

ひと・まち げんき

健康うえだ21

基本 理念

「一人ひとりが健康で幸福なまち健幸都市の実現」

～生涯を通じた健康づくりの推進～

基本 目標

- 1 生活習慣病の発症と重症化を予防します。
- 2 こころの健康と身体的機能の維持・向上を目指した施策を展開します。
- 3 安心して子どもを産み、健やかに育てられるよう施策の充実を図ります。

推進 施策

- 1 「健康幸せづくりプロジェクト事業」を中心とした施策の展開
- 2 分野別の健康づくり事業
- 3 ライフステージに応じた健康づくり事業

期間

平成30年度から平成35年度まで（6年間）



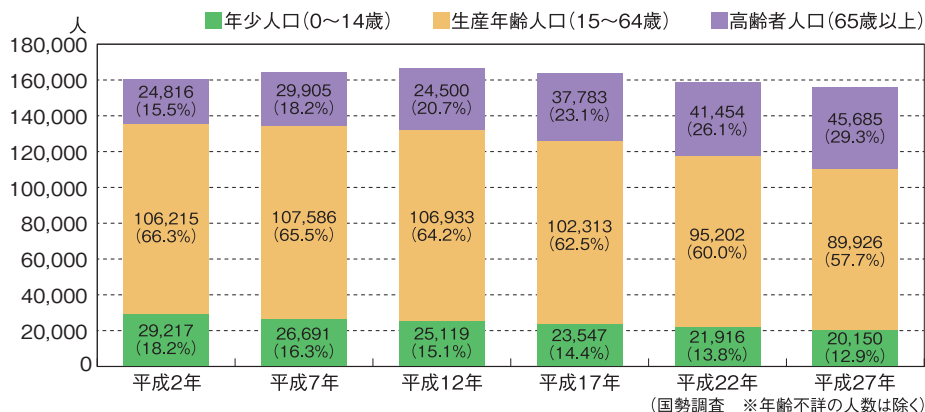
上田市



市民の健康状況

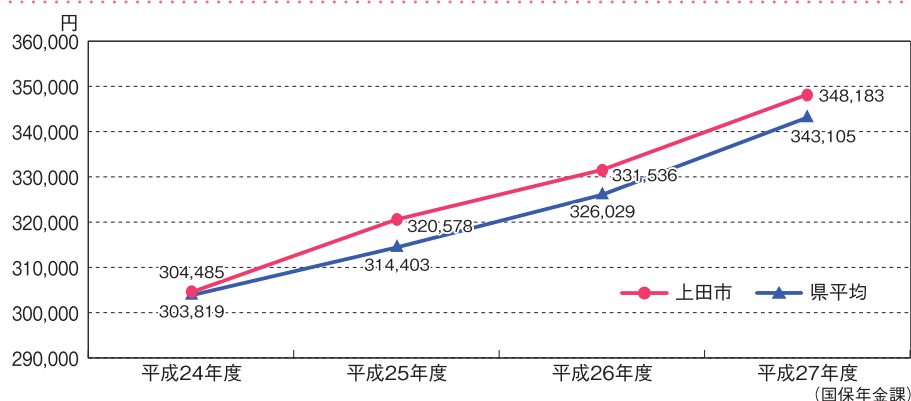
年齢3区分別人口の推移

平成2年は15歳未満の年少人口比率が高齢者人口比率を上回っていましたが、平成7年には逆転しました。平成27年の高齢者人口比率は29.3%、年少人口比率は12.9%で少子高齢化が進んでいます。



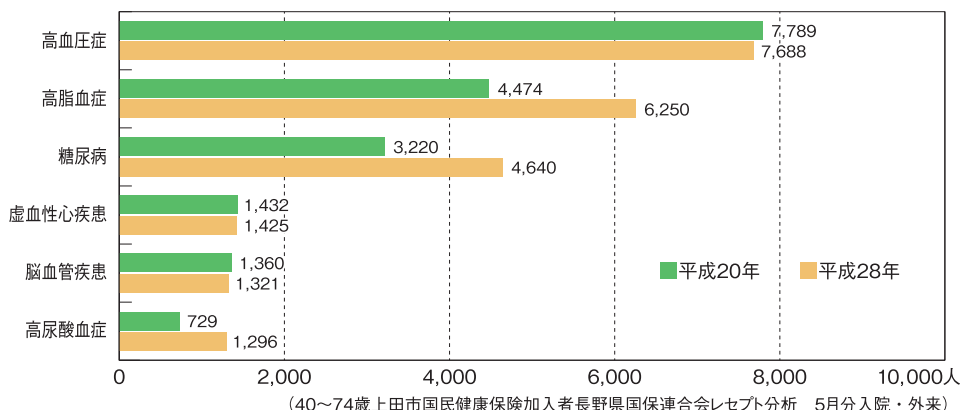
医療費の現状 (一人あたりの年間医療費)

国民健康保険被保険者の一人あたりの医療費は、年々増加しています。県平均と比べてやや高い金額で推移しています。



生活習慣病別 治療者数の推移

主な生活習慣病の疾患別治療者数は、高血圧症、高脂血症、糖尿病で治療している人が多く、高脂血症、糖尿病、高尿酸血症は、過去と比較しても増加が著しい状況です。



推進施策

施策

1 「健康幸せづくりプロジェクト事業」を中心とした施策の展開

- ① 健康に関心の薄い市民の意識高揚を図り、主体的に行う健康づくりの取組を支援します。
- ② 子どもや若い世代からの健康づくり事業を推進します。
- ③ 超少子高齢社会の社会構造を踏まえた地域コミュニティ形成の視点も取り入れた事業を推進します。
- ④ 保険者と連携し、より多くの市民の健康データを分析、活用した効果的・効率的な事業を展開します。

健康管理

目標

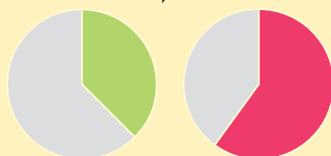
自分の健康状態を確認し、
より良い生活習慣を実践しよう



主な指標

■特定健康診査受診率

現状値 37.6% ▶ 目標値 60.0%



■HbA1c6.5%以上で
未治療の人の割合

現状値 48.8% ▶ 目標値 45.0%



■肺がん検診受診率

現状値 10.9% ▶ 目標値 12.0%

■喫煙率

現状値 12.9% ▶ 目標値 12.0%



はじめてみませんか

- 定期的に特定健診やがん検診を受け、自分のからだの状態を知りましょう。
- 生活習慣病予防のため、生活習慣を改善しましょう。



市の取組

- 特定健診やがん検診の必要性を啓発し、受診率の向上につとめます。
- 糖尿病など生活習慣病の発症予防、重症化予防に取り組みます。



目標

ライフステージを通じて適正体重を維持し、
糖尿病などの生活習慣病を予防しよう

主な指標

■40～69歳男性の肥満
(BMI25以上) の割合

現状値 27.5%

目標値 27.0%



■40～69歳女性の肥満
(BMI25以上) の割合

現状値 17.7%

目標値 17.0%



はじめてみませんか

- 身体計測や健診などを受けて、健康状態を把握しましょう。
- 生涯を通じて、適正体重を維持しましょう。
- 3食（朝食、昼食、夕食）を食べる規則正しい食習慣を身につけましょう。



市の取組

- 健康状態に応じた栄養指導や教室を開催します。
- 適正体重の維持が、糖尿病など生活習慣病の発症予防、重症化予防につながることを啓発します。
- 量と質のバランスのとれた健全な食生活が実践できるよう支援します。



栄養・食生活



身体活動・運動

目標

生涯楽しく運動を続けよう



主な指標

1日の平均歩数（20～64歳）

現状値 男 6,084歩
女 5,168歩 ▶ 目標値 男 8,000歩
女 7,000歩

1日の平均歩数（65歳以上）

現状値 男 4,331歩
女 4,087歩 ▶ 目標値 男 6,300歩
女 6,000歩

1日の平均歩数を知っている人の割合

現状値 33.8% ▶ 目標値 40.0%



はじめてみませんか

- 子どもの頃から、体を使った遊びをたくさんしましょう。
- 自分の1日の歩数を測ってみましょう。
- 日常生活の中で、こまめに体を動かしましょう。



市の取組

- 体を使った遊びが好きな子どもを増やすための施策を実施します。
- “歩く”ことに重点を置いた取組を進めます。



目標

こころの健康を保ち、 生きがいをもって自分らしい 社会生活を送ろう



主な指標

ストレスが大いにあると感じている人の割合

現状値 16.8% ▶ 目標値 12.0%

自殺死亡率の減少

現状値 16.9
(人口10万対) ▶ 目標値 20.0%
以上の減少



はじめてみませんか

- 自分にあったストレス解消法を見つけ実践しましょう。
- 身近に悩みを聞いてくれる相談相手を持ち、一人で悩まないようにしましょう。



市の取組

- こころの悩みについて相談できる場所や情報を提供します。
- 身近な人のこころの不調に気づき、声をかけ、見守る人（ゲートキーパー）などを養成します。



こころ

目標

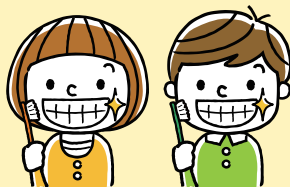
むし歯と歯周病を予防し、生涯を通じて
しっかり噛んでおいしく食べ、会話を楽しもう

主な指標

■むし歯のない3歳児の割合

現状値 88.1%

目標値 90.0%



■60歳で24本以上自分の歯を
有する人の割合

現状値 78.9%

目標値 80.0%



はじめてみませんか

- 食後には家族そろって歯みがきをしましょう。
- 噛みごたえのあるものを、よく噛んで食べましょう。
- 家族みんなでかかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受けましょう。



市の取組

- 幼児期から、かかりつけ歯科医による定期的な歯科検診を積極的に進めます。
- よく噛むことの重要性について伝えます。
- 健康教室を通じて、オーラルフレイルや、歯周病と全身疾患の関連について伝えます。



目標

子どもが心身ともに健やかに
育つために、安心して
子育てをしよう



主な指標

■22時以降に寝る
3歳児の割合

現状値 19.0%

目標値 14.3%



■3歳児健診受診率

現状値 98.3%

目標値 100%



はじめてみませんか

- 子どもの健やかな成長・発達を促し、望ましい生活習慣を築きましょう。
- 親子のふれあいを大切にし、子どもに愛情をもってかわりましょう。
- 妊娠中の健康管理に心がけ、出産の準備や育児のスタートをしましょう。



市の取組

- すべての子どもを対象に実施する健診や教室などの事業の充実を図ります。
- 保護者が子育てについて相談しやすい体制づくりと各種相談での対応の充実を図ります。
- 支援が必要な妊婦と早期にかかわり、保健指導の充実とスムーズな相談体制づくりをします。

市民一人ひとりが自ら健康づくりを実践するために、乳幼児期から高齢期までの、それぞれのライフステージに応じた取組が必要となります。

ライフステージを設定して、各期に応じた健康づくり事業を展開していきます。

ライフステージ別

妊娠期 (胎生期)	乳幼児期 (0～5歳)	学齢期 (6～14歳)	思春期 (15～17歳)	青年期 (18～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
--------------	----------------	----------------	-----------------	-----------------	-----------------	----------------

健康づくり計画アンケート 市民の声

上田は自然環境の素晴らしい所なので、健康づくりの基本としてまず歩くことを始めればよいと思う。

一人ひとりが意識して、体を動かすことが大事だと思います。毎年、健康診断を受け、自分の悪い所を受けとめ、診察を受けるとか、食事に気を付けることが最初の一步かと思います。

いろいろなことに興味を持ち、自らが心身共に健康でありたいと願って過ごせば、それが健康へとつながると思います。家に引きこもらず外へ出る。地域の行事などあれば積極的に参加することが必要だと思います。

発行・編集

上田市健康こども未来部健康推進課

〒386-0012 長野県上田市中央6丁目5番39号 TEL 0268-28-7123 FAX 0268-23-5119

上田市ホームページ <http://www.city.ueda.nagano.jp>