

平成24年度「健康ひがしむらやま21」進捗状況

H24.8月現在

現状と課題 (H22年度 基礎調査結果要旨)	分野別大目標	施策の目標	目標に向けた取り組み	平成24年度 関連事業等
<p>■健康のために、食への意識が高くなっている一方、バランスのよい食事を充分にとっている割合は少ない傾向にある。</p> <p>■適正体重を維持できる食事を心がけていない人では、歩かない傾向が高い。</p>	<p>【栄養・食生活】</p> <p>バランスのよい食事をおいしく食べる</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 バランスよく食べる 2 栄養成分表示を参考にする 3 適正体重を維持する 	<ul style="list-style-type: none"> ○健康教育を開催し、栄養・食生活について正しい知識の普及啓発をします。 ○栄養相談などを定期的・継続的に開催し、食生活・食習慣の改善に向けて支援します。 ○朝食・野菜など、特定の課題についてのキャンペーンを行い、普及啓発に努めます。 ○庁内連携を図り、情報共有し市民サービスの向上に努めます。 	<p>〈再掲〉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 栄養講座の実施(メタボ・骨・血圧) 2 健康栄養相談の定期実施(4月を除く、毎月実施) 3 保健推進員活動の栄養重点地区の設定 4 普及啓発として、市内各所に食育推進ポスター掲示及びいきいきプラザロビーにて、9月の「めざましスイッチ朝ごはん月間」期間中展示を行う
<p>■運動への健康意識は前年より高くなったものの、運動では、定期的に運動する人は減少傾向。「歩いていない」が全体の4割。特に若い世代ほど歩く習慣が少ない。</p>	<p>【身体活動・運動】</p> <p>運動を習慣にする</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 運動を習慣にする 2 歩くように心がける 	<ul style="list-style-type: none"> ○健康教室・健康相談を開催し、運動に関する普及啓発を行います。 ○市のスポーツセンター等の情報提供・PRを行います。 ○転倒予防のため、足指力の測定や下肢筋力低下予防の簡単トレーニングを紹介します。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 運動の健康講座の実施及び各講座を通じて、運動効果のある歩き方等について普及啓発 2 保健推進員活動にて健康測定会として、骨密度測定等と関連し足指力測定を行い、簡単トレーニング法について保健指導実施 3 サンバルネ協力による連携事業として、保健推進員活動において、運動習慣・筋力低下予防のため、肩こり・腰痛予防体操を実施
<p>■40代にストレスが多く、睡眠や休養が十分取れていない。</p> <p>■自殺が40代男性に加え、高齢者に多くなっている。</p>	<p>【休養・こころの健康】</p> <p>適度に休養をとり、上手にストレスを解消する</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 ストレスの低減 2 睡眠の確保 3 自殺者の減少 	<ul style="list-style-type: none"> ○こころの健康・うつ病への理解と気付きへの普及啓発を行います。 ○相談体制を充実します。 ○ストレス対処法について普及啓発をします。 ○こころの相談先についてわかりやすく周知します。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 こころの健康講座として、睡眠と健康の関連、ストレステスト、ストレスコントロール、リラックス法として呼吸法・ヨガ・アロマ等の体験を実施。 2 市HPへ相談先等について情報提供
<p>■たばこをやめた人、たばこを吸う本数は全般に減っている。また、たばこをやめた人では年齢が上がるほど多い一方、タバコの本数も多くなっている。</p> <p>■喫煙が歯に及ぼす影響について、知っている人が増えている。</p>	<p>【たばこ・アルコール】</p> <p>たばこによる害を減らす 適正飲酒を心がける</p>	<p>〈たばこ〉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 喫煙が及ぼす健康影響について知る 2 たばこをやめる人が増える 他〈アルコール〉 1 多量飲酒者の減少 2 適正飲酒の知識が増える 	<ul style="list-style-type: none"> ○喫煙や受動喫煙防止に関する意識啓発を行います。 ○喫煙が及ぼす健康への影響に関する知識の普及に努めます。 ○禁煙治療や禁煙サポートを実施・提供する医療機関等の情報を提供します。 ○多量飲酒の影響について学習する機会の提供と啓発に努めます。 ○適量飲酒についての知識を普及啓発します。 ○アルコールに対する自分の体質を知る機会を提供します。 	<p>保健事業・イベントを通じて、普及啓発</p>
<p>■10分程度、歯間清掃用具を使って、お口のケアをする人が多くなっている。一方、30歳以降では「ほとんどみがいていない」が2割を超え増加の傾向にある。</p>	<p>【歯とお口の健康】</p> <p>歯と口腔の健康について関心を持つ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 むし歯・歯周病の予防 2 いつまでも自分の歯で食べられる 3 フロスやブラシを使って十分に歯磨きをする 4 歯の健康と全身の健康の関わりを知る 	<ul style="list-style-type: none"> ○成人歯科健康診査の定着を図ります。 ○地域医療機関情報の提供を行います。 ○かかりつけ歯科医を持つことの有効性を啓発します。 ○全身の健康とお口の健康の関係について普及啓発します。 ○窒息、誤嚥防止等、口腔機能向上についての普及啓発を行います。 ○「噛(か)ミン(みん)グ(みんぐ)30(さんまる)」(一口30回噛む習慣)を普及します。 	<p>〈再掲〉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 歯科健康診査受診票を利用して、「お口の健康」への情報提供を併記 2 若年者の意識啓発及び受診率向上に向け、39歳全数に歯科健診の案内チラシ及び健康講座チラシを同封し個別勧奨。 3 保健推進員活動として、歯科重点地区の設定。
<p>【特定健診】</p> <p>■40代、50代の働き盛りの特定健診受診率が低い</p> <p>■男性にメタボ該当・予備軍が多い</p> <p>■高血圧、脂質異常の増加</p> <p>■心疾患による死亡者が増加</p>	<p>【高血圧・循環器病対策】</p> <p>生活習慣病を早期に発見し、早期に改善する</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 生活習慣の改善 2 生活習慣病の早期発見 3 循環器病患者の減少 4 特定健康診査・特定保健指導の受診率・利用率の増加 	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣病についての普及啓発を行います。 ○健診・保健指導の受診・利用を勧奨します。 ○健診・保健指導を受診・利用しやすい環境づくりをめざします。 ○対象者に合った健康情報を提供します。 ○健康教室・健康相談を開催し、生活習慣の見直しを支援します。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 生活習慣病関連の健康講座を実施(脂質異常・メタボ・血糖・血圧等)。各種の個別通知を通じて、講座のチラシを同封し講座受講を勧奨。 2 特定健診受診率向上に向け、対象者全数へ受診勧奨の個別通知を実施。 3 特定保健指導対象者(動機づけ支援)へ、運動習慣継続を目的に、サンバルネトレーナーによる指導等を実施し、併せてサンバルネ運動施設やスポーツセンタの利用を促す。 4 25～39歳(国保)の若年者を対象にした健康診査・結果相談会を実施
<p>【がん】</p> <p>■がんによる死亡者が増加</p> <p>・肺がん・肝臓がんの増加</p> <p>・胃がん・乳がんの死亡者は高値で横ばい</p> <p>■がん受診率の低迷</p>	<p>【がん予防対策】</p> <p>がんによる死亡を減少させる</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 生活習慣の改善 2 がん検診受診者の増加 3 がん検診の利便性の向上 	<ul style="list-style-type: none"> ○がん検診の普及啓発を行い、検診受診者の増加をめざします。 ○精密検査の必要な方に関する早期受診の促進および結果把握に努めます。 ○がんに関する正しい知識・生活習慣について普及啓発に努めます。 ○がん検診を受診しやすい体制づくり(受診方法・受診時期等)を推進します。 	<p>〈再掲〉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 がん検診受診率向上に向け、特定年齢の方に個別通知で受診勧奨・再受診勧奨を実施(乳がん・子宮がん・大腸がん検診) 乳がん・子宮がん検診無料クーポンを送付(国補助事業:がん検診推進事業) 3 子宮がん・乳がん検診の実施時期を2か月拡大し、受診機会の拡大 4 精密検査対象者へ早期受診勧奨・追跡等検診後のフォロー実施