袋井市

健康づくり計画

概要版

平成28年度～平成34年度

平成28年2月

袋井市

健康づくり計画のめざす姿

いつまでも健康で自らの能力を発揮し、活動的な生活を送るためには、生涯を通じた健康づくりが重要になります。

一人ひとりの主体的な健康づくりとともに、年代に応じた様々な健康づくりの支援に市民がともに取り組み、健康寿命の延伸を目指します。

【めざす姿】

生活習慣病予防と介護予防により「市民がともに進める」健康寿命の延伸

～ お達者度『県下一』をめざします！～

めざす姿を実現するための指標

◇指標１　お達者度

生活習慣病予防、介護予防を積極的に推進し、65 歳から元気で自立して暮らせる期間の延長を目指します。

男性　現状　17.51 年（H24）→目標（H34）17.70 年以上

女性　現状　20.87 年（H24）→目標（H34）21.00 年以上

◇指標２　国保特定健診で「糖尿病が強く疑われる人」の割合（ヘモグロビン A1c 値 6.5% 以上）

健康診査項目の中で、県内でも受診勧奨対象者の割合が高い糖尿病の予防・撃退に取り組み、その罹患者の減少を目指します。

現状　9.7%（H26）→目標（H34）7.3%

◇指標３　国保特定健診で「ＬＤＬコレステロール 120mg/dl」以上の人の割合

介護が必要になる原因や、死因の上位にある脳血管疾患・心疾患の予防に向け、動脈硬化の危険因子（ＬＤＬコレステロール）の有所見者の減少を目指します。

現状　60.2%（H26）→目標（H34）54.2%

◇指標４　国保特定健診で「血圧が要指導域」以上の人の割合（収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上）

介護が必要になる原因や、死因の上位にある脳血管疾患・心疾患の予防に向け、動脈硬化の危険因子（血圧）の有所見者の減少を目指します。

現状　40.5%（H26）→目標（H34）38.3%

◇指標５　人口 10 万人当たりのがん死亡者数（20～74歳）

生活習慣の改善を促すとともに、健康を守る環境づくりを推進し、本市の死因の第１位である「がん」による死亡者の減少を目指します。

現状　122.0 人（H25）→目標（H34）109.8 人

健康づくり計画の体系図

【めざす姿】
生活習慣病予防と介護予防により「市民がともに進める」健康寿命の延伸
～お達者度『県下一』をめざします！～

施策の展開方針	取組項目
早期発見、発症予防と重症化予防による健康づくり 一人ひとりが積極的に健康づくりに取り組むとともに、保健・医療・介護の連携により、健康を支える環境づくりを進めます。	適正な栄養・食生活の知識の普及と実践 適度な身体活動と運動習慣の定着 口腔ケアと歯科保健の推進 喫煙・飲酒の習慣や環境の改善 こころの健康の推進 健康管理の意識向上と支援の充実
地域における健康づくり 地域のつながりなどを生かして健康づくりに携わる人を増やし、お互いに健康を支えあう社会を目指します。	地域との連携強化・社会参加の推進 働く世代の健康増進・企業との連携
次世代の健康づくり 子どもの健康を守るため、親子で適切な生活習慣を身につけるとともに、子どもを産み、育てやすい環境づくりを進めます。	健やかな発育・成長の支援 安全・安心な妊娠・出産の実現 母親の育児不安への支援

※太枠は重点項目

コラム　生活習慣病の発症予防・重症化予防の概念図

【不適正な生活習慣】
運動不足
不適正な食生活
睡眠不足・多量飲酒
喫煙　など

【境界領域期】
肥満
高血糖
高血圧
脂質異常　など

【生活習慣病の発症】
肥満症
糖尿病
高血圧症
脂質異常症　など

【重症化】
長期療養・
要介護、障害

一次予防
健康的な生活習慣の定着支援、改善促進

二次予防
健康診査

【発症予防】
生活習慣の改善指導

【重症化予防】
生活習慣病の改善指導・受診勧奨

◆栄養・食生活や身体活動・運動習慣などの改善は、ロコモティブシンドローム予防や認知症予防につながります。

施策の展開方針と取組項目

■早期発見、発症予防と重症化予防による健康づくり

適正な栄養・食生活の知識の普及と実践

目的　関係機関と連携を図りながら、栄養や食生活に関する知識を普及し、自分の体格や健康状態等に合った適正な食生活の習慣化（量、栄養バランス、時間等）を図ります。

取組方針
○ライフステージに応じた食育の推進　○生活習慣病の発症予防・重症化予防　○壮年期からのロコモティブシンドローム予防・認知症予防　○地域や事業所等での健康づくり・食育活動の実施

主な取組
○ライフステージ別の食育推進事業　○栄養相談・栄養指導　○生活習慣病予防キャンペーン
○食生活推進員の育成・食生活推進団体との連携

指標

指標名	現状値（H26）	目標値（H34）
食生活で心がけていることがある人の割合（20歳以上）	75.4%	80%以上
朝食で主食・主菜・副菜の3種類すべて食べた子どもの割合（小学6年生）	36.7%	50%以上

適度な身体活動と運動習慣の定着

目的　生活習慣病やロコモティブシンドローム予防・認知症予防に向けて、身体活動増加の必要性を啓発するとともに、日常生活で継続的に取り組める健康運動を普及し、その定着を図ります。

取組方針
○一人ひとりの主体的な身体活動の増加や運動習慣の定着化　○地域や団体、事業所等での健康づくり　○生活習慣病等の重症化予防とロコモティブシンドローム予防・認知症予防

主な取組
○健康運動体験教室　○事業所健康教室
○健康運動サポーターの養成
○自主活動サークルの支援

指標

指標名	区分		現状値（H26）	目標値（H34）
日常的な運動習慣のある人の割合	20歳～64歳	男性	30.0%	36.0%
		女性	18.4%	33.0%
	65歳以上	男性	48.9%	58.0%
		女性	44.5%	48.0%

口腔ケアと歯科保健の推進

目的　いつまでも自分の歯でおいしく食べられる人を増やすため、むし歯や歯周疾患、口腔機能が生活習慣病や介護に及ぼす影響や、健康な歯や口腔機能を保つ手法を普及啓発します。

取組方針
○子どもの歯の健康づくりの推進
○歯や口腔の健康についての情報発信
○定期的な検（健）診受診

主な取組
○口腔歯科健康教育　○8020運動推進事業
○歯周疾患健診
○かかりつけ歯科医の推奨

指標

指標名	現状値（H26）	目標値（H34）
3歳児でむし歯のない子どもの割合	88.7%	90.1%
5歳児でむし歯のない子どもの割合	62.0%	66.0%

喫煙・飲酒の習慣や環境の改善

目的　喫煙やタバコの煙の害、アルコールが心身に及ぼす作用について身近なところから情報を届け、未成年者の喫煙・飲酒の防止や受動喫煙防止環境を整備します。

取組方針
○喫煙やタバコの煙の害についての啓発
○受動喫煙防止環境の整備
○アルコールの影響についての啓発

主な取組
○未成年者喫煙・飲酒防止教育
○喫煙・アルコールの影響に関する普及指導
○禁煙支援　○受動喫煙防止環境の推進

指標

指標名	現状値（H26）	目標値（H34）
喫煙習慣者（全体）の割合	14.6%	12.0%

コラム　自助・互助・共助・公助による健康づくり

いきいきと自分らしく生活するためには、健康であることが欠かせません。とは言っても健康的な食生活や運動などを習慣にすることは難しいものです。自助・互助・共助・公助を組み合わせて楽しく健康づくりに取り組みましょう。

自ら（みずから）

自身や家族で、生活スタイルに合わせて毎日できる自分好みの健康づくりを行います。

- ウオーキングや日常ながら運動
- バランスのとれた食生活
- フッピー健康ポイント事業

互いに（たがいに）

公民館や公会堂など顔が見える住民同士で自主的に健康サークルや普及・啓発活動に取り組みます。

- 健康運動サークル
- 食生活推進団体
- 公会堂出前健康教室

共に（ともに）

社会保険のようなサービスや実施負担が制度化された相互扶助です。

- 介護保険
- 医療保険　など

公で（おおやけで）

市が市全域または数カ所で実施し、幅広く必要な情報を提供します。

- 検（健）診、保健指導
- 健康運動体験教室
- 健康情報の提供

こころの健康の推進

目的

いきいきと自分らしく生きられるよう、こころの健康を保つための情報を提供するとともに、関係機関が連携し、こころの問題を抱えた人に対して適切に対応します。

取組方針

○こころの健康についての啓発
○セーフティネットの構築

主な取組

○こころの健康啓発事業
○ゲートキーパー養成研修会
○自殺予防対策連絡会
○こころの相談

指標

指標名	現状値（H26）	目標値（H34）
ゲートキーパー養成数	55人	200人
睡眠による休養がとれていない人の割合	25.0％	15.0%以下

健康管理の意識向上と支援の充実

目的

検（健）診や保健指導により、生活習慣と健康状態の改善を支援するとともに、がんや生活習慣病の早期発見、発症予防・重症化予防につなげます。

取組方針

○がん検診の受診率の向上
○特定健診受診率の向上と保健指導の充実

主な取組

○がん検診の推進
○特定健診・特定保健指導の充実

指標

指標名	区分	現状値	目標値（H34）
胃がん検診受診率	40歳～69歳	29.2％（H25）	31.9％
大腸がん検診受診率	40歳～69歳	39.5％（H25）	42.2％
肺がん検診受診率	40歳～69歳	48.5％（H25）	50.3％
子宮頸がん検診受診率	20歳～69歳	65.5％（H25）	68.1％
乳がん検診受診率	40歳～69歳	61.1％（H25）	63.8％
国保特定健診受診率		52.4％（H26）	60.0％

■地域における健康づくり

地域との連携強化・社会参加の推進

目的　より多くの市民への効果的な情報提供や、健康づくりを支える人材の養成、他職種との連携などにより、市民の主体的な健康づくりを推進します。

取組方針
○地域が進める健康づくり活動への支援　○子どもの頃からの働きかけによる健康意識の向上
○健康づくり人材の養成と自主活動の推進
○他職種との連携強化

主な取組
○地域健康教育事業　○子どもの健康教育支援事業　○健康づくり人材の養成　○関係機関や団体との連携・協働

指標

指標名	現状値（H26）	目標値（H34）
健康づくり推進員の活動参加率	56.6％	65％
市登録の地域活動サークル数	21団体	35団体

働く世代の健康増進・企業との連携

目的　働く世代の健康増進を図るとともに、より広がりのある健康づくり施策を推進するため、企業活動との連携を推進します。

取組方針
○働く世代の健康づくり　○企業活動やCSR（企業の社会的責任）との連携

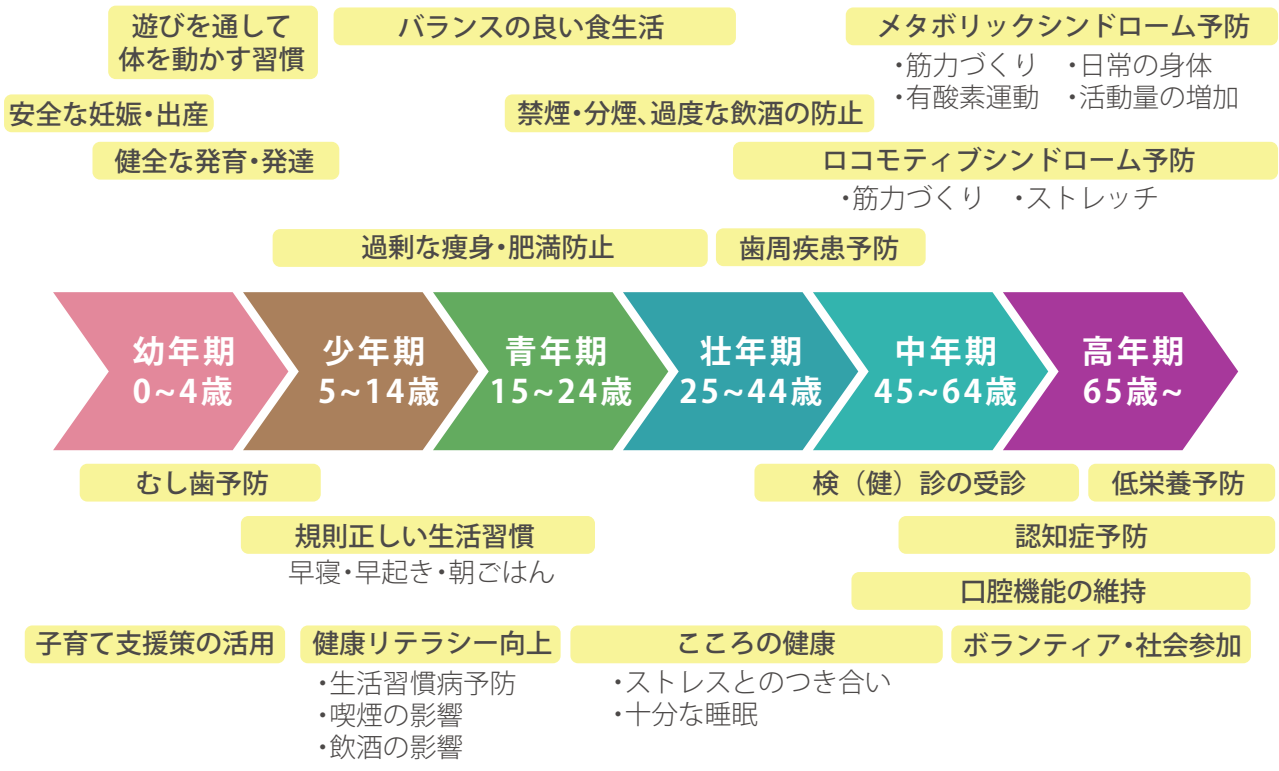
主な取組
○事業所出前健康教室
○企業との連携による健康づくりの推進

指標

指標名	現状値（H26）	目標値（H34）
出前健康教室の実施事業所数	8事業所	16事業所
健康づくり事業を連携して実施する企業数	2企業	7企業

コラム　ライフステージに応じた健康づくり

希望や生きがいを持って心豊かに暮らしていくため、心身の成長や加齢に応じた健康づくりを進めましょう。



■次世代の健康づくり

健やかな発育・成長の支援

目的　次世代を担う子どもの健全な発育や望ましい生活習慣の定着に向けて、健診・相談・予防接種・健康教育・情報提供など切れ目のない支援を行います。

取組方針
○切れ目のない成長・発達、子育て支援の実施
○健やかな発育や望ましい生活習慣の定着に向けた情報提供　○発達がゆるやかな乳幼児や保護者の支援　○予防接種の実施

主な取組
○乳幼児健診・相談事業　○子育て世代の切れ目のない支援　○子どもの健康教育支援事業
○療育教室事業　○予防接種事業

指標

指標名	現状値（H26）	目標値（H34）
3歳児健診受診率	94.4%	96.8%
3歳児健診での肥満の子どもの割合	3.0%	2.0%
小児生活習慣病予防健診（小5）の肥満の子どもの割合	7.5%	6.6%
1歳6か月までに4種混合の予防接種を終了している子どもの割合（3混＋ポリオを含む）	79.6%	90.0%
1歳6か月までに麻しん・風しん（1期）の予防接種を終了している子どもの割合	95.4%	96.4%

安全・安心な妊娠・出産の実現

目的　安全・安心に妊娠・出産ができるよう、妊娠前からの適切な生活習慣について理解を深めるとともに、妊娠中の定期的な健診受診の推進や妊娠・出産への不安を軽減します。

取組方針
○妊娠前からの適切な生活習慣の周知と定期的な健診の受診　○妊娠や出産に不安のある妊婦等への早期支援

主な取組
○妊婦健康教育　○妊婦健診事業
○不妊治療費助成事業

指標

指標名	現状値	目標値（H34）
妊娠11週以前の妊娠届出者の割合	92.7%（H26）	100%
低出生体重児の割合	10.7%（H25）	10.2%

母親の育児不安への支援

目的　子育ての悩みや不安などの育児負担を軽減するとともに、子どもとの向き合い方や育児の協力者づくりなど、妊娠期から幼年期まで切れ目のない支援を行います。

取組方針
○支援を要する家庭の早期把握と支援の体制づくり　○親の育児不安・育児負担の軽減

主な取組
○産婦・赤ちゃん訪問事業　○養育支援訪問事業
○育児力・仲間づくり・父親の育児参加の推進
○親子の絆づくりプログラム

指標

指標名	現状値（H26）	目標値（H34）
赤ちゃん訪問の実施率	91.7%	95.0%
生後2か月以内の赤ちゃん訪問の実施率	33.2%	50.0%

コラム

「私、○○して良くなりました！」
～血液データや体重・腹囲が改善した方々の体験談～

60代男性　**1年で HbA1cが10.5%→7.4%、その後５か月で6.8%まで下がりました。**

野菜を食べる量を大幅に増やし、ラーメンなどの炭水化物を減らしました。夕食後のウオーキングを毎日１時間継続しています。週２回休肝日を設けることでγ－ＧＴＰの値が162IU/Ｉ→126IU/Ｉに下がりました。

50代女性　**5か月で LDLコレステロールが150㎎ /dl→125㎎ /dl、HbA1cが6.0%→5.5%まで下がりました**

野菜を毎食多くとるようにして、野菜から先に食べています。海藻、きのこ類も毎食プラスするように心がけています。食前の菓子・果物・糖分の多い飲み物をやめました。

コラム

私たちとともに健康づくりを進めませんか

市では、保健・医療・介護・福祉に携わる様々な関係機関や、市民の皆さんと健康づくりに取り組んでいます。
みなさんも、一緒に健康づくりを進めませんか。

◆健康づくり推進員

自治会から男女各１名を基本として選出されます。
出前健康教室の開催、健康情報の提供などに取り組みます。

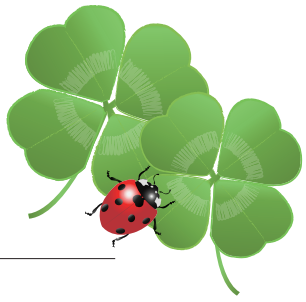
◆健康づくり食生活推進協議会

旧袋井地区では公民館単位、旧浅羽町地区では全域で食育出前講座や健康教室などを開催し、健康食の普及を進めています。

◆健康運動サポーター

●運動指導者
健康教室や健康運動サークルなど、様々な場面で健康運動の指導にあたります。

●ボランティア
運動教室の補助、地域活動の支援など、欠かせない存在として健康づくりを支えています。



袋井市健康づくり計画 ～概要版～

袋井市総合健康センター健康づくり課
〒437-0061　袋井市久能 2515 番地の 1
電話　0538-84-6127　FAX　0538-42-7276
メールアドレス　kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp
袋井市公式ホームページ　http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/

再生紙を使用しています