

# 「第2次健康はなまき21プラン」を見直しました

「第2次健康はなまき21プラン(計画期間平成24～33年度)」は、市民や地域、学校、医療機関、事業所、行政などがみんなで健康づくりを進めていくための行動指針です。  
同プラン策定後5年が経過したことから、市は昨年度、年代別市民アンケートによる意向調査を実施し中間評価を行いました。  
今回、市民の皆さんの健康に関する考え方や健康行動など、調査結果を踏まえ目標数値や事業内容を見直しました。

## プランの基本目標

「丈夫な体と、豊かなこころを持ち、お互いに助け合い、健康で安心して暮らせるまち」

## プランの基本方針

- ▽1次予防の推進
- ▽健康づくりや健康寿命を延ばす取り組みの支援
- ▽生涯にわたる健康づくり

市民の皆さんが、生涯を通じて

健康で質の高い生活を送れるよう、年代に合わせた健康づくりを支援します。  
具体的には、生活習慣病などの予防に重点を置いた取り組みの推進や、健康意識を高めるための普及啓発、健康づくりに関する正しい知識と情報を提供します。

## 見直し後の変更点

高齢化などの社会情勢の変化に伴い、健康長寿を目標とした

食育の推進が必要とされています。今回の見直しでは、同プランに「第2次花巻市食育推進計画」を追加。各世代において食育を推進し、望ましい食習慣の定着を目指します。

健康づくりは市民の皆さんが主役です。定期的に健(検)診を受ける、望ましい生活習慣に変えるなど、一人一人が「できること」から実践していきましょう。



## 栄養・食生活

### 現状

■朝食を取る人の割合は、5年前に比べ幼児、小学生、中学生、高校生の順で減少しています



■20歳～60歳代男性は、おおよそ4人に1人が肥満者でありその割合は減少しています

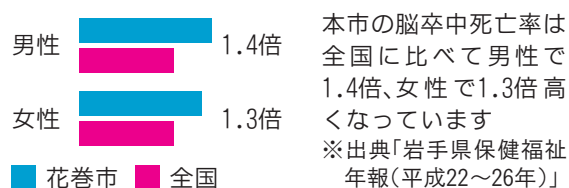
■40歳～60歳代女性は、おおよそ5人に1人が肥満者でありその割合は増加しています

## 生活習慣病

### 現状

■脳卒中による死亡率が全国に比べて高い状況です

脳卒中の標準化死亡比(※)



\*特定地域の死亡率の状況を指標化したもので、全国の死亡率を標準に高低を判断しています

## 市民の皆さんの取り組み

- ▷1日3食きちんと食べます
- ▷自分に見合った1日の食事量を知り、量を意識しながら食べます

## 市・関係機関の取り組み

- ▷「早寝・早起き・朝ごはん」の実践など、食育を推進します
- ▷若い世代を対象にした「食育講座」を充実します
- ▷「手ばかり(※)」などを活用した食事の適量を普及します

※自分の手のひらに乗る量を食事の適量とする手法



## 市民の皆さんの取り組み

- ▷定期的に健(検)診を受け、健康状態を把握します
- ▷定期的な体重測定や毎日の血圧測定で健康の自己管理に努めます

## 市・関係機関の取り組み

- ▷定期的な健(検)診の必要性や受診方法を分かりやすくお知らせし、受診率向上に努めます
- ▷健(検)診結果を健康づくりに役立てられるよう支援します

## 母子保健分野～健やかな親子をはぐくむ環境づくり～

### 現状

#### 妊娠・出産

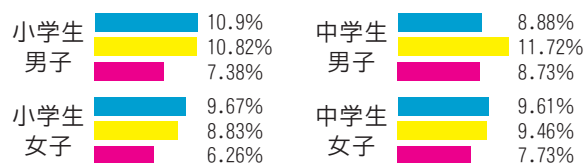
■産後に気持ちが落ち込む産婦がおおよそ10人に1人います

#### 乳幼児期の子育て

■子育てが楽しい、面白いと感じることができない人がおおよそ4人に1人います

#### 子どものこころと体

■肥満傾向にある小中学生の割合は減少していますが、全国や岩手県に比べ高い年代があります



## 市民の皆さんの取り組み

- ▷妊娠・出産、子育ての時期を通じて、家族みんなが協力します
- ▷こどもセンターや保健センターなど、子育ての相談機関を利用します
- ▷家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組みます

## 市・関係機関の取り組み

- ▷妊娠・出産、子どもの成長や発達などの正しい知識と情報を提供します
- ▷不妊治療に助成します

## 本年度からスタートした事業

- 産後健診  
産後2週間と産後1カ月の2回、産後健康診査の費用を助成
- 産前産後ケア  
妊婦および産後おおむね6カ月までの母子を対象とした産前・産後のケア

## 分野ごとの現状と見直し後の取り組み(主な取り組みを抜粋しています)

### 地域医療の充実

#### 現状

■人口10万人当たりの医師数は、全国や岩手県と比較して少ない状況です

■人口10万人当たり医師数

- ▷全国…230.4人
- ▷岩手県…193.7人
- ▷花巻市…125.7人

### 市民の皆さんの取り組み

- ▷かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ちます
- ▷医療機関にかかる場合は、まずはかかりつけ医を利用します

### 市・関係機関の取り組み

- ▷病診連携のしくみや上手な受診の仕方について周知を図ります
- ▷市民が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、医療と介護の連携を推進します