

VII 病気の予防

1. 目標

自らの健康状態を知り、病気の予防に努めている。

2. 現状と課題

医療の発展により平均寿命は延伸していますが、それと同時に健康寿命[※]がのび、健康で長生きすることが健康で生きがいのある人生を送ることにつながります。

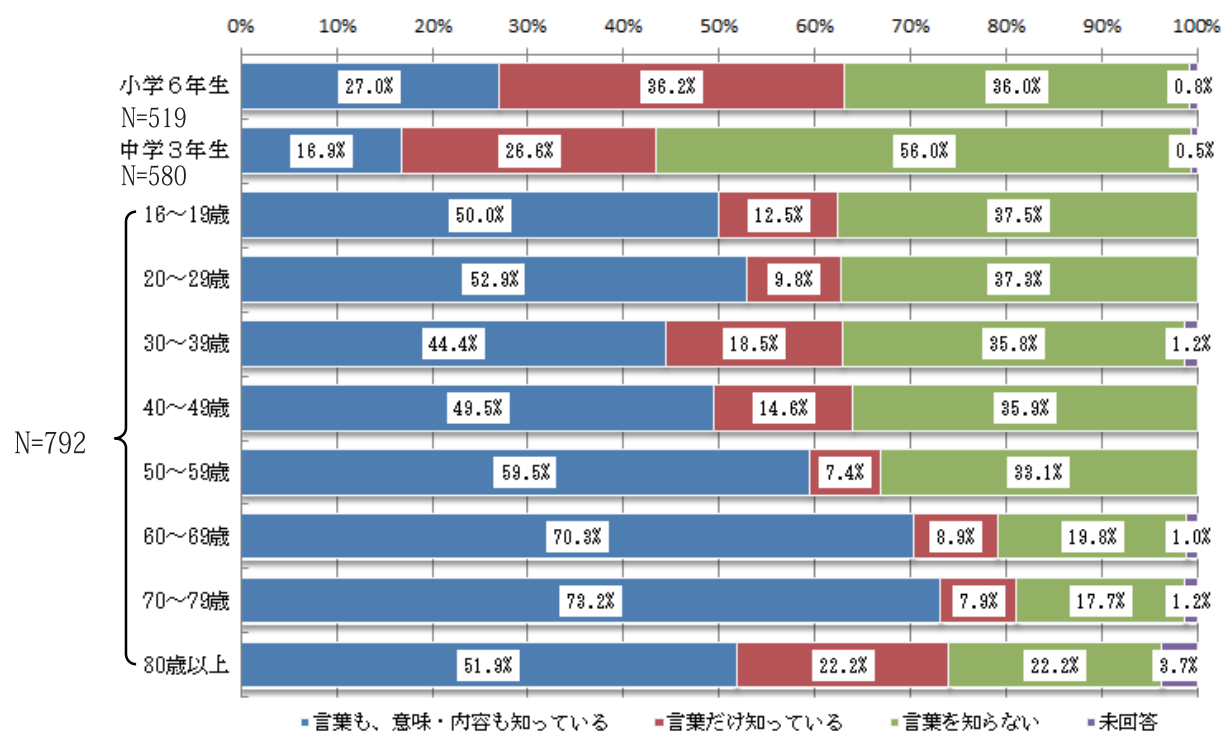
健康寿命が延伸するためには、一人ひとりが自分自身の健康について関心を持ち、健康づくりのための行動をすることが大切です。一人ひとりがそれぞれのライフサイクルに合わせた取組を行い、また、効果的で効率的な事業の充実を図っていく必要があります。

柏原市においては、「健康寿命」の言葉について知っている人は約7割であり、健康寿命の考え方を周知・啓発し、一人ひとりが健康寿命延伸を目指せるよう努力が必要です。

また、健康寿命の延伸のためには、規則正しい生活を送り、病気の早期発見のため健診等を受診することが必要です。今回のアンケート調査の結果では、健康診査を受けた人は7割を超えていますが、がん検診については、3割ぐらいであるため受診率向上に向けた取組が必要です。

受診率向上のためには受診する必要性について啓発し、早期発見、早期治療に結びつくよう受診者の利便性にも配慮し、誰もが受診しやすい健診体制を整えていく必要があります。

「健康寿命」という言葉や、その意味・内容を知っていますか



3. 具体的な取組

(1) 市民が取り組む健康づくり

<市民全員の取組>

- ・定期的に健康診査やがん検診を受診し、自分の健康状態を把握するよう努めます。
- ・健康診査やがん検診の結果、必要であれば医療機関を受診し、適切な検査及び治療を受けます。
- ・健康に関する情報に関心をもち、地域の健康教室などを利用し、健康管理に役立てるよう心がけます。
- ・身近に相談できる、かかりつけ医、かかりつけ歯科、かかりつけ薬局をもつよう心がけます。

<幼少期（0歳～14歳）、その保護者の取組>

- ・早寝早起きなど、規則正しい生活を送ります。
- ・身体のことでの心配なことがあれば、家族や先生に相談します。

<青年期（15歳～39歳）の取組>

- ・生活習慣を整え、規則正しい生活を送ります。

<中高年期（40歳以上）の取組>

- ・地域の健康づくりや介護予防に関する教室などに参加し、正確な健康に関する情報を身につけます。
- ・健康診査やがん検診を定期的に受診します。

(2) 市が取り組む健康づくり

<市民全員への取組>

- ・健康に関する相談を受けます。
- ・出前講座[※]等において健康に関する講座を行います。
- ・健康診査やがん検診の啓発を行います。

<幼少期（0歳～14歳）への取組>

- ・乳幼児健康診査、歯科健診や健康相談等において病気の早期発見や成長や発達についての相談に応じます。
- ・保育所、幼稚園、小学校、中学校において、健康診断を実施します。
- ・小学校や中学校では、保健の授業で病気の原因や地域の様々な保健活動の取組について学習します。また、担任による日常の健康観察や、養護教諭による健康指導を行います。

- ＜青年期（15 歳～39 歳）、中高年期（40 歳以上）への取組＞
- ・がん検診（肺がん、乳がん、子宮頸がん、胃がん、大腸がん）等を実施し、重点受診対象者には受診勧奨を行います。
 - ・集団検診では、休日セット検診を実施し、あわせて個別検診を拡大することで、対象者が受診しやすい体制を作っていきます。
 - ・保健指導等により生活習慣病[※]（高血圧症、脂質異常症、糖尿病等）に関連する歯周病や網膜症や慢性腎臓病などの重症化予防に努めます。
 - ・特定健診の検査項目としてクレアチニン値・尿酸値を加え、腎性高血圧や糖尿病性腎症の早期発見に努めます。
 - ・特定健診の結果に応じた保健指導を行います。
 - ・人間ドックについては、一部助成を行い受診率の向上に努めます。
 - ・肝炎ウイルス検診や骨粗しょう症検診を実施します。
 - ・健康手帳をがん検診や健康相談等で配布し、健康に関する記録をすることで自己管理ができるよう支援します。
 - ・電話や面接により健診結果やその他健康に関する相談に応じます。また、必要に応じて医療機関の受診を勧奨します。
 - ・生活習慣病の予防など健康づくりに関する正しい知識の普及、啓発を行うとともに市民一人ひとりが健康づくりに取り組めるよう健康教室の開催や、地域に出向いての出前講座[※]を行います。
 - ・健康づくり応援団の育成や学習会を実施し、健康づくりボランティアと協力し、地域の健康づくりを推進します。
 - ・高齢者に対しては、地域サロン[※]等を開催し、できる限り自立した生活が継続できるよう支援します。

4. 指標

指 標	第 2 期	現状	目標
過去 1 年間に健康診査を受けた人の増加	45. 2%	72. 1%	75. 0%
過去 1 年間にがん検診を受けた人の増加	37. 9%	31. 8%	35. 0%
「健康寿命 [※] 」という言葉や意味を知っている人の増加		60. 5%	70. 0%
乳幼児健康診査（4 か月児健診）の受診率の向上	98. 7%	96. 9%	99. 0%
乳幼児健康診査（1 歳 6 か月児健診）の受診率の向上	96. 5%	96. 3%	98. 0%
乳幼児健康診査（3 歳 6 か月児健診）の受診率の向上	86. 7%	92. 6%	95. 0%

