

元気はしま 21

みんなで作ろう
健康なまち



羽島市第2期健康増進計画

元気はしま21とは

健康で活力ある21世紀へ

日本人の平均寿命は、生活水準の向上や医学の進歩、生活習慣や生活環境等の変化によって延び、世界有数の長寿国となりました。しかしその一方で、急速な高齢化の進展とともに疾病構造の変化に伴い生活習慣病が増加し、医療や介護の必要な人々が増加し深刻な社会問題となりました。

本市においても、平成16年3月に羽島市健康増進計画（第1期計画）元気はしま21を策定推進し、早期発見と早期治療によって疾病が進行しないうちに治す「二次予防」を中心とした施策から、疾病そのものを予防する「一次予防」を重視し、一人ひとりの健康づくりを支援してきました。

このような中メタボリックシンドロームの概念が提唱され、内臓脂肪が原因でなる糖尿病や高血圧症などの生活習慣病は、内臓脂肪を減らすことで予防が可能であることが明らかになりました。

今回の第2期計画では、これまでの健康づくりの取り組みを評価し、更なる推進を図ります。

みんなで作ろう健康なまち

計画の基本方針

(1) 健康寿命の延伸

高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、生活習慣病の予防及び社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上により、健康寿命の延伸を目指します。

(2) 生活習慣病の発症・重症化予防の重視

日常生活習慣を見直し、疾病を予防する一次予防に重点をおいた健康づくりを推進します。

(3) 市民の主体的な健康づくりの取り組み

市民一人ひとりが自らの健康づくりを考え、それぞれのライフスタイルに合った方法で健康づくりを実践します。

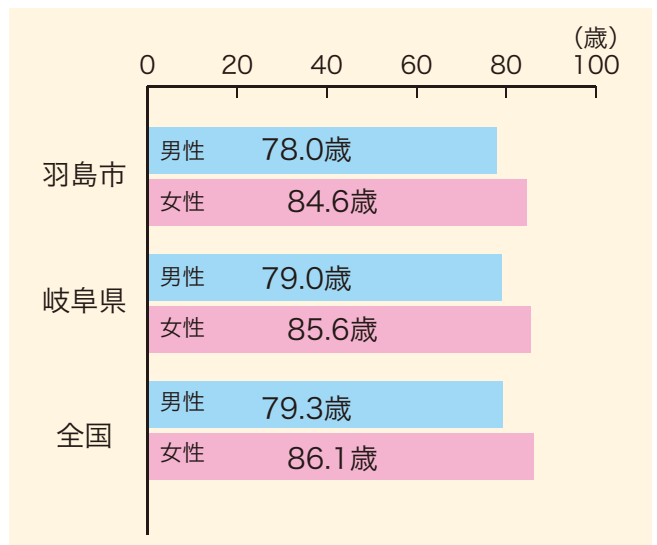
(4) 個人の取り組みを支える地域活動

健康づくりは、市民の個人的な努力だけでは限界があります。個人をとりまく家族、学校、企業、地域などと一体的に実践することが重要です。身近な地域の仲間や組織が一緒になって健康づくりに取り組み、互いに支えあっていくことは、身体的な健康づくりだけでなく、地域への愛着や連帯感、生きがいなどこころの健康づくりにもつながります。

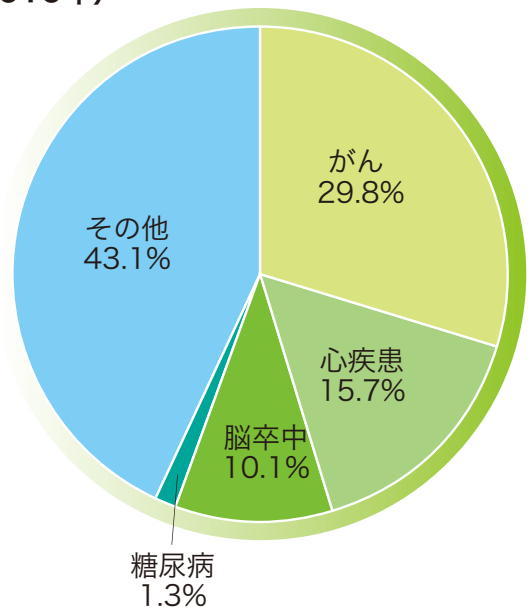
(5) 市民の健康づくりを支える環境づくり

市民の健康づくりに対する取り組みを積極的に進めるための身近な環境の整備を進めます。

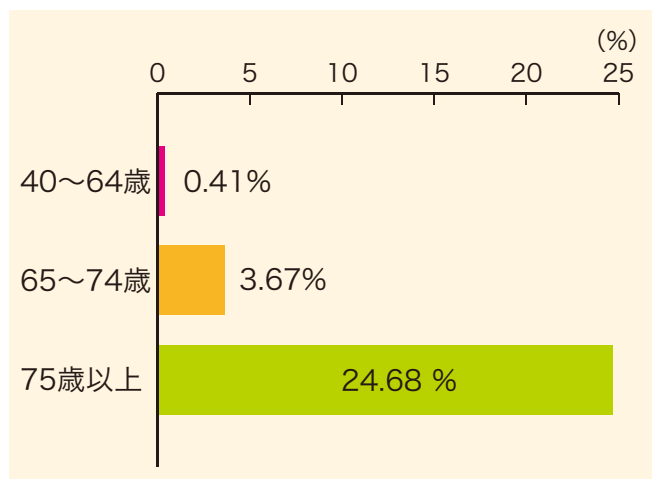
●平均寿命の推移（2005年）



●羽島市の生活習慣病による死亡の割合は56.9%（2010年）



●年齢区分別要介護認定率（2011年）

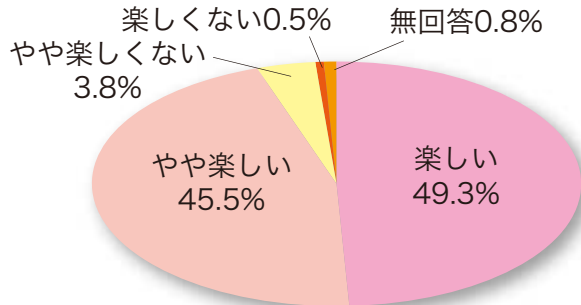


母子の健康づくり

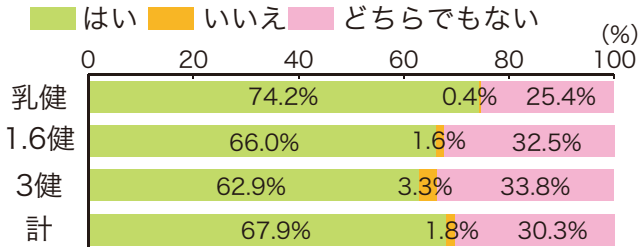
●課題

母親が育児で孤立することのないよう、育児について相談相手を持つことや父親等家族の育児参加が求められています。

☆楽しんで子育てをしているか



☆ここに余裕を持って子育てをしている割合



●主な目標値

項目	現状値	目標値
妊娠中、産後に相談できる人がいる割合	97.7%	100%
妊娠11週以下での妊娠の届け出率	89.1%	100%
妊娠中の喫煙率	3.6%	0%
妊娠中の同居者の喫煙率	36.7%	0%
妊娠中の飲酒率	5.5%	0%
う歯のない3歳児の割合	80.6%	85%以上
育児期間中の自宅での喫煙率 (こどもの周囲で吸っている喫煙者)	26.8%	なくす
心肺蘇生法を知っている家庭の割合		
乳児	16.9%	100%
1歳6ヵ月児	14.9%	100%
3歳児	15.7%	100%
チャイルドシートを必ずしている割合		
乳児	85.3%	100%
1歳6ヵ月児	81.4%	100%
3歳児	74.0%	100%
ここに余裕を持って子育てしている割合	67.9%	増加
育児について相談相手のいる母親の割合	97.3%	増加
父親の育児参加や協力状況に満足している割合	71.2%	増加

児童・生徒の健康づくり

●課題

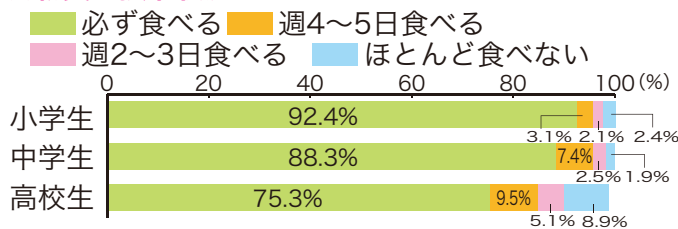
望ましい食習慣を確立する時期であり、家庭や学校における食育の推進が必要です。

・朝食を欠食している生徒や児童は減少しているもののまだ欠食者があるという現状です。

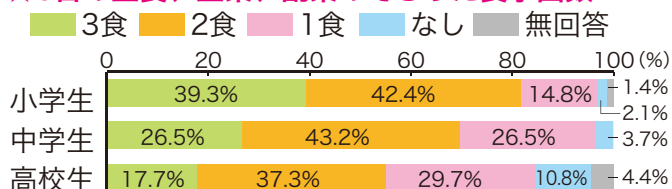
・一日のうち主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事がとれていません。

ストレスは誰しもが抱えていますが、自分にあったストレス解消法を持つことが必要です。

☆朝食の摂取状況



☆1日の主食、主菜、副菜のそろった食事回数



●主な目標値

項目	現状値	目標値
朝食を食べない児童・生徒の割合		
小学6年生	2.4%	0%
中学3年生	1.9%	0%
高校3年生	8.9%	0%
3食きちんとした食事をする割合		
小学6年生	39.3%	50%以上
中学3年生	26.5%	40%以上
高校3年生	17.7%	30%以上
ストレス解消法がある割合		
小学6年生	93.9%	100%
中学3年生	90.6%	100%
高校3年生	83.1%	100%
喫煙率		
高校3年生	17.8%	0%
飲酒率		
高校3年生	36.1%	0%
う歯所有者率		
小学生	53.5%	50%以下
中学生	45.2%	40%以下
避妊法を正確に知っている割合		
高校3年生	32.9%	100%

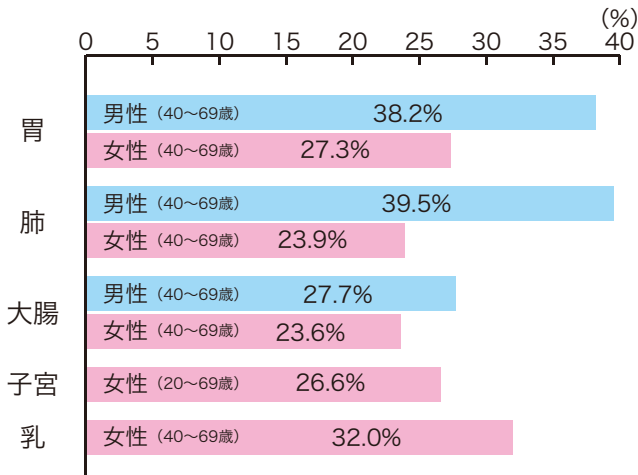
成人高齢者の健康づくり

●課題

がんの早期発見・早期治療のためのがん検診を受けることが必要ですが、国の目標とする受診率50%を下回っています。

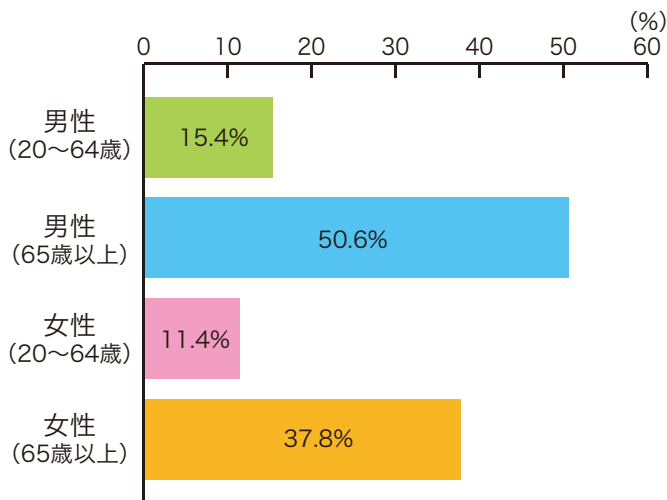
男女ともに、メタボリックシンドローム該当者が多く、肥満者の割合が極めて高くなっています。

☆がん検診受診率



☆運動習慣者の割合

(1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人)



●主な目標値

項目	現状値	目標値
65歳の健康寿命		
男性	15.8年	増加
女性	19.0年	増加
肥満者 (BMI 25以上) の割合		
20～60歳代男性	22.5%	15%以下
40～60歳代女性	13.2%	10%以下
朝食欠食者の割合		
20歳代男性	21.9%	15%以下
30歳代男性	15.0%	15%以下
3食きちんとした食事をする人の割合		
男性	37.2%	80%以上
女性	33.3%	80%以上
家族と一緒に食事をする回数が週に4～5回以上の割合	72.4%	80%以上
行事食や郷土料理を作ったり食べたりする割合	53.9%	70%以上
運動習慣者の割合		
男性 (20～64歳)	15.4%	30%以上
女性 (20～64歳)	11.4%	30%以上
男性 (65歳以上)	50.6%	60%以上
女性 (65歳以上)	37.8%	50%以上
ストレスを解消できている人の割合	62.8%	80%以上
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	30.7%	20%以下
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合		
男性 (1日あたりの純アルコール摂取量40g以上)	16.8%	14.5%以下
女性 (1日あたりの純アルコール摂取量20g以上)	5.6%	4.8%以下
喫煙者の割合		
男性	34.2%	25%以下
女性	7.5%	5%以下
60歳 (55～64歳) で24歯以上自分の歯を有する人の割合	53.2%	60%以上
40歳 (35～44歳) で喪失歯のない人の割合	65.8%	75%以上
過去1年間に歯科健診を受けた人の割合	17.6%	20%以上

(注) 「主な目標値」中の現状値は、平成23年に行った「市民健康意識調査」等の結果を用いています。

「元気はしま21」の内容や健康づくりに関するお問い合わせは、
羽島市保健センターへお願いします。

羽島市保健センター (健康管理課)

〒501-6292 羽島市竹鼻町85番地
TEL.392-1111 (内線2812) FAX.391-5934
E-mail : kenkou@city.hashima.gifu.jp