

令和4年（2022年）和歌山県人口動態統計
死因別死亡割合

	有田川町	和歌山県
1位	心疾患（26.4％）	悪性新生物（23.4％）
2位	悪性新生物（16.7％）	心疾患（15.9％）
3位	老衰（12.0％）	老衰（13.8％）

有田川町健康増進計画
（オレンジパワープランⅢ～2024～）より

	平成25年度 （2013年）	令和4年度 （2022年）
何となく分からないという理由で健診を受けない人の割合	35.6％	20.8％
塩分を控えている人の割合	36.3％	35.3％
運動習慣者の割合	40.0％	35.5％
睡眠で休養が取れている人の割合	83.0％	76.1％

8月10日はハートと読めることから昭和60年（1985年）にこの日を「健康ハートの日」とすることを日本心臓財団が提唱しました。

これまでの「心臓病・脳卒中＝病気」というイメージから「健康ハート」をつくるという明るいイメージでこの日を中心に新しい啓発をしようとはじめたものです。



	平成24年度 （2012年）	令和4年度 （2022年）
特定健診受診率	28.3％	34.5％

がん検診	平成24年度 （2012年）	令和4年度 （2022年）
胃がん	14.1％	16.4％
大腸がん	17.0％	31.9％
肺がん	17.2％	24.8％
乳がん	35.8％	34.1％
子宮頸がん	57.4％	69.7％

健康みちしるべ

8月10日は「健康ハートの日」

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

有田川町の特定健診受診率は有田管内よりも低く、がん検診は県の目的値の70％には届いていない状況です。また、生活習慣に気を付けている者の割合は、平成24年度（2012年度）より低下しています。心臓病は単に高齢によるものだけでなく、生活習慣に原因があるケースも多くみられ、若者や働く世代にとっても気を付けなければいけない病気です。心臓病の危険因子には、高血圧・高脂血症・肥満・糖尿病・喫煙などがあり、生活習慣を見直す必要があります。

●健康ハート10か条

- ①血圧とコレステロールを正常に。
- ②脂肪の摂取は、植物性を中心に。
- ③食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。
- ④食品は、栄養バランスを考えて。
- ⑤食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
- ⑥努めて歩き、適度な運動。
- ⑦ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
- ⑧お酒の量は、自分のペースでほどに。
- ⑨たばこは吸わない。頑固に禁煙。
- ⑩定期健診忘れずに。

乳幼児を子育て中の皆さまへ
子育て支援センターは
皆さまの子育てを応援します！

2024 パパ育講座
～パパといっしょ～

- 日時／8月13日（火）10:00～11:00
- 場所／子育て支援センター
- 定員／パパと子ども10組程度
- 講師／藤並こども園男性保育士
- 参加費／無料
- 申し込み／8月1日（木）8:30～

	開設日時など	
あそびのひろば	金曜日（8月2日・9日・16日・23日） ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	10:00～11:00 14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。
詳しくは町ホームページをご覧ください。
お気軽にお問い合わせください。



子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）