

# 健康まいばら21計画(第2次)を策定しました



## 計画の趣旨

市では、平成20年8月に「健康まいばら21」を策定し、市民一人ひとりが健康意識を高め、自らが健康づくりに取り組むことができるまちの実現に向けて取り組んできました。

今回、国の定める「健康日本21（第2次）」により、新たに国の基本的な方向および目標項目が示されたことから、前計画の中間評価および目標達成や成果を踏まえ、平成25年度から平成34年度までの10年間の計画期間とする「健康まいばら21（第2次）」を策定しました。

## 計画の基本方針

市総合計画に掲げる「市民の絆で築く心と体の健康なまち」を目指して、健康寿命を延ばすために、次の3つを基本方針とします。

- 自分にあった健やかな生活の維持を目指します。
- 生活習慣を見直し（生活習慣病を予防し）、生涯にわたり健康づくりに取り組みます。
- 社会全体で市民の健康づくりを支援します。

## 取組目標

### 生活習慣・社会環境の改善

#### 栄養・食生活

- ・適切な量と質の食事をとる者の増加
- ・適正体重を維持している者の増加

#### 身体活動・運動

- ・運動習慣者の割合の増加

#### 飲酒

- ・妊娠中の飲酒をなくす
- ・生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合の減少

#### 喫煙

- ・妊娠中の喫煙をなくす
- ・成人の喫煙率の低下
- ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）※の認知度の向上

#### 休養・こころの健康

- ・睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少
- ・自殺者数の減少

※COPDとは、肺気腫や慢性気管支炎などの呼吸器疾患

## 生活習慣病の予防

### がん

- ・がん検診の受診率の向上
- ・がんの標準化死亡率の減少

### 循環器疾患・糖尿病・慢性腎臓病

- ・特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上
- ・糖尿病等患者の減少

### 歯・口腔の健康

- ・乳幼児期・学童期のう歯のない者の増加
- ・定期的に歯科健診を受ける者の増加

## 次世代・高齢者の健康

### 次世代の健康

- ・肥満傾向にある子どもの割合の減少
- ・3食(朝、昼、夕)食べる子どもが100%に近づく
- ・野菜を基準量以上食べる子どもの増加
- ・体を使った遊び(運動)をしている子どもの割合の増加

### 高齢者の健康

- ・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）※を認知している市民の割合の増加
- ・脳機能低下ハイリスク者の把握率の向上
- ・要介護認定率、重度認定者の割合の減少
- ・足腰に痛みのある高齢者の割合の減少

※ロコモティブシンドロームとは、加齢や運動不足から生じる運動機能障がいにより介護が必要となる危険性が高くなった状態

## 米原市民の健康づくり8か条

- 1 **けん** 健診を定期的に受けましょう（健診）
- 2 **こ** この本、吸わない人への思いやり（たばこ）
- 3 **う** 運動週間、まずは一歩から（運動）
- 4 **ま** 毎日はかろう、自分の体重（健康管理）
- 5 **い** いただきますは野菜から（栄養）
- 6 **ば** バイバイ、ストレス！上手に解消（こころの健康）
- 7 **ら** 楽あれば、休肝日もあり（アルコール）
- 8 **し** しっかりみがいて、げんきな歯(歯の健康)

