

1. 計画の趣旨・根拠・位置づけ

- 東海村第6次総合計画に掲げられた「安心して暮らし続けることができるまちづくり」の実現に向けて、これまでの健康づくりと食育、新たに歯科保健を含めた総合的な健康づくりの活動指針を示した計画です。
- 健康増進法、食育基本法、茨城県歯と口腔の健康づくり8020・6424推進条例に基づく市町村計画であり、東海村第6次総合計画における健康分野の個別計画です。

2. 主な課題

- 死因や医療費において循環器疾患の割合が高くなっており、その要因のひとつである食塩摂取量が多く、減塩を意識して行動している人が少ない状況です。
- 運動習慣が定着している人は少なく、7割の人が運動不足を感じています。3人に1人が1日3,000歩未満の状況です。
- 重篤な循環器疾患を引き起こす要因となるメタボリックシンドローム該当者・予備群は増えており、特に男性では高血圧の人も増加傾向です。
- 持続的な血糖HbA1c値が高い人が多く、保健指導が必要な人や医療機関に受診が必要な人が9人に1人もいます。糖尿病である人も多く、外来医療費における割合も高くなっています。
- 健康づくりに関する委員や団体があり、活発な活動していますが、認知度が低いこと、後継者の確保が課題です。
- 住民一人ひとりが意識的に健康づくりに取り組むことが重要ですが、健康への関心が低い人も多いです。



3. 計画の全体目標

健康寿命の延伸と健幸感※の向上

※造語

4. 重点的目標と取り組み

- 減塩に取り組む人の増加→減塩プロジェクトを始動
- 日常生活の中で身体を動かす人の増加
→ウォーキング等の普及強化、新たな運動講座を開始
- 高血圧(循環器疾患) } →住民に生活習慣病予防を伝える機会を増加
- 糖尿病の発症予防 } 出前講座に新たなメニューを追加
- 糖尿病になる人の減少→糖尿病性腎症重症化予防プログラム本格始動
- 健康づくりを担う人が育つ→健康づくり団体の活動支援を強化

4. 基本方針と取り組みの分野、分野別目標

基本方針	取り組みの分野	目標 (★は重点目標)
1 食生活・ 運動習慣や 環境の改善	(1) 栄養・食生活・食育	★減塩に取り組む人の増加 ・望ましい食習慣を持つ人の増加 ・適正体重を維持する人の増加 ・食育・地産地消と食文化を理解する人の増加
	(2) 身体活動・運動	★日常生活の中で身体を動かす人の増加
	(3) 飲酒・喫煙	・適正飲酒量を知っている人の増加 ・喫煙・受動喫煙する人の減少
	(4) 睡眠	・満足した睡眠がとれる人の増加
2 生活習慣病の 発症予防・ 重症化予防	(1) 健康管理	・保健指導をうける人を受け人の増加 ・感染症予防行動をとれる人の増加
	(2) 循環器疾患	★高血圧(循環器疾患)の人の減少★ ・メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少
	(3) 糖尿病	★糖尿病になる人の減少 ★糖尿病による合併症の予防
	(4) がん(悪性新生物)	・がんを早期発見・早期治療する人の増加
3 歯科口腔の 健康維持	(1) 歯科疾患	・歯科疾患を持つ人の減少
	(2) 口腔機能	・口腔機能の健康維持に関する知識を持つ人の増加
4 社会生活を 営むために 必要な健康の 維持・向上	(1) こころの健康	・悩みや不安を解消できる人の増加
	(2) 次世代の健康	・適正体重の子どもの増加 ・健康な生活習慣(食事・運動・健康診査受診・予防接種等)を持つ子どもの増加
	(3) 高齢者の健康	・日常生活における歩数(室内含む)の増加 ・低栄養の人の減少 ・高齢期の身体変化を知っている人の増加
5 健康を支え守 るための社会 環境の整備	健康づくり支援	★健康づくりを担う人が育つ

