

# 第2次いきいき瀬戸21 健康日本21瀬戸市計画を策定しました

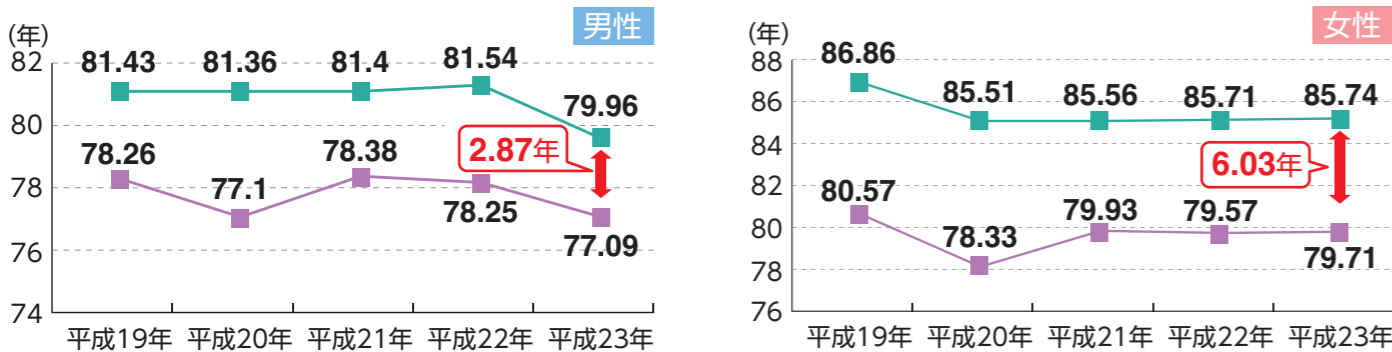
問 健康課 ☎85・5511

「瀬戸のまちで市民一人一人が明るく豊かでいきいき暮らせること」を目指し、平成25年度から平成34年度までを計画期間とする「第2次いきいき瀬戸21 健康日本21瀬戸市計画」を策定しました。

本計画では、健康寿命のさらなる延伸を目指し、第1次計画(いきいき瀬戸21 健康日本21瀬戸市計画)での課題を踏まえ、今後10年間の健康づくりの指針を示しています。



## 瀬戸市の健康寿命と平均寿命の推移



健康寿命とは、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を言い、平均寿命との差が少ないほど望ましいとされる期間です。新しい計画では、健康寿命の延伸を基本目標の1つとしています。

## 計画の基本目標 ～5つの基本的な方向～

**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
- 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

※健康格差：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 生活習慣病の予防**  
 がん：受診率向上、早期発見  
 循環器疾患・糖尿病：メタボ改善予防

**3 心身機能の維持・向上**  
 休養・こころの健康：ストレス対処、十分な睡眠  
 次世代の健康：こどもの健やかな発育  
 高齢者の健康：地域で自立した生活

**4 社会環境の整備**  
 地域のつながりの強化：地域での支え合い、地域の健康づくり  
 健康づくりボランティア活動参加者の増加：地域に根差した健康づくり

**5 生活習慣の見直し**  
 栄養・食生活：適切な食生活  
 身体活動・運動：望ましい運動習慣  
 飲酒：節度ある飲酒、妊婦・未成年の飲酒防止  
 喫煙：たばこによる健康被害防止、妊婦・未成年の喫煙防止  
 歯・口腔の健康：むし歯・歯周病の予防

## 新しい計画の重点課題

平成24年度に行った第1次計画の最終評価では、課題とした9分野(栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病、がん)の多くの指標で改善がみられました。新しい計画は、第1次計画に引き続き改善対策が望まれる次の2点を重点課題として、推進していきます。

**課題1** **メタボリックシンドローム対策を推進します。**

BMI25以上の肥満の市民

年度	肥満の市民 (%)
平成14年度	14.7
平成19年度	18.0
平成24年度	18.1

※BMIとは、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算定する値で、18.5未満で「やせ」、18.5以上25.0未満で「正常域」、25.0以上で「肥満」と判定されます。BMI22が最も病気にかかりにくいとされています。  
 〈計算例〉体重64kg、身長170cmの方の場合 64(kg)÷1.7(m)÷1.7(m)＝約22.1

BMI25以上の肥満に該当する市民は、10年前より増加しています。

BMI25以上の市民は・・・

- ◆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

第1次計画では、糖尿病、循環器病などメタボリックシンドロームに関する分野で、認識の向上、関心の高さがうかがえる結果が得られたものの、BMI25以上の肥満の市民が増加するなど、健康面での課題が残りました。そのため、新しい計画ではメタボリックシンドロームに関する対策を推進します。

**課題2** **こころの健康対策を推進します。**

ストレス・睡眠に関する男性の状況

年度	ストレスを大に感じる (%)	睡眠が十分とれている (%)
平成14年度	20.5	52.9
平成19年度	23.7	51.2
平成24年度	21.5	48.4

趣味のある市民

年度	男性 (%)	女性 (%)
平成14年度	77.3	67.4
平成19年度	74.4	66.3
平成24年度	72.6	66.4

ストレス・睡眠に関しては、男性で改善がみられませんでした。

趣味のある市民は、10年前より男女ともに減少しました。

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

第1次計画では、休養・こころの分野の「ストレス」「睡眠」「趣味」の指標において一部改善がみられませんでした。新しい計画では、こころの健康づくりに向けた取り組みを推進していきます。

