

山形市健康づくり21

概要版



山形市

1 計画策定にあたって

1 計画策定の背景と趣旨	1
2 計画期間	1
3 計画の基本理念・体系	2

2 施策の展開

1 乳幼児期・学童期・思春期（0歳～19歳）	3
2 青年期・壮年期（20歳～64歳）	6
3 高齢期（65歳～）	9

3 目標値一覧

11

- 1 乳幼児期・学童期・思春期（0歳～19歳）
- 2 青年期・壮年期（20歳～64歳）
- 3 高齢期（65歳～）

4 計画の推進に向けて

12



1 計画策定にあたって

1 計画策定の背景と趣旨

□ これまでの山形市の健康計画

平成15年度に「健康づくり山形21」を策定し、急速な人口の高齢化や生活習慣の変化に伴う疾病構造の変化に対応し、総合的な健康づくりを目指して、平成24年度までを運動期間として取り組んでまいりました。

これまでの計画は、ライフステージ毎に健康づくりの目標を設定し、具体的な数値目標を定め、市民一人ひとりが自らの生活習慣を見直し、健康づくりが効果的に行われるよう、行政・関係団体が一体となって支援してまいりました。

□ これからの国・県の健康計画

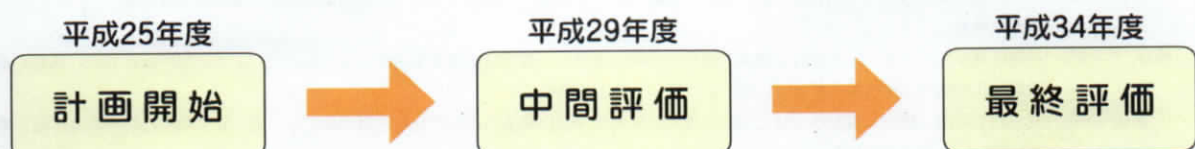
国は、平成25年度から10年間の国民健康づくり運動である「健康日本21（第二次）」を定め、これまでの一次予防に加えて、重症化予防に重点を置いた対策を推進する方針を盛り込んでおります。

山形県では、これまで個別に策定してきた「山形県がん対策推進基本計画」と「山形県歯科口腔保健計画」を加えた「山形県健康づくり推進に関する計画」を策定しております。

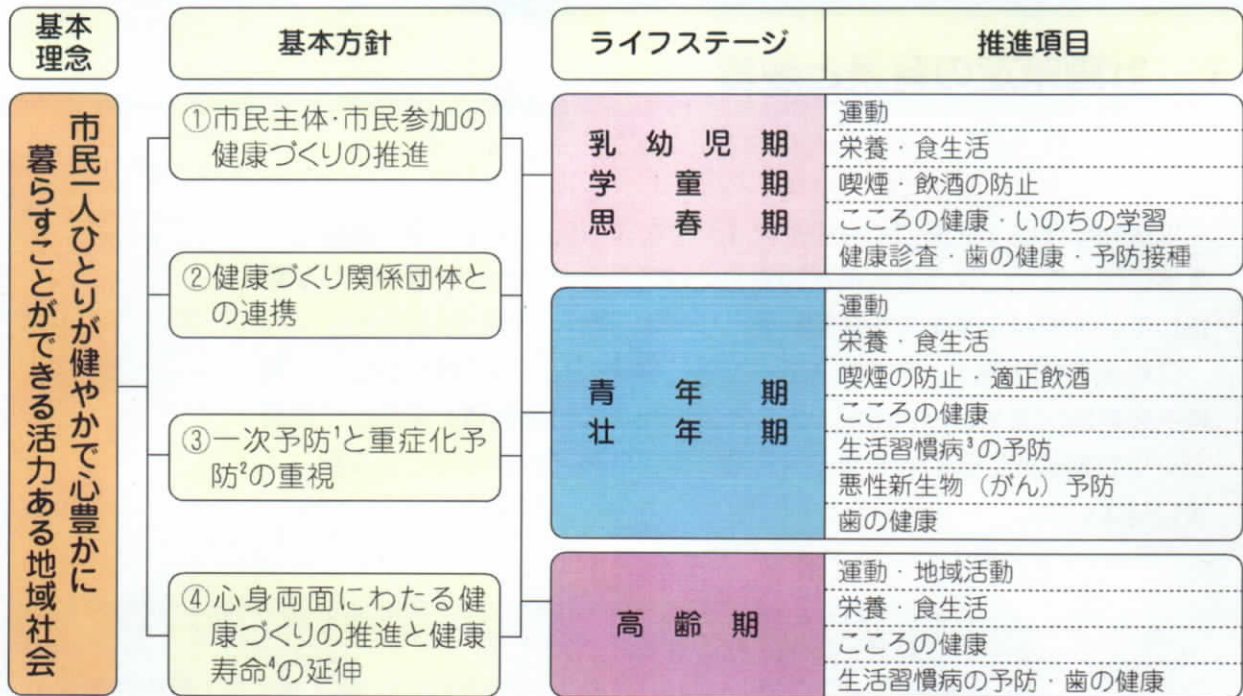
□ 新しい山形市の健康計画

「山形市健康づくり21」では、国が策定した「健康日本21（第二次）」や「健やか親子21」、「山形県健康づくり推進に関する計画」を踏まえ、山形市の実情や特性を活かし、市民一人ひとりが実践する健康づくりを基本とします。また、施策とライフステージを関連付けられるよう三段階にまとめ、関連する取り組みや達成度の評価を定期的に行い、一人ひとりの健康づくりを支援してまいります。

2 計画期間



3 計画の基本理念・体系



基本理念

健康は一人ひとりが持つことのできる、かけがえのない財産です。市民が自らの健康づくりに主体的に取り組み、健康で充実した生活を営むことにより、地域社会全体がいきいきとし、心の豊かさを実感することができます。また、こうした市民自らの健康づくりが効果的に進められるためには、行政や関係団体がお互いに連携し、市民一人ひとりの取り組みを支援していただくことが重要です。

基本方針

- ①…山形市民一人ひとりの体力や年齢・生活環境に応じ、主体的な取り組みを支援します。
- ②…関係団体・事業者と連携し、適切な運動・栄養・医療等の提供を行います。また、山形市食生活改善推進協議会、山形市健康づくり運動普及推進協議会の活動を支援します。
- ③…「一次予防」に加え「重症化予防」の推進を図ります。
- ④…こころの健康に配慮した心身両面にわたる健康づくりを推進し、健康寿命を延ばすことにより、日常生活に制限のない「健康な期間」を延長します。

1 一次予防…疾病の発生そのものを予防すること。食事・運動・ストレスなどに関わりのある生活習慣の改善を含めた健康増進やいろいろな予防対策を含む。

2 重症化予防…自覚症状がなくとも、定期健診や検査で疾病を早期に見出し、適切な治療や生活改善などを行う（二次予防）とともに、病気の進行や重症化を防ぎ、身体機能が低下しないよう維持・向上を図ること。

3 生活習慣病…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のこと。生活習慣病には、悪性新生物、心疾患をはじめ、糖尿病、高血圧なども含まれる。

4 健康寿命…健康上の問題で日常生活が制限されることなく、自立した生活ができる期間。

2 施策の展開

1 乳幼児期・学童期・思春期（0歳～19歳）

からだの生理機能が自立し、人格や生活習慣の基盤が形成され、身近にいる大人の考え方が大きく影響します。そして、社会参加へ向けて、こころとからだが成長し、生活習慣が固まっていく時期です。さらに、子どもから大人へと移行する時期には、家庭や学校等周りの環境から大きな影響を受け、美容やファッションといった視点から健康をとらえやすい傾向があります。

(1) 運動

みんなの目標 発育・成長に応じた十分な運動をこころがけましょう。

〔具体的な取り組み〕

- ・からだを動かすことが、体力・運動能力の向上につながることを啓発し、楽しく遊べるような機会を提供し、健康づくりとしての運動の普及に努めます。
- ・健康づくり関係団体との連携や広報等を活用し、健康づくりイベントや運動に関する情報の提供を行います。
- ・健康づくりのための運動を普及するため、指導者の講座を開催するとともに、健康づくりボランティア団体の活動を支援します。

(2) 栄養・食生活

みんなの目標 家族そろって楽しく食事をし、欠食・偏食のない、規則正しい食習慣を身につけましょう。

〔具体的な取り組み〕

- ・家庭を基盤とした正しい生活リズム・食習慣など、食環境の基礎づくりについて、家庭や地域・関係機関（保育園、幼稚園等）への啓発を図ります。
- ・イベントの開催や広報等を活用し、食習慣や食生活に関する正しい情報を発信します。
- ・正しい食習慣や栄養情報を普及するため、指導者を養成する講座を開催するとともに、健康づくりボランティア団体の活動を支援します。
- ・適切な栄養が摂取できる給食の提供を行います。

健康づくりの目標	現状値	目標値
肥満傾向の児童・生徒の減少	2.52%（小学生）	2%
	2.11%（中学生）	
栄養不良の児童・生徒の減少	0.05%（小学生）	0%
	0.23%（中学生）	
朝食を毎日食べる人の増加	92.0%（中学生）	95%
	70.0%（高校生）	

(3) 喫煙・飲酒の防止

みんなの目標 喫煙の害やアルコールについて正しい知識を持ちましょう。

[具体的な取り組み]

- ・喫煙の害やアルコールについて正しい知識の普及啓発を図り、情報提供を推進します。

健康づくりの目標	現状値	目標値
喫煙の健康影響に関する知識がある人の増加	64.0% (中学生)	100%
	66.3% (高校生)	



(4) こころの健康・いのちの学習

みんなの目標 不安や悩みをひとりで抱え込まないようにしましょう。

[具体的な取り組み]

- ・親子参加事業を通じて、家族のコミュニケーションを図り、親子の絆を深め、こころの安定につながるような家庭環境づくりの重要性について情報提供を行います。
- ・こころの健康づくりを推進するために、情報提供の充実を図ります。
- ・こころの健康づくりに関する相談体制の充実や関係機関等との連携・調整の強化に努めます。
- ・生命尊重・人間教育を基盤とした性教育や豊かなこころを育む「いのちの学習」を推進し、不登校・いじめなどの問題に対応する相談体制の充実により、健康学習の推進を図ります。

健康づくりの目標	現状値	目標値
不登校児童・生徒の減少	0.9% (小中学生)	0.8%

(5) 健康診査・歯の健康・予防接種

みんなの目標 健康診査や予防接種を定期的を受け、かかりつけ医を持ちましょう。また、毎食後に歯みがきの習慣を身につけましょう。

[具体的な取り組み]

- ・歯の健康づくりのために、むし歯予防やむし歯の適正治療について情報提供を行います。
- ・乳幼児健康診査の適切な受診を推進するとともに、育児等に関する学習機会の提供や感染症予防のため予防接種の適切な推進を図ります。また、乳幼児健康診査等に関わる専門職を配置し、健康診査後のフォローアップや相談体制を一層整備します。

健康づくりの目標	現状値	目標値
むし歯の幼児・児童・生徒の減少	27.0%(3歳児健康診査)	20%
	58.4%(小学生)	40%
	37.0%(中学生)	30%
子宮頸がん予防ワクチン接種者の増加	71.5%(中1～高1)	85%



2 青年期・壮年期（20歳～64歳）

学び、働き、子どもを育てるなど、最も活動的な時期であると同時に、家庭や職場などでのストレスがたまりやすい年代です。壮年期には、これまでの生活習慣の積み重ねにより生活習慣病が発症しやすくなります。将来の高齢期を含めた健康設計が大切です。

（1）運動

みんなの目標 自分に合った運動を継続的に行い、生活習慣病の予防に努めましょう。

〔具体的な取り組み〕

- ・健康につながる生活習慣を実践できるよう、運動体験を通じて運動習慣の知識の普及と健康教育の充実に努めます。
- ・健康づくり関係団体との連携や広報等を活用し、健康づくりイベントや運動に関する情報の提供を行います。
- ・健康づくりのための運動を普及するため、健康づくりボランティア団体の推進員を養成する講座を開催するとともに、同団体の活動を支援します。
- ・健診後の保健指導において、生活習慣病を予防するための運動指導を行います。

健康づくりの目標	現状値	目標値
運動習慣者の増加	23.7% (20～30代 男)	39%
	15.0% (20～30代 女)	35%
	25.6% (40～50代 男)	39%
	23.3% (40～50代 女)	

（2）栄養・食生活

みんなの目標 規則正しい食生活を心がけ、適正体重を維持し生活習慣病の予防に努めましょう。

〔具体的な取り組み〕

- ・健康につながる生活習慣を実践できるよう、望ましい食習慣を含む健康教育の普及に努めます。
- ・健康づくり関係団体との連携や広報等を活用し、健康づくりイベントや栄養・食生活に関する情報の提供を行います。
- ・正しい食習慣や栄養情報を普及するため、健康づくりボランティア団体の推進員を養成する講座を開催するとともに、同団体の活動を推進します。

健康づくりの目標	現状値	目標値
BMI値25以上の人の減少 (平成23年度国保特定健診受診者)	29.2% (40～60代 男)	15%
	19.7% (40～60代 女)	

(3) 喫煙の防止・適正飲酒

みんなの目標 正しい知識を学んで、喫煙および飲酒の習慣を見直しましょう。

[具体的な取り組み]

- ・喫煙・飲酒について正しい知識の普及啓発を図り、相談体制の充実や情報提供を推進します。
- ・受動喫煙を防止するため、公共施設での効果的な分煙を推進します。

健康づくりの目標	現状値	目標値
喫煙者の減少	19.7% (20歳以上)	12%

(4) こころの健康

みんなの目標 自分のストレスに気づくとともに、余暇や休暇を利用し、ストレスと上手に付き合しましょう。

[具体的な取り組み]

- ・自分にあったストレスへの対応が適切に実践できるよう、こころの健康づくりに関する、正しい知識の普及啓発を図ります。
- ・こころの健康づくりに対する相談体制の充実や関係機関等との連携・調整の強化に努めます。
- ・育児に関する不安解消と情報提供のため、妊娠から出産・育児に関する相談・支援機能を充実させ、育児環境の整備を進めます。
- ・女性特有の身体の変化やそれに伴う不安を解消するため、情報の提供を図ります。

(5) 生活習慣病の予防

みんなの目標 自分の身体に関心を持ち、定期的に健診を受けましょう。

[具体的な取り組み]

- ・健診受診の普及啓発に努め、定期的な健診受診を推進します。
- ・生活習慣病の予防について普及啓発に努め、健診後の事後指導の徹底と精密検査の受診勧奨を強化します。

健康づくりの目標	現状値	目標値
すこやか健診受診者数の増加	784人 (20～30代)	増加



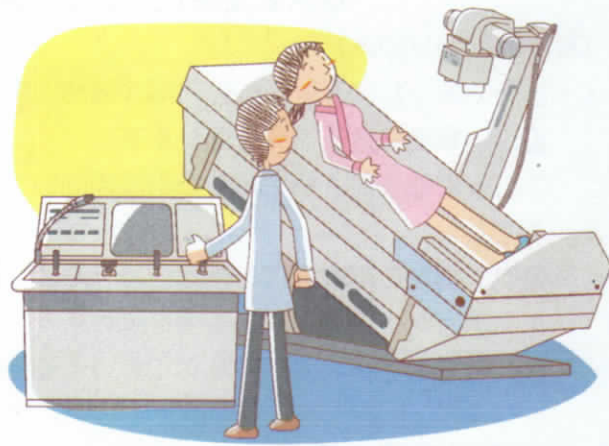
(6) 悪性新生物（がん）予防

みんなの目標 早期発見、早期治療のために、がん検診を受けましょう。

[具体的な取り組み]

- ・がん検診の普及啓発に努め、定期的な検診受診を推進します。
- ・健診後の事後指導の徹底と精密検査の受診勧奨を強化します。

健康づくりの目標	現状値	目標値
がん検診受診者の増加 (40～69歳、子宮がんは20～69歳)	30.4% (胃がん)	50%
	33.4% (肺がん)	
	37.0% (大腸がん)	
	40.2% (子宮がん)	
	49.3% (乳がん)	
		60%



(7) 歯の健康

みんなの目標 むし歯や歯周疾患¹の進行予防のため、歯の定期検診を受けましょう。

[具体的な取り組み]

- ・歯科検診の受診機会を促すなどの支援を行います。



¹ 歯周疾患…歯の周りの組織（歯肉、セメント質、歯根膜、歯槽骨）に生じる病気。代表的なものとしては、歯肉炎、歯周炎などがある。

3 高齢期 (65歳～)

人生の完熟期であり、余暇を楽しみ、豊かに暮らす時期です。可能な限り社会の中で役割を持つ担い手として過ごすようにこころがけ、病気や障がいを抱えていても身近な地域活動などに参加し、仲間づくりをすることが大切です。

(1) 運動・地域活動

みんなの目標 健康・体力維持のため、日常生活の中に無理のない運動を取り入れましょう。

[具体的な取り組み]

- ・健康の維持・増進のため、講座等の実践や情報提供を通じて、運動習慣の重要性について普及啓発に努めます。
- ・市民の自主的な活動が健康づくりの視点を持った活動となるよう支援を行います。
- ・健康につながる生活習慣を実践できるよう、健康づくりボランティア団体と連携し、運動体験を通じて運動習慣の知識の普及と健康教育の充実に努めます。

健康づくりの目標	現状値	目標値
地域活動へ参加している人の増加	33.2% (60歳以上 男)	40%
	24.5% (60歳以上 女)	30%

(2) 栄養・食生活

みんなの目標 味覚に変化がみられるとともに、食事が簡素化しやすくなる時期のため、バランスのとれた食生活に努めましょう。

[具体的な取り組み]

- ・健康につながる生活習慣を実践できるよう、望ましい食習慣について、知識の普及と健康教育の充実に努めます。
- ・健康づくり関係団体との連携や広報等を活用し、健康づくりイベントや栄養・食生活に関する情報の提供を行います。
- ・健康につながる生活習慣を実践できるよう、健康づくりボランティア団体と連携し、望ましい食習慣について、知識の普及と健康教育の充実に努めます。
- ・正しい食習慣や栄養情報を普及するため、健康づくりボランティア団体の推進員を養成する講座を開催するとともに、同団体の活動を支援します。



(3) こころの健康

みんなの目標 ストレスを上手に解消し、こころの健康を保ちましょう。

[具体的な取り組み]

- ・ 自分にあったストレスへの対応が適切に実践できるよう、こころの健康づくりに関する、正しい知識の普及啓発を図ります。
- ・ こころの健康づくりに関する相談体制の充実や関係機関等との連携・調整の強化に努めます。
- ・ 関係団体と連携し、こころの健康についての普及啓発を推進します。
- ・ 世代間交流なども含めて高齢者の知識や経験を教育の場や子育てに活かすなど、高齢者が担い手として活躍できる場の拡大を図ります。

(4) 生活習慣病の予防・歯の健康

みんなの目標 健康診査を定期的を受け、かかりつけ医を持ちましょう。また、よくかんで食べられる歯を保ちましょう。

[具体的な取り組み]

- ・ 80歳になっても自分の歯を20本以上保てるように、むし歯や歯周疾患などの歯科疾患予防に関する普及啓発に努め、関係機関と連携を図りながら、8020運動を推進します。
- ・ 健診受診の普及啓発に努め、定期的な健診受診を推進します。
- ・ 生活習慣病の予防について普及啓発に努め、健診後の事後指導の徹底と精密検査の受診勧奨を強化します。
- ・ 感染症予防と介護予防、口腔機能の維持向上の観点から、口腔ケアの重要性について普及啓発を推進します。

健康づくりの目標	現状値	目標値
80歳で20本以上の歯を持つ人の増加	39.0% (75~84歳)	50%



3 目標値一覧

1 乳幼児期・学童期・思春期（0歳～19歳）

健康づくりの目標	現状値	目標値
肥満傾向の児童・生徒の減少	2.52% (小学生)	2%
	2.11% (中学生)	
栄養不良の児童・生徒の減少	0.05% (小学生)	0%
	0.23% (中学生)	
朝食を毎日食べる人の増加	92.0% (中学生)	95%
	70.0% (高校生)	
喫煙の健康影響に関する知識がある人の増加	64.0% (中学生)	100%
	66.3% (高校生)	
不登校児童・生徒の減少	0.9% (小中学生)	0.8%
むし歯の幼児・児童・生徒の減少	27.0% (3歳児健康診査)	20%
	58.4% (小学生)	40%
	37.0% (中学生)	30%
子宮頸がん予防ワクチン接種者の増加	71.5% (中1～高1)	85%

2 青年期・壮年期（20歳～64歳）

健康づくりの目標	現状値	目標値
運動習慣者の増加	23.7% (20～30代 男)	39%
	15.0% (20～30代 女)	35%
	25.6% (40～50代 男)	39%
	23.3% (40～50代 女)	39%
BMI値25以上の人々の減少 (平成23年度国保特定健診受診者)	29.2% (40～60代 男)	15%
	19.7% (40～60代 女)	15%
喫煙者の減少	19.7% (20歳以上)	12%
すこやか健診受診者数の増加	784人 (20～30代)	増加
がん検診受診者の増加 (40～69歳、子宮がんは20～69歳)	30.4% (胃がん)	50%
	33.4% (肺がん)	
	37.0% (大腸がん)	
	40.2% (子宮がん)	
	49.3% (乳がん)	

3 高齢期（65歳～）

健康づくりの目標	現状値	目標値
地域活動へ参加している人の増加	33.2% (60歳以上 男)	40%
	24.5% (60歳以上 女)	30%
80歳で20本以上の歯を持つ人の増加	39.0% (75～84歳)	50%

4 計画の推進に向けて

1 市民・家庭の自主的な取り組み

健康づくりの主役は、市民一人ひとりであります。自らの健康を達成するためには、自ら積極的に正確な情報収集を行い、自分に合った生活習慣を実践することが必要です。

本計画においても、健康づくりに関する意識の向上を図るため、健康に関する様々な情報を提供し、市民一人ひとりの健康づくりを積極的に推進していきます。

2 関係機関との連携

健康づくりは、保健医療関係団体はもとより、地域組織や健康づくりボランティア団体、職場、学校等がそれぞれの役割を担い、連携をとることが必要です。

健康づくりに関係する様々な団体等が、それぞれの役割を果たし、情報を共有し、連携して健康づくりに関する取り組みを推進することが重要です。

3 意見の反映

様々な健康づくり事業や健診に参加する市民の意見や要望を収集し、事業に反映させることによって、市民の健康づくりを支援し、より効果的な健康づくり計画の推進を図ります。

また、関係機関・団体からの意見、情報を踏まえ、本計画の推進にあたります。

4 計画の進行管理

本計画の推進にあたっては、山形市健康づくり推進協議会に対し、設定した目標の達成状況を提示し、各年度ごとに評価を受け、適切に進行管理を行うとともに、市民ニーズの変化や国、県の動向を踏まえ、適宜見直しを行います。

山形市健康づくり21 概要版

発行 平成25年4月

発行者 山形市 市民生活部 健康課

〒990-8540

山形市旅籠町二丁目3番25号

T E L 023(641)1212(代)

F A X 023(624)8399

計画本編は、山形市のホームページから
ダウンロードできます。