

## 資料1 策定の経緯

年 月 日	内 容
平成 28 年 9～10 月	健康づくりに関する市民行動調査(2,200 件)の実施
平成 29 年 2～6 月	地域で取り組む健康づくりについて意見交換の実施 (各地域健康づくり推進懇話会 22 回 591 人参加)
2 月 25 日	地域で取り組む健康づくりについて意見交換の実施 (高岡市ヘルスポランテニア協議会活動報告会 188 人参加)
5 月 9 日 5 月 22 日	地域で取り組む健康づくりについて意見交換の実施 (高岡市食生活改善推進協議会役員会及び理事会 58 人参加)
5 月 11 日	地域で取り組む健康づくりについて意見交換の実施 (高岡市環境保健衛生協会理事会 24 人参加)
6 月 16 日 6 月 26 日	職場で取り組む健康づくりについての意見交換の実施 (高岡市内全国健康保険協会富山支部「健康企業宣言」登録企業3社)
6 月 27 日	地域で取り組む健康づくりについて意見交換の実施 (高岡市母子保健推進員協議会前期研修会 58 人参加)
7 月 6 日	平成 29 年度 第1回高岡市健康づくり推進協議会開催 ・新高岡市健康増進計画策定の趣旨説明 ・高岡市健康増進計画策定部会の立ち上げ
8 月 9 日	第1回 高岡市健康増進計画策定部会開催 ・計画骨子(案)、高岡市の健康に関する現状などについて協議
8 月 30 日	地域で取り組む健康づくりについて意見交換の実施 (高岡市薬剤師会 役員 4 名参加)
9 月 5 日～15 日	市役所各課の健康づくり実施事業等に関する調査
9 月 20 日	第2回 高岡市健康増進計画策定部会開催 ・健康づくりの推進(案)、市民行動目標(案)について協議
11 月 29 日	第3回 高岡市健康増進計画策定部会開催 ・計画の推進(案)、目標値(案)について協議
12 月	平成 29 年度 第2回高岡市健康づくり推進協議会 書面会議 ・計画(素案)に対する意見・提案
平成 30 年1月4日～18 日	パブリックコメントの実施 ・高岡市役所 情報公開窓口、健康増進課(保健センター及び 福岡健康福祉センター)、伏木・戸出・中田支所にて閲覧 ・市健康増進課ホームページに計画(案)を掲載
2 月 14 日	平成 29 年度 第3回高岡市健康づくり推進協議会開催 ・計画(最終案)に対する意見・提案
2～3 月	議会へ説明

## 資料2 高岡市健康づくり推進協議会

### 1 高岡市健康づくり推進協議会規則

平成27年3月31日  
高岡市規則第25号

(趣旨)

第1条 この規則は、高岡市附属機関に関する条例(平成17年高岡市条例第19号)第4条の規定に基づき、高岡市健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)の組織及び運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(委員)

第2条 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 保健医療及び保健衛生関係団体の代表者
- (2) 社会福祉及び社会教育関係団体の代表者
- (3) 商工及び農業関係団体の代表者
- (4) 学識経験者
- (5) 関係行政機関の職員

(委員の任期)

第3条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(組織)

第4条 協議会は、委員25人以内をもって組織する。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に会長及び副会長を置く。

- 2 会長は、委員の互選によるものとし、副会長は、会長の指名により選出するものとする。
- 3 会長は、会務を統括し、協議会を代表する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会は、会長が必要に応じて招集する。ただし、委員の委嘱後最初の会議は、市長が招集する。

- 2 会長は、市長の要求があったときは、協議会を招集しなければならない。
- 3 会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。

(委員以外の者の出席)

第7条 会長は、必要があると認めるときは、委員以外の者に対して会議に出席を求め、その意見を聴くことができる。

(専門部会)

第8条 協議会に、必要に応じ、専門部会を置くことができる。

2 専門部会は、会長の指名する委員をもって組織する。

3 専門部会は、協議会が付託した事項について研究審議し、その結果を協議会に報告する。

(補則)

第9条 この規則に定めるもののほか、協議会の運営その他に関し必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この規則は、平成27年4月1日から施行する。

(委員の任期の特例)

2 この規則の施行後最初に任命される委員の任期は、第3条の規定にかかわらず、平成28年3月31日までとする。

## 2 高岡市健康づくり推進協議会 名簿

(敬称略)

(委嘱期間 平成 28 年 4 月 1 日～平成 30 年 3 月 31 日)

No.	役職	氏 名	所属団体・機関名
1	会長	藤田 一	高岡市医師会 会長
2	副会長	守田 万寿夫	富山県高岡厚生センター 所長
3	委員	石浦 弘	高岡市健康づくり推進懇話会 会長
4	委員	石灰 紀子	高岡市母子保健推進員協議会 会長
5	委員	河井 真紀子	富山県高岡児童相談所 所長
6	委員	後藤 健	高岡市歯科医師会 会長
7	委員	佐伯 浩子	高岡市 PTA 連絡協議会 副会長
8	委員	佐野 豊子	高岡市ヘルスポランティア協議会 会長
9	委員	澤川 岩雄	高岡市連合自治会 会員
10	委員	柴田 一則	高岡商工会議所 事務局長
11	委員	炭谷 靖子	富山福祉短期大学 学長
12	委員	竹内 ときえ	高岡らっこの会 会長
13	委員	豊原 則子	高岡市ボランティア連絡協議会 会長
14	委員	西村 和人	高岡市中学校長会 会長
15	委員	日和 祐樹	高岡市社会福祉協議会 副会長
16	委員	林 信義	高岡市環境保健衛生協会 会長
17	委員	福井 和美	高岡市農業協同組合女性部 副部長
18	委員	宮崎 友理子	地域女性ネット高岡 副会長
19	委員	山崎 幸恵	高岡市食生活改善推進協議会 会長
20	委員	山本 一郎	高岡市薬剤師会 会長

## 資料3 高岡市健康づくり推進協議会 高岡市健康増進計画策定部会

### 1 高岡市健康増進計画策定部会 運営要領

#### 1 目的

新たな高岡市健康増進計画の策定にあたり、高岡市健康づくり推進協議会（以下、「協議会」という）に専門部会として、新高岡市健康増進計画（平成30～34年度）策定部会（以下、「策定部会」という）を設置し、これまでの取り組みの成果や課題、社会情勢の変化や多様化する市民の生活スタイル等を踏まえ、本市の健康づくり活動及び生活習慣病予防対策を効果的に実施するための計画について協議する。

#### 2 策定部会の構成

- (1) 策定部会は、15名以内の委員で組織し、協議会長が指名する委員をもって構成する。
- (2) 必要に応じ、協議会委員以外の委員を選出することができる。
- (3) 策定部会に部会長1名、副部会長1名を置く。

#### 3 策定部会の運営

部会長は協議会長が指名し、副部会長は、部会長が指名する。

- (1) 部会長は、会務を総理し、策定部会を代表する。
- (2) 副部会長は、部会長を補佐し、部会長に事故あるときは、職務を代理する。

#### 4 策定部会の開催

- (1) 策定部会は、部会長が必要に応じて招集する。
- (2) 部会長は、策定部会で協議した事項について、協議会へ報告するものとする。

#### 附 則

この要領は、平成29年7月6日から施行する。

## 2 高岡市健康増進計画策定部会 名簿

(敬称略)

(任期 平成 29 年 7 月 6 日～平成 30 年 3 月 31 日)

	部会役職	氏 名	所属・役職
1	部 会 長	守田万寿夫	富山県高岡厚生センター所長
2	副部会長	酒井 成	高岡市医師会地域保健担当理事
3	委 員	網 美智代	高岡市学校保健会養護教諭部会部長
4	〃	石浦 弘	高岡市健康づくり推進懇話会会長
5	〃	石灰 紀子	高岡市母子保健推進員協議会会長
6	〃	蔵田 弥生	博労・川原地域包括支援センター
7	〃	後藤 健	高岡市歯科医師会会長
8	〃	佐野 豊子	高岡市ヘルスボランティア協議会会長
9	〃	澤川 岩雄	高岡市連合自治会
10	〃	炭谷 靖子	富山福祉短期大学学長
11	〃	角田 宏夫	全国健康保険協会 富山支部 企画総務部 企画総務グループ グループ長
12	〃	空 哲男	高岡商工会議所 中小企業相談所所長
13	〃	高野 利明	富山県臨床心理士会
14	〃	山崎 幸恵	高岡市食生活改善推進協議会会長
15	〃	和田千恵子	株式会社ライフフィット代表取締役 日本健康運動指導士会富山県支部理事

## 資料4 健康づくり市民行動目標「健康たかおか☺10か条」 解説

### 第1条 朝食と朝の光で、やる気スイッチ ON 【栄養・食生活】

男性の20歳代～40歳代では、2割強の人が週4日以上朝食を食べない日があり、朝食を欠食する理由として、「時間がない」「睡眠が大切」と回答する人が多いことから、生活リズム全体の見直しを図る必要があります。その第一歩として、「いつもより10分早く起きて1時間以内に朝食を食べる」「起きたら朝の光を浴び、大きく肩回しなどをする」などし、身体と脳を目覚めさせ元気に一日のスタートを切りましょう。

### 第2条 何から食べる？野菜でしょ！ 【栄養・食生活、糖尿病】

野菜を必要量(350g以上)食べている人は、およそ2人に1人という状況です。一方、糖尿病や脂質異常の所見がある人やがんで亡くなる人の割合が県平均に比べ高い状況にあり、野菜不足はこれらの病気の発症リスクを高めます。野菜などの食物繊維を多く含む食品から先に食べると、食べ過ぎを防いだり、血糖値を上げにくくしたりし、糖尿病予防に効果的であると言われています。

### 第3条 フラス10分！今より歩こう 【身体活動・運動】

市民の日常生活における1日の平均歩数は、健康を維持し生活習慣病を予防するといわれている目標歩数に比べ少ない状況にあります。まずは、普段より10分(約1,000歩)今より多く歩くよう心がけましょう。

	高岡市民の平均歩数	目標歩数 <sup>※1</sup>	
		20～64歳	65歳以上
男性	約5,800歩	9,000歩	7,000歩
女性	約5,000歩	8,500歩	6,000歩

### 第4条 毎日でなくても、週合計150分の運動でOK！ 【身体活動・運動】

運動習慣のある人<sup>※2</sup>の割合は、男性では40歳代、女性では30歳代が最も低く、約1割という状況にあります。内臓脂肪は、運動で消費しやすいと言われ、週に合計で150分の運動(早歩き程度)を行うことにより、内臓脂肪が1か月で約1%減少すると言われています。また、糖尿病・心臓病・脳卒中の改善がみられ、寿命が4年延びるといった研究結果もあります。平日時間がなく週末まとめて運動を行う場合でも同様の効果があるといわれています。

### 第5条 かかりつけ歯科医で、定期的に歯科検診 【歯の健康】

歯科検診を定期的に受ける人の割合は、約25%で4人に1人という現状です。歯周病の早期には症状がみられず、気づかないうちに進行し、歯周病菌が血流にのって全身に運ばれ、糖尿病や動脈硬化、心筋梗塞など様々な病気を引き起こすと言われています。

※1 目標歩数：健康日本21(第2次)で目標とする1日の歩数です。

※2 運動習慣のある人：1回30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続して行っている人のことをいいます。

ます。また、口腔ケアによる誤嚥性肺炎の予防や栄養状態の改善など、口腔の健康が全身の健康に影響を及ぼすことが明らかになっています。定期的に歯科検診を受け、歯と口、全身の健康を維持しましょう。

**第6条 睡眠時間は6時間以上確保、ストレス解消に心がけよう 【心の健康・休養】**

睡眠時間が6時間未満の人の割合は、男女とも増加しており、男女とも働き盛りの40～50歳代で睡眠時間が短い人の割合が高い現状です。睡眠時間が6時間を下回ると、日中に過度の眠気を感じる人が多いという研究結果があります。また、20歳～64歳の働き盛りの死因の第2位が自殺であり、過労やストレスが原因となつてうつ状態に陥り自殺につながるケースがあると言われてしています。まずは、睡眠時間を確保し、自身の心の状態と向き合い、意識的にストレスを解消することを心がけましょう。

**第7条 家庭で・近所で・職場で・元気にあいさつ！あなたの心お元気ですか？**

【心の健康・休養、人とのつながり】

人々のつながりが強い地域は、健康な人が多いと言われてしています。本市では、地域ごとに健康づくり推進懇話会や高岡あつかり福祉ネットなどが組織され、人と人とのつながりや絆が強いという素晴らしい地域性があります。家庭、近所、職場などで、まずは元気にあいさつし、お互いの心の健康状態に気づいて支え合うまちを目指しましょう。

**第8条 禁煙にチャレンジ & タバコの煙を避けよう 【タバコ】**

タバコを吸う人の割合は、県平均に比較し高い状況にあります。喫煙は、本市の死因に多いがんや脳血管疾患の発症リスクを高めるほか、糖尿病や歯周病、認知症等の発症にも関与すると言われてしています。さらに副流煙によって、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。タバコを吸う人は、気軽に禁煙にチャレンジしてみましょう。必要に応じ禁煙外来や禁煙補助剤を利用することもお勧めします。また、タバコの煙から身を守ることできる環境づくりにみんなが配慮しましょう。

**第9条 あなたとあなたの大切な人のためにがん検診を！ 【がん】**

本市では、がんの死亡率が高い一方で、がん検診の受診率はいずれの検診も20%台にとどまっています。がんは早期に発見して治療すれば、9割以上が治ると言われています。あなた自身のため、あなたの大切な人のため、お互い声をかけ合い、定期的にごがん検診を受けましょう。

**第10条 40歳になったら毎年受けよう！特定健康診査**

**知ってるよ！わたしの血糖値・HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー） 【糖尿病】**

糖尿病の所見がある人の割合は、県下でも高い状況にあります。毎年、健康診査を受け、自身の健診結果を把握するとともに、生活習慣を振り返ることが、糖尿病の発症・重症化予防の第一歩です。