第２編　健康づくりの推進

1. 望ましい生活習慣の確立と生活習慣病の発症予防

本計画では、青壮年期の生活習慣づくりに重点をおき、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「歯の健康」「タバコ」「心の健康・休養」の項目ごとに具体的取り組みを示し、生活習慣病の予防を目指します。

妊娠期から思春期までの「次世代の健康」では、生涯を通じ、健やかでいきいきとした生活を送るために、子どもの頃から健康的な生活習慣を身に付けるための取り組みを示します。

「高齢期の健康」では、人生の完成期を豊かに暮らすために、心身の機能の維持・向上を図るための取り組みや、人々が支え合う体制づくりを推進する取り組みを示します。

「人とのつながり」では、人と人との絆を深め、地域の一体感を高めることにより、人々の健康に良い影響を与えることから、全世代を通じて、地域の文化や行事を継承し、人々の交流を図る取り組み等を示します。

１青壮年期の健康

（１）栄養・食生活

栄養・食生活は、生命の維持、子どもたちの健やかな成長をはじめ人々が健康でいきいきとした生活を送るために欠くことのできないものです。適切な量と質の食べ物を摂取し、そのエネルギーや栄養成分を活用することが、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸につながります。

　また、食生活は社会的、文化的な営みであり、家族が食卓を囲んでともに食事をとりながらコミュニケーションを図る共食は、望ましい食習慣の実践や食の楽しさを実感させ、精神的な豊かさをもたらすなど、生活の質（QOL）と深く関わっています。

**現状と課題**

* 朝食をとらない人の割合は、女性よりも男性が高く、横ばいで推移しています。また、男女とも年齢が若いほど高くなり、20歳代が最も高くなっています（第1編第２章参照）。
* 野菜を必要量（350g）食べている人の割合は、減少しています。男女とも70歳以上が最も高く、６割を超えており、20歳代が低く、４割程度となっています（第1編第２章参照）。
* 国民健康保険と全国健康保険協会富山支部（協会けんぽ）の特定健康診査データを合わせた結果、40～74歳の肥満の人（BMI25.0以上）の割合は、女性よりも男性が高く、男女とも横ばいで推移しています。男性では約３人に１人が肥満となっています。
* やせの人（BMI18.5未満）の割合は、男性よりも女性が高く、女性では、年齢が若いほど高くなり、20歳代で31.1％となっています（第1編第２章参照）。
* 塩分に気をつけている人の割合は、年代が上がるにつれて高くなり、男性よりも女性の方が塩分に対する意識が高くなっています。
* 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男女とも40歳代で最も高く、男性では全国平均を上回っています。（第1編第２章参照）。

**『40～74歳の肥満の人(BMI25.0以上)の割合推移』**

(%)

資料：特定健康診査結果

高岡市健康増進課試算

高岡市国民健康保険と全国健康保険協会加入者の特定健康診査データをあわせた結果

**『塩分に気を付けている人の割合（平成28年）』**

(%)

(%)

資料：高岡市食生活改善推進協議会 食生活に関するアンケート調査

**取り組みの方向**

〔個人や家族の取り組み（市民自らの健康づくり）〕

・毎日朝食をとります。

・野菜を多くとり、塩分や脂肪のとりすぎを避け、バランスよく腹８分目を守ります。

・減塩を心がけます。（１日男性８g未満、女性７g未満）

・栄養成分表示などを参考に外食時のメニューや食品を選びます。

・家族や友人などと一緒に食事を楽しみます。

・節度ある適度な飲酒※を心がけます。

〔関係団体・関係機関の取り組み（市民を支える地域の健康づくり）〕

|  |  |
| --- | --- |
| 関係団体・機関の取り組み | 主な活動（関係団体・機関） |
| メニューの情報を提供します。  （バランス食・朝食・野菜・減塩など） | ・地区食育講習会、「時の回廊ギャラリーlienりあん」での食育活動、スーパーでの食育活動（食生活改善推進協議会）  ・食生活および栄養に関する講演会、公民館まつり等での啓発普及（地域健康づくり推進懇話会、食生活改善推進協議会）  ・健康講座（PTA）  ・食育の料理教室（JA高岡） |

* 節度ある適度な飲酒：１日平均純アルコールで約20g程度をいいます。（ただし、次のことに留意する①女性は男性よりも少ない量が適当です、②少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い人では通常の代謝能を有する人よりも少ない量が適当です、③65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当です、④アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要です、⑤飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません）

|  |  |
| --- | --- |
| 栄養・食生活、アルコールに関する情報を提供し、地域に根ざした食生活の改善を推進します。 | ・栄養指導（高岡厚生センター）  ・健康講座（PTA）  ・学校保健（学校）  ・保育園や幼稚園、小中学校、高校、大学、スーパーでの食育活動（食生活改善推進協議会） |
| 外食や食品への栄養成分表示の情報を提供します。 | ・食の健康づくり推進事業（富山県） |
| 味噌汁の塩分濃度を測定し、減塩意識を高めます。 | ・地区食育講習会（食生活改善推進協議会） |
| 毎日の食事で取り入れやすい減塩方法を普及します。 | ・地区食育講習会、高岡ケーブルテレビでの食育活動（食生活改善推進協議会） |

〔高岡市の取り組み（市民を支える環境）〕

|  |  |
| --- | --- |
| 高岡市の取り組み | 主な事業（担当課） |
| 食生活や節度ある適度な量の飲酒等に関する正しい知識を普及啓発します。 | ・糖尿病教室、健康づくり出前講座、スーパーでの食育活動（健康増進課） |
| 各ライフステージの特徴や課題に応じた栄養指導を実施します。 | ・乳幼児健診、特定保健指導、健康相談、訪問指導（健康増進課） |
| 健康や栄養に関する学習や活動をすすめる地域の自主グループを支援します。 | ・食生活改善推進員研修会、食生活改善推進員養成講座（健康増進課） |
| 医療機関、保育園、幼稚園、小中学校、高校、大学、地域、職域等と連携し、望ましい栄養・食生活を推進します。 | ・生涯学習センター講座（生涯学習・文化財課）  ・若い世代の食育教室（健康増進課） |

**目標**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 項目 | 現状値  （平成28年） | 目標  （平成33年） |
| 朝食をとらない人の割合の減少（20～39歳） | 男性　22.1％  女性　12.2％ | 男性　18％　女性　 ９％ |
| 野菜を必要量（350ｇ）食べている人の割合の増加 | 49.5％ | 60％ |
| 肥満の人の割合の減少（40～74歳）（国保と協会けんぽの特定健診結果） | 男性30.7％  女性19.3％  （平成27年） | 減少 |
| やせている女性の割合の減少（20～29歳） | 31.1％ | 15％ |
| 塩分に気をつけている人の割合の増加 | 今後調査 | 増加 |
| 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少 | 男性17.1％  女性　8.8％ | 男性　13％  女性6.4％ |

（２）身体活動・運動

身体活動や運動の不足は、喫煙、高血圧に次いで死亡の３番目の危険因子であるといわれています。また、普段から体を動かすことで、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・ロコモティブシンドローム※１・うつ・認知症になるリスクを下げることができます。さらに、青壮年期の身体活動・運動の不足は、高齢期の脳卒中の発症や認知機能・運動機能の低下などの社会生活機能の低下と関係することも明らかとなっています。

これらの身体活動・運動の意義と重要性が広く市民に認知され実践されることは、超高齢社会における健康寿命の延伸にも有用であると考えられます。

**現状と課題**

* 健康づくりのためにからだを動かしている人の割合および運動習慣者※2の割合は、ともに横ばいに推移しています（第1編第2章参照）。
* 健康づくりのためにからだを動かしている人の割合は、20～50歳代では女性よりも男性の割合が高く、60歳以降では逆転しています。また、年代別に見ると、男女とも30～40歳代で割合が低くなっています（第1編第2章参照）。
* 運動習慣のある人の割合は、20～40歳代では女性よりも男性の割合が高く、50歳以降では逆転しています。年代別に見ると、男性は40～50歳代 女性は30～40歳代の割合が低く、以降年齢が上がるにつれ運動習慣のある人の割合は高くなっています（第1編第2章参照）。
* 平成28年度の市民の日常生活における１日の平均歩数は、男性5,824歩　女性5,004歩で男女とも全国平均を下回っています。
* 体育施設の利用者数はここ数年増加傾向です。一方、公共交通の利用者数やスポーツ教室の参加者数は減少傾向です。

**取り組みの方向**

〔個人や家族の取り組み（市民自らの健康づくり）〕

* 身体活動や運動に関する正しい知識を身につけます。
* 階段や公共交通機関の利用など日常生活の中で意識して積極的に身体を動かします。
* 歩数計を活用し、今より1日1,000歩（歩く時間で10分程度）多く歩きます。
* スポーツイベントや運動施設の利用など、運動に親しみ週２回以上継続して取り組めるよう努めます。

――――――――――――――――――――――――――――――――――――――――

※１　ロコモティブシンドローム：骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態をいいます。

※２　運動習慣者：１回30分以上の運動を週２回以上実施し1年以上継続している者をいいます。

〔関係団体・関係機関の取り組み（市民を支える地域の健康づくり）〕

|  |  |
| --- | --- |
| 関係団体・機関の取り組み | 主な活動（関係団体・機関） |
| いつでもどこでもすぐに取り組める身体活動や運動に関する知識を普及啓発し、運動を通した地域活動を推進します。 | ・公民館祭りや地域行事などでの普及啓発（地域健康づくり推進懇話会、ﾍﾙｽﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ協議会）  ・体操指導者研修会（体育協会） |
| げんき高岡はつらつ体操や高岡名所めぐり体操など楽しみながら安全に取り組める体操の普及や運動教室を充実します。 | ・リズム体操などの普及（ﾍﾙｽﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ協議会）  ・健康教室や講座（PTA/JA高岡）  ・体操教室（生命の貯蓄体操普及会）  ・高岡スポーツ教室・地区スポーツ活動支援、スポーツ少年団、スポーツ教室（体育協会）  ・公民館活動(公民館) |
| 誰もが気軽に参加できるウォーキングや運動の教室を行います。 | ・歩こう会（地域健康づくり推進懇話会、体育協会）  ・健康ウォーキング教室（ﾍﾙｽﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ協議会）  ・競技会等開催事業（体育協会）  ・「元気とやまウォーキング（ｽﾏｰﾄﾌｫﾝｱﾌﾟﾘ）」活用（富山県） |
| 市内各地域の自然・文化・歴史等地域の見どころを盛り込んだウォーキングコースを普及し、活用を勧めます。 | ・ウォーキングマップの活用を普及（ﾍﾙｽﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ協議会/地域健康づくり推進懇話会） |
| 歩数計を活用し、日常生活の歩数を把握するとともに、歩数の増加を図る動機づけを行います。 | ・各地域における歩数計の活用を普及（ﾍﾙｽﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ協議会） |
| 職場等で、ノーマイカーデーを実施します。 | ・各職場での公共交通の利用促進 |

〔高岡市の取り組み（市民を支える環境）〕

|  |  |
| --- | --- |
| 高岡市の取り組み | 主な事業（担当課） |
| 身体活動・運動の必要性や効果に関する知識およびウォーキングや高岡名所めぐり体操等、誰もが取り組みやすい運動を普及啓発します。 | ・健康教育、健康手帳の活用（健康増進課）  ・生涯学習センター講座（生涯学習・文化財課）  ・男女平等推進センター企画講座（男女平等・共同参画課） |
| 医療機関や関係機関と連携し、身体活動や運動に関する知識の普及啓発や運動習慣の定着を推進します。また、個人の状況に応じた保健指導を実施します。 | ・特定保健指導、健康相談、訪問指導（健康増進課） |
| 公共交通機関の利用や階段カロリーステッカーの活用、距離や歩数等の目安表示の掲示、ウォークラリー等を取り入れ、「歩く」ことによる健康づくりを推進します。 | ・健康教育（健康増進課）  ・公共交通利用促進啓発事業（総合交通課）  ・階段カロリーステッカーの活用促進（富山県、健康増進課）  ・たかまち「おでかけ」ウォーク事業（商業雇用課） |
| スポーツ・レクリエーション大会やスポーツ教室の充実、スポーツ情報の提供などを行います。 | ・みんなでチャレンジ3015運動の推進（学校教育課）  ・スポーツ大会開催補助金（体育保健課）  ・介護予防シニアスポーツ等推進事業（高齢介護課） |
| 市民のクラブ活動を支援するとともに学校体育館施設開放や既存スポーツ施設の連携により効果的な活用を図るとともに、誰もが利用しやすい施設運営に努めます。 | ・総合型地域スポーツクラブ※の設立支援や既存クラブの育成、学校体育施設開放事業（体育保健課） |
| 健康や運動に関する学習や活動をすすめる地域の自主グループを支援します。 | ・ヘルスボランティア学習会、ヘルスボランティア養成講座（健康増進課） |
| 市民や事業所へノーマイカーデーを普及します。 | ・「市民ノーマイカーデー設置宣言」「ノーマイカーデー宣言事業所」への参画促進、「公共交通利用ガイドブック」「高岡市公共交通マップ」の作成・配布（総合交通課） |

**目標**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 項目 | 現状値  (平成28年) | 目標  (平成33年) |
| 健康づくりのためにからだを動かしている人の割合の増加 | 62.0％ | 70％ |
| 日常生活における歩数の増加（20～64歳） | 男性6,235歩  女性5,338歩 | 男性7,000歩以上  女性6,000歩以上 |
| 運動習慣者の割合の増加（20～64歳） | 男性25.0％  女性17.3％ | 男性36％  女性33％ |
| 公共交通の利用者数の増加 | 25,047人/日 | 25,430人/日 |
| 体育施設の利用者数の増加 | 844,951人/年 | 878,850人/年 |

* 総合型地域スポーツクラブ：平成７年から文部科学省が全国で育成を開始し、種目、年代・年齢、技術レベルの3つの多様性を持ち、会員である地域社会の個々のニーズに応じた活動を行う住民主体のスポーツクラブのことをいいます。クラブの運営は、住民による自主運営であり、経費は、自主財源（会費、事業収入、事業受託収入、協賛金等）により賄われています。

（３）歯の健康

むし歯や歯周病※に代表される歯科疾患は、その進行により歯の喪失につながることから、食生活や社会生活等に支障をきたすとともに、糖尿病や循環器疾患等全身の健康に影響を与えると言われています。

また、歯と歯ぐきの健康を保つことは、単に食べ物をかむという点からだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基本となるものです。

**現状と課題**

* 50歳代で自分の歯を24本以上持つ人は、７割を越えているのに対し、60歳代では５割弱まで減少しています（第1編第２章参照）。
* 24本以上歯を有する人とそうでない人の歯科検診受診状況等を比べると、24本以上歯を有する人の方が、定期的な歯科検診受診・過去１年以内の歯石除去や歯磨き指導・デンタルフロスの使用すべての項目において実施している割合が高い状況です。

**『60歳以上で自分の歯が24本以上の人と24本未満の人における定期的歯科検診受診等の状況（平成28年）』**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 24本以上 | 24本未満 |
| 定期的歯科検診 | 37.2% | 23.5% |
| 歯石除去や歯みがき指導 | 64.5% | 47.4% |
| デンタルフロスの使用 | 58.6% | 44.1% |

資料： 健康づくりに関する市民行動調査

――――――――――――――――――――――――――――――――――――――――

※　歯周病：歯垢（プラーク）の中の細菌によって歯肉に炎症をひき起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気のことをいいます。

**取り組みの方向**

〔個人や家族の取り組み（市民自らの健康づくり）〕

・かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科検診や歯科保健指導を受けます。

・むし歯や歯周病等の歯科疾患、噛む機能などの口腔機能が全身に影響を及ぼすこと等、歯と口の健康づくりに関する知識を身につけます。

・バランスのとれた食事を心がけ、ゆっくりよく噛んで食べます。

・自分の歯と歯ぐきの状態にあった歯みがき方法を身につけます。

・噛み応えのある食材を取り入れ、毎食後の歯みがき習慣を身につけます。

〔関係団体・関係機関の取り組み（市民を支える地域の健康づくり）〕

|  |  |
| --- | --- |
| 関係団体・機関の取り組み | 主な活動（関係団体・機関） |
| 口の健康（歯・口腔）について啓発します。 | ・歯科健診、講演会（高岡市歯科医師会）  ・歯の健康に関する講演会（地域健康づくり推進懇話会） |

〔高岡市の取り組み（市民を支える環境）〕

|  |  |
| --- | --- |
| 高岡市の取り組み | 主な事業（担当課） |
| 歯周病検診の実施や歯間部清掃用器具の使用を含めた適切な歯みがき習慣、歯と口の健康と全身への影響について啓発します。 | ・歯周病検診、健康教育、健康手帳の活用（健康増進課）  ・介護予防普及啓発事業（元気はつらつ倶楽部）（高齢介護課） |
| 乳幼児期からのむし歯や歯周病を予防する食習慣の定着や成人期・高齢期の口腔機能の維持・向上を推進します。 | ・乳幼児健康診査、歯科健康診査、健康教育（健康増進課） |

**目標**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 項目 | 現状値  （平成28年） | 目標  （平成33年） |
| 「自分の歯は24本以上ある」と答えた人の割合の増加（60～69歳） | 48.9％ | 65％ |
| 過去1年間に歯科健診を受診した人の割合の増加 | 25.1％ | 28％ |

（４）タバコ

タバコの煙の中には、約70種類の発がん物質が含まれています。これらの物質は喉、肺など直接タバコの煙に触れる場所だけでなく、血液を通じて全身に運ばれ、がんの原因となります。がん以外にも、慢性閉塞性肺疾患（COPD）等の呼吸器疾患、虚血性心疾患や脳卒中等の循環器疾患、糖尿病、低体重児の出生等、さまざまな健康障害の原因となります。また、喫煙者本人だけでなく受動喫煙※により周囲の人にも健康への悪影響が及びます。

喫煙者が禁煙することは、ニコチンに依存性があることなどにより、容易でない場合が多いですが、禁煙するとその年数とともに、肺がんをはじめ喫煙に関連した疾患にかかるリスクが確実に小さくなります。

**現状と課題**

* 成人男性の喫煙率は低下しており、女性の喫煙率は男性より低いものの横ばいとなっています。また、男女とも30～50歳代の働き盛り世代の喫煙率が高くなっています（第1編第２章参照）。
* 妊婦の妊娠中の喫煙率は、減少傾向にあります。
* タバコが健康に及ぼす影響については、全ての項目において周囲への影響よりも本人への影響があると思う人の割合が高い傾向にありました（第1編第２章参照）。

**『妊娠中の喫煙率の推移』**

(%)

資料：妊娠届出時のアンケート

**取り組みの方向**

〔個人や家族の取り組み（市民自らの健康づくり）〕

・喫煙や禁煙が健康に及ぼす影響について理解します。

・積極的に禁煙に取り組みます。

・家庭や職場における受動喫煙防止に取り組みます。

・禁煙、分煙スペースでのマナーを守ります。

――――――――――――――――――――――――――――――――――――――――

※　受動喫煙：室内または、これに準ずる環境において、他人のタバコの煙を吸わされること（健康増進法第25条による定義）をいいます。

〔関係団体・関係機関の取り組み（市民を支える地域の健康づくり）〕

|  |  |
| --- | --- |
| 関係団体・機関の取り組み | 主な活動（関係団体・機関） |
| 自治会公民館等の公共施設や職場、飲食店で分煙、禁煙を推進し、受動喫煙を防ぎます。 | ・「とやま健康企業宣言」事業（協会けんぽ） |
| 喫煙や禁煙が健康に及ぼす影響や禁煙に関する知識の啓発や情報提供に努めます。 | ・公民館まつり等でのタバコの害について啓発普及（地域健康づくり推進懇話会）  ・健康講座、診療業務（高岡市医師会、高岡市歯科医師会） |
| 一般用医薬品（OTC）の禁煙補助薬を用いた禁煙支援や保険を使った禁煙治療の啓発に努めます。 | ・禁煙支援（高岡市医師会、高岡市薬剤師会） |
| 未成年者の喫煙防止を推進します。 | ・学校保健（学校）　　　・健康講座（PTA）  ・青少年健康づくり支援事業（高岡厚生センター） |

〔高岡市の取り組み（市民を支える環境）〕

|  |  |
| --- | --- |
| 高岡市の取り組み | 主な事業（担当課） |
| 喫煙や禁煙が健康に及ぼす影響に関する知識を普及啓発します。 | ・健康教育、特定保健指導、健康相談、訪問指導、健康手帳の活用（健康増進課） |
| 禁煙支援や禁煙治療の普及を行います。 | ・特定保健指導、健康相談、訪問指導（健康増進課） |
| 妊娠中の喫煙や子どもの周囲での喫煙の害について周知し、禁煙を推進します。 | ・母子健康手帳の交付、乳幼児健康診査、パパとママの育児講座、訪問指導（健康増進課） |
| 庁舎や公共施設等の分煙・禁煙を推進し、受動喫煙の防止に努めます。 | ・禁煙・分煙の推進（管財契約課）  ・「とやま受動喫煙防止ステッカー」の利用促進（高岡厚生センター、健康増進課） |
| 小・中学生に対する喫煙防止教育を行います。 | ・健康教育（禁煙啓発）（健康増進課） |

**目標**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 項目 | 現状値  （平成28年） | 目標  （平成33年） |
| 喫煙率の低下 | 男性：31.2％  女性： 4.7％ | 男性：27％  女性：３％ |
| 妊娠中の喫煙率の低下 | 1.7％ | ０％ |
| 喫煙が健康に及ぼす影響についての知識を持つ人の割合の増加 | 心臓病　53.5％ | 80％以上 |
| 脳卒中　59.7％ | 80％以上 |
| 歯周病　51.9％ | 80％以上 |
| 糖尿病（今後調査） | 増加 |
| 受動喫煙が健康に及ぼす影響についての知識を持つ人の割合の増加 | 子どもの喘息既往（今後調査） | 増加 |
| 乳幼児突然死症候群（SIDS）（今後調査） | 増加 |

＜参考＞禁煙による改善効果

|  |  |
| --- | --- |
| 経過日数 | 体の変化 |
| 直後 | 周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。 |
| 20分後 | 血圧と脈拍が正常値まで下がる。  手足の温度が上がる。 |
| 8時間後 | 血中の一酸化炭素濃度が下がる。  血中の酸素濃度が上がる。 |
| 24時間後 | 心臓発作の可能性が少なくなる。 |
| 数日後 | 味覚や嗅覚が改善する。  歩行が楽になる。 |
| 2週間～3か月後 | 心臓や血管など、循環機能が改善する。 |
| 1～9か月後 | せきや喘鳴が改善する。  スタミナが戻る。  気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。 |
| 1年後 | 肺機能の改善がみられる(軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人)。 |
| 2～4年後 | 虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35％減少する。  脳梗塞のリスクも顕著に低下する。 |
| 5～9年後 | 肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。 |
| 10～15年後 | 様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。 |

資料：イギリスタバコ白書「Smoking Kills」,1998

　　　　IARC(International Agency for Research on Cancer)がん予防ハンドブック11巻, 2007

（５）心の健康・休養

ストレス社会といわれる現代では、十分な睡眠をとり、日常生活の中でリラックスできる時間を意識的に確保するなどして、ストレスへの対応能力を高めることが重要です。

睡眠は、人間の健康と深く関係しており、健康づくりを進めるためには、自分の睡眠について関心を持ち、自ら対処していくことが重要です。

睡眠不足や不眠は抑うつなどの心の不健康につながるだけでなく、食事や運動などの他の生活習慣の乱れを引き起こすことと言われており、良い睡眠をとることは、こころの健康づくりや生活習慣病予防につながります。さらに、睡眠不足は疲労や心身の健康リスクをあげるだけでなく、作業能率を低下させ、生産性の低下や事故などの危険性を高める可能性があり、睡眠不足による疲労の蓄積を防ぐためには、毎日十分な睡眠時間の確保につとめることが大切です。

**現状と課題**

* 睡眠時間が６時間未満の人の割合は、男女とも増加しています。年代別に見ると、男女とも働き盛りの40～50歳代の割合が高くなっています（第1編第２章参照）。
* ストレス解消を行っている人の割合は、男女とも増加しており、男性では、ストレス解消を行っている人の割合は、20～30歳代に最も多く、女性では60歳以上に最も多い傾向になっています（第1編第２章参照）。
* テレビ、パソコン、携帯電話の普及などの社会環境の変化により、児童・生徒を含め、就寝時刻が遅くなる、いわゆる生活の夜型化が起こっています。
* 本市の自殺者数は、年間平均40人で推移しています。20～64歳の死因の第１位はがんであり、第２位が自殺となっています（第1編第２章参照）。

**『１日の平均睡眠時間6時間未満の人の推移』 『ストレス解消を行っている人の割合の推移』**

資料：健康づくりに関する市民行動調査

**取り組みの方向**

〔個人や家族の取り組み（市民自らの健康づくり）〕

* 心身の疲労を翌日にもちこさないよう、十分な睡眠を確保し、心身の疲労回復を図ります。
* 睡眠不足や睡眠障害などを自分で解決できない時は、早めに相談機関や医師に相談します。
* 悩みを１人で抱え込まず、家族や周囲の人等に相談します。
* 周りの人のこころの不調に気を配ります。
* 自分にあったストレス対処法を知り、実践します。
* 日常生活の中でリラックスできる時間を意識的に確保します。

〔関係団体・関係機関の取り組み（市民を支える地域の健康づくり）〕

|  |  |
| --- | --- |
| 関係団体・機関の取り組み | 主な活動（関係団体・機関） |
| 乳幼児期から望ましい睡眠の習慣を身につけるよう、地域で早寝・早起きなどの啓発に努めます。 | ・赤ちゃんにこにこ教室、７か月児訪問連絡活動（母子保健推進員協議会）  ・子育てサロン（各教育保育施設） |
| ストレスやうつ病等のこころの健康に関する知識を普及啓発します。 | ・公民館祭りや地域行事などでの普及啓発、こころの健康やストレス等についての講演会（地域健康づくり推進懇話会）  ・職場メンタルヘルスセミナー（商工会議所）  ・健康講座（PTA）  ・子育てテレフォン（児童相談所）  ・職場における心の健康出前講座（県精神保健福祉協会）  ・こころのサポーター派遣事業（富山県）  ・職場における体と心の健康出前講座（高岡厚生センター） |
| ボランティア活動や運動など心身の疲労の回復を促す「積極的休養」を取り入れた地域活動を推進します。 | ・地域健康づくり推進懇話会活動（地域健康づくり推進懇話会） |

〔高岡市の取り組み（市民を支える環境）〕

|  |  |
| --- | --- |
| 高岡市の取り組み | 主な事業（担当課） |
| 望ましい睡眠習慣を身につけられるよう、睡眠が健康に及ぼす影響や休養に関する正しい知識・健康づくりのための睡眠指針等について周知します。 | ・健康教育、健康手帳の活用（健康増進課） |
| うつ病や統合失調症、アルコール依存症等、こころの病気に関する知識を普及啓発し、地域社会の理解と協力を促進します。 | ・ゲートキーパー※養成講座（社会福祉課、健康増進課） |
| ゲートキーパーの役割を担う人材を養成するとともに、市民一人一人の気づきと見守りを促します。 | ・ゲートキーパー養成講座、健康づくり出前講座（社会福祉課、健康増進課） |
| 市民が心の健康づくりについて気軽に相談できるよう、心の健康相談を実施します。 | ・心の健康相談（社会福祉課、健康増進課） |
| あらゆる世代の人が、心豊かに充実した生活を送ることができるよう、趣味や仲間作りの場の充実や環境整備に努めます。 | ・生涯学習講座、公民館フェスタ開催事業（生涯学習・文化財課）  ・緑化の推進と保全（花と緑の課）  ・美化実践運動、環境美化重点地区の活動支援及び環境美化協定締結の推進（環境サービス課） |

-―――――――――――――――――――――――――――――――――――――――

※ ゲートキーパー：自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（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）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

**目標**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 項目 | 現状値  （平成28年） | 目標  （平成33年） |
| 睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少 | 18.1％ | 15％ |
| ストレス解消を行っている人の割合の増加 | 67.7％ | 70％ |

２　次世代の健康

生涯を通じ、健やかでいきいきとした生活を送るためには、妊娠中や子どもの頃からの健康づくりが重要です。

近年、ゲームやスマートフォンなどの普及、習い事等から夜型の生活となり、生活リズム全体に悪影響を及ぼし、健康への影響が懸念されています。また、少子化、核家族化や生活様式の多様化が進み、地域との交流が希薄化し、そのため孤立した生活から子育てに戸惑いや不安を持つ家族が見受けられます。

妊娠前、妊娠期の心身の健康づくりを行うとともに、健康に関する価値観が出来上がるまでの乳幼児や学童期からより良い生活習慣を身につけることが、その後の青・壮年期や高齢期への健康づくりにつながります。子どもがより良い生活習慣を身につけるためには、家庭や地域・保育園・学校等が連携を図りながら、社会全体で取り組んでいくことが必要です。また、子育てに関する不安や悩みのある人が、自分一人で抱え込まず、周囲の人に聞いてもらったり、受けとめてもらったりすることで、心の安定を保つことができます。

**現状と課題**

* 出生数・出生率は、増加・減少を繰り返しながら徐々に減少傾向を示しています。低出生体重児の出生割合は、平成25年から増加傾向にあり、平成27年は出生数の1割を超えています。（第1編第2章参照）
* むし歯保有率は、１歳６か月児健診では0.9％、３歳児健診では19.1％です。

小学校では20．3％、中学校では51.7％と年齢が上がるにつれ割合が高くなっています。

・　 最近では、歯垢の沈着・歯肉の異常の増加もみられています。

『児童生徒のむし歯未処置歯保有率と歯垢の沈着・歯肉の異常罹患率』

* 肥満度20％を超える児童生徒の割合は小学校では7.3％、中学校では7.0％です。（第１編第2章参照）
* とやまゲンキッズ作戦の質問項目において、「朝ごはんを食べている」の問いに「はい」と回答した割合は、小学校では94.1％、中学校では91.2％と100％に達しておらず、朝ごはんを毎日食べていない児童生徒もみられます。「１日のうち、テレビを見たりゲームをしたりする時間」、「テレビ、ゲーム・パソコンの時間」の問いに「３時間より多い」と回答した割合は、小学校では13.8％、中学校では20.7％と年齢が上がると割合が高くなっています。

**取り組みの方向**

〔個人や家族の取り組み（市民自らの健康づくり）〕

* 妊産婦、乳幼児健康診査を受診し、健康管理に努めます。
* 家族全体で子育てをします。
* 親子の関わりを深め、愛着を築きます。
* 早寝、早起きを心がけ、朝ごはんを食べる規則正しい生活習慣を家族ぐるみで実践します。
* 噛みごたえのある食材を取り入れ、毎食後の歯磨きの習慣を身につけます。
* 楽しく身体を動かす外遊びや運動習慣を身につけます。
* ゲーム等をする際は時間を守り、家族との団欒の時間を確保します。
* 悩みを一人で抱え込まず、教員やスクールカウンセラー等に相談します。

〔関係団体・関係機関の取り組み（市民を支える地域の健康づくり）〕

|  |  |
| --- | --- |
| 関係団体・機関の取り組み | 主な活動（関係団体・機関） |
| 健康診査等を実施し、健康管理を促します。 | ・妊産婦健康診査(県医師会)  ・妊婦歯科健康診査(高岡市歯科医師会)  ・生後1週間～1か月児健康診査(医療機関)  ・乳児一般健康診査(県医師会)  ・乳幼児歯科健康診査・フッ素塗布(高岡市歯科医師会) |
| 乳幼児期から望ましい生活習慣を身につけるよう、地域での啓発に努めます。 | ・赤ちゃんにこにこ教室、7か月児訪問連絡活動(母子保健推進員協議会)  ・親子の料理教室(食生活改善推進協議会)  ・健康講座(PTA) |
| 親子が地域の中で交流できる場を提供し、子育ての孤立化を防ぎます。 | ・産後ケア事業(助産院)  ・７か月児訪問連絡活動、赤ちゃんにこにこ教室(母子保健推進員協議会)  ・ブックスタート、らっこクラブ(高岡らっこの会)  ・子育てサロン(各教育保育施設)  ・マイ保育園事業(マイ保育園推進事業事務局) |
| 小学校や中学校に、臨床心理に関する専門的な知識や経験を有するスクールカウンセラーや子どもと親の相談員等を配置し、相談体制の充実を図ります。 | ・不登校の児童生徒や、不安や悩みのある児童生徒、保護者との面談（学校） |

〔高岡市の取り組み（市民を支える環境）〕

|  |  |
| --- | --- |
| 高岡市の取り組み | 主な事業（担当課） |
| 健康診査等を実施し、健康管理を促しま  す。 | ・妊産婦健康診査、乳幼児健康診査、妊婦歯科健康診査、むし歯予防フッ素塗布教室、健康相談(健康増進課)  ・就学時健康診断、児童生徒の健康診断、小児生活習慣病予防健診(体育保健課) |
| 歯の健康づくりに取り組み、予防活動を推進します。 | ・妊婦歯科健康診査、むし歯予防フッ素塗布教室(健康増進課)  ・就学時健康診断、児童生徒の健康診断(体育保健課) |
| 妊娠期、乳幼児期から望ましい生活習慣に関する知識の普及啓発を行います。 | ・母子健康手帳の交付、パパとママの育児講座、健康教育、健康相談(健康増進課)  ・みんなでチャレンジ3015運動（学校教育課）  ・学校給食における食育(体育保健課) |
| 子育ての孤立化の防止や、子育て支援を行います。 | ・乳児家庭全戸訪問、産後ケア事業、健康相談(健康増進課)  ・子育て情報交換会 (生涯学習・文化財課)  ・子育てサロン、子育て支援センター、児童館・児童センター、放課後児童クラブ(学童保育)(子ども・子育て課) |
| 小学校に「高岡市心の教室相談員」を配置して教育相談体制の充実を図り、児童や保護者が心のゆとりをもてるような環境を提供するように努めます。 | ・児童の話し相手や悩み相談、学校の教育相談活動の支援、家庭･地域と学校との連携支援（学校教育課） |

**目標**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 項目 | 現状値  (平成28年) | 目標  （平成33年） |
| ３歳児でむし歯のない子の割合の増加 | 80.9％ | 増加 |
| 12歳児の一人平均むし歯数の減少 | 1.25本 | 1.0本未満 |
| 10歳(小学5年生)の肥満傾向児の割合の減少 | 7.9％ | 7％ |
| 小児生活習慣病予防健診において異常なしと判定を受けた児童生徒の割合の増加 | 小学４年生61.9％  中学１年生64.3％ | 小学４年生  70％以上  中学１年生  75％以上 |

3　高齢期の健康

高齢化が一層進展する中で、高齢者がいつまでも健康で生きがいをもって過ごすことができるよう健康づくりや介護予防の推進を図るとともに社会参加の促進等に努めることが必要です。

本市では、80歳を超えると急激に介護を要する人が増える現状を踏まえ、若いころからの生活習慣病予防とともに要介護状態を引き起こす可能性が高い心身の状態「フレイル」※の概念を周知し、身体的、精神・心理的及び社会的フレイルの要因を予防する総合的かつ重点的な取り組みが必要です。

これらの取り組みをはじめ、すべての高齢者が住み慣れた地域で互いに支え合い、自立して暮らせる地域を目指し、本市独自の地域包括ケアシステムの構築を推進しています。

**現状と課題**

* 市の人口に占める高齢者（65歳以上）人口の割合は年々増加し、平成29年では、32.1％であり、将来推計では、平成37年（2025年）に35.6％となると予測されています。（第1編第2章参照）また、75歳以上人口の占める割合の伸び率はさらに高く、15.9％（平成29年）から22.5％（平成37年（2025年））になると予測されています。
* 65歳以上の要介護・要支援認定者は年々増加しており、平成29年３月末では10,326人、被保険者全体の18.5％を占めています。

（人）

資料：介護保険事業状況報告  
(各年度3月31日現在)

* フレイル:高齢期に生理的予備能力が低下することで、ストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転機に陥りやすい状態で、適切な介入により改善が見込まれます。

身体的フレイル：サルコペニア（加齢性筋肉量減少症）、ロコモティブシンドローム（運動器機能低下症候群）等　　精神・心理的フレイル：うつ、軽度認知障害等　　社会的フレイル：閉じこもりや孤立等

* 認知症高齢者（「認知症高齢者の日常生活自立度」Ⅱ以上の人）も年々増加しており、平成29年３月末現在では、65歳以上の認知症高齢者は6,828人となっており、要介護・要支援認定者の65.1％を占めています。国の傾向と同様に、本市でも認知症高齢者は今後さらに増加していくと予測されています。

資料：高岡市高齢介護課試算  
(各年度3月31日現在)

* 平成28年度健康づくりに関する市民行動調査結果では、低栄養傾向（BMI２０以下）の高齢者の割合は17.1％となっています。（２章参照）

参考）『低栄養傾向（BMI２０以下）の高齢者の割合（国）』

16.7％　　資料：国民健康・栄養調査（平成27年）

**取り組みの方向**

〔個人や家族の取り組み（市民自らの健康づくり）〕

* かかりつけ医をもち、自分の健康について相談します。
* 定期的に健康診査・がん検診・結核健康診断を受診し、健康管理に努めます。
* ウォーキングや体操などを行い、筋力の低下を防いで転倒予防に努めます。
* 低栄養にならないよう、３食バランスの良い食事を心がけます。
* 禁煙に心がけます。禁煙・分煙スペースでのマナーを守ります。
* 心の健康や認知症について理解を深め、予防、早期相談に努めます。
* 1日１回丁寧に歯磨きや義歯の手入れをします。
* 地域の行事や介護予防活動に積極的に参加し、人との交流を楽しみます。

〔関係団体・関係機関の取り組み（市民を支える地域の健康づくり）〕

|  |  |
| --- | --- |
| 関係団体・機関の取り組み | 主な活動（関係団体・機関） |
| 健康診査やがん検診、結核健康診断、歯周病検診の必要性と受診方法を説明し、受診を勧めます。 | ・声かけ、ポスター掲示等（高岡市医師会、高岡市歯科医師会、高岡市薬剤師会、各健康づくりボランティア団体） |
| 生活習慣病予防、介護予防のための望ましい食習慣や運動習慣、口の健康等について知識の普及に努めます。 | ・健康に関する講演会（高岡市医師会、高岡市歯科医師会、高岡市薬剤師会）  ・公民館祭りや小学校学習発表会等での啓発活動（地域健康づくり推進懇話会）  ・高齢者低栄養予防講習会（食生活改善推進協議会）  ・地域における生活習慣病予防、介護予防の声かけ、介護予防教室の開催（ヘルスボランティア協議会） |
| 筋力の低下を防ぐため、ウォーキングや体操などの実施を勧めます。 | ・歩こう会（地域健康づくり推進懇話会）  ・筋力アップ教室（地域健康づくり推進懇話会）  ・リズム体操等の普及（ヘルスボランティア協議会）  ・各種スポーツ大会（老人クラブ連合会）  ・高岡スポーツ教室（体育協会）  ・各種運動教室（公民館） |
| 高齢者や障がいのある人が安心して暮らすことができる地域づくりに努めます。 | ・地域包括支援センター事業（総合相談支援、権利擁護、包括的・継続的ケアマネジメント）地域ケア会議推進事業、在宅医療・介護連携支援事業、認知症地域サポート事業）生活支援体制整備事業（生活支援コーディネーターによる住民で支え合う地域づくり活動）（地域包括支援センター）  ・地域における健康づくり活動  （各健康づくりボランティア団体）  ・地域における支えあいの体制づくり　高岡あっかり福祉ネット、ふれあい・いきいきサロン（社会福祉協議会） |

〔高岡市の取り組み（市民を支える環境）〕

|  |  |
| --- | --- |
| 高岡市の取り組み | 主な事業（担当課） |
| 健康診査等を実施し、健康管理を促します。 | ・がん検診、結核健康診断（健康増進課）  ・介護予防把握事業、介護予防・日常生活支援総合事業評価事業（高齢介護課）  ・国民健康保険加入者の特定健康診査、後期高齢者医療制度加入者の健康診査、人間ドック（保険年金課） |
| 予防接種を実施し、疾病を予防します。 | ・高齢者インフルエンザ予防接種、高齢者用肺炎球菌予防接種（健康増進課） |
| 健康づくり、介護予防、生きがいづくりを推進します。 | ・健康教育、健康相談、訪問指導（健康増進課、高齢介護課）  ・介護予防・日常生活支援総合事業※、高齢者の生きがい対策事業（高齢介護課）  ・男女平等推進センター企画講座（男女平等・共同参画課）  ・生涯学習講座（生涯学習・文化財課） |

* 介護予防・日常生活総合支援事業:市町村が中心となり、地域の実情に応じて、住民等の多様な

主体が参画し、多様なサービスを充実することにより、地域の支え合いの体制づくりを推進する等、要支援者等に対する効果的かつ効率的な支援を可能とすることを目指しています。本市においては、平成29年4月から開始しています。

|  |  |
| --- | --- |
| 市民一人一人の健康や生活を支えるための地域ぐるみでの声かけや支え合う体制づくりを推進します。 | ・地域健康づくり推進懇話会活動支援、健康づくりボランティア団体活動支援（健康増進課）  ・地域づくりによる介護予防推進支援事業、認知症サポーター養成講座（高齢介護課）  ・地域自殺対策強化事業（社会福祉課、健康増進課） |

**目標**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 項目 | 現状値  （平成28年） | 目標 （平成33年） |
| 要介護２以上の人の割合の減少（80～84歳） | 13.4％ | 減少 |
| 低栄養傾向（BMI２０以下）の高齢者の割合の減少 | 17.1％ | 減少 |
| 住民主体の通いの場への65歳以上の人の参加割合の増加（参加者実人数/高齢者人口《各年末時点》） | 2.5％ | 高齢者人口の10％ |
| 認知症サポーター養成数の増加 | 14,538人 | 20,000人 |

４　人とのつながり

昔は生活にかかわる多くの部分を共同で行うことで人とのつながりを強めてきました。しかし、少子高齢化や核家族化などにより、地域のつながりが弱まってきており、伝統文化の担い手の確保、子育て支援や地域における教育、防犯や防災といった「共助」が難しくなりつつあります。

地域のつながりは、防災や防犯をはじめ、いざという時に助け合うことができる「安全で安心な地域社会」を作ることにつながります。さらに、健康で医療費が少ない日本の地域の背景には「ソーシャルキャピタル※が豊かな地域」であると言われており、「地域のつながり」や「人とのつながり」が健康に影響すると報告されています。

**現状と課題**

・地域のつながりについて、いずれの項目も年代が上がるにつれ、｢地域のつながりを強く思う｣｢どちらかと言えばそう思う｣と回答した人の割合が高くなる傾向にあります。

・地域のつながりについての国の同調査結果と比較すると、いずれの項目においても｢地

域のつながりを強く思う｣｢どちらかと言えばそう思う｣人の割合が高い傾向にあります。

**『地域のつながりに関する割合（平成28年）』**

「強く思う」「どちらかと言えばそう思う」と回答した人の割

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **助け合い** | **信頼** | **挨拶** | **解決** | **活動** |
| 20～39歳 | 66.7% | 58.9% | 84.2% | 61.9% | 40.4% |
| 40～59歳 | 67.5% | 63.1% | 89.3% | 65.3% | 44.0% |
| 60歳以上 | 76.6% | 71.1% | 94.4% | 76.9% | 57.6% |
| 総数 | 70.2% | 64.4% | 89.4% | 68.0% | 47.4% |

資料：健康づくりに関する市民行動調査

質問内容

助け合い：あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている

信頼：あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに信頼できる

挨拶：あなたのお住まいの地域の人々は、お互いにあいさつをしている

解決：あなたのお住まいの地域では、誰かが助けを必要とした時、お互いに力を合わせて解決しようとしている

活動：あなたのお住まいの地域では、健康づくりの活動が行われている

**参考）『地域のつながりに関する割合（国）』**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **助け合い** | **信頼** | **挨拶** | **解決** |
| 国 | 55.9% | 55.7% | 82.0% | 52.4% |

資料：国民健康・栄養調査（平成27年）

* ソーシャル・キャピタル：人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることのできる、「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴を指します。人と人のつながりを表すもので、健康度に一定の関連があることがわかっています。例えば、「ソーシャル・キャピタルが高い地域に住んでいる人ほど健康度も高い」というようなデータが示されています。健康づくりのためには、コミュニティづくりも合わせて推進していくことが重要です。

・20～30歳代では、「あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに信頼できる」と思う人は約６割に留まっており、子育て世代の孤立化が懸念されます。

・市立公民館及び地区コミュニティセンターの利用者数は、増加しています。また、健康づくり活動への参加者数は年々増加しています。

・健康づくり推進員が配置されている自治会の割合は80.0％です。

**取り組みの方向**

〔個人や家族の取り組み（市民自らの健康づくり）〕

・家族団らんの機会をもつことや、近所・職場など周囲の人との挨拶を心がけます。

・地域の行事やイベントに積極的に参加し、地域の人と交流します。

・地域の文化を受け継ぎます。

〔関係団体・関係機関の取り組み（市民を支える地域の健康づくり）〕

|  |  |
| --- | --- |
| 関係団体・機関の取り組み | 主な活動（関係団体・機関） |
| 地域の文化や行事等の活動を大切にし、継続します。 | ・地域活動（自治会、地域女性ネット高岡、母親クラブ、児童クラブ、老人クラブ等）  ・各学校におけるPTA活動（PTA）  ・各種の地域ボランティア団体の活動  ・ふれあいいきいきサロン（社会福祉協議会） |
| 世代間交流を図る活動を積極的に行います。 | ・高齢者との交流事業（児童館、児童センター）  ・放課後児童育成クラブ（社会福祉協議会）  ・社会奉仕（ボーイスカウト・ガールスカウト） |
| 社会に学ぶ「14歳の挑戦」など、生活習慣や規範意識、社会に貢献する意識の醸成や社会性を育む教育の充実とボランティア活動等社会体験活動を推進します。 | ・社会に学ぶ「14歳の挑戦」事業（学校） |
| 地場産食材や伝統食文化などを活かした「高岡型食生活」を普及します。 | ・健康づくり活動（地域健康づくり推進懇話会、食生活改善推進協議会） |

〔高岡市の取り組み（市民を支える環境）〕

|  |  |
| --- | --- |
| 高岡市の取り組み | 主な事業（担当課） |
| 地域のきずなの強化、地域力向上のための活動支援をします。 | ・福祉のまちづくり推進事業、高岡あっかり福祉ネット推進事業（社会福祉課）  ・地域健康づくり推進懇話会活動支援（健康増進課）  ・自治会活動の支援（共創まちづくり課）  ・男女平等推進センター企画講座（男女平等・共同参画課）  ・地域組織活動育成事業（子ども・子育て課）  ・ゲートキーパー養成講座（社会福祉課、健康増進課）  ・認知症サポーター養成講座（高齢介護課）  ・地域自主防犯組織支援事業（地域安全課）  ・放課後児童健全育成事業（子ども・子育て課） |
| 地域の健康指標などについて情報を発信し、市民とともに健康について考え、語り合える場を提供します。 | ・健康づくり推進員の配置、健康づくり推進懇話会活動支援（健康増進課） |
| 高岡市の歴史や文化について学び、理解を深める機会を充実させます。 | ・「高岡再発見」プログラム事業（学校教育課）  ・高岡学を中心とした生涯学習講座の充実（生涯学習・文化財課） |

**目標**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 項目 | 現状値  （平成28年） | 目標  （平成33年） |
| 地域の人々はお互い助け合っていると思う人の割合の増加 | 70.2％ | 75％ |
| 「高岡再発見プログラム」参加者数の増加 | 今後調査 | 1,500人 |
| 高岡型地域福祉ネットワークづくりの実施地区数の維持 | 27地区 | 27地区 |