

# からだもこころも元気で豊か

## 第2次からだ・こころ・すこやかプラン

妊娠期から高齢期まで、ライフステージに合わせた健康づくりを推進し、生涯にわたって健康でこころ豊かにいきいきと生活できること、また活力ある地域づくりが推進できることを願って、この計画を策定しました。



### 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こころを、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



指標	現在値	平成34年の目標値
<b>● がん</b>		
・がん検診受診率(40～50歳)	H24	
胃がん検診	7.7%	17.7%以上
大腸がん検診	16.1%	26.1%以上
乳がん検診	44.8%	54.8%以上
子宮がん検診	35.7%	45.7%以上
・75歳未満のがん死亡率	H22 男性 65.1% 女性 41.9%	男 65.0%以下 女性 41.0%以下
<b>● 循環器疾患</b>		
・脳梗塞の死亡率	H22 男性 7.2% 女性 13.0%	男性 7.0%以下 女性 12.0%以下
・急性心筋梗塞の死亡率	H22 男性 16.2% 女性 12.9%	男性 16.0%以下 女性 12.0%以下
・高血圧(40～64歳 180mmHg以上)	H24 0.7%	0%に近付ける
・LDLコレステロール(160mg/dl)	H24 20.0%	17.4%以下
・特定健診受診率(40～64歳)	H24 45.5%	60%以上
<b>● 糖尿病</b>		
特定健診受診者の結果		
・HbA1c 8.0%以上(JDS値)	H24 0.9%	・HbA1c 8.0%以上(NGSP値) 0.7%以下
・HbA1c 6.1%以上(JDS値)	H24 4.9%	・HbA1c 6.5%以上(NGSP値) 2.3%以下
・人工透析の人のうち、糖尿病が原因の人	H21 36.5%	35.0%以下
<b>● 栄養・食生活</b>		
・2500g未満の低出生体重児の割合	H24 9.8%	9.0%以下
・3歳児の肥満割合(カウプ指数18以上)	H24 男 2.4% 女 3.5%	男 2.0%以下 女 3.0%以下
・小学校5年生の肥満児童割合(肥満度30%以上)	H25 男 2.7% 女 2.9%	男 2.5%以下 女 2.7%以下
・中学校2年生の肥満割合	H25 男 2.7% 女 1.1%	男 2.5%以下 女 1.0%以下
・19～64歳の肥満割合(BMI 25以上)	H24 男 28.2% 女 16.5%	男 27.0%以下 女 15.0%以下
・75歳以上のやせの割合(BMI 20以下)	H24 男 19.8% 女 29.1%	男 19.0%以下 女 29.0%以下
<b>● 身体活動・運動</b>		
・身体活動を1日1時間以上実施している人(40～64歳)	H24 男性 44.2% 女性 43.7%	男性 53.7%以上 女性 54.2%以上
・介護保険の認定割合(65歳以上)	H24 15.2%	14.2%以下
<b>● 飲酒</b>		
特定健診受診者の結果(40～64歳)		
・生活習慣病の危険度を高める量を飲酒している人の割合	H24 男性 11.7% 女性 4.7%	男性 10.0%以下 女性 4.0%以下
・γ-GTPが101mg/dl以上の人の割合	H24 男性 10.6% 女性 2.3%	男性 9.6%以下 女性 2.0%以下
<b>● 喫煙</b>		
・乳幼児がいる家庭の喫煙者がいる割合		
4か月児の家庭	14.5%	10.0%以下
3歳児の家庭	21.1%	10.0%以下
・特定健診受診者結果たばこを吸っている人の割合	H24 男性 32.0% 女性 9.0%	男性 25.0%以下 女性 5.0%以下
<b>● 歯の健康</b>		
・3歳でう歯のある児	H24 13.9%	13.0%以下
・小学生でう歯のある児	H24 49.7%	40.0%以下
・歯周疾患検診受診率	H24 7.6%	25.0%以上
<b>● 心の健康</b>		
・自殺者数	H24 0.025%	0.025%以下
・うつ病等心の不調を抱えている人が増えている		・自分自身のこころの状態を知り、セルフケアできるようにする
・生活リズム等の乱れ(就寝・起床時間・食事内容等)		・子どもの発達状況に合わせた支援を行う