

第4章 健康分野別行動計画

注釈：「■行政の取組」の所管課については、平成25年3月現在の課名を記載しています。

1 ※ 生活習慣病

■基本方向と目標

生活習慣病は、体の機能や生活の質を低下させるばかりではなく、生命を脅かすことにもなります。介護保険の要介護等の認定や死亡の要因は生活習慣病が大きな割合を占めています。

また、子どもの頃から発症することがあり、家族ぐるみで生活習慣病について意識を高め、ひとりひとりが危険因子となる生活習慣を見直し、予防に努めることが重要です。

そのため、生活習慣病についての啓発、予防や健康管理に関する情報提供などを進めます。

●みんなでめざす重点目標●

生活習慣病に関心を持ち、積極的に予防をしよう

■市民・家庭や地域の具体的な行動

【市民・家庭の取組】

ライフステージ	取 組
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ● 保護者は生活習慣病について学び、子どもが正しい生活習慣を身につけられるよう教えましょう。 ● 保護者は肥満傾向など、生活習慣病になりやすい傾向を見逃がさないよう留意し、生活習慣病の予防や改善に取り組みましょう。
少年期	<ul style="list-style-type: none"> ● 学校等で生活習慣病について学び、自分の体を大切にしましょう。 ● 子宮頸がん予防ワクチン（HPVワクチン）を受けるようにしましょう。
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ● 広報等で生活習慣病について学び、自分の体を大切にしましょう。 ● 自分の健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みましょう。
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ● 広報等や出前講座などを活用し、生活習慣病予防など、健康についての知識をより高め、健康づくりを継続しましょう。 ● 血圧や体重などを定期的に測定し、健康状態を記録し、適正な血圧や体重を維持できるようにしましょう。 ● 健康診査（がん検診）を受診し、健康管理に努めましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ● かかりつけ医を持ち、健康管理に努めましょう。 ● 健康診査（がん検診）を受診しましょう。 ● 健康に関する正しい情報を選択しましょう。

【地域の取組】

- 自治会や老人クラブなど地域の各種団体は、生活習慣病について自治会館や地区会館等を活用して学習し、みんなで生活習慣病の予防に取り組みましょう。
- JAおうみ富士農業協同組合や守山商工会議所などは、会員の健康確保のため、市や関係機関等と連携し、生活習慣病について啓発しましょう。
- 健康推進員やスポーツ推進委員などは、健康づくりに関する指導の際に、相互にあるいは市や関係機関等と連携し、生活習慣病に関する話も併せてしましょう。
- 職域では、産業医や地域の人材と協力しながら、従業員の生活習慣病の発症予防と健康管理に努めましょう。
- 医師会や歯科医師会などは、地域の関係機関や市と連携し、正しい生活習慣の確立や生活習慣病予防について啓発に努めます。

■ 行政の取組

施策項目	取組	所管課
生活習慣病に関する啓発の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 母子保健事業（すくすく健康相談・赤ちゃんサロン・カンガルー教室・よちよちサロン）や母子保健相談指導事業（妊産婦・新生児訪問）を通じて、正しい生活習慣の確立に関する啓発を推進します。 ● 乳幼児から高齢者まで、健康や健康診査後の生活習慣の改善などの相談に応じるため、保健師や栄養士、歯科衛生士等による健康相談事業を実施します。 	すこやか生活課
	<ul style="list-style-type: none"> ● 生涯にわたる健康づくりの基礎となる、子どもからの規則正しい生活習慣の確立をめざし、子どもと保護者に対する啓発を推進します。 	こども課 保育園 幼稚園 こども園
	<ul style="list-style-type: none"> ● 障害のある人の生活習慣病を予防するため、本人・保護者等に対する啓発を行うとともに、食生活や運動等総合的な支援を推進します。 	障害者自立支援課 すこやか生活課
	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域団体や関係機関等と連携し、ライフステージに応じた生活習慣病に関する啓発を推進します。特に働いている世代に伝わるよう、商工会議所等の関係機関と連携し、わかりやすい情報提供の充実を図ります。 ● 市広報をはじめ、各種団体等の機関誌を活用するなど、啓発内容の工夫を図ります。 	すこやか生活課 高齢福祉課

施策項目	取 組	所管課
※生活習慣病に関する啓発の推進 (つづき)	<ul style="list-style-type: none"> ●生活保護受給者世帯（者）に対し、適正・適切な医療扶助、介護扶助等が実施されるよう状況把握に努めます。また、規則正しい生活習慣や健康管理のための生活指導を行います。 	健康福祉政策課
健康づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> ●すこやかまちづくり行動プランに基づく「健康づくり」「生きがいづくり」を関係機関・団体および庁内関係課と連携し推進します。 	地域包括支援センター 他関係課
	<ul style="list-style-type: none"> ●市民の健康づくりの取組への動機づけと定着化支援のため、すこやかチャレンジ事業の推進を図ります。 ●地域での健康づくりを組織的に推進するため、健康推進員を養成し、活動を支援します。また、健康推進員の取組を広く紹介していきます。 	すこやか生活課
	<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣病とその影響、予防など、総合的な生活習慣病に関するテーマについて、医師をはじめ関係機関・団体等との連携による地域での出前講座の開催を推進します。とりわけ、糖尿病については、あらゆる難病の原因となることから、生活習慣を健康的に変えていくための「糖尿病教室」を開催していきます。 	市民病院
	<ul style="list-style-type: none"> ●健康づくりを通じた人と地域のいきがいづくりを支援するため、「わ」で輝く自治会応援報償事業を継続し、地域での取組や活動等を支援します。また、未実施の自治会などへ取組の促進を図るため、取組事例を紹介するなどして活用を促していきます。 	市民生活課 すこやか生活課 地域包括支援センター 高齢福祉課 他関係課
	<ul style="list-style-type: none"> ●健康に関する団体や自主グループの活動の継続および拡大を支援します。 ●すこやかまちづくり行動プラン市民啓発事業として、健康づくりの推進や生活習慣病予防のため、健康づくりをテーマとした講演会等を開催します。 	すこやか生活課 地域包括支援センター 高齢福祉課 障害者自立支援課 他関係課
高齢者の健康づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> ●他市町や各種団体等が実施する高齢者の健康づくり活動の把握を行い、広報等を通じて活動事例の紹介を行っていきます。 ●出前講座や学区・自治会等での介護予防講座を通じて、高齢者の健康づくりと介護予防について啓発し、各自が健康づくりや介護予防の取組を実践できるよう支援していきます。 ●すこやか訪問事業を引き続き実施し、地域の担当保健師が、地域の特性に応じた介護予防教室の開催や相談支援を行います。 	高齢福祉課 地域包括支援センター

施策項目	取 組	所管課
障害のある人の健康づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 障害のある人の生活習慣病を予防するため、本人・保護者等に対する啓発を行うとともに、食生活や運動等総合的な支援を推進します。(再掲) ● 健康管理が十分でなく、メタボリックシンドローム傾向にある知的障害のある人などに対し、保健師・栄養士等を障害者施設に派遣し、健康教室等の実施を通じて健康づくりを推進します。 	障害者自立支援課 すこやか生活課
市民の健康状態の把握	<ul style="list-style-type: none"> ● 市民の健康状況等を把握するため、健康づくりに関する各種統計や健診結果などを活用します。 	すこやか生活課 他関係課

■数値目標

項 目	指 標	現 状 (H23)	目 標 (H34)	備 考
①健康寿命の延伸 (日常生活に制限のない期間の平均の延伸)	健康寿命	男性 79.1年 女性 82.9年 (H17)	男女とも 滋賀県内1位 (H27)	滋賀県健康づくり支援集
②がんによる死亡者の減少	がんによる死亡者数	145人 (H22)	現状より減少	南部健康福祉事務所事業年報
	標準化死亡比	男性 95.5 女性 93.1 (H12～21年)	現状維持	滋賀県健康づくり支援集
③脳血管疾患・虚血性心疾患による死亡者の減少	脳血管疾患標準化死亡比	男性 78.0 女性 83.5 (H12～21年)	現状維持	滋賀県健康づくり支援集
	虚血性心疾患標準化死亡比	男性 57.0 女性 66.5 (H12～21年)	現状維持	
④高血圧の改善 (収縮期血圧の平均値の低下)	最高血圧の平均値	男性 130.4mmHg 女性 128.3mmHg	男性 127mmHg 女性 125mmHg	※特定健康診査
⑤脂質異常症の減少	※LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合	男性 9.9% 女性 12.3%	男性 7.4% 女性 9.2%	特定健康診査
⑥メタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少	メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合	27.4% (H20)	20.6% (H27)	特定健康診査

項目	指標	現状 (H23)	目標 (H34)	備考
⑦糖尿病治療継続者の割合の増加	Hba1c6.1%以上の者のうち治療中と回答した者の割合	47.1%	57.0%	※特定健康診査
⑧糖尿病有病者の増加の抑制	糖尿病治療薬内服中の者の割合	6.4%	現状維持	特定健康診査
	Hba1c6.1%以上の者の割合	10.6%	現状維持	特定健康診査
⑨血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少	Hba1c8.0%以上の者の割合	1.0%	0.8%	特定健康診査
⑩介護保険サービス利用者の増加の抑制	介護保険認定率	16.7%	16.7% (H26)	介護保険事業状況報告
⑪認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上	基本チェックリスト実施者のうち認知症予防支援該当者の割合	10.1%	10.0% (現状維持)	介護予防事業実施状況調査(基本チェックリスト)

★健康寿命とは

日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間のことです。

本計画およびすこやかまちづくり行動プランでは、この健康寿命の延伸を目的とし、健康づくりの取組をすすめ、男女とも滋賀県一をめざします。



2 栄養・食生活

■基本方向と目標

食は命の源であり、健康で幸福な生活を送るために不可欠なものです。特に乳幼児期や少年期の食習慣が、その後の食への意識や食行動に影響を与えることから、「栄養や食への関心」を高めるとともに、「適切に食を選ぶ力」や「楽しく食事を作る力」を身につけられるよう、子どもたちへの^{*}食育を進めます。

また、青年期や壮年期、高齢期に対する^{*}生活習慣病の予防と、適正体重の維持のための食生活の改善を進めます。

●みんなでめざす重点目標●

**健康の基礎は食事から、食生活に関心を持ち、
楽しく健康的な食生活を確立しよう**

■市民・家庭や地域の具体的な行動

【市民・家庭の取組】

ライフステージ	取組
乳幼児期 少年期	<ul style="list-style-type: none"> ● 朝食の習慣を身につけるようにしましょう。 ● 好き嫌いせずに、いろいろな食べ物をよく噛んで食べるようにしましょう。 ● 日常の食事に関心を持ち、バランスのとれた食事の大切さを理解しましょう。 ● カルシウムの摂取を心がけ、強い骨を作りましょう。 ● 食事や食品について、幼児期から親子で考える機会を持ちましょう。 ● 保護者は、栄養のバランスやよく噛んで食べること、楽しく食事をするなど、子どもの長い人生の健康の基盤になる食生活について理解し、調理や食生活を工夫するなど、子どもの食事を大切にしましょう。 ● 保護者はアレルギーについての正しい知識を得るようにしましょう。 ● 保護者は、給食のメニューを参考に、栄養やバランスを考えた献立を立てるようにしましょう。 ● 保護者は、お手伝いを通じて子どもと調理する機会を持ち、一緒に食事を楽しみましょう。

ライフステージ	取 組
青 年 期	<ul style="list-style-type: none"> ● 夜更かしをせずに、朝食をとる時間をつくるようにしましょう。 ● 食生活に関心を持ち、栄養のバランスを考えた食事をしましょう。 ● 自分の生活や課題を見つけ、望ましい栄養や食事の摂り方を理解し、自らの健康を保持増進できるようにしましょう。 ● 一気食いを避け、よく噛んで食べる習慣をつけることで、食べ過ぎを防ぎましょう。 ● 過度の減量のリスクを知り、無理なダイエットはしないようにしましょう。 ● 妊娠中は、主食・主菜・副菜のバランスに加え、特に必要となる葉酸や鉄分を多く摂るようにしましょう。 ● アレルギーの問題も含め食への関心を持ちましょう。 ● サプリメントと上手につき合しましょう。 ● 女性は、将来の骨粗しょう症予防のためにカルシウムを積極的に摂るようにしましょう。
壮 年 期	<ul style="list-style-type: none"> ● バランスの良い食事を心がけ、栄養が偏らないようにしましょう。 ● 塩分や油分、カロリーを摂り過ぎないようにするとともに、食べ過ぎに注意しましょう。 ● 家族と一緒に楽しく食事をしましょう。 ● 噛みごたえのある食材を取り入れ、ゆっくりよく噛んで食べましょう。 ● 腹囲を測り、適正体重の維持に努めるとともに、健康診査結果を基に食生活を見直し改善しましょう。 ● 健康食品をはじめ、食に関する正しい情報を選択しましょう。
高 齢 期	<ul style="list-style-type: none"> ● バランスの良い食事を心がけ、栄養が偏らないようにしましょう。 ● 塩分や油分、カロリーを摂り過ぎないようにするとともに、食べ過ぎないようにしましょう。 ● ゆっくりとよく噛んで食べましょう。 ● やわらかい物ばかり食べず、噛む力を維持するように努めましょう。 ● 男性も料理教室等に参加し、食生活について関心を持ちましょう。 ● 家族や友人と一緒に、楽しみながら食事をしましょう。

【地域の取組】

- 身近な地域で、料理することの楽しさを知ったり、食に関心を持てるよう、おやつづくりや料理教室を開催しましょう。
- 市や関係機関等と連携し、栄養や食生活と健康問題に関するイベントを開催しましょう。
- 飲食店や食品を取り扱う店は、市民の健康づくりを食生活の面から支援できるようなメニューづくりや、食品についての表示などを行うとともに、市民は利用するようにしましょう。
- 市と協働で地産地消を進めましょう。

■行政の取組

施策項目	取 組	所管課
乳幼児の栄養の確保と食生活習慣の確立	<ul style="list-style-type: none"> ●母子健康手帳交付時や訪問指導、健康教育、乳幼児健診時等を通じて、栄養や食生活についての助言・指導を行います。 	すこやか生活課
	<ul style="list-style-type: none"> ●保育園・幼稚園・こども園では、給食や弁当を通じて、望ましい食習慣の確立を支援します。また、昼食時の参観やお便りを通じて、保護者への啓発も行います。 	こども課 保育園 幼稚園 こども園
児童・生徒の栄養の確保と食生活習慣の確立	<ul style="list-style-type: none"> ●豊かで楽しい学校給食の推進と指導の充実を図ります。 ●地場産物を教材として活用した調理実習を行うなど、食育の一層の充実を図ります。 ●育ち盛りの中学生の昼食を確保するため、家庭の都合で弁当を持参できない場合の一つの手立てとして、栄養バランスと地産地消に配慮した中学校スクールランチ事業を推進します。 ●学校給食には、100%守山産米を使用します。また、滋賀県が認証する環境こだわり農産物である米の使用を進めていきます。 	学校教育課 小学校 中学校 農政課
市民に対する栄養と食生活の啓発	<ul style="list-style-type: none"> ●県（保健所）と連携しながら、飲食店などに働きかけ、「外食栄養成分表示の店」の拡大を図っていきます。 	すこやか生活課
	<ul style="list-style-type: none"> ●栄養や食生活に関する啓発を強化するとともに、出前講座等で推進します。 ●関係課・団体等で年間の食育テーマを共有し、効果的な食育推進事業を推進します。 ●すこやかまちづくり行動プラン市民啓発事業として、食に関する啓発を進めるため、食育講演会を開催します。 	すこやか生活課 農政課 商工観光課 関係各課
栄養相談の充実	<ul style="list-style-type: none"> ●乳幼児から高齢者まで、栄養士による栄養相談を実施するとともに、健康診査時を活用した随時相談や指導を実施します。 	すこやか生活課
要介護状態の予防	<ul style="list-style-type: none"> ●ひとり暮らし高齢者等の低栄養状態を予防するため、配食サービスを実施するとともに、栄養に関する啓発を行います。 ●低栄養に陥ることを予防するため、介護予防教室の開催や地域のすこやかサロン等を通じて啓発を行います。 	高齢福祉課 地域包括支援センター
食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ●「守山市食育推進計画」に基づき、関係機関・地域団体、民間事業者等と連携し、食べることの大切さ、健康と食事内容の関わり、食べることへの興味と安全・安心の食材や食品を選択する力の育成等の食育事業を推進します。 	すこやか生活課 関係各課

■数値目標

項目	指標	現状 (H23)	目標 (H34)	備考
①朝食を欠食する人 (毎日食べない 人)の減少	朝食の欠食率			
	小学5年生	3.7% (H24)	0.0%	守山市小中学校教育研究会食育部会 アンケート
	中学2年生	4.9% (H24)	3.0%	
	20代男性	30.4%	15.0%	市民アンケート調査
30代男性の 朝食の欠食率	31.8%	10.0%		
②適正体重の子どもの増加				
ア 全出生数中の低 出生体重児の割合 の減少	全出生数中の 低出生体重児 の割合	9.3% (H22)	減少傾向へ	南部健康福祉事務 所事業年報
イ 肥満傾向にある 子どもの割合の減 少	小学5年生の 肥満の割合	男子8.8% 女子 4.5%	減少傾向へ	身体測定及び健康 診断検査結果統計 表
ウ やせ傾向にある 子どもの割合の減 少	小学5年生の やせの割合	男子1.4% 女子3.2%	減少傾向へ	
③適正体重を維持し ている者の増加	20～60代男性の 肥満者の割合	22.9%	21.9%	市民アンケート調査
	40～60代女性の 肥満者の割合	12.8%	9.1%	
	20代女性の やせの者の割合	33.3%	現状維持	
④適切な量と質の食事をとる者の増加				
ア 食塩摂取量の減 少	食塩摂取量	10.7g (H21)	8g	滋賀県健康・栄養 マップ調査
イ 野菜の摂取量の 増加	野菜の摂取量	263.6g (H21)	350g	
⑤バランスのとれた 食事に気をつけて いる人の増加	バランスのとれた 食事に気をつけ ている人の割合	31.1%	34.0%	市民アンケート調査
⑥1日3回規則正しく 食事をする人の増 加	ほぼ決まった時 間に3回とって いる人の割合	64.2%	67.0%	市民アンケート調査
⑦低栄養傾向の高 齢者の割合の減 少	※ BMI20未満の 高齢者の割合	15.2%	12.0%	※ 特定健康診査・後 期高齢者健診

3 身体活動・運動

■基本方向と目標

適度な運動や身体活動は、生活習慣病の[※]予防につながるとともに、メンタルヘルスや生活の質の改善にも効果をもたらします。

いつでも、どこでも、だれとでも運動やスポーツを楽しむことができる場や機会づくりを進めます。

また、年齢を問わず身近にできるウォーキングや体操を市全体に広めていきます。

●みんなでめざす重点目標●

自分に合った好きな運動を見つけ、継続しよう

■市民・家庭や地域の具体的な行動

【市民・家庭の取組】

ライフステージ	取組
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ● 体遊びを通して、親子のスキンシップを図りましょう。 ● 保護者は散歩や公園へ出かけ、子どもが外遊びを楽しむようにしましょう。
少年期	<ul style="list-style-type: none"> ● 将来に向けて体づくりを認識できるよう、身体活動・運動について学習しましょう。 ● テレビゲーム等は時間を決めて遊び、できる限り体を動かして遊ぶようにしましょう。 ● 運動を通じて仲間づくりやルールを学ぶ良い機会にしましょう。
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分に合うスポーツを見つけ、継続して行うようにしましょう。 ● 運動習慣を身につけ、ストレス発散や生活習慣病予防に役立てましょう。 ● 生活の中で意識して体を動かすとともに、可能な限り車を使わず、歩いたり自転車を利用するようにしましょう。
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分に合った一番手軽で継続できる運動方法を見つけるとともに、運動習慣を身につけ、ストレス発散や生活習慣病予防に役立てましょう。 ● スポーツをする機会に参加するようにしましょう。 ● 生活の中で意識して体を動かすとともに、近いところはできる限り車を使わず、歩いたり自転車を利用するようにしましょう。 ● 定年後等は時間をつくり、努めて運動を継続して行うようにしましょう。

ライフステージ	取 組
高 齢 期	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分に合った一番手軽で楽しんでできる運動方法を見つけ、できる限り継続して行うとともに、仲間と楽しく運動するようにしましょう。 ● 加齢とともに体を動かすための筋肉や関節など（運動器）の機能が低下することを理解し、日常生活の中で自分でできることは自分でいい、こまめに体を動かすようにしましょう。

【地域の取組】

- 学区や自治会等の行事で、ラジオ体操やウォーキングをはじめとした運動を勧め、青年層が参加しやすいスポーツ大会等の開催や、親子と一緒に参加できる参加型の行事を開催するようにしましょう。
- 学区や自治会等の行事の企画に、青年層が参加するようにしましょう。
- [※]総合型地域スポーツクラブにおいて、関係団体等と連携し、生涯を通じたスポーツの振興と健康づくりを目的とした運動を推進しましょう。
- 老人会や自主的なグループ等で、自分の得意なスポーツや運動を楽しみましょう。
- 自治会館等で、百歳体操や介護予防のためのストレッチ体操など、健康教室を開催しましょう。

■ 行政の取組

施策項目	取 組	所管課
乳幼児期の運動習慣の確立	<ul style="list-style-type: none"> ● 体操やリズム運動、運動遊びなどを通じて、園児の運動する習慣づくり、体づくりを進めます。 ● 保育参観等を通じて、親子で体を動かす楽しさを味わってもらうとともに、幼児期の運動遊びの大切さを啓発します。 	こども課 保育園 幼稚園 こども園
学校保健・学校体育事業の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 児童・生徒の生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育て、健康の保持増進と体力の向上を図ります。 	学校教育課
市民が身近に楽しめるスポーツや運動の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 市民の主体的なスポーツ活動や地域スポーツの活性化をめざし、各学区の「総合型地域スポーツクラブ」を核とした事業を推進します。 ● スポーツ推進委員による地域スポーツの普及・振興を図るとともに、市民が身近にスポーツを楽しめるよう、各種スポーツ振興事業を推進します。 ● 市民の心身の健全な発達に資することを目的に、学校体育施設を開放します。 	文化・スポーツ課

施策項目	取 組	所管課
市民が身近に楽しめるスポーツや運動の推進 (つづき)	<ul style="list-style-type: none"> ● 市主催のスポーツ事業を年間を通して開催し、各スポーツイベントへの参加を働きかけ、スポーツ実施率を高め、健康増進や仲間づくりを図っていきます。 ● 運動を通じた健康づくりのための講習会や研修会、スポーツ教室などを推進します。 ● スポーツに対する市民の多様なニーズに対応するため、インターネット等による的確なスポーツ情報やスポーツ観戦の機会の提供を図り、市民のスポーツ活動を支援します。 ● 体育協会や（公財）守山市文化体育振興事業団などの関係機関と連携し、世代間交流や健常者と障害のある人の交流を目的とした、だれでも気軽に参加できるスポーツイベント（健康づくりや仲間づくりの場）などを推進します。 	文化・スポーツ課
高齢者の運動機能の維持・向上	<ul style="list-style-type: none"> ● 自治会や各種団体等が実施する高齢者のスポーツや運動を通じた健康づくり活動を奨励するとともに、随時、広報などで取組の紹介を行います。 ● 身近な地域に出向き、体力向上や介護予防等の教室や出前講座を行います。 ● 高齢期の心身機能の低下を防止するため、介護予防教室などを通して、[*]ロコモティブシンドロームの周知と予防方法を啓発します。 ● 百歳体操の自主グループなど、介護予防に取り組む団体等の活動継続の支援を行います。 	高齢福祉課 地域包括支援センター
障害のある人の運動の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 障害のある人の健康保持・増進を図るため、関係機関と連携し、気軽に参加できるスポーツ活動を実施します。 ● 活動成果の発表と交流の場として、障害者スポーツ大会などへの参加を促進します。 ● 障害者スポーツ大会等の周知を行うことで、スポーツ活動の拡大による障害のある人の健康の増進を図ります。 	障害者自立支援課 文化・スポーツ課
身体活動や運動しやすい環境の整備	<ul style="list-style-type: none"> ● 子どもたちの健康を増進し情操を豊かにするため、安全で楽しく遊べる公園施設として、必要な遊具の設置や保守点検を行います。 ● 市民が安心安全に利用できる施設として、ユニバーサルデザインを取り入れた施設の改修等を行います。 	建設管理課

施策項目	取組	所管課
身体活動や運動しやすい環境の整備 (つづき)	<ul style="list-style-type: none"> ● 市民が安全に散策やウォーキング等が行えるよう、散策道や歩道の整備を計画的に進めるとともに、ウォーキングマップを作成し啓発を行います。 ● 歩行者や自転車とともに安全に、また、子どもや高齢者が安心して移動できるよう、自転車利用の環境づくりを進めます。 ● グラウンドゴルフなどを通じた健康づくりを推進します。 	文化・スポーツ課 道路河川課 高齢福祉課

■数値目標

項目	指標	現状 (H23)	目標 (H34)	備考
	日頃から意識的に運動やスポーツをしている人の割合			
①運動習慣者の割合の増加	20～64歳	男性 46.8% 女性 33.9%	50%	市民アンケート調査
	65～69歳	男性 54.3% 女性 46.7%	65%	※特定健康診査
②※ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している人の割合の増加	ロコモティブシンドロームを認知している人の割合	(国参考値) 17.3% (県参考値) 15.1% (H24)	80%	(市民アンケート調査)

★ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは

ロコモティブとは「運動の」という意味で、ロコモティブシンドロームは、「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための身体の機能が衰えている、または衰え始めている状態で、介護を要する状態になってしまう可能性が高くなります。

7つのロコチェック ひとつでも当てはまると要注意！

- ①片足立ちで靴下が履けない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ⑦家のやや重い仕事が困難(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

ロコモティブシンドロームの予防に効果的なのは運動です。関節にあまり負担をかけずに筋力を鍛えるスポーツや簡単な体操(水泳、ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチ、関節の曲げ伸ばしなど)など、無理をせず自分のペースで続けましょう。

腰の関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきなどの症状が最近悪化している場合などは、まず医師の診察を受けましょう。

4 たばこ

■基本方向と目標

たばこは、肺がんをはじめ多くのがんや虚血性心疾患・脳血管疾患・慢性閉塞性肺疾患など多くの疾患の原因にもなるとともに、周囲の人々の健康にも大きな影響を与え、妊娠中には母体や胎児へ悪影響を及ぼします。

喫煙者が減少している中で、引き続きたばこによる健康問題についての理解を深めるとともに、たばこをやめたいと思ったときに、それぞれのニーズに応じて確実にサポートできる環境づくりなど包括的な対策を進めます。

●みんなでめざす重点目標●

たばこが自分自身の体や周囲に与える影響について理解を深め行動しよう

■市民・家庭や地域の具体的な行動

【市民・家庭の取組】

ライフステージ	取組
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ● 保護者は、誤飲事故を防ぐため、家庭でたばこや灰皿を身近なところに置かないようにしましょう。 ● 受動喫煙のない環境をつくるようにしましょう。
少年期	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこが体になぜ悪いのかを学習し、絶対にたばこを吸いません。 ● たばこを勧められても断る勇気を持ちましょう。 ● 友だちにたばこを勧めません。 ● 禁煙したい時は勇気を出しておとなに相談します。 ● 保護者は、家庭において「たばこは有害であり、ゼツタイに吸わない」という認識を子ども自身に持たせましょう。 ● 保護者は、子どもが喫煙に興味を持たないよう、子どもの前では禁煙に努めます。
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこが体になぜ悪いのかを学習し、たばこを吸わないようにしましょう。(ただし、20歳まではたばこを吸いません。) ● 妊娠中のたばこの害について知り、喫煙をやめましょう。 ● 妊婦の前ではたばこを吸わないように努めます。 ● 喫煙する場合は、周囲への気配りを忘れないようにしましょう。 ● 禁煙を希望する人、禁煙している人を応援しましょう。 ● 一度禁煙にチャレンジしてみましょう。 ● 禁煙を希望する場合、すこやかセンター等へ相談するようにしましょう。

【地域の取組】

- 家庭・学校等と連携し、未成年者の喫煙防止と喫煙しない環境づくりに取り組みましょう。
- 多数の人が利用する施設の管理者は、原則として全面禁煙とし、その旨を表示するとともに、来客者にも理解と協力を求めましょう。また、全面禁煙が極めて困難な場合でも、非喫煙場所にたばこの煙が流れ出ないような措置を講じるよう努めて、喫煙可能区域に未成年者や妊婦が立ち入らないような措置を講じましょう。
- 医療機関は、妊娠可能な喫煙者が受診したり、疾病状況にある受診者に対し、喫煙が本人ならびに周囲の人の健康に及ぼす影響や禁煙の効果等について指導を行います。
- 医師・歯科医師や薬剤師は、禁煙を希望する人を支援するとともに、学校と連携し未成年者の喫煙防止を進めます。
- たばこ販売業者は、たばこ店・自動販売機・コンビニエンスストア等いずれの販売形態であっても、身分証明書等で年齢を確認します。
- 事業所は、従業員の健康保持のため、産業医等の指導を受け、禁煙希望者に対し、環境を整え禁煙を支援します。

■ 行政の取組

施策項目	取組	所管課
喫煙が及ぼす健康影響についての知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> ● 母子健康手帳発行時、乳幼児健診等の母子保健事業の機会を捉えて、胎児と母体のたばこの健康影響について啓発を継続し、支援を積極的に行います。 ● 喫煙が本人ならびに周囲の人の健康に及ぼす影響や禁煙の効果等について、正しい知識が持てるよう、健康診査や健康教育、広報・ホームページ等を活用するなど、さまざまな機会を通じて正確で十分な情報提供を行います。 	すこやか生活課
未成年者の喫煙防止対策	<ul style="list-style-type: none"> ● 関係団体や関係機関と連携し、街頭啓発やポスター掲示・出前講座・行事等を通じて、市民への啓発を行います。 	すこやか生活課 学校教育課
	<ul style="list-style-type: none"> ● 関係機関等と連携し、小・中学校における効果的な防煙教育を推進します。 	すこやか生活課 学校教育課 小学校 中学校
	<ul style="list-style-type: none"> ● 各学校は学校敷地内禁煙を継続します。 	学校教育課 小学校 中学校

施策項目	取組	所管課
未成年者の喫煙防止対策 (つづき)	●各学校は学校医・学校歯科医・学校薬剤師等の協力を得て、子どもや保護者に対し、未成年者の喫煙が違法であることに加え、喫煙の健康影響、妊娠と喫煙の関係等具体的に指導していきます。	学校教育課 小学校 中学校
非喫煙者の保護(※受動喫煙の防止)対策	●市や教育機関の施設は、敷地内禁煙または建物内禁煙とし、来客者にも理解と協力を求めています。 ●保健所と連携し、不特定多数の人が集まる民間の公共的施設についても、全面禁煙を働きかけるよう努めます。	総務課 学校教育課 すこやか生活課 他関係課
	●保健所と連携しながら、飲食店などに働きかけ、「受動喫煙ゼロのお店」の拡大を図っていきます。	すこやか生活課
禁煙支援の推進	●たばこをやめたい人に対し、禁煙個別健康相談・健康教育を実施するとともに、特定保健指導の対象者に対する相談や指導を実施します。 ●禁煙支援を行う医療機関や薬局についての情報提供等に努め、禁煙希望者に対し禁煙支援を行います。	すこやか生活課

■数値目標

項目	指標	現状(H23)	目標(H34)	備考
①喫煙が健康に悪い影響があると思っている人の割合の増加	健康影響の認知度			
	肺がん	94.8%	増加傾向	市民アンケート調査
	喘息	31.3%		
	気管支炎	47.8%		
	心臓病	21.5%		
	脳卒中	34.1%		
	胃潰瘍	11.8%		
	流産・早産	47.9%		
低出生体重児 ※ 歯周病	36.6% 25.6%			
②成人の喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)	成人の喫煙率	13.6%	8.5%	市民アンケート調査
③未成年者の喫煙をなくす	未成年者(15～19歳)の喫煙率	男性 7.7% 女性 5.3%	0%	市民アンケート調査
④妊娠中の喫煙をなくす	妊婦の喫煙率	3.1%	0%	乳幼児健康管理カード

項目	指標	現状 (H23)	目標 (H34)	備考
⑤ COPD の認知度の向上	COPD の認知度	(国参考値) 25% (H23)	80%	(市民アンケート調査)
⑥ [*] 受動喫煙の機会を有する者の割合の減少	医療機関の敷地内・施設内全面禁煙の割合	94.0% (H24)	100%	救急医療ネットしが

★COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

COPDは、肺の老化が実際の年齢よりも速く進む病気です。COPDの原因の90%以上は喫煙です。タバコなどの刺激で気管支に炎症が起こり、ついには肺胞が破壊されることによって呼吸がしにくくなります。

階段の上り下りなど体を動かしたときに息切れを感じたり、風でもないのにせきやたんが続いたりすることが主な症状です。喫煙を続けると、非喫煙者に比べて肺機能の低下が急速に進み、40歳を過ぎたころから発症する人が増えてきます。

COPDが進行すると、少し動いただけでも息切れし、日常生活もままならなくなり、さらに進行すると、呼吸不全や心不全を起こし命にかかわります。

特に、40歳以上の喫煙歴のある人は要注意です。

肺の健康を守るためには、禁煙、ウォーキングなどの適度な運動、風邪などを予防し、異常がみられたら早期に受診しましょう。

■COPDの推計患者数と治療患者数



(NICD study, Nippon COPD epidemiology study)

全国18都道府県の35施設で2000年4月から2001年1月に40歳以上の成人、2,666人を対象に実施)

資料:健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料(平成24年7月)

5 アルコール

■基本方向と目標

過度の飲酒は、消化器疾患・脳血管疾患・がんなど多くの疾患の原因にもなるとともに、本人ばかりではなく家族や周囲に大きな影響を与えます。

アルコール依存症は病気であることの認識と、健康問題をはじめ社会問題などについて理解を深めるとともに、本人や家族の状況、ニーズに応じて確実にサポートできる環境づくりなど包括的な対策を進めます。

●みんなでめざす重点目標●

アルコールが自分自身の体や周囲に与える影響について理解を深めよう

■市民・家庭や地域の具体的な行動

【市民・家庭の取組】

ライフステージ	取組
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ● 保護者は、乳幼児が口にする菓子や飲み物などの中に、アルコール分が含まれていないか注意しましょう。
少年期	<ul style="list-style-type: none"> ● アルコールの未成年者への害について正しく理解し、お酒は絶対に飲みません。
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ● アルコールの未成年者への害について正しく理解し、20歳になるまでは絶対に飲みません。 ● 飲み過ぎないようにアルコールと上手につき合しましょう。 ● 生活習慣病のリスクを高める飲酒量について学びましょう。 ● アルコール依存症について知り、相談が必要な場合、医師やすこやかセンターに相談しましょう。 ● 妊娠中や授乳期のアルコールの影響を知り、妊娠中や授乳中の飲酒は控えましょう。
壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病のリスクを高める飲酒量について学びましょう。 ● 飲み過ぎないようにアルコールと上手につき合うとともに、アルコールを飲まない日を設けましょう。 ● アルコールは楽しんで飲みましょう。 ● アルコールを飲むときは食べ物もきっちりと摂りましょう ● 人には飲酒の無理強いをしないようにしましょう。 ● アルコール依存症について知り、相談が必要な場合、医師やすこやかセンターに相談しましょう。

【地域の取組】

- 家庭・学校等と連携し、未成年者の飲酒防止に取り組みましょう。
- 地域や職場での集まりなどの時に、お酒を無理に飲ませたりしないように、お互いに注意しましょう。
- 民生委員児童委員をはじめ、自治会や老人クラブ等地域団体でアルコール依存症について学習し、市と連携し、アルコールによる暴力や複合的な生活課題を抱えた家庭の見守り・支援に協力しましょう。
- アルコール販売業者は、身分証明書等で年齢を確認します。

■ 行政の取組

施策項目	取組	所管課
未成年者の飲酒防止の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 小・中学校において、アルコールの害について啓発を行うとともに、飲酒防止に取り組みます。 ● アルコールの未成年者への害について、広報や出前講座・イベント等を通じて、市民への啓発を行います。 	学校教育課 すこやか生活課
アルコールの健康影響についての知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> ● アルコールに起因する生活習慣病[*]をはじめとした健康への影響について、啓発を行います。 ● 生活習慣病のリスクを高める飲酒量について、周知・啓発を行います。 	すこやか生活課
アルコール問題についての対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● アルコール依存症についての理解を深めるための啓発を行います。 ● 関係機関や地域団体・断酒会等と連携し、アルコール依存者の把握と相談・支援を進めます。 ● 断酒同友会の活動支援を継続します。 	すこやか生活課 障害者自立支援課

■ 数値目標

項目	指標	現状 (H23)	目標 (H34)	備考
① 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少	1日あたり、男性2合以上、女性1合以上飲酒している人の割合	男性 7.4% 女性 4.2%	男性 6.0% 女性 3.4%	市民アンケート調査
② 未成年者の飲酒をなくす	未成年者の飲酒している割合	男子 0.0% 女子 0.0%	男女とも0%	市民アンケート調査
③ 妊娠中の飲酒をなくす	妊婦の飲酒の割合	0.9%	0%	乳幼児健康診査

★生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは??

多くの研究から、がん・高血圧・脳出血・脂質異常症などの飲酒に関連する多くの健康問題のリスクは、1日の平均飲酒量と比例し、飲酒量は低ければ低いほど良いと言われています。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日の平均純アルコール摂取量が、**男性で40g以上、女性で20g以上**です。

この量は、日本酒に換算すると、男性で2合/日、女性で1合/日です。

■主な種類の換算の目安

お酒の種類	アルコール度数	純アルコール量
ビール（中ビン1本500ml）	5%	20g
清酒（1合180ml）	15%	22g
ウイスキー・ブランデー（ダブル60ml）	43%	20g
焼酎（25度）	25%	36g
ワイン（1杯120ml）	12%	12g

★アルコール関連問題とは??

アルコール関連問題にはさまざまな健康問題や社会問題が含まれ、問題は飲酒する当人に限らず、当人を取り巻く周囲の人々や、親の飲酒の影響を受けた胎児や子どもなどにも広がっています。

健康の問題：肝臓や膵臓などの臓器障害、高血圧や糖尿病などの生活習慣病、がん・脳卒中・急性アルコール中毒などの致死的な疾患、酩酊に起因する外傷、胎児性アルコールスペクトラム障害、アルコール依存症や睡眠障害、うつ・自殺などの精神的健康障害など

社会・家庭などの問題：飲酒運転・DV・児童虐待・傷害、未成年飲酒、アルコールハラスメント（飲酒の強要）、家庭崩壊・失業・貧困など

6 歯と^{*}口腔の健康

■基本方向と目標

歯と口腔の健康は、豊かな食生活や会話を楽しむため、^{*}健康寿命の延伸には欠かせないものです。

乳幼児や小・中学生のむし歯はこの10年で大きく減少してきましたが、20代で歯ぐきから出血する人も多く、引き続き乳幼児期や小・中学生のむし歯予防に取り組むとともに、^{*}歯周病検診の受診などを通して、10代後半以降の歯と口腔の健康について関心を深めるための取組を推進します。

●みんなでめざす重点目標●

歯と口腔の健康に関心を持ち、自分の歯を守ろう

■市民・家庭や地域の具体的な行動

【市民・家庭の取組】

ライフステージ	取 組
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ● 保護者は子どもの強い永久歯を作るため、歯と食生活について理解を深め、おやつや飲み物の与え方、バランスの良い食事、カルシウムが多く含まれる食品を積極的に摂るようにするとともに、よく噛むことなどを教えましょう。 ● 保護者は歯や歯みがきについての知識を持ち、親子で一緒に楽しく歯みがきをするようにしましょう。
少年期	<ul style="list-style-type: none"> ● カルシウムを多く含む食品を摂るとともに、よく噛む習慣をつけるようにしましょう。 ● 早期にむし歯の治療を行い、歯みがきの正しい仕方を覚えましょう。 ● 学校の給食後の歯みがきも含め、歯みがきの習慣を身につけましょう。
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎食後の歯みがきやよく噛む習慣を身につけましょう。 ● かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診を受けるとともに、ブラッシングの指導を受けましょう。 ● 日常的に歯垢を取り除く習慣のひとつとして、歯間清掃補助用具を使いましょう。
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎食後に歯みがきをしましょう。 ● かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診を受けるとともに、歯周病予防に関心を持ちましょう。

ライフステージ	取 組
壮年期 (つづき)	<ul style="list-style-type: none"> ● 日常的に歯垢を取り除く習慣のひとつとして、歯間清掃補助用具を使いましょう。 ● 歯の健康の自主的チェックを行いましょう。
高 齢 期	<ul style="list-style-type: none"> ● 口の中はいつも清潔にしましょう。 ● かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診を受けましょう。 ● 歯科医院に通院できない場合は、訪問歯科健診を利用しましょう。 ● 自分の歯の状態に合わせて歯磨きをしたり、入れ歯の手入れをしましょう。 ● 日常的に歯垢を取り除く習慣のひとつとして、歯間清掃補助用具を使いましょう。 ● 加齢とともに、噛む力や飲み込む力が低下していくことを理解し、口の周りの筋肉や舌の動きなどを強くする体操なども覚えましょう。

【地域の取組】

- 健康推進員と自治会等地域団体やグループ等が連携し、乳幼児期の子どもを持つ保護者が、歯の健康に良いおやつや食事づくりなど、保護者同士が交流しながら学べるよう、身近な地域で学習会を開催しましょう。
- 自治会等地域団体で、歯と口腔^{*}の健康に関する学習会を開催しましょう。また、壮年期や高齢期の人を対象に、口腔機能の向上を図るための飲み込みや口の筋肉を使った体操などにも取り組ましましょう
- 歯科医師会は、学校や関係機関と連携し、子どもから高齢者までの歯と口腔の健康づくりを推進します。
- 介護保険サービス事業者は、利用者の特性に応じて、口腔機能の維持・向上を図ります。

■ 行政の取組

施策項目	取 組	所管課
子どもの歯の健康の保持増進	<ul style="list-style-type: none"> ● 母子保健事業や歯科保健事業を通じて、保育園・幼稚園・こども園と連携し、人生80年時代を支える基盤としての乳幼児期の歯の健康の大切さや、むし歯を予防するための正しいブラッシング方法等の基本的な知識の習得を支援します。 ● 1歳6か月児・2歳6か月児・3歳6か月児の乳幼児健康診査の時に、希望者を対象にフッ素塗布を実施します。 	すこやか生活課

施策項目	取 組	所管課
子どもの歯の健康の 保持増進（つづき）	<ul style="list-style-type: none"> ● 小学校や中学校と連携し、児童・生徒に対する歯科保健指導を通じて、むし歯や歯周病等の予防を図ります。 ● 高校生には、県との連携を図る中、広報等を通じて歯周病やむし歯の予防方法について啓発を進めます。 	すこやか生活課
	<ul style="list-style-type: none"> ● 保育園・幼稚園・こども園の4・5歳児、小学校1年生から6年生までの希望者を対象に、フッ化物洗口を実施します。 	すこやか生活課 こども課 保育園 幼稚園 こども園 学校教育課 小学校
大人の歯と口腔 [※] の健康の保持増進	<ul style="list-style-type: none"> ● 80歳で20本以上の歯を保持することを目標に、むし歯予防や歯周病予防のため、定期的な歯科検診の受診を勧奨します。 ● 歯周病の早期発見・早期治療を行うため、歯周病検診の受診について啓発を行います。 	すこやか生活課
	<ul style="list-style-type: none"> ● 高齢者が物を噛んだり飲み込む機能（口腔機能）の低下を予防することや口腔機能の向上を図るため、筋肉を使った体操等の具体的な方法についての普及・啓発に努めます。 	地域包括支援センター
障害のある人や要 援護者に対する歯科保 健の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 県・歯科医師会など関係機関と連携し、障害者施設を対象とした「コラボにこここ歯科保健事業」を継続し、歯科健診や歯科保健指導を実施します。 	すこやか生活課 障害者自立支援課
	<ul style="list-style-type: none"> ● 在宅要援護者の歯の健康の保持増進を図るため、医療保険制度や介護保険制度との整合を図りつつ、関係機関と連携し在宅における歯科保健の推進を図ります。 	すこやか生活課 地域包括支援センター



■数値目標

項目	指標	現状 (H23)	目標 (H34)	備考
①3歳児でむし歯のない者の割合の増加	3歳児のむし歯のない者の割合	81.3%	90.0%	歯つらつしが乳幼児健康診査
②12歳児でむし歯のない者の増加	中学1年生でむし歯のない者の割合	68.0%	75.0%	歯つらつしが学校歯科健康診査
③12歳児のひとり平均むし歯数の減少	中学1年生の1人平均むし歯数	0.79本	0.5本未満	歯つらつしが学校歯科健康診査
④中学3年生、高校3年生の歯肉の有所見率の減少	歯肉の有所見率	平均27.0%	20.0%	歯つらつしが学校歯科健康診査
	中学3年生	31.0%	25.0%	
	高校3年生	23.0%	20.0%	
⑤60歳で24本以上の自分の歯を有する者の割合の増加	60歳で24本以上の自分の歯を有する者の割合	平均 53.4% 男性 55.2% 女性 51.3%	60.0%	市民アンケート調査
⑥定期的に歯科検診を受診した者の割合の増加	定期的(1年毎)に歯科検診を受診する者の割合	38.9%	45.0%	市民アンケート調査
⑦かかりつけ歯科医を有する者の割合の増加	かかりつけ歯科医を有する者の割合	72.4%	80.0%	市民アンケート調査

★歯周病とは

歯肉炎・歯周炎の総称で、歯の周りの歯ぐきや、歯を支える骨などの組織が破壊される病気です。歯ぐきの腫れや出血といった症状から始まり、やがて歯を支える骨が破壊され歯がぐらつき、歯が抜けてしまいます。

また、歯周病菌が血液にのって全身に及び、心疾患・呼吸器疾・骨粗しょう症・糖尿病などを引き起こす原因になることがあります。

自分の歯でしっかりと噛んで食べられると、唾液の分泌が活発になります。唾液は口の中をきれいにし、歯周病予防につながります。また、噛むことで満腹感が得られ、食べ過ぎを防止でき、肥満やメタボリックシンドローム^{*}の予防にもつながります。

歯周病予防には、歯をしっかりと磨くこと、そして定期的に歯科医院で検診やケアを受けることが大切です。

7 健康診査

■基本方向と目標

自分のところと体に向き合い、生活習慣を見つめ直すことが、健康づくりには欠かせません。定期的な健康診査の受診は、がんをはじめさまざまな病気の発見とともに、健康診査の結果を正しく理解し、健康状態を把握する上で、重要な役割を果たします。

生涯を通して健康診査を適切に活用し、望ましい生活習慣への軌道修正を行えるよう、生活習慣病や健康診査に関するさまざまな情報提供と受診しやすい体制づくりを進めます。

●みんなでめざす重点目標●

健康診査を積極的に受診し、日頃の生活習慣を見直し、健康を管理しよう

■市民・家庭や地域の具体的な行動

【市民・家庭の取組】

ライフステージ	取 組
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ● 保護者は、積極的に乳幼児健康診査を受け、子どもの成長・発達を確かめましょう。 ● 保護者は、保育園・幼稚園・こども園で受けた身体測定等の結果を知り、子どもの成長を確かめましょう。 ● 保護者は、予防接種の必要性や効果および副反応などを理解し、予防接種で子どもが病気にかかることを予防しましょう。
少年期	<ul style="list-style-type: none"> ● 保護者は、学校の健康診断の結果を知って、予防に役立てるとともに、病気や小児生活習慣病などについて指摘された場合は、早急に改善しましょう。 ● 保護者は、予防接種の必要性や効果および副反応などを理解し、予防接種で子どもが病気にかかることを予防しましょう。
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康な時から健康診査の必要性を理解し、健康診査を受けましょう。 ● 女性は定期的に乳がんや子宮がんの検診を受けましょう。 ● 健康診査の結果をよく聞いて、予防に役立てましょう。 ● 妊娠期の女性は妊婦健康診査を定期的に受診しましょう。

ライフステージ	取 組
壮 年 期	<ul style="list-style-type: none"> ● 年に1回は必ず健康診査を受け、健康診査結果をよく聞いて、予防に役立てるとともに、要指導を受けた場合は、早期に診療を受け、健康状態の回復に努めましょう。 ● がんの知識を持ち、がん検診を受けましょう。
高 齢 期	<ul style="list-style-type: none"> ● かかりつけ医を持ち、定期的に健康診査を受け、健康に不安があれば医師に相談しましょう。 ● 高齢者インフルエンザワクチンを受けるようにしましょう。

【地域の取組】

- 老人クラブ等地域の団体で、健康づくりと健康診査について話をし、定期的に健康診査を受診するよう互いに声かけをしましょう。
- 自治会の掲示板や回覧板を活用し、がん検診や^{*}特定健康診査などに関する情報提供を行いましょ。
- 健康推進員は、自治会や地域の人たちに対して、健康診査の受診勧奨に努めましょ。
- 事業所は、医療機関や検査機関、商工会議所等関係機関と連携し、職場で人間ドックや健康診査を受診するよう働きかけましょ。

■ 行政の取組

施策項目	取 組	所管課
乳幼児の健康の保持 増進	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠中の異常の早期発見・早期対応を行い、安心して出産が迎えられるよう、妊婦健康診査を実施するとともに、個別相談や妊婦同士が交流できるサロンを実施します。 ● 乳幼児の疾病の早期発見と適切な指導を行い、健康の保持増進を図るため、乳幼児健康診査事業を実施します。 ● 母子保健事業（すくすく健康相談や赤ちゃんサロンなど）を通じて、乳幼児の発育の確認と適切な保健指導を行います。 ● 乳幼児健診の未受診者について、全数把握に努め、必要なサービスの提供を行っていきます。 	すこやか 生活課
	<ul style="list-style-type: none"> ● 保育園・幼稚園・こども園では、園児の健康管理と適切な指導を行うため、定期的な身体測定や健診を行います。 	こども課 保育園 幼稚園 こども園

施策項目	取 組	所管課
児童・生徒の健康の保持増進	<ul style="list-style-type: none"> ● 小・中学校の児童・生徒の健康の保持増進を図るため、健康診断や身体測定における諸検査の円滑な実施と日常的な保健安全についての指導の充実を図ります。 	学校教育課
健康診査の推進と強化	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康増進法等に基づく各種健康診査事業（がん検診・肝炎ウイルス検診・骨粗しょう症検診・歯周病検診・結核検診等）を推進し、市民の健康の保持増進を図ります。 ● 後期高齢者医療制度に加入している人を対象に、後期高齢者健康診査事業を推進し、健康の保持増進を図ります。 ● 健康診査受診者のうち、事後フォローが必要な人に対して、保健指導を行います。 ● 各種検診の受診率向上を図るため、チラシや出前講座、関係機関や関係団体等と連携した啓発を行います。 ● 健康診査の受診者に対し、健康診査やがん検診等の結果や日々の血圧・体重測定の結果、受診・投薬等の記録ができる健康手帳を発行し、個人が手帳を活用した健康管理や健康づくりに努めることができるよう、広報等を通じて周知を図ります。 	すこやか生活課
がん検診の推進と強化	<ul style="list-style-type: none"> ● 40～74歳の国民健康保険に加入している人を対象に、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査および特定保健指導を行います。 ● 国民健康保険人間ドック等利用促進を図るとともに、他病院を対象とした償還払いの助成制度等の利用者の拡大を図ります。 ● 要介護状態になるリスクの高い人を把握し、介護を必要とする状態となることを予防するため、介護予防事業への参加につなげたり、介護予防に関する情報提供や周知を行います。 	すこやか生活課 国保年金課 地域包括支援センター
	<ul style="list-style-type: none"> ● 市民のがんの早期発見・早期対応を図るため、がん検診事業を推進します。 ● がん検診の結果、精密検査が必要と判定された人に対し、確実に精密検査を受けていただけるよう受診勧奨を行うとともに、未受診者に対する受診勧奨を徹底します。 ● 子宮頸がん検診・乳がん検診・大腸がん検診については、一定の年齢の人に対して、無料クーポン券を発行し受診率向上に努めます。 ● 集団方式で実施しているがん検診の個別化の導入や、個別方式で実施しているがん検診の委託先の拡大など、がん検診の実施体制を見直し、受診機会の拡大を図っていきます。 	すこやか生活課

施策項目	取組	所管課
がん検診の推進と強化（つづき）	● [※] ピンクリボン運動をはじめ、がんの早期発見の必要性について、啓発を強化するとともに、受診の勧奨を行います。	市民病院 すこやか 生活課

■数値目標

項目	指標	現状 (H23)	目標 (H34)	備考
①がん検診の受診率の向上	がん検診受診率			
	胃がん	4.5%	40%	地域保健・健康増進事業報告
	大腸がん	24.6%	40%	
	子宮頸がん	33.9%	50%	
	乳がん	21.9%	50%	
② [※] 特定健康診査・ [※] 特定保健指導の実施率の向上	特定健康診査実施率	35.7%	60% (H29)	特定健康診査法定報告
	特定保健指導実施率	16.6%	60% (H29)	特定保健指導法定報告
③乳幼児健康診査受診率の向上	乳幼児健康診査受診率			
	4か月児健診	96.7%	97.0%	乳幼児健康診査
	10か月児健診	97.2%	97.0%	
	1歳6か月児健診	96.8%	97.0%	
	2歳6か月児健診	92.8%	97.0%	
	3歳6か月児健診	95.0%	97.0%	
	乳幼児健康診査対象者の把握率			
	4か月児健診	100.0%	100.0%	乳幼児健康診査
	10か月児健診	100.0%	100.0%	
	1歳6か月児健診	99.8%	100.0%	
2歳6か月児健診	99.8%	100.0%		
3歳6か月児健診	99.9%	100.0%		
④妊娠中に医療にかかっている人を増やす	飛び込み分娩数	0人	0人	母子健康手帳発行状況・ハイリスク連絡表



8 休養・こころの健康

■基本方向と目標

いきいきと自分らしく生きるためには、こころと体が健康であることが大切です。休養は、バランスのとれた栄養・食生活、適度な運動とともに、健康のための3要素とされています。

こころの健康を保つため、休養のすすめやストレスと上手につき合えるよう、啓発を進めるとともに、だれもが相談しやすい体制づくりを進めます。

また、うつ病などこころの病気の早期発見・早期対応を進めます。

●みんなでめざす重点目標●

**休養をとり、ストレスと上手につき合い、
お互いにこころの健康に気をつけよう**

■市民・家庭や地域の具体的な行動

【市民・家庭の取組】

ライフステージ	取 組
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ● 保護者は、自分の時間をつくり、子育てを楽しむゆとりを持つようにするとともに、両親が協力して育児に取り組みましょう。 ● 子どもを夜更かしさせないようにするとともに、生活のリズムを整えるような生活を心がけるようにしましょう。
少年期	<ul style="list-style-type: none"> ● 規則正しい生活と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。 ● 家族、友だち、みんなと一緒に話す習慣をつけましょう。 ● 命の大切さを知ろう。 ● 親子で話す機会を十分に持ち、保護者は子どもの気持ちを理解し、受け止めるようにしましょう。 ● 進路の決定等、子どもが困難に出会った時に、乗り越えられるよう精神的にサポートしましょう。 ● 保護者は学校と連携し、子どもの変化に気を配りましょう。
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分のストレスに気づくとともに、解消法を見つけ、ひとりで悩みを抱え込まないようにしましょう。 ● スポーツや文化活動などの趣味を持ち、仕事以外の面でゆとりと充実感を実感できるようにしましょう。 ● 質の良い睡眠を心がけるとともに、休日はリフレッシュするようにしましょう。

ライフステージ	取 組
壮 年 期	<ul style="list-style-type: none"> ● うつ病などのこころの健康に関する正しい知識を持ちましょう。 ● 家族間でうつなどの兆候に気がいたら、早期に医療機関や専門機関に相談しましょう。 ● 子どもの進学や就職・結婚・親の介護などの問題に直面する時期ですが、家族で取り組み、互いに助け合いましょう。 ● 趣味や運動・スポーツ活動などにより、ストレスを発散し、ストレスをためないようにしましょう。 ● 働き過ぎに注意し、疲れた時は休むことも大切であることを認識しましょう。 ● 質の良い睡眠を心がけるとともに、休日はリフレッシュするようにしましょう。
高 齢 期	<ul style="list-style-type: none"> ● 家の中に閉じこもらず、外出する楽しみを見つけ、積極的に外出し、自然とのふれあいや仲間との交流を行うようにしましょう。 ● 趣味や運動・スポーツ活動などにより、ストレスを発散し、ストレスをためないようにしましょう。 ● 家族間でうつや認知症などの兆候に気がいたら、早期に医療機関や専門機関に相談しましょう。

【地域の取組】

- 育児不安や悩みを少しでも解消できるよう、子育てサロンなど地域での子育て支援の充実に取り組みましょう。
- 事業所は、職場でノー残業デーを設定したり、^{*}ワークライフバランスの環境を整えるようにしましょう。
- 職場などで、ストレスやうつ病に関する正しい知識を啓発しましょう。
- 民生委員児童委員をはじめ自治会や老人クラブなどの地域団体で、うつ病などのこころの健康や^{*}ゲートキーパーに関する学習を行い、こころの悩みを抱えている人に気づき、積極的に声をかけ、医療機関や専門機関へ相談できるよう支援しましょう。
- 医師会は、こころの健康の保持増進や自殺・精神疾患について、関係機関と連携し、正しい知識の普及を図ります。

★ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

■行政の取組

施策項目	取組	所管課
子どものこころの健康の保持増進	<ul style="list-style-type: none"> ● 乳幼児健康診査や個別相談を通して、乳幼児が良質な睡眠を確保し、規則正しい生活リズムが確立できるよう支援します。 	すこやか生活課
	<ul style="list-style-type: none"> ● 悩みを抱える子ども[※]のこころの安定を図るため、小・中学校にスクールソーシャルワーカーを派遣します。 ● 小・中学校における学校不適應の要因を分析し、根本的な解決を図るため、教員と連携し児童・生徒の個別課題の対応や支援を図ります。 	学校教育課 小学校 中学校
自殺対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 出前講座など、多様な機会を活用し啓発を推進します。 ● 自殺対策基本指針に基づき、関係者によるネットワークづくりを進め、自殺予防や対応策の充実を図ります。 ● 自殺未遂者や家族に対し、関係機関と連携し、相談窓口のちらしを配布するなど、支援を行っています。 ● 悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができるよう、ゲートキーパー研修を開催し、ゲートキーパーを増やして、早期発見と支援に努めます。 ● すこやかまちづくり行動プラン市民啓発事業として、こころの健康づくり、自殺予防を推進するため、自殺対策講演会を開催します。 	すこやか生活課 関係各課
	<ul style="list-style-type: none"> ● 研修や講座の開催等により、高齢者や介護者のうつ等による自殺のリスクについての啓発や介護者支援を行います。 	地域包括支援センター
こころの健康づくり・精神保健対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● こころの健康の保持増進や自殺・精神疾患についての正しい知識を、講演会や健康教育で周知啓発を行います。 ● こころの健康相談の実施と相談窓口の周知を図り、早期支援につなげます。 ● アルコール問題のある人に対して、関係機関と連携を図り、相談支援を行います。 	すこやか生活課
	<ul style="list-style-type: none"> ● 商工会議所や事業所と連携し、労働者のメンタルヘルス研修会を実施します。 	すこやか生活課 商工観光課
	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域における精神保健福祉活動の担い手となるボランティアを養成するため、サロンのボランティアの養成講座の開催と、知識等の向上のための研修会の開催など、活動の支援を図ります。 	障害者自立支援課

施策項目	取組	所管課
こころの健康づくり・精神保健対策の推進 (つづき)	● 精神障がい者家族会会員、断酒会会員等への相談支援やメンタルスマイル、断酒会等の団体支援を行うとともに、支援を必要とする人に対して各種団体の周知を図ります。	障害者自立支援課 すこやか生活課
	● 高齢者のうつや閉じこもりについて普及啓発を図るため、出前講座や健康教育を実施します。 ● うつや閉じこもりの可能性のある人に対し、保健師等による訪問・相談を実施します。	地域包括支援センター
	● 老人クラブへの活動支援や高齢者サロン等自治会活動を支援することで、高齢者のいきがいづくりを進めます。 ● 高齢者の居場所づくりを行い、閉じこもりやうつ病等の予防を図ります。	高齢福祉課
認知症対策の推進	● 小・中学校や地域・事業所での認知症サポーター養成講座の開催等により、認知症に関する正しい知識の提供と市民の理解を促進します。 ● 認知症予防とともに、地域での見守り・支援体制の構築を進めます。 ● 認知症（若年認知症含む）に関する相談窓口や専門機関について、周知啓発を行います。	高齢福祉課 地域包括支援センター

■数値目標

項目	指標	現状 (H23)	目標 (H34)	備考
①自殺者の減少	自殺者数	10人 (H22)	現状と比べて減少	南部健康福祉事務所事業年報
②強いうつや不安を感じている人の割合の減少	気分障害で治療中の人数	439人 (H24.11)	増加させない	自立支援医療受給者証の交付件数
③睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少	睡眠による休養を十分にとれていない者の割合	男性 22.9% 女性 23.4%	男性 18.7% 女性 19.1%	市民アンケート調査
④ストレスや不満、悩みなどを感じている者の割合の減少	1ヶ月間にストレスや不満、悩みなどを感じている者の割合	男性 65.8% 女性 76.4%	男性 59.2% 女性 68.7%	市民アンケート調査
⑤認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上(再掲)	基本チェックリスト実施者のうち、認知症予防支援該当者の割合	10.1%	現状維持 10%	介護予防事業実施状況調査(基本チェックリスト)

9 いきがい・ふれあい

■基本方向と目標

いきがいとふれあいの充実は、こころと体の健康づくりにとって重要な要素となるほか、地域力を高めることにもつながります。

年齢や障害・病気の有無などにかかわらず、市民だれもがいきいきとした生活を送ることができるよう、居住地域への関心を高めるとともに、健康づくりや支え合い、助け合いの地域活動への参加を促進します。

●みんなでめざす重点目標●

**お互いに支え合い、いきがいとふれあいの
地域に根ざした健康づくりを進めよう**

■市民・家庭や地域の具体的な行動

【市民・家庭の取組】

ライフステージ	取 組
乳幼児期	● 自治会をはじめ保育園・幼稚園・こども園などで開催している親子同士や世代間交流などの機会に、積極的に参加しましょう。
少年期	● スポーツ少年団や子ども会など、地域での子ども同士の交流に参加しましょう。 ● 自治会等の祭りや行事などに、家族ぐるみで参加しましょう。
青年期	● いきがいのある生活を送るため、総合型地域スポーツクラブや公民館での生涯学習、趣味のグループ等に積極的に参加しましょう。
壮年期	● 高齢期に備え、趣味を持つように心がけましょう。 ● ボランティア等社会活動に参加し、積極的で、充実感のある生活を送りましょう。
高齢期	● 老人クラブや自治会の行事などに参加しましょう。 ● ボランティア等社会活動に参加し、積極的で、充実感のある生活を送りましょう。

【地域の取組】

- 行政と協働で、いきがいとふれあいのある地域づくりを推進しましょう。
- 公民館や自治会館などを活用し、生涯学習や各種サロン活動などを通じ、年齢を超えた地域交流を進めましょう。
- 地域で孤立する世帯がないように、声かけや見守り・支援など、地域福祉活動を推進しましょう。
- 老人クラブなど、高齢者が社会参加できる受け皿づくりを進めましょう。

■ 行政の取組

施策項目	取組	所管課
児童の健全育成の推進	● 地域の乳幼児を持つ保護者を対象に、子育て教室の開催や卒園児を招き、園児とのふれあいなど保育園と地域の交流を通じ、児童の健全育成を図ります。	こども課
	● 子ども会活動をはじめ、青少年団体の育成事業を推進します。 ● 地域での子育て支援の一環として、地域あげて活動や体験活動の機会を充実します。	生涯学習課
高齢者のいきがいづくりの推進	● 老人クラブや老人憩いの家、すこやかサロンなど、地域における高齢者のいきがい等活動の促進を図ります。 ● すこやかサロンを継続して開催するなど、高齢者のいきがいづくり、居場所づくり等を支援することにより、元気な高齢者の拡大をめざします。 ● いきがい活動ポイント事業を通して、高齢者のいきがいづくりと社会参加の拡大を図ります。	高齢福祉課
世代間交流の促進	● 保育園や幼稚園・こども園において、地域の高齢者との交流を推進し、子どもが地域の伝統文化や高齢者に対する思いやりの気持ちを学べる機会の充実を図ります。	こども課 保育園 幼稚園 こども園
	● 高齢者のいきがいと健康づくりを進めるため、いきいき活動ひろばを多世代交流の場として、活用や貸館による提供をしていきます。	高齢福祉課
	● 市民への学習機会の提供と交流の場として、公民館活動を推進します。	生涯学習課
	● 地域住民の健康づくりや交流の場として、子どもから高齢者までだれもが気軽に参加できる総合型地域スポーツクラブの活動を推進します。	文化・スポーツ課

項目	取組	所管課
障害のある人のいきがいやふれあいの推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 共生社会の実現と障害のある人に対する理解を進めるため、障害のある人と地域住民等との交流事業として「もりやま福祉フェア」を開催します。 ● 障害のある児童の居場所づくりの一環として、夏休みにサマーホリデー事業を推進します。 ● 障害のある人の休日の居場所づくりとして、サロンの開催を支援します。 ● 障害のある人の居場所を支えるボランティアなどの人材の養成を図るため、こころのボランティア養成講座を開催します。 ● 障害のある子どもの放課後の居場所づくりとして、放課後等デイサービス事業を引き続き行います。 ● 発達支援センターを中心とした、個別支援計画による乳幼児期から就労期までの継続的な支援を行います。 	障害者自立支援課 発達支援課
交流拠点づくり	<ul style="list-style-type: none"> ● 「わ[*]」で輝く自治会応援報償事業を継続し、地域住民のいきがいとふれあいの場として、自治会館等の開放を進めるとともに、高齢者等が参加しやすいよう、バリアフリー化に努めます。 	市民生活課

■数値目標

項目	指標	現状 (H23)	目標 (H34)	備考
①何らかの地域行事や活動に参加したことがある人の増加	何らかの地域行事に参加したことがある人の割合	89.3% (H22)	増加傾向	地域福祉計画市民アンケート
②この1年、ボランティアやNPO等に参加したことがある市民の割合の増加	ボランティアやNPO等 [*] に参加したことがある市民の割合	16.1% (H21)	20.0% (H27)	守山市第5次総合計画市民アンケート調査
	いきがい活動ポイント事業参加者数	登録者数 55人 延べ活動数 729人 (H24年12月末)	増加傾向	いきがい活動ポイント事業実績
③ボランティア登録数の増加	ボランティアセンター登録数(個人・団体)	団体 74 個人 24 (H24)	増加傾向	ボランティア登録数

項目	指標	現状 (H23)	目標 (H34)	備考
④地域の憩いの場の増加	子育てサロン開催数等			
	実施箇所 実施回数 参加者数 ボランティア数	31か所 404回 8,457人 1,661人	増加傾向	守山市社会福祉協議会各年度事業報告
	すこやかサロン開催数等			
	実施箇所 実施回数 参加者数 ボランティア数	75か所 502回 9,025人 5,345人	増加傾向	守山市社会福祉協議会各年度事業報告
⑤困ったときに頼れる人が近所にいると思う人の増加	困ったときに頼れる人が近所にいると思う人の割合	56.6% (H21)	70.0% (H27)	守山市第5次総合計画市民アンケート調査
⑥高齢者が暮らしやすいと思う人の増加	高齢者が暮らしやすいと思う人の割合	31.3% (H21)	50.0% (H27)	守山市第5次総合計画市民アンケート調査
⑦障害のある人が暮らしやすいと思う人の増加	障害のある人が暮らしやすいと思う人の割合	28.8% (H21)	50.0% (H27)	守山市第5次総合計画市民アンケート調査

