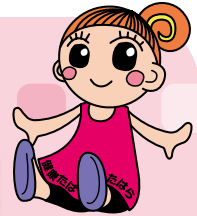




健康たはら21 第2次計画 中間評価をお伝えします!



本市では市民の健康づくりを総合的に進めるための指針として、健康たはら21第2次計画を策定し、市民の皆さんの健康づくりを推進しています。期間は平成27年度からの10年間で、令和元年度に中間評価を実施し、令和6年度までの今後5年間で重点的に取り組む施策などを再度検討しました。今回は、その一部を紹介します。

ID1005011

◆計画の目指す姿と基本目標

目指す姿「みんなが幸せを感じて暮らせるまち」
基本目標「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」

◆基本的な考え方

基本目標を達成するため、4つの柱の取り組みを行いました

1. 生涯を通じた健康づくり

さまざまな年代の課題に沿った健康づくりを推進しました

2. 疾病の発症予防および重症化の予防（14項目）

がんや循環器疾患などの生活習慣病の発生予防と重症化予防を推進しました

3. 生活習慣の見直し（66項目）

市民一人一人が健康な生活ができるよう7つの視点から健康づくりを推進しました

4. 地域で支える健康づくり（4項目）

個人の取り組みだけでなく、地域や社会全体で健康づくりに取り組めるような環境整備を推進しました

◆目標の達成状況（中間評価）

中間評価時の達成状況は表の通りです。

「1.生涯を通じた健康づくり」には評価指標が設定されていないため、それ以外の3つの柱に設定されている84項目について、策定時の値と比較し、判定を行いました。

判定	判定基準	項目数	割合 (%)
A	目標達成	12	14.3
B	策定時より改善	24	28.6
C	変化なし	14	16.7
D	策定時より悪化	30	35.7
E	判定ができない	4	4.7

◆今後5カ年の目標

2. 疾病の発症予防および重症化の予防について

働き盛りのがん健診など受診率がまだ低いことなどから以下の目標を設定しました

- ・毎年健診を受けて、健康管理をしよう
- ・定期的ながん検診を受けよう

4. 地域で支える健康づくりについて

健康づくりに関心を持たない層が関心を持つには家族や知人などからの働きかけが重要であるため、以下の目標を設定しました

- ・健康づくりの情報をみんなに伝えよう
- ・進んで健康づくりをしよう

3. 生活習慣の見直しについて

7つの視点について取り組んで欲しい目標を設定しました

栄養・食生活

- ・野菜料理を一品増やそう

身体活動・運動

- ・歩くなどの運動をしよう

休養・こころの健康

- ・早寝早起き、生活リズムを整えよう

飲酒

- ・ビールなら1日500mlまで（女性・高齢者は半分）

たばこ・慢性閉塞性肺疾患

- ・みんなで受動喫煙を防止しよう

歯・口腔の健康

- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けよう

健やか親子

- ・地域全体で子どもの健やかな成長を育もう

運動は週2回、
1回30分以上
が目安だよ



健康づくりは、皆さん一人一人が主役です！少しでも目標に近づけるよう、日頃の生活を大切にしましょう。