

ながと

4号

地域医療情報紙

平成25年5月1日発行

長門医療圏地域医療再生計画推進協議会

適切な医療受診啓発部会

長門市では、市民一人ひとりが元気で長生きすることを目指し、生涯を通じた健康づくりに取り組むことができるよう関係者が連携・協働して支援するため「第2次長門市健康増進計画」を策定しました。

## 長門市健康増進計画 その①

■計画の期間 平成25年4月～平成30年3月

■計画の基本理念

生きがいと笑顔があふれるまち  
～ まちぐるみ健康づくりの推進 ～

### 目 標

#### ◇健康寿命の延伸

寝たきりや認知症にならない状態で生活できる期間を延ばす。

#### ◇生活習慣病の一次予防及び重症化・合併症の予防に視点をおいた健康づくりの推進

生活習慣病やがん等の早期発見・早期治療のための各種検診の推進などにより、ライフステージに応じた予防体制の充実を図る。

#### ◇市民の生涯にわたる健康づくりの支援

健康づくりの場や機会、情報の提供などを通じて、個人の主体的な健康づくりを支援する。

■健康づくりの推進体制

### 市民一人ひとり・家庭の健康づくり

日常生活において健康づくりを習慣化していけるよう、自分にあった行動計画・目標を設定し、実行していきます。また、自分の健康と一緒に周りの人たちと励ましあい、助け合う健康づくりを進めていきます。

### 協働による健康づくりの体制整備

(関係機関・団体等と協力、連携して健康づくり活動の推進を図る。)

#### 関係団体による健康づくり

地域の様々な活動主体が連携・協働し、市民の誰もが気軽に健康づくりに取り組めるような仕組みづくりを進めます。

#### 市組織全体による健康づくり

庁内において関係課が連携して、横断的かつ総合的な健康づくり施策を推進するとともに、積極的な周知・啓発を行います。

連携・協働

## 個人の取り組み

～ あなたのできることから取り組んでみませんか ～

### 食生活 “バランスよく食べましょう”

ポイントは  
主食・主菜・副菜の3拍子！

- 朝食を食べよう
- 好き嫌いせず何でも食べよう

### 運動・身体活動 “自分にあった運動を楽しみながら実践しましょう”

- 運動習慣をもとう
- 日常生活の中で、意識して身体を動かそう



動いて  
カロリー消費！

### 心の健康 “上手にストレスを解消し、楽しくいきいきとした生活を送りましょう”

- 地域とつながりを持つなどのストレス解消法を見つけよう

### たばこ “禁煙しましょう”

- 喫煙が及ぼす健康被害を正しく理解しよう



気づいてますか、  
まわりのこと！

### アルコール “適量飲酒を心がけましょう”

- 休肝日を持とう
- 一日の適正な飲酒量を知ろう



週に2日は  
休肝日！

### 歯と口腔 “歯の大切さを知って、生涯を通じて健康な歯を守りましょう”

- 正しい歯磨き習慣を実践しよう
- 歯科健診を受けよう



歯磨きは毎食後と  
寝る前に！

### 生活習慣病（健康チェック） “定期的に健康診査を受けましょう”

- 健診を受けよう
- 適正体重を維持しよう

毎日、体重を  
測る習慣を！



健康づくりのために次のステップで取り組みましょう！

#### ステップ1 自分の身体を知ろう！

健康づくりの基本は、まず自分の身体を知ることです。基本的な健診やがん検診等を受けましょう。

#### ステップ2 健診結果を活かそう！学ぼう！相談しよう！

健診結果について、かかりつけ医に相談したり、市の健康相談を利用して生活習慣病について学んでみましょう。

#### ステップ3 実践しよう！続けよう！予防しよう！

学んだことを日常生活で実践し、続けましょう。毎日の取り組みが、生活習慣病の予防につながります。

#### ステップ4 家族や大切な人の健康づくりに取り組もう！

家族や周囲の人に「健診を受けよう」と勧めたり、健康について学んだことを伝えましょう。一人ではできないことも、一緒に取り組めばできることもあります。

## 関係団体等の取り組み

地域や各種団体、関係機関、学校、職域などは、生涯を通じた市民の主体的な健康づくりを進める上で、その支援者として、また支援する場として次のような取り組みを進めます。

- 地域・・・自治会、子ども会、老人クラブ等で行事を企画し、世代間交流や家庭間交流の機会を増やしたり、行事の中に健康(食、運動、いきがづくり等)を学ぶ機会を取り入れます。
- 関係機関・・・医療関係機関は、健康づくりの専門家・指導者として、生活習慣病をはじめとする疾病に関する情報や予防方法について助言、指導するなど市民の健康づくりを総合的に支援します。
- 各種団体・・・運動関係団体や子育て支援団体、食生活改善推進協議会や母子保健推進協議会など人づくり、ネットワークづくりを推進し、仲間づくりの場として健康づくりを進めます。
- 学校・・・食生活の改善やたばこの害、運動の重要性などの健康教育の充実を図ります。
- 職域・・・事業主健康診査の受診促進や、健診後の健康指導を推進したり、禁煙・分煙対策の推進など健康に配慮した職場環境の整備をします。

## 行政の取り組み

市は、健康に関する正しい情報の提供、健康づくりを実践する機会や相談・健診体制の充実、健康を支援する環境づくりの推進など、市民の健康づくりを総合的に支援します。

- ・健診事業(妊婦健診、乳児健診、歯科健診、各種がん検診、特定健診など)
- ・予防接種事業(BCG、四種混合、麻しん・風しん、小児・高齢者肺炎球菌など)
- ・健康教育(ゲートキーパー養成講座、糖尿病予防教室、介護予防講座など)
- ・訪問指導(妊産婦、乳幼児、未熟児、健診等での要指導者、高齢者保健指導など)
- ・相談業務(育児相談、精神保健相談、療育相談会、5歳児相談会、健康相談など)
- ・啓発事業(健康づくりポイント制度、心の健康づくり啓発、健康づくりのつどいなど)
- ・地域医療連携支援センター(仮称)の整備(保健・医療・介護が連携した総合的な健康支援サービスの拠点づくりを推進)

## 計画推進のための役割

### 市民の役割

健康について関心を持ち、自らが適切な知識を身につけ、生涯にわたり健康づくりを実践します。また、健康的な生活習慣のために、よりよい家庭環境を築き上げることに努めます。

### 関係団体等の役割

行政とともに、健康づくりに関する課題・情報の共有や問題解決等の検討を進めながら、市民の健康づくりの輪を広げていくことに努めます。

### 行政の役割

市民一人ひとりの自主的な健康づくりを支援していくとともに、関係団体が主体的に活動するための環境整備を進め、健康づくり施策を総合的に推進します。

# 地域医療を守るための提言

④

## 夕張の地域医療再生に尽力されている 村上智彦 先生が熱く語った

村上先生の講演内容をシリーズで紹介します。

### 歯周病は色んな病気の要因

成人の約8割の人が歯周病ですが、歯周病があると、脳卒中、心筋梗塞、認知症、肺炎、糖尿病、早産のリスクがあります。歯周菌が血栓を作り、心臓の血管が詰まると言われます。認知症も倍増されると言われます。1日4回（毎食後と就寝前）、ちゃんと歯磨きをしましょう！

これが病気の予防になるんです。

- ・ テレビを観ながら、入浴しながら、1日10～20分の「ながらブラッシング」で隅々まで歯垢の除去を
- ・ 年に1回は歯科医院で歯垢や歯石を除去してもらい、歯周病のチェックを

### お年寄りを肺炎から守ろう



日本人の死亡原因の1位はがん、2位は心筋梗塞、3位は脳卒中。がん・心筋梗塞・脳卒中は、3大疾患と言われます。4位は肺炎。80歳を超えた高齢者の死亡原因の1位は肺炎です。

風邪をひくと、血管が傷み動脈硬化が促進されると言われます。ちなみに、肺炎球菌ワクチンを打つと、2年後から心筋梗塞の患者が半減したという論文が出ています。



村上智彦 医師

専門：地域医療/予防医療/地域包括ケア

肺炎球菌ワクチンは副作用のほとんどないワクチンで、1回の接種で、5～10年肺炎を予防することができます。

全国の自治体で公費助成しています。

肺炎が怖いという前に、是非、肺炎球菌ワクチン打ってください。

### 予防接種をしましょう

毎年インフルエンザの予防接種をすると、脳卒中が半減するというデータが論文に書かれています。夕張市は公費助成で566人接種しました。アメリカの特別養護老人ホームは、肺炎球菌ワクチンとインフルエンザワクチンを打たない人は入所出来ません。一人が罹り、皆にうつしてしまったら迷惑だからです。

それが安全を守るということです。

集団で暮らすところでは、予防接種は、特に、必要なことです。

以下次号に続く（次号発行予定H25年8月1日）

この情報紙へのお問い合わせ・ご意見等がありましたら下記へお願いします。

■ 編集事務局 長門市市民福祉部健康増進課 TEL 0837-23-1132

※この情報誌の既に発行されたものは、市のホームページに掲載しております。

URL: [http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/kurashi/welfare/chikiiryu\\_torikumi.html](http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/kurashi/welfare/chikiiryu_torikumi.html)

E-Mail: [kenkokikaku@city.nagato.lg.jp](mailto:kenkokikaku@city.nagato.lg.jp)