

健康とよはし推進計画

(第2次)



豊橋市

健康とよはし推進計画(第2次)とは

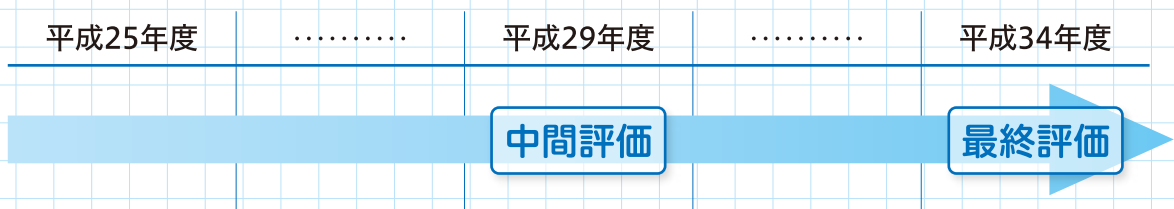
「健康とよはし推進計画(第2次)」は、市民がそれぞれの立場でいきいきと暮らすことのできる生活をつくりあげるため、平成14年度から平成24年度まで、市民や関係団体と取り組んできた「健康づくりを推進する計画」の第2次計画です。

第2次計画の策定にあたって





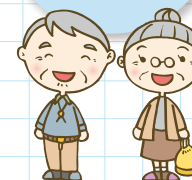
第2次計画は、前計画での課題などに重点を置きつつ、国の「健康日本21(第2次)」の考え方を取り入れて、今後の健康づくりにおける基本理念や基本目標などを定めたものです。また、本市独自の重点分野を設定し、この計画がより効果的に実践できるように取り組みます。

計画の期間

計画期間は、平成25年度から平成34年度の10年間とします。
また、5年を目途に中間評価を行い、その後の健康づくりの取組みに反映させていきます。



●ライフステージに応じた健康づくり

乳幼児期 0歳～6歳	小児期 7歳～15歳	青年期 16歳～24歳	壮年・中年期 25歳～64歳	高齢期 65歳～
				
基本的な生活習慣を身につけ、こころとからだの健やかな成長を目指しましょう。	正しい生活リズムを身につけ、健康によい生活習慣を確立しましょう。	健康について、もう一度見直し健康づくりに取り組みましょう。	健康に関心を持ち、がん及び生活習慣病を予防しましょう。	ゆったりと、自分にあった健康づくりに取り組み、実りある人生にしましょう。

計画の体系

●基本理念

こころ豊か からだ健やか みんなで健康

「こころ豊か」

たくましい心や人を思いやる心、夢や生きがいを持ち続けます。

「からだ健やか」

生活習慣や食生活の改善、運動習慣の定着などにより身体機能を維持・向上します。

「みんなで健康」

社会全体でこころからだの健康づくりに取り組みます。

●基本目標

健康寿命の延伸

健康感

健康であると感じて生活する人の割合を高めます。



自立期間

日常生活が制限されることなく生活できる期間を延ばします。

●基本方針

1 健康的な生活習慣の定着

- 食生活の改善、運動習慣の定着や口腔機能の維持・向上などを推進

2 生活習慣病の発症及び重症化予防と感染症予防の推進

- 健康診査などによる早期発見・早期治療を推進
- 感染症による疾病の発生・まん延を予防

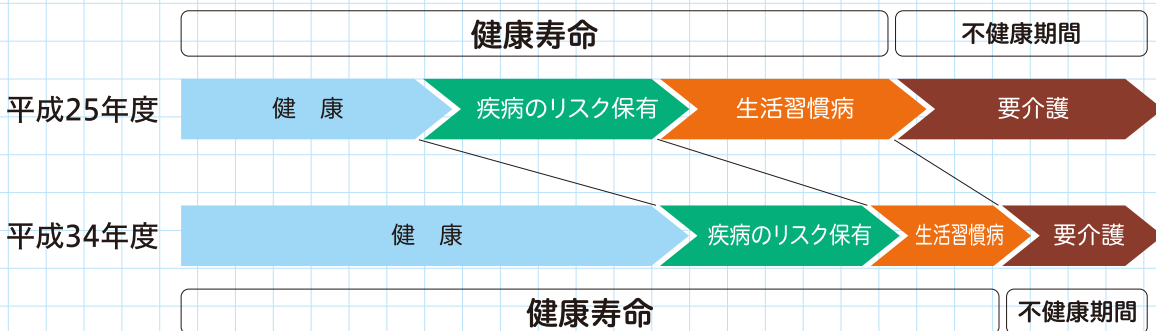
3 社会生活機能の維持・向上

- ライフステージの特色に応じて、心身機能の維持及び向上につながる対策を推進
- 健やかな心を支える取組みを推進

4 社会環境の整備

- 健康に関心を持ち、健康づくりへ取り組むことができる社会環境整備を推進

●基本目標「健康寿命の延伸」のイメージ図



分野別計画の取組み

1 健康的な生活習慣の定着

(1) 栄養・食生活の改善



取組み方針

健康的な食生活について提案し、生活習慣病の予防や生活の質の向上を目指します。

**目指せ！
1日野菜350g(5皿程度)**

目標まであと3皿の野菜料理を！

野菜60～70g=1皿(おひたし、煮物、炒め物などで)
野菜炒めで1皿目、おひたしで2皿目

プラスちょっと良い話

豊橋は、キャベツ、ブロッコリー、トマトなど色々な野菜が数多く栽培されています。
地元野菜は何より新鮮！生活習慣病の予防にも役立つ野菜を毎日の食事に取り入れてみませんか？



あなたの適正体重を計算してみよう！



適正体重(kg) = 22 × 身長(m) × 身長(m)

22 × × =

(3) 禁煙の推進

取組み方針

たばこの健康への影響について啓発し、受動喫煙防止対策に取り組み、がんなどの予防や健康づくりを目指します。



豊橋市 喫煙マナー啓発ポスター

(2) 身体活動・運動の定着

取組み方針

年齢、性別などに応じた運動習慣の定着や身体活動量の増加を目指します。



覚えておきたい運動の指標

- ◆ **メッツ**
身体活動の強さで安静時(1メッツ)の何倍に相当するかを表す単位
- ◆ **エクササイズ**
身体活動量を表す単位で、メッツに時間を掛けたもの
※ 2メッツ以下の軽い運動はエクササイズにはなりません

1エクササイズに相当する活発な身体活動

運動	強度	生活活動
ボウリング 20分 パレーボール 20分	3メッツ	普通歩行 20分 屋内の清掃 20分
速歩 15分 卓球 15分	4メッツ	自転車 15分 子どもと遊ぶ 15分
軽いジョギング 10分 テニス 10分	6メッツ	階段昇降 10分 家具の運搬 10分
水泳 7～8分 ランニング 7～8分	8メッツ	重い荷物の運搬 7～8分

目標は週23エクササイズ！

(4) 飲酒の適正化

取組み方針

生活習慣病のリスクを高めるような飲酒を防ぎ、未成年者、妊婦などの飲酒を防止します。

適正飲酒の十か条

- 一 談笑し、楽しく飲むのが基本です
- 二 食へながら適量範囲でゆっくりと
- 三 強い酒うすめて飲むのが基本です
- 四 つくろつよ週に二日は休肝日
- 五 やめようよきりなく長い飲み続け
- 六 許さない他人への無理強い・イッキ飲み
- 七 アルコール薬と一緒は危険です
- 八 飲まないで妊娠中と授乳期は
- 九 飲酒後の運動・入浴要注意
- 十 肝臓など定期検査を忘れずに

参考 公益社団法人アルコール健康医学協会

健康で生きがいを持って安心して生活

重点分野

(5) 歯・口腔の健康の推進

豊橋市の現状

- 3歳児の4人に1人はむし歯がある
- 進行した歯周炎を有する者は年齢が高くなるにつれて増加

取組み方針

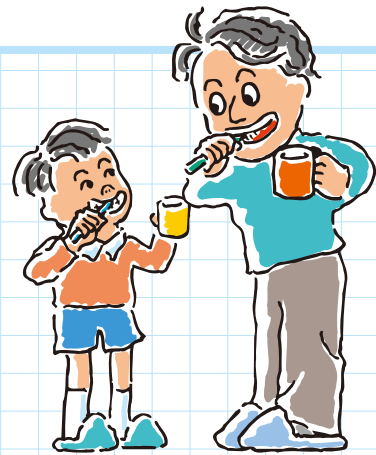
- 乳幼児期のむし歯予防を推進します。
- 健全な口腔機能の維持・向上を目指します。

行政の取組み

- むし歯予防のために、1歳前後での歯科検診の重要性について、保護者に普及啓発します。
- 乳幼児期の保護者に対して、むし歯、歯周病予防への関心が高まるように健康教育・保健指導を実施します。
- 定期的(年1回以上)な歯科健診の重要性について、普及啓発します。

いい歯がいいに決まってる!
歯科検診に行こう!

食べることは生きる喜びにも繋がるよ。
生涯を通じて自分の歯で食事をするを目指そう!



2 生活習慣病の発症及び重症化予防と感染症予防の推進

重点分野

(1) がんの予防

豊橋市の現状

- 約3人に1人はがんで死亡
- 女性の大腸がん、子宮がんのSMR(標準化死亡比)が高い

取組み方針

- 知識の普及を図り、定期的ながん検診により、早期発見・早期治療に努めます。

がん検診を受けよう

- ◆**自覚症状がなくても油断禁物!**
がんは無症状のまま進行することが多いです。
- ◆**がん検診で早期発見**
がん検診で発見されるがんは、早期で見つかる場合が多いため治療成績もよく3年生存率も高いといわれています。



行政の取組み

- 若年層に対して子宮頸がん検診の必要性を啓発し、受診率の向上や予防接種率の向上を図ります。
- がんの早期発見のため、受診の利便性、未受診者の受診勧奨など受診率向上を図るとともに、がん検診の要精密検査者へ受診勧奨を行います。

活かすことのできるまちを目指します

重点分野

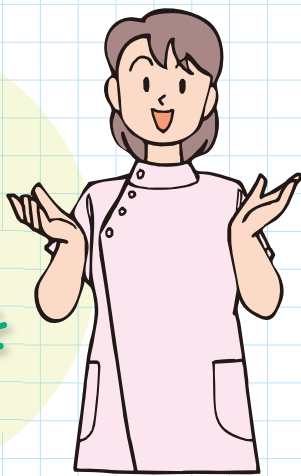
(2) 循環器疾患の予防

取組み方針

脳血管疾患・虚血性心疾患の発症予防や
早期発見・早期治療などに努めます。

循環器疾患、
糖尿病の発症予防や
早期発見のために…

特定健康診査・
特定保健指導を
受けよう。



(3) 糖尿病の予防

豊橋市の現状

- 糖尿病の保有者は増加傾向
- 血糖コントロール指標HbA1cの有所見率が県内で高い

取組み方針

糖尿病のリスクを啓発し、糖尿病の発症予防や合併症の
早期発見・早期治療などに努めます。

行政の取組み

- 青年期からの糖尿病予防のための健康教育、普及啓発により生活習慣の改善や特定健康診査受診の意識向上を図ります。
- 糖尿病の予防・早期発見のために、特定健康診査受診率の向上を図ります。
- 糖尿病の状況を関係機関と共有し、対策の検討や事業連携を推進します。

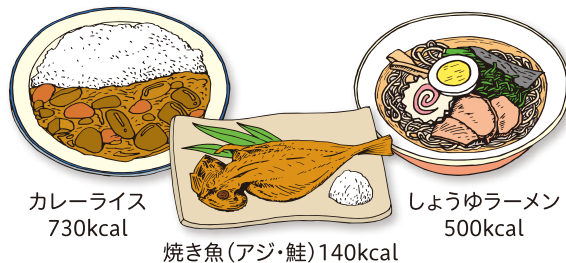
気になる糖尿病、 食事を見直してみませんか。

- ◆ **決まった時間にゆっくり食べよう**
ゆっくりよく噛み時間をかけよう。早食いは肥満のもと。
- ◆ **食事のスタートは野菜から!**
野菜・きのこ・海藻類に豊富な食物繊維が糖の吸収を穏やかにしてくれます。
- ◆ **食品や料理のカロリーを覚えよう**
食べる時の目安になります。栄養成分表示を活用しよう。
- ◆ **調味料は「かける」より「つける」**
醤油やソースを料理に直接かけると塩分オーバーになりがち。調味料を小皿に注ぎ、つけて食べましょう。



栄養成分表示を見て、 カロリーをチェックしよう!

代表的な料理のカロリー
※一般的なエネルギー量を表示しています。



(4) 感染症の予防

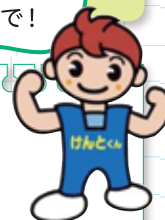
取組み方針

医療機関と連携しながら各種検診、相談、予防接種
などを実施します。

手洗い、うがいも
忘れないで!

咳エチケット、してますか?

- ◆ 咳・くしゃみがでたら他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
- ◆ 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ◆ 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。



3 社会生活機能の維持・向上

重点分野

(1) ころの健康及び休養の支援

豊橋市の現状

- 市民意識調査の結果、成人の約8割がストレスを感じている。
- ストレスをいつも感じる人では、睡眠で休養を十分にとれていないと思う人の割合が5割を超えている。

取組み方針

ストレスやうつへの対応など、ライフステージに応じたころの健康対策に取り組みます。

やってみよう

ころと体のセルフケア

- ◆ **体を動かす**
1日20分を目安に体がポカポカして汗ばむくらいの運動をしよう。ころと体もリラックス。睡眠リズムを整える作用もあります！
- ◆ **今の気持ちを書いてみる**
モヤモヤした気持ちを抱えて苦しいときはそれを紙に書いてみよう。
- ◆ **失敗したら笑ってみる**
失敗しても、自分を責めたり恥じたりするのではなく、いっそのことそれを潔く認めて、「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてしまいましょう。

参考 厚生労働省 若者を支えるメンタルヘルス

行政の取組み

- ストレス解消法などのころの健康づくり、ころの問題の早期発見や対応を理解するための普及啓発を強化します。
- うつ・自殺のサインに気づき、適切な対応のできる人材を育成します。
- 関係機関が連携し、若者、働き盛り、高齢者などライフステージに応じた支援、対策を推進します。

(2) 次世代の健康支援

取組み方針

子どもの健やかな発育や生活習慣のために望ましい食生活や運動の定着化を推進します。

朝食を食べよう！

朝からしあわせ「めざましごはん」

朝食をしっかりって元気な1日をスタート！

参考 農林水産省「めざましごはん」サイト

(3) 高齢者の健康支援

取組み方針

高齢者に生じやすい虚弱化を予防するとともに、栄養状態を確保し生活の質の向上を目指します。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)にご注意を！

ロコモティブシンドローム：
関節、筋肉などの運動器官の障害によって日常生活で人や道具の助けが必要な状態、またはその一歩手前の状態になること。

スクワットやラジオ体操、ウォーキングなどを行いロコモティブシンドロームを予防しよう！



4 社会環境の整備

(1) 健康を支え、守る環境の整備



取組み方針

支え合い自主的に健康づくりに取り組むことができる環境を整備します。

主な目標値一覧

分野別計画		項目		平成23年度 (現状値)	平成29年度	平成34年度	
1	(1) 栄養・食生活の改善	40～60歳代の肥満者の割合の減少	男性	27.3%	27%	25%	
	女性		17.6%	17%	15%		
	(2) 身体活動・運動の定着	意識的に運動を心がけている人の増加		60.5%	65%	69%	
	(3) 禁煙の推進	成人の喫煙率の減少		15.0%	13%	10%	
	(4) 飲酒の適正化	未成年の飲酒をなくす	中学3年生	男子	3.2%	0%	0%
				女子	2.0%		
高校3年生			男子	9.6%	0%	0%	
			女子	11.2%			
(5) 歯・口腔の健康の推進	むし歯のない乳幼児の割合の増加(3歳児)		75.6%	80%	85%		
2	(1) がんの予防	がん検診の受診率の向上	胃がん	男性	15.4%	30%	35%
				女性	22.7%		
			肺がん	男性	19.0%	30%	35%
				女性	27.9%		
			大腸がん	男性	19.1%	30%	35%
				女性	25.4%		
			子宮頸がん	45.7%	50%	55%	
			乳がん	34.7%	40%	45%	
	(2) 循環器疾患の予防	特定健康診査の受診率の向上		28.5%	45%	60%	
		特定保健指導の受講率の向上		14.1%	20%	60%	
(3) 糖尿病の予防	糖尿病保有者の増加の抑制		12.0%	13%	14%		
(4) 感染症の予防	定期の予防接種率の向上		93.8%	95%	97%		
3	(1) こころの健康及び休養の支援	精神保健福祉相談などこころの相談の利用者数の増加		2,235件	2,500件	2,700件	
	(2) 次世代の健康支援	朝食を毎日食べる子どもの割合の増加	3歳児	93.3%	100%	100%	
			小学6年生	84.3%			
			中学3年生	76.4%			
高校3年生			78.5%				
(3) 高齢者の健康支援	要介護状態になる高齢者の増加抑制		13.6%	15.2%	17.4%		
4	(1) 健康を支え、守る環境の整備	健康づくり事業への参加者数の増加		7,151人	7,500人	7,800人	

