

熊取町の現状は？

平均寿命

	熊取町	大阪府	全国
男性	80.6歳	80.23歳	80.77歳
女性	87.0歳	86.73歳	87.01歳

※平成27年国勢調査より

健康寿命

「日常生活動作が自立している期間の平均」で「要介護認定2～5でない期間の平均」で算出。

	熊取町	大阪府
男性	79.63歳	78.39歳
女性	82.83歳	82.67歳

※平成28年大阪府集計

アンケート結果 (平成25年→平成29年)

- ★朝食摂取率 (ほとんど毎日食べる)
 - 【小6・中2】 90.0%→**88.4%↓**
 - 【20歳以上】 91.1%→**90.8%↓**
- ★運動 (週3日以上) 【小6・中2】 70.9%→**66.7%↓**
(週2日以上) 【20歳以上】 33.7%→**35.6%↑**
- ★喫煙率
 - 【男 性】 25.6%→**23.1%↓**
 - 【女 性】 7.5%→**7.8%↑**
- ★睡眠 (十分・まあまあ休養がとれている)
 - 【40歳以上】 66.3%→**69.6%↑**
- ★主観的健康観 (とても、まあまあ健康)
 - 【20歳以上】 78.6%→**80.8%↑**
- ★近所づきあい (積極的にした方がよい・した方がよい)
 - 【20歳以上】 56.7%→**52.7%↓**

死因別死亡数

熊取町で平成28年中に亡くなった方350人のうち

- 第1位 がん 109人/350 (31%)
- 第2位 心疾患 56人/350 (16%)
- 第3位 肺炎 45人/350 (13%)
- 第4位 脳血管疾患 15人/350 (4%)
- 第5位 不慮の事故 11人/350 (3%)

※大阪府人口動態統計より

第3次健康くまとり21 (2019～2024年度)

けんこうくまとり21



ジャンプくん



メジナちゃん

食育推進計画 健康増進計画 自殺対策計画

基本理念 ひとりひとりがいきいきと豊かに暮らせる健康まちづくり



計画の基本目標

妊娠期からの望ましい
生活習慣の確立

食育の推進

生活習慣病の
発症予防と重症化予防

だれもが自殺に追い込まれることのない、
いのちを支える社会の実現

環境整備・
ヘルスプロモーション

医師会
歯科医師会
薬剤師会

自治会等
(地域)

熊取町
(行政)

住民

健康づくり
ボランティア

町内
大学

関係機関
・団体

「第3次健康くまとり21」は、熊取町における「健康増進計画」「食育推進計画」「自殺対策計画」として位置づける計画です。

計画の期間は、平成31(2019)年度から新元号6(2024)年度までの6年間としています。

熊取町の健康課題と今後の取り組み

★妊娠期からの望ましい生活習慣の確立

健やかな妊娠・出産のために、妊婦の喫煙率・飲酒率0%をめざし、妊娠届出時の全数面接や妊娠中の電話相談、各種相談・教室等で喫煙・飲酒の状況確認と保健指導の充実に努めます。また、保健師による訪問、面接、電話相談や乳幼児健診等において、栄養・休養・運動・歯・心の健康づくりなど、一人ひとりの健康課題に応じた保健指導をおこない、妊娠期から望ましい生活習慣の基礎を獲得できるよう取り組みます。

★食育の推進

妊娠期から高齢者まで生涯にわたるライフステージに応じた切れ目のない取り組みとして、関係機関と連携・役割分担しながら、20～30歳代の若い世代をはじめ、次世代へつなげるような保健・栄養指導をおこないます。また、低栄養のリスクが高いひとり暮らしの高齢者への取り組みとして、保健指導などをおこないます。

★だれも自殺に追い込まれることのない、いのちを支える社会の実現

自殺は、その多くが未然に防ぐことができる社会的な問題です。自殺の要因となる悩みや問題を解決するために、だれもが悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげられるような社会づくりに取り組みます。

★生活習慣病の発症予防と重症化予防

本町の死因の一位は、悪性新生物(がん)であり、また、全国に比べて女性の心疾患が多い傾向がみられます。がん、糖尿病、高血圧などの生活習慣病を早期に発見するためには、各種検(健)診を受診することが重要ですが、その受診率が課題となっています。生活習慣との関連についての啓発や受診勧奨をおこない、検診受診率の向上に重点的に取り組みます。

★住民一人ひとりの健康を支え、守るための社会環境の整備

健康まちづくりを進めるうえで、地域とのつながりは重要な課題です。地域での健康づくりに携わる人材の育成を進めるとともに、地域・社会での居場所づくり、自主活動グループの支援、関係団体や町内大学と連携し、共に支えあい、協働で健康まちづくりを推進する環境整備を行うことが重要です。

熊取町



あなたにできそうなこと、チェックをつけて実践しよう！

計画で取り組む10の分野とスローガン

栄養・食生活（食育推進計画）

けんこう寿命を延ばそう食育で！

- ☐ 朝ごはんを食べる
- ☐ 野菜の食べる量を増やす
- ☐ バランスのよい食事を心がける
- ☐ 地場産の旬なものを食べる
- ☐ 食品ロス（廃棄）を減らすよう心がける

食事のバランス

主食はかかさず、しっかりと！



たんぱく質もバランスよく！



野菜や果物を忘れずに！野菜は1日5皿食べよう！

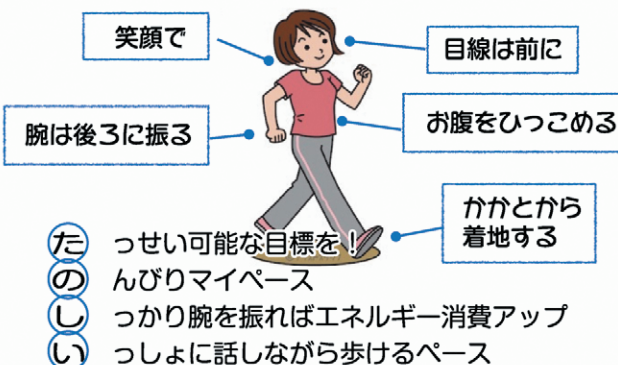


身体活動・運動

ん～とからだを動かし、いい汗かこう！

- ☐ 毎日からだを動かし、運動する
- ☐ 「くまとりタピオ元気体操」「タピオ体操＋（プラス）」をおぼえて実践する
- ☐ 外出したり、外でのウォーキングを楽しむ

ウォーキングのポイント



休養・睡眠・（こころの健康）

こころ豊かに、生きがいづくり

- ☐ 自分にあったリラックス法やストレス解消法を持つ
- ☐ 質のよい睡眠を心がける
- ☐ 十分な休養をとる

安眠のためのくふう

- 朝、目ざめたら、日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
- 適度な運動を週5回以上
- ぬるめのお湯でゆっくり入浴
- 就寝前の刺激物をさける（コーヒー・緑茶・お酒・喫煙）
- 就寝前にパソコンや携帯電話を長時間使用しない
- 眠れない人（成人）は、眠くなってから床につき、就寝時間にこだわりすぎない



たばこ

う まれる前から煙だらけにしないでね！

- ☐ たばこは吸わない
- ☐ 妊娠中はぜったいにたばこは吸わない
- ☐ 喫煙マナーを守り、受動喫煙に気をつける

たばこの煙が与える影響

有害物質が250種類以上含まれています！



たばこに含まれる成分が胎盤を通過し、赤ちゃんの成長に悪影響をおよぼします。（脳の発達障がい、酸素不足・栄養不足など）



アルコール

く いっと一杯、ほどほどに

- ☐ 飲みすぎに注意する
- ☐ 未成年や妊婦、授乳中の人にお酒を勧めない
- ☐ 妊婦、授乳中の人はお酒を飲まない

好ましい飲酒量

1日平均純アルコール20g程度、週に5日まで

○主な酒類のめやす

（純アルコール20g程度）

ビール …… 中びん1本（500ml程度）

清酒 …… 1合（180ml）

焼酎（25度）… 110ml

ウイスキー・ブランデー …… ダブル（60ml）

ワイン …… 2杯（240ml）



歯・口腔の健康

ま いにち、きちんと口腔ケア！

- ☐ 食後や寝る前に歯をみがく
- ☐ 定期的に歯科健診を受ける
- ☐ 糸ようじなどの歯科清掃用具を使う

かかりつけ歯科医で定期的に健診

かかりつけ歯科医がいる人は健康長寿。
熊取町では、40歳以上の方は1年に1回、
無料で歯科検診が受けられます。
80歳になっても歯が20本以上ある
ことをめざそう！

（「8020運動」より）



健康チェック

と にもかくにも、受けようけんしん！

- ☐ 健康診査を受ける
- ☐ がん検診を受ける

熊取町の健診・検診

熊取町では各種健（検）診を行っています。

- 国民健康保険加入者対象の特定健康診査（身体計測・尿検査・血圧測定・医師の診察・血液検査・心電図検査・眼底検査（必要な方））
- 結核・肺がん・乳がん・子宮がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん・骨粗しょう症・成人歯科・肝炎ウイルス
- 熊取ふれあいセンターで実施する集団検診のほか、医療機関で個別に受診できる検診があります。



地域とのつながり（絆）

り んじんと手を取り合って、つながろう！

- ☐ 近所の人とあいさつをする
- ☐ 近所の人と助け合う
- ☐ 地域の行事に参加する
- ☐ ボランティア活動に参加してみる



タピオステーション（住民運営の通いの場）

熊取町内各地で、住民運営の通いの場である「タピオステーション」が立ち上がっています。（平成31年2月末現在で20か所）
タピオステーションは、身近な地域で参加できる健康づくりや住民同士の交流の場です。
町内全地区（39地区）めざして、町はその立上げ支援に取り組んでいます。

いのちを支える取り組み（自殺対策計画）

だれも自殺に追い込まれることのない社会づくり

- ☐ 悩みがあったらだれかに相談する
- ☐ 自分の生きがいを見つける
- ☐ 身近に悩んでいる人がいれば悩みを聞いてあげる

悩んだときは…

・こころの健康相談統一ダイヤル
おこなおう まもろうよ こころ
☎0570-064-556
（平日 9:30～17:00）

相談してね



ダメ。ゼッタイ。（薬物乱用防止）

- ☐ 大麻や覚せい剤に興味を持たない
- ☐ 薬物や危険ドラッグなどには近づかない

薬物・ギャンブル依存症予防

薬物は1度だけでも「乱用」です！
ゼッタイに手をださないことが重要です！

【依存症相談】

☎06-6691-2828（9:00～17:45）

【おおさか依存症土日ホットライン】

☎0570-061-999（土曜日・日曜日の13:00～17:00）

