

～21世紀・長与町民健康づくり運動～

第2次 健康ながよ21



平成 25 年 3 月

長 与 町

■目 次■

1	健康ながよ21って何？	1
(1)	健康ながよ21の考え方と理念	1
(2)	本町の取組と国の流れ	2
(3)	計画の期間	3
(4)	計画の位置づけ	3
2	国では、長崎県では	4
3	ながよの現状	6
(1)	ながよの地域社会の変化	6
(2)	ながよの医療・健診・介護・死亡	8
(3)	健康ながよ21アンケートから	10
4	健康ながよ21（第1次計画）の最終評価	12
5	この計画がめざすもの	15
(1)	目標と方針	15
(2)	目標項目の設定	16
(3)	目標項目の全体像	17
6	取り組む目標	18
(1)	全体目標	18
(2)	生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	20
①	生活習慣病	20
ア	がん	20
イ	循環器疾患	23
ウ	糖尿病	26
②	生活習慣の改善	28
ア	栄養・食生活	28
目標*1	適正体重の子どもの増加	28
目標*2	適正体重を維持している者の増加	32
目標*3	低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の減少	34
目標*4	適正な量と質の食事をとる者の増加	36
イ	身体活動・運動	40
目標*1	運動を習慣的にしている子どもの増加	40
目標*2	運動習慣者の割合の増加	42
目標*3	日常生活における歩数の増加	44
目標*4	足腰に痛みのある高齢者の割合の減少	46

目標*5	ロコモティブシンドロームを認知している者の割合の増加	49
目標*6	介護保険認定率の増加の抑制	51
目標*7	就業または何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加	53
ウ	飲酒	55
目標*1	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少	55
目標*2	未成年者の飲酒をなくす	58
目標*3	妊娠中の飲酒をなくす	59
エ	喫煙	60
目標*1	成人の喫煙者の減少	60
目標*2	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上	65
目標*3	未成年者の喫煙をなくす	67
目標*4	妊娠中の喫煙をなくす	68
オ	歯・口腔の健康	69
目標*1	乳幼児期、児童生徒期のむし歯のない者の増加	69
目標*2	歯の喪失防止	72
目標*3	過去1年間に歯科健診を受診した者の割合の増加	74
目標*4	歯周病を有する者の割合の減少	76
目標*5	口腔機能の維持・向上	78
(3)	社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	80
①	休養	80
目標*1	睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少	80
②	こころの健康	82
目標*1	ストレスを常に感じている人の割合の減少	82
目標*2	自殺者の減少	85
目標*3	産後うつ傾向の者の割合の減少	87
目標*4	認知機能低下ハイリスク高齢者の割合の減少	88
(4)	地域の健康づくり	91
目標*1	地域のつながりの強化	91
目標*2	健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている住民の増加	93
7	第2次 健康ながよ21を進めるために	95
(1)	健康づくりを推進する体制	95
(2)	進行管理と評価	96
(3)	目標値の一覧	96