

# 前橋市健康増進計画

# 健康まえばし21

(第2次計画)

R5.8.24  
健康づくり推進協議会  
資料1 (補足)

後期計画 [2019~2023年度]

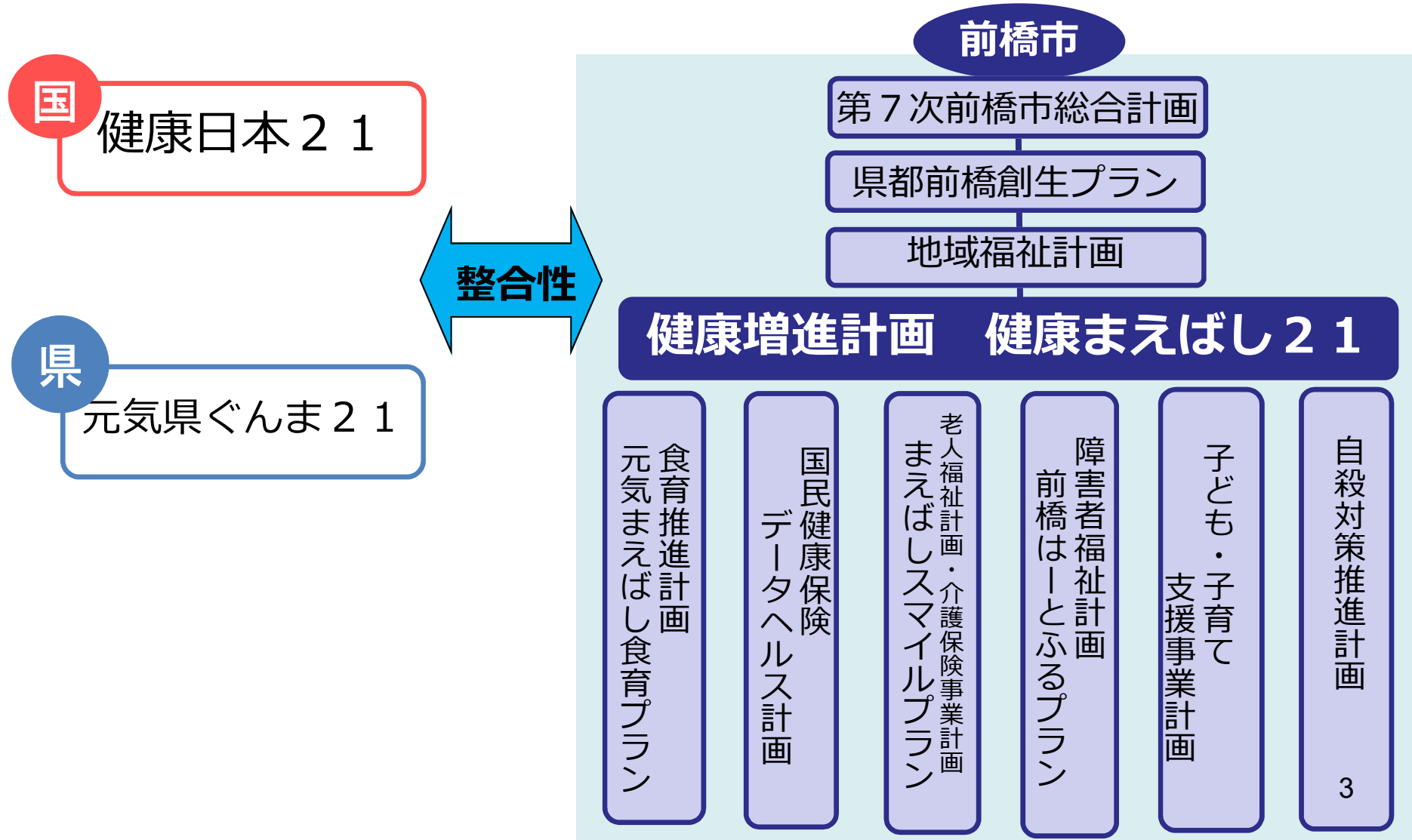


- 1 健康まえばし21とは
- 2 健康寿命とは
- 3 地域・職域連携
- 4 前橋市民の健康状況

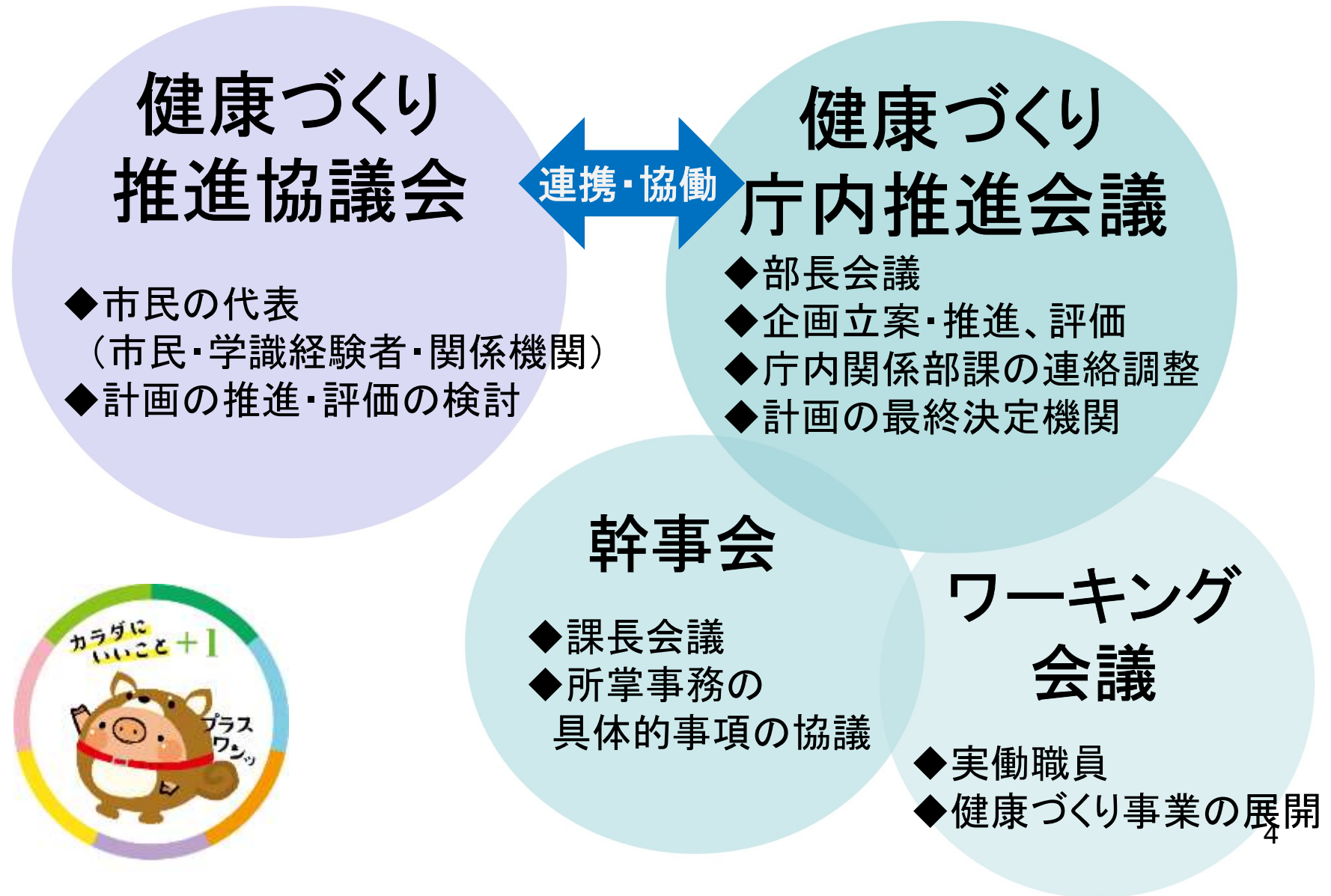
# 1 健康まえばし21とは

# 健康まえばし21とは

健康増進法第8条に規定される健康増進計画  
市民の主体的な健康づくりを推進するための計画



# 協議会の体制



# 計画の期間 = 10年間



# 健康まえばし21の全体像

## 基本理念

地域ぐるみ みんなでとりくむ 健康づくり

## 市民の健康目標

『**健康寿命**の延伸と**健康格差**の縮小』

『**生活習慣病**の予防・重症化予防』

## 年代別目標

### 妊娠期・乳幼児期・学齡期（18歳以下）

『親子で規則正しい生活をする』

### 青年期（19～39歳）

『自ら健康的な生活をする』

### 壮年期（40～64歳）

『将来に向けて、健康的な生活習慣を維持する』

### 高齢期（65歳以上）

『住み慣れた地域で、いつまでも自立して生活をする』

# 市民みんなで取り組む 7つの分野



栄養・食生活



健康診査



運動

カラダに  
いいこと +1



プラス  
ワンツ



歯と口の健康



休養・  
こころの健康



アルコール



たばこ



## 25項目の指標

健康日本21の評価指標（53項目）のうち、25項目を本市が取り組む指標とした（後期計画から2項目追加）

## 7分野・重点課題の指標

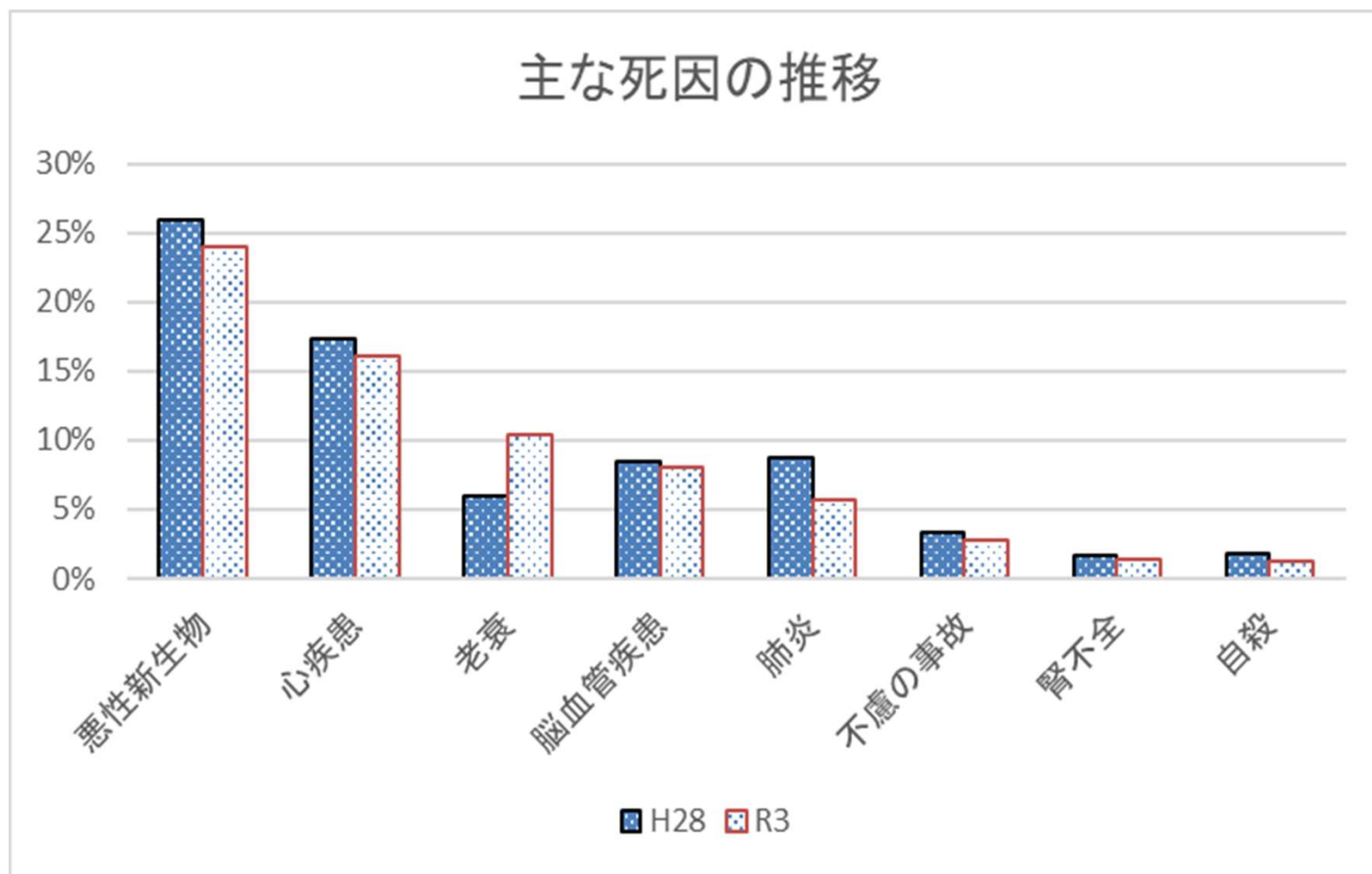
協議会・庁内推進会議において市独自の評価項目を追加

## 目標値

健康日本21に準ずる

中間評価時点ですでに目標を達成している項目については、他計画等から新たな目標値を設定した

# 2 第2次計画評価の 注目ポイント



# 最終評価の結果

P12

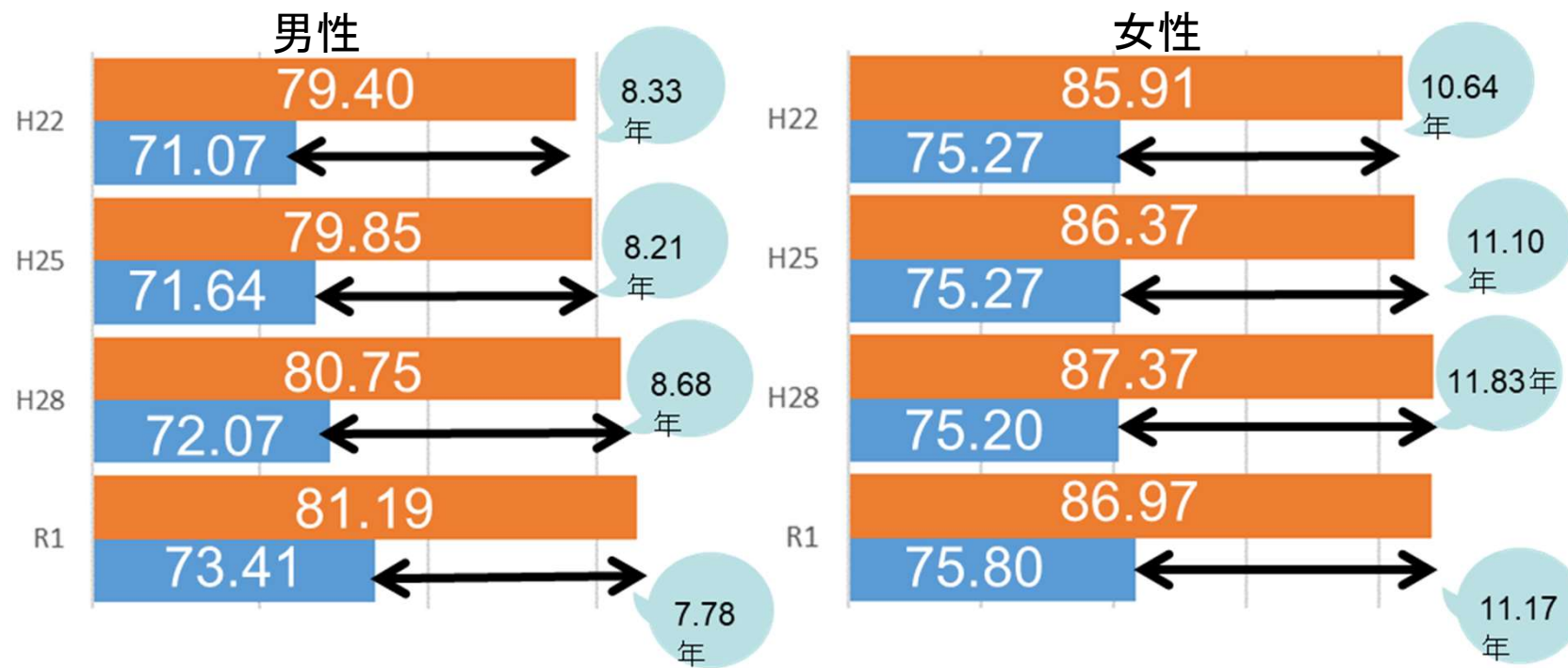
## 評価の方法

区 分	評価方法
目標値に達した	A
目標値に達していないが改善傾向	B
変わらない	C
悪化している	D
評価困難	E

# 25項目及び7分野重点課題の指標

	健康寿命	栄養・食生活	運動	休養・こころの健康	たばこ	アルコール	歯と口の健康	健康診査	重点課題	
									糖尿病重症化予防	地域・職域
A	3	2		1	1	1	2	1	2	1
B		2		1	1	1	1		2	
C		1		3			4			
D		4	1				3			
E										
まだ不明										
	3	9	1	5	2	2	10	1	4	1

## 市民の健康目標：健康寿命の延伸



厚生労働省「2010年都道府県別生命表」、国民生活基礎調査、群馬県「2013年、2016年簡易生命表」、第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料より

健康寿命だけではない。平均寿命もupを狙いたい。

# ①栄養・食生活

- A 朝食を食べる小学5年生の割合  
BMI20以下の高齢者の割合
- B バランスのとれた食事  
内臓脂肪症候群の予防や改善の実践
- C 朝食を一人で食べる子どもの割合
- D 朝食欠食者  
適正体重を維持している者  
週5日以上家族や友人と楽しく食事

## ②運動

P21

- D 20～64歳の運動習慣者の割合
- 65歳以上の運動習慣者の割合



### ③休養・こころの健康

- A 産後1か月でEPDS9点以上の褥婦の割合
- B 睡眠で休養が取れていない人の割合
- C 自殺者数の減少  
認知症サポーターの増加

## ④たばこ

P23

- A 成人の喫煙率の減少
- B 妊娠中の喫煙をなくす

## ⑤アルコール

P24

- A 適量飲酒者の割合
- B 妊娠中の飲酒

## ⑥歯と口の健康

P24～26

- A 12歳児の一人平均むし歯指数  
60歳で24本以上の自分の歯を有する者
- B 3歳児でむし歯のない者
- C 40歳で喪失歯のない者  
40歳で進行した歯周病  
歯科健診受診率  
定期的な歯科健診
- D 50歳で進行した歯周病  
60歳で進行した歯周病  
食べる速度が速い者

# 重点課題①糖尿病 P28

- A 糖尿病性腎症による年間新規透析導入者  
HbA1c8.4%以上の者(血糖コントロール不良)
  - B HbA1c5.6%以上の者(基準範囲外)
- まえばし健康づくり協力店の登録数

# 重点課題②職域との連携 <sup>P29</sup>

A まえばしウエルネス企業 登録企業

これからもご協力をお願いします！



健康まえばし21

市民みんなで「健康寿命の延伸」を目指しましょう