



## 第5章 課題と施策

### 1 生涯を通じた健康づくり

健康づくりは妊娠期から始まり生涯を通じて切れ目なく続けていくことが大切です。

乳幼児期は、健康づくりへの取り組みの始まりで、健やかな発育とその後のよりよい生活習慣を身に付けるための基礎となります。

学齢期は、正しい生活習慣を身に付け、心身ともに健やかに成長することで、社会生活を送るための基盤を作る時期となります。

成人期は、よりよい生活習慣を保つことで疾病を予防し、高齢期の身体機能の維持につながります。

高齢期は、健康づくりに努めることで、虚弱や要介護状態となることを防ぎます。そこで各ライフステージにおいて、その時期にあった施策を推進していきます。

#### (1) 乳幼児期（妊娠期を含む）

安心して子どもを生み育てられるよう地域やこども園などの関係機関と連携して「子どもと共に育つ環境」を整え、<sup>ともいっ</sup>共育※の中で健全な生活習慣の基礎を妊娠期から整えられるよう健康づくりを推進します。

#### (2) 学齢期（小学1年生から概ね19歳まで）

「新城共育12」にある「時を守り 早ね 早おき 朝ごはん」を推進し、規則正しい生活が確立できるよう小中学校などと連携し、健康づくりを推進します。

#### (3) 成人期（概ね20歳から64歳まで）

「自分の健康は自分で守る」ことができるよう、健康診査やがん検診の受診を促し、市内医療機関と連携して個別指導や事後教室を充実することで生活習慣が改善できるよう支援します。特に高血圧や糖尿病など生活習慣病の発症予防及び重症化予防、こころの健康づくりを推進します。

#### (4) 高齢期（概ね65歳以上）

高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症予防及び重症化予防を継続し、健康で自立した生活ができるよう運動や栄養、地域との交流を図り関係機関と連携して「介護予防」を支援します。





世代毎の分野別健康づくり目標

基本目標の柱	ライフステージ分野	乳幼児期 (妊娠期を含む)	学 齢 期 (小学1年生から 概ね19歳まで)	成 人 期 (概ね20歳から 64歳まで)	高 齢 期 (概ね65歳以上)
及び 疾病の 発症予 防	がん	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康と生活習慣に関心を持つ。</li> <li>がんについての正しい知識を知る。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>がん検診を誘い合ってみんなで受ける。</li> <li>定期的ながん検診を受ける。</li> <li>対象者は、精密検査を必ず受ける。</li> </ul>	
	循環器疾患・糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康と生活習慣に関心を持つ。</li> <li>高血圧・糖尿病など生活習慣病について知る。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>年1回は健康診査を受ける。</li> <li>体重測定や血圧測定を行い健康管理に努める。</li> <li>適切に治療を開始し中断しないようにする。</li> <li>保健指導等を積極的に利用する。</li> </ul>	
生 活 習 慣 の 見 直 し	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>早寝、早起き、朝ごはんの習慣をつくる。</li> <li>生活リズムを整える。</li> <li>おやつ回数を決める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>早寝、早起き、朝ごはんの習慣をつくる。</li> <li>生活リズムを整える。</li> <li>「毎日、プラス一皿の野菜」、「減塩」を実践する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肥満を予防する。</li> <li>食事の適量を知り自身の食習慣を見直す。</li> <li>「毎日、プラス一皿の野菜」、「減塩」を実践する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肥満を予防する。</li> <li>低栄養予防のためバランスの良い食事をとる。</li> <li>「毎日、プラス一皿の野菜」、「減塩」を実践する。</li> </ul>
	身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子で遊ぶなど体を動かす運動習慣をつくる。</li> <li>外遊びを多くする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スポーツを生活に取り入れる。</li> <li>基礎体力をつける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラジオ体操や定期的に運動するなど目標をもって生活する。</li> <li>日常生活の中で「プラス10分」多く動く。</li> <li>気軽にスポーツに親しむことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>仲間同士で誘い合って歩いたり、各種教室に参加する。</li> <li>ラジオ体操や定期的に運動するなど目標をもって生活する。</li> <li>日常生活の中で「プラス10分」多く動く。</li> </ul>
	休養・こころの健康※	<ul style="list-style-type: none"> <li>十分に睡眠をとり休養する。</li> <li>こどもが安心して過ごせる時間を持つ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>十分に睡眠をとり休養する。</li> <li>自身のストレスに対する対処方法を身に付ける。</li> <li>メディアと上手に付き合う。</li> <li>困った時に一人で抱え込まず相談する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>十分に睡眠をとり休養する。</li> <li>自分なりのストレス対処法を身に付ける。</li> <li>不調を感じたら早めに相談機関を利用したり専門機関を受診する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>十分に睡眠をとり休養する。</li> <li>不調を感じたら早めに相談機関を利用したり専門機関を受診する。</li> </ul>



基本目標の柱	ライフステージ分野	乳幼児期 (妊娠期を含む)	学 齢 期 (小学1年生から 概ね19歳まで)	成 人 期 (概ね20歳から 64歳まで)	高 齢 期 (概ね65歳以上)
生活習慣の見直し	たばこ・COPD(慢性閉塞性肺疾患)	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠中の喫煙はやめる。</li> <li>家族で禁煙・受動喫煙の防止に取り組む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙・受動喫煙が体に及ぼす影響を正しく理解する。</li> <li>家族で禁煙・受動喫煙の防止に取り組む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族で禁煙、受動喫煙の防止に取り組む。</li> <li>禁煙に努める。</li> <li>分煙・禁煙施設を積極的に利用する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>COPDについて理解し、早期発見、早期治療をする。</li> </ul>
	飲酒	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠中・授乳中の飲酒の害を知り飲酒はしない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>未成年の飲酒の害を知り飲酒はしない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>飲酒が身体に及ぼす影響を知り、適切な飲酒量を理解する。</li> <li>未成年者にお酒を勧めない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>飲酒が身体に及ぼす影響を知り、適切な飲酒量を理解する。</li> <li>未成年者にお酒を勧めない。</li> </ul>
	歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊産婦歯科健康診査を受ける。</li> <li>1日のおやつ回数を決める。</li> <li>保護者が仕上げ磨きをする。</li> <li>正しい歯磨き方法を知る。</li> <li>フッ化物を積極的に利用する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>むし歯や歯周疾患について知り歯磨き習慣を持つ。</li> <li>フッ化物を積極的に利用する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯周疾患検診を受ける。</li> <li>かかりつけ歯科医を持ち定期的を受診する。</li> <li>歯周疾患について知り、歯磨き習慣を継続する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯周疾患検診を受ける。</li> <li>かかりつけ歯科医を持ち定期的を受診する。</li> <li>歯周疾患について知り、歯磨き習慣を継続する。</li> </ul>
健やか親子	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊産婦健康診査を受ける。</li> <li>適切な哺乳育児を心掛ける。</li> <li>親子で規則正しい生活習慣を身に付ける。</li> <li>子どもと一緒に子育て教室等に参加し、仲間づくりをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子で規則正しい生活習慣を身に付ける。</li> <li>困った時に一人で抱え込まずに相談する。</li> <li>命の大切さを知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>困った時に一人で抱え込まずに相談する。</li> <li>子育ての大変さを理解し、親子にあいさつなどの声掛けをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>子育ての大変さを理解し、親子にあいさつなどの声掛けをする。</li> </ul>	
地域社会で支える健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域や市が行うイベントなどに親子で参加する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域や市が行うイベントなどに家族や友人など誘い合って参加する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自主的に健康づくりに取り組む。</li> <li>地域や市が行うイベントに積極的に参加する。</li> <li>しんしろ健康マイレージに参加する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自主的に健康づくりに取り組む。</li> <li>地域や市が行うイベントに積極的に参加する。</li> <li>しんしろ健康マイレージに参加する。</li> </ul>	



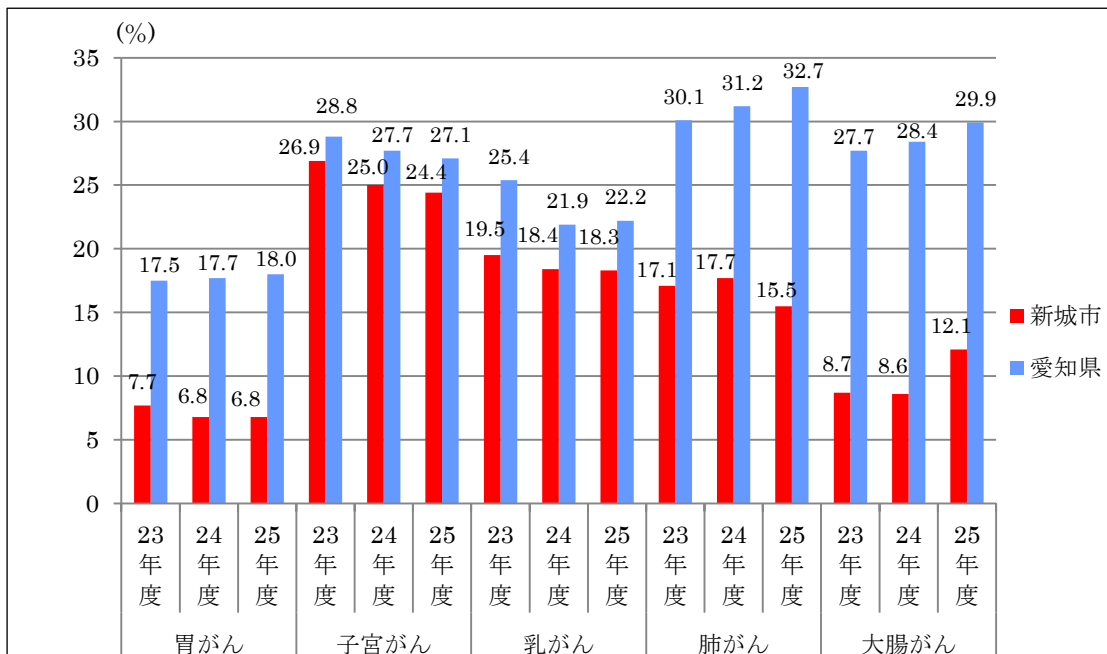
## 2 疾病の発症予防及び重症化予防

### (1) がん

#### ①現状

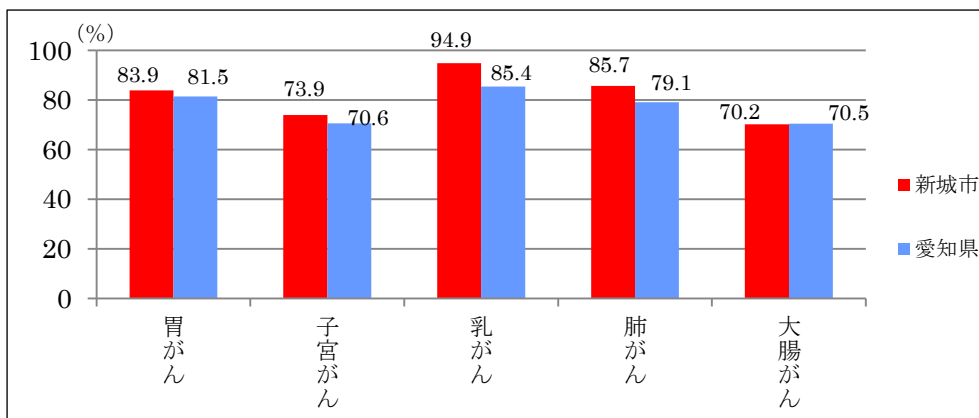
- ・平成26年の死因別死亡者数割合（P4，図4）では、全死亡者数の23%を悪性新生物（がん）が占めています。
- ・がん検診の受診率は県平均よりも低く、胃がん・肺がん・大腸がん検診の受診率は特に低い状況です。
- ・精密検査対象者の受診率は、大腸がんを除き県平均よりも高くなっています。

図10 がん検診受診率（平成23年度～平成25年度）



(出典：平成23・24・25年度各がん検診の結果報告)

図11 精密検査対象者の受診率（平成25年度）



(出典：平成25年度各がん検診の結果報告)



②課題

- ・市の死因別死亡者数割合の第1位は悪性新生物(がん)ですが、がん検診の受診率は低く、しかも経年的に見るとほとんどが少しずつ低下している状態です。引き続きがんの早期発見を目的としたがん検診の受診率向上対策が必要です。

③今までの市における取り組み

取 り 組 み	事 業 内 容
・ 早期発見のためのがん検診の受診率向上対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各種がん検診（集団・個別医療機関）の実施</li> <li>・ 特定健康診査と併せてがん検診が受けられる医療機関の案内</li> <li>・ 小中学校での健康教育</li> </ul>
・ 大腸がん検診の受診率向上対策	・ 受診日の増加

④目指す方向

- ・ 市民ががん検診の必要性を理解し、検診を受診することで早期発見・早期治療につなげていき、がんで亡くなる人を減らします。

⑤今後行っていく取り組み

- ★重点施策：がんの早期発見、早期治療のために発症者数が多い部位・年齢にターゲットをしばった受診勧奨を積極的に行います。

【行政ができること】

- ・ がん検診の必要性について啓発します。
- ・ がんの発症と関連のある生活習慣の改善について啓発します。
- ・ がん検診を受けやすい体制を整備します。

【団体（企業等）ができること】

- ・ 従業員、職員ががん検診を受診しやすい体制づくりに努めます。

【個人ができること】

- ・ 家族、友人、近所で誘い合ってがん検診を受けます。

⑥評価指標

指 標	現状値	目標値	出 典
標準化死亡比（SMR）の減少 がん 男性 女性	82.5 91.5	80 以下 90 以下	性別・疾病別・市町村別標準化死亡比 平成 21～25 年（愛知県衛生研究所）
がん検診受診率の増加 胃がん 子宮がん 乳がん 肺がん 大腸がん	7.3% 25.4% 19.6% 15.7% 11.6%	50% 50% 50% 50% 50%	平成 26 年度地域保健報告 ※県の目標 50%以上



## (2) 循環器疾患、糖尿病

### ①現状

- ・市の死因別死亡者数割合（P 4，図 4）の第 2 位は心疾患、第 3 位は脳血管疾患と循環器疾患が上位を占めています。
- ・性別・疾病別標準化死亡比（P 5，図 6）でも脳血管疾患、急性心筋梗塞、糖尿病が高くなっており、特に女性が高い状況です。
- ・新城市国民健康保険の特定健康診査の受診率は県平均とほぼ同じ、特定保健指導終了率は県平均よりも高い状況です。
- ・特定健康診査年代別受診率を見ると、男性では全体的に県平均より低く、女性の 40 歳から 59 歳までは県平均より低くなっています。
- ・特定健康診査の項目別基準値以上者の割合では、中性脂肪、H b A 1 c※（糖尿病の指標）、収縮期血圧が県平均より多い状況です。
- ・H b A 1 c の年代別血糖値状況の割合では、40 歳代、50 歳代で県平均より高くなっています。
- ・収縮期血圧の年代別血圧状況の割合では、40 歳代、50 歳代で県平均より高くなっていますが、60 歳代以降は県平均と同程度となっています。

図 12 特定健康診査受診率

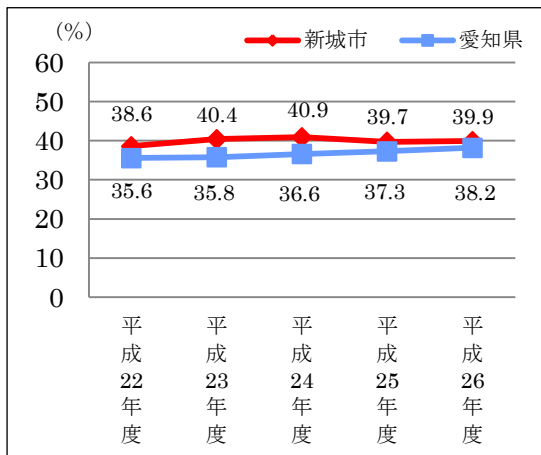
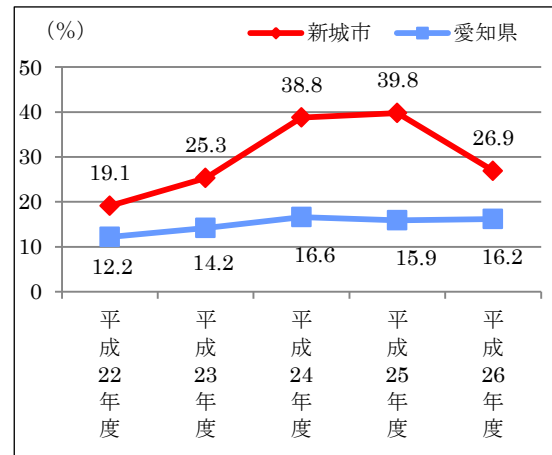
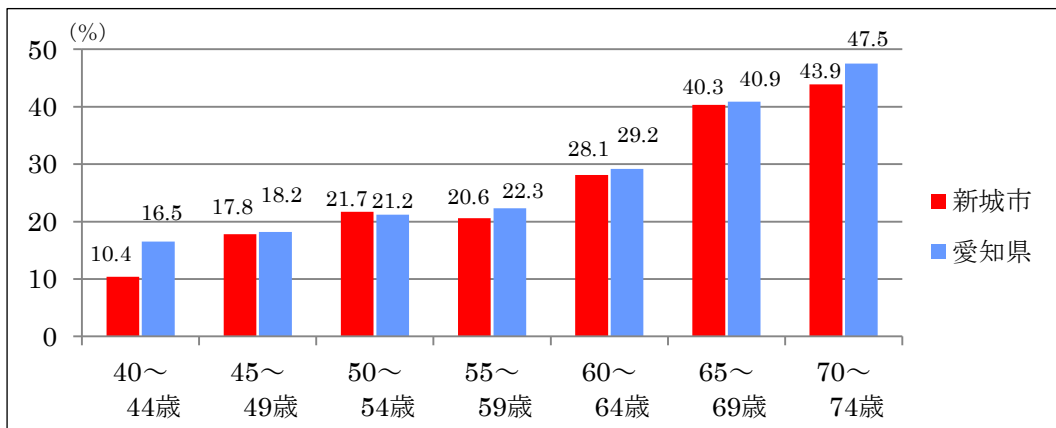


図 13 特定保健指導終了率



※県の平成 26 年度は速報値（出典：AIC u b e※法定報告 特定健康診査・特定保健指導受診率一覧表より抜粋）

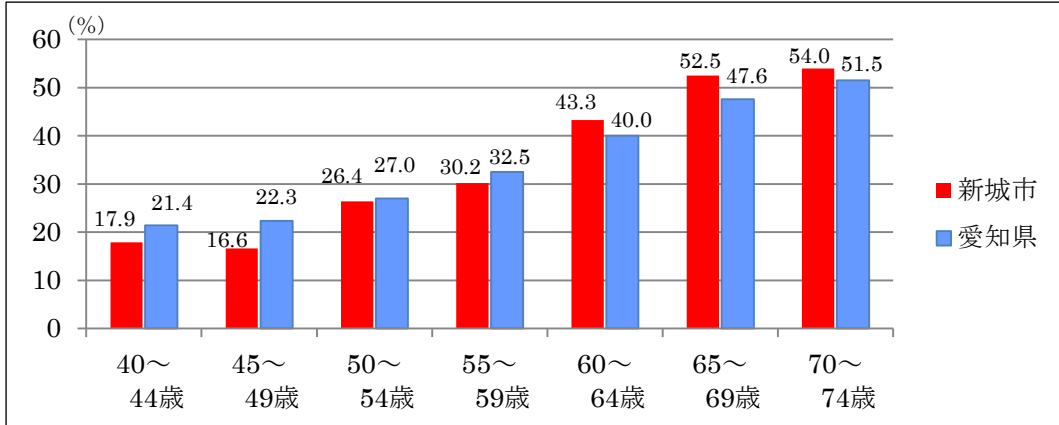
図 14 特定健康診査年代別受診率（男性）



（出典：KDB※ 厚労省様式 6-9、特定健康診査様式 特定健康診査・特定保健指導実施結果総括表 平成 26 年度）

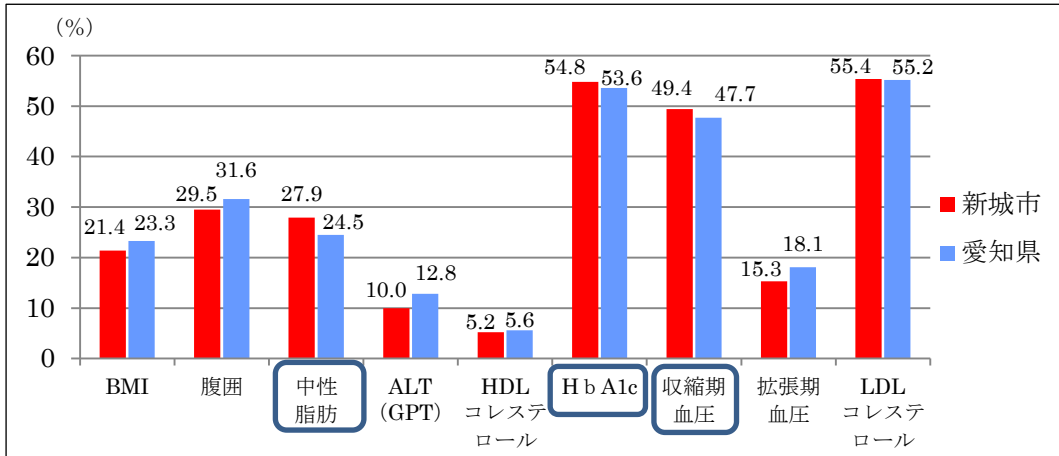


図15 特定健康診査年代別受診率（女性）



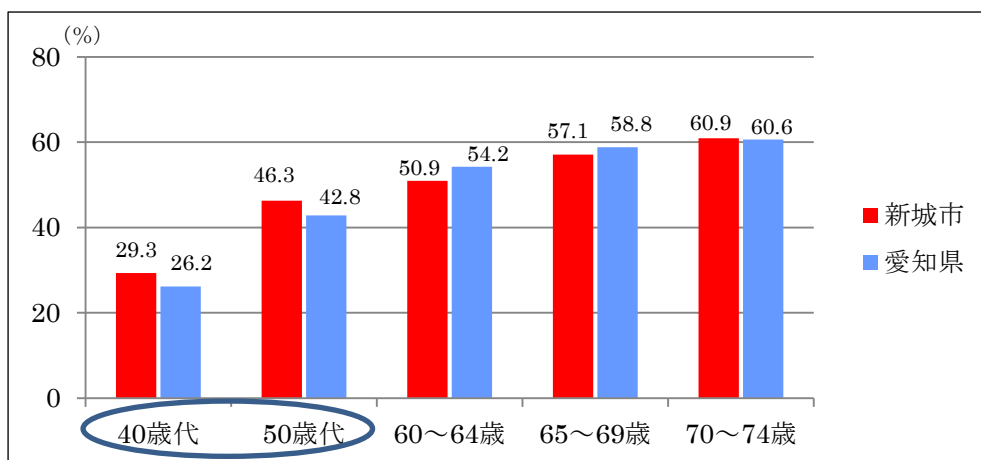
(出典：KDB 厚労省様式6-9、  
特定健康診査様式 特定健康診査・特定保健指導実施結果総括表 平成26年度)

図16 特定健康診査の項目別基準値以上者の状況



(出典：KDB 厚労省様式6-9 平成25年度)

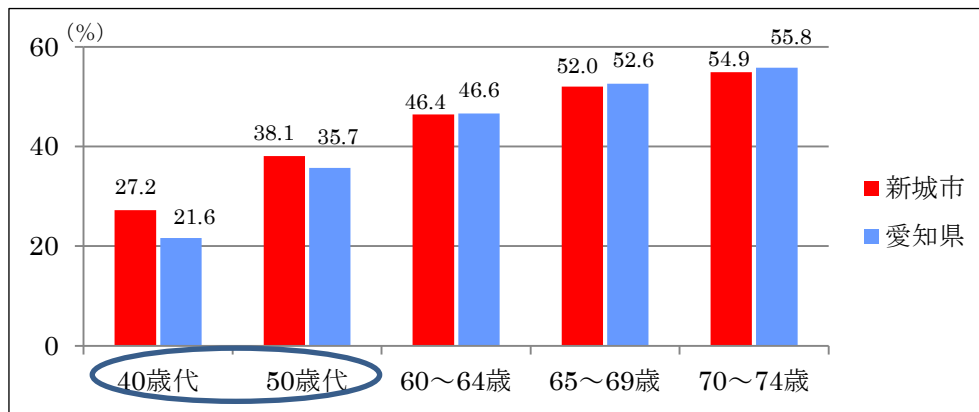
図17 HbA1cの年代別血糖値状況（HbA1c 5.6以上）



(出典：KDB 厚労省様式6-9 平成25年度)



図18 収縮期血圧の年代別血圧状況（収縮期血圧 130mmHg 以上）



(出典：KDB 厚労省様式6-9 平成25年度)

②課題

- ・ 特定健康診査結果では高血圧や血糖値の基準値以上の者が県と比較して高く、発症を予防するためには、食生活や運動習慣等の日頃の生活習慣の改善を進める対策が必要です。
- ・ 疾病別一人当たりの医療費用額（P6，図7）は特に高血圧性疾患、糖尿病、虚血性心疾患が県平均より高く、重症化予防として、管理が必要な方に対し、適切な治療の開始・継続の勧奨・支援が必要です。

③今までの市における取り組み

取 り 組 み	事 業 内 容
・ 特定健康診査・特定保健指導、後期高齢者健康診査等の受診率の向上	・ 特定健康診査、後期高齢者健康診査（個別医療機関） ・ 集団健康診査（ヘルスケア健診） ・ 人間ドック（国民健康保険） ・ 19歳から39歳の健康診査
・ 保健指導の強化、充実	・ げんき応援会（特定保健指導）、結果説明会 ・ 腎臓病予防教室 ・ 訪問指導 ・ 小中学校での健康教育
・ 糖尿病対策研究会	・ 世界糖尿病デーに合わせた活動等 ・ コメディカル※研修
・ 生活習慣改善への市民への周知	・ 広報等の利用、健康診査案内通知で周知 ・ 健康教室

④目指す方向

- ・ 市民が特定健康診査、特定保健指導を受け、食事や運動など生活習慣の改善に努め、高血圧から引き起こされる循環器疾患（心疾患・脳血管疾患）や糖尿病を予防します。
- ・ 症状の進行を防ぐため、適切な健康管理と病状に応じた治療により合併症を予防します。





### ⑤今後行っていく取り組み

★重点施策：保健と医療、職域との連携により、生活習慣の改善と適切な治療による重症化予防を図ります。

#### 【行政ができること】

- ・ 高血圧性疾患、糖尿病の発症予防、早期発見、早期治療のために特定健康診査の受診勧奨と発症リスクの高い人への保健指導を行います。
- ・ 健康診査の受診の必要性について普及啓発します。
- ・ 食生活や運動習慣等の日頃の生活習慣の改善について、地域特性に応じた対策を検討し、市民に周知します。
- ・ 特定健康診査の結果やレセプト情報等を活用し、市民の健康保持増進のため、効果的な保健事業を行います。

#### 【団体（企業等）ができること】

- ・ 特定健康診査の受診勧奨、必要者には特定保健指導の利用または受診勧奨に努めます。
- ・ 従業員、職員を対象とした健康教育に努めます。

#### 【個人ができること】

- ・ 年1回継続して健康診査を受診し、健康管理に努めます。
- ・ 健康診査の結果により生活習慣の改善が必要な場合は、保健指導等を積極的に利用し、生活習慣改善に努めます。
- ・ かかりつけ医を持ち、適切な時期に受診、治療をし、重症化を防ぎます。自己判断で治療を中断しないように努めます。

### ⑥評価指標

指 標	現状値	目標値	出 典
標準化死亡比（SMR）の減少 脳血管疾患 男性 女性 急性心筋梗塞 男性 女性	105.3 139.0 88.3 110.4	100 以下 100 以下 85 以下 100 以下	性別・疾病別・市町村別標準化死亡比 平成 21～25 年 （愛知県衛生研究所）
特定健康診査受診率の増加	39.9%	60%	特定健康診査・特定保健指導実施結果報告（平成 26 年度法定報告）
特定保健指導終了率の増加	26.9%	60%	特定健康診査・特定保健指導実施結果報告（平成 26 年度法定報告）



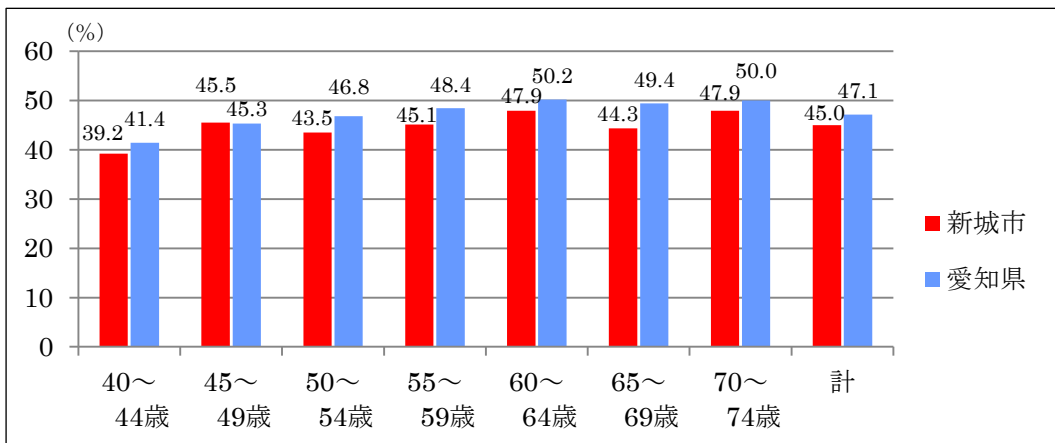
### 3 生活習慣の見直し

#### (1) 栄養・食生活

##### ①現状

- ・男性で45.0%、女性で21.8%が肥満者です。
- ・生活習慣病の糖尿病、高血圧の医療費が高い傾向にあります。(P 6, 図7)
- ・小中学生の肥満傾向児の割合は、全国と比べると男子は小学1・2年生、女子は小学5年生、中学1年生が高い傾向にあります。
- ・1歳6か月児・3歳児ともに朝食を欠食することがある子どもが見られ、規則正しい生活習慣を身に付ける妨げとなることが心配されます。
- ・成人では、朝食を欠食することがある人の割合が4.0%です。
- ・高齢者(65歳以上)の低栄養傾向の割合は、25%を超えています。

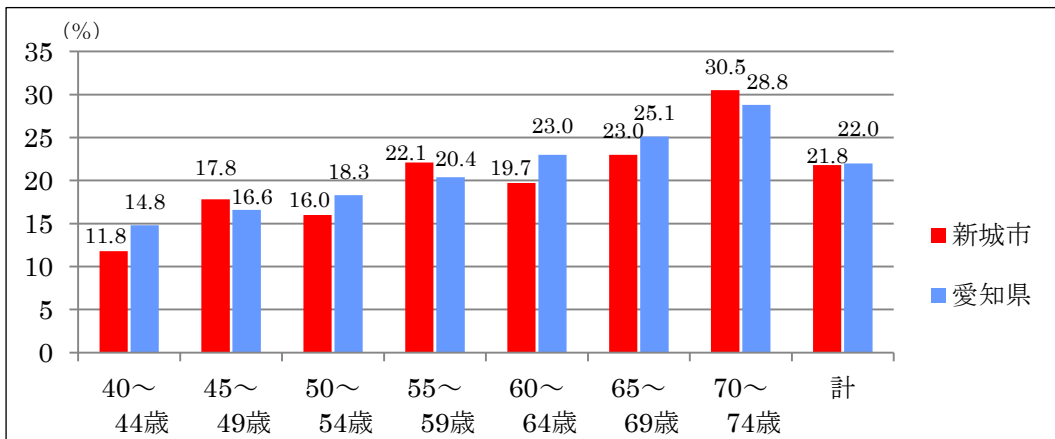
図19 肥満者の割合(男性)



(出典：平成24年度特定健康診査・特定保健指導情報データを活用した分析)

\*県内各医療保険者の協力により社会保険診療基金に報告するデータを県に集約・集計を行い、県で一括管理されたデータを居住地ごとに再編成した資料

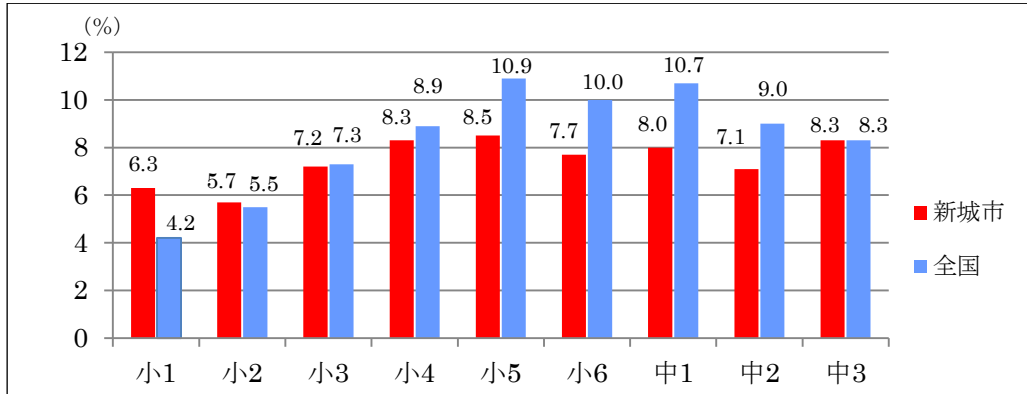
図20 肥満者の割合(女性)



(出典：平成24年度特定健康診査・特定保健指導情報データを活用した分析)

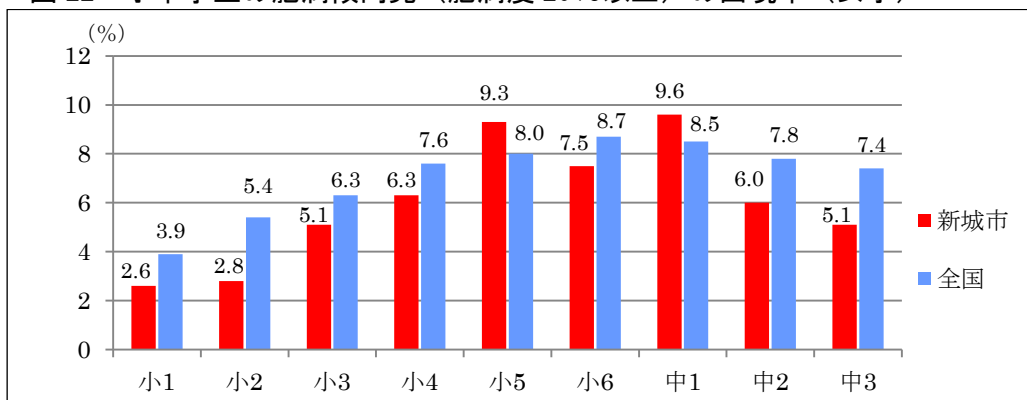


図21 小中学生の肥満傾向児（肥満度※20%以上）の出現率（男子）



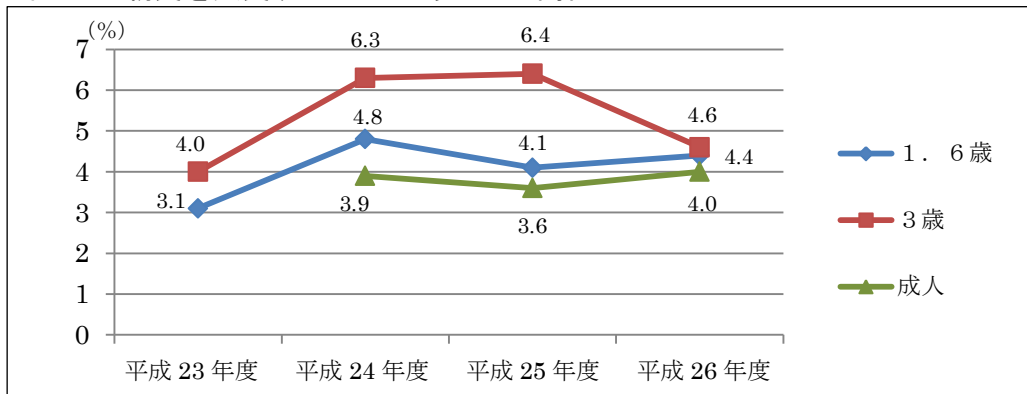
(出典：平成26年度新城市小中学校「児童・生徒の発育と健康状態統計調査」)

図22 小中学生の肥満傾向児（肥満度20%以上）の出現率（女子）



(出典：平成26年度新城市小中学校「児童・生徒の発育と健康状態統計調査」)

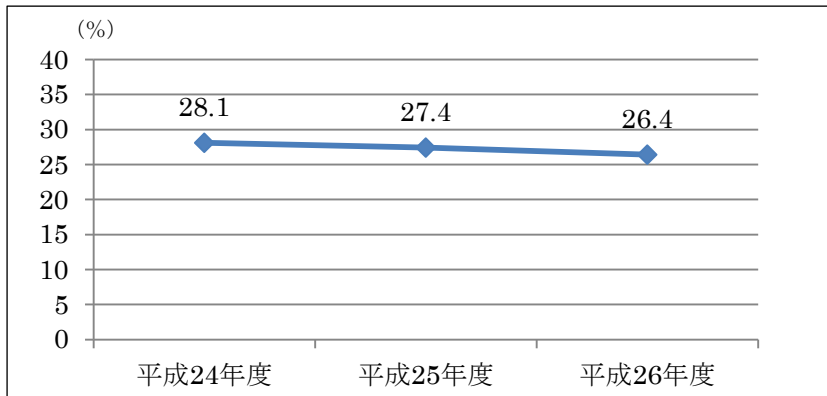
図23 朝食を欠食することがある人の割合



(出典：1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査問診票、特定健康診査問診票)



図24 高齢者（65歳以上）の低栄養傾向の割合（BMI20以下）



(出典：平成26年度特定健康診査・後期高齢者健康診査 受診者)

### ②課題

- ・生活習慣病予防のため肥満の解消や生活習慣改善の取り組みが、子どもの頃から必要です。
- ・糖尿病・高血圧予防のために、塩分やカロリーの過剰摂取改善に向けての取り組みが必要です。
- ・朝食を食べることが習慣化できていない幼児がいます。幼児期から規則正しい生活リズムを身に付け、心身発達の基盤をつくる必要があります。
- ・すべての年代に食生活に関する意識付けや情報提供が必要です。

### ③今までの市における取り組み

取 り 組 み	事 業 内 容
<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健康診査の結果、特定保健指導の対象になった人への保健指導</li> <li>・発育や生活習慣病と食生活の関連性の周知</li> <li>・行動変容を促すための栄養講座の開催</li> <li>・食生活改善推進員の地区活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定保健指導</li> <li>・健康診査結果説明会</li> <li>・健康相談</li> <li>・健康ひろば等のイベント</li> <li>・ママとパパの教室</li> <li>・乳幼児健康診査</li> <li>・離乳食教室</li> <li>・小中学校での生活習慣病予防講座</li> <li>・ミニデイサービスでの栄養教育</li> <li>・親子料理教室</li> <li>・こども園での食育（こども未来課）</li> <li>・こども園市産市食の給食の日（こども未来課）</li> <li>・学校保健委員会による活動</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・新城<sup>ともいく</sup>共育12の啓発活動</li> </ul>	

### ④目指す方向

- ・子育て世代から食と健康に関する知識を持ち、規則正しい生活習慣の中で健康を増進する食習慣づくりができることを目指します。
- ・ライフステージに合ったバランスの良い食事を摂り、肥満者や生活習慣病になる人が減少することを目指します。



### ⑤今後行っていく取り組み

★重点施策：塩分やカロリーの過剰摂取に気をつけるなど栄養の摂り方について、「手ばかり法」（P49 参照）を活用しながら、幅広い世代に分かりやすく周知します。

#### 【行政ができること】

- ・ 妊娠期、就学前、小・中学校など子育て世代や若い世代へ食についての啓発を食育活動と連携して行い、子どもの頃から健康増進、生活習慣病予防のための食習慣づくりを促進します。
- ・ 関係課や関係団体と連携し、公民館活動、老人クラブやイベントなど地域に出向き、生活習慣病予防のための食生活改善教室や高齢者の低栄養予防に取り組めます。

#### 【団体（企業等）ができること】

- ・ バランスの良い食事の提供に努めます。
- ・ 食生活の改善を目指した周知や教育活動に努めます。
- ・ 手軽に朝食や野菜がとれる方法を紹介します。

#### 【個人ができること】

- ・ 食事摂取の適量を知った上で自身の食習慣を見直し、健康への影響と生活改善の必要性を意識して行動します。
- ・ 毎日朝食を食べ、適切な睡眠をとり、生活リズムを整えます。
- ・ 「毎日、プラス一皿の野菜」、減塩を実践します。

### ⑥評価指標

指 標	現状値	目標値	出 典
肥満者の割合の減少 (BMI25 以上または 腹囲基準値以上)	45.0% 21.8%	35% 15%	平成 24 年度特定健康診 査・特定保健指導情報デ ータを活用した分析
朝食を欠食する人の割 合の減少	4.4% 4.6% 4.0%	0% 0% 2%	平成 26 年度 1 歳 6 か月児 健康診査・3 歳児健康診 査問診票 平成 26 年度特定健康診査 問診票
高齢者 (65 歳以上) の低 栄養傾向の割合 (BMI 20 以下) の減少	26.4%	25%	平成 26 年度特定健康診査 後期高齢者健康診査



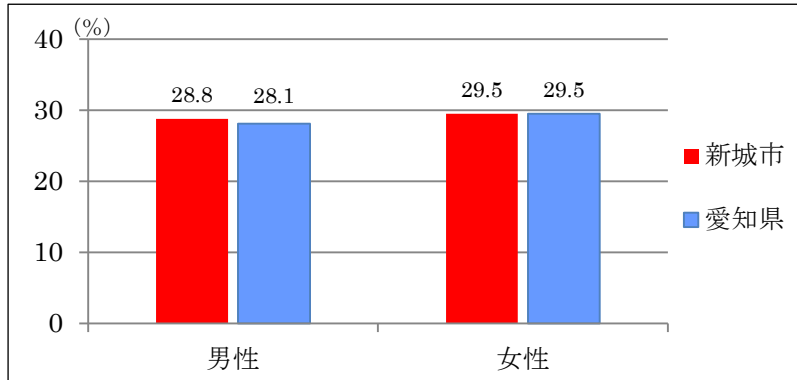


## (2) 身体活動・運動

### ①現状

- 運動習慣者（1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上実施している者）の割合は、男性28.8%、女性29.5%で、県平均の男性28.1%、女性29.5%と同程度です。

図25 運動習慣者の割合



(出典：平成24年度特定健康診査・特定保健指導情報データを活用した分析)

### ②課題

- 運動習慣者の割合は男女とも3割程度です。生活習慣病の原因となる肥満・高血圧等、要介護状態の原因となる骨粗しょう症・転倒・骨折・ロコモティブシンドローム※の予防のためには、運動習慣者の割合を高めるための取り組みが必要です。
- 地域の特徴や個々の生活状況に合った具体的な活動方法、日常生活で実践できる運動メニュー、運動教室等の情報提供が必要です。
- 運動を実践する機会をつくるための教室開催や、きっかけづくりのためのイベント等、環境整備が必要です。

### ③今までの市における取り組み

取 り 組 み	事 業 内 容
<ul style="list-style-type: none"> <li>運動のきっかけづくり、運動の場の提供を行い、運動習慣者を増加させる</li> <li>地域・各団体と連携し、自主的な健康づくりへの取り組みを支援</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>国民健康保険健康教室（運動教室）</li> <li>市内運動教室の周知</li> <li>若返り体操の普及・啓発</li> <li>ウォーキングマップの作成・周知</li> <li>健康ひろば等のイベント</li> <li>【スポーツ課事業】</li> <li>マラソン大会や歩こう会、スポレク祭やゴルフ大会などの実施</li> <li>小学校のプールや小中学校の体育館の開放事業</li> <li>スポーツ団体への補助や全国大会出場者への支援等</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病と身体活動との関連性を周知し、行動変容を促す支援</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小中学校における健康教育</li> <li>特定保健指導での運動教室</li> <li>健康診査結果説明会</li> <li>骨粗しょう症検診事後指導</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>介護予防の視点から運動の必要性を啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>転倒予防教室（介護保険課）</li> <li>老人クラブ、ミニデイ等地区での健康教育</li> </ul>

#### ④目指す方向

- 生涯にわたり運動器※の健康を維持し、健康で質の高い生活が送れるよう、身体活動や運動に関する正しい知識・情報を提供します。
- 健康づくりに対する意識や意欲の変化・行動変容を促し、運動習慣の定着を図ります。
- 身体活動量を増やす運動を実践することで生活習慣病を予防し、高齢期になっても運動器の健康が保たれ社会参加が可能となるように要介護状態の防止につなげます。

#### ⑤今後行っていく取り組み

★重点施策：関係課・関係団体と連携し、運動グループへの支援や身体活動に関する情報や実践機会を提供します。

##### 【行政ができること】

- 幼児期から体を動かすことを促し、学齢期から身体活動の必要性について啓発します。
- 生活習慣病予防のための適度な運動を推奨します。
- 歩こう大会などで歩く機会を増やします。
- ウォーキングマップや健康の道等の周知や活用を図ります。
- 教育、介護、福祉等関係機関と連携を図り、要介護状態の原因となる転倒・骨折・関節疾患等の予防のため、運動の推進と介護予防の一体的な取り組みを進めます。

##### 【団体（企業等）ができること】

- 運動習慣の取り組みへの支援に努めます。
- 健康づくりのための運動の実践に努めます。

##### 【個人ができること】

- 自身の運動習慣を見直し、生活改善の必要性を認識します。
- 適正体重を保持し、定期的に運動をするなど目標を持って生活をします。
- ラジオ体操やウォーキングなどの身体活動を生活の中へ取り入れます。
- 仲間同士で誘い合って歩いたり、運動教室へ参加するなど日常生活の中で「プラス10分」多く運動し、積極的に健康づくりを実践します。



⑥評価指標

指 標	現状値	目標値	出 典
肥満者の割合の減少 男性 女性	45.0% 21.8%	35% 15%	平成 24 年度特定健康 診査・特定保健指導情 報データを活用した 分析
運動習慣者の割合の増加 (1回 30 分以上で週 2 回 以上の運動を 1 年以上 継続している人の割合) 男性 女性	28.8% 29.5%	35% 35%	平成 24 年度特定健康 診査・特定保健指導情 報データを活用した 分析





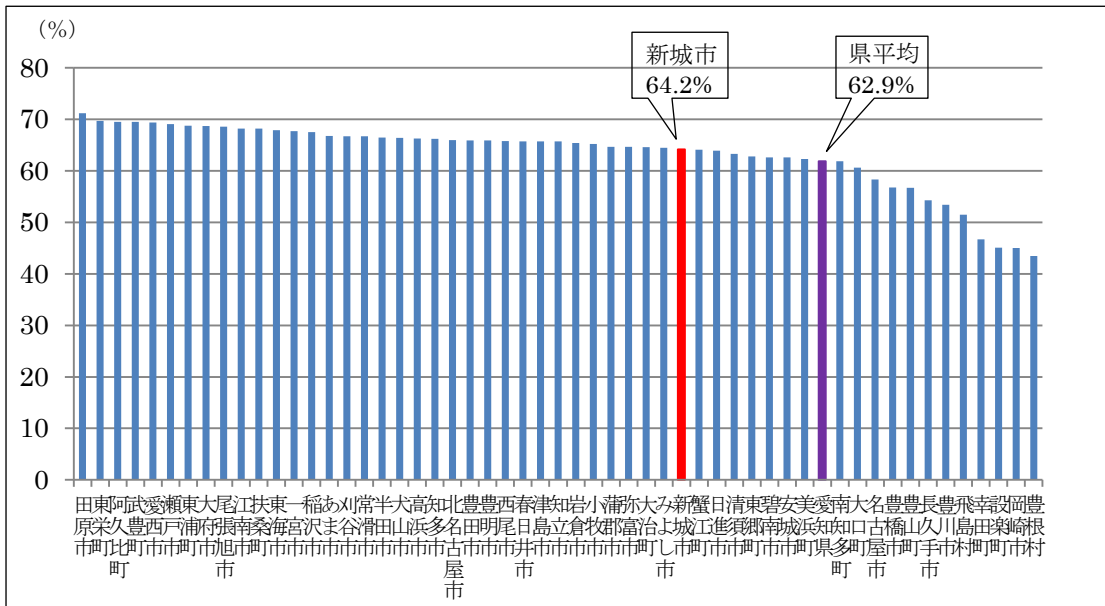


### (3) 休養・こころの健康

#### ①現状

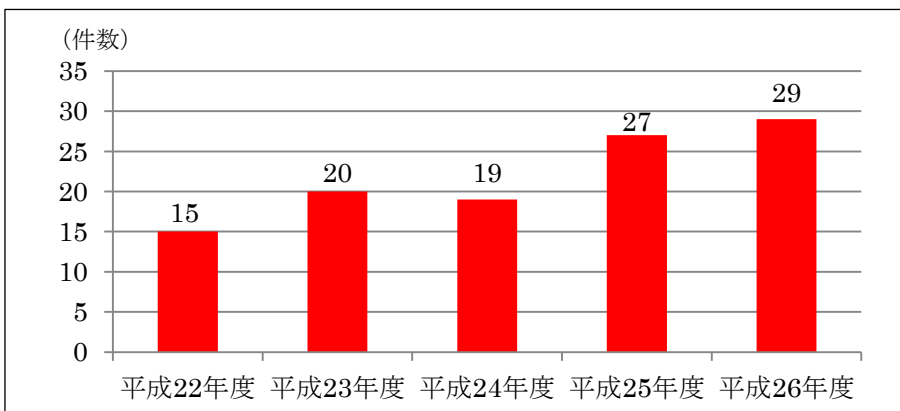
- ・ 特定健康診査受診者のうち問診で睡眠により休養が十分とれていると答えた人の割合は64.2%で県平均と比較するとわずかに高いですが、35.8%（約3人に1人）は睡眠により休養がとれていないと答えています。
- ・ 臨床心理士、保健師等による、こころの健康相談件数は、年々増加しています。

図26 睡眠により休養が十分とれていると答えた人の割合



(出典：平成24年度特定健康診査・特定保健指導情報データを活用した分析)

図27 こころの健康相談利用件数の推移（保健センターで実施、臨床心理士担当）



(出典：平成22～26年度保健業務のまとめ)

#### ②課題

- ・ 睡眠、休養をとりストレスと上手につきあう力を身に付けることが必要です。
- ・ こころの健康を保つために、睡眠により休養が十分とれていると答える人の割合を高めることが必要です。
- ・ こころの病気に対する知識を深めるための取り組みや、こころの不調を感じたら早めに相談機関や専門機関へつなげるための情報提供も必要です。



## ③今までの市における取り組み

取 り 組 み	事 業 内 容
・こころの健康の不調や悩みに対して相談できる場の提供	・こころの健康相談の開催 ・社会復帰教室 ・いじめ相談ほっとライン（小中学校）
・こころの病気や予防についての普及啓発	・市民向け講演会 ・健康教育 ・関係機関との事例検討会

## ④目指す方向

- ・市民が自身のストレスを上手にコントロールしながら十分な睡眠・休養をとり、心身の健康保持増進ができるよう推進します。
- ・こころの病気についても正しく理解し、早期に気づくことができるよう関係機関と連携してこころの健康づくりを推進します。

## ⑤今後行っていく取り組み

★重点施策：こころの健康を保つための知識（睡眠の大切さも含む）を普及し不調を感じたら相談できるように相談事業の充実を図ります。

## 【行政ができること】

- ・相談窓口等の支援体制の充実を図ります。
- ・関係機関（保健所、福祉課、相談支援事業所、警察署、消防署等）と連携し、自殺予防対策の推進を図ります。

## 【団体（企業等）ができること】

- ・必要な人に相談窓口の情報を提供することができるように努めます。

## 【個人ができること】

- ・十分に睡眠をとり、休養をとります。（メディアとも上手に付き合います。）
- ・自身のストレスに対する対処方法を身に付けます。
- ・不調を感じたら、早めに相談機関を利用したり、専門機関を受診します。また、周囲の人は、本人の変調に気づくように努めます。

## ⑥評価指標

指 標	現状値	目標値	出 典
標準化死亡比（SMR）の減少（自殺） 男性 女性	92.7 90.1	90 以下 85 以下	性別・疾病別・市町村別標準化死亡比平成 21～25 年（愛知県衛生研究所）
睡眠により休養が十分とれていると答えた人の割合の増加	78.1%	85%	平成 24 年度特定健康診査・特定保健指導情報データを活用した分析
こころの健康相談利用件数の増加 （問題を感じている人が早めに気軽に相談できる）	29 件	45 件	平成 26 年度こころの健康相談利用件数

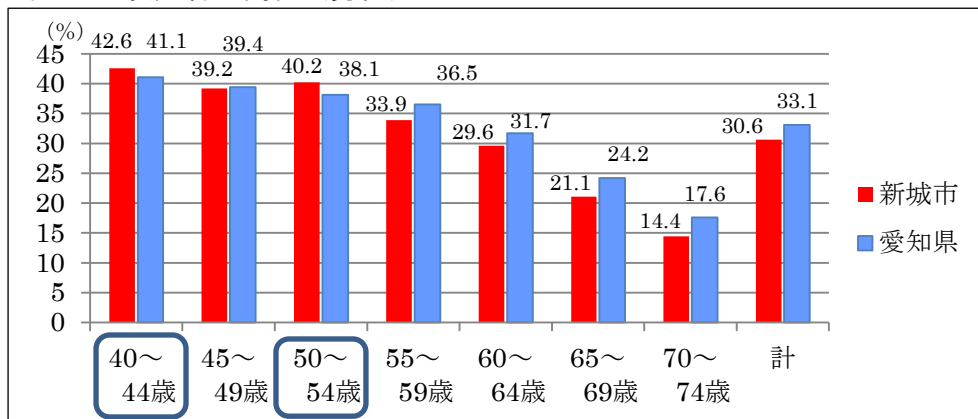


#### (4) たばこ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）

##### ①現状

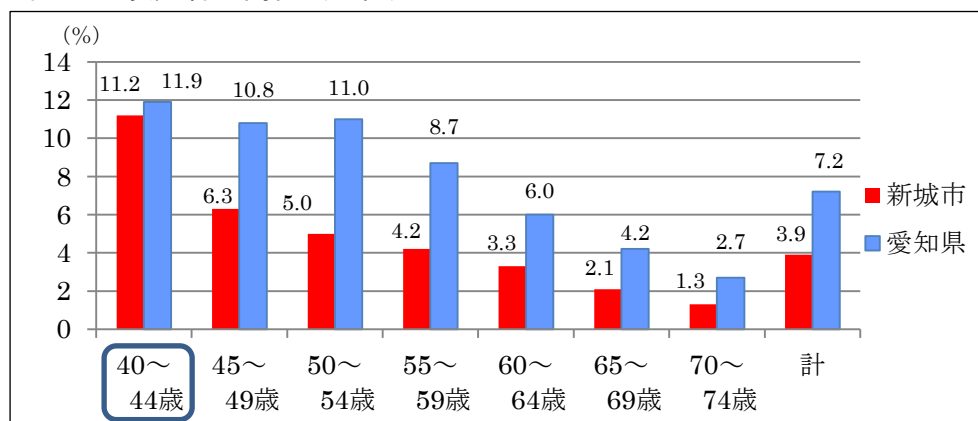
- ・40歳から74歳までの喫煙者の割合では、男性の40歳から44歳まで、50歳から54歳までが県平均と比較して高く、女性の40歳から44歳までは他の年齢に比べ高い傾向にあります。
- ・乳幼児の同居家族（父）の喫煙率は、30%を超えています。
- ・母子健康手帳交付時の妊婦の喫煙率はやや増加傾向です。
- ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）による死亡者は、性別・疾病別標準化死亡比（P5，図6）を見ると男性に多い傾向が見られます。

図28 喫煙者の割合（男性）



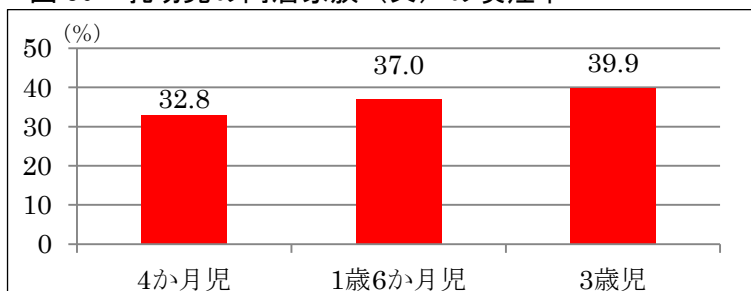
（出典：平成24年度特定健康診査・特定保健指導情報データを活用した分析）

図29 喫煙者の割合（女性）



（出典：平成24年度特定健康診査・特定保健指導情報データを活用した分析）

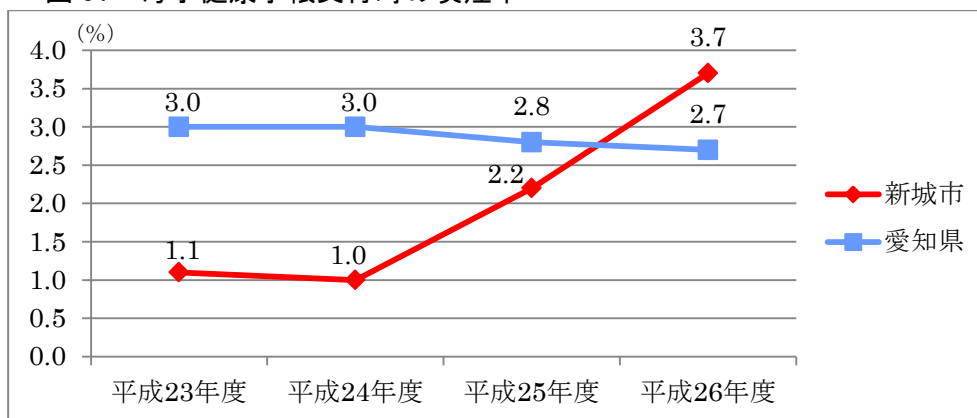
図30 乳幼児の同居家族（父）の喫煙率



（出典：平成26年度乳幼児健康診査受診者問診項目集計）

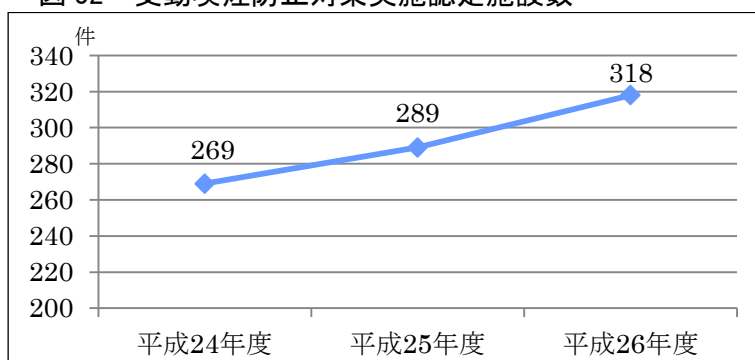


図31 母子健康手帳交付時の喫煙率



(出典：平成23～26年度母子保健報告)

図32 受動喫煙防止対策実施認定施設数



(出典：新城保健所登録数)

## ②課題

- ・男性の40歳から44歳までと50歳から54歳まで、女性の40歳から44歳までの喫煙率が高い傾向にあり、若い世代からの禁煙対策が必要です。
- ・受動喫煙防止の視点から、乳幼児の同居家族（父）への禁煙指導が必要です。
- ・妊娠中の喫煙率は、やや増加傾向にあるので妊娠前からの対策が必要です。
- ・受動喫煙防止対策実施認定施設の増加が今後も必要です。
- ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度が低く、男性の標準化死亡比が高めのため啓発が必要です。

## ③今までの市における取り組み

取 り 組 み	事 業 内 容
・喫煙している妊婦・同居家族への禁煙指導	・母子健康手帳交付時の説明
・たばこの健康への影響、COPD（慢性閉塞性肺疾患）についての知識の普及啓発及び禁煙指導	・乳幼児健康診査受診時の説明 ・学校での健康教育 ・特定保健指導 ・19歳から39歳の健康診査事後指導 ・健康ひろば等での啓発



④目指す方向

- ・たばこの健康への影響を啓発して、未成年者を始めとする若い世代の喫煙防止に努めます。
- ・受動喫煙防止のための環境整備に取り組み、がん、循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の予防を目指します。

⑤今後行っていく取り組み

★重点施策：喫煙や受動喫煙の身体への影響並びにCOPD（慢性閉塞性肺疾患）について、学齢期から健康教育等を実施して知識の普及・啓発を行います。

【行政ができること】

- ・喫煙者への禁煙支援を行います。
- ・受動喫煙防止対策実施認定施設を増やします。
- ・小中学校で喫煙防止のための教育を行います。

【団体（企業等）ができること】

- ・敷地内禁煙に取り組みます。

【個人ができること】

- ・喫煙、受動喫煙が健康に及ぼす影響を正しく理解します。
- ・家族でも、禁煙・受動喫煙の防止に取り組みます。
- ・受動喫煙防止対策実施認定施設を積極的に利用します。

⑥評価指標

指 標	現状値	目標値	出 典
標準化死亡比（SMR）の減少 COPD（慢性閉塞性肺疾患） 男性 女性	93.0 50.7	90 以下 50 以下	性別・疾病別・市町村別標準化死亡比 平成21～25年（愛知県衛生研究所）
喫煙率の減少 男性 女性 妊婦	30.6% 3.9% 3.7%	15% 2% 0%	平成24年度特定健康診査・特定保健指導情報データ分析 平成26年度母子保健報告
乳幼児の同居家族（父）の喫煙率の減少 4か月児 1歳6か月児 3歳児	32.8% 37.0% 39.9%	15% 20% 20%	平成26年度乳幼児健康診査受診者問診項目集計
受動喫煙防止対策実施認定施設の増加	318 施設	335 施設	平成26年度愛知県受動喫煙防止対策実施認定施設認定状況

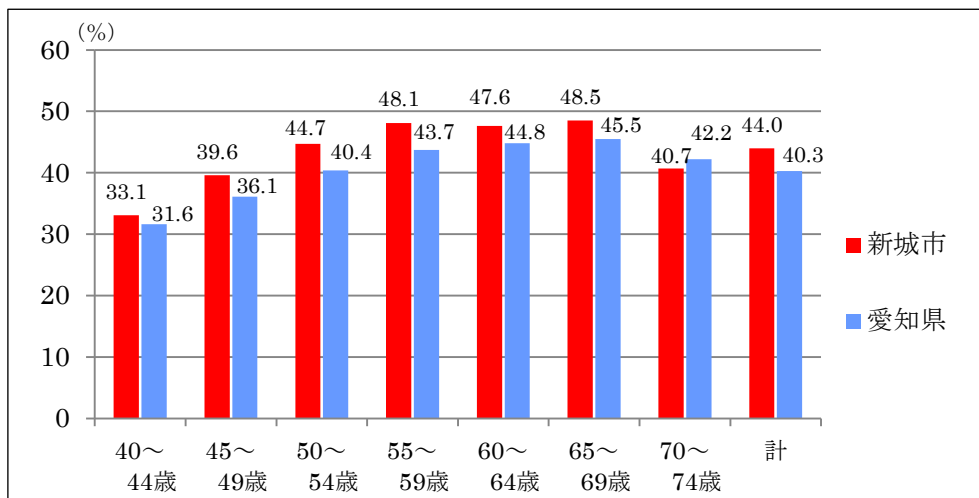


## (5) 飲酒

### ①現状

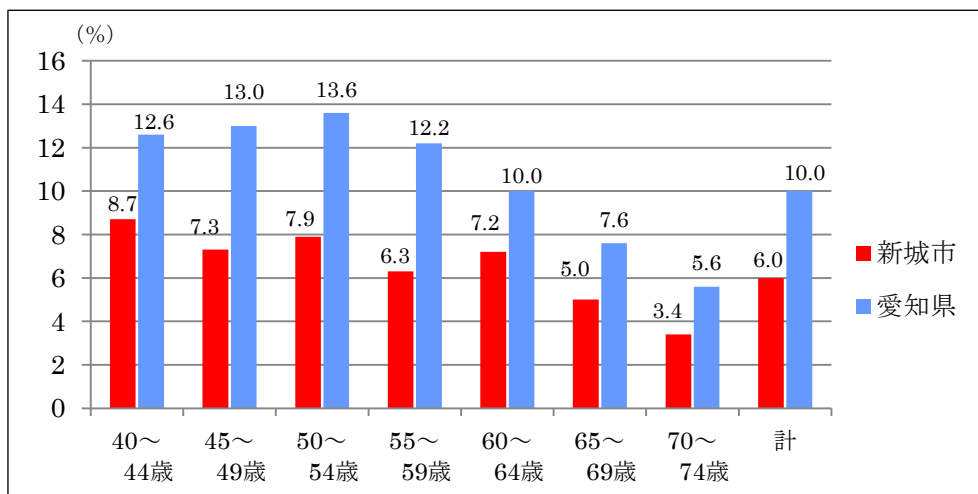
- ・40歳から74歳までの男性では、お酒を毎日飲む人の割合は、ほぼ全ての年齢で県平均より高い状況です。女性では、お酒を毎日飲む人の割合は、県平均より低い状況です。
- ・お酒を毎日飲む人のうち、毎日2合以上の飲酒（生活習慣病のリスクを高める飲酒）をしている人の割合は、男性では県平均よりわずかに低いです、女性では県平均より高い傾向が見られます。
- ・平成26年度の母子健康手帳交付時の飲酒率は0.7%で、年々増加しています。

図33 お酒を毎日飲む人の割合（男性）



(出典：平成24年度特定健康診査・特定保健指導情報データを活用した分析)

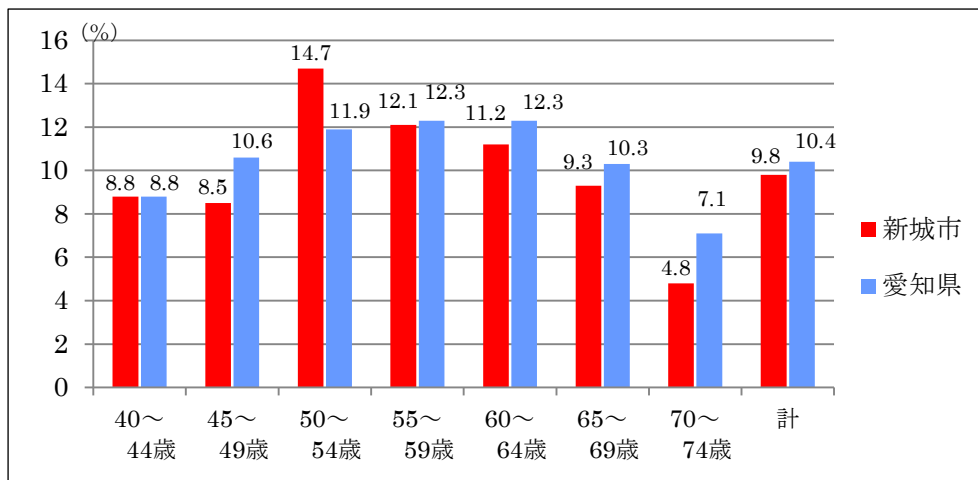
図34 お酒を毎日飲む人の割合（女性）



(出典：平成24年度特定健康診査・特定保健指導情報データを活用した分析)

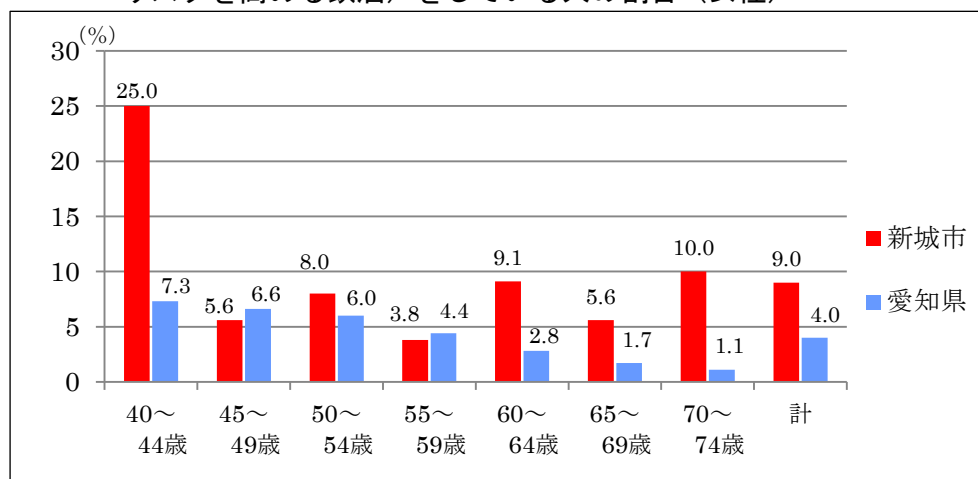


図 35 お酒を毎日飲む人のうち、毎日2合以上の飲酒（生活習慣病のリスクを高める飲酒）をしている人の割合（男性）



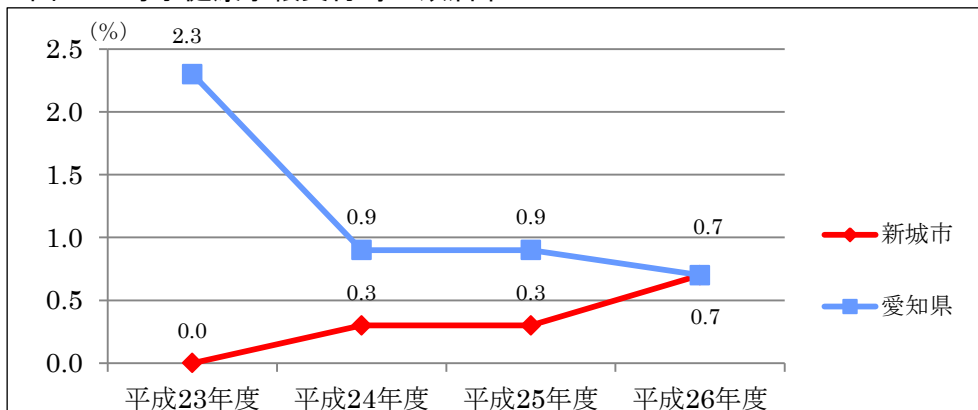
(出典：平成24年度特定健康診査・特定保健指導情報データを活用した分析)

図 36 お酒を毎日飲む人のうち、毎日2合以上の飲酒（生活習慣病のリスクを高める飲酒）をしている人の割合（女性）



(出典：平成24年度特定健康診査・特定保健指導情報データを活用した分析)

図 37 母子健康手帳交付時の飲酒率



(出典：平成23～26年度母子保健報告)

**②課題**

- ・男性はお酒を毎日飲む人の割合が高く、女性はお酒を毎日飲む人のうち2合以上飲む人の割合が高い傾向があります。生活習慣病のリスクを高めない適切な飲酒についての普及啓発が必要です。
- ・妊婦や未成年者へ飲酒が健康に及ぼす影響についての普及啓発が必要です。

**③今までの市における取り組み**

取 り 組 み	事 業 内 容
・適切な飲酒量についての普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定保健指導</li> <li>・健康教育・健康相談</li> <li>・薬物乱用防止教室（小中学校）</li> </ul>
・妊婦への知識の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母子健康手帳交付時の説明</li> </ul>

**④目指す方向**

- ・飲酒が健康に及ぼす影響について理解し、不適切な飲酒をやめ、適切な量を心がけた節度ある飲酒を目指します。

**⑤今後行っていく取り組み**

★重点施策：飲酒が身体に及ぼす影響や適切な飲酒量について普及啓発を行います。

**【行政ができること】**

- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人に対する改善の指導、助言を行います。

**【団体（企業等）ができること】**

- ・飲酒が身体に及ぼす影響や適切な飲酒量について普及啓発に務めます。

**【個人ができること】**

- ・飲酒が身体に及ぼす影響を知り、適切な飲酒量に努めます。
- ・未成年者、妊婦、授乳中はお酒を飲みません。
- ・未成年者にはお酒を勧めません。

**⑥評価指標**

指 標	現状値	目標値	出 典
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合の減少 男性	9.8%	5%	平成 24 年度特定健康診査・特定保健指導情報データ分析
女性	9.0%	5%	
妊婦の飲酒率の減少	0.7%	0%	平成 26 年度母子保健報告



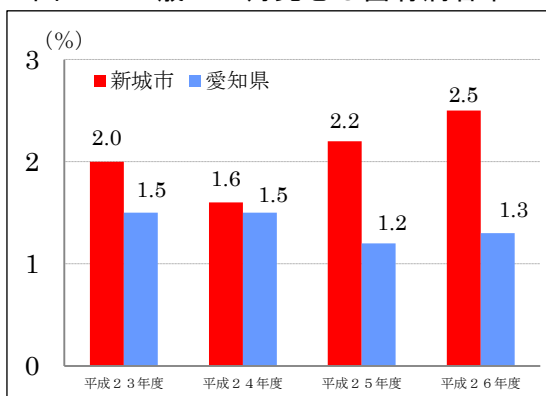


## (6) 歯・口腔の健康

### ①現状

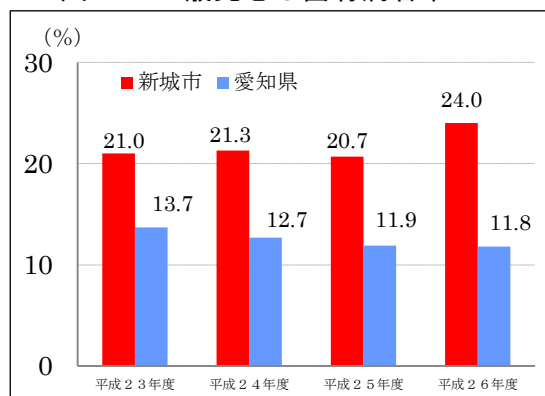
- ・むし歯有病者率は、1歳6か月児で2.5%、3歳児で24.0%、5歳児で52.0%で、いずれも増加傾向にあります。平成26年度では、1歳6か月児と3歳児はともに県平均の約2倍、5歳児は約1.5倍です。特に3歳児においては県下ワースト2位という状況です。
- ・幼児期の甘い食べ物や飲みものの頻回摂取が習慣化している幼児は、平成26年度の3歳児で2人に1人の割合です。
- ・小学3年生・中学1年生では、むし歯有病者率は減少しています。
- ・フッ化物洗口は、平成26年度、こども園では17園中16園、小学校では17校中12校で実施していますが、実施者率で見るとこども園で80.5%、小学校で31.7%にとどまっています。
- ・小中学生の歯肉炎有病者率を見ると、中学生になると急増しています。
- ・妊産婦歯科健康診査の受診率は18.7%です。
- ・歯周疾患検診（デンタルドック）の受診率は10%以下で、受診者のうち歯周炎有病者率は約30%～50%です。

図38 1歳6か月児むし歯有病者率



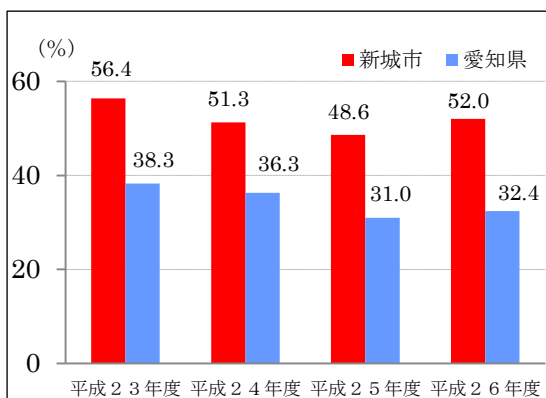
(出典：平成26年度保健業務のまとめ)

図39 3歳児むし歯有病者率



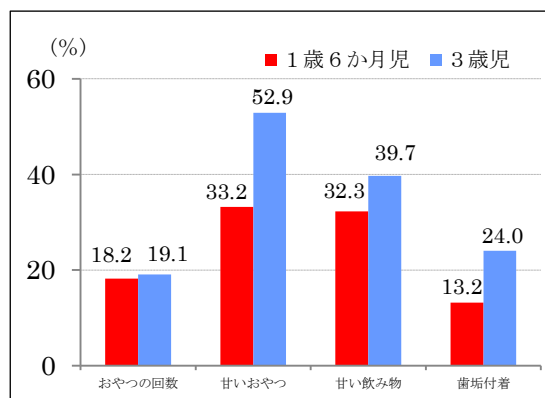
(出典：平成26年度保健業務のまとめ)

図40 5歳児むし歯有病者率



(出典：平成26年度愛知県地域歯科保健業務事業報告)

図41 食習慣と歯垢付着の問題あり児の状況

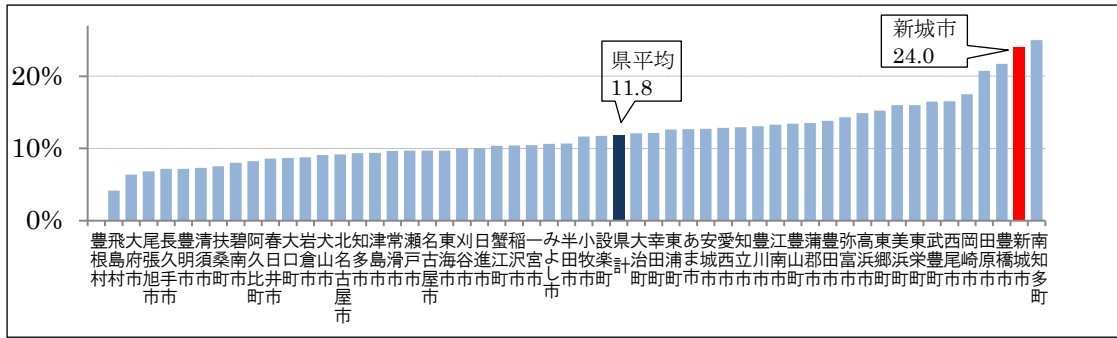


(出典：平成26年度1歳6か月児・3歳児健康診査問診票)

おやつ回数：1日3回以上飲食する子の割合  
甘いおやつ・甘い飲み物：ほぼ毎日飲食する子の割合

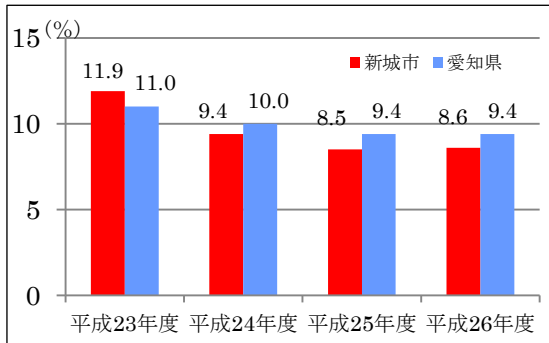


図42 市町村別3歳児むし歯有病者率



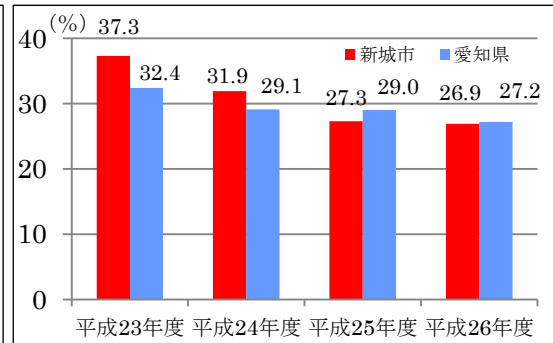
(出典：平成26年度愛知県歯科健康診査実施状況)

図43 小学3年生のむし歯有病者率



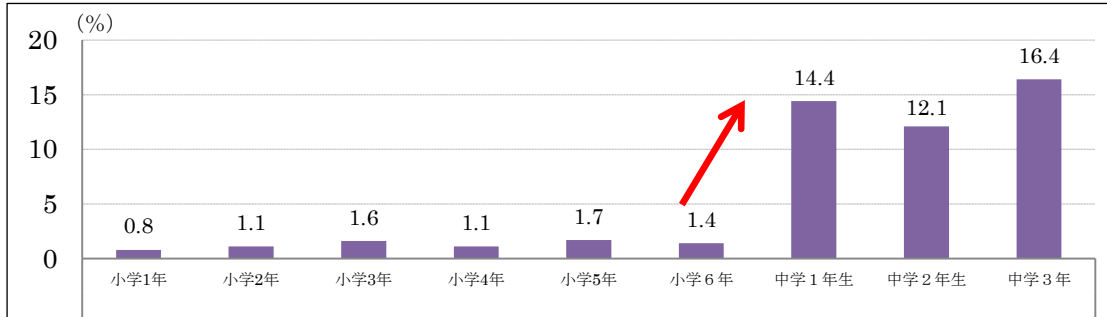
(出典：平成26年度愛知県地域歯科保健業務事業報告)

図44 中学1年生のむし歯有病者率



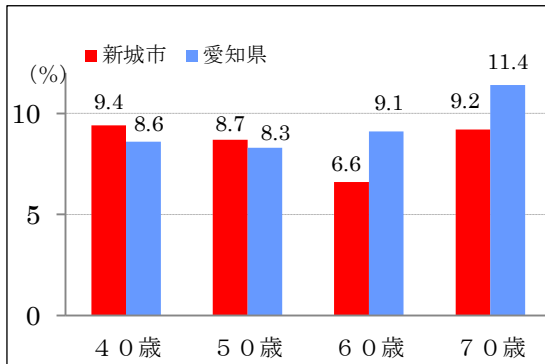
(出典：平成26年度愛知県地域歯科保健業務事業報告)

図45 小中学生の歯肉炎有病者率



(出典：平成26年度新城市小・中学校「児童・生徒の発育と健康状態」統計調査)

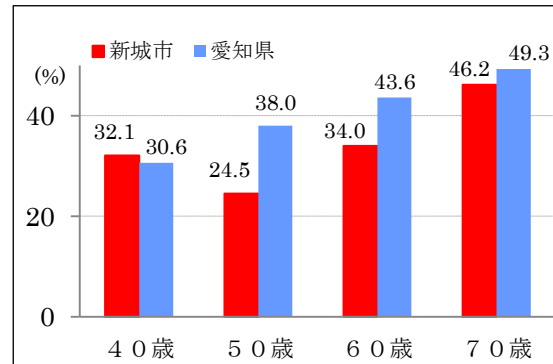
図46 歯周疾患検診(デンタルドック)年代別受診率



(出典：平成26年度歯周疾患検診実施状況)

図47 歯周炎有病者率

(CPIコード※3以上の者の割合)



(出典：平成26年度歯周疾患検診実施状況)



## ②課題

- ・乳幼児期の親の仕上げ磨きの実施率は良好ですが、乳幼児期のむし歯予防に結びついていないため、フッ化物の歯磨剤を活用した歯磨き等効果的な方法も推進していく必要があります。
- ・永久歯のむし歯は、乳幼児期の食習慣・生活習慣が大きく影響するため、フッ化物の活用を含めた乳幼児期からの対策が必要です。
- ・むし歯を増やさないために、効果的な予防方法について指導すると同時に、フッ化物洗口実施者数を増やしていく必要があります。
- ・小学生から中学生にかけて歯肉炎は約10倍に増加するため、歯磨き指導、栄養指導及び生活習慣について継続的な指導が必要です。
- ・かかりつけ歯科医での定期的な受診の必要性や、むし歯や歯周疾患の予防に関する知識の普及啓発が必要です。

## ③今までの市における取り組み

取 り 組 み	事 業 内 容
<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科医師会やこども園・小中学校と連携したライフステージごとの正しい知識の普及啓発、情報提供</li> <li>・フッ化物の活用に関する知識の普及とこども園や小学校におけるフッ化物洗口の推進</li> <li>・各種歯科健診受診率向上のための啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母子健康手帳交付時の説明</li> <li>・ママとパパの教室、ママとパパの教室卒業生交流会、離乳食教室、育児相談などでの歯科指導</li> <li>・4か月児健康診査、1歳6か月児健康診査、2歳児歯科健康診査、3歳児健康診査</li> <li>・乳幼児フッ化物塗布</li> <li>・こども園、小中学校、老人クラブ等での依頼に応じた歯科健康教室</li> <li>・こども園、小中学校での口腔衛生教育</li> <li>・妊産婦歯科健康診査、歯周疾患検診（デンタルドック）</li> <li>・歯の健康フェスティバル</li> <li>・フッ化物洗口事業</li> <li>・広報紙の周知啓発</li> </ul>

## ④目指す方向

- ・学齢期から歯や口腔の健康に対する知識を持ち、口腔内の健康を自己管理できる技術を身に付け、さらにかかりつけ歯科医で定期的に受診することで、いつまでも健康な歯を保ち、生涯にわたり歯の健康を維持することを目指します。

## ⑤今後行っていく取り組み

- ★重点施策：乳幼児期からのむし歯予防と成人期での歯周疾患検診（デンタルドック）の受診を勧奨し、むし歯や歯肉炎の人を減らします。

**【行政ができること】**

- ・ライフステージごとの歯の健康教育を充実します。
- ・歯科医師会を始め関係機関と連携し、むし歯や歯周疾患など歯の健康に関する知識の普及啓発を行います。
- ・フッ化物洗口未実施のこども園・小学校へフッ化物利用によるむし歯予防対策の重要性を啓発し、実施にむけて取り組みます。

**【団体（企業等）ができること】**

- ・行政と連携し歯の健康教育に努めます。

**【個人ができること】**

- ・1日のおやつ回数を決めて、甘い食べ物や飲み物を摂り過ぎないようにします。
- ・親が仕上げ磨きを実施し、少なくとも小学校入学前まで継続します。
- ・フッ化物の効果を理解し、適切・効果的に利用します。（塗布・歯磨剤）
- ・歯周疾患予防のための正しい歯磨きの方法を知り、実践します。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診します。

**⑥評価指標**

指 標	現状値	目標値	出 典
むし歯のない子どもの増加 3歳児 5歳児 中学1年生	76.0% 48.0% 73.1%	90% 90% 80%	平成26年度保健業務のまとめ 愛知県地域歯科保健業務報告
甘いおやつをほぼ毎日食べる子どもの割合の減少 3歳児	52.9%	40%	平成26年度3歳児健康診査受診者問診項目集計
甘い飲み物をほぼ毎日飲む子どもの割合の減少 3歳児	39.7%	25%	
親が仕上げ磨きをする割合の増加 1歳6か月児 3歳児	79.9% 91.7%	100% 100%	平成26年度1歳6か月児・3歳児健康診査受診者問診項目集計
歯肉炎有病者率の減少 中学3年生	16.4%	10%	平成26年度新城市小・中学校「児童・生徒の発育と健康状態」統計調査
歯科健康診査を受ける妊産婦の増加	18.7%	50%	平成26年度妊産婦歯科健康診査結果
歯周疾患検診（デンタルドック）受診率の増加 40歳 50歳 60歳 70歳	9.4% 8.7% 6.6% 9.2%	20% 20% 20% 20%	平成26年度歯周疾患検診実施状況報告