

# 計画で目指す方向★主な指標とその目標値

## 生活習慣病の発症予防と重症化予防

がん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病は、死亡原因の約6割を占めています。生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がないため、日頃から自分の健康状態を把握し、早期に生活習慣を改善することができるよう、発症や重症化予防に重点を置いた対策を推進します。

### がん

①検診を受けやすい環境を整備し、進んで受診する人を増やします。

### 循環器疾患

①特定健康診査・特定保健指導の実施を推進します。  
②糖尿病、高血圧症、脂質異常症、喫煙等循環器疾患の危険因子を適切に管理することで、脳血管疾患や心疾患の発症リスクを減らします。

### 糖尿病

①重症化による合併症を防ぐ体制づくりを推進します。  
②治療を継続するために、生涯続くセルフケアや療養生活を支援します。

### 慢性閉塞性肺疾患(COPD)

①喫煙者が禁煙に取り組むよう、COPDの認知度を高め、早期発見、早期治療を推進します。



## 社会生活機能の維持向上

健康寿命を延伸するためには、社会生活を営むための機能を高齢になっても、可能な限り維持していくことが重要です。

個人の生活の質を大きく左右する「こころの健康」や将来を担う「次世代の健康」高齢化に伴う身体機能の低下を遅らせるための「高齢者の健康」に焦点をあてた取組を強化します。

### こころの健康

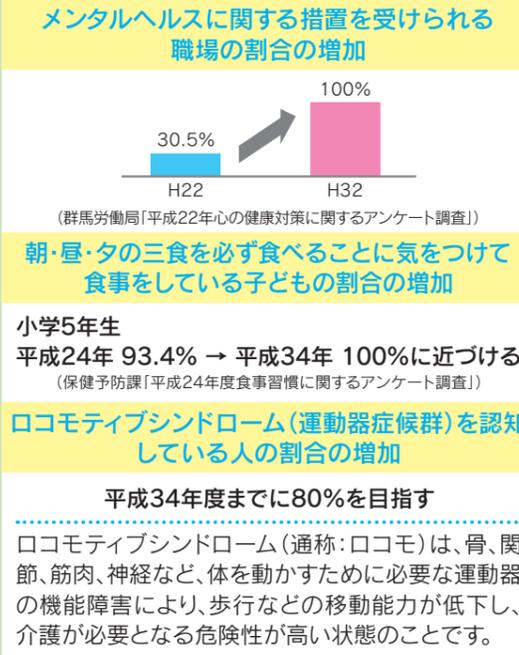
①こころにストレスを感じている人が気軽に相談できる体制を充実します。  
②労働者が職場でメンタルヘルスカケアを受けられる環境を整備します。  
③小児保健医療において、様々な子どものこころの問題に対応します。  
④自殺に対する理解を深め、誰もが相談できる体制を充実します。

### 次世代の健康

①すべての子どもが正しい食生活習慣を身につけるよう、食育を推進します。  
②学校、家庭、地域が連携し、児童生徒の運動・スポーツ習慣を確立します。  
③妊娠前、妊娠期の健康管理に注意し、適正な体重管理に努めます。

### 高齢者の健康

①要介護状態になることを防ぎ、悪化させないための体制整備を進めます。  
②認知機能低下のリスクが高い高齢者を早期に発見し、本人や家族への支援を充実します。  
③栄養状態の改善や生活機能の自立確保等に向けて、食環境を整備します。  
④ロコモティブシンドロームの認知度向上に努め、運動習慣の定着を推進します。  
⑤継続して社会参加ができる場を提供します。



## 健康を支え、守る社会環境の整備

個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、社会全体として、個人の健康を支え、守る環境づくりが重要です。社会的・経済的に不利な方や、健康づくりに関心のない方等も含めて、社会全体が相互に支え合い、健康を守る環境を整備する必要があります。

### 地域のつながりの強化

①お互いの健康を気遣い、助け合いながら健康づくりに取り組む地域をつくります。

### 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる人の割合の増加

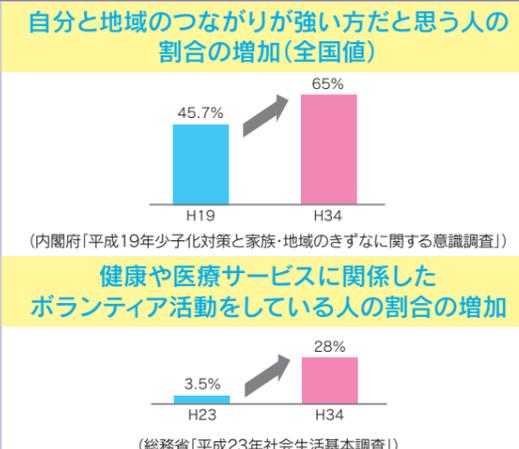
①県民が健康づくりにつながる活動に参加する機運を醸成します。

### 健康づくりに関する活動に取り組み、自発的に情報発信を行う企業数の増加

①企業等と協力して、県民の健康づくりを支援する環境を整えます。

### 健康づくりに関して身近で専門的な支援相談が受けられる民間団体の活動拠点の増加

①県民が健康づくりに関する支援・相談を身近で受けることができる環境を整備します。



## 生活習慣と社会環境の改善

※各指標項目で現状値と目標値(特に表記がないものは平成34年度)を記載  
 ※特に表記がない現状値は「平成22年度群馬県民健康・栄養調査」結果を記載

### 1 栄養・食生活

減塩は血圧を低下させ、結果的に循環器疾患のリスクを減少させます。

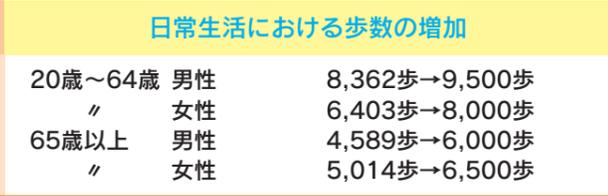
野菜・果物の摂取量の増加は、適正な体重の維持に重要な役割があること、循環器疾患、2型糖尿病の一次予防に効果があることが報告されています。

このため、食塩を控え、野菜と果物を適正量摂取し、主食・主菜・副菜のそろった食事をする人を増やします。また、県民が生活習慣病を予防し、適正体重を維持する等、健康状態を良好に保つことを目指します。



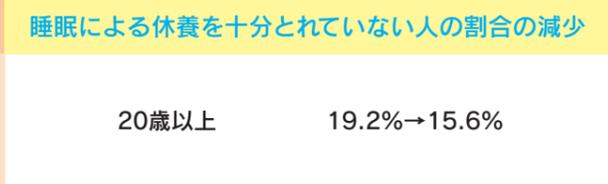
### 2 身体活動・運動

歩数を増やしたり、運動を習慣化することで、体力向上や社会生活機能の維持・増進を目指します。また、高齢者の認知機能や運動器機能の低下などを予防します。



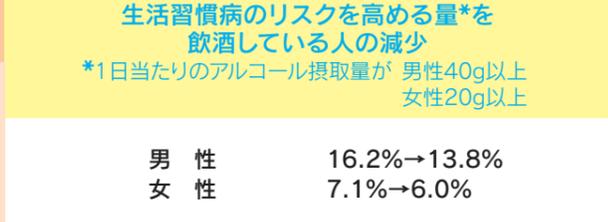
### 3 休養

睡眠不足や睡眠障害はこころの病気や生活習慣病の原因になるため、睡眠による休養が重要です。睡眠により心身の疲労回復を図り、県民のこころの健康を保つことを目指します。



### 4 飲酒

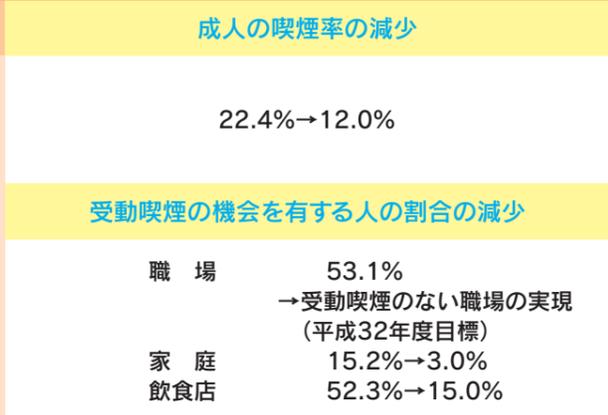
適正飲酒を守り、飲酒に関連するがん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの生活習慣病のリスクを軽減します。未成年者の飲酒、妊娠中・授乳中の飲酒を防ぎ、未成年者の健やかな身体発育を目指すとともに胎児や乳児への悪影響を防ぎます。



### 5 喫煙

喫煙は、がん、COPDをはじめとする呼吸器疾患、循環器疾患など、様々な生活習慣病の発症、重症化に大きく影響します。また、周囲の人に対しても受動喫煙による健康被害をもたらす、虚血性心疾患、肺がん、乳幼児期の喘息、乳幼児突然死症候群などの原因にもなります。

成人の喫煙率を減少するとともに、未成年者、妊娠中・授乳中の喫煙を防止し、受動喫煙を防ぐことにより、喫煙や受動喫煙による健康被害をなくすことを目指します。



### 6 歯・口腔の健康

かかりつけ歯科医を持ち、歯石除去や歯面清掃を定期的に受ける人を増やし、歯肉炎や歯周炎になる人の減少を目指します。また、生涯を通じた歯と口腔の健康づくりを推進します。

