

太田市健康づくり計画

健康おおた21(第二次)

【概要版】

～今日も元気 健やか おおた～



1

健康おおた 21(第二次)の策定にあたって

(1) 基本理念

生涯を通じて心身ともに健康であることはとても大切であり、かけがえのないものです。

健康であることは、より良い生活習慣を身につけ、生活習慣病の発症予防と重症化予防、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等に努めていくことが重要です。

しかし、健康は家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受け、個人の努力のみでは達成できないことが多くあります。つまり、社会全体として個人の健康を支え、守る環境の整備も必要です。

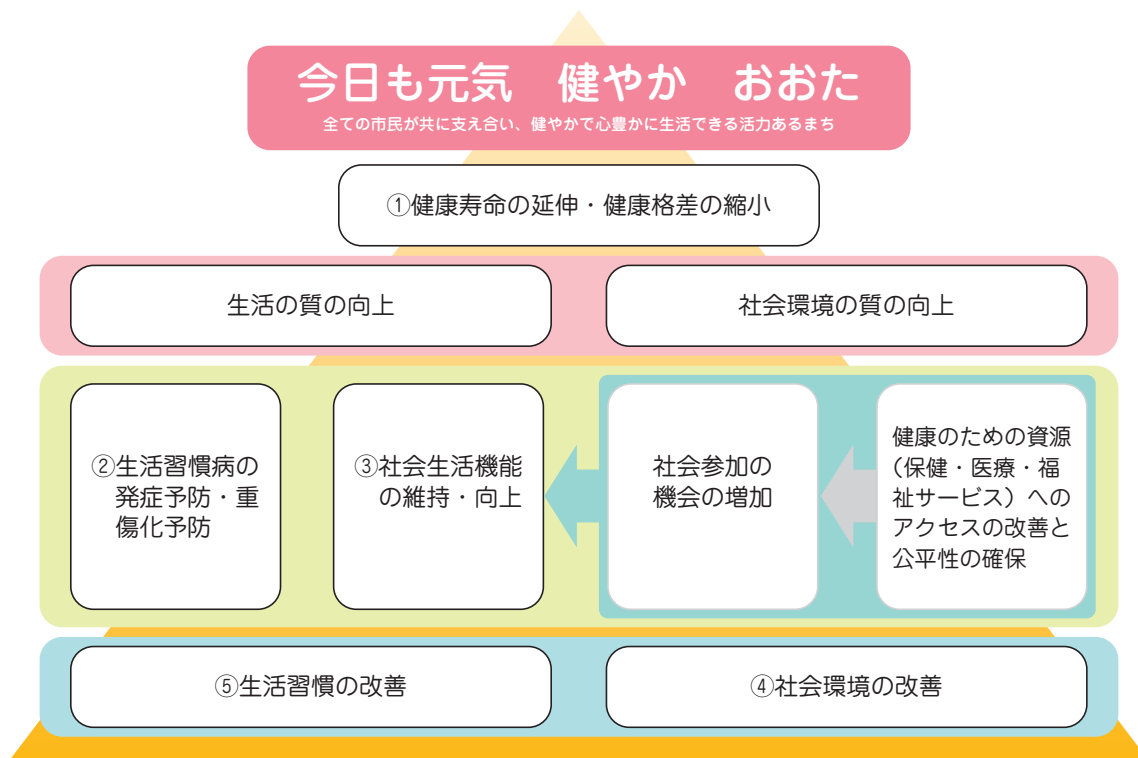
「健康おおた21(第二次)」は、全ての市民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力あるまちを目指します。市民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示し、個人をはじめ行政や関係機関・団体等社会全体がお互いに協力し、生涯を通じた健康を実現するために以下のとおり理念を掲げます。

今日も元気 健やか おおた



(2) 計画の目的

「健康おおた21（第二次）」の基本的な方向として、①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防、③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上、④健康を支え、守るための社会環境の整備、⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善、の5つを示し、全ての市民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力あるまちづくりを目指します。概念図は以下のとおりです。



(3) 計画の期間

本計画は5年（2018年度～2022年度）計画とし、推進してまいります。

2

健康おおた 21(第二次)の目指すもの

(1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

目標

1. 平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
2. 健康行動ができない人の割合の減少

計画の理念である「今日も元気健やかおおた」のとおり、全ての市民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できることが重要です。したがって、上記のとおり目標を掲げますが、市民の一人一人の健康観も注視しながら推進してまいります。

また、市民アンケートからも健康行動ができない方の多くは、何かしら理由がありました。こういった理由をできるだけ減らすための環境を整備し結果的に健康行動ができない人の割合を減少させることが健康格差を縮小することに繋がると考えられます。

(2) 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

①がん

目 標	1. がん死亡率の減少 2. がん検診の受診率向上
-----	------------------------------

がん予防や、早期発見・早期治療を目的とした各種がん検診の受診率向上に取り組むとともに、がんの正しい知識の普及啓発と受診勧奨を行います。

【個人・地域・行政の役割】

個人	◆ がんについて知識を増やし、がん検診についての理解を深めます。 ◆ がん検診を受診します。 ◆ 要精密検査時は、受診の必要性を理解し受診します。
地域	◆ がん検診の普及啓発をします。 ◆ がんの正しい知識の普及啓発・教育に努めます。 ◆ がん検診に関する要望を集めます。
行政	◆ 医療機関や検診機関と連携し、精度の高いがん検診を実施します。 ◆ がんの正しい知識の普及啓発・教育を実施します。 ◆ 受診しやすい環境の整備を行います。 ◆ 未受診者への受診勧奨をします。 ◆ 受診勧奨のための資材や方法を工夫します。

②循環器疾患

目 標	1. 脳血管疾患・虚血性心疾患の死亡（対10万人）の減少 2. 高血圧の改善 3. 脂質異常症の減少 4. メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少 5. 特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上
-----	--

循環器疾患の予防には高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病の危険因子4つの管理が中心となるため、それぞれについて改善を図るという観点で目標を設定しました。前述の4つの危険因子が適切に管理されれば、脳血管疾患・虚血性心疾患の発症リスクを低減することができます。糖尿病と喫煙については別途目標の設定があるので、そちらを評価していきます。

【個人・地域・行政の役割】

個人	◆ 1年に一回健康診断を受診します。 ◆ 定期的に血圧測定・体重測定を行います。 ◆ 食生活改善や活動量増加等の生活習慣を改善します。 ◆ 減塩の食事に努めます。 ◆ 生活の中での寒暖差に注意します。 ◆ 生活習慣の改善が必要な方は積極的に特定保健指導を受けます。 ◆ 必要な治療を継続します。
地域	◆ 血圧や脂質に関する知識について普及啓発に協力します。 ◆ 寒暖差による循環器疾患発症のリスクを地域に広めます。 ◆ 健康診断の受診勧奨をします。
行政	◆ 特定健診・特定保健指導の効果・必要性について普及啓発します。 ◆ 血圧・脂質に関する正しい知識の普及啓発をします。 ◆ 特定健診の未受診者に受診勧奨を行います。 ◆ 治療が必要な方に医療機関への受診勧奨を行います。 ◆ 若年層（20代～30代）の健康診断の充実を図ります。 ◆ 救急医療体制の強化に努めます。

③糖尿病

目 標	1. 糖尿病の血糖コントロール不良者の割合の減少 2. 特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上
-----	---

糖尿病の方は、継続的な受診や適切な生活習慣を続け、血糖コントロールをすることにより生活の質を維持・向上や合併症の予防に繋がります。これらのことから上記目標を掲げ推進します。また、糖尿病は直接の死因であることが少ないことや、潜在化する糖尿病・糖尿病予備軍も多数いることも考えられるため、他指標から総合的に判断することとします。

【個人・地域・行政の役割】

個 人	◆ 糖尿病予防のため食生活改善や活動量増加等の生活習慣を改善します。 ◆ 健康診断を受診します。 ◆ 糖尿病治療者は継続的な受診や自己管理をします。
地 域	◆ 糖尿病に関する知識の普及啓発に協力します。 ◆ 健康診査等の周知や受診勧奨をします。
行 政	◆ 糖尿病の正しい知識の普及啓発をします。 ◆ 健康診査の普及啓発を行い、受診率の向上に努めます。 ◆ 治療が必要な方に医療機関への受診勧奨を行います。 ◆ 継続的な血糖コントロールができるよう主治医と連携し支援します。 ◆ 特定健康診査・特定保健指導の効果・必要性について普及啓発します。 ◆ 特定健康診査を未受診者に受診勧奨を行います。 ◆ 若年層（20代～30代）の健康診断の充実を図ります。

④COPD（慢性閉塞性肺疾患）

目 標	1. COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上
-----	--------------------------

COPDの症状を有する大多数の患者が未診断・未治療の状況に置かれており、その最大の要因はCOPDが健康増進にとってきわめて重要な疾患であるにもかかわらず、新しい疾患名のため、十分に認知されていないことにあると考えられます。本市においても認知度は高いとは言えず、今後5年間でCOPDの認知度を上げていく必要があります。認知度を上げていくことにより、早期発見・早期治療に繋がる可能性が高まると考え、COPDによる死亡にも影響をすることに繋がると考えます。

タバコ対策と共にCOPDの認知度を高め、早期発見・早期治療を推進します。

【個人・地域・行政の役割】

個 人	◆ COPDについて理解します。 ◆ 喫煙はCOPDと大きな影響があることを理解します。
地 域	◆ COPDの名称と病気に関する知識の普及啓発に協力します。
行 政	◆ COPDの名称と禁煙等により予防することができることなど、病気に関する知識を普及啓発します。

（３）社会生活を営むために必要な機能の維持・向上に関する目標

①こころの健康

目標	1. 自殺者の減少（対10万人）※太田市自殺対策計画に基づく 2. ストレスや悩みを相談できる人がいない人の割合の減少
----	--

2018年度に策定する太田市自殺対策計画では、その基本的な方針として、上記目標を掲げる予定であり、評価については同計画内で実施していくこととします。

【個人・地域・行政の役割】

個人	◆ 自分のこころの状態に気を配り、自分に適したストレス解消法を実践します。 ◆ 信頼できる身近な人や相談機関を利用し、悩みを１人で抱え込まないようにします。
地域	◆ 家族や身近な人、職場の同僚などに悩みを抱える人がいるときは、まずはじっくり話を聞き必要に応じて専門の相談機関を紹介します。
行政	◆ 自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人（ゲートキーパー）を養成するための研修会を実施します。 ◆ 各種相談窓口を広く住民に周知します。 ◆ こころの健康問題に関する相談に応じ、必要時には他の相談機関と連携を図ります。

②次世代の健康

目標	1. 朝食を毎日食べる子どもの増加 2. 外で元気に運動する子どもの割合の増加 3. 肥満傾向にある子どもの減少
----	--

アンケート結果により、小学５年生・中学２年生で同様の回答結果がみられることから、早い時期の食育を重視します。

【個人・地域・行政の役割】

個人	◆ 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践します。 ◆ 積極的に体を動かし、元気なからだを作ります。
地域	◆ 学校や地域等で勧める食育に協力します。
行政	◆ 乳幼児健診等において一日三食しっかりと食べることの大切さ、子どもの肥満と将来の生活習慣病の関連について普及啓発します。 ◆ 食生活改善推進員等と連携し、子どもの食育の普及に努めます。 ◆ 妊娠中の適切な生活について知識普及に努め、支援していきます。

③高齢者の健康

目標	1. 高齢者一人一人の健康づくりの促進 2. 高齢者の社会参加の促進
----	---------------------------------------

介護予防や介護利用率の低下も重要ですが、高齢者一人一人が生きがいを持ち健やかに生活していくため上記目標を掲げました。

【個人・地域・行政の役割】

個人	◆ 自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣を見直します。 ◆ 周囲とつながりがある暮らしのため、近所との交流を図ります。
地域	◆ 個人や地域の現状・課題を把握し、行政と連携します。 ◆ 高齢者が参加できる居場所や活動場所を作ります。
行政	◆ 高齢者の介護予防や生活支援のための事業の充実を推進します。 ◆ 高齢者の意欲を活かすことのできる環境づくりを進めます。

（４）健康を支え、守るための社会環境の整備

目 標	1. ソーシャルキャピタルの醸成 2. 自分と地域のつながりが強い方だと思う人の割合の増加
-----	--

ソーシャルキャピタルとは、地域の「つながり」や「信頼」、「お互いさま」といったものをひとくくりにして、お金や人と同じく地域の「資源」として考える概念です。

地域の「つながり」や「信頼」、「お互いさま」を高め、ソーシャルキャピタルの醸成をしていくことが、市民の健康に寄与するため上記目標を掲げ推進してまいります。

【個人・地域・行政の役割】

個人	◆ 近所や隣組の方と積極的にあいさつを交わし、声かけを行います。 ◆ お互いさまの心で、一人一人が地域のためにできることを取り組みます。
地域	◆ 地域の方が楽しんで集まれる居場所づくりや行事をします。 ◆ 積極的に地域の方と交流を促し、地域の声や要望を聞きます。 ◆ 地区活動は地域に住む住民に応じて柔軟な取り組みをしていきます。
行政	◆ 各関係団体と情報交換・連携をします。 ◆ ソーシャルキャピタルの醸成に視点を置いた事業・サービスに努めます。

（５）栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔に関する生活習慣及び社会環境の改善に関する目標

① 栄養・食生活（食育推進計画）

目 標	1. 朝食を食べる若者の増加 2. 適切な量と質の食事を実践し、適正体重を維持する人の増加 3. 家族や仲間と会話を楽しみながら食事を楽しむ人の増加 4. 地域や食文化に関心を持つ人の増加
-----	---

【個人・地域・行政の役割】

個人	◆ 朝食を毎日食べ、生活リズムを整えます。 ◆ 家族や仲間と一緒に食事をする機会を作ります。 ◆ 地域で生産されている食物への理解を深め、日々の食事に取り入れます。
地域	◆ 食育のイベント等に参加し、健康的な食生活への関心を高めます。 ◆ 食文化や礼儀作法を伝えます。 ◆ 地域の産物や旬の食材を広めます。
行政	◆ 乳幼児健診等において一日三食食べることの大切さ、子どもの肥満と将来の生活習慣病の関連について普及啓発します。 ◆ 主食・主菜・副菜のそろった日本型食生活が適正な栄養素摂取や良好な栄養状態に繋がることについて、普及啓発を推進します。 ◆ 地域の食生活改善推進協議会等と連携し、住民の食生活改善、食文化の普及啓発に努めます。

② 身体活動・運動

目 標	1. 日常生活における活動量の増加 2. 運動習慣がある人の割合の増加
-----	--

【個人・地域・行政の役割】

個人	◆ 日常生活の中で意識して歩くなどの活動量を増やします。 ◆ 自分に合った、運動・スポーツを楽しく実施します。
地域	◆ ウォーキングしているコースなど運動に関する情報を共有します。 ◆ 地域で開催される運動やウォーキング等を地域の人同士で誘います。
行政	◆ 日常生活で身体活動の工夫等の情報を市民に積極的に周知します。 ◆ 健康づくりを目的とした市民の運動習慣の確立に努めます。

③休養

目 標	1. 睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少
-----	----------------------------

【個人・地域・行政の役割】

個 人	◆ 悩みごとを1人で抱え込まず、身近な人や相談機関に相談します。 ◆ 睡眠による休養をしっかりとるよう心がけます。
地 域	◆ 周囲の人や職場の同僚によく眠れない人がいるときは、悩みを抱えていないか声かけをし、必要に応じて相談機関を紹介します。
行 政	◆ 健康増進事業や各種検診、相談事業において住民が十分な睡眠をとれているか声かけを行います。 ◆ 住民が睡眠不足や睡眠障害について相談しやすい体制を整えます。

④飲酒

目 標	1. 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 （1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人） 2. 妊娠中の飲酒をなくす
-----	---

【個人・地域・行政の役割】

個 人	◆ 飲酒による健康への影響を知り、適量飲酒に努めます。 ◆ 妊娠中は飲酒をしません。
地 域	◆ 節度ある飲酒を推進します。
行 政	◆ 飲酒による健康影響の正しい知識の普及啓発を行います。 ◆ 『節度ある適度な量の飲酒』の情報提供を行います。 ◆ 飲酒に関する相談を実施します。

⑤喫煙

目 標	1. 成人の喫煙率の減少 2. 妊娠中の喫煙をなくす 3. 受動喫煙の機会を有する人の割合の減少
-----	--

【個人・地域・行政の役割】

個 人	◆ 喫煙者は健康のため禁煙します。 ◆ たばこが身体に及ぼす影響（受動喫煙を含む）について学びます。 ◆ 未成年も成人も喫煙をしません。 ◆ 妊娠前から禁煙し、妊婦や子どもを受動喫煙から守ります。 ◆ 禁煙希望者は禁煙サポートを受けます。 ◆ 家族や友人、職場の同僚などの喫煙者に禁煙するよう働きかけます。
地 域	◆ たばこについての知識の普及啓発に協力します。 ◆ 未成年者の喫煙を防止します。 ◆ 公共の場や職場等で受動喫煙防止を働きかけます。
行 政	◆ たばこが身体に及ぼす影響（受動喫煙を含む）について、全世代に対し、正しい知識の普及啓発を行います。 ◆ 禁煙支援を実施し、禁煙外来の周知をします。 ◆ 公共施設等における禁煙を推進します。

⑥歯・口腔の健康

目標

1. ライフステージごとの歯科口腔疾患の予防
2. 生活の質の向上に向けた口腔機能の獲得・維持・向上

【個人・地域・行政の役割】

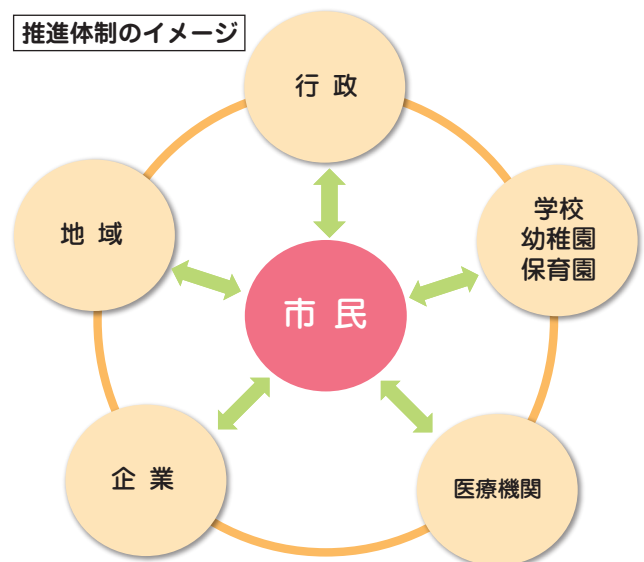
個人	◆ 規則正しい食生活、正しい歯みがき習慣や予防に取り組めます。 ◆ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診等を受けます。 ◆ 乳幼児期からむし歯や歯周病等を作らない生活習慣を身につけます。
地域	◆ 歯と口腔の知識の普及啓発に協力します。
行政	◆ かかりつけ歯科医の必要性を普及啓発します。 ◆ 年齢に応じた歯と口腔の健康づくりを推進します。 ◆ 各関係団体と協力し、歯と口腔の健康づくりを推進します。

3 計画の推進体制

「健康おおた21（第二次）」を推進するためには、「市民」、「行政」、「地域」、「学校・幼稚園・保育園」、「医療機関」、「企業」が相互に連携していく必要があります。これは「自分の健康は自分で守る」といった市民の主体的な健康づくりが重要であり、そのために市民を取り巻く環境を整えなくてはならないからです。そして、市民がサービスの授受のみを求めるのではなく、「行政」、「地域」、「学校・幼稚園・保育園」、「医療機関」、「企業」に働きかけることも重要です。

このことで相乗効果が生まれ、「健康おおた21（第二次）」のより効果的な推進体制が築けると考えます。

推進体制のイメージ



太田市健康づくり計画 健康おおた21（第二次）

【概要版】

2018年3月発行 健康医療部健康づくり課
〒373-0851 太田市飯田町818番地
電話：0276-46-5115 FAX：0276-46-5293