

北区 ヘルシータウン21 (第二次)

みんな元気！いきいき北区



概要版

基本目標を「みんな元気！いきいき北区」とし、その目標を達成するための3つの基本方針を定めました。基本方針に従って、「健康づくりの推進」、「健やか親子」、「食育の推進」の3つの分野に取り組んでいきます。各分野ごとに個別目標を定めて、その個別目標を達成するための8つの視点を定めました。各視点では、「乳幼児期(0～5歳)」「学齢・青年期(6～19歳)」「成人期(20～59歳)」「シニア期(60歳以上)」の4つのライフステージを設定して、それぞれに対する具体的な取組みを示しています。

基本目標

みんな元気！いきいき北区

子どもから高齢者まですべての区民が元気でいきいきと暮らせるまちづくりの実現を目標としています。

基本方針

1. 元気でいきいき健康づくり

健康づくりは区民一人ひとりの意識と行動が基本です。「自らの健康は自ら守り、つくる」という意識を持ち、生活習慣の改善に努め、健康的な生活を送ることが重要です。

2. みんなで力を合わせて健康なまちづくり

健康づくりは個人の力に加えて、家族・近隣の友人・知人や地域の人々の支援が大切です。みんなで声やアイデアを出し合って地域全体で活発な健康づくり活動を推進していきます。

3. 健康を支える仕組みづくり

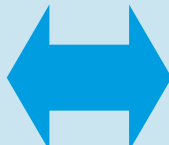
区民一人ひとりの健康づくりに対する意識を高めるとともに地域活動の活発化につなげていくには、行政等が健康づくりに取り組むきっかけを提供・支援することが必要となります。

このため、区・地域・医療関係機関など様々な組織や関係者と連携して、区民が健康づくりに取り組める仕組みづくりを展開していきます。

区に蓄積されている健康関連の情報を分析し、科学的根拠に基づいた健康づくりを推進し、区民へ発信していきます。

基本目標

みんな元気ーいきいき北区



基本方針

方針1…元気でいきいき健康づくり

方針2…みんなで力を合わせて健康なまちづくり

方針3…健康を支える仕組みづくり



施策の内容

分野1 健康づくりの推進 (分野目標：健康寿命の延伸)

「健康日本21 (第二次)」の視点を取り入れています。健康寿命を延ばすことは、個人の生活の質の維持・向上につながります。健康寿命とは、心身ともに自立した活動的な状態で生活できる期間のことです。生涯にわたって健康的な生活習慣を身につけて、健康寿命を延ばすための健康づくりに関する情報の普及・啓発や、運動や栄養講座などの開催、健(検)診に引き続き取り組んでいきます。

- 視点1 毎日の健康づくり (栄養・運動・休養とところ・たばこ・アルコール・歯と口腔)
- 視点2 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防 (糖尿病・循環器疾患・がん)
- 視点3 次世代の健康・高齢者の健康
- 視点4 健康を支え、守るための社会環境整備

分野2 健やか親子 (分野目標：健やかに子どもが育つ環境づくり)

「健やか親子21」の視点を取り入れています。生涯にわたる健康の基礎は、子ども時代にしっかりと育まれる必要があります。保健、医療、福祉、教育関係者が連携を強化して健やかに子どもが育つ環境づくりに取り組んでいきます。

- 視点5 安心できる妊娠・出産の支援
- 視点6 乳幼児の健やかな発育・発達と家族への支援

分野3 食育の推進 (分野目標：生涯にわたる食育の推進)

北区の「食育推進計画」となります。「食育」とは、生きる上での基本であり、知育・徳育および体育の基礎となるべきものです。様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間が育つ取組みを推進していきます。

- 視点7 栄養と食生活
- 視点8 食を通じた豊かなコミュニケーション

具体的な取組み(抜粋)

分野1 健康づくりの推進

視点1 毎日の健康づくり

	具体的な取組み	乳幼児期	学齢・ 青年期	成人期	シニア期
健康と栄養	健康な食についての講演会などを展開します	●	●	●	●
	体験型の食育推進事業を充実します	●	●	●	●
	地域に向いた生活習慣病予防などの栄養講座を実施します			●	●
	高齢者の新型栄養失調予防を推進します				●
健康と運動	「歩くことから始める健康づくり」の啓発事業を実施します	●	●	●	●
	日常生活に運動習慣を取り入れる「筋力アップ体操教室」などの事業を実施します			●	●
	体力の維持や転倒予防のため、「さくら体操」の普及に取り組みます	●	●	●	●
休養とこころの健康づくり	こころの健康問題に関する情報の提供（北区ニュースや北区ホームページ等）や相談体制を充実し、相談機能の窓口をわかりやすくします			●	●
	薬物乱用防止策を推進します		●	●	●
	うつ病、自殺予防に対する取組みを進めます		●	●	●
健康とたばこ	禁煙へのきっかけづくりの講座を実施します			●	●
	たばこを吸わない人の保護のために、受動喫煙に対する影響を減少させる環境づくりに取り組みます		●	●	●
	禁煙外来治療費の助成を行います			●	
健康とアルコール	アルコール依存症についての知識を普及し依存症予備群に働きかけます		●	●	●
	妊娠中のアルコールの弊害について健康教育を実施します		●	●	
	多量飲酒の弊害や予防のPR・教育・啓発活動を推進します		●	●	●
歯と口腔の健康づくり	各ライフステージを対象として、歯列にあった正しい歯みがき方法等の歯と口腔の健康の維持のための知識や情報を提供します	●	●	●	●
	親子を対象とした健診・相談体制を充実します	●		●	
	高齢期の口腔ケアや摂食・えん下機能の向上のための啓発や支援に取り組みます				●

視点2 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防

	具体的な取組み	乳幼児期	学齢・ 青年期	成人期	シニア期
	保健・医療機関や薬局などでの専門家による健康相談を充実します			●	●
	メタボリックシンドローム予防などの生活習慣を改善する事業を充実します			●	●
	特定健康診査や健康増進健診の受診者の増加を図ります			●	●
	生活習慣病発症のリスクの高い人に対しては、生活習慣を改善できるよう、適切な相談・支援を行います			●	●

視点3 次世代の健康・高齢者の健康

●次世代の健康

「視点1 毎日の健康づくり」の「乳幼児期」、「学齢・青年期」の具体的な取組みの再掲となります。

●高齢者の健康

具体的な取組み	乳幼児期	学齢・青年期	成人期	シニア期
摂食・えん下機能障害の危険性や対応方法について情報の提供と啓発に努めます				●
運動器の機能向上や栄養改善等のため、「おたっしや事業」を実施し、高齢者の健康の維持・増進を図ります				●
介護予防の地域支援事業を行います				●

視点4 健康を支え、守るための社会環境整備

区民の知識や経験を活かして、区民講師やサポーターとして活躍する講座を実施します

自主的に健康づくりに取り組む団体の育成と支援を行います

区民の健康づくりを支援するさくら体操指導員などの人材を養成・支援します

「健康フェスティバル」や「高齢者ふれあい食事会」などのイベントを区民とともに実施します

分野2 健やか親子

視点5 安心できる妊娠・出産の支援

産前産後支援・育児支援ヘルパー事業の充実を図ります

親になるための心構えや育児相談の窓口の周知を図るため、「ママパパ学級・パパになるための半日コース」を実施します

妊婦訪問、新生児・産婦訪問、未熟児訪問、妊婦歯科健診等によって妊婦・産婦への支援を行います

視点6 乳幼児の健やかな発育・発達と家族への支援

妊娠から出産・育児へと切れ目のないきめこまやかな育児全般のアドバイスをを行い、母親の目線に立った相談が受けられるよう支援します

子ども同士、親同士の交流づくりのきっかけを作る事業を実施し、子育て支援に関する情報提供を行い、地域における子育てを支援します

個別訪問や出張相談も含めて、子育て相談事業の充実を図ります

子どもへの虐待予防に対して、オレンジリボンキャンペーンをすすめ児童虐待防止の啓発を推進します

分野3 食育の推進

視点7 栄養と食生活

『視点1 毎日の健康づくり「健康と栄養」』の再掲となります。

視点8 食を通じた豊かなコミュニケーション

具体的な取組み	乳幼児期	学齢・青年期	成人期	シニア期
「北区ふるさと農家体験館」体験事業を行います		●	●	●
「高齢者ふれあい食事会」で共食の機会を提供します			●	●
メニューの栄養成分表示等の栄養に関する情報を提供している店舗を「健康づくり推進店」として登録します		●	●	●

平均寿命と65歳健康寿命

平均寿命とは、「0歳における平均余命」と定義され、日本における日本人について、1年間の死亡状況が今後変化しないと仮定した時に、0歳の人が平均してあと何年生きられるかという期待値を表したものです。

65歳健康寿命とは、65歳の人が無理な障害のために日常生活動作が制限されるまでの年齢を平均的に表すものです。

北区の「平均寿命」と「65歳健康寿命」の伸びを平成12年と22年で比較すると、下表のとおりとなります。

		平成12年	平成22年	伸び	伸び率
平均寿命	男性	77.0年	79.0年	2.0年	2.6%
	女性	84.2年	85.5年	1.3年	1.5%
65歳健康寿命	男性	79.4歳	80.66歳	1.26歳	1.6%
	女性	81.3歳	82.72歳	1.42歳	1.7%

ロコモティブ・シンドローム（運動器症候群）って何

ロコモティブ・シンドロームとは、骨、関節、筋力や神経等の身体を動かすのに必要な器官に障害が起こり、自分で身体を動かす能力が低下し、寝たきりになる危険性の高い症状のことです。

とくに、高齢者では、加齢による筋力の低下や感覚器の衰え等により、運動機能の低下が進む傾向があります。厚生労働省の調査によると、高齢者が要支援・要介護になる最大の原因の一つは運動器障害であり、その予防が健康寿命の延伸のために重要な条件であることは明らかです。

ロコモティブ・シンドロームかどうかのチェック・ポイントとして、日本整形外科学会は、次の7つのポイントを挙げています。

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- ③ 階段を上るのに手すりが必要である
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤ 15分ぐらい続けて歩けない
- ⑥ 2キログラム程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑦ (布団の上げ下ろしなど) 家のやや重い仕事が困難である

「北区ヘルシータウン21（第二次）」概要版

平成26年3月

編集・発行／北区健康福祉部健康いきがい課

〒114-8508 北区王子本町一丁目15番22号

TEL: 03-3908-9068 / FAX: 03-3905-6500

刊行物登録番号 25-3-048

この印刷物は、再生紙を使用しています。