

Ⅵ 市民・地域・行政の取り組み

- 本目標の達成度を測る指標として、【別表】本計画における指標一覧をご覧ください。

1 健康把握

(1) 循環器疾患^(注)、糖尿病、メタボリックシンドローム^(注)等

- 自らの健康を適切に維持・管理するためには、定期的に健康診査や人間ドックを受診し、疾病の早期発見と生活習慣の見直しを行う機会を持つことが重要です。
- 特に、生活習慣病^(注)等の治療は長期にわたることや、複数の診療科・医療機関にかかることが多くあります。中長期的に安全な治療を受けるためには、かかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、治療や薬等に関する情報等を適切に共有することが必要です。

① 市民・地域の取り組み

<市民の取り組み>

(◎：当初5か年において重点的・優先的に取り組むべきこと。「Ⅲ 重点的取り組み」参照。)

【母子（主に、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期）】

- ◎ 定期的に健康診査を受け、子供の健康状態を把握しよう。
- ◎ 保護者自身も定期的に健診を受けよう。
- （小学生まで）保護者は、日頃から子供の体格（やせ・肥満傾向）について定期的に健康診査を受け、把握しておくようにしよう。
- （中学生以上）日頃から自分の体格（やせ・肥満傾向）について把握しておくようにしよう。
- 女性は妊娠前から自分の健康状態や体型について、知っておくようにしよう。

【成人（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】

- ◎ 体重や血圧等を自己測定し、日々の健康状態を把握しよう。
- 必ず年1回は健康診査を受け、生活習慣改善や疾病の早期発見につなげよう。
- かかりつけ医・歯科医・薬局をもとう。

<地域の取り組み>

- 母親が定期的に健康診査を受けられるような、社会的支援・意識を高めていきます。
- 自分たちの健康づくりに関して、主体的に学んだり活動するグループづくりを進めます。
- 健康関連の団体やサークル活動の場だけでなく、多彩な地域コミュニティ・地域活動において“健（検）診”を話題にし、地域組織・市民の口コミから受診率の向上を進めます。
- 医師会・歯科医師会・薬剤師会の市民講座等の事業を通じ、健康把握の大切さを啓発します。

② 行政の取り組み

- 健康診査について、市民が受診しやすい環境整備に努め、受診率の向上を図ります。
- 生活習慣病の改善や健康に関する相談体制の充実を図ります。
- 育児中の母親も健診や相談を受けて、自らの健康を把握し健康管理ができるように、健診や相談事業の充実を図ります
- 健診結果やデータを活用し、市民の健康意識の醸成を図ります。
- 支援を必要とする高齢者に効果的・効率的に介護サービスや介護予防、健康づくり、生活支援サービスが提供できる地域ケアシステムを充実します。
- 医療や薬に関する相談ができるように、かかりつけ医・歯科医・薬局の必要性の周知に努めます。

(2) がんの減少

- まず、がんにならないよう、生活習慣改善を進めることが大切です。また、がんの治療法は日々進歩しており、早期の治療は良好な成果につながります。がんの早期発見・早期治療に結びつくよう、必要ながん検診を定期的に受診することが重要です。

① 市民・地域の取り組み

<市民の取り組み>

(◎：当初5か年において重点的・優先的に取り組むべきこと。「Ⅲ 重点的取り組み」参照。)

【成人（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】

- ◎ 必ず定期的に性別・年齢に応じたがん検診を受け、がんの早期発見・早期治療を心がけよう。

<地域の取り組み>

- 自分たちの健康づくりに関して、主体的に学んだり活動するグループづくりを進めます。
- 健康関連の団体やサークル活動の場だけでなく、多彩な地域コミュニティ・地域活動において“健（検）診”を話題にし、地域組織・市民のロコミから受診率の向上を進めます。

② 行政の取り組み

- 検診を受診しやすい環境整備に努め、がん検診の受診率の向上を図ります。
- 検診結果やデータを活用し、がん検診の大切さや効果について、啓発の充実を図ります。
- がんの早期発見に努めるとともに、精密検査受診の必要性の周知と理解の向上に努めます。

(3) 歯・口腔の健康

- 歯と歯ぐきの手入れを怠ると、むし歯(う歯)だけでなく、歯周病(注)の原因ともなります。歯周病が進行すると歯が抜け落ちてしまい、食生活にも悪影響が生じます。奥歯を失うと咀嚼機能の低下をもたらし、消化吸收をさまたげ低栄養のリスクが高くなります。また、咀嚼機能が低下すると、食べ物が消化しにくくなるだけでなく、肥満や脳機能の低下につながることも知られています。

- 歯科疾患の特徴は、他の身体上の疾患と異なり、一度損なうと元の状態に戻すことができず、他の歯科疾患を引き起こす原因となりやすい点です。このため、歯と歯ぐきの健康を維持するためには、子供の頃から歯磨き等の習慣を身につけたり、かかりつけ歯科医で定期的に健診を受けたりして、生涯を通じて継続的に予防に取り組むことが重要です。

① 市民・地域の取り組み

<市民の取り組み>

【母子（主に、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期）】

- 歯と口腔を親がチェックしよう。
- 歯と口腔の衛生管理の習慣を身につけよう。
- かかりつけ歯科医をもとう。

【成人（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】

- 歯と口腔を自分でチェックする習慣を身につけよう。
- むし歯（う歯）と歯周病の予防の習慣を身につけよう。
- 必ず年に1回以上は定期的に歯科健診を受けよう。
- かかりつけ歯科医をもとう。

<地域の取り組み>

- 自分たちの健康づくりに関して、主体的に学んだり活動するグループづくりを進めます。
- 健康関連の団体やサークル活動の場だけでなく、さまざまな地域コミュニティ・地域活動において“健（検）診”を話題にし、地域組織・市民のロコミから受診率の向上を進めます。

② 行政の取り組み

- 個々の状況に応じた歯科指導が受けられるように、かかりつけ歯科医の重要性についての啓発に努めます。
- 成人期・妊娠期・乳幼児期の各期の歯科健診の意義や必要性の啓発に努め、定期的な歯科健診の促進に努めます。
- 歯周病（注）の心身の健康に及ぼす影響等の情報提供に努め、自己管理する習慣の促進を図ります。
- 保育園、幼稚園、小学校、中学校等と連携し、歯や口腔の健康づくりの重要性について啓発に努めます。