

「健康なかつがわ21（第三次）」

市民の健康増進を図ることは、急速に高齢化が進む市にとっても、一人ひとりの市民にとっても重要な課題です。中津川市における新たな健康課題や社会背景等をふまえ、健康増進計画「健康なかつがわ21（第三次）」を策定しました。

（計画期間：令和6年度～令和17年度）

基本的な考え方

健康なかつがわ21（第三次）では、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての市民が、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できるよう、健康づくり運動を推進します。

基本理念

すこやかでいきいきと心豊かに暮らせるまち



中津川市の健康課題

- ・死亡原因は生活習慣病によるものが多い。
- ・がんは死亡原因の第1位。
- ・高血圧、脳血管疾患が多い。
- ・メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合が年々増加。男性は約半数が該当。
- ・小児期及び成人期における肥満者の割合が増加傾向。
- ・新規透析導入者は、糖尿病の他、高血圧をあわせ持つ者の割合が多い。

市民一人ひとりの主体的な健康増進のための取り組みを支えながら、個々の生活実態を丁寧に把握し、科学的根拠に基づいた支援を積極的に進めます。

同時に、地域の健康課題に対して、健康実現に向かう活動ができる地域づくりをめざします。

項目ごとの主な取り組み

1. 健康寿命の延伸

2. 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

1) がん

- ① がんの予防・発見
検診受診率の向上
- ② がん検診の質の確保
国のガイドラインに則した
検診体制の構築



2) 循環器病

- ① 特定健診の受診率向上
- ② 知識の普及啓発の促進
・高血圧・脂質異常症
・メタボリックシンドローム
- ③ 健診受診後の保健指導の充実



3) 糖尿病

- ① 知識の普及啓発の促進
・発症予防 ・合併症予防
- ② 健診結果に基づく生活習慣改善の支援
- ③ 医療機関と連携した糖尿病性腎症・慢性腎臓病（CKD）重症化予防プログラムの実施



3. ライフコースアプローチをふまえた健康づくりの推進

4) 栄養・食生活

- ① 生活習慣病予防・重症化予防
・健診結果に基づき栄養・食生活改善を支援
- ② 食育推進事業の実施
・ライフステージに応じた支援の実施
・食育推進会議、食育指導者研修会の開催
・関係機関と連携し、生活習慣病予防を支援

5) 身体活動・運動

- ① 運動教室の実施
- ② 運動機会の提供
- ③ 適切な運動についての情報提供



6) 飲酒

- ① 飲酒によっておこる生活習慣病予防の推進
・適正飲酒に向けた個別指導の実施
- ② 飲酒のリスクに関する教育・啓発の推進
・各保健事業における教育や情報提供
・市民全体への啓発
・断酒したい方への情報提供



7) 喫煙

- ① 禁煙支援の推進
・禁煙支援・禁煙治療への個別指導
・喫煙妊婦への禁煙支援
・禁煙相談の実施
- ② 禁煙・受動喫煙防止に関する教育・啓発の推進



8) 歯・口腔の健康

- ① 定期的な歯科健診の実施
・各年代における歯科健診の推進
- ② 歯科保健教育・啓発の推進
・ライフステージに応じたむし歯・歯周病予防教育と口腔機能の維持・向上の普及啓発



4. 健康づくりに取り組む関係部署及び関係機関との連携

9) 関係部署との連携

- ① 庁内各部署との連携会議
- ② 医師会、歯科医師会、薬剤師会をはじめ健康づくりの関係機関等との連携

10) 健康情報の提供