



能代市ウオーキング推進
キャラクター あーるくん

第3期のしろ健康21計画

[令和6～17(2024～2035)年度]

～全ての市民が健康上の問題で、日常生活を制限されることなく、
生きがいや豊かさを実感できる社会の実現を目指す～

計画策定の趣旨

本市では「市民の健康寿命を延伸し、市民一人ひとりが生活の質を高め、心豊かに暮らすこと」を目指し、生活習慣病等の「発症予防」に加えて、「重症化予防」を重視した対策を進めるとともに、健康格差の縮小に向けた社会環境の構築などの新たな視点を取り入れ、高い生活習慣病による死亡率や自殺率などの重要課題への対策を進めてきました。

その間、社会全体として個人が健康に関心を持ち、健康を支える環境を整備する取組が進んでいると考えられますが、一方で、がん、脳血管疾患等の生活習慣病のリスク因子に関する指標の悪化、子どもの運動時間の減少や肥満傾向児の増加、高齢者における社会参加の減少など、様々な課題が明らかになってきました。また、今後も新型コロナウイルス感染症の世界的な流行による、市民のライフスタイルの変化、デジタルトランスフォーメーション(DX)の加速化など、様々な社会変化が見込まれています。

こうした中で、様々な課題や社会変化に対応しながら、「全ての市民が健康上の問題で、日常生活を制限されることなく、生きがいや豊かさを実感できる社会を実現する」ため、今後の健康づくり施策の基本的な方向性を示す、新たな計画を策定しました。

基本目標

～全ての市民が健康上の問題で、日常生活を制限されることなく、
生きがいや豊かさを実感できる社会の実現を目指す～

計画の体系

基本方針

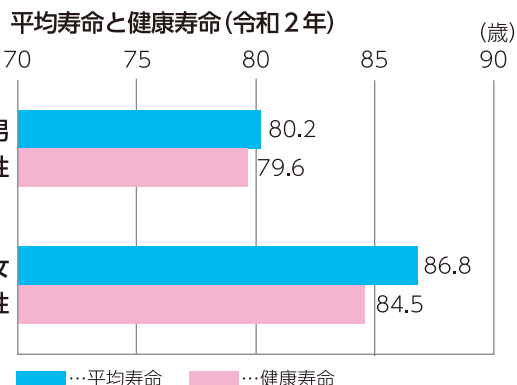
1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

健康寿命の延伸

平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある期間(不健康な期間)を意味しますが、平均寿命の伸び以上に健康寿命を延ばすことによってこの期間を短縮することを目指します。

健康格差の縮小

健康格差とは、「地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差」と定義されています。個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境整備や、その質の向上を通じて、全ての市民の健康の維持・増進を図ります。



全ての市民が健康上の問題で、日常生活を制限されることがなく、
生きがいや豊かさを実感できる社会の実現を目指す。

2 個人の行動と健康状態の改善



(1) 生活習慣の改善

- 1 栄養・食生活
- 2 身体活動・運動
- 3 こころの健康
- 4 たばこ
- 5 アルコール
- 6 歯・口腔の健康
- 7 フレイル予防
- 8 健康管理

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

- 1 がん
- 2 脳血管疾患・心疾患
- 3 糖尿病
- 4 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

3 社会環境の充実

- (1) 社会参加
- (2) 健康づくりを促す環境

4 ライフステージごとの健康づくり

- (1) 子ども
- (2) 働き盛り世代
- (3) 高齢者

取組の方向性

- ・基本的な主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を習慣化することにより、良好な栄養バランスへとつなげます。
- ・食生活改善や食育に関わる推進員を育成します。

- ・日常生活における歩数を増加することから、身体活動・運動への意識づけを促します。
- ・ウォーキングや運動しやすい環境づくりについて、行政や関係者が連携して実現していきます。

- ・こころの健康の大切さについての啓発、及びそれぞれに合ったこころの健康づくりを促します。
- ・心配な人に気づき、声をかけ、専門機関へつなぐ役割を持つゲートキーパーの養成をしていきます。

- ・喫煙、受動喫煙が、がんを始め健康に与える影響について啓発し、禁煙へと促します。
- ・職場や公共施設、飲食店などにおける受動喫煙防止対策を進めます。

- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒量について啓発します。
- ・未成年者、妊婦の飲酒のリスクが高いことについて啓発し、改善へと促します。

- ・小児期のむし歯を予防し、歯科保健習慣を確立して、生涯を通じた歯と口腔の健康維持へとつなげます。
- ・定期的な歯科健診の受診等、予防について啓発します。

- ・通いの場等において、参加者のフレイル状態の把握及び保健指導や健康教育を行い、フレイルの進行及び重症化を予防します。
- ・オーラルフレイルの予防に関する知識の普及啓発に取り組み、予防の意識付けを図ります。

- ・がん検診についての意識啓発や環境整備等を行い、受診しやすい環境づくりを進めます。
- ・健康診査や各種検診、予防接種などの意義の啓発や内容の充実、受診率の向上を図ります。
- ・健康管理意識の啓発や一人ひとりの健康管理の徹底に向けた支援を行います。

- ・検診受診率向上に向けた環境づくりを充実させます。
- ・悪性新生物(がん)の死亡率が高いため、がん検診受診率向上対策や精密検査の勧奨を強化します。

- ・メタボリックシンドロームや生活習慣病についての正しい知識を持ち、予防できるように啓発を行います。
- ・特定健診、とくに要医療と判定された人への受診勧奨を強化します。

- ・COPDに関する知識の普及に取り組みます。
- ・COPD発症のリスクを軽減するため、受動喫煙防止や禁煙支援などのたばこ対策を推進します。

- ・人々の健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受けるため、良好なコミュニティの構築に向けた支援を行います。
- ・社会参加の重要性についての普及啓発に取り組みます。

- ・一人ひとりが無理なく自然に健康な行動を取ることができるよう環境整備を推進します。
- ・個人の健康づくりを後押しするため、健康情報の周知や啓発を行います。

- ・幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えると考えられるため、乳幼児期からの健康管理、健康づくりに向けた取組を充実させます。

- ・メタボリックシンドロームや生活習慣病についての正しい知識を持ち、予防できるように啓発を行います。
- ・喫煙、受動喫煙が、がんを始め健康に与える影響について啓発し、禁煙へと促します。

- ・高齢期は健康に対するリスクがより高くなることから、リスクの早期発見、早期対応の体制を整備し、健康寿命の延伸につなげていきます。

主な目標指標

基本方針	取組分野	主な目標指標	
1.健康寿命の延伸と健康格差の縮小		日常生活動作が自立している期間の平均	
2.個人の行動と健康状態の改善	(1)生活習慣の改善		
	1)栄養・食生活	野菜・果物摂取量の増加 バランスの良い食事を摂っている者の増加	
	2)身体活動・運動	日常生活における歩数の増加 運動習慣者の増加	
	3)こころの健康	自殺死亡率の減少 ゲートキーパーの養成数の増加	
	4)たばこ	喫煙率の減少	
	5)アルコール	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少	
	6)歯・口腔の健康	よく噛んで食べることができる者の増加	
	7)フレイル予防	適正体重を維持している者の増加 社会活動を行っている者の増加	
	8)健康管理	特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上	
	(2)生活習慣病の発症予防・重症化予防		
	1)がん	がん死亡率の減少 がん検診の受診率の向上	
	2)脳血管疾患・心疾患	脳血管疾患・心疾患死亡率の減少	
	3)糖尿病	高血糖状態の者の減少	
	4)慢性閉塞性肺疾患(COPD)	COPDの死亡率の減少	
	3.社会環境の充実	(1)社会参加	地域等で共食する者の増加
		(2)健康づくりを促す環境	受動喫煙防止宣言施設の登録数の増加
	4.ライフステージごとの健康づくり	(1)子ども	肥満傾向児の減少 朝食を毎日食べる子どもの増加
		(2)働き盛り世代	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少
			特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上
		(3)高齢者	ロコモティブシンドロームの減少
適正体重を維持している者の増加			

第3期のしろ健康21計画(概要版)

【令和6年3月】

能代市 市民福祉部 健康づくり課(保健センター)

〒016-0157 秋田県能代市字腹鞞ノ沢19番地3 電話0185-58-2838

※第3期のしろ健康21計画については能代市ホームページでもご覧いただくことができます。



能代市自殺予防キャラクター
こころん