

うしく 健康プラン 21

第3次

「健康な生活」6項目

心と体に栄養補給、 楽しくおいしい食生活

- バランスの良い食事
- 食後の歯磨き

体を鍛え楽しく運動

- 週2回以上の運動

心と体を癒す休養

- 規則正しい生活と睡眠時間の確保
- 定期的な休養と楽しみの時間の確保

多い誘惑、振り切ろう 健康障害要因

- タバコを吸わない
- 節度ある適量飲酒

賢く予防、適正受診

- 健康診査と予防接種
- 早期受診

深めよう、人と地域の つながり

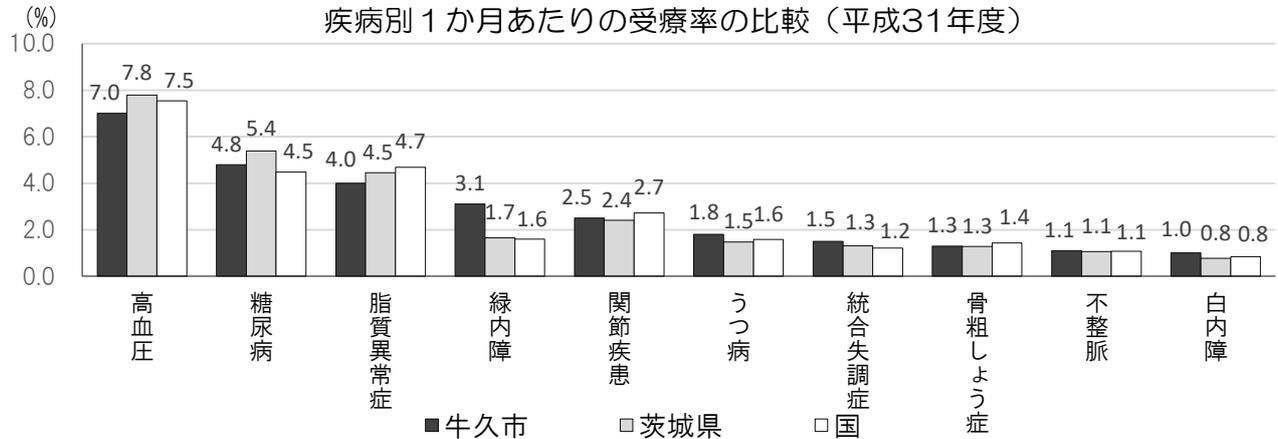
- 地域の活動やイベントへの参加
- 人とつながり、自分にあった活動への参加・協力

令和4年3月
牛久市

1 牛久市民の実態

牛久市では、高血圧症で治療している方が最も多く、次いで糖尿病、脂質異常症となっています。これらの疾病は生活習慣病に起因する疾病で、受療率の傾向は数年間ずっと変わっていません。

血糖値や血圧は、生活習慣の影響を受けますが、自覚症状がないため、気がつかずに、じわじわと進行していきます。気がつかずに、放っておくと脳卒中や心筋梗塞等生命を脅かす病気に移行し、合併症が発症しやすくなり、後遺症などにより、生活の質をそこなう恐れがあります。



2 「新しい生活様式」に対応した健康づくりへ

「おうち時間」を「健康づくり」のきっかけに！

3つの密（密閉・密集・密接）の回避、テレワークの推進、少人数での飲食・外出など、日常生活のあらゆる場面に変化が生じています。

「新・健康生活」6つのススメ

① 運動

毎日プラス10分の身体運動

移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。

新 コロナ渦でのポイント

テレワークなどで外出機会が減り、身体活動量も減りがちなので、座っていても、できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は、立ち上がってからだを動かしましょう。

③ 禁煙

喫煙習慣を見直す

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等にかかりやすくなります。

新 コロナ渦でのポイント

気になっていてもついつい先延ばしにしてしまう禁煙。世の中の変化を禁煙のきっかけにしませんか。

⑤ 睡眠

良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す

就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。

新 コロナ渦でのポイント

おうち時間が増え、生活リズムが乱れがちです。十分な睡眠時間をとって、からだと心を健康に保ちましょう。

② 食事

適切な食生活で、からだの調子を整える

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。食事をおいしく、バランスよくとりましょう。

新 コロナ渦でのポイント

おうちで食事をする機会が増えたことをきっかけに、食事の内容を見直してみませんか。お弁当や中食を活用する際は、主食・主菜・副菜を組み合わせましょう。

④ 飲酒

飲酒に伴うからだへの健康影響を知る

休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。

新 コロナ渦でのポイント

お酒（アルコール）を分解する能力は人によって違います。飲めないのに無理して飲むことはやめましょう。外食が減りおうちでの食事が増えて、お酒を飲む機会が変化してきました。これをきっかけに、お酒との付き合い方を考えてみませんか。

⑥ 健診・検診

定期的からだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見

健診と検診を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入口です。

定期健康診断、特定健診など 各種がん検診など

新 コロナ渦でのポイント

コロナ下で外出を控え、受診を迷っている間も生活習慣病やがんは進行しています。あなたの命を守る貴重な機会を、どうか逃さないください。

3 うしく健康プラン21（第3次）の指標と目標値

●最終目標における指標

健康づくりの最終目標評価のための指標	実績値(H27)	実績値(R2)	目標値(R8)
「自分が健康だ」と感じている人の割合を増やす	81.5%	85.1%	87.0%

「健康」とは：どのような健康状態であろうとも、今与えられた条件の中で、自己肯定感を持ち、自己の能力を最大限に発揮しながら、いきいきと主体的な生活をおくり、自分にとって幸福と思える状態。

●健康指標から見た現状と課題における指標

現状牛久市国民健康保険加入者は糖尿病と高血圧治療者が多い **課題**糖尿病と高血圧を予防する。

健康指標から見た現状と課題における評価指標	実績値(H27)	実績値(平成31)	目標値(R8)
HbA1c*17.0%以上の割合を低くする	3.6%	5.4%	3.6%
Ⅱ度※2以上高血圧者の割合を低くする	2.7%	4.1%	2.7%

*1 HbA1cは、血糖コントロール状態の目安で、正常値は5.5%以下

*2 Ⅱ度高血圧は、収縮期血圧が160mmHg以上または拡張期血圧が100mmHg以上の状態。正常血圧は120/80mmHg未満

●生涯を通じた健康づくりの推進

「健康な生活」を実現するための項目別行動目標

うしく食育推進計画

市民ひとりひとりが食への感謝の気持ちを含め、食に関する知識と選択する力を学び、健全な食生活を実践することを推進していきます。

※右記の指標は7つあるものからの抜粋

指標	実績値(H27)	実績値(R2)	目標値(R8)
いつも朝食を食べる小学生の割合を増やす	91.2%	93.7%	100% に近づける
いつも朝食を食べる中学生の割合を増やす	87.5%	84.4%	100% に近づける
主食・主菜・副菜がそろっている人の割合を増やす	80.6%	76.4%	82.0%

歯科保健の推進

健康な歯を保つことは生活習慣病予防等健康づくりに欠かすことができません。今後も重点的に進めていきます。

指標	実績値(H27)	実績値(R2)	目標値(R8)
1日2回以上歯磨き(口腔内の手入れ)をする人の割合を増やす	74.6%	74.9%	78.0%
定期的に歯科検診を受ける人の割合を増やす	30.5%	31.6%	35.0%

親と子の切れ目ない健康づくり

(母子保健)の推進

子育てを取り巻く環境は変化しています。すべての子どもが健やかに育ち、すべての親が安心して、主体的に、妊娠・出産・育児に取り組めるよう、切れ目のない保健施策を推進していきます。

指標	実績値(H27)	実績値(R2)	目標値(R8)
牛久市で今後も子育てをしていきたいと思う保護者の割合を増やす	97.0%	96.8%	98.0%
1歳6か月児健診受診者のむし歯のない子の割合を増やす	98.0%	99.4%	100%
3歳児健診受診者のむし歯のない子の割合を増やす	81.9%	88.7%	90.0%

生活習慣を見直すために、相談や教室をご利用ください

- 健診の結果について相談したい
- 健康について相談したい
- 食生活を見直したい
- 運動の方法を知りたい
- 運動する仲間を見つけたい
- 生きがいを見つけたい



まずは・・・

- 牛久市健康づくり推進課（保健センター）へ問い合わせ（内容により担当課をご紹介します）

- 牛久市ホームページの検索

<https://www.city.ushiku.lg.jp/>

「福祉・健康・医療・保健」→市民の健康づくりへ
「うしく健康プラン21(第3次)」全文は、こちらで閲覧できます。

5 生涯を通じた健康づくり～ライフステージ別の「望ましい市民像」

市民一人ひとりが、「生涯かっぱつ」に自分らしくお過ごしいただけるよう、ライフステージ別の「望ましい市民像」を設定しました。「健康な生活」を実践し、望ましい姿を目指しましょう！

	妊娠期から 乳幼児期	学童期から 思春期	成人期 (19～64歳)	前期高齢期 (65～74歳)	後期高齢期 (75歳以上)
望ましい姿	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊婦とその家族が、出産や子育てに喜びを見つめられる。 ・ 子どもと親が、ゆったりとした気分で関わる時間もてる。 ・ 子どもが、感情を豊かに表現し、生き生きと遊ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分らしさを見つめられる。 ・ 相手の気持ちを思いやることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 社会人として自立する。 ・ 社会のルールを守り、責任のある行動ができる。 ・ 積極的に家族や地域に関わる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康増進に努め、自立した生き方ができる。 ・ 社会での役割を大切に、生きがいのある充実した生活をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各個人の健康状態に応じて、生きがいのある生活を送る。 ・ 地域とつながりを持ち、心豊かな生活を送る。
望ましい姿に込められた想い	生活習慣の基礎をしっかりと身につけ、心身ともに健やかな子どもになって欲しい。	生命の大切さを理解し、自分を大切にしたい。	自立した責任ある心で、積極的に健康やスポーツに関わる家族や社会を作っていきたい。	地域は高齢者が守るという自負を持ち、人とのつながりを大切にしたい。	どのような状態であろうとも前向きに自分らしい生活を送ってもらいたい。
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学校や地域が連携して健康づくりの環境を整備してほしい。 ・ 家庭で生活習慣・社会性の基礎を作り、余裕のある態度で育児に取り組めるよう、育児中の家庭を、様々な世代の協力を得て、地域ぐるみで支援していきたい。 ・ 自らの心と体の健康をコントロールし、健康を過信せず、生きがいをもって活動したい。 				

作成：牛久市健康づくり推進協議会

令和4年3月作成

問い合わせ先：牛久市健康づくり推進課

電話029-873-2111（代表）