

真岡市健康21プラン

(2期計画)

(平成29年度～平成35年度)



基本理念

だれもが元気で100歳を迎える
健康で笑顔のあふれるまち 真岡

基本目標

健康寿命の延伸

健康寿命とは寝たきりや要介護になることなく自立して生活していける期間のことです。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を延ばします。

生活の質の向上

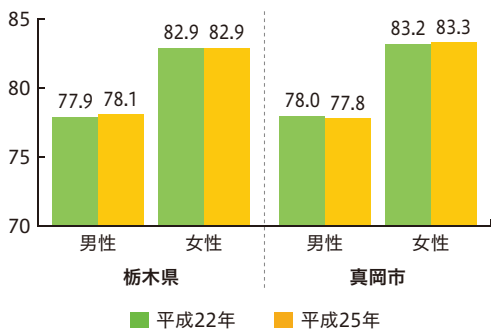
個人の生活習慣の改善や健康を取り巻く社会環境の改善をとおして、市民の生活の質の向上を目指します。



真岡市の状況

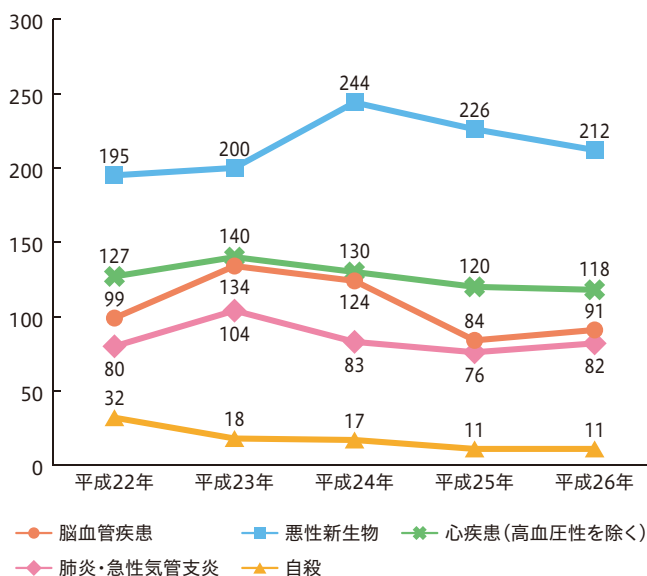
市町健康寿命の推移

単位: 歳



死因別死亡者数の推移

単位: 人



20歳以上市民 平均歩数の推移



健康づくりに向けたみんなの取組



基本方針1 妊娠・乳幼児期から高齢期までの健康づくりの推進

項目	目指す姿	妊娠・乳幼児期 一生使う丈夫なからだの基礎をつくれます	学童・思春期 自ら良い生活習慣を選ぶ力をつけます	成年・壮年期 自ら良い生活習慣を選択し実行します	高齢期 健康・体力の維持向上に努めます
食べ方		● 1日3回きちんと食事をとり、栄養バランスの取れた食生活を実践しましょう		● 1日3回きちんと食事をとり、栄養バランスの取れた食生活を実践しましょう	● 自分の適正体重を理解し、腹八分目を心がけて食事をとりましょう
動き方		● 家族や仲間と楽しくからだを動かしましょう		● 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回、継続して行いましょう	● 健康・体力づくりのため、日頃からの運動に取り組みましょう
休み方		● 身近な相談者をつくりましょう	● 悩んでつらいときは家族や友人、スクールカウンセラーに相談しましょう	● 心身の疲労を回復するため、適切な休養や、十分な睡眠をとりましょう	● 定期的な歯科健診を受けましょう
歯と口		● 乳幼児期からの正しい歯磨き習慣を身につけるとともに、保護者の仕上げ磨きを徹底しましょう	● むし歯の予防と早期発見・早期治療に努めましょう	● 定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周疾患の予防と早期発見・早期治療に努めましょう	● 口の体操をし、よく噛んで食べましょう
お酒・たばこその他		● 胎児や子どもに及ぼす喫煙の害について理解し、妊娠・子育て中は飲酒を控え、禁煙しましょう	● 興味本位でたばこを吸ったり、お酒を飲んだりしないようにしましょう	● ヤング健診など、市の健診を積極的に利用しましょう	● 介護予防に向けて、日頃からの健康づくりを意識し、地域での顔の見える関係をつくりましょう

基本方針2 生活習慣病の発症予防・重症化予防の推進

脳卒中・心臓病・糖尿病対策の推進

生活習慣改善に取り組み生活習慣病を予防します

- 糖尿病等の生活習慣病とその予防のための正しい知識を理解しましょう。
- 年に1回必ず健康診査を受診しましょう。
- 自分の身体の状態を理解し、適切な治療をしましょう。
- 合併症を予防するために、治療と服薬を継続しましょう。

がん対策の推進

がんの早期発見・早期治療に努めます

- がんと関連のある生活習慣や感染症についての正しい知識を理解しましょう。
- がん検診の必要性を理解し、定期的にがん検診を受診しましょう。
- 精密検査と判定されたときは、必ず早期に医療機関を受診しましょう。

飲酒・喫煙対策の充実

多量飲酒・喫煙の害を知り、飲酒・喫煙を控えます

- 喫煙が健康に与える害について正しく理解し、禁煙や節煙に努めましょう。
- 分煙し、人の集まる所や妊婦・子どものいる所でたばこを吸わないようにしましょう。
- 多量飲酒が健康に与える害について正しく理解し、適量を心がけましょう。

生活習慣病の発症を予防するためには…

バランスの取れた食事を心がけよう!
野菜をたっぷり食べましょう!
1日350g以上



塩分は控えめに!
● 食塩摂取量の目標
男性……8g未満/日
女性……7g未満/日



肥満・運動不足を解消しよう!
身体活動を増やし、あと10分多く歩こう!



アルコールは適量で!
適量: ビール……500ml
ワイングラス…2杯
焼酎………1/2合
日本酒………1合



禁煙・節煙しよう!
たばこを吸うと血圧が上昇し、生活習慣病のリスクが高まります。また受動喫煙によっても、肺がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)を引き起こします。

COPDとは?

喫煙・受動喫煙が主な原因です。せき・たん・息切れが続き、重症化すると少し動くだけでも息切れしてしまい、酸素吸入が必要になることもあります。



健診を受けましょう!
異常があったら医療機関を受診しましょう。



基本方針3 健康づくりを支える社会環境整備の推進

地域における健康づくりの推進

健康づくりを支える地域をつくります

- 健康づくりの活動を通じて、地域の人のつながりや、信頼関係を築きましょう。

心身の健康づくりに向けた環境の整備

健康づくりに取り組みやすい環境づくりを進めます

- 地域での健康づくりや健康教室を積極的に利用しましょう。

健康づくりのポイントは…

健康づくりは、市民一人一人が主役となり、健康な生活を送るための知識や能力を身につけることが重要です。行政では、健康づくりの行動を支援する仕組みなど、まち全体で健康づくりに取り組むことができる環境を整えます。



真岡市が目指す数値目標



領域	項目	現状値 平成27年度	目標値 平成35年度	
妊娠・乳幼児期	朝食を欠食する人の割合	幼稚園児・保育園児	(参考値) 1.3%	0%
	むし歯のない幼児の割合	3歳児	81.6%	85%以上
	妊婦の喫煙している割合	妊婦	5.7%	2%以下
学童・思春期	朝食を欠食する小・中学生の割合	小学生	(H26) 3.0%	0%
		中学生	(H26) 10.0%	0%
	児童・生徒の肥満児	男性	12.4%	7%以下
		女性	10.5%	7%以下
一人平均むし歯数	12歳児	1.6本	1本以下	
成年・壮年期	朝食を欠食する人の割合	20歳代男性	25.5%	15%以下
		30歳代男性	17.6%	15%以下
	肥満者の割合	20～60歳代男性	31.6%	25%以下
		40～60歳代女性	22.8%	20%以下
	意識的に運動をしている人の割合	男性	59.1%	65%以上
		女性	56.4%	65%以上
	最近1か月間でストレスを感じた人の割合	男性	57.8%	48%以下
女性	69.3%	48%以下		
定期的に歯科健診を受けている人の割合		31.0%	50%以上	
歯周病検診受診率		11.3%	15%以上	
高齢期	ロコモティブシンドローム認知度(「言葉も内容も知っている」割合)		11.3%	40%以上
	介護予防体操事業実施地区数		45区	60区
	健康不安、体力の衰えの割合		(平均値) 45.1%	40%以下
	80歳で20本以上自分の歯がある人の割合	80歳男女	25.0%	35%以上
脳卒中・心臓病・糖尿病対策	脳血管疾患の標準化死亡比		(H26) 136.3	100以下
	虚血性心疾患の標準化死亡比		(H26) 102.1	100以下
	特定健診受診率		41.6%	60%以上
	血圧値有所見者の割合	収縮期血圧 (130 mmHg以上)	45.7%	41%以下
		拡張期血圧 (85mmHg以上)	19.3%	17%以下
	中性脂肪有所見者(150mg/dl以上)の割合		18.9%	15%以下
	健診結果説明会を受けている人の割合(特定保健指導実施率)		(H26) 41.6%	45%以上
	糖尿病有所見者の割合	空腹時血糖 (100 mg/dl以上)	39.5%	14%以下
糖尿病治療を継続している人の割合		61.7%	100%	
メタボリックシンドロームを知っている人の割合		71.8%	80%以上	
がん対策	悪性新生物(がん)の標準化死亡比		(H26) 98.8	95以下
	がん検診の受診率	胃がん	26.7%	50%以上
		肺がん	41.8%	50%以上
		大腸がん	35.2%	50%以上
		子宮がん	27.9%	50%以上
		乳がん	30.3%	50%以上
	精密検査の受診率	胃がん	86.0%	90%以上
		肺がん	84.2%	90%以上
		大腸がん	73.0%	90%以上
		子宮がん	88.1%	90%以上
乳がん		96.0%	100%	
飲酒・喫煙対策	受動喫煙の機会がある人の割合		42.8%	40%以下
	喫煙している人の割合	男性	28.7%	20%以下
		女性	7.4%	4%以下
	3歳児のいる両親の喫煙率	父	45.5%	40%以下
		母	12.1%	10%以下
多量飲酒者の割合	男性	8.9%	7%以下	
女性	4.8%	2%以下		
地域における健康づくり	地域健康づくり推進事業	開催数	87地区	134地区
	ボランティア活動に取り組んでいる市民の割合		64.9%	100%
	自分の健康状態について「健康である」と感じている市民の割合		32.9%	35%以上
	健康づくりを実践している市民の割合		77.2%	80%以上
心身の健康づくり	1日の塩分摂取量(30歳代ヤング健診受診者)	30歳代男性	(参考値) 8.7g	8g以下
		30歳代女性	(参考値) 8.1g	7g以下
	日常生活における歩数	男性	5,355歩	8,000歩以上
		女性	4,710歩	7,200歩以上
	最近1か月間でストレスを感じた人の割合	男性	57.8%	48%以下
女性	69.3%	48%以下		
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合		18.5%	15%以下	