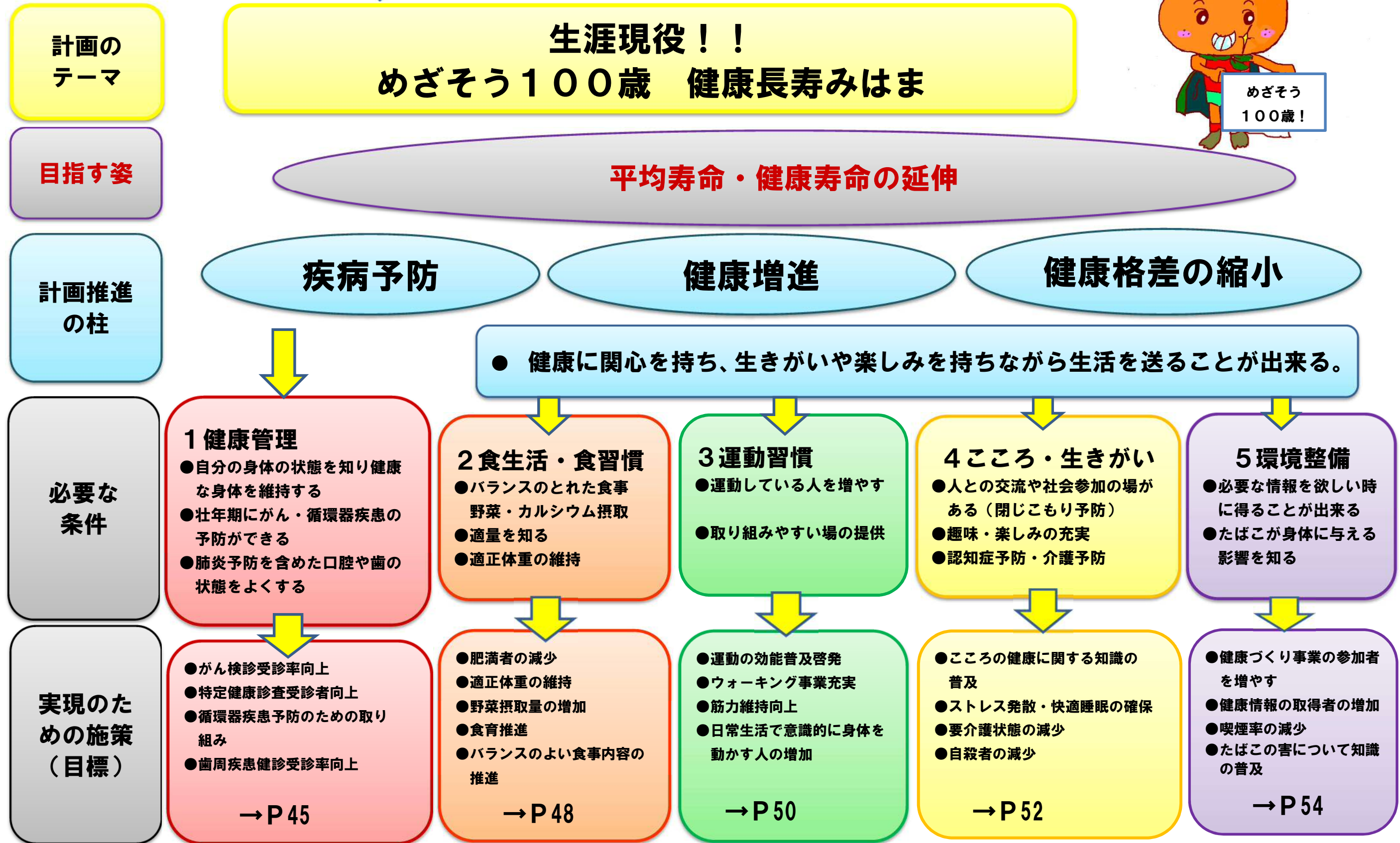


第4章

第 2 次計画の目指す姿



◆ 1. 推進項目体系図 ◆



● 健康に関心を持ち、生きがいや楽しみを持ちながら生活を送ることが出来る。

◆ 2 分野別目標および施策の展開 ◆

1 健康管理

目標

自分の身体の状態を知り、健康な身体を維持する。

推進の方向性

- 受診しやすい健康診断と重症化防止のための健康相談・特定保健指導の充実をはかります
- 死因の多い、悪性新生物・循環器疾患・肺炎の予防に努めます。
- 歯周疾患に伴う病気の予防に努めます。

主な取り組み

個人・家庭が取り組むこと	行政・保健・医療等が取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> ○自分自身の身体の状態を知る。 ○生活習慣病予防のための生活習慣改善をする。 ○定期的ながん検診を受診し自分で健康管理をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○特定健康診査受診率の向上 <ul style="list-style-type: none"> ★広報・ケーブルテレビ・ホームページの活用 ★防災無線による受診啓発 ★健診負担の一部補助 ★身近な個別医療機関にて受診できるよう医療機関と連携 ★未受診者にはがき等で通知・アンケート調査 ○がん検診の受診率の向上 <ul style="list-style-type: none"> ★広報・ケーブルテレビ・ホームページの活用 ★健診負担の一部補助（特定年齢の無料化） ★検診スケジュールを配布し受診勧奨 ★健康づくり応援団やサポーターによる啓発 ★検診結果のフィードバック ○循環器疾患予防のための取り組み <ul style="list-style-type: none"> ★生活習慣病予防のための知識の普及。 ★出前講座、広報、ホームページによる啓発 ★生活習慣改善のための健康相談・保健指導充実 ★メタボリックシンドローム該当者及び予備軍への血圧測定・血液検査・体内年齢測定等の教室実施 *未治療者への受診勧奨

個人・家庭が取り組むこと	行政・保健・医療等が取り組むこと
○かかりつけ歯科医をもち定期的に歯科健診受診をする	○かかりつけ歯科医による歯周疾患健診の受診率の向上 ★歯周疾患予防の啓発 ★関係機関との連携
○歯磨きをする習慣をもつ	○歯や口腔衛生状態の健康づくりに関する知識の普及 ★口腔教室・健康相談の実施
○歯や口腔状態に関心を持ち正しい口腔ケアを実施する。	★出前講座の実施 ★歯周病と他の病気との関係について啓発
	○子供のう触予防のための保護者教育 ★妊娠中・産後の歯科保健指導 ★保育所・学校との連携

達成目標指標

指標	現状値 2013 年	目標値 2024 年
① 特定健康診査・特定保健指導率の向上 特定健康診査受診率 特定保健指導実施率 (愛知県国民健康保険団体連合会報告より)	36.4% 31.6%	60.0% 60.0%
② がん検診受診率の向上 (推進計画では肺、胃、大腸 40%で、乳・子宮がん、50%であるが、およそ2倍の設定とする) 肺がん 胃がん 大腸がん 乳がん 子宮がん 前立腺がん (地域保健報告より)	28.5% 5.3% 10.0% 12.9% 10.5% 8.4%	40.0% 15.0% 20.0% 25.0% 20.0% 15.0%
③ 精密検査受診率の向上 肺がん 胃がん 大腸がん 乳がん 子宮がん 前立腺がん	71.7% 72.4% 69.4% 70.6% 70.0% 50.0%	100%
④ 循環器疾患の予防 メタボリックシンドローム該当者の減少 血圧の薬を飲んでいる割合 血糖を下げる薬を飲んでいる割合 (美浜町国民特定健康診査結果より)	男性 26.0% 女性 14.0% 男性 37.7% 女性 33.3% 男性 10.3% 女性 5.8%	25.0%未満 10.0%未満 35.0%未満 30.0%未満 10.0%未満 5.0%未満

指標	現状値 2014 年 健診結果は近日値	目標値 2024 年
⑤ う触予防者の増加 う触のない割合:3歳児 1歳児の保護者 (3歳児健康診査・1歳ハッピー教室より)	13.2% 23.7%	10.0%未満 20.0%未満
⑥ かかりつけ医を持ち、定期的に歯科健診を受ける人の増加 定期的に歯科健診を受ける割合 歯周疾患健診の受診率 かかりつけ医をもつ人の割合 (歯周疾患検診個別医療委託受診率及び町民アンケート調査より)	34.2% 6.8% 56.2%	40.0% 10.0% 70.0%
⑦ 歯周疾患予防し、自分自身の歯で食べる人の増加 60歳で24本以上歯がある割合 80歳で20本以上自分の歯を有する割合 (8020表彰者の割合) 8020運動を知っている割合 歯間掃除用具を使用する割合 歯みがきを1日2日以上する人の増加 (町民アンケート調査より)	未把握 1.0% 80.8% 26.3% 69.2%	70.0% 5.0% 100% 34.0% 75.0%



2 食生活・食習慣

目標

バランスのとれた食事や適正量を知り、食生活を楽しめる。

推進の方向性

- 食に関する知識や情報の場面を増やし栄養バランスの取れた食事や適正量を知る機会を増やします
- 適正な食事をとることで、生活習慣病の予防が出来るように支援します
- 家庭や地域が協力して食育活動を実践出来るように呼びかけます。

主な取り組み

個人・家庭が取り組むこと	行政・保健・医療等が取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> ○規則正しい食生活を送り、バランスのよい食事をとる ○適正量を知り、適正体重を維持する。 ○健診を受け健康状態を把握する。 ○野菜やカルシウムを積極的にとり、生活習慣病の予防および骨密度の維持をはかる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○健康情報の発信 広報・ケーブルテレビによる発信 ○生活習慣病予防のための相談事業 ★健康相談 栄養相談 保健師相談 ○食生活改善推進員・健康づくり応援団による食育推進 ★低カロリー料理教室 男性の料理 季節の料理実習 食事バランスガイドの普及・地産地消推進 ○肥満やメタボリックシンドローム対象の健康教室 ○骨密度検査 ○栄養所要量・エネルギー・塩分濃度など知識の普及 ○関係機関との連携

指標	現状値 2014年	目標値 2024年
① 適正体重の維持	男性 40代 52.6%	25.0%以下
肥満割合の減少	50代 23.1%	維持
	女性 50代 18.4%	維持
	60代 30.5%	25.0%以下
20代女性のやせの減少	女性 20代 22.5%	15.0%以下
適正体重を認識しコントロール実践している割合	男 55.5%女 64.8%	維持
② 野菜摂取量の増加	72.5%	95.0%
緑黄色野菜摂取率	79.3%	95.0%
淡黄色野菜摂取率		
③ 適正食事量を知っている割合	男性 59.9%	70.0%以上
	女性 60.4%	

達成目標指標

指標	現状値2014年	目標値2024年
④ 朝食の欠食の減少	20-39歳 6.7%	5.0%以下
⑤ 乳製品の摂取率	男性 56.1% 女性 68.2%	75.0% 75.0%
⑥ 就寝前2時間以内に夕食を食べる割合の減少	男性 12.7% 女性 7.7%	維持 維持
⑦ 20歳からの10kg以上の体重増加した割合	男性 41.5% 女性 26.0%	30.0%以下 20.0%以下
⑧ バランスよく食事をする割合	30代男性 46.2% 女性 35.0%	60.0% 50.0%
⑨ 家族2人以上で楽しく食事をとる割合	79.0%	80.0%
⑩ 食事バランスガイドを利用する割合	13.0%	25.0%
⑪ 地産地消・食育の両方を知っている割合	61.7%	75.0%
(美浜町国保特定健康診査・町民アンケート調査より)		



3 運動習慣

目標

運動の必要性を理解し、生活の中で運動を継続的に取り入れる。

推進の方向性

- 自分にあった運動を知り、実践することで、生活習慣病予防につながるよう支援します。
- 介護予防に向けた運動機能の向上を支援します。
- 自然に運動する習慣が身につくような環境づくりを目指します。

主な取り組み

個人・家庭が取り組むこと	行政・保健・医療等が取り組むこと
<p>○自分の身体活動量を知り 運動量を増やす</p> <p>○日常生活の中に運動を取り入れ、継続できる。</p> <p>○30～40代の人が運動に関心を持ち、できることから始める。</p>	<p>○運動の効能普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ★歩数計や体力チェック等を通して自身の体力を知る機会を提供 ★運動講座を実施し身体活動量を増やすきっかけづくりとなる場を提供 ★健診後の運動指導 <p>○健康づくりのための日常生活における運動の啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ★利用できる講座や教室に関する情報提供 ★気軽にできるウォーキング事業、体操の推進 ★運動器症候群（ロコモティブシンドローム）や認知症予防のため運動教室の開催 <p>○関係機関と連携に、継続して運動のできる体制づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ★総合型地域スポーツクラブ、健康づくりリーダー等と連携した運動事業の充実 <p>○運動の必要性を感じる意識の啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ★自宅でも可能なストレッチや生活活動に関わる運動の推進

達成目標指標

指標	現状値2014年	目標値 2024年
① 身体活動量を意識する人の増加 日常生活の中で意識的に身体を動かしている割合	20代 26.5% 30代 18.5%	35.0%
② 日頃から運動する割合	36.5%	維持
③ 1週間の歩行時間の合計が30分未満の割合	49.4%	25%以下
④ 万歩計の保有率(自分の歩数を知っている人)の割合	24.3%	35%
⑤ 運動機能低下が懸念される割合	20.8%	10.0%
⑥ 日常生活で外出する割合 1週間で半分以上外出する割合	男性 52.7% 女性 65.9%	男性 60.0% 女性 70.0%
⑦ 介護を受ける人を増やさない 要介護認定率	14.7%	維持
⑧ 運動事業参加者の増加	未把握	35.0%
⑨ ロコモティブシンドロームの周知 (町民アンケート調査・要介護認定結果より)	9.8%	50.0%



4 こころ・生きがい



目標

人と交流をもちながら、いきいきと生活し、生涯現役でいられる。

推進の方向性

○外出機会増加による生きがいづくりの場の提供や人材育成を通して、地域における孤立をなくします。

○こころの健康づくりに関する知識の普及を図り、相談体制を支援します。

主な取り組み

個人・家庭が取り組むこと	行政・保健・医療等が取り組むこと
<p>○こころの健康について考え、ストレスに気づく</p> <p>○自分自身にあったストレス発散方法を見つける</p> <p>○こころの病気についての知識を得る</p> <p>○身近な人のこころの健康状態に目を向けサインに気づく</p>	<p>○こころの健康に対する知識の普及・相談事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ★出前講座・健康相談・家庭訪問 ★ストレス発散法、睡眠のとり方等知識の普及 ★広報・ホームページによる情報提供 <p>○自殺予防対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ★うつ病等精神疾患に対して、知識の普及や身近で見守り、声かけの出来る人材の育成や相談窓口の紹介を実施 ★関係機関との連携 <p>○地域で支えあうための人材育成</p> <ul style="list-style-type: none"> ★人材育成研修 ★高齢者サロンボランティア育成 ★子育て世代の孤立をなくすためのサークル活動支援 ★活動情報の集約と情報発信 ★医療機関等専門家との連携 <p>○要介護状態の減少</p> <ul style="list-style-type: none"> ★認知症の正しい知識の普及、見守り体制整備 ★講演会・介護講座・交流の場の充実

達成目標指標

指標	現状値2014年	目標値 2024年
① ストレスに気づき、解消できる ストレスを感じた人の割合の減少 過度のストレスを感じた割合 睡眠がとれていない人の割合 趣味がある人の増加 ストレス解消法を持っている	67.9% 21.1% 34.6% 82.5% 53.2%	65%以下 17%以下 30%以下 80%維持 80%以上
② 身近に相談者いる環境づくりができる 近所の人に挨拶できる ボランティア活動に参加する 認知症サポーター養成数の増加	90.4% 7~8% 2,401人	95% 20%以上 5,000人
③ こころの病気にかかる人の減少 自殺者数 自殺死亡率の割合(標準化死亡比) 精神疾患罹患の割合	男性23人/5年 女性 5人/5年 男 103.9 女 59.1 受診率 1.67	男性15人未満/5年 女性3人未満/5年 男 100 女 維持 1.00 以下



5 環境整備

目標

健康づくりに関連する情報を取り入れ、規則正しい生活が送れる。


推進の方向性

- 健康づくりに参加しやすく、情報を得やすい環境整備に努めます。
- 喫煙による健康被害の知識の普及を図り禁煙支援と受動喫煙防止を推進します。

主な取り組み

個人・家庭が取り組むこと	行政・保健・医療等が取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> ○家族みんなで健康づくりに取り組む。 ○地域の住民とともに、健康づくりについて考える。 ○次世代に地域の良さ、伝統を伝える。 ○かかりつけ医を持つ ○喫煙が身体に及ぼす影響を理解する。 ○喫煙者は周囲に配慮する。 ○禁煙したい人は正しい禁煙情報を獲得する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○保健センター以外の公共施設を利用した情報提供 <ul style="list-style-type: none"> ★気軽に参加できる健康教室の紹介支援 ★地区別に事業展開できる情報の提供・人材育成 ★関係機関と連携した運動推進 ★ウォーキングロードの開発・整備 ★世代間交流（空き家活用し郷土料理やつながり伝承） ★公民館・総合体育館等との連携 ★健康づくりに参加した人に特典を付加 ○安心して暮らせる体制づくり <ul style="list-style-type: none"> ★安全に安心して生活が送れるよう道路や公園の整備 ★必要な医療の確保 ★医師会・歯科医師会・薬剤師会などの関係機関と連携 ★予防接種の推進 ○喫煙による健康被害についての知識の普及及び禁煙支援 <ul style="list-style-type: none"> ★広報媒体 ★講演会による健康教育 ★健康相談・保健師相談 ★禁煙外来の紹介 ○受動喫煙防止施策 <ul style="list-style-type: none"> ★分煙の強化や禁煙施設の登録の推奨 ★未成年者の喫煙を防止するため学校と連携した出前講座

達成目標指標

指標	現状値2014年	目標値 2024年
○町の健康づくり事業に参加している割合 参加割合	15.5%	30%
○健康づくり事業について必要な情報を取得することができる人の増加	30代 41.0% その他未把握	50.0%
○高齢者サロンを増やす	18 か所	25 か所
○たばこの害についての知識の普及		維持
 肺がん 95.1% ぜんそく 64.3% 気管支炎 69.0% 心臓病 49.9% 脳血管疾患 47.5% 胃潰瘍 32.6% 妊娠中の異常 67.8% 歯周病 42.7% COPD の周知 17.3%		90.0%以上
○喫煙率の減少	男性 38.9% 女性 6.2%	男性 20.0%未満 女性 5.0%未満
○禁煙をこころみる人の割合	男性 51.2% 女性 47.1%	男性 60.0% 女性 50.0%
○妊娠中の喫煙率	3.7%	0%
○乳児を持つ母親の喫煙率(4 か月児健康診査より)	9.9%	5.0%未満
○受動喫煙防止施設登録数の増加	102 か所	150 か所
○ウォーキングロードの開発	2か所	4か所 70.0%
○健康づくり計画内容の周知 キャラクター周知	36.3% 10代 66.6% 20代 46.0% 30代 74.1% 40代 59.6% 50代 35.4% 60代 31.3% 70代 49.1%	70.0% (30代は維持)

◆ 3. ライフステージにおける健康づくりへの取り組み目標 ◆

	思春期 10代 	青年期(前半) 20代	青年期(後半) 30代	壮年期(前半) 40代	壮年期(中間) 50代 	壮年期(後半) 60代前半	高年期(前半) 65~74歳	高年期(後半) 75歳~
目標	規則正しい生活習慣を身につけ大切にしよう！	やせや低栄養状態を予防しよう！	日常生活の中で運動時間を稼ごう！	仕事と家庭等の忙しさで自分の健康管理忘れない！	次なるステージにむけて準備をしよう！	心身ともに健康を維持し、社会的役割を見つけよう！	生きがいを持ちながら、こころ豊かな生活の維持をしよう！	自分の時間を自分のために使おう！
ポイント	<input type="checkbox"/> 運動していますか <input type="checkbox"/> 朝ごはん食べていますか <input type="checkbox"/> 無理なダイエットしていませんか	<input type="checkbox"/> 無理なダイエットしていませんか <input type="checkbox"/> 朝ごはん食べていますか <input type="checkbox"/> たばこを吸っていませんか	<input type="checkbox"/> 1週間に1時間以上運動していますか <input type="checkbox"/> 20代の頃より太ってきていませんか <input type="checkbox"/> たばこを吸っていませんか	<input type="checkbox"/> 心身バランスが崩れていませんか <input type="checkbox"/> メタボリックシンドロームに該当していませんか <input type="checkbox"/> 健診を受けていますか	<input type="checkbox"/> 血圧・脂質・血糖値が上昇していませんか <input type="checkbox"/> 上手なストレス解消できていますか <input type="checkbox"/> 1週間に1時間以上運動していますか	<input type="checkbox"/> 仲間と一緒に出来る趣味がありますか <input type="checkbox"/> 毎日30分位歩いていますか <input type="checkbox"/> 食べ過ぎていませんか	<input type="checkbox"/> 主治医がいますか <input type="checkbox"/> 足腰が弱って転倒しそうではありませんか <input type="checkbox"/> 週に半分は外出していますか	<input type="checkbox"/> 楽しみがありますか <input type="checkbox"/> 2人以上で食事していますか <input type="checkbox"/> 積極的に外出していますか
健康管理	◎自分の身体や歯の状態について関心を持ち必要な知識を得る	<ul style="list-style-type: none"> ●適正体重を維持する ●定期的に歯科受診し、歯周病予防につとめる 	<ul style="list-style-type: none"> ●適正体重を維持する ●1年に1回は血液検査・レントゲン検査を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ●特定健康診査・がん検診を1年に1回受ける習慣をつくる ●歯周疾患健診を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ●特定健康診査・がん検診を受け、必要な医療を受ける ●歯周疾患健診を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ●主治医を持ち、必要な医療を受ける ●歯周疾患健診を受け口腔内の健康状態を維持する 	<ul style="list-style-type: none"> ●主治医を持ち、必要な医療を受ける ●歯周疾患健診を受け口腔内の健康状態を維持する 	<ul style="list-style-type: none"> ●毎日、血圧測定をし健康管理に努める ●よく噛んで食べるための歯の維持に心がける
食生活・食習慣	<ul style="list-style-type: none"> ●食事は3食決まった時間に食べる。無理なダイエットは避ける ●お菓子を食事代わりにしない 	<ul style="list-style-type: none"> ●毎日朝食をとる ●バランスのよい食習慣を意識する 	<ul style="list-style-type: none"> ●好きなときに好きなだけ食べる食生活は送らない ●お酒は1合以内に ●野菜1皿プラス 	<ul style="list-style-type: none"> ●肥満にならないよう適正食量を知る ●野菜を積極的に食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ●エネルギー・脂質・糖質。塩分の取りすぎに注意する ●栄養情報を積極的に取り入れる 	<ul style="list-style-type: none"> ●体重測定を毎日し、肥満に気をつける 	<ul style="list-style-type: none"> ●栄養バランスを考え食事をとる ●家族や友人と食事を楽しくとる機会を増やす 	<ul style="list-style-type: none"> ●食の自立を継続する ●低栄養状態に注意する
運動習慣	<ul style="list-style-type: none"> ●定期的な運動で、健康づくりの基礎をつくる 	<ul style="list-style-type: none"> ●仕事をするために運動を継続する 	<ul style="list-style-type: none"> ●日常生活であと10分運動する ●日常生活の中で積極的に動く 	<ul style="list-style-type: none"> ●基礎代謝を落とさないよう活動的な日常生活を送る ●歩数を増やす7,000歩以上 	<ul style="list-style-type: none"> ●歩くことを意識する ●階段をのぼるなど体力の維持に努める 	<ul style="list-style-type: none"> ●身体機能や体力維持のため日常生活で筋力運動をする ●毎日30分はウォーキングをする 	<ul style="list-style-type: none"> ●骨折や転倒しないように筋力維持に努める ●毎日ウォーキングを継続する 	<ul style="list-style-type: none"> ●家事や買い物などで身体活動の維持に努める ●散歩など健康維持のための運動をこころがける
こころ・生きがい	<ul style="list-style-type: none"> ●睡眠時間平均7時間以上とる ●心を許せる友達を作る 	<ul style="list-style-type: none"> ●自分なりのストレス解消法を見つける ●家庭が健康の基盤となるよう役割を果たす 	<ul style="list-style-type: none"> ●自分のストレスに気づき対処できる 	<ul style="list-style-type: none"> ●ストレスと上手につきあう ●睡眠時間の確保に努める 	<ul style="list-style-type: none"> ●趣味をみつける ●良質な睡眠を心がける 	<ul style="list-style-type: none"> ●趣味の合う人や近所の人と仲間づくりに心がける ●生きがいを持ち若い世代に知識を伝承する 	<ul style="list-style-type: none"> ●地域サロンに参加する ●外出する機会を自ら増やす 	<ul style="list-style-type: none"> ●週の半分は外出し、閉じこもりに気を付ける ●前向きなこころを常に持つ
環境整備 たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ●興味本位で、喫煙・飲酒に手を出さない ●たばこの害を知ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙習慣の将来の影響を知ろう（特に胎児や子供への受動喫煙防止に努めよう） ●禁煙をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康情報を自分から得よう ●禁煙をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●地域情報に関心をもつ ●たばこの身体に対する影響を知ろう ●禁煙をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康情報を暮らしの中で積極的に取り入れ生活習慣の一部とする ●禁煙をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●社会に関心を持ち、新聞やテレビから情報を得る ●禁煙をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●社会に関心を持ち新聞やテレビから情報を得る ●予防接種を受け感染症にならない ●禁煙を継続しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●予防接種を受け感染症にならない ●禁煙を継続しよう