

【身体活動・運動】

重点課題 10 要介護・痴呆の予防として、身体活動への啓発と支援をしよう！

◎健康パワーアップ宣言！

- ◆ 散歩・ウォーキングなど無理のない運動を続けよう
- ◆ 家族、友だちと誘い合って運動や地域活動に出かけよう
- ◆ 介護予防・痴呆予防教室などへ積極的に参加しよう

◎みんなの健康づくりをバックアップ！

- ◆ 散歩へのおさそい運動
- ◆ 高齢者向け健康体操の紹介、普及
- ◆ 地域全体での世代交流（夏休みの朝のラジオ体操など）



◎数値目標～レベルアップ～

目標項目	対象	現状値	目標値
○要介護者認定率の減少	介護保険対象者	10.1%	増加半減
○運動習慣者の割合の増加	60歳以上男性	40.9% (60歳代)	50%以上
	60歳以上女性	47.7% (60歳代)	48%以上
○外出しない人の割合の減少	60歳以上女性	21.4%	減少

【休養・こころの健康】

重点課題 11 閉じこもりがちな人に対して、人との交流を図るなどの支援をしよう！

◎健康パワーアップ宣言！

- ◆ 身だしなみやおしゃれに気を使ったりして、仲間と誘い合って身近な地域活動にでかけよう
- ◆ 若い世代との交流の機会を持とう
- ◆ 生涯学習をすすめ、趣味や生きがいを持ち、社会参加をしよう

◎みんなの健康づくりをバックアップ！

- ◆ ふれあいサロンの推進（気軽に立ち寄れる場所、外出のきっかけづくり）
- ◆ 学生や児童ボランティアによる高齢者世帯への訪問
- ◆ 高齢者及び家族を対象としたこころの健康づくり講演会などの実施
- ◆ 外出支援サービス事業（移送用車両による送迎）

◎数値目標～レベルアップ～

目標項目	対象	現状値	目標値
○ストレスを強く感じている人の割合の減少	70歳以上女性	12.2%	10%以下
○毎日の生活が楽しいと思う人の割合の増加	成人	73.0%	80%以上
○地域活動に積極的に参加する人の増加	60歳代以上男性	86.7%	増加
	60歳代以上女性	86.9%	増加

【糖尿病・循環器病・がん】

重点課題 12 各種健診の受診者を増やすとともに受診者への事後管理を強化しよう！

◎健康パワーアップ宣言！

- ◆ 健康診査やがん検診を定期的に受診しよう
- ◆ 健診後は説明をよく聞き、自分の健康状態を理解しよう
- ◆ 「かかりつけ医」、「かかりつけ薬局」をもち、健康チェックに努めよう
- ◆ 体重・体脂肪率・血圧などは、日頃から測定し自己チェックしよう

◎みんなの健康づくりをバックアップ！

- ◆ 健康診査、がん検診の促進（各種健（検）診の拡大、内容充実、体制整備）
- ◆ 健康診断事業の促進（従業員健康診断事業、簡易ドック、健診料助成など）
- ◆ 「かかりつけ医」、「かかりつけ薬局」を持つことの必要性の啓発普及

◎数値目標～レベルアップ～

目標項目	対象	現状値	目標値
○健康診査を受ける人の増加（受診率の増加）	成人	47.9%	55%
	成人（胃がん）	21.8%	30%
	成人（子宮がん）	15.5%	30%
○がん検診の受診者の増加（受診率の増加）	成人（乳がん）	16.2%	30%
	成人（肺がん）	21.8%	30%
	成人（大腸がん）	24.8%	30%
○がん検診、精密検診受診者の増加	がん検診受診者	70%～90%	100%