

とよやま 健康づくり 21計画

基本方針 1 生涯を通じた健康づくり

町民の方々が希望と生きがいを持てることを目指し、子どもから高齢者に至るまで、各世代に応じた健康づくりの取組みを推進していきます。

現状と取組み

生活習慣実態調査を実施したところ、

自分は健康だと感じている方は約八十二%でした。十年前の同じ調査では約八十七%だったため、約5%減少しています。



がん

がんは本町の死因の第一位です。約三人に一人が、がんで死亡しています。男性は胃がん、女性は胃がんと大腸がんが全国の平均値より高くなっています。

現状と取組み

課題を解決するために、これらの病気の発症を予防し、病気になるっても重症化させないことを目指します。

基本方針 2 疾病の発症予防及び重症化予防

今後高齢化が進み、慢性疾患の患者数の増加が予想されます。

そのため、病気の発症予防に加えて、適切な管理により症状の進行を抑えることが重要です。

特に、主要な死亡原因であるがん、循環器疾患に加え、糖尿病やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）

のような症状の進行や合併症によって生活の質の低下を引き起こしやすい病気への対策は重要な課題です。

課題を解決するために、これらの病気の発症を予防し、病気になるっても重症化させないことを目指します。

生活習慣を改善するとともに、積極的にがん検診を受けることが重要です。毎月の広報で、町内で受けることのできるがん検診をご紹介します。

●循環器疾患

循環器疾患とは全身に血液を送り届けている血管が詰まったり、破れてしまった結果、起こる病気のことです。その代表的なものは脳卒中や心筋梗塞です。本町では女性の心疾患の死亡率が全国平均より高くなっています。普段から血圧測定を行い、自己管理を行うことが重要です。役場庁舎一階ロビーでも、血圧を簡単に測定できます。

●糖尿病

本町の透析患者の中で、糖尿病腎症の患者の占める割合が高くなっています。

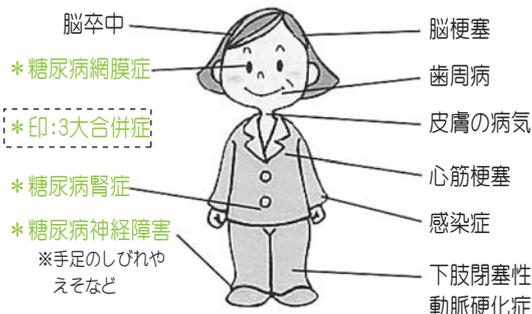
糖尿病は網膜症や、腎症、神経障害などの合併症を引き起こします。初期

の段階では自覚症状が乏しいため、健康診断を受け早期発見、早期治療を行うことが重要です。

また、腹八分目の食事を心がける、定期的に運動を続けるていくこと



糖尿病による合併症



も糖尿病の予防につながります。

●COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPDとは主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症です。階段の上り下りなど体を動かしたときに息切れを感じたりします。

COPDの死者数は増加傾向にあります。しかし、多くは医療機関未受診、未診断となっています。COPDは禁煙による予防や薬物療法による治療が可能な病気であるため、大切なのは、早期発見、早期治療です。保健センターで行っている成人健康相談などを活用してください。