

香南市第2期健康増進計画 こうなんげんき21の概要

基本方針

- ①市民一人ひとりが健康づくりの大切さを理解して取組めるように働きかけていきます。
- ②健康推進員・食生活改善推進員らと一緒に取組みを行なっていきます。
- ③計画の達成状況の評価として、めざそう値（目標値）を設定しています。

基本目標

こころもからだも元気で長生きするため、自分にあった健康づくりをすすめる

健康寿命^{※Ⅰ}をのばそう

健康目標

- ①脳血管疾患による死亡を減らす
- ②人工透析を始める人を減らす
- ③がんによる死亡を減らす
- ④自殺を減らす

健康づくりの取組み

重点 糖尿病・高血圧を中心とした生活習慣病の発症予防と悪化を防ぐ

健康づくり がん予防／栄養・食生活／身体活動・運動／たばこ対策
アルコール対策／歯と口腔の健康／健康づくり活動／休養・こころの健康

健康データからみた香南市のすがた

- ①糖尿病とその予備群が増加しています。
- ②中高年の肥満やメタボリックシンドロームの割合が高くなっています。
- ③40歳～64歳で要介護認定を受ける人の約半数は、脳血管疾患が原因です。
- ④人工透析になる原因で一番多いのは糖尿病性腎症で、その割合は増加しています。
- ⑤アルコールの多量飲酒者^{※Ⅱ}が多くなっています。
- ⑥男性の尿酸値^{※Ⅲ}の高い人が多くなっています。
- ⑦女性のLDL（悪玉）コレステロール^{※Ⅳ}の高い人が多くなっています。
- ⑧がん（悪性新生物）による死亡者が多くなっています。
- ⑨男性の自殺が多い傾向にあります。

※Ⅰ 健康寿命：平均寿命のうち、介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間
 ※Ⅱ 多量飲酒：1日あたりの純アルコール摂取量が60gを超える飲酒で、ビール中ビン3本、日本酒3合弱に相当します。
 ※Ⅲ 尿酸値：増加すると痛風発作や腎臓障害の原因となります。
 ※Ⅳ LDL（悪玉）コレステロール：増えすぎると血管の内側にくっつき動脈硬化を起こす原因になります。

香南市第2期健康増進計画

2018年～2027年

こうなんげんき21

こころもからだも元気で長生きするため
 自分にあった健康づくりをすすめよう



集団健診では
 ヘルシーポイント
 3ポイントもらえます

特定健診へGO!

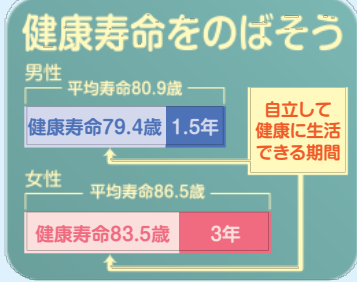
香南市健康増進計画とは

「健康」は一人ひとりがそれぞれ主体的に取組むことによって達成されますが、個人や家庭における健康づくりとあわせて、地域や職場、健康づくり団体、行政等が連携して取組む「健康を支援する環境づくり」も必要です。

この計画は、市民のみなさまが心身ともに健康で自分らしく生きられるように地域が一体となって健康づくりに取組むための計画です。

香南市第2期健康増進計画

こうなんげんき21の概要



計画期間は平成30年度(2018年度)から平成39年度(2027年度)までの10年間です。

糖尿病・高血圧を中心とした生活習慣病対策が重点になります。

こころの健康づくり(自殺対策計画)も含んだ計画になっています。

9分野の「市民のみなさんのめざす姿」と「市の取組み」、8分野の「めざそう値」を設定しています。

「めざそう値」は計画策定時の値から平成39年度までにめざす目標値で、今後の経過をみていきます。

目標値(平成39年度までにめざす値)

特定健診受診率 37.6% → **60%以上**

現在値(平成28年度の値)

分野	生活習慣病の発症予防と悪化を防ぐ	がん予防	栄養・食生活	身体活動・運動	たばこ対策	アルコール対策	歯と口腔の健康	健康づくり活動	休養・こころの健康 自殺対策計画
市民のみなさんのめざす姿	● 毎年健診を受けよう。 ● 毎日血圧・体重を測ろう。 ● 健診や血圧測定で気になることは医師に相談しよう。	● 定期的に検診を受けよう。 ● 精密検査が必要になったら必ず受けよう。	● 適正体重を維持しよう。 ● 毎日朝食を食べよう。 ● 塩分をとりすぎないようにしよう。	● 毎日の生活の中で運動や身体を動かす習慣をつけよう。	● 禁煙をめざそう ● 周囲の人にたばこの煙を吸わせないようにしよう。	● 適正飲酒を守り、飲みすぎないようにしよう。	● 定期的に歯科健診を受けて、歯周疾患やむし歯にならないようにしよう。	● 地域の活動に参加して、健康づくりに取り組もう。 ● 地域や職場で声をかけあってみんなで健診にいこう。	● 睡眠や休養をたっぷりとりよう。 ● ストレスと上手に付き合い抱えこまずに相談しよう。 ● 悩んでいる人の話を聴こう。
代表的なめざそう値	● 特定健診受診率 37.6%→60%以上 ● 家庭血圧を記録している割合 43.0%→50%以上 ● ヘモグロビンA1c(糖尿病検査)^{※1}5.6%以上の割合 男性59.7%→55%以下 女性64.6%→60%以下 ● メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)^{※2}の割合 男性31.3%→30%以下 女性14.4%→13%以下	● がん検診受診率 胃がん 19.3%→50%以上 大腸がん 25.0%→50%以上 肺がん 37.1%→50%以上 ● 精密検査受診率 胃がん 97.3%→維持・上昇 大腸がん 85.5%→90%以上 子宮頸がん 85.7%→90%以上	● BMI(体格指数)^{※5}25以上の割合 男性33.8%→31%以下 女性24.8%→20%以下 ● 毎日朝食を食べている割合 男性71.0%→75%以上 女性86.8%→90%以上 ● 朝食で主食、主菜、副菜をとっている割合 3歳児27.6%→50%以上	● 1回30分以上の運動を週2日以上している割合 男性41.5%→43%以上 女性36.4%→40%以上 ● 歩行程度の身体活動を1日1時間以上している割合 男性62.4%→65%以上 女性66.3%→70%以上	● 喫煙割合 男性27.1%→20%以下 女性6.8%→5%以下 ● 妊婦の喫煙状況 2.3%→0% ● 家庭における受動喫煙 13.8%→3%以下	● 生活習慣病リスクを高める量^{※8}を毎日飲酒している割合 男性(1日2合以上) 28.2%→20%以下 女性(1日1合以上) 10.8%→5%以下 ● 生活習慣病リスクを高める飲酒量を知っている割合 21.1%→50%以上	● 歯科健診の受診割合 男性30.4%→45%以上 女性39.9%→55%以上 ● 歯間部清掃器具の使用割合 男性39.9%→50%以上 女性61.8%→70%以上 ● むし歯のない3歳児の割合 86.5%→90%以上		● 睡眠で休養が充分とれている割合 男性64.6%→75%以上 女性64.4%→75%以上 ● ストレスの対処法を持っている割合 男性63.3%→70%以上 女性80.5%→85%以上 ● 自殺死亡者数を減らす
市のおもな取組み	● 特定健診・後期高齢者健診・若者(20~30代)健診の実施 ● 健康推進員^{※3}等の組織と連携した健診の受診勧奨 ● 健診会場での保健指導 ● 健診結果説明会の実施 ● 運動教室、生活習慣病予防教室の実施 ● パンフレットや広報による知識の普及や啓発 ● こうなん健康チャレンジポイント事業の実施^{※4}	● セット検診の実施 ● 休日セット検診の実施 ● 郵送による大腸がん検診の実施 ● 胃内視鏡検診の実施 ● ポスターや広報による知識の普及や啓発	● 肥満予防やバランス食に関する知識の普及 ● 食育^{※6}の推進 ● 特定健診や健康まつり等での知識の普及 ● 食生活改善推進員^{※7}と連携した啓発活動 ● こうなん健康チャレンジポイント事業の実施	● 運動の普及啓発 ● 運動教室や講習会の実施 ● ウォーキングの推進・環境整備 ● ウォーキング大会の実施 ● こうなん健康チャレンジポイント事業の実施	● 特定健診や健康まつり等での知識の普及 ● 乳幼児健診時における知識の普及 ● 児童や保護者に対する喫煙や受動喫煙防止教育の推進 ● 母子手帳交付時における保健指導 ● こうなん健康チャレンジポイント事業の実施	● 特定健診や健康まつり等での知識の普及 ● 母子手帳交付時における保健指導 ● パンフレットや広報による知識の普及 ● 健診結果説明会や地域での健康教室の実施 ● こうなん健康チャレンジポイント事業の実施	● 特定健診や乳幼児健診時における歯科指導 ● 健康まつり等での知識の普及 ● 幼児や保護者に対する歯みがき教室の実施 ● 高齢者への口腔教室の実施	● 地域や組織活動の支援やPRの実施 ● 組織や市民向け研修会、講演会の開催 ● 人材や組織の育成	● 組織や市民向け研修会、講演会の開催 ● 広報やホームページによる情報提供 ● 地域での健康教室の実施 ● 各種相談窓口の周知 ● 地域や学校、関係機関とのネットワークづくり

※1 ヘモグロビンA1c:糖尿病の検査に使われます。普段の血糖値が高いと高くなり、正常値は5.5%以下です。 ※2 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群):食べ過ぎや運動不足などの生活習慣から内臓脂肪がたまり、高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上当てはまった状態で、動脈硬化から脳卒中や心臓・腎臓病になりやすい状態です。

※3 健康推進員:健康づくりのための自主的な活動や市が実施する保健事業への協力をおとして、地域の健康づくりの担い手として活動しています。 ※4 こうなん健康チャレンジポイント事業:高知家健康パスポートを取得されている方を対象に運動や血圧測定、禁煙などに取り組むことでポイントをつけ、ギフトカタログで使えるクーポン券と交換出来る事業です。

※5 BMI:身長からみた体重の割合が適正かどうかを判断する指標で次の計算式で出されます。BMI=体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m) BMIが18.5未満は低体重(やせ)、25.0以上は肥満です。 ※6 食育:生きる上での基本であって知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を学び、健全な食生活を実践することができる人間を育てるというものです。 ※7 食生活改善推進員:「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動しています。 ※8 生活習慣病リスクを高める飲酒量:1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g、女性20g以上。純アルコール20g相当はビール1本(500ml)日本酒1合(180ml)ワイン2杯(180ml)焼酎35度(110ml)