

# 第3期中央東行動計画

概要版  
(平成30～35年度)

基本目標：壮年期の死亡率改善による  
「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」

- (指標)
- 健康寿命の延伸と都道府県格差の縮小
  - 脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率

基本方針3  
生活習慣病の発症予防と重症化予防対策

基本方針2  
働きざかりの健康づくりの推進

基本方針1  
子どもの頃からの健康的な生活習慣の定着

三次予防

二次予防

一次予防

重症化予防

健康的な生活習慣の実行

健康的な生活習慣を身につける

早期発見  
早期治療

- がん対策 (がん検診)
  - 血管病対策 (特定健診)※
- ※よさこい健康プラン21では、二次予防として整理をしています。

- (指標)
- がん検診受診率
  - 市町村がん検診精密検査受診率
  - 特定健診実施率
  - 特定保健指導実施率
  - メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少率

- (指標)
- 糖尿病性腎症による新規透析患者数
  - 治療中HbA1c7.0%以上の人の割合
  - 未治療ハイリスク者・治療中断者に対する指導の成功率
  - 治療中収縮期血圧140mmHg以上の人の割合
  - 収縮期血圧の平均値
  - 収縮期血圧130mmHg以上の人の割合

- 健康づくりの県民運動
- 職域と連携した健康づくり

- 家庭・学校・地域との協働
- 食育を通じた健康教育の強化と家庭への波及

- (指標)
- 健康パスポート取得者数
  - 健康経営認証事業所数

分野ごとの健康づくりの推進

- 生活習慣と社会環境の改善に向けた取り組み (栄養・食生活) (身体活動・運動) (休養・こころの健康) (飲酒) (喫煙) (歯・口腔の健康)

- (指標)
- 適正体重維持
  - 食塩摂取量
  - 野菜と果物の摂取量
  - 65歳以上低栄養傾向
  - 歩数・運動習慣
  - 睡眠による休養
  - 自殺者数
  - 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒
  - 受動喫煙
  - 成人の喫煙率
  - むし歯数
  - 歯肉炎罹患率
  - 歯周病罹患率
  - 80歳で20本
  - 定期的に歯科健診

事業対象：子ども

事業対象：成人

出典：第4期高知県健康増進計画「よさこい健康プラン21」

目標は、壮年期死亡率の改善による「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」

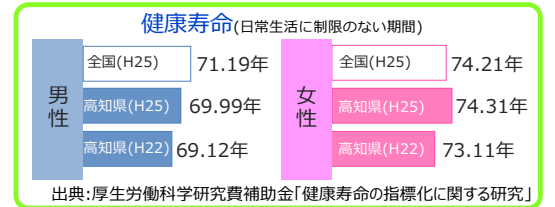
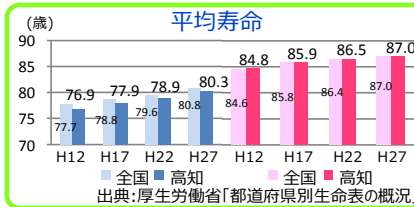
子どもから高齢者まで生涯を通じた県民の健康づくりに取り組むことにより、「健康寿命※の延伸」を図り「健康格差の縮小」を実現することを目的とします。

※日常生活に制限のない平均期間

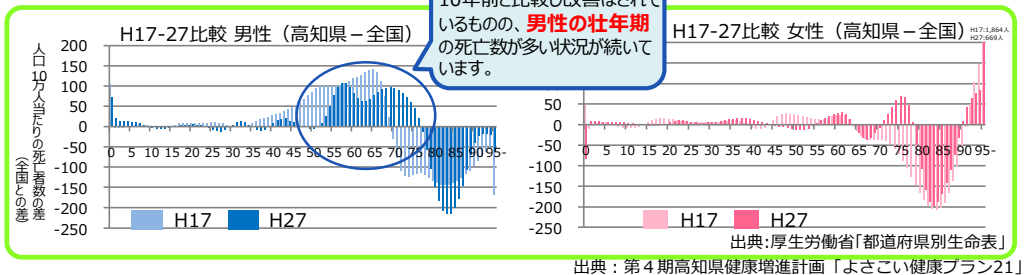
## 高知県の現状

### 高知県の平均寿命と健康寿命

○平成22年に比べて、平均寿命も健康寿命も延びています。



### 高知県と全国との死亡数の差



## 中央東福祉保健所管内の変化

○第2期計画策定時の状況と比較し、達成状況について評価をしました。

	目標に達したもの	改善傾向にあるもの	悪化傾向にあるもの
たばこ	建物内・敷地内禁煙の小学校 建物内・敷地内禁煙の中学校 空気もおいしい！認定店	補導少年の人数 妊婦の喫煙率 出産後喫煙している母親の割合 建物内・敷地内禁煙の市町村庁舎	喫煙率 男 喫煙率 女 禁煙外来での禁煙成功者数
高血圧	1日の食塩摂取目標量を満たしている者の割合(成人男性)	血圧の正常値の認知度 高血圧サポーター事業所数 家庭の血圧計所有率	家庭血圧を毎日測定している者の割合
歯と口の健康	むし歯なし3歳児の割合 12歳(中1)一人平均むし歯数(永久歯) 歯間部清掃用具を使用する者の割合 80歳で自分の歯を20本以上有する者の割合(県平均)	健口体操の普及 保護者が仕上げみがきをしている(3歳児) フッ素洗口実施施設(保・幼) 6024達成者(県平均) 定期的に歯科受診している人	12歳児の歯肉炎罹患率

# 高知県健康増進計画 よさこい健康プラン21

## 第3期中央東行動計画の概要

目標

壮年期(40~64歳)の死亡率の改善による  
健康寿命の延伸と健康格差の縮小



	生活習慣病の発症予防と重症化予防	たばこによる健康影響の防止	歯と口の健康づくり	働き盛り世代の健康を支えるための社会環境の整備
現状・めざす値(主なもの)	<ul style="list-style-type: none"> <li>メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少 12.7% → H20年度と比べ25%以上減少</li> <li>特定健診受診率(市町村国保) 38.7%(H28) → 60%以上(H35)</li> <li>市町村がん検診受診率 肺がん 21.3% 胃がん 8.5% 大腸がん 12.4% 乳がん 16.1% 子宮頸がん 15.4% } (H27) → 50%(H35)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>成人の喫煙率 男性 23.2%(H28) → 15%以下(H35) 女性 5.1%(H28) → 2.2%以下(H35)</li> <li>妊婦の喫煙率 3.4%(H28) → 1.0%以下(H35)</li> <li>「空気もおいしい！」認定店の登録数 65店舗(H29) → 80店舗(H35)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>定期的に歯科健診を受診する人の割合 40.7%(H27) → 65%以上(H35)</li> <li>12歳の一人平均むし歯数(永久歯) 0.7本(H28) → 0.5本(H35)</li> <li>歯肉に炎症所見を有する12歳の割合 27.9%(H28) → 20%以下(H35)</li> <li>60歳で24本以上の歯を残す人の割合 72.8%(H27) → 80%以上(H35)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくりに一歩踏み出した人数(高知家健康パスポートIの取得者数) 4,659人(H29) → 10,000人以上(H35)</li> <li>高知県ワークライフバランス推進企業認証制度の「健康経営」認定事業所数(新設) → 15事業所以上(H35)</li> <li>「高知家」健康企業宣言事業所数(所管:全国健康保険協会高知支部) 17事業所(H29) → 30事業所以上(H35)</li> </ul>

福祉保健所・市町村・関係機関の主な取組	<p>&lt;健(検)診受診率の向上&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健(検)診受診奨励の推進 ・健診や保健指導の必要性を啓発。声かけ活動などを行います。</li> <li>受診しやすい健(検)診体制への支援 ・特定健診とがん検診のセット化・休日健診・医療機関での個別健診を推進します</li> </ul> <p>&lt;重症化予防を重視した血管病対策&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>未治療ハイリスク者対策</li> <li>糖尿病性腎症重症化予防の取組</li> </ul>	<p>&lt;防煙の徹底&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>未成年者の喫煙防止 ・学校で喫煙防止教育を実施します</li> <li>妊婦の禁煙を支援 ・妊婦健診で受診する医療機関や市町村が実施するパパママ教室などで、禁煙指導を行います</li> </ul> <p>&lt;禁煙支援&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙者への禁煙の支援 ・禁煙治療の方法やたばこの害についての啓発 ・医療機関では、禁煙治療や禁煙指導を行います ・薬局や市町村の健診などでは、禁煙への声かけや禁煙指導を行います</li> </ul> <p>&lt;受動喫煙防止対策&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>飲食店や職場などでの受動喫煙防止対策 ・飲食店の利用客や従業員が受動喫煙による健康被害を受けないよう、受動喫煙防止対策を啓発します</li> </ul>	<p>&lt;むし歯予防&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>幼児期からの歯みがき習慣の定着 ・家庭や保育所・幼稚園、小学校、中学校での歯みがき習慣が定着するよう啓発します ・フッ素の利用を推進</li> </ul> <p>&lt;歯周病予防&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>定期歯科健診の受診を啓発 ・妊婦期の歯科健診受診・歯周病と低体重児などの関連について啓発します ・特に働き盛りの男性などに対し、歯周病と全身疾患の関連を啓発し、歯科受診を促します</li> </ul>	<p>&lt;健康経営の推進&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>従業員の健康づくりの促進 ・健康づくりに関する出前健康講座の実施や事業所単位で高知家健康パスポートの取得に向けた支援をします</li> <li>事業所での健(検)診受診啓発 ・従業員・家族に対し、各種健(検)診受診の啓発や生活習慣病予防健診の実施により、若い世代からの健康増進を支援します ・健診会場で、禁煙や高血圧に関する健康情報の周知を行います</li> <li>経営者等に対し、健康経営に関する情報提供 ・健康経営の実践事業所を増やすため、「高知県ワークライフバランス推進企業認証制度」(高知県実施)・「健康経営「高知家」プロジェクト」(全国健康保険協会高知支部実施)への登録を推奨します</li> </ul>
---------------------	---	---	--	--

<p>自分のために・身近な人のために(Family)</p> <p><b>特定健診・がん検診を受ける</b> 家族や身近な人に、受診を呼びかける</p> <p>自分が受けるのはもちろん、声を掛けあってみんなで受診しよう</p> <p><b>特定保健指導を受ける</b> 精密検査を受ける！治療を続ける</p> <p>健(検)診は、受けたら終わりじゃありません。案内が届いたら、保健指導や精密検査を受けましょう</p> <p>みんなあ健診受けないかんぞね！</p>	<p><b>大人も子どもも、最初の1本を吸わないことが大切！</b></p> <p>未成年はもちろん、大人も大切なことは、最初の1本を吸わないこと。そして、禁煙を始めるのに「今さら」はありません</p> <p><b>禁煙するなら、禁煙外来で。禁煙挑戦中の人を応援しよう</b></p> <p>禁煙は、我慢するより禁煙治療の方が成功率が高い！禁煙挑戦中の人には、応援・協力をしよう(禁煙外来をオススメする・喫煙できる場所に行くのを避ける など)</p>	<p><b>しっかり歯みがき&amp;フッ素の利用で歯周病・むし歯を予防しよう！</b></p> <p>歯ブラシの他に、歯間ブラシやフロス(糸ようじ)を使って歯みがきしよう！歯を強くするフッ素も利用しよう！</p> <p><b>定期的に歯科医院を受診し、チェックを受けよう</b></p> <p>むし歯や歯周病になっていないかの点検や、磨き残しチェックのために、定期的に歯科医院を受診しよう！</p>	<p><b>職場のみんなで健康づくりに取り組もう</b> 楽しく続けられる工夫を！</p> <p>みんなで楽しく健康づくりに取り組みましょう。みんなでやることで続けられるコツ！</p> <p><b>高知家健康パスポートで、お得に楽しく健康づくり</b></p> <p>健康づくりが『お得』『楽しい』につながる健康パスポート。健診受診やイベント参加でGetしよう！</p> <p>健康経営で会社も社員も元氣!!</p>
---	---	--	--