

目指せ！生涯現役
～健康長寿のまちづくり～

出雲らしく「縁」を大事にします！
キーワード：絆、人と人とのつながり、
ソーシャルキャピタル



平均寿命を延ばす
65歳の平均自立期間を延ばす
(健康寿命を延ばす)

健康目標	健康指標の改善	がん・脳血管疾患・虚血性心疾患・自死4つの死亡率減少、8020達成者の増加	
	生活習慣病の 合併症予防・ 重症化防止	脳卒中…初発率、1年以内の再発率を減少させる	
		糖尿病…糖尿病が原因で新規となる人工透析導入者を減少させる HbA1c 8.4%(JDS値 8.0%)以上の者の割合を減少させる HbA1c 6.9%(JDS値 6.5%)以上の者のうち服薬者の割合を増加させる	
高血圧…40-79歳の平均最大血圧値を低下させる			
ライフステージ ごとの目標	子ども	・肥満児の割合の減少 ・子どものむし歯本数の減少	
	青・壮年期	・肥満者の割合の減少 ・やせの割合の減少 ・メタボの該当者・予備軍者割合の減少 ・脂質異常症・糖尿病・高血圧の各年齢調整有病者割合の減少 ・むし歯本数の減少・進行した歯周病有病者の割合の減少・一人平均残存歯数の増加	
	高齢者	・要介護者の割合の減少 ・BMI20以下の者の割合の減少	

活動 重点テーマ	<ul style="list-style-type: none"> ○働きざかり世代が健康づくりに関心をもつよう情報発信しよう ○がんによる死亡を減らそう ○糖尿病を予防しよう、糖尿病をうまくコントロールしよう ○心の健康について、理解を深めよう
-------------	--

出雲圏域 健康長寿7か条						
7か条	第1条 見つめなおそう、意識しよう！ 栄養・食生活	第2条 実践しよう禁煙！ 控えよう、アルコール	第3条 生活に取り入れよう 続けよう！ 運動・体力づくり	第4条 十分な睡眠と 心に安らぎを！	第5条 めざそう8020！ 歯や口腔を大切に	第6条 人との交流で寝たきり予防 第7条 生きがいを持って充実ライフ