

第4章 具体的対策と目標値

1. 生活習慣病・がん

〈目標〉

1. 自分の健康状態を知るため、定期的に健康診査を受ける人を増やします。
2. メタボリック症候群の人を減らします。
3. 重症化予防のため、必要な治療を受ける人を増やします。

【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	◆乳幼児健診・健康相談、予防接種等を適切に受けましょう。 ◆規則正しい生活習慣や基本的な衛生習慣を身につけましょう。 ◆学校の定期検診結果をいかし、病気や小児生活習慣病などを改善しましょう。
働き盛り世代	◆正しい生活習慣の知識を持ち、生活習慣病や予備軍にならないように努めましょう。 ◆定期的に健康診査を受診し、健康状態の把握に努め、指導を受けたら早期に診療を受け、健康状態の回復に努めましょう。 ◆生活習慣改善が必要な場合は、保健指導を利用し、自分にあった方法を学び実践しましょう。 ◆かかりつけ医を持ち、寝たきりや認知症予防も意識した、総合的な健康づくりについて相談しましょう。
高齢世代	◆定期的に健康診査を受診し、健康状態の把握に努め、元気で長生きできるように努めましょう。 ◆かかりつけ医と健康管理の相談をしましょう。 ◆寝たきり・認知症予防に関心を持ち、よりよい生活習慣を保つように努めましょう。

*子ども若者世代 子ども（乳幼児～高校生）若者（18歳～29歳）

*働き盛り世代 （30歳～64歳）

*高齢世代 （65歳以上）

【地域の取り組み】

- ◆市が実施する健康診査や健康づくり事業に、地域で声を掛け合って受診や参加するように心がけましょう。
- ◆行政との協働により、地域における健康づくりに関する啓発活動に取り組みましょう。

【行政の取り組み】

施 策	取り組み内容	推進の主体
健康相談、健康教育の充実	◆自分で取り組める健康チェック（体重測定など）を推進します。 ◆運動教室と栄養教室を組み合わせた生活習慣病予防講座	保健課 社会体育課

	を実施します。 ◆出前講座（健康教育）や健康相談を、各種団体と協力して取り組みます。	
次世代の健康づくりの推進	◆早寝、早起き、正しい食生活を啓蒙していきます。 ◆がん教育の実施について、関係機関と検討していきます。	社会福祉課 教育総務課 社会教育課 保健課
健診（検診）体制の充実	◆多くの対象者に受診してもらえる健診（検診）体制を整え、受診率向上に努めます。 ◆各種団体・企業と連携し、受診率向上の取り組みに努めます。	保健課
生活改善、重症化予防の推進	◆データヘルス計画注の策定に努め、地域の特性にあった取り組みを推進していきます。 ◆医療機関と連携し、重症化予防に努めます。 ◆各健診（検診）事後の、受診勧奨対象者への勧奨に努めます。 ◆メタボリック症候群など、生活習慣改善が必要な人への保健指導に努めます。 ◆寝たきり・認知症予防も含めた、生活改善の取り組みを推進していきます。	保健課 介護福祉課

注：データヘルス計画とは、地域の健康状態を分析し、地域特性にあった取り組みを推進する計画。

【目標値】

指 標	現状値 (平成 26 年度)	中間目標値 (平成 31 年度)	目標値 (平成 36 年度)
特定健診受診率の増加	20.9% ※1	60.0%	増加傾向へ
メタボリック症候群該当者・予備軍の割合の減少	該当者 25.1% 予備軍 11.5% ※1	該当者 20.0% 予備軍 10.0%	減少傾向へ
健康管理に努めている人の割合の増加	61.2% ※2	66.0%	72.0%
がん検診受診率の増加	7.4%	30.0%	40.0%
胃がん	7.9%	30.0%	40.0%
肺がん	8.5%	30.0%	40.0%
大腸がん	20.4%	40.0%	50.0%
子宮がん	16.6%	40.0%	50.0%
乳がん	※3		

※1 平成 24 年度特定健診結果

※2 根室市健康づくりのためのアンケート

※3 平成 24 年度地域保健・健康増進事業報告