

健康たかしま21プラン(第2次) 概要

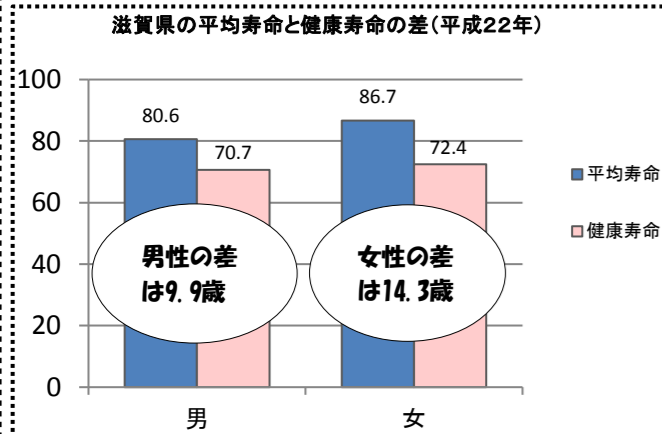
計画期間:平成27年度から平成31年度までの5年間

〈基本理念〉
市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、地域の人の中で人とのつながりを大切にしながら、健康で自分らしい生活が送れるよう「健康寿命の延伸」を目指します。

高島市の健康状態

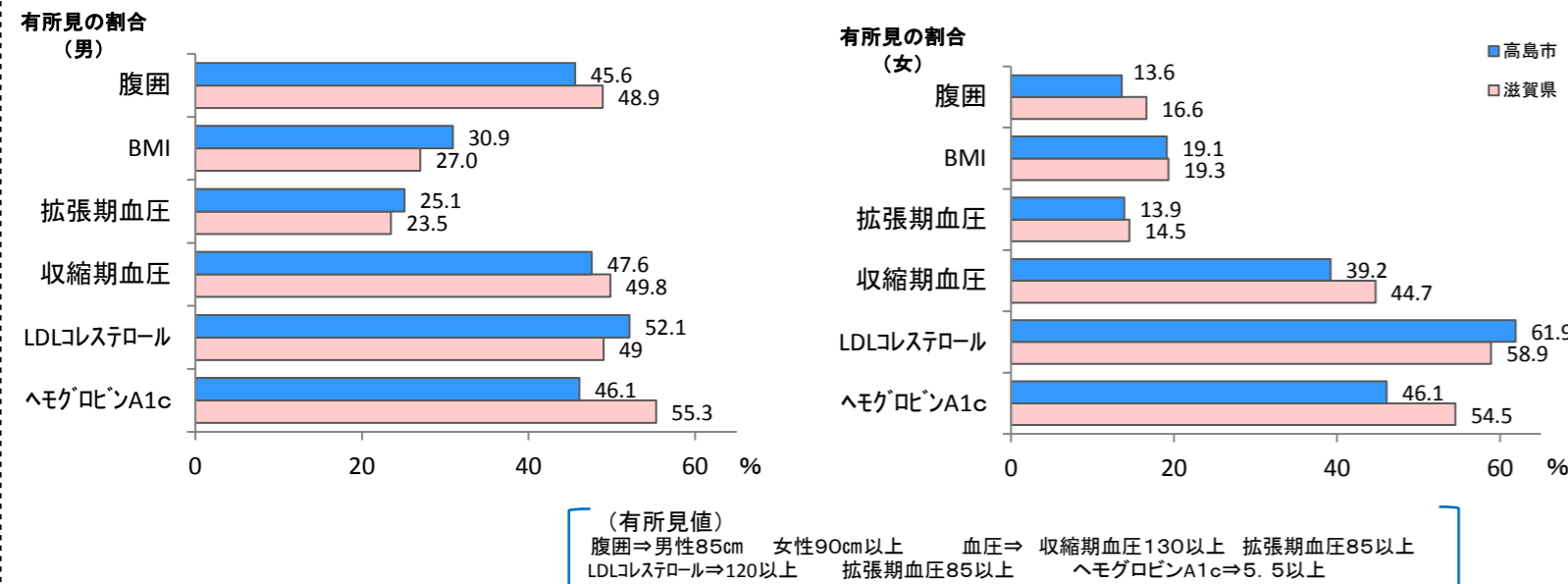
平成22年 男性			平成22年 女性		
	平均寿命	平均要介護期間		平均寿命	平均要介護期間
全国	79.64 歳	1.47 年	全国	86.39 歳	3.23 年
滋賀県	80.64	1.52	滋賀県	86.73	3.23
高島市	80.36	1.27	高島市	86.64	2.88

* 平均要介護期間:日常生活で介護を要する期間



★市の平均寿命は、男性 80.36歳、女性 80.64歳で男女とも全国より上回っています。
 ★市の平均要介護期間は全国・滋賀県よりも短く、介護を要しないで元気で生活している期間が長いと考えられます。
 ★滋賀県は平均寿命と健康寿命との差が、男性で9.9歳、女性では14.3歳です。
 (市の健康寿命は小規模な人口では精度が低くなるため公表されていません)

平成24年度 特定健診の状況



★高島市が実施した平成24年度の特定健康診査から見えること

男性・・・肥満傾向を示すBMI25以上の割合は40歳代で40%、50～60歳代では約30%を占めます。
 糖尿病(ヘモグロビンA1c)に関しては、約半数の人が気をつける必要があります。
 LDL(悪玉コレステロール)に関しては約50%の方で所見が見られます。
 女性・・・糖尿病(ヘモグロビンA1c)に関しては、約半数の人が気をつける必要があります。
 LDL(悪玉コレステロール)は60%の方が高い状態です。

★平成24年度の40～64歳の要支援・要介護になった原因では、約67%が予防できる疾患(脳血管疾患や糖尿病合併症)が原因でした。

要介護状態の一因となる糖尿病・心疾患・脳血管疾患を発症しないよう、血管の動脈硬化を進行させないことが大切です。

スローガン



- 基本方針
- 健康なからだづくりを支援します
 - こころの健康づくりを推進します
 - 健康を支えあう地域づくりを推進します

具体的な取り組み

取り組みやすい運動を生活の中で実践・継続しよう!

- ◇「+10」(プラステン)を進めます。
厚生労働省が推奨している健康づくりのための身体活動指針。「今より10分」多く体を動かそう。
- ◇糖尿病など生活習慣病予防のため、運動施設体験をとりいれた教室を実施し、運動の大切さの理解や体を動かすことによる心地よさや楽しさを感じられるようにします。
- ◇運動習慣が確立していない市民の健康づくりのため、スポーツ推進員等の関係団体と協力しながら、それぞれの年齢で運動に取り組めるようにします。

健康を考えバランスよく食べよう!

- ◇「早寝・早起き・朝ごはん」活動を継続します。
生活習慣の基礎をつくるため、朝食をしっかり食べることを推進します。
- ◇妊婦や子育て世代の保護者に対し、生活習慣病予防のための食習慣や家族の健康な食生活について啓発を行います。
- ◇「1日5皿の野菜をとろう」
特に壮年期の男性の食生活改善に向け、職場や地域で集まる機会を捉え、食習慣の改善について啓発を行います。

健診(検診)から始めよう健康づくりの第1歩!

- ◇受診しやすい健診(検診)の体制づくりを行います。
休日健診や総合健診など受診しやすいように、健診(検診)体制の充実を図ります。
- ◇健診後の保健指導の実施については、医療機関との連携を強化し生活習慣病の重症化予防を図ります。
- ◇健康診査の結果や傾向、医療費の動向などをまとめ、健康推進員や関係者と健康課題を共有して、地域で健康づくりを考えます。

お口の自己管ができるようになろう!

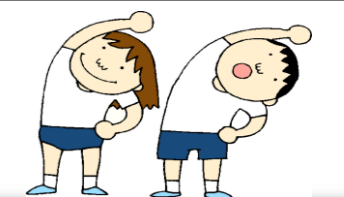
- ◇幼少世代のむし歯予防に積極的に取り組みます。
むし歯予防について啓発活動を実施し、保護者の予防への意識を高めます。
むし歯になりにくい口腔の知識(ブラッシングやフッ化物の利用、食生活など)の普及に取り組みます。
- ◇40.50歳の方に歯周疾患受診票を配布し、予防への意識を高めます。
- ◇高齢になっても心身の健康維持のため、しっかり噛んで食事ができるよう、正しい口腔の手れについて、地域へ出向いて指導を行います。

禁煙生活をつづけよう!

- ◇小中学校での防煙教育を学校と連携し進めます。
- ◇受動喫煙の健康被害について正しく理解できるように、広報への掲載や健康づくりなどの様々な機会に啓発を行います。
- ◇喫煙をやめたい方への支援を行います。

こころの変化に早く気付けるようになろう!

- ◇心の健康について理解を深められるよう広報や学習会で啓発します。
- ◇相談窓口などを市民に周知し、積極的利用の啓発を行います。
- ◇見守りや声かけ・訪問などの見守り活動を推進します。



地域づくりの輪を広げよう!!

- ◆幼少世代(0～15歳) 規則正しい生活習慣を身につけ、健康な心身をつくります。
- ◆青年世代(16～39歳) 食生活・生活習慣の乱れでメタリック症候群などの生活習慣病にならないよう、健康維持のために子どもや家族・仲間と楽しみながら健康づくりをします。
- ◆壮年世代(40～64歳) 健康維持増進のために、関心のある健康教室や自主活動に参加し健康への関心を深めます。また、学んだことを生活の中に積極的に取り入れます。
- ◆高齢世代(65歳以上) 地域みんなで健康の維持ができるよう教室に参加するだけでなく、自分ができる健康づくりのリーダーの役割も担います。