

すべての人がいきいきと暮らせるまち 足利 をめざして

健康あしかが21プラン(2期計画)改訂版

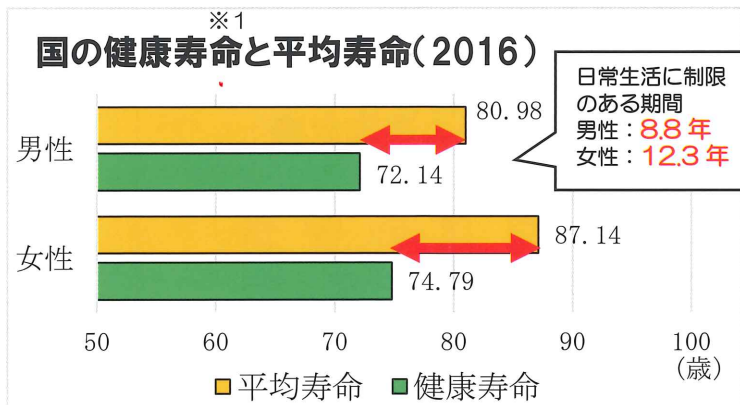
2014～2025

「健康あしかが21プラン(2期計画)」とは、市民の健康づくりの取組みの方向性や目標を定めた計画です。乳幼児から高齢者まで、生涯を通じた健康づくり活動をより一層進めていくため、プラン中間年において目標項目(指標)の達成状況を評価し、今後5年間の目標値や取組みの方向性を見直しました。

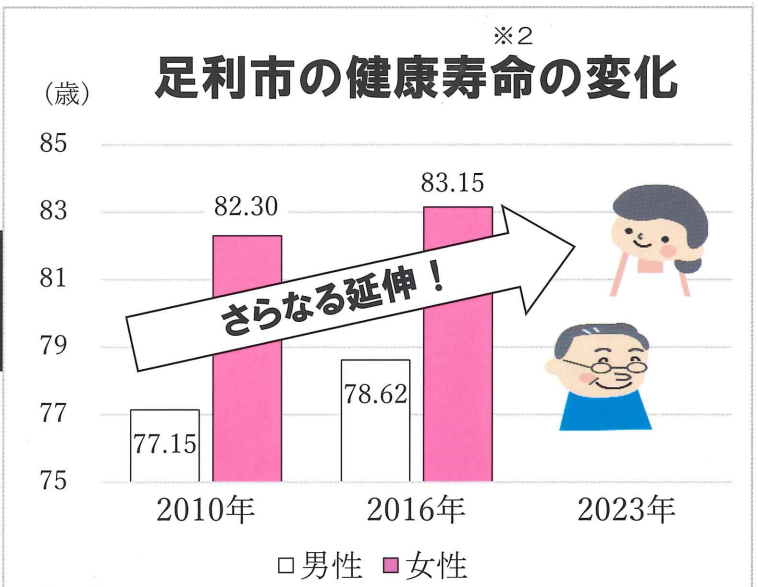
2019(令和元)年7月

【基本目標】

健康寿命の延伸



※1…日常生活に制限のない期間の平均
(国民生活基礎調査のデータから算出)



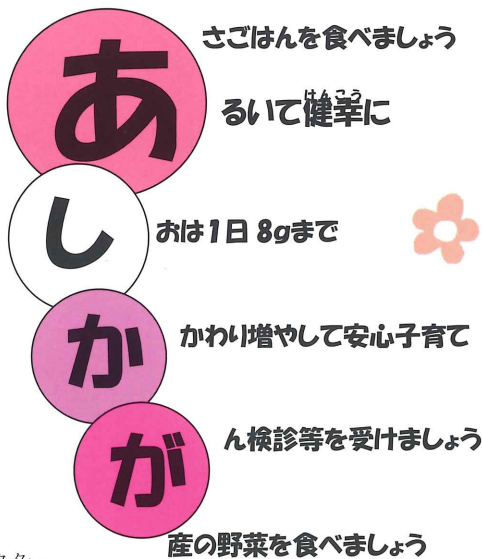
※2…日常生活動作が自立している期間の平均
(介護保険の要介護度のデータから算出)

【重点的な取組】

プラン後半の5年間で、右記の内容について、特に強化して取り組みます。



健康あしかが21イメージキャラクター
『健犬』



あしかがイメージキャラクター
『たかうじ君』

健康あしかが21プラン

検索

◎スマートウェルネスあしかがの推進

足利市では2016(平成28)年度から、歩いて健康になる、歩きたくなるまちづくりを掲げて様々な取り組みを進めています。

【特に改善が必要な課題】

「平成 30 年度健康と食育に関するアンケート調査」結果や各種統計等を基に、特に改善が必要な課題を抽出しました。

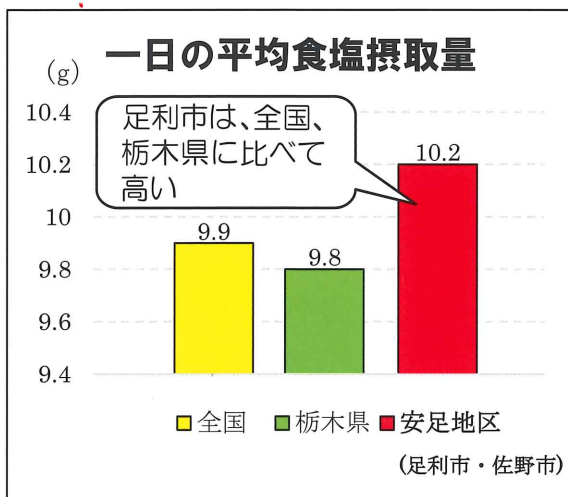
1 がん・心疾患・脳血管疾患の死亡率が国・県と比較して依然高い状況にあります



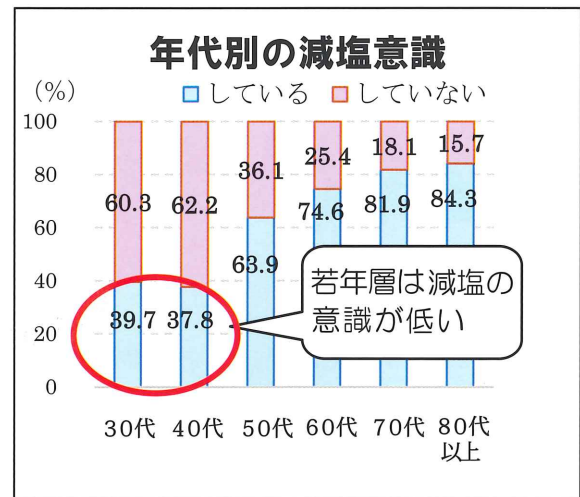
上記数値は平成 29 年脳血管疾患の年齢調整死亡率（人口 10 万対）です。平成 29 年栃木県保健統計



2 塩分の摂取量が多く、若年層においては減塩の意識が低い状況にあります



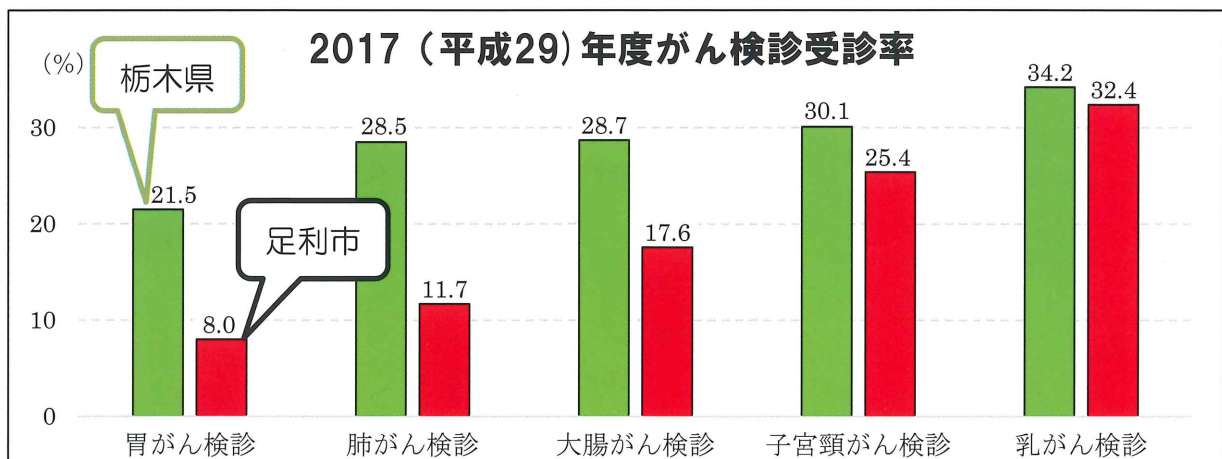
平成 28 年度県民健康・栄養調査



平成 29 年度足利市健康づくりアンケート

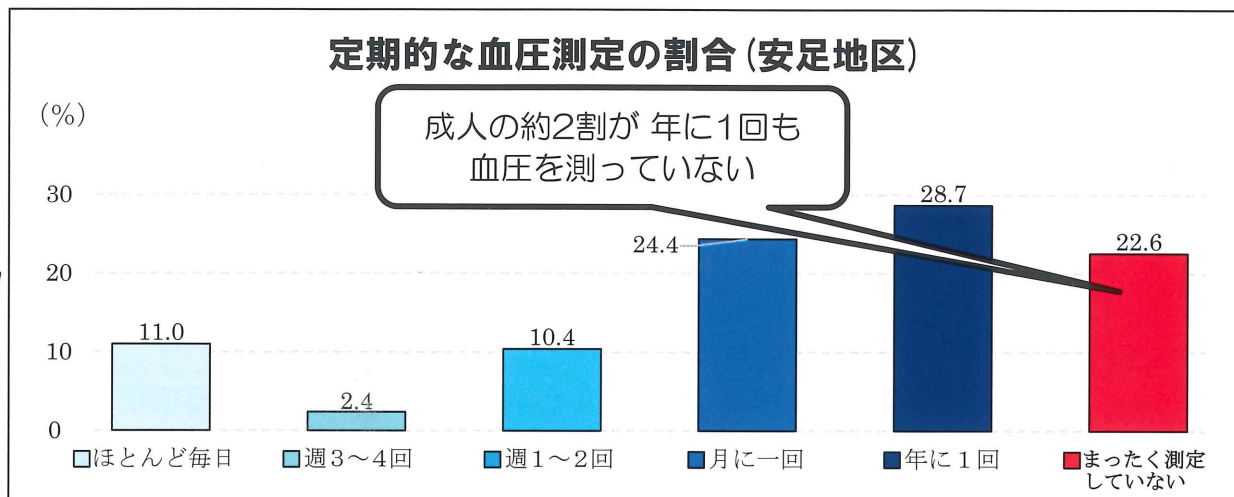
濃い味禁止
濃禁利

3 がん検診・特定健診・特定保健指導の受診率が低い状況にあります



平成 31 年 3 月栃木県がん検診実施状況報告書

約 2 割の方は年に 1 回も血圧を測っていない状況です。

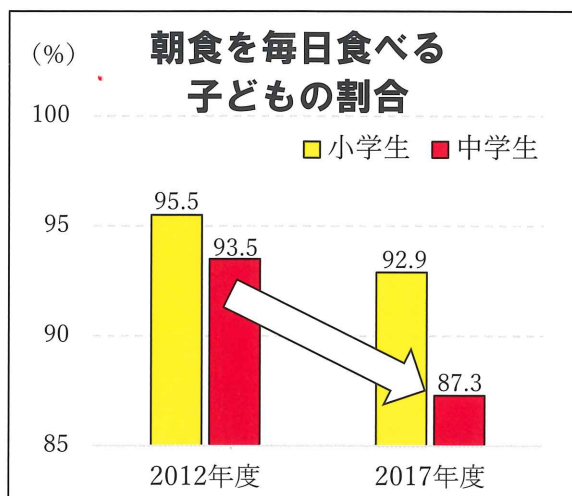


平成 28 年度県民健康・栄養調査

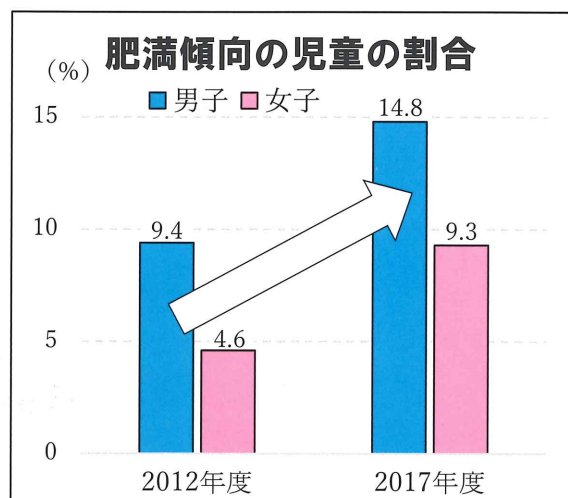


4 次世代の生活習慣病リスクが高まっています

朝食を毎日食べる子どもの割合が減り、肥満傾向の児童が増えています。また、働く世代の運動習慣を持つ人の割合が減っています。



平成 29 年度児童生徒の食生活実態調査等



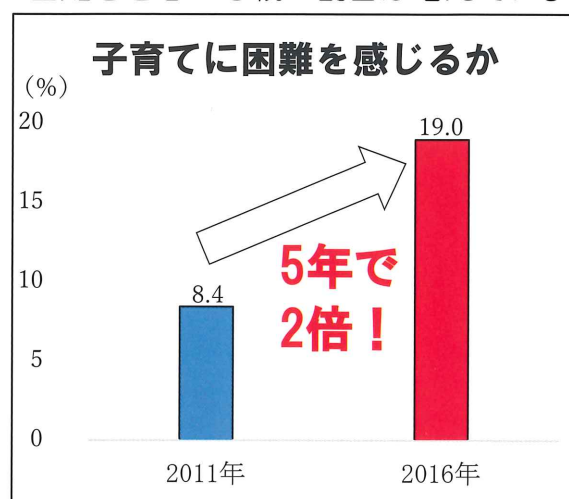
平成 29 年度学校保健統計

5 育児に自信を持たない母親やストレスを感じている人が増加しています

生まれる子どもの数は減っていますが、子育てに困難を感じる親の割合は増えています。



住民登録に基づく数字を使用



平成 28 年度乳幼児健診時のアンケート結果

【5つの基本方針の主要施策】

1 生活習慣病の発症予防と重症化の予防の徹底

①がん	○がん予防の推進 ○早期発見・早期治療に向けた取り組みの推進 ・がん検診や精密検査の受診促進
②脳卒中 ・心臓病	○発症予防の推進 ・啓発の推進
③糖尿病	・健診・指導・相談の充実

2 地域主体の健康づくりの推進

①地域や社会等による支え合い	○学級活動や講座など学ぶ機会を提供 ○地域の各種団体と協力し、健康づくり活動の実施
----------------	--

3 次世代・高齢者の健康づくり並びにこころの健康づくり

①次世代の健康	○幼いころからのより良い生活習慣の取得 ・1日に必要な食事量の目安やおやつのとおり方などの学習 ・朝食の必要性や栄養バランスなどの情報提供
②高齢者の健康	○認知症予防と支援体制の充実 ○ロコモティブシンドローム※の情報提供と予防の推進
③こころの健康	○ストレスやこころの健康について普及啓発 ○妊娠や子育ての不安を軽減するための環境づくり ・相談窓口に関する積極的な情報提供 ・仲間づくりができる環境づくりの推進

※ロコモティブシンドローム

運動器(骨、関節、筋肉、神経など)の障害のために移動機能の低下をきたした状態のこと。



親子料理講座

4 生活習慣6領域における健康づくり

①栄養 ・食生活(食育)	○バランスのとれた食事の推進 ・教育相談の充実 ○減塩の推進 ○食育の推進
②運動 ・身体活動	○運動、身体活動の普及啓発 ○運動、身体活動をしやすい環境づくり
③休養	○睡眠や休養に関する正しい知識の普及啓発
④喫煙	○喫煙の健康影響についての普及啓発 ○禁煙支援及び指導の充実 ○未成年者及び妊婦の喫煙防止対策の推進 ○受動喫煙防止に向けた環境づくりの普及啓発
⑤飲酒	○適正飲酒の正しい知識の普及啓発 ○多量飲酒者に対する指導、相談の充実
⑥歯・口腔の健康	○歯や口腔に関連する病気等の知識や予防の推進 ○歯や口腔の健康に関する普及啓発と健(検)診の充実 ○むし歯の早期発見・早期治療のため地域の歯科専門職との連携体制の充実

5 スマートウェルネスあしかがの推進

①健幸づくりは「まちづくり」から	○歩いて健幸になる、歩きたくなる楽しいまちづくりの推進から ○健康づくりへの無関心層を取り込む仕掛けづくり
------------------	--

健康あしかが21プラン(2期計画)改訂版 概要版
2019(令和元)年7月作成
足利市役所健康福祉部健康増進課
〒326-0808 栃木県足利市本城三丁目 2022 番地1
TEL : 0284(22)4512 FAX : 0284(21)7050



濃い味
禁止
足利