## 第5次健幸おおの２１

| | 変更したこと・新しい視点 | 特に推進したいこと |
|---|---|---|
| 身体活動 | ・国の健康日本２１の新たな視点「**女性の健康**」を取り入れ、若い女性のやせに伴うリスクや、骨粗しょう症による骨折予防など女性特有の健康課題に取り組む。<br>・**環境面を整えることによる健康づくりへの支援**として、公園の維持管理や公共交通の利便性向上など、間接的な取り組みについても記載。 | ・若者・働き盛り世代に向けた取り組み内容<br>**『ブレイク３０』**<br>30分に1回程度、座りっぱなしの時間を中断して立ち上がり、体を動かす習慣をつけることで、アンケート回答で多い「忙しくて運動できない」人も実践しやすく、長時間座位による健康リスクを減らす効果がある（代謝向上、疲労軽減、血糖値抑制）<br>・**ヘルスウォーキングプログラム**は関係機関と連携し楽しみながら体を動かせる企画を増やす |
| 栄養・食生活 | ・目標指標は変更なし。<br>「バランスに配慮した食生活」の目標値は、国の目標値にあわせて下げている（65%→50%）<br>・県が推奨する「**省塩**」（減塩）について市も連携しながら推進していく | ・若い世代で朝食の欠食割合が高いことから「**早寝・早起き・朝ごはん**」を推進<br>・高齢者はフレイル予防のため、**タンパク質**を多く含む食品を毎食とることと、心の健康と認知症の予防のため**共食**の機会をもつことを心がけるよう啓発する |
| たばこ・アルコール | ・目標指標に**受動喫煙**に関する項目を追加 | ・**男性の喫煙率が県や国と比較して高い**傾向にあり肺がん検診や特定保健指導、1歳半・3歳児健診等喫煙者に対して情報提供や啓発を行う。<br>・煙が出ない加熱式タバコや電子タバコに変えた人にも呼気から周囲の人に受動喫煙の影響があることを周知し、**望まない受動喫煙を減らす**。 |
| 休養・こころの健康 | ・目標指標に**睡眠**に関する指標(国・県と同じ）を追加 | ・**睡眠時間**など実態が把握できていないので、関係機関に協力を求め、こどもや働き盛り世代、高齢者など**幅広い世代**に対して、様々な機会を通じて**アンケート調査**を行うとともに、あわせて**睡眠の量と質の改善に向けたポイントなどの啓発**を行う。 |
| 歯・口腔の健康 | ・目標指標の表記を変更<br>「専門家による支援と定期管理」(定期通院者の割合)を「歯科健診受診割合」に変更<br>→治療のための通院でなく、**予防のために健診を受ける人が増えることを指標**とする | ・国が進める「**攻めの予防医療**」における重点領域のひとつである歯科保健において、**節目年齢の歯周病検診の対象年齢拡充**や**歯周病リスク簡易チェック導入**について検討する。<br>・**噛ミング３０（かみんぐさんまる）**を推進し、よく噛むことで肥満予防と認知症予防をはかる。<br>・外出時に**マイ歯ブラシ持参**を推奨 |
| 健康管理 | ・**新たに「健康管理」の項目を追加**<br>・生活習慣病健診やがん検診を推進<br>・**感染症や熱中症など新たな健康課題**への対応についての記載を追加<br>・SNSなどの健康情報を正しく理解し、自分の健康を守るために上手に活用する力を身につけることについて記載（**ヘルスリテラシーの向上**） | ・心疾患や脳血管疾患など大きな病気につながる「メタボリックシンドローム」の対象や予備軍を減らすために、特に**働き盛り世代男性の肥満予防**に取り組む。<br>・罹患者数が一番多いがんでありながら、がん検診の精密検査受診率が低い「**大腸がん**」について重点的に受診勧奨に取り組む。 |