

(4) メタボリックシンドローム予防

近年、中高年の男性を中心に肥満者の割合は増加傾向にあります。肥満者の多くは糖尿病、高血圧症、脂質異常症等の危険因子を複数併せ持ち、危険因子が重なるほど心疾患や脳血管疾患を発症する危険は増大します。このため国では運動、栄養、喫煙面で国民の健全な生活習慣の形成を目指し内臓脂肪型肥満に着目した「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、「予防」に着目した特定健診、特定保健指導が2008年度（平成20年度）から始まりました。効果的・効率的な健診の実施により、メタボリックシンドロームの該当者、予備軍の抽出を図り、その健診結果をふまえ、特定保健指導の必要度に応じた対象者を階層化し、標準化された保健指導プログラムによる保健指導を実施します。

メタボリックシンドロームの状態または予備軍は、40～74歳の男性で56.2%、女性で19.2%を占め、男女ともに40代になると急増する傾向にあるといわれています。

メタボリックシンドロームは、一次予防の観点から、栄養・食生活や運動などの生活習慣改善に取り組むことが重要です。特定健康診査・特定保健指導を積極的に活用して生活習慣を見直すことにより、生活習慣病の予防だけでなく、健康の維持増進に努められるよう適切な情報提供や支援を進めます。

① 現状と課題

平成20年度の名張市における国民健康保険特定健診受診率は24.2%で、男性は42.5%、女性は16.6%の人がメタボリックシンドローム該当者または予備群でした。

メタボリックシンドロームは、40歳代から急増する傾向にありますが、幼児期より適切な運動習慣や食生活習慣を身につけることが大切です。メタボリックシンドロームは自覚症状を実感しにくく、危機感を感じないままに悪化してしまう恐れがあります。しかし、予防や悪化防止のための行動に取り組む時間をとることも難しいのが現状です。

また、喫煙とメタボリックシンドロームの関係が強いことから、禁煙に関する情報提供や支援が重要です。現在習慣的に喫煙している人の割合は、男性では減少傾向にあるものの依然として約4割を占めており、女性は横ばいで約1割となっています。特に男女ともに20歳代～40歳代で高く、男性で約5割、女性で約2割となっています。喫煙とメタボリックシンドロームを含めた疾病に対する影響について幅広い年齢層へ啓発する必要があります。

・特定健康診査

名張市では、40歳から74歳の国民健康保険被保険者の方に受診券を送付し、平成20年度は8月から12月、平成21年度は7月から11月の期間に、医療機関において特定健康診査を実施しています。

平成20年度 名張市国民健康保険 特定健診

対象者数	受診者数	受診率	健診結果	
			メタボ該当者	メタボ予備群
15,022名	3,628名	24.2%	517名(14.41%)	439名(12.24%)

・特定保健指導について

特定健康診査の結果から、保健指導の必要な方には、国の「標準的な健診・保健指導プログラム」に基づく生活習慣の改善などの健康づくりを支援する特定保健指導を実施していますが、40歳代50歳代の参加数が少ない状況にあります。今後一層、保健指導を受けやすい体制づくりが必要です。

② 目標とする指標

各年度の目標値（名張市特定健康診査等実施計画より）

指 標	20年度 (現状)	21年度	22年度	23年度	24年度
特定健診の受診率	24.2%	34.9%	44.9%	55.0%	65.0%
特定保健指導の実施率	11.6%	30.0%	35.0%	40.0%	45.0%
内臓脂肪症候群の 該当者・予備群の 減少率	—	—	—	—	20年度比 10%減少

③ 施策の展開

- ・学校教育と連携を図り、子どもの頃からメタボリックシンドローム予防の食習慣、運動習慣について、情報の提供をします。
- ・広報やホームページ、受診券の個人通知とあわせて、健康教育の機会を捉え、特定健診・特定保健指導の必要性の普及・啓発を行い、健診受診率・保健指導参加率の向上を図ります。
- ・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、サークル活動など運動を実践継続できる場の情報提供を進めます。
- ・特定保健指導の対象者が、生活習慣改善のための取組を継続し、効果が実感できるよう保健指導の内容の充実を図り、特定保健指導の実施率の向上を目指します。

重 点 項 目	
「脱！メタボ」の 推進を図る	◇予防の視点を重視し、特に子どもから20歳代、30歳代の若い世代に対し、健康的な生活習慣が定着するような健康教育を実施します。 ・乳幼児健診や子育て広場等で、幼児期からメタボリックシンドローム予防のための適切な生活習慣を身につける大切さを啓発します。また「食事バランスガイド」等を用いてバランスのとれた食事や日常生活の中で身体活動量を増やすための工夫など情報の提供を行います。 ・予防・改善のための効果的なウォーキングの普及啓発を行います。 ・関係機関との連携のもと、生涯スポーツや親子で取り組める運動の紹介をします。 ・栄養バランスとカロリー摂取を意識したメニュー、調理方法などをレシピ集として作成し、配布します。 ・『脱！メタボ』モデル事業を実施し、参加者の体験記の作成や、メタボリックシンドロームについての講演会等を実施します。 ・若い世代の父親を対象にしたメタボリックシンドローム予防の健康教育を開催します。



(5) がん予防

がんは日本人の死亡原因の一位です。増加傾向にあるがんについては、禁煙や適切な栄養・食生活、運動の実施などの生活習慣の改善による予防の取組が重要です。がん予防を推進するため、がん検診の受診率向上を中心に、がんの早期発見など二次予防の充実を図るとともにがんに対する啓発を進め、がん検診の普及を図ります。

① 現状と課題

名張市の死因の第1位は悪性新生物であり、三重県との比較でも高い値となっています。また、部位別にみると、第1位は肺がん、続いて胃がん、大腸がんとなっています。

<一次予防>

がんの種類によっては、発生と喫煙の関係が強く、禁煙に関する情報提供や支援が重要です。現在習慣的に喫煙している人の割合は、男性では約4割を占めており、女性は約1割となっています。喫煙とがんを含めた疾病に対する影響について幅広い年齢層へ啓発する必要があります。また、食塩摂取と胃がんの発生、大腸がんとアルコールの関連、乳がん・大腸がんと脂質摂取など、食習慣についても幅広く情報の提供を行い、予防について啓発する必要があります。

<二次予防>

がんは、症状が現れたときには進行していることが多いため、症状が現れる前に早期に発見して治療することが重要です。早期発見のために、より多くの方ががん検診を受診することが大切です。

現在、肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・乳がんマンモグラフィー検診・乳がんエコー検診・子宮がん検診を実施していますが、受診率は全国・三重県と比較しても低くなっています。受診体制の充実を図り、受診機会を拡大することが求められます。

さらに、がん検診では精密検査が必要とされた後、早期に精密検査を受け、正確な診断・治療を受けることが重要です。しかし、胃がん、大腸がん、前立腺がんでは、精密検査受診率は低くなっています。今後、精密検査受診の有無を把握し、未受診の方に対して早期の医療機関受診を勧奨するなどのフォローアップ体制を強化し、精密検査受診率の向上を図ります。

② 目標とする指標

	現状値		平成 26 年度目標	
	がん検診受診率 (平成 20 年度)	精密検査受診率 (平成 20 年度)	がん検診 受診率	精密検査 受診率
肺がん検診	8.3%	100%	10%	100%
胃がん検診	6.0%	77.2%		
大腸がん検診	7.2%	76.1%		
乳がん マンモグラフィー検診	5.1%	96.4%		
子宮がん検診	8.9%	100%		

③ 施策の展開

- ・がん予防のための生活習慣に関する知識の普及を行います。特に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健康教育の充実を図ります。
- ・がん受診率の向上を目指し、広報やホームページ、マスメディア、また各地区での健康教育の場や乳幼児健康診査などの機会を通し、がん検診に関する正しい知識の普及啓発を進めます。
- ・女性特有のがんに対する情報提供を進めるとともに、各種団体や企業との連携を図りながらピンクリボン運動などに取り組み、特に女性のがん検診の受診率の向上を目指します。
- ・乳がん検診については、自己触診法の普及啓発を行います。
- ・がんの早期発見・早期治療につながるよう精密検査受診の有無について把握強化を図り、精密検査を確実に受診する必要性を啓発し、精密検査受診率の向上につなげます。

重 点 項 目	
「プロジェクト G A N」の推進	◇医師会の協力のもと、平成 20 年度より実施された特定健康診査との同時実施をすすめ、受けやすい検診体制の充実を図ります。 ◇地域づくり組織の協力体制のもと、各地区でのがん検診実施をすすめ、より身近な受診機会の拡大を図ります。



(6) 介護予防

加齢に伴う生活機能等の低下は、適切な取組により予防及び改善が期待できます。生活機能が低下する高齢者のみならず働き盛りの若い世代から、介護予防に関する知識を持ち、取組を行うことが重要です。

「介護予防」は、単に要介護状態となることを予防したり、要介護度の悪化を防止したりするだけではなく、生活場面での自立や社会参加など生きがいを持ち、いきいきとした人生をすごすことができるように支援することも重要な視点となります。

元気で自立した生活をすごし、健康寿命を延ばすため、栄養、運動、口腔機能の向上の観点から効果的に介護予防を進めます。

① 現状と課題

名張市の高齢化率は三重県や全国と比較すると低い値ですが、高齢者人口は年々増加しており、今後高齢化率の急激な上昇が見込まれています。

<寝たきり予防>

脳血管疾患、加齢による衰弱、転倒骨折、関節痛などで、寝たきりや介護が必要となる原因を予防することが健康寿命の延伸には不可欠です。

メタボリックシンドロームや口コモティブシンドローム予防の視点から、運動、栄養など生活習慣の見直しや改善に取り組むことが必要です。

2008年（平成20年）「高齢者生活アンケート調査・要介護認定者生活アンケート調査」の結果、介護予防のための具体的な取組として、運動や栄養に対する取組が必要と答えた割合が高い一方で、市が行っている介護予防教室の利用意向については「わからない」と答えた割合が高いという結果でした。そのため、より一層の介護予防事業の周知と市民が自発的に取り組めるような事業展開が求められます。

<認知症予防>

現在、名張市では約1,400人の高齢者に認知症の症状が見られます。認知症は、記憶障害、見当識障害、理解判断力の低下等が見られる誰にでも起こりうる脳の病気です。加齢に伴って出現率は高くなり、85歳以上では4人に1人がその症状があるといわれており、高齢化の進行で認知症高齢者のさらなる増加が予想されます。認知症の予防とともに、地域住民が認知症の正しい知識を得て、本人と家族への理解を深めることが大切です。認知症の予防と早期発見に努め、適切な認知症ケアにつなげるとともに、認知症になっても地域で安心して暮らしつづけるまちづくりを進めていく必要があります。

② 目標とする指標

指 標	現状値	平成 26 年度目標
65 歳以上要介護認定者割合 (65 歳以上人口に占める割合)	17.6 % (平成 20 年)	15.0 %
特定高齢者教室参加者割合 (特定高齢者決定者に占める割合)	14.1 % (平成 20 年)	16.5 %

③ 施策の展開

- ・身近な場所において様々な人が積極的に参加できるよう介護予防事業（教室）を行い、介護予防の知識や技術の普及啓発を行います。
- ・介護予防のなかでも特に□□モティブシンドロームの予防、低栄養予防、□□機能向上を重点におき、医師会、歯科医師会、地域活動栄養士連絡協議会と連携を持ち、介護予防事業（教室）の充実を図ります。
- ・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。
- ・認知症をもつ人やその家族への理解を深め、地域の中でいきいきと暮らしつづけられるまちづくりを目指した「認知症サポーター養成講座」を、地域包括支援センター及び地域づくり組織との協力体制のもとで展開を広めていきます。
- ・介護予防活動を継続的してもらえよう公民館やサロン活動、地域住民の活動の場について積極的に情報提供を行います。
- ・いつでも気軽に安心して相談できる場の充実を図ります。
- ・地域の健康づくりの活動に参画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健康づくり隊などのボランティア活動の支援を行います。



(7) 歯科保健の推進

歯および口腔内の健康の保持増進は、食物をかむ力だけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となるものです。

むし歯や歯周疾患は、歯みがきはもちろんのこと、食事やストレス、喫煙などの生活習慣と密接にかかわりあっています。また、80歳の高齢者を対象とした研究では、歯の喪失が少なく、よく噛めている人は生活の質及び活動能力が高く、運動・視聴覚機能に優れていることが明らかになっています。

幼児期からの歯の健康について関心を高めるとともに、歯科検診の定期受診の普及など歯科保健の充実に取り組めます。

① 現状と課題

<子ども>

歯の健康に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もいます。

名張市の国民健康保険の年齢別疾患別受診率をみると、4歳から小学生まではむし歯、中・高校生の時期からは歯周疾患の受診が多くなっています。このことから、乳幼児期より規則正しい生活や定期検診の受診などを身につけることが重要です。幼児期のむし歯予防は身近な保護者の協力が必須で、保護者自身の歯科予防への関心を高めることが必要です。

<成人>

最近では、口臭、歯並び、ホワイトニングなどへの関心が高くなっています。その一方で20～60歳までの名張市国民健康保険の受診率の第1位は歯周炎及び歯周疾患となっており、症状が悪化しないと治療を開始しない傾向があります。

歯周疾患に関する、正しい知識をもち、定期的に歯科検診を受診することが大切です。

さらに禁煙に努め、ストレスは上手に早く解消し、十分な睡眠と栄養をとり免疫力の低下を防ぐなどをこころがけ、きれいで自信がもてる口腔を維持することが大切です。

<高齢者>

歯の喪失や、義歯の不具合により、咀嚼機能の低下を起こします。また、四肢の筋力や体力などの身体機能の低下と同様に、加齢にともない摂食・嚥下機能の低下を生じ、食物の誤嚥による気道閉塞や肺炎を起こします。これらは、食べる意欲を低下させ、低栄養となり、全身状態を悪化させる要因となるため口腔機能を維持させるような予防が必要となります。

② 目標とする指標

指 標	現状値	平成 26 年度目標
むし歯のない幼児の割合 ※1	71.0%	75%
むし歯のない児童生徒の割合 ※2	35.5%	38%
歯周疾患検診受診率	14.2%	25%
定期的な歯科検診の受診者割合 ※3	20.6%	33%

※1 3歳6か月児健康診査の統計

※2 学校保健統計

※3 名張市歯周疾患検診問診票より

③ 施策の展開

- ・母子健康手帳発行教室から1歳6か月児健診、3歳6か月児健診、乳幼児健康相談、健康教育の機会を通して、正しい知識や口腔清掃法の普及啓発を行います。
- ・1歳6か月児健診、3歳6か月児健診で歯科健診を実施し、むし歯の早期発見・早期治療を促進します。
- ・子育て広場・幼稚園・保育所の保護者や園児に、むし歯予防についての理解しやすいような媒体の作成を行い予防活動を充実します。
- ・教育委員会・学校の養護教諭と連携し児童・生徒のむし歯の減少を進めます。
- ・市民に歯周疾患について関心をもってもらえるよう、口臭、歯並びと歯周疾患等との関係について積極的に情報を発信します。
- ・歯周疾患を早期発見し、治療につなげる歯周疾患検診の普及啓発に努めるとともに、必要な助成を行い歯周疾患検診率の向上を図ります。
- ・高齢者に口腔機能の大切さについて健康講座やサロンで情報を提供するなど8020運動を推進します。
- ・介護予防教室等で口腔機能向上プログラムを紹介します。

重 点 項 目	
親子で歯っぴー教室の開催	◇正しいセルフケアの普及を図ります。 ・2歳から3歳(乳臼歯がはえそろう時期)に増加するむし歯の予防のため、ホームケアの方法を身につけてもらうきっかけづくりを行い、むし歯予防の推進をします。 ・保護者の歯周疾患予防についても取り組めるよう、セルフケアの情報を提供し、日常生活で実践できるようにします。



(8) こころの健康づくり

こころの健康は、生き生きと自分らしく生きるための重要な条件ですが、個人に備わっている資質や能力だけでなく、社会経済状況、人間関係、身体の病気など多くの要因が関係しています。中でも、こころの状況が身体の状況と強く関連しているといえます。

適度な運動、バランスのとれた栄養・食生活は身体だけでなくこころの健康においても重要な要素です。また、十分な睡眠やストレスと上手に付き合うことが重要であり、日常生活すべてがこころの健康に関係しています。

こころの健康をまもるため、関係機関と連携して相談体制の充実や情報提供を進めます。

① 現状と課題

<妊娠～子育て時期>

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。子育て中に家族等の協力者が得られないことなどにより、母親の負担感は増大し、産後うつ発症につながるケースもあります。

また、育児に対する不安を訴える母親も増えており、周りに相談できず、育児不安を抱えながら子どもの世話に追われることで、育児のストレスから児童虐待を発生させてしまうこともあります。

母親が育児に関する不安を一人で抱えこまないよう、早い時期から相談者・相談機関を確保していくことが重要と考えます。

<成人>

解雇や、収入の減少など、経済的に不安定な社会情勢や職場での人間関係、病気など様々なストレスを受けることにより、うつ等のこころの健康に問題を抱えた人が増加しています。

名張市においても自殺による死亡は少なくありません。笑顔いっぱいの毎日を過ごすために、日ごろから自分にあったストレス対処法を見つけておくことが大切になります。また、本人をはじめ、家族や周囲の人が抑うつ状態に早く気づき、改善するための支援を利用することが必要となります。

<高齢者>

平均寿命の延伸により、高齢期を過ごす時間が長くなってきています。それに伴い生活設計や生きがいそのものを見つけることが重要な課題となっています。身体機能の低下は介護負担の増加を招き、老老介護など、心理的・身体的負担が増加します。また身近な人の喪失を多く体験し、高齢者自身のこころの問題を引き起こします。

② 目標とする指標

指 標	現状値	平成 26 年度目標
自殺者数 ※1	89 人	70 人
睡眠で休養がとれている割合 ※2	85.8 %	88 %

※1 「ヘルシーピープルみえ 21 データバンクシステム」
平成 14 年～18 年累計

※2 名張市国民健康保険特定健診問診票より

③ 施策の展開

- ・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に結びつけます。
- ・安心して分娩・育児を行えるよう学習の場を提供し、適切な情報提供や助言を行うとともに、楽しく子育てができるよう仲間づくり・情報交換の場として各種教室を実施します。
- ・健康相談の充実を図るとともに、こころの健康について身近に相談できる相談場所の情報提供を行います。
- ・うつを理解してもらうために保健所等の関係機関と連携して地域で講演会、講座を開催します。
- ・地域で楽しく過ごせる場の整備、地域サロンを活用した身近な場所での語らい、生きがいづくり、世代間交流など、こころの活性化に向けた支援や情報提供を行います。
- ・休養・ストレス対処法に関する普及啓発を行います。
- ・こころの健康センターなど専門機関に関する情報提供を進めます。

第5章 計画推進のために

1 計画の管理

(1) 計画の進行管理

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るとともに、計画、実施、評価の各段階の情報をわかりやすく公表し、市民への説明責任を果たすように努めます。

(2) 適切な計画の運用

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。