

# 第2次「健やかおばま21」

第2次小浜市健康増進計画  
平成29年度～平成34年度

小浜市

# 目次

## 序章 計画策定にあたって

1. 計画策定の趣旨	1
2. 計画の性格	2
3. 計画の期間	2
4. 計画の対象	2
別表1 第2次「健やかおばま21」体系図	3

## 第I章 小浜市の概要と特性

1. 小浜市の概要	4
2. 人口ピラミッド	4
3. 保健に関する概要	5
(1) 出生率の年次推移	6
(2) 合計特殊出生率の年次推移	7
(3) 死亡率の年次推移	8
(4) 主要死因別死亡率の推移	9
(5) 部位別の悪性新生物死亡状況	10
(6) 標準化死亡比	11
(7) 医療費の状況	11
(8) 特定健康診査・特定保健指導の経年実施状況	12
(9) 特定健康診査のメタボリックシンドローム該当者の状況	13
(10) 特定健康診査の年代別・男女別有所見者率の状況	15
(11) がん検診受診率	16
(12) 要支援・要介護認定者数	17

## 第II章 小浜市の健康づくりの目標と実践

1. 計画の基本理念	18
2. 計画の基本方針	18
3. 基本方針に基づく取り組みの考え方	19
「おばまの健康づくり10か条」	21

4. 分野別健康づくりの取り組み	22
(1) 栄養・食生活（食べること）	22
(2) 身体活動・運動（動くこと）	25
(3) 休養・こころの健康づくり	27
(4) 飲酒	30
(5) 喫煙	32
(6) 歯・口腔の健康づくり	34
(7) がん	36
(8) 循環器	38
(9) 糖尿病	41
(10) COPD(慢性閉塞性肺疾患)	43
5. ライフステージ別健康づくりの取り組み	44
(1) 妊娠期	44
(2) 乳幼児期	46
(3) 学童期・思春期	47
(4) 青年期	48
(5) 壮年期	49
(6) 高齢期	50
資料1 小浜市が取り組むライフステージ別事業	51

## 序章 計画策定にあたって

### 1. 計画策定の趣旨

わが国の健康を取り巻く環境は、少子・高齢化や核家族化の進行、生活様式の多様化などにより大きく変化しています。世界有数の長寿国になった一方、生活習慣病<sup>注①</sup>の増加に伴い、壮年期死亡（働き盛りの若い世代の死亡）や寝たきり・認知症の増加など人々の「健康でありたい」という願いを阻む問題が山積しています。

そうした現状の中で、国民健康づくり運動として国が定める「健康日本21」が示されました。さらに、その取り組みを法的に位置づけるものとして「健康増進法」が制定され、2003年5月から施行となりました。

健康増進法は、第2条において各個人が生活習慣への関心と理解を深め、自らの健康状態を自覚して、生涯にわたって健康増進に努めなければならないことを、国民の「責務」として明記しています。また、自治体に対してはその取り組みを支援する計画策定の努力を義務付けています。

「健康日本21（第二次）」では、10年後に目指すべき姿を「すべての国民が共に支えあい、健康で幸せに暮らせる社会」とし、その基本的な方向として、①健康寿命<sup>注②</sup>の延伸と健康格差の縮小、②主要な生活習慣病の重症化予防、③社会生活を営むための必要な機能の維持及び向上、④健康を支え、守るための社会環境の整備、⑤健康に関する生活習慣および社会環境の改善の5つを挙げています。

また、福井県では、国の方針を勘案して「第3次元気な福井の健康づくり応援計画」を策定しました。この計画においては「健康寿命の延伸」を基本目標として、県民が自ら健康づくりに取り組むことを支援し、子どもから高齢者までの各世代が、食生活や運動習慣等の生活習慣の改善を図ることを基本指針としています。

これをうけて小浜市では、市民が主人公となって取り組む健康づくりと、それを支援するための環境整備を推進することを目的とし、小浜市の特徴や、市民の健康課題を明らかにした上で、市民の生活習慣病に視点をおいた、健康推進の具体的な計画「第2次健やかおばま21」を策定します。（計画の体系は別表1を参照）

本計画は、保健事業の執行計画であるとともに、食のまちづくりを進める観点からも関係機関や関係団体との共通認識としての土台となるようその活用を図ります。

---

注① 生活習慣病      注② 健康寿命（次ページに掲載）

## 2. 計画の性格

この計画は、健康増進法第8条第2項に基づき策定された、国の基本方針である「健康日本21(第2次)」の基本視点を参考とし、小浜市の視点を加えた「小浜市健康増進計画」で、第5次小浜市総合計画の下位計画に位置づけられます。

計画の策定にあたっては、本市の最上位計画である「第5次小浜市総合計画」をはじめ、下記の保健・福祉関係計画や国、県の関係諸計画との連携、整合性を図るものとします。

### 関係計画

- 第5次小浜市総合計画(平成23年3月)
- 小浜市地域福祉計画(平成29年3月)
- 小浜市老人福祉計画及び第6期介護保険事業計画(平成27年3月)
- 子ども・子育て支援事業計画(平成27年3月)
- 小浜市元気食育推進計画(平成28年12月)
- 小浜市国民健康保険保健事業実施(データヘルス)計画(平成28年7月)
- 特定健診・特定保健指導実施計画(平成25年3月)
- 第3次元気な福井の健康づくり応援計画(平成25年3月)

## 3. 計画の期間

この計画の目標年次は2022(平成34)年とし、計画の期間は2017(平成29)年度から2022(平成34)年度までの6年間とします。

## 4. 計画の対象

この計画は、40歳から64歳までの壮年期を中心として、生活習慣病の発症の仕組みをもとに、からだと生活習慣を作り上げていく母子保健の時期からを対象とします。

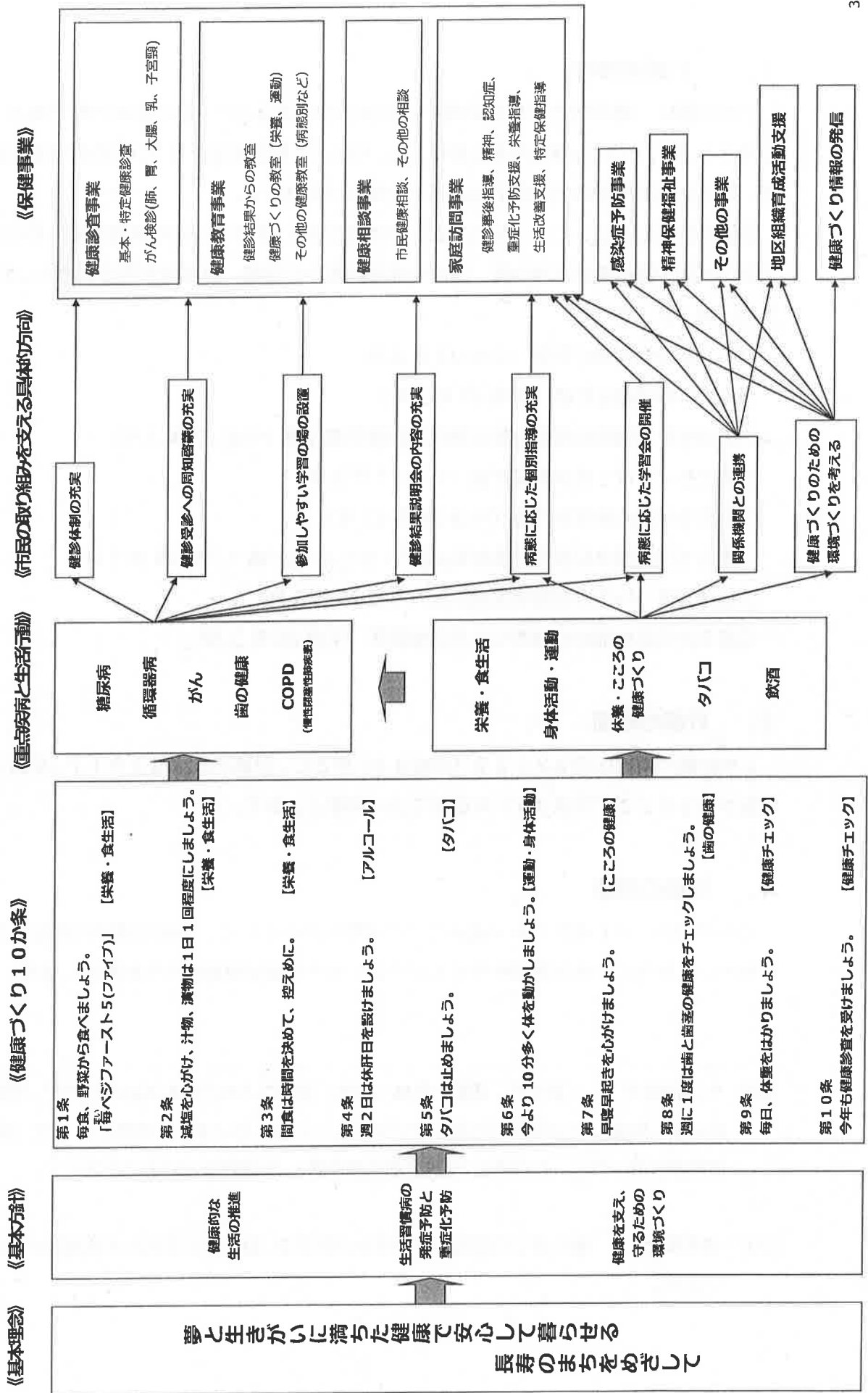
---

注① 生活習慣病 : 食生活・運動・休養・喫煙・飲酒などの日常生活のあり方が、疾病の発症に深く関係している要因であることが明らかになっています。病気としては、糖尿病、循環器疾患、がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、歯周病などがその代表です。

注② 健康寿命 : 寝たきりや認知症にならない状態で、自立して生活できる期間のことをいいます。

## 第2次「健やかおばま21」体系図

—基本理念の実現に向けて—



# 第I章 小浜市の概要と特性

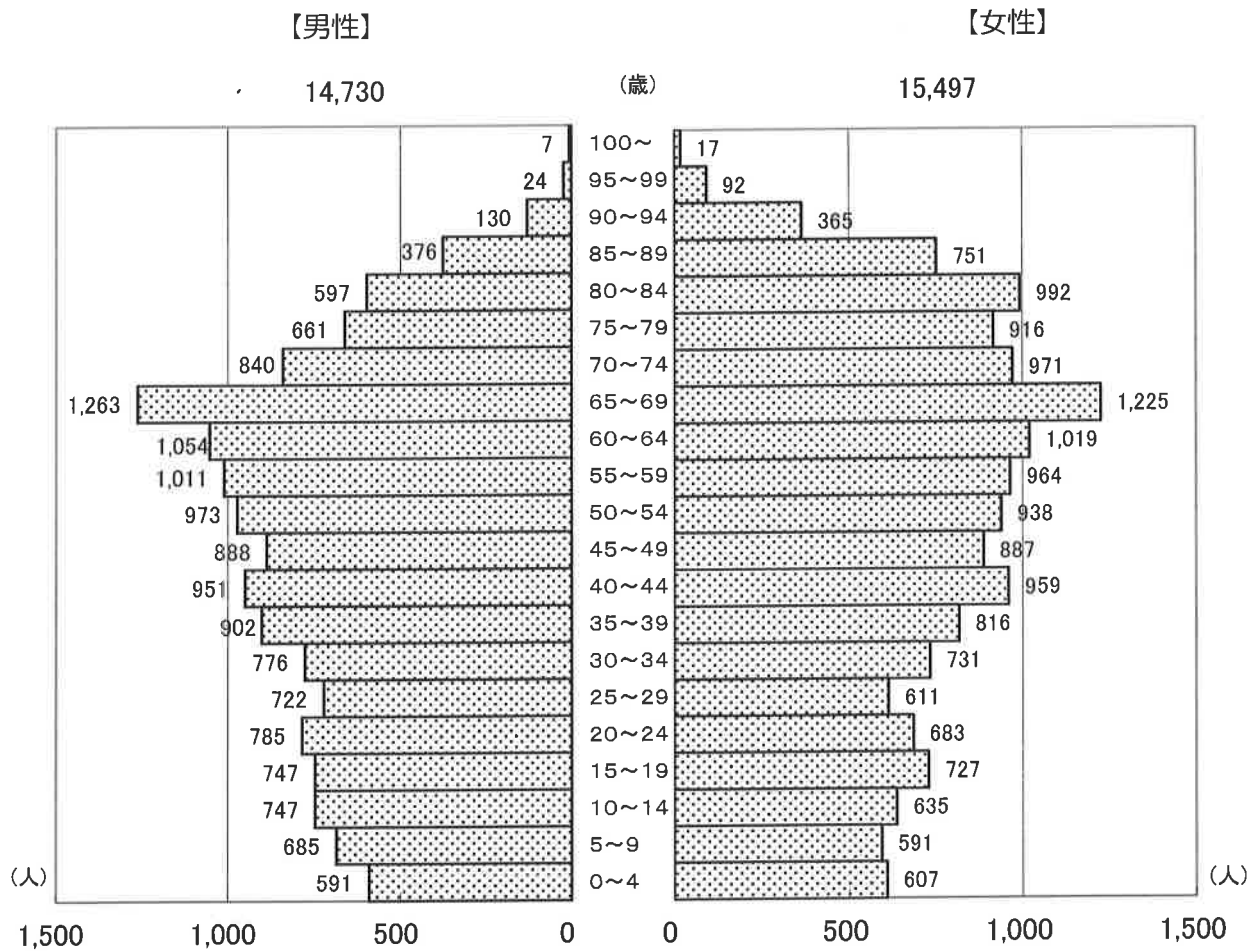
## 1. 小浜市の概要

小浜市は、福井県の南西部に位置し、北は国定公園の指定を受けた日本海で唯一の長いリアス式海岸を有する若狭湾に面し、南は京都北部の山岳地帯で一部滋賀県とも接しており、北陸圏域の福井県にありながら、風俗、習慣、言語など近畿圏域との歴史的・文化的なつながりがあり、気候も概ね穏和・温厚です。

古くは万葉集に歌われた本市は、今なお語り継がれる旧来の伝承や、市内各地に点在する数々の寺社と文化財が、華やかに栄えた住年の文化の面影を残しています。

また、「御食国（みけつくに）」の名が示すように、古来天皇家の食膳に供する海産物などを献上する国であり、その新鮮で豊富な食材と多彩な食文化は、現在のまちにも息づいており、小浜市特有の産業や生活習慣を作りあげています。

## 2. 人口ピラミッド



【出典：住民基本台帳（平成28年4月1日現在）】

### 3. 保健に関する概要

少子化の進行や急速な高齢化等の影響により、わが国の人口は、すでに増加傾向から減少傾向に転じています。福井県の人口もわが国同様、平成12年以降毎年減少しています。本市においても、出生率や合計特殊出生率<sup>注③</sup>は減少傾向にあり、今後さらに少子高齢化が加速していくことが予測されます。

本市における死亡の状況を見ると、急性心筋梗塞、心疾患、高血圧性疾患による標準化死亡比<sup>注④</sup>が高い状況にあります。また、悪性新生物<sup>注⑤</sup>についても死亡率微増の状態にあります。また、本市の人口ピラミッドによると、これから医療にかかる機会が増加する50～60歳代の割合が多いため、今後の医療費の増大も考慮していかなければなりません。

今後は、予防可能な生活習慣病の発症と重症化、壮年期死亡を予防するため、特定健康診査<sup>注⑥</sup>やがん検診<sup>注⑦</sup>の受診者数を増やすとともに、その後の保健指導等に重点的に取り組む必要があります。

---

注③ 合計特殊出生率 : 15歳から49歳までの女子の年齢別出生率の合計から算出する指数で、一人の女子が一生の間に産むとしたときの子供の人数を表す。人口が増加も減少もしない人口置換水準は2.07である。

注④ 標準化死亡比 : 全国の年齢階級別死亡率とその地域の人口から算出する期待死亡数と実際の死亡数の比を用いて地域の死亡状況を推測する指標。全国値100より大きい場合は死亡率が高い。

注⑤ 悪性新生物 : 悪性腫瘍(がん)のこと。細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊する腫瘍。

注⑥ 特定健康診査 : 日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に医療保険者が実施する身体計測、血圧、尿、血液検査などの、メタボリックシンドロームに着目した健康診査。

注⑦ がん検診 : がんの予防および早期発見を目的とし、健康増進法に基づく健康増進事業として市町村が実施している。胃、肺、大腸、子宮頸部、乳がんについて、「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」(厚生労働省)に基づく検診を実施。



### (1) 出生率の年次推移

出生率は国・県ともに減少傾向にあり、本市においては、平成23年から減少傾向にあり、近年は国や県より低く、人口千人に対して7.6人となっています。

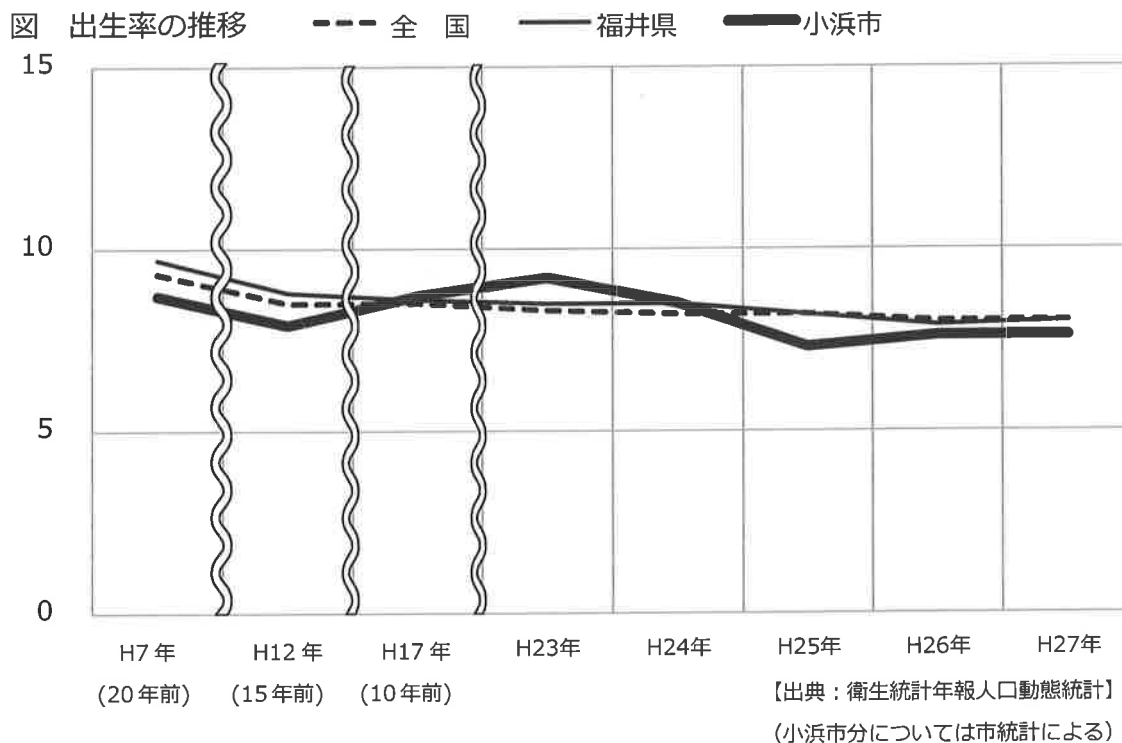


表 出生率の推移 (人口千対：人)

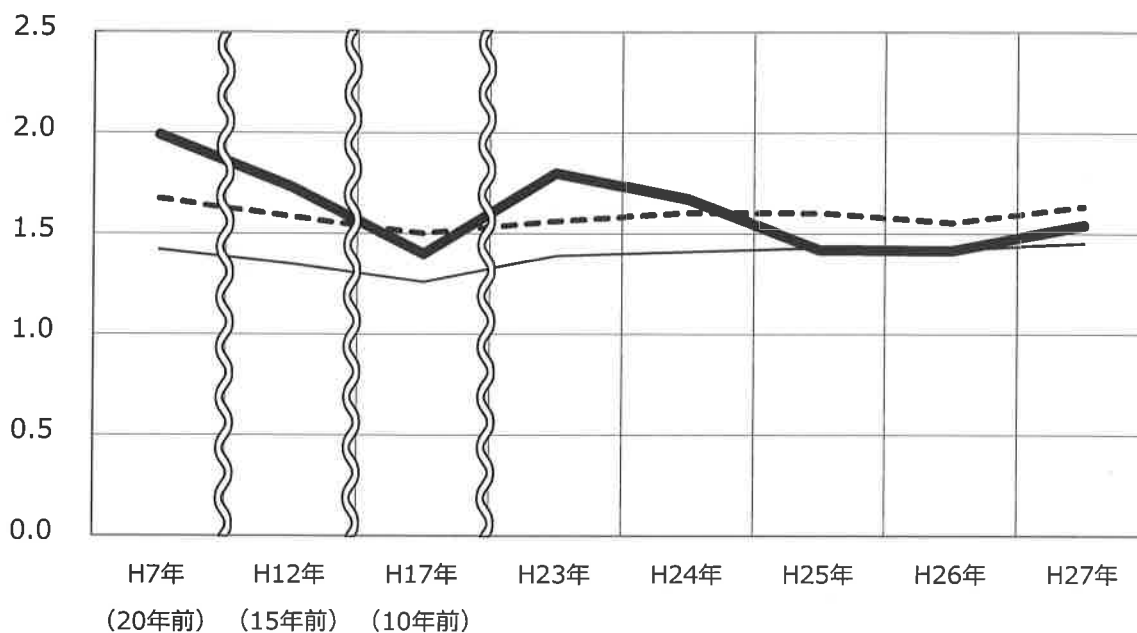
区分	H7 (20年前)	H12 (15年前)	H17 (10年前)	H23	H24	H25	H26	H27
全国	9.3	8.5	8.5	8.3	8.2	8.2	8.0	8.0
福井県	9.7	8.8	8.6	8.5	8.5	8.2	7.9	8.0
小浜市	9.7	7.9	8.7	9.2	8.5	7.3	7.6	7.6

【出典：衛生統計年報人口動態統計】  
(小浜市分については市統計による)

## (2) 合計特殊出生率の年次推移

本市の合計特殊出生率は、平成24年頃までは、全国に比べて高いものの、その後減少傾向にあります。平成27年は、前年に比べやや上昇し、1.54となっています。

図 合計特殊出生率の年次推移 ——— 全 国    - - - 福 井 県    ——— 小 浜 市



【出典：衛生統計年報人口動態統計（小浜市分については市統計による）】

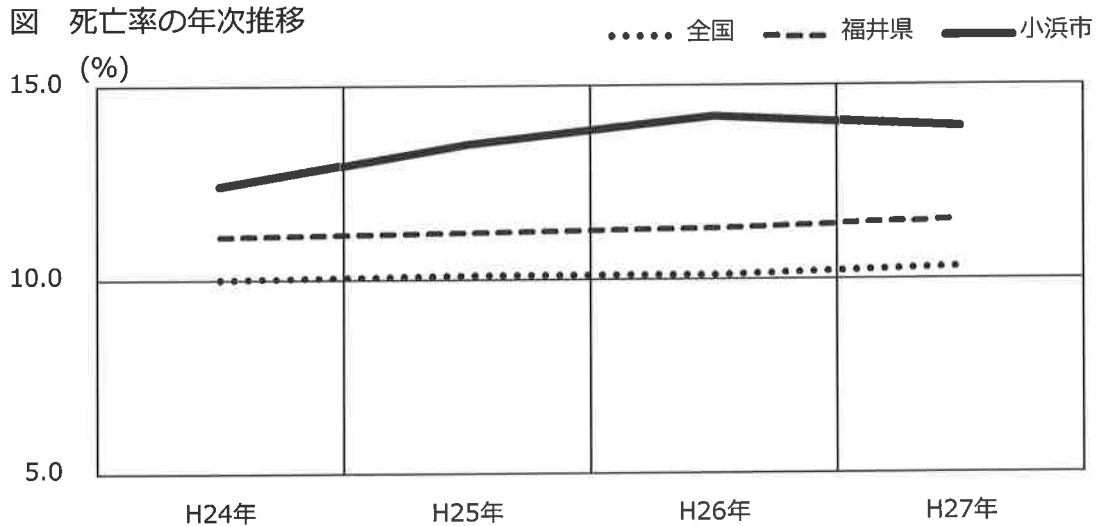
表 合計特殊出生率の年次推移

区分	H7 (20年前)	H12 (15年前)	H17 (10年前)	H23	H24	H25	H26	H27
全 国	1.42	1.35	1.26	1.39	1.41	1.43	1.42	1.45
福 井 県	1.67	1.58	1.50	1.56	1.60	1.60	1.55	1.63
小 浜 市	1.99	1.73	1.40	1.80	1.67	1.42	1.42	1.54

【出典：衛生統計年報人口動態統計（小浜市分については市統計による）】

### (3) 死亡率の年次推移

死亡率は、全国、福井県に比べ高く、平成27年は13.9%となっています。年次推移を見ると、高齢化率の上昇に伴い、年々増加の傾向にあります。



【出典：衛生統計年報人口動態統計】

表 死亡率の年次推移 (単位：%)

区分	H24	H25	H26	H27
全国	10.0	10.1	10.1	10.3
福井県	11.1	11.2	11.3	11.5
小浜市	12.4	13.5	14.2	13.9

【出典：衛生統計年報人口動態統計】

#### (4) 主要死因別死亡率の推移

主要死因別死亡率については、平成26年から悪性新生物が1ポイントほど増加傾向にあります。その他の死因は横ばい傾向ですが、平成27年は心疾患による死亡が減少しました。

表 主要死因別死亡率の推移

(人口千対)

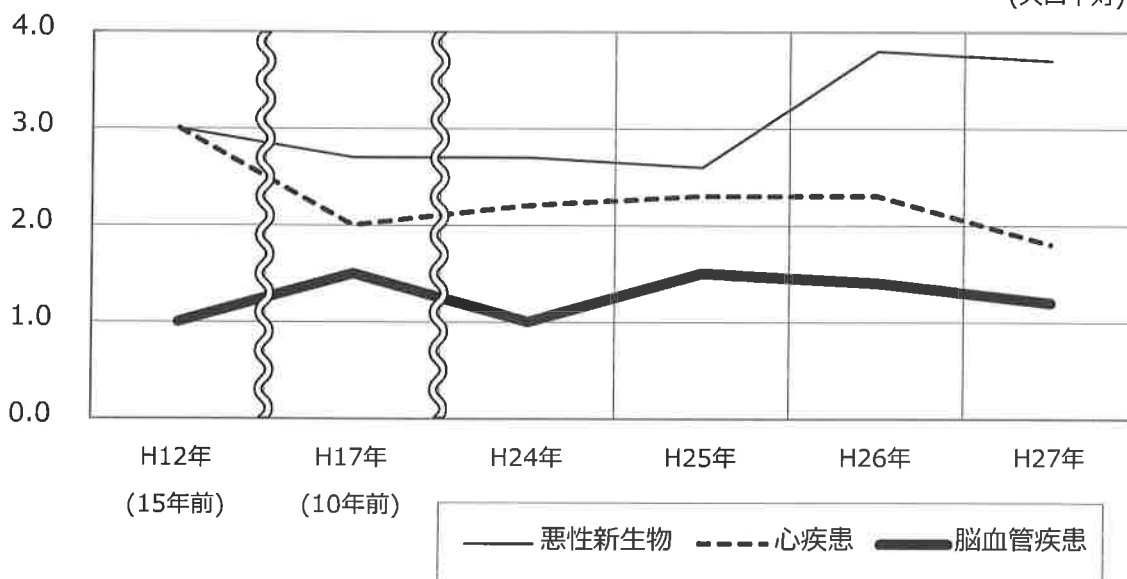
年次	人口	悪性新生物		心疾患		脳血管疾患		総死亡数	
		人数	率	人数	率	人数	率	人数	率
H12 (15年前)	33,529	99	3.0	34	1.0	32	1.0	319	9.5
H17 (10年前)	32,644	89	2.7	66	1.0	50	1.5	377	11.6
H24	30,491	83	2.7	66	2.2	32	1.0	377	12.4
H25	30,183	78	2.6	70	2.3	44	1.5	407	13.5
H26	29,953	113	3.8	69	2.3	41	1.4	421	14.1
H27	29,670	110	3.7	54	1.8	35	1.2	413	13.9

※人口は各年10月1日現在。

【出典：福井県の推計人口・衛生統計年報人口動態統計】

図 主要死因別死亡率の推移

(人口千対)



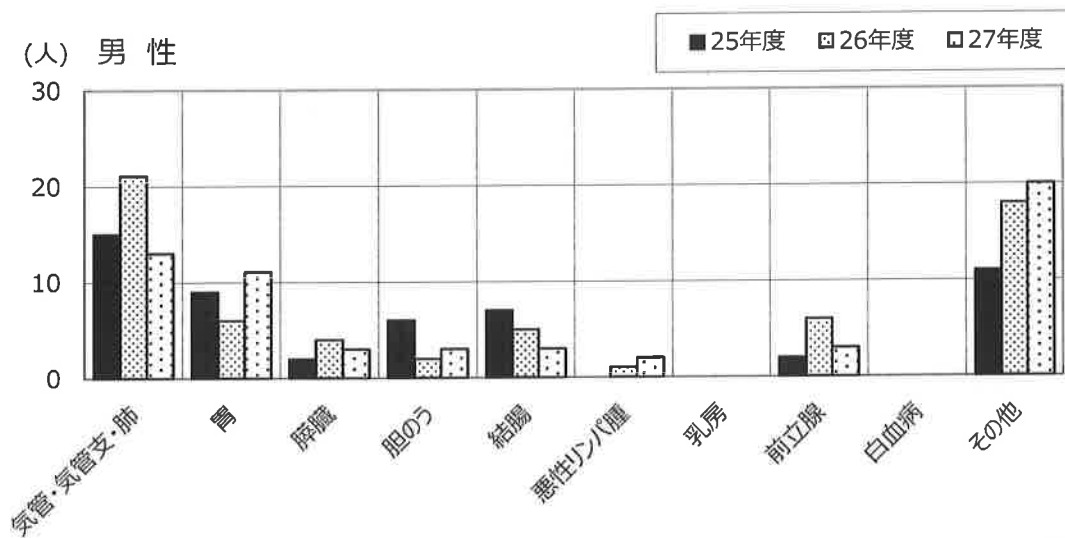
【出典：衛生統計年報人口動態統計】

### (5) 部位別の悪性新生物死亡状況

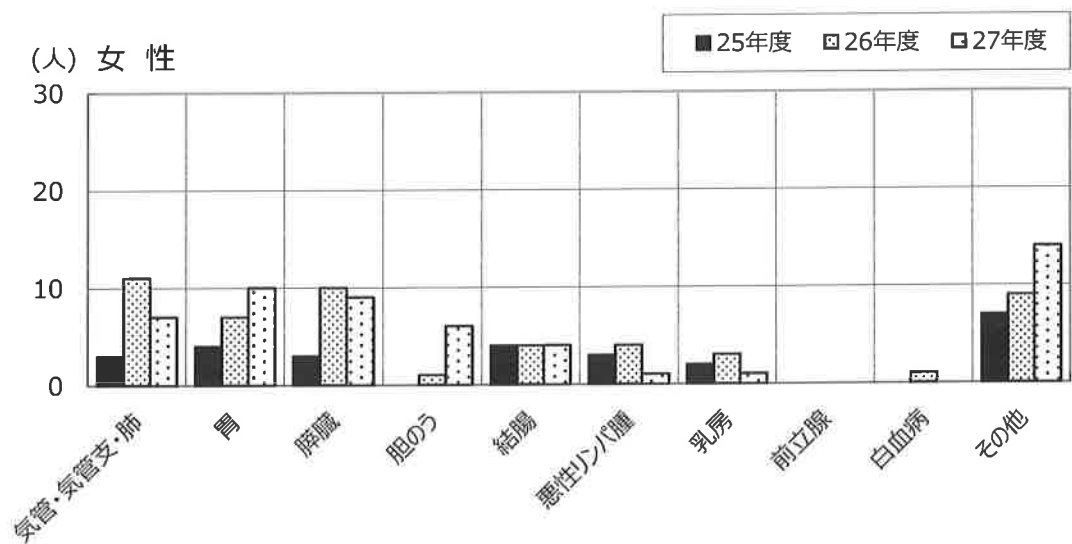
男性、女性とも、平成26年に大幅に気管・気管支・肺の悪性新生物の死亡数が増加したものの、平成27年には減少する等、部位によって増減しながら、悪性新生物による死亡者総数は増加傾向にあります。

女性の胃悪性新生物については、早期発見が可能な部位にもかかわらず、近年死亡者が増加傾向にあるため、今後、がん検診の受診率向上を図り、早期発見により死亡者数を減少させる必要があります。

図 部位別の悪性新生物死亡状況



【出典：衛生統計年報人口動態統計】



【出典：衛生統計年報人口動態統計】

## (6) 標準化死亡比

男女ともに、急性心筋梗塞、高血圧性疾患による標準化死亡比が高い状況にあります。また、男性の糖尿病、女性の胃がんの死亡比が上昇の傾向にあります。

表 疾患別標準化死亡比

		急性心筋梗塞	心疾患	脳梗塞	腎不全	高血圧性疾患	糖尿病	肺がん	胃がん	大腸がん	乳がん	子宮がん
男性	H20~24	<b>176</b>	<b>116</b>	99	56	<b>202</b>	89	106	101	57		
	H21~25	<b>151</b>	100	<b>114</b>	65	<b>197</b>	82	105	99	65		
	H23~27	<b>168</b>	95	96	53	<b>144</b>	<b>121</b>	<b>111</b>	89	70		
女性	H20~24	<b>151</b>	<b>112</b>	99	63	<b>133</b>	43	82	<b>112</b>	84	47	59
	H21~25	<b>148</b>	<b>117</b>	97	72	<b>198</b>	54	68	<b>123</b>	73	47	60
	H23~27	<b>148</b>	<b>110</b>	107	54	<b>184</b>	92	98	<b>155</b>	67	45	46

【出典：福井県健康増進課】

## (7) 医療費の状況

小浜市の1人あたりの医療費は、県や同規模平均より低いですが、国より高い状況にあります。また、外来、入院の別でその件数と費用額を見てみると、入院は全体のわずか3.7%の件数ですが、その費用額は44.5%を占めています。

表 入院と入院外の件数・費用額の割合の比較

1人あたりの医療費 (月平均額)	小浜市	県	同規模平均	国
	25,486円	27,821円	27,827円	24,452円

	件数割合	費用割合
外来	96.3%	55.5%
入院	3.7%	44.5%

【出典：KDB（国保データベース）システム27年度累計】

### (8) 特定健康診査・特定保健指導<sup>注⑧</sup>の経年実施状況

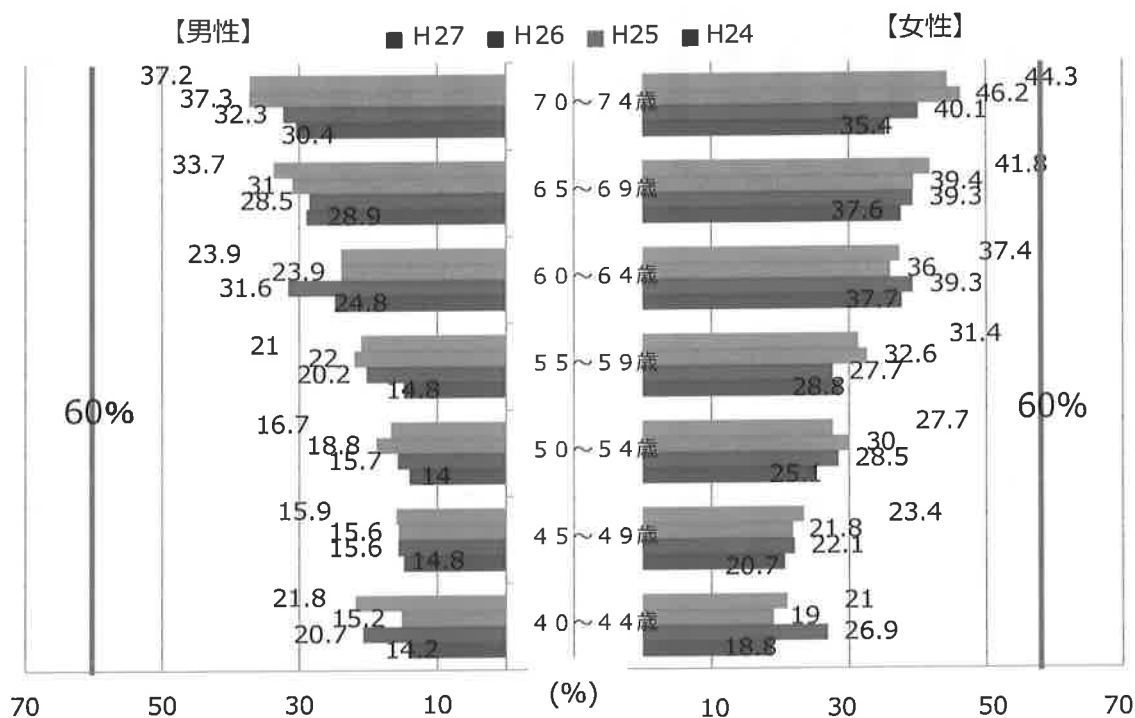
特定健康診査受診率は、平成27年度34.8%と国の定める目標60%にはおよばないものの、年々確実に向上しています。また、特定保健指導終了率は69.9%と高く、特定保健指導の実施体制が整っているといたします。

表 特定健康診査・特定保健指導の経年実施状況

		H22年度	H23年度	H24年度	H25年度	H26年度	H27年度
特定健康診査	受診率	28.2%	29.6%	30.2%	31.9%	33.9%	34.8%
	対象数	5,267人	5,197人	5,208人	5,196人	5,157人	5,113人
	受診者数	1,487人	1,540人	1,575人	1,658人	1,748人	1,779人
	新規受診者	414人 27.8%	376人 24.4%	323人 20.5%	293人 17.7%	294人 16.8%	314人 17.7%
特定保健指導	利用率	50.9%	49.5%	66.5%	69.7%	68.6%	69.9%
	対象数 (出現率)	226人 15.2%	196人 12.7%	200人 12.7%	201人 12.1%	185人 10.6%	209人 11.7%
	終了者数	115人	97人	133人	140人	127人	146人

【出典：市統計】

図 年代性別受診率経過グラフ

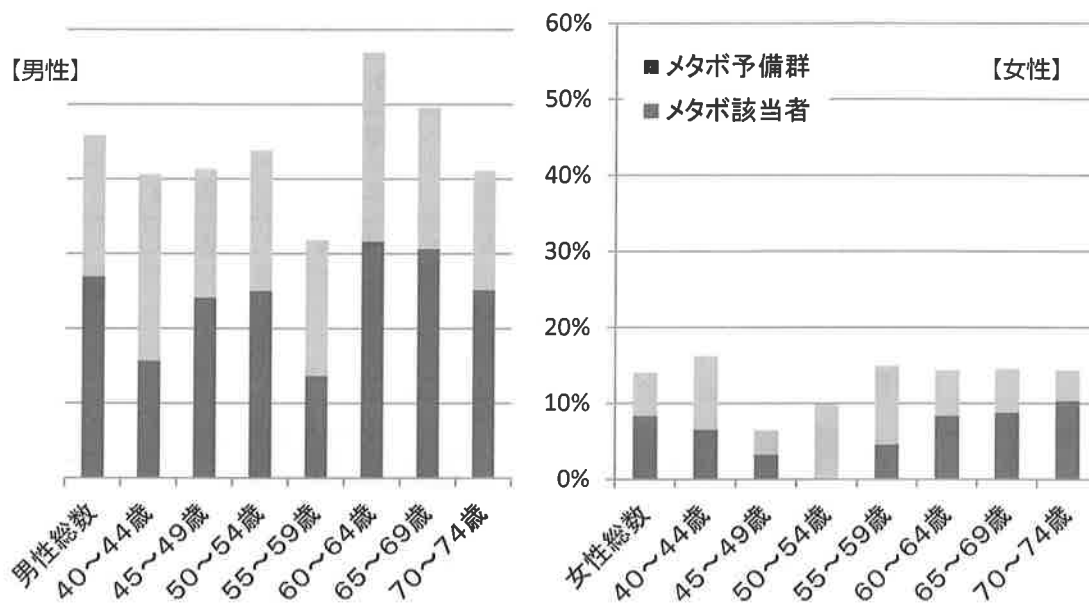


### (9) 特定健康診査のメタボリックシンドローム<sup>注⑨</sup>該当者の状況

メタボリックシンドロームは、動脈硬化を進行させ、虚血性心疾患や脳梗塞等の命に関わる重大な疾患の発症リスクを高めます。さらに、該当判定基準である、腹囲、血圧、血糖、血中脂質の4つの項目の異常は、動脈硬化のリスクであり、異常項目に重なりがあるほど、動脈硬化が進行しやすい状態となります。

小浜市国民健康保険特定健診の結果（平成27年度）によると、メタボリックシンドローム該当者および予備群の割合は、男性45.8%、女性14.0%であり、男性は、県、同規模市町村、全国どの平均値よりも高い状態にあります。さらに、そのうち、すべてのリスクの重なりがある者が6.0%に上っています。

図 メタボリックシンドローム該当者および予備群の割合



【出典：特定健診等法定報告 27年度】

注⑧ 特定保健指導：特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（医師、保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをすること。

注⑨ メタボリックシンドローム：内臓脂肪型肥満をきっかけに脂質異常、高血糖、高血圧となる状態のことを言い、心筋梗塞や脳梗塞など重篤な病気を引き起こす原因となります。運動不足・食べ過ぎなどの積み重ねが主な原因とされています。



表 メタボリックシンドローム該当者・予備群の有所見の重複状況

(%)

項目		小浜市	福井県	同規模平均	国	
非肥満高血糖		8.3	9.1	10.4	9.2	
メタボリック シンドローム	該当者	総数	16.3	17.2	17.2	16.7
		男性	<b>26.9</b>	27.6	26.3	26.6
		女性	8.3	9.5	9.9	9.2
	予備群	総数	11.4	10.5	10.6	10.7
		男性	<b>18.9</b>	17.1	16.5	17.1
		女性	5.7	5.6	6.0	5.8
メタボリック シンドローム 該当・予備群 レベル	腹囲	総数	30.8	31.0	31.1	30.9
		男性	51.5	50.0	47.8	49.1
		女性	15.1	17.1	18.0	17.0
	BMI	総数	5.4	4.3	5.2	4.7
		男性	1.2	1.5	1.9	1.8
		女性	8.7	6.4	7.8	7.0
	血糖のみ		0.7	0.7	0.7	0.6
	血圧のみ		8.4	7.1	7.5	7.4
	脂質のみ		2.3	2.6	2.5	2.6
	血糖・血圧		2.0	2.6	3.0	2.6
	血糖・脂質		0.5	0.9	0.9	0.9
	血圧・脂質		7.8	8.4	8.1	8.2
	<b>血糖・血圧・脂質</b>		<b>6.0</b>	5.2	5.2	5.0

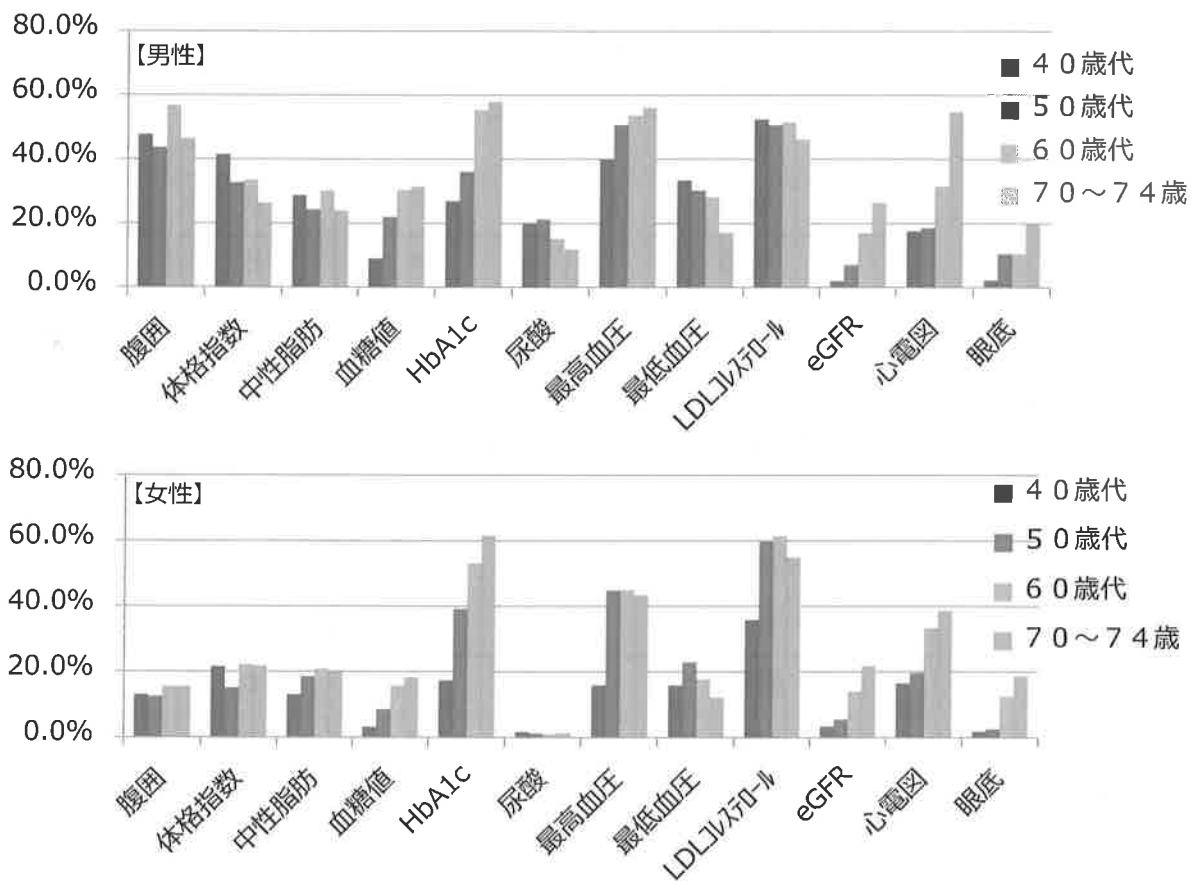
【出典：KDB（国保データベース）システム 27 年度累計】

### (10) 特定健診診査の年代別・男女別有所見者率の状況

男性は、HbA1c<sup>注⑩</sup>の有所見者率が最も高く、平成27年度は、これまで第1位であった最高血圧有所見者率を上回りました。血糖値では高値を示すものは30%程度で、HbA1c検査の有所見者率は年代を追うごとに高くなっています。

女性も同じく、HbA1cの有所見者率が年代を追うごとに高くなっており、60歳代以降は50%を超えています。LDLコレステロール<sup>注⑪</sup>値の有所見者率は、50歳代以降、男性より女性の方が高い割合になっています。

図 特定健診診査の年代別・男女別有所見状況



【出典：市統計】

注⑩ HbA1c : 過去1、2ヶ月の血糖値平均を表すもので、糖尿病の診断基準に用いられる。

注⑪ LDLコレステロール : 悪玉コレステロールとも言われ、増加すると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす。

### (11) がん検診受診率

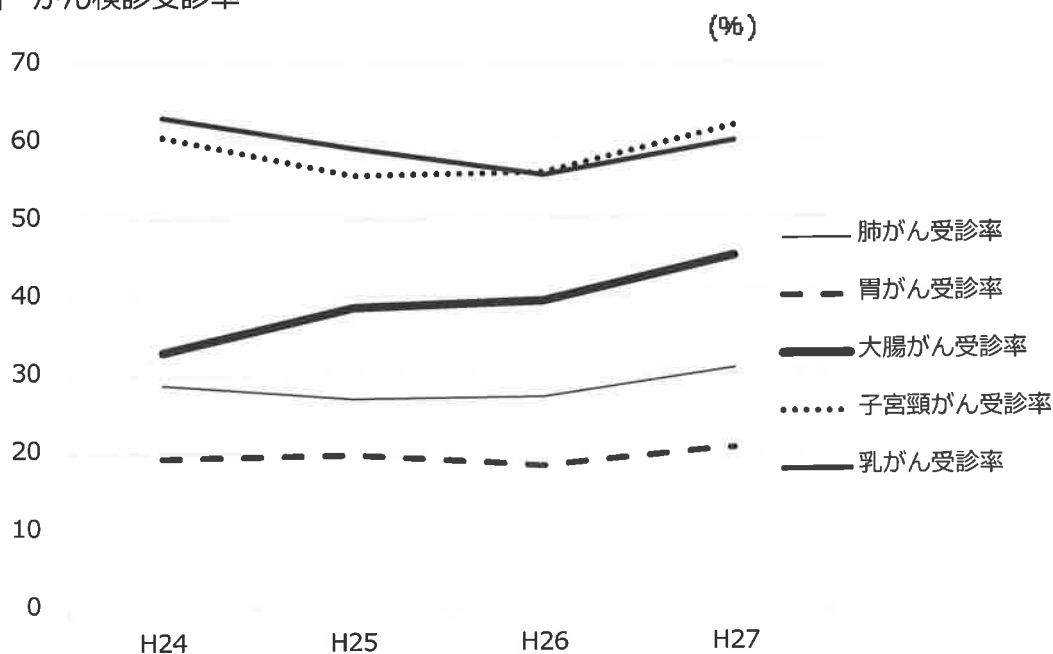
がん検診に関しては、大腸がん検診受診率は年々増加傾向にあります。その他のがん検診の受診率は、横ばいです。

小浜市で標準化死亡比が上昇傾向にある、胃がんの検診受診率が大変低く、30%に満たない状況にあります。早期発見、治療のためにも、がん検診受診率の向上が必要です。

表 がん検診受診率の推移

	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度
肺がん受診率	28.7	26.9	27.1	30.7
胃がん受診率	19.2	19.6	18.2	20.4
大腸がん受診率	32.9	38.6	39.4	45.1
子宮頸がん受診率	60.5	55.5	55.9	61.8
乳がん受診率	63.1	59.1	55.6	59.9

図 がん検診受診率



【出典：福井県健康増進課】

## (12) 要支援・要介護認定者数

認定者数は、平成24年から平成25年にかけて増加しその後も緩やかに増加し続けています。認定区分別では、近年、要支援認定者が増加傾向にあり、要介護1と要介護5が減少傾向にあります。

表 要支援・要介護認定者数 (人)

区 分		H24 年度 実績	H25 年度 実績	H26 年度 実績	H27 年度 実績
要支援		<b>276</b>	<b>306</b>	<b>353</b>	<b>381</b>
	要支援 1	71	97	116	123
	要支援 2	205	209	237	258
要介護		<b>1,354</b>	<b>1,424</b>	<b>1,384</b>	<b>1,370</b>
	要介護 1	284	322	308	285
	要介護 2	328	326	324	334
	要介護 3	246	271	264	261
	要介護 4	284	279	288	299
	要介護 5	212	226	200	191
合 計		<b>1,630</b>	<b>1,730</b>	<b>1,737</b>	<b>1,751</b>
第1号被保険者数		8,649	8,894	9,083	9,192
認定率 (第1号被保 険者のみ)	市	<b>18.8%</b>	<b>19.5%</b>	<b>19.1%</b>	<b>19.0%</b>
	県	17.4%	17.8%	17.9%	18.1%
	国	17.5%	17.8%	17.9%	18.0%

【出典：介護保険事業状況報告】

## 第Ⅱ章 小浜市の健康づくりの目標と実践

### 1. 計画の基本理念

夢と生きがいに満ちた健康で安心して暮らせる長寿のまちをめざして

市民一人ひとりが自分の健康に関心を持ち、疾病予防を心がけ、心身ともにいきいきとした健康的な生活ができるまちの実現を目指すことを基本理念とします。

基本理念を実現するために、各種健康診査を受診する必要性を啓発するとともに、健診事業、保健事業等の充実を図り、市民の健康づくりを推進します。また、妊娠、出産、子育ての段階にある母子に対する健康支援を行います。

### 2. 計画の基本方針

基本理念を実現するために課題を踏まえ、

- (1) 健康的な生活の推進
- (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- (3) 健康を支え、守るための環境づくり

を基本方針とし、主な施策を以下に掲げます。

#### (1) 健康的な生活の推進

- ・子どもから高齢者までを対象に、食生活・運動・休養に関する知識の普及や精神面を含めた「健康づくり」意識の啓発に努めます。
- ・生活習慣病は、その発症に、栄養・食生活、運動、喫煙、飲酒、ストレス等の生活習慣が関係しています。発症および重症化を進める原因となる生活習慣が身につけてしまうことを防ぐために、子どもの頃から、またそれ以前の妊娠中から正しい生活習慣を身につけることを勧めていきます。
- ・栄養・食生活については、年齢・病状に合わせて、野菜の摂取量を増やし、減塩を推進していきます。運動については、年齢やライフステージにあわせた運動の実践を勧めるため、今より10分多く体を動かす習慣を身につけるよう推進していきます。飲酒については、適正飲酒を勧めます。タバコについては禁煙を勧めます。また、こころの健康を保ち、自分らしくいきいきした生活が送れるよう支援します。
- ・健康的な生活行動の目標となるよう「おばまの健康づくり10か条」を作成し、健康的な生活行動がいつでもどこでも確認でき、実践につながるよう支援します。

## **(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防**

- ・生活習慣病の予防のため、特定健康診査・特定保健指導の強化・充実を図るとともに、市民の食生活の改善や運動面での指導に努めます。
- ・各種がん検診等の保健事業の充実に努めるとともに、がん検診の受診率の向上を図るため、市内事業所やその従事者に対する働きかけを行います。
- ・妊婦や乳児・幼児期までの母子に対し、健診、予防接種等を中心とした健康づくりを積極的に支援します。
- ・市民の感染症予防に関する知識と理解を深めるとともに、予防接種事業、結核予防事業等の推進に努めます。

## **(3) 健康を支え、守るための環境づくり**

- ・食生活改善推進員や保健推進員を中心とした健康推進活動の取り組みを促進し、地域における健康づくり活動を支援します。
- ・健康づくりや生活習慣病予防に関する情報の発信を行います。
- ・会合等での健康相談や健康教室等の開催を勧め、正しい健康情報の啓発と地域における健康づくり活動を支援します。
- ・「おばまの健康づくり10か条」をポスター等で広く掲示し、健康的な生活行動の実践を促します。

## **3. 基本方針に基づく取り組みの考え方**

3つの基本方針、(1) 健康的な生活の推進、(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防、(3) 健康を支え守るための環境づくりを達成するために、市民の健康づくりについて、分野別健康づくりとライフステージ別健康づくりとに分けて取り組みます。

まず、分野別健康づくりについては、糖尿病、循環器疾患、がん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、タバコ、飲酒、歯の健康という10項目を想定します。それぞれの項目において、ポイントを押さえた取り組みができるよう、個人の取り組みとなる「市民が取り組むこと」、周囲の支えとしての「地域や社会が取り組むこと」、そして行政としての「市が取り組む施策」に整理します。個人、地域、行政それぞれが同じ目標に向かって取り組むことで、各分野の健康づくりを実現します。

ライフステージ別健康づくりについては、各世代の特性や健康課題が異なることから、妊娠期、乳幼児期、学童期・思春期、青年期、壮年期、高齢期の6つのライフステージに

分けて、健康づくりの取り組み目標を掲げます。分野別の健康づくりと同じく、ポイントを押さえた取り組みができるよう、個人の取り組みとなる「市民が取り組むこと」、周囲の支えとしての「地域や社会が取り組むこと」、そして行政としての「市が取り組む施策」に整理します。個人、地域、行政それぞれが同じ目標に向かって取り組むことで、各ライフステージの健康づくりを実現します。

「市が取り組む施策」については、各ライフステージにあわせた事業の中で取り組むこととなるため、事業別に資料1（51ページから）にまとめます。

また、健康的な生活習慣を身につけ、生涯にわたり、健康の保持増進に取り組めるよう、目標となる生活行動を「おばまの健康づくり10か条」に定めます。

# 「おばまの健康づくり10か条」

## 第1条 まい 毎食、野菜から食べましょう。「毎ベジファースト5（ファイブ）」【栄養・食生活】

1日に5皿分（約350g）の野菜を食べることで、野菜に多いビタミン、ミネラル、食物繊維などの、貯めておくことが難しい栄養素をしっかりと補給することができます。また、最初の5口は野菜から食べることで、血糖の上昇をゆるやかにし、食後高血糖（血糖値スパイク）を予防することができます。

## 第2条 減塩を心がけ、汁物、漬物は1日1回程度にしましょう。【栄養・食生活】

1日の目標塩分量は男性8g、女性7g未満。塩分は血圧を上昇させ、心臓と腎臓に大きな負担をかけることが分かっています。（汁物はお椀に1杯程度、漬物は3切れ程度で1〜2gの塩分があります。）

## 第3条 間食は時間を決めて、控えめに。【栄養・食生活】

間食は1日に1回、100kcal程度を目安にして、食事時間以外の血糖値の上昇を抑えましょう。（100kcalとは、大福もち小1個、アメ玉5個、せんべい2枚、クッキー2枚、シヨートケーキ1/2個程度です。）

## 第4条 週2日は休肝日を設けましょう。【アルコール】

1日の適量は日本酒に換算して1合（180ml）程度、女性はその半分程度です。1週間のうちに、連続して48時間、アルコールが体内に無い時間があると肝臓の働きが改善します。（日本酒1合程度とは、ビール500ml、ワイン180ml、焼酎90ml程度のことです。）

## 第5条 タバコは止めましょう。【タバコ】

タバコは4,000種類以上の化学物質からなり、そのうち約200種類が致死性有害物質、さらに60種は発がん物質です。また、肺の炎症の継続からCOPD（慢性閉塞性肺疾患）になり、常時、酸素吸入が必要になる人が増えています。

## 第6条 今より10分多く体を動かしましょう。【運動・身体活動】

運動などの活発な身体活動は、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病や認知症の予防効果が証明されています。週に2日、30分以上の適度な運動と、日常生活行動として、よく歩く、ストレッチ、筋力アップを続けることが効果的です。

## 第7条 早寝早起きを心がけましょう。【こころの健康】

生活習慣のリズムは脳や自律神経に影響し、心身の活動と休息をコントロールします。適度な活動とぐっすり睡眠で、心身のバランスを保ちましょう。

## 第8条 週に1度は歯と歯茎の健康をチェックしましょう。【歯の健康】

むし歯や歯周病は、日々の歯みがきでは気づきにくいもの、正しい歯みがきとよく噛んで食べる習慣、歯のチェックで一生自分の歯でおいしく食べられることを目指しましょう。

## 第9条 毎日、体重をはかりましょう。【健康チェック】

体重をはかったら、何を食べたか、どう動いたかを振り返り、BMI（ビーエムアイ）18.5以上25未満の適正体重の維持を心がけましょう。（BMIとは体格指数のことで、体重（kg）÷身長（m）で計算します。）

## 第10条 今年も健康診査を受けましょう。【健康チェック】

生活習慣病は自覚症状がありません。年に1回、健診を受け、数値で全身をチェックしましょう。



## 4. 分野別健康づくりの取り組み

### (1) 栄養・食生活（食べること）

#### 【現状と課題】

生活習慣病の発症の大きな要因であるメタボリックシンドロームに着目した、特定健診が平成20年度から実施されています。小浜市国民健康保険特定健診の結果（平成27年度）によると、メタボリックシンドローム該当者は、男性26.9%、女性8.3%、予備群該当者は、男性18.9%、女性5.7%であり、男性の該当者、予備群の合計は、県、同規模市町村、全国のどの平均値よりも高い状態にあります。（14ページ参照）

小浜市の特定健診、乳幼児健診、学校保健統計等の体格に関する結果を年齢順に比較すると、幼児から中学生の時期は県平均と比べて肥満傾向の児童生徒は少ないものの、男性では20歳頃から、女性では40歳頃から割合が増加しています。成人の肥満者率は、男女とも、県平均より多い状況にあります。

一方、全国的に、低出生体重児の出産や骨量の減少による骨折、低栄養状態による要介護、死亡のリスクを高めるとして、若い女性や高齢者のやせについても問題となっています。小浜市のやせは、県平均より少ない状況にありますが、20歳代女性のやせ割合は国平均よりやや多く、低出生体重児の出生割合もやや多くなっています。

肥満ややせを予防し、適正体重を維持するために、栄養・食生活については、各年齢層、性別、個人の活動量に合ったバランスの良い食事が摂取できるよう、支援していく必要があります。

県民栄養調査の結果から、小浜市は、欠食率は少ないものの、野菜の摂取量が少ないこと、食塩の摂取量が多いこと等が分かっています。健康的な食習慣を身につけ、継続していただくことを目標に、キャッチフレーズを『毎ベジファースト5（ファイブ）』として「毎日毎食、ベジタブル（野菜）を、ファースト（最初）に食べよう！1日に5皿分（350g以上）最初の5口は野菜から」の普及に取り組みます。

また、適切な栄養を摂取するだけでなく、楽しく家族や仲間と食事することは、こころの健康にもつながる大切なことであるため、家族や地域等での共食についても推進していきます。

【目標値】

項目		H27 (現状)	H34 (目標値)	出典元
肥満傾向にある3歳児の割合		2.4%	2.0%	市3歳児健康診査
肥満傾向にある 児童・生徒の割合	小学(男子)	5.9%	5.6%	市学校保健統計調査
	小学(女子)	5.1%	4.8%	市学校保健統計調査
	中学(男子)	6.1%	5.8%	市学校保健統計調査
	中学(女子)	5.5%	5.2%	市学校保健統計調査
20～60歳代男性の肥満の割合		34.2%	33.9%	市国保特定健康診査
40～60歳代女性の肥満の割合		20.9%	20.6%	市国保特定健康診査
やせ傾向にある中学女子の割合		5.2%	4.9%	市学校保健統計調査
20歳代女性のやせの人の割合		10.5%	10.2%	市国保特定健康診査
低出生体重児の割合		11.9% (H26年現状)	9.5%	市出生届、人口動態調査
低栄養傾向(血清アルブミン3.8g/dl以下)の65歳以上の割合		1.6%	1.3%	市国保特定健康診査・ 市基本健康診査
成人の食塩摂取量		11.5g (H23年現状)	8g未満	県民健康栄養調査
成人の野菜摂取量		307.5g (H23年現状)	350g	県民健康栄養調査
朝食をほぼ毎日 食べる人の割合	3歳児	96.1%	100%	市3歳児健康診査
	小中学生	93.9%	100%	市小中学生食生活調査
	20～74歳	75.2%	75.5%	市国保特定健康診査

基本方針1 : 健康的な生活の推進

【市民が取り組むこと】

- 1日3回、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を取りましょう。
- 今より1皿多く、野菜を食べましょう。
- 妊娠中や子どもの頃から健康的な食習慣を身につけましょう。
- 家族や仲間と一緒に楽しく食事を食べましょう。

【地域や社会が取り組むこと】

- 共食の機会を設け、バランスのよい食べ方について、声を掛け合いましょう。

○「毎ベジファースト5」を地域や職場の中で普及啓発しましょう。

○外食や中食でもヘルシーな食事ができるように「ふくい健幸美食」として福井県が認証している、健康に配慮した定食や弁当、惣菜を販売する店を利用しましょう。

【市が取り組む施策】

○「毎ベジファースト5」について、健診や広報など様々な機会を通して発信します。

○子どもの食事や間食の与え方など、正しい食習慣について、乳幼児健康診査や育児相談や教室等、様々な場で普及啓発します。

○減塩の大切さを特定健診、乳幼児健康診査や育児教室など様々な場で普及啓発します。

基本方針2 : 生活習慣病の発症予防と重症化予防

【市民が取り組むこと】

○野菜から食べる習慣「毎ベジファースト5」を身につけましょう。

○適正体重を知り、維持するように心がけましょう。

○減塩を心がけ、汁物、漬物は1日1回程度にしましょう。

○肥満ややせによる健康への影響を理解しましょう。

【地域や社会が取り組むこと】

○適正体重・肥満ややせの影響および生活習慣病予防のための食事について普及啓発しましょう。

【市が取り組む施策】

○適正体重の重要性および生活習慣病予防について普及啓発します。

○適正体重、肥満ややせの影響および生活習慣病予防や低栄養に留意するための食事について普及啓発します。

○食べ物の選択と食べ方が、生活習慣病の発症予防など心身の状態に大きく関係することをあらゆる機会を通して普及啓発します。

基本方針3 : 健康を支え、守るための環境づくり

【地域や社会が取り組むこと】

○正しい食習慣や生活習慣病予防について普及啓発しましょう。

【市が取り組む施策】

○食生活改善推進員や保健推進員を中心とした、地域での健康や栄養・食生活に関する学習や活動を支援します。

○関係機関と連携し、正しい食生活に関する情報を提供します。

## (2) 身体活動・運動（動くこと）

### 【現状と課題】

運動は、疾病を予防し、活動的な生活を送る基礎となる体力を増加させるための基本的な身体活動であり、爽快感や楽しさを伴いこころの健康にもつながるため、積極的な行動として勧められます。

近年、家事や仕事の自動化、交通手段の発達による身体活動量の低下や食生活の変化などが原因となり、メタボリックシンドロームや生活習慣病が増加しています。小浜市では、40～64歳の若い世代の男性に、メタボリックシンドローム該当者が多い状況にあります。

小浜市の身体活動や運動を定期的に行っている人の割合は、県と比較すると高い現状にありますが、生活習慣病や肥満の予防に効果的な、習慣的な運動や、日常の身体活動を増加させる取り組みが必要です。無理のない身体活動によって、エネルギー消費量を増やし、日常生活の中で効率的・効果的に運動を実施する方法の提供や、環境をつくることが求められます。

### 【目標値】

項目		H27 (現状)	H34 (目標値)	出典元
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合	男性	29.2%	34.3%	市国保特定健診・ 特定保健指導実績報告 (法定報告)
	女性	25.8%	30.8%	
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合	男性	37.1%	42.1%	市国保特定健診・ 特定保健指導実績報告 (法定報告)
	女性	37.2%	42.2%	

### 基本方針1：健康的な生活の推進

#### 【市民が取り組むこと】

- 今より10分多く体を動かしましょう。
- 小浜市食生活改善推進員オリジナル体操「みんな笑顔で」（以下、「みんな笑顔で」）

とする。)を習得し、実践しましょう。

- 一緒に楽しく体を動かす仲間を増やしましょう。
- できるだけ車での移動を少なくし、自転車や徒歩を多くしましょう。
- 親子で体を使った遊びをしましょう。

【地域や社会が取り組むこと】

- ラジオ体操などの軽体操を、地域や職場の中で実践する機会を持ちましょう。
- 「みんな笑顔で」を地域や職場の中で普及啓発しましょう。

【市が取り組む施策】

- ラジオ体操などの軽体操の普及について、様々な機会を通して発信します。
- 「みんな笑顔で」を健康教室や市が主催するイベント等にて、実践していただく機会を設けます。
- 親子で体を使って遊ぶことや外で遊ぶことを、乳幼児健康診査等で普及啓発します。

基本方針2：生活習慣病の発症予防と重症化予防

【市民が取り組むこと】

- 階段を利用する、できるだけ歩く等、日常生活の中で意識して積極的に体を動かしましょう。
- 運動教室やスポーツに関する行事、運動サークル等に積極的に参加しましょう。

【地域や社会が取り組むこと】

- 家族や職場の皆さんが、気軽に体を動かすことができるような時間を設けましょう。
- 体を動かすことの大切さや楽しさやその効果を幅広く普及啓発しましょう。

【市が取り組む施策】

- 身体活動・運動の必要性に関する知識を健康教室等で普及啓発します。

基本方針3：健康を支え、守るための環境づくり

【地域や社会が取り組むこと】

- 体を動かす機会が増える行事を積極的に企画開催しましょう。
- 職場等でラジオ体操などの体操を実践しましょう。

【市が取り組む施策】

- 健康や身体活動・運動に関する学習や活動を行うグループを支援します。
- 健康教室を企画するなど、市民が運動に取り組みやすい機会の提供に努めます。
- 運動普及推進員の人数を増やし、推進員活動を支援します。

### (3) 休養・こころの健康づくり

#### 【現状と課題】

こころの健康とは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件の1つです。日常生活において、疲労回復やストレスの解消による「心身のゆとり」が不可欠であり、十分な睡眠・休養をとり、ストレスとうまく付き合う力を持つことが、こころの健康には欠かせないものです。

小浜市の1歳6か月児、3歳児健康診査時の問診結果によると、22時以降に寝る子どもの割合はそれぞれ22.0%、28.2%であり、乳幼児期からの就寝時間の遅れが伺えます。子どもの頃からの「早寝早起きの習慣の確立」は、成人の生活習慣においても重要な役割を果たすため、すべての世代に睡眠の大切さを普及啓発していくことが大切です。

また、うつ病は、誰もがかかる可能性のある「こころの病気」であり、自殺の大きな原因の一つです。悩みを抱えている場合、ひとりで解決できないことや、自分から相談できないこともあります。そのような状況に対処するためには、周囲の人が気づき、気軽に相談することができる環境を整えておくことが必要です。

#### 【目標値】

項目		H27 (現状)	H34 (目標値)	出典元
22時まで寝る 子どもの割合	1歳6か月児	78.0%	90.0%	市1歳6か月児健康診査
	3歳児	71.8%	80.0%	市3歳児健康診査
睡眠による休養が十分に とれている人の割合		58.5%	63.5%	市国保特定健診・ 特定保健指導実績報告 (法定報告)
自殺率(人口10万人あたり)		16.7%	0%	厚生労働省人口動態調査

#### 基本方針1：健康的な生活の推進

##### 【市民が取り組むこと】

- 早寝早起きの習慣を、乳幼児期から身につけましょう。
- 自分に合ったストレスの対処法を知り、リフレッシュできる時間を作りましょう。
- 身近な人に相談したり、相談機関を利用しましょう。

- 家族や友人のこころの健康に関心を持ち、コミュニケーションを深めましょう。
- 自分の趣味や興味を生かした地域の活動に積極的に参加し、人とのふれあいを楽しみましょう。
- 電子媒体（メディア）に依存しない生活を送りましょう。

【地域や社会が取り組むこと】

- ストレスの対処法や睡眠、休養の大切さを普及啓発しましょう。
- 子どもが参加する行事は、早寝ができる時間帯に終了しましょう。

【市が取り組む施策】

- 不安や悩みに関する相談窓口の充実を図るとともに、行政・民間の相談窓口についての情報提供を行います。
- 早寝早起きについて、新生児訪問や乳幼児健診、子育て教室等で普及啓発します。
- 生きがい・やりがいの発見のための機会について情報提供します。

**基本方針 2 : 生活習慣病の発症予防と重症化予防**

【市民が取り組むこと】

- 早寝早起きを心がけ、心身の疲労回復に努めましょう。
- 不安や悩みをひとりで抱え込まず、家族や友人、職場の同僚や上司等に相談しましょう。
- 睡眠不足や不安、こころの不調などが解消されない場合には、早めに医療機関や相談機関等に相談しましょう。

【地域や社会が取り組むこと】

- 周囲の人のこころの不調に気づき、早期に相談や受診を勧めましょう。
- こころの健康づくりについて普及啓発しましょう。

【市が取り組む施策】

- こころの健康やストレスについての情報を提供します。
- 生活習慣病検診の受診時や結果返却時に健康相談の機会を設けます。

**基本方針 3 : 健康を支え、守るための環境づくり**

【市民が取り組むこと】

- 人とのふれあいを楽しむ場を持ちましょう。
- 就寝前の電子媒体（メディア）の閲覧は控えましょう。
- 効果的な睡眠が取れるよう、できるだけ暗い環境で就寝しましょう。

【地域や社会が取り組むこと】

- 学校や職場、地域で相談しやすい環境を整えましょう。
- 職場内でノー残業デーを設けましょう。

【市が取り組む施策】

- 不安や悩み相談ができる機会を設けます。
- 行政・民間の相談窓口についての情報提供を行います。



#### (4) 飲酒

##### 【現状と課題】

適正な飲酒は、ストレスの緩和や人間関係を円滑にするなどの効果がある一方で、過度の飲酒は、生活習慣病をはじめ、糖尿病、脳卒中、高血圧、肝疾患などの身体疾患等の健康障害の要因となっています。

市の特定健康診査質問票では、「1日1合未満飲酒」と回答した適正飲酒の人は、全体の約80%を占め、そのうち男性が約30%、女性が約70%を占めています。一方、「1日3合以上飲酒」と回答した日常的に多量飲酒する人は、全体の約2%あり、そのうち男性が約70%、女性が約30%となっています。

妊娠、授乳中は胎児、乳児への影響から禁酒が推奨されますが、出産後のアンケート調査（国の子育て指標「健やか親子21」質問票）では、市の平成27年度回答者の1.3%が、妊娠中にも飲酒していたと回答しています。

飲酒については、飲まないまたは1日1合未満の適正飲酒する人の割合を増やし、多量飲酒する人を減らすこと、妊娠中の飲酒を無くすことが必要です。また、定期的に休肝日を設け、肝機能を維持することで、生活習慣病の発症や重症化予防を図ることも重要です。

##### 【目標値】

項目	H27（現状）	H34（目標値）	出典元
お酒を飲まない、または1日1合未満の適正飲酒者の割合	男性 39.8% 女性 71.7%	男性 42.3% 女性 74.2%	市国保特定健診・ 特定保健指導実績報告 (法定報告)
1日3合以上飲酒する多量飲酒者の割合	男性 2.0% 女性 0.7%	男性 1.7% 女性 0.5%	市国保特定健診・ 特定保健指導実績報告 (法定報告)
妊娠中の飲酒者の割合	1.3%	0%	健やか親子21質問票 (小浜市集計)

#### 基本方針1 : 健康的な生活の推進

##### 【市民が取り組むこと】

○未成年（20歳未満）で飲酒することの弊害について学びましょう。

○妊娠中や授乳中に飲酒することの弊害について学びましょう。

○多量飲酒の心身および社会への影響について学びましょう

【地域や社会が取り組むこと】

○地域の中で、多量飲酒の弊害について正しい知識の普及啓発を行いましょう。

【市が取り組む施策】

○特定健診や特定保健指導で適正飲酒についての情報を提供します。

○母子手帳配布時に、飲酒が胎児に及ぼす影響等についての情報を提供します。

○学校保健と連携し、小・中・高校生に飲酒の有害性について健康教室で正しい知識の普及啓発を行います。

### 基本方針 2 : 生活習慣病の発症予防と重症化予防

【市民が取り組むこと】

○飲酒者は適正な飲酒量、飲酒の仕方を守りましょう。

○空腹での飲酒はやめましょう。

○週に2日は休肝日を設けましょう。

【地域や社会が取り組むこと】

○飲み過ぎないように声を掛け合いましょう。

【市が取り組む施策】

○適正飲酒について健康教室や健診結果説明会、市民健康相談で普及啓発します。

○飲酒前・中・後の食べ物の取り方について情報提供します。

### 基本方針 3 : 健康を支え守るための環境づくり

【市民が取り組むこと】

○家族で、休肝日や適正な飲酒量、飲酒の仕方について決めましょう。

○妊産婦・未成年（20歳未満）に飲酒を勧めないようにしましょう。

○空腹での飲酒はやめるように家族で声を掛け合いましょう。

【地域や社会が取り組むこと】

○無理に飲酒を勧めないようにしましょう。

○飲み過ぎないように声をかけあいましょう。

【市が取り組む施策】

○多量飲酒の危険性、適正飲酒量について健康教室等で周知します。

○妊娠期における飲酒の影響を母子手帳交付時や妊婦訪問で周知します。

## (5) 喫煙

### 【現状と課題】

喫煙は、肺がん等の各種がんや循環器疾患（心筋梗塞や狭心症、脳卒中等）、呼吸器疾患（COPD等）、糖尿病、周産期の異常（早産、低出生体重児等）、また、受動喫煙による虚血性心疾患、肺がん、乳幼児の喘息や呼吸器感染症等の原因ともなっており、発症の危険性を高めることは、科学的根拠をもって示されています。

特定健康診査結果によると、喫煙している人の割合は、男性25.7%、女性は3.8%です。また、妊娠届時のアンケート結果によると、「現在、喫煙している」と回答した人の割合は1.3%となっています。

喫煙は、周囲の人の健康にも影響することから、受動喫煙対策も重要であり、市公共施設における禁煙対策を進める必要があります。

### 【目標値】

項目	H27（現状）	H34（目標値）	出典元
成人の喫煙者の割合	男性 25.7% 女性 3.8%	男性 24.0% 女性 3.0%	市国保特定健診・ 特定保健指導実績報告 (法定報告)
妊婦の喫煙者の割合	1.8%	0%	妊娠届出時アンケート
公共施設の禁煙割合 施設内禁煙 (敷地内禁煙)	18% (53%)	100% (80%)	社会教育調査

### 基本方針1 : 健康的な生活の推進

#### 【市民が取り組むこと】

- タバコは止めましょう
- タバコが健康に与える影響について学びましょう。
- 副流煙等による周囲への健康被害等を理解し、禁煙に取り組みましょう。

#### 【地域や社会が取り組むこと】

- 周囲の人にタバコを勧めないようにしましょう。
- 市内各地区集会所等の人が多く集まる公共施設等では、禁煙を推進しましょう。

【市が取り組む施策】

- タバコ健康影響について「世界禁煙デー・禁煙週間」等に情報提供や普及啓発を進めます。
- 特定健診や特定保健指導で禁煙指導を行います。
- タバコが体に与える影響やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する情報を提供します。

基本方針2：生活習慣病の発症予防と重症化予防

【市民が取り組むこと】

- 家庭や屋内では喫煙しないようにしましょう。
- 妊娠中からタバコが健康におよぼす影響を理解し、妊婦本人だけではなく、家族や周囲の人が禁煙しましょう。
- 肺がん検診を年に1回受け、肺の状態を知りましょう。（小浜市での検診対象者は40歳以上）

【地域や社会が取り組むこと】

- タバコの害について幅広く普及啓発しましょう。  
（市医師会）
- 禁煙サポート外来の情報を市民に提供しましょう。

【市が取り組む施策】

- 母子健康手帳の発行時に妊娠中の喫煙による影響を説明し、妊婦や家族へ禁煙の必要性について普及啓発します。

基本方針3：健康を支え、守るための環境づくり

【市民が取り組むこと】

- 未成年者（20歳未満）や妊産婦のそばで、タバコを吸わないようにしましょう。

【地域や社会が取り組むこと】

- 地域のイベントや集会、事業所では禁煙を推進しましょう。
- 禁煙しやすい環境を整えましょう。

【市が取り組む施策】

- 公共施設において敷地内禁煙を進めていきます。

## (6) 歯・口腔の健康づくり

### 【現状と課題】

歯と口腔の健康づくりは、歯および口腔機能が全身の健康を保持し、増進する上で重要な役割を果たしています。また、生涯にわたる日常生活での歯および口腔疾患の予防に向けた取り組みや早期発見、早期治療が重要であるという認識が必要です。

小浜市では、妊娠中から胎児の歯の成長に関心を示したり、子が1歳になる前からガーゼ等で歯を拭いてあげたり、歯ブラシを持たせる等、歯の手入れをしている保護者の割合は年々増えてきています。また、40歳、50歳の節目年齢で実施している歯周病検診は、受診者はまだまだ少ないものの、徐々に受診者数は増加しており、歯の健康に対する関心が高まってきています。

現在、80歳になっても自分の歯を20歯以上保つことにより健全な咀嚼能力を維持し、健やかで楽しい生活を過ごそうという運動が提唱・推進されています。乳歯の喪失はその後の永久歯の生え方や強度に影響し、永久歯もその手入れ状態によって、むし歯や歯周病の罹患リスクが大きく変わります。乳幼児期からの生涯を通じた、歯と口腔の健康づくりが必要となります。

### 【目標値】

項目		H 2 7 (現状)	H 3 4 (目標値)	出典元
むし歯のある割合	1歳6か月児	1.4%	1.0%	市1歳6か月児健康診査
	3歳児	12.5%	10.0%	市3歳児健康診査
	小学生	37.6%	33.0%	市学校保健統計調査
	中学生	17.6%	16.9%	市学校保健統計調査
歯周病検診受診率		4.5%	10.0%	市歯周病検診
口腔機能向上が必要な者の割合		22.6%	19.6%	基本チェックリスト (市地域包括支援センターより)

### 基本方針 1 : 健康的な生活の推進

#### 【市民が取り組むこと】

- 週に1度は歯と歯茎の健康をチェックしましょう。
- 正しい方法で歯を磨きましょう。
- よく噛んで食べましょう。
- 保護者が、子どもの仕上げ磨きをしましょう。

#### 【地域や社会が取り組むこと】

- 正しい歯磨きの方法を普及啓発しましょう。
- よく噛むことの大切さを普及啓発しましょう。

#### 【市が取り組む施策】

- 乳幼児健診や育児教室等において、正しい歯磨きの方法について普及啓発します。
- むし歯予防について、おやつとの与え方や正しい食習慣について、離乳食教室や乳幼児健診等で普及啓発します。

### 基本方針 2 : 生活習慣病の発症予防と重症化予防

#### 【市民が取り組むこと】

- 定期的に歯科検診を受け、むし歯や歯周病を予防しましょう。
- かかりつけ歯科医を持ちましょう。
- むし歯や歯周病がある場合には、早期に治療をしましょう。

#### 【地域や社会が取り組むこと】

- 定期的に歯科検診を受診することの必要性を周知し、受診を勧めましょう。
- かかりつけ歯科医を持つことの大切さを普及啓発しましょう。

#### 【市が取り組む施策】

- 歯周病検診や定期的な歯科検診の受診勧奨をします。

### 基本方針 3 : 健康を支え、守るための環境づくり

#### 【地域や社会が取り組むこと】

- 定期的な歯科検診の大切さについて周知しましょう。

#### 【市が取り組む施策】

- 歯や口腔の健康について、正しい情報の提供を行ないます。

## (7) がん

### 【現状と課題】

日本人の2人に1人はがんに罹り、3人に1人はがんで亡くなる時代と言われており、小浜市でも、がん罹患者数および死亡者数が増加傾向にあります。特に胃がんと肺がんの標準化死亡比が高い状況にあり、がん検診による早期発見、治療を推進していく必要があります。

平成27年度の小浜市国民健康保険の疾病別医療状況では、肺がん、胃がん、大腸がんの罹患件数が多く、診療費の伸びは、前年度や県平均、全国よりもわずかに高く、中でも、65歳以上のがんの診療費の伸びが著しい傾向にあります。

早期発見が目的であるがん検診は、検診受診対象年齢になったら、定期的に受診することが重要です。しかし、小浜市の70歳未満の受診率は37.5%（H26）と、前年度より減少している現状にあり、受診率向上対策が急務となっています。40～70歳未満（子宮頸がんのみ：20歳～）の受診率50%を目標に、受けやすい検診体制の整備、効果的な受診勧奨を行う必要があります。

がん検診受診結果において、要精密検査の判定となった場合、早期発見と早期治療のために、放置せずにできるだけ早く精密検査を受ける必要があります。がん検診受診者の精密検査受診率を高めていくことも、今後の大切な課題です。

また、がんになっても安心して暮らせるよう、がん患者会やその家族の相談場所、がんサロン等の利用に関して、広報等を通じて普及啓発に努めていく必要があります。

### 【目標値】

項目	現状（H26年度）	目標値（H34年度）	出典元
がん検診受診率 （70歳未満）	37.5%	50.0%	県 健康増進課調査
各がん検診の 精密検査受診率	精密検査受診率 胃がん 80.5% 肺がん 90.4% 大腸がん 63.0% 子宮頸がん 47.1% 乳がん 70.0%	精密検査受診率 胃がん 90.0% 肺がん 95.0% 大腸がん 80.0% 子宮頸がん 70.0% 乳がん 90.0%	県 健康増進課調査

### 基本方針 1 : 健康的な生活の推進

#### 【市民が取り組むこと】

- 市が推奨するがん検診の種類や内容を把握し、積極的に受けましょう。
- がんについて学び、予防的生活習慣に努めましょう。

#### 【地域や社会が取り組むこと】(市医師会)

- 受け持ち患者や住民にがん検診を勧めましょう。

#### 【市が取り組む施策】

- 市民が自らの健康やがん検診受診に関心を持ち、予防的生活習慣を身につけることの大切さを各種イベント・事業・広報等で普及啓発します。

### 基本方針 2 : 生活習慣病の発症予防と重症化予防

#### 【市民が取り組むこと】

- 年に1回、がん検診を受けましょう(胃がん、子宮頸がん、乳がんは2年に1回)。
- 自覚症状がある場合は、早期に医療機関を受診しましょう。
- 精密検査が必要な場合は、必ず受診しましょう。

#### 【地域や社会が取り組むこと】

- がん検診を受けて良かったことを、地域に広めましょう。

#### 【市が取り組む施策】

- 各がん検診の受診に向けて分かりやすい情報提供に努めます。
- がん検診未受診者への受診勧奨を強化します。
- 精密検査未受診者への受診勧奨を強化します。
- 小・中学生へのがん予防の普及啓発を行います。(学校保健授業)

### 基本方針 3 : 健康を支え、守るための環境づくり

#### 【市民が取り組むこと】

- 家族でがん検診受診を勧め合いましょう。

#### 【地域や社会が取り組むこと】(保健推進員・食生活改善推進員)

- 地区において、各がん検診を受けるよう声をかけましょう。

#### 【市が取り組む施策】

- 関係機関と連携し、休日検診等、受けやすい検診体制を整備します。



## (8) 循環器

### 【現状と課題】

脳血管疾患や虚血性心疾患など、脳や心臓の血管で起こる重大な循環器疾患は、その治療や後遺症のために、個人的にも社会的にも、生活の質（QOL）の低下を招くことが多い疾患です。また、これら循環器疾患は、自覚症状がないまま、長い年月をかけて悪化する、動脈硬化が大きな要因とされています。

動脈硬化の悪化リスクとして、メタボリックシンドロームと高LDLコレステロールがあげられますが、小浜市の特定健診結果によると、どちらも有所見者が多い状況にあります。特にメタボリックシンドロームについては、高血圧、高血糖、高脂質のすべてのリスクを重ね持つ者が、県平均等と比較して多く、該当者が重症化し重大な疾病を発症しないよう状態の改善が急務です。

重大な循環器疾患の危険因子は、喫煙、多量飲酒、高血圧、高血糖状態、高血中脂質状態であり、その重なりが、さらに発症の危険性を上昇させます。重なる危険因子を持つ対象者を明確にし、生活習慣の改善等を図ることで、心血管疾患の発症を予防していく必要があります。

自覚症状の乏しい循環器疾患を予防するためには、1年に1回の健診受診が必要です。小浜市は、特定健診受診率が国の定める目標より低い状況にあるため、まずは受診率の向上が大きな課題となっています。

### 【目標値】

項目	H27（現状）	H34（目標値）	出典元
特定健診受診率	34.8%	60.0%	特定健診・特定保健指導実施報告（法定報告）
血糖・血圧・脂質異常の3項目重複異常者の割合	6.0%	3.2%	KDB（国保データベース）システム年度累計
男性メタボリックシンドローム該当者の割合	26.9%	20.0%	特定健診・特定保健指導実施報告（法定報告）
女性メタボリックシンドローム該当者の割合	8.3%	4.0%	特定健診・特定保健指導実施報告（法定報告）
高血圧Ⅱ度以上の割合	6.4%	3.4%	市国保特定健康診査独自調べ

## 基本方針 1 : 健康的な生活の推進

### 【市民が取り組むこと】

- 年に1回、健康診査を受けましょう。
- 毎日、体重をはかりましょう。
- 自分に合った食事量を把握しましょう。
- 1日3回、主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事を取りましょう。
- 野菜から食べる習慣「毎ベジファースト5」を身につけましょう。
- 今より10分多く体を動かしましょう。

### 【地域や社会が取り組むこと】

- 体重や血圧をはかることのできる場所や機会を増やしましょう。
- 誘い合って健診を受けましょう。

### 【市が取り組む施策】

- 広報や地域の行事等で、循環器疾患を予防する生活習慣について普及啓発します。

## 基本方針 2 : 生活習慣病の発症予防と重症化予防

### 【市民が取り組むこと】

- 減塩を心がけ、汁物、漬物は1日1回程度にしましょう。
- 年に1回、健康診査を受けましょう。
- 健康診査での結果やその後の保健指導で再検査を促された場合は、速やかに内科の医療機関へ受診しましょう。
- 自分に循環器疾患の遺伝があるのかを確認するために、家族や親せきに高血圧・糖尿病・脂質異常症等の人がいらないか確認しましょう。

### 【地域が取り組むこと】

- 健康診査の受診を勧め合いましょう。
- 生活習慣の改善を勧め合い、目標や取り組みについてコミュニケーションを図りましょう。

### 【市が取り組む施策】

- 広報誌等を利用して、年に1回健康診査を受けることの必要性を普及啓発します。
- 保健推進員等、市民に身近な地区組織と協力し合い、健診の受診勧奨を積極的に実施します。
- 健康診査でメタボリックシンドローム等の状態にあり、循環器疾患発症リスクが高い者に対し、特定保健指導等で状態の改善を支援します。

基本方針3 : 健康を支え、守るための環境づくり

【地域や社会が取り組むこと】

- 年1回の健康診査を受けることの大切さについて普及啓発しましょう。
- AED設置場所の確認や使用方法を含む、救急時の対応を周知しましょう。

【市が取り組む施策】

- 動脈硬化予防のための正しい知識を普及啓発します。
- 食生活改善推進員等、地区組織と協力し、疾患を予防する生活について学ぶことができる機会を設けます。
- 受診しやすい健康診査の実施体制に向けて、会場や日程の設定などの工夫、改善に努めます。
- 健診結果に基づき、生活改善のための健康相談が気軽に受けられる体制を整えます。

## (9) 糖尿病

### 【現状と課題】

糖尿病は、初期は無症状ですが、高血糖状態が継続すると、全身の血管の動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症等の大血管に起こる重大な疾病や、網膜症、腎症、神経障害などの細小血管の障害に起因する3大合併症を発症します。全国的に糖尿病が疑われる者は増加傾向にあり、平成24年国民健康栄養調査では2,050万人にのぼるとされており、その伸び率を減少させることが国の目標となっています。

小浜市の平成26年度の特定健診の結果、HbA1c値が5.6以上の保健指導値該当者が50%あり、多くの人が高血糖状態にあることがわかります。さらに、医療受診勧奨値であるHbA1c値が6.5以上該当者のうち、医療を受けていない人が6%あります。

合併症の一つにも上げられる慢性腎不全は、人工透析治療のため、高額の治療費がかかる状態です。小浜市国民健康保険でも、慢性腎不全は全体の10.1%の費用額を占めており、その治療者の60%は原因疾患が糖尿病となっています。腎機能を評価するeGFR<sup>注②</sup>値では、特定健診受診者の16%がCKD<sup>注③</sup>ステージ3以下(60未満・中等度低下)に該当しており、糖尿病の予防と合わせ、腎機能低下を予防する対策も重要です。

糖尿病予防には、発症の前段階である食後高血糖(血糖値スパイク)の状態を早期に発見し、高血糖状態を持続させない生活行動への改善と、時期を逃さない治療の開始、継続が必要です。

### 【目標値】

項目	H26(現状)	H34(目標)	出典元
新規透析導入者に占める糖尿病性腎症由来による患者の割合	36.4%	32.4%	県
HbA1c6.5%以上の未治療者の割合	6.0% 全国890万人 (H19)	6.2% 1,410万人 (健康日本21H34年予測)	市国保特定健康診査
血糖コントロール不良者HbA1c7.4%以上の割合	1.6%	1.0%	市国保特定健康診査

注② eGFR : 血清クレアチニン値と年齢、性別から算出する腎臓の糸球体ろ過量で腎臓の働きを示します。

注③ CKD : 慢性腎臓病の総称。腎機能の低下レベルを大きく分けて1~5のステージナンバーで区分します。

## 基本方針 1 : 健康的な生活の推進

### 【市民が取り組むこと】

- 糖尿病についての知識を深めましょう。
- 野菜から食べる習慣「毎ベジファースト5」を身につけましょう。
- 夜20時以降、就寝前の飲食を控えましょう。
- よく飲食する食品の糖分やエネルギー量を把握しましょう。
- 今より10分多く体を動かしましょう。

### 【地域や社会が取り組むこと】

- 「みんな笑顔で」やラジオ体操などの軽体操を地域や職場の中で普及啓発しましょう。
- 「毎ベジファースト5」を地域や職場の中で普及啓発しましょう。
- 正しい食習慣について普及啓発しましょう。

### 【市が取り組む施策】

- 多くの市民に「毎ベジファースト5」が浸透するよう、広報などで普及啓発を行います。
- 妊娠期も含め、子どもの健診から糖尿病が発症しにくい生活習慣についての普及啓発に努めます。

## 基本方針 2 : 生活習慣病の発症予防と重症化予防

### 【市民が取り組むこと】

- 年に1回、健康診査を受けましょう。
- 糖尿病の治療は、絶対に自己判断で中断せず、医療的管理の下で継続しましょう。
- 自分の体質が糖尿病になりやすいかどうかを知っておきましょう。(遺伝を含む)

### 【地域や社会が取り組むこと】

- 年に1回、健康診査を受けるように勧めましょう。
- 食後の血糖値を上げない生活の工夫を、身近な人と話し合しましょう。

### 【市が取り組む施策】

- 食後高血糖や糖尿病が疑われる状態の人に、発症予防のための保健指導を行います。
- 医師会と連携を図り、健診と医療の連続した支援を行います。

## 基本方針 3 : 健康を支え、守るための環境づくり

### 【市が取り組む施策】

- 糖尿病についての予防知識について、広報等で普及啓発を行います。

## (10) COPD (慢性閉塞性肺疾患)

### 【現状と課題】

WHO (世界保健機関) は COPD を「予防でき、治療できる病気」と位置付け、啓発運動を進めることを提言しています。日本では平成24年(2012年)、「健康日本21(第2次)」の中で、今後、取り組むべき深刻な病気として新たに加えられました。

男性の喫煙者による COPD が増えてきており、禁煙対策と併せた早期からの COPD の予防に関する普及啓発が必要です。

### 【目標値】

項目	H26 (現状)	H34 (目標値)	出典元
COPD の認知度	23.3%	50.0%	県健康増進課調査

※基本方針については、(5) 喫煙と同様とする。

## 5. ライフステージ別健康づくりの取り組み

市が取り組む施策については、51ページからの資料1「小浜市が取り組むライフステージ別事業」の通りとします。

各事業の中で、ライフステージに応じた健康的な生活の確立と改善が図れるよう、個別に、または家庭、地域に対し支援します。

### (1) 妊娠期

#### 基本方針1：健康的な生活の推進

##### 【市民が取り組むこと】

- 妊娠の経過や胎児の発育について理解しましょう。
- 1日3回、主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事を取りましょう。
- 主治医に相談しながら日常生活の中で無理のない程度に体を動かしましょう。
- 早寝、早起きを心がけ、心身の疲労回復に努めましょう。

##### 【地域や社会が取り組むこと】

- 正しい生活習慣について普及啓発しましょう。

#### 基本方針2：生活習慣病の発症予防と重症化予防

##### 【市民が取り組むこと】

- 歯科検診を受け、むし歯や歯周病を予防しましょう。
- 妊娠中の喫煙・飲酒はやめましょう。
- 妊婦健康診査を受けましょう。
- 減塩を心がけ、汁物、漬物は1日1回程度にしましょう。
- 自分に合ったストレス対処法を知り、身につけましょう。

##### 【地域や社会が取り組むこと】

- 妊婦の周囲での喫煙はやめましょう。
- 妊婦に飲酒を勧めないようにしましょう。
- 妊娠や出産、育児に関する不安や悩みを抱えている人には相談機関での相談を勧めましょう。
- 妊婦健康診査を受けるように勧めましょう。

基本方針 3 : 健康を支え、守るための環境づくり

【市民が取り組むこと】

○地域や職場で相談しやすい環境を整えましょう。

【地域や社会が取り組むこと】

○妊婦が働きやすい環境を整えましょう。



## (2) 乳幼児期(0歳~5歳)

### 基本方針1 : 健康的な生活の推進

#### 【市民が取り組むこと】

- 子どもの成長発達について理解しましょう。
- 親子で外遊びをする機会を増やしましょう。
- 親子で主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事を取りましょう。
- 親子で歯磨きを習慣づけましょう。
- 保護者や家族が、仕上げ磨きをしましょう。
- 親子で早寝、早起きをしましょう。
- 親子でテレビは時間を決めて見ましょう。
- 乳幼児健康診査を受けましょう。

#### 【地域や社会が取り組むこと】

- 子どもの頃からの正しい生活習慣の大切さについて普及啓発しましょう。

### 基本方針2 : 生活習慣病の発症予防と重症化予防

#### 【市民が取り組むこと】

- 子育てに不安や心配がある場合は、早めに専門機関等へ相談しましょう。
- 定期的に歯科検診を受けましょう。
- 予防接種を受けましょう。

#### 【地域や社会が取り組むこと】

- 育児に関する不安や悩みを抱えている人には、相談機関への相談を勧めましょう。
- 保健推進員は、育児について困っている人に対して積極的に声をかけ支援しましょう。

### 基本方針3 : 健康を支え、守るための環境づくり

#### 【市民が取り組むこと】

- 地域や職場で相談しやすい環境を整えましょう。

#### 【地域や社会が取り組むこと】

- 虐待を疑う場面を見たり聞いたりした時は、迷わず市に通告しましょう。

### (3) 学童期(6歳~12歳)・思春期(13歳~19歳)

#### 基本方針1 : 健康的な生活の推進

##### 【市民が取り組むこと】

- 1日3回、主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事を取りましょう。
- 早寝、早起きをしましょう。
- テレビやパソコン、携帯電話等は時間を決めて利用しましょう。
- 運動習慣を身につけましょう。

##### 【地域や社会が取り組むこと】

- 規則正しい生活習慣の大切さについて普及啓発しましょう。
- 運動の大切さについて普及啓発しましょう。

#### 基本方針2 : 生活習慣病の発症予防と重症化予防

##### 【市民が取り組むこと】

- 歯の健康について正しく理解し、むし歯・歯周病疾患の予防・治療に努めましょう。
- 規則正しい食事・間食に心がけましょう。
- 毎食野菜を摂取する習慣「毎ベジファースト5」を身につけましょう。
- タバコは絶対に吸わないようにしましょう。
- お酒は絶対に飲まないようにしましょう。
- テレビやパソコン、携帯電話等は時間を決めて利用しましょう。

##### 【地域や社会が取り組むこと】

- タバコは絶対に吸わないように普及啓発しましょう。
- お酒は絶対に飲まないように普及啓発しましょう。

#### 基本方針3 : 健康を支え、守るための環境づくり

##### 【地域や社会が取り組むこと】

- 学校や地域で相談しやすい環境を整えましょう。

#### (4) 青年期(20歳~30歳代)

##### 基本方針1：健康的な生活の推進

###### 【市民が取り組むこと】

- 今より10分多く体を動かしましょう。
- 今より1皿多く、野菜を食べましょう。
- 「みんな笑顔で」を習得し、実践しましょう。
- テレビやパソコン、携帯電話等は時間を決めて利用しましょう。

###### 【地域や社会が取り組むこと】

- 体を動かすことの大切さや楽しさやその効果を幅広く普及啓発しましょう。
- 正しい生活習慣や生活習慣病とその予防について普及啓発しましょう。

##### 基本方針2：生活習慣病の発症予防と重症化予防

###### 【市民が取り組むこと】

- 毎食野菜を摂取する習慣「毎ベジファースト5」を身につけましょう。
- 適正体重を知り、維持するように心がけましょう。
- タバコは止めましょう。
- 自分に合ったストレス対処方法を知り、リフレッシュできる時間を作りましょう。
- 歯の健康について正しく理解し、むし歯・歯周病疾患の予防・治療に努めましょう。

###### 【地域や社会が取り組むこと】

- 周囲の人のところと身体の不調に気づき、早期に相談や受診を勧めましょう。

##### 基本方針3：健康を支え、守るための環境づくり

###### 【地域や社会が取り組むこと】

- 体を動かす機会が増える行事を積極的に企画開催しましょう。
- 地域や職場で相談できる環境を整えましょう。

## (5) 壮年期(40歳~64歳)

### 基本方針1 : 健康的な生活の推進

#### 【市民が取り組むこと】

- 今より10分多く体を動かしましょう。
- 今より1皿多く、野菜を食べましょう。
- 「みんな笑顔で」を習得し、実践しましょう。

#### 【地域や社会が取り組むこと】

- 体を動かすことの大切さや楽しさやその効果を幅広く普及啓発しましょう。
- 正しい生活習慣や生活習慣病とその予防について普及啓発しましょう。

### 基本方針2 : 生活習慣病の発症予防と重症化予防

#### 【市民が取り組むこと】

- 野菜から食べる習慣「毎ベジファースト5」を身につけましょう。
- 適正体重を知り、維持するように心がけましょう。
- 減塩を心がけ、汁物、漬物は1日1回程度にしましょう。
- タバコを吸わない習慣を維持しましょう。
- 年に1回、健康診査やがん検診を受診し、自分自身の健康状態を把握しましょう。
- 歯の健康について正しく理解し、むし歯・歯周病疾患の予防・治療に努めましょう。

#### 【地域や社会が取り組むこと】

- 周囲の人のところと身体の不調に気づき、早期に相談や受診を勧めましょう。
- 年に1回、健康診断やがん検診の受診を勧めましょう。

### 基本方針3 : 健康を支え、守るための環境づくり

#### 【地域や社会が取り組むこと】

- 体を動かす機会が増える行事を積極的に企画開催しましょう。
- 地域や職場で相談できる環境を整えましょう。
- 健康診査やがん検診の必要性を理解し、受診を勧めましょう。

## (6) 高齢期（65歳以上）

### 基本方針1 : 健康的な生活の推進

#### 【市民が取り組むこと】

- 歯の健康について正しく理解し、むし歯・歯周病疾患の予防・治療に努めましょう。
- 歯の喪失を予防し口腔機能を保ちましょう。
- 1日3回、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を取りましょう。
- 野菜から食べる習慣「毎ベジファースト5」を身につけましょう。
- 日常生活の中で積極的に体を動かし、外出する機会を持ちましょう。

#### 【地域が取り組むこと】

- 体を動かすことの大切さを普及啓発しましょう。

### 基本方針2 : 生活習慣病の発症予防と重症化予防

#### 【市民が取り組むこと】

- 日頃から健康管理について相談できるかかりつけ医をもちましょう。
- 日頃から薬について相談できるかかりつけ薬局を持ちましょう。
- 定期的に健康診査やがん検診を受診し、自分自身の健康状況を把握しましょう。
- 治療が必要になった場合には早めに治療を受けましょう。

#### 【地域や社会が取り組むこと】

- 日頃から健康管理について相談できるかかりつけ医を持つことの大切さを普及啓発しましょう。
- 日頃から薬について相談できるかかりつけ薬局を持つことの大切さを普及啓発しましょう。
- 周囲の人のこころと身体の不調に気づき、早期に相談や受診を勧めましょう。

### 基本方針3 : 健康を支え、守るための環境づくり

#### 【地域が取り組むこと】

- 孤独にならないように地域で見守り、相談できる環境を整えましょう。

資料1 小浜市が取り組むライフステージ別事業

ライフステージ別事業		ライフステージ					
		妊娠期	乳幼児期	学童思春期	青年期	壮年期	高齢期
健診	妊婦健康診査	●					
	妊産婦無料歯科検診（県）	●					
	6か月児健康診査		●				
	1歳6か月児健康診査		●				
	3歳児健康診査		●				
	3歳児健康診査後精密検査		●				
	就学時健康診断		●				
	1か月児健康診査		●				
	4か月児健康診査		●				
	9～10か月児健康診査		●				
	生活習慣病検診				●	●	●
	がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳）				●	●	●
	血管サビ度検査				●	●	●
教室・相談	プレパパ・プレママ講座	●					
	3か月児育児教室		●				
	1歳児育児相談		●				
	母乳育児相談		●				
	スクスク元気っ子教室		●				
	あそびの教室ひだまり		●				
	児童相談（3歳児健診後精密検査）		●				
	子育てワイワイ広場		●				
	5歳児健康相談		●				
	子育て教室		●				
	子育て相談会		●				
	生活習慣病検診結果説明会				●	●	●
	頸動脈エコー・動脈硬化健診結果説明会				●	●	●

ライフステージ別事業		妊娠期	乳幼児期	学童思春期	青年期	壮年期	高齢期	
教室・相談	健康相談			●	●	●	●	
	筋力アップ教室（一次予防事業）						●	
	いきいき教室（一次予防事業）						●	
	リウマチ教室（一次予防事業）						●	
	楽笑ビクス					●	●	
	元気倶楽部					●	●	
	健口教室（一次予防事業）						●	
	脳と体の体操教室（一次予防事業）						●	
	認知症相談会						●	
訪問	妊産婦訪問	●						
	新生児訪問		●					
	健診後フォロー訪問		●		●	●	●	
窓口	相談	転入時の面接	●					
		生活習慣病検診結果返し				●	●	●
	各種手続き	母子手帳の交付	●					
		生活習慣病検診申し込み				●	●	●
		健診データ受領					●	
	不妊治療費助成	●						
	保健推進員活動	●	●		●	●		
その他	歯のゼミナール	●	●	●	●	●	●	
	要保護家庭の支援	●	●					
	赤ちゃんとのふれあい体験			●				
	予防接種事業		●	●			●	
	食生活改善推進員すこやか食育他		●	●		●	●	
	関係機関との連絡	●	●	●	●	●	●	
	広報等を通して情報発信	●	●	●	●	●	●	
	2階、3階 機能回復訓練室				●	●	●	
	一般サークル・団体利用		●			●	●	

発行 平成29年3月

編集 小浜市健康管理センター

小浜市民生部市民福祉課

〒917-0075

小浜市南川町4-31

TEL 0770-52-2222

FAX 0770-53-3480