廿日市市健康増進計画（第2次）　平成25年度～平成34年度

健康はつかいち21

キャッチフレーズ

ハツラツ！はつかいち

健康増進計画とは

この計画は、健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」です。市民自らが健康づくりに取り組む社会を育むためのものであり、健康づくりに関連する各種団体やボランティア、行政、企業等が連携し、さまざまな情報提供・環境整備・地域づくり等を推進することで市民の健康づくりを支援するものです。

健康はつかいち21　イメージキャラクター
ハツラツ！はっちゃん

健康づくり、健康に関する相談はこちらまで

廿日市市保健センター（あいプラザ）	電話:0829-20-1610 FAX:0829-20-1611
佐伯支所 福祉グループ	電話:0829-72-1124 FAX:0829-72-0415
吉和支所 市民福祉グループ	電話:0829-77-2113 FAX:0829-77-2078
大野保健センター	電話:0829-54-2660 FAX:0829-54-2710
宮島支所 福祉グループ	電話:0829-44-2001 FAX:0829-44-2196

「健康はつかいち21」に関するお問い合わせはこちらまで

廿日市市福祉保健部　健康推進課

〒738-8512 広島県廿日市市新宮一丁目13番1号
廿日市市保健センター（あいプラザ内）
電話:0829-20-1610　FAX:0829-20-1611

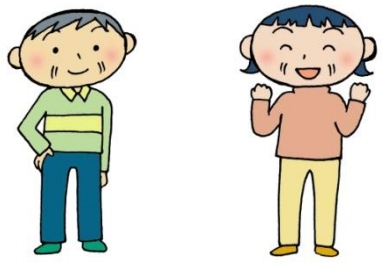
廿日市市の健康状況

●健康寿命

健康寿命を介護保険の要介護認定状況から計算してみると、広島県内の市町では上位に位置しています。

出典：健康寿命の算定方法の指針
（介護保険情報より「日常生活動作が自立している期間の平均」を算定）
※国の基準としている値は「国民生活基礎調査」による主観的データであり、右記の算出には「介護保険要介護認定情報（平成22年10月）」による客観的データを用いている。そのため国が算出している平均寿命・健康寿命に乖離が生じている。

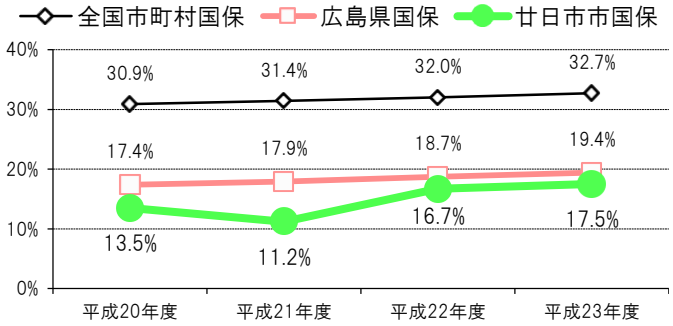
男性 **80.03歳**　女性 **84.57歳**



参考：広島県平均　男性78.38歳・女性83.53歳

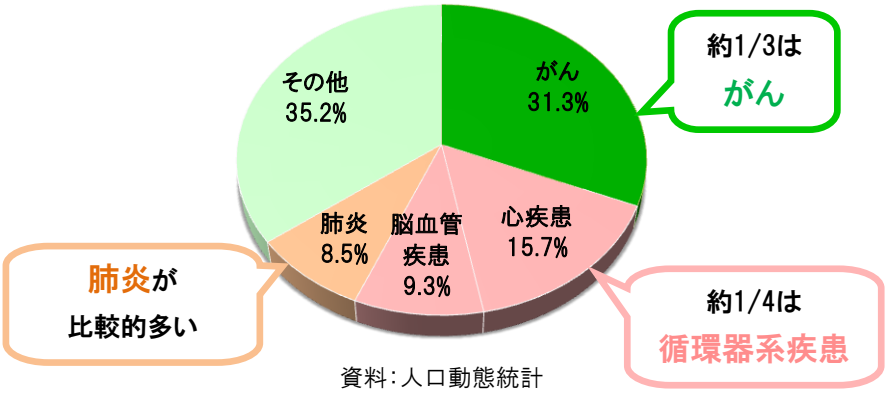
●特定健康診査の受診率

廿日市市の特定健診受診率は、全国平均よりかなり低い状況です。



●主な死因

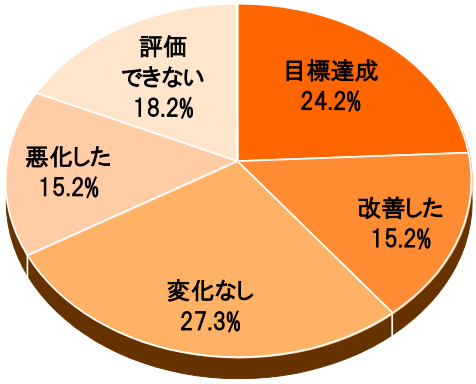
「がん」「心疾患」「脳血管疾患」といった生活習慣病に関係する病気や、健診などで早期発見できる病気で、半数以上を占めています。



資料：人口動態統計

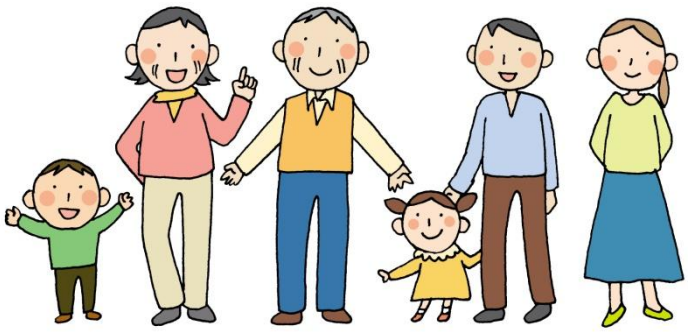
最近5年間の取組の評価

第1次計画の目標達成の様子



※「評価できない」は、目標の基準が変わったため、単純には比較できないものです。

平成20年度から平成24年度までの５年間（第1次計画）で目標を立てた33項目のうち、24.2%が目標達成した一方、15.2%が悪化しています。



計画の方向性

廿日市市では、市民が生活の質を高めながら健康寿命を伸ばし、こころ豊かな生活を送ることができるよう、右の３つを基本理念として、市民の皆さんとともに生涯を通じた健康づくりをすすめます。

①市民が主役の健康づくり

市民の主体的な健康づくり運動を支援します。

②地域性を活かした健康づくり

市域が広く、地形・気候・風土や風習・組織等も異なるため、地域性に考慮し、特性を活かしながら健康づくりを進めます。

③健康づくり支援のための環境づくり

市民が気軽に健康づくりに取り組める環境を整備します。

計画の将来像

海と山・歴史と文化の融合したまちで

笑顔でイキイキと暮らす市民が増える
（生活の質の向上）

重点目標

一次予防

健康増進と疾患の発生防止をめざします。

健康寿命の延伸

健康寿命を延ばすために、
さまざまな健康づくり事業に取り組みます。

数値目標

健康と感じている人を増やそう

平成24年 70.3% ➡ 平成34年目標 75%以上

健康寿命を伸ばそう

平成24年 男性80.03年 女性84.57年 ➡ 平成34年目標 できるだけ伸ばそう

※これ以外にも分野別にさまざまな数値目標を掲げています。

分野別の取組

規則正しい生活習慣を続けるために

- 栄養・食生活
- 運動・身体活動
- 休養・こころの健康づくり
- 喫煙
- 飲酒
- 歯・口の健康

生活習慣病を予防・改善するために

- 特定健康診査とがん検診の実施
- 生活習慣病の予防及び重症化予防

寝たきりを予防するために

- 介護予防・認知症予防

＋

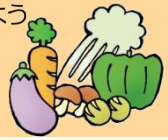
地域別の取組

- 廿日市地域
- 佐伯地域
- 吉和地域
- 大野地域
- 宮島地域

ライフステージ別の目標づくり

乳幼児期（就学前）	児童期（小学生）	思春期（中・高校生）	青年期（おおむね19～39歳）	壮年期（おおむね40～64歳）	高齢期（65歳～）

家族みんなで、健康づくりを進めましょう（ご家族の名前を書いて、各自の行動目標を決めましょう）

	乳幼児期 （就学前）	児童期 （小学生）	思春期 （中・高校生）	青年期 （おおむね19～39歳）	壮年期 （おおむね40～64歳）	高齢期 （65歳～）
栄養・食生活	おなかがすくリズムをもとう 食べる楽しさを知ろう 	早寝・早起き・毎日朝ごはんの習慣をつけよう 家族や仲間と食べる楽しさを知ろう 食べ物のはたらきと適量を知ろう 地産地消や郷土料理を学ぼう	毎日朝食をとろう 家族や仲間と食べる楽しさを知ろう 食べ物と健康の関係を理解し、食べ物を選ぶ力を身につけよう 地産地消や郷土料理を学ぼう	毎日朝食をとろう 適正体重を理解し、将来の健康を見すえた正しい食習慣を身につけよう 	毎日朝食をとろう 基礎代謝が落ちることを理解し、自分に合った食事量やバランスのとれた食事を心がけよう 	栄養の偏りや低栄養にならないよう気をつけよう 郷土料理を伝えよう 
運動・身体活動	家族のふれあいを大切にしよう 家族で一緒に体を動かそう	学校の休憩時間や放課後に友達と体を動かして、遊ぼう 	クラブ活動やスポーツクラブ等を利用して、体を動かそう 	意識的に生活の中の活動量を増やそう 時間を見つけて体を動かそう 地域活動に参加しよう	意識的に生活の中の活動量を増やそう 時間を見つけて体を動かそう 地域活動に参加しよう	積極的に外出しよう 生活の中に意識的に運動を取り入れ、体を動かそう 家族や隣人を誘い合って、地域活動に積極的に参加しよう
休養・こころの健康づくり	睡眠時間を十分にとろう 家族のふれあいを大切にしよう	睡眠時間を十分にとろう １人で悩まず、家族や先生、友達に相談しよう	睡眠時間を十分にとろう １人で悩まず、家族や先生、友達に相談しよう	睡眠時間を十分にとろう こころの病気について理解し、ストレス解消法や相談窓口を知ろう 身近な人の変化に気づき、相談機関につなごう	睡眠時間を十分にとろう こころの病気について理解し、ストレス解消法や相談窓口を知ろう 身近な人の変化に気づき、相談機関につなごう	人と交流する機会をもとう １人で抱え込まずに、家族や友人等に悩みを相談しよう
喫煙	妊産婦や乳幼児の近くでたばこを吸わないようにしよう	喫煙が体に及ぼす影響を知り、たばこを吸わないようにしよう	喫煙が体に及ぼす影響を知り、たばこを吸わないようにしよう	喫煙が体に及ぼす影響を知り、禁煙・分煙に心がけよう	喫煙が体に及ぼす影響を知り、禁煙・分煙に心がけよう	喫煙が体に及ぼす影響を知り、禁煙・分煙に心がけよう
飲酒	 乳幼児にお酒を飲まさない	飲酒が体に及ぼす影響を知り、お酒を飲まない、飲ませないようにしよう	飲酒が体に及ぼす影響を知り、お酒を飲まない、飲ませないようにしよう 	飲酒が体に及ぼす影響を知ろう 節度ある飲酒（１日１合以下）を心がけ、だれかと楽しく飲もう 妊産婦はお酒を飲まないようにしよう 子どもに飲酒を勧めないようにしよう	節度ある飲酒（１日１合以下）を心がけ、だれかと楽しく飲もう 子どもに飲酒を勧めないようにしよう	若いころよりも控えめな飲酒を心がけ、だれかと楽しく飲もう
歯・口の健康	よくかんで食べよう 乳幼児歯科健診を受けよう	１日３回、歯を磨こう 甘いものを控えよう 歯科健診を受けよう 正しいブラッシングを身につけよう 	１日３回、歯を磨こう 甘いものを控えよう 歯科健診を受けよう 正しいブラッシングを身につけよう	半年に１回健診を受け、専門家のケアを受けよう 歯間ブラシやデンタルフロスを使おう	半年に１回健診を受け、専門家のケアを受けよう 歯間ブラシやデンタルフロスを使おう	PMTC（歯科医師、歯科衛生士による歯面清掃）を３か月に１回受けよう 歯間ブラシやデンタルフロスを使おう 義歯の手入れをしよう