

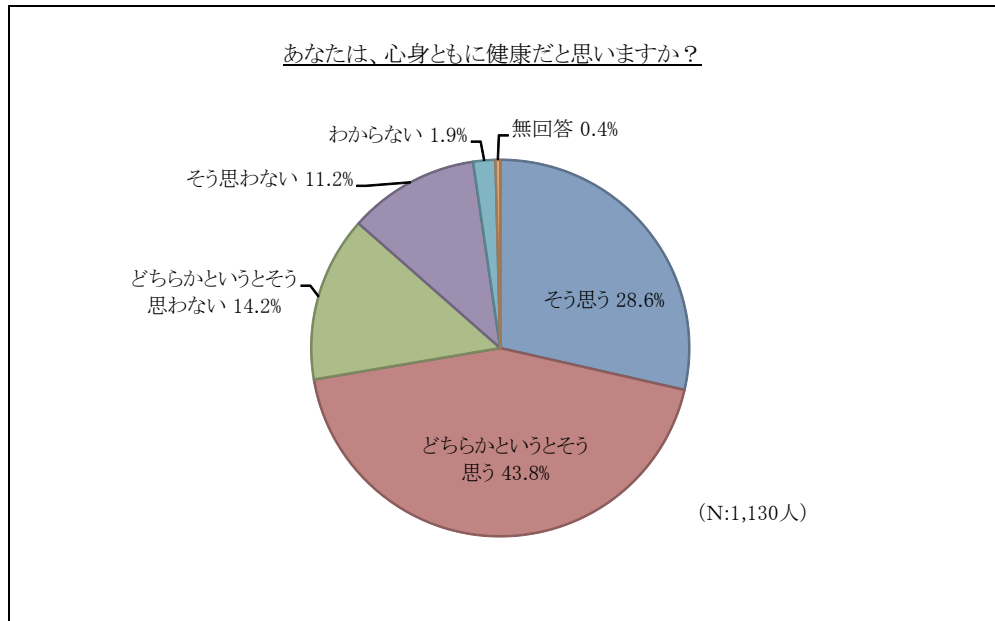
第8章 丈夫な体と豊かな心を持ちお互いに助け合い、 健康で安心して暮らせるまち

1 みんなで取り組む健康づくり

現状と課題

- (i) 健康づくりに関するアンケート調査から「食事バランスガイド*を知っている」人の割合は増加してきていますが、3割にとどまっています。また、30代男性では、朝食を欠食する人が増えています。さらに1日の塩分摂取量は10.6g（目標9g）で、疾病予防と健康づくりのためにはさらに減塩が必要であり、栄養・食生活の改善が必要です。
- (ii) 1日の歩数が全年代で減少してきており、運動不足が表面化してきています。また男性の肥満者が増えてきており、生活の中で身体活動を増やすことや定期的に運動することが必要です。
- (iii) 働き盛りの年代で、眠れない人やストレスを感じている人が増えており、こころの相談件数が増加しています。気軽に相談できる場所などの情報提供を図るとともに、休養やこころの健康づくりをしていく必要があります。
- (iv) 地域活動に参加している高齢者の割合が、減っています。高齢者が健康と体力を維持するため、仲間や地域とともに楽しく健康づくりをしていくことが必要です。

食事バランスガイド …「食事の基本」を身につけるため、望ましい食事のとり方や、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマのイラストで示したものを。



(資料：平成23年度まちづくり市民アンケート)

(1) 栄養・食生活の改善

① 食生活に関する正しい知識の普及啓発

健康づくりのために適切な食生活習慣や食事バランスなど食に関する知識について、幅広い年代に普及啓発を行います。

② 朝食摂取率の向上

「早寝・早起き・朝ごはん」の推奨など関係機関と連携を取りながら食育*を推進します。また、朝ごはんの大切さを普及啓発し、家族ぐるみで朝食摂取率の向上を図ります。

③ 減塩の推進

高血圧や脳卒中のみならず、胃疾患等多くの疾患を予防するため、減塩を推進します。

(2) 身体活動・運動の推進

① 身体活動増加の推進

健康を保つため、日常生活の中で身体活動を増やすことや手軽な運動をすることについて普及啓発を行います。

食育 …さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力をつけ、健全な食生活をする事ができる人を育てること。

② 定期的運動実施の推進

イベントに運動を取り入れるとともに、運動教室を開催し、運動の大切さを啓発します。また、関係機関と連携し、楽しく運動できる環境づくりを行います。

(3) 休養・こころの健康づくり

① ストレスや休養についての知識の普及啓発

ストレスの解消法、生活リズムや睡眠による休養の重要性等について知識の普及啓発に努めます。

② こころの病気についての知識の普及啓発

こころの病気や健康の重要性など正しい知識の普及啓発に努めます。

③ こころの健康相談体制の充実

こころの健康相談ができる窓口の情報を提供するなど、保健所や医療機関との連携により、早期に相談できる体制の充実に努めます。

④ 自殺予防の推進

自殺に関する正しい知識や予防について普及啓発を図るとともに、家族や周囲の人による気づきと見守りの促進を図ります。また、相談体制の充実や関係機関との連携により、自殺予防を啓発します。

(4) 高齢者の健康づくり

① 仲間・地域との交流の推進

仲間や地域と交流し、一緒に活動しながら健康づくりができるよう、健康教室や自主活動の支援を行います。

② 健康に関心を持ち、生きがいのある暮らしの推進

健康に関心を持ちながらいきいきと生活できるよう支援します。

2 生活習慣病の予防

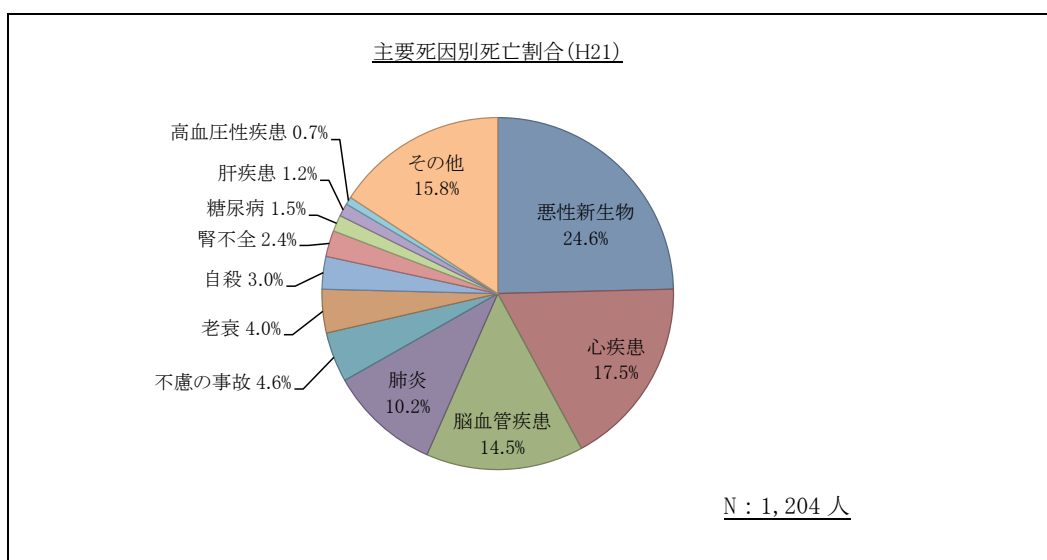
現状と課題

(i) 市民の死亡原因の第1位は「がん」であり、その内訳は「大腸」「気管・気管支・

肺」「胃」の順となっています。特に大腸がんでは、女性の死亡割合が高くなっています。各種がん検診の受診率は、目標に達していない状況であり、また、自分の血圧値を知っている人の割合が減少しています。自分の健康に関心を持ち、生活習慣病*の予防をしていくことが必要です。

(ii) むし歯のない3歳児の割合は7割であり、また、成人で口腔について年1回定期検診を受けている人の割合は3割に留まっています。80歳になっても、自分の歯を20本以上持っている人は少しずつ増えていますが、年代の特性に応じた口腔保健を推進していく必要があります。

(iii) アンケートによると禁煙した人の割合は増加し、受動喫煙の意識改革が進む一方、妊婦の喫煙率の増加がみられ健康への影響が懸念されます。また、飲酒については、男女ともに多量飲酒者（1日平均2合以上）の割合が増えています。たばこ・アルコールと健康について正しい知識の啓発が必要です。



(平成21年岩手県保健福祉年報)

(1) 生活習慣病の予防

① 生活習慣病予防の普及啓発

がんや脳卒中などの生活習慣病について、原因や予防方法など正しい知識の普及啓発に努めます。また、メタボリックシンドローム*（内臓脂肪症候群）の危険性についても、健康診査、健康教室、広報等を通じ周知に努めます。

生活習慣病 …食事、運動、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が発症・進行に関与する病気の総称で、がん、脳血管疾患、心臓病、糖尿病などが含まれる。
メタボリックシンドローム…内臓脂肪型肥満によって、高血圧や糖尿病などさまざまな病気が引き起こされやすくなっている状態

② 定期的な健(検)診*受診の推進

生活習慣病を早期に発見するため、定期的な健(検)診の必要性や受診方法について周知を図ります。また、休日健(検)診や未受診者健(検)診を実施するなど、受診機会を増やし、受診しやすい体制を整えます。

③ 保健指導の充実

生活習慣を見直し健康づくりに取り組むため、特定保健指導の重要性を普及啓発し、受講の勧奨に努めます。また、個々に合った支援を提供し、効果的な保健指導となるよう内容の充実を図ります。

(2) 口腔保健の推進

① 口腔保健の普及啓発

健康で質の高い生活を送るために、歯や口の健康の重要性の普及啓発と検診により歯科疾患の早期発見に努めます。

② 年代に応じた歯科保健指導の推進

学校・事業所など関係機関と連携し、乳幼児から高齢者まで、各年代の特性に応じた正しい知識の情報提供と保健指導を行い、口腔保健の意識向上に努めます。

③ 8020運動*の推進

何歳になっても健康でいきいきとした生活を送るため、生涯自分の歯で食べられるよう、歯周病の予防と早期発見に努め、喪失歯を防ぐ取り組みを推進します。

(3) たばこ・アルコールと健康

① 未成年者や妊婦の喫煙・飲酒の防止

たばこ、アルコールは、がんなど多くの病気と関連しています。特に妊婦については、喫煙や飲酒による胎児への影響が大きいことから啓発を行います。また、未成年者に対しては、禁煙や禁酒について家庭・学校・地域ぐるみで取り組みます。

② 受動喫煙防止対策の推進

保健所と連携し、健康教室や広報等を通じ、喫煙や受動喫煙*の健康への影響を啓発し、受動喫煙防止の推進を図ります。

健(検)診…「健康診査」と「検診」をあわせて表した。「健康診査」とは特定健康診査など健康状態を確認するために行うもので、「検診」はがん検診など特定の病気や異常の早期発見のために行うもの。

8020運動 …80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動で、生涯にわたり自分の歯で物をかむことをすすめるもの。

受動喫煙…他人が吸った「たばこ」の煙を吸わされること。たばこを吸わない人が自分の意思と関わりなく、たばこの害を受けることになる。

③ 禁煙の指導

禁煙を希望する人に、具体的な禁煙の方法を示し、禁煙を支援していきます。

④ アルコールと健康の正しい知識の普及啓発

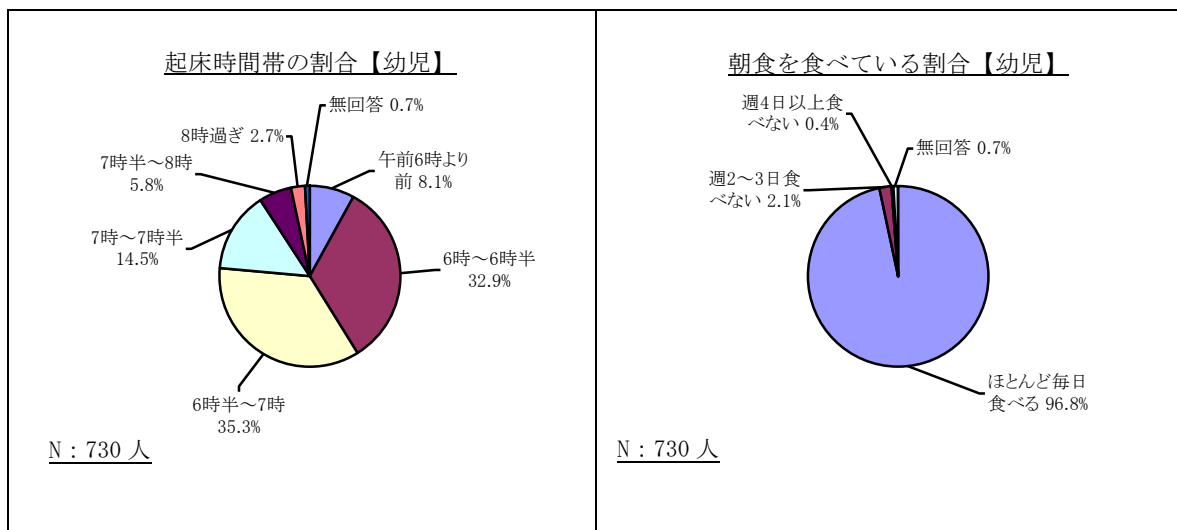
健康教室や広報により、アルコールと健康についての正しい知識を普及します。
特に、休肝日や適正飲酒について普及啓発を図ります。

3 健やかな親子をはぐくむ環境づくり

現状と課題

- (i) 乳児死亡率は横ばいの状態ですが、低出生体重児*の割合は、近年増加傾向にあります。また、核家族化により出産や子育てに不安を抱えている妊婦や母親が多くなっていることから、訪問・健康診査・相談等を通じ、保健指導や必要な情報の提供をしていく必要があります。また、医療機関、関係機関等と連携し、相談支援の充実を図ることが必要です。
- (ii) 家族形態も変化し育児不安を持ちながら子育てしている親が多くなっていることから、今後ますます乳幼児健康診査や相談等子育てへの相談支援が求められます。
- (iii) 朝7時を過ぎても起きない幼児は4分の1で、朝食を食べない幼児の割合も平成18年度調査より増えていることから、基本的生活習慣の乱れが心配な状況です。健康なこころとからだを持つ子どもを育てるため、「早寝・早起き・朝ごはん」の一層の普及啓発が必要です。さらに、次代を担う子どもたちの健やかな成長を支援するためにも、学校と連携して、子どものこころと体の健康づくりを推進する必要があります。

低出生体重児 … 生まれたときの体重が2,500g未満の児



(資料：健康づくりに関するアンケート)

(1) 妊娠・出産の環境づくり

- ① 妊娠・出産の知識の普及
健康な赤ちゃんを産み育てるため、妊娠前からの健康管理や妊娠・出産の正しい知識の普及啓発を行います。
- ② 妊婦健康診査の推進
妊娠中の病気の予防と早期発見のため健康診査事業を実施するとともに、安心して出産が迎えられるよう関係機関と連携し、相談支援を行います。
- ③ 産後うつ*の早期発見と対応
家庭訪問や医療機関との連携を密にし、産後うつ*の早期発見と対応・支援を行います。
- ④ 健康相談の充実
安心して出産を迎えられるよう、関係機関と連携し相談事業を充実します。

(2) 乳幼児期の子育て支援

- ① 乳幼児健康診査の推進
病気の早期発見・早期治療のため、乳幼児期の各種健康診査の受診率を高めます。
- ② 予防接種の普及啓発
感染症予防のため、予防接種を適切な時期に受けるよう普及啓発を行います。

産後うつ … 産後まもなくから数か月までの時期にみられるもので、ホルモンの変化や環境の変化により、日常生活のなかで今までできていたことができなくなるなどのうつ症状や、食欲がわからないなどの身体症状が出てくること。

- ③ 育児支援・育児相談の充実
安心して子育てができるよう、子どもの病気・発達に関する知識の情報提供や、子育てについて気軽に相談できる体制の充実に努めます。また、虐待については関係機関と連携し、早期対応に努めます。
- ④ 障がいの早期発見と早期支援
障がいの早期発見と早期支援に努め、保健・福祉・医療・教育等関係機関が連携し、継続的に支援を行います。

(3) 子どもの心と体の健康づくり

- ① 子どもの生活習慣病予防の普及啓発
教育委員会等関係機関と連携を図りながら子どもの生活習慣病予防について普及啓発を行います。
- ② 親子のきずな・命の尊さの学習
乳幼児期から遊びやスポーツ・食育活動を通じ、豊かな心と健康な体を育むとともに、「赤ちゃんとのふれあい体験」を通じて親子のきずなや命を大切にすることを学校等と協力しながら育みます。
- ③ 食育の推進
子どもの食生活や基本的な生活習慣の確立のため、関係機関とともに普及啓発事業を推進します。
- ④ 不慮の事故防止の推進
やけどや誤飲など不慮の事故防止のため、家族や周囲の人が気を配るよう啓発します。

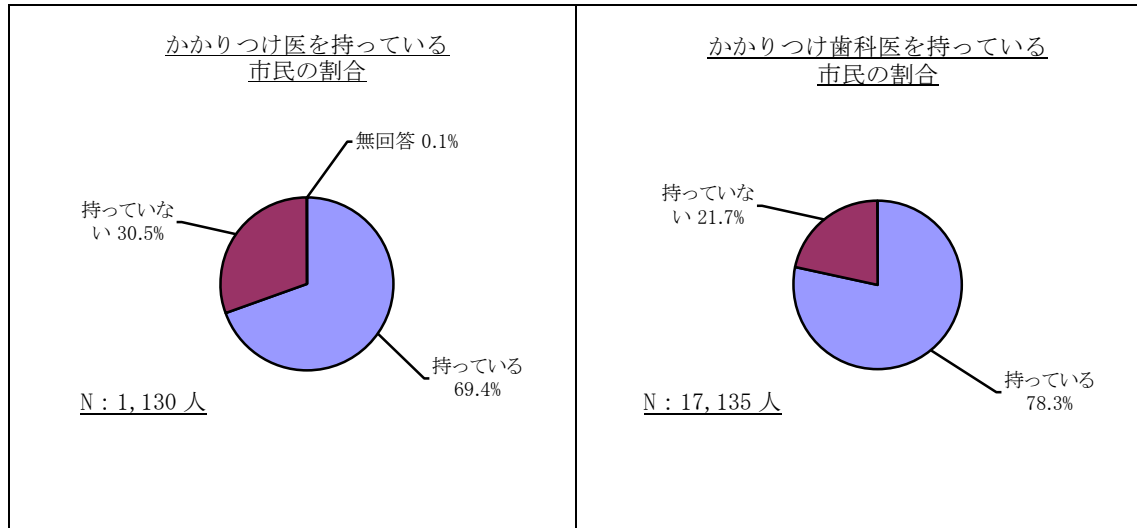
4 病診連携による地域医療の充実

現状と課題

(i) かかりつけ医やかかりつけ歯科医を持つ人が徐々が増えてきていますが、外来医療の機能分担によるメリットや、病診連携*のしくみの理解がまだ不十分であり、情報の提供や普及啓発が必要です。

病診連携 …「病院」と「診療所(かかりつけ医)」が連携し、必要に応じて患者を相互に紹介、診療にあたること。

安心していつでも必要な医療を受けられるよう、休日や夜間の医療の確保を継続するとともに、救急医療体制を維持するため二次救急医療*の運営に支援を行い、地域医療の充実に努める必要があります。



(資料:平成 23 年度まちづくり市民アンケート)

(資料:平成 22 年度花巻市民の医療に関するアンケート)

(1) 地域医療の充実

- ① 病診連携のしくみの普及啓発
病診連携のしくみについて理解の促進を図ります。
- ② かかりつけ医・かかりつけ歯科医の普及啓発
いつでも気軽に相談できる、かかりつけ医、かかりつけ歯科医を持つよう、普及啓発を行います。
- ③ 休日等の医療体制の確保
安心していつでも医療が受けられるよう、医療機関と連携し、休日当番医制の実施や休日歯科診療所の運営を行います。
- ④ 二次救急医療確保の支援
救急医療を確保するため病院群輪番制の運営への支援や、救急医療の医師確保への支援を行います。
- ⑤ 医療機関等の情報提供
ホームページや広報等を通じて、医療機関の所在地や診療科目など基本情報を提供します。

二次救急医療 … 入院や手術を必要とする中度から重度の傷病者の治療を行う医療。