

IV 課題ごとの目標と対策

1 生活習慣病の予防

	目標	対策
がん	早期発見・早期治療により重症化を予防 ・がん検診受診率の向上	・生活習慣の改善(喫煙・飲酒・運動・食事・肥満) ・子宮頸がんワクチン・肝炎検診の実施 ・がん検診の実施 ・厚生病院がん相談支援センターや北斗病院在宅緩和ケアとの連携 等
循環器	発症予防と重症化予防 ・高血圧の改善 ・脂質異常症の改善 ・メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少 ・特定健診・特定保健指導の実施率の向上	・健康診断(特定健診)受診率の向上 ・保健指導の実施 ・健診結果に基づく一人ひとりの自己健康管理の積極的な推進
糖尿病	発症予防と重症化予防 ・合併症の減少 ・治療継続者の割合の増加 ・糖尿病有病者の増加抑制と、 血糖コントロール不可者割合の減少	
歯科 口腔	8020の推進(80歳で20本の歯を残そう) ・歯周疾患検診受診者の増加 ・幼児期・学童期のう蝕のないものの増加	・虫歯予防(保育園・小・中学校でのフッ化物洗口) ・歯周疾患検診 ・高齢者の低栄養・誤飲性肺炎の予防

2 生活習慣・社会環境の改善

	目標	対策
栄養 食生活	生命維持・成長に必要な適切な量・質の栄養を摂取出来る ・個人にあった食品(栄養)摂取できる力を育む ・ライフステージごとに適正な体重を維持(肥満の減少) ・健康な生活習慣を有する子どもの割合の増加	・乳幼児期から高齢期まで、各年代ごとに健康教育・栄養指導の実施 ・「栄養成分表示の店」登録推進
身体活動 運動	健康増進・体力向上・要介護状態の予防 ・日常生活における歩数の増加 ・運動習慣者の割合の増加 ・介護保険サービス利用者の増加の抑制 (高齢者の運動器疾患＝ロコモティブシンドロームの発症・重症化予防)	・身体活動量の増加や運動習慣の必要性について知識の普及・啓発 ・ロコモティブシンドロームの普及啓発 ・ウォーキングロード整備、マップ作成 ・運動事業への勧奨 (介護予防教室・各種運動サークル等)
飲酒	アルコールと健康に関する正しい知識の普及 ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒するものの割合の低減	・適正な飲酒量について普及啓発 (純アルコール換算で20g/日以下) アルコール20g＝ビール500ml、日本酒1合弱
喫煙	喫煙率・受動喫煙曝露の改善によりがん・循環器疾患・糖尿病・慢性閉塞性疾患などを予防 ・成人の喫煙率の減少	・喫煙の害に関する正しい知識の普及 ・禁煙外来の紹介 ・「おいしい空気の施設」登録推進
休養	心身の疲労を睡眠・休養で解消し健康増進を図る ・睡眠による休養を十分取れていないものの割合の減少	・睡眠と健康に関する健康教育の実施
こころの 健康 自殺予防	こころの健康の重要性を認識し、不調時には適切な対処ができる ・自殺者の減少 (うつ・アルコール依存症、統合失調症などの精神疾患を理解し治療することが重要)	・こころの健康に関する各年代や職域への健康教育の実施