

さの健康21プラン

第2期計画

さわやかのびのび健康さのし



いつまでも健康であり続け、心豊かに生きることは、すべての市民の願いです。

本市では、地域や行政等が連携して、個人の健康づくりを支え、一人でも多くの市民が、心身ともに健康でいられる期間を延ばすことができるよう、最終目標を、「すべての市民の健康寿命の延伸」とする「さの健康21プラン(第2期計画)」を策定しました。



平成 26 年 3 月 **佐 野 市**



さの健康21プラン

この計画は、健康増進法(平成 14 年法律第 103 号)第8条第2項に基づく市町村健康 増進計画です。また、本市の総合計画の基本構想に掲げる将来像「育み支え合うひとびと、 水と緑と万葉の地に広がる交流拠点都市」を達成するための分野別計画として位置づけられ、国の「健康日本 21 (第2次)」、栃木県の「とちぎ健康 21 プラン (2期計画)」の基本方針などとの整合を図りながら推進します。

第2期計画の期間は、平成26年度を初年度とし、平成35年度を目標年度とする10か年の計画です。

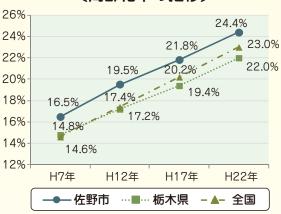


本市の現状

●高齢化が年々進んでいます

全国や県と比較しても、本市では高齢化が進んでいることがわかります。 高齢化の進行によって、悪性新生物(がん)・心疾患・脳血管疾患・糖尿病・ 歯周病等の生活習慣病の割合が増加し、生活習慣病発症による、寝たきり 高齢者や要介護認定者の増加も懸念されています。

[高齢化率の推移]



●「脳血管疾患」の標準化死亡比が高くなっています

本市の三大死因の標準化死亡比は、男女ともに「脳血管疾患」が高く、特に女性では146.2 と県及び安足健康福祉センター管内を上回っています。

三大死因・自殺の標準化死亡比(平成 23 年)

*標準化死亡比:100以上の場合は全国 平均より死亡率が多いと判断されます。







■佐野市 □安足健康福祉センター管内 ■栃木県

●健康寿命の延伸と不健康な期間の短縮が課題です

本市は、健康寿命、平均寿命とも、全国や県を下回っています。

健康寿命と平均寿命(平成22年)







基本理念

やさしくふれあいのある健康福祉づくり

市の総合計画の基本構想に掲げる将来像「育み支え合うひとびと、水と緑と万葉の地に 広がる交流拠点都市」を達成するための基本目標の一つである「やさしくふれあいのある 健康福祉づくり」を計画の基本理念とします。



最終目標

すべての市民の健康寿命の延伸

- 健康は、すべての市民が生涯を通じて生き生きと暮らすための基本であり、生きがいを 持ち、豊かな日常生活を送るための基盤となります。
- 第2期計画では、地域や行政等が連携して、個人の健康づくりを支え、一人でも多くの市民が、心身ともに健康でいられる期間を延ばすことができるように、「すべての市民の健康寿命の延伸」を最終目標に掲げるとともに、4つの基本目標を示し、施策を実施します。

~健康寿命とは~

健康寿命とは、生活習慣病やそれに伴い寝たきり状態になったり、介護が必要になるなど、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のことです。

健康寿命 = 平均寿命 - 日常生活の健康上の制限のある「不健康な期間」



	佐野市	栃木県	県との差
男性	76.97	77.90	0.93
女性	82.08	82.88	0.80

本市は、県の健康寿命の数値を上回ることをめざします。



「すべての市民の健康寿命の延伸」を目指して、4つの基本目標を設定し、施策の展開 を図ります。

基本目標1 生活習慣の改善

基本目標2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

基本目標3 社会生活を営むために必要な機能の維持

基本目標4 健康を支えるための社会環境の整備



施策の展開

基本目標1 生活習慣の改善

1 栄養・食生活

「行動指針」子どもの頃から規則正しい食習慣を身につけ、維持する。 ライフスタイルに合ったバランスのとれた食習慣を実践する。

主な取組

- □ 食事バランスガイドを周知し、実践できるよう支援します。
- □ 乳幼児期からの食育支援の輪を広げます。
- □ 適正体重維持の普及啓発を強化します。
- □ 1日の脂肪分や塩分、野菜の摂取量の周知啓発を強化します。
- □ 楽しく食事について学べるようなイベントを企画し開催します。



2 身体活動・運動

行動指針 日常生活の中に運動する習慣を取り入れる。

主な取組

- □ 介護予防事業、生涯スポーツを推進します。
- □ 家族でできる運動など、簡単にできる運動方法について普及啓発します。
- □ 健康づくりのための各種運動教室や出前講座等の充実を図ります。
- □ 具体的な運動量の周知啓発を強化します。

3 休養

行動指針 休養を十分に取り、心身の疲労回復を図る。

主な取組

- □ 休養に関する知識の情報提供を充実します。
- □ 望ましい睡眠の習慣を身につけるよう、早寝早起きや適切な睡眠時間に ついて、子どもに教えます。



4 喫煙

行動指針 たばこの害を知り、身を守る。 未成年者や妊娠中の女性はたばこを吸わない。

主な取組

- □ 喫煙の健康被害について周知します。
- □ 禁煙についての知識の普及啓発と禁煙指導及び禁煙支援を強化します。

5 飲酒

行動指針 節度ある適正な飲酒を楽しむ。 未成年者はお酒を飲まない。

主な取組

- □ 飲酒の健康被害について周知します。
- □ アルコール依存症や家族への相談体制、情報提供を充実します。



6 歯・口腔の健康づくり

行動指針 自分の歯を守り、8020を実現する。 かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受け、むし歯・歯周病等を予防する。

主な取組

- □むし歯・歯周病等の予防の正しい知識の普及啓発を図ります。
- □ 噛むこと、唾液の大切さを教えます。
- □ 歯科健診、歯周疾患検診の受診勧奨を強化します。
- □ 受診しやすい検診体制を図ります。

基本目標2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

1 各種検診等の充実

行動指針 各種検診等は、毎年受診する。

主な取組

- □ 受診しやすい検診体制、充実した検診内容、受診者への還元を構築し、検診 の質の向上を目指し、受診率向上を図ります。
- □ 地域、学校、企業などの保健機関、医療などとの連携を強化し、検診の必要性や要精検者への受診勧奨など啓発します。

2 脳血管疾患・心疾患・糖尿病等

行動指針 危険因子を管理し、重症化を予防する。

主な取組

- □ 悪性新生物(がん)や脳血管疾患、心疾患、糖尿病などに関する知識の普及 啓発を図ります。
- □ 栄養バランスのとれた食生活、ウォーキング等の運動や日常生活における身体活動量の増加等、適切な生活習慣について啓発します。
- □ AED の使用方法を含めた救命措置に関する知識の普及啓発を図ります。

基本目標3 社会生活を営むために必要な機能の維持

1 こころの健康

行動指針 十分な休養を取り、ストレスと上手に付き合い、こころと身体のバランスを保つ。

主な取組

- □ こころの健康に関する知識及び相談機関の情報提供を充実します。
- □ こころの健康相談等、相談体制を充実します。

2 次世代の健康

行動指針と子どもの健やかな成長と発達を社会全体で支援する。

主な取組

- □ 子育てに関する情報提供をするとともに、相談支援体制を充実します。
- □ 赤ちゃん訪問や乳幼児健診未受診児への受診勧奨を強化し、子育ての支援をします。
- □ 子育て支援センターや学童保育など、地域の子育て支援機能を充実します。

3 高齢者の健康

行動指針と健康寿命の延伸を図り、生きがいある生活を送る。

主な取組

- □ 介護予防事業を充実し、高齢者の心身の健康づくりを応援します。
- □ 健康な高齢者の積極的な社会参加や社会貢献を促します。

基本目標4 健康を支えるための社会環境の整備

健康を支えるための社会環境の整備

行動指針 市民一人ひとりの健康を社会全体で支える。

主な取組

- □ 健康サポートさの、介護予防サポーター、ゲートキーパー、認知症 サポーターなど、地域の担い手の支援を強化します。
- □ ふれあいサロンや世代間交流などの支援を充実します。

健康アドバイス【脳血管疾患の予防】

脳血管疾患の危険因子

- ○生活習慣では … 大量飲酒、喫煙、運動不足、肥満
- ○症状・病気では … 高血圧、脂質異常症、糖尿病、心疾患(心房細動:脈の乱れ)

脳血管疾患の予防は、高血圧予防が最大のポイントです。

高血圧を防ぐために大切なのは、塩分をとりすぎないことです。塩分をとりすぎると、体内の塩分濃度を下げるために、たくさん水分を血管内に吸収します。すると、血液量が増えるので、血圧が高くなります。野菜や果物に多く含まれるカリウムには塩分をからだから出す働きがありますから、これらの食品もしっかりとるようにしましょう。

(参考:厚生労働省)





7 計画で掲げた主な目標値

目標指標	現状値(H24 年度調査)	目標値(H35年度)		
基本目標1 生活習慣の改善				
朝食を毎日食べない人を減らします	[20 歳代男性] 22.2% [30 歳代男性] 20.8% [20 歳代女性] 25.8%	15% 以下		
野菜を毎日食べる人を増やします	[緑黄色野菜] 41.6% [淡色野菜] 56.8%	[緑黄色野菜] 58%以上 [淡色野菜] 64%以上		
しょうゆをたっぷりかけて食べる人を減らします	[成人男性]25.8%	23%以下		
適正体重を維持している人を増やします	[20 ~ 60 歳代男性肥満者] 28.7% [20歳代女性やせている者] 28.7%	15% 以下		
運動習慣のある人を増やします	[20~50 歳代男性] 24.1% [20~50 歳代女性] 15.0%	[20 ~ 50 歳代男性] 35%以上 [20 ~ 50 歳代女性] 25%以上		
睡眠による休養を十分に取れていない人を減らします	17.6%	13%以下		
喫煙習慣のある人を減らします	[男性]31.7% [20 歳代女性]15.2% [妊娠中の喫煙者] 4.6%	[男性] 26% 以下 [20 歳代女性] 9% 以下 [妊娠中の喫煙者] 0%		
大量に飲酒している人を減らします 【1日平均(日本酒換算)3合以上の飲酒】	[成人男性] 15.9% [成人女性] 4.8%	[成人男性] 13.5% 以下 [成人女性] 4.1% 以下		
歯科健診受診者を増やします	12.3%	23%以上		
基本目標2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進				
特定健康診査の受診率を上げます	(市町村国保H24年度) 19.1%	60%以上		
脳血管疾患で死亡する人を減らします 【脳血管疾患標準化死亡比】	(H22年)[男性] 129.7 [女性] 151.0	100以下		
基本目標3 社会生活を営むために必要な機能の維持				
日常的にストレスを感じている人を減らします	48.7%	40% 以下		
肥満傾向にある子どもを減少します 【小学校5年生】	[男] 8.35% [女] 4.49%	[男] 5.46%以下 [女] 3.39%以下		
要支援・要介護認定率の急激な上昇をおさえます	17.9%	20.6% 以下		
基本目標4 健康を支えるための社会環境の整備				
地域福祉活動に取り組んでいる人を増やします	15.8%	18%以上		



計画の推進

●ヘルスプロモーションの考えに基づいた推進

ヘルスプロモーションの定義は、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」です。第1期計画では、この理念を取り入れ実践してきました。第2期計画では、第1期計画の基本理念を踏襲し、市民一人ひとりが自分の力で健康を守り、豊かな人生を送るために行動します。また、家庭や学校、地域、企業、行政など多様な主体は健康づくりの知識や技術を提供するとともに環境を整備し、社会全体が一体となった健康づくりを推進します。

【自助】

自らつくる健康

【共助】

家庭や学校、地域、企業など 多様な主体が連携・協働し、 個人の健康づくりを支援

連携による支援(後押し)

豊かな人生を目指す

健康

坂道を緩やかにする

【公助】

市民の健康づくりを 支える環境づくり

●推進体制と計画進捗状況の検証

佐野市健康づくり推進協議会

計画の評価や効果的な健康づくり施策を審議する。

庁内推進体制の強化

健康づくりに関係する庁内各課との連携を深め、 健康課題を共有し、効果的な推進を図る。

関係機関や関係団体等との連携

医師や保健師・栄養士等の専門職、学校や 地域の協力や支援を強化する。

H26 年度

H30 年度

生活習慣等実態調査に基づく「中間評価」

H34 年度

生活習慣等実態調査に基づく「最終評価」

H35 年度

第3期計画策定

毎年度、佐野市健康づくり推進協議会による計画進捗状況の検証



平成 26 年 3 月発行

■ 発行 ■ 佐野市

■ 編集 ■ 佐野市健康医療部健康増進課

〒327-0003 栃木県佐野市大橋町 2042(佐野市保健センター) TEL 0283-24-5770(健康増進課) 市ホームページ http://www.city.sano.lg.jp/