



越前市健康21計画

(平成23・24年度)

健康長寿を目指して

1 に運動

2 に食事

しっかり禁煙

みんなで健康

越 前 市

目 次

1 . 越前市健康21計画見直し概要	1
趣旨	
2 . 市民の健康についての課題	2
(1) からだの健康に関して	
(2) こころの健康に関して	
(3) 社会の健康に関して	
3 . これからの「越前市健康21計画」	4
(1) 健康21計画の方向性(重点化)を継承します	
(2) 重点戦略「ちょっとレトロな健康らいふ」運動	
4 . 基本的方向別主な取組み	8
(1) 安心できる子育て環境づくり	
(2) 子どもが心身ともにたくましく成長できる健康づくり	
(3) 生涯を通じた健康管理の推進	
(4) 楽しみながら自分で取り組む健康づくり	
(5) 高齢者が自立し、安心して暮らせる社会づくり	
(6) 8020をめざした歯と口腔の健康づくり	
(7) たばこの害から身を守る健康づくり	
(8) 障がい者が自立し、地域でいきいきと活動できる社会づくり	
(9) みんなで取り組むこころの健康づくり	
(10) 世代間交流・地域活動や自然・歴史文化等をいかした健康づくり	

1. 越前市健康21計画見直しの概要

趣 旨

本計画は「すべての市民が健やかでこころ豊かに生活できる活力ある明るい社会の実現」、「人と人とのつながりや支え合うことから安心して暮らせる環境づくりと健康なまちづくり」を目指すことを基本理念としています。

基本理念を礎に、市民主体の健康づくりの視点から、次世代を担う乳幼児から高齢者までの課題を10の基本的方向に基づいて展開してきました。

平成19年度には、計画の中間年として市民の健康状態や健康意識、健康づくり目標値達成状況等について調査分析、中間評価を行い、今後の健康づくりを推進するための課題を明らかにし、平成22年度最終年に向けての方向性（重点化）を定めました。

国においては「健康日本21計画」の延伸を発表し、最終年を平成24年度と定め、最終評価を行ったうえで平成25年度より新たな運動を行うこととしております。

このことから、「越前市健康21計画」についても最終年度を2年間延伸すると共に、より市民に取り組んでいただきやすい計画として目標指標の一部見直しを行いました。

今回の計画は23年度～H24年度までの2年計画
改訂版「越前市健康21計画」を基本とする。

運動期間を延長し、評価後、新計画を策定します

22年度	期間延長と改定版の指標の一部見直し（23～24年度）
23年度	市民調査等最終評価方法を検討
24年度	市民調査実施・調査結果の分析・検討 越前市健康21運動最終評価 国(健康日本21)・県の計画改定 越前市新健康21(行動計画)の策定
25年度	越前市新健康21運動開始

2. 市民の健康についての課題

(1) からだの健康に関して

食習慣について

「ふだん朝食を食べているか」については、70歳以上の市民はほとんどの人が毎日食べていますが、年齢が若くなるにつれて朝食を欠食する割合が高くなっています。

特に男性の20歳代、30歳代と女性の20歳代は、他の年齢層より朝食の欠食率が高く、家族と2人以上で食事をしている割合も低くなっています。今後は、若年層の朝食を欠食する割合を減らすことが課題となっています。また、野菜の摂取量が減少しております。

特定健康診査と特定保健指導の受診率の向上について

糖尿病や心・脳血管疾患などの原因となることの多いメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を、早期発見し改善することが重要であるため、平成20年4月から各保険者に義務付けられた「特定健康診査」が始まりましたが、平成21年度で27%であり、市特定健康診査等実施計画の65%（平成24年までに）に向けての受診率の向上が課題となっています。また、検診受診後のメタボリックシンドロームを改善するために、食生活改善や運動を取り入れた「特定保健指導」の推進が重要な課題となっています。

各種がん検診の受診率の向上について

越前市においても死亡原因の第一位であるがんについての早期発見・早期治療の推進のために、がん検診の受診率向上の各種施策を実施しておりますが、検診を受診する人の割合は、平成21年度において胃がん検診の受診率が最も低く14%で、最も高い大腸がん検診でも25%にとどまっており、今後、受診率向上への取組みが課題となっています。

禁煙、分煙について

職場や家庭での分煙状況については、家庭より職場での「禁煙・分煙」割合が高くなっています。全体的には健康増進法25条による受動喫煙防止への取組みが進んでおり「禁煙・分煙」が浸透してきています。越前市においても各種公共施設での施設内禁煙や分煙を実施していますが、更なる「禁煙・分煙」を推進していくことが必要です。

歯科検診の受診状況について

歯科検診については、歯が痛くなって初めて受診するといった傾向が顕著です。定期的な歯科検診（年1回以上）を受けていない人が8割近くもあり、8020運動の推進とあわせ、福井県歯科医師会との連携による歯科検診受診勧奨を進めていくことが重要です。

若年層の健康意識について

運動習慣の少ない若年者が多くなっており、若年者の健康には、多くの問題を抱えております。しかし、若年者は、現時点で「自分は健康である」と感じていることや、現在の生活習慣が老齢期に影響すると考えることが少ないため、他の年齢層に比べ健康に関心が低いことが考えられます。今後、若年者を取り込んだ施策や事業の展開が必要です。

(2) こころの健康に関して

各種の調査によるとストレスや悩みを感じている人が、30歳代、40歳代に特に多い状況にあるといわれております。

今後も、医師、保健師との連携を深め、ストレスを感じている人へのメンタルヘルスについての啓発の充実や、こころの変調を身近なところで気づき相談窓口へつなげるようなサポーターの養成、各種の相談窓口や相談体制の充実と連携が求められております。

(3) 社会の健康に関して

地域での人間関係が希薄化するにつれ、地域の行事習慣に対する関心も薄れていくと考えられ、地域活動やボランティアへの参加は減少している状況にあります。

今後、こころやからだの健康づくりを進め、生活習慣の改善と社会参加を促進するために、地域・町内・家庭が互いに支えあう心を育て、生きがいのある社会づくりを進めることが課題となっています。

地域の方々の健康を地域で守るため、17地区自治振興会の健康づくり活動と連携し、地域の中で健康づくり活動ができる態勢の整備が必要です。

3. これからの「越前市健康21計画」

(1) 健康21計画の方向性（重点化）を継承します

今日、ファーストフードや食の安全性などの問題から日本型食生活への見直しや、車社会による運動不足の問題から自転車やウォーキングの推進、ストレス社会による「うつ」などの問題から「あせらずゆっくりと自分を見つめ直そう」ということが重要と考えられます。

朝食の欠食をはじめとする食習慣や食生活の乱れ、肥満や運動不足、カロリー過多などが原因の生活習慣病やメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満の人が、脂質代謝異常（血液中にコレステロールや中性脂肪が増える状態））などは、特定の年齢だけの問題でなく、乳幼児から高齢者まで幅の広い対策が必要になってきています。

そのため、越前市健康21計画の三つの大目標「からだの健康」「こころの健康」「社会の健康」を進めるため、これからの健康増進事業で求められている取り組みは、次の三つに集約されると考えられます。

食育の推進

生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防

こころの健康づくり

今後とも「越前市健康21計画」は、これら三つの取組みについて、重点化を図って推進していきます。

そこで、昭和50年ごろのバランスのとれた日本型食生活を基本に、「ちょっと昔の不便だったけど元気だった」あこのころの生活を思い出して、今の生活を見直していくことで、健康になるうとの方向から、『ちょっとレトロな健康らいふ』運動を推進していくことといたします。

《 標 語 》

1 に運動 2 に食事 しっかり禁煙 みんなで健康

(2) 重点戦略 「ちょっとレトロな健康らいふ」運動

「食育の推進」と「生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防」

「日本型食生活」は、主食である米に豆・野菜・魚を加えた伝統的な食生活に畜産物や果実などがバランス良く加わった食生活で、昭和50年ごろに確立されました。この食生活こそが、健康的で豊かな食生活とされ、私たち現代人にとって、望ましい食生活と言われています。

しかし、親子ともに多忙な現代社会においては「食」に対する意識が希薄になり朝食の欠食などによる不規則な食生活、栄養バランスの偏りといった問題が生じています。

また、福井県の車保有率は全国トップであり、このような車社会による運動不足も一因かもしれません。かつては大人の病気といわれていた成人病は年齢に関係なく生活習慣が深く関与しており、近年小学生や中学生においても生活習慣病の問題があがってきています。

少子高齢社会の到来や医療費の増加を受け、国においては医療制度改革に着手し、平成20年度からメタボリックシンドロームに焦点を当てた特定健康診査・特定保健指導を実施し、生活習慣病対策の推進を図っております。

食生活を改善し、運動習慣を身に付けることでメタボリックシンドロームが改善され、その結果、高血圧・脂質異常症・糖尿病等の危険因子も改善されることが知られています。

このように、食育の推進と生活習慣病やメタボリックシンドロームは相互に関係しあっており、乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層に対し、健全な食生活が実践できるように食育と生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防を推進していきます。

これらを進めることで、すべての市民がさらに元気で長生きできるよう健康寿命の延伸を図ります。

〔主な事業〕 「早寝、早起き、朝ごはん、^{プラス}+ラジオ体操」の推進

みんなで取り組むこころの健康づくり

生活環境の変化や雇用状況の悪化などに伴いストレス要因が増加する中、こころの問題等を抱える人は年々増加しております。

越前市における自らの命を絶つ人は年間約20人、また、家庭や部屋に閉じこもるいわゆる引きこもりの状態にある方も増加している傾向にあります。

こころの健康を保つためには、地域、家族の精神保健への正しい知識の普及啓発とともに、早期対応や見守り支援が有効であり、適切な相談機関へつなげる架け橋となる人材の育成に努めます。

また、各種の相談窓口の充実や関係機関との連携の強化を推進していきます。

なお、自治振興会等の各種団体との協働により、市民の地域活動やボランティア活動への参加を促進していきます。

〔主な事業〕 みんなで取り組むこころの健康づくりの推進

主な事業（取り組み）

今後、2年間に「ちょっとレトロな健康らいふ」運動を推進していくために、取り組む主な事業の内容は次のとおりです。

ア「早寝、早起き、朝ごはん、^{プラス} + ラジオ体操」の推進

(ア) 食育の推進

項目	内 容
目標値	毎日朝食を食べる子を増やす [95%以上] 食生活改善推進員養成講座で、推進員を毎年15人以上養成する
内 容	食事バランスガイドの普及と食生活改善推進員の養成 伝承料理の推奨と食に対する感謝の気持ちを育てる 食と農の創造ビジョンの推進 健康食ランチバイキングや食育フェア等の開催による啓発 地産地消の取り組みを通して、安全な食材選び、安心できる食生活を送る意識の高揚を図る
条 件	学校と家庭・地域との協働・事業所の協力・食生活改善推進員等のボランティア協力

(イ) 生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防

項目	内 容
目標値	国民健康保険被保険者の特定健康診査受診率を増やす [受診率 37%] 市のがん検診の受診者数を増やす [がん検診平均受診率 28.0%]
内 容	早朝のラジオ体操で「早寝、早起き、朝ごはん」のきっかけづくり 特定健康診査・がんの節目年齢検診を行い、生活習慣病の予防とがんの早期発見と受診率の向上を図る がん検診の未受診者対策の充実と市民への受診啓発の徹底 国民健康保険被保険者の特定健康診査や特定保健指導の受診率の向上 地域共同体の意識を向上させ、元気に気持ちよく過ごすために、いつでも、どこでも、だれでも参加できるラジオ体操などの普及（「みんなラジ」参加への支援） 市民へかかりつけ医を持つことの啓発 安心できる医療体制の整備支援制度への支援
条 件	学校や家庭・地域との協働、事業所の協力、ボランティアの協力 17地区自治振興会との連携強化

(ウ) 各地区、各団体との協働による健康トライ事業の拡充

項目	内 容
目標値	健康トライ挑戦者を増やす 〔平成 24 年度 2,120 人〕
内 容	各地区での健康まつり等のイベントや出前健康講座等の開催 健康情報が載った、参加、利用しやすい健康記録手帳の普及 メタボリックシンドローム予防運動教室などの開催 C A T V 等のメディアの積極的利用による啓発
条 件	健康づくり団体並びに自治振興会等の理解や協力、協賛企業の発掘

(エ) 予防を目指した運動習慣の推進

項目	内 容
目標値	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群を減少させる。 〔平成 24 年度までに平成 20 年度の該当人数の 10%を減少させる〕 要介護認定者出現率を現状維持する 〔出現率 16.0%〕 市社会福祉センタートレーニンググループの利用者を増やす。 〔21,000 人〕 いきいきふれあいのつどいの実施箇所や参加者を増やす。 〔168 箇所、4,650 人〕
内 容	地域のウォーキングマップの周知と活用促進 市社会福祉センタートレーニング施設の利用の促進（P R、D M等） 「中心市街地活性化基本計画」まちなか散策ルート等との連携 運動普及推進員養成講座を毎年開催し、推進員（リーダー）を養成
条 件	健康づくり団体並びに自治振興会等の理解や協力

イ みんなで取組むこころの健康づくりの推進

項目	内 容
目標値	ストレスを感じた人の割合を減少させる。 〔49%以下〕 相談機関等への相談件数の増
内 容	地域での見守り支援や相談機関へつなぐサポーターの育成 相談機関や担当者の連絡研修会の開催 乳児を抱える母親支援の場づくりや相談体制の充実 仁愛大学等との連携による講座・研修会等の開催 企業等へのストレスに関する出前講座の開催
条 件	相談関係機関等の協力、児童相談センター等との連携 商工会議所や企業等と連携

4. 基本的方向別主な取組み

- (1) 安心できる子育て環境づくり
- (2) 子どもが心身ともにたくましく成長できる健康づくり
- (3) 生涯を通じた健康管理の推進
- (4) 楽しみながら自分で取り組む健康づくり
- (5) 高齢者が自立し、安心して暮らせる社会づくり
- (6) 8020をめざした歯と口腔の健康づくり
- (7) たばこの害から身を守る健康づくり
- (8) 障がい者が自立し、地域でいきいきと活動できる社会づくり
- (9) みんなで取り組むこころの健康づくり
- (10) 世代間交流・地域活動や自然・歴史文化等をいかした健康づくり

(1) 安心できる子育て環境づくり

<p>安心して子どもを産み育てていくには、社会的支援が必要になります。</p> <p>子どもまのこころの未熟さや親の子育てに対する不安が現れています。子どもが安心して成長していくためには、子育て家庭への支援が必要です。</p>	<p style="text-align: center;">目 標</p> <ul style="list-style-type: none"> * 親子のふれあいと愛情による子どもまのこころの発達推進 * 発達に合った十分な栄養や睡眠及び遊びによる健やかに成長できる環境づくり * 学校と家庭・地域との連携による子育ての支援
---	---

主な取組み

個人 家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・ 親と子のふれあう時間を十分つくり、遊びを楽しみましょう ・ 家族（特に父親）が協力しあって、子育てをしましょう ・ 地域の子育て支援事業に参加し、仲間を作りましょう ・ 子どもまの成長発達を知り、我が子の成長に合った子育てをしましょう
地域 職場 団体	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域での子育てサークル活動（NPO等）の支援 ・ 職場において、男女共に子育て休暇取得の推進 ・ 地域子育て拠点事業の充実
行政等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 乳幼児健診の充実と皆受診の推進 ・ 各種のワクチン接種の推進 ・ 乳幼児や妊産婦等への保健体制や不妊対策の充実 ・ 安心して出産、育児ができる子育てセミナーや育児相談等の開催 ・ 虐待・育児放棄等の児童相談体制の充実（家庭児童相談室の充実） ・ 安心できる医療体制の整備を支援

健康づくり指標

指 標	現状(H20年)	目標(H24年)
生後2ヶ月まで母乳育児をする人を増やす	47.6%	50.0%

(2) 子どもが心身ともにたくましく成長できる健康づくり

<p>子どもの外遊びの減少や運動不足、偏食・孤食など食習慣の乱れから、肥満や体力不足が現れています。</p> <p>生活リズムの確立と、からだところが著しく成長する思春期のころのケアが必要です。</p>	<p>目 標</p> <ul style="list-style-type: none"> * 基本的な生活・食習慣を身につける * 思春期のころのケア体制の強化と家庭教育の充実 * 家庭、学校、地域が一体となった喫煙防止・薬物乱用防止教育の推進 * スポーツに親しむ（スポーツ少年団等の育成）
---	--

主な取組み

個人 家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・ 早起きして朝ごはんを食べて、生活のリズムをつけましょう ・ 屋外での遊びや運動で、十分からだを動かしましょう ・ 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう ・ 夏休みには早起きしてラジオ体操をしましょう ・ 食事バランスガイドを基にバランスのとれた食事をしましょう
地域 職場 団体	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地産地消で安全な食材を利用した栄養・食生活についての学習会の開催 ・ 地域でのラジオ体操の実施 ・ スポーツ少年団等の育成 ・ 野外活動子どもクラブの拡充（自然とふれあう子ども会活動の場所と機会） ・ 親子や友達同士が交流する機会と場所の提供
行政等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣病等の健康教育を実施 ・ 児童生徒のころのケア体制のネットワーク化 ・ 小・中学校における健康教育と喫煙防止や薬物乱用防止教育の推進 ・ 食と農の創造ビジョンの推進 ・ 学校終了後の学童保育や子ども教室の実施

健康づくり指標

指 標	現状(H20年)	目標(H24年)
児童・生徒の肥満（日比式による肥満度20%以上）割合を減らす		
小学生	6.7%	6.3%以下
中学生	8.9%	8.5%以下
児童・生徒の体力を上げる	全国レベル以上	全国レベル以上
毎日朝食を食べる子を増やす（3歳児）	94.5%	95.0%

(3) 生涯を通じた健康管理の推進

<p>日本人の3人に2人ががんや生活習慣病で亡くなる時代ですが、自分のからだをチェックしてない人が多い状況です。健康診査等の受診及び受診後の保健指導を受け、生涯を通じた健康管理が必要です。</p>	<p>目 標</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 特定健康診査・がん検診受診率の向上 * 生活習慣病、特にメタボリックシンドロームの該当者や予備群を減らす * 母子保健・地域保健・学校保健・産業保健の一体的な推進 * 定期的な健康診査の受診啓発と自己管理に向けた支援
--	----------------	---

主な取組み

<p>個人 家庭</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎年1回は健康診査・がん検診を受けて、自分のからだをチェックしましょう ・ 健康診査後の支援や保健指導を受けましょう ・ 家庭でお互いにチェックしながら、健康づくりを始めましょう ・ 地域でのかかりつけの医者を持ちましょう
<p>地域 職場 団体</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特定健康診査やがん検診の受診者増のための地域での声かけ運動の推進 ・ 生活習慣病、メタボリックシンドロームを意識した健康講座の開催 ・ 医療保険者による特定健康診査・がん検診・特定保健指導の実施 ・ 地域・職場でのラジオ体操推進 「みんラジ」参加への支援
<p>行政等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ がんの節目年齢検診を行い、早期発見と受診率の向上を図る ・ 市民に対し健診や健康情報を発信し、健診及び保健指導体制を充実する ・ 特定健康診査・がん検診受診率向上への環境の整備 ・ 子宮頸がんワクチンの接種推進 ・ 医療保険者や事業所による「越前市地域・職域連携推進協議会」を定期的な開催

健康づくり指標

指 標	現状(H20年)	目標(H24年)
市のがん検診の受診者を増やす (胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん平均受診率)	20.6%	28.0%
国民健康保険被保険者の特定健康診査受診率を増やす	27.0%	受診率 37%以上
メタボリックシンドロームの該当者・予備群の人の割合を減らす	13,000人	基準年平成20年 10%減少

(4) 楽しみながら自分で取り組む健康づくり

<p>若年層の欠食や孤食、運動習慣がついていないなど健康に対する意識の低さが現れています。正しい食生活と若年層からの運動への習慣づけによる生活習慣病（特にメタボリックシンドローム）の予防が大切です。</p>	<p>目 標</p> <ul style="list-style-type: none"> * 正しい食生活習慣と安全な食材の利用推進 * 身近なところで気軽に取り組める運動の推進 * 生活習慣病予防の啓発と教育の推進
---	--

主な取組み

<p>個人 家庭</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族と会話を楽しみながら食事をしましょう ・ 適正体重を維持するため、毎日体重を計りましょう ・ 健康トライに挑戦して、健康づくりを始めましょう ・ 日常生活の中に運動を取り入れましょう ・ 公民館活動やスポーツジムなどを積極的に利用しましょう
<p>地域 職場 団体</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域・職場でのラジオ体操推進 「みんなラジ」参加への支援 ・ 運動教室や健康講座などの開催 ・ スポーツクラブ等への市民の参加促進
<p>行政等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康づくり団体、自治振興会等と協働したメタボリックシンドローム対策の推進 ・ 健康診査や保健指導等で基本的な生活習慣の大切さの啓発 ・ 健康トライ事業の推進 ・ 健康づくりボランティア（食生活改善推進員・運動普及推進員・健康づくり推進員等）の育成 ・ 食と農の創造ビジョンの推進 ・ 運動・スポーツ環境の整備 ・ 総合型スポーツクラブ等の育成

健康づくり指標

指 標	現状(H20年)	目標(H24年)
適正体重の維持者を増やす 男性 女性		85%以上 80%以上
朝食を欠食する人を減らす 20歳代 男 30歳代 男	(H19) 40.9% 31.9%	15%以下
運動習慣者(週2～4回以上)を増やす 男性 女性	(H19) 28.5% 30.1%	2 50%以上 50%以上
運動をする人を増やす (60歳以上・週に1回以上) 男性 女性	(H19) 60.5% 64.5%	1 70%以上 70%以上
適正な質・量を食事する人を増やす		70%以上
食生活改善推進員養成講座で、推進員を毎年15名以上養成する	15名	毎年15名
福井県「みんラジ」推進隊 参加団体・人員を増やす	(H21) 58団体 3,516人	65団体 4,000人
健康トライ挑戦者を増やす	2,002人	2,120人
市社会福祉センタートレーニングルームの利用者を増やす	18,345人	21,000人

- 1 意識して運動している人(週1回以上)を増やす
 国(目標値) 男性20歳 63%、女性20歳 63%
 越前市健康21推進協議会独自の基準により男女とも70%以上に設定
- 2 運動習慣者(週2～4回以上)を増やす
 国(目標値) 男性20歳 39%、女性20歳 35%
 越前市健康21推進協議会独自の基準により男女とも50%以上に設定

(5) 高齢者が自立し、安心して暮らせる社会づくり

<p>安心して生きがいを持ち、住み慣れたところで自立した生活が継続でき、健康で長生きできるよう、日頃からの健康管理や介護予防等の総合的な支援が必要です。</p>	<p>目 標</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 寝たきりや閉じこもり防止のため高齢者が外出できる場とまちづくり * 役割や生きがいのある社会参加の促進 * 保健、医療、福祉が一体となった総合的な支援体制づくり * 認知症への正しい理解と認知症になっても住みやすいまちづくり
--	----------------	---

主な取組み

<p>個人 家庭</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分にあった無理のない運動を続け、趣味や生きがいを持ちましょう ・ 近所づきあいをし、地域に出かけましょう ・ 協力し、助け合う家族づくりをしましょう ・ なんでも相談できる、かかりつけ医を持ちましょう
<p>地域 団体</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ いきいきふれあいのつどいの拡大 ・ 老人クラブへの加入促進を図る ・ 社会参加の場（仕事・ボランティア活動）づくり
<p>行政等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 介護予防教室の実施 ・ 認知症サポーター養成講座の開催 ・ 在宅での医療と福祉の連携 ・ ユニバーサルデザインのまちづくり

健康づくり指標

指 標	現状(H20年) (H19)	目標(H24年)
運動を行っている人を増やす（60歳以上・週に1回以上）	男性 60.5% 女性 64.5%	男性 70%以上 女性 70%以上
要介護認定者出現率を現状維持する	16.0%	16.0%
いきいきふれあいのつどいの実施箇所並びに登録者を増やす		
実施箇所数	158 箇所	168 箇所
登録者数	4,511 人	4,650 人
地域活動やボランティア活動に参加する人を増やす		
男性（60歳以上）		58%以上
女性（60歳以上）		50%以上

(6) 8020をめざした歯と口腔の健康づくり

<p>幼児期からむし歯のある人が多くなっています。また歯周疾患も低年齢化しています。</p> <p>健診受診率はわずかながら伸びていますが、今後も生涯を通じた歯の健康づくりの推進が必要です。</p>	<p>目 標</p> <ul style="list-style-type: none"> * 正しい歯みがき習慣でむし歯予防、歯周病予防の強化 * 口腔内の衛生保持と歯の健康を守る生活習慣の推進 * 8020運動の推進と歯科健康診査の充実
---	---

主な取組み

<p>個人 家庭</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯の健康を守るために、食後や就寝前の歯みがき習慣を身につけましょう ・ しっかり咀嚼（そしゃく）し、噛む力を育てましょう ・ 間食として甘味食品・飲料を飲食する回数を減らしましょう ・ 定期的に歯科健診を受けましょう
<p>地域 職場 団体</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ イベント等での歯の健康コーナーの充実 ・ 食後や就寝前の歯みがき運動の推進
<p>行政等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ フッ化物塗布やむし歯予防の啓発、推進 ・ 成人歯科健診の推進 ・ 8020運動の推進 ・ 歯科保健指導体制の充実

健康づくり指標

指 標	現状(H20年)	目標(H24年)
むし歯のない子を増やす (3歳児)	75.3%	80%以上
フッ化物塗布を受けた事のある幼児を増やす		50%以上
80歳で20本の歯を有する人を増やす		20%以上
定期歯科健診受診者を増やす (55～64歳)	(H19) 24.3%	30%以上

(7) たばこの害から身を守る健康づくり

<p>健康増進法第 25 条による受動喫煙の防止を受け、職場等での禁煙・分煙状況については、少しずつですが進んでいます。今後も更に受動喫煙防止や禁煙・分煙対策を推進し、たばこの害から身を守ることが必要です。</p>	<p>目 標</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 喫煙による健康被害の啓発と禁煙教育の推進 * 受動喫煙の防止と分煙の徹底 * 喫煙マナーを守る安全で清潔な環境づくり * 若年層の女性の喫煙防止への啓発推進
---	----------------	---

主な取組み

<p>個人 家庭</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子どもたちをたばこの害から守りましょう ・ 禁煙・分煙・防煙につとめましょう ・ たばこによる健康被害を知りましょう
<p>地域 職場 団体</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 受動喫煙防止の啓発 ・ 喫煙が及ぼす健康被害の啓発 ・ 安全で清潔な喫煙マナーの徹底 ・ 飲食店での禁煙・分煙の実施 ・ 禁煙推進団体の活動充実
<p>行政等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 禁煙教育の推進と禁煙希望者支援 ・ 安全で清潔な環境、分煙、防煙の推進 ・ 禁煙推進団体の育成 ・ 喫煙マナーの啓発 ・ 公共施設等での禁煙・分煙の推進

健康づくり指標

指 標	現状(H20年)	目標(H24年)
禁煙・分煙をしている家庭・職場を増やす	(H19)	
家庭	69.2%	80%以上
職場	74.8%	100%

(8) 障がい者が自立し、地域でいきいきと活動できる社会づくり

<p>障がいのある子の早期発見と早期療育、並びに障がい者に対する生活支援と社会参加等への支援が必要です。</p>	<p>目 標</p> <ul style="list-style-type: none"> * 母子健診や他機関との連携等において障がいのある子の早期発見と療育体制の充実 * 障がい者の社会参加と支援体制の充実 * ノーマライゼーションの推進
--	--

主な取組み

<p>個人 家庭</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 医療・福祉等の専門機関に相談しましょう ・ 積極的に社会参加し、仲間づくりをしましょう
<p>地域 職場 団体</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 困りごと相談や生活の支援 ・ 地域住民の意識改革と障害を持つ方への理解の浸透 ・ 障がい者が社会参加しやすい環境づくり
<p>行政等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 障がい者福祉支援制度の充実 ・ 障がい者各種団体の育成 ・ 各種相談機関や窓口との連携強化 ・ 保育園、幼稚園から小・中学校との連携体制の強化と推進 ・ 障がい者の社会参加促進と自立支援センターの充実 ・ ユニバーサルデザインのまちづくり ・ 障がい者の在宅生活の支援と相談

健康づくり指標

指 標	現状(H20年)	目標(H24年)
福祉施設から一般就労への移行者を増やす(延べ人数)	7人	16人

(9) みんなで取り組むこころの健康づくり

<p>変化の多い現代社会において「ストレスや悩みを感じている人」が多くなっています。</p> <p>ストレスを上手に解消し、こころの病気を正しく理解することが必要です。</p>	<p>目 標</p>	<p>* 趣味やスポーツを通じてのストレス解消と、十分な睡眠による休養</p> <p>* 家族とのふれあいやボランティア活動等によるこころの健康づくり</p> <p>* こころの相談体制の充実</p>
--	----------------	--

主な取り組み

<p>個人 家庭</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ こころの病気について正しく理解しましょう ・ 自分や家族のストレス状態を早期に発見し、相談や受診をしましょう ・ ストレスに対処できるよう趣味を持ちましょう ・ 休日はこころもからだもリフレッシュしましょう
<p>地域 職場 団体</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ こころの病気を理解する環境づくり ・ 休暇のとりやすい環境づくり ・ こころの健康に関する職場研修体制の充実 ・ 乳児を抱える母親や高齢者を支援する場づくりや相談体制の充実
<p>行政等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ こころの健康講座や相談体制の充実 ・ 地域や職場での気づきや見守り支援、適切な相談機関へつなげる人材の育成 ・ 県精神保健福祉センター等の専門機関との連携 ・ 健康診査会場などでのメンタルヘルスに対する啓発 ・ 育児不安、産後うつなどの予防や早期発見の体制づくり

健康づくり指標

指 標	現状(H20年)	目標(H24年)
ストレスを感じた人を減らす	(H19) 64.1%	49%以下
睡眠を十分に取れていない人を減らす		20%以下
地域や職場でのこころのサポーターを増やす	(H22年) 100人	200人

(10) 世代間交流・地域活動や自然・歴史文化等をいかした健康づくり

<p>近所づきあいなど、人間関係が希薄化しています。 年代をこえた交流を盛んにするとともに、自然や歴史文化等を活かし、守り続けていく地域活動が必要です。</p>	目 標	<ul style="list-style-type: none"> * 子どもから高齢者まで楽しくふれあえる世代間交流と地域活動の促進 * 豊かな自然環境の保全及び歴史文化の保存と継承 * 自然とのふれあいや歴史・伝統文化をいかした健康づくり
--	--------	---

主な取組み

個人 家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「おはよう」「ありがとう」等のあいさつは、まず家庭から始めましょう ・ 仲間とともにボランティアや地域の活動に参加しましょう ・ ごみ分別など環境ルールを守りましょう
地域 団体	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の宝や歴史文化を次世代に引き継ぐ活動の実践 ・ 自然保護活動の推進、環境マナーの啓発 ・ ボランティア活動ができる場の提供 ・ 三世代間交流の促進（あいさつやラジオ体操等）
行政等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自治振興会健康トライ事業への支援 ・ 市民活動団体（NPOなど）の育成・支援 ・ 森林総合利用の促進や市民農園への支援

主な取組み

指 標	現状(H20年)	目標(H24年)
地域活動やボランティア活動に参加する人を増やす	(H19)	
男性	50.8%	58%以上
女性	38.3%	50%以上
健康トライ挑戦者を増やす	2,002人	2,120人
いきいきふれあいのつどいの実施箇所並びに参加者を増やす		
実施箇所数	158箇所	168箇所
登録数	4,511人	4,650人