

厚生労働省が発表した「平成24年版高齢社会白書」では、平成23年10月1日現在、全国では65歳以上の高齢者は約2975万人で、総人口の23.3%となっています。下野市ではどのくらいでしょうか？



■プランの重点領域の目標と取り組みの方向
「健康しもつけ21プラン」では①栄養・食生活②運動③休養・こころの健康づくり④喫煙・飲酒⑤検診を中心とした生活習慣病の予防、の5つを重点領域の目標と定め、取り組みの方向などを定めています。
広報7月号に引き続き、重点領域目標③休養・こころの健康づくり、④禁煙・飲酒、の2つを紹介します。

3.休養・こころの健康づくり

健康目標

十分な休養をとり、自分にあったストレス解消法を見つけて、こころの健康を維持しましょう。

個人や家庭、地域の取り組み

- 睡眠など十分な休養をとり、自分にあった生活リズムを作りましょう。
- ストレスについて理解し、自分のストレスの状態を正しく把握しましょう。
- 一人で悩まずに、専門機関や相談機関に早めに相談しましょう。

重点施策

- こころの健康を保つために啓発活動を強化します。
- こころの病気についての正しい知識の普及を図ります。
- こころの相談体制を充実強化します。

など

目標項目		現状値 (H23年度)		目標値 (H29年度)	
成人期	●睡眠で休養が十分にとれていない人の割合	男性 23.9%	女性 22.3%	男性 17%以下	女性 17%以下
	●ストレスを大いに感じている人の割合	男性 12.8%	女性 19.0%	男性 10%以下	女性 16%以下
	●こころの健康相談の認知度	男性 8.0%	女性 24.2%	男性 40%以上	女性 40%以上

注)○は第1次計画からの継続目標 ●は第2次計画の新規目標

4.喫煙・飲酒

健康目標

・たばこによる健康への影響を理解し禁煙・分煙に取り組みましょう。
・節度ある適度な飲酒を心掛けましょう。

個人や家庭、地域の取り組み

- たばこによる生活習慣病の最も大きな要因であることを知り、喫煙しないようにしましょう。
- 自分にあった適度な飲酒に心がけましょう。
- 週に1日は休肝日をもうけましょう。

重点施策

- 喫煙や飲酒に関する正しい知識の普及啓発を図ります。
- 禁煙希望者に対する禁煙支援体制を整備します。

など

目標項目		現状値 (H23年度)		目標値 (H29年度)	
成人期	○喫煙者の割合	男性 29.5%	女性 10.7%	男性 14%以下	女性 4%以下
	●喫煙者のうち禁煙希望者の割合	男性 52.9%	女性 65.7%	男性 60%以上	女性 85%以上
	○未成年者に喫煙させない意識のある人の割合	男性 86.1%	女性 89.9%	男性 90%以上	女性 90%以上
	○公共施設全面禁煙の実施についての意識のある人の割合	男性 71.2%	女性 78.2%	男性 90%以上	女性 90%以上
	●多量飲酒者の割合	男性 7.3%	女性 1.8%	男性 5%以下	女性 0.5%以下
	●節度ある適度な飲酒の知識をもつ人の割合	男性 66.0%	女性 72.7%	男性 70%以上	女性 75%以上

注)○は第1次計画からの継続目標 ●は第2次計画の新規目標

健康しもつけ21プラン(第2次下野市健康増進計画)を策定しました(その3)