

策定しました

第2期 健康日本21 津島市計画



皆さんが、元気で長生きするための健康づくりに関する計画です
計画の期間は、平成28年度～37年度までの10年間です

【計画の特徴】

- ① 医療、介護、健診などの**客観的データ**を分析し、『津島市の現状』を把握しました
- ② **健康ボランティア、関係機関、市職員が一緒に検討し**、医師など専門家の助言を得ながら、『10年後目指す姿』と、その実現のために必要な『取組の3本柱』を考えました
- ③ 今後の計画推進も、**市民、健康ボランティア、関係機関の皆さんと協働し**、医師など専門家の助言を得ながら進めていきます

【計画の概要】

津島市の現状

地域の背景

進む少子高齢化

- ・高齢化率 27.1%
- ・20年後には3人に1人が高齢者

死亡原因は？

- ・男性は、脳内出血や肺がんが多い
- ・女性は、脳内出血が多い

医療

生活習慣病の医療費が増加

- ・60歳代から増加。70歳代さらに増加

人工透析患者の割合が高い

- ・人口透析患者の割合が、県内54市町村で6番目に高い

介護

要介護度の理由は？

- ・要支援～要介護2では高血圧疾患、要介護4、5では認知症、脳梗塞、アルツハイマーが多い

増える認知症

- ・今後も増加が予想される

健診

高いメタボ率

- ・メタボ率19.3%は県内54市町村で16番目に高い
- ・特定健診の保健指導終了率11.2%は、県内54市町村で11番目に低い。

10年後目指す姿

世代をこえて 笑顔で ^{けんこう} 健幸 つながる つしま

取組の3本柱

- ① **つ**くろうよ ひとりひとりの 健康習慣（生活習慣病予防・重症化予防）
- ② **し**あわせな 笑顔あふれる 仲間づくり（すべての年代の健康づくり）
- ③ **ま**ちづくり 肝心なのは 市民のWA^わ（地域で支える健康づくり）

今後の取組

- ・3本柱それぞれについて、短期、中期、長期で取り組むことを計画しました。



皆さんができること

★手ばかりで健康に!! (こどもも大人も自分の手の大きさに適量がわかります)



ごはんは 両手に
おさまるお茶碗
1杯(1食)



魚、肉、豆腐、卵は
片手にのる量(1食)



野菜は
両手1杯(1食)



お菓子は
OKの大きさ(1日)



お酒は
コップ1杯(1日)



果物は
グー(1日)

★今より10分からだを動かそう!! (生活習慣病の予防、ストレス解消につながります)

プラス・テン +10から始めよう!
今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

18歳~64歳
元気にからだを動かしましょう。
1日60分!

プラス・テン +10で
目指そう!

65歳以上
じっとして
いないで、
1日40分!

筋力トレーニングや
スポーツなどが
含まれると、
なお効果的です!

たとえば、

- 階段を使う
- できるだけ徒歩で移動する
- 「ながら運動」を行う など

自分なりのプラス・テンを見つけてね!

★趣味や自分の好きなことを見つけましょう (お友達といっしょにすると長続きします)

詳しくは、計画書をご覧ください。市のホームページから閲覧・印刷できます。

お問い合わせ

津島市 健康福祉部 健康推進課
電話：0567-23-1551

第2期健康日本21 津島市計画

検索



『つしま健康マイレージ』に取り組んでみましょう!

健診・検診の受診、健康づくりの教室などへの参加で、マイレージ(ポイント)を貯めて、協力店で特典を受けられる「まいかカード」(※)を手に入れましょう。

(※)市内10店舗、愛知県内762店舗で使えます(平成28年6月15日時点)。



詳しくは、市ホームページをご覧ください。

つしま健康マイレージ

検索