

## 6 健康管理

### 基本的な考え方

心疾患、高血圧、糖尿病などの生活習慣病は、食生活や喫煙、飲酒、運動不足など生活習慣との関係が大きい病気で、これらの疾患は死に至らずとも、麻痺などの後遺症を残し、本人にとっても家族にとっても生活の質を低下させてしまいます。

生活習慣病は毎日の食事などの日常生活の積み重ねで始まり、加齢によって進行します。発病しないようにするための一次予防としては、生活習慣の改善で、たとえば禁煙、節酒、バランスのよい食事、適度な運動などがあげられます。二次予防としては、健康診査で早期発見し、発病しても適切な治療で重症化を予防することが求められています。

生活習慣病は症状のないまま進行するのが特徴であり、日ごろからの健康管理が大変重要です。

### 重点目標 健康診査で自分の健康をチェックしよう

日頃の生活習慣が健康的な生活に役立っているのか客観的に確認できるのが健康診査です。

自分自身の健康状態を知るための第一歩として定期的な健康診査を受けましょう。

また、健康診査の結果を参考に食生活や運動などの生活習慣を見直し、必要な改善をしていくことが大切となります。

肥満は生活習慣病の発症や悪化の原因となっており、体重は自宅などで気軽に計測できることから適正な体重を維持するよう心がけましょう。

### 行動目標

#### 自分の健康に関心を持っている市民の割合を低下させない

アンケート調査によると、「健康に関心が大いにある」人の割合が51.8%、「健康に少し関心がある」人の割合が42.1%で、合わせると93.9%となっています。この割合を低下させないようにすることを目標とします。

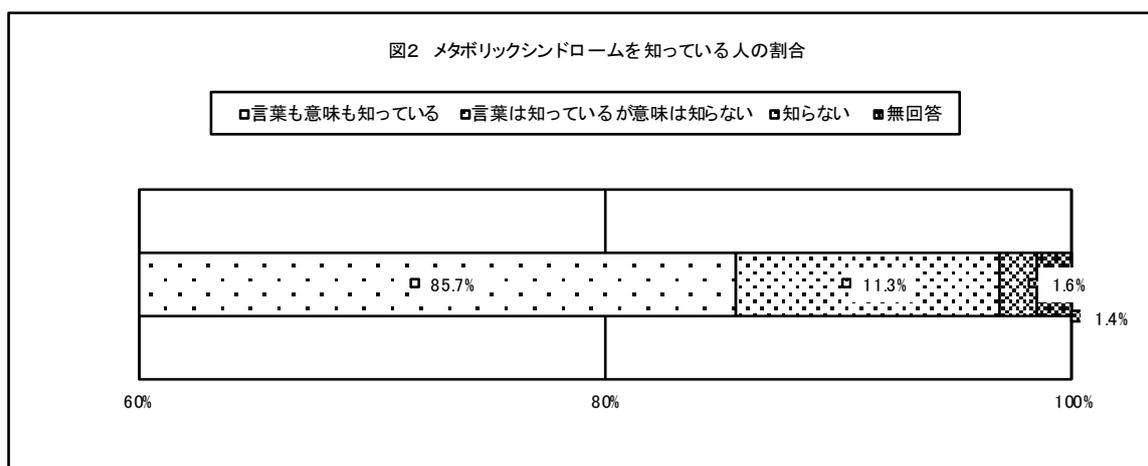
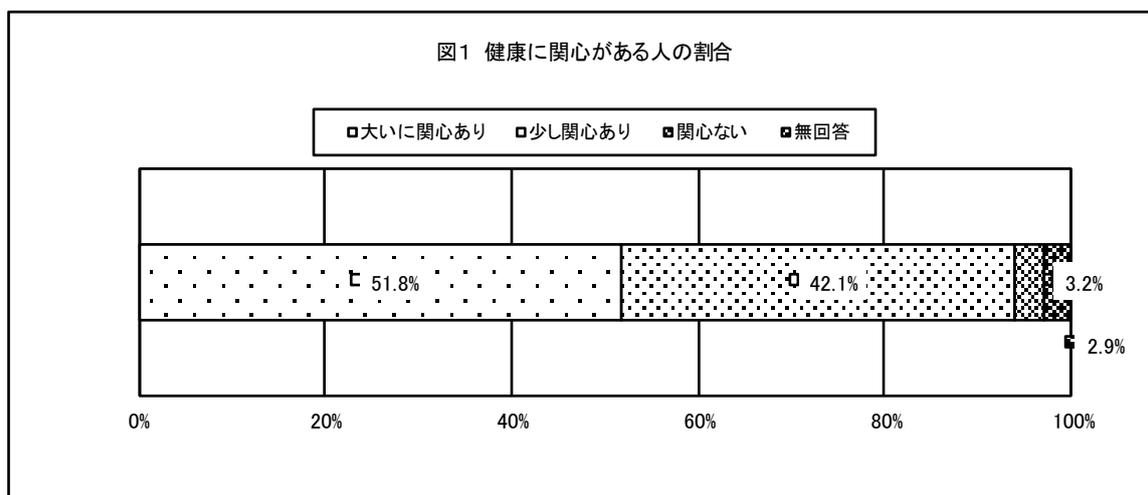
#### 健康診査を受ける市民の割合（健康診査受診率）の増加

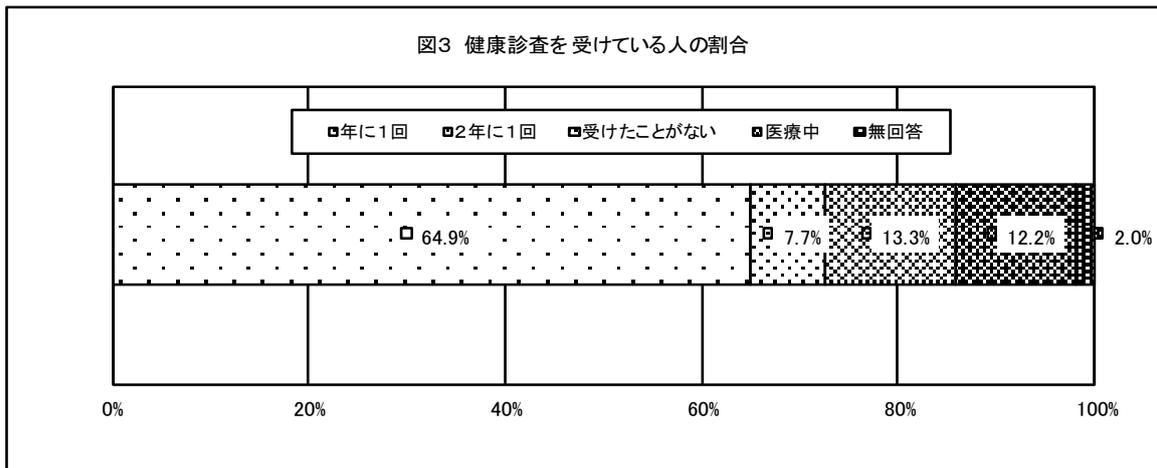
アンケート調査で「健康診査を受けているか」の質問に対し、「1年に1回受けている」が64.9%、「受けたことがない」が13.3%です。毎年受診しない理由として「元気だから」51.3%、「病気になったら医者へ行く」19.7%などとなっています。

健康診査は病気の早期発見・早期治療（二次予防）のためだけでなく、毎日の生活習慣の見直しのきっかけ（一次予防）として大切です。健康診査の受診率の増加を目標とします。

目標	指標	現行水準	目標水準 (H27)
市民の健康意識の向上	自分の健康に関心を持っている市民の割合	93.9% (H21)	低下させない
メタボリックシンドロームの言葉と意味を知っている市民の増加 (再掲)	メタボリックシンドロームの言葉と意味を知っている市民の割合 (栄養・食生活の頁参照)	85.7% (H21) (再掲)	95% 以上 (再掲)
健診受診率の向上	年に1回健康診査を受ける市民の割合	64.9% (H21)	増加

◇健康管理についての状況





### 市民の取り組み

#### 【乳幼児期（0～5歳）】

- 乳幼児健康診査や予防接種を受けましょう。

#### 【学童期（6～12歳）・思春期（13～19歳）】

- 規則正しい生活習慣を身につけましょう。

#### 【青年期（20～39歳） 壮年期（40～64歳）】

- メタボリックシンドロームを意識した日頃の健康管理が大切です。健康診査を受け健康診査結果を理解し、生活習慣病を予防しましょう。

#### 【高齢期（65歳以上）】

- 定期的な健康診査を受診し、健康診査結果を健康管理に役立てましょう。

### 市の取り組み

- 健康診査・健康診査後の相談・教室など、また生活習慣病に関する情報の提供を広報誌やホームページ等で継続的に提供します。
- 多くの市民が健康診査を受けるようPRに努めます。
- 生活習慣病予防を目的とした自主グループの支援や育成に努めます。
- 生活習慣病予防のための健康教室・健康相談の充実に努めます。
- 健康診査結果について相談できる体制充実に努めます。
- 安心して健康診査を受けられるような体制を整備します。
- 継続した相談・特定保健指導が受けられるよう体制を強化していきます。
- 学校・職域・関係機関との連携を図り、市民が参加しやすい事業の展開を図ります。