



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3

『将来に向けて、健康的な生活習慣を維持する』

(糖尿病予防)

■達成すべき目標及び施策(事業)

働き盛りの壮年期世代は、仕事や家庭が優先され、自分自身の健康が後回しになりがちです。本市でも、40歳代から肥満や中性脂肪の有所見者が増え、50歳代からは、高血圧・糖尿病などの生活習慣病により治療中の方が多くなります。特に糖尿病では、病状の悪化により合併症を生じて人工透析に移行する方が増えています。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、不適切な生活習慣と内臓脂肪の蓄積などから起こります。生活習慣病にならないようにするためにも、市民は青年期から継続し、将来に向けて健康的な生活習慣を維持しましょう。そして定期的に健診(検診)を受け、心配な数値や気になる症状などは早めにかかりつけ医に相談しましょう。また糖尿病を治療している方は、合併症により人工透析に移行することを防ぐためにも、かかりつけ医の指示を守り、治療を継続しましょう。

行政は、正しい知識を広く市民に周知し、支援するため、職域をはじめとする様々な関係機関と連携し、健診(検診)受診について啓発するとともに、有効な健診(検診)方法の導入の検討を行います。そして、糖尿病の重症化予防を強化し、新規透析導入者を減らすことを目標に事業を展開していきます。高齢期になっても、元気で自立した生活が継続できるよう、壮年期世代から支援体制の充実を図ります。



(1) メタボ対策を強化しましょう(適正体重の維持)

メタボリックシンドローム予防の第一歩は、「適正体重の維持」からです。

そのためには、青年期から引き続き、適正体重を維持し、適切な食生活と適度な運動を継続することが大切です。生活習慣病の発症を予防し、いつまでも健康的な生活が継続できるよう支援します。

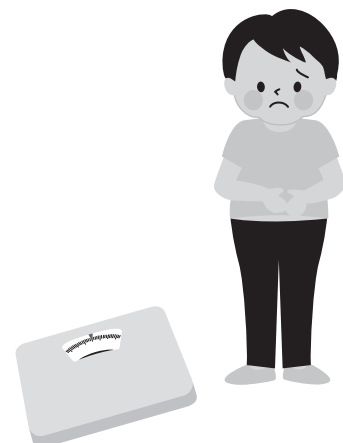
①健康教育(健康増進課・国民健康保険課)

【内 容】 生活習慣病の予防と重症化予防を目的とし、正しい知識を広く市民に周知するため、集団による健康教室を開催し、保健師・管理栄養士・運動指導士などの専門職が連携し、講話や実習などを実施する。
また、特定保健指導の該当者には、生活習慣改善のための6か月間の保健指導を実施する。

【対 象】 市民

【方向性】 生活習慣病の予防や正しい知識の普及と重症化予防のための健康教育を実施し、特に働き盛りの壮年期世代に向けた周知を強化する。

【指 標】 健康教室参加人数 (H24)11,808人 → (H29)13,000人
特定保健指導利用者数 (H24) 565人 → (H29)増加





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いきいき健康教室【出前講座】(健康増進課)

【内 容】 「健康に関する正しい知識」や「健康づくりに役立つ情報」を希望に基づき保健師・管理栄養士等が伝える出前講座。

【対 象】 市内の各種団体・サークル、大学、企業など

【方向性】 「健康・運動・栄養・歯と口」など、希望の各テーマに沿って、生活習慣病の発症予防や重症化予防等の講話を行い、受講者の健康増進を図る。

【指 標】 開催回数 (H24)81回 → (H29)100回

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)

【内 容】 気軽に運動に参加できる環境と指導体制づくりを推進し、市民協働で健康運動を展開する。

【対 象】 市民(子ども～高齢者)

【方向性】 運動への意識・知識を持った「元気ひろげ隊員」の養成、地域での体験会、学校・職域・地域・サークルへの出張指導、運動指導者育成を展開していく。

【指 標】 元気ひろげ隊員数 (H24) 612人 → }
 体験会参加人数 (H24)2,962人 → } (H29)継続
 出張指導回数 (H24) 238回 → }



④プラス10(テン)運動の推進(健康増進課)

【内 容】 国の身体活動指針が変更されたことに伴い、健康まえばし21の運動目標を「今より1000歩多く」から「今より10分多くからだを動かしましょう」へと変更し、無理なく身体活動量を増やすことが、健康維持のために重要であることを市ホームページやイベント等で広く市民に周知する。

身体活動量のめやす：18～64歳 1日60分
65歳以上 1日40分

【対 象】 市民

【方向性】 新規事業として、今まで実施していない人が行動に移せるよう体験者からのおすすめウォーキングコースやラジオ体操等の身近な情報提供と運動体験談を募集し、市ホームページ等で広く周知する。

【指 標】 H26新規事業 市ホームページの閲覧数の増加
掲載情報提供の増加(23地区からの情報提供を目標とする)

⑤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) 年1回、健康診査・がん検診を受けましょう

定期的に健診(検診)を受けることは、自分自身の健康状態を確認し、生活習慣を改善するきっかけとなります。そのため、市では、集団健診と個別健診を設け、各種がん検診との同時実施日を設定するなど受診しやすい体制を整えていきます。

①健康診査(健康増進課・国民健康保険課)

『特定健康診査・後期高齢者健康診査・健康増進健康診査』

【内 容】 メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の発症や進行を防ぐことを目的とし、身体計測・腹囲測定、尿検査、血液検査等を実施する。また、市で実施する健康診査では、対象者が受診しやすいように集団健診と個別健診を設け、また各種がん検診との同時実施日を設定するなどの体制を図る。

【対 象】 市民(40歳～)

特定健康診査：40～74歳までの国保加入者

後期高齢者健康診査：主に75歳以上の後期高齢者医療制度加入者

(上記以外の対象の方はご加入の医療保険者の健診が該当となる)

【方向性】 定期的に自分や家族の健康のための受診機会を持ち、健診結果を確認することで、生活習慣を見直し、維持・改善する機会とする。病気の早期発見や治療の中断を防ぎ、重症化予防に向けた周知を強化する。

【指 標】 特定健診受診率 (H24) 38.5% → (H29) 60%

健康増進健診受診者数 (H24) 484人 → (H29) 増加



②がん検診(健康増進課)

【内 容】	肺・胃・大腸・乳・子宮頸・前立腺がん検診を実施し、受診率向上を図り、がんの早期発見・早期治療により死亡率の低下を図る。		
【対 象】	市民(各種がん検診該当年齢の市民) (肺・胃・大腸：40歳以上、乳：40歳以上女性、 子宮頸：20歳以上女性、前立腺：50歳以上男性)		
【方向性】	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受診率向上・健康増進を図る。		
【指 標】	壮年期の受診率	(H24)	(H29)
	肺 (40～69歳)：	40.7%	→ 50.0%
	胃 (40～69歳)：	31.1%	→ 50.0%
	大腸 (40～69歳)：	36.8%	→ 50.0%
	乳 (40～69歳)：	36.0%	→ 50.0%
	子宮頸(20～69歳)：	37.1%	→ 50.0%
	前立腺(50～69歳)：	40.9%	→ 50.0%

③成人歯科検診(健康増進課)

【内 容】	☞ P 29		
【指 標】		(H24)	(H29)
	受診率	40歳 8.7%	} → 10%
		50歳 7.2%	
		60歳 4.2%	
	歯周病要治療者数	40歳 39.8%	} → 減少
		50歳 35.2%	
		60歳 41.7%	
	自歯24本保有者数	60歳 81.8%	} → 増加
		65歳 75.7%	





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～)

(3) 健診結果をもとに生活改善をしましょう(生活習慣病発症予防・重症化予防)

健診結果を確認し、生活習慣を振り返り、見直すことで、数値の改善がはかれ、早期治療にもつながります。しかし近年、糖尿病が悪化し、腎臓の機能低下による腎不全で人工透析を必要とする方が増加しています。そのため市では、糖尿病の重症化対策を最優先課題として取り組みます。



糖尿病腎症による新規透析導入患者数(人口10万人対)

全国 H22 12.7人

群馬県 H22 16人(全国ワースト6位)

前橋市 H24 20人

*人工透析に至らないようにするためには、糖尿病を悪化させないこと(重症化予防)が大切です。

①健康相談(健康増進課・国民健康保険課)

【内容】 窓口・電話相談をはじめ、月いち健康相談等では保健師や管理栄養士による個別相談を実施する。健康診査受診後の結果説明や生活習慣病予防のために生活習慣を見直す機会とする。

【対象】 市民

【方向性】 個別の健康相談に対応し、生活習慣病予防の正しい知識を伝えるとともに重症化予防のための適正医療につなげる。特に働き盛りの壮年期の方への周知を強化する。

【指標】 健康相談利用者数 (H24)8,862人 → (H29)増加



②保健指導(健康増進課・国民健康保険課)

【内 容】 健診結果の説明や生活習慣病予防のために生活習慣を見直す機会とする。「本人や家族の健康」について改めて考えてもらい、生活を振り返ってもらうためのもの。また、特定健診を受けた方の中で、メタボリックシンドローム発症の危険性がある方には、特定保健指導を実施する。

【対 象】 市民(40歳～)

【方向性】 メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防や正しい知識の普及と重症化予防のための指導を実施し、特に働き盛りの壮年期の方への周知を強化する。

【指 標】 健康増進健康診査からの保健指導者数
 (H24) 一人 → (H29) 40・50歳代の要指導者への実施
 特定保健指導実施率
 (H24) 18.2% → (H29) 60%
 糖尿病による新規透析患者数
 (H24) 68人 → (H29) 62人

※40歳代新規透析患者を減らす

③家庭訪問(健康増進課・国民健康保険課)

【内 容】 生活習慣病予防の観点から健康診査の結果に基づき家庭訪問を実施し、対象者にあった保健指導を実施する。
 また、年度61歳を迎える女性に焦点を当て、地区担当保健師が健診(検診)受診勧奨や生活習慣の見直しの機会のために家庭訪問を実施する。

【対 象】 市民

【方向性】 個別支援だけでなく、地域の実情を踏まえ、地域課題を捉えた健康支援活動を強化していく。

【指 標】 61歳女性訪問実施率 (H24) 65.6% → (H29) 増加





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まえばしウエルネス企業登録制度(健康増進課)

- 【内 容】** 従業員や家族の健康づくりに取り組む企業に、登録証とステッカーを交付し、最新の健康づくりに関する情報提供や、研修会など実施。また、従業員・家族の健康に関する相談に保健師・管理栄養士が対応するなど企業と連携した健康づくりを進める。
- 【対 象】** 前橋市内に所在する、従業員や家族の健康づくりを推進する事業所
- 【方向性】** 従業員や家族の健康づくりに取り組む企業と連携し、働き盛り世代の健康づくりを推進する。
- 【指 標】** 登録企業数 H25新規事業 → (H29)登録企業の増加
企業いきいき健康教室実施回数 (H24)6件 → (H29)増加



ステッカー



(4) 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

壮年期世代は、様々な生活環境の変化により、感じるストレスも多種多様です。目まぐるしく過ぎる時間の中で、時にはふと立ち止まり自分の心身の健康を見つめなおし、現実にあった自分のライフスタイルを考えていくことも肝要です。意欲の減退・不眠・イライラ等のこころの不調に気づき、解決が難しい場合は、専門機関に相談できる体制づくりの充実を図ります。また、周囲の人の不調にも気づき、適切に対応できるよう、知識の普及啓発を強化し、関係機関と連携を図り自殺対策に取り組みます。

①うつ病や自殺についての知識の普及・啓発事業(健康増進課)

- 【内 容】 「こころの健康」に関心を持ち、早期にこころの不調に気づき正しく対処できるよう、うつ病やストレス等に関する知識の普及啓発を行う。
- 【対 象】 市民
- 【方向性】 本人だけでなく、周囲の人の不調にも気づき、適切な対応ができるよう支援する。
- 【指 標】 実施回数
(H24)12回 → (H29)維持

②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、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。
- 【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～)

(5) たばこをやめましょう

たばこは肺がんをはじめ、喉頭がん、口腔・咽頭がん、胃がんなど多くのがんや虚血性心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、歯周疾患など多くの疾患の危険因子です。喫煙者の多くは、たばこの害を十分に認識しないまま、時には未成年のうちから喫煙を開始しています。また、たばこに含まれるニコチンには依存性があり、自分の意志だけではやめたくてもやめられないという状態が起こります。いつまでも元気であるためには、「健康な肺」を維持することが大切です。そのための第1歩が「禁煙」です。

また、本人の喫煙のみならず、周囲の喫煙者のたばこ煙による受動喫煙も、肺がんや虚血性心疾患、呼吸器疾患、乳幼児突然死症候群などの危険因子となります。そのため、たばこによる疾病・死亡の低減に向けて、たばこについて正しい知識を持つとともに、受動喫煙の害を排除・減少させる環境づくり、禁煙希望者に対する禁煙支援、喫煙継続者の節度ある喫煙(禁煙支援・節煙)の3つの対策を推進していきます。

①禁煙チャレンジ塾(健康増進課)

【内 容】 禁煙を決意した人に初回面接で検査を実施し具体的な禁煙方法を紹介し、禁煙開始日から3か月継続的に禁煙を支援する。

【対 象】 市民(禁煙を決意した人)

【方向性】 禁煙希望者に対して適した禁煙方法を紹介し、継続的に禁煙支援を行うことによりがんを含む生活習慣病を予防する。

【指 標】 利用者数 (H24) 20人 → (H29) 30人
禁煙成功者 (H24) 8人 → (H29) 増加



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

