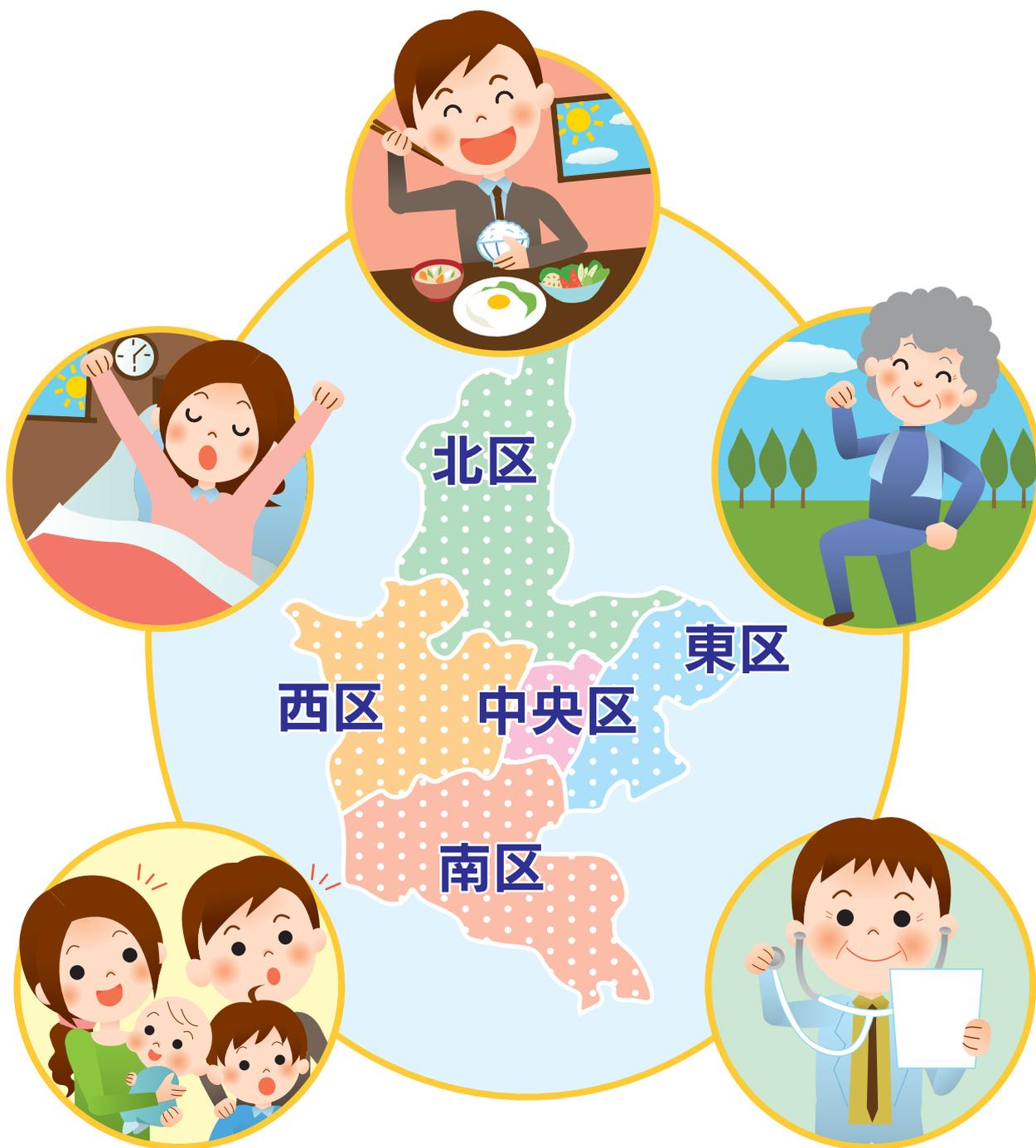


熊本市健康増進計画

第2次健康くまもと21基本計画

(平成25年度～平成34年度)

概要版



平成25年3月

熊本市

策定の背景及び趣旨

- 平成14年3月に市民と行政が協働で取り組む健康づくりの指針として、「健康くまもと21基本計画」を策定しました。
- 平成20年3月には中間評価並びに生活習慣病関連の国等の指標を勘案した計画指標の見直しなどの改定を行いました。
- 現行計画が本年度で最終年度となることから、健康増進法第8条第2項に基づき新たな市民の健康づくりに関する取り組みの目標と方向性等を明確にするために、「第2次健康くまもと21基本計画」を策定します。

期 間

- 平成25年度から平成34年度までを計画期間とします。
- なお、短期的な評価を平成27年度、中間評価・見直しを平成30年度に行います。

めざすもの(理念)

平成24年4月の政令指定都市移行に伴い、目指す都市の姿を「日本一暮らしやすい政令市くまもと」と定め、誰もが住み慣れた地域で、健康で暮らし続けることのできるまちづくりに地域の特色にあった手法で取り組むこととしていることから基本理念を次のとおり定め、健康なまちづくりを総合的に推進していきます。

全ての市民が生涯を通して、住み慣れた地域で健康でいきいきと暮らせるまちを市民と協働でつくる。

基本目標

①健康意識の醸成

自らの健康は自らで守るという観点のもと、個人の健康意識を高め、自己管理能力の向上を目指します。

②健康分野における地域コミュニティづくり

地域や職場等における支援等、地域社会が取り組む環境づくりを目指します。

③健康寿命の延伸

高齢になっても元気に活動できる期間を延ばすことを目指します。

項 目	基準値	目標値
健やかにいきいきとくらし ていると感じ る市民の割合	58.9% (平成24年度)	65.0% (平成30年度)
自ら健康づく りに取り組ん でいる市民の 割合	68.9% (平成24年度)	75.0% (平成30年度)

健康くまもと21推進のイメージ図

目指すもの(理念)

全ての市民が生涯を通して、住み慣れた地域で健康でいきいきと暮らせるまちを市民と協働でつくる

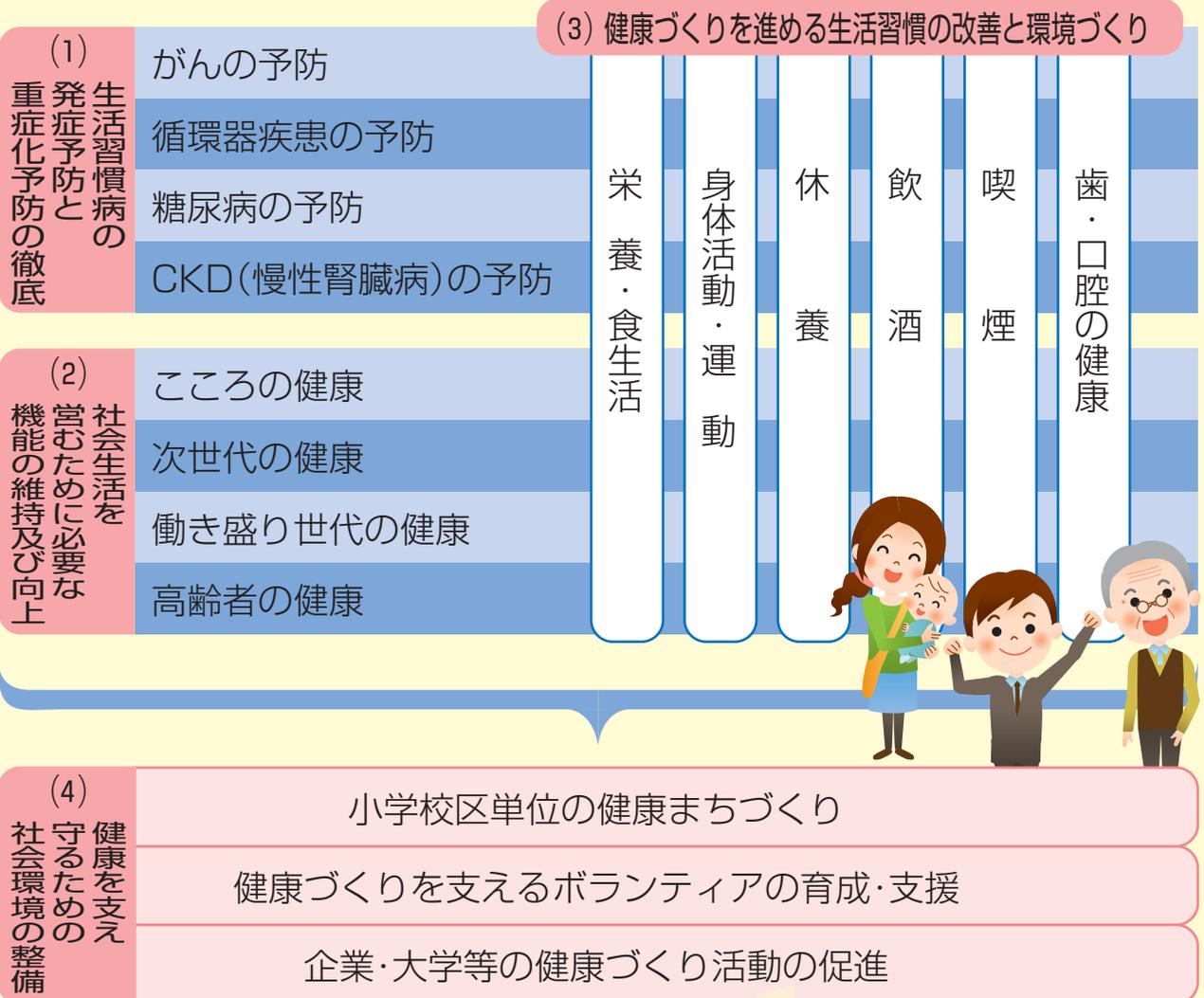
基本目標

健康意識の醸成

健康分野における地域コミュニティづくり

健康寿命の延伸

基本的な方向と取り組み項目



(3) 健康づくりを進める生活習慣の改善と環境づくり



生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

本市の主要な死亡原因である「がん」「循環器疾患」に加え、患者数が増加傾向にあり重大な合併症を引き起こす「糖尿病」や本市の健康課題である「CKD」への対策は、市民の健康寿命の延伸を図る上で重要な課題です。これら生活習慣病の「発症予防」から、「推進体制の整備」等、総合的な対策に取り組みます。

1 発症予防

疾病に関する知識(生活習慣、食事との関連、禁煙支援、予防ワクチン等)の普及啓発に取り組みます。

2 早期発見

がん検診、特定健康診査及び特定保健指導等の受診・実施率向上に向けた更なる受診勧奨に加え、医療保険者団体や企業との連携による新たながん啓発や受診勧奨に取り組みます。

3 重症化防止

要治療者に対する受診勧奨、かかりつけ医と専門医療機関との連携を推進します。

4 推進体制の整備等

医療機関、医療保険者、職域及び地域保健との連携を推進します。

健康づくりのポイント

年に1度は定期健診や特定健康診査を受け、健康チェック！

- ・ 健診は自分の生活習慣の振り返りになります。
- ・ 定期的ながん検診を受けることは早期発見につながります。
- ・ 再検査や精密検査が必要といわれたら必ず受診しましょう。
- ・ 健康手帳等を活用しましょう。
- ・ 健診結果を保存しましょう。



がん

75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少

現状	目標	(10万人当たり)
79.8 (平成22年)	70.0 (平成27年)	

がん検診の受診率の向上

	現状	目標
肺がん	19.9%	50.0%
胃がん	28.7%	(肺がん、胃がん、大腸がんは当面40.0%)
大腸がん	27.9%	
乳がん女性	46.3%	
子宮がん女性	37.3%	
	(平成23年度)	(平成30年度)

循環器疾患

脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少

	現状	目標	(10万人当たり)
脳血管疾患	男性 36.3 女性 22.9	男性 28.4 女性 20.7	
虚血性心疾患	男性 22.1 女性 5.9	男性 17.0 女性 4.3	
	(平成22年)	(平成34年度)	

メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少

	現状	目標
該当者 予備群	14.9% 13.0%	平成20年度と比べて 25.0%減少
	(平成20年度)	(平成29年度)

糖尿病

治療継続者の割合の増加

特定健康診査でHbA1c (JDS)6.1%以上の者のうち治療中と回答したものの割合

現状	目標
41.3%	増加傾向へ
(平成23年度)	(平成34年度)

糖尿病有病者の増加の抑制

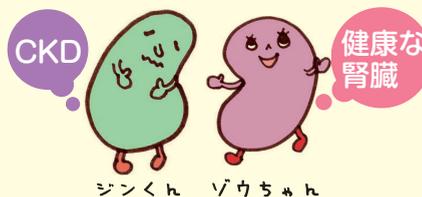
特定健康診査で糖尿病治療薬内服中又はHbA1c (JDS)6.1%以上の者の割合

現状	目標
10.2%	減少傾向へ
(平成23年度)	(平成34年度)

CKD (慢性腎臓病)

新規人工透析者数の減少

	現状	目標
新規人工透析者数	273人	200人
	(平成23年度)	(平成26年度)



社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおける心身機能の維持及び向上、健康意識の醸成等に取り組みます。

1 こころの健康

- 1 医療機関、行政による早期発見、早期受診の徹底や精神保健福祉、精神疾患についての知識等の啓発に取り組みます。
- 2 自殺対策の推進に向け、関係機関等との情報共有、意見交換等を実施します。

健康づくりのポイント

- ・ こころの健康に関心を持ち、イベントや講演会等に参加しましょう。
- ・ 自殺と精神疾患(うつ病、薬物、アルコール依存症など)との関係を学びましょう。



自殺者の減少 (人口10万人当たり)



ストレスをためないよう気分転換を図っている市民の割合



2 次世代の健康

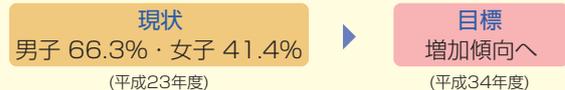
- 1 子どもの健康的な生活習慣の獲得に向け、乳幼児健診の実施や保育園、幼稚園、学校等との情報交換等の連携に取り組みます。
- 2 社会情勢や子育て環境の変化を踏まえて、校区子育てネットワークによる子育て支援活動の充実を図ります。

健康づくりのポイント

- ・ 子どもが規則正しい生活ができるように環境を整えましょう。
- ・ 地域で子育て中の親子を応援しましょう。
- ・ 同世代の交流の機会に積極的に参加しましょう。

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

週に3日以上運動習慣のある小学5年生



子育てが楽しいと感じる市民の割合



3 働き盛り世代の健康

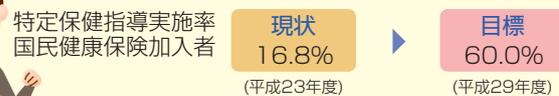
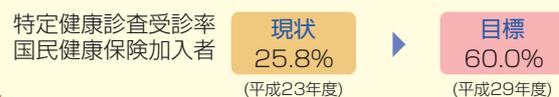
- 1 職域保健関係者との連携による更なる健康づくりを推進します。
- 2 心理的、社会的ストレスに対応するためのこころの健康づくりに取り組みます。

健康づくりのポイント

- ・ 健康に関心をもち健康づくりに関するイベントや講演会等に参画しましょう。
- ・ 校区で行う健康づくりの取り組みの企画にも積極的に参加しましょう。



特定健康診査の受診率・特定保健指導実施率の向上



4 高齢者の健康

- 1 骨や関節などの機能が低下し、要介護状態になる危険が高い状態を表す「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の予防の重要性を啓発し、認知度を高める等、高齢者の介護予防に取り組みます。
- 2 認知症を早期に発見、対応できる相談体制、支援体制等の更なる充実に取り組みます。

健康づくりのポイント

- ・ 介護予防に関心をもち地域のサロン活動等に積極的に参加しましょう。
- ・ ロコモティブシンドロームについて学びましょう。
- ・ 認知症サポーターの活動に取り組みましょう。

65歳以上の元気な高齢者の割合



ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している市民の割合の増加



健康づくりを進める生活習慣の改善と環境づくり

生活習慣病の発症を予防し、健康寿命を延伸するため、市民の健康増進を形成する基本要素となる「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養」、「飲酒」、「喫煙」及び「歯・口腔の健康」に関する生活習慣及びこれらを取り巻く社会環境の改善に取り組みます。

1 栄養・食生活

①食育活動の実践に向けて、市民を対象とした食育事業の取り組みを継続するとともに、若い世代や事業所を対象とした食生活改善のための講座を開催します。

また、健康教室等において、子どもの頃からの規則的な食習慣や共食の重要性について啓発します。

②食品関連事業者との協働により、食環境整備(栄養成分表示や減塩食普及等)を図ります。

健康づくりのポイント

- ・朝ごはんを毎日食べましょう。
- ・バランスのとれた食事を心がけましょう。
- ・1週間に4、5日は家族と一緒に食事をしましょう(共食)。
- ・栄養成分表示等を活用して、ヘルシーな食生活を送りましょう。

健全な食生活が実践できる市民の割合

現状
54.8%
(平成24年度)

目標
79.0%
(平成30年度)



20歳代男性、30歳代男性の1週間あたりの朝食の欠食率の減少

20歳代男性
30歳代男性
現状
29.4%
29.4%
(平成24年度)

目標
15.0%
15.0%
(平成27年度)



※「食事バランスガイド」は、1日の食事の望ましい組み合わせとおよその量をイラストで示したものです。

(食事バランスガイド)

2 身体活動・運動

①生活習慣病予防のための運動習慣の定着に向けて、1日の歩数を1,500歩増やす(1日15分のウォーキング相当)キャンペーンなどを実施します。

②運動に取り組みやすい公園等の環境づくりを推進します。

健康づくりのポイント

- ・1日の歩数を1500歩増やしましょう。(1日15分のウォーキング相当)
- ・自分に合った運動を仲間と楽しみましょう。

1回30分以上の運動(ウォーキング等)を週1回程度以上している市民の割合

現状
52.7%
(平成24年度)

目標
60.0%
(平成30年度)



3 休養

①睡眠の重要性等に関する情報を提供します。

②悩みのある人が相談しやすい環境を整備します。

健康づくりのポイント

- ・「睡眠」の重要性を理解し質の高い睡眠をとりましょう。
- ・自分に合ったストレス解消の仕方を身につけましょう。
- ・悩みを相談できる場(人)を見つけましょう。

睡眠を十分にとっている市民の割合

現状
53.3%
(平成24年度)

目標
68.7%
(平成30年度)



4 飲酒

①飲酒による健康への影響や適正飲酒などの情報を提供します。

②未成年者の飲酒防止、妊娠中や授乳中の飲酒等に関する啓発に取り組みます。

健康づくりのポイント

- ・適量飲酒を心がけましょう。
- ・週2日は休肝日を作りましょう。
- ・妊娠中や授乳中、未成年は飲酒をしないようにしましょう。

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者(男性は清酒換算2台以上、女性は清酒換算1台以上の者)の割合の減少

男性
女性
現状
14.0%
8.9%
(平成23年度)

目標
11.7%
7.8%
(平成34年度)



過度の飲酒

5 喫煙

- 禁煙支援や受動喫煙防止に関する啓発に取り組みます。
- 未成年者及び妊娠・授乳中の喫煙による健康への影響について啓発に取り組みます。

健康づくりのポイント

- 喫煙と健康についての理解を深めましょう。
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）について理解しましょう。



「たばこを吸わない」と答える市民の数を増やす

現状
70.7%
(平成24年度)

目標
増加傾向へ
(平成30年度)

COPDの認知度の向上

現状
短期評価時に把握
(平成27年度)

目標
80.0%
(平成34年度)

6 歯・口腔の健康

- 子どものむし歯や歯肉炎の予防に向けて、乳幼児健診や健康教育等を充実させるとともに、小学校を対象としたフッ化物洗口普及モデル事業を実施します。
- 成人期からの口腔の健康づくりを強化(8020運動の推進等)します。

健康づくりのポイント

- フッ化物を用いたむし歯予防と歯みがきを習慣化しましょう。
- 定期健診を受け、健康な生活習慣づくりに取り組み、8020達成をめざしましょう。

3歳児でのむし歯のない者の増加

現状
76.3%
(平成23年度)

目標
90.0%
(平成34年度)

80歳で20歯以上の自分の歯を有する者(8020達成)の増加

現状
38.3%
(平成23年度)

目標
60.0%
(平成34年度)

健康を支え、守るための社会環境の整備

個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすいよう、健康を支える環境を整備することが必要であり、区役所を中心とした「校区単位の健康まちづくり」を進めるとともに、企業や団体等の協力を得るなど市民が主体的に行う健康づくりを支援する環境の整備に取り組みます。

1 小学校区単位の健康まちづくり

小学校を単位として、校区の健康課題や健康づくりの目標を区民と共有しながら、校区の特性に応じた健康づくりの取り組みを推進します。

健康づくりのポイント

- 各小学校区における健康まちづくりの企画及び催事に積極的に参加しましょう。
- 所属する団体や機関の中で、健康づくりの取り組みを広げましょう。

市民と協働で健康をテーマとしたまちづくりを実施する校区の増加

現状
6校区
(平成23年度)

目標
92校区/92校区
(平成30年度)

2 健康づくりを支えるボランティアの育成・支援

食生活改善推進員、8020推進員等のボランティア活動に関する情報発信や場の提供など継続した活動を支援します。

健康づくりのポイント

- 健康づくり推進に関するボランティア活動に参加しましょう。

過去1年間に地域活動に参加した市民の割合の増加

「参加したことがある」
現状
46.7%
(平成24年度)

目標
60.0%
(平成30年度)

3 企業・大学等の健康づくり活動の促進

健康づくりの活性化のための大学や企業との連携に取り組みます。

健康づくりのポイント

- 職場における健康づくりに参加しましょう。
- 産学公民(企業・学校・行政・市民)が連携して健康づくりの取り組みを推進しましょう。

健康づくりできます店の登録数の増加

現状
109店
(平成23年度)

目標
200店
(平成30年度)



関係者の役割など

市民の健康づくりを進めていくためには、行政だけでなく、市民一人ひとりが健康に関する知識や情報を取得し、実践して行くことが必要不可欠です。
そのため、市民、関係機関・団体や行政などがそれぞれの立場で、その役割を担うことが大切です。

計画の推進体制

有識者、関係機関・団体、市民等で構成する「健康くまもと21推進会議」を設置し、計画の進捗状況等報告するなど、情報共有や各機関との連携等により計画推進を図ります。
また、この会議は、地域保健法等に基づく「地域職域連携推進協議会」としても位置づけ、更なる地域保健と職域保健関係団体等との連携の強化を図ります。

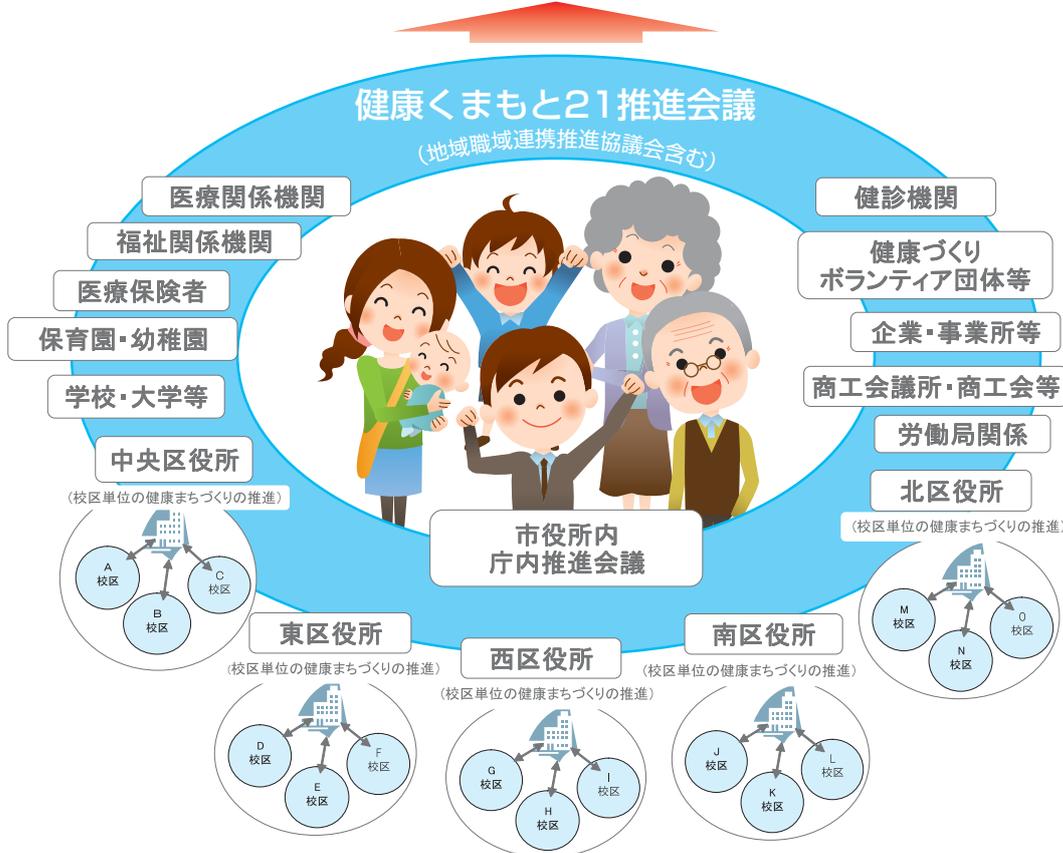
健康くまもと21基本計画推進体制イメージ図

全ての市民が生涯を通して、住み慣れた地域で健康でいきいきと暮らせるまちを市民と協働でつくる。

健康意識の醸成

健康分野における地域コミュニティづくり

健康寿命の延伸



平成25年3月