

案

# 八幡浜市健康づくり計画

～みんなで取り組む健康な地域づくり～



さうでや！元気が一番！

八幡浜市

目 次		ページ
第 1 章 計画策定にあたって		
1. 目的		1
2. 健康の定義		1
3. 基本方針		1
4. 位置づけ		2
5. 計画の期間		3
6. 策定体制		4
第 2 章 八幡浜市の健康水準		
1. 人口と年齢構成・高齢化率の推移		5
2. 人口動態		8
3. 健康診査の結果		10
4. がん検診		14
5. 国保医療費状況		15
6. 救急患者の搬送状況		19
7. 介護保険認定者の状況		21
第 3 章 市民がめざす暮らしと取組む目標		
1. ライフステージ別の健康づくり目標		24
2. ライフステージに合わせた課題と取組む目標		27
3. 数値目標一覧		42
第 4 章 健康づくり運動の推進評価体制		
1-1 推進体制    1-2 地域の取組み    1-3 行政の取組み		44
2. 健康づくりを進める人づくり		53
3. 健康づくりの場づくり		53
4. 健康づくりの情報提供		53
5. 進捗状況の評価・点検		53
資 料		54

# 第1章 計画策定にあたって

## 1. 目的

八幡浜市総合計画の第1章「安心・希望に満ちた温かなまちづくり」にある健康づくりの推進を4つのテーマに沿い各年代毎に活動指針を定め、市民と共に「疾病予防」と「元気づくり」を計画的かつ継続的に推進し、健康長寿のまちづくりを目指します。

少子高齢化が進む八幡浜市において、いつまでも健康で心豊かに充実した生活を送るためには、市民一人ひとりが自分の「こころとからだ」の健康の源となる「栄養・運動・休養」をほどよく保つ事と、近隣近所同士のつながりや地域での支えあいが重要です。

そのため、八幡浜市では「八幡浜市健康づくり計画」を策定し、「安心・希望に満ちた温かなまちづくり」の実現を目指し健康づくりを推進してまいります。

## 2. 健康の定義

「健康」とは、単に病気がないとか、虚弱ではないというのではなく、身体的にも精神的にも社会的にも完全に良好な状態であることです。さらにこれからは、たとえ病気や障害があっても、自己実現に向けて前向きに生きる状態を「健康」といいます。

## 3. 基本方針

### (1) 自分に合った健康づくり

一人ひとりが健康の大切さや重要性を理解し、健康づくりに向けて自発的に取り組む事が基本となります。

### (2) 市民主体の健康づくり

市民が主役の計画です。そのため市民が自発的に健康づくりに取り組めるよう支援していきます。

### (3) 健康づくり支援のための環境づくり

市民一人ひとりの健康づくりを支援していくために、行政機関、医療機関、地域、学校、民間事業者、ボランティア団体などの様々な関係者が連携、協力し合いながら健康づくりが気軽に実践できる環境づくりを総合的に進めます。

### (4) 地域性を活かした健康づくり

地域に合った既存の社会資源やネットワークを利用するなど、地域性を活かした健康づくりを進めます。

### (5) 「元気」を増やす健康づくり

健康づくりは疾病対策だけでなく、心や体の元気づくり、生きがいづくりや住みよい地域づくりが重要です。「病気を減らす健康づくりから元気を増やす健康づくりへ」という考え方のもとに、市民一人ひとりの「元気」づくりを進めます。

今までの健康づくりは、1人で支えようとしてきましたが、これからの健康づくりは、市民参画によりみんなで支え合い、気軽に取り組み、生活の質(QOL)を向上できるようにしていきます。このような考え方を「ヘルスプロモーション」と呼びます。

## “健康づくり”は“<sup>まち</sup>地域づくり”

\*\*\* 八幡浜市 の健康づくりのイメージ \*\*\*

自分たちの健康は自分たちで守る = みんなでがんばる  
～ めざすものは“自分らしい生き方のできる豊かな人生”～

個人の頑張りだけでなく、家族や地域の協力で、皆で楽しく健康づくりをします。

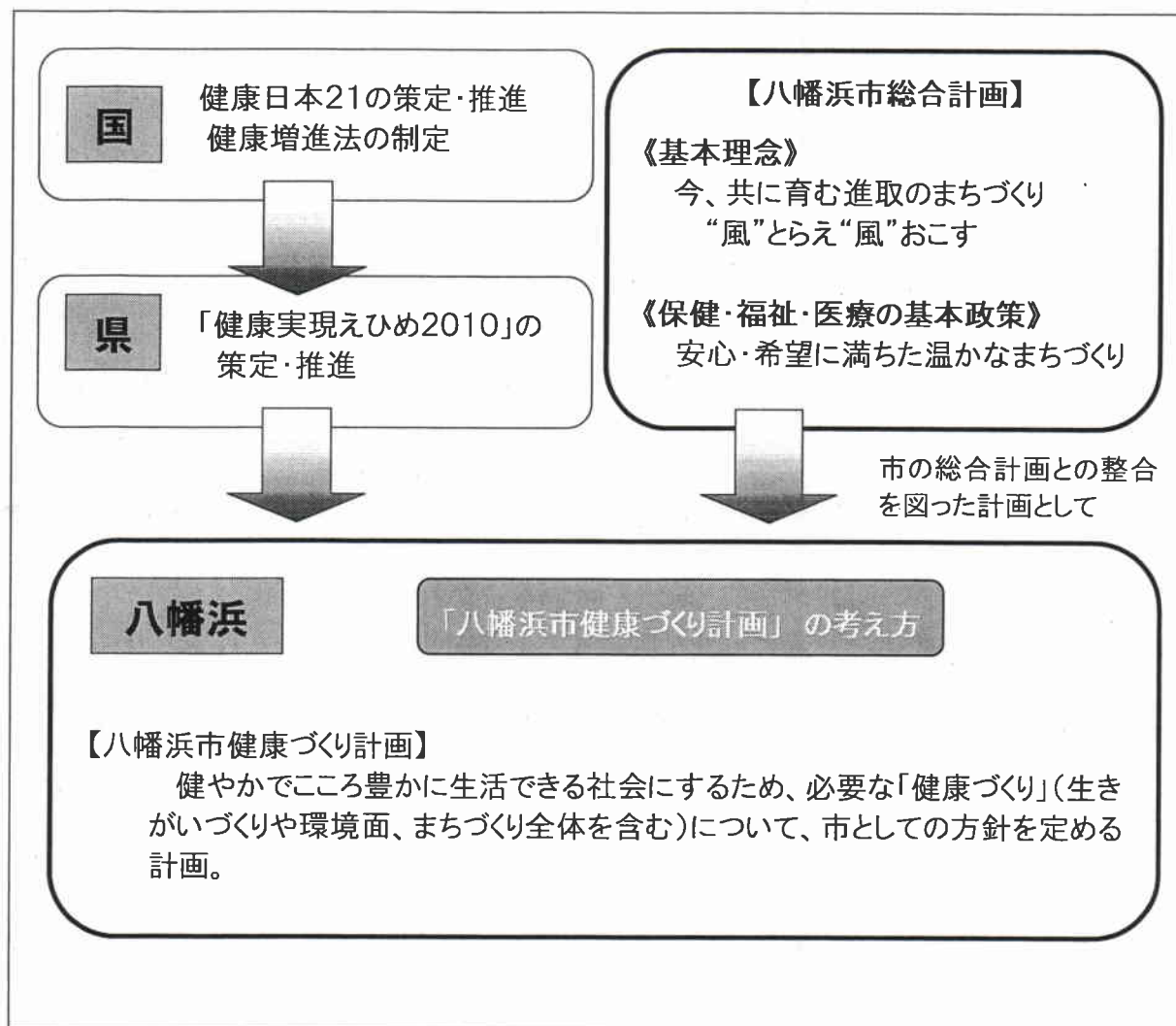


健康づくりを支援する環境づくりで坂道をゆるやかにします。

健康づくりは、一人ひとりが心豊かに生きるための手段であり、主役は市民です。そのためには、一人ひとりが自分自身の生き方として健康づくりに取り組むことと、個人や家庭・地域・関係機関・団体などが連携し、共通の目標をもって、それぞれの役割を担いながら、地域ぐるみで健康なまちづくりに取り組んでいくことが重要です。

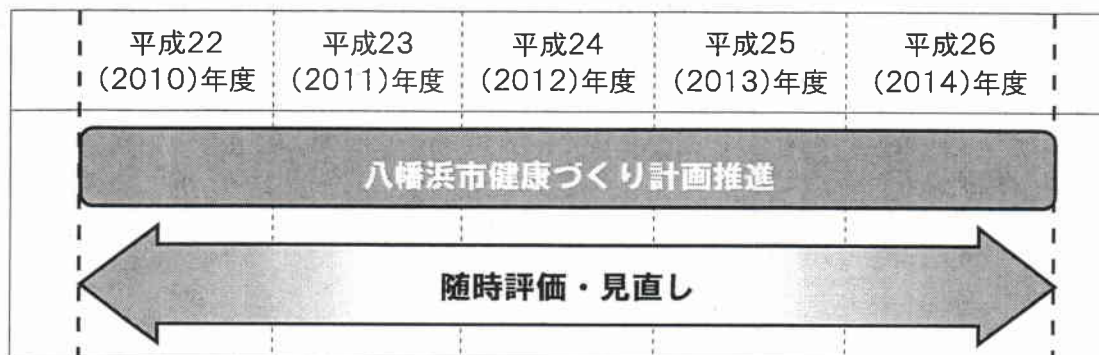
## 4. 位置づけ

本計画は、国の健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」です。また、国の健康日本21の地方計画として位置づけられ、健康づくりに関する県計画である「健康実現えひめ2010」並びに「八幡浜市総合計画」を受けて策定しました。



## 5. 計画の期間

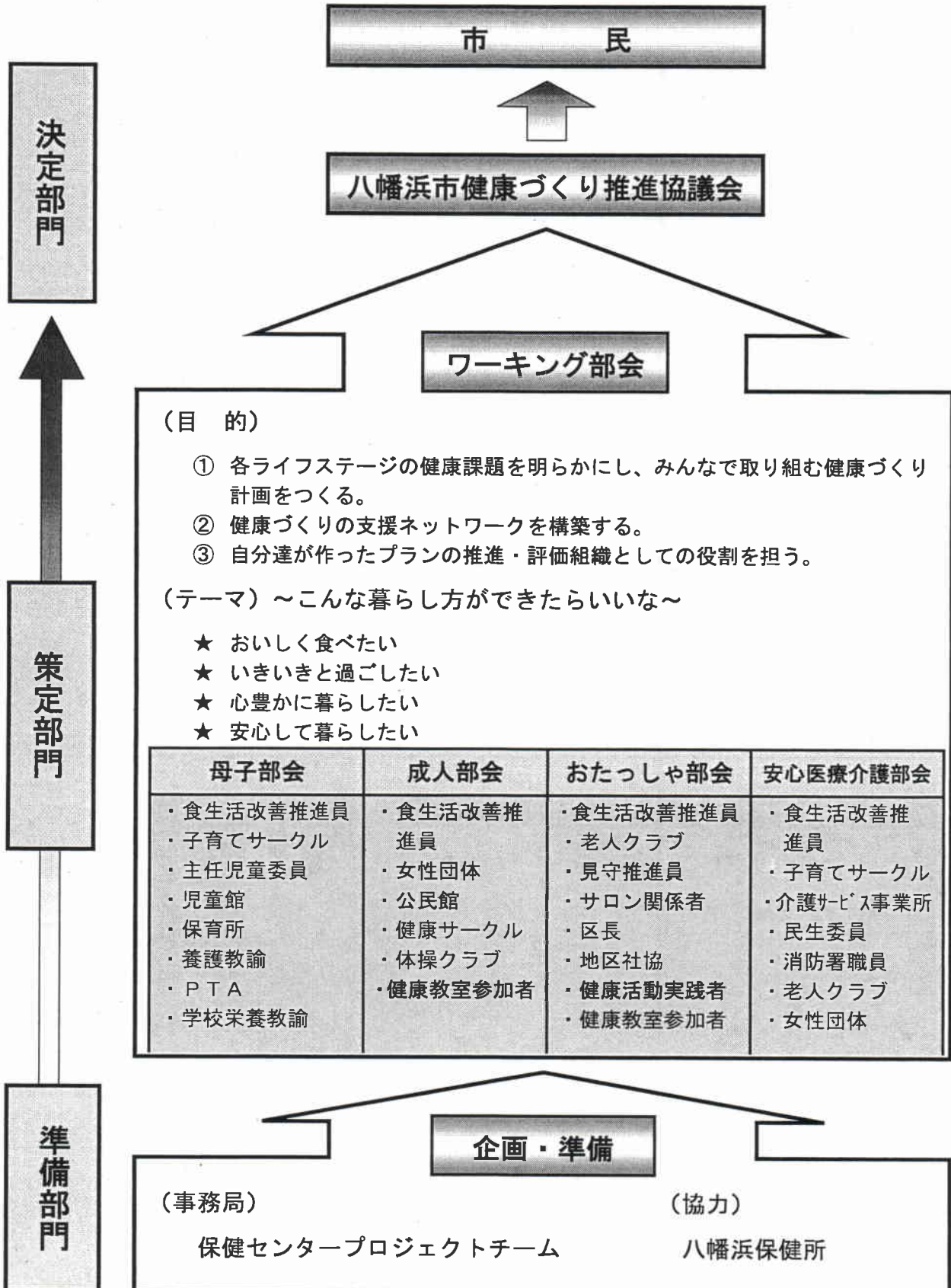
「八幡浜市健康づくり計画」の計画期間は、平成 22 年度から平成 26 年度(2010～2014年)までの 5 年間とし、必要に応じて見直しを行います。





## 6. 策定体制

計画策定においては、市民代表で構成される「八幡浜市健康づくり推進協議会」を開催するほか、各地域代表を中心とした4つの市民ワーキング部会(母子部会・成人部会・おたっしや部会・安心医療介護部会)を開催し、市民の意見を幅広く聴取しながら策定しました。



## 第2章 八幡浜市の健康水準

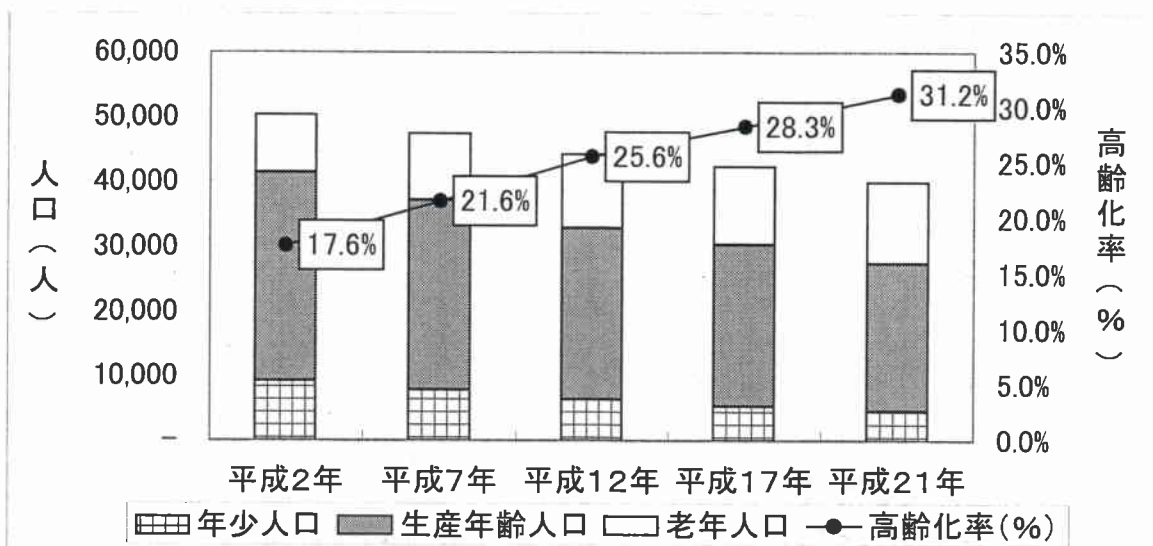
### 1. 人口と年齢構成・高齢化率の推移

総人口は、平成2年が50,271人であったのに対し、平成17年には42,323人であり、減少傾向となっています。総人口に占める高齢者の割合（高齢化率）をみると、平成2年で17.6%であったのが平成7年には20%を超え、平成21年には31.2%となっています。

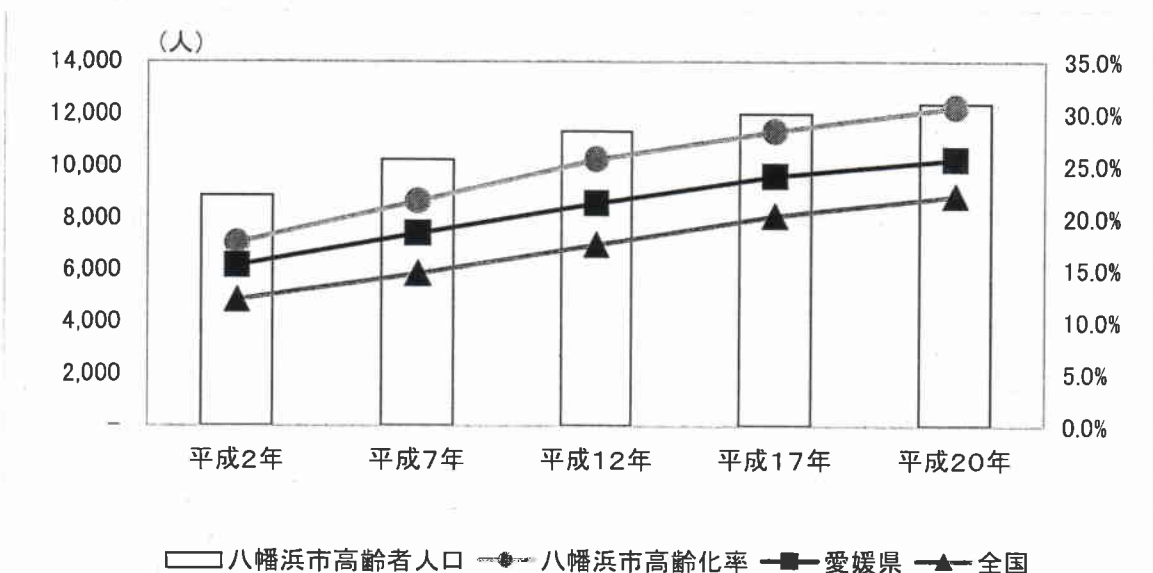
また、平成17年より前期高齢者（65～74歳）より後期高齢者（75歳以上）の数が多くなっています。

一方、14歳未満の年少人口は、平成2年の18.4%から平成21年11.6%に減少し、今後ますます少子高齢化が進むと予測されます。そのため、各年代の特徴に合わせた健康づくりの推進が必要となっています。

#### ア) 人口と年齢構成の推移

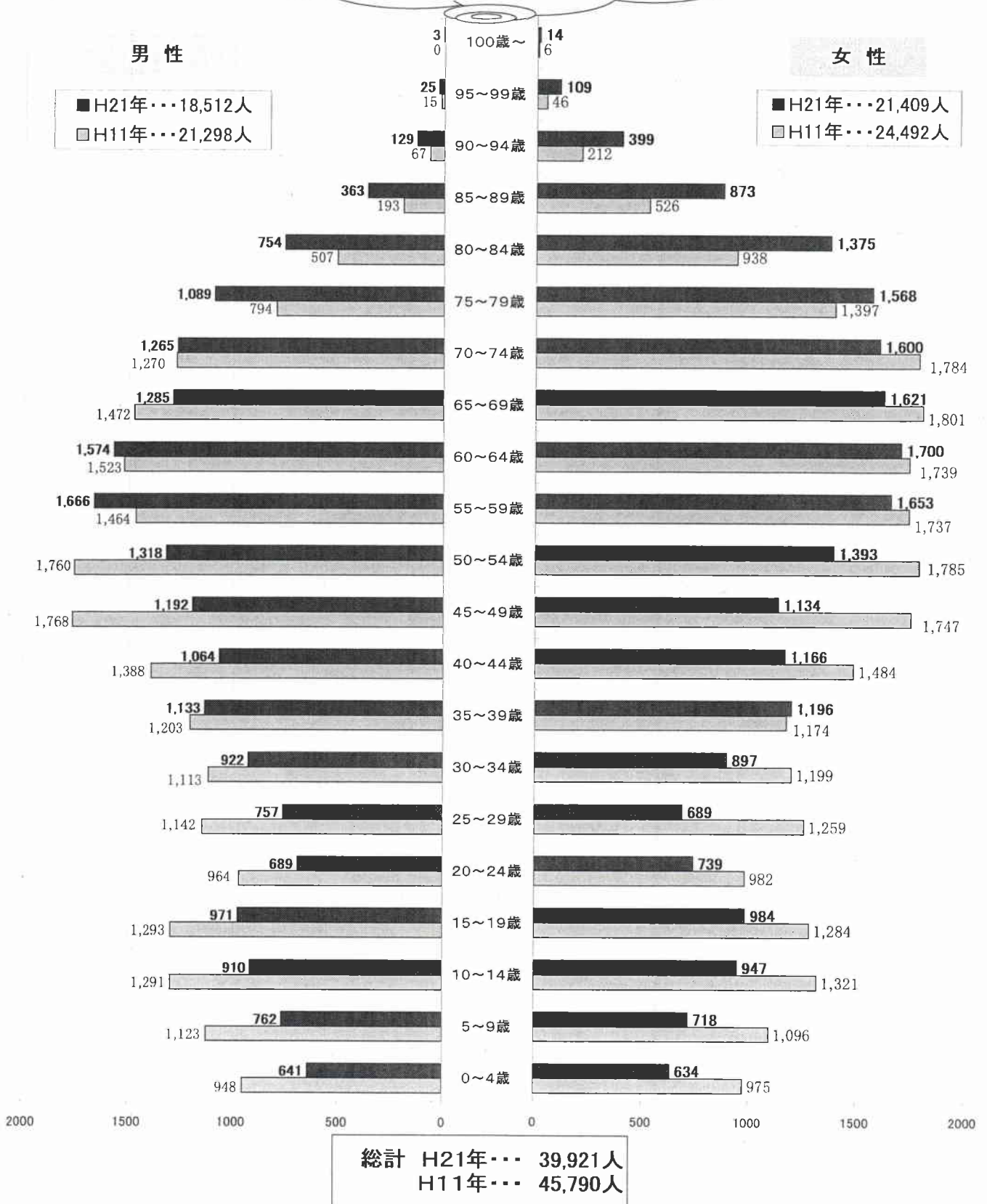


#### イ) 高齢化率の推移



ウ) 八幡浜市人口ピラミッド

10年間で少子高齢化がいっそう進み、「ひょうたん型」から「逆三角形」に近づいています。  
75歳以上が増加、50歳以下の減少。





エ) 平成21年度市町別65歳以上人口の状況

八幡浜市の高齢化率は県下で9位。(11市の中では2位！)  
後期高齢者の割合も高い。

市町名	総人口 (人)	65歳以上 の人口	前期高齢	総人口比 (%)	前期高齢	総人口比 (%)	高齢化率 (%)	順位	
市	松山市	512,922	108,118	55,755	10.87	52,363	10.21	21.08	20
	今治市	173,148	47,329	23,079	13.33	24,250	14.01	27.33	12
	宇和島市	88,205	26,462	11,984	13.59	14,478	16.41	30.00	10
	<b>八幡浜市</b>	<b>39,921</b>	<b>12,472</b>	<b>5,771</b>	<b>14.46</b>	<b>6,701</b>	<b>16.79</b>	<b>31.24</b>	<b>9</b>
	新居浜市	125,689	32,442	15,818	12.59	16,624	13.23	25.81	15
	西条市	114,606	29,716	13,811	12.05	15,905	13.88	25.93	14
	大洲市	49,564	14,153	6,112	12.33	8,041	16.22	28.55	11
	伊予市	40,054	10,616	4,997	12.48	5,619	14.03	26.50	13
	四国中央市	93,492	23,261	11,243	12.03	12,018	12.85	24.88	16
	西予市	44,083	15,668	6,640	15.06	9,028	20.48	35.54	6
	東温市	34,749	8,147	3,804	10.95	4,343	12.50	23.45	18
市 計	1,316,433	328,384	159,014	12.08	169,370	12.87	24.94		
町	上島町	7,649	2,963	1,394	18.22	1,569	20.51	38.74	2
	久万高原町	10,608	4,558	1,832	17.27	2,726	25.70	42.97	1
	松前町	31,487	7,486	3,768	11.97	3,718	11.81	23.77	17
	砥部町	22,675	5,149	2,574	11.35	2,575	11.36	22.71	19
	内子町	19,330	6,445	2,657	13.75	3,788	19.60	33.34	7
	伊方町	11,894	4,541	1,853	15.58	2,688	22.60	38.18	3
	松野町	4,578	1,645	708	15.47	937	20.47	35.93	5
	鬼北町	12,119	4,435	1,819	15.01	2,616	21.59	36.60	4
	愛南町	25,970	8,148	3,737	14.39	4,411	16.98	31.37	8
町 計	146,310	45,370	20,342	13.90	25,028	17.11	31.01		

前期高齢者：65歳以上74歳以下の高齢者

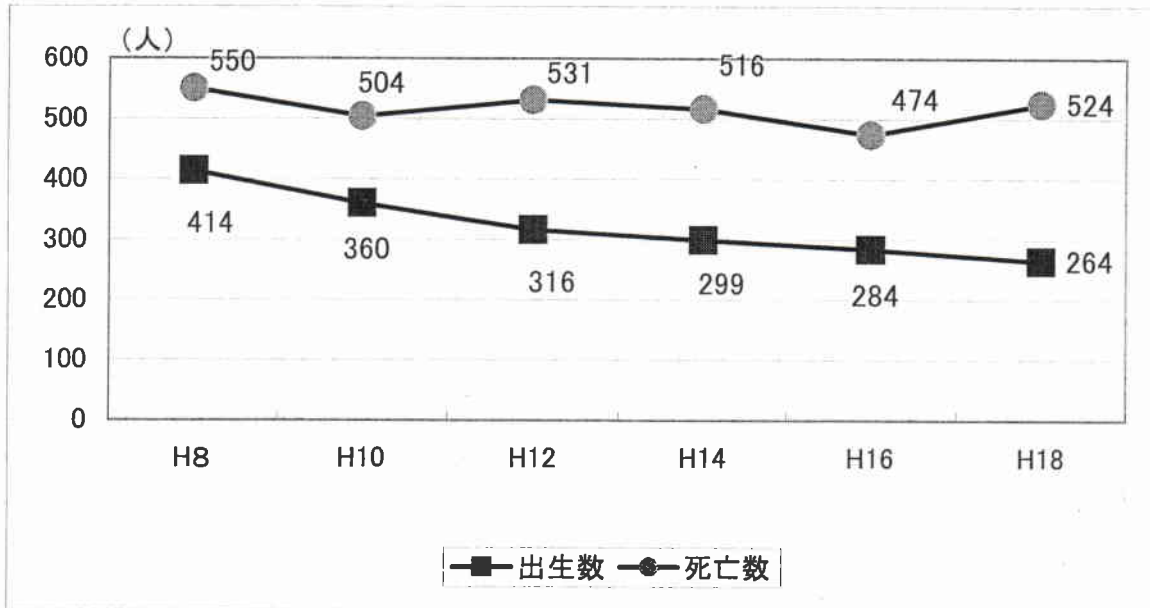
後期高齢者：75歳以上の高齢者

(平成21年4月1日現在：長寿介護課調査)

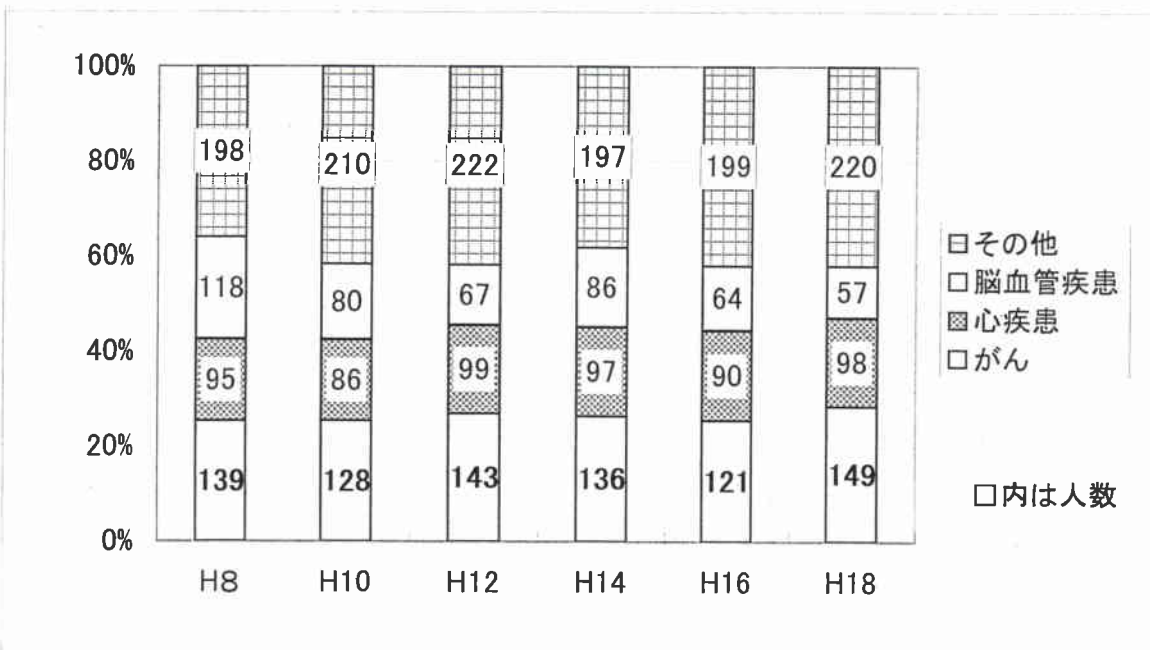
## 2. 人口動態

### ア) 出生と死亡

死亡数…横ばい  
出生数…減少  
毎年人口の自然減(200~250人)

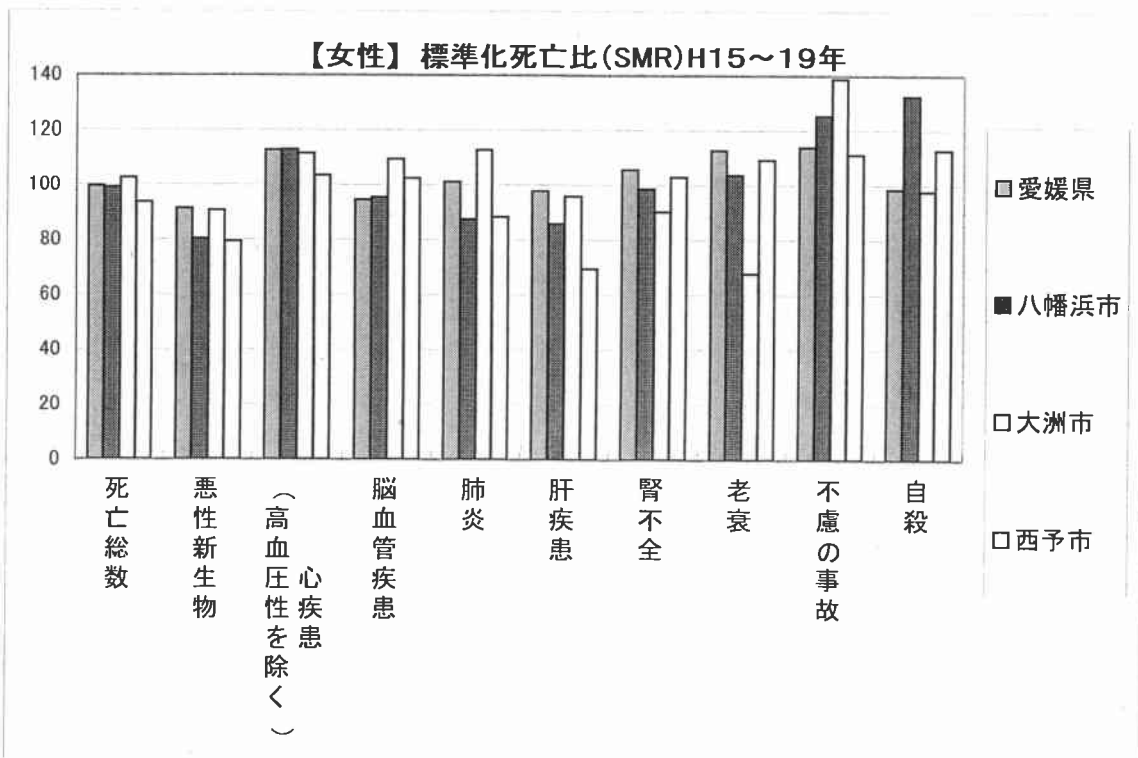
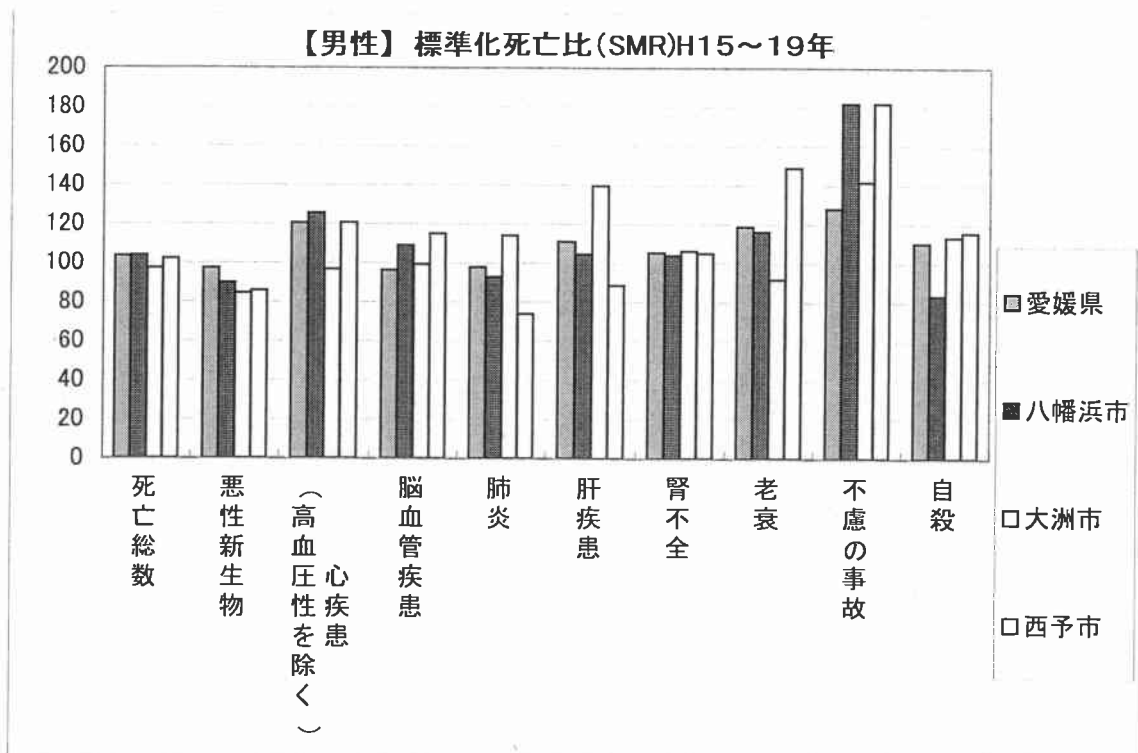


### イ) 主要死因別死亡者数の年次推移



死亡原因の6割は、生活習慣病  
1. がん 2. 心臓病 3. 脳卒中 など

ウ) 標準化死亡比 (SMR)



愛媛県より多い疾患は 心疾患・脳血管疾患・不慮の事故・女性の自殺 となっている

【標準化死亡比(SMR)】

$$SMR = \frac{\text{実際の死亡数}}{\text{期待死亡数}} \times 100$$

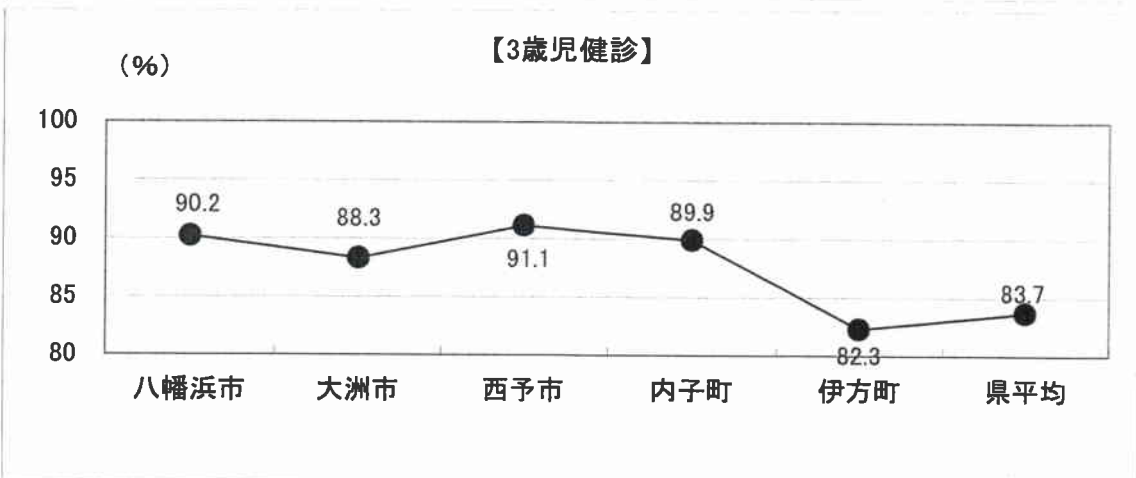
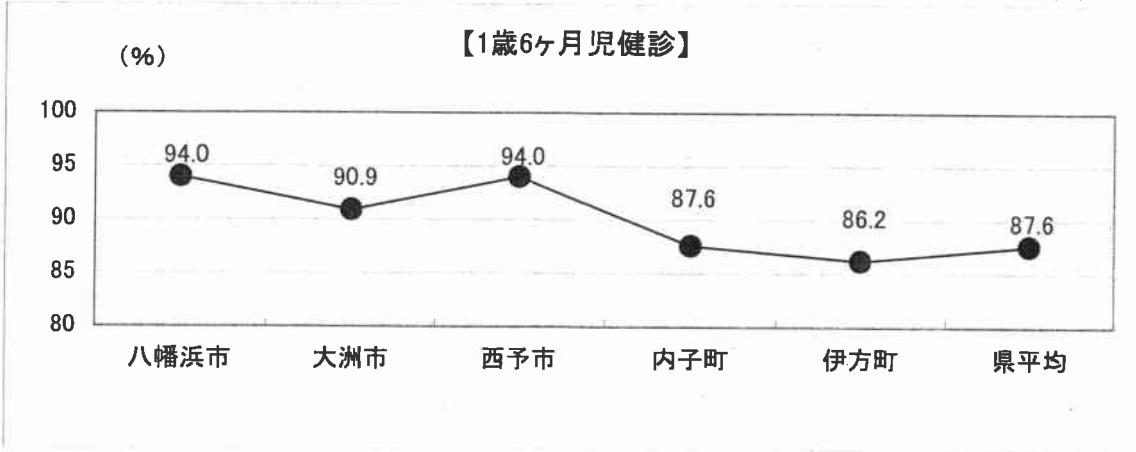
標準化死亡比(SMR)は、基準死亡率(人口10万対の死亡数)を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するものである。我が国の平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は我が国の平均より死亡率が多いと判断され、100以下の場合には死亡率が低いと判断される。

### 3. 健康診査の結果

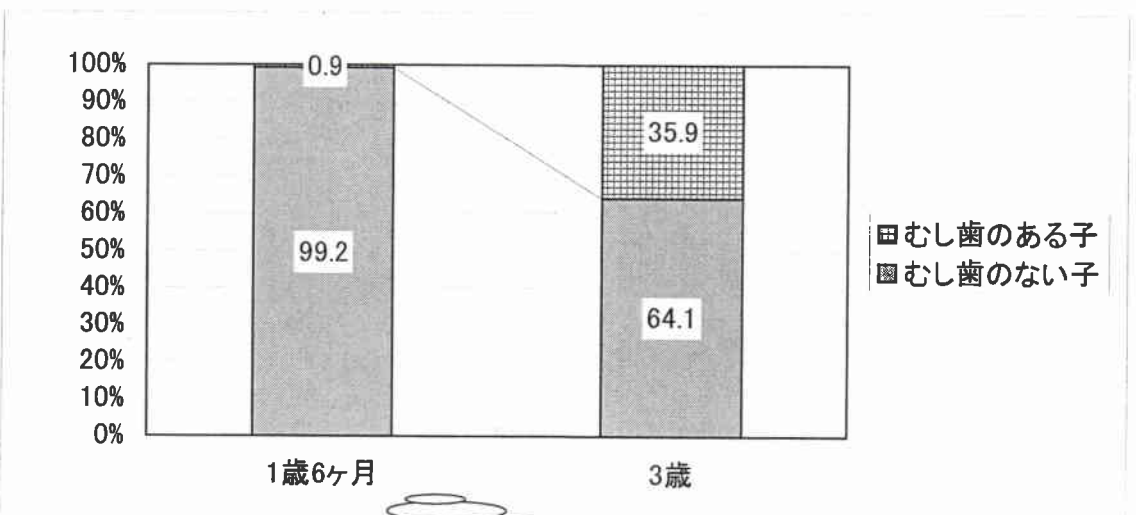
#### 1) 乳幼児健診の状況

(ア)1歳6ヶ月児健診、3歳児健診の受診率

(平成20年度母子保健報告)



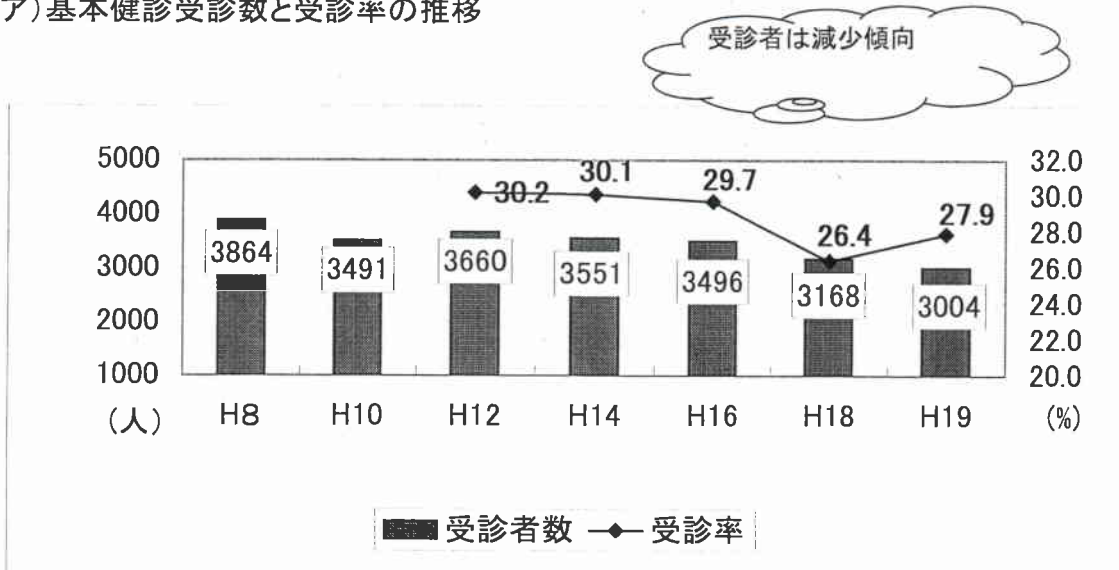
(イ)1歳6ヶ月児健診、3歳児健診でのむし歯の状況



3歳になるとむし歯のある子の数が40倍になっています。  
また3歳児健診でのむし歯の総本数は323本で、1人当たりのむし歯の数は1.3本になります

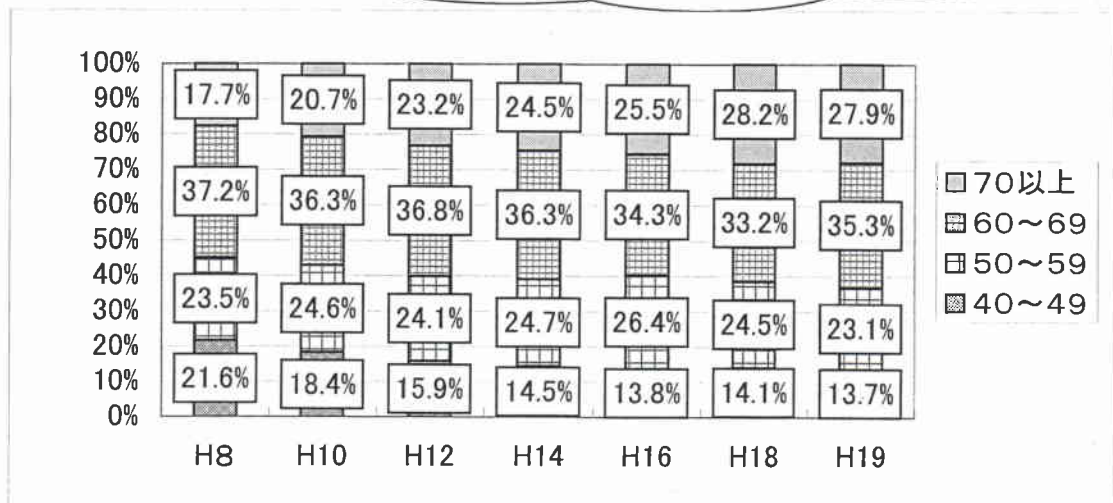
## 2) 成人に関する健診の状況

### (ア) 基本健診受診数と受診率の推移



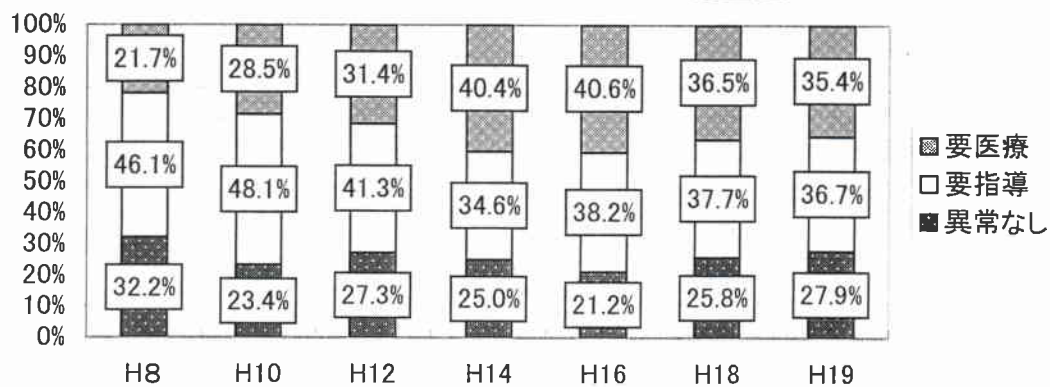
### (イ) 年齢別受診状況

健診を受ける人が固定化している  
健診を新たに受ける人、若い年代の方が増えない



### (ウ) 受診者の総合判定結果

7割の方は、何らかの注意が必要。





(工)平成20年度 特定健診結果

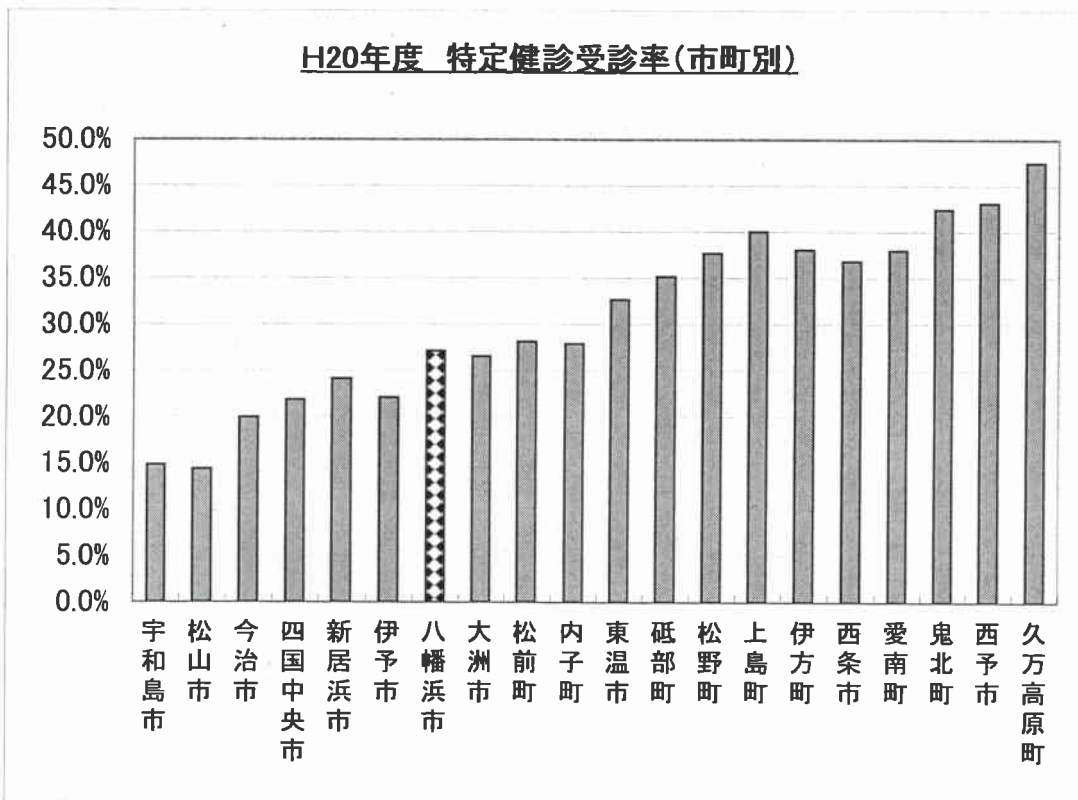
■平成20年度特定健診結果

対象年齢	対象者数	受診者数	受診率
40～74	9,967人	2,704人	27.1%
75～	希望者	581人	

特定保健指導	対象者数	利用者数	年度内指導 修了者数	指導継続者数	脱落者数
動機付け支援	285人	140人	94人	46人	0人
積極的支援	183人	60人	7人	41人	12人

健診結果を上手に活用し、生活改善する人が少ない。

■平成20年度特定健診受診率(市町別)

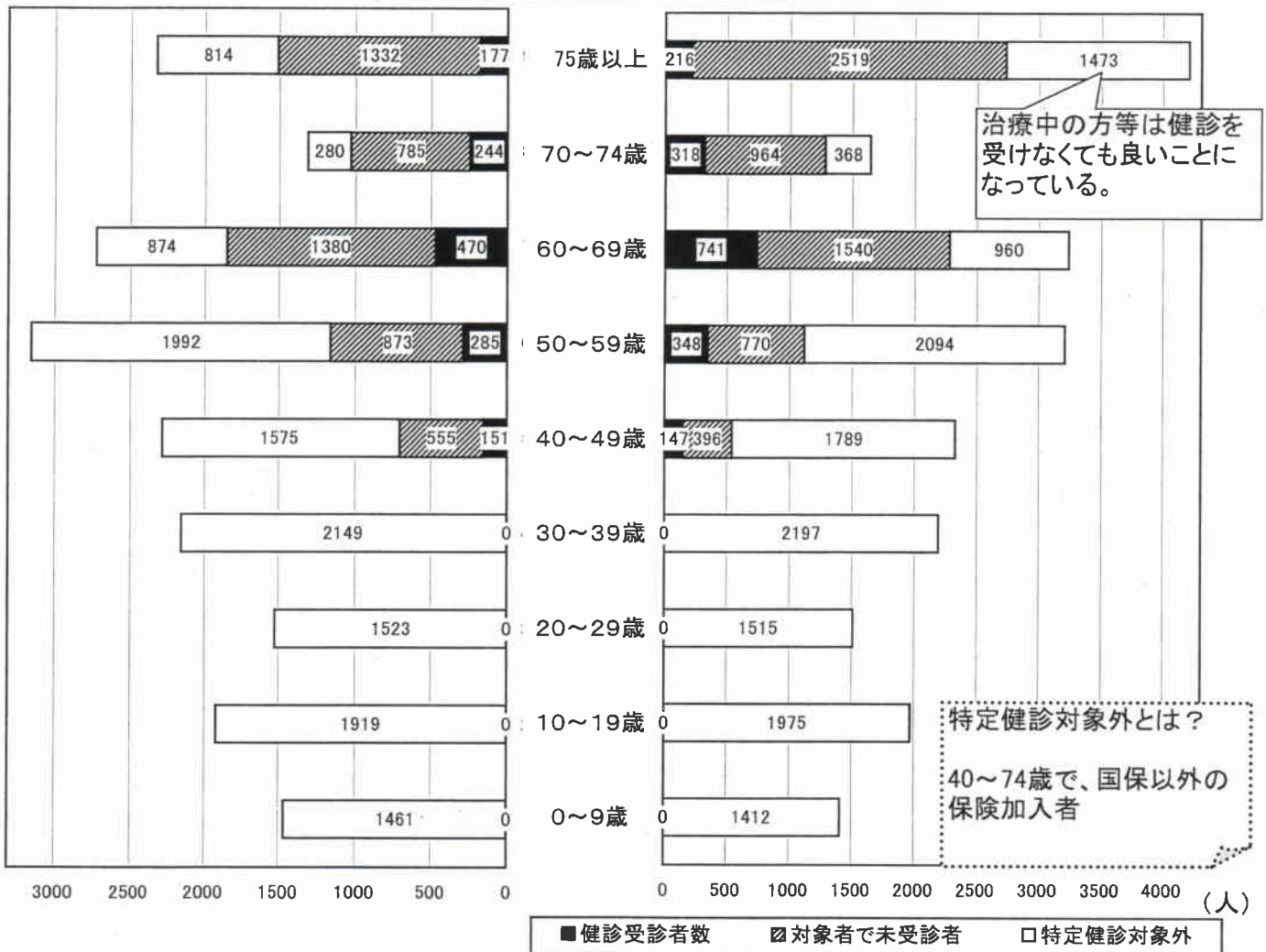


受診率の目標は5割。  
八幡浜市はまだ半数の人しか受けていません。

# 八幡浜市の特定健診の年齢別受診(集団検診+個別健診)状況

H20年度

どの年代も受診者が少ない。



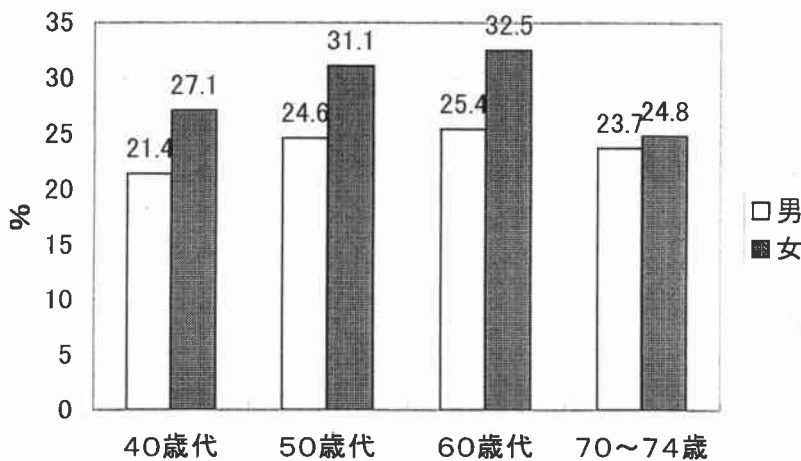
男性

40~74歳	健診受診者	1,150	24.2%
	被保険者	4,743	

女性

40~74歳	健診受診者	1,554	29.7%
	被保険者	5,224	

年代別受診率



60歳代の女性の受診率が32.5%と最も高い。

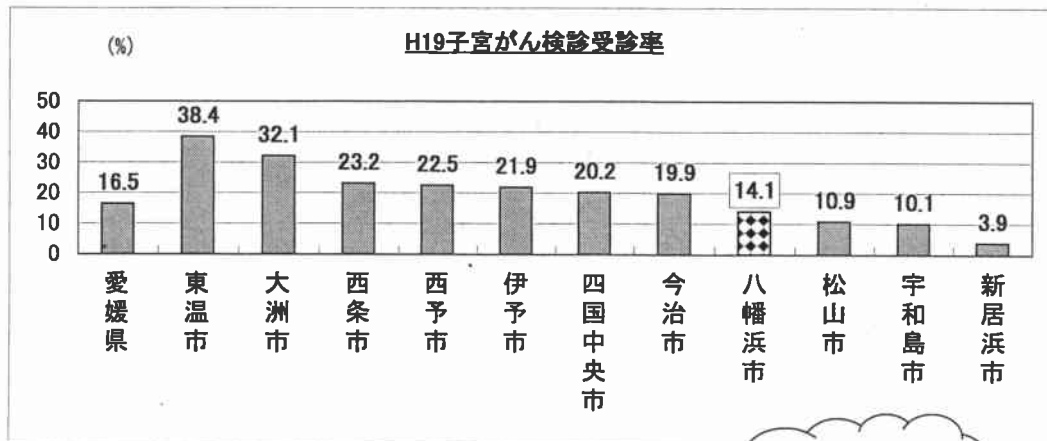
## 4. がん検診

毎年がんの発見があります。

### ア) 平成20年度がん検診の結果

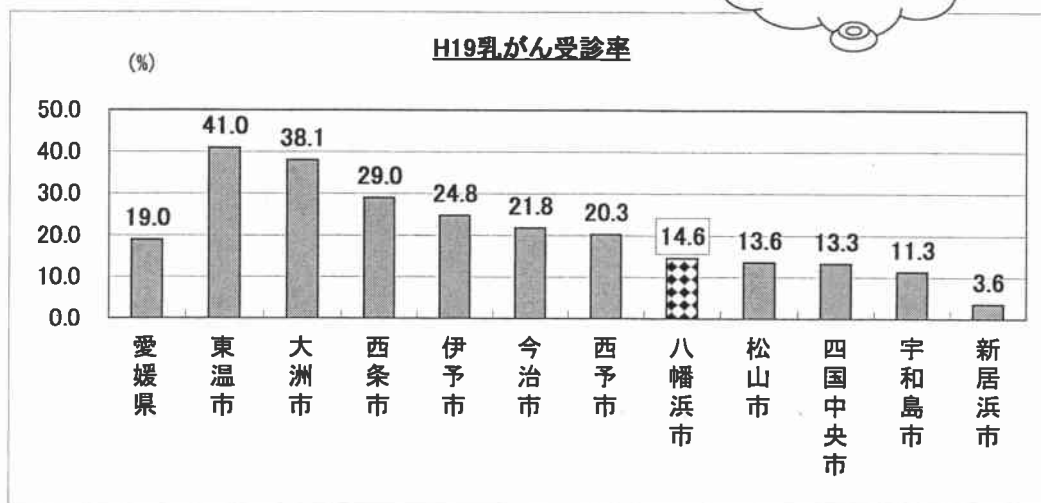
	総受診者数	健診結果		(再掲) がん発見者	検診日数	検診会場
		異常なし	要精検査			
胃がん検診	人 1,863	人 1,603	人 260	人 2	日 40	カ所 25
大腸がん検診	2,332	2108	224	4	40	25
子宮がん検診	(集団) 297	294	3	0	18	19
	(個別) 266	262	4	0	4ヶ月	各医療機関4
乳がんマンモグラフィー	663	621	42	0	18	19
肺がん	レントゲン	1,477	1,477	0	28	13
	CR	646	646	0	13	13
	喀痰	1	1	0	レントゲン・CRと同時実施	
超音波検診	1,254	1213 (放置可170)	41	0	33	25
肝炎	B型ウイルス検査	466	463 (陽性)	3	40	25
	C型ウイルス検査	468	467 (陽性)	1		
前立腺がん検診	660	628	32	5	40	25

### イ) H19年度子宮がん検診受診率 (市比較)



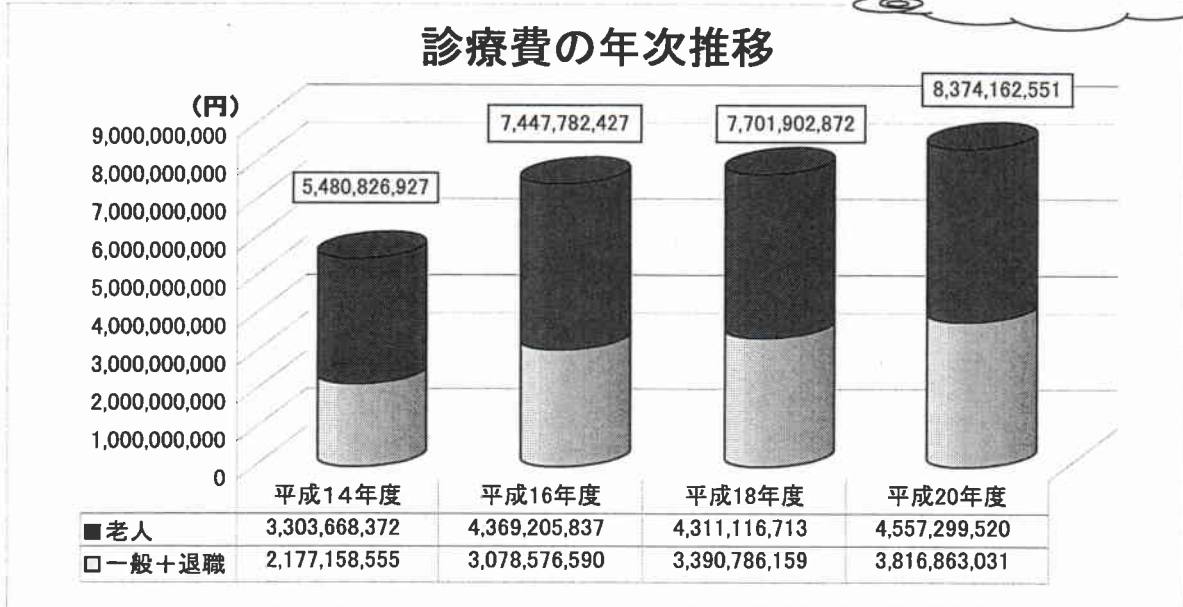
### ウ) H19年度乳がん検診受診率 (市比較)

がん検診受診率が15%と低い。

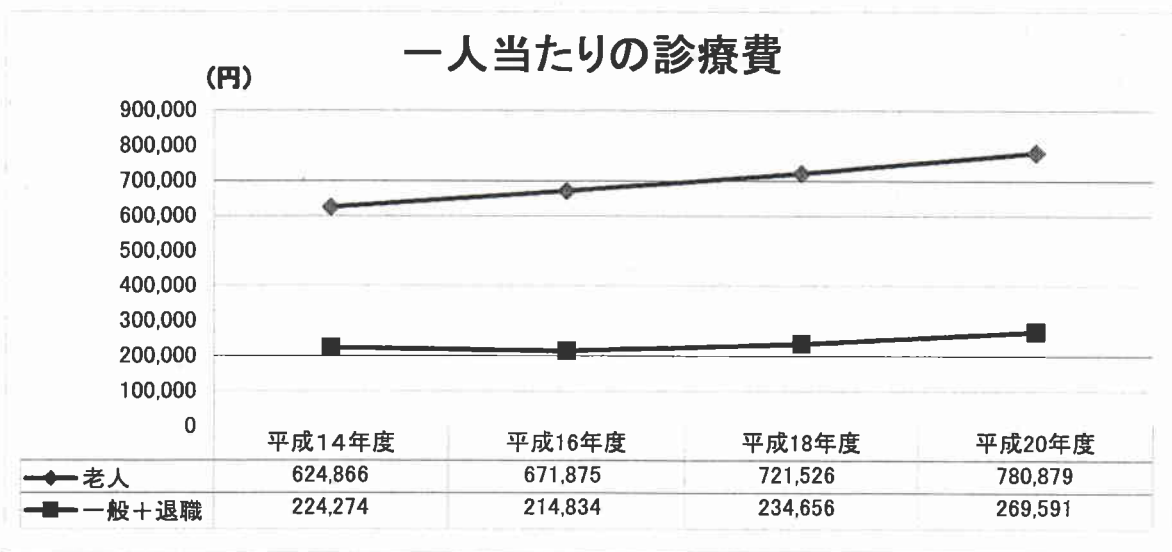


5. 国保医療費状況  
ア) 診療費の年次推移

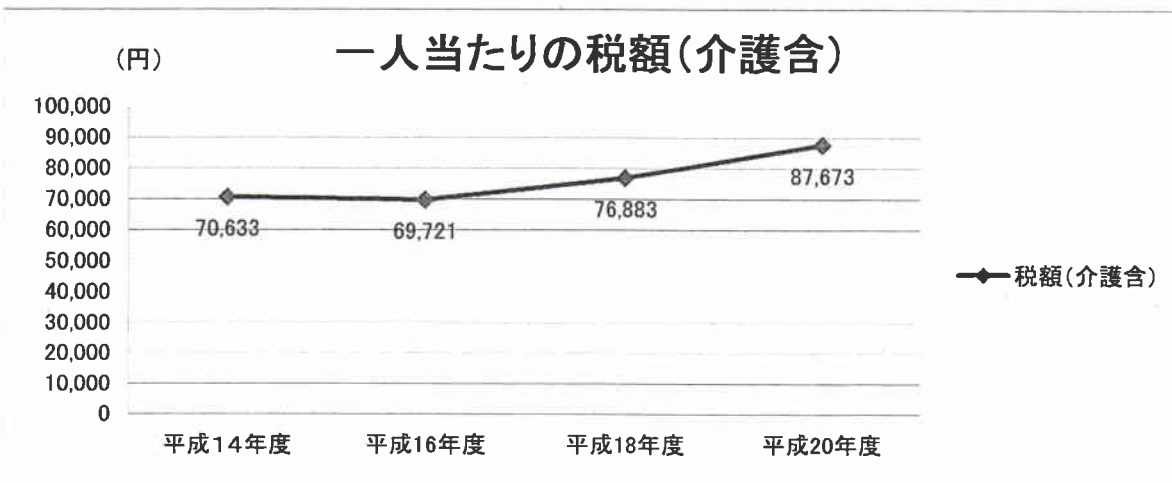
医療費は年々増加。



イ) 一人当たりの診療費の推移



ウ) 一人当たりの税額





エ)国民健康保険高医療費疾病ベスト10  
(平成20年度)

生活習慣病と関係のある糖尿病・  
高血圧症が上位。

(入院)

順位	疾 病 名	費 用 額	全体に占める割合 (%)
1	統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害	25,381,812	16.64%
2	その他の悪性新生物	10,647,642	6.98%
3	糖尿病	8,276,698	5.42%
4	脳梗塞	7,069,638	4.63%
5	腎不全	6,288,226	4.12%
6	その他の神経系の疾患	5,815,890	3.81%
7	その他の消化器系の疾患	5,633,120	3.69%
8	虚血性心疾患	4,786,208	3.14%
9	脳性麻痺及びその他の麻痺性症候群	4,716,050	3.09%
10	関節症	4,362,308	2.86%
121分類別 ベスト10合計		82,977,592	54.38%
総医療費		152,578,250	

(入院外)

順位	疾 病 名	費 用 額	全体に占める割合 (%)
1	高血圧性疾患	18,796,560	10.57%
2	統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害	12,270,920	6.90%
3	歯肉炎及び歯周疾患	12,101,610	6.80%
4	腎不全	11,699,490	6.58%
5	糖尿病	11,661,550	6.56%
6	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	8,818,420	4.96%
7	その他の歯及び歯の支持組織の障害	8,170,340	4.59%
8	関節症	4,555,890	2.56%
9	う蝕	3,794,170	2.13%
10	胃炎及び十二指腸炎	3,076,490	1.73%
121分類別 ベスト10合計		94,945,440	53.39%
総医療費		177,842,270	

(入院+入院外)

順位	疾 病 名	費 用 額	全体に占める割合 (%)
1	統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害	37,652,732	11.40%
2	糖尿病	19,938,248	6.03%
3	高血圧性疾患	19,214,260	5.82%
4	腎不全	17,987,716	5.44%
5	その他の悪性新生物	13,282,872	4.02%
6	歯肉炎及び歯周疾患	12,101,610	3.66%
7	その他の歯及び歯の支持組織の障害	12,078,948	3.66%
8	脳梗塞	8,940,948	2.71%
9	関節症	8,918,198	2.70%
10	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	8,818,420	2.67%
121分類別 ベスト10合計		158,933,952	48.10%
総医療費		330,420,520	



オ)後期高齢者保険高医療費疾病ベスト10  
(平成20年度)

1位は、脳梗塞、  
高血圧症、糖尿病と続きます。

(入院)

順位	疾 病 名	費 用 額	全体に占める割合 (%)
1	脳梗塞	36,813,596	14.08%
2	糖尿病	23,023,458	8.80%
3	骨折	18,244,312	6.98%
4	血管性及び詳細不明の認知症	18,192,490	6.96%
5	ウイルス肝炎	11,014,410	4.21%
6	高血圧性疾患	10,769,758	4.12%
7	統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害	10,335,860	3.95%
8	その他の心疾患	10,304,644	3.94%
9	腎不全	7,092,566	2.71%
10	パーキンソン病	7,008,184	2.68%
121分類別 ベスト10合計		152,799,278	58.42%
総医療費		261,540,110	

(入院外)

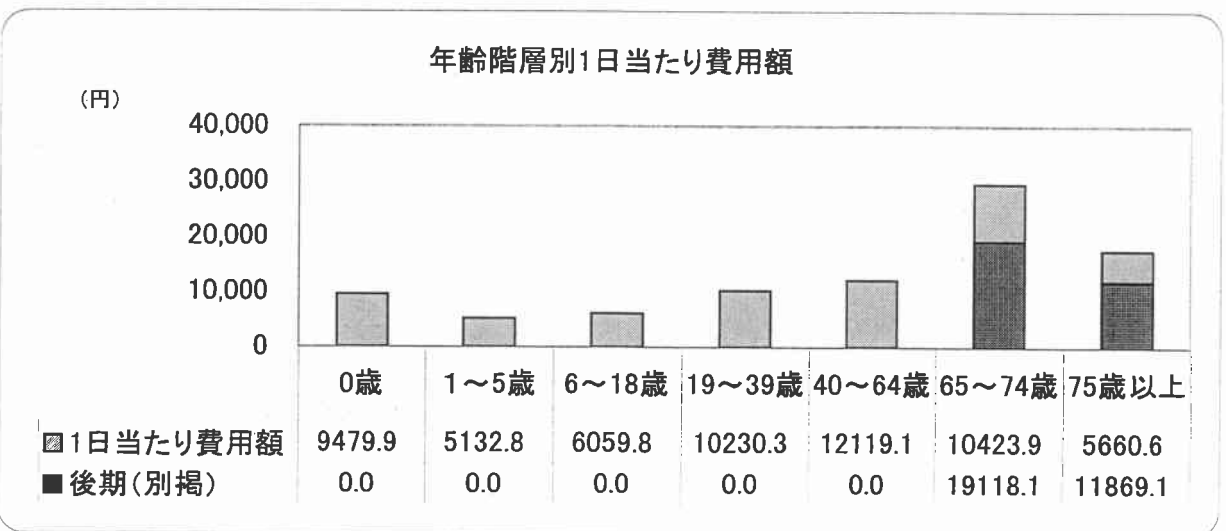
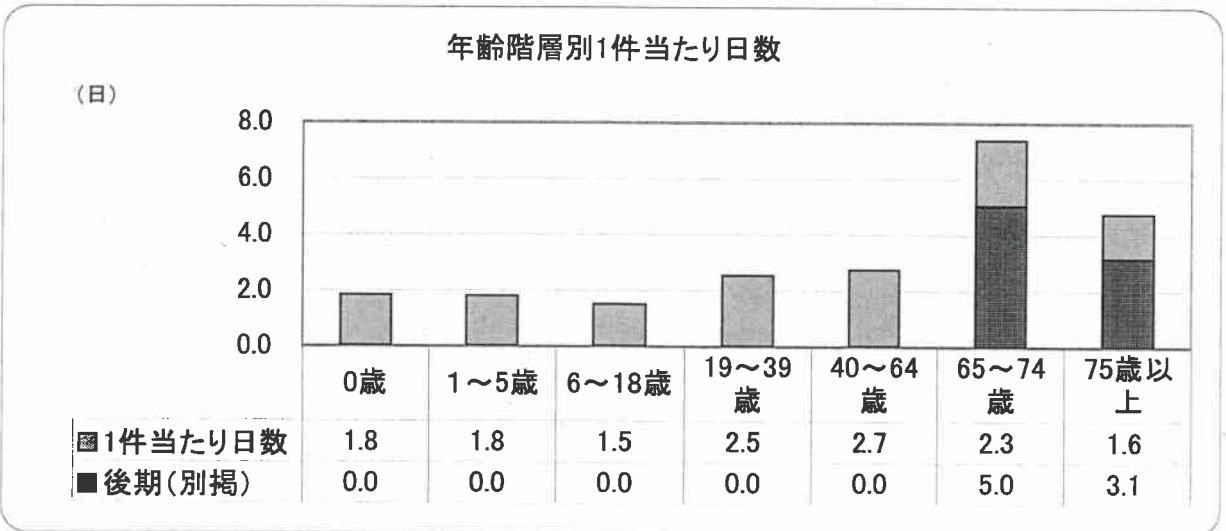
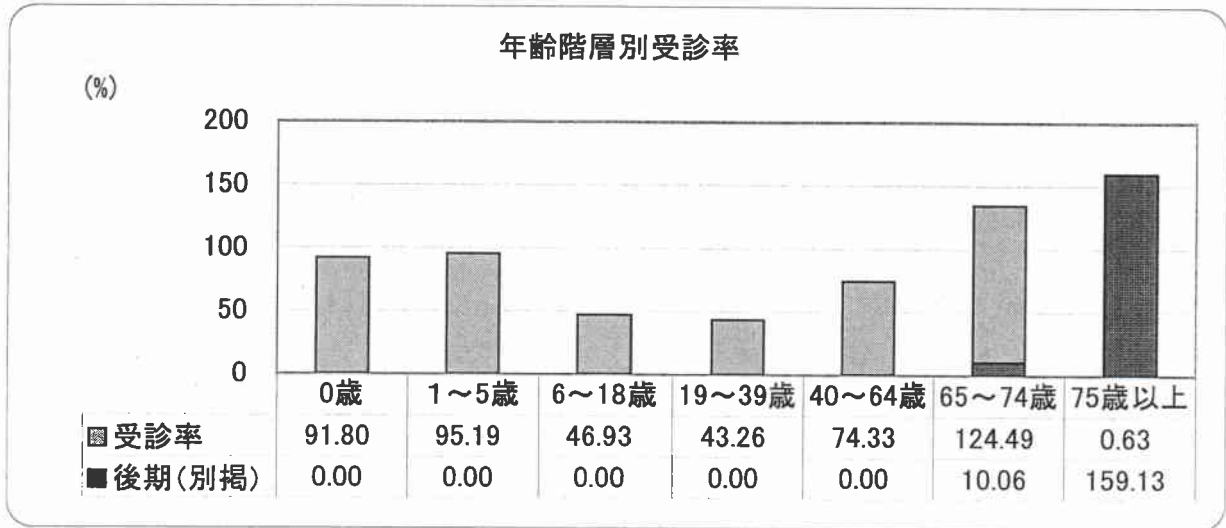
順位	疾 病 名	費 用 額	全体に占める割合 (%)
1	高血圧性疾患	30,340,110	17.36%
2	腎不全	16,666,660	9.54%
3	脳梗塞	9,331,440	5.34%
4	糖尿病	9,024,380	5.16%
5	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	5,499,240	3.15%
6	関節症	5,449,270	3.12%
7	その他の心疾患	5,197,580	2.97%
8	その他の歯及び歯の支持組織の障害	5,058,180	2.89%
9	脊椎障害(脊椎症を含む)	4,293,510	2.46%
10	アルツハイマー病	4,246,100	2.43%
121分類別 ベスト10合計		95,106,470	54.43%
総医療費		174,725,970	

(入院+入院外)

順位	疾 病 名	費 用 額	全体に占める割合 (%)
1	脳梗塞	46,145,036	10.58%
2	高血圧性疾患	41,109,868	9.42%
3	糖尿病	32,047,838	7.35%
4	腎不全	23,759,226	5.45%
5	血管性及び詳細不明の認知症	22,325,870	5.12%
6	骨折	19,489,162	4.47%
7	その他の心疾患	15,502,224	3.55%
8	ウイルス肝炎	12,062,710	2.76%
9	統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害	11,652,050	2.67%
10	関節症	11,425,322	2.62%
121分類別 ベスト10合計		235,519,306	53.99%
総医療費		436,266,080	

カ)医療費の3要素グラフ  
(平成20年度)

保険者番号 | 380048 | 保険者名 | 八幡浜市



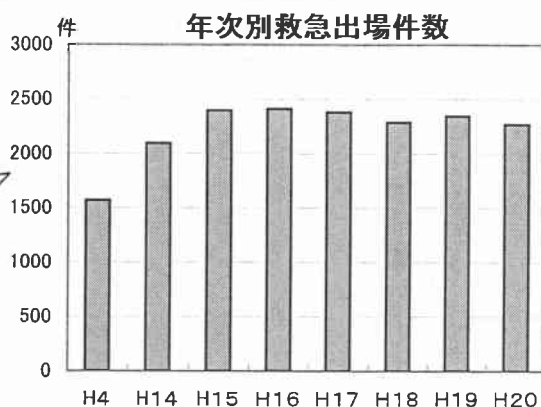
## 6. 救急患者の搬送状況

八幡浜地区施設事務組合消防本部  
(八幡浜・旧西宇和地区)統計より

### ア) 年次別救急出場件数

	H4	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20
件数	1568	2094	2395	2409	2378	2286	2342	2267
一日平均	4.3	5.7	6.6	6.6	6.5	6.3	6.4	6.2

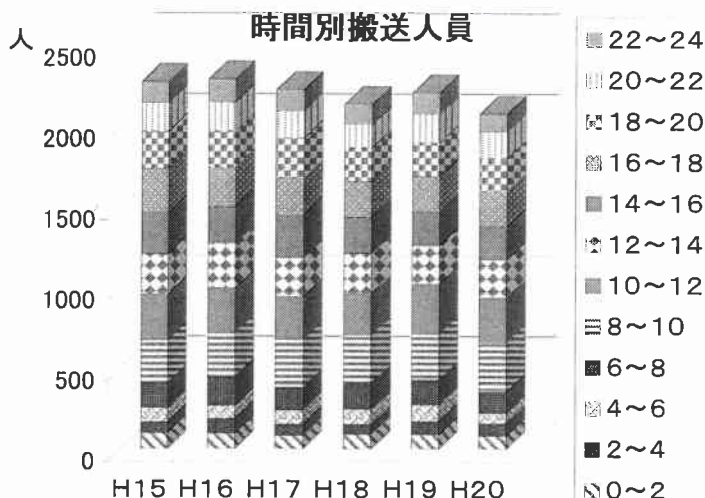
\* H4年から10年間は、年間50人程度 徐々に救急出場が増えている  
\* H15年は前年より約300人と急増し、それ以降横ばい  
\* 救急車を出動したが病院へ搬送しなかった人は年間120~150人程度あった



### イ) 時間別搬送人員

時間帯	H15	H16	H17	H18	H19	H20
0~2	97	94	80	89	86	81
2~4	67	91	71	62	84	76
4~6	87	79	86	91	102	63
6~8	156	181	144	164	155	133
8~10	264	273	296	299	285	307
10~12	283	276	264	257	308	275
12~14	252	279	241	250	239	236
14~16	256	225	262	222	212	211
16~18	274	245	232	222	216	214
18~20	229	226	248	209	208	206
20~22	178	177	166	145	178	166
22~24	130	143	132	122	133	107
計	2273	2289	2222	2132	2206	2075

\* 年間およそ2,200人搬送



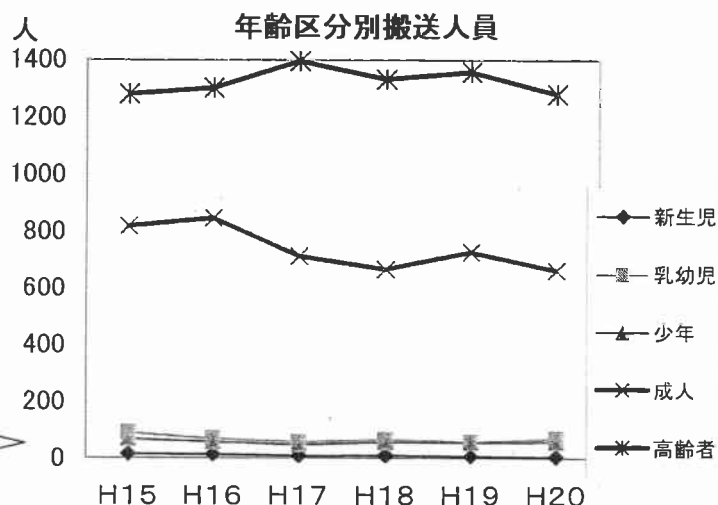
\* H20年の搬送数は減少(市立病院受け入れ中止)  
\* 日中(8時~18時)の利用 58.2 %  
\* 夜間から早朝(18時~8時)の利用 41.8 %

### ウ) 年齢区分別搬送人員

	H15	H16	H17	H18	H19	H20
新生児	15	13	8	9	7	4
乳幼児	90	68	56	65	56	68
少年	67	57	47	56	55	57
成人	820	848	714	669	729	665
高齢者	1281	1303	1397	1333	1359	1281
計	2273	2289	2222	2132	2206	2075

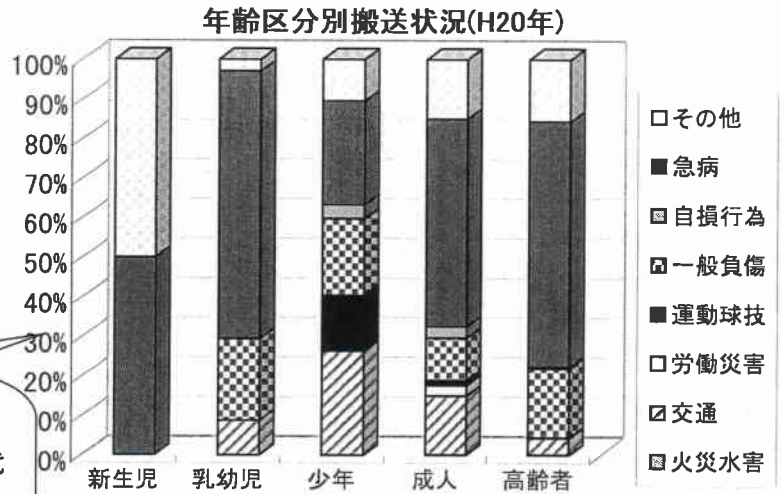
\* 新生児: 生後28日以内の者  
\* 乳幼児: 生後29日以上、満7歳未満の者  
\* 少年: 満7歳以上、満18歳未満の者  
\* 成人: 満18歳以上、満65歳未満の者  
\* 高齢者: 満65歳以上の者

\* H17年以降、高齢者搬送人員が6割を超えている  
\* 成人の利用数は減少している



エ) 年齢区分別搬送状況 (H20年)

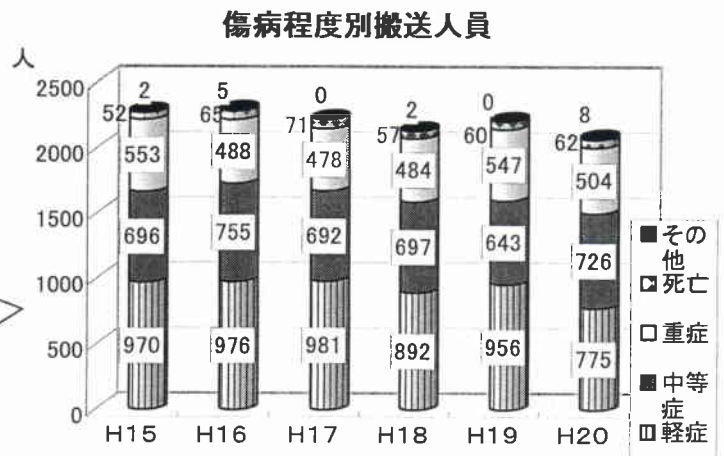
	新生児	乳幼児	少年	成人	高齢者
火災水害				1	2
交通		6	15	99	54
労働災害				17	2
運動球技			8	9	
一般負傷		14	11	71	223
自損行為			2	19	5
急病	2	46	15	349	794
その他	2	2	6	100	201
計	4	68	57	665	1281
総計	2075				



\* 乳幼児期は急病が67.6%を占め、次いで一般負傷、交通事故の順となっている  
 \* 少年期は急病の割合が26.3%と他の年代と比べて急病の割合が一番少ないが、一般負傷、交通事故がほぼ同じ割合で占めている  
 \* 成人期は急病が5割以上占めている。  
 \* 高齢期では急病が6割以上占めている。

オ) 傷病程度別搬送人員

	H15	H16	H17	H18	H19	H20
軽症	970	976	981	892	956	775
中等症	696	755	692	697	643	726
重症	553	488	478	484	547	504
死亡	52	65	71	57	60	62
その他	2	5	0	2	0	8
計	2273	2289	2222	2132	2206	2075

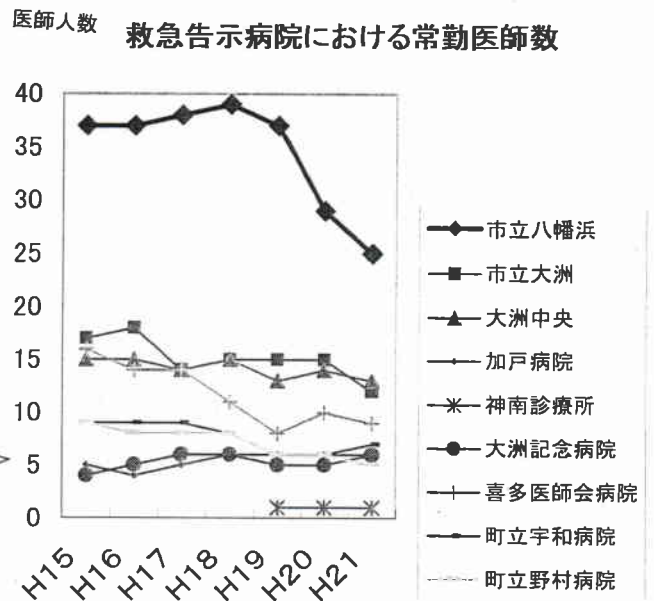


\* 軽症者が4割強を占めており、中等症者が3割強、重症者が2割となっている  
 \* H20年は軽症者の利用が減少した

カ) 救急告示病院における常勤医師数 (4月1日現在)

	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21
市立八幡浜	37	37	38	39	37	29	25
市立大洲	17	18	14	15	15	15	12
大洲中央	15	15	14	15	13	14	13
加戸病院	5	4	5	6	6	6	6
神南診療所					1	1	1
大洲記念病院	4	5	6	6	5	5	6
喜多医師会	16	14	14	11	8	10	9
町立宇和病院	9	9	9	8	6	6	7
町立野村病院	9	8	8	8	6	6	5
計	112	110	108	108	97	92	84

\* H21年のみ6月1日現在



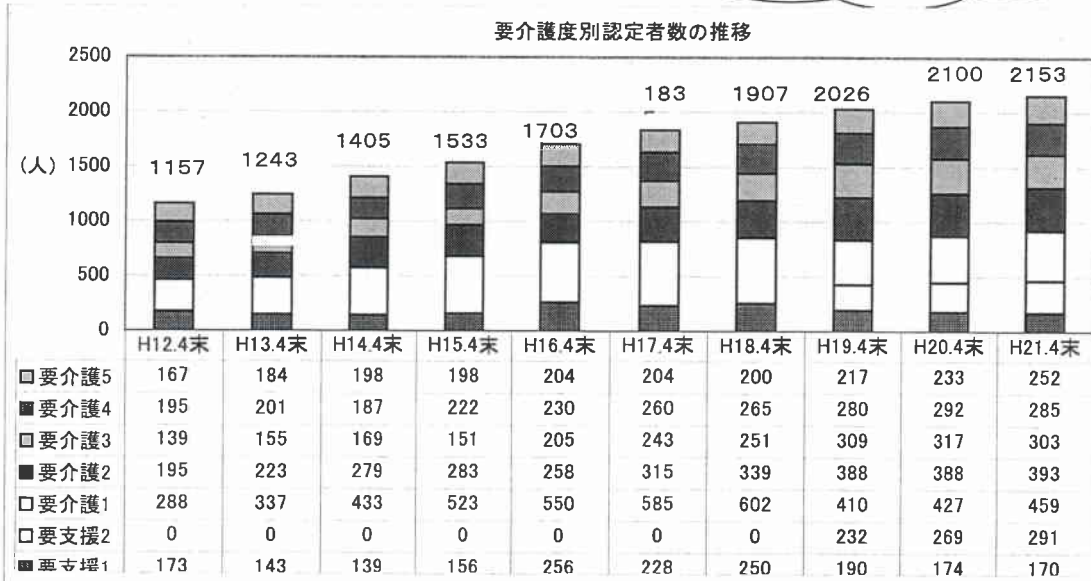
\* H19年に前年より11人医師が減り、以降減少が続いており、今年(2021年)は84人となっている  
 \* 市立八幡浜総合病院では、H20年に前年より8人減少し、今年(2021年)はさらに4人減の25人となっている  
 ⇒ 医師の負担大



## 7. 介護保険認定者の状況

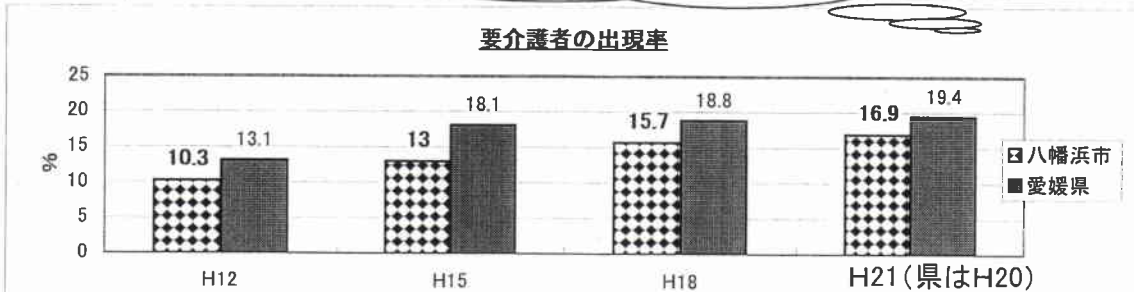
### ア) 要介護認定者数の推移

介護保険制度がスタート後、10年間で認定者2倍に。



### イ) 要介護者の出現率

介護保険の認定を受ける方は徐々に増加。県平均に迫っている。

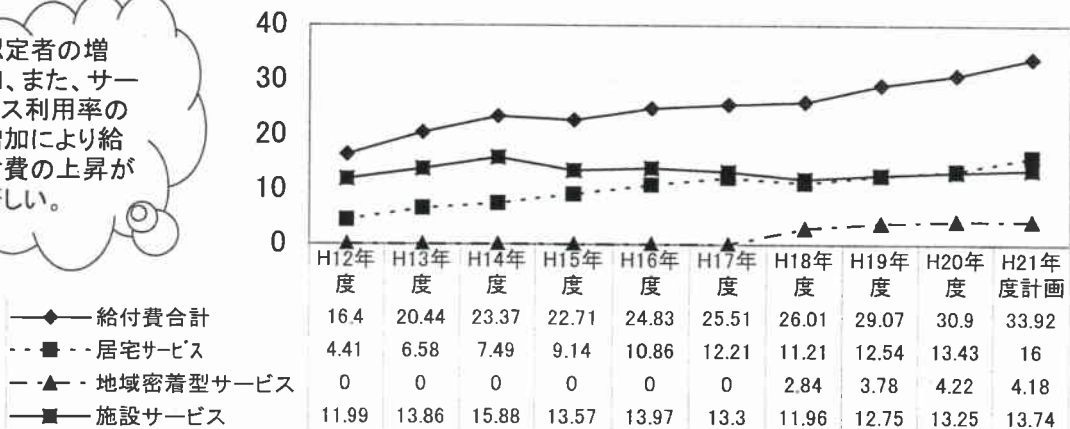


### ウ) 介護保険給付費の推移

#### 年間給付費の推移

(億円)

認定者の増加、また、サービス利用率の増加により給付費の上昇が著しい。





エ)八幡浜市の人口別要介護認定状況と原因疾患(市全体)

年齢	人口(人)	要介護認定状況		要介護の原因		
		人数	%	1位	2位	3位
100歳以上	19	17	89.47%	認知症	骨運動器	脳血管疾患
95-99	131	98	74.81%	認知症	骨運動器	脳血管疾患
90-94	530	327	61.70%	認知症	骨運動器	脳血管疾患
85-89	1,242	518	41.71%	認知症	骨運動器	脳血管疾患
80-84	2,142	536	25.02%	認知症	脳血管疾患	骨運動器
75-79	2,663	336	12.62%	脳血管疾患	認知症	骨運動器
70-74	2,851	157	5.51%	脳血管疾患	骨運動器	認知症
65-69	2,902	77	2.65%	脳血管疾患	認知症	骨運動器
小計	12,480	2,066	16.55%	【1位】脳血管疾患	【2位】認知症	【3位】骨運動器
60-64	3,325	37	1.11%	脳血管疾患	骨運動器	悪性新生物
55-59	3,275	21	0.64%	脳血管疾患	骨運動器	悪性新生物
50-54	2,740	4	0.15%	脳血管疾患	糖尿病	高血圧
45-49	2,306	3	0.13%	脳血管疾患	高血圧	
40-44	2,253	0	0.00%			
小計	13,899	65	0.47%	【1位】脳血管疾患	【2位】骨運動器	【3位】高血圧
35-39	2,299	計	2,131			
30-34	1,827	【介護度別】		【原因】		
25-29	1,458		人数	1位	2位	3位
20-24	1,428	介護5	232	認知症	脳血管疾患	骨運動器
小計	7,012	介護4	290	認知症	脳血管疾患	骨運動器
0-19	6,552	介護3	284	認知症	脳血管疾患	骨運動器
総計	39,943	介護2	381	認知症	骨運動器	脳血管疾患
		介護1	450	脳血管疾患	認知症	骨運動器
		支援2	300	骨運動器	脳血管疾患	認知症
H21.7.1人口		支援1	194	骨運動器	脳血管疾患	認知症

※H21.6末 審査会現在

介護が必要になる原因の1位...79歳までは、脳血管疾患  
80歳以降は、認知症  
要支援の方は骨運動器の疾患

## 第3章 市民がめざす暮らしと取組み目標

基本目標

そうてや!

元気が一番!

安心のまち

八幡浜

### おいしく食べたい!

1. 「栄養・食生活」
  - (1) バランスのよい食生活を身につけよう
  - (2) 地域の食文化を伝えよう(地産地消)
  - (3) 子どもからお年寄りまで楽しく「食」を学ぼう
  - (4) 楽しく料理を作り、楽しく食べよう
2. 「歯・口の健康」
  - (1) いつまでも自分の歯でおいしく食べよう
  - (2) 口の手入れを身につけよう

### いきいきと過ごしたい!

1. 「運動・身体活動」
  - (1) 楽しく運動に取り組もう
  - (2) 自分に合った運動・身体活動の習慣を身につけよう
  - (3) 運動を通じて地域のつながりや仲間の輪を広げよう
2. 「生活習慣病予防」
  - (1) 自分の健康状態を知ろう
  - (2) 自分に合った健康づくりをしよう
  - (3) 職場・地域で健康づくりに取り組もう
  - (4) かかりつけ医をもとう

### 心豊かに暮らしたい!

1. 「地域づくり」
  - (1) しあわせを感じられる生活を送ろう
  - (2) みんなで支え合う地域をつくろう
  - (3) 地域の活動に参加しよう
2. 「ストレス・嗜好」
  - (1) ストレスとうまく付き合いおう
  - (2) こころの病気に対する理解を深めよう
  - (3) 禁煙に取り組もう
  - (4) 適量飲酒を心がけよう

### 安心して暮らしたい!

1. 「安心地域医療」
  - (1) かかりつけ医を持とう
  - (2) 安易な夜間・休日の受診を控えよう
2. 「安心介護」
  - (1) みんなで支え合う地域をつくろう

# (1)ライフステージ別の健康づくり目標

## ◇母子部会

		① おいしく 食べたい!	② いきいきと 過ごしたい!	③ ころ豊かに 暮らしたい!		
乳幼児・学童・思春期(0～19歳)	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎朝食をしっかり食べよう</li> <li>◎家族と一緒に食事をとろう</li> <li>◎好き嫌いなく何でも食べよう</li> <li>◎食べられるありがたさを感じよう</li> <li>◎食材を知り、食材を育て、料理をする楽しさを知ろう</li> <li>◎旬の食材(かつ地元のもの)を食べよう</li> <li>◎おやつの時間と量を決めよう</li> </ul>	運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎外で元気に、しっかり体を動かして遊ぼう</li> <li>◎よく遊び、よく学ぶ</li> <li>◎適正体重を維持しよう</li> <li>◎身近な施設、公園、山、海を利用しよう</li> </ul>	地域づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎自分からすすんであいさつをしよう</li> <li>◎思いやりの心を育てよう</li> <li>◎いろんな人と友達になろう</li> <li>◎家族、地域と一緒に体験する機会を増やそう</li> </ul>
	歯・口の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎歯みがきをする習慣をつけよう</li> <li>◎よくかんで食べよう</li> <li>◎かかりつけの歯科医をもとう</li> </ul>	生活習慣病予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎早寝、早起きなど規則正しい生活をおくろう</li> <li>◎健康の大切さを知ろう</li> </ul>	ストレス・嗜好	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎悩み事は1人で悩まず、周りの人に相談しよう</li> <li>◎お酒、タバコ、薬物に手を出さないようにしよう</li> </ul>

◇成人部会

		①おいしく 食べたい！	②いきいきと 過ごしたい！	③こころ豊かに 暮らしたい！
青年・壮年期 (20～64歳)	栄養・食生活	◎適正体重と自分に合った食事量を知ろう ◎毎食野菜をとろう ◎腹八分目を心がけ、よく噛んでゆっくり食べよう ◎間食のとり方に気をつけよう ◎できるだけ家族といっしょに食事をとろう ◎旬の地元食材を食卓に取り入れ、家庭の味を伝えよう ◎ラベル(栄養成分表示)を見るようにしましょう	運動・身体活動	◎自分からあいさつをし、家族や地域の人々と関わりをもとう ◎地域活動やボランティア活動に積極的に参加しよう
	歯・口の健康	◎定期的に歯科検診を受けよう ◎毎食後、歯みがきをしよう ◎歯間ブラシ、糸ようじなどを効果的に使用しよう	生活習慣病予防	地域づくり
		◎定期的に健康診査を受けよう ◎自分の血圧、血糖値を知ろう ◎自分の体重・体力を知り健康への意識を高めよう ◎教室などに積極的に参加しよう ◎かかりつけ医をもとう	ストレス・嗜好	◎悩み事は一人で悩まず、自分の気持ちを相談できる相手を見つけよう ◎「気分が落ち込む」「よく眠れない」状態が続く場合は、早めに専門家に相談しよう ◎自分なりのストレス解消法を身につけよう ◎たばこやアルコールが健康に及ぼす影響を知ろう ◎禁煙しよう ◎適量飲酒を心がけ、周りに迷惑をかけるような飲み方をしないようにしましょう



## ◇おたっしや部会

		①おいしく 食べたい！	②いきいきと 過ごしたい！	③こころ豊かに 暮らしたい！		
高年齢期 (65歳以上)	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 1日3食、きちんと食べよう</li> <li>◎地域の集まりに積極的に参加するなど、人と触れ合いながら楽しく食事をしよう</li> <li>◎食に関心を持ち、自分で調理ができるように、学習の場に参加しよう</li> <li>◎郷土料理や家庭料理、野菜づくりを地域に広めよう</li> </ul>	運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎近所の人と誘い合って積極的に外出しよう</li> <li>◎散歩や体操など、無理のない運動を続けよう</li> <li>◎自分にあった役割を持つよう</li> <li>◎趣味や楽しみを持つよう</li> </ul>	地域づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎自分からあいさつをし、家族や地域の人と関わりを持つよう</li> <li>◎自分の特技や技能を地域に活かそう</li> <li>◎近所の人と誘い合って地域活動に積極的に参加しよう</li> <li>◎困った時、早めに相談したり、「助けて」と言える人を持つよう</li> </ul>
	歯・口の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 口腔内の手入れ方法を身につけ、実行しよう</li> <li>◎口腔体操をしよう</li> </ul>	生活習慣病予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎規則正しい生活を心がけよう</li> <li>◎定期的に健康チェックをしよう</li> <li>◎からだ全体のことを相談できる「かかりつけ医」を持つよう</li> </ul>	ストレス・嗜好	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎悩み事は一人で悩まず、周りの人に相談しよう</li> <li>◎何事もプラス思考でくよくよせず、前向きに考えよう</li> <li>◎禁煙を心がけよう</li> <li>◎若い頃より控えめな飲酒量を心がけ、一人ではなく、誰かと楽しく飲もう</li> </ul>



## (2) ライフステージに併せた課題と取組み目標

市民が生涯にわたり、健やかでいきいきと元気に過ごすためには、この世に生命を授かった時から、「乳児期・児童期・青年期・成人期・老年期」まで、個人の年齢、健康観、ライフスタイル等に応じた健康づくりが必要です。

ここでは、一生涯を次の3つのライフステージに区分し、それぞれのワーキング部会で、課題と取組み目標、対策について話し合いました。



みんなで

# 母子部会ではこんな話をしました

## 現状

・子どもの数が減っている。

・朝食を毎日食べない子がいる。  
・好き嫌いがある。(野菜不足)  
・1人でごはんを食べる子がいる。  
・食事への関心が足りない。マナーも悪い。  
・児童センターや児童クラブに来るのに、パンや市販のお弁当などを持ってくる子が増えている。



・子どもらしさが少ない。活気・元気がない。  
・外で遊ぶ子が少なくなってきている。  
・情報としての知識は多いが、体験が少ない。

・むし歯のある子が多い。

・起きる時間、寝る時間が遅くなり、夜型の生活になっている。  
・夜遅く、子どもを連れて外出している家族をよく見かける。

・子どもを叱れない親がいる。

・両親共働き家庭が増加している。

## こんな風に育て欲しい、 こんなことに気をつけて関わってきた

- ・何でも食べられる子に育て欲しい。
- ・家族での食事を大切に。
- ・おやつの時間と量を決めよう。
- ・遊べるときは、親子で一所懸命遊ぶ。
- ・親子で一緒に活動する機会を増やす。
- ・早寝・早起き、規則正しい生活を身につける。
- ・あいさつは大きな声で。
- ・自分がして欲しくないことは人にしない。  
して欲しいことは人にしてあげよう。
- ・相手を思いやれる、そして自分を大切にできる  
人に育て欲しい。
- ・両親一緒に子どもを叱ることはしないように。

## 話し合いからの課題

- ・食べられるありがたさを感じよう。
- ・食事を楽しみにし、みんなと楽しく食べよう。
- ・歯みがきする習慣をつけよう。
- ・健康な身体で過ごそう。
- ・早寝、早起き、朝ごはん！！
- ・家族と一緒に体験する機会を増やそう。
- ・車に頼らず、近くは一緒に歩こう。
- ・思いやりのこころを育てよう。
- ・お酒、タバコ、薬物に手を出さない。

## 母子部会スローガン

㊦となとこどもが  
①っしょにつくろう  
㊩ってたのしい  
㊧っきんぐ

①まから  
㊤いて あつまれる  
①つでも  
㊤けて たのしめる

㊢ころゆたかに  
㊢どもから おとなまで  
㊢一カルにたのしもう

### ★一人(家庭)でできること★

- ・一緒に野菜を栽培したり、買い物に出かけたり、調理したりして、食材に関心を持てるようにしましょう。
- ・1日に1食でも、家族で集合し、食事をしよう。
- ・3食をきちんと食べさせ、おやつでお腹がいっぱいにならないようにしましょう。
- ・いりこ、さきいか、フィッシュポーンなど、浜ならではの食事、おやつをとろう。
- ・歯みがきは、1日3回、食後3分以内にしよう。(3×3で歯が9(キュー)ト)。
- ・家族みんなで、早寝、早起きして、朝ごはんを食べよう。
- ・外出から帰ったら、手洗い・うがいをしよう。
- ・自分からすすんであいさつしよう。
- ・家での行事(お盆、お正月など)や、普段の買い物などでも、家族一緒にしよう。
- ・急がないときは、乗り物ではなく一緒に歩こう。

### ★地域(住民みんな)でできること★

- ・保育所・幼稚園・小学校などで、野菜を栽培し、調理実習をしよう。
- ・親子クッキング教室などを開催し、親子で食事について考える機会をつくろう。
- ・子どもの居場所をつくろう。(ここなら、子どもも親も安心というところ)。
- ・地域で遊べる、交流できる機会への参加の呼びかけをしよう。
- ・隣近所の親子に温かいまなざしと声かけをしよう。
- ・チョボラ(ちょこっとボランティア)の輪を広げよう。



### ★行政ができること★

- ・児童センター・保育所・幼稚園・学校などで、行っている、食育教室や歯みがき教室の内容を充実します。
- ・食事の一部としておやつを意識できるように、はたらきかけます。(親子だけでなく祖父母も含めて)
- ・治療のためだけでなく、歯科医を受診し、予防のための歯科検診をすすめます。
- ・いろいろな団体行事の情報を共有し、親子で楽しめるものなどの情報提供をします。(HP等を利用し、情報を随時更新します)
- ・学校での防煙教育・薬物乱用防止教育を充実します。(児童・生徒だけでなく保護者も含めて)

## 子どもの健康守りたい(対)策



### 1. 朝ごはん、おいしく食べ開(対)策

- ・今、行っている食育教室で、さらに、朝食の大切さをアピールします。
- ・食育推進ソング「はやね はやおき 朝ごはん」を広めます。(食育教室や幼児健康相談などで実施します)
- ・食育教室等で配付しているお便りで、手軽にできる朝ごはんのレシピを紹介します。
- ・学校の養護教諭・栄養教諭に協力を求め、朝食摂取の大切さを伝えていきます。(保健だよりに掲載など)

### 2. むし歯無くし隊(対)策

- ・歯みがき教室などで、予防のための歯科検診の大切さを伝えます。
- ・歯みがき教室を参観日にあわせて行い、小学1年生には、親子で赤染めをします。
- ・歯みがき教室などで、中学1年生の歯科検診の結果、むし歯のあるものの割合が、愛媛県内でワースト1であることを、グラフなどを提示して、伝えます。
- ・かかりつけの歯科医を持つとPRします。



### 3. おやつ見直したい(対)策



- ・いりこ、さきいか、フィッシュボーンなど、浜ならではのおやつを広めます。
- ・食事の一部として、おやつを意識できるよう、はたらきかけます。(祖父母も含めて)

### 4. あそび体(対)策

- ・市内のこども・親子で参加できるイベントを統合したカレンダーを作ります。
- ・健診・相談の場を利用して、外あそびの推奨をします。
- ・地域子育て支援センターのイベントで外あそびの機会(公園利用など)を増やします。
- ・適正体重を維持するため、身長から見た適正体重・肥満等が分かる一覧表を学校等に掲示します。



### 5. 自分を大切にしてください(対)策

- ・関係機関と協力し、小学5・6年生を対象に防煙教育を実施します。
- ・関係機関と協力し、中学2年生を対象に薬物乱用防止教育を実施します。
- ・関係機関と協力し、性教育は現在行っている教室(小学6年生を対象に思春期ふれあい体験教室、中学3年生を対象に性教育講座など)を継続します。
- ・乳幼児健康相談・健診などで、現在のパンフレット等を使って、事故予防や小児救急の応急手当について、周知していきます。
- ・感染症予防のため、適切な時期に予防接種を受ける周知を徹底します。





# 成人部会では みんなでこんな話をしました

## 自分や地域の人達の現状と課題

### 栄養・食生活

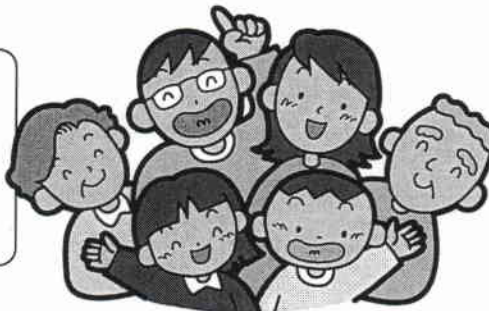
- ・甘い物を控えたいが好きだから困る。
- ・食べたらダメだと思っても、ついつい食べすぎてしまう。
- ・カロリーだけでなく、どういうものがバランスがいいのか分からない。30品目の数え方って？

### 運動・身体活動

- ・運動をしたい。でも、わざとに時間をとるのは難しい。
- ・一人では続かない。
- ・昔は家事が運動だったが、今は掃除機や洗濯機がやってくれる。
- ・「ながら運動」だったらできるかも。

### 歯と口の健康

- ・食後の歯みがきは大事だが、昼の歯みがきが難しい。
- ・正しく歯みがきができていない。
- ・歯が悪くなってから病院に行く。



### 生活習慣病予防

#### <健診を受けない人>

- ・どこも悪くないから受けない。
- ・忙しくて、時間や場所の都合がつかない。
- ・待ち時間が長いから。
- ・健診のことを知らない。

#### <健診を受けている人>

- ・身内や知り合いに、ガンや病気になった人がいて自分のことが気になったから。
- ・年をとってくると、人に会っても健康の話が付きない。介護の問題などもあり、健康が切実なものになっている。

- ・健診の受診率が低い。
- ・健診結果で、血圧値や血糖値で要指導になる人が多い。

### タバコ・アルコール

#### <タバコ>

- ・タバコが体に悪いことは分かっているが、どうやったら止められるか分からない。
- ・公共施設など、地域での分煙があまりされていない。

#### <アルコール>

- ・会議や宴会でアルコールが入りすぎる。
- ・自分の適量を知らない人がいる。

### 心の健康

- ・休んでボーッとしている時間がない。
- ・子ども中心の生活で、家事などで就寝時間が遅くなりがち。
- ・ストレスがたまると、身体も心も疲れてしまい、病気の引き金になる。
- ・まだまだ心の健康や病気について分からないことがたくさんある。知る機会を作っていないと！



## 健康づくりのためにみんながすること（できること）

### おいしく食べたい！

#### ■ 自分でできること ■

- ・適正体重と自分に見合った食事量を知り、バランスよく食べよう。
- ・地元の食材を食卓にのせよう。
- ・腹八分目を心がけ、よく噛んでゆっくり食べよう。
- ・適切な歯と歯ぐきの手入れを学び、毎食後ていねいに歯みがきをしよう。
- ・年に1度はかかりつけ歯科医で口の手入れの方法を点検しよう。

#### ■ 住民みんなのできること ■

- ・各地区公民館や婦人会等、地域で集まれる機会に食生活について考える機会をつくろう。

#### ■ 行政ができること ■

- ・栄養や歯に関する情報を提供します。
- ・各種団体と協力し、食生活について考える機会をつくります。

### いきいきと過ごしたい！

#### ■ 自分でできること ■

- ・生活の中で意識して体を動かそう。（小動きしよう）
- ・自分に合った継続できる運動を見つけよう。
- ・1年に1回健康診査やがん検診を受けよう。
- ・健診結果などを気軽に相談できる、「かかりつけ医」をもとう
- ・夜更かしはほどほどに。早寝、早起きのよい生活リズムをもとう。

#### ■ 住民みんなのできること ■

- ・運動する仲間を増やそう。（近所の人や友人等を誘って運動しよう）
- ・地域の中で、健康づくりへの理解を深めよう。

#### ■ 行政ができること ■

- ・運動や体操についての情報提供や、運動に関する講座を開催します。
- ・健康相談や生活習慣病予防教室など、市民の健康づくりの学習や相談の場を設けます。
- ・健康診査やがん検診を受診しやすい体制をととのえます。

## こころ豊かに暮らしたい！

### ■ 自分でできること ■

- ・ストレスと上手につきあおう。(自分なりのストレス解消法を身につけよう)
- ・悩みごとは一人で悩まず、自分の気持ちを相談できる相手を見つけよう。
- ・ストレスや不眠は放置せず、気軽に相談窓口を利用しよう。
- ・タバコの害について理解し、禁煙・分煙しよう。
- ・適量飲酒を心がけよう。(周りに迷惑をかけるような飲み方はしない)

### ■ 住民みんなのできること ■

- ・家族や身近な人と関わりをもとう。(気軽に話をしよう)
- ・こころの健康に対する理解を深め、温かく見守る地域づくりをすすめよう。
- ・行事や集会の時には、禁煙・分煙をよびかけよう。
- ・行事や集会の時には、適量飲酒を心がけ飲酒マナーを守ろう。

### ■ 行政ができること ■

- ・こころの健康や休養についての情報提供や講座を実施します。
- ・気軽に相談できる窓口を設置します。
- ・さまざまな場・機会を利用して禁煙支援をします。
- ・完全分煙の普及啓発を図ります。
- ・アルコールについての情報を提供し、適量飲酒の周知を図ります。

## 対 策

### 1. おいしく食べたい！

#### ■ 栄養講座を実施します (2010年～2014年)

- ・「バランス食」、「おいしく減塩」、「野菜を食べよう」等テーマを決めて調理実習と講話を実施し、食と健康についての知識の普及啓発を図ります。

#### ■ 栄養に関する情報を提供します (2010年～2014年)

- ・パンフレット、広報等を利用して、栄養に関する情報を住民に提供します。

#### ■ 各種団体と協力し、食生活について考える機会をつくります (2010年～2014年)

- ・食生活改善推進協議会の協力を得て各種団体と連携を図り、人の集まる場を利用して食生活について考える機会をつくります。(調理実習や講話を実施する。)

#### ■ 8020運動を推進します (2010年～2014年)

(\*8020運動とは…80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょうという運動)

- ・パンフレット、広報等を利用して、歯と歯ぐきの健康に関する情報を住民に提供します。
- ・健康相談・健康教育で口の中の健康についての講話、ブラッシング指導等を取り入れ、歯の健康に対する意識の向上を図ります。
- ・元気歯つらつコンクール表彰受賞者を広く紹介します。

## 2. いきいきと過ごしたい！

- 実践しやすい運動を紹介します（2010年～2014年）
  - ・パンフレット、広報等を利用して、「日常生活で気軽にできる体操」「効果的なウォーキング」等運動に関する情報を住民に提供します。
  - ・運動を始めるきっかけづくりとして、運動教室を開催します。
  - ・運動教室OB会や地域での体操教室等、自主的な活動が継続できるよう支援します。
- 健康相談を実施します（2010年～2014年）
  - ・重点健康相談（にこにこ栄養相談、糖尿病健康相談、骨粗鬆症相談）を実施し、特定の疾病の予防及び悪化防止を支援します。
  - ・総合健康相談（定期健康相談、健診事後相談、各公民館での健康相談）を実施し、日頃の健康管理を支援します。
  - ・メタボリックシンドローム対策として、特定保健指導を実施し、生活習慣改善の実行を支援します。
- 健康教室を実施します（2010年～2014年）
  - ・健康診査等の結果から糖尿病予備軍に周知して、糖尿病予防教室を実施します。
  - ・特定健康診査の結果から特定保健指導が必要な人に周知して、脱メタボ教室を実施します。
  - ・肥満改善、運動不足を解消したい人を対象に、食事と運動習慣を改善するダイエット教室を実施します。
  - ・各地域で健康に関する学習会を開催します。
- 健康診査やがん検診を受診しやすい体制をととのえます（2010年～2014年）
  - ・関係機関の協力を得て、多くの場所で健診の周知を行います。
  - ・実施回数や内容を検討し、市民が利用しやすい体制にします。
  - ・健康教室や健康相談の場で健診の必要性を周知していきます。
  - ・かかりつけ医での健康診査（個別に実施する特定健診・子宮がん検診等）の周知を強化します。
- 新しい感染症や感染症の流行・予防に関する情報を提供し、健康被害を最小限に食い止める体制をととのえます。（2010年～2014年）

## 3. こころ豊かに暮らしたい！

- こころの健康や休養についての情報提供や講座を実施します（2010年～2014年）
  - ・保健所、医療機関等と協力し、こころの健康やストレス解消についての講座を実施します。
  - ・広報で、うつやストレス、睡眠等に関する情報を提供します。
- 気軽に相談できる窓口を設置します（2010年～2014年）
  - ・こころの健康相談を実施します。
- 禁煙支援を実施します（2011年～2014年）
  - ・禁煙したいと思っている人に対して、情報提供や個別健康教育など禁煙支援体制をつくります。
- 完全分煙への理解を広げていくために、各施設への呼びかけ等を実施します（2011年～2014年）
- アルコールについての情報を提供し、適量飲酒の周知を図ります（2011年～2014年）

みんなで

# おたっしゃ部会では こんな話をしました。

1日10人と話すようにしとる。  
あいさつをしよる。  
相手をほめる。  
よう笑うことよ～  
人の話は聞かな～

新鮮なものを選んどるがよ。  
品数たくさんたべよるがで。  
人がおいしい言う物を食べて  
みよらい。

お腹を空かせて食べとな。  
3食食べるといけんな。

口腔体操や早口ことばもええがやろう？  
歯磨きせんとあ、入れ歯も磨かな  
いけん。

体操や散歩しよる。  
山仕事しよる。  
やっぱ動かんといけん。

## こんなことしよるがよ

ひとりですより  
人と一緒に何かするのは  
ええで。人なかに出んと。

病気に負けんように、上手に  
付き合う。早めにかかりつけ  
医に相談しよるで。

図書館や何か行事ごとに出るぜ  
趣味や習い事しよる。旅行もええで。  
パソコンにも挑戦しよるがで。

人の役に立てるとええナ～。  
日記や、一日一枚葉書を書きよるで。

近所付き合いを上手にせんとな。  
町内の助け合い大事やー。  
社会奉仕もせんとなあ。  
皆に声をかけよるで  
あいさつが一番大事や。

元気がなくなった人に  
声をかけるがよ。

なるべく、くよくよ  
せずに、気持ちを  
明るくする為に、  
人中へ出る。

町内や地域の行事  
がもっとあつたら  
ええな。

誰かと一緒に  
ご飯食べたい。

自分の歯でなる  
べく食べたいな。

趣味や考えの合う  
仲間があると  
毎日が楽しいだろうな。

外出を多くしたい  
閉じこもらんように  
したい。

## こんなこと、 できたらええな～

人の役に立ちたい。

男性の料理教室や  
地域の芋炊き会  
があるとええな。

他人に迷惑をかけずに、自  
分のしたいことができるくら  
い元気におりたい。

サロンの世話役が足  
りない。協力者を増や  
さんと。

出会ったら話しかけたい。  
若い人との交流をしたい。

サロンのこと知らなかった。  
老人クラブも、声はかからんし  
地域の情報は、わからん。  
もっと知らせてもらいたい。

体操など、新しいこと  
を教えてくれる人が  
いると、いいな。

いろいろ習いたい。  
パソコンやってみたい。

皆であいさつをし合うと、  
つながりができ、いろい  
ろ話ができるようになる。

いろんな特技を持った  
人に、サロンに協力して  
もらえるといいな。

## 【アンケート結果より】

- ・一日三食食べている方は、94%と多い。
- ・歯の健康維持に心がけている方は88%と多い。
- ・しっかりと噛めている人は66%である。
- ・散歩などの運動をしている方は、毎日45%、時々36%
- ・ここ一ヶ月の健康状態 よい22% まあよい19% 普通42%
- ・一年以内に健康診断を受けた人 68%
- ・生活を楽しむ人 はい56% どちらともいえない38%



## 【話し合いからの課題】

- ・人と学び、触れ合いながら食事をする機会が少ない。
- ・口腔ケアなどの健康に関する新しい情報が行き渡っていない。
- ・行事等開催情報が行き渡っていない。
- ・うつや認知症の予防にも、閉じこもらない生活が必要だが、地域活動への参加者が限られ、特に男性が少ない。
- ・リーダーが少ない。
- ・特技を地域に活かせる人の活用が不十分である。
- ・新しい事を教えてくれる人がなかなかいない。
- ・子供の頃はあいさつができるが、大人になるとあいさつをする人が減る。



### ★ひとりでできること

- ・1日3回きちんと食べよう。(同じものにならないよう、昨日食べなかった食物を食べよう。)
- ・歯磨き・入れ歯の手入れを毎日ていねいにしよう。
- ・外出から帰ったら手洗い・うがいをしよう。
- ・病気とうまく付き合い、定期的にチェックをしよう。
- ・散歩や体操など、体を動かすことを心掛けよう。
- ・自分に合った役割りを持つ。(男性も家事の役割・女性も地域行事の役割)
- ・趣味や楽しみを持つ。
- ・地域行事に参加して、よかったことを人に伝えよう。
- ・自分から進んであいさつや声かけをしよう。
- ・困った事があつたら、気軽に相談できる人を見つけておこう。

### ★地域でできること

- ・人と触れ合いながら食事をする機会を増やそう。
- ・地域行事には、ご近所誘い合って参加しよう。
- ・閉じこもりがちな人に声かけをしよう。
- ・地域行事やサロンなど、みんなで役割分担して協力しよう。
- ・サロン活動を充実するため、各種ボランティア団体と交流しよう。
- ・あいさつなど若い人へ積極的に声をかけよう。

### ★行政ができること

- ・65歳以上の方に介護予防のためのおたっしや度の点検を実施します。
- ・介護予防のための教室を実施します。
- ・健康に関する情報や学習の場を提供します。
- ・介護予防のリーダー育成と支援を行います。
- ・サロン活動への支援を行います。



# いつまでも、たっしやな暮らしき

## 普及啓発

### ■ 生活機能低下の早期発見、介護予防の大切さを普及します

- ・年一度は、生活機能低下のチェック（おたっしや度チェック）を行います
- ・介護予防 10ヶ条を作製し、配布します

### ■ 高齢者が出かけやすい場所を紹介します

- ・身近な集会やサロン活動を紹介します
- ・介護予防マップをモデル地区で作製します

## 介護予防事業

### ■ 体力低下を予防します

- ・転ばん体操教室など  
楽しく体を動かして筋力を維持し、転倒予防に努めます
- ・介護予防運動教室  
機能低下が見られる方が、体操や口腔衛生の方法を学んで筋力維持向上に努め、介護保険該当になることを予防します

### ■ 食に関する教室等

- ・男性料理教室  
男性の方にも食に関心を持ってもらい料理の基本を学びます
- ・サロンのない地区での介護予防教室  
継続した活動へのきっかけづくりをします

### ■ 認知症予防の学習会

- ・70歳ミニ健診での学習会  
認知症や体力低下の早期発見及び、認知症予防の学習をします
- ・介護予防出前講座  
認知症や生活機能低下の早期発見及び、認知症予防の学習をします
- ・老人クラブや高齢者学級の学習会  
希望に応じます
- ・高齢者のうつや認知症の相談体制を強化します

## 介護予防リーダー育成・支援

### ■ 介護予防リーダー研修会

- ・介護予防リーダー研修会  
積極的に介護予防を普及するため、リーダーの育成をします
- ・サロン介護予防活動育成支援事業  
サロン活動における介護予防につながる内容の支援をします

# “安心医療”について みんなでこんな話をしました

## 八幡浜市の医療の現状

- ・かかりつけ医で定期的に往診してもらっていても時間外など急変時の対応に困る
- ・夜間の相談や診察、往診は受け入れてもらえない病院がほとんどで不安
- ・救急車をよんでも搬送先が遠い街なのは嫌だ
- ・遠くの病院に毎月通うのはとても大変で疲れる
- ・救急病院がなくなったら、もう病気になれんなあ
- ・診察の予約制・待ち時間が長いことへの不満・不安
- ・医師との対話が気兼ねなくできるといい



## 話し合いの中から見えた課題

- ・かかりつけ医のこと
- ・救急医療のこと
- ・医療体制のこと
- ・医療機関のこと

## こうなったらいいのになあ…

- ① 普段から健康管理に気をつけ、自分の健康状態を知っておく
- ② かかりつけ医を決めておく
- ③ コンビニ受診が少なくなる
- ④ お医者さんに感謝の気持ちを伝え、適切な受診をする
- ⑤ 救急時の対応を身につけ、安易な救急車の利用を少なくする

## それぞれの立場でする(できる)こと

### ■ 個人・家族(一人ひとりの心がけ)ですること ■

- ・自分の健康に日頃から気をつけよう
- ・年に一度の健診を受けよう
- ・気軽に何でも相談できるかかりつけ医を持とう
- ・受診者のモラルの向上をしよう(安易な受診、治療はしない、なるべく診療時間内に受診する)
- ・救急時や持病悪化時の対応を確認しておこう
- ・医者立場に立って考えよう
- ・感謝の気持ちを言葉で伝えよう
- ・講習会に積極的に参加し救急時の対応を学ぼう
- ・救急車の依頼や救急病院を安易に利用しない

### ■ 病院・医師会にお願いしたいこと ■

- ・気軽に相談できるようにする(電話相談)
- ・総合病院の現状を伝えかかりつけ医の必要性を住民に知ってもらうようにする
- ・かかりつけ患者の夜間休日の診療にご理解を
- ・持病の悪化時の対応について分かりやすい言葉で詳しく説明して欲しい

### ■ 地域ぐるみですること ■

- ・近所同士声をかけ合ってコミュニケーションを図りお互いの健康状態をチェックしよう
- ・気軽に相談できる関係づくりをしよう(日頃の付き合い)
- ・地域での自主防災や救急対応の勉強会を積極的に企画し参加を呼びかけ合おう

### ■ 行政ですること ■

- ・健診を受けやすくします
- ・健康広場を実施します
- ・かかりつけ医の必要性を理解してもらうよう周知します(病院のかかり方についての健康教育)
- ・救急体制や医療機関の現状を地域の人に伝えていきます
- ・応急手当等の情報をいつでも見られるように発信していきます
- ・救急時の対応を身につけられる講座を実施します
- ・いざという時の対応マニュアル冊子を作成します

# 広域救急体制が確立し、かかりつけ医の見守りのもと安心して最期まで暮らせるまち

## 普及啓発

### ■ 健康教育

- ・救急体制や医療機関の現状を周知すると共に、病院のかかり方やかかりつけ医をもつ必要性について考える機会をつくっていきます
- ・感染症に関する新しい知識や対応策を学習します

### ■ 救急時の対応を身につける為の講座

- ・消防署や各医療機関等と協力していざという時の対応を身につける為の講座をすすめていきます

### ■ いざという時の対応マニュアル冊子作成

- ・医師会・医療機関、消防署等と協力して検討していきます

### ■ ママのおしゃべり救急箱の開催

- ・市立病院小児科医師や八幡浜市女性団体、社会福祉協議会と協力しながら、「どんな時に救急車を呼べばいいか」、「お医者さんにはどんな事を伝えたらいいか」…など、勉強する機会をつくっていきます

### ■ 応急手当等の情報をいつでも見られるように発信

- ・消防署等と協力し市のホームページにリンクし、携帯電話でも情報が見られるように検討していきます

## イベントの開催

### ■ 健康広場等の開催

- ・「地域フォーラム」(女性団体)、「健康まつり」(食生活改善推進員)、「公民館祭り」(各公民館)等で救急体制や医療について考える機会をつくっていきます

## 健康づくり

### ■ 病院にかからなくてもいい元気な身体を保つ為に…

- ・国保係、医療機関等と協力して、年に一度健診を受けるようお知らせしていきます
- ・健診やがん検診を受けやすいように体制をととのえていきます
- ・感染症予防に関する正しい知識を持ち、日頃から健康管理に努める人を増やしていきます

# “安心介護”について みんなでこんな話をしました

## 八幡浜市の介護の現状

- ・ 使えるサービスが限られていて家族が大変な思いをしている人も多い
- ・ 老老介護が増えている
- ・ 入所できる施設が予約でいっぱい
- ・ ショートステイが満床のため利用したい日に利用できないことが多い
- ・ 介護保険を利用したいけど高くて使えない人もいる
- ・ 施設に入所したら家族の方は施設におまかせで顔も出さなくなる人もいる
- ・ 若い男性の介護職離れ
- ・ 高齢者世帯や独居の方は誰が面倒を見てくれるのか不安



## 話し合いの中から見えた課題

- ・ 在宅介護の心配(独居・高齢者世帯)
- ・ 施設入所待ちの不安
- ・ ショートステイが使いたい時に使えない
- ・ 金銭面・介護サービス利用料のこと
- ・ 介護保険が難しくよく分からない
- ・ 家族の介護力・意識の低下

## こうなったらいいのになあ…

- ① 自分の健康管理に気をつけて寝たきりや認知症にならない、なっても穏やかに暮らせる
- ② 生きがいや役割をもった生活ができる
- ③ 地域で支えあえる関係、協力体制がある
- ④ 介護保険制度など利用できるサービスについて理解できる
- ⑤ 介護の仕方・サービスの適切な利用について理解する

## それぞれの立場でする(できる)こと

### ■個人・家族(一人ひとりの心がけ)ですること■

- ・ 規則正しい生活を送ろう
- ・ 定期的に健診を受けよう
- ・ 目標を持って生活しよう(趣味を持とう)
- ・ 近所の人同士声をかけあって仲間のことを考え合える人間関係をつくろう
- ・ 広報や新聞テレビ等での介護情報を関心を持ってみよう
- ・ 講習会等に積極的に参加しよう

### ■介護サービス事業所でお願いしたいこと■

- ・ 地域と一体となった行事やサポート体制をつくる
- ・ 相談しやすい体制づくり
- ・ 地域での介護の仕方、講習会、勉強会の積極的企画

### ■地域ぐるみですること■

- ・ みんなで声をかけ合って健診を受けよう
- ・ みんなが集まれる場をつくろう(サロン・体操教室)
- ・ 地域の活動の場に参加を呼びかけ合おう
- ・ 地区(公民館)の交流をもっと活発にしよう
- ・ 情報を活用して助け合おう
- ・ 地域での勉強会を開催しよう

### ■行政ですること■

- ・ 住民の健康管理(早期発見・早期治療)の働きかけをします
- ・ 健診を受けやすくします
- ・ 各地域で認知症の研修を開催します
- ・ 介護予防事業の強化をします
- ・ 介護保険制度を分かりやすく説明します
- ・ 相談できる場所をPRしていきます



## 対策

介護が必要になっても、住み慣れたこの地域で安心して老老介護のできるまち

### 普及啓発

#### ■ 健康教育

- ・「70歳ミニ健診」の場を活用して認知症予防についての話をしていきます
- ・「認知症サポーター養成講座」を実施し、認知症についての理解者を広げていきます
- ・介護保険制度をわかりやすく説明します
- ・介護の仕方の講習会・勉強会を各種関係機関(介護サービス事業所等)と協力しながら実施していきます

#### ■ 認知症についての相談

- ・「物忘れ相談」、「認知症何でも相談」(認知症サポート医と面接)を実施し、本人・家族の支援をしていきます
- ・本人や家族だけでなく介護支援専門員等にも活用してもらえよう広く周知していきます

#### ■ 介護予防事業

- ・「おたっしや出前講座」を各地域で実施していきます

#### ■ 相談できる場所のPR

- ・広報や出前講座、サロン等でお知らせしていきます

### イベントの開催

#### ■ 各介護サービス事業所で地域と一体となった行事の開催

- ・地域交流会等の開催に協力していきます

### 健康づくり

#### ■ 介護保険サービスを受けなくてもいい元気な身体を保つ為に…

- ・国保係、医療機関等と協力して、年に一度健診を受けるようお知らせしていきます
- ・健診やがん検診を受けやすいように体制をととのえていきます



### (3) 数値目標一覧

#### 1) おいしく食べたい!

	指 標	現状(%)		目 標
		男性	女性	
乳幼児・学童・思春期	朝食を毎日食べる(幼児)	95.0		98.3
	朝食を毎日食べる(小学生)	—		93.0
	朝食を毎日食べる(中学生)	—		93.0
	むし歯がある人の割合(3歳)	32.2		25.0
	むし歯がある人の割合(中学生)	46.5		35.0
	毎日歯をみがく(夕食後)	74.0		80.0
青年・壮年期	朝食を毎日食べる人	92.2	95.6	100.0
	毎食野菜をとる人	51.0	64.6	男性 55.0 女性 70.0
	腹八分目を心がけている人	53.0	53.9	60.0
	間食のとり方に気をつけている人	46.0	33.8	50.0
	年に1回歯科検診を受ける人	9.7	19.3	男性 15.0 女性 25.0
	定期的(年1~2回)に歯石除去・歯面清掃を受ける人	25.2	33.1	男性 30.0 女性 35.0
高齢期	3食食べている人	94.0		100.0
	歯の健康維持に心がけている人	88.0		90.0
	しっかり噛めている人	66.0		70.0

#### 2) いきいきと過ごしたい!

	指 標	現状(%)		目 標
		男性	女性	
乳幼児 思春期 学童	毎日外遊びが出来ている(幼児)	71.9		80.0
	7時台までに起きる(幼児)	95.2		98.0
	9時台までに寝る(幼児)	79.3		85.0
	3歳児健康診査受診率	90.2		92.0
青年・壮年期	運動不足を感じている人	59.7	63.9	男性 55.0 女性 60.0
	1日30分程度の運動をしている人	34.7	34.1	40.0
	肥満の人の割合	31.0	19.8	男性 20.0 女性 15.0
	特定健康診査受診率	27.1		65.0
	胃がん検診受診率	13.8	10.2	20.0
	肺がん検診受診率	14.9	12.1	20.0
	大腸がん検診受診率	16.7	13.1	20.0
	子宮がん検診受診率	—	12.1	20.0
	乳がん検診受診率	—	11.7	20.0
高齢期	散歩などの運動を毎日している人	45.0		55.0
	ここ1か月の健康状態のよい人	22.0		30.0
	1年以内に健康診断を受けた人	68.0		75.0

### 3)心豊かに暮らしたい!

	指 標	現状 (%)		目 標
		男性	女性	
青年・壮年期	ストレスを解消(軽減)する手段を持っている人	61.7	59.9	65.0
	睡眠による休養がとれている人	78.0	72.1	80.0
	成人の喫煙率	26.4	2.6	男性 20.0 女性 1.5
	分煙を実施している公共施設	30カ所		増やす
	適量飲酒(1合未満)している人	50.0	89.9	男性 60.0 女性 95.0
	高年齢期	生活を楽しんでいる人	56.0	
	役割のある人	81.0		85.0

### 4)安心して暮らしたい!

主な指標		現状 (%)	目 標	
医 療	かかりつけのお医者さんを決めている(就学前児童)	78.5	100.0	
	かかりつけのお医者さんを決めている(30~64歳)	27.4	50.0	
	かかりつけのお医者さんを決めている(65歳以上)	81.5	90.0	
	救急搬送された人のうち診療時間外に受診した人	41.8	30.0	
	診療時間外の受診者のうち軽症の人	70.0	50.0	
介 護	介護認定率	16.9	18.0	
	「自宅で介護サービス等を利用し、家族などが介護する」介護の在り方を希望する人が増える	(要介護者)	24.1	30.0
		(一般高齢者)	16.7	20.0

## 第4章 健康づくり運動の推進評価体制

### 1-1 推進体制について

健康づくり運動を進めるにあたっては、ヘルスプロモーション(P2参照)の考え方に  
基づき、市民参画により、みんなで支えあい・声をかけあい、気軽に取り組む、生活の  
質を高めていくことが大切です。

そのため、市民・家庭・保育所・学校・職場・地域社会・関係団体・行政機関等が一  
丸となって進めていきやすい体制をつくり、定着を図ります。

木に栄養を与える

### ◆計画の推進体制



## 1-2 地域の取組み

地域で活動する団体等は、それぞれが持つ専門性や特長を活かしながら、地域における健康課題や地域住民の健康意識などを把握し、健康づくりに関する情報の提供、学習活動及び市民や他の地域団体が活動する場の提供等を行っていきます。

また、他の地域団体や行政等の取組みを把握するとともに、効果的な連携を図ります。

### 医師会

- ◆ 各種健康診査(診断)・予防接種を実施し、その結果のフォローを充実したり、行政や地域、学校と連携し疾病予防につなげるなど、積極的に市民の健康管理に努めます。
- ◆ 保健医療セミナーやわかりやすい医学講話などの活動を通して、市民が健康への関心を高められるよう内容の充実を図り、地域医療の向上に努めます。
- ◆ 感染症予防に対する研修会等を開催し、地域の感染症発生状況を迅速に学校・幼稚園・保育園等に情報提供し、感染症予防に取り組みます。
- ◆ 各医療機関は、積極的に健康づくりに関する情報を提供します。
- ◆ 救急医療体制の充実に協力します。

### 歯科医師会

- ◆ 行政や地域、学校と連携し、生涯を通しての歯科保健活動や8020運動を出前講座などで積極的に展開します。
- ◆ 乳幼児や保育所・学校での歯科検診を実施し、市民の歯の健康を支援します。
- ◆ 通院が困難な在宅療養者や施設入所者に対する往診事業を実施し、診察や入れ歯の不具合の調整等を行います。
- ◆ 各医療機関は、歯の健康に関する情報を分かりやすく掲示し、むし歯や歯周病の予防を積極的に進めるとともに、気軽に歯の相談を受けて指導します。

### 食生活改善推進協議会

- ◆ 健康セミナーへの協力、ヘルスサポーター事業21、男性の料理教室などの活動を通して、食事や栄養に関する知識や技術を普及し、食生活の改善、生活習慣病の予防につながる食事の普及を推進します。
- ◆ およこの食育活動、親と子の料理教室、思春期育児体験学習での料理教室などを通して、積極的に食育を推進します。
- ◆ 地域・行政と協力し、高齢者の栄養・食生活を学習する機会を設けます。
- ◆ 推進員が学習したことを地域の人に広げる声かけ運動等を積極的に行います。
- ◆ 会員だけにとどまらず、地域の人々の心と身体の健康を目指した活動を行います。



### 社会福祉協議会

- ◆ 地域福祉を推進する中核的な団体として、行政と協働し、地域の団体や企業とのネットワークを推進し、安全で安心して暮らせる地域社会の実現を目指します。
- ◆ ホームページ、広報誌の発行、社会福祉大会などの活動を通して、地域福祉に関する情報提供、普及啓発活動を行います。
- ◆ 小地域福祉活動（地区社協）及びボランティア団体を積極的に支援します。
- ◆ 高齢者・子育て中の親子や障害者が地域のつながりを深めるサロン活動を推進します。
- ◆ 福祉サービス利用援助や成年後見制度利用の相談、法人後見事業の推進など住民の方々の権利擁護に努めています。

### 老人クラブ(連合会、単位クラブ)

- ◆ 高齢者文化祭や趣味の講座などの事業を通して、楽しみや生きがいを見出す機会を設けます。
- ◆ 地域の敬老会や公民館の集まりなどで、会員が地域活動に参加し、食事をしながら楽しく交流する機会を設けます。
- ◆ 仲間で声をかけあい、地域活動や敬老会、奉仕作業などに参加し、閉じこもりの防止に努めます。
- ◆ ゲートボール・クロッケー・グランドゴルフ・シャッフルゴルフ・高齢者運動会などを開催し、地域間交流を深めながら運動を楽しむ機会を設け、健康づくりを支援します。
- ◆ 転倒骨折予防を学習する機会を設けます。
- ◆ 一人暮らしの高齢者を見守るため、友愛チームの活動を積極的に推進します。
- ◆ 専門家の協力を得て、健康に関する学習活動、情報提供などを推進します。
- ◆ 地域の歴史や郷土食など高齢者の持っている知識、技能、技術を次世代に伝えます。

### 八幡浜市体育協議会

- ◆ 少年少女スポーツ団体は、スポーツ活動を通じて子供に身体を動かすことの大切さや礼儀などを教えるとともに、丈夫な身体を育成します。
- ◆ 体育協会は、子供たちから高齢者まで、生涯スポーツ社会の実現に向け、各種スポーツ団体の活動を支援するなど、スポーツ環境の醸成と楽しく安全なスポーツ活動の実践をサポートします。
- ◆ 体育指導員は、住民のスポーツ活動育成のため、住民の求めに応じて、実技指導を行ったり、行事や事業への支援を行います。また、スポーツ活動促進のための組織の育成を図ります。
- ◆ 学校や地域活動に積極的に協力します。

### 日赤奉仕団

- ◆ 地域でのふれあい、支えあいを目的に活動地域内の福祉の醸成活動をすすめます。
- ◆ ふれあい交流会、見守り声かけ活動、慰問活動、花づくりなどを通して、地域での仲間づくりをすすめます。
- ◆ 地域間交流を深めながら、研修会や運動を楽しむ機会を設け、介護予防や健康づくり等を支援します。

### 女性団体連絡協議会

- ◆ 地域における女性団体の現況と課題について協議するとともに、その課題解決のための自主的活動を促進します。
- ◆ 市内の各種団体が加盟しているよさを活用して、さまざまな活動を通して、住みやすい、やさしい地域づくりをめざします。

### 公 民 館

- ◆ 公民館活動を中心に、教養・文化・スポーツなどの各種行事を通して、住民同士の交流や生涯学習を推進します。
- ◆ 自主防災組織を結成し、「自分達の地域は自らの手で守る」という意識から、日頃から防災訓練を実施し災害に備えます。
- ◆ 家庭教育学級、成人学級、婦人学級、高齢者学級、研修などの活動を通して、健康づくりや生涯学習を推進します。

## 1-3 行政の取組み

市は、市民に一番身近な行政機関であることから、地域住民の健康づくりの推進役として、他の行政機関とともに、学校・地域団体・企業・健康関連団体などとの連携を図りながら、地域の実情に応じた健康づくり対策に取り組む必要があります。

このため、各関係部署は、次の通り明確にしたそれぞれの役割を着実に実行するとともに、他の関係部署や地域団体等の取組みも把握し積極的な連携を図るなど、効果的な健康づくりの推進に努めます。

なお、保健センターは、関係部署や地域団体等との調整役として、市民の健康づくりを支援していきます。

### 保健センター

この章では健康づくりの大きな柱ごとに支援内容をまとめてみました。

#### 【栄養・食生活】

- ◆ 食生活改善推進団体等と連携をとり、栄養・食生活に関する知識の普及に努めます。
- ◆ 家庭・学校・保育所・地域と連携し、「おやこの食育」を行います。
- ◆ 生活習慣病が発症している人や発症しそうな人に対し、生活習慣病の予防改善のために栄養指導や予防教室等を実施します。
- ◆ 地域の集まりを活用し、高齢者とその家族に対して、栄養・食生活の専門家による指導が受けられる体制を整えます。
- ◆ 一人暮らし高齢者や高齢世帯に対する食の自立支援を充実します。

#### 【身体活動・運動】

- ◆ 乳幼児の健康診査やパパママ教室などの事業で、子供の遊びや生活リズムの重要性を伝えます。
- ◆ 健康講座や相談事業の中で、健康増進や生活習慣病予防のための身体活動・運動についてアドバイスします。
- ◆ 関係各課が連携し、運動する場を提供する催しの充実やサークル活動の支援を行います。

#### 【休養・心の健康】

- ◆ 乳幼児健診、ブックスタート事業などにより、心を育てる支援します。
- ◆ 児童虐待に関して、行政・警察・地域が協力して迅速に対応します。
- ◆ 生命の大切さを学ぶ思春期性教育・育児体験学習の充実を図ります。
- ◆ 電話や面接による、悩みごとの相談や精神疾患などの専門的な相談を受けます。

#### 【身体チェック】

- ◆ 健康診査の必要性について啓発し、受診勧奨します。
- ◆ 健康診査の結果説明や事後指導（健康教育・健康相談等）の充実を図ります。
- ◆ 健康づくりに関する相談体制の充実を図ります。
- ◆ いつでも気軽に相談できるかかりつけ医を持つ事を勧めます。

#### 【歯の健康】

- ◆ 乳幼児健康診査・2歳児歯科相談での歯の個別指導を充実します。
- ◆ いつでも相談できるかかりつけ歯科医を持つことの重要性を伝えます。

#### 【たばこ・アルコール・薬物】

- ◆ たばこ、アルコール、薬物乱用が及ぼす害について積極的に普及啓発します。
- ◆ 健康診査受診者に対し、医療機関と連携しながら禁煙や節酒（禁酒）の指導を充実します。

#### 【事故防止・感染症予防】

- ◆ 予防接種に関する啓発を行い、接種を勧めます。
- ◆ 感染症による発生情報を提供し、相談体制を充実します。新型インフルエンザの行動計画や対応マニュアル等により、健康被害を最小限に食い止めます。
- ◆ 事故時や感染症罹患時などの救急処置対応について、学ぶ機会を充実します。

#### 【地域活動】

- ◆ 市民のさまざまな健康問題や相談を一つの窓口で対応できるように、総合相談窓口を設けます。また、必要に応じて関係機関と連携を取り迅速に対応します。
- ◆ 社会福祉協議会、シルバー人材センター、地域の団体などの関係機関と連携をとり、ふれあい・支え合いのネットワークづくりをします。

### 福祉事務所

- ◆ 障害や児童などの専門的な問題に対して、身近な場所で気軽に相談できる体制を整えます。
- ◆ 障害者の支援に関して、福祉・教育・保健・医療がネットワークを作り、迅速に対応します。
- ◆ 児童虐待に関して、行政・警察・地域とネットワークを作り、迅速に対応します。
- ◆ 子育て支援センターの活動内容の充実を図ります。
- ◆ 障害児通園事業の内容の充実を図ります。
- ◆ 感染症流行時には、保育所や関係機関と協議して適切に対処します。

### 保育所

- ◆ 保育所の活動を通して、食事のあいさつや食べ物への興味を育てるなど、積極的に食育活動を推進します。
- ◆ 子供の発育発達に応じた栄養・食生活に関する正しい情報を保護者に提供し、家庭でも実践してもらえるよう働きかけます。
- ◆ 基本的な生活リズムを身につけさせるとともに、家庭へも働きかけます。
- ◆ 発育に応じた活動を行い、社会性や協調性を養い、心身の発達を促します。
- ◆ 自然と地域環境を生かした活動を進めるなど、自然とふれあう機会を作ります。
- ◆ 子どもの成長・発達や心の健康について話し合う場を提供します。
- ◆ かむ力を育てるため、食事やおやつの内容に配慮します。
- ◆ 子どもが歯や歯みがきの大切さを理解し、歯みがき習慣が身につくように働きかけます。
- ◆ 公民館・老人クラブ等など地域の人と交流する機会を設けます。
- ◆ 感染症の発生状況を早期に把握し、他機関と協力しあって集団発生の予防に努めます。
- ◆ 予防接種等の周知に協力します。



## 学校教育課

- ◆ 青少年の悩み等に対して、教育相談員等が面接や電話による相談を受けます。
- ◆ たばこ、アルコール、薬物乱用が及ぼす害について、積極的に普及啓発します。
- ◆ 家庭・学校・地域からの相談を受け、警察等関係機関との連携で地域ぐるみでの青少年による犯罪や非行防止に努めます。
- ◆ 自然観察教室、ファミリーサマーキャンプなどを通して、子どもたちが市の豊かな自然に触れ、地域を学び親しむ機会を設けます。
- ◆ 児童虐待に関して、行政・警察・地域が協力して迅速に対応します。
- ◆ 感染症の発生状況を早期に把握し、他機関と協力しあって集団発生の予防に努めます。

## 小・中学校

- ◆ 児童生徒が食に関して興味を持ち、正しい食習慣が形成されるように食育を推進します。
- ◆ 学校保健委員会や保健委員の活動で、食に関するテーマをとりあげ、栄養・食生活の基礎を学べるようにします。
- ◆ 家庭・地域・行政と連携し、“おやこの食育”を行います。
- ◆ 児童生徒が身体を動かすことの楽しさを知り、積極的に運動する習慣が形成されるよう指導します。
- ◆ 学校保健委員会や保健委員の活動で、身体活動・運動に関するテーマを取り上げ、学童期からの運動習慣が身につくよう指導します。
- ◆ 児童生徒の健康を調査把握し、問題点について学校・家庭・地域・行政で共通意識を持てるようにします。
- ◆ 家庭・地域・行政と連携し、児童生徒の生活リズムを整えるような対策を考えます。
- ◆ 児童生徒の心の問題（いじめや不登校等）について、家庭や関係機関と協力して対応します。
- ◆ 児童虐待に関して、行政・警察・地域と協力して迅速に対応します。
- ◆ 歯の大切さを知り、歯みがきを含め健康な歯を保つための生活習慣が形成されるよう指導します。
- ◆ 給食後の歯みがきしやすい雰囲気をつくり、主体的に取り組めるよう働きかけます。
- ◆ 喫煙防止教育を実施し、併せて受動喫煙が健康に与える影響について指導します。
- ◆ 学校保健委員会や保健委員の活動で、たばこやアルコール、薬物乱用に関するテーマを取り上げ、それぞれの害を認識できるように指導します。
- ◆ 児童生徒や保護者が講演会等で薬物乱用に関する学習の機会を設けます。
- ◆ 地域とのふれあいを大切にした行事を開催し、家庭との連携を深めます。
- ◆ 性教育を通して、命の大切さを感じる学習の機会を設けます。
- ◆ 自然観察教室、ファミリーサマーキャンプなどを通して、子どもたちが市の豊かな自然に触れ、地域を学び親しむ機会を設けます。
- ◆ インフルエンザ等集団発生の予防に努め、手洗い・うがいを習慣化します。
- ◆ 予防接種等の周知に協力します。
- ◆ 感染症の発生状況を早期に把握し、他機関と協力しあって集団発生の予防に努めます。

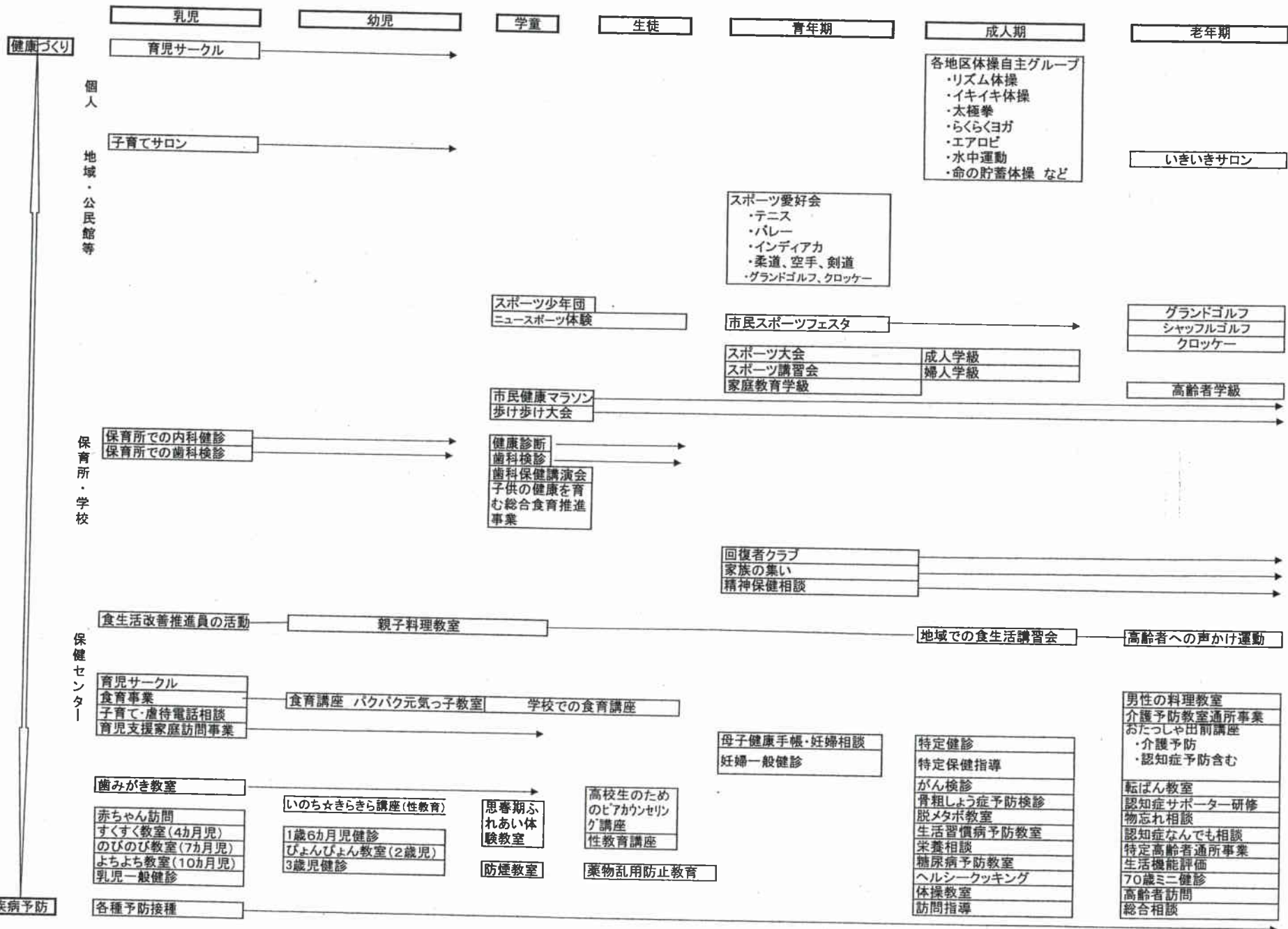
## 生涯学習課

- ◆ 公民館等の社会教育施設での事業や各種講座・教室を通して
  - ・食育、身体活動・運動に関する事業を推進します。
  - ・市民が生きがいを見つけ、仲間づくりができるよう生涯学習を進めます。
  - ・子どもたちが豊かな自然にふれ、地域を学び、親しむ機会を作ります。
  - ・親子でふれあう機会を増やし、地域の人たちとの交流を深めます。
- ◆ 各種団体と連携し、子どもたちのスポーツ活動を推進します。
- ◆ 運動意欲が向上するようなイベントの開催と支援を行います。
- ◆ 市民運動会、市民スポーツフェスタ、各種スポーツ大会などの事業を通して生涯にわたるスポーツ活動の場を提供するとともに、市民への参加を働きかけます。
- ◆ 小学校区青少年健全育成協議会に対し、活動の支援をします。
- ◆ 青少年補導員による街頭補導・特別補導で、青少年の非行や犯罪から守るよう努めます。
- ◆ 学校体育施設の開放を促進し、地域住民が気軽に運動・身体活動ができる使いやすい環境の充実に努めます。

## 市民課国保係

- ◆ 国民健康保険被保険者への特定健診及び特定保健指導の場を提供します。
- ◆ 人間ドック受診者へ助成を行い、疾病の早期発見、健康の保持増進に対する意識の高揚を図ります。
- ◆ 適正医療のため、かかりつけ医の推進を図ります。
- ◆ 各地区での健康体操の支援をします。

<世代別健康づくり事業施策体系図>



## 2 健康づくりを進める人づくり

地域の健康づくりのリーダーとなる人材(食生活改善推進員等)の養成に努めるほか、社会福祉協議会と連携してボランティア(お世話人さん・介護予防リーダー等)の養成に努めます。

また、健康づくりに関わる市民グループに対し、場の提供や情報提供、活動 PR、研修会、交流会の開催など、活動支援を行います。

さらに、健康づくりを進める市内のさまざまなグループや団体が互いに連携や交流が図れるよう、ネットワークを構築します。

## 3 健康づくりの場づくり

健康づくりの拠点となる場の整備・充実に努めるとともに、地域の集会所など、身近な場所での健康づくりの場づくりを進めます。

## 4 健康づくりの情報提供

市民の健康づくりに関する普及啓発を図るため、市広報や市ホームページなどの媒体や地域の公民館まつりや特定健診の会場などを利用して、積極的な情報提供に努めます。また、食生活改善推進員等を中心として、健康づくりの講演会の開催、地域の集まり等の場を利用した健康に関する情報提供等、身近な地域における健康に関する意識の向上に努めます。

## 5 進捗状況の評価・点検

本計画の進捗状況を定期的に評価・点検していくために、策定機関である「八幡浜市健康づくり推進協議会」および「健康づくり計画策定ワーキング部会」を評価機関として、継続開催します。



## 資料1 設置要綱

### 八幡浜市健康づくり推進協議会設置要綱

〔平成21年6月30日〕  
制 定

(趣旨)

第1条 この要綱は、市民の生涯を通じた健康の実現を目指し、市民一人ひとりの主体的な健康づくり活動を関係機関、関係団体、行政等が協働して支援し、八幡浜市健康づくり計画（以下「計画」という。）を推進していく八幡浜市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）に関し、必要な事項を定めるものとする。

(協議事項)

第2条 協議会は、次に掲げる事項を協議する。

- (1) 計画の策定に関すること。
- (2) 計画の普及啓発に関すること。
- (3) 計画の支援体制に関すること。
- (4) その他計画の推進に関すること。

(組織等)

第3条 協議会の委員は、15名以内とし、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
  - (2) 保健医療関係団体の代表者
  - (3) 市民団体の代表者
  - (4) 教育関係団体の代表者
  - (5) 地域の代表者
  - (6) その他健康づくりの推進に必要と認める者
- 2 委員の任期は2年とし、再任を妨げない。ただし、補充による場合の任期は前任者の残任期間とする。
  - 3 協議会に、会長及び副会長を1名置き、委員の互選によりこれを定める。
  - 4 会長は、会務を総理し、会議の議長となる。
  - 5 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第4条 協議会の会議は、会長が招集する。

(部会)

第5条 協議会は、必要があるときは部会を設置することができる。

(事務局)

第6条 協議会の事務局を保健センターに置く。

(その他)

第7条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、協議会で協議して定めるものとする。

附 則

この要綱は、平成21年7月1日から施行する。

**資料2 委員名簿**

## 八幡浜市健康づくり推進協議会委員名簿

	所属機関(役職名)	氏名
1	八幡浜医師会(会長)	中島 俊明
2	八幡浜歯科医師会(会長)	平井 尚昭
3	八幡浜保健所(健康増進課長)	竹内 豊
4	八幡浜市学校保健部会(顧問)	三瀧 俊二
5	八幡浜市老人クラブ連合会(会長)	沖本 敏春
6	八幡浜市社会福祉協議会(会長)	菊池 清之
7	八幡浜市女性団体連絡協議会(会長)	岡崎 節子
8	八幡浜市食生活改善推進協議会(会長)	矢野 律子
9	八幡浜市公民館連絡協議会(会長)	伊住 志朗
10	八幡浜市体育協会(会長)	兵頭 平吉
11	八幡浜市保育協議会(会長)	杉山 典子
12	八幡浜市学校教育課(課長)	三堂 嗣夫
13	八幡浜市生涯学習課(課長)	大本 孝志

## 健康づくり計画策定分科会名簿

	所属機関	氏名
母子部会	1 食生活改善推進員	二宮 明美
	2 子育てサークル	泉 美和
	3 主任児童委員	三瀧 静香
	4 児童館	高田 香代子
	5 保育所	大本 郁子
	6 養護教諭部会	浮田 千賀子
	7 PTA(市P連副会長)	摂津 眞澄
	8 学校栄養教諭	田淵 桂子
成人部会	1 食生活改善推進員	藤淵 定代
	2 女性団体	野本 裕子
	3 公民館	源 多鶴子
	4 健康サークル	萩森 洋子
	5 体操クラブ	宮本 しのぶ
	6 糖尿病予防教室参加者	浅野 治男
	7 糖尿病予防教室参加者	佐々木 専治
おたっしや部会	1 食生活改善推進員	宮部 桂子
	2 老人クラブ	兵頭 義彦
	3 見守り推進員	太田 房枝
	4 区長	那須 弘
	5 サロン関係者	上甲 シズ
	6 地区社協	河野 真典
	7 健康活動実践者	井上 国重
	8 男の料理教室	岡村 勝匡
安心医療介護部会	1 食生活改善推進員	二宮 伸子
	2 食生活改善推進員	藤岡 美恵子
	3 子育てサークル	飯田 衣美
	4 民生委員	田中 定彦
	5 老人クラブ	西原 幸子
	6 女性団体	岡崎 節子
	7 介護サービス事業所	松田 文江
	8 介護サービス事業所	松浦 芳和
	9 消防署関係職員	河野 典郷



### 資料3 健康づくり計画策定の経過

#### 健康づくり計画策定経過

この計画の策定にあたっては、市民のライフサイクルにあわせて、総合的に健康づくりを検討するため、市民・学識経験者・各種団体の代表者・健康づくりに関係する行政職員で構成する八幡浜市健康づくり推進協議会と4つの専門部会を設置しました。検討にあたっては、市民の声を幅広く計画に反映させることに努め、具体的な実践方法について話し合いました。

##### (1) 全体会

	年月日	議題
第1回	平成21年8月13日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・推進協議会委員委嘱</li> <li>・会長・副会長選出</li> <li>・八幡浜市の健康づくり計画について</li> <li>・ワーキング部会のねらい</li> <li>・今後のスケジュールについて</li> </ul>
第2回	平成21年11月26日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・8月～11月までの健康づくり計画策定経過報告 ワーキング部会でのとりくみ</li> <li>・ライフステージ別の健康づくりの目標と課題、対策、 5年後の数値目標について検討</li> <li>・各団体における健康づくり関連事業の現状について 情報交換</li> </ul>
第3回	平成22年1月28日	

(2)ワーキング部会

<母子部会>

	年月日	議題
第1回	平成21年8月28日	・合同研修会「みんなで創る健康づくり計画とは」 ・「こんな子どもに育てほしい」をテーマに具体的な行動内容の考察
第2回	平成21年9月29日	・「目標」「具体的な働きかけ」の考察
第3回	平成21年10月31日	・「目標」「具体的な働きかけ」のまとめと評価指標の確認

<成人部会>

	年月日	議題
第1回	平成21年8月28日	・合同研修会「みんなで創る健康づくり計画とは」 ・健診について ・生活習慣について 「健康であるために、生活の中で気をつけていることはありますか」
第2回	平成21年9月25日	・「食事」「運動」「こころの健康」について
第3回	平成21年10月26日	・「タバコ」「アルコール」「歯の健康」について ・成人部会における「今後のめざす方向」「具体的な行動内容」について

<おたっしや部会>

	年月日	議題
第1回	平成21年8月28日	・合同研修会「みんなで創る健康づくり計画とは」 ・高齢になっても元気に暮らすために、普段していること、やりたいができていくことについて
第2回	平成21年9月30日	・健康づくりのために継続、実行したいことは？ ・それらの継続、実行には、どのような条件や声かけが必要か
第3回	平成21年11月4日	・活動指針の確認 ・具体的な行動内容について 「だれが」「どのような方法で」「気をつけることは」

<安心医療介護部会>

	年月日	議題
第1回	平成21年8月28日	・合同研修会「みんなで創る健康づくり計画とは」 ・「安心医療のまちとは」 医療の現状で気になっていること不安に思うことなど、周りに聞いた事や自分の思いを話し合う
第2回	平成21年9月28日	・「安心介護のまちとは」 介護の現状で気になっている事や解決策を話し合う
第3回	平成21年10月29日	・安心して住みよい八幡浜にするために「行政がすること」「市民がすること」「医療・介護がすること」「地域がすること」を考える