

<第3次健康いばらき21プラン体系表>

基本目標

すべての県民が健康で明るく元気に暮らせる社会の実現

生活の質の向上

健やかで心豊かな生活を送り
生きがいや幸せを実感できる

健康寿命の延伸

日常生活で支援や介護を要しない自立して生活できる
期間を延ばし、「健康長寿日本一」を目指す

社会環境の質の向上

家族や地域・職場など、さまざまな面
から健康を支え合える社会の構築

施策の柱・取組分野

生活習慣病の発症予防・重症化予防

- 健康管理
 - ①健康管理の推進
 - ②健康習慣づくり
- 疾病
 - (1)循環器疾患
 - ①循環器疾患に対する正しい知識の普及啓発
 - ②保健指導等による発症予防
 - (2)糖尿病
 - ①糖尿病に対する正しい知識の普及啓発
 - ②保健指導等による重症化予防
 - (3)がん
 - ①がんに対する正しい知識の普及啓発
 - ②がん検診等による早期発見の推進
 - (4)COPD (慢性閉塞性肺疾患)

社会生活を営むために必要な健康の維持・向上

- こころの健康
 - ①メンタルヘルス対策の推進
 - ②自殺予防体制の充実
- 次世代の健康
 - ①健やかな生活習慣形成のための健康教育
 - ②健やかな発育の支援
- 働く世代の健康
 - ①医療保険者と連携した健康づくりへの支援
 - ②職域(企業・団体等の事業所)の健康経営推進の支援
 - ③がん患者の就労支援
- 高齢者の健康
 - ①介護予防事業等の推進
 - ②健康維持のための知識の普及
 - ③健康・生きがいづくり活動の促進

健康を支え、守るための社会環境の整備

- 健康づくり支援
 - ①ボランティアの育成・地域活動の推進
 - ②企業・団体との連携
 - ③市町村計画に基づいた事業実施の推進
- 健康管理支援
 - ①保健・医療従事者の確保と資質向上等
 - ②保健・医療に関する情報提供等

歯科口腔保健の推進

- 歯科疾患の予防
 - (1)乳幼児期
 - (2)学齢期(高等学校を含む)
 - (3)成人期(妊娠婦期を含む)
 - (4)高齢期
- 口腔機能の維持・向上
 - (1)乳幼児期・学齢期
 - (2)成人期・高齢期
- 定期的な歯科検診等を受けることが困難な者への歯科口腔保健
 - ①むし歯・歯周病予防及び医療・介護サービス等に関する知識の普及
 - ②むし歯や歯周病予防対策の推進
- 社会環境の整備
 - ①歯科口腔保健の推進体制の整備
 - ②歯科口腔保健を担う人材の確保
 - ③歯科口腔保健を担う者の連携及び協力

食育の推進

- 家庭における食育の推進
- 学校、保育所等における食育の推進
- 地域における食育の推進
- 食育推進運動の展開
- 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- 食文化の継承のための活動への支援等
- 食品の安全性の確保

生活習慣及び生活環境の改善

- 栄養・食生活
 - ①望ましい食習慣に関する普及啓発の推進
 - ②健全な食習慣を支援する環境の整備
- 身体活動・運動
 - ①運動習慣の定着促進
 - ②運動に親しむ環境の整備
- 飲酒
 - ①適量飲酒に関する普及啓発の推進
 - ②未成年者・妊産婦に対する教育等の推進
- 喫煙
 - ①たばこの健康リスクに関する知識の普及
 - ②受動喫煙防止対策の推進
 - ③禁煙支援の推進
 - ④未成年者・妊産婦へのたばこ対策
- 休養
 - ①休養・睡眠時間の確保
 - ②休養の重要性に関する普及啓発

重点的に取り組む事項

生活習慣の改善で健康寿命をのばそう!

- ◆食塩摂取量の減少
- ◆野菜・果物の摂取量の増加
- ◆日常生活における運動習慣の定着促進
- ◆喫煙者の減少
- ◆8020・6424運動の推進

健診・検診で健康寿命をのばそう!

- ◆特定健診, 特定保健指導, がん検診の受診勧奨
- ◆適正体重, 適正血圧, 適正血糖値維持者の増加
- ◆健康教育, 健康相談等による正しい知識の普及啓発

各ライフステージの取組で健康寿命をのばそう!

- ◆(次世代の健康) 食育の推進
- ◆(働く世代の健康) メタボリックシンドロームの減少
- ◆(高齢者の健康) 介護予防に関する知識や活動の普及

県民へのメッセージ

- ◆減塩の実践は、調味料の使い過ぎ、かけ過ぎに注意して、汁を残すなど、できることから始めましょう
- ◆今日より1日1,500歩(約15分)多く歩きましょう。
- ◆年に1度は必ず健康診査を受け、自分の健康状態を把握しましょう。
- ◆ひとくち30回以上、ゆっくりよく噛んで味わって食べましょう。等

指標項目・目標値

- 計画全体の指標及び各取組分野ごとの指標65項目を設定
- | | 【基準値】 | 【現況値】 | 【目標値】 |
|----------|----------------|---------------|-----------------|
| ◆健康寿命の延伸 | 男性:71.32年(H22) | → 71.66年(H25) | → 73.32年(H35) |
| | 女性:74.62年(H22) | → 75.26年(H25) | → 76.62年(H35) 等 |

『健康長寿日本一』を目指した県民運動を促進