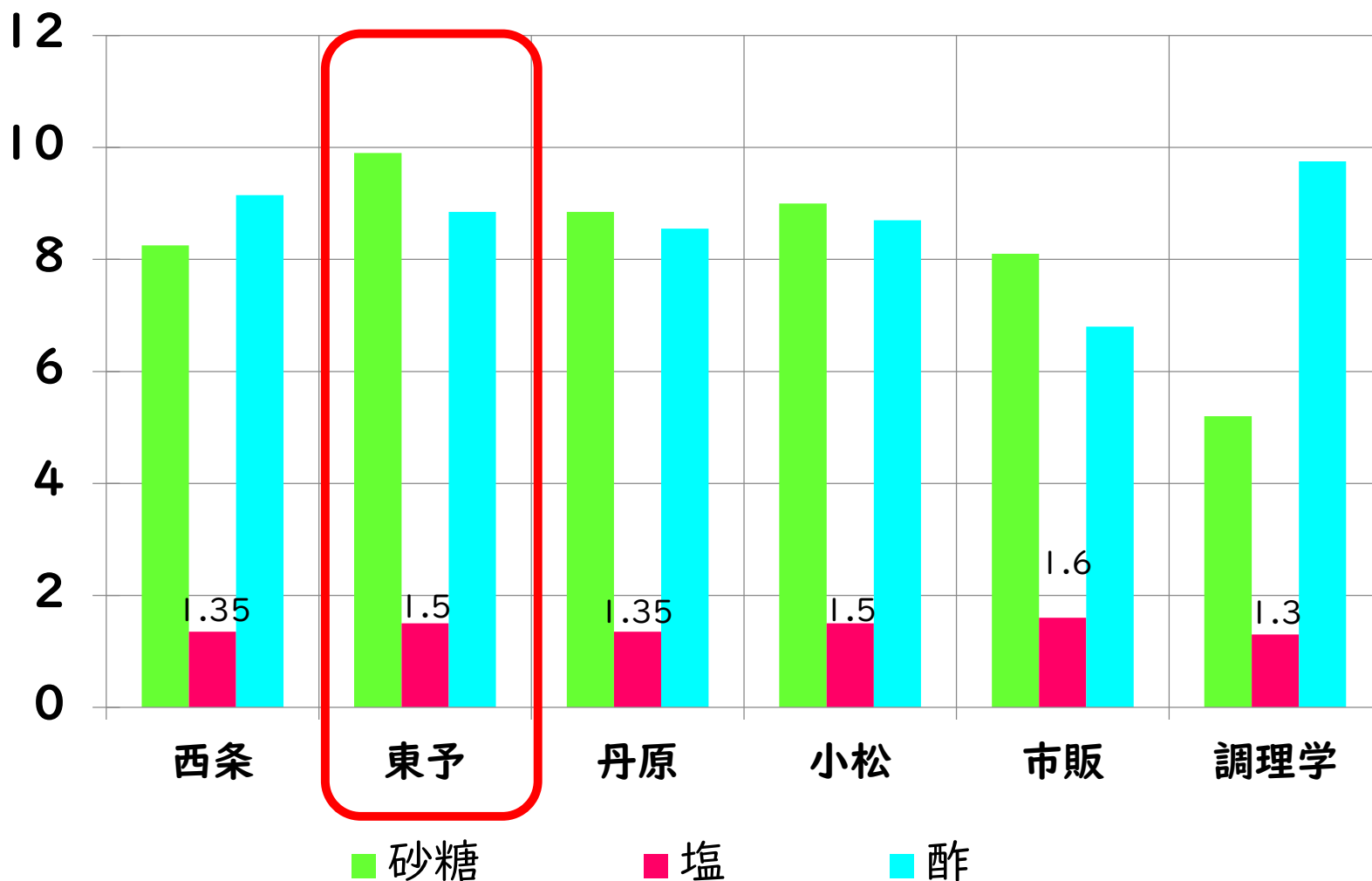
調査目的：日常的に食べている伝統食（お寿司）の味付けを知ること、自らの砂糖摂取量に意識を向けるため。

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%）

g 米65g（ごはん150g）あたりの地区別味付け



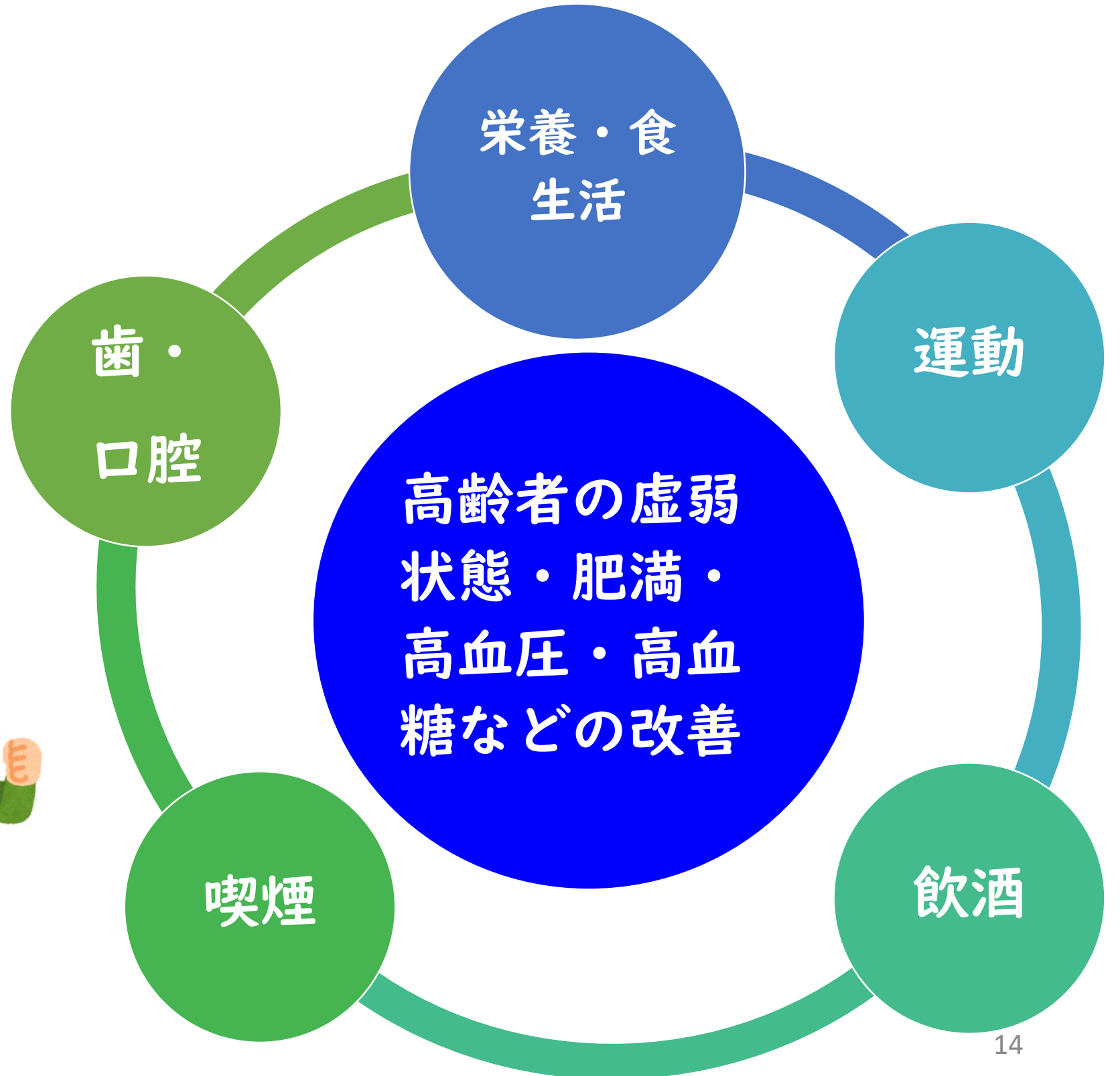
### 東予地区の方の声

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。

# 私たちは健康のためにどうしたらいいの？

健康診査

がん検診



# 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

歯・  
口腔

栄養・  
食生活

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



# 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！

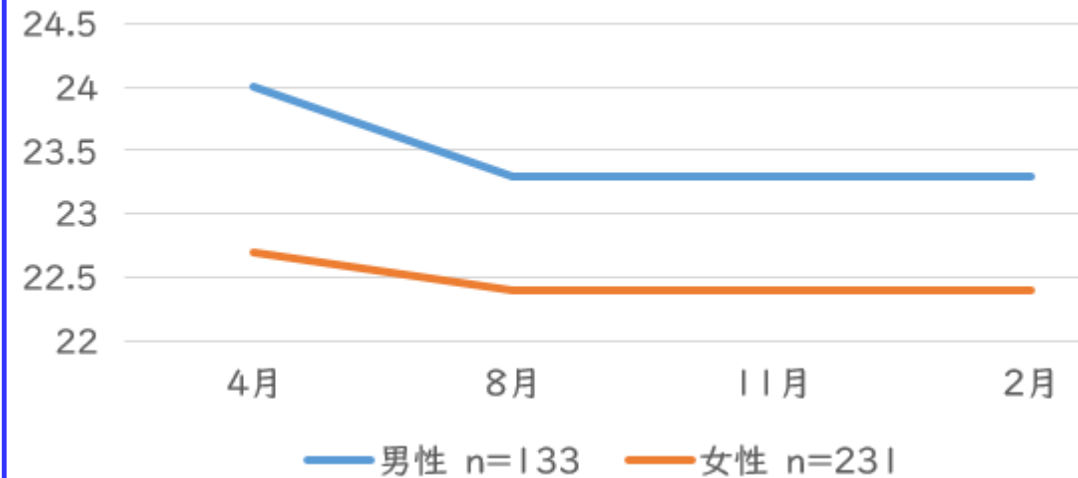
健診を受けても  
ポイントがもらえるよ。

いきいきウォーキングで  
身も心も軽快に！

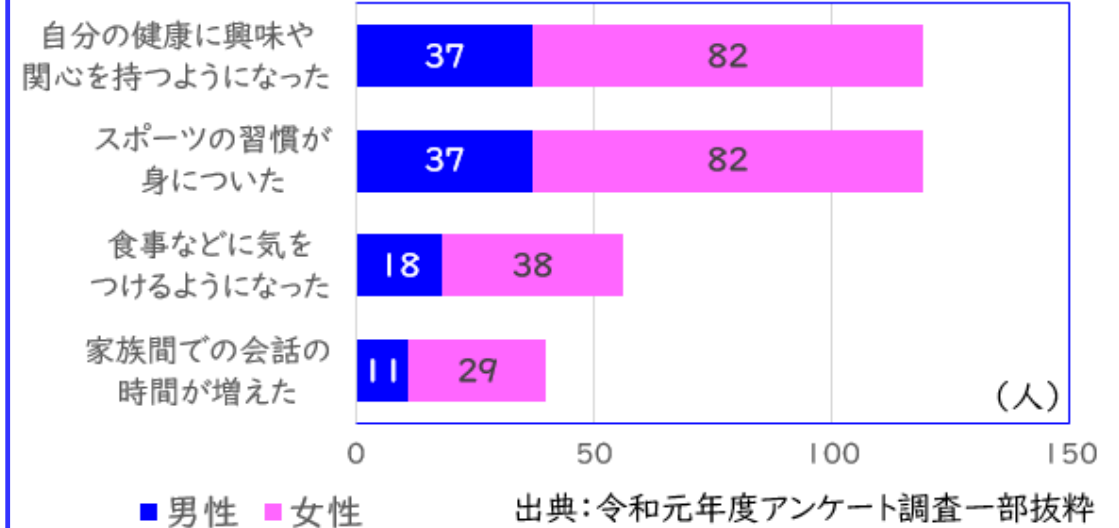
地域で参加している人から  
の口コミで始めました。  
歩くことを少し意識するよ  
うになりました。



BMI 男女別平均の推移（令和元年度）



事業後、行動に変化があったか  
（複数回答 N=217）



# 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！

- 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

- 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。



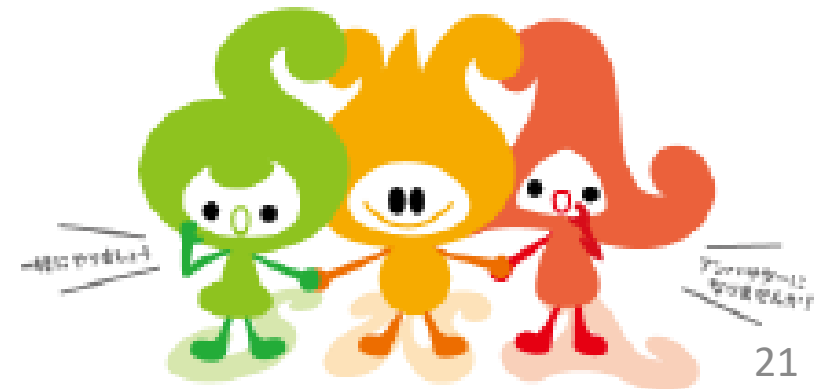
# 社会生活環境整備

**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。



# 身体活動・運動

## 国が示す身体活動・運動の目標

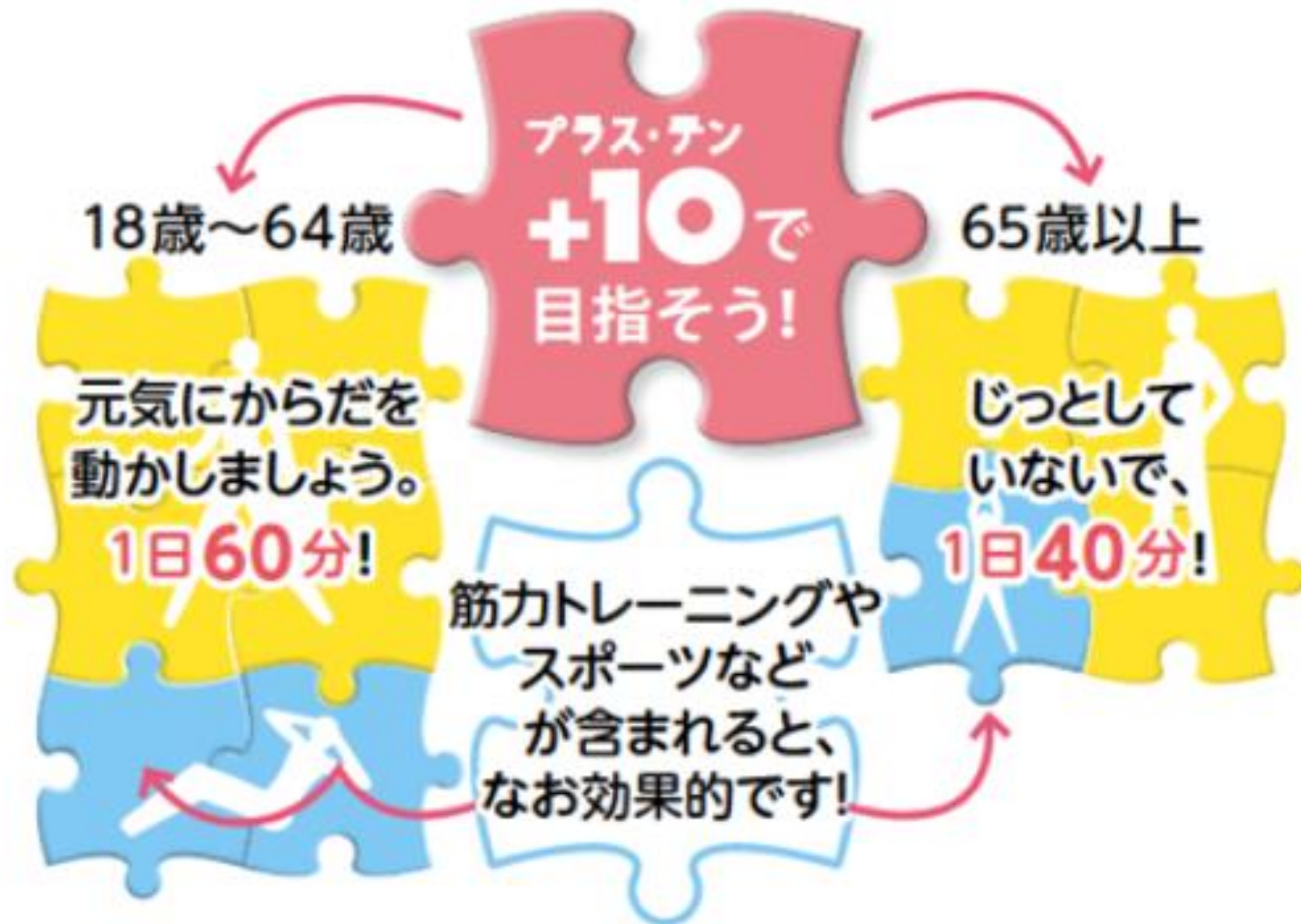
- 歩数の増加
- 運動習慣者の増加

	身体活動(生活活動・運動)	運動
65歳以上	強度を問わず、身体活動を <b>毎日40分</b>	—
18歳～64歳	歩行以上の強度の 身体活動を <b>毎日60分</b>	息が弾み汗をかく程度の 運動を <b>毎週60分</b>
18歳未満	<p>〈参考〉 子どもは、からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、<b>毎日、最低60分以上</b>からだを動かしましょう。 日本体育協会「アクティブ・チャイルド 60 min. -子どもの身体活動ガイドライン-」 幼児は様々な遊びを中心に、<b>毎日、合計60分以上</b>、楽しく体を動かすことが大切です！ 文部科学省「幼児期運動指針」</p>	

（例えば10分多く歩く）  
今より少しでも増やす

（30分以上・週2日以上）  
運動習慣を持つようにする

# 身体活動・運動



# コロナに負けない！心と体の健康づくり！ 運動

## 働く方

① 身体活動増やして免疫力アップ

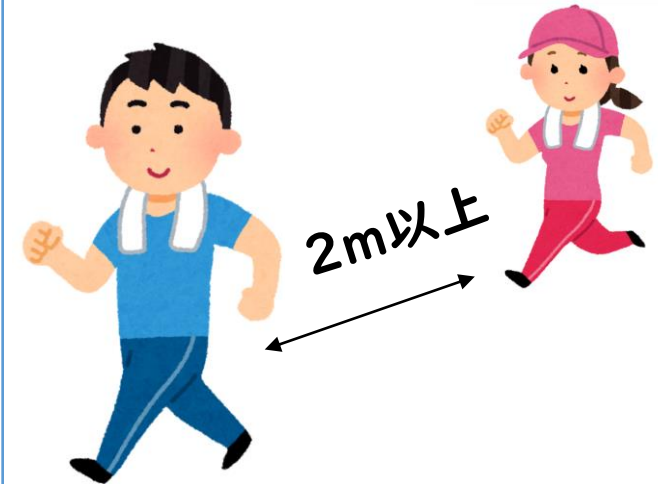
10分



② 筋トレやヨガは自宅で動画活用



③ 3密避けて☀️屋外で運動を



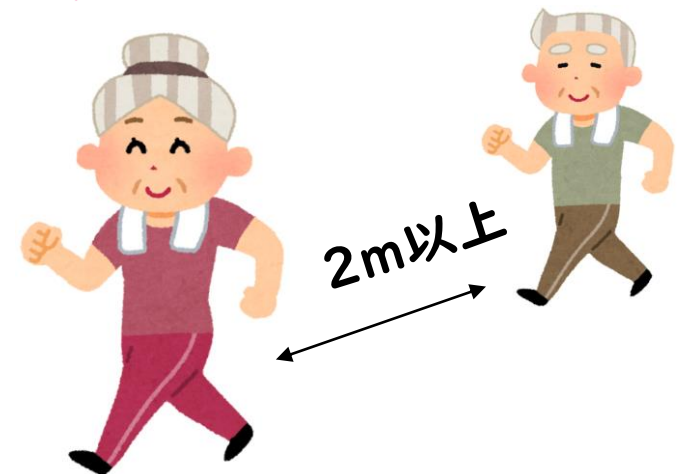
④ 座っている時間を減らす



⑤ 毎日の筋トレとストレッチ



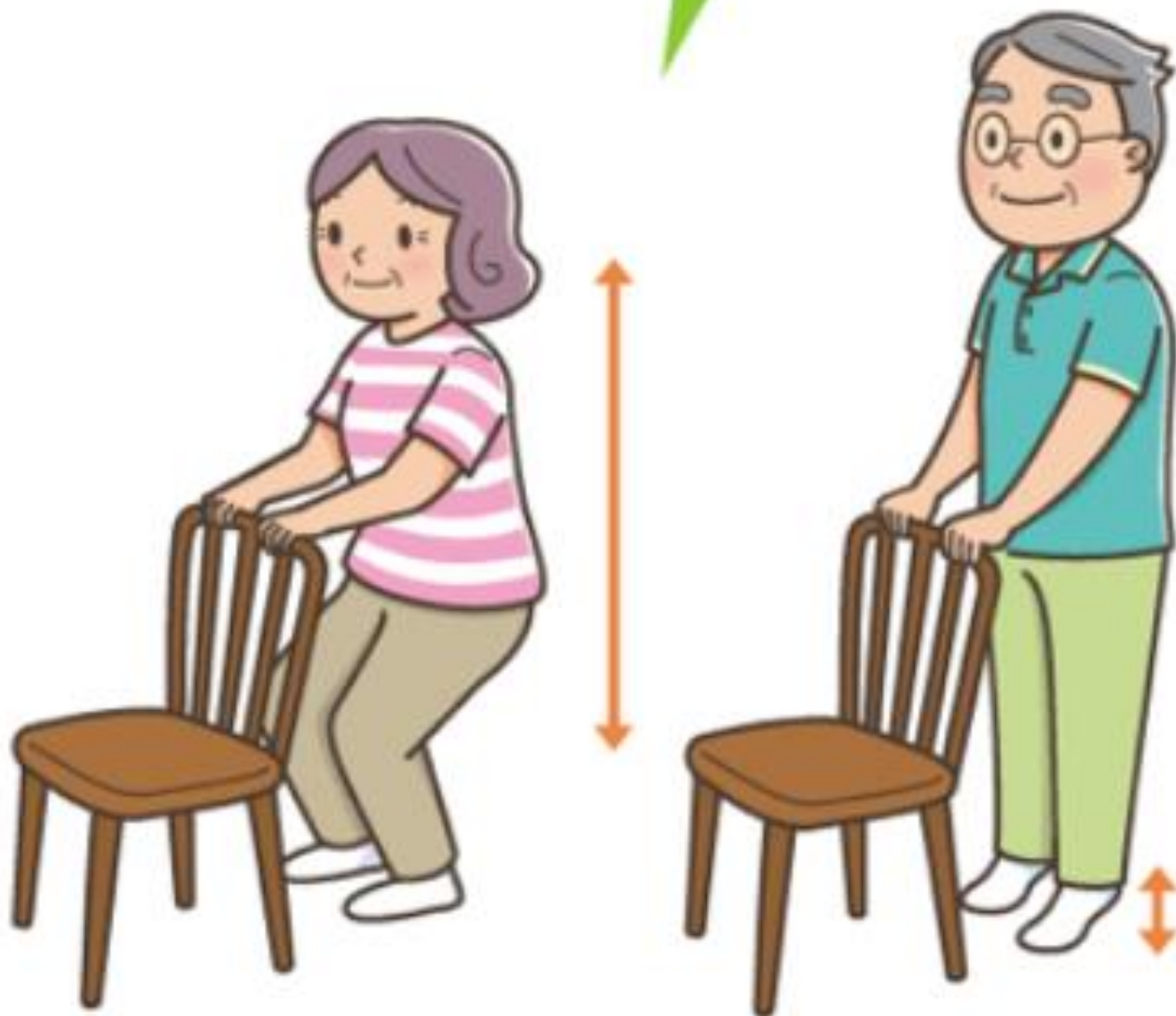
⑥ 3密を避けて☀️日中散歩を





# 筋力トレーニングで健康増進！

テレビを見ながら、椅子を使って「ながら体操」。



オフィスで、椅子に座ったまま腹筋運動。



# コロナに負けない！心と体の健康づくり！ 栄養

## 働く方

① 1日3食食べて  
生活のリズムを



② 食塩を減らして  
カリウムを増やそう



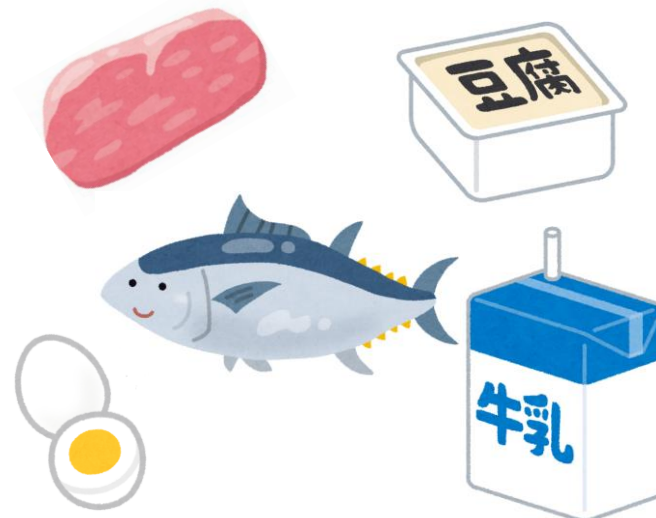
③ おうちごはん  
を楽しもう



④ しっかり食べて  
低栄養を予防



⑤ 毎食、たんぱく  
質のおかずをとる



⑥ ビタミンDの多い  
食事と日光浴



## シニア の方

# コロナに負けない！心と体の健康づくり！ 心の健康

## 働く方

① 自分をいたわる気持ちを持つ



② 家族や仲間とつながる



③ 自分に合った対処法を習得



④ 人とのつながりを大切に



⑤ 心のリフレッシュを



⑥ 困ったときは支え合い



## シニアの方