

笑顔・元気・安心・つながり・ささえあいのまち 庄原

庄原市健康づくり計画(第2次)

平成24年度～平成28年度



平成24年7月

広島県庄原市

ごあいさつ



近年、私たちを取り巻く社会環境は、価値観やライフスタイル、労働環境の多様化、人口の減少や少子高齢化の進行、地方分権の進展、地球規模での環境問題などにより、大きな変動を続けています。

こうした社会情勢の中で、市民の皆様がこころ豊かに生活されるために、生涯を通じた健康づくり施策が重要です。

本市では、これまで、平成19年3月に策定した「庄原市健康づくり計画」に基づき、健康づくりに関するさまざまな具現化事業に取り組んでまいりました。

第1次計画の取り組みを評価・検証するとともに、課題を整理し、目標に向けた施策の見直しを行い、平成24年度から平成28年度までを計画期間とする、第2次健康づくり計画を策定いたしました。

市民の皆様が、生活の質を高めながら、健康寿命を伸ばし、こころも体も元気な生活を送ることができるよう、「笑顔・元気・安心・つながり・ささえあいのまち 庄原」を基本理念として、生涯を通じた健康づくり施策を推進し、命が輝くまちづくりをめざしています。

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・企業、行政などが連携し、目標を共有して、それぞれの役割を担いながら、元気な地域づくりに取り組んでいくことが重要です。

ふるさと庄原市に生まれ、育ち、暮らし、誰もが「げんき」と「やすらぎ」の実感できる地域社会を築くよう、この計画の推進に努めてまいりますので、皆様の積極的な取り組みと一層のご支援・ご協力をお願い申し上げます。

終わりになりましたが、この計画の策定にあたり、健康づくり策定推進委員の皆様、アンケート調査などにご協力並びに貴重なご意見をお寄せいただきました皆様、関係各位に対し、心からお礼申し上げます。

平成24（2012）年7月

庄原市長 滝口季彦

目次

第1章 計画の策定にあたって

| | |
|----------------|---|
| 1 計画策定の趣旨..... | 4 |
| 2 計画の位置づけ..... | 5 |
| 3 計画の期間..... | 6 |
| 4 計画策定体制..... | 6 |

第2章 健康を取り巻く現状と課題

| | |
|-------------------|----|
| 1 人口の推移..... | 7 |
| 2 衛生統計..... | 9 |
| (1) 平均寿命..... | 9 |
| (2) 死亡の状況..... | 9 |
| (3) 国保医療の状況..... | 10 |
| (4) 介護認定者の状況..... | 12 |
| 3 第1次計画の実施状況..... | 13 |
| おいしく食べたい！ | |
| (1) 栄養・食生活..... | 13 |
| (2) 歯・口の健康..... | 14 |
| いきいきと過ごしたい！ | |
| (1) 運動・身体活動..... | 16 |
| (2) 生活習慣病予防..... | 19 |
| こころ豊かに暮らしたい！ | |
| (1) 地域づくり..... | 22 |
| (2) ストレス・嗜好..... | 24 |

第3章 基本計画

| | |
|----------------------------|----|
| 1 基本理念と基本目標..... | 29 |
| 2 基本方針..... | 31 |
| 3 重点的取り組み..... | 32 |
| (1) 運動習慣の定着..... | 32 |
| (2) こころの健康づくりの推進..... | 32 |
| (3) 生活習慣病予防活動の推進..... | 33 |
| (4) 女性の健康づくりの推進..... | 33 |
| (5) 地域に根ざした健康づくり活動の実践..... | 33 |
| 4 施策の体系..... | 34 |

第4章 行動計画

| | |
|---------------------|----|
| 1 領域別課題一覧..... | 36 |
| 2 領域別行動計画..... | 38 |
| 基本目標1：おいしく食べたい！ | |
| (1) 栄養・食生活..... | 38 |
| (2) 歯・口の健康..... | 42 |
| 基本目標2：いきいきと過ごしたい！ | |
| (1) 運動・身体活動..... | 46 |
| (2) 生活習慣病予防..... | 50 |
| 基本目標3：こころ豊かに暮らしたい！ | |
| (1) 地域づくり..... | 54 |
| (2) ストレス・嗜好..... | 58 |
| 3 保健事業の見直しと見直し..... | 64 |
| (1) 母子保健..... | 64 |
| (2) 成人保健..... | 65 |
| (3) 精神保健..... | 66 |
| (4) 食育..... | 67 |
| (5) 介護予防..... | 67 |
| (6) 地域・人づくり..... | 68 |
| (7) 連携・調整..... | 68 |

第5章 計画の評価指標・評価体制

| | |
|-----------------------------|----|
| 1 評価指標一覧..... | 69 |
| 2 推進・評価体制..... | 72 |
| (1) 健康づくり活動の推進体制..... | 72 |
| (2) 健康づくりを進める人材の育成..... | 72 |
| (3) 健康づくりに関する情報提供と普及啓発..... | 72 |
| (4) 進捗状況の評価・点検..... | 72 |

資 料

| | |
|--------------------------------|----|
| 資料1 庄原市健康づくり計画策定推進委員会設置要綱..... | 74 |
| 資料2 庄原市健康づくり計画策定推進委員名簿..... | 75 |
| 資料3 庄原市健康づくり推進本部設置要綱..... | 76 |
| 資料4 用語解説..... | 78 |

1 計画策定の趣旨

これまで「健康」は、「病気」と対立する概念として語られてきました。「健康とは病気がないこと」という健康観に基づき、日本人の死因の多くを占める生活習慣病を予防するための健康増進（一次予防）活動の推進、さらには、健診を受診し病気の早期発見・早期治療に結びつける二次予防を中心とした健康づくりが展開されてきました。

しかしながら、日常の市民生活に目を向けてみると、病気や障害を抱えながら元気に生活している人を多く見かけます。とりわけ、高齢社会を迎えた現在において、高齢期を無病で乗り切ることはいかに困難を抱えているといえます。「一病息災」「多病息災」ということばに見られるように、現代社会においては病気の有無が必ずしも健康を否定するものではなく、病気を持ちながらも元気に生活する力を養うことが求められています。

また、WHO(世界保健機関)では、「健康」の定義を「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」としており、からだの健康、こころの健康、社会の健康の大切さを謳っています。

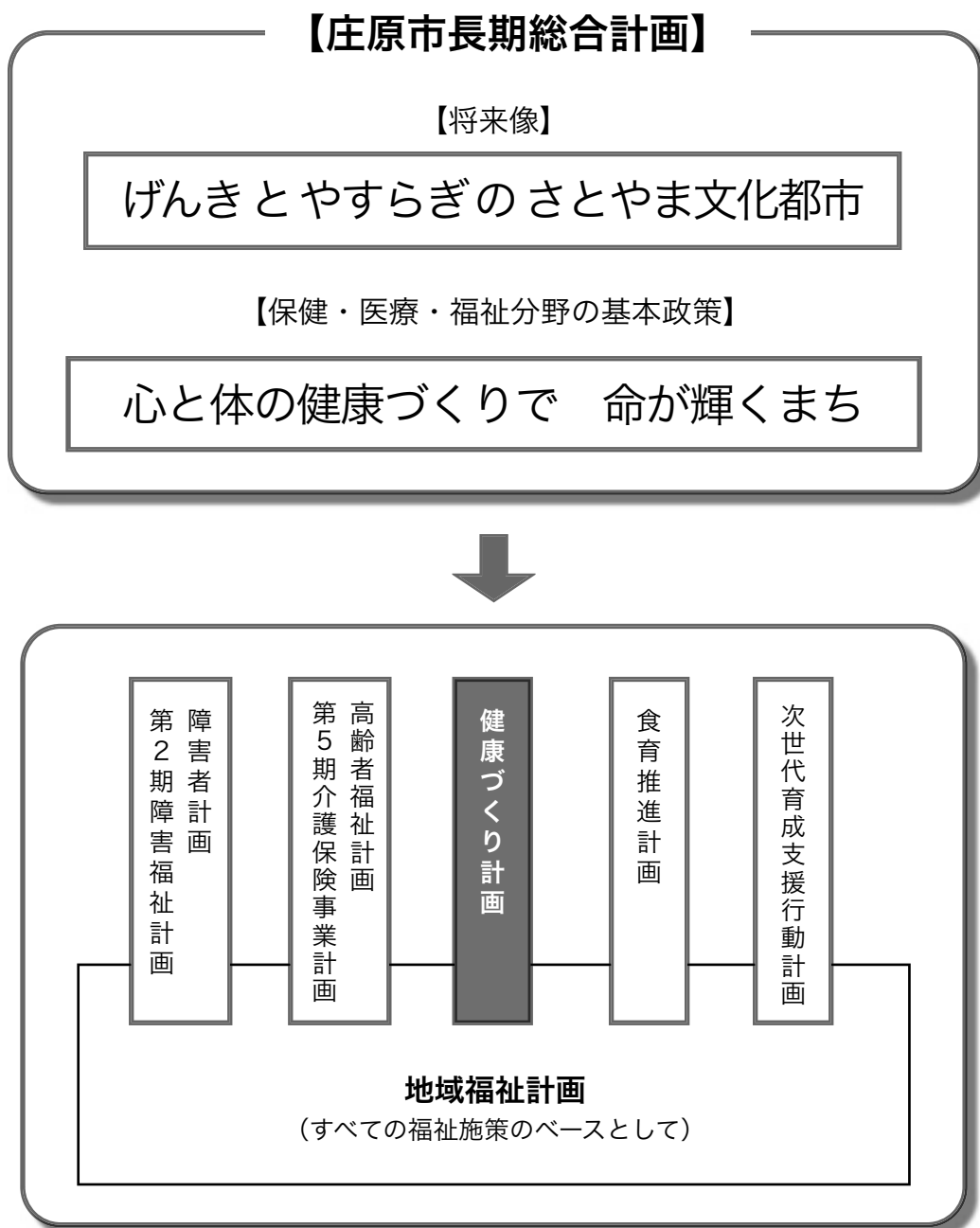
本市では、このような健康の捉え方を踏まえて、「健康とは、病気の有無にかかわらず、その人らしくいきいきと豊かな人生が送れている状態」と考え、栄養・運動・休養・アルコール・喫煙対策などの「病気予防軸」と、毎日を元気にいきいきと暮らすために大切な生きがい・役割・ふれあいなどの「元気増進軸」の二軸の健康観に基づいた健康づくりを推進してきました。

平成19年3月に策定した「庄原市健康づくり計画」では、「笑顔・元気・安心・つながり・ささえあいのまち 庄原」を基本目標として、病気を予防する取り組みに加えて、その基本方針の1つに「元気を増やす健康づくり」を掲げるなど、「元気増進軸」を取り入れた健康づくりに力を入れてきました。本計画が平成24年3月で終了することにもない、これまでの健康づくりの成果と課題を整理し、引き続き「元気増進軸」と「病気予防軸」に基づく健康づくりを進めるための今後5か年の基本的方向性や具体的施策を明らかにする目的で、庄原市健康づくり計画（第2次）を策定します。

2 計画の位置づけ

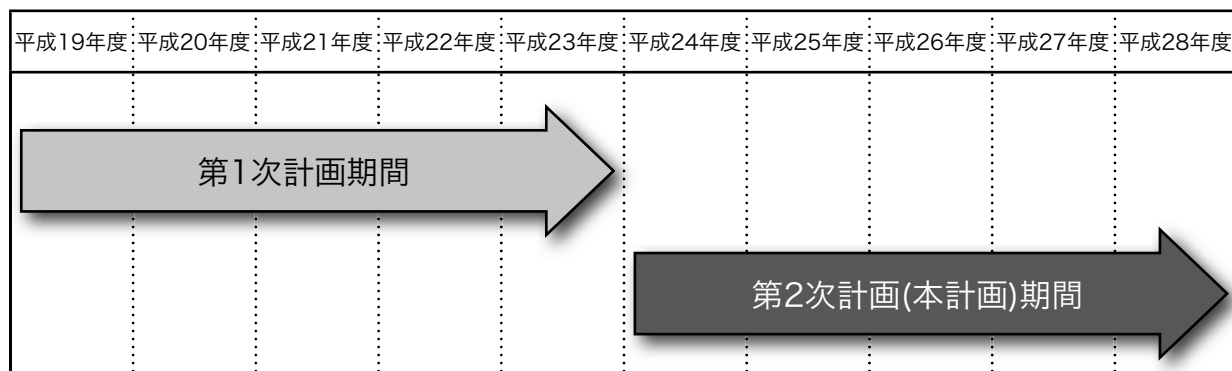
- 本計画は、国の健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」です。また、国の健康日本21の地方計画として位置づけられ、健康づくりに関する県計画である「健康ひろしま21」を受けて策定するものです。
- 本計画は、平成19年に策定された庄原市健康づくり計画の終了にともない、計画の成果と課題を整理し、平成24年～平成28年までの5か年の健康づくりのあるべき姿と具体的施策を示す第2次計画として策定するものです。
- 本計画は、「庄原市長期総合計画」を上位計画とし、これからの健康づくりの基本的な考え方と方策を明らかにするものです。

図1：本計画の位置づけ



3 計画の期間

この計画の期間は、平成24年度を初年度とし、平成28年度を目標年度とする5年間とします。



4 計画の策定体制

本計画の策定は、次のような体制のもとで進めました。

○ 庄原市健康づくり計画策定推進委員会

本計画の策定にあたっては地域住民を含め幅広い関係者の意見を十分に反映させるため、保健・医療・福祉関係者、各種団体や有識者等で構成する「庄原市健康づくり策定推進委員会」を設置し、審議を行いました。

○ 庄原市健康づくり施策推進本部

行政内部機構として「庄原市健康づくり推進本部」を設置し、計画の検討を行うとともに健康づくり事業の効果的な推進を図ります。

○ 市民の健康意識や生活習慣等を把握し計画に反映する目的で、20歳以上の市民に対して「庄原市健康づくり計画策定のための健康意識・生活習慣調査」を実施しました。

| | |
|-------------|---|
| 調査対象者 | 市内に在住する満20歳以上（平成23年10月17日現在）の市民の中から無作為に抽出 |
| 配付数 | 4,000人 |
| 調査方法 | 郵送による配付・回収 |
| 調査期間 | 平成23年10月～11月 |
| 調査票回収数（回収率） | 2,043件（51.1%） |

1 人口の推移

- 平成2年に50,624人だった人口は、平成22年には40,244人となっており、20年間で10,380人減少しています。
- 平成2年から平成22年の20年間で、年少人口、生産年齢人口ともに減少していますが、高齢者人口は12,332人から15,154人へと2,822人増加し、24.4%だった高齢者比率は13.3ポイント上昇し37.7%になるなど、少子高齢化が進んでいます。

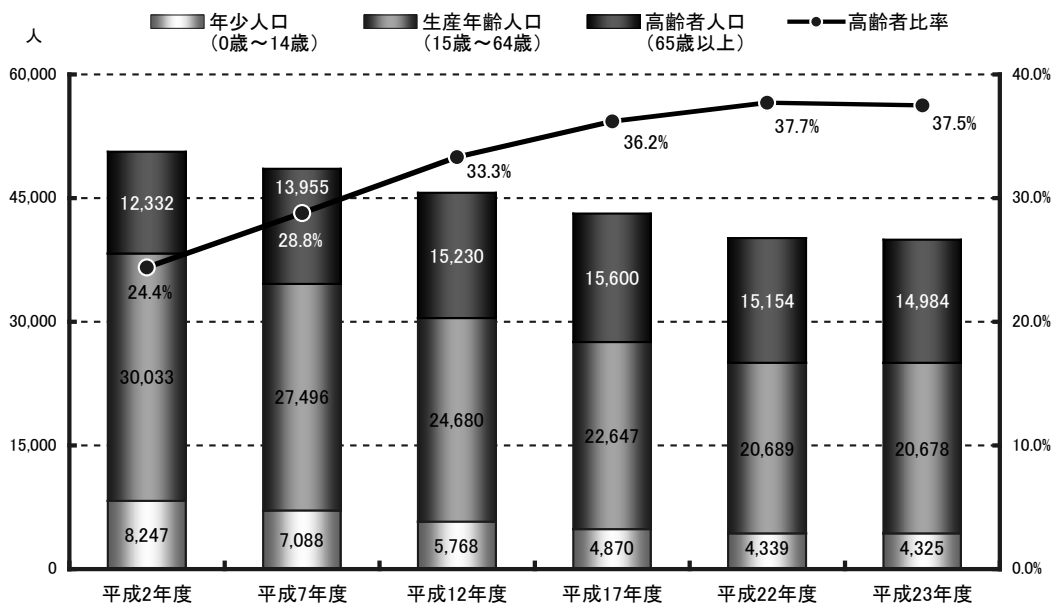
表：人口の推移

(単位：人)

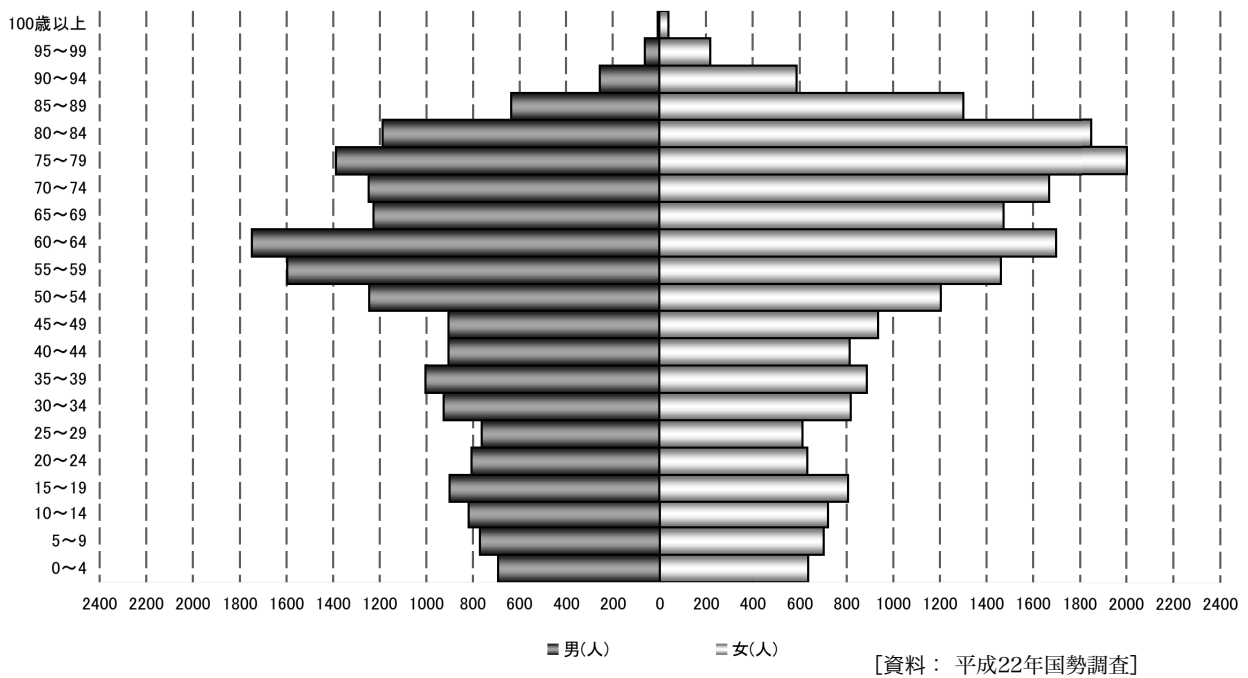
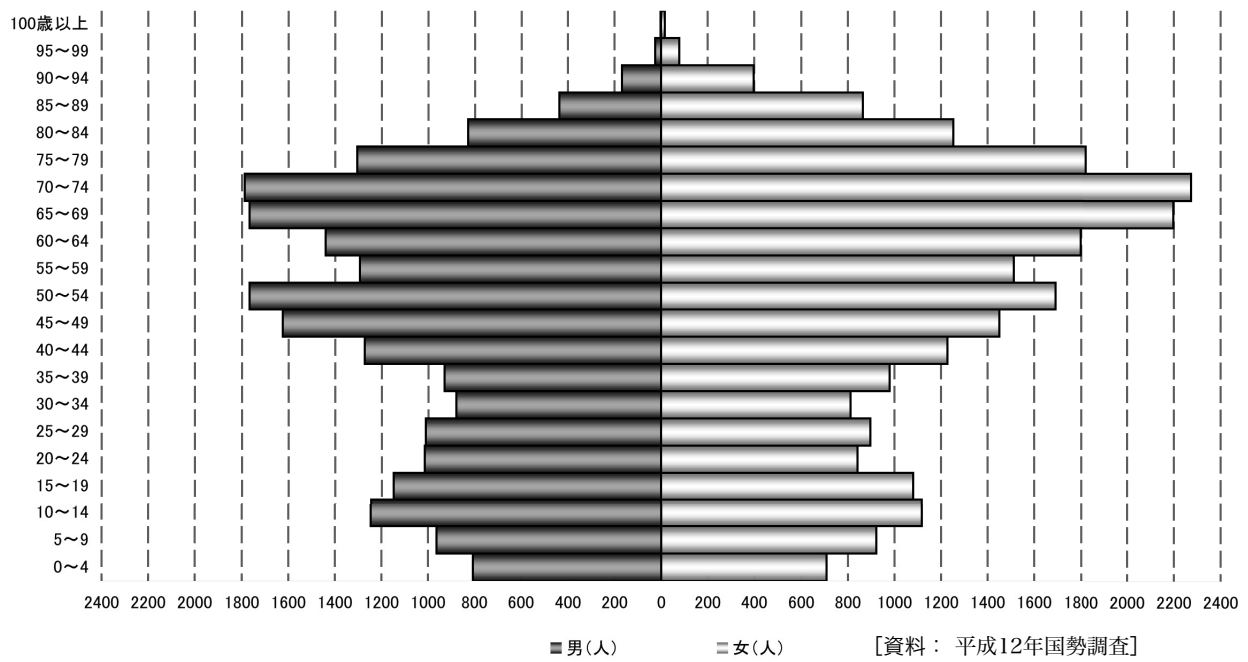
| | 平成2年 | 平成7年 | 平成12年 | 平成17年 | 平成22年 | 平成23年 |
|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 総人口 | 50,624 | 48,539 | 45,678 | 43,149 | 40,244 | 39,987 |
| 年少人口 (0歳～14歳) | 8,247 (16.3%) | 7,088 (14.6%) | 5,768 (12.6%) | 4,870 (11.3%) | 4,339 (10.8%) | 4,325 (10.8%) |
| 生産年齢人口 (15歳～64歳) | 30,033 (59.3%) | 27,496 (56.6%) | 24,680 (54.0%) | 22,647 (52.5%) | 20,689 (51.4%) | 20,678 (51.7%) |
| 高齢者人口 (65歳以上) | 12,332 (24.4%) | 13,955 (28.8%) | 15,230 (33.3%) | 15,600 (36.2%) | 15,154 (37.7%) | 14,984 (37.5%) |

[資料：平成2年～平成22年：国勢調査、平成23年：平成23年9月30日住民基本台帳]

図：人口の推移



図：人口ピラミッド（平成12年と平成22年の比較）



2 衛生統計

(1) 平均寿命

- 本市の平均寿命は、男性78.8歳、女性86.5歳で、全国平均と比較して男性は0.2歳、女性は1.0歳上回っています。広島県平均との比較では、男性は0.3歳下回り、女性は0.2歳上回っています。

表：平均寿命の比較 (単位：歳)

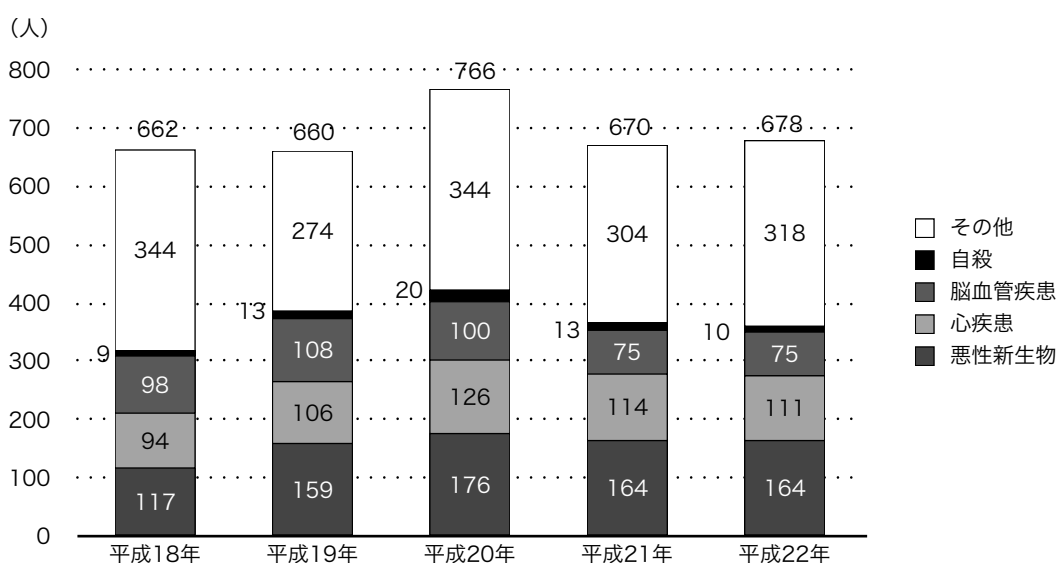
| | 男 | 女 |
|-----|------|------|
| 全 国 | 78.6 | 85.5 |
| 広島県 | 79.1 | 86.3 |
| 庄原市 | 78.8 | 86.5 |

[資料：平成17年市町村別生命表の概要]

(2) 死亡の状況

- 死因別死亡者数は、平成19年までは、第1位悪性新生物、第2位脳血管疾患、第3位心疾患でしたが、平成20年以降は、第1位悪性新生物、第2位心疾患、第3位脳血管疾患の順となり、3大生活習慣病が死因の51.7%を占めています。また、自殺者が県平均を上回って高い状況にあります。

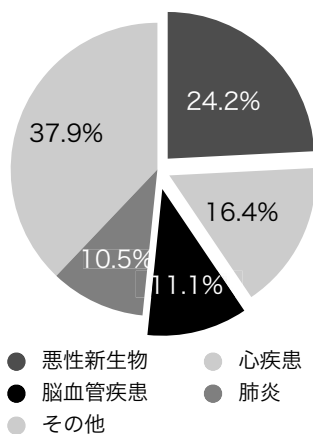
図：庄原市の死亡の状況



【資料：人口動態統計年報】

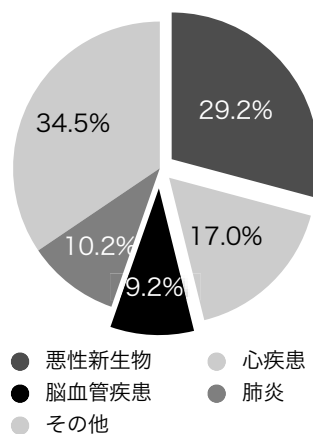
図：主要死因の構成割合（平成22年庄原市）

[資料：人口動態統計年報]



図：主要死因の構成割合（平成22年広島県）

[資料：人口動態統計年報]



（3）国保医療の状況

- 受診件数の上位は、第1位「循環器系の疾患(22.4%)」、第2位「歯科及び歯の支持組織の疾患(13.0%)」、第3位「内分泌、栄養及び代謝疾患(12.1%)」、第4位「筋骨格系及び結合組織の疾患(10.2%)」、第5位「眼及び付属器の疾患(5.7%)」の順となっており、広島県、全国と比較して循環器系の疾患の受診割合が高くなっています。
- 費用額では、循環器系の疾患及び新生物で全体の34.9%を占めており、この2つの疾患の占める割合が広島県、全国と比較して高くなっています。
- 本市の一人当たりの国民健康保険医療費は、平成22年度で316,896円となっており、広島県、全国と比較して高く推移しています。

表：受診件数の上位5項目

(単位：件)

| 順位 | 庄原市 | | | 広島県 | | 全国 | |
|----|---------------|-------|-------|---------------|-------|---------------|-------|
| | 疾患名 | 件数 | 割合 | 疾患名 | 割合 | 疾患名 | 割合 |
| 1 | 循環器系の疾患 | 1,943 | 22.4% | 循環器系の疾患 | 16.8% | 消化器系の疾患 | 21.8% |
| 2 | 歯科及び歯の支持組織の疾患 | 1,121 | 13.0% | 歯科及び歯の支持組織の疾患 | 15.9% | 循環器系の疾患 | 17.7% |
| 3 | 内分泌、栄養及び代謝疾患 | 1,043 | 12.1% | 内分泌、栄養及び代謝疾患 | 10.5% | 内分泌、栄養及び代謝疾患 | 9.2% |
| 4 | 筋骨格系及び結合組織の疾患 | 880 | 10.2% | 筋骨格系及び結合組織の疾患 | 8.6% | 呼吸器系の疾患 | 9.0% |
| 5 | 眼及び付属器の疾患 | 494 | 5.7% | 呼吸器系の疾患 | 8.5% | 筋骨格系及び結合組織の疾患 | 8.6% |

[資料：庄原市及び広島県は平成23年5月診療分、全国は平成22年5月診療分のレセプト]

※庄原市及び広島県は歯科を含む20分類、全国については歯科を除く19分類

表：費用額の上位5項目

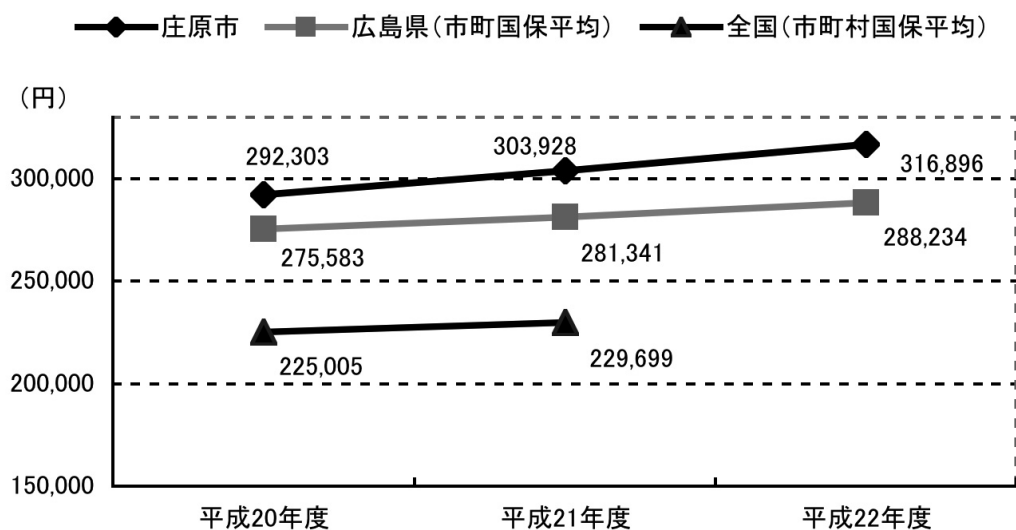
(単位：千円)

| 順位 | 庄原市 | | | 広島県 | | 全 国 | |
|----|--------------|--------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
| | 疾患名 | 費用額 | 割合 | 疾患名 | 割合 | 疾患名 | 割合 |
| 1 | 循環器系の疾患 | 49,843 | 18.2% | 循環器系の疾患 | 16.7% | 循環器系の疾患 | 16.7% |
| 2 | 新生物 | 45,700 | 16.7% | 新生物 | 14.9% | 新生物 | 14.6% |
| 3 | 精神及び行動の障害 | 26,618 | 9.7% | 精神及び行動の障害 | 10.4% | 消化器系の疾患 | 14.3% |
| 4 | 内分泌、栄養及び代謝疾患 | 21,514 | 7.9% | 歯科及び歯の支持組織の疾患 | 9.1% | 精神及び行動の障害 | 11.8% |
| 5 | 尿路性器系の疾患 | 20,438 | 7.5% | 内分泌、栄養及び代謝疾患 | 7.5% | 内分泌、栄養及び代謝疾患 | 7.6% |

[資料：庄原市及び広島県は平成23年5月診療分、全国は平成22年5月診療分のレセプト]

※庄原市及び広島県は歯科を含む20分類、全国については歯科を除く19分類

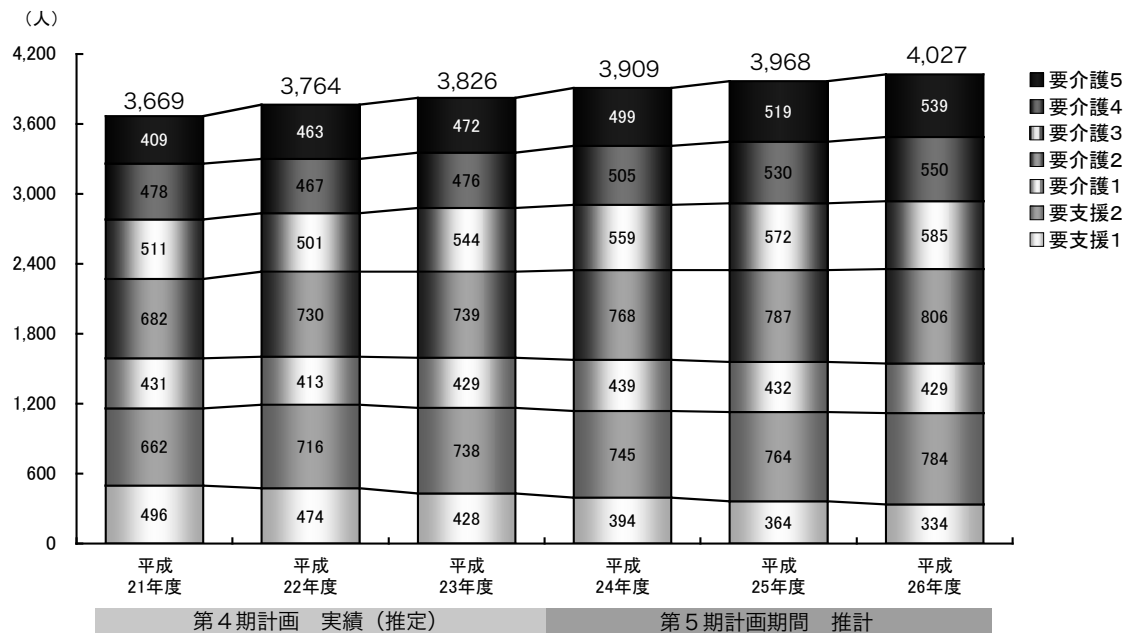
図：国民健康保険医療費（一人当たり診療費）の推移



(4) 介護認定者の状況

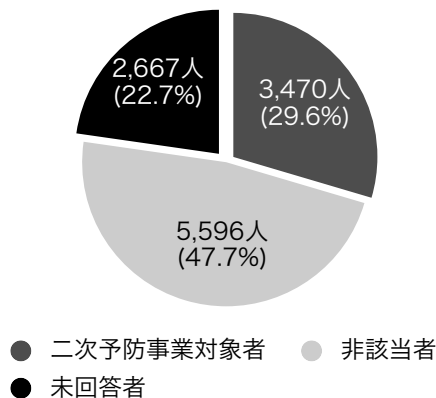
- 要支援・要介護認定者数は年々増加傾向にあります。
- 要支援・要介護度別の認定者数を見てみると、要支援1～要介護1までの認定者の総数はほぼ横ばい状態ですが、要介護2～要介護5の認定者の総数は増加傾向にあり、要介護度の重度化が伺えます。
- 65歳以上の高齢者11,733人に対して高齢者基本調査を実施した結果、9,066人から回答があり3,470人（29.6%）が二次予防事業対象者（要支援・要介護状態になるおそれの高い高齢者）として決定されました。このうち、二次予防事業の利用者は300人程度にとどまっており、今後、全高齢者を対象とした一次予防事業の利用促進等も含めて対応策の検討が必要です。

図：要支援・要介護度別認定者数の実績と推計



図：高齢者基本調査結果 (N=11,733)

[資料平成23年庄原市高齢者基本調査]



3 第1次計画の実施状況

第1次計画では、健康づくりの領域を「おいしく食べたい」「いきいきと過ごしたい」「こころ豊かに暮らしたい」の3領域に分け、それぞれ計画を推進しました。各領域の実施状況は、次のとおりです。

おいしく食べたい！

(1) 栄養・食生活

平成21年3月に食育推進計画が策定されたことから、食育推進の視点で栄養・食生活改善に取り組んでおり、計画の概要版を用いた食育学習の実施（平成22年度：延べ383回、4,960人参加）や「広報しょうばら」への記事掲載、小学生を対象とした食育子ども絵画展の実施などをおして食育の普及啓発に努めました。

本市では、高血圧症の人が多く、脳血管疾患による死亡率も広島県平均と比較して高いことから、生活習慣病予防教室、介護予防事業、出前トーク、サロン等の場を利用して、特に減塩の必要性や工夫の仕方を中心に、バランス食の大切さなどを呼びかけたほか、親子料理教室、男の料理教室など体験学習による普及啓発にも力を入れました。

また、食生活は幼少期からの習慣が大きく作用するため、乳幼児健診、パパママひろば、保育所などにおいて食の大切さや旬などを学ぶ機会を設けました。

平成23年度には地産地消推進店登録事業を開始し、地元食材の地産地消の推進を図った結果、平成23年12月末現在9店舗の登録があり、徐々に登録数が増加しています。

このような取り組みの結果、学校や保育所、地域などで食育の普及が図られたほか、食育計画策定推進委員会での協議をおして関係組織、団体間の連携を強化することができました。今後は、食育にかかわる行政内部各部署との連携や、在宅栄養士、食生活改善推進員などと連携した活動の強化を図る必要があります。

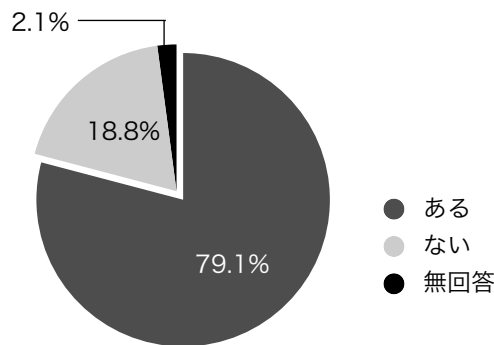
アンケート結果では、「食事に気をつけている」人の割合は79.1%で、前回調査74.4%と比較して4.7ポイント上昇しており、目標値80%にほぼ近い成果を上げることができました。食事に気をつけている内容としては「1日3食とる(72.7%)」、「塩分を控える(50.8%)」、「栄養バランスに気をつけている(45.2%)」の順となっており、減塩やバランス食についての普及活動の成果が見られました。

表：「栄養・食生活」についての評価指標に対する達成状況

| 指 標 | 現 状 (平成18年度) | 目 標 (平成23年度) | 実 績 (平成23年度) | 達成状況 |
|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------|
| 食事について気をつけている人 | 74.4% | 80%以上 | 79.1% | 4.7ポイント↑ △ |

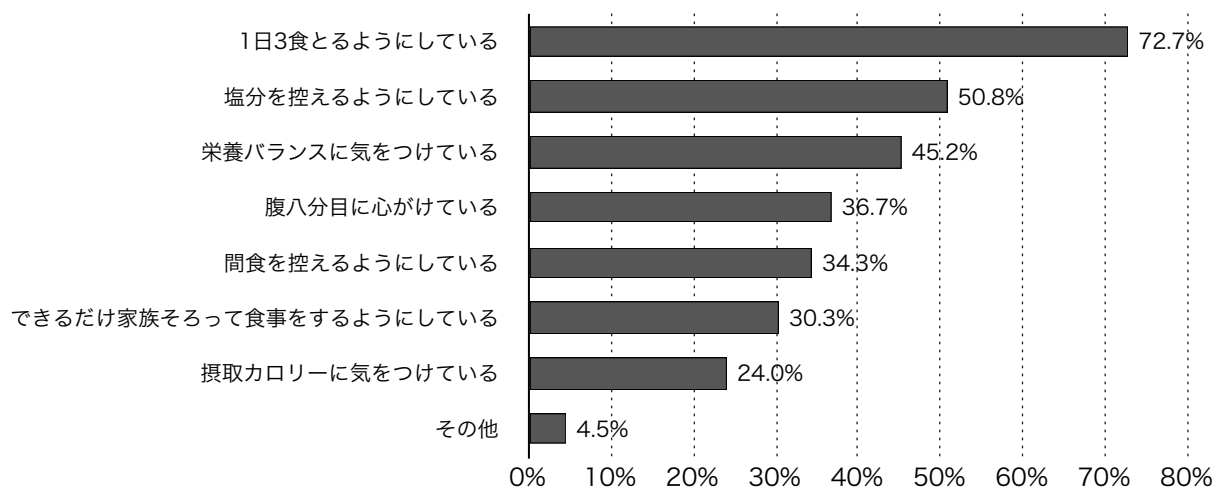
図：食事について気をつけていることの有無 (N=2,043)

[資料：平成23年度庄原市健康づくり計画策定のための健康意識・生活習慣調査]



図：食事について気をつけていること (N=1,616)

[資料：平成23年度庄原市健康づくり計画策定のための健康意識・生活習慣調査]



(2) 歯・口の健康

「いつまでも自分の歯で食べる」こと、「口の手入れを身につける」ことを目標に取り組みました。

「いつまでも自分の歯で食べる」ことについては、歯科医師会、広島県北部保健所の協力を得ながら「8020運動」を推進しました。また、北部地区歯科衛生連絡協議会事業8020表彰事業に協力し、8020達成者を「広報しょうばら」で紹介したほか、同協議会が作成した8020運動推進カレンダーを保健センターに掲示、介護予防事業で口腔指導を行うなど、8020運動の普及推進に努めた結果、評価指標である「80歳で20本以上の自分の歯をもつ人」の割合は、平成18年度の7.6%から平成23年度には10.3%と2.7ポイント上昇し、目標値の10%を達成することができました。

いつまでも自分の歯で食べるためには、まず幼少期のむし歯を防ぐ必要があります。そのため、1歳6か月児、2歳児、3歳児歯科健診の受診勧奨を行い、健診未受診者には電話での受診勧奨や家庭訪問で状況把握を行うなどのフォロー体制をとりました。2歳児歯科健診時にはフッ素塗布を、また、3歳児歯科健診時には歯科衛生士による指導を行ったほか、育児相談・育児教室を利用して歯科保健指導を行い、むし歯予防や噛むことの大切さを伝えました。

歯や口の手入れについて、アンケート調査では、「食後に歯磨きをする(62.2%)」、「歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使用する(22.0%)」、「フッ素入りハミガキ剤の使用(20.9%)」などの対策が多くなっていました。

評価指標となっている1歳6か月児歯科健診及び3歳児歯科健診の受診率はいずれも平成18年度時点より低下し、目標値に達することができませんでした。

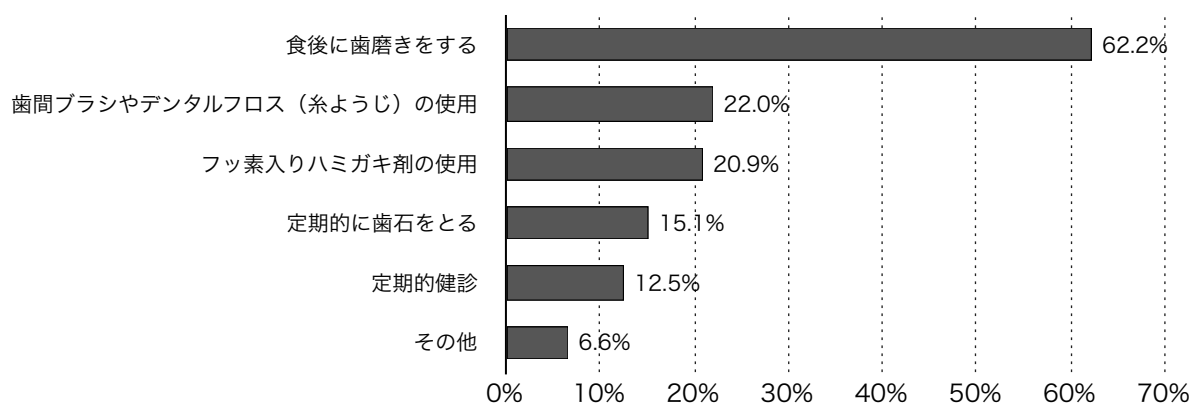
子どものむし歯の状況では、3歳児、小学生、中学生とも平成18年度時点と比較して、むし歯のない子どもの割合は増加しています。目標値に対する評価では、3歳児は目標値を達成できましたが、小学生、中学生については目標値を達成していないため、引き続き、小学校、中学校における歯磨き習慣の徹底など、学校保健と連携した取り組みを検討する必要があります。

表：「歯・口の健康」についての評価指標に対する達成状況

| 指 標 | 現 状 (平成18年度) | 目 標 (平成23年度) | 実 績 (平成23年度) | 達成状況 |
|--------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------|
| 80歳で20本以上の自分の歯を持つ人 | 7.6% | 10%以上 | 10.3% | 2.7ポイント↑ ○ |
| 3歳児で虫歯のない子ども | 68.5% | 80.2% | 86.7%(H22) | 18.2ポイント↑ ○ |
| 小学生で虫歯のない子ども | 30.0% | 45.2% | 33.0%(H22) | 3.0ポイント↑ △ |
| 中学生で虫歯のない子ども | 27.6% | 57.1% | 37.6%(H22) | 10.0ポイント↑ △ |
| 1歳6か月児歯科健康診査受診率 | 83.4% | 100% | 75.5%(H22) | 7.9ポイント↓ ▲ |
| 3歳児歯科健康診査受診率 | 70.4% | 100% | 65.5%(H22) | 4.9ポイント↓ ▲ |

図：歯や口の健康のために気をつけていること (N=2,043)

[資料：平成23年度庄原市健康づくり計画策定のための健康意識・生活習慣調査]



(1) 運動・身体活動

平成22年度に庄原市ウォーキングマップを5,000部作成し、74自治振興区や関係機関に配布したほか、同年10月には県民ウォーキング大会を備北丘陵公園で開催、また、健康福祉まつりや健康学習の場を利用してウォーキング教室を開催するなど、誰でも手軽にできる運動としてウォーキングの普及啓発を推進しました。

さらに、高齢者基本調査で運動器のリスク対象者が多く見られたことから、介護予防事業等に運動メニューを積極的に導入し、高齢者の運動習慣の定着を図りました。アンケート調査では、70歳代、80歳代で運動している人の割合が他世代と比較して高くなっており、一定の効果がみられました。

平成23年度には、老人クラブが創作した長寿音頭や血液サラサラ体操など楽しく体を動かせる体操を導入し、市民一人ひとりが自分にあった運動習慣を取り入れられるよう啓発を行いました。

アンケート調査で、運動している人に運動の種類を尋ねたところ、「散歩・ウォーキング」と回答した人が63.2%で最も多く、次いで「健康体操・ストレッチ」と回答した人が31.0%となっていたことから、ウォーキングや健康体操の普及についても一定程度の効果があったものと考えられます。

運動・身体活動についての評価指標に対する達成状況では、30～49歳男性を除く全ての性別・年代で目標を達成できておらず、運動習慣の定着は今後の大きな課題です。

アンケート調査結果で詳細を見てみると、運動をする習慣のある人は、前回（平成18年度）調査49.2%に対して今回調査（平成23年度）は50.1%となっており、0.9ポイント上昇したものの、目標の55%以上には達していない状況でした。運動をしていない理由としては、「時間にゆとりがない（37.0%）」、「仕事や家事で十分（31.7%）」などの理由が多くなっています。

性別年代別では、20～40歳代の女性、30～40歳代の男性で運動習慣が定着していない状況が伺えますが、特に女性の20歳代（28.3%）、30歳代（22.7%）で運動をしている人が少なくなっていることから、今後20～30歳代の女性の運動習慣の定着に特に力を入れていく必要があります。

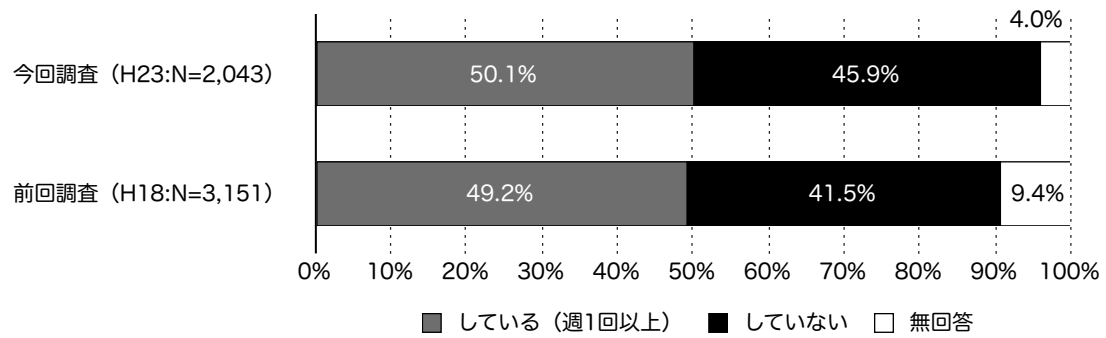
市民誰もが手軽に取り組みやすい運動としてウォーキングの普及に一層力を入れるとともに、市民一人ひとりが自分にあった運動を選択し実践できる環境を整えるため、自治振興区やスポーツ団体等の関係組織・団体との連携を強化し、多様な実践の場の確保に努める必要があります。

表：「運動・身体活動」についての評価指標に対する達成状況

| 指 標 | 現 状 (平成18年度) | 目 標 (平成23年度) | 実 績 (平成23年度) | 達成状況 |
|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------|
| 運動をする習慣のある人 | 全体 49.2% | 55%以上 | 50.1% | 0.9ポイント↑ △ |
| | 30～49歳男性 28.9% | 32%以上 | 44.0% | 15.1ポイント↑ ○ |
| | 30～49歳女性 37.3% | 41%以上 | 29.8% | 7.5ポイント↓ ▲ |
| | 50～59歳男性 40.3% | 45%以上 | 36.0% | 4.3ポイント↓ ▲ |
| | 50～59歳女性 59.7% | 66%以上 | 43.2% | 16.5ポイント↓ ▲ |
| | 60歳以上男性 58.7% | 65%以上 | 58.9% | 0.2ポイント↑ △ |
| | 60歳以上女性 65.3% | 72%以上 | 61.1% | 4.2ポイント↓ ▲ |

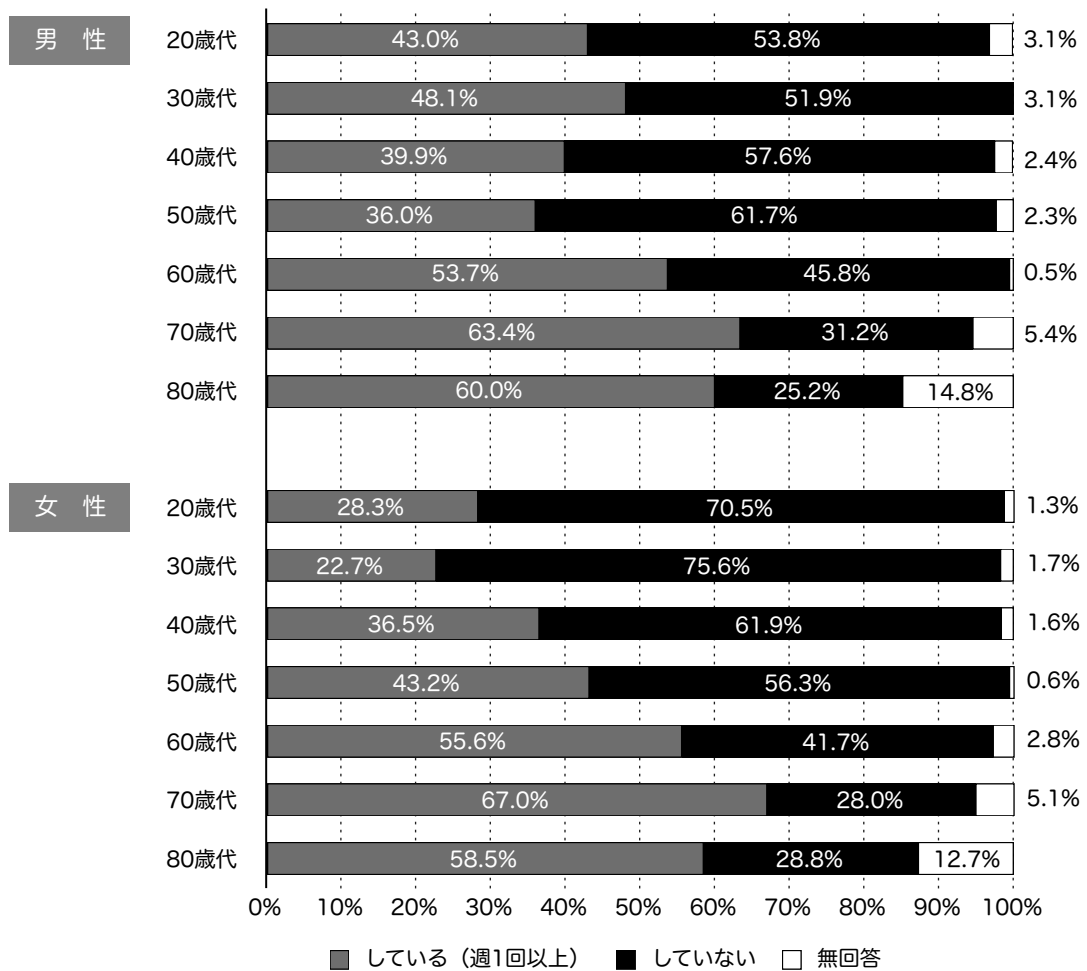
図：運動の頻度

[資料：平成18年度及び23年度庄原市健康づくり計画策定のための健康意識・生活習慣調査]



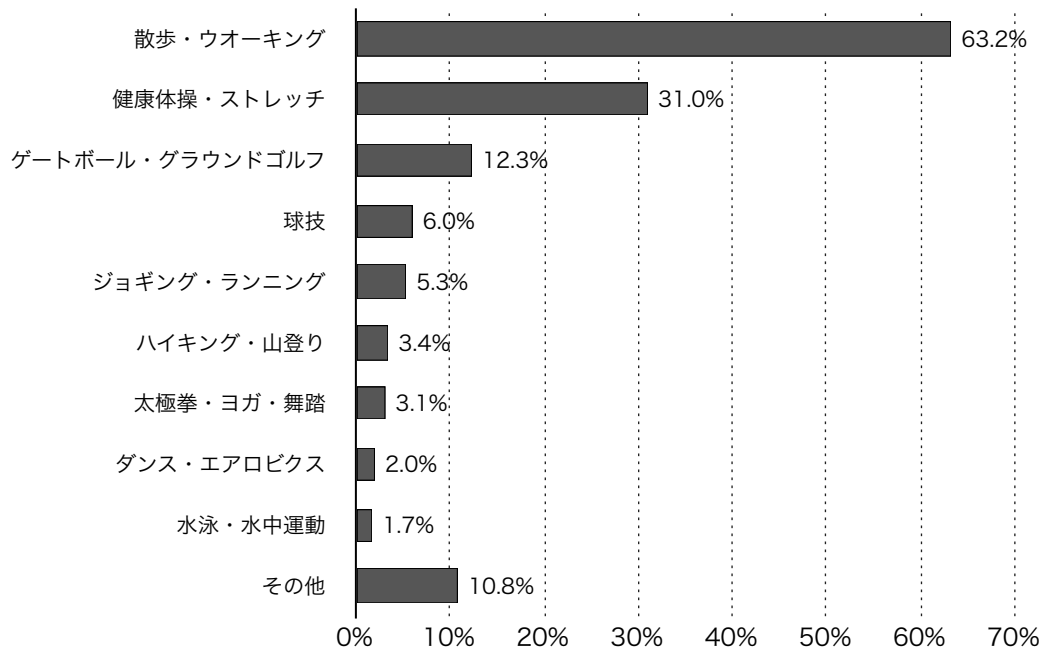
図：運動の頻度 (性別年代別比較)

[資料：平成18年度及び23年度庄原市健康づくり計画策定のための健康意識・生活習慣調査]



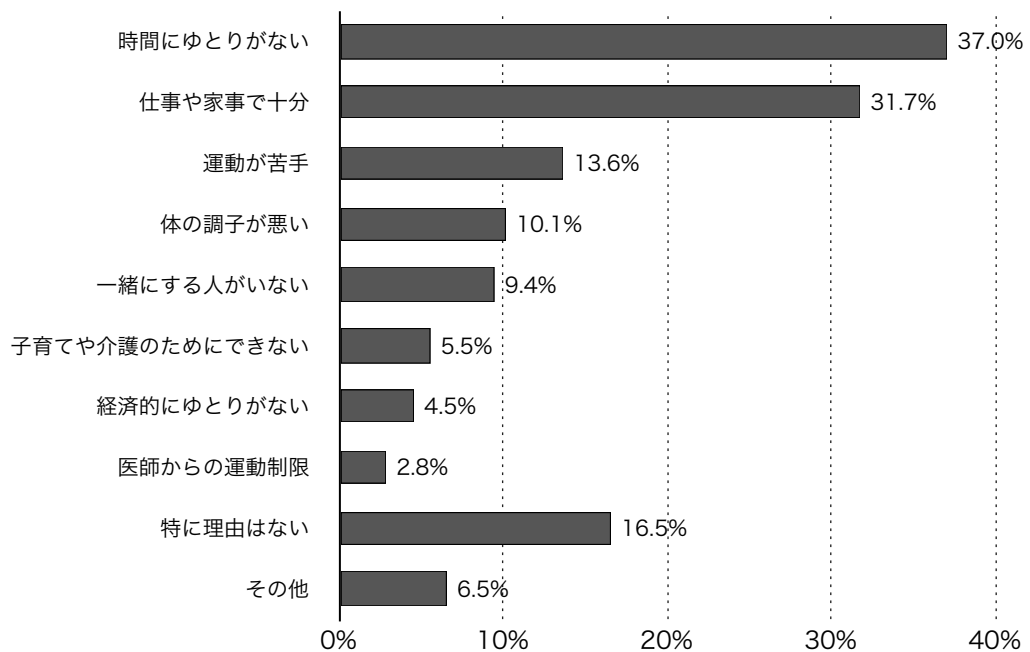
図：している運動の種類 (N=1,024)

[資料：平成23年度庄原市健康づくり計画策定のための健康意識・生活習慣調査]



図：運動をしていない理由 (N=938)

[資料：平成23年度庄原市健康づくり計画策定のための健康意識・生活習慣調査]



(2) 生活習慣病予防

自治振興区単位の学習会や出前トークなどで、生活習慣病予防や健康づくりについての啓発を実施（平成22年度実績：健康相談591回・6,732人、健康教室687回・11,018人）したほか、庄原赤十字病院と共同で健康講座を開催しました。

国保の疾病統計では、高血圧症の受診件数が最も多いことから、市の保健師・栄養士によるワーキンググループで現状分析と課題整理を行い、健康相談、健康教室等を利用して減塩指導を強化、また、メタボリックシンドロームの概念の普及なども積極的に推進しました。

アンケート調査では、メタボリックシンドロームの概念を知っている人が81.2%となっており、目標値の60%を達成することができました。高血圧症対策についても、食事で気をつけていることとして「減塩に気をつけている」という人が多く見られ、生活習慣の改善傾向が見られます。

生活習慣病のもととなる肥満の実態では、成人肥満者の割合は、男性は現状値33.2%から実績値23.7%と9.5ポイント減少し目標値の30%以下を達成していましたが、女性は現状値21.3%から実績値21.3%と変化がなく、目標値の19%以下を達成できませんでした。また、児童生徒の肥満では、小学生は現状値1.6%から実績値0.2%、中学生は現状値1.8%から実績値1.6%といずれも減少し、目標値を達成することができました。

市民の健康づくりを推進する上で、健診の受診による病気の早期発見・早期治療は、病気のリスク回避や重度化を防ぐ上でたいへん重要な意味があります。

平成20年度には、老人保健法による基本健康診査が高齢者の医療の確保に関する法律による特定健康診査へと移行したことから、電話勧奨や二次募集などの受診勧奨を行ったほか、平成23年度からは土曜日の健診を実施するなど、受診率の向上に努めました。受診率は年々増加し36.5%となりましたが、目標値の65%は達成できませんでした。また、アンケート調査回答者の健診受診率で見ると、20歳～30歳代の女性の受診率が低いことから、特に20歳～30歳代の女性に対する対策の検討が求められます。

がん検診では、乳がん、子宮頸がん、大腸がん検診について、5歳ごとの節目年齢の方を対象とした、がん検診無料クーポン券による受診勧奨を行い、また、ピンクリボン活動等をとおして、市民ととともにがん検診受診率の向上に取り組みました。

胃がん、肺がん、大腸がん検診の受診率はいずれも目標値を達成しましたが、子宮がん、乳がんといった女性特有のがん検診の受診率は目標値を達成しておらず、今後、女性特有のがん検診の受診率向上に力を入れる必要があります。

一方、乳児健診については医療機関委託と直営で実施し、1歳6か月児健診と3歳児健診は直営で本庁及び3支所で実施しました。乳幼児健診はいずれも目標値100%を達成できておらず、特に1歳6か月児健診と3歳児健診は平成18年度時点と比較して受診率が下がっていることから、今後の対策が求められます。

健康情報の入手先としては、「新聞・テレビなど」が最も多く75.9%、次いで「広報しょうばら」の27.4%でした。

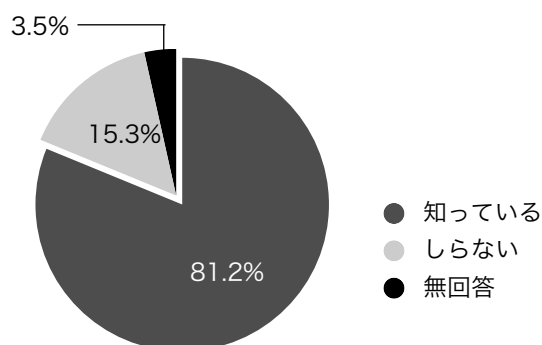
「広報しょうばら」による情報入手は50歳以上に多く、20歳代～30歳代の若い世代では「インターネットのホームページ」による情報入手割合が高くなっていることから、今後、若い世代に対する健康情報の発信方法について、工夫・検討が求められます。

表：「生活習慣病予防」についての評価指標に対する達成状況

| 指 標 | 現 状 (平成18年度) | 目 標 (平成23年度) | 実 績 (平成23年度) | 達成状況 | |
|---|-----------------|-----------------|-----------------|-----------|---|
| メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念を知っている人の割合 | — | 60%以上 | 81.2% | — | ○ |
| 成人肥満者（BMI25.0以上）の割合 | 20～60歳代男性 33.2% | 30%以下 | 23.7%（H22） | 9.5ポイント↓ | ○ |
| | 40～60歳代女性 21.3% | 19%以下 | 21.3%（H22） | 0ポイント→ | △ |
| 肥満傾向の児童生徒 | 小学生 1.6% | 1.5%以下 | 0.2%（H22） | 1.2ポイント↓ | ○ |
| | 中学生 1.8% | 1.6%以下 | 1.6%（H22） | 0.2ポイント↓ | ○ |
| 脳血管疾患による死亡率（人口10万対） | 男性 243.6 | 減少させる | 199.6（H22） | 44.0ポイント↓ | ○ |
| | 女性 210.8 | 減少させる | 177.2（H22） | 33.6ポイント↓ | ○ |
| 急性心筋梗塞による死亡率（人口10万対） | 男性 58.5 | 減少させる | 21.0（H22） | 37.5ポイント↓ | ○ |
| | 女性 52.7 | 減少させる | 28.7（H22） | 24.0ポイント↓ | ○ |
| その他の虚血性心疾患による死亡率 （人口10万対） | 男性 34.1 | 減少させる | 78.8（H22） | 44.7ポイント↑ | ▲ |
| | 女性 35.1 | 減少させる | 86.2（H22） | 51.1ポイント↑ | ▲ |
| 基本健康診査受診率（現状は老人保健法による基本健康診査、目標は高齢者医療法による特定健康診査） | 14.5% | 65% | 36.5%（H22） | 22.0ポイント↑ | △ |
| がん検診受診率 （目標値は県平均受診率を上回る） | 胃がん 18.3% | 10.6% | 17.5%（H22） | 0.8ポイント↓ | ○ |
| | 子宮がん 14.2% | 28.5% | 22.5%（H22） | 8.3ポイント↑ | △ |
| | 乳がん 18.7% | 24.9% | 18.5%（H22） | 0.2ポイント↓ | ▲ |
| | 肺がん 19.6% | 16.1% | 21.2%（H22） | 1.6ポイント↑ | ○ |
| | 大腸がん 19.5% | 15.4% | 20.7%（H22） | 1.2ポイント↑ | ○ |
| 乳幼児健康診査受診率 | 88.6% | 100% | 93.4%（H22） | 4.8ポイント↑ | △ |
| 1歳6か月児健康診査受診率 | 85.0% | 100% | 75.4%（H22） | 9.6ポイント↓ | ▲ |
| 3歳児健康診査受診率 | 71.4% | 100% | 65.8%（H22） | 5.6ポイント↓ | ▲ |

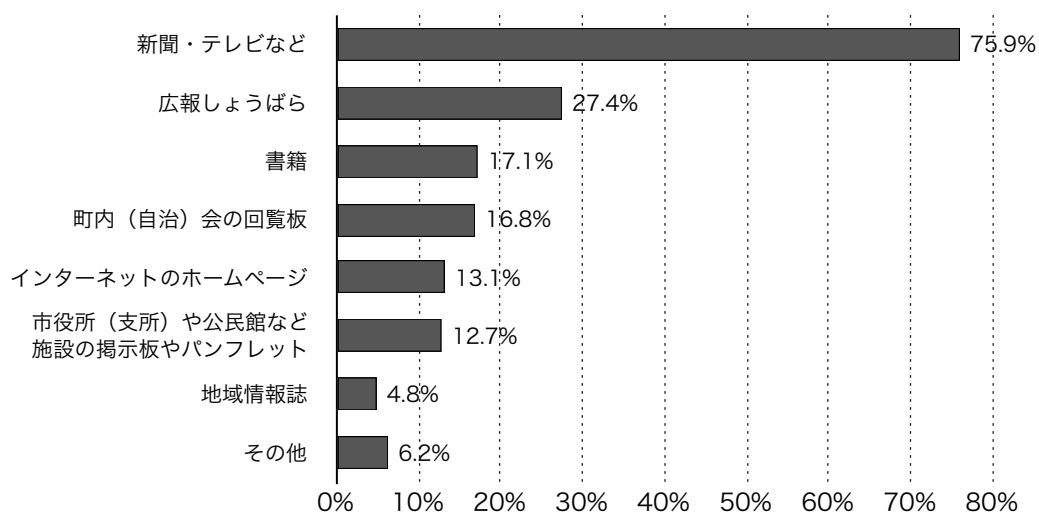
図：メタボリックシンドロームの認知度（N=2,043）

〔資料：平成23年度庄原市健康づくり計画策定のための健康意識・生活習慣調査〕



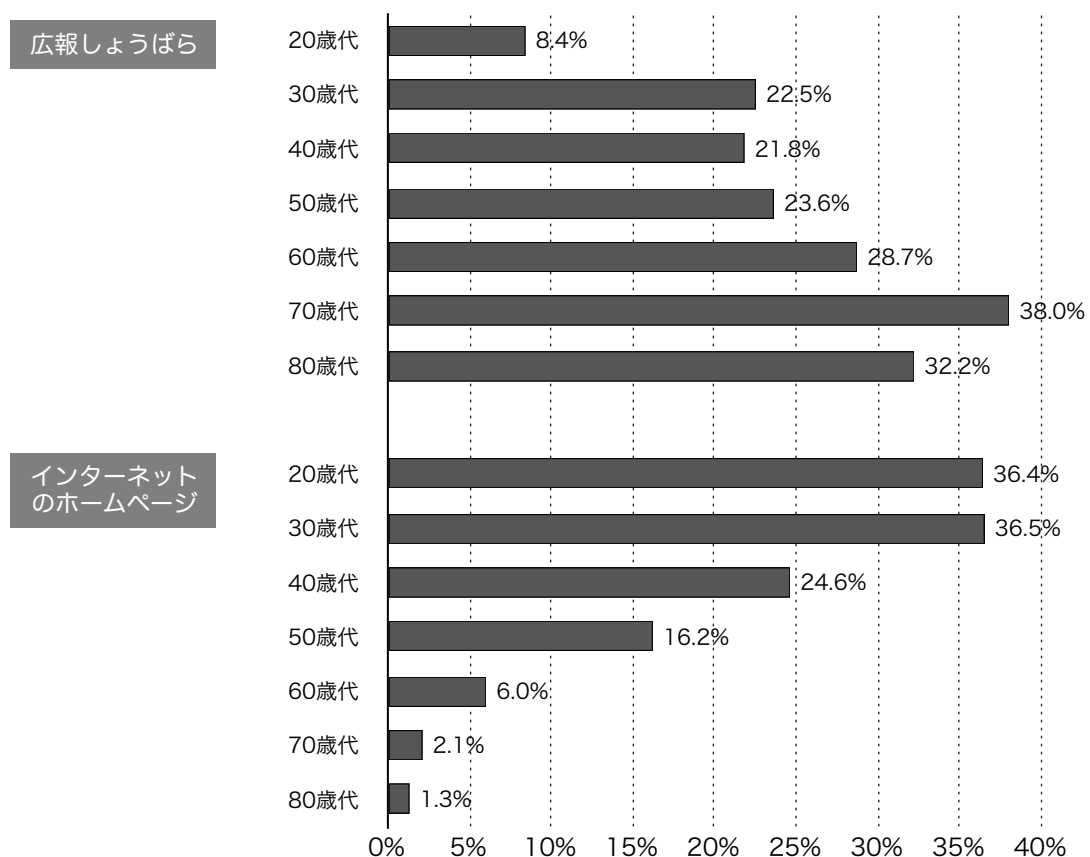
図：健康情報の入手先 (N=2,043)

[資料：平成23年度庄原市健康づくり計画策定のための健康意識・生活習慣調査]



図：健康情報の入手先年代別比較「「広報しょうばら」と「インターネット」」 (N=2,043)

[資料：平成23年度庄原市健康づくり計画策定のための健康意識・生活習慣調査]



(1) 地域づくり

地域内での人と人との温かいつながりや組織と組織の信頼関係によるつながりの構築（ソーシャル・キャピタルの醸成）は、健康づくりのみならず、保健・医療・福祉・介護などの関連施策を有機的・一体的に推進する上でたいへん重要です。

そのため、健康づくりの推進にあたっては「元気な地域づくり」を念頭におき、地域の特徴を活かした健康福祉まつりや敬老会の開催、デイホーム・サロン活動の支援、自治振興区など地域の要望による健康学習の開催など、地域とのかかわりを大切にした事業運営を心がけるとともに、「広報しょうばら」を活用して、地域での健康づくりの取り組みを紹介するなど、地域支援に積極的に取り組みました。

また、健康づくりの会や食生活改善推進員、精神保健ボランティア、介護予防ボランティア、認知症サポーターなど、保健福祉領域における市民リーダー、ボランティア等の人材育成にも力を入れてきました。

その結果、出前トークでは、心と体の健康づくりや食生活、認知症予防など保健福祉関連のテーマに対するニーズが高くなっており、自治振興区や老人クラブなどでの健康づくりの機会が増加しています。さらに、ピンクリボン活動や女性会活動のように、女性の地域活動の広がりが見られるようになりました。

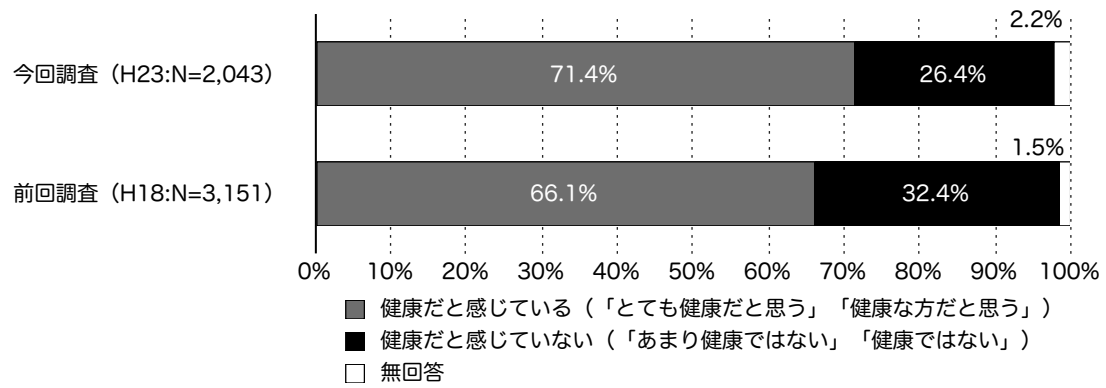
地域づくりの評価指標である「楽しみや生きがいのある人」は現状値72.8%から82.0%と9.2ポイント増加、「ボランティア活動をしたことがある人」については、現状値11.6%から39.1%と27.5%上昇し、目標値を達成しました。また、「自分を健康だと感じている人」及び「地域活動に参加している人」の2項目においても、目標値には達しませんでした。現状値と比較して上昇しており、改善傾向が見られました。

表：「地域づくり」についての評価指標に対する達成状況

| 指 標 | 現 状 (平成18年度) | 目 標 (平成23年度) | 実 績 (平成23年度) | 達成状況 | |
|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------|---|
| 自分を健康だと感じている人 | 66.1% | 75%以上 | 71.4% | 5.3ポイント↑ | △ |
| 楽しみや生きがいのある人 | 72.8% | 80%以上 | 82.0% | 9.2ポイント↑ | ○ |
| ボランティア活動をしたことのある人 | 11.6% | 20%以上 | 39.1% | 27.5ポイント↑ | ○ |
| 地域活動に参加している人 | 全体 53.5% | 60%以上 | 57.6% | 4.1ポイント↑ | △ |
| | 男性 60.5% | — | 65.3% | 4.8ポイント↑ | — |
| | 女性 47.8% | — | 51.1% | 3.3ポイント↑ | — |

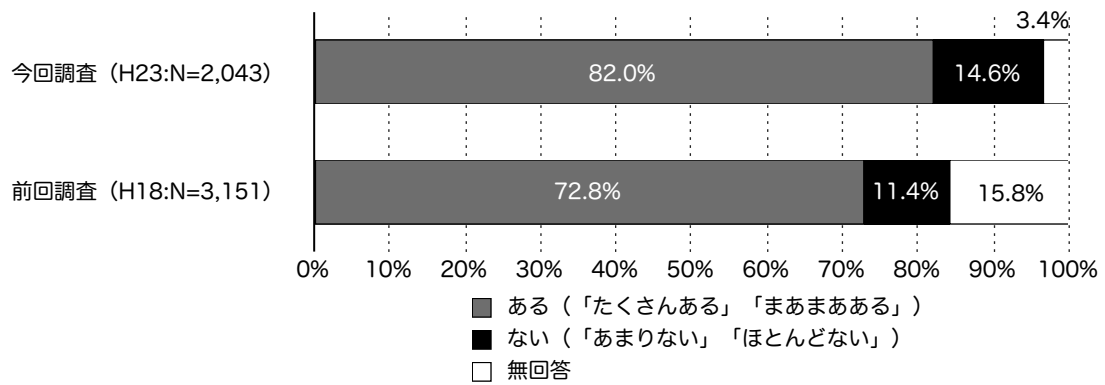
図：健康だと感じている人

[資料：平成18年度及び23年度庄原市健康づくり計画策定のための健康意識・生活習慣調査]



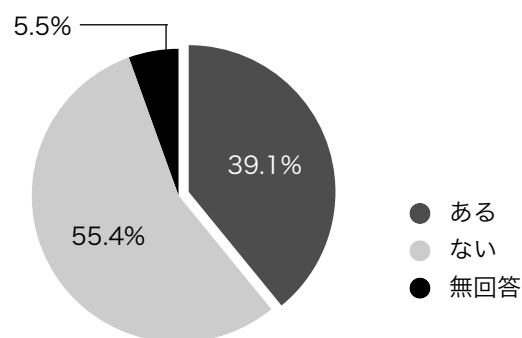
図：楽しみやいきがいのある人

[資料：平成18年度及び23年度庄原市健康づくり計画策定のための健康意識・生活習慣調査]



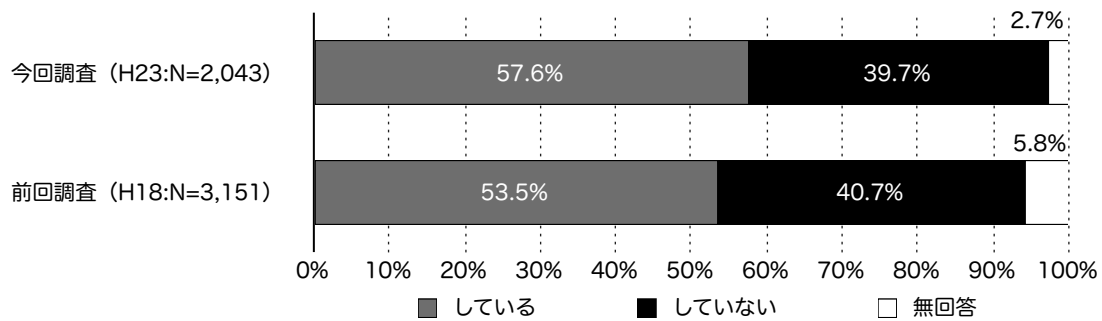
図：ボランティア活動をしたことがある人 (N=2,043)

[資料：平成23年度庄原市健康づくり計画策定のための健康意識・生活習慣調査]



図：地域活動に参加している人

〔資料：平成18年度及び23年度庄原市健康づくり計画策定のための健康意識・生活習慣調査〕



(2) ストレス・嗜好

本市の自殺率は国、県と比較して高い状況にあり、自殺の要因ともなる「うつ」や「ひきこもり」予防事業の積極的な推進が求められているところです。

平成22年度には、寸劇「生きていくってしんどいねえ〜」DVDを制作し活用したほか、平成23年度にはうつやひきこもりをテーマにした映画上映会を市内7か所で開催しました。また、自殺予防週間（9月）や自殺予防月間（3月）に合わせて、本庁及び支所の庁舎において、懸垂幕を掲げたり、うつ予防のパネルを展示したり、さらには相談手帳の作成・配布やゲートキーパー養成のための冊子の作成・活用を通して、自殺予防の普及啓発に努めました。

平成21年度には東城地域で「ひきこもり家族の会」を結成し、支え合いのしくみづくりを行ったほか、専門職の技術向上を目的に「面接技術」についての学習会を平成21年度から継続して実施しています。

評価指標である自殺者数の減少は、現状値11人に対して実績値10人と横ばい状態であり、今後も引き続き自殺予防対策に力を入れる必要があります。

ストレス、睡眠についての評価指標の悪化が際立っています。ストレスについては、20歳代、40歳代、50歳代の女性を除く全ての性別年代別で、現状値よりも悪化しており、また、全ての性別年代別で目標値を達成できませんでした。「睡眠により十分な休養がとれていない人」も現状値と比較して増加しており、目標値を達成できませんでした。

国・県においても同様の傾向が見られることから、失業者や非正規労働者の増加、貧困や格差の拡大など、我が国全体の社会情勢が大きく影響しているものと考えられます。

ストレス解消法では、「人としゃべったり話を聞いてもらう（31.2%）」、「のんびりする時間をとる（30.3%）」、「テレビを見たりラジオを聞いたりする（28.8%）」などが多くなっていました。ストレスをなくすことはむずかしいですが、ストレスをできるだけ少なくする方法や、ストレスを受けた時の上手な対処法、いざというときの相談機関の活用などについて、普及啓発していくことが求められます。

嗜好品については、北部保健所と合同でアルコール対策に取り組み、講演会や学習会を開催したほか、平成23年には広島県断酒大会、庄原市断酒大会が開催されるにあたり、協力支援を行いました。

また、喫煙については、妊婦を対象とした喫煙調査及び市役所職員を対象とした喫煙調査などを行い、実態把握に努めるとともに、健康教室や特定健診の事後指導、特定保健指導などの機会を利用して禁煙指導を実施しました。

飲酒や喫煙習慣の低年齢化を防ぐため、飲酒や喫煙の健康に及ぼす影響について学校の授業で取り上げるなど、児童生徒の対策の強化を図りました。

数値目標を見ると、飲酒では、男性は「毎日飲酒する人の割合」が36.9%で、目標値（45%以下）を達成しましたが、「飲酒習慣のある人の中で、1日に日本酒3合以上飲む人」の割合は現状値2.1%から4.2%へと倍増しており、飲酒習慣の2極化がうかがわれます。また、女性では「毎日飲酒する人の割合」が増加傾向（8.8%）にあり、目標値（7.0%）を達成できませんでした。

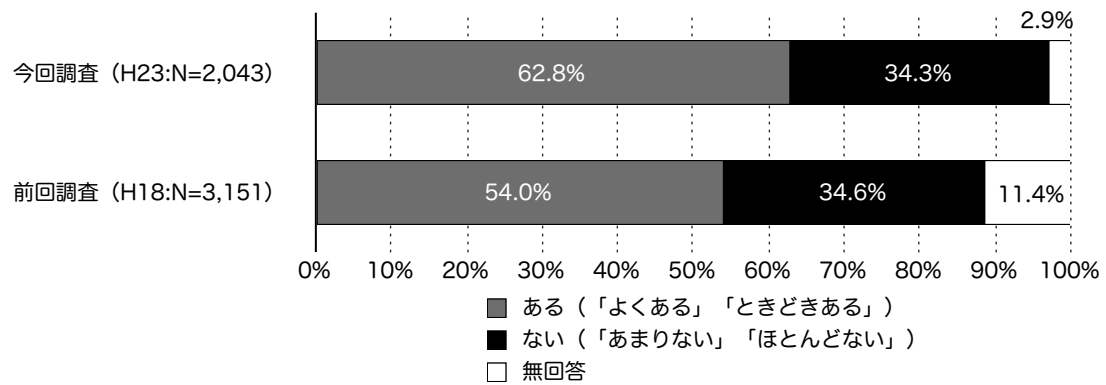
喫煙については、男女とも「たばこを吸う人」の割合が増加しており、保健指導や健康教室での啓発活動の充実、職域等との連携による禁煙環境の整備、禁煙運動の推進などの対策が急務です。

表：「ストレス・嗜好品」についての評価指標に対する達成状況

| 指 標 | 現 状 (平成18年度) | 目 標 (平成23年度) | 実 績 (平成23年度) | 達成状況 | |
|----------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------|---|
| | | | | | |
| ストレスのある人 | 全体 54.0% | 48%以下 | 62.8% | 8.8ポ° イント↑ | ▲ |
| | 20歳代男性 44.4% | 39%以下 | 72.3% | 27.9ポ° イント↑ | ▲ |
| | 20歳代女性 95.0% | 85%以下 | 87.2% | 7.8ポ° イント↓ | △ |
| | 30歳代男性 53.8% | 48%以下 | 82.1% | 28.3ポ° イント↑ | ▲ |
| | 30歳代女性 88.2% | 79%以下 | 91.6% | 3.4ポ° イント↑ | ▲ |
| | 40歳代男性 72.7% | 65%以下 | 80.0% | 7.3ポ° イント↑ | ▲ |
| | 40歳代女性 86.3% | 77%以下 | 84.9% | 1.4ポ° イント↓ | △ |
| | 50歳代男性 58.7% | 52%以下 | 68.5% | 9.8ポ° イント↑ | ▲ |
| | 50歳代女性 78.1% | 70%以下 | 77.3% | 8.0ポ° イント↓ | △ |
| 睡眠で休養が十分とれていない人 (特に壮年期) | 全体 16.2% | 14%以下 | 18.9% | 2.7ポ° イント↑ | ▲ |
| | 40歳代 34.3% | 30%以下 | 34.6% | 0.3ポ° イント↑ | ▲ |
| | 50歳代 24.9% | 22%以下 | 29.1% | 4.2ポ° イント↑ | ▲ |
| 自殺者の数 | 11人 | 0人 | 10人(H22) | 1人↓ | △ |
| たばこを吸う人 | 男性 21.6% | 19%以下 | 24.1% | 2.5ポ° イント↑ | ▲ |
| | 女性 3.0% | 2%以下 | 7.0% | 4.0ポ° イント↑ | ▲ |
| 未成年・妊産婦の喫煙率 | — | 0% | 4.3%(H22) | — | ▲ |
| 公共施設・企業における禁煙・分煙実施率 | 公共施設 — | 100% | 95.7%(H22) | — | △ |
| | 保健医療機関 — | 100% | 100%(H22) | — | ○ |
| | 学校 — | 100% | 100%(H22) | — | ○ |
| 毎日飲酒する人 | 男性 50.0% | 45%以下 | 36.9% | 13.1ポ° イント↓ | ○ |
| | 女性 8.5% | 7%以下 | 8.8% | 0.3ポ° イント↑ | ▲ |
| 飲酒習慣のある人の中で、1日に日本酒3合以上飲む人 | 2.1% | 1%以下 | 4.2% | 2.1ポ° イント↑ | ▲ |

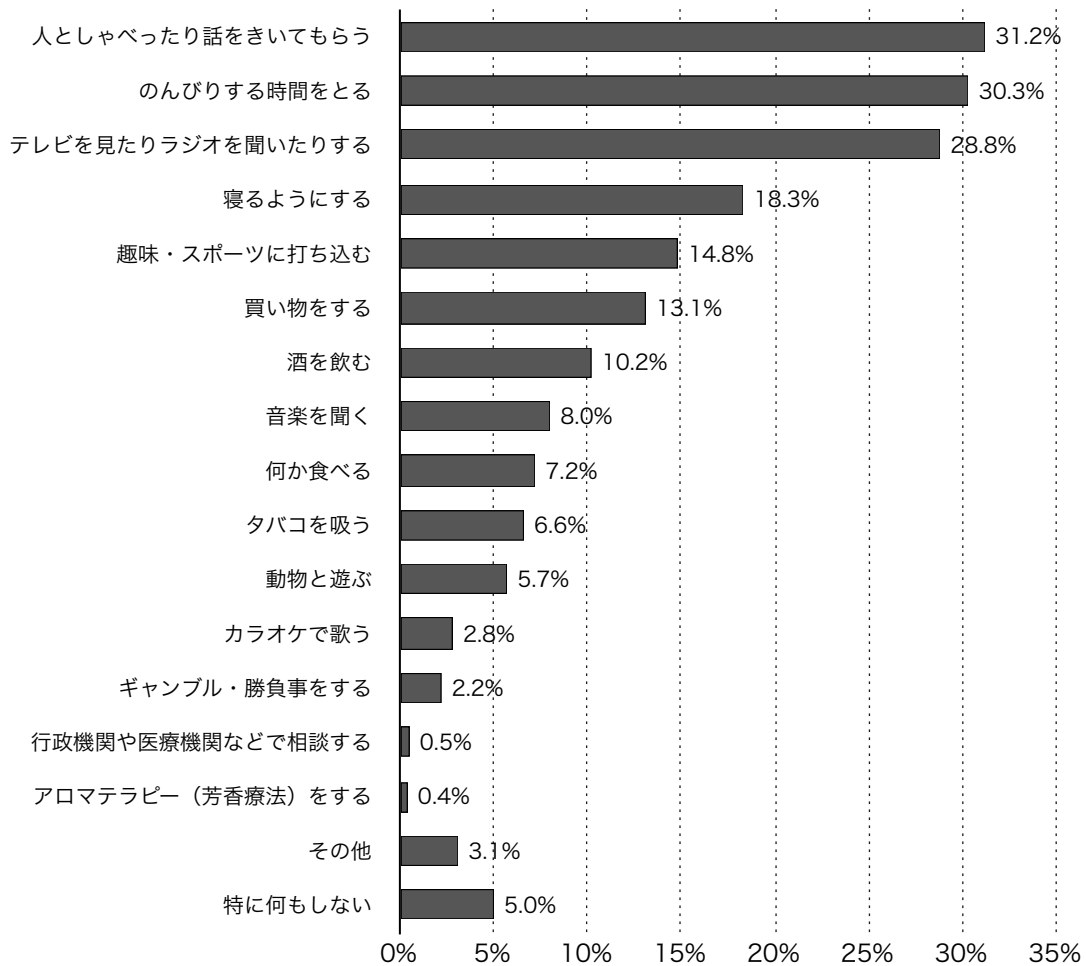
図：ストレスがある人

[資料：平成18年度及び23年度庄原市健康づくり計画策定のための健康意識・生活習慣調査]



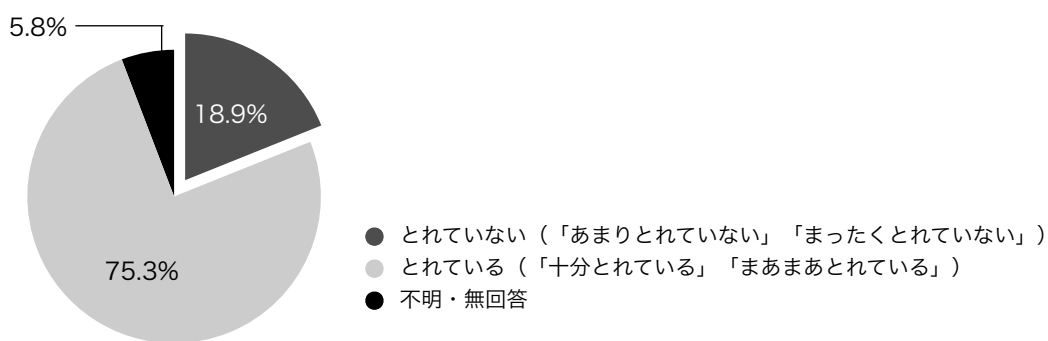
図：ストレスの解消法 (N=2,043)

[資料：平成23年度庄原市健康づくり計画策定のための健康意識・生活習慣調査]



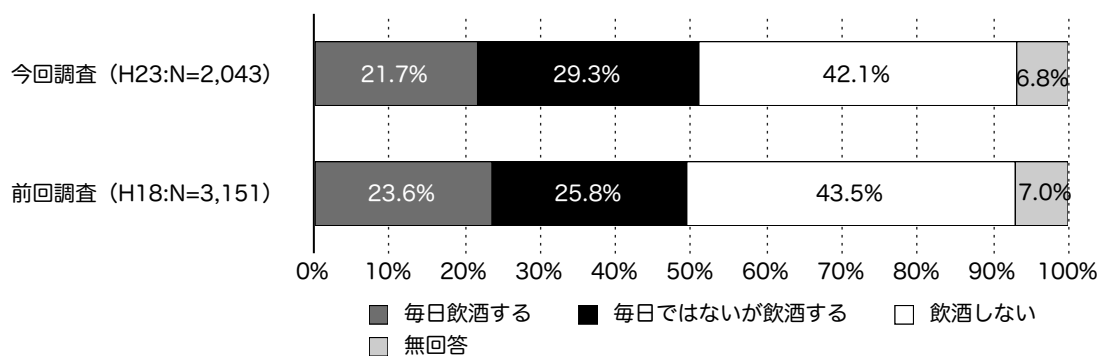
図：普段の睡眠で休養は十分とれているか (N=2,043)

[資料：平成23年度庄原市健康づくり計画策定のための健康意識・生活習慣調査]



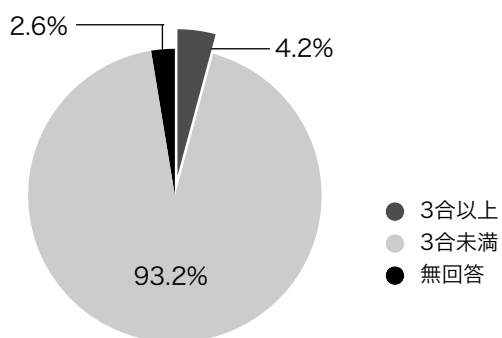
図：飲酒の有無と頻度

[資料：平成18年度及び23年度庄原市健康づくり計画策定のための健康意識・生活習慣調査]



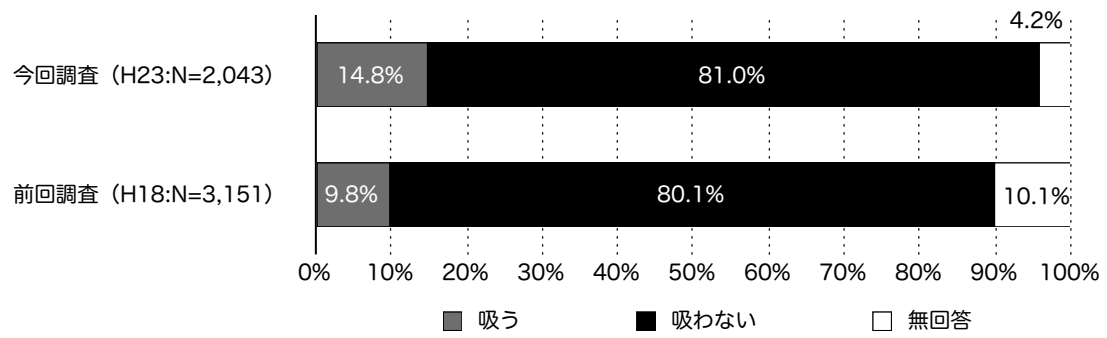
図：毎日飲む人の飲酒の量 (N=2,043)

[資料：平成23年度庄原市健康づくり計画策定のための健康意識・生活習慣調査]



図：喫煙の有無

[資料：平成18年度及び23年度庄原市健康づくり計画策定のための健康意識・生活習慣調査]



1 基本理念と基本目標

計画の基本理念

笑顔・元気・安心・つながり・ささえあいのまち 庄原

庄原市では、健康を「病気の有無にかかわらず、その人らしくいきいきと豊かに生きている状態」と考え、できるだけ病気にならないようにする「病気予防対策」と、病気があってもその病気と上手につきあいながら元気に生きる「元気増進対策」のバランスのとれた健康づくりをめざします。

そして、市民一人ひとりが笑顔でつながりあい、地域の中でささえあいながら健康づくりに主体的に参画することで、元気と安心に満ちた地域社会づくりをめざします。

図：二軸の健康観に基づく健康の考え方

| 健康=病気と元気のその人らしい調和 | | | |
|-------------------|----|--------|----|
| 病気予防軸 | | 元気増進軸 | |
| 病気なし | 0 | とても元気 | +3 |
| 軽度の病気 | -1 | まあまあ元気 | +2 |
| 中等度の病気 | -2 | 少し元気 | +1 |
| 重度の病気 | -3 | 元気なし | 0 |

減らそう病気！ ↑

↑ 増やそう元気！

基本目標

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！

基本目標 ① おいしく食べたい！

「食」は生命の基本であり、「食育」を通じて心身の健康増進に努めるとともに、食に対する理解や感謝の心を養い、「こころ」も「からだ」も元気な市民を目指します。

ライフステージごとに多様な関係者・団体による連携のとれた食育推進活動を行います。

地産地消の運動や健全な食生活を推進するために、子どもから高齢者まで楽しく「食」を学び、世代を超えた地域ぐるみの取り組みを推進します。

また、いつまでも自分の歯でおいしく食べることができるよう、保育所・学校との連携を強め、子どもの時からの一貫した歯科保健活動に取り組みます。

庄原市歯科衛生連絡協議会を中心とした8020運動の推進体制をつくります。

基本目標 ② いきいきと過ごしたい！

個々人の健康づくりを支えるためには、地域と職域の保健事業による継続的な支援が重要です。地域や職場等における対象者の特性やニーズ等を十分に把握し、各関係機関との連携を強化して、ライフステージや性差に応じた健康づくりに取り組みます。

一人ひとりの生活の中に、「健診の受診」や「運動・身体活動」が習慣づき、生活習慣病予防はもとより健康寿命の延伸を実現します。

健康増進の取り組みを支援するための情報をわかりやすく市民に伝えることができるよう、多様な経路により、きめ細やかな情報提供を推進します。

基本目標 ③ こころ豊かに暮らしたい！

こころの健康は、身体状況や生活の質に大きく影響します。

「休養、ストレス管理、十分な睡眠」や、「仲間、生きがい、楽しみを増やす」等、こころの健康を保つ生活が維持・継続できるよう、地域、職域等関係者が連携しながらサポートすることが大切です。

こころの病気に対する理解を深め、自殺・うつ病等予防のための継続的な取り組みを、医療機関や関係機関の協力のもと実施します。

地域（自治振興区など）や世代間の相互扶助が機能することにより、地域全体として、相互に支えあいながら、心の健康を守る環境を維持・増進させます。

喫煙率の改善や多量飲酒の防止に向けた取り組みを、関係機関（学校・職域・自治振興区など）と連携し、強化します。

2 基本方針

基本方針1

**ヘルスプロモーションの
考え方に基づいた
健康づくりの推進**

1986年、WHOはカナダのオタワでヘルスプロモーションという新しい健康戦略を発表しました。ヘルスプロモーションはQOL(Quality of Life)の確保に必要な考え方で、健康を実現するためには、「市民一人ひとりの力量の向上」、「健康をみんなで支え合うネットワークづくり」、そして「健康を支援する環境（まち）づくり」の3本柱が必要としています。本市においても、健康づくりの推進にあたって、ヘルスプロモーションの考え方を基本に据えて取り組んでいきます。

基本方針2

**元気と病気の
調和がとれた
健康づくりの推進**

これまで取り組んできた「病気予防対策」にとどまらず、「元気増進対策」という視点を加え、子どもから高齢者まで各年代において病気の予防や悪化を防ぎながら、生きがいややりがい等を持ち、いきいきとした豊かな生活を送ることができるまちづくりをめざします。

基本方針3

**庄原らしさを活かした
健康づくりの推進**

本市の市域は広く、市民の健康づくりを取り巻く社会資源や自然環境などの状況も、地域によってさまざまです。また、市内には49の自治振興区があり（平成23年度現在）、各地域の実状に応じた特色ある活動が展開されています。これらの地区組織やNPO、健康づくりに関する組織・団体・ボランティア等のつながりを大切に、それぞれの地域にある社会資源を有効に活用しながら、健康づくりを推進します。

基本方針4

**市民参加・参画による
健康づくりの推進**

「自分の健康は自分で守り・つくる」という考え方で、多様な健康づくりの場を市民参加・参画型で創造していきます。そのために、市民と行政が目的意識を共有し、対等な立場で協力しながら事業を推進します。行政の役割は、市民一人ひとりが積極的に健康づくりを実践していくためのさまざまな環境を整えていくことです。

3 重点的取り組み

本計画では、第1次計画の成果と課題を踏まえ、8つの重点事業を掲げ計画を推進します。

(1) 運動習慣の定着

アンケート調査で、運動をする習慣のある人は全体の50.1%、運動の内容は「散歩・ウォーキング」が63.2%と高かったことから、手軽に取り組みやすい運動として、ウォーキングのさらなる普及を推進します。

ウォーキングは、運動不足の解消や基礎体力の増強、生活習慣病などの病気予防やストレスの解消もでき、認知症予防などにも効果があることから、各自治振興区の協力を得て作成したウォーキングマップを活用して、自然に恵まれた庄原市を歩く取り組みを強化します。

また、若年・壮年期に運動をしている人が少ない傾向にあり、市内の健康づくりのための運動施設マップを整備し、運動施設やスポーツクラブを紹介して、市民が楽しいと感じられる運動を選択できる体制をつくります。

さらに、消費カロリーがわかる体操や忙しい人のための運動など、ライフステージやライフスタイルに応じた運動や体操を紹介していきます。

【重点事業1】 ウォーキングのさらなる普及

【重点事業2】 健康づくりのための運動の場や内容の周知

(2) こころの健康づくりの推進

本市の自殺死亡率は、県内でも高く、その要因ともなる「うつ」「ひきこもり」「アルコール依存」を焦点においた予防対策をさらに推進していきます。具体的には、精神保健ボランティアやゲートキーパー養成を行うとともに、関係機関との連携により、地域で「気づき」「つなぎ」「見守る」体制をつくります。

また、アンケート調査で、ストレスを感じる人の割合が、前回調査と比較して増加傾向にあることから、ストレス対策の強化を図ります。

ストレスをなくすことは難しいですが、できるだけ少なくしたり、上手にストレスを解消する、受け止め方を変えるなど、ストレスに対する対処法を身につけることが重要です。「ストレスを感じることもある人」の割合は、年齢別で30歳代が一番高いため、子育て支援や職域のメンタルヘルスの面からサポートしていきます。

【重点事業3】 自殺・うつ予防の推進

【重点事業4】 ストレス対策の強化

(3) 生活習慣病予防活動の推進

健診を「生活習慣を振り返る絶好のチャンス」と市民が前向きに捉えることができるよう働きかけ、健診受診率の向上を図るとともに、自治振興区、学校、医療機関、職域などの関係機関と連携を密にし、健康福祉まつり等、あらゆる機会を通して特定健診・がん検診の受診勧奨に取り組むほか、健診受診勧奨を含めた健康増進の取り組みを支援するための情報を、HPや広報、掲示板等でわかりやすく市民に伝えます。

また、ピンクリボン活動を通して、がん検診や特定健康診査などの受診勧奨を、市民と一緒に推進し、ピンクリボン運動を全市に広める体制をつくります。

医療費分析の結果等により、高血圧・糖尿病予防対策を強化します。また、庄原市歯科衛生連絡協議会の発足により、8020運動のさらなる推進を図ります。

【重点事業5】 関係機関との連携による健診受診率向上運動の推進

【重点事業6】 8020運動推進体制の強化

(4) 女性の健康づくりの推進

仕事・子育て・家事・介護など家庭・地域・社会の多様な責任の中で、自らの健康を振り返る余裕がない状況が見られます。女性特有のがん検診の伸び悩みや、20～30歳代の女性の運動不足、多いストレスなど課題が多く、女性の心身の健康づくりを積極的にすすめていきます。

若い女性の飲酒、喫煙も増えており、健やかな次世代育成のためにも、妊娠前からの女性の健康管理が必要であり、家庭、学校や職域、医療機関など多機関との連携を強め、女性の健康づくりに取り組みます。

【重点事業7】 20歳代～30歳代女性に対する健康づくりのアプローチの強化

(5) 地域に根ざした健康づくり活動の実践

本市では、まちづくり基本条例の制定により、まちづくりの推進における市民の役割が明文化されたところであり、地域の主たる担い手となる自治振興区や自治会などによる地域活動が年々活発化しつつあります。

また、本市の特性として、市域面積が広く集落が点在していることから、各地域固有の健康課題に対する取り組みや地域特性に応じた健康づくりの推進が求められています。

こうした中で、本計画の基本方針に掲げる「庄原らしさを活かした健康づくり」や「市民参加・参画による健康づくり」を推進するためには、自治振興区とタイアップした健康づくりの推進を検討する必要があります。

そこで、本計画では「自治振興区における健康づくり活動の支援」を重点事業とし、各自治振興区単位で健康課題や社会資源を掘り起こし、地域特性に応じた健康づくりを支援します。

【重点事業8】 自治振興区における健康づくり活動の支援

4 施策の体系

基本理念

笑顔・元気・安心・つながり・ささえあいのまち 庄原

基本方針

- ヘルスプロモーションの考え方に基づいた健康づくりの推進
- 元気と病気の調和がとれた健康づくりの推進
- 庄原らしさを活かした健康づくりの推進
- 市民参加・参画による健康づくりの推進

基本目標1

おいしく
食べたい！

(1) 栄養・食生活

- ①食育の理解の促進
- ②食育の視点を取り入れた地産地消の推進

(2) 歯・口の健康

- ①8020運動の推進・強化 **重点事業6**
- ②子どものときからの一貫した歯科保健指導の推進

基本目標2

いきいきと
過ごしたい！

(1) 運動・身体活動

- ①ウォーキングのさらなる普及 **重点事業1**
- ②健康づくりのための運動の場や内容の周知 **重点事業2**

(2) 生活習慣病予防

- ①健診受診率の向上 **重点事業5** **重点事業7**
- ②高血圧予防対策の強化

基本目標3

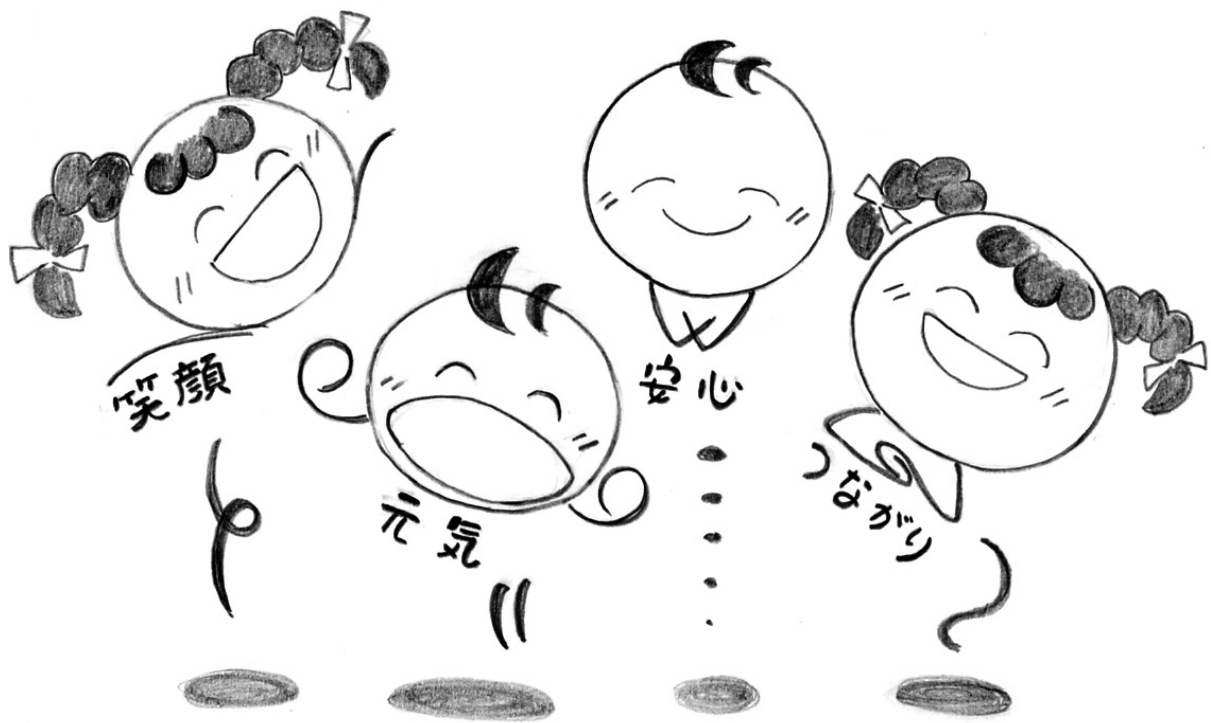
こころ豊かに
暮らしたい！

(1) 地域づくり









- ①自治振興区とタイアップした健康づくりの推進 **重点事業8**
- ②ポジティブ思考のできる市民の増加

(2) ストレス・嗜好

- ①自殺・うつ予防の推進 **重点事業3**
- ②ストレス対策の強化 **重点事業4**
- ③喫煙・飲酒習慣の改善



1 領域別課題一覧

| |
|--|
| 【基本目標1】 おいしく食べたい！ |
| (1) 栄養・食生活 |
| <p>① 食育の理解の促進</p> <p> ○課題1：毎月19日の「食育の日」を定着させる ○課題2：子ども絵画展を継続する</p> <p>② 食育の視点を取り入れた地産地消の推進</p> <p> ○課題1：地産地消推進店舗を増やす ○課題2：地域の食文化を伝える</p> |
| (2) 歯・口の健康 |
| <p>① 8020運動の推進・強化</p> <p> ○課題1：8020表彰事業を定着させる ○課題2：庄原市歯科衛生連絡協議会活動を推進する</p> <p>② 子どものときからの一貫した歯科保健指導の推進</p> <p> ○課題1：全保育所・小学校で歯磨き指導を行う ○課題2：保育所・学校・職域・地域の連携を強化する</p> |
| 【基本目標2】 いきいきと過ごしたい！ |
| (1) 運動・身体活動 |
| <p>① ウォーキングのさらなる普及</p> <p> ○課題1：ウォーキングマップの活用を促進する ○課題2：生活の中での「運動・身体活動」の習慣化を図る</p> <p>② 健康づくりのための運動の場や内容の周知</p> <p> ○課題1：生活に取り入れやすい運動や体操を紹介する ○課題2：市内の運動施設等の情報提供を行う</p> |
| (2) 生活習慣病予防 |
| <p>① 健診受診率の向上</p> <p> ○課題1：職場や関係機関と連携した受診率向上運動を推進する ○課題2：女性のがん予防対策を強化する</p> <p>② 高血圧予防対策の強化</p> <p> ○課題1：市民の血圧を5%下げる取り組みを進める ○課題2：関係機関と連携した高血圧予防対策を強化する</p> |

【基本目標3】 心豊かに暮らしたい！

(1) 地域づくり

① 自治振興区とタイアップした健康づくりの推進



- 課題1：市民参加・参画型手法を用いた健康づくりを普及する
- 課題2：地域特性を活かした健康づくりの取り組みを支援する

② ポジティブ思考のできる市民の増加



- 課題1：自分を健康だと感じる人を増やす
- 課題2：楽しみや生きがいのある人を増やす

(2) ストレス・嗜好

① 自殺・うつ予防の推進



- 課題1：自殺・うつ予防の啓発活動を推進する
- 課題2：ゲートキーパーを養成する

② ストレス対策の強化



- 課題1：ストレスとうまくつきあう
- 課題2：メンタルヘルス活動を強化する

③ 喫煙・飲酒習慣の改善



- 課題1：禁煙対策を強化する
- 課題2：多量飲酒対策を強化する

※ここでいう「課題」とは、第一次計画の検証に基づいて掲げた本計画の目標を達成するため、果たすべき取り組みについて、問題解決の意志を持って具体的に抽出・選択したものです。

2 領域別行動計画

基本目標 1

おいしく
食べたい！

(1) 栄養・食生活

① 食育の理解の促進

庄原市食育推進計画に基づき、具現化事業を行います。食育の理解を促進するために、「食育の日」を定着させたり、子ども絵画展を実施したりして、子どもの時からの食に対する理解や感謝の心を養います。また、ライフステージごとに多様な関係者・団体による連携のとれた食育推進活動を行います。

【課題1】 毎月19日の「食育の日」を定着させる

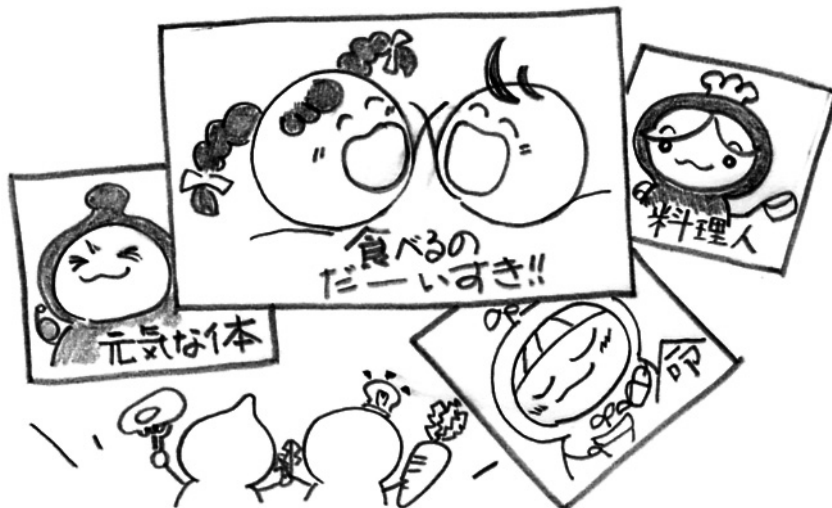
| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|---|---|---|---|
| 個人・家庭 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」を言う ○ 減塩に心がける ○ 家族そろって食事を摂る ○ 朝食を摂る | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ○ 手洗いやあいさつの習慣をつける ○ 家族が子どもに、食事について関心を持たせる ○ 規則正しくバランスの良い食事をする ○ おやつ時間を決める | | <ul style="list-style-type: none"> ○ 1日3食バランスを考えた食事に心がける ○ ラベル（栄養成分表示）を見るようにする ○ 男性が家事（料理）に参画する ○ 健診を受け、生活習慣や食生活を見直す | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ○ 離乳食からうす味にする | <ul style="list-style-type: none"> ○ 好き嫌いなく食べる | <ul style="list-style-type: none"> ○ 食事に関して積極的に学び健康づくりリーダーになる | <ul style="list-style-type: none"> ○ 低栄養に気をつける |
| 地域・企業 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 食育の日のステッカー等を作成し、地産地消推進店に置き、周知する ○ 商工会議所・商工会を通じて、毎月19日の「食育の日」を広める | | | |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> ○ 地域での男性料理教室を実施する ○ 食育の日(毎月19日)に、市役所職員全員、自治振興センター、関係機関等へメールを送り、周知する | |
| 行政 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 食育の日(毎月19日)を家族そろって食事をする日とし、「ありがとう」や「おいしかった」等感謝の言葉を伝えるよう呼びかける ○ 市役所前の電光掲示板、防災無線、オフトーク、ホームページを利用して、毎月19日の「食育の日」をPRする ○ 食育関係課（保健医療課、教育委員会、女性児童課、高齢者福祉課、農業振興課、商工観光課、自治振興課等）との連携、情報交換を推進する ○ 健康教室レシピやおすすめレシピを市ホームページに掲載する ○ 料理教室、健康講座、出前トークなどを実施する ○ 減塩指導を強化する ○ バランスガイドのPRグッズを公共施設などに設置し、周知する | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ○ 「5つの力」のキャラクターにキャッチコピーや名前をつけ、意味も含めPRする | | <ul style="list-style-type: none"> ○ 出前トークのメニューを見直し、新メニューを開発する | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ○ 乳幼児健診で栄養指導をする ○ 母子健康手帳交付時、パパママひろば、離乳食教室等で、食育指導を行う | <ul style="list-style-type: none"> ○ 栄養教諭との連携を図る ○ 食育だよりを発行する | <ul style="list-style-type: none"> ○ 広報「しょうばら」に食育コーナーを設ける ○ 健康福祉まつりに食育コーナーを設ける ○ 男性料理教室を全地域で行う ○ メタボ予防の栄養指導を行う ○ 介護予防事業に栄養プログラムを導入する | |

【課題2】 子ども絵画展を継続する

| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|--|--|--|----------------|
| 個人・家庭 | <input type="checkbox"/> 家族で作品展示を見に行く <input type="checkbox"/> 子ども絵画展に積極的に出展する | | | |
| | | | <input type="checkbox"/> 子どもや孫の出展を応援する <input type="checkbox"/> 家庭で子どもに食の大切さを語る | |
| 地域・企業 | <input type="checkbox"/> 審査員賞を増やし、賞品を確保する <input type="checkbox"/> 商工会議所・商工会と連携する <input type="checkbox"/> 協賛団体になる <input type="checkbox"/> 市内大規模店舗にも展示する | | | |
| 行政 | <input type="checkbox"/> 子ども絵画展を毎年実施する <input type="checkbox"/> 審査・表彰（市長賞、議長賞、教育長賞、食育計画策定推進委員賞等）を行う <input type="checkbox"/> 健康福祉まつりで披露する <input type="checkbox"/> 入選作品をホームページや広報へ掲載したり、レシピ集の表紙にする等、PRに努める <input type="checkbox"/> 市役所、各支所など公共施設で展示する | | | |
| | <input type="checkbox"/> 保育所等も子ども絵画展に出展するようにする <input type="checkbox"/> 保育所等が食育の大切さを伝える場になる | <input type="checkbox"/> 学校が食育の大切さを伝える場になる | | |

評価指標

| 施策 | 指標 | 現状 (平成23年度) | 目標 (平成28年度) | 備考 |
|----------|-----------------------|----------------|----------------|----|
| 食育の理解の促進 | 食事について気をつけている人の割合 | 79.1% | 80.0% | |
| | 食育の日（毎月19日）を知っている人の割合 | — | 30.0% | |
| | 小学生の子ども絵画展の出展数 | 199件 | 220件 | |
| | 子ども絵画展に取り組む保育所等の数 | — | 5所 | |



② 食育の視点を取り入れた地産地消の推進

地産地消の運動や健全な食生活を推進するために、子どもから高齢者まで楽しく「食」を学び、世代を超えた地域ぐるみの取り組みを推進します。

また、地産地消推進店舗を増やす取り組みや、地元で取れた食材を活用した伝統食や行事食などを子どもや孫に伝えていく取り組みを強化します。

【課題1】 地産地消推進店舗を増やす

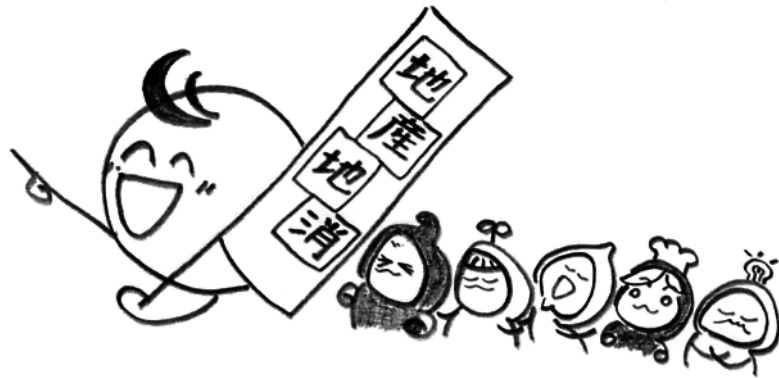
| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|---|--|--|---|
| 個人・家庭 | <input type="checkbox"/> 旬の食材を食卓に取り入れ、家庭の味を伝える <input type="checkbox"/> 食材を購入する際に産地を見る習慣をつけ、地元産の食材を購入することを子どもに伝える <input type="checkbox"/> 外食するなら地産地消推進店を選ぶ <input type="checkbox"/> 「自宅でプチ菜園」講習会に参加する <input type="checkbox"/> 家族でプチ菜園を試みる | | | |
| | | <input type="checkbox"/> 食材を知り、料理をする楽しさを知る | | <input type="checkbox"/> 家庭料理や野菜作りを地域に広める |
| 地域・企業 | <input type="checkbox"/> 地元食材を使った親子料理教室を開催する <input type="checkbox"/> 地元食材を使った世代間交流事業を実施する <input type="checkbox"/> 農林業体験事業、生産者との交流事業を実施する | | | |
| | | <input type="checkbox"/> 「自宅でプチ菜園」講習会を開催する | <input type="checkbox"/> 地産地消推進店舗に登録申請する <input type="checkbox"/> 伝統料理講習会を開催する <input type="checkbox"/> プチ菜園を伝える（育て方、レシピ等）人を発掘する | |
| 行政 | <input type="checkbox"/> 地産地消（食育）関係課（保健医療課、教育委員会、農業振興課等）の連携を強化する <input type="checkbox"/> 給食での地場産物の利用を増やす | | | |
| | | | <input type="checkbox"/> 地産地消推進店舗を増やす <input type="checkbox"/> 旬の食材レシピを市役所に置く | |

【課題2】 地域の食文化を伝える

| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|--|---|---|----------------|
| 個人・家庭 | <input type="checkbox"/> 地域の集まりに積極的に参加し、人とふれあいながら楽しく食事する | | | |
| | <input type="checkbox"/> 親や祖父母に季節の料理、伝統食、行事食などを教わりながら一緒につくる <input type="checkbox"/> 家族が食材の選び方を教える（安全、季節感、郷土料理） | | <input type="checkbox"/> 親や祖父母が、季節の料理、伝統食、行事食などを子どもや孫に伝える | |
| 地域・企業 | <input type="checkbox"/> 地域の行事の機会を利用して、季節の料理、伝統食、行事食などを広める <input type="checkbox"/> 食を通して世代間交流をする（語り継ぐ場を大切に） | | | |
| | | <input type="checkbox"/> 食生活改善推進員等による親と子の料理教室を開催する <input type="checkbox"/> 食生活改善推進員等が高校生の卒業時に一人でクッキングのレシピ本を贈る | <input type="checkbox"/> 食生活改善推進員が地域で伝統食を作り、伝える | |
| 行政 | <input type="checkbox"/> 季節のおすすめレシピや健康教室レシピを市ホームページに掲載する <input type="checkbox"/> 世代間交流の場を設定する | | | |
| | <input type="checkbox"/> 保育所の給食で行事食を教える | <input type="checkbox"/> 学校の給食で行事食を教える <input type="checkbox"/> 食生活改善推進員等が高校生に、一人でクッキングのレシピ本を贈る支援をする | | |

評価
指標

| 施策 | 指標 | 現 状 (平成23年度) | 目 標 (平成28年度) | 備 考 |
|------------------------|----------------|-----------------|-----------------|-----|
| 食育の視点を取り入れた 地産地消の推進 | 地産地消推進店舗を増やす | 20店 | 70店 | |
| | 高校の卒業時にレシピ本を贈る | 1校 | 5校 | |



(2) 歯・口の健康

① 8020運動の推進・強化 重点事業6

庄原市歯科衛生連絡協議会を中心とした8020運動の推進体制をつくと同時に、8020達成者の表彰事業を定着させ、歯を大切に作る気持を生涯持ち続けることができるよう、8020運動のさらなる推進を図ります。

【課題1】 8020表彰事業を定着させる

| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|--|--------------------|---|--|
| 個人・家庭 | ○ 歯を大切に作る意識を持ち続ける | | | |
| | ○ 歯科医による口の中の定期チェックを子どもの時から習慣づける | | ○ 食後の歯磨きや歯周病の予防・治療に努め8020を目指す ○ 定期的に歯科医による口の中のチェックを受ける | |
| | ○ 仕上げ磨きを習慣づける | ○ 歯磨きの習慣を身につける | | ○ 80歳になったら歯科医による口腔審査(8020チェック)を受ける |
| 地域・企業 | | | ○ 庄原市歯科衛生連絡協議会が8020表彰事業を実施する | |
| | | | | ○ 歯科医が80歳になった人の口腔審査(8020チェック)を行う |
| 行政 | ○ 「広報しようばら」等で、8020表彰事業や達成者の紹介をする ○ 健康福祉まつりに歯科相談コーナーを設ける | | | |
| | | | ○ 健康講座に口腔指導を取り入れる | ○ 8020達成者の表彰を健康福祉まつりで行う ○ 介護予防事業に口腔指導を取り入れる |

【課題2】 庄原市歯科衛生連絡協議会活動を推進する

| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|---|--------------------|---------------------|------------------------|
| 個人・家庭 | ○ 庄原市歯科衛生連絡協議会の活動を知る | | | |
| 地域・企業 | ○ 歯科医師会を中心として庄原市歯科衛生連絡協議会を設立し、乳幼児から高齢者までの歯科保健の推進を図る | | | |
| | ○ 庄原市歯科衛生連絡協議会から、歯科保健に関する情報を提供する | | | |
| | ○ 歯科保健健康教育(歯磨き指導)を実施する | | | ○ 8020運動達成対象者表彰事業を実施する |
| 行政 | ○ 庄原市歯科衛生連絡協議会の運営に関する調整をする | | | |
| | ○ 歯科保健関係課(保健医療課、教育委員会、女性児童課等)の連携を強化する | | | |

評価
指標

| 施策 | 指標 | 現 状 (平成23年度) | 目 標 (平成28年度) | 備 考 |
|--------------|----------------------|-----------------|-----------------|-----|
| 8020運動の推進・強化 | 80歳で20以上の自分の歯を持つ人の割合 | 10.3% | 13.0% | |
| | 健康まつりで歯科相談コーナーへ参加した人 | 64人 | 90人 | |



② 子どものときからの一貫した歯科保健指導の推進

いつまでも自分の歯でおいしく食べることができるよう、保育所・学校との連携を強め、子どもの時からの一貫した歯科保健活動に取り組みます。

市内の全保育所・小学校での歯磨き指導の実施や、妊婦や乳幼児を対象に行う歯科保健指導を充実させ、歯科保健に対する意識を高めます。

【課題1】 全保育所・小学校で歯磨き指導を行う

| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|--|--|---|---------------------|
| 個人・家庭 | ○ おやつ時間を決める | | ○ かかりつけ歯科医等で定期的に歯科チェックを行う ○ 毎食後、歯磨きをする ○ 歯ブラシやフロスなどを使用する | ○ 義歯利用者は、管理方法を身につける |
| | ○ 仕上げ磨きを習慣づける ○ 嘔む習慣をつける ○ 段階を追って、固いものに挑戦させる | ○ 歯磨きの習慣を身につける ○ よく噛んで食べる ○ 固いものを食べてあごを鍛える | | |
| 地域・企業 | ○ 全保育所・小学校で歯磨き指導を行う（庄原市歯科衛生連絡協議会） ○ 指導教材の統一化を図る | | ○ 健康福祉まつりに歯科コーナーを設置し、歯科相談やブラッシング指導を行う ○ 職場でも食後の歯磨きを行う | |
| 行政 | ○ 歯科衛生連絡協議会歯磨き指導の調整をする | | ○ 歯科保健の意識を高めるために、歯・口の手入れについて、広報しょうばらやHPに掲載する ○ 健康福祉まつりに歯科コーナーを設置し、歯科相談やブラッシング指導を行う体制をつくる | |
| | ○ 保育所等で、食後の歯磨きを実施する | ○ 学校での食後の歯磨きを実施する | | |

【課題2】 保育所・学校・職域・地域の連携を強化する

| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|----------------------------------|--|--------------------|-------------------------|--|
| 個人・家庭 | ○ 乳幼児歯科健診を受ける | ○ 学校歯科健診を受ける | ○ かかりつけ歯科医で口の中の点検をしてもらう | |
| 地域・企業 | ○ 庄原市歯科衛生連絡協議会から、歯科保健に関する情報提供を行う ○ 庄原市歯科衛生連絡協議会は、市が作成する歯科保健教材資料の指導を行う | | | |
| | ○ 庄原市歯科医師会の協力を得て、妊婦歯科健診モデル事業（広島県歯科衛生連絡協議会主催）を実施する | | | |
| 行政 | ○ 関係団体・関係課（庄原市歯科医師会、教育委員会、女性児童課、保健医療課等）の連携を密にし、歯科保健の目的を共有する | | | |
| | ○ 庄原市歯科医師会の協力を得て、妊婦歯科健診モデル事業（広島県歯科衛生連絡協議会主催）を実施する | | | ○ 歯科保健をテーマにした地域の健康学習会を開催する ○ 歯科保健週間等に、企業へ歯科保健の情報提供を行う |
| | ○ 健診未受診者のチェックとフォローを行う | | ○ 小・中学校歯科健診での歯科指導 | |
| | ○ 母子健康手帳交付時やパパママひろば、育児相談、育児教室等で歯科指導を行う | | | |
| ○ 幼児歯科健診（1歳6か月児、2歳児、3歳児）で歯科指導を行う | | | | |

評価
指標

| 施策 | 指標 | 現状 (平成22年度) | 目標 (平成28年度) | 備考 |
|--------------------------------|-----------------|----------------|----------------|----|
| 子どものときからの 一貫した歯科保健活動 の推進 | 3歳児で虫歯のない子どもの割合 | 86.7% | 87.0% | |
| | 小学生で虫歯のない子どもの割合 | 33.0% | 35.5% | |
| | 中学校で虫歯のない子どもの割合 | 37.6% | 46.1% | |
| | 1歳6か月児歯科健診受診率 | 75.5% | 90.0% | |
| | 3歳児歯科健康診査受診率 | 65.5% | 80.0% | |



(1) 運動・身体活動

① ウォーキングのさらなる普及 重点事業 1

一人ひとりの生活の中に、「運動・身体活動」が習慣づき、生活習慣病予防はもとより健康寿命の延伸をめざします。

また、定着しつつあるウォーキングをさらに普及させるため、ウォーキングマップを活用して自然に恵まれた庄原市を歩くことの定着を図るとともに、自分にあった運動や体操を見つけ、生活の中に運動の時間をつくる人を増やす取り組みを強化します。

【課題 1】 ウォーキングマップの活用を促進する

| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|--|--------------------|--|---|
| 個人・家庭 | <input type="checkbox"/> 自然に恵まれた庄原市を歩く習慣をつける <input type="checkbox"/> 家族や友人と歩く <input type="checkbox"/> ウォーキングマップを活用して歩く | | <input type="checkbox"/> 階段を使うなど、できるだけ歩くように努める | <input type="checkbox"/> 転倒に気をつけながら、散歩をする |
| 地域・企業 | <input type="checkbox"/> 全自治振興区にウォーキングコースを最低1コースはつくる <input type="checkbox"/> 自治振興区を中心としたウォーキング教室や大会を開催する | | <input type="checkbox"/> 既存の庄原市ウォーキングマップを活用する <input type="checkbox"/> 地域で新コースを発掘する | |
| 行政 | <input type="checkbox"/> 市内ウォーキングマップめぐりを支援する <input type="checkbox"/> HPから、ウォーキングコースをダウンロードして活用してもらう | | <input type="checkbox"/> 広報しようばらに「ウォーキングの効果・体験談」などを掲載する <input type="checkbox"/> ウォーキングの普及のため、ウォーキング教室を実施する | |

【課題2】 生活の中での「運動・身体活動」の習慣化を図る

| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|--|---|---|---|
| 個人・家庭 | <input type="checkbox"/> 庄原ご長寿音頭の振り付けを習得する <input type="checkbox"/> 親子や仲間を楽しめるスポーツイベントに参加する | | | |
| | <input type="checkbox"/> よく遊ぶ <input type="checkbox"/> 自然とふれあい戸外で遊ぶ習慣をつける | <input type="checkbox"/> 外で元気に遊ぶ <input type="checkbox"/> 肥満や過度なダイエットに気をつけ、適正体重を維持する | <input type="checkbox"/> 自分にあった運動や体操を見つける <input type="checkbox"/> 忙しい時には、ながら体操をする <input type="checkbox"/> マシン、プール、温泉など社会資源を有効活用する <input type="checkbox"/> 日常生活の中で、こまめに動く <input type="checkbox"/> 短時間でも運動の時間をつくる | <input type="checkbox"/> 介護予防事業の運動機能向上プログラムに参加する |
| 地域・企業 | <input type="checkbox"/> 庄原ご長寿音頭を普及する <input type="checkbox"/> 親子や仲間を楽しめるスポーツイベントを企画する | | | |
| | | | <input type="checkbox"/> 老人クラブが中心になって、庄原ご長寿音頭を広める | |
| 行政 | <input type="checkbox"/> 親子や仲間を楽しめるスポーツイベントを企画する <input type="checkbox"/> 関係課（保健医療課、教育委員会、女性児童課等）の連携を強化する | | | |
| | <input type="checkbox"/> 健診や育児相談にベビーマッサージなどを取り入れる <input type="checkbox"/> ベビースイミングを普及させる | <input type="checkbox"/> 学校でのスポーツを推進する | <input type="checkbox"/> 健康教室で体操や運動を実施する <input type="checkbox"/> メタボ予防の運動指導を行う | <input type="checkbox"/> 介護予防事業の運動機能向上プログラムを実施する（二次予防） <input type="checkbox"/> 介護予防教室で体操を行う（一次予防） |

評価指標

| 施策 | 指標 | 現 状 (平成23年度) | 目 標 (平成28年度) | 備 考 |
|---------------|----------------|-----------------|-----------------|-----|
| ウォーキングのさらなる普及 | 運動をする習慣のある人の割合 | 全体 50.1% | 55.0% | |
| | | 男性 51.7% | 56.0% | |
| | | 女性 48.6% | 54.0% | |



② 健康づくりのための運動の場や内容の周知 重点事業 2

健康増進の取り組みを支援するための情報をわかりやすく市民に伝えることができるよう、多様な経路により、きめ細やかな情報提供を推進します。

併せて、市内の健康づくりのための運動施設マップを整備し、運動施設やスポーツクラブを紹介して、市民が楽しいと感じられる運動を選択できる体制をつくとともに、ライフステージやライフスタイルに応じた運動や体操を紹介していきます。

【課題 1】 生活に取り入れやすい運動や体操を紹介する

| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|--|---|---|----------------|
| 個人・家庭 | | | <input type="checkbox"/> 身近な運動施設を利用する <input type="checkbox"/> 自分にあった運動を見つける | |
| 地域・企業 | <input type="checkbox"/> すべての市民に普及できる庄原健康体操の開発と導入を検討する | | | |
| | | | <input type="checkbox"/> 体験した続きやすい運動を地域の方々におすすめする <input type="checkbox"/> 楽しくできるリズム体操を運動指導士や地域で考案し、普及する <input type="checkbox"/> 職場で健康体操を普及する | |
| 行政 | <input type="checkbox"/> すべての市民に普及できる庄原健康体操の開発と導入を検討する | | | |
| | <input type="checkbox"/> 親子でできる体操を紹介する | <input type="checkbox"/> 学校からの運動に関する情報提供を行う | <input type="checkbox"/> 健康づくりのための運動の紹介をする <input type="checkbox"/> みんなが楽しめるニュースポーツを紹介する <input type="checkbox"/> 消費カロリーがわかる体操を紹介する <input type="checkbox"/> 家事をしながらテレビを見ながらできる体操を紹介する | |

【課題 2】 市内の運動施設等の情報提供を行う

| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|--|--|---|----------------|
| 個人・家庭 | <input type="checkbox"/> お出かけマップ（市内子どもの遊び場案内）で行きたいところを探す | | <input type="checkbox"/> 自分でも運動できる場所を探す | |
| 地域・企業 | <input type="checkbox"/> 各地域の運動施設を紹介する <input type="checkbox"/> 各地域のウォーキングマップをつくる | | | |
| 行政 | <input type="checkbox"/> 広報やホームページで情報を提供する | | | |
| | <input type="checkbox"/> お出かけマップを作成し、市ホームページに掲載する | <input type="checkbox"/> 運動施設マップを整備する <input type="checkbox"/> スポーツクラブを紹介する | | |

評価
指標

| 施策 | 指標 | 現状 (平成23年度) | 目標 (平成28年度) | 備考 |
|-------------------------|---------------------|----------------|----------------|----|
| 健康づくりのための 運動の場や内容の周知 | 市のホームページ（運動情報）の閲覧件数 | — | 20,000件/年 | |



(2) 生活習慣病予防

① 健診受診率の向上 重点事業 5 重点事業 7

健診を「生活習慣を振り返る絶好のチャンス」と市民が前向きに捉えるよう働きかけ、健診受診率の向上を図るとともに、自治振興区、学校、医療機関、職域などの関係機関と連携を密にし、健康福祉まつり等、あらゆる機会を通して特定健診・がん検診の受診勧奨に取り組みます。

また、ピンクリボン活動を全市に広める体制をつくり、女性の心身の健康づくりを積極的に進めます。

【課題 1】 職場や関係機関と連携した受診率向上運動を推進する

| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|---|---|--|----------------|
| 個人・家庭 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 規則正しい生活習慣を身につける ○ 乳幼児健診を受ける | <ul style="list-style-type: none"> ○ 健康の大切さや生活習慣病について学ぶ ○ 家族が定期健診の大切さを子どもに教える | <ul style="list-style-type: none"> ○ 年1回は健診を受ける ○ 健診結果を日々の健康管理に活かす ○ 特定保健指導や健康学習会に積極的に参加する ○ 自分の健康状態を知り、自分に合った健康づくりをする | |
| 地域・企業 | | | <ul style="list-style-type: none"> ○ 庄原赤十字病院出前講座を開催する ○ 自治振興区単位での健康講座を実施する ○ 商工会議所・商工会で、健診受診勧奨をする ○ 職場で健診受診勧奨をする ○ 職場で、特定健診や特定保健指導を実施する | |
| 行政 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 乳幼児健診（1歳6か月児・3歳児健診）を実施する ○ 健診事後フォローに心理相談員を活用する ○ 保育所健診を実施する ○ 乳幼児健診受診率アップのための手法を探る ○ 乳幼児健診未受診者チェックを行い、訪問などを実施する | <ul style="list-style-type: none"> ○ 健診の必要性を学校で教える ○ 学校健診を実施する | <ul style="list-style-type: none"> ○ メタボリックシンドロームの周知と特定健診・特定保健指導の勧奨を行う ○ 未受診対策実施（電話勧奨・健診二次募集・土曜日健診・人間ドックの定員増） ○ 健康学習や出前トークでの健診受診勧奨をする ○ 健康づくり学習会と健康相談を実施する ○ 広報しょうばらやHPで健診受診勧奨をする ○ 健康づくり関連のきめ細やかな情報提供を行う ○ 市民が、健診を「生活習慣を振り返る絶好のチャンス」ととらえるように働きかける ○ 健康福祉まつりで、健診受診勧奨コーナーをつくる ○ 効果的なチラシを作る ○ 健診の精度管理を徹底する ○ 職域と連携をもち、受診率を上げる ○ 生活習慣病健診を実施する | |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> ○ 国保の特定健診、特定保健指導を実施する | |

【課題2】 女性のがん予防対策を強化する

| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|---|---|---|----------------|
| 個人・家庭 | | <ul style="list-style-type: none"> ○ 子宮頸がんワクチンを接種する ○ 家族が、女性のがん予防の必要性を子どもに教える | <ul style="list-style-type: none"> ○ ピンクリボン活動の必要性を理解する ○ ピンクリボン活動に参加・参画する ○ 「健康福祉まつり」や「よいとこまつり」で検診受診勧奨をする ○ 検診を受ける姿勢を、子どもにみせる | |
| 地域・企業 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 庄原よいとこまつりなどで、ピンクリボン活動のPRをし、検診受診勧奨もする ○ 健康福祉まつりでピンクリボンコーナーをつくる ○ 庄原市全体(7地域)にピンクリボン活動を広げる | | | |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> ○ 自治振興区単位で健康講座を開催する ○ 女性組織と連携し学習会を行う ○ 商工会議所・商工会で、検診受診勧奨をする | |
| 行政 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 「女性と健康」に関する学習会や広報活動を行う ○ 男性の家事・育児・介護の自立に向けた取り組み(体験型研修会)を行う | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ○ 学校で女性のがんについての学習を行う ○ 子宮頸がんワクチン接種の助成を行う | | <ul style="list-style-type: none"> ○ 健康学習や出前トークでの検診受診勧奨を行う ○ 健康づくり学習会と健康相談を開催する ○ ピンクリボン講演会を開催する ○ 市民主体のピンクリボン活動を支援する ○ 職域と連携をもち、受診率を上げる | |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> ○ 妊婦健診時の子宮頸がん検査を実施する ○ 女性のがん検診クーポン券を配布する | |

評価指標

| 施策 | 指標 | 現状 (平成23年度) | 目標 (平成28年度) | 備考 | |
|---------------|------------------------------------|----------------|----------------|-------|--|
| 健診受診率の向上 | メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の概念を知っている人の割合 | 81.2% | 90.0% | | |
| | 成人肥満者(BMI25.0以上)の割合 | 20～60歳代男性 | 23.7%(H22) | 21.0% | |
| | | 20～60歳代女性 | 21.3%(H22) | 19.0% | |
| | 肥満傾向の児童生徒の割合 | 小学生 | 0.2%(H22) | 0.1% | |
| | | 中学生 | 1.6%(H22) | 1.5% | |
| | 特定健康診査受診率 | 36.5%(H22) | 65.0% | | |
| | がん検診受診率 | 胃がん | 17.5%(H22) | 30.0% | |
| | | 子宮がん | 22.5%(H22) | 40.0% | |
| | | 乳がん | 18.5%(H22) | 40.0% | |
| | | 肺がん | 21.2%(H22) | 30.0% | |
| | | 大腸がん | 20.7%(H22) | 30.0% | |
| 乳幼児健康診査受診率 | 93.4%(H22) | 95.0% | | | |
| 1歳6か月児健康診査受診率 | 75.4%(H22) | 90.0% | | | |
| 3歳児健康診査受診率 | 65.8%(H22) | 80.0% | | | |

② 高血圧予防対策の強化

医療費分析の結果等を踏まえ、高血圧・糖尿病予防対策を強化します。

また、学校、医療機関、職域等の関係機関と連携し、きめ細やかな高血圧・糖尿病予防対策を行うほか、子どもの時から生活習慣病予防を実践するなど、全市民の生活習慣を見直す啓発活動を取り入れます。

【課題1】 市民の血圧を5%下げる取り組みを進める

| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|---|--------------------|--|----------------|
| 個人・家庭 | ○ 減塩食のおいしい食べ方を工夫する | | | |
| | ○ 生活習慣と血圧との関係を家庭で教える | | ○ 早朝血圧を測る ○ ウォーキング等、生活の中に運動を取り入れる ○ 高血圧教室に参加する | |
| 地域・企業 | ○ 医療機関に、作成した高血圧予防ポスターを貼る | | | |
| | ○ 飲食店で献立の塩分量を掲示する | | ○ 職場で生活習慣病予防学習会を開催する ○ 健診の事後指導（特定保健指導等）を受ける | |
| 行政 | ○ 減塩指導を行う | | | |
| | ○ 生活習慣と血圧との関係を学校などで教える | | | |
| | ○ 高血圧予防ポスター、啓発Tシャツを作成する ○ 高血圧教室を実施する ○ 地域での健康学習会で血圧を測定する ○ 高血圧ワーキングを継続し、スタッフのスキルアップを目指す ○ 広報しようばらへ実施状況を掲載する | | | |
| | ○ 小学校での生活習慣病予防学習会を行う ○ 高校生の卒業時に、食生活改善推進員と連携し、レシピと一緒に、生活習慣病パンフレットを渡す | | ○ 地域での健康教育・出前トークを実施する ○ 国保医療費適正化事業と合同で高血圧学習会を行う ○ 健康生活応援店を増やす ○ 国保病類統計分析を行う ○ 特定健診・特定保健指導を行う | |

【課題2】 関係機関と連携した高血圧予防対策を強化する

| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|----------------------------------|--|--|----------------|
| 個人・家庭 | | | | |
| 地域・企業 | ○ 医療機関に高血圧予防のポスターやパンフレットを置く | | | |
| | ○ 商工会議所・商工会に高血圧予防のポスターやパンフレットを置く | | ○ 健康生活応援店を増やす | |
| 行政 | ○ 保育所から保護者へ生活習慣病（高血圧）予防について伝える | ○ 学校から保護者へ生活習慣病（高血圧）予防について伝える ○ 高校生の卒業時に、食生活改善推進員と連携し、レシピと一緒に、生活習慣病パンフレットを渡す ○ 児童対象の学習会に、保健医療課が資料提供をする | ○ 高血圧予防ポスターやパンフレットを作成して、関係機関に配布する ○ 糖尿病教室を実施する ○ 糖尿病予防ポスターやパンフレットを作成する | |

評価
指標

| 施策 | 指標 | 現 状 (平成22年度) | 目 標 (平成28年度) | 備 考 | |
|------------|------------------------------|-----------------|-----------------|------------|--|
| 高血圧予防対策の強化 | 脳血管疾患による死亡率（人口10万対） | 男性 | 199.6 | 180.0 | |
| | | 女性 | 177.2 | 160.0 | |
| | 急性心筋梗塞による死亡率（人口10万対） | 男性 | 21.0 | 18.9 | |
| | | 女性 | 28.7 | 25.8 | |
| | その他の虚血性心疾患による死亡率 （人口10万対） | 男性 | 78.8 | 70.9 | |
| | | 女性 | 86.2 | 77.6 | |
| | 最高血圧の平均値 | 男性 | 132.2mm Hg | 125.6mm Hg | |
| | | 女性 | 131.4mm Hg | 124.8mm Hg | |
| 最低血圧の平均値 | 男性 | 78.7mm Hg | 74.8mm Hg | | |
| | 女性 | 77.2mm Hg | 73.3mm Hg | | |



(1) 地域づくり

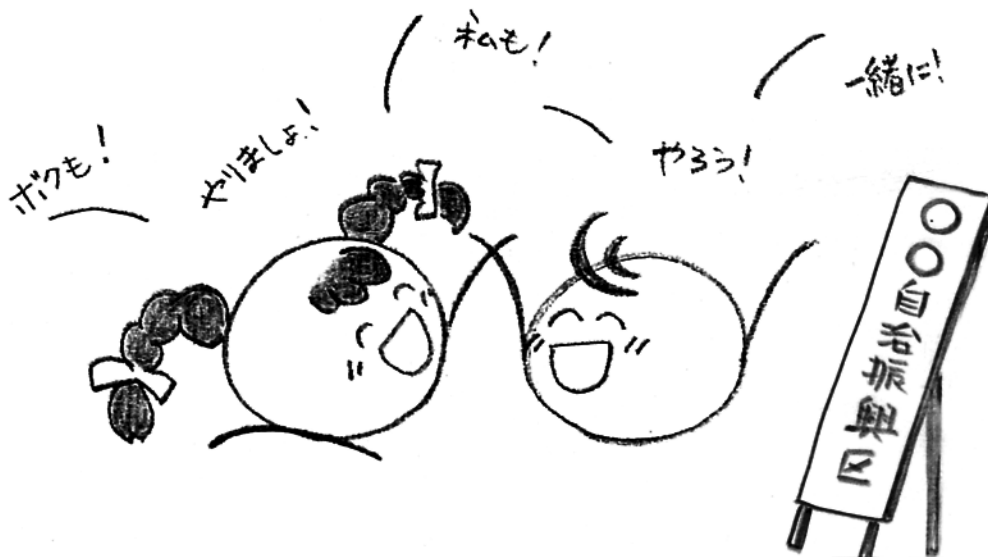
① 自治振興区とタイアップした健康づくりの推進 重点事業 8

「庄原市らしさを活かした健康づくり」や「市民参加・参画による健康づくり」を推進するために、自治振興区とタイアップした健康づくりを推進します。

各自治振興区単位で健康課題や社会資源を掘り起こし、「地域の強み」を活かした健康づくりを支援します。

【課題 1】 市民参加・参画型手法を用いた健康づくりを普及する

| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|--|--------------------|--|----------------|
| 個人・家庭 | ○ 子どもの時から、地域の行事に参加する | | ○ 行きたい所には行き、やりたいことはやってみる | |
| 地域・企業 | ○ 自分のもっている特技や技能を地域に活かす | | | |
| | ○ 自治振興区の活動に積極的に参加・協力する ○ 気軽にボランティアに参加する ○ 気軽にボランティアを受け入れる ○ 本音で語れる場・人をつくる | | | |
| 行政 | ○ 子どもと関わる行事や活動をする ○ 地域の高齢者との交流をする | | ○ 自分たちの地域で楽しい催し物を考え開催する ○ 自治振興区単位での健康講座を開催する ○ 地域づくりのキーパーソンを育成する | |
| | ○ 計画的なスタッフ研修を実施する ○ 行政職員の地域づくりキーパーソンを育成する ○ 世代間交流を支援する | | ○ 各事業の行政内部・関係機関・住民との連携の実態を把握する ○ まちづくり基本条例と各事業とのつながりを確認する ○ 自治振興区単位での健康学習や出前トークを実施する ○ 健康づくりボランティアを育成する | |



【課題2】 地域特性を活かした健康づくりの取り組みを支援する

| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|--------------------------------|--------------------|--------------------------|-------------------|
| 個人・家庭 | ○ 健康福祉まつりに参加する | | | |
| | | ○ 自分の地域の強みを見つける | | |
| | | | ○ 地域活動やボランティア活動に積極的に参加する | ○ デイホームやサロンの世話をする |
| 地域・企業 | ○ 各地域で健康まつりを実施する | | | |
| | ○ 地域から出前講座の要望を出す | | | |
| | ○ 一自治振興区一健康づくり活動を実施する | | | |
| 行政 | ○ 各地域の見どころを取り入れたウォーキングコースを見つける | | | |
| | ○ 職場や地域が子育て支援の方法を考える | | ○ 各自治振興区でてづくりの敬老会を実施する | |
| | ○ 地域が子どもたちの見守り方法を考える | | ○ デイホームやサロンを地域で立ち上げる | |
| 行政 | ○ 自分の地域の強みを見つける | | | |
| | ○ 各地域での健康福祉まつりを実施（支援）する | | | |
| | ○ 地域からの出前講座の要望に応える | | | |
| 行政 | ○ 一自治振興区一健康づくり活動を支援する | | | |
| | | | ○ 敬老会実施を支援する | |
| | | | ○ デイホームやサロンの設立を支援する | |



| 施策 | 指標 | 現 状 (平成23年度) | 目 標 (平成28年度) | 備 考 |
|-------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----|
| 自治振興区と タイアップした 健康づくりの推進 | 地域活動に参加している人の割合 | 全体 57.6% | 60.0% | |
| | | 男性 65.3% | 67.0% | |
| | | 女性 51.1% | 53.0% | |

② ポジティブ思考のできる市民の増加

市民一人ひとりが、主体性のある生き方をするためには、自己肯定感を持つことや、「生きがい・役割・ふれあい」などを持つことが大切です。心と身体の両面から健康を捉えて事業の評価をし、自分を健康だと感じる人や楽しみや生きがいのある人を増やす取り組みを推進します。

【課題1】自分を健康だと感じる人を増やす

| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|---|---|--|----------------|
| 個人・家庭 | <input type="checkbox"/> 笑顔であいさつをする（笑顔の練習をする） <input type="checkbox"/> それぞれの生き方を尊重する <input type="checkbox"/> 自己肯定感を持つ <input type="checkbox"/> 1日1回は、大笑いをする <input type="checkbox"/> 自分の心身の健康に関心を持つ <input type="checkbox"/> 健診を受ける | | | |
| | <input type="checkbox"/> 子どものいいところを探す | | <input type="checkbox"/> 一日の良かったことを確認する | |
| | <input type="checkbox"/> 愛情いっぱい育てる <input type="checkbox"/> 育児の相談相手をもつ | <input type="checkbox"/> できるだけ多くの人や物と関わる <input type="checkbox"/> 自分のいいところを見つける <input type="checkbox"/> 自分を受け入れ、自分を好きになる <input type="checkbox"/> 自分の健康プランを立てる（私の健康カレンダー活用） | | |
| 地域・企業 | | | <input type="checkbox"/> 個人の力を発揮できる地域をつくる <input type="checkbox"/> 地域や職場が個人の意見を尊重する | |
| 行政 | <input type="checkbox"/> 心と身体の両面から健康を捉えた事業評価をする <input type="checkbox"/> 心と身体健康学習を実施する | | | |
| | <input type="checkbox"/> 保育所が、園児の思いや願いを受け止める | <input type="checkbox"/> 学校が、生徒の意見を尊重する | <input type="checkbox"/> 心と身体の両面を大切に健康学習を実施する <input type="checkbox"/> 私の健康カレンダー（自己健康プラン-1年後の目標）を作成配布する | |

【課題2】楽しみや生きがいのある人を増やす

| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|--|--|--|----------------|
| 個人・家庭 | <input type="checkbox"/> できるだけ地域の行事や催しに参加する <input type="checkbox"/> 家庭内の人間関係を保つ <input type="checkbox"/> 家の中での役割を持つ | | | |
| | | | <input type="checkbox"/> 自分から家族や地域の人々にかかわりをもつ | |
| | <input type="checkbox"/> 子どもとたくさん触れ合う | <input type="checkbox"/> やりたいことにチャレンジする勇気を持つ <input type="checkbox"/> 友達としっかり遊ぶ <input type="checkbox"/> 祖父母に声をかける | | |
| 地域・企業 | | | <input type="checkbox"/> 地域活動の紹介をする <input type="checkbox"/> 地域活動の交流をする <input type="checkbox"/> 地域の中で役割を持つ | |
| | | | <input type="checkbox"/> 職場の人間関係を保つ <input type="checkbox"/> 職場の中での自分の役割を自覚する <input type="checkbox"/> 仕事に楽しさを見つける | |
| 行政 | <input type="checkbox"/> 市民がやりたいことができる環境づくりをする <input type="checkbox"/> 楽しい保健事業を行う <input type="checkbox"/> 健康づくりにかかわるスタッフの意識改革をする | | | |

評価
指標

| 施策 | 指標 | 現状 (平成23年度) | 目標 (平成28年度) | 備考 |
|----------------------|------------------|----------------|----------------|----|
| ポジティブ思考の できる市民の増加 | 自分を健康だと感じている人の割合 | 71.4% | 73.0% | |
| | 楽しみや生きがいのある人の割合 | 82.0% | 84.0% | |



(2) ストレス・嗜好

① 自殺・うつ予防の推進 重点事業3

本市の自殺死亡率は、県内でも高く、その要因ともなる「うつ」「ひきこもり」「アルコール依存」を焦点においた予防対策を推進するとともに、全市民を対象とした啓発活動を行い、自殺死亡率の低下を目指します。

また、精神保健ボランティアやゲートキーパーの養成、関係機関との連携により、地域で「気づく」「つなぐ」「見守る」体制をつくります。

【課題1】 自殺・うつ予防の啓発活動を推進する

| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|--|---|---------------------|---------------------------------------|
| 個人・家庭 | ○ 悩みを家族等に相談する | | | |
| | ○ 母親が心豊かに育児ができるよう家族がサポートする | ○ 「気分が落ち込む」「よく眠れない」状態が続く場合は、早めに専門家へ相談する ○ 家族が心のサインに気づく | ○ 学校・家庭以外にも居場所を見つける | ○ 自殺予防学習会に参加する ○ 職場・家庭以外にも居場所を見つける |
| 地域・企業 | ○ 地域や職場で、自殺・うつ予防研修会を開催する | | | |
| | ○ いのちの電話カードを職場へ置く ○ 職場で、うつ傾向の職員のフォローを行う ○ 職場にカウンセラーを配置する | | | |
| 行政 | ○ DV相談、女性相談などで、悩みを聴く ○ 心の健康相談、いのちの電話など相談の場を紹介する | | | |
| | ○ 子育ての悩みを聴き、対応する(育児相談・家庭訪問等) | ○ うつやひきこもりアルコールをテーマの映画を上映し啓発する ○ 自殺予防週間(9月)・月間(3月)懸垂幕を掲示する ○ 自殺予防パネル展示を行う ○ 相談手帳を作成配布する ○ 自殺予防パンフレットを全戸配布する ○ 自殺予防啓発グッズを作成する ○ よいとこまつりなどでも啓発活動を行う | | |
| | ○ 学校で自殺予防学習を行う ○ 中学3年生を対象とした、いのちの学習会の場で、「いのち」の大切さについて話す ○ 学校・家庭以外の場を作り支援する | ○ 講演会や研修会を開催する ○ 庁舎内自殺予防対策会議を結成する | | ○ かかりつけ医等うつ病研修会を開催する |

【課題2】 ゲートキーパーを養成する

| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|--|---|---------------------|---|
| 個人・家庭 | ○ 悩んでいる家族に暖かく声をかけ、傾聴する | | | |
| | | ○ ひきこもりの家族の会を結成し、参加する | | ○ ゲートキーパー養成講座に参加する |
| 地域・企業 | ○ ひきこもり・閉じこもり家族への、声かけを行う ○ 相談を受けたら、聴く、受容する ○ 相談機関へつなぐ ○ 地域であたたかく見守る | | | |
| | | ○ 当事者の居場所・相談場所づくりを支援する ○ ひきこもりの家族の会を支援する | | ○ 地域や企業でゲートキーパー養成講座を開く |
| 行政 | ○ 育児相談や家庭訪問で、子育ての悩みを聴く | ○ 地域や中央でゲートキーパー養成講座を実施する ○ ひきこもりの家族の会をサポートする | | ○ 精神保健ボランティア養成研修を実施する ○ 相談対応マニュアルを作成する ○ 心の相談会を実施する |
| | | ○ 学校で心の相談を受ける ○ 学校で自殺予防学習を行う ○ 中学3年生を対象とした、いのちの学習会の場で、「いのち」の大切さについて話す | | |

評価指標

| 施策 | 指標 | 現状 (平成23年度) | 目標 (平成28年度) | 備考 | |
|------------|--------------------|----------------|----------------|-------|--|
| 自殺・うつ予防の推進 | 自殺死亡率 (人口10万対) | 24.8(H22:10人) | 23.0 | | |
| | 睡眠で休養が十分とれていない人の割合 | 全体 | 18.9% | 14.0% | |
| | | 40歳代 | 34.6% | 30.0% | |
| | | 50歳代 | 29.1% | 22.0% | |
| | ひきこもり家族の会の数 | 1か所 | 2か所 | | |



② ストレス対策の強化 重点事業4

「ストレス」をなくすことは難しいですが、できるだけ少なくし、それに対処していくことが重要です。そのため、ストレスを解消することや、受け止め方を変える方法を学ぶ取り組みをします。

特に、働く世代のストレス対策が重要との認識に立ち、職場でメンタルヘルス対策に取り組む事業所を増やす取り組みを推進します。

【課題1】 ストレスとうまくつきあう

| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|----------------------|---|--|----------------|
| 個人・家庭 | ○ ストレスをためない | | | |
| | ○ 子育てのストレスを一人で抱え込まない | ○ 自分なりのストレス解消法をもつ ○ 十分な睡眠をとる ○ 悩み事は、ひとりで悩まず、周りの人に相談する | | |
| 地域・企業 | | | ○ 職場環境の点検をする ○ 職場の人間関係の改善を図る ○ メンタルヘルス研修会を開催する | |
| 行政 | ○ 子育て支援センターの活用を図る | ○ ストレスの上手な対処法の学習会を開催する | | |
| | | ○ 学校でのメンタルヘルス学習を行う | ○ 地域や中央での心の健康づくり研修会を開催する | |

【課題2】 メンタルヘルス活動を強化する

| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|---------------------------|--------------------------------------|---|----------------|
| 個人・家庭 | ○ 心の健康に関心を持つ ○ 一人で悩まない | | | |
| 地域・企業 | | | ○ 心の健康相談を実施する ○ メンタルヘルス研修会を開催する | |
| 行政 | ○ 心の健康に関するパンフレットを各戸に配布する | | | |
| | | ○ 学校でメンタルヘルス学習を行う ○ 学校での相談場所を確保する | ○ 心の病気について学習をする ○ 心の健康相談を実施する ○ 心の健康づくり講演会を開催する | |

評価
指標

| 施策 | 指標 | 現 状 (平成23年度) | 目 標 (平成28年度) | 備 考 |
|-----------|-------------|-----------------|-----------------|-----|
| ストレス対策の強化 | ストレスのある人の割合 | 全体 62.8% | 55.0% | |
| | | 男性 57.1% | 50.0% | |
| | | 女性 68.1% | 60.0% | |



③ 禁煙・飲酒習慣の改善

禁煙対策に取り組み、多量飲酒を防止します。

関係機関（学校・職域・自治振興区など）と連携し、学校や職場で禁煙教育やアルコール研修会を実施するなど、喫煙率の改善や多量飲酒の防止に向けた取り組みを強化します。

【課題1】 禁煙対策を強化する

| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|--|--|--|----------------|
| 個人・家庭 | <input type="checkbox"/> 喫煙が健康に及ぼす悪影響について学ぶ <input type="checkbox"/> 受動喫煙にならないよう気をつける | | | |
| | | <input type="checkbox"/> たばこに手を出さないようにする <input type="checkbox"/> 勧められても吸わない <input type="checkbox"/> 家族が、妊娠中のたばこの害について子どもに教える | <input type="checkbox"/> 喫煙をしない <input type="checkbox"/> 禁煙にチャレンジする | |
| 地域・企業 | | | <input type="checkbox"/> 医療機関での禁煙外来を実施する <input type="checkbox"/> 職場で禁煙教育を実施する <input type="checkbox"/> 職場で喫煙調査を実施する | |
| | <input type="checkbox"/> 妊娠前からの女性の禁煙教育を実施する | | <input type="checkbox"/> 健康教育や特定健診・特定保健指導の場で禁煙指導を実施する <input type="checkbox"/> 公共施設の分煙対策調査を行う | |
| 行政 | | <input type="checkbox"/> 学校での禁煙教育を実施する <input type="checkbox"/> 中学3年生を対象としたいのちの学習会の場で、健康とたばこの害について話す | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳交付時に、妊婦の禁煙指導をする | |

【課題2】 多量飲酒対策を強化する

| | 乳幼児期 (0歳～6歳) | 学童・思春期 (7歳～19歳) | 青年・壮年期 (20歳～64歳) | 高年期 (65歳以上) |
|-------|---|---|--|----------------|
| 個人・家庭 | <input type="checkbox"/> 飲酒が健康に及ぼす悪影響について学ぶ | | | |
| | | <input type="checkbox"/> 勧められても飲まない <input type="checkbox"/> 家族が、妊娠中のアルコールの害について子どもに教える | <input type="checkbox"/> アルコール依存の人は、断酒会に加入し禁酒する <input type="checkbox"/> 適正飲酒に心がける <input type="checkbox"/> 子どもに酒を勧めないようにする <input type="checkbox"/> 一人ではなく、誰かと一緒に楽しく飲む | |
| 地域・企業 | | | <input type="checkbox"/> 職場・地域でのアルコール研修会を実施する | |
| 行政 | | <input type="checkbox"/> 妊娠前からの女性の酒害教育を実施する <input type="checkbox"/> 学校で酒害教育を実施する <input type="checkbox"/> 中学3年生を対象とした、いのちの学習会の場で、健康と多量飲酒の害について話す | <input type="checkbox"/> アルコール依存症について学習会を実施する <input type="checkbox"/> 医療機関及び断酒会との連携を図る <input type="checkbox"/> 母子健康手帳交付時、妊婦の酒害指導をする | |

評価
指標

| 施策 | 指標 | 現 状 (平成23年度) | 目 標 (平成28年度) | 備 考 |
|----------------------|-------------------------|-------------------|-----------------|-----|
| 禁煙に取り組み 多量飲酒を防止する | たばこを吸う人の割合 | 男性 24.1% | 19.0% | |
| | | 女性 7.0% | 5.0% | |
| | 妊産婦の喫煙率 | 4.3% (H22) | 0.0% | |
| | 公共施設・企業における禁煙・分 煙実施率 | 公共施設 95.7% (H22) | 100.0% | |
| | | 保健医療機関 100% (H22) | 100.0% | |
| | | 学校 100% (H22) | 100.0% | |
| | 毎日飲酒する人の割合 | 男性 36.9% | 30.0% | |
| | | 女性 8.8% | 7.0% | |
| 1日に日本酒3合以上飲む人の割合 | | 4.2% | 1.0% | |



3 保健事業の見直しと見直し

本市が実施する保健事業について、現状と課題を整理し、今後の方向性を導き出すため、保健事業実務者による「保健事業の見直しと見直し検討会」（以下「検討会」）を行いました。

検討会では、7つの保健事業領域の内、特に見直しと充実が必要と思われる13事業を抽出し、保健事業ごとに、1事業3～4人の保健師等でワーキング会議を開催し保健事業の見直しと今後の見直しを議論し、担い手側の行動計画として整理しました。（詳細は別冊参照）

【保健事業の見直しと見直し検討会実施状況】

| | |
|------|------------------------|
| 実施期間 | 平成23年12月20日～平成24年3月20日 |
| 実施回数 | 延べ61回 |
| 実施場所 | 庄原市役所本庁舎および、庄原市保健センター |
| 参加者 | 庄原市保健師・栄養士等 |

(1) 母子保健

| 事業項目 | 比 率 【病予防軸：元気増進軸】 | | 行動計画の概要 |
|---------------------------------|---------------------|-----------|--|
| | 現状(H23年度) | 目標(H28年度) | |
| ■各種健康相談 妊婦相談、育児相談、 早期療育相談 | 5 : 5 | 4 : 6 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 市民が相談をしやすいように、相談機関が一目で分かるような媒体を作成する（紙媒体・ホームページ等）。 ○ ベビーマッサージ等を乳幼児健診や子育て相談・育児広場に取り入れ、子育てに「タッチケア」の楽しさなど伝えていく。 ○ 育児力を測る項目を問診票に加えたものを作成する。 ○ 満足度を図るためのアンケートを作成する。 ○ アンケート結果に基づき事業を実施する際には、子育て推進員、子育て支援センター、子育て支援担当課、田園文化センターなど各関係団体や機関と、「地域全体で子育てをしよう！」という思いを共有し、一緒に取り組んでいくことで、元気増進軸をアップさせる。 |
| ■児童虐待・発達障害 児等の個別対応 | 7 : 3 | 5 : 5 | <ul style="list-style-type: none"> ○ その子らしさを受け止め子育てができるアドバイスや発達障害等に関する情報をまとめ、保護者に提供する。 ○ 支援する側が共通した認識で関り、切れ目なく支援することで、保護者が安心して、子どもの成長を段階をおって見守ることができるよう、個別支援計画を一人ひとりに立てる。 ○ 就学しても継続したつながりがもて、親同士・子ども同士の仲間づくりができ、その時期の悩みを解決しながら子育てが出来るよう、教育委員会、社会福祉課、女性児童課、保健医療課等関係各課と協議し、フォロー体制の充実を図る。 |

(2) 成人保健

| 事業項目 | 比 率 【病気予防軸：元気増進軸】 | | 行動計画の概要 |
|-----------------------|----------------------|-----------|---|
| | 現状(H23年度) | 目標(H28年度) | |
| ■各種健(検)診事業 ■特定保健指導 | 9 : 1 | 6 : 4 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 地域（自治振興区）や職域（農協、商工会議所・商工会）、健康まつり等のイベントにおいて、健診の受診勧奨を積極的に行い、市民が健診を受けるという機運を地域全体で高める。 ○ 健診を受けることを習慣化すること、自分の健康を守ることを文化にする取り組みを意識して実施する。 ○ 対象を絞ったチラシを作る(ex.40歳のあなたに来てもらいたい)。 ○ 健診を「病気を見つける」だけでなく、「健康を振り返るきっかけづくり」という考え方に切り替える。 ○ 健診会場にホッとするコーナーを設けることで、「健診に行くのが楽しみ」「もっと健康になろう」という意欲が高まってくる。それが特定保健指導に参加しようという意識につながる。 |
| ■病態別(疾病別)の教室 | 8 : 2 | 5 : 5 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 参加者がいきいきと生活でき、「生きる教材」（お手本）として周囲により波及効果をもたらす（リーダー育成）ような、疾病別の学習会ができるようになる。 ○ スタッフ研修の充実と、参加できる体制づくりにより、保健師等のスキルアップを図る。 ○ ファシリテーション技術を身に付ける。 ○ 高血圧ワーキングを継続実施し、全地域で出前講座が開催できるよう準備をする。 ○ 業務につく一人ひとりのスタッフがわくわく、楽しく輝いて仕事ができる（自己肯定感の向上）ようになる。 |
| ■元気づくり(健康づくり一般)の教室 | 6 : 4 | 2 : 8 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 笑って過ごせる人や、「元気でいたい」と思える人を増やすために、仲間づくりを大切に教室とする。 ○ 市民が集いに参加する習慣がつくよう、自主グループの発足や地域行事への参加を応援する。 ○ 市民が高齢になった時、地域での集まりに参加しやすいように若いときから地域とつながりをつくっておく。 ○ 実施している元気づくり教室をわかりやすく資源マップ等にし、利用しやすいようにする。ウォーキングマップの活用を大切にする。 ○ 本庁・支所間で事業の情報を共有し、事業継続・統合等の視点をもって各事業の意義と手法を再確認する。 |

(3) 精神保健

| 事業項目 | 比 率 【病気予防軸：元気増進軸】 | | 行動計画の概要 |
|---|----------------------|-----------|---|
| | 現状(H23年度) | 目標(H28年度) | |
| <ul style="list-style-type: none"> ■ソーシャルクラブ ■ひきこもり予防 | 3 : 7 | 3 : 7 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 本人（当事者）のこれまでの生活や人間関係、本人と家族の思いや強み等も基本情報として整理し、フェイスシートを充実させる。 ○ 本人が自分らしくいるための居場所を見つけていく。 ○ 本人のみでなく家族がリラックスできる関わり方をしていくことを大切にする。 ○ 共感・共有でき、状況を正しく見極めることのできる人を、家族や地域、関係機関に増やしていく。 ○ いろいろな価値観を持った人と、目線を一緒にして活動できることを目指す。 ○ 継続的に関わる場を持つため、民生委員等関係機関との連携を強める。 |
| <ul style="list-style-type: none"> ■ケース会議 ■家庭訪問 ■自立支援サービス 利用調整 | 9 : 1 | 5 : 5 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 精神に障害をもつ人の自己実現へ向けての目標を設定し、対応する。 ○ 関係者が、本人の目標を常に念頭に置き共有することで、今までより元気増進の視点が高まる。 ○ 講演会やイベントに作業所の活動や本人の体験談を取り入れるなど、元気増進の視点を増やす。 ○ 本人・スタッフの元気増進の視点が継続することと併せ、関係者同士の情報交換により、社会資源の発掘と連携が深まる。 |
| <ul style="list-style-type: none"> ■自殺対策緊急強化 事業 | 8 : 2 | 4 : 6 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 市全体の自殺の現状・課題を把握する。 ○ 高齢者等へは孤独感・孤立感などが少なくなるように、趣味や自分の長所・強みを見つける支援をする（元気力チェック等）。 ○ 「1日30の人・物と話そう」の取り組みをし、声をかけあって孤立を防止し、地域力を高める。 ○ 自殺予防啓発活動を繰り返し行う。 ○ 学校保健での生徒や保護者を含めた自殺予防学習を行う。 ○ 地域や老人クラブ・サロン、職域での学習会を開催する。 ○ 自殺とうつやひきこもり、アルコールとの関係を学ぶため、映画や講演会を実施する。 ○ ゲートキーパー養成講座を継続する。 |

(4) 食 育

| 事業項目 | 比 率 【病気予防軸：元気増進軸】 | | 行動計画の概要 |
|---------------------------------|----------------------|-----------|--|
| | 現状(H23年度) | 目標(H28年度) | |
| ■子ども絵画展 ■食育出前トーク ■地産地消推進店 | 4 : 6 | 4 : 6 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 毎月19日に、職場にメール等で「食育の日」をPRする。同時に、「ありがとう」や「おいしかった」など感謝の言葉を伝える日にしていく。 ○ 5つの力のキャラクターにキャッチコピーや名前をつけ、意味も含めPRする。 ○ 出前トークのメニューの見直し・新メニューの開発をする。 ○ 他課と連携し、情報交換（食育担当者等）をする。 ○ 「広報しようばら」に食育コーナーを設ける。 ○ 子ども絵画展を継続し定着させる。 ○ 地産地消推進店の登録を推進する。健康福祉まつりにおいて、食育コーナーを設ける。 ○ 自治振興区・企業・JA・食推・食育計画策定推進委員等との関係を深めることで、地域に食育推進の意識が根付く。 |

(5) 介護予防

| 事業項目 | 比 率 【病気予防軸：元気増進軸】 | | 行動計画の概要 |
|--------------------|----------------------|-----------|--|
| | 現状(H23年度) | 目標(H28年度) | |
| ■二次予防事業 (特定高齢者) | 7 : 3 | 4 : 6 | <ul style="list-style-type: none"> ○ スタッフが、楽しいプログラムの立案と教室の進め方を習得する。 ○ どの教室でも、個別対応がきちんとでき、評価ができる。 ○ 自己紹介シートを作成・活用するなど、仲間づくりを視野に入れた運営に心がける。 ○ 前期高齢の男性を対象としたプログラムの研究をする。 ○ 教室卒業後の生活について一緒に考え、地域での活動の場を見つける。 ○ 二次予防対象者の増加にともなう既存事業の質と量の充実を図る。新規の社会資源を発掘する。 |
| ■一次予防事業 (一般高齢者) | 4 : 6 | 2 : 8 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 各地域の関係事業の実態を整理し、一次予防事業の一覧を作成する。 ○ 市民自らが、「元気で歳をとるためにはどうしたいか」を考える場や機会を意図的に作っていく。 ○ 事業の評価指標を統一する（アンケート・元気生活チェック等）。 ○ 老人クラブ等他団体と協力して、介護予防体操などが自主的に地域で実施され、広がるようなしくみをつくる。 ○ 各地域で健康意識を高め、活動を継続できるよう、市全体で市民の自主活動を発表する場を持つ。 |

(6) 地域・人づくり

| 事業項目 | 比 率 【病気予防軸：元気増進軸】 | | 行動計画の概要 |
|---|----------------------|-----------|--|
| | 現状(H23年度) | 目標(H28年度) | |
| ■健康づくりの会 ■自治振興区単位の学習会 ■ボランティア養成 等 | 3 : 7 | 1 : 9 | <ul style="list-style-type: none"> ○地域の自治振興区で、今後、地域の保健・福祉をどうしていくかという話し合いの場に入れてもらう。 ○自治振興区の活動の中に、元気づくり・健康づくりの柱をたちあげる。 ○地域の、「こんなときにはこの人!!」というような、実際に実践している人などを把握しておく（人材バンク）。 ○健康づくり講座等を開催し、新しい人材の発掘をする。 ○発表の場や紙面で、実際に活動している会やグループの紹介をし、地域の活動の機運を高める。 ○自治振興会のリーダー的な人を対象に、元気づくりの考え方などの研修会を開催する。 ○全市的に行っているピンクリボンや認知症キャラバンメイトなどの活動を継続する。 |

(7) 連携・調整

| 事業項目 | 比 率 【病気予防軸：元気増進軸】 | | 行動計画の概要 |
|-----------|----------------------|-----------|--|
| | 現状(H23年度) | 目標(H28年度) | |
| ■関係機関との連携 | 4 : 6 | 4 : 6 | <ul style="list-style-type: none"> ○行政職員及び市民を対象とした、連携・調整を進めるためのキーパーソン育成を実施する。 ○各事業の連携状況を整理した連携マップ（全体・個でも使える）を作成する。 ○連携する「人・機関・場所・事業など」が増え、事業がスムーズに展開するようになる。 ○連携シンポジウムを開催し、成功事例を発表して連携の大切さを確認しあう。 ○具体的な事業（事例）について、内部の関連部署に積極的に働きかけ調整会議を行う。 ○連携・調整の観点から、事業評価（自己評価・他者評価）を実施する。 ○住民と協働の事業展開ができるよう、関連部署とともに、事業が地域に広がるしくみをつくる。 |

計画の評価指標・評価体制

計画の評価については、国の第4次国民健康づくり運動に示された評価指標をもとに、本市独自の評価指標を加えて設定しました。

1 評価指標一覧

| 評価指標 | | 現 状 (平成23年度) | 目 標 (平成28年度) | 備 考 | |
|--------------------------|------------------------------------|-----------------|-----------------|-------|--|
| 基本目標1：おいしく食べたい！ | | | | | |
| 栄養・食生活 | 食事について気をつけている人の割合 | 79.1% | 80.0% | | |
| | 食育の日（毎月19日）を知っている人の割合 | — | 30.0% | | |
| | 小学生の子ども絵画展の出展数 | 199件 | 220件 | | |
| | 子ども絵画展に取り組む保育園数 | — | 5所 | | |
| | 地産地消推進店舗を増やす | 20店 | 70店 | | |
| | 高校の卒業時にレシピ本を贈る | 1校 | 5校 | | |
| 歯・口の健康 | 80歳で20本以上の自分の歯を持つ人の割合 | 10.3% | 13.0% | | |
| | 健康まつりで歯科相談コーナーへ参加した人 | 64人 | 90人 | | |
| | 3歳児で虫歯のない子どもの割合 | 86.7%(H22) | 87.0% | | |
| | 小学生で虫歯のない子どもの割合 | 33.0%(H22) | 35.5% | | |
| | 中学校で虫歯のない子どもの割合 | 37.6%(H22) | 46.1% | | |
| | 1歳6か月児歯科健診受診率 | 75.5%(H22) | 90.0% | | |
| | 3歳児歯科健康診査受診率 | 65.5%(H22) | 80.0% | | |
| 基本目標2：いきいきと過ごしたい！ | | | | | |
| 運動・身体活動 | 運動をする習慣のある人の割合 | 全体 | 50.1% | 55.0% | |
| | | 男性 | 51.7% | 56.0% | |
| | | 女性 | 48.6% | 54.0% | |
| | 市のホームページ（運動情報）の閲覧件数 | — | 20,000件/年 | | |
| 生活習慣病予防 | メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念を知っている人の割合 | 81.2% | 90.0% | | |
| | 成人肥満者(BMI25.0以上)の割合 | 20～60歳代男性 | 23.7%(H22) | 21.0% | |
| | | 20～60歳代女性 | 21.3%(H22) | 19.0% | |
| | 肥満傾向の児童生徒の割合 | 小学生 | 0.2%(H22) | 0.1% | |
| | | 中学生 | 1.6%(H22) | 1.5% | |

| 評価指標 | | 現 状 (平成23年度) | 目 標 (平成28年度) | 備 考 | |
|---------------------------|--------------------------|-----------------|-----------------|------------|--|
| 生活習慣病予防 | 基本健康診査受診者（特定健診） | | 36.5%(H22) | 65.0% | |
| | がん検診受診率 | 胃がん | 17.5%(H22) | 30.0% | |
| | | 子宮がん | 22.5%(H22) | 40.0% | |
| | | 乳がん | 18.5%(H22) | 40.0% | |
| | | 肺がん | 21.2%(H22) | 30.0% | |
| | | 大腸がん | 20.7%(H22) | 30.0% | |
| | 乳幼児健康診査受診率 | | 93.4%(H22) | 95.0% | |
| | 1歳6か月児健康診査受診率 | | 75.4%(H22) | 90.0% | |
| | 3歳児健康診査受診率 | | 65.8%(H22) | 80.0% | |
| | 脳血管疾患による死亡率（人口10万対） | 男性 | 199.6(H22) | 180.0 | |
| | | 女性 | 177.2(H22) | 160.0 | |
| | 急性心筋梗塞による死亡率（人口10万対） | 男性 | 21.0(H22) | 18.9 | |
| | | 女性 | 28.7(H22) | 25.8 | |
| | その他の虚血性心疾患による死亡率（人口10万対） | 男性 | 78.8(H22) | 70.9 | |
| | | 女性 | 86.2(H22) | 77.6 | |
| | 最高血圧の平均値 | 男性 | 132.2mm Hg(H22) | 125.6mm Hg | |
| 女性 | | 131.4mm Hg(H22) | 124.8mm Hg | | |
| 最低血圧の平均値 | 男性 | 78.7mm Hg(H22) | 74.8mm Hg | | |
| | 女性 | 77.2mm Hg(H22) | 73.3mm Hg | | |
| 基本目標3：こころ豊かに暮らしたい！ | | | | | |
| 地域づくり | 地域活動に参加している人の割合 | 全体 | 57.6% | 60.0% | |
| | | 男性 | 65.3% | 67.0% | |
| | | 女性 | 51.1% | 53.0% | |
| 自分を健康だと感じている人の割合 | | 71.4% | 73.0% | | |
| 楽しみや生きがいのある人の割合 | | 82.0% | 84.0% | | |
| ストレス・嗜好 | 自殺死亡率（人口10万対） | | 24.8(H22:10人) | 23.0 | |
| | 睡眠で休養が十分とれていない人の割合 | 全体 | 18.9% | 14.0% | |
| | | 40歳代 | 34.6% | 30.0% | |
| | | 50歳代 | 29.1% | 22.0% | |
| | ひきこもり家族の会 | | 1か所 | 2か所 | |
| | ストレスのある人の割合 | 全体 | 62.8% | 55.0% | |
| 男性 | | 57.1% | 50.0% | | |
| 女性 | | 68.1% | 60.0% | | |

| 評価指標 | | 現 状 (平成23年度) | 目 標 (平成28年度) | 備 考 |
|------------|---------------------|-----------------|-----------------|--------|
| 禁煙・飲酒習慣の改善 | たばこを吸う人の割合 | 男性 | 24.1% | 19.0% |
| | | 女性 | 7.0% | 5.0% |
| | 妊産婦の喫煙率 | 4.3% (H22) | 0.0% | |
| | 公共施設・企業における禁煙・分煙実施率 | 公共施設 | 95.7% (H22) | 100.0% |
| | | 保健医療機関 | 100% (H22) | 100.0% |
| | | 学校 | 100% (H22) | 100.0% |
| | 毎日飲酒する人の割合 | 男性 | 36.9% | 30.0% |
| | | 女性 | 8.8% | 7.0% |
| | 1日に日本酒3合以上飲む人の割合 | 4.2% | 1.0% | |

2 推進・評価体制

(1) 健康づくり活動の推進体制

健康づくり活動の推進にあたっては、本計画に掲げる4つの基本方針に基づき、市民一人ひとりが健康づくりに気軽に取り組み、生活の質を高めていくことが大切です。

本市では、「市民が主役のまちづくり」をさらに進めるために、「庄原市まちづくり基本条例」を制定し、これからのまちづくりにおける市民の役割を示しています。

健康づくりは、まちづくりの基礎となる最重要課題であり、市民一人ひとりが主体的に健康づくり活動に参加、参画できるよう、個人、家庭、地域、学校、職場、関係団体、行政機関等が一丸となって取り組みを進めていく体制づくりをめざします。

本計画の内容は、ライフステージ毎に、個人・家庭、地域・企業、行政が果たす役割を具体的に行動計画として表しており、活用しやすくなっています。

また、本市の実施する保健事業についての方向性や進め方を、「病気予防軸」と「元気増進軸」の二軸の健康観をベースに、具体的に見なおしたことで、今後保健事業担当者が市民とともに計画的に事業遂行する上で、スムーズな展開を図り、計画を市民とともに具現化することで、元気な地域づくりを進めます。

(2) 健康づくりを進める人材の育成

健康づくりに関する研修会や学習会への参加促進を図ることにより、地域の健康づくりのリーダーとなる人材（健康づくり推進員等）の育成に努めます。

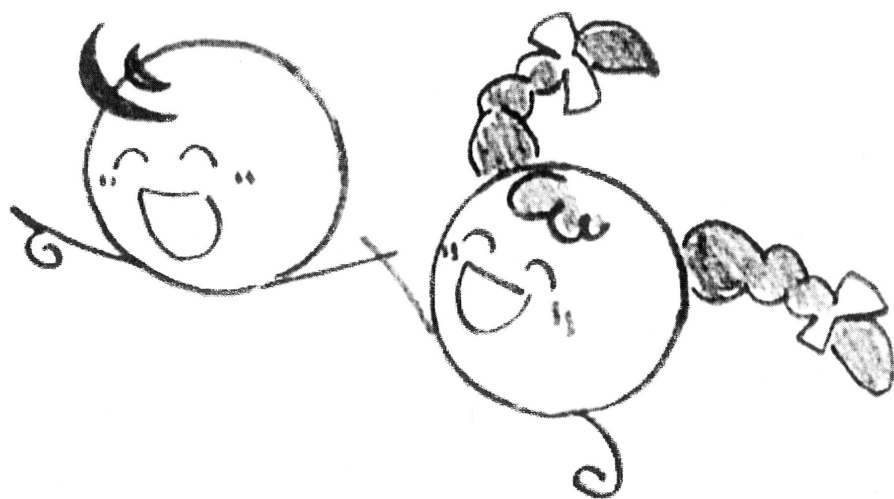
また、健康づくりを進める市民グループに対する情報提供や研修会、交流会の開催、さらには地域の健康づくり事業を利用した活動発表の機会拡充など、活動支援を行います。

(3) 健康づくりに関する情報提供と普及啓発

広報紙やホームページなどによる積極的な情報公開と情報提供に努めるとともに、地域の健康まつりや健康診査、身近な地域の集まりの場を利用した啓発活動などにより、市民の健康意識の向上と定着に努め、健康づくりに関する活動意識の普及啓発を図ります。

(4) 進捗状況の評価・点検

本計画の進捗状況や課題の把握については、定期的に評価・点検を行うこととし、「庄原市健康づくり計画策定推進委員会」を評価機関と位置づけ、年度毎に計画の進捗状況を報告することとします。



資料1 庄原市健康づくり計画策定推進委員会設置要綱

平成18年6月13日告示第82号

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項に規定する市町村健康増進計画を策定し計画の効果的な推進を図るため、庄原市健康づくり計画策定推進委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会の所掌事務は、次に掲げるとおりとする。

- (1) 計画の策定に関し、必要な調査及び協議を行うこと。
- (2) 計画の推進に関し、協議及び検討を行うこと。

(組織等)

第3条 委員会は、委員15人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 保健関係者
- (3) 医療関係者
- (4) 福祉関係者
- (5) 公共的団体の役員又は構成員
- (6) その他市長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。

2 前項の規定にかかわらず、委員が欠けたときの後任委員の任期は、前任者の残任期間とする。

3 前2項の規定にかかわらず、市長が特別な理由があると認めたときは、任期中においても委嘱を解くことができる。

(委員会)

第5条 委員会に委員長を置く。

2 委員長は、委員の互選により、これを定める。

3 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

4 委員長に事故があるとき又は委員長が欠けたときは、あらかじめ委員長が指名する委員がその職務を代理する。

(会議)

第6条 会議は必要に応じ委員長が招集し、委員長が議長となる。

2 会議は、在任委員の過半数の出席をもって開くものとする。

3 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させ、意見を求めることができる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、保健医療課において処理する

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この告示は、公布の日から施行する。

附 則 (平成20年3月31日告示第64号)

この告示は、平成20年4月1日から施行する。

資料2 庄原市健康づくり計画策定推進委員名簿

| | 氏 名 | 所 属 等 |
|----|-----------|--------------------|
| 1 | 毛 利 昭 生 | 庄原市医師会会長 |
| 2 | 片 岡 主 一 | 庄原市歯科医師会副会長 |
| 3 | 清 本 久 子 | 広島県北部保健所保健課長 |
| 4 | 栗 部 秀 道 | 庄原商工会議所事務局長 |
| 5 | 原 明 美 | 広島県栄養士会 |
| 6 | 勢 村 生 美 | 庄原市民生委員児童委員協議会副会長 |
| 7 | 内 平 八 重 子 | 庄原市社会福祉協議会 |
| 8 | 古 本 文 子 | 庄原市小学校教育研究会健康教育部会 |
| 9 | 笠 原 武 吉 | いきいきメンズ倶楽部代表 |
| 10 | 柳 生 エツ子 | 西城はっぴいメイト代表 |
| 11 | 木 野 谷 幸 子 | 東城町健康づくり推進員連絡協議会会長 |
| 12 | 松 島 均 | 口和地区公衆衛生推進会 |
| 13 | 森 木 萬 利 | 高野地区老人クラブ連合会 |
| 14 | 原 田 吉 祥 | 比和地区介護予防ボランティア |
| 15 | 上 瀧 吹 枝 | 庄原市子育て推進委員 |

資料3 庄原市健康づくり推進本部設置要綱

平成18年6月13日告示第81号

(設置)

第1条 本市における健康づくり施策の総合的かつ効果的な推進を図るため、庄原市健康づくり推進本部（以下「推進本部」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 推進本部は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項に規定する市町村健康増進計画の策定に関すること。
- (2) 健康づくりに関する施策の総合的かつ計画的な推進、調整に関すること。
- (3) その他推進本部が必要と認めた事項

(組織等)

第3条 推進本部は、本部長、副本部長及び委員をもって組織する。

- 2 本部長は、事務担当副市長をもって充て、副本部長は事業担当副市長をもって充てる。
- 3 委員は、別表に掲げる職にある者とする。
- 4 本部長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させ、意見を求めることができる。

(本部長等の職務)

第4条 本部長は、推進本部を総理し、会議の議長となる。

- 2 副本部長は、本部長を補佐し、本部長に事故があるとき又は本部長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 会議は、必要に応じて本部長が招集する。

- 2 会議は、在任委員の過半数の出席をもって開くものとする。
- 3 本部長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させ、意見を求めることができる。

(検討会議)

第6条 推進本部に検討会議を置く。

- 2 検討会議は、推進本部に付議すべき事項の調整及び特定課題を処理する。
- 3 検討会議は、次に掲げる職にある者をもって組織する。
 - (1) 推進本部を組織する委員が属する課（支所にあつては、関係室）及び病院の主管係長
 - (2) 本部長が必要と認める職員

(庶務)

第7条 推進本部の庶務は、保健医療課において処理する。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この告示は、公布の日から施行する。

附 則（平成19年3月30日告示第51号）

この告示は、平成19年4月1日から施行する。

附 則（平成19年10月1日告示第145号）

この告示は、公布の日から施行する。

附 則（平成20年3月31日告示第64号）

この告示は、平成20年4月1日から施行する。

附 則（平成23年3月31日告示第41号）

この告示は、平成23年4月1日から施行する。

附 則（平成23年7月26日告示第106号）

この告示は、平成23年7月27日から施行する。

別表（第3条関係）

| | 職 名 | 備 考 |
|----|------------|------|
| 1 | 事務担当副市長 | 本部長 |
| 2 | 事業担当副市長 | 副本部長 |
| 3 | 教育長 | |
| 4 | 企画課長 | |
| 5 | 自治振興課長 | |
| 6 | 市民生活課長 | |
| 7 | 環境政策課長 | |
| 8 | 保健医療課長 | |
| 9 | 社会福祉課長 | |
| 10 | 高齢者福祉課長 | |
| 11 | 女性児童課長 | |
| 12 | 教育指導課長 | |
| 13 | 生涯学習課長 | |
| 14 | 西城支所市民生活室長 | |
| 15 | 東城支所市民生活室長 | |
| 16 | 口和支所市民生活室長 | |
| 17 | 高野支所市民生活室長 | |
| 18 | 比和支所市民生活室長 | |
| 19 | 総領支所市民生活室長 | |
| 20 | 西城市民病院長 | |

資料4 用語解説

| 掲載ページ | 用語 | 説明 |
|-------|-----------|---|
| 4 | 一病息災、多病息災 | 病気もなく健康な人よりも、持病を持っているくらいのほうが健康に気を配り、かえって長生きするということ。 |
| | WHO | 世界保健機関（World Health Organizationの略）。健康を基本的人権の一つと捉え、その達成を目的として設立された国際連合の専門機関（国連機関）である。 |
| 5 | 健康日本21 | 壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸を実現させて、すべての人の生活の質の向上を実現させようとするを目的としている。特に生活習慣病の一次予防に重点をおいて、個人が主体的に健康づくりに取り組むことを重視し、科学的根拠に基づき、対象者を明確にしたうえで、地域の実情に即した具体的な目標を設定して取り組もうとする活動。 |
| 9 | 悪性新生物 | 悪性腫瘍のこと。細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊する腫瘍である。がんや肉腫などがこれに入る。 |
| | 心疾患 | 心臓の疾患の総称。全身へ血液を送るポンプという働き上、重篤な症状を起こすものも多い。 |
| | 脳血管疾患 | くも膜下出血や脳梗塞や脳出血といった脳の病気の総称であり、三大生活習慣病の一つである。 |
| | 生活習慣病 | 食生活や運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣によって引き起こされる病気の総称。がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧、脂質異常症（高脂血症）、肥満などの病気があげられる。 |
| 10 | 循環器系の疾患 | 血液の通り道である血管と、血液を循環させる役割をする心臓などの循環器系に関わる病気のこと。 |
| | 新生物 | 正常な組織細胞は、必要以上に分化分裂を行わないように調節を受けているが、そこからはずれ自立的に増殖を始めるようになった組織。良性のものと悪性のものに分けられる。 |
| | レセプト | 患者が受けた診療について、医療機関が保険者（市町村や健康保険組合等）に請求する医療費の明細書。 |
| 12 | 要支援・要介護認定 | 介護保険被保険者からの申請を受け、訪問調査の結果と主治医の意見書などを参考に、介護認定審査会が被保険者の状態を審査し、要支援・要介護の判定を行う手続き。 |
| | 高齢者基本調査 | 65歳以上の人を対象にして、生活機能の状態をチェックするもの。25項目の調査項目により、二次予防事業の対象者に該当するかどうかを判定する。 |
| | 一次予防事業 | 第1号被保険者のすべての人（元気な高齢者）を対象にした、生活機能の維持または向上を図るための事業。 |
| | 二次予防事業 | 要介護状態・要支援状態にはないが、そのおそれがあると考えられる65歳以上の人を対象として実施する介護予防事業。 |

| 掲載P. | 用語 | 説明 |
|------|--------------|--|
| 13 | 食育 | 食育基本法では、食育を生きる上での基本であり、健全な食生活を実践することができる人間を育てることとしている。 |
| | 介護予防事業 | 65歳以上の要支援・要介護状態になるおそれのある人を対象に、介護度をあげないように、また要介護者になることを予防するために行う事業。 |
| | 出前トーク | くらしの身近な問題や関心のある市の事業など、聞いてみたいテーマ（メニュー）を市民の方に選んでもらい、市の担当職員が、直接地域に出向いて説明を行うもの。 |
| | サロン | 住民の孤立を予防・防止する効果的な活動として、人々が気軽に集い、趣味活動、交流活動、地域活動等の生きがい活動を行い、楽しく生きがいのある生活を営んでいくことを目的に設置する集いの場。 |
| | パパママひろば | 妊娠中に父親や母親が参加し、出産前後のことや沐浴・おむつ交換の方法や個別相談などを行う教室。 |
| 14 | 8020運動 | 永久歯28本（智歯：親知らずを除く）のうち、自分の歯が20本以上あれば食生活に支障ないという研究報告から、80歳でも20本以上の自分の歯を保ち、自分の歯で食べる楽しみを味わい、心豊かに明るく話し笑える毎日を過ごそうという趣旨の運動。 |
| 19 | メタボリックシンドローム | 内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態のこと。動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を招くこともある。 |
| | 特定健康診査 | 国のメタボリックシンドローム対策の柱として、平成20（2008）年4月より始まった40歳～74歳までを対象とした健康診断のことで、糖尿病や高脂血症、高尿酸血症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的としている。 |
| | ピンクリボン活動 | 乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進することなどを目的として行われる世界規模の啓発活動。 |
| 20 | 急性心筋梗塞 | 心臓に栄養と酸素を補給している冠動脈が急に詰まり、血流がその先に流れないことから、心臓の一部の筋肉が壊死する病気。 |
| | その他の虚血性心疾患 | 心臓を動かす筋肉（心筋）に栄養分や酸素を運ぶ冠動脈が、動脈硬化などで狭くなったり閉塞して、心臓の機能が低下したり、心筋に壊死が起こる病気を虚血性心疾患といい、そのうち、狭心症・心筋梗塞を除いた疾患を、その他の虚血性心疾患に分類する。 |
| 22 | デイホーム | もともとはデイサービスの一形態の呼称として存在していたが、現在では特に呼称に規制などはみられていない。基本的に介護保険適用の施設。認知症対応型デイサービスの名称として現在も使われている地域もある。 |
| 24 | うつ | 気分障害の一種であり、抑うつ気分や不安・焦燥、精神活動の低下、食欲低下、不眠症などを特徴とする精神疾患である。 |
| | ひきこもり | 長期に渡って自宅や自室に閉じこもり、社会活動に参加しない状態が続くこと。 |
| | ゲートキーパー | 悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。 |

| 掲載P. | 用語 | 説明 |
|------|-----------|--|
| 31 | QOL | 生活の質（Quality of lifeの略）。一般に、一人ひとりの人生の内容の質や社会的にみた生活の質のことを指し、衣食住といった生活レベルのことだけでなく、生活上の満足・幸福感など心の豊かさを含めた概念のこと。 |
| | NPO | 非営利組織（Non-Profit Organizationの略）。利潤を目的とせず、社会的な活動を行う民間組織。 |
| 32 | メンタルヘルス | 精神面における健康のこと。心の健康、精神衛生、精神保健などとも呼ばれる。 |
| 40 | プチ菜園 | 栽培キットやベランダ菜園、レンタル市民農園など、小さな規模で野菜や果物を作ること。 |
| 52 | 早朝血圧 | 食事時間、飲酒、入浴などによる血圧の変動を避け、起床してから測定までの条件を一定にし、測定した血圧をいう。 |
| 53 | 人口10万対 | ある疾患に対する死亡者が、人口10万人あたりに換算した場合何人になるかを示した数字。 |
| 56 | 自己肯定感 | 「自分は大切な存在だ」、「自分は生きている価値がある」、「自分は必要な人間だ」と思える心の状態。 |
| 58 | いのちの電話 | 孤独の中であって、時には精神的危機に直面し助けと励ましを求めている一人ひとりと、電話という手段で対話していくボランティア活動。 |
| | DV | Domestic Violenceの略。配偶者・交際相手などからの暴力。身体的暴力だけではなく、無視・ののしりなどの精神的暴力、性行為の強要などの性暴力、生活費を渡さないなどの経済的暴力も含まれる。 |
| 64 | タッチケア | ママやパパの手で、赤ちゃんの全身をやさしくマッサージする方法。元になったのはアメリカの「タッチセラピー」。 |
| | 発達障害 | 平成16（2004）年に成立した発達障害者支援法により、発達障害は、自閉症、アスペルガー症候群、学習障害(LD)、注意欠陥多動性障害(ADHD)などに類する脳機能の障害で、その症状が通常低年齢で発現するものとして政令で定めるもの、と定義されている。 |
| 65 | ファシリテーション | 会議、ミーティング等の場で、発言や参加を促したり、話の流れを整理したり、参加者の認識の一致を確認したりする行為で介入し、合意形成や相互理解をサポートすることにより、組織や参加者の活性化、協働を促進させる手法・技術・行為の総称。 |
| 66 | フェイスシート | アンケートなどの調査資料において、性別や年齢、職業など個人情報に関わる質問項目のこと。アンケートなどを分析、集計するにあたっての分析軸となる。 |
| 68 | キャラバンメイト | 市や職域団体などと協働で、地域の住民、学校、職域などを対象に認知症に関する学習会「認知症サポーター養成講座」を開き、ボランティアで講師となって認知症サポーターの育成を行う人。 |

庄原市健康づくり計画（第2次）

発行年月 平成24年7月
発行・編集 広島県庄原市 保健医療課

〒727-8501 庄原市中本町一丁目10番1号
TEL 健康推進係 (0824)73-1255
ホームページ：<http://www.city.shobara.hiroshima.jp/>
