

第二次 今治市健康づくり計画

バリッと元気



今治市健康づくり計画推進キャラクター
ケンちゃん・コウちゃん

平成29年度～平成38年度

今 治 市

第二次今治市健康づくり計画 「バリッと元気」

計画策定の趣旨

今治市では、子どもから高齢者まで住み慣れた地域で互いに支えあい、生涯を通じて一人ひとりの健康が守られ、心身ともに健やかで安心して暮らしていけるよう、今後10年間の今治市の健康づくりの指針となる第二次今治市健康づくり計画を策定しました。

施策の体系

健康づくりを推進するため、第一次計画の栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、歯・口腔の健康、飲酒、喫煙の6分野にがん、生活習慣病の2分野を加えた8分野で取り組みます。

また、生活習慣の改善を含めた健康づくりを効果的に推進するため、第二次計画では乳幼児期から高齢期までのライフステージや性差を考慮した取り組みを進めます。

健やかに安心して暮らせるまちづくり

(第2次今治市総合計画 施策の大綱1)

基本理念

市民一人ひとりが自己の選択に基づいて、主体的に健康づくりに取り組むとともに、地域全体でこれを支援する環境を整備し、個人と地域の健康づくりを推進する

基本目標

健康寿命の延伸

「基本方針1」

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

「基本方針2」

社会生活を営むために必要な機能の維持および向上

「基本方針3」

健康を支え、守るための社会環境の整備

取り組む分野

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころの健康

歯・口腔の健康

飲酒

喫煙

がん

生活習慣病

ライフステージごとの健康づくり ～生涯を通じた健康づくり～

乳幼児期
(0～5歳)

青少年期
(6～19歳)

成人期
(20～64歳)

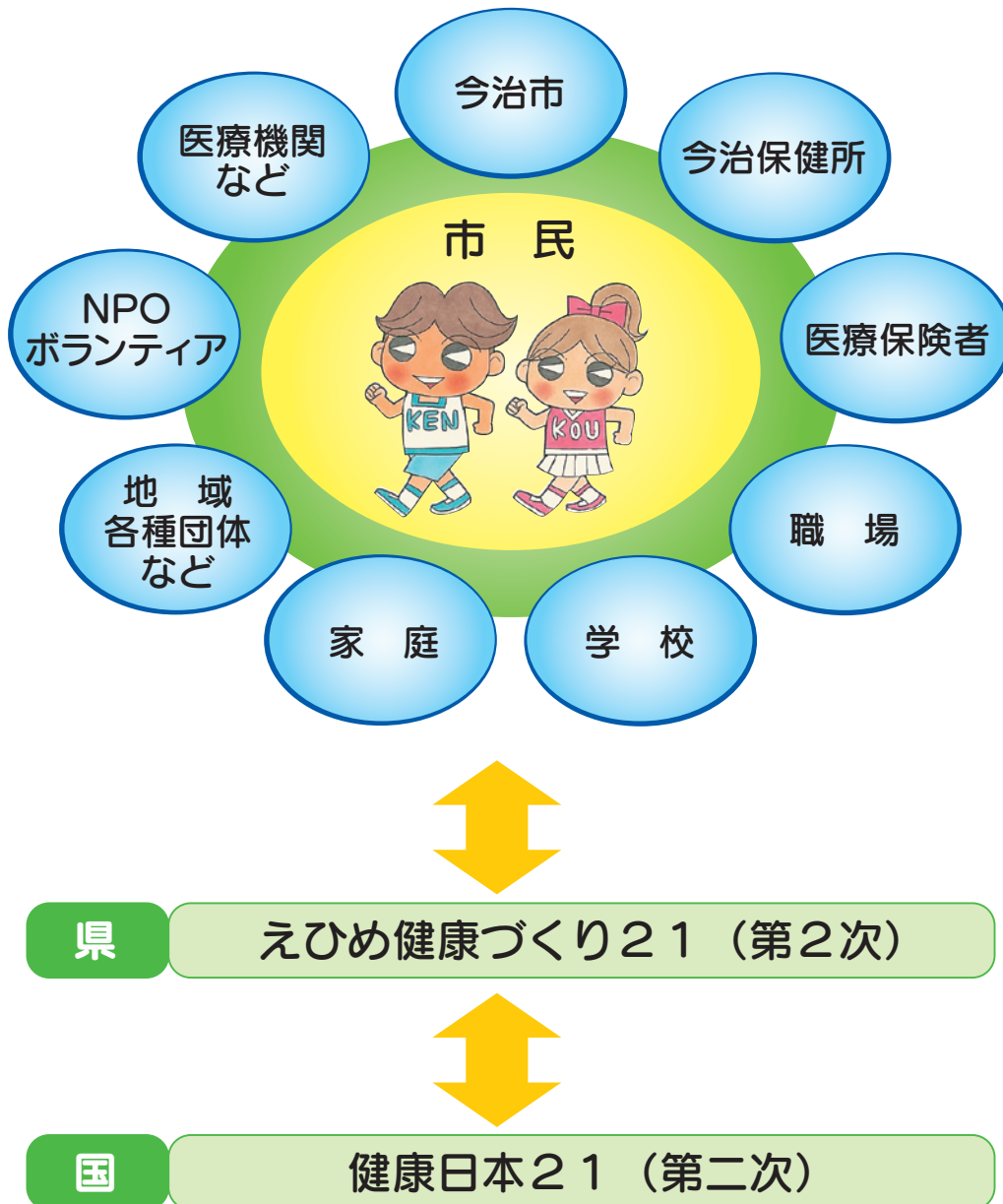
高齢期
(65歳以上)

推進体制

本計画は、国の「健康日本21(第二次)」、ならびに愛媛県の「えひめ健康づくり21(第2次)」の趣旨を踏まえた計画となっています。

市としては、8分野を基本とした健康づくりを市民の生活に定着させ、効果的に進めることとし、行政・家庭・地域・学校・職場・団体および関係機関などが、連携、協働し計画を推進していきます。

第二次今治市健康づくり計画



計画の期間

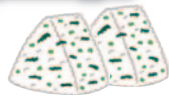
平成29年度
(2017年度)
スタート

平成33年度
(2021年度)
中間評価

平成38年度
(2026年度)
最終評価

栄養・食生活

実践目標



- ◎バランスのよい食事をする人を増やす
- ◎規則正しい食習慣を実践できるよう、知識の普及啓発を行う
- ◎うす味を実践する人を増やす

一人ひとりの心がけ

- 毎日朝食を食べる
- うす味に気をつける
- 家族や仲間と食事をする機会をつくる

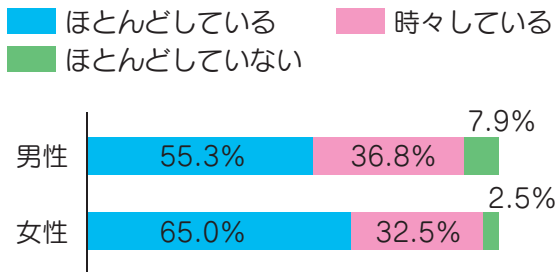


みんなで取り組むこと

- 食生活改善推進協議会は、地域で栄養改善活動を実施する
- ボランティア団体などは、食生活について正しい知識を普及する
- 家族や地域などは、みんなで食卓を囲める環境をつくる

今治市の現状と平成38年度の目標値

主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている成人の割合



主な指標	現状	目標値
主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合	20歳以上の男性 55.3%	80%
	20歳以上の女性 65.0%	
朝食を毎日食べる人の割合	小学5年生 84.6%	100%
	中学2年生 84.5%	
	20歳以上の市民 83.6%	

資料：平成27年 愛媛県県民健康調査
平成26年 第二次今治市食育基本計画に関するアンケート



身体活動・運動

実践目標

- ◎身体活動量を増やすよう取り組む
- ◎運動習慣がある人を増やす



一人ひとりの心がけ

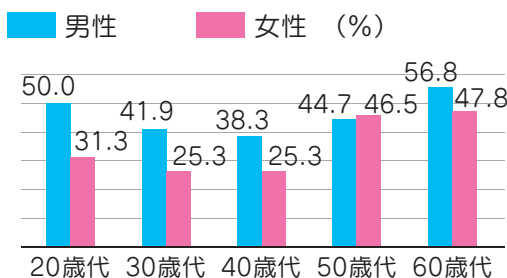
- 生活の中で動くことを心がける
- 今より10分多く歩く
- 家族や仲間と、運動に関するイベントや行事などに参加する

みんなで取り組むこと

- 楽しくからだを動かす講座や行事を開催する
- ウォーキングをはじめとする運動を推進する
- 職場や地域で定期的に運動を取り入れ、イベントなどへの参加を推進する

今治市の現状と平成38年度の目標値

運動習慣がある人の割合



資料：平成27年 今治市健康づくり計画市民アンケート

主な指標	現状	目標値
日常生活における歩数	20～64歳の男性 7119歩	8500歩
	20～64歳の女性 8208歩	8500歩
	65歳以上の男性 7669歩	8000歩
	65歳以上の女性 4338歩	5000歩
運動習慣の多い人の割合	20～64歳の男性 45.8%	50%
	20～64歳の女性 37.2%	45%
	65歳以上の男性 76.9%	増やす
	65歳以上の女性 57.9%	

資料：平成27年 愛媛県県民健康調査
平成27年 今治市健康づくり計画市民アンケート

休養・こころの健康

実践目標

- ◎「健康づくりのための睡眠指針2014」に基づき、睡眠について正しい知識の普及啓発を行う
- ◎うつ病などについて、正しい知識の普及啓発および相談窓口を充実させる
- ◎自殺予防に取り組む

一人ひとりの心がけ

- 「健康づくりのための睡眠指針2014」について知る
- こころの相談窓口を1つ以上持つ
- うつ病やストレスについて、正しい知識を身につける

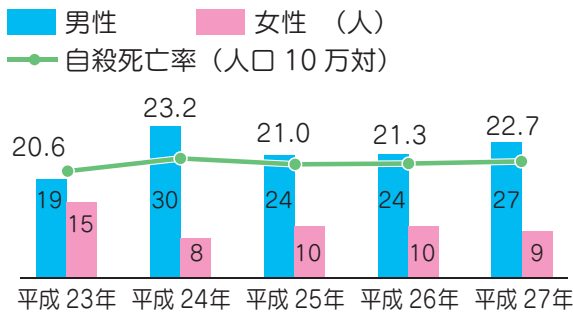
みんなで取り組むこと

- 関係機関や各種団体などは、睡眠やうつ病、ストレスについて正しい知識の普及啓発に努める
- こころの健康や自殺予防に関する研修会を開催する



今治市の現状と平成38年度の目標値

今治市の自殺数・自殺死亡率



資料：人口動態調査：愛媛県統計課 愛媛県推計人口および人口動態

主な指標	現状	目標値
自殺死亡率 (人口10万人対)	22.7	20%以上減らす
こころの相談窓口を知っている人の割合	20～64歳の市民 41.1%	増やす

資料：厚生労働省 平成27年人口動態統計
平成27年 今治市健康づくり計画市民アンケート

歯・口腔の健康

実践目標

- ◎歯と口腔の健康づくりについて普及啓発を行う
- ◎乳幼児と学童のう歯数を減らす
- ◎定期歯科健診を受ける人を増やす

一人ひとりの心がけ

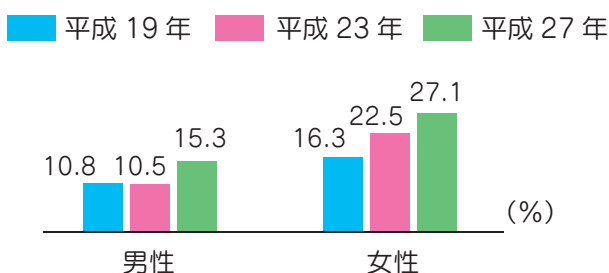
- 毎日歯をみがく（仕上げみがきをする）
- よく噛んで食べる
- かかりつけの歯科医をもち、定期歯科健診を受ける

みんなで取り組むこと

- 関係機関や各種団体などは、イベントなどで啓発活動を行う
- 企業や事業所などは、働く世代のお口の健康づくりに努める
- 学校は、歯科健診などで歯科保健活動を行う

今治市の現状と平成38年度の目標値

定期的に歯科健診を受けている成人の割合



資料：平成27年 今治市健康づくり計画市民アンケート



主な指標	現状	目標値
60歳代における咀嚼良好者の割合	73.3%	85%
3歳児でう歯がない児の割合	79.4%	90%

資料：平成27年 愛媛県県民健康調査
今治市健康推進課調べ（平成27年度 3歳児健康診査アンケート）

飲 酒

実践目標

◎適量を啓発し、多量飲酒による健康障害を予防する

◎未成年者・妊婦の飲酒をなくす



一人ひとりの心がけ

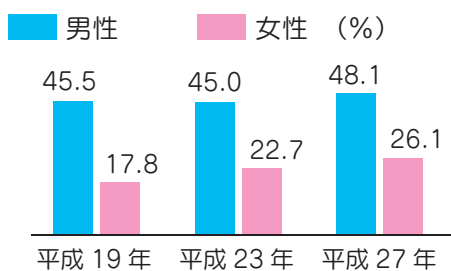
- 飲酒が体に与える影響について、正しい知識を身につける
- 適量を知り、休肝日をつくる

みんなで取り組むこと

- 家庭や学校、地域で、子どもに飲酒の害について教える
- 未成年者と妊婦、授乳中の産婦に飲ませない
- 地域や各種団体は、飲めない人に無理にすすめない

今治市の現状と平成38年度の目標値

週に6日以上飲む成人の割合



資料：平成 27 年 今治市健康づくり計画市民アンケート

主な指標	現 状	目標値
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	20 歳以上の男性 13.2% 女性 5.0%	0%
妊婦の飲酒率 (母子健康手帳を交付した妊婦)	0.7%	0%

資料：平成 27 年 愛媛県県民健康調査
今治市健康推進課調べ（平成 27 年度母子健康手帳交付分）

喫 煙

実践目標

◎喫煙による体への害を啓発し、受動喫煙を防止する

◎未成年者・妊婦にたばこを吸わせない



一人ひとりの心がけ

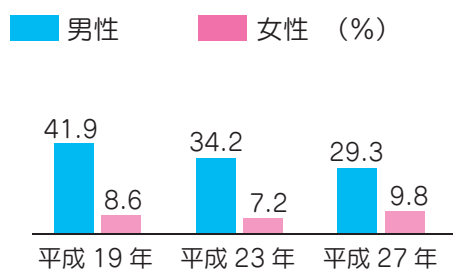
- たばこの害について、正しい知識を身につける
- たばこを吸わない人の前で吸わない
- 禁煙に取り組む

みんなで取り組むこと

- 家庭や学校、地域で、子どもにたばこの害について教える
- 未成年者に買わせない、売らない、吸わせない
- 企業や地域、各種団体などは、分煙対策を徹底する

今治市の現状と平成38年度の目標値

喫煙している成人の割合



資料：平成 27 年 今治市健康づくり計画市民アンケート

主な指標	現 状	目標値
成人の喫煙率	20 歳以上の市民 17.7%	減らす
妊婦の喫煙率 (母子健康手帳を交付した妊婦)	4.0%	0%

資料：平成 27 年 愛媛県県民健康調査
今治市健康推進課調べ（平成 27 年度母子健康手帳交付分）



がん

実践目標

- ◎適切な生活習慣を身につけて、がんの予防・早期発見に努める人を増やす
- ◎がんになってもお互い支えあって、安心して暮らせる環境をつくる

一人ひとりの心がけ

- がんの予防・早期発見のために正しい知識を身につける
- がん検診を定期的に受ける
- 乳がんのセルフチェックを毎月行う

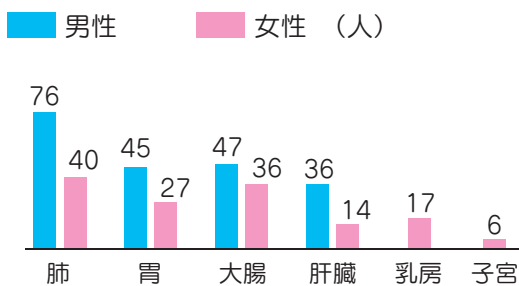
みんなで取り組むこと

- がんの予防や早期発見について知識の普及啓発を行う
- 企業や事業所は、がん検診の受診をすすめる



今治市の現状と平成38年度の目標値

今治市のがん部位別死亡者数



資料：平成25年度 今治市保健年報

主な指標		現状	目標値
がん検診の受診率 (平成27年度)	胃がん	9.4%	40%
	肺がん	13.5%	
	大腸がん	17.1%	
	子宮頸がん	18.4%	50%
	乳がん	10.9%	

資料：平成27年度 地域保健・健康増進事業報告

生活習慣病

実践目標

- ◎健康診査を受診する人を増やす
- ◎健康に関心を持ち、生活習慣病予防に取り組む人を増やす

一人ひとりの心がけ

- 健康診査の必要性を理解し、受診する
- 血圧や体重をはかり、健康の記録をつける
- 幼児期から健康的な生活習慣を身につけ、維持する

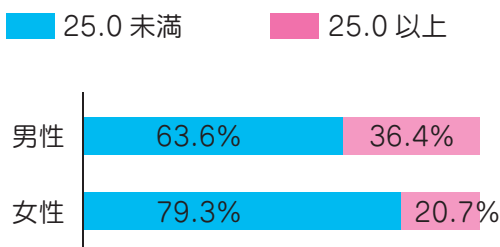
みんなで取り組むこと

- 企業や事業所は、従業員と家族に健康診査の受診をすすめる
- 家庭や学校は、児童・生徒の適切な生活習慣の確立に努める
- 関係機関や各種団体は、生活習慣病や介護予防の普及啓発に努める



今治市の現状と平成38年度の目標値

BMI25.0以上の成人の割合



資料：平成26年度 特定健康診査結果報告、今治市国保・協会けんぽ（市内事業所分）

主な指標	現状	目標値
メタボリックシンドローム該当者および予備群の割合 (特定健診受診者のうち40~74歳)	男性 38.2% 女性 10.7%	28.7% 8.0%
肥満者の割合 (BMI25以上) (特定健診受診者のうち40~64歳)	男性 36.4% 女性 20.7%	28% 19%

健康コラム

健康
コラム

適正体重を維持しましょう！

あなたの「BMI」を計算してみましょう！

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI}$$

BMI（体格指数）は、体重と身長バランスを表す数字です。

◇BMIの基準値

18.5 未満	や せ
18.5 ～ 25 未満	標 準
25 以上	肥 満

※65歳以上の人は、BMI20以下が低栄養傾向にあるといわれています。



健康
コラム

あなたは大丈夫？ ロコモティブシンドロームチェック

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨や関節・筋肉などの衰えにより要介護になってしまうこと、または、その危険性が高い状態を言います。

7項目のうち、ひとつでもあてはまれば、ロコモティブシンドロームの危険性があるとされています。

- ①家の中でつまずいたりすべったりする
- ②階段を上がるのに手すりが必要である
- ③15分くらい続けて歩くことができない
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤片脚立ちで靴下がはけない
- ⑥2kg程度の買物（1ℓの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- ⑦家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である



資料：日本整形外科学会ホームページ

健康
コラム

健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



資料：厚生労働省

問合先

今治市役所 健康推進課

〒794-0043 今治市南宝来町 1-6-1

電話番号 (0898) 36-1533

FAX 番号 (0898) 32-5511

<各支所 住民サービス課>

波方 0898-41-7111
吉海 0897-84-2111
上浦 0897-87-3000

朝倉 0898-56-2500
大西 0898-53-3500
宮窪 0897-86-2500
大三島 0897-82-0500

玉川 0898-55-2211
菊間 0898-54-3450
伯方 0897-72-1500
関前 0897-88-2111