

健康由利本荘21計画 (第2期)



由利本荘市では、それぞれの旧市町で定めていた計画をまとめた「健康由利本荘21計画」を平成20年度に策定しました。平成25年度には、市民の皆様から意識調査等の協力をいただきながら見直しを行い、「健康由利本荘21計画(第2期)」を策定いたしました。

本計画は、本市における健康づくり対策の基本となるもので、ダイジェスト版は本市の健康に関する現状から、特に皆様に取り組んでいただきたいことを中心にまとめましたので是非、ご活用ください。

■目標(目指す姿):
「健やかさと優しさあふれる
健康福祉のまちづくり」

■基本方針:
(1)生活の質を高め、健康寿命の延伸を図る
(2)生活習慣病予防対策の徹底を図る
(3)こころの問題や病気への理解を図る

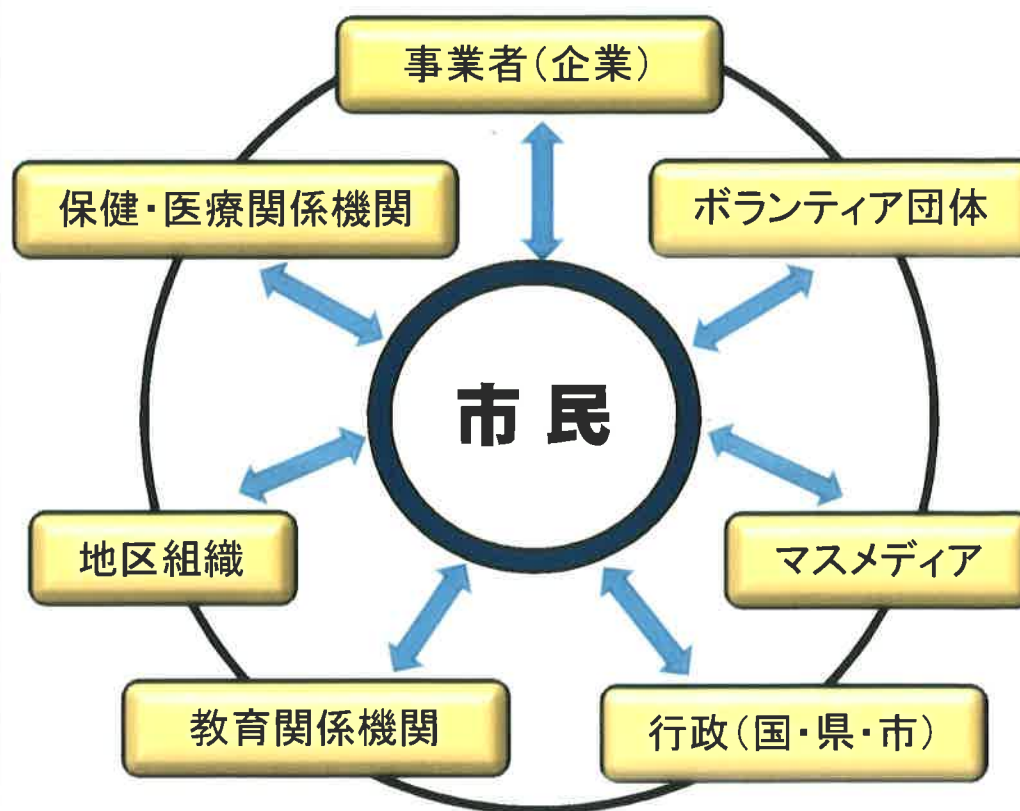
■計画の期間:
この計画の期間は、平成26年度から平成35年度までの10年間です。

<発行・事務局>
由利本荘市 市民福祉部 健康管理課
〒015-0872
由利本荘市 瓦谷地1番地
TEL:0184-22-1834
FAX:0184-24-0481

* 健康づくりの推進体制

「健やかさと優しさあふれる健康福祉のまちづくり」を目指すために、個人・家庭が効果的かつ継続的に健康づくりに取り組めるよう、関係機関や団体が一体となり、連携し推進していきます。

一人ひとりの健康づくりを推進するための連携



* 各分野の取り組み

1. 生活の質を高め、健康寿命の延伸を図る

健康管理

ねらい
自らの健康管理で、生活習慣病の予防を心がける。

【主な指標】	【現状】	⇒	【目標】 <small>平成35年</small>
・メタボリックシンドロームの該当者	17.5%		13.0%
・特定健康診査受診率	30.7%		60.0%

【市民のチャレンジ目標】

- ・体重測定や血圧測定を習慣にし、自らの健康意識を高めましょう。
- ・年に1回は健診(検診)を受けましょう。(再検査や要受診となった項目については、放置せず早期受診を心がけましょう。)(治療中の方は定期受診を継続し、重症化を予防しましょう。)



歯

ねらい
生涯を通じてむし歯や歯周病を防ぎ、自分の歯でおいしく食べる。

【主な指標】	【現状】	⇒	【目標】 <small>平成35年</small>
・3歳児におけるむし歯のない人	72.7%		90.0%
・妊婦歯科健診の受診率	39.6%		50.0%
・よく噛むことを心がけている人	16.2%		40.0%

【市民のチャレンジ目標】

- ・正しい歯の磨き方を身につけましょう。
- ・食事や間食は時間を決め、よく噛んで食べましょう。
- ・年に1回は歯科健診(検診)を受けましょう。



