

健康しいば 21 実践計画（第二次）

【概要版】



令和 2 年 3 月
宮崎県 椎葉村

1 計画策定の趣旨

生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての村民がライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力のある社会を実現するために、策定するものです。

2 計画の根拠

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく村民の健康の増進に関する計画として、国の「健康日本21（第二次）」や宮崎県の「健康みやざき行動計画21（第2次）」、その他関連計画と整合を図りながら策定しました。

3 計画の期間

本計画の期間は、令和2年度から令和11年度までの10年間とし、令和6年度に中間見直しを行います。

4 計画の策定方法

計画策定に当たっては、広く意見を聴取するため、関係団体の代表者等からなる「健康しいば21実践計画策定委員会」を設置し、計画に盛り込む施策等について検討を行いました。また、20歳以上の村民を対象としたアンケート調査及びパブリックコメントを実施し、村民の意見の反映に努めました。

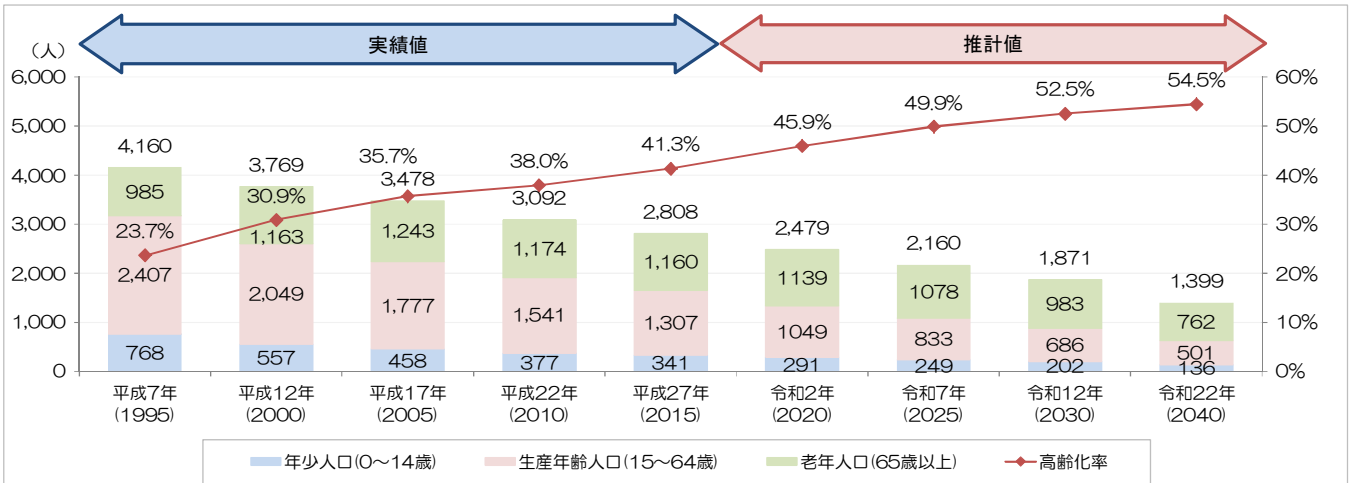
5 計画の基本理念

村民の自主的な健康づくりを支援するため、健康づくりに取り組みやすい環境づくりを進めるとともに、様々な機関・団体等と連携し、家庭・職場・地域など、本村のあらゆる場面で健康づくりを進め、子どもから高齢者まで村民誰もが安心していきいきと暮らせる村づくりの実現を図るため、基本理念を「健やかで笑顔あふれる村づくり」と定めます。

6 椎葉村の主な現状

(1) 人口の推移・推計

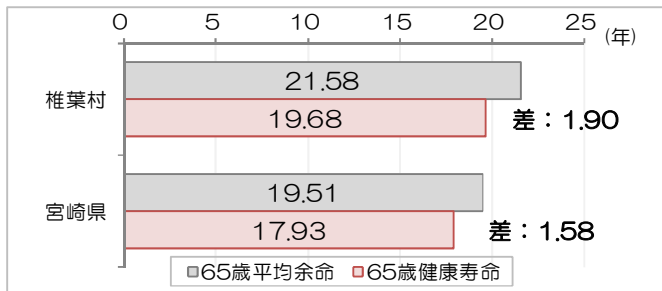
65歳以上の高齢者は、1995年には4.2人に1人でしたが、2040年には1.8人に1人となり、今後ますます少子高齢化が加速されていくことが予測されています。今後、村民一人一人の健康意識を高めていくことが、基本理念である「健やかで笑顔あふれる村づくり」の達成のためのカギとなってきます。



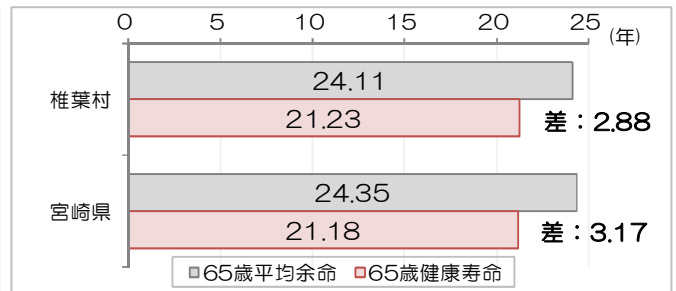
(2) 65歳平均余命と65歳健康寿命の差

村民の健康寿命が、平均余命に追いつくように、この差をできるだけ「ゼロ」に近づける必要があります。

【65歳平均余命・健康寿命（平成27年男性）】



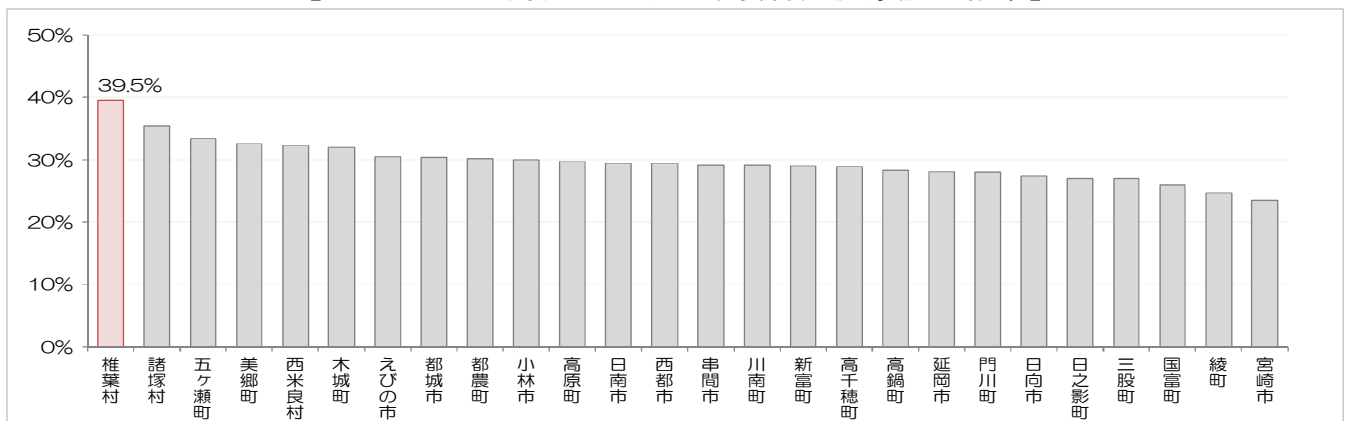
【65歳平均余命・健康寿命（平成27年女性）】



(3) 肥満の現状

BMI 25以上（肥満）の割合は宮崎県内で最も高くなっています。

【BMI25以上の割合 平成29年度特定健康診査結果】



(4) 生活習慣（特定健診質問票結果）

項目		椎葉村	全国	宮崎県
現在、たばこを習慣的に吸っている。		10.6%	14.1%	12.1%
20歳時の体重から、10 kg以上増加している。		38.9%	33.7%	35.3%
1回30分以上の運動習慣がない。		59.1%	59.8%	55.3%
1日1時間以上の運動をしていない。		32.7%	47.8%	44.6%
ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が遅い。		47.5%	49.1%	45.3%
食事をかんで食べる時の状態	何でもかんで食べることができる	78.6%	80.2%	82.0%
	かみにくいことがある	20.4%	18.9%	17.3%
	ほとんどかめない	1.0%	0.8%	0.7%
人と比較した食べる速度	速い	26.3%	27.8%	27.1%
	普通	67.3%	64.1%	65.4%
	遅い	6.4%	8.1%	7.4%
就寝前2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある。		20.0%	16.7%	16.9%
朝昼夕3食以外に間食や甘い飲み物を摂取	毎日	14.8%	20.7%	16.1%
	時々	69.7%	56.6%	61.4%
	ほとんど摂取しない	15.6%	22.6%	22.6%
朝食を抜くことが週3回以上ある。		6.2%	9.0%	8.0%
お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度	毎日	29.7%	25.7%	27.2%
	時々	27.9%	22.7%	23.2%
	ほとんど飲まない（飲めない）	42.3%	51.6%	49.6%
飲酒日1日当たりの飲酒量	1合未満	50.0%	64.4%	57.8%
	1～2合	37.7%	23.6%	30.1%
	2～3合	10.7%	9.3%	10.3%
	3合以上	1.7%	2.7%	1.9%
睡眠で休養が十分にとれていない。		23.4%	25.5%	22.1%

※全国及び宮崎県結果と比較し、改善されるべき状況にある場合、背景色を色塗りしています。

◎：優れている、－：標準若しくはデータなし、▲：改善すべき状況にある

上椎葉	鹿野遊	仲塔	尾八重	尾向	不士野	大河内	小崎	梶尾	松尾	協会けんぽ 特定	役場共済 特定
◎	◎	◎	▲	－	－	－	▲	▲	◎	▲	▲
▲	◎	▲	▲	◎	▲	▲	▲	▲	－	▲	▲
◎	▲	▲	▲	▲	▲	▲	－	▲	◎	▲	▲
◎	◎	▲	◎	－	▲	－	◎	－	◎	▲	▲
◎	▲	▲	－	▲	▲	▲	▲	▲	◎	－	◎
▲	◎	◎	▲	▲	▲	▲	◎	▲	▲	－	◎
▲	－	－	▲	▲	◎	◎	◎	◎	◎	▲	▲
◎	▲	▲	▲	▲	－	▲	▲	▲	◎	▲	▲
▲	▲	▲	◎	▲	▲	▲	▲	▲	▲	－	▲
◎	◎	▲	◎	◎	▲	◎	▲	▲	◎	▲	▲
▲	▲	▲	▲	－	◎	▲	▲	▲	▲	▲	◎
▲	▲	▲	◎	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	◎
◎	－	◎	▲	▲	▲	▲	▲	◎	◎	▲	▲

7 年代ごとの取組

全ての村民が健やかで心豊かに生活できるために、ライフステージに応じて、取り組む

	胎児（妊婦）	0歳	6歳	12歳	18歳
栄養・食生活		低出生体重児にならないように妊娠前、妊娠中から食生活に気をつけます。 	肥満傾向にならないように、子どもの食生活に気をつけます。 子どもの間食は補食です 		
身体活動・運動		適正体重を意識します。	外で体を動かして遊びます。 		
休養・こころの健康		 - 早寝早起きで生活リズムを身につけます。 - 悩み事は誰かに話します。 - 周りに気になる人がいたら、声をかけます。		ゲームやスマートフォンは時間を決めて。 	
たばこ		妊婦にたばこの煙を吸わせません。 	子どもにたばこの煙を吸わせません。		
アルコール		- 妊娠中や授乳中は、赤ちゃんのためにアルコールは我慢します。 - 子どもにアルコールを飲ませません。			
歯の健康		低出生体重児にならないために、歯科健診を受けます。	- フッ素入りの歯磨き粉を使います。 3か月に1回は歯科受診します。 		
糖尿病		妊娠中の体重増加に気をつけます。	子どもの生活習慣に目を向けます。		
循環器疾患					
がん					

内容をまとめました。

20歳	40歳	65歳
食事のバランスを考えよう。 その間食 必要ですか？	副菜：野菜などを主な材料にした料理  主菜：魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理	寝る2時間前までには、夕食を済ませます。 
- 仕事以外の運動を意識します。 - ラジオ体操やウォーキングなど身近な運動を取り入れます。	主食：米、パン、めん類などの穀類を主な材料にした料理	運動教室やサロン等を利用して筋力アップに努めます。 
- 質の良い睡眠ができるように、生活習慣を見直します。 - 心配なことや不安なことがある時は、誰かに話します。 - 周りに気になる人がいたら、声をかけます。	熱中できる趣味や生きがいがあるといいね。 	サロンなどの交流の場に出かけます。 
- たばこのルールを守ります。 - 禁煙外来を利用します。 	20度の焼酎だと100ml 	5%のビールだと400ml 
適量を理解します。 (純アルコール量20g)	痛くなる前に、定期的な歯科健診を受けます。 	噛むことや飲み込むことを意識します。
- 特定健診・保健指導を受けます。 - 生活習慣を見直します。 - 治療中の場合は、受診を継続します。	特に、女性は若い世代から「糖尿病」が多くなっています。 	
- 特定健診・保健指導を受けます。 - 体重測定、血圧測定を習慣にします。 - 健診で異常値が出たら、保健師や栄養士に相談します。	男性は50代から「高血圧」や「心臓病」が、女性は60代から「高血圧」や「心臓病」、「脳卒中」が多くなっています。 	
- 正しい生活習慣を身につけます。 - がん検診を受けます。 - 精密検査対象になったら、必ず精密検査を受けます。	50歳代、60歳代での死亡もみられています。 	

8 適正体重を維持しよう！

肥満は、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓病などの生活習慣病の発症の要因となります。
一方、最近の若い女性などにみられる「やせ」志向による無理なダイエットは、栄養素の摂取不足を招き、貧血や骨粗しょう症の原因にあげられます。
健康全体のことを考えて、適正体重の維持に努めましょう。

～ 自分のBMI値を計算してみよう！ ～

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

あなたのBMI = kg $\div$ m $\div$ m

たとえば、体重58kg、身長162cmの場合、 $58\text{kg} \div 1.62\text{m} \div 1.62\text{m}$ となり、BMIは22.1となります。

BMI

18.5未満

18.5以上25未満

25以上

判定

低体重（やせ）

標準体重

体重過多（肥満）

～ 定期的に自分の体重をチェックしよう！ ～

測定日	身長	体重	BMI
令和2年 月 日	cm	kg	
令和3年 月 日	cm	kg	
令和4年 月 日	cm	kg	
令和5年 月 日	cm	kg	
令和6年 月 日	cm	kg	

椎葉村総合保健センターすこやか館

電話：0982-68-7510 FAX：0982-68-7511