

# 第2次 健康さがえ21 (概要版)

～減塩・禁煙・楽しく運動・毎年健診～

〈発行・編集〉

寒河江市健康福祉課

〒991-0021 寒河江市中央2丁目2番1号

Tel 0237-86-2111 (624)

Fax 0237-83-3201

URL <http://www.city.sagae.yamagata.jp>

## 目標：健康寿命をのばそう

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

### 基本方針 ①市民主体の健康づくり

健康づくりの主役は市民一人ひとりです。自らが健康についての意識を高め、積極的に健康づくりに取り組めるよう、行政がいろいろな角度から支援します。

### ②生涯をとおしての健康づくり

乳幼児期から高齢者までの世代を対象に、ライフステージ毎の健康課題に取り組めます。

### ③健康づくり支援のための地域づくり

健康づくりを支援するための体制を地域や環境づくりの両面から推進するよう努めます。

計画の期間 平成26年度～平成35年度

寒河江市の実状をふまえ、以下に示す「栄養・食生活」から「骨粗しょう症」までの9つの領域で、健康づくりに取り組みます。

## 1. 栄養・食生活

うす味でバランスの良い食事を規則正しくとる方法を身につけ、実践しよう

### 【主な指標】

【主な指標】		【現状】	【目標】
○ 児童・生徒の朝食習慣が毎日ある人の割合の増加		94.4%	→ 96%
○ 減塩・うす味の食事を実践していない人の割合の減少	20～39歳	39.1%	→ 35%
	40～65歳	25.0%	→ 20%
○ 主食・主菜・副菜をそろえた食事を、一日2回以上ほぼ毎日食べる人の割合の増加	20歳以上	55.9%	→ 80%

### 個人・家庭の取り組み

- ・朝食は毎日食べる習慣をつけよう。
- ・主食、主菜、副菜をそろえた食卓にしよう。
- ・うす味で、素材を生かして食べる工夫をします。

### 地域・組織の取り組み

- ・食育教室や各種講座に誘い合って参加します。
- ・地場産野菜を使ったメニューを提供します。

## 2. 身体活動・運動

日常の身体活動・運動を通して、健やかなからだをつくろう

【主な指標】		【現状】		【目標】
○ 日常生活での歩くことを意識している人の割合の増加	20歳以上	30.4%	→	40%
○ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している人の割合の増加	20歳以上	10.9%	→	80%

### 個人・家庭の取り組み

- ・歩数を1日あと1,000歩増やします。  
あるいは、日常生活の中で積極的に体を動かし、「プラス10分」の身体活動を行います。

### 地域・組織の取り組み

- ・高齢者の社会参加を促進します。
- ・地域などでイベントを行い、運動する機会をつくれます。

## 3. 休養・こころの健康

十分な睡眠と自分にあったストレス解消法を見つけ、心の健康を保とう

【主な指標】		【現状】		【目標】
○ ストレスを解消できていない人の割合の減少	20歳以上	41.0%	→	37%
○ 睡眠を十分とれていない人の割合の減少	20~39歳	50.2%	→	40%
	40~64歳	50.0%	→	40%

### 個人・家庭の取り組み

- ・自分にあった気分転換方法を見つけ、ストレスを解消します。
- ・こころが疲れたと感じたら、専門家や相談窓口にご相談します。

### 地域・組織の取り組み

- ・お互いに声をかけ合い、悩んでいる人をサポートします。
- ・こころの健康づくりの学習会や、体を動かす等、生きがいつくりの場をつくれます。

## 4. 歯と口腔の健康

むし歯と歯周疾患を予防し、いつまでも自分の歯で美味しく食べよう。

【主な指標】		【現状】		【目標】
○ 3歳児歯科健診でのむし歯保有率の低下		35.5%	→	10%
○ 定期的な歯科検診受診率の増加	20歳以上	32.1%	→	35%

### 個人・家庭の取り組み

- ・定期的に歯科検診を受けます。
- ・規則的な食生活や、歯磨きの習慣を身に着けます。
- ・生活習慣病と歯周疾患の関係について学びます。

### 地域・組織の取り組み

- ・歯科医療機関とともに、歯と口腔の健康づくりに関する知識を広めます

## 5. 喫煙・慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

たばこによる、本人および周囲の健康への影響を理解し、禁煙・分煙に取り組もう

【主な指標】		【現状】	【目標】
○ 喫煙率の低下	20~39歳	24%	→ 12%
○ 慢性閉塞性肺疾患(COPD)の認知の割合の増加	20歳以上	38.6%	→ 80%

### 個人・家庭の取り組み

- ・喫煙による健康への害について学び、喫煙習慣の改善に取り組みます。
- ・妊娠中はたばこを吸いません。また、出産後も禁煙を継続するよう努めます。
- ・禁煙が成功しないときは、禁煙治療を考えます。

### 地域・組織の取り組み

- ・職場等の禁煙・適切な分煙体制を推進し、受動喫煙の防止に取り組みます。
- ・未成年者の喫煙の防止に取り組みます。
- ・禁煙に取り組みやすい環境整備に取り組みます。

## 6. 飲酒

多量飲酒の健康への影響を理解し、上手にお酒とつきあいましょう

【主な指標】		【現状】	【目標】
○ 妊娠中の飲酒をなくす		2.7%	→ 0%
○ ほとんど毎日飲酒する者の割合の減少	20歳以上	23.5%	→ 減少へ

### 個人・家庭の取り組み

- ・未成年、妊娠中はお酒を飲みません。
- ・お酒は、適正な量で楽しみます。

### 地域・組織の取り組み

- ・未成年者や妊婦の飲酒防止に取り組みます。
- ・急性アルコール中毒にさせないように、お互いに節度ある飲酒を心がけます。

## 7. がん

がん検診を受け、元気でいきいきとした生活を送ろう

【主な指標】		【現状】	【目標】
○ がん検診の受診率(胃・肺・子宮)		(32.5%・41%・42.3%)	→ 50%
	(大腸・乳)	(41.7%・34.4%)	→ 60%

### 個人・家庭の取り組み

- ・主治医や市の健康相談などで、生活習慣の改善について相談します。
- ・がん検診を定期的に受診します。
- ・精密検査が必要とされた時は、必ず受けます。

### 地域・組織の取り組み

- ・地域で声をかけあって検診を受診し、地域全体の健康状態を改善します。

## 8. 循環器疾患・糖尿病

毎年健診を受け、自分の健康状態を確認し、  
生活習慣を見直しましょう

【主な指標】		【現状】		【目標】
○ 糖尿病有病者の割合の減少	40歳以上	10.8%	→	9.7%
○ 脂質異常症有病者の割合の減少	40歳以上	36.6%	→	27%
○ 高血圧有病者の割合の減少	40歳以上	49.1%	→	45%

### 個人・家庭の取り組み

- ・毎年健診を受け自分の健康状態をチェックします。
- ・病気があっても、日頃の生活習慣に気をつけ悪化しないように注意します。

### 地域・組織の取り組み

- ・誘い合って健康診査を年1回受診し、地域全体の健康状態を改善します。

## 9. 骨粗しょう症

若い頃から健康で丈夫な骨を作り、  
高齢期に骨折ないようにしよう

【主な指標】		【現状】		【目標】
○ 骨粗しょう症検診受診者の増加		367人	→	400人
○ 「やせ (BMI 18.5未満)」判断される者の割合の減少	20歳代女性	25.5%	→	20%
○ 1年以内に転んだことのあるものの割合の減少 (65歳以上)		21.7%	→	19%

### 個人・家庭の取り組み

- ・骨粗しょう症検診を受け、自分の骨密度を知ります。
- ・無理なダイエットはせず、適正体重に心がけます。
- ・高齢になったら、転ばないよう気をつけます。

### 地域・組織の取り組み

- ・町内会や地域のサロンなどで、骨粗しょう症予防の生活習慣づくりや、転倒・骨折予防について話題にし、健康に気をつけます。

## ライフステージごとの健康づくり

### ライフステージ (各世代)

### 主な事業

幼年期～青年期  
(概ね誕生～19歳)



- 学校教育「さがえっこ育みプラン」と連携し、こどもから家族へ発信する健康づくりの推進

壮年期 (概ね20～39歳)  
中年期 (概ね40～64歳)



- 働き世代への健康づくり・生活習慣病予防の啓発
- がん検診・健康診査受診の推進
- 適正飲酒・禁煙の普及啓発
- こころの健康づくりの推進、相談体制の充実

高年期 (概ね65歳以上)



- 生活機能低下予防のための知識の普及
- 社会参加の促進と生きがいづくりの支援