

平成 30 年度 第 2 回磐田市健康づくり推進協議会次第

平成 31 年 2 月 7 日（木）午後 1 時 30 分～

^{あい}i プラザ（磐田市総合健康福祉会館）2 階 ふれあい交流室 1

1. 開 会
2. 健康福祉部長挨拶
3. 会長挨拶
4. 議事・協議
 - (1) 健幸いわた 2 1
 - ①ダイジェスト版の作成・配布について
 - ②平成 30 年度の重点課題の実施報告及び平成 31 年度の計画
5. 意見交換
6. 閉 会

健幸いわた21重点課題 平成30年度の取り組みと平成31年度の計画

評価/ ○: 数値改善、▲: 数値悪化

| 健康寿命の延伸 | 平成30年度の取り組み | 平成31年度の計画 | 健幸いわた21目標(一部抜粋) | 目標(H35) | 中間評価(H28) | 進捗(H29) | 評価 | |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------|---|
| いきいき百歳体操 | ・平成30年12月末時点で89団体、約1,400人が毎週1回体操に取り組んでいる。 ・低栄養の予防や口腔ケアについての講話を実施している。 | ・団体数の増加に向けてPRを行う。 ・健康寿命の3要素(食生活・運動・社会参加)を満たす内容を提供していく。 | 第2号被保険者の要介護認定率の増加の抑制 | 0.38% | 0.33% | 0.30% | ○ | |
| | | | お達者な人の割合の増加 | 92.7% | 92.2% | 92.3% | ○ | |
| まちの保健室 | ・平成30年12月末時点で125回開催し、延べ3,920人の参加があった。 ・個人や地域の健康意識の向上の働きかけを行った。 | ・6月(食育月間)と9月(健康増進月間)に各企業や団体、公共施設へ出向き「出張まちの保健室」の開催を予定している。 | 75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少 | 男72.9% 女40.1% | 男79.6% 女40.1% | 男64.1% 女52.4% | 男○ 女▲ | |
| | | | がん検診受診率の増加(40～69歳) | 胃30% 大腸50% 肺50% 子宮51% 乳61% | (H27) 胃26.1% 大腸49% 肺49.9% 子宮50.2% 乳60.1% | (H28) 胃31.9% 大腸43.8% 肺47.7% 子宮43.3% 乳56.2% | 胃○ 大腸▲ 肺▲ 子宮▲ 乳▲ | |
| 健幸アンバサダー | ・養成した健幸アンバサダーを対象に健康情報を2回配信した。 ・8月にフォローアップ研修を開催し、38名の参加があった。 ・12月に養成講座を開催し、新たに52名の健康アンバサダーが誕生した。 | ・養成されたアンバサダーへの情報配信と新たなアンバサダーの養成を計画している。 | | | | | | |
| 生活習慣病の重症化予防 | 平成30年度の取り組み | 平成31年度の計画 | 高血圧Ⅱ度(160/100mmHg)の者の割合の減少 | 2.8% | 3.1% | 4.1% | ▲ | |
| がん検診 | ・40歳・45歳・50歳の未申込者に、案内を送付し内348名が検診を受診した。 ・大腸がん検便容器を集団健診対象者全員に配布し、昨年度より167名受診者が増えた。 | ・60歳未満申込み者へがん検診の案内を送付する。 ・40歳への再勧奨を実施する。 ・大腸がん検診容器配布について、引き続き実施していく。 | LDLコレステロール180mg/dl以上の者の割合の減少 | 4.9% | 5% | 4.9% | ○ | |
| | | | メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少(法定報告) | 22.4% | 24.3% | 22.6% | ○ | |
| 特定保健指導 | ・平成30年12月末時点、特定保健指導実施者577名の内、184名は健診当日に保健指導を実施した。 ・健診当日実施者184名の内、昨年度不在で保健指導ができなかった者が23名いた。 | ・保健指導の評価を実施し、委託の効果を検証していく。 ・健診当日の保健指導を引き続き実施していく。 | 特定健診受診率の増加(法定報告) | 60% | 45.8% | 46.4% | ○ | |
| | | | 特定保健指導実施率の増加(法定報告) | 60% | 57% | 88% | ○ | |
| 糖尿病重症化予防 | ・医療連携について医師会・磐田市立総合病院専門医と検討した。 ・保健指導のスキルアップや訪問後の健診データの評価を行い、効果的に取り組めるように見直しを行った。 | ・医療との連携をさらに強化していく。 ・保健指導のスキルアップを継続して実施していく。 | HbA1c(NGSP値)8.4%以上の者の割合の減少 | 0.62% | 0.64% | 0.71% | ▲ | |
| | | | 新規透析患者のうち原因疾患が糖尿病性腎症の者の減少 | 19人 | 23人 | 15人 | ○ | |
| 企業との連携 | ・企業と協働し、地域の特性やニーズに応じた内容で「まちの保健室」を実施した。 ・事業所・店舗で、血管年齢等の身体測定をし、その結果に基づき健康づくりのアドバイスをを行った。 | ・地域の企業と連携して、「出張!まちの保健師室」を開催し、交流センターの「まちの保健室」を利用できない方の健康づくりを支援していく。 | 低栄養傾向の高齢者の割合の減少 | 23.3% | 23.3% | 21.7% | ○ | |
| | | | ゲートキーパー養成研修累計参加者数の増加 | 700人以上 | 226人 | 297人 | ○ | |
| こころの健康 | 平成30年度の取り組み | 平成31年度の計画 | 21時前に寝る子どもの割合の増加(3歳児健診) | 60% | 54.7% | 56.1% | ○ | |
| ゲートキーパー養成 | ・ゲートキーパー養成研修を開催し、79名が受講した。 ・街頭キャンペーンを実施した。 | ・ゲートキーパー研修を継続して実施していく。 | | 100% | 幼稚園・保育園児 | 96.3% | 96.5% | ○ |
| | | | | | 小学5年生 | 94.7% | 98.4% | ○ |
| 生活習慣の改善 | 平成30年度の取り組み | 平成31年度の計画 | 朝食をとっている人の割合(参考値) | | 中学2年生 | 92.8% | 98.4% | ○ |
| | | | | | 高校2年生 | 93.7% | 96.9% | ○ |
| ライフステージごとの食育啓発 | ・高校生へ健康・食生活に関する知識を深めるための授業を行った。 ・平成30年12月末時点、28園でお箸の持ち方教室を実施した。 ・学校や交流センターで食育講座を実施した。 ・レシピ掲載で、生活習慣改善の啓発を実施した。 | ・高校生の野菜摂取の状況など食べ方に関するアンケートの実施を計画していく。 ・お箸の持ち方等の食育講座をいわた食育キッチンと連携しながら実施していく。 | 成人 | 95.5% | 87.1% | 95.5% | ○ | |
| いわた子育てアプリ | ・幼稚園・保育園の人気メニューの配信を行った。 ・子宮頸がん検診啓発の配信を行った。 | ・生活習慣の改善につながるコラム等を配信していく。 ・健診・がん検診の情報を配信していく。 | 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合の増加 | 男52% | 男48.3% | 男49.5% | ○ | |
| | | | | 女50% | 女48% | 女45.1% | ▲ | |

重要課題

1. 健康寿命の延伸

2. 生活習慣病の重症化予防

3. こころの健康

4. 生活習慣の改善

健幸いわた21

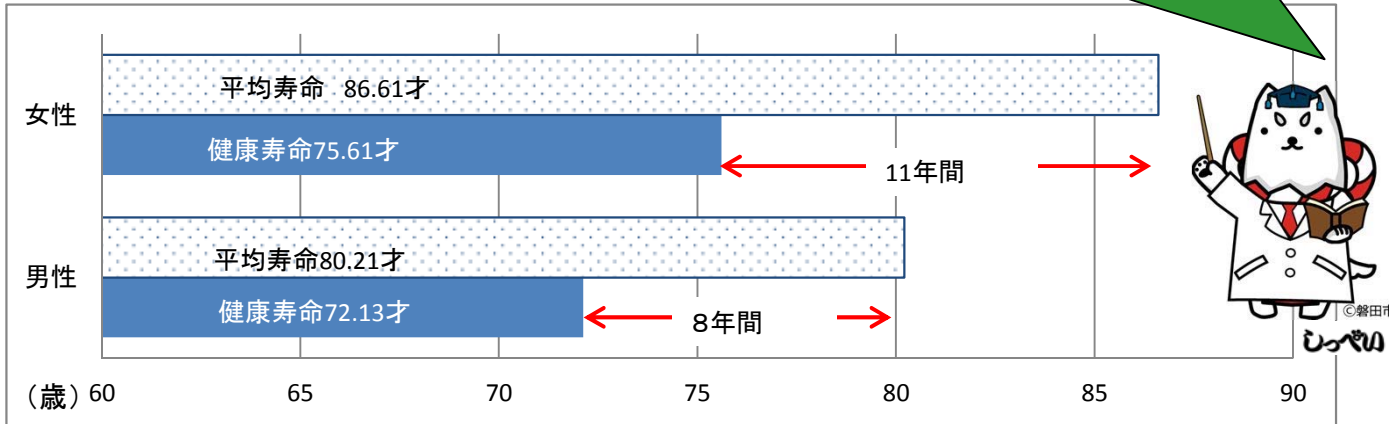


2018年度から2023年度まで

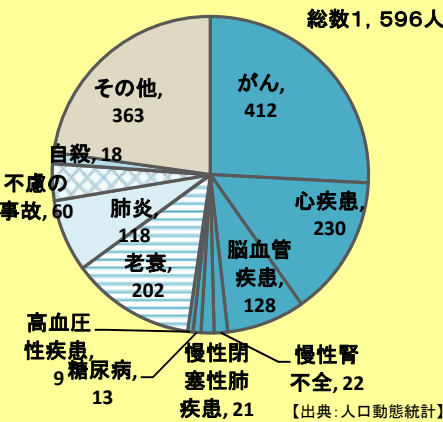
磐田市民の健康状態

◆平成25年度静岡県民の健康寿命と平均寿命

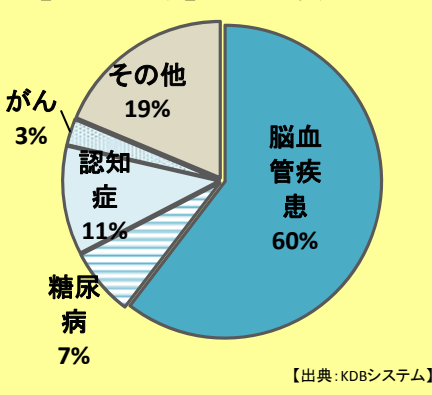
「元気に長生き」は生活習慣病の予防が大事だね。



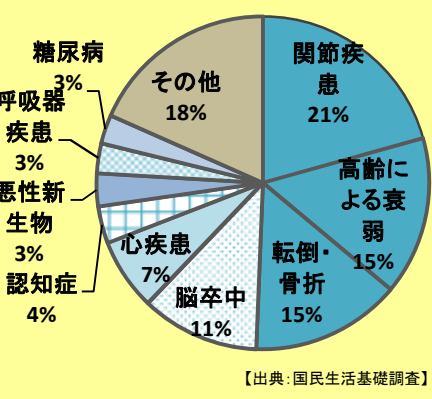
◆磐田市民の死因(H28) 総数1,596人



◆要介護認定者の主疾患【40～64歳】(28年度)



◆要支援1.2認定者の主疾患(H25)



発行：磐田市健康福祉部健康増進課
電話：0538-37-2013

健幸いわた21とは

市民一人ひとりが自分の健康に関心を持ち、それぞれの年齢において健康を維持増進していくと共に、**暮らしやすい環境をみんなで育む**ことを目指した健康増進計画です。

基本理念

磐田市の市民が **こころもからだも健やかで生涯健康に暮らすこと**



基本目標

- (1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- (3) 社会生活を営むための必要な機能の維持及び向上
- (4) 健康を支え、守るための社会環境の整備
- (5) 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯と口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

計画の推進

市民一人ひとりの主体的な健康づくりの推進には、地域の中でお互いに声をかけあう等の**支えあう環境づくり**が重要です。
地域のさまざまな組織や団体がつながりを持ち、地域の課題を共有し地域が抱える問題を地域で解決していく「**地域力(地域の絆)**」を育むことを推進します。



市民にできること

「たくさんの元気と笑顔があふれるまち 磐田」をめざして、一人ひとりが自分の健康は自分で守ることができるよう、市民、行政、地域、企業がお互いに協力し合い、健康づくりに取り組みましょう。ここでは、市民の皆様に取り組んでいただきたいことを、年代ごとにまとめました。

●早産と低出生体重児予防のため、妊娠中には適正に体重を増やし、禁煙・歯周病予防に取り組もう。
●「3食しっかり食べる子」「体を思いっきり動かし、いっぱい遊ぶ子」「夜8時に寝て朝6時に起きる、ぐっすり眠る子」がそろった磐田っ子を目指そう。

妊娠・乳幼児期

●自分の健康は自分で守るための意識を持ち、親がその見本となる行動にこころがけよう。
●昼はよく体を動かし、夜はぐっすり眠ろう。
●自分の健康や食生活に関心を持ち、生活の中で食事が果たす役割を理解し、健康にいい食習慣について考えよう。
●「朝ごはんをきちんと食べ、夜ふかしをしない」など、規則正しい生活を送ろう。

学童・思春期

●生活習慣病予防や、自分の体とこころの健康に関心を持ち、自分からも健康情報を集めよう。また、歯周病予防と生活習慣病の関連から、歯の定期健診を受けよう。
●適正体重と適正な食事量を知り、外食や中食*の選び方を工夫しよう。
●地域や人とのつながりを深めるとともに、健康活動に参加しよう。
●健康状態の改善や生活習慣病予防のため、適度な運動や身体活動を増やそう。

青年期

●年1回はがん検診や特定健診を受診し疾病予防・早期発見・早期治療にこころがけよう。
●バランスの取れた食生活や運動習慣の定着につとめよう。
●適正体重と適正な食事量を知り、外食や中食*の選び方を工夫しよう。
●野菜摂取量の増加、減糖及び食行動の工夫をしよう。
●こころの健康を保つため、適度な運動やバランスの取れた栄養・食生活、休養、十分な睡眠を取ろう。
●こころの病気への対応を理解しよう。

壮・中年期

●生活習慣を改善し、社会参加につとめ介護予防をしよう。
●口腔機能を保つことで認知症予防や誤嚥性肺炎予防につながる効果が見られるため、歯科健診と口腔ケアをしよう。
●ロコモティブシンドローム予防のため、適度な運動や身体活動をしよう。
●低栄養傾向の高齢者は減少した一方、肥満傾向の高い地区もあるため、日ごろから体重を測定し体重管理につとめ適切な食事量をとろう。

高齢期

健康づくりをはじめよう!

*中食…外食と家庭での料理(内食)の間質にあり、惣菜や弁当などを買って帰る、家で食べること。あるいはその食品。



健康増進

©磐田市