

平成25年5月21日

【別紙1】平成25年度施策説明書

<p><b>□施策名</b> 世界最高健康都市事業について ～佐久市における新しい保健の展開～</p>	<p><b>□施策区分</b> ① 世界最高健康都市の構築 2. 交流人口の創出 3. 地域経済の活性化 4. 安心安全な子育て支援 5. 徹底した情報公開による市民参加型市政の実現 6. その他</p>	<p><b>□所管部署</b> 市民健康部 健康づくり推進課 直通：0267-62-3189 hoken@city.saku.nagano.jp</p>
<p><b>□目的又は成果の目標</b> できるだけ多くの市民が、「私は健康です。」「私は、幸せです。」「佐久市は、住みやすいまちです。」とすることができる。</p>		<p><b>□予算措置の状況</b> ○平成24年度決算見込み 千円 ----- ○平成25年度当初予算 千円</p>

**□施策概要** 佐久市における新しい保健の展開

**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行動がとれる**

← 育つ時期 → ← 働き、社会を支える時期 → ← 地域づくりを支える時期 → ← 長寿を楽しむ時期 →

元気な母体    安心・安全な出産    健やかに育つ    たくましい心と体が育つ    心と体の個性の自己覚知    健康な中壮年期を過ごす(実行期)    心と体が充実し、自立した生活の延長 次世代へのバトンタッチ

**ライフステージ**  
妊娠 出生 胎児(妊婦) 〇才    乳幼児期    学童    若年期    中年期    壮年期    生き生き世代期    高齢期    人生完成期  
18才 20才    40才    60才 65才 (75才)

**重点課題**

<p>こころの健康</p> <p>愛着形成に取り組む</p> <p>生活習慣の確立 ・食生活 ・飲酒や喫煙 ・運動</p>	<p>自殺の予防をする</p> <p>生活習慣病の予防 高脂血 高血糖 悪性新生物 歯周疾患</p>	<p>生きがいをもつ</p> <p>重症化の予防 ・糖尿病 ・高血圧症 ・高脂血症 ・慢性腎臓病(CKD) ・脳血管疾患 ・虚血性心疾患 ・糖尿病合併症 ・ロコモティブシンドローム</p>
<p>介護予防・生活支援 認知症 寝たきり</p>		

行動につながる意志    保健・医療・介護の連携

← ソーシャルキャピタルの充実 →

目 標	取 り 組 み 「アクションプラン」
◆ 自分自身の健康づくりをすすめ、自分の健康を自覚できる人を増やす	… <b>生涯を通じた健康のすすめ</b> …健康手帳の活用 ○母子健康手帳(妊婦・0～6歳) ○わたしの手帳(生涯手帳)
◆ 健康な生活習慣を有する人を増やす ◆ 心の安定、信頼関係を築くことができる人を増やす	… <b>生活リズム・愛着形成</b> …早起き からだを動かす ◎それでいいよ だいじょうぶ！お母さん安心サポート事業 元気な子が育つ～パパママ元気作戦～ ○パパママ教室 ○妊婦健診 妊婦歯科指導 ○新生児訪問指導 ○乳幼児健診 歯科保健指導 等
◆ 望ましい食習慣や知識を習得できる人を増やす	… <b>食育の推進</b> …減塩 間食の見直し 緑黄色野菜を、もう一皿増やす ◎地域元気(びんころ運動)推進事業 高校生食育・びんころステーション ○親子の食育教室(キッズキッチン) 等
◆ 自分の体を知る健診、適切な医療、生活習慣を見直すことができる人を増やす	… <b>早期発見・重症化予防</b> …健診うけて血管まもる 健康つくるウォーキング 大切な体まもろう 禁煙 ◎ウォーキングステーションを通じた地域づくり ◎慢性腎臓病(CKD)予防 ◎こころの健康 ○特定健診・特定保健指導 等
◆ 寝たきりにならないよう取り組める人を増やす ◆ 認知症を理解する人が増え、助け合える地域が増える	… <b>認知症予防・支援</b> …よい生活習慣にもとづく介護予防 地域でつながり、自分らしく生きる ◎認知症学習会(脳健康度測定実施者) ◎認知症初期集中アプローチ ◎若年性認知症者支援 …本人と家族の交流会 等
◆ 新しい保健活動を支えるための体制をつくる	… <b>地域づくりの構築</b> …地域のきずなを高める ◎保健指導員活動の再構築 ◎地域包括ケア体制の構築 ◎生涯設計自主学習会 ○お達者応援団育成塾 等