

❖ 計画の基本方針と目標（抜粋）

1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）の延伸の実現を目指します。また、健康で安心して暮らせるまちの実現のため、良好な社会環境の構築を目指します。



目標項目	現 状		目標（平成34年度）
日常生活に制限のない期間の平均	男 性	77.50年	平均寿命の増加分を上回る 健康寿命の増加
	女 性	80.32年	

2 主要な生活習慣病（がん、循環器疾患、糖尿病、および慢性腎臓病（CKD））の発症予防と重症化予防の徹底

食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防に重点を置いた健康づくりを推進します。また、生活習慣病の発症予防、合併症や重症化の予防に重点を置いた対策を推進します。

目標項目	現 状		目標（平成34年度）
がん検診の受診率の向上 胃がん	男 性	1.9%	5%
	女 性	2.7%	5%
がん検診の受診率の向上 肺がん	男 性	20.5%	35%
	女 性	22.0%	35%
がん検診の受診率の向上 大腸がん	男 性	5.7%	15%
	女 性	6.9%	15%
がん検診の受診率の向上 子宮頸がん	女 性	11.7%	30%
がん検診の受診率の向上 乳がん	女 性	14.2%	30%
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	6,923人（平成23年度）		4,100人（平成27年度）
特定健康診査の実施率の向上	35%（平成23年度）		60%（平成29年度）

各がん検診の現状は平成23年度地域保健・健康増進事業報告（大分市）より

3 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

子どもから高齢者まで健康的な生活習慣づくりへの取り組みを推進します。また、働く世代のストレス対策等により、ライフステージに応じた「こころの健康づくり」に努めます。

目標項目	現 状	目標（平成34年度）
ストレスや悩みを相談したいと思った時には相談できる人の割合の増加	70.3%	77%
朝食を必ず食べる子どもの割合の増加（小学5年生）	86.8%（平成23年度）	100%に近づける
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している人の割合の増加	19.8%	80%

4 健康を支え、守るための社会環境の整備

地域や世代間の相互扶助など、地域や社会の絆、職場の支援等が機能することにより、社会全体が相互に支え合いながら、市民の健康を守る環境づくりを目指します。

目標項目	現 状	目標（平成34年度）
自分と地域の人たちとのつながりが強い方だと思う人の割合の増加	21.5%	45%

5 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙・COPD（慢性閉塞性肺疾患）及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

上記1から4までの基本的な方向を実現するためには、健康に関する生活習慣や社会環境の改善が重要になることから、生活習慣の改善を含めた健康づくりを効果的に推進します。

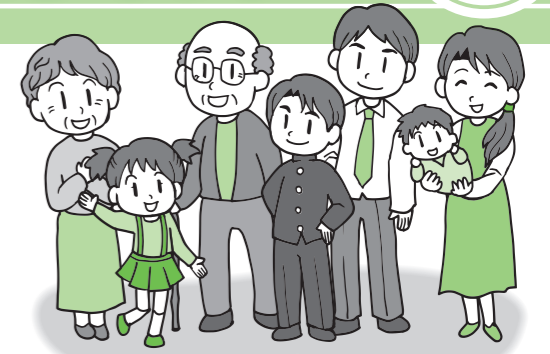
目標項目	現 状		目標（平成34年度）
野菜の入った料理を1日平均5皿以上食べる人の割合の増加	6.5%		15%以上
日常生活における歩数の増加（20歳～64歳）	男 性	6,217歩	8,000歩
	女 性	5,463歩	7,000歩
日常生活における歩数の増加（65歳以上）	男 性	5,738歩	7,000歩
	女 性	5,004歩	6,500歩
睡眠による休養を十分にとれている人の割合の増加	60.3%		66%
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上）の割合の低減	男 性	26.9%	22.9%
	女 性	38.8%	33.0%
職場や家庭で分煙を実行する人の増加	68.6%		100%
受動喫煙の機会を有する人の割合の低下	行政機関	5.8%	0%
	医療機関	2.5%	0%
	飲食店	25.2%	5.0%
3歳児のう歯保有率の減少	26.4%（平成23年度）		10%
定期的（1年以内）に歯科検診を受ける人の割合	37.1%		65%

第2期 いきいき健康大分市民21 概要版

生活環境の改善や医学の進歩等により、平均寿命は急速な伸びを示す一方で、急速な高齢化とともに、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化、及び要介護状態になる人の増加は、生活の質の低下や、療養生活を支援する社会の負担の増加等を招いており、深刻な社会問題となっています。

そこで、国が策定した「健康日本21（第2次）」の趣旨を踏まえ、市民と行政機関をはじめとして、関係機関・団体等が一体となって健康づくりを総合的かつ効果的に推進することにより、誰もが「健康で安心して暮らせるまち」の実現を目指し、平成25年3月「第2期いきいき健康大分市民21」を策定しました。

この計画は、市民の生活の質の向上や、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）の延伸の実現を目指し、市民の主体的な健康づくりの取り組みを、地域社会全体で支援しようというものです。



❖ 計画の基本理念

健康で安心して暮らせるまち

❖ 計画の趣旨

すべての市民が心豊かで満足できる人生を全うすることができるように、市民一人ひとりの力と社会全体の力を合わせて、健康で生きがいあふれる健康都市大分の実現を目指します。

❖ 計画の位置づけ

「大分市総合計画～第2次基本計画～」の個別計画として位置づけ、「新子育て応援プラン」「長寿いきいき安心プラン」「第2期大分市食育推進計画」などとの調和を図ります。

❖ 計画の期間

平成25年度～34年度の10年間。
なお、他の計画との整合性を図りながら、中間年度に実施状況を評価し、見直しを行います。

❖ 健康づくりのイメージ

本計画が目指す健康づくりのイメージは、健康を支援する環境を整備することによって、坂道の勾配を緩やかにし、知識や技術の提供を受けながら、住民一人ひとりの健康観に基づき、周囲の人々とともに、健康づくりを推進していくことで、豊かな人生を目指していこうというものです。

1986年にWHOが採択した「ヘルスプロモーションに関するオタワ憲章」を基盤とし、健康日本21などの健康づくり運動の基本的な柱とされている理念に基づいています。

以前の健康づくり



現在の健康づくり



5つの基本方針と市民の取り組み

1. 健康寿命の延伸と健康格差^{*1}の縮小
2. 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
3. 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上
4. 健康を支え、守るための社会環境の整備
5. 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙・COPD（慢性閉塞性肺疾患）及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

基本理念

健康で安心して暮らせるまち

健康長寿を
目指そう!!

市民の取り組みのほかに地域・社会
の取り組み、市の取り組みにより
市民の健康づくりを支援します!!

Let's Walk Oh!ita City



1. 健康寿命の延伸と健康格差^{*1}の縮小

- 健康な生活習慣の重要性に対して関心と理解を深めるとともに、生涯にわたり自分の健康状態を自覚し、健康増進に努めましょう。

生活の質の向上

社会環境の質の向上

2. 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

(1) がん

- 年に1回はがん検診を受け、自分の健康状態を知り、必要に応じて、かかりつけ医やその他の専門家のアドバイスを受けましょう。
- 精密検査が必要と診断されたら必ず受診しましょう。
- 自分の体に関心を持ちましょう。
- 薄味でバランスのとれた食事を摂りましょう。
- 緑黄色野菜の適正な量を摂取しましょう。
- 十分な休養をとり、ストレスと上手に付き合ひましょう。
- 喫煙が有害であることを知り、禁煙や節煙、分煙に取り組みましょう。
- 未成年のうちからたばこを吸いません。また、たばこの害について知識を得よう努力しましょう。



(2) 循環器疾患・糖尿病・慢性腎臓病（CKD）

- 年に1回は健康診断を受け、必要に応じてかかりつけ医や専門家のアドバイスを受けましょう。
- 診断を受けた場合は、医療機関での適切な治療を継続しましょう。
- 適正体重の維持に努めましょう。
- 定期的に血圧の測定を行い、自己管理に努めましょう。
- 運動習慣を身につけ、適度な運動を生活の中に取り入れましょう。
- 主食・主菜・副菜を基本に多様な食品を組み合わせ、食事のバランスや食事を整えましょう。
- 十分な休養を取り、ストレスと上手に付き合ひましょう。
- 喫煙が有害であることを知り、禁煙や節煙、分煙に取り組みましょう。
- 健康づくりに関する研修会や教室などに積極的に参加しましょう。

3. 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

(1) こころの健康

- ストレスと上手に付き合えるように、自分にあったストレス解消法を知り、実践しましょう。
- 一人で抱えこまずに相談しましょう。
- こころの健康について理解を深め、自分や周囲の人の心の不調に気づきましょう。
- 地域のつながりの必要性を理解し、地域の活動に参加しましょう。

(2) 次世代の健康

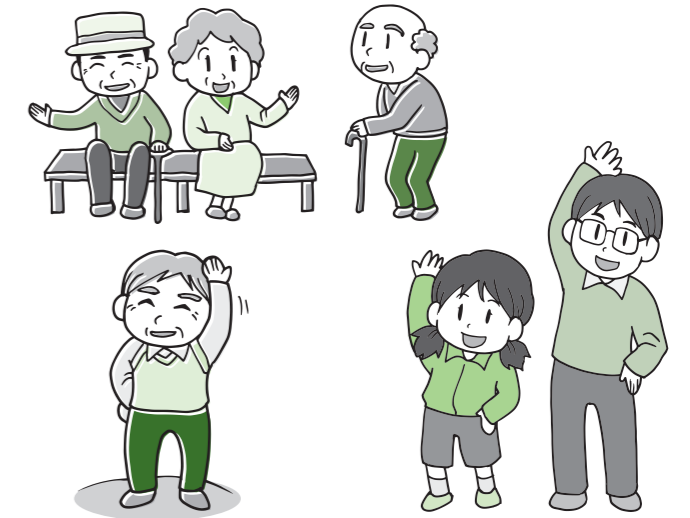
- 望ましい基本的な生活習慣の確立に努めましょう。
- 個人の健康づくりの推進に努めるとともに、家族全体や地域の健康づくりにも目を向けて自分のできることから積極的に取り組んでいきましょう。

(3) 高齢者の健康

- 年に1回は定期健診及び長寿スマイルチェック^{*2}を受診し自分の健康状態を知り、必要に応じてかかりつけ医や専門家のアドバイスを受けましょう。
- 趣味やボランティア活動など楽しみや生きがいづくりに積極的に取り組みましょう。
- 主食、主菜、副菜を基本に多様な食品を組み合わせ高年齢に必要な食事を理解しましょう。
- 生活習慣病予防や介護予防のための運動の様々な効果や必要性を理解し自分に合った運動を実践しましょう。

4. 健康を支え、守るための社会環境の整備

- 本計画の内容を理解して、まず、自分の健康を守り、そして周囲の健康を守る社会環境整備に関し、役割を果たすよう努めましょう。
- 地域のつながりの必要性を理解し積極的に行動しましょう。



5. 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙・COPD（慢性閉塞性肺疾患）及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

(1) 栄養・食生活

- 主食、主菜、副菜を組み合わせる食事のバランスを考えると同時に、自分の食事を理解しましょう。
- 適量の野菜や果物の摂取に努めましょう。
- うす味習慣の定着に努めましょう。
- 楽しく、おいしく、三食きちんと食事を摂り、できるだけ家族や友人と食事をしましょう。
- 適正体重を維持しましょう。
- 地域で取れた食材を使い、地域の食文化を大切にしましょう。

(2) 身体活動・運動

- 自分の日常生活に適した身体活動や運動を知り、健康増進を意識して習慣化しましょう。
- ふだんの生活の中で1日の歩数を1,500歩（約15分）増やす事を目標しましょう。
- 生活習慣病のための有酸素運動や、転倒骨折予防のための筋力アップなど、運動の様々な効果や必要性を理解しましょう。

(3) 休養

- 休養の大切さを知り、自分にあった睡眠を確保し、十分な休養をとりましょう。
- 適切な睡眠を確保するために、規則正しい生活のリズムを整えましょう。



(4) 飲酒

- 飲酒が身体に及ぼす影響を知り、適正飲酒を心がけてお酒と楽しく付き合うようにしましょう。
- 未成年者は飲酒をしません。
- 妊娠中の飲酒はしません。
- 飲酒による悩みや困ったことが生じたときには、相談機関を有効に利用しましょう。

(5) 喫煙・COPD（慢性閉塞性肺疾患）

- 喫煙が身体に及ぼす影響を理解し、節煙・禁煙に努めましょう。
- 妊産婦は喫煙が胎児・乳児に及ぼす影響について正しく理解し禁煙に努めましょう。
- 未成年者は喫煙をしません。
- 喫煙者は喫煙マナーを守りましょう。
- 受動喫煙が身体に及ぼす影響を理解し、非喫煙者の立場に立って禁煙・分煙に取り組みましょう。
- 保護者は未成年者が家庭内で容易にたばこを手に入れないように努めましょう。
- 未成年者の喫煙に対し止めるように声かけしたり、学校や関係機関と連携し「未成年者がたばこを吸わない環境づくり」を推進しましょう。

(6) 歯・口腔の健康

- 幼年期より、規則正しい食習慣、しっかりと噛んで食べる習慣を身に付けましょう。
- 自分の口の中に関心を持ち、むし歯や歯周病予防に努めましょう。
- 歯磨きの習慣を身に付けましょう。
- かかりつけ医を持ち、歯科検診・指導及びフッ化物塗布を受けるように努めましょう。
- 歯科保健に関心を持ち、口腔の健康を考え、自己の口腔状況を把握するように努めましょう。

※1 健康格差とは…地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差

※2 長寿スマイルチェックとは…市民健診の会場等で、要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に、25項目の質問を行い、生活機能の確認をすること。