

第2期のしろ健康21計画

はじめに

市民の将来の夢や幸せの実現を目指し、心豊かに暮らすためには「健康」が重要な要素です。市では、市民健康意識調査の結果等から見えてきた健康課題を整理し、10年先の市民の姿を見据えた「第2期のしろ健康21計画」を策定しました。

本計画は、市民一人ひとりが生活習慣の改善に努めることに加え、がん予防及び早期発見の推進を重要視し、保健医療関係者や企業等の協力連携を図り健（検）診の受診率向上に努めるなど、個人が健康的な行動をとりやすくなるような仕組みや社会環境を整えるための施策を盛り込んだ計画となっています。

市では、計画にそってみなさんが参加できる、健康に関連する施策に取り組んでまいります。今後、広報のしろ等でお知らせしますので、一緒に健康を語りながら取り組んでみませんか。



基本目標

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

基本方針

(1) 健康寿命^{注1)}の延伸・健康格差^{注2)}の縮小につながる要因の把握と環境の整備

- 健康格差及びその要因となっている社会環境の把握に努め、その改善を図ります。
- 地域における人々のつながりを促進し、個人の健康水準向上への反映を図ります。

(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

- がんや循環器疾患など生活習慣病の発症を予防します。
- 生活習慣病の早期発見・早期治療により重症化を予防します。

(予防可能な生活習慣病と生活習慣の関連)

	禁煙	健康な食生活	身体活動の増加	リスクを高める飲酒の減少
がん	○	○	○	○
循環器疾患	○	○	○	○
糖尿病	○	○	○	○
COPD ^{注3)}	○	—	—	—

(3) 子どもから高齢者までのライフステージごとの課題に対応した健康づくりの推進

- 栄養 / 食生活 ●運動 / 身体活動 ●休養 / 心の健康 ●たばこ ●お酒 ●歯 / 口腔の健康

計画期間

平成25年度～平成34年度

みんなで進める健康づくり

健康課題を解決し、市民の健康を増進していくには、行政機関だけではなく、医療関係機関や教育関係機関、企業、地域団体等のみなさんの協力が必要ですので、相互に連携を図りながら、効果的な健康づくりの取り組みを進めます。

健康づくり

市民

- 自身に適した食事や運動など健康づくりについて主体的に学習し実践するよう努めます。
- がんその他の生活習慣病の予防に注意を払うとともに、がん検診や生活習慣病予防のための健康診査を受け、疾病の早期発見・早期治療に取り組みます。
- 家族皆で良い生活習慣を身につけ、次世代に伝えるよう努めます。

保健・医療関係者

- 保健、医療などの健康づくり関係者は、専門家として関係機関、団体等に助言及び支援を行います。
- 医療関係者は、治療のみならず疾病予防のための生活習慣改善指導や健康に関する情報提供などを行います。

事業者

- 従業員やその家族の健康づくり事業に取り組むなど、健康づくりを実践しやすい職場環境づくりに努めます。
- がん検診や生活習慣病予防のための健康診査、保健指導の実施を支援します。
- 健康づくり活動の場の提供や市が実施する健康づくりの推進に関する施策に協力するよう努めます。

学校・保育所・幼稚園等

- 児童、生徒が健全な生活習慣を身につけるため、食育や健康教育を行います。
- 地域や医療関係機関、市が実施する健康づくりの推進に関する施策等との連携により、児童生徒の健康づくりを進めます。

市

- 健康づくりの推進やがんその他の生活習慣病の予防に関する情報提供や普及啓発を行います。
- 健康に関する相談などの保健サービスの提供や、健（検）診など健康増進事業を行います。
- 健康づくりに関する人材を育成し、支援します。
- 市民の健康に関する施策を策定し、関係者と連携を図りながら実施します。
- 市民が健康づくりを実践しやすい環境の整備に努めます。

健康推進員・地区組織関係者

- 健康づくりに関する研修会や各種イベントなどに積極的に参加し、自らの健康づくりに努めます。
- 研修会等で得た健康情報を身近な人たちに的確に提供し、健（検）診受診を勧めます。



能代市ウォーキング推進キャラクター あーくん



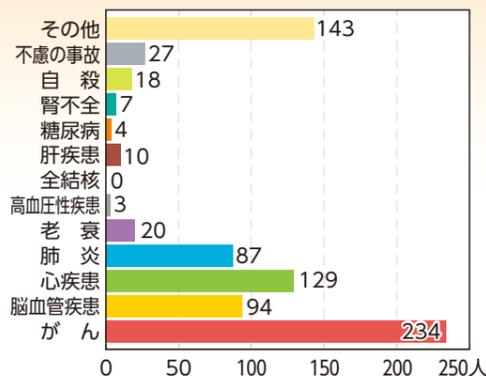
能代市自殺予防啓発キャラクター こころん

計画策定及び進行管理 **のしろ健康21推進委員会**

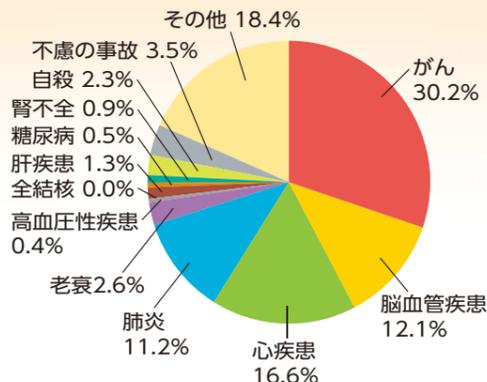
表紙絵 菊地 基氏
 問い合わせ先 能代市市民福祉部健康づくり課（保健センター内）
 電話：0185-58-2838 Fax：0185-58-2930
 E-mail：kenkou@city.noshiro.akita.jp

(平成25年4月作成)

平成22年能代市特定死因別死亡者状況



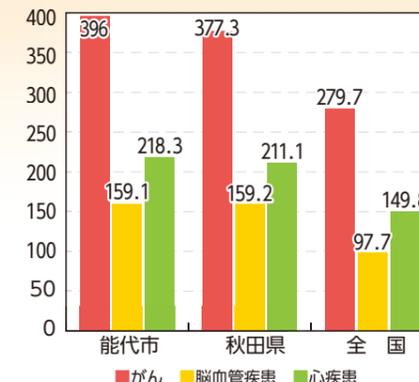
平成22年能代市特定死因別死亡者割合



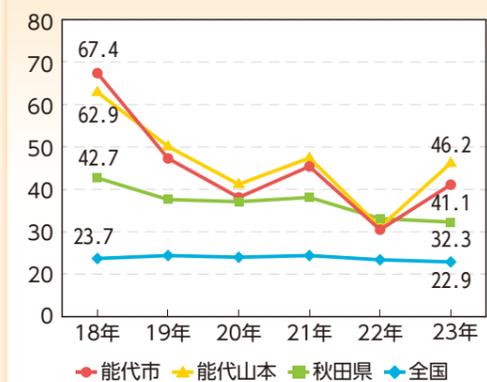
能代市民はこんな健康問題を抱えています

- ☆生活習慣病による死亡者が多く、死亡率は国・県平均より高くなっています。
- ☆悪性新生物（がん）・脳血管疾患・心疾患による死亡者は、死亡原因の約6割を占めています。
- ☆自殺死亡率は高い状態が続いています。

平成22年三大死因死亡率 人口10万対



自殺死亡率の推移 人口10万対



健康づくりとがん対策としての取り組み

健康づくりとがん対策として、「発症予防・重症化予防・健康づくりのための環境整備」の視点から、分野別に目標を定めました。生活習慣病の予防に効果があるものとして、自主的に行うことができる項目を主に、食・運動・健診等の取り組みを一次予防^{注4)}・二次予防^{注5)}・三次予防^{注6)}として掲げています。

健康課題に対しては目指すべき目標を数値化しています。

これらの予防対策等を実行するために、市ではさまざまな施策を総合的かつ計画的に進めてまいります。

また、市民一人ひとりが健康づくりの重要性について気づき、健康管理の向上にこそころがけ、生涯にわたって健康づくりを主体的に取り組むことが大切です。

市民の健康に関わる計画の主な目標指標

項目	現状値	目標値
がん標準化死亡率 (全国死亡率を100として指標化)	118.2	100
脳血管疾患標準化死亡率 (全国死亡率を100として指標化)	128.5	100
心疾患標準化死亡率 (全国死亡率を100として指標化)	104.9	100
COPD ^{注3)} (慢性閉塞性肺疾患) 認知度	26.1%	80.0%
自殺死亡率 (人口10万人当たり)	41.1	25.0
適切な量と質の食事をとる人の増加		
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ほぼ毎日の者の割合	40.5%	80.0%
食塩摂取量 (1日8g未満)	40.2%	80.0%
野菜と果物の摂取量 (野菜1日350g以上)	50.2%	80.0%
日常活動量の増加 (年代別目標を目指して歩くようにしている者の割合)		
日常生活における歩数		
20~64歳		
1日 9000歩以上	15.2%	17.5%
1日 8500歩以上	17.3%	21.4%
65歳以上		
1日 7000歩以上	12.8%	15.9%
1日 6000歩以上	12.5%	16.4%

※目標値は平成34年度

栄養・食生活

一次予防

<食習慣の改善>

- 主食、主菜、副菜を組み合わせた、バランスのとれた食事を習慣化するようころがけます。
- 栄養成分表示の活用法を広めます。
- 減塩について、味覚からの学習をするなど減塩運動を進めます。
- 野菜摂取量の増加を図るための具体的な方法を工夫します。
- 年少期からの食育推進や高齢期の正しい食事について知識の普及を図ります。

<社会環境改善>

- 食生活改善や食育にかかわる推進員を育成します。
- 野菜生産者と連携し、野菜のおいしい調理法等を普及します。
- 塩分やカロリー表示など飲食店や企業と連携した食生活改善運動を進めます。

お酒

一次予防

<飲酒習慣の改善>

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量（男性で1日平均2合程度、女性で1合程度以上）についての知識を広めます。
- 未成年者、妊婦の飲酒のリスクが高いことについて、地域、家庭を巻き込んだ包括的な教育を推進し、改善を図ります。

歯と口腔の健康

一次予防

<歯科疾患の予防>

- 小児期のむし歯を予防し、歯科保健習慣をつくり、生涯を通じた歯と口腔の健康保持へとつなげます。
- 歯周病は、成人期以降の歯の喪失の主要原因であり、糖尿病や循環器疾患のリスク要因ともなることから、定期的な歯科健診の受診等、予防に努めます。

<社会環境改善>

- むし歯予防法として科学的根拠が確立しているフッ化物の応用等を関係機関が連携して進めます。

たばこ

一次予防

<喫煙習慣の改善>

- 喫煙、受動喫煙が、がんを始め健康に与える影響について、正しい知識の普及を図ります。
- 未成年者、妊婦の喫煙のリスクが高いことについて知識の普及を図り、禁煙へとつなげます。
- 効果的な指導や治療により、希望する人の禁煙を支援します。

<社会環境改善>

- 職場や公共施設、飲食店などの受動喫煙防止を進めます。

こころの健康づくり・自殺予防

一次予防

<行動変容>

- こころの健康の大切さについて知識を学び、自身に合ったこころの健康づくりをするようころがけます。
- こころの病気についての正しい知識を普及し、こころの病気を持つ人への理解と早期発見、早期治療につなげます。

<社会環境改善>

- こころの悩みを安心して話せる場として、傾聴ボランティアを育成し地域に定着させていきます。
- 悩みを溜めこまず相談ができ安心して生活できる地域を、行政や関係者が連携して実現していきます。

身体活動・運動

一次予防

<運動習慣や意識の改善>

- 日常生活における歩数を増やし、身体活動、運動量を増やすようころがけます。
- 身体活動、運動量と循環器疾患やがんなど生活習慣病の発症リスクについて知識の普及を図ります。
- 高齢期の身体活動や社会参加がロコモティブシンドローム（運動器症候群）や認知症などADL（日常生活動作）障害のリスク軽減につながることに知識の普及を図ります。
- 年少期から運動を習慣づけるよう工夫します。

<社会環境改善>

- ウォーキングや身体活動、運動習慣について、企業や各種団体などと連携し、普及定着へとつなげます。
- 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。

健康管理

二次予防

<健康管理意識を高める>

- がんなどの生活習慣病は、初期の自覚症状がないことなど疾病に関する知識や健（検）診受診の必要性について知識の普及を図ります。
- 適正体重の維持や血圧の管理などセルフチェックの習慣化について知識を普及し、生活習慣病予防へとつなげます。

<社会環境改善>

- 企業や関係団体等と連携し、がん検診や特定健診を受けやすい環境づくりを進めます。

がん患者やその家族を含む関係者の連携

三次予防

- がんを知り、がん向き合い、がんを負けない社会づくりを進めます。
- 医療機関の緩和ケアなど、患者の社会復帰への取り組みを支援します。

注1) 健康寿命：病気で寝たきりになったり介護を受けたりせず、生活に支障なく健康に暮らせる期間の平均
 注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
 注3) COPD：慢性閉塞性肺疾患のことで、原因の90%はタバコの煙といわれています。
 注4) 一次予防：病気の原因を除いて病気を未然に防ぐことで、健康増進・環境改善等
 注5) 二次予防：病気の早期発見・早期治療で、定期検診や重症化する前の治療等
 注6) 三次予防：リハビリテーションによる機能回復や社会復帰等