

◇取り組みの方針

➢個人・家庭の取り組みの内容



誰もが健康で長生きできるまち草津

～健康寿命の延伸と健康格差の縮小～

市民の取り組みとともに、家庭、地域社会、学校、民間事業所・団体、医療関係団体・健康関連団体、行政等健康づくりに関わるそれぞれの主体が、本計画の趣旨や達成すべき目標を共有し、健康づくり運動を推進します！！

2. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1) がん

◇がん検診受診者の増加を図り、がん死亡者の減少を目指します！

- がん予防についての知識を持ち、生活習慣を改善しましょう。
- がんの自覚症状を知り、気になる症状があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。
- 自分の健康状態を知るため、定期的ながん検診を受診しましょう。
- がん検診を受診した結果、精密検査が必要になった際は、早めに医療機関を受診しましょう。

(2) 循環器疾患・糖尿病

◇特定健診・特定保健指導実施率の向上を推進し、メタボリックシンドローム該当者の減少を目指します！
◇糖尿病対策の推進を図り、糖尿病や糖尿病合併症を患う人の減少を目指します！

- 糖尿病や高血圧等の生活習慣病を予防する知識を持ち、生活を改善しましょう。
- 年に1回は健康診査を受け、経年的に結果を記録・保管しましょう。
- 健康診査結果から、自分の健康状態を理解して生活習慣改善に努めましょう。
- 自分の血圧や体重等を測り、健康づくりに役立つ習慣を持ちましょう。
- 体調の変化や心配なことを相談できるように、かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持ちましょう。

3. 社会生活を営むための心身機能の維持・向上

(1) こころの健康

◇関係団体と連携し、自殺予防対策を推進し、自殺者の減少を目指します！

- 自分の悩みや不安を友達や家族等の信頼できる人や専門機関に相談する等、一人で抱え込まないようにしましょう。
- 日頃から、家族や友人、隣近所であいさつを交わす等会話や交流を持ちましょう。
- こころの健康に関する講演会等に積極的に参加して理解を深めましょう。

(2) 次世代の健康

◇妊娠前・妊娠中の心身の健康づくりを推進し、子どもの健やかな発育を目指します！
◇幼児期から『早寝・早起き・朝ごはん』を推進し、生涯にわたって健康な生活習慣が継続できる市民の増加を図ります！

- 妊娠、出産を含めたライフプランを持ち、健康づくりのために、自己管理に努めましょう。
- 幼児期から『早寝・早起き・朝ごはん』を実施し、規則正しい生活の基礎をつくりましょう。
- 家族との散歩や外遊びを通して、身体を動かすことを心がけ、身体を動かす楽しさと適正な体重維持を心がけましょう。
- 子どもとともに良い食習慣や運動習慣を身に付けましょう。

(3) 高齢者の健康

◇介護予防の取り組みと高齢者の地域参加を推進し、元気な高齢者の増加を目指します！

- かかりつけ医を持ち、健康管理をしましょう。
- バランスのとれた食事に気をつけましょう。
- 日常的に歩くことや、ストレッチ等、身体を動かすことを心がけましょう。
- 人や地域とのつながりを持ち続けましょう。
- 健康や介護について不安や悩みがあるときは、一人で抱え込まず相談しましょう。

1. 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

◇バランスのとれた食生活を推進し、やせや肥満の人の減少を目指します！
◇家族と一緒に食事をする「共食」を推進することで、子どもの頃からのよりよい食習慣の形成を図ります！

- 1日3度の食事をとるように心がけましょう。
- 自分の適正体重・適正摂取カロリーを理解し、暴飲暴食をしないように心がけましょう。
- 塩分の摂取量に注意しましょう。
- 野菜をいつもよりも一皿多く、果物も意識して食べるように心がけましょう。
- 家族や仲間がそろって楽しい食事をとりながら、親から子へ「食」の大切さを伝えましょう。
- 健康診査の結果を活用し、高血圧や糖尿病等の生活習慣病の予防や改善のために食生活に注意しましょう。

(2) 身体活動・運動

◇歩くことや身体を動かすことを推進し、身体活動量の増加を目指します！
◇気軽に運動できる仲間づくりや環境整備を行い、運動習慣者の増加を目指します！

- 身体を動かすことが健康に大切なことを意識し、日常生活で意識的に身体を動かすようにしましょう。
- 自分の体力や生活にあった運動方法を知り、家族・仲間と協力して一緒に身体を動かすことを楽しみましょう。
- 各種スポーツイベントや運動教室に家族や友人、近所の人を誘い合って積極的に参加しましょう。

(3) 休養

◇質のよい睡眠習慣の確立とストレスへの対処能力向上を推進し、個人に応じた休養習慣の形成を図ります！

- 生活のリズムを整えて、十分な睡眠をとりましょう。
- たばこやアルコールに頼らず、自分に合った趣味やサークル活動に参加する等、ストレスを解消できる手段をつくりましょう。
- 仕事とプライベートにおいて、気持ち(公私)の切り替えができるようにしましょう。
- 家族の睡眠時間や健康に気を配りましょう。

(4) 飲酒

◇飲酒についての正しい知識の普及を図り、健康に悪影響を及ぼす飲酒者の減少を目指します！

- 飲酒について、正しい知識を学びましょう。
- 飲酒する人は、1日平均1合程度を目安にし、「休肝日」を設け、上手に付き合しましょう。
- 妊娠中は、アルコールが及ぼす影響を知り、禁酒しましょう。
- 未成年者は、飲酒は絶対にやめましょう。
- 未成年者、妊婦や飲めない人に飲酒をすすめません。
- 家族の飲酒問題は、早めに専門機関に相談しましょう。

(5) 喫煙

◇子どもと妊婦をたばこの煙から守り、子どもへの健康影響ゼロを目指します！
◇禁煙したい人が禁煙できるように推進し、喫煙者の減少を目指します！

- 喫煙や受動喫煙について知識を深めましょう。
- 喫煙者は、周囲への配慮やマナーを忘れないようにしましょう。
- 未成年者や妊婦は、喫煙しないようにしましょう。
- 禁煙相談や禁煙外来等を活用し、積極的に禁煙を心がけましょう。

(6) 歯・口腔の健康

◇子どもから高齢者まで、全ての年代で「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に歯科受診をすることで、健康な歯・口腔の市民を増やします！
◇ライフステージに応じた口腔内の清掃方法の定着を推進し、高齢者になっても自分の歯でおいしく食べられる市民を増やします！

- むし歯や歯周病予防について知識を深め、かかりつけ歯科医を持ち、年に1回は歯科健診を受けましょう。
- 子どもの仕上げ磨きをきちんと行うとともに、子どもに対するフッ化物の役割を学び、フッ化物配合歯みがき剤の使用やフッ化物塗布の機会等を上手に使うようにしましょう。
- 子どもの頃から手洗い、うがい、歯みがきの習慣を身につけ、継続しましょう。
- 自分の口の中に関心を持ち、歯間ブラシ等の清掃用具を活用し、口の中の清潔を保ちましょう。また、むし歯や歯周病の兆候に気づいたら早めに受診しましょう。
- よく噛んで、おいしく食べ、だたら食べはやめましょう。

4. 健康を支え守るための地域の絆による社会づくり

(1) 健康づくりに取り組む人とチームを増やす

◇地域の健康づくり団体・店舗・企業等の増加とそれぞれのつながりの強化を推進し、元気なまち草津を目指します！
◇みんなで取り組むことの相乗効果で健康の輪が広がる健康づくりを推進します！

- 近所づきあいや地域行事、自分にあったサークル活動、ボランティア活動等への参加を心がけましょう。
- 健康づくりに関する事業や催しに誘いあい、積極的に参加しましょう。
- 外食や弁当等購入時は、「栄養成分表示」を確認し、食生活の自己管理に努めましょう。
- 健康推進員の活動に関心を持ち、健康推進員養成講座を受講しましょう。
- 認知症サポーターの役割を理解し、認知症サポーター養成講座を受講しましょう。

数値目標（抜粋）

目標項目	現状	目標
健康寿命の延伸（65歳の平均自立期間の延伸）	19.43年	19.71年

1. 生活習慣の改善

施策分野	目標項目	現状		目標
栄養・食生活	肥満者（BMI 25以上）の減少	20～69歳男性	19.5%	17%
		40～69歳女性	18.0%	15%
	やせの人（BMI 18.5未満）の減少	15～19歳女性	20.0%	10%
		20歳代女性	30.9%	19%
身体活動・運動	歩数の増加（徒歩10分のところへ徒歩で行く人の増加）	20～69歳男性	32.0%	42%
		20～69歳女性	31.2%	41%
		70歳以上男性	32.4%	42%
		70歳以上女性	48.5%	58%
休養	十分に睡眠をとれていない人の減少	20歳以上	26.2%	20%
飲酒	生活習慣病リスクを高める量を飲酒している人の減少 （1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g・女性20g以上の人の減少）	男性	20.4%	17.3%
		女性	7.5%	6.4%
喫煙	成人喫煙率の減少	男性	41.8%	27.2%
		女性	8.8%	4.4%
歯・口腔の健康	定期的に歯科健診を受ける人の増加	30歳代	15.2%	20%
		50歳代	29.1%	40%

2. 生活習慣病の発症予防と重症化予防（*がん検診受診率は本市が実施する検診の受診率）

施策分野	目標項目	現状		目標	
がん	がん検診受診率の向上（胃がん）	40歳以上	2.07%	10.18%	
	〃（肺がん）		未実施	18.79%	
	〃（大腸がん）		17.24%	18.12%	
	〃（子宮頸がん）		20歳以上女性	21.51%	26.36%
	〃（乳がん）		40歳以上女性	17.69%	22.86%
循環器疾患・糖尿病	脳血管疾患・虚血性心疾患死亡者の減少 （急性心筋梗塞 EBSMR）	男性	64.0（県内25位）	100未満、 県内順位 下位	
		女性	82.4（県内25位）		
	〃 （急性心筋梗塞以外の虚血性心疾患 EBSMR）	男性	66.0（県内2位）		
		女性	61.0（県内20位）		

3. 社会生活を営むための心身機能の維持・向上

施策分野	目標項目	現状		目標
こころの健康	自殺者の減少（自殺死亡者数）	全体	26人	13人以下
次世代の健康	朝食を食べない子どもの減少	小学5年生	2.1%	0%
		中学2年生	3.3%	0%
		高校2年生	11.3%	5%
高齢者の健康	足腰に痛みのある高齢者の減少		36.3%	33%

4. 健康を守るための地域の絆による社会づくり

施策分野	目標項目	現状	目標
健康づくりに取り組む人とチームを増やす	健康推進員数の増加	185人	266人

概要版
（案）

健康くさつ21（第2次）

（平成25年度～34年度）

草津市では、高齢化の進展、生活習慣病の増加が進む中、国が策定した「健康日本21（第2次）」の趣旨を踏まえ、「健康くさつ21（第2次）」を策定しました。

■ 基本理念 誰もが健康で長生きできるまち草津 ～健康寿命の延伸と健康格差の縮小～

■ 趣旨

第5次草津市総合計画のまちづくりの基本方向の一つである「安心が得られるまち」を実現するため、「子どもから高齢者まで、全ての市民が（＝誰もが）」、「病気などに悩まされず健康を維持したまま長い期間いきいき元気に過ごせる（＝健康で長生きできる）」ことを目指します。

■ 基本的な方向

10年後に本市のめざす姿（基本理念）を実現するため、4つの基本的な方向に沿って、市民の健康づくりの取り組みを推進します。

- 1 生活習慣の改善
- 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- 3 社会生活を営むための心身機能の維持・向上
- 4 健康を支え守るための地域の絆による社会づくり



重点施策

第1次計画の評価と健康をめぐる草津市の現状から、本計画期間に重点的に取り組む3つの重点施策を定めました。

重点施策1
糖尿病の発症予防と重症化予防の推進
～日頃からの生活習慣の改善と症状・病期に応じた的確なアプローチの推進～

重点施策2
世代に応じた切れ目のない健康づくり
～全世代で取り組む、子どもの頃からの生活習慣病予防の推進～

重点施策3
地域社会の中での健康づくりの気運の盛り上げ
～市民、地域、関係団体、行政等みんなで「参加」して盛り上げる健康づくり運動の推進～

草津市