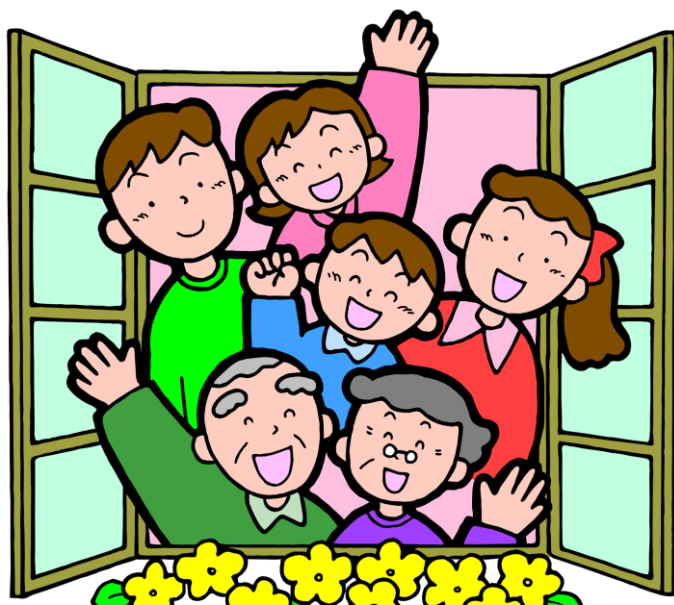


ダイジェスト版

中野市健康づくり計画

なかの健康 ライフプラン21 第2次

共に支え合い 健やかで心豊かに暮らせる 活力あるまち “なかの”



中野市





なかの健康ライフプラン21（第2次）

少子高齢化社会の中で、生涯を通じて健康で長生きすることは、市民誰もが願っていることです。

生活スタイルの多様化等に伴い、栄養の偏りや運動機会の減少、さらに様々なストレスに対処するため、人生の年代に応じた健康づくりが必要です。

市では、国の「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」全面改正を受け、中野市健康づくり計画「なかの健康ライフプラン21」を改正し、市民の健康づくりのための指針となる新たな健康づくり計画を策定しました。

一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」ことの意識を高め、健康づくりが実践できるよう、生活習慣の改善、疾病予防の推進、心の健康づくりなど推進していくこととしています。

計画の目的

21世紀の中野市が思いやりと地域の連帯で支える健康福祉のまちとなるよう、また、市民が共に支え合い、健やかで心豊かに暮らせる活力あるまちとなるよう、生活習慣の改善を図り、疾病の予防、重症化の予防をすることにより健康寿命の延伸を図ることを目的とします。

計画の期間

本計画は、平成25年度（2013年度）を初年度とし、平成34年度（2022年度）を目標年度とする10年間の計画です。

平成29年度に中間評価を行い、必要に応じて計画の見直しを行います。

計画の基本方針

(1) 一次予防と重症化予防の重視

長生きをするほど健康で生活できる期間である健康寿命の重要性が高くなります。

高齢になっても質の高い生活を送るためには、若いときから疾病を予防する一次予防が大切になります。

また、今後、老年人口の増加による高齢化や生活習慣の変化により、生活習慣病が増加し、合併症などの重症化予防も推進していく必要があります。

このため、一次予防及び重症化予防を重視した計画とします。

(2) 具体的な目標設定

年代別の課題を明確にし、生涯を通じた健康づくりの施策を推進するため、健康寿命の延伸を図るため、次の12の項目について科学的根拠に基づく具体的な目標設定をして健康づくりを推進します。

- | | | | |
|----------------------|-----------|-----------|-----------|
| 1 がん | 2 循環器疾患 | 3 糖尿病 | 4 栄養・食生活 |
| 5 身体活動・運動 | 6 飲酒 | 7 喫煙 | 8 歯・口腔の健康 |
| 9 こころの健康 | 10 次世代の健康 | 11 高齢者の健康 | |
| 12 健康をささえ、守るための地域づくり | | | |

(3) 健康づくり支援のための環境整備

個人・家庭で心がけることを基本に、行政機関、地域・地区組織、企業・職場などそれぞれの役割を明確にして、個人の健康づくりを支援します。

健康寿命の延伸

～平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加～

- 健康寿命の延伸に向け、計画のそれぞれの役割を実施します。

主な指標目標	現状	目標	<参考>
健康寿命の延伸 「日常生活動作が自立している期間の平均（年）」	男性 78.77年 女性 83.66年	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加	平均寿命(H22) 男性 80.18年 女性 86.73年

（「健康寿命の算定方法の指針」における算定プログラムにより算出）



～主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底～

1 がん

～健康的な生活習慣を身につけ、がんの危険因子を減らそう～
～積極的に検診を受けよう～

- 自分の健康は自分で守り、がんの予防に努めます。
- 日常生活における身体活動を増やします。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた適切な食生活をします。
- 毎年がん検診を受けます。

がん検診の受診率の向上

主な指標目標	現状	目標	主な指標目標	現状	目標
胃がん	男性 33.7%	男性 50.0%	大腸がん	男性 45.0%	男性 50.0%
	女性 25.5%	女性 50.0%		女性 38.5%	女性 50.0%
肺がん	男性 64.9%	男性 65.0%	子宮がん	女性 48.3%	女性 50.0%
	女性 63.6%	女性 65.0%	乳がん	女性 28.7%	女性 50.0%

2 循環器疾患

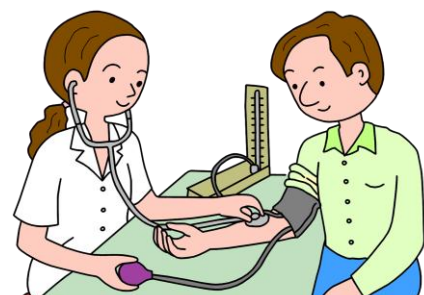
3 糖尿病

～健康的な生活習慣を身につけ、いきいきと生活できる身体をつくろう～

- 減塩を意識し、食塩摂取量を減らします。
- 毎年健診を受けます。
- 血圧・体重など日頃の身体の状態を把握します。
- 糖尿病の予防に努めます。
- 健康的な生活習慣、重症化予防について知識を深めます。



主な指標目標	現状	目標	主な指標目標	現状	目標
高血圧者・正常高値血圧者の割合の減少	男性 41.0% 女性 34.3%	男性 30.8% 女性 25.7%	糖尿病治療継続者の割合の増加	49.1%	75%
総コレステロール 240mg/dl 以上の者の割合の減少	男性 9.3% 女性 13.9%	男性 7.0% 女性 10.4%	血糖コントロール不良者（HbA1c が JDS 値 8.0%（NGSP 値 8.4%）以上）の割合の減少	0.9%	0.8%
LDL コレステロール 160mg/dl 以上の者の割合の減少	男性 6.8% 女性 8.2%	男性 5.1% 女性 6.2%			
メボリックシンドローム該当者・予備群の減少	該当者 14.9% 予備群 9.1%	該当者 11.2% 予備群 6.8%			
特定健康診査・特定保健指導実施率の向上	特定健康診査 44.0% 特定保健指導 53.3%	特定健康診査 60.0% 特定保健指導 60.0%			



～ 生活習慣の改善～

4 栄養・食生活

～食や健康に関心を持ち、実践することで健康長寿を目指そう～

- 自分の適正体重を知り、肥満・やせにならないように努めます。
- 積極的に野菜を食べます。
- 朝食を毎日食べます。
- 減塩を意識し、食塩摂取量を減らします。
- 食育に関心を持ちます。

主な指標目標	現状	目標	主な指標目標	現状	目標
肥満者の割合の減少 (BMI25 以上)	男性(20～69 歳)	男性(20～69 歳)	朝食を抜くことが週 に3回以上ある人の割 合の減少	男性(20～49 歳)	男性(20～49 歳)
	26.8%	24%		21.0%	15%以下
	女性(40～69 歳)	女性(40～69 歳)		女性(20～29 歳)	女性(20～29 歳)
	17.0%	15%		18.3%	15%以下
やせの人の割合の減少 (BMI18.5 未満)	女性(20～39 歳)	女性(20～39 歳)			
	21.9%	19%			
食塩摂取量の減少 (尿中塩分摂取量)	11.8 g	8 g			
緑黄色野菜を1日1回 (100g/回)以上食べる 人の割合の増加	26.0%	50%			
その他の野菜を1日1 回(200g/回)以上食べ る人の割合の増加	31.6%	50%			



～日常生活における身体活動の増加と運動習慣で、生涯自立した生活を送ろう～

5 身体活動・運動

- 自分に適した運動習慣を身につけます。
- 日常生活における身体活動を増やします。
- 運動教室、運動施設等を積極的に活用します。
- 家族や友人等と誘い合い、運動を楽しみます。



主な指標目標	現状	目標
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合の増加	男性 38.6% 女性 45.6%	男性 49% 女性 56%
1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している人の割合の増加	男性 23.7% 女性 14.8%	男性 34% 女性 25%
膝腰の痛みで外出の機会が少なくなった高齢者(65歳以上)の割合の減少	15.2%	13%

6 飲 酒

～健康的なお酒の飲み方をしよう～



- 未成年者は飲酒をしません。大人は未成年者に飲酒させません。
- 妊娠中と授乳中は飲酒をしません。
- 適量を守り、健康的なお酒の飲み方をします。
- 過剰な飲酒による害について話し合う機会を持ちます。

主な指標目標	現状	目標
時々3合以上飲む人と毎日2合以上飲む人の割合の減少	男性 8.4%	男性 7.1%
時々2合以上飲む人と毎日1合以上飲む人の割合の減少	女性 3.2%	女性 2.7%

日本酒約1合（純アルコール20g程度）換算の目安

- 日本酒または、ワイン：約1合(180ml)
- ビール：約中ビン1本(500ml)
- ウイスキーまたは、ブランデー：ダブル1杯
- 焼酎：約1/2合

～未成年には吸わせない やめたい人がやめられる
分煙を徹底する
みんなでたばこの問題を考え、きれいな空気で暮らそう～

7 喫 煙



- 喫煙が健康に及ぼす害についての認識を深めます。
- 未成年者は喫煙をしません。大人は未成年者に喫煙させません。
- 喫煙のマナーを守り、非喫煙者に対する配慮に心がけます。
- 喫煙者は禁煙に努めます。
- 家庭内で喫煙による害について話し合う機会を持ちます。

主な指標目標	現状	目標
成人の喫煙率の減少 (喫煙をやめたい人がやめる)	13.4%	12.0%

8 歯・口腔の健康

～おいしくかめる歯で健康な身体づくりをしよう～

- 家族ぐるみで生活習慣（食事、間食等）を見直し、口腔の健康管理（歯磨き、定期歯科健診の受診等）に努めます。

主な指標目標	現状	目標	主な指標目標	現状	目標
歯の喪失防止			12歳児の一人平均永久歯のむし歯の本数の減少	0.59本	0.5本
40歳での平均歯の本数	28.0本	28本			
50歳での平均歯の本数	27.4本	28本			
60歳での平均歯の本数	24.1本	25本			
70歳での平均歯の本数	21.2本	22本			
歯周病を有する人の割合の減少	40歳 49.3%	40歳 25%			
	50歳 48.2%	50歳 35%			
	60歳 61.2%	60歳 45%			
3歳児でむし歯がない児の割合の増加	76.9%	80%			



～社会生活を営むために必要な機能の維持・向上～

9 こころの健康

～休養、こころの健康づくりに対する意識を高め、こころの健康を保とう～

- こころの健康や休養に関心を持ちます。
- 自分自身のストレスの状況を知り、自分に合った対処行動がとれるようにします。
- 健全な親子関係を築き、子どものこころの発達やこころの健康についての意識を高めます。
- こころの病気について、早期に相談することや治療を受けることの必要性を理解し、関係機関（専門機関等）を積極的に利用します。

主な指標目標	現状	目標
自殺者の減少（10万人当たり）	26.3	19.4
睡眠で休養が十分とれない人の割合の減少	12.9%	10.5%

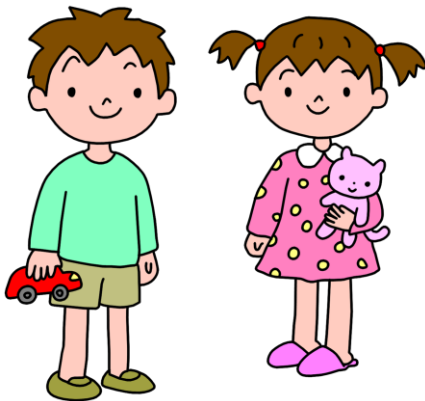


～乳幼児期からよい生活習慣を身につけよう～

～女性が安全に安心して妊娠、出産ができるようにしよう～

10 次世代の健康

- 朝食の大切さを理解し、朝食・昼食・夕食を必ず摂り、規則正しく食べる習慣を身につけます。
- 早寝早起きをします。
- 家族や友人と一緒に食事を楽しむ「共食」の機会を大切にします。
- 外遊び、運動、スポーツで身体を動かします。
- マタニティクラス等に積極的に参加します。
- 妊娠、出産、育児について不安なことや困ったことなど一人で悩まず相談します。



主な指標目標	現状	目標
朝ごはんを食べている子どもの割合の増加	3歳児 94.6% 小学5年生 94.4% 中学2年生 88.6%	それぞれ 100%に近づける
朝食をひとりまたは子どもだけで食べる子どもの割合の減少	小学生 24.1% 中学生 40.3%	小学生 23% 中学生 38%
家に帰ってから体を動かす遊びや運動を毎日又は時々する子どもの割合の増加	小学5年生 81.9% 中学2年生 65.3%	小学5年生 86% 中学2年生 69%
肥満傾向にある子どもの割合の減少	小学生男児 7.7% 女児 5.9% 中学生男子 9.1% 女子 8.4%	小学生男児 7.0% 女児 5.3% 中学生男子 8.2% 女子 7.6%
全出生数中の低出生体重児の割合の減少	11.1%	減少傾向へ

11 高齢者の健康

～自立した生活を送り、生涯いきいきと過ごそう～

- 生活習慣病の発症予防及び重症化を予防します。
- 減塩を意識し、食塩摂取量を減らします。
- 積極的に外出の機会を持ち、社会参加をします。
- 生きがいを持ち、いつまでも働き続ける意欲を持ちます。

主な指標目標	現状	目標
認知機能低下ハイリスク高齢者の増加の抑制	2,247 人	2,600 人
高齢者の社会参加の促進 シルバー人材センターに登録している高齢者の割合の増加	5.8%	6.8%



～健康をささえ、守るための社会環境の整備～

12 健康をささえ、守るための地域づくり

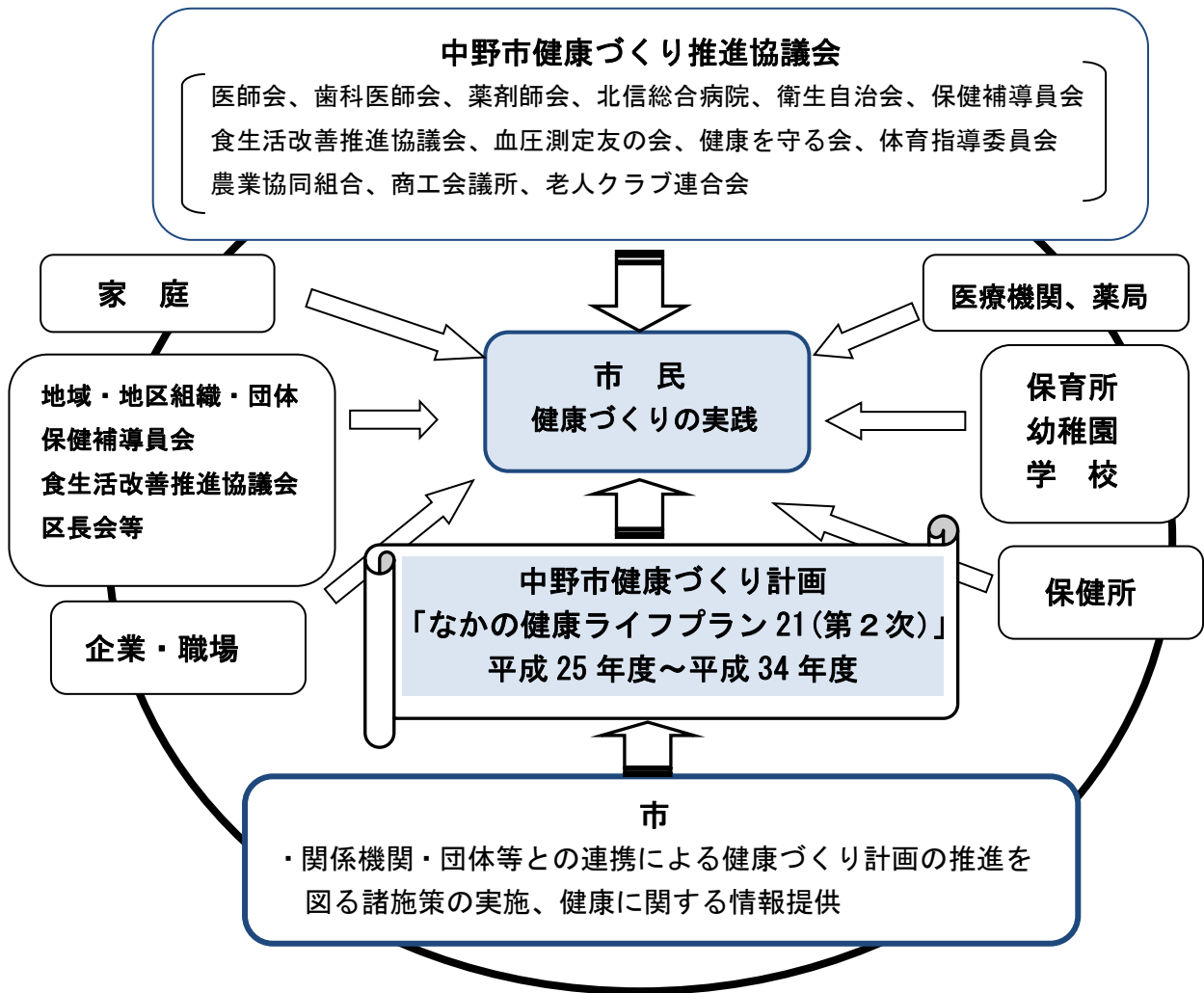
～地域や人とのつながりを深め、お互いにささえあいながら健康づくりをしよう～

- 健康を意識しながら社会生活をおくります。
- 地域活動に参加します。
- 隣近所と交流し、健康づくりについて話し合います。
- 地域の人とふれあい、ささえあいながら生活します。
- ボランティア活動に参加します。



主な指標目標	現状	目標
地域のつながりの強化 「地域と人とのつながりやふれあい、ささえあいに」に満足していると思う市民の割合の増加	「満足」「まあ満足」と答えた人の割合 21.8%	「満足」「まあ満足」と答えた人の割合 30.0%

計画の推進体制



中野市健康福祉部健康づくり課

〒383-0021 中野市西一丁目1番7号

TEL 0269-22-2111 (内線 242) FAX 0269-22-2295

E-mail kenko@city.nakano.nagano.jp

ホームページ <http://www.nakano.nagano.jp/>



健康づくりりんご