

ライフコースアプローチ

壮年期（50歳～74歳）



行動目標

- ①栄養・食生活
- ②身体活動・運動
- ③休養・睡眠
- ④歯・口腔の健康
- ⑤健診の受診促進
- ⑥がん
- ⑦生活機能の維持・向上
- ⑧社会とのつながり・心の健康の維持及び向上

1. 背景

壮年期には体力が衰え始めることがあり、定期的な運動が重要です。筋力トレーニングや有酸素運動を組み合わせることで、体力を維持し、生活習慣病の予防に役立ちます。

また、若い頃と比べて代謝が低下するため、バランスの取れた食事がさらに重要になります。野菜や果物、穀物、良質なタンパク質を中心とした食事を心掛け、過剰な塩分の摂取を控えることが必要です。

仕事や家庭の責任が増える時期でもあります。ストレス管理やメンタルヘルスのケアが重要であり、リラクゼーションや趣味を取り入れることで精神的な健康を保つことができます。

特定健康診断を受けることで、早期に健康問題を発見し、適切な対処を行うことができます。

質の良い睡眠を確保することは重要です。特に壮年期には、ストレスや不安が睡眠の質に影響を与えることがあるため、睡眠環境を整え、十分な休息を取るよう心掛けることが大切です。

仕事や家庭以外での社会的なつながりを持つことも、心身の健康にとって重要です。地域のコミュニティ活動や趣味のサークルに参加するなど、積極的に交流を持つことで孤独感を軽減し、社会

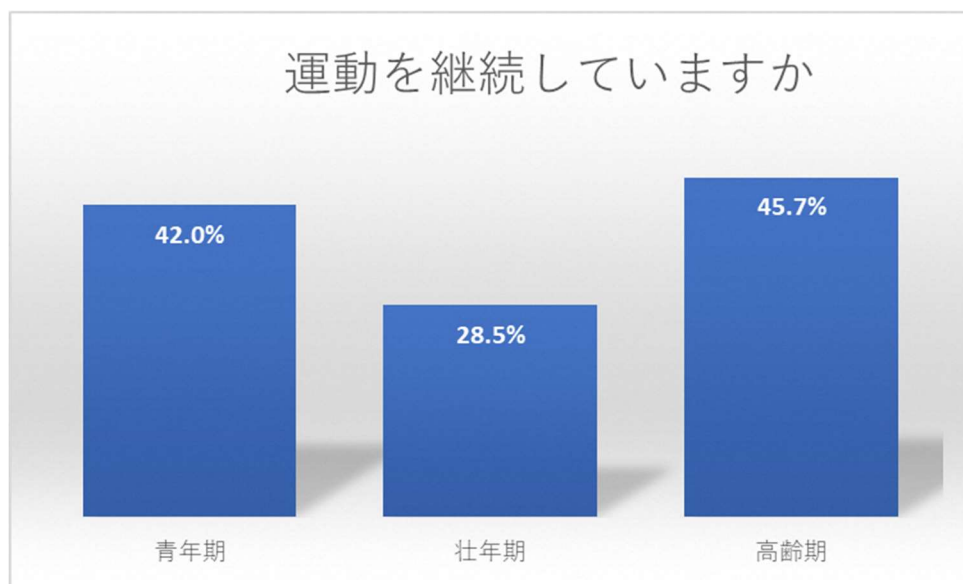
的なストレスを軽減することができます。

2. 現状

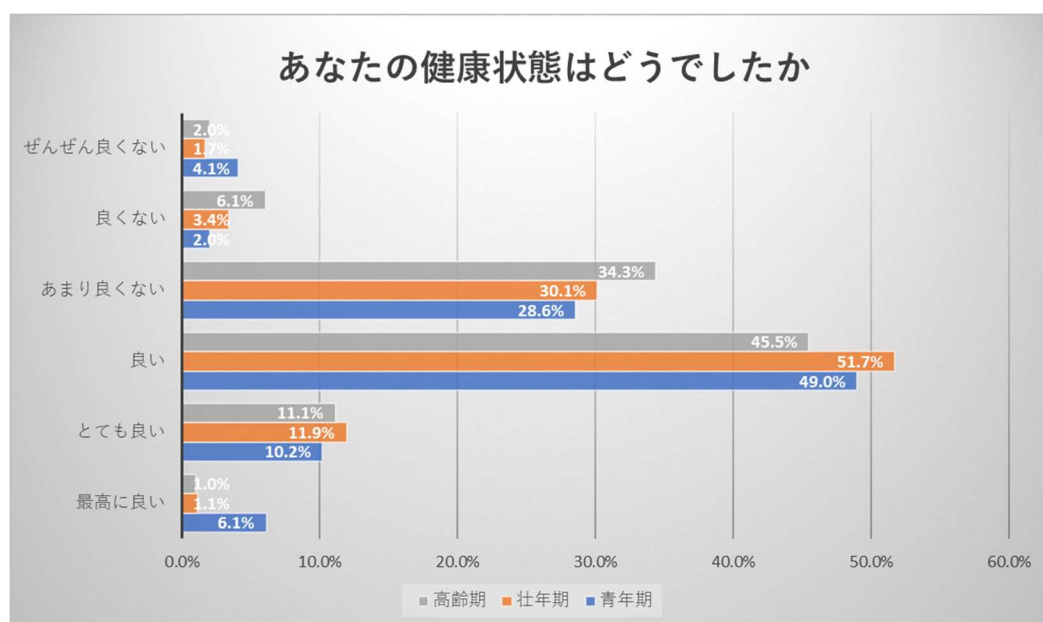
食事については、バランスを考えて食事を摂る人や、野菜を心掛けて摂る人は増加傾向にありましたが、運動習慣については全体の約3割の人しか定期的に運動することができていない状況でした。食行動は注意しやすいものの運動習慣となると億劫になりがちになるのではでしょうか。

歯の健康に関して、歯に関心はある人は多いものの、定期的に検診に行くなどの行動を取れている人は少ない状況でした。

(図1)



定期的な運動を継続している人が、壮年期では28.5%と青年期、高齢期と比べて、低い状態にあります。仲間同士で身体を動かす機会やイベント等が必要であるといえます。



壮年期は、自らの健康状態を良いと判断している人が多く、まだまだ元気で自覚症状があま

りない働き盛り世代にとって、自身の健康については優先順位が低いと推測できます。“元気だからこそ健診に”と予防行動を早期からとれるよう、分かりやすいメリットのある健診体制の工夫や意識付けが必要です。

第3次計画の指標の評価

健康指標	目標値	現状値	策定時（R1）	評価＊
特定健診受診率	65%	53.2%	56.2%	D
特定保健指導実施率	45%	3.6%	なし	D
がん検診受診率（大腸がん）	50%	44.3%	なし	D
がん検診受診率（肺がん）	50%	44.3%	なし	D
がん検診受診率（胃がん）	50%	36.2%	なし	D
がん検診受診率（子宮頸がん）	50%	32.7%	なし	D
がん検診受診率（乳がん）	50%	42.6%	なし	D
週2回以上運動している人の割合	25%	28.5%	なし	A
自分に見合った運動をする（散歩含む）に人の割合	80%	61.9%	71.8%	D
朝食欠食率	0%	0.6%	なし	C
350g/日以上野菜を摂取している人の割合	30%	39.6%	21.6%	A
減塩に心掛けている人の割合	60%	43.5%	45.0%	D
年1回以上歯科検診に行く人の割合	65%	56.9%	26.0%	B
歯間部清掃器具を使用している人の割合	50%	50.0%	なし	A
歯周病を知っている人の割合	50%	98.9%	なし	A
睡眠による休養が十分にとれていない人の割合	18%	28.2%	6.5%	D
悩みを人に相談できる人の割合	85%	86.5%	80.0%	A
地域とつながりが強いと思う人の割合	65%	79.9%	65.4%	A
健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている市民の割合	25%	62.2%	なし	A

＊評価：A達成 B改善傾向 C変わらず D悪化

3. 目標と指標

(1) バランスの良い食事を摂っている者の増加

分 野	栄養・食生活
指 標	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合
現状値	58.1% (R6 アンケート結果による)
目標値	60%

(2) 朝食を食べない者の減少

分 野	栄養・食生活
指 標	朝食の欠食率
現状値	0.6% (R6 アンケート結果による)
目標値	0%

(3) 野菜摂取量の増加

分 野	栄養・食生活
指 標	1日350g以上の野菜の摂取
現状値	39.6% (R6 アンケート結果による)
目標値	45%

(4) 食塩摂取量の認知

分 野	栄養・食生活
指 標	1日の食塩摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満を知っている人の割合
現状値	43.5% (R6 アンケート結果による)
目標値	60%

(5) 運動習慣者の増加

分 野	身体活動・運動
指 標	1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者の割合
現状値	28.5% (R6 アンケート結果による)
目標値	40%

(6) 睡眠で休養がとれている者の増加

分 野	休養・睡眠
指 標	睡眠で休養がとれている者の割合
現状値	71.8% (R6 アンケート結果による)
目標値	85%

(7) 睡眠時間が十分に確保できている者の増加（新規指標）

分 野	休養・睡眠
指 標	睡眠時間が平均 7～9 時間確保できている者の割合
現状値	なし（新規指標のため）
目標値	60%（健康ながさき21より）

(8) 歯科健（検）診の受診者の増加

分 野	歯・口腔の健康
指 標	過去 1 年間に歯科健（検）診を受診した者の割合
現状値	56.9%（R6 アンケート結果による）
目標値	65%

(9) 特定健康診査の実施率の向上

分 野	健診の受診促進
指 標	過去 1 年間に特定健診を受診した者の割合
現状値	53.2%（R6 アンケート結果による）
目標値	65%

(10) がん検診の受診率の向上

分 野	がん
指 標	がん検診の受診率 i 大腸 ii 肺 iii 胃 iv 子宮頸がん v 乳がん
現状値	i 44.3% ii 44.3% iii 36.2% iv 32.7% v 42.6% （R6 アンケート結果による）
目標値	i 50% ii 50% iii 50% iv 60% v 70%

(11) 骨密度を測定した者の増加

分 野	生活機能の維持・向上
指 標	過去 1 年間に骨密度の測定をした者の割合
現状値	なし（新規指標のため）
目標値	15%（健康ながさき21より）

(12) 心理的苦痛を感じている者の減少

分 野	生活機能の維持・向上
指 標	K6（こころの状態を評価する指標）の合計得点が 10 点以上の者の割合
現状値	なし（新規指標のため）
目標値	9.4%（健康ながさき 21 より）

K6（こころの状態を評価する指標）質問票

K6 は、うつ病や不安症など精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発された調査手法です。6つの質問について、「まったくない」(0 点)～「いつも」(4 点)の5段階で点数化し、合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとされています。

No	質問
1	神経過敏に感じましたか
2	絶望的だと感じましたか
3	そわそわ、落ち着きがなくなりましたか
4	気分が沈んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか
5	何をするのも骨折れだと感じましたか
6	自分は価値がない人間だと感じましたか

(健康ながさき 21 より)

(13) 地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加

分 野	社会とのつながり・心の健康の維持及び向上
指 標	地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合
現状値	79.9%
目標値	85%

(14) 地域等で共食している者の増加

分 野	社会とのつながり・心の健康の維持及び向上
指 標	地域等で共食している者の割合
現状値	なし（新規指標のため）
目標値	30%（健康ながさき 21 より）

(15) 心のサポーター数の増加

分 野	社会とのつながり・心の健康の維持及び向上
指 標	心のサポーター数
現状値	なし（新規指標のため）
目標値	2人以上（人口の 0.1%）（健康ながさき 21 より）

保健行動（町民が取るべき行動）

【栄養・食生活】

- ・毎食主食・主菜・副菜をバランスよく食べよう
- ・1日350gの野菜をとろう
- ・腹八分を心がけよう
- ・適正体重を知り、維持しよう
- ・料理を自分で作ってみよう

【身体活動・運動】

- ・定期的に運動しよう

【休養・睡眠】

- ・睡眠を十分にとろう（7～9時間）
- ・残業は最低限にしよう

【歯・口腔の健康】

- ・定期的に歯科検診を受けよう
- ・歯周病と生活習慣病の関係について知識を持とう
- ・歯間部清掃をしよう

【生活機能の維持・向上】

- ・ストレスを上手に解消しよう
- ・悩みを相談できる人を作ろう
- ・ストレスの原因を知ろう

【社会とのつながり・心の健康の維持及び向上】

- ・行事や他者との交流の機会に積極的に参加しよう
- ・食事は一人で食べずに誰かと一緒に食べよう
- ・心のサポーターになろう
- ・婚活事業に参加しよう

【健診】

- ・特定健診・特定保健指導を受けよう

4. 実施事業

上記目標達成のために、本計画策定期間において実施する事業

	事業名	内容	対象	関係団体
既存事業に活かす	がん検診受診率の向上のための工夫	・回覧やチラシを世帯の全員に周知する際には、母屋から隠居にも必ず回す、回覧やチラシ自体にそのことを記載する等の工夫をする。 ・健診費用は現在一部無料化している。 ・会場までの送迎サービスがまだ実現できていないため、引き続き検討する。		住民課 健康管理センター いきいき健笑会
	特定健診受診率の向上のための工夫	・地区毎で受診率を競わせる。 (例：3年間のうち平均受診率が高い地区の1～3位に賞金、商品等を寄与する。) ⇒各地区の受診率を競わせるよりも、各地区ごとの受診率データや疾患率データを提供することから始める。 ・地域の人に声掛けをするボランティアを作る。⇒健笑会等既存の団体との連携を強化する。	各地区	住民課 健康管理センター
新規事業	元気な高齢期を迎えるための健康づくり	・健康教室のジョギング[※]大会にウォーキング部門の立ち上げや、スタンプラリーの実施等のイベント ⇒現在は「ピラティス教室」を実施中。今後、他部署とも連携し、男女とも参加しやすい「ウォーキング教室」を実施する。 ・健康づくりに取り組む団体への活動資金の助成⇒実施は見送る。	一般住民	住民課 健康管理センター