

第2章 計画の基本的考え方

1 基本理念

この計画は、住民参画による健康づくり運動を基本とし、住民一人ひとりの健康意識を高めるとともに、地域全体で組織を通じて健康づくりを支援する環境を整えていきます。

各世代に応じた健康づくりを視点にもち、健康課題を明らかにし、目標を設定し、住民・関係機関・行政がそれぞれの役割を明確にしながらいっしょになり健康づくりを展開します。

個人の力と地域社会の力を合わせて、総合的、効果的に健康づくりを推進していき、子どもから高齢者までいきいきとすこやかに暮らせる地域をめざします。

【基本理念】

いきいき・すこやか・支えあい

～子どもから高齢者までともに元気で暮らすために～

●健康または病気についておおいに関心がある人

	男性	女性	全体
20・30代	22.6%	33.3%	28.1%
40～60代	44.7%	59.6%	52.2%
70代以上	72.0%	69.5%	70.5%

●自分の健康状態についておおいに自信がある人

	男性	女性	全体
20・30代	9.6%	7.6%	8.6%
40～60代	6.4%	5.5%	6.0%
70代以上	13.8%	9.3%	11.1%

図1. 健康意識について（平成21年度健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート調査）

2 目標

合併前の益田市・美都町・匹見町の健康増進計画の健康目標として、

「がん・脳血管疾患⁴・虚血性心疾患の減少」 「生活習慣病⁵の有病者の減少」

「心の健康づくりの推進」 「健診・がん検診受診者の増加」

「寝たきり予防、65歳平均自立期間⁶の延伸」 「歯の健康づくりの推進」

「子どもの健やかな発育・発達の推進」等を掲げています。

⁴脳血管疾患：脳の血管がつまったり破れたりして起こる病気の総称。脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などが含まれる。

⁵生活習慣病：脳卒中・心筋梗塞・糖尿病・がん・胃潰瘍・むし歯等、日々の生活習慣に起因する病気の総称。

⁶平均自立期間：介護を受けることなく自立した生活を営むことができる期間。

それぞれの目標を達成するために、健康ますだ21・健康みと21・健康ひきみ21推進協議会を中心として取組みを行ってきましたが、依然として改善されていない状況にあります。

益田市の健康実態から、糖尿病有病率⁷や脳血管疾患死亡率が県平均より高いことや各種健診の受診は横ばい傾向にあることがいえます。子どもの健康課題では、生活リズムの乱れやメンタルの問題を抱えた子どもが増えている傾向にあります。また、骨折や転倒、認知症が原因で要介護状態になる高齢者が増えています。さらに、社会問題になっている自殺に関しては、全国でも自殺死亡率が高い島根県にあっても、益田圏域⁸の率は高く、とりわけ50代男性が多いデータもあり、極めて憂慮すべきことです。

このことから、この計画では

★1★ 子どものころから健康的な生活習慣を身につけ、生活習慣病予防に取り組むこと

★2★ 介護予防に取り組むこと

★3★ 心の健康づくりに取り組むこと

を取組みの柱とし、3つの成果目標として掲げます。

【成果目標】

- ★1★ 生き抜く力の土台をつくろう
- ★2★ 現役でがんばろう
- ★3★ 笑いのある人生をおくろう

成果目標を達成するために行動目標を示し、実現に向かって具体的に取組みます。

【行動目標】

1. 健康的な生活習慣を身につけよう
2. 健康のありがたさを感じよう
3. 生きがいをもち笑顔ですごそう
4. 地域と行政が連携して健康づくりをすすめよう

⁷有病率：ある集団の中で、一定期間中に病気であった人の数をその集団で割った数値。

⁸益田圏域：益田市、津和野町、吉賀町を1つにまとめた地域の総称

3 施策の体系

★基本理念
(スローガン)

いきいき すこやか 支えあい

★成果目標 ～目指していこう～

(取組みの柱)

★生き抜く力の土台をつくろう

★子どものころから健康的な生活習慣を身につけ生活習慣病予防に取り組む

★現役でがんばろう

★介護予防に取り組む

★笑いのある人生をおくろう

★心の健康づくりに取り組む

★行動目標 ～取り組んでいこう～

●健康的な生活習慣を
身につけよう

●健康のありがたさを
感じよう

- ◆1日3食しっかり食べよう
- ◆思いやりと工夫で食事をつくろう
- ◆歯磨きをしよう
- ◆禁煙をしよう
- ◆適量飲酒を心がけよう
- ◆運動習慣⁹を身につけよう
- ◆生活リズムを整えよう

- ◆年に1度は健康診断やがん検診を受けよう
- ◆健康についての正しい知識をもとう
- ◆健康づくり実践者や年長者と学び合おう
- ◆家族の中でお互いに健康チェックをしよう

★ライフステージごとの重点目標

乳幼児期 (0～6 歳)	小・中学生 (7～15 歳)	
基本的な生活習慣を身につけさせよう	基本的な生活習慣を身につけよう	
小児期からの生活習慣病を予防しよう		
心の健康づくりを大切にし、実践しよう		

⁹運動習慣：週3回以上30分以上の運動を1年以上続けていること。

～子どもから高齢者までともに元気で暮らすために～

(取組みの評価)

- 基本的な生活習慣が身についている子の増加
- 糖尿病有病者数の減少
- 脳卒中発症者の減少
- 健康診査・がん検診等受診率の向上

- 65歳以上の平均自立期間の延長
- 要介護の原因となる転倒、認知症の減少

- 身近に相談相手がいる人の増加
- 自殺による死亡者の減少

●生きがいをもち
笑顔で過ごそう

- ◆心の健康について認識を深めよう
- ◆自分に合ったストレス解消法を見つけよう
- ◆自分の居場所をつくろう
- ◆自分のペースを大切にしよう

●地域と行政が連携して
健康づくりをすすめよう

- ◆地域の中で積極的に声をかけ合おう
- ◆積極的に地域活動に参加しよう
- ◆自治会単位で世代間交流を図ろう
- ◆みんなが健康づくりを学ぶ機会をつくろう
- ◆健康づくりの活動をみんなにしっかりPRしよう

～生涯健康づくりに取組んでいこう～

高校生～若青年期 (16～34歳)	壮年期 (35～64歳)	高齢期 (65歳～)
(妊 娠 期)		
健康的な生活習慣を実践しよう		介護予防を実践しよう
心の健康づくりを大切に、実践しよう		