

健康ごぼう21

御坊市の基本理念

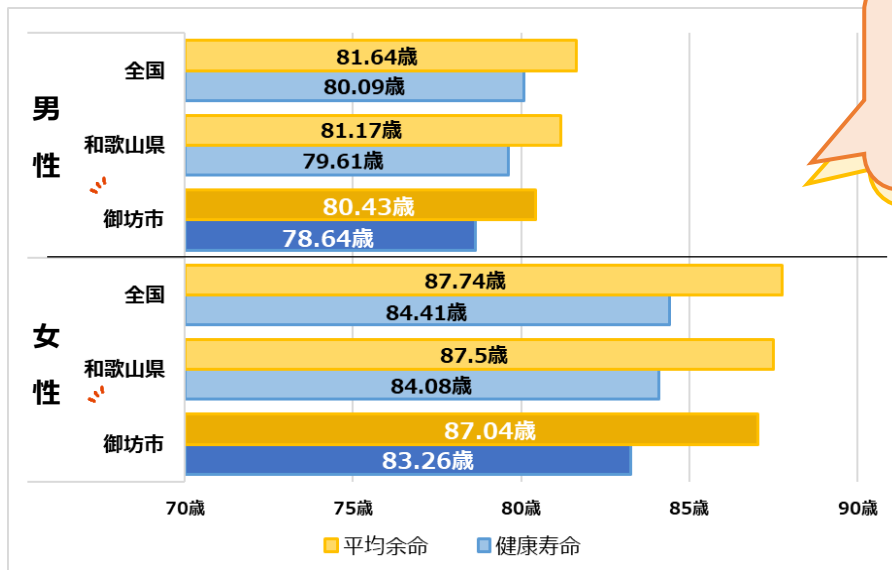
人と自然が調和し、笑顔と活力あふれる御坊
～みんなで創る、安全・安心のもと健康でいきいきと暮らせるまち～



御坊市 PR キャラクター
みーやちゃん

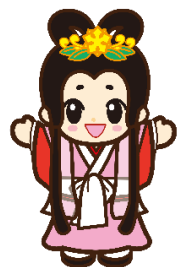
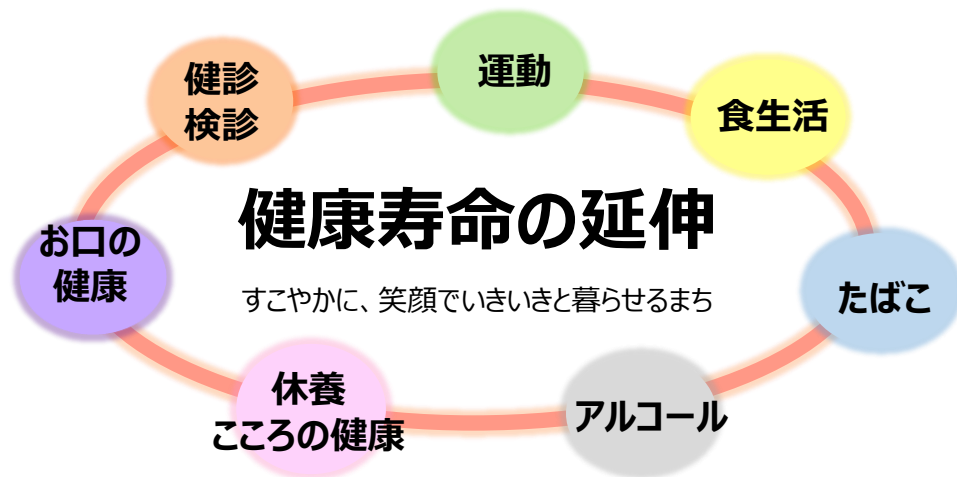
御坊市では、「すこやかに、笑顔でいきいきと暮らせるまち」を目指し、市民の皆様が健康づくりに取り組むための重点目標を制定しました。
子どもから高齢者まですべての人がいきいきと暮らせるよう、自分自身と、大切な人の『健康』について考え、健康づくりに取り組みましょう。

◇御坊市の平均余命と健康寿命（令和2年）



御坊市は、
全国や県の平均と比べて
平均余命、健康寿命が短い。

「和歌山県市町村別健康寿命について」より



健康づくりの評価指標一覧

分野	項目	現状値	目標	データ元
健康寿命の延伸		男性：78.64 歳	伸ばす	令和 2 年 和歌山県 市町村別健康寿命について
		女性：83.26 歳	伸ばす	
運動	成人期における運動習慣のある者の割合	29.9%	増加	令和 3 年度 特定健康診査問診(御坊市国保 + 協会けんぽ)
	学童期における運動習慣のある者の割合	小学生：73.1%	増加	令和 4 年度 新体力テストアンケート
		中学生：87.4%	増加	
	高齢者のうち、15 分以上続けて歩ける人の割合	35.4%	増加	令和 4 年度 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査
健診	特定健康診査の実施率	35.0%	増加	令和 4 年度 法定報告（速報値）
	メタボリックシンドローム該当者の割合	18.9%	減少	
	メタボリックシンドローム予備軍の割合	9.9%	減少	
食生活 (第 2 次 御坊市食育 推進計画より)	毎日の食事で、主食・主菜・副菜を 3 つそろえて食べている者の割合	47.0%	増加	健康日高 21（第二次） 最終評価アンケート
	減塩を実行している人の割合	22.4%	増加	健康日高 21（第二次） 最終評価アンケート
	朝食を毎日食べる子どもの割合	小 5：77.2%	増加	令和 4 年度 学校保健統計 調査(市教委)
		中 2：80.3%	増加	
	朝食を抜くことが週に 3 回以上ある人の割合	9.4%	減少	令和 4 年度 特定健康診査 問診票(御坊市国保)
喫煙	成人期における喫煙率	13.4%	減少	令和 4 年度（累積） 国保データベースシステム
	妊婦喫煙率（妊娠を機にやめた人も含む）	11.3%	0%	令和 4 年度 妊娠届出時のアンケート
	パートナー喫煙率	43%	減少	
お酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒 している人の割合 (1 日当たりの純アルコール摂取量)	男性：40 g 以上	減少	健康日高 21（第二次） 最終評価アンケート
		女性：20 g 以上	減少	
休養・こころの健康	睡眠で休養が十分とれている者の割合	76.3%	増加	令和 4 年度 特定健康診査 問診票(御坊市国保)
	8 時間以上睡眠している子どもの割合	小学生：61.5%	増加	令和 5 年度 新体力テストアンケート
		中学生：23.9%	増加	
	1 か月間で気分が沈んだり憂鬱な気持ちになった高齢者の割合	37.5%	減少	令和 4 年度 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査
	週 1 回以上地域活動に参加している高齢者の割合	41.7%	増加	令和 4 年度 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査
口腔	むし歯のない 3 歳児の割合	77.7%	増加	令和 4 年度 3 歳 6 か月児健診 う歯罹患率
	歯周病検診の受診率	10.3%	増加	—

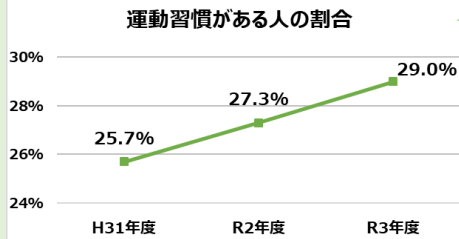


目標めざして頑張るみや！

◆◇ 健康に関するお問い合わせ ◇◇

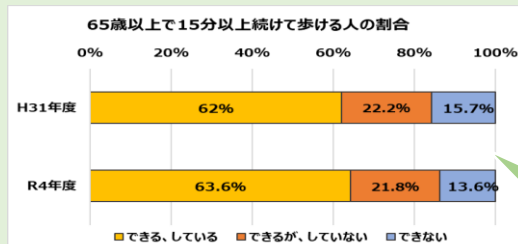
御坊市役所 健康福祉課 0738-23-5645
介護福祉課 0738-23-5851

誰もが気軽に運動に取り組むことができるまち「つばつ」



健診受診者のうち、

Q.1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を
週 2 日以上、1 年以上実施していますか
の問いに対して、「はい」と答えた者の割合



令和 4 年度 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査より

運動習慣のある者の割合は、年々増加している。
第 2 期 御坊市まち・ひと・しごと創生総合戦略(R3～R7)
での目標値 : 30%

御坊市民の 1 日の平均歩数は ?

⇒ 5769.2 歩

(健康日高 21(第二次)最終アンケート)

国が推進する歩数

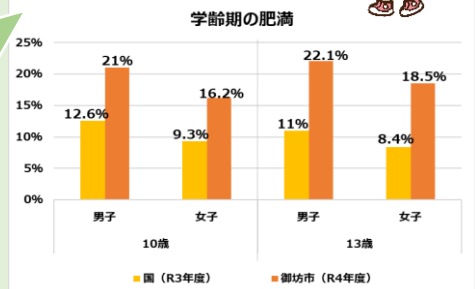
1 日 8,000 歩

のところ...



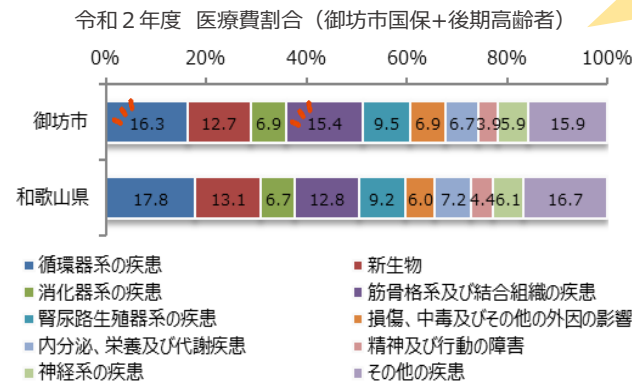
学童期の肥満は全国的に増えており、本市では国に比べて男女ともに学童期の肥満の割合が高い。

高齢者の歩行能力は、維持している。



和歌山県児童生徒の発育及び健康の現状調査より

自分と大切な人の健康を守ることができるまち「つばつ」



令和 4 年度版 県見える化シートより

令和 3 年 御坊市の死因

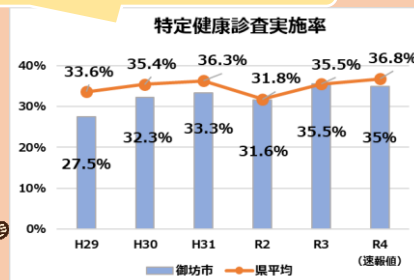
- 1 位: 悪性新生物 (28.7%)
- 2 位: 心疾患 (10.9%)
- 3 位: 老衰 (10.3%)
- 4 位: 脳血管疾患 (7.6%)

◎ 全国の状況とほぼ同様の
順位である。

(令和 4 年度 保健業務の概要より)

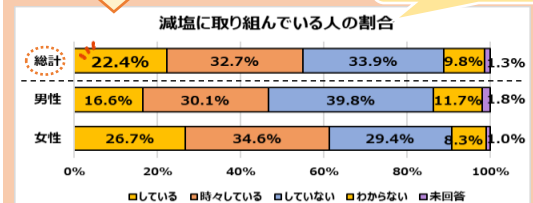


御坊市国保の特定健康診査の実施率は、上昇傾向。



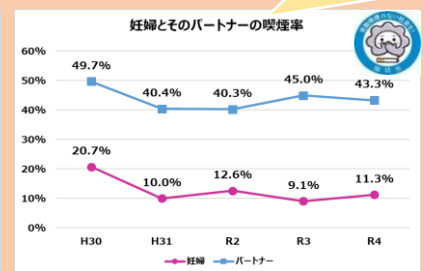
- ・県に比べて『筋骨格系及び結合組織の疾患』が占める割合が高い。
- ・医療費に占める割合で一番多いのは高血圧や心不全などの『循環器系疾患』である。

積極的に減塩に取り組んでいる人は、2 割程度。



健康日高 21 (第二次) 最終評価アンケートより

妊娠した時点で喫煙している妊婦は約 1 割。
パートナーは 4 割以上いる。



御坊市妊娠届出時アンケートより

食を通じた健康づくり

御坊市では、生活習慣病や慢性腎臓病 (CKD)、人工透析を受けている人が多くなってきており、食を通じた生活習慣病の予防が必要です。

4. 誰もが健全な食生活を実践する

- 主食、主菜、副菜を揃えて、バランスの良い食事を心がける
- 1 日 3 食、規則正しく食事する
- 家族や友人と楽しく食事をする
- 普段の食事で減塩を意識する

・だしや香辛料を活用する
・醤油やソースは「かける」より「つける」等

健康なお口を目指そう

御坊市では、幼児期のフッ化物塗布を行っています。むし歯のある子どもは多い現状です。また、成人期の節目年齢の方を対象とした歯周病検診は毎年 1 割程度と、低い状況です。

5. 健口 (けんこう) を保つ

- 食後や寝る前などには、丁寧に歯みがきを行う
- 歯間ブラシやデンタルフロスなどを活用する
- 定期的に歯科医院等でお口のメンテナンスを受ける
- 誤嚥予防のために舌・お口の体操を行う

運動習慣の
ある人が少ない

健（検）診の
受診率が低い

減塩を意識して
いる人が少ない

喫煙率
が高い

子どものうちから
気を付けること
が大事だみゃ！

小さな課題が集まると…

- ◎ 筋骨格系疾患や循環器疾患の医療費が高い
- ◎ がんや心疾患で亡くなる人が多い

さらに大きな課題へ

平均余命・健康寿命が
県や国に比べて短い！

課題解決のための方向性

市民

健康寿命延伸のために、子ども・青年期のうちから取り組むことが大切です。

- ① 健康的な生活習慣を心がけ、継続する
- ② 自分の健康状態を知る
- ③ 健康の保持・増進に努める

行政

市民の皆様が健康で過ごすことができるよう努めます。

- ① 健康に関する情報を発信します
- ② 気軽に相談できる窓口を周知します
- ③ 健康づくりがしやすいまちを目指します



あなたはできているかな？
チェックしてみましょう♪

1. 自分や家族の健康を知る

- ☐ 自分の適正体重を知る、目指す
適正体重 = 身長（m）×身長（m）×22
- ☐ 自分の血圧を知る
正常：収縮期（最高）血圧…120mmHg 未満
拡張期（最低）血圧…80mmHg 未満
- ☐ 年に1回、特定健康診査やがん検診などを受診する
- ☐ 家族や友人などの大切な人に健（検）診を勧める
- ☐ 精密検査が必要な場合には速やかに受診する
- ☐ 治療が必要な場合は、中断せず適切に医療を受ける
- ☐ かかりつけ医をもつ

2. 運動に取り組む

- ☐ 生活の中で意識して体を動かす
例えば…公園で遊ぶ、階段を使用する、徒歩通勤 等
- ☐ スポーツイベントやサークル活動などに積極的に参加する
- ☐ 一緒に運動をする仲間をつくる
- ☐ ステキ体操 GO!GO!GOBO やラジオ体操などの気軽にできる体操を行う

おさんぽコースは
こちらから↓



気軽に運動するために…

- おさんぽコースを活用しましょう♪
- ステキ体操 GO!GO!GOBO を
やってみましょう♪

ステキ体操
GO!GO!GOBO
はこちらから↓



3. 喫煙対策に取り組む

- ☐ たばこを吸う人も吸わない人も、誰もが受動喫煙について考える
- ☐ 学齢期から、たばこの害について理解し、生涯において、喫煙しないように努める
- ☐ 妊娠、出産などのライフイベントをきっかけに禁煙する

“からだ”も“こころ”も健康に

心の健康を保つためには、睡眠と休養が大切です。

市内の小・中学生では、睡眠時間が8時間未満の者が5割程度おり、学年が上がるにつれその割合は高くなっています。

6. いきいきと自分らしく暮らす

- ☐ 睡眠時間を確保し、休養する
【推奨される睡眠時間】
3～5 歳…10～13 時間 小学生…9～12 時間
中・高校生…8～10 時間 成人期…6 時間以上
- ☐ 1日1回は誰かと交流する（対面、電話、メール 等）

お酒は適量

国や県に比べて、健診を受けた人の飲酒量や飲酒の頻度は、多くなっています。お酒の飲みすぎは、生活習慣病やがんなどの病気の重症化にもつながります。

7. アルコールと健康の関係を考える

- ☐ アルコールによる健康への害について知る
- ☐ アルコールの適量を知り、適量飲酒を心がける
- ☐ 20歳未満の者や、お酒が飲めない人に対して、飲酒を勧めない