

概要版

# 二本松市健康増進計画(後期計画)

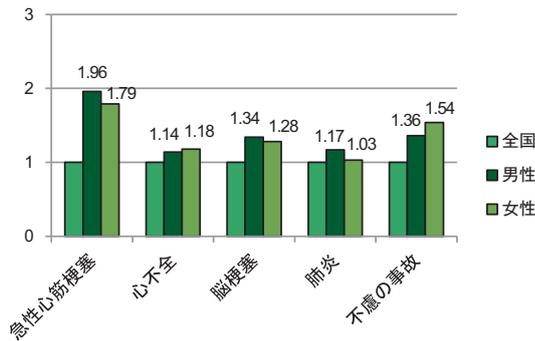
## ご存じですか？二本松市健康増進計画

「全ての市民が健康で明るく暮らせるまちづくり」の実現を目的に、平成20年度から実施している計画です。東日本大震災や原発事故の影響も踏まえ、平成25年度に中間評価を行いました。市民の皆さまにご協力いただいたアンケートや統計資料を基に、平成29年度までの課題と目標を掲げ、具体的な行動計画を見直しました。

## 今の二本松市の状況 ▶▶▶

### ①国との比較で死亡率の高い死因は？

※全国の死亡率を1とした二本松市の死亡率(男女別)

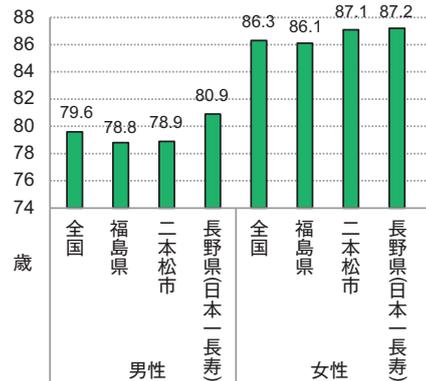


男女とも急性心筋梗塞で、約2倍と高くなっています。  
資料：県北保健福祉事務所(平成19～23年)

血管を大切にすると  
予防できる病気が  
多いです。

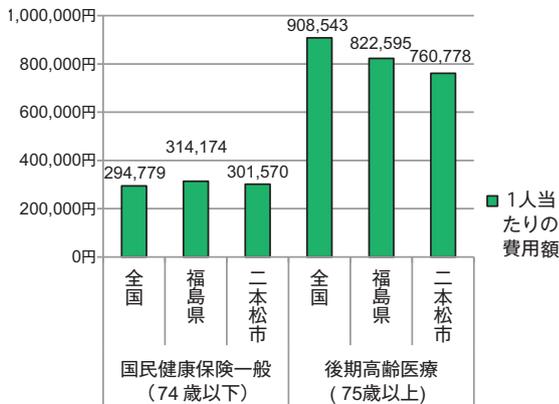


### ②市民は長生きでしょうか？



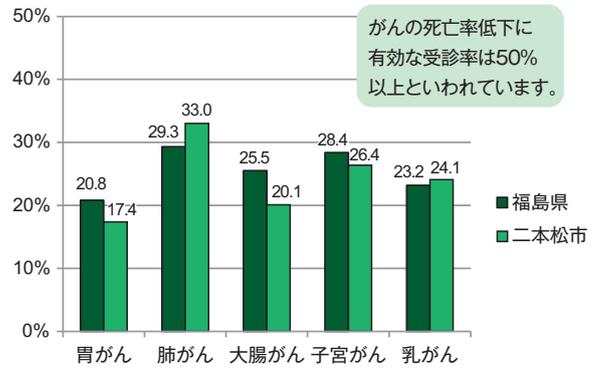
女性は全国平均とほぼ同じですが、男性はやや下回っています。  
資料：長野県(平成25年)、その他(平成22年)

### ③医療費はどれくらいかかっているの？



資料：全国(平成23年)、福島県、二本松市国保(平成25年5月分)

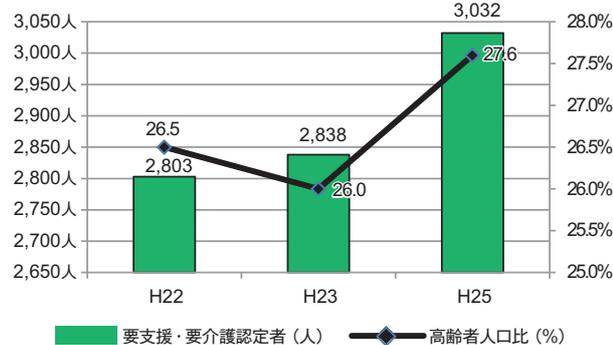
### ④がん検診はどれくらい受けているの？



がんの死亡率低下に  
有効な受診率は50%  
以上といわれています。

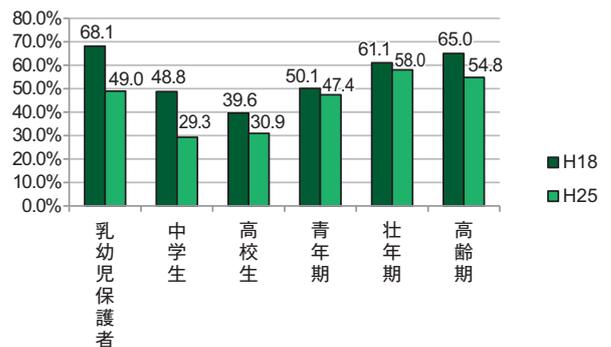
資料：県北保健福祉事務所(平成24年)

### ⑤高齢者人口(%)と要支援・要介護認定者(人)



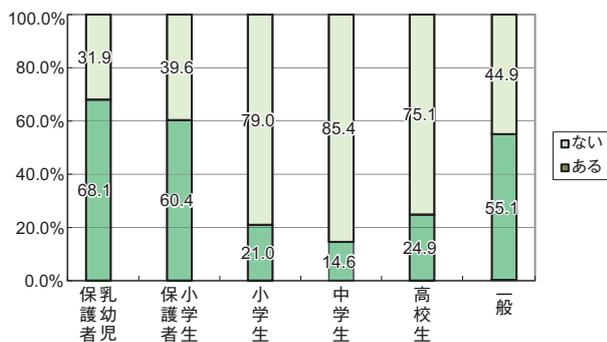
資料：平成22年国勢調査、平成23、25年二本松市住民基本台帳市高齢福祉課提供

### ⑥食生活に気をつけて実施している者の割合



資料：平成18、25年市民の健康と生活習慣調査

⑦放射線に対する不安がある



資料：平成25年市民の健康と生活習慣調査

中間評価時改善した項目

- ◎妊娠出産期…早期妊娠届出者の増加、同居家族の分煙率の上昇
- ◎乳幼児期…早寝早起きをしている子どもの増加
- ◎学童期…一人当たりのむし歯数の減少
- ◎思春期…朝食を欠食する中学生の減少
- ◎青年期から高齢期…運動習慣がある者の増加  
喫煙する中・高校生の減少
- ◎壮年期…睡眠が十分にとれている者の割合の増加  
高血圧症や糖尿病の治療継続者の割合の増加

中間評価と今回の計画策定の特徴

食育推進計画の導入

18ページ⑥のグラフのように、各年代で食に関する関心の低下がみられました。

妊娠・出産時期から高齢期に至るまで、食に対する関心や放射線対策とも関連した安全な食の選択や食と関連した疾患の予防、食卓を囲んで食事をする共食の大切さ、次世代への食文化の伝承など、総合的に推進します。

以前から本市の特徴として、アルコール多量摂取者の割合が高いことが挙げられます。

アルコールは、脳萎縮を招き、脳血管疾患を引き起こすことから若年性認知症の発症に関連します。アルコール依存症や肝臓がいばかりではない危険についても知ることを目標としました。

放射線低線量被ばくの健康管理対策

平成23年度以後取り組んできましたが、放射線対策に対する意識の低下と、反対に不安の増加等の市民の意識の幅が大きくなっています。市復興計画や放射線健康管理計画と関連させ、長期プランとして実施、評価していく方向性を示しました。

ライフステージごとの健康課題と重点目標

ライフステージ	課題	目標
妊娠・出産期	夫婦・親自身が健康的な生活習慣を送る必要がある	・妊娠を機に、家族で生活習慣を見直しましょう
乳幼児期 (0歳～ 就学前の親子)	親が抱える育児不安に気づき、問題点を見極めながら寄り添う支援が必要である	・親に対する支援、地域の支援力をつくる地域づくり ・家族で子育てについて話し合い、理解しましょう
学童期 (6～12歳 の親子)	子ども自らが心身の健康について考え、必要な知識を身につけることが大切である	・規則正しい生活リズム、家族と一緒に食事を取りましょう ・地域・学校とのつながりを大切にしましょう
思春期 (13～18歳)	性教育等、知識の普及と自尊感情を育み、さらに相手を思いやる行動がとれることが必要である	・心の問題、性、喫煙、飲酒等、身近な問題についての基礎知識や対処法を身につけ、多世代間交流を進めましょう ・自尊感情を高め、ストレスの対処法を身につけましょう
青年期 (19～39歳)	飲酒を含む食に対する関心が低く、朝食の欠食が多い 他の年代よりも肥満率が高い 自殺による死亡がある	・朝食を取り、自分の適正体重を知りましょう ・こころの健康を保つためにも、早期発見・早期対策が大切であることを知りましょう
壮年期 (40～64歳)	悪性新生物、心疾患、脳血管疾患による死亡率が高い 脳血管疾患による若年性認知症(アルコール性含む)が増加している 自殺率も高い傾向が続いている	・健康診断を受診して、生活習慣を改善し疾病を予防しましょう ・質の良い睡眠は肥満予防やこころの健康にもつながることを知りましょう
高齢期 (65歳以上)	食事、排泄、入浴、移動、整容、認知機能などの日常生活動作の低下や地域活動の参加者が低下している 各種健診・保健指導の受診率が低下している	・認知症予防には、必要な栄養を取り、頭や体を使うこと、血液の循環をよくすることが効果的で、多量のアルコール(3合程度)は、血管を痛め、脳の萎縮を進めることを知りましょう

市民の皆さん一人一人の健康への関心とともに、市民全体の高齢化や医療の状況も含めた街づくり、人づくり、健康づくりに目を向けていきましょう。

健康増進計画について詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。各保健センターまでお問い合わせください。

◎問い合わせ…健康増進課予防係 ☎(55)5109