

# 第2期 からつ元気いっぱい健康プラン21 (唐津市健康増進計画) ダイジェスト版



人とふれあいを持ち

ひとりの力と  
地域の力

楽しく生き生き  
元気な唐津

元気な唐津市民



平成25年3月  
唐津市

## 計画改定の趣旨

- 本計画は、「健康増進法」に基づく健康増進計画です。
- 本計画は、唐津市が抱える健康課題の解決に向けて、市全体が取り組むことにより、すべての市民が健康で元気に暮らせることをめざした計画です。
- 本計画は、国の「健康日本21（第2次）」及び県の「佐賀県健康プラン（第2次）」と整合を図っています。
- 本計画は、唐津市総合計画をはじめ、唐津市食育推進計画等、健康づくりに関連のある各種計画と整合を図っています。

### 計画の期間

平成25年度  
スタート

平成29年度  
中間評価

平成34年度  
最終評価・見直し



### 基本理念（めざす姿）

人とのふれあいをもち、ひとりの力と地域の力を合わせた楽しく生き生き元気な唐津、元気な唐津市民

### 目 標

#### ◎健康寿命の延伸・健康格差の縮小

生活習慣病の予防及び心身機能の維持向上を図ることにより、健康寿命（健康で自立して暮らすことができる期間）の延伸と地域や経済状況等の違いによる健康状態の差を縮小することを目指します。

#### ◎生活習慣病の発症予防及び重症化予防

循環器疾患、慢性腎臓病（CKD）、糖尿病及びがんに対処するため、一次予防（生活習慣の改善）に重点をおいた対策を推進するとともに、重症化の予防に重点を置いた対策を推進します。

#### ◎社会生活を営むための心と身体の健康づくり

自立した日常生活を営むことを目指し、心身機能の維持及び向上、また、子供の頃から健康な生活習慣づくりに取り組みます。さらにライフステージに応じた「こころの健康づくり」に取り組みます。

#### ◎健康づくりのための環境整備

社会全体で、個人の健康を支え、守る環境づくりが必要です。市民の健康づくりを支援する企業、民間団体等の協力や、地域や職場でのつながりにより、市民が主体的に行う健康づくりを支援します。

#### ◎健康づくりのための生活習慣の改善

健康の増進には、栄養・食生活、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善が重要です。子どもの頃から生活習慣の改善に向けた働きかけを行うとともに、地域や職場等を通じて市民に対し健康増進への働きかけを進めていくことが必要です。

# 第2期 からつ元気いっぱい健康プラン目標体系

## 基本理念（めざす姿）

人とのふれあいを持ち、ひとりの力と地域の力を合わせた  
楽しく活き活き元気な唐津、元気な唐津市民

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

<b>基本目標1</b>	生活習慣病の発症予防及び 重症化予防
<b>具体的な 目 標</b>	(1)生活習慣病の予防と重症化予防の推進 ①循環器疾患対策の推進 ②慢性腎臓病（CKD）予防 ③糖尿病対策の推進 ④がんによる死亡者の減少

<b>基本目標2</b>	社会生活を営むための 心と身体の健康づくり
<b>具体的な 目 標</b>	(1)次世代の心と身体の 健康づくり ①適正体重の子どもの増加 ②子育ての悩みや不安を減 らす (2)心の健康づくり ①自殺者の減少

<b>基本目標3</b>	健康づくりのための 環境整備
<b>具体的な 目 標</b>	(1)健康づくりのための 環境整備

## 基本目標 4 健康づくりのための生活習慣の改善

栄養・食生活	
<b>具体的な 目 標</b>	適切な量と質の食事をとる 者の増加

身体活動・運動	
<b>具体的な 目 標</b>	運動習慣者の割合の増加

飲 酒	
<b>具体的な 目 標</b>	健康リスクのある飲酒者の 減少

喫 煙	
<b>具体的な 目 標</b>	喫煙率の低下

歯・口腔	
<b>具体的な 目 標</b>	むし歯・歯周病疾患の予防

# 唐津市の健康課題

●特定健康診査の結果からみえる主要な健康課題  
平成 22 年度特定健診受診者の中で、肥満は県内 2 位、高血圧は県内 4 位、高尿酸血症は県内 3 位と高い。

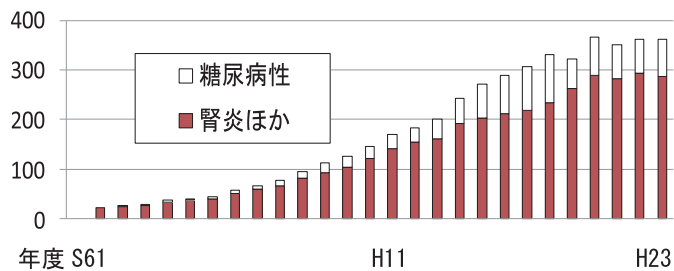
年度	肥満 BMI25以上			血圧 II度(中等度)~III度(重症) (160~/100~)			腎機能 高尿酸血症(8.0mg/dl以上)				
	佐賀県	唐津市	順位	年度	佐賀県	唐津市	順位	年度	佐賀県	唐津市	順位
H20	-	-	-	H20	6.0	6.8	9	H20	3.0	4.2	2
H21	-	-	-	H21	5.1	5.8	8	H21	3.0	4.0	2
H22	24.5	27.1	2	H22	4.8	6.2	4	H22	3.1	4.1	3

佐賀県・唐津市のデータは受診者中の割合(%)

●心臓疾患・脳血管疾患による年齢調整死亡率（平成 12~22 年）が県内の中で高い。

疾患名	男女別	県内
心疾患	男性	5 位
	女性	7 位
脳血管疾患	男性	6 位
	女性	4 位

●人工透析患者の伸び率（平成 18~22 年）が大きい。県内 7 位。  
単位(人)

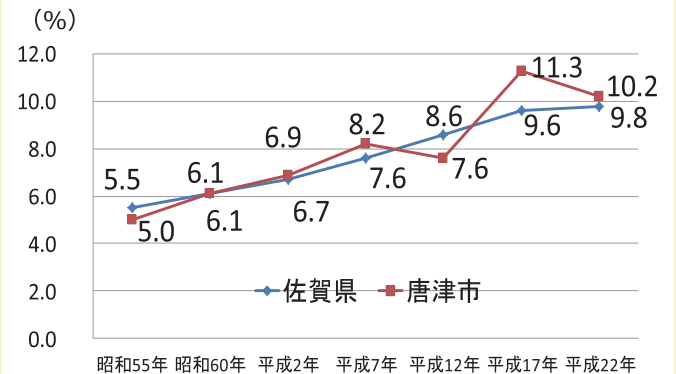


●75 歳未満のがんによる死亡の状況  
75 歳未満の年齢調整死亡率は減少傾向にあるが、国や県より高い。

		H20	H21	H22	H27 国の 目標値 →73.9
75 歳未満 の年齢調整 死亡率	国	87.2	84.4	84.3	
	佐賀県	94.6	92.2	87.9	
	唐津市	100.7	84.1	92.1	

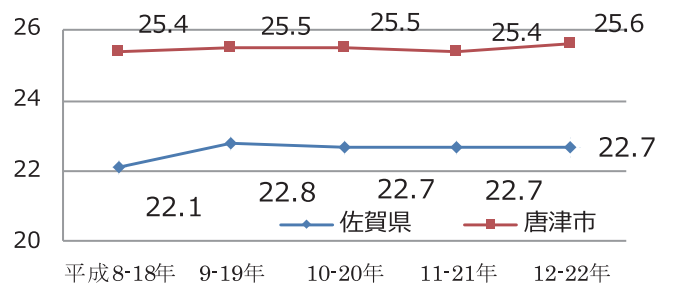
●低体重児出生割合の増加

低体重児出生の割合は県平均より高い。



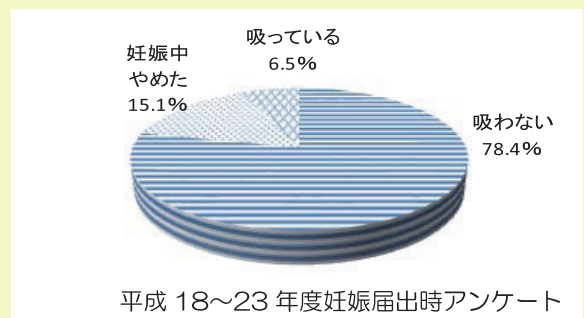
●自殺死亡率の増加

自殺率は県平均より高い率で推移している。  
男性の自殺者が多い。



●妊娠中の喫煙・受動喫煙

「妊娠中も継続して喫煙している」お母さんが 6.5%いる。



# 第2期 からつ元気いっぱい健康プラン21 基本方針

基本的な方向	健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現 □健康寿命の延伸 □健康格差の縮小	次世代の健康						高齢者の健康		死亡
		胎児(妊婦)	0歳	18歳	20歳	30歳	40歳	65歳	75歳	
社会生活を営むために必要な機能の維持・向上	がん	■がん検診の受診率の向上								■75才未満のがんの年齢調整死亡率の減少
	循環器疾患	■適正体重の子どもの増加 ア 全出生数中の低出生体重児の割合の減少 イ 肥満傾向にある子どもの割合の減少		■20~30歳代の女性のやせの者の割合の減少		■特定健診・特定保健指導の実施率の向上 ■メタボ予備群・メタボ該当者の減少 ■高血圧の改善(収縮期血圧の低下) ■脂質異常症の減少				■脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少
	慢性腎臓病(CKD) 糖尿病	■腎臓を痛める危険因子の管理がなされている者の増加								
	歯・口腔の健康	■乳幼児・学齢期のう蝕のない者の増加			■歯周病を有する者の割合の減少			■過去1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加		
生活習慣病の発症予防と重症化予防	飲酒	□妊娠中の飲酒をなくす		□未成年者の飲酒をなくす		■生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者(1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者)の割合の減少				
	喫煙	■妊娠中の喫煙・受動喫煙をなくす □受動喫煙(家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関)の機会を有する者の割合の減少		□未成年者の喫煙をなくす		■成人の喫煙率の低下 ■COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度の向上				
	栄養・食生活	□食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業の数及び飲食店の数の増加		□健康な生活習慣(食生活、運動、睡眠)を有する子どもの割合の増加 ア 朝・昼・夜の三食を必ず食べることに気をつけて食事をイ 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加している子どもの割合の増加 □共食の増加(食事を1人で食べる子どもの割合の減少) □利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善を実施している特定給食施設の割合の増加		■適切な量と質の食事をとる者の増加 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者の割合の増加 イ 食塩摂取量の減少 ウ 野菜と果物の摂取量の増加				
	身体活動・運動	□住民が運動しやすい町づくり・環境整備に取り組む自治体数の増加		□日常生活における歩数の増加		■介護保険サービス利用者の増加の抑制 ■日常生活においてよく体を使っていると意識している人の割合の増加 ■運動習慣者の割合の増加				
	休養			□睡眠による休養を十分取れていない者の減少 □過労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少		□ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している国民の割合の増加 □足腰に痛みのある高齢者の割合の減少 □就業または何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加				
食生活、運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善	こころの健康	■子育ての悩みや不安を減らす □小児科人口10万人当たりの小児科医・児童精神科医師の割合の増加		■心配事や悩み事を相談できる窓口を知っている人の増加 □気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少 □メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合の増加				□認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上		■自殺者の減少
	健康を支え、守るための社会環境の整備	■地域のつながり強化 □健康づくりに関して身近で気軽に専門的な支援・相談が受けられる民間団体の活動拠点数の増加 □健康格差対策に取り組む自治体の増加								
個人の取り組みでは解決できない地域社会の健康づくり	■健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている国民の割合の増加 ■健康づくりに関する活動に取り組み、自発的に情報発信を行う企業数の増加									

※   印 唐津市の重点項目  
※幅は対象年齢を表しています

## …唐津に住むわたし達が元気になるには…

### 生活習慣病の予防と重症化予防の推進

- 循環器疾患  
毎年、特定健診を受ける。  
自分の健診結果を理解し、生活習慣を見直そう。
- 慢性腎臓病（CKD）  
子どもから大人まで、尿たんぱく陽性は要注意。  
高血圧、糖尿病、高尿酸血症を予防しよう。
- 糖尿病  
HbA1c 6.1%（JDS 値）以上は要注意。
- がん  
がん検診を毎年受ける。（乳がんは隔年）

### 次世代の心と身体への健康づくり

- 適正体重の子どもの増加  
20～30 歳代女性のやせは要注意。  
適正体重の赤ちゃんの出生。  
小さい時から「肥満とやせ」のコントロールは大切。
- 子育ての悩みや不安を減らす  
全出生児に“赤ちゃん訪問”でサポート。  
乳幼児相談や各種教室、サロンで子育てを応援します。



### 心の健康づくり

- 自殺者の減少  
“うつ”は身近なもの、正しい理解が大切。  
相談窓口の周知、まずは相談。  
“誰でも”“どこでも”ゲートキーパー。  
地域で、高齢者の孤立を防ぐ。



### 健康づくりのための環境整備

- 地域とのつながりの強化  
地域活動に参加する。
- 職場で健康づくりに取り組む。
- 健康づくりの地区組織活動の輪を広げる。  
（食生活・ウォーキング）

### 健康づくりのための生活習慣の改善

- 栄養・生活  
毎日、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とる。  
食塩摂取を控える。（男性 9g/1日、女性 7.5g/1日）  
野菜と果物の摂取を増やす。（野菜 350g、果物 100g）  
適正体重を維持しよう。（BMI 18.5～24.9）
- 運動  
1日30分以上、軽く汗をかく運動を週2日以上する。  
働く年代への運動の普及。（ウォーキング、踏み台運動）  
「ロコモティブシンドローム」の知識の普及。
- 歯と口腔  
定期的に歯科検診を受ける。（幼児～成人）  
歯周病を予防する。  
幼児、生徒期のむし歯を予防する。  
フッ素塗布、フッ素洗口を受ける。



- 飲酒  
生活習慣病のリスクとならない飲み方をする。（男性 2本、女性 1本/ビール中ビン）
- 喫煙  
喫煙をやめたい人を支援する。  
妊娠中の喫煙、受動喫煙をなくす。  
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の知識の普及。



## ～健康なまちづくりをめざした地域の協働～

### ● 活動展開の視点

地域の健康課題の明確化

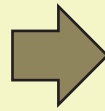


個人から集団へ、健康実現に向かう地域活動



### ● 関係機関との連携・協働

- ・ 健康づくり推進協議会の構成団体
- ・ 庁内関係各課



市民一人ひとりの主体的な健康づくり活動の支援

### ● 計画の推進

#### \* 情報提供の推進

市民が自主的に健康づくりを実践できる、また社会全体として健康を支え、守る環境づくりができるように、情報提供の推進を図っていきます。

マスメディアや唐津市ホームページ、保健だより等の充実を図ります。

#### \* 健康づくりネットワークの整備・強化

健康づくりに取り組むため、多くの機関・団体が連携し、事業を実施できる体制を作っていきます。(保育所・幼稚園・学校・事業所・病院・公民館・ボランティア団体・行政等)

#### \* 人的資源の育成

母子保健推進員・食生活改善推進員・ウォーキング推進協議会等のボランティアの育成を行い、健康づくりの協力者を増やしていきます。

#### \* 計画推進体制の整備

健康づくり推進協議会や健康づくりネットワーク会議を定期的を開催し、本計画の円滑効果的な事業展開を図っていきます。