

# 「第2次健康わかまつ21計画」

## —中間評価報告書—

令和3年度に計画期間を1年延長しておりますが、本編には反映されておられません。  
このことから、計画終期については「令和5年度」に読み替えてくださるようお願いいたします。

令和5年6月 会津若松市健康福祉部健康増進課

平成29年11月  
会 津 若 松 市

# はじめに

第2次健康わかまつ21計画は、国の健康日本21（第2次）を踏まえ、本市の第1次計画の基本目標を継承した計画として、平成25年3月に策定しました。

本計画は、急速な人口の高齢化やライフスタイル等の変化による、疾病構造の変化や、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病に起因した医療費の負担の上昇、さらに、高齢化の伸展により病気や介護の負担がますます増加していく中で、引き続き、一次予防に重点を置くことに加え、生活習慣病等の合併症による重症化予防を重視した取組を推進することとし、平成25年からの10年間を計画期間として、各種施策を進めてまいりました。

このたび、計画期間の中間年度として、施策の成果や社会情勢の変化に的確に対応するため、これまでの取組、数値目標の達成状況等を確認し、本計画の目標達成のため、後期5年に向けての重点的な取組等を検証する中間評価を実施いたしました。

本市は、平成34年度の計画の目標達成のため、今後後期5年間、中間評価結果を踏まえた取組を行うとともに、引き続き会津若松市第7次総合計画のもと、関係機関や関係団体と連携の強化を図り、協働の下、推進してまいりますので、市民の皆様のより一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、計画の中間評価実施にあたりご尽力をいただきました関係機関並びに関係者の皆様に、心より御礼を申し上げます。

# 目次

I 「第2次健康わかまつ21計画」の基本的事項	1～2
1 計画の目指す姿と基本目標	
2 計画の基本方針	
3 計画の体系	
4 計画の期間	
II 中間評価の実施内容	3
1 中間評価の目的	
2 中間評価の実施方法	
3 目標の達成状況の評価	
III 分野別施策の中間評価	
「生活習慣病の発症予防と重症化予防」	
1 がんから身を守る	4～5
2 循環器疾患から身を守る	6～8
3 糖尿病から身を守る	9～11
「より良い生活習慣の獲得」	
1 栄養・食生活の改善	12～13
2 身体活動・運動の推進	14～15
3 休養の確保	16
4 歯・口腔の健康づくり	17～18
5 適正な飲酒	19～20
6 たばこの害から身を守る	21～22
「こころの健康の維持・向上」	
1 こころの健康づくり	23～24
IV 「健康を支え守るための社会環境の整備」の主な取組と今後の方針	25～26
V 中間評価の総括	27～30
1 これまでの目標達成に向けた取組	
2 目標の達成状況のまとめ	
3 中間評価の結果と考察	
4 今後の方向性	
VI 今後の年代別取組のポイント	31～38
VII 参考資料	
1 市政モニターにおける健康づくりに関するアンケート結果	39～51
2 健康づくり推進協議会委員名簿	52

# I 「第2次健康わかまつ21計画」の基本的事項

## 1 計画の目指す姿と基本目標

目指す姿：「誰もが健康でいきいきと暮らすことができる会津若松市の実現」

基本目標	内容
健康寿命を延ばす	生活習慣病を予防し、認知症や寝たきりにならないで自立して生活できる期間（健康寿命）を延ばしていきます。
早世を減らす	がんや心疾患、脳血管疾患などの予防できる病気による早世（65歳未満の死亡）を少なくしていきます。
生活の質を維持向上する	健康な生活を維持向上することにより、いつまでも、自分らしく暮らすことができるようにしていきます。

## 2 計画の基本方針

計画の目標を達成するために、以下の3点を基本的な取組方針としています。

### 〔基本方針1〕

#### 生活習慣病の発症予防と重症化予防

生活習慣病である、がん、心疾患・脳血管疾患等の循環器疾患、糖尿病の発症を予防することや、発症しても合併症を引き起こさないための重症化予防に重点を置いた対策を推進します。

### 〔基本方針2〕

#### より良い生活習慣の獲得

栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣は、健康増進や病気の発症予防には重要な要素です。

子どもの頃からの望ましい生活習慣を獲得すること、また病気の発症や重症化を予防するためにより良い生活習慣の改善や獲得に取り組みます。

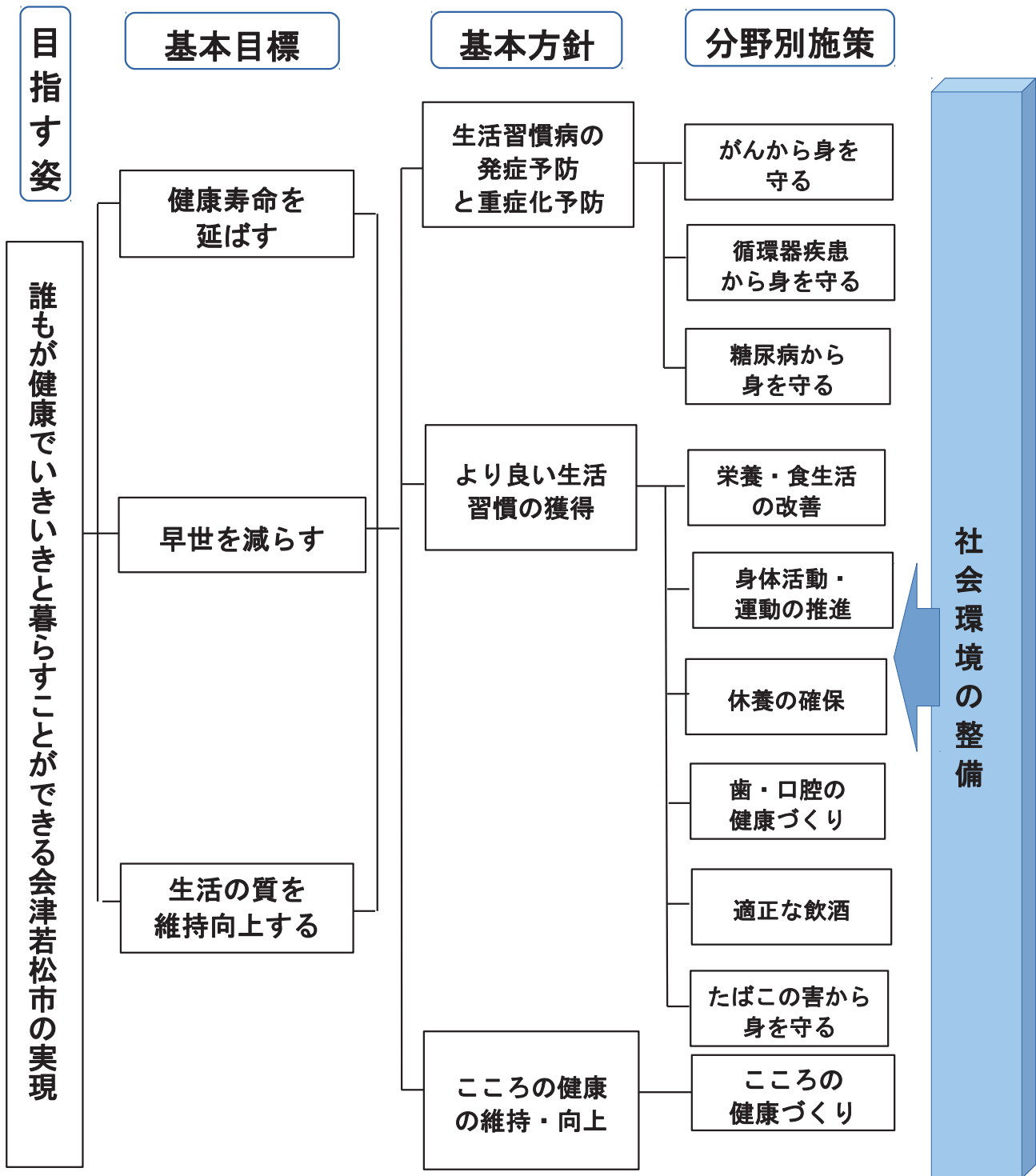
### 〔基本方針3〕

#### こころの健康の維持・向上

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件ですが、現代はうつ病や自殺など、こころの問題が社会問題となっています。

一人ひとりが自分や周囲の人のこころの健康に関心を向け、適切に対応できるよう取り組みます。

### 3 計画の体系



### 4 計画の期間

本計画は、平成25年度から平成34年度までの10年間を計画期間としており、施策の成果や社会情勢の変化に的確に対応するため、随時見直しを行うこととしています。

## II 中間評価の実施内容

### 1 中間評価の目的

本計画では計画期間の中間年度にあたる平成29年度を目途に中間評価と内容の見直しを行い、また、最終年度の平成34年度を目途に最終評価を実施することとしています。

このため、今回、これまでの取組、数値目標の達成状況等を確認し評価を行うことにより、本計画の目標達成に向け、今後、重点的に取り組むべき事項等を明確にし、平成30年度から、後期5年間、効果的な施策展開を図るものです。

### 2 中間評価の実施方法

本計画の評価は、以下の作業により実施しました。

- ① 各種統計、調査報告書等による本市（本県）の健康に関する実態調査
- ② 分野別施策の「対策」として掲げる取組の検証
- ③ 市政モニターを対象とした市民の健康づくりに関する状況把握と意見聴取のためのアンケート調査の実施
- ④ 計画の評価等
  - ・分野別目標の達成状況
  - ・市民の健康づくりに対する新たな問題・課題の抽出
  - ・今後の重点的取組の抽出
  - ・「健康を支え守るための社会環境の整備」に係る今後の取組の方向性の整理
  - ・「年代別の取組」に追加する事項の抽出
- ⑤ 健康づくり推進協議会委員からの意見聴取
- ⑥ 「第2次健康わかまつ21計画中間評価報告書」の取りまとめ

### 3 目標の達成状況の評価

分野別施策に掲げる目標の達成状況について、次のとおりA、B、C、Dの4段階による評価を行いました。

#### <達成状況の評価>

各分野は、目標値（平成34年度）と直近値を比較しA～Dまでの4段階で評価を実施  
計算式：（直近値－基準値）÷（目標値－基準値）＝達成割合

評価区分	評価 A	評価 B	評価 C	評価 D
達成割合	100%達成	50～99%達成	0～49%達成	0%未満

### Ⅲ 分野別施策の中間評価

#### 〔生活習慣病の発症予防と重症化予防〕

##### 1 がんから身を守る

がんは本市における死亡原因の第1位であり、がんにかかりやすい要因としては、がんに関連するウイルスへの感染、喫煙、過剰飲酒、野菜・果物不足及び塩分の過剰摂取などの生活習慣等があげられます。

がんによる死亡を防ぐために、がんを予防する生活習慣の普及啓発の取組や有効性が認められているがん検診の実施、精密検査未受診者の受診勧奨により、がんを早期に発見し、早期治療につなげるよう取り組みます。

##### (1)これまでの主な取組

対 策	取 組 内 容 (概 要)
ア 各種がん検診の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がんの早期発見・早期治療につなげるため、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診及び前立腺がん検診を実施した。</li> </ul>
イ 各種がん検診精密検査未受診者への受診勧奨	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人通知や電話にて、精密検査未受診者への受診勧奨を実施した。</li> <li>・がん検診実施医療機関と連携し、精密検査受診勧奨を実施した。</li> </ul>
ウ 各種がん検診の受診率向上のための効果的な啓発活動の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種検診の受診方法について、パンフレットの全戸配布や市政だより、ホームページ等での広報を行った。</li> <li>・検診無料対象者全員への個人通知により啓発を行った。</li> <li>・がん検診推進員により身近な人への受診勧奨を行った。</li> <li>・生命保険会社等と「特定健康診査・がん検診受診促進企業連携」の協定を締結し、個別受診勧奨を行った。</li> </ul>
エ ウイルス感染が原因となるがんの検査や予防接種の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肝炎ウイルス検査を40歳以上の希望者と妊婦健診における妊婦を対象に行った。</li> <li>・胃がん検診にピロリ菌検査を導入した。</li> <li>・子宮頸がん予防接種は、ワクチンの健康被害発生状況を踏まえ、情報提供しながら接種勧奨を中止した。</li> </ul>
オ 関係機関との連携及びより良いがん検診実施体制整備による検診の質の確保	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診実施機関及び精密検査実施機関と実施体制や精度管理等のがん検診検討会を行った。</li> </ul>
カ がんに関連する生活習慣の要因についての対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙、過剰飲酒の害について、市政だよりやホームページ等にて周知を行った。</li> <li>・減塩や野菜の積極的摂取についての啓発を行った。</li> </ul>
キ がんに関する統計分析と情報収集	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種がん及び検診に関する情報収集及び統計分析を行った。</li> </ul>

## (2) 目標と達成状況

項 目	基準値 (平成 23 年度)	直近値 (平成 28 年度)	目標値 (平成 34 年度)	評価
75 歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少	79.5 (平成 22 年度)	90.9 (平成 26 年度)	73.9	D
データソース	福島県保健統計の概況			
がん検診の受診率の向上				
胃がん検診	21.9%	20.0%	40%	D
肺がん検診（肺野部）	18.5%	15.1%	40%	D
大腸がん検診	27.3%	24.5%	40%	D
子宮がん検診（頸部）	51.5%	42.4%	現状維持	D
乳がん検診（視触診）	51.5%	38.4% ※参考値	現状維持	—
乳がん検診（マンモグラフィ）	45.0%	40.4%	50%	D
データソース	市がん検診統計			

※子宮頸がん検診は 20 歳から 69 歳の受診率、それ以外の健診は 40 歳から 69 歳の受診率を使用。

※乳がん検診（視触診）は平成 28 年度より選択制の実施になったため参考値となる。

## (3) 評価結果

- 75 歳未満の年齢調整死亡率が高くなっており、がん検診受診率は下がっています。がん検診受診率については、職域にてがん検診実施率が高まっている状況もあると考えられますが、国民健康保険加入者や新規対象者を中心にがん検診受診率を向上させるような取組が必要です。
- 本市はがんによる死亡率が高くなっていることから、食に関する調査でもがんにつながるものが明らかになっている食塩摂取量の過剰傾向、野菜摂取不足、喫煙、アルコールなど生活習慣とがんの関係について、発症予防のためのさらなる普及啓発の取組が必要です。

## (4) 今後の重点的取組

- がんの早期発見・早期治療のために、有効性の認められた各種がん検診を実施し、検診の質の確保のため精度管理を行います。
- 検診受診率向上のために、国民健康保険加入者や無料対象者等を中心にターゲットを絞った受診勧奨を行います。
- がんの発症予防のため、ライフステージにおいて、がんに関連する生活習慣（喫煙、飲酒、塩分・野菜果物摂取量等）についての情報提供を行います。

## < 目標の変更と追加 >

項 目	直近値 (平成 28 年度)	目標値 (平成 34 年度)	変更内容とその理由
乳がん検診（視触診）	51.5%	現状維持	削除 ※指針の変更のため



## 2 循環器疾患から身を守る

脳血管疾患や心疾患などの循環器疾患は、血管が傷ついて動脈硬化症となった末に起こってくる病気です。循環器疾患を予防するには、血管の損傷を防ぎ、動脈硬化症を起こさないようにすることが重要であり、望ましい生活習慣を身につけ、高血圧、脂質異常症、糖尿病等の主要な危険因子の管理を早期から行うことが大切です。

また循環器疾患の重症化を防ぐために、適切な治療を受け血圧値、血糖値、コレステロール値を良い状態に保つことが重要です。

### (1)これまでの主な取組

対 策	取 組 内 容 (概 要)
ア 各ライフステージにおける健康診査の内容の充実及び受診率の向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健康診査項目に総コレステロールやeGFR（糸球体ろ過量）を追加した。</li> <li>・特定健康診査受診券や未受診者への受診勧奨のお知らせを個別に通知した。</li> <li>・生命保険会社等と「特定健康診査・がん検診受診促進企業連携」の協定を締結し、個別受診勧奨を行った。</li> <li>・健康朝食付き温泉施設での健診実施、受診者への協力店舗の割引券配布、健康ポイント付与等により、健診への関心を高めた。</li> <li>・地区組織と連携を図り、地区回覧等で受診勧奨を行った。</li> </ul>
イ 健診結果を基にした健康管理の支援体制整備及び循環器疾患の発症や重症化要因の実態把握	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健指導実施体制の強化を図り、対象の方に応じた資料を活用し家庭訪問を主として実施した。</li> <li>・65歳未満の特定保健指導利用者へ二次検査（75g糖負荷試験検査、頸動脈エコー検査、微量アルブミン尿検査）を取り入れ、自身の健康障害予防の意識付けを図った。</li> <li>・特定健康診査結果で血圧・脂質検査高値者及びCKD（慢性腎臓病）該当者に対する受診勧奨及び生活習慣改善の支援を行った。</li> <li>・国民健康保険被保険者を対象としたデータヘルス計画（保健事業実施計画）の策定にあたり、健診結果や医療費等の分析を行い保健指導対象者をより明確に設定した。</li> </ul>
ウ 基本的な生活習慣を身につけ循環器疾患の発症因子をおさえることができるような妊娠期、乳幼児期からのからだづくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母子健康手帳交付時に「親子の健康づくりガイドブック」を活用し妊娠高血圧症候群予防等について保健指導を行った。</li> <li>・乳幼児健康診査等において減塩や運動等について保健指導及び情報提供を行った。</li> </ul>

《用語説明》

eGFR（糸球体ろ過量）（イージーエアル）：腎臓の働きがわかる。血清クレアチニン値、年齢、性別から算出する。

75g糖負荷試験検査：糖尿病を早期に発見できる。  
空腹時の採血後、ブドウ糖を飲み30分後、1時間後、2時間後に採血する。

頸動脈エコー検査：動脈硬化の進行を推察できる。頸動脈を超音波で観察する。

微量アルブミン尿検査：糖尿病による腎臓障害を早期に発見できる。  
検査紙では測定できない微量の尿中アルブミンを測定する。

(2) 目標と達成状況

項 目	基準値 (平成 23 年度)	直近値 (平成 28 年度)	目標値 (平成 34 年度)	評価
脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少				
脳血管疾患 男性	55.2%	42.2%	41.6%	B
脳血管疾患 女性	29.0%	25.7%	24.7%	B
虚血性心疾患 男性	36.3%	44.7%	31.8%	D
虚血性心疾患 女性	16.8% (平成 22 年度)	17.8% (平成 26 年度)	13.7%	D
データソース	福島県保健統計の概況			
Ⅱ 度以上高血圧高値者の割合の減少 (収縮期血圧 160 以上または拡張期血圧 100 以上の減少)	4.0%	3.7%	3.0%	C
脂質異常症の割合の減少 (LDL コレステロール 160 mg / d l 以上の割合の減少)	男性 4.1% 女性 10.3%	男性 7.5% 女性 11.6%	現状維持または減少 8.8%	D D
参考値：LDL コレステロール 180 mg / d l 以上の割合	男性 2.1% 女性 3.5%	男性 2.3% 女性 4.1%		
メタボリック該当者及び予備群の減少	30.1% (平成 22 年度)	31.1%	平成 20 年度より 25%減少	D
参考値：平成 20 年度からの減少率	0%	-4.3% (平成 27 年度)		
特定健康診査・特定保健指導実施率の向上				
特定健康診査	41.4%	45.2%	60%	C
特定保健指導	15.3%	70.6%	60%	A
※目標値は、第 2 期特定健康診査等実施計画と合わせて設定	(平成 22 年度)	(平成 27 年度)	(平成 29 年度)	
データソース	市特定健康診査			

### (3) 評価結果

- 年齢調整死亡率は、脳血管疾患は男性で1.3ポイント、女性で3.3ポイント減少しているが、虚血性心疾患は増加しています。脳血管疾患の発症要因の一つであるⅡ度以上高血圧者の割合は微減しています。
- 脂質異常者の割合は男性で3.4ポイント、女性で1.3ポイント増加しています。
- 平成26年度から（動脈硬化性疾患予防ガイドラインによる）LDLコレステロール値の受診勧奨域である180mg/dl以上者については、保健指導を強化してきたが、現状では悪化しています。
- メタボリック該当者及び予備群は、平成22年度より1.0ポイント増加しています。これは県と同様の傾向であり改善への取組が必要です。
- 特定健康診査受診率は目標値には及ばないものの増加傾向にあります。特定保健指導実施率は目標を達成しています。

### (4) 今後の重点的取組

- 母子健康手帳交付時や乳幼児健康診査等において、「親子の健康づくりガイドブック」や「子どもノート」を活用し妊娠高血圧症候群の予防やより良い生活習慣の獲得を図ります。
- 40歳代、50歳代、とりわけ男性は受診率が低いことから、従来の受診勧奨に加え、ターゲットを絞った健診受診を促す取組を行っていきます。
- 引き続き特定健診受診者への特定保健指導に取り組むとともに、血圧高値者、脂質高値者等へ適切な受診勧奨と生活改善に向けた保健指導を行い循環器疾患の重症化を防ぎます。
- 自分自身で健康管理ができるように、健診結果から自分の身体の状態がわかるような情報提供を行います。

### 3 糖尿病から身を守る

血糖が高い状態が長く続くと、網膜や腎臓、神経が障害される合併症や、全身の動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞を発症するなど、生活の質の低下を招きます。

糖尿病は、加齢、家族歴、食べ方、肥満、運動不足のほか、高血圧や脂質異常も発症要因となることから、これらの危険因子の管理や早期治療及び疾病管理を行うことが大切です。

#### (1)これまでの主な取組

対 策	取 組 内 容 (概 要)
<p>ア 各ライフステージにおける健康診査の内容の充実及び受診率の向上</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定健康診査項目に総コレステロールやeGFR（糸球体ろ過量）を追加した。</li> <li>・ 特定健康診査受診券や未受診者への受診勧奨のお知らせを個別に通知した。</li> <li>・ 生命保険会社等と「特定健康診査・がん検診受診促進企業連携」の協定を締結し、民間顧客への個別受診勧奨を行った。</li> <li>・ 健康朝食付き温泉施設での健診実施、受診者への協力店舗の割引券配布、健康ポイント付与等により、健診受診への関心を高めた。</li> <li>・ 地区組織と連携を図り、地区回覧等で受診勧奨を行った。</li> </ul>
<p>イ 健診結果を基にした健康管理の支援体制の整備及び循環器疾患の発症や重症化要因の実態の把握</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健指導実施体制の強化を図り、対象の方にあつた資料を活用し家庭訪問を主として実施した。</li> <li>・ 65歳未満の特定保健指導利用者へ二次検査（75g糖負荷試験検査、頸動脈エコー検査、微量アルブミン尿検査）を実施し、自身の健康障害予防の意識付けに活用した。</li> <li>・ 特定健康診査結果でHbA1c6.5%以上の未治療者に保健指導を実施した。</li> <li>・ 糖尿病治療中で腎機能が低下している方に対し保健指導を実施した。</li> <li>・ 国民健康保険被保険者を対象としたデータヘルス計画（保健事業実施計画）の策定にあたり、健診結果や医療費等の分析を行い保健指導対象者を設定した。</li> </ul>
<p>ウ 基本的な生活習慣を身につけ糖尿病の発症因子をおさえることができるような妊娠期、乳幼児期からのからだづくりの推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 母子健康手帳交付時に「親子の健康づくりガイドブック」を活用し妊娠糖尿病予防等について保健指導を行った。</li> <li>・ 乳幼児健康診査等において生活リズムの確立や月齢に応じた食事の必要量について保健指導及び情報提供を行った。</li> <li>・ 就学時健康診断や家庭教育講座、PTA講座等にて、糖が、からだに及ぼす影響についての情報提供を行った。</li> </ul>

## (2) 目標と達成状況

項 目	基準値 (平成 23 年度)	直近値 (平成 28 年度)	目標値 (平成 34 年度)	評価
合併症（年間透析患者数）の減少	121 人 (平成 24 年度)	83 人	現状維持または減少	A
データソース				
国民健康保険特定疾患療養受療証該当者（8 月 1 日現在）				
治療継続者の割合の増加 (HbA1c (NGSP) 6.5%以上のうち治療中と回答した割合の増加)	55.7%	59.8%	75.0%	C
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の維持または減少 (HbA1c (NGSP) 8.4%以上の割合の維持または減少)	1.0%	0.9%	現状維持または減少	A
糖尿病有病者の増加の抑制 (HbA1c (NGSP) 6.5%以上の割合の抑制)	7.1%	8.3%	現状維持または減少	D
メタボリック該当者及び予備群の減少	30.1% (平成 22 年度)	31.1%	平成 20 年度より 25%減少	D
参考値 平成 20 年度からの減少率	0%	-0.04% (平成 27 年度)		
特定健康診査・特定保健指導実施率の向上	41.4%	45.2%	60%	C A
特定健康診査	15.3%	70.6%	60%	
特定保健指導	(平成 22 年度)	(平成 27 年度)	(平成 29 年度)	
※目標値は、第 2 次特定健康診査等実施計画と合わせて設定				
データソース				
市特定健康診査結果				

※評価指標の HbA1c の表記が JDS から国際基準の NGSP となり、評価指標も NGSP に合わせた数値に変更した。

## (3) 評価結果

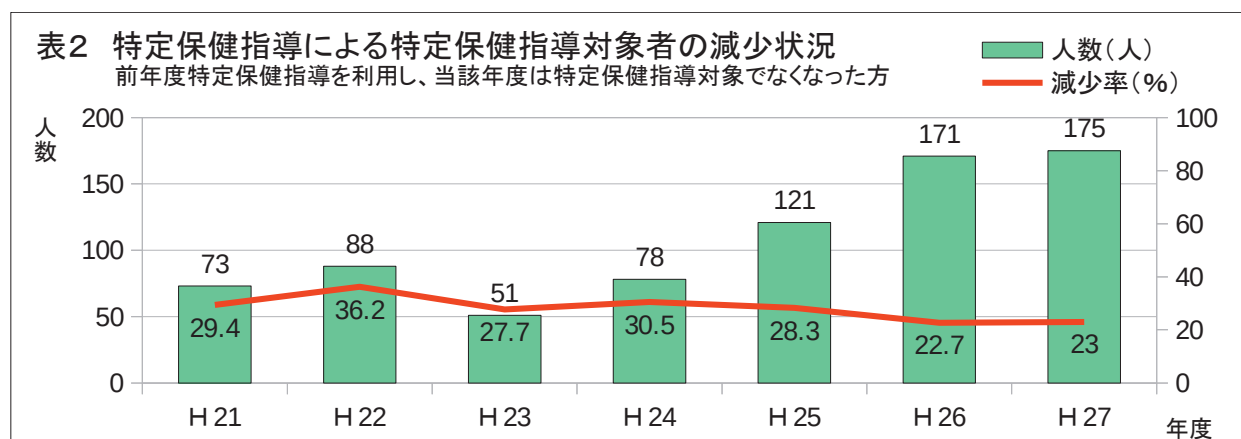
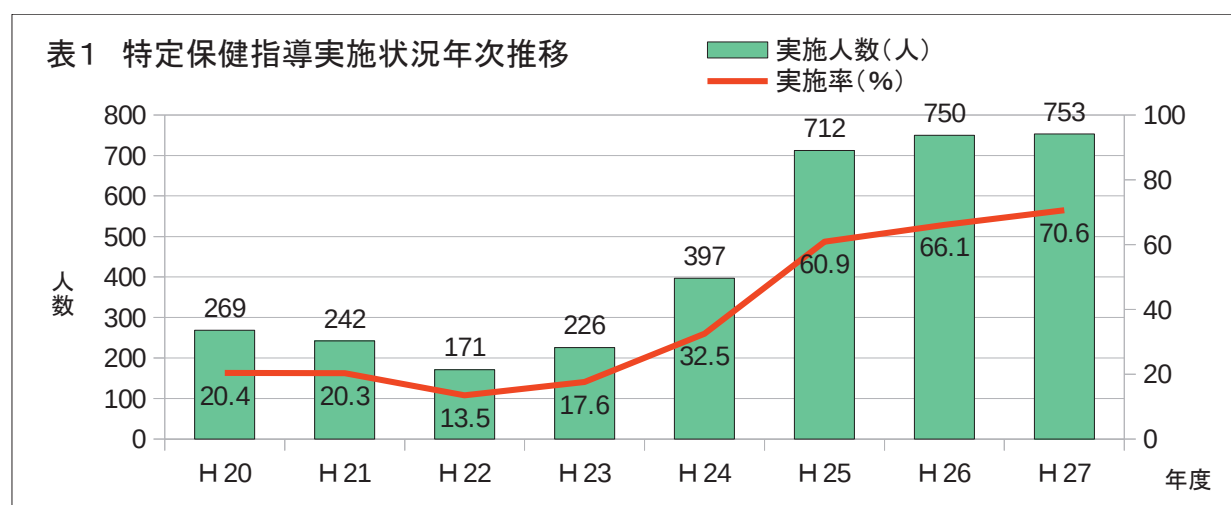
- 国民健康保険加入者の年間透析者数は減少しています。
- 糖尿病で治療を継続している方の割合は増加しており、訪問を中心とした重症化予防の保健指導の実施が、受診に結びついたと考えられます。
- 網膜症などの合併症を引き起こしやすい HbA1c 8.4%以上の割合がやや減少した要因として、平成 25 年度より開始した糖高値者への保健指導により、適切な治療を受けることで服薬につながったためと考えられます。一方で、HbA1c 6.5%以上の糖尿病有病者の割合は増加しているため、保健指導の対象者の拡大による保健指導の強化が重要です。
- メタボリック該当者及び予備群は、平成 22 年度より 1.0 ポイント増加しています。これは県と同様の傾向であり改善への取組が必要です。
- 特定健康診査受診率は目標値には及ばないものの増加傾向にあります。特定保健指導実施率は目標を達成しています。

#### (4)今後の重点的取組

- 母子健康手帳交付時や乳幼児健康診査等において、「親子の健康づくりガイドブック」や「子どもノート」を活用した保健指導を継続していきます。
- 40歳代、50歳代、とりわけ男性は受診率が低いことから、従来の受診勧奨に加え、ターゲットを絞った健診受診を促す取組を行っていきます。
- 引き続き特定健診受診者への特定保健指導に取り組むとともに、血糖高値者等へ適切な受診勧奨と生活改善に向けた保健指導を行い糖尿病の重症化を防ぎます。また糖尿病治療中断者等へ医療機関と連携し保健指導を行い、糖尿病性腎症の重症化による人工透析への移行を防止します。
- 自己の健康管理ができるように、健診結果から自分の身体の状態がわかるような情報提供を行います。

#### [参考資料] 特定保健指導による効果（影響）

- 保健指導業務体制の見直し（フィールドイノベーション活動）により平成25年度から特定保健指導実施率が向上しました。（表1）
- 特定保健指導対象者全員にアプローチすることで、特定保健指導実施率が向上してきました。しかし、特定保健指導後、翌年度に特定保健指導非該当となる率は、やや減少しています。（表2）その要因としては、特定保健指導該当となる方の中には、身体状況を改善する意向がない方や長年にわたる生活習慣を改善・維持することが困難な方など、指導の効果が現れにくい方が多いことが考えられます。



## 〔より良い生活習慣の獲得〕

### 1 栄養・食生活の改善

食は、生命を維持し、活動エネルギーを保つために不可欠なものです。

しかし、食事の摂り過ぎや栄養の偏りなどは、肥満ややせをもたらし、生活習慣病を引き起こす要因となります。特に肥満は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症と深く関係し、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすため、適正な体重を維持していくことが重要です。

肥満や生活習慣病の予防のために、各ライフステージを通して、適正な食習慣を身につけられるよう、食文化や食傾向など地域性を考慮しながら、生活習慣病の発症予防と重症化予防に視点を置いて取り組みます。

#### (1)これまでの主な取組

対 策	取 組 内 容 (概 要)
<p>ア 適正体重の維持のために各個人に応じた食事のバランスや適量、正しい食習慣についての周知</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健康診査等の母子保健事業において、「親子の健康づくりガイドブック」や「子どもノート」を活用し周知した。</li> <li>・市政だより、新聞折込チラシ、ホームページ及びSNS等を活用し周知した。</li> <li>・保育所等で身体測定を定期的実施し、結果を保護者へ伝えることで意識付けを行った。</li> <li>・保育所等で1日の食事必要量等を献立表や展示食により保護者へ紹介した。</li> <li>・小中学校において、肥満防止や改善について啓発を図った。</li> <li>・集団健診会場にて健康朝食の提供や野菜販売を実施し、食事のバランスについての啓発を行った。</li> <li>・保健委員会、食生活改善推進協議会、食育ネットワークと連携し市民への情報提供を行った。</li> </ul>
<p>イ 健診結果を基に、市民が自己の食管理をできるようにするための支援</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健康診査や特定健康診査等の結果に応じた栄養指導を家庭訪問等にて個別に実施した。</li> </ul>
<p>ウ 生活習慣病発症等に影響する食の課題の明確化と、関係機関や健康づくり団体との課題の共有と改善への取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健康診査データ分析や食育推進に関する食調査等を実施したことにより、地域課題（早食い、過食、習慣的外食や中食の多さ、塩分過剰摂取など）が明確になった。</li> <li>・保育所、幼稚園、小中学校やこどもクラブ等と課題を共有し、食育テキストの作成配布等を行うなど、連携して事業を実施した。</li> <li>・小中学校や病院栄養士、食生活改善推進協議会、保健委員会などと課題共有のための研修会を開催し、地区組織の育成支援を行った。</li> </ul>

## (2) 目標と達成状況

項 目	基準値 (平成 23 年度)	直近値 (平成 28 年度)	目標値 (平成 34 年度)	評価
適正体重を維持している人の増加 肥満度 30%以上の子どもの減少 小学 1 年～6 年	5.1%	5.0%	減少	A
データソース	学校保健統計調査			
40 歳～60 歳代の肥満者 (BMI25 以上) の減少				
男性	34.6%	37.1%	28.0%	D
女性	25.5%	25.2%	19.0%	C
データソース	市特定健康診査			
うす味に心がけている人の増加 (食事をうす味にしている 3 歳児の保護者)	60.9% (平成 24 年度)	58.3% (平成 29 年度)	80%	D
データソース	市 3 歳 6 か月児健康診査			

### 《用語説明》

中食：持ち帰り惣菜のことを指す造語で、家庭外で調理された食品を家庭内でのる食事形態

## (3) 評価結果

- 肥満度 30%以上（中等度肥満以上）の子どもの割合は、0.1ポイント減少していますが軽度肥満児や高度肥満児の増減も視野に入れ、肥満児の減少を目指す取組が必要です。
- 特定健康診査受診者（40歳～60歳代）中のBMI 25以上の肥満者は、男性は2.6ポイント増加、女性は0.3ポイント減少しました。特定健康診査未受診者（受診率平成27年度44.6%・目標60%）の中にも、健康課題のある方が多いことが予想され、今後受診率の向上とともに保健指導対象者がさらに増加することも考えられます。
- 食事をうす味にしている3歳児の保護者の割合は、2.6ポイント減少しました。

## (4) 今後の重点的取組

- 乳幼児健康診査等の母子保健事業において「親子の健康づくりガイドブック」や「子どもノート」を引き続き活用し、関係機関と情報共有を図りながら、肥満や減塩の視点を強化した保健指導を実施し、正しい食習慣の獲得を図ります。
- 各ライフステージにおいて、自分に必要な食事のバランスや適量を知り、実践できるような情報を、保育所・幼稚園・小中学校に向けた情報提供に加え、市政だよりやホームページ、SNS等を活用し、更に幅広い世代に情報を発信していきます。
- 食事の自己管理ができるよう、健診結果や骨格筋量などからだの状態とともに、食事の傾向を把握し、個人にあった栄養指導を実施します。
- 肥満児の状況に関係機関と共有し、生活改善につなげるための情報提供や保健指導の充実に連携して取り組みます。



## 2 身体活動・運動の推進

身体活動・運動量の多い方は、活動量の少ない方と比較して循環器疾患等の発症リスクが低いことが実証されており、多くの方が無理なく運動を実践し、活動的に日常生活を送ることが生涯にわたる健康づくりのために大切です。

将来の生活習慣病の予防と活動的な生活を送るために運動習慣の定着を推進していきます。

### (1)これまでの主な取組

対 策	取 組 内 容 (概 要)
ア 健康状態に応じた運動の普及	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健康診査等の母子保健事業において、「子どもノート」を活用し、体を動かす大切さや楽しさを紹介した。</li> <li>・ウォーキング大会や運動教室、運動相談会等で、運動の普及や運動技術の習得等の指導を行った。</li> <li>・運動施設やウォーキング大会及び総合型地域スポーツクラブについて広報や紹介等を行った。</li> <li>・ジョイスポーツデーを開催し、誰もが気軽に楽しむことができるニュースポーツの普及を図った。</li> <li>・市民体育祭として9種目の大会を開催し、冬期間の運動不足の解消を図った。</li> <li>・ウォーキングアプリなどICTを活用したウォーキング普及を行った。</li> </ul>
イ 教育機関等との連携による、運動習慣の獲得に向けた取組の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育ネットワークと連携し、保育所や幼稚園、教育機関等にて「レッツ！こぼりんダンス」を紹介するなど、楽しく体を動かすことを推進した。</li> <li>・保育所等にて園庭遊びやリズム運動を積極的に取り入れた。</li> <li>・小中学校にて体育活動の充実を図った。</li> <li>・ウォーキング自主グループの活動や地区保健委員会のウォーキング大会等において、安全な運動についての指導や運動普及等の支援を行った。</li> </ul>

### (2)目標と達成状況

項 目	基準値 (平成23年度)	直近値 (平成28年度)	目標値 (平成34年度)	評価
日常生活における歩数の増加 (1日1時間以上歩く人の増加)	40～64歳 27.8% 65歳以上 41.2%	40～64歳 28.7% 65歳以上 37.2%	増加	A D
運動習慣者の増加 (30分以上の運動を週2回以上実施している人)	40～64歳 24.6% 65歳以上 40.6%	40～64歳 26.9% 65歳以上 41.6%	40～64歳 35.0% 65歳以上 50.0%	C C
データソース	市特定健康診査			

### (3) 評価結果

- 運動習慣者は、40～64歳で2.3ポイント、65歳以上で1.0ポイント増加しています。特に日常生活における歩数は、40～64歳までの方は、0.9ポイント増加しています。特定健康診査受診者では運動習慣の定着傾向が徐々にみられますが、まだ十分とはいえないため、今後も引き続きの取組が必要です。
- 地区組織におけるウォーキング大会や地区のウォーキング自主グループの活動が継続しており、運動普及の推進が図られています。

### (4) 今後の重点的取組

- 子どもの発育・発達を促すために、乳幼児健康診査等の母子保健事業において、「子どもノート」を活用し、体を動かすことの大切さや楽しさについて継続して啓発していきます。
- 保育所等において楽しく体を動かす運動普及を継続し、子どもの頃からの生活習慣病の予防につなげていきます。
- 運動を誰もが気軽に楽しむことができるように、関係部局、団体と連携しジョイスポーツデーや市民体育祭の参加者の拡大に努めます。
- 健康増進及び体力向上等に寄与する活動を行う総合型地域スポーツクラブと連携を図りながら、クラブ運営を支援していきます。
- 健康状態に応じた運動を安全に実施できるよう、運動の専門家のいる運動施設の紹介や運動相談会を開催していきます。
- 高齢者の寝たきり予防のため、ロコモティブシンドロームの概念や予防方法の情報提供を行います。
- 健康ポイント事業等や地区組織の活動により、運動に取り組むきっかけや運動習慣の獲得に向けた取組を行います。

### 3 休養の確保

ストレスは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態を指し、日常の中で起こる様々な変化がストレスの原因になります。心身の健康を保つためには、十分な質の良い睡眠をとり、身体も心も休養をとることが重要です。

ストレスへの対応がうまくできない状態が長く続き、睡眠不足などが加わると、心身の体調を崩しやすくなります。この状態は、生活習慣病の悪化の要因やうつ病などこころの病気の発症につながることもあることから、睡眠に視点をあてた休養についての情報発信を推進していきます。

#### (1)これまでの主な取組

対 策	取 組 内 容 (概 要)
ア 睡眠と健康に関する正しい情報の発信による知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠と健康に関する情報を市政だより、FMあいづ等で発信した。</li> <li>・睡眠と健康に関する情報を保健委員会の集会等で提供した。</li> </ul>
イ 睡眠と健康に関する実態把握	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健康診査結果や問診内容を集計し実態把握に努めた。</li> </ul>

#### (2)目標と達成状況

項 目	基準値 (平成 23 年度)	現状値 (平成 27 年度)	目標値 (平成 34 年度)	評価
睡眠による休養を十分にとれていない人の減少	19.9%	22.3%	15.0%	D
データソース	市特定健康診査			

#### (3)評価結果

- 睡眠による休養を十分にとれていない人は、平成 23 年度より 2.4 ポイント増加し悪化しています。
- 国民健康・栄養調査（平成 26 年）によると、全国的にも睡眠による休養を十分にとれていない人は、前回調査（平成 24 年）より、4.4 ポイント増加しており、本市も全国と同様の状況です。
- 平成 27 年の国民健康・栄養調査では、睡眠確保の妨げになっている要因についての調査が行われ、男性では「仕事」、「健康状態」、女性では「健康状態」、「仕事」、「家事」の割合が高くなっています。また、睡眠確保のために最も必要としていることとして、男性全体は、「就労時間の短縮」、「健康状態の改善」が高く、女性全体では、「健康状態の改善」、「睡眠環境を整える」が高くなっています。20～30 歳代の若い世代では、「就寝前に携帯電話、メール、ゲームに集中しない」の割合が高い状況で、30 歳代の女性は「育児のサポート」、40 歳代の女性では、「家事のサポート」が高い状況です。

#### (4)今後の重点的取組

- 国、県の調査結果等の最新の動向をみながら、市政だよりやホームページ等により睡眠に関する情報発信をしていきます。

#### 4 歯・口腔の健康づくり

歯・口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要であり、歯の喪失によるかむ機能や発音の機能低下は、身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康にも影響を与え、最終的に生活の質に大きく関与します。

超高齢社会を迎えるにあたり、歯・口腔の健康と質の高い生活を営む上で、むし歯と歯周病の予防対策が必要になります。

また、歯周病と糖尿病や循環器疾患等との密接な関連性もあることから、壮年期の健康づくりにおいて歯周病予防は重要です。

##### (1)これまでの主な取組

対策	取組内容(概要)
<p>ア むし歯や歯の喪失を予防するための、ライフステージに応じた歯科保健対策の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母子健康手帳交付時に「親子の健康づくりガイドブック」を活用し、歯科健診の必要性について意識啓発を図った。</li> <li>・乳幼児健康診査等において、「子どもノート」を活用し、より良い生活習慣の獲得と歯磨き指導及び歯質の強化等についての指導の充実を図った。</li> <li>・乳幼児健康診査において、歯ブラシやフッ化物入り歯磨き剤の配布を行った。</li> <li>・保育所、幼稚園において食後の歯磨き指導や仕上げ磨きの勧め、適切なおやつの選択についての紹介、むし歯予防教室の開催等により、意識啓発を図った。</li> <li>・保育所等において、平成28年度から4～5歳児へのフッ化物洗口事業を開始した。</li> <li>・小中学校において、むし歯治療の推進とむし歯防止教育の推進を行った。</li> <li>・健康教育や広報等により、定期的な歯科健診の受診の重要性についての意識啓発を図った。</li> <li>・高齢者対象の介護予防教室や介護予防講座において、口腔機能向上の普及啓発を図った。</li> </ul>
<p>イ 関係機関との連携の強化と効果的な歯科保健対策の検討</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育所、幼稚園、学校、歯科医師会、薬剤師会等と課題を共有し、今後の対策について検討を図り、フッ化物洗口事業の取組を開始した。</li> </ul>

## (2) 目標と達成状況

項目	基準値 (平成 23 年度)	直近値 (平成 28 年度)	目標値 (平成 34 年度)	評価
3 歳児でむし歯のない子どもの増加	70.1% (平成 23 年度)	74.1% (平成 27 年度)	90.0%	C
データソース	市 3 歳 6 か月児健康診査			
12 歳でむし歯のない子どもの増加	45.1% (平成 24 年度)	52.8% (平成 27 年度)	65.0%	C
データソース	福島県歯科保健情報システム			
過去 1 年間に歯科健診を受診した人の増加	31.6% ※ 1	53.5% ※ 2	65.0%	—
データソース	※ 1 平成 24 年度 20 歳～79 歳の健康意識調査結果			
	※ 2 平成 28 年度骨粗しょう症検診受診者アンケート (女性)			

## (3) 評価結果

- 3 歳児でむし歯のない子どもは、4.0 ポイント増加しており、12 歳でむし歯のない子どもについても、7.8 ポイント増加しているが、目標値にはまだ及ばない状況となっています。今後もより良い生活習慣の獲得と歯磨き指導に加え、歯質の強化を図るため、フッ化物応用についての意識啓発及び取組を強化していく必要があります。
- 過去 1 年間の歯科健診受診率は、毎年把握できるよう調査対象を変更したため評価保留とします。計画後期において、受診率の推移を把握していきます。

## (4) 今後の重点的取組

- 歯科医師会、薬剤師会等関係機関と連携し、幼少期からのフッ化物応用についての意識啓発を行い、保護者の方々の理解をいただきながらフッ化物応用事業（※ 1）に取り組めます。
- むし歯や歯周病の予防のための生活習慣の改善、歯と口腔疾患の予防と早期発見のための定期的な歯科健診の必要性について、情報提供並びに意識啓発を強化します。
- 高齢者の健康づくり、介護予防の推進のために様々な機会をとらえ口腔機能向上の意識啓発に取り組めます。

※ 1 フッ化物応用事業とは、歯質を強化するフッ化物の塗布の紹介、フッ化物入り歯磨き剤の配付、フッ化物洗口等のことです。

## 5 適正な飲酒

酒どころである会津地方は、昔から人との交流の機会に酒が親しまれています。

一方では慢性的な飲酒による臓器障害、アルコール依存症、妊婦の飲酒による胎児への影響等があり、また、がん、高血圧、脳出血等の生活習慣病が1日の飲酒量と比例して上昇することがわかってきています。

飲酒と健康問題について適切な判断ができるよう、適正飲酒等について正しい知識を普及する必要があります。

### (1)これまでの主な取組

対 策	取 組 内 容 (概 要)
ア 飲酒による健康への影響について関係機関との連携による普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>母子健康手帳交付時に「親子の健康づくりガイドブック」を活用して、飲酒による胎児への影響について情報提供及び禁酒指導を行った。</li> <li>小中学校において、健康教育全体計画の見直しと「アルコールの害」についての適切な健康教育の推進を図った。</li> <li>市政だよりやがん検診通知等において、飲酒による健康への影響についての情報提供を行った。</li> </ul>
イ 適正な飲酒による生活習慣病の発症予防の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>特定保健指導対象者等に対し、健康状態にあわせた適正飲酒の情報提供を実施した。</li> </ul>

### (2)目標と達成状況

項 目	現状値 (平成 23 年度)	直近値 (平成 28 年度)	目標値 (平成 34 年度)	評価
妊娠中の飲酒をなくす	18.6%	14.7%	0%	C
データソース	市妊婦一般健康診査			
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少 <男性> 純アルコール摂取量 40g (日本酒で2合程度)	13.3%	14.3%	13%	D
<女性> 純アルコール摂取量 20g (日本酒で1合程度)	4.3%	5.2%	維持または減少	D
データソース	市特定健康診査			

<純アルコール20gの摂取量のめやす>

ビール ……………500ml

焼酎 ……………0.6合 110ml

ワイン ……………1/4本 約180ml

日本酒……………1合 180ml

ウイスキー…………ダブル1杯 60ml

缶チューハイ…………1缶 約350ml

肝臓では1時間で7gのアルコールが処理されます。多く摂り過ぎると、それだけ処理に時間がかかり、肝臓に負担をかけます。アルコールの摂取の適量は1日あたり20gが目安です。

### **(3) 評価結果**

- 妊娠中に飲酒をしている人の割合は、3.9ポイント減少しています。減少した要因の一つとしては、母子健康手帳交付時に「親子の健康づくりガイドブック」を活用して、妊娠中の飲酒の影響について情報提供及び指導を行ってきたことが考えられます。
- 純アルコール摂取量は、男性で1.0ポイント、女性で0.9ポイント増加しています。減少に向けて、健康障害につながりやすい飲酒量等については、今後も情報提供等により、自身の健康状態にあった飲酒ができるよう支援していく必要があります。

### **(4) 今後の重点的取組**

- 母子健康手帳交付時に、飲酒による胎児への影響に関する情報提供を行います。
- 小中学生の飲酒防止のために学校教育において、各種専門機関との連携を深め、より効果的な指導を図ります。
- 妊産婦及び生活習慣病の発症リスクが高い方等への飲酒に関する情報提供を行います。
- 今後も市政だよりやホームページ等を活用し適正飲酒についての情報提供を行います。

## 6 たばこの害から身を守る

たばこには多くの有害物質を含むことから、喫煙はがんや虚血性心疾患のほか、慢性気管支炎や慢性閉塞性肺疾患等の病気の危険因子にもなり、また、妊婦の喫煙は、低出生体重児や早産の頻度が高くなります。

たばこ対策は、「喫煙率の低下」と「受動喫煙の防止」が重要であり、たばこと健康について、正しい知識を普及する必要があります。

なお、呼吸器疾患の慢性閉塞性肺疾患は、長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、近年、極めて重要な疾患として注目されています。この病気の発症予防と進行を止めるためには、早期に禁煙するほど有効であることから、たばこ対策を着実に実行することが求められています。

### (1)これまでの主な取組

対 策	取 組 内 容 (概 要)
ア たばこのリスクについての普及啓発、関係機関との連携による指導の徹底	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 市政だより、FMあいつ、禁煙リーフレット配布、がん検診通知等でたばこの害や禁煙についての情報提供を行った。</li> <li>・ 母子健康手帳交付時に「親子の健康づくりガイドブック」を活用して、喫煙による胎児への影響についての情報提供及び禁煙指導を行った。</li> <li>・ 乳幼児健康診査にて、父母の喫煙状況を把握し、指導を行った。</li> <li>・ 小中学校において、健康教育全体計画の見直しと「たばこの害」についての適切な健康教育の推進を行った。</li> <li>・ 県と職域連携推進会議等にて情報交換等を行い連携して普及啓発活動を行った。</li> </ul>
イ 喫煙による生活習慣病発症のリスクの高い人への禁煙支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生活習慣病発症リスクが高い人への訪問指導等において、たばこの害や禁煙についての情報提供を行い、禁煙支援を行った。</li> </ul>
ウ 施設における受動喫煙防止対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 市の公共施設管理において、国、県の最新情報の共有を図った。</li> </ul>

### (2)目標と達成状況

項 目	現状値 (平成 23 年度)	直近値 (平成 28 年度)	目標値 (平成 34 年度)	評価
妊娠中の喫煙をなくす	8.8%	4.4%	0%	B
データソース	妊婦一般健康診査			
成人の喫煙の減少	男性 25.9%	男性 25.9%	18.0%	D
	女性 6.7%	女性 7.5%	5.0%	D
データソース	市特定健康診査			



### (3) 評価結果

- 妊娠中の喫煙率は低下しています。低下した要因の一つとして、母子健康手帳交付時に「親子の健康づくりガイドブック」を活用し、妊娠中の喫煙が胎児へ影響することについて情報提供を行ってきたことが考えられます。
- 成人の喫煙率は、男性は横ばいであり、女性は0.8ポイント増加しています。

### (4) 今後の重点的取組

- 低出生体重児や早産、子どもの呼吸器疾患等の予防のために、母子健康手帳交付時や乳幼児健康診査等で、喫煙による胎児及び乳幼児への影響に関する情報提供を行います。
- 小中学生の喫煙防止のために学校教育において、各種専門機関との連携を深め、より効果的な指導を図っていきます。
- 喫煙による生活習慣病発症予防として、特定保健指導等の対象者の方に禁煙支援を行います。
- 市政だより、ホームページ等で、たばこの害や禁煙についての情報提供を行います。
- 施設における受動喫煙防止のために、公共施設における受動喫煙対策を推進します。

## 【こころの健康の維持・向上】

### 1 こころの健康づくり

こころの健康とは、いきいきと自分らしく生きるために重要な条件です。こころの健康を保つには、適度な運動や、バランスのとれた栄養・食生活、心身の疲労回復のための休養等が大切です。

一人ひとりがこころの健康に関する正しい知識をもち、自分や身近な人のこころの不調に気づき対処できることにより、自殺に追い込まれる方が少しでも減少するよう普及啓発を推進します。

#### (1)これまでの主な取組

対 策	取 組 内 容 (概 要)
ア こころの健康や病気に関する知識や対処方法の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・講演会を実施するとともに、市政だより等による広報を行った。</li> <li>・各公民館において「笑い与健康」講演会を開催した。</li> <li>・自殺予防のための相談窓口や、対処法等を掲載したパンフレットを全戸配布した。</li> <li>・小中学校において、こころの健康に関する適切な保健学習が推進できるよう、資料を配付し啓発を行った。</li> </ul>
イ こころの病気の早期発見・早期治療及び自殺予防のための、個人・家庭・地域の環境づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自殺予防及び相談対応のための市窓口体制の整備を図った。</li> <li>・小中学校において、問題の早期発見のための生徒指導の充実を図った。</li> <li>・高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターでは、高齢者や介護家族のこころの相談に応じこころの病気の早期発見・早期対応を図った。</li> <li>・身近な人のこころの健康を支える人材養成のために、民生委員や保健委員等を対象とした講演会を実施した。</li> </ul>

#### (2)目標と達成状況

項 目	基準値 (平成 22 年度)	現状値 (平成 26 年度)	目標値 (平成 33 年度)	評価
自殺者の減少 (人口 10 万人あたり)	21.4	20.4	減少	A
データソース	福島県保健統計の概況			

### (3) 評価結果

- 市の自殺死亡率は、全国的な状況と同様に高水準で推移してきましたが、平成22年度より減少しています。
- 本市の自殺の原因や動機は、うつ病などの病気の悩みや影響等の「健康問題」が多く、次に「家庭問題」や「経済・生活問題」が多い現状です。（警察庁自殺統計）
- 厚生労働省の「自殺対策に関する意識調査」によると、相談ダイヤルなどの対策への認知度が低い現状が判明し、相談窓口の広報や自殺の危険度が高いうつ病に関する情報発信が、ますます重要になっています。

### (4) 今後の重点的取組

- こころの健康に関する正しい知識、自殺予防のためのうつ病に関する知識を普及します。
- 誰もが、身近な家族や仲間の変化に気づく「こころの門番」の役割が果たせるよう、市政だよりやホームページ等での普及啓発、自殺予防のための相談窓口についての情報提供を行います。
- 小中学校において、最新の動向に留意し、こころの健康に関する保健学習を推進します。
- 地域包括支援センターを中心に関係機関と連携し、高齢者及び介護家族等のこころの問題の早期発見・早期対策を行います。
- 各公民館等でのボランティア養成講座等を通じ、コミュニケーションの円滑化や生きがいがづくりを支援していきます。

## IV 「健康を支え守るための社会環境の整備」の主な取組と今後の方針

個人の健康は、家庭、学校、職場、地域、マスメディアなどの社会環境の影響を受けやすいことから、社会全体で、個人の健康を支え、守るための環境づくりが求められています。

行政機関のみならず、広く市民の健康づくりを支援する関係団体、民間企業等あらゆる機関において健康づくりを協力して推進することが大切です。

また、社会全体で相互に支え合いながら、市民の健康を守る社会環境の体制づくりは重要なものとなっています。

### 1 これまでの主な取組

#### (1) 地域環境の整備

- 食環境の整備として、市内飲食業者等と野菜多めや薄味メニューが選択できるようなサービスの取組と広報を行いました。
- 市食育推進計画中間評価関連分析により、市民の栄養アセスメントを実施し、地域課題として、重点的に減塩に取り組み始めました。
- 放射線対策として、自家消費野菜等食品放射能検査や内部被ばく検査・個人線量計貸出を行い、市民の放射線による健康不安解消のための取組を行いました。
- ICTを活用し母子健康情報サービス推進事業として、母子健康手帳の内容等を電子化し、スマートフォン等で管理するアプリを活用し、子育て支援環境の整備に取り組みました。
- 自らが健康づくりに持続的に取り組めるような仕組みづくりとして健康ポイント事業を導入しました。

#### (2) 関係機関との連携強化

- 保健・医療・地区組織等の関係団体が連携し、市民に健康づくりを呼びかけるイベントとして「健康まつり」を行いました。
- 食育ネットワーク事業により、地域の課題共有等を行い、関係機関と連携し、健康づくりの横断した取組を実施しました。
- 健康づくり推進協議会では、市民の健康課題を共有し健康づくり事業について検討しました。
- 保健委員会では、各地区において健康づくりに関する取組を行い、特にウォーキング等の運動習慣の普及に取り組みました。
- 食生活改善推進協議会では、地域での食を通した健康づくり活動に取り組みました。
- 学校や幼稚園、保育所、保健・医療・福祉等の各関係機関と、健康課題を共有し連携を強化しました。
- 生命保険会社等と「特定健康診査・がん検診受診促進企業連携」の協定を締結し、個人への健診受診勧奨に取り組みました。

### 2 今後の取組の方針

#### (1) 地域環境の整備

食生活・運動・喫煙や飲酒などの個人の生活習慣は、住んでいる地域の気候や風習、食習慣、交通網の整備状況などの影響を受けています。明らかになってきている塩分の過剰摂取、野菜・果物不足や活動不足、肥満等の健康課題について、生活状況の実態把握を行い、環境整備と併せて、個人の健康行動の支援を図っていくことが必要です。

さらに、地域全体での健康づくりの気運が高まり、身近な関係団体や地区組織、職場などからの働きかけが積極的に行われるよう、継続した取組を行います。

放射線への健康不安については、国や福島県の動向を踏まえ、継続して安心できるような放射線対策に取り組んでいきます。

また、スマートシティ会津若松の概念を軸に、ICTを活用した利便性の高い環境整備や健康に関する情報発信等の取組を行い、自らが進んで健康づくりに取り組める環境整備を推進します。

## **(2)関係機関との連携強化**

生活習慣病の発症予防や重症化予防にあたっては、市民の取組はもちろんのこと、家庭、職場、学校や幼稚園、保育所、保健・医療・福祉等の各関係機関が連携を強化し、それぞれが主体的に役割を担い、健康課題に向かって一体となって健康づくりを進めることが必要です。

行政機関は、積極的に健康づくりに取り組んでいる食育ネットワークや食生活改善推進協議会、保健委員会、市民グループなどの関係団体と健康課題の共有化を図り、行政及び個人、事業者、団体等が協働して健康づくりができるよう取り組んでいきます。

## V 中間評価の総括

### 1 これまでの目標達成に向けた取組

本計画においては、平成25年度より3つの基本方針に沿って10の分野別施策を設定し、次のとおり対策を進めてきました。

○生活習慣病の発症予防と重症化予防のために、健診受診の必要性の周知を図るとともに、保健指導業務体制を見直し（フィールドイノベーション活動）、健診結果に基づく保健指導体制を強化し、実態把握や課題解消を行いました。

また、生活習慣病予防のため、健康ポイント事業を導入し、自らが進んで楽しく持続的に健康づくりに取り組めるような仕組みづくりを行いました。

○妊娠期からの健康管理のために「親子の健康づくりガイドブック」を全妊婦に、子どもの頃からのより良い生活習慣の獲得のために、「子どもノート」を乳幼児の保護者に、それぞれ配布し、妊娠中から子育て期の継続した指導を行うとともに、保育所、幼稚園、学校と連携を図り、子どもの健康づくりに関する取組や情報提供を行い、科学的な根拠に基づいた情報を必要な時に活用し生活に取り入れることができるようになりました。

また、スマートシティ会津若松の概念を軸に、ICTの活用として、マイナンバーカードの公的個人認証機能を利用した母子健康情報サービスを展開し、便利で、かつ個人の属性に沿った情報提供を図ることで、より安心して、妊娠・出産、育児に臨める環境整備を図りました。

○地域が一丸となって、子どもから高齢者まで切れ目なく市民の健康づくりを支援できるよう、関係団体や民間事業者、市民団体との連携、協働により、食育や、ウォーキングなどの運動習慣普及について情報提供やその実践に取り組み、ウォーキング大会の開催やこぼりんダンスによる運動習慣獲得を推進しました。

○こころの健康の維持・向上のために、関係機関と連携を図りながら、市民への情報提供を実施してきました。

## 2 目標の達成状況のまとめ

### 〔分野別目標達成状況一覧〕

10分野の評価項目43項目中、「A100%達成」が16.3%、「B50～99%達成」が7.0%で、目標の50%以上達成した項目が23.3%と達成状況としては低くなっています。

分野	評価項目数	評価判定区分				
		評価A	評価B	評価C	評価D	評価不可
<b>第1章 生活習慣病の発症予防と重症化予防</b>						
1 がんから身を守る	7				6	1
2 循環器疾患から身を守る	10	1	2	2	5	
3 糖尿病から身を守る	7	3		2	2	
<b>第2章 より良い生活習慣の獲得</b>						
1 栄養・食生活の改善	4	1		1	2	
2 身体活動・運動の推進	4	1		2	1	
3 休養の確保	1				1	
4 歯・口腔の健康づくり	3			2		1
5 適正な飲酒	3			1	2	
6 たばこの害から身を守る	3		1		2	
<b>第3節 こころの健康の維持・向上</b>						
1 こころの健康づくり	1	1				
<b>評価合計</b>	<b>43</b>	<b>7</b> (16.3%)	<b>3</b> (7.0%)	<b>10</b> (23.3%)	<b>21</b> (48.8%)	<b>2</b> (4.6%)
評価不可を除いた評価合計 (割合)	41	(17.1%)	(7.3%)	(24.4%)	(51.2%)	

## 3 中間評価の結果と考察

保健指導体制を強化し対象に応じた個別アプローチを行ってきたことにより、保健指導対象者に関わる指標の改善がみられましたが、各種健診の受診率や運動習慣者の増加等、広く市民の方に働きかけが必要な施策に関わる指標の改善がみられませんでした。

具体的には、アウトプット指標である国民健康保険加入者に対する特定保健指導率は目標を達成していますが、指標の大半を占めるアウトカム指標は達成率が低い状況です。

「脳血管疾患年齢調整死亡率の減少」については、目標を超える男性95.6%、女性76.7%の達成率となっており、また、「国保加入者における透析患者数の減少」「血糖コントロール不良者の減少」についても目標である「維持または減少」を達成しています。これは、医療技術の進歩によるものに加え、市が保健指導の体制を整え、関係機関と連携を図りながら市民への情報提供を的確に行うなど、保健指導の強化に努めてきたことによるものと考えられます。しかし、「高血圧高値者の割合の減少」の達成

率30%をはじめ、目標に達成していない項目も多く、引き続き生活習慣病発症予防と重症化予防のための施策の推進が必要です。

また、より良い生活習慣の獲得に向けて関係機関と課題の共有を図り対策を構築してきたことにより、「肥満傾向の子どもの減少」、「運動習慣者の増加」、「むし歯のない子どもの増加」、「妊娠中の飲酒や喫煙」については若干の改善がみられるものの、「各種がん検診受診率」や「成人の肥満者の減少」、「喫煙率の減少」などについては改善されておらず、今後特に取り組みを強化していく必要があります。

《用語説明》

・アウトプット…事業実施量

・アウトカム……事業実施がもたらす結果

#### 4 今後の方向性

計画後半期については、市第7次総合計画の政策分野「健康づくりに取り組み、病気を予防して健康でいきいきと暮らせるまち」を目指す計画の位置づけのもと、市食育推進計画、市特定健康診査等実施計画、市国民健康保険データヘルス計画等の各種計画との整合性を図るとともに、その実現の取組の一つとして地域包括ケアシステム構築を進めるなど、関係機関及び関係団体と課題を共有・連携し、市民が健康づくりに主体的に取り組めるよう対策を進めていきます。

特に今回の評価結果を踏まえ、計画期間の中間年度としての途中目標（50%以上）を達成できた項目については、さらに改善を目指し取組を進め、目標に到達できなかった項目については、取組を強化していきます。

##### 〔生活習慣病の発症予防〕

生活習慣病の発症予防は、まず自分の体の状態を知ることから始まるため、各種健康診査の受診率向上対策、特に受診率の低い若い世代等へのアプローチを強化していきます。また、重症化を予防するためには、生活習慣の改善や適正な病院受診により検査値をコントロールしていくことが重要であることから、検診結果等からターゲットを絞り、より効果的、効率的な保健指導等を実施していきます。特に、内臓脂肪の蓄積に高血圧や脂質異常が重なったメタボリックシンドロームの基準該当者や予備群、糖尿病治療者で血糖コントロールが不良の方への保健指導については、重要な課題として対策を進めていきます。

また、生活習慣病のうち、がんの早期発見、早期治療に結びつけるためには、市民一人ひとりが自身の体を定期的にチェックすることが重要です。このため、引き続きがん検診の受診率アップに向けた効果的な取組を進めていきます。

##### 〔より良い生活習慣の獲得〕

より良い生活習慣の獲得は、丈夫な体をつくり、健康の維持・増進につながります。このため、子どもから高齢者までライフステージに合わせた減塩、野菜の積極的摂取、運動普及、適正飲酒、禁煙・受動喫煙防止対策などの取組を強化していきます。

また、歯や口腔を健康に保つことは、心身の健康にもつながることから、日頃からのむし歯予防、歯周病予防等が重要です。特に乳幼児期から学童期にかけては、大人の歯を形成する大切な時期であることから、当該時期のむし歯予防対策を引き続き強化し進めていきます。



### **【こころの健康の維持・向上】**

こころの健康の維持・向上を図るため、市民に対し、引き続きこころの健康に関する正しい知識やうつ病に関する情報提供を行っていきます。

特に青年期や壮年期前期は、生活環境が大きく変化する時期であり、家庭、職場などにおいてストレスを強く感じたり、生活習慣が不規則になりやすい時期であるため、情報発信の仕方を工夫し、個人の状況に応じた健康づくりの取組を進めていきます。

### **【社会環境の整備】**

引き続き市民の方々の放射線に対する健康不安解消のための対策に取り組み、また、ICTを活用した利便性の高い環境整備や健康に関する情報発信を行っていきます。さらに、家庭、職場や学校、幼稚園や保育所、保健・医療・福祉の各関係機関、民間企業等が連携をより一層強化し、協働して健康づくりを推進できるよう取り組んでいきます。

## VI 今後の年代別取組のポイント

今後、市民一人ひとりが健康づくりを主体的に取り組みやすいよう、各年代ごとの健康づくりのポイントを上げました。

### 【妊娠期】

私達一人ひとりが行うこと	健康づくりのための支援
<p><b>■より良い生活習慣を身につける</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1日3回、主食・主菜・副菜をそろえ、特にうす味に取り組みます</li> <li>・ 赤ちゃんの発育、発達を知り、禁煙・禁酒に取り組みます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 母子健康手帳交付時に自己管理の手引きとして「親子の健康づくりガイドブック」を配布し、妊娠中の健康管理について正しい知識を伝えます</li> <li>・ 妊婦に、たばこの煙が流れないように、身近な人から、受動喫煙の害について知らせていきます</li> </ul>
<p><b>■病気を予防し早めに治療する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊婦健康診査を定期的を受け、先生の指示を理解し、母と胎児の健康管理に努めます</li> <li>・ 歯科健診を受け、妊娠中にかかりやすい歯周病等を予防します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊婦健康診査の受診券を発行し、適正受診を勧めます</li> <li>・ 妊娠高血圧症候群の予防について伝えます</li> <li>・ 妊娠中の歯科健診の必要性について知らせていきます</li> </ul>
<p><b>■こころの健康づくりをする</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊娠中を健やかに過ごすために、質の良い睡眠とリフレッシュする機会を持ち、ストレスを解消します</li> <li>・ 一人で悩まず、心配事を話せる人をつくります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊娠中のこころの健康やストレスの対処法、相談窓口等を紹介します</li> <li>・ 睡眠と健康に関する情報を知らせていきます</li> </ul>

## 【乳幼児期 0～5歳】

私達一人ひとりが行うこと	健康づくりのための支援
<p><b>■より良い生活習慣の基礎をつける</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝・早起き、食事、体を動かすなどの良い生活リズムを習慣にします</li> <li>・1日3回、主食・主菜・副菜をそろえ、特にうす味に取り組みます</li> <li>・食事とおやつの時間を決め、歯みがき及び仕上げみがきをして、むし歯にならないようにします</li> <li>・親子での遊びの中で、体を動かす楽しさや喜びを一緒に味わえるようにします</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健康診査等の母子保健事業において「子どもノート」を活用し、肥満や減塩及びむし歯予防の視点を強化した保健指導を実施し、より良い生活習慣について知らせていきます</li> </ul>
<p><b>■病気を予防し早めに治療する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健康診査を受け、身長体重のバランスや歯の状態から健康状態を把握し健康管理に役立てます</li> <li>・病気が見つかったら、早めに治療します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健康診査を実施し、受診率の向上を図ります</li> <li>・病気を早期に発見、治療できるよう関係機関等と協力し、子どもの健康づくりを推進していきます</li> </ul>
<p><b>■こころの健康づくりをする</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日頃から、親子のスキンシップを図ります</li> <li>・育児で悩んだとき、一人で悩まず、相談できる人をつくります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健康診査等の母子保健事業において親子のスキンシップの大切さを知らせていきます</li> <li>・乳幼児健康診査や子育て支援センター等で育児不安等についての相談を行います</li> </ul>

**【学齢期 6～14歳】**

私達一人ひとりが行うこと	健康づくりのための支援
<p><b>■より良い生活習慣を身につける</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族や仲間と一緒に楽しく食事をします</li> <li>・ 朝食をしっかり摂り、1日3回、主食・主菜・副菜をそろえ、特にうす味に取り組みます</li> <li>・ 自分の適正体重を知り、健康管理の目安とします</li> <li>・ おやつは時間と量を決めて食べます</li> <li>・ 食後の歯みがきを習慣にします</li> <li>・ スポーツを楽しみ、運動する習慣をつけます</li> <li>・ タバコやお酒が健康に与える害を正しく理解します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学校と連携し、より良い生活習慣を身につけるための知識について、知らせていきます</li> <li>・ 肥満児の状況を関係機関と共有し、生活改善につなげるための情報提供や保健指導の充実に連携して取り組みます</li> <li>・ 教育機関との話し合いの場を持ち、児童生徒の健康づくりについて、課題を共有し対策を検討します</li> <li>・ 歯科医師会、薬剤師会等関係機関と連携し、フッ化物応用事業に取り組みます</li> <li>・ 小中学校において、たばこやアルコールの害についての適切な健康教育の推進を図ります</li> </ul>
<p><b>■病気を予防し早めに治療する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学校の健診で病気が見つかったら、早めに治療します</li> <li>・ 定期的に歯科健診を受け、むし歯があったら治療します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学齢期に必要な病気の予防についての情報を知らせていきます</li> <li>・ 学校健診の結果について、学校、市、医師会、歯科医師会などと、課題を共有し対策を検討します</li> </ul>
<p><b>■こころの健康づくりをする</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 夜更かしをせず十分な睡眠をとります</li> <li>・ 心配ごとなどを話せる人をつくります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 睡眠の必要性について知らせていきます</li> <li>・ 悩みの相談窓口について、気軽に相談できるよう知らせていきます</li> </ul>

**【青少年期 15～24歳】**

私達が一人ひとり行うこと	健康づくりのための支援
<p><b>■より良い生活習慣を身につけ確立する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食をしっかり摂り、食事は適量をバランスよく食べることを心がけ、特にうす味に取り組みます</li> <li>・自分の適正体重を知り、健康管理の目安とします</li> <li>・運動の機会を増やし、運動不足にならないようにします</li> <li>・禁煙を守り、継続します</li> <li>・飲酒は20歳から、アルコールの適正量を知り、休肝日をつくります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校や職場と連携し、より良い生活習慣の必要性について知らせていきます</li> <li>・栄養バランスや適量を知り実践できるような情報を市政だよりやホームページ、SNS等を利用して知らせていきます</li> <li>・小中学校において、たばこやアルコールの害についての適切な健康教育の推進を図ります</li> </ul>
<p><b>■体の点検を習慣化し、早めに治療する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校、職場の健診を受け、病気は早めに治療します</li> <li>・定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病は早めに治療します</li> <li>・20歳になったら、子宮頸がん検診を受けます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診の大切さについて広報などで知らせていきます</li> <li>・むし歯や歯周病を予防するため、歯科医師会と協力し定期受診の必要性を知らせていきます</li> <li>・20歳になった女性に、子宮頸がん検診の受診券を送付し受診を促進します</li> </ul>
<p><b>■こころの健康づくりをする</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夜更かしをせず十分な質の良い睡眠をとります</li> <li>・ストレスを解消したり、リフレッシュできる方法を見つけます</li> <li>・心配ごとなどを話せる人をつくります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの健康や病気についての正しい情報を知らせていきます</li> <li>・こころの健康やストレスの対処方法、相談窓口等を知らせていきます</li> </ul>

**【壮年期前期 25～44 歳】**

私達一人ひとりが行うこと	健康づくりのための支援
<p><b>■より良い生活習慣を維持する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事は適量をバランスよく食べることを心がけ、特にうす味に取り組みます</li> <li>・メタボリックシンドロームの予防や改善のために運動（週2回30分以上）や歩数を増やし活動的な日常生活を心がけます</li> <li>・アルコールの適正量を知り、休肝日をつくりま</li> <li>す</li> <li>・食事と運動の過不足を毎日の体重測定で確認し</li> <li>ます</li> <li>・禁煙に取り組みます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・広報などで望ましい生活習慣の必要性について知らせていきます</li> <li>・栄養バランスや適量を知り実践できるような情報を市政だよりやホームページ、SNS等を利用し知らせていきます</li> <li>・健康ポイント事業等や地区組織活動により運動に親しむ機会を設けます</li> <li>・特定健康診査受診者や健康相談者に対して、個別の指導を行います</li> <li>・禁煙支援について情報提供をします</li> <li>・公共施設における受動喫煙防止対策を推進します</li> <li>・飲酒が健康に及ぼす影響と適正飲酒の大切さについて知らせていきます</li> </ul>
<p><b>■体を点検し、体の手入れをする</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康診査・がん検診を受け、病気は早めに治療</li> <li>します</li> <li>・健康診査の結果を把握し、メタボリックシンド</li> <li>ロームの予防や改善を図ります</li> <li>・定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病は早</li> <li>めに治療します</li> <li>・かかりつけ医を持ち、病気の早期治療に努めま</li> <li>す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種健（検）診のPRを全戸配布のチラシ等で行います。受診率が低い40歳代、50歳代にターゲットを絞った取組も行っていきます。</li> <li>・受け易い健診体制の整備をしていきます</li> <li>・健診結果を基に、個人の状態に応じた情報提供や保健指導を行います</li> <li>・健診結果から自分の身体の状態がわかるような情報提供を行います</li> <li>・精密検査の受診勧奨を行います</li> <li>・関係機関と連携し、定期的な受診や治療の継続による重症化予防の取組を行います</li> <li>・血圧高値者、脂質高値者、血糖高値者への重症化予防の取組を行います</li> <li>・定期的な歯科健診の大切さについて知らせていきます</li> </ul>
<p><b>■こころの健康づくりをする</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・質の良い睡眠を心がけ、疲労回復を図ります</li> <li>・ストレスを解消し、リフレッシュできる方法を見</li> <li>つけます</li> <li>・心配ごとなどを話せる人をつくりま</li> <li>す</li> <li>・ボランティアや地域活動等に参加します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠と健康の関係について知らせていきます</li> <li>・こころの健康に関する正しい知識、自殺予防のためのうつ病に関する知識を普及していきます</li> <li>・誰もが身近な家族や仲間の変化に気づくこころの門番の役割が果たせるよう、市政だよりやホームページ等での普及啓発や自殺予防のための相談窓口の情報提供をします</li> </ul>

**【壮年期後期 45歳～64歳】**

私達一人ひとりが行うこと	健康づくりのための支援
<p><b>■より良い生活習慣を維持する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事は適量を栄養バランスよく食べることを心がけ、特にうす味に取り組みます</li> <li>・メタボリックシンドロームの予防や改善のために運動（週2回30分以上）や歩数を増やし活動的な日常生活を心がけます</li> <li>・アルコールの適正量を知り、休肝日をつくります</li> <li>・食事と運動の過不足を毎日の体重測定で確認します</li> <li>・禁煙に取り組みます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養バランスや適量を知り実践できるような情報を市政だよりやホームページ、SNS等を利用し知らせていきます</li> <li>・健康ポイント事業等や地区組織活動により運動に親しむ機会を設けます</li> <li>・特定健康診査受診者や健康相談者に対して、個別の指導を行います</li> <li>・禁煙支援について情報提供をします</li> <li>・公共施設における受動喫煙防止対策を推進します</li> <li>・飲酒が健康に及ぼす影響と適正飲酒の大切さについて知らせていきます</li> </ul>
<p><b>■体の点検をし、体の手入れをする</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康診査・がん検診を受け、病気は早めに治療します</li> <li>・健康診査の結果を把握し、メタボリックシンドロームの予防や改善を図ります</li> <li>・定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病は早めに治療します</li> <li>・かかりつけ医を持ち、病気の早期治療に努めます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種健（検）診のPRを全戸配布のチラシ等で行います。受診率が低い40歳代、50歳代にターゲットを絞った取組も行っていきます。</li> <li>・受け易い健診体制の整備をしていきます</li> <li>・健診結果を基に、個人の状態に応じた情報提供や保健指導を行います</li> <li>・健診結果から自分の身体の状態がわかるような情報提供を行います</li> <li>・精密検査の受診勧奨を行います</li> <li>・血圧高値者、脂質高値者、血糖高値者への重症化予防の取組を行います</li> <li>・定期的な歯科健診の大切さについて知らせていきます</li> </ul>
<p><b>■こころの健康づくりをする</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・質の良い睡眠を心がけ、疲労回復を図ります</li> <li>・ストレスを解消し、リフレッシュできる方法を見つけます</li> <li>・心配ごとなどを話せる人をつくります</li> <li>・ボランティアや地域活動等に参加します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠と健康の関係について知らせていきます</li> <li>・こころの健康に関する正しい知識、自殺予防のためのうつ病に関する知識を普及していきます</li> <li>・誰もが身近な家族や仲間の変化に気づくこころの門番の役割が果たせるよう、市政だよりやホームページ等での普及啓発及び自殺予防のための相談窓口の情報提供をします</li> </ul>

**【高齢期 65歳～】**

私達一人ひとりが行うこと	健康づくりのための支援
<p><b>■体の機能の維持や低下を予防する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事は適量をバランスよく食べることを心がけ、特にうす味に取り組みます</li> <li>・転倒予防のためのバランス運動や関節痛予防運動を生活に取り入れます</li> <li>・近いところへは歩いていくなど、日頃から体を動かす習慣を身につけます</li> <li>・適正な飲酒をします</li> <li>・禁煙に取り組みます</li> <li>・介護予防についての知識を深めます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養バランスや適量を知り実践できるような情報を市政だよりやホームページ、SNS等の利用や地域包括支援センターとの連携を図り、知らせていきます</li> <li>・介護予防事業などで、運動や食生活、口腔機能の維持向上のための講義や実技を実施します</li> <li>・認知症やロコモティブシンドロームの知識や予防方法を健康教室等で知らせていきます</li> <li>・禁煙支援について情報提供をします</li> <li>・公共施設における受動喫煙防止対策を推進します</li> <li>・飲酒が健康に及ぼす影響と適正飲酒の大切さについて知らせていきます</li> <li>・地域包括支援センターをはじめ関係機関と連携し、よりよい生活習慣の獲得に向けた取組を推進します</li> </ul>
<p><b>■体の点検をし、体の手入れをする</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康診査・がん検診を受け、病気は早めに治療します</li> <li>・健康診査の結果を把握し、メタボリックシンドロームの予防や改善を図ります</li> <li>・定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病は早めに治療します</li> <li>・かかりつけ医を持ち、病気の早期治療、持病の治療継続を行います</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種健（検）診のPRを全戸配布のチラシ等で行います</li> <li>・受け易い健診体制の整備をしていきます</li> <li>・健診結果を基に、個人の状態に応じた情報提供や保健指導を行います</li> <li>・精密検査の受診勧奨を行います</li> <li>・血圧高値者、血糖高値者への重症化予防の取組を行います</li> <li>・定期的な歯科健診の大切さについて知らせていきます</li> <li>・地域包括支援センターをはじめ関係機関と連携し、生活習慣病の発症予防と重症化予防を推進します</li> </ul>
<p><b>■こころの健康づくりをする</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・質の良い睡眠に心がけ、疲労回復を図ります</li> <li>・ストレスを解消し、リフレッシュできる方法を見つけます</li> <li>・心配ごとなどは抱え込まず相談できる人をつくります</li> <li>・ボランティアや地域活動等に誘い合いながら参加します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠と健康の関係について知らせていきます</li> <li>・心の健康に関する正しい知識、自殺予防のためのうつ病に関する知識を普及していきます</li> <li>・地域包括支援センターを中心に関係機関と連携し、高齢者及び介護家族等のこころの問題の早期発見、早期対策を行います</li> <li>・誰もが身近な家族や仲間の変化に気づく</li> </ul>



	<p>こころの門番の役割が果たせるよう、市政だよりやホームページ等での普及啓発及び自殺予防のための相談窓口の情報提供をします</p>
--	--

## VI 参考資料

### 1 市政モニターにおける健康づくりに関するアンケート結果

#### (1) 調査目的

第2次健康わかまつ21計画推進に向けて中間評価を実施するにあたり、健康づくりに関して日ごろの取り組んでいることや意見等を伺い、今後の計画期間後半の健康づくりの更なる推進のあり方の参考にすることを目的に実施しました。

#### (2) 実施内容

【実施期間】平成29年7月1日から7月14日

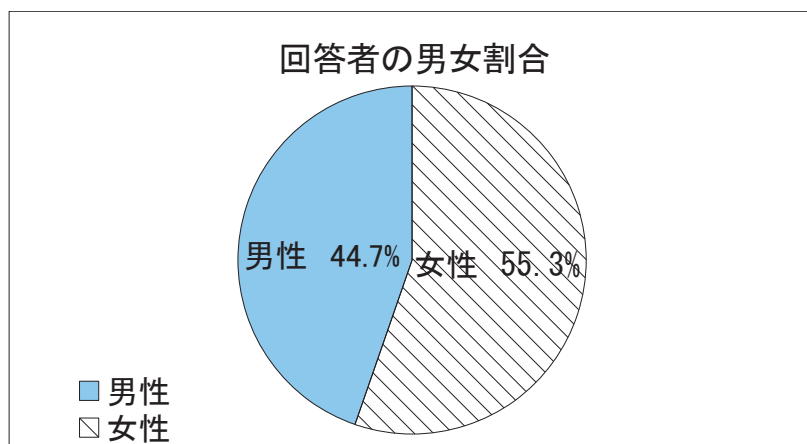
【対象者数】平成29年度市政モニター 101名

【回答者数】 85名（回答率 84.1%）

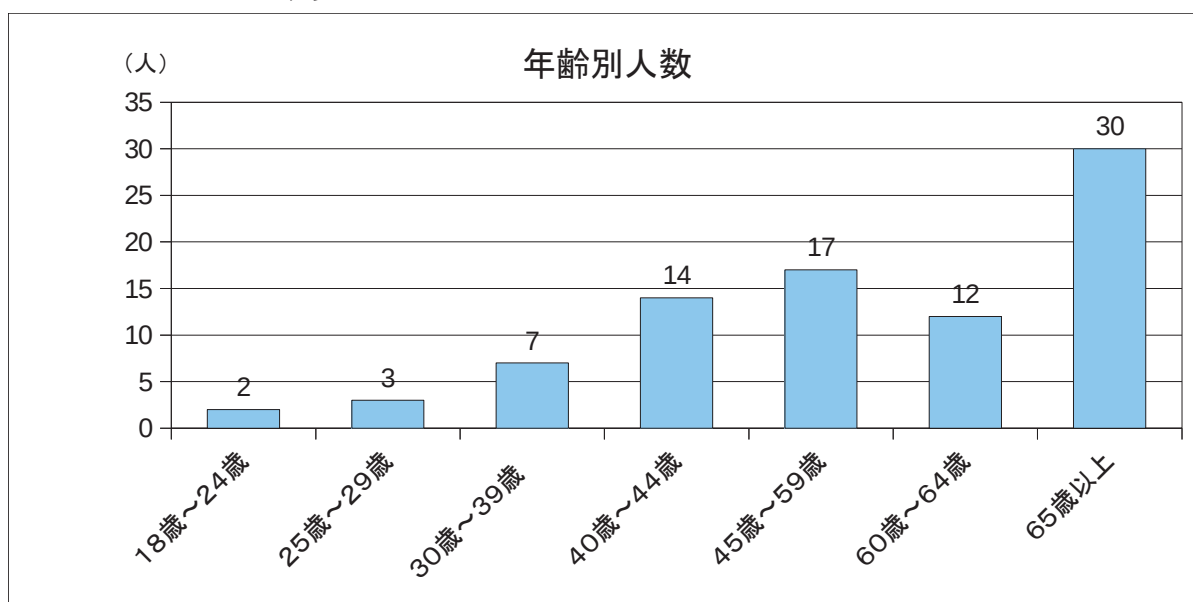
#### (3) 調査結果

[質問1] あなた自身について、当てはまる番号に○をつけてください。

性別 1. 男性 2. 女性



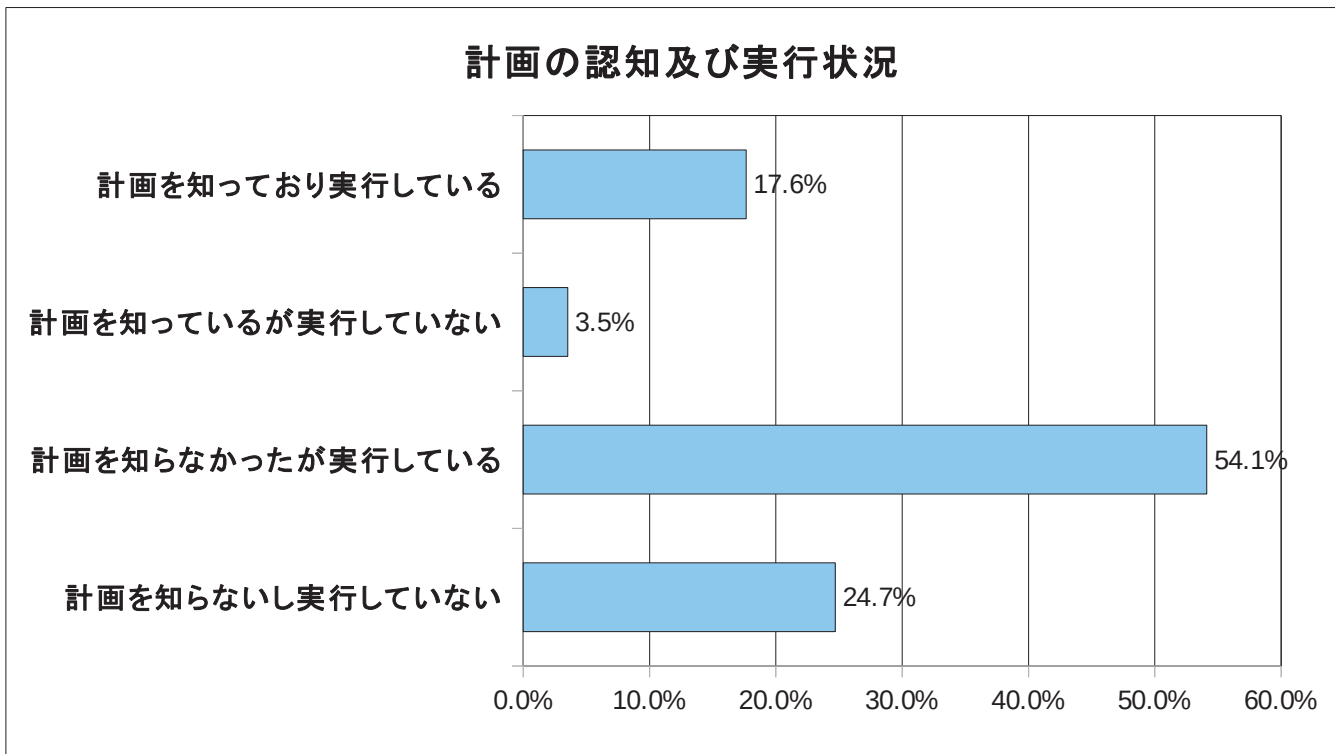
年齢 1. 18歳～24歳 2. 25歳～29歳 3. 30歳～39歳  
4. 40歳～44歳 5. 45歳～59歳 6. 60歳～64歳  
7. 65歳以上



[質問2]第2次健康わかまつ21計画では、市民の方が自ら実行していただくことを、年代別にお示ししています。(別紙をご参照ください。)

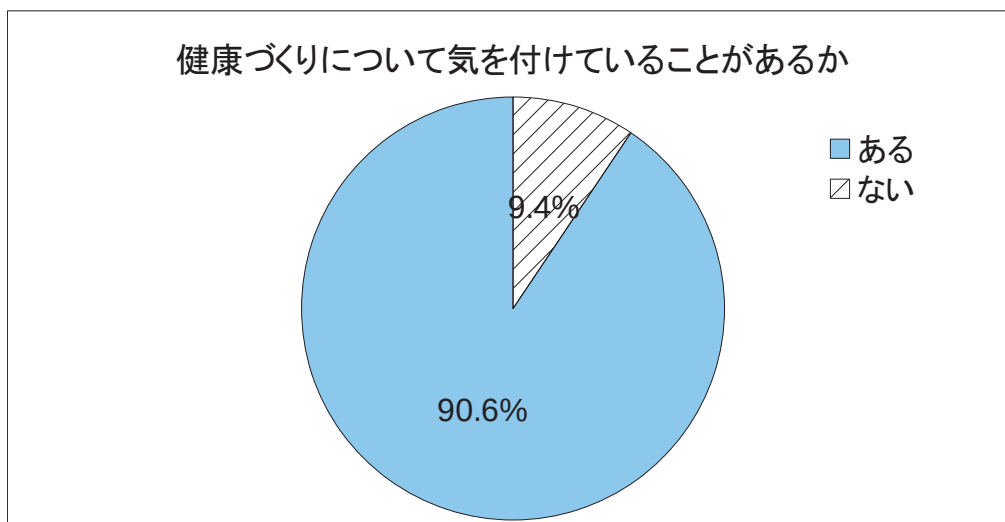
これらの項目について、ご自分で実行していることはありますか。当てはまる番号に○をつけてください。

1. 計画を知っており実行している
2. 計画を知っているが実行していない
3. 計画を知らなかったが実行している
4. 計画を知らないし実行していない



[質問3]健康づくりについて、普段から気を付けていることはありますか。

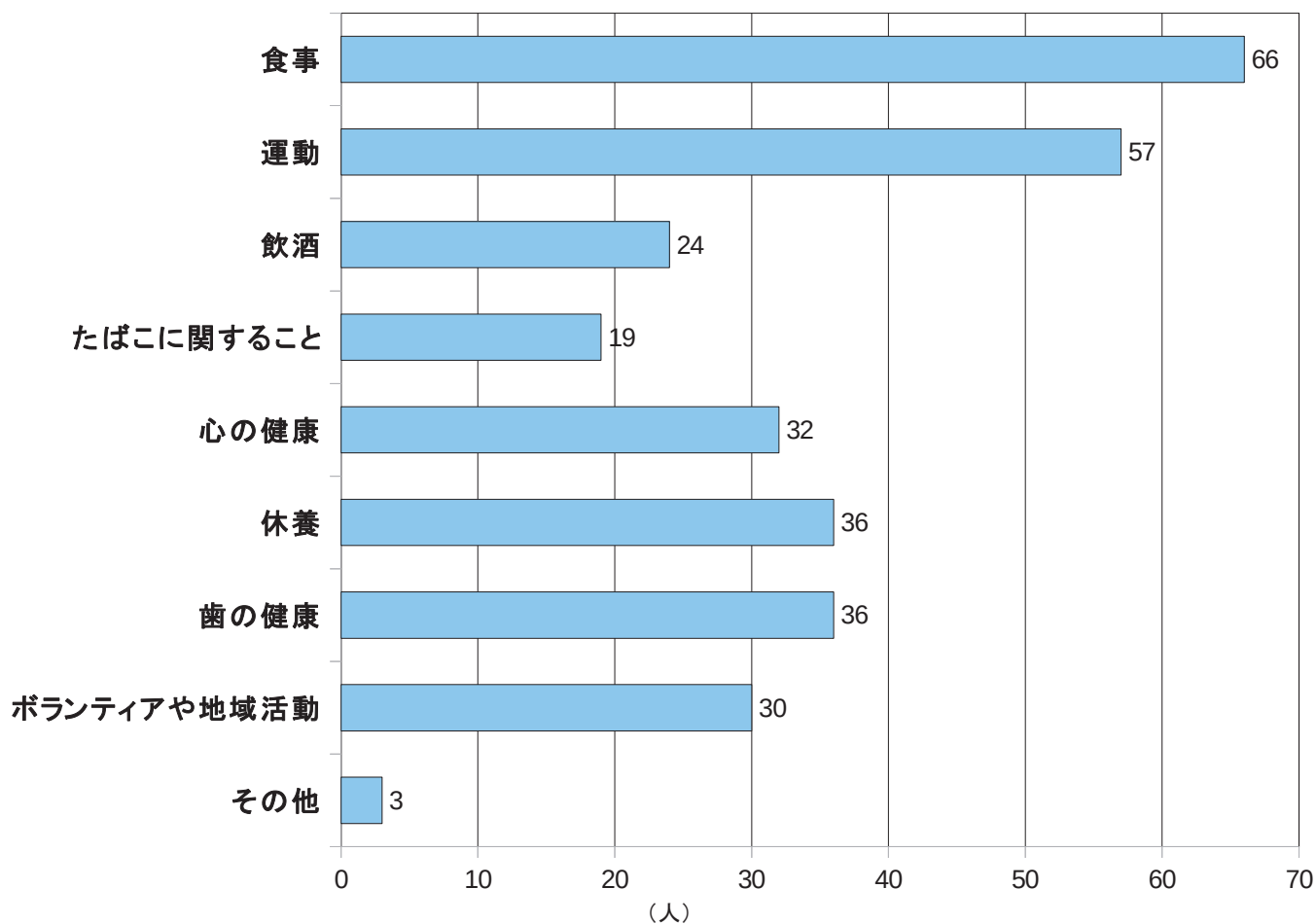
1. ある
2. なし



※「1ある」方にお伺いします。→具体的にどのようなことですか。当てはまるものに○をつけてください。（複数選択可）

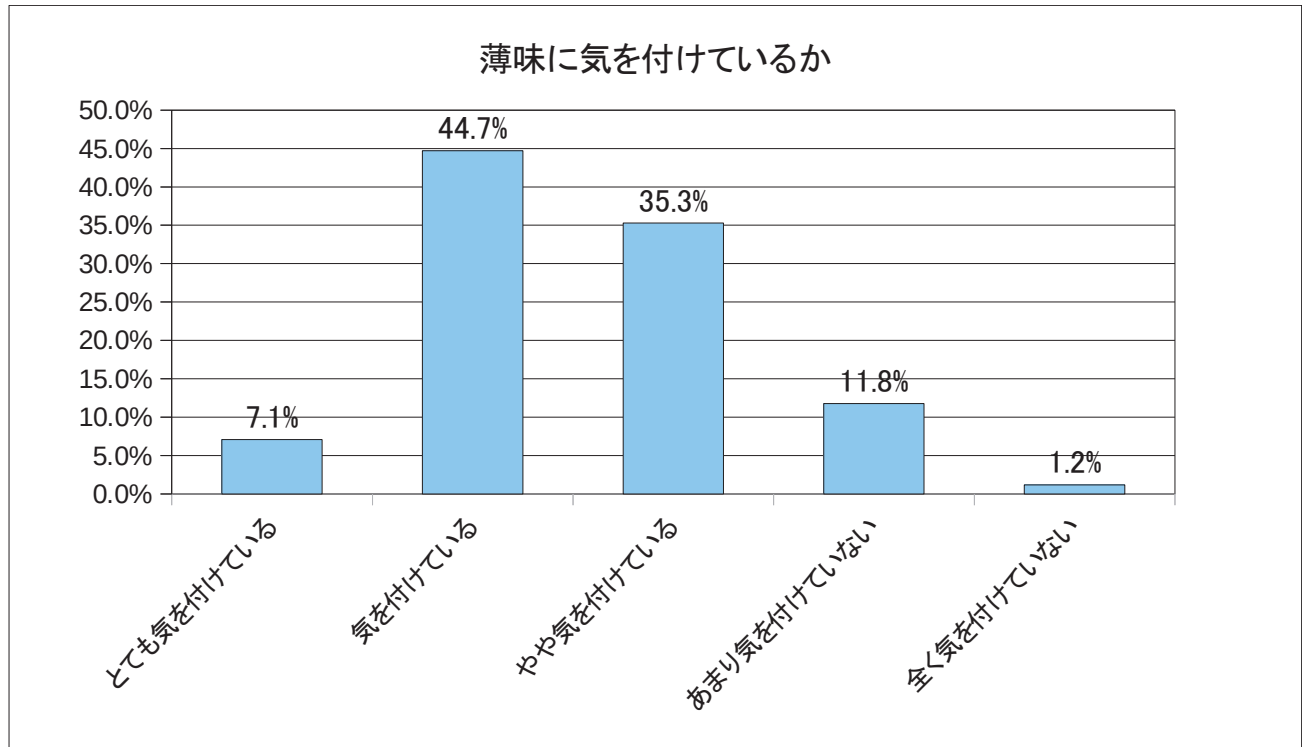
- ①食事    ②運動    ③飲酒    ④たばこに関すること（受動喫煙・禁煙等）
- ⑤心の健康    ⑥休養    ⑦歯の健康    ⑧ボランティアや地域活動
- ⑨その他（      別表1参照      ）

### 健康づくりに気を付けている具体的内容



[質問4] 普段の食生活で、薄味に気を付けていますか。当てはまる番号に○をつけてください。

1. とても気を付けている      2. 気を付けている      3. やや気を付けている  
4. あまり気を付けていない      5. 全く気を付けていない



[質問5] がん検診について伺います。当てはまる番号に○をつけてください。

(1) 胃がん検診を毎年受けていますか。

1. 受けている      2. 毎年ではないが受けている      3. 受けていない

(2) 肺がん検診（胸部レントゲン検査または喀痰検査）を毎年受けていますか。

1. 受けている      2. 毎年ではないが受けている      3. 受けていない

(3) 大腸がん検診を毎年受けていますか。

1. 受けている      2. 毎年ではないが受けている      3. 受けていない

(4) （女性の方のみ）乳がん検診を2年に1回受けていますか。

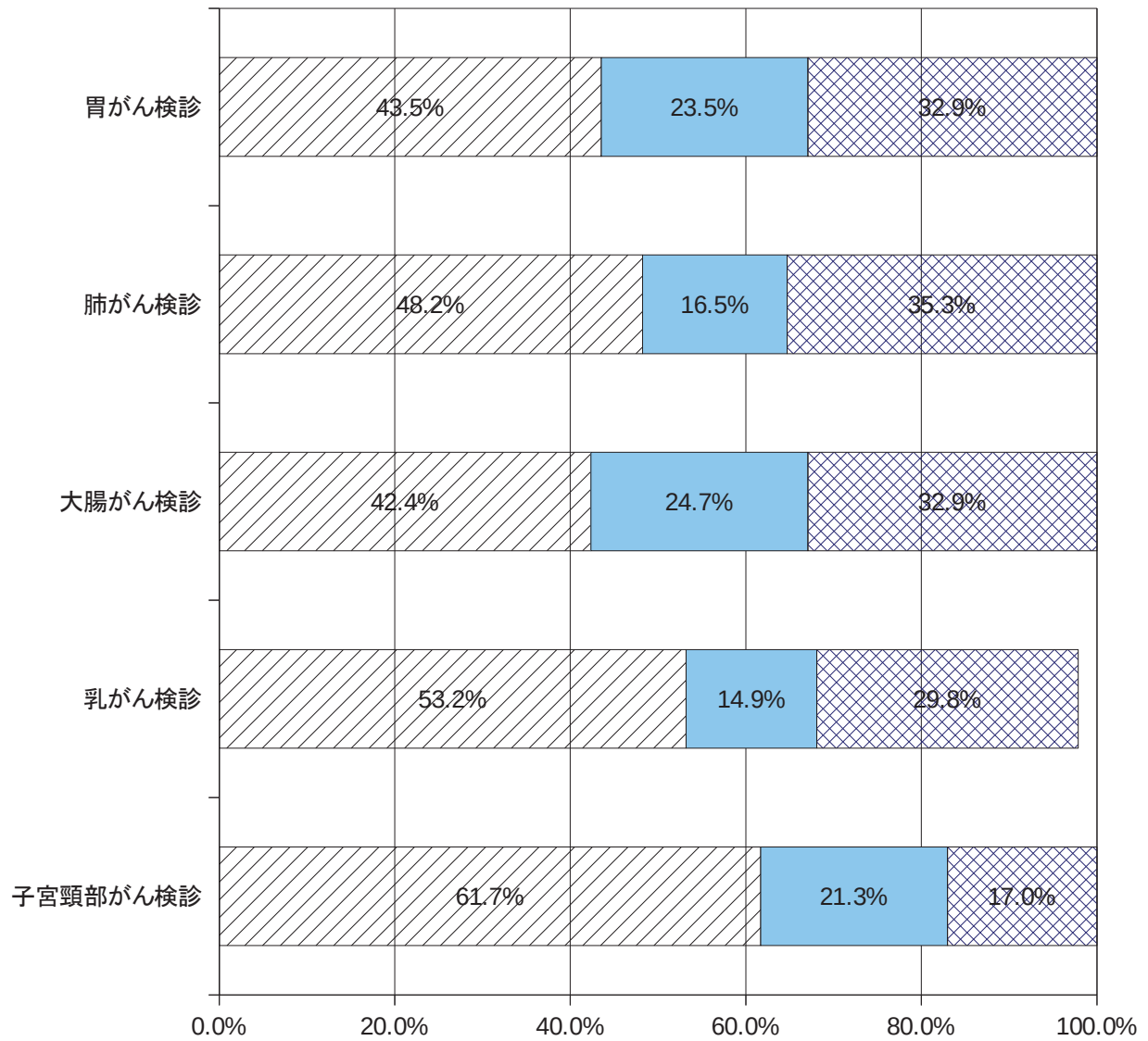
1. 受けている      2. 2年に1回ではないが受けている      3. 受けていない

(5) （女性の方のみ）子宮頸がん検診を2年に1回受けていますか。

1. 受けている      2. 2年に1回ではないが受けている      3. 受けていない

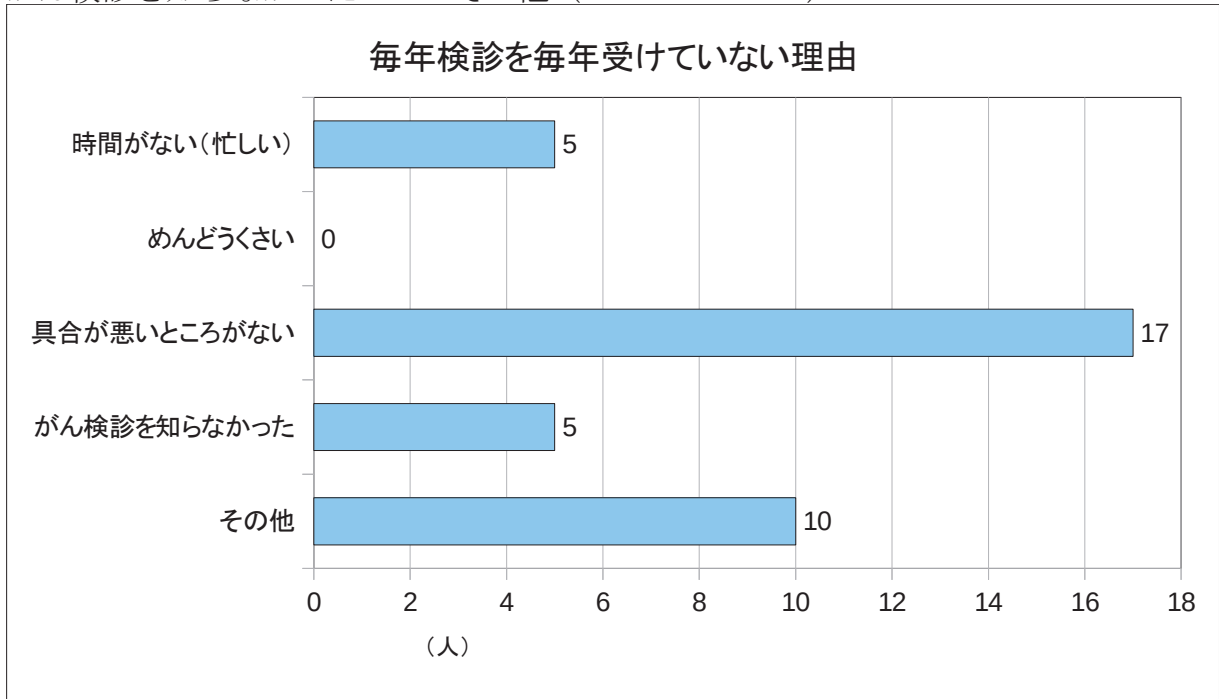
### 各種がん検診を受診しているか

- ☐ 受けている
- 毎年(子宮頸がん・乳がんは2年に1回)ではないが受けている
- ▨ 受けていない



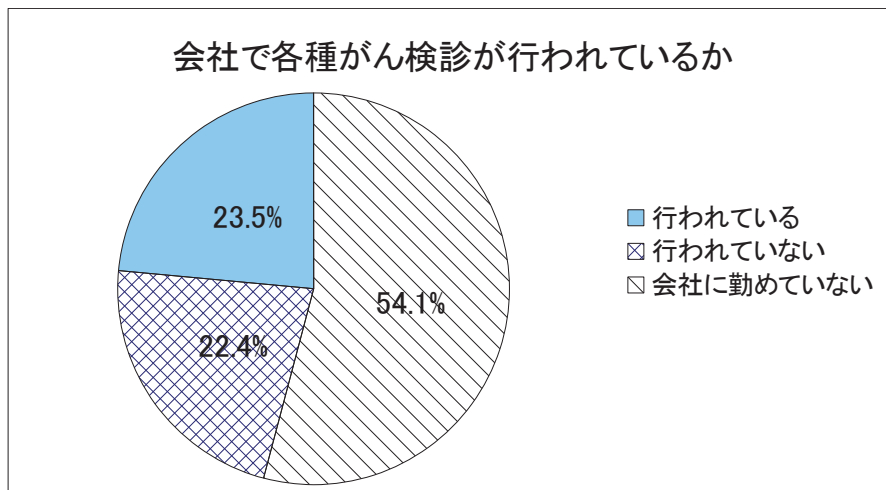
(6) がん検診を受けていない方(上記[5](1)～(5)で1つでも「3. 受けていない」に○を付けた方)にお聞きします。毎年(乳がん検診、子宮頸がん検診は2年に1回)、受けていない理由を記入してください。

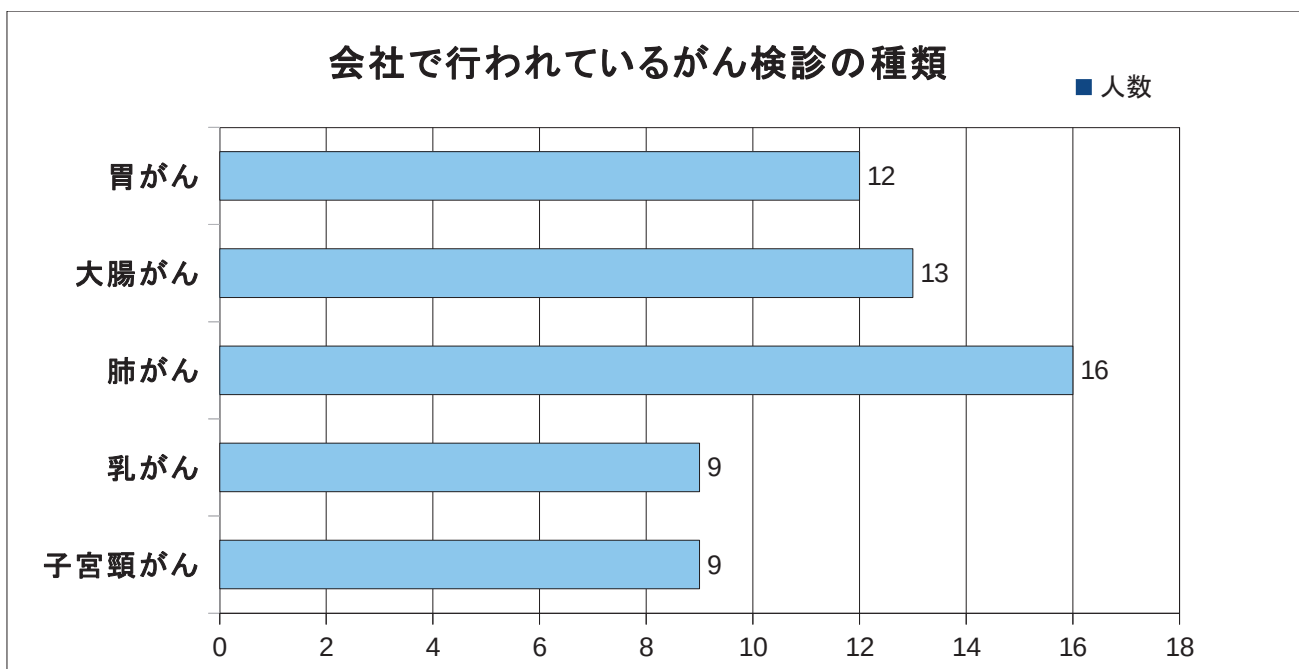
1. 時間がない(忙しい) 2. めんどくさい 3. 具合が悪いところがない  
 4. がん検診を知らなかった 5. その他( )



(7) 会社の健診で各種がん検診が行われていますか。

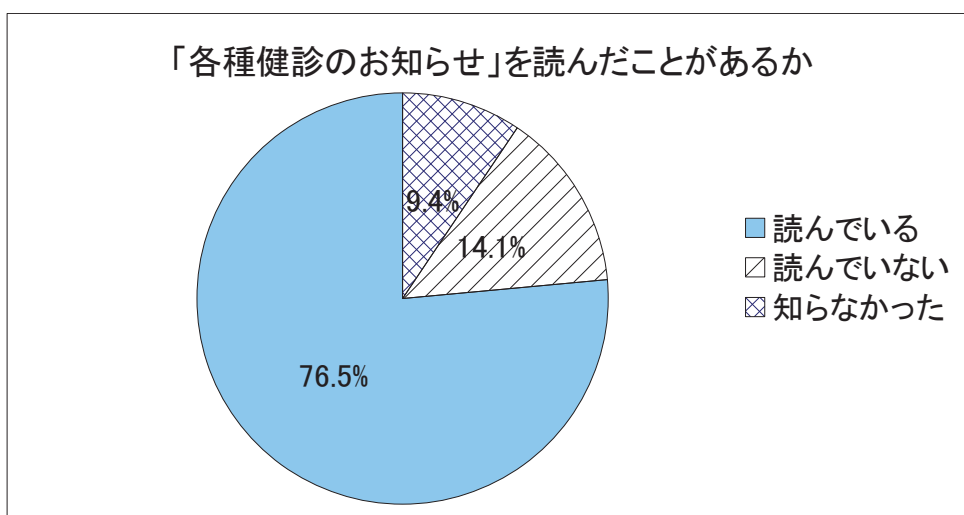
1. 行われている 2. 行われていない 3. 会社に勤めていない  
 → 実施されている種類に○をつけてください。(複数選択可)  
 〈胃がん・大腸がん・肺がん(胸部レントゲンまたは喀痰検査)・乳がん・子宮頸がん〉





(8) 毎年市政だより 5 月 1 日号と同時配布の「各種健診のお知らせ」を読んだことはありますか。

1. 読んでいる      2. 読んでいない      3. 知らなかった



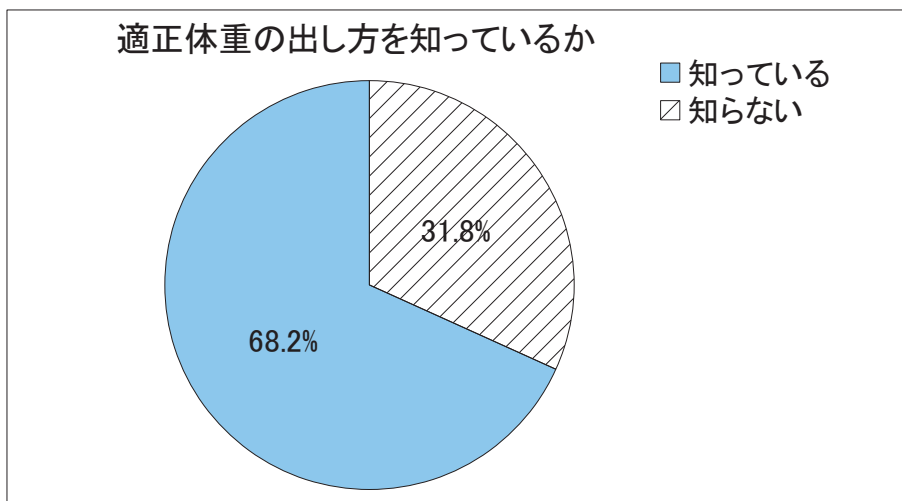
[質問 6] 適正体重の出し方を知っていますか。当てはまる番号に○をつけてください。

1. 知っている      2. 知らない

※適正体重＝身長（m）×身長（m）×22

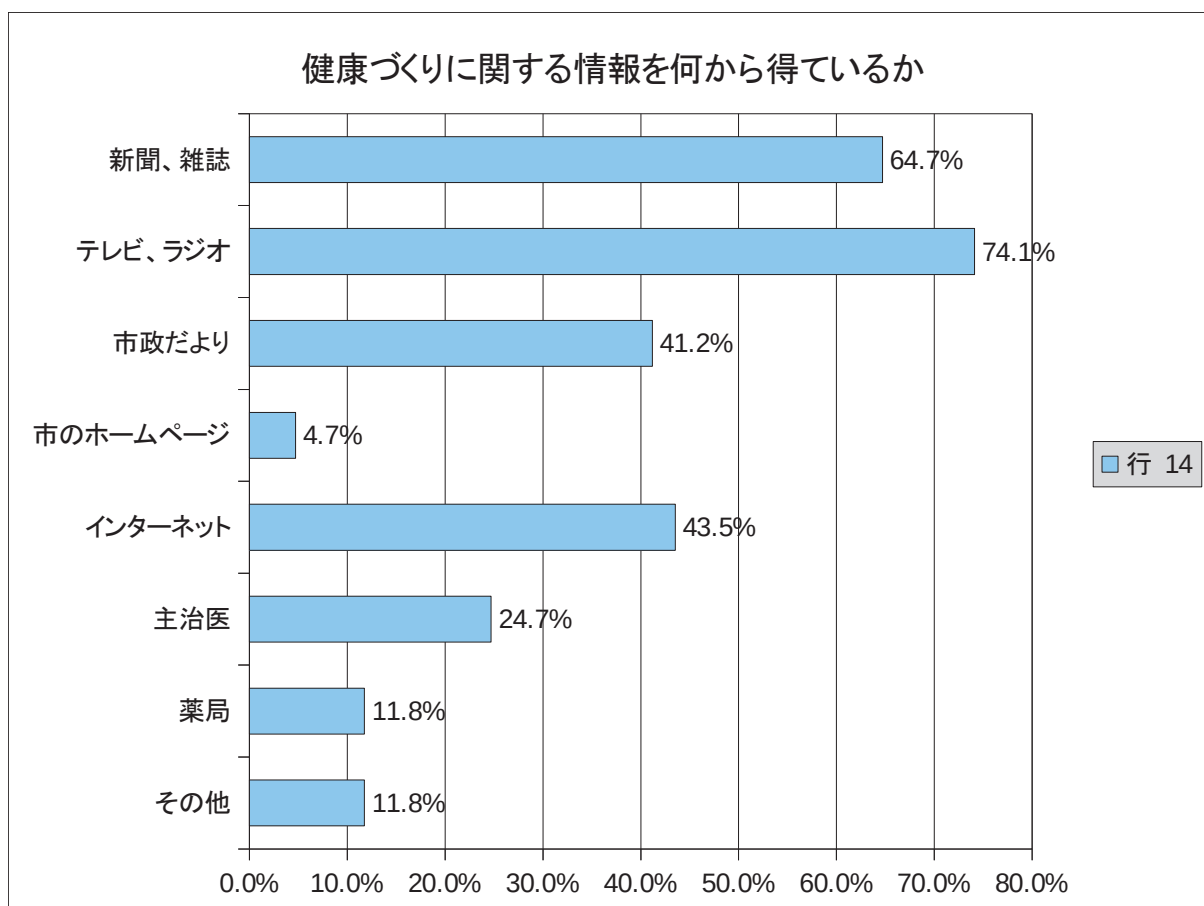
適正体重とは、肥満でもやせすぎでもない、もっとも健康的に生活ができると統計的に認定された理想的な体重のことです。





[質問7]健康づくりに関する情報は何かから得ていますか。当てはまる番号に○をつけてください。（複数選択可）

1. 新聞、雑誌      2. テレビ、ラジオ      3. 市政だより
4. 市のホームページ    5. インターネット      6. 主治医      7. 薬局
8. その他（                      別表2参照                      ）



[質問8]健康づくりに関する事について、ご意見等ありましたらご記入ください。

[回答] 別表3参照

<p>【質問3】健康づくりについて、普段から気を付けていることはありますか。 ⑨その他の内容</p>
<p>値段が安いものは体に悪いので買わない、なるべく使わないようにしている。コンビニのパンやサンドイッチを食べると下痢になるので体に悪いのがよく分かる。それなりの原材料や食品添加物で作られたものは明らかに健康に影響を及ぼすと意識して生活している。</p>
<p>上記に関係する組織や団体での活動 (例) 市の保健委員会</p>
<p>生活のリズム（毎日の時間の使い方）を大切に。</p>
<p>脳の活性化（読み書き及び資格試験への挑戦）</p>
<p>短期間（1ヶ月位）の予定を立て、ある程度完遂できるよう計画的な生活をする。</p>
<p>睡眠</p>
<p>カラオケ</p>
<p>ウォーキング等、軽い運動をしたいが、腰痛になりやすく、なかなか実行できずにいる。</p>
<p>登山で心身共にリフレッシュしている。</p>
<p>週3～4回は、3～4キロの散歩をしている。 歩きや自転車で行ける場所へは、車を使わないようにしている。 自宅で簡単な運動をする。</p>
<p>足つぼマッサージ。 良く笑う。</p>
<p>体の変化に気づけるように気をつける（自分も家族のことも）</p>

別表 2

<p>【質問7】健康づくりに関する情報は何かから得ていますか。当てはまる番号にチェックをつけてください。 :8. その他の内容</p>
書籍
健康関連の講演会やワークショップ
サプリメント会社からの健康冊子
あまり興味が無い
ない
本
新聞に入ってくるチラシやポスター等
図書
かかりつけ病院にある疾病に関する小冊子
地域支援ネットワークボランティア等で随時研修会、講習会を開き、参加している。
友人からの勧め

別表 3

健康づくりに関する市民からの市への意見・要望等

	<p>今回初めて市の健康づくりに関するこのような取り組みがあることを知ることができました。とても見やすく、分かりやすく、素晴らしいと思います。ぜひ、自分のあてはまるページをよく読み、ラインを引いて、目のつくところに貼っておこうと思います。お知らせいただきありがとうございました。</p>
	<p>平成27年の日本人の死亡率に関する調査で、福島県は急性心筋梗塞の死亡率で、男女とも第1位だった。5年間に改善されなかったことがとても残念だ。肥満や高血圧を防ぐには、食生活の改善と運動が効果的だそうなので、会津若松市でもさらに力を入れて取り組んだらどうか。取組内容も毎年同じでなく、アイディアを出して取組方法を変えるなど住民の心を動かすような政策に期待します。</p>
<p>計画全般</p>	<p>自分の体にあった、そして継続できる健康情報を取り入れ実践するようにしている。食事、運動、睡眠、くすり等。テレビの報道によれば、福島県の心筋梗塞、肺がんなどの死亡率が全国上位を占めている。先進県長野県の実情を調査して対策の参考にはいかがですか。</p>
	<p>第2次健康計画の今中間、塩分控えて各人運動参加のこの5年間での数字の変化を明記し、残り5年間をスポーツ（団体）の参加を促す（仲間とのコミュニケーションづくり）次の健康づくりの大切（スポーツ（団体）+心身）を鍛える仲間とのコミュニケーションづくりが生かされる。</p>
	<p>3年前に帰郷、定住を決め今に至るが、この計画を知らなかった。新聞や市政だよりも目を通しているつもりだが。 ex. 5年の成果がどれ程のものか、具体的に知りたい。子供の肥満、虫歯が福島県は数値がいとも悪い。会津若松市のデータは公表しているのか。5年前から今。変わっていないなら取り組み方にズレがあるということ。どう立て直すのかも具体的に示してほしい。健康診断の受診率。三大疾病の患者の数。全国平均での比較など、市民がこれではいけない、変わらなければと危機感を持てるように悪い数字を出すことも必要だと思う。</p>
<p>健康づくりに関すること</p>	<p>各公民館等の各種事業において、高齢社会を念頭におきながら、仲間づくりを兼ねての事業を進めて行けば、地域の仲間づくりや声かけや協力しあえる体制づくりにもつながっていきけると思う。（認知症予防や声かけが気軽にできる環境づくりにもつながると思う） 今後は、各種団体との協働や関係機関との連携を強化した取組が必要だと思う。</p> <p>市政だより等の健康等による募集。（ほとんどが65歳以上で退職後60～65歳までの募集が見つからない） やっと65歳になったので、いきいきわくわく介護教室を受講できた。</p> <p>積極的な健康づくりのために、他の市町村で実施している、ポイント制の手帳を作ってはどうでしょうか。（もし作成して実施しているのであればすみません） 性別でいうと、女性より男性の方が健康づくりに対する関心が低いように思われます。男性が興味を持つような取組が必要かと思われます。</p> <p>一部の医療機関で行っているところもありますが、市でも定期的に予防を主体とした健康フェアを開催してほしい。（毎月開催してほしい）</p>

健康診査・がん検診	<p>自分も人間ドッグで胃癌が見つかったが、早期発見のため現在はほとんど問題はない。人間は誰でも健康は当たり前と思っているが、万一のためにも普段からの意識づけは重要である。地道ではあるが、啓蒙活動を続けていく必要はあると思う。</p>
	<p>年代的にがん検診を受けるのはあまり馴染みがない。しかし、若い年代こそがんは進行し易いので、社会全体でがん検診を受けやすい環境、またはサポートや啓蒙を広く行って欲しいと考える。</p>
	<p>喜多方市のように、前立腺癌健診を毎年受診したい。検討願いたい。</p>
	<p>現在の家に引っ越す前には、乳がんと子宮がん検診は受けており、住み始めてからまだ一度も受けていません。受診しない人達がなぜ受けないのか、その辺りの考えを知りたいという思いはあります。 また、病気にかかった当事者の方々の体験談も併せてのせれば、検診率も高くなるのではないのでしょうか。</p>
地域環境整備	<p>地方は車社会なので、余計に運動不足になる。 自転車での通勤を、会社の制度として取り組むように助成金等を出して推進させる。 また、会員制レンタサイクルの(自転車をいろいろな場所で乗れる、借りれる、戻さなくて良い)充実を図る。 市が健康づくりのため、取り組むことを願う。</p>
	<p>もっと体を動かす機会があれば良いと思います。</p>
運動	<p>マラソン大会等を年1回でなく、年2回開催して欲しい。</p>
地域環境整備	<p>会津若松市は歩道が狭い上に、カーブ等が多いので、ウォーキングするには、車などに十分気を付けていないと危ない環境にある。以前に車の通行量が少ない朝の時間帯にウォーキングをしていたら、パトカーに職務質問をされました。寒かったので、マスクをかけ、帽子をかぶっていたため、不審者と思われたのだろう。 こういう事があると、日中の時間帯のウォーキングになってしまう。安心して歩けるウォーキングロードがあればと思う。</p>
	<p>近くに運動ができる公園がない。 散歩コース(2~5キロ)、ジョギングコースが欲しい。 西若松駅西口にバスケット施設ができたが利用しにくい。 河川敷を公園として整備を進めてほしい。 気軽に身体を動かす場所が欲しい。 (特に冬季は家にこもりがちになるので、あれば助かる)</p>
施設	<p>市で管理しているテニスコートや体育館の他に室内で行えるジム等の施設もあると良いと思う</p>
地域環境整備	<p>私は西日本からの移住者ですが、会津に来て食事の塩分・脂分の多さに驚きました。ソースカツ丼やラーメンのお店が多すぎます。外食の際は、なるべく野菜が多くとれる店を選んでいきます。会津は新鮮な美味しい野菜が豊富なので、野菜メインのレストランや野菜料理教室のようなものをもっと増えてほしいです。</p>
食	

地域環境整備  
その他

超高齢化社会に進んでいるなか、高齢者の健康への関心は高いものの、病気や怪我の場合以外は病院へは行かない。

病院を健康を支える、支援する機関と考えて、活用できないか。

(具体例)

会津若松市とある病院が連携して、健康増進のための仕組づくりをする。病院所属の理学療法士や作業療法士の利活用。

フィットネスクラブでは身体づくりのコーディネーターはいるが、高齢者や健康寿命を延ばしたい方々へのアドバイスを得る機会は少ない。

そのため、病気以外でも通える健康増進支援病院があっても良いと考える。

運営団体としては、NPOか官民連携のPFIやコンソーシアムなどが考えられるのではないかな。

年間で社会保険（医療費）支払金額や介護保険使用医療費が使用少額の場合、スポーツジム費助成等を考えてほしい。

一箕地区で健康教室（無料）を開催しても、会場への交通の便（公共）が悪いために、参加しなくても参加できなく、参加人数が少ない状況にある。（タクシーの利用は料金が安い）

## 2. 健康づくり推進協議会委員名簿

氏 名	所 属	備 考	
加藤 道義	会津若松医師会	保健医療関係団体の代表	
武市 和之	会津若松医師会		
長谷川 壯八	会津若松医師会		
鈴木 毅	会津若松医師会		
桑原 英俊	会津若松歯科医師会		
下山田 博久	会津薬剤師会		
齋藤 郁男	会津若松市スポーツ推進委員会		各種団体の代表
中丸 茂由	会津若松市保健委員会		
一条 民子	会津若松市食生活改善推進協議会		
皆川 由香	会津若松市民生児童委員協議会		
笹内 直幸	会津若松市保育所保護者会連合会		
大竹 妙子	会津若松市父母と教師の会連合会		
皆川 誠治	会津若松市男女共同参画推進実行委員会		
嶋津 葉子	会津若松市老人クラブ連合会		
石田 実	会津若松市区長会		
永田 利子	北会津日本赤十字奉仕団		
森 米子	JA会津よつば女性部河東支部		
小谷 尚克	福島県会津保健福祉事務所	関係行政機関の職員	
大堀 昌弘	会津若松市幼稚園小中学校教育研究会		

