

基本方針② ライフステージに応じた健康づくり

1 次世代の健康 ※次世代とは、おおむね0歳から19歳までの方をいいます。

生涯を通じて心身ともに健康で自立した生活を送るためには、妊娠中や子どもの頃からの健康、すなわち次世代の健康が重要です。

子どもの頃から望ましい生活習慣を身に付け、健やかに発育することで、生活習慣病を予防し、成人期、高齢期にわたる将来の健康につなげることができます。

主な取組

●子どもと親の健康づくり

母子健康手帳の交付及び妊婦相談、妊婦や乳幼児の健康診査など、妊産婦・乳幼児の健康づくりに取り組みます。

また、食育の推進や飲酒喫煙防止の啓発など、保育園・幼稚園・学校における子どもの健康づくりにも取り組みます。

●子どもの健康を支える環境づくり

常設オープンスペースの設置や、学校における地域社会と連携した食育などに取り組みます。

主な目標項目		現状	目標
朝食を食べることが習慣になっている子どもの割合の増加	小学生	97.0%	100%
	中学生	95.0%	100%
運動やスポーツを習慣的(週に3日以上)にしている子どもの割合の増加	小学5年生 男子	62.8%	増加傾向へ
	女子	38.5%	
肥満傾向にある子どもの割合の減少	小学生	男子	4.1%
		女子	3.3%
	中学生	男子	3.7%
		女子	4.9%
妊娠中の喫煙をなくす		3.4%	0%
未成年者の喫煙をなくす	男子	4.2%	0%
	女子	1.8%	0%
未成年者の飲酒をなくす	男子	5.3%	0%
	女子	1.8%	0%
3歳児でう蝕のない者の割合の増加		82.3%	90%

2 働く世代の健康 ※働く世代とは、働くことができる年齢層のことをいい、おおむね20歳から64歳までの方をいいます。

主要な死亡原因である生活習慣病を予防するためには、生活習慣病の発症前の段階であるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者や予備群が増えてくる「働く世代」が健康に関心を持ち、自己の生活習慣の見直しと改善を行い、主体的に健康づくりに取り組むことが重要です。

また、働く世代は、社会的な役割や負担が大きくなり、ストレスも増大することから、自分に合った健康づくりに取り組み、心身ともに健康な状態で生活することも重要です。

主な取組

●生活習慣病を予防するための健康づくり

がんや循環器疾患等の生活習慣病の発症予防と早期発見、健全な食生活の推進や運動習慣の継続を目指した取組などを実施します。

●働く世代の健康を支える環境づくり

企業、関係団体、地域団体等と連携して、メンタルヘルス対策や職場環境の改善など、働く世代の健康づくりに取り組みます。



主な目標項目		現状	目標
成人男性肥満者の割合の減少(BMI25以上)	20~60歳代男性	23.1%	20%
20歳代女性のやせの者の割合の減少(BMI18.5未満)		25.1%	20%
野菜の摂取量の増加		268g	350g
朝食を食べることが習慣になっている者の割合の増加	20歳代男性	69.4%	85%以上
	30歳代男性	67.9%	85%以上
日常生活における歩数の増加	20歳以上 男性	7,997歩	9,000歩
	女性	7,772歩	8,500歩
睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少		27.4%	22%
成人の喫煙率の減少		15.8%	10.8%
生活習慣病のリスクを高める量(1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上)を飲酒している者の割合の減少	男性	20.5%	17.4%
	女性	15.2%	12.9%
過去1年間に歯科健康診査を受診した者の割合の増加		42.3%	65%

3 高齢世代の健康 ※高齢世代とは、おおむね65歳以上の方をいいます。

少子・高齢化が進む中で、健康寿命の延伸を実現するためには、生活習慣病の予防とともに、社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り維持することが重要です。

高齢化に伴う認知機能や運動器機能など、社会生活を営むために必要な機能の低下を遅らせるためには、高齢世代の健康に焦点を当てた取組を強化する必要があります。

また、介護が必要となる主な原因としては、脳血管疾患(脳卒中)や認知症のほか、高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒などが挙げられることから、これらを予防するための取組を推進する必要があります。

主な取組

●健康づくりと介護予防

健康診査や介護予防教室の実施など、健康づくりと介護予防に関する知識や活動の普及に取り組みます。

また、生活機能維持向上事業など、要支援・要介護状態になる可能性が高い高齢者を対象とした介護予防対策の推進に取り組みます。

●いきいきとしたセカンドライフを送るための環境づくり

介護予防活動を行う高齢者の自主グループ化の支援、介護予防リーダー養成講座などに取り組みます。

主な目標項目		現状	目標
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している者の割合の増加		26.4%	80%
日常生活における歩数の増加	70歳以上 男性	5,626歩	7,000歩
	女性	5,797歩	6,000歩
30分以上健康のために歩く者の割合の増加	70歳以上 男性	57.9%	68%
	女性	47.9%	58%
地域活動に参加する高齢者(65歳以上で地域活動に参加する者)の割合の増加		55.8%	63%
80歳以上で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加		24.1%	50%