

第三次健康てんどう21行動計画(案)の概要

◇計画策定の趣旨

「第二次健康てんどう 21 行動計画」の見直しにあたり、これまでの成果と課題、社会情勢の変化や国・県の動向を踏まえ、全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な地域社会を目指し、健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進

◇計画の位置づけ 本計画は、健康増進法(平成 14 年法律第 103 号)第8条第2項に位置づけられる市町村健康増進計画であり、市民の健康づくりのための基本的な計画

◇計画期間 令和6年度から令和 17 年度までの 12 年間

◇本市の現状と課題

- 本市の令和2年度の平均寿命及び健康寿命(平均自立期間)は男女ともに県よりも高くなっている。平均寿命と健康寿命の差は、男性 1.5 歳、女性 3.0 歳である。
- 死因の第1位はがんであり、三大生活習慣病(がん、心疾患及び脳血管疾患)による死亡は、全体の 52.1%を占めている。標準死亡比をみると、虚血性心疾患や脳血管疾患が国や県の平均よりも高い状況である。特定健康診査やがん検診の定期受診の必要性を普及するとともに、生活習慣を改善することの重要性の周知を継続していくことが必要である。
- 肥満者の割合は、男性は 40 歳代以降3割程度、女性は 40 歳代以降2割程度いる状況であり、働き世代の肥満対策が課題である。
- 「1日 30 分以上の運動を、週2回以上かつ1年以上継続している」者の割合は、男は 40 歳代、女性は 20～30 歳代が最も低い。運動の機会や情報を提供し、運動習慣の定着及び運動の機会を増やすことが必要である。
- 妊娠中の喫煙の状況について、1.2%となっている。妊娠中の女性の喫煙及び受動喫煙の影響について、引き続き知識の普及を図る必要がある。

◇基本理念「全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な地域社会の実現」

健康であることは、全ての人の願いであり、喜びや生きがいを持って充実した日々を過ごすための大切な基盤である。健康寿命の延伸に向け、関係機関が連携して健康づくりを推進し、全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な地域社会の実現を目指す。

◇全体目標 「健康寿命の延伸」

市民一人ひとりが生涯にわたり、家庭や地域などあらゆる生活の場において健やかで心豊かに安心して暮らすことができるよう、健康寿命を延ばすための取組を総合的に推進する。

◇基本方針

基本方針1	基本方針2	基本方針3
生活習慣の改善	生活習慣病の発症予防と重症化予防	健康を支援し、守るための社会環境の整備
栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康、女性の健康に関する生活習慣の改善に向けた取組を進める。	生活習慣病の発症予防及び合併症や症状の重症化予防に関し、引き続き一次予防に重点を置いた対策を推進するとともに、症状の進行や合併症等による重症化予防を推進する。	健康づくりや身体活動・運動を促す環境づくりの取組を実施し、健康に関心の低い者を含む幅広い対象に向けた健康づくりを推進する。

◇分野別施策

分野	主な施策	主な目標
基本方針1 生活習慣の改善		
栄養・食生活	・ 健診後の健康相談や特定保健指導、健康教室等での栄養指導の充実を図り、適正体重の維持や生活習慣の改善を支援	○適正体重を維持する者の増加
身体活動・運動	・ ICT を活用し、各関係団体と連携して日常的に体を動かしたくなるきっかけ作りや運動の習慣化を促す取組を推進	○運動習慣者の増加
休養・こころの健康	・ ストレスについての正しい知識の普及と悩みを相談できる場の充実 ・ こころの健康づくりに関する相談体制の充実	○気分苦痛を感じている者の減少
飲酒	・ 未成年の飲酒防止教育を学校等の関係機関と連携して実施 ・ 飲酒による健康への影響について知識の普及	○生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少
喫煙	・ 家庭や周囲の関係機関に対する啓発により、受動喫煙の防止を図る ・ 未成年期から喫煙防止の啓発強化 ・ 禁煙や喫煙防止に関する情報提供や支援	○受動喫煙の機会の減少
歯・口腔の健康	・ 乳幼児健診や健康相談等を通して歯のお手入れやブラッシングの指導、フッ素塗布を実施 ・ 歯周病に関する知識の普及啓発や歯周病検診を実施	○歯周病を有する者の減少
女性の健康	・ 若年期から適正体重が維持できるよう、各年代における望ましい食習慣や生活習慣の形成や改善に向けた普及啓発 ・ 女性の健康づくりに関する情報提供の充実を図るとともに、体やこころの悩み等について相談できる体制の充実を図る	○若年女性のやせの減少
基本方針2 生活習慣病の発症予防と重症化予防		
がん	・ 次世代のがん予防を図るため、学校でのがん予防教育を推進 ・ 定期的な特定健康診査やがん検診の受診を促し、早期発見の重要性について啓発	○市が実施するがん検診受診率の向上
循環器疾患	・ 学校等での生活習慣病予防教育を推進 ・ 循環器疾患を予防するため健康教育等を実施し、生活習慣の改善に関する情報を提供	○特定健康健診・特定保健指導の実施率の向上
糖尿病	・ 学校等での生活習慣病予防教育を推進 ・ 健康教室等を開催し、糖尿病とその合併症について正しい知識の普及啓発及び生活習慣の改善を図り、発症の予防及び重症化の予防を支援	○糖尿病有病者の増加抑制
COPD	・ 定期的な健診の受診を促し、早期発見の重要性について啓発 ・ 喫煙及び受動喫煙に関する健康への影響についての知識の普及啓発とともに、COPD についての普及啓発	○COPD の認知度の向上
基本方針3 健康を支援し、守るための社会環境の整備		
健康を支援し、守るための社会環境の整備	・ 各種講座の開催や食生活改善推進員など地域の人材を活かした生涯学習を推進 ・ ICT を活用した健康づくりを推進 ・ 季節による健康被害を防ぐことや災害時における健康を維持するため、知識と予防法について周知 ・ 全国健康保険協会山形支部等と連携し、健康経営を支援	○健康づくりに関する活動を行っている企業の増加 ○健康づくり等に関する地域活動の増加