



第5章 健康増進計画

対策1 生活習慣の改善、生活機能の維持・向上

(1) 運動の習慣化

運動を習慣化することは、がんや循環器疾患、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの疾病予防に効果的であるほか、免疫力やストレスの解消にも大変効果的です。高齢期においてはロコモティブシンドロームやフレイル、認知症などの予防の効果も期待でき、あらゆる年代の健康増進において大変重要です。

重点目標

- ・子どもから高齢者まで幅広い世代が、自分の年齢や体力に合った運動に取り組めるよう、ウォーキングの推進や健康教室、スポーツイベント等を通して、運動の楽しさや大切さについて普及・啓発します。
- ・今より10分多く身体を動かす、日常生活で身体を動かすなど、個人の状況に合わせた身体活動量の増加に取り組みます。
- ・運動量の可視化と記録の機能を持つ健康づくりのアプリ等の利用を促進し、自主的に運動を継続できる市民を増やします。
- ・住み慣れた地域で生涯にわたって運動が継続できるよう、コミュニティセンターや公民館など地域に密着した事業が実施できるよう支援します。

目標

評価指標		現状値	目標値
日常生活における歩数の増加(歩)		6,781	7,100
運動習慣者の増加(週2回以上運動をする市民の割合)(%)		40.8	45.8
運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少(%)	小学生女子	15.1	減少
	小学生男子	7.1	
	中学生女子	17.2	
	中学生男子	6.8	



現状と課題

- ・週2回以上運動をする市民の割合は、過去5年間において上昇傾向にあり、令和3年及び令和4年では目標値に達しています。男女別では男性が女性よりも高い割合にあります。男性は年によって数値に増減がありますが、女性はこの5年間上昇を続けている状況です。
- ・1週間の総運動時間が60分未満の小学生・中学生の割合は、コロナ禍前に比べて令和4年は増加しており、運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもが増えている状況です。

 市民・地域の取り組み

内 容
・歩く距離を増やす、階段を使う等、日常生活の中で意識的に身体を動かします。
・自分のライフスタイルに合った運動や楽しみながらできる運動を見つけ、継続します。
・地域の行事やサークル等に積極的に参加し、外出する機会を増やします。
・地域においてウォーキングイベントやスポーツ大会を開催するなど、誰もが参加できる運動の機会を作ります。
・幼児期から遊びやスポーツを通じて、身体を積極的に動かす機会をつくり、運動を楽しめる教育や指導に努めます。
・職場での体操やストレッチなど気軽にできる運動を推進します。

 市の取り組み

事 業	内 容
運動及び運動継続のための事業の周知・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・マラソン大会やウォーキング事業などの広報やホームページなどへの掲載、チラシ等の協力機関への配付を行い、周知・啓発します。 ・健康づくりに関するアプリの周知・啓発を行い、日常生活において自主的に運動を継続する市民を増やします。
小学校体育館や小学校プールにおけるスポーツ体験の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・小学校の体育館やプールの一般開放などにより、スポーツを体験する市民を増やします。
トレーニング健康測定室、歩行訓練プールでの指導	<ul style="list-style-type: none"> ・個人に見合った適切な運動量等を測定で確認するとともに、継続的なトレーニングを通して日常生活上において運動習慣を身につけられるようにします。
公民館やコミュニティセンター等、地域における運動事業	<ul style="list-style-type: none"> ・地域と行政が一体となり、健康運動指導士や健康づくり運動サポーターが中心となり、ロコモティブシンドローム予防やフレイル予防のための運動実践の指導を行います。



第5章 健康増進計画

事業	内容
農業者トレーニングセンターにおける運動	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングルームの一般開放により、運動する市民を増やします。 ・青年期～高齢期まで幅広い市民を対象に運動教室を実施します。

(2) 適正体重の維持

適正体重とは、健康を維持するために望ましい体重のことです。適正体重を維持することで、生活習慣病の予防や、健康的な生活を送ることができます。適正体重を維持するためには、バランスの良い食事や適度な運動を心掛けるなど、日頃から正しい生活習慣を確立させることが重要です。

重点目標

- ・適正体重に関する正しい知識と、ライフステージ別に適正体重を維持していくことの重要性について市民に周知啓発を行います。
- ・健診で BMI20 以下の後期高齢者に対し栄養指導を行います。
- ・医療機関等と連携し、適切な時期の健診受診を啓発します。
- ・受診者の健康管理を推進するため、個人に合った情報提供を行います。
- ・低出生体重の要因となる、妊娠中の喫煙や飲酒、食習慣、やせ等生活習慣の改善に向けて正しい知識や情報の提供を行います。
- ・妊娠期から子育て期にわたる母子保健や育児に関する様々な悩み等に円滑に対応するため、関係機関と連携して切れ目ない支援を行います。

目標

評価指標	現状値	目標値
適正体重を維持している市民の割合の増加 (%)	59.6	66.0
児童・生徒における肥満傾向児の減少 (%)	9.4	減少
若年女性のやせの減少 (BMI18.5 未満の 20 歳～30 歳代女性の割合) (%)	15.0	減少
BMI20 以下の高齢者 (65 歳以上) の割合の減少 (%)	21.1	20



現状と課題

- ・適正体重を維持している市民の割合については、この5年間では年毎にわずかに減少が続いています。国の割合も同じ傾向で推移している状況です。
- ・年代別では、概ね年代が高いほど適正体重を維持していることが分かります。若年層に向けた適正体重に関する正しい知識と生活習慣病予防の重要性を周知していくことが重要であると考えられます。



市民・地域の取り組み

内 容
・ バランスよく、1日3食とることを心がけます。
・ 妊娠・出産・子育てに向けて正しい知識と情報を得て、子どもや自分自身の健康状態を把握し、生活習慣を整えます。
・ 妊娠中の極度なダイエットや喫煙（受動喫煙を含む）・飲酒を控えます。
・ 学校健診を受け、食事に関する適量やバランスについて学び、自身で調理できる力を身に付けられるようにします。
・ 学校健診を行い、その結果から個々人に応じた指導を行います。
・ 高齢期の低栄養予防の知識を学び、適切な食事量や栄養分の摂取に努めます。
・ 高齢者世帯には訪問や地域での見守りを行い、必要に応じて地域包括支援センターや行政につながります。
・ 体重を量る習慣をつけます。

【 BMI を計算して、適正な体重を確認しよう！ 】

体重は、飲食によって摂取するエネルギーと身体活動により消費するエネルギーの差で変動します。

消費量が摂取量を上回る状態が続けば体重が減少し、逆に摂取量が消費量を上回る状態では体重は増加します。

適正な体重を維持するには、バランスの良い食事と適切な運動が大切です。

肥満判定基準 BMI			
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)			
(例) Aさん (155cm、体重 65 kg) の BMI $65 \div 1.55 \div 1.55 = 27.1$			
	や せ	適 正	肥 満
18~49 歳	18.5 未満	18.5~24.9	25.0 以上
50~64 歳	20.0 未満	20.0~24.9	25.0 以上
65 歳以上	21.5 未満	21.5~24.9	25.0 以上

BMI が 22 になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態とされています。



教えて～栄養士さん!!

Q&A



運動は苦手だからなあ。食事をとにかく減らせばいいですか？

食事量を減らすだけのダイエットは、体脂肪だけでなく筋肉も一緒に落とすこととなります。筋肉が減少すると基礎代謝量が低下し、より脂肪が燃えにくくなり、太りやすい体質になってしまいます。食事と運動の両方を取り組み、筋力を落とさずに体重を減らすことが理想です。



〇〇を食べれば（飲めば）痩せられるって聞いたけど本当かしら？

ダイエットに関する特集や広告など様々な情報が溢れています。しかし、肥満は長年の食事や行動といった生活習慣の蓄積が原因となっているため、特定の食品や特定の運動によってすぐに改善できるものではありません。無理せず、焦らずに取り組みましょう。



市の取り組み

事業	内容
学童に向けた食育の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・市と小学校、食生活改善推進会が協働で朝食をとる子どもが増加する取組を行います。 ・学童期の子ども及びその保護者向けに、料理教室を行います。
学校健診結果の把握及び啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・学校健診結果の年次データから子どもの肥満や痩身傾向について把握を行い、必要時、関係機関との連携による子どもの食事・栄養に関する知識の普及・啓発や事業を推進します。
リプロダクティブ・ヘルス／ライツ [*] の啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・成人式でリプロダクティブ・ヘルス／ライツの啓発、対象者に合わせた性教育、保護者向けの講演会等、関係課と連携して行います。
妊娠期から育児期の市民に向けた健診・健康相談・保健指導	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦健康診査を実施し、健診の事後フォローを医療機関と連携して行います。 ・母子健康手帳交付時に喫煙や飲酒の影響、健康・栄養管理について啓発及び保健指導を行います。 ・妊婦及びその家族を対象に、妊娠・出産・育児に関する教室を行い、身体の健康管理についての知識の普及・啓発を行います。 ・乳幼児健診や育児相談、離乳食教室において、子どもの食事に関する相談対応や栄養指導を行います。
地域における栄養教室	<ul style="list-style-type: none"> ・依頼があった団体及び施設に①栄養士講話、②調理実習（ミニ講話付き）を実施します。 ・地域の公民館やコミュニティセンター等における高齢者を対象にした生活習慣病及びフレイル予防の取組を実施します。

^{*}リプロダクティブ・ヘルス／ライツ：人々が政治的・社会的に左右されず、「子どもを持つ」「持たない」を決める自由を持ち、自分たちの子どもの数、出産間隔、出産する時期を自由に決定でき、そのための健康を享受できること、またそれに関する情報と手段を得ることができる権利のことです。



(3) 適切な睡眠や休養の確保

適切な睡眠や休養を確保することで、心身の疲労回復やストレスの解消に効果があり、生活習慣病やうつ病などのリスク低減に繋がります。

重点目標

- ・睡眠の重要性に関する知識の普及・啓発により、適切な睡眠時間を確保する市民が増えます。
- ・早寝・早起き、身体活動等、基本的な生活習慣を子どもの頃から定着させるようにします。

目標

評価指標	現状値	目標値
睡眠で休養が取れている市民の割合の増加 (%)	78.3	85.0
6～7時までに起床する3歳児の割合の増加 (%)	20.6	27.0
20～21時までに就寝する3歳児の割合の増加 (%)	12.9	17.0

現状と課題

- ・睡眠・休養が「十分とれている」「ある程度取れている」人の割合については、令和2年を境に増加傾向から減少傾向に転じ、令和4年では78.3%となっています。また、各年において男性は女性よりも高い割合で推移しています。



第5章 健康増進計画



市民・地域の取り組み

内 容
・年齢に応じた適切な睡眠時間を確保するよう努めます。
・悩みを抱え込まず、困った時には周囲の人や相談機関を頼ります。自分なりのストレス解消法を見つけ、日頃からストレスをため込まないようにします。
・親子で「早寝・早起き、朝ごはん」に取り組み、1日の生活リズムを整えます。
・身体を使って元気に外遊びをする習慣を親子で作ります。
・メディアと上手に付き合いながら、基本的な生活習慣を確立します。
・基本的な生活習慣を身に付けるために、園児へ適切な支援を行います。
・基本的な生活習慣の確立に向けて、保護者への情報提供及び指導を行います。
・各地域で、親子が集える場の提供に努めます。
・各地域のサロン等において、基本的な生活習慣の啓発を行います。
・小・中学校を単位として、生活習慣等、家庭教育に関する支援を保護者向けに行います。



市の取り組み

事 業	内 容
適切な睡眠に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・健診及び健診事後フォロー時におけるリーフレットの設置や、適切な睡眠時間や睡眠環境を確保する重要性について、生活習慣改善の指導と併せて行います。 ・市民へ心の健康に関する講演会を行い、ストレス解消の重要性や睡眠の重要性について啓発します。
乳幼児健診・育児相談・教室	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な生活習慣の定着に向けて、乳幼児健診での啓発や各親子教室に出向いて健康教育を行います。また、保護者からの相談等にも対応し、適切な情報発信を行います。 ・親子ふれあい遊び等、子どもの発達に合った講話や遊びを通して、育児に関する知識や情報提供を行います。
屋内・外活動体験活動	<ul style="list-style-type: none"> ・こどもが遊びやゲームを通して、運動の習慣や能力を身に付ける活動を行います。また、自然体験活動や合宿を通して、生活体験を行い、基本的な生活習慣の定着を推進します。



(4) 歯及び口腔の健康づくり

歯及び口腔の健康を維持することは、食べ物を噛むだけでなく、口から食べる喜びや話す楽しみなど生活の質を保つ上で大切な要素です。特に乳幼児期から学齢期にかけては、家庭における正しい生活習慣の確立や、口腔ケアに関する正しい知識やケア方法を身に付けることが重要です。成人期から高齢期にかけては、歯の喪失を防ぐためのむし歯及び歯周病予防のため、規則的な歯みがき習慣の確立や、定期的な歯科検診の受診など、日頃からの口腔ケアを実践することが重要です。

重点目標

- ・ 歯みがきなどの口腔ケアや食習慣に関する正しい知識の普及啓発に努めます。
- ・ 歯周病は生活習慣病や全身の健康にも密接に関係していることから、様々な機会を通じて予防に取り組めます。

目標

評価指標	現状値	目標値
歯周病を有する者の減少 (%)	63.9	40.0
よく噛んで食べることができる者の増加 (%)	75.3	80.0
定期的に歯科検診を受けている市民の割合の増加 (%)	54.4	95.0
むし歯のない3歳児の割合の増加 (%)	85.1	95.0



現状と課題

- ・ 歯周病を有する者の割合が令和4年度は50.7%であり、20代・40～60代で約5割以上、70代で約7割以上の者が該当しています。また、よく噛んで食べることができる者の割合は75.3%となっています。口腔機能の維持・向上のため若い世代から定期的な歯科検診及び歯石除去等の習慣づけを行う必要があります。
- ・ 乳幼児歯科検診受診率については、3歳児は高い水準で推移しています。今後も引き続き、乳幼児健診の未受診者への受診勧奨と市内の保育園への検診啓発を推進していくことが重要であると考えられます。
- ・ 定期的に歯科検診を受けている市民の割合については、令和2年を境に増加傾向に転じ、令和4年では目標値に達している状況です。
- ・ 定期的に歯科検診を受けている市民の割合を年代別で見ると、概ね年代が高いほど割合が高くなる傾向があります。今後も若年層に向けた受診啓発の取組は重要であると考えられます。また、30歳代では令和3年以降において割合が増加しており、令和4年では各年代で最も高い割合となっています。

 市民・地域の取り組み

内 容
・ 食後の歯磨きや口腔ケアを習慣化するなど、歯や口腔の健康づくりについて意識をします。
・ かかりつけの歯科医院をもち、定期的に歯科検診を受診します。
・ むし歯や歯周病が見つかったら、そのまま放置せず、早めに歯科医療機関を受診し治療します。
・ 地域のサロンや会合等において、歯・口腔の健康に関する講話を積極的に取り入れます。
・ 食後や寝る前の歯磨き、おやつとり方など、年齢や発達段階に応じて乳幼児期からむし歯予防に対する意識を高めます。



市の取り組み

事業	内容
歯科保健の普及	<ul style="list-style-type: none"> ・カミーリヤ等に歯科のリーフレットを設置し、歯科保健に関する情報を提供します。 ・歯科検診や歯科保健に関する情報について、広報、チラシ、市ホームページ等で普及・啓発を行います。 ・「いいな、いい歯。」週間等を通して、歯や口の健康に関する正しい知識や歯科疾患の予防について啓発に取り組みます。
歯科検診や歯科相談の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもから高齢者まで、歯科検診を実施し、歯科医師や歯科衛生士から口腔清掃等の助言を行います。
地域における歯科教室	<ul style="list-style-type: none"> ・子育てサロン等、希望のある団体へ出向き、歯科衛生士による歯科保健に関する講義や実技指導を行います。 ・公民館等、地域の高齢者のつどいの場に歯科衛生士を派遣し、オーラルフレイルについての講話や指導を行います。

(5) 禁煙と適正飲酒の推進

喫煙は、がん、循環器疾患、呼吸器疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、周産期の異常、乳幼児突然死症候群など様々な原因となるため、あらゆる年代・立場の市民に向けた禁煙対策が必要です。

飲酒は、1日の平均飲酒量が多いほど、がん、高血圧、脳血管疾患、脂質異常症などの危険性が高まることが示されています。健康のためには飲酒を控えることが大切です。

重点目標

- ・喫煙はさまざまな疾病のリスク要因であることから、禁煙や受動喫煙防止のための周知啓発を行い、市民の喫煙率の低下を目指します。
- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少を目指します。
(生活習慣病のリスクを高める 1日当たりの平均純アルコール摂取量は男性で40g以上、女性で20g以上です。)



目標

評価指標		現状値	目標値
喫煙している市民の割合の減少 (%)	20歳以上の者の喫煙率	12.0	10
	妊婦の喫煙率	1.5	0
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少 (%)	男性	10.9	10
	女性	9.7	6.4

現状と課題

- ・喫煙している市民の割合は、全国と比較すると低くなっていますが、更に低下するための取組の継続が必要です。
- ・生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合は、全国と比較すると男女ともに低くなっていますが、健康維持のために更なる低下を目指した取組が必要です。



市民・地域の取り組み

内容
・喫煙（受動喫煙を含む）が身体に与える影響について知り、家庭において受動喫煙の防止に取り組みます。
・喫煙が禁止されている区域、子どもや妊婦の前での喫煙をしないようにします。
・飲酒が健康に与える影響と量に関して知り、週に2日は休肝日を設けます。
・飲酒以外の楽しみやストレス解消法を見つけます。

【 お酒に含まれる純アルコールの量を知りましょう 】

飲酒による影響は年齢、性別、体質等で異なり、個人差がありますが、飲酒量（純アルコール量）が少ないほど、病気やケガのリスクを減らすことができます。

◆お酒に含まれる純アルコール量の計算方法
（5%のビール500mlの場合）

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{量(mL)} \\ \hline 500\text{ml} \\ \hline \end{array}
 \times
 \begin{array}{|c|} \hline \text{濃度(度数/100)} \\ \hline 0.05 \\ \hline \end{array}
 \times
 \begin{array}{|c|} \hline \text{比重(0.8)} \\ \hline 0.8 \\ \hline \end{array}
 =
 \begin{array}{|c|} \hline 20\text{g} \\ \hline \end{array}$$

ビール	中瓶1本 500ml
焼酎	0.5合 90ml
日本酒	1合 180ml
ワイン	グラス2杯 200ml
ウイスキー	ダブル1杯 60ml
チューハイ	缶1本 350ml
梅酒	コップ1杯 180ml



 市の取り組み

事業	内容
禁煙や受動喫煙・アルコールの啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙（分煙）や受動喫煙防止に関してがんや COPD（慢性閉塞性肺疾患）の問題と絡めてカミーリヤ館内掲示、ホームページ、広報、地域における健康講座等での周知啓発を実施します。 ・母子健康手帳交付時に、胎児に与える影響等について啓発し、必要に応じて個別相談や保健指導を行います。
健診及び健診事後フォローにおける啓発・保健指導	<ul style="list-style-type: none"> ・健診会場及び健診事後フォローの機会に、禁煙や節酒の必要性について保健師や管理栄養士等が情報提供を行い、行動変容できるよう促します。

(6) 生活機能の維持・向上

日常生活を送るために必要な能力を維持・向上させることは、健康的で充実した生活を送るために大変重要です。生活機能の低下は日常生活に支障をきたすなど、生活の質(QOL)の低下にも繋がります。特に高齢期においてはロコモティブシンドロームの発症を予防することが重要です。

重点目標

- ・骨粗しょう症検診は無症状の段階で骨粗しょう症及びその予備群を発見するための重要な検診です。今後、市の検診として骨粗しょう症検診の導入に向けて検討していきます。
- ・シニアクラブなどに出向き、ロコモティブシンドローム予防のための教室を開催します。

目標

評価指標	現状値	目標値
骨粗しょう症検診受診率の向上 (%)		15.0
ロコモティブシンドロームの減少 (%)	15.6	減少



第5章 健康増進計画

現状と課題

- ・ロコモティブシンドロームの高齢者の割合は、令和4年度 15.6%となっており前回の調査（令和元年度）20.2%よりも 4.6%減少しています。今後も、様々な機会を利用し更にロコモティブシンドロームの減少に向け啓発を行う必要があります。



市民・地域の取り組み

内 容
・ロコモティブシンドローム予防のために無理なく自分に合った運動やストレッチなどを行いましょう。
・自治会やシニアクラブ等で住民が集う機会を設け健康づくりに向けた活動を行います。



市の取り組み

事 業	内 容
骨粗しょう症検診	・市の検診として骨粗しょう症検診を実施するため、導入に向けた検討を行います。導入した場合は、国の方針どおり受診率 15%を目指します。
カミーリヤにおける運動教室	・専門職が下肢筋力を維持増進するための教室を実施します。
地域における運動教室	・公民館での事業を行っている地域の団体に対し、健康運動指導士や健康づくり運動サポーター、保健師や管理栄養士などの講師を派遣し運動や、運動機能低下を予防するための生活習慣改善に向けた指導を行います。



対策2 疾病の発症予防と重症化予防の推進

(1) 健康診査・がん検診の受診率の向上

生活習慣病は自覚症状がなく、そのまま放置すると脳血管疾患や虚血性心疾患などの重篤な疾患に繋がります。定期的に健康診査を受け、自分の健康状態を把握し、異常を早期に発見することが大切です。

また、死因の第1位であるがんの早期発見・早期治療のためには、まずがん検診の全体的な受診率を上げることと、定期的ながん検診を受ける市民を増やすことが重要です。

重点目標

- ・健康診査の目的や定期受診の重要性についてありとあらゆる機会に周知啓発を行い、受診勧奨を行います。
- ・特定健康診査の受診率について、国の目標である60%を目指して、市民への直接的な働きかけとともに、市民ボランティアや医療機関との連携も強化して受診勧奨を行います。
- ・がん検診の必要性についての啓発を行い、受診率の向上に努めます。また、受診しやすい環境づくりに努めます。

目標

評価指標		現状値	目標値
年に1回健康診査を受けている市民の割合の増加 (%)		72.2	73.0
特定健康診査の受診率の向上 (%)		35.6	60.0
がん検診を受けている市民の割合の増加 (%)	肺がん	17.4	60.0
	胃がん	30.7	60.0
	大腸がん	28.5	60.0
	子宮頸がん	20.9	60.0
	乳がん	23.3	60.0



現状と課題

- ・年に1回健康診査を受けている市民は、令和5年の調査で72.7%と過去最高を記録しました。今後、更に健診受診率を向上させるとともに、年1回の受診を習慣化し、継続受診する市民が増加する働きかけが必要です。
- ・40～74歳の市国民健康保険被保険者の特定健康診査受診率は令和4年度に過去最高の35.6%を記録しましたが、第2期保健事業実施計画（データヘルス計画）で掲げていた目標値の60%は達成できませんでした。国は第4期特定健康診査等実施計画においても、特定健康診査の受診率60%以上を目標にしています。本市は40～50代の受診率が低いことや、かかりつけ医で特定健康診査相当の検査を受けている人たちの検査データを提供して頂くことで特定健診受診率に反映できる「医療情報収集事業」の周知が浸透していない課題があります。
- ・75歳以上の後期高齢者の健康診査受診率は増加してきており、令和4年度は10.9%でした。しかし、県（13.2%）より低い数値となっており受診率向上に向けた啓発及び受診しやすい環境整備を行う必要があります。
- ・がん検診は、全体的に受診率向上の底上げを図っていきます。そのため、今後も継続して検診を受けやすい環境整備や、がん検診の受診の必要性についての周知・啓発が重要であると考えられます。

 市民・地域の取り組み

内 容
・毎年健康診査を受診し、気になる数値があれば早めに生活習慣の改善を行います。
・がんの早期発見や早期治療のために、定期的ながん検診を受けます。
・あらゆる保険者や職場において健康診査やがん検診を実施し、健診（検診）を受けやすい環境を整えます。
・市と連携し、各地区やイベント、各家庭の訪問時における健診の啓発や受診勧奨を行います。



市の取り組み

事業	内容
健診（検診）の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・カミーマリヤだけでなく地域の小学校やコミュニティセンターで健診をおこなうことで、どの地域の市民も健診（検診）が受けやすいようにします。また、託児や女性優先の日を設けるなど受診環境を整えます。 ・市民が健診（検診）を受けやすいよう、集団健診だけでなく個別の医療機関での健診（検診）について啓発を行います。
健診（検診）の啓発及び受診勧奨	<ul style="list-style-type: none"> ・市報やホームページをはじめ、ありとあらゆる機会・場所において、健診（検診）に関する啓発及び受診勧奨を行います。 ・対象者へ特定健診受診券・がんクーポン送付時に啓発チラシを同封するなど、啓発に努めます。 ・健診（検診）の受診率向上の取組について市民ボランティアや地域、民間事業者と連携して行います。 ・市や地域包括支援センターの訪問時に健診（検診）受診の呼びかけを行います。
地域における健診（検診）の啓発及び受診勧奨	<ul style="list-style-type: none"> ・保健師や管理栄養士が地域のコミュニティセンターや公民館等に出向き、健診（検診）及び健康づくりに関する講話を実施します。

（２）保健指導の実施率の向上

特定保健指導とは、生活習慣病の予防や改善のために、保健師や管理栄養士などの専門職が、生活習慣の改善を支援する取組です。特定保健指導の対象者には、生活習慣病のリスクが高い人が多く含まれていることから、実施率の向上は市民の生活習慣病の予防や改善に繋がります。

重点目標

- ・市民が、自分自身の健康状態を正しく把握し、必要に応じて生活習慣の改善に積極的かつ継続的に取り組むことができるようにします。
- ・生活習慣の改善の取組を行うことで、身体の状態の改善につながるようにします。



第5章 健康増進計画

目標

評価指標	現状値	目標値
特定保健指導実施率の増加（％）	52.2 (R4)	60.0

現状と課題

- ・特定保健指導の実施率は年度によって数値に増減がありますが、平成29年と比較すると、5年後の令和4年では21.7%増加しています。平成29年から平成30年にかけて大きく数値が増加しているのは、平成30年度から集団健診会場で特定保健指導の初回面接を開始した効果であると思われます。



市民・地域の取り組み

内 容
・健診の結果から自分の体の状態を知り、市の特定保健指導を積極的に利用し、生活習慣の改善に取り組みます。
・特定保健指導該当者に保健指導の利用を勧めます。



市の取り組み

事 業	内 容
特定保健指導、高血圧・糖尿病・脂質異常症の早期発見・早期対処	・特定健診の結果をもとに保健指導対象者・重症化予防対象者にカミーリヤ等における健診結果個別説明会や家庭訪問を行い、保健指導を行います。
集団健診会場における特定保健指導	・集団健診会場にて、特定保健指導の対象となる可能性がある人に対し、初回面接の分割実施を行います。
地域における保健指導	・後期高齢者健診の結果をもとに、保健指導対象者に家庭訪問を行い、保健指導を行います。



(3) メタボリックシンドローム予備群及び該当者の減少

メタボリックシンドロームの発症は、生活習慣の乱れが大きな原因です。そのため、生活習慣の改善は、メタボリックシンドローム予備群及び該当者の減少に大変重要です。また、自身の体の状況を把握することも重要であることから、日頃からの適正体重の維持や各種健診の受診などに取り組むことも重要です。

重点目標

- ・市民がメタボリックシンドロームについて正しい知識を持ち、必要に応じて生活習慣の改善に取り組むことができるように啓発や保健指導等を行います。

目標

評価指標	現状値	目標値
メタボリックシンドローム予備群及び該当者の減少 (%)	32.3 (R4)	18.5

現状と課題

- ・本市の国保被保険者を対象とした令和4年度の特健康診査の結果では、メタボリックシンドローム予備群は12.9%、該当者は19.4%であり、予備群と該当者を合せると32.3%と高くなっています。特に予備群は県よりも高い割合です。
- ・高血圧・高血糖・脂質異常症に肥満が組み合わせるとメタボリックシンドローム予備群または該当者となります。そのため、今後もメタボリックシンドロームを予防するための知識の周知啓発や、高血圧や脂質異常、肥満の対策を継続していくことが重要です。



第5章 健康増進計画



市民・地域の取り組み

内 容
・メタボリックシンドロームの予防のため、定期的に健診を受け、早めに生活習慣の改善を図ります。
・メタボリックシンドロームの予防や改善に関する情報の普及・啓発について取り組みます。



市の取り組み

事 業	内 容
メタボリックシンドロームに関する知識の普及・啓発	・広報やホームページ、公共機関等へのチラシの設置など、メタボリックシンドロームの予防や改善に関する情報の普及・啓発に努めます。
健康診査や保健指導の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・健診を行い、集団健診の会場においてメタボリックシンドロームの疑いがある人に対し、保健師や管理栄養士等が保健指導を行います。 ・健診結果からメタボリックシンドロームのリスクがある人、もしくはその該当者に対して、健診結果個別説明会や訪問により保健師や管理栄養士が食事や運動に関する生活習慣改善の指導を実施します。



(4) 血圧、血糖、脂質高値の者の減少や合併症の減少、治療継続者の増加

血圧、血糖、脂質高値は、生活習慣が関係すると言われていています。重症化すると心筋梗塞、脳梗塞等の脳血管疾患の危険性が高まります。これらの予防や早期発見・早期治療することは、死亡数を減らすだけでなく、生活の質を保つためにも重要です。

自覚症状がないうちから定期的に健診を受け、早めに生活習慣を改善し、医師から治療が必要と判断された場合は継続受診とともに食事療法や運動療法の継続が必要です。

重点目標

- ・健診の結果、何らかの異常があった人には保健指導を実施するとともに、治療が必要な人や治療中断者に対しては受診勧奨を行い、重症化予防に努めます。
- ・重症化予防対策として、高血圧、糖尿病、脂質異常症に重点を置いて受診勧奨や保健指導を行います。

目標

評価指標	現状値	目標値
高血圧の改善 (mmHg)	129.3 (R4)	124.3
脂質 (LDL コレステロール) 高値の者の減少 (%)	12.8 (R4)	9.6
糖尿病の合併症 (糖尿病腎症) の減少 (人)	14 (R4)	減少
糖尿病治療継続者の増加 (%)	64.1 (R4)	75.0
血糖コントロール不良者の減少 (%)	1.4 (R4)	1.0
糖尿病有病者数の増加の抑制 (人)	635 (R4)	592



第5章 健康増進計画

現状と課題

- ・特定健診の結果では、重症化リスクの高いHbA1c6.5%以上、Ⅱ度高血圧以上、LDLコレステロール160mg/dℓ以上の該当者の割合が増加しています。また、LDLコレステロール180mg/dℓ以上の9割以上が未治療となっています。
- ・人工透析患者数に占める新規患者数の割合は、増加傾向にあります。
- ・新規透析患者の半数以上が基礎疾患として糖尿病を持っており、そのうち約9割が過去3年間健診受診歴がありません。



市民・地域の取り組み

内 容
・毎年健康診査を受診し、健診の結果から自分の身体の状態を知り、気になる数値があれば早めに生活習慣の改善に取り組みます。
・必要時、医療機関を受診し、治療を受け、生活習慣の改善を併せて行います。
・健診結果に基づき、生活習慣改善の指導や検査、治療を行います。
・糖尿病医療連携事業など市と連携しながら取組を行います。



市の取り組み

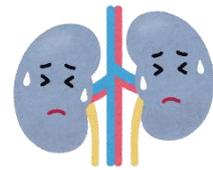
事 業	内 容
高血圧・糖尿病・脂質異常症の早期発見・早期対処	<ul style="list-style-type: none"> ・健診を行い、高血圧や糖尿病・脂質異常症の疑いがあった場合は、健診結果個別説明会や訪問等により保健指導を行い、食事や運動等の生活習慣改善を促します。 ・健診結果から必要と思われる場合は医療機関への受診勧奨を行い、その結果について把握します。 ・健診未受診者で過去に糖尿病等の治療歴があり、治療を中断していると思われる人にも医療機関への受診勧奨を行います。
医療機関との連携による高血圧・糖尿病・脂質異常症の重症化予防	<ul style="list-style-type: none"> ・医療機関と連携し、保健指導の依頼があった場合、医師の指示のもと保健指導を行います。



【 慢性腎臓病と糖尿病性腎症 】

腎臓は働きが悪くなっても初期は無症状のことが多く、気付かないまま進行していきます。腎臓の機能の低下が長く続いた状態を「慢性腎臓病（CKD）」と言い、成人の約8人に1人が慢性腎臓病に該当すると言われていています。重症化すると腎不全に移行し、最終的には人工透析が必要になったり、心筋梗塞や脳卒中などを発症したりするリスクが高まります。

また、糖尿病が原因で腎臓の機能が低下した状態を「糖尿病性腎症」と言います。糖尿病の合併症であり、慢性腎臓病のうち代表的なものの1つになります。糖尿病性腎症は、人工透析の原因疾患の第1位であり、毎年1万人以上の方が人工透析を始めるに至っています。



(5) こどもの予防接種の推進

予防接種は、感染の恐れがある疾病の発生・まん延を防止し、公衆衛生の向上及び推進に大きな役割を果たしています。予防接種により社会全体の免疫水準を維持するためには、一定の接種率を確保することが重要です。したがって、感染症を抑えるために、接種状況を把握し、必要に応じて接種の勧奨を行うことが必要です。

重点目標

- ・予防接種についてしっかりと理解し、正しい知識をもって接種を受けられるように、啓発と勧奨に努めます。

目標

評価指標	現状値	目標値
麻しん風しん混合予防接種（第1期・第2期）の接種率の維持または増加（%）	96.9	95.0 以上



第5章 健康増進計画

現状と課題

- ・市町村が費用を助成することの予防接種には、令和5年4月1日現在、BCG、不活化ポリオ、四種混合、三種混合、二種混合、麻しん風しん混合（第1期、第2期）、日本脳炎、水痘、ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、子宮頸がん予防、ロタウイルスがあり、それぞれ、医療機関で個別接種ができる体制が整備されています。
- ・麻しん風しん混合予防接種の第2期の接種率は、令和4年度で96.9%となっており、国が目標としている95.0%を上回っています。
- ・年々、定期予防接種の種類が増加するに従い、接種スケジュールが過密になっていることから、適切な時期に予防接種を受けられることができるよう啓発を行う必要があります。

市民・地域の取り組み

内 容
・正しい知識のもとで適切な時期に予防接種を受け、感染症予防に取り組みます。

市の取り組み

事 業	内 容
予防接種の啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・乳児家庭全戸訪問時等に、予防接種の必要性や受け方について説明します。 ・乳幼児健康診査時に接種歴を確認し、必要な予防接種を勧奨します。 ・広報やホームページなどにより、市民の関心を高め、予防接種の普及・啓発に努めます。 ・個別に勧奨通知を送付するなど、未接種者への勧奨に努めます。
相談対応	<ul style="list-style-type: none"> ・予防接種の種類、効果やスケジュールに関する相談に対応します。



対策3 健康づくりを支える環境の整備

(1) 市民の健康を支える基盤づくり

国の健康日本21および食育推進基本計画では、個人の行動と健康状態の改善に加えて、個人を取り巻く社会環境の質の向上も重要とされています。社会環境の質の向上に関しては「社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上」、「自然に健康になれる環境づくり」、「誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備」の3つの観点が表示され、組織や地域社会のつながり、環境の整備による健康づくりの課題解決力の向上が求められています。

健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受けることが知られています。また、健康な地域の背景には「いいコミュニティ」があることが指摘されています。

就労、ボランティア、通いの場といった居場所づくり・社会参加は健康に良い影響をもたらすことの周知啓発が重要です。

本市では、健康づくりおよび食育を地域で自主的に取り組む人材の育成として、平成18年度より健康づくりサポーターを養成・育成しています。また、地域コミュニティやコミュニティ・スクールによって、地域での住民主体の活動が行われています。

また、健診や治療の際の医療機関等へのアクセスや、健康増進に関する情報提供の充実を図ることも重要です。

重点目標

- ・健康目的に特化しないさまざまな社会活動の参加も結果として健康増進につながります。市民に対し就労・就学を含めた社会活動の重要性を幅広く周知するとともに、地域で活動する人材への支援や育成を継続していきます。
- ・特に高齢者においては、社会参加や就労が健康増進につながることを国によって示されているため、身近な場所で参加できる社会活動に関する周知啓発を積極的に行い、地域のコミュニティや市民ボランティアとの連携によって活動に参加する者を増やしていきます。



目標

評価指標		現状値	目標値
健康づくりサポーターが関わる事業の延参加者数の増加（人）	食生活改善推進員	227	1,000
	健康づくり運動サポーター	8,900	10,680
社会活動を行っている者の割合の増加（％）	就労・就学を含む社会活動を行っている者の割合の増加	61.2	64.3
	就労・就学を含む社会活動を行っている65歳以上の者の割合の増加	67.7	74.5

現状と課題

- ・健康づくりサポーターの年間活動回数については、令和2年～令和3年は新型コロナウイルス感染症の流行の影響により大きく減少していますが、令和4年は大幅に増加しています。
- ・健康づくりサポーターの登録者数については、減少傾向にあります。引き続きサポーターに関する周知・啓発を図るとともに、養成講座や更新講習会の質の向上、やりがいをもって活動できる環境整備が重要です。

○健康づくりサポーターが関わる事業の延参加者数（人）

	令和2年	令和3年	令和4年
食生活	60	37	227
運動	2,321	2,245	8,900

○健康づくりサポーターの登録者数（人）

	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
食生活	95	82	98	84	75
運動	135	135	138	123	106



 市民・地域の取り組み

内 容
・地域で実施される健康づくり活動やボランティア等、無理のない範囲で、できることから積極的に参加していきます。
・食生活や運動に関する活動を自主的に取り組み、地域の健康づくりを推進します。
・地域の人材を活用して健康づくりや食育に取り組みます。
・学校、家庭、地域が連携し、健康づくりを推進します。
・市民を対象としたスポーツの振興と健康づくりを推進します。
・健康づくりや食育に関する活動を関係機関と協力して実施します。
・各コミュニティで健康づくり事業を実施します。
・地域での子育てや高齢者のサロン活動の支援を行います。

 市の取り組み

事 業	内 容
地域で活躍する市民ボランティアの育成講座	<ul style="list-style-type: none"> ・子育てに積極的に参加することを希望する人材に向けた講座を実施します。 ・健康づくりを運動の面からサポートする健康づくり運動サポーターの養成・育成を実施します。 ・食育を推進する食生活改善推進員の養成・育成を実施します。 ・認知症に関する正しい知識の普及啓発及び認知症や家族を支援するサポーターを養成します。
地域における健康づくり・介護予防事業の支援	<ul style="list-style-type: none"> ・市民団体からの希望に基づき専門職（管理栄養士・保健師・健康運動指導士・歯科衛生士）を派遣し健康づくりの支援を行います。 ・市民団体からの希望に基づき食生活改善推進員を派遣し食育の推進啓発に努めます。 ・公民館等で高齢者を対象とした介護予防を目的とした教室の立ち上げ及び継続実施に向けて健康運動指導士・健康づくり運動サポーターを派遣する等支援を行います。 ・公民館等で開催されている地域サロンに対し音楽療育講師を派遣し、介護予防に資する活動となるよう支援します。



第5章 健康増進計画

事業	内容
地域スポーツ推進補助事業 生涯スポーツ振興事業	<ul style="list-style-type: none">・各小学校区で行われる体育祭やスポーツイベント等の充実が図られるよう補助を行います。・年齢や体力に応じたスポーツの振興を図る目的で、各種のスポーツ教室及び大会等を開催します。・農業者トレーニングセンターや勤労青少年ホーム等で実施している事業の展開及び市民周知を行います。
市内公共機関で行われている自主的な活動グループの紹介	<ul style="list-style-type: none">・生涯学習センターや各コミュニティセンターで行われている趣味や運動等のグループの活動紹介や、参加者募集の周知を行い、幅広く色んな市民が参加できるようにします。
地域の子育てサロンへの支援	<ul style="list-style-type: none">・地域で開催される子育てサロンへの支援や健康づくり講話等を実施します。
子どもの居場所づくり	<ul style="list-style-type: none">・公民館や学校など子どもが日常的に集まることができる場所を活用して、子どもが放課後や休日に立ち寄ることのできる居場所づくりを行います。
ホームページや SNS を活用した情報提供	<ul style="list-style-type: none">・健康づくり事業や子ども関係の各種教室やイベント等について、ホームページや SNS、アプリ等を活用して情報発信を行います。

【健康づくりサポーターとは】

地域の健康づくりを市民の力で推進するために、「健康づくりサポーター」があります。

健康づくりサポーターは、「食生活改善推進員」と「健康づくり運動サポーター」があり、それぞれの養成講習会を修了し、学んだことを地域に伝達しながら、地域の皆さんと一緒に健康づくり及び食育活動を行います。健康づくりサポーターは、地域の健康は地域の力で守るための活動を行っています。



食生活改善推進員の活動



健康づくり運動サポーターの活動