

第 4 章

生涯にわたる健康づくりの推進

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し、健康づくりの普及、定着に努めています。

また、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、健康づくりの中核施設として健康増進センターの機能を充実するほか、かかりつけ医やかかりつけ歯科医等（プライマリ・ケア）の推進といった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。

実態調査によると、「健康の維持増進や介護予防のために心がけていること」として、「食生活に気をつける」、「運動をする」、「睡眠・休養を十分にとる」、「定期的に健康診査などを受ける」などとなっており、健康づくり活動の推進や体制整備を図ることが求められています。（図表 0-15）

また、「健康情報で欲しいもの」としては、「自分の健康の具合を知る情報」、「新しい医療情報や医療機関の情報」、「栄養や運動に役立つ情報」などとなっており、健康に関する情報の提供が求められています。（図表 4-1）

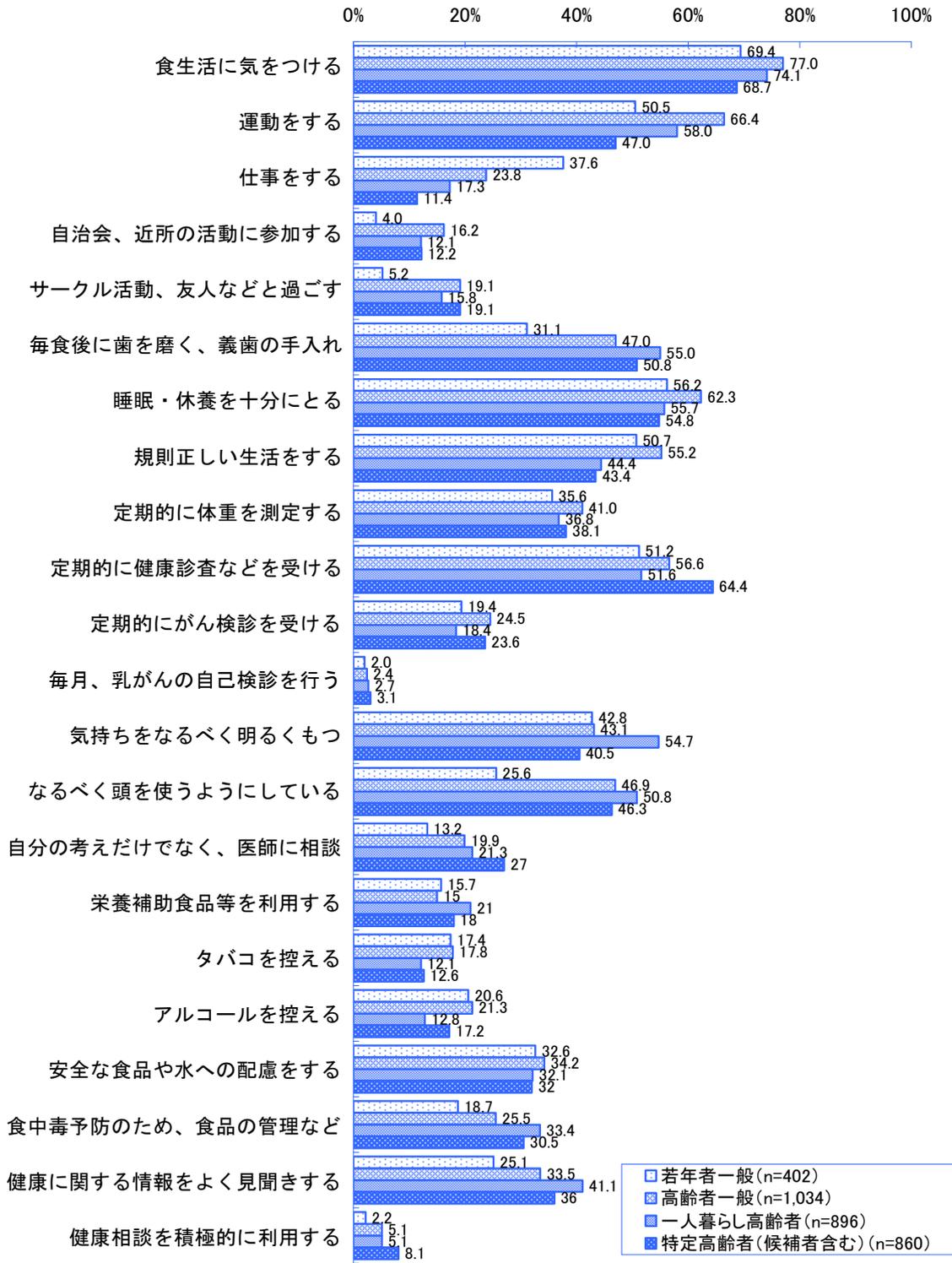
さらに、「いつまでも元気に暮らし続けられるために重要と思う支援」としては、「自由に活動できる拠点を充実する」、「介護予防教室などの開催を充実する」、「趣味的活動など各種サービスを提供」などのニーズが高くなっています。（図表 4-2）

< 課 題 >

実態調査からも、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るほか、仕事から離れて自由になる時間が増え、生活の場が家庭や地域となり、地域の中に日常的に活動する場所をもつことが求められており、活動するための仲間づくりや、趣味やレクリエーションの機会を提供することが必要となっています。

さらに、毎日をいきいきと過ごせるよう、生きがいをもつことが望まれ、いつまでもよい生活習慣を保つことで健康を増進し、活動的な高齢者をめざす対策を推進することが必要であり、特に、栄養の偏りや食生活の乱れ、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は増加傾向にあることから、保健指導の強化を図り、生活習慣病対策を充実することが必要となっています。

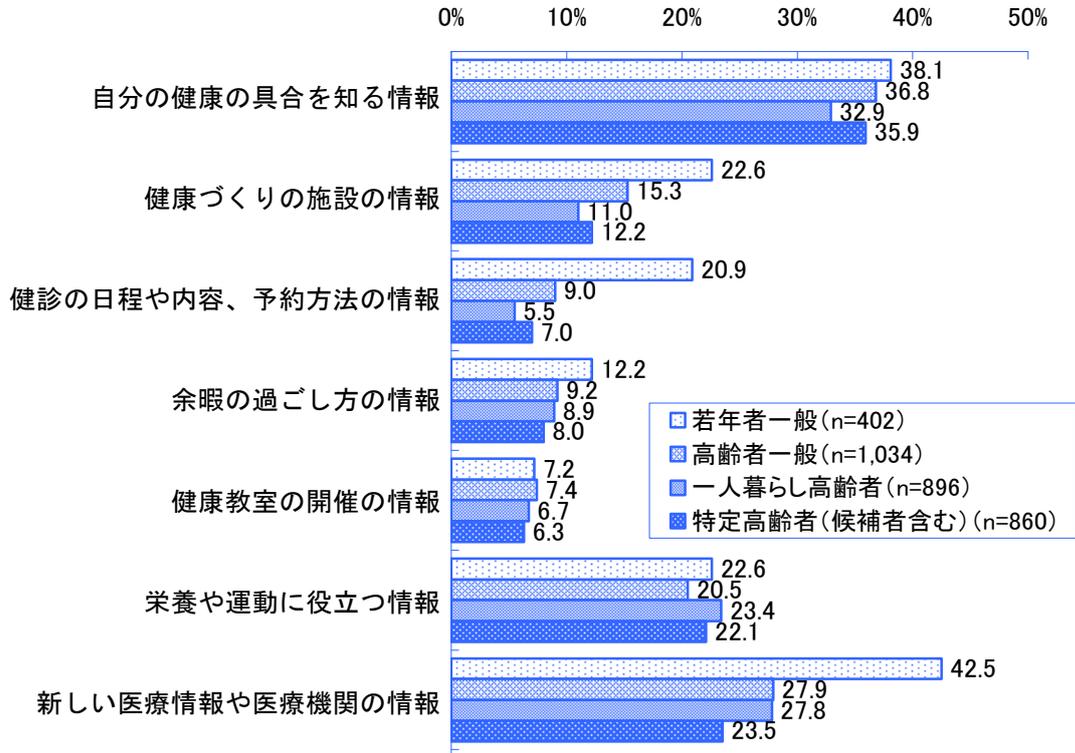
図表 0-15 健康の維持増進や介護予防のために心がけていること（再掲）



※「その他」、「特に心がけているものはない」、「無回答」は除いて掲載している。

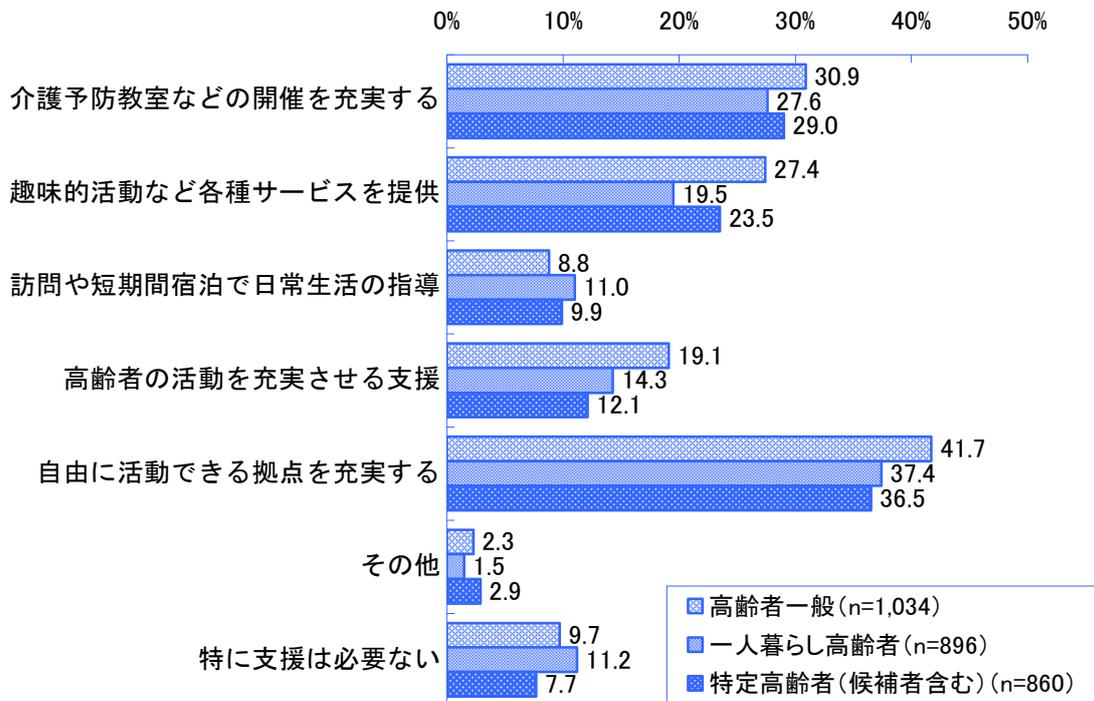
<出典>実態調査

図表 4-1 健康情報で欲しいもの



※「その他」、「特に欲しい情報はない」、「無回答」は除いて掲載している。

図表 4-2 いつまでも元気に暮らし続けられるために重要と思う支援



※「わからない」、「無回答」は除いて掲載している。

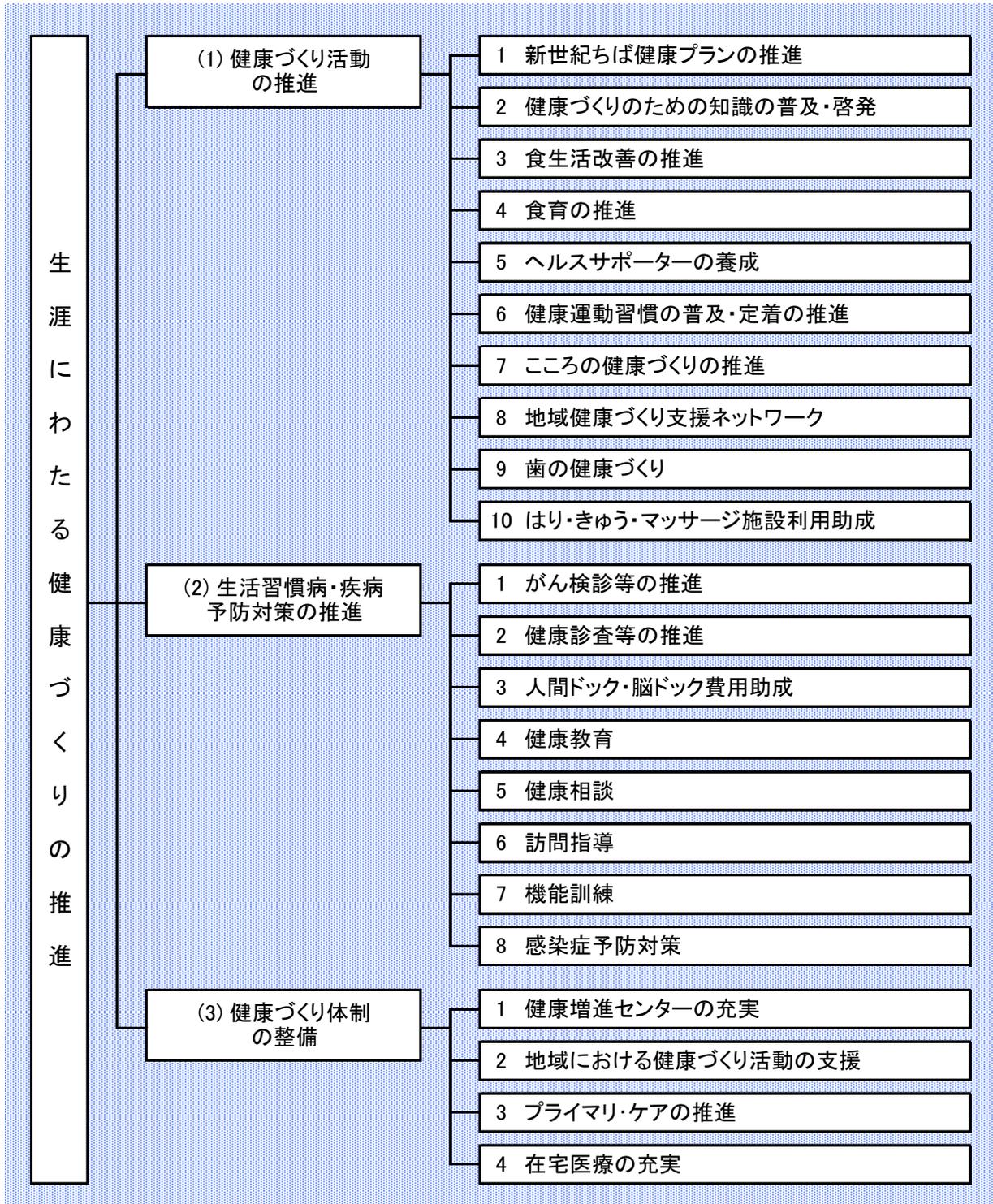
<出典>実態調査

2. 施策の方向性

健康づくりは市民一人ひとりが主役であり、「健康は、自らつくり育てるもの」という意識をもって、自主的・主体的に健康づくりに取り組めるような支援が大切です。

このため、高齢者が生活習慣病や寝たきりにならないような健康的なライフスタイルの確立をめざし、「新世紀ちば健康プラン」による市民主役の健康づくりを推進するほか、家庭や地域で継続して健康づくりに取り組めるよう、保健所、保健福祉センターでの健康教育・健康相談・訪問指導などによる保健指導の充実、食育の推進と運動習慣の普及・啓発、がん検診等の受診率の向上など予防対策の充実を図ります。

3. 主要施策



(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、市民のさまざまな健康づくりを支援し、生活習慣の改善を図り健康長寿をめざします。

番号	事業名	事業内容	所管課
1	新世紀ちば健康プランの推進	市民健康づくり大会の開催等を通じ、新世紀ちば健康プランによる市民の健康づくり運動を総合的に推進します。	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。	健康企画課
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育成し、健全な食生活の実現を支援します。	健康企画課
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。	健康企画課
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。	健康企画課
6	健康運動習慣の普及・定着の推進	運動施設や地域で活動している様々な団体・サークル等についての情報を提供するとともに、ウォーキングマップ等による、健康運動習慣の普及・定着を図ります。	健康企画課
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	地域健康づくり支援ネットワーク	地域住民と医療機関との協力のもと、健康づくりのための情報を収集・共有・普及することで、地域住民の健康への関心を高め、市民の主体的な健康づくりの実践と継続を支援します。	健康企画課
9	歯の健康づくり	歯周疾患予防や歯と歯ぐきの健康づくりのため、歯周疾患検診を実施するとともに、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。	健康企画課
10	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を充実させ、生活習慣病を予防するとともに、疾病の早期発見・早期治療により健康寿命の延伸を図ります。また、高齢者の感染症予防対策についても充実を図ります。

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。	健康企画課
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、疾病予防、個別疾患の早期発見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、個別疾患を早期発見するため、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	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、個々の生活習慣の改善等を支援する個別健康教育を実施します。	健康企画課
5	健康相談	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。	健康企画課
6	訪問指導	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、理学療法士が訪問し保健指導を実施します。	健康企画課
7	機能訓練	閉じこもりや生活機能の低下を予防し、日常生活の自立を支援するため、公民館、集会所などでレクリエーションや絵画、工芸等の創作活動等を実施します。	健康企画課
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。	健康医療課

※ 高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、特定健康診査、特定保健指導は、医療保険者に実施義務があり、75歳以上の人々の健康診査は、千葉県後期高齢者医療広域連合の努力義務となっている。

(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、拠点となる施設の整備充実や身近な場の提供などの環境整備を推進するとともに、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。

番号	事業名	事業内容	所管課
1	健康増進センターの充実	市民の健康度を測定するとともに、その結果に基づき医師、管理栄養士、トレーナーなどが健康増進のための指導を実施します。	健康企画課
2	地域における健康づくり活動の支援	ヘルスサポーターを中心とする仲間づくりを進めるとともに、サークルなどの活動や活動主体相互の情報交換等を通じて、地域の実情に合ったネットワークづくりを進めます。	健康企画課
3	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。	健康医療課
4	在宅医療の充実	在宅高齢者の医療は、地域の医療機関等の連携により支えられていますが、高齢化の進展に伴って、在宅医療のニーズもますます高まっています。 市立青葉病院においては、在宅医療支援病床を確保し、在宅医療の充実を図ります。 また、歯科医療機関に通院することが困難な在宅のねたきり高齢者の歯科医療を確保するため、訪問歯科診療事業を実施するほか、かかりつけ薬局による訪問服薬指導の促進を図ります。	健康企画課 健康医療課