

4 市民の皆さまの健康づくりを支援します

徳島市健康づくり計画の主役は市民の皆さまです。健康づくりには、「自分の健康は自分でつくり、守る」という意識を持ち、自らが生活習慣を見直し、健康的な生活を実践していくことが重要となります。

徳島市では、健康的な生活習慣への第一歩として、「野菜摂取量の増加」「ウォーキングの推進」を中心に、健康教室、健康相談等さまざまな事業を通じて市民の皆さまの健康づくりを支援していきます。

毎日、プラス100g ～野菜で生活習慣病を予防～

野菜を食べることは、「食後血糖値の上昇を抑制」「血液中の悪玉コレステロールの減少」など、生活習慣病の予防に効果があるとされています。

徳島県民の1日の平均野菜摂取量は男性245g、女性241g(平成22年国民健康・栄養調査)となっており、成人の1日の必要量350gに100gほど足りていない状況です。

毎日、あと100gの野菜を食べて、生活習慣病予防のための健康的な食生活を送りましょう。

《100gの野菜の目安》

ほうれん草



1/3束

にんじん



中1/2本

きゅうり



1本

上手に食べるポイント

- 手間をかけなくてもおいしい旬の野菜を中心に
- 汁物は具たくさんに
- 加熱すると一度にたくさん食べられる

毎日、プラス1000歩 ～ウォーキングで生活習慣病を予防～

運動量が多い人は、少ない人と比較して循環器疾患やがん等の発症リスクが低いことが実証されています。

徳島県民の1日の平均歩数は男性6,898歩、女性6,142歩(平成22年国民健康・栄養調査)となっており、国の運動指針で推奨されている1日8,000歩に遠く及ばない状況です。

まずは、毎日、あと1000歩(時間にして約10分間程度。距離なら700m程度)、今の日常生活にプラスして、生活習慣病予防のための健康的な生活を送りましょう。



徳島市健康づくり計画

「とくしま・えがお 21 (第2次)」

徳島市保健福祉部保健センター

〒770-8053 徳島市沖浜東2丁目16
TEL: 088-656-0534 FAX: 088-656-0514

発行 平成25年3月

徳島市健康づくり計画

「とくしま・えがお 21 (第2次)」

《概要版》



徳島市では、このたび、新たに徳島市健康づくり計画「とくしま・えがお21 (第2次)」を策定いたしました。

本計画は、「健康長寿社会の実現」を目的とし、生涯にわたる生活習慣病対策の推進を図ることとしておりますが、生活習慣病の予防のためには、市民の皆さま自らが「健康でありたい」と自覚し、積極的に健康的な生活習慣を実践していくことが必要です。

自立して健康な生活を送る健康長寿を目指して、市民一人ひとりが健康づくりの主役として取り組んでいただきたいと思います。



徳島市長 原 秀樹

1 徳島市民の健康状態

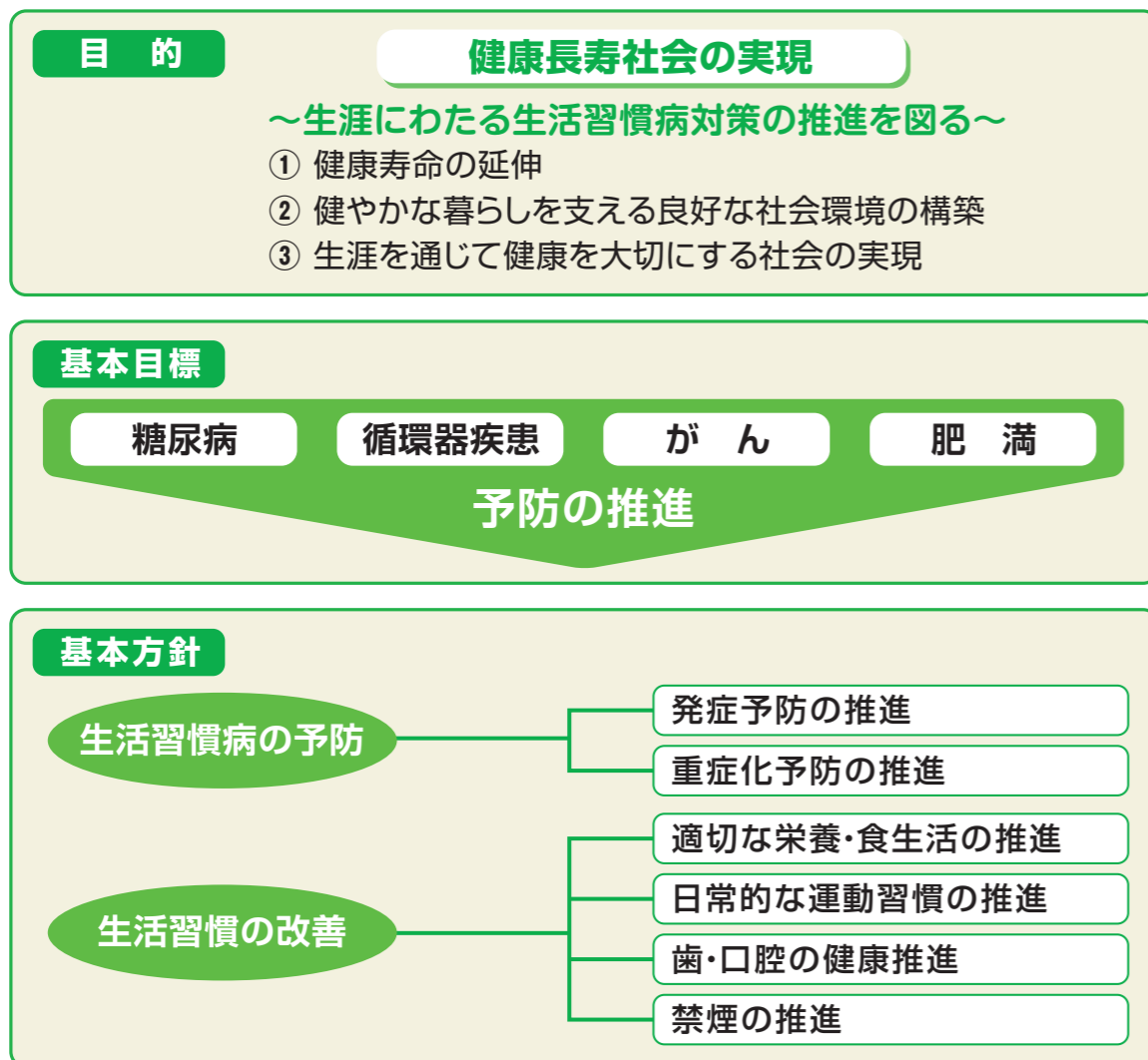
本計画を策定するにあたり平成24年1月に実施した市民意識調査では、市民の意識の向上や知識の普及が見受けられる反面、自らの生活習慣を見直し、改善に向けて行動するには至っていないことが推測できます。

さらに、本市では、平成18年から平成22年における糖尿病の標準化死亡比(SMR)は男性では120、女性では130と、特に高い状況にあります。また、特定健康診査受診者に占めるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予備群及び該当者の割合が平成23年度では29.1%と高い状態を示しています。

2 徳島市健康づくり計画「とくしま・えがお21(第2次)」の概要

徳島市では、市民一人ひとりが生涯にわたって健康で生きがいを持った生活をする事ができるよう、生活習慣病の予防や、社会生活を営むために必要な心身の機能の維持・向上等により、「健康寿命」を延ばしていくことを目指します。

また、行政だけでなく、家庭や地域、学校、職場等が互いに支え合いながら、社会全体で市民の健康的な生活を後押しするような環境をつくるとともに、乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた健康的な生活習慣が確立されるよう、生涯を通じて健康を大切にす地域社会の実現を目指します。



3 健康づくりへの取り組み

基本方針1 発症予防の推進

糖尿病や循環器疾患、がんの発症は、生活習慣が大きく関与しています。徳島市は糖尿病による死亡率が高いことから、糖尿病をはじめとする生活習慣病の発症を防ぎ、生涯にわたり健康に生活を送ることができる社会づくりを目指します。

取組方針

- ① ライフステージに応じた健康診査体制の充実と受診率向上
- ② 保健指導の充実
- ③ 発症予防の啓発の推進

基本方針2 重症化予防の推進

生活習慣病は自覚症状がないまま進行し重症化します。中でも、糖尿病や脳血管疾患は、さまざまな合併症を引き起し、介護を必要とする状態になることが多い疾患です。
こうしたことから、生活習慣病を発症しても重症化させられないよう、それぞれの健康のレベルに応じた健康づくりが実践できるような環境づくりを推進します。

取組方針

- ① 生活習慣改善指導の徹底
- ② 医療機関との連携

基本方針3 適切な栄養・食生活の推進

徳島県はさまざまな野菜の生産地であるにも関わらず、徳島市民を含め県民の野菜の摂取量は非常に少ない状況にあり、栄養の偏りが懸念されます。また、朝食を抜いたり夜食を食べたりする等の食生活の乱れも、生活習慣病の発症リスクを高めます。
こうしたことから、健康づくりの第一歩として、適切な栄養摂取及び食生活を推進します。

取組方針

- ① 栄養・食生活に関する正しい知識の普及啓発
- ② 適正な野菜摂取量についての啓発

基本方針4 日常的な運動習慣の推進

徳島県は、県民の歩数に表れているように、運動量・身体活動量が少ないとされています。そのため、日常生活の中で意識的に身体を動かさなければ運動不足に陥ってしまうので、運動の必要性をしっかりと認識し、習慣的に運動を行う必要があります。
そこで徳島市では、子どもから高齢者まですべての年代の人が、いきいきと身体を動かすことができる、健康で活動的なまちづくりを目指します。

取組方針

- ① ウォーキングの推進
- ② 運動に関する正しい知識と実践方法についての普及啓発
- ③ 適切な運動指導の充実
- ④ 運動に取り組むための環境整備

基本方針5 歯・口腔の健康推進

徳島市は、子どものむし歯患者率が高く、食生活をはじめとする生活習慣に起因していると思われます。また、歯周病は、成人期以降の歯の喪失の主な原因であるばかりでなく、糖尿病や循環器疾患の危険因子となります。
こうしたことから、歯及び口腔のより一層の予防対策が必要であるとともに、乳幼児期から歯を大切にする環境づくりを推進します。

取組方針

- ① 乳幼児のむし歯予防対策の推進
- ② 歯・口腔の健康づくりの普及啓発
- ③ 歯科検診の実施

基本方針6 禁煙の推進

喫煙は、喫煙者だけでなく周りの人たちにも健康被害を及ぼします。喫煙者を減少させゼロに近づけていくことで、すべての市民が毎日を健康に過ごすことができるまちづくりを目指します。

取組方針

- ① たばこのリスクに関する知識の普及啓発
- ② 禁煙希望者等への禁煙支援
- ③ 喫煙者への禁煙指導