

覚えていますか？ 「健康ちづ21(平成29年度改訂版)」

「健康ちづ21」分野ごとの指標や取組

「健康ちづ21」では、町民の健康寿命の延伸・健康格差の縮小のため、指標・取組を定めています。分野ごとのアンケート結果は左ページの通りです。

食事

- 「毎日3食きちんと食べよう」
- 「1日1回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べよう」
- 「1日に両手一杯分の野菜を食べよう」

運動

- 「毎日10分、身体を動かす時間を増やそう」

飲酒

- 「節度ある飲酒と休肝日で、体もこころも大切にしよう」

たばこ

- 「喫煙者を減らそう」「禁煙治療を積極的に活用しよう」

自身の健康管理

- 「みんなで目指そう適正体重」
- 「年に1回の特定健診・がん検診を習慣にしよう」

歯の健康

- 「毎日朝晩歯みがきをしよう」
- 「1日に1回は丁寧に歯みがきをしよう」
- 「年に1回は歯科医院を受診しよう」
- 「噛みごたえのある食材を取り入れ、よく噛んで食べる習慣をつけよう」

忙しい毎日を過ごしている
と、自分の健康が後回しになり
がちです。元気に過ごしている
人ほど、「自分は病気とは無縁」
と感じるかもしれません。
しかし、症状はなくても生活
習慣病にかかる人が多いのが現
状です。本町でもがん・心臓病・
脳卒中・糖尿病にかかる人、こ
ころのケアを必要としている人
がたくさんいます。

本町では、町民一人ひとりが健
康に対する意識を高め、生活習慣
病などの予防に取り組むこと、そ
のサポートを行う環境を整えるた
め、本町の健康増進計画として、
平成14年に「健康ちづ21」を策定
しています。平成24年度、平成29
年度には見直しを行い、そのなか
で令和3年度には現在の状況を確
認するためのアンケートを実施し
ました。(次ページ)

特定健康診査	44.5%
胃がん検診	26.1%
肺がん検診	32.0%
大腸がん検診	30.3%
子宮がん検診	23.7%
乳がん検診	14.8%

令和3年度各健診の受診率

特定健診を受けない理由と
しては、「定期的に病院を受
診している」が48.0%、「特
に理由はない」が16.7%で
した。がん検診を受けない理
由は「特に理由はない」が41.
5%、「定期的に検査を受け
ている」が23.1%でした。



そこで、令和3年の本町の
死亡原因をみると1番多いの
は「老衰」(26.4%)、つ
いで「悪性新生物(がん)」
(24.8%)、「心疾患」(13.
2%)となっています。生活
習慣病やがんは早期発見・早
期治療が大切です。そのほか、
おいしく食事をとり、健康で
いるためには歯も大切です。

令和5年度はぜひ、特定健
康診査、後期高齢者健康診査、
各種がん検診、歯科健康診査
を受けましょう。