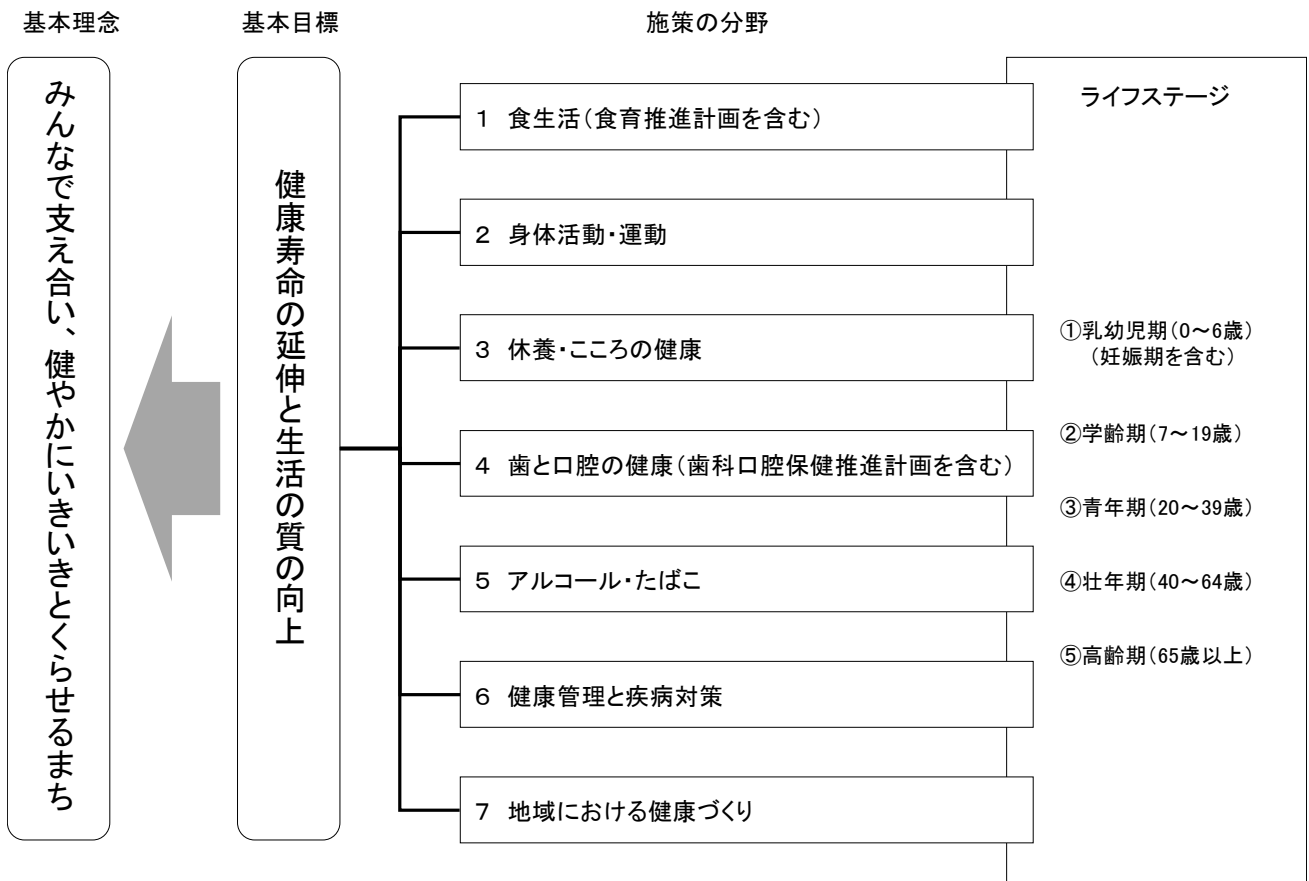


第3節 計画の体系

本庄市の健康づくりの基本理念と計画の体系図を以下に示します。

本計画では、「食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯と口腔の健康」「アルコール・たばこ」「健康管理と疾病対策」「地域における健康づくり」の7分野について、それぞれライフステージを定め、具体的な健康づくりのための行動を設定します。

本計画は、健康づくりを推進していくために、地域や事業者、行政が協力し、互いに連携を図り、総合的に取り組んでいきます。



【評価指標】

評価指標	対象	現状値 (R1)	目標値 (R6)
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合の減少※	20歳以上男性	32.0%	13%
	20歳以上女性	15.4%	6.4%
受動喫煙者の割合の減少	20歳以上	49.4%	減少
	小学生	53.3%	
	中学生	61.2%	
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上	20歳以上	35.6%	80%
市内公共施設の禁煙・分煙について十分と感じる人の割合の増加	20歳以上	18.2%	40%

※生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の方とされています。

【純アルコール量 20g の目安】

ビール (5%)	チューハイ (7%)	ワイン (12%)	日本酒 (15%)	焼酎 (25%)	ウイスキー (40%)
中ビン1本 (500ml)	レギュラー 缶1缶 (350ml)	グラス2杯 (200ml)	1合 (180ml)	ロック1杯 (100ml)	ダブル1杯 (60ml)

※出典：厚生労働省：健康日本21（アルコール）

【評価指標】

評価指標	対象	現状値 (R1)	目標値 (R6)	
BMI が 25 以上の肥満者の割合の減少	20 歳代～60 歳代 男性	33.0%	28%	
	40 歳代～60 歳代 女性	17.5%	15%	
30 歳代男性の肥満 (BMI が 25 以上) の割合の減少	30 歳代男性	41.4%	28%	
20 歳代～30 歳代女性のやせ (BMI が 18.5 未満) の割合の減少	20 歳代女性	22.8%	20%未満を維持	
	30 歳代女性	8.6%	20%未満を維持	
肥満傾向にある子どもの割合の減少	小学 5 年生男子	16.5%	12%	
	小学 5 年生女子	8.2%	8%	
低栄養傾向の高齢者の増加の抑制 (BMI20 以下の高齢者)	高齢者	18.1%	17%未満を維持	
全出生数中の低出生体重児の割合の減少	新生児	9.6%	減少	
特定健康診査受診率の向上	40 歳～74 歳	34.0%	60%	
75 歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少	75 歳未満	84.8 人	73.9 人	
脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少(10 万人あたり)	脳血管疾患男性	48.3 人	41.6 人	
	脳血管疾患女性	27.0 人	24.7 人	
	虚血性心疾患男性	50.5 人	31.8 人	
	虚血性心疾患女性	23.9 人	13.7 人	
がん検診受診率の向上	胃がん検診	40 歳以上男女	13.7%	40%
	肺がん検診	40 歳以上男女	18.4%	40%
	大腸がん検診	40 歳以上男女	18.7%	40%
	乳がん検診	40 歳以上女性	22.4%	50%
	子宮がん検診	20 歳以上女性	26.4%	50%
	前立腺がん検診	40 歳以上男性	26.6%	40%
65 歳健康寿命	男性	17.18 年	17.3 年	
	女性	20.26 年	21.0 年	

【目標】

- | | |
|-----|-------------------------------|
| I | 健康づくりに必要な情報を得て、発信できるようにしましょう。 |
| II | 自ら社会的なつながりを大切にしましょう。 |
| III | 健康づくりのため、身体活動量を増やしましょう。 |

I 健康づくりに必要な情報を得て、発信できるようにしましょう。

健康づくりや食育推進に必要な情報を得て、活用できる力をつけ、自分の周囲に発信できるようにしましょう。

II 自ら社会的なつながりを大切にしましょう。

自ら地域の行事等に参加し、地域とのつながりを強めましょう。また、地域住民の「健幸」の実現に取り組みましょう。

III 健康づくりのため、身体活動量を増やしましょう。

「歩く」機会を増やすなど、日常の身体活動量を増加させて、まずは生活習慣病やフレイルの予防を図りましょう。

【評価指標】

指 標		現状値 (R1)	目標値
健康づくりに関する地区組織活動に参加する人の数			
	食生活改善推進員数	77 人	85 人
	健幸アンバサダー数	-	400 人
	サポーター養成講座の受講者数	1,688 人	2,250 人
本庄ウォーキングマップの認知度		40%	50%
ウォーキングの習慣のある人の割合の増加		28.9%	40%