



とうがね健康プラン（第2次）目標一覧

分野	項目	現状 平成25年	目標 平成35年	
生活習慣病予防と重症化防止	がん	胃がん検診（男性40～69歳）受診率の向上	12.8%	22.8%
		大腸がん検診（男性40～69歳）受診率の向上	15.2%	25.2%
		子宮頸がん検診（20～69歳）受診率の向上	32.1%	42.1%
	循環器疾患	特定健康診査の実施率の向上	37.0%	60.0%
		特定保健指導実施率の向上	54.8%	60.0%
		高血圧の改善（40～74歳の収縮期血圧中央値の低下）	男性127mmHg 女性123mmHg	男性125mmHg 女性121mmHg
		メタボリックシンドローム該当者および予備群の割合の減少（40～74歳）	男性46.7% 女性15.9%	男性36.0% 女性13.5%
	慢性腎臓病（CKD）	年間新規透析導入患者数の抑制	17人	現状維持
	糖尿病	糖尿病有病者の増加の抑制	男性11.6% 女性6.9%	現状維持
	栄養と食生活		1週間に朝食をとる日が、6～7日の人の割合の増加	男性80.5% 女性84.2%
20～60代男性の肥満者の割合の減少			29.5%	27.5%
40～60代女性の肥満者の割合の減少			19.0%	17.0%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日が、ほぼ毎日の人割合の増加			71.4%	80.0%
減塩を意識した食生活を送る人の増加			54.7%	60.0%
身体活動と運動		運動習慣者*の割合の増加 *運動習慣者…1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続している人	【40～69歳】 男性15.4% 女性16.7%	【40～69歳】 男性26.0% 女性27.0%
		日常生活における歩数の増加	【20歳以上】 男性5,515歩 女性4,536歩	【20歳以上】 男性7,000歩 女性6,000歩
休養と心の健康		睡眠で十分な休養がとれていない者の割合の減少	20.7%	20.0%
ストレス解消法をもっている人の割合の増加		60.6%	65.0%	
たばこ		成人の喫煙率の減少	男性25.5% 女性8.2%	男性20.0% 女性5.0%
COPDの認知度の向上		17.2%	50.0%	
お酒		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	男性13.1% 女性7.5%	男性11.1% 女性6.4%
歯の健康		小中学生のむし歯のない者の割合の増加	小学生39.6% 中学生53.3%	小学生46.0% 中学生56.0%
		小中学生の歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少	小学生15.0% 中学生27.8%	小学生12.0% 中学生20.0%
		過去1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加（40・50代）	56.9%	65.0%



とうがね健康プラン21（第2次）概要版 平成26年3月
 発行 東金市（〒283-0005 千葉県東金市田間421番地）
 編集 東金市市民福祉部健康増進課 TEL 0475-50-1174
<http://www.city.togane.chiba.jp>

とうがね健康プラン21（第2次）概要版

期間 平成26年度～平成35年度

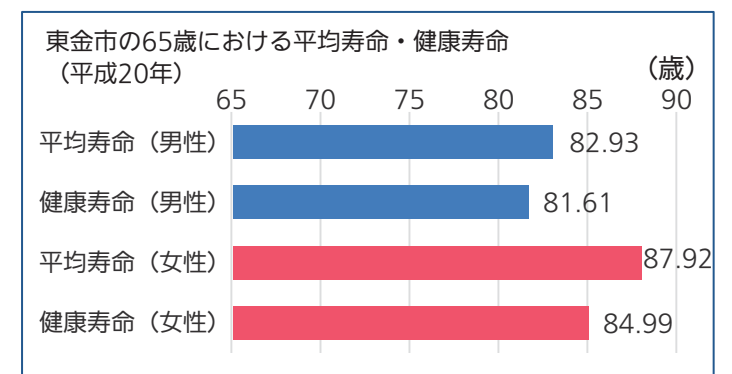
～全ての市民が積極的に自ら参加する
健康づくりをめざして～



東金市では、第3次総合計画に基づき、市民の健康を支える保健・医療の充実を図るとともに、市民一人ひとりの健康づくりを推進する「とうがね健康プラン21（第2次）」を策定しました。

プランの総合目標 “健康寿命の延伸”

健康寿命は、日常生活が自立し、制限されることなく生活できる期間をあらわします。平均寿命を延ばすだけでなく、自立した生活を送ることのできる健康寿命を延ばすことが重要であり、早い時期から健康的な生活習慣を確立し、生活習慣病の発症予防、重症化防止に努めましょう。



東金市

生活習慣病予防と重症化防止

生活習慣の改善（6つの分野）

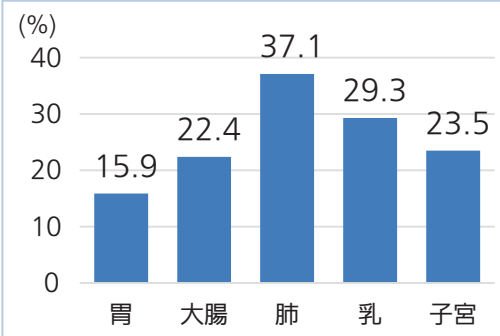
東金市マスコットキャラクター とっちーだよ



①がん

2人に1人は何らかのがんに罹患するといわれています。がんは加齢により罹患率が高くなり、高齢化が進むにつれて年々患者数も増加することが予測されます。がんによる死亡を減少させるためにはがんの早期発見が不可欠です。

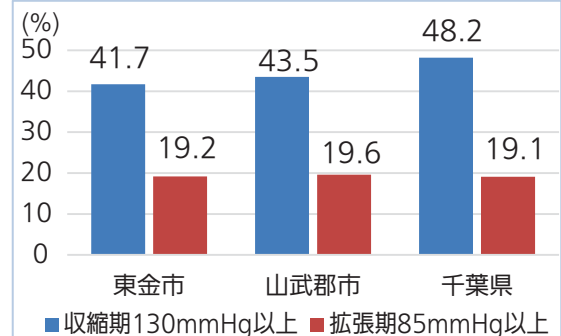
【平成24年度東金市がん検診受診率】



②循環器疾患

血圧をコントロールすることは、心疾患・脳血管疾患などの循環器疾患の発症予防や重症化防止につながります。家庭等での定期的な血圧測定や健診による高血圧の早期発見とともに毎日の生活を見直すことが大切です。

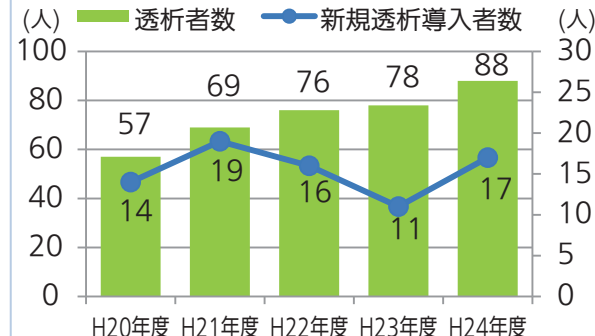
【平成22年度特定健康診査血圧有所見者の割合】



③慢性腎臓病（CKD）

透析患者数は年々増加しており、腎疾患の発症や重症化防止対策が課題となっています。CKDの発症や進行は生活習慣が関わっており、生活習慣を改善することで予防可能な疾患です。

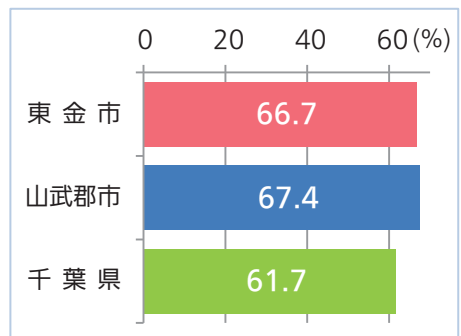
【人工透析者数の推移】



④糖尿病

糖尿病は血糖のコントロールが大切です。合併症の1つである糖尿病性腎症は透析患者数の増加にもつながります。東金市の特定健康診査の結果では糖尿病の検査項目であるHbA1cの有所見者は千葉県よりも高い状況です。

【平成22年度特定健康診査HbA1c有所見者（NGSP値5.6%以上）の割合】



一人ひとりの取り組み

- 毎年がん検診、特定健康診査を受けます。
• 精密検査が必要な場合は速やかに受診します。
• 保健指導を積極的に受け、生活習慣の改善を図ります。
• 病気で治療中の場合は自己判断で中断せず、治療を継続します。



①栄養と食生活



生活習慣病の予防には、適正体重の維持、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事、食塩摂取量の減少や、野菜・果物の適正な摂取を心がけることが必要です。

一人ひとりの取り組み

- 週1回以上体重を測り、適正体重を維持します。
• 毎日朝食を食べるようにします。
• 主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事をとります。
• 塩分や脂肪をとりすぎないように心がけます。
• 野菜を毎食食べます。
• 食べるときはよく噛んで、腹八分目を心がけます。
• 地場産物を活用し地域の豊かで健康的な食文化を継承します。

②身体活動と運動

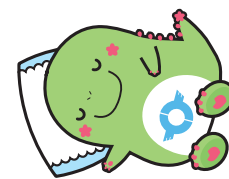


身体活動・運動の不足は生活習慣病による死亡の危険因子とされています。運動の意義や重要性を認知し、実践していくことで健康寿命の延伸につながると考えられます。

一人ひとりの取り組み

- 日常生活の中で歩く機会を増やし、1日1,500歩多く歩くように心がけます。
• 階段利用など、日常生活の中で意識して積極的に体を動かします。
• 継続できる自分に合った運動を見つけます。
• スポーツのイベントやサークルに積極的に参加します。

③休養とこころの健康



ストレスは生活習慣病の発症や重症化の誘因の一つでもあります。ストレスの多い現代では、十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことが必要です。

一人ひとりの取り組み

- 自分なりのストレス解消法をもちます。
• 悩みや不安を一人で抱え込まず、誰かに相談します。
• 身近な人の心の健康に関心をもちます。
• 十分な睡眠と休養を心がけます。

④たばこ



たばこはがんや動脈硬化、糖尿病など生活習慣病のリスクを高めます。またCOPD（慢性閉塞性肺疾患）は『たばこ病』と言われ、患者数、死亡者数ともに急増しており病気の周知が必要です。

一人ひとりの取り組み

- たばこの害を理解し、禁煙に努めます。
• 妊娠中や子育て中の家庭では、禁煙に取り組みます。
• 未成年者はたばこを吸いません。
• 受動喫煙防止に努めます。
• COPDについて正しい知識を身につけ、症状があれば早期に受診します。

⑤お酒



適度な飲酒（1日1合程度、純アルコールで約20g）は、より良いコミュニケーションや心身のリラックスを促進しますが、過度になると肝臓などの臓器障害、アルコール依存症等の健康面への影響を及ぼします。

一人ひとりの取り組み

Table showing alcohol consumption guidelines for beer, sake, shochu, and wine.

- 飲酒による健康被害について知識を身につけます。
• 生活習慣病のリスクを高める量*を認識し、それを守ります。
• 週に2日は肝臓を休める「休肝日」にします。
• 未成年者や妊婦は飲酒をしません。

⑥歯の健康



歯の健康は、全身の健康の保持増進に寄与し、食べる、会話を楽しむといった生活の質にも影響するため、むし歯や歯周病予防の啓発が必要です。

一人ひとりの取り組み

- 歯・口腔の健康づくりに関する知識をもち、8020*達成を目指します。
• かりつけ歯科医をもち、年1回は歯科検診とブラッシング指導を受けます。
• ていねいな歯みがきを心がけ補助器具や歯みがき剤も活用します。
• 食事は1口30回を目標によくかんで食べます。