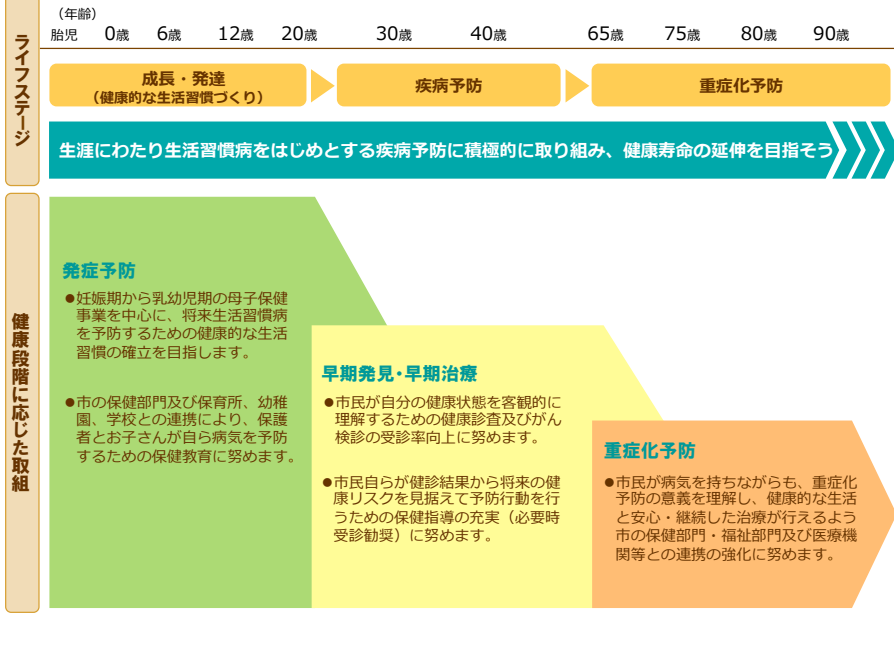


ライフステージ及び健康段階に応じた予防の取組

全てのライフステージで生活習慣病(糖尿病など)を予防しよう!



那珂市健康増進計画 概要版

発行年月	平成30年3月
発行	那珂市
編集	保健福祉部 健康推進課
所在地	〒311-0105 茨城県那珂市菅谷3198番地 (那珂市総合保健福祉センター ひだまり内)
電話番号	(029) 298-1111 (代表)



那珂市健康増進計画【概要版】



那珂市では、今後の高齢化の進行を見据え、子どもから高齢者までのすべてのかたが健康で生きがいを持って暮らせるよう、健康増進法第8条第2項による「那珂市健康増進計画」を策定しました。本計画に基づき、健康上の問題で日常生活が制限されることなく自立して生活できる期間の「健康寿命」を延ばすため、市民への健康増進施策を総合的に推進してまいります。

基本理念

健康寿命の延伸

基本目的と取組

- 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- 生活習慣及び社会環境の改善
- こころの健康づくり

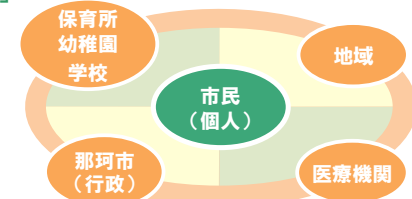
計画の期間

2018(平成30)年度から2023(平成35)年度までの6年間とし、本市の総合計画をはじめ、各関連計画との整合性を持った計画です。

計画の対象

健康づくりの主役は「市民一人ひとり」

那珂市(行政)と地域で誰もが健康なまちづくりをめざします。



健康づくりの行動計画

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

循環器

脳血管疾患や心疾患などの循環器疾患による死亡及び重症化を防止し、危険因子である高血圧やメタボリックシンドローム等の早期予防、早期改善のための事業の推進を図ります。

目標指標	現状値	目標値	
(ア) 虚血性心疾患の死亡者数（75歳未満）	8人	7人以下	
(イ) 脳血管疾患の死亡者数（75歳未満）	9人	8人以下	
(ウ) I度高血圧以上のかたの割合	17.8%	16%以下	
(エ) 脂質異常症者の割合 (LDLコレステロール 160mg/dl以上)	男性	6.2%	5%以下
	女性	11.7%	10%以下
(オ) メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	男性	41.6%	28%以下
	女性	11.5%	9%以下
(カ) 那珂市国保特定健診及び特定保健指導の実施率	特定健診	41.5%	60%以上
	特定保健指導	73.9%	75%以上

糖尿病

全国的に増加する糖尿病について、子どもから高齢者まで、全ての市民を対象に発症予防～重症化予防のための事業の推進を図ります。

目標指標	現状値	目標値
(ア) 糖尿病性腎症による新規の人工透析導入患者数	10人	9人以下
(イ) 糖尿病有病者の割合（HbA1c 6.5%以上）	7.0%	6%以下
(ウ) 血糖コントロール不良者の割合（HbA1c 8.0%以上）	0.8%	0.6%以下

がん

死亡減少の有効性が確立しているがん検診について、受診率の向上のための事業を推進し、がんの早期発見につなげます。

目標指標	現状値	目標値	
(ア) 5大がんによる死亡者数（75歳未満）	25人	22人以下	
(イ) 5大がん検診受診率	胃がん	7.0%	30%以上
	肺がん	13.2%	30%以上
	大腸がん	13.6%	30%以上
	子宮頸がん	10.3%	30%以上
	乳がん	11.1%	30%以上

こころの健康づくり

こころの健康づくり

市民が、自分のこころの不調に気づき、適切に対応できるだけでなく、社会全体で早めの気づき役（門番）となれるよう正しい知識の普及に努め、自殺予防体制の充実を図ります。

目標指標	現状値	目標値
(ア) 自殺死亡率（人口10万人当たり）	19.8	15以下

生活習慣及び社会環境の改善

栄養・食生活

生涯健康な生活を送る上で大切な栄養・食生活について、適正な食品摂取が実践できる力を育く環境づくりを推進します。

目標指標	現状値	目標値	
(ア) 妊娠前のやせのかたの割合（BMI 18.5未満）	16.3%	15%以下	
(イ) 低出生体重児の割合（体重2,500g未満で生まれた児）	8.6%	8%以下	
(ウ) 肥満傾向児の割合	小学校5年男児	9.6%	8%以下
	小学校5年女児	7.4%	6%以下
(エ) 40歳～74歳の肥満者の割合（BMI 25以上）	男性	26.4%	23%以下
	女性	18.1%	16%以下
(オ) 毎日朝食を食べる子どもの割合	小学生	91.9%	100%
	中学生	85.4%	100%
(カ) 学校給食に地産産物を取り入れる割合	37.8%	50%以上	

飲酒

飲酒及び喫煙が健康に悪影響を及ぼさないよう正しい知識の普及に努めます。

目標指標	現状値	目標値	
(ア) 肝機能：γ-GT 51 U/L以上のかたの割合	男性	28.0%	25%以下
	女性	11.7%	10%以下
(イ) 毎日飲酒している男性の割合	45.0%	40%以下	

喫煙

目標指標	現状値	目標値	
(ア) 喫煙率	11.6%	10%以下	
(イ) 妊娠期及び育児期間中の両親の喫煙率	妊娠期の母親	2.0%	0%
	3歳児の母親	9.9%	8%
	3歳児の父親	43.5%	40%

身体活動・運動

健康づくりのための身体活動・運動を習慣化できるよう環境づくりに努めます。

目標指標	現状値	目標値
(ア) 運動習慣を有する市民の割合（週1回以上）	29.0%	32%以下

休養

健康保持に欠かせない休養を十分にとる必要性について啓発します。

目標指標	現状値	目標値	
(ア) 睡眠による休養を十分にとれていないかたの割合	男性	17.9%	15%以下
	女性	17.8%	15%以下
(イ) 3歳児で21時にまでに就寝する子どもの割合	23.5%	40%以上	

歯・口腔の健康

生涯にわたって歯・口腔の健康意識が向上できるよう環境づくりに努めます。

目標指標	現状値	目標値	
(ア) う歯がある子どもの割合	3歳児	23.6%	20%以下
	12歳児	46.2%	40%以下
(イ) 歯周病検診受診者の割合	未実施	10%以上	

