

生涯にわたる健康づくりの推進

第4章

第4章 生涯にわたる健康づくりの推進

1 現状と課題

現 状

- 市民が心身ともに健康で、生涯を通じ健やかな生活を送るためには、健康づくりを日常生活に取り入れた生活習慣を確立することが大切であり、健康寿命の延伸にもつながります。

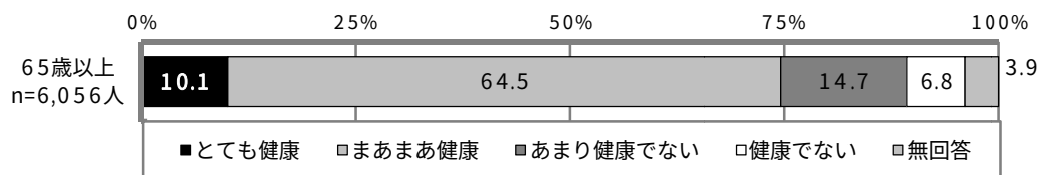
このため、本市では、がんや糖尿病などの生活習慣病^{*}の早期発見、早期治療のため、健康診査、がん検診などの各種検診を行うとともに、健康教育、健康相談、訪問指導などの保健事業を保健福祉センター等において実施するほか、予防接種事業等の感染症^{*}予防対策を実施するなど、健康づくりの普及・啓発及び定着に努めています。

- 歯の健康が全身の健康づくりにおいても大切なことであることから、歯周病^{*}や摂食、嚥下障害^{*}対策として口腔保健事業を実施するとともに、かかりつけ医やかかりつけ歯科医等（プライマリ・ケア^{*}）の推進や、民間を主体とした健康づくり団体との協働による市民健康づくり大会等のイベント開催など、健康づくり支援のための施策を総合的に推進しています。

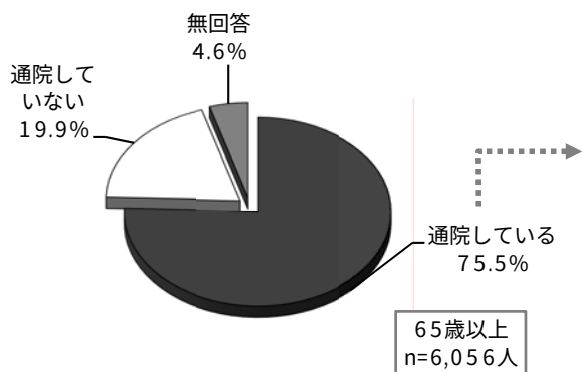
課 題

- 高齢期になると健康上の課題を抱える人が増えるとともに、身体的・精神的能力の個人差が大きくなります。食生活の乱れによる栄養の偏りや、運動不足などに起因する、がん、高血圧、糖尿病などの生活習慣病が増加傾向にあることから、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを支えるため、ライフステージ^{*}に応じた健康教育等の保健サービスの充実や健康情報の提供を行う必要があります。
- ひとり暮らし高齢者や高齢者世帯が増加していることから、食生活の偏りによる疾病や要介護状態等となることを予防するため、バランスのよい食生活への支援が必要です。そして、疾病の早期発見・早期治療のため、各種検診や特定健康診査^{*}の受診率の向上に向けた取り組みを強化するとともに、保健医療体制の整備により、健康寿命の保持・増進を図る必要があります。
- 働き盛りの男性に肥満者の割合が増加しており、高齢期の生活習慣病の発症や、要介護の原因として多い脳卒中の危険因子となっていること、女性の筋骨格の病気の保有率が高く、要介護の原因である転倒・骨折の危険因子となっていることなどから、高齢期を健康に過ごすためには、就労世代から食生活・運動・禁煙等の生活習慣の改善による生活習慣病予防や、骨粗しょう症^{*}予防のための取り組みをすることが必要です。（図表3-1再掲）

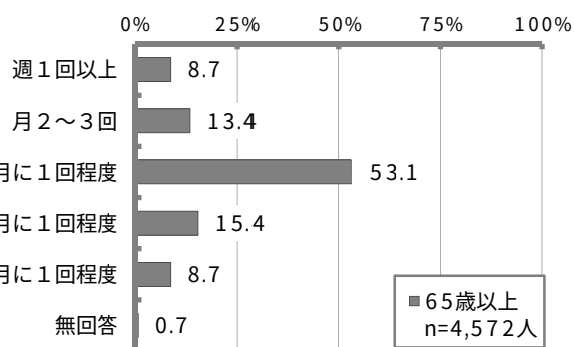
図表 4-1 自分の健康状態



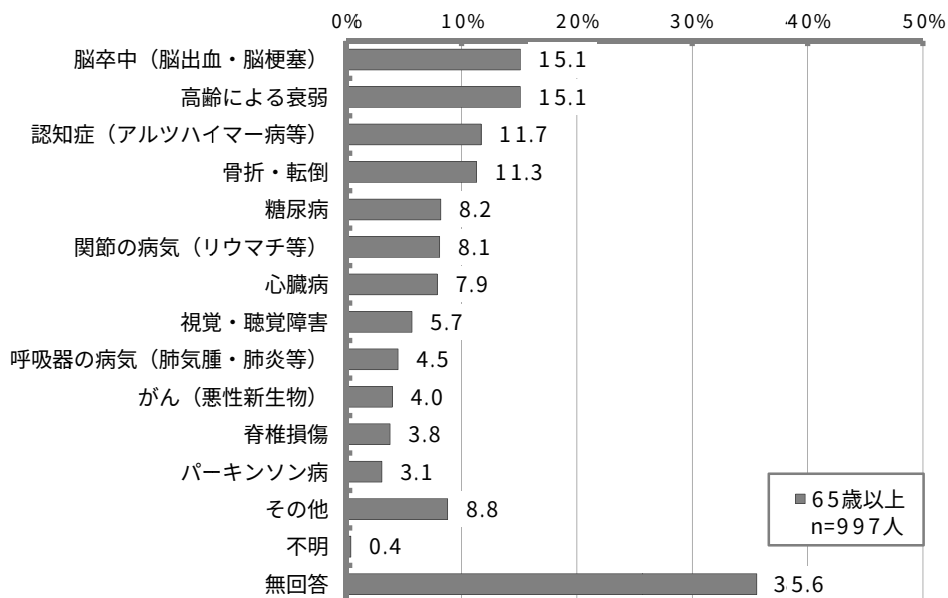
図表 4-2 通院の状況



図表 4-3 通院の回数

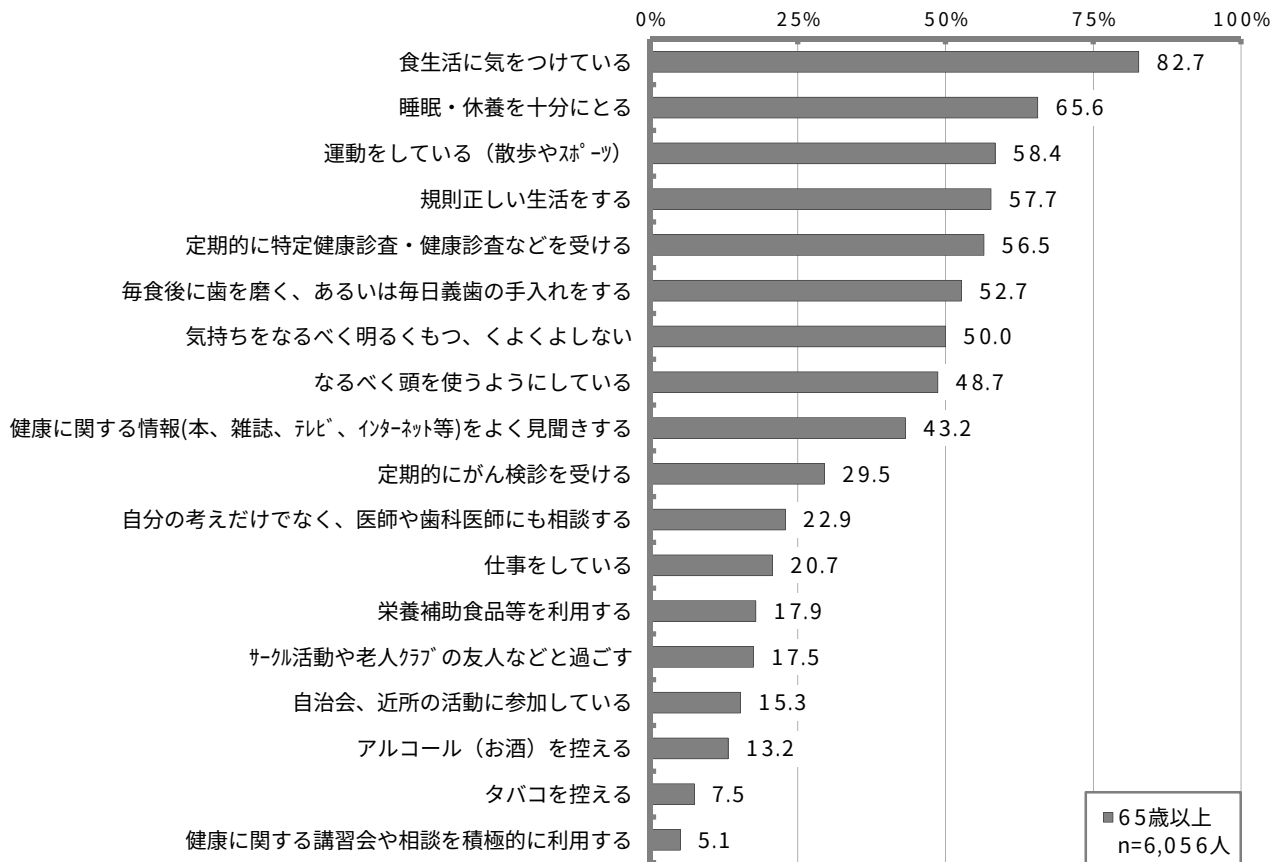


図表 3-1 介護・介助が必要となる要因となった病気（再掲）



資料：平成22年度実態調査

図表 4-4 健康の維持増進、介護予防に気をつけていること



資料：平成 22 年度実態調査

2 今後の方針

(1) 健康づくり活動の推進

- 食生活、身体活動・運動、こころの健康づくり、歯の健康など各分野において、関係機関・団体との連携のもと、市民等が主体となった各種健康づくり活動を支援し、生活習慣の改善を図り健康長寿をめざします。
- 健康づくりは市民一人ひとりが主役であり、「新世紀ちば健康プラン」に基づき、市民が「健康は、自らつくり育てるもの」という意識を持って、自主的・主体的に健康づくりに取り組めるように、地域・職域関係者とのネットワークによる健康づくり情報の発信、健康づくり活動への支援を行います。

番号	事業名	事業内容	所管課
1	新世紀ちば健康プラン次期計画の策定	現行の「新世紀ちば健康プラン」の最終評価及び平成25年度以降の国の健康づくり運動の内容を踏まえ、健康目標とその達成に向けた地域の事情に即した具体的な取り組みを定め、市民や行政関係団体等が一体となって行動するための指標となる次期計画を策定します。	健康企画課
2	健康づくりのための知識の普及・啓発	ホームページ、市政だよりやパンフレットなどによる各種広報活動を通じ、市民にわかりやすく正確な情報の提供や知識の普及を図ります。	健康支援課
3	食生活改善の推進	地域において食生活改善のためのボランティア活動を行う食生活改善推進員を通じて、健全な食生活の実現を支援します。	健康支援課
4	食育※の推進	市民一人ひとりが健全な食生活を実践し、生涯にわたって健康で豊かな人間性をはぐくむことができるよう、食育を推進します。	健康支援課
5	ヘルスサポーターの養成	家庭や身近な地域の中で、健康づくりを実践する仲間づくりを進める「ヘルスサポーター」を養成します。	健康支援課
6	健康運動習慣の普及・定着の推進	教室や広報等により健康運動習慣を普及し、健康づくり支援マップ等による情報提供やウォーキング手帳等の記録を通して、定着を図ります。	健康支援課
7	こころの健康づくりの推進	高齢者のこころの健康保持増進を図るため、こころの健康センター等で「高齢者精神保健福祉相談」を実施するほか、必要に応じて、保健師等による訪問指導を行い、高齢者の精神疾患の予防と早期発見に努めます。	障害者自立支援課
8	歯の健康づくりの推進	むし歯・歯周病予防や口の機能（摂食・嚥下等）向上のため、歯科健康教育・健康相談、ヘルシーカムカム等のイベント、各種広報等により、8020運動を推進します。	健康支援課
9	はり・きゅう・マッサージ施設利用助成	健康の保持・増進のため、はり・きゅう・マッサージ施術費用の一部を助成します。	健康保険課

(2) 生活習慣病・疾病予防対策の推進

- 各種の健康診査、健康教育や健康相談の内容の充実、企業などとの連携による就労世代に対する健康づくりへの支援等を通じて生活習慣病を予防するとともに、疾病の早期発見・治療により、健康寿命の延伸を図ります。
- 高齢者が生活習慣病や要介護状態等となることを予防するため、健康的なライフスタイル※の確立をめざし、保健福祉センターを拠点とした健康教育・健康相談・訪問指導などによる保健サービスの充実、食育の推進、運動習慣の普及・啓発を図るとともに、疾病の早期発見・早期治療のため、がん検診等の受診率の向上や各種予防接種事業の推進など、疾病予防対策の充実を図ります。

番号	事業名	事業内容	所管課
1	がん検診等の推進	がん等の疾病の早期発見・早期治療を図るため、がん検診・歯周疾患検診・骨粗しょう症検診などを実施します。	健康支援課
2	健康診査等の推進	国民健康保険加入者に対し、メタボリックシンドローム※（内臓脂肪症候群）に着目し、生活習慣病予防を目的にした特定健康診査を実施するとともに、特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクのある人を対象に特定保健指導※を実施します。 また、75歳以上の人には、生活習慣病の早期発見や健康の保持・増進を目的に健康診査を実施します。	健康保険課
3	人間ドック・脳ドック費用助成	国民健康保険等加入者の疾病予防と個別疾患の早期発見のため、人間ドック・脳ドック検診費用の一部を助成します。	健康保険課
4	健康教育事業	健康に関する正しい知識の普及を図るため、講演会等の集団健康教育を行うほか、禁煙に関する個別健康教育を実施します。	健康支援課
5	健康相談事業	市民のニーズに応じて、疾病予防や生活習慣の改善など、心身の健康に関する個々の相談に応じ、必要な指導や助言を実施します。	健康支援課
6	訪問指導事業	虚弱高齢者や生活習慣の改善が必要な人等に保健師、看護師、管理栄養士、歯科衛生士等が訪問し保健指導を実施します。	健康支援課
7	機能訓練事業	閉じこもりや心身機能の低下を予防し、日常生活の自立を支援するため、保健福祉センターなどで、下肢筋力・バランス能力の維持及び改善のための運動、レクリエーション等を実施します。	健康支援課
8	感染症予防対策	抵抗力が低下しがちな高齢者に対し、感染予防やまん延防止のための正しい知識の普及・啓発に努めるとともに、高齢者のインフルエンザの発病や重症化を防止するため、引き続き予防接種を実施します。	健康企画課

(3) 健康づくり体制の整備

- 市民のライフステージや個々のライフスタイルに応じた健康づくりを推進するため、多様な社会参加を推奨するとともに、拠点となる施設・活動場所や健康情報の提供などの環境整備を推進するほか、引き続ききめ細かな健康相談にも応じられる保健医療体制の充実を図ります。
- 国の健康増進計画である「健康日本21(21世紀における国民健康づくり運動)」や「新世紀ちば健康プラン」における健康目標の達成状況、健康づくりを取り巻く社会環境の変化及び地域特性等を踏まえ、次期健康増進計画を策定するとともに、計画に基づく各種健康増進施策の推進を図ります。

番号	事業名	事業内容	所管課
1	地域健康づくり支援ネットワークの推進	地域住民と医療機関等との協力のもと、健康づくり情報を共有・普及するとともに、健康づくり活動を実践することで、地域住民の健康への関心を高め、地域の特性に合ったネットワークづくりを進めます。	健康支援課
2	プライマリ・ケアの推進	プライマリ・ケアの中心的な役割を担う、かかりつけ医の定着を促進するため、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことの必要性に関する普及・啓発や、市民が必要とする保健医療サービスの情報提供に努めます。	健康企画課
3	在宅医療の充実	病院とかかりつけ医など医療機関の役割分担と連携、さらには医療と介護の連携を強化するとともに、在宅療養支援診療所をはじめ、かかりつけ医の機能強化を促進します。 市立青葉病院においては、在宅医療支援病床※を活用し、在宅医療の充実に努めます。 また、訪問看護や訪問リハビリテーションなど居宅サービス提供体制の充実を図るとともに、在宅のねたきり高齢者の歯科医療を確保するため、訪問歯科診療を実施するほか、かかりつけ薬局による在宅患者訪問薬剤管理指導の促進を図ります。	健康企画課 市立青葉病院

3 施策体系

