

# 第4章 推進プラン

## 4-1 健康の大切さ

### ①自分の体をメンテナンスできる人を増やす

#### 施策のありたい姿

健康診断をきっかけに自分の生活習慣を振り返り、毎年自分の健診結果を楽しみにしている人が増える。

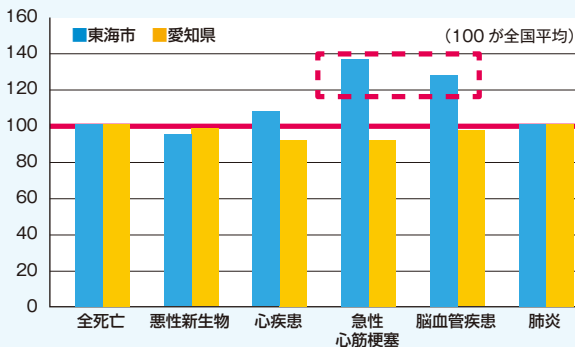
喫煙習慣がある人が減り、タバコの煙が少ないまちになっている。



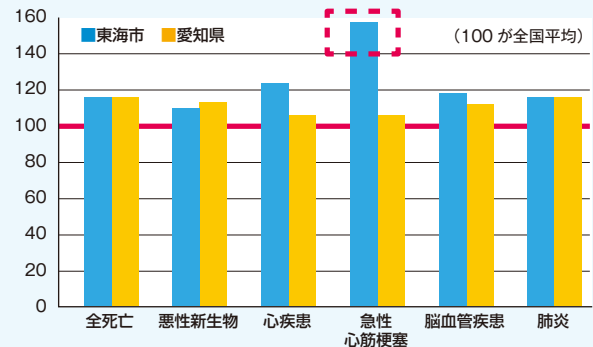
#### 現状と課題

##### ■死因の状況

標準化死亡比 男性 (H19~23)



標準化死亡比 女性 (H19~23)



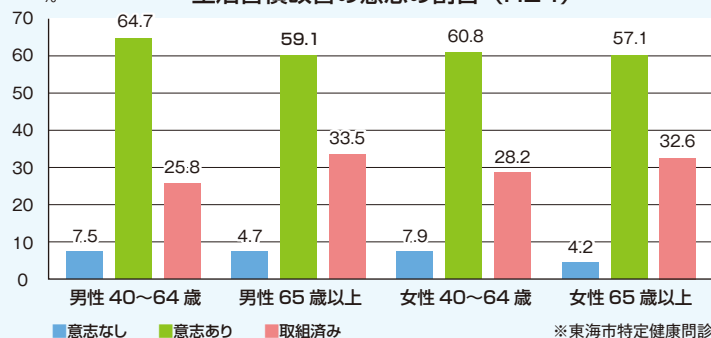
本市の死亡の原因をみると、男女とも、急性心筋梗塞等の虚血性心疾患と脳血管疾患で死亡する割合が多い特徴があります。

これらの疾患の主な原因は動脈硬化であり、その危険因子である高脂血症、高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病と喫煙の対策が必要です。

※愛知県衛生研究所データ

##### ■生活習慣改善の意識の状況

生活習慣改善の意志の割合 (H24)



健康診断を受診した人の生活習慣の改善意識をみると、取組済みの人は 30% 程度で、特に若い年代ほど、改善意欲はあるものの実行には至っていない状況です。

疾患の発症までには、長年の生活習慣が関わっているため、自分で健康状態を把握し、生活習慣を改善するなど、若い頃から自分の体をメンテナンスすることが必要です。

※東海市特定健康問診

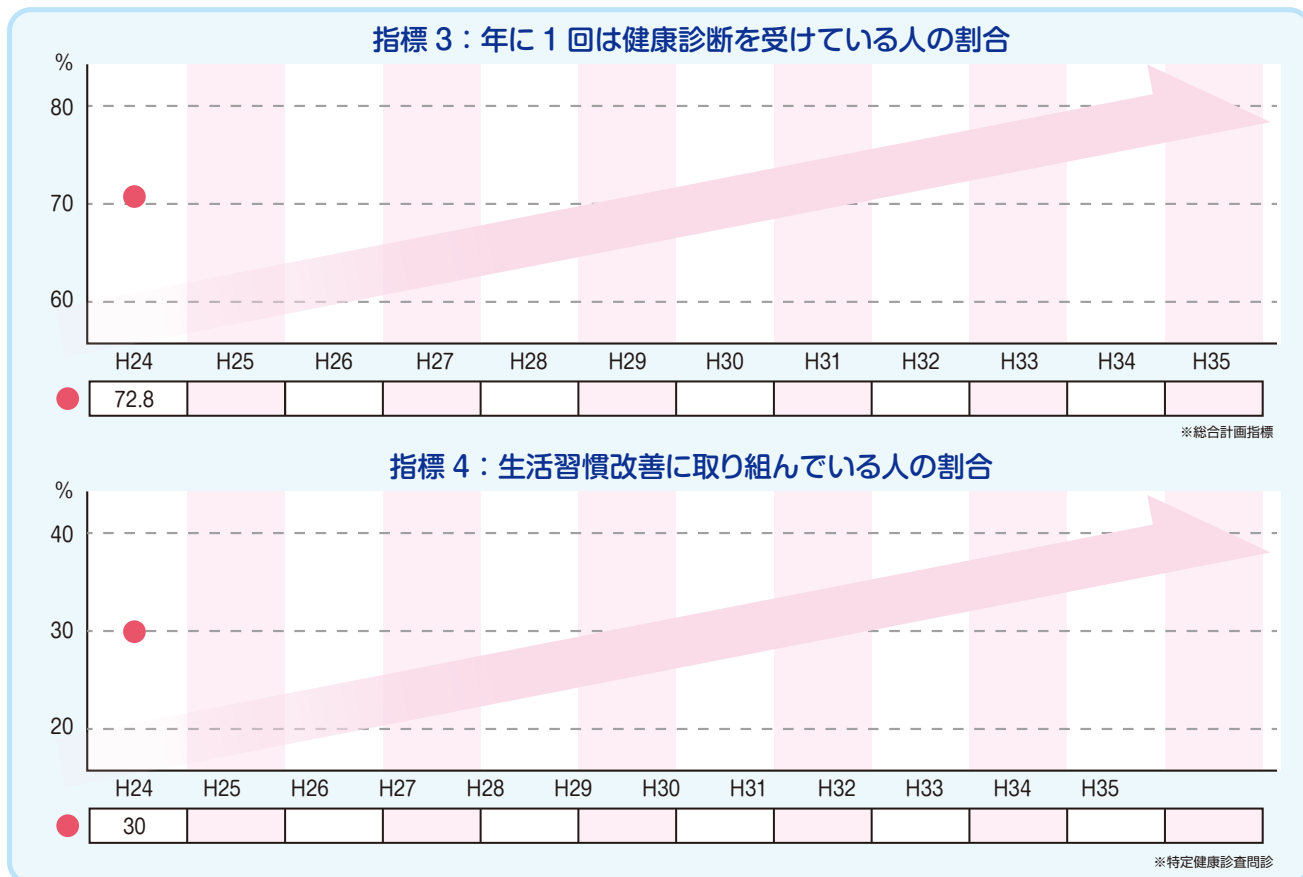
#### 今後の方向性

自ら健康づくりに取り組む人を増やすため、だれでも受診しやすい健康診断とその結果を健康づくりに生かす取り組みを進めます。

生活習慣病の重症化予防のため、受診が必要な人への保健指導を充実させます。

喫煙習慣は若い時期に形成しやすいことから、青年期の啓発活動を進めるとともに、タバコを吸いにくい環境を整えます。

## 指標 (施策の状況を共有するためのものさし)



## 主な取り組み

### ア 特定健康診査・特定保健指導の充実

対象者に合わせた未受診者対策を実施し、健康診断結果による個別指導を充実させます。

### イ 医療機関との連携

医療機関と連携し、治療が必要な人への支援や治療中の人の保健指導を行います。

### ウ 受動喫煙防止の推進

全ての人を受動喫煙から守るため、公共施設や職場の禁煙区域を増やします。

### エ 青年期の喫煙対策の充実

教育機関や企業と連携し、青年期に喫煙習慣を形成しないための知識の普及・啓発を行います。

## 連携のための道具

No.1 受けやすい健診の仕組み

No.2 企業の健康度評価

No.3 地域の健康度評価



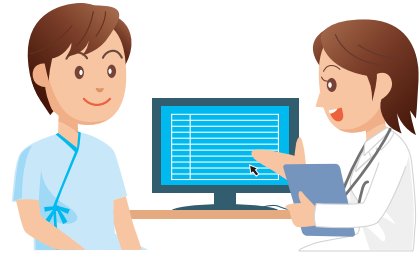
# 4-1

## 健康の大切さ

### ② 壮年期をがんから守る

#### 施策のありたい姿

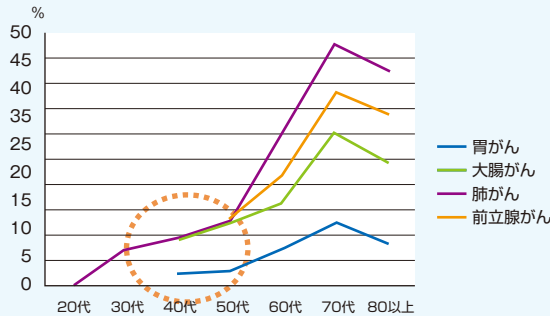
がんについて正しい知識を持ち、がん検診を受診している人が増えている。



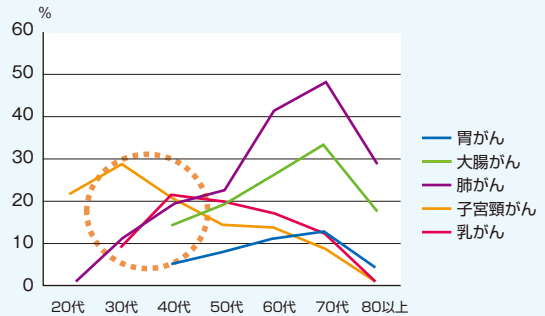
#### 現状と課題

##### ■ 年代別がん検診の受診状況

年代・がん部位別検診受診率 (H24) (男)



年代・がん部位別検診受診率 (H24) (女)

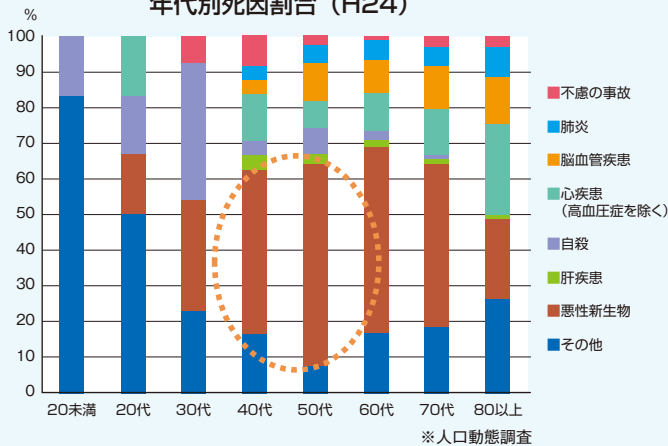


※東海市の保健福祉

がん検診は、壮年期、特に若い人ほど受診率が低くなっています。若い人に多い乳がん、子宮頸がんは、早期に発見すれば治療可能であり、死亡率も低いがんですが、がん検診受診率は20%程度で、5人に4人は早期発見の機会を失っています。

##### ■ 年代別死因の状況

年代別死因割合 (H24)



※人口動態調査

本市の死因割合をみると、がんによる死因が40歳代で42%、50代では56%を占め、壮年期のがん死亡は大きな問題です。

#### 今後の方向性

がんについて関心を高めるための具体的な情報提供と、若い人が受診しやすいがん検診の体制を整備し、青壮年期のがん対策に取り組みます。

がん検診後の精密検査が必要な人へのフォローアップを行い、精密検査受診率を高め、がんの早期発見につなげます。

## 指標 (施策の状況を共有するためのものさし)



## 主な取り組み

### ア がんについての情報提供

若い人や働く世代のがん予防への関心を高めるため、母子保健等の事業や企業、各種団体と連携して、がんに対する正しい知識や検診の必要性などの情報を提供します。

### イ 受診しやすいがん検診の整備

子育て中の人や働く人など、多様なライフスタイルの人が受診しやすいがん検診の体制を整備します。

### ウ がん検診フォローアップの充実

検診結果をわかりやすくフィードバックし、精密検査が必要な人への相談や受診勧奨を充実させます。

## 連携のための道具

No.1 受けやすい健診の仕組み

No.2 企業の健康度評価

No.3 地域の健康度評価



# 4-1

## 健康の大切さ

### ③おいしく食べ、おもいきり笑えるお口をつくる

#### 施策のありたい姿

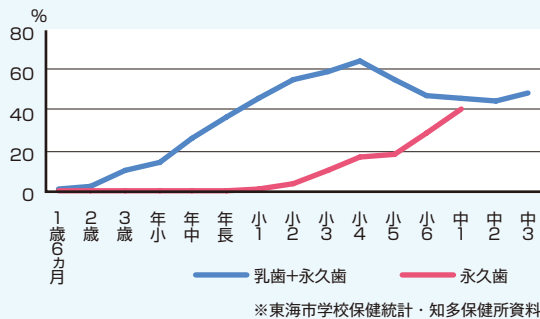
歯を大切にする生活習慣が身につき、いつまでもかめる歯とおもいきり笑えるお口を持つ人が増えている。



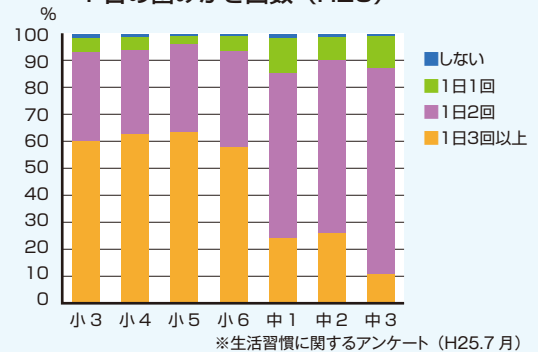
#### 現状と課題

##### ■むし歯と歯みがきの状況

むし歯罹患率 (H24)



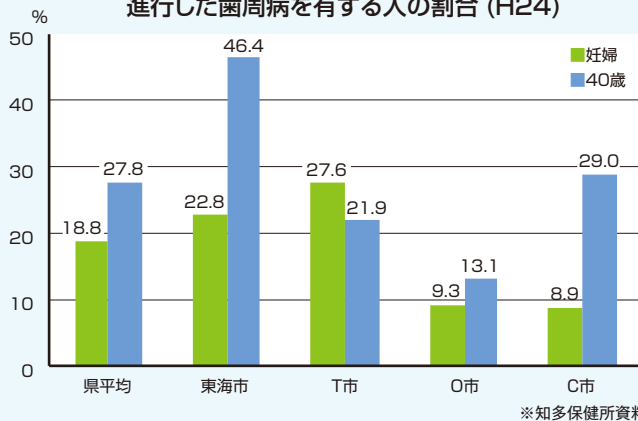
1日の歯みがき回数 (H25)



子どものむし歯は、小学4年生がピークで、永久歯のむし歯は小学6年生から増えています。歯みがき回数が1日2回以下の割合は、中学1年生から急激に増えており、むし歯や歯肉炎対策が必要です。

##### ■歯周病の状況

進行した歯周病を有する人の割合 (H24)



進行した歯周病を有している人の割合は、妊婦及び40歳ともに県平均より高い状況にあります。

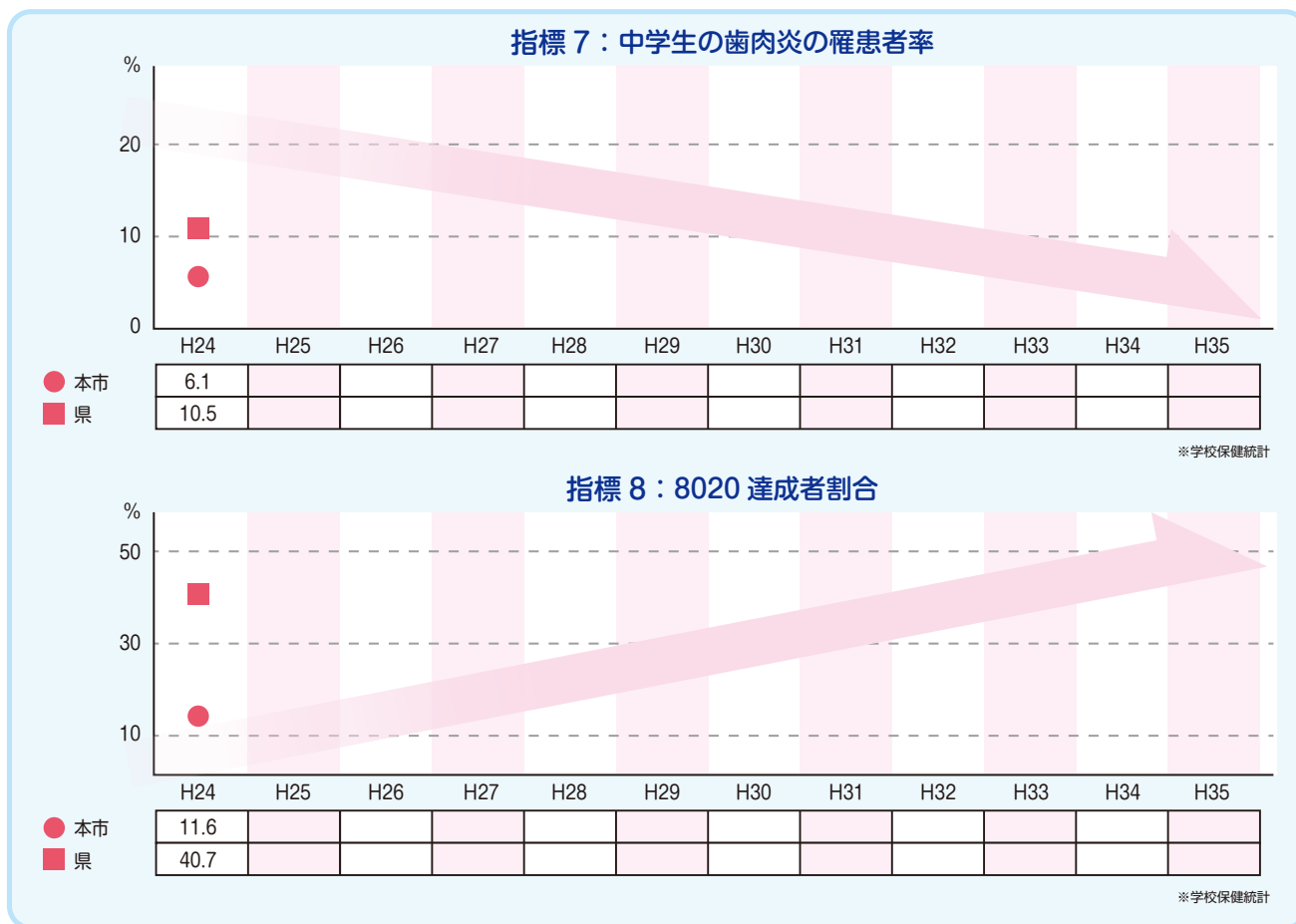
特に40歳では、近隣市と比較すると2倍程度高い状況にあり、壮年期からの歯周病対策が必要です。

#### 今後の方向性

子どもの頃から歯の健康づくりが身につけられるよう、フッ化物塗布やフッ化物洗口の取り組みと、食後の歯みがきの習慣化に取り組みます。

歯の喪失を防ぐためのきっかけとなる歯周疾患検診や健口(けんこう)体操を普及させます。在宅要介護者や障害者などの通院等が困難な人が受けやすい歯科健診などを進めます。

## 指標 (施策の状況を共有するためのものさし)



## 主な取り組み

### ア むし歯予防対策

幼児のフッ化物塗布及び小中学生のフッ化物洗口の取り組みと、食後の歯みがきの習慣化に取り組みます。

### イ 歯周病対策

学校や企業での健康教育に取り組み、かかりつけ歯科医を持つ人を増やします。また、受診率向上を目指し、受けやすい歯周疾患検診に取り組みます。

### ウ 健口体操の普及・啓発

筋肉の衰えや唾液の減少から口腔機能が低下しないよう、健口体操を市内全地域で普及させます。

### エ 歯科保健に係る多職種連携

在宅要介護者や障害者など、通院等が困難な人の歯やお口の健康を支援するため、施設職員や歯科医師などの多職種が連携できる仕組みをつくります。

## 連携のための道具

No.1 受けやすい健診の仕組み

No.12 子どもの健康データ共有の仕組み

## 4-2

### 運動・身体活動

## ①体を動かすことの楽しさを知る機会を増やす

### 施策のありたい姿

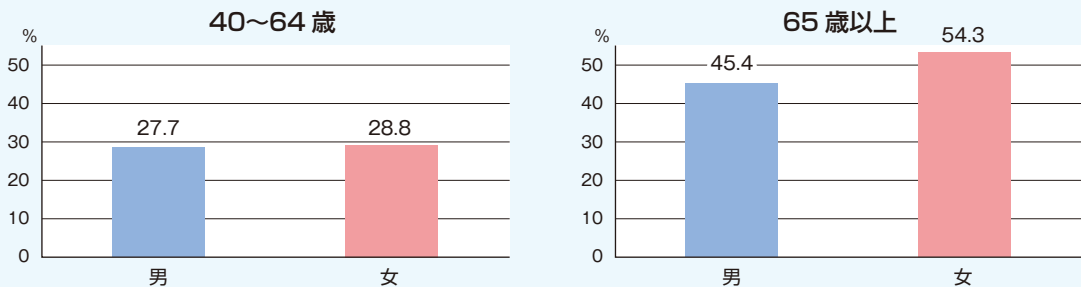
ウォーキングイベントなどをきっかけに、体を動かすことを楽しみながら生活の中に取り入れている人が増えている。



### 現状と課題

#### ■運動習慣の状況

1回30分以上の運動を週2回以上1年以上実施している人の割合 (H24)

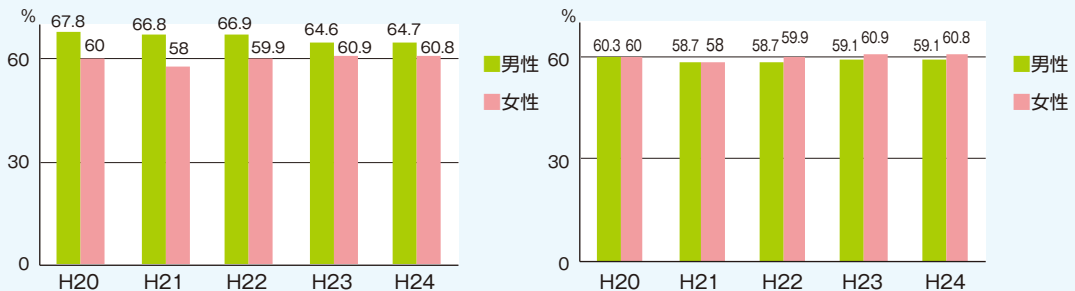


※東海市特定健康診査問診

運動習慣のある40～64歳の割合は、男女共に30%以下、また、65歳以上の男性約45%、女性約55%と半数程度となっており、運動習慣がある人は多いとは言えない状況です。

#### ■生活習慣の意識

生活習慣の改善の意識の変化「意志あり」の推移 (H20-24)



※東海市特定健康診査問診

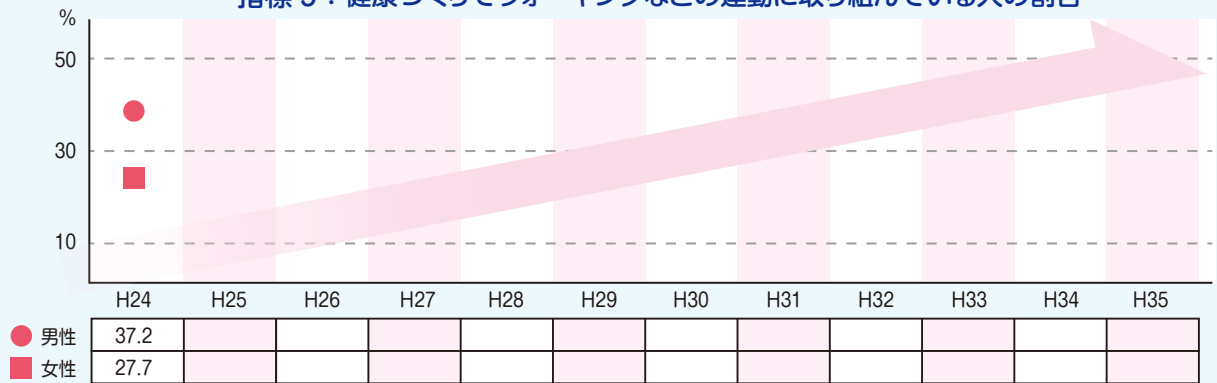
生活習慣を改善する意志がある人は約60%で、過去5年間横ばい状態が続いており、生活習慣を改善することは容易でないことがわかります。

### 今後の方向性

体を動かすきっかけづくりのために、行動を起こしたくなるイベントなどの情報発信や、家族や仲間と取り組みやすいウォーキングを推進し、市民の運動や身体活動の増加に取り組みます。

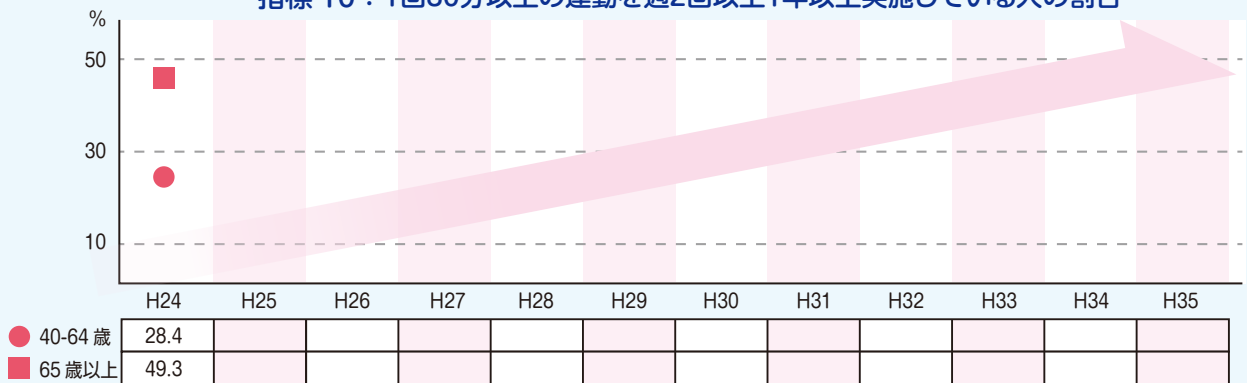
## 指標 (施策の状況を共有するためのものさし)

指標 9：健康づくりでウォーキングなどの運動に取り組んでいる人の割合



※総合計画指標

指標 10：1回30分以上の運動を週2回以上1年以上実施している人の割合



※特定健康診査問診

## 主な取り組み

### ア 情報提供の充実

市や各種団体が実施しているウォーキングや、ニュースポーツなどのイベント情報をとりまとめ、年代やライフスタイルに合わせた情報提供を進めます。

### イ 運動応援メニュー提供事業

運動に関心をもった人が具体的に行動できるように、対面による運動・食生活応援メニューの提供の場面を増やします。

### ウ ウォーキングの推進

歩きたくなるウォーキングマップや魅力あるイベントをとおして、ウォーキングに取り組む人を増やします。

## 連携のための道具

No.4 運動応援メニュー

No.5 運動ステーション





## 4-2

### 運動・身体活動

## ②運動に取り組みやすい場を充実する

### 施策のありたい姿

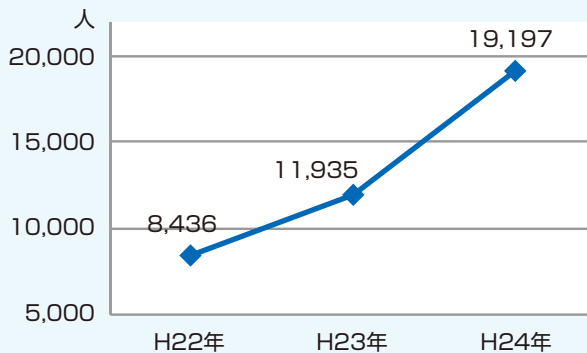
運動習慣がない人も「運動をしてみよう」と思え、運動習慣が自然に身に付く環境が整っている。



### 現状と課題

#### ■トレーニング室利用者の状況

しあわせ村トレーニング室の年間利用者推移

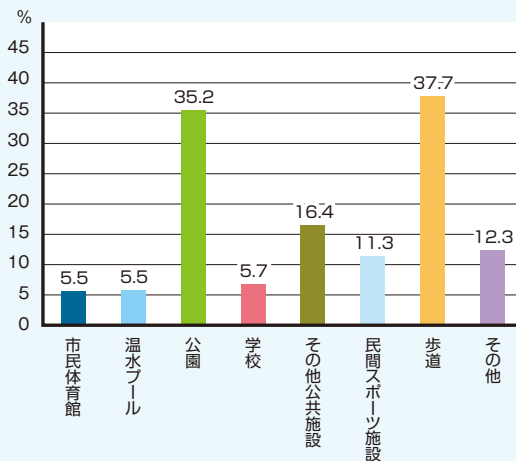


平成22年度から23年度にかけて、運動指導員・看護師の配置、応援メニュー提供、機器の増設、部屋の拡張の取り組みにより、利用者は約2.3倍に増加し、運動に対する潜在的なニーズの高さがわかります。

今後の高齢化の進行や健康ブームの影響からも、トレーニングできる場所の増設が求められます。

#### ■スポーツ実践場所

スポーツを実践している場所 (H24)



市民が普段、スポーツ（運動）をしている場所は、「公園」や「歩道」が突出して高く、身近な生活の動線上で行われていることがわかります。

本市では、平成23年度から行政組織内の連携による、市内の特色ある都市公園を活用したウォーキングコースを整備しています。

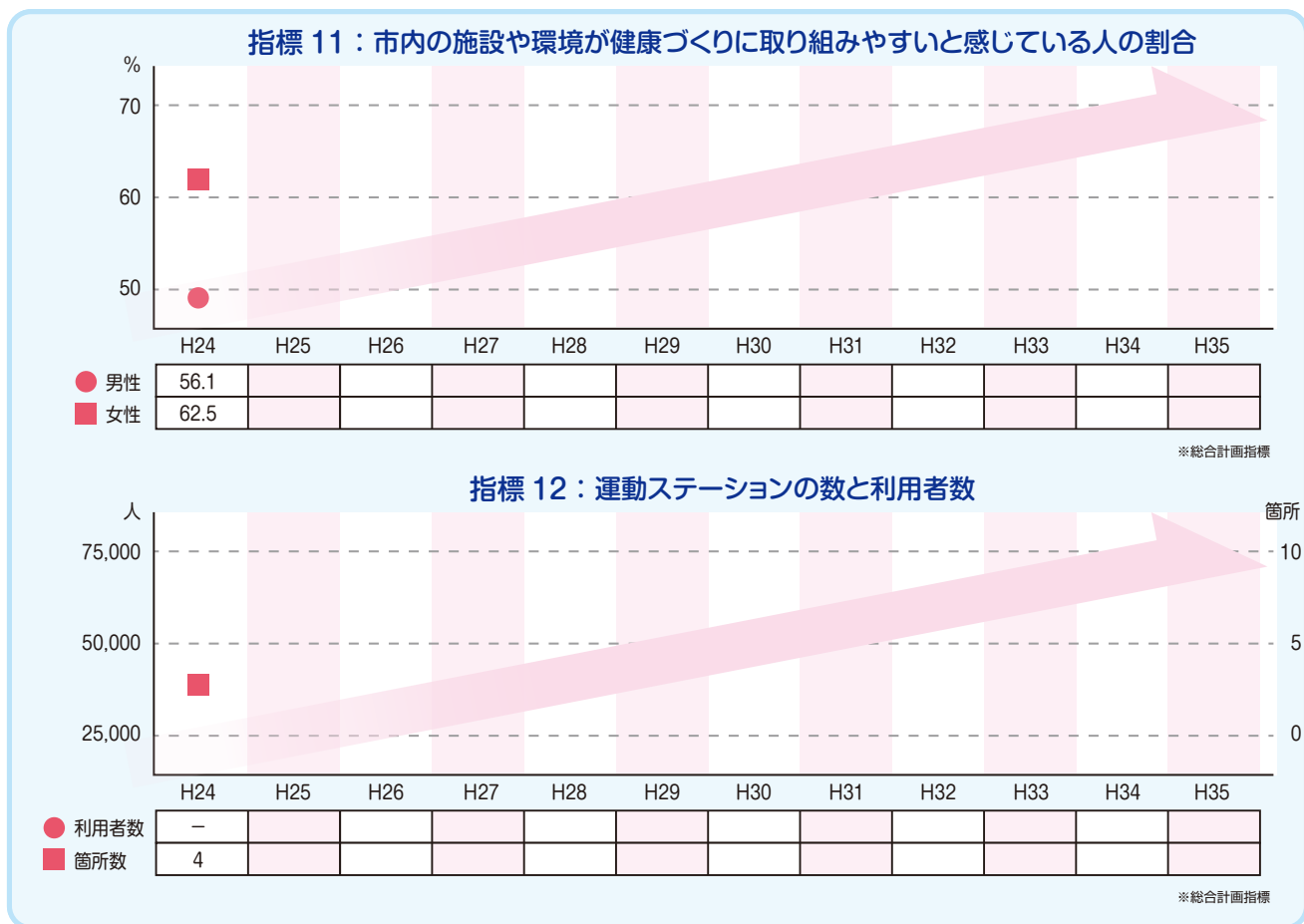
今後は、整備済みコースの活用に加え、生活に身近な歩道の整備が必要です。

※総合計画市民アンケート

### 今後の方向性

気軽に使いやすいトレーニング室、歩いてみたくなるウォーキングコースや、参加しやすい運動教室に取り組み、自然に「運動を始めよう」と思える環境づくりを進めます。

## 指 標 (施策の状況を共有するためのものさし)



## 主な取り組み

### ア トレーニング場所の充実・整備事業

運動習慣のない人が入りやすく使いやすいトレーニング室の充実と、増加する利用者に合わせて場所の拡充を進めます。



### イ 歩道やウォーキングコース（ペース体感ゾーン）の整備・活用事業

足首や膝に負担が少なく、安全で歩きやすい歩道や、ウォーキングコースの整備と利用促進を図ります。

### ウ 仲間と取り組む運動場所の充実・整備事業

高齢者が仲間とともに継続的に体を動かし活動できるよう、グランドゴルフ場などを整備します。

### エ 各種運動教室の連携事業

公民館など身近なところで参加できる運動教室を充実します。運動の強さをわかりやすく示すなど、自分に合った運動教室が選べる仕組みを作ります。

## 連携のための道具

No.5 運動ステーション

No.6 運動しやすい環境整備

## 4-2

### 運動・身体活動

## ③グループ(企業・団体)活動を推進する

### 施策のありたい姿

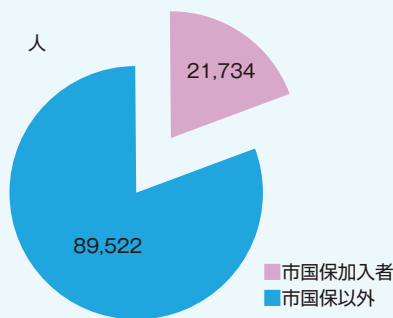
企業や市民団体の特性を生かした健康づくりに関する取り組みが活発に行われている。



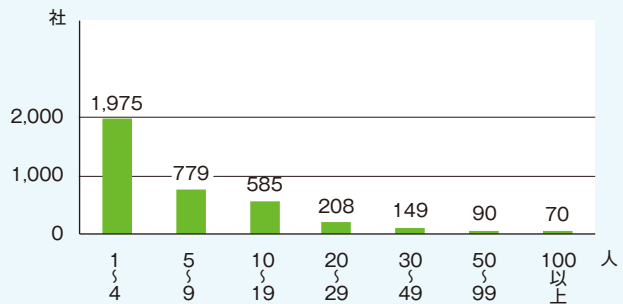
### 現状と課題

#### ■加入保険・事業所の状況

市国保加入保険の状況 (H25.4.1 現在)



市内従業者規模別事業所数 (H24)



※e-Stat 政府統計—経済センサス

本市が行う特定健康診査の対象者である国民健康保険加入者は、市民全体の約 20% です。  
また、市内の事業所の従業者規模をみると、100 人以下が 98%であり、働く世代の健康づくりを進めていくためには、国民健康保険加入者や大企業の保険組合だけでなく、中小企業や協会けんぽとの連携が必要です。

#### ■市民団体の活動状況



ウォーキングイベントを行う楽笑クラブ  
(平成 21 年設立)



きつとっと体操の指導をする  
東海市健康づくりリーダー連絡協議会  
(平成21年設立)

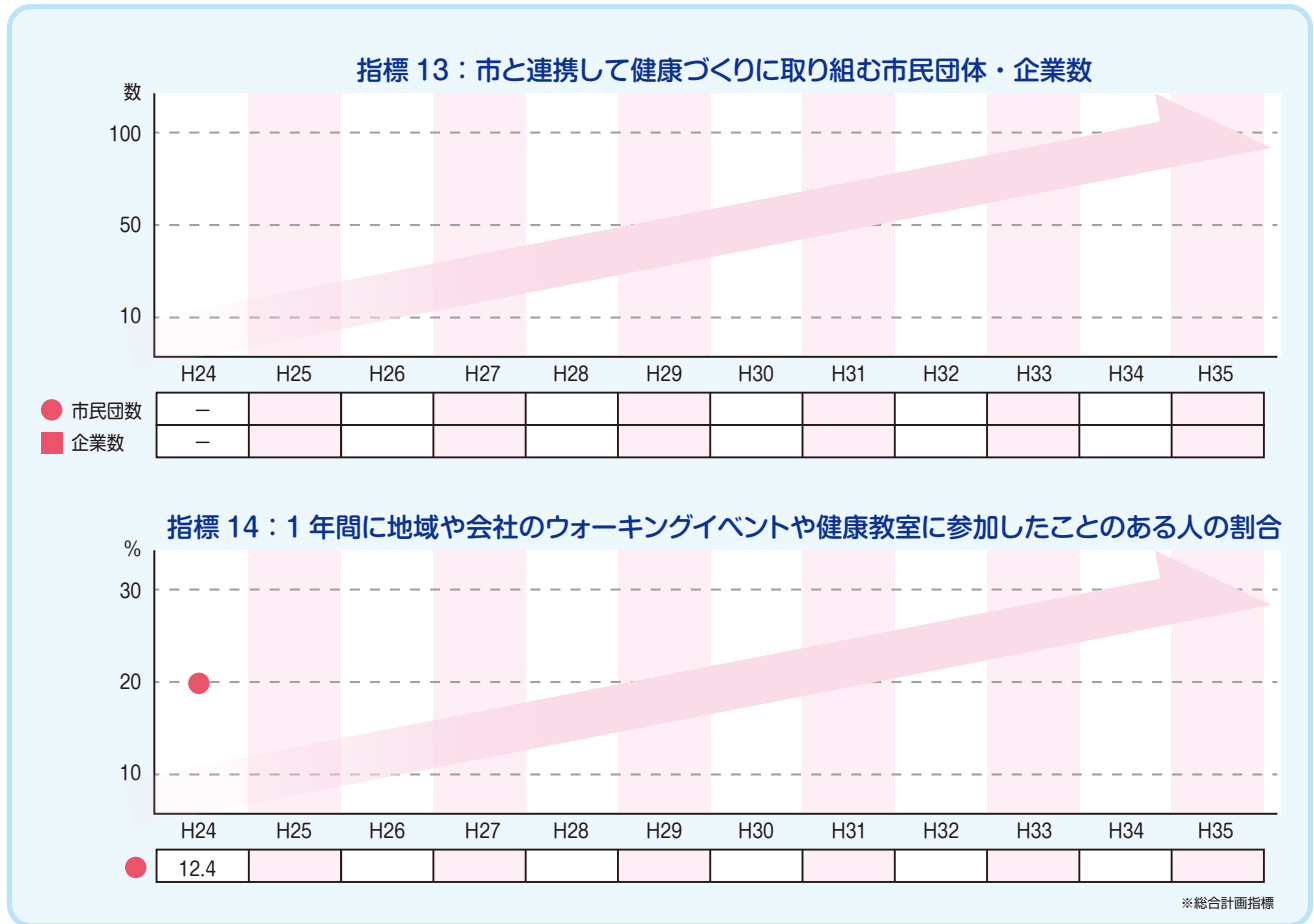
市内には市民の健康づくりに取り組む市民団体が少しずつ誕生しています。

健康長寿社会の実現のためには、市民団体と連携を図りながら、地域での健康づくり活動を活発化していくことが必要です。

### 今後の方向性

健康づくりの取り組みを、市全体に広げていくため、企業と連携した従業員の健康づくりや、市民団体と連携した地域での活動を進めます。

## 指標 (施策の状況を共有するためのものさし)



## 主な取り組み

### ア 市民団体との連携事業

健康づくりに取り組む市民団体との連携を進め、地域での健康づくり活動を活性化します。

### イ 企業の活動支援事業

事業主や担当者の健康への関心を高めるための取り組みを進めます。  
また、従業員の健康づくりを進める企業の活動を支援します。

### ウ サークル活動応援事業

おもりの体操やゴムバンド体操など、健康づくりを自主的に取り組む市民のサークル活動を支援します。

## 連携のための道具

### No.2 企業の健康度評価



# 4-3 食生活

## ①適量やバランスを意識する機会を増やす

### 施策のありたい姿

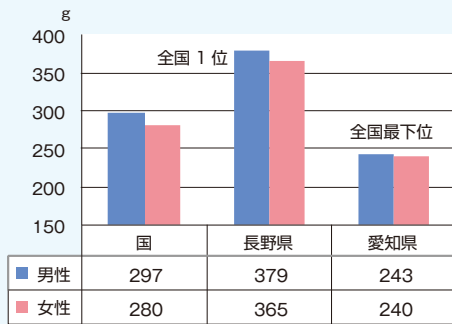
身近に食事量やバランスを意識できる機会があり、自分に合った食生活を送っている人が増えている。



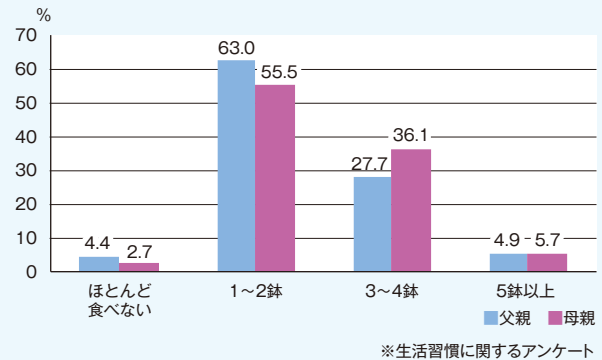
### 現状と課題

#### ■野菜の摂取状況

愛知県の野菜の摂取量 (H24)



東海市民の野菜の摂取量 (H25)

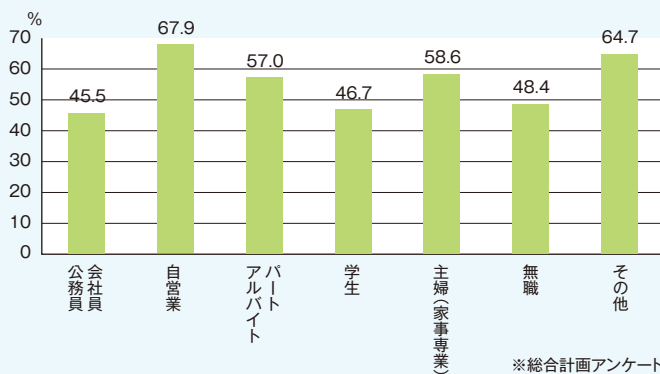


生活習慣病予防等のための野菜の目標摂取量は1日350gですが、愛知県の平均は100g以上下回っています。

本市の子を持つ親世代の野菜の摂取量(1鉢=70gの野菜量)を調査したところ、1~2鉢(約70~140g)の人が50%以上を占め、野菜摂取量が少ないことがわかります。

#### ■食事に対する意識の状況

量やバランスを意識した食事をしている人の割合【職業別】(H24)



量やバランスを意識した食事をしている人を職業別で見ると、会社員・公務員や学生の割合が低くなっています。

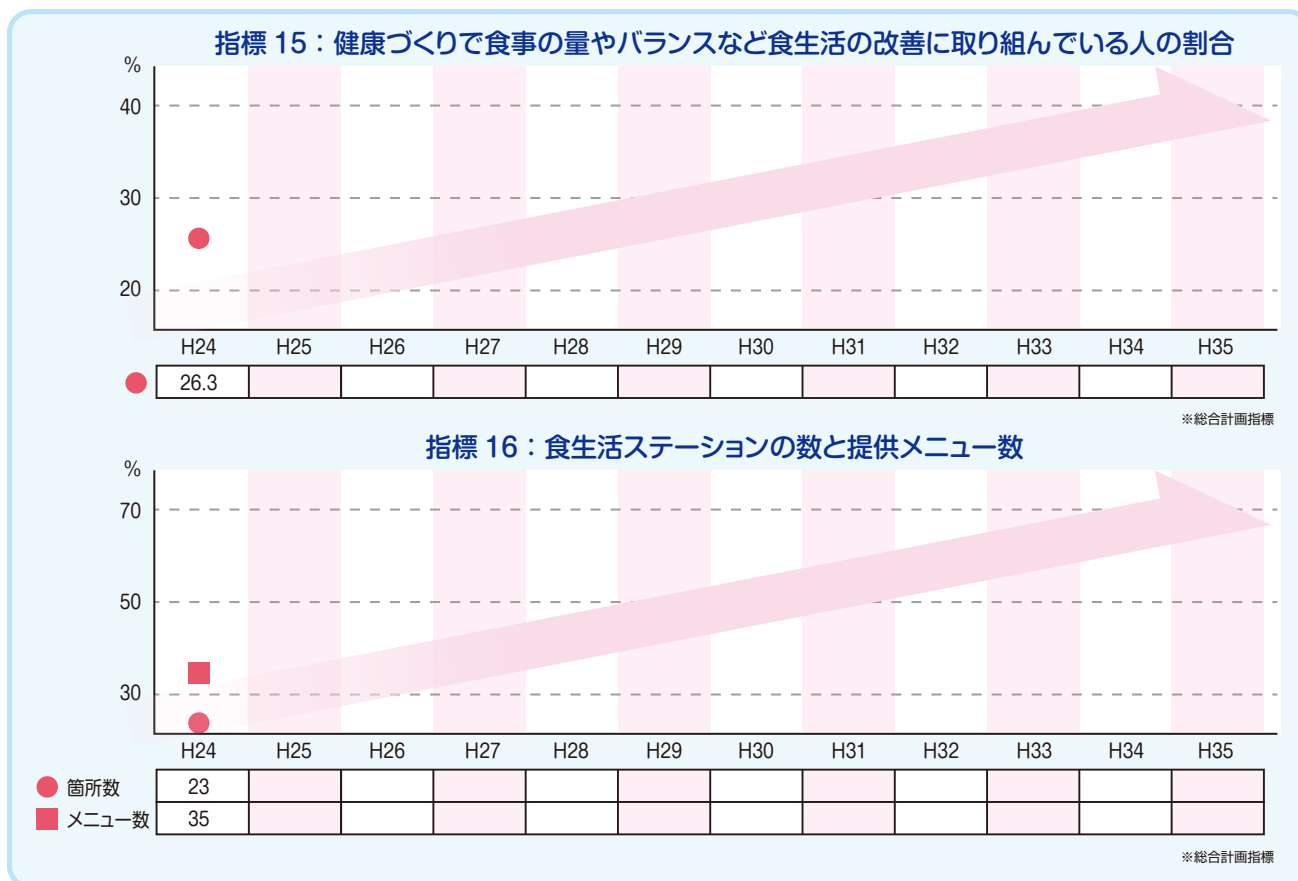
事業所や学校などの組織をターゲットとした対策をとっていく必要があります。

### 今後の方向性

「知育」として、食に対する知識や情報を得る場面を充実し、食事量やバランスを意識する人を増やします。

「徳育」として、飲食店などとの連携や食の活動拠点の整備に取り組み、適量でバランスがとりやすい環境づくりを進めます。

## 指 標 (施策の状況を共有するためのものさし)



## 主な取り組み

### ア 食の正しい知識・情報の啓発（知育）

食生活応援メニューの提供やいきいき元気メニューのレシピを活用し、食の正しい知識や適量・バランスなどの情報提供を進めます。

### イ いきいき元気メニューの開発・普及（徳育）

東海商工会議所や市内の飲食店、また大学や企業などとの連携を進め、いきいき元気メニューの開発・普及を進めます。

### ウ トマトを使った健康づくりの推進（徳育）

トマトの苗の配布や（仮称）トマトの日の取り組みを進め、地域や小学校などでの食育を進めます。また、トマトを使った健康メニューの開発や食の活動拠点の整備を進めます。

### エ 食生活改善推進員の人材育成・活動支援（徳育）

地域において、食の正しい知識の普及や取り組みを進める食生活改善推進員の育成と活動を支援します。

## 連携のための道具

No.2 企業の健康度評価

No.7 食生活応援メニュー

No.8 食生活ステーション

No.9 トマト de 健康プロジェクト

No.10 食の活動拠点整備事業

# 4-4

## ふれあい

### ①交流の場・活動の場を充実する

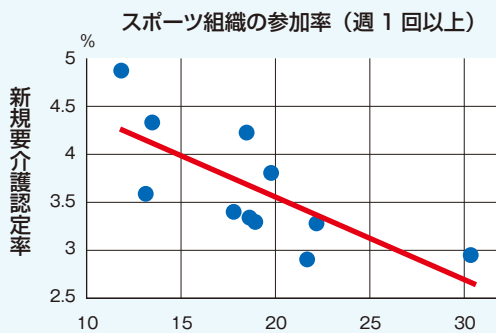
#### 施策のありたい姿

幼児から高齢者までのすべての人が、人とのつながりの場を持ち、人生を楽しみながら生涯現役で過ごしている。



#### 現状と課題

##### ■地域活動と要介護認定率



出典：厚生労働科学研究班報告書  
(代表者：近藤克則)(H25-長寿-一般-003)

平成22年に日本福祉大学が実施した「健康と暮らしの調査」から、スポーツ組織への参加が介護予防につながる可以看出ます。

地域の健康課題や活動状況に合わせた取り組みの推進と、その効果の啓発が必要です。



##### ■地域活動の状況

活動名	活動数	担当課
おしゃべりカフェ	7カ所の市民館・公民館	社会教育課
市民館・公民館	運動系・文科系・サロン系と多数	
地域支えあい	6カ所(検討中8カ所)	高齢者支援課
いきいきふれあいサロン	27カ所(検討地区2カ所)	社会福祉協議会
ゴムバンド(運動自主教室)	19カ所(検討地区1カ所)	
百歳体操自主教室	5カ所	健康推進課
脳トレOB会	1カ所	民間
サロン	3カ所(把握数のみ)	
つどいの広場	14カ所(児童館)	
遊び方教室	14カ所(児童館)	
子育て広場	2カ所(子育て支援センター)	
園開放	18カ所(保育園)	
こども教室	12カ所(小学校)	

平成26年3月時点

市内には、サロンなどの交流活動や、ゴムバンドなどの活動の場が増えています。

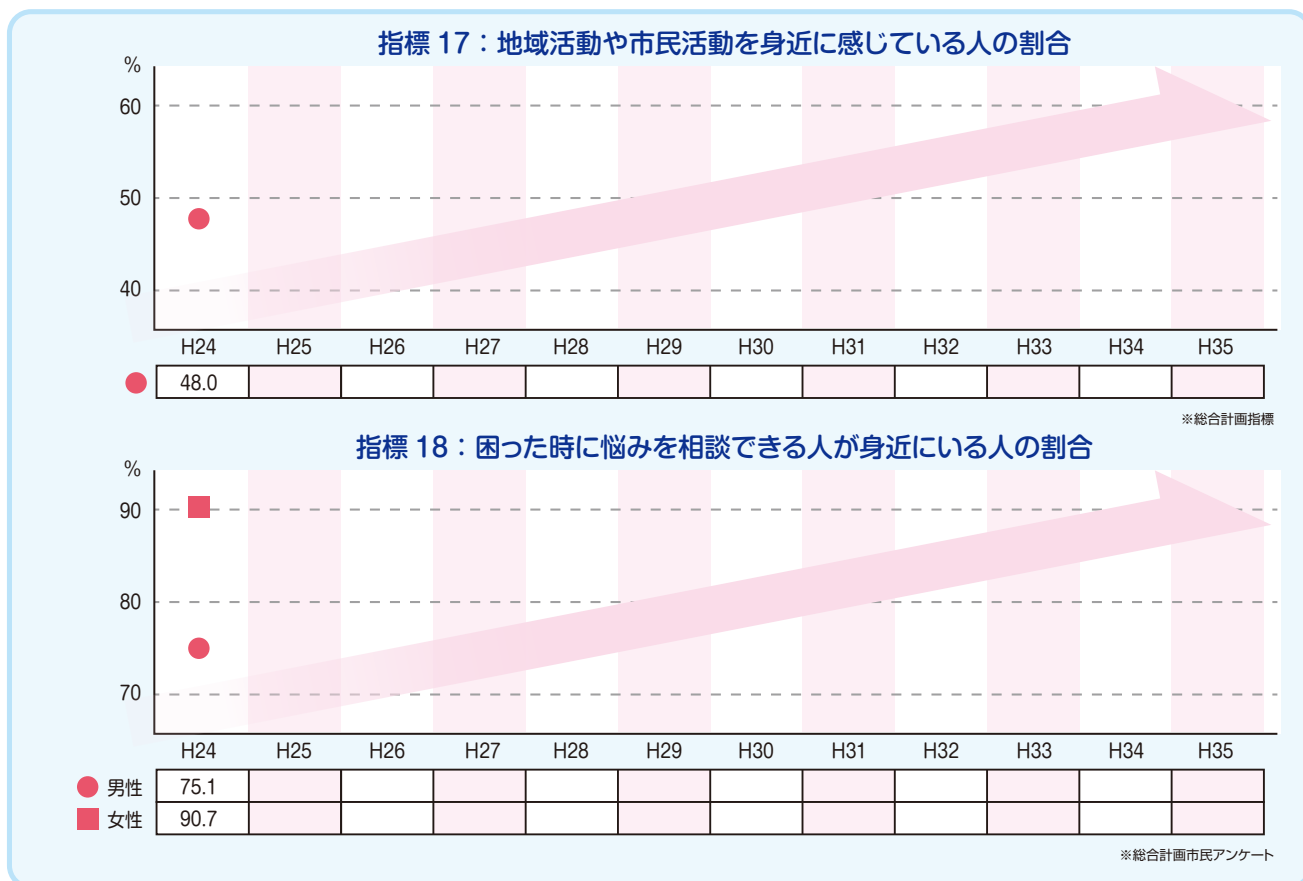
今後は、これらの活動を支える人の育成や活動内容の充実が求められます。

#### 今後の方向性

生涯現役で活躍できる人を増やすために、地域で開かれている健康体操やサロンなどの活動を多くの市民に伝え、新たに活動する参加者を増やします。

活動団体の情報共有や交流が生まれる仕組みをつくり、地域の活動を支える人と場を活性化します。

## 指標 (施策の状況を共有するためのものさし)



## 主な取り組み

### ア 情報の一元化と情報発信

活動情報の集約と情報発信を行い、自分にあった地域の交流や活動の場に参加しやすい仕組みづくりに取り組みます。

### イ 担い手の育成・交流促進

専門家による支援を進め、地域で生活する退職者を活動の担い手として育成します。団体同士の交流の機会をつくり、活動の活性化を図ります。

### ウ 交流・活動の場の充実

地域の健康課題や特性を分析し、運動や会食など地域にあったメニュー開発を進め、交流や活動の場を充実します。

## 連携のための道具

No.3 地域の健康度評価

No.11 ふれあいステーション





## ①規則正しい生活習慣を身につける

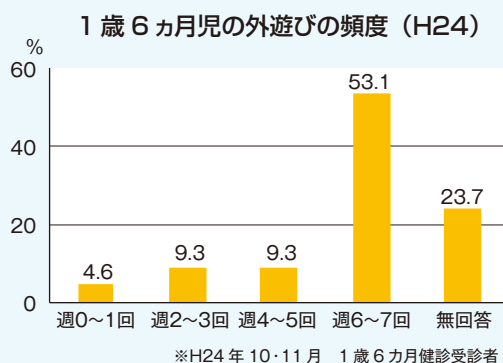
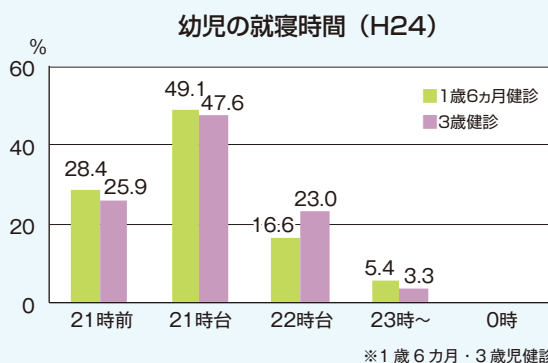
## 施策のありたい姿

「運動」、「食事」、「睡眠」といった生活サイクルが整っている。



## 現状と課題

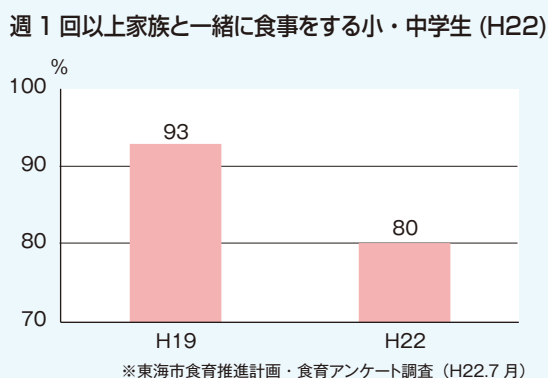
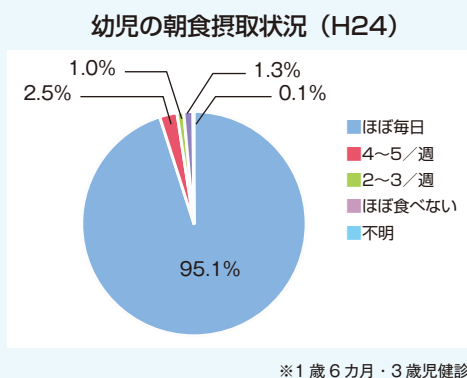
## ■就寝時間と外遊びの状況



就寝時間が21時以降の幼児が72%と全体的に夜型化しています。

外遊びは、週6-7回の割合が53%であり、毎日楽しく外遊びをしているとはいえない状況です。

## ■食生活の状況



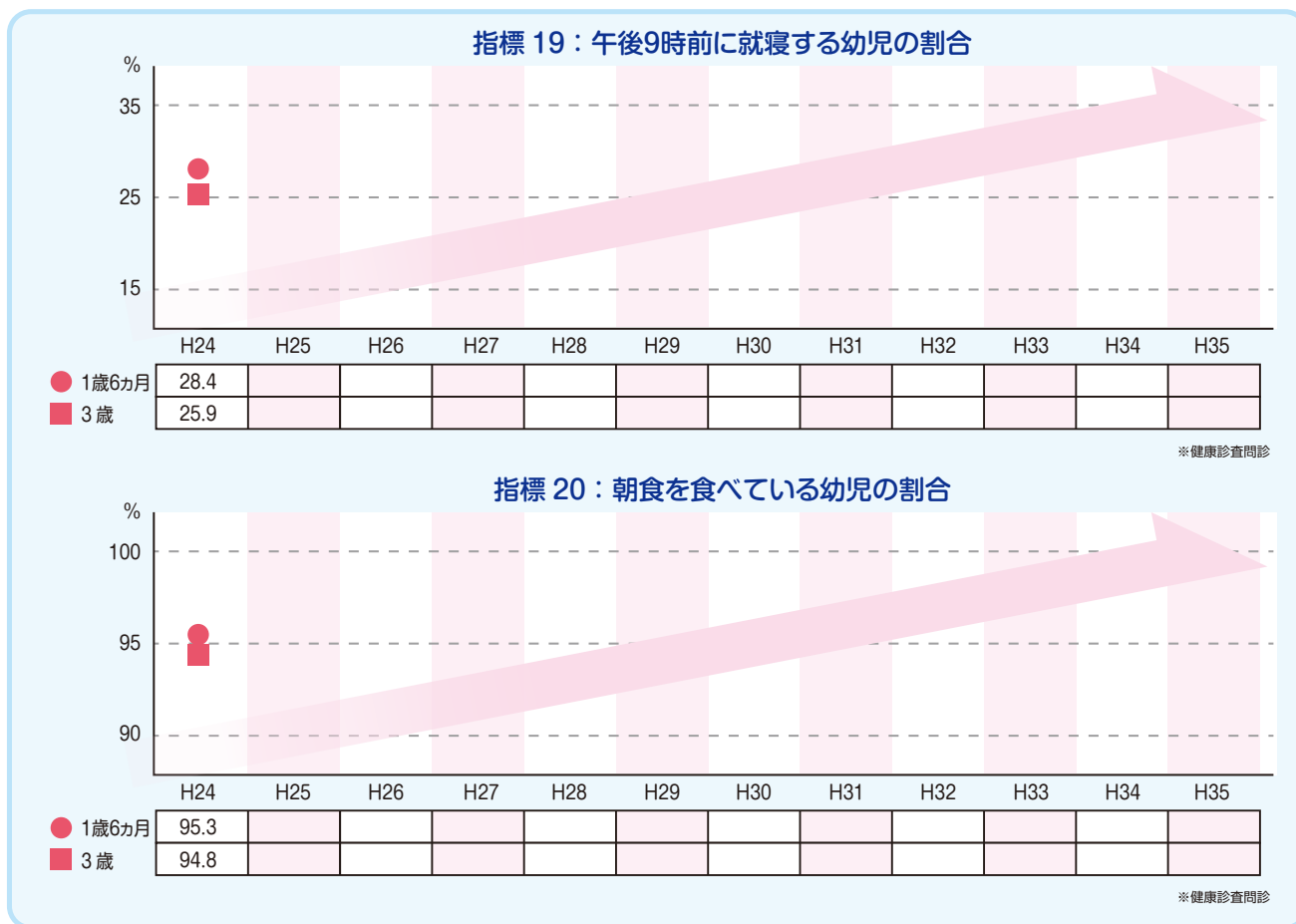
朝食は、ほぼ毎日食べている人が95%と定着してきています。

しかし、家族と一緒に食事をする児童の割合は、3年間で13ポイントも減少しており、食卓を囲んだ食生活を進める必要があります。

## 今後の方向性

子育て不安の解消につながる情報提供・相談体制の充実や、教室等の場面において、参加者同士が学び会える取り組みを進め、保護者の理解と行動を支援し、健康づくりの基盤となる幼少期の生活のリズムを整えます。

## 指標 (施策の状況を共有するためのものさし)



## 主な取り組み

### ア 情報提供と相談体制の充実

子育ての悩みや不安が解消でき、保護者の具体的な行動の支援につながる情報提供や相談体制の充実を図ります。

### イ 実践学習の場の整備

子どもに関する教室等の事業において、参加者同士が学び会える体験型の取り組みを進めます。

### ウ データの共有と連携体制の整備

幼稚園、保育園、小中学校などの関係機関と子どもの健康に関するデータの共有化を進めます。また、子どもの成長に合わせた支援ができるよう、関係機関の連携体制づくりを進めます。

## 連携のための道具

### No.12 子どもの健康データ共有の仕組み

