

沼田市健康増進計画 健康めまた21（第2次）

（令和2年度～令和11年度）



健康増進計画とは…

市民が心身ともに豊かな社会生活を送ることができるよう、病気の早期発見・早期治療にとどまらず、**予防に重点を置いた健康づくりに関する施策、取組を推進**するための指針となるものです。

基本理念

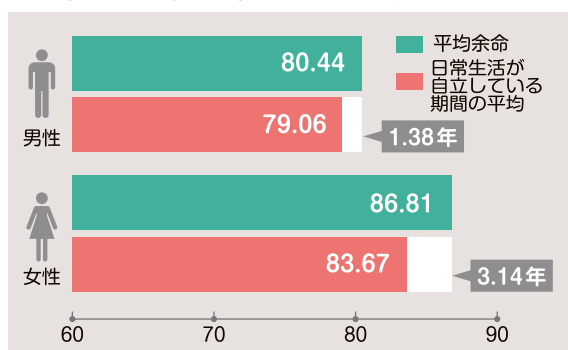
こころがかよいあう、活力あふれた健康なまちづくり

基本目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

沼田市の健康状況

平均余命と平均自立期間の差



平均余命を延ばしつつ、さらに自立期間を延ばし、**差を縮めていきます。**

- 平均余命は、男性80.44歳、女性86.81歳
 - 日常生活が自立している期間の平均（健康寿命）は、男性79.06歳、女性83.67歳
- 平均余命と平均自立期間（健康寿命）の差…

男性1.38歳、女性3.14歳

※厚生労働省による「健康寿命の算定プログラム」を用い、人口、死亡数、介護保険の要介護2～5認定者数を使用し市が独自算定（平成28年値）

沼田市の健康課題

- 平成30年の高齢化率は32.4%と全国の平均を大きく上回る
- 死因のうち生活習慣病である悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患が占める割合は約半数
- 生活習慣病の発症の要因となりうるメタボリックシンドロームの該当者は若干増加。小学生・中学生の肥満度も増加傾向

若いうちから生活習慣病予防に取り組むことが大切です！！

分野ごとの取組

1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

(1) 栄養・食生活（食育推進計画）

目標 望ましい食習慣を身につけ、こころも身体も健康で豊かな食生活をおくる。

施策の方向性

- ◆ 乳幼児期からの食育を推進します。
- ◆ 家庭、学校、地域及び行政における食育を推進します。
- ◆ 多様な暮らしを支える食育を推進します。

市民の取組

- 「早寝早起き朝ごはん」を習慣づけ、生活リズムを整えます。
- 家族そろって食事を楽しみます。
- 主食、主菜、副菜のそろった食事を心がけます。
- 地場産物について知り、家庭の食卓に積極的に取り入れます。



(2) 身体活動・運動

目標 自分に適した運動習慣を身につけ、楽しく継続する。

施策の方向性

- ◆ 各年代に応じた運動についての情報提供を行い、運動習慣が身につくようにします。
- ◆ 運動していない人には、運動を始めるきっかけをつくります。
- ◆ 運動習慣のある人が増えるよう働きかけます。
- ◆ 運動を支援する人材の育成や環境整備を行い運動しやすい環境を整えていきます。

市民の取組

- 体調に合わせ、自分のペースで運動に取り組みます。
- 1回30分以上週2回以上の運動習慣の定着を目指します。
- ゲームやテレビなどの時間を減らし、楽しく身体を動かす時間を増やします。
- 「スマートウェルネスぬまた」の健康づくりに取り組み、日常生活の中で意識して歩くなど活動量を増やします。



(3) 飲酒・喫煙

目標 適正な飲酒と禁煙を目指す。

施策の方向性

- ◆ 家庭、学校及び地域が連携し、未成年者や妊産婦の飲酒や、喫煙・受動喫煙の防止を普及啓発します。
- ◆ 喫煙や受動喫煙が及ぼす影響等について知識を普及啓発します。
- ◆ 禁煙したい人に継続した禁煙支援を行います。
- ◆ 多量飲酒が及ぼす影響や適正飲酒の知識を普及啓発します。

市民の取組

- 適正な飲酒量を守ることや、休肝日をもうけ、節度を持ってお酒とつき合います。
- 飲酒や喫煙・受動喫煙が及ぼす健康被害について正しい知識を学びます。
- 喫煙場や喫煙方法などマナーを守ります。
- 子どもや妊産婦のいる場所では、たばこを吸いません。
- 未成年者や妊産婦に飲酒をさせない、たばこを吸わせない環境をつくります。



(4) 休養

目標 十分な睡眠やストレス解消で、心身の疲労を回復しこころの健康を保つ。

施策の方向性

- ◆ 自分にあったストレスの対処法を見つけ、身につけることを推進します。
- ◆ 周囲の人に温かい言葉かけをし、あいさつや会話で人とのコミュニケーションの力を伸ばすことを推進します。
- ◆ 各種団体の事業を基盤にしながら、「人と人との絆」「人と人との支え合い」を大切にできる声かけ運動を推進します。
- ◆ 睡眠に対する正しい知識を普及し睡眠による休養を推進します。（健康づくりのための睡眠指針2014）

市民の取組

- 自分の時間を見つけ、こころのリフレッシュができるようにします。
- 悩みことをひとりで抱え込まないで、身近な人や関係機関に相談します。
- 睡眠による休養をしっかりとるよう心がけます。
- 親子のスキンシップを通じたふれあいを大切にします。

(5) 歯と口の健康

目標 80歳で20本以上の歯を持つことを目指し、自分の歯で食事を楽しむ。

施策の方向性

- ◆ かかりつけ歯科医を受診し、定期的な健診の普及・啓発をします。
- ◆ 子どもから高齢者まで正しい歯みがき習慣を身につけ、口腔の衛生を意識づけます。
- ◆ 歯間清掃補助具の利用を普及し、むし歯や歯周病の予防を意識づけます。
- ◆ むし歯がない段階から、定期的な歯科健診を、学校や地域と連携して推進します。
- ◆ 歯周疾患検診の受診率の向上に取り組みます。
- ◆ 妊娠期からの歯科保健対策の充実を図ります。

市民の取組

- かかりつけ歯科医を受診し、定期的に歯科健診を受診します。
- 口腔機能に関する講座や教室に参加し、正しい知識を習得します。
- 正しい歯磨き習慣を身につけます。
- 歯の清掃補助用具を併用します。

(6) 各種健（検）診

目標 定期的に健康診査・がん検診を受診し、疾病の早期発見、早期治療に努める。

施策の方向性

- ◆ 児童、生徒、若い世代へがんを含めた生活習慣病予防やがん検診の大切さを普及啓発します。
- ◆ 児童、生徒に子どもの頃から適正体重を正しく理解できるよう働きかけ、適正体重者を増やします。
- ◆ 特定健康診査の受診率及び特定保健指導の実施率向上を図ります。特に40歳代、50歳代の特定健診受診者の増加を図ります。
- ◆ がん検診による早期発見、早期治療の重要性を普及啓発し、受診率向上を図ります。
- ◆ 一人ひとりが生活習慣を見直し、生活習慣病を予防することができるよう働きかけます。
- ◆ 健（検）診や医療費情報等の多面的情報を基に、重症化予防事業を実施します。

市民の取組

- 保護者が生活習慣病について理解し、生活習慣病予防のための環境をつくります。
- 妊産婦健康診査、乳幼児健診等を受診し、健康状態を把握します。
- 自分の適正体重を知り習慣的に体重測定を行います。
- 定期健診・各種がん検診を受けます。
- 健（検）診結果を活かし、健康づくりに向けた行動に取り組みます。



2 健康を支えるための社会環境整備

(1) 地域のつながりの強化及び活動拠点の整備

目標 地域全体で健康づくりに取り組む。

施策の方向性

- ◆ 市民をはじめ地域、教育機関、職場、団体等が連携・協力して地域での健康づくりを支援します。
- ◆ 市民が地域の健康づくりの活動に積極的に取り組めるよう支援します。
- ◆ 市民の主体的な活動を推進するため、健康づくり、食育、運動等の推進に関わる人材の育成を行い、活動を支援します。

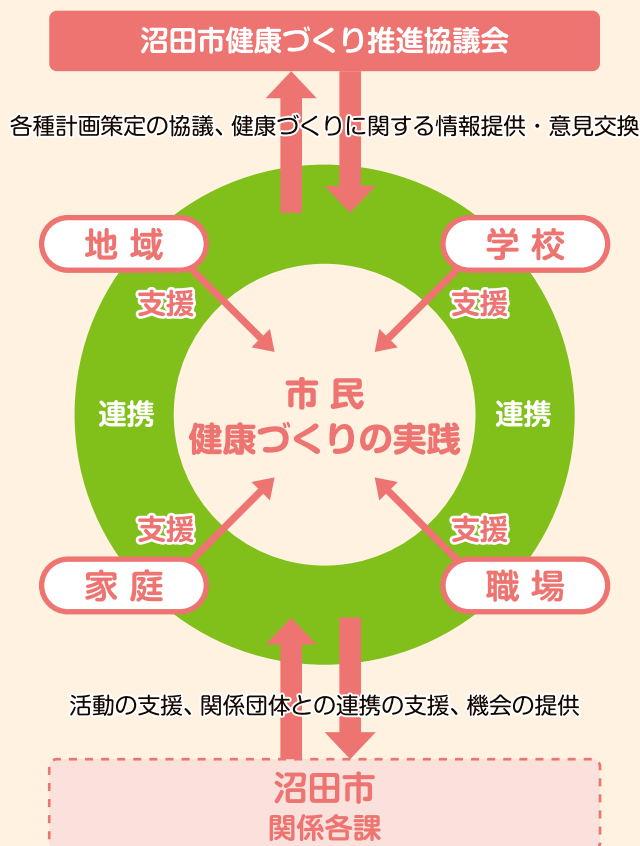
市民の取組

- 隣近所への声かけをします。
- 地域行事や自治会活動等に主体的に参加します。
- 健康づくりに関する情報を収集・活用します。
- 町内会や子ども会などの地域の活動を積極的に展開し、地域のつながりを深めます。



計画の推進に向けて

推進体制の整備イメージ



体制・役割

市民の役割

計画を推進するためには、市民一人ひとりが、健康に対する意識を高め「自分の健康は自分でつくる」という自覚をもち、健康づくりに取り組むことが大切です。

地域の役割

地域、職場及び保健・福祉等の各団体が連携し、健康づくりに取り組み、地域に広げることで、取り組みへの機運を高めていきます。

行政の役割

関係各課が連携し、市民の健康づくりを総合的かつ継続的に支援します。

進め方

本計画を総合的かつ計画的に展開していくため、取組の検証を行い、さらなる展開に反映させていく必要があります。計画に掲げた目標の達成に向けては「PDCAサイクル」の考え方に基づき、年度ごとに計画の進捗状況を把握します。

沼田市健康増進計画 健康めまた21(第2次) 概要版

発行：令和2年3月 健康福祉部健康課

〒378-8501 群馬県沼田市下之町888 電話：0278-23-2111(代表) FAX：0278-20-1501