



妊娠期～学童期  
(0歳～18歳)



青年期  
(19歳～39歳)



壮年期  
(40歳～64歳)



高齢期  
(65歳～)

## 個別目標2

# 『自ら健康的な生活をする』

(健康的な生活習慣の確立)

### ■達成すべき目標及び施策(事業)

青年期では、壮年期・高齢期になってもいきいきと健康に暮らすために、乳幼児期・学童期で習得した健康に関する正しい知識(栄養・運動・休養・たばこ・アルコール・歯と口等)をもとに、自ら健康的な生活をする事、さらには将来にわたり、その生活を継続し、確立していくことが重要です。

しかし本市の現状は、20～30歳代の男性、20歳代女性の朝食欠食が目立ちます。そして、20歳代男性の肥満増加や20歳代女性のやせなども見られ、次世代を担う子育て世代の健康意識の改善が大きな課題となっています。生活習慣の乱れは、将来、肥満や高血圧、脂質異常、糖尿病、骨粗しょう症、貧血等を招きます。健康的な生活習慣を確立することは、本人だけでなく、家族の健康を保つためにも大変重要です。

そのため、市民は、学校や職場等で実施する出前講座等を活用し、健康に関する正しい知識の習得に努め、自ら健康的な生活を確立しましょう。また行政は、保健師・管理栄養士・健康運動指導士等の専門職種と学校や企業、地域団体等と連携し、正しい知識の普及・啓発及び健康づくりのための支援をします。





妊娠期～学童期  
(0歳～18歳)



青年期  
(19歳～39歳)



壮年期  
(40歳～64歳)



高齢期  
(65歳～)

## (1) からだを動かしましょう(適正体重の維持)

近年、青年期女性のやせ傾向や、男性の肥満が問題となっている現状があります。健康でいきいきとした生活を送るためには、市民自らが適切な食事・運動・睡眠等の正しい知識を持ち、適正体重を認識し、自ら健康的な生活を実践することが重要です。

### ①いきいき健康教室【出前講座】(健康増進課)

📖 P 36

### ②健康アップ体験会(健康増進課・国民健康保険課)

【内 容】 集客が見込まれる市内イベントや大規模商業施設、大学等と連携した出張型健康体験会を実施し、生活習慣病予防に関する正しい知識の普及(適正体重の維持、受動喫煙やCOPDなどのたばこの害、禁煙対策、こころの健康、骨粗鬆症予防、介護予防等)や各種健診(検診)の受診勧奨等を行う。

【対 象】 市民

【方向性】 関係機関との連携を図り、食生活や運動、こころの健康、たばこ、認知症を含めた介護予防などの正しい知識の普及・啓発等を行い、幅広く健康情報を周知する機会とする。

【指 標】 実施回数 (H24) 7回 851人 → (H29) 1,000人

朝食を毎日食べている人の割合

(H24) 20歳代 男性 50.4% 女性 61.7% → (H29) 増加

30歳代 男性 64.2% 女性 78.2%

毎週1回以上運動している人の割合

(H24) 20歳代 男性 38.0% 女性 24.4% → (H29) 増加

30歳代 男性 31.2% 女性 25.6%



③ “元気ひろげたい” 推進事業(文化スポーツ振興財団・健康増進課)

📖 P 36



④ 前橋市民軽スポーツフェスティバル(スポーツ課)

📖 P 53





**妊娠期～学童期**  
(0歳～18歳)



**青年期**  
(19歳～39歳)



**壮年期**  
(40歳～64歳)



**高齢期**  
(65歳～)

## (2) 健康診査を受けましょう

健診(検診)を定期的に受診することは、生活習慣を見直す機会となり、がんを早期に発見し、治療することにもつながります。特に、特定健康診査対象以前の青年層の方には、職域での健診を始め、無料で受けられるスマイル健康診査・子宮頸がん検診・成人歯科検診を周知し、健診(検診)の重要性について啓発するとともに、自らの健康管理に役立てられるよう、健診事後の保健指導体制の充実を図っています。

### ①健康診査『スマイル健康診査』(健康増進課)

**【内 容】** 若い世代から、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病の予防・早期発見のために、身体計測・腹囲測定、尿検査、血液検査を実施する。また、子宮頸がん検診の同時実施日を設定し、受診しやすい体制を図る。

**【対 象】** 市民(18歳～39歳)

**【方向性】** 健康診査を受ける機会のない若者が、年1回健診を受け、生活習慣の見直しの機会とする。健診当日に、受診者全員に対して保健指導を実施し、実践に向け具体的な支援を行う。

**【指 標】** スマイル健康診査 受診者数  
(H24)1,489人 → (H29)継続



## ②がん検診『子宮頸がん検診』(健康増進課)

- 【内 容】 20歳以上の女性に対して、早期発見・早期治療を目的とし、子宮頸がん検診を実施し、死亡率の低下を図る。
- 【対 象】 市民女性(20歳～)
- 【方向性】 市内大学・専門学校等での講話や罹患率の高い20～30歳代へ、子宮頸がんの知識の普及とがん検診の周知を行い、定期的な受診行動に結びつける。
- 【指 標】 子宮頸がん検診受診率(20～39歳)  
(H24) 38.6% → (H29) 50.0%

## ③成人歯科検診(健康増進課)

- 【内 容】 若い時期から歯と口腔の健康に関心を持ち、口腔機能の保持・増進を目的に、問診及び歯周組織検査を実施する。
- 【対 象】 市民(30歳～70歳までの5歳刻み年齢)
- 【方向性】 歯と口腔の状態が、全身の健康の保持・増進に影響し合うことを広く周知し、かかりつけ医を持ち、30歳代からの定期的な受診行動に結びつける。
- 【指 標】 受診率(30歳)  
(H24) 5.9% → (H29) 10%  
受診率(35歳)  
(H24) 8.2% → (H29) 10%





妊娠期～学童期  
(0歳～18歳)



青年期  
(19歳～39歳)



壮年期  
(40歳～64歳)



高齢期  
(65歳～)

#### ④保健指導(健康増進課)

【内 容】 健診結果の説明や生活習慣病予防のために自身の生活習慣を見直す機会とする。また、「本人や家族の健康」についても改めて考えてもらい、生活を振り返る機会とする。

スマイル健康診査受診者には、健診時に全員に対して個別指導を実施し、健診事後の教室、健康相談等の保健指導の充実を図る。

【対 象】 市民(18歳～39歳)

【方向性】 若い世代からのメタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病の予防・早期発見のために健康診査を実施する。

また、受診後は、健診結果を確認し、生活習慣の見直しの機会とする。

【指 標】 スマイル健康診査の結果 要指導・要医療となった人の割合

(H24)29.9% → (H29)維持

スマイル健康診査 要指導・要医療者に保健指導を実施した割合

(H24)65.8% → (H29)増加



### (3) ストレスと上手に付き合い、こころの健康を保ちましょう

ストレスの多い現代社会においては、身体の病気だけではなく、休養を意識しながらストレスと上手に付き合い、こころの健康を保つことも、健康的な社会生活を送る上で重要です。うつ病や統合失調症などのこころの病気は、病気についての知識が事前にあることで、早期の対応により、改善が見込まれます。そのため、周知・啓発に加えて、こころの病気が疑われる場合は、早期の相談にも対応していきます。

#### ①こころの健康相談(健康増進課)

**【内 容】** 精神科医の専門相談(医療の相談等)や、保健師・精神保健福祉士がうつ病・ひきこもりなど、若者のこころの健康に関する相談(面接・電話・訪問)を行う。また、うつ病の早期発見やストレスへの対処法など、正しい理解や知識の普及に努める。

**【対 象】** 市民

**【方向性】** こころの相談を通して精神的な病気を早期発見し、正しい対処を行うことで、こころの健康の保持増進を図る。また、うつ病・ひきこもり等の若者が健康的に過ごせるよう支援する。

**【指 標】** 未治療者の相談人数  
(H24)419人 → (H29)450人  
(参考：H24 精神保健福祉相談延べ件数 4,252件)





**妊娠期～学童期**  
(0歳～18歳)



**青年期**  
(19歳～39歳)



**壮年期**  
(40歳～64歳)



**高齢期**  
(65歳～)

## ②ひきこもりの若者に対する支援(健康増進課)

【内 容】 ひきこもりの若者が相談に来られない時期から、相談窓口や望ましい対応を家族が学び、一緒に考えていくための講演会・つどいを実施。

【対 象】 市民

【方向性】 ひきこもりに関する知識の普及や、相談窓口の情報提供を当事者や家族に行うことで、早い時期での相談対応を行い、ひきこもりの長期化を防ぐための支援を強化する。

【指 標】 実施回数  
(H24) 6回 → (H29) 12回

## ③健康アップ体験会(健康増進課・国民健康保険課)

📄 P 26





#### (4) たばこを吸わない生活をしましょう

たばこの煙に含まれる有害物質は、喫煙者本人だけでなく、その周囲にいる非喫煙者への健康被害も大きいことが実証されています。そのため、喫煙者への禁煙サポートに加えて飲食店等の建物内禁煙施設の登録制度等、受動喫煙防止対策にも力を入れて行きます。

##### ①いきいき健康教室【出前講座】(健康増進課)

📄 P 36

##### ②健康アップ体験会(健康増進課・国民健康保険課)

📄 P 26

##### ③受動喫煙防止に取り組む飲食店へ感謝状の贈呈(健康増進課)

📄 P 24

##### ④禁煙チャレンジ塾(健康増進課)

📄 P 44

