

# 3 追加計画の策定方針

この計画では、現行計画において最終目標としていた「壮年期死亡の減少・健康寿命の延伸を実現し、総ての人の生活の質(QOL)の向上を図る」という考え方を踏襲しています。同時に、健康づくりは市民一人ひとりが自ら健康の大切さを認識し、積極的に健康づくりに取り組んでいくことが重要であることをふまえ、一人ひとりが主体的に健康づくりを実践できるよう、『目標の重点化』を図るとともに、家庭、地域、職域、民間等と行政が協働・連携しながら「みんなでとりくむ健康づくり」をより戦略的に推進することが重要であると考えます。

こうした意味から、市民一人ひとりが「健康寿命の延伸」を実現することを目標に、ヘルスプロモーション※の概念を取り入れ、次のような基本方針に立つものです。

一次予防を重視した  
市民の主体的な健康づくりの推進

ヘルスプロモーションの概念  
市民力・地域力による  
健康づくりの支援

現行計画の踏襲  
及び  
追加目標の設定と評価

※ヘルスプロモーション  
ヘルスプロモーションとは、WHO(世界保健機関)が提唱した21世紀の健康戦略で、「すべての人びとがあらゆる生活舞台一労働・学習・余暇そして愛の場一で健康を享受することのできる公正な社会の創造」を健康づくり戦略の目標としています。

## 新たな指標

その1 糖尿病等のメタボリックシンドローム該当者・予備群の減少やがん死亡率の減少を柱とする「生活習慣病」への取り組み

その2 食育推進計画との整合を図った「食」からの健康づくり(食育の推進)への取り組み

その3 「こころの健康づくり」への取り組み強化

前橋市健康増進計画(平成21～25年度)

## 健康まえばし21

(追加計画概要版)



### 計画見直しの背景と趣旨

前橋市では、「健康まえばし21」を平成16年3月に策定し、「みんなでとりくむ健康づくり」をスローガンに掲げ、「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」の6つの領域について市民の健康づくりに取り組んできました。

しかし、その後の少子高齢化の進展やライフスタイルの変化などを背景に、不規則な食生活や運動不足が原因と思われる生活習慣病・寝たきり高齢者・認知症患者の増加、あるいは「食の安全対策」「こころの健康対策」などの新たな健康問題が表面化してきています。

以上のような背景から、平成20年度に中間期を迎える「健康まえばし21」のこれまでの成果を検証し、新たな課題への対策も反映させ、平成21年度から平成25年度までの追加計画を策定するものです。

前橋市健康増進計画(平成21～25年度) 健康まえばし21(追加計画概要版)

発行 平成21年4月

企画・編集 前橋市 健康部 健康増進課(前橋保健センター内)

〒371-0014 群馬県前橋市朝日町三丁目36番17号

TEL 027-220-5783

URL www.city.maebashi.gunma.jp

平成21年4月

前橋市

# 1 ライフステージ別にみた健康づくり目標と取り組み

区分

ご自身のライフステージをチェックしてみましょう！

0歳  
(誕生)



乳幼児期

〔目標〕  
心身の健やかな成長・発達のための、健康的な生活リズムを身につける

6歳  
(入学)



小学校期

〔目標〕  
生涯にわたる健康づくりの基礎となる生活習慣を身につける



中学・高校期

〔目標〕  
望ましい生活習慣を自ら実践し、家庭から自立する準備をする

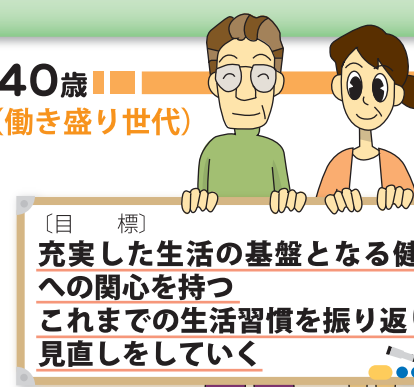
19歳  
(進学・就職)



青年期

〔目標〕  
健康と生活習慣のかかわりを理解し、家族ぐるみで望ましい生活習慣の実践に努める

40歳  
(働き盛り世代)



壮年期

〔目標〕  
充実した生活の基盤となる健康への関心を持つ  
これまでの生活習慣を振り返り、見直しをしていく

65歳  
(退職)



高年期

〔目標〕  
地域や仲間と交流を図り、生きがいを持って前向きな生活を送る

## 市民一人ひとりや家庭のとりのくみ (市民の健康づくり行動指針)

栄養生活

「早寝・早起き・朝ごはん」の実践から生活リズムを作り、習慣にしましょう

五感を使って味わう体験から「食」への興味や味覚を育てましょう

家族で「食」を共有し、知識や技術、マナーなどを身につけましょう

自らの体調と食生活のかかわりを理解し、生活習慣病の予防を心がけましょう

朝ごはんを食べることから、1日の充実を図りましょう

自分にあった量のバランスのよい食事をし、適正体重を維持しましょう

家族や仲間と一緒に食べる機会を増やし、「食」を楽しみましょう

運動

全身を使った遊びを通して、体を動かす楽しさを知りましょう

楽しく身体を動かす習慣を身につけましょう

今よりも1,000歩多く歩くことを意識した生活をしましょう

気軽に楽しめる自分にあった運動を見つけ、習慣にしましょう

健康・体力維持のために、無理せずに体を動かしましょう

休養  
こころの健康

十分な睡眠をとりましょう

家庭や地域のふれあいの中で、健康なこころを育てましょう

十分な睡眠と休養を取り、心身の疲労を回復しましょう  
自分にあった健康的なストレス解消法をみつけましょう

悩みや不安を一人で抱え込まないで、周囲や関係機関に相談しましょう

自分の生きがいを持ちましょう

たばこ

受動喫煙させないように配慮しましょう

たばこの害についての知識を身につけ、吸わない、吸わせないようにしましょう

たばこによる害を知り、禁煙・分煙に取り組みましょう

アルコール

妊娠中や授乳中の飲酒による赤ちゃんへの影響を避けましょう

未成年の飲酒はしない、させないようにしましょう

アルコールの害を知り、適量の飲酒を楽しみましょう

歯と口の健康

歯磨きの習慣・よく噛む習慣を身につけましょう

かかりつけ歯科医を持ち、虫歯や歯周病の予防を心がけましょう

歯と口のケアを実践し、噛む力を維持しましょう

健康診査

定期的に健診を受け、自分の健康づくりに活かしましょう

基本目標

生活習慣病の予防

健康寿命の延伸

生活の質の向上



～人もまちも生き生きと輝く都市～



## 2 7つの領域と目標

「健康まえばし21」の現行計画は、6つの領域で取り組みをすすめているところですが、平成20年4月から生活習慣病に主眼を置いた「特定健康診査」の実施が医療保険者に義務付けられたことから、追加計画では新たに「健康診査」を加え、7つの領域とします。

生活習慣病の予防という観点で、この7つの領域に共通する危険因子をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)ととらえ、この概念を取り入れ、食生活や運動によって生活習慣病の危険因子を改善することをめざしています。

### 健康診査

定期的に健康診査を受診し、健康づくりに役立てましょう

### 栄養・食生活

食に関心を持ち、バランスのよい食事を心がけましょう※1

### 歯と口の健康

むし歯と歯周病を防ぎ、8020をめざしましょう

メタボリックシンドローム  
予防対策を中心とした

### 生活習慣の改善

### 運動

今よりも1,000歩※2  
多く歩きましょう  
運動する習慣を  
身につけましょう

### アルコール

アルコールによる健康への影響をなくしましょう

### たばこ

たばこによる健康への影響をなくしましょう

### 休養・こころの健康

自分にあったこころの健康づくりをしましょう

## 生活習慣病の予防・健康寿命の延伸・生活の質の向上

※1 栄養・食生活については前橋市食育推進計画(元気 まえばし 食育プラン)と併せて取り組みます。

※2 1,000歩…距離にして700～800m程度。1歩の目安＝身長(cm)÷100(cm)

## 1 「食」から始まるヘルシーライフ 栄養・食生活

### 健康目標

野菜摂取を心がけ、バランスの良い食事を規則正しく食べる習慣を身につけましょう

#### 重点取り組み

- 朝食対策(朝食を食べない人の減少、食べている人は食事内容の充実)。
- 一人ひとりにあった食べ方を理解する。
- 野菜は1日5皿(350g)を目安に食べる。
- 健康に関心をもって、規則正しい生活を送ることができる。

#### 目標値見直し

目標値は継続するが、強化すべき項目

朝食を欠食する人の割合

現状値 20歳代男性 31.2% ■■■ 最終目標値 20%以下

#### 新規項目

野菜を1日5皿(350g)以上食べることを心がけている人の割合  
■■■ 最終目標値 50%以上

食事バランスガイドやその他の食事成分表を参考にしている市民の割合  
(食育推進計画現状値より)6.8% ■■■ 最終目標値 60%以上

## 2

## 運動不足は健康の大敵！ 運動

### 健康目標

日常における歩数の増加に心がけ、運動する習慣を身につけましょう

#### 重点取り組み

- 3.30運動の継続。
- 身近で継続してできる運動普及のために「元気ひろげたい」事業の推進。
- 地区別ウォーキングコースの設定とウォーキングの推進。

#### 目標値見直し

#### 新規項目

日常生活での歩数増を心がけている人の割合

現状値 (男性)43.5% 20歳代24.0% 30歳代 26.4%  
(女性)47.2% 20歳代26.1% 30歳代 36.4%

最終目標値 男女とも 50%以上

(男性)20・30歳代⇒30%以上 (女性)20歳代⇒35%以上

## 3

## ストレス解消のためのメンタルヘルス対策！ 休養・こころの健康

### 健康目標

自分にあったこころの健康づくりをしましょう。

#### 重点取り組み

- 心の病気について正しく知る。
- 気軽に相談できる相談体制の整備を行う。
- 職域との連携によるこころの健康づくりの周知啓発を行う。

#### 目標値見直し

目標値は継続するが、強化すべき項目

ぐっすり眠れる人の増加

現状値 35.9% ■■■ 最終目標値 50%以上

#### 新規項目

こころの健康について相談窓口を知っている人の増加

■■■ 最終目標値 60%以上

4

たばこをやめて健康を手に入れよう！

## たばこ

## 健康目標

たばこによる健康への影響を理解し、禁煙・分煙に積極的に取り組みましょう

## 重点取り組み

- 未成年者の喫煙行動の防止を図る。
- 公共の施設等における禁煙・分煙の一層の推進を行う。
- 「紫煙リボン」の取り組みを強化する。
- 禁煙希望者への支援体制を強化する。

## 目標値見直し

## 新規項目

- 紫煙リボンの取り組みを知っている人の割合

現状値 11.1% → 最終目標値 30%以上

- 禁煙認定施設の登録数

現状値 160施設 (平成20年12月末日 現在) → 最終目標値 200施設以上

5

“百薬の長アルコール”と楽しく付き合おう！

## アルコール

## 健康目標

アルコールによる健康への影響を知り、節度ある適度の飲酒を実践しましょう

## 重点取り組み

- 「適度な飲酒量」の知識の普及を図る。
- 未成年者の飲酒の防止対策を強化する。

&lt;多量飲酒の目安&gt; 1日に純アルコールで約60g



## 目標値見直し

## 見直し項目

- 多量に飲酒する人の割合の減少

現状値 (男性) 12.1% → 最終目標値 6.0%以下

(女性) 2.0% → 最終目標値 1.0%以下

- 適度な飲酒量の知識の普及

現状値 (男性) 18.5% → 最終目標値 男女とも 60%以上  
(女性) 19.3%

6

生涯元気な歯は健康の基本！

## 歯と口の健康

## 健康目標

むし歯と歯周病を防ぎ、8020を目指しましょう

## 重点取り組み

- 乳幼児期・学齢期のむし歯の減少を図る。
- 青年期以降の歯周病予防対策を強化する。高年期の噛む力の維持を図る。

## 目標値見直し

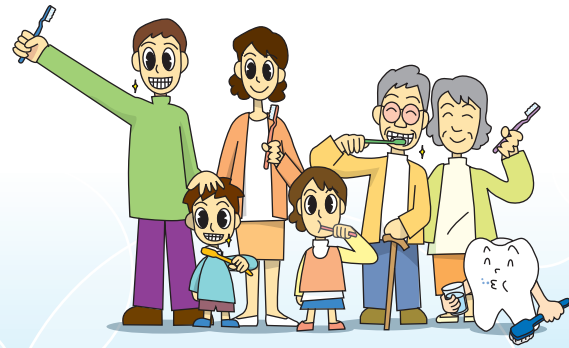
## 見直し項目

- 定期検診を受けている人の割合

現状値 32.3% → 最終目標値 40%以上

- 歯と口の手入れ等について指導を受けたことのある人の割合

現状値 62.4% → 最終目標値 80%以上



5

7

自分の体の状態を知ることから始めよう！

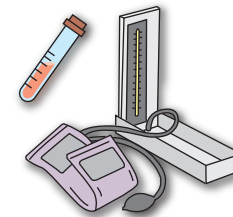
## 健康診査 New

## 健康目標

定期的に健(検)診を受けて自分の健康状態を把握しましょう

## 重点取り組み

- 特定健診をはじめ、健診制度の周知・啓発を行う。



## 目標値見直し

- ①特定健診目標受診率  
国保目標値 H20年度 45% → H24年度 65%
- ②特定保健指導実施率  
国保目標値 H20年度 25% → H24年度 45%
- ③各種がん検診受診  
H19年度受診率  
胸部検診45.9%、胃がん検診26.7%、大腸がん検診32.2%、子宮がん検診17.7%、乳(甲状腺)がん検診20.9%、前立腺がん検診34.5% → 最終目標値 各50%以上

## 7つの分野を推進するための包括的取り組み

1

生活習慣を見直して、病気を未然にブロックしよう！

## メタボリックシンドローム対策

## 健康目標

メタボリックシンドロームを知り、知識を実践に結び付けられるよう、積極的に取り組みましょう

## 重点取り組み

- 市民全体への「健康まえばし21」の取り組みの実践の周知・啓発をととしてメタボリックシンドローム予防を図る。



メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、高血糖、高脂血症のうち2つ以上を合併した状態をいいます。

## 目標値見直し

- 「メタボリックシンドロームの言葉も意味も知っている」人の割合  
現状値 (男性) 81% (女性) 84% → 最終目標値 男女とも100%
- 40歳男性の肥満(BMI 25以上)の割合  
現状値 33.7% → 最終目標値 20%以下
- 「健康まえばし21の取り組みを実践したことがある」人の割合  
→ 最終目標値 男女とも50%以上

2

市民の健康ニーズに適合した健康施策の展開ができるように支援します！

## 健康まえばし21の周知

## 健康目標

市が推進している「健康まえばし21」を知り、積極的に健康づくりに取り組みましょう

## 重点取り組み

- 男性に対する「健康まえばし21」の周知・啓発の工夫。
- 市民全体への「健康まえばし21」の周知の強化。
- 地域組織や職域との協働による取り組みの強化。

## 目標値見直し

- 健康まえばし21について聞いたことがある人の割合  
現状値 (男性) 24.9% (女性) 29.8% → 最終目標値 男女とも50%
- 健康まえばし21の「内容を知っている」人の割合  
現状値 (男性) 12.4% (女性) 21.5% → 最終目標値 (男性) 30% (女性) 50%

6