

## 健康ひがしね 21 (第3次) (案) 概要

### 1 計画策定の趣旨

本計画については、平成 25 年 3 月に「健康ひがしね 21 (第 2 次)」を策定し、市民の健康づくりを推進するため、継続的に健康づくり施策を実施してきました。現計画の計画期間が終了することに伴い、これまでの取り組みを評価し、国や県の健康づくりに関わる動向や新型コロナウイルス感染症の感染拡大の経験をもとに、多様性に富んだ健康増進施策を推進するため、「健康ひがしね 21 (第 3 次)」を策定します。

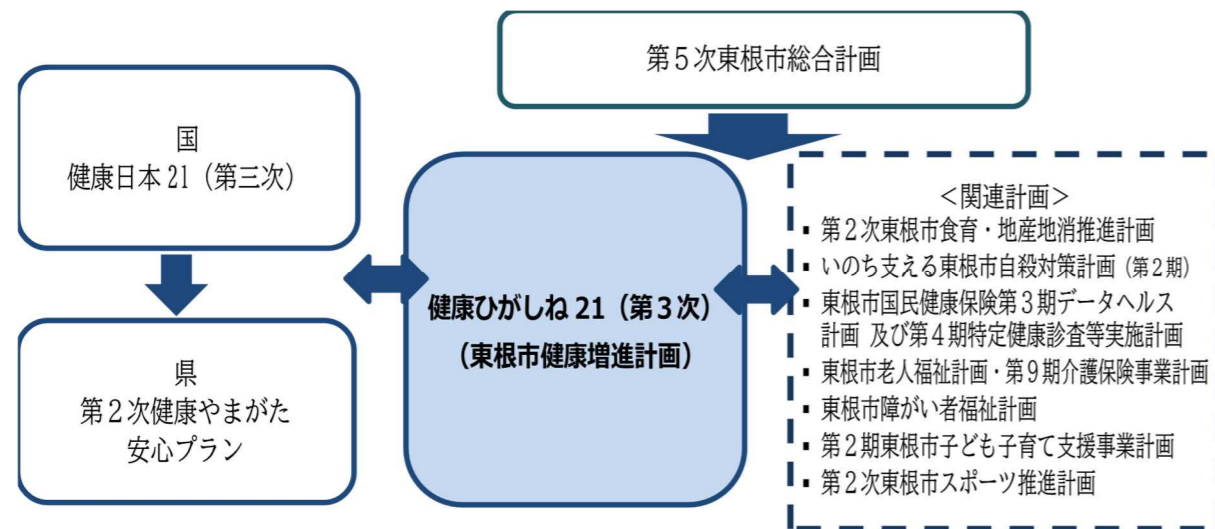
### 2 計画の位置づけ

#### (1) 法令等の根拠

本計画は、健康増進法第 8 条の 2 に基づき、国の定める「健康日本 21 (第三次)」、山形県の定める「第 2 次健康やまがた安心プラン」を踏まえた「市町村健康増進計画」です。

#### (2) 計画の位置づけ

本計画は、「第 5 次東根市総合計画」を上位計画とし、健康づくりの推進に関連する各種計画と連携を図ります。



### 3 計画の期間

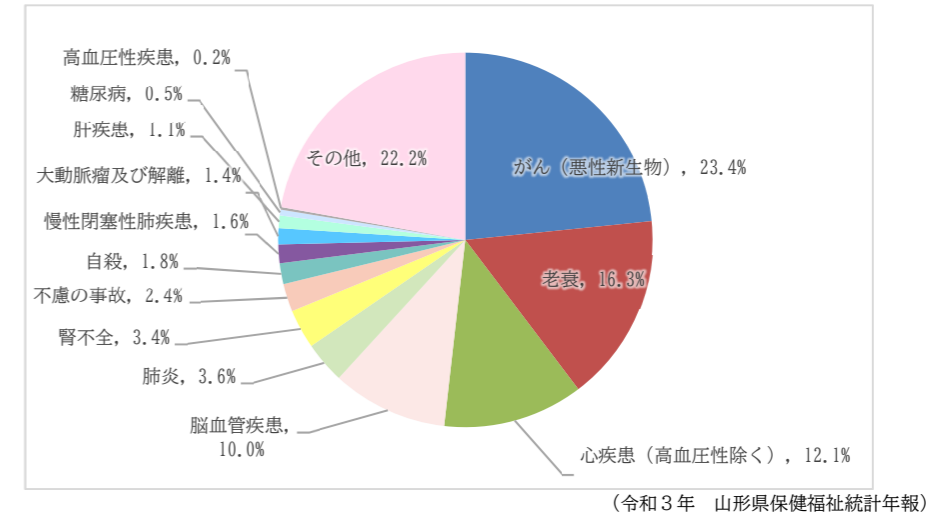
令和 6 年度から令和 18 年度

※計画期間の中間年を目安に評価を実施し、社会情勢の変化等、検証及び見直しを行います。

### 4 東根市の現状

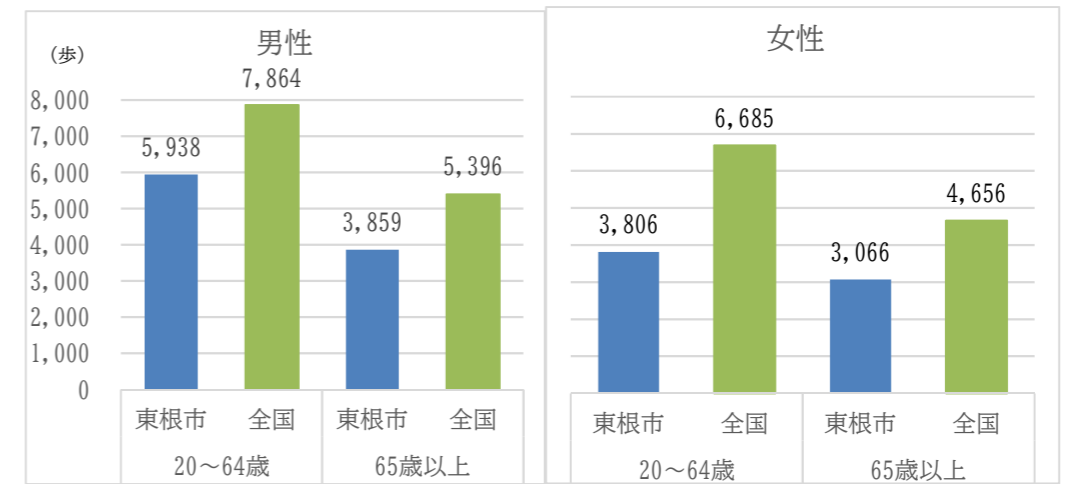
#### ■ 死因別割合

令和 3 年の死因別割合は、がんが最も多く、三大疾病といわれる心疾患と脳血管疾患を合わせると、全体の 5 割弱となっています。



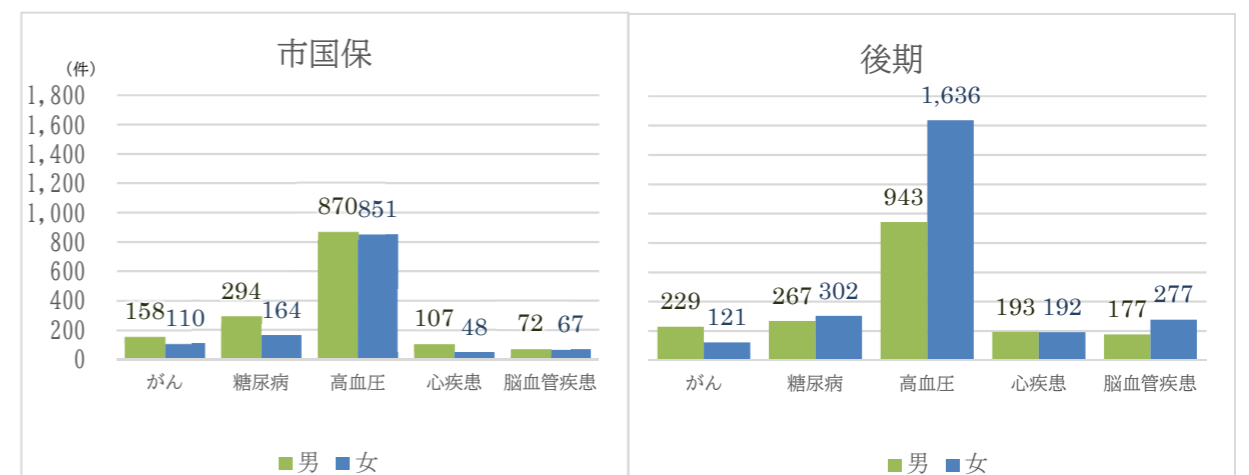
#### ■ 日常生活における歩数

本市の日常生活における歩数は、全国と比べて男女とも 20~64 歳、65 歳以上のいずれの年齢層においても少ない状況です。



#### ■ 疾病別受診件数

疾病別受診件数は、市国保・後期高齢者ともに高血圧が非常に多い状況です。



## 5 計画の基本理念

### 誰もが健やかに暮らせるまち ひがしね

全ての市民が生涯にわたり、自分らしく健やかに暮らすことのできるまちの実現を目指すことを基本理念とします。

基本理念を実現するためには、継続的に生活習慣を改善し、生活習慣病の発症予防や重症化予防を行い、「健康寿命の延伸」を目指します。

## 6 施策の体系と分野別施策

### 基本方針1 個人の行動と健康状態の改善

個人の生活習慣改善と定着を推進します。

#### 基本施策1 生活習慣の改善

##### 分野と主な取り組み

##### ① 栄養・食生活

- ・ライフステージに応じた望ましい食生活の定着
- ・食塩摂取量の減少と野菜摂取量を増加する取り組みの推進

##### ② 身体活動・運動

- ・運動のきっかけづくりと運動習慣の定着
- ・運動しやすい環境づくり

##### ③ 休養・睡眠・こころの健康

- ・「いのち支える東根市自殺対策計画(第2期)」に基づく取り組みの推進

##### ④ 飲酒

- ・節度ある適度な飲酒量の周知
- ・専門機関との連携

##### ⑤ 喫煙・COPD(慢性閉塞性肺疾患)

- ・受動喫煙対策の推進
- ・喫煙率減少の取り組み強化

##### ⑥ 歯・口腔の健康

- ・各ライフステージにおける歯科保健指導・普及啓発の充実
- ・定期的な歯科受診の推進

#### 基本施策2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

##### 分野と主な取り組み

##### ① がん

- ・がん検診受診率向上
- ・がん予防のための生活習慣づくりの推進

##### ② 循環器病

- ・若い世代に対する健康づくりの推進
- ・適切な生活習慣への改善と定着の推進
- ・健診未受診者への受診勧奨の強化

##### ③ 糖尿病

- ・糖尿病予防に関する正しい知識の普及と保健指導の実施
- ・関係機関との連携強化

### 基本方針2 環境づくりの取り組み

個人の取り組みに加え、すべての人が自然に健康になれるような環境づくりを推進します。

#### 基本施策3 自然に健康になれる環境づくり

健康に関心のある人もない人も、すべての市民が健康づくりに取り組みやすいような仕組みづくりを進めます。

- ・市内施設等を活用した健康づくりに取り組みやすい環境づくり
- ・市報、ホームページ、SNS等各種ツールを活用した健康情報に触れる機会の創出

### 基本方針3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

人の生涯を経時的にとらえた健康づくりに視点をおき、各ライフステージの健康づくりを推進します。

#### 基本施策4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

誰もが健やかに暮らせるように、「個人の行動と健康状態の改善」や「環境づくりの取り組み」を進めるにあたり、乳幼児期、学齢期、青年期、壮年期及び高齢期までを経時的にとらえ、生活環境などに着目した健康づくりを推進していきます。特にこども、高齢者及び女性については、それぞれの特性に合わせた健康づくりを進める必要があることから次の取り組みを行います。

##### ① こどもの健康

生涯を通じた健康づくりの基盤となる時期に望ましい生活習慣を身に付け、健やかな育ちを支えます。

##### ② 高齢者の健康

高齢者特有の心身機能にあわせた健康づくりやフレイル予防・認知症予防のため、社会参加も含めた健康づくりを進めます。

##### ③ 女性の健康

各ライフステージにおいて気をつけたい女性特有の心身の健康への対策を進めます。