

大田圏域健康長寿いきいきプラン

～第二次大田圏域健康長寿しまね推進計画～ (平成25年度～平成34年度)

この計画は平成13年度に策定し、「生涯にわたって、健康で明るく、生きがいを持って生活できる社会」の実現を目指し運動を推進してきました。このたび、計画の評価と見直しを行い、新たな健康課題に対応する目標も加えて、平成25年度から平成34年度までの第二次計画を策定しました。

第一次計画の成果

- 大田圏域健康長寿しまね推進会議を中心に、5つの部会において重点課題への取組を展開しました。
- 保健医療専門団体や健康づくり団体をはじめとする各構成団体においても自主的、積極的に活動が行われ、圏域全体に取組が広がりました。
- その結果、県民の健康づくりへの意識が向上し、健康づくりに取り組む者の割合が増加することで、健康指標の改善につながりました。

【健康目標の成果】

- ・壮年期男性の脳血管疾患の減少
- ・胃がん、肺がん、大腸がんの死亡率の減少
- ・子どものむし歯数減少・大人の残存歯数増加 など

【行動目標の成果】

- ・1日あたり野菜摂取量の増加 ・喫煙率の減少
- ・ウォーキング習慣がある人の増加
- ・日常的な歯の取組をしている人の増加 など

【環境づくり目標の成果】

- ・健康づくり応援店の登録拡大
- ・禁煙・分煙施設やたばこの煙のない施設の増加
- ・ウォーキング大会数、参加者数の増加 など

第二次計画の基本的な考え方

●健康長寿しまねの県民運動の展開

●目指せ！生涯現役、健康長寿のまちづくり

キーワードは
「地域力」と
「生涯を通じた
健康づくり」



1 住民主体の地区ごとの健康づくり活動を推進します

- ・人と人の絆や支え合いを重視した住民主体の地区ごとの健康づくり活動の推進
(ソーシャルキャピタル*の醸成を大切に活動)

3 疾病の早期発見、合併症予防・重症化防止に取り組みます

- ・特定健診や職場健診、がん検診等の受診率の向上
- ・効果的な健診や保健指導の実施体制の整備
- ・生活習慣病患者を継続的に支援するための体制整備

推進すべき4つの柱

2 生涯を通じた健康づくりを推進します

- ・将来を担う子どもや若者の健康づくりの推進
- ・働き盛りの青壮年の健康づくりの推進
- ・高齢者の健康づくり、介護予防、生きがいづくり、社会参加の支援

4 多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動を推進します

- ・学校教育・放課後支援など地域全体で子どもを育む活動との連携
- ・地域と職域との連携
- ・地域づくり施策、商工労働施策、農林水産施策との連携

※「ソーシャルキャピタル」
人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることのできる「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴。物的資源(Physical Capital)や人的資本(Human Capital)などと並ぶ新しい概念(アメリカの政治学者 ロバート・パットナムの定義)

大田圏域健康長寿しまね推進計画の目標(平成25年度～平成34年度)

基本目標



- 平均寿命を延ばす
- 健康寿命を延ばす

健康目標

主要な健康指標の改善

- がん死亡率の減少
- 脳卒中死亡率の減少
- 虚血性心疾患死亡率の減少
- 自殺死亡率の減少
- 8020達成者の増加

主要な生活習慣病の合併症予防、重症化防止

- 脳卒中発症者(初発者、再発者)の減少
- 糖尿病合併症発症者数の減少
- 血糖コントロールが不良な者の減少
- 糖尿病治療継続者の増加
- 血圧値を今より高くしない

生涯を通じた健康づくり

子ども

- 肥満傾向のある者の減少
- むし歯数の減少



青壮年

- 肥満者の減少
- 20歳代女性のやせの割合を今より増加させない
- 脂質異常症有病者の減少
- 糖尿病有病者を今より増加させない
- 高血圧有病者を今より増加させない
- メタボリックシンドローム該当者、予備軍の減少
- むし歯数の減少
- 歯周病有病率の減少
- 残存歯数の増加



高齢者

- 要介護者を今より増加させない
- 低栄養傾向の高齢者の増加をおさえる
- 残存歯数の増加



行動目標

子どもや若者

- 朝食を欠食する子どもの割合を減らす
- 毎日朝食に野菜を食べる子どもの割合を増やす
- 間食の回数を1日2回までにしている子どもの割合を増やす
- 夜更かしをする子どもの割合を減らす(21時までに寝る)
- 毎日歯を磨く子どもの割合を増やす
- 飲酒経験のある小中高生の割合を減らす
- 喫煙経験のある小中高生の割合を減らす



青壮年

- 【青壮年に重点を置いた目標】
- 20、30歳代の朝食欠食率を減らす
 - 20、30歳代の野菜の摂取量を増やす(1日350g以上)
 - 20、30歳代の喫煙している者の割合を減らす
- 【青壮年～高齢者の共通の目標】
- 野菜の摂取量を増やす(1日350g以上)
 - 果物の摂取量を増やす(1日100g以上)
 - 適切に食塩を摂取している者の割合を増やす(1日8g以下)
 - 運動習慣を持つ者の割合を増やす(1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上実施)
 - 日常生活で、からだを動かすようにしている者の割合を増やす
 - 睡眠で休養が十分とれていると感じている者の割合を増やす
 - 相談相手がいる者の割合を増やす
 - ストレス解消方法がある者の割合を増やす
 - 多量飲酒(男性2合以上、女性1合以上)している者の割合を減らす
 - 喫煙している者の割合を減らす
 - むし歯予防にフッ化物配合歯磨き剤を使用している者の割合を増やす
 - 定期的に歯石や歯垢をとっている者の割合を増やす
 - 丁寧に歯を磨く者の割合を増やす
 - 特定健診受診率、特定保健指導実施率を増やす
 - がん検診受診率を増やす
 - 地域活動やボランティア活動に参加している者の割合を増やす



高齢者

- 【高齢者に重点を置いた目標】
- これからの人生に生きがいがある者の割合を増やす
 - 趣味をもっている者の割合を増やす
 - 運動習慣のある者の割合を増やす(1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上実施)
 - 日常生活で、からだを動かすようにしている者の割合を増やす



社会環境づくりの目標

推進すべき柱【1】 地区ごとの健康づくり活動の促進

『地域力で健康づくり活動を推進しよう!』

- 健康づくりに関する協議会の設置
- 地区ごとの健康づくり活動を推進する組織体制
- 地区組織活動の実施
- 健康づくりグループの活動

推進すべき柱【2】 生涯を通じた健康づくりの推進

『地域ぐるみで子どもの健康を守ろう!』

- 乳幼児健診、保健・栄養指導
- 喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室、がん教育、歯と口腔の健康づくり教育
- フッ化物洗口
- スクールカウンセラー配置
- 思春期学級
- 学校敷地内禁煙
- 学校保健委員会
- 若者への栄養指導

『地域や職域で、働き盛りの健康づくりの情報を相互に発信しよう!』

- 健康づくり応援店
- たばこの煙のない飲食店、施設
- がん検診啓発協力事業所
- 栄養・運動・禁煙指導
- 歯科衛生教育
- 歯科健診
- 事業主セミナー
- ウォーキングの推進
- 職場への出前講座
- 食生活推進協議会の活動
- メンタルヘルス対策、がん検診、受動喫煙防止対策に取り組む事業所
- 敷地内・施設内禁煙公共施設

『高齢者が元気に活躍できる地域社会をつくろう!』

- 健康づくりに関する協議会での介護予防の取組

推進すべき柱【3】 疾病の早期発見、合併症予防や重症化防止

『みんなで生活習慣病の予防や悪化防止に取り組もう!』

- 地域の課題に応じた生活習慣病を予防したり、悪化を防止する取組

推進すべき柱【4】

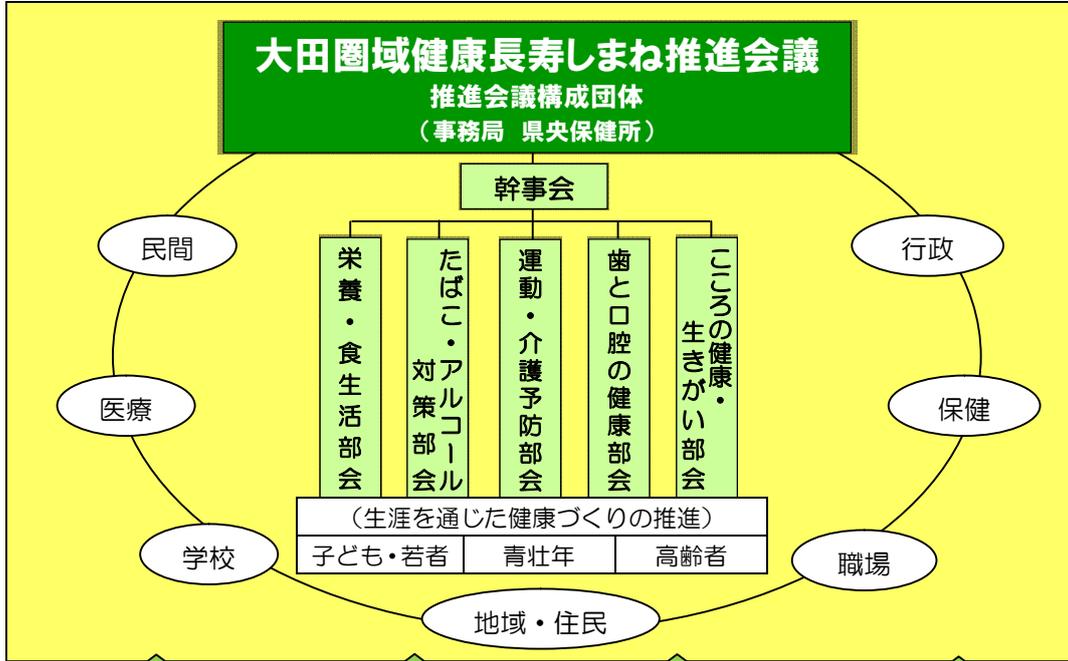
多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動の推進

『多様な分野と連携し、健康なまちづくりを進めよう!』

- 健康づくり応援店に登録している農家レストラン、産直市
- 地域づくり施策と連携して健康づくりに取り組む地区
- 小地域福祉活動に取り組む地区

推進体制

- 住民、行政、関係団体等で構成する「大田圏域健康長寿しまね推進会議」を推進母体に、市町の健康づくり推進協議会や地区単位の健康づくり組織と連携を図り、健康なまちづくりを目指します。
- 5つの部会において、子どもから高齢者までのライフステージに応じた具体的な活動に取り組みます。



大田市保健対策推進協議会	(川本町) すこやかプラン推進協議会	美郷町健康づくり推進協議会	健康長寿おおなん推進会議
(5部会)	(3部会)	(5部会)	(3部会)
○成人保健 ○母子保健 ○健康増進 ○歯科保健 ○食育推進ネットワーク会議	○食育推進 ○健康増進 ○地域ケア会議	○母子保健 ○産業保健 ○高齢者保健 ○歯科保健 ○保健医療	○子ども・若者 ○青壮年期 ○高齢期
地区単位の健康づくり組織			

- 5つの部会ごとに新たな事業名を掲げ、それぞれの重点課題に取り組みます。



推進会議構成団体

※平成25年3月現在

大田市医師会・邑智郡医師会・大田市歯科医師会・邑智郡歯科医師会・薬剤師会大田支部・島根県看護協会大田支部・
 歯科衛生士会大田支部・栄養士会大田地区会・栄養士会川本地区会・日本運動指導士会島根支部・調理師会大田支部・
 食品衛生協会大田支所・食品衛生協会川本支所・大田商工会議所・美郷町商工会・石見銀山農業協同組合・島根おおち農業協同組合・
 大田市社会福祉協議会・川本町社会福祉協議会・大田市婦人団体連絡協議会・邑智郡婦人会連絡協議会・大田市老人クラブ連合会・
 大田市民生児童委員協議会・邑智郡食生活改善推進連絡会・大田市ウォーキング協会・うさぎの会・ぼたんの会大田邑智地区会・
 大田市公民館連絡協議会・大田総合体育館・大田市教育委員会・大田市小中学校校長会・邑智郡小学校長会・邑智郡中学校長会・
 大田市PTA連合会・大田市保育研究会・邑智郡保育研究会・大田警察署・大田市・川本町・美郷町・邑南町・島根県県央保健所
 以上42団体 + 公募委員3名