

2. 健康うるま21体系図

<めざす姿>

つくろう 広げよう 健康の力!

<大目標>

- (1) 健康寿命の延伸（平均自立期間を延ばす）
- (2) 早世の減少
- (3) 健康でいきいきと過ごせる人の増加

<健康状態の目標>

妊娠期

- ① 低出生体重児の減少
- ② 周産期死亡率の減少
- ③ 死産率の減少
- ④ 貧血者の割合の減少
- ⑤ 妊娠高血圧症候群の割合の減少
- ⑥ 妊娠糖尿病の割合の減少

乳幼児期

- ① 肥満者の割合の減少（3歳児）
- ② う蝕有病率の減少（3歳児）

学童・思春期

- ① 肥満者の割合の減少（小学生、中学生）
- ② う蝕有病率の減少（小学生、中学生）
- ③ 12歳児のDMFT指標（一人平均う蝕経験歯数）

青壮年期

- ① 肥満者の割合の減少
- ② メタボリックシンドロームの割合の減少
- ③ 高血糖者の割合の減少
- ④ 高脂血症者の割合の減少
- ⑤ 高血圧者の割合の減少
- ⑥  $\gamma$ -GTP高値の者の割合の減少
- ⑦ 糖尿病による合併症（透析）の割合の減少

高齢期

- ① 肥満者の割合の減少
- ② メタボリックシンドロームの割合の減少
- ③ 高血糖者の割合の減少
- ④ 高脂血症者の割合の減少
- ⑤ 高血圧者の割合の減少
- ⑥  $\gamma$ -GTP高値の者の割合の減少
- ⑦ 糖尿病による合併症（透析）の割合の減少
- ⑧ 筋骨格系による介護認定割合の減少
- ⑨ 80歳で20歯以上の歯を有する者の割合の増加

若い世代からの望ましい生活習慣づくり

<本人やまわりの人が取り組むこと>

妊娠期

- ① 母体の健康を守るための生活を送りましょう
- ② こころの安定に努めましょう
- ③ 安心して出産できる環境づくりを心がけましょう

乳幼児期

- ① 食べて・動いて・よく寝よう
- ② 心身の発達を知り、豊かな子どもの成長を導きましょう
- ③ 不慮の事故を予防しましょう
- ④ 子どもが健やかに成長する環境を整えましょう

学童・思春期

- ① 基本的な生活習慣を身につけましょう
- ② 健康な心と身体を育て、保ちましょう
- ③ 喫煙や飲酒から身を守りましょう
- ④ 事件や事故から身を守る方法を身につけましょう

青壮年期

- ① 自分の健康状態に関心を持ちましょう
- ② 生活習慣病を予防する行動をとりましょう
- ③ 生活習慣病を重症化させないようにしましょう
- ④ ストレスに気づき、上手にストレスを解消しましょう

高齢期

- ① 自分の健康状態に関心を持ちましょう
- ② 生活習慣病を予防・重症化させない行動をとりましょう
- ③ 身体機能・体力の維持に努めましょう
- ④ 生きがいを持つようにしましょう

【行政と関係機関等が連携し取り組むこと】

情報提供：広報・PR

ライフステージごとの対象者に対して、「本人やまわりの人が取り組むこと」の実践を促すため、関係課及び関係機関等と連携し効果的な情報提供に努めます。

教育

一人ひとりの生活習慣や保健行動を確立していく過程、ライフサイクルを念頭に置き、対象者及びまわりの人々（子どもの保護者、地域住民、会社の同僚など）に対して、健康づくりに関する効果的な教育を展開します。

環境づくり

健康的な生活習慣を身につけるきっかけづくりと取り組みの継続を促すため、食・栄養、歯、運動、酒、たばこ、ゆとり、健康管理など分野別の支援環境の充実に努めます。