

目 次

計画の策定にあたって	1
1. 計画策定の趣旨	
2. 計画の位置づけ	
3. 計画の基本方針『3つのチャレンジ』	
4. 計画の期間	
5. 計画の対象	
枚方市の現状	
1. 枚方市の沿革.....	2
2. 枚方市の死亡の状況.....	4
3. 枚方市が実施する各種検診の受診状況と受診結果.....	9
枚方市の健康課題	15
「ひらかた みんなで元気計画」の取り組み	17
みんなで取り組む『3つのチャレンジ』	
チャレンジ1. 身体健康チェック ～健診を受けましょう～.....	20
チャレンジ2. 栄養・食生活の改善 ～野菜をたべましょう～.....	26
チャレンジ3. 身体活動・運動の推進～歩くことから始めましょう～.....	32
さあ、みんなで元気計画.....	37
年次的実施計画	40
資料	
1. 21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21).....	41
2. 「地域福祉・生活課題実態調査」結果報告.....	43
3. 枚方市で行っている健康づくり事業の現状.....	54
4. 枚方市における各種検診の変遷.....	59
5. 健康リーダー・ヘルスマイトの活動.....	60
6. 「ひらかた みんなで元気計画」策定経過.....	62

計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

「健康日本 21」は、21 世紀の我が国を、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、「早世(早死)の減少」、「健康寿命(認知症や寝たきりにならない状態で自立して生活できる期間)の延伸」及び「生活の質の向上」の実現を目的とし、健康づくりに取り組もうとする個人を社会全体として支援していく環境を整備することが不可欠であるとしています。

枚方市では、「健康日本 21」や枚方保健所策定の「健康ひらかた 21」の目的をふまえ、市民に最も近い立場として、健康診査のデータをはじめ、市民の健康意識、生活実態を分析することによって、健康課題を明らかにし、健やかで心豊かな生活の実現をめざす計画を策定します。

また関係機関との連携を強めて、あらゆる方面からの情報提供に努め、市民一人ひとりが健康づくりに向けた具体的な行動につながる計画とします。

2. 計画の位置づけ

この計画は、「枚方市総合計画」を上位計画とし、「枚方市地域福祉計画」、「ひらかた高齢者保健福祉計画 21」、「枚方市新子ども育成計画」、「枚方市障害者計画」との整合性を図り、また「健康日本 21」とその地方計画である「健康おおさか 21」、枚方保健所策定の「健康ひらかた 21～保健所圏域計画～」をふまえた具体的な計画とします。

3. 計画の基本方針『3つのチャレンジ』

健康づくりに向け、国は「健康日本 21」で、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康づくり」、「たばこ」、「アルコール」、「歯の健康」、「糖尿病」、「循環器病」、「がん」の9つの分野を設定しました。

枚方市では、「健康日本 21」の9つの分野につながる入り口として、『身体健康チェック』、『栄養・食生活の改善』、『身体活動・運動の推進』の3つを設定しました。そして市民一人ひとりがより具体的に取り組むものとして、『身体健康チェック』には『健診を受けましょう』、『栄養・食生活の改善』には『野菜をたべましょう』、『身体活動・運動の推進』には『歩くことから始めましょう』を3つのチャレンジとして設定しました。枚方市は、市民が健康への第一歩としてチャレンジすることを支援します。

4. 計画の期間

平成 17 年度(2005 年度)を初年度とし、平成 22 年度(2010 年度)までの6年間の計画として実施します。計画の評価は平成 19 年度(2007 年度)を目途に中間評価を行うとともに、計画の最終年度に最終評価を行い、その評価をその後の運動の推進に反映させます。

5. 計画の対象

健康診査のデータ等をもとに明らかにした健康課題の対象となる、おおむね 18 歳以上の市民を対象とします。

枚方市の現状

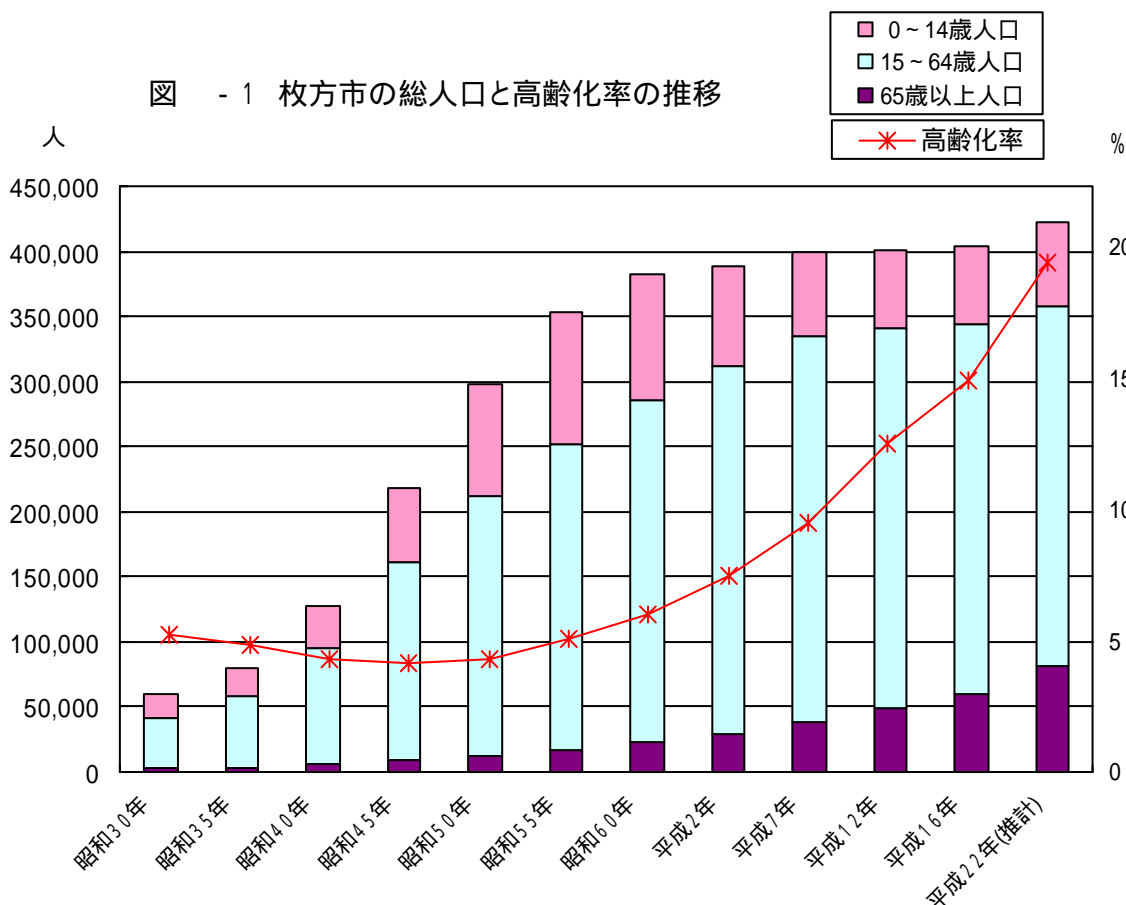
1. 枚方市の沿革

枚方市は、大阪府の北東部にあり、大阪と京都のほぼ中間に位置しています。戦後、昭和 22 年 8 月に、面積 40.62 k m²、人口 41,041 人で市政を施行したのち、昭和 30 年の津田町との合併、昭和 40 年代の人口の急増期を経て、平成 16 年 3 月末現在、面積は 65.08 k m²、人口は 408,204 人（外国人登録含む）に増加し、大阪府内では、大阪市、堺市、東大阪市に次ぐ 4 番目に人口の多い都市になっています。

(1) 枚方市の総人口と高齢化率の推移

枚方市の総人口と高齢化率の推移は以下のとおりです。

昭和 60 年代以降、人口増の鎮静化がすすむ一方、平成 16 年 4 月 1 日時点の住民基本台帳によると、65 歳以上の高齢者人口は 59,807 人で高齢化率は 14.8%となり、さらに平成 22 年の推計値によると高齢者人口は 81,742 人で高齢化率 19.3%となり、高齢化の波が急激に押し寄せています。



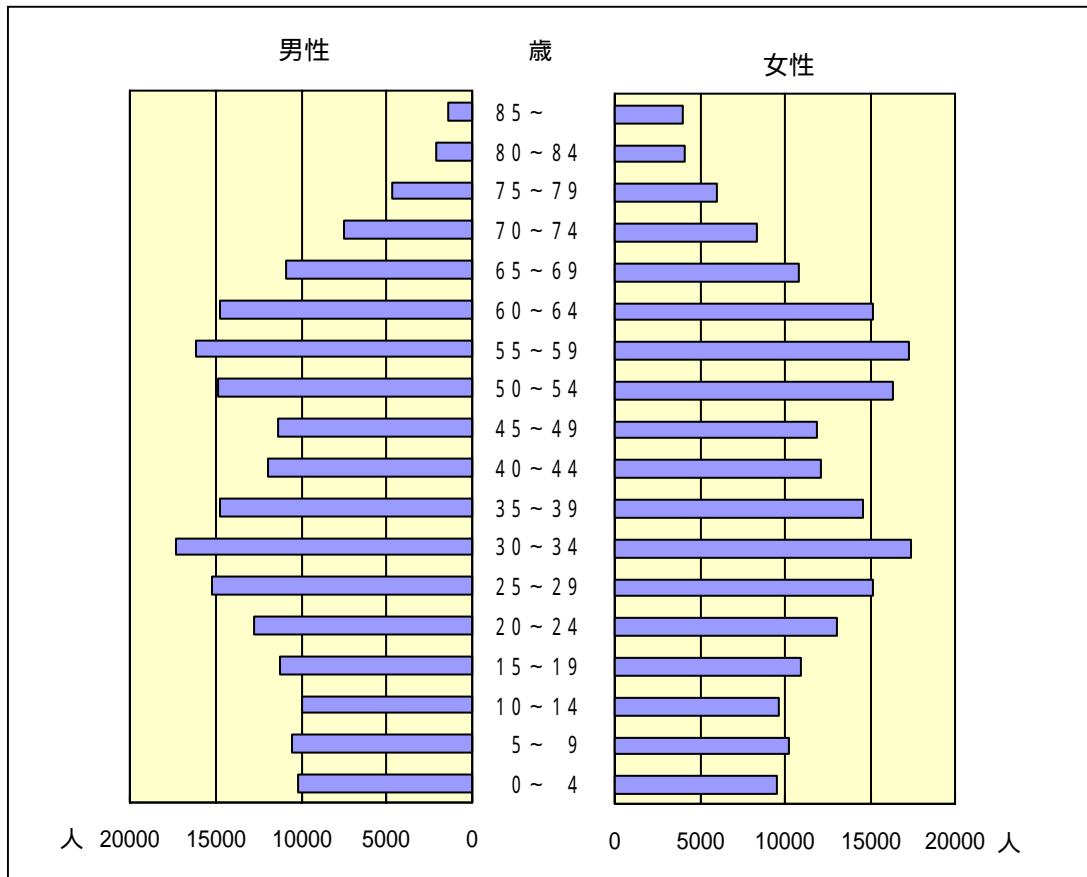
資料：枚方市統計書、第4次枚方市総合計画より、平成16年は住民基本台帳より

(2) 年齢階級別男女別人口構成

年齢階級別男女別人口構成は以下のとおりです。

特定の年齢層に人口が集中し、この層が年次的にそのまま繰り返上がるという特徴があります。

図 - 2 年齢階級別男女別人口構成(平成 16 年 4 月 1 日現在)



資料：住民基本台帳より

2. 枚方市の死亡の状況

(1) 主な死因別死亡者の割合

枚方市と大阪府、全国の死因別年齢調整死亡率(人口10万対)^{*1}と死因別死亡者の割合は以下のとおりです。

死因別年齢調整死亡率では、上位4位は悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患、肺炎の順であり、大阪府、全国と同様の傾向がみられます。また上位3位は生活習慣と関連が深い疾患となっています。

枚方市の死因別死亡者の割合をみると、その上位3つの死因(3大死因)で死亡者全体の約6割を占めています。また64歳以下についても同様に、この3つの死因で死亡者全体の約6割を占めています。

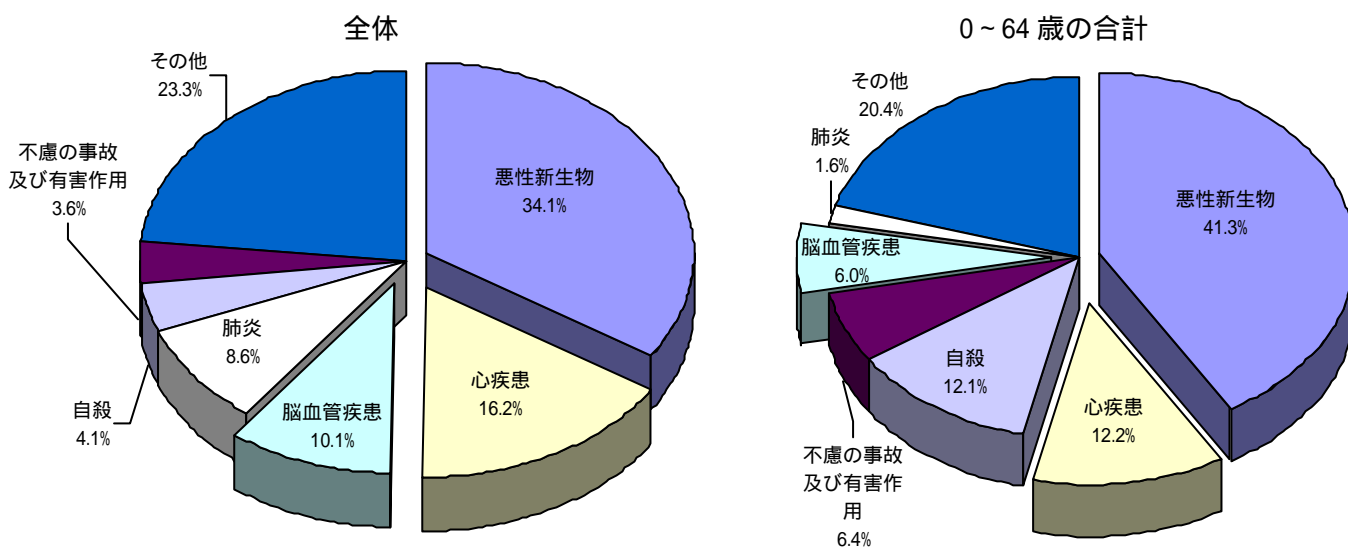
*1 年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整した死亡率(人口10万対)

表 - 1 死因別年齢調整死亡率(人口10万対)の枚方市・大阪府・国比較

死亡順位	枚方市 (平成12~14年)		大阪府 (平成14年)		全国 (平成14年)	
	死因	死亡率	死因	死亡率	死因	死亡率
	全死因	449.2	全死因	718.0	全死因	779.6
第1位	悪性新生物	153.0	悪性新生物	246.4	悪性新生物	241.5
第2位	心疾患	71.7	心疾患	106.5	心疾患	120.9
第3位	脳血管疾患	44.3	脳血管疾患	75.5	脳血管疾患	102.8
第4位	肺炎	37.1	肺炎	65.6	肺炎	69.3
第5位	自殺	20.1	自殺	24.8	不慮の事故	30.6
第6位	不慮の事故	17.5	不慮の事故	24.3	自殺	23.7

資料：大阪府における成人病統計より

図 - 3 死因別死亡者の割合(平成12~14年度の合計)



資料：大阪府における成人病統計より

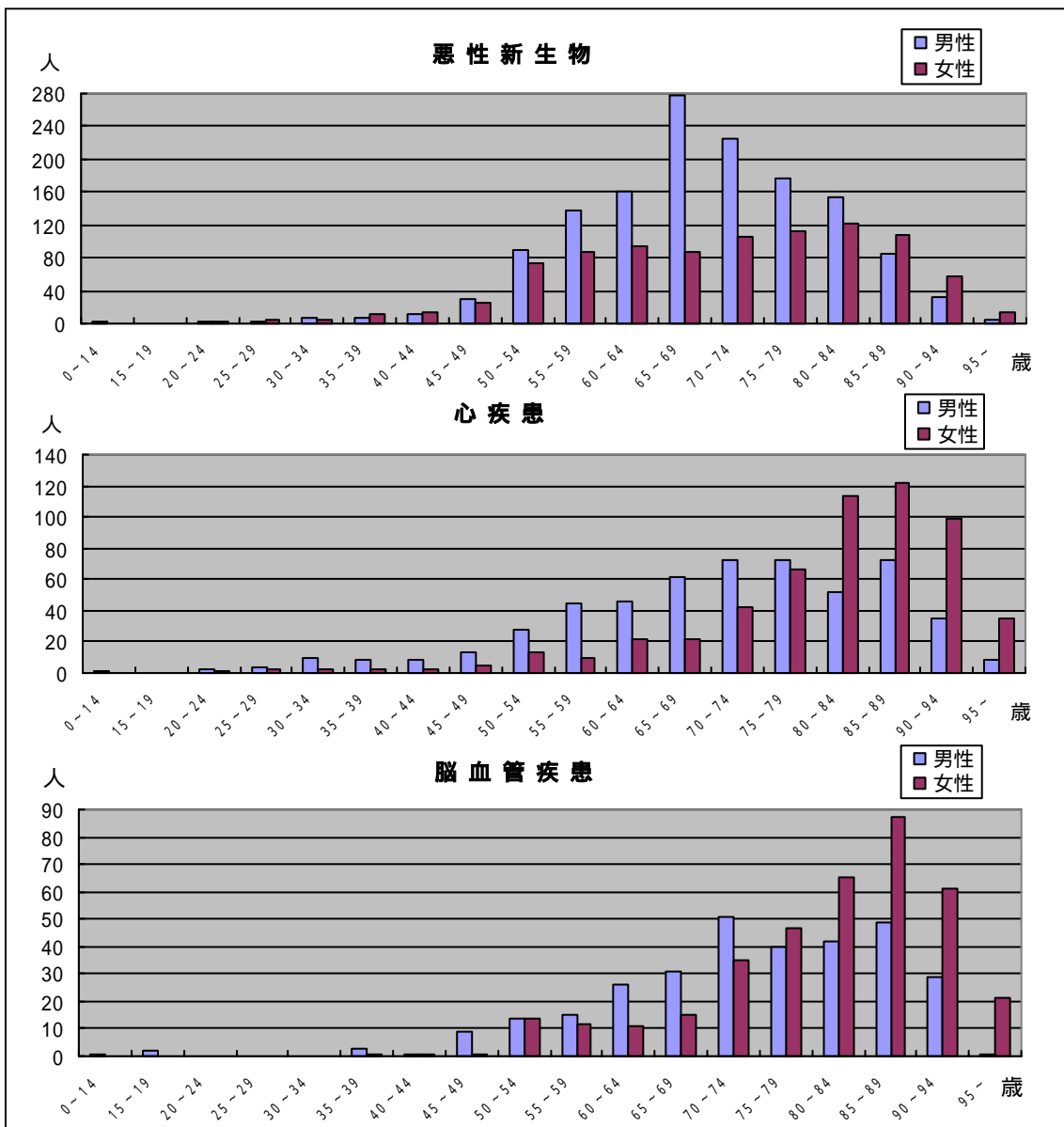
(2) 3大死因の年齢階級別男女別死亡状況

枚方市における3大死因の年齢階級別男女別死亡状況は以下のとおりです。

どの疾患も死亡のピークは高い年齢層となっていますが、一方で若い年齢層の死亡も見られ、年齢が上がるとともに増加していく傾向です。

この3大死因の死亡数のピークは、いずれも男性のほうが早くおとずれています。

図 - 4 3大死因の年齢階級別男女別死亡状況(平成12～14年度の合計)



資料：大阪府における成人病統計より

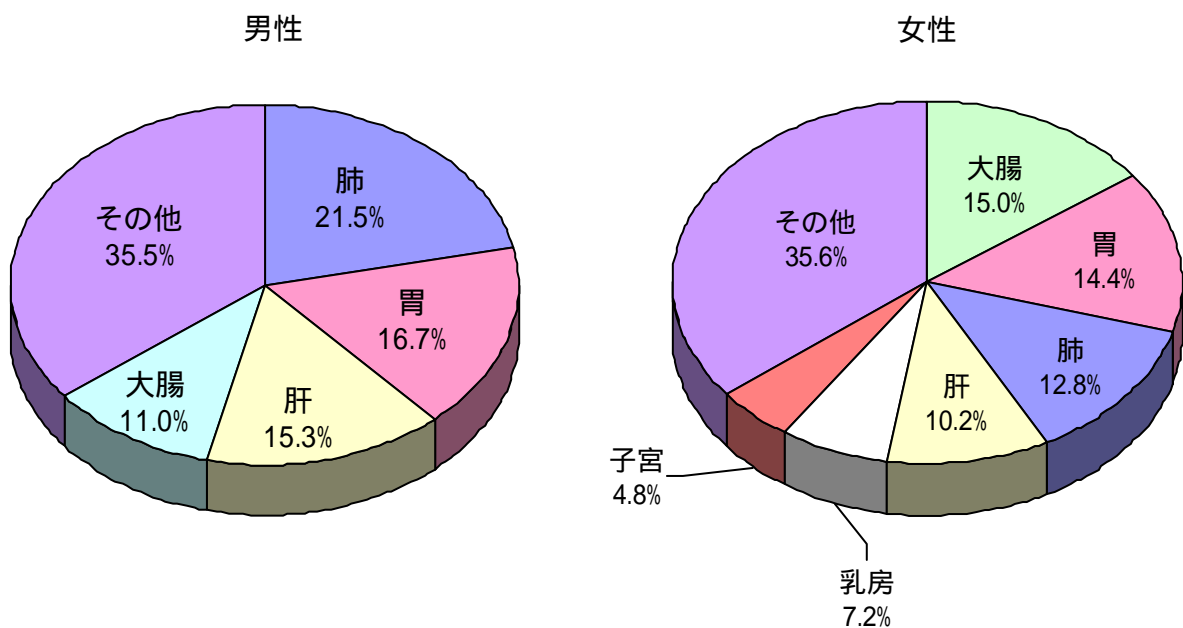
(3) 悪性新生物(がん)による死亡状況

男女別部位別死亡割合

枚方市における死因の第1位である悪性新生物(がん)での男女別部位別死亡割合は以下のとおりです。

男性は肺がん、胃がん、肝がん、大腸がんの順に、女性では大腸がん、胃がん、肺がん、肝がん、乳がん、子宮がんの順に多くなっています。

図 - 5 悪性新生物による男女別部位別死亡割合(平成10～14年度の合計)



資料：大阪府における成人病統計より

部位別年齢階級別男女別死亡状況

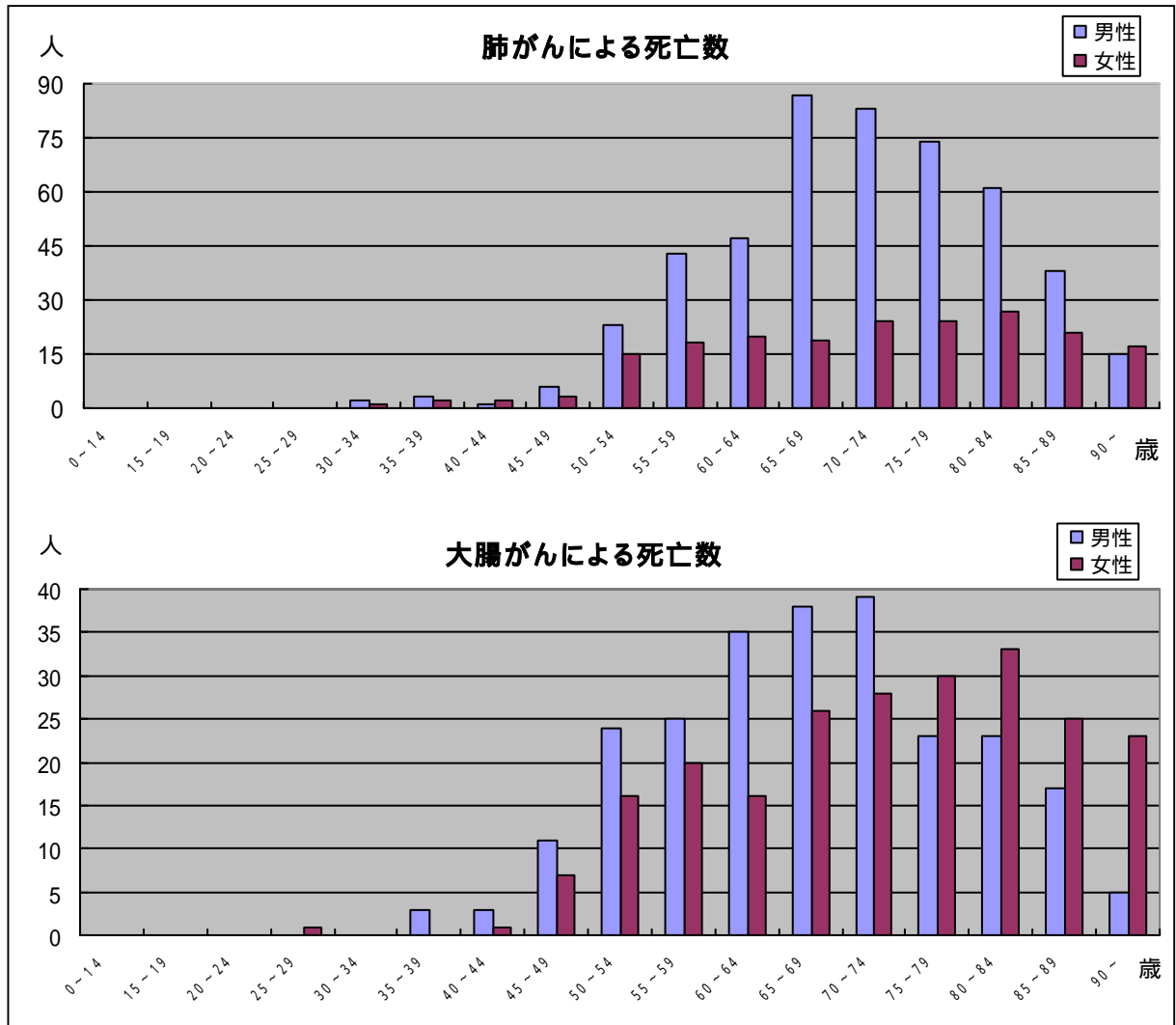
枚方市における死因の第1位である悪性新生物（がん）での部位別年齢階級別男女別死亡数は以下のとおりです。

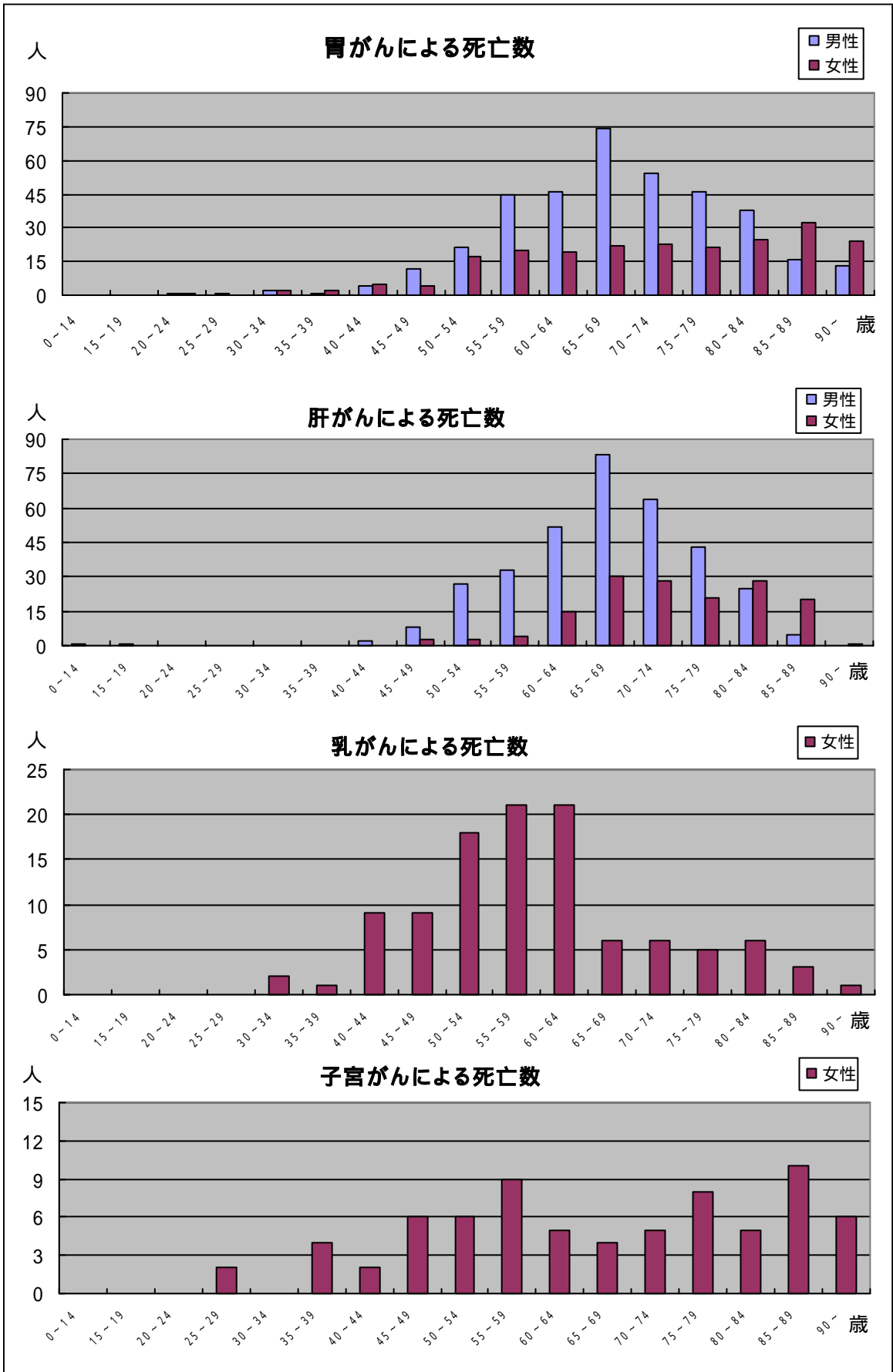
男女とも、肺がん、大腸がん、胃がん、肝がんは死亡のピークは高い年齢層ですが、一方で若い年齢層での死亡も見られます。

死亡数のピークは、いずれも男性のほうが早くおとずれています。

女性については、乳がん、子宮がんとも他のがんに比べて、若い年齢層での死亡が多いことが特徴となっています。

図 - 6 悪性新生物による部位別年齢階級別男女別死亡状況(平成10～14年度の合計)





資料：大阪府における成人病統計より

3. 枚方市が実施する各種検診の受診状況と受診結果

(1) 市民検診（住民検診、基本健康診査*¹）

住民検診及び基本健康診査の受診状況

枚方市が実施する住民検診及び基本健康診査の受診状況は以下のとおりです。

基本健康診査の受診率は32.7%と低く、特に40歳から49歳の受診率は17.0%と低くなっています。

*¹ 老人保健法施行による基本健康診査の実施に伴い、市民検診を年齢により区分。住民検診は15～39歳、基本健康診査は40歳以上の市民を対象に実施しています

表 - 2 市民検診(住民検診、基本健康診査)の受診状況(平成15年度)

		受診人数(人)	受診率(%)	
市民 検診	住民 検診	全 体	2,057	
		15～19歳	14	
		20～29歳	431	
		30～39歳	1,612	
	基本 健康 診査	全 体	25,460	32.7
		40～49歳	3,306	17.0
		50～59歳	7,152	29.7
		60～69歳	10,175	49.7
		70歳～	4,827	34.7

受診率は大阪府老人保健事業報告受診率算定式(「健康診査の対象者数把握実態調査」に基づき、大阪府が年齢階級ごとの対象者の推計割合を算定)より算出

住民検診及び基本健康診査の受診結果

枚方市が実施する住民検診及び基本健康診査の受診結果のうち、異常を示した検査項目の順位は以下のとおりです。

男女ともほぼすべての年齢層において、総コレステロールの高値異常を示している人の割合が多いという結果になっています。血圧が高い人、心電図に何らかの異常が認められる人の割合は加齢に伴い増える傾向にあります。特に血圧の高い人の割合は、男女ともに50歳代より急激に増えています。また中性脂肪の高値異常を示している人や肥満者の割合も男女とも多くなっています。

表 - 3 異常を示した検査項目の上位5位(平成15年度)(単位:人)

性別	年齢	検査実施数	第1位		第2位		第3位		第4位		第5位	
男	15-19	6	総コレステロール		肥 満		血 圧					
			3	50.0%	1	16.7%	1	16.7%				
	20-29	105	総コレステロール		肥 満		A L T		- G T		中性脂肪	
			32	30.5%	24	22.9%	18	17.1%	17	16.2%	15	14.3%
	30-39	279	総コレステロール		A L T		- G T		肥 満		中性脂肪	
			151	54.1%	98	35.1%	87	31.2%	82	29.4%	82	29.4%
	40-49	594	総コレステロール		中性脂肪		- G T		肥 満		A L T	
355			59.8%	251	42.3%	230	38.7%	206	34.7%	179	30.1%	
50-59	1314	総コレステロール		血 圧		- G T		中性脂肪		肥 満		
		816	62.1%	502	38.2%	484	36.8%	483	36.8%	399	30.4%	
60-69	3965	総コレステロール		血 圧		- G T		中性脂肪		心 電 図		
		2406	60.7%	1754	44.2%	1321	33.3%	1184	29.9%	1058	26.7%	
70-	2108	総コレステロール		血 圧		心 電 図		貧 血		中性脂肪		
		1163	55.2%	1065	50.5%	765	36.3%	754	35.8%	485	23.0%	
女	15-19	8	尿 蛋 白									
			1	12.5%								
	20-29	326	総コレステロール		貧 血		肥 満		中性脂肪		尿 蛋 白	
			98	30.1%	32	9.8%	25	7.7%	12	3.1%	9	2.8%
	30-39	1333	総コレステロール		貧 血		肥 満		中性脂肪		A L T	
			521	39.1%	196	14.7%	136	10.2%	59	4.4%	49	3.7%
	40-49	2712	総コレステロール		貧 血		肥 満		血 圧		心 電 図	
1408			51.9%	739	27.2%	387	14.3%	326	12.0%	264	9.7%	
50-59	5838	総コレステロール		血 圧		肥 満		中性脂肪		心 電 図		
		3435	58.8%	1654	28.3%	1107	19.0%	886	15.2%	785	13.4%	
60-69	6210	総コレステロール		血 圧		肥 満		中性脂肪		心 電 図		
		3751	60.4%	2326	37.5%	1405	22.6%	1221	19.7%	1186	19.1%	
70-	2719	総コレステロール		血 圧		心 電 図		肥 満		中性脂肪		
		1306	48.0%	1293	47.6%	836	30.7%	624	22.9%	537	19.7%	

(2) 各種がん検診

各種がん検診の受診状況

枚方市が実施する各種がん検診の受診状況は以下のとおりです。
各種がん検診とも受診率は低くなっています。

表 - 4 各種がん検診の受診状況(平成 15 年度)

	受診人数(人)	受診率(%)
肺がん検診	22,865	18.5
大腸がん検診	14,833	12.9
胃がん検診	8,800	7.5
乳がん検診	10,464	9.1
子宮がん検診	16,256	13.4

受診率は大阪府老人保健事業報告受診率算定式(「健康診査の対象者数把握実態調査」に基づき、大阪府が年齢階級ごとの対象者の推計割合を算定)より算出。ただし、胃がん検診は40歳以上、子宮がん検診は30歳以上の受診者のみを対象

各種がん検診の精密検査受診状況

枚方市における各種がん検診の精密検査受診状況は以下のとおりです。

がん検診の結果、精密検査が必要と判定された人のうち、精密検査を受診した人は100%には達しておらず、特に大腸がん検診では54.3%と低くなっています。

表 - 5 各種がん検診の精密検査受診状況(平成 15 年度)

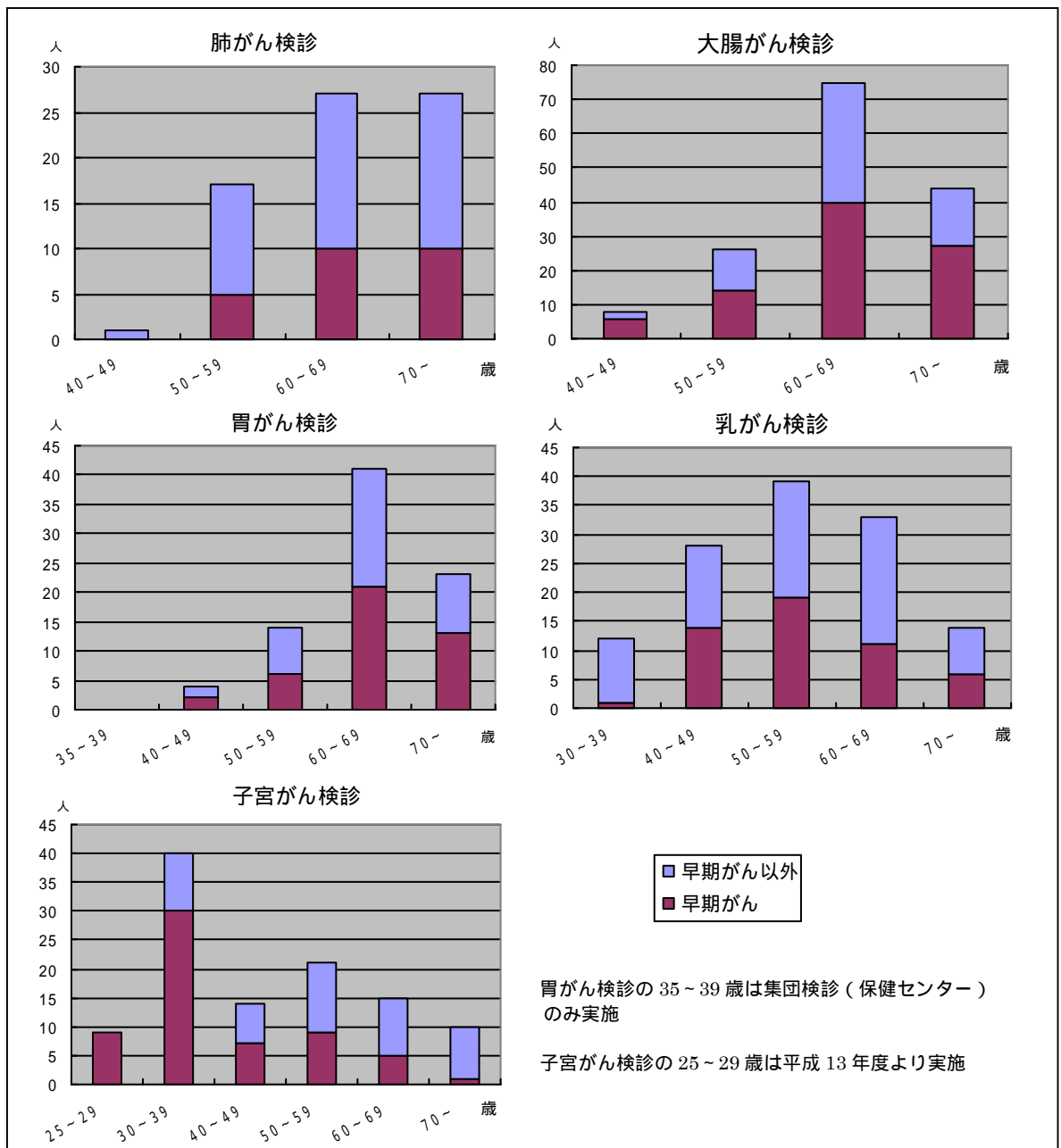
	受診者数 (人)	要精検者数 (人)	要精検率 (%)	精検受診者数 (人)	精検受診率 (%)
肺がん検診	22,865	187	0.8	166	88.8
大腸がん検診	14,833	1,336	9.0	726	54.3
胃がん検診	8,800	1,631	18.5	1,242	76.1
乳がん検診	10,464	843	8.1	798	94.7
子宮がん検診	16,256	203	1.2	187	92.1

部位別年齢階級別悪性新生物の発見状況

枚方市が実施する各種がん検診での悪性新生物（がん）の発見数は以下のとおりです。

各種がん検診におけるがん発見者のうち早期がんの割合は、肺がん 29.2%、大腸がん 56.9%、胃がん 51.2%、乳がん 40.5%、子宮がん 56.0%となっています。

図 - 7 部位別年齢階級別悪性新生物の発見状況(平成 11～15 年度の合計)



資料：大阪府における成人病統計より

(3) 歯周疾患検診

歯周疾患検診^{*1}の受診状況

枚方市が満40歳及び満50歳を対象に実施する歯周疾患検診の受診状況と結果は以下のとおりです。

受診率は0.7%と非常に低くなっています。

*1 平成13年6月から実施。当初は満40歳のみ、平成14年5月から満50歳も対象となる

表 - 6 歯周疾患検診の受診状況(平成15年度)

	受診人数(人)	受診率(%)
歯周疾患検診	76	0.7

歯周疾患検診の受診率は、受診者数÷平成15年4月1日現在の満40歳・満50歳の人口×100

歯周疾患検診の受診結果及び要治療の内容

平成13年度から平成15年度までに歯周疾患検診を受診した人の検診結果及び要治療の内容は以下のとおりです。

検診受診者の88.7%が要治療、要指導となっています。

図 - 8 歯周疾患検診の受診結果

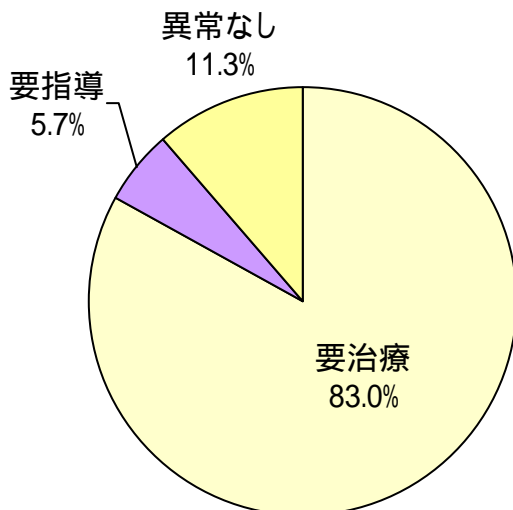
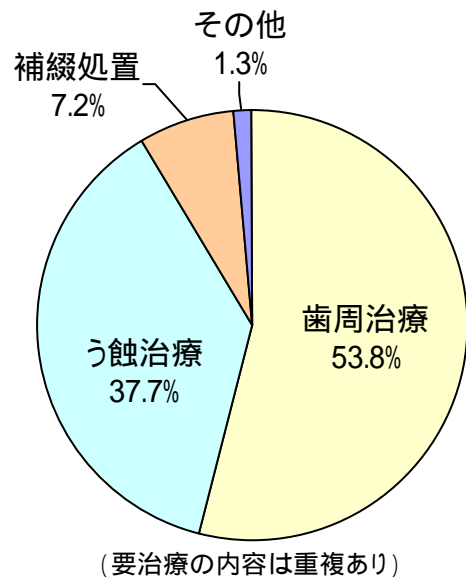


図 - 9 要治療の内容

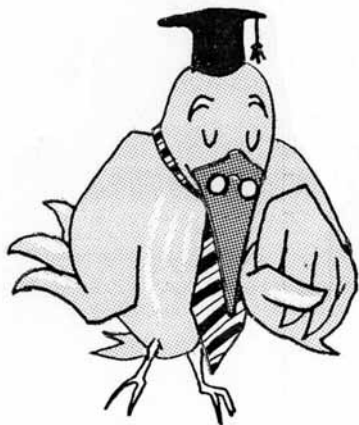


枚方市の健康課題と 「ひらかた みんなで元気計画」 の取り組み

枚方市の健康課題をふまえ、

「早世の減少」「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」
の目標達成にむけ、

市民一人ひとりの具体的な取り組みとして、
『3つのチャレンジ』を設定しました。



枚方市の健康課題

枚方市の死亡原因の上位 3 位は、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患の順であり、これらの疾患での死亡は、全死亡者の約 6 割を占めています。また 64 歳以下での死亡でも、この 3 つの疾患での死亡が、全死亡者の約 6 割を占めています。

悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患は、いずれも生活習慣と関連の深い疾患です。本計画における「早世の減少」や「健康寿命の延伸」、「生活の質の向上」を達成するためには、これらの疾患の発症を防ぐことが重要な課題です。

市民一人ひとりの取り組みとしては、まずは若い頃より定期的に健診を受けることを習慣づけ、自分の身体の状態を知り、よりよい生活習慣を身につけることが重要であると考えます。

悪性新生物（がん）については、身体の不調を感じてからの受診では、発見が遅れることがあり、定期的な検診による身体のチェックが必要です。枚方市の現状としては、平成 15 年 8 月実施の枚方市地域福祉・生活課題実態調査^{*1}（以下「市民アンケート」とする）の結果、がん検診を受けなかった人が 58.8% であり、過半数が受けていないという状況がみられます。また検診を受けるだけでなく、必要な場合は精密検査を受けるなど、適切な医療を受ける必要があります。枚方市が実施する各種がん検診での精密検査の受診率をみると、100%に達していない状況です。悪性新生物（がん）は生活習慣が発症の要因のひとつであり、生活習慣を見直すことは大切です。

心疾患、脳血管疾患については、その発症の過程には、コレステロールや中性脂肪、血圧、血糖値等の異常や肥満の状態がみられることが多く、その状態が長く続いたり、複数の異常が重なることで、その発症を引き起こします。これらの異常は自覚症状が現れにくく、健診を受けて確認する必要があります。枚方市の現状としては、「市民アンケート」によると、枚方市が実施する住民検診、基本健康診査や勤務先、学校等で実施する血液検査や血圧測定、心電図、胸部レントゲンなどの健診を受けなかった人が 39.9%となっており、まだ多くの人を受けていない状況がみられます。枚方市が実施する住民検診、基本健康診査の結果によると、若い年齢層からコレステロールや血圧、中性脂肪、肥満等の異常がみつかり、若い年齢層から心疾患や脳血管疾患発症の危険にさらされている状況がみられます。

心疾患、脳血管疾患を防ぐためには、自覚症状に頼るのではなく、定期的な

健診を受けることにより、身体の状態をチェックすることが重要です。さらに健診の結果を十分理解し、生活習慣を見直して、よりよい生活習慣の実現を図ることが必要です。

以上をうけ、枚方市の健康課題として、

- **生活習慣病の発症を予防する**
 - **若い頃から定期的に健診を受け、自分の身体の状態に関心を持ち、自覚する**
 - **健診結果を十分理解し、生活習慣を見直して、よりよい生活習慣の実現を図る**
- があげられます。

* 1 巻末に資料あり（P.43）

「ひらかた みんなで元気計画」の取り組み

1. 健康への第一歩、3つの入り口

健康で生きがいのある人生を送ることは、私たちみんなの願いです。近年、国民の生活水準の向上や医学・医療の進歩により、感染症等の急性期疾患を減らすことができ、日本は世界一の長寿国となりました。しかし一方では、悪性新生物（がん）、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病などの「生活習慣病」が増えています。生活習慣病は、痛みなどの自覚症状が現れないうちに進行し、最終的に重篤な症状に至ることが多く、生活の質を下げ原因となっています。また若い世代での生活習慣病による死亡も大きな問題となっています。

国は、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、「健康日本21」を策定し、「早世の減少」と「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」を目標に、9つの分野にわたって、生活習慣の改善、危険因子の低減、疾病の減少にむけた取り組みをすすめています。また枚方保健所圏域計画の「健康ひらかた21」でも、国の9つの分野を7つの分野にまとめ、その取り組みをすすめています。

本計画では、「健康日本21」の9つの分野である「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康づくり」「たばこ」「アルコール」「歯の健康」「糖尿病」「循環器病」「がん」を基本とし、枚方市の健康課題である【生活習慣病の発症を予防する】【若い頃から定期的に健診を受け、自分の身体の状態に関心を持ち、自覚する】【健診の結果を十分理解し、生活習慣を見直して、よりよい生活習慣の実現を図る】をふまえ、この9つの分野の取り組みをすすめる入り口として、『身体健康チェック』『栄養・食生活の改善』『身体活動^{*1}・運動の推進』を設定しました。生活習慣を見直すきっかけとして、まずは自分の身体の状態を知ることからはじめ、具体的な生活習慣改善の取り組みとして、栄養・食生活の改善、身体活動・運動の推進をすすめるものです。『栄養・食生活の改善』と『身体活動・運動の推進』については、「市民アンケート」^{*2}の結果から、健康づくりにとって大切なこととして上位にあげているものであり、市民の関心の高い分野となっています。

*1 日常生活において健康の維持、増進のために意識的に身体を動かすことなどの活動

*2 巻末に資料あり（P.44）

2. みんなで取り組む『3つのチャレンジ』

枚方市はこの3つの入り口に、市民一人ひとりが健康づくりにより取り組みやすいよう、具体的な方法として『3つのチャレンジ』を設定しました。

『身体健康チェック』では、自分の健康状態を知り、病気にならない身体づくりのきっかけとして、『健診を受けましょう』、『栄養・食生活の改善』では、北河内地域の市民の野菜不足の現状をふまえて、『野菜をたべましょう』、『身体活動・運動の推進』では、日常生活の中で取り組みやすく、効果的な全身運動として、『歩くことから始めましょう』を設定しました。

3. 3つのチャレンジを支援するための枚方市の取り組み

枚方市は、市民の『3つのチャレンジ』を支援するために、環境整備に努めます。その内容として、【情報を広く市民に提供する】【知識を広く市民に伝達する】【生活改善実践に役立つよう健康手帳の内容を充実する】【関係機関との連携を強め、あらゆる方面から支援する】【健康リーダー、ヘルスマイト^{*1}と協力し、生活習慣改善に関する活動を充実する】を主な取り組みとします。

*1 巻末に資料あり(P.60)

4. 「ひらかた みんなで元気計画」から「健康日本21」へ

『健診を受ける』ことは、さまざまな病気を予防するうえで大切です。日ごろから自分の身体を意識すること、また自覚症状だけに頼らず、科学的なチェックをすることは、「糖尿病」「循環器病」「がん」などの生活習慣病の早期発見につながります。特に「がん」は枚方市における死亡原因の第1位であり、検診による早期発見・早期治療が大切です。『健診を受ける』ことにより、生活習慣を振り返ることにもなり、生活習慣病と深く関係のある、「栄養・食生活」や「身体活動・運動」の取り組みへのきっかけになります。また「アルコール」や「たばこ」などの嗜好品のとり方を見直すきっかけにもなります。また歯の定期検診を受けることは、「歯の健康」を守ります。

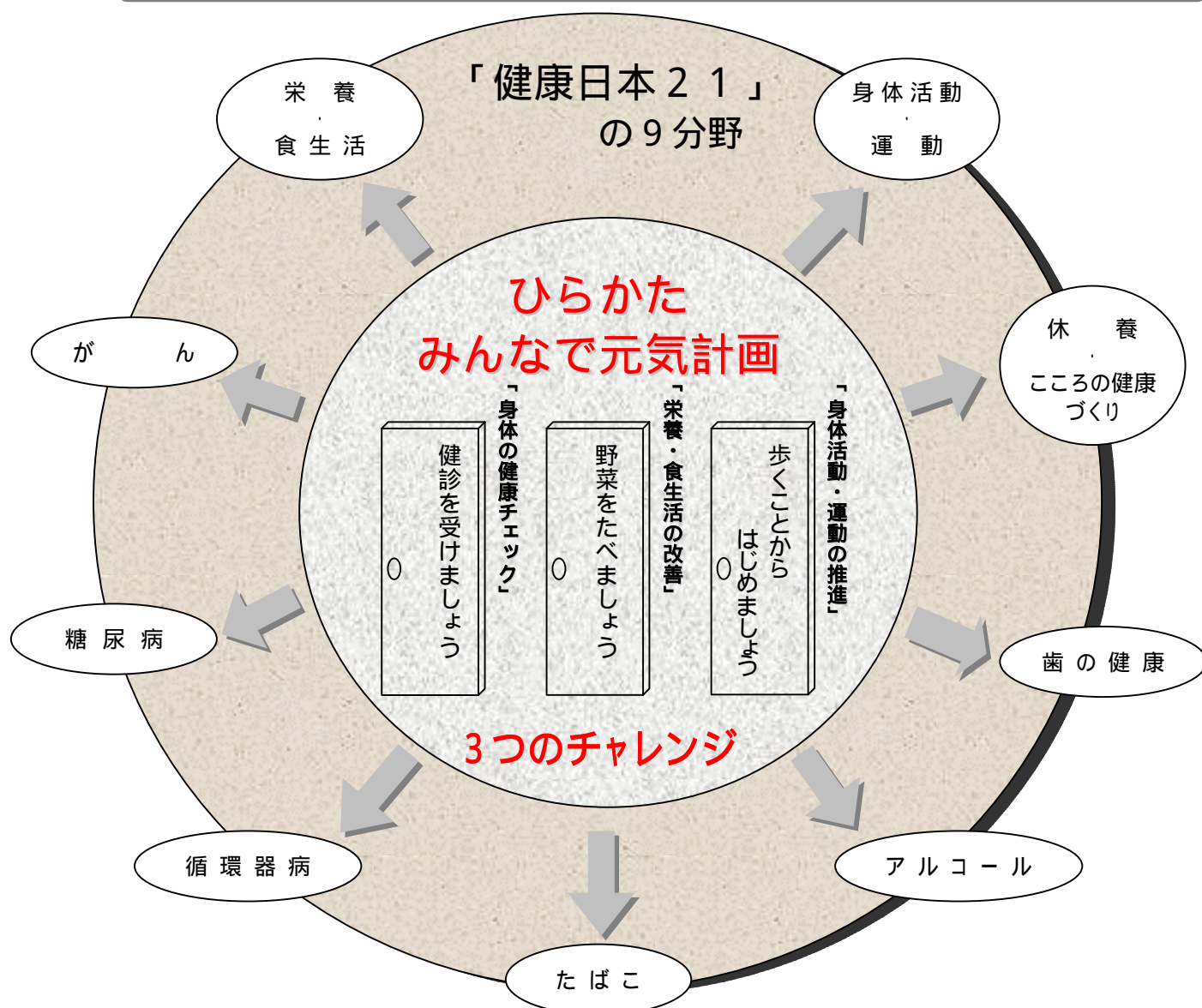
『野菜をたべる』ことは、栄養バランスを改善し、食生活を見直すきっかけとなります。バランスのとれた食生活は「糖尿病」「循環器病」「がん」などの生活習慣病の予防や改善にもつながります。また「アルコール」のとり方を考えるきっかけにもなります。よく噛んで食事をするといった食生活の改善は、唾液の分泌が高まり虫歯や歯周病の予防になり、「歯の健康」に役立ちます。またゆっくりよく噛むことで満腹感を得ることができ、肥満の予

防にもなります。

『歩く』ことは、「糖尿病」「循環器病」「がん」などの生活習慣病の予防や改善に役立ちます。体力や筋力の増強は、転倒や骨折、膝痛、腰痛の予防にもなり、寝たきりや閉じこもりといった生活の質の低下を防ぎます。また適度な運動は疲労回復や、自律神経を安定させる効果があります。さらにストレスを解消し、「こころの健康」の充実へとつながります。

このように、「ひらかた みんなで元気計画」をすすめていくことは、「健康日本21」の9つの分野の取り組みにつながるものと考えています。

「ひらかた みんなで元気計画」から「健康日本21」へ

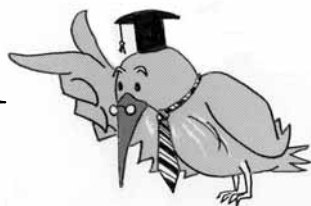


健やかで心豊かな生活の実現

みんなで取り組む『3つのチャレンジ』

チャレンジ1

身体健康チェック



健診を受けましょう

私たちは自分の身体の状態について、どのくらい知っているのでしょうか？

普段の生活の中から健康について考え、自己チェックをし、さらに健診を受けて科学的に自分の身体の状態を知ることが、健康づくりの基本です。病気にならないような身体づくりのきっかけにし、また病気の早期発見、早期治療につなげるために健診を受けましょう。

枚方市民の現状

枚方市では、基本健康診査や住民検診のほか、肺、大腸、胃、乳、子宮の各がん検診と歯周疾患検診を実施しています。

枚方市民の健診の受診状況は、「市民アンケート」*1によると、「この1年間に枚方市で実施する基本健康診査や住民検診、勤務先、学校などで健診を受けた」という人は55.3%、「受けなかった」という人は39.9%であり、同様にがん検診については、「受けた」という人は33.6%、「受けなかった」という人は58.8%という結果でした。また枚方市が実施する各種検診の平成15年度の受診率は、基本健康診査32.7%、肺がん検診18.5%、大腸がん検診12.9%、胃がん検診7.5%、乳がん検診9.1%、子宮がん検診13.4%であり、多くの人健診を受けていない状況がみられます（P.9表 - 2、P.11表 - 4）。

「市民アンケート」で、「健診を受けていない」とする人の理由は、「仕事などが忙しくて受けに行く時間がないから」が24.1%、「健康だと思わないので受ける必要はないと思うから」が19.7%であり、健診を受けることへの意識の低さがうかがわれます。また「枚方市が健康診査を実施しているのを知らなかったから」が12.4%、「勤務先で実施していないから」が14.1%ということがあげられており、健診の機会を知らない、または受ける機会がないとして受診をしていないという状況がみられます。

がん検診については、受診後に必要な場合は精密検査を受けることが早期発見、早期治療には欠かせないものです。枚方市では精密検査受診率は100%に達しておらず、特に大腸がん検診では54.3%と低くなっています（P.11表 - 5）。

基本健康診査結果からは、総コレステロールが高い人の割合が特に多いことがわかっています。枚方市民の死亡原因の第2位は心疾患、第3位は脳血管疾患であり、これらの疾患は、総コレステロールが高い状態が続くことと深く関係しています。

* 1 巻末に資料あり(P.45~48)

健診受診の意義

15歳以上の市民は、年に1回、どこかで健診を受ける機会があります。学生の場合は、学校保健法により学校が実施する健診を受け、就労者の場合は、労働安全衛生法により事業主が実施する健診を受けることができます。上記以外の人で健診を受ける機会がない人は、枚方市が実施する基本健康診査や住民検診を受けることができます。生活の質を下げることなく生涯を送るためには、日ごろから自分の健康について意識し、自分の身体の状態を知っておくことが大切です。日常生活の中では体重をはかる、血圧をはかるといった身近な健康チェックを心がけ、さらに科学的な検査を定期的に行うことが必要です。検査を受けてはじめて気づくことも多くあり、健診は病気の早期発見、早期治療に欠かせないものです。

たとえば血液中の総コレステロール値が高くなっていても、自覚症状を特に感じることはありません。血液検査によってはじめて発見されるものです。総コレステロールが高いことを健診で早期に発見し、正しい知識を得て生活を改善することで、心疾患や脳血管疾患などの発症を予防することができます。入院や寝たきりの状態にならないよう予防することができます。総コレステロールが高い状態が何年も続くと動脈硬化が進み、血管が傷んでかたくなり、つまったりやぶれたりしやすく、心臓にも負担をかけることになるので、若く自覚症状のないうちから健診を毎年受診し、身体の状態を知っておくことが、「健康寿命の延伸」に有効であると考えます。生活習慣は年月を経るほど改善させにくいものであるため、正しい知識を得て、若いうちからよい生活習慣を身につけることが必要です。

悪性新生物（がん）については、枚方市において死亡原因の第1位を占めています。がんは早世の原因になり、また入院や手術は生活の質を下げることにもなるため、がん検診での早期発見と早期治療が不可欠であるといえます。

肺がんについては、喫煙が主な原因とされ、喫煙者、特に若い年齢で喫煙を開始した人、そして何らかの肺の病気を患ったことのある人、またはほかの臓器のがんを患ったことのある人、身内に肺がんがあった人は、特に肺がん検診が必要であるといえます。

大腸がんについては、早期がんで発見されると 100%近く病巣を完全に切除することができ、非常に有効性の高い検診のひとつです。進行がんで検診で発見されたものは、病巣を切除できれば高い率で治癒します。早期発見には大腸がん検診を毎年受診し、便潜血検査が陽性ならば、精密検査を受けることが重要です。

胃がんについては、現在でもなお我が国のがん死亡数の上位を占めていますが、以前に比べ死亡率の低下傾向がみられます。死亡率が低下してきた理由のひとつには、検診による早期発見と、治療技術の進歩等があげられます。検診で発見された胃がんは、適切な治療を受けることによって、85～90%が治癒するといわれています。

乳がんについては、発症者、死亡者ともに増えています。乳がんは早期発見がしやすく、定期的に検診を受けていれば、たとえ発症しても治る可能性の高い疾患です。自己検診で、自己管理することも早期発見には重要なことですが、定期的に専門医による検診を受けることも大切です。

子宮がん（子宮頸がん）については、全国において上皮内がんを含めた子宮頸がんの発生率は、50歳以上の中高年層ではこの20年間で順調に減ってきていますが、逆に20～24歳では約2倍に、25～29歳では3～4倍に増加しています。早期発見には検診が非常に有効で、死亡を減らす効果が証明されています。

がんについては、現在のところ検診を受けることで、早期発見、早期治療をすることが、生活の質を下げずに生涯を送るために、大変有効な手段であるといえます。がん検診を若い頃から毎年、定期的に受診することが大切です。

図 - 1 『健診を受ける』の効果



一人ひとりがチャレンジしましょう

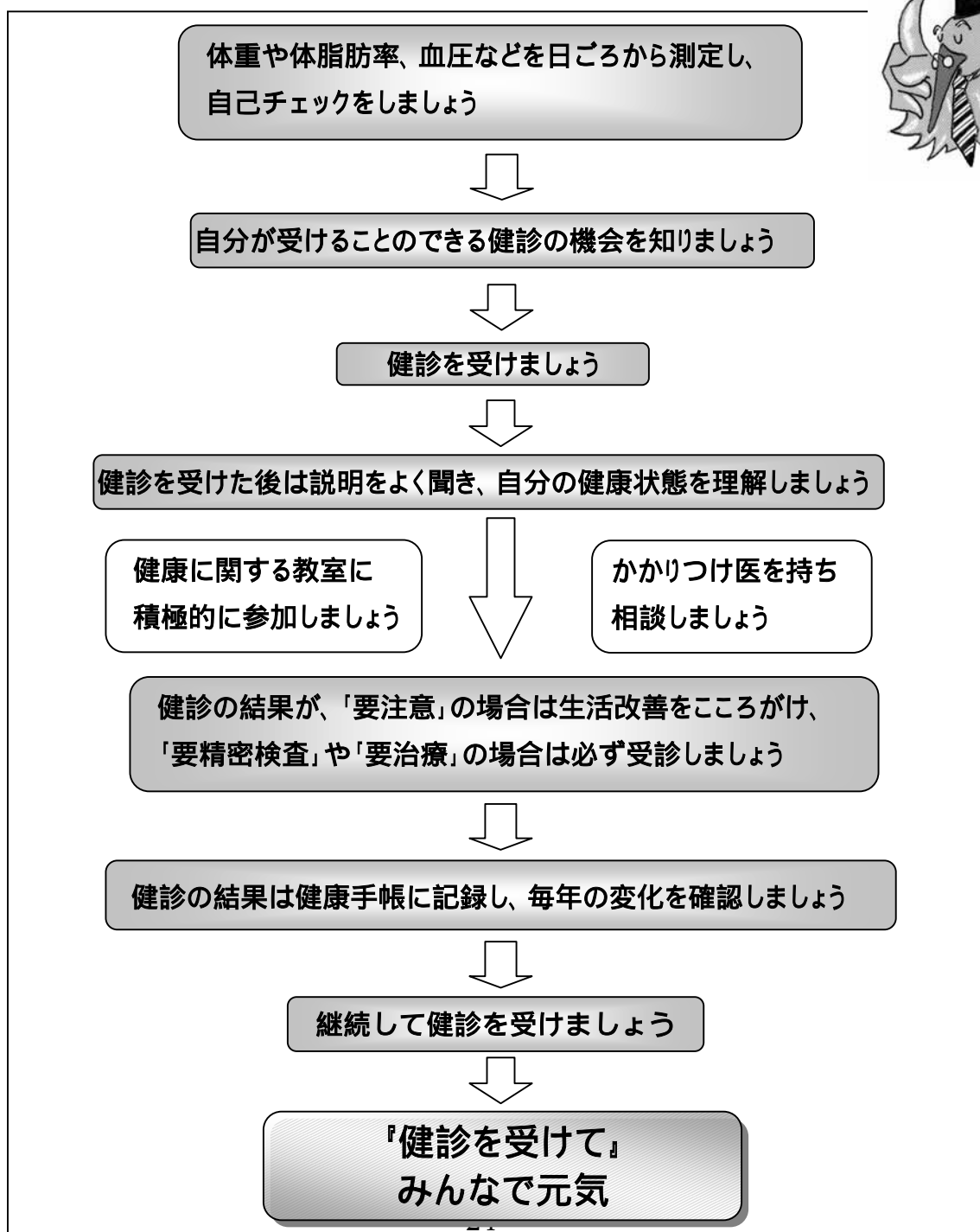
健康で長生きするために、身体の状態を知ることが大切です。そのために、健診を受けて、日々の健康づくりに役立てましょう。

まず、自分はどこで健診を受けることができるのかを知りましょう。職場や学校で受診できない場合は、枚方市が実施する基本健康診査、住民検診を受けましょう。そして健診は定期的に受けましょう。健診の結果は、健康手帳に記録し、毎年の変化を確認しましょう。

健診は、受診することも大切ですが、その後どのように行動するかも大切です。健診を受けた後は説明をよく聞き、自分の健康状態を理解した上で、生活習慣の改善や医療機関の受診など、必要な行動をとるようにしましょう。また健康管理についてなんでも相談できる、かかりつけ医を持ち、自分の身体の状態をよく知ってもらうことも必要です。

がん検診については、勤務先によっては実施していないことも多く、受診機会が少ないことが考えられます。就労者であっても、受診機会のない人は、枚方市

が実施するがん検診を受診することができます。がん検診を積極的に受診し、受診後に必要とされた人は、必ず医療機関を受診するなどの行動をとりましょう。また、がんの予防には食事や喫煙などの生活習慣が深く関わっています。特に喫煙習慣は肺がんや喉頭がんだけでなく、胃、子宮など全てのがんの発症に関係があります。タバコの煙による悪影響は本人だけでなく、他人のタバコの煙を吸われる受動喫煙でも、がんの発症率が高くなることがわかっています。ひとりでも多くの喫煙者がタバコをやめ、また非喫煙者は今後喫煙しないようにしましょう。



『健診を受けましょう』を支援するための環境整備

健診に関する情報を広く市民に提供します

- ・ 広報紙やホームページなどのメディアや医療機関、健康展などを通して、健診受診についての情報を提供します

健診に関する知識を広く市民に伝達します

- ・ 各種健康教室や健康相談、健康講座などを通じて、健診に関する知識を伝達します
- ・ 住民参加のもと、健康問題の実態把握や保健調査を行い、健康問題改善をはかります
- ・ 健診未受診者に対して、健診受診に関する情報を提供します

健診受診後の生活改善実践に役立つよう健康手帳の内容を充実します

- ・ 健診結果表などを掲載し、一人ひとりが健康状態を経年的に確認でき、健康管理に活用できる内容にします

関係機関との連携を強め、健診受診をすすめます

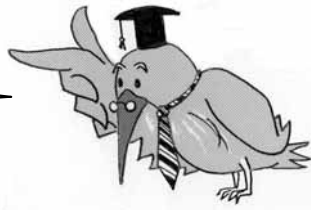
- ・ かかりつけ医による日常の健康管理や、健診受診の啓発をします
- ・ 関係機関と連携して、健診の内容充実や精度管理につとめます
- ・ 関係機関との連携を強め、一人ひとりへの効果的な支援をめざした活動をすすめます

健康リーダー、ヘルスマイトと協力して、健診受診の啓発をします

- ・ 健康リーダーと連携して地域での健康教室などの場で、健診受診の啓発をします
- ・ 健康リーダー、ヘルスマイトの活動を広く市民に紹介し、市民がその活動に参加しやすい体制をつくります
- ・ 健康リーダー、ヘルスマイトと協力し、健診受診の啓発に関する活動を充実します

チャレンジ2

栄養・食生活の改善



野菜をたべましょう

私たちは毎日どのくらい野菜をたべているのでしょうか？

食生活の乱れは生活習慣病の発症に深い関係があり、規則正しい食習慣や栄養バランスのよい食事を心がけることが大切です。

北河内地域の市民の野菜摂取不足という現状をふまえ、健康への第一歩として、野菜をたべることから取り組みましょう。

枚方市民の現状

近年の食生活は、朝食を食べない、加工食品や特定の食品に対する過度の依存といった食習慣の乱れや、脂肪、塩分のとりすぎといった栄養バランスの乱れが問題となっています。

健やかで心豊かな生活の実現のためには、栄養・食生活の改善は欠かせないものであり、「市民アンケート」*¹による市民の意識調査においても、健康づくりにとって、特に大切であることとして、80.7%の人が「食生活に気をつける」をあげています。

枚方市の栄養摂取状況について、国民栄養調査の北河内地域の市民の結果*²によると、食品群別摂取量は、全国平均に比べて、穀類、肉類、卵類が多く、いも類、緑黄色野菜、その他の野菜およびきのこ類、海草類、大豆・大豆製品、魚介類、牛乳・乳製品などが少なくなっています（表 - 1）。そのうち、緑黄色野菜とその他の野菜およびきのこ類の摂取量は合計で 234 g であり、「健康日本 21」で目標とする 1 日 350 g 以上（きのこ類を除く。このうち緑黄色野菜は 120 g 以上）の摂取量をどの年齢層においても大きく下回っています（図 - 3）。

また栄養素の摂取状況は、調査対象者の平均栄養所要量と比較すると、男女ともカルシウムの摂取量が少なく（図 - 2）、若い世代の女性においては鉄の摂取量も少ないという結果になっています。

野菜の摂取状況について、保健センターが実施している健康度チェック票*³の結果では、「野菜を毎食 1 皿分とっていない」という人が男性で 51.6%、女性で 46.6% であり、毎食での野菜の摂取量の少なさがみられます（表 - 2）。

野菜には、がんの予防や生活習慣病の予防の効果があり、「早世の減少」、「健康寿命の延伸」のためにも、1日350g以上を目安とした野菜の摂取が必要です。また『野菜をたべる』にチャレンジすることは、北河内地域の市民の問題としてあげられる野菜の摂取不足を解消することができ、またカルシウム、鉄等の栄養素の摂取不足を補うことで、栄養バランスのよい食事に導きます。

まずは、健康への第一歩として、『野菜をたべる』ことに取り組みましょう。

- * 1 巻末に資料あり(P.44)
- * 2 「北河内の栄養」平成 8~12 年国民栄養調査結果のまとめ
- * 3 保健センターで実施する住民検診、基本健康診査や健康相談、各種健康教室等で行っている健康に関するアンケート

図 - 2 栄養素等摂取量と平均栄養所要量との比較(平均栄養所要量 = 100)

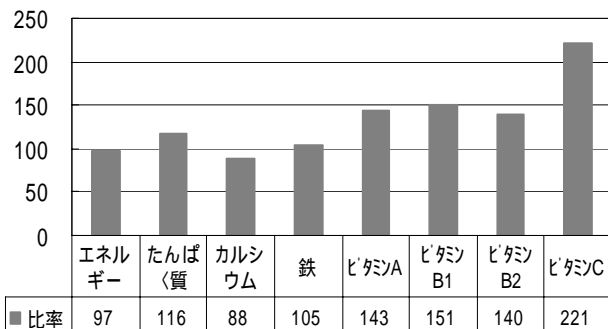


図 - 3 野菜の摂取状況

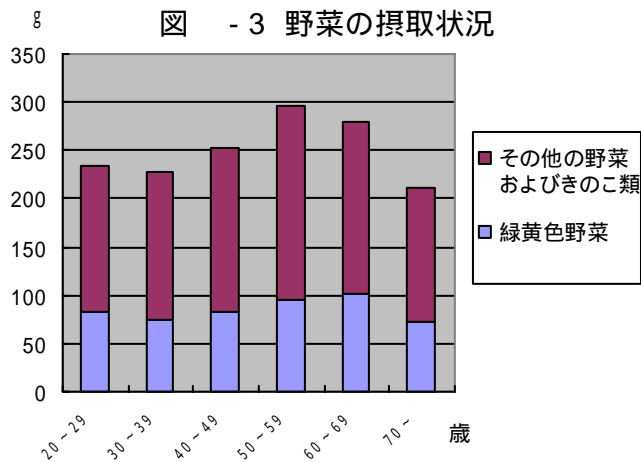


表 -1 食品群別摂取量

(単位: g)

	国	府	北河内
総量	1397.1	1383.5	1319.0
動物性食品	350.0	353.1	-
植物性食品	1047.1	1030.4	-
穀類	米類	164.8	157.4
	小麦類	90.9	107.7
	その他の穀類	2.2	1.8
種実類	2.1	1.5	1.4
いも類	71.5	65.5	63.7
砂糖類	9.5	9.3	9.4
菓子類	24.3	21.5	-
油脂類	16.0	16.6	16.3
豆類	大豆・大豆製品	72.5	60.7
	その他の豆類		1.3
果実類	115.5	105.5	91.0
緑黄色野菜	87.9	81.1	79.5
その他の野菜およびきのこ類	186.7	161.0	154.6
海草類	6.0	4.6	3.2
調味嗜好品および飲料	193.1	231.3	223.4
魚介類	生魚	95.9	56.0
	乾物・その他		34.8
肉類	77.5	90.1	93.0
卵類	40.5	45.7	48.0
乳類	牛乳	135.0	105.7
	乳製品		19.5
その他の食品	5.1	4.7	126.6

資料: 「北河内の栄養」平成 8~12 年国民栄養調査結果のまとめより

表 - 2 年齢階級別男女別野菜の摂取状況

(単位：人)

男 性	野菜を毎食1皿分 くらいとっている	野菜を毎食1皿分 とっていない	合 計
10～19歳	0 (0.0%)	3 (100.0%)	3
20～29歳	20 (22.2%)	70 (77.8%)	90
30～39歳	60 (26.2%)	169 (73.8%)	229
40～49歳	42 (36.8%)	72 (63.2%)	114
50～59歳	72 (37.9%)	118 (62.1%)	190
60～69歳	417 (54.9%)	342 (45.1%)	759
70歳～	202 (68.2%)	94 (31.8%)	296
合 計	813 (48.4%)	868 (51.6%)	1681

女 性	野菜を毎食1皿分 くらいとっている	野菜を毎食1皿分 とっていない	合 計
10～19歳	0 (0.0%)	6 (100.0%)	6
20～29歳	129 (37.9%)	211 (62.1%)	340
30～39歳	574 (43.7%)	739 (56.3%)	1313
40～49歳	347 (47.9%)	377 (52.1%)	724
50～59歳	696 (53.6%)	602 (46.4%)	1298
60～69歳	934 (64.3%)	519 (35.7%)	1453
70歳～	253 (70.1%)	108 (29.9%)	361
合 計	2933 (53.4%)	2562 (46.6%)	5495

資料：保健センターが実施している健康度チェック票より

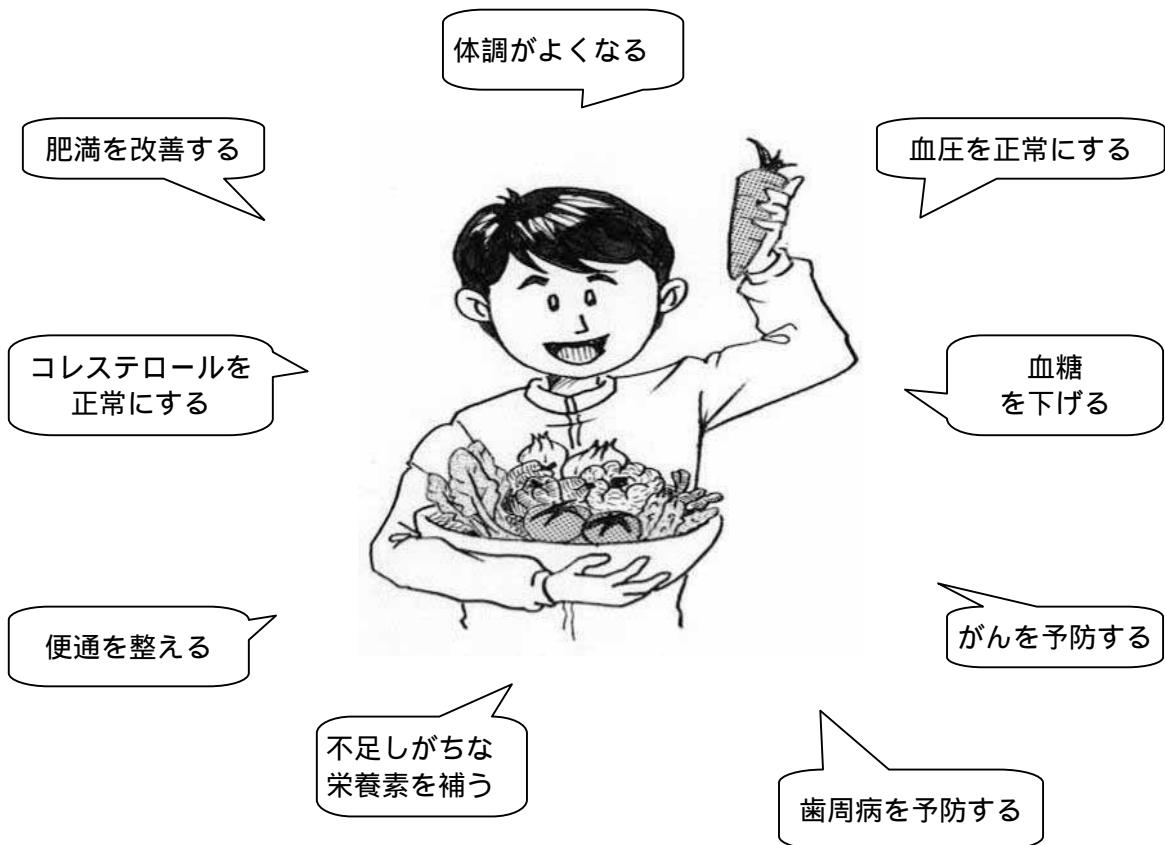
『野菜を食べる』の効果

栄養・食生活との関連が深いとされる疾患に高血圧、高脂血症、虚血性心疾患、脳血管疾患、大腸がん、乳がん、胃がん、糖尿病、骨粗鬆症などがあり、いずれも生活習慣と関連の深い疾患です。また、これらの疾患と関連のある栄養素は、エネルギー、脂肪、ナトリウム、カリウム、食物繊維、ビタミン、カルシウムなどがあげられます。

野菜は、カリウム、食物繊維、ビタミン、カルシウムを多く含む食品であり、野菜を多くとり入れた食事内容にすることは生活習慣病の予防のうえで重要です。また野菜を多くたべることにより、エネルギーや脂肪のとりすぎを防ぐことができ、肥満の予防やその改善に役立ちます。さらに野菜に含まれるカリウムは、摂取したナトリウムの排泄を促すことにより、高血圧の改善にもつながります。また野菜は咀嚼を促し、歯の健康にもつながります。

野菜のこれらの機能を十分補うために、1日に350g以上（きのこ類を除く。このうち緑黄色野菜は120g以上）たべることが目安となります。

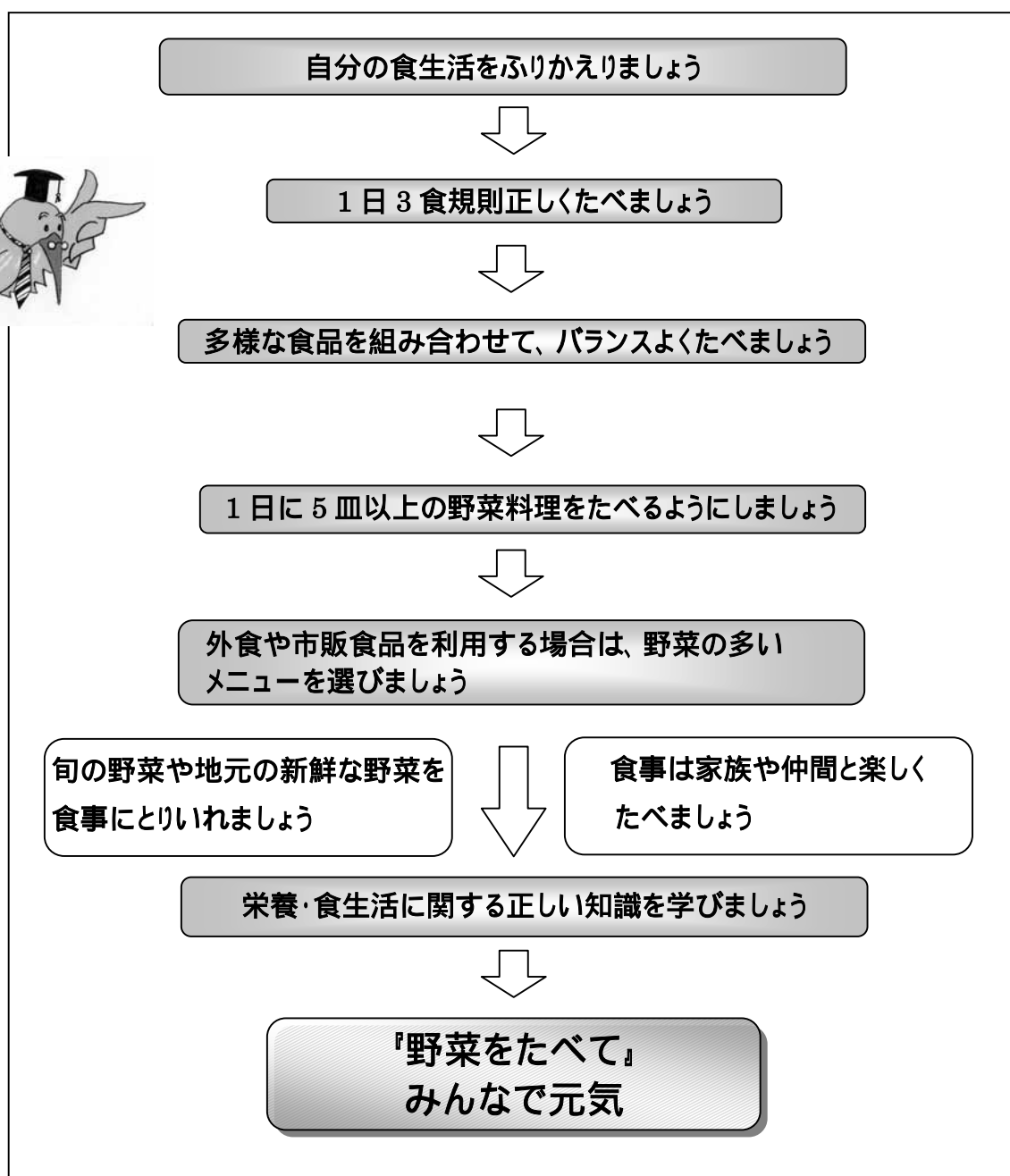
図 - 4 『野菜を食べる』の効果



一人ひとりがチャレンジしましょう

野菜の摂取量を増やすには、毎食の食事に野菜を意識してとり入れるように心がけることが大切です。

目標とする1日350g以上の野菜を摂取する工夫として、1日3食を規則正しくとり、1日に5皿以上の野菜料理を食べるようにする、外食や加工食品を利用する際は、できるだけ野菜の多いメニューを選ぶなどがあげられます。また旬の野菜や地元でとれる新鮮な野菜にふれあい、そのおいしさをいただくなど、楽しみながらチャレンジしましょう。



『野菜をたべましょう』を支援するための環境整備

栄養・食生活に関する情報を広く市民に提供します

- ・広報紙やホームページなどのメディアや医療機関、健康展などを通して、情報提供し、栄養・食生活に関する情報を提供します

栄養・食生活に関する知識を広く市民に伝達します

- ・各種健康教室や健康相談、健康講座、地域で行う健康料理教室などを通じて、栄養・食生活に関する知識を伝達します

栄養・食生活改善の実践に役立つよう健康手帳の内容を充実します

- ・野菜摂取の工夫などを掲載し、一人ひとりが『野菜をたべる』ことを実践できる内容にします

関係機関との連携を強め、栄養・食生活改善に関する活動をすすめます

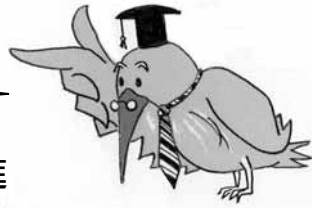
- ・関係機関と連携を強め、栄養・食生活改善に関する各教室やイベントなどの充実をはかり、市民一人ひとりへの効果的な支援をめざした活動をすすめます

健康リーダー、ヘルスマイトと協力して、地域での栄養・食生活改善に関する活動を充実します

- ・健康リーダーの養成、健康リーダー、ヘルスマイトの育成を充実させ、地域の健康づくりの活動を充実します
- ・健康リーダー、ヘルスマイトの活動を広く市民に紹介し、市民がその活動に参加しやすい体制をつくります
- ・健康リーダー、ヘルスマイトと協力し、栄養・食生活改善に関する活動を充実します

チャレンジ3

身体活動・運動の推進



歩くことから始めましょう

私たちは毎日どのくらい歩いているのでしょうか？

生活習慣病の予防のためには、日常生活において意識的に身体を動かすこと(身体活動)や、スポーツ等の運動習慣を持つことが大切です。

『歩く』ことは、日常生活の中にとりいれることのできる効果的な全身運動です。

まずは健康への第一歩として、歩くことから始めましょう。

枚方市民の現状

自動車の普及、作業の機械化などにより日常の活動は急激に低下し、私たちは慢性的な運動不足になっています。「市民アンケート」*1の結果によると、スポーツ等の運動習慣の有無の問いに対し、「特に何もしていない」つまり運動習慣が全くないという人が、55.0%と過半数を占めています。また年齢層別に見ても、すべての年齢層を通して高い割合を示しており、特に若い年齢層で運動習慣がないという結果になっています。また保健センターが実施している健康度チェック票によると、男性で21.7%、女性で24.1%の約5人に1人が、スポーツ等の運動習慣がないだけでなく、日常生活でも意識して身体を動かすことがないという結果になっています(表 - 3)。この結果もやはり若い年齢層に高い割合を示しています。

枚方市が実施する各種検診結果からは、総コレステロールが高い、肥満、肝機能の異常、がん等といった生活習慣病の発症が若い世代よりみられます。また枚方市の死亡状況を見ると、生活習慣病による死亡も若い世代よりみられます。「早世の減少」や「健康寿命の延伸」を目指すためにも、若い世代から日常生活において意識して身体を動かすことを増やすことや、スポーツ等の運動習慣をもつことが必要です。また特に高齢者においては、寝たきりや閉じこもりを防ぎ、「生活の質の向上」を目指すためにも、日常生活の中でより意識して身体を動かすことが大切です。体力や筋力を増強することで、転倒や骨折の予防、老化等に

より引き起こされるさまざまな症状を予防することができます。

『歩く』ことは、日常生活の中にとりいれることのできる効果的な全身運動です。年齢、体力、生活実態に応じ自分にあった運動量の設定ができ、容易に、いつでも、どこでもはじめることができます。

まずは、健康への第一歩として、『歩く』ことから始めましょう。

* 1 巻末に資料あり(P.49)

表 - 3 年齢階級別男女別 身体活動・運動の有無

(単位：人)

男 性	運動も身体活動も も行っている	運動のみ 行っている	身体活動のみ 行っている	何も意識して 行っていない	合計
10～19歳	0 (0.0%)	3 (75.0%)	0 (0.0%)	1 (25.0%)	4
20～29歳	17 (17.2%)	12 (12.1%)	27 (27.3%)	43 (43.4%)	99
30～39歳	62 (25.4%)	22 (9.0%)	65 (26.6%)	95 (38.9%)	244
40～49歳	40 (30.8%)	14 (10.8%)	32 (24.6%)	44 (33.8%)	130
50～59歳	78 (36.1%)	17 (7.9%)	51 (23.6%)	70 (32.4%)	216
60～69歳	464 (52.7%)	99 (11.3%)	197 (22.4%)	120 (13.6%)	880
70歳～	198 (54.2%)	63 (17.3%)	56 (15.3%)	48 (13.2%)	365
合 計	859 (44.3%)	230 (11.9%)	428 (22.1%)	421 (21.7%)	1938

女 性	運動も身体活動も も行っている	運動のみ 行っている	身体活動のみ 行っている	何も意識して 行っていない	合計
10～19歳	1 (14.3%)	0 (0.0%)	2 (28.6%)	4 (57.1%)	7
20～29歳	73 (20.4%)	8 (2.2%)	155 (43.4%)	121 (33.9%)	357
30～39歳	265 (18.8%)	71 (5.0%)	528 (37.5%)	543 (38.6%)	1407
40～49歳	227 (28.8%)	51 (6.5%)	287 (36.5%)	222 (28.2%)	787
50～59歳	535 (37.0%)	100 (6.9%)	497 (34.3%)	315 (21.8%)	1447
60～69歳	873 (50.6%)	172 (10.0%)	458 (26.6%)	222 (12.9%)	1725
70歳～	212 (47.7%)	66 (14.9%)	106 (23.9%)	60 (13.5%)	444
合 計	2186 (35.4%)	468 (7.6%)	2033 (32.9%)	1487 (24.1%)	6174

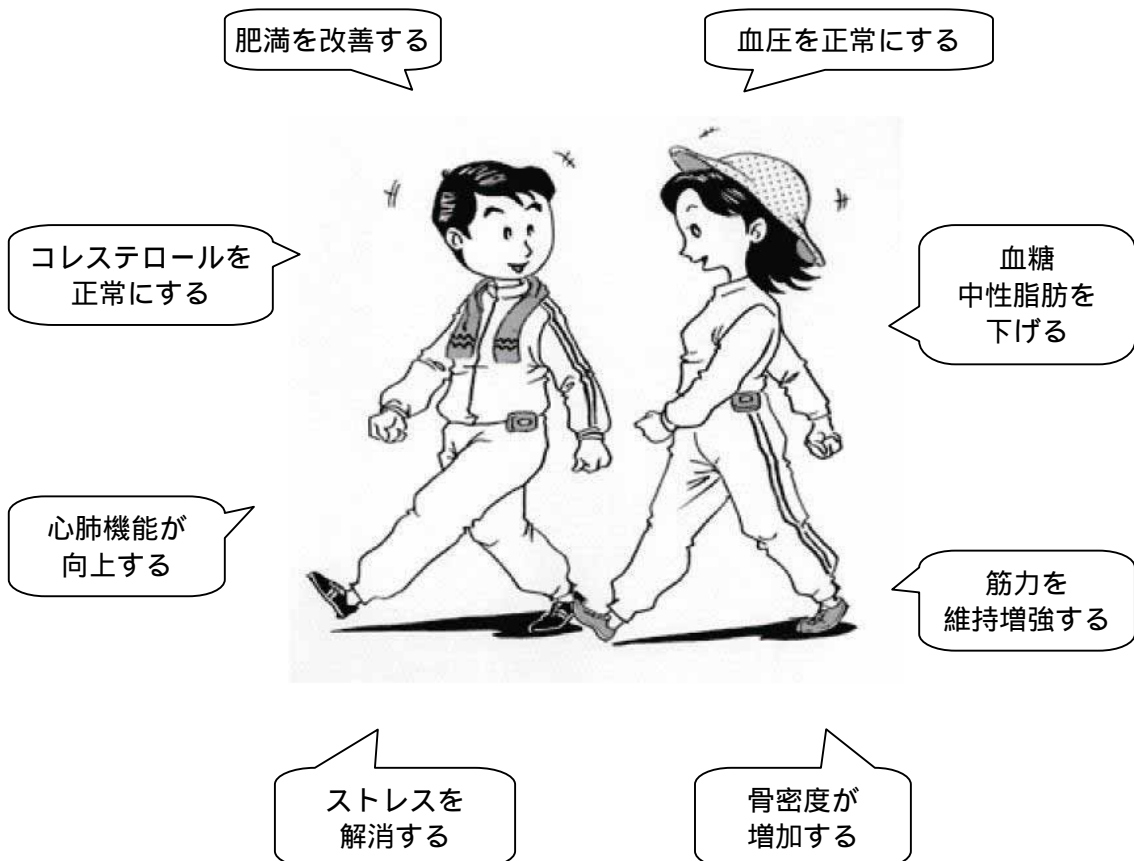
資料：保健センターが実施している健康度チェック票より

『歩く』ことの効果

日常生活の中に『歩く』ことを心がけることでさまざまな効果が得られます。一般的には、20～30分以上の継続した場合に効果があるとされています。また10分間ずつ3回に分けて行う場合でも、ほぼ同程度の効果があるとされており、まとまった時間がとれない人にも、日常生活の中に『歩く』をとり入れることで運動効果を得ることができます。

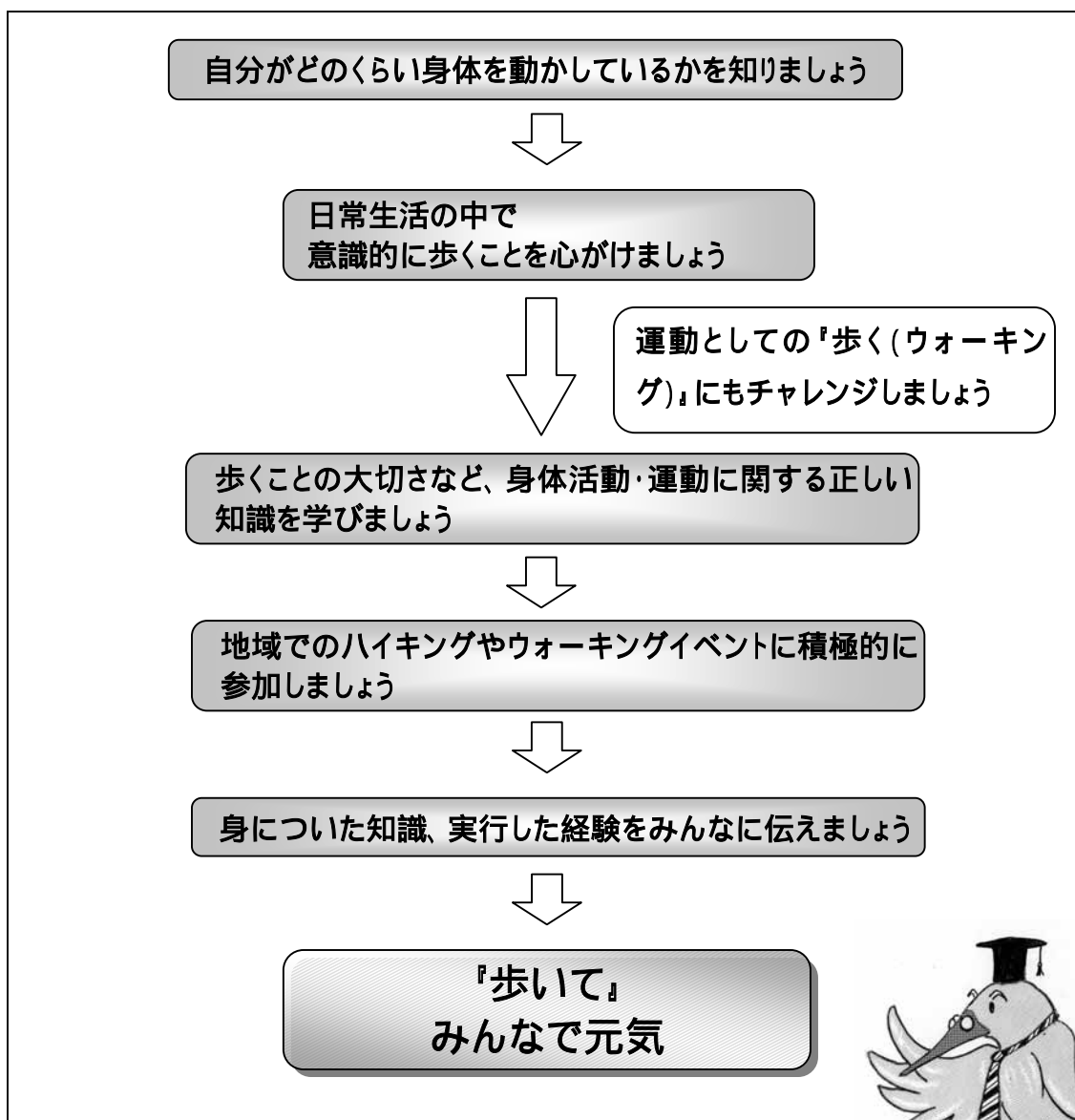
『歩く』ことは、体脂肪を燃焼させ、さらに代謝機能を高めることにより、エネルギーの消費能力が高まり、肥満の予防、改善に効果があります。また大腸がんをはじめとするがんの抑制効果や血中のコレステロールや中性脂肪を下げる、血糖を下げる、血圧を下げる等の効果もみられ、生活習慣病の予防に『歩く』ことは、大変有効な運動となります。高齢者においては日常生活に『歩く』ことをとり入れることで、心肺機能、筋力、体力などを増強し、転倒や骨折といった危険性が減り、寝たきりの予防につながります。さらに『歩く』ことは、気分転換、爽快感、充実感により、ストレス解消にも役立ちます。

図 - 5 『歩く』の効果



一人ひとりがチャレンジしましょう

まずは自分自身、普段どのくらい身体を動かしているかを知りましょう。そして近隣への買い物には歩いていく、通勤等では10分早くでて一駅分を歩いてみる、エレベーターやエスカレーターを利用せず階段を利用する等、日常生活の中に『歩く』を意識してとりいれていきましょう。また日常生活の中での『歩く』とともに、運動としての『歩く(ウォーキング)』にもチャレンジし、楽しみながら健康づくりに取り組んでいきましょう。



『歩くことから始めましょう』を支援するための環境整備

身体活動・運動に関する情報を広く市民に提供します

- ・ 広報紙やホームページなどのメディアや医療機関、健康展などを通して、情報提供し、身体活動・運動の実践方法などを普及、啓発します

身体活動・運動に関する知識を広く市民に伝達します

- ・ 各種健康教室や健康相談、健康講座、地域で行う健康体操などを通じて身体活動・運動に関する知識を伝達します

身体活動・運動の実践に役立つよう健康手帳の内容を充実します

- ・ 歩数表などを掲載し、一人ひとりが『歩く』ことを実践できる内容にします

関係機関との連携を強め、身体活動・運動に関する活動をすすめます

- ・ 関係機関と連携を強め、身体活動・運動に関する各教室やイベントなどの充実をはかり、市民一人ひとりへの効果的な支援をめざした活動をすすめます

健康リーダー、ヘルスマイトと協力して、地域での身体活動・運動に関する活動を充実します

- ・ 健康リーダーの養成、健康リーダー、ヘルスマイトの育成を充実させ、地域の健康づくりの活動を充実します
- ・ 健康リーダー、ヘルスマイトの活動を広く市民に紹介し、市民がその活動に参加しやすい体制をつくります
- ・ 健康リーダー、ヘルスマイトと協力し、身体活動・運動に関する活動を充実します

さあ、みんなで元気計画

元気な枚方市をめざして、
市民一人一人は、健康への第一歩として、
『3つのチャレンジ』に取り組みましょう。
枚方市は、あらゆる関係機関と協力し、
あなたのチャレンジを応援します。
健やかで心豊かな生活を実現しましょう！



あなたの元気計画に『3つのチャレンジ』

チャレンジ1 『健診を受けましょう』



『健診を受けて』みんなで元気

チャレンジ2 『野菜をたべましょう』



『野菜をたべて』みんなで元気

をとりいれて、元気になりましょう

チャレンジ3 『歩くことから始めましょう』



『歩いて』みんなで元気



年次的実施計画

計画の柱		平成 17 年度	平成 18 年度	平成 19 年度	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度
評 価		推進委員会の設置 (保健センター内)		中間 評価			最終 評価
環 境 整 備	情報の提供	保健センターホームページの開設 及び充実 ダイジェスト版の配布 健診案内の個別通知拡充の検討 及び案内通知内容の検討 広報紙・保健センターだより の内容等の再検討					
	知識の伝達	健康相談・健康講座・健康教室等 の充実 地域への健康教育の充実 (老人会等) 健康づくり・介護予防事業の実施 健診未受診者対策の検討					
	健康手帳 の充実	新健康手帳の配付及び見直し 配布対象者の拡充					
	関係機関 との連携	関係各課との「推進会議」の設置 関係各課における事業等の充実 及び連携強化 保健所圏域計画「健康ひらかた 21」 との共同推進 小地域ネットワークとの連携 医療機関における健診の精度管理					
	健康リーダー ヘルスマイト との協力	地区組織活動の充実及び活性化 健康体操推進事業の充実 健康リーダーの組織化					
	その他	「ひらかた みんなで元気計画」 に関するイベント・キャンペ ーン等の検討及び実施 保健調査の検討及び実施 (健康問題の実態分析) 保健センターにおける健診の 精度管理					

各年度ごとに計画を実施、その評価をふまえ次年度以降の計画を立案、実施する
次年度よりの計画案に関してはホームページ等にて掲示していく