

第4章 基本施策と施策の展開

1 健康づくりを支援するための環境・しくみづくり

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す。おいしく食べて、楽しく体を動かすことのできるよう健康づくりを支援していくことが求められます。

1次計画により、正しい健康情報の効果的な提供と啓発を推進してきましたが、市民の健康づくりへの意識や知識は、健康への関心が高く健康づくりの行動をすでに実行している人と、実行できない人や実行しない人との二極化が進行しています。

健康への関心の度合い、年齢、健康状況等が様々に異なる市民に対し、できるだけ身近なところで健康づくりができるよう、公民館や夢づくり広場等を活用し、知識と情報の提供を行います。

また、名張市では、住民が主体となって地域づくりの活動が活発に行われているため、こうした地域づくりの活動と一体的に健康づくりをすすめる、仲間との共感や励ましあい、対話のなかで、個人の健康づくりが総合的に進められるようにします。

名張市には食生活改善推進員や健康づくり隊など、地域における健康づくりを推進する人材がいます。食生活改善推進員の活動年数は40年、健康づくり隊養成も3期目になります。今後、より多くの市民が地域の健康づくりの担い手として一人ひとりの主体的な参加を促進しながら、自身の健康づくりと生きがいを持って活動に取り組めるよう、健康づくりの人材養成に努めます。保健センターや地区保健福祉センター「まちの保健室」とともに健康づくりの仕掛け人として実践していけるよう活動を支援します。

施策の展開

- (1)健康づくりに関する適切な知識と情報の提供
- (2)地域づくり組織と連携する健康づくりの推進
- (3)健康づくり関連組織の人材育成と活動支援

(1) 健康づくりに関する適切な知識と情報の提供

住民が相互に協力し、支え合いながら健康づくりに取り組めるよう、公民館や夢づくり広場を活用し、住民主体の地域づくりの取組みと連携して、できるだけ身近なところで健康づくりができるよう、知識と情報の提供を行います。

重 点 項 目	
①市民の健康状況に応じた健康媒体(ツール)の作成と情報提供	* 市民の健康意識や状況に応じて名張バリバリ体操や、ウォーキングマップ、食事バランスガイド、物忘れ相談プログラムなどの健康媒体（ツール）を利用して身近なところで、健康づくりを進められるようにします。 * 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市ホームページ、ケーブルテレビ、FMラジオ等により提供します。
②健康づくりを体験する機会の提供	* 市民が情報を受け取るだけでなく、自らの経験や知識を情報交換したり、健康づくりのための食事や運動を体験できる機会を提供します。 * 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、各種イベントを開催します。



(2) 地域づくり組織と連携する健康づくりの推進

地域におけるさまざまな健康課題の解決にむけた住民の活動が人と人とのつながりを生みます。健康に関する情報や知識、教育を充実させても、仲間との共感や励ましあい、対話がなければ健康づくりの活動を継続することは困難であり、健やかに生きる術は身につくものではありません。地域での良好な人間関係は地域力を高め、地域における生活課題の解決に好影響を及ぼします。

名張市では、住民が主体となって各地区で地域づくりの活動が活発に行われています。こうした地域づくりの活動と連携し、地域ぐるみで健康づくりが進められるようにします。

重 点 項 目	
①地域健康カルテ等による健康課題の共有	地域の健康統計などの情報を地域健康カルテとして保健師がまちの保健室とともに地域づくり組織等に情報提供します。健康課題を共有し、地域の健康に関する課題や実情に応じた、健康づくりの取り組みを検討し、地域の中でより効果的な健康づくり事業が展開できるようにします。



(3) 健康づくり関連組織の人材育成と活動支援

一人ひとりの主体的な参加を促進しながら、幅広い市民が、食生活改善推進員や健康づくり隊となり、地域の健康づくりの担い手として、健康づくり活動に積極的に参加し、生きがいを持って健康づくり活動に取り組めるよう、養成に努めます。また、今後期待されているのが団塊の世代の方々の活躍です。こうした人々が地域の健康づくりの担い手として活動参画することで自身の健康づくりに励むとともに、地域の健康づくりが活発に展開されるよう、人材育成を進めます。

重 点 項 目	
①「食生活改善推進員」の養成・活動支援	* 栄養教室を開催し、40年間続いている食生活改善推進員の養成を継続して行います。 * 食生活改善推進員対象に、知識や技術の向上を目指した研修を行います。 * 食生活改善推進員が、保健センター、まちの保健室とともに地域の健康づくり活動に積極的に参画できるよう支援します。
②「健康づくり隊」の養成・活動支援	* 健康づくり隊の養成を継続的行います。 * 地区で開催される介護予防のためのサロンや生活習慣病予防のための教室などで、筋力アップ体操や認知症予防体操など、具体的な指導や健康に関する情報提供などを行うことができるよう、継続的に知識や技術の向上を目指し、研修会を行います。 * 健康づくり隊が、保健センター、まちの保健室とともに地域の健康づくり活動に積極的に参画できるよう支援します。



2 一生涯を通じた健康づくり

健康づくりというと、病気や障害や寝たきりにならないためというように考えがちですが、病気や障害があっても活力にあふれ、社会的に活動している人も多く見られます。

健康は、健康そのものが人生の目的ではなく、生活の充実のための手段です。おいしく食べて楽しく体を動かし笑顔いっぱいの毎日を過ごす為に、こころと体の現状を維持し、さらによりよい状態になろうとする行動が健康づくりに取り組むことであるといえます。

2次計画では、「新健康フロンティア戦略」や、健康づくり推進協議会の意見、健康づくりアンケート結果、保健事業の推進状況を踏まえて重点的な取組を定めます。

おいしく食べて楽しく体を動かすことを目標として、運動・身体活動の促進、栄養・食生活の改善をベースに母子保健の推進とメタボリックシンドローム予防、がん予防、介護予防、歯科保健の推進、こころの健康づくりを重点的に推進します。

施策の展開

- (1)運動・身体活動の促進
- (2)栄養・食生活の改善
- (3)母子保健の推進
- (4)メタボリックシンドローム予防
- (5)がん予防
- (6)介護予防
- (7)歯科保健の推進
- (8)こころの健康づくり

(1) 運動・身体活動の促進

運動は、メタボリックシンドロームの予防や改善、がんの予防、寝たきりや認知症の予防だけでなく、疲労やストレスの解消によるこころの健康づくりにもつながります。また、身体活動量が多い人ほど死亡リスクが低くなるという厚生労働省の調査結果もあり、日常生活の中で身体活動量を増やしていくことが大切です。

近年、生涯スポーツの推進と健康づくりには深い関係があることが明らかになってきました。生涯にわたって自分自身の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。

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支援します。

① 現状と課題

<子ども>

近年、子ども達は、テレビゲームやパソコンの使用などで室内にいる時間が増え、塾や習いごとが増えたことによって戸外で遊ぶ時間が少なくなっています。さらに事故や犯罪など社会環境の影響を受け安全に遊べる場が子どもたちに提供されにくく、外遊びに制限が加えられている状況にあります。

その様な状況を背景に、体を動かす機会が徐々に減少し、子どもの体力は低下しています。2008年度（平成20年度）の子どもの体力調査（全国体力運動能力運動習慣等調査）によると、三重県の子どもの体力は全国より低い値となっています。幼少期・学童期は、一生にわたる基礎体力を育む大切な時期であることを啓発するとともに、運動を習慣化するために、楽しく体を動かすことを体験する機会の提供が必要です。

<成人>

仕事、家庭ともに忙しい時期を迎えている30～50歳代の成人は、運動に時間を費やすことが難しい年代です。健康づくりアンケート調査（参考資料4参照）においても、20～40歳代で、「運動を全くしない」と回答した人の割合は50～60%あります。身体を適切に動かしていないことは、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドロームの大きな要因になります。運動の効果について認識を深める機会をつくり、継続しやすい状況をつくる必要があります。

また定期的な運動やスポーツを実施できなくても、日常の身体活動量を増加することで運動効果を高めることができることから、身体活動量を増加するための情報提供が求められます。

<高齢者>

高齢者では、運動器（筋肉、腱、靭帯、骨、関節、神経等）の複数の障害により移動能力が低下する傾向があります。家の中で、簡単につまずいたり、行動範囲が狭くなり、家に閉じこもりがちになります。一方で運動を実践している人の中には、身体に必要な以上の負荷をかけていることもあり、個人の身体状況に合わせた運動の実践継続が求められます。

また家庭や地域の中で役割を持つほうが、体力や運動能力の維持を図りやすいといわれています。

運動を週1～2回している人の割合は、1次計画策定時には20歳以上男性29.3%、女性23.5%でしたが、今回のアンケートでは35.3%に増加しています。また、軽度要介護認定者の割合においても、1次計画策定時には9.3%でしたが6.7%と減少しています。今後も運動の習慣化と筋力低下予防を目指した取組が必要です。

② 目標とする指標

指 標	現状値	平成26年度目標
1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上実施している人の割合	39.8%	45%
日常生活における歩行等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合	47.2%	50%

※ 名張市国民健康保険特定健診問診票より

③ 施策の展開

- ・子どもが親と楽しく参加できるような運動の機会を増やすためこども支援センターかがやきなどの関係機関と連携をとりながら親子で身体を使った遊び（運動）の教室を開催し、親子のふれあいを高める取組を行います。
- ・心身の発達・発育、生活習慣病予防のために子どもの頃からの運動習慣を持つことの重要性について、乳幼児健康相談や乳幼児健診を通して啓発します。
- ・運動実施の時間や機会がない育児中の親にも、乳幼児健康相談や乳幼児健診等において、日常生活の中で身体活動量を増やすための工夫について情報提供を行います。
- ・NPOや事業所が運営しているスポーツクラブ等とも連携を図りながら、市民公益活動団体、サークル活動など身近に運動が実践を継続できる場を紹介します。
- ・名張バリバリ体操の普及促進を図ります。
- ・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の方法などについて、健康教育や健康相談、広報等を通して情報発信します。
- ・運動に関する行事や教室など、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づくりを推進します。
- ・高齢者の方々が、取り組みやすく興味を持てるような健康教育の媒体を作成します。

重点項目	
「今日からはじめる！ ウォーキング大作戦」の 普及推進 	◇ウォーキングの知識と技術の普及啓発を図り、子どもから高齢者にわたってウォーキング実施人口の増加を目指します。 ・メタボリックシンドローム、がん、認知症などの予防・改善を目指したウォーキングマップを、各地区の目的に合わせて地域づくり組織の協力のもとに作成します。 ・効果的なウォーキングの講座を開催します。 ・歩数換算で名張市一周や富士登山、世界一周などの距離の制覇を目指したウォーキングの継続支援を図ります。 ・生涯学習室や学校、地域づくり組織とともに「おきつも名張遊歩 10 選」「小学校区別ウォーキングマップ」など既存の媒体の活用を推進します。 ・実際にウォーキングを実施できない方へも、身体活動量を増やす工夫などの情報を提供します。

(2) 栄養・食生活の改善

食事は健康な体を作るだけでなく、豊かな人間性を育むことにつながります。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、ストレスの解消によるこころの健康づくりにもつながります。適正なエネルギー摂取と栄養バランスのとれた食生活により、がんの予防やメタボリックシンドロームの予防と改善を目指します。

① 現状と課題

<子ども>

夜型の生活リズムのために、朝食が食べられない子どもが増加しています。また、子どもは家族（大人）の食習慣の影響を受けやすく、栄養バランスと生活リズムの乱れにより小児期から肥満になる子どもがいます。

子どもの食生活習慣は、授乳・離乳食からの出発となり0歳児からの取組が大切ですが、神経質になりすぎて、離乳食が苦痛になってしまっていることもあります。また、アトピーやアレルギーは、食事との関連が高いのですが、保護者が過剰に反応してしまい必要な栄養の摂取まで控えてしまうこともあります。そのため妊娠期の早い時期より栄養のバランスや離乳食について正しい情報を提供していく必要があります。

<成人>

40～70歳の男性2人に1人、女性5人に1人が、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われるもの（該当者）または予備群と考えられ、過剰なエネルギー摂取やバランスの悪い食生活が問題になっています。

一方、若い女性のやせの問題は、妊娠期にも影響し、子どもの平均出生時の体重は、減少しています。高齢期にも言えますが、健康食品やサプリメントの取りすぎは弊害となることもあり、また「からだに良い食品」の食べ過ぎは、結果的にエネルギーの過剰摂取につながります。そのため適切なものを適量摂取するための判断が必要です。

また、朝食を食べない人も増えており、食事リズムの問題、食べる速度が速い、よく噛まないなどの食べ方の問題が肥満等疾病につながる可能性があります。

<高齢者>

食べる意欲が減退し、食事全体の摂取量が少なくなり、たんぱく質の摂取不足による栄養不良が問題となっています。また、歯の喪失や口腔機能の低下等により、きちんと噛んで食べられず、軟らかい食材を選びやすくなり、同じような食品ばかり摂取することからくる栄養の偏りや、栄養不足も問題です。

② 目標とする指標

指 標	現状値	平成 26 年度目標
食べる速度が速い割合	26.4%	22%
就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3日以上ある割合	12.2%	10%
夜食や間食が多い割合	10.1%	8%
朝食を抜くことが多い割合	6.0%	3%

※ 名張市国民健康保険 特定健診の質問票より

③ 施策の展開

- ・母子健康手帳発行教室や離乳食教室、乳幼児健康相談、1歳6か月児健診、3歳6か月児健診等を通し、朝食の大切さ、栄養バランスについて情報提供を行います。
- ・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、様々な情報を取りすぎてうまく離乳食が進められていない場合は、乳幼児健康相談等により個別相談を行います。
- ・母子健康手帳発行教室で妊娠中の栄養、食生活が胎児、出産に与える影響について情報提供します。
- ・情報が氾濫する中、情報に振り回されることなく、自分に必要な情報を適切に選択できる力を身に付けるため栄養教室を実施し、食生活改善推進員を養成します。
- ・栄養バランスの大切さを知ってもらうために、健康教育の機会を通し食事バランスガイド等を用いてバランスのとれた食事についての情報を提供します。
- ・食生活改善推進員と協力して、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、広く市民に普及していきます。
- ・食生活改善推進員と地域で「親子クッキング」の開催をします。
- ・地域で調理実習・試食など体験を通じて学べる機会を作ります。



(3) 母子保健の推進

現在、全国的に産科の減少による分娩施設の確保が困難になってきています。また、地域社会における人と人とのつながりが希薄となる中で児童虐待問題や、子育てにおける様々な問題が発生しています。また、発達障害などに対する適切な対応が求められています。

このような問題は、個人だけの問題として捉えるのではなく、社会全体の問題としてとらえ、地域で支えていくしくみや体制を整備します。

① 現状と課題

<妊娠・出産>

女性の晩婚化による高齢出産が増加し、分娩異常のリスクが高くなっています。また、習慣的に喫煙している者の割合は、男性では減少傾向にあるものの、女性は横ばいで特に20歳代～40歳代で高くなっています。妊婦が安心して健康で分娩を迎えられるように、妊婦自身が母体と胎児の健康管理を行えるように、母子健康手帳を妊娠初期に発行することが必要です。また、定期的に妊婦健診を受診することで妊娠中の異常に早期に対応ができるような体制と妊産婦にやさしい環境づくりが必要です。

子どもを希望しながらも恵まれない夫婦の不妊治療は、高額な治療費を要し、経済負担が大きいことから、治療に対する助成が行われています。

<乳児期>

出産後、母親は新たな生活環境・スタイルの変化により、心身の変調をきたしやすく不安定な時期となります。その中で、核家族化の進行により子育ての家族内協力者が得られないと、母親の負担感は増大し、産後うつ発症の一因となっています。また、精神的不安を訴える母親も増えており、支援が得られない状況に置かれ、周囲から孤立し、育児不安を抱えながら子どもの世話に追われることで、子どもの生命や心身の健康に大きな影響を与える児童虐待を発生させてしまうこともあります。

最近では、インターネット、テレビ、書籍等、育児に関する情報が多く発信されています。反面、多くの情報量の中から何を選択してよいかわからず、余計に不安を招いてしまうこともあります。そのため、生後4か月までのすべての子どもを対象として「こんにちは赤ちゃん訪問」を行い、子育て支援に関する情報提供を行うとともに、地域での見守りができる体制の整備に努めていきます。引き続き、乳児期早期から育児に関する不安を一人で抱えこまないよう、相談者・相談機関を確保していく必要があります。

<幼児期>

1歳6か月児健診・3歳6か月児健診は、幼児期における疾病の予防とともに、発達障害や虐待に対する支援の場としても大変重要となるため、健診内容の充実に努めています。また、保育所・幼稚園、こども支援センターかがやき、家庭児童相談室等さまざまな関係機関と連携し、発達障害や虐待に対する支援を進めています。

子どもの歯に関しては、関心の高い家庭とそうでない家庭が二極化しており、むし歯のない子どもが増える一方、1人で多数のむし歯を持っている子どもがいます。

感染症や疾病予防として、適切な時期に予防接種を受けることは重要です。予防接種の平均接種率は 84.6% ですが、未接種者に対しては健診の機会等を通じ、一層の接種勧奨が必要です。

幼児期の死亡は事故によるものが多いため、誤飲や転落など事故予防の啓発を健診等の機会を通じ、広報しています。

<学齢期>

子どもの喫煙は心身の発育・発達や疾病の発生につながるため、興味本位で喫煙を開始し、習慣化させない取組が必要です。

栄養・食生活の乱れによる肥満ややせなどの問題は、生活習慣病や骨形成に大きく影響するとともに成人期以降の心身の健康に深く影響を与えます。

また、テレビゲームやパソコンの使用などで室内にいる時間が増え、塾や習いごとが増えたことによって戸外で遊ぶ時間が少なくなっています。さらに事故や犯罪など社会環境の影響を受け安全に遊べる場が子どもたちに提供されにくく、外遊びに制限が加えられている状況にあります。そのため、体を動かす機会が減少し、子どもの体力の低下が問題となっています。

② 目標とする指標

指 標	現状値	平成 26 年度目標
母子健康手帳発行週数が 12 週未満の割合	84.8%	97%
1 歳 6 か月児健康診査受診率	95.5%	98%
3 歳 6 か月児健康診査受診率	96.1%	98%

③ 施策の展開

- ・妊婦自身が妊娠についてよく理解し、妊娠に伴う不安を軽減できるよう、母子健康手帳を妊娠 11 週までに発行し、妊婦を対象としたサービスを早期から提供できるようにします。
- ・母子健康手帳発行教室の実施により、妊娠期間中の健康管理の重要性や出産、育児に関する情報を提供するとともに、育児経験者等との交流を行い出産、育児に対する不安の解消を図ります。
- ・マタニティマークを配布し、周囲の人々に理解してもらい妊婦にやさしい環境づくりをめざします
- ・妊婦健康診査の公費負担回数や内容の充実、県外受診が可能な体制整備を図ります。また、妊婦健康診査の受診の重要性について、周知・広報に取り組みます。
- ・子どもを希望しながらも恵まれない夫婦への支援として、特定不妊治療の経済的支援をおこない、併せて不妊治療に関する理解を深めます。

- ・ 生後4か月までの乳児がいる家庭を訪問し、子育ての孤立化を防ぐためにその居宅において様々な不安を聞き、子育て支援に関する情報提供等を行なうとともに支援が必要な家庭に対しては、適切なサービス提供・関係機関に結び付けます。
- ・ 予防接種や歯科保健、事故防止等子どもの健康の予防対策についての知識や情報を提供します。
- ・ 乳幼児健康診査では、発達・発育・養育状況を確認し、疾病、発達障害、虐待の早期発見を行い、支援が必要なときには早期に対応していきます。そのために未受診者への受診勧奨と未受診者の把握に努めます。
- ・ 虐待防止や発達支援は、さまざまな関係機関と連携してその子だけでなく、その子を含む家族を支援していくことが必要となるので、途切れのない支援ができるよう関係機関との連携を強化します。
- ・ PTA、養護教諭等に食事バランスガイドの活用について情報提供を行い連携して食育が進められるようにします。
- ・ 家庭、地域、学校が連携して、思春期問題に対応できるよう学校保健委員会等により、子どもたちの健康問題解決のために組織として取組を進めます。

