

第4期香美市健康増進計画・第3期香美市食育推進計画・第2期香美市自殺対策計画 を策定しました！

基本理念 : **からだもこころも みんなで元気！未来へつなぐ 健康のかけはし**

令和6(2024)年

近年、医療・医学の進歩や経済・社会生活の向上などにより、わが国の平均寿命は延びています。その反面、認知症や寝たきりなどの要介護高齢者の増加や、社会構造の変化、運動不足などに伴うがん、脳血管疾患、心疾患、糖尿病などの生活習慣病の増加が深刻な社会問題となっています。また、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行と、それに伴う新たな生活様式、働き方への変革など、国民の健康づくりを取り巻く環境は大きく変化しています。

本市では、国や県が示す方針や本市の上位計画・関連計画を踏まえ、第2次香美市振興計画の基本理念である『輝き・やすらぎ・賑わいをみんなで築くまちづくり』の基本方針3 “やすらぎを守る” を目指して策定しました。

健康増進計画とは？

健康増進法に基づく、健康増進の推進に関する施策についての計画です。

食育推進計画とは？

食育基本法に基づく、食育の推進に関する施策についての計画です。

自殺対策計画とは？

自殺対策基本法に基づく、自殺対策についての計画です。










香美市の健康課題

糖尿病患者の人工透析が多くなっています。
血管病と自殺による死亡率が高くなっています。
メタボリックシンドローム該当者と予備群の割合が高くなっています。



健康寿命の延伸・健康格差の縮小の達成に向けて、
『心疾患・糖尿病重症化予防などの血管病対策』『がん対策』『自殺を減らす』
を重点的に取り組みます。

分野	行政の取組（抜粋）
食育（栄養・食生活） 	(1) 健全な食生活を営む▶食に関する正しい知識の普及・啓発 ▶食に関するボランティア活動の育成・支援 (2) 食をともに楽しむ▶食の楽しさを広める (3) 食文化を知る・伝える▶地産地消や郷土料理、食文化の継承に関する普及・啓発を行う ▶安全・安心でおいしい給食の提供 ▶災害時の栄養・食生活支援の取組
生活習慣病 	(1) 健診・がん検診で自分の健康状態を知る▶特定健康診査と各種がん検診は希望調査票を対象者に送付し、受診希望や方法を確認し、円滑な受診に役立てる (2) 「がん予防」と「がんとの共生」▶各種がん検診にて精密検査未受診者に対し、受診確認の連絡、精密検査の必要性を伝え、受診を促す (3) 血管病につながる要因である血圧をコントロールする▶集団特定健康診査会場で、血圧高値者に家庭血圧測定の勧奨や受診勧奨を継続する ▶新生児訪問時に産婦の血圧測定を実施し、血圧測定の必要性を周知し必要な生活指導を行う (4) 糖尿病予防（重症化予防含む）▶糖尿病治療中断、未治療など、県の重症化予防プログラムの対象者については、市民保険課と連携して取り組む ▶学童期における健康教育を実施し、糖尿病やそれに伴う透析などの知識の啓発に努める
たばこ 	▶たばこの健康影響について知識の普及・啓発を行う ▶学校や健康づくり団体と協力して、未成年者への喫煙防止教育を充実させ、未成年者の喫煙防止の徹底を図る ▶健康増進法の改定をふまえ、受動喫煙防止のための啓発を行う ▶母子健康手帳交付時に、妊婦やその家族にたばこの害について周知し、禁煙指導を行う
お口の健康 	▶乳幼児期・学童期は、よく噛んで食事をすることや歯みがき習慣の定着、フッ化物を利用したむし歯予防を推進する ▶成人期は、歯間部清掃用具の使用や定期的な歯科健診受診の啓発など、若い世代からの歯周病予防の取組を推進する ▶高齢期は、口腔機能の維持・向上のため、口腔ケア対策の知識や香美かみゴックン体操を普及・啓発する
運動・身体活動 	▶運動に関する健康講座や研修会を実施する ▶イベント等で運動に関するコーナーを設置し、PRに努める ▶地区での運動の集いを継続するための支援を行う ▶高知家健康パスポートのランクアップ時にインセンティブを付与する ▶地域の運動グループ等を紹介する
アルコール 	▶飲酒状況の把握や適正飲酒（1日1合未満）について広く知識の普及・啓発を行う ▶母子健康手帳交付時に、妊婦の飲酒状況を把握し、飲酒者に指導を行う ▶アルコールによる健康への影響について、広い世代に知識の普及・啓発を行う ▶特定健康診査、特定保健指導で多量飲酒者への保健指導を継続する
休養・こころの健康 	▶こころの健康に関する知識の普及・啓発を行う ▶健康相談事業を実施する ▶地域における自殺予防のネットワークづくりを行う ▶自殺対策を支える人材の育成を実践する

