

## ① 年老いても元気・どんな人も健康的な草津市

### 目標

- ◆健康寿命（日常生活に制限のない期間）の延伸
- ◆健康格差（日常生活に制限のない期間の地域格差）の縮小

## ② 生活習慣病発症予防と重症化予防の徹底

### （1）がん

#### 目標

- ◆75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少
- ◆がん検診受診率の向上
- ◆がん検診精密検査受診率の向上

### （2）循環器疾患・糖尿病

#### 目標

- ◆脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少
- ◆高血圧の改善
- ◆脂質異常症の減少
- ◆メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少
- ◆特定健康診査・特定保健指導実施率の向上
- ◆糖尿病腎症による年間新規透析導入患者者数の減少
- ◆糖尿病治療継続者の増加
- ◆血糖コントロール不良者（HbA1cJDS値8.0%以上の者）の減少
- ◆糖尿病有病者の増加の抑制

### ③ 社会生活を営むための心身機能の維持・向上

#### (1) 自殺対策

##### 目標

- ◆自殺者の減少
- ◆ゲートキーパーの増加
- ◆気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の減少
- ◆メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の増加

#### (2) 認知症対策

##### 目標

- ◆認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上

### ④ 健康づくりに取り組む人とチームを増やす

##### 目標

- ◆地域のつながりの強化（自分と地域のつながりが強い方だと思える市民の増加）
- ◆健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている者の増加（健康や医療サービスに関係したボランティア活動をしている市民の増加）
- ◆健康づくりに関する活動に取組み、自発的に情報発信を行う企業登録数の増加
- ◆健康づくりに関して身近で専門的な支援・相談が受けられる民間団体の活動拠点数の増加
- ◆健康づくりが不利な集団への対策を実施している地域の増加

## ⑤ よりよい生活習慣で過ごす

### (1) 栄養・食生活 ライフステージごとの目標

#### 妊娠期

- ◆主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とっている者の増加
- ◆食塩摂取量の減少
- ◆野菜と果物の摂取量の増加

#### 乳幼児期・学童期

- ◆朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの増加
- ◆肥満傾向にある子どもの減少
- ◆食事を1人で食べる子どもの減少
- ◆主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とっている者の増加
- ◆食塩摂取量の減少
- ◆野菜と果物の摂取量の増加

#### 青年期・成人期

- ◆若年女性のやせの者の減少（低出生体重児の減少・骨量減少予防）
- ◆肥満者の減少
- ◆主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とっている者の増加
- ◆食塩摂取量の減少
- ◆野菜と果物の摂取量の増加

#### 高齢期

- ◆低栄養傾向の高齢者の増加抑制
- ◆介護保険サービス利用者の増加抑制
- ◆主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とっている者の増加
- ◆食塩摂取量の減少
- ◆野菜と果物の摂取量の増加

### 社会環境の改善目標

- ◇食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業及び飲食店の登録数の増加
- ◇利用者に応じた食事の計画・調理及び栄養の評価、改善を実施している特定給食施設の増加

## (2) 身体活動・運動

### ライフステージごとの目標

#### 妊娠期

- ◆運動習慣者の増加

#### 乳幼児期・学童期・青年期

- ◆運動やスポーツを習慣的にしている子どもの増加

#### 成人期

- ◆運動習慣者の増加
- ◆日常生活における歩数の増加
- ◆ロコモティブシンドロームを認知している市民の増加

#### 高齢期

- ◆足腰に痛みのある高齢者の割合の減少
- ◆就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加
- ◆運動習慣者の増加
- ◆日常生活における歩数の増加
- ◆ロコモティブシンドロームを認知している市民の増加
- ◆介護保険サービス利用者の増加抑制

### 社会環境の改善目標

- ◆市民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む地域の増加

## (3) 休養

### ライフステージごとの目標

#### 妊娠期・乳幼児期・学童期・青年期

- ◆睡眠による休養を十分に取れていない者の減少

#### 成人期・高齢期

- ◆睡眠による休養を十分に取れていない者の減少
- ◆週労働時間60時間以上の者の減少

## (4) 飲酒

### ライフステージごとの目標

#### 妊娠期

- ◆妊娠中の飲酒をなくす

#### 乳幼児期・学童期・青年期

- ◆未成年者の飲酒をなくす

#### 成人期・高齢期

- ◆生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者）の割合の減少

## (5) 喫煙

### ライフステージごとの目標

#### 妊娠期

- ◆妊娠中の喫煙をなくす
- ◆受動喫煙の機会を有する者をなくす

#### 乳幼児期・学童期・青年期

- ◆未成年者の喫煙をなくす
- ◆受動喫煙の機会を有する者をなくす

#### 成人期・高齢期

- ◆成人の喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）
- ◆COPDの認知度の向上
- ◆受動喫煙の機会を有する者の減少

## (6) 歯・口腔の健康

### ライフステージごとの目標

#### 妊娠期

- ◆ 歯肉に炎症を有する者の減少
- ◆ 過去1年間に歯科検診を受診した者の増加
- ◆ よく噛むことを意識する者の増加

#### 乳幼児期・学童期

- ◆ 3歳児でむし歯がない者の増加
- ◆ 12歳児の一人平均のむし歯の数が1.0歯未満である者の増加
- ◆ 過去1年間に歯科検診を受診した者の増加
- ◆ よく噛むことを意識する者の増加

#### 青年期

- ◆ 歯肉に炎症の有る者の減少
- ◆ 過去1年間に歯科検診を受診した者の増加
- ◆ よく噛むことを意識する者の増加

#### 成人期

- ◆ 進行した歯周炎を有する者の割合の減少
- ◆ 40歳で喪失歯のない者の増加
- ◆ 60歳で24歯以上の者の増加
- ◆ 過去1年間に歯科検診を受診した者の増加
- ◆ よく噛むことを意識する者の増加

#### 高齢期

- ◆ 口腔機能の維持・向上（60歳代における咀嚼良好者の割合の増加）
- ◆ 80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加
- ◆ 過去1年間に歯科検診を受診した者の増加
- ◆ よく噛むことを意識する者の増加
- ◆ 介護保険サービス利用者の増加抑制