

## 7 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

### こども

- ・早寝早起きをし、朝食をとりましょう。
- ・体を動かすことの大切さを知りましょう。
- ・インターネット等のメディアとの接触時間と健康への影響について、家族みんなで情報共有しましょう。

#### (目標)

- ・朝食を毎日食べているこどもの割合の増加  
… (小学生) 89.1%→増加 (中学生) 89.3%→増加  
(高校生) 84.2%→増加



### 女性

- ・妊娠期に必要な食事を知りましょう。
- ・妊娠中の健康管理に心がけましょう。
- ・子育てには家族みんなで協力しましょう！

#### (目標)

- ・骨粗しょう症検診受診率の向上…6.1%→10.0%
- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少…12.8%→減少(再掲)
- ・妊娠中の喫煙をなくす…2.2%→0%(再掲)



## 8 健康を支え、守るための社会環境の整備

地域・職域・保健医療福祉・教育・健康づくり関係団体等で構成される諫早市健康づくり推進協議会を推進の主体として、市民協働による健康づくり運動を推進します。

また、健康づくり推進協議会を構成する医師会や歯科医師会などの保健医療団体、食生活改善推進協議会、運動普及推進員協議会、母子保健推進協議会においても市民の健康増進を図るための活動を推進します。



### 高齢者

- ・かかりつけ医、かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう。
- ・フレイル予防教室に参加し、暮らしの中に介護予防習慣を取り入れましょう。
- ・認知症を正しく理解し、周囲に認知症の方がいたらさりげなく見守りましょう。

#### (目標)

- ・高齢者の社会参加の促進  
… (男性) 38.2%→増加 (女性) 32.6%→増加

## ■自殺対策の取り組み

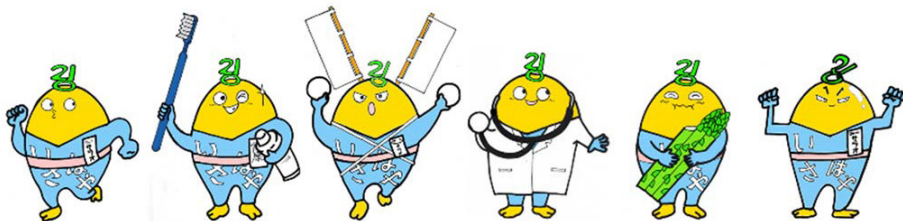
### 1 誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して

- ・不安や悩みを抱えたときは身近な人や相談窓口にご相談する。
- ・心の不調があった時は早めにかかりつけ医や精神科医を受診する。
- ・周囲の人が悩んでいる様子に気がいたら、声をかけ、ゆっくりと話を聞き、見守る。
- ・現役世代の頃から地域との交流をもっておく。



### 2 基本施策

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| (1) 地域におけるネットワークの強化   | (2) 自殺対策を支える人材の養成  |
| (3) 住民への啓発と周知         | (4) 生きることの促進要因への支援 |
| (5) こども・若者の自殺対策及び取り組み | (6) 女性に向けた自殺対策の推進  |



諫早市健康保険部 健康推進課

## 諫早市健康増進計画

# 健康いさはや21(第四次)

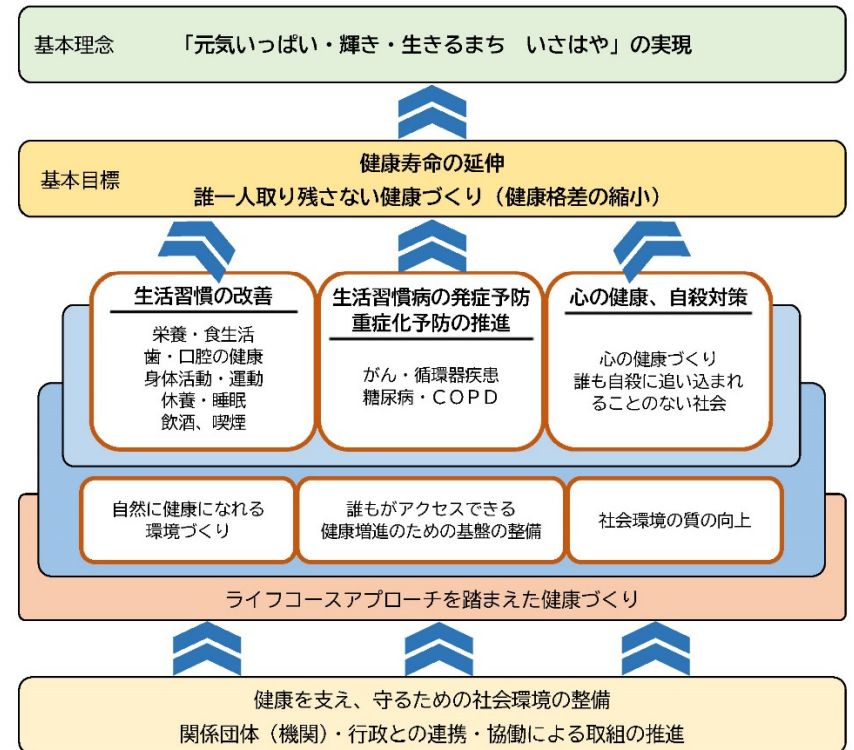
令和6年度～令和17年度

## 概要版

### ■計画の趣旨

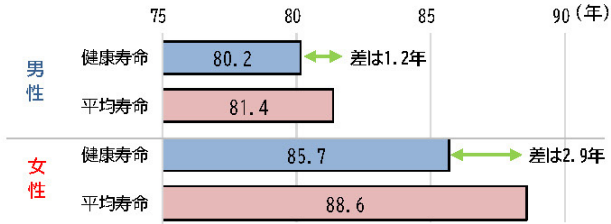
市民誰もが、より長く元気に暮らしていくための基盤として、健康の重要性はより高まっており、普段から、個人の心身の健康を保つため、健康づくりの取り組みをさらに強化していくことが求められています。諫早市では、地域や関係団体、関係機関等と連携・協力しながら、生活習慣病の発症と重症化予防、健康づくり活動を推進することにより、健康寿命の延伸及び誰一人取り残さない健康づくり(健康格差の縮小)の実現を目指します。

### ■計画の体系



## 健康寿命

健康寿命とは・・・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のこと



健康寿命の算定にあたっては、「日常生活動作が自立している期間」の平均から算出しています。  
生涯にわたり健康でいきいきと生活するためには、健康な状態でいられる期間を延ばし、できるだけ健康ではない状態の期間を短くすること（健康寿命の延伸）が重要です。  
健康で暮らせる期間を延ばすために、生活習慣の改善や地域活動・社会活動の充実に取り組みましょう！

## 健康増進の取り組み

### 1 生活習慣の改善

#### 栄養・食生活

- ・主食・主菜・副菜をそろえて、1日350グラムの野菜を摂りましょう。
- ・栄養のバランスや塩分の摂取量を見直すことが、重大な疾病の予防につながります！

- (目標)
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加…45.7%→50.0%
  - ・料理の味付けを薄味にしている者の割合の増加…15.4%→増加

#### 身体活動・運動

- ・生活習慣病の予防には、運動習慣を身に付けることが重要です。
- ・健康づくりアプリなどを活用して運動量を記録するなど、楽しみながら運動する習慣を身に付けましょう。

- (目標)
- ・1日30分以上の運動を週2回以上実施し1年以上継続している者の割合の増加
- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 男性：20～64歳…33.8%→維持  | 65歳以上…50.5%→維持  |
| 女性：20～64歳…23.9%→30% | 65歳以上…46.1%→50% |

#### 飲酒

- ・飲酒による体への影響と適正飲酒量を知りましょう。
- ・飲酒する人は、休肝日を設けるように心がけましょう。
- ・妊娠中の飲酒は胎児に影響することを理解し、飲酒しないようにしましょう。
- ・未成年者には、お酒を絶対に勧めないように！

- (目標)
- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少…男性：17.5%→減少 女性：12.8%→減少

#### 歯・口腔の健康

- ・定期歯科検診の重要性を理解し、定期的に受診しましょう。
- ・食後の歯みがき等を実践し、口腔内を清潔に保ちましょう。

- (目標)
- ・3歳児で4本以上のむし歯のある歯を有する者の割合…3.1%→0%
  - ・過去1年間に1回歯科検診（健）診を受診した者の割合…62.2%→95.0%

#### 休養・睡眠

- ・睡眠についての正しい知識の習得を心がけましょう。
- ・家庭において早寝早起きを実践しましょう。
- ・自分に合った十分な睡眠時間を確保しましょう。
- ・アルコールは睡眠の質を低下させます。

- (目標)
- ・睡眠による休養が十分にとれている者の割合の増加…79.1%→増加

#### 喫煙

- ・たばこが及ぼす体への影響について知りましょう。
- ・喫煙は胎児に影響することを理解し、妊婦及び周囲の人は喫煙しないようにしましょう。
- ・受動喫煙は健康に影響があることを理解しましょう。

- (目標)
- ・成人喫煙率の減少…14.1%→12.0%
  - ・妊娠中の喫煙をなくす…2.2%→0%



## 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

### がん

- ・がんは本市の死亡原因の第1位です。
- ・症状がなくても、定期的ながん検診を受けましょう。
- ・がん検診の結果を把握し、必要に応じて精密検査を受けましょう。

#### (目標)

- ・がん検診受診率の向上
- |                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| 胃がん検診：(男性) 20.3%→60.0%  | (女性) 23.4%→60.0% |
| 肺がん検診：(男性) 24.8%→60.0%  | (女性) 30.4%→60.0% |
| 大腸がん検診：(男性) 17.6%→60.0% | (女性) 24.4%→60.0% |
| 子宮がん検診：(女性) 23.9%→60.0% |                  |
| 乳がん検診：(女性) 38.8%→60.0%  |                  |

### 糖尿病

- ・健診結果を専門職から聞き、健康づくりに活かしましょう。
- ・体重・血圧などを記録し、自分の体の状態に関心を持ちましょう。

#### (目標)

- ・メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少…34.7%→減少(再掲)
- ・特定健診受診率の向上…36.0%→55%(再掲)
- ・特定保健指導の実施率の向上…56.0%→60%(再掲)

## 3 心の健康

### 心の健康づくり

- ・生活リズムを崩さないように心がけましょう。
- ・自分にあったストレスの対処法を知りましょう。
- ・こどものストレスや不安を受け止め、話をしっかり聞くように心がけましょう。
- ・不安や悩みを抱えたときは、身近な人や相談窓口にご相談しましょう。

## 5 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

### 健康・医療等へのアクセス

- ・健（検）診に関する情報を提供します。

### 健康情報の提供

- ・すべての対象者に情報が行き届くように、周知方法を検討し、情報発信
- ・広報やホームページ、SNS等を活用した情報提供
- ・医薬品の適正使用に関する周知・啓発

### 循環器疾患

- ・自分の体の状態を知るために、特定健診等の定期健診を受けましょう。
- ・健診結果で受診が必要だった場合、放置せず主治医に相談しましょう。

#### (目標)

- ・メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少…34.7%→減少
- ・特定健診受診率の向上…36.0%→55%
- ・特定保健指導の実施率の向上…56.0%→60%

### COPD（慢性閉塞性肺疾患）

- ・COPDの最大の原因は喫煙です。
- ・受動喫煙もCOPDの重要な原因の一つです。
- ・COPDは肺の生活習慣病だと理解しましょう。

#### (目標)

- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）の死亡率の減少（人口10万人当たり）…21.7%→減少

## 4 自然に健康になれる環境づくり

### 健康的な食環境の提供

- ・食塩控えめな食事が野菜をたくさん摂取できる健康的な食事を提供するレストランや食品店等の紹介。
- ・健康づくりに取り組む事業所の事例紹介。

### 居心地が良く歩きたくなる環境づくり

- ・地域で歩きやすいスペースの情報提供。
- ・健康づくりアプリ等を活用した運動の推進。
- ・ながさき健康づくりアプリを利用しウォーキングの歩数に応じて付与されるポイントを目標にする。

## 6 社会環境の質の向上

### 社会活動を行っている者の増加

- ・食生活改善や運動普及を推進するボランティアなど様々な社会活動への参加を推進します。

