

第1章 計画策定にあたって

第1節 計画策定の背景と計画の目的

・計画策定の背景
 国の「健康日本21」において、健康寿命の延伸等を目的とした、生活習慣病の発症を予防する取組が推進され、市においても、取り組んできました。そうしたなか、労働時間が長く、生活に余力を持ってない若者等への対応など、社会環境の観点が希薄であるという課題が出されました。

今般示された健康日本21(第二次)において、個人の健康と社会環境の整備の両方を取り入れ、生活習慣病の発症予防と併せて合併症予防等の重症化予防を重視した取組を推進するとしています。

・計画の目的
 健康日本21(第二次)を勘案して、新たな健康課題などを踏まえて、市民の健康づくりの指針を策定するものです。

第2節 計画の位置づけ

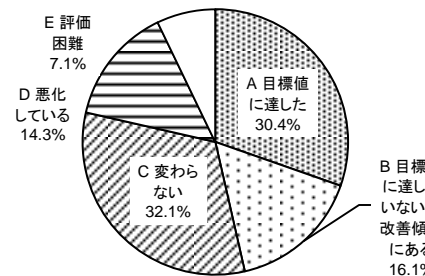
「第六期帯広市総合計画」の分野計画として位置づけ、本市の保健予防の推進施策の柱とします。

第3節 計画の期間

平成25年度から平成34年度までの10年間

第4節 前計画の評価

栄養や身体活動、歯の健康など13分野、56項目の目標について、評価を行いました。



| 策定時の値と直近値を比較 | 項目数 |
|----------------------|---------------|
| A 目標値に達した | 17項目 <30.4%> |
| B 目標値に達していないが改善傾向にある | 9項目 <16.1%> |
| C 変わらない | 18項目 <32.1%> |
| D 悪化している | 8項目 <14.3%> |
| E 評価困難 | 4項目 <7.1%> |
| 合計 | 56項目 <100.0%> |

今後の課題: 「野菜摂取量の増加の取組」「働き盛り世代への取組」「糖尿病有所見者への取組」「特定健康診査・特定保健指導の取組」 など

第2章 計画の基本的な考え方

第1節 基本理念

市民一人ひとりが、主体的に生活の質の向上に努め、健康づくりを進める社会環境を整備することにより、健康寿命を延ばし、健やかで心豊かに生活できるまちづくりを目指します。

第2節 基本目標

健康寿命^{※1}の延伸と健康格差^{※2}の縮小を目標とします。

- ※1健康寿命 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。
- ※2健康格差 地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差。

第3節 基本方針

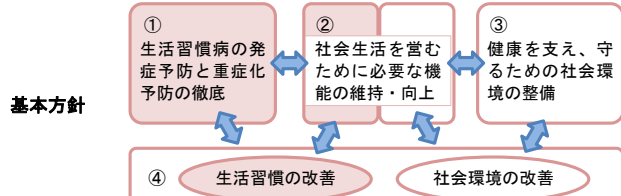
- 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- 社会生活を営むために必要な機能の維持、向上
 (ライフステージに応じた心身機能の維持、向上につながる対策)
- 健康を支え、守るための社会環境の整備
 (健康づくりを支援する企業、民間団体等の参加協力を得るなど、市民が主体的に行う健康づくりの取組を総合的に支援する環境を整備)
- 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣、社会環境の改善

第六期帯広市総合計画 (平成22年度～平成31年度) 都市像
 人と環境にやさしい 活力ある 田園都市 おびひろ
 まちづくりの目標
 健康でやすらぐまち

第二期けんこう帯広21 (平成25年度～平成34年度)

基本理念
 市民一人ひとりが、主体的に生活の質の向上に努め、健康づくりを進める社会環境を整備することにより、健康寿命を延ばし、健やかで心豊かに生活できるまちづくりを目指す

基本目標
 健康寿命の延伸・健康格差の縮小



- 重点取組
- 糖尿病対策
 - がん対策
 - こころの健康対策
- ライフステージに応じた取組
- 妊娠・出産期、乳幼児期(育つ)
 - 学齢期(学ぶ)
 - 青年期(巣立つ)、壮年期(働く)
 - 中年期(熟す)
 - 高齢期(暮る)

第3章 市民の健康の状態

第1節 帯広市の状況

- 人口:平成12年をピークに人口は、年々減少し、世帯数は年々増加しています。急速に少子高齢者化が進んでいます。
- 人口動態

・出生

人口1000人当たりの出生数は、全国とほぼ同じ。

・死亡

主要死因別死亡率については、**がん(特に、大腸、膵臓、肺)**と交通事故、自殺が全国と比較して高い結果でした。

3. 医療費の状況

・主な生活習慣病にかかる医療費割合

(平成24年5月診療分)

| | 件数 | 医療費 |
|-------------------|---------|--------------|
| 総医療費 | 37,130件 | 992,440,980円 |
| うち主な生活習慣病にかかった医療費 | 10,861件 | 421,320,700円 |
| 生活習慣病の割合 | 29.3% | 42.5% |

出典 帯広市国民健康保険診療費

・一人当たりの医療費(平成21年度国民医療費)

| | 一人当たり実績医療費 | 対全国比 |
|------|------------|-------|
| 帯広市 | 300,035円 | 1.062 |
| 全国平均 | 282,400円 | |

出典 帯広市国民健康保険診療費
 厚生労働省「平成21年度国民医療費」

第2節 帯広市民の意識調査

第4節 ライフステージにおける現状[※]と健康課題

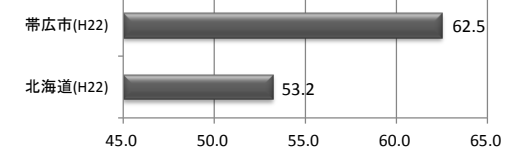
※現状は、第4章に記載します。

- 妊娠・出産期、乳幼児期
 ・妊娠中の喫煙や飲酒は、胎児への悪影響を及ぼすことから課題となっています。
 ・保護者の体調不良やストレスが健康観の形成について最も影響が大きいことから、保護者の心身の健康が課題となっています。
- 学齢期
 ・子どもの肥満は、将来の肥満や生活習慣病に結びつきやすいことから課題となっています。
 ・運動習慣を持つことは、心身の健康の保持・増進や体力づくりを進めるにあたって必要なことから、課題となっています。
 ・未成年の飲酒は、将来的に脳への影響やアルコール依存症になる危険性が高いことから課題となっています。
 ・未成年の喫煙は、成長への悪影響や、がんや循環器疾患に結びつく危険性が高いことから課題となっています。

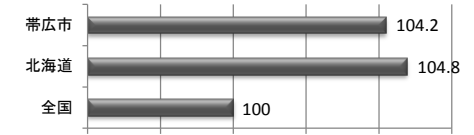
第3節 帯広市民の特徴的な健康課題

- 糖尿病の有所見者や重症化している人が多い。
- がんによる死亡者が多い。
- 自殺による死亡者が多い。
- 野菜の摂取量が少ない。
- 短い距離でも、自家用車を利用する人が多い。

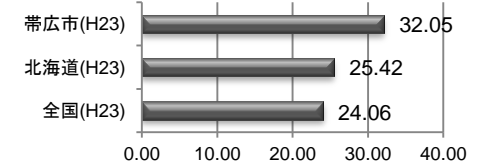
【特定健康診査でHbA1c[※]の値が5.2%以上の人:単位 %】



【がんの標準死亡比(全国を100とした場合)】



【自殺者数(人口10万人当たり): 単位 人】



※ HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) とは、高血糖状態が長期間続くと、血管内の余分なブドウ糖は体内の蛋白と結合します。糖尿病と密接な関係を有するものがHbA1cです。5.2%以上の人が特定保健指導の対象になります。

- 青年期、壮年期、中年期
 ・特定健康診査受診率、特定保健指導利用率を向上させることが課題となっています。
 ・メタボリックシンドロームは、動脈硬化性疾患(心筋梗塞や脳梗塞など)の危険性を高める因子となっていることが課題となっています。
 ・糖尿病は、心血管疾患のリスクを高め、神経障害、網膜症、腎症、足病変といった合併症を併発することにより、生活の質に多大な影響を及ぼすため、発症予防、重症化予防が課題となっています。
- 高齢期
 ・高齢社会の進展に伴い、認知症高齢者は確実に増加することが予想されることから、認知症予防が課題となっています。
 ・地域活動の低下は、心身の健康にとって悪影響をもたらすほか、外出の機会の減少にもつながることから地域活動の活性化が課題となっています。

重点課題に対する取組と目標

1. 糖尿病対策

【みんなの目標：糖尿病にならない、悪化させない】

| 目標項目 | 現状 | 目標 |
|---------------------------------|---|--|
| 1.合併症(糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数)の減少 | 5人 (平成23年度) | 0人 (平成34年度) |
| 2.糖尿病有病者の増加の抑制 | (糖尿病治療薬内服中又はHbA1cがJDS6.1%(NGSP値6.5%)以上の市民の割合の抑制) 男性 15.2% 女性 8.7% (平成23年度) | (糖尿病治療薬内服中又はHbA1cがNGSP値6.5%以上の市民の割合の抑制) 男性 17.0% 女性 9.7% (平成34年度) |
| 3.血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少 | (HbA1cがJDS値8.0%(NGSP値8.4%)以上の人の割合の減少) 男性 1.6% 女性 0.5% (平成23年度) | (HbA1cがNGSP値8.4%以上の人の割合の減少) 男性 1.4% 女性 0.4% (平成34年度) |
| 4.メタボリックシンドロームの該当者、予備群の減少 | 予備群 男性 18.2% 女性 6.4% 該当者 男性 25.8% 女性 7.2% (平成23年度) | 25% 〔平成20年度対比〕 (平成29年度) |
| 5.特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上 | 特定健康診査の実施率 26.5% 特定保健指導の実施率 20.9% (平成23年度) | 特定健康診査の実施率 60% 特定保健指導の実施率 60% (平成29年度) |

●本人や家族の取組

- ・私は、早寝早起き、正しい食生活や運動など、基本的な生活のリズムを大切にします。
- ・私は、糖尿病に関する正しい知識を身につけ、予防に努めます。
- ・私は、健康づくりに関する事業や催しに積極的に参加します。
- ・私は、自分の健康状態を知るため、定期的に健康診査などを受診し、適切な指導や治療を受けます。

●地域・関係機関などの取組

- ・私たちは、職場で、健康診査対象者への受診勧奨に努めるとともに、受診後に治療が必要な場合は、早期受診を勧めます。

2. がん対策【みんなの目標：がん検診で早期発見・早期治療を行う
がんにならない生活習慣を身につける】

| 目標項目 | 現状 | 目標 |
|----------------------|--|--|
| 6.がんの標準化死亡比(SMR)※の減少 | 男性102.1 女性107.6 (平成12-21年) | 男性100 女性100 (平成22-31年) |
| 7.がん検診の受診率の向上 | 胃がん 11.8% 肺がん 12.4% 大腸がん 24.8% 子宮頸がん 43.1% 乳がん 35.7% (平成23年度) | 胃がん 16.8% 肺がん 17.4% 大腸がん 32.3% 子宮頸がん 50.6% 乳がん 43.2% (平成34年度) |

※国の算定方法と同様に、40歳から69歳まで(子宮頸がんは20歳から69歳まで)を対象とする。

●本人や家族の取組

- ・私は、ストレスをためない生活を心がけます。
- ・私は、がんに関する正しい知識を身につけ、予防に努めます。
- ・私は、健康づくりに関する事業や催しに積極的に参加します。
- ・私は、がん検診や精密検査を受診します。

●地域・関係機関などの取組

- ・私たちは、職場において、がん検診対象者への受診勧奨に努めるとともに、受診後に治療が必要な人には、早期受診を勧めます。
- ・私たちは、職場において、がんが発見された人には、治療に専念できる環境を整えます。
- ・私たちは、医療機関との連携を図ります。

●市の取組

- ・市は、健康指導に関する教室の内容やがん検診についてわかりやすく周知し、普及啓発に努めます。
- ・市は、がん検診を受診しやすい環境を整えます。
- ・市は、女性特有のがん検診の受診を推進するとともに、がんの早期発見と正しい健康意識の普及啓発に努めます。
- ・市は、子宮頸がん予防ワクチンの接種を推進します。
- ・市は、健康管理システムを活用して、市民一人ひとりの健康管理の支援を推進します。

- ・私たちは、職場で、重症化予防のため治療が必要な人には、定期受診をしやすい環境を整えます。
- ・私たちは、医療機関との連携を図ります。

●市の取組

- ・市は、糖尿病の発症予防と重症化予防の講座を推進します。
- ・市は、糖尿病早期発見のため、健康診査などわかりやすく周知し、受診勧奨に努めます。
- ・市は、特定健康診査、人間ドックを推進します。
- ・市は、健康診査結果に応じた保健指導を充実します。
- ・市は、健康管理システムを活用して、市民一人ひとりの健康管理の支援を進めます。

3. こころの健康対策

【みんなの目標：自分やまわりの人がストレスに対処できる力を身につける】

| 目標項目 | 現状 | 目標 |
|-------------------------------|-------------------|-------------------|
| 8.自殺者の減少(人口10万人当たり) | 32.05人 (平成23年) | 25.64人 (平成34年) |
| 9.メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合の増加 | 13% (平成24年度) | 増加 (平成34年度) |

●本人や家族の取組

- ・私は、生活のリズムを整えて、十分な睡眠をとります。
- ・私は、ストレスをためない生活を心がけます。
- ・私は、たばこやアルコールに頼らず、ストレスに対処します。
- ・私は、仕事と私生活において、気持ちの切り替えができるようにします。
- ・私は、悩み事があったときには、ひとりで抱え込まずに誰かに相談します。
- ・私は、こころの不調が続くときは、早めに専門医療機関に相談します。本人が相談したがない場合は、家族が相談します。

●地域・関係機関などの取組

- ・私たちは、地域において、生きがいつくりに関するボランティアの育成やボランティアが活躍できる場を提供します。
- ・私たちは、地域において、参加できるようなサークル活動を進めます。
- ・私たちは、地域において、様々なイベントや行事のなかで、人と人とのつながりを持てる機会を提供します。
- ・私たちは、職場で、コミュニケーションを図り、メンタルヘルスを大切にします。
- ・私たちは、個人のストレス状態を早期に把握し、適切な治療が受けられるよう職場における健康診査時にメンタルチェックを行います。
- ・私たちは、職場環境のメンタルヘルスに関する環境改善の経営者向け講習会を実施します。

●市の取組

- ・市は、こころの健康づくりのための相談機関の周知と窓口の充実を図ります。
- ・市は、こころの健康づくりに関する知識や情報を発信・周知します。
- ・市は、地域活動や生涯学習活動を通じて、生きがいつくりを支援します。
- ・市は、地域の支えあい活動を構築し、孤立する人がいないよう取り組みます。
- ・市は、各種機関で行っている相談機関の連携と相談システムの整備を図ります。
- ・市は、自殺対策を進めるためのゲートキーパー機能の充実を図り、地域連携体制を構築します。

※標準化死亡比(SMR)

標準化死亡比は、基準死亡率(人口10万人当たりの死亡数)を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するものです。国の平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は国の平均より死亡率が高いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断されます。
標準化死亡比は、基準死亡率と対象地域の人口を用いれば簡単に計算できるので、地域別の比較によく用いられます。

ライフステージにおける取組と目標 1

1. 妊娠・出産期、乳幼児期～未来にむけて笑顔で健康づくりを～
【みんなの目標:たくましく、すこやかに育つことができるよう地域で支える
たくましく、子育てができるよう地域で支える】

| 目標項目 | 現 状 | 目 標 |
|------------------------|----------------------------|-------------------|
| 10. 全出生数中の低出生体重児の割合の減少 | 低出生体重児 8.8% (平成22年度) | 減少傾向へ |
| 11. 妊娠中の飲酒をなくす | 1.1% (平成23年度) | 0.0% (平成34年度) |
| 12. 妊娠中の喫煙をなくす | 10.5% (平成23年度) | 0.0% (平成34年度) |
| 13. 3歳児のう歯のない率の増加 | 76.4% (平成23年度) | 80.0% (平成34年度) |

●本人や家族の取組

- こどもと保護者
 - ・私たちは、早寝・早起きの規則正しい生活リズムを身につけます。
 - ・私たちは、栄養バランスよく朝・昼・夕の三食を食べます。
 - ・私たちは、野菜を三食摂ります。
 - ・私たちは、定期的に歯科健康診査を受診して、フッ素塗布を受け、適切なケアの方法を身につけます。
- こども
 - ・私は、おやつやジュースを摂りすぎません。
 - ・私は、からだを使って元気に遊びます。
- 保護者
 - ・私は、食事に関して悩んだときに、相談できる場所を知り相談します。
 - ・私は、虐待をみつけたら通報します。
 - ・私は、子育ての楽しさや悩みを共有できる仲間をもちます。
 - ・私は、子育てで悩んだときに相談できる場所を知り相談をします。
 - ・私は、飲酒や喫煙の影響について、正しい情報と行動を身につけます。
 - ・私は、出産に向け、体重コントロールやその他の危険因子について正しい知識を持ち、家族やまわりの人と共有します。
 - ・私は、妊娠中の歯の健康の大切さを知り、歯科健康診査を受診します。
 - ・私は、妊婦健康診査の必要性を理解し、適切に受診します。
 - ・私は、仕上げみがきや正しいブラッシングの習慣を身につけます。

●地域・関係機関などの取組

- ・私たちは、地域で保護者同士の交流を積極的に行います。
- ・私たちは、地域で子育てを見守ります。
- ・私たちは、職場で子育てを支援する環境をつくります。
- ・私たちは、子育てサークルなどで、家族の生活習慣について考える機会を持ちます。
- ・私たちは、幼稚園・保育所で、規則正しい生活習慣が身につくよう支援します。

●市の取組

- ・市は、乳幼児健康診査や子育てに関する各種教室でバランスのよい食事を規則正しく摂る重要性について、周知啓発を推進します。
- ・市は、おやつの正しい摂り方について、周知啓発を推進します。
- ・市は、関係機関と連携をとり、子育ての相談に応じます。
- ・市は、医療機関や保健所と連携をとり、妊婦健康診査の受診勧奨と結果説明を推進します。
- ・市は、妊婦の飲酒、喫煙の影響について、周知啓発を推進します。

2. 学齢期～将来の夢をかなえられる心身の健康づくりを～
【みんなの目標:家庭や学校、地域に見守られながら
健康的な生活習慣を身につける】

| 目標項目 | 現 状 | 目 標 |
|----------------------|---|------------------|
| 14. 肥満傾向にあるこどもの割合の減少 | 小学5年生の中 等度・高度肥 満傾向児の割 合 男子6.93% 女子6.06% (平成24年度) | 減少傾向へ |
| 15. 未成年者の飲酒をなくす | (参考値) 中学生 男子 3.4% 女子 5.3% (平成24年度) | 0.0% (平成34年度) |
| 16. 未成年者の喫煙をなくす | (参考値) 中学生 男子 0.8% 女子 0.8% (平成24年度) | 0.0% (平成34年度) |
| 17. 12歳児の一人平均う歯数の減少 | 1.5歯 (平成23年度) | 1.0歯 (平成34年度) |

●本人や家族の取組

- ・私は、早寝・早起きの規則正しいリズムで生活します。
- ・私は、栄養バランスよく朝・昼・夕の三食を食べます。
- ・私は、おやつやジュースを摂りすぎません。
- ・私は、からだを使った遊びや運動を行い、体力をつけます。
- ・私は、困っているときは一人で抱え込まず相談します。
- ・私は、お酒を飲みません。たばこを吸いません。
- ・私は、正しい歯みがきの方法を身につけます。
- ・私は、定期的に歯科健康診査を受け、適切なケアの方法を身につけます。

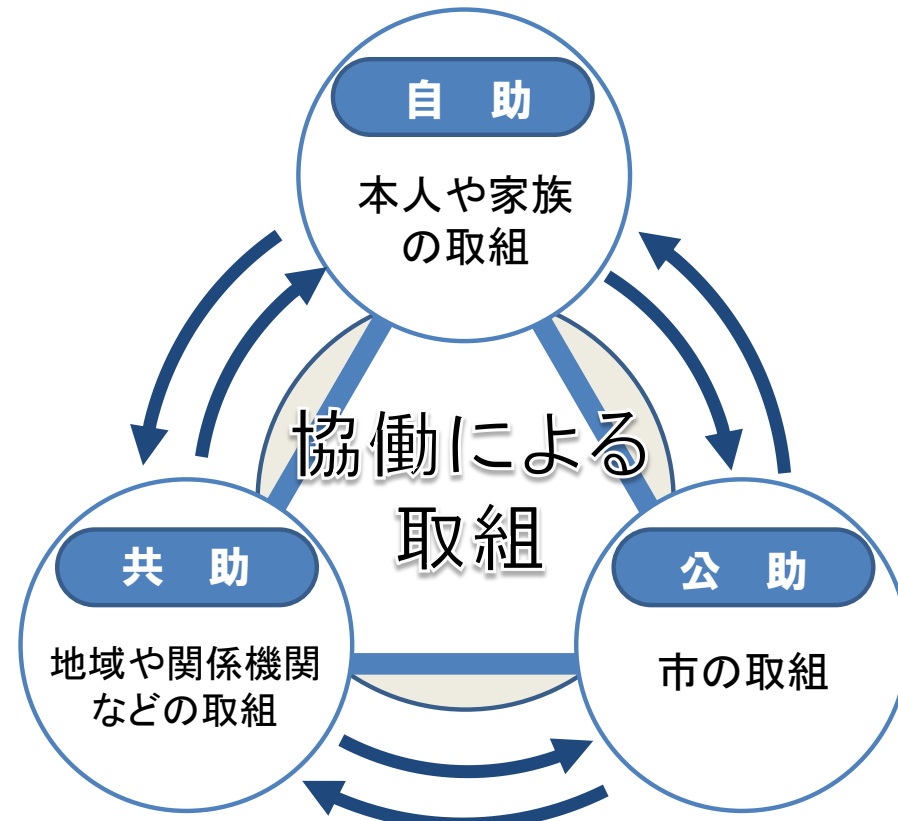
●地域・関係機関などの取組

- ・私たちは、地域において、安心してこどもが遊べる環境を整えます。
- ・私たちは、地域において、食事の大切さについて、体験を通して啓発します。
- ・私たちは、地域において、悩みのあるこどもや親に対して、必要に応じて相談できる場所を紹介します。
- ・私たちは、地域においてネットワークづくりを推進します。

●市の取組

- ・市は、いのちの大切さを学ぶ機会をつくります。
- ・市は、生活習慣病予防やこころの健康に関する相談体制の充実を図ります。
- ・市は、こどもの肥満や過度なダイエット、生活習慣病予防など、健康への影響に関する正しい情報の提供や対応の充実を図ります。
- ・市は、帯広らしい特色を活かした食育を推進します。
- ・市は、運動・スポーツ情報や身近に親しむことのできる機会を提供します。
- ・市は、個人に合った運動プログラムの提供と指導を行います。
- ・市は、かかりつけ歯科医を持つことを促進します。
- ・市は、こころの健康に関する知識や専門機関等に関する情報提供の充実を図ります。
- ・市は、こどもの飲酒、喫煙の影響について、周知啓発を推進します。

3. 青年期、壮年期、中年期 に続く



ライフステージにおける取組と目標 2

重要

3. 青年期、壮年期、中年期 ~思い立ったら今すぐにも健康づくりを~

【みんなの目標:自分の身体をチェックする 生活のバランスを見直し、健康的に充実した毎日を送る】

| 目標項目 | 現状 | 目標 |
|---------------------------------------|--|--|
| 18.脳血管疾患・虚血性心疾患の標準化死亡比(SMR)の維持 | 脳血管疾患 男性89.3 女性76.9 虚血性心疾患 男性87.5 女性96.1 (平成12~21年) | 脳血管疾患 現状維持 虚血性心疾患 現状維持 (平成22~31年) |
| 19.脂質異常症の増加の抑制 | HDLコレステロール40mg/dl未未満または服薬あり 男性 22.1% 女性 22.8% (平成23年度) | 現状維持 (平成34年度) |
| 20.健康づくりに関する活動に取組、自発的に情報発信を行う企業登録数の増加 | 0社 (平成24年度) | 50社 (平成34年度) |
| 21.適正体重を維持している人の増加(肥満、やせの減少) | 20~60歳代男性の肥満者の割合 30.5% 40~60歳代女性の肥満者の割合 18.1% 20歳代女性のやせの人の割合 15.1% (平成23年度) | 20~60歳代男性の肥満者の割合 27.5% 40~60歳代女性の肥満者の割合 15.0% 20歳代女性のやせの人の割合 10.0% (平成34年度) |
| 22.野菜の摂取量の増加 | (参考値)※ 野菜摂取量の平均値 162.0g (平成23年度) | 野菜摂取量の平均値 350.0g (平成34年度) |
| 23.外食におけるヘルシーメニュー(栄養価)の表示の増加 | 82か所 (平成23年度) | 増加 (平成34年度) |
| 24.運動習慣者の割合の増加 | 20~64歳男性 29.9% 20~64歳女性 28.1% (平成23年度) | 20~64歳男性 40.0% 20~64歳女性 40.0% (平成34年度) |
| 25.歩いて5分以内(300m以内)の距離で自家用車利用する人の減少 | 23.1% (平成23年度) | 減少 (平成34年度) |
| 26.睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少 | 20.6% (平成23年度) | 18.0% (平成34年度) |

※現状値における野菜摂取量は、野菜ジュースと漬物を除いた野菜類の摂取量。

4. 高齢期 ~みんなの見本、経験を活かした健康づくりを~

【みんなの目標:仲間とともに活動的な高齢期を過ごす】

| 目標項目 | 現状 | 目標 |
|--|---|---------------------------------|
| 27.生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人(一日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人)の割合の減少 | (参考値)習慣的多量飲酒者の割合(60g以上) 男性 8.5% 女性 1.5% (平成23年度) | 男性 13.0% 女性 6.4% (平成34年度) |
| 28.成人の喫煙率の減少(喫煙をやめたい人がやめる) | 21.1% (平成23年度) | 14.0% (平成34年度) |
| 29.40歳代における進行した歯周炎を有する人の減少 | 66.1% (平成23年度) | 減少 (平成34年度) |
| 30.35~44歳で喪失歯のない人の増加 | 36.2% (平成23年度) | 増加 (平成34年度) |
| 31.過去1年間に歯科健康診査を受診した市民の増加 | (参考)歯科健康診査を受けている人の割合 定期16.7%+不定期33.7%=50.4% (平成23年度) | 65.0% (平成34年度) |

●本人や家族の取組

- ・私は、特定健康診査やがん検診を受けます。
- ・私は、健康診査結果を活用しながら健康づくりに励みます。
- ・私は、塩分や脂質を控え、野菜の多い食事をし、適正体重を維持します。
- ・私は、日常生活の中で意識的に体を動かしたり、家族で運動して体力を維持します。
- ・私は、趣味や余暇など自分の時間を大切にし、十分な睡眠と休養をとります。また、自分にあった方法でストレスを解消し、こころにゆとりを持ちます。
- ・私は、飲酒や喫煙の健康への影響について理解します。
- ・私は、歯ブラシや歯間清掃用具を使って口腔内を清潔にします。また、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健康診査を受けます。

●地域・関係機関などの取組

- ・私たちは、地域において、食や運動に関連する自主活動や地域交流などのイベント・各種講座を市民にわかりやすく周知します。
- ・私たちは、地域において、運動や栄養・食生活改善の取り組みを実施します。
- ・私たちは、職場において、特定健康診査・特定保健指導を受けやすい体制を整えます。

●市の取組

- ・市は、生活習慣病予防に関する情報提供や講座を開催します。
- ・市は、栄養・食生活に関する講習会、生活改善指導を充実します。
- ・市は、運動・スポーツ情報や身近に親しむことのできる機会を提供します。
- ・市は、歩数増加の啓発や日常的に体を動かすことの有効性の啓発を図ります。
- ・市は、喫煙・飲酒による健康への影響に関する健康教育の実施や周知啓発を図ります。
- ・市は、特定健康診査・特定保健指導を推進します。
- ・市は、健康診査結果に基づく生活習慣改善、特定健康診査・特定保健指導と連動した健康づくりを推進します。
- ・市は、健康づくりに関して、関係機関・団体・職場・行政などが一体となった取組を推進します。

| 目標項目 | 現状 | 目標 |
|-----------------------------|---|----------------------------|
| 32.認知機能低下ハイリスク高齢者の発見率向上 | 4.2% (平成23年度) | 10.0% (平成34年度) |
| 33.就労または何らかの地域活動をしている高齢者の割合 | (参考)何らかの地域活動をしている高齢者の割合 男性 44.2% 女性 32.6% (平成23年度) | 男性 女性 60.0% (平成34年度) |
| 34.歯の喪失防止 | | |
| ア 80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の増加 | 35.7% (平成23年度) | 50.0% (平成34年度) |
| イ 60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の増加 | 38.4% (平成23年度) | 60.0% (平成34年度) |
| 35.60歳代における進行した歯周炎を有する人の減少 | 64.5% (平成23年度) | 55.0% (平成34年度) |

●本人や家族の取組

- ・私は、健康づくりのための食事や運動などに日頃から取り組みます。
- ・私は、栄養バランスよく朝・昼・夕の三食を食べます。
- ・私は、野菜を三食摂ります。
- ・私は、認知症について正しく理解し、予防に努めます。
- ・私は、家族、友人とおしゃべりを楽しみます。また、趣味や夢中になれるものを見つけ、ゆったりと気持ちの良い時間を過ごします。
- ・私は、ボランティアや地域の活動にも積極的に参加し、人との触れ合いを大切にします。

- ・私は、健康な歯と歯ぐきを保ちます。また、義歯になっても美味しく食事ができるように義歯の手入れと口腔の健康を保ちます。

- ・私は、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受けます。

●地域・関係機関などの取組

- ・私たちは、地域において、見守りや声かけなどの体制づくりに取り組みます。
- ・私たちは、地域において、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ります。
- ・私たちは、地域において、健康づくりのボランティア活動を推進します。
- ・私たちは、地域において、健康づくりや生きがいづくりを推進します。

●市の取組

- ・市は、認知機能が低下した人の早期発見に努めます。
- ・市は、認知症の人が安心して暮らせるまちづくりを推進します。
- ・市は、介護予防を普及します。
- ・市は、健康づくりのボランティアの養成と育成を推進します。
- ・市は、歯周疾患の予防、早期発見のための定期的な歯科健康診査の受診勧奨を実施します。
- ・市は、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局づくりの促進を図ります。

1. 市民・地域・行政の協働による取組を進めます。
2. 計画の推進体制の整備に努めます。

3. 計画の進行管理と評価を行っていきます。
(1年ごとの進行管理、5年後の中間評価)