

第2次いきいき瀬戸21

健康日本21瀬戸市計画

～5つの基本的な方向～

2 生活習慣病の予防



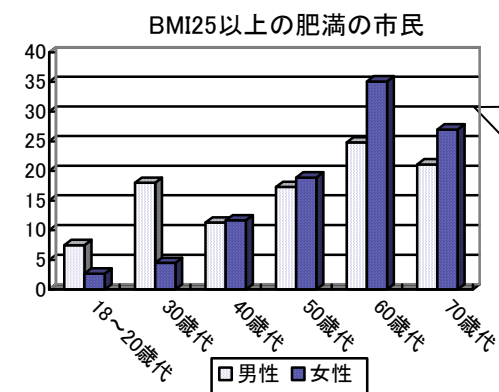
①がん

目標：がん検診を受け、がんの早期発見をしましょう
女性のがん検診を積極的に受けましょう

②循環器疾患 ③糖尿病

重点目標

目標：メタボリックシンドロームを予防・改善しましょう
～塩分・過食を控え、適正な食習慣を身につけましょう～
年に1回の健康診断を積極的に受けましょう



○男性では30歳代で著しく増加
○女性は年齢とともに増加傾向
《目標値》
全体 18.1%→13%以下

※生活習慣病とは：栄養の偏った食事、運動不足、不規則な生活、ストレス過多等の毎日の生活習慣の積み重ねが原因となって起こる病気のこと。

3 心身機能の維持・向上

①休養・こころの健康

重点目標

目標：○ストレスに対する適切な対処法を身につけ、自分らしくいきいきと過ごしましょう
○十分な睡眠で健康なからだところをつくりましょう

②次世代の健康

目標：子どもの健やかな発育とよりよい生活習慣を形成しましょう

③高齢者の健康

目標：病気や障害を抱えながらも社会的役割を持って可能な限り地域で自立した生活を営みましょう

最大目標

1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

健康寿命の延伸

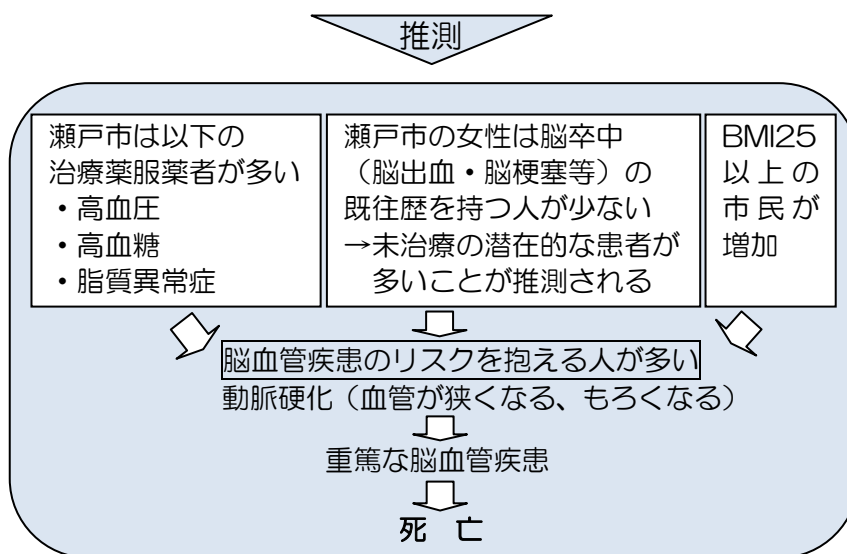
目標：健康で長生きしましょう
○瀬戸市の健康寿命
男性 77.09年 女性 79.71年



※健康寿命とは：寿命の中で健康に暮らせる期間が何年あるかを表すもの

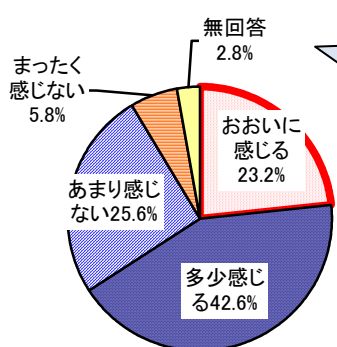
健康格差の縮小

目標：より健康的な地域を目指しましょう
○瀬戸市では近隣市町に比べ、女性の脳血管疾患による死亡が多い



※健康格差とは：地域や経済状況の違いによる集団における健康状態の差

最近1か月間にストレスを感じた市民



○何らかのストレスを感じている人は、65.8%
《目標値》
全体 23.2%→20%以下

★50歳代の男性はストレスを抱えている割合が高い
★ストレスの主な原因は、男性は「仕事」、女性は「人間関係」

4 社会環境の整備



①地域のつながりの強化

目標：人と人とのつながりを大切にし、地域での支えあい、地域の健康づくりに努めましょう

②健康づくりボランティア活動参加者の増加

目標：地域に根ざした健康づくり活動を行う保健推進員、食生活改善推進員の活動に積極的に参加しましょう

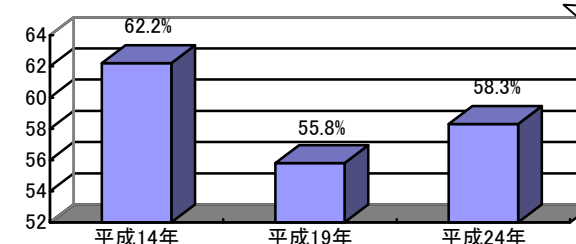
5 生活習慣の見直し

①栄養・食生活

重点目標

目標：適切な食生活で健康なところとからだをつくりましょう
～塩分・過食を控え、適正な食習慣を身につけましょう～

自分にとって適切な食事内容・量を知っている市民



○知っている市民は10年前より減少
《目標値》
全体 58.3%→62%以上

★特に30歳代の男性で「自分にとって適切な食事内容・量」を知らない割合が高い

②身体活動・運動

目標：望ましい運動習慣を身につけ、継続しましょう

③飲酒

目標：節度ある適度な飲酒を心がけましょう
妊婦、未成年者が飲酒しないよう配慮しましょう



④喫煙

目標：たばこの煙による健康被害を防止しましょう
妊婦、未成年者が喫煙しないよう配慮しましょう



⑤歯・口腔の健康

目標：むし歯や歯周病を予防しましょう

