

# 第3次いきいき健康しらかわ21計画 概要版

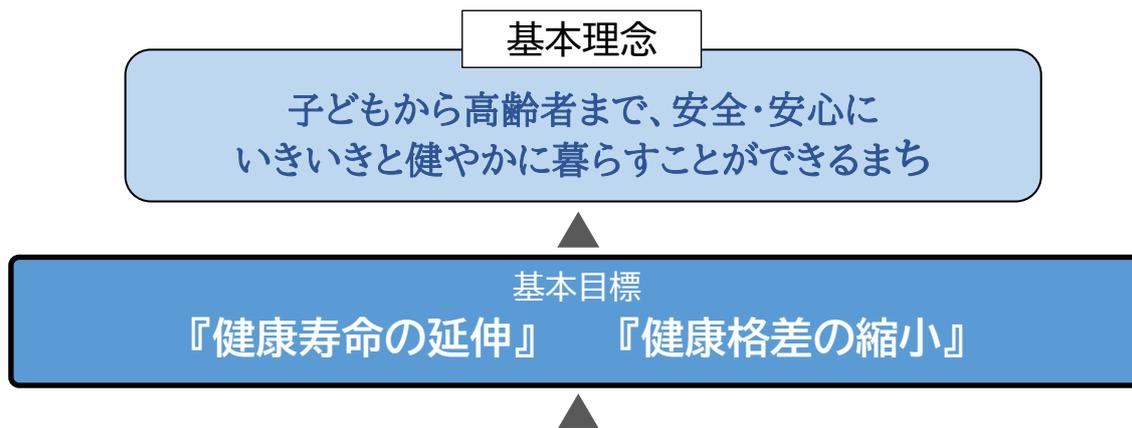
## 白河市健康増進計画・自殺対策計画

### 第1章 計画の策定にあたって

#### 第1節 策定の背景と趣旨

- 市民一人ひとりが「自分の健康は自分が守り、自分でつくる」という意識を持ち、主体的に健康づくりに取り組むための指針
- 計画期間は、令和6（2024）年度から令和17（2035）年度までの12年間
- 白河市行動計画-アジェンダ2027-の保健福祉部の目標の部門別計画に位置づけ
- 健康増進法第8条第2項に定める「市町村健康増進計画」と自殺対策基本法第13条に基づく「市町村自殺対策計画」を一体的に策定
- 市民の主体的な取組を中心に、家庭や地域、健康づくりに関わる企業や団体、教育機関や行政などが一体となって計画を推進
- SDGsの理念や取組との関係が深い目標を踏まえ各種施策を推進

#### 第2節 計画の基本的な考え方



基本目標を達成するために6つの重点施策を推進。重点施策には、分野別の推進項目を設定。

- 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
  - ①循環器疾患 ②糖尿病 ③がん ④COPD（慢性閉塞性肺疾患）
- 2 健康を支え、守るための社会環境の整備
  - ①地域の絆による社会づくり ②自然に健康になれる環境づくり
- 3 健康に関する生活習慣の改善
  - ①栄養・食生活 ②身体活動・運動 ③飲酒 ④喫煙 ⑤歯・口腔の健康
- 4 次世代の健康
  - ①こどもの健康
- 5 高齢者の健康
  - ①高齢者支援
- 6 自殺対策の推進・生きることの包括的支援（自殺対策計画）
  - 休養・睡眠 ●こころの健康

## 第2章 健康に関する白河市の動向

### 第1節 少子高齢化の進展

- 国勢調査による本市の人口は、平成12年から一貫して減少傾向
- 出生数・出生率ともに減少傾向、一方で高齢者数・高齢化率は増加が続く 等

### 第2節 健康状況

- 平均寿命・健康寿命ともに延伸
- 標準化死亡比では男女ともに「自殺」、「不慮の事故」、「心疾患（高血圧性を除く）」、「脳血管疾患」が全国より高い 等

## 第3章 第2次計画の評価

- 13分野78指標（再掲を含め84指標）のうち「A評価：目標値に達している」は17指標（20%）、「B評価：目標値に達していないが改善している」は19指標（23%）、「C評価：目標値に達していない」は48指標（57%）

## 第4章 健康づくりの推進

### 第1節 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

#### 1 循環器疾患

##### 【目標】

- 循環器疾患の発症予防及び重症化予防の視点から、脳血管疾患、虚血性心疾患で亡くなる人の減少と、危険因子である高血圧、脂質異常、メタボリックシンドロームの減少を目指し、健康管理の出発点である特定健康診査受診率・特定保健指導の実施率の向上に努めます。

##### 【行政の取り組み】

- 各種健康教室による循環器疾患に関する正しい知識の普及
- 特定健康診査の受診率の向上
- 循環器疾患の危険因子の諸症状がある方への受診勧奨・治療継続支援 等

#### 2 糖尿病

##### 【目標】

- 糖尿病の発症予防及び重症化予防の視点から、特定健康診査受診率、特定保健指導実施率の向上及び医療機関との一層の連携を図ることで、合併症の減少、糖尿病有病者及び血糖コントロール不良者の減少を目指します。

##### 【行政の取り組み】

- 各種健康教室による糖尿病に関する正しい知識の普及
- 特定健康診査結果を基にした結果説明会の開催
- 医療機関との連携による適切な保健指導 等

#### 3 がん

##### 【目標】

- がん対策において、発症予防、早期発見・早期治療が発症、重症化を防ぐために必要です。がんによる死亡を減少させるため、各種がん検診の受診率向上を図り、早期発見、早期治療を目指します。

##### 【行政の取り組み】

- がんに対する正しい知識と予防意識の向上
- 各種がん検診を実施し、早期発見、早期治療
- 検診を受診しやすい体制づくり
- 関係機関との連携によるがん検診の質の確保 等

## 4 COPD(慢性閉塞性肺疾患)

### 【目標】

○県や関係機関等と連携しながら、COPDの普及啓発をすすめ認知度の向上を目指します。  
さらにCOPDは、禁煙により予防が可能なことから、喫煙対策を一層進めます。

### 【行政の取り組み】

- 保健事業の場におけるCOPDに関する正しい知識の普及
- たばこの影響について各年代にわたる正しい情報提供や啓発
- 禁煙を希望する人への禁煙方法についての情報提供や禁煙サポート等

## 第2節 健康を支え守るための社会環境の整備

### 1 地域の絆による社会づくり

#### 【施策の方向性】

○市民一人ひとりが主体的に社会参加しながら、支えあい、地域や人とのつながりを深めるとともに、行政機関は、健康づくり自主グループなど関係団体と協働しながら、市民が自主的に関われる環境の整備や、地域の絆の強化に資する取り組みの実施に努めます。

### 2 自然に健康になれる環境づくり

#### 【施策の方向性】

○健康に関心がなくても自然に健康な食事や運動ができる環境づくりに取り組みます。また、「健康ポイント事業」をはじめとした「いきいき健康チャレンジ事業」の活用を促し、ひとりでも多くの市民が楽しみながら、健康づくりができるよう支援していきます。

## 第3節 健康に関する生活習慣の改善

### 1 栄養・食生活

#### 【目標】

○生活習慣病を予防するため、バランスのとれた食生活習慣を確立し、肥満者の減少、うす味に心がけている人の増加を目指します。

#### 【行政の取り組み】

- 健康教育・栄養指導の充実
- 食生活についての周知と市民の食の改善
- 食生活改善推進員の育成と活動支援
- 関係機関との連携による「市食育推進計画」の推進等

### 2 身体活動・運動

#### 【目標】

○生活習慣病の予防には食生活の改善と運動の習慣化を両輪として推進することが重要です。そのため、生活習慣病を予防し、生涯自立した生活ができるよう、活発な日常生活を送る人の増加や運動を習慣化する人の増加を目指します。

#### 【行政の取り組み】

- 簡単にできる運動の普及啓発と実践できる機会の提供
- 身近な地域で運動の継続につながる環境整備
- スポーツ大会など、市民が参加できる機会の創出
- 自転車の日常利用の促進等

### 3 飲酒

#### 【目標】

○生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合を減少させるとともに、妊婦、未成年者の飲酒をなくすことを目指します。

#### 【行政の取り組み】

- 未成年者の飲酒防止について普及啓発
- 適度な飲酒の知識の普及啓発等

## 4 喫煙

### 【目標】

○喫煙率を低下させていくため「たばこと健康被害の情報提供」、「周囲の環境づくり」に引き続き取り組みます。また、妊娠中の喫煙率をさらに減少させるため、健診をはじめ様々な機会を通じて禁煙を呼びかけていきます。

### 【行政の取り組み】

- たばこの害についての正しい知識の普及
- 未成年者への喫煙防止教育と喫煙させない環境整備 等

## 5 歯・口腔の健康

### 【目標】

○乳幼児期からのフッ化物応用法を啓発・推進し、う蝕率の改善を進めます。また、歯の大切さの周知を行い、歯科検診の受診率を向上させ、高齢期での自身の歯の保有率向上を目指します。

### 【行政の取り組み】

- むし歯・歯周病予防、口腔ケア等の普及啓発
- 母子健康手帳の交付時等の普及啓発
- フッ化物応用法の啓発と推進
- 「8020 運動」の普及啓発 等

## 第4節 次世代の健康

### 1 こどもの健康

#### 【目標】

○子どもが健やかに発育し、より良い生活習慣を身に付けることは、生涯や次世代の健康づくりを推進していく上で、重要です。また、取組にあたっては、行政だけでなく、医療機関、学校、地域、家庭、企業、ボランティアなどの関連団体が連携し、情報共有や対応をすることで、引き続き社会全体で健康に取り組む体制づくりを進めます。

#### 【行政の取り組み】

- 地域における子育て支援サービスの充実
- 子ども家庭センターの周知と連携・支援体制の構築
- 健康教育等を通して栄養指導の充実
- 思春期の心身の健康保持・増進 等

## 第5節 高齢者の健康

### 1 高齢者支援

#### 【目標】

○ロコモティブシンドロームについての認知度を上げ、運動器疾患や肥満や低栄養（やせ）を予防し、フレイルを引き起こさないよう、健康寿命の延伸を目指します。

#### 【行政の取り組み】

- ロコモティブシンドロームを含むフレイル予防に関する知識の普及啓発
- 高齢者の社会参加の推進
- 高齢者の QOL の向上
- 関係機関との連携による介護予防の推進 等

## 第5章 自殺対策の推進・生きることの包括的支援（白河市自殺対策計画）

### 重点施策

1. 高齢者
2. 生活困窮者
3. 経営・就労
4. 子ども・若者

### 基本施策

1. 地域におけるネットワークの強化
2. 自殺対策を支える人材育成
3. 市民への啓発と周知
4. 自殺未遂者等への支援
5. 自死遺族等への支援
6. 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

（多分野における生きるの支援）  
包括的自殺対策関連事業