

第4章 市民の健康づくりを支援するための 環境・しくみづくり

1 施策目標

市民のめざす健康像を実現するため、市民の主体的な健康づくり、住民参加による地域ぐるみの取り組み、生涯を通じる継続的な健康づくりの促進を視点に、次のとおり3つの施策目標を定め、市民の健康づくりを支援するための環境やしきみづくりを総合的に推進します。

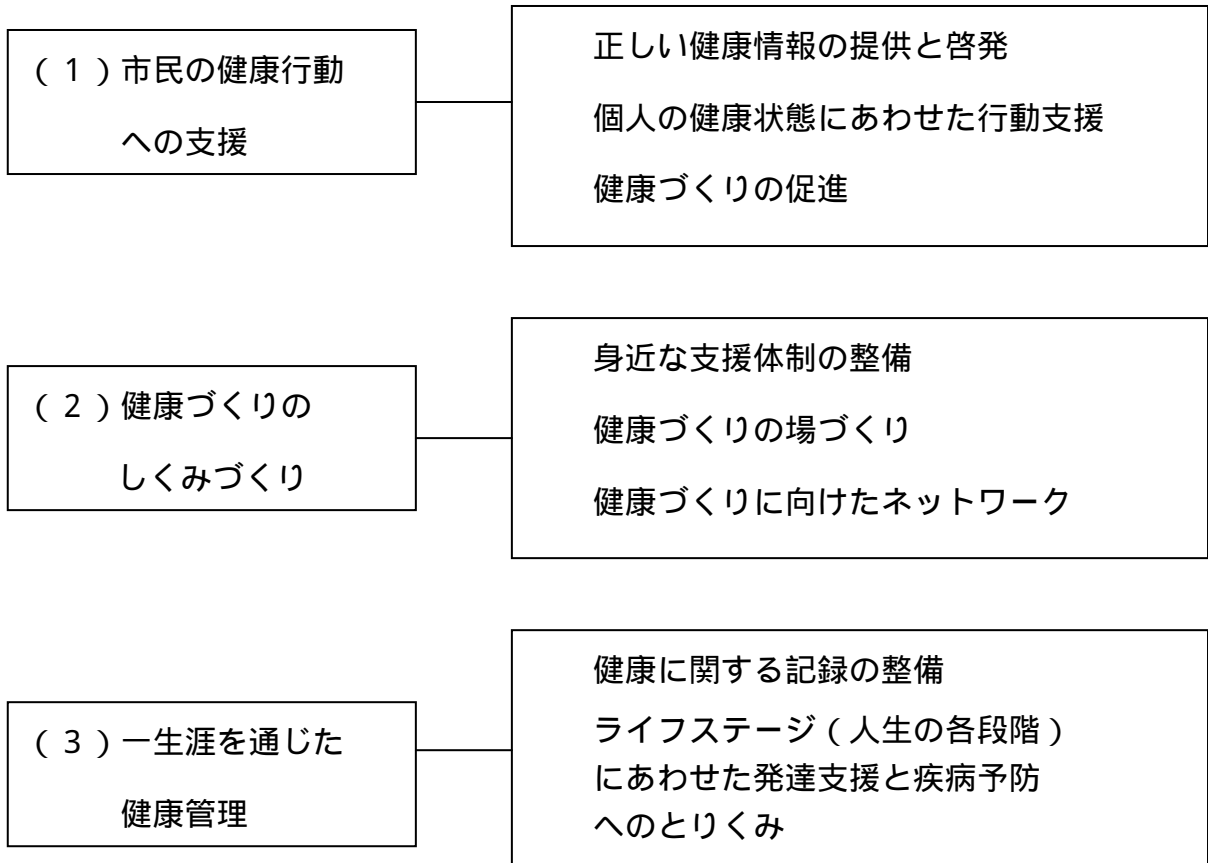
市民のめざす健康像

笑顔いっぱいの毎日 ~おいしく食べて自然に体が動く~



< 施策目標 >

< 施策 >



2 施策の展開

(1) 市民の健康行動への支援

健康は人々のいきいきと充実した暮らしを実現するための基盤であり、市民一人ひとりが自分の健康状態を正しく認識するとともに、自らの責任と価値判断により主体的に健康づくりを行うことが求められます。

市民が主体的に健康情報の収集と選択を行い、自分にあった適切な健康行動を実践できるように健康づくりに関する情報提供を進めるとともに、個人にあわせてきめ細かな健康づくりを支援します。

正しい健康情報の提供と啓発

- ・健康づくりや自分の健康状態への意識、関心を高めるためイベントの開催や食事・運動・こころ・歯・たばこなどの生活習慣に関する広報活動を積極的に進めます。
- ・市民が自らの健康行動に必要な情報を手軽に入手し、選択できるよう科学的根拠に基づいたわかりやすい健康情報を、広報やホームページを活用し積極的に提供します。また、市民が情報を受け取るだけでなく、自らの経験や知識を提供したり市民同士で健康情報を共有できる双方向の情報提供を進めます。
- ・子どもころから、命の大切さや健康への関心を高めるため、学校、関係団体などと連携をとり、子どもと保護者がともに学んだり体験できるよう健康教育や啓発活動を推進します。
- ・健康づくりに対する意識や関心を高めるため生涯学習の場における健康教育を積極的に推進します。
- ・食事・運動・こころ・歯・たばこ・アルコールなどの生活習慣分野ごとの健康教室を開催し正しい知識の普及を行います。
- ・多様な主体と連携して健康づくりを推進するため健康情報をはじめとして健康に関連する医療、福祉、教育情報を活用できる情報ネットワークづくりを進めます。

| 重点施策 | 施策の概要 |
|-----------------------|--|
| ホームページなどを活用した積極的な情報提供 | 市民が主体的に健康づくりに取り組めるようホームページを活用し、人と人、人と情報をつなぐ“健康福祉情報ネットワーク”を構築し積極的な情報提供を行います。これらの内容は、広報等、他の情報提供の手段でも確認できるようにします。 |
| 『食育』の推進 | 生涯にわたる食生活の基礎を培いこころと体の発達を支援するため、学校、PTA、関係団体と連携し、食に関する情報提供、啓発、教室の開催や食育の体制づくりを進めます。 |

個人の健康状態にあわせた行動支援

- ・健康情報の選択や健康行動を実践するため保健センターの健康相談を充実します。また、地区保健福祉センター「まちの保健室」の整備を進め、地域の医療機関や保健委員と連携して住民に身近なところで健康相談や健康づくりの支援が行えるようにします。
- ・健康状態を認識し健康行動へつなげる実践の機会として各種健康診査・検診を位置付け、その結果を健康づくりに活用できるよう内容の見直しや受診機会の充実、結果に基づく健康相談、健康教育の一層の充実を図ります。
- ・複雑・多様な問題でその支援には医療、福祉、教育分野のサービスや相談をつなぎ総合的な対応を行うことが求められるケースが増えてきています。こうしたニーズに対応するためのコーディネート機能の充実や多分野にわたる支援体制を整えます。また、保健センターや地区保健福祉センターでの相談内容に応じて、専門的な相談機関につなげていけるよう関係行政機関、医療・専門機関とのネットワークを強化します。

| 重点施策 | 施策の概要 |
|-------------------|---|
| 『糖尿病予備軍生活改善教室』の実施 | 市の成人健康診査受診者のうち、血糖値、ヘモグロビンA1cの値が「要指導」であった方に対して、知識の普及と生活改善のための支援体制の充実を図ります。 |

健康づくりの促進

- ・身近な地域で、その地域資源を活用して健康づくりを行うための『健康ガイドブック』を地域づくり委員会、食生活改善推進協議会などと協働し作成します。
- ・歩いていける身近な地域で、市民が主体となり協力しあいながら、まちづくりに取り組めるよう、自治会や市民団体などが主体となって設置運営する健康づくり、地域福祉の拠点「夢づくり広場」の整備を促進します。
- ・幅広い世代の市民が楽しみながら手軽に健康づくりに取り組めるよう健康体操を創作し生涯スポーツと連携しながらその普及を進めます。

| 重点施策 | 施策の概要 |
|-------------------|---|
| 『健康ガイドブック』(仮称)の作成 | 身近な地域で、その地域資源を活用して健康づくりを行うための『健康ガイドブック』を地域づくり委員会、食生活改善推進協議会などと協働し作成します。 |
| 名張市独自の健康体操の創作 | <p>身近な地域で仲間とともに親しみをもって楽しく健康づくりを実践していくことを目指して、名張市独自の健康体操を関係機関と創作し普及します。</p> <p>○活動的な体操 ○ゆるやかな体操</p> |

(2) 健康づくりのしくみづくり

健康づくりは、市民一人ひとりが主体的にとり組まなければならない課題ですが、個人の健康づくりが継続されるには、地域や行政が協働してそれを支えるしくみや環境を整備する必要があります。

名張市では、各地区で市民による地域づくりの活動が活発に行われていますが、この活動を基礎として、地域ぐるみで健康づくりに取り組めるようにします。

身近な支援体制の整備

- ・身近な地域で健康づくりを実践するため、地域の人材や健康づくりに利用できる自然環境や施設、団体等の社会資源を発掘整理し、情報提供することにより積極的に活用できるようにします。
- ・健康づくり保健委員が身近な地域の健康づくりのリーダーとして一層、活発に活躍できるよう研修の機会を拡充するとともに「健康づくり隊」を組織し、健康づくりの身近な支援体制を整えます。
- ・健康づくり隊をはじめ関係団体などが地域ぐるみで、地域に応じた食事・運動・こころなどの生活習慣の改善のための取り組みが継続して活発に行われるよう支援します。

| 重点施策 | 施策の概要 |
|--------------------------|--|
| 健康づくり 保健委員活動の 推進 | 名張市健康づくり保健委員設置要綱により行われている健康づくり保健委員の活動をより発展させ、一層の推進を図ります。 |
| 『健康づくり隊』 の養成・活動支 援 | 健康づくり保健委員を中心に、「健康づくり隊」の育成を行い、地域の人や関係者とともに主体的に取り組み、地域ぐるみで健康づくりの仕掛け人として実践していけるよう支援します。 |

健康づくりの場づくり

- ・地区の健康福祉の拠点として地区公民館などの既存の施設を利用して地区保健福祉センター「まちの保健室」の整備を進めます。ここを拠点として、健康づくり隊を中心に地域づくり委員会、住民などが主体的に地区の健康問題を共有し、食事・運動・こころなどの生活習慣の改善のための取り組みについて考え、企画立案、実践していくことを支援します。
- ・歩いていける身近な地域で健康づくり、子育てや介護予防、ミニデイサービスなど複合的な機能をもつ小規模複合施設「夢づくり広場」の整備を促進し、住民、NPO、ボランティアなどが主体となり、健康づくりの活動が行われるよう支援します。

| 重点施策 | 施策の概要 |
|---------------|--|
| 地区保健福祉センターの整備 | コミュニティにおける健康づくり、地域福祉の拠点となる地区保健福祉センター「まちの保健室」を整備します。 |
| 夢づくり広場の整備促進 | 地区やNPOが主体となって設置する近隣住民の健康づくり、地域福祉の拠点となる夢づくり広場の整備を促進します。 |

健康づくりに向けたネットワーク

- ・地域で健康づくりが総合的、継続的に行われることを目指して、地区保健福祉センター「まちの保健室」を核として、地域づくり委員会、地区社会福祉協議会、医療機関、ボランティア、NPOなどとのネットワークづくりを進めます。
- ・子育て、教育、介護、医療、教育、スポーツなどの健康づくりに関連する幅広い分野との連携を強化し総合的に健康づくりを推進できるようにします。

| 重点施策 | 施策の概要 |
|----------------------|---|
| 『地域健康カルテ』 (仮称)の作成 | <p>14地区で地域づくり、健康づくりを考えるための基礎資料となる地域健康カルテを作成します。</p> <p>人口、健康診査・検診受診率、要介護認定率等の健康に関する統計や地区の生活習慣の集積・解析を地域づくり委員会、「健康づくり隊」と協働で作成し、多様な主体が地域づくり、健康づくりに活用できるようにします。</p> |

(3) 一生涯を通じた健康管理

命のめばえから高齢期にわたるまでライフステージ(人生の各段階)ごとに発達の課題(その時期に達成しておきたい課題)や健康の危機(予想される健康被害)は異なり、健康の実現のためには、生涯を通じた個々の健康状態への対応や疾病予防が必要です。

一生涯を通じた健康管理のため健康に関する記録の整備やライフステージにあわせた発達支援と疾病予防に取り組みます。

健康に関する記録の整備

- ・市民の継続的な健康づくりを支援するため、健康診査や健康相談等の情報を生涯にわたり管理できる体制づくりを進めます。また、学校や職域における健康づくりの取り組みとの連携を強化し、総合的に健康づくりが進められるようなしくみを整えます。
- ・効果的に健康づくりの支援が行えるよう名張市全体や地域ごとの健康問題を明らかにするため、健康情報を集積解析できる情報管理体制を整備します。
- ・自ら健康について正しく認識し、積極的に健康づくりを継続して行なえるよう健康手帳の活用を積極的に進めます。

| 重点施策 | 施策の概要 |
|-----------------|--|
| 健康記録 管理体制の整備 | 成人健康診査やがん検診の記録を経年的に記録し、適切な予防行動につなげるようにします。 |

ライフステージにあわせた発達支援と疾病予防への取り組み

- ・命のめばえから高齢期までライフステージにあわせた健康づくりを支援できるような仕組みを整えます。
 - <参考資料> 図A - 「ライフサイクルと保健事業の種類」参照
 - <参考資料> 図B - 「各世代の支援の視点と関連する保健事業」参照
- ・ライフステージにあわせた健康づくりの様々な支援を包括的、継続的に行えるよう保健をはじめ、福祉や、医療、教育、労働などの分野をつなぐネットワークづくりを進めます。

| 重点施策 | 施策の概要 |
|---------------|---|
| 『女性のがん検診』の充実 | 女性の乳がん、子宮がんについて受診勧奨年齢や方法を再検討し、がん発見率の向上を図ります。子宮がんの発症年齢が低年齢化していることから、予防のための意識啓発も進めます。 |
| 『市民歯科健康診査』の実施 | 歯周病や歯の喪失予防に向け、壮年層が受診しやすい歯科健康診査を実施します。 特に、育児期間中の保護者は歯科健康診査受診の機会が少なくなることから、子どもの健診等での保護者の歯科健康診査及び、歯科指導を導入することにより、歯の健康増進を図ります。 |
| 介護予防の推進 | 活力ある超高齢社会をつくるため、個々の心身の状態に応じた筋力アップ、栄養改善、閉じこもり予防などが行えるよう体制を整備します。 |

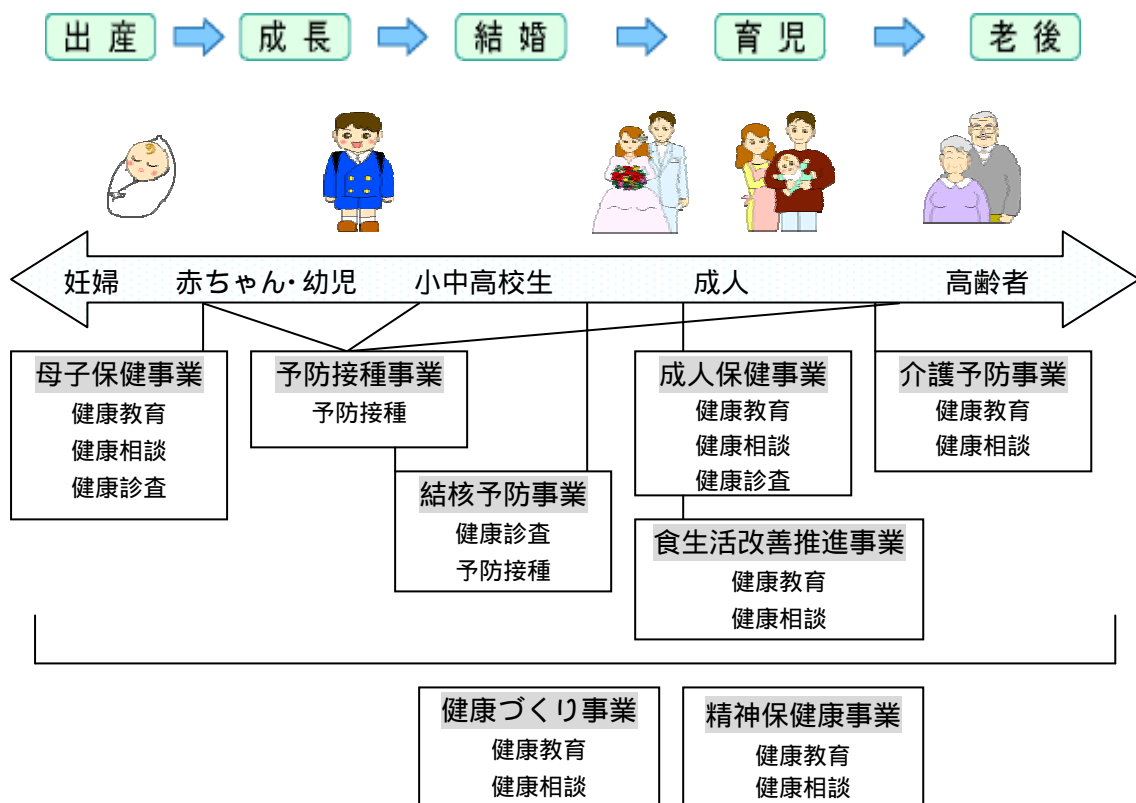
<参考資料> 図A・ライフサイクルと関連する保健事業の種類

疾病の予防の段階として、個人の一次予防として「適切な生活習慣や教育を受ける、健康によい社会環境条件、予防接種を受ける」ことや、「健康診断の受診、疾病の早期発見、早期治療、合併症の予防など」の二次予防、そして「疾病の悪化防止と社会復帰に向けた支援」などの三次予防とがあります。

壮年層に多いがんや循環器病疾患は、幼少期の家庭での生活習慣の確立、青年期の予防知識や技術の普及、壮年期の具体的な行動変容と、生涯を通じた改善が必要です。

また、高年期の生活の質の向上やそれを支える障害の減少は、脳卒中の予防や生活全般にわたる老化の防止が必要で、青年期からの運動習慣や適切な食生活への働きかけが重要です。

さらに、歯の喪失を防止し、高年期になっても咀嚼能力を保持していくために、乳歯のむし歯予防から始まる生涯を通じた歯の健康管理が必要です。また、女性の健康は子どもの健康とも密接な関係があるため、親の世代と子どもの世代の生涯を関連づけた対応が必要となります。



健康診査(個別・集団)、健康相談(個別(電話・面接・訪問)、健康教育(個別、集団)、予防接種(個別)

<参考資料> 図B・支援の視点と関連する保健事業の内容>

各世代の特徴は健康支援の重要な視点になります。

