

## 最終目標と総合目標

### (1) 最終目標

#### ○健康寿命の延伸

健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）の延伸を目指します。  
健康寿命の延伸に向け、総合目標として、「平均寿命の延伸」、「65歳以上の健康寿命の延伸」、「標準化死亡比の減少」、「糖尿病有病率の減少」を設定します。

#### ○健康格差の縮小

地域や社会経済状況の違いにより集団間の健康状態の差（男女差、地域差、ライフステージ差）の縮小を目指します。

健康格差の縮小に向け、総合目標として「要介護認定率の男女差の縮小」、「特定健診受診率のライフステージ差の縮小」、「喫煙率のライフステージ差の縮小」、「小学生のむし歯所有率の地区差の縮小」を設定します。

### (2) 総合目標

#### ○健康寿命の延伸

総合目標	現状値 (平成22年度)		目標値 (平成39年度)
平均寿命の延伸	男性	79.2年	81.3年
	女性	85.4年	86.4年

総合目標	現状値 (平成28年度)		目標値 (平成39年度)
65歳以上の健康寿命の延伸	男性	17.08年	平均寿命の伸びを上回る伸び
	女性	19.87年	

#### ○健康格差の縮小

総合目標	現状値 (平成28年度)		最終目標 (平成39年度)
要介護認定率の男女差の縮小	男性	8.5%	12.9%
	女性	16.1%	22.9%

総合目標	現状値 (平成28年度)		最終目標 (平成39年度)
小学生のむし歯所有率の地区差の縮小	結城地区	52.7%	全地区 48%以下
	絹川地区	48.1%	
	上山地区	63.4%	
	山川地区	64.8%	
	江川地区	61.3%	



# 第2次結城市健康増進計画

【概要版】

平成30年度～平成39年度

## 1 計画の基本理念

### 心と体が調和して元気いっぱい健康のまち

～ 共に支えあい健やかで心豊かに生活できる活力あるまちの実現 ～

## 2 計画策定の背景

我が国では、人口の急速な高齢化が進む中、疾病構造等が変化し、悪性新生物(がん)・心疾患・脳血管疾患・糖尿病・歯周病等に代表される生活習慣病の割合が増加しており、生活習慣病の発症予防や重症化予防、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上などにより、健康寿命の更なる延伸や生活の質(QOL)の向上を実現するための取り組みが一層求められています。

この計画は、「結城市健康増進計画(後期計画)」の期間が平成29年度をもって終了することから、本市の新たな健康づくりの課題に対応し、市民の健康全体を捉えるという視点から、平成30年度を初年度とし、「食育推進計画」、「歯科保健計画」、「母子保健計画」を内包した「第2次結城市健康増進計画」を策定しました。

今後は、この計画に基づき、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるよう、関係機関、団体、地域との連携を強化し、総合的に推進してまいります。

## 3 結城市民の健康の状況

- ☆ 男女ともに平均寿命は全国平均に比べて短く、特に女性が早世しています。
- ☆ 男性の心疾患、女性の腎不全の標準化死亡比は全国に比べ低くなっています。
- ☆ 高血圧性疾患、糖尿病、その他内分泌、栄養及び代謝疾患の医療費が上位を占め年々増加しており生活習慣病の重症化もみられます。
- ☆ 特定健康診査受診率は、年々増加していますが、全国及び茨城県を受診率に比べ低い状況となっています。
- ☆ がん検診では、がん検診項目に関係なく、女性に比べて男性の方が精密検査を受ける人が少ない状況です。

～ 心と体が調和して元気いっぱい健康のまち ～

### 健康のまち ゆうき

- けん** 健康寿命を伸ばすため、生活習慣を改善します
- こ** 子どもが健やかに成長し、のびのび子育てを楽しみます
- う** 運動と歯・口腔ケアに励みます
- ゆう** ゆうきの農産物を取り入れた、日本型食生活を実践します
- き** 気分転換、こころの健康を保つため、ひとりで悩まず相談します



## 第2次 結城市健康増進計画【概要版】

平成30年3月

企画・編集 結城市保健福祉部健康増進センター

〒307-0001 茨城県結城市大字結城 1194 TEL: 0296-32-7890 FAX: 0296-32-8350

URL: <http://www.city.yuki.lg.jp/>

# 〈基本理念〉心と体が調和して元気いっぱい健康のまち

## 最終目標／健康寿命の延伸・健康格差の縮小

生活の質の向上

社会環境の改善

### 1 生活習慣病の早期発見，発症予防と重症化予防

#### 【がん】

- 年に1回はがん検診を受けましょう。



#### 【循環器疾患】

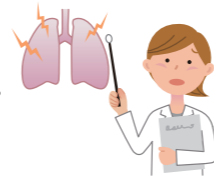
- 循環器疾患について正しく理解し、血圧を定期的に測りましょう。
- 循環器疾患と診断されたら、継続して治療を受けましょう。

#### 【糖尿病】

- 糖尿病の発症及び重症化を予防するため、糖尿病について正しく理解し、適正体重を維持しましょう。
- 糖尿病と診断されたら、継続して治療を受けましょう。

#### 【慢性閉塞性肺疾患（COPD）】

- COPDについて正しく理解し、禁煙しましょう。



#### 【歯周疾患】

- 歯周病について正しく理解し、一生自分の歯で食べましょう。



#### 【健康管理】

- 自分の体に関心を持ち健康診査を受けましょう。



### 2 生活習慣を改善し健康の保持・増進

#### 【栄養・食生活】

- バランスの良い食習慣を実践しましょう。



#### 【身体活動・運動】

- 積極的に身体を動かし、自分に合った運動習慣を身につけましょう。



#### 【休養】

- 睡眠による休息を十分とりましょう。
- 余暇活動を充実させ、心身のリフレッシュをはかりましょう。



#### 【飲酒】

- 妊娠期、授乳期の飲酒はやめましょう。
- アルコールについて正しく理解し、自分や家族のために適正な飲酒に努めましょう。

#### 【喫煙】

- たばこの害について理解し、たばこの害を受けない、受けさせないようにしましょう。
- 自分や周りの人のために、たばこは吸わないようにしましょう。

#### 【歯・口腔の健康】

- 歯と口の健康に関心を持ち、6424（64歳で24本歯を持つこと）、8020（80歳で20本歯を持つこと）運動を目指します。

### 3 生涯にわたる健康づくりの推進

#### 【こころの健康】

- 親子のスキンシップを楽しみ、家族の団らんを大切にしましょう。
- 趣味や遊びを楽しみ、ストレス解消法を身につけましょう。
- 1人で悩まず相談しましょう。

#### 【次世代の健康】

- 地域の中で、安心、安全な妊娠・出産・子育てをしましょう。
- 子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけて健やかな体をつくりましょう。

#### 【働く世代の健康】

- 心身の健康に気を配り、生きがいをもって充実した毎日を送りましょう。



#### 【高齢者の健康】

- 住み慣れた地域の中で、生きがいをもっていきいきと生活しましょう。



### 4 生涯にわたる食育の推進

#### 【家庭における食育の推進】

- 望ましい食習慣を身につけ、家族で食卓を囲みましょう。



#### 【学校・保育所等における食育の推進】

- 食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけましょう。



#### 【食文化の継承活動の推進】

- 特産物を取り入れた郷土料理を継承しましょう。



#### 【地産地消，生産者と消費者の交流の促進】

- 生産者の顔が見える食材を使った献立を心がけましょう。



### 5 健康を支え守るための社会環境の整備

#### 【地域資源の整備】

- 健康づくりのために地域資源を活用しましょう。

#### 【生活環境の整備】

- 快適に暮らせるための環境づくりに取り組みましょう。

#### 【職場・学校環境の整備】

- 一人ひとりが学校・職場内での健康づくりを推進しましょう。

#### 【地域住民の相互の支え合い】

- 人と人とのつながりを大切にし、行事等に積極的に参加しましょう。