

# 健康みよし21（第2次計画）

平成27年度～36年度

## 概要版



みよし市

## ■計画の趣旨

健康で暮らすことは、すべての人の願いです。これまでの健康づくりは、一人ひとりが自らの生活習慣の改善に取り組むことができるよう、様々な機会づくりや啓発・情報提供等を行ってきました。しかし、人々の生活習慣は、個人の努力だけで改善できる部分と、そうでない部分とがあります。たとえば、自らの生活習慣を働き方との関係から考えようとするれば、職場の環境の影響を排除できません。また、健康づくりの資源にアクセスできる環境に差がある場合、それは健康格差として人々の健康に影響を及ぼすことにも着目されています。また、近年では、地域や社会における人間関係が良好であることが、人々の健康状態にも良い影響を与えることがわかってきています。

こうしたことから、国の新しい健康日本21では、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」が目標として設定されました。これまでの、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、喫煙、飲酒、歯・口腔の健康などの生活習慣の改善に加えて、健康を守るための社会環境の整備や改善などが新たな視点として盛り込まれてきています。

本市はこれまで、平成13年度に策定した「健康みよし21（以下「第1次計画」という。）」を中心に、様々な施策を進めてきました。第1次計画の結果や、国や県の新たな視点を踏まえながら、本市における新しい健康づくり施策を進めていくため、この第2次計画を策定します。

## ■計画の基本理念 ～健康づくりの長期的な方向性～

働き盛り世代から高齢者までの市民一人ひとりが主体的な健康づくりを安心・安全に実践できるように、個人の健康状態に応じた専門的な支援が受けられる場（健康づくり支援施設）の整備を推進します。

## ■計画の基本目標

### 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

#### 重点目標1 心身ともに健やかな成長

- 妊娠・出産期 ○生活習慣の基礎づくり ○育児不安軽減のための支援 ○安らかな妊娠・出産への支援
- 乳幼児期 ○生活習慣の確立 ○子育て支援事業の充実 ○疾病予防のための指導の充実
- 学齢期 ○健康的な生活習慣の実践 ○喫煙・飲酒の防止

#### 重点目標2 健康づくりによる健康寿命の延伸

- 成人期・高齢期 ○栄養・食生活指導の充実 ○身体活動・運動の推進 ○休養・こころの健康の推進
- 喫煙・飲酒に関する生活習慣の改善 ○歯・口腔保健事業の充実 ○介護予防対策の充実

#### 重点目標3 疾病の発症予防と重症化予防の徹底

- 成人期・高齢期 ○疾病についての知識の普及 健康診査の充実

#### 重点目標4 社会で健康を支えるための健康づくりの推進

- 地区組織活動の育成及び活動の充実・地域の相互扶助による健康づくりの推進



みよし市健康づくり大使  
キューちゃん

## 健康づくりの推進方法

### ●「わたし」や「家族」にできることは、すすんで実行する！

「自分の健康は自分でつくる」という考えの下で、健康づくりを主体的に実践していくことが大切です。「わたし」や「家族」にできる健康づくりには積極的に取り組みましょう。

### ●社会環境の改善には「みんなで」取り組む！

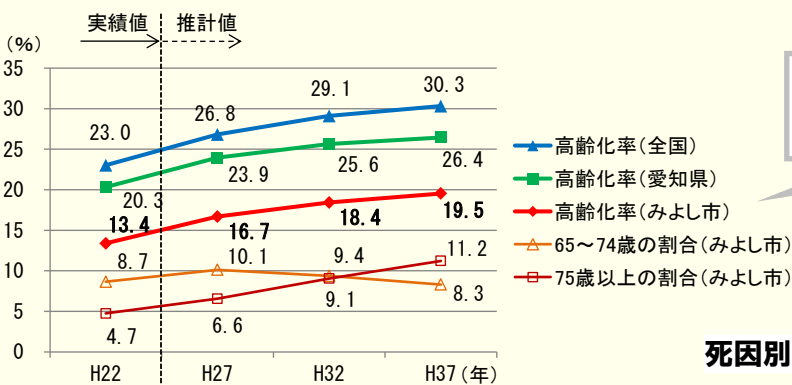
社会環境の整備や改善には、みんなで取り組むことが大切です。特に、各団体や地域組織、学校など、多様な組織がそれぞれの立場で健康づくりに取り組むことを通じて社会環境の改善をめざしましょう。

## 計画の期間

平成 27 年度（2015 年度）～平成 36 年度（2024 年度）の 10 年計画です。

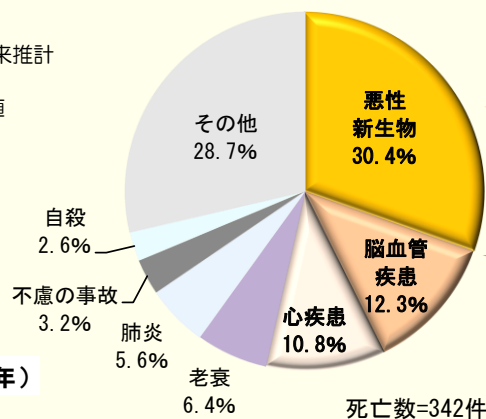
## ～みよし市の現状～

### 高齢化率の推移と将来推計



みよし市の高齢化率は今後上昇し続け、特に75歳以上の割合の増加が著しくなると見込まれ、医療費等の増大が予測されます。

### 死因別死亡数の割合（平成 25 年）

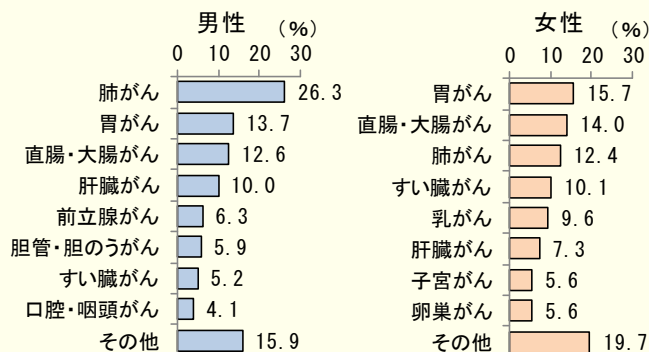


がんが死因の3割！

生活習慣病が死因の5割以上！

資料：愛知県衣浦東部保健所

### 部位別がんの死亡数割合（平成 20～24 年）



男性は肺がんが1位、女性は胃がんが1位

資料：愛知県衛生年報

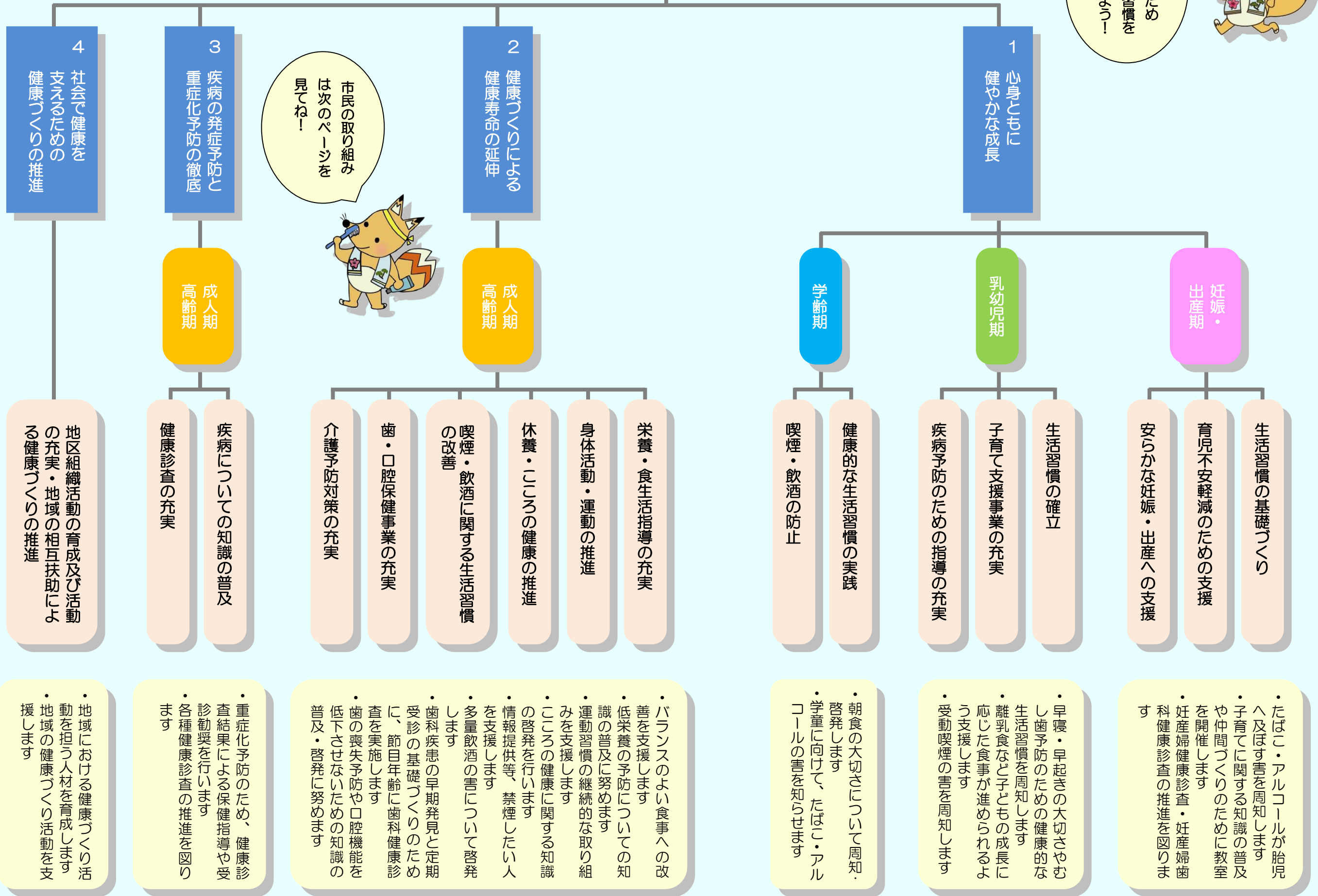
■ 計画の体系

基本目標：健康寿命の延伸 と健康格差の縮小

健康のため  
良い生活習慣を  
身に付けよう！



市民の取り組み  
は次のページを  
見てね！



重点目標










ライフステージ

重点施策

行政の取り組み

## 健康づくりへの市民の取り組み一覧

健康づくりへの市民の取り組みを、分野別にライフステージごとにまとめました。生涯を通じて健康づくりに努めましょう。

分野	妊娠・出産期	乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期
栄養・食生活	●バランスのよい食事をするよう心がけます。	●朝食を家族で食べるよう心がけます。 ●家族と一緒に食事をするよう心がけます。	●朝食を食べます。 ●家族と一緒に食事をするよう心がけます。	●朝食を食べるよう努めます。 ●主食・主菜・副菜をそろえるよう心がけます。	●1日3食、バランスのよい食事を心がけます。
身体活動・運動・生活習慣		●早寝・早起きの習慣をつけます。	●早寝・早起きをします。	●生活の中で身体を動かすよう心がけます。	●無理なく身体を動かすよう心がけます。
休養・こころの健康	●不安や悩みはひとりで悩まず誰かに相談します。 ●子育ての工夫やイメージを持つために教室に参加するよう努めます。	●ひとりで不安を抱え込まないように心がけます。 ●子どもと過ごす時間を大切にします。		●睡眠による休養を十分にとるよう心がけます。 ●こころの健康を保つよう、ストレス解消に心がけます。 ●こころの健康に不安を感じたら早めに受診するよう努めます。	●趣味や周囲の人との会話を大切にします。 ●散歩や買い物等、積極的に外出するよう心がけます。
喫煙・飲酒	●たばこを吸わないようにします。 ●お酒を飲まないようにします。 	●子どもに受動喫煙をさせないようにします。 	●未成年者はたばこを吸わないようにします。 ●未成年はお酒を飲まないようにします。 ●たばこは子どもがいるところで吸わないようにします。 ●たばこやお酒の身体への影響について学ぶよう努めます。	●禁煙を心がけます。 ●節度ある適度な飲酒を心がけます。 ●たばこやアルコールの身体への影響の知識を持ちます。 	
歯・口腔の健康	●口の中の変化を知り、自分に合った方法で手入れをします。 ●妊産婦歯科健康診査を受診し、歯と口の健康状態を確認するよう努めます。 	●子どもの歯の健康について知識を身に付けます。 ●甘いお菓子や飲み物を控え、毎日仕上げ磨きをします。 ●定期的に歯科健康診査やフッ化物塗布を受け、むし歯予防に努めます。	●自分の口の中に関心を持つよう心がけます。 ●自分に合った歯のみがき方を身に付け、毎日きちんと歯みがきをします。 	●自分の歯と口の健康に関心を持つよう心がけます。 ●年1回は歯科健康診査を受け、歯科疾患の早期発見・早期治療に努めます。 ●むし歯や歯周病についての知識を身に付け、歯と口の健康管理に努めます。  ● <small>そしゃく えんげ</small> 咀嚼や嚥下（飲みこみ）などの機能を低下させないように、歯と口の健康管理に努めます。	
疾病予防		●疾病予防のため予防接種を受けるよう努めます。 ●感染症を予防する知識を持ち、実践に努めます。 ●子どもの事故予防に取り組みます。		●重症化予防のために、必要な治療は継続し、自己判断で中断しないように努めます。 ●感染症を予防する知識を持ち、実践するよう心がけます。 ●喫煙等の生活習慣から引き起こされる病気の予防に努めます。	●疾病予防のため、予防接種を受けるよう努めます。
健康診査	●早めに母子健康手帳の交付を受け、定期的に妊産婦健康診査を受けます。	●子どもの健康診査を受けます。		●毎年健康診査を受け、自分の健康状態の確認に努めます。 ●がん検診を受けるよう努めます。 ●健康診査の結果、精密検査・治療が必要となった場合は、早期に受診します。	
地域	●地域の活動に参加するよう心がけます。 ●保育園・幼稚園・学校等で行われた健康づくり事業を家庭の中で話題にするよう心がけます。				



## ■数値目標（抜粋）

### 重点目標1 心身ともに健やかな成長

目標指標	現状値※1	目標値※1
順調な発育と育児不安軽減のための生後4か月までの赤ちゃん訪問の充実	97.8%	100%
3歳児で朝食を欠食する児の割合の減少	5.3%	0%
ゆったりとした気分で子どもと接することができる人の割合の増加	78.8%	80%以上
子育て中の家庭における同居家族の喫煙者の割合の減少	37.8%	20%以下

### 重点目標2 健康づくりによる健康寿命の延伸

目標指標	現状値	目標値
低栄養傾向高齢者（BMI 20 以下）の割合の増加の抑制	20.3%	20.3%以下
ロコモティブシンドローム※2の認知度の向上	17.8%	80%
睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少	28.5%	23%
そしゃく咀嚼良好者の割合の増加（60 歳代）	72.7%	80%

### 重点目標3 疾病の発症予防と重症化予防の徹底

目標指標	現状値	目標値
COPD※3の認知度の向上	36.0%	80%
特定健康診査の受診率の向上	31.7%（平成 24 年度）	60%

### 重点目標4 社会で健康を支えるための健康づくりの推進

目標指標	現状値	目標値
この1年間にボランティアや行政区などの地域の活動に参加した人の割合の増加	29.0%	30%

※1 現状値は特記なき場合は平成 25 年度の数値、目標値は平成 36 年度の数値

※2 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）：加齢や病気等により運動器のいずれかあるいは複数に障害が起これ、歩行や日常生活に何らかの障害をきたし、要介護になるリスクが高い状態をいいます。

※3 COPD（慢性閉塞性肺疾患）：たばこ等の有害な化学物質や粉じんを長期間にわたって吸い続けることにより、空気の通り道である気道（気管支）や、酸素の交換を行う肺（肺胞）等に障害が生じる病気です。息切れや慢性的な咳・痰が主な症状で、徐々に呼吸障害が進行します。

健康みよし 21（第2次計画）概要版

平成 27 年（2015 年）3 月発行

みよし市健康福祉部健康推進課（保健センター）

〒470-0224 愛知県みよし市三好町陣取山 54

TEL (0561) 34-5311 FAX (0561) 34-5969

E-mail kenko@city.aichi-miyoshi.lg.jp

