

中間見直し

広島市健康づくり計画

元気じゃけんひろしま21

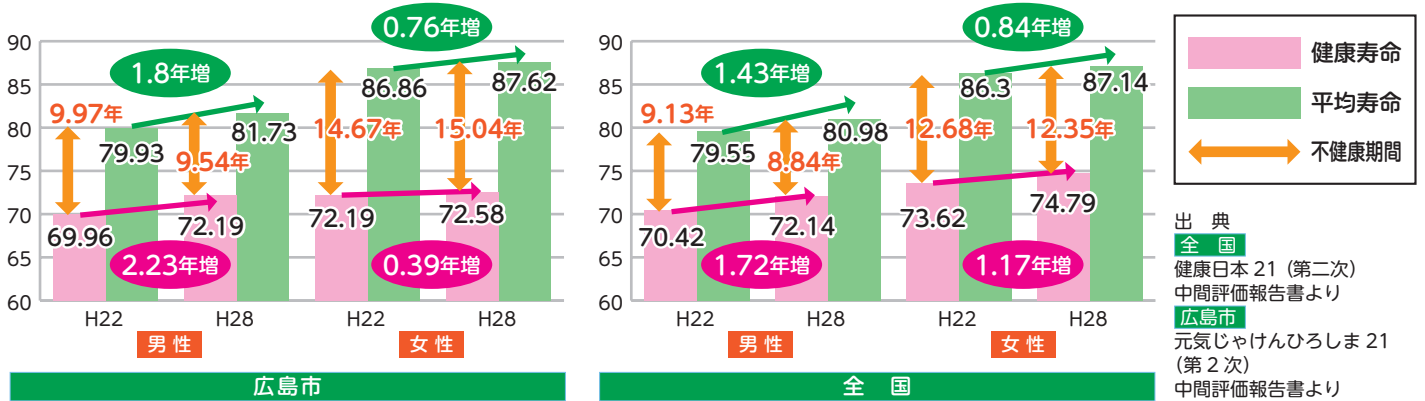
(第2次)

「元気じゃけんひろしま21 (第2次)」は、「市民一人一人が、生涯を通じて心身ともに健康で自立した生活を送ることができる「まち」の実現」を目指した健康づくり計画です。
 (計画期間：平成25(2013)年度～平成34(2022)年度)
 このたび、中間評価をもとに計画の中間見直しを行い、健康寿命延伸のために重点的に取り組む内容を設定しました。



基本目標 健康寿命の延伸を目指します

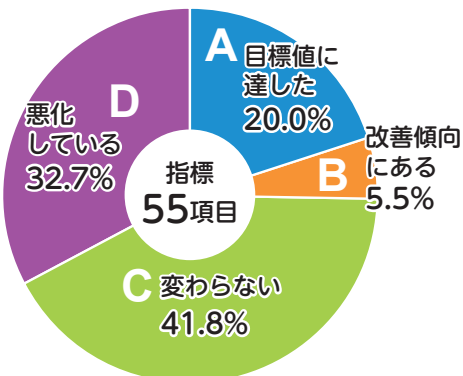
健康寿命と平均寿命【平成22(2010)年と平成28(2016)年の推移】



- 広島市の平均寿命と健康寿命は、男女共に伸びていました。
- 男性の健康寿命の伸びは、平均寿命の伸びを上回っていましたが、女性の健康寿命の伸びは平均寿命の伸びを下回っていました。



指標の目標達成状況



計画に掲げる59指標のうち、評価を実施した55指標の達成状況

中間評価の方法

健康寿命の延伸を図るためには、計画に掲げる59指標の改善に取り組む必要があります。中間評価では、指標の達成状況を下記のとおり分類し、評価を行いました。

区分	指標数
A 目標値に達した：計画に掲げる目標値に達した	11
B 目標値に達していないが、改善傾向にある：目標に向かって順調に推移している(中間目標値*に達している)	3
C 変わらない：策定時の値を概ね維持しているもの(策定時の値よりは改善が見られるが中間目標値等に達していないもの)	23
D 悪化している：策定時の値よりも悪くなったもの	18
E 設定した指標又は把握方法が異なるため評価困難	4

*中間目標値：計画策定時の値から目標値までの差を割戻し、中間年に達するべき数値を設定した。

「A 目標値に達した」指標と「B 目標値に達していないが改善傾向にある」指標をあわせると、**25.5%が目標に向けて成果が見られました。**しかし、「C 変わらない」指標と「D 悪化している」指標が74.5%を占めており、**健康づくりの取組をより一層推進していく必要があります！**

みんなの健康寿命が延びるには、一人一人が健康づくりに取り組むだけでなく、社会全体で取り組む環境づくりが必要よ!



市民の皆様に取り組みで
いただきたいこと

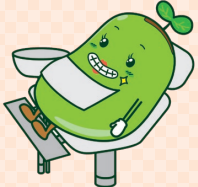
●は特に取り組んでいただきたい取組です。
□は引き続き取り組んでいただきたい取組です。

健康な期間をぐ〜んと延ばそう!!

次世代
(妊婦含むおおむね0~19歳)

働く世代
(おおむね20~64歳)

高齢世代
(おおむね65歳以上)

栄養・食生活	一日あと一皿、野菜をプラスします	朝ごはんを毎日必ず食べます	毎食一皿、魚や肉、卵、大豆製品などのたんぱく源を摂ります
	家族や仲間と一緒に楽しく食べます	減塩(軽い塩加減)に取り組みます	
栄養バランスを意識した食事を心がけます			
身体活動運動	子どもたちは、スポーツイベント等に積極的に参加し、体をしっかり動かします	まずは身近なウォーキングに取り組みます 毎日プラス10分、あとひと駅分、歩きます	掃除や洗濯、体操、ウォーキングなど、毎日40分は動きます
	早寝早起きをします	リラックスできる時間をつくります「眠れない」、その苦しみを抱えずに相談します	十分な睡眠、休養をとります
喫煙	喫煙はしません	禁煙に取り組みます	
受動喫煙の害を知り、タバコの煙から身を守るよう心がけます			
飲酒	飲酒はしません	「もう一杯!」を「もうおしまい!」に変更します	お酒は適量にします
歯と口の健康	きちんと歯をみがきます	年に1回以上歯科健診を受けます	
		デンタルフロスや歯間ブラシを使って毎日歯を磨きます	一生美味しく食べるため、お口の体操を行います
生活習慣病の早期発見・重症化予防	定期的ながん検診・健康診査を受診します。周りの人にも受診を勧めます		
地域との絆の強化	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域のイベントやグループ活動、職場や学校等で開催する行事に積極的に参加します ● 「自分の健康は自分で守る」を意識して、健康づくりに関する情報を積極的に収集し、友人家族、地域等周囲の人々と互いに伝え合い励ましあって、共に健康づくりを行います 		

保健センター 一覧

窓口	所在地	電話番号	
		健康長寿課	保健福祉課
中保健センター	中区大手町四丁目1-1	082-504-2528	082-504-2109
東保健センター	東区東蟹屋町9-34	地域支えあい課:082-568-7729、7735	
南保健センター	南区皆実町一丁目4-46	082-250-4108	082-250-4133
西保健センター	西区福島町二丁目24-1	082-294-6235	082-294-6384
安佐南保健センター	安佐南区中須一丁目38-13	082-831-4942	082-831-4944
安佐北保健センター	安佐北区可部三丁目19-22	082-819-0586	082-819-0616
安芸保健センター	安芸区船越南三丁目2-16	082-821-2809	082-821-2820
佐伯保健センター	佐伯区海老園一丁目4-5	082-943-9731	082-943-9733

広島市ホームページ

<http://www.city.hiroshima.lg.jp/>

広島市健康福祉局保健部健康推進課
〒730-8586
広島市中区国泰寺町一丁目6番34号

☎(082)504-2290
FAX(082)504-2258

