

第二次

へきなん健康づくり21プランを策定しました

問合せ 保健センター ☎(48)3751

平成15年3月に策定したへきなん健康づくり21プランの最終評価を行い、26年3月に第二次計画を策定しました。

へきなん健康づくり21プランとは

健康増進法に基づく健康増進計画です。市民の皆さんが健康でいきいきとした生涯を過ごすことができるように、生活習慣病に起因する死亡や障害を予防し、健康寿命の延伸と生活の質の向上を実現することを目的としています。

健康課題

- ・高齢化が緩やかに進んでおり（平成24年度は20.5％）、一層の健康づくりの推進が必要
- ・標準化死亡比が高い疾病の予防
※男性は「気管、気管支及び肺の悪性新生物」「心不全」「脳内出血」、女性は「心不全」「脳内出血」が該当します。
- ・肺がん対策のための禁煙対策
- ・健診受診後の生活習慣改善支援による生活習慣病の発症予防
- ・糖尿病発症予防、重症化予防
- ・歯周炎の予防施策推進による生活習慣病の発症予防、介護予防

プランの概要

健康寿命の延伸を目指して

基本理念

生涯健やかでいきいきと過ごせるまち 碧南市

基本方針

①生活習慣病の発症予防と重症化予防

②生活習慣の見直し

③ライフステージに合わせた市民主体の健康づくり

④地域全体で進める健康づくり

重要項目

・メタボリックシンドロームおよび予備群の減少

・8020達成者の増加
・肥満者の減少
・成人の喫煙率の減少

計画の期間と目標年次

平成26～35年度の10年間

4つの基本方針とその取組

1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

【循環器疾患・糖尿病・がんなど】

- ・健康診査・がん検診などにおける生活習慣病の発症予防と重症化予防
- ・生活習慣病を予防するための規則正しい生活習慣の定着

- ・重症化予防に向けた医療機関との連携

【COPD（慢性閉塞性肺疾患）】

- ・COPDに関する知識の普及・啓発

- ・COPDの早期発見

【歯科疾患】

- ・乳幼児期からのう蝕^{しよく}予防・歯周疾患予防の推進および普及・啓発

【精神疾患（うつ病など気分障害）】

- ・こころの健康に不安がある人への早期支援と情報提供

2. 生活習慣の見直し

【栄養・食生活】

- ・規則正しい食習慣の定着に向けた取り組みの推進
- ・適正体重の維持に向けた働きかけと支援の強化

【身体活動・運動】

- ・健康維持に向けた身体活動・運動の継続支援

【休養・こころの健康】

- ・こころの健康に関する情報提供
- ・こころの健康に関する相談体制の充実

【喫煙】

- ・喫煙防止対策の推進
- ・受動喫煙防止対策の推進

【飲酒】

- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒の防止

【歯・口腔の健康】

- ・歯みがき習慣の確立に向けた支援
- ・ライフステージに合わせた歯科保健体制の充実

3. ライフステージに合わせた市民主体の健康づくり

各ライフステージの特徴や健康づくりの目標など詳しくは10・11ページをご覧ください。

4. 地域全体で進める健康づくり

- ・地域活動へ主体的に参加しやすい環境づくり