

第3次

健康なばり21計画

歯と口腔の健康づくり計画



笑顔いっぱい毎日
おいしく食べて楽しく体を動かす



名張市

目 次

第 1 章 計画の概要	1	
1. 計画の基本的な考え方と期間	1	
2. 計画の位置づけ	2	
第 2 章 名張市の現状と課題	3	
1. 総人口の推移	3	
2. 世帯の状況	5	
3. 出生状況	6	
4. 死亡状況	6	
5. 健（検）診の状況	8	
6. 医療費（国民健康保険診療費）の状況	11	
7. 介護認定の状況	12	
8. 歯と口腔の状況	13	
第 3 章 健康づくり推進の方針	16	
1. 健康づくりを支援するための環境・しくみづくり	16	
2. 一生涯を通じた健康づくり	18	
第 4 章 歯と口腔の健康づくり推進の方針	28	
【歯と口腔の健康づくり計画】		
1. 歯と口腔の健康づくりを支援するための環境・しくみづくり	28	
2. 一生涯を通じた歯と口腔の健康づくり	28	
第 5 章 名張市 15 地域づくり組織の健康づくり	33	
1. 名張地域	名張地区まちづくり推進協議会	34
2. 鴻之台希央台地域	中央ゆめづくり協議会	35
3. 蔵持地域	蔵持地区まちづくり委員会	36
4. 梅が丘地域	川西・梅が丘地域づくり委員会	37
5. 薦原地域	薦原地域づくり委員会	38
6. 美旗地域	地縁法人 美旗まちづくり協議会	39
7. 比奈知地域	ひなち地域ゆめづくり委員会	40
8. すずらん台地域	すずらん台町づくり協議会	41
9. 錦生地域	地縁法人 錦生自治協議会	42
10. 赤目地域	赤目まちづくり委員会	43

11.	箕曲地域	箕曲地域づくり委員会	44
12.	百合が丘地域	一般社団法人青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会	45
13.	国津地域	国津地区地域づくり委員会	46
14.	桔梗が丘地域	桔梗が丘自治連合協議会	47
15.	つつじが丘地域	つつじが丘・春日丘自治協議会	48
第6章 計画推進のために			49
1.	計画の推進体制と管理、運用		49

第1章 計画の概要

1. 計画の基本的考え方と期間

この計画は健康増進法（平成14年法律第103号）第7条第1項の国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（以下「基本方針」という。）の理念に基づき、健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画と名張市歯と口腔の健康づくり推進条例第8条による推進計画を一体的に策定するものです。

名張市では、2005年（平成17年）に、ヘルスプロモーションの理念のもとに、「一次予防・健康づくり」と「介護予防」に重点をおき、市民一人ひとりが主体的に自ら健康づくりに取り組めるようなしくみや環境づくりを、「健康なばり21計画」（1次計画）として策定し、推進してきました。さらに、2010年（平成22年）には、個々の立場や健康状態に応じ、効果的に健康づくりができるように、「第2次健康なばり21計画」を策定し推進してきたところです。

「第3次健康なばり21計画」及び「歯と口腔の健康づくり計画」の策定にあたっては、2013年（平成25年）に全部改正された基本方針である1健康寿命の延伸と健康格差の縮小、2生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底、3社会生活を営むために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改善、5栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯と口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善と基本方針の別表において規定されている「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21（第2次））」を踏まえ、「笑顔いっぱい毎日」～おいしく食べて楽しく体を動かす～を健康像として掲げ、市民自らの健康づくりを中心に、地域づくり組織の自治力、地域支えあいのしくみ、まちの保健室のしくみを生かし、学校保健、産業保健との連携を図りつつ、健康づくりを推進する計画を策定します。

なお、計画期間は、2015年度（平成27年度）から2019年度（平成31年度）までの5年間とします。

2. 計画の位置づけ

この計画は、「名張市総合計画」に即して、本市の健康づくりの推進に関する施策の総合的な指針を定めるものです。

名張市総合計画 <将来都市像>

豊かな自然と文化に包まれて誰もがいきいきと輝いて幸せに暮らすまち

地域福祉計画 <理念>

ともに生き ともに創る 心ふれあう幸せのまち 名張

健康なばり 21 計画 <市民のめざす健康像>

笑顔いっぱいの毎日

～おいしく食べて楽しく体を動かす～

第2章 名張市の現状と課題

1. 総人口の推移

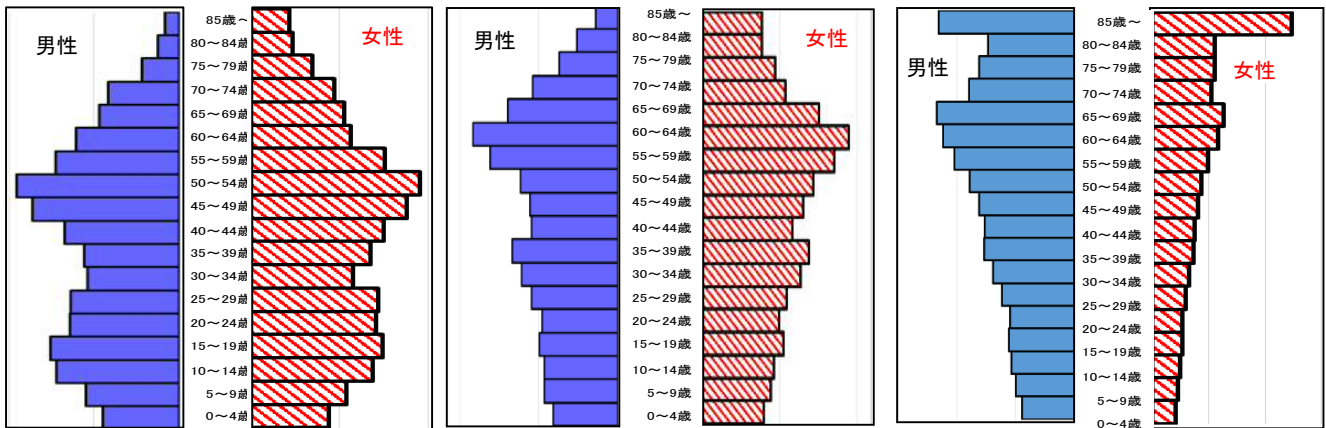
平成22年（2010年）の国勢調査による名張市の人口は80,284人となっています。平成12年（2000年）の83,291人をピークとして、その後継続して減少が続き、平成37年（2025年）には平成22年（2010年）比で約1割減が推計されています。

高齢化率（65歳以上の高齢者人口の占める割合）は継続して上昇しており、平成12年（2000年）の14.9%から平成22年（2010年）では22.6%と伸びています。さらに、高齢化率35%を超えるのが、全国では、30年後の平成52年（2040年）、名張市では、15年後の平成37年（2025年）と推計されています。

一方、14歳以下の人口比率は継続して下降しており、平成12年（2000年）の16.3%から平成22年（2010年）には13.2%と下がり、平成37年（2025年）には10.6%に低下すると推計されています。

図1 名張市人口ピラミッドの比較

2000年（平成12年） 2010年（平成22年） 2040年（平成52年）



平成12年、平成22年は国勢調査
平成37年、平成52年は国立社会保障・人口問題研究所 『日本の地域別将来推計人口』（平成25年3月推計）より

表1 名張市の人口推移①

名張市の推計人口		平成12年 2000年	平成22年 2010年	平成37年 2025年	平成52年 2040年
名張市	総人口（人）	83,291	80,284	72,333	60,037
	高齢化率（%）	14.9	22.6	35.0	39.2
三重県	総人口（人）	1,857,339	1,854,724	1,714,523	1,507,656
	高齢化率（%）	18.9	24.3	30.8	36.0
全国	総人口（人）	126,925,843	128,057,000	120,656,000	107,276,000
	高齢化率（%）	17.3	23.0	30.3	36.1

※平成12年、平成22年は国勢調査。
※平成37年、平成52年は国立社会保障・人口問題研究所 『日本の地域別将来推計人口』（平成25年3月推計）より

表2 名張市の人口推移②

	2000年 平成12年	2010年 平成22年	2015年 平成27年	2020年 平成32年	2030年 平成42年	2040年 平成52年
推計人口(人)	83,291	80,284	78,075	75,525	68,597	60,037
総人口指数 平成12年	100	96.4	93.7	90.7	82.4	72.1
年少人口割合(%)	16.3	13.2	12.5	11.5	10.0	9.5
生産年齢人口割合(%)	68.8	64.3	59.1	55.9	53.6	51.3
老年人口割合(%)	14.9	22.6	28.4	32.7	36.4	39.2
75歳以上人口割合(%)	5.9	10.0	12.2	15.3	23.2	24.6

※平成12年、平成22年は国勢調査

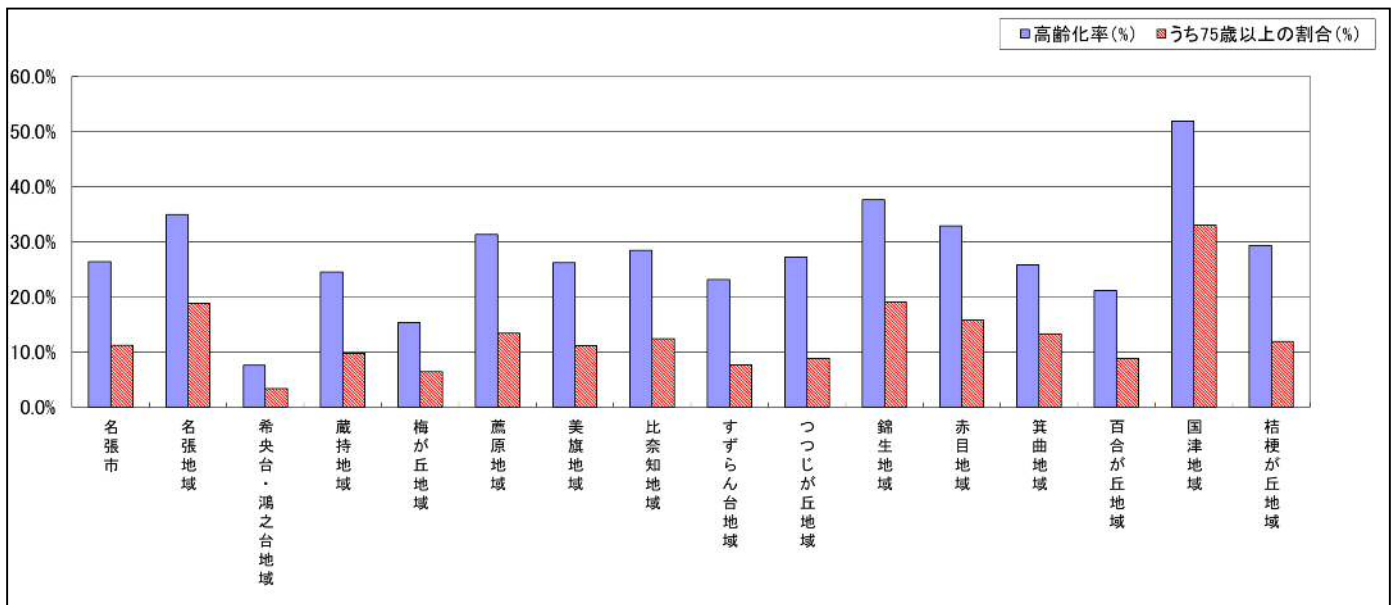
※平成37年、平成52年は国立社会保障・人口問題研究所 『日本の地域別将来推計人口』(平成25年3月推計)より

表3 名張市15地域別高齢化率と75歳以上人口の割合

	人口(人)	65歳以上 (人)	75歳以上 (人)	高齢化率 (%)	うち75歳以上 の割合(%)	55~64歳 (人)
名張市	81,088	21,391	9,120	26.4%	11.2%	12,531
名張地域	6,350	2,221	1,194	35.0%	18.8%	816
希中央・鴻之台地域	2,520	190	84	7.5%	3.3%	156
蔵持地域	3,584	878	349	24.5%	9.7%	461
梅が丘地域	7,159	1,096	454	15.3%	6.3%	1,526
薦原地域	2,087	653	280	31.3%	13.4%	311
美旗地域	8,371	2,192	928	26.2%	11.1%	1,437
比奈知地域	5,032	1,429	623	28.4%	12.4%	801
すずらん台地域	3,765	869	288	23.1%	7.6%	707
つつじが丘地域	11,214	3,044	989	27.1%	8.8%	1,659
錦生地域	1,822	685	347	37.6%	19.0%	286
赤目地域	3,947	1,299	623	32.9%	15.8%	655
箕曲地域	2,981	768	395	25.8%	13.3%	406
百合が丘地域	7,634	1,613	677	21.1%	8.9%	1,299
国津地域	707	367	233	51.9%	33.0%	121
桔梗が丘地域	13,915	4,087	1,656	29.4%	11.9%	1,890

※平成26年10月1日現在(年齢基準日平成26年10月1日)

図2 15地域別高齢化率と75歳以上の割合



※平成26年10月1日現在(年齢基準日平成26年10月1日)

2. 世帯の状況

(1) 全世帯の状況

平成22年(2010年)の名張市の一般世帯総数は29,445世帯で、1世帯当たりの平均世帯人員は2.73人となっており、高齢夫婦世帯は、3,920世帯13.3%、65歳以上の単独世帯は、2,146世帯7.3%を占めています。

表4 世帯の状況

〔単位：上段 世帯数
下段 %〕

	一般 世帯数	うち 核家族世帯	うち 単独世帯	65歳以上の 高齢単身者世帯	65歳以上の 親族のいる世帯	高齢夫婦世帯 (夫65歳以上妻 60歳以上の1組 の一般世帯)
名 張 市	29,445	19,880	5,677	2,146	11,941	3,920
		67.5	19.3	7.3	40.5	13.3
三 重 県	703,237	412,615	189,123	62,804	291,235	83,923
		58.7	26.9	8.9	41.4	11.9
全 国	51,842,307	29,206,899	16,784,507	4,790,768	19,337,687	5,250,952
		56.3	32.3	9.2	37.3	10.1

※平成22年度「国勢調査」より

3. 出生状況

(1) 合計特殊出生率

名張市の、15歳から49歳までの女性の年齢ごとの出生率を合計した「合計特殊出生率」は、平成24年（2012年）では1.48人となっており、経年推移では、若干の変動はありますが、増加に転じています。

合計特殊出生率：女性の年齢別出生率の合計で、一人の女性がその年の年齢別出生率で一生の間に産むとしたときの子どもの数を表す。

表5 合計特殊出生率の推移

合計特殊出生率	平成18年 2006年	平成19年 2007年	平成20年 2008年	平成21年 2009年	平成22年 2010年	平成23年 2011年	平成24年 2012年
名張市	1.22	1.17	1.31	1.37	1.40	1.38	1.48
三重県	1.35	1.37	1.38	1.40	1.51	1.47	1.47
全国	1.32	1.34	1.37	1.37	1.39	1.39	1.41

※みえの健康指標、平成25年度保健所年報より

(2) 出生数

名張市における出生数は平成25年（2013年）では682人で、ここ数年は、600人台で推移しています。

表6 出生と死亡の推移

(単位：人)

年次	自然増減		社会増減			
	出生	死亡	転入		転出	
			県内	県外	県内	県外
平成21年	671	670	781	1,689	776	2,170
平成22年	651	683	694	1,681	718	2,047
平成23年	635	707	988	1,603	709	1,880
平成24年	653	742	785	1,594	747	2,033
平成25年	682	738	799	1,551	753	2,084

※数値は各年1月1日～12月31日間の人口動態を表す

※名張市統計書2014年刊行より

4. 死亡状況

(1) 死亡者数

平成25年（2013年）の死亡者数は738人で、平成21年（2009年）からみると、増加傾向で推移しています。

(2) 主要な死因

平成24年（2012年）の死因別割合をみると、生活習慣病といわれる悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患で全体の5割を占めています。

表7 主要死因別死亡者数・死亡別割合と年齢調整死亡率(平成24年1月～12月31日)

名張市	死亡者数	死因別割合	年齢調整死亡率（）は三重県値
総数	733	—	357.45 (378.14)
結核	1	0.1	0.44 (0.42)
悪性新生物（がん）	210	28.6	110.86 (117.20)
糖尿病	9	1.2	4.03 (5.05)
高血圧性疾患	4	0.5	1.99 (1.89)
心疾患	98	13.4	45.43 (48.51)
脳血管疾患	54	7.4	23.13 (34.73)
大動脈瘤	9	1.2	7.59 (5.39)
肺炎	63	8.6	27.55 (26.84)
慢性閉塞性疾患	6	0.8	2.47 (4.28)
喘息	1	0.1	0.27 (0.45)
肝疾患	5	0.7	2.90 (5.13)
腎不全	16	2.2	7.07 (6.27)
老衰	84	11.5	25.43 (15.36)
不慮の事故	35	4.8	21.30 (19.27)
自殺	13	1.8	17.22 (18.58)

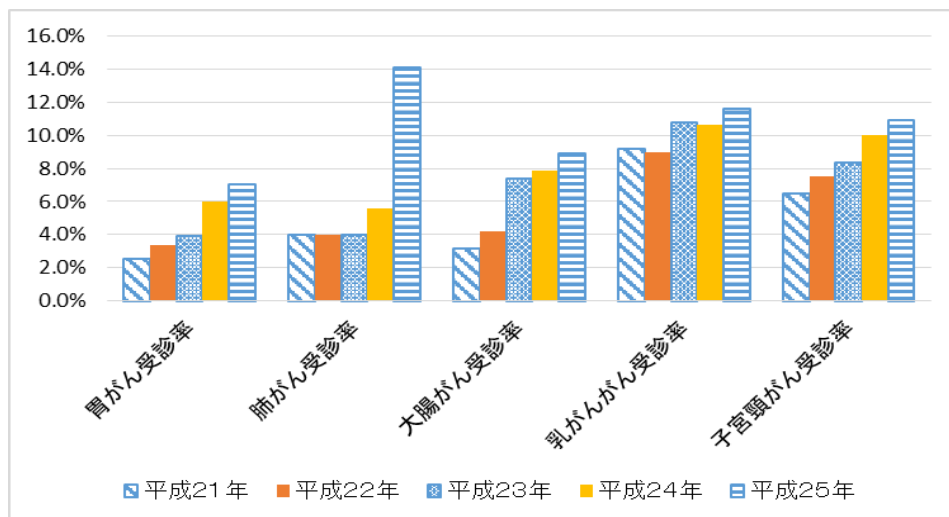
※平成25年度 保健所年報より

5. 健（検）診の状況

（1）がん検診の状況

2009年度（平成21年度）から2013年度（平成25年度）におけるがん検診受診者の推移は図2のとおりです。2009年度（平成21年度）から、節目年齢の方を対象に乳がん・子宮頸がんの無料クーポンの配布、2年後の2011年度（平成23年度）から大腸がんの無料クーポンの配布、2012年度（平成24年度）から生活習慣病予防重点プロジェクトばりばり現役プロジェクトを始動し、胃がん、肺がんの無料クーポンの配布と、検診体制の整備を図ったことが、がん検診の受診率の増加につながったと考えられます。

図3 名張市におけるがん検診受診者数の推移



※地域保健・健康増進事業報告より

		平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年
胃がん検診	受診者数	1,220	1,617	1,881	2,909	3,438
	受診率	2.6%	3.4%	3.9%	6.0%	7.0%
肺がん検診	受診者数	1,892	1,915	1,923	2,722	6,876
	受診率	4.0%	4.0%	4.0%	5.6%	14.1%
大腸がん検診	受診者数	1,495	2,016	3,534	3,822	4,362
	受診率	3.1%	4.2%	7.3%	7.9%	8.9%
乳がん検診	受診者数	2,314	2,281	2,750	2,742	3,014
	受診率	9.2%	9.0%	10.8%	10.6%	11.6%
子宮頸がん	受診者数	2,319	2,676	2,967	3,564	3,844
	受診率	6.5%	7.5%	8.3%	10.0%	10.9%

(2) 特定健診・特定保健指導の状況

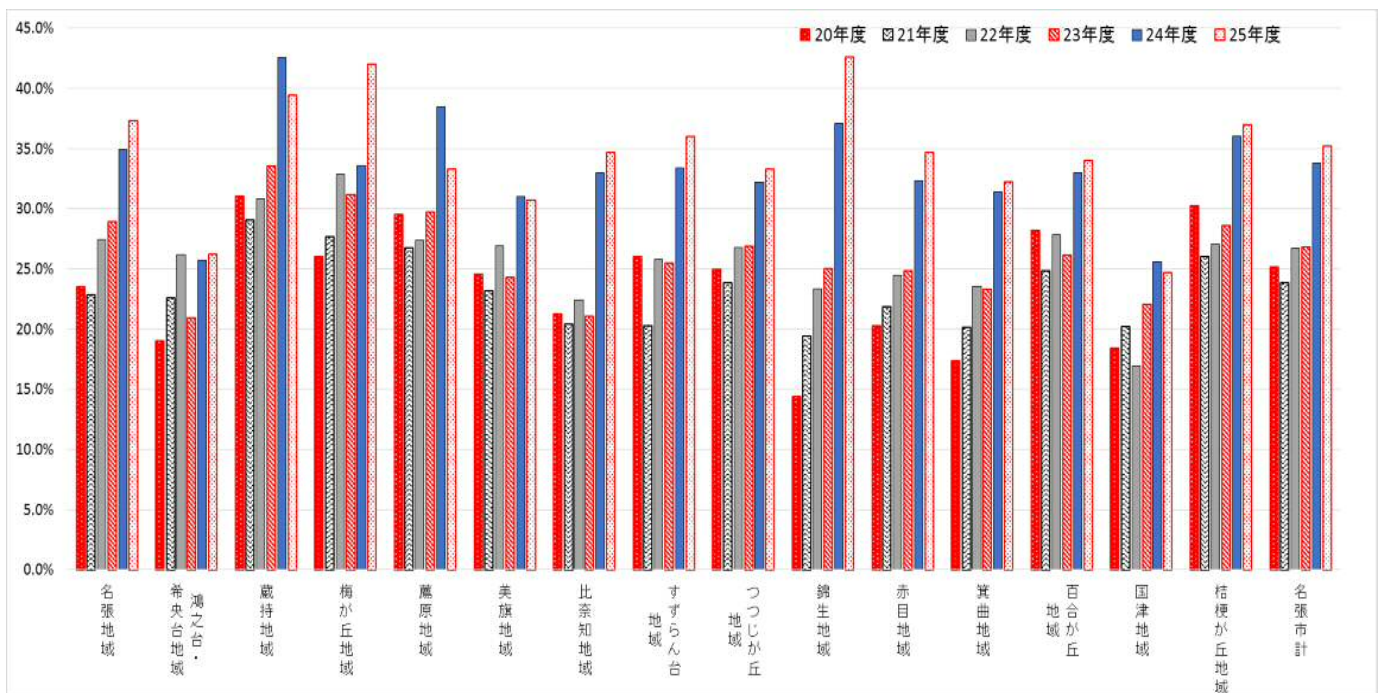
平成20年度(2008年度)から平成23年度(2011年度)までは、25～27%前後で推移していましたが、平成24年度(2012年度)に開始した生活習慣病予防重点プロジェクトばかり現役プロジェクトにより、前年より受診者が1,000人程度増加し、受診率は33.8%となっています。15地域別にみても生活習慣病予防重点プロジェクトばかり現役プロジェクトにより、地域での集団検診を実施したことで、すべての地域で受診率が向上しています。

表8 名張市国民健康保険被保険者 特定健診受診率の推移

	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度
対象者数(人)	13,224	13,363	13,474	13,910	14,008
受診者数(人)	3,353	3,231	3,623	3,757	4,735
受診率	25.4%	24.2%	26.9%	27.0%	33.8%

※法定報告より抜粋

図4 名張市国民健康保険被保険者 15地域別 特定健診受診率の推移



※総受診者の割合より

表9 特定保健指導実施率の推移

	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度
対象者数 (人)	—	動機づけ支援 407	動機づけ支援 443	動機づけ支援 433	動機づけ支援 570
		積極的支援 113	積極的支援 135	積極的支援 116	積極的支援 141
合計	556	520	578	549	711
実施数 (人)	動機づけ支援 56	動機づけ支援 50	動機づけ支援 35	動機づけ支援 85	動機づけ支援 144
	積極的支援 6	積極的支援 14	積極的支援 8	積極的支援 18	積極的支援 21
合計	62	64	43	103	165
実施率	動機づけ支援 12.6%	動機づけ支援 12.3%	動機づけ支援 7.9%	動機づけ支援 19.6%	動機づけ支援 25.3%
	積極的支援 5.3%	積極的支援 12.4%	積極的支援 5.9%	積極的支援 15.5%	積極的支援 14.9%
合計	11.2%	12.3%	7.4%	18.8%	26.1%

※法定報告より抜粋

平成23年度から特定保健指導を民間事業者へ委託し、個別通知の内容を変更し、参加・不参加の意思表示がなかった人に対しては再通知や電話での参加勧奨を行うことにより、実施率は増加しています。

6. 医療費（国民健康保険診療費）の状況

1人当たり費用額は年々増加しています。今後、高齢化が進展することで、さらに医療費が増大することが予測されます。

表10 1人当たり費用額
 <国民健康保険>

	名張市（円）	対前年度比（％）	三重県（円）	対前年度比（％）
平成20年度	264,323	103.22	284,831	104.92
平成21年度	270,462	102.32	293,746	103.13
平成22年度	287,246	106.21	304,259	103.58
平成23年度	318,317	110.82	315,664	103.75
平成24年度	319,889	100.49	320,470	101.52
平成25年度	334,064	104.43	331,810	103.54

※三重県における国民健康保険事業の実態より

<後期高齢者医療費>

	名張市（円）	対前年度比（％）	三重県（円）	対前年度比（％）
平成20年度	715,743	20年4月～2月診療分の11か月分	731,833	20年4月～2月診療分の11か月分
平成21年度	754,373	21年4月～3月診療分の12か月分	765,586	21年4月～3月診療分の12か月分
平成22年度	750,033	99.42	781,453	102.07
平成23年度	743,065	99.07	796,159	101.88
平成24年度	757,780	101.98	803,446	100.92
平成25年度	765,385	101.00	814,427	101.37

各年3月～翌年2月（平成20年、平成21年を除く）

※三重県における国民健康保険事業の実態より

7. 介護認定の状況

平成26年(2014年)9月末現在の介護認定者数(第1号被保険者)は3,488人で、認定率は16.3%です。75歳以上の認定率は33.0%です。今後高齢化が進展する中で、健康寿命の延伸が近々の課題です。

表11 介護保険関係統計 被保険者の状況

第1号被保険者数

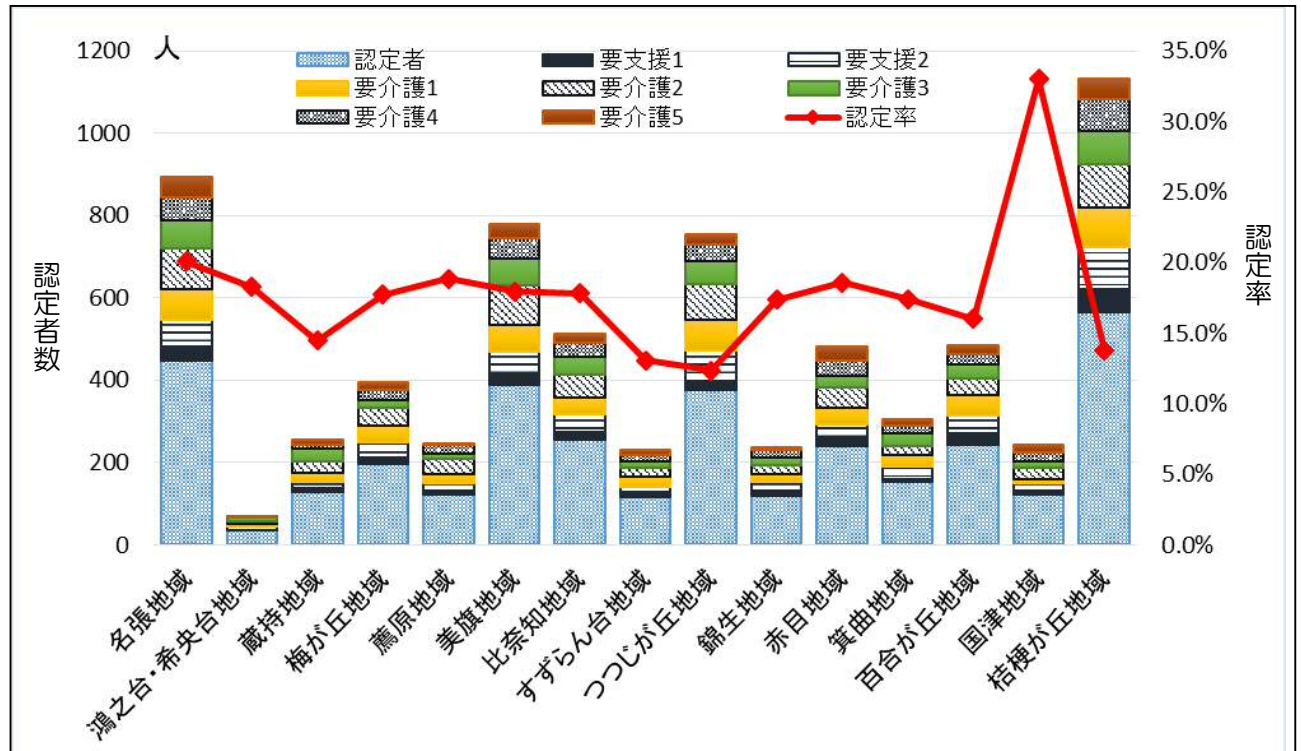
年齢区分	人数(人)
65歳以上 75歳未満	12,249
75歳以上	9,153
計	21,402

要介護(要支援)認定者数

	要支援		計	要介護					計	合計
	1	2		1	2	3	4	5		
第1号被保険者	259	584	843	611	724	525	461	324	2,645	3,488
65歳~74歳	48	84	132	71	111	63	46	46	337	469
75歳以上	211	500	711	540	613	462	415	278	2,308	3,019
第2号被保険者	8	9	17	12	24	14	8	10	68	85
総数	267	593	860	623	748	539	469	334	2,713	3,573

※介護保険事業報告 高齢・障害者支援室 より

図5 15地域別要介護認定者数と認定率



※介護保険事業報告 高齢・障害者支援室 より [平成26年9月末現在]

8. 歯と口腔の状況

(1) 3歳6か月児のう蝕^{しよく}（むし歯）の状況

う蝕^{しよく}のある3歳6か月児の割合は、平成23年度（2011年度）は、22.8%、一人平均う歯数は、0.72本で年々減少しています。

図6 3歳児う蝕状況年次推移の比較

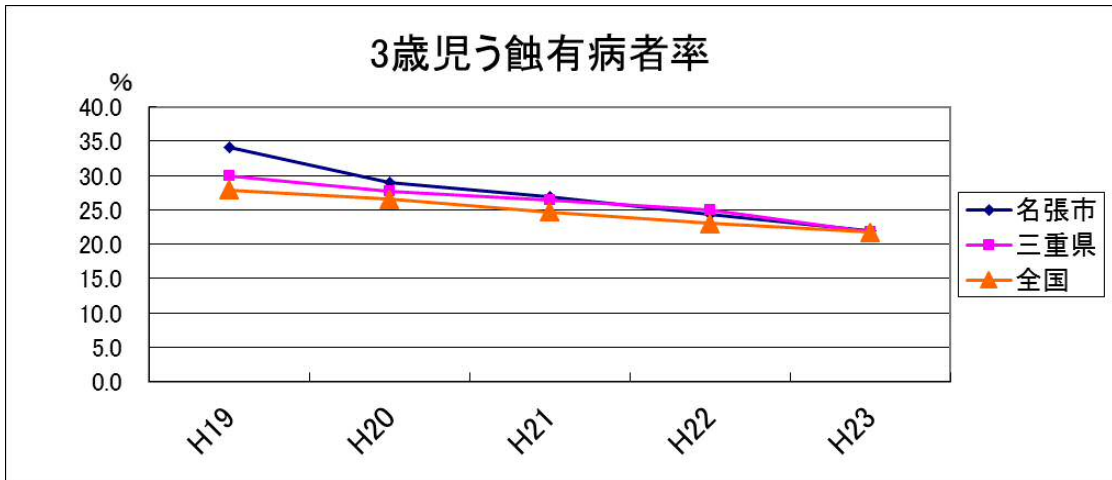
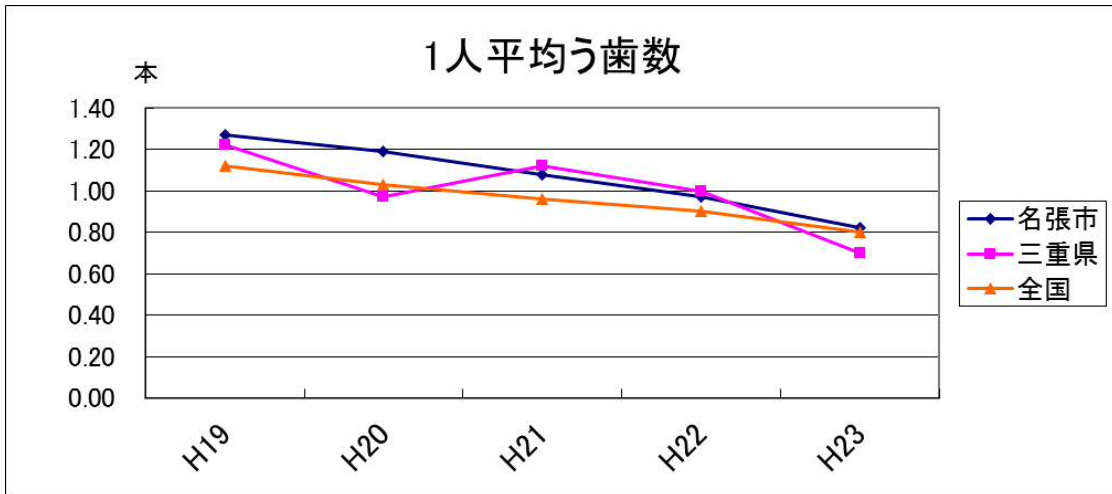


図7 3歳児平均う歯数年次推移の比較



(2) 歯科にかかる一人当たり医療費の状況

平成25年度(2013年度)の国民健康保険加入者の月平均一人当たり医療費は、2,029円で、三重県内14市の平均より若干高めで推移しています。

図8 歯科1人当医療費

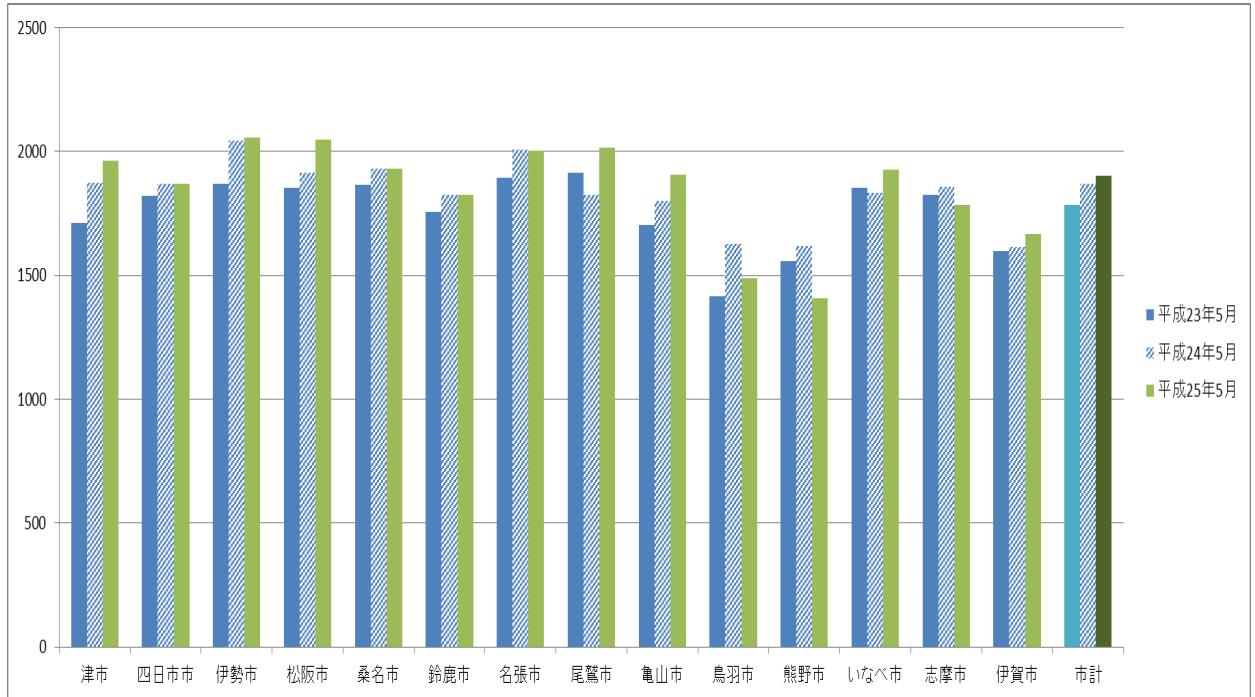


図9 1人当たり歯科医療費比較

※国保連合会 MIOSよ

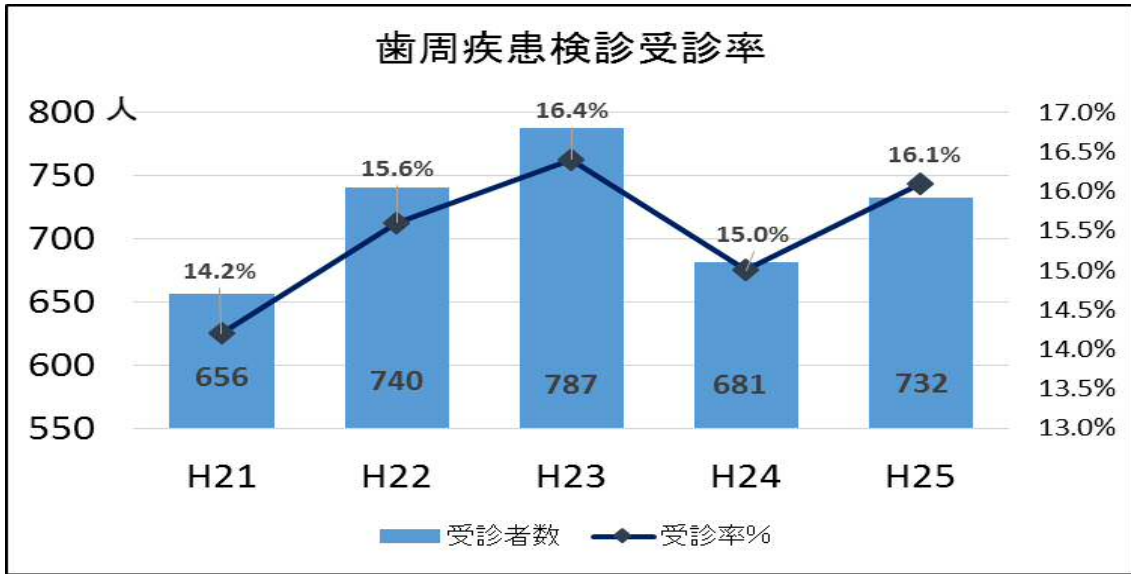


※国保連合会 MIOSより

(3) 歯周疾患検診受診率の状況

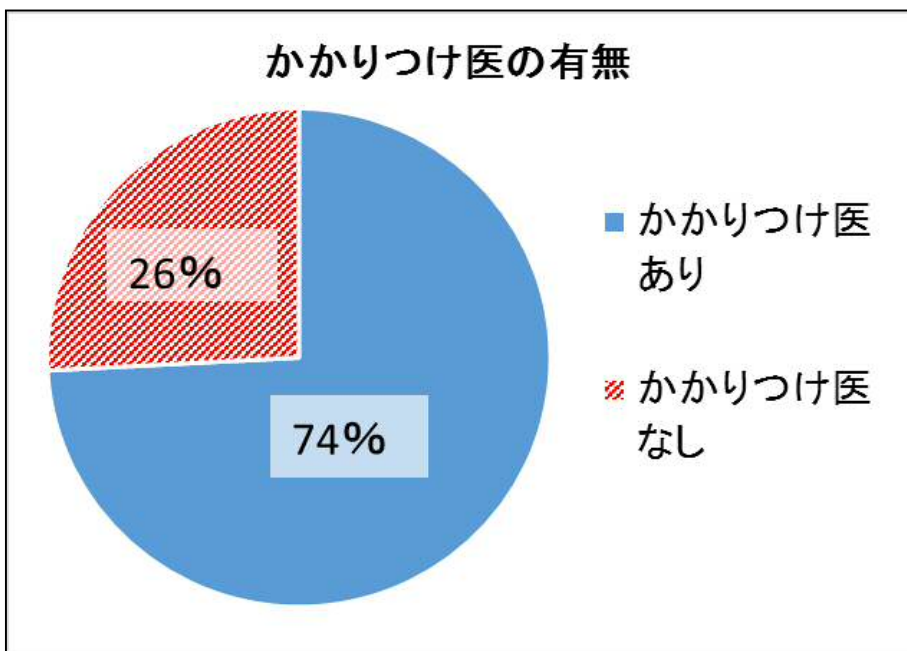
平成21年度（2009年度）より開始した40歳、50歳、60歳、70歳の節目年齢を対象とした歯周疾患検診の受診率は、15%前後で推移しています。

図10 歯周疾患検診受診率の推移



地域保健・健康増進事業報告より

図11 平成25年度歯周疾患検診受診者のかかりつけ医の有無



第3章 健康づくり推進の方針

1. 健康づくりを支援するための環境・しくみづくり

健康づくりは、個人の生活に関わる問題であることから、市民一人ひとりによる理解と実践が重要ですが、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を大きく受けます。そのため行政のみならず、企業、民間団体等の協力を得、名張市全体として、広く健康づくりを支援する環境の整備を図ります。また、健康づくりに関心のない人、時間的、精神的にゆとりのある生活の確保が困難な人等も含めて、地域や世代間の互助、職場の支援等により、社会全体が相互に支え合い、一人ひとりの市民の健康を守る仕組みづくりを行ないます。

ライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階をいう。以下同じ。）の特徴に応じ、性差や社会経済的状況などの違いを踏まえ、科学的根拠に基づいた的確で分かりやすい健康づくりの情報提供を行います。また、ニーズ把握や健康課題等の把握を行い、市民の意識と行動の変容を図ることにつながりやすい情報提供に努めます。

保健、医療、福祉、教育、企業、民間団体等との連携を基盤に、効果的かつ包括的な環境・しくみのなかで、さまざまな場・世代での健康づくり推進を図ります。

（1） 地域における環境・しくみづくり

～地域づくり組織、多様な主体との協働

地域における健康づくりは、健康への関心の度合い、年齢、健康状況等がさまざまに異なる市民に対し、アクセスしやすい身近な場を生かした健康づくりの取組が展開できます。そのため、地域で健康づくりの担い手となる人材の育成を図り、健康づくりの取組が広げられるような情報提供や場づくりの支援を行います。

また、地域における多彩な健康づくり活動が展開できるよう、また地域間の交流を図れるよう情報発信、情報交換の場として『ためして健康！まちじゅう元気!!教室』を継続的に開催します。

さらに 市民の身近な場で健康づくり活動を展開し健康づくりの推進に大きな役割を果たしている食生活改善推進員や健康づくり隊の養成、活動支援を強化し、栄養や運動など、それぞれの持ち味を生かした活動を行うことで、多様な主体と結びつきながら、重層的な健康づくり推進を図ります。

(2) ライフステージに応じた環境・しくみづくり

～妊婦、子どもから高齢期

地域における健康づくりの環境整備と併せて、ライフステージごとの特徴をふまえた対策が講じられるよう、さまざまな場における環境・しくみを整備します。

- ・ 妊娠期・乳幼児期の健康づくりの推進のため、妊婦健診、4か月・10か月児健診、1歳6か月児健診、3歳6か月児健診、乳幼児健康相談などそれぞれの時期や場面で健康づくりに関する情報提供、啓発を図ります。また子育て支援センターや保育所（園）・幼稚園等関係機関との連携により健康づくりを進めます。
- ・ 就学期の生活習慣病予防、健康づくりの取組みを推進するため学校保健委員会などの場を活用し、市内小中高等学校、専門学校、教育委員会等との連携により健康づくりを進めます。
- ・ 成人期においては、働く場での労働安全衛生、健康づくりの環境が重要になります。健康診査等健康情報の提供や、労働者の生活習慣病予防、がん予防、こころの健康づくりなど働きながら健康づくりが推進できるよう商工会議所や工業団地などの事業所・企業といった職域関係機関、協会けんぽなど医療保険者との連携により健康づくりを進めます。
- ・ 高齢期は、地域づくり組織の中心的な役割を担い、地域の子育て支援や要介護者支援など地域包括ケアの地域の担い手として、それまでの社会、生活経験を活かした活躍を期待される重要な時期です。地域づくり、健康づくりについて共に考え、地域づくり、健康づくりの取組が広げられるような情報提供や場づくりの支援を行います。

(3) テーマに応じた環境・しくみづくり

～健康づくり推進協議会と検討部会

名張市の総合的な健康づくり施策を協議する場として、健康づくり推進協議会を設置しており、保健、医療、学校、地域、企業、栄養関係機関、スポーツ関係部署など各分野からの代表者で組織しています。健康なばり21計画推進の実行部隊として、地域、学校、職域などそれぞれの場やテーマに応じて、より具体的な展開を図るための検討部会を設置します。専門職や関係者が、検討、協議、学習できる場として、一生涯を通じた健康づくりの一層の推進を図ります。

2. 一生涯を通じた健康づくり

少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての市民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会が実現できるよう、7つの健康づくりのテーマを切り口に施策を展開させ、重点的かつ総合的な市民の健康増進の推進を図ります。

施策の展開

- (1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- (2) 社会生活をいとなむために必要な機能の維持及び向上
- (3) 栄養・食生活の改善
- (4) 運動・身体活動の促進
- (5) 休養
- (6) 禁煙
- (7) 飲酒

※歯と口腔の健康づくりの推進は第4章です。

(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防（生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病の発症を予防することをいう。）に重点をおいた取組とともに、増え続ける「がん」「循環器疾患」「糖尿病」「COPD（慢性閉塞性肺疾患をいう。以下同じ。）」等の発症予防、重症化予防のために、市民に健診を受けてもらう取組が重要です。

名張市では、平成 24 年度より、①特定健診受診率・がん検診受診率の向上、②高血圧重症化予防、③慢性腎臓病予防を重点テーマとした『名張市生活習慣病予防重点プロジェクト～ばりばり現役プロジェクト』（参考資料参照）を推進してきました。引き続き、がん死亡率の減少を図るために有効ながん検診の受診率向上と高血圧・糖尿病・脂質異常症等の発症予防や重症化及び合併症への進行の予防に重点を置きながら、生涯にわたる生活の質の維持向上に向けて、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念を導入した特定健康診査の受診率向上に取り組めます。

また、脳血管疾患及び虚血性心疾患の発症の危険因子となる高血圧の改善のための生活指導、糖尿病の発症予防はもとより、網膜症、腎症、神経障害等の合併症予防のための生活指導が重要となります。適切な食事、適度な運動、禁煙など健康に有益な行動変容を促進する特定保健指導及び、知識の普及啓発、環境の整備等きめ細かな支援の充実を図ります。

特定健診・特定保健指導 目標値

区 分		平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	平成 31 年度
特定健康診査実施率		50%	55%	60%	60%	60%
特定保健指導実施率		50%	55%	60%	60%	60%

		平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	平成 31 年度
特定健康診査	対象者	14,543 人	14,813 人	15,024 人	16,268 人	16,359 人
	受診率	50%	55%	60%	60%	60%
	受診者数	7,271 人	8,147 人	9,014 人	9,760 人	9,815 人
特定保健指導	対象者	1,148 人	1,287 人	1,424 人	1,561 人	1,570 人
	実施率	50%	55%	60%	60%	60%
	終了者数	574 人	707 人	854 人	936 人	942 人

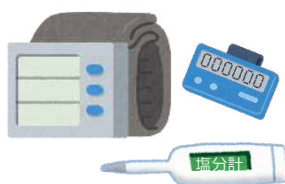
がん検診 目標値

区 分	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	平成 31 年度
肺がん検診受診率	30%	33%	36%	39%	40%
胃がん検診受診率	15%	20%	25%	30%	35%
大腸がん検診受診率	25%	30%	35%	38%	40%
乳がん検診受診率	20%	25%	30%	35%	40%
子宮がん検診受診率	25%	30%	35%	38%	40%

※胃がん検診は、胃バリウム検査と胃カメラ検査の合計

施策の展開

- ・ 特定健診、がん検診の受診率向上のため、15地域の公民館、市民センター等市民の身近なところで集団健診を実施します。また、継続受診を進める取組として、一度受診すると次の年は、申し込まなくても受診票が手元に届く等申込みの簡易化を図ります。
- ・ がん検診の無料クーポンによる受診勧奨を継続します。
- ・ 特定健診の自己負担金の見直しを行ない、受診しやすい状況を作ります。
- ・ ピンクリボン運動など、各種団体や企業との連携を図りながら、がん検診の啓発を行います。
- ・ がんの早期発見・早期治療に確実につなげるため、精密検査受診の追跡調査を行い、把握率・受診率を上げます。また精密検査の必要性について啓発を行います。
- ・ 特定健康診査受診者の検査データ、医療レセプトなど状況を把握し、データ分析に基づいて健康課題を明確にし、PDCAサイクル（計画・実施・評価・改善）に沿った実施計画「データヘルス計画」を策定します。
- ・ 妊婦一般健康診査において高血圧、高血糖等の所見がある者に対し、医療機関と連携し健康相談を行い、産前産後の保健指導を行います。



(2) 社会生活をいとなむために必要な機能の維持及び向上

市民が自立した社会生活をいとなむためには、体の健康とともに、こころの健康が重要な要素となります。地域、企業、民間団体、教育機関等と連携し、自殺の減少、重い抑うつや不安の軽減、子どものこころの問題への対応を図るため、職場、学校の支援環境の充実を図り、すべての世代の健やかなこころを支える地域づくりをめざします。

少子高齢化が進む中で、健康寿命の延伸を実現するには、生活習慣病の予防とともに、高齢になっても可能な限り社会生活を営むための機能を維持することが大切です。認知機能低下及びロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防に向け、良好な栄養状態の維持、身体活動量の増加、就業や地域づくり活動等の社会参加の促進のために身近な地域の中で実践の場を整備し充実を図ります。

目標値

	一次計画 策定時	二次計画 策定時	三次計画 策定時	目標
ストレスを感じた人の割合※	45.4%	38.0%	40.2%	35.0%
ストレスが解消できる人の割合※	38.6%	51.6%	61.9%	70%

※健康支援室参考アンケート

要介護認定者数の推計

	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 37 年度
第 1 号被保険者	21,974 人	22,557 人	23,140 人	25,113 人
要支援 1	284 人	231 人	237 人	326 人
要支援 2	574 人	473 人	478 人	557 人
要介護 1	633 人	646 人	662 人	838 人
要介護 2	818 人	874 人	930 人	1,266 人
要介護 3	555 人	575 人	595 人	818 人
要介護 4	479 人	493 人	506 人	645 人
要介護 5	328 人	336 人	346 人	444 人
認定者数計	3,671 人	3,628 人	3,754 人	4,894 人
認定率	16.7%	16.1%	16.2%	19.5%

※介護保険事業計画より

施策の展開

- ・ 産後すぐからの不安や、休養を必要とする方に対し、まちの保健室等、身近な場所で相談ができる体制を図るとともに産後ケアの充実を図ります。
- ・ 子どもの頃から生活習慣病を予防する食習慣や運動習慣について、学校や地域づくり組織とともに体験を通じた知識の普及啓発に努めます。
- ・ 命の大切さやこころの健康について学校と連携し、学ぶ機会をつくります。また、自分のこころの健康だけではなく、友人や家族のこころの健康について気づくことができるように啓発を行います。
- ・ うつ病等の理解を図るために保健所や医療機関と連携して地域で講演会や講座を開催します。また、こころの健康づくりを広げる人材を育成するためにメンタルパートナーの養成を行います。
- ・ こころの健康センターなど専門機関についての情報を積極的に提供し、精神疾患の悪化防止や家族への相談・支援を行います。
- ・ 企業や民間団体等と連携し、労働者のこころの健康づくりと休養の重要性に関する普及啓発を行います。
- ・ 口コミティブシンドロームの予防、低栄養予防、口腔の機能向上に重点をおいた健康教育を実施します。
- ・ 「認知症サポーター養成講座」等により、認知症への理解を深め、その予防に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- ・ 健康づくりや地域づくりの活動に参加することで自身の健康づくりに励みながら、生きがいをもち積極的に活動できるよう、地域づくり組織やまちの保健室と連携し、情報提供や場づくりの支援を行います。



(3) 栄養・食生活の改善

栄養・食生活は、生活習慣病の予防や、社会生活機能の維持向上のために重要であり、豊かな人間性を育むことにもつながります。また、食事は食卓を通して家族がふれあう機会にもなります。おいしく食べることは、楽しみであり、ストレスの解消にもつながります。適正体重の維持を図ることや、栄養バランスのとれた食生活習慣を身につけ実践するために必要な知識の普及啓発が重要です。

食生活改善普及運動を実施し、地域、学校、企業、民間団体、名張市食生活改善推進協議会等ボランティアとともに『名張市ばりばり食育推進計画』と併せて、栄養・食生活の改善の取り組みを推進します。

目標値

※肥満度+20%以上

	一次計画 策定時	二次計画 策定時	三次計画 策定時	目標
児童生徒の肥満傾向児の割合※	9.3%	8.2%	7.3%	5.0%

施策の展開

- ・ 母子健康手帳発行教室において適切な体重増加や妊娠中と産後の食事について指導を行います。
- ・ 離乳食教室では、離乳食の試食等の体験により、わかりやすく取り組みやすい情報を提供します。また、乳幼児健康相談時には、個別の相談を行います。
- ・ 1歳6か月児健康診査や3歳6か月児健康診査において子どもの食生活や肥満予防についての情報提供や個別の相談を行います。
- ・ 親子で栄養について学び、調理を楽しめる機会をつくります。
- ・ 栄養教室により食生活改善推進員を養成し、名張市食生活改善推進協議会の活動を支援します。
- ・ 名張市食生活改善推進協議会と協力して、栄養バランスとカロリー摂取バランスを掲載したレシピを作成し、広く市民に普及します。
- ・ 低栄養の予防やメタボリックシンドローム予防、骨粗しょう症予防などの調理実習・試食など体験を通じて学べる機会を作ります。



(4) 運動・身体活動の促進

日常的に身体活動を増加させることや運動を習慣的に実施することは、生活習慣病予防や日常生活機能の維持向上のために重要な要素となります。また生涯にわたってライフサイクルに適したスポーツを楽しみ、続けていくことが、健康づくりにつながります。

運動機能や社会生活機能を維持し、いつまでもいきいきと生活することができるよう、運動・身体活動の大切さについて普及啓発を行うとともに、一人ひとりの体力や健康状態、環境に応じ、日常生活の中で意識的にからだを動かす習慣が身につくよう、健康づくり隊等ボランティアや地域づくり組織等と協働した取組みを図ります。

目標値

	一次計画 策定時	二次計画 策定時	三次計画 策定時	目標
週に1日以上運動をしている人の割合※	22.9%	35.3%	38.0%	45.0%

※市民意識調査より

施策の展開

- ・ 地域づくり組織やこども支援センターと連携し、親子で身体を使った遊び（運動）の教室の開催や運動メニュー提案し、親子が一緒に運動を楽しみ、ふれあいを通して運動量を増やす取組を行います。
- ・ 健康づくり隊の活動を支援し、運動や名張バリバリ体操の普及促進を行います。
- ・ 運動の重要性や日常生活の中で身体活動量を増やす工夫、また効果的なウォーキングやノルディックウォーキングなど、健康教育や健康相談、広報等を通して情報発信します。また気軽に参加できる機会を地域のなかで増やし、より身近な運動の場をつくります。
- ・ 観光、スポーツ振興と健康づくりの一体的な取組を行います。



(5) 休養

休養は、生活の質にかかる重要な要素であり、日常的に質量ともに十分な睡眠をとり、余暇等で体や心を養うことは、心身の健康の観点から重要となります。十分な睡眠により休養を確保すること、また過重な労働者の割合を減らすことが必要です。行政のみならず、地域、企業、民間団体等との連携により、労働者のこころの健康づくりと休養、睡眠の重要性に関する普及啓発を行います。また国が定める健康増進のための睡眠指針に基づく取組みを進めます。

目標値

	二次計画 策定時	三次計画 策定時	目標
睡眠で休養がとれている人の割合※	85.8%	83.7%	86.0%

※国保 特定健診問診票より

施策の展開

- ・ 子どもの基本的な生活習慣の形成は、健全で充実した生活を実現する上で重要であるため、「早寝早起き朝ごはん」の運動等を学校や地域等の協力を得ながら推進します。
- ・ 地域での健康教育、特定健診やがん検診などの場を活用し、国が定める健康づくりのための睡眠指針の普及啓発を行います。
- ・ 企業、民間団体等との連携により、労働者のこころの健康づくりと休養、睡眠の重要性に関する啓発を行います。



(6) 禁煙

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）といったNCD（非感染性疾患：Non Communicable Disease）の予防可能な危険因子であり、妊娠中の喫煙は低出生体重児の出産など胎児への影響を及ぼす要因となります。また未成年者はニコチンなどたばこに含まれる有害物質の影響を大きく受けるため、喫煙による健康被害を回避することが重要となります。

喫煙による健康への影響に関して正しく理解できるよう知識の普及啓発を行うとともに、未成年者の喫煙防止（防煙）、また、禁煙を実行する人に対する支援や、受動喫煙防止に向けた取り組みが必要です。

目標値

	二次計画 策定時	三次計画 策定時	目標
喫煙習慣のある人の割合※	14.0%	11.4%	10.0%

* 国保 特定健診問診票より

施策の展開

- ・ 妊娠中のたばこが健康、胎児に及ぼす影響について啓発し、妊娠中の喫煙や受動喫煙をなくすよう、母子健康手帳発行教室等において教育を行います。
- ・ 学校との連携を図り、たばこの健康影響や喫煙防止についての教育、普及啓発を行います。
- ・ 禁煙について重点的に啓発を行い、禁煙に取り組みたい方への個別相談を行います。
- ・ 受動喫煙（家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関）の機会を減らすことができるよう啓発し、とくに公共施設をはじめとする多くの市民が利用する施設等の環境の整備を行います。



(7) 飲酒

飲酒は、生活習慣病をはじめとする様々な身体疾患やうつ病などのリスク要因となり得るほか、妊娠中や未成年者の飲酒は、胎児の発育や未成年者の心身の健全な発達に悪影響があります。また、飲酒運転事故などの社会的な問題の要因にもなり得ます。

飲酒に関する正しい知識の普及啓発を行うとともに、生活習慣病の発症のリスクを高める量を飲酒している者の割合を減らし、未成年者の飲酒防止に取り組む必要があります。

目標値

	二次計画 策定時	三次計画 策定時	目標
1日あたりの飲酒量が1合未満の人の割合※	57.9%	54.0%	50.0%

※国保 特定健診問診票より

施策の展開

- ・ 飲酒が及ぼす妊娠、出産、育児への影響について母子健康手帳発行教室等を活用した啓発や個別相談を行います。
- ・ 教育機関との連携を図り、未成年者の飲酒が引き起こす健康への影響に関する啓発や健康教育を行います。
- ・ 飲酒とうつ病や自殺との関連性や肝機能障害など、飲酒が与える身体とこころまた社会的な影響について情報提供し、適切な飲酒量が保てるよう啓発します。

* 適切な飲酒量の例 (いずれか一つ)



第4章 歯と口腔の健康づくり推進の方針

【歯と口腔の健康づくり計画】

1. 歯と口腔の健康づくりを支援するための 環境・しくみづくり

歯と口腔の健康づくりは、生活習慣病の予防、介護予防等に重要な役割を果たすものであり、健康寿命の延伸や生活の質の向上に深く関わっています。

乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期における歯と口腔の状態や疾患の特性に応じて、予防の取組や疾患の早期発見・治療を促進するとともに、適切で効果的に歯科口腔保健を推進する必要があります。

そのために、保健、医療、福祉、教育その他の関連機関が連携を図り、乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期に、歯と口腔の健康づくり推進に関して協議できるようにします。学校保健委員会や介護保険推進協議会など既存の会議の場でも、歯と口腔の健康づくり推進に関して積極的に協議を図るとともに、健康づくり推進協議会に歯科保健検討部会を設置し歯と口腔の健康づくりを推進します。

2. 一生涯を通じた歯と口腔の健康づくり

(1) 妊産婦期

1) 歯科的特徴

人の歯のもととなる歯胚^{しはい}は、妊娠7週目頃からつくられ始めます。そのため、生まれてくる赤ちゃんの歯の形成において、妊娠中の母体の健康状態や栄養状態が重要です。また、妊娠中はつわりやホルモンバランス、だ液PH、嗜好^{たしご}の変化や間食回数の増加等食生活の変化により、口腔内の状態が悪化し、歯周疾患やう蝕^{しよく}が発生しやすくなります。しかしながら、妊娠中、産後の時期は、歯科医院に通院する環境を作りやすく、乳幼児期の子の母親は、子育てで忙しく自身の口腔内はおろそかになりがちです。

2) 施策の展開

- ・母子健康手帳発行教室等での歯と口腔の保健指導の充実を図ります。また、希望者には、歯科衛生士による個別相談を実施します。
- ・歯科と産婦人科の医療機関連携により、妊娠中の歯科治療の適否や時期、妊娠期、産後期の歯科保健についてのパンフレットを作成し産婦人科へ配布する等、積極的な情報発信を図ります。

- ・妊娠期間中に、う蝕^{しよく}や歯周病の治療を早めに行い出産に備えることを念頭にした定期検診についての啓発を図るとともに、1回は無料で歯科健診を受けられる体制の整備に向けた取組を進めます。

(2) 乳幼児期

1) 歯科的特徴

個人差はありますが、子どもは、生後6か月頃から乳歯が生え始め、2歳6か月頃には、ほぼ乳歯がはえそろいます。乳歯は永久歯に比べ歯の質は弱く、う蝕^{しよく}になりやすい性質を持っています。昔に比べてう蝕^{しよく}は確実に減っていますが、一人で多数の歯にう蝕^{しよく}のある児が見られ、2極分化の傾向にあります。

2) 施策の展開

- ・乳児家庭全戸訪問（こんにちは赤ちゃん訪問）の際に、乳幼児期の子どもの歯の健康についての基礎知識（いつ歯がはえるか、間食、歯みがきはどうか、ミュータンス菌の母子感染等）についてパンフレットを作成配布して啓発を図ります。
- ・離乳食教室や乳幼児健康相談の際に、よく噛む習慣をつけることやうす味に慣れさせることなど食育とともに乳幼児期の子どもの歯の健康や痛くない仕上げみがきのコツ等実技を交えた歯科保健教育を行います。
- ・1歳6か月児健診や3歳6か月児健診時にう蝕^{しよく}のあった子どもの保護者に対し、受診勧奨と保健指導の強化を図ります。
- ・1歳6か月児健診や3歳6か月児健診時、幼稚園、保育所において、フッ化物配合歯みがき剤での歯みがき指導をはじめ、フッ化物歯面塗布、フッ化物洗口等年齢に応じたフッ化物利用の普及などの取組を行います。
- ・保育所、幼稚園と園歯科医が連携して虐待の可能性のある幼児を発見する取組を行います。

(3) 学齢期

1) 歯科的特徴

身体の成長発達に伴い、あごの骨も成長するこの時期は乳歯から永久歯へと交換する大切な時期です。萌出したばかりの永久歯は、歯の質も弱く、歯の表面が粗いため汚れが付きやすく、特に一番奥に生える第一大臼歯は、みがきににくむし歯になりやすい状態におかれています。

運動能力の向上とともに運動の機会が増えることで、歯や口腔内、あごの骨等に外傷が多くなります。また、思春期になるとホルモンの不調和や生活環境の変化に伴い、むし歯だけでなく歯周病（歯肉炎、歯周炎）のリスクが高まります。

2) 施策の展開

- ・就学時健診時に歯科健診を同時に実施できるよう体制を整備します。
- ・小中学校の学校歯科健診後の事後フォローを強化します。
- ・小中学校での歯科医師、歯科衛生士による歯科保健教育（ブラッシング指導等正しい口腔管理、セルフケアの方法と知識）の実施及び、家庭での仕上げみがき(きれいにみがけるかどうかは、器用さ、歯列など個人差があるが、10歳までは必要とされている)や、適正な歯ブラシ選びなど保護者への啓発を実施します。
- ・小中学校において、フッ化物配合歯みがき剤での歯みがき指導をはじめ、フッ化物歯面塗布、フッ化物洗口等年齢に応じたフッ化物利用によるう蝕^{しよく}予防についての情報発信を強化します。
- ・食育の推進に併せ、おやつのととり方やショ糖等を含むスポーツ飲料の取り方等う蝕^{しよく}予防、歯周疾患予防の教育を実施します。
- ・運動部活動等による歯やあごの骨等の外傷を防止するために、マウスガード装着の勧奨や抜けた歯を保存する方法等について周知します。
- ・学校と学校歯科医が連携して児童虐待の可能性のある児童を発見する取組を行います。

(4) 成人期

1) 歯科的特徴

成人期は、それまでの生活習慣の影響を大きく受け、口腔ケア不足等が原因でむし歯や歯周疾患にかかる人が増加します。歯周疾患の発症や進行は、リスク要因である喫煙習慣の有無、適切な口腔清掃の程度により大きく変化し、将来の歯の喪失に影響を及ぼします。加えて、高校を卒業してしまうと定期的に歯科健診を受ける機会がなくなり、疾患の早期発見・治療が困難になります。

2) 施策の展開

- ・成人式を迎えた新成人に対し、歯周疾患予防（かかりつけ歯科医による定期的なメンテナンスの必要性等）と喫煙防止の啓発を行います。
- ・企業に対し歯科健診の大切さについての情報発信をして、企業が実施主体となる歯科健診を実施する企業の増加を図ります。
- ・PTAの会合等で、子どもの歯についての啓発と同時に保護者の歯科保健指導や歯科相談を実施します。
- ・団体の特定健診等の機会を利用して、歯科保健指導を実施します。
- ・歯周疾患検診の受診率を高めるために、広報やポスター掲示、新聞の折込広告等により啓発に努めます。

- ・国民健康保険の切り替わり郵送時を利用して、う蝕^{しよく}と歯周疾患の予防、適切な口腔清掃方法等のパンフレットを同封して普及啓発に努めます。
- ・糖尿病等有所見者、喫煙者に対して歯周疾患に関する教育・指導を実施します。

(5) 高齢期

1) 歯科的特徴

高齢期になると、歯と口腔の機能が急速に衰え、だ液分泌量の減少や口腔乾燥症により口腔内の浄化作用が低下し、歯周疾患が重症化し、う蝕^{しよく}が急増します。このことにより歯が喪失し、義歯を使用する人が増加します。残っている歯も歯肉の退縮によって露出した歯根面や義歯の金具がかかっている歯にう蝕^{しよく}が多くなります。

また、加齢によって咀嚼嚥下^{そしゃくえんげ}機能が低下し、食物や飲み物の誤嚥^{ごえん}が起りやすくなり、肺炎等をひき起こすおそれがあります。口腔機能の低下は全身の健康の保持増進にも大きく影響を及ぼします。

2) 施策の展開

- ・歯周疾患検診や後期高齢者歯科健診の受診率の向上を図ります。
- ・歯の健康(歯周疾患、噛む、歯の健康)を保つために必要な基本的知識(セルフケアと共にプロフェショナルケアが必要な為かかりつけ歯科医をもつこと等)の更なる普及啓発を図ります。
- ・60歳から65歳の間に新規に国民健康保険に加入する人を対象に、パンフレット等を利用して、う蝕^{しよく}と歯周疾患の予防をはじめ、加齢により咀嚼嚥下^{そしゃくえんげ}機能等口腔機能が低下し肺炎等を起こさないために適切な口腔清掃が必要なこと等具体的に歯科保健指導を実施します。
- ・寝たきり等、要介護者の義歯の管理は家族や介護者にとっては難しく、またすぐ不調になりやすいため、高齢者学級やふれあいサロン等での歯科保健教育を強化し、口腔ケアや口腔機能に関する知識の普及啓発に力を入れ、口腔トラブルをそのままにせず、できるだけ義歯にならないように指導します。
- ・高齢期においても歯の喪失が10本以下であれば食生活に大きな支障を生じず、生涯にわたり自分の歯を20本以上保つことにより健全な咀嚼能力^{そしゃく}を維持し、健やかで楽しい生活を過ごそうという8020運動を推進します。

(6) 障害者・要介護者

1) 歯科的特徴

障害者は一般的に健常者に比べ歯科疾患の有病率が高いといわれています。障害そのものが原因である場合と、口腔衛生に関しての認識不足により自己管理が

不十分となり、歯科疾患や口腔ケアへの対応が遅れることなどが考えられます。要介護者についても、歯を喪失したままにしたり、義歯があっても合わなくなつて使用せず、歯ぐきで食べるような状態になっていたり、義歯に汚れが付いたままで、口腔内の状態が悪いことがあります。また、介護者（家族、施設職員等）においても、障害や疾病に対する介護が中心となり、口腔の管理まで行き届かないのも現状で、介護者の口腔を清潔に保つという意識が低く、義歯の手入れ方法が間違っていたり、口腔ケアに抵抗感がある介護者もいて、口腔ケアが十分できていないことがあります。

2) 施策の展開

- ・ 歯科医療を受けることができない人への訪問歯科医療や訪問口腔ケアの重要性について普及啓発を図ります。
- ・ 障害者、要介護者や介護者（家族、施設職員等）、介護関係者に対し、口腔ケアの認識を高め、歯牙喪失者に対する入れ歯の必要性や誤嚥^{ごえん}に対する知識、窒息事故防止の対応、肺炎予防等、口腔保健に関する知識及び義歯の取り扱いや口腔内への刺激方法、舌の清掃、唾液腺マッサージ等技術についても啓発し、施設での歯科健診や介護者の歯や口腔に関する悩みや疑問に対する相談を受けられる体制を整備します。
- ・ 障害者、要介護者や介護者（家族、施設職員等）、介護関係者が連携し、「口腔の清掃状態」「むせの状況」「飲み込みの状況」「食事の摂食状況」等歯と口腔に関する状況を把握し、口腔ケアに活かせるよう検討します。
- ・ 全身疾患と関連があるケース、脳卒中等の後遺症により摂食・嚥下^{せつじょく えんげ}に困難があるケース、義歯の取り外し等が難しいケース、誤嚥^{ごえん}性肺炎の予防が必要なケース、介護者に対する清掃法等の指導が必要なケース等に対し、医療機関との連携を強化し、指導をうけることのできる体制整備を図ります。

第5章 名張市15地域づくり組織の健康づくり

平成26年5月から9月にかけて、15地域づくり組織との協働で『地域まちじゅう元気!!教室』を開催し、地域ごとに健康づくり（地域づくり）をテーマとしたワールドカフェを実施しました。「個人がすること」「地域がすること」「行政がすること」の切り口で、それぞれの取組みの方向性を出しました。今後、この方向性を踏まえ、地域づくり組織やまちの保健室、庁内関係部署との連携を図りながら、各地域で健康づくりを展開します。

地域づくり組織ごとの健康づくりキャッチフレーズ

1. 名張地域『名張地区まちづくり推進協議会』
よってだーこ(き)てだーこ(隠) (なばり) みんなおたがいさん～ステップアップなばり～
2. 鴻之台・希央台地域『中央ゆめづくり協議会』
みんながつどい いつまでも住み続けたいまち
3. 蔵持地域『蔵持地区まちづくり委員会』
健康で生き生きらせるまちづくりー結ぶ・つながる人の輪作り
4. 川西・梅が丘地域『川西・梅が丘地域づくり委員会』
住民のふれあい・友愛づくり、安全・安心な住みよいまちづくり
5. 薦原地域『薦原地域づくり委員会』
わたしたちのきずなでつむぐ、安心・安全・安住の里づくりの推進
6. 美旗地域『地縁法人 美旗まちづくり協議会』
“安全安心のまちづくりビジョン・だれもが生きいき”をめざして
7. 比奈知地域『ひなち地域ゆめづくり委員会』
今日も一日明るく元気 笑顔であいさつ ゆめ☆ひなち
8. すずらん台地域『すずらん台町づくり協議会』
**すくすくこどもが育つまち ずっと元気にいきいきと
 大切にしよう地域のきずな♥家族の団らん**
9. 錦生地域『地縁法人 錦生自治協議会』
生涯現役宣言！ 誰もが生き生き 地域が元気
10. 赤目地域『赤目まちづくり委員会』
あえば楽しく かわす挨拶 めが笑う 笑いが聞こえる 赤目のまちづくり
11. 箕曲地域『箕曲地域づくり委員会』
ぴいーちぴち！みんなが笑顔で健康づくり
12. 青蓮寺・百合が丘地域『一般社団法人青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会』
健康寿命100歳 生きがいプロジェクト
13. 国津地域『国津地区地域づくり委員会』
人と人との絆を感じ、生き生き暮らせる生涯現役の国津
14. 桔梗が丘地域『桔梗が丘自治連合協議会』
にこにここと 歩くききょう 元気なまち
15. つつじが丘地域『つつじが丘・春日丘自治協議会』
このまちにず～っといたい！ 誰もが胸をはって住みたくなるまち

1. 名張地域

(1) 地域の健康づくりの方向性

よってだーこ(き)てだーこ(隠) (なばり) みんなおたがいさん～ステップアップなばり～

個人がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・外へ出た時には、あいさつを行い、つながりを広げよう。 ・地域のいいところ再発見のためウォーキングで散策しよう。 ・外へ出よう。心と体の健康づくりを普段から行おう。 ・地域の健康の窓口として、まちの保健室・公民館を活用しよう。
地域がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・地域活性のため高齢者と子どもの交流を図ります。 ・地域デビューの体制をつくり、男性の役割をコーディネートします。 ・人が集まるきっかけとして、散策コースの充実を図ります。 (ウォーキングコースで健康づくり) ・地域ぐるみで子育てをする環境を整備し、子どもの見守りを地域で行います。
行政がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・地域が企画する健康づくりに関する事業がスムーズに進行できるよう、庁内の関係機関との連携を強化し、地域の健康づくりの支援を行う。 ・世代間交流の充実のために、地域と学校との連携を図る。 ・健康づくり推進のための情報を発信する。 ・地域での講演会など講師調整をする。 ・社会福祉協議会、地域づくり組織、地域部等と協働し、リーダー育成の支援をする。

(2) 地域まちじゅう元気!!教室～ワールドカフェ～で出された意見

テーマ	主な意見
健康な姿、健康な地域って？	<p>地域内のネットワークがある／人と人とが支え合っている／趣味・プライベートが充実している／伝統行事が続いている／女子会が活発／心の健康を意識している／学生に優しいまち／高齢者サロンが歩いて行ける距離にある／足腰が丈夫で外に出ていける／仕事を辞めてからの目標がある／安心して働きながら子育てができる／地域で子どもを育てていける／地域で子どもから高齢者まで安心して暮らせる／引っ張ってってくれるリーダーがいる／通学路で何気ない声掛けがある／やっぱりこの地域が好きと思える など</p>
地域課題	<p>地域のネットワークの中に、子育て世代や、男性のネットワークがない／地域デビューのハードルが高い／イベントを企画しても参加者に偏りがある／学童保育の時間が短い／地域の若い人が市外へ出て行ってしまふ／お年寄りの支援だけでなく、子育て支援の充実も図る／一人暮らしの認知症者へ支援体制／ボランティアの限界／健康づくりリーダーが不足している／空き家が増えてきている／既存の資源の有効活用不足／近隣とのつながりの希薄化 など</p>
解決策	<p>男性への役割をコーディネートする／家にこもる人が集まれる場を作る（ラジオ体操など）／子どもが主体で、お年寄りがサポートする仕組みづくり／いろんな女子会の充実／公民館が健康の窓口になり地域のネットワークの強化／学校を世代間交流のポイントにする／地域デビューの際強制的なきっかけに加えて、本人が行きたいと思うご褒美をつける／散策コースの充実（ロードマップ作成・ウォーキングコースで健康づくり）／地域結束のために子どもの見守りを地域で行う／引っ張ってってくれるリーダー育成 など</p>

(1) 地域の健康づくりの方向性

～みんながつどい いつまでも住み続けたいまち～

個人がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・大人、親がすすんで笑顔であいさつしよう。 ・外へ出よう。人に会おう。会話をしよう。つながりを広げよう。 ・毎日の食生活でバランスに気を付けよう。 ・ゴミのポイ捨てをしないようにしよう。ごみの出し方に気を付けよう。
地域がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・年中集まれる場所の確保と、意図的なコミュニケーションの場をつくります。 ・大運動会の実施、各番町でのつながりを意識した活動を展開します。 ・ゆめづくり館・区長・まちの保健室をさらに周知します。 ・3号公園・パークアベニューを有効活用します。 ・高齢者と子どもの交流を進めます。(きらきら広場と高齢者サロンの交流等)
行政がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり推進及び環境意識向上のための情報を発信する。 ・地域での講演会等講師調整やリーダー育成の支援を行う。 ・子育て支援の取り組み拡充に向けた調整を図る。

(2) 地域まちじゅう元気!!教室～ワールドカフェ～で出された意見

テーマ	主な意見
健康な姿、健康な地域って？	外で話す／声かけ、あいさつ／畑に行つて土を触つて近所の人と話をする／集う／笑顔／ストレス発散／好きな事をする／子どもの声が聞こえてほつとする／ポジティブ／自分の時間をもつ／朝すつきり目覚められる／どこも痛いところがない／歯科定期受診／予防と自己管理／自由に体が動かせる／無理なく運動／なるべく歩く／野菜をとる／1日3食しっかり食べる／地場の野菜で学校給食／晩酌の一杯がおいしいと感じる／食べてくれる人がいて、ご飯をつくる／ごみの落ちていない美しい町／緑が多い／活動行動できる場所がある／子どもが遊べる場所がある／病院、市役所、駅近いので暮らしやすい／小さい子お年寄りにやさしいまち／大人が見本となる／タバコとお酒はだめ 等
地域課題	参加者いつも一緒／不参加者の理由知らない／出にくい人をどんな風に引き寄せるか／地域の担い手の40代忙しい／新しい人はどこに行つたらいいかわからない／挨拶する人が少ない／世代間交流が必要／近所づきあいが希薄で相談相手がない／イベントの参加率を上げる／3号公園は世代によって集まる時間が違い世代間交流につながつにくい／ストレスが多い時代／便利な地域すぎて子どもも運動少ない／運継続大変／ウォーキングロードが必要／子育て中は運動が難しい／朝食欠食しがち／夜歩く人多いのに街灯少ない／近所の子どもに注意しにくい環境／今の子どもが大人になって帰つてくるふるさとに／ごみの出し方問題／犬の糞問題／核家族化や夫婦共働きで子育てが難しい 地域での見守り必要／分煙／放課後の校庭の活用／地域の軸(リーダー)を探す 等
解決策	集う世代間交流の場をつくる／人とつながつる／場を仕切り、盛り上げてくれる人／お金がかからず無理なくできる場所作り／イベント開催／参加しやすい工夫／3号公園の活用(遊具で運動、ベンチで会話、ウォーキングコース・自転車専用のロードコース)／パークアベニュー・カルチャーパークの活用／各戸配布／ゆめづくり館・区長・まち保を地図に載せる／きらきら広場と高齢者サロンを一緒に(年配の方が赤ちゃんを抱っこ、お母さん達はおしゃべり)／大人、親がすすんで挨拶／ポジティブに考えるためにはごほうびも必要／移動式カフェに来てもらい心の健康／相談しやすいまち保の存在／大運動会の開催／朝ラジオ体操をする会。夏休み中子ども参加／気軽にバランスよく栄養摂るコンビニの上手い活用／ごみのない美しいまちづくりに向け意識の向上 等

3. 蔵持地域

(1) 地域の健康づくりの方向性

健康で生き生きらせるまちづくり—結ぶ・つながる人の輪作り

個人がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の行事に積極的に参加しよう。 ・定期的に健診やがん検診、歯周疾患検診を受けよう。 ・規則正しい生活をしよう。 ・積極的に外に出て、地域の人と交流を深めよう。
地域がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・公民館を交流の場として、より活用させていきます。 ・家にいる人に出てきてもらえるようなアプローチ方法を検討します。 ・地域づくり・健康づくりのボランティアの希望者を募ります。 ・ラジオ体操を地域で行います。 ・地域栄養教室（男の料理教室、一人暮らしのレシピ等）を開催します。 ・踊りや運動イベントを通じて、名所PR、健康づくり、交流を図ります。 ・地域の状況を把握しているような人（民生委員や主任児童委員等）から話を聞く機会を設け、状況を共有し、農村地域と住宅地域の融合を図ります。 ・地域の見守り体制の充実を図ります。 ・まちづくり農園を子どもと地域をつなぐ健康づくりのスポットとして活用します。 ・井戸水のネーミングを募集し、おいしい井戸水を使ったカフェを開設します。
行政がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・地域のニーズを把握し、健康づくり推進のための情報を発信する。 ・地域での講演会等の講師調整やリーダー育成の支援を行う。

(2) 地域まちじゅう元気!!教室～ワールドカフェ～で出された意見

テーマ	主な意見
健康な姿、健康な地域って？	よく眠れる、早寝早起き／定期的に健康診断を受けている／挨拶と活発な交流／孤立が少なく、コミュニケーションが活発／心の健康、精神面の安定／笑いが絶えない／朝起きて今日はこれをしようと思える、働くことができる／住民同士の顔がわかる、向こう三軒両隣や親戚の仲が良い／受動的でなく能動的／明日が楽しみで待ち遠しい、夢や希望がある／子どもが泣いたり笑ったり走り回っている／活発に動くことができ趣味が楽しめる（散歩やゴルフができる）／あまり救急車を呼ぶ必要がない など
地域課題	男性の参加が少ない／みんなであつまってワイワイすることが減った（老人クラブや青年団が少なくなった）／3区は農村地域、3区は住宅地域でそれぞれ培ってきたものの違いがある／共通の何かできるしかけが大切 など
解決策	ラジオ体操をはじめ／グランドゴルフやゲートボールが気軽に行えるようにする／年齢別マラソン大会、ノルディックウォーキング・ウォーキング・ウォークラリー／全体と年齢別のしかけ、名所をPRしたコースづくりや効果的な宣伝方法の検討、安全の確保／蔵持音頭、ソーラン／区対抗ドッチボール／公民館講座やサロンの活性化／家にいる人に出てきてもらえるようなアプローチ、場所の提供や指導者の確保／男の料理教室、一人暮らしのレシピ／公民館を交流の場とする／小単位での見守り隊をつくる／同じ悩みを持つ者同士の勉強や情報交換／ボランティアの希望者を募る／原点に返って地域のニーズを考える、次世代への見通しを立てて考える／地域の現状を知る機会を設けることで農村地域と住宅地域の融合をはかる など

4. 川西・梅が丘地域

(1) 地域の健康づくりの方向性

～住民のふれあい・友愛づくり、安全・安心な住みよいまちづくり～

個人がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的に外に出て、地域の行事に参加しよう。 ・近所付き合いを大切にし、挨拶しよう。 ・バランスの良い食事をとり、積極的に体を動かそう。 ・定期的に健診やがん検診、歯周疾患検診を受けよう。
地域がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・コミュニティプラザをつくる際に、地域住民の意見を反映させます。 ・ラジオ体操を地域で行います。グランドゴルフの推進を図ります。 ・まちの保健室の事業を広めます。 ・男性や運動未経験者でも気軽に参加できるような教室を開催します。 ・周知方法を工夫します。 ・子どもと高齢者の交流を図り、分けるのではなく一緒に支援します。 ・四季を感じられる街並みをつくりまします。 ・定期的にワールドカフェを開催します。
行政がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり推進のための情報発信をする。 ・ワールドカフェや講演会等、地域協働の取り組みを推進する。 ・地域のリーダー育成、健康づくりや環境整備に向けた支援や庁内調整を行う。



(2) 地域まちじゅう元気!!教室～ワールドカフェ～で出された意見

テーマ	主な意見
健康な姿、健康な地域って？	<p>地域で助け合える顔の見える関係、近所付き合いがある／挨拶がいきかう／年齢を超えて交流／話をする、話を聴いてもらえる／閉じこもらない、前向きな気持ち／地域の催しが活発／運動習慣がある／グランドゴルフのカーンという音が聞こえる地域／目覚めがよい／定期的に健診を受ける、メタボにならない／自宅で安心して死ぬる／自分で自分のことができる／栄養バランスの良い食事／化粧をする／趣味を持つ／ストレスをためない／笑顔で楽しく生活できる／目標を持って活動する／子どもとのコミュニケーションがある／男性が外に出る／予定のある毎日／梅の木の手入れが行き届いている など</p>
地域課題	<p>男性の集まる場、参加する場が少ない、力があるのに埋もれてしまっている／子どもや若者の参加が少ない、交流が少ない／横のつながりが弱い、となりの人の顔がわからない／急な坂道があり、電動カートで通りにくい／後継者の育成／地域に対して関心が低い／子育て支援が少ない／市民センターが端にある／ナッキー号が通っていない／店が少ない／空き家が多い／若い世代が出て行ってしまふ／仕事場が少ない など</p>
解決策	<p>朝のラジオ体操／グランドゴルフの推進／まちの保健室の事業を広める／男性対象の教室の開催／ヨガ教室、英会話教室、カラオケ教室／遊歩道、ハイキングコースやサイクリングコースの整備／憩いの場をつくる／食生活を整える取り組み／後継者の育成／子どもと高齢者を共に支援していく／コミュニティプラザをつくる際に地域住民の意見を反映させる／きれいな街並み、季節の変化をつくる、各家庭で四季ごとの花を育てる／周知方法の工夫／子どもが住みやすいまちづくり／人を頼っていいという雰囲気づくり／防犯パトロール／ワールドカフェの開催／交通の便をよくする など</p>


5. 薦原地域

(1) 地域の健康づくりの方向性

わたしたちのきずなでつむぐ、安心・安全・安住の里づくりの推進

<p>個人がすること</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・地域行事へ参加しよう。声掛けをして誘い合おう。 ・車に乗れる人が車に乗れない人を助けよう。 ・近所や友達へ声をかけ合って行事へ参加しよう。 ・地域でとれた食物（野菜や米など）を食べよう。 ・ウォーキング等適度な運動(畑仕事など)をしよう。 ・早寝早起き、規則正しい生活リズムを心がけよう。 ・あいさつを心がけよう。 ・日に当たっておいしい空気を吸おう。 ・子どもに畑仕事などを体験させよう。 	 
<p>地域がすること</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・世代間交流ができる事業や勉強会を保育園や小学校と継続して行います。 ・地区運動会を続けます。 ・地域や地域外の子どものために鮎つかみなど豊かな自然を利用したイベントなど開催します。 ・農業体験や研修などで地域外の若者を呼び集めます。 ・回覧板や SNS などを利用し薦原地域の公民館事業やイベントを周知します。 ・奉仕作業の実施、草刈をして地域内を美しく保ちます。 ・朝市を促進して地域内や世代間の交流を図ります。(生きがいづくり、収入、地産地消) ・古民家として空き家を活用する方法を検討します。 ・閉じこもりがちの高齢者の見守りや安否確認を互いにします。 	
<p>行政がすること</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・コミュニティバスの本数やコースの追加など検討、調整する。 ・道路、薦原公園や薦生川原の整備を行う。 ・住民とともに地域の交流の場を企画する。 ・医療サービスの充実を図る。 ・子育てしやすい地域づくりを支援する。 ・地域と協力して地区ごとに認知症予防の茶話会などを開催する。 	

(2) 地域まちじゅう元気!! 教室～ワールドカフェ～で出された意見

テーマ	主な意見
<p>健康な姿、健康な地域って？</p> 	<p>空気が綺麗／よく動きよく食べよく喋る／早寝早起き／子どもが外で遊ぶ地域／公園で遊べる地域／自然が多い／日当たりが良い／野菜が美味しい／米が美味しい／水が綺麗／地区全体の仲が良い／子どもとの交流がある／年配者が元気／地区民運動会や高齢者学級が盛ん／世代間交流ができる会がある／子育てサロンがある／地域の人子どもたちのことを考えてくれていて安心して子育てができる／畑がサロンとなり交流できる／小学校・保育所・公民館が同敷地で様々な世代が交流しやすい／ウォーキングをしている人が多い</p>
<p>地域課題</p>	<p>子どもの数が少ない／道が狭く草がよく茂る／車での移動ができない人が多い／交通手段が少ない／平均年齢が高い／薦生は子どもとの同居が少ない／病院が少ない／往診してくれる病院がない／挨拶が少ない／コモコモ号が桔梗までいかない／コモコモ号の本数が少ない／地域の交流の場に出てこない人がいる／若者が出て行ってしまふ／薦生川原、薦原公園の活用／薦生の人バスのあまり使っていない／空き家が増えている</p>
<p>解決策</p>	<p>車に乗れる人が乗れない人を助ける／イベントに参加する人が積極的に友達を誘う、声掛けをする／薦生川原でマナーを決めて活用する／公園にベンチを設置する／コモコモ号のコース、本数の追加／地域ごとの茶話会／アルコール・ノンアルコール茶話会で男の人の参加を促す／地域で交流できる場を増やす／小波田川での蛍イベント／空き家を「古民家」として活用／奉仕作業の充実</p>

6. 美旗地域

(1) 地域の健康づくりの方向性

“安全安心のまちづくりビジョン・だれもが生きいき”をめざして

個人がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康は自分で守り、生涯現役を目指す意識を持つ。 ・バランスの良い食事をとり、運動し、こころの健康を保つために相談をしよう。 ・特定健診・がん検診・歯科検診を受けよう。・かかりつけ医を持つ。 ・あいさつをしよう。顔の見える関係を築こう。・思いやりの心をもって、助け合おう。 ・はたっこ通信、市民センター便りをみよう。・地域の行事や健康の講座に参加しよう。 ・AED を使えるようになろう。・認知症や健康についての勉強をしよう。
地域がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・交流したり、学ぶ機会や場所をつくります。(サロンや講座、お祭りやその他イベントなども健康づくりにつながると意識を持つ) ・健康づくりを発信するリーダーを育成します。(体験型のプログラム：健康セミナーの実施) ・はたっこサポート(有償ボランティア)を整備し、運営します。(高齢者・障害者等の生活支援、子育て支援、その他の支援) ・美旗 出前型健康講座(仮) はたっこ元気プログラムを始動します。(市民センター高齢者学級や健康支援室やまちの保健室が行う健康講座の出前型。21自治会区ごとの健康課題や希望に応じた健康の取り組みを地区行事に組み込む) ・市民センター祭りに健康づくりの要素を入れます。 ・その他 移動販売の検討や公園や古墳などの手入れや管理を通じて健康づくりにつなげる工夫など、今後も地域や地区ごとにアイデアを出し合う機会を設けます。
行政がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・地域との協働で、特定健診やがん検診の啓発・実施をする。 ・美旗まちづくり協議会や市民センターと協働で健康づくりを推進する。(健康セミナーや高齢者学級、市民センター祭り、出前型健康講座(はたっこ元気プログラム)の検討と講座の提供、地域のサロンなどでの健康教育、認知症サポーター養成講座の実施 など) ・地域での名張版ネウボラを推進する。(有償ボランティア推進をめざした子育て支援の実施、となりのまごちゃん応援教室の実施、託児スペース『美旗すくすく』 など) ・健康づくりのための情報を発信する。(まちの保健室だより、各健(検)診啓発の工夫) ・医療や福祉、子育て支援など健康に関連した行政内の部署での連携を図る。

(2) 地域まちじゅう元気!!教室～ワールドカフェ～で出された意見

テーマ	主な意見
健康な姿、健康な地域って?	<p>あいさつがあふれる/コミュニケーションが盛ん/心に余裕がある/仕事やボランティアや趣味などで社会にでる/社会の中で役割を担っている/新しい出会いがある/毎日楽しい/バランスの良いおいしい食事/間食をとりすぎない/運動をする(ウォーキング、趣味のもの)/良い姿勢/水・空気が綺麗、衛生状態が良い/米・野菜がおいしい地域/ウォーキングがしやすい環境が整っている/福祉施設と保育園・小中学校と交流がある/地域のイベントや祭りが盛ん/ボランティア活動が盛ん</p>
地域課題	<p>子どもの体力低下/肥満の子どもが増加/外遊びの減少/子どもが安心して遊べるところが少ない(不審者などの心配)/子ども会、子育てサロンの減少/育児負担感(孤育て)/出産できる産科が少ない/働き盛り世代は忙しく、地域のイベントに参加が難しい/退職後の地域デビューが難しい/団塊の世代の高齢化、地域の高齢化/家族に介護の担い手がいない/老々介護/孤独死/閉じこもり/買い物できるところが少ない/病院が少ない/災害時の要支援者の把握/自治会ごとの活動が年間行事に追われている/祭りの減少/古墳の管理が難しい/空き家の増加/往診する医者がない/サロン、行事等集まる機会がない/集まる手段がない/自治会ごとに</p>
解決策	<p>あいさつ/顔の見える関係づくり/つながりをつくる/声かけ/きっかけづくり/サロン・イベントなどの継続開催/自分の健康を大事にする、自分の健康は自分で守る/特定健診・がん検診を受診する/歯科検診を受ける/心に余裕をもつ/思いやりをもつ/間食を減らす/バランスの良い食事/運動をする/お互いに助け合う/趣味からつながりをつくる/交流できる場所・機会をつくる/集会所の活用/はたっこサポートの整備・実施/自治会単位で主体的に健康づくり/地域づくりの後継者・次世代リーダー育成/子どもが地域を知る学習/小学校などへ認知症サポーター養成講座の実施/きっかけづくり(ワールドカフェの開催など)/移動販売、行商/はたっこ号運行エリアの拡大/公園・緑地、古墳などの整備・管理を通して社会の役割を担う/企業の活性化、誘致/地域医療の充実/ラジオ体操/ウォーキングの実施</p>

7. 比奈知地域

(1) 地域の健康づくりの方向性

今日も一日明るく元気 笑顔であいさつ ゆめ☆ひなち

個人がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・外へ出よう、人に会おう、会話しよう。あいさつをしよう。つながりを広げよう。 ・自分のことが自分で行える身体づくりをしよう。 ・認知症予防の取り組みをしよう。 ・ゆめスポーツ広場を活用しよう。 ・ひなちいきいき市場を活用しよう。
地域がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもと高齢者の交流を図れるようなきっかけづくりをつくりまます。 ・男性の役割をコーディネートし、地域デビューの体制づくりをします。 ・声掛け運動が広がるような、啓発活動を活発に行います。 ・子どもの見守りを地域住民一人ひとりが行い、地域ぐるみで子どもを育てます。
行政がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・庁内の関係機関との連携を強化し、地域の健康づくりの支援を行う。 ・地域と学校との連携体制を構築する。 ・健康づくり推進のための情報発信をする。 ・地域での講演会等講師調整やリーダー育成の支援を行う。

(2) 地域まちじゅう元気!!教室～ワールドカフェ～で出された意見

テーマ	主な意見
健康な姿、健康な地域って？	笑顔であいさつが交わされる／世代間交流できる地域／小学校・学年交流で仲良がいい／散歩、ステーションプレイスに恵まれている／自分のことが自分でできる／老若男女が元気／子どもの元気な声が聞こえる／お互いに助け合える地域／自分の意見が言える／いくつになっても恋心を持てる／コミュニケーション、情報交換できる場所がある／地域内のネットワークがある／目的に合わせて集まる場所がある など
地域課題	“ひなち”を知らない人が多い／きっかけがないと周りに声をかけるのが不安な地域／交通の便の悪いところと、良いところの差がある／力が余っている人材が地域の取り組みに出てきていない／若い人が少ない／40-50代の閉じこもりが多い／空き家が多くなってきた／協調性がない、団結力が弱い／強力なリーダーが不足している など
解決策	歩いて外に出て、あいさつをきっかけに顔見知り防犯のネットワークづくりにもつなげる／自分の役割もつ／ネットワーク作り（つなげる仕掛け作り）／オープンな老若男女の居場所づくりの活用・ゆめスポーツ広場の活用／学校を核としてラジオ体操・絵画教室の展開にひろげる／ユニフォーム（この服を着た人に声をかけても大丈夫と地域住民に認識されるよう）を着用した声掛け運動／子ども会と老人会の合体・交流会の開催／空き家の有効活用／認知症予防の取り組みを広げる／地区対抗運動会（大縄跳びなど） コミュニティバスで交流の便の改善 など

8. すずらん台地域

(1) 地域の健康づくりの方向性

**すくすくこどもが育つまち ずっと元気にいきいきと 大切にしよう地域のきずな♥家族の
回らん**

個人がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・ピンピンコロリを目標に毎日の運動、食事、睡眠で健康を維持しよう。 ・楽しみと相談相手をもち心の健康も大切にしよう。 ・挨拶、声掛けで地域とのつながりを大切に積極的に地域へ出よう。 ・地域のボランティア活動に積極的に参加しよう。 ・地域の情報をしっかりキャッチしよう。(センターだより、近所の人との会話) ・認知症についての知識を深めよう、広めよう。
地域がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の交流の場をつくり、地域のつながりを強化します。(特に若い人や男性の参加促進) ・子育てしやすい環境を整備して、子育て支援の充実をめざします。 ・高齢者の生きがいづくりを行います。 ・ノルディックウォーキングを普及します。・地域を支えるボランティアを育成します。 ・地域の魅力を引き出して、PRします。 ・「食」を通じた家族の触れ合いの大切さを広めます。地域間交流の場を企画し、実施します。 ・認知症の理解を深め、行動できる人が多いまち、安心して暮らせる地域づくりをめざします。
行政がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり推進のための情報発信を行う。 ・地域と協働し、子育て世代が地域に参加できるしくみを検討する ・地域を支えるリーダーの育成や活動の支援を行う。 ・地域での講演会の講師調整等を行う。 ・認知症サポーターの養成を地域と協働して取り組む。



(2) 地域まちじゅう元気!!教室～ワールドカフェ～で出された意見

テーマ	主な意見
健康な姿、健康な地域って？	運動習慣がある(生活習慣病の予防、運動機能の向上、体力づくり、ストレス解消) 楽しみ(ストレス解消法)をもつ/健康な“からだ”と“こころ”をつくる食生活/ぐっすり眠れる/適度な飲酒/身体も心も健康/挨拶とコミュニケーションがある地域/助け合い、地域のつながりがある地域/家族間のコミュニケーション、世代間の交流がある地域/ボランティア活動が活発な地域/安全な地域/まちの保健室に立ち寄ってもらえる など
地域の課題	坂が多い/ボランティアのメンバーが高齢化/役員が限定され後継者がいない→組織が衰退する/自治会の役員の仕事が多すぎる/若い人が自治会活動に積極的でない、若い人の交流がない/情報の発信の仕方が不十分/男性の地域デビューの仕方が下手30代、40代の集まる場所がない/子育て世代の支援が不十分/ミナクルが活用されていない/交通の便が悪い/買い物が不便/病院がない、遠い、往診が少ない/交差点が危険 など
解決策	個人の元気が地域に貢献/向う三軒両隣の考え方、ご近所と仲良くする、世代間の交流を行う地域のつながりを強化/声かけ運動を行う/ボランティア間の交流を行う/ボランティア活動の充実(ライフサポートを充実させる)/ミナクルの有効活用/ノルディックウォーキング人口増やす/ラジオ体操を各地区で行う/地域の魅力づくり、地域のよさをPRする/コミュニティビジネスを行う/空家の利用/皆が集まれる場をつくる/シニアで運動ができる場をつくる/子どもの遊び場の確保/若い世代を呼び地域を活性化させる/子育て支援の充実/無料の喫茶店クーポン、無料バス券を発行する/認知症サポーターの養成/センターだよりの周知/厚生労働省のモデルになる など

9. 錦生地域

(1) 地域の健康づくりの方向性

生涯現役宣言！誰もが生き生き 地域が元気

個人がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝早起き朝ごはん！快眠・快便！心はいつも青春！で健康づくり♪をめざそう。 ・挨拶、声掛けで地域とのつながりを大切にして、積極的に地域へ出よう。 ・ちょっとボランティア精神（ちょいボラ）でボランティアに参加しよう。 ・定期的に健診やがん検診、歯科検診を受けよう。 ・認知症についての知識を深め、行動しよう。
地域がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の交流の場（こどもの遊び場、運動できる場）をつくります。地域間交流、世代間交流を深めます。 ・若い人が地域に残れる地域づくりを推進します。 ・地域の魅力をPRします。（きのこで町おこし、コミュニティビジネス） ・食育の推進を図ります。（家庭料理大集合、料理教室） ・認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを推進します。 ・ウォークロード、史跡めぐりを活用し、情報発信します。
行政がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり推進のための情報発信をする。 ・地域での講演会等講師調整やリーダー育成の支援をする。 ・特定健診・がん検診を地域との協働で継続実施する。

生涯現役宣言



(2) 地域まちじゅう元気!!教室～ワールドカフェ～で出された意見

テーマ	主な意見
健康な姿、健康な地域って？	早寝早起き朝ごはん／快眠、快便／楽しみ（ストレス解消法）をもち、心はいつも青春／認知症予防に取り組む／挨拶とコミュニケーションがある地域／助け合い、見守りのある安心・安全な地域／家族間のコミュニケーションがある／高齢者が元気な地域 など
地域課題	坂が多い／全体が災害地域／病院がない／生活が不便（金融機関がない、店が少ない）／公共施設がない／バスの利便性が悪い／農業指定地域⇒働く場所がない⇒若者が少ない／公民館へ参加する人が少ない／日常的に集まる場所がない／少子高齢化／若者が少ない／若者と地域のつながりが弱い／介護を必要とする高齢者が多い／鳥獣被害が多い／健康を考える機会を見逃す、検診の情報不足 など
解決策	健康体操、ハイキングの開催頻度を増やす／40代、50代からの健康づくりに取り組む／若い世代を呼び戻し、地域の人が残れる地域づくり／世代間交流を行う（地域のつながりを強化）／婚活できる場を設ける／認知症の理解を深める／家族で食事をつくり、家族で食卓を囲む／学校の跡地、空き家の利用／皆が集まれる場をつくる／男性の参加を促す／シニアで運動ができる場をつくる／子どもの遊び場の確保／ボランティア活動の充実／道路網の整備、バスの利便性の向上／小学校の周辺を安心安全に整備／きのこで町おこし、コミュニティビジネス／検診の周知を充実 など

10. 赤目地域

(1) 地域の健康づくりの方向性

赤目地域オリジナル **あ**えば楽しく **か**わす挨拶 **め**が笑う

笑いが聞こえる 赤目のまちづくり は の推進

個人がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・今日行く、今日用（教育、教養）を実践しよう。 ・定期的に健診やがん検診を受けよう。声をかけ合おう。 ・外へ出よう。人に会おう。会話しよう。つながりを広げよう。 <p>（笑顔であいさつしよう。班長など地域の役割も積極的にしよう。地域ボランティア活動への積極的参加しよう。サークル活動に参加しよう。）</p>
地域がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・地域のコミュニケーションスペースをつくります。 ・コミュニティーバス、コミュニティータクシーをボランティアで実施します。 ・健康に関するサークル活動をつくります。 ・忍たま広場に高齢者が参加できるように体制をつくります。 ・子どもから高齢者までの楽しく体を動かす交流会を開催します。 ・休耕田を利用し、産業の活性化を図ります。 ・伝統文化の継承行事を開催し、地区外へ情報発信します。（しめ縄、ちまきづくりなど） ・赤目観光を活性化させるために案内地図作成や看板をつくります。 ・キンボタルなどの自然を生かし、観光リピーターを増やす取り組みをします。 ・旅ステーションを有効活用します。（足湯、土産試食、ボランティアでキーホルダー作成など）
行政がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・地域との協働で、特定健診やがん検診の定期・継続実施する。 ・健康づくり推進のための情報発信をする。 ・地域での講演会等講師調整やリーダー育成の支援を行う。

(2) 地域まちじゅう元気!!教室～ワールドカフェ～で出された意見

テーマ	主な意見
健康な姿、健康な地域って？	心も体も健康／長生きであり充実した人生／家の内外から笑いが聞こえるまち、楽しい会話、よく笑い、よく食べ、よく眠る／出て行く所が多い、集いの場がある／地域全体で歩く／挨拶、横のつながりがあるまち／病院ではなく在宅医療が充実している地域／煙草はやめる／元気に働ける、若い人が集まってくる地域／世代間交流／1日の目的を持つ／チャレンジ精神を忘れない／
地域課題	健康に関するサークル活動がない／高齢者が多い＝ベテランが多い（知識が豊富）／老後不安／子どもが少ない、若者が少ない／働く場所が少ない／結婚しない若者が多い。あまり干渉しない／子育てには良い環境／坂が多く、交通不便／赤目観光が減っている／緑が多くて、水・空気がおいしい／自然が豊か キンボタルがいる／伝統文化がある／引っ越ししてきた組は地域につながりを作りにくい／など
解決策	休耕田・畑の有効利用、産業化、梅加工産業 高齢者は知恵を出し参加、体を動かす／農業をしたい若者を呼び込む、古民家再生利用／体験農業を通して世代間交流、若い人たちの意見を聞きたい。／忍たま広場の活用（高齢者を呼ぶ）／赤目錦生小学校での本の読み聞かせ／地区運動会／小学生とお遊び会／自然の水を生かしたエコ発電／赤目観光地図や看板作成、忍者アピール、観光のリピーターを増やす／旅ステの利用（おもてなしの発信地：観光案内、足湯、赤目滝の店舗の協力を得てお餅の試食や高齢者の手作り品の配布）／地域の有償ボランティア活動参加者を増やす／コミュニティーバス、コミュニティータクシーをボランティアで実施（年をとっても自分で出かけられる家族にとっても有難い）／公園づくり／伝統文化の継承（しめ縄づくり、ちまき作りなど）

11. 箕曲地域

(1) 地域の健康づくりの方向性

ぴいーちぴち！みんなが笑顔で健康づくり

個人がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・笑顔であいさつをしよう。声をかけ合おう。 ・定期的に健診やがん検診、歯周疾患検診を受けよう。 ・自分や家族と一緒に健康づくりに取り組もう。 ・仲間を大切にしよう。
地域がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・地域（各地区、小場ごと）のコミュニケーションスペースをつくります。 ・各小場での健康教室を保健委員と協力して継続的に実施します。 ・地域での特定健診受診を広めます。 ・運動会を継続開催します。 ・瀬古口「ぎおんさん」など祭りなどで、地域内の新旧の交流を図ります。 ・箕曲文化祭に近大高専学生を呼ぶなど、若者の力を地域に入れます。 ・市民大学を開き、公民館活動をより一層広げます。 ・保健委員、民生委員、小場長と協力しながら、きれいで安全なウォーキングコースを作ります。（名所・旧跡めぐり）
行政がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・地域との協働で、特定健診やがん検診の定期・継続実施をする。 ・健康づくり推進のための情報発信をする。 ・地域での講演会等講師調整やリーダー育成の支援を行う。

2. 地域まちじゅう元気!!教室～ワールドカフェ～で出された意見

テーマ	主な意見
健康な姿、健康な地域って？	<p>こころを大事に／おいしく食べる／よく眠る／自分たちで作ったものを自分たちで／人と話をする／明るい笑顔で家庭円満／仲間を大切にしている地域／定期健診が大事／三礼（挨拶）毎日／定期的にウォーキング／足腰強い状態／早寝・早起き／ラジオ体操／まずは自分の健康・家族みんなが自分で健康に取り組む／ など</p>
地域課題	<p>お年寄り元気／近所が仲良い／イベントでは女性が多く、男性の参加が少ない／昼間人口減ってきている／便利な立地（買い物しやすい）／便利と不便が混在／アパートと地元の交流が少ない／若い世代は出て行って帰ってこない／小学校がなくなるのではないかと不安／地域が全体的に広くまとまりにくい／一体感が少ない／地域の取組、リーダーが少ない／運動会参加者が少ない／コミュニティーバスがない／ 公民館サークル活動が多い／野菜が豊富 など</p>
解決策	<p>運動会を継続／公民館の受け皿が広げる／サークル活動で新しいメンバーを増やす／婚活などのイベントの工夫／昔からの人と新しい人との文化の交流／ラジオ体操（夏休みだけでなく開催。モモちゃん賞を作る） ／市民大学を開催／若いエネルギーが箕曲を元気にする（近大高専の学生を祭りに呼ぶ）／きれいで安全なウォーキングコースを作る（名所・旧跡めぐり） ／一緒に歩く など</p>

12. 青蓮寺・百合が丘地域

(1) 地域の健康づくりの方向性

健康寿命 100 歳 生きがいプロジェクトの推進

個人がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・地域・健康情報が満載！地域発信の広報百合が丘に目を通そう。 ・定期的に健診やがん検診、歯周疾患検診を受けよう。声をかけ合おう。 ・笑顔であいさつしよう。 ・班長など地域の役割も積極的にしよう。 ・「ほめほめ隊」など地域ボランティア活動へ積極的に参加しよう。 ・外へ出よう。人に会って会話しよう。つながりを広げよう。
地域がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・地区（自治会ごと）のコミュニケーションスペースをつくります。 ・ノルディックウォーキングを普及します。中心となる人を育成します。 ・すこやか体操教室の充実で転倒しない身体づくり（ロコモ予防）を推進します。 ・子どもも高齢者も働き盛りも！体力・スポーツテストを開催します。 ・歩こう会を発展させます。 ・高齢者保健福祉の拠点「ゆこゆこ」での、日常的に健康づくりを実践します。 ・栄養バランス、親子料理、男の料理など地域栄養教室を開催します。
行政がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・地域との協働で、特定健診やがん検診の定期・継続実施に取り組む。 ・健康づくり推進のための情報を発信する。 ・地域での講演会等講師調整やリーダー育成の支援を行う。

(2) 地域まちじゅう元気!!教室～ワールドカフェ～で出された意見

テーマ	主な意見
健康な姿、健康な地域って？	<p>こころも身体も健康に／歯も健康／楽しい会話、よく笑い、よく食べ、よく眠る ／出て行く所が多い／挨拶とコミュニケーションがある人・地域（防犯効果も有） ／空き家が少ない／衛生状態がいい地域、美しい衛生環境／人の役に立っている ／働く場があり、若い人が集まってくる地域／人と話をする機会が多い／物事を始められる／子ども心をいつまでも大切に／子どもの声が聞える、姿が見える地域／子どもがいきいきしている など</p>
地域課題	<p>イベントでは女性が多く、男性の参加が少ない／集会所の活用が少ない／エネルギーがある人は多い。きっかけ支援が必要／退職後の男性の地域デビュー／坂が多く、歩くより車を使う人が多い／一人暮らし増。生活不規則になりがちで、活動量落ち、低栄養にも陥りやすい。／“健康”について地域からの発信がまだまだ行き届いていない／健康寿命への関心・認識がまだまだ薄い。健康への過信／まずは個人の健康を守る人を増やす／リーダー不足／若者が気軽に出入られるイベントがない／近くにスーパーがない など</p>
解決策	<p>個人の元気が地域貢献／健診・がん検診受診者を増やす／ノルディックウォーキングの推進／リーダーなどの人材育成／まずは笑顔であいさつ。向こう三軒両隣。あいさつや声かけを増やし、地域のボランティア活動参加者を増やす／婚活で若者の出会いをつくり、地域を盛り上げる／男性同士の仲間づくり／百合バスの利用拡大／公園の活用／野菜づくりできおしゃべりできる場、バーベキューテラス、ドッグランスペースなど地域コミュニケーションの場づくり／地域フェスタの継続開催／妊娠・出産等の相談できる場所／生きがいづくり など</p>

13. 国津地域

(1) 地域の健康づくりの方向性

人と人との絆を感じ、生き生き暮らせる生涯現役の国津

個人がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家にいる時間を少なくし、外に出よう。 ・ 早寝早起きをしよう。 ・ 趣味をもとう。 ・ ストレスを溜めないようにしよう。 ・ 小さいことにこだわらないようにしよう。 ・ よく遊んでよく食べよう。 ・ 地域のイベントに参加しよう。 ・ 大きな声を出そう。 ・ スケジュールをいっぱいに入れよう。 ・ 目標を持とう。 ・ 毎日畑へ出よう。
地域がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・ ワールドカフェを定期的開催します。 ・ 例えば古民家利用するなど地区外、市外からの移住者を募る企画や、国津の魅力を知ってもらうための企画をします。 ・ 季節の花を植え、四季が感じられるまちづくりを目指します。 ・ 若者、後継者を育て、人と人をつなぐため、集まりやすいようなイベントを企画します。 ・ 各地域で集まる機会を作ります。→フェスティバルなどで大きな和に繋がります。 ・ 結の精神など、国津らしさを生かし、個々のもっている力を出し合い、生きがいを感じられる地域づくりをすすめます。 ・ 閉じこもりがちな男性が参加できるようなイベントを企画し、参加を呼びかけます。 ・ 国津の美しさをアピールできる蛍鑑賞を復活させます。
行政がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・ ワールドカフェの開催に向け、地域を支援する。 ・ 健康づくり、地域づくりの企画運営に繋がられる人材育成の支援を行う。 ・ まちの保健室や地域と連携し、介護予防教室や健康相談等の充実を図る。 ・ 地域の課題やニーズに応じて庁内関係部署の連絡調整を図る。(獣退治、福祉バスの充実等)

(2) まちじゅう元気教室！！ ～ワールドカフェ～で出された意見

テーマ	主な意見
健康な姿、健康な地域	<p>話ができる地域、コミュニケーションが取れる地域/個々のつながりも強い みんなと笑いあう/共助共栄/家にいる時間を少なくし、外に出る 早寝早起きをする/趣味をもつ/ストレスを溜めない/小さいことにこだわらない よく遊んでよく食べる/地域のイベントに参加する/大きな声を出す/お腹から声を出す/ スケジュールをいっぱいにする/目標を持つ/毎日畑へ出る</p>
地域課題	<p>村の付き合いが大変/後継者作りに悩む/杉坂峠があることで、地域が分かれてしまう/獣害対策が課題(シカやサルが多く、野菜を取られる。被害が多い) 医療機関が少ない/車がないと生活できない/同年代が少ない/いつも外に出てくる顔ぶれが同じ/働く場所がない/子どもが少ない/長瀬以外は家同士が離れている 雪が降る/シカやサルが多く、野菜を取られる。被害が多い/まちの保健室が国津地区にはない</p>
解決策	<p>古民家利用して、魅力ある地域づくりをする/子どもが育つ環境を作る/役がないと外に出てこないため、役をつくる/ワールドカフェを開催する(人との交流を図る場所が大切)/あじさい、れんげなどの季節の花を植える/地域の若者、後継者を育てる 行政との協働/イベントを活発にする/人と人をつなぐ 各地域で集まる機会を作る→大きな和に繋げる フェスティバル/行政の福祉バスがほしい/みんなで力を合わせて国津らしさを出す/親睦を深める/イベントに男性を誘う 自分の経験を生かして、何かできることを探し、世代間交流を図る/蛍鑑賞を復活させる 国津地区にはまちの保健室がないため、ふるさと館に月に1回血圧測定等の健康相談を実施/国津園の中にも、まち保の機能を果たす部屋を作る/サル退治の館を作る</p>

(1) 地域の健康づくりの方向性

にこにこ 歩くききょう 元気なまち

個人がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康に関心をもとう。 ・規則正しい生活をしよう。 ・バランスの取れた食事を摂るように心がけよう。 ・趣味をもとう。 ・定期健診をきちんと受けよう。 ・講演会に参加しよう。 ・催し物に積極的に参加しよう。 ・人と交流をもとう。 ・体を動かそう。 ・ストレスを溜めないで、上手に発散しよう。
地域がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・運動教室やイベントなどを開催し、地域の人たちが誘い合って参加するよう呼びかけます。 ・子育て家庭や一人暮らしの高齢者、閉じこもりがちの高齢者に声をかけ、地域で見守ります。(お誘い運動の実施、孤立しない仕組みづくり) ・空き家を利用し、身近な場所での集いの場所をつくります。 ・「ききょう農楽園」を地域住民ふれあい、交流の場として整備します。 ・桔梗が丘地区全体で運動会などの催し物を実施し、世代間交流を図ります。 ・子育てを地域全体で支える環境を整えます。
行政がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・地域での健康講座の実施や健康づくりに関する情報発信、普及啓発を推進する。 ・健診の必要性を啓発し、受診率向上に向けた広報活動、受診しやすい体制をつくる。 ・地域での育児サポートができるよう、子育てをする母親のニーズを把握する。 ・子育て中の人、子育ての方法を教わる機会の充実を図る。

(2) 地域まちじゅう元気!! 教室~ワールドカフェ~で出された意見

テーマ	主な意見
健康な姿、健康な地域って?	<p>規則的な生活/体操会に参加する/体を動かす/目標をもつ/人との交流をもつ</p> <p>定期健診をきちんと受ける/自分の健康に関心をもつ/規則正しい生活をする/バランスよく食べる地産池消/子どもがたくさんいるまち/運動できる環境がある/地域の結束力が強い/使命感をもつ/薬ではなく食事から健康にする/頭を使う/高齢者が一人になっても住めるまち</p>
地域課題	<p>独居老人の見守り/空き家が多い/子どもの声が聞こえない/世代間交流がない/桔梗が丘西地区との交流がない/サロンや老人会の参加は後期高齢者が多い/定年退職後に人と交流を持つとする人が少ない/男性は定年退職後、閉じこもりがち/声を掛け合うことが少なくなった/挨拶できない人がいる/高齢者向きの店舗がない/産業地がない/高齢者が買い物をするのに不便である</p>
解決策	<p>家にこもっている人を外で出す/広報等でイベントを周知する/地域が見える関係づくり/友友さんの配達の中で独居高齢者を見守る/農業講習会への参加/お助けセンター、農楽園への参加等、外へ出る機会を作る/健康講座、検診を積極的に受ける/空き家の利用/農業ボランティアの推進/運動できる環境づくり/地域での育児サポート</p>

15. つつじが丘・春日丘地域

(1) 地域の健康づくりの方向性

～ このまちにず～っといたい！誰もが胸をはって住みたくなるまち ～

個人がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもを育てる親に対して、笑顔であいさつをしよう。 ・男性はおばちゃん化し、井戸端会議をしよう。 ・外へ出よう、人に会おう、会話しよう。つながりを広げよう。 ・個人情報への壁に対して、家族が地域に情報を出していこう。
地域がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な年代が年中集える場を確保し、高齢者と子どもの交流促進を図ります。 ・意図的なコミュニケーションの場をつくります（クリーン大作戦など） ・中高生が通学時にお年寄りの見守り隊になれるような地域づくりをめざします。 ・子育てに必要な環境づくりを行います。（共働き家庭への支援の拡充） ・認知症支援の取り組みの充実を図ります。 ・健康づくりの促進を図ります。 ・各団体が重複した内容の会議をまとめられるネットワークづくりを行います。
行政がすること	<ul style="list-style-type: none"> ・地域との協働で、特定健診やがん検診の定期・継続実施する。 ・健康づくり推進のための情報発信を行う。 ・地域での講演会等講師調整やリーダー育成、ボランティア等人材育成を推進する。 ・子育て世代への支援の充実に向けた仕組みづくりを推進する。 ・学校と地域の連携を促進できるよう調整する。

(2) 地域まちじゅう元気!!教室～ワールドカフェ～で出された意見

テーマ	主な意見
健康な姿、健康な地域って？	子どもが外で遊んでいる／公園が整備されている／老人会の活動が活発／隣近所の付き合いがある／あいさつが活発／かかりつけ医がある／歯は全ての健康につながる／一病息災／SOS の発信ができるまち／いろんな世代が話せる場がある／外へ出ることが健康／近くに相談できる場所がある（まちの保健室） など
地域課題	他人の子どもを叱れない／親が非常識／歩道が歩きづらい・電動カートが通りづらい／車社会のため人と会えない／井戸端会議がみられない／閉じこもりの人への対応／男性は家に居場所がない／個人情報の壁があり、情報を得にくい／近所にどんな子が住んでいるのかわからない／子どもを危険から守るがゆえに子どもが経験不足になっている／大人の目が少ない／子どもが疲れている／外で遊んでいる子どもが少ない／室内でゲームをしている子が多い／遊び場が少ない／子どもが遊び方を知らない など
解決策	高齢者と子どもの交流／自治会館の解放／年中集まれる場所／子育てに必要な環境づくり／高齢者と子どもの集まる場所／子どもを育てる親への関わりが関係構築の入り口になるので、まずはあいさつをきっかけに繋がりをつくる。災害時や緊急事態の対応時にも役立つ／男性はおばちゃん化し、井戸端会議で情報交換・情報収集も活発化する／意図的なコミュニケーションの場づくり／中高生の地域の一員。通学時にお年寄りの見守り隊になる／個人情報の壁に対して、本人と家族の了解の下に認知症の方には何かしらお知らせマークを付けるなど、家族が地域に対して情報を出していく。人権は尊重しながら見守りができるように。消費者被害にあわない対策もあわせて考える など

第6章 計画推進のために

1. 計画の推進体制と管理、運用

この計画に基づき、健康づくり推進協議会をもとに施策の実施、評価を行い、計画の的確な進行管理を行います。また、行政評価制度と連動しながら、評価結果に基づき、必要に応じて計画や実施体制・方法などを見直し、継続的な改善を進めます。また、社会、経済環境の変化への機動的な対応を行うとともに、各地域の実情や住民の意向を反映した施策展開を進めるため、この計画に定める基本的な考え方や方針のもとに、必要に応じて柔軟に施策や推進方法を見直すなど適切な計画の運用を行います。

名張市健康づくり推進協議会 構成委員

	所 属	氏 名
1	伊賀保健所	中山 治
2	名賀医師会	東 明彦
3	伊賀歯科医師会	綿重 宗一
4	名賀保険薬局会	山本 敦子
5	名張市小中学校長会	西山 尚吾
6	名張市地域づくり代表者会議	富山 修
7	三重県地域活動栄養士連絡協議会 伊賀支部	永田 ルミ子
8	新神戸電機株式会社（八幡工業団地管理組合）	小谷 靖
9	名張市食生活改善推進協議会	松村 桂子
10	名張市教育委員会	西田 雅美

第3次 健康なばり21計画
 平成27年3月
 【編集】名張市健康づくり推進協議会