

# 健康たかしま21プラン 数値目標一覧

運動 目標項目	現 状	目 標
日頃自分の健康づくりのため意識的に運動している人の増加	男性 12.0% 女性 13.0%	男性 25.0% 女性 25.0%
1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の増加	男性 34.0% 女性 26.0%	男性 40.0% 女性 35.0%
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の増加	男性 54.0% 女性 46.0%	男性 60.0% 女性 55.0%
徒歩10分で行けるところへ出かける時、主に徒歩で出かける人の増加	男性 18.4% 女性 29.3%	男女ともに 35.0%
栄養・食生活 目標項目	現 状	目 標
朝食を毎日摂る人の割合の増加		
未就園児	96.0%	100.0%
小・中学生	80.1%	95.0%
15歳～19歳	74.5%	95.0%
20歳代	67.6%	85.0%
30歳代	70.7%	85.0%
野菜摂取量の増加	272g (1日)	350g (1日)
肥満の人(BMIが25以上)の割合の減少	男性 26.6% 女性 22.6%	男性 20.0% 女性 18.0%
健康診査・がん検診 目標項目	現 状	目 標
各乳幼児健診の受診率の増加		
4か月児健診	96.2%	全健診 100.0%
10か月児健診	95.2%	
1歳6か月児健診	97.9%	
2歳6か月児健診	88.0%	
3歳6か月児健診	89.9%	
健康診査、各がん検診の受診者数の増加		
30歳代の健康診査	671人	800人
胃がん検診	1,241人	1,500人
大腸がん検診	2,464人	3,000人
乳がん検診	1,365人	2,000人
子宮がん検診	1,347人	1,500人
乳がん検診における新規受診者数の増加	6.1%	12.0%
乳がんの自己触診の実施率の増加	39.0%	60.0%
こころの健康 目標項目	現 状	目 標
この1か月に不満、悩み、ストレスを大いに感じたことのある人の減少	26.9%	25.0%
睡眠による休養を十分にとれている人の増加	男性 28.8% 女性 25.2%	男性 32.0% 女性 27.0%
歯の健康 目標項目	現 状	目 標
3歳6か月児の一人平均歯数の減少	1.25本	1.00本
歯科医院へ定期的に受診している人の割合の増加	8.1%	12.0%
たばこ等の対策 目標項目	現 状	目 標
成人男性の喫煙率の減少	29.4%	25.0%以下
成人女性の喫煙率の減少	4.6%	4.0%以下
公的機関の分煙を完全実施	78.6%	100.0%
保健センターの敷地内禁煙の実施	0.0%	100.0%
地域づくり 目標項目	現 状	目 標
日常的に健康づくりに取り組んでいる市民の割合が増える	—	増やす
健康づくりに関する自主グループが増加する	—	増やす

## 運 動

～日常生活に運動を習慣づけよう～

- 〈市の取り組み〉
- ・子育て支援・教育委員会との協働
  - ・広報誌を利用し運動の必要性、具体的方法の啓発
  - ・一人ひとりのライフサイクルに合った運動を実践するために、自主活動グループや施設の情報発信できる仕組みづくり
  - ・遊歩道を利用したウォーキングイベントの開催
  - ・自主活動グループ活性化への協力
  - ・介護予防教室の開催
  - ・地域で介護予防の推進および理解者を増やすための啓発

## 栄養・食生活

～朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムを整えよう～

- 〈市の取り組み〉
- ・乳幼児健診で、生活リズムを整えることの啓発
  - ・食育推進計画と連動し、早寝早起き朝ごはんの推進
  - ・食育推進計画と連動し、イベント等での啓発
  - ・誰もが自分の食事が作れる等の支援体制の強化

## 健康診査・がん検診

～定期的に健診を受けよう～

- 〈市の取り組み〉
- ・健診を見直し、からだづくりの大切さの啓発
  - ・健診で市民の生活習慣を見直し実施することへの支援
  - ・がん検診の受診啓発
  - ・乳がんの自己触診の普及
  - ・市民が受診しやすい体制づくりおよび精度管理

## こころの健康

～自分にあたりフレッシュ方法を見つけよう～

- 〈市の取り組み〉
- ・妊婦相談、健診での相談の強化
  - ・健康相談や訪問事業の強化
  - ・こころの相談がしやすい窓口の設置
  - ・ストレスやこころの健康について広報誌での啓発
  - ・関係課・関係団体との連携やネットワークの充実

## 歯の健康

～食後の歯みがき・歯科健診を習慣づけよう～

- 〈市の取り組み〉
- ・歯科健診の充実
  - ・関係者との検討会議において歯科保健の状況を把握し、対策を図る
  - ・歯周疾患予防の啓発

## たばこ等の対策

～禁煙・分煙を心がけよう～

- 〈市の取り組み〉
- ・禁煙デーの啓発
  - ・母子健康手帳発行時に喫煙している家族への禁煙啓発
  - ・妊婦教室で喫煙が子どもの健康に及ぼす影響についての啓発
  - ・広報などで喫煙が健康に及ぼす影響について市民への周知
  - ・広報などで禁煙の推奨と禁煙外来の紹介
  - ・特定保健指導で、禁煙の意向のある人に禁煙サポートの実施
  - ・嗜好品の好ましいとり方についての啓発

## 地域づくり

～仲間で健康づくりを実践しよう～

- 〈市の取り組み〉
- ・健康をテーマにした区での活動の推進
  - ・市民が健康について学ぶ機会を設ける等支援する

健康推進課 ☎(25)8078

