

# ★矢板市健康増進計画 第2期すこやか矢板21の概要★

- 1 下記の「生活習慣病の発症予防と重症化予防」「親子の健康」**2つ**が重点施策です。
- 2 右ページの**6つ**が分野別の施策です。
- 3 それぞれの施策を平成38年度までの「めざそう値」により進捗管理していきます。



## 〈見方〉

- ・左の欄は、市民の皆さんの行動目標です。右の欄は市の取り組みです。
- ・真ん中の欄の「代表的なめざそう値は」以下をご覧ください。

★特定健康診査受診率 **38.0% → 60%以上**

現在値(計画策定時H28年度の値)

目標値(H38年度までに目指す値)



## 重点施策

### 生活習慣病の発症予防と重症化予防

- ★ バランスよく食べて、メタボリックシンドロームを脱出しましょう!
- ★ 相談できる「かかりつけ医」をもちましょう!
- ★ 健診や人間ドックを受け身体の状態をチェックしましょう!



### 代表的なめざそう値

- ★がん検診受診率  
胃がん 24.8% → **40%以上**  
肺がん 37.5% → **40%以上**
- ★特定健康診査の受診率  
38.0% → **60%以上**
- ★高血糖者の割合  
男性 50.9% → **43.3%以下**  
女性 32.9% → **28.0%以下**
- ★高血圧者の割合  
男性 70.2% → **59.7%以下**  
女性 58.5% → **50.0%以下**
- ★慢性閉塞性肺疾患(COPD)を知っている人の割合 **80%以上**

### 市の主な取り組み

- ★ 特定健診・後期高齢者健康診査・若年者健診の実施
- ★がん検診の実施
- ★ 広報やいた・ホームページによる情報提供
- ★健康手帳の交付による健康づくり意識の啓発
- ★健診結果説明会の開催
- ★人間ドック、脳ドックへの費用助成
- ★健康・運動教室の実施
- ★パンフレット配布による知識の普及啓発

### 親子の健康

- ★ 出産や子育ての不安や悩みは、1人で抱えずに誰かに相談しましょう!
- ★ 子育ては地域のみんなで行いましょう!
- ★ 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を心がけましょう!



### 代表的なめざそう値

- ★子育ての相談相手がいる人の割合  
3カ月 99.1% → **100%**  
1歳半 99.5% → **100%**  
3歳半 100% → **100%**
- ★妊娠中の相談相手がいる人の割合  
99.1% → **100%**
- ★朝食を毎日食べない生徒の割合  
14.9% → **0%**
- ★週に3~4回以上運動している生徒の割合  
66.3% → **増やす**
- ★自己肯定感の高い生徒の割合  
46.1% → **増やす**

### 市の主な取り組み

- ★母子健康手帳の交付
- ★はじめての育児教室実施
- ★健康相談(乳幼児・妊婦)
- ★発達・ことばの相談
- ★乳幼児健診(3カ月・4カ月・10カ月・1歳6カ月・2歳児・3歳6カ月)
- ★小中学校健診
- ★健康相談(児童生徒)
- ★「食に関する指導全体計画」の推進支援

## 分野別施策

### 栄養・食生活

- ★ 3食をバランスよく食べましょう!
- ★ 自分の適正体重を知り維持しましょう!



### 代表的なめざそう値

- ★ 肥満(BMI25以上)の人の割合  
31.0% → **6%減らす**
- ★ 朝食を毎日食べない人の割合  
男性20~30代 35.7% → **15%以下**

### 市の主な取り組み

- ★健康まつり等での知識普及
- ★食育の推進
- ★健康栄養相談

### 運動・身体活動

- ★ 1日30分、週2回以上の運動を心がけましょう!
- ★ 車に頼らずに歩数を増やしましょう!



### 代表的なめざそう値

- ★ 身体活動を意識している人の割合  
成人男性 63.5% → **73.0%以上**  
成人女性 55.3% → **65.0%以上**
- ★ 1日の歩数  
男女ともに **8000歩以上**

### 市の主な取り組み

- ★(仮称)とちぎフットボールセンターの整備
- ★都市公園の整備
- ★ニュースポーツの普及推進
- ★各種健康教室の実施

### 休養・こころの相談

- ★ 質のよい睡眠と休養をたっぷりとりましょう!
- ★ ストレスと上手につき合い抱えこまずに相談しましょう!



### 代表的なめざそう値

- ★ 最近1カ月でストレスを感じた人の割合  
成人男女 71.6% → **減らす**
- ★ 休養を十分に取れている人の割合  
成人男女 81.5% → **増やす**

### 市の主な取り組み

- ★市民への意識啓発
- ★地域や学校における人権教育、及び人権教育の推進
- ★ゲートキーパー養成研修会、心の健康相談実施

### たばこ

- ★ たばこの影響を理解しましょう!
- ★ 未成年と妊婦は喫煙しないようにしましょう!



### 代表的なめざそう値

- ★ 喫煙割合  
成人男性 30.1% → **15.1%以下**  
成人女性 8.7% → **4.4%以下**
- ★ 妊娠中のたばこ喫煙割合  
3.7% → **0%**

### 市の主な取り組み

- ★健康まつり等での知識普及
- ★地域での健康教室の実施
- ★児童生徒や保護者に対する喫煙防止教育の推進

### アルコール

- ★ 飲むなら純アルコール20g程度にしましょう!
- ★ 未成年と妊婦は飲酒しないようにしましょう!



### 代表的なめざそう値

- ★ 週に1日以上飲む人で1回につき、3合以上飲む人の割合  
成人男性 7.6% → **5.1%以下**  
成人女性 2.6% → **1.7%以下**

### 市の主な取り組み

- ★健康まつり等での知識普及
- ★地域での健康教室の実施
- ★健診結果説明会の実施

### 歯と口腔の健康

- ★ 食後・寝る前の歯磨きを習慣にしましょう!
- ★ 歯科検診を受け歯の状態を確認しましょう!



### 代表的なめざそう値

- ★ 20歯以上自分の歯のある人の割合  
男女80歳以上 32.5% → **35%以上**
- ★ 歯科検診の受診割合  
成人男女 64.6% → **増やす**

### 市の主な取り組み

- ★幼児のフッ素塗布の実施
- ★地域での健康教室の実施  
市民への意識啓発
- ★歯科検診の実施