

第 5 章

健康増進計画

第5章 健康増進計画

対策1 親と子の健康づくりの推進

(1) 妊娠・出産・子育ての切れ目ない支援

子どもの健やかな成長には、妊娠期からの心身の健康づくりと基本的な生活習慣が重要です。また、乳幼児期は、生涯にわたる生活習慣と人格の基礎を形成する最も大切な時期であり、この時期の親子の安定した関わりがとても重要になってきます。

現状と課題

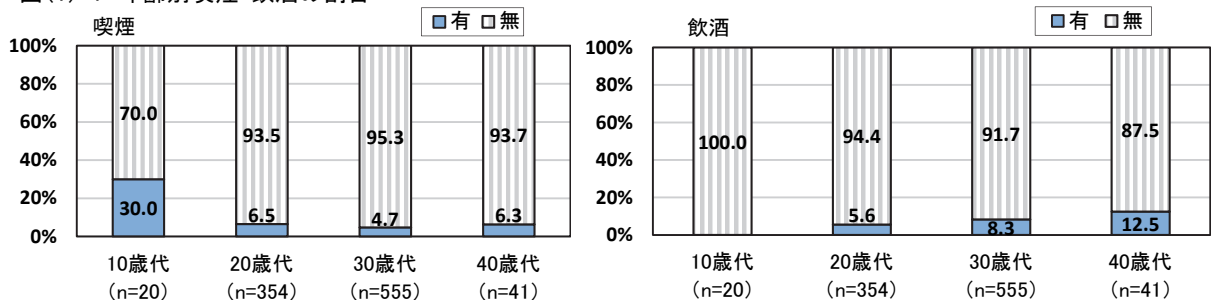
- 喫煙の習慣がある妊婦は 5.9%、飲酒の習慣がある妊婦は 7.2%です。喫煙は 10 歳代、飲酒は 40 歳代が最も高くなっています。胎児に与える影響等正しい知識の提供や啓発を行う必要があります。【表(1)-1、図(1)-1】
- 妊娠中にマタニティマーク*を利用した人は、39.2%です。その内、「効果を感じなかった」と回答している人が 50.5%おり、さらなる啓発が必要です。【図(1)-2、3】
- 低出生体重児の割合は、全出生数に対して 9.2%です。【表(1)-2】
- 乳児家庭全戸訪問の実施率は、9 割を超えています。また、平成 26 年度において、訪問時に実施しているエジンバラ産後うつ病質問票（EPDS）*の点数が 9 点以上の産婦は、10.8%います。ハイリスク産婦への継続した支援が必要です。【表(1)-3】
- 乳幼児健康診査の受診率は、いずれの健診においても 9 割以上と高い状況です。しかし、虐待やネグレクト等の観点から、未受診者への支援が必要です。【表(1)-4】
- リプロダクティブ・ヘルス/ライツ*について知っているとした人は、5.9%です。1 人ひとりの生涯にわたる健康について、啓発していく必要があります。【図(1)-4】
- ゆったりとした気分で過ごせる時間があると回答した保護者は、59.9%です。育児不安の軽減や相談場所の啓発等、安心と余裕を持って育児ができる様な支援が必要です。【図(1)-5】

表(1)-1 妊娠中の喫煙・飲酒の割合(%)

喫煙の習慣がある	5.9
飲酒の習慣がある	7.2

【出典：筑紫野市妊娠届出書アンケート(H25)】

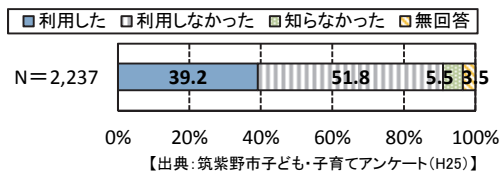
図(1)-1 年齢別喫煙・飲酒の割合



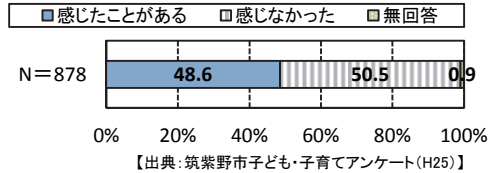
【出典：筑紫野市妊娠届出書アンケート(H25)】

第5章 健康増進計画
対策1 親と子の健康づくりの推進

図(1)-2 マタニティマークの利用経験



図(1)-3 マタニティマークの効果(利用経験のある人)

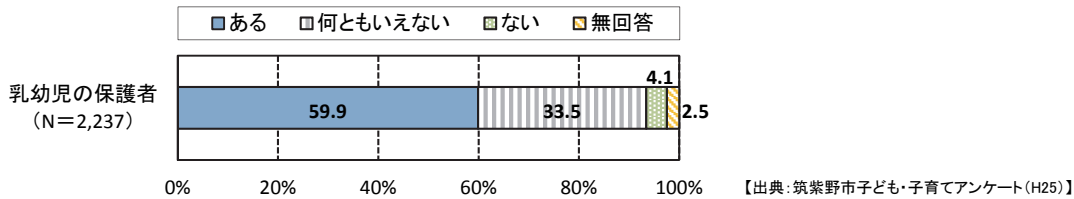


表(1)-4 乳幼児健康診査受診率(%)

4ヶ月	10ヶ月	1歳6ヶ月	3歳	平均
98.7	97.8	96.9	97.2	97.7

【出典：筑紫野市乳幼児健康診査結果(H26)】

図(1)-5 ゆったりとした気分で過ごせる時間



表(1)-2 低出生体重児の割合

全出生数	低出生体重児	割合
952人	88人	9.2%

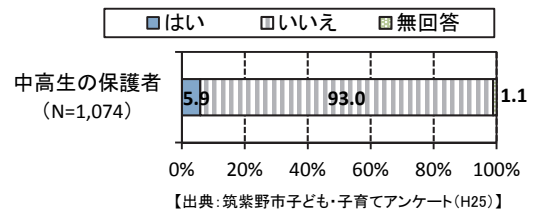
【出典：福岡県人口動態統計(H23)】

表(1)-3 乳児家庭全戸実施率・EPDS:9点以上の産婦(%)

H22	H23	H24	H25	H26	EPDS(H26)
95.4	92.5	91.5	97.7	98.0	10.8

【出典：筑紫野市乳児家庭全戸訪問結果】

図(1)-4 リプロダクティブ・ヘルス/ライツの認知度



基本指針

- 適切な時期に健康診査を受診し、親子で健康管理が実践できます。
- ゆったりとした気分で子どもと過ごし、安定した親子の関わりができます。

〔評価指標〕

評価指標	現状値	目標値
全出生数中の低出生体重児の割合(%)	9.2	↘
乳幼児健診(4ヶ月、10ヶ月、1歳6ヶ月、3歳)の平均受診率(%)	97.7	↗
ゆったりとした気分で過ごせる時間がある保護者の割合(%)	59.9	65.0

主な取り組み

〔取り組みの方向性〕

- 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、個人に合った知識や情報の提供を行います。
- 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。

〔市の取り組み〕

対象	事業	内容	担当課
親と子	母子健康手帳交付	母子健康手帳交付時に、妊婦アンケート及び講話を実施し、妊娠中の喫煙や飲酒の影響、健康・栄養管理について啓発及び保健指導を行います。	健康推進課
	妊婦健康診査	母体や胎児の健康の保持・増進及び経済的負担の軽減を目的に、妊婦健康診査費用の公費助成を行います。また、健診の事後フォローを医療機関と連携して行います。	健康推進課
	家族学級	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ます。	健康推進課
	相談	出産後、保健師又は助産師、看護師から電話連絡をし、赤ちゃん訪問につなげます。また、子育て等に関して、電話や来館での相談に対応します。	健康推進課 子育て支援課
	家庭訪問	保健師又は助産師、看護師が乳児のいるすべての家庭訪問を実施します。必要に応じて、継続した訪問を行います。	健康推進課 子育て支援課
	健診	4ヶ月、10ヶ月、1歳6ヶ月、3歳、就学時健診を個別の医療機関及び集団にて行います。また、未受診者への受診勧奨や、個別での支援及び相談対応等行います。	健康推進課 学校教育課
	子どもの発達に関する相談及び教室	発達に気がかかりのある児等に対して、臨床心理士や小児科医の相談等を行い、早期支援及び必要時には適切な専門機関につなげます。また、親子の関わりや子どもの発達を促すための教室を行います。	健康推進課 子育て支援課 生活福祉課
児童・生徒	思春期や性に関する啓発	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。	男女共同参画推進課 健康推進課 生活福祉課 学校教育課

〔関係機関・地域の取り組み〕

内容	主体
・妊産婦の健康管理を支援し、相談対応や適切な指導を行います。 ・妊婦同士の交流の場や学びの場を提供し、安心して出産を迎えられるよう支援します。 ・ハイリスク妊産婦については、関係機関と連携して継続した支援を行います。 ・子どもの健康診査や予防接種が受けやすい環境づくりに努めていきます。 ・妊産婦や乳幼児、就学時健診を通して異常の早期発見及び適切な指導を行います。	医療機関
・電話や来所での相談等、親子の成長や発達の支援を行います。 ・育児や発達等きめこまかな対応について、関係機関と連携して取り組みます。	保健所 児童相談所 療育機関※
・子どもの成長・発達について、地域での見守りを推進します。	地域団体

〔市民の取り組み〕

内 容	ライフステージ
◆妊娠・出産に向けて正しい知識と情報を得て、自分自身の健康状態を把握し、生活習慣を整えましょう。	 妊娠・乳幼児期
◆妊娠中の喫煙（受動喫煙※を含む）・飲酒を控え、低出生体重児のリスクを減らしましょう。	
◆乳幼児健康診査を受診し、病気を予防しましょう。	
◆育児や発達に不安がある人は、気軽に専門の相談窓口を利用しましょう。	 妊娠・乳幼児期 学童・思春期
◆性感染症※予防のために、正しい知識や情報を習得しましょう。	 学童・思春期
◆家族や周囲の人、地域ぐるみで妊産婦や子どもをサポートする意識を持ちましょう。	 全世代

コラム ～生涯を通じた女性の健康～

リプロダクティブ・ヘルス／ライツとは、「性と生殖に関する健康と権利」と訳され、1人ひとりが生涯にわたって身体的・精神的・社会的に良好な状態であることです。

近年、低出生体重児の出生が増えている現状があります。妊娠中の喫煙（受動喫煙を含む）・飲酒は、妊婦の健康だけでなく、胎児にも影響を及ぼし、お腹の中で十分に発育できず、低出生体重児のリスクが高まります。

また、やせ型の女性、高血圧や糖尿病の既往、不規則な食習慣等も妊婦自身や胎児への影響があります。妊婦自身の健康はもちろんですが、生まれてくる子どもの生涯を通じた健康と権利は、お腹の中にいる時から決まっていると言っても過言ではありません。妊娠中、これから妊娠を希望している方は、自分のためだけでなくこれから生まれてくる子どものために、自分自身の生活習慣を見直しましょう。



(2) 子どもの基本的な生活習慣の確立

子どもの規則正しい生活リズムは、「食事」「運動」「睡眠」の3本柱から成り立っています。乳幼児期における子どもの成長は著しく、生活習慣の基礎が形成される重要な時期です。乳幼児期の生活習慣の基礎づくりが、「こころ」と「からだ」の健やかな成長において重要な意味を持ちます。

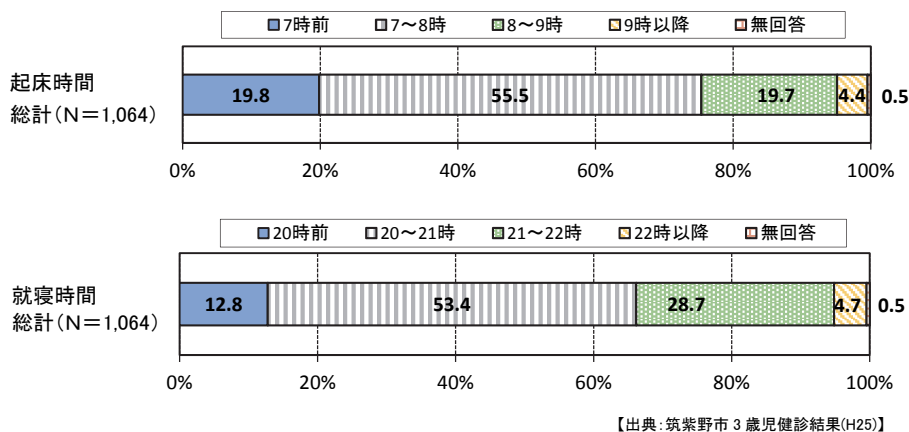
現状と課題

□8時以降に起床する3歳児は24.1%、21時以降に就寝する3歳児は33.4%です。早寝・早起きの生活習慣づくりを啓発していく必要があります。【図(2)-1】

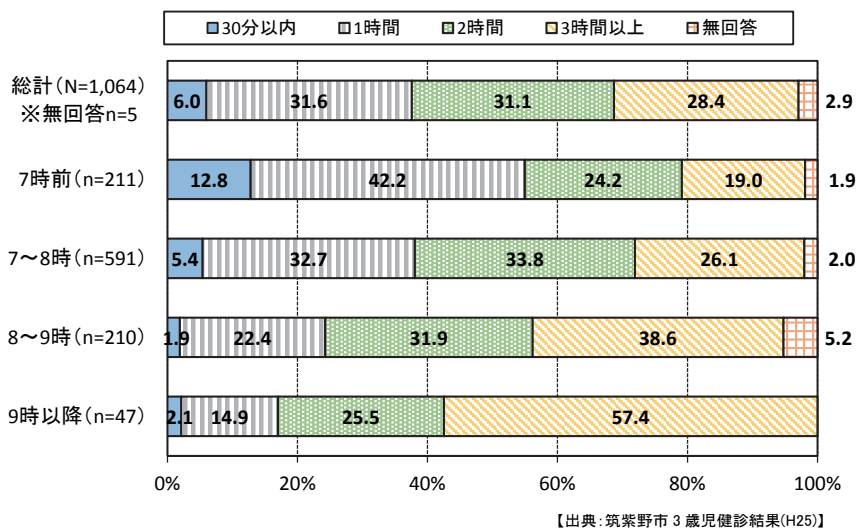
□9時以降に起きる子どもにテレビを3時間以上見る割合が、57.4%と高い状況です。メディアとの上手な付き合い方を啓発していく必要があります。【図(2)-2】

□週3日以上外遊びをしている幼児は、66.4%です。また、親子でスポーツをしている割合は、平成25年は46.2%、平成27年は43.9%で減少傾向にあります。親子で身体を動かす習慣づくりを啓発していく必要があります。【図(2)-3、表(2)-1】

図(2)-1 3歳児の起床・就寝時間

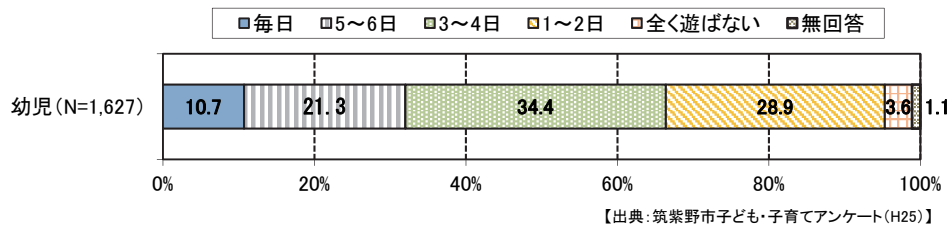


図(2)-2 3歳児の起床時間とテレビの視聴時間の関係



第5章 健康増進計画
対策1 親と子の健康づくりの推進

図(2)-3 週あたりの外遊びの日数



表(2)-1 親子でスポーツをしている市民の割合(%) (中学生までの子どもをもつ保護者)

H19	H21	H23	H25	H27
48.4	55.3	53.5	46.2	43.9

【出典：筑紫野市まちづくりアンケート】

基本指針

- ・早寝・早起き、適切な食生活、身体活動等、基本的な生活習慣が身に付いています。

〔評価指標〕

評価指標	現状値	目標値
6～7 時までに起床する3 歳児の割合 (%)	19.8	25.0
20～21 時までに就寝する3 歳児の割合 (%)	66.2	70.0

主な取り組み

〔取り組みの方向性〕

- 基本的な生活習慣の定着に向けて、早寝・早起き、適切な食生活、身体活動等、正しい知識や情報の提供を行います。

※子どもの食生活については、第6章「食育推進計画」を参照

- 家庭や保育園・幼稚園等、地域と協働した子どもの健康づくりへの支援に努めます。
- メディアとの上手な付き合い方について、関係機関と連携して啓発を行います。

〔市の取り組み〕

対象	事業	内容	担当課
親と子	親子に関する教室	親子ふれあい遊び、リトミック、読み聞かせ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、保護者間の交流を図ります。	子育て支援課 生涯学習課
	家庭教育学級	小・中学校を単位として、家庭教育に関する支援を保護者向けに行います。	生涯学習課
	講師派遣 啓発	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。	健康推進課 子育て支援課

対象	事業	内容	担当課
児童・生徒	屋内・外活動 体験活動	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。	生涯学習課

〔関係機関・地域の取り組み〕

内容	主体
- 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。	保育園・幼稚園
- 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。	社会福祉協議会 地域団体
- 基本的な生活習慣を身につけるために、情報提供及び啓発を行います。 - メディアとのお上手な付き合い方について、啓発に取り組みます。	学校

〔市民の取り組み〕

内容	ライフステージ
◆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しょう。	 妊娠・乳幼児期
◆身体を使って元気に外遊びをする習慣を親子で作りましょう。	
◆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しょう。	

コラム ～基本的な生活習慣づくりのポイント～

生活リズムを作っているのは、「脳の視床下部」というところです。食欲や睡眠、体温、血圧等の調節を行っています。生後3ヶ月頃から働きはじめ、4歳頃に完成します。4歳までに生活の基盤を確立させるためには、視床下部がスムーズに働き、情緒が安定していることが大切です。

視床下部がスムーズに働くためには、太陽のリズムにあった生活を作ってあげましょう。生活リズムは、朝、起こして作っていくことが鍵となります。体や脳の成長発達の基盤ですが、子どもの力だけではうまく作ることができませんので、親子で意識して、基本的な生活リズムを確立させましょう。

- ① 6～7時までに起きましょう。朝の光を浴びると、脳が目覚めます。
- ② 朝食を食べましょう。内臓を目覚めさせ、消化や代謝のリズムを整えます。
- ③ 身体・手・頭を使った遊びをしましょう。日中の活動が夜の眠りを誘います。
- ④ 20～21時までに寝ましょう。夜の睡眠中に成長ホルモンが出て、脳や体を成長させます。



対策2 疾病の予防と健康管理

(1) 健康診査・がん検診の推進

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1位であるがんの早期発見・早期治療のためには、定期的にがん検診を受けることが重要です。

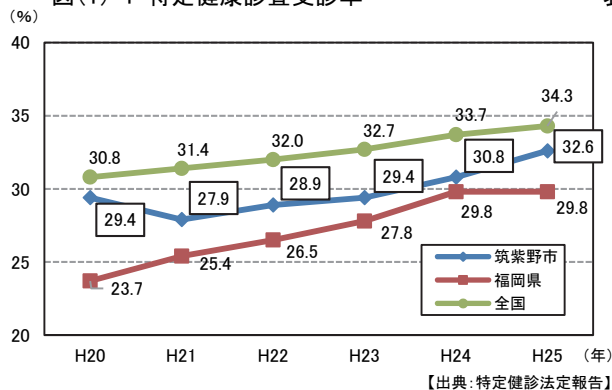
現状と課題

□特定健康診査の受診率は32.6%と増加傾向にありますが、全国平均より低く、特に40・50歳代の受診率が低くなっています。【図(1)-1、2】

□年に1回健康診査を受けている割合は69.9%です。【表(1)-1】

□市が実施するがん検診の受診率は増加傾向にありますが、職場健診等を含んだがん検診を受けている市民の割合は減少しています。【図(1)-3、表(1)-2】

図(1)-1 特定健康診査受診率

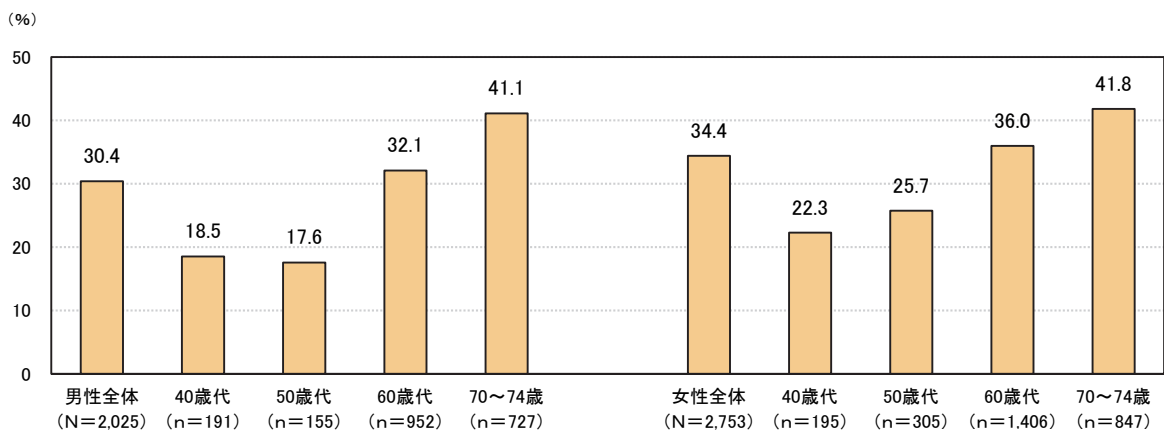


表(1)-1 年に1回健康診査を受けている市民の割合

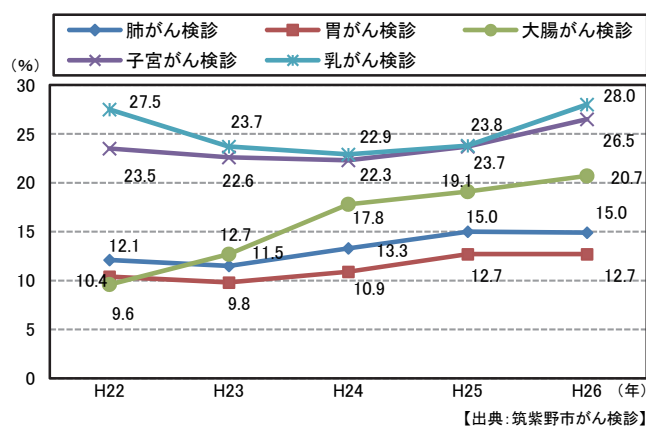
	H19	H21	H23	H25	H27
(%)	70.3	69.0	71.7	73.1	69.9

【出典：筑紫野市まちづくりアンケート】

図(1)-2 特定健康診査性別・年代別受診率



図(1)-3 がん検診受診率(市実施のがん検診)



表(1)-2 がん検診を受けている市民の割合

(職場健診等も含む) (%)

項 目	H23	H25	H27
肺がん	16.1	20.5	18.9
胃がん	27.4	33.3	29.0
大腸がん	21.6	31.5	28.6
子宮頸がん	20.8	24.2	20.3
乳がん	19.7	21.7	18.9

【出典:筑紫野市まちづくりアンケート】

基本指針

- 定期的に健康診査、がん検診を受診し、自分の身体の状態を知ることができます。

〔評価指標〕

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(%)		69.9	75.0
がん検診を受けている市民の割合(%)	肺がん	18.9	25.0
	胃がん	29.0	35.0
	大腸がん	28.6	35.0
	子宮頸がん	20.3	25.0
	乳がん	18.9	25.0

主な取り組み

〔取り組みの方向性〕

- 健康診査の必要性や定期的に受診することの大切さについて啓発を行い、受診率の向上に努めます。
- 若い世代の受診率が低い傾向にあることから、重点的に啓発を行うとともに、受診しやすい環境づくりに努めます。
- 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。

〔市の取り組み〕

対象	事業	内 容	担当課
成人・高齢者	基本健康診査	16～39 歳の市民及び 40 歳以上の生活保護受給者のうち医療保険未加入者を対象に健康診査を行います。	健康推進課
	特定健康診査	40～74 歳の市国保被保険者を対象に健康診査を行います。	国保年金課 健康推進課
	がん検診	がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺）を行います。	健康推進課
	健診の啓発	健診の対象となる市民が集まる教室や事業において、健診の啓発を行い、健診の必要性を伝え、受診を促します。 カミーリヤやコミュニティセンターなどの公共機関に横断幕や幟を設置し、健診の啓発を行います。	国保年金課 健康推進課 生活福祉課

〔関係機関・地域の取り組み〕

内 容	主 体
・基本健康診査、特定健康診査、がん検診を実施します。	医療機関
・健診の受診勧奨を市と協力して行います。また、特定健康診査対象者の健診結果データの提供を行います。	商工会
・職域連携会議など、市と連携をしながら特定健康診査の受診率向上に向けての取り組みを行います。	保健所
・特定健康診査実施についての情報提供、助言などを行います。	国保連合会
・特定健康診査を市のがん検診と同日に実施し、受診率の向上に取り組みます。	協会けんぽ
・市と地域コミュニティ運営協議会等が協力をして、各地区での健診の啓発や受診勧奨を行います。	地域団体

〔市民の取り組み〕

内 容	ライフステージ
◆毎年健康診査を受診し、自分自身の健康状態に関心を持ちましょう。	 成人期
◆がんの早期発見のために、定期的ながん検診を受けましょう。	
	 高齢期

(2) 健康管理の支援

生活習慣病は、重症化すると脳血管疾患*や虚血性心疾患*などを発症し、早世*や後遺症による要介護状態の原因や認知症の要因となるため、生活習慣病の予防や重症化予防に取り組むことが重要です。特に、内臓脂肪型肥満に加えて高血糖、脂質異常、高血圧の2つ以上が重なった状態をメタボリックシンドローム（以下「メタボ」という。）といい、メタボを放置すると動脈硬化が進行し、脳血管疾患や虚血性心疾患の危険性が高くなります。健診の受診啓発を行うとともに、健診の結果に基づき、精密検査の受診勧奨や保健指導を行い、生活習慣の見直しや改善を促すなどの健康管理に対する支援が必要です。

現状と課題

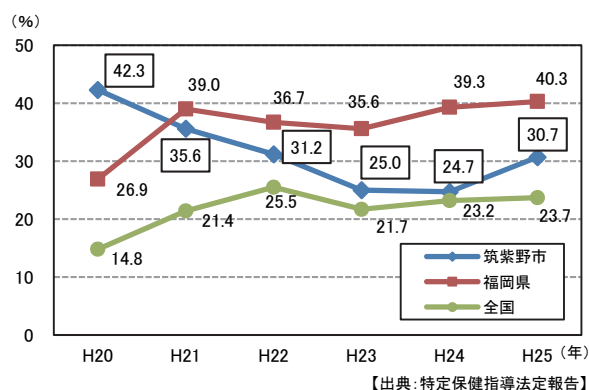
- 特定保健指導実施率は30.7%と増加傾向にありますが、県より低くなっています。【図(2)-1】
- メタボ該当者の割合は13.2%と増加傾向にありますが、国、県より低くなっています。

【図(2)-2、図(2)-3】

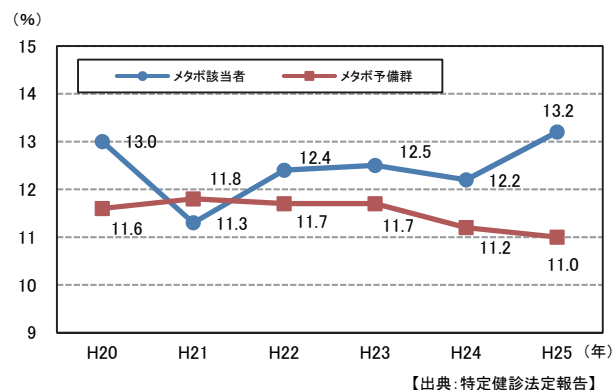
- がん検診の精密検査受診率は76.3%～93.4%となっています。【表(2)-1】

- 特定健診、基本健診の高血圧での精密検査受診率は29.1%と低くなっています。【表(2)-2】

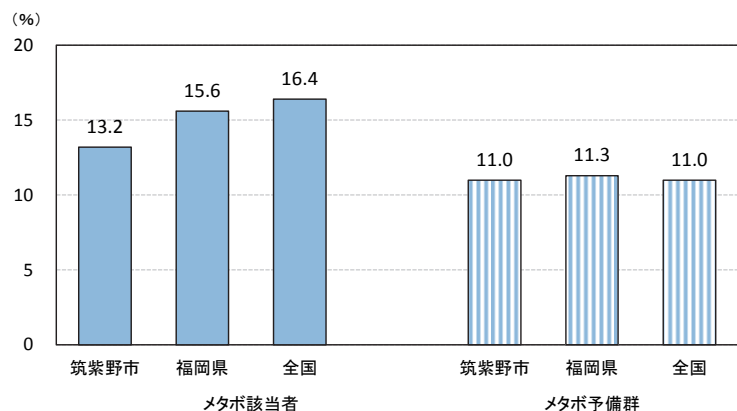
図(2)-1 特定保健指導実施率



図(2)-2 メタボ該当者の割合



図(2)-3 メタボ該当者の割合(国・県との比較)



第5章 健康増進計画
対策2 疾病の予防と健康管理

表(2)-1 がん検診精密検査受診率

* がん検診の結果で精密検査に該当した人が精密

検査を受診した割合

肺がん	93.4%
胃がん	87.7%
大腸がん	76.3%
乳がん	90.5%
子宮頸がん	87.8%
前立腺がん	85.1%

【出典：筑紫野市がん検診結果(H25)】

表(2)-2 精密検査受診率(高血圧)

※高血圧(140/90mm/Hg以上)の未治療者で

紹介状発行者のうち医療機関を受診した割合

対象者数	受診者数	受診率
326 人	95 人	29.1%

【出典：筑紫野市特定健診・基本健診結果(H25)】

基本指針

- ・ 健診結果に基づいた適切な行動をとり、自分自身の健康管理ができます。
- ・ 医療機関で必要な検査や治療を受け、重症化の予防ができます。

〔評価指標〕

評価指標	現状値	目標値
特定保健指導の実施率(%)	30.7	40.0
メタボリックシンドローム該当者の割合(%)	13.2	10.0

主な取り組み

〔取り組みの方向性〕

- 自分自身の健康状態を正しく把握し、必要な場合は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。
- 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。

〔市の取り組み〕

対象	事業	内容	担当課
成人	家庭訪問	健診結果に応じて、保健師、栄養士等が家庭訪問し、受診勧奨や保健指導などを行います。	健康推進課
	健康相談・結果説明会	保健師、栄養士、健康運動指導士等が個別の相談に応じ、健診の結果に基づいた生活習慣改善の支援を行います。	健康推進課
高齢者	高齢者への啓発	高齢者を対象とした様々な事業において、健康づくり、健康管理の大切さについての啓発を行います。	高齢者支援課 生涯学習課 健康推進課

〔関係機関・地域の取り組み〕

内 容	主 体
・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。	医療機関
・特定保健指導該当者に保健指導の利用を勧めます。	商工会
・糖尿病医療連携事業など市と連携しながら取り組みを行います。	保健所

〔市民の取り組み〕

内 容	ライフステージ
◆健診の結果から自分の身体の状態を知り、生活習慣の改善に取り組みましょう。	 成人期  高齢期
◆健診の結果から、糖尿病や高血圧などの治療が必要な場合は、医療機関を受診し、治療の継続と生活習慣の改善を行いましょう。	

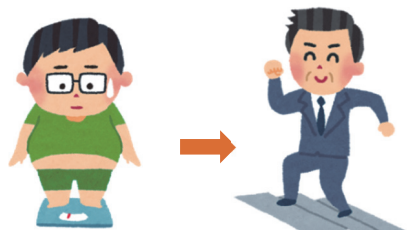
コラム ～放置すると本当に怖い！メタボリックシンドローム～

最近メディアでもよく聞くようになった「メタボ」の意味を正しく知っていますか？
メタボはただ太っているというわけではなく、内臓脂肪の蓄積によって、高血圧や糖尿病、脂質異常症^{*}などのリスクが重なり、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中になりやすい状態を言います。

「ただ太っているだけ」と思い放置しておくと、命を落としたり、病気の後遺症で不自由な生活を送らなければならなくなります。

「メタボ」と診断されたら、内臓脂肪を減らすために、食事や運動などの生活習慣改善に取り組みましょう。今までの生活を振り返り、改善出来そうなことから少しずつ取り組み、それをコツコツ継続することが大切です。

健康推進課では、保健師、栄養士などが、それぞれの身体や環境に応じた、生活習慣改善の取り組みを一緒に考え、支援をする取り組みを行っています。メタボを予防、改善し、いきいき元気な筑紫野市を目指しましょう！



(3) 予防接種の推進

予防接種は、感染のおそれのある疾病の発生・まん延を予防し、公衆衛生の向上及び増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、感染症の流行を抑えるために、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。

現状と課題

- 予防接種は、平成27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、子宮頸がん予防、成人用肺炎球菌、インフルエンザワクチンの13種類あり、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（第2期）の接種率は、平成26年で96.7%、高齢者インフルエンザ予防接種の接種率は、平成26年で50.6%です。
- 新たな予防接種が定期接種として追加された場合、接種率を上げるために啓発を行う必要があります。
- 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ることができるよう啓発を行う必要があります。また、相談に対応できる体制を維持する必要があります。

基本指針

- ・適切な時期に予防接種を受け、病気の予防に努めます。

〔評価指標〕

評価指標	現状値	目標値
麻しん風しん混合予防接種（第2期）の接種率(%)	96.7	↗
高齢者インフルエンザ予防接種の接種率(%)	50.6	↗

主な取り組み

〔取り組みの方向性〕

- 各種事業を通じて、予防接種の種類や効果を啓発し、感染症の発症予防に努めます。

〔市の取り組み〕

対象	事業	内容	担当課
乳幼児	家庭訪問	訪問時に、予防接種の必要性や受け方について説明します。	健康推進課
	乳幼児健診	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。	健康推進課
全世代	予防接種啓発	各種事業や広報、健康カレンダーなどにより、市民の関心を高め、予防接種の普及・啓発に努めます。	健康推進課 高齢者支援課 国保年金課 学校教育課
	電話相談	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。	健康推進課

〔関係機関・地域の取り組み〕

内容	主体
・対象者に対して予防接種を実施します。また、効果やスケジュールに関する相談に対応します。	医療機関
・予防接種の必要性の啓発に努めます。	小・中学校 地域

〔市民の取り組み〕

取り組み	ライフステージ
◆適切な時期に予防接種を受け、健康管理に取り組みましょう。	 全世代



対策3 生活習慣の改善

(1) 運動習慣の確立と実践

日常生活活動や運動量が多い人は、がんや循環器疾患、糖尿病、COPD※（慢性閉塞性肺疾患）などの発症リスクが少ないことが分かっています。また最近では、運動習慣はロコモティブシンドローム※（以下「ロコモ」という。）や認知症予防の効果も報告されており、全てのライフステージにおいて生活の質（QOL）の向上に欠かせない重要な要素です。

現状と課題

口週3日以上外遊びをしている子ども（幼児期）の割合は66.4%であり、「全く遊ばない」

「週に1～2日」の人は32.5%を占めています。【表(1)-1】

口体育以外でほとんど毎日運動やスポーツをする子どもの割合は、小学校低学年で21.2%、

小学校高学年41.3%、中学生44.4%と年齢が高くなるにつれ増えています。【図(1)-1】

口週2回以上運動する市民の割合は、36.5%となっています。性別、年代別でみると、20～

40歳代の若い世代において運動習慣が少ない傾向があります。【図(1)-2、3】

口高齢者が外出を控える理由では、「足腰の痛み」が49.6%と最も多く、ロコモによる影響

が考えられます。しかしながら、ロコモについて知っている高齢者の割合は17.6%であり、

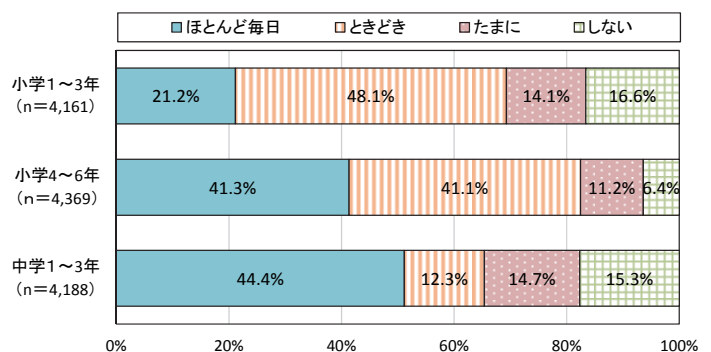
認知度は低い状況です。【表(1)-2、図(1)-4】

表(1)-1 外遊びの機会（幼児期）

	(%)
毎日	10.7
週5～6日	21.3
週3～4日	34.4
週1～2日	28.9
全く遊ばない	3.6
無回答	1.1

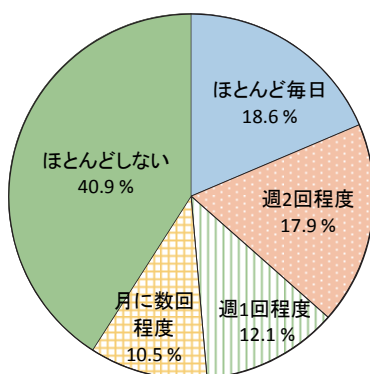
【出典：筑紫野市子ども・子育てアンケート(H25)】

図(1)-1 体育以外で運動・スポーツをする子ども（小・中学生）



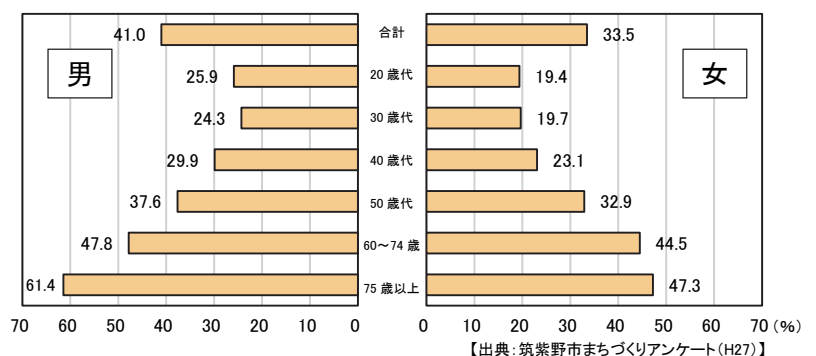
【出典：新体カテスト(筑紫野市 H26)】

図(1)-2 運動する頻度の割合



【出典：筑紫野市まちづくりアンケート(H27)】

図(1)-3 週2回以上運動する人の割合（性・年代別）



【出典：筑紫野市まちづくりアンケート(H27)】

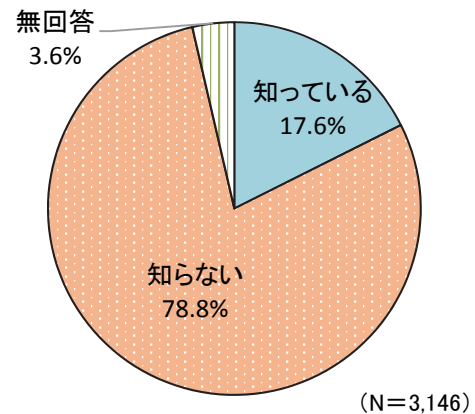
表(1)-2 高齢者が外出を控える理由

(%)

足腰の痛み	49.6
病気	18.8
経済的に出られない	12.7
外での楽しみがない	11.0
耳の障害(聞こえの問題など)	10.8
トイレの心配(失禁など)	10.6
目の障害	8.9
交通手段がない	7.8
障害(脳卒中の後遺症など)	3.4
その他	12.4

【筑紫野市高齢者アンケート(H25)】

図(1)-4 ロコモティブシンドロームの認知度



【筑紫野市高齢者アンケート(H25)】

基本指針

- ・日常生活の中で積極的に身体活動を増やしたり、運動習慣を身につけます。

【評価指標】

評価指標	現状値	目標値
週2回以上運動をする市民の割合(%)	36.5	45.0
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っている高齢者の割合(%)	17.6	50.0

主な取り組み

【取り組みの方向性】

- 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あ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、スポーツイベントなどを通して、運動の楽しさや大切さについて普及します。
- まとまった運動時間が取れない場合や運動が苦手な人でも、今より10分多く身体を動かしたり、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※の増加に取り組めます。
- 将来、要介護状態にならないようにロコモに関する正しい知識や予防法について普及・啓発に取り組めます。
- 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健康づくり事業を展開します。

※乳幼児については、第5章 対策1「親と子の健康づくりの推進」を参照

〔市の取り組み〕

対象	事業	内容	担当課
全世代	ウォーキングの推進	ウォーキングイベントや講座の開催など、市民が歩くことを楽しみ、継続できる体制づくりを行います。	健康推進課 生涯学習課
	スポーツイベントや生涯スポーツの推進	小学校の体育館などにおいて、誰もが気軽にスポーツに親しむ機会の提供や、スポーツを通じた仲間づくりを行います。	生涯学習課 (スポーツ推進員)
児童・生徒	児童・生徒が身体を動かす場の提供	遊びやニュースポーツ体験イベントなどを実施し、家庭や地域における子どもの運動習慣の確立や居場所づくりを目指します。	生涯学習課
成人・高齢者	カミーリヤトレーニング健康測定室・歩行訓練プール	カミーリヤ内の運動施設において、器具を使ったトレーニングや水中運動など、個人の状態に合わせた運動を支援します。	健康推進課 国保年金課 高齢者支援課
	地域における健康講座	地域や行政が一体となり、コミュニティセンターや公民館等での健康づくり運動事業を行います。	健康推進課 高齢者支援課 生涯学習課
	介護予防教室	公民館や関連施設において高齢者を対象としたロコモ予防や介護予防教室を実施します。	高齢者支援課 健康推進課 人権政策課

〔関係機関・地域の取り組み〕

内容	主体
・市民に対し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。	地域団体 体育協会
・幼い頃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持ち、運動を楽しめる教育や指導に努めます。	保育園 幼稚園・学校
・通勤の中に歩くことを取り入れたり、職場での健康体操やストレッチなど気軽にできる運動を推進します。	商工会・企業

〔市民の取り組み〕

内容	ライフステージ
◆歩く距離を増やしたり、階段を使う等、日常生活の中で意識的に身体を動かしましょう。	 全世代
◆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ましょう。	
◆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しょう。	
◆地域で呼びかけあい、健康づくりを一緒に取り組める仲間を作りましょう。	

(2) 歯および口腔の健康づくり

歯・口腔の健康は、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。また、歯周病は糖尿病や循環器疾患などとの関連性が報告されています。高齢期においては歯の喪失を予防することが認知症予防や健康寿命の延伸にもつながるとされています。

現状と課題

口乳幼児歯科検診受診率は、1歳6ヶ月児で79.1%、3歳児では97.3%です。また、むし歯のない子どもの割合は、3歳児で84.6%であり県よりも高い状況です。【表(2)-1、2】

口歯科検診を受診している人は51.6%となり、若い世代ほど受診率が低い傾向があります。

【表(2)-3】

口妊婦歯科検診受診率は13.5%です。妊娠中は女性ホルモンの変化による歯周病や早産のリスクが高まりやすい時期であるため、受診率を上げる必要があります。【表(2)-4】

口市の成人歯科検診の結果、進行した歯周病を有する人が80.4%です。【図(2)-1】

口20本以上歯がある人の割合は年齢とともに減少傾向にあり、80～84歳では34.4%となっています。【図(2)-2】

表(2)-1 乳幼児歯科検診受診率(%)

	H22	H23	H24	H25	H26
1歳6ヶ月児	85.7	76.7	80.3	81.7	79.1
3歳児	95.1	98.0	95.9	97.0	97.3

【出典：乳幼児歯科検診】

表(2)-2 むし歯のない子どもの割合(%)

	市	県
3歳児	84.6	69.5

【出典：乳幼児歯科検診 H25】

表(2)-3 歯科検診を受診している人の割合(%)

全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60～74歳	75歳以上
51.6	45.4	47.6	44.1	56.0	57.8	47.9

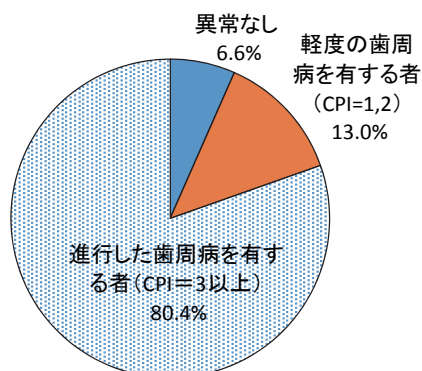
【出典：筑紫野市まちづくりアンケート(H27)】

表(2)-4 妊婦歯科検診(%)

受診率	13.5
-----	------

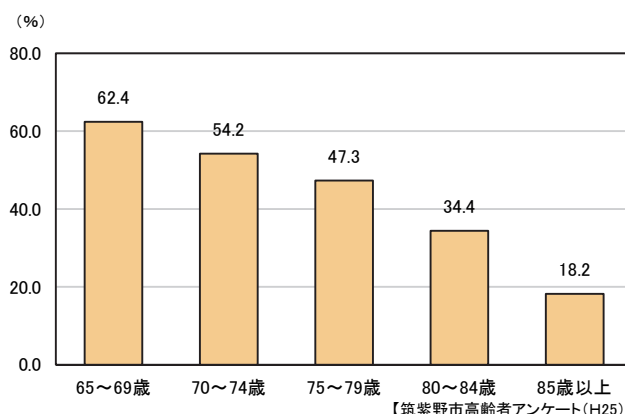
【出典：筑紫野市妊婦歯科検診(H25)】

図(2)-1 成人歯科検診結果



【出典：筑紫野市成人歯科検診 H25】

図(2)-2 歯の数が20本以上ある高齢者の割合



【筑紫野市高齢者アンケート(H25)】

基本指針

- ・むし歯や歯周病等の早期発見・早期治療のために、定期的に歯科検診を受診します。
- ・80歳になっても自分の歯を20本以上保ち（8020運動^{はちまるにいまる}*）、生涯にわたりおいしく食事を食べることができます。

〔評価指標〕

評価指標		現状値	目標値
乳幼児歯科検診受診率（％）	1歳6ヶ月児	79.1	↗
	3歳児	97.3	↗
むし歯のない3歳児の割合（％）		84.6	90.0
12歳児の1人平均むし歯本数（本）		0.84	↘
定期的に歯科検診を受けている市民の割合（％）		51.6	56.0
妊婦歯科検診受診率（％）		13.5	20.0
80～84歳で20本以上歯が残っている人の割合（％）		34.4	50.0

主な取り組み

〔取り組みの方向性〕

- 歯磨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連していることから、様々な機会を通じて予防に取り組みます。

〔市の取り組み〕

対象	事業	内容	担当課
全世代	啓発	広報や各種イベントを通じ、歯と口の健康づくりに関する正しい知識の普及・啓発を行います。	健康推進課
	歯科検診	定期的に歯科検診を実施し、むし歯や歯周病等の早期発見・治療に努めます。	健康推進課 学校教育課
	歯科教室	歯に関する正しい知識の普及・啓発を行うために、地域団体等に対し、歯科講話や教室を実施します。	健康推進課 子育て支援課 高齢者支援課
親と子	相談	3歳児歯科検診や育児相談において、歯科衛生士による個別相談を実施します。	健康推進課

〔関係機関・地域の取り組み〕

内 容	主体
・食後や寝る前の歯磨き、おやつのとりの方など、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。 ・定期的に歯科検診を実施し、早期発見・早期治療を呼びかけます。	保育園・幼稚園 学校
・「福岡県歯科口腔保健啓発週間（6月4日～6月10日まで、11月7日～11月13日まで）」や「福岡県ポータルサイト」などを通じて、歯科保健への関心が高まるようイベントの開催や情報発信を行います。 ・管内の関係機関との定例会議や人材育成、在宅神経難病患者等への歯科検診事業に取り組み、歯科保健医療の環境整備に努めます。	保健所
・「いいな、いい歯。」週間などを通して、8020運動※を推進します。 ・関係機関と連携し講演会やイベント（「歯を守る集い」等）開催、街頭キャンペーンなどの普及・啓発に取り組みます。 ・高齢者を対象とした歯科検診を行います。	筑紫歯科医師会 歯科衛生士会 その他歯科保健関連団体
・地域のサロンや会合等において、歯の健康に関する教室や講話を積極的に行い入れます。	地域

〔市民の取り組み〕

内 容	ライフステージ
◆食後の歯磨きや口腔ケアを習慣化するなど、口の中の健康を保つことを意識しましょう。	 全世代
◆かかりつけの歯科医院をもち、自覚症状がなくても年1回は歯科検診を受診しましょう。	
◆むし歯や歯周病が見つかったら、そのまま放置せず、早めに治療しましょう。	
◆必要なときには在宅歯科医療に関する相談窓口を活用しましょう。	

コラム ～成人の3人に2人が歯周病～

近年、成人の3人に2人が歯周病といわれています。歯周病は歯を失う原因の1つです。歯周病の予防には定期的な歯科検診が効果的です。特に働き盛りの40～50歳代は歯周病になりやすい年齢であり、セルフケアと歯科検診がとても重要です。

ブラッシングは、歯と歯ぐきの境目に留意して磨き、歯間ブラシやデンタルフロスなどを上手に活用しましょう。



日本歯科医師会マスコットキャラクター
よ防さん

(3) 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）、周産期の異常など様々な原因となるため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おり、健康のためには適正な飲酒量を守ることが大切です。

現状と課題

□喫煙者の割合は年々減少し、男性 27.6%、女性 5.6%です。【表(3)-1】

□喫煙者の割合は男性では 30 歳代が多く、女性では 40 歳代が多くなっています。【図(3)-1】

□生活習慣病のリスクを高める量（男性 2 合以上、女性 1 合以上）を飲酒している割合は、男性 10.5%、女性 8.3%です。【表(3)-2】

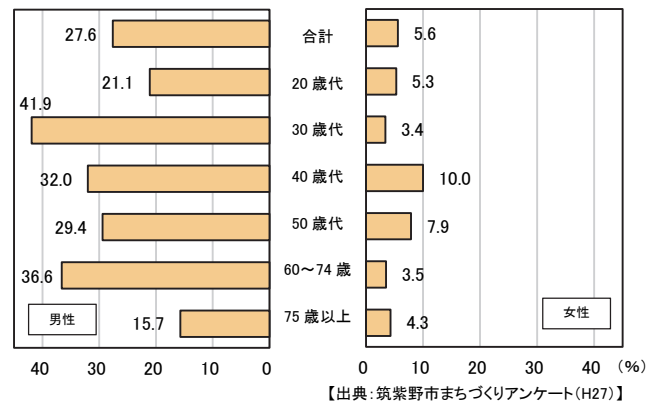
□生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合は男女とも 40～50 歳代が多くなっています。【図(3)-2】

表(3)-1 喫煙者の割合

年 度	男 性	女 性
H25	28.4%	6.7%
H27	27.6%	5.6%

【出典：筑紫野市まちづくりアンケート】

図(3)-1 喫煙者の割合（性・年代別）



表(3)-2 生活習慣病のリスクを高める量

（日本酒換算で男性 2 合以上・女性 1 合以上）

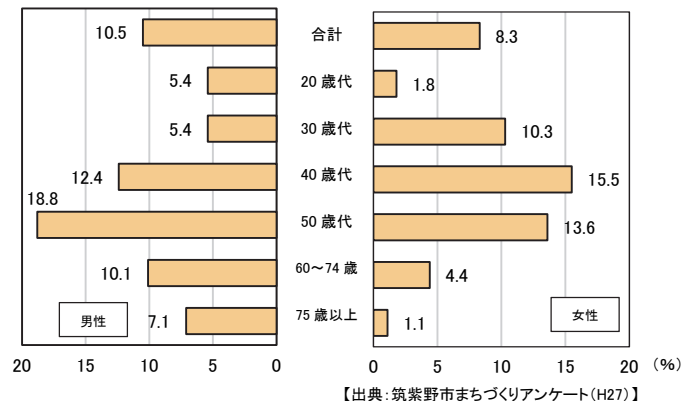
を飲酒している割合

年 度	男 性	女 性
H25	8.0%	6.0%
H27	10.5%	8.3%

【出典：筑紫野市まちづくりアンケート】

図(3)-2 生活習慣のリスクを高める量を飲酒

している割合（性別・年代別）



基本指針

- 禁煙に取り組み、適正飲酒量を守り、生活習慣病の危険因子を減らします。

〔評価指標〕

評価指標		現状値	目標値
喫煙している市民の割合(%)	男性	27.6	22.0
	女性	5.6	↘
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している市民の割合(%)	男性	10.5	↘
	女性	8.3	↘

主な取り組み

〔取り組みの方向性〕

- COPD（慢性閉塞性肺疾患）など、喫煙と健康の関係についての啓発を行い、禁煙や受動喫煙防止に努めます。
- 飲酒による健康への影響や適正飲酒量について、啓発を行います。
- 未成年者と妊婦の喫煙及び飲酒をなくします。
- 喫煙者と飲酒者の割合が多い30～50歳の若い世代に対して、関係機関と連携し、啓発に努めます。

〔市の取り組み〕

対象	事業	内容	担当課
妊婦	健康教育	母子健康手帳交付時に、喫煙や飲酒が妊娠・出産に与える影響について、啓発および保健指導を行います。	健康推進課
成人・高齢者	健診結果説明会	健診結果の説明と合わせて、禁煙指導や適正飲酒についての保健指導を行います。	健康推進課
	啓発	各公共施設等において、喫煙や飲酒についてのポスターなどを掲示し啓発を行います。	健康推進課
	健康学習会	地域住民を対象に、喫煙や飲酒の学習会を行います。	健康推進課

〔関係機関・地域の取り組み〕

内容	主体
・喫煙や飲酒と健康の関連性について啓発や相談事業を行います。	保健所
・喫煙や飲酒の害についての学習を行います。	学校
・受動喫煙防止のため分煙に取り組みます。	地域・企業

〔市民の取り組み〕

内 容	ライフステージ
◆喫煙や受動喫煙は健康に害を及ぼすことを理解し、禁煙・分煙に取り組みましょう。	 全世代
◆適量以上の飲酒は生活習慣病の危険性を高めることを理解し、適量飲酒で休肝日を設けながらお酒と上手に付き合ひましょう。	
◆未成年者と妊婦の喫煙、飲酒をなくしましょう。	

コラム ～お酒の適量～

お酒はストレスを解消したり、人間関係を円滑にするなど上手に付き合えば日々の生活を豊かにしてくれます。しかし過度の飲酒は健康を害する要因となるため適量を守ることや休肝日を設けることが大切です。

お酒の適量には個人差があり、その日の体調によって変化することもあります。一般的な適量は純アルコール量で20g程度です。個人に合った適量内の飲酒で健康を保ちましょう。

- ＜お酒の適量（純アルコール量20g程度）＞ ＊いずれか1つ
- ・ビール 500ml ・日本酒 180ml（1合） ・焼酎 90ml（0.5合）
 - ・ウイスキー 60ml ・ワイン 180ml



(4) こころの健康づくり

いきいきと自分らしい社会生活を営むためには、心の健康を保つことが大切です。しかしながら、現代社会では様々なストレスによって心身の不調をきたしたり、心の病にかかる人が増えています。睡眠や休養を十分に確保し、ストレスと上手に付き合うことが、心の健康を保つ上で大変重要となっています。

現状と課題

□睡眠・休養が「充分取れている人」「ある程度取れている人」の割合は男性 83.9%、女性 84.8%です。睡眠・休養が「全く取れていない」「あまり取れていない人」は 20～40 歳の若い世代で高い傾向にあり、世代間で差が見られます。【表(4)-1、図(4)-1】

□本市の自殺死亡率は 17.6（人口 10 万人対）で、国・県より低い状況です。【図(4)-2】

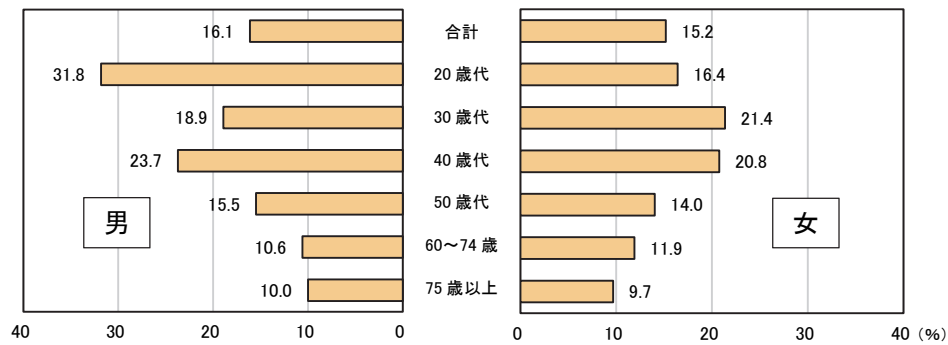
□社会参加をしている人とそうでない人を比べると、社会参加をしている人のほうが生きがいを感じている人が多いことが分かります。【表(4)-2】

表(4)-1 睡眠・休養が「充分取れている」「ある程度取れている」人の割合（％）

	H19	H21	H23	H25	H27
男	84.0	83.3	83.5	83.6	83.9
女	86.0	82.6	84.8	83.6	84.8

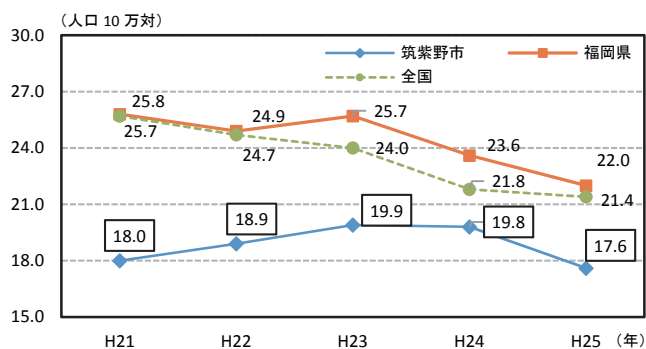
【出典：筑紫野市まちづくりアンケート】

図(4)-1 睡眠・休養が「全く取れていない」「あまり取れていない」人の割合（性別・年代別）



【出典：筑紫野市まちづくりアンケート(H27)】

図(4)-2 自殺死亡率の推移（人口 10 万対）



【出典：NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク「地域の自殺の基礎資料」】

表(4)-2 社会参加と生きがい（％）

		生きがい	
		あり	なし
社会参加	あり	96.2	3.8
	なし	82.7	17.3

【出典：筑紫野市高齢者アンケート(H25)】

基本指針

- ・ 十分な睡眠や休養の確保、ストレスへの適切な対処法を身につけ、心身の健康を保ちます。
- ・ 一人で悩みや心配事を抱えこまず、必要なときは誰かに相談することができます。

〔評価指標〕

評価指標	現状値	目標値
睡眠・休養が取れている市民の割合（％）	84.3	↗
自殺死亡率（人口 10 万対）	17.6	↘

主な取り組み

〔取り組みの方向性〕

- 睡眠や休養の確保など心の健康に関する正しい知識の普及・啓発に取り組みます。
- 心の悩みを抱えている人が早期に必要な支援が受けられるよう、相談窓口の普及・啓発に取り組みます。
- 外出する機会を提供し、閉じこもり予防や社会との孤立化を防ぎます。
- 自殺予防に関する知識の普及・啓発を行い、自殺者の減少に向けて取り組みます。

〔市の取り組み〕

分野	事業	内容	担当課
心の悩み	家庭訪問・電話相談	心に不安や悩みを抱える人、またはその家族を対象に相談事業を行います。	健康推進課 生活福祉課
	心の健康づくり講演会	心の健康に関する講演会を開催し、正しい知識の普及・啓発に努めます。	健康推進課
	自殺予防対策	心の健康づくりに関する様々な情報提供や啓発、講演会の開催など、自殺予防のための取り組みを行います。	健康推進課
子ども・子育て・学校問題	ヤングテレフォンちくしの	青少年や保護者からの悩みに対する電話相談窓口を設置します。	生涯学習課
	生活指導総合推進事業	スクールカウンセラーや心の相談員を派遣・配置し、児童・生徒の悩みの相談や心の健康づくりを支援します。	学校教育課
	家庭訪問 （養育支援訪問事業含む）	不安や悩みを抱える家庭に訪問し、子どもの健やかな成長と保護者の産後うつ病の予防に取り組みます。	健康推進課
	家庭児童相談	子どもの養育や子どもを取り巻く人間関係など様々な家庭問題について、相談に応じます。	子育て支援課
高齢者の相談	高齢者の心の健康づくり	音楽療法や次世代との交流の場を通じて、高齢者の生きがい・仲間づくり、閉じこもり予防に取り組みます。	高齢者支援課 男女共同参画推進課 健康推進課

分野	事業	内容	担当課
女性・DV※問題	女性センター相談	DV※や家庭問題など、女性に関する様々な相談に応じるための専門的相談事業を実施します。	男女共同参画推進課
	DV※防止セミナー	DV※について理解を深め、防止するためのセミナーを実施します。	男女共同参画推進課
生活問題	経済・生活問題に関する相談	消費生活問題や金銭トラブル、生活困窮などに対する問題について相談に応じます。	生活福祉課 商工観光課

〔関係機関・地域の取り組み〕

内容	主体
- 心の健康づくりやうつ病などの精神疾患についての知識の普及・啓発と情報提供を行います。 - 自殺防止や自死遺族への支援を推進します。 - 心の健康についての相談窓口の充実や体制整備に取り組みます。	保健所
- 気分転換や心身のリフレッシュを図るため、スポーツや運動、趣味、地域活動など積極的に取り組めます。 - 休養や心の健康づくりに関心を持ち、家族や友人、地域の中で悩んでいる人の話に耳を傾け、必要に応じて適切な相談窓口につなぎます。	地域
地域での子育てや高齢者サロン活動の支援を行います。	社会福祉協議会
「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に基づき、メンタルヘルスに関するセミナーや講演会、指導等を積極的に行います。	商工会 企業等
メンタルヘルスに関する普及・啓発に取り組めます。	医療機関
子どもやその保護者の悩みについて、専門職の配置や相談機関との連携を図ります。	学校

〔市民の取り組み〕

内容	ライフステージ
◆十分な睡眠と休養を確保しましょう。不眠や不調が続くような場合には、気軽に専門の医療機関に相談しましょう。	 全世代
◆運動や趣味に取り組む等、上手にストレスと付き合い、心の健康づくりに努めましょう。	
◆不安なことや悩みは1人で抱えず、誰かに相談しましょう。また、悩んでいる人がいたら優しく声をかけ、話に耳を傾けましょう。	

コラム ～かけがえのない命を大切に～

●自殺の現状

わが国の自殺者数は、平成 26 年度 25,218 人となっており、社会全体で取り組むべき大きな課題です。福岡県でも年間 1,100 人前後、筑紫地区（筑紫野市、春日市、大野城市、太宰府市、那珂川町）では年間約 80 人の人が自ら命を絶っています。

自殺で亡くなった人の約 9 割は、何らかの心の病を有していたとの報告があります。
その中で最も多かったのが『うつ病』です。

うつ病は自分ではなかなか気づかないものです。家族や友人の「なんとなくおかしい」という変化を見逃さないようにしましょう。



周りの人が気づくうつ病のサイン

下記の症状に気づいたら、早めに専門医療機関への受診を勧めましょう。

- ☐ 表情が暗い、元気がない
 - ☐ からだの不調を訴える
 - ☐ 眠れていない
 - ☐ 食欲の変化がみられる
 - ☐ お酒の量が増える
 - ☐ イライラしている
 - ☐ 仕事などでミスが増える
 - ☐ 自分を責める、口数が減る など
- (厚生労働省うつ対策推進方策マニュアルより改編)

もしも、身の周りに自殺を考えている人がいたら、
それを防ぐのは私たち一人ひとりです。

●あなたもゲートキーパー

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。特別な資格は必要としません。1 人 1 人の心がけで担うことができる大切な役割です。



【ゲートキーパーの 4 つの役割】

- ▷ 気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- ▷ 傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ▷ つなぎ：早めに専門家に相談するように促す
- ▷ 見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

☎ 悩み・相談窓口一覧

◆こころの悩み◆

※原則、祝日・年末年始は除きます。
※記載している日時や相談内容を変更する場合があります。
詳しくは各相談先にお問合せください。

相談先名称	電話番号	受付時間	相談内容など
福岡いのちの電話	741-4343	24 時間 365 日	自殺について悩んでいる人の心の相談
ふくおか自殺予防ホットライン	592-0783	24 時間 365 日	
心の健康相談電話(福岡県)	582-7400	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00	悩みを聞いて欲しい人の電話相談
心の電話(福岡)	821-8785	火・木・金 13:00～17:00	
こころの健康相談ダイヤル	0570-064-556	月～金 9:00～16:00	心の相談、病気に関すること
福岡県精神保健福祉センター	582-7500	月～金 8:30～17:15	
福岡県筑紫保健福祉環境事務所(精神保健係)	513-5585	月～金 8:30～17:00	
◎精神保健福祉相談(精神科医による相談)		毎週水 13:00～15:00(※予約制)	
からだこころの健康ダイヤル(市健康推進課)	920-8611	月～金 8:30～17:00	



◆高齢者の介護・福祉など◆

相談先名称	電話番号	受付時間	相談内容など
地域包括支援センター 筑紫野市	アシスト桜台	923-8803	高齢者の介護・福祉・保健・医療など暮らし全般に関わる相談支援
	天拝の園	918-5788	
	ちくしの荘	926-2871	
	むさし	925-2775	

◆子ども・子育て・学校問題など◆

相談先名称	電話番号	受付時間	相談内容など
家庭児童相談室	921-1308	月～金 9:00～16:00	子どもの養育や家庭の様々な相談
こども療育相談室	923-1199	月～金 8:30～17:00	心身の発達や行動面に関する相談(0～18歳)
子育て支援センター	922-7287	月～金 8:30～17:00	子育て相談
ヤングテレフォンちくしの	923-7773	月～土 10:00～18:00	青少年の相談

その他、生活問題や消費トラブル、家庭問題など様々な相談窓口があります。
健康推進課までお気軽にお問合せください。

対策4 健康を支える環境の整備

(1) 市民主体の健康づくりの支援

国の健康日本 21 および食育推進基本計画では、社会環境の整備として組織や地域社会のつながりによる課題解決力が注目されています。

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始まっています。

現状と課題

□健康づくりサポーター（食生活改善推進員、健康づくり運動サポーター）は、平成 26 年度 215 人（食生活 90 人、運動 125 人）です。目標人数に対する充足率を見ると、食生活は維持、運動は増加傾向です。【図(1)-1、2】

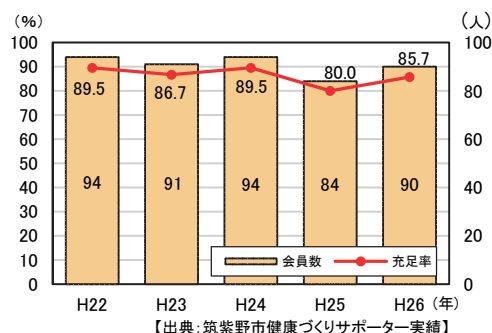
□健康づくりサポーターの活動回数を見ると、徐々に増加傾向にあり、平成 26 年度の活動回数は合計 1,441 回です。【図(1)-3】

□本市の地域コミュニティ基本構想に基づき、地域コミュニティの運営組織としてコミュニティ運営協議会が 7 つの区域で設立されました。健康づくりおよび食育活動を地域で自主的に推進するための支援が必要です。【図(1)-4】

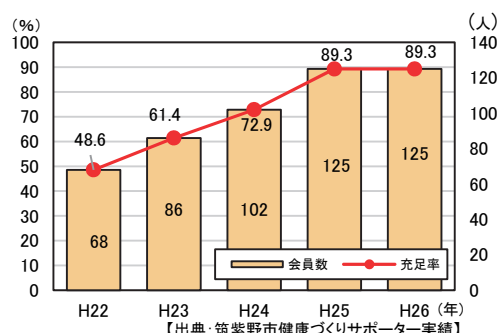
□本市ではコミュニティ・スクールの推進のために、各学校で学校運営協議会の設立が始まっています。学校、家庭、地域が一体となって子どもたちを育む活動がさらに推進されます。健康づくり、母子保健、食育の取り組みを推進する必要があります。

□NPO やボランティア活動をしている人に生きがいを感じている割合が高くなっています。自主的に社会活動に参加することが生きがいや健康観、生活の質に影響を与えるため、今後も地域での住民主体の健康づくりや食育活動を推進する必要があります。【図(1)-5、6】

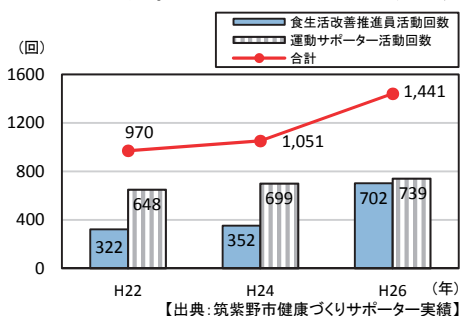
図(1)-1 食生活改善推進員の充足率



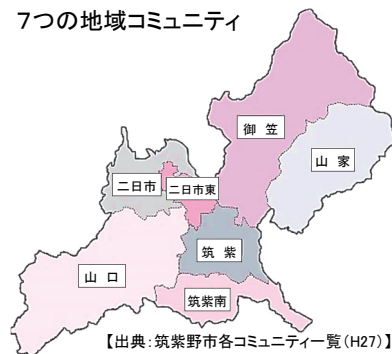
図(1)-2 健康づくり運動サポーターの充足率



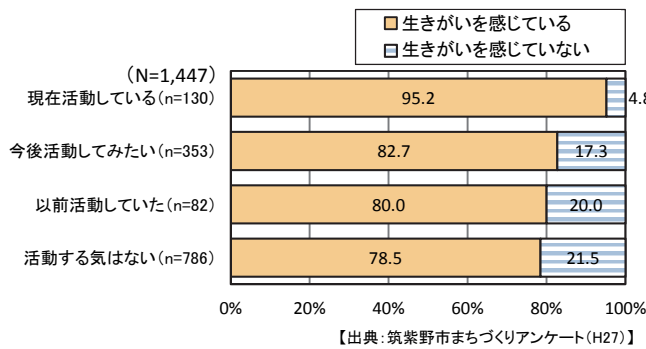
図(1)-3 健康づくりサポーターの活動回数



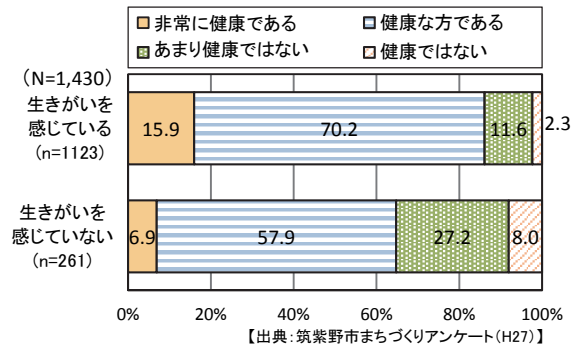
図(1)-4 7つの地域コミュニティ



図(1)-5 NPO やボランティア活動の有無と生きがい



図(1)-6 生きがいと健康観



基本指針

- 健康づくりを自主的に推進する人材や組織を育成し、地域全体が健康になっています。

[評価指標]

評価指標		現状値	目標値
健康づくりサポーターの年間活動回数（回）		1,441	1,700
健康づくりサポーターの充足率（％）	食生活	85.7	92.0
	運動	89.3	94.0

※充足率は、目標会員数を食生活改善推進員 105 人、運動サポーター140 人として、目標に対する充足率で示す。

主な取り組み

[取り組みの方向性]

- 自主的に健康づくりに取り組む市民を増やし、互いに健康を支え合う地域社会を構築します。
- 地域コミュニティやコミュニティ・スクールでの活動を通して、ウォーキング事業の推進等の健康づくりや食育、子育て支援、介護予防、スポーツの推進等の地域展開を目指します。

[市の取り組み]

分野	事業	内容	担当課
人材育成	食生活改善推進員の養成・育成・地区組織活動	食生活改善推進員養成・更新講習会、食育や減塩の普及等を行います。	健康推進課
	健康づくり運動サポーターの養成・育成・地区組織活動	健康づくり運動サポーター養成・更新講習会、運動普及や介護予防等を行います。	健康推進課
	認知症サポーター養成講座	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人材を養成します。	高齢者支援課
	子育て支援にむけての人材育成	子育て支援にむけて、男性や高齢者対象の講座を開催し、子育てを地域で支える人材を育成します。	子育て支援課 高齢者支援課 健康推進課 男女共同参画推進課

第5章 健康増進計画
対策4 健康を支える環境の整備

分野	事業	内容	担当課
活動支援	高齢者の活動支援	地域で開催される健康づくりや介護予防事業を支援します。	健康推進課 高齢者支援課
	スポーツの推進支援	誰もが気軽に参加できるスポーツの機会を提供するために、地域やスポーツ団体の支援を行います。	生涯学習課
	親子に関する活動支援	地域主体での子育てサロンの育成に向けて支援を行います。	子育て支援課 健康推進課

[関係機関・地域の取り組み]

内容	主体
・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。	保育園・幼稚園
・学校、家庭、地域が連携し、健康づくりを推進します。	学校
・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。	健康づくりサポーター
・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。	体育協会
・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
・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。	社会福祉協議会 地域

[市民の取り組み]

内容	ライフステージ
◆一人ひとりが無理なく、地域で実施される健康づくり活動やボランティア等に積極的に参加しましょう。	 全世代

コラム ～健康づくりサポーター～

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およ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！



食育教室



減塩普及



地産地消



健康学級



健康づくり運動



ウォーキング普及



食生活啓発



子どもの食育



ロコモ予防



子どもの体力づくり

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

(2) 健康を支えるしくみの充実

高齢化の進展や生活習慣の変化などにより、健康に関する複雑・多様化する新たな課題への対応が求められています。この多様化する課題は社会環境の影響を受けることから、家庭、学校、地域、職場など社会全体として、健康づくりを支援する環境の整備が必要です。

現状と課題

- 筑紫地区で夜間、休日および小児の救急医療体制が整備されています。
- 筑紫地区で休日の救急歯科医療体制が整備されています。
- 在宅歯科相談事業や在宅医療ネットワーク事業が行われ、在宅医療の推進を行っています。
- 子どもから高齢者の健康づくり及び食育の機会と場所の提供に努めています。
- 自主的に健康づくりに取り組む機会をつくるため、情報提供等を行う必要があります。

基本指針

- ・救急医療体制や在宅医療等の充実により、安心した生活ができます。

[評価指標]

評価指標	現状値	目標値
救急医療体制の診療科目数	5	→
訪問診療・往診が可能な医療機関数	15	↗
訪問歯科診療・車椅子対応が可能な歯科医院数	34	↗
在宅訪問が可能な薬局数	23	↗

主な取り組み

[取り組みの方向性]

- 健康を支える現在の医療体制を維持し、市民への啓発を推進していきます。
- 住み慣れた地域で安心して療養できるよう関係機関と連携し、在宅医療体制の充実を図ります。
- 地域とのつながりが持てる場を提供し、市民の健康づくりと食育の機会を作ります。
- 健康づくりや食育の推進のために、環境の整備と情報発信に努めます。

〔市の取り組み〕

分野	事業	内容	担当課
情報発信	救急医療の啓発	救急医療について、健康カレンダーやホームページ等で普及・啓発を図ります。	健康推進課
	在宅医療の啓発	在宅医療に関するパンフレットの配布等で普及・啓発を図ります。	健康推進課 高齢者支援課 生活福祉課
	メディアを活用した情報提供	ホームページ等を活用して健康づくりや食育に関する情報提供を行います。	健康推進課
場の提供	カミリーヤトレーニング健康測定室・歩行訓練プール	健康運動指導士などの専門職を常時配置し、個々の健康状態に合わせたトレーニングメニューの作成や個別指導を行います。	健康推進課
	カミリーヤウォーキングロード	カミリーヤ敷地内に設置のウォーキングロードを市民の健康づくりの場となるように啓発を行います。	健康推進課
	食育に関する啓発の場	カミリーヤや図書館などで食育に関する啓発の場を作ります。	健康推進課
	子どもの居場所づくり（アンビシャス広場）	公民館、学校など子どもの放課後や休日の居場所づくりを行います。	生涯学習課
	小学校施設の一般開放	小学校のプールおよび体育施設を一般開放し、健康づくりを推進します。	生涯学習課
	農業者トレーニングセンター・トレーニングルーム	トレーニングルームを一般開放し、健康づくりの機会を提供します。	生涯学習課

〔関係機関・地域の取り組み〕

内容	主体
・救急医療や在宅医療支援体制の整備に努めます。	医師会 歯科医師会 薬剤師会
・健康ポータルサイトを活用した生活習慣の改善のための情報提供に努めます。	保健所
・地域での子どもや高齢者の居場所づくりに努めます。	地域

〔市民の取り組み〕

内容	ライフステージ
◆健康に不安や緊急性を感じたときは、必要に応じて救急医療を利用しましょう。	 全世代
◆在宅で療養するために各サービスを利用しましょう。	
◆市の施設や情報等を積極的に活用して健康づくりや食育の実践活動に努めましょう。	