

第4 計画の目標

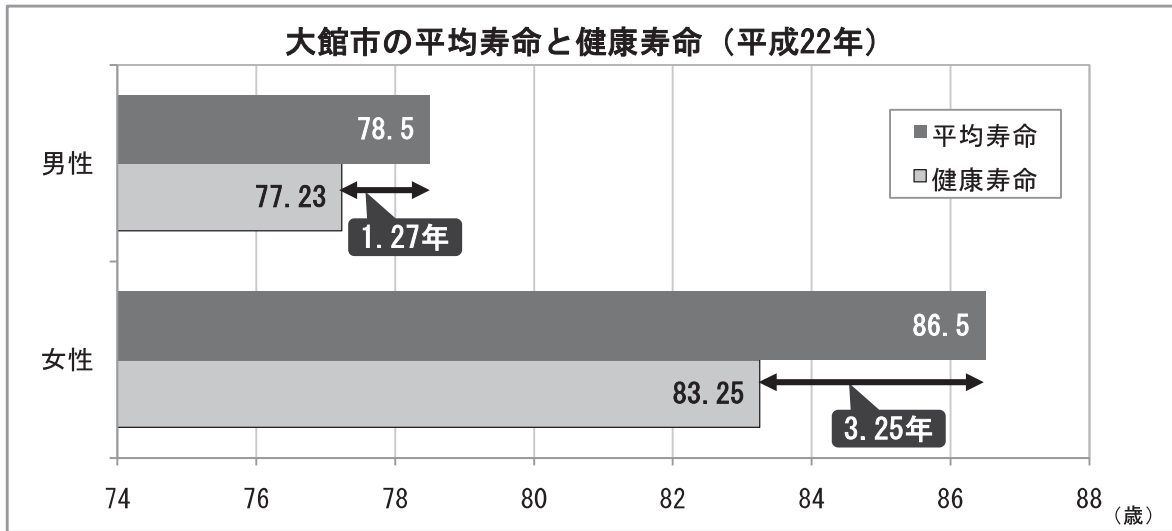
1. 健康寿命延伸の目標

平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。本市の平均寿命と健康寿命の差は、平成22年で、男性1.27年、女性3.25年です。

今後、平均寿命の延伸に伴い、健康寿命との差が拡大すると、医療費や介護給付費の多くを消費する期間が増大することになります。

この計画は、疾病予防と健康増進、介護予防などによって、市民一人ひとりが生活の質の向上を図り、健康で元気に生活する期間を延ばすことにより、みんなで元気なまちをつくることを目標としています。

〔図〕



〔表〕 平均寿命と健康寿命

H22	男 (歳)			女 (歳)		
	大館市	秋田県	全国	大館市	秋田県	全国
平均寿命	78.5	78.22	79.59	86.5	85.93	86.35
健康寿命	77.23	76.77	78.17	83.25	82.44	83.16
差	1.27	1.45	1.42	3.25	3.49	3.19

資料: 平均寿命(平成22年都道府県別生命表、市区町村別生命表)、健康寿命(「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究班」作成の「健康寿命の算定方法の指針」に基づき算定)

【目標値】

(※目標値の考え方は資料編 指標一覧に記載)

指 標		基準値(平成22年)	目標値(平成35年)
健康寿命(日常生活動作が自立している期間)	男性	77.23	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
	女性	83.25	

健康寿命

健康上の問題で日常が制限されることなく生活できる期間を健康寿命といいます。

健康寿命は、①日常生活に制限のない期間の平均、②日常生活動作が自立している期間の平均、③自分が健康であると自覚している期間の平均の算定方法が示されています。本市は②の方法で算出しています。

平均寿命

ある年齢の人々がその後生きられる平均の年数を平均余命といい、0歳の平均余命を平均寿命といいます。

2. 健康目標

健康目標は、本市の健康水準の向上や生活習慣病の死亡率の改善の指標となるものです。それぞれの目標について、有病率などの統計指標により数値目標を設定しています。

1	がん	がんに関する知識を深め、がんから命を守りましょう
2	脳血管疾患	血圧管理、生活習慣の見直しで脳血管疾患を予防しましょう
3	虚血性心疾患	生活習慣を見直して、心疾患を減らしましょう
4	高血圧	血圧値に関心を持って、正常血圧を保ちましょう
5	脂質異常症	生活習慣を見直して、LDLコレステロールを正常範囲に保ちましょう
6	糖尿病	生活習慣を見直して、糖尿病の発症と重症化を予防しましょう
7	メタボリックシンドローム	メタボリックシンドロームを理解して、予防しましょう
8	自殺・こころの健康	気づきと絆で自殺を予防しましょう

3. 分野別目標

分野別目標は、上記の8つの健康目標を達成するために、生活習慣病の発症や予防の要素となる7つの分野について取組を進めることとし、分野別に目標を掲げています。

また、分野別目標を達成するために、市民の行動目標を掲げ、推進のための「指標」と「目標値」を設定しています。

1	栄養・食生活	望ましい食生活を実践する人を増やします
2	身体活動・運動	日常生活の中で、意識してからだを動かす人を増やします
3	こころの健康・自殺予防	健やかなこころを支えます
4	たばこ	たばこを吸わない人を増やします
5	アルコール	アルコールの特性や適正な飲酒についての知識を普及します
6	歯・口腔	口腔への関心を高め、歯と口腔の健康づくりを推進します
7	健診（検診）	定期的な健診（検診）の重要性を啓発し、受診者を増やします