

富山市

Toyama City
HEALTH PLAN 21

健康プラン 21 (第2次)



計画期間：平成25年度～平成34年度

イメージキャラクター
あまっくま



富山市では「**プラス1,000歩富山市民運動**」
を推進しています

あと10分!

今より1,000歩
多く歩こう

歩くことを
習慣づけよう

意識的に身体を
動かそう

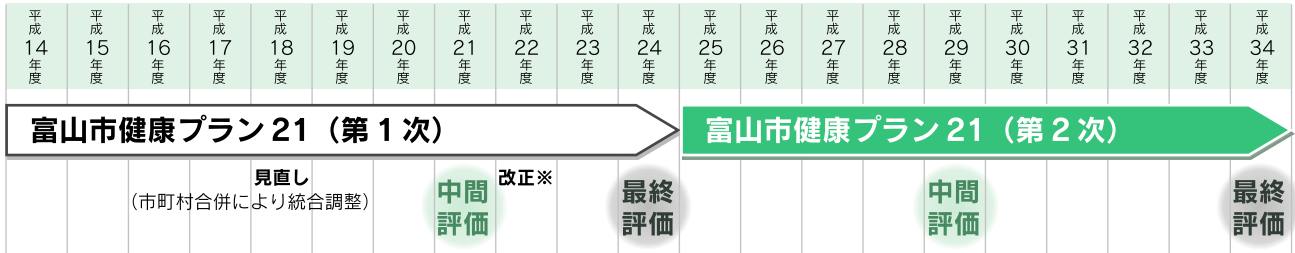
平成25年3月
富山市

1 富山市健康プラン21とは

国は、近年の社会経済変化とともに急激な少子高齢化が進む中、10年後の目指すべき姿を全ての国民がともに支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とし、「健康日本21（第2次）」を推進するものとしています。

本市においても、健康都市富山を目指すため、これまでの成果をもとにさらなる取り組みや課題の改善にむけ、「健康日本21（第2次）」の地方計画として「富山市健康プラン21（第2次）」を新たに策定しました。

計画期間は、平成25年度から平成34年度までの10か年とします。



※改正について 平成14年度の策定時、計画期間を平成23年度までとしていたが、医療制度改革により、メタボリックシンドロームや特定健康診査などの新たな概念が導入されたことから、目標項目を追加し、計画期間を1年延長した。

2 基本理念

本市は、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、地域ぐるみで個人の健康を支え、守る環境づくりを推進し、「すべての市民が健やかで心豊かに生活できる活力のあるまち」の実現に努めます。

3 基本目標

(1) 健康寿命の延伸

- 平均寿命と健康寿命の差の縮小を目指します。
- 生活習慣病を予防し、壮年期における死亡の減少を目指します。
- 疾病や障害の有無に関わらず、すべての市民が健やかで心豊かに生活し、生きがいや幸せを実感できることを目指します。

(2) 健康格差の縮小

あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境をつくることにより、健康格差（地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差）の縮小を目指します。

4 基本目標達成のための施策

1 生活習慣及び社会環境の改善

栄養・運動・休養などの生活習慣は、健康づくりの基本です。個人への働きかけだけでなく、社会環境の改善にも取り組みます。

2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の発症を防ぐため、食生活の改善や、運動習慣の定着など、一次予防を推進するとともに重症化予防にも取り組みます。

3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

子どもの頃からの生活習慣病予防や、ストレス対策によるこころの健康づくり、高齢者の健康づくり、介護予防に取り組みます。

4 健康を支え、守るための社会環境の整備

地域や世代間の助け合いなど、ソーシャルキャピタル（地域の相互信頼や絆）の醸成に努め、地域ぐるみで市民の健康を支え、守る環境づくりに取り組みます。

5 特徴

－「富山市健康プラン21(第2次)」をこのように取り組みます－

★市民一人ひとりが主役です。

市民一人ひとりが、健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすいよう、地域や行政など各々の役割を明確にし、健康を支える環境づくりを推進します。

★一次予防に加え、「重症化予防」に取り組みます。

病気の発症を予防する「一次予防」に加え、超高齢化社会を見据え、病気を抱えながらも前向きに生きていくことができるよう「重症化予防」にも取り組みます。

★ライフステージに合わせて取り組みます。

将来を担う次世代の健康を支えるため、妊婦や子どもの健康づくりに取り組むとともに壮年期や高齢期など、各ライフステージの健康課題に積極的に取り組みます。

★地域ぐるみで取り組みます。

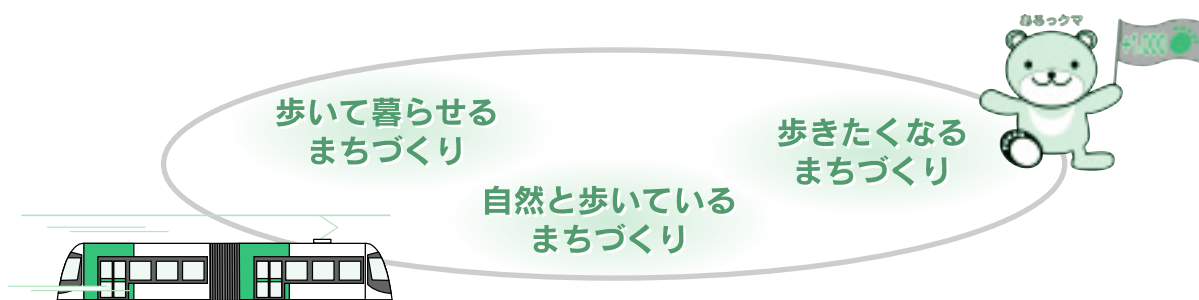
各種団体からなる「地区健康づくり推進会議」において、その地域の実情や特性にあった健康づくりについて、市民とともに考え、地域ぐるみで実践します。また、人と人とのつながりを大切にしていけるソーシャルキャピタルの醸成に努め、市民みんなで地域に根ざした健康づくりを推進します。

★具体的な目標を設定し、評価します。

健康づくりを効果的に進めるため、具体的な目標値を設定しました。また、目標に到達するための具体的活動などの成果を市民と一緒に評価し、その後の健康づくりに反映していきます。

★「まちづくり」と融合した健康づくりを推進します。

本市の重点プロジェクトである公共交通を軸としたコンパクトなまちづくりを「歩く」ことを核とした健康づくりの視点から捉え、目標項目に盛り込みました。



～生活習慣及び社会環境の改善～

栄養・食生活

適正な量の食事をバランスよくとることは、健康を維持するための基本です。自分や家族の食生活を見直して、適正体重を維持していきましょう。

主な目標

項目	現状値	目標値	
① 朝食をとる者の割合の増加	児童	98.5%	100%
	生徒	96.1%	98%
	20歳代	— (平成25年調査予定)	未定 (平成25年に設定)
② 適切な量と質の食事をとる者の増加	食塩摂取量の減少	11.7 g	10 g 未満
	20～60歳代男性の肥満者	25.0%	23%
③ 適正体重を維持している者の増加（肥満の減少）	40～60歳代女性の肥満者	14.3%	12.5%

市民自らの健康づくり

- 家族の団らんや人とのふれあいを大切にしながら、食生活を楽しみます。
- 脂肪や塩分の取り過ぎを避け、野菜を多くとりながら、バランスよく腹八分目を守ります。

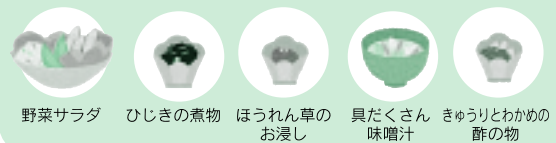
市民を支える地域の健康づくり

- 食生活改善推進連絡協議会などの健康づくり関連団体は、栄養・食生活に関する情報を提供し、地域に根ざした生活習慣病予防食の普及啓発に努めます。

市民を支える環境づくり

- 保健福祉センターを中心に望ましい食生活に関する知識を普及啓発します。また、栄養・食生活に関する健康教育、健康相談を充実します。
- 飲食店や特定給食施設※など、栄養成分表示やヘルシーメニューの提供に取り組む施設を増加し、栄養に関する情報提供など、望ましい食生活を普及啓発します。

1日にとりたい野菜の量(350g)は「小鉢5皿分(70g×5)」と覚えよう!



※特定給食施設：1回100食以上または1日250食以上を提供する施設

身体活動・運動

身体を動かすことは、生活習慣病の予防・改善に役立つだけでなく、高齢者の認知症やロコモティブシンドローム※の予防にもつながります。まずは、日常生活の中で家事動作なども含め、意識して身体を動かし、今より1日1,000歩（約10分）多く歩いてみませんか。

※ロコモティブシンドローム : P12参照

主な目標

項目	現状値	目標値
1 意識的に身体を動かしている者の割合の増加	64.0%	74%
2 日常生活における歩数の増加	成人男性	7,993歩
	成人女性	5,210歩
3 公共交通利用者数※の増加	62,432人	64,000人

※ 1日当たりの市内の鉄軌道及び路線バスの利用者数

市民自らの健康づくり

- 階段利用など、日常生活の中で意識して積極的に身体を動かします。
- 今より1,000歩（歩く時間で10分程度）多く歩きます。
- 車の利用を見直し、積極的に歩きます。

市民を支える地域の健康づくり

- スポーツ関係団体を中心として、地域ぐるみで身体活動・運動に関する知識を普及啓発し、運動を通じた地域活動を推進します。
- 誰もが気軽に参加できるウォーキングを地域ぐるみで行います。
- 地域で行っているスポーツ教室やサークル活動などを充実します。

市民を支える環境づくり

- 保健福祉センターを中心に、身体活動・運動の必要性に関する知識を普及啓発し、プラス1,000歩富山市民運動を推進します。
- 医療機関や関係機関と連携しながら、身体活動・運動に関する知識の普及や運動習慣の定着を推進します。
- 公共交通機関の利用を促進し、「歩く」ことによる健康づくりを推進します。

■ウォーキングはこんなにからだにいい!

- 美肌効果(新陳代謝も活発になり若々しい肌を保てます)
- 美脚効果

- 足腰を鍛え、寝たきり予防
- 脳を活性化



- 骨が丈夫に
- 脂肪を燃やし肥満を防ぐ
- 血圧が安定 ● 動脈硬化を予防

- ストレス解消(気分転換、自律神経への効果)

休 養

ストレス社会といわれる現代では、「休む」と「養う」をバランスよく取り入れ、十分な睡眠をとり、日常生活の中でリラックスできる時間や、趣味を楽しむ時間を意識的に確保することが重要です。

主な目標

項 目	現状値	目標値
① 睡眠を十分とれていない者の割合の減少	23.0%	15%
② 「積極的休養※」が取れているという者の割合の増加	— (平成25年調査予定)	未定 (平成25年に設定)

市民自らの健康づくり

- 早寝・早起きを心がけ、心身の疲労回復を図ります。
- 睡眠不足や睡眠障害が改善しない時は、早めに相談機関や医師に相談します。
- 「積極的休養」について理解を深め、リラックスした時間や趣味を楽しむことなどを生活に取り入れます。

市民を支える地域の健康づくり

- 趣味やスポーツ、ボランティア活動など、「積極的休養」を取り入れた地域活動を推進します。

市民を支える環境づくり

- 望ましい睡眠の習慣を身につけるよう、早寝・早起きや適切な睡眠時間について、保育所や幼稚園、小・中学校で周知します。
- 睡眠や「積極的休養」の重要性について職場にも周知し、「休み」を取りやすい雰囲気づくりに努めます。
- 市民が気軽に相談できるよう、保健所や保健福祉センターでの相談を拡充します。

※積極的休養とは

単にごろ寝をして過ごすだけでなく、リラックスしたり自分を見つめたりする時間を1日の中につくこと、趣味やスポーツ、ボランティア活動などで週休を積極的に過ごすこと、長い休暇で家族の関係や心身を調整し、将来への準備をすることなどで、明日への英気を養うことです。



たばこ・アルコール

たばこは、がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの呼吸器疾患、糖尿病などさまざまな疾患の原因であり、受動喫煙による健康被害も生じます。自分のためにも、周囲のためにもぜひ、禁煙しましょう。また、お酒の飲みすぎは、アルコール依存症などの精神疾患、循環器疾患などの原因になります。節度ある飲酒をこころがけましょう。

主な目標

項目	現状値	目標値	
① 禁煙、分煙に取り組む施設の増加	公共施設	92.0%	100%
	自治公民館(敷地内の公園を含む)	42.9%	100%
	職場	15 か所 ^{※1}	30 か所
	飲食店	17 か所 ^{※1}	40 か所
② 成人の喫煙率の減少	男性	29.5%	20%未満
	女性	8.8%	8%未満
③ 妊娠中の喫煙をなくす		3.6%	0%
④ 将来絶対にたばこを吸わないと考える小・中学生の増加	小学4年生	—	100% (平成25年度調査予定)
	中学1年生		
⑤ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者 ^{※2} の割合の減少	男性	6.6%	3.3%以下
	女性	1.0%	0.5%以下

※1 市の「禁煙宣言」施設、「分煙宣言」施設ステッカーを掲げる施設数（平成17年度～23年度）

※2 1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者

市民自らの健康づくり

- 喫煙や多量飲酒の健康への影響について理解し、禁煙、節度ある量の飲酒に努めます。
- 家庭（特に妊婦や子どもがいる家庭）での受動喫煙防止に取り組みます。
- 未成年者の喫煙・飲酒を防止します。

市民を支える地域の健康づくり

- 自治公民館などの施設（敷地内の公園を含む）の分煙・禁煙を徹底します。
- 地域ぐるみで、分煙・禁煙対策を推進します。
- 未成年者の喫煙・飲酒の防止を推進します。

市民を支える環境づくり

- 医療保険者や医療機関と連携し、やめたい人がやめられるよう禁煙支援・治療の普及を行います。
- 小・中学生に対し喫煙・飲酒防止教育を行います。
- 妊娠中や子育て期間の喫煙が、児の健康へ及ぼす影響について、周知し、禁煙を推進します。
- 公共の場での分煙・禁煙を推進し、受動喫煙を防ぎます。

「禁煙宣言」「分煙宣言」ステッカー

禁煙・分煙を実施している施設で、市で行っている禁煙運動推進の主旨に賛同する施設において表示し、禁煙・分煙運動を進めていくものです。

新鮮な空気を
いっぱい吸える
健康なまちを
つくりましょう！



歯の健康

歯の健康は、「食べる」、「話す」という機能だけではなく、全身の健康にも大きく関わっています。う蝕や歯周病で歯を失わないよう、生涯を通じて、定期的な歯科健診や歯の手入れを行いましょよう。

主な目標

項目		現状値	目標値
① 乳幼児・学童期のう蝕のない者の増加	う蝕のない3歳児の割合の増加	74.8%	85%
	12歳児の一人平均う歯数の減少	1.13本	1本以下
② 歯周病を有する者の割合の減少	40歳	40.5%	30%
	60歳	58.3%	45%
③ 歯科健診を受診した者の増加		16.6%	30%以上

市民自らの健康づくり

- う蝕予防のためフッ化物（フッ素）を利用します。（フッ素入り歯みがき剤・フッ化物塗布）
- バランスのとれた食事を心がけ、よくかんで食べます。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診や予防処置を受けます。

市民を支える地域の健康づくり

- 地域の行事などで、歯の健康について啓発します。
- 食生活改善推進員によるバランス食の普及や、保健推進員による歯の健康づくりについての正しい知識の普及活動を推進します。
- 歯の衛生週間などに各種団体と連携し、歯の健康づくりを啓発します。

市民を支える環境づくり

- 保健所・保健福祉センターは、う蝕や歯周病予防についての正しい情報を発信します。
- 定期的な歯科健診や歯科保健指導を行う「かかりつけ歯科医」を普及啓発します。
- 保健所、教育委員会や歯科医療機関などが連携し、乳幼児から学童、そして生涯にわたる一貫した歯科保健推進体制の整備を図ります。

生涯にわたって自分の歯を20本以上残す
「8020（ハチマルニイマル）」
を目指そう！



～生活習慣の発症予防と重症化予防の徹底～

がん

がんは、死因の第1位であり、高齢化の進行に伴い、さらにはがんになる人の増加が見込まれています。市民の一人ひとりが、自分の問題と捉え、がんを予防するための望ましい生活習慣を身につけるとともに、定期的ながん検診を受診し、早期発見、早期治療に努めましょう。

主な目標

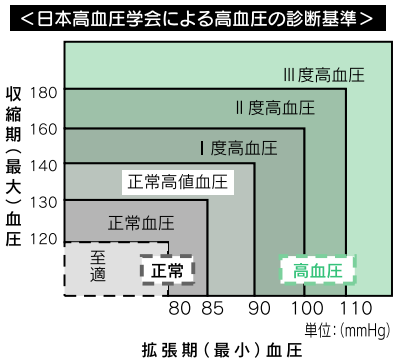
項目	現状値	目標値
① 75歳未満のがんの年齢調整死亡率(SMR) ^{※1} の減少	男性 89.0 ^{※2} 女性 92.0 ^{※2}	80.1 82.8
② がん検診の新規受診者数の増加 (市が実施する大腸がん検診 ^{※3} を初めて受診した者(40-69歳)の増加)	1,587人	1,900人

循環器疾患（脳血管疾患・虚血性心疾患）

脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患は、がんと並んで主な死因となっています。予防の基本は①高血圧②脂質異常症③喫煙④糖尿病の4つの危険因子を防ぐことです。そのためには、食事や運動、禁煙などの生活習慣の改善が大きなポイントになります。

主な目標

項目	現状値	目標値
① 40-74歳の脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率(SMR) ^{※1} の減少	脳血管疾患 男性 93.6 ^{※2} 女性 74.8 ^{※2} 心疾患 男性 67.7 ^{※2} 女性 69.1 ^{※2}	84.2 67.3 60.9 62.2
② 高血圧の改善 (正常高値血圧以上の有所見者(55-74歳)の割合の減少)	男性 57.5% 女性 52.2%	減少傾向へ
③ メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者及び予備群の減少 (平成20年度)	29.7%	平成20年度に比べて25%減少



糖尿病

エネルギーのとりすぎや運動不足から、糖尿病にかかる人が増加しています。糖尿病で怖いのは併発するさまざまな合併症です。健康診査で指摘されたら、放置せず、生活習慣の改善はもちろん、必要であれば治療をきちんと受けることが大切です。

主な目標

項目	現状値	目標値
① 血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少 (HbA1cがNGSP値 ^{※4} 8.4%以上の者の割合の減少)	1.1%	1.0%

※1 SMR(標準化死亡率):人口構成の異なる集団を比較する場合、これらの集団における人口の年齢構成を考慮し、100を基準として標準化したもの。
 ※2 平成20年~22年の3年分の合計
 ※3 大腸がん検診:便潜血反応検査(2日法)
 ※4 NGSP値:国際標準表記

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPDは、主として長期の喫煙によっておこる肺の炎症性の病気です。主な症状は、せき、たん、息切れで、徐々に呼吸器障害が進行します。禁煙による予防と早期治療が重要ですが、認知度が低い
ため、多くの人々が未治療の状態とされています。

主な目標

項目	現状値	目標値
① COPDの認知度の向上	【国の参考値】 25%	【国の参考値】 80%
② 成人の喫煙率の減少（再掲）	男性 29.5% 女性 8.8%	男性 20%未満 女性 8%未満

市民自らの健康づくり

- がん、脳血管疾患、心疾患、糖尿病などの生活習慣病について、正しい知識を持ち、発症や重症化を予防するため、禁煙、食生活、運動など、望ましい生活習慣を実践します。
- 早期発見、早期治療のため、定期的に健康診断やがん検診を受診します。また、精密検査が必要な場合は、速やかに受診するように努めます。

市民を支える地域の健康づくり

- 関係団体が協力し、地域ぐるみで健康診断やがん検診の必要性について普及啓発し、受診勧奨します。
- 地域の公共施設での受動喫煙の防止に努めます。
- 保健推進員によるがん検診の受診勧奨や、食生活改善推進員による正しい食生活の普及活動などを推進します。
- がんや脳血管疾患、心疾患、糖尿病などで治療している人を正しく理解するよう努めます。

市民を支える環境づくり

- 健康診断とがん検診の案内を一本化し、医療機関で同時に受診できるようにするとともに、働き盛りの年代の人が受診しやすいよう休日総合がん検診を実施するなど、受診しやすい体制づくりに努めます。
- がんや生活習慣病に関する予防や検診（健診）について、わかりやすく正しい情報を発信します。
- 医療機関や関係機関と連携しながら、仕事と治療の両立が図れるよう推進していきます。



～社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上～

次世代（子ども）の健康

活力ある社会を築いていくためには、次世代を担う子ども達が、健やかで心豊かに成長することが必要です。

妊娠前・妊娠期の心身の健康づくりを行うとともに、子どもの頃から、望ましい生活習慣を身につけ、生きる力を発揮することができるよう支援していく必要があります。

主な目標

項 目	現状値	目標値
1 望ましい生活習慣（栄養・食生活、睡眠）を実践する子どもの割合の増加		
ア 朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合の増加	児童 98.2%	100%
	生徒 96.0%	98%
イ 夜9時までに就寝する幼児の割合の増加	55.7%	60%
2 適正体重の子どもの増加		
ア 全出生数中の低出生体重児の割合の減少	8.3%	減少傾向へ
イ 肥満傾向にある子どもの割合の減少	児童 6.4%	6%
	生徒 8.3%	7%

市民自らの健康づくり

- 妊産婦、乳幼児健診を受診し、健康管理に努めます。
- 子どもの頃からの望ましい生活習慣が身につくよう、家族ぐるみで実践し、子どもの模範となるよう努めます。

市民を支える地域の健康づくり

- 保健推進員は、乳幼児の健康づくりに関する情報提供を行います。また、保護者の身近な相談相手となり、保健師と連携しながら子育てを支援します。

市民を支える環境づくり

- 保育所・幼稚園・学校は、栄養・食生活についての健康教育の実施や日常生活で積極的に体を動かすなど、子どもの健康づくりを推進します。また、早寝・早起きや適切な睡眠時間について周知します。



こころの健康

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な条件であり、「生活の質」に大きく影響するものです。

こころの健康を保つには、適切な運動や、バランスのとれた栄養・食生活が基盤となり、心身の疲労回復のため、十分な睡眠の確保と、リラックスや気分転換に取り組み、ストレスと上手につきあうことが重要です。

主な目標

項目	現状値	目標値
① 自殺者数の減少	92人 (人口10万対22.2)	82人 (人口10万対19.5)
② ストレス対処法実践者の増加 (ストレスと上手につき合える者の増加)	68.4%	75%

市民自らの健康づくり

- ストレスに気づき、自分にあったストレス対処法を見つけ実践します。
- 自分や家族、仲間のこころの不調に気づいたときは、早めに専門家に相談します。

市民を支える地域の健康づくり

- メンタルヘルスサポーターなど健康づくりボランティアによる身近な地域での声かけなどで、より多くの市民へ「こころの健康」についての普及啓発に努めます。
- 地域の関係団体・関係機関が有機的に連携したネットワークを構築し、こころの問題を気軽に話し合える地域づくり活動を推進します。

市民を支える環境づくり

- 市民が気軽に相談でき、こころの変調に適切に対処できるよう、保健所や保健福祉センターにおけるこころの健康に関する教室や相談などを実施します。
- 働く人のメンタルヘルス対策を充実するために、富山商工会議所や商工会などと連携し、職域メンタルヘルスサポーターを養成し、職場におけるこころの健康づくり支援体制を推進します。
- うつ状態にある人に対応するために、かかりつけ医と精神科医の連携体制を構築します。
- 高齢者、介護者がより身近な機関で相談できる支援体制と、地域で高齢者を支えるシステムづくりに取り組みます。



高齢者の健康

急激な高齢化が進んでいる中で、健康寿命の延伸、元気な高齢者の増加を目指すため、介護が必要となった原因疾患の上位を占める、脳関連の病気、認知症、筋骨格関連の病気の予防に重点を置き、取り組んでいきます。特に「歩く」ことは、生活習慣病の予防のみならず、認知症、ロコモティブシンドローム※予防にも効果的です。本市が推進する「公共交通の利用」は、外出機会や歩数の増加にもつながることから、公共交通を利用して外出する高齢者の増加を目指します。

主な目標

項目	現状値	目標値
① 健康な高齢者の割合	82.4%	80%以上
② 低栄養傾向（BMI※20以下）の高齢者の割合の増加の抑制 <small>※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)</small>	20.0%	22%
③ 公共交通を利用して外出する高齢者※の増加 <small>※おでかけ定期券利用者</small>	90万人	500万人 (5年間で)

市民自らの健康づくり

- がん検診、特定健康診査、後期高齢者の健康診査を受診し、健康管理に努めます。
- ウォーキングや家でもできる体操など、介護予防を実践します。
- 低栄養にならないよう、質のよい食事を心がけます。
- おでかけ定期券を利用し、家族、友人を誘ってまちなかへ出かけます。

市民を支える地域の健康づくり

- 老人クラブの仲間同士で楽いきいき運動などを行い、継続的に運動を行います。
- 介護予防推進リーダーが中心となって水飲み運動を推進し、介護予防に取り組みます。
- 要支援・要介護状態になっても人とふれあい、豊かに生きることができるよう、身近な場所で参加でき、地域で見守られながら、介護予防を実践できる介護予防ふれあいサークル活動に取り組みます。

市民を支える環境づくり

- 保健所・保健福祉センターや地域包括支援センターは、健康づくり、介護予防を積極的に推進します。
- 保育所・幼稚園・学校は、3世代交流などの推進を図るなど、高齢者の社会活動への参加を促進します。
- 医療機関、薬局は、適切な医療や薬の情報提供を行います。

※ロコモティブシンドロームとは

骨、関節、筋肉などの運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりの状態になったり、そのリスクが高い状態をいいます。健康寿命をのばすためには「ロコモティブシンドローム」対策が必要です。

ロコモティブシンドローム予防のための運動

- 片足立ち
左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。
- スクワット
深呼吸するペースで5～6回を繰り返します。これを1日3回行いましょう。
- その他
ストレッチ、ラジオ体操、ウォーキングなど



～健康を支え、守るための社会環境の整備～

「富山市健康プラン21」を推進するためには、一人ひとりの取り組みだけでなく、地域としての取り組みや環境づくりが重要です。ソーシャルキャピタル（地域の相互信頼や絆）をさらに育み、地域に根ざした健康づくりを推進します。

主な目標

項目	現状値	目標値
① 地域のつながりの強化 (自分と地域の人たちとのつながりが強い方だと思う市民の割合)	【国の参考値】 45.7%	【国の参考値】 65%

市民自らの健康づくり

- ボランティア活動、地域の行事に積極的に参加します。
- 日頃から、ご近所の方とのあいさつを心がけます。

市民を支える地域の健康づくり

- 地域の各種団体で実施している行事を今後も大切にし、継続します。
- 子どもから高齢者まで、幅広い世代が参加できる行事を実施し、世代間交流に努めます。

市民を支える環境づくり

- 保健所などの行政機関は、ボランティアの養成や地域活動を支援します。
- 保健所・保健福祉センターは、地域の健康指標などについて情報を発信し、市民とともに健康について考え、語り合える場を提供します。

ソーシャルキャピタルを生かした地域で取り組む健康づくり

本市では、78地区で実施している「地区健康づくり推進会議」を、健康について市民とともに語り、考える場と位置づけ、健康づくり活動を進めています。その中から、地区特性に応じた取り組みについて紹介します。

身近なつながり・支えあい ～歩くことから始めよう！～



住民の3人に1人が65歳以上の高齢者で占めており、高齢者が健康で自立した生活を営めることが地域の課題。現在もいたち川沿いやアーケード街を活用し、ウォーキングを楽しむ人が多く、歩こう会も開催されている。今ある地区活動を広げ、歩くことへの①意識づけ②きっかけづくり③交流を図る、「歩こう大作戦」を今後3年計画で展開し、歩くことを通して個人の健康レベルに合わせた健康づくりを応援するとともに、人と人とのつながりや外出の機会をつくり、地域の健康づくりを進めていきます。

中央保健福祉センター（五番町地区）

がん検診声かけ運動



「地域の人にがんの早期発見の大切さを直接伝えたい！」との思いから、働きかけの方法について話し合い、各町内の福祉推進員、民生委員、保健推進員が協力し、全戸訪問する「がん検診声かけ運動」を実施。顔を合わせて受診を勧めることで受診率は上昇。福祉推進員などが地域にどのような人が住んでいるか把握でき、地域の人との顔の見える関係が広がるなど、福祉活動の一環としての相乗効果も見られました。

南保健福祉センター（新保校区）

毎月第3日曜日は家族みんなでご飯を食べよう！“サザエさん家の食卓キャンペーン”



「漁港が近くにあるのに家庭で魚料理が出る機会が減っている」「子どもの頃からの食習慣が大事！」と食文化の継承が地域にとって大事であるとの声があがり、地域をあげて食育に取り組むことに。“家庭の日”である毎月第3日曜日を、家族そろって楽しい食卓、家庭の味でコミュニケーションを深める「サザエさん家の食卓キャンペーン」開催日として展開中。今後も保育所、幼稚園、学校、児童クラブ等と連携しながら、食文化を次世代に継承していきます。

北保健福祉センター（水橋中部地区）

大久保ふるさとウォーク～健康とふれあいの場を求めて～

従来より地区を守ってきた世代と、新しく移り住む若い世代がともに暮らす地域。この地域では、地区のことを知らない人にも歴史を伝える機会や住民同士の交流の場が求められていました。その方法を話し合い、地区内の名所などを入れたウォーキングマップを作成し、若い世代と一緒に名所を巡ることに。この実践が、健康づくりに結びつき、また歴史ある地区への愛着を育てています。

大沢野保健福祉センター（大久保地区）

冬を楽しむウォーキング

「降雪のため、運動不足になる冬場もウォーキングを楽しみたい！」という声を受けて話し合い、「季節を問わずウォーキングができる地域づくり」を目指し、除雪などウォーキングコースの環境整備を図っていくことに。みんなで歩きたくなるきっかけづくりや環境づくりを進めることで、健康意識が高まり、さらに人と人との交流や顔の見える健康づくりにつながっています。

大山保健福祉センター（上滝地区）

みんなで目指そう！「笑顔きらめく 健康やすうち」



地区の理想の姿を実現するためにどのように取り組んでいけばよいか、みんなで話し合い、具体化することに。そのためには、各団体の活動を「理解」し、より「協力」し、所属している人同士の「つながり」を大切にしよう！との声。健康づくり活動や会議を通じて、「自分たちの地区の健康は自分たちでつくろう！」と意識が高まり、連携が強くなっています。さらに今後は、地区全体の意見を反映させ、波及効果を把握しながらみんなで健康づくりを進めていきます。

八尾保健福祉センター（保内地区）

元気な音川健康第一！～健康のおすそわけ運動の取り組み～



少子高齢化が進んでいるこの地域では、地域に愛着をもち、住民同士が笑顔で元気に暮らすために地域行事の伝承に力を入れて住民同士の交流を大切にしています。「ちょっと耳にした健康情報、自分だけで留めておくのはもったいない」を合言葉に誰かに声をかけることで健康づくりに取り組む人を増やし、健康意識を高めるために「健康のおすそわけ運動」を推進中。今後も地域の伝統行事、特産物の生産とも結びつけながら、運動を継続し、魅力ある健康な地域づくりに取り組んでいきます。

西保健福祉センター（音川地区）

推進体制の整備 —それぞれの役割—

市民の健康づくりを進めるうえで、市民自身はもちろんのこと、行政・医療・教育・企業など様々な機関がそれぞれの特性を活かしつつ連携し、役割を果たすことが重要です。



市民の役割

一人ひとりが、自ら健康であると感じるとともに、主体的に自分の健康づくりに取り組みます。

(例) ・少し早起きして朝ごはんを食べる ・地区の歩こう会に参加 ・食べたら歯をみがく など

地域の役割

地域の各種団体や関係機関などは、協働して市民の健康づくりを支えます。特に保健推進員や食生活改善推進員、メンタルヘルスサポーター、スポーツ推進委員など、健康づくりやスポーツに関するボランティア・指導員は、それぞれの自主活動や情報の提供などを通じて地域の健康づくりを進めます。

(例) ・趣味のサークル活動を開催 ・歩こう会を結成
・自治公民館を禁煙に ・ふれあいサロンで会食を企画 など



医療機関の役割

病気の発見や治療だけでなく、生活習慣病の予防、治療後のケアやリハビリテーションなど、専門性を活かしたさまざまな予防活動を推進します。

(例) ・禁煙支援 ・禁煙外来 ・かかりつけ医師による定期健康管理の定着 など



保育所・幼稚園 学校の役割

子どもたちに関するさまざまな情報や課題を共有し、協働して取り組みます。

(例) ・特別活動などで健康について学習する機会を持つ ・3世代が楽しく参加できる野外活動
・体験授業の機会を増やす など



職場・企業の役割

社員及び家族の健康づくり・健康管理を推進します。また飲食店など、市民にサービスを提供する企業は、市民の健康づくりを支援します。

(例) ・安全な食品の提供 ・休暇を取りやすい環境づくり
・従業員への健診の徹底、健康教育の実施 ・施設の分煙・禁煙 など



行政の役割

市民が健康づくりを行うための正しい情報を提供し、地域ぐるみの健康づくりの実践を支援します。

(例) ・健康づくりに関する情報の提供・体験の場 ・地域のボランティアの育成・支援
・関連団体と連携し健康づくりを支援 など

