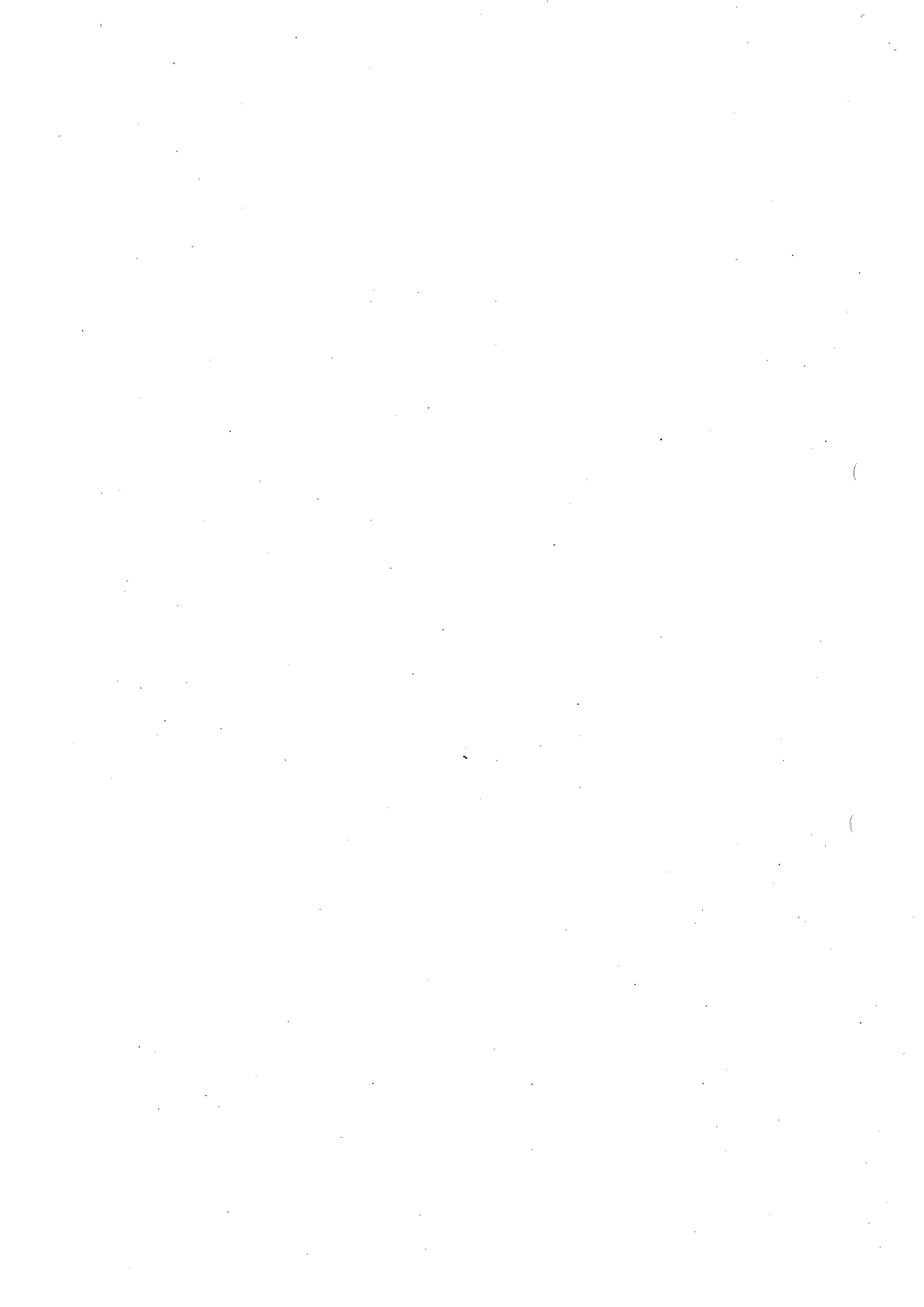


第2次佐久市健康づくり21計画

平成28年度～平成34年度

概要版

(案)



はじめに

「健康」は、私たち一人ひとりがいきいきと暮らし、充実した生活を送るための基本となるものであり、すべての人の共通の願いです。

少子高齢化が進行する中、これまで取り組んできた施策に加え、生活習慣病予防、介護予防等の予防活動を中心とした、「新たな視点」から見た「新しい保健の推進」に関する提言による事業を実施していくにあたり、すべての市民が健康で生きがいをもって暮らせるよう、健康増進法に基づく「佐久市健康づくり21計画」と食育基本法に基づく「佐久市食育推進計画」の両方の性格を併せ持つ、新たな健康づくりの指針として、平成28（2016）年度以降の「第2次佐久市健康づくり21計画」を策定いたしました。

この計画は、世界最高健康都市の構築に向け、国の健康日本21（第2次）及び第2次食育推進基本計画を踏まえ、すべての市民が生涯を通じて健やかで心豊かな生活を送ることができ、20年後も30年後も健康長寿都市であり続けられるよう、市民の生活の質の向上を図るとともに、健康寿命の延伸と、健康格差の縮小を最終的な目標に掲げております。

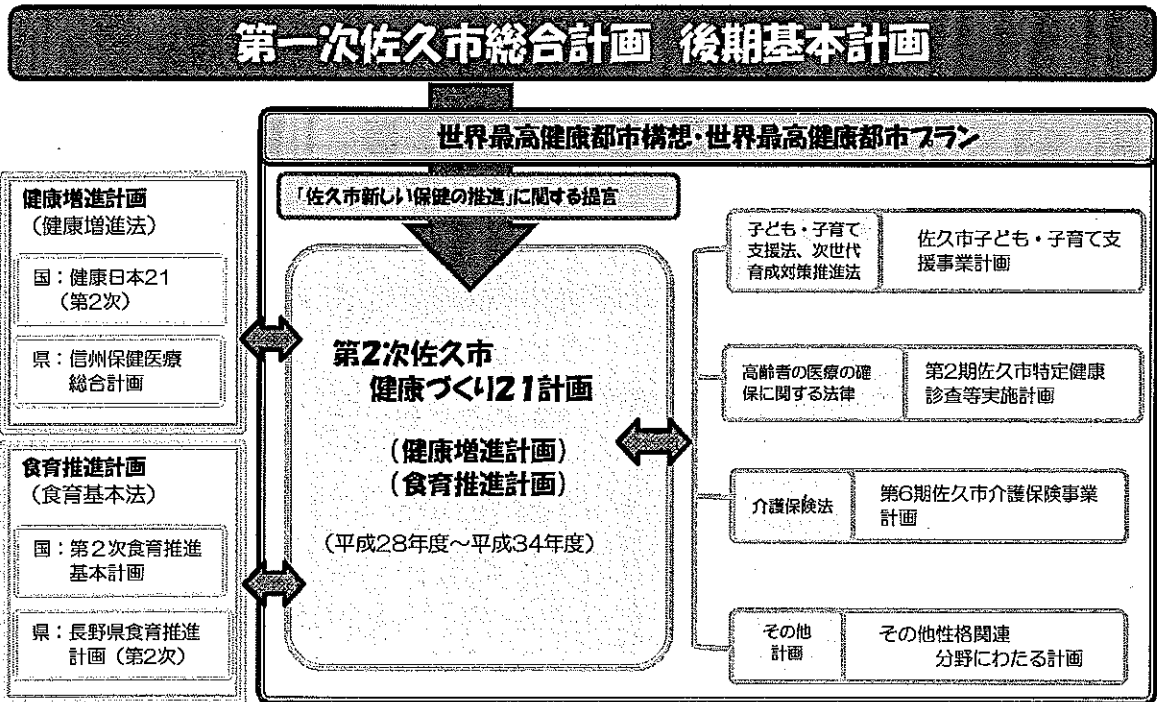
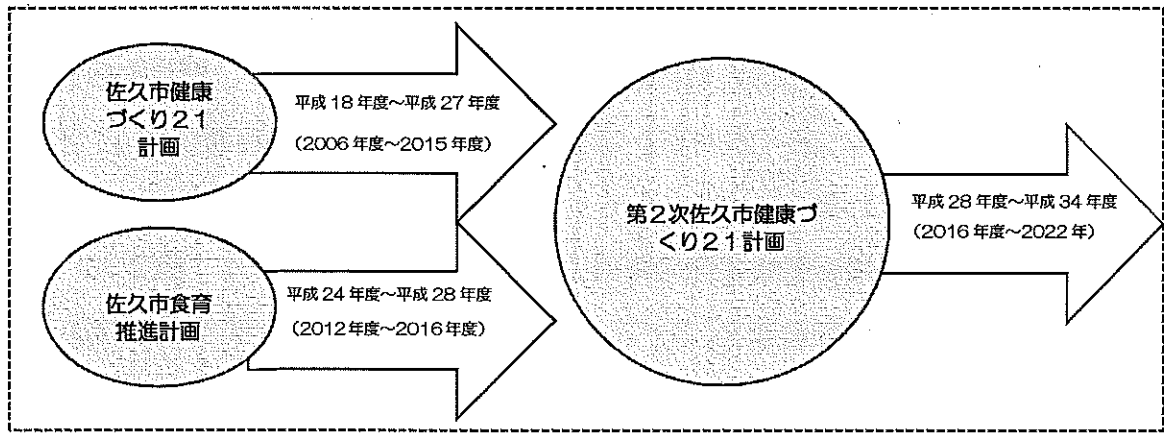
◇この計画は、健康的な生活習慣の形成や生活習慣の改善による疾病の発生予防を中心とした健康づくりに焦点を当て、市民の皆様の健康づくりを支援するための計画です。

「第2次佐久市健康づくり21計画」とは？

「第2次佐久市健康づくり21計画」とは、本市が、平成18年度に策定した「第1次佐久市健康づくり21計画」に続く第2次計画です。

この計画は、新たに生じた健康課題など私たちの健康を取り巻く環境の変化に対応するため、国が平成24年7月に改正した「健康日本21（第2次）」の考え方を踏まえており、今後の本市における健康づくり施策を推進するための指針となります。

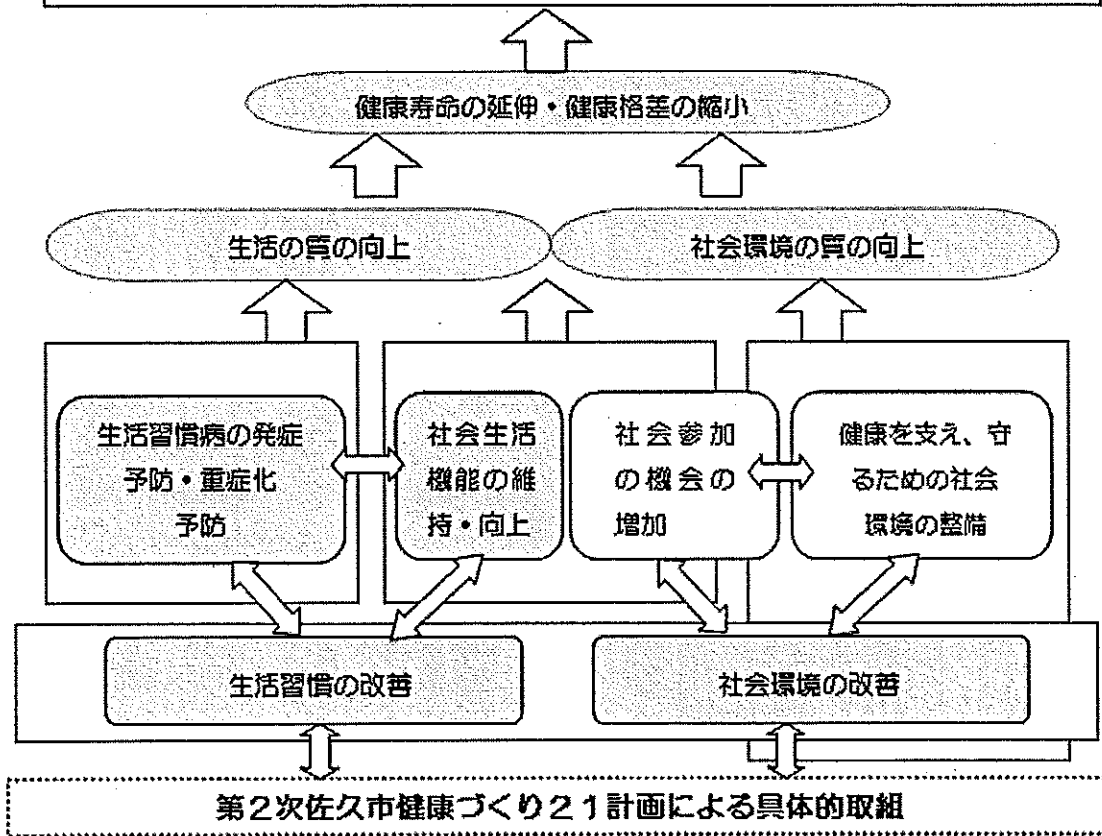
また、健康づくりに関連する本市の各計画と整合性（連携・調和）を図り、市民が健康に暮らせるまちづくりに向けた施策を展開します。



この計画の最終的な目的は？

「健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）の延伸」及び「健康格差（地域や社会経済の状況の違いによる集団における健康状態の差）の縮小」の実現に向けた取組みをします。そのために、生活習慣病の予防や重症化予防を図るとともに、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上、社会参加の機会の増加、社会環境の整備を目指し、これらの目標達成のために生活習慣及び社会環境の改善に取り組めます。

地域に暮らす全ての市民が、いつまでも健やかに元気でいられるまち

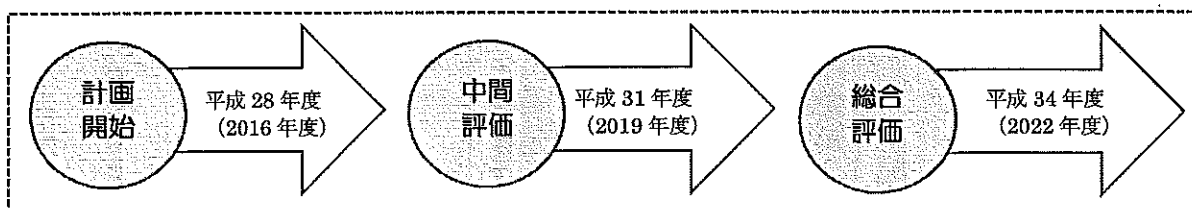


計画の期間と評価

計画期間は、平成28年度（2016年度）から平成34年度（2022年度）までの7年間とします。

また、目標の達成に向けた計画の適正な進行管理のため、開始から4年目の平成31年度を目途に中間評価を実施し、目標の達成状況や社会情勢の変化等を踏まえた見直しを行います。

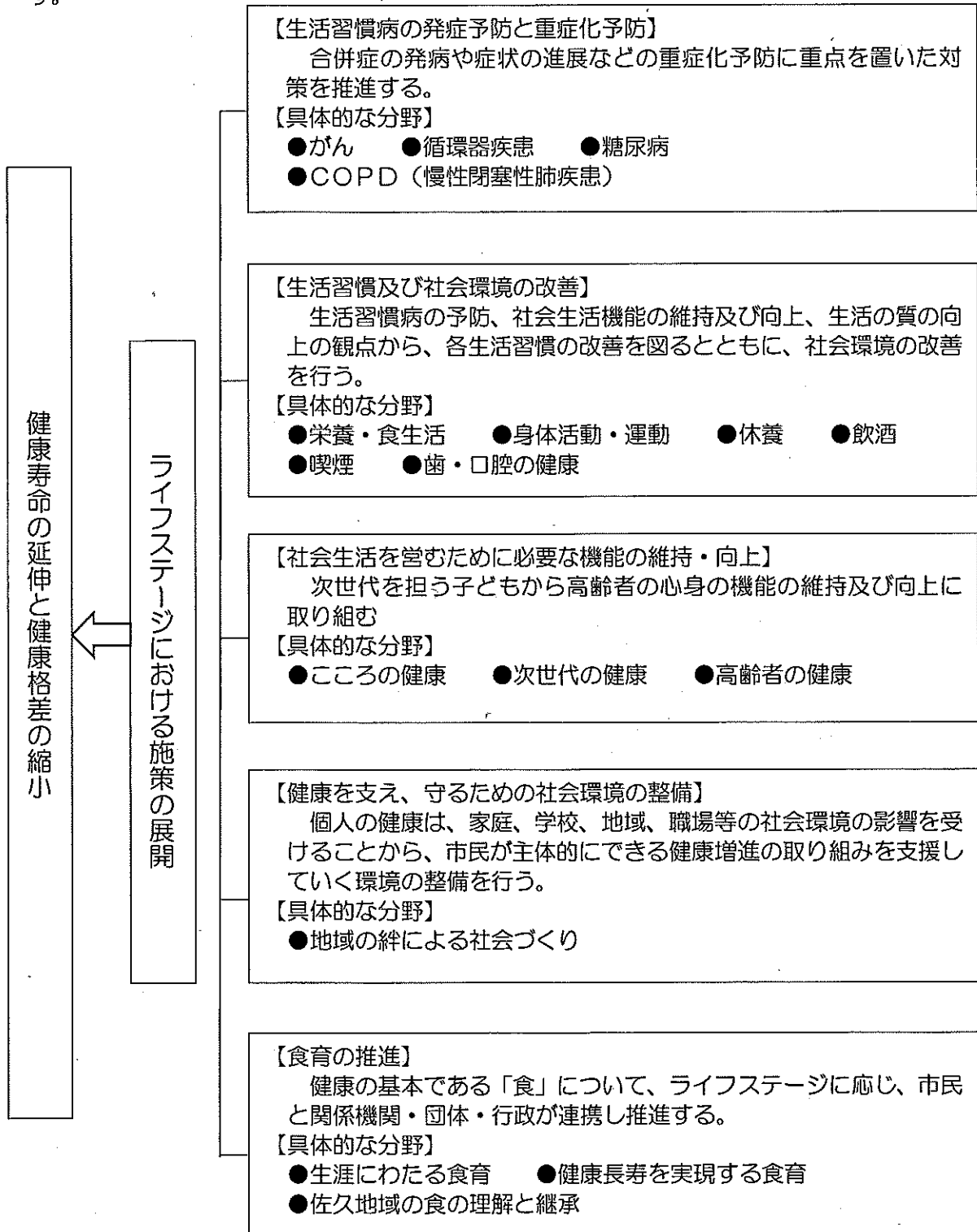
最終年度となる平成34年度には、その後の健康づくり施策に反映させるため計画の総合的な評価を行います。



計画の基本方針と具体的な分野

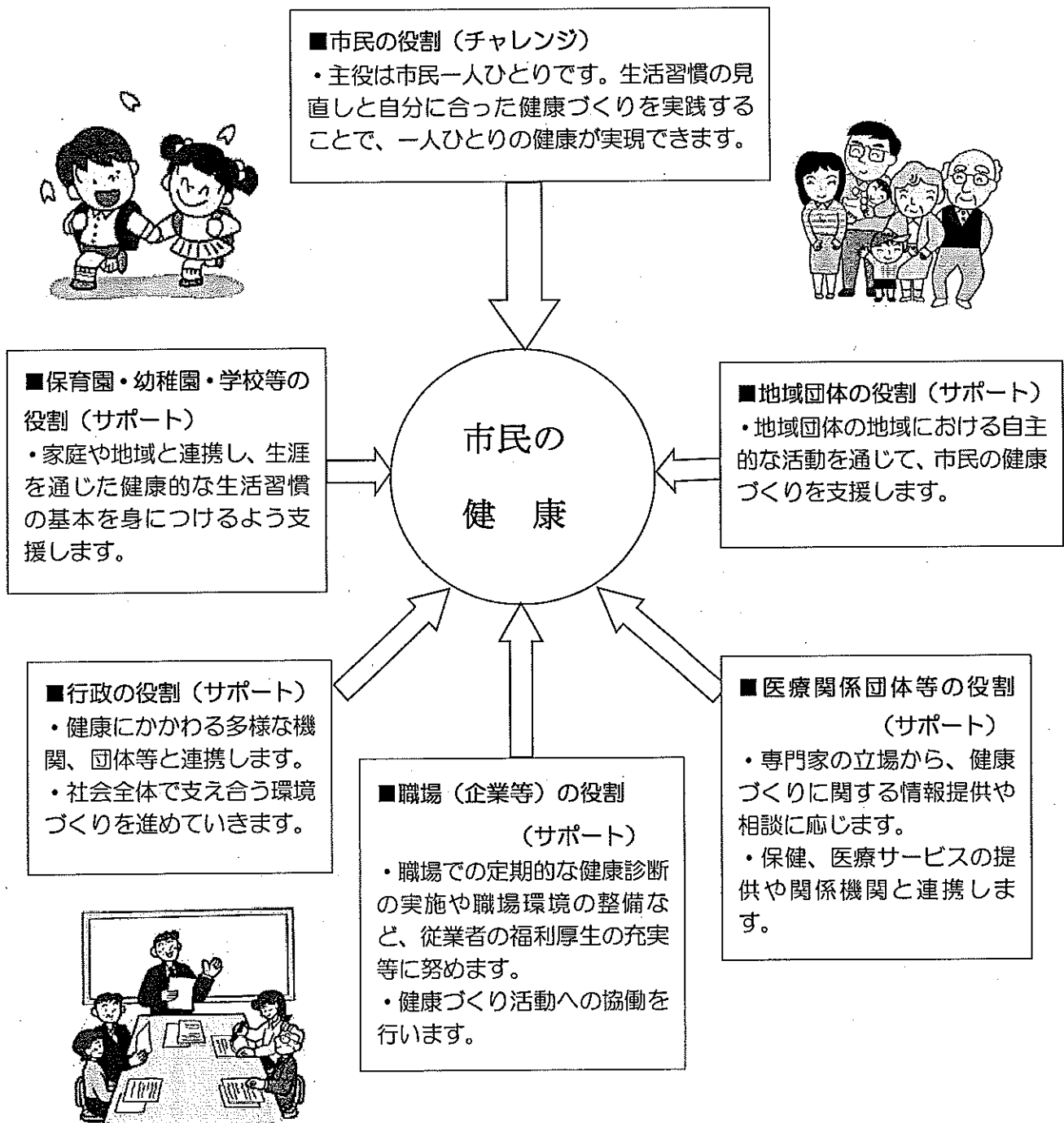
本計画では、今後取り組む施策を次の5つの分野17項目に分けて、それぞれの現状と課題を洗い出すことにより、取り組むべき施策の方向性を設定します。

健康的な生活習慣の形成や改善に向けた課題は、年代ごとに異なっているため、胎児期から高齢期までのライフステージに合った施策を展開することで、総合的な健康づくりを推進します。



健康づくりの推進とそれぞれの役割

この計画では、市民、関係団体、行政などがそれぞれの役割を担い、計画の基本方針や目標を取り入れた健康づくりに関する取組みを進めることとしています。



ライフステージ別目標項目と「新しい保健」による事業

健康的な生活習慣の形成や改善に向けた課題は世代ごとに異なっており、妊産婦・乳幼児期から高年期に至るそれぞれの段階で抱える健康課題に取り組むことで、高齢になっても自立した生活を営むことを目指します。

大目標		市民が生涯を通して、豊かな心と健やかな体を育てるための		
ライフステージにわたる目標		胎児 0才	18才	20才
		●健康寿命の延伸		
		●健康格差の縮小		
生活習慣病の重症化予防の徹底	がん	・子宮頸がん検診の受診率向上		
	循環器疾患			
	糖尿病			
	COPD	・COPDの認知度の向上		
生活習慣及び社会環境の改善	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・適正体重を維持している者の増加（肥満、やせの減少） ・適切な量と質の食事をとる者の増加（食育の推進） ・共食の増加（食事を1人で食べる子の割合の減少） 		
	身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・運動習慣者の割合の増加 ・住民が運動しやすい環境整備 		
	休養	・睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少		
	飲酒	・妊娠中の飲酒をなくす ・未成年者の飲酒をなくす		
	喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中の喫煙をなくす ・未成年者の喫煙をなくす ・成人の喫煙率の減少 ・受動喫煙の機会を有する者の割合の減少（啓発活動の推進） 		
	歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児期・学齢期のう蝕のない者の増加（う蝕予防歯科指導の充実） 		
要社会生活機能を維持向上に必要	次世代の健康・高齢者の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・適正体重の子どもの増加 ・健康な生活習慣（栄養・食生活・運動）を有する子どもの割合の増加 <p>（学校血液検査結果に基づく健康相談、「生活点検票」の導入、小学生「歩」、中学生「走」教室の導入）</p>		
	こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺者の減少（心のホットライン佐久のフリーダイヤル化） ・気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少 		
境の健康を準備	ソーシャルキャピタルの向上	・地域のつながりの強化（保健補導員、食生活改善推進員などの活動の強化）		
食育の推進	食育	<ul style="list-style-type: none"> ・食育応援隊の育成 ・健康長寿を実現するための生涯にわたる食育の推進 ・郷土の食の理解と継承 ・「地産地消」の取り組み 		

本編では、生活習慣の改善など、市民自ら取り組む項目を「チャレンジ」とし、関係機関や行政などが連携し、後押しする項目を「サポート」としました。

また、“赤ちゃん”から“お年寄り”まで、家族みんなが健康であるために～「新しい視点」で取り組むべき保健活動である『佐久市新しい保健の推進』による目標項目もあわせて推進します。

※佐久市新しい保健の推進による事業は、斜字及び太字で表示してあります。

行動がとれる		
40才	60才 65才	75才
➔		
<ul style="list-style-type: none"> ・各種がん検診の受診率向上・肺がん検診の拡大 ・精密検査受診率の向上 ・75歳未満のがんの死亡割合の減少 ・高血圧の改善 ・脳血管疾患・虚血性心疾患の死亡率の減少 ・脂質異常症の減少 ・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(健康診査料金の低料金化) ・血糖コントロール不良者の割合の減少(慢性腎臓病予防) ・糖尿病有病者の増加の抑制 ・治療継続者の割合の増加 ・糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数の減少 		
(森林セラピーの強化、ウォーキングステーションの充実)		
<ul style="list-style-type: none"> ・毎日飲酒する者の割合の減少 ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少 		
<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に歯科検診を受診する者の増加 ・歯周病を有する者の割合の減少 	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔機能の維持・向上 ・歯の喪失防止 	<ul style="list-style-type: none"> ・低栄養傾向の高齢者の割合の増加の抑制 ・介護保険サービス利用者の増加の抑制 ・認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上(認知症対策の推進) ・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している市民の割合の増加 ・足腰に痛みのある高齢者の割合の減少 ・就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加
(ゲートキーパー養成研修、職員研修会の実施)		

健康目標一覧

この計画では、生活習慣の改善など健康づくりに関する具体的な取組目標と、その取組目標を具体的で実効性のあるものにするための目標（数値目標）を設定し、施策を展開します。

【設定の考え方】

- (1) 国が推進する「健康日本21（第2次）や前計画の評価、市民アンケート調査結果等を踏まえて市民の健康状態や健康づくりに対する意識・行動の実態を把握し、重要性や実効性などを加味した目標を設定します。
- (2) 健康課題に応じて市民や関係機関・団体などが目標を共有できるように親しみやすい取組目標を設定し、目標達成に向けた目安としての健康指標とします。

1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1) がん

指 標	現状値	目標値	
① 75歳未満のがん死亡割合の減少	34.2%	30.8%	
② がん検診受診率の向上	肺がん検診	11.3%	12.4%
	大腸がん検診	9.8%	10.8%
	胃がん検診	6.1%	6.7%
	乳がん検診	9.3%	10.2%
	子宮頸がん検診	8.2%	9.0%
③ 精密検査受診率の向上	肺がん検診	74.7%	82.2%
	大腸がん検診	56.4%	62.0%
	胃がん検診	28.6%	31.5%
	乳がん検診	85.6%	94.2%
	子宮頸がん検診	75.4%	82.9%

(2) 循環器疾患

指 標	現状値	目標値
①脳血管疾患の死亡率の減少（人口10万対）	121.1 (H24)	現状維持
②虚血性心疾患の死亡率の減少（人口10万対）	201.1 (H24)	現状維持
③高血圧者（I度高血圧以上）の割合の減少	男性 21.4% 女性 13.7%	現状維持
④LDLコレステロール高値（160以上）の割合の減少	男性 9.3% 女性 15.8%	男性 6.2% 女性 8.8%
⑤メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	25.1%	18.7%

(3) 糖尿病

指 標	現状値	目標値
①HbA1c6.5%以上（受診勧奨判定値以上）の人の割合の抑制（40～74歳）	7.7%	8.7%
②糖尿病性腎症による新規透析導入者数減少	7人	5人

※5年間の平均増加率0.175%×最終目標までの期間8年＝1.4%を1.0%の増加とする。

(4) 慢性閉塞性肺疾患（COPD）

指 標	現状値	目標値
COPDを知っている人の増加	12.7%	67.7%

2 生活習慣及び社会環境の改善

(1) 栄養・食生活

指 標	現状値	目標値
①適正体重を維持している人の増加 ・肥満傾向にある子どもの割合の減少 (次世代の健康と同様)	小5 3.6% 中2 5.3%	次世代の健康と同様
・40～74歳のBMI25以上の者の割合の減少	男性 27.9% 女性 20.0%	男性 26.8% 女性 18.7%
・20～39歳のBMI18.5未満の者の割合の減少	データなし	23%
②1週間のうち朝食と夕食を誰かと食べた回数が7回未満の者の割合の増加抑制	小5 18.5% 中2 22.2%	維持
④野菜摂取量の増加	286g	350g

(2) 身体活動・運動

指 標	現状値	目標値
①1日1時間以上の運動の実施がないものの減少	37.0%	33.7%
②1回30分以上の運動習慣のないものの減少	64.0%	54.0%

※目標値はH26年度の現状値が出てから伸び率をみて目標値を設定する。

(3) 休養

指 標	現状値	目標値
①睡眠による休養を十分とれているものの割合の増加	男性 76.5% 女性 74.4%	男性 79.5% 女性 77.4%

(4) 飲酒

指 標	現状値	目標値
①毎日飲酒する人の割合の減少	21.3%	19.3%
②生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少	男性 40.9% 女性 5.2%	男性 34.7% 女性 4.4%

(5) 喫煙

指 標	現状値	目標値
成人の喫煙率の減少	14.8%	11.0%

(6) 歯・口腔の健康

指 標	現状値	目標値
①3歳児のむし歯のない幼児の割合の増加	75.2%	80.0%
②12歳の1人当たりむし歯本数の減少	0.6%	0.5%
③歯科医院等で定期的に歯科健診を受ける人の割合の増加	35.1%	38.6%
④歯みがきを毎食後行う人の割合の増加	28.9%	31.8%
⑤歯ブラシだけでなく歯間ブラシ等補助的清掃用具を使う人の割合の増加	29.0%	31.9%

3 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

(1) こころの健康

指 標	現状値	目標値
①おおいにストレスを感じている市民の減少	男性 11.1% 女性 17.8%	男性 10.0% 女性 16.0%
②自殺者の減少	25 人	19 人未満

(2) 次世代の健康

指 標	現状値	目標値
①朝食を毎日食べている子どもの割合 (小学5年生)	82.3%	86.1%
②運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合 (週3日以上、小学5年生)	34%	34%
③肥満傾向にある子どもの割合 (平均)	市内小学校 3.6%	3.6%
	市内中学校 5.3%	4.8%

(3) 高齢者の健康

指 標	現状値	目標値
第1号被保険者の要介護(要介護1以上)認定率の増加の抑制	14.5%	14.5%
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加の抑制	17.4%	17.4%
ロコモティブシンドロームを認知している市民の割合増加	15.5%	80%

4 健康を支え、守るための社会環境の整備

(1) 地域の絆による社会づくり

指 標	現状値	目標値
保健補導員会の地区自主活動の実施率の増加	99.2%	100%
保健補導員会の地区自主活動の参加者数の増加	5,762 人	6,300 人
食生活改善推進員の人数の増加	163 人 (H27)	180 人

5 食育の推進

指 標	現状値	目標値
①食育に関心がある・どちらか といえは関心がある人の割合 の増加	75.4%	85.0%
②主食・主菜・副菜を組み合わ せた食事が1日2回以上の 日がほぼ毎日の者の割合の 増加 小5、中2(平均) 20歳、30歳代(平均)	91.4% 56.2%	95.0% 70.0%
③塩分摂取量の減少	13.1g (H24)	9.0g
④野菜摂取量の増加	286g (H24)	350g
⑤佐久地域の郷土料理を知っ ている児童生徒の増加 小学校5年生 中学校2年生	42.3% 60.8%	48.0% 67.0%
⑥地場産物をいつも購入して いる人の割合	83.3%	90.0%
⑦市立小中学校給食における 佐久産農物等の利用割合 (食材数ベース)	21.7%	35.0%

