

# 働きざかり



## 中間評価時の現状

①栄養・食生活	欠食の割合が増え、野菜の摂取量は減少しています。
②身体活動・運動	男女共に運動習慣のある人の割合は、県内平均よりかなり低いです。運動不足は感じているが、日々忙しい中で運動することが難しいようです。
③休養・こころの健康	睡眠で十分に休養がとれていると感じる人の割合が、県内平均より低く、睡眠不足と生活習慣病やうつ病のリスクがあります。
④飲酒	生活習慣病の発症リスクを高める飲酒量の人が多いです。
⑤喫煙	喫煙者は減少傾向にあります。COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度は低いです。
⑥歯と口腔の健康	かかりつけ歯科医を持っている人の割合や、定期的に歯科検診を受ける人の割合は、増加しています。
⑦健康管理	40～50歳代は健診未受診者が多いです。肥満の割合が増えています。

## 中間評価における 働きざかりの取り組み

日々忙しく、規則正しい生活を送ることができていないことが見えてきました。若いころから健康づくりを習慣づける重要性と現状を周知し、意識を変えていく取り組みが必要です。肥満が多く、脳血管疾患の死亡率が増加している幸田町の現状・実態を広報等で周知し、自分の健康に関心を持てるようにします。受診しやすい健診の場や機会をつくるなど、健診体制を整備します。



## 今後の取り組み

### 働きざかり

定期的に健診（特定健診・がん検診・歯科検診）を受診します。

適正な飲酒量や飲酒が体に及ぼす影響についての知識を深めます。

喫煙が体に及ぼす影響について知り、禁煙に取り組みます。

歩くスピードを上げる等、身体活動の質を充実させます。

自分の健康状態と3食食べる必要性を理解し、意識して食事を食べるようにします。

野菜料理を毎食1品以上とり、生活習慣病を防ぐために最初に野菜から食べます。

ワークライフバランスに取り組みます。

### 周囲・家庭

1日1回は家族そろって食事をします。

受動喫煙による体への影響を認識し、家族内の喫煙者に伝えていきます。

家族でかかりつけ歯科医を持ちます。

### 行政・関係機関

1日3食食べる必要性や主食・主菜・副菜をそろえ、バランスを整える大切さについて普及・啓発します。

相談体制を充実し、関係機関との連携を図り、相談できる場所の情報提供をします。

ストレスやこころの健康及び休養について情報提供し、正しい知識の普及を促進します。

受動喫煙防止対策を推進します。

適正な飲酒量や飲酒が及ぼす体に対する影響について正しい知識の普及・啓発をします。