

各年代ごとに取組む健康づくり

年代ごとに目指す健康目標は異なります。それぞれの年代に合わせて健康づくりに取組みましょう。
また自身だけでなく家族や近所等周囲の方の健康についても意識し、支援しましょう。

幼少期(0～5歳)

規則正しい基本的な生活習慣の確立

安全安心な環境で、心豊かに健やかに成長できるよう
家庭や地域で協力して育児、
子育てに取組みましょう



少年期(6～18歳)

健康に関する知識の習得、 主体的に健康づくりに取組む

こころと体の健康、命の大切さや正しい性の知識
等を身につけるように努めましょう

家庭と学校、地域が連携して、子ども自身が健康
づくりに対する意識を高めて主体的に健康づくり
を進めていけるよう支援に取組みましょう

中年期(45～64歳)

生活習慣病予防と重症化予防に取組む

こころと体の変化に関心を持ち、自身の健康状態
に合った望ましい食生活と
運動を継続し、
生活習慣病予防と疾病の
重症化予防に努めましょう



青年期・壮年期(19～44歳)

自分と家族の健康づくりに取組む

自分と家族の健康に関心を持ち、望ましい生活習慣、
運動習慣の定着に取組みましょう

家庭や地域において次世代を担う子どもたちの健
康意識を高める取組みを行うとともに、自らが模
範となるよう努めましょう

前期高齢期(65～74歳)

介護予防を意識した食生活 及び運動に取組む

生きがいのある生活や地域とのつながりを継続し、
生涯にわたって心身ともに
自立した生活を送るため、
介護予防を意識した食生活と
運動を行うよう努めましょう



後期高齢期(75歳～)

趣味や社会との交流を深め 生活の幅を広げる

運動機能の低下防止、疾病の早期治療、生活の質の
維持に努めるとともに、
趣味や社会との交流を
積極的に行って生活の幅を
広げるよう努めましょう



箕輪町健康づくり推進条例 令和2年1月施行

こころと体の健康は、人々の日々の生活の基本であり、町民の皆さんが健康で元気であることは、活力あるまちの礎となります。また、これから益々進行する少子高齢化による社会構造と地域コミュニティの変化に対応するためには、こころと体の健康だけでなく、人と人が支えあい、安全で安心して、生き生きと暮らすことができる地域づくりも大切です。

健康寿命のさらなる延伸と生涯にわたって「支えあい、健やかに心豊かに暮らせるまち」を実現するため、健康づくりに関する基本理念を定め、町の責務並びに町民等、関係団体、教育機関等及び事業者の役割を明らかにし、町民等と地域を健康にする取組みを協働で推進することを目的に条例を制定しました。



箕輪町で習慣的に体を動かしている人は3割程度。少ないよね。

健康づくりは、糖尿病とか生活習慣病の予防にいいんだよね。



箕輪町は肥満ではないけど糖尿病の人が多いらしいよ。

糖尿病は合併症が怖いんだよね。脳卒中や心臓病、最近は認知症やがんとも関係があるとされているんだって。



若い頃から健康づくりに取組んで病気を予防したいよね。

そうだね。元気で長生きするためには健康って大事だね。



条例本文はこちらをご覧ください▼

箕輪町健康づくり推進条例

検索

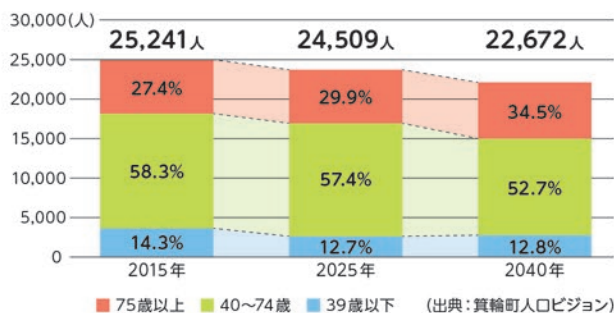


データでみる箕輪町民の健康状況

高齢者の割合は増加、支える年代は減少するため 65歳以上の方を支える人数は、2040年には一人当たり1.52人になると予測されます。健康で元気に長生きすることがとても重要となります。

将来年齢別人口推計

高齢者の割合は増加し、生産年齢人口は減少することが予測されています。



一人当たりの医療費

H29年度長野県一人当たりの医療費です。年齢が上がるとともに医療費も増大しています。

年代	医療費/年
75歳以上	824,333円
40~74歳	305,875円
39歳以下	126,250円

6倍に増加

(長野県医療費適正化推進分析事業報告書より)

平均寿命と健康寿命

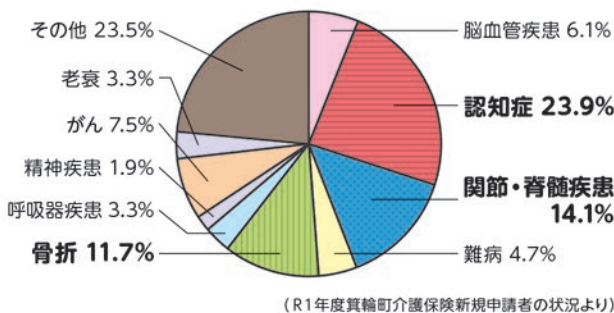
男性で1.5歳、女性で4.6歳不健康な期間があることとなります。

	平均寿命	健康寿命
男性	81.6歳	80.1歳
女性	88.1歳	83.5歳

(平均寿命：H27市町村別生命表から／健康寿命：介護度利用平均自立期間)

介護保険申請時原因疾患

認知症や関節疾患、骨折がきっかけとなることが多くなっています。



町民一人ひとりが取組むこと

健康づくりのため取組む内容を項目ごとにまとめました。健康づくりは継続することが大切です。何か一つからでもよいので実践しましょう。

栄養・食生活

- 自分の食事の適量とバランスのとれた食事について理解し、実践しましょう
- 薄味を心がけましょう
- 家族や友達と一緒に食事を楽しみましょう



運動・身体活動

- 意識して体を動かすことを心がけ、自分に合った身体活動、運動を継続して行いましょう



こころ

- こころの健康に関する意識を高め、こころの健康づくりに取組みましょう
- 自殺につながらないように、自分の周りの人を気にかけて見守りましょう



健診・がん検診・疾病予防

- メタボや糖尿病等生活習慣病、がんに関する情報を正しく理解しましょう
- 健診、がん検診、保健指導を受けて自らの健康状態を認識しましょう
- 病気の発症後は自己管理に努め重症化を予防しましょう

歯・口腔

- 歯と口腔のはたらきや体の健康との関係について正しく理解しましょう
- むし歯予防や定期歯科健診・歯科治療に努めましょう
- 歯周疾患の発症・進行を予防しましょう



喫煙・飲酒

- 喫煙による健康への影響について理解し、受動喫煙の防止又は禁煙に努めましょう
- 適度な飲酒量について理解しましょう



介護予防

- 適正な体重の維持、適度な運動、地域とのつながりを持った活動等フレイル予防に努めましょう



睡眠・余暇

- 睡眠や休養について正しい知識を持ち、質、量ともに十分な睡眠がとれるよう心がけましょう



健康教育・地域参加

- 健康づくりに関する行事等に積極的に参加し、知識の習得と実践につなげましょう
- 地域の健康づくりの取組みや地域を活性化する取組みを積極的に行うよう努めましょう
- 人と人とのつながりを深め、生きがいに努めましょう

条例のポイント

町民の健康寿命を延伸するために、さまざまな関係者や機関がそれぞれの役割を果たし、「健康づくりみのわの輪」でつながり、協働・連携を図りながら町民の健康づくりを支えます。

「人」と「地域」の健康づくり

《教育機関等》

- 保有する資源(人材、施設、設備等)の提供に協力
- 児童、生徒その他教育機関に通う者等に健康教育を実践、健康づくりの推進
- 健康づくりの推進に関する取組みに協力

《地域コミュニティ》

- 人と人が支え合い、安全で安心して生き暮らすことができる地域づくり
- 地域課題の解決
- 地域を活性化する取組み

《町》

- 健康づくりの推進に関する施策を総合的かつ計画的に実施
- 健康づくりの推進に関する取組みを支援



《事業者》

- 従業員の健診、保健指導等の受診を促進
- こころと体の健康に配慮した職場環境の整備
- 健康づくりの推進に関する取組みに協力

《町民等》

- 健康づくりに関心を持つ
- 健診を受け、自分の健康状態を知る
- 個人に合ったこころと体の健康づくりを実践
- 地域コミュニティ等の活動に参加

《保健、医療、福祉に関する団体》

- 保有する資源(人材、施設、設備等)の提供に協力
- 保健医療福祉サービスを適切に受けられるよう配慮
- 健康づくりに関する普及啓発
- 健康づくりの推進に関する取組みに協力

協働・連携

町が取組むこと

- 町民一人ひとりが取組むことを支援します
 - ・正しい知識の普及と情報提供に努めます
 - ・健康づくりを実践しやすい体制や環境の整備と充実を図ります
- 健診や健康教室など健康づくりのための取組みを推進します

- 「地域」の健康づくりを推進します
 - ・地域防犯、防災活動
 - ・地域福祉活動、ボランティア活動
 - ・通いの場等文化活動

