

4. ライフステージごとの取り組み (2) 働く世代の健康づくり 1 「主要な生活習慣病にならない、悪化させないための取り組み」(19歳～64歳)

目 標

【がん】

- ・がんの発症予防
- ・がん検診受診率とがん検診精密検査受診率の向上による早期発見
- ・がんの75歳未満年齢調整死亡率の減少

【循環器疾患】

- ・脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少
- ・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少
- ・高血圧の有病者の割合減少
- ・脂質異常症の有病者の割合減少
- ・メタボリックシンドロームの該当者および予備群の割合減少
- ・国保特定健康診査、特定保健指導の実施率の向上

【糖尿病】

- ・糖尿病治療が必要な人の治療を受けている割合の増加
- ・血糖コントロール不良者の割合減少
- ・糖尿病有病者の増加の抑制

【慢性腎臓病】

- ・糖尿病腎症（CKD）による新規人工透析導入患者の減少

【COPD】

- ・COPDの認知度の向上
- ・喫煙率の低下

市 民 の 取 組

○年に1度（子宮、乳がん検診は2年に1度）はがん検診や健診を受け、健康状態を把握しましょう。

○がん検診で精密検査が必要になった場合は速やかに受けるようにしましょう。

○がん予防の重要性の理解に努め、自分の生活習慣を見直しましょう。

○禁煙に取り組みましょう。

○塩分、脂肪、糖分の摂りすぎに気をつけましょう。

○お酒は適量を守り、飲みすぎないようにしましょう。

○適度な運動を心がけましょう。

○野菜を毎日食べましょう。

○ストレスをためないようにしましょう。

○健康診断の結果を生活に活かしましょう。

○保健指導を積極的に利用しましょう。

○血圧測定を習慣にしましょう。

○定期的に体重や腹囲を測り、適正体重を維持しましょう。

○健診の結果、病院受診が必要な場合はきちんと受診しましょう。

○かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ち定期受診や薬の内服を自己中断しないようにしましょう。

○未成年者にたばこを吸わせないようにしましょう。

○たばこを吸うマナーを守りましょう。

○家庭内の分煙に取り組みましょう。

○食品の栄養成分表示を見る習慣をつけましょう。

地 域 の 取 組

○地域や職場などで、がん検診や健診を受けるように声をかけ合いましょう。

○地域のイベントや回覧板を利用して、がん検診や健診の案内、COPDについての情報交換などを行いましょう。

○地域で健康教室を実施し、学習の場をつくりましょう。

○治療を中断している人には、病院受診を継続するよう勧めましょう。

○血圧が高い人には、保健指導を受けるよう勧めましょう。

○職場で血圧を測定できる環境をつくりましょう。

○血糖値が高い人には、保健指導を受けるよう勧めましょう。

行 政 の 取 組

【がん検診について】

○がんの発症を予防するための知識を普及啓発します。

○各種がん検診（胃、肺、大腸、子宮、乳）を実施します。

○各種保健事業を通して、定期的ながん検診の受診勧奨に努めます。

○医療機関などと連携し、休日検診など、受診しやすい環境づくりを推進します。

○がん検診の結果に応じて速やかに精密検査を受けること、また、自覚症状がある場合は、速やかに医療機関を受診することを普及啓発します。

○精密検査を速やかに受診できるよう、医療機関などと連携し、受診勧奨に努めます。

○年代別の受診状況を分析するなど、未受診者の傾向を把握し、効果的な受診勧奨の方法を検討します。

○職域との連携協力を推進し、働く人のがん検診受診率の向上に努めます。

【国保特定健診などについて】

○対象者への個別案内をします。

○広報くしろ、ラジオ、くしろ健康まつりなどを通じて、普及啓発します。

○対象者へ電話や葉書による受診勧奨を行います。

○阿寒地区・音別地区における集団健診を実施します。

○国保特定健康診査を実施します。

○特定健康診査における独自検査項目（尿酸、クレアチニン、HbA1c）の実施を継続することで、より精度の高い健診を目指します。

○39歳以下の市民に健康診査の機会を提供できる体制を構築します。

○各種保健事業（家庭訪問や個別相談、結果説明会、健康講話など）を通じて、健診結果をもとに市民一人ひとりが自己健康管理できるような保健指導を実施します。

○国保特定保健指導の対象者のほか、非肥満でも循環器疾患・糖尿病・慢性腎臓病を発症する危険が高い対象者への保健指導を行います。

○家庭や職場における血圧測定を推進します。

○血圧の正しい測定方法、受診すべき値について周知徹底します。

○職場などとの連携により、継続した保健指導が受けられるような体制づくりを目指します。

○地域ごとに健診結果を分析し、効果的な保健指導を実施します。

○各種保健事業を通して、COPDの名称や疾病の要因、病状などに関する知識について普及啓発します。

○各種保健事業を通して、たばこによる健康への影響について普及啓発します。

○市内の公共施設における建物内禁煙を継続、推進します。

○禁煙を希望する市民に対し、禁煙外来などの情報提供を行い、禁煙に取り組みやすい環境づくりを推進します。