

## ～はじめに～

少子高齢化が年々急激に加速をし、また社会・経済環境もめまぐるしく変化をする中で、幸せの基本的な条件は「健康」だと思っております。

市では現在第5次総合計画の策定に向けて作業を行っており、平成24年7月に市民1,800人を対象として市民意向調査を行いました。その中で、幸せな生活のために必要なことは、との問いに対して回答をお寄せいただいた方の実に94.9%の方が健康であること、という結果でした。まさに、健康で心豊かに生活できることが市民の皆様の願いだと確信したところです。

国においては、平成25年度から平成34年度までの「21世紀における第2次国民健康づくり運動「健康日本21（第2次）」を推進するために、平成24年7月に、「国民の健康の増進の総合的推進を図るための基本的な方針」の改正について公表が行われました。

こうした国の方向性を踏まえながら、長井市におきましても市民の皆様の健康づくりの指針として、このたび長井市健康増進計画（第2次）である「健康日本21ながい（第2次）」を策定した次第です。本計画の推進には、市民の皆様はじめ、関係団体や行政との連携・協働が最も重要であると考えておりますので、何卒ご理解とご支援・ご協力を宜しくお願いいたします。

最後に、本計画の策定に当たりまして、12名の策定委員の方々に本当にご多忙の中、5回にわたるご協議、そして大変貴重なご意見を頂戴いたしましたことに厚くお礼申し上げます。

平成25年3月

長井市長 内谷 重治

.....

平成24年5月、長井市の健康増進計画（第2次）策定に当たり、策定委員会の委員長という大役を仰せつかりました。私自身、一般社団法人長井市西置賜郡医師会会長の職にありますことから、市民の皆様の健康増進のために少しでもお役に立てればとの思いで、委員の方々と共に計画策定に向けて協議を重ねてまいりました。委員の方々からは、長井市の健康づくりに対する貴重なご意見やご提案が数多く出され、そうしたお声を基に、市民の皆様に「もっと健康に、そしてずっと健康に」日々の生活を過ごしていただきたいとの思いから、本計画の基本理念（スローガン）を「もっと健康！ずっと健康！」とし、①「健康意識を高める」、②「適切な生活習慣と生活環境で健康増進を図る」、③「からだと心の健康づくり」、以上を基本目標3本柱として、合計17の基本施策を展開することといたしました。

本計画が市民の皆様に広く周知され、長井市が真に「健康なまち」になることを願い、策定委員会を代表してのご挨拶とさせていただきます。

平成25年3月

長井市健康増進計画（第2次）

「健康日本21ながい（第2次）」策定委員会委員長

桑 島 一 郎

# 第1章 計画の策定にあたって

## 1 計画策定の背景

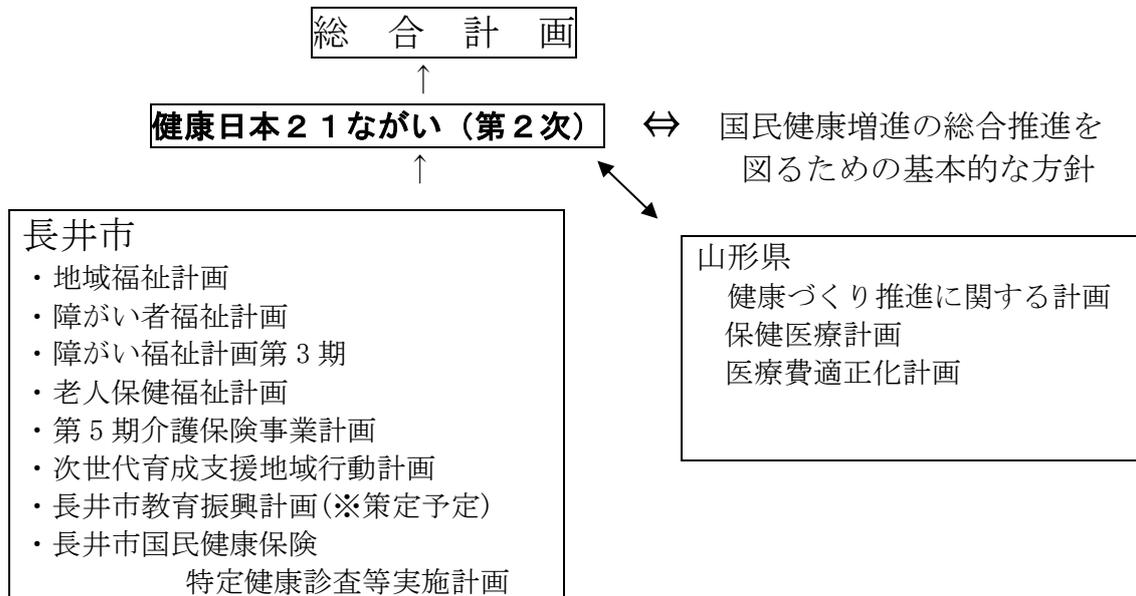
平成12年に国が「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」をスタートさせ、当市も平成15年に「生涯にわたる健康づくりの設計」を基本理念とした「健康日本21ながい」を策定し、健康で心豊かに生活できる活力ある地域づくりを進めてきました。この間、メタボリックシンドロームの減少、後期高齢者医療制度の創設、食育基本法の制定と自治体を取り巻く健康、医療の政策は大きく変化してきました。

国においてはこれまでの健康日本21の施策を評価し、平成24年7月に「国民健康増進の総合的推進を図るための基本的な方針」が定められました。当市では、「健康日本21ながい」の計画期間が終了し、社会経済の変化や少子高齢化を見据えた次期計画「健康日本21ながい（第2次）」の策定に至りました。

## 2 計画の位置づけ

本計画は、平成24年7月に「国民健康増進の総合的推進を図るための基本的な方針」（厚生労働省告示第四百三十号）に基づき、国及び県の方向性を踏まえ、市民の健康づくりの基本計画として位置づけ、長井市総合計画のめざす将来像に向けて施策を推進していきます。

保健・医療・福祉・介護・子育て・食育に係るすべての個別計画と連携して、各分野における様々な施策、事業と広義に関係づけていきます。



## 3 計画の期間

本計画の期間は平成25年度から平成34年度までの10年間とします。

## 4 計画の策定体制

本計画策定にあたっては、長井市まちづくり基本条例及び長井市健康増進計画「第二次健康日本21ながい」策定委員会設置要綱に基づき、市民、学識経験者等からなる12名の策定委員と市の協働で進めました。また、健康課、市民課、福祉生活あんしん課、子育て支援課、教育委員会管理課による事務局体制を図り、庁内での検討を進めました。

## 第2章 長井市の概要

### 1 長井市の概況

本市の西部一帯は、朝日山系の険しい山岳地帯で、朝日、祝瓶山などの高山がそびえており、東部は出羽丘陵地帯です。

この両山系の間を南から北に最上川が貫流し、朝日山系を源とする野川が市の中央部を流れ、また飯豊山系を源流とする白川は、市の南部で合流しています。最上川流域と野川、白川両河川の下流一帯は平地をなし、長井盆地を形造っています。長井盆地は標高200～250mで西から東へゆるやかに傾斜しています。

明治22年(1890年)の町村制施行による合併で長井町、長井村、西根村、平野村、豊田村、伊佐沢村の1町5か村となり、昭和29年(1954年)には町村合併促進法により1町5か村が合併し、長井市が誕生しました。

### 2 長井市の人口動向

国勢調査年において過去に最も人口が多かったのは昭和22年の臨時国勢調査(1町5か村の合計)での38,025人です。平成17年は30,929人ですから、約60年で18.7%減少しています。

また今後の将来推計人口を見ても、5年ごとに約5.2%の減少から徐々に減少率が拡大し、平成47年では平成42年対比で約6.7%減少すると予測されています。

年代別人口においては、15歳未満の年少人口割合が年を追うごとに減少し、その一方で、65歳以上の老年人口は逆比例で増加する、いわゆる超少子高齢化時代になると予測されています。

なお、下記は国立社会保障・人口問題研究所が平成20年12月に公表した日本の市区町村別将来推計人口のデータを元に作成したものです。

総人口(人)							指数	
平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成42年	平成47年	平成32年	平成47年
30,929	29,516	28,001	26,370	24,738	23,147	21,593	85.3	69.8

※(参考)22年の国勢調査の確定値は29,453人

## 年代別人口

	平成 17年	平成 22年	平成 27年	平成 32年	平成 37年	平成 42年	平成 47年
下記合計人口	30,929	29,516	28,001	26,370	24,738	23,147	21,593
0～14歳（年少人口）	4,279	3,804	3,331	2,967	2,694	2,475	2,264
15～19歳	1,514	1,338	1,272	1,099	959	854	780
20代	2,819	2,568	2,359	2,217	2,012	1,746	1,542
30代	3,412	3,311	2,976	2,683	2,469	2,324	2,108
40代	3,776	3,386	3,269	3,184	2,864	2,582	2,379
50代	4,724	4,276	3,667	3,296	3,187	3,106	2,796
60代	4,010	4,118	4,442	4,026	3,465	3,122	3,026
70代	4,006	3,757	3,380	3,521	3,813	3,462	2,999
80歳以上	2,389	2,956	3,306	3,379	3,274	3,476	3,697

年少人口割合	13.8%	12.9%	11.9%	11.3%	10.9%	10.7%	10.5%
65歳以上の 老年人口割合	27.4%	29.0%	31.6%	34.4%	35.8%	37.0%	37.7%
75歳以上の人口割合	13.8%	16.3%	17.8%	18.5%	20.5%	22.8%	24.0%

## 3 平均寿命と健康寿命（参考）

	山形県（H22）		全国（H22）	
	男	女	男	女
平均寿命 A	79.97	86.28	79.55	86.30
健康寿命 B	70.78	73.87	70.42	73.62
A-B	9.19	12.41	9.13	12.68

健康寿命について、「健康寿命の算定方法の指針」に基づいて算定しており、性・年齢階級別の死亡率と不健康割合を用いております。不健康割合については、次の①から③までの指標が示されていますが、国・山形県ともに①の指標に基づいて算定しています。

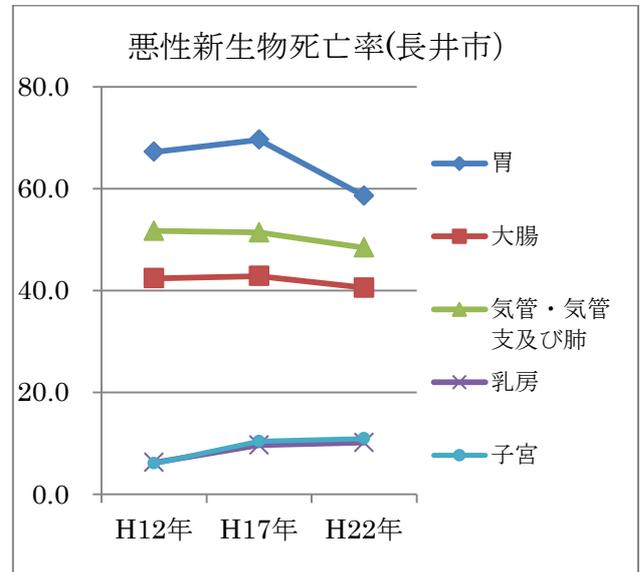
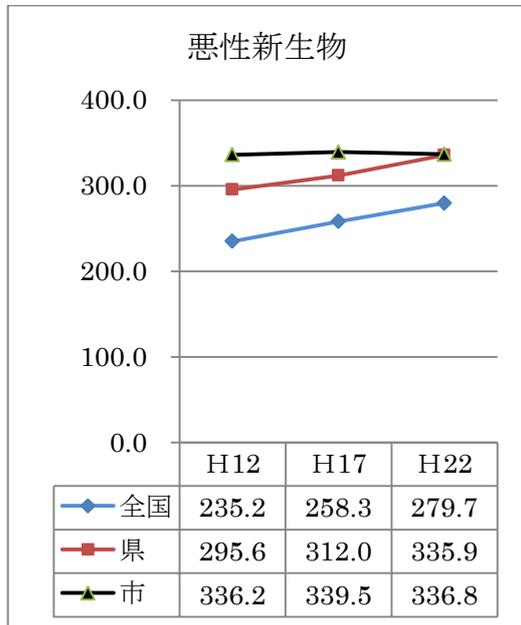
- |   |
|---|
| ① 日常生活に制限のない期間の平均（国民生活基礎調査「あなたの現在の健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」の回答「ある」を不健康な状態とする） |
| ② 自分が健康であると自覚している期間の平均（「あなたの現在の健康状態はいかがですか」の「あまりよくない」「よくない」を不健康な状態とする）      |
| ③ 日常生活動作が自立している期間の平均（介護保険の要介護2～5の認定者を不健康な状態とする）                             |

※資料 平均寿命・・・山形県→厚生労働省「都道府県別生命表」  
全 国→厚生労働省「完全生命表」

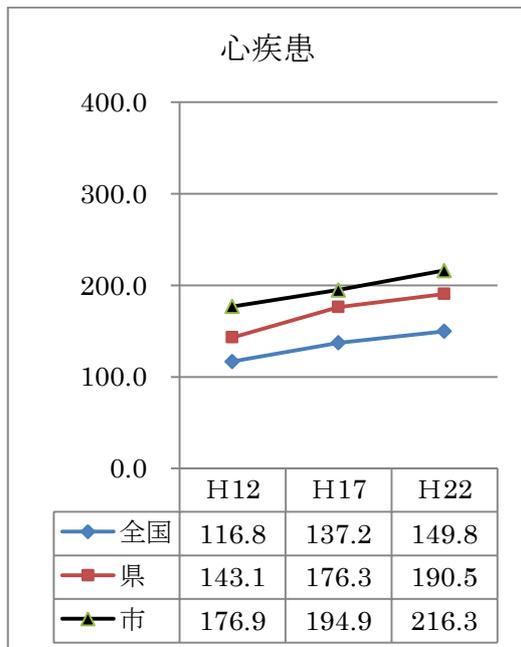
健康寿命・・・厚生労働科学研究費補助金による「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

## 4 長井市の死亡統計

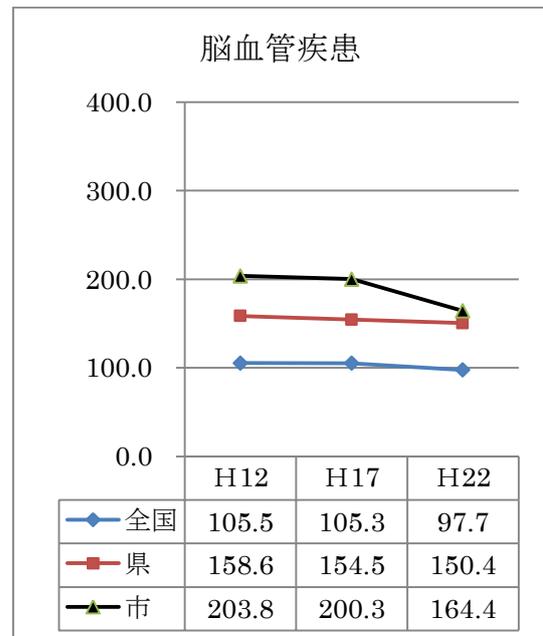
### (1) 三大疾病粗死亡率（人口10万対）



県、国の死亡率が増加している中、長井市の悪性新生物の死亡率は横ばい状態であり、H22年は県とほぼ同数である。部位別にみると、胃、大腸、気管・気管支及び肺は減少し、乳、子宮は増加傾向にある。



心疾患は全体的に増加しており、長井市は国、県より高い死亡率である。



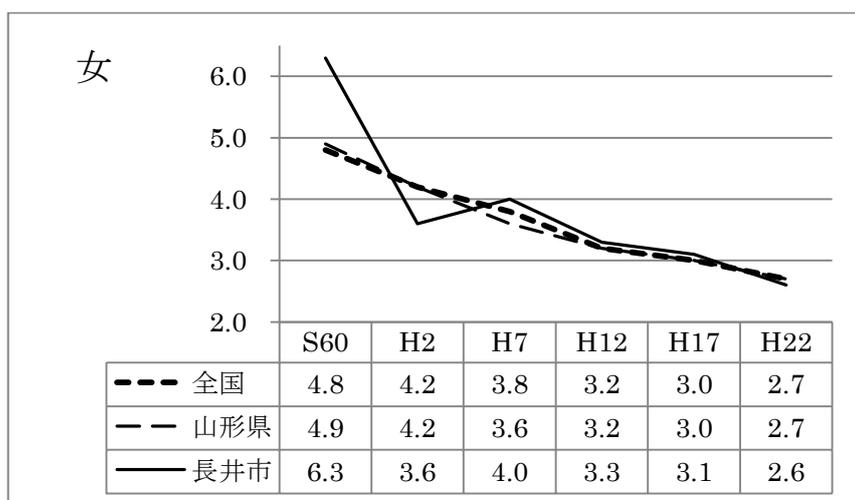
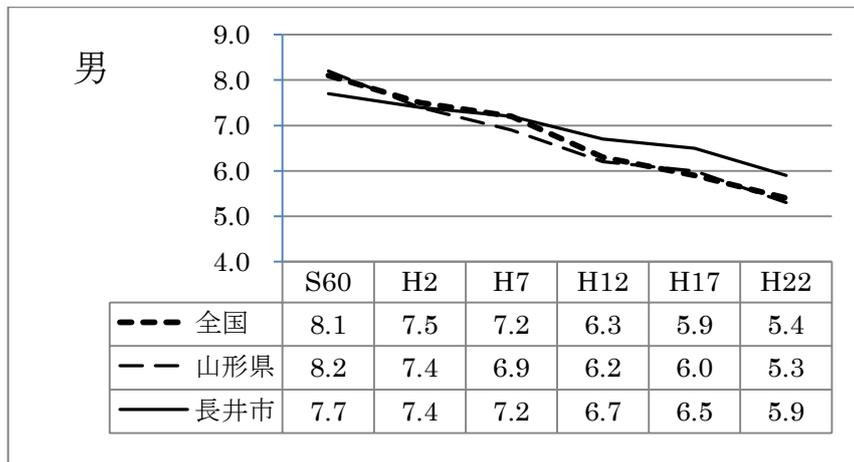
脳血管疾患は減少傾向であるが、長井市はH22年急激に減少している。

### 部位別悪性新生物死亡率（人口 10 万対）

部位	年次	全国			山形県			長井市		
		H12年	H17年	H22年	H12年	H17年	H22年	H12年	H17年	H22年
食道		8.2	8.9	9.4	11.5	11.7	11.4	14.5	11.8	11.3
胃		40.3	39.9	39.7	64.1	57.3	54.9	67.2	69.6	58.6
大腸		28.6	32.4	35.0	38.2	42.2	42.7	42.4	42.8	40.5
肝及び肝内胆管		27.1	27.2	25.9	22.6	23.4	23.8	29.0	31.1	31.5
気管・気管支及び肺		42.8	49.2	55.2	51.9	58.3	62.0	51.7	51.4	48.4
乳房		7.4	8.6	9.9	7.8	9.3	8.4	6.2	9.6	10.1
子宮		8.1	8.3	9.1	9.0	7.3	8.3	6.0	10.4	10.9

※長井市の粗死亡率は、人口規模を考慮し、国勢調査の前後 3 年間の数値を掲載  
H12年(H11～13年)、H17年(H16～18年)、H22年(21～23年)

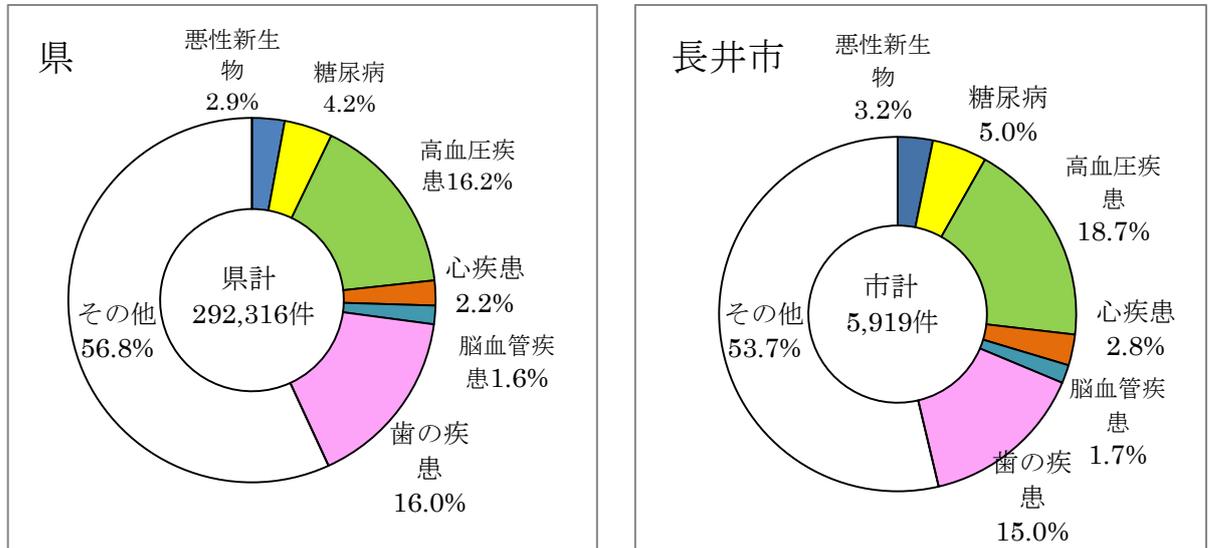
### (2) 年齢調整死亡率（人口千対）



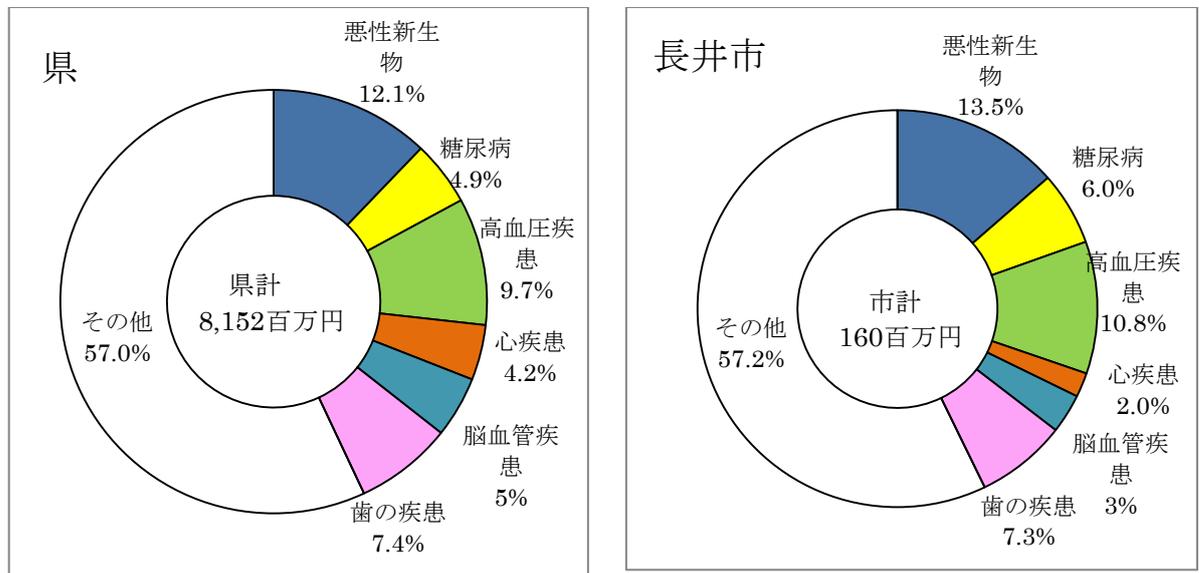
年齢調整死亡率は、全国・県と比較し、男性は高い傾向にあるが、女性はほぼ同数である。

## 5 長井市の疾病状況

主要疾病件数構成比（山形県国民健康保険疾病分類別統計平成24年5月診療分）



主要疾病診療費構成比（山形県国民健康保険疾病分類別統計平成24年5月診療分）



長井市の主要疾病件数構成比は県と比較すると、高血圧疾患が高い。診療費構成比は、悪性新生物、糖尿病、高血圧疾患の割合が県と比較すると高い。

## 第3章 計画の基本的な考え方（施策の体系）

### ■施策の体系



## 1 基本理念（スローガン）

# もっと健康！ ずっと健康！

いつも元気で、健康でいたいと思うのは、すべての人の願いです。この願いをかなえるよう、どんな年代の人でも今より健康でありたい意識を持ち、自分の生活習慣や生活環境を改善し、みんなでからだと心の健康づくりを進め、活力ある地域社会の実現を目指していきます。

## 2 基本目標

### ■基本目標3本柱

#### 1 健康意識を高める （もっと健康）

市民一人ひとりや地域のみなさんがいま以上に健やかで心豊かな生活を送る意識を高めていくことが大切です。地域の特性と地域の知恵をふまえながら、一人ひとりの健康の状況をしっかり理解し、身近な事柄を通して健康意識を育んでいきます。

#### 2 適切な生活習慣と生活環境で健康増進を図る （もっと健康）（ずっと健康）

健康づくりの知識は持つことはできても、日ごろの行動を変えることは難しいことがあるように、これまでの保健指導による生活習慣の改善と人を取り巻く地域活動や健康を支援する環境づくりを進めていきます。

#### 3 からだと心の健康づくり （ずっと健康）

当市の疾病構造や県の保健医療計画をふまえ、検診や保健指導と医療分野の連携を図りながら健康増進対策を進めます。また乳幼児期や高齢期における健康づくりに取り組みます。

## 3 基本施策

### ●健康意識を高める

- ① 健康づくりの自覚促進
- ② 健康づくり組織の連携
- ③ 地域保健活動の推進
- ④ 食育活動の推進

### ●適切な生活習慣と生活環境で健康増進を図る

- ① 栄養と食生活の重要性の周知と啓発
- ② 運動習慣の環境づくりと推進

- ③ 睡眠や休養の重要性の周知と啓発
- ④ 飲酒に関する知識や情報提供
- ⑤ 喫煙の影響等の周知と啓発
- ⑥ 口腔ケアの推進

## ●からだと心の健康づくり

- ① がん対策
- ② 高血圧対策
- ③ 糖尿病対策
- ④ 肥満対策
- ⑤ 心の健康相談と情報提供
- ⑥ 高齢者の健康づくり
- ⑦ 乳幼児期からの親子の健康づくり

## 第4章 基本目標3本柱による基本施策の展開

### 1 健康意識を高める

- ① 健康づくりの自覚促進・・・・・・・・・・(12ページ参照)
- ② 健康づくり組織の連携・・・・・・・・・・(13ページ参照)
- ③ 地域保健活動の推進・・・・・・・・・・(14ページ参照)
- ④ 食育活動の推進・・・・・・・・・・(15ページ参照)

### 2 適切な生活習慣と生活環境で健康増進を図る

- ① 栄養と食生活の重要性の周知と啓発・・・・(17ページ参照)
- ② 運動習慣の環境づくりと推進・・・・・・・・(18ページ参照)
- ③ 睡眠や休養の重要性の周知と啓発・・・・(19ページ参照)
- ④ 飲酒に関する知識や情報提供・・・・・・・・(20ページ参照)
- ⑤ 喫煙の影響等の周知と啓発・・・・・・・・(21ページ参照)
- ⑥ 口腔ケアの推進・・・・・・・・・・(22ページ参照)

### 3 からだと心の健康づくり

- ① がん対策・・・・・・・・・・(24ページ参照)
- ② 高血圧対策・・・・・・・・・・(25ページ参照)
- ③ 糖尿病対策・・・・・・・・・・(26ページ参照)
- ④ 肥満対策・・・・・・・・・・(27ページ参照)
- ⑤ 心の健康相談と情報提供・・・・・・・・(28ページ参照)
- ⑥ 高齢者の健康づくり・・・・・・・・(29ページ参照)
- ⑦ 乳幼児期からの親子の健康づくり・・・・(31ページ参照)

#### 4 計画の推進、進捗管理と評価・検証

- 本計画は市民の皆さんが「もっと健康」そして「ずっと健康」でいられることを基本理念としています。それには市民一人ひとりや家族、そして地域・学校・職場での取り組みが重要であるため、それぞれの立場や組織などでの取り組み方向と、行政の取り組みを基本施策としています。
- 各基本目標を達成するために、基本施策ごとにアンケート調査などを基に進捗管理が可能な評価指標を設定しました。
- 毎年度、進捗状況の把握に努め、計画推進に向けて庁内の横断的な連携を図ります。
- 平成25年度から平成29年度までの本計画の中間評価・検証を平成30年度に実施し、さらに34年度には本計画の最終評価・検証を行い、次期計画に反映させていくこととします。

## 基本目標 1

## 健康意識を高める

### 基本施策

#### ① 健康づくりの自覚促進

##### 一人ひとりや家族の取り組み

- 1 毎日体重や血圧を測定し、年に一度は健診を受けるなど、自分の体調管理をしましょう。
- 2 健康情報を取り入れ、学び、自分の生活習慣を見直し、適切な生活リズムをつくりましょう。
- 3 地域の交流やふれあいの場に参加しましょう。
- 4 家族の体調変化に関心を持ち、声掛けをしましょう。

##### 地域や学校・職場の取り組み

- 1 地域の行事の広報をして、参加しやすいように声をかけあいましょう。
- 2 地域のなかで、健康づくりに取り組みましょう。
- 3 保育所（園）、幼稚園、児童センター、学校で、正しい生活リズムをつくるように呼びかけをしましょう。

##### 行政の取り組み

- 1 健康寿命を伸ばすことをPRします。
- 2 食や運動などの健康情報、感染症情報を提供します。
- 3 特定健診や人間ドック検診後、その結果を知らせ、説明や保健指導を実施します。
- 4 地域の疾病状況、健診結果を分析し、情報提供を行います。

### ■ 評価指標 ■

#### ● 広報ながいやホームページ上の情報提供数

平成24年度	35件（広報）	13件（ホームページ）
平成34年度	40件（広報）	26件（ホームページ）

## 基本目標 1

## 健康意識を高める

### 基本施策

#### ② 健康づくり組織の連携

##### 一人ひとりや家族の取り組み

- 1 食生活改善推進協議会や運動普及推進員の会（※下記参照）など健康づくりに取り組む団体に参加してみましよう。
- 2 運動や食に関わるボランティア活動に参加しましよう。

##### 地域や学校・職場の取り組み

- 1 企業・事業所も主体的に「適切な運動・適切な食生活・禁煙」を推進する国民運動の呼びかけに賛同しましよう。
- 2 地域や学校では個々人が健康に関心を持ち、これまでより良好な行動変容を賞賛しましよう。

##### 行政の取り組み

- 1 健康づくりに取り組む団体の活動状況を取りまとめて、情報を提供します。
- 2 食生活改善や運動普及に係る自主的な団体の情報交換を行います。
- 3 市民の食生活改善や運動の習慣化に係る調査をします。
- 4 「食」や「運動」に携わる組織の横断的な連携組織を作ります。

### ■ 評価指標 ■

- 「食」や「運動」に携わる横断的な組織の会議回数
  - 平成24年度 0回/年
  - 平成34年度 2回/年

※食生活改善推進協議会とは・・・

栄養の正しい知識と、より良い食習慣づくりの普及に取り組むボランティア団体。昭和57年2月に設立され、会員は153名（平成24年4月現在）

※運動普及推進員の会とは・・・

健康づくりの運動を普及するボランティアの会

## 基本目標 1

## 健康意識を高める

### 基本施策

#### ③ 地域保健活動の推進

##### 一人ひとりや家族の取り組み

- 1 地域で開かれる健康講座などに参加しましょう。

##### 地域や学校・職場の取り組み

- 1 地域の健康づくりについて、保健師と相談しましょう。
- 2 地域の障がい者や高齢者の生活環境を把握しましょう。
- 3 子育てについて地域、保育所（園）、幼稚園、児童センター、学校と協力しましょう。

##### 行政の取り組み

- 1 地域の健康問題を把握し、情報提供を行います。
- 2 保健師活動と医療機関の連携を図り、質の高い保健指導を進めます。
- 3 保健指導や各地域の健康講座を実施します。
- 4 障がい者の生活習慣病予防に向けた運動や栄養等の保健指導を実施します。

### ■ 評価指標 ■

#### ● 公民館における保健事業の開催

平成 23 年度	13 回
平成 34 年度	21 回

## 基本目標 1 健康意識を高める

### 基本施策 ④ 食育活動の推進

#### 一人ひとりや家族の取り組み

- 1 1日3回の食事をとり、家族との共食を進めましょう。
- 2 かむ回数を増やしましょう。
- 3 好き嫌いをなくす食事をしましょう。
- 4 既往症のある人にやさしい献立に努めましょう。
- 5 塩分カットテクニックを活用して、薄味の食事になれましょう。
- 6 長井産の野菜、キノコ等の食材を利用したバランスのいい献立・手作りの食事に努めましょう。
- 7 季節の伝統料理を大切にしましょう。

#### 地域や学校・職場の取り組み

- 1 郷土の伝統料理の良さを継承していきましょう。
- 2 地域や学校で、食のありがたさを確認しましょう。
- 3 保育所（園）、幼稚園、児童センター、学校で「朝ごはんを食べよう」と呼びかけましょう。
- 4 事業所は従業員に適切な食生活を啓発し、不規則な時間帯の食事に対しアドバイスをしましょう。

#### 行政の取り組み

- 1 朝食をとる習慣をつけることをPRします。
- 2 子どもの発育段階に応じた食育の指導を行います。
- 3 高齢者の低栄養の防止やロコモティブシンドローム（※次ページ参照）を予防します。
- 4 働く青壮年、実年の健康づくりを進める食生活の提案指導を行います。
- 5 疾病に対応した食事の指導を行います。
- 6 「もったいない」の心で残り物を活用した献立づくりに取り組みます。
- 7 外食産業といっしょに栄養教室を行います。
- 8 地域産品の野菜に含まれる葉酸（※次ページ参照）等の良さをPRします。
- 9 地域の伝統料理の研究とPRを行います。
- 10 長井市食生活推進協議会等「食」の関連団体の横断的組織を育成します。

#### ■ 評価指標 ■

- 毎日朝食をとる人の割合の増加
  - 平成24年度 85.2%
  - 平成34年度 90.0%

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは・・・

「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になること。

※葉酸（ようさん）とは・・・

ほうれんそうやブロッコリー等のみどり色野菜や豆類・海藻・レバーなどに多く含まれるビタミンで、妊娠初期には必須ビタミンである。また、認知症や脳梗塞等のリスクを低減できることが研究で明らかになっている。

## 基本目標 2

## 適切な生活習慣と生活環境で健康増進を図る

### 基本施策

#### ① 栄養と食生活の重要性の周知と啓発

##### 一人ひとりや家族の取り組み

- 1 朝食をきちんととりましょう。
- 2 1日3回同じ時間に食事をするように心がけましょう。
- 3 1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろった食事をとりましょう。
- 4 野菜を1日小鉢5皿食べましょう。
- 5 栄養成分表の表示を意識して購入しましょう。
- 6 菓子や果物・漬物のとりすぎに注意しましょう。
- 7 家族そろって食事をしましょう。
- 8 親が子どもに基本的な食習慣を身につけさせましょう。

##### 地域や学校・職場の取り組み

- 1 地区文化祭等において食事バランスや食生活に対する意識向上の普及を行います。
- 2 食生活改善推進員による食育寸劇を通して幼児や児童への食事バランスの大切さを伝えましょう。
- 3 保育施設や学校で正しい食習慣を身につけるように啓発しましょう。
- 4 社員食堂等のメニューにカロリー等を表示しましょう。

##### 行政の取り組み

- 1 野菜摂取量の増加を勧めていきます。
- 2 野菜を使ったレシピを市報や保健カレンダーへ掲載します。
- 3 乳幼児健診等を通して発達段階に応じた適切な食事の指導を行います。
- 4 3歳児健診においてランチョンマット（栄養バランスのイラスト表示マット）を活用し、幼児期からバランスのよい食事を支援します。
- 5 各世代に応じた食育教室を開催します。
- 6 料理教室において地産地消レシピを伝承します。
- 7 減塩に関する知識を普及します。
- 8 食物アレルギーに対する情報を提供します。

##### ■ 評価指標 ■

- 主食・主菜・副菜がそろった食事が1日2回以上の人の割合の増加  
平成24年度 84%  
平成34年度 92%
- カロリー表示などの協力店を募る。

## 基本目標 2

## 適切な生活習慣と生活環境で健康増進を図る

### 基本施策

#### ② 運動習慣の環境づくりと推進

##### 一人ひとりや家族の取り組み

- 1 日常生活の中で、積極的に身体を動かしましょう。
- 2 歩く歩数を今より 1,000 歩以上増やしましょう。
- 3 階段を使いましょう。
- 4 交通手段として自転車を活用したり、できるだけ歩くようにしましょう。
- 5 自分に合った運動を取り入れましょう。
- 6 乳幼児期から親子で身体を動かす習慣をつけましょう。
- 7 地域のイベントに積極的に参加しましょう。
- 8 家族で声を掛け合いましょう。

##### 地域や学校・職場の取り組み

- 1 地域で、仲間と運動する機会を増やしましょう。
- 2 地域や保育所（園）・幼稚園・児童センター・学校で、外遊びを推進していきましょう。
- 3 職場で、ストレッチ体操やラジオ体操を取り入れましょう。

##### 行政の取り組み

- 1 気軽にできる、健康づくりのための運動を推進していきます（ポスター、保健カレンダー等）。
- 2 運動に関する正しい知識・情報を具体的に提供します（市報、ホームページ等）。
- 3 運動についての体験談を募集し、紹介していきます。
- 4 運動普及推進員の養成と活動を支援します。
- 5 公民館事業と連携しながら、健康づくりのための運動を普及していきます。
- 6 運動施設、教室を PR していきます。
- 7 総合型地域スポーツクラブを推進していきます。
- 8 市民ひとり 1 スポーツを推進していきます。

##### ■ 評価指標 ■

- 意識的に体を動かしている人の割合の増加  
平成 24 年度 35.7 %  
平成 34 年度 70.0 %

## 基本目標 2 適切な生活習慣と生活環境で健康増進を図る

### 基本施策

#### ③ 睡眠や休養の重要性の周知と啓発

##### 一人ひとりや家族の取り組み

- 1 睡眠をしっかりとりましょう。
- 2 十分な睡眠で心とからだを休めましょう。
- 3 規則正しい生活リズムで早寝早起きをしましょう。
- 4 リラックスできる時間を持ちましょう。
- 5 自分にあったストレスの解消法を見つけ、ストレスと上手につきあいましょよう。
- 6 趣味を楽しむ、適度な運動をするなど積極的休養をとり、余暇を充実したものにしましょう。

##### 地域や学校・職場の取り組み

- 1 幼少期から早寝、早起きを啓発しましょう。
- 2 職場における心の健康づくりを進めましょう。
- 3 超過勤務を防ぎ、休養・休暇などをとりやすい環境づくりを進めましょう。

##### 行政の取り組み

- 1 睡眠や休養に対する正しい知識等の普及を図ります。
- 2 心の健康や休養・ストレス解消等についての情報提供や学ぶ機会を提供します。
- 3 相談窓口等の周知を図ります。

##### ■ 評価指標 ■

- 睡眠で休養を十分とれない人の割合の減少
  - 平成24年 21.7%
  - 平成34年 18.0%

## 基本目標 2 適切な生活習慣と生活環境で健康増進を図る

### 基本施策

#### ④ 飲酒に関する知識や情報提供

##### 一人ひとりや家族の取り組み

- 1 飲酒が健康に及ぼす影響を知りましょう。
- 2 週に2日、お酒を飲まない日を設けましょう。
- 3 健診を受け、肝機能の状態を知りましょう。
- 4 未成年者への飲酒の勧奨をやめましょう。
- 5 妊娠中、授乳中の飲酒はやめましょう。

##### 地域や学校・職場の取り組み

- 1 飲酒が健康に及ぼす影響について学習する機会を設けましょう。
- 2 酒の席で、むやみに飲酒を勧めないようにしましょう。
- 3 地域で未成年者の酒の購入や飲酒を防ぎましょう。

##### 行政の取り組み

- 1 市報・ホームページ等を利用し、生活習慣病のリスクを高める飲酒量（純アルコール量で男40g「概ね日本酒で2合程度」以上、女20g以上）や飲酒が健康に及ぼす影響に関する情報提供をします。
- 2 健診の受診勧奨をし、結果説明会で肝機能とアルコールの関係性について説明します。
- 3 未成年に対する飲酒防止教育を積極的に行います。
- 4 母子健康手帳交付、新生児訪問、乳幼児健診を通じて、アルコールによる妊婦、胎児、授乳中の乳幼児への影響を周知します。
- 5 アルコールと健康に関する相談窓口や断酒会等の社会資源の情報提供をします。

##### ■ 評価指標 ■

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人（1日当たりの純アルコール摂取量が男40g以上、女20g以上の人）の割合

平成34年度 男：13.0% 女6.4%

※24年度は未調査

## 基本目標 2

## 適切な生活習慣と生活環境で健康増進を図る

### 基本施策

#### ⑤ 喫煙の影響等の周知と啓発

##### 一人ひとりや家族の取り組み

- 1 タバコの煙にどんな害があるのか知りましょう。
- 2 タバコを吸う人は周囲の人に煙を吸わせないようにしましょう。
- 3 妊産婦・子どもには煙を吸わせないようにしましょう。
- 4 公共の場での禁煙・分煙のルールを守りましょう。
- 5 親が子どもにタバコの害を教えましょう。

##### 地域や学校・職場の取り組み

- 1 地域で未成年者のタバコの購入や喫煙を防ぎましょう。
- 2 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす悪影響について学習する機会を設けましょう。
- 3 職場や公共の場では受動喫煙を防ぐルール・環境作りをしましょう。
- 4 職場等でタバコをやめる意志のある人を支援しましょう。

##### 行政の取り組み

- 1 市報・ホームページ等を利用し、喫煙や受動喫煙、COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する情報提供を行います。
- 2 母子健康手帳交付、パパママ教室、新生児訪問、乳幼児健診を通じて、妊産婦・子どもの喫煙と受動喫煙を防ぐような取り組みをします。
- 3 喫煙防止教室を積極的に実施します。
- 4 タバコをやめたい人の禁煙支援をします。
- 5 市管理下の公共施設における受動喫煙防止への働きかけをします。
- 6 公共的な施設や職場における受動喫煙防止への働きかけをします。

##### ■ 評価指標 ■

- タバコを吸っている人の割合の減少（喫煙率の減少）
  - 平成24年度 20%
  - 平成34年度 12%

## 基本目標 2

## 適切な生活習慣と生活環境で健康増進を図る

### 基本施策

#### ⑥ 口腔ケアの推進

##### 一人ひとりや家族の取り組み

- 1 生涯にわたり、「自分の歯は自分で守る」という意識を持ちましょう。
- 2 歯のブラッシングを適切な方法で実施できるようにしましょう。
- 3 食事の際はよく噛んで食べ、人とよく話をし、お口の機能を維持しましょう。
- 4 かかりつけ歯科医を持ちましょう。
- 5 乳幼児期から小学校低学年までは仕上げみがきをする習慣をつけましょう。
- 6 子育て中は、「絶対にむし歯をつくらない」という強い意志を持って、子育てをしましょう。
- 7 歯がなくなった人でも、自分にあった入れ歯を使い、おいしく食べられるようにしましょう。
- 8 家族ぐるみで、1年に1回は定期歯科健診を受けましょう。

##### 地域や学校・職場の取り組み

- 1 保育所、幼稚園、児童センター、学校で定期歯科健診を受けた後の、歯科保健指導をしましょう。
- 2 集団生活において、適切なブラッシング方法を指導しましょう。
- 3 保育所、幼稚園、児童センター、学校で参観日等の機会に、歯の健康教室を実施しましょう。
- 4 食事面からも歯の健康を保つことが大切であることを学習しましょう。
- 5 職場でも、食後に歯みがきができる環境づくりをすすめてみましょう。

##### 行政の取り組み

- 1 妊娠期も含め、乳幼児期から高齢期までに、それぞれの時期における口の中の状態やむし歯や歯周病など、特性に応じた歯科口腔保健を推進します。
- 2 1歳6か月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診の1人平均むし歯本数を減らすよう、乳幼児健診後の歯科保健指導を徹底していきます。
- 3 地域のグループ（ミニディサービスや婦人部等）を対象とした歯科健康教育を実施します。
- 4 歯周疾患検診の受診者数を増やす取り組みをしていきます。
- 5 1年に1回、歯科の定期健診を受けるよう、あらゆる機会をとらえ、住民に働きかけます。
- 6 訪問歯科診療のPRを行い、利用の充実を図ります。
- 7 8020運動のPRを行い、該当者の数を増やしていきます。

■ 評価指標 ■

- 20歳以上で、1年に1回以上歯科健診を受ける人の割合
  - 平成24年度 38.4%
  - 平成34年度 65.0%

## 基本目標 3 からだと心の健康づくり

### 基本施策 ① がん対策

#### 一人ひとりや家族の取り組み

- 1 がん予防について関心を持ち、がんを予防するための生活習慣を身につけましょう。
- 2 がんを早期発見するために、自覚症状がなくても年 1 回がん検診を受けましょう。
- 3 一次検診の結果、精密検査が必要な人は、必ず受けましょう。
- 4 家族で検診を受けることを勧奨し合いましょう。

#### 地域や学校・職場の取り組み

- 1 地域で、がん予防について学ぶ場をつくりましょう。
- 2 がん予防や早期発見のための知識を共有し、地域・職場でお互いに声掛けをしましょう。
- 3 企業において、がん検診を実施し、さらに、がん患者の就労を支援しましょう。
- 4 小学生の頃から、がん予防について学びましょう。

#### 行政の取り組み

- 1 地域、学校等様々な場において、がん発症予防についての知識の普及・啓発を行います。
- 2 市報、ホームページ、保健カレンダー等で検診について PR します。
- 3 検診受診率アップに向け、受診勧奨の方法を工夫していきます。  
(わかりやすいチラシ、重点年齢、未受診の理由把握等)
- 4 地域・職域において、受診しやすい検診体制を整備していきます。
- 5 精密検査未受診者に対して、早めに受診勧奨していきます。

#### ■ 評価指標 ■

- 病気の早期発見・早期治療に心がけている人の割合の増加  
平成 24 年度 30.3 %  
平成 34 年度 60.0 %

## 基本目標 3 からだと心の健康づくり

### 基本施策

#### ② 高血圧対策

##### 一人ひとりや家族の取り組み

- 1 薄味に心がけ、食事の量を腹八分目にしましょう。
- 2 歩数を、今より 1,000 歩増やしましょう。
- 3 自宅にて血圧測定を実施し、自分の血圧を知りましょう。
- 4 地域の口コミや、市からの健康に関する情報に耳を傾けましょう。
- 5 家族間で、健診を受けることを勧奨し合い、定期的に健診を受けましょう。
- 6 健診結果、異常がある場合は、かかりつけ医へ相談しましょう。

##### 地域や学校・職場の取り組み

- 1 地域住民の仲間同士で、から茶（お茶菓子のないお茶飲み）運動を進めましょう。
- 2 地域で、特定健診等の受診を呼びかけましょう。
- 3 職場で、職員に対して、健診を受ける機会を設けて受診を勧奨しましょう。
- 4 職場に、自動血圧計を設置しましょう。

##### 行政の取り組み

- 1 塩分摂取量や野菜の摂取量についての情報提供を行います。  
1日の食塩適正摂取量 男性 9g未満、女性 7.5g未満  
1日の野菜適正摂取量 350g以上（小鉢5皿）
- 2 食事のカロリーや塩分含有量をPRします。
- 3 減塩食と野菜摂取を中心とした栄養指導を実施します。
- 4 広報やホームページ、保健カレンダーで、健診の受診勧奨や「健康づくり」に関する適切な情報提供を実施します。
- 5 健診データや資料をわかりやすく提示します。
- 6 健診を受診しやすくする体制を整備します。
- 7 特定健康診査の結果通知に合わせて適正血圧に関する情報提供を行います。
- 8 血管年齢を測定し、結果に応じた保健指導を実施します。
- 9 若い世代からの健診受診を勧奨し、高血圧の予防と早期発見に努めます。
- 10 食生活改善推進員等と連携し、生活習慣病予防と、運動、食事等に関する情報提供を推進します。

##### ■ 評価指標 ■

- 特定健康診査結果、血圧正常値の割合  
平成24年度 46.7%（県平均51.2%）  
平成34年度 52.0%

## 基本目標3 からだと心の健康づくり

### 基本施策

#### ③ 糖尿病対策

##### 一人ひとりや家族の取り組み

- 1 生活・食事のリズムを整え、菓子や果物・漬物のとり過ぎに注意しましょう。
- 2 1日の適正なエネルギー摂取量を知りましょう。
- 3 エネルギーのとり過ぎに注意し、適度な運動で、身体を動かしましょう。
- 4 外食や食品購入時、栄養成分表示を見る習慣をつけましょう。
- 5 定期的に健診を受け、血糖値等の健康状態を知り、受診が必要な場合はかかりつけ医へ相談しましょう。
- 6 家族で健康について一緒に考え、家族間で、健診を受けることを勧奨しましょう。

##### 地域や学校・職場の取り組み

- 1 地域住民や職場の仲間同士で、から茶運動を進めましょう。
- 2 家族や地域で、特定健診等の受診を呼びかけましょう。
- 3 職場の食堂のメニューに、カロリー等の表示を加えましょう。
- 4 地域で仲間を作って、積極的に歩きましょう。

##### 行政の取り組み

- 1 糖尿病に関する理解と、バランスのとれた食事の知識の普及に努めます。
- 2 野菜一日小鉢 5皿食べよう運動、食事は野菜から食べよう運動を推進します。
- 3 糖尿病をはじめとする生活習慣病の早期発見のため、健診の受診勧奨を行います。
- 4 糖尿病の検査結果、要受診の人に受診勧奨し、医療機関受診に繋がります。
- 5 広報やホームページ、保健カレンダーで、「健康づくり」に関する適切な情報を提供します。
- 6 特定健康診査の結果説明会において、メタボリックシンドロームの害と糖尿病予防について説明します。

##### ■ 評価指標 ■

- 特定健康診査結果、空腹時血糖またはヘモグロビンA1cが正常の割合  
平成24年度 71.0%  
平成34年度 75.0%

## 基本目標3 からだと心の健康づくり

### 基本施策

#### ④ 肥満対策

##### 一人ひとりや家族の取り組み

- 1 適正体重を知りましょう。
- 2 定期的に体重測定し、適正体重に近づけるようにしましょう。
- 3 生活・食事のリズムを整え、菓子や果物・漬物のとり過ぎに注意しましょう。
- 4 外食や食品購入時、カロリーや栄養成分表示を見る習慣をつけましょう。
- 5 日常の活動量を増やしましょう。
- 6 定期的に健診を受け、健康状態を知りましょう。
- 7 家族で健康について一緒に考えましょう。
- 8 親が見本となり、正しい食習慣を子どもに身に付けさせましょう。

##### 地域や学校・職場の取り組み

- 1 地域住民の仲間同士で、から茶運動を進めましょう。
- 2 地域で仲間を作って、積極的に歩きましょう。
- 3 地域や事業所等で、特定健康診査の受診を呼びかけましょう。
- 4 小学生から体重測定を促し、適正体重が健康なからだづくりに大切であることを学び、健全な食生活や運動習慣を身に付けましょう。
- 5 小学生の中間休みや昼休みに、体を使った遊びを勧奨しましょう。

##### 行政の取り組み

- 1 広報やホームページ、保健カレンダーで、健診の受診勧奨や「健康づくり」に関する適切な情報を提供します。
- 2 特定健康診査の結果通知に合わせて、適正体重やメタボリックシンドロームの害に関する情報提供を行います。
- 3 体組成を測定し、適切なダイエットの方法を支援します。
- 4 若い世代から健診を受けられるようにし、健診結果に応じて適正体重に近づけるよう支援します。
- 5 子どものころからの、正しい食習慣についての情報提供を行います。
- 6 スポーツ推進委員や運動普及推進員等と協力し、個人に合わせた運動方法についての情報提供を行います。

##### ■ 評価指標 ■

- 特定健康診査結果、内臓脂肪症候群該当及び予備群の割合  
平成24年度 26.4%  
平成34年度 23.8% (平成23年度の10%減少)

## 基本目標3 からだと心の健康づくり

### 基本施策

#### ⑤ 心の健康相談と情報提供

##### 一人ひとりや家族の取り組み

- 1 生活リズムを整えましょう。
- 2 自分に合った気分転換の方法を見つけましょう。
- 3 すべてをゆっくり行ってみましょう（月に一度無理しない日をもつ）。
- 4 何事も慌てず焦らずゆったりと、心にゆとりある生活を送りましょう。
- 5 家族、友人、地域の人たちとのコミュニケーションの時間をもちましょう。
- 6 心配事はためこまず、誰かに相談しましょう。
- 7 気になることがあれば専門機関に相談しましょう。
- 8 笑いの多い生活をしましょう。

##### 地域や学校・職場の取り組み

- 1 地域において、仲間づくりや趣味、生きがいつくりの機会、場を提供しましょう。
- 2 気になる人（悩んでいる人）がいれば、声をかけましょう。
- 3 地域や職場で相談窓口を紹介しましょう。
- 4 学校で心の健康づくりをしましょう。
- 5 職場でメンタルヘルス研修会を開催し、学習する場を提供しましょう。
- 6 職場でメンタルヘルス対策に取り組みましょう。
- 7 職場、地域で子育てしているお母さんをあたたかく見守っていきましょう。

##### 行政の取り組み

- 1 ストレスの解消法の紹介や心の健康相談に関する知識等の普及を図ります。
- 2 心の相談窓口を周知します。
- 3 心の健康に関する講演会を開催します。
- 4 本人や家族への相談を随時行い、専門機関へ繋げます。
- 5 精神保健福祉相談を紹介し、精神科医師が相談に応じる機会をつくります。
- 6 身近な人の変化に気づいて声をかけ、見守るゲートキーパー（生きることを支援する人）を養成します。
- 7 自殺防止・うつ病対策を推進します。
- 8 子育て支援センターの活用を推進します。
- 9 教育相談の充実を図り、少年期や青少年期の心の健康づくりを推進します。

##### ■ 評価指標 ■

- ストレスの解消方法を持っている人の割合の増加
  - 平成24年度 53.4%
  - 平成34年度 60.0%

## 基本目標3 からだと心の健康づくり

### 基本施策 ⑥ 高齢者の健康づくり

#### 一人ひとりや家族の取り組み

- 1 1日3回食事をとりましょう。
- 2 安全面に配慮し、自分に合った適度な運動を続けましょう。
- 3 口腔機能を維持する健口体操や口腔ケアに努めましょう。
- 4 家族や友人等、他人と交流しましょう。
- 5 睡眠を十分に取しましょう。
- 6 自分のことは自分でするようにしましょう。
- 7 趣味を持ちましょう。
- 8 健診を受けましょう。また、治療中の人は、定期的に受診しましょう。
- 9 たくさん笑いましょう。

#### 地域や学校・職場の取り組み

- 1 隣近所の方とのお茶飲みや、趣味の場で交流しましょう。
- 2 地域の行事に誘い合い、仲間づくりをしましょう。
- 3 高齢者と子どもの交流会を開催しましょう。
- 4 ミニデイサービス（※次ページ参照）に参加しましょう。無い地域では、ミニデイサービスを立ち上げましょう。
- 5 老人クラブの活動に参加しましょう。
- 6 元気な高齢者の能力を活かせる場を設けましょう。
- 7 地域において、認知症の人や家族を支援しましょう。

#### 行政の取り組み

- 1 低栄養（※次ページ参照）を予防するために、食事の大切さについて普及し、簡単にできるレシピを紹介します。
- 2 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防するために、予防体操等を普及します。
- 3 認知症について、子どもから高齢者まで正しく理解していただくために取り組みます。
- 4 口腔機能を維持するために取り組みます。
- 5 介護予防教室を開催します。
- 6 高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターをPRしていきます。
- 7 ミニデイサービスの立ち上げを支援し、寝たきり予防・閉じこもり予防に努めます。
- 8 高齢者の社会参加を促します。

■ 評価指標 ■

- 60代及び70代の人で、健康に自信のある人の割合を増やす
  - 平成24年度 56.7%
  - 平成34年度 65.0%

※ミニデイサービスとは・・・

高齢者が地域の公民館等に集まり、元気に楽しく過ごすことによって、自宅に閉じこもることや寝たきりを予防し、健康で生き生きと暮らすことを目的とした活動（平成25年3月現在 市内31団体が活動中）。

※低栄養とは・・・

健康的に生きるために必要な栄養素がとれていない状態をいう。

## 基本目標3 からだと心の健康づくり

### 基本施策

#### ⑦ 乳幼児期からの親子の健康づくり

##### 一人ひとりや家族の取り組み

- 1 親が生活リズムの大切さを認識し、親が規則正しい生活を送るようにしましょう。
- 2 伝統行事の継承を行い、季節を感じるができるような親子の関わりを持ちましょう。
- 3 生活の中で様々な経験・体験をさせましょう。
- 4 自然の中での遊びの楽しさを幼いころから経験させましょう。
- 5 発達段階に応じた適切な生活環境や食事の提供をすることで健康に育てましょう。
- 6 メディア（テレビ・ビデオ・ゲーム・パソコン・携帯電話等）利用について話しあい、上手にコントロールできる力を培いましょう。
- 7 事故防止・心肺蘇生法について学びましょう。
- 8 何でも相談できるかかりつけ医を持ちましょう。
- 9 急病時の対応について学びましょう。
- 10 夜間（毎日午後7時～10時）は#8000（小児救急電話相談）、#8500（大人の救急電話相談）を活用しながら適切に医療機関を受診しましょう。

##### 地域や学校・職場の取り組み

- 1 食生活改善推進協議会の親子を対象とした食育教室を開催し、幼いころから食への関心を持ち、料理をすることの楽しさを経験させましょう。
- 2 昔ながらの遊びや、外遊びの達人からいろいろ学ぶ機会を持ちましょう。
- 3 育児・子育て学習会や講演会に参加し、子育てについて振り返りの機会を持ち、今後の生活に反映させていきましょう。
- 4 小児救急医療講演会等の開催で、適切な対応方法や受診について学びましょう。
- 5 幼少期から、体を動かすことの楽しさを経験させ、運動が大好きな子を増やしましょう。
- 6 子育て支援センター等の充実を図り、参加しやすかつ悩みを相談できるような体制づくりを行い、育児の孤立感を解消し仲間づくりを進めていきましょう。
- 7 保育施設・各学校等でアウトメディア（子どもたちがテレビ・ビデオ・ゲーム・パソコン・携帯電話等に接する時間を減らすこと）の取り組みと合わせ、生活リズムの大切さ、適切な食生活について啓発していきましょう。

## 行政の取り組み

- 1 母子健康手帳の交付により、定期的受診の必要性和各種制度等について説明し、併せて妊婦健康診査受診票の交付を行います。
- 2 出産適齢期の啓発や、妊娠中の喫煙・飲酒の弊害と、適切な栄養摂取の必要性を説明し、低出生体重児の減少を図ります。
- 3 出生児の全戸訪問を実施し、健やかな育児ができるよう支援し、併せて心に不安をかかえる母親も支援します。
- 4 かかりつけ医の必要性、救急医療の利用方法について啓発していきます
- 5 各発達段階に応じた乳幼児健診を実施することで、発育・発達・栄養や健康に関する情報の提供を行い、育児に対する不安解消や育児支援を行います。
- 6 定期予防接種の実施と積極的な接種勧奨をしていきます。
- 7 育児環境の整備で、育児が楽しく思える環境づくりをします。
- 8 発達の気になる子について情報交換を行い、必要に応じて専門機関の紹介等でよりよい支援に繋げ、併せて行政の各関係機関が連携し、包括的に支援していきます。
- 9 アウトメディアの取り組み、生活リズムの大切さを啓発していきます。
- 10 事故防止対策について、知識の普及を図ります。
- 11 妊娠・出産・育児に係る子育て世代の経済的負担の軽減を図ります。
- 12 自然体験等を通じた子育て支援を推進します。

## ■ 評価指標 ■

- 育児が楽しく思える人の割合の増加  
平成24年度 85.4%      平成34年度 90.0%
- 事故防止対策をしている人の増加  
平成24年度 93.5%      平成34年度 100%
- かかりつけ小児科医を決めている人の増加  
平成24年度 96.4%      平成34年度 100%