

第2次八幡浜市健康づくり計画

そうてや！元気が一番！

(案)



八幡浜市

目 次

第1章 計画策定にあたって	1
1. 計画の趣旨	1
2. 計画の定義	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	5
1. 人口と世帯および年齢構成	5
2. 人口動態	7
3. 健康診査の結果	9
4. 国保医療費の状況	17
5. 高齢者の生活機能低下の状況	18
6. 介護保険認定者の状況	19
第3章 1次計画の評価	20
1. 最終評価の結果	20
2. 健康水準指標の評価	21
3. 今後の課題	22
第4章 市民が目指す暮らしと取り組み目標	23
1. ライフステージ別の健康づくり目標	24
2. ライフステージ別の課題と取り組み	28
・母子部会	29
・成人部会	34
・おたっしや部会	41
第5章 計画の推進	46
1. 計画の推進体制	46
資料編	47

第 1 章 計画策定にあたって

1. 計画の趣旨

少子高齢化が進む八幡浜市において、いつまでも健康でこころ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」をほどよく保つことと、隣近所同士のつながりや地域で支えあうことが大切です。

市民をはじめ、関係機関・団体がそれぞれ持っている力を合わせ、「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、「第 2 次八幡浜市健康づくり計画」を策定します。

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ものではなく、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、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) 市民主体の健康づくり

市民が主役の計画です。市民一人ひとりが健康の大切さや重要性を理解し、自発的に取り組む健康づくりを進めます。

(2) 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、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。

(3) 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。

(4) 「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、市民一人ひとりの健康づくりを進めます。

今までの健康づくりは、一人ひとりが取組んできましたが、これからの健康づくりは、みんなで支え合い、気軽に取り組み、生活の質を向上できるような市民参画型とすることが求められています。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“^{まち}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”～

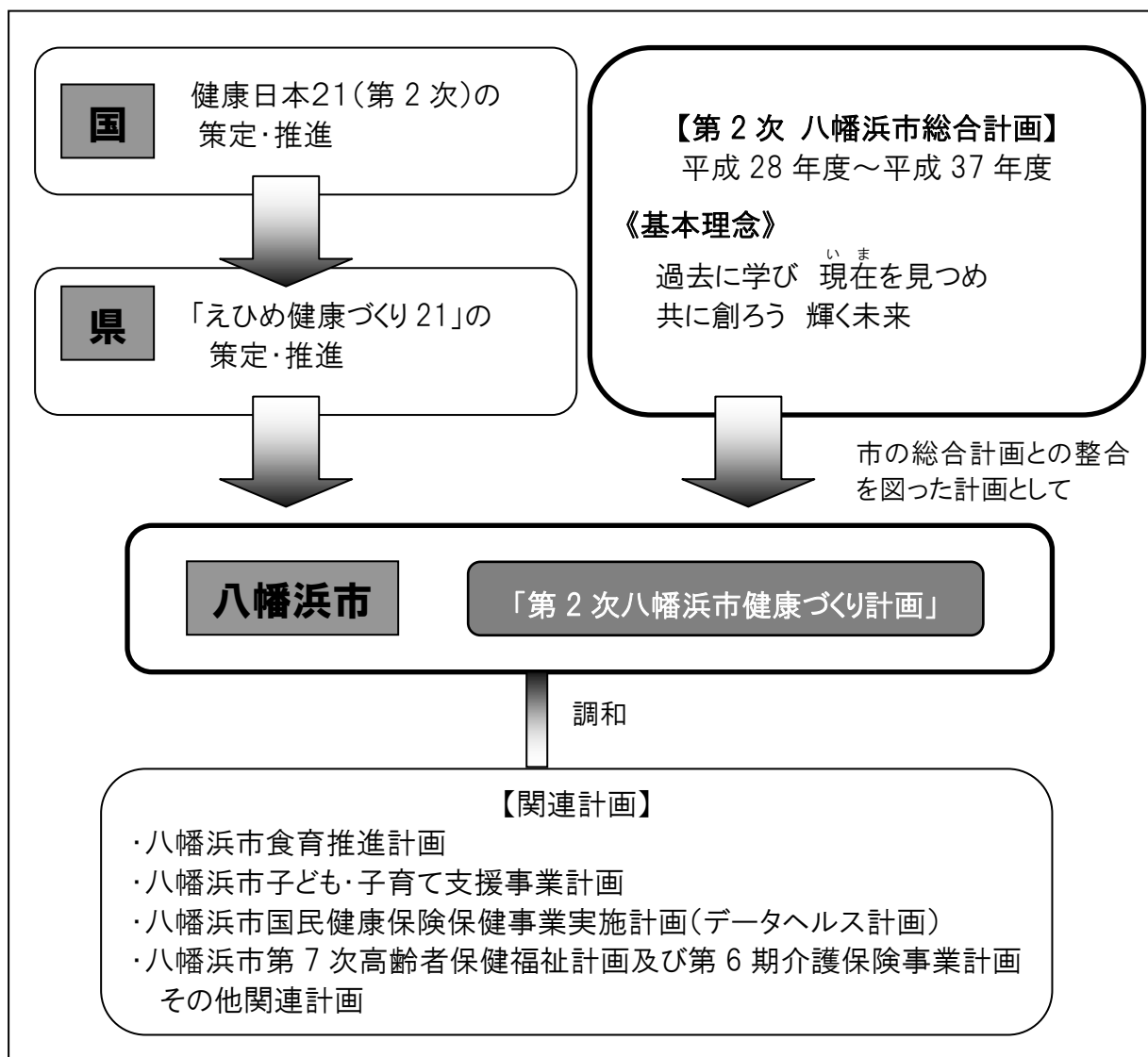
個人の頑張りだけでなく、家族や地域の協力で、皆で楽しく健康づくりをします。



健康づくりは、一人ひとりがこころ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、共通の目標を持って、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、健康増進法第8条第2項に規定される「市町村健康増進計画」です。また、「第2次八幡浜市総合計画」を上位計画として整合性を図り、健康寿命の延伸を目指して策定します。



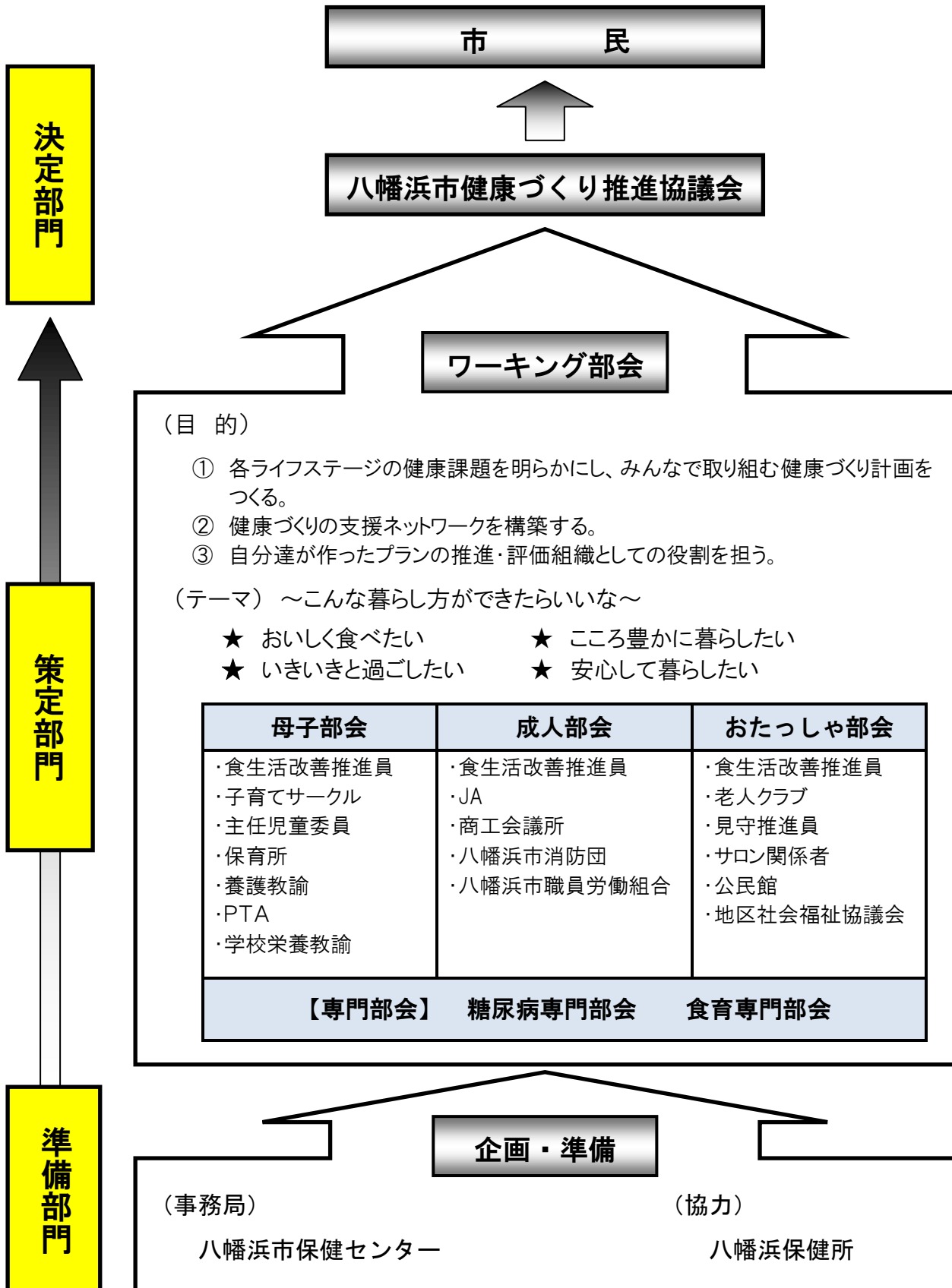
5. 計画の期間

「第2次八幡浜市健康づくり計画」の計画期間は、平成27年度から平成31年度(2015～2019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 3 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)を開催し、市民の意見を幅広く聴取しながら策定します。

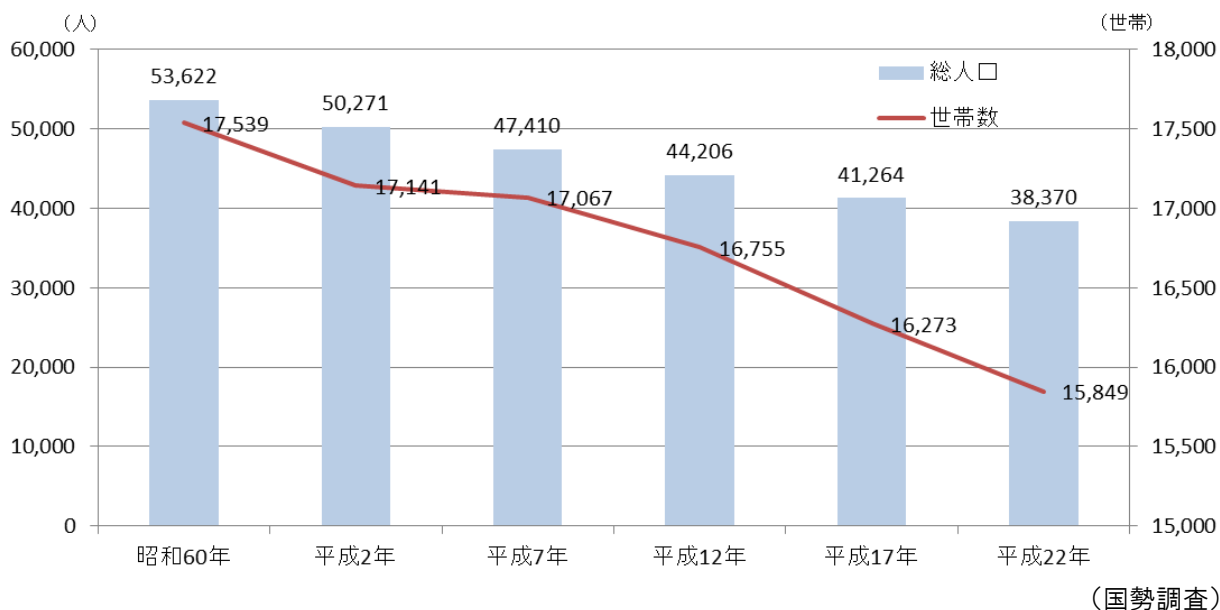


第 2 章 八幡浜市の健康水準

1. 人口と世帯および年齢構成

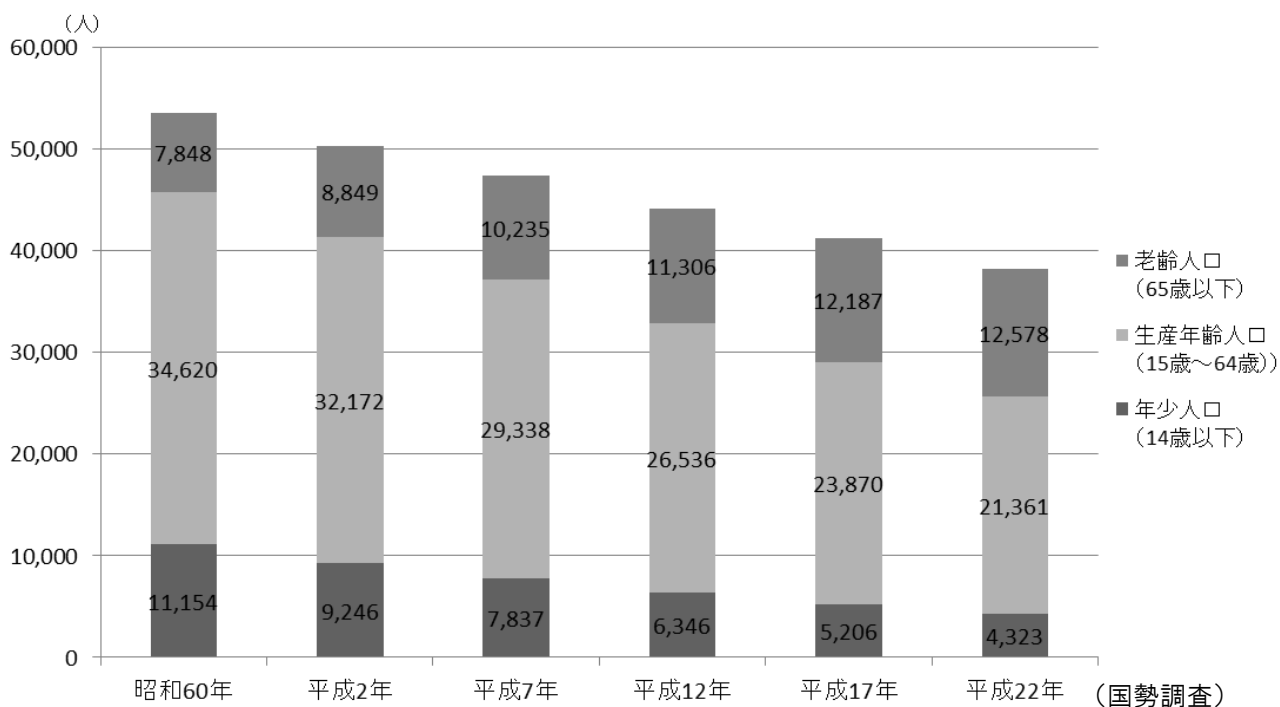
(1) 人口と世帯数の推移

平成 22 年の国勢調査によると、八幡浜市の総人口は 38,370 人、世帯数は 15,849 世帯と、人口・世帯数ともに減少し続けています。

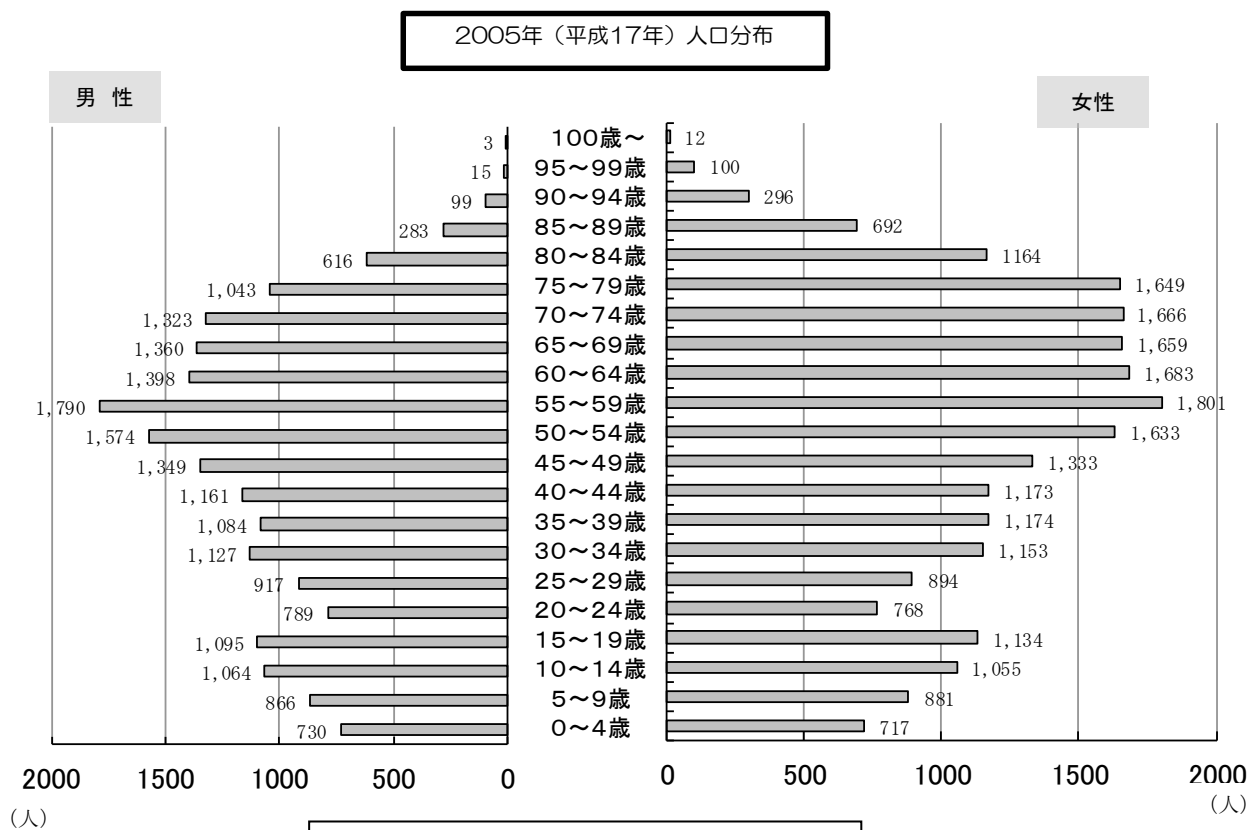
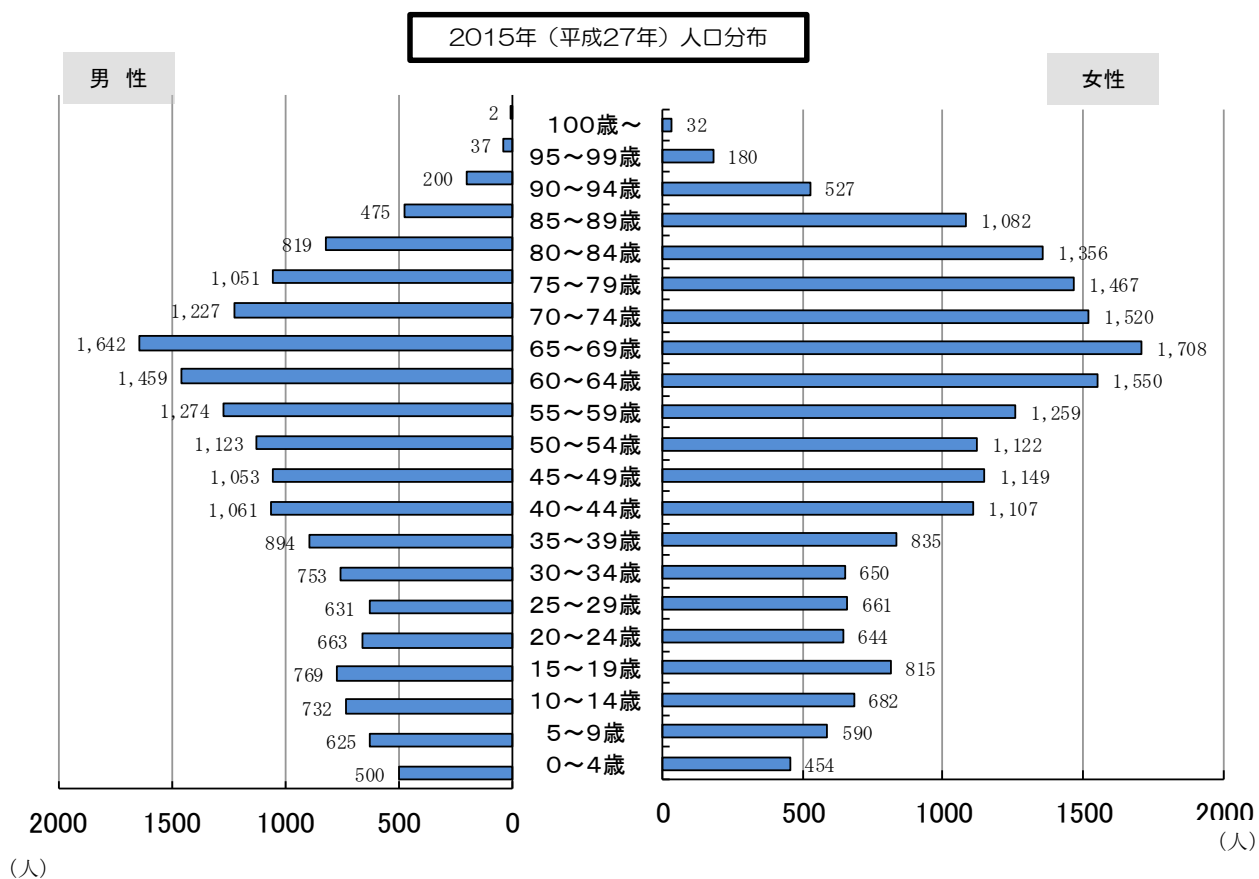


(2) 人口と年齢構成の推移

年齢構成別人口は、年少人口、生産年齢人口は著しく減少している一方、高齢人口は増えています。



(3) 八幡浜市人口ピラミッド

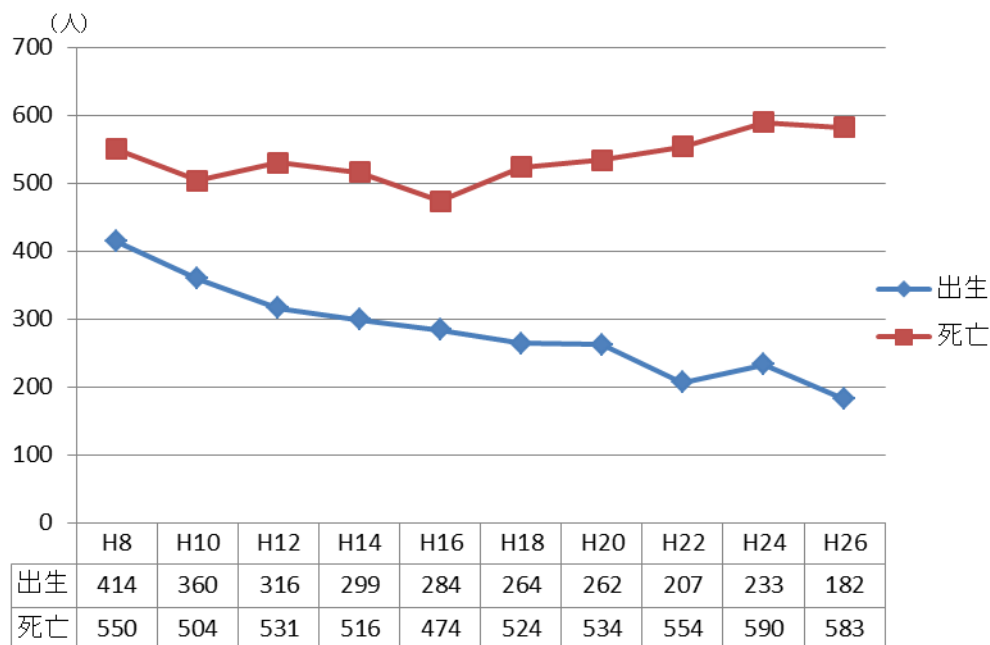


総計 2015年(H27年)・・・ 36,380人 2005年(H17年)・・・ 42,323人	〔平成27年4月現在〕
---	-------------

2. 人口動態

(1) 出生と死亡

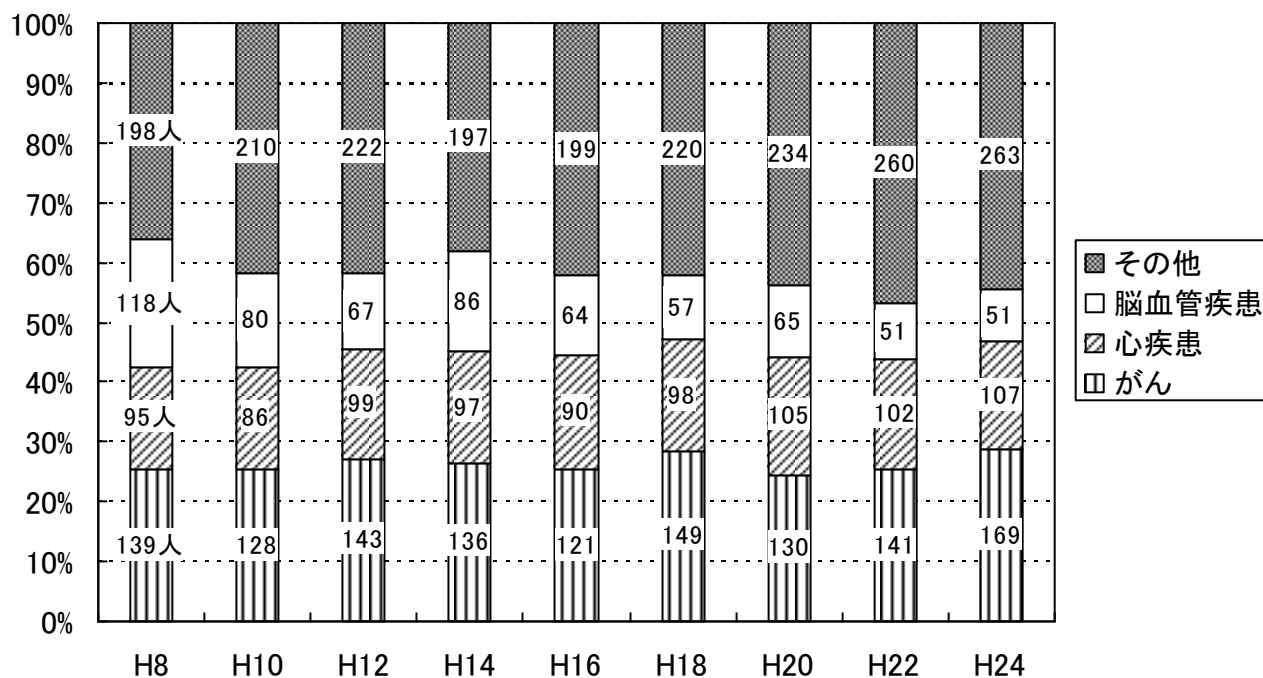
死亡数が出生数を大きく上回る、自然減の状況が続いています。



(人口動態統計)

(2) 主要死因別死亡者数の年次推移

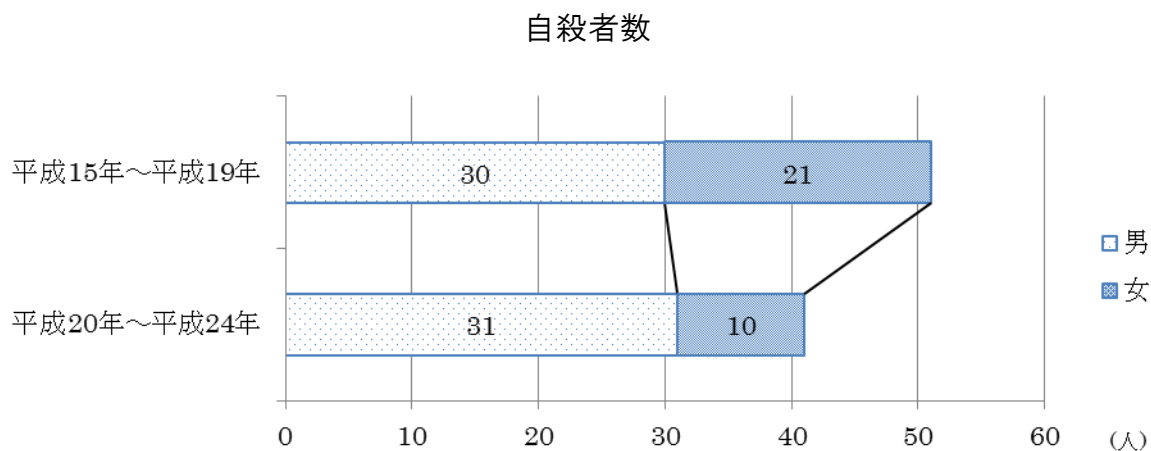
主な死因の死亡割合をみると、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の3疾病で全体の半数以上を占めています。



(保健統計年報)

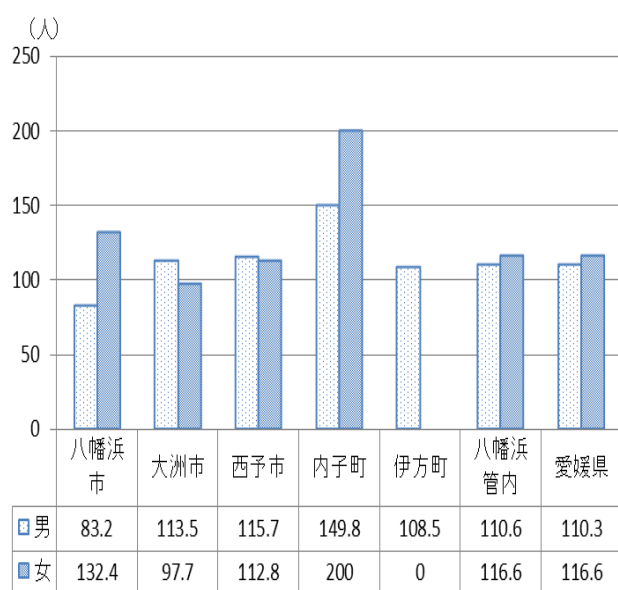
(3) 自殺者数の推移

自殺者数は、女性より男性が多い状況です。女性の自殺者数は減少しています。

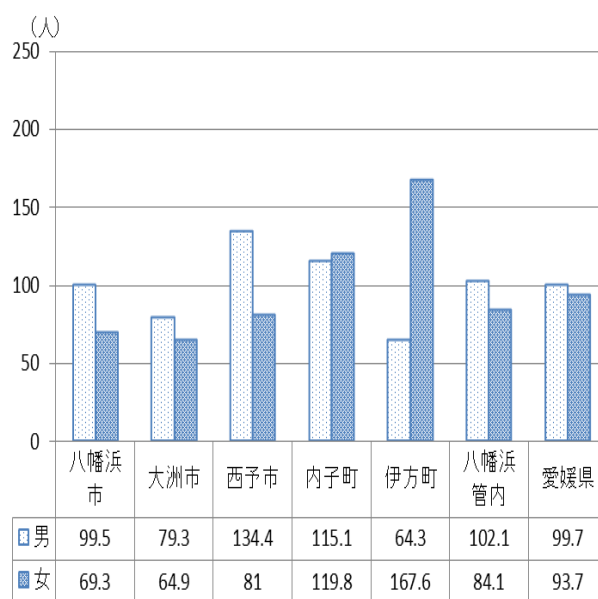


管内の自殺者の標準化死亡比(SMR)

(平成15年～平成19年)



(平成20年～平成24年)

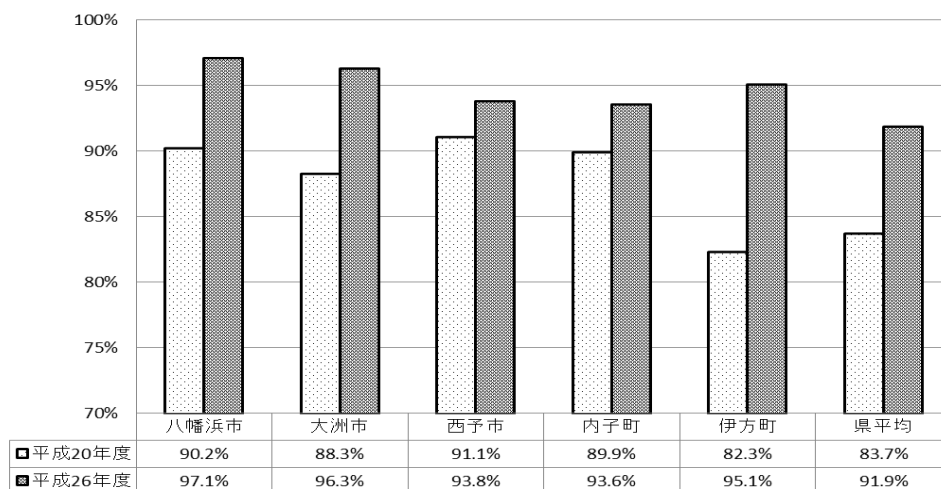


(厚生労働省人口動態保健所・市町村統計)

3. 健康診査の結果

(1) 乳幼児・学童の状況

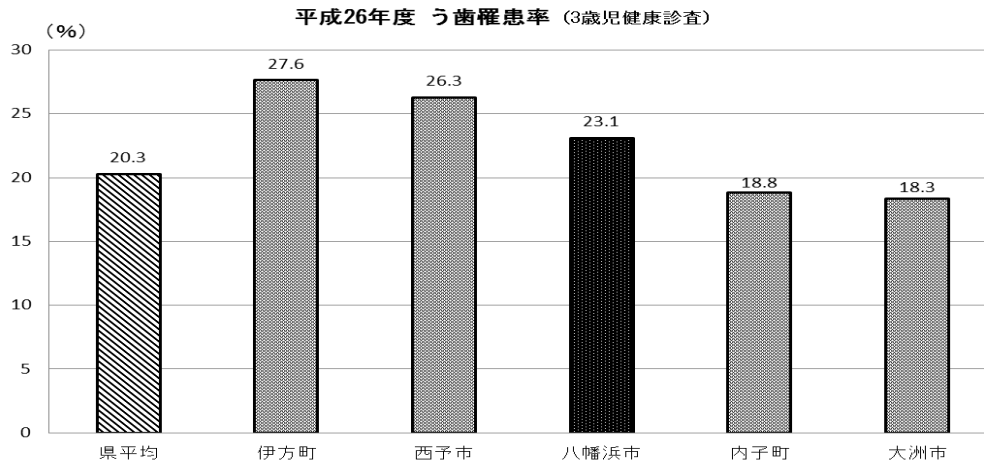
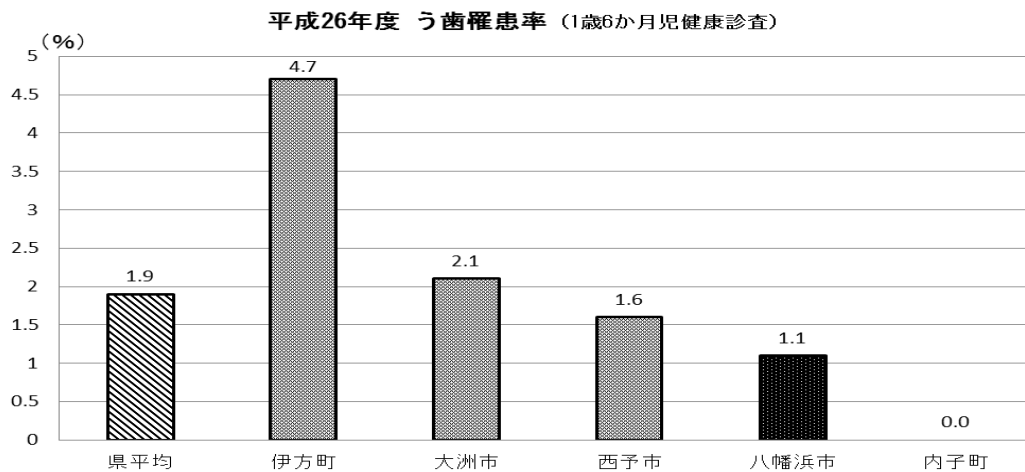
ア) 3歳児健康診査受診率



(母子保健報告)

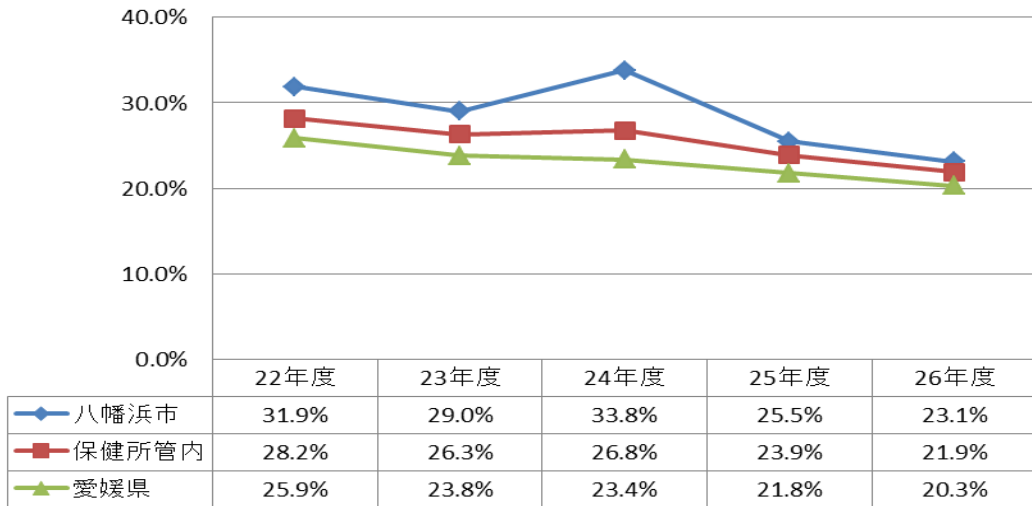
イ) 1歳6ヵ月児健康診査、3歳児健康診査におけるむし歯の状況

1歳6ヵ月児健康診査では、う歯罹患率が県平均より低いが、3歳児健康診査では県平均より高くなっています。



(母子保健報告)

3歳児健康診査 う歯罹患率の年次推移

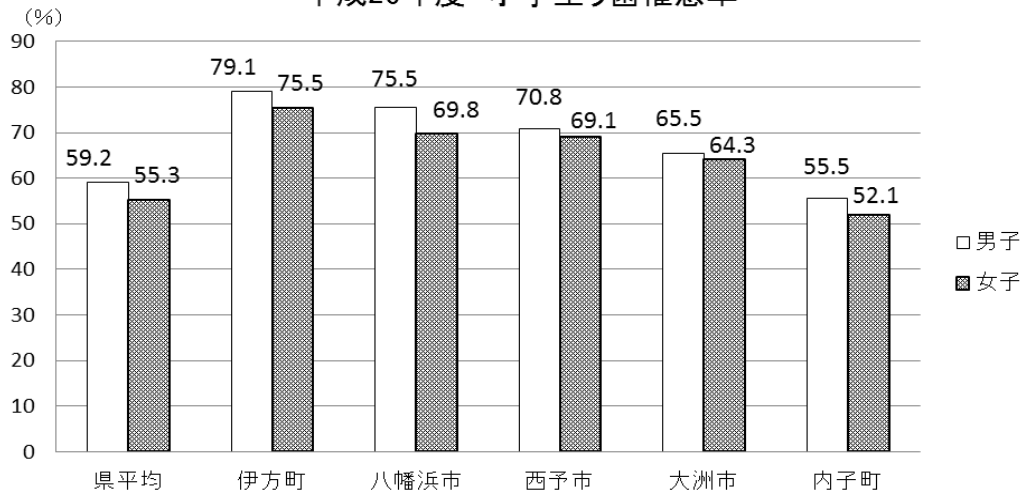


(母子保健報告)

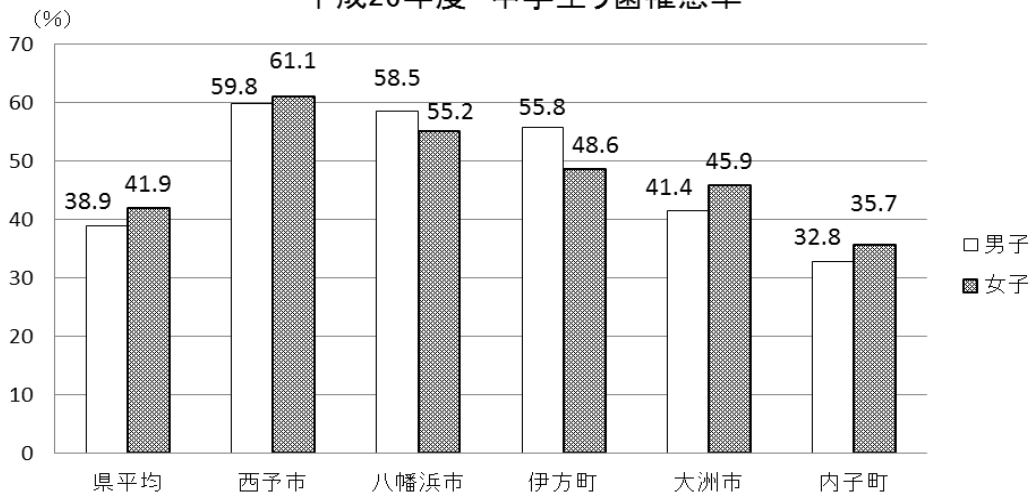
ウ) 学校歯科健康診断結果

小学生、中学生ともに、う歯罹患率が県平均より高くなっています。

平成26年度 小学生う歯罹患率



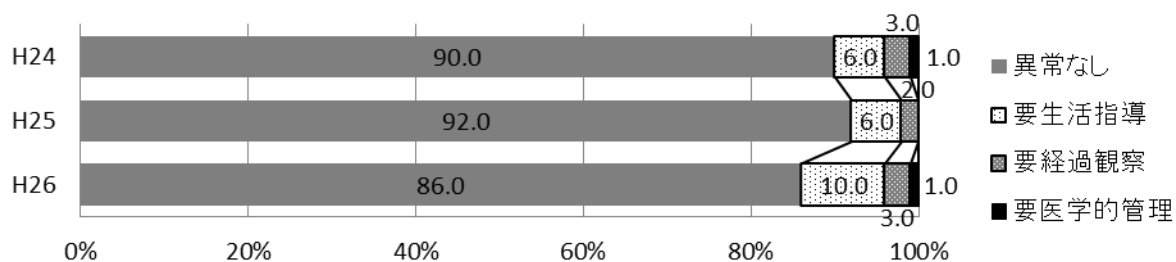
平成26年度 中学生う歯罹患率



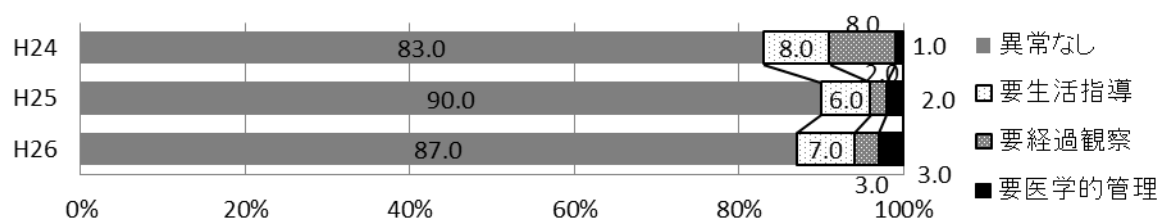
(愛媛県学校保健要覧(愛媛県平均)、平成26年度歯科健康診断)

エ) 小児生活習慣病検査結果

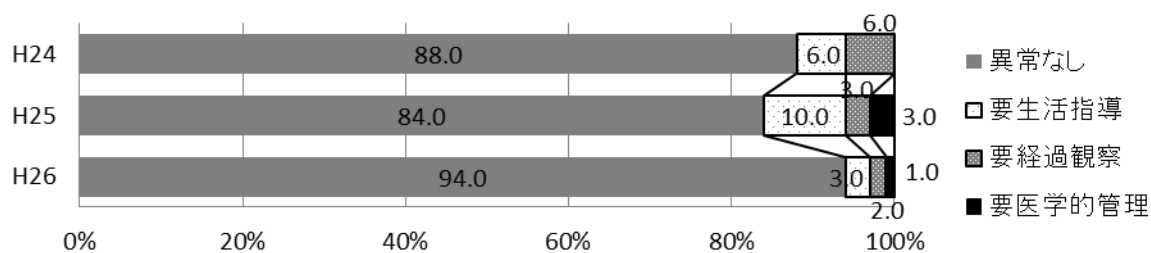
小学4年生 (男子)



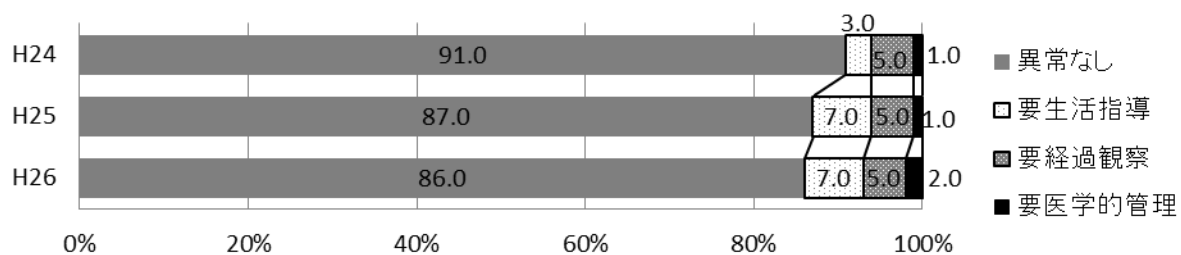
小学4年生 (女子)



中学1年生 (男子)



中学1年 (女子)



(八幡浜市小中学校養護部会「年輪」)

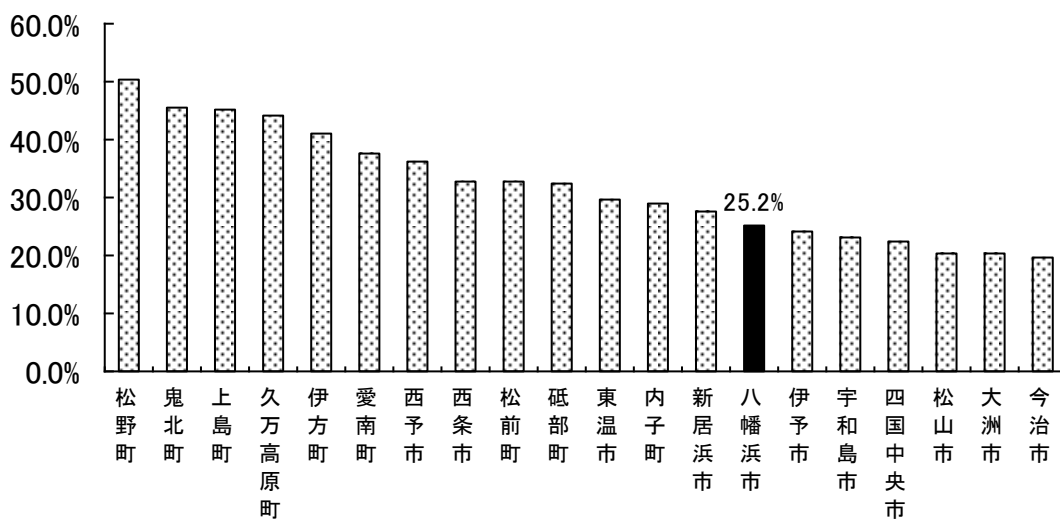
(2) 成人期の状況

① 特定健診

特定健診の受診率は県内でも低く、4人に1人しか受診していない状況です。

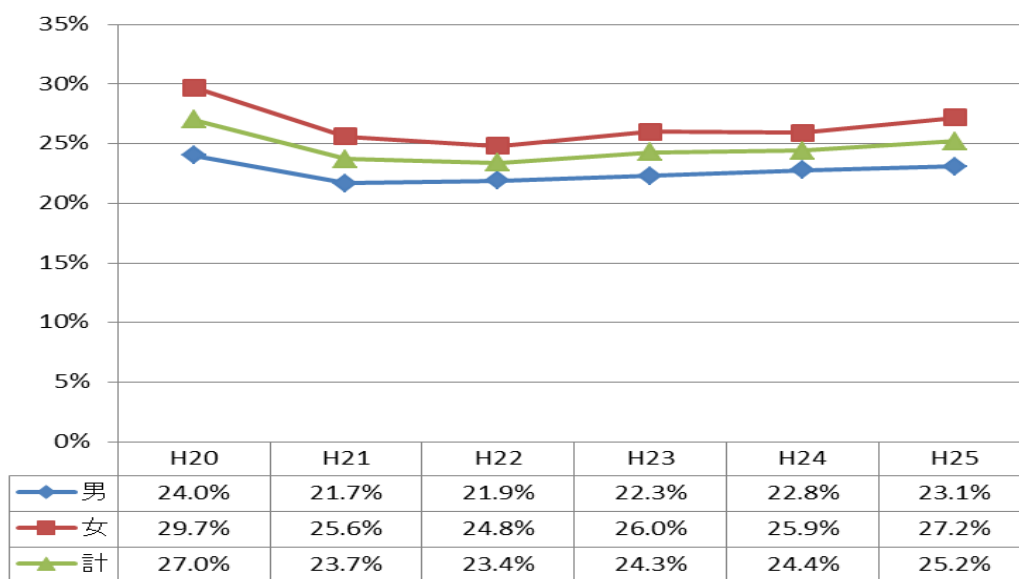
健診結果の所見では、LDL コレステロール、高血糖、高血圧が3大所見となっています。高血糖については、平成24年度から「地域ぐるみで糖尿病を悪化させない、人工透析に移行させないまちづくり」に取り組んでおり、有所見者割合や生活習慣病コントロール不良者率などで改善の傾向がみられます。

ア) 特定健診受診率



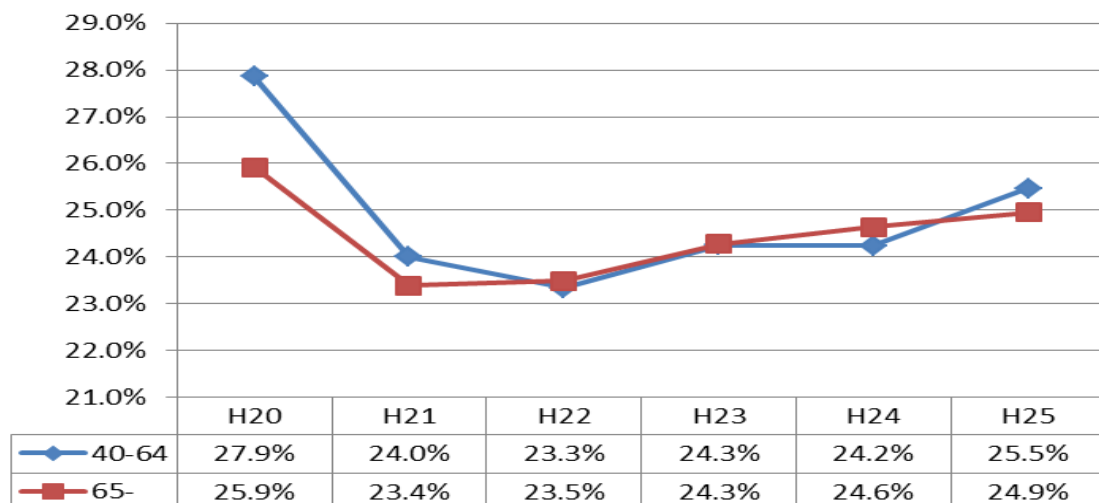
(平成26年度特定健診結果等分析事業報告書)

イ) 特定健診受診率の推移



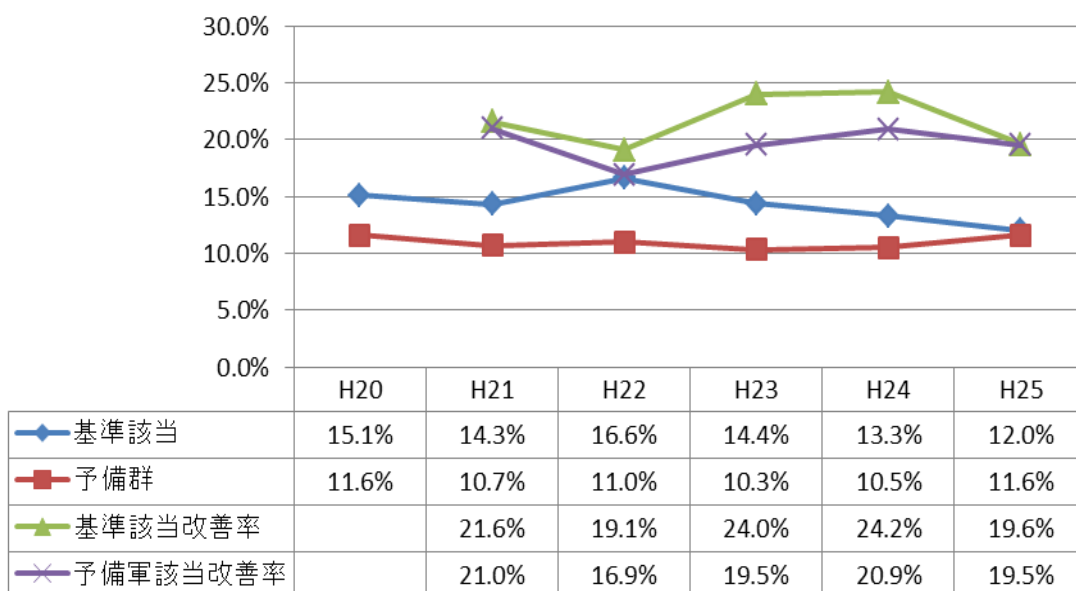
(特定健診法定報告)

ウ) 特定健診受診率の推移(年代別)



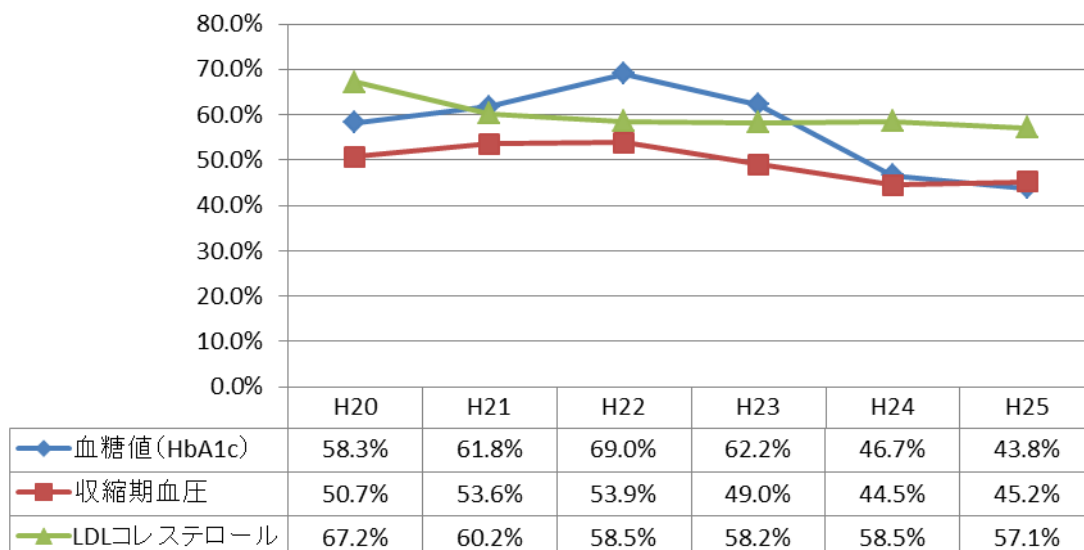
(特定健診法定報告)

エ) メタボ・予備軍該当率及び改善率



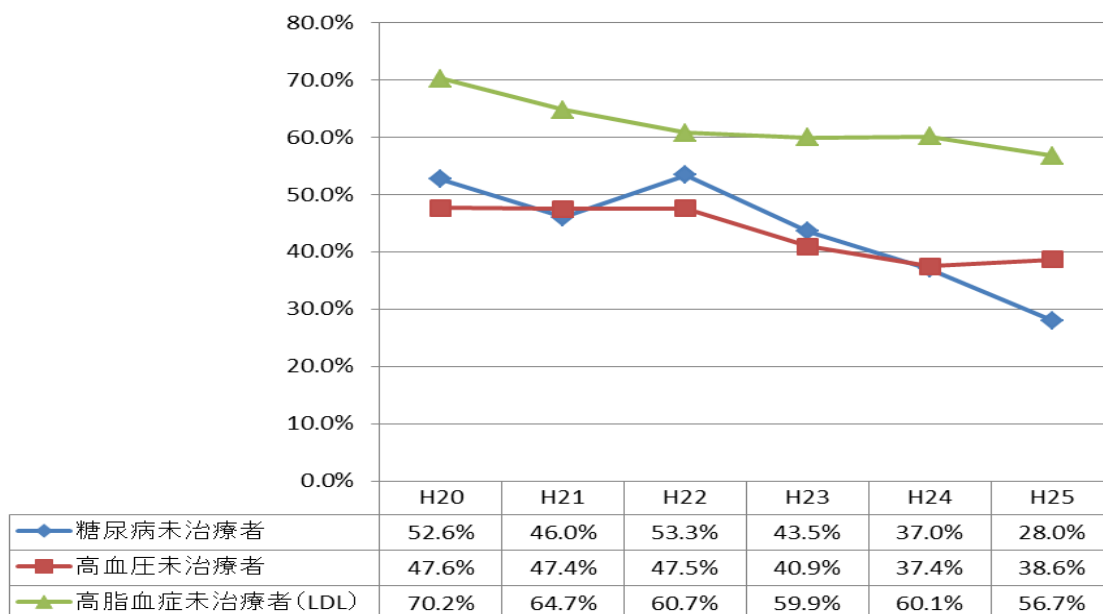
(特定健診法定報告)

オ) 有所見者の割合



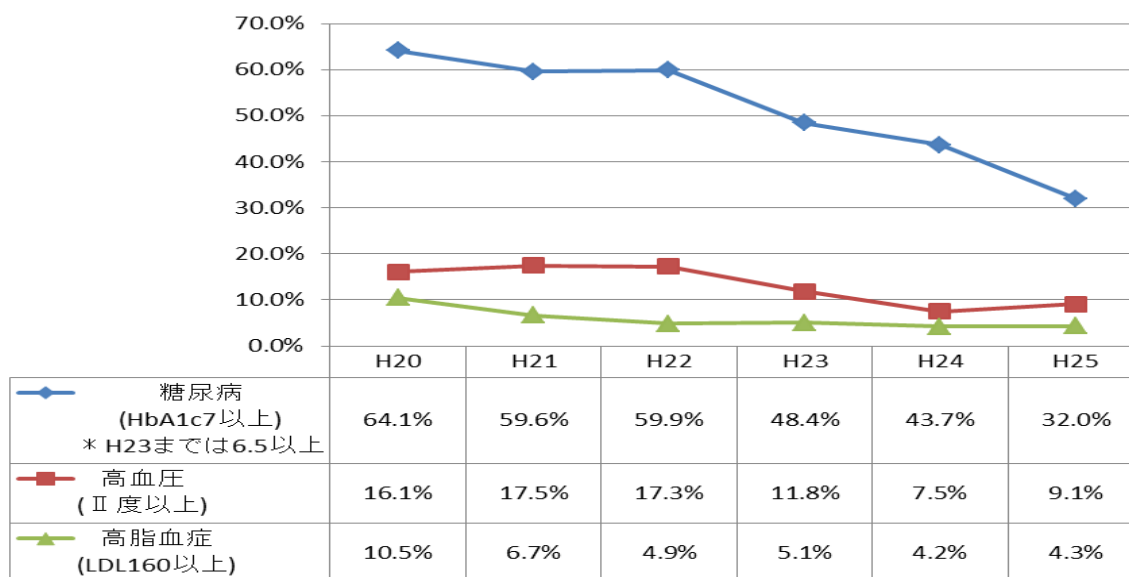
(特定健診結果)

カ) 生活習慣病(疑いを含む)未治療者割合



(特定健診結果)

キ) 生活習慣病コントロール不良者率

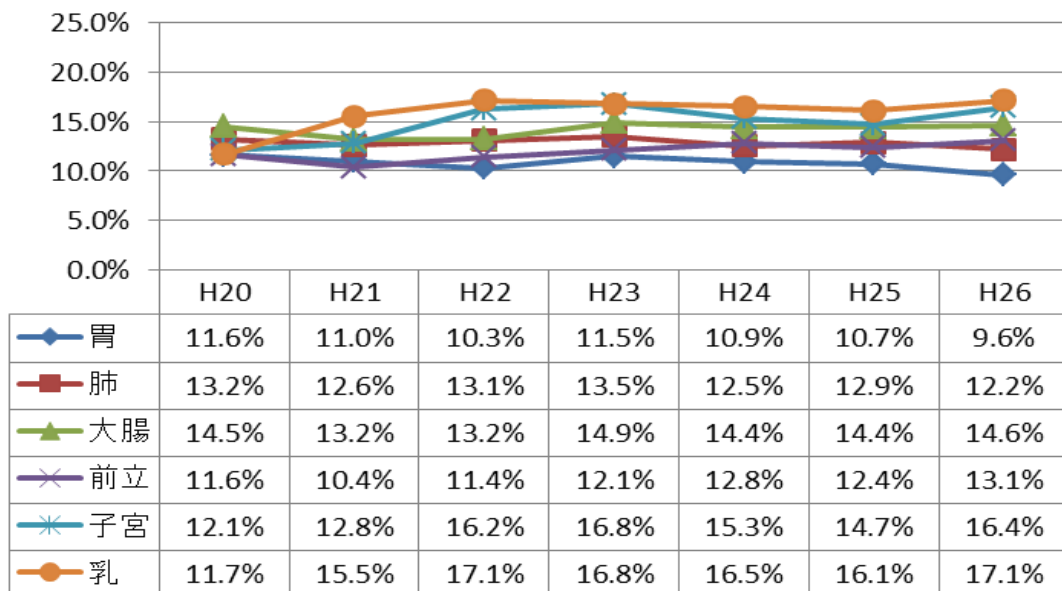


(特定健診結果)

② がん検診

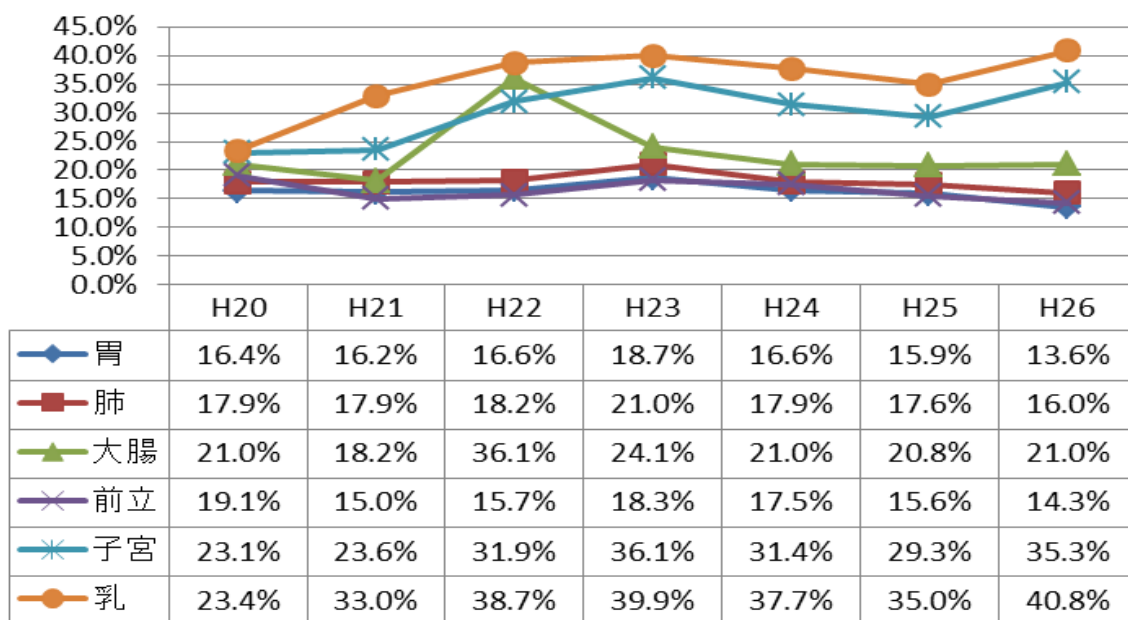
がん検診の受診率は県内でも低く、横ばいの状況です。65歳未満の年齢で見ると、平成21年度からのがん検診推進事業により、子宮頸がん検診、乳がん検診の受診率が向上しています。

ア) 受診率の推移(全年齢 男女)



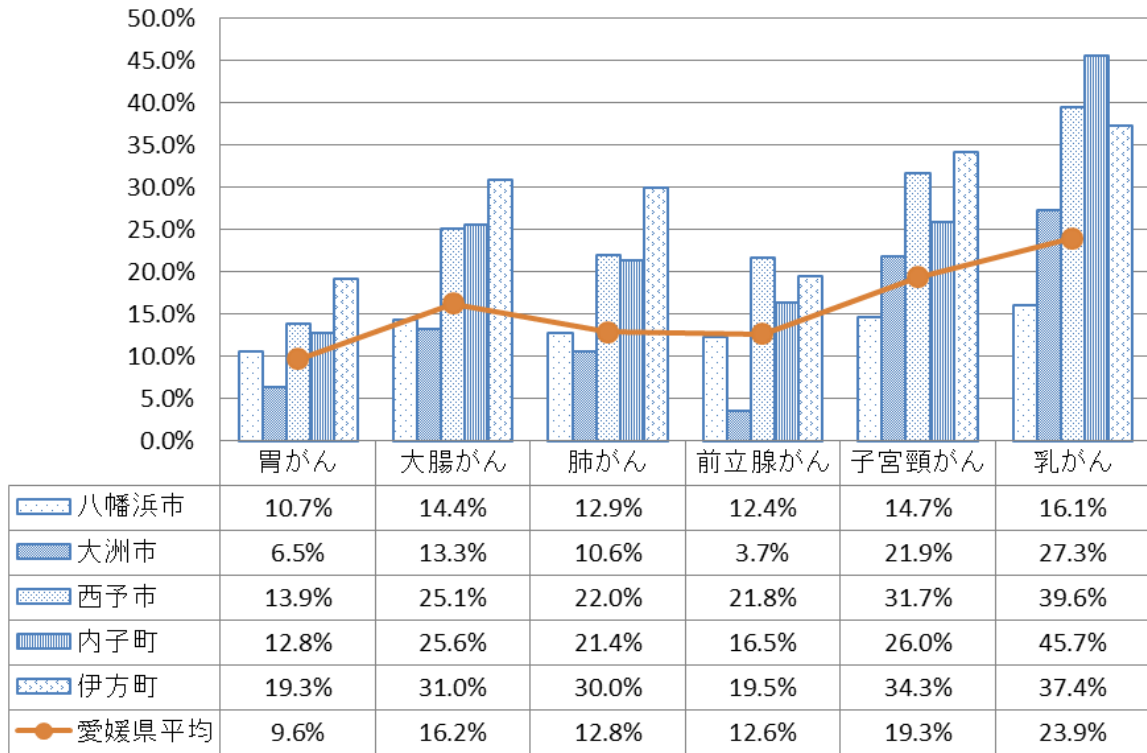
(各検診結果集計県報告)

イ) 受診率の推移(65歳未満 男女)



(各検診結果集計県報告)

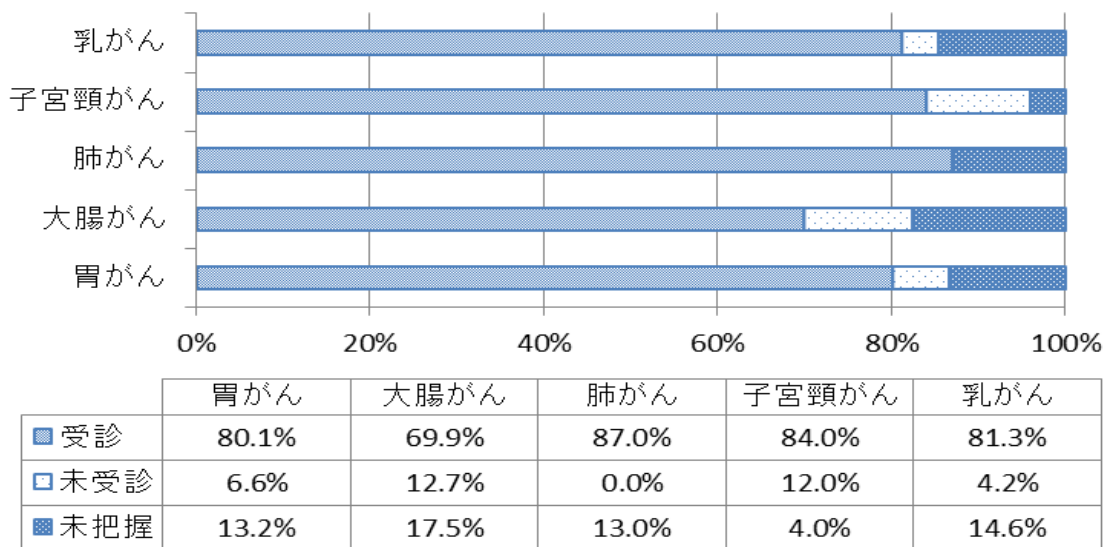
ウ) 平成 25 年度管内市町別受診率(全年齢 男女)



(各検診結果集計県報告)

八幡浜市受診率の県内順位は次のとおり(全20市町中)
 ・胃がん検診 13位 ・大腸がん検診 14位 ・肺がん検診 13位
 ・前立腺がん検診 15位 ・子宮頸がん検診 19位 ・乳がん検診 20位

エ) 平成 25 年度精密検査受診率(全年齢 男女)

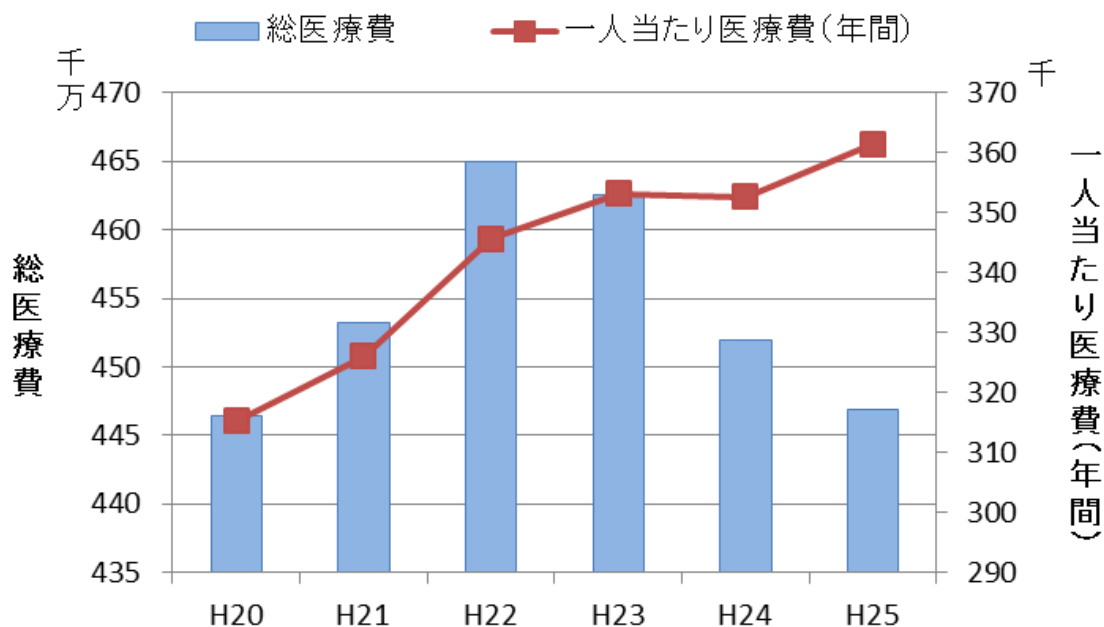


(各検診結果集計県報告)

4. 国保医療費の状況

(1) 国保医療費の推移

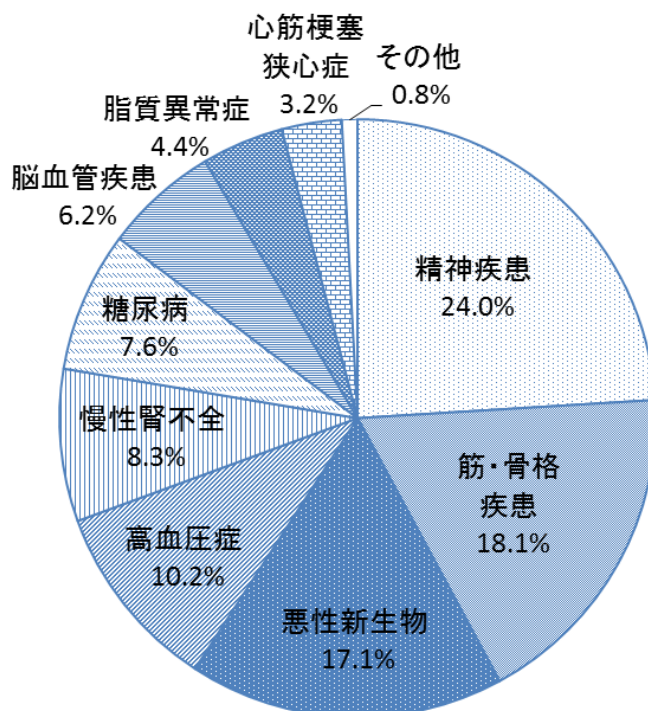
国保の総医療費は平成22年をピークに減少していますが、一人当たり医療費は年々増加しています。



(国民健康保険の実態)

(2) 医療費の内訳

平成25年の国保医療費のうち、生活習慣病等にかかる医療費は約24億円で、その内訳をみると、認知症を含む精神疾患が一番多く、次いで筋・骨格疾患、悪性新生物となっています。



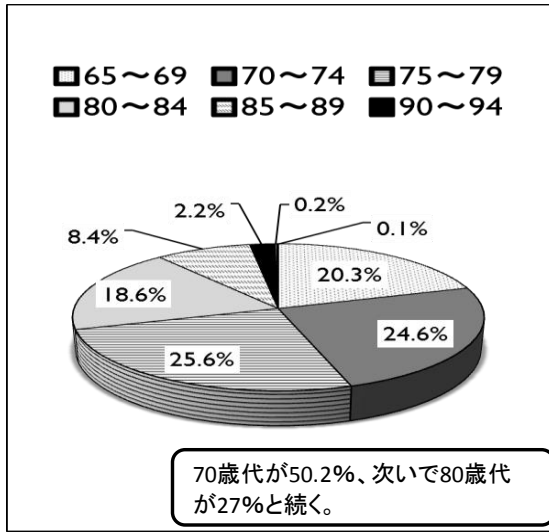
(KDBシステム「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題 H25 年度集計」)

5. 高齢者の生活機能低下の状況

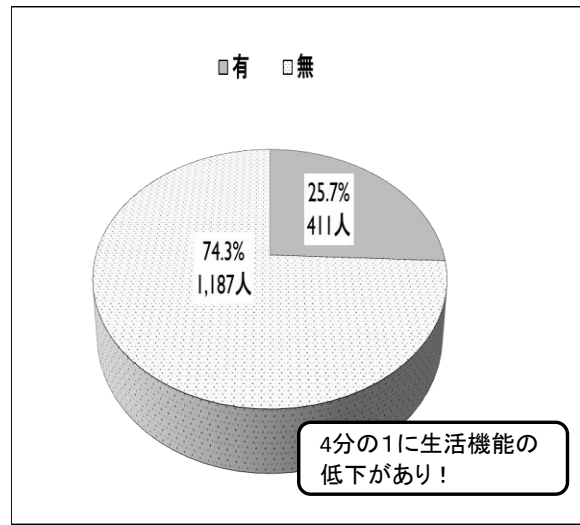
平成 26 年度おたっしや度確認表郵送事業

対象者 3,312 人中 返信者 1,598 人 返信率 48.2%

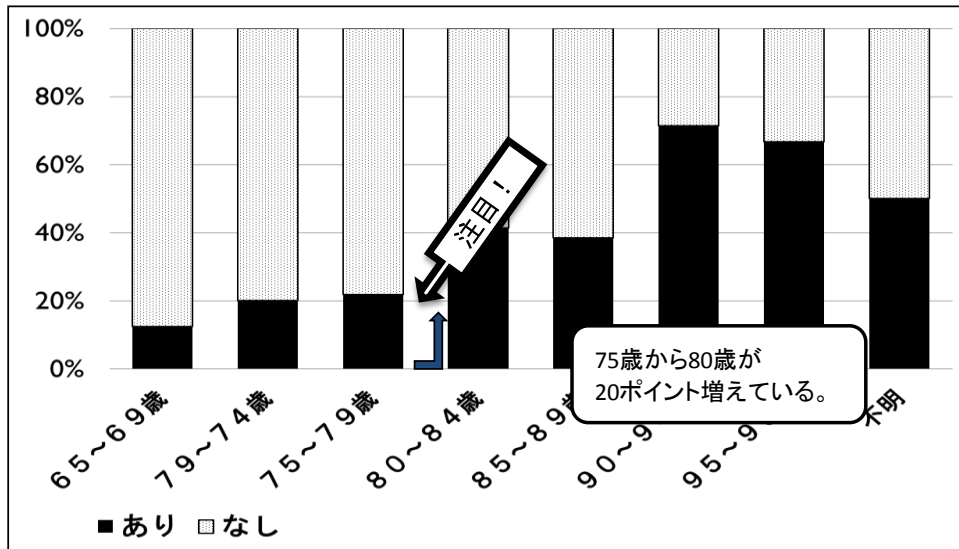
(1) 返信者の年齢別割合



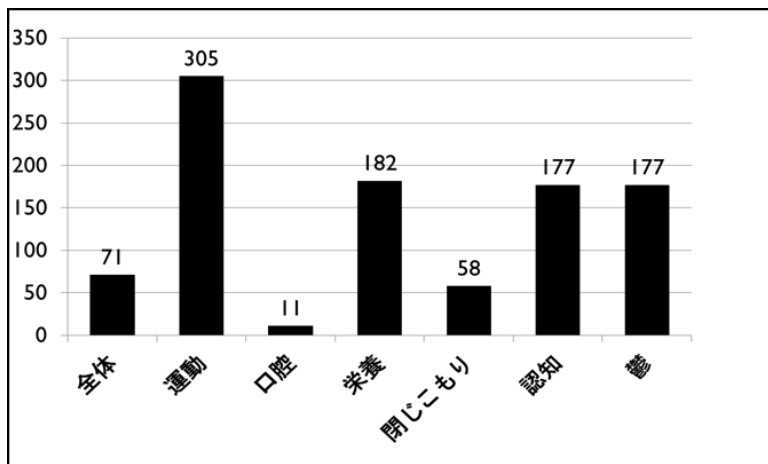
(2) 生活機能低下の有無



(3) 年齢別の機能低下の有無



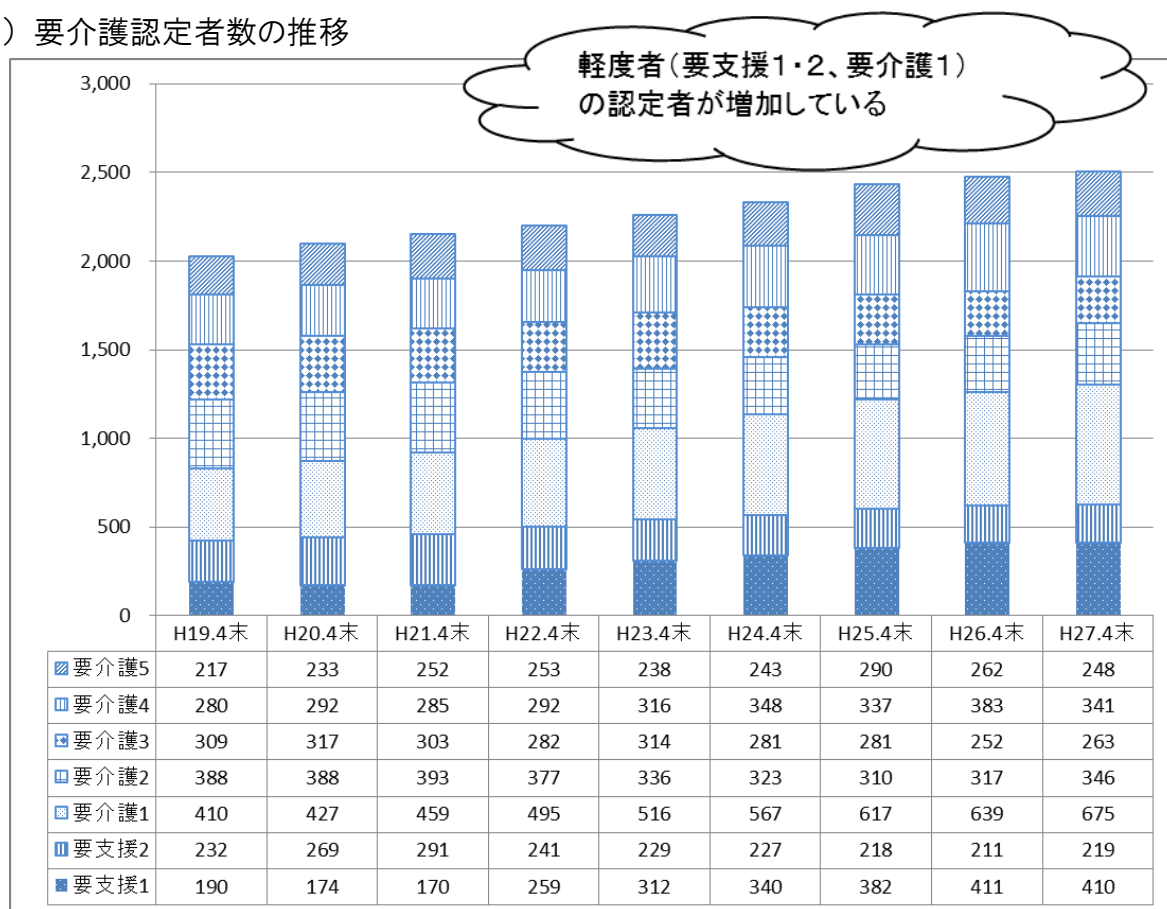
(4) 「生活機能低下あり」411人の内訳(重複あり)



(平成 26 年度おたっしや度確認表郵送事業結果)

6. 介護保険認定者の状況

(1) 要介護認定者数の推移



(平成25年度八幡浜市介護保険事業状況)

(2) 年代別要介護認定の原因疾患

年齢	要介護認定者数	認定率(平成27年4月1日現在)					要介護の原因			
		20%	40%	60%	80%	100%	1位	2位	3位	
100以上	24	[Bar chart showing 85.7%]					85.7	認知症	脳血管疾患	骨運動器疾患
95-99	134	[Bar chart showing 68.0%]					68.0	認知症	骨運動器疾患	循環器系疾患
90-94	426	[Bar chart showing 61.9%]					61.9	骨運動器疾患	認知症	循環器系疾患
85-89	623	[Bar chart showing 41.3%]					41.3	骨運動器疾患	認知症	脳血管疾患
80-84	561	[Bar chart showing 26.2%]					26.2	認知症	骨運動器疾患	脳血管疾患
75-79	280	[Bar chart showing 11.2%]					11.2	脳血管疾患	骨運動器疾患	認知症
70-74	158	[Bar chart showing 5.7%]					5.7	骨運動器疾患	脳血管疾患	認知症
65-69	98	[Bar chart showing 3.0%]					3.0	脳血管疾患	神経系の障害	骨運動器疾患
65以上	2,304	[Bar chart showing 17.6%]					17.6	認知症	骨運動器疾患	脳血管疾患
60-64	28	[Bar chart showing 0.9%]					0.9	脳血管疾患	神経系の障害	骨運動器疾患
55-59	15	[Bar chart showing 0.6%]					0.6	脳血管疾患	神経系の障害	骨運動器疾患
50-54	3	[Bar chart showing 0.1%]					0.1	脳血管疾患		
45-49	0	[Bar chart showing 0.0%]					0.0			
40-44	1	[Bar chart showing 0.0%]					0.0	脳血管疾患		
40-64	47	[Bar chart showing 0.4%]					0.4	脳血管疾患	神経系の障害	骨運動器疾患

介護が必要になる原因の1位
2号被保険者(40歳以上64歳以下)は脳血管疾患
1号被保険者(65歳以上)は認知症

(平成27年4月保健福祉台帳「介護保険利用状況と介護が必要になる原因」)

第 3 章 1 次計画の評価

1. 最終評価の結果

4 分野 53 項目について評価を行いました。達成状況は次のとおりです。

Aの「目標に達した」は 26.4%、Bの「目標に達していないが改善傾向にある」は 28.3%であり、合わせると 54.7%に一定の改善がみられました。

評価区分(策定時の値と直近値を比較)	該当項目数
A 目標に達した	14 項目 (26.4%)
B 目標に達していないが、改善傾向にある	15 項目 (28.3%)
C 変わらない	11 項目 (20.8%)
D 悪化している	13 項目 (24.5%)
合計	53 項目 (100%)

4 分野の目標の中、主なものは以下のとおりでした。

A	毎食野菜をとる人(成人男性) むし歯がある人の割合 定期的に歯石除去・歯面清掃を受ける人 役割のある人 かかりつけのお医者さんを決めている(成人)
B	子宮頸がん検診、乳がん検診受診率 かかりつけのお医者さんを決めている(就学前児童、65 歳以上) 救急搬送された人のうち診療時間外に受診した人 診療時間外の受診者のうち軽傷の人
D	朝食を毎日食べる人(中学生、成人) 歯の健康維持に心がけている人 特定健康診査受診率 適正飲酒している人

2. 健康水準指標の評価

(1) 壮年期死亡の減少

「65歳未満で死亡する人の割合」は、男女ともに県平均を下回っています。女性は減少していますが、男性は増加しています。

(2) 健康寿命の延伸

介護認定率は県平均を下回っていますが、1号被保険者の認定率は高齢化に伴い増加傾向にあります。2号被保険者の認定率は減少しています。医療費は増加しています。

指 標			基準 (1次計画策定時)	評価	出典		
壮年期死亡の減少	65歳未満で死亡する人の割合	男性 (市)	平成21年	平成24年	保健統計年報		
			(県)	13.9%		16.3%	
		女性 (市)	(県)	18.6%		16.8%	
			女性 (市)	(県)		8.2%	6.4%
				(県)		9.0%	8.4%
			健康寿命の延伸	介護保険認定率		1号被保険者 (市)	平成21年度
(県)	17.0%	18.5%					
2号被保険者 (市)	(県)	19.2%			20.6%		
	(市)	0.46%			0.39%		
1人当たり医療費	一般医療費 (市)	(県)		平成21年度	平成24年度	国民健康保険の実態 (国民健康保険中央会)	
		(県)		318,862円	347,300円		
	退職者医療費 (市)	(県)	315,743円	340,020円			
		(市)	438,528円	438,585円			
(県)	367,349円	375,618円					

(参考) 「65歳の日常生活動作が自立している期間の平均」

平成22年度		
県全体	男 17.1	女 20.1
八幡浜保健所管内	男 17.6	女 20.9
八幡浜市	男 17.5	女 21.0

出典 平成22年国勢調査(市町人口)・平成21～23年人口動態統計(死亡数)及び
保険者別国保連合会業務統計表(H23年3月末より算出)

3. 今後の課題

(1) 健康寿命の延伸

今後も高齢化がすすみ、平成32年度には高齢化率が39.7%まで達すると予測されています。「活動的な85歳」を目標に、壮年期の健康づくりを重視し、生活習慣病の予防と寝たきりや認知症などの原因となる生活機能の低下、生活環境上の問題等の改善を図る対策が必要です。

(2) 生活習慣の改善

一人ひとりが健康意識を高め、自分に合った健康づくりに取り組むことが必要です。特に、子どもの頃から良い生活習慣を身につけることは、生活習慣病予防において重要です。

(3) 生活習慣病の発症・重症化予防

生活習慣病の予防には、栄養・運動等の生活習慣の改善による「一次予防」に重点をおいた対策が必要です。また、特定健診やがん検診の受診率が低く、受診率を向上させる対策が必要です。

糖尿病の重症化予防として取り組んでいる「地域ぐるみで糖尿病を悪化させない、人工透析に移行させないまちづくり」を継続することが必要です。

(4) こころの健康づくり

高齢者の自殺者が多い傾向にあり、啓発活動やハイリスク者への支援を継続するとともに、各世代への幅広いこころの健康づくり、うつ・自殺予防対策が必要です。

第4章 市民が目指す暮らしと取り組み目標

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) バランスのよい食事をしよう
 - (2) 規則正しい食習慣を身につけよう
 - (3) 楽しく料理を作り、楽しく食べよう
2. 「歯・口の健康」
 - (1) いつも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) 楽しく体を動かそう
 - (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るために定期的に健診を受けよう
 - (2) 生活習慣を見直し、自分に合った健康づくりに取り組もう
 - (3) 職場・地域で健康づくりに取り組もう

こころ豊かに暮らしたい！

1. 「こころの健康・休養」
 - (1) ストレスと上手く付き合い、生活を楽しもう
 - (2) こころの病気に対する理解を深めよう
 - (3) 自分に合った休養をとろう
2. 「嗜好」
 - (1) 禁煙に取り組もう
 - (2) 適量飲酒を心がけよう

安心して暮らしたい！

- (1) かかりつけ医を持つ
- (2) 救急時の対応を身につけよう
- (3) みんなで支え合う地域をつくらう

1. ライフステージ別の健康づくり目標
=自分に合った健康づくりに取り組もう！=



乳 幼 児 期

(0～6歳)



～基本的な生活習慣の基礎を形成する時期～

栄養・食生活

【行動目標】

『正しい食習慣を身につけよう』

- ・朝ごはんを食べます
- ・おやつ・ジュースは時間や量を決めてだらだら食べません
- ・家族と一緒に楽しく食べます

歯・口の健康

【行動目標】

『仕上げみがきを毎日しよう』

- ・夜は必ずしっかり仕上げみがきをします
- ・定期的に歯科健診を受けます
- ・しっかり噛んで食べます。
- ・食卓に歯ごたえのあるものを並べます

運動・身体活動

【行動目標】

『毎日の生活に体を使った遊びを取り入れよう』

- ・親子のふれあいを通して、体を使った遊びをします
- ・外遊びをします

生活習慣病予防



こころの健康・休養

【行動目標】

『早寝早起きで生活リズムをつくろう』

- ・早寝早起きします
- ・家に閉じこもらず、積極的に親子で出かけます

嗜好



安心して暮らしたい

【行動目標】

『かかりつけ医をもとう』

- ・かかりつけ医を持ちます
- ・救急時の対応を普段から確認しておきます



学童・思春期

(7～19歳)



～心身ともに成長し、基本的な生活習慣の完成する時期～

栄養・食生活

【行動目標】

『朝ごはんを食べよう』

- ・朝ごはんを食べます
- ・お菓子・ジュース・アイスは買い置きしません
- ・主食・主菜・副菜をそろえて食べます

歯・口の健康

【行動目標】

『1日3回歯みがきをしよう』

- ・歯みがきは1日3回。夜は家族と一緒にみがきます
- ・定期的に歯科健診を受けます
- ・むし歯ができたなら放っておきません

運動・身体活動

【行動目標】

『積極的に運動やスポーツをして
丈夫な体をつくろう』

- ・運動やスポーツをします
- ・ゲームをする時はルールを決めて、守ります

生活習慣病予防

【行動目標】

『適正体重を維持しよう』

- ・自分の適正体重を知り、維持します

こころの健康・休養

【行動目標】

『十分な睡眠を
確保しよう』

- ・早寝早起きします
- ・一人で悩みを抱え込まず、相談できる人を見つけます

嗜好

【行動目標】

『お酒・タバコ・薬物に
手を出さない』

- ・お酒を飲みません
- ・タバコを吸いません
- ・薬物に手を出しません

安心して暮らしたい

【行動目標】

『かかりつけ医をもとう』

- ・かかりつけ医を持ちます
- ・救急時の対応を普段から確認しておきます



成人期

(20～64歳)

～人生の充実期、生活習慣の点検が必要な時期～

栄養・食生活

【行動目標】

『バランスのとれた食事をしよう』

- ・主食・主菜・副菜をそろえて食べます
- ・規則正しい食事時間を心がけます
- ・腹八分目を心がけ、よく噛んでゆっくり食べます
- ・うす味を心がけます

歯・口の健康

【行動目標】

『歯の健康を保とう』



- ・適切な歯と歯ぐきの手入れを学び、毎食後歯みがきをします
- ・定期的に歯科健診を受け、お口の健康状態を点検します

運動・身体活動

【行動目標】

『自分に合った運動を見つけ継続しよう』

- ・日常生活の中で意識して体を動かします
- ・自分に合った継続できる運動を見つけます
- ・職場や地域の仲間と楽しく運動を続けます

生活習慣病予防

【行動目標】

『年に1回自分の健康状態の確認をしよう』

- ・健診に関心を持ち、1年に1回健診を受けます
- ・健診の結果を活かし生活習慣を見直します

こころの健康・休養

【行動目標】

『自分に合ったこころの健康づくりをしよう』

- ・無理をせず適度な休養を心がけます
- ・自分なりのストレス解消法を身につけます

嗜好

【行動目標】

『タバコやアルコールが及ぼす影響を知ろう』

- ・タバコの害について理解し禁煙や分煙をします。
- ・適正飲酒を知り、実践します

安心して暮らしたい

【行動目標】

『安心な地域づくりをしよう』

- ・ご近所付き合いを大切にします
- ・地域の方にすすんであいさつをします
- ・地域活動に積極的に参加します
- ・かかりつけ医を持ちます



高 齢 期

(65 歳以上)



～生きがいを持ち、自分の体力に合わせた生活を維持する時期～

栄養・食生活

【行動目標】

『よく噛んで1日3食、楽しく食べよう』

- ・自分の体に合った食事をとります
- ・人と楽しく食べる機会を積極的に持ちます

歯・口の健康

【行動目標】

『かかさずに、ブクブクうがい 歯の手入れ』

- ・年に1回は歯科健診を受けます
- ・うがい・歯の手入れを、心がけます
- ・飲み込む機能を維持するために口腔体操をします

運動・身体活動

【行動目標】

『つづけよう 散歩や体操 無理をせず』

- ・自分の体力に合った運動を続けます
- ・地域の行事に参加します

生活習慣病予防

【行動目標】

『いちねんに1度は受けよう 健康診断』

- ・病気とうまく付き合い、定期的に体の点検をします
- ・健診、がん検診を受けます

こころの健康・休養

【行動目標】

『うえむいて
ワハハと笑い前向きに』

- ・弱音や悩みを話せる相手を持ちます
- ・自分からあいさつや声かけをします
- ・ご近所付き合いをします
- ・趣味や楽しみを持ちます
- ・自分に合った役割を持ちます

嗜好

【行動目標】

『禁煙・適正飲酒を』

- ・禁煙を心がけます
- ・自分に合った飲酒量を知り実践します



安心して暮らしたい

【行動目標】

『ご近所に
笑顔であいさつ 助け合い』

- ・かかりつけ医を持ちます。
- ・日頃からご近所付き合いをします
- ・ご近所で誘い合って、地区行事に参加します
- ・地域活動・ボランティア活動に主体的に参加します
- ・自らSOSを発信します

2. ライフステージ別の課題と取り組み

(1) 乳幼児・学童・思春期の健康 (0～19 歳)

母子部会

子どもはやがて親となり、将来を担う世代になります。生涯を通じて心身ともに健康で自立した生活を送るためには、妊娠中や子どもの頃からの健康が重要です。

子どもの頃から望ましい生活習慣を身につけ、健やかに発育することで、生活習慣病を予防し、将来の健康につなげることができます。

八幡浜市では、むし歯のある子どもの割合が高いこと、規則正しい生活習慣が身についていないこと(起床時間や就寝時間が遅い、朝食の欠食、間食が多い等)が健康課題です。

今後も継続して、母子手帳交付時等の妊婦相談、乳幼児の健康診査・健康相談など、妊婦・乳幼児の健康づくり、また、食育教室・歯みがき教室・性教育など保育所・幼稚園・学校における子どもの健康づくりに取り組みます。

(2) 成人期の健康 (20～64 歳)

成人部会

成人期は、生活習慣病の発症の前段階であるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者や予備軍が増えてくる世代であり、自らの健康に関心を持ち、生活習慣の見直しと改善を行い、主体的に健康づくりに取り組むことが重要です。

なかでも40代50代の働く世代は、家庭や職場、地域などにおいて、社会的役割も担っており、ストレスも増大することから、こころの健康づくりも重要です。

八幡浜市では、健診やがん検診の未受診者が多いこと、健診受診者の脂質異常症や高血糖、高血圧者が多いこと、脳血管疾患を起因とする2号被保険者の割合が多いことなどが健康課題です。

今後も継続して、健診の受診勧奨、体制整備、保健指導・栄養相談、健康教育など、生活習慣病の発症・重症化予防とこころの健康づくりに取り組みます。

(3) 高齢期の健康 (65 歳以上)

おたっしや部会

高齢期は要介護状態になることを予防し、心身ともに健康で自立した生活を送るため、生活機能を維持・増進する健康づくりが重要です。

そのためには、高齢化に伴う認知機能や運動器機能など、社会生活を営むために必要な機能の低下を遅らせるための取り組みや、生きがい・地域活動に繋がる活動への支援を強化する必要があります。

八幡浜市では認知症、骨運動器疾患、脳血管性疾患が原因で要介護状態となる人が多いという健康課題があります。

今後も継続して、健康寿命の延伸の実現に向けて、介護予防教室等で生活習慣病悪化予防や認知症、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)、閉じこもり、低栄養等の生活機能低下予防に取り組みます。

母子部会では みんなでこんな話をしました

自分や地域の人達の現状

栄養・食生活

- ・献立内容を工夫して、好むものだけ与えないようにしている。
- ・おやつは1日1回にしてダラダラ食べない。
- ・朝、早く起きず、朝ごはんを食べない。
- ・自転車に乗るようになると、自分で勝手におやつを買えるようになるので、親が把握できなくなる。
- ・いつでもどこでもペットボトル（ジュース）を手にかけている子をよく見かける。
- ・兄が食べていると、下の子ども甘いものを食べてしまう。

運動・身体活動

- ・外遊びが好きな子はしっかり外遊びしているが、外遊び好きな子が減ったかな。
- ・今の子どもは、遊べる場所・人・時間を見つけないと遊びにくい。
- ・昔は、ゴム跳びやケイドロなど体を使う遊びが多かった。
- ・小さい子でもスマホやタブレット・ゲーム機を使っているのを見かけることが増えた。
- ・テレビ、ゲーム、ネット使用の各家庭の差がある。

歯と口の健康

- ・やはり夜の歯みがき！！
- ・寝る前だけは時間をかけて丁寧に。
- ・親子一緒に声かけしながら、歯みがきしている。
- ・仕上げみがきはいつまでするの？
- ・仕上げみがきを面倒くさいと思ってしまう。
- ・学校・習い事・部活等そして親の都合もあり、なかなか歯科受診しにくい。
- ・どうせむし歯になるので、歯医者に行きませんという家庭もあった…



生活習慣病予防

- ・小さい頃からの生活習慣が大切。早く寝て、早く起きる習慣づけをさせること。
- ・イオン飲料を水のかわりに飲んでいる。（糖分の取りすぎ）

こころの健康・休養

- ・早起きするには、早く寝ることが第一。
- ・どんなに遅く寝ても、起きる時間は一緒にしている。
- ・昼前までぼーっとしている子が増えてきた
- ・家族がみんな忙しい。ゆとりの見つけ方・時間の使い方の工夫が必要。
- ・他の親と関われない親、孤立する親が見られる。

嗜好（タバコ・アルコール）

- ・学校では関係機関と協力して、薬物乱用防止教室を実施している。
- ・ノンアルコール飲料はジュースと同じ？

安心して暮らしたい

- ・かかりつけ医を持っている。
- ・八幡浜の気さくさを生かして、出会った時に声をかける。

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！

【現状と課題】

朝食を食べる人は増えていますが、まだ目標に届いていません。朝食を食べない理由としては、「食べたがらない」、「食べる時間がない」が多くありました。また、ジュースを週3回以上飲む人が約5割、しっかり噛んで食べる人が約4割で、間食の取り方や咀嚼に関する課題が明らかになりました。食事は子どもたちが健やかに成長するために欠かせないものです。子どもの頃から正しい食習慣を身につけることが重要です。

子どものむし歯については、罹患率が減少傾向ですが、まだ県平均より高い状況にあります。歯みがき習慣をみると、夕食後に毎日歯をみがく人が成長とともに減少しており、今後も継続して歯みがき指導等のむし歯予防の取り組みを推進していく必要があります。

【目標値】

指標		現状	目標値	出典	
栄養・食生活	朝食を毎日食べる人の割合	幼児	96.2%	100%	平成26年度生活習慣アンケート
		小学生	92.2%	100%	
		中学生	86.7%	100%	
栄養・食生活	おやつの時間を決めている家庭の割合	1歳6カ月児	76.5%	90%	平成26年度母子保健報告
歯・口の健康	3歳児でむし歯がない人の割合	3歳児	76.9%	80%	平成26年度母子保健報告
	12歳児の1人平均う歯(むし歯)数	中学生	1.99本	1.5本	平成26年度中学校歯科検診結果
	夕食後に毎日歯をみがく人の割合	幼児	88.1%	95%	平成26年度生活習慣アンケート
		小学生	83.5%	90%	
中学生		76.9%	90%		

【今後の取り組み】

■ 自分でできること ■

- ・朝ごはんを食べます。
- ・主食・主菜・副菜をそろえて食べます。
- ・家族と一緒に楽しく食べます。
- ・おやつ・ジュースは時間や量を決めてだらだら食べません。
- ・お菓子・ジュース・アイスは買い置きしません。
- ・しっかり噛んで食べます。
- ・食卓に歯ごたえのあるものを並べます。
- ・夜は必ずしっかり仕上げみがきをします。
- ・歯みがきは1日3回。夜は家族と一緒にみがきます。
- ・定期的に歯科健診を受けます。
- ・むし歯ができたなら放っておきません。

■ 住民みんなのできること ■

- ・地域で集まる機会に親子で食生活について考える機会をつくれます。

■ 行政ができること ■

- ・児童センター・保育所・幼稚園・学校等で食育教室や歯みがき教室を実施します。
- ・乳幼児相談・健康診査の場で規則正しい食習慣や正しい歯みがきの方法を伝えます。
- ・妊婦歯科健診の受診を勧めます。

いきいきと過ごしたい！

【現状と課題】

毎日外遊びする子どもが減少しています。また、ゲームやインターネットの普及により、ゲームやスマートフォン利用の低年齢化がおきています。その背景として、今は、遊べる場所・人・時間を見つけないと遊びにくい環境になってきていると考えられます。

外遊びや運動は、子どもの成長発達を促し、小児生活習慣病を予防する上でも重要です。今後も身体を使った遊びや運動をすすめていくことが必要です。

【目標値】

指標		現状	目標値	出典
身体活動	週に3回以上運動やスポーツをしている人の割合(体育の授業を除く)	小学生 69.7%	75%	平成25年度生活習慣アンケート
生活習慣病	3歳児健診における肥満度15%以上の児の割合	3歳児 5.0%	4%	平成26年度母子保健報告
予防	小学5年生の中等度・高度肥満児の割合	小学生 6.0%	5%	平成26年度小学校健康診断結果

【今後の取り組み】

■ 自分でできること ■

- ・親子のふれあいを通して、体を使った遊びをします。
- ・外遊びや運動・スポーツをします。
- ・自分の適正体重を知り、維持します。
- ・ゲームをする時はルールを決めて、守ります。

■ 住民みんなのできること ■

- ・身近な場所で安心して楽しく運動できる場をつくれます。

■ 行政ができること ■

- ・地域子育て支援センター等で体を動かす機会を設けます。
- ・小児生活習慣病予防のための健康相談を実施します。

こころ豊かに暮らしたい！

【現状と課題】

起床時間や就寝時間が遅くなって、朝から元気よく活動できない子どもが増えてきています。睡眠は生活の質にも大きく影響を及ぼすため、子どもの頃からの睡眠習慣への対策が必要です。

また、SNS の普及や少子化・核家族化・共働きを背景に、人との交流が減り、人間関係をうまく保てない親子が増えてきています。一人で悩みを抱え込まないことの重要性や相談窓口について周知するなど、相談しやすい体制を整備することが必要です。

妊娠中の喫煙・飲酒は、生まれてくる赤ちゃんの心身の発育発達に悪い影響を与え、周産期異常などの原因となるため、喫煙や受動喫煙防止、飲酒防止への取り組みを推進する必要があります。

【目標値】

指標		現状	目標値	出典	
こころの健康・休養	困ったり悩んだ時に、気軽に相談できる人がいる人の割合	小学生	92.0%	95%	平成25年度生活習慣アンケート
		中学生	81.7%	85%	
	午前中、「ねむい」と感じる人がたびたびある人の割合	小学生	57.2%	50%	平成25年度生活習慣アンケート
		中学生	71.9%	65%	
嗜好	妊娠中の喫煙率	妊婦	2.5%	0%	平成26年度妊娠届出時アンケート
	妊娠中の飲酒率	妊婦	5.1%	0%	平成26年度妊娠届出時アンケート

【今後の取り組み】

■ 自分でできること ■

- ・早寝早起きします。
- ・一人で悩みを抱え込まず、相談できる人を見つけます。
- ・家に閉じこもらず、積極的に親子で外に出かけます。
- ・お酒を飲みません。
- ・タバコを吸いません。
- ・薬物に手を出しません。

■ 住民みんなのできること ■

- ・隣近所の親子に温かいまなざしと声かけをします。
- ・地域で遊べる・交流できる機会への参加を呼びかけます。

■ 行政ができること ■

- ・関係機関と協力し、命の尊さ・自己肯定感向上を目的に、性教育を実施します。
- ・関係機関と協力し、薬物乱用防止教室を実施します。
- ・親子で交流できる場の情報を提供します。
- ・妊娠届出時に妊娠中のタバコ・お酒の害について伝えます。

安心して暮らしたい！

【現状と課題】

かかりつけ医を決めている人の割合が増加しており、健康相談や健康診査の場で、救急時の対応方法や相談窓口について普及啓発してきた成果がみられます。今後も継続して推進していく必要があります。

また、少子化・核家族化により、地域での交流が少なくなってきました。地域での親子の孤立を防止するために、安心して子育てができる地域づくりを推進する必要があります。

【目標値】

指標		現状	目標値	出典
かかりつけ医を持つ人の割合	幼児	94.9%	100%	平成26年度生活習慣アンケート
小児救急電話相談（#8000）を知っている親の割合	幼児	—	100%	「健やか親子21（第2次）」調査

【今後の取り組み】

■ 自分でできること ■

- ・かかりつけ医を持ちます。
- ・救急時の対応を普段から確認しておきます。

■ 住民みんなのできること ■

- ・日頃から近所同士声をかけ合って、気軽に相談できる関係づくりをします。
- ・地域での自主防災や救急対応の講習会への参加を呼びかけます。

■ 行政ができること ■

- ・救急時の対応方法や相談窓口の情報提供をします。
- ・乳幼児相談・健康診査の場で事故予防について伝えます。

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

栄養・食生活

- ・できるだけ孤食をしないようにしている。
- ・野菜を意識して摂るようにしている。
- ・3食きちんと食べている。
- ・薄味、塩分控えめにしている。
- ・バランスのとれた食事を心がけている。
- ・会合や飲み会の席では、偏った食事になりがちで、遅い時間に飲食してしまう。
- ・朝食をパンとコーヒーですませってしまうことがある。
- ・昼食を単品ですませってしまうことがある。

運動・身体活動

- ・週2~3回定期的にジョギングや筋トレをしている。
- ・体型維持や良い仕事をするために、運動をしている。
- ・職場や地域の各種運動教室に通い運動するようにしている。
- ・普段の生活の中で出来るだけ歩くことを心がけている。
- ・時間に余裕がないと、運動を続けるのは難しい。
- ・移動の際は、すぐに自動車に頼ってしまう。

歯と口の健康

- ・1年に1度は歯科健診を受けている。
- ・歯みがきや歯間ブラシで清掃している。
- ・食後の歯みがきは大事だが、毎食後の歯みがきはできていない。



生活習慣病予防

- ・毎年健診や人間ドックを受けている。
- ・就寝・起床時間を守っている。
- ・健診を最後に受けたのがいつなのか覚えていない。
- ・農家や自営業の人は、お勤めの人のように健診を受けられていないのではないかと心配している。
- ・自営業の人は、仕事の予定が立たない事もあり、予約制の健診は受けにくいな～。

嗜好（タバコ・アルコール）

<タバコ>

- ・喫煙する人が減ってきた。
- ・自分や、家族が禁煙した。
- ・5/31 世界禁煙デーには、職場敷地内での完全禁煙を実施している。
- ・継続的な禁煙は難しい。

<アルコール>

- ・お酒は適量にしている。
- ・休肝日を作っている。
- ・美味しいビールを飲むために運動している。
- ・飲み会の席では飲み過ぎる。
- ・お酒の適量は知っているが、それでは飲んだ気になれない。

心の健康と休養

- ・ストレスを溜めないようにしている。(友人との会話、趣味、美味しいお酒)
- ・無理をせず休養をとるようにしている。
- ・職場ではメンタルヘルス研修会を行っている。
- ・休養は適度に必要だが、仕事に追われ時間がない。
- ・頑張りすぎて疲れを溜めてしまう。

安心して暮らしたい

<医療>

- ・かかりつけ医を持っている。
- ・救急蘇生法の研修を受けている。

<地域づくり>

- ・ご近所付き合いをしている。
- ・高齢者への声がけをしている。

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！

【現状と課題】

特定健診受診者の質問票によると、約9割の人が朝食を食べる習慣があり、女性は腹八分目や間食の摂り方に気を付けているという人が増加しています。男性は、毎食野菜を摂る人が増加しています。しかし、働き世代は家庭や職場、地域活動等で時間に追われ、遅い夕食時間や外食時の偏った食事等の課題もあり、ライフスタイルに応じた健康的な食生活を支援する必要があります。

歯の健康については、健診受診者のうち約4割の人が年に1回は歯科健診を受けていると回答し、5年前に比べ1割増加しています。しかし、市全体で見ると歯周疾患検診の受診率は低く、歯の健康に関心を持つための取り組みが必要です。

【目標値】

指標		現状	目標値	出典	
栄養・食生活	夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある人の割合	15.2%	12%	平成25年度 特定健診質問票	
	就寝前2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある人の割合	13.0%	10%		
	毎食野菜をとる人の割合	男性	55.4%	60%	平成26年度 特定健診受診者アンケート
		女性	57.6%	60%	
歯・口の健康	定期的(年1~2回)に歯石除去・歯面清掃を受ける人の割合	男性	15.8%	平成26年度 特定健診受診者アンケート	
		女性	23.0%		25%
	歯周疾患検診受診率	7.9%	10%	平成26年度 歯周疾患検診結果	

【今後の取り組み】

■ 自分でできること ■

- ・主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べます。
- ・規則正しい食事時間を心がけます。(ライフスタイルに応じた食事時間)
- ・腹八分目を心がけ、よく噛んでゆつくり食べます。
- ・うす味を心がけます。
- ・適切な歯と歯ぐきの手入れを学び、毎食後歯みがきをします。
- ・定期的に歯科健診を受け、お口の健康状態を点検します。

■ 住民みんなのできること ■

- ・職場や家族、地区組織等、自分の属する仲間と食生活について考える機会をつくります。

■ 行政ができること ■

- ・健診結果説明会などの機会を通して、個々の健康状態に合った食習慣についての情報を提供します。
- ・栄養相談や病態栄養相談を実施し、生活習慣病の発症や重症化予防の支援をします。
- ・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。
- ・健康相談や健康教育の場を活用して、血圧・血糖・塩分・体重・体脂肪測定などを実施し、食生活を振り返る機会をつくります。
- ・節目年齢者に「歯科健診」の案内をし、ワンコイン(500円)歯科健診を実施します。

いきいきと過ごしたい！

【現状と課題】

運動不足を感じている人の割合は減少し、約 3 割の人は定期的に運動する習慣がありますが、ライフスタイルにより様々です。

特定健診受診者の結果では、メタボリックシンドローム基準該当者の割合は男女ともに国、県に比べると低いですが、男性は、女性の約 3 倍と高い状況です。そのため、生活習慣病の発症予防には、特に男性のメタボリックシンドロームに着目した取り組みが重要と考えます。

また、平成 24 年度から取り組んできた糖尿病性疾患予防対策事業での保健指導の体制整備や受診勧奨の標準化、医療機関との連携強化により、高血糖の有所見者率及び未治療者率が特に減少しました。

しかし、新たに糖尿病と診断される人には、新規健診受診者や不定期受診者が多くみられます。健診未受診者が、自身の健康状態に関心を持ち受診行動につながるよう、周知方法を工夫し、健診体制を整備する必要があります。

【目標値】

指標		現状	目標値	出典
運動・ 身体活動	1日30分以上の軽く汗をかく運動を週に2日以上、1年以上実施している人の割合	34.2%	40%	平成25年度 特定健診質問票
	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している(仕事を含む)人の割合	67.6%	75%	
生活習慣病予防	男性のメタボリックシンドローム基準該当者の割合	20.2%	15%	平成25年度 特定健診
	特定健診受診率	25.2%	30%	
	胃がん検診受診率	9.6%	20%	平成26年度 がん検診結果
	肺がん検診受診率	12.2%	20%	
	大腸がん検診受診率	14.6%	20%	
	子宮頸がん検診受診率	16.4%	20%	
	乳がん検診受診率	17.1%	20%	
がん検診(胃・肺・大腸・子宮頸・乳)精密検査受診率	77.2%	85%	平成25年度 がん検診結果	

【今後の取り組み】

■ 自分でできること ■

- ・日常生活の中で意識して体を動かします。(小動きします。)
- ・自分に合った継続できる運動を見つけます。
- ・職場や地域の仲間と楽しく運動を続けます。
- ・健診に関心を持ち、1年に1回健診を受けます。
 - ・健診やがん検診についての情報収集に努めます。
 - ・家族や地域の仲間と声をかけ合い、年に1回健診やがん検診を受けます。
- ・健診の結果を活かし生活習慣を見直します。
 - ・要精密検査・要医療の判定が出た場合には医療機関を受診します。
 - ・健診結果などを気軽に相談できる、「かかりつけ医」を持ちます。

■ 住民みんなのできること ■

- ・運動する仲間を増やします。(近所の人や友人等を誘って運動します。)
- ・身近な家族や友人、職場や地域の人にも、健診やがん検診の情報を伝え、受けるよう声をかけ合います。
- ・地域の中で、健康づくりへの理解を深めます。

■ 行政ができること ■

- ・健診やがん検診の周知を、市民に分かりやすく行います。
- ・健診やがん検診の申し込み、実施方法を工夫し利便性を図ります。
- ・安価な料金設定のワンコインがん検診(500円)を広く市民に周知します。
- ・健診やがん検診を受診しやすい体制を整えます。
(レディース健診、託児付き若年者健診、日曜健診、一部障害者のがん検診無料化、特定健診とがん検診の同時実施 等)
- ・健診後には結果説明会を行い、受診者一人ひとりに健康状態を分かりやすく伝え、健康の保持増進を支援します。
- ・健診やがん検診の結果、要精密検査や要医療の判定となった方には医療機関への受診勧奨を行い、重症化予防の支援を行います。
- ・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。
- ・糖尿病性疾患予防対策に重点的に取り組み、啓発活動や医療機関との連携、個別支援等により、糖尿病を悪化させない、人工透析に移行させないまちづくりを行います。
- ・健康相談や各種出前健康教室など、市民の健康づくりの学習や相談の場を設けます。

こころ豊かに暮らしたい！

【現状と課題】

ストレス解消手段を持っている人の割合は増加していますが、男性は、ストレス解消の手段を持っていない人の割合が、女性の 2 倍多く、飲酒がストレス解消の手段となっている人の割合も多い状況です。

また、約 2 割の人が、生活習慣病のリスクが高まるとされる 2 合以上の飲酒をしていることから、ハイリスク者を減少させる取り組みが先決です。そのためには、多量飲酒者を減らすための啓発活動と酒害者支援について、重点的に取り組む必要があります。

女性は、約 8 割の人が適正飲酒を実践していることから、更に適正飲酒者を増やす取り組みが必要です。

喫煙率は男性が 4%減少し、女性は横ばいとなっています。しかし、喫煙が健康に及ぼす影響は大きく、今後も継続して喫煙率低下に取り組む必要があります。

睡眠による休養がとれている人の割合は横ばいですが、働き世代においては、仕事や家庭、地域活動に追われ十分な休養が取りにくいとの声もあります。忙しい中でも効果的な休養がとれるよう、睡眠に関する情報の提供が必要です。

【目標値】

指標		現状	目標値	出典	
こころの健康・休養	男性のストレスを軽減(解消)する手段をもっている人の割合	74.4%	80%	平成26年度 特定健診受診者アンケート	
	睡眠による休養がとれている人の割合	73.7%	80%	平成25年度 特定健診質問票	
嗜好	男性の多量飲酒者(1日2合以上)の割合	18.8%	15%	平成25年度 特定健診質問票	
	女性の適正飲酒者(1日1合未満)の割合	79.4%	85%		
	現在、たばこを習慣的に吸っている人の割合	男性	22.7%	20%	平成25年度 特定健診質問票
		女性	2.9%	1.5%	
分煙を実施している公共施設		34カ所	増やす	えひめ愛の禁煙分煙認定施設(H27.3.)	

【今後の取り組み】

■ 自分でできること ■

- ・無理をせず、適度な休養を心がけます。
 - ・良質な睡眠と規則正しい生活リズムを心がけます。
- ・自分なりのストレス解消法を身につけます。
 - ・一人で悩まず、自分の気持ちを相談できる相手を見つけます。
 - ・ストレスや不眠は放置せず、気軽に相談窓口を利用します。
- ・タバコの害について理解し、禁煙や分煙をします。
- ・適正飲酒を知り、実践します。
 - ・無理強いをせず楽しい酒席を心がけます。

※適正飲酒量は純アルコール量 20g/日(女性や 65 歳以上の高齢者は 10g/日)

■ 住民みんなのできること ■

- ・家族や友人のこころのSOSに気が付いた時は声をかけ合い、困った時は身近な相談機関を活用します。
- ・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ます。
- ・行事や集会の時には、禁煙・分煙をよびかけます。
- ・行事や集会の時には、適正飲酒を心がけ、仲間にも無理強いせず楽しい酒席にします。

■ 行政ができること ■

- ・こころの健康や睡眠についての情報提供を行います。
- ・こころの健康相談窓口を設置します。
- ・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。
- ・アルコールが心身に及ぼす影響について情報提供をし、適正飲酒の啓発を行います。
- ・健康相談や同じ悩みを抱える仲間づくりを行い、酒害に悩む人・家族への支援を行います。

解説

厚生労働省の「健康日本21」では、男性で1日平均純アルコール 40g(2合)以上、女性 20g(1合)以上の飲酒で「生活習慣病」のリスクが高まるとされています。

そのため、節度ある適度な飲酒の指標を、1日平均純アルコール量で 20g(1合)程度の飲酒とし、女性や高齢者はこれより飲酒量を少なくすべきであると推奨しています。

$$\text{純アルコール量 (g)} = \text{アルコール飲料の量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%)} \div 100 \times 0.8$$

純アルコール量 20g(1合)の酒類



ビール
中ビン1本

または



ワイン
グラス2杯弱

または



日本酒
1合

または



焼酎
半合弱

または



ウイスキー・ブランデー
ダブル1杯

安心して暮らしたい！

【現状と課題】

かかりつけ医を決めている人の割合は大幅に増加しています。また、休日の救急体制を確認するなど日頃から医療に関心を持っている人もいます。しかし、中には少々の体調不良では病院に行かない人や、かかりつけ医を決めていない人もいるため、今後も、継続して普及啓発していくことが必要です。

また、日頃の地域のつながりは、ご近所付き合いを大切にしている、一人暮らしの高齢者にはいつも声がけをする等、個々が取り組んでいることと、食生活改善推進員としてお寿司を配りながら声がけをする、消防団で地域の独居高齢者のマップを作成する等、各種団体としても取り組んでいることがあります。日頃から、かかりつけ医を持ったり、地域の人とかかわりを持つことは、安心して暮らせる地域づくりにつながるため、各種健康相談や講座の機会を活用し、地域づくりに取り組む必要があります。

【目標値】

指標		現状	目標値	出典
かかりつけ医を持つ人の割合	20～64歳	62.0%	65%	平成26年度 特定健診受診者アンケート

【今後の取り組み】

■ 自分でできること ■

- ・ご近所付き合いを大切にします。
- ・地域の方にすすんであいさつをします。
- ・地域活動に積極的に参加します。
- ・かかりつけ医を持ちます。

■ 住民みんなのできること ■

- ・地域活動やボランティア活動に積極的に参加します。
- ・救急時の対応を知り、地域の人みんなで助け合います。

■ 行政ができること ■

- ・各種健康相談や健康講座の機会を活用し、同じ健康課題を抱える仲間との出会いの場をつくり
ます
- ・健康づくりを足掛かりに、各種団体の活動を支援し健康づくりの輪を広げます。

おたっしゃ部会では みんなでこんな話をしました

自分や地域の人達の現状

栄養・食生活

- ・地域での会食時などで、一人で食べるより皆と食べた方がおいしいし、食もすすむ。
- ・独居になるといろいろな食材を買って調理することはあまりない。
- ・宅配弁当を利用している。
- ・独居の男性高齢者にとっては、料理が一番大変。
- ・野菜を自分で作ったり、近所からもらったりで、その時期には同じ食材ばかりになってしまう。
- ・寒くなったら、朝起きるのが遅くなるため、朝と昼が一緒になって、1日2食になってしまう。
- ・バランス良い食事とは、どんな食事なのか分からない。
- ・そもそもバランスという言葉が抽象的でわかりにくい。

運動・身体活動

- ・サロン等の集まりではつつ介護予防体操をしている。
- ・CATVで夕方体操を放映するようになり、テレビを見ながら一緒に体操できるようになった。
- ・毎朝、ラジオ体操・クローカーをしている地区がある。
- ・地区の助成で、月1回運動教室をしている。
- ・自分の地区に介護予防の集まりがあるかないか分からない。

生活習慣病予防

- ・がん検診は受けていない。
- ・がんが見つかったら怖い。なったらなった時。

歯と口の健康

- ・今より悪くならないように、今の歯・口の状態を維持することを大事にしている。
- ・既に入れ歯になっている。



安心して暮らしたい

- <医療>
 - ・往診してくれる医師が少ない。
 - ・かかりつけ医が市外の場合、救急車では搬送してくれないから心配。
- <地域づくり>
 - ・地域の独居高齢者には民生委員さん見守り推進員さんの見守りがある。

嗜好(タバコ・アルコール)

- <タバコ>
 - ・長年タバコを吸ってきているので、今更止められない。
 - ・病気になったら、止めると思う。
 - ・禁煙治療があると聞いたが、その情報を知らない。
- <アルコール>
 - ・タバコほど害があると思わない。

こころの健康と休養

- ・身体の病気以上に、こころの病気に偏見がある。
- ・出前講座でこころの健康についての話をしてもらった。
- ・こころの相談窓口が、どこにあるのか分からない。

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！

【現状と課題】

1日の食事回数については、9割強の人が1日3食食べています。年をとるにつれて調理への意欲が低下し、食材の偏りのため、単調な食事内容になりがちです。また独居者は、人と一緒に楽しく食べる機会が減っている傾向があります。そのため、高齢者が集まる場で地域の人と一緒に食事をする機会を持ったり、偏りのない食生活について考える場が必要です。

歯の健康維持に心がけている人は9割弱ですが、高齢期は既に入れ歯の人が多いためか、しっかり噛めている人は6割強でした。しっかり噛んでおいしく食べるためにも、歯の手入れや口腔機能維持の大切さについて、情報提供をすることが必要です。

【目標値】

指標		現状	目標値	出典
食 生 養 活	1日3食、食べている人の割合	94.3%	98%	平成26年度 健康づくりアンケート
歯	歯の健康維持に、心がけている人の割合	86.5%	90%	平成26年度 健康づくりアンケート
健 口 康 の	しっかり噛めている人の割合	63.8%	67%	平成26年度 健康づくりアンケート

【今後の取り組み】

■ 自分でできること ■

- ・自分の体に合った食事をとります。
- ・人と楽しく食べる機会を積極的に持ちます。
- ・年に1回は歯科健診を受けます。
- ・うがい・歯の手入れを、心がけます。
- ・飲み込む機能を維持するために口腔体操をします。

■ 住民みんなのできること ■

- ・高齢者が集う場で、食・口腔衛生の学習をし、ご近所に広めます。

■ 行政ができること ■

- ・高齢者が集う場で、偏りのない食生活について考える機会を持ちます。
- ・個々の健康状態に合った食習慣の情報提供をします。
- ・各種団体と協力し、男性が食について考える場を提供します。
- ・歯の手入れについての情報提供をします。

いきいきと過ごしたい！

【現状と課題】

1年以内に健康診断を受けた人は約7割弱で横ばいですが、この1カ月の健康状態が良いと答えた人は低下しています。自分の体調を点検する機会を年に1回は持ち、体調悪化を招かないようにしていくことが大切です。

散歩などの運動を毎日している人は約4割強と横ばいです。また、「はつらつ介護予防体操」を知っているが実践していない、10か条を認識していない人が多い状況です。

介護予防の推進のためには、「介護予防10か条」を周知し、より多くの高齢者が自分の体力にあった運動等を継続実践することが必要です。

【目標値】

指標		現状	目標値	出典
運動・ 身体活動	散歩などの運動を毎日している人の割合	43.0%	45%	平成26年度 健康づくりアンケート
	はつらつ介護予防体操を週1回以上している人の割合	5.4%	10%	平成26年度 健康づくりアンケート
生活習慣 予防病	ここ1カ月の健康状態が良い人の割合	18.3%	25%	平成26年度 健康づくりアンケート
	1年間に健康診断を受けた人の割合	67.2%	75%	平成26年度 健康づくりアンケート

【今後の取り組み】

■ 自分でできること ■

- ・自分の体力に合った運動を続けます。
- ・地域の行事に参加します。
- ・病気とうまく付き合い、定期的に体の点検をします。
- ・健診・がん検診を受けます。

■ 住民みんなのできること ■

- ・高齢者の集まる場で、はつらつ介護予防10か条、はつらつ介護予防体操などを取り入れます。
- ・介護予防教室を活用して、おたっしや度（からだ・足腰・頭・心の元気度）を点検します。
- ・近所の人と誘い合って積極的に外出します。
- ・地域行事に参加してよかったことをご近所に広めます。

■ 行政ができること ■

- ・健康に関する情報や学習の場を提供します。
- ・介護予防や集いの場に関する情報提供を行います。
- ・ふれあい・いきいきサロン等の新規立ち上げや活動の支援を行います。
- ・介護予防のリーダー育成と支援を行います。

こころ豊かに暮らしたい！

【現状と課題】

生活を楽しんでいる人は5割強と横ばいでしたが、役割のある人は約9割に上昇しました。高齢者が役割を持つことは、張りのある生き生きとした生活を送ることにつながります。今後もこころの健康を保つための生活の送り方についての情報提供や講座をすることが大切です。

嗜好については、長年タバコを吸ってきたので、今更やめられない、病気になったらやめる、酒はタバコより害はないと、これまでの長年の想いや生活習慣を改善することは容易ではありません。このことより、嗜好品との付き合い方や相談窓口の情報提供が必要です。

【目標値】

指標		現状	目標値	出典
こころの健康・ 休養	生活を楽しんでいる人の割合	55.7%	60%	平成26年度 健康づくりアンケート
	役割のある人の割合	90.6%	93%	平成26年度 出前講座おたっしや度 確認表
嗜好	適正飲酒者(1日1合未満)の割合	77.8%	80%	平成25年度 特定健診質問票
	現在、タバコを習慣的に吸っていない人の割合	93.7%	95%	平成25年度 特定健診質問票

【今後の取り組み】

■ 自分でできること ■

- ・弱音や悩みを話せる相手を持ちます。
- ・自分からあいさつや声かけをします。
- ・ご近所付き合いをします。
- ・趣味や楽しみを持ちます。
- ・自分に合った役割を持ちます。
- ・禁煙を心がけます。
- ・自分に合った飲酒量を知り、実践します。

■ 住民みんなのできること ■

- ・あいさつなど若い人へ積極的に声かけをします。
- ・閉じこもりがちな人に声かけをします。
- ・地域行事やサロン等、みんなで役割分担して協力します。
- ・こころの健康の学習の場を持ちます。
- ・高齢者が集う場を充実するため、各種ボランティア団体と交流します。

■ 行政ができること ■

- ・こころの健康や認知症に関する相談窓口を設置します。
- ・禁煙支援の相談に応じます。
- ・酒害に悩む方・家族への相談に応じます。
- ・高齢者の集いの場で、こころの健康や休養についての情報提供や講座を行います。

安心して暮らしたい！

【現状と課題】

かかりつけ医を決めている人の割合は9割弱に上昇しており、目標達成しています。

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活するためには、医療体制の整備の他に、地域の見守りや声かけ体制が整っていたり、困りごとが生じた時に自ら発信し、適切な機関に相談できることが大切です。しかし高齢者相談窓口である地域包括支援センターの認知度は高齢者の6割弱にとどまっています。

地域に認知症を有する人やその家族のよき理解者を増やす目的で実施している認知症サポーター養成講座や介護予防教室等で、高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターの周知を続けていく必要があります。

【目標値】

指標	現状	目標値	出典
相談窓口(地域包括支援センター)を知っている人の割合	57.3%	60%	平成25年度市民の保健福祉に関する意識調査報告書
認知症サポーター養成講座受講者数	4,910人	5,500人	平成25年度全国キャラバンメイト連絡協議会
発信元登録世帯数	1,236世帯	1,500世帯	八幡浜消防署集計(平成25年12月現在)

【今後の取り組み】

■ 自分でできること ■

- ・かかりつけ医を持ちます。
- ・日頃からご近所付き合いをします。
- ・ご近所で誘い合って地区行事に参加します。
- ・地域活動・ボランティア活動に主体的に参加します。
- ・自らSOSを発信します。

■ 住民みんなのできること ■

- ・相談窓口を知り、必要な人に伝えます。
- ・地域のみんなで助け合います。
- ・地域の中で特別な配慮が必要な人について、話し合う機会を持ちます。
- ・救急時の対応の学習の場を持ちます。

■ 行政ができること ■

- ・高齢者相談窓口(地域包括支援センター)を周知します。
- ・民生委員・独居高齢者見守り推進員等への支援を行います。
- ・独居高齢者見守りネットワークとの連携で、高齢者の生活支障の対応を行います。
- ・同じ健康課題(認知症)を抱える仲間との出会いの場を作ります。(家族介護教室)
- ・認知症を有する人とその家族を理解し見守る認知症サポーターの養成講座をします。
- ・緊急発信元登録の活用の周知を行います。

第5章 計画の推進

1. 計画の推進体制

(1) 計画の周知

計画を広く市民に周知するため、広報やホームページなどを通じて公表します。

また、ダイジェスト版を作成して計画のPRを図り、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるよう、市民の健康意識を高めます。

(2) 推進体制

健康づくり運動をすすめるにあたっては、ヘルスプロモーションの考え方にに基づき、市民参画により、みんなで支え合い・声をかけ合い、気軽に取り組み、生活の質を高めていくことが大切です。

そのため、市民、関係団体、行政などがそれぞれの役割を担い、協働して健康づくりをすすめていきます。

◆ 計画の推進体制のイメージ ◆

木に栄養を与える



(3) 計画の評価

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」を開催し、意見を聞き、随時適切に見直しを行いながら進行管理していきます。

資料編

一次計画評価指標の達成状況

【評価】 A 目標に達した B 目標に達していないが、改善傾向にある C 変わらない D 悪化している

(1) おいしく食べたい！

注) 基準値は策定時の数値

指標		基準値	最終値	評価	目標値	
栄養・食生活	朝食を毎日食べる人	幼児	95.0%	96.2%	B	98.0%
		小学生	90.1%	92.2%	B	98.0%
		中学生	90.2%	86.7%	D	98.0%
		成人	94.1%	88.2%	D	98.0%
	3食たべている人	高齢者	94.0%	94.3%	C	98.0%
	毎食野菜をとる人	成人男性	51.0%	55.4%	A	55.0%
		成人女性	64.6%	57.6%	D	70.0%
	腹八分目を心がけている人	成人	53.3%	54.3%	B	60.0%
間食のとり方に気をつけている人	成人	41.2%	43.0%	B	50.0%	
歯・口の健康	むし歯がある人の割合	3歳児	35.9%	23.1%	A	25.0%
	むし歯(未処置歯)のある人の割合	中学生	46.5%	31.0%	A	35.0%
	夕食後に毎日歯をみがく	年長児	74.0%	88.1%	A	80.0%
		小学3年		83.5%	A	
		中学1年		76.9%	B	
	年に1回歯科健診を受ける人	成人	29.7%	41.4%	A	35.0%
	定期的(年1~2回)に歯石除去・歯面清掃を受ける人	成人男性	9.7%	15.8%	A	15.0%
		成人女性	19.3%	23.0%	B	25.0%
歯の健康維持に心がけている人	高齢者	88.0%	86.5%	D	90.0%	
しっかり噛めている人	高齢者	66.0%	63.8%	D	70.0%	

(2) いきいきと過ごしたい！

指標		基準値	最終値	評価	目標値	
運動・身体活動	毎日外遊びができています	幼児	71.9%	60.1%	D	80.0%
	運動不足を感じている人	成人	62.1%	56.4%	A	60.0%
	1日30分程度の運動をしている人	成人	34.3%	34.2%	C	40.0%
	散歩などの運動を毎日している人	高齢者	45.0%	43.0%	D	55.0%
	ここ1カ月の健康状態のよい人	高齢者	22.0%	18.3%	D	30.0%
生活習慣病予防	7時台までに起きる	幼児	95.2%	95.8%	C	98.0%
	9時台までに寝る	幼児	79.3%	86.0%	A	85.0%
	肥満の人の割合	成人男性	31.0%	31.0%	C	20.0%
		成人女性	19.8%	18.0%	B	15.0%

指標		基準値	最終値	評価	目標値	
生活習慣病予防	特定健康診査受診率	成人	27.1%	25.2%	D	65.0%
	胃がん検診受診率	成人	11.6%	10.7%	C	20.0%
	肺がん検診受診率	成人	13.2%	12.9%	C	20.0%
	大腸がん検診受診率	成人	14.5%	14.4%	C	20.0%
	子宮がん検診受診率	成人	12.1%	14.7%	B	25.0%
	乳がん検診受診率	成人	11.7%	16.1%	B	25.0%
	3歳児健康診査受診率	3歳児	90.2%	97.1%	A	92.0%
	1年以内に健康診断を受けた人	高齢者	68.0%	67.2%	C	75.0%

(3) こころ豊かに暮らしたい！

指標		基準値	最終値	評価	目標値	
地域づくり・ストレス・嗜好	ストレスを解消(軽減)する手段を持っている人	成人	60.6%	82.2%	A	65.0%
	睡眠による休養がとれている人	成人	74.6%	73.7%	C	80.0%
	生活を楽しんでいる人	高齢者	56.0%	55.7%	C	60.0%
	役割のある人	高齢者	81.0%	90.6%	A	85.0%
	成人の喫煙率	成人男性	26.4%	22.7%	B	20.0%
		成人女性	2.6%	2.9%	C	1.5%
	分煙を実施している公共施設		30カ所	34カ所	A	増やす
	適量飲酒(飲酒日1日あたり1合未満)している人	成人男性	50.0%	44.2%	D	60.0%
成人女性		89.9%	88.0%	D	95.0%	

(4) 安心して暮らしたい！

指標		基準値	最終値	評価	目標値	
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%	94.9%	B	100%
		30～64歳	27.4%	62.0%	A	50.0%
		65歳以上	81.5%	86.2%	B	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%	38.2%	B	35.0%
	診療時間外の受診者のうち軽傷の人	大洲・八幡浜圏域	70.0%	68.2%	B	50.0%
介護	介護認定率		16.9%	18.9%	D	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%	14.5%	D	30.0%
		一般高齢者	16.7%	18.0%	B	20.0%

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。

平成27年度 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）	牧野 嘉幸
2	八幡浜歯科医師会（会長）	宮部 英明
3	八幡浜保健所（所長）	河野 英明
4	八幡浜市学校保健部会（顧問）	井原 正晴
5	八幡浜市老人クラブ連合会（会長）	武内 昭市
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）	白石 喜美子
8	八幡浜市食生活改善推進協議会（会長）	藤淵 定代
9	八幡浜市公民館連絡協議会（副会長）	渡辺 喜和
10	八幡浜市体育協会（会長）	記藤 嗣雄
11	八幡浜市保育協議会（会長）	窪田 朋代
12	八幡浜市学校教育課（課長）	藤原 賢一
13	八幡浜市生涯学習課（課長）	河野 謙二

第2次八幡浜市健康づくり計画策定ワーキング部会名簿

部会	所属機関	氏名
母子部会	食生活改善推進員	二宮 信恵
	母親代表	山本 美枝
	PTA代表	泉 美和
	主任児童委員	道岡 榮子
	保育所	清水 文子
	養護教諭部会(部長)	泉 志津
	養護教諭部会(副部長)	菊池 かおり
	学校栄養教諭	佐藤 有香
成人部会	西宇和農協本店 営農指導部	加藤 八千代
	食生活改善推進員	二宮 伸子
	商工会議所青年部会長	兵頭 真紀夫
	消防団本部分団長	菊池 信行
	八幡浜市職員労働組合	平川 謙次
おたっしや部会	食生活改善推進員	曾我 澄子
	老人クラブ	新山 定則
	見守り推進員	大田 房枝
	サロン関係者	岡村 久美子
	公民館	日野 文恵
	地区社会福祉協議会	佐藤 二三男

第2次 八幡浜市健康づくり計画策定の経過

1. 八幡浜市健康づくり推進協議会

	実施日	議題
第1回	平成27年8月26日	<ul style="list-style-type: none"> ・八幡浜市健康づくり推進協議会委員委嘱 ・会長、副会長選出 ・第1次八幡浜市健康づくり計画の取り組みと成果について ・第2次八幡浜市健康づくり計画について ・今後のスケジュールについて
第2回	平成27年11月26日	<ul style="list-style-type: none"> ・ワーキング部会の報告 ・ライフステージ別の健康づくり目標と活動方針、対策について ・第2次八幡浜市健康づくり計画のキャッチフレーズについて
第3回	平成28年1月 日	<ul style="list-style-type: none"> ・第2次八幡浜市健康づくり計画最終素案の確認について

2. ワーキング部会

【母子部会】

	実施日	議題
第1回	平成27年10月2日	<ul style="list-style-type: none"> ・第1次八幡浜市健康づくり計画からみえた課題の検討
第2回	平成27年10月29日	<ul style="list-style-type: none"> ・第1次八幡浜市健康づくり計画からみえた課題の検討 ・キャッチフレーズについて

【成人部会】

	実施日	議題
第1回	平成27年10月1日	<ul style="list-style-type: none"> ・各団体における健康づくりの現状報告 ・第1次八幡浜市健康づくり計画の取り組みと成果報告
第2回	平成27年10月29日	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりのために出来ること、取り組んで欲しいこと(個人・地域・行政)について ・キャッチフレーズについて

【おたっしや部会】

	実施日	議題
第1回	平成27年9月28日	<ul style="list-style-type: none"> ・第1次八幡浜市健康づくり計画取り組みと成果報告 ・重点目標に沿った課題の検討、
第2回	平成27年10月28日	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の高齢者の現状と課題について ・高齢期で取り組む目標について ・キャッチフレーズについて