# 第４章　みんなで目指す健康像

## １　第３次計画の基本的方向性

基本目標：健康寿命の延伸・生活の質の向上

わたしたち市民一人一人が、いつまでも健やかでこころ豊かに生活するためには、健康寿命を延ばすこと、そして健康上の問題の有無に関わらず、生活の質を高めることが重要です。

これらの基本目標を達成するためには、以下の視点で、健康づくり施策を推進することが必要です。

**基本施策―１【重点施策】脳心血管病の発症予防・重症化予防**

**《現状と課題》**

・脳心血管病は、医療費や介護費に与える影響が大きい。
・脳心血管病の危険因子である、メタボが多い。
・高血圧や糖尿病の未治療者やコントロール不良者が多い。
・健診の未受診者が多い。
・CKD に関して医療機関との連携が不十分である。
・低出生体重児や早産児がいる。
・各年代を通して、食事・運動・睡眠などの生活習慣が不適切な人が増えている。
・適量飲酒について、正しく知っていない人の割合が多い。
・歯周病は、脳心血管病との関係が深いが、定期的な歯科受診と口腔ケアの習慣があるものの割合が少ない。
・生活習慣病に起因する認知症が多い。

⇩

脳心血管病を予防することで、健康寿命の延伸と生活の質の向上、医療費及び介護保険料の増加の抑制につながります。

低出生体重児の減少や乳幼児からの基本的な生活習慣の確立は、生活習慣病予防につながります。

本計画では、「脳心血管病の発症と重症化予防」を重点目標として取り組みます。

## 基本施策―２　がんの発症予防・重症化予防

《現状と課題》

・がんは死因の第１位。
・各がん検診の受診率が低い。特に働き盛りの世代の受診率が低い。
・乳幼児の保護者に喫煙している割合が多い。

↓

がん予防のための望ましい生活習慣の定着と早期発見・早期治療(対処)が重要です。働き盛りの世代の検診受診率を向上させ、精密検査の対象となった人が全て受診できるような取組を進めます。

学校等と連携をしながら、子どもの頃からの「がん教育」に取り組むことが必要です。また、がんになっても安心して生活できるよう、患者や家族の不安や療養中の生活の質の向上を図っていく必要があります。

## 基本施策―３　こころの健康づくりの充実

《現状と課題》

・睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合が、どの年代においても増加している。
・スマホやゲームなどを使用する時間が長く、依存症などの相談が増えてきている。
・悩みなどを相談したりすることに否定的な考えを持っている人がいる。

↓

悩み事の相談ができる場の周知や、こころの健康を保つための休養(睡眠)のとり方・ストレスとの上手なつきあい方などの普及啓発に取り組む必要があります。

メンタルヘルス対策を自殺対策計画と連携して取組を進めていきます。

## 2　第３次計画の基本目標とライフステージ別取組

【目指す姿】　**子どもから高齢者まで健やかに暮らせる支え合いのまちづくり**

い　いきいきはつらつ過ごしたい！　ず　ずっとおいしく食べたい！　み　みんなでこころ豊かに暮らしたい！

<table>
<tr><th colspan="2">【基本目標】<br>健康寿命の延伸・<br>生活の質(QOL)の向上</th><th>安心安全な<br>妊娠・胎児期<br>(妊娠～出生まで)</th><th>すくすく元気いっぱい<br>乳幼児期<br>(0 歳～年長まで)</th><th>ありのまま強くしなやか<br>学童期・思春期<br>(小学 1 年～19 歳まで)</th><th>情熱いっぱい、いきいき充実<br>成人期<br>(20 歳～64 歳まで)</th><th>生きがい満ちる<br>高齢期<br>(65 歳以上)</th></tr>
<tr><td rowspan="16"> <br>脳心血管病の<br>発症・重症化予防</td><td rowspan="13">生活習慣</td><td colspan="5">妊娠 ・ 乳幼児期から高齢期までの各種健診を受けよう</td></tr>
<tr><td colspan="3">望ましい生活習慣を身につけよう</td><td colspan="2">生活習慣の改善や受診が必要な場合は、保健指導を受けたり、医療機関を受診しよう</td></tr>
<tr><td colspan="3">早寝・早起き・朝ごはんを実践しよう</td><td>生活リズムを整え、朝ご飯を食べよう</td><td>３食しっかり食べよう</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>低栄養を予防しよう</td></tr>
<tr><td colspan="2">うす味の味覚を身につけよう</td><td colspan="3">減塩に取り組もう</td></tr>
<tr><td colspan="2">野菜を食べる習慣をつけよう</td><td colspan="3">野菜を1日350g食べよう</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="4">今より10分多く歩こう</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">親子で外遊びや身体を使った遊びをしよう</td><td colspan="2">日常生活でこまめに身体を動かそう　自分にあった運動を実践しよう</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="4">地域の運動教室やスポーツイベントなどに積極的に参加しよう</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>外遊びやクラブ活動に参加しよう</td><td colspan="2">ロコモティブシンドロームを予防しよう</td></tr>
<tr><td colspan="5">かかりつけ医で定期的に歯科検診を受けよう</td></tr>
<tr><td colspan="5">よく噛んで食べよう　歯みがきを毎日しよう</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="2">認知症を理解しよう</td><td>認知症を予防しよう</td></tr>
<tr><td rowspan="2">たばこ</td><td colspan="5">たばこの煙を吸わない、吸わせない</td></tr>
<tr><td colspan="2">妊娠中・授乳中は禁煙しよう</td><td>喫煙の身体への影響を学ぼう</td><td colspan="2">禁煙・分煙に取り組もう</td></tr>
<tr><td>アルコール</td><td colspan="2">妊娠中・授乳中は禁酒しよう</td><td>飲酒の身体への影響を学ぼう</td><td colspan="2">適正飲酒を心がけよう</td></tr>
<tr><td colspan="2">がんの発症・重症化予防</td><td></td><td></td><td>がん教育を受けよう</td><td colspan="2">がん検診を受けよう　精密検査を受けよう</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="5">こころの健康づくりの充実</td><td colspan="5">質の高い睡眠をとろう</td></tr>
<tr><td colspan="5">メディアと上手に付き合おう</td></tr>
<tr><td colspan="5">地域活動に参加しよう</td></tr>
<tr><td colspan="5">自己肯定感を高めよう</td></tr>
<tr><td colspan="5">１人で悩みを抱え込まず、身近な人に相談したり、相談窓口を活用しよう</td></tr>
</table>