



たくさんの  
元気と笑顔が  
あふれるまち  
磐田

今までも、  
これからも  
ずっと磐田



概要版

# 健幸いわた21

平成30年度～平成35年度

磐田市



「健幸いわた21」は、健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画・国民健康保険健康事業実施計画・特定健診等実施計画を一体化した磐田市の健康づくり指針です。

計画の名称の「健幸」という言葉には「健康は幸せの源」という意味をこめました。

本市の主な死亡原因は、がんや心疾患などの生活習慣病です。この予防には、乳幼児期から望ましい生活習慣を身につけること、また、いきいきと生きるため「こころの健康」を保つことが必要です。

### 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

- 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- 健康を支え、守るための社会環境の整備
- 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

この概要版は、行政が市民の健康増進に向けて取り組む重点課題や、市民が年代ごとに取り組む健康づくりを分かりやすく記載しました。

本計画の最終年となる平成35年度に向けて、関係機関と連携を図りながら、市民の皆様とともに健康づくり施策を推進したいと考えています。

目指せ日本一！



磐田市イメージキャラクター ひっぺい

## 重点課題①

# 健康寿命の延伸

### 今後の方向性



生活習慣病の予防、社会生活を営むために必要な機能の維持・向上から健康寿命の延伸を実現するとともに、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築し、健康格差の縮小を実現します。

そのために、全世代にわたる途切れない一貫した健康づくりの対策を積み重ねます。

### 現状と課題

- 市民意識調査によると、主観的健康観は男女ともに半数以上が「良い」と感じ、健康への関心はどの年代の女性も半数以上あります。そして、地域のつながりの必要性を多くの市民が感じています。
- 第2号被保険者の要介護認定率は横ばい傾向ですが、生活習慣病を予防することでさらに介護予防に努める必要があります。

指標	現状値(H27)	目標(H35)
お達者な人の割合の増加 (75～84歳の介護認定なし+要介護1以下)	92.2%	92.7%

### 今後の取り組み

- ★ 全世代にわたる途切れない一貫した健康づくりの対策を積み重ねます。
- ★ 市の持つ健康データや健康情報を市民へ提供し、地区毎の健康課題や健康レベルの差を縮める支援をします。
- ★ フレイル\*1、ロコモティブシンドローム\*2予防のための社会参加を支援します。

\*1…虚弱。健康な状態と介護が必要な状態の中間のこと。

\*2…骨、関節、筋肉など身体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態のこと。



## 重点課題②

# 生活習慣病の重症化予防

### 現状と課題

- メタボリックシンドロームの該当者及び予備群は増加しており、特に壮年期の男性では肥満、喫煙率、健康への関心などに課題があり、男性の生活習慣改善への対策が必要です。
- 糖尿病性腎症による新規透析患者は増加しており、食に関する指標の達成率も低くなっています。服薬や治療の継続支援、バランスの取れた食生活や運動習慣の定着が必要です。

指標	前回事(H24)	現状値(H28)	目標(H35)
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%	22.4%

野菜を350g以上食べよう! ~食べる順番は野菜から~ (手ばかり栄養法)

**両手3杯分以上**

**淡色野菜**

**料理にすると**

ほうれん草のおひたし、野菜炒め、さんぴらごぼう、サラダ、野菜スープ

**淡色野菜**

**緑黄色野菜**

できるだけ調味料を少なくして、素材の旨味を生かしましょう!また、調理方法が偏ると砂糖や塩分・油をとり過ぎてしまいます。

食事のはじめに野菜を食べると、野菜に含まれる食物繊維が糖質の吸収を遅らせて、血糖の急激な上昇をおさえてくれます。

### 今後の取り組み

- ★疾病予防・早期発見・早期治療のため、特定健診の受診率を上げるための啓発を重ねます。
- ★生活習慣病の重症化予防に向けた情報提供を行います。
- ★重症化のリスクが高い方を中心に健康・栄養相談を実施します。
- ★適切な食事量や野菜摂取量の増加、減塩、減糖等の推進を行います。
- ★糖尿病の現状・発症予防の知識の啓発や予防事業を推進します。



今、悩んでいる人へ、または悩んでいる人に気づいたあなたへ

子育ての相談：子育て支援課 ☎0538 (37) 2012  
 健康に関する相談：健康増進課 ☎0538 (37) 2013  
 こころの電話相談：県精神保健福祉センター ☎0538 (37) 5560  
 (月～金(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:00)

## 重点課題③

# こころの健康 ~自殺対策計画~

### 現状と課題

- 市民の6割以上が仕事や将来などにストレスを感じています。相談することが問題解決に向けた第一歩であることや身近な相談窓口の周知が必要です。

指標		前回事(H24)	現状値(H28)	目標(H35)
自殺者数の減少	男性	20人	14人	減少
	女性	6人	4人	減少

### 今後の取り組み

- ★自治会や民生委員会等との連携を図り、地域ネットワークの強化を推進します。
- ★学校等における、児童生徒のSOSの出し方・こころの健康に関する教育を推進します。

## 重点課題④

# 生活習慣の改善 ~こどもからおとなまで~

### 現状と課題

- 生涯を通して健やかで心豊かに生活するため、よりよい生活習慣と生活リズムの形成が必要です。
- 3食バランスよく、おいしく食べることが生涯元気に過ごすことにつながるため、周知・啓発が必要です。
- 市民意識調査によると、70歳代の男性以外は半数以上に運動習慣がありません。小さい頃からの運動習慣を定着させる必要があります。

指標	前回事(H24)	現状値(H28)	目標(H35)
21時前に寝る子どもの割合の増加(3歳児健診)	35%	54.7%	60%
朝食をとっている人の割合(高校2年生)	94.5%(H23)	93.7%	100%に近づける
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(男性)	52%	48.3%	52%

### 今後の取り組み

- ★妊娠期から始まる母子の健康管理と健やかな成長を支援するための相談支援を続けます。
- ★健康な体とこころを育むため、望ましい食生活・食べ方に関する知識の普及や情報提供を行います。
- ★乳幼児期から運動習慣をつけるため、外遊びや生活リズムを整える必要性を伝えます。
- ★生涯おいしく食べるため、かむ力、飲み込む力など食べる機会を培う支援をします。





## 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、健康によ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、なか外食や中食\*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、なか外食や中食\*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!