

第4章 健康づくりの基本方針



第4章 健康づくりの基本方針

1 重点目標

茅野市の現状や課題を踏まえ、以下の6つを重点目標として、計画を策定し推進します。

茅野市の重点目標

(1) 生活習慣病（心疾患・糖尿病・高血圧）の発症予防と重症化予防を重点に取り組みます。

(2) 生活習慣病等を予防し、働き盛りである壮年期（65歳未満）の早世を減らします。

(3) 健診を受ける人を増やし、保健指導・栄養指導の体制を強化し健康づくりを推進します。

(4) がん検診を受ける人を増やし、早期発見をめざします。

(5) 妊娠期からの生活習慣病予備群の発見と一貫した健診体制の確立をめざします。

(6) 自殺者を減すための取り組みを推進します。

2 基本目標

項目ごとの基本目標

項目		基本目標
がん対策		(1)75歳未満のがんで死亡する人を減らす (2)がん検診を受ける人を増やす
循環器疾患対策		(1)脳血管疾患及び虚血性心疾患で死亡する人を減らす (2)健診結果の数値を改善する <ul style="list-style-type: none"> ・高血圧の人を減らす ・LDLコレステロールの高い人を減らす ・メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人を減らす ・特定健診を受診する人・特定保健指導を実施する人を増やす
糖尿病対策		(1)糖尿病性腎症により新規に人工透析導入になる人を減らす (2)治療中断する人を減らす (3)血糖のコントロール不良の人を減らす (4)糖尿病患者を増やさない
生活習慣	(1)栄養・食生活	(1)適正体重を維持している人を増やす(肥満、やせの減少) <ul style="list-style-type: none"> ・20歳代女性のやせを減らす ・低出生体重児を減らす ・肥満傾向にある子どもを減らす ・壮年期の肥満者を減らす (2)適正な食習慣を身につけている人を増やす
	(2)身体活動・運動	(1)日常生活における歩数を増やす (2)運動習慣者のある人を増やす (3)生涯自立できる人を増やす
	(3)飲酒	(1)生活習慣病になる危険度を高める量を飲酒している人を減らす (2)妊娠中の飲酒をなくす
	(4)喫煙	(1)成人で喫煙している人を減らす
	(5)歯の健康	(1)歯周疾患検診を受ける人を増やす、歯周病の人を減らす (2)乳幼児・児童・生徒のう歯を減らす
こころの健康		(1)こころの相談体制を充実する (2)こころの健康に関連する問題の実態把握と関係部署、機関との連携を強化する

ライフステージごとの目標

基本理念

- 健康長寿、住んでいてよかった茅野市
- 丈夫なからだと豊かなところを、生涯にわたって守り育てる
- 健康を育む習慣に関心を持ち、自ら実践できる人づくり

妊娠期からの生活習慣病予備群の発見に努めます。

学校健診を充実し、一貫した健診体制の確立をめざします。

生活習慣病の発症予防を重点に取り組みます。健診を受診する人を増やし、保健指導・栄養相談の体制を強化し健康つくりを推進します。がん検診を受けける人を増やし、早期発見をめざします。自殺者を減らします。

生活習慣病の重症化予防を重点に取り組みます。

働き盛りの壮年期(65歳未満)の早世を減らします。

ライフステージごとの目標		年代		次世代の健康		壮年期の健康		高齢者の健康		死亡	
		0歳	18歳	20歳	40歳	65歳	75歳				
生活習慣病の発症予防と重症化予防	がん	<input type="checkbox"/> 75歳未満のがんで死亡する人を減らす <input type="checkbox"/> がん検診を受けける人を増やす			<input type="checkbox"/> 適切な量と質の食事をとる人を増やす <small>ア 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人を増やす イ 食塩摂取量を減らす ウ 野菜と果物の摂取量を増やす</small>						
	循環器疾患	<input type="checkbox"/> 脳血管疾患・虚血性心疾患で死亡する人を減らす <input type="checkbox"/> 通止体重を維持している人を増やす(肥満・やせの減少) <input type="checkbox"/> 高血圧の人を減らす <input type="checkbox"/> 脂質異常症の人を減らす <input type="checkbox"/> メタボリックシンドローム該当者・予備群の人を減らす <input type="checkbox"/> 特定健診を受診する人・特定保健指導を実施する人を増やす			<input type="checkbox"/> 健康な生活習慣(食生活、運動、睡眠)を有する子どもを増やす <small>ア 運動やスポーツを習慣にしている子どもを増やす イ 日常生活における歩数を増やす ウ 運動習慣のある人を増やす</small>			<input type="checkbox"/> 介護保険サービス利用者数を減らす <input type="checkbox"/> 足腰に痛みのある高齢者数を減らす			
	糖尿病	<input type="checkbox"/> 糖尿病性腎症により人工透析導入になる人を減らす <input type="checkbox"/> 治療中断する人を減らす <input type="checkbox"/> 血糖コントロール不良の人を減らす <input type="checkbox"/> 糖尿病患者を増やさない			<input type="checkbox"/> 妊娠中の飲酒をなくす <input type="checkbox"/> 未成年者の飲酒をなくす			<input type="checkbox"/> 生活習慣病になる危険度を高める量を飲酒している人を減らす			
	慢性閉塞性肺疾患	<input type="checkbox"/> 慢性閉塞性肺疾患を認知している人を増やす			<input type="checkbox"/> 妊娠中の喫煙をなくす <input type="checkbox"/> 未成年者の喫煙をなくす			<input type="checkbox"/> 歯周疾患検診を受けける人を増やす <input type="checkbox"/> 歯周病の人を減らす <input type="checkbox"/> 歯の喪失を防止する			
									<input type="checkbox"/> 乳幼児・学童期のう歯のある人を減らす		
健康寿命の延伸								<input type="checkbox"/> 睡眠による栄養を十分とれていない人を減らす			
								<input type="checkbox"/> 気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人を減らす <input type="checkbox"/> 自殺者を減らす			