

第3次小諸市健康づくり計画



この計画は、「市町村健康増進計画」、「市町村母子保健計画」、「市町村自殺対策計画」の内容を含み、策定しました。

計画の詳細やアンケート結果は、市ホームページでご覧になれます。

☎ 健康づくり課 健康支援係

げんき小諸 21

計画期間：2018～2023

基本方針

一人ひとりが健康にこころがけ、みんなで支えあうまち

《健康づくり》 主な目標値：健康寿命 男性 80.5 歳以上 女性 85.5 歳以上

健康意識が高まり、健康づくりに取り組む人が増えるよう、健康づくりや健診受診の啓発、こもろ健幸マイレージ事業、てくてく小諸人事業などに取り組みます

平均寿命・健康寿命は国より長く、国保医療費は低く、重症化が抑えられている可能性があります。一方で健診受診率は低く、脳梗塞や腎不全による人工透析などにつながる糖尿病・高血糖の医療費や健診結果の該当率が増加傾向です。

	平均寿命		健康寿命		非健康期間	
	男	女	男	女	男	女
全国	80.21	86.61	78.72	83.37	1.49	3.24
長野県	81.28	87.45	79.80	84.32	1.48	3.13
小諸市	80.91	87.10	79.53	83.86	1.38	3.24

(H25 年度)

《こころの健康》 主な目標値：過去 10 年間の年間の自殺者の平均人数 6.2 人以下

ゲートキーパーの養成や若い世代への相談窓口の周知に取り組みます

精神疾患は増加傾向です。偏見をなくし、早期から相談・医療につながる体制づくりと関係機関が連携して自立に向けたきめ細やかな支援を行う必要があります。また、自殺者は減少傾向ですが、年間約 10 人が自殺で亡くなっています。支え合える地域づくりが必要です。

《次世代の健康》 主な目標値：この地域で子育てをしたいと思う人の割合 92.7%以上

母子健康包括支援センターと関係機関が協力し、妊娠から子育てまで切れ目のない相談支援に取り組みます

妊娠中・産後はメンタルバランスも崩れやすいため、妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援が必要です。発達支援が必要な児や子どもの発達に不安を感じる保護者に対し、早期から継続して支援する必要があります。子育てを見守る地域づくりも必要です。

