

しんしろ健康づくり21計画 (第2次)

(平成28年度～平成35年度)

みんなが笑顔の
健やかしんしろ



市民一人ひとりが健康で長生きできるように「健康長寿しんしろの実現」と「すべての子どもが健やかに育つ地域づくり」を目指し、5つの柱で取り組んでいきます。



平成28年3月
新 城 市

○計画の基本的な考え方

人口減少が進む中、75歳以上の後期高齢者の急増に伴い病気や介護負担の上昇、社会保障費への影響が予想されることから、市民一人ひとりが健康で長生きできるよう、がんや脳血管疾患などの疾病予防と健康づくりを進めることで「健康長寿しんしろの実現」を目指し、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を大きな目標にしました。あわせて、母子の健康水準を向上させ「すべての子どもが健やかに育つ社会」を目指した国や県の「健やか親子21（第2次）計画」の内容を本計画の中に位置づけ、5つの柱で取り組んでいきます。

○計画の基本目標

「健康長寿しんしろの実現」と「すべての子どもが健やかに育つ地域づくり」

子どもから高齢者まで市民一人ひとりが健康で長生きできる新城市を目指します。

キャッチフレーズ 「みんなが笑顔の健やかしんしろ」


○計画の基本目標達成のための柱


1 生涯を通じた健康づくり



ライフステージ	施策の方針
乳幼児期 (妊娠期を含む)	子どもと共に育つ環境を整え、健全な生活習慣の基礎を妊娠期から整えられるよう健康づくりを推進します。
学齢期 (小学1年生から概ね19歳まで)	「時を守り 早ね 早おき 朝ごはん」を推進し、規則正しい生活が確立できるよう健康づくりを推進します。
成人期 (概ね20歳から64歳まで)	高血圧・糖尿病など生活習慣病予防及び重症化予防、こころの健康づくりを推進します。
高齢期 (概ね65歳以上)	健康で自立した生活ができるよう「介護予防」を支援します。


2 疾病の発症予防及び重症化予防

(1) がん 	重点施策 がんの早期発見、早期治療のために発症者数が多い部位・年齢にターゲットを絞った受診勧奨を積極的に行います。
	⇒主な指標 がん検診受診率の増加 現状 胃 7.3% 子宮 25.4% 乳 19.6% 肺 15.7% 大腸 11.6% 目標 胃・子宮・乳・肺・大腸 すべて 50%

(2) 循環器疾患 ・糖尿病 	重点施策 保健と医療、職域との連携により、生活習慣の改善と適切な治療による重症化予防を図ります。
	⇒主な指標 脳血管疾患 標準化死亡比 (SMR) の減少 現状 男性 105.3 女性 139.0 → 目標 男女とも 100 以下 特定健康診査受診率の増加 現状 39.9% → 目標 60%


※標準化死亡比 (SMR) : 標準的な年齢構成に合わせて地域別の年齢階級別の死亡率を算出。全国平均 100 が基準となる。

3 生活習慣の見直し


(1) 栄養・食生活 	重点施策 塩分やカロリーの過剰摂取に気をつけるなど栄養の摂り方について、「手ばかり法」を活用しながら、幅広い世代に分かりやすく周知します。
	⇒主な指標 肥満者の割合の減少 現状 男性 45.0% 女性 21.8% → 目標 男性 35% 女性 15% 朝食を欠食する人の割合の減少 現状 1歳6か月児 4.4% 3歳児 4.6% 成人 4.0% 目標 1歳6か月児 0% 3歳児 0% 成人 2%

<p>(2) 身体活動・運動</p> 	<p>重点施策 関係課・関係団体と連携し、運動グループへの支援や身体活動に関する情報や実践機会を提供します。</p> <p>⇒主な指標 肥満者の割合の減少 現状 男性45.0% 女性21.8% → 目標 男性35% 女性15% 運動習慣者の割合の増加 現状 男性28.8% 女性29.5% → 目標 男性35% 女性35%</p>
<p>(3) 休養・ こころの健康</p> 	<p>重点施策 こころの健康を保つための知識（睡眠の大切さも含む）を普及し、不調を感じたら相談できるように相談事業の充実を図ります。</p> <p>⇒主な指標 自殺 標準化死亡比（SMR）の減少 現状 男性92.7 女性90.1 → 目標 男性90以下 女性85以下 睡眠により休養が十分とれている人の割合の増加 現状 78.1% → 目標 85%</p>
<p>(4) たばこ・COPD</p> 	<p>重点施策 喫煙や受動喫煙の身体への影響並びにCOPD（慢性閉塞性肺疾患）について、学齢期から健康教育等を実施して知識の普及・啓発を行います。</p> <p>⇒主な指標 COPD 標準化死亡比（SMR）の減少 現状 男性93.0 女性50.7 → 目標 男性90以下 女性50以下 喫煙率の減少 現状 男性30.6% 女性3.9% 妊婦3.7% 目標 男性15% 女性2% 妊婦0%</p>
<p>(5) 飲酒</p> 	<p>重点施策 飲酒が身体に及ぼす影響や適切な飲酒量について普及啓発を行います。</p> <p>⇒主な指標 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合の減少 現状 男性9.8% 女性9.0% → 目標 男性5% 女性5% 妊婦の飲酒率の減少 現状 0.7% → 目標 0%</p>
<p>(6) 歯・口腔の健康</p> 	<p>重点施策 乳幼児期からのむし歯予防と成人期での歯周疾患検診（デンタルドック）の受診を勧奨し、むし歯や歯肉炎の人を減らします。</p> <p>⇒主な指標 むし歯のない子どもの増加 現状 3歳児76.0% 5歳児48.0% 中学1年生73.1% 目標 3歳児90% 5歳児90% 中学1年生80% 歯周疾患検診（デンタルドック）受診率の増加 現状 40歳9.4% 50歳8.7% 60歳6.6% 70歳9.2% 目標 40歳20% 50歳20% 60歳20% 70歳20%</p>



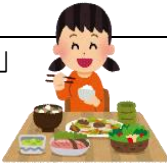









4 健やか親子 ※国や県が策定した「健やか親子21（第2次）計画」に基づいて行う母子保健事業のことです

	<p>重点施策 妊娠、出産、育児に関する母親の不安や心配を軽減し、安心して子育てができるように、関係機関と連携し、切れ目のない支援の充実を図ります。</p> <p>⇒主な指標 乳幼児健康診査の未受診率の減少 現状 4か月児0.7% 1歳6か月児1.2% 3歳児2.4% 目標 4か月児0% 1歳6か月児0% 3歳児0% ゆったりとした気持ちで子育てができていると感じる母親の割合の増加 現状 4か月児83.2% 1歳6か月児66.8% 3歳児64.0% 目標 4か月児・1歳6か月児・3歳児 すべて90%</p>
---	---

5 地域社会で支える健康づくり

	<p>重点施策 楽しみながら健康づくりに参加できる「しんしろ健康マイレージ」を実施・推進します。</p> <p>⇒主な指標 しんしろ健康マイレージ参加者数の増加（27年度から実施） 現状 0人 → 目標 1,000人 健康づくり事業を推進してくれる人の増加 現状 49人 → 目標 80人</p>
---	---

○世代毎の分野別健康づくり目標 (抜粋)

基本 目標 の柱	ライフステージ	乳 幼 児 期 (妊娠期を含む)	学 齢 期 (小学1年生から 概ね19歳まで)	成 人 期 (概ね20歳から 64歳まで)	高 齢 期 (概ね65歳以上)
	分 野				
重 症 化 予 防 予 防 及 び 疾 病 の 発 症	がん	<ul style="list-style-type: none"> 健康と生活習慣に関心を持つ 		<ul style="list-style-type: none"> 定期的に健康診査を受ける 体重測定や血圧測定を行い健康管理に努める 	
	循環器疾患 ・糖尿病				
生 活 習 慣 の 見 直 し	栄養・ 食生活	<ul style="list-style-type: none"> 「早ね 早おき 朝ごはん」の習慣をつくる 		<ul style="list-style-type: none"> 毎日プラス一皿の野菜をとる 減塩を実践する 	<ul style="list-style-type: none"> バランスの良い食事をとる
	身体活動 ・運動	<ul style="list-style-type: none"> 親子で遊ぶなど体を動かす 	<ul style="list-style-type: none"> 基礎体力をつける 	<ul style="list-style-type: none"> 毎日プラス10分多く運動する 定期的に運動する 	
	休養・ こころの 健康	<ul style="list-style-type: none"> 十分に睡眠をとり休養する 	<ul style="list-style-type: none"> 十分に睡眠をとり休養する メディアと上手に付き合う 	<ul style="list-style-type: none"> 十分に睡眠をとり休養する 自分なりのストレス対処法を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> 十分に睡眠をとり休養する 不調を感じたら早めに相談する
	たばこ・ COPD (慢性閉塞性 肺疾患)	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中の喫煙はやめる 家族で禁煙、受動喫煙の防止に取り組む 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙・受動喫煙が体に及ぼす影響を正しく理解する 	<ul style="list-style-type: none"> 禁煙に努める 	<ul style="list-style-type: none"> COPDについて理解し、早期発見、早期治療をする
	飲酒	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中・授乳中の飲酒の害を知り飲酒はしない 	<ul style="list-style-type: none"> 未成年者の飲酒の害を知り飲酒はしない 	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒が身体に及ぼす影響を知り適正な飲酒量を理解する 未成年者にお酒を勧めない 	
	歯・ 口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> 妊産婦歯科健康診査を受ける 保護者が仕上げ磨きをする フッ化物を積極的に利用する 	<ul style="list-style-type: none"> むし歯や歯周疾患について知り歯磨き習慣を持つ フッ化物を積極的に利用する 	<ul style="list-style-type: none"> 歯周疾患検診を受ける かかりつけ歯科医を持ち定期的に受診する 歯磨き習慣を継続する 	
健やか親子	<ul style="list-style-type: none"> 妊産婦健康診査を受ける 親子で規則正しい生活習慣を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> 困った時に一人で抱え込まずに相談する 命の大切さを知る 	<ul style="list-style-type: none"> 困った時に一人で抱え込まずに相談する 	<ul style="list-style-type: none"> 子育ての大変さを理解し親子にあいさつなどの声かけをする 	
地域社会で支える 健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> 地域や市のイベントなどに親子や家族・友人など誘い合って参加する 		<ul style="list-style-type: none"> 自主的に健康づくりに取り組む しんしる健康マイレージに参加する 		

お問い合わせ

新城市 健康医療部 健康課 (新城保健センター)

〒441-1301 新城市矢部字上ノ川1番地8

電話 0536-23-8551 FAX 0536-24-9008