



第2次健康りっとう21計画より
第1回会議より ★データヘルス計画より

取り組み例

栄養

- ・スーパーに野菜レシピを置いてもらう
- ・コンビニでプラス1野菜を摂りましょうとPOPをはってもらう
- ・区民まつりで健康推進員さんにレシピ配ってもらう
- ・料理店にヘルシーメニュー1食140g以上のくりちゃんおすすめメニュー

生活習慣病	がん	<input type="checkbox"/> 胃がん、肺がん検診受診率が低い <input type="checkbox"/> 喫煙者は男性で4.4倍、女性で2.8倍肺がんになりやすい <input type="checkbox"/> 2人に1人はがんになる	運動 ・学校や幼稚園で骨密度測定をする ・運動ポスターをはってもらう
	脳血管疾患	<input type="checkbox"/> 低出生体重児の増加傾向 <input type="checkbox"/> 肥満者が多い ★メタボ該当者・予備群が多い <input type="checkbox"/> 介護が必要となった原因で認知症、脳血管疾患、循環器疾患、筋・骨格が多い	禁煙 ・乳幼児健診で配布している禁煙のちらしの改正
	糖尿病	(成人期高血圧、2型糖尿病、高脂血症罹患率が上がる) (男性30歳代以上3割、女性は年代が上がるにつれて増える) <input type="checkbox"/> 女性のやせが多い(低出生体重児の増加、骨粗しょう症の発症) ★脂質異常・糖尿病・高血圧治療中の人が多い ★40歳からの女性の喫煙率が高い	
	COPD	<input type="checkbox"/> 標準化死亡比男性132.2(8位)女性106.8(4位)と高い	

目基 標本	分野別	年代別課題	目指す方向・行動目標	
生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	栄養・食生活	<input type="checkbox"/> 朝食の欠食率が高い(女性20歳代30%、男性20~40歳代30%) <input type="checkbox"/> 小・中学校から朝食を食べなくなった人が多い <input type="checkbox"/> 男性の肥満者の54%が「少し太っている」と認識している <input checked="" type="checkbox"/> 保護者が朝ごはんを用意していないので、朝食を食べない <input type="checkbox"/> 男性の7割は適切な食事内容や量を知らない <input checked="" type="checkbox"/> お弁当日の日は、野菜が少ない <input type="checkbox"/> 40歳未満でメタボの認知度が低い(生活習慣病についての認識が低い) <input checked="" type="checkbox"/> ウォーキングなどのイベントは60代が多い <input type="checkbox"/> カルシウム、野菜の摂取量が低い <input checked="" type="checkbox"/> 独身男性の食事管理ができておらず、栄養の偏りがある(結果体重が増えている)	<input checked="" type="checkbox"/> 帯状疱疹を発症している人が多い、栄養の偏りがあるのか、免疫力の低下が考えられる	<input type="checkbox"/> 生活リズムを整え、朝ごはんを食べよう。 <input type="checkbox"/> 必要な食事量を知り、適正体重を維持しよう
	身体活動・運動	<input type="checkbox"/> 運動習慣のある人が男性の30~50歳代で2割程度、女性の全年代で1~2割しかいない <input type="checkbox"/> 1日のゲーム時間3時間以上(中2で40%以上) <input type="checkbox"/> 学校を卒業すると急に運動量が減る <input type="checkbox"/> 若い頃に骨量を高めておく必要性を知っている人が少ない		<input type="checkbox"/> 運動する習慣をつくろう。 <input type="checkbox"/> 日常生活の中でからだを動かすようにしよう。
	休養・こころ	<input type="checkbox"/> 地域社会のつながりが希薄になっている(子育て世代の核家族化、孤立化) <input checked="" type="checkbox"/> 働き世代の精神疾患が目立ってきている <input type="checkbox"/> ストレスが大いにある人の割合が多い	<input type="checkbox"/> 年齢が上がるほど地域とのつながりを感じている人が多い	<input type="checkbox"/> 生活リズムを整えよう。 <input type="checkbox"/> こころの健康について理解を深め、こころの健康を大切にしよう
	歯・口腔	<input type="checkbox"/> 歯石・歯肉に炎症のある子が多い(1歳6ヶ月) <input checked="" type="checkbox"/> ながら食べが多く、噛む回数も少ない <input type="checkbox"/> 歯周病の自覚症状のある人が2割以上いる <input checked="" type="checkbox"/> 食事回数が多い人にむし歯が多い <input checked="" type="checkbox"/> 歯周病予防とむし歯予防は違うことを認識されていない <input type="checkbox"/> 定期的な歯科検診を受けていない人に、歯周病の自覚症状のある人が多い		<input type="checkbox"/> 効果的な歯みがきの習慣を身につけよう <input type="checkbox"/> 6024、8020を実現し、自分の歯でおいしく食べよう。
	禁煙・受動喫煙	<input type="checkbox"/> 中高生の喫煙する姿がみられる <input type="checkbox"/> 妊婦で、喫煙者、喫煙経験のある人がいる <input type="checkbox"/> 受動喫煙による、乳幼児突然死症候群、中耳炎など子どもへの影響の認知度が低い <input checked="" type="checkbox"/> 子どもの喘息が多いが、保護者からタバコ <input type="checkbox"/> 喫煙によるCOPD、胃かきようへの影響の認知度が低い <input type="checkbox"/> 喫煙者の約6割が「たばこをやめたい」「本数を減らしたい」と考えている		<input type="checkbox"/> 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響を知ろう。 <input type="checkbox"/> 禁煙にチャレンジしよう
Ⅱ生活習慣病の早期発見と重症化予防	けん診	<input type="checkbox"/> 子宮頸がん検診は年々上昇している ★国保特定健診受診率が低い ★特定保健指導未利用者が多い <input checked="" type="checkbox"/> 20歳代は自分の健康に関心を持たない人が多い ★特定健診を受けない理由 ①必要な時にはいつでも病院や診療所を受診できる37.2% <input type="checkbox"/> 胃がん、肺がん検診受診率が低い ②時間がとれなかった30.9% <input type="checkbox"/> 大腸がん精密検診受診率が低い	<input type="checkbox"/> けん診を受診し、自分の健康状態を知ろう。 <input type="checkbox"/> 健診結果を活用し、生活習慣の改善や生活習慣病の重症化予防に役立てよう	

Ⅲ健康づくりを支える社会環境(情報発信・環境整備等)の改善・向上

- 計画推進体制の強化(健康づくり推進協議会、庁内連携体制の強化) (健康推進員) 仕事している人も多く休日のイベント開催が難しい
- 地域のネットワーク協力、連携(地域住民との連携、関連団体との連携) 働き世代へのアプローチが難しい