

第2次寄居町健康長寿計画

概要版

健康増進計画
食育推進計画
自殺対策計画



《令和5（2023）年度～令和9（2027）年度》

基本理念

一人ひとりが健康づくり 笑顔でいきいき健康長寿のまち
よりの

本計画は、「市町村健康増進計画」、「市町村食育推進計画」、「市町村自殺対策計画」の3つの計画を一体的にとりまとめた計画として策定し、計画に基づく人生のライフステージに応じた様々な施策に取り組み、誰もが健康的でいきいきと生活できるまちづくりの実現を目指します。

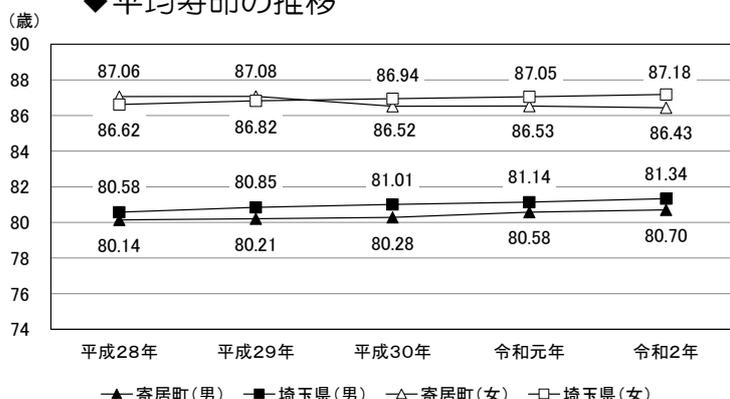


寄居町の現状

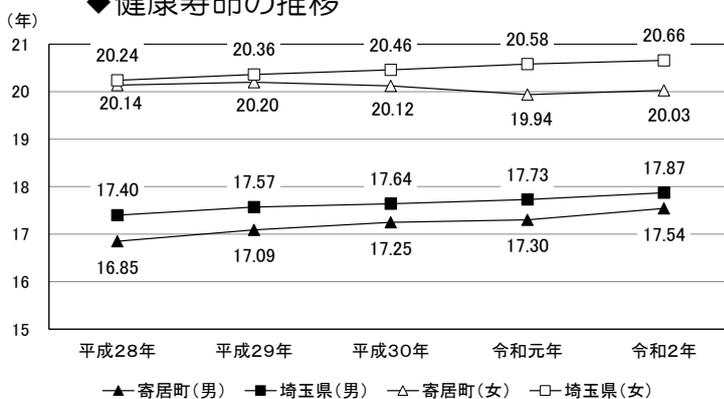
◎平均寿命と健康寿命※

本町の平均寿命は、過去5年間ほぼ横ばいになっていますが、健康寿命は、男女ともに埼玉県より僅かに低い数値で推移しています。女性の健康寿命が微減して推移しているため、埼玉県との差が広がっています。

◆平均寿命の推移



◆健康寿命の推移



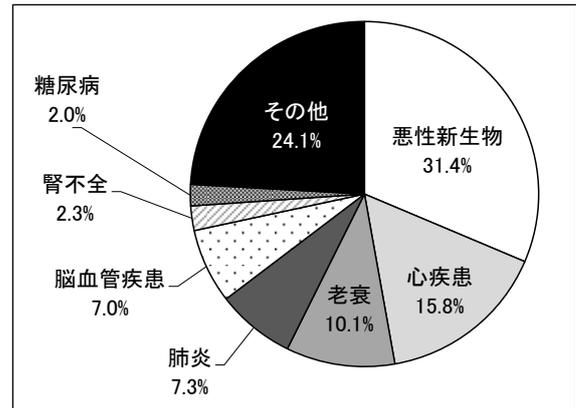
※健康寿命：埼玉県では、65歳に達した人が健康で自立した生活を送ることができる期間（具体的には要介護2以上になるまでの期間）を健康寿命と定義しています。

◎死因別割合

本町の令和2年の死因別割合についてみると、「悪性新生物」が31.4%で最も多くなっています。次いで「心疾患」15.8%、「老衰」10.1%となっており、全国及び埼玉県における死因別割合の上位3つの順位と同様になっています。

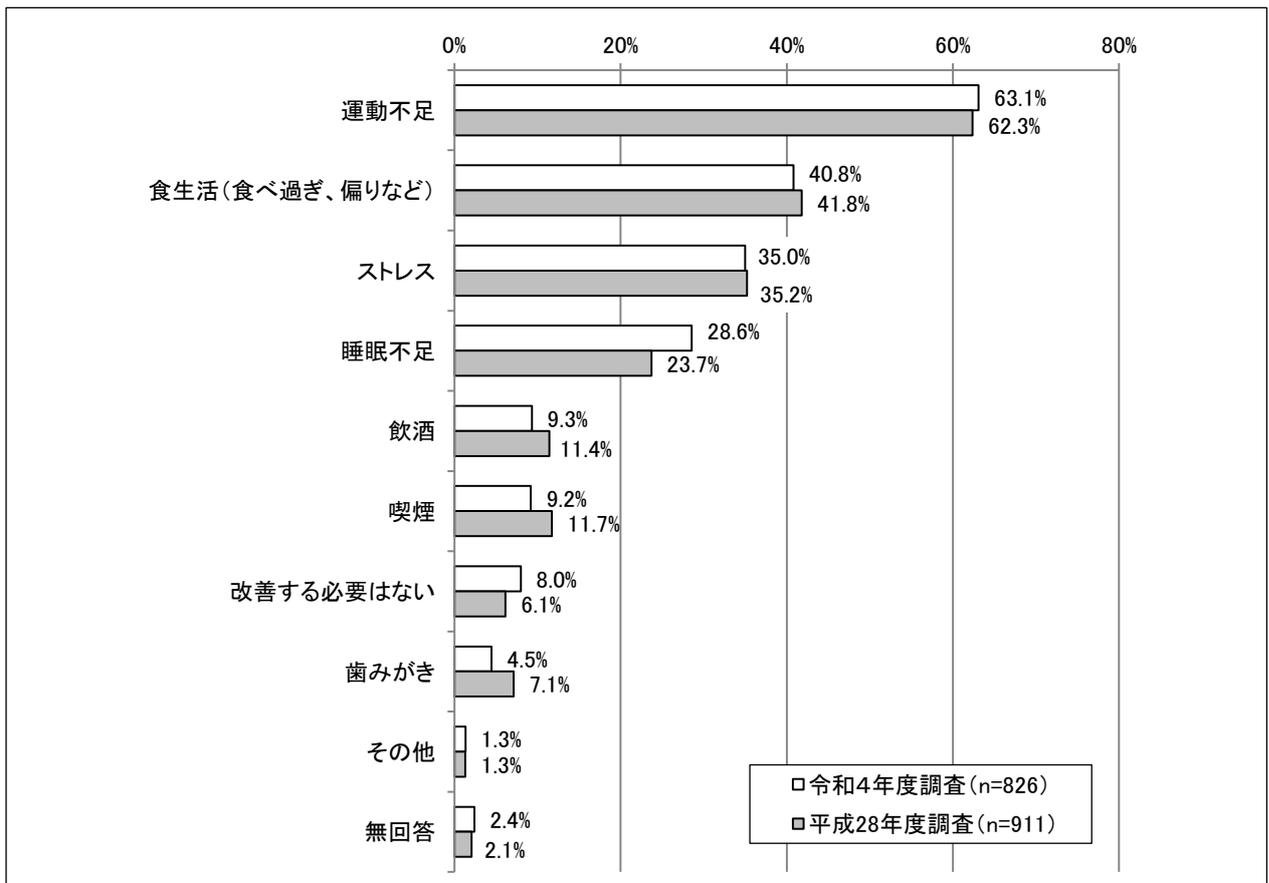
⇒がん検診や特定健康診査・健康診査を受け、
自分自身の健康状態を知ることが大切です。

◆死因割合(令和2年)



アンケート結果からみる現状

20歳以上の町民の方 2,000人に令和4年6月～7月に郵送にてアンケートを実施し、「あなたの生活習慣で、健康のために改善する必要があると思うものはありますか(複数回答)」は、下記の結果となりました。



⇒「運動不足」、「食生活(食べ過ぎ、偏りなど)」、「ストレス」など、改善に向けて一歩踏み出しませんか！



計画の展開

計画の全文は、町公式ホームページでご覧いただけます

健康増進計画

基本方針1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

- 早期発見のための、がん検診受診率の向上
- 特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上
- 糖尿病有病者の増加の抑制 など

基本方針2 健康を支える生活習慣の改善

- 適正体重を維持している人の増加（肥満・やせの減少）への取り組みの推進
- 運動習慣者の増加への取り組みの推進
- 睡眠の大切さについての周知
- 多量飲酒者を減らすための取り組みの推進
- 受動喫煙防止対策の推進
- 口腔機能の維持・向上への取り組みの推進 など

基本方針3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

- 睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少への取り組みの推進
- 健康な生活習慣を有する子どもの増加への取り組みの推進
- 要介護認定者数の増加の抑制 など

食育推進計画

基本方針1 健全なからだを育む（食育が健康づくりの第一歩）

- 生活習慣病と肥満等の予防
- 乳幼児期からの生活リズムの基礎づくり など

基本方針2 豊かな心を培う（食育で心豊かな人づくり）

- 豊かな心とからだの育成
- 食文化の情報収集と発信
- 体験交流の拡大 など

基本方針3 正しい知識を養う（家族で意識「食の安全」）

- 食に関する普及・啓発
- 食の安全等に関する理解の推進
- 地産地消運動の展開 など

自殺対策計画

基本方針1 相談支援体制の整備

- 自殺予防週間と自殺対策強化月間での啓発活動の推進
- ゲートキーパー※の養成 など

基本方針2 自殺ハイリスク者への支援

- 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
- ワンストップ相談窓口の体制づくり
- 孤立を防ぐための居場所づくり等の推進
- 遺族等が必要とする支援策等に係る情報提供の推進 など

基本方針3 若年層向け自殺対策

- SOSの出し方に関する教育の推進
- ストレスチェック制度の実施の徹底 など

※ゲートキーパー：悩みを抱えている人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。



まずは、ここから始めてみませんか。

町民の方の取り組み

計画本編には、より細やかな取り組みを掲載しています。

1 毎年、特定健康診査・健康診査、がん検診[※]を受けます。

※2年に1度の検診もあります

2 近距離の移動は意識して歩くようにします。

循環器疾患や糖尿病の重症化の予防につながります



3 よく噛んでゆっくり食べて、腹八分目を守ります。

食べ過ぎを防ぎ、糖尿病の予防につながります

また、よく噛むことで唾液がたくさん出るため、むし歯や歯肉炎の予防につながります

4 減塩を心がけます。

成人の方はもちろんですが、子どもの頃からの食習慣が大切です

5 十分な睡眠と休養をとり、自分に合ったストレス解消法を身につけます。

睡眠は、うつ予防につながります



6 “命の大切さ”の教育を積極的に学びます。

自らの心の不調に気づき、身近に相談できる場所を把握します

ご活用
ください!!

町では、町公式ホームページ、広報よりい、保健事業計画などで、各種健康診査、健康づくり教室など健康に関する情報提供を行っています。

第2次寄居町健康長寿計画

健康増進計画

概要版

食育推進計画

自殺対策計画

発行日：令和5年3月

発行：寄居町 編集：健康づくり課

〒369-1292 埼玉県大里郡寄居町大字寄居 1180-1

電話：048-581-8500 メール：kenzuku@town.yorii.saitama.jp