

健康たかおか輝きプラン

～健やかに自分らしく輝き、元気と笑顔があふれるまち 高岡～



平成 25 年 3 月

高 岡 市

はじめに



本市では、住み慣れた地域で、健康で、安心して、生活を送ることができる環境を整えるため、平成15年度に「高岡いきいき健康プラン21」を策定し、みんなで取り組む健康づくりを推進してきました。この間の取り組みを踏まえ、子どもから高齢者まですべての市民が健やかで心豊かな生活が送れるよう、今後5年間の健康づくり運動を推進する行動計画として、「健やかに自分らしく輝き、元気と笑顔があふれるまち 高岡」を基本理念とした「健康たかおか輝きプラン」を策定しました。

この理念は、「市民の叶えたい夢・ありたい姿 語らいの会」を実施し、「人生のゴールまでに叶えたい夢」についていただいた3,000件余りの市民のご意見をとりまとめたものです。

本計画では、個人力と社会力をつなげ、市民一人ひとりが健康で暮らせる期間である「健康寿命の延伸」と「生活の質の向上」を基本目標としています。

この目標の実現に向け、健康増進を図り病気の原因をつくらないようにする一次予防に重点を置き、市民一人ひとりが自分の健康は、自分でつくり、守るという自覚をもって取り組む「自分が主役の健康づくり」と、家庭や地域における「こころ つながる健康づくり」を推進するため、ライフステージに応じた健康づくりに取り組むこととしています。

また、健康づくりの環境を整えるなど、本市に住んでいるだけで誰もが健康になる「住む人が健康になるまちづくり」を推進します。

この計画の策定にあたり、貴重なご意見やご提言をいただきました「高岡市健康づくり推進協議会」および「新 高岡市健康増進計画策定委員会」の委員の皆様をはじめ、ご協力いただきましたすべての市民の皆様から心から感謝申し上げます。

今後は、本計画の目標達成に向けて、市民の皆様とともに計画を推進してまいります。

平成25年3月

高岡市長 高橋正樹

目 次

| | |
|---------------------------------------|----|
| 第 1 章 総論 | 5 |
| 1 計画策定の背景及び趣旨 | |
| 2 計画の基本的な考え方 | |
| 3 基本理念と基本目標等 | |
| 4 計画の位置付け | |
| 5 策定体制 | |
| 6 計画の期間 | |
| 第 2 章 高岡市の健康に関する現状 | 17 |
| 1 人口について | |
| 2 市民の健康状況 | |
| 第 3 章 ライフステージ別健康づくりの展開 | 33 |
| 「自分が主役の健康づくり」「こころ つながる健康づくり」 | |
| 1 愛情たっぷり乳幼児期 | |
| 2 希望ふくらむ学童・思春期 | |
| 3 情熱しっかり青年期・壮年期 | |
| 4 活動いきいき高齢期 | |
| 5 実りを活かす高齢期 | |
| 第 4 章 住む人が健康になるまちづくり | 79 |
| 1 支えあおう 地域ぐるみで 健康づくり ～ソーシャル・キャピタルの活用～ | |
| 2 つなごう まちづくりと健康づくり | |
| 第 5 章 計画の推進体制 | 97 |
| 1 推進体制 | |
| 2 計画の推進における役割分担 | |
| 3 計画の進捗管理と評価 | |

- 資料1 策定の経緯
- 資料2 高岡市健康づくり推進協議会
- 資料3 「新 高岡市健康増進計画」策定委員会
- 資料4 健康づくりに関する市民行動調査の結果
- 資料5 市民の叶えたい夢・ありたい姿 語らいの会報告

コラム目次

| | |
|-------------------------------------|----|
| 母乳とミルクでの授乳について..... | 38 |
| 妊娠中の健康管理(生活習慣・妊婦健康診査・妊婦歯科健康診査)..... | 39 |
| 母子相互作用について..... | 40 |
| 生活習慣病の予防は、子どものときから！..... | 43 |
| 肥満は病気のもと！適正体重を維持しましょう..... | 48 |
| がん検診を受けましょう..... | 50 |
| COPD ってなに？..... | 51 |
| ゲートキーパーってなに？..... | 52 |
| ストレスとストレス対処法について..... | 53 |
| めざそう 8020(ハチマルニイマル)..... | 56 |
| 閉じこもり予防..... | 61 |
| ロコモティブシンドロームってなに？..... | 62 |

第1章 総論

第1章 総論

1 計画策定の背景及び趣旨

(1) 背景

我が国の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩により急速に延び、いまや世界有数の長寿国となっています。その一方で、高齢化や生活習慣の変化等に伴い、がんや糖尿病、脳血管疾患、心疾患といった生活習慣病にかかる人や、寝たきりや認知症等の要介護状態になる人が増加しており、深刻な社会問題となっています。さらに進む少子高齢社会では、病気や介護を支える人々の負担の増大も予想されます。

国においては、平成12年3月にすべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現のため「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」を策定、さらに平成14年8月には、国民の健康づくりや疾病予防の推進をより強力に進めるための根拠法として、「健康増進法」を制定しました。その後、平成24年には、健康日本21の最終評価を踏まえた「健康日本21(第2次)」を告示し、国民運動として健康づくりを推進しています。

富山県では、国の計画に基づいて平成13年10月に「新県民ヘルスプラン」を策定し、平成17年には中間評価を行い、「富山県健康増進計画」に改定しました。平成24年には「富山県健康増進計画(第2次)」を策定し、県民総ぐるみで健康づくりを推進していくこととしています。

(2) 計画策定の趣旨

本市では、市民一人ひとりが健康で暮らせる期間(健康寿命^{*1})を伸ばすために、生活の質を高めて、豊かで満足できる生涯づくりをめざし、平成15年3月に「高岡いきいき健康プラン21」を策定し、社会全体で一人ひとりの健康づくりを支える「みんなで取り組む健康づくり」を推進してきました。

平成17年11月に旧高岡市と旧福岡町が合併し、新高岡市が誕生しました。平成24年には「高岡市総合計画 第2次基本計画」を策定し、「水・緑につつまれ安心して暮らせるやすらぎのまち」の実現のために、元気あふれる健康のまちづくりを推進しています。

平成24年度に「高岡いきいき健康プラン21」が最終年を迎え、これまでの取り組みの評価を行ったところ、健康寿命の延伸や喫煙者の減少などの成果がみられました。その一方で、歯止めのかからない少子高齢化の進行や、肥満者の増加など生活習慣病が増加傾向にありました。

*1 健康寿命:一生涯のうち、健康で自立して生活できる期間のことをいいます。

本計画ではこれらの点を踏まえ、個人の力と社会の力を一つにし、市民が主体的に健康づくりに取り組み、子どもから高齢者まですべての市民が健やかで心豊かな生活が送れるよう、健康づくり運動を推進する行動計画として「健康たかおか輝きプラン」を策定します。

2 計画の基本的な考え方

(1) 健康のとらえ方

WHO(世界保健機関)では、WHO 憲章の前文の中で「健康」について、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます(日本WHO協会訳)」と定義しています。

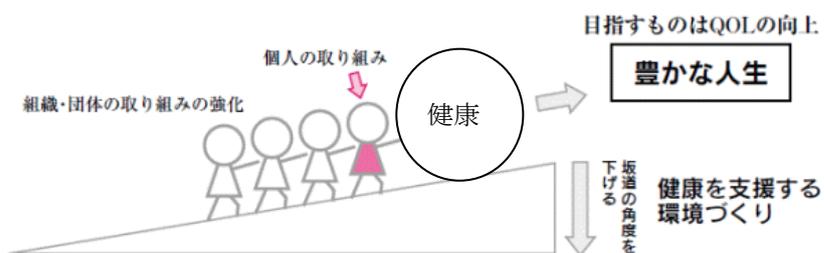
一方、一人ひとりの健康観や価値観も多様化しており、人生の各段階でそれぞれ、いかに質の高い生活を楽しみ、満足した生涯を送ることができるかが個人の大きな課題となっています。

本市では、本計画の策定にあたり市内各地域のほか、子育て世代や学生の方々に協力をいただき「人生のゴールまでに叶えたい夢」というテーマで「語らいの会」を実施し、約 3,000 の叶えたい夢を聞かせていただきました。その中で「健康は人生の目的ではないが、健康は充実した生き方をするための資本・資源である」という意見が多く寄せられました。

そこで本計画では、健康は豊かな人生を送るための大切な資本の一つであり、資源であるにとらえ、健康づくりを推進することは市民の叶えたい夢・ありたい姿を実現することであると考えます。

(2) 健康づくりの考え方

健康づくりを推進するには「自分の健康は、自分で作り、守る」という自覚をもち、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことはもちろんのこと、その個人の取り組みを、家庭や学校、地域、保健医療機関、行政等の社会全体で支援するための環境整備が必要です。



(島内1987, 吉田・藤内1995を改編した図を参考に作成)

3 基本理念と基本目標等

(1) 基本理念

高岡市では、総合計画の中でまちづくりの目標の一つに「水・緑にまつまれ安心して暮らせるやすらぎのまち」をめざし、「元気あふれる健康のまちづくり」を推進しています。

また、前頁で述べた「語らいの会」で聞かせていただいた市民の叶えたい夢、約3,000を分類・分析した結果、『自分らしく輝き続けたい』『元気と笑顔があふれるまちに住みたい』という二つの願いに集約されました。

このような状況を踏まえ本計画では

「健やかに自分らしく輝き、元気と笑顔があふれるまち 高岡」

を基本理念とします。

(2) 基本目標

基本理念の実現に向け、市民一人ひとりが健康で暮らせる期間(健康寿命)を伸ばし、生活の質^{*2}を高めて疾病や障害の有無に関わらず、充実感や満足感をもって日常生活を送ることができるよう、「早世の予防^{*3}」、「障害の予防^{*4}」、「人とのつながり・絆づくり」に取り組んでいくこととし、

「健康寿命の延伸」と「生活の質の向上」

を基本目標とします。

*2 生活の質:疾病や障害の有無に関わらず人が充実感や満足感をもって日常生活を送ることです。

*3 早世の予防:高齢になる前に、若くして亡くなることを防ぐことです。

*4 障害の予防:壮年期以降に多く起こる糖尿病による腎機能低下や脳血管疾患による身体障害、加齢に伴い出現するそしゃく機能に影響を与える歯科疾患や視力低下などを防ぐことです。生活の質に影響を与えます。

(3) 基本的視点

横断的に様々な分野で健康づくりを推進するために 4 つの基本的な視点・考え方を示します。

① 生活習慣病の一次予防^{*5}に重点を置いた取り組み

健康を保持増進するためには、病気の発症を防ぐ「一次予防」、病気や機能低下を早期に発見し早期に対応する「二次予防^{*6}」、病気があっても適切な治療や訓練等によって病気や機能低下の進行を防ぐ「三次予防^{*7}」があります。

本計画では、特に早世や障害を予防するため、一次予防から三次予防まで総合的に取り組めますが、中でも疾病の発症や重症化を防ぐ生活習慣病の一次予防に特に重点を置いて取り組めます。

② ライフステージに応じた健康づくりの取り組み

健康づくりは病気の発症や体力の衰えを自覚した時に改めて取り組むものではなく、市民誰もが障害や病気の有無に関わらず「自分の健康は、自分でつくり、守る」という意識をもち、普段から健康の保持増進に努め、生涯を通じて健康な生活習慣づくりに取り組むことが重要です。

本計画では、乳幼児期から高齢期までのライフステージを5期に分け、各時期の特徴やありたい姿、取り組みをまとめ、あらゆる年代の全ての市民一人ひとりが自分自身の健康状況に合わせて、健康づくりを生活に取り入れていくことをめざします。

*5 一次予防: 自分の体の状況と生活の仕方を理解して、病気にならないよう普段から健康増進に努めて病気の原因をつくらないようにすることです。

*6 二次予防: 症状が進むと治療が困難になる病気を早期に発見し、早期に治療することです。

*7 三次予防: 適切な治療によって病気や障害の進行を防止すること。リハビリテーションも三次予防に含まれます。

③ 健康を支える社会環境の整備

様々な健康リスクを避け、市民一人ひとりが楽しみながら主体的に健康づくりを継続していくには、健康を支えるための環境が整備されていることが重要です。

高岡市は、健康づくりボランティア団体等が相互に交流を図り連携の取れた健康づくりを進める「高岡市健康づくり推進懇話会」や、子どもから高齢者まで安全で安心して暮らせるよう市民や事業者等が連携し支えあう「高岡あっさり福祉ネット推進事業(95頁参照)」等、高岡独自の人的資源を活用して健康づくりを推進していきます。

また豊かな自然に恵まれた高岡の環境や体育施設、新鮮な地場食材の利用など、健康づくりの視点とまちづくりの視点の融合を図り、健康づくりを支えるまちづくりをめざします。

④ 目標の設定と評価

市民の健康づくりを効果的に推進するために、健康づくりに関わる多くの関係者が市の健康に関する現状についての共通認識をもち、取り組みの優先課題を明確にして、目標を共有し連携協力を図ります。

またPDCAサイクル^{*8}に基づき、わかりやすく取り組みやすい目標を設定し、その達成のために具体的な行動を示します。そして実践した行動は、市民の意識や行動等を示す「行動指標」と、市民を取り巻く環境に関する「環境指標」により評価し、その後の健康づくり活動に継続的に反映していきます。

*8 PDCA サイクル:Plan(計画)→ Do(実行)→ Check(評価)→ Action(改善・修正)の 4 段階を繰り返すことによって、業務を継続的に改善するための理論のことです。頭文字を取って PDCA サイクルと命名されました。

(4) 基本方針

健康づくりに取り組む上での基本的な3つの方針を定めます。

① 自分が主役の健康づくり

市民一人ひとりが「自分の健康は、自分でつくり、守る」との考えに立って、それぞれのライフステージや健康状況等に合わせて、積極的に健やかな身体づくりや病気の予防・悪化防止に取り組めます。

② 心をつなげる健康づくり

心身の健康を保つためにはストレスと上手につき合うことや、対処法を知ることが大切です。ストレスや心身の疲労の蓄積、睡眠不足は、心身の健康を損なう大きな原因であり、家庭・職場・地域などでの孤立・孤独を防ぎ、お互いの心身の健康状態に気づいて、支え合う人間関係づくりが重要です。

③ 住む人が健康になるまちづくり

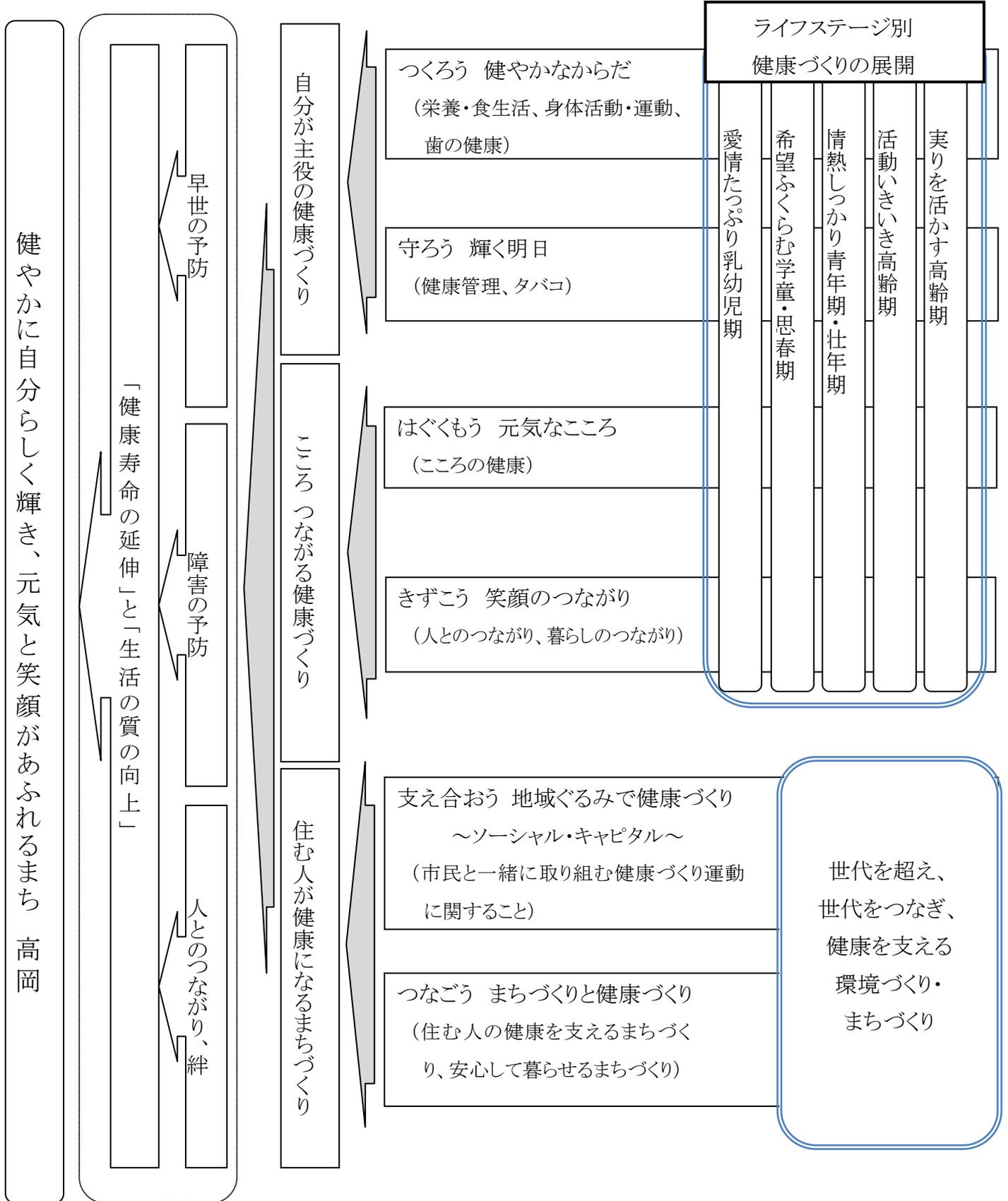
家族、友人、地域の仲間、行政などが共に助け合いながら健康づくりを行なうことや健康づくりのための環境を整えていくことにより、社会全体で一人ひとりの健康づくりへのハードルを低くしようとする考え方に基きます。健康づくりを意識しなくても住んでいるだけで自然に健康になるまちづくりをめざします。

(5) 取り組みの体系

<基本理念> <基本目標>

<基本方針>

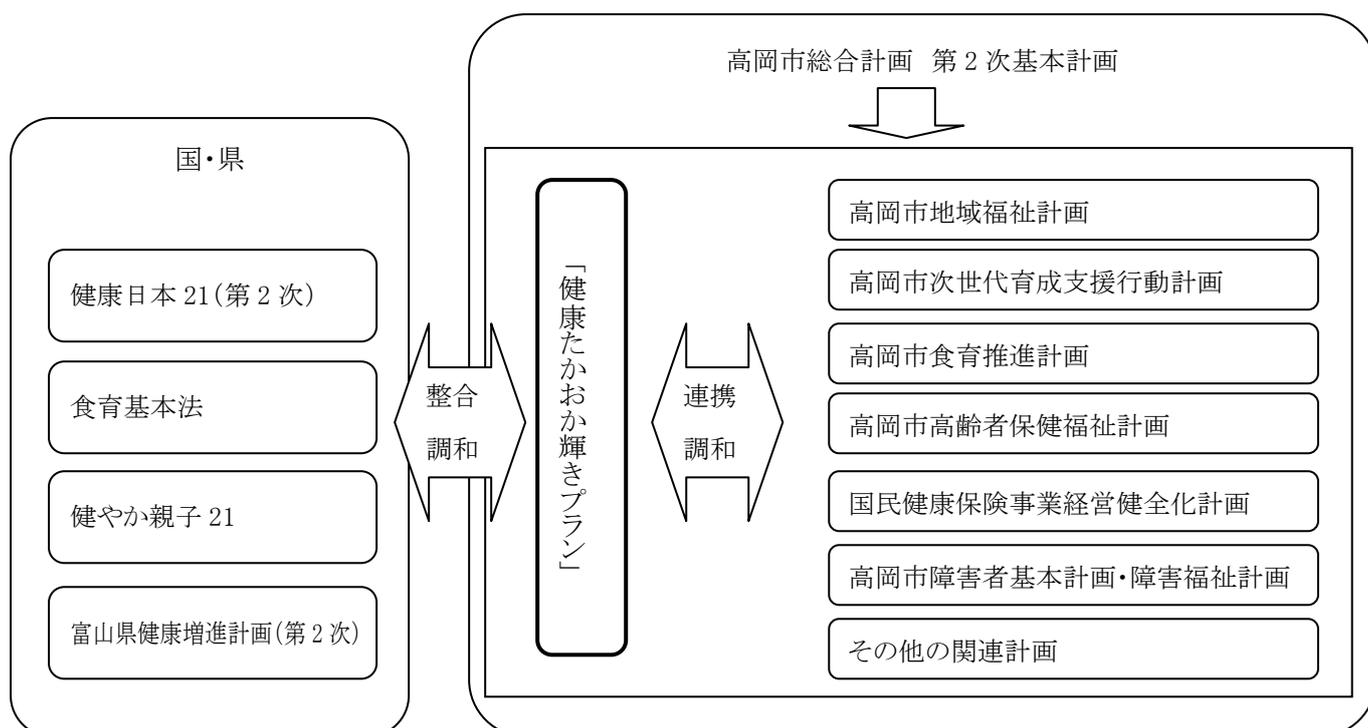
<取り組みの方向>



4 計画の位置付け

「健康たかおか輝きプラン」は、健康増進法第8条に基づく市町村健康増進計画であり、国の「健康日本21(第2次)」、「食育基本法」、「健やか親子21」、富山県の「富山県健康増進計画(第2次)」と整合性を図ります。

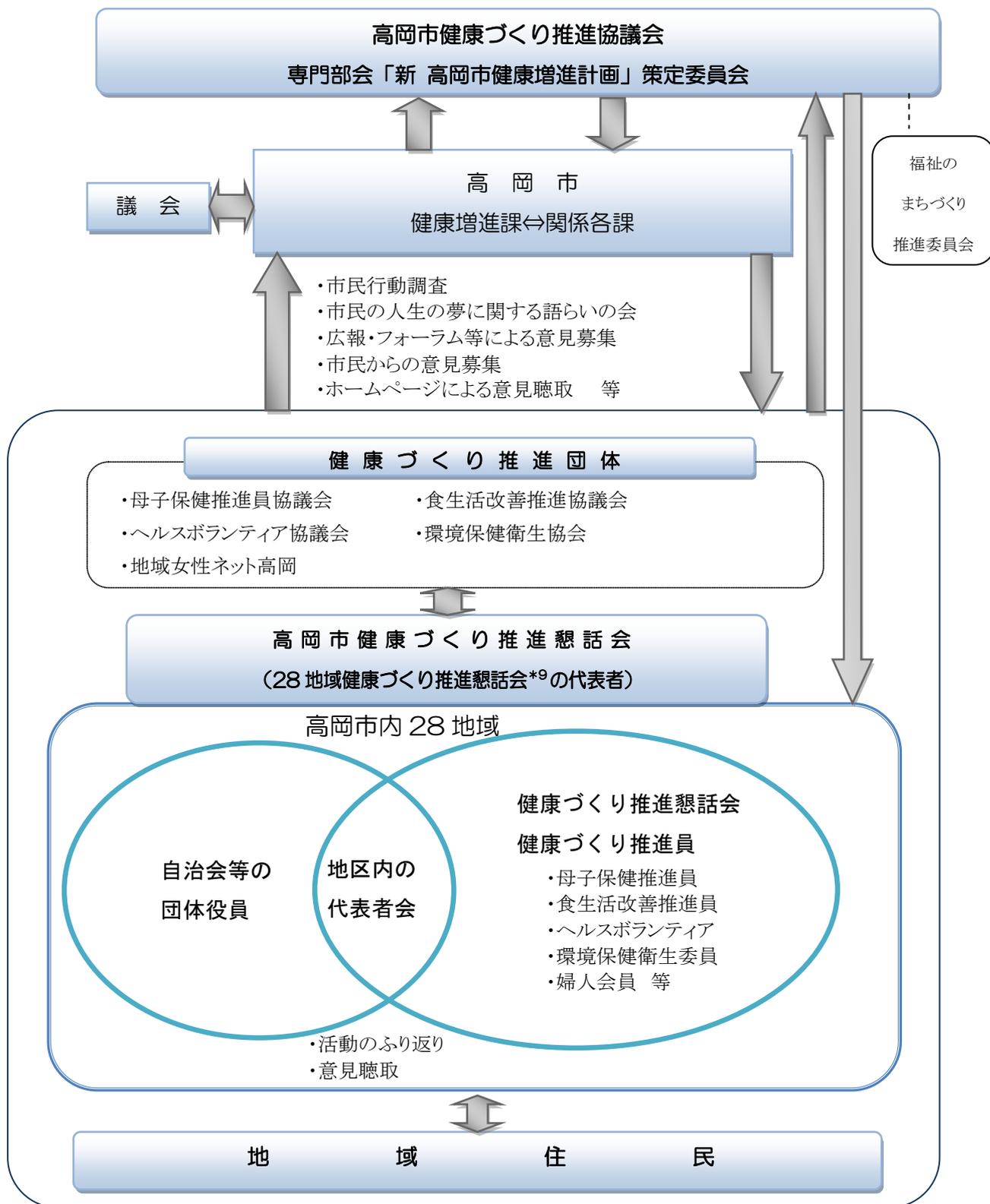
市の「高岡市総合計画 第2次基本計画」を上位計画とし、「高岡市地域福祉計画」や「高岡市次世代育成支援行動計画」、「高岡市食育推進計画」等、各分野の計画との連携を図り、本市の健康づくりの行動計画とします。



5 策定体制

計画策定に際して、広く市民が参画し、市民の意見を反映することが重要です。そのために、市内各地域等で「語らいの会」を実施したほか、健康づくりに関する市民行動調査を行いました。また、高岡市健康づくり推進協議会の専門部会である「新 高岡市健康増進計画」策定委員会に公募委員の参画を得て、これらの市民の意見を反映し「新 高岡市健康増進計画」策定委員会で協議を重ねました。

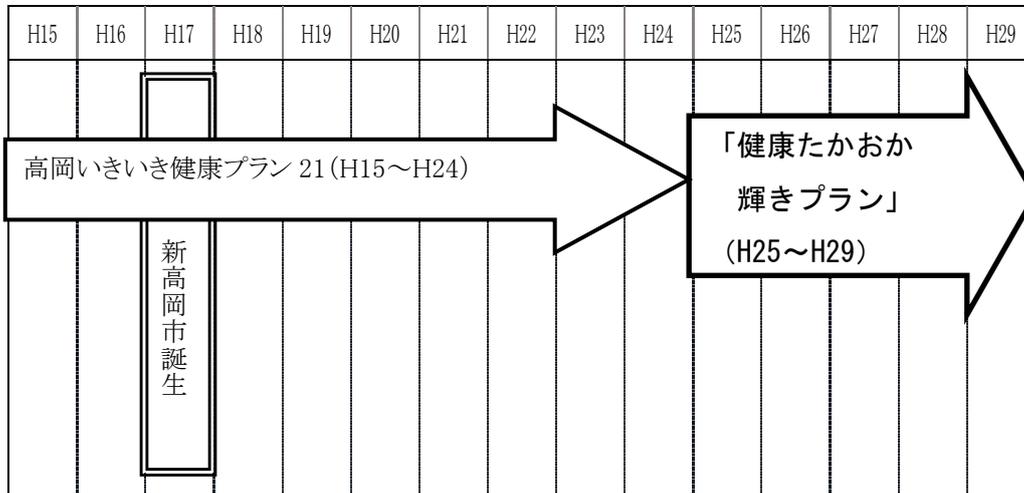
策定体制図



*9 28 地域健康づくり推進懇話会:市内 28 地域に健康づくり推進懇話会があります。懇話会は母子保健推進員、食生活改善推進員、ヘルスポランテア、環境保健衛生委員、婦人会員、地域の自治会、老人会等の健康づくり推進員で構成します。地域の様々な団体や人とつながりながら、地域診断に基づき地区の課題について話し合い、健康づくり活動に取り組んでいます。

6 計画の期間

本計画は、平成 25 年度(2013 年)を初年度とし、平成 29 年度(2017 年)までの 5 年間の計画です。



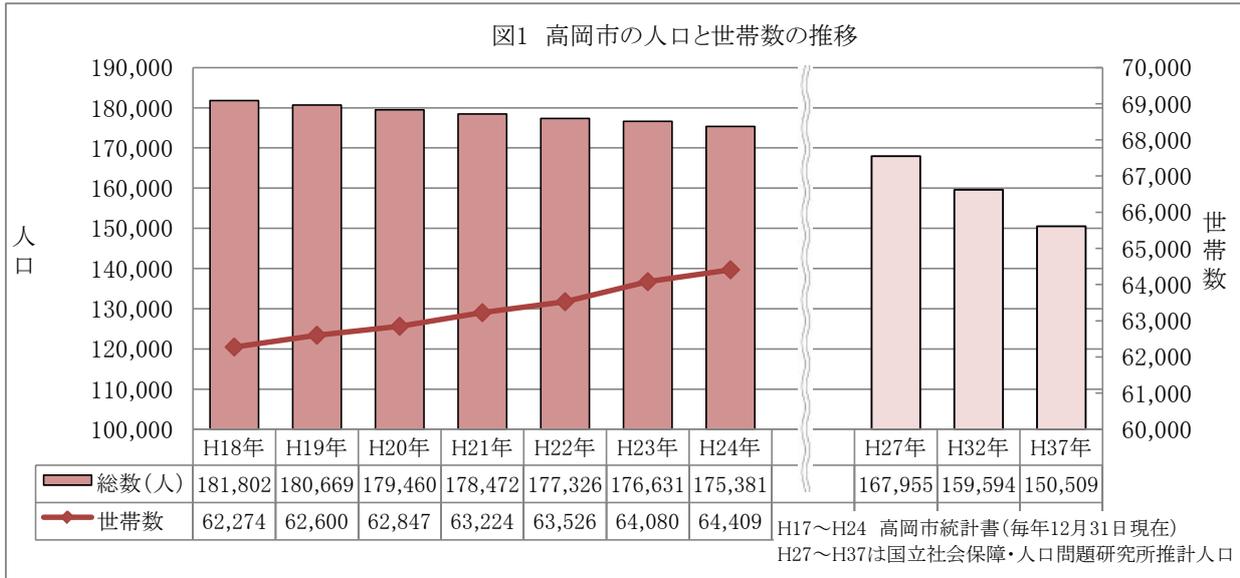
第2章

高岡市の健康に関する現状

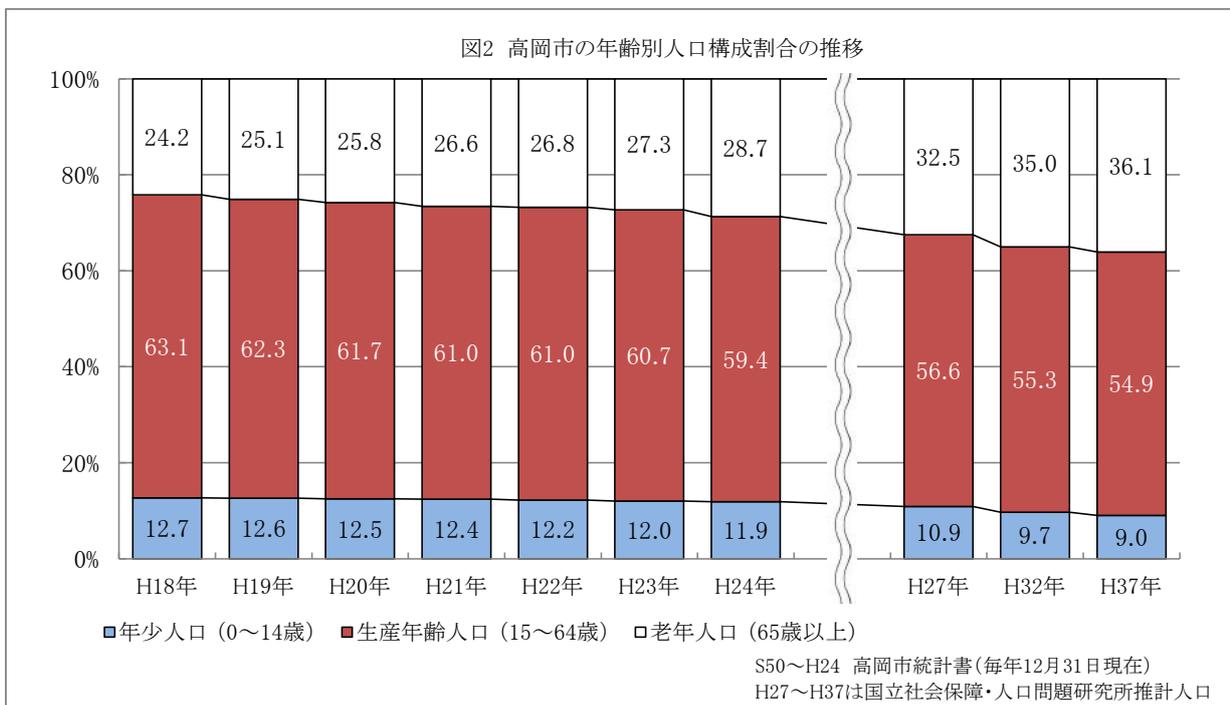
第2章 高岡市の健康に関する現状

1 人口について

(1) 人口の推移

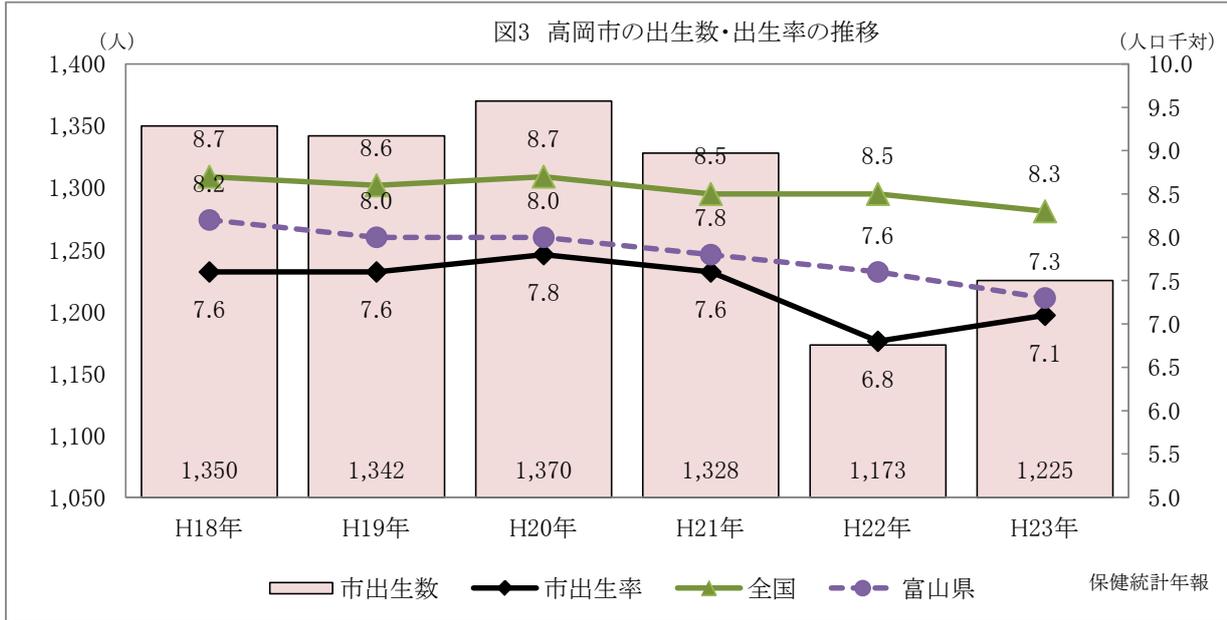


- ・高岡市の総人口は年々減少し、平成24年には175,381人となっています。
- ・総人口の減少に反して世帯数は増加しており、平成24年の1世帯あたりの家族員数は2.72人となっています。
- ・推計人口をみると、今後人口減少幅が拡大し、平成32年には約160,000人、高齢化率は35%程度になると想定されています。高岡市は様々な人口施策に取り組むことにより、平成32年には17万人の人口を維持する事を目標として掲げています。
- ・平成24年7月の住民基本台帳法改正により、外国人を含む人口が公表されており、その人口は178,049人(内 外国人2,668人)、世帯数65,715世帯(内 外国人世帯1,306世帯)です。

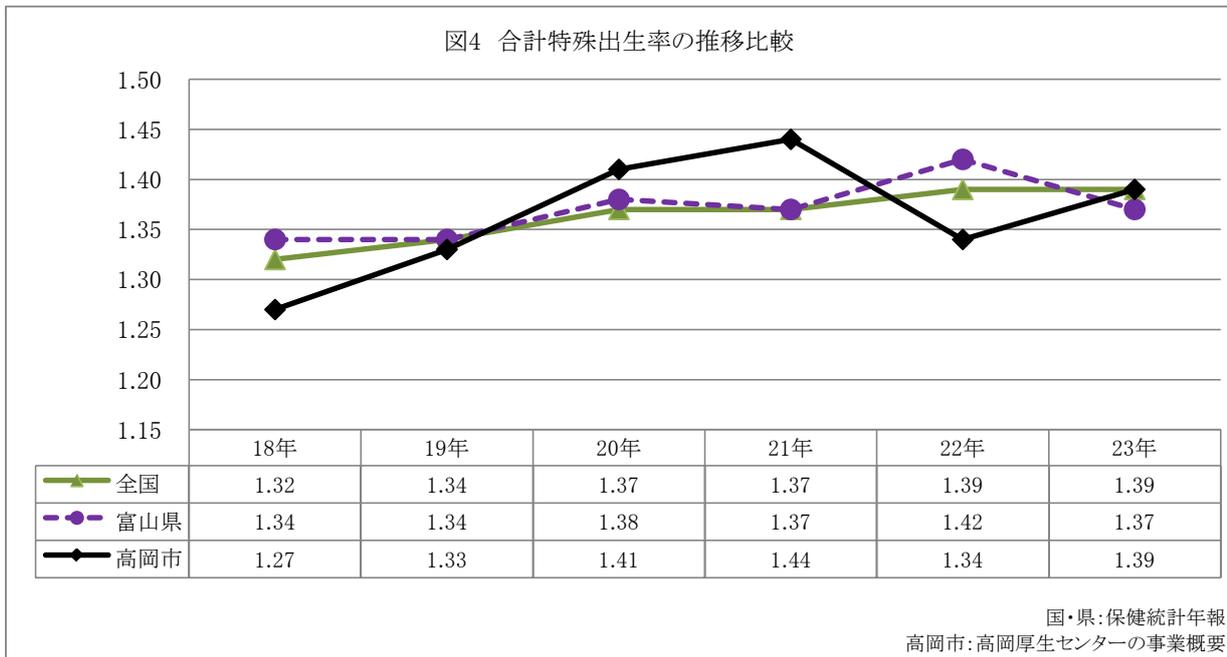


- ・年齢別人口構成割合は、年少人口及び生産年齢人口が減少し、老年人口が増加しています。

(2) 出生の状況



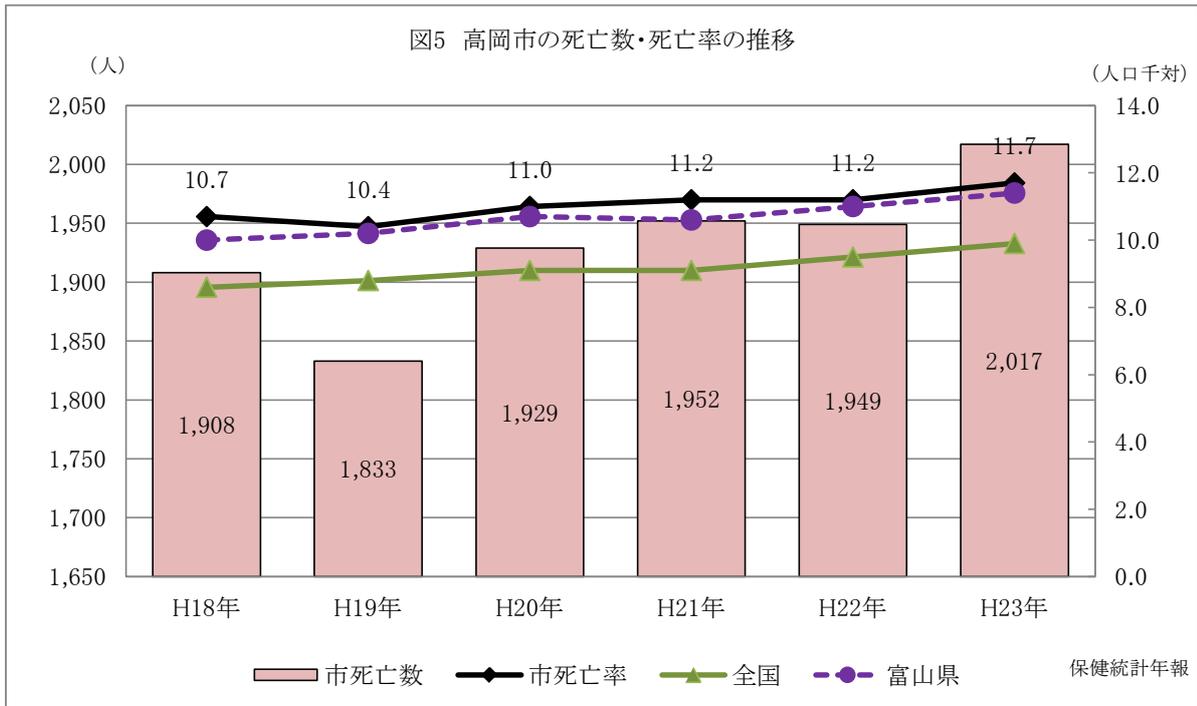
・出生率は、人口1,000人当たりの出生数の割合です。高岡市では若い世代の人口が減少しており、市の出生率は国・県より低く推移しています。



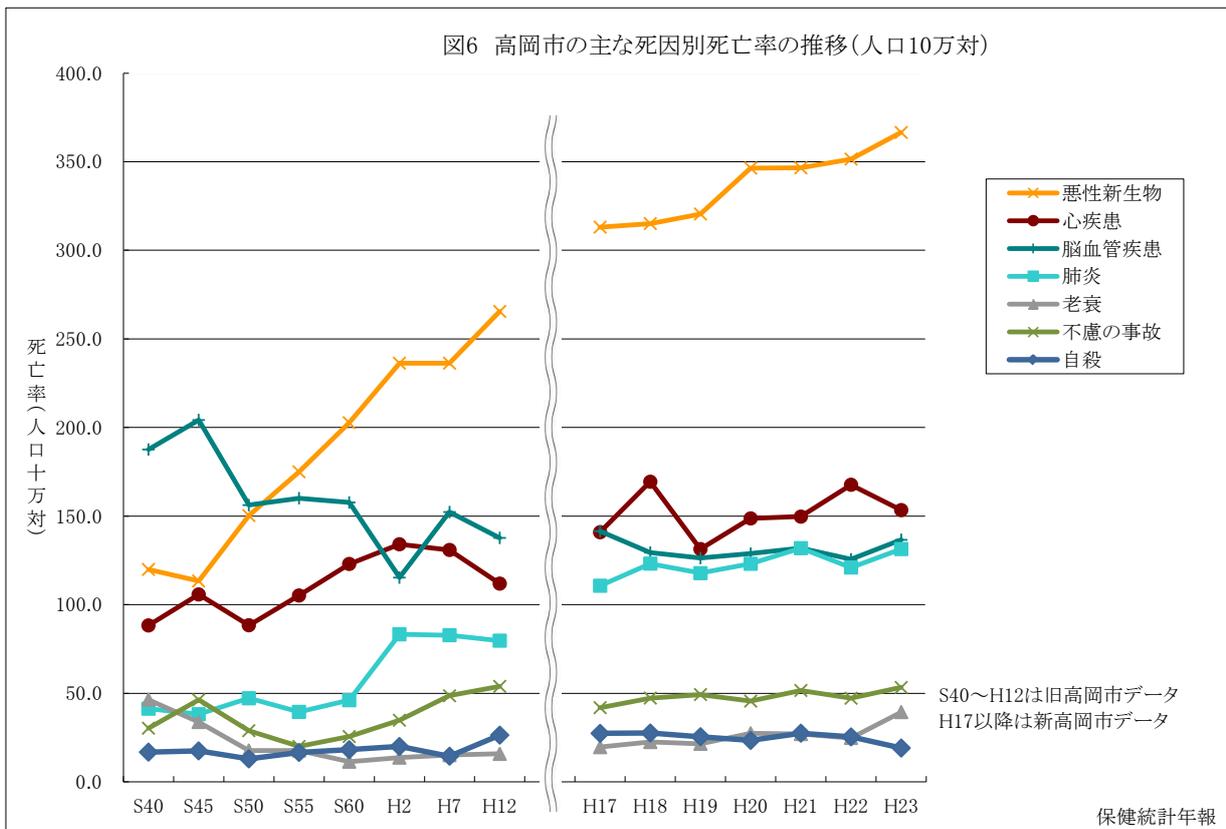
・合計特殊出生率^{*10}は全国・県とほぼ同様に推移しています。

*10 合計特殊出生率:人口統計上の指標で、一人の女性が一生に産む子供の平均数を示します。
出生数は出産適齢期(15歳から49歳までの女性)の人数により変化するため、
適齢期の人数に左右されることなく出生の状態を観察できるように開発されました。

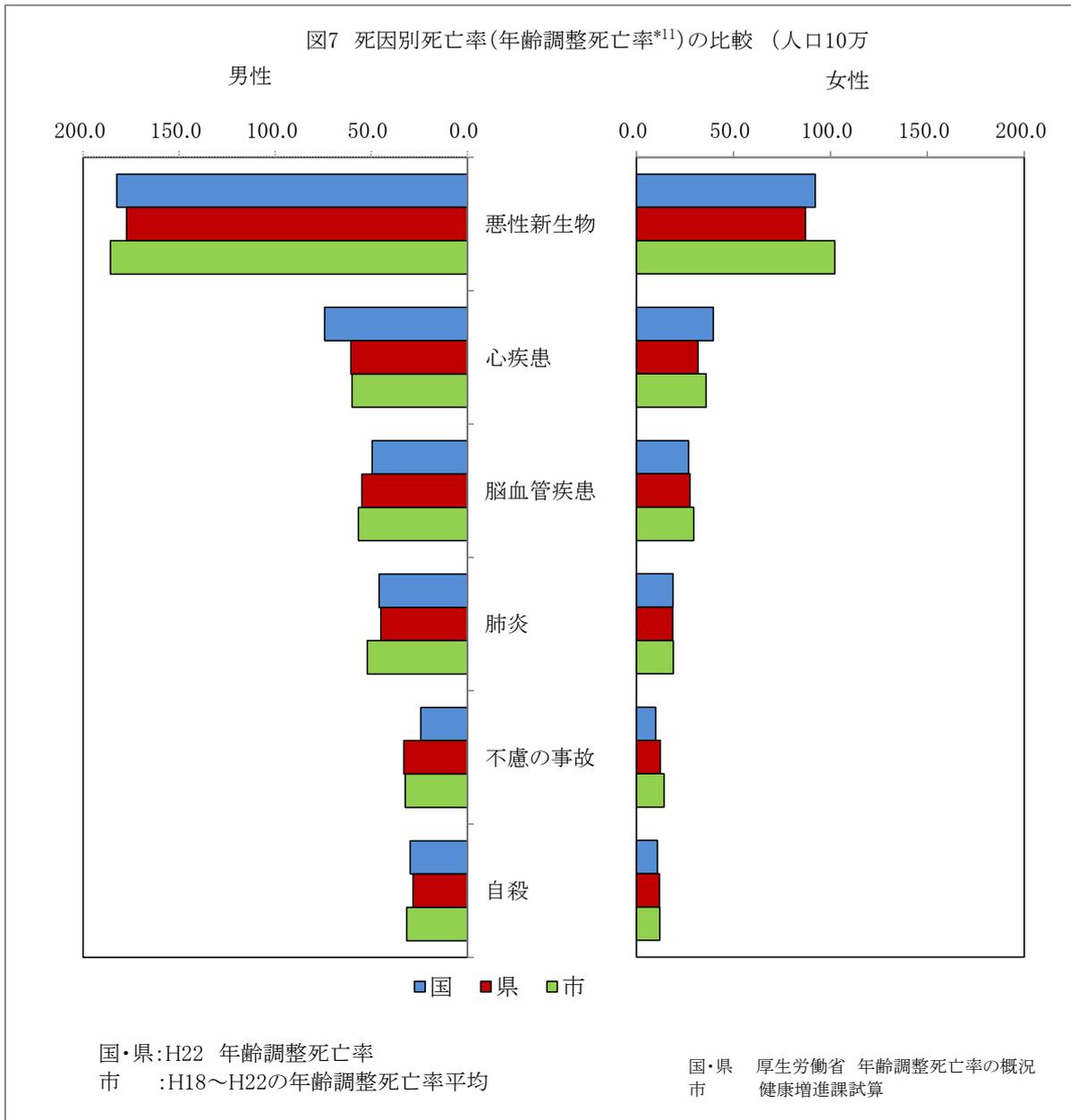
(3) 死亡の状況



・高岡市の死亡率は県と同様に推移しており、全国に比べると高齢化の影響をうけて高く推移しています。



・主な死因は悪性新生物が最も高く、次いで心疾患、脳血管疾患、肺炎となっています。



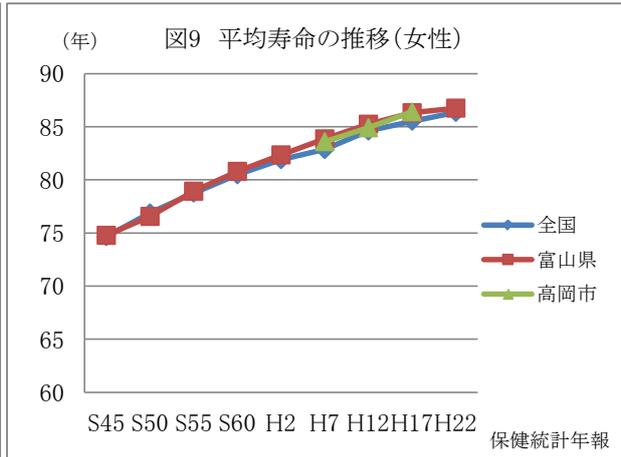
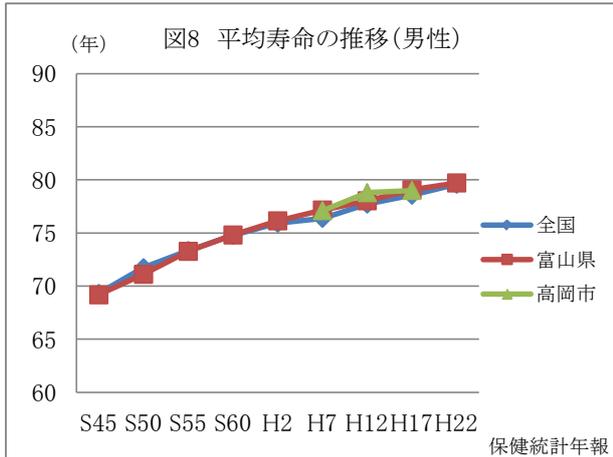
・国、県よりも男女とも悪性新生物、脳血管疾患、自殺による死亡率が高くなっています。

*11 年齢調整死亡率: 人口の異なる集団を比較するため、これらの集団における人口の年齢構成の違いを考慮し調整した死亡率のことをいいます。

2 市民の健康状況

(1) 平均寿命と健康寿命

① 平均寿命の推移



・平均寿命は国、県と同様延伸しています。

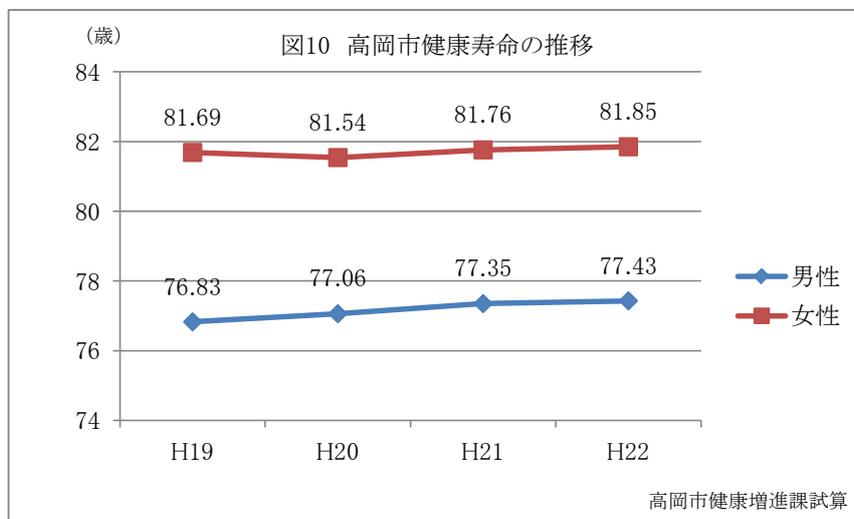
H7年までは、(財)厚生統計協会発行の市町村別生命表
H12年以降 厚生労働省統計情報部「市区町村別生命表」

② 高岡市の健康寿命の推移

「健康寿命」＝「平均寿命(0歳の平均余命)」－「介護を要する平均期間」

| | 男性 | | | | | 女性 | | | | |
|--------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|
| | H19 | H20 | H21 | H22 | H19-22年延び | H19 | H20 | H21 | H22 | H19-22年延び |
| 健康寿命 | 76.83 | 77.06 | 77.35 | 77.43 | 0.60 | 81.69 | 81.54 | 81.76 | 81.85 | 0.16 |
| 障害期間 | 1.64 | 1.59 | 1.55 | 1.52 | -0.12 | 3.26 | 3.24 | 3.07 | 2.99 | -0.27 |
| 0歳平均余命 | 78.47 | 78.65 | 78.90 | 78.95 | 0.48 | 84.94 | 84.79 | 84.83 | 84.84 | -0.10 |

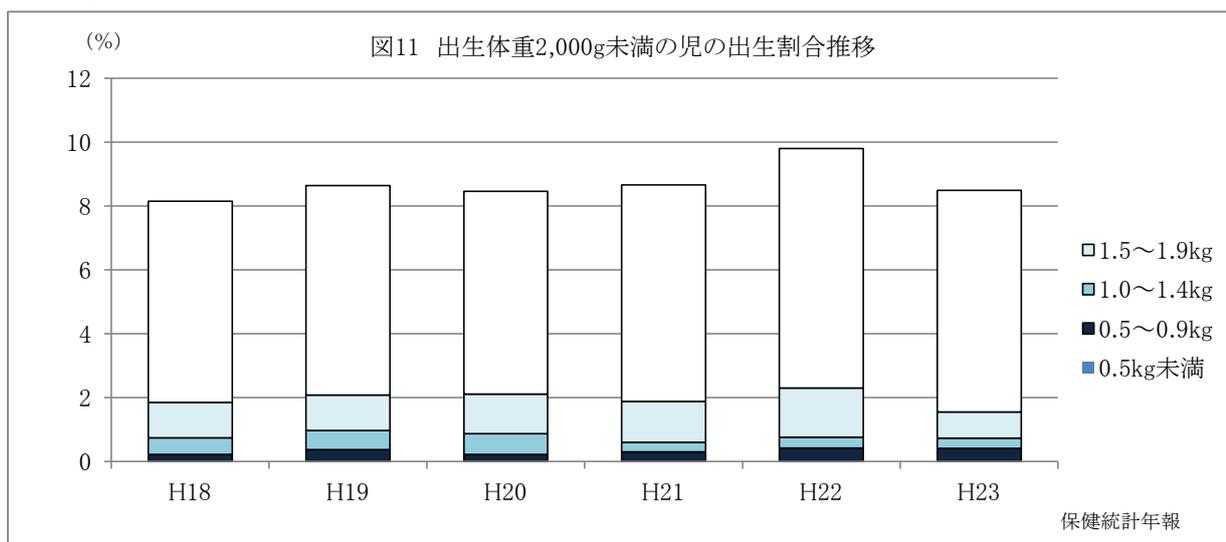
(公衆衛生ネットワーク 切明義孝氏による「介護保険制度を利用した健康寿命計算」により健康増進課試算)



・健康寿命はH22年に、男性77.43歳、女性81.85歳であり、H19年より男女とも延びています。

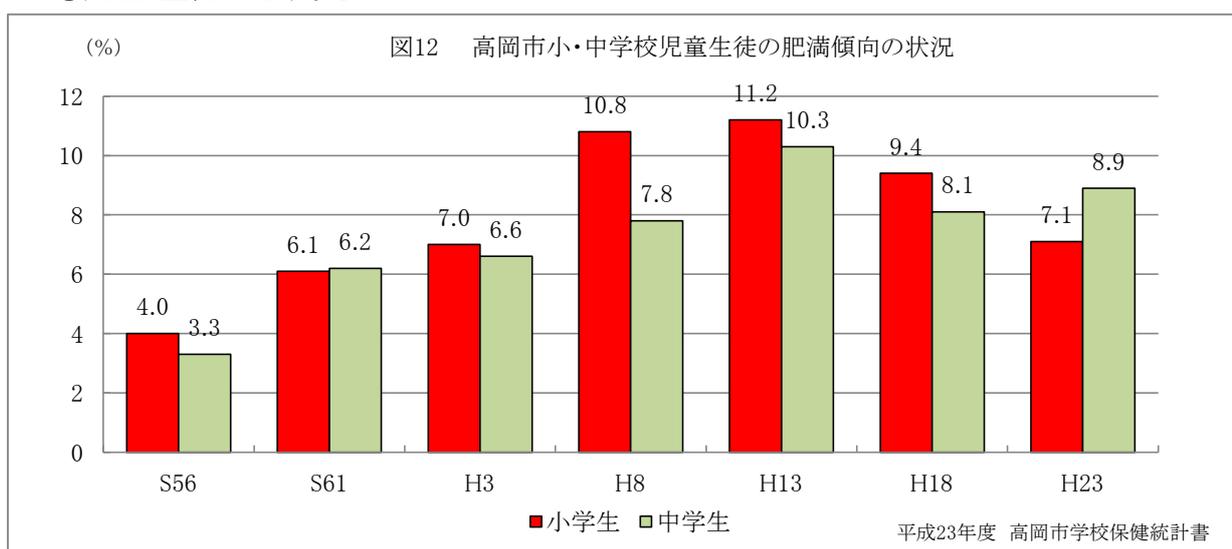
(2) 子どもの健康状況

① 出生体重2,000g未満の児の出生状況



- 出生体重が2,000g未満の児の出生割合は、約8%台で推移しています。循環障害や肺出血など重症の合併症の危険性がある超低出生体重児(1,000g未満)は、H23年は5人でした。

② 児童・生徒の健康状況



- 高岡市の小・中学生の肥満傾向^{*12}状況は、平成13年頃をピークに減少傾向ですが、中学生では平成23年は増加しています。

*12 肥満傾向の判断: 肥満度を $(\text{体重(kg)} - \text{標準体重(kg)}) \div \text{標準体重(kg)} \times 100$ で求め、肥満度が20%以上の者を肥満傾向児と判断しています。

(3) 成人の健康状況

①健康診査受診結果からみた市民の健康状況

(H20年度～22年度国民健康保険(以下「国保」という。)特定健康診査の結果)

平成20年の県の国保特定健康診査結果を基準として、年齢構成の違いを考慮し有所見者の割合を比較しました。

県平均を100として比較すると、100以上の場合は県より有所見者の割合が高いとされ、100以下の場合は有所見者の割合が県より低いとされます。

【有所見について】

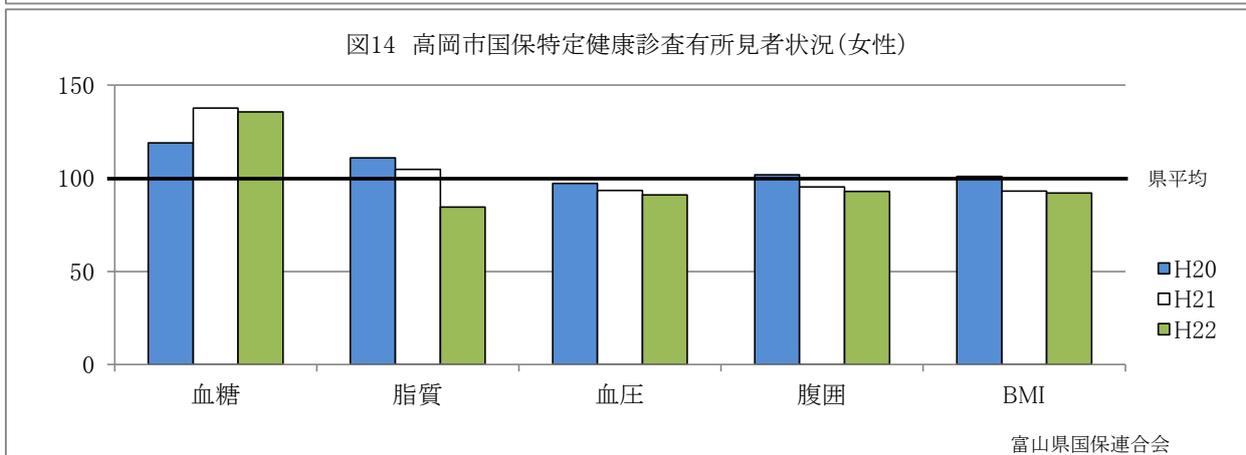
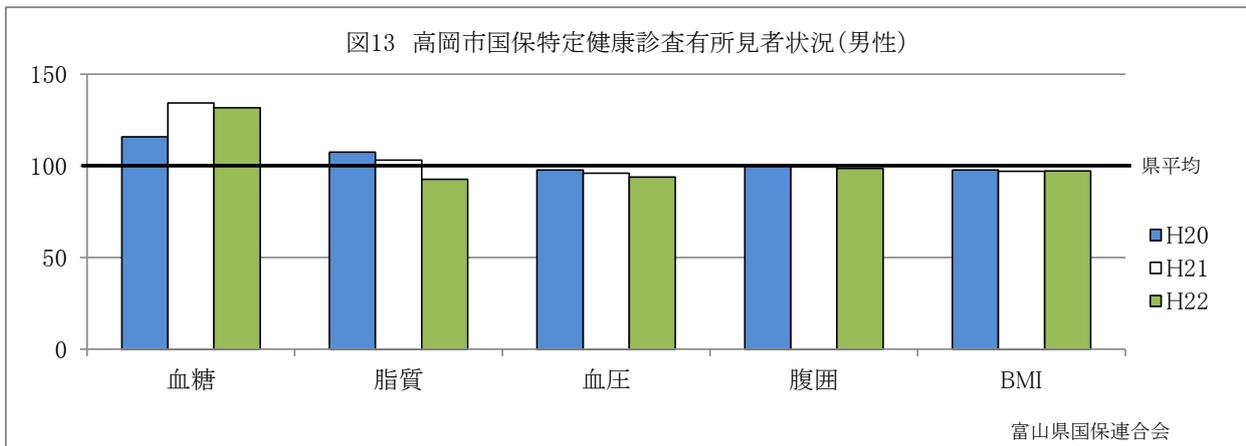
血糖の有所見…空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c^{*13}(JDS値)5.2%以上

脂質の有所見…中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満

血圧の有所見…収縮期130mmhg以上または拡張期85mmhg以上

腹囲の有所見…男性:85cm以上、女性90cm以上

BMI^{*14}の有所見…25.0以上



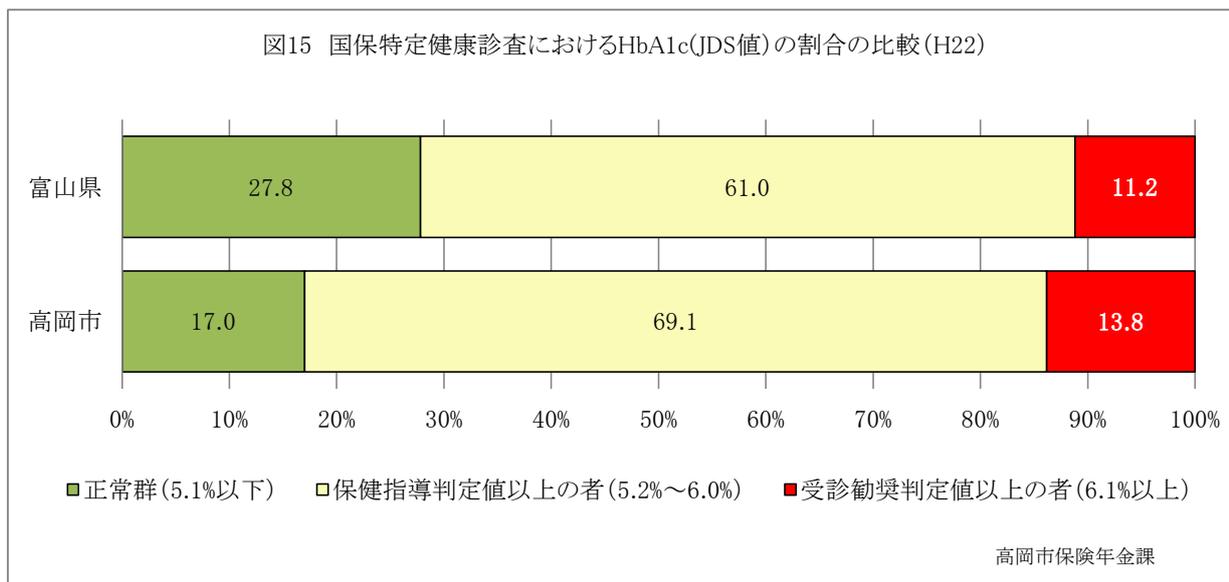
・男女とも血糖の有所見者の割合が県平均よりも高く、増加傾向にあります。

*13 ヘモグロビンA1c(HbA1c):過去1～2か月の血糖値の状態がわかる値で、糖尿病の診断に用いられます。

*14 BMI:肥満度を表す指標です。BMI=体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)で求めます。

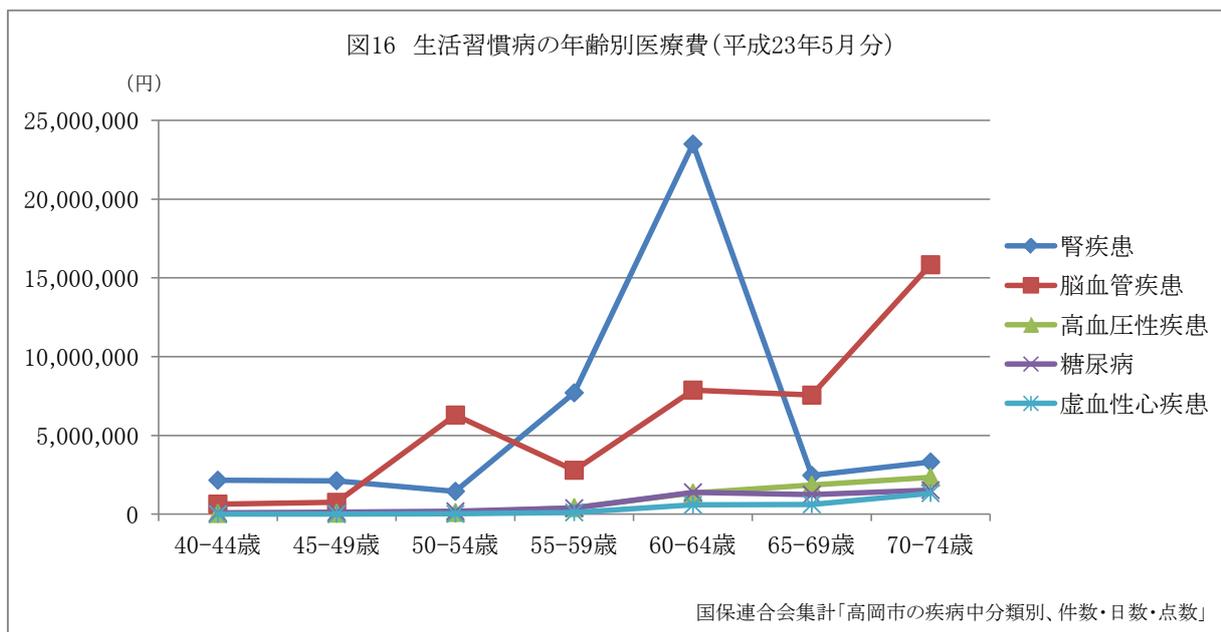
正常域は、18.5以上25.0未満です。

②国保特定健康診査におけるHbA1c値の割合の比較



・平成22年度のHbA1c値の割合は県と比較すると「保健指導判定値以上の者」と「受診勧奨判定値以上の者」において高くなっています。

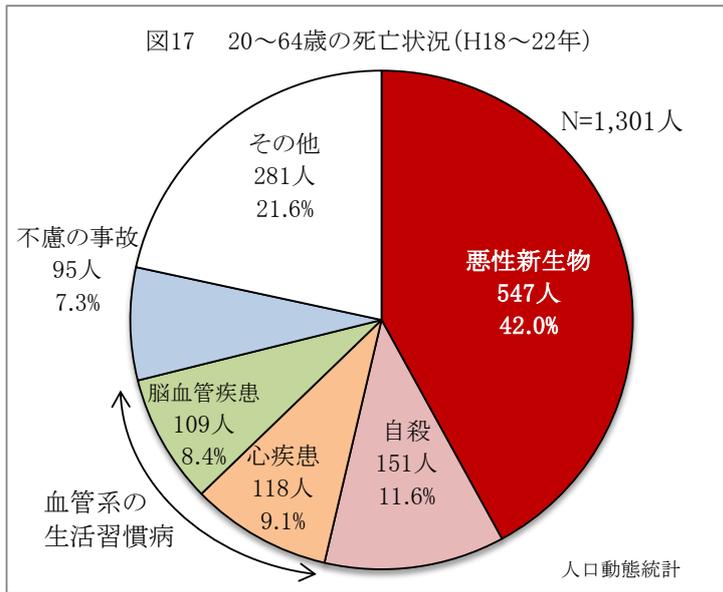
③生活習慣病の年齢別医療費



・腎疾患の医療費は、慢性腎不全による人工透析の医療費が極めて高く、人工透析を開始すると、その後継続して透析を続けなくてはならないため、恒久的に医療費が高額になります。

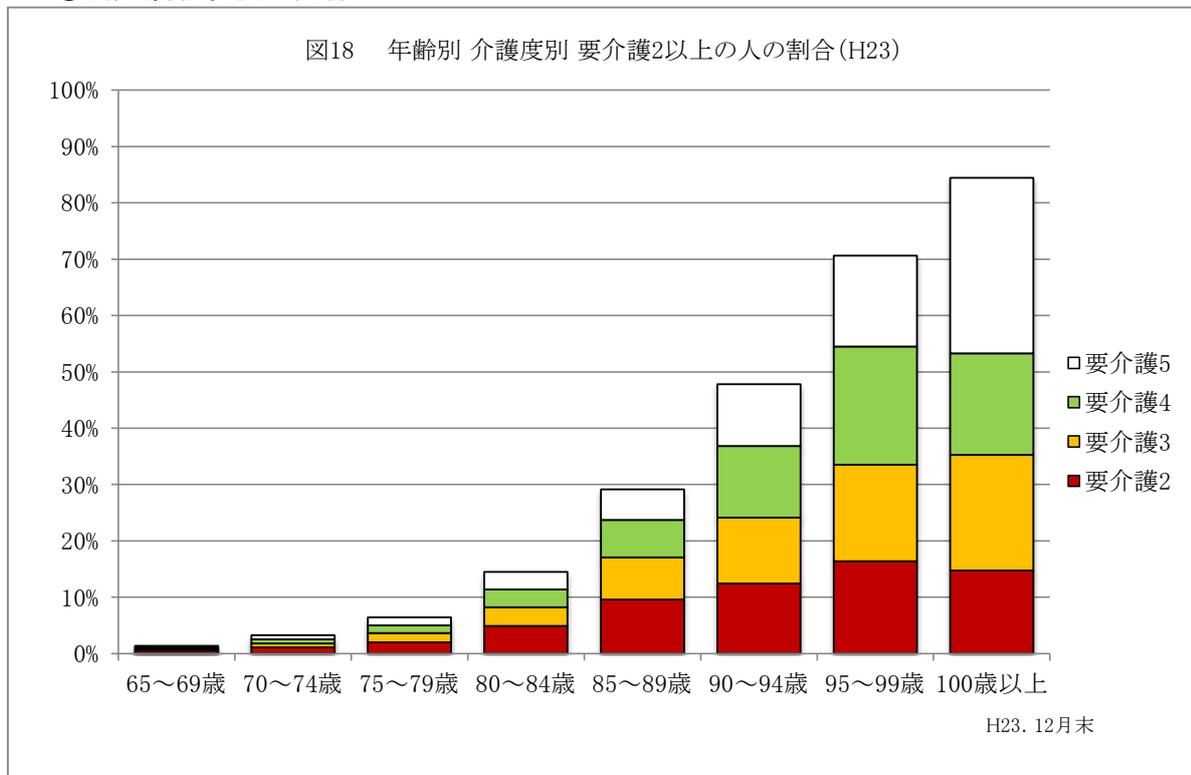
・65歳以上の慢性腎不全の多くの方が障害認定を受け、後期高齢者医療制度に移行するため、国保における65歳以上の腎疾患の医療費は減少しています。

④早世の状況



・20～64歳の死亡についてみると、H18～22年の5年間で高岡市では1,301人が死亡しており、その原因としては、悪性新生物が最も多く42.0% (547人)を占めます。続いて自殺、心疾患、脳血管疾患、不慮の事故の順となっています。

⑤要介護者状況の割合



・年齢別に要介護者状況をみると、80歳未満では介護を必要とする人は1割未満であり、9割の人は自立した生活を送っています。80歳を超えると急激に介護を必要とする人の割合が増え、90～94歳では約半分の人が要介護2以上となっています。

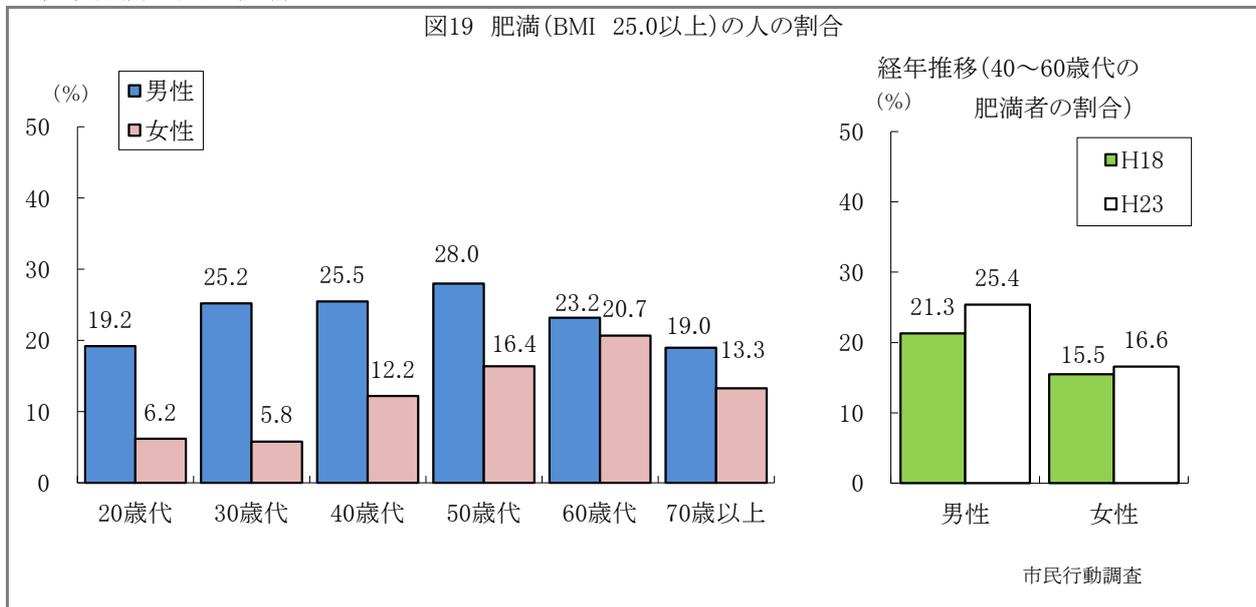
(4)生活習慣の状況

市民の健康に関する意識・知識・行動等を明らかにし、市民の総合的な健康増進の推進を図るため、健康づくりに関する市民行動調査(以下市民行動調査)を行いました。

- ①調査地域 高岡市全域
- ②調査対象 20歳以上の高岡市民
- ③調査期間 平成23年6・7月
- ④調査方法 調査については高岡市健康づくり推進懇話会に依頼した。28地域健康づくり推進懇話会において、健康づくり推進員が年代別に対象者を選定し、自己記入式質問紙を配布、記入後回収する。

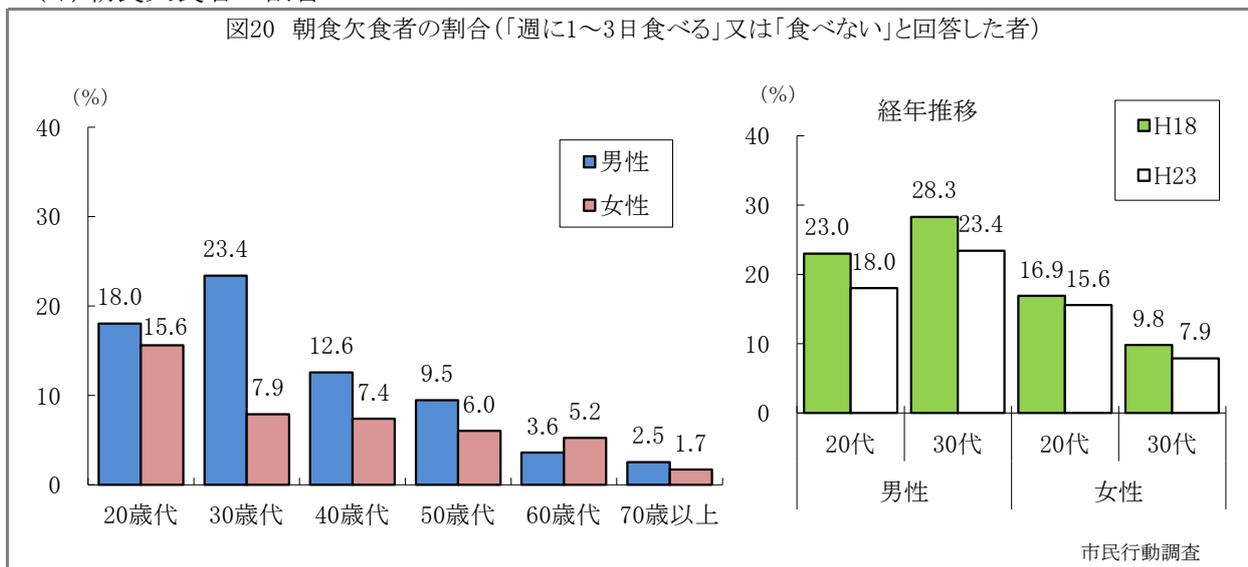
(5)回収結果及び有効回答数 標本数 2,200件
 回収数 2,095件(回収率95.2%)
 有効回答数 2,085件(有効回答率99.5%)

(ア)肥満の人の割合



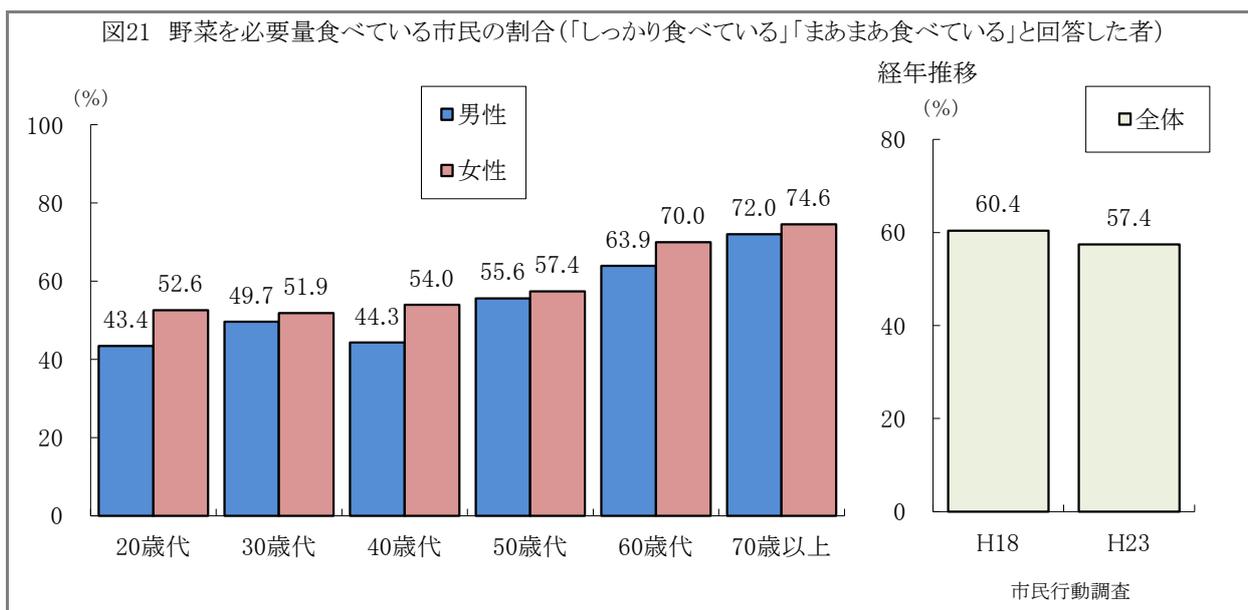
- ・肥満の人は、男性では30～50歳代、女性は50歳代以上に多く見られました。
- ・40～60歳代の肥満者の割合は男性で21.3%(H18)から25.4%に、女性は15.5%(H18)から16.6%に増加しています。

(イ)朝食欠食者の割合



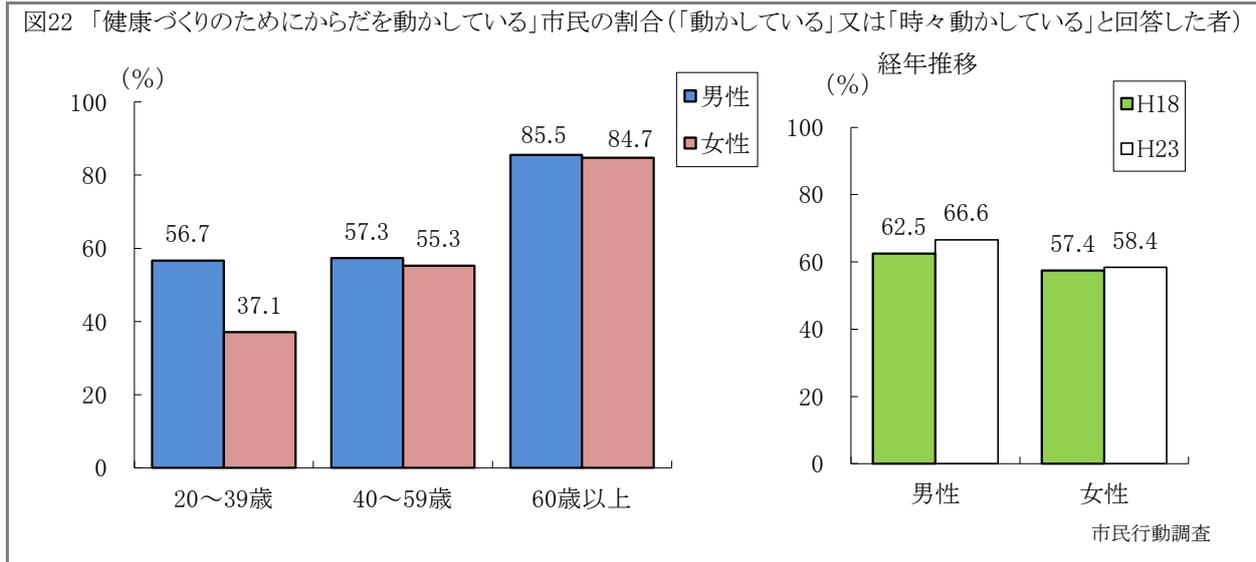
- 朝食をとらない市民の割合は、男性は30歳代が23.4%と最も高く、次いで20歳代が18.0%でした。女性は20歳代が15.6%で最も多くなっています。
- 20歳代・30歳代の経年推移をみると、男女ともH18年より朝食をとらない人の割合は減少しています。

(ウ)野菜を必要量(1日に350g以上)食べている市民の割合



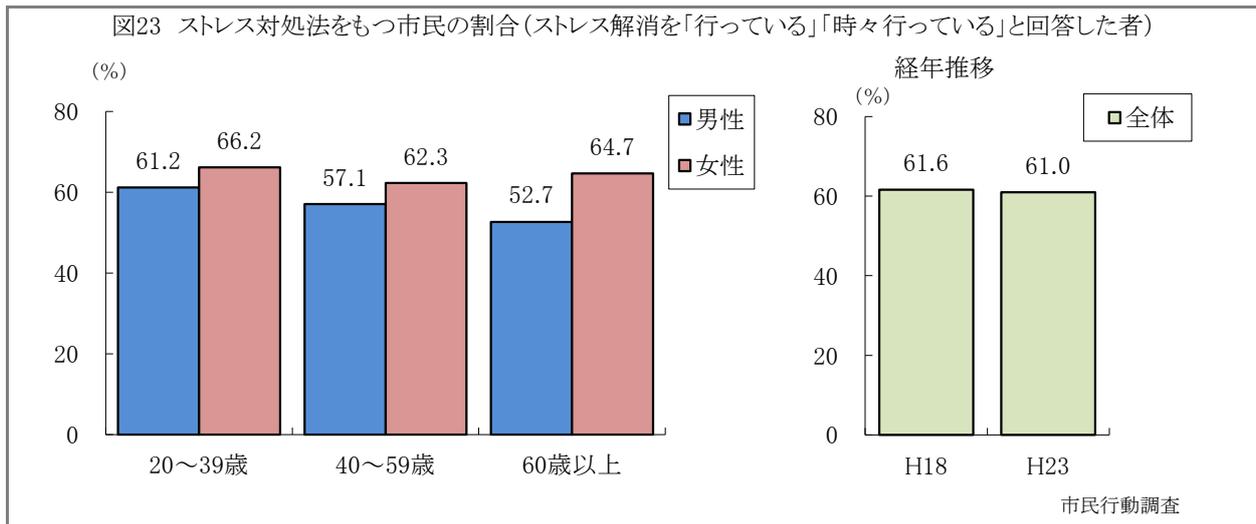
- 野菜を必要量食べている市民の割合は57.4%で、H18年より減少しています。特に20歳代~40歳代男性では、50%以下です。

(エ)健康づくりのためにからだを動かしている市民の割合



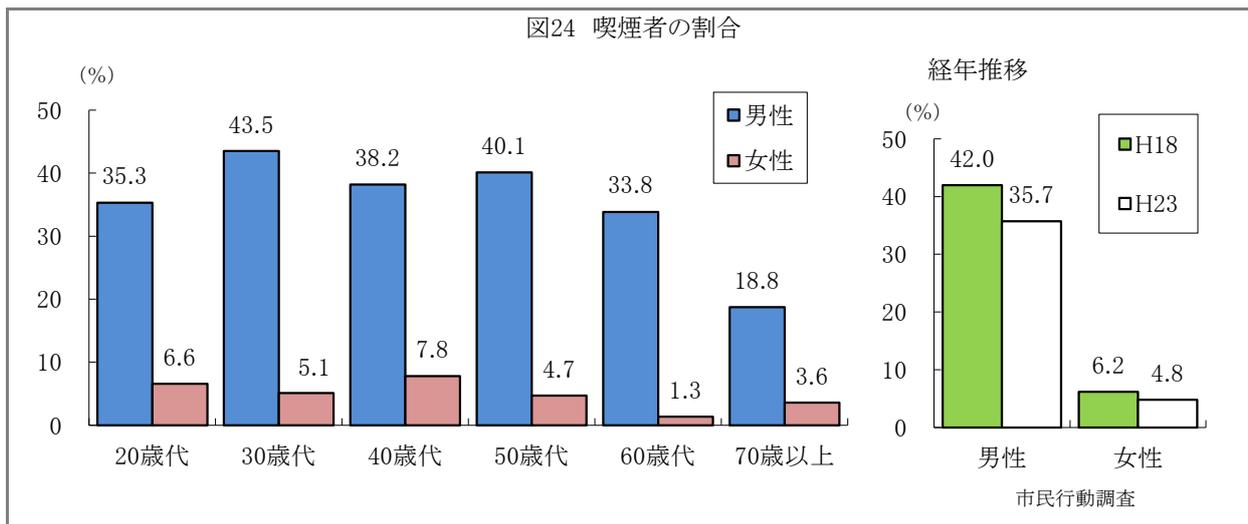
・健康づくりのためにからだを「動かしている」「時々動かしている」市民は、男性66.6%、女性58.4%です。H18年と比べて、男女とも健康のためにからだを動かしている市民は微増しています。

(オ)ストレス対処法をもつ市民の割合



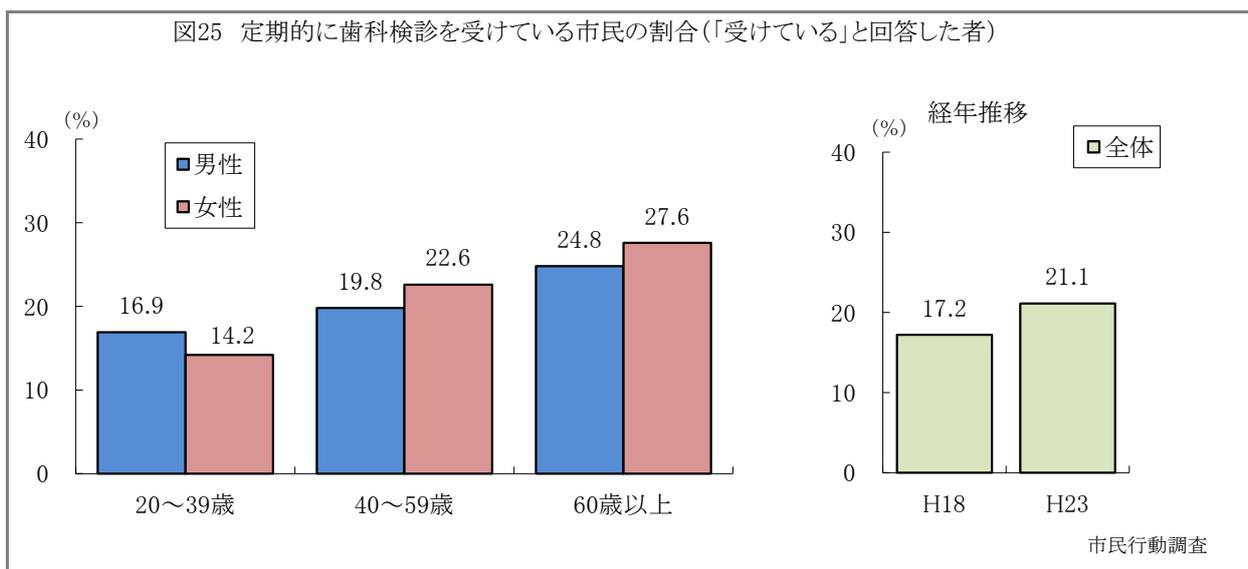
・ストレス対処法をもつ市民は61.0%で、各年代とも女性の方が高い割合です。
 ・年代別にみると、若い年代ほどストレス対処法をもつと回答しています。
 ・H18年と比べると、ストレス解消を行っている市民の割合はほぼ横ばいでした。

(カ)喫煙者の割合



- ・喫煙状況については、男性では20～50歳代、女性では20、40歳代に多くみられました。
- ・H18年と比べると、男性では42.0% (H18)から35.7%に大きく減少し、女性は6.2% (H18)から4.8%に減少しています。

(キ)定期的に歯科検診を受けている市民の割合



- ・定期的に歯科検診を受けている市民の割合は17.2% (H18)から、21.1%に増加しています。
- ・20～39歳では15%前後と低く、年齢とともに受診している人の割合は高くなっています。

第3章

ライフステージ別健康づくりの展開

「自分が主役の健康づくり」

「こころ つながる健康づくり」

- 1 愛情たっぷり乳幼児期
- 2 希望ふくらむ学童・思春期
- 3 情熱しっかり青年期・壮年期
- 4 活動いきいき高齢期
- 5 実りを活かす高齢期

第3章 ライフステージ別健康づくりの展開

生活習慣や健康状態は、ライフステージごとに大きく異なります。そこで本計画では、「愛情たっぷり乳幼児期」「希望ふくらむ学童・思春期」「情熱しっかり青年期・壮年期」「活動いきいき高齢期」「実りを活かす高齢期」のステージ別に、基本方針である『自分が主役の健康づくり』『こころ つながる健康づくり』についてそれぞれ取り組みを示します。

また、健やかに自分らしく輝いて過ごすための「めざす姿」を各ライフステージ別に「ありたい姿」として示し、そのありたい姿を実現するための具体的な取り組みとして「私がめざす取り組み」を示します。

『自分が主役の健康づくり』

- ・ つくろう 健やかなからだ
生活習慣に関する「栄養・食生活」「身体活動・運動」「歯の健康」に関すること
- ・ 守ろう 輝く明日
健康に害を及ぼすものを防ぐ行動や健康を維持するための行動として、「健康管理」「タバコ」に関すること

『こころ つながる健康づくり』

- ・ はぐくもう 元気なこころ
こころの健康に関する「こころの健康(睡眠、休養、ストレス対処など)」に関すること
- ・ きずこう 笑顔のつながり
人や地域とのつながり、絆に関する「人とのつながり、暮らしのつながり」に関すること

1 愛情たっぷり乳幼児期

乳幼児期は、健やかでいきいきとした生涯を送るために、豊かな心と体をはぐくむとても大切な時期です。

本市では、核家族化が進み、生まれる子どもの数が少なくなっており、子育てに戸惑いや不安を持つ家族が見受けられます。すべての子どもたちが限らない愛情に包まれて成長するよう、家族が喜びや幸せを感じながら安心して妊娠・出産・子育てができる環境づくりが大切です。

【ありたい姿】

- 安心して妊娠・出産できる。
- 子どもが健やかに誕生し成長できる。
- 家族が楽しみながら子育てができる。
- 安全で安心して暮らせる家庭・地域で育つことができる。

【私がめざす取り組み】



(1) 自分が主役の健康づくり

① つくろう 健やかなからだ

栄養・食生活

《個人や家族の取り組み》

- できるだけ母乳で育てます。
- 朝・昼・夕、しっかり食べます。
- いろいろな野菜を食べます。
- 家族と一緒に楽しく食事をするように心がけます。
- うす味に心がけます。
- いろいろな食材に触れ、感じる機会を大切にします。

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 母乳育児を継続できるよう支援します。
- 保育所・幼稚園において、野菜や魚など食材に触れ、食育を推進します。
- 保育所・幼稚園において、栄養に関する情報を提供します。
- 地域のボランティア組織は、望ましい食生活について啓発します。

《高岡市の取り組み》

- 妊娠中から正しい栄養知識の普及を図ります。
- 母乳育児をすすめる会と連携し、母乳育児を推進します。
- 月齢・年齢にあった食育の推進を図ります。
- 乳幼児健康診査等において、栄養相談・指導を行います。



離乳食セミナーでの試食の様子



赤ちゃんにこここ教室での絵本の読み聞かせの様子

身体活動・運動

《個人や家族の取り組み》

- 親子で身体を動かすことを楽しみます。
- 外遊びの習慣を身につけます。

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 地域や保育所・幼稚園において、子どもが遊べる場所(施設)を開放します。
- 地域において子どもが参加できる行事を増やします。
- 保育所・幼稚園において、身体を使った遊びや外遊びを積極的に取り入れます。
- 地域のボランティア組織は、望ましい運動習慣について啓発します。

《高岡市の取り組み》

- 親子のふれあいや遊びの啓発を図ります。
- 遊びを通して心身の発達を促します。
- 子どもの遊びの場を確保します。
- 誰もが健康づくりができるよう、快適に利用できる公園の整備に取り組みます。



親子のふれあい遊びの様子

歯の健康

《個人や家族の取り組み》

- 離乳時期から噛む習慣を身につけます。
- 噛みごたえのある食材を取り入れます。
- 間食は時間と量を決めて食べます。
- 毎食後の歯磨き習慣を身につけます。
- 寝る前の仕上げ磨きをします。
- 定期的に歯科健康診査やフッ素塗布などを受けます。
- かかりつけ歯科医をもちます。



乳幼児健康診査での
歯科健診の様子



フッ素塗布教室の様子

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 地域のボランティア組織は、歯の健康について啓発します。
- 保育所・幼稚園の歯科健康診査で、むし歯を早期発見し、早期治療を勧めます。

《高岡市の取り組み》

- 妊娠中の正しい歯科知識の普及を図ります。
- 妊婦歯科健康診査の受診を勧めます。
- 適切な離乳食の進め方の指導を行い、噛むことの大切さを伝えます。
- むし歯予防フッ素塗布教室など、歯の健康を守るための正しい知識の普及に努めます。
- 乳幼児健康診査で、むし歯を早期発見し、早期治療を勧めます。

コラム ～母乳とミルクでの授乳について～

高岡市では、昭和 53 年 6 月に「母乳育児をすすめる会」を設立し、医療機関、市民団体、行政等の関係機関が連携し、母乳育児の啓発・普及に取り組んでいます。

母乳は赤ちゃんの成長に必要な栄養素のみならず、様々な病気やアレルギーから守る免疫物質も含まれています。例えば母乳で育った赤ちゃんは下痢や風邪、中耳炎にもかかりにくく、乳幼児突然死症候群(SIDS)のリスクを下げることが分かっています。

さらに、母乳育児はお母さんの身体を守る役割も果たしています。必要な体力を十分回復するまでの間、次の妊娠を抑制する効果や、乳がんと骨粗鬆症のリスクが減るとい研究発表もあります。

なお、お母さんや赤ちゃんの身体状況により母乳育児が困難な場合でも、ママの腕にしっかりと抱かれることで赤ちゃんは安心し、心身の発達に良い影響を受けます。

母乳でも、ミルク(人工乳)でも、授乳のときは、テレビなどを消し、赤ちゃんを抱っこして、顔を見て、話しかけながら飲ませてあげれば、母子相互作用が促され、赤ちゃんとの絆はぐくまれます。

② 守ろう 輝く明日

健康管理



《個人や家族の取り組み》

- 妊娠がわかったらすぐに届出をします。
- 妊産婦健康診査を必ず受診します。
- 生れてくる赤ちゃんや家族の健康に関心を持ちます。
- 乳幼児健康診査や予防接種を必ず受けます。
- 早寝早起きの習慣を身につけます。



3 歳児健康診査の保健師による子育て相談の様子

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 早期の妊娠届出や妊婦健康診査の定期受診を勧めます。
- 健康づくりに関する情報を提供します。
- 妊産婦が心身ともに安全で安心して過ごせるよう支援します。

《高岡市の取り組み》

- 医療機関や助産院と連携し、早期の妊娠届出や妊婦健康診査の積極的な勧奨及び広報紙などでの周知を図ります。
- 妊産婦及び乳幼児の訪問指導を実施し、母子の心身の健康管理を支援します。
- 乳幼児健康診査、予防接種の積極的勧奨及び広報紙などで周知を図ります。
- 健康診査未受診者、予防接種未接種者への勧奨を行います。
- 乳幼児健康診査時の相談・指導、支援の充実を図ります。
- 子どもの発達に関する相談、支援の充実を図ります。



マタニティマーク

コラム ～妊娠中の健康管理（生活習慣・妊婦健康診査・妊婦歯科健康診査）～

◆妊娠中の日常生活について

妊娠 11 週（3 か月）頃までと 28 週（8 か月）以降は、身体の調子に変化しやすい時期なので、仕事のしかた、休息の方法、食事のとり方などに十分注意しましょう。

◆タバコと酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠中の喫煙は、胎児の発育に悪影響を与えます。出産後も乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。妊産婦自身はもちろんのこと、周囲の人も妊産婦のそばで喫煙しないようにしましょう。また、アルコールは、胎盤を通過しやすく胎児の発育に影響を及ぼすため、妊娠中は飲酒をしてはいけません。

◆「妊婦健康診査」・「妊婦歯科健康診査」の受診を！

決められた間隔で健康診査を受け、胎児の育ち具合や自身の健康状態を確認しましょう。また妊娠期は女性ホルモンの影響により口腔内疾患を起こしやすい時期です。歯科健康診査を受け、う蝕・歯周病等の疾患の有無と同時に、生まれてくる赤ちゃんのためにも予防の正しい知識と方法を身につけましょう。

タバコ

《個人や家族の取り組み》

- 妊娠、授乳中のタバコの害を知り、タバコを吸いません。
- 乳幼児のいる周囲では、タバコを吸いません。
- 乳幼児の手の届く場所にタバコを置けません。
- 禁煙、分煙をします。

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 地域の施設での禁煙をすすめます。
- 子どものいる所でタバコを吸わないよう地域で取り組みます。

《高岡市の取り組み》

- 健康診査や相談などの機会を利用し、事故予防の啓発を図ります。
- タバコが健康に及ぼす悪影響について正しい知識を普及します。



乳幼児健康診査時に保健師等が個別相談を行っている様子



タバコの害や乳児の事故予防の啓発を地域で行っている様子

コラム ～母子相互作用について～

赤ちゃんは、生まれた直後から人に興味を示し、じっと見つめたり、表情をまねたりします。そして、自分の世話をしてくれる人、関わってくれる人たちとのふれあいを通して、こころの中に人を信じる気持ちをはぐくんでいきます。この気持ちは、自分への自信につながり、生きる力の基礎となります。このような、普段の育児の中で親子の絆がはぐくまれていくことを「母子相互作用」といいます。自分の感性・感覚に自信を持って、今しかできない、子どもとの幸せな時間を楽しんでほしいと思います。

(2) ころ つながる健康づくり

① はぐくもう 元気なころ

こころの健康（睡眠、休養、ストレス対処など）

《個人や家族の取り組み》

- 早寝早起きの習慣を身につけ、睡眠リズムを整えます。
- 親子のふれあいを楽しみます。
- 相談できる場所を知って活用します。
- 親子のふれあいや絵本、自然に親しむことで、豊かな感情や情緒をはぐくみ、
道徳の心を育てます。

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 妊産婦を思いやり、声をかける等、地域で見守ります。
- 子育ての不安や悩みの相談、支援の充実を図ります。
- 休養・こころの健康づくりに関する情報を提供します。

《高岡市の取り組み》

- 乳児家庭の全戸訪問を行い、子育ての孤立化の
防止を図ります。
- 子育て支援情報を提供します。

② きずこう 笑顔のつながり

人とのつながり、暮らしのつながり

《個人や家族の取り組み》

- 家族と楽しく過ごします。
- 地域の行事やイベントに参加し、地域の人と交流します。
- 普段から家族や地域の人にあいさつをします。

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 妊婦にやさしい環境づくりの啓発を行います。
- 子育て中の母親などが交流できる場をつくります。
- 地域で子育てを見守り、支え合います。

《高岡市の取り組み》

- 親子が集い、ふれあえる場を提供します。
- 子育て支援情報を提供します。
- 親が安心して子育てできる地域づくりを推進します。



保健師による「こんにちは赤ちゃん訪問」の様子



高岡らっこの会の会員による絵本の読み聞かせの様子



地域で子育て支援をする
母子保健推進員



「パパとママの育児講座」で沐浴実習

2 希望ふくらむ学童・思春期

本市の小中学生の中には、肥満等の生活習慣病の予備群の児が見受けられます。この時期は、乳幼児期に築いたところとからだを土台に、今後の人生を発展させる基礎となる様々な体験をする大切な時期です。

そのために、学校と家庭が連携を図りながら、児が規則正しい生活をおくることができるようにすることが重要です。また、喫煙や飲酒、薬物、望まない妊娠などで心身の健康を損なわないよう、自分を大切に思う自己肯定感をはぐくむことが大切です。

【ありたい姿】

- 自分の健康に関心を持ち、健康的な生活習慣を身につけることができる。
- 家族や友達と楽しく過ごすことができる。
- 父性や母性をはぐくむことができる。

【私がめざす取り組み】

毎日、朝食を食べます。

早寝早起き、規則正しい生活をおくります。

運動やスポーツを習慣的にします。

酒・タバコ・薬物の誘いを断る勇気を持ちます。

歯磨き習慣を身につけます。

いのちの大切さを知ることができます。

思いやりのころをもちます。

何でも話せる友達をつくれます。



(1) 自分が主役の健康づくり

① つくろう 健やかなからだ

栄養・食生活

《個人や家族の取り組み》

- 早寝、早起き、朝ごはんを心がけます。
- 毎食、主食・副菜・主菜をそろえます。
- いろいろな野菜をしっかり食べます。
- スナック菓子やジュース類は控えます。
- うす味に心がけます。
- 家族と一緒に楽しく食事をするように心がけます。
- お手伝いを通して、自分で作って食べる楽しさを学びます。
- 未成年者はお酒を飲みません。

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 地域において、地産地消や食育を啓発します。
- 親子の食育教室などを通して、料理する体験の機会をつくります。
- PTA 活動において食生活の大切さを啓発します。

《高岡市の取り組み》

- 正しい栄養知識を普及します。
- 学校給食を通して、食育の充実や正しい栄養・食生活について学習する場の充実を図ります。



管理栄養士の講義を受ける親子の様子



「おやこの食育教室」の様子

コラム ～生活習慣病の予防は、子どものときから！～

規則正しい生活習慣をつくる三本柱「食事」「運動」「睡眠」に取り組み、生活習慣病を予防しましょう。

1 きちんと食べること

食事は1日3回、規則正しくとることが大切です。特に朝食は、目覚めたばかりのからだや脳に欠かせないエネルギー源となります。

2 たくさんからだを動かすこと

運動不足にならないよう、毎日の生活の中で、外遊びや身体を使うお手伝いの機会をつくりましょう。

3 しっかり眠ること

子どもの成長に欠かせないホルモンである、メラトニン(体温をさげて眠りを誘ったり、細胞を酸化から守る)や成長ホルモン(脳や骨や筋肉の成長を促す)の分泌には、昼間はたっぷり光を浴びて活動し、夜は夜更かしせず暗くして眠るという生活リズムをつくる必要があります。「早寝・早起き」という基本的な生活習慣から見直しましょう。

身体活動・運動



《個人や家族の取り組み》

- 楽しく身体を動かす外遊びや運動習慣を身につけます。
- 身体の動きやトレーニングの効果を学習し、積極的に身体を鍛えます。
- スポーツ少年団や部活動など、スポーツ活動に積極的に参加します。

《関係団体・関係機関の取り組み》

- PTA 活動において、運動の大切さを啓発します。
- 地域のボランティア組織が、望ましい運動習慣について啓発します。
- スポーツ少年団や運動クラブ、野外活動サークルの取り組みを支援します。
- 地域で楽しく身体を動かす機会をつくります。

《高岡市の取り組み》

- 高岡名所めぐり体操など、誰もが取り組みやすい運動の普及啓発を図ります。
- 学校において身体を動かす楽しさを教え、基礎的な体力・運動能力を養います。
- スポーツ少年団への支援や各種スポーツ大会の推進を図ります。
- 誰もが健康づくりができるよう、快適に利用できる公園やスポーツ施設の整備に取り組めます。

歯の健康

《個人や家族の取り組み》

- 歯の大切さを理解します。
- 毎食後、歯磨きをします。
- 1日1回はていねいに歯磨きをします。
- フッ素入り歯磨き剤を使用します。
- むし歯は早めに治療します。



《関係団体・関係機関の取り組み》

- PTA 活動において歯の大切さを啓発します。
- 地域のボランティア組織は、歯の健康について啓発します。

《高岡市の取り組み》

- 歯と口の健康週間*15に伴う健康教育を行います。
- 歯科医療機関などと連携し、むし歯や歯周疾患予防を啓発します。
- 学校において歯科健康診査を実施し、むし歯の早期発見・早期治療をすすめ併せて歯科保健指導を行います。

*15 歯と口の健康週間:毎年6月4日～10日に実施しており、歯の健康に関する正しい知識の普及啓発を行うことで歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進を寄与することを目的としています。

② 守ろう 輝く明日

健康管理

《個人や家族の取り組み》

- 規則正しい生活を送ります。
- いのちを大切にし、自分を大切にし、他人を大切にします。
- 性感染症や避妊の知識を持ちます。
- 未成年の飲酒・薬物が健康に及ぼす悪影響について学習します。
- 誘われても断る勇気を持ち、飲酒しません。薬物に手を出しません。
- メディア(テレビ、パソコン、携帯等)の特性を学び、主体的に活用する力を育てます。
- 自分や友達、家族の健康に関心を持ち、健康管理の方法を身につけます。

《関係団体・関係機関の取り組み》

- スポーツ少年団や運動クラブ、野外活動サークルの取り組みを支援します。
- PTA 活動において、健康管理の大切さを啓発します。

《高岡市の取り組み》

- 各種相談事業を実施します。
- 予防接種の必要性について啓発し、実施します。
- 薬物が健康に及ぼす悪影響について、正しい知識の普及を図ります。
- 家庭や医療機関との連携を図り、健康づくりを支援します。
- 学校において、児童、生徒の健康診断を実施し、子どもの健康状態・生活習慣の実態把握に努めます。
- 小児生活習慣病予防検診を実施し、病気の早期発見と予防に努めます。
- 学校保健委員会において、健康に関する課題を協議し、健康づくりを推進します。



小児生活習慣病予防について学ぶ親子の様子



イベントでのスポーツ体験コーナーの様子

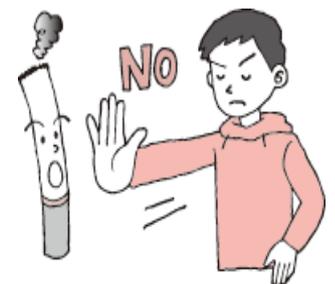
タバコ

《個人や家族の取り組み》

- タバコが健康に及ぼす悪影響について学習します。
- 誘われても断る勇気を持ち、タバコは吸いません。

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 青少年育成のためのパトロールなどを実施し、子どもがタバコを吸わないように取り組みを行います。
- PTA 活動において、タバコが健康に及ぼす悪影響について啓発します。
- 子どもにタバコを与えない環境づくりをすすめます。
- 地域で禁煙をすすめます。



《高岡市の取り組み》

- タバコが健康に及ぼす悪影響について正しい知識を普及します。
- 学校の敷地内禁煙を徹底します。

(2) ころろ つながる健康づくり

① はぐくもう 元気なころろ

ころろの健康（睡眠、休養、ストレス対処など）

《個人や家族の取り組み》

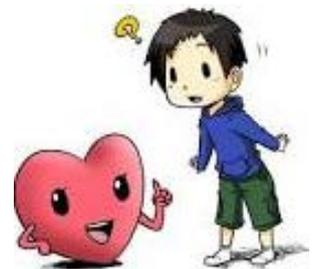
- 親子で楽しく会話をします。
- 思いやりの気持ちを大切にします。
- ストレス対処法を身につけます。
- 自分や家族、友だちの心の健康に関心を持ちます。
- 十分な量と質の高い睡眠で心身を休めます。

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 地域において、声かけ・あいさつ運動などに取り組みます。
- 子どもの生活を見守り、相談に応じます。
- PTA 活動において、ころろの健康について啓発します。

《高岡市の取り組み》

- 各種相談事業を実施し、相談の機会を増やします。
- 子どもが相談しやすい環境を整えます。
- 講演会などを開催し、ころろの健康づくりを啓発します。
- 赤ちゃん人形等の教材を活用して、生命に関する教育を行います。
- 声かけ・あいさつ運動の推進を図ります。



② きずこう 笑顔のつながり

人とのつながり、暮らしのつながり

《個人や家族の取り組み》

- 家族だんらんの機会を増やします。
- 普段から家族や友人、地域の人とあいさつをします。
- 地域の行事やイベントに参加し、地域の人と交流します。

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 地域において声かけ・あいさつ運動に取り組めます。
- 地域の行事やイベントでの世代間交流の促進を図ります。
- 地域で子育て家庭を見守ります。
- 家族・地域・PTA 等は人々との交流を通して、思いやりのころろをはぐくみます。

《高岡市の取り組み》

- 家庭教育の推進を図ります。
- 地域で子育て家庭を見守る活動の推進を図ります。
- 子育て支援ネットワークづくりを行います。



中学生が「14歳の挑戦」で、赤ちゃんにこにこ教室に参加

3 情熱しっかり青年期・壮年期

青年期・壮年期は、心身ともに充実し、就職・結婚・出産・育児・介護など社会的役割が求められ、忙しく毎日を過ごす時期です。

本市は、若い世代から朝食を食べない傾向にあります。壮年期では、男女とも肥満者の増加や特定健康診査の結果で血糖の有所見者の割合が高い傾向にあり、また、がんによる死亡が最も多くを占めています。

この時期を健やかに過ごすには、若さを過信せず、生活習慣病を予防するために食生活や運動、こころの健康を保つなど健康的な生活習慣を実践することが大切です。

【ありたい姿】

- 「自分の健康は、自分でつくり、守る」ために健康づくりに取り組み、継続することができる。
- 自分のこころの状態を知り、対処することで、充実した毎日を過ごすことができる。
- 定期的に健康診査やがん検診を受診し、その結果を活かした望ましい生活習慣を身につけることができる。

【私がめざす取り組み】



*16 ロク マル ニイ ヨン 6024 :60 歳になっても自分の歯を 24 本保つことをいいます。

(1) 自分が主役の健康づくり

① つくろう 健やかなからだ

栄養・食生活

《個人や家族の取り組み》

- 自分に合った適切な食事量を理解します。
- 毎日、朝食を食べます。
- 毎食、主食・副菜・主菜をそろえます。
- 1日、野菜を350gしっかり食べます。
- 就寝2時間前の間食や夜食を控えます。
- 脂肪のとりすぎに注意します。
- 腹8分目を心がけ、食べ過ぎないようにします。
- 減塩を心がけます。(1日男性9g以下、女性7.5g以下)
- 外食や加工食品などの食品表示について学習し、表示を参考にします。
- 家族や友人と一緒に楽しく食事をするように心がけます。
- 休肝日を設け、1日1合^{*17}までの節度ある飲酒を心がけます。



バランスのよい食事

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 地域のボランティア組織は、望ましい食生活について啓発します。
- 外食メニューや加工食品への栄養成分表示を推進します。

《高岡市の取り組み》

- 食生活に関する正しい知識の普及に努めます。
- 個人の状況に応じた保健指導を実施します。

コラム ～肥満は病気のもと！適正体重を維持しましょう～

肥満は大きく分けて、「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の二つのタイプがあります。このうち内臓脂肪型肥満は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)になりやすい肥満です。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・脂質異常・高血糖をあわせもった状態のことで、動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中のリスクを高めます。また、睡眠時無呼吸症候群や、痛風のもとになる高尿酸血症、肝硬変のもとになる脂肪肝等、肥満は様々な病気を引き起こします。一方やせは、低栄養状態や低出生体重児の出産に関連する場合があります。最も病気にかかりにくいと言われる適正体重を維持しましょう。

$$\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

*17 1合の目安:一般的に純アルコール量にして約40～50gを目安にします。日本酒なら1合(180ml)、ビールだと中びん1本(500ml)、焼酎は0.6合(110ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン1/4本(180ml)缶チューハイ1.5缶(520ml)が、ほぼ同じ純アルコール量です。

身体活動・運動

《個人や家族の取り組み》

- 歩数計を活用して、今より1日1,500歩多く歩きます。
- 年齢や体力に応じて意識的に生活活動量を増やします。
- 週2回以上、汗ばむ程度の運動を習慣にします。



地域の歩こう会

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 地域のボランティア組織は、望ましい運動習慣について啓発します。
- 地域で歩くことへの気運を高めます。
- 職場等で、ノーマイカーデーを実施します。

《高岡市の取り組み》

- 身体活動及び運動の必要性や効果等の普及に努めます。
- 日常生活のなかで「歩く」ことを習慣にすることや、高岡名所めぐり体操等の誰もが取り組みやすい運動の普及啓発を図ります。
- 個人の状況に応じた保健指導を実施します。
- ノーマイカーデーを推進します。
- 誰もが健康づくりができるよう、快適に利用できる公園やスポーツ施設の整備に取り組みます。

歯の健康

《個人や家族の取り組み》

- 1日1回はていねいに歯磨きをします。
- 定期的に歯科検診や歯科保健指導を受けます。
- かかりつけ歯科医をもち、相談します。
- ゆっくりよく噛んで食べます。

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 歯科医療機関は、歯科検診や口腔機能の維持・向上の重要性を啓発します。
- 地域のボランティア組織は、口の健康(歯・口腔)について啓発します。

《高岡市の取り組み》

- 口の健康(歯・口腔)を守るための正しい知識の普及に努めます。
- 歯周疾患検診の受診を推進します。
- 高岡市歯科医師会と連携し、歯の健康づくりを支援します。

② 守ろう 輝く明日

健康管理



健康手帳

《個人や家族の取り組み》

- 定期的に健康診査やがん検診を受診するとともに、精密検査が必要と言われたら必ず受けます。
- 健康診査の結果を活用して、生活習慣を見直します。
- 体重を定期的に測定し、自分に合った適正体重を維持します。
- かかりつけ医をもち、自分の健康について相談します。
- 健康手帳を活用して自分の健康は自分で管理します。
- 定期的に血圧を測り、記録をつけるなど血圧管理を行います。



血圧・体重・歩数の記録票

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 医療機関は、健康診査やがん検診などの必要性を説明し、受診を勧めます。
- 高岡市健康づくり支援薬局は、健康診査やがん検診などの保健情報を提供します。
- 地域のボランティア組織は、健康診査やがん検診の大切さを啓発し、受診を勧めるとともに、健康的な生活習慣について正しい知識の普及に努めます。
- 職場における健康づくりの推進に努めます。

《高岡市の取り組み》

- 生活習慣病に関する正しい知識の普及に努めます。
- 健康診査やがん検診を実施し、受診勧奨を行います。
- 健康教育及び健康相談等を実施し、生活習慣病予防のための健康づくりを支援します。
- 高岡市医師会及び薬剤師会と連携し、健康づくりを支援します。



がん検診啓発ポスター



高岡市健康づくり支援薬局のステッカー

コラム ～がん検診を受けましょう～

一生涯のうち、約2人に1人ががんになり、約3人に1人ががんで亡くなると言われています。特に50～60歳代で亡くなる人のうち、約2人に1人ががんで亡くなっています。

がんで命を落とさないためには、禁煙などできるだけがんにならない生活習慣を心がけることと、「がん検診」を受けることが大切です。早期のがんは自覚症状がないため、定期的ながん検診(胃・肺・大腸がん検診は年1回、子宮・乳がん検診は2年に1回)が不可欠です。がんは、早期に発見して治療すれば、治る病気です。あなたとあなたの大切な人のために、がん検診を受けましょう。

タバコ

《個人や家族の取り組み》

- 禁煙に心がけます。
- 禁煙を考えたら、迷わずチャレンジします。
- 受動喫煙^{*18}を防ぐために、家や車の中でタバコは吸わないように心がけます。
- タバコが健康に及ぼす悪影響について理解します。
- 禁煙・分煙スペースでのマナーを守ります。

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 保健医療関係者等は、禁煙希望者に禁煙の支援をします。
また、喫煙者に禁煙を勧めます。
- 地域のボランティア組織は、タバコが健康に及ぼす悪影響について啓発し、禁煙を勧めます。
- 施設での禁煙・空間分煙を推進します。
- 職場における受動喫煙の防止対策に努めます。



タバコによる肺の変化

《高岡市の取り組み》

- タバコが健康に及ぼす悪影響について正しい知識の普及に努めます。
- 禁煙方法などの情報を提供し、禁煙を希望する人を支援します。
- 公共的な空間における受動喫煙防止を推進します。
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）についての知識の普及に努めます。

コラム ～COPD ってなに？～

COPD(Chronic Obstructive Pulmonary Disease)は慢性閉塞性肺疾患といいます。別名「肺の生活習慣病」「タバコ病」とも呼ばれ、長年の喫煙が主な原因となり、肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなってしまう病気です。

最初のかぜの症状と似ていますが、病気が進行するにつれ、せきや痰、息切れがひどくなっていきます。

肺の機能は一度壊れてしまうと、もう元には戻りません。しかし、禁煙することにより、肺の機能の低下を遅らせることができます。禁煙には、遅すぎるということはないので、禁煙に心がけましょう。

*18 受動喫煙:タバコを吸っていない人が、喫煙者の吐き出す煙(主流煙)や、たばこから直接出る煙(副流煙)を吸い込むことです。副流煙には、主流煙に比べて数倍の有害物質が含まれるとされます。

(2) こころ つながる健康づくり

① はぐくもう 元気なこころ

こころの健康

《個人や家族の取り組み》

- 心身の疲労を翌日にもちこさないよう、十分な睡眠をとり、心身を休めます。
- 自分にあったストレス対処法を実践します。
- 悩みを1人で抱え込まず、相談します。
- 趣味や生きがいをもって余暇を楽しみます。
- 仕事と生活を振り返り、ワーク・ライフ・バランス^{*19}を実践します。

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 地域のボランティア組織は、ストレスやうつ病等のこころの健康について広く啓発します。
- 職場等でこころの健康づくり対策に努めます。
- 周りの人のこころの不調に気づき、声をかけ、早めに相談機関や医療機関につながります。

《高岡市の取り組み》

- こころの健康づくりについて、正しい知識の普及に努めます。
- ゲートキーパーの役割を担う人材等を養成します。
- 心の健康相談を実施します。

コラム ～ゲートキーパーってなに？～

ゲートキーパーとは、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、見守る人のことです。様々な人たちがゲートキーパーの役割を担うことが期待されています。

＜ゲートキーパーの役割＞

- 気づき: 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴: 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ: 早めに専門家に相談するように促す
- 見守り: 温かく寄り添いながら、あせらず見守る



誰でもゲートキーパー手帳

*19 ワーク・ライフ・バランス: 一人ひとりがやりがいや充実感を持ちながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域活動などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できることです。

② きずこう 笑顔のつながり

人とのつながり・暮らしとのつながり

《個人や家族の取り組み》

- 家族だんらんの機会を増やします。
- 地域の行事に積極的に参加し、交流を深めます。
- 普段から家族や地域の中であいさつや声かけをします。
- 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》

- 地域の人が参加しやすい行事を企画し、地域のつながりを大切にします。
- 地域の文化を継承します。

《高岡市の取り組み》

- 地域の団体活動を支援します。
- ボランティア活動等への積極的な参加を促します。

コラム ～ストレスとストレス対処法について～

ストレスとは、外部から刺激を受けて体に起こる反応と、その原因となる刺激のことです。刺激の感じ方は、一人ひとり違います。同じ刺激でも自分を奮い立たせたり、勇気づけてくれたり、元気にしてくれる刺激になるか、自分の体や心が苦しくなったり、嫌な気分になったり、やる気をなくしたりするような刺激になるかはその人の性格や考え方などによって大きく違います。

ストレスにうまく対処するために、①自分の感じ方の傾向や性格を知ること ②自分の得意なことを見つけること ③自分の心身の状態や周囲の状況を理解することが大切です。

自分に合ったストレス対処法を見つけましょう。

- ゆっくりお風呂に入る、睡眠を十分取るとなど心と身体を休める。
 - 自分にプレゼントしたり、ペットと過ごしたり、森林浴など自然に包まれて穏やかにすごし自分を見つめる時間をつくる。
 - スポーツやストレッチで汗を流したり、スポーツ観戦でストレスを発散する。
- もし、体調の変化に気づいたら、早めに相談機関を利用しましょう。

4 活動いきいき高齢期

活動いきいき高齢期は、身体的にも社会的にも元気で活動的な人が増えています。

退職や子どもの自立などにより、主たる活動の場が職場から家庭や地域へ移行しますが、移行がスムーズに行えない場合、孤独感や役割喪失による無力感等から精神的に不安定になりやすい時期でもあります。

人生の完成期を豊かに暮らすためには、生きがいをもち、知識や経験を活かして社会参加するなど、こころの健康を保つことが重要です。

地域のなかで「つながり」「役割」「生きがい」など互いを支え合うことが大切であり、積極的に地域での役割を担っていくことが期待されます。

【ありたい姿】

- 地域活動に積極的に参加し、生きがいや役割をもち、自分の身体に合わせた生活を送ることができる。
- 定期的な健康診査やかかりつけ医に定期受診し、健康への関心を高め、自分なりの健康づくりができる。
- 自分のこころの状態を知り、対処することができる。

【私がめざす取り組み】



*20 ハチ マル ニイ マル 8020 :80歳になっても自分の歯を20本以上保つことをいいます。

(1) 自分が主役の健康づくり

① つくろう 健やかなからだ

栄養・食生活

《個人や家族の取り組み》

- 自分に合った適切な食事量を理解します。
- 毎食、主食・副菜・主菜をそろえます。
- 肉・魚などたんぱく質を上手にとり、低栄養にならないようにします。
- 野菜をしっかり食べます。
- 牛乳、乳製品等、果物類もしっかりとります。
- 減塩を心がけます。
- 外食や加工食品などの食品表示について学習し、表示を参考にします。
- 家族や友人と一緒に楽しく食事をするように心がけます。
- 休肝日を設け、1日1合までの節度ある飲酒を心がけます。

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 地域のボランティア組織は、望ましい食生活について啓発します。
- 外食メニューや加工食品への、栄養成分表示を推進します。

《高岡市の取り組み》

- 食生活に関する正しい知識の普及に努めます。
- 個人の状況に応じた保健指導を実施します。



バランスの良い食事



地域における栄養教室

身体活動・運動

《個人や家族の取り組み》

- 年齢や体力に応じて意識的に生活活動量を増やします。
- 適度な運動を実践し、運動を習慣づけます。
- 運動を一緒にする仲間をつくります。



高岡名所めぐり体操

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 地域のボランティア組織は、望ましい運動習慣について啓発します。
- 地域で楽しくからだを動かす機会を増やします。

《高岡市の取り組み》

- 運動に関する正しい知識の普及に努めます。
- 高岡名所めぐり体操等、誰もが取り組みやすい運動の普及啓発を図ります。
- ロコモティブシンドローム*21についての知識の普及に努めます。
- 個人の状況に応じた保健指導を実施します。
- 誰もが健康づくりができるよう、快適に利用できる公園やスポーツ施設の整備に取り組みます。

歯の健康

《個人や家族の取り組み》

- 1日1回はていねいに歯磨きをします。
- 定期的に歯科検診や歯科保健指導を受けます。
- かかりつけ歯科医をもち、相談します。
- ゆっくりよく噛んで食べます。

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 歯科医療機関は、歯科検診や口腔機能の維持・向上の重要性を啓発します。
- 地域のボランティア組織は、口の健康（歯・口腔）について啓発します。

《高岡市の取り組み》

- 口の健康（歯・口腔）を守るための正しい知識の普及に努めます。
- 歯科医師会と連携し、歯科検診や口腔機能向上の必要性の普及に努めます。

コラム

～めざそう ハチマルニイマル 8020～

8020とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうということです。自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食べ物を噛みくたぐことができ、おいしく食べられるといわれています。

高岡市では、8020を達成するために60歳で24本の歯を保つ「6024」を推奨しています。

自分の歯でよく噛んでゆっくりと楽しみながら食べることは、こころとからだの健康を保ち、生活の質を高め、人生をより一層豊かにしてくれます。若いころから、口の健康（歯・口腔）づくりに努めましょう。

*21 ロコモティブシンドローム：運動器症候群のことで、「ロコモ」と略されることもあります。運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態を表す新しい言葉で、足腰が弱くなり、転倒・骨折の危険性が高くなった状態をいいます。（62頁参照）

② 守ろう 輝く明日

健康管理

《個人や家族の取り組み》

- 定期的に結核健康診断・健康診査・がん検診を受診するとともに、精密検査が必要と言われたら必ず受けます。
- 健診結果を活用して、生活習慣を見直します。
- かかりつけ医をもち、自分の健康について相談します。
- 体重を定期的に測定し、自分に合った適正体重を維持します。
- 定期的に血圧を測り、記録をつけるなど血圧管理を行います。
- 毎年、インフルエンザの予防接種を受けます。

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 医療機関は、結核健康診断・健康診査・がん検診の必要性を説明し、受診を勧めます。
- 高岡市健康づくり支援薬局は、結核健康診断・健康診査・がん検診の保健情報を提供します。
- 地域のボランティア組織は、結核健康診断・健康診査・がん検診の大切さを啓発し、受診を勧めるとともに、健康的な生活習慣について正しい知識の普及に努めます。

《高岡市の取り組み》

- 生活習慣病に関する正しい知識の普及に努めます。
- 結核健康診断・健康診査・がん検診を実施し、受診勧奨を行います。
- 個人の状況に応じた保健指導を実施します。
- 高齢者インフルエンザ予防接種について啓発します。
- 高岡市医師会及び薬剤師会と連携し、健康づくりを支援します。



健康相談

タバコ

《個人や家族の取り組み》

- 禁煙に心がけます。
- 禁煙を考えたら、迷わずチャレンジします。
- 受動喫煙を防ぐために、家や車の中で、タバコは吸わないように心がけます。
- タバコが健康に及ぼす悪影響について理解します。
- 禁煙・分煙スペースでのマナーを守ります。

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 保健医療関係者等は、禁煙希望者に禁煙の支援をします。また、喫煙者に禁煙を勧めます。
- 地域のボランティア組織は、タバコの健康に及ぼす悪影響について啓発し、禁煙を勧めます。
- 施設での禁煙・空間分煙を推進します。

《高岡市の取り組み》

- タバコが健康に及ぼす悪影響について、正しい知識の普及に努めます。
- 禁煙方法などの情報を提供し、禁煙を希望する人を支援します。
- 公共的な空間における受動喫煙防止を推進します。
- COPD (慢性閉塞性肺疾患) シーオービーディ についての知識の普及に努めます。



スモーカーチェックの様子

(2) ころ つながる健康づくり

① はぐくもう 元気なころ

ころの健康

《個人や家族の取り組み》

- 自分にあったストレス対処法を実践します。
- 心身の疲労を翌日にもちこさないよう十分な睡眠をとり、心身を休めます。
- 睡眠障害がある場合は、必要に応じた対処をします。
- 悩みを1人で抱え込まず、相談します。
- 趣味や生きがいをもって余暇を楽しみます。

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 地域のボランティア組織は、ストレスやうつ病などのころの健康について啓発します。
- 周りの人のころの不調に気づき、声をかけ、早めに相談機関や医療機関につながります。

《高岡市の取り組み》

- ころの健康づくりについて正しい知識の普及に努めます。
- 心の健康相談を実施します。
- ゲートキーパーの役割を担う人材等を養成します。

② きずこう 笑顔のつながり

人とのつながり・暮らしとのつながり

《個人や家族の取り組み》

- 家族だんらんの機会を増やします。
- 普段から地域の中であいさつや声かけをします。
- 地域の行事に積極的に参加し、交流を深めます。
- 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》

- 地域の人が参加しやすい行事を企画し、地域のつながりを大切にします。
- 地域の文化を継承します。

《高岡市の取り組み》

- 地域の団体活動を支援します。
- ボランティア活動等への積極的な参加を促します。

5 実りを活かす高齢期

本市では、80歳を超えると急激に介護を要する人が増えています。この時期は、人生の完成期であり、知識やこれまでの経験を活かして豊かに暮らす時期です。

そのためには、加齢に伴う身体機能の低下を遅らせるよう、自分に合った健康づくりに取り組み地域のいろいろな活動に積極的に参加することや、人との交流を楽しむことが大切です。

【ありたい姿】

- 定期的に健康診査を受診したり、かかりつけ医に受診することで、自分の身体の状態を知ることができる。
- 地域活動に参加し、生きがいや役割をもち、自分の身体に合わせた生活を送ることができる。
- 自分のこころの状態を知り、対処することで、充実した毎日を過ごすことができる。

【私がめざす取り組み】



(1) 自分が主役の健康づくり

① つくろう 健やかなからだ

栄養・食生活

《個人や家族の取り組み》

- 毎食、主食・副菜・主菜をそろえます。
- 肉・魚などたんぱく質を上手にとり、低栄養にならないようにします。
- 野菜をしっかり食べます。
- 牛乳、乳製品等、果物類もしっかりとります。
- 減塩を心がけます。
- 家族や友人と一緒に楽しく食事をするように心がけます。

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 地域のボランティア組織は、望ましい食生活について啓発します。
- 仲間と楽しく食事をする機会をつくります。
- 外食や加工食品への栄養成分表示を推進します。

《高岡市の取り組み》

- 食生活に関する正しい知識の普及に努めます。
- 個人の状況に応じた保健指導を実施します。



栄養教室

コラム ～閉じこもり予防～

閉じこもりとは「一日中、家の中やその周りで過ごし、外出も週に一回程度しかしない状態」とされています。

閉じこもりが続くと衰弱や骨折・転倒、関節疾患などの不活発な生活で生じる生活機能の低下(生活不活発病)を招き、放っておけば寝たきりや認知症につながる危険性があります。

予防のために

- 買い物、散歩などこまめに外出する機会をつくりましょう。
- 趣味を通じた仲間をもちましょう。
- ボランティアなどに参加し、自分の役割をもちましょう。
- 適度な運動、バランスのとれた食事を大切にしましょう。

趣味の活動や外出の機会が多く、人づきあいが豊かな人は、何歳になっても若々しさを保つことができます。

身体活動・運動

《個人や家族の取り組み》

- 年齢や体力に応じて意識的に外出するなど生活活動量を増やします。
- 適度な運動を実践し、運動を習慣づけます。
- 運動を一緒にする仲間をつくります。
- 筋力の低下を防ぎ、転倒防止に努めます。

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 地域のボランティア組織は、望ましい運動習慣について啓発します。
- 地域で楽しくからだを動かす機会を増やします。

《高岡市の取り組み》

- 運動に関する正しい知識の普及に努めます。
- ロコモティブシンドロームについて、知識の普及に努めます。
- 個人の状況に応じた保健指導を実施します。
- 誰もが健康づくりができるよう、快適に利用できる公園やスポーツ施設の整備に取り組めます。

歯の健康

《個人や家族の取り組み》

- 1日1回はていねいに歯磨きや義歯の手入れをします。
- かかりつけ歯科医をもち、相談します。
- ゆっくりよく噛んで食べます。



《関係団体・関係機関の取り組み》

- 歯科医療機関は、歯科検診や口腔機能の維持・向上の重要性を啓発します。
- 地域のボランティア組織は、口の健康（歯・口腔）について啓発します。

《高岡市の取り組み》

- 口の健康（歯・口腔）を守るための正しい知識の普及に努めます。
- 歯科医師会と連携し、歯科検診や口腔機能向上の必要性の普及に努めます。

コラム ～ロコモティブシンドロームってなに？～

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、「立つ」「歩く」など、人の動きをコントロールするための筋肉や関節、骨などが衰え始めている状態を言い、放っておくと寝たきりにつながる危険性もあります。原因には、「バランス能力の低下」「筋力の低下」「骨や関節の病気」が挙げられます。

自分の身体の状態をよく知り、栄養バランスを考えた食事をすることや、日頃から身体を動かすことで、予防していきましょう。

② 守ろう 輝く明日

健康管理



血圧測定

《個人や家族の取り組み》

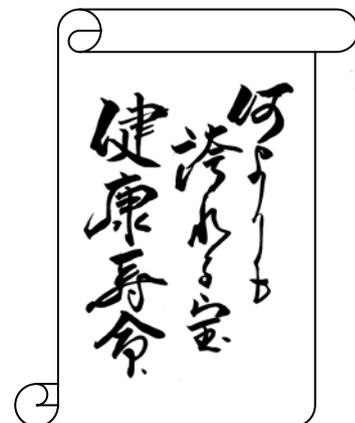
- かかりつけ医をもち、自分の健康について相談します。
- 定期的に結核健康診断・健康診査・がん検診を受診するとともに、精密検査が必要と言われたら必ず受けます。
- 健診結果を活用して生活習慣を見直します。
- 体重を定期的に測定し、自分に合った適正体重を維持します。
- 定期的に血圧を測り、記録をつけるなど血圧管理を行います。
- 毎年、インフルエンザ予防接種を受けます。

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 医療機関は、結核健康診断・健康診査・がん検診の必要性を説明し、受診を勧めます。
- 高岡市健康づくり支援薬局は、結核健康診断・健康診査・がん検診の保健情報を提供します。
- 地域のボランティア組織は、結核健康診断・健康診査・がん検診の大切さを啓発し、受診を勧めるとともに、健康的な生活習慣について正しい知識の普及に努めます。

《高岡市の取り組み》

- 生活習慣病に関する正しい知識の普及に努めます。
- 結核健康診断・健康診査・がん検診を実施し、受診勧奨を行います。
- 個人の状況に応じた保健指導を実施します。
- 高齢者インフルエンザ予防接種についての知識を普及し、啓発します。
- 高岡市医師会及び薬剤師会と連携し、健康づくりを支援します。



タバコ

《個人や家族の取り組み》

- 禁煙に心がけます。
- 禁煙を考えたら、迷わずチャレンジします。
- 禁煙・分煙スペースでのマナーを守ります。

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 地域のボランティア組織は、タバコが健康に及ぼす悪影響について啓発します。
- 施設での禁煙・空間分煙を推進します。

《高岡市の取り組み》

- タバコが健康に及ぼす悪影響について正しい知識の普及に努めます。
- 禁煙方法などの情報を提供し、禁煙を希望する人を支援します。
- 公共的な空間における受動喫煙防止を推進します。

- COPD (慢性閉塞性肺疾患)^{シーオービーディ}についての知識の普及に努めます。



(2) ころ つながる健康づくり

① はぐくもう 元気なころ

ころの健康

《個人や家族の取り組み》

- 悩みを1人で抱え込まず、相談します。
- 自分にあったストレス対処法を実践します。
- 心身の疲労を翌日にもちこさないよう十分な睡眠をとり、心身を休めます。
- 睡眠障害がある場合は、必要に応じた対処をします。
- 趣味や生きがいをもって余暇を楽しみます。
- 認知症について理解を深めます。

《関係団体・関係機関の取り組み》

- 地域のボランティア組織は、ストレスやうつ病などのころの健康について啓発します。
- 周りの人のころの不調に気づき、声をかけ、早めに相談機関や医療機関につながります。

《高岡市の取り組み》

- ころの健康づくりについて、正しい知識の普及に努めます。
- 心の健康相談を実施します。
- 認知症予防教室を実施します。

② きずこう 笑顔のつながり

人とのつながり・暮らしとのつながり

《個人や家族の取り組み》

- 家庭内での自分の役割をもちます。
- 普段から家族や地域の中で声かけやあいさつをします。
- 地域の行事に積極的に参加し、交流を深めます。
- 人との交流を楽しみます。
- 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》

- 地域の人に参加しやすい行事を企画し、地域のつながりを大切にします。
- 地域の文化を継承します。

《高岡市の取り組み》

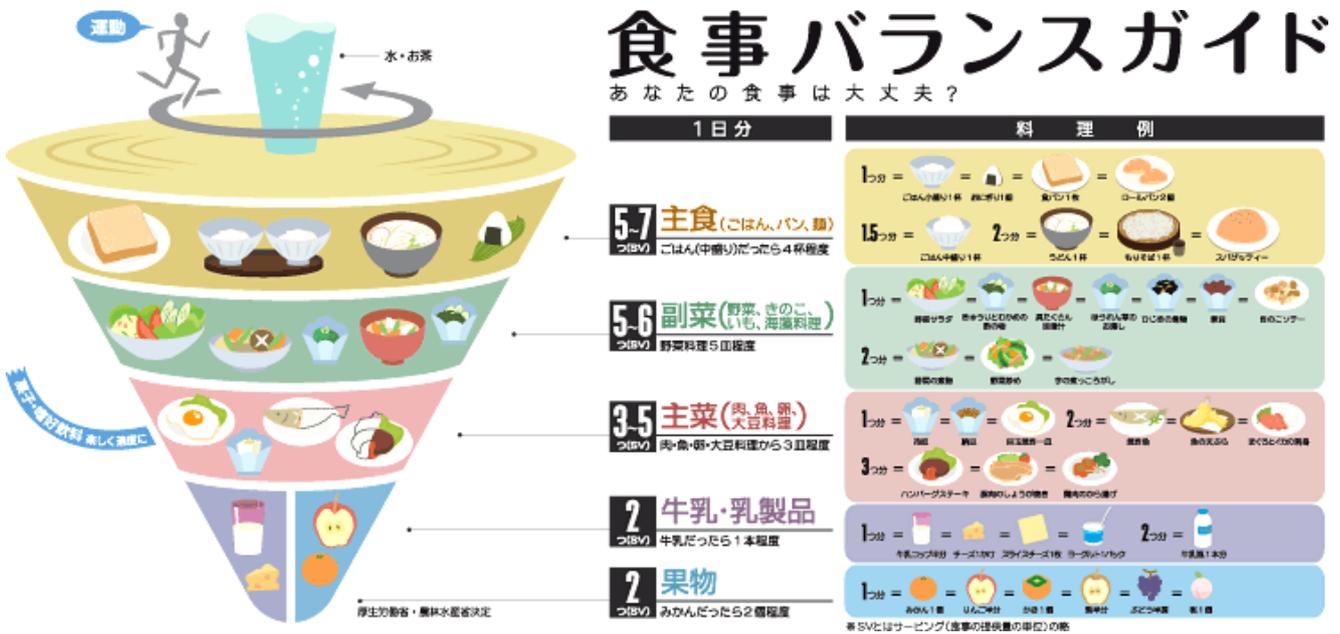
- 地域の団体活動を支援します。
- 地域での認知症サポーター養成講座の受講を促し、見守り体制を推進します。
- 高岡型地域福祉ネットワークづくりを推進します。

●食事バランスガイドを活用しよう

食べ過ぎや欠食などの乱れた食生活は、内臓脂肪をためる原因になります。これを防ぐためには、食生活の改善が欠かせません。バランスのとれた適切な量の食事を心掛けるとともに、食事をする時間や食べ方などにも注意し、1日3食規則正しく食べましょう。

バランスの良い食生活を実践するための目安として「食事バランスガイド」が示されています。

食事バランスガイドは、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたら良いかの目安をわかりやすくイラストで示したものです。食事バランスガイドを活用して、毎日の食生活を改善しましょう。



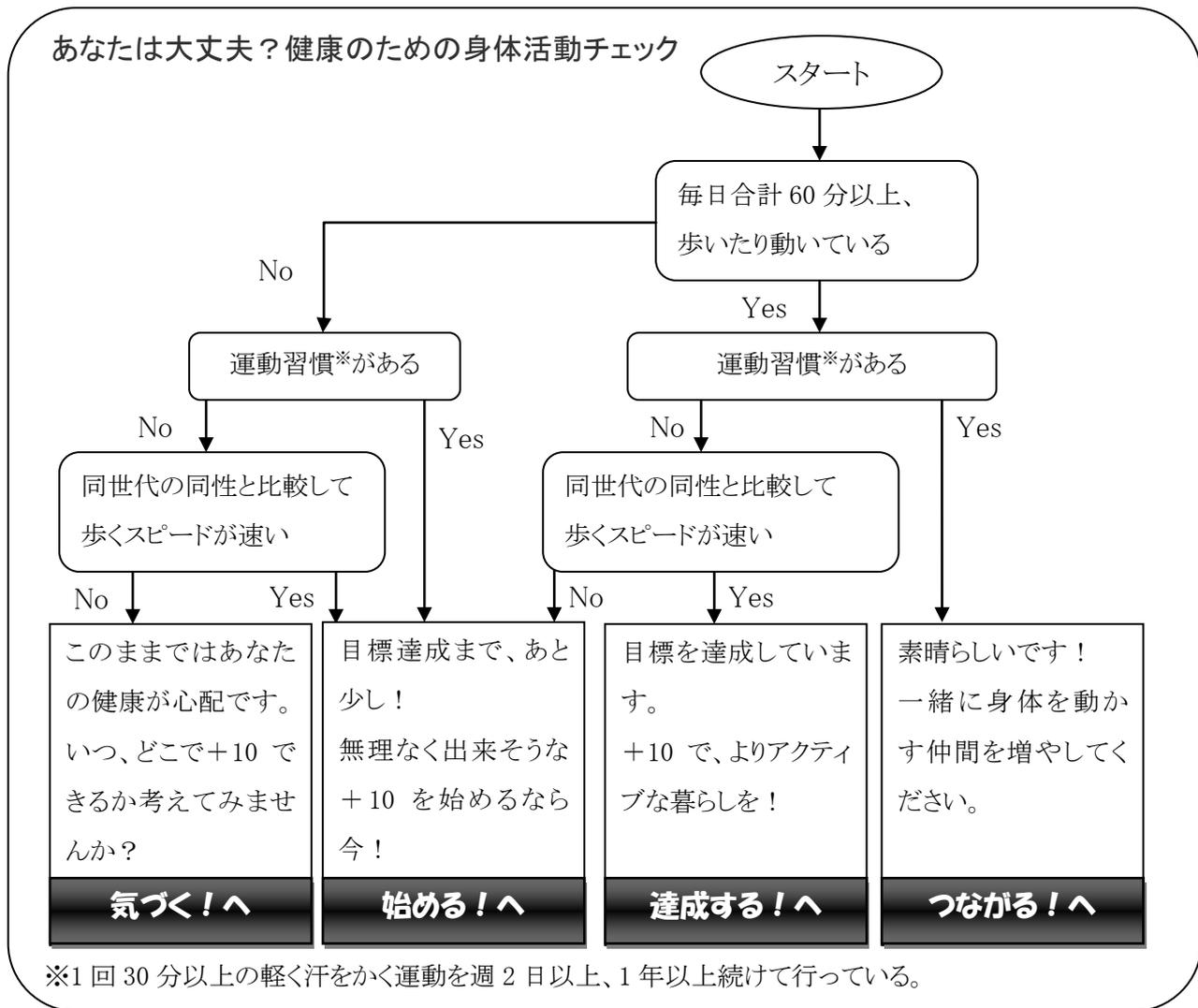
●アクティブガイドを活用しよう ～健康づくりのための身体活動指針～

普段から元気に身体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、悪性新生物(がん)、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

今より10分多く、身体を動かすだけで、健康寿命をのばせます。

プラステン
あなたも+10から始めましょう！

**1日合計60分(高齢の方は40分)を目標に
+10からはじめよう**



健康のための一歩を踏み出そう！

気づく！
身体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

始める！
今より少しでも長く、少しでも元気に身体を動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。

達成する！
目標は、1日合計60分、元気に身体を動かすことです。高齢の方は1日合計40分が目標です。体力アップを目指しましょう。

つながる！
一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

ライフステージ別高岡市や関係団体・機関が実施している事業一覧

| 目標 | 取り組みの方向 | 具体的な取り組み(分野) | 愛情たっぷり乳幼児期 | |
|-------------|--------------|--------------|---|--|
| | | | 高岡市 | 関係団体・機関 |
| 自分が主役の健康づくり | つくろう 健やかなからだ | 栄養・食生活 | <ul style="list-style-type: none"> ○母子健康手帳交付時妊婦健康相談(栄養指導) ○パパとママの育児講座(栄養指導) ○訪問指導(新生児訪問、こんにちは赤ちゃん訪問等)(栄養指導) ○母乳育児相談 ○はじめての離乳食教室 ○7か月児訪問 ○赤ちゃんにこここ教室(元気なママの食生活) ○健康教室(栄養指導) ○健康相談(栄養指導) ○乳幼児健康診査(栄養指導) ○子育て支援センター事業 ○保育所給食における食育 ○親子の食育教室 | <ul style="list-style-type: none"> ○母乳育児をたたえる表彰・母乳に関する講演会(母乳育児をすすめる会) ○7か月児訪問(母子保健推進員協議会) ○赤ちゃんにこここ教室(母子保健推進員協議会) ○健康づくり推進協力店事業(厚生センター) ○栄養指導(厚生センター) ○母乳相談(産婦人科病院、助産院) ○母乳育児サークル(医療機関) |
| | | 身体活動・運動 | <ul style="list-style-type: none"> ○赤ちゃんにこここ教室 ○健康教室、相談 ○乳幼児健康診査 ○訪問指導 ○子育て支援センター事業 ○子育てサロン(市立保育所) ○赤ちゃんの部屋、ファミリーポケット(生涯学習課) | <ul style="list-style-type: none"> ○赤ちゃんにこここ教室(母子保健推進員協議会) ○幼児・親子の教室(NPO法人遊・Uクラブ) ○子育てサロン事業(児童館・児童センター) ○子育てサロン(私立保育所) ○うんどう大好き教室(財 高岡市体育協会) |
| | | 歯の健康 | <ul style="list-style-type: none"> ○妊婦歯科健康診査 ○訪問指導(新生児訪問、こんにちは赤ちゃん訪問) ○乳幼児健康診査、歯科健康診査 ○フッ素塗布事業 ○はじめての離乳食教室 ○赤ちゃんにこここ教室 ○7か月児訪問(むし歯予防) ○健康教室、相談 ○歯っぴい教室(子育て支援センター) | <ul style="list-style-type: none"> ○妊婦歯科健康診査及び指導(高岡市歯科医師会) ○7か月児訪問(母子保健推進員協議会) ○乳幼児歯科健康診査・フッ素塗布(高岡市歯科医師会) ○親と子のよい歯のコンクール(厚生センター) |

| 目標 | 取り組みの方向 | 具体的な取り組み(分野) | 愛情たっぷり乳幼児期 | |
|------------------|-----------------|-------------------|---|--|
| | | | 高岡市 | 関係団体・機関 |
| 自分が主役の健康づくり | 守ろう 輝く明日 | 健康管理 | <ul style="list-style-type: none"> ○母子健康手帳の交付 ○妊婦健康相談(母子健康手帳交付時) ○妊婦健康診査(医療機関委託) ○妊産婦訪問指導 ○健康教室、相談 ○乳幼児健康診査(事故予防啓発含む) ○乳幼児訪問指導 ○7か月児訪問(事故予防啓発) ○パパとママの育児講座 ○予防接種 | <ul style="list-style-type: none"> ○産婦人科病院の教室(医療機関) ○乳児一般健康診査(県医師会) ○3か月児健康診査における育児講座(高岡市医師会) ○7か月児訪問(母子保健推進員協議会) ○個別予防接種事業(高岡市医師会) ○富山県小児救急電話相談事業(#8000)(県) ○妊産婦健康診査(県医師会) ○生後1週間～1か月児健康診査(医療機関) |
| | | タバコ | <ul style="list-style-type: none"> ○禁煙、分煙の啓発(婚姻届出、妊娠届出) ○訪問指導(新生児訪問、こんにちは赤ちゃん訪問)(禁煙、分煙の啓発) ○健康教室、相談(禁煙、分煙啓発) ○乳幼児健康診査(禁煙、分煙啓発) ○パパとママの育児講座(禁煙、分煙啓発) | <ul style="list-style-type: none"> ○公民館まつり等でのタバコの害についての啓発普及(地域健康づくり推進懇話会) ○健康づくり推進協力店事業(厚生センター) |
| こころ つながる健康づくり | はぐくもう 元気なこころ | (睡眠、休養、休息の健康対処など) | <ul style="list-style-type: none"> ○妊婦健康相談(母子健康手帳交付時) ○健康教室、相談 ○乳幼児健康診査 ○パパとママの育児講座 ○訪問指導(新生児訪問、こんにちは赤ちゃん訪問) ○赤ちゃんにこころ教室(ふれあい遊び) ○7か月児訪問(ふれあいの大切さ啓発) ○子育て支援センター事業(児童育成課) ○子育てサロン(市立保育所) ○赤ちゃんの部屋、ファミリーポケット(生涯学習課) | <ul style="list-style-type: none"> ○産婦人科病院の教室 ○赤ちゃんにこころ教室(母子保健推進員協議会) ○7か月児訪問(母子保健推進員協議会) ○ブックスタート(高岡らっこの会) ○子育てテレフォン(児童相談所) ○子育てサロン(私立保育所) ○子ども相談事業(児童館、児童センター) |
| | きずこう 笑顔のつながり | 暮らしたいのつながり | <ul style="list-style-type: none"> ○パパとママの育児講座 ○健康教室、相談 ○乳幼児健康診査 ○訪問指導 ○赤ちゃんにこころ教室 ○7か月児訪問 ○子育て支援センター事業(児童育成課) ○子育てサロン(市立保育所) ○児童虐待防止ネットワーク事業(児童育成課) ○幼児ふれあい事業(児童育成課) ○赤ちゃんの部屋、ファミリーポケット(生涯学習課) | <ul style="list-style-type: none"> ○パパとママの育児講座における妊婦体験(母子保健推進員協議会) ○ブックスタート(高岡らっこの会) ○赤ちゃんにこころ教室(母子保健推進員協議会) ○7か月児訪問(母子保健推進員協議会) ○その他、各種の地域ボランティア団体の活動 ○子育てサロン(私立保育所) ○母乳育児サークル(医療機関) ○幼児ふれあい事業(児童館、児童センター) ○地域との交流事業(児童館、児童センター) ○マタニティステッカーの配布(母乳育児をすすめる会) |

| 目標 | 取り組みの方向 | 具体的な取り組み(分野) | 希望ふくらむ学童・思春期 | |
|-------------|-----------------|--------------|---|--|
| | | | 高岡市 | 関係団体・機関 |
| 自分が主役の健康づくり | つくるう 健やかなからだ | 栄養・食生活 | <ul style="list-style-type: none"> ○健康教室(栄養指導) ○健康相談(栄養指導) ○親子の食育教室 ○米消費拡大推進事業(農業水産課) ○たかおか地産地消推進ネットワーク事業(農業水産課) ○学校給食における食育(体育保健課) ○福岡小学校食を育む研究会事業(農業水産課) | <ul style="list-style-type: none"> ○健康づくり推進協力店事業(厚生センター) ○親子の料理教室(食生活改善推進協議会) ○食育推進体制強化事業 ○福岡小学校食を育む研究会事業(生産者・県・JA高岡) ○栄養指導(厚生センター) ○健康講座(PTA) ○野外炊飯(ボーイスカウト・ガールスカウト) |
| | | 身体活動・運動 | <ul style="list-style-type: none"> ○健康教室、相談 ○体育大会の実施 ○マラソン大会の実施 ○チャレンジ3015運動(体育保健課) ○学校体育施設開放事業(体育保健課) | <ul style="list-style-type: none"> ○土曜っ子スポーツチャレンジ(財 高岡市体育協会) ○スポーツ教室(財 高岡市体育協会) (ジュニアバレーボール・ジュニア新体操・ジュニアバトミントン・ジュニアビームライフル) ○スポーツ少年団(財 高岡市体育協会) ○小学生の運動教室(NPO法人遊・Uクラブ) ○Uホールフィットネスジム(NPO法人遊・Uクラブ) ○児童クラブ活動(児童クラブ) ○PTA親子活動(PTA) ○歩こう会(地域健康づくり推進懇話会) ○児童に対する事業(日常の活動、各種教室)(児童館、児童クラブ) ○野外活動(ボーイスカウト・ガールスカウト) |
| | | 歯の健康 | <ul style="list-style-type: none"> ○就学時健康診断(歯科健康診査)(体育保健課) ○児童生徒の定期健康診断(歯科健康診査)(体育保健課) ○よい歯の児童生徒コンテスト(体育保健課) | <ul style="list-style-type: none"> ○歯科健康診査(高岡市歯科医師会) ○歯科実態調査(厚生センター) ○健康講座(PTA) |

| 目標 | 取り組みの方向 | 具体的な取り組み(分野) | 希望ふくらむ学童・思春期 | |
|------------------|-----------------|------------------|---|---|
| | | | 高岡市 | 関係団体・機関 |
| 自分が主役の健康づくり | 守ろう 輝く明日 | 健康管理 | <ul style="list-style-type: none"> ○学習教材の貸出 ○予防接種事業 ○産婦人科医の講演会(体育保健課) ○校医に産婦人科医を配置(体育保健課) ○就学時健康診断(体育保健課) ○小児生活習慣病予防健診(体育保健課) ○小児生活習慣病予防健診対策協議会(体育保健課) | <ul style="list-style-type: none"> ○思春期保健教室、思春期テレホン(厚生センター) ○薬物乱用防止対策事業(厚生センター) ○個別予防接種事業(高岡市医師会) ○就学時健康診断・小児生活習慣病予防健診(高岡市医師会) ○健康講座(PTA) ○健康管理章(ボーイスカウト・ガールスカウト) |
| | | タバコ | <ul style="list-style-type: none"> ○健康教育(禁煙啓発) | <ul style="list-style-type: none"> ○青少年健康づくり支援事業(厚生センター) ○学校祭、公民館まつり等でのタバコの害についての啓発普及(地域健康づくり推進懇話会) ○健康づくり推進協力店事業(厚生センター) ○学校保健(学校) ○健康講座(PTA) |
| こころ つながる健康づくり | はぐくもう 元気なこころ | (睡眠、休養、ストレス対処など) | <ul style="list-style-type: none"> ○「心の教室相談員」配置事業(学校教育課) ○スクールカウンセラー活用事業(学校教育課) ○適応指導教室(教育センター) ○少年なんでも相談(少年育成センター) ○校医に精神科医を配置(体育保健課) ○外国人相談員の配置(都市経営課国際交流室) | <ul style="list-style-type: none"> ○思春期テレホン(厚生センター) ○子育てテレホン(児童相談所) ○教育講演会(PTA) ○子育て相談事業(児童館、児童センター) ○健康講座(PTA) |
| | | 暮らしたのつながり、 | <ul style="list-style-type: none"> ○社会に学ぶ「14歳の挑戦」事業 ○「高岡再発見」プログラム事業(生涯学習課) ○朝市への小・中・高校生の参加(市民協働課) ○母親クラブ(児童育成課) ○放課後児童育成事業(児童育成課) ○児童虐待ネットワーク事業(児童育成課) ○児童クラブ育成事業(児童育成課) | <ul style="list-style-type: none"> ○社会に学ぶ「14歳の挑戦」事業(PTA) ○高齢者との交流事業(児童館、児童センター) ○親子ふれあい活動(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) ○地域活動(自治会、児童会等) ○社会奉仕(ボーイスカウト・ガールスカウト) |

| 目標 | 取り組みの方向 | 具体的な取り組み(分野) | 情熱しっかり青年期・壮年期 | |
|-------------|-----------------|--------------|---|---|
| | | | 高岡市 | 関係団体・機関 |
| 自分が主役の健康づくり | つくるう 健やかなからだ | 栄養・食生活 | <ul style="list-style-type: none"> ○食生活改善推進員研修会 ○食生活改善推進員養成講座 ○特定保健指導(栄養指導) ○健康相談(栄養指導) ○訪問指導(栄養指導) ○ストップ・ザ・糖尿病教室(栄養指導) ○出前健康講座(自分の身体を知ろう) ○健康手帳の交付(食事バランスガイド) ○たかおか地産地消推進ネットワーク事業(農業水産課) ○男女平等推進センター企画講座(男女平等・共同参画課) ○生涯学習センター講座(生涯学習課) | <ul style="list-style-type: none"> ○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) ○地区食育講習会(食生活改善推進協議会) ○食生活アンケート調査(食生活改善推進協議会) ○スーパーでの食育活動(食生活改善推進協議会) ○寸劇での食生活の大切さの啓発普及(食生活改善推進協議会) ○健康講座(PTA) ○健康づくり推進協力店事業(厚生センター) ○社員食堂における健康づくり推進事業(厚生センター) ○県民健康栄養調査(厚生センター) ○栄養指導(厚生センター) ○食育の料理教室(JA高岡) ○食育推進体制強化事業 |
| | | 身体活動・運動 | <ul style="list-style-type: none"> ○健康体操教室 ○特定保健指導(運動指導) ○健康相談(運動指導) ○訪問指導(運動指導) ○ストップ・ザ・糖尿病教室(運動指導) ○出前健康講座(自分の身体を知ろう) ○健康手帳交付(エクササイズガイド) ○男女平等推進センター企画講座(男女平等・共同参画課) ○生涯学習センター講座(生涯学習課) ○学校体育施設開放事業(体育保健課) ○体育大会、NPO法人遊・Uクラブ支援、Uホールフィットネスジム(福岡教育行政センター) ○自力整体・リフレッシュ体操(西部公民館) | <ul style="list-style-type: none"> ○身体活動および運動に関する講演会、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) ○歩こう会(地域健康づくり推進懇話会) ○ウォーキングマップの普及啓発(地域健康づくり推進懇話会) ○リズム体操等の普及(ヘルスポランティア協議会) ○健康講座(PTA) ○健康体操教室(JA高岡) ○かんたん体操指導者研修会(体育協会) ○高岡スポーツ教室(体育協会) ○体操教室(生命の貯蓄体操) |
| | | 歯の健康 | <ul style="list-style-type: none"> ○歯周疾患検診 ○健康なるほど講座(歯の健康) ○出前講座(歯の健康) ○健康手帳の交付(歯の健康) | <ul style="list-style-type: none"> ○歯の健康に関する講演会(地域健康づくり推進懇話会) ○歯科健康診査、講演会(高岡市歯科医師会) |

| 目標 | 取り組みの方向 | 具体的な取り組み(分野) | 情熱しっかり青年期・壮年期 | |
|------------------|-----------------|--------------------|--|--|
| | | | 高岡市 | 関係団体・機関 |
| 自分が主役の健康づくり | 守ろう 輝く明日 | 健康管理 | <ul style="list-style-type: none"> ○若い世代の健康診査 ○健康増進法に基づく健康診査 ○がん検診 ○肝炎ウイルス検診 ○健康手帳の交付 ○出前健康講座(くすり、がん予防、トピックス) ○特定健康診査(国民健康保険加入者)(保険年金課) ○人間ドック(国民健康保険加入者の助成)(保険年金課) | <ul style="list-style-type: none"> ○手作りグッズ作成や保育所訪問による乳がん自己検診法などによるがん検診の受診勧奨(ヘルスポランティア協議会) ○健診やがん検診の受診勧奨(地域健康づくり推進懇話会、環境保健衛生協会) ○寸劇による健康管理や検診の受診の大切さの啓発普及(食生活改善推進協議会) ○地域職域連携推進事業(厚生センター) ○女性の健康支援センター事業(厚生センター) ○感染症対策(性感染症、肝炎など)(厚生センター) ○食中毒予防等の衛生対策(厚生センター) ○健康に関する講演会(高岡市医師会) ○中小企業の事業主・従事者対象の健康診断(高岡商工会議所) |
| | | タバコ | <ul style="list-style-type: none"> ○特定保健指導(禁煙指導) ○健康相談(禁煙指導) ○訪問指導(禁煙指導) ○健康手帳交付(タバコの害について紹介) ○婚姻届出時にリーフレットの配布 ○世界禁煙デーに合わせた相談 | <ul style="list-style-type: none"> ○公民館まつり等でのタバコの害についての啓発普及(地域健康づくり推進懇話会) ○健康づくり推進協力店事業(厚生センター) ○禁煙外来(高岡市医師会) |
| こころ つながる健康づくり | はぐくもう 元気なこころ | (睡眠、休養、こころの健康対処など) | <ul style="list-style-type: none"> ○出前健康講座(こころ) ○訪問指導(こころの相談) ○健康手帳交付(休養と心の健康紹介) ○男女平等推進センターでのDV等の相談、企画講座(男女平等・共同参画課) ○障害者地域生活支援事業・相談支援事業(社会福祉課) ○こころの健康相談(社会福祉課・健康増進課) ○地域自殺対策緊急強化事業(社会福祉課・健康増進課) ○地域精神保健福祉推進事業(社会福祉課) ○生涯学習センター講座(生涯学習課) ○ゲートキーパー養成講座(社会福祉課) | <ul style="list-style-type: none"> ○こころの健康やストレス等についての講演会、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) ○健康講座(PTA) ○薬物乱用防止対策事業(厚生センター) ○職場メンタルヘルスセミナー(商工会議所) |
| | | 暮らしのつながり、笑顔のつながり | <ul style="list-style-type: none"> ○地域健康づくり推進懇話会活動支援 ○自治会活動の支援(市民協働課) ○地域組織活動育成事業(児童育成課) ○ゲートキーパー養成講座(社会福祉課) ○地域自主防犯組織支援事業(地域安全課) ○各種地域ボランティア団体の支援(各担当課) | <ul style="list-style-type: none"> ○地域活動(自治会、地域女性ネット高岡、母親クラブ等) ○健康づくり活動(地域健康づくり推進懇話会、ヘルスポランティア協議会、食生活改善推進協議会、環境保健衛生協会、母子保健推進員協議会) ○各種の地域ボランティア団体の活動 ○各学校におけるPTA活動(PTA) |

| 目標 | 取り組みの方向 | 具体的な取り組み(分野) | 活動いきいき高齢期 | |
|-------------|-----------------|--------------|--|--|
| | | | 高岡市 | 関係団体・機関 |
| 自分が主役の健康づくり | つくるう 健やかなからだ | 栄養・食生活 | <ul style="list-style-type: none"> ○食生活改善推進員養成講座・研修会 ○ヘルスポランテニア養成講座・研修会 ○特定保健指導(栄養指導) ○健康相談(栄養指導) ○訪問指導(栄養指導) ○ストップ・ザ・糖尿病教室(栄養指導) ○出前健康講座(自分の身体を知ろう) ○健康手帳の交付(食事バランスガイド紹介) ○通所型介護予防事業(高齢介護課) ○「食」の自立支援サービス事業(高齢介護課) ○介護予防普及啓発事業(元気はつらつ倶楽部)(高齢介護課) ○介護予防普及啓発事業(高齢者健康相談・高齢者の健康づくり教室)(高齢介護課) ○たかおか地産地消推進ネットワーク事業(農業水産課) | <ul style="list-style-type: none"> ○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) ○地区食育講習会(食生活改善推進協議会) ○食生活アンケート調査(食生活改善推進協議会) ○スーパーでの食育活動(食生活改善推進協議会) ○寸劇での食生活の大切さの啓発普及(食生活改善推進協議会) ○高齢者低栄養予防講習会(食生活改善推進協議会) ○健康づくり推進協力店事業(厚生センター) ○県民健康栄養調査(厚生センター) ○栄養指導(厚生センター) ○食育の料理教室(JA高岡) |
| | | 身体活動・運動 | <ul style="list-style-type: none"> ○健康体操教室 ○健康手帳の交付(エクササイズガイド紹介) ○特定保健指導(運動指導) ○健康相談(運動指導) ○訪問指導(運動指導) ○ストップ・ザ・糖尿病教室(運動指導) ○出前健康講座(自分の身体を知ろう) ○食生活改善推進員養成講座・研修会 ○ヘルスポランテニア養成講座・研修会 ○生涯学習センター講座(生涯学習課) ○公民館活動(教養講座)・体育振興会支援 ○学校体育施設開放事業(体育保健課) ○体育大会、NPO法人遊・Uクラブ支援、Uホールフィットネスジム(福岡教育行政センター) ○介護予防普及啓発事業(高齢者健康相談・高齢者の健康づくり教室)(高齢介護課) ○通所型介護予防事業(運動器の機能向上教室)(高齢介護課) ○介護予防普及啓発事業(元気はつらつ倶楽部・高岡いきいき倶楽部)(高齢介護課) ○介護予防活動支援事業(筋力アップ教室、リハビリなかよし友の会活動支援)(高齢介護課) ○介護予防シニアスポーツ等推進事業(高齢介護課) ○スポーツ大会開催事業(体育保健課) ○男女平等推進センター企画講座(男女平等・共同参画課) ○生涯学習センター講座(生涯学習課) ○パブリックアート活用事業(都市計画課) | <ul style="list-style-type: none"> ○身体活動および運動に関する講演会、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) ○歩こう会(地域健康づくり推進懇話会) ○ウォーキングマップの普及啓発(地域健康づくり推進懇話会) ○筋力アップ教室・おたっしや教室(地域健康づくり推進懇話会) ○リズム体操等の普及(ヘルスポランテニア協議会) ○住民運動会の開催 ○健康体操教室(JA高岡) ○各種スポーツ大会、体力測定、転倒予防講義(老人クラブ連合会) ○高岡スポーツ教室・地区スポーツ活動支援(体育協会) ○体操教室(生命の貯蓄体操) |
| | | 歯の健康 | <ul style="list-style-type: none"> ○歯周疾患検診 ○健康なるほど講座(歯の健康) ○出前講座(歯の健康) ○健康手帳の交付(歯の健康) ○食生活改善推進員養成講座・研修会 ○ヘルスポランテニア養成講座・研修会 ○通所型介護予防事業(口腔機能向上教室)(高齢介護課) ○介護予防普及啓発事業(元気はつらつ倶楽部)(高齢介護課) ○家族介護教室での口腔ケアの普及啓発(高齢介護課) | <ul style="list-style-type: none"> ○歯の健康に関する講演会(地域健康づくり推進懇話会) ○歯科検診、講演会(高岡市歯科医師会) |

| 目標 | 取り組みの方向 | 具体的な取り組み(分野) | 活動いきいき高齢期 | |
|------------------|-----------------|---------------------|--|---|
| | | | 高岡市 | 関係団体・機関 |
| 自分が主役の健康づくり | 守ろう 輝く明日 | 健康管理 | <ul style="list-style-type: none"> ○がん検診 ○結核健康診断 ○肝炎ウイルス検診 ○健康増進法に基づく健康診査 ○健康手帳の交付 ○出前健康講座(くすり、がん予防、トビックス) ○食生活改善推進員養成講座・研修会 ○ヘルスポランテニア養成講座・研修会 ○高齢者インフルエンザ予防接種 ○特定健康診査(国民健康保険加入者)(保険年金課) ○人間ドック(国民健康保険加入者の助成)(保険年金課) ○二次予防事業対象者把握事業(高齢介護課) | <ul style="list-style-type: none"> ○手作りグッズ作成などによるがん検診の受診勧奨(ヘルスポランテニア協議会) ○健診やがん検診の受診勧奨(地域健康づくり推進懇話会、環境保健衛生協会) ○寸劇による健康管理や検診の受診の大切さの啓発普及(食生活改善推進協議会) ○女性の健康支援センター事業(厚生センター) ○感染症対策(性感染症、肝炎など)(厚生センター) ○食中毒予防等の衛生対策(厚生センター) ○健康に関する講演会(高岡市医師会) |
| | | タバコ | <ul style="list-style-type: none"> ○特定保健指導(禁煙指導) ○健康相談(禁煙指導) ○訪問指導(禁煙指導) ○健康手帳の交付(タバコの害について紹介) ○出前健康講座(がん予防) ○世界禁煙デーに合わせた相談 | <ul style="list-style-type: none"> ○健康づくり推進協力店事業(厚生センター) ○公民館まつり等でのタバコの害についての啓発普及(地域健康づくり推進懇話会) ○禁煙外来(高岡市医師会) |
| こころ つながる健康づくり | はぐくもう 元気なこころ | (睡眠、休養、休息、ストレス対処など) | <ul style="list-style-type: none"> ○食生活改善推進員養成講座・研修会 ○ヘルスポランテニア養成講座・研修会 ○介護予防普及啓発事業(高齢者健康相談・高齢者の健康づくり教室)(高齢介護課) ○高齢者銭湯コミュニティ促進事業(高齢介護課) ○介護予防普及啓発事業(元気はつらつ倶楽部・高岡いきいき倶楽部)(高齢介護課) ○介護予防活動支援事業(筋力アップ教室、リハビリなかよし友の会活動支援)(高齢介護課) ○介護予防シニアスポーツ等推進事業(高齢介護課) ○認知症サポーター養成講座(高齢介護課) ○男女平等推進センターでのDV等の相談、企画講座(男女平等・共同参画課) ○こころの健康相談(社会福祉課・健康増進課) ○地域自殺対策緊急強化事業(社会福祉課・健康増進課) ○障害者地域生活支援事業・相談支援事業(社会福祉課) ○ゲートキーパー養成講座(社会福祉課・健康増進課) ○生涯学習センター講座(生涯学習課) | <ul style="list-style-type: none"> ○こころの健康やストレス等についての講演会、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) |
| | | 暮らしたのつながり、笑顔のつながり | <ul style="list-style-type: none"> ○地域健康づくり推進懇話会活動支援 ○介護予防普及啓発事業(元気はつらつ倶楽部・高岡いきいき倶楽部)(高齢介護課) ○介護予防活動支援事業(筋力アップ教室、リハビリなかよし友の会活動支援)(高齢介護課) ○老人クラブ活動助成事業(高齢介護課) ○高齢者教養講座開催事業(高齢介護課) ○高齢者銭湯コミュニティ促進事業(高齢介護課) ○認知症サポーター養成講座(高齢介護課) ○高岡あつかり福祉ネット推進事業(社会福祉課) ○ゲートキーパー養成講座(社会福祉課・健康増進課) ○公園整備・花いっぱい運動(花と緑の課) | <ul style="list-style-type: none"> ○地域活動(自治会、老人クラブ等) ○健康づくり活動(地域健康づくり推進懇話会、ヘルスポランテニア協議会、食生活改善推進協議会、環境保健衛生協会、母子保健推進員協議会) ○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) |

| 目標 | 取り組みの方向 | 具体的な取り組み(分野) | 実りを活かす高齢期 | |
|-------------|-----------------|--------------|---|--|
| | | | 高岡市 | 関係団体・機関 |
| 自分が主役の健康づくり | つくるう 健やかなからだ | 栄養・食生活 | <ul style="list-style-type: none"> ○通所型介護予防事業(高齢介護課) ○「食」の自立支援サービス事業(高齢介護課) ○介護予防普及啓発事業(元気はつらつ倶楽部)(高齢介護課) ○介護予防普及啓発事業(高齢者健康相談・高齢者の健康づくり教室)(高齢介護課) ○たかおか地産地消推進ネットワーク事業(農業水産課) | <ul style="list-style-type: none"> ○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) ○地区食育講習会(食生活改善推進協議会) ○食生活アンケート調査(食生活改善推進協議会) ○スーパーでの食育活動(食生活改善推進協議会) ○寸劇での食生活の大切さの啓発普及(食生活改善推進協議会) ○高齢者低栄養予防講習会(食生活改善推進協議会) ○健康づくり推進協力店事業(厚生センター) ○県民健康栄養調査(厚生センター) ○栄養指導(厚生センター) ○食育の料理教室(JA高岡) |
| | | 身体活動・運動 | <ul style="list-style-type: none"> ○健康体操教室 ○健康手帳の交付(エクササイズガイド紹介) ○介護予防普及啓発事業(高齢者健康相談・高齢者の健康づくり教室)(高齢介護課) ○通所型介護予防事業(運動器の機能向上教室)(高齢介護課) ○介護予防普及啓発事業(元気はつらつ倶楽部・いきいき倶楽部)(高齢介護課) ○介護予防活動支援事業(筋力アップ教室、リハビリなかよし友の会活動支援)(高齢介護課) ○介護予防シニアスポーツ等推進事業(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) ○生涯学習センター講座(生涯学習課) ○ふくおか教養講座、NPO法人遊・Uクラブ支援、Uホールフィットネスジム(福岡教育行政センター) ○各種体操教室(公民館) | <ul style="list-style-type: none"> ○歩こう会(地域健康づくり推進懇話会) ○身体活動および運動に関する講演会、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) ○リズム体操等の普及(ヘルスポランティア協議会) ○健康体操教室(JA高岡) ○各種スポーツ大会、体力測定、転倒予防講義(老人クラブ連合会) ○高岡スポーツ教室(体育協会) |
| | | 歯の健康 | <ul style="list-style-type: none"> ○通所型介護予防事業(口腔機能向上教室)(高齢介護課) ○介護予防普及啓発事業(元気はつらつ倶楽部)(高齢介護課) ○家族介護教室での口腔ケアの普及啓発(高齢介護課) | <ul style="list-style-type: none"> ○歯の健康に関する講演会(地域健康づくり推進懇話会) ○歯科検診、講演会(高岡市歯科医師会) |

| 目標 | 取り組みの方向 | 具体的な取り組み(分野) | 実りを活かす高齢期 | |
|------------------|-----------------|------------------|--|--|
| | | | 高岡市 | 関係団体・機関 |
| 自分が主役の健康づくり | 守ろう 輝く明日 | 健康管理 | <ul style="list-style-type: none"> ○がん検診 ○結核健康診断 ○高齢者インフルエンザ予防接種 ○二次予防事業対象者把握事業(高齢介護課) ○後期高齢者の健康診査(保険年金課) ○後期高齢者の人間ドック(保険年金課) | <ul style="list-style-type: none"> ○健診の受診勧奨(地域健康づくり推進懇話会、食生活改善推進協議会、ヘルスポランテア協議会、環境保健衛生協会) ○寸劇による健康管理や健診の受診の大切さの啓発普及(食生活改善推進協議会) ○女性の健康支援センター事業(厚生センター) ○感染症対策(結核、肝炎など)(厚生センター) ○食中毒予防等の衛生対策(厚生センター) ○講演会(高岡市医師会) |
| | | タバコ | <ul style="list-style-type: none"> ○健康相談(禁煙指導) ○世界禁煙デーに合わせた相談 | <ul style="list-style-type: none"> ○公民館まつり等でのタバコの害についての啓発普及(地域健康づくり推進懇話会) ○健康づくり推進協力店事業(厚生センター) |
| こころ つながる健康づくり | はぐくもう 元気なこころ | (睡眠、休養、ストレス対処など) | <ul style="list-style-type: none"> ○介護予防普及啓発事業(高齢者健康相談・高齢者の健康づくり教室)(高齢介護課) ○高齢者銭湯コミュニティ促進事業(高齢介護課) ○介護予防普及啓発事業(元気はつらつ倶楽部・高岡いきいき倶楽部)(高齢介護課) ○介護予防活動支援事業(筋力アップ教室、リハビリなかよし友の会活動支援)(高齢介護課) ○認知症サポーター養成講座(高齢介護課) ○介護予防シニアスポーツ等推進事業(高齢介護課) ○男女平等推進センターでのDV等の相談、企画講座(男女平等・共同参画課) ○こころの健康相談(社会福祉課・健康増進課) ○地域自殺対策緊急強化事業(社会福祉課・健康増進課) ○生涯学習センター講座(生涯学習課) ○障害者地域生活支援事業・相談支援事業(社会福祉課) | <ul style="list-style-type: none"> ○こころの健康やストレス等についての講演会、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) |
| | きずこう 笑顔のつながり | 人とのつながり、 | <ul style="list-style-type: none"> ○地域健康づくり推進懇話会活動支援 ○介護予防普及啓発事業(元気はつらつ倶楽部・高岡いきいき倶楽部)(高齢介護課) ○介護予防活動支援事業(筋力アップ教室、リハビリなかよし友の会活動支援)(高齢介護課) ○老人クラブ活動助成事業(高齢介護課) ○高齢者銭湯コミュニティ促進事業(高齢介護課) ○認知症サポーター養成講座(高齢介護課) | <ul style="list-style-type: none"> ○地域活動(自治会、老人クラブ等) ○健康づくり活動(地域健康づくり推進懇話会、ヘルスポランテア協議会、食生活改善推進協議会、環境保健衛生協会、母子保健推進員協議会) ○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) |

第4章

住む人が健康になるまちづくり

第4章 住む人が健康になるまちづくり

1 支えあおう 地域ぐるみで 健康づくり ～ソーシャル・キャピタル*22の活用～

健康づくりは一人で実践し継続することは難しく、健康づくりを推進するためには、一人ひとりの努力はもとより、地域の力、行政の力をバランスよく有効に機能させることが重要であり、市民が互いに支えあう環境を整備する必要があります。

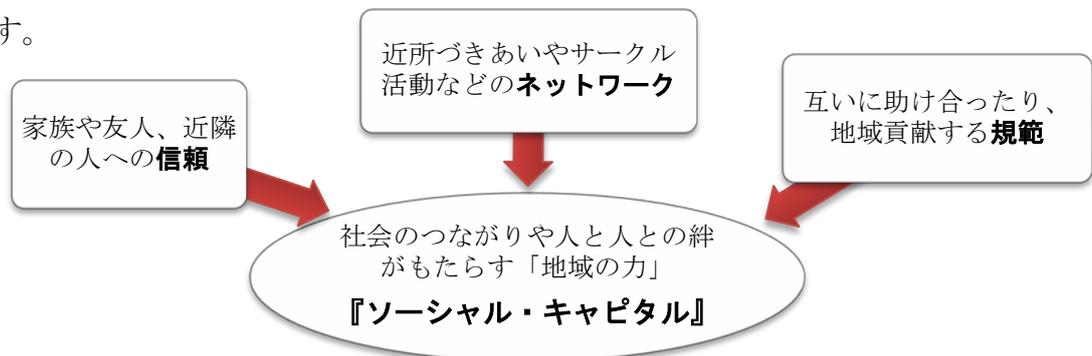
(1) 市民と一緒に取り組む健康づくり運動

近年、核家族化や高齢化などによりコミュニティが希薄になり、人と人との関係性が失われつつあると言われていています。そのような中で、未曾有の被害をもたらした東日本大震災の復旧、復興にあたって、家族や地域の絆、助け合いの重要性が強く認識されるようになり、ボランティア活動などが新たなつながりとして関心を集めています。

従来、健康づくりは個人の価値観に基づき進められてきましたが、国は「健康日本21(第2次)」の中で、国民一人一人が、社会参加し、支え合い、繋がりを深め、企業や民間団体等の多様な主体が健康づくりに取り組む、ソーシャル・キャピタルを活かした健康を支える環境整備の重要性を示しています。

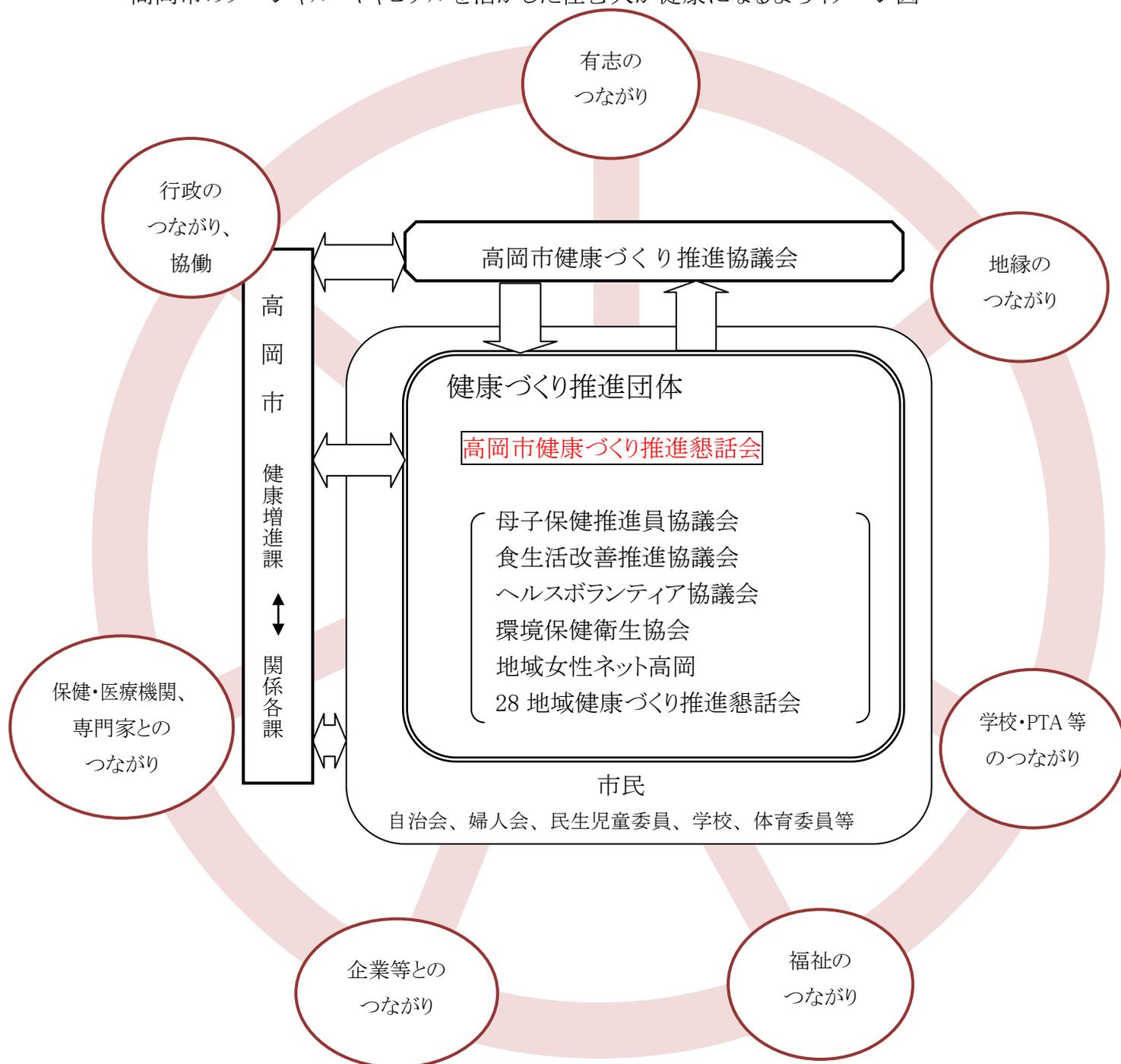
高岡市では平成15年に策定した「高岡いきいき健康プラン21」の中で、市民全体で健康づくりを支えあう仕組みが必要不可欠として、「みんなで取り組む健康づくり」を推進してきました。

本計画においても、市内の健康づくり活動を効果的に推進するために組織された「高岡市健康づくり推進懇話会」を中心に、28地域健康づくり推進懇話会と健康づくりボランティア団体等が相互に交流を図り、連携のとれた健康づくり活動を進めていきます。



*22 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最近の研究で分かってきました。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も重要です。

高岡市のソーシャル・キャピタルを活かした住む人が健康になるまちイメージ図



「有志のつながり」: 地域の母子保健推進員、食生活改善推進員、ヘルスボランティア、環境保健衛生委員等、同じ目標をもった人のつながり

「地縁のつながり」: 自治会、婦人会、老人会等

「学校・PTA 等とのつながり」: 学校、PTA、児童クラブ等とのつながり

「福祉のつながり」: 社会福祉協議会、民生児童委員等とのつながり

「企業等とのつながり」: 地域活動に協力する企業、団体とのつながり

「保健・医療機関、専門家とのつながり」: 医師、歯科医師、薬剤師、体育指導者等とのつながり

「行政とのつながり、協働」: 行政との連携し、参加、協働、共創の取り組み

(2) 地域での健康づくり推進活動

「自分が主役の健康づくり」「こころ つながる健康づくり」を支える活動

①自分が主役の健康づくり

栄養・食生活

～地域での健康づくりの取り組み～

- 望ましい食生活について正しい知識の啓発を図ろう！
- 子どもたちから、野菜や魚などの食材にふれさせ、食育を推進しよう！
- 地域伝承や望ましい栄養、食生活など、学習したことを地域に広めよう！
- 食事を楽しむ雰囲気づくり（ふれあい）の大切さを推進しよう！

実践例

三世代交流を目的とした料理教室の開催



スーパーや学校、公民館で食生活改善推進員が正しい食生活の知識を啓発



味噌汁の飲み比べ。自分の家に近いのはどっち？
だしでとった味噌汁で減塩に気をつけなくっちゃ！

- ・「食事バランスガイド」*23 を活用し、普段の食生活を見直し、さらに家族や仲間にも広めます。
- ・食事や栄養についてのちらしやポスター等を作成し、機会ごとに配布します。
- ・栄養についての学習会(生活習慣病予防、高齢者の低栄養予防など)や料理教室を開催します。
- ・地域で行われる親子の集いや若い世代を対象にした料理教室等で、規則正しい食生活や栄養バランスについて啓発します。
- ・保育所や小学校、地元のスーパーマーケットなどと連携し、正しい食生活について啓発します。
- ・三世代交流を目的とした料理教室を開催します。
- ・日常生活の中に、地元でとれる食材を利用し、食文化や郷土料理を伝えていきます。
- ・地域で気軽に参加できる食事会やサロンを開催し、みんなで楽しく食事をする機会をつくります。

*23 食事バランスガイド: 食事バランスガイドは、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたら良いかの目安をわかりやすくイラストで示したものです。(66頁参照)

身体活動・運動

～地域での健康づくりの取り組み～

- 運動についての正しい知識を地域に広めよう！
- 地域で運動する機会や運動をするきっかけをつくろう！
- 身近な地域の中で運動を推進する方法を考えよう！
- 地域で親や子ども、若い世代が参加し、運動をする機会をつくろう！
- 地域の中で、安全に運動ができる場所や施設を知り、活用しよう！

いつもより

1,500歩 ≒ 15分多く

実践例

子どもから高齢者まで全ての人が
参加できる地域歩こう会を開催



ヘルスポランティアによる
高岡名所めぐり体操の紹介と実演



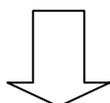
- ・日常の運動量(歩数等)や運動習慣をふり返り、家族や仲間と話し合います。
- ・歩数計を活用し、自ら日常生活でこまめに動いたり、ウォーキングに取り組む気運を高めます。
- ・地域の歴史的景観や文化施設、自然等を活かした「げんき高岡ウォーキングマップ」を活用します。
- ・「高岡名所めぐり体操」等の取り組みやすい運動を取り入れた、楽しい教室を開催し、広めます。
- ・「アクティブガイド^{*24}」を使い、生活に運動を取り入れる工夫を紹介します。
- ・運動の効果について、広報誌やちらしを活用し、様々な機会に周知します。
- ・運動をするためのきっかけづくりや仲間づくりの機会として、地域で「歩こう会」を開催します(歩数計の活用)。
- ・地域で行われる「歩こう会」や運動サークル、行事等に参加し、家族や近所の人にも参加するようすすめます。
- ・地域の身近な運動の指導者やリーダーをみつけ、協力して運動を普及します。
- ・身近な道路でもウォーキングできるよう、環境美化の向上や安全面の取り組みを推進します。
- ・通勤や買い物など、日常生活で公共交通機関を利用し、ノーマイカーデーを推進します。

*24 アクティブガイド:「健康づくりのための身体活動指針 2013(アクティブガイド)」は、ライフステージに応じた健康づくりの身体活動(生活活動・運動)を推進するため策定されました。(67頁参照)

歯の健康

～地域での健康づくりの取り組み～

- 地域で子どもの頃から歯の健康に関心をもつよう啓発しよう！
- 歯と口の健康について学習し、正しい知識を地域に広めよう！
- むし歯や歯周疾患などの早期発見、早期治療を推進しよう！



実践例

地域の行事で「歯の健康」について啓発



- ・自分の歯と口の健康に関心を持ち、定期的に歯科健康診査を受けます。
- ・かかりつけの歯科医を持つことの大切さを広めます。
- ・市の「歯周疾患検診」を各機会にPRします。
- ・歯と口の健康について、ちらしやポスター等を活用し、様々な機会です啓発します。
- ・身近な地域で、歯と口の健康に関する健康教室を開催し、「6024」や「8020」を啓発します。
- ・歯間ブラシやデンタルフロスを使用するようすすめます。
- ・地域の親子に対し、むし歯予防のために歯科健康診査や正しい歯磨き、間食のとり方、フッ素塗布等について周知します。
- ・噛みごたえのある食材をとり入れ、ゆっくりよく噛んで食べることの大切さについて啓発します。

母子保健推進員が訪問で「むし歯予防」の啓発

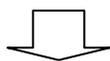


もらった歯ブラシでしっかり寝る前の仕上げ磨きをしようね！

健康管理

～地域での健康づくりの取り組み～

- 子どもの頃から規則正しい生活習慣で過ごすよう地域で広めよう！
- 健診（検診）の大切さを伝え、健診（検診）を地域ですすめよう！
- 健康づくりに関する情報を地域に伝えよう！
- 生活習慣病に関する正しい知識を地域で広めよう！



実践例

学校祭で健康づくりの啓発活動を行っている様子（体脂肪測定・血圧測定）



ヘルスポランティアが健康づくりのイベントでがん検診受診啓発（声かけと共に手作りグッズ配布）



みなさんの地域で集団がん検診がありますよ～！受診してくださいね！

- ・自分の健康に関心を持ち、家族や近隣の人と健康づくりについて話し合います。
- ・家族や近隣の人々と声をかけ合い、誘い合って健康診査やがん検診、歯周疾患検診などを受けます。
- ・がん検診や健康診査の重要性を知らせ、受診の仕方について様々な機会に周知します（広報紙や回覧等を活用）。
- ・地域の特性や健康に関する課題を踏まえて、健康教室（学習会）を開催します。
- ・健康講座や研修会で学んだ健康に関する情報を広め、活動に活かします。
- ・市が行う健康相談、健康づくり教室をPRします。
- ・公民館等にある自動血圧計等を利用したり、歩数計を活用し、自分の健康状態を理解します。またそれらの使い方等を家族や近所の人に広めます。
- ・「健康づくり支援薬局」と連携し、地域で行う健康づくり教室や、健康づくりに関する情報を地域の人に提供します。

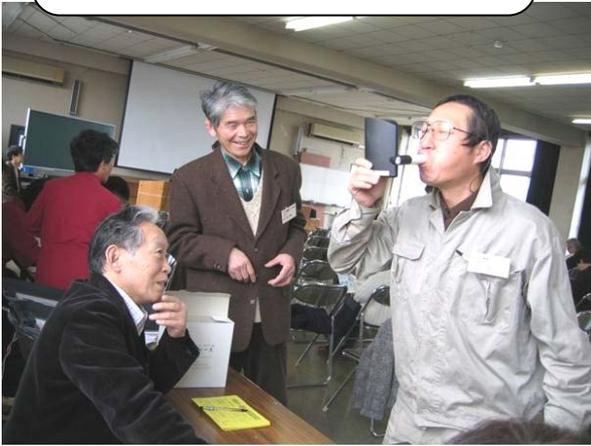
タバコ

～地域での健康づくりの取り組み～

- タバコが健康に及ぼす悪影響について正しい知識の啓発を図ろう！
- 地域の施設で禁煙・空間分煙を推進しよう！

実践例

環境保健衛生委員によるがん予防講演会の協力 (一酸化炭素濃度測定の様子)



母子保健推進員が地域の親子の集いで事故(タバコを誤って飲み込む等)の予防の啓発



富山県オリジナル禁煙マーク

- ・タバコが健康に及ぼす悪影響を理解し、禁煙を心がけます。
- ・タバコの害や禁煙について、家族や仲間と話し合います。
- ・各家庭や会合等で、タバコの煙を吸いたくない人が煙を吸わなくてよい環境づくり(禁煙・空間分煙)とマナーを徹底します。
- ・未成年者に、タバコが身体に及ぼす悪影響について家庭や学校・地域等で啓発するとともに、未成年者がタバコを吸わないよう見守ります。
- ・タバコの害や禁煙について、ちらしやポスター等を活用し、様々な機会に周知します。
- ・タバコが健康に及ぼす悪影響について、健康教室(学習会)を開催します。
- ・地域で行われる親子の集いで禁煙の推進と事故予防(タバコの吸い殻の誤飲等)について啓発します。
- ・子どもや妊婦の前では、タバコを吸いません。吸わせません。

②こころ つながる健康づくり

こころの健康

～地域での健康づくりの取り組み～

- 休養やストレス、うつ病などのこころの健康づくりに関する知識の啓発を図ろう！
- 周りの人のいつもと違う変化に気づいたら、声をかけよう！
相談窓口へつなげよう！ 見守ろう！
- 子ども、高齢者の生活を見守り、あいさつ等で声をかけよう！

実践例

地域健康づくり教室の様子



地域で「こころの健康相談」の周知



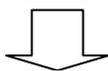
相談窓口の一覧表です。
心配ごとがあったら相談してくださいね。

- ・自分のこころの状態に関心を持ち、状態に応じた対処方法を心がけます。
- ・家族や友人と、休養やストレス等、こころの健康について気軽に話せる関係を保ちます。
- ・家族や周囲の人のこころの状態に関心を持ち、変化に気づき、見守り、つなぐことの大切さを啓発します。
- ・こころの健康づくりについて、ちらしやポスター等を活用し、様々な機会でも周知します。
- ・こころの健康づくり教室(学習会)を開催します。(睡眠、休養、ストレス対処、認知症など)
- ・こころの健康相談が出来る場所を周知します。
- ・地域で行われる親子の集いで、早寝・早起きの習慣を身につけ、睡眠リズムを整える事の大切さを啓発します。
- ・スポーツやレクリエーションなど、趣味や生きがいを持ち、余暇を楽しむことの大切さを広めます。
- ・仕事や家庭・地域生活等を振り返り、ワーク・ライフ・バランスを推進できるよう啓発します。
- ・健康講座や研修会で学んだこころの健康に関する情報を広め、活動に活かします。

人とのつながり・暮らしとのつながり

～地域での健康づくりの取り組み～

- 地域で子育てを支え合おう！
- 地域の行事やイベントに参加し、地域の人と交流しよう！
- 地域の行事や活動を継承していこう！



実践例

健康づくり推進員による子どもの登下校時の見守りパトロール



地域の三世代交流行事の様子



- ・ボランティアや地域活動に積極的に参加し、人との交流を広げていきます。
- ・地域で親同士が気軽に交流できる場を設け、子育てについて話し、考える機会を作ります。
- ・身近な育児支援のサービスや親子の集い等についての情報を広めます。
- ・登下校の時間に合わせて散歩やウォーキングを行い、子どもたちを見守ります(あいさつします)。
- ・地域で世代間交流ができる行事を行います。(昔ながらの遊びの伝承、ふるさとの味を伝承する料理教室など)
- ・住み慣れた地域で、みんなが安心して暮らせるよう高齢者や子育て世代、子ども等を見守り、声かけを行います。
- ・地域のみんなが集う機会に健康づくりに関する情報や行事を知らせます。
- ・高齢者の集い等に、閉じこもりがちな人や一人暮らしの人にも気軽に参加できるような雰囲気づくりを心がけます。

(3) 健康づくり活動に取り組む人材育成

健康づくりはまず、市民一人ひとりが主体的に日々の生活の中で取り組んでいくことが重要です。そして家族や身近な人々、さらに地域の中へと健康づくりを広げることにより、大きな効果が期待されます。

そこで市は、市民が主体となって活発な活動を行い、健康づくり運動を推進する原動力となるよう、健康づくりに取り組む組織、団体、ボランティア等の活動を支援します。

特に、母子保健推進員、食生活改善推進員、ヘルスボランティア、環境保健衛生委員等、地域で健康づくりの核となる「健康づくり推進員」の育成・支援を行います。その結果、健康意識の高い住民が増加し、身近な地域で主体的な健康づくり活動が活発に行われ、子どもから高齢者まで元気に過ごせる健康なまちになることを期待しています。



平成 24 年度食生活改善推進員養成講座の様子



平成 24 年度ヘルスボランティア養成講座修了式の様子

「食生活改善推進員養成講座」及び「ヘルスボランティア養成講座」

地域の健康づくり活動の担い手として、食生活改善推進員とヘルスボランティアを養成しています。

食生活改善推進員養成講座は、正しい食生活の普及を図り、「食育」の輪を地域に広げるための知識と技術を学びます。ヘルスボランティア養成講座では生活習慣病予防に関する講座や血圧・脈拍測定などの健康管理の実技を学びます。講座修了後はそれぞれ食生活改善推進員やヘルスボランティアとして地域で活躍しています。

受講生からは、下記のような意見が寄せられています。

- ・会社を退職後、何か自分にできることはないかと思っていたところに知人から勧められ受講しました。歩く習慣を身につけることで自分自身の健康を守ることが一番大切だということが良く分かりました。
- ・先輩方や一緒に受講した皆さんとの出会い、ふれあいが私の中での人の輪が一段と大きくなりました。今後活動していくときも皆さんと活動できると思うとワクワクします。
- ・人間として生まれて一生を終えるまでの生き方を教わった気がします。

2 つなごう まちづくりと健康づくり

健康を支える環境づくりは、社会の幅広い分野の連携と協力による、総合的な取り組みです。

高岡市では、健康づくりに関心のある人だけではなく、健康への関心が低い人や、関心があっても仕事や家事などで忙しく健康づくりに取り組めない人も、誰もが住んでいるだけで知らないうちに健康づくりが実践できる環境をめざし、住む人の健康を支えるまちづくりに取り組みます。

(1) 住む人の健康を支えるまちづくり

① 身体を動かしやすい・動かしたくなるまちづくり

環境美化活動や市街地のにぎわいづくりなどを通して歩きたくなるまちをめざします。また生活道路における安全で安心な歩道を整備することにより、通勤や買い物などで歩きやすい・自転車を利用しやすいまちをめざします。

さらに子どもから高齢者まで誰もが集い、憩える公園や体育施設の整備などを通し、健康づくりのために楽しく身体を動かせるまちづくりをすすめます。

| | 政策 | 施策 | 事業名 | 担当部 | |
|----------------------------|---------------------|--|-------------------|-------|-------|
| 歩きたくなる・歩きやすいまち | 安全で安心して暮らせるまちづくりの推進 | 交通安全・防犯対策の充実 | 交通安全施設の充実 | 建設部 | |
| | | 雪対策の充実 | 消雪施設整備事業 | | |
| | 快適な生活環境の整備 | 生活道路の整備 | 交通安全施設の充実 | | 市道の整備 |
| | | | 幹線道路網・地域公共交通体系の整備 | | |
| | 交流の基盤づくり | 幹線道路網・地域公共交通体系の整備 | 地域公共交通活性化事業 | 生活環境部 | |
| | 道路交通環境の整備 | 自転車利用環境の総合的整備 | 自転車利用環境の総合的整備 | | |
| 生活道路等における人優先の安全・安心な歩行空間の整備 | | <ul style="list-style-type: none"> 生活道路における交通安全対策の推進 通学路等の歩道整備等の推進 高齢者、障害者等の安全に資する歩行空間等の整備 無電柱化の推進 | | | |
| にぎわいあふれる商業の振興 | 中心市街地活性化の推進 | <ul style="list-style-type: none"> 魅力ある個店づくり事業 市民との協働によるまちづくり事業 | 産業振興部 | | |



| | 政策 | 施策 | 事業名 | 担当部 |
|---------------|---------------------------|------------------|--------------------|-------|
| 楽しく身体を動かせるまち | 豊かなスポーツライフを実現する生涯スポーツの推進 | スポーツ施設の充実と効果的な活用 | (仮称)市民交流スポーツ広場整備事業 | 教育委員会 |
| | | | グラウンド・ゴルフ場整備事業 | |
| | | | 学校体育施設開放事業 ※1 | |
| | | | 高岡西部総合公園整備事業 | |
| | | | 総合体育館建設事業 | |
| | | | 体育施設の改修・整備事業 | |
| | 生涯スポーツ活動の充実 | 市民スポーツ活動推進事業 ※2 | 都市整備部 | |
| | 総合型地域スポーツクラブ設立育成事業 | | | |
| 高岡市グリーンプランの推進 | 誰もが健康づくりができ、快適に利用できる公園づくり | 都市公園整備事業 | 都市整備部 | |
| 道路交通環境の整備 | 交通安全に寄与する道路交通環境の整備 | 子どもの遊び場等の確保 | 生活環境部 | |

※1 学校体育施設開放事業

地域住民のみなさんが気軽に利用できるスポーツ活動の拠点として、学校教育に支障のない範囲で、小・中学校の体育館・グラウンド・夜間照明施設を開放しています。



※2 総合型地域スポーツクラブ

人々が、身近な地域でスポーツに親しむことのできる新しいタイプのスポーツクラブで、(1)子どもから高齢者まで(多世代)、(2)様々なスポーツを愛好する人々が(多種目)、(3)初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる(多志向)、という特徴をもち、地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブをいいます。



② 自分の身体にあった食べ物を選べるまちづくり

安心安全な地場の生鮮食品を身近な小売店で購入できるほか、スーパーや飲食店等で自分の年齢や健康状態に合わせた食事ができる、惣菜やメニューを選択できるような取り組みを行います。

| | 政策 | 施策 | 事業名 | 担当部 |
|---------------------------|--------------------|----------|----------------|-------|
| 自分の身体にあった食べ物 を選べるまちづくり | 水・緑・食をはぐくむ農林水産業の振興 | 農業の持続的展開 | 地場野菜等活用推進事業 | 産業振興部 |
| | 元気あふれる健康のまちづくりの推進 | 保健事業の推進 | 妊産婦・乳幼児健診事業 | 福祉保健部 |
| | | | 母子保健相談・指導事業 | |
| | | | 成人の健康診査・保健指導事業 | |

③ 心安らぎ、心豊かに過ごせるまちづくり

自然や芸術に親しめる環境づくりを通して、市民の心豊かな生活を支援します。また、子どもから高齢者まで、誰もが、好奇心や意欲をもって過ごせるよう生涯学習の機会に恵まれた環境づくりに努めます。

| | 政策 | 施策 | 事業名 | 担当部 |
|--------------------|-------------------|---------------------------------|-----------------|-------|
| 心安らぎ、心豊かに過ごせるまち | 快適な生活環境の整備 | 緑化の推進と保全 | 緑化の推進 | 都市整備部 |
| | 環境に配慮したまちづくりの推進 | 環境保全対策の充実 | 美しいまちづくり事業 | 生活環境部 |
| | 元気あふれる健康のまちづくりの推進 | 高齢者福祉の充実 | 高齢者の健康と生きがい対策事業 | 福祉保健部 |
| | 豊かな人間性を培う生涯学習の推進 | 未来を担う世代の育成と若者が主体となるまちづくりの推進 | 青年活動支援事業 | 教育委員会 |
| | | 生涯学習基盤の整備・充実 | 二上まなび交流館企画事業 | |
| | | 生涯学習機会の提供 | 図書、視聴覚資料等の充実 | |
| | 生涯学習推進体制の充実 | 生涯学習講座の充実 | 公民館フェスタ開催事業 | |
| 心にうるおいをもたらす地域文化の振興 | 地域に根ざした芸術・文化活動の育成 | 新たな芸術・文化創造推進事業 (高岡万葉遊楽宴開催事業) | | |
| 郷土意識の醸成と教育環境の充実 | | 「高岡再発見」プログラム事業 ※3 | | |

※3 「高岡再発見」プログラム事業

「歴史都市」の認定を受け、児童が、歴史の薫る町並みや建造物を調べたり、地域固有の祭礼や年中行事に積極的に参加したりすることを通して、ふるさとのよさを実感し、「高岡」の歴史と文化に誇りをもつ児童の育成をめざします。



(2) 安心して暮らせるまちづくり

① 健康情報を手にしやすいまちづくり

平常時はもちろん災害時であっても、自分に必要な分かりやすく正確な健康情報が入手しやすい環境を整備し、自分の健康状況等を客観的に捉え、主体的に健康増進に取り組むことができるまちをめざします。

| | 政策 | 施策 | 事業名 | 担当部 |
|--------------------|-------------------|----------------------------|-------------------|-------|
| 健康情報を手にしやすいまちづくり | 生きる力をはぐくむ学校教育の充実 | 確かな学力・豊かな心・健やかな体をはぐくむ教育の推進 | 学校保健対策事業 | 教育委員会 |
| | 元気あふれる健康のまちづくりの推進 | 保健事業の推進 | ボランティアのまちづくり事業 | 福祉保健部 |
| | | | 妊産婦・乳幼児健診事業 | |
| | | | 母子保健相談・指導事業 | |
| | | | 成人の健康診査・保健指導事業 | |
| | | | 特定健診・特定保健指導の充実 | |
| | | | がん検診事業 | |
| | みんなでつくるまち | 市民に開かれた市政の推進 | 広報活動の充実 | 経営企画部 |
| 高度情報化の推進 ※4 | | | ICT(情報通信技術)利活用の推進 | |
| もてなしの心あふれるまちづくり | 国際交流・国際観光の推進 | 多文化共生事業 | | |
| 災害に強いまちづくりの推進 | | デジタル化に対応した防災行政無線子局設置 | 総務部 | |
| 市民協働プラットフォームの構築 ※5 | | 市民活動ポータルサイトの充実 | 生活環境部 | |

※4 高度情報化の推進

子ども、高齢者、障害者、外国人など誰もがいつでも、どこでも主体的に地域情報や防災、福祉、生涯学習などの情報を容易に活用できるよう情報通信基盤・ネットワークの整備をすすめます。

※5 市民協働プラットフォームの構築

協働とは、目的や性格の異なる組織が、共通の社会的な目的を実現するために、それぞれの組織の力を合わせ、特色を活かしながら、対等の立場で共に考え、協力して働くことです。

市では、協働やボランティア、地域の課題解決へ向けた取り組みを支援する体制(プラットフォーム)を整えました。地域の皆さんや市民活動団体、ボランティア団体の皆さんと一緒に、まちづくりに参加してみませんか。



竹林所有者、地域住民らと地元製紙メーカーなどが協力して竹材を無料回収する「かぐやの竹舟号」の取り組み。竹害対策などの竹林管理と竹資源の有効利用をめざしています。

② 互いに助け合い、支え合えるまちづくり

子どもから高齢者まで誰もが安心して暮らせるよう、互いに助け合い、支え合うまちづくりをめざします。

| | 政策 | 施策 | 事業名 | 担当部 | |
|--------------------|-------------------|-----------------------------|--------------------|---------------------------|-------|
| 互いに助け合い、支え合えるまちづくり | 生きる力をはぐくむ学校教育の充実 | 確かな学力・豊かな心・健やかな体をはぐくむ教育の推進 | 心の教育推進事業 | 教育委員会 | |
| | | 地域に開かれた特色ある教育活動の充実 | 外国人児童生徒教育支援事業 | | |
| | 豊かな人間性を培う生涯学習の推進 | 未来を担う世代の育成と若者が主体となるまちづくりの推進 | 子ども元気活動支援推進事業 | | |
| | 元気あふれる健康のまちづくりの推進 | 高齢者福祉の充実 | | 在宅生活支援事業 | 福祉保健部 |
| | | | | 地域包括支援センター事業 | |
| | | 子ども・子育て家庭への支援の充実 | | 子育て支援事業 | |
| | | | | 児童健全育成事業 | |
| | | | | 保育サービスの充実 | |
| | | 障害者(児)福祉・自立支援対策の充実 | | 障害者介護・訓練等給付事業 | |
| | | | | 障害者地域生活支援事業 | |
| | | 地域福祉の推進 | | 福祉のまちづくり推進事業 | |
| | | | 高岡あつまり福祉ネット推進事業 ※6 | | |
| | 保健事業の推進 | | 地域ぐるみで取り組む健康づくり事業 | | |
| | | 市民が健康づくりに取り組みやすい環境づくり | | 毎月 25 日は「たかおか健康づくりの日」と定める | |
| | | | | 高岡市健康づくり応援団(仮称) 育成事業※7 | |
| 男女平等・共同参画社会の実現 | | | ワーク・ライフ・バランスの推進 ※8 | 経営企画部 | |
| | | | 粋メンプロジェクト等の推進 | | |
| 高岡市発達障害支援ネットワークの構築 | | | 高岡すこやかキッズ支援事業 | 福祉保健部 | |
| 子育て支援の推進や保育サービスの充実 | | | 子育て支援センター事業 | | |
| | | | 放課後児童健全育成事業(学童保育) | | |

※6 高岡あつまり福祉ネット推進事業

子どもから高齢者まで、全ての人が、安全で安心して健やかな生活を送ることができる地域社会をめざして、市民、地域団体、NPO 法人、事業者、行政などが連携し、それぞれの役割と特色を活かしながら支え合う高岡型地域福祉ネットワークづくりを進めています。

市では、この事業の中心となる地域福祉コーディネーター(福祉織人)を養成しています。講演会や研修などの養成講座を受けながら、要支援者と福祉施設や各種団体、事業者、行政とをつなぐ役割を担います。

※7 高岡市健康づくり応援団(仮称)

運動の推進やバランスの取れた食事、禁煙支援等について、市民の健康づくりを応援するグループや団体(個人)を、広報やホームページ、健康づくり推進懇話会活動時など、さまざまな場面で広く紹介し、市民みんなが健康づくりに取り組みやすい環境づくりをめざします。

※8 ワーク・ライフ・バランスの推進

ワーク・ライフ・バランスとは、仕事や家庭・地域生活、自己啓発など様々な活動を、自分が望むバランスで生活できる状態のことです。

市では、ワーク・ライフ・バランス推進の基本理念を「市民、地域、事業者が協力し合い、事業所の規模や業種にかかわらず、すべての人々が仕事と生活の調和の取れた、いきいきと働き暮らすことができる社会をめざします」と掲げています。

③ 健康危機に強いまちづくり・人づくり

自然災害や感染症の流行などの健康危機に備えたまちづくりを推進するとともに、様々な災害等においては、市民が互いに助け合いながら、柔軟にたくましく生きていけることが大切です。普段から自らの健康状態を維持増進し、体づくり・心づくり・つながりづくりが出来るよう支援します。

| | 政策 | 施策 | 事業名 | 担当部 |
|-------------------|---------------------|-----------------|-------------------------|-------|
| 健康危機に強いまちづくり・人づくり | 安全で安心して暮らせるまちづくりの推進 | 消防・救急・救助体制の充実 | 救急高度化推進事業 | 消防本部 |
| | | 防災対策の充実 | 自主防災組織育成事業 ※9 | 総務部 |
| | 防災訓練実施事業 | | | |
| | 災害に強いまちづくり | | 校下(地区)自主防災組織 連絡協議会設置 | |
| | 道路交通環境の整備 | 災害に備えた道路交通環境の整備 | 災害に備えた道路交通環境の整備 | 生活環境部 |
| | みんなでつくるまち | 協働のまちづくり | 地区コミュニティ施設の整備 | |
| | 元気あふれる健康のまちづくりの推進 | 保健事業の推進 | 予防接種事業 | 福祉保健部 |
| 医療体制・医療制度の充実 | | 地域医療体制充実事業 | | |

※9 自主防災組織育成事業

地震等の災害による被害を最小限おさえ、その拡大を防ぐには防災関係機関の活動のみでなく、日頃からの住民の意識高揚及び災害時の自主的・組織的な出火防止、初期消火、避難等の防災活動が不可欠です。

このため、市をはじめとする既存の防災組織との連携を図りつつ、住民の隣保協同の精神に基づく自主防災組織の結成の促進並びにその育成活動を行っています。



第5章

計画の推進体制

第5章 計画の推進体制

1 推進体制

市民一人ひとりの健康づくりを効果的に推進するためには、市民自らの健康観に基づき、主体的に自分自身や家族の健康を管理し、改善していく努力と工夫が必要です。またヘルスプロモーション*25の理念のもと、個人の取り組みに加え、市をあげて行政や、健康に関する全ての団体・機関が一体となって、市民の健康を阻害する要因を取り除いたり、環境整備を進めるなどの後押し(支援)が重要です。

そこで市では、市民の健康づくりに関する施策を総合的に推進し、健康で豊かな市民生活の実現を図ることを目的に、市長が学識経験者や保健医療関係者、各種関連団体等の代表者を委員として委嘱し、「高岡市健康づくり推進協議会」を設置しています。

また、専門部会として評価検討部会を設置し、「健康たかおか輝きプラン」の進行管理を行います。

2 計画の推進における役割分担

この計画を推進するためには、生涯にわたり市民をはじめ、家庭や地域、行政、関係機関などが互いに協力・連携して健康づくりに主体的かつ積極的に取り組むことが必要です。

(1) 市民の役割 **自分の健康は、自分でつくり、守る**

市民一人ひとりが、健康づくりの主役です。自分らしく輝くために自身の健康状態を把握し、健康的な生活習慣を身につけましょう。

(2) 家庭の役割 **生活習慣の基礎をつくり、こころも体も最も安らげる場**

家庭は食習慣など、生涯にわたって大きな影響を与える生活習慣を身につける場であり、心身ともにくつろぎ、明日への活力を養う場です。

家庭には最も身近な家族の存在があり、家族は健康づくりを開始して、自分らしい生き方を探求する際のおき相談者となります。家族の理解・協力を得られれば、個人の意欲向上が期待されます。

*25 ヘルスプロモーション:人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセスのこと。1986年にオタワで開催されたWHO(世界保健機構)の国際会議で発表されました。

(3) 地域の役割 **人のつながりが地域の大切な資源**

地域には公民館や運動施設などの健康づくりを実践できる場所や、健康づくりを行う健康づくり推進懇話会やボランティアなど個人の健康づくりを支えるための資源がたくさんあります。これらの資源を活用することで、手軽に健康づくりに取り組むことができ、継続していく力となります。

地域社会を支える一員として、自分の住む地域に関心を持ち、積極的に地域活動に参加しましょう。

(4) 健康づくり推進員・ボランティア・市民活動団体等の役割 **まちぐるみの健康づくり**

母子保健推進員、食生活改善推進員、ヘルスボランティア、環境保健衛生委員等の健康や運動等に関する様々なボランティアは、自分自身の健康づくりの実践とともに活動を通じて市民に身近できめ細かいサービスを提供し、幅広く地域の健康を支えるための活動をします。

また、自治会や地域女性ネット等、地域の関連団体と情報交換し、連携を図ることでまちぐるみの健康づくりが広がるよう活動をすすめます。

(5) 学校・幼稚園・保育所の役割 **学びの場での健康づくり**

子どもたちが多くの時間を過ごす場であり、健康や命の大切さを学び、社会生活、集団生活の基礎を身につける重要な場です。生涯にわたって自分の健康づくりをするための資質や能力をはぐくみます。

(6) 職場・医療保険者の役割 **労働者の健康づくり**

職場は、青年期から壮年期といった、人生の大半を過ごす場であり、労働者の健康確保の観点から大きな役割を担っています。健康に配慮した職場環境や労働環境の整備、健康診査・保健指導の実施に加え、健康教育の開催など、労働者の健康管理や支援を行う事が求められます。

(7) マスメディア・企業の役割 **正しい健康情報・商品の提供**

多くの市民は、テレビや新聞、インターネット等から健康情報を得ており、マスメディアは健康づくりに大きな影響力をもっています。また健康食品や医薬品、運動用品、食品などの健康関連商品の販売やサービスには、市民が強い関心を寄せています。

このため、科学的根拠に基づいた正しい情報や商品、サービス提供を行い、市民の健康づくりを支援することが求められています。

(8) 保健・医療機関、専門家の役割 **正しい健康情報の提供**

医師会、歯科医師会、薬剤師会などの保健医療関係団体は、健康に関してそれぞれの専門性を活かして技術や情報を提供します。さらに一次予防の観点から市民の健康づくり支援や行政・関係団体に対する支援を行うことが期待されています。

また、市民が健康の保持増進のため健康づくりに取り組み、地域で安心して暮らせるよう支援するため、市と高岡市薬剤師会が連携し身近にある地域の薬局を窓口として、気軽に相談できる場やがん検診、健康教室等の情報発信の機会を設け、市民の健康づくりに関する支援体制を推進しています。

(9) 健康運動習慣推進指導者の役割 **身体活動の重要性や楽しみを広げる**

健康づくりのために行う運動は、毎日少しずつでも楽しみながら続けることが大切です。安全で適切な運動を習慣として実行するよう適切な指導が出来る健康運動指導士や、健康運動実践指導者、体育指導員等の指導者は、一人ひとりの年代や運動の実践状況、体調等を考慮し、市民が正しくしかも活発に楽しく運動を継続できるよう努めています。

(10) 地域包括支援センターの役割 **高齢者が地域で安心して暮らせるよう支援**

高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で安心して生活を継続できるよう支援するために、地域包括支援センターが市内 10 か所に設置されています。介護予防に関する相談や、認知症高齢者への対応に関するアドバイス、その他高齢者虐待等についての権利擁護等の相談にも応じます。また、介護が必要となるおそれのある高齢者の課題を明らかにし、生活の目標を立てるとともに、介護予防事業をはじめとするサービスにつなぎます。その他、ケアマネジャーの支援も行い、地域の総合相談窓口としての役割をします。

(11) 高岡市健康づくり推進懇話会の役割 **地域ぐるみで取り組む健康づくり**

28地域健康づくり推進懇話会と健康づくりボランティア団体等が相互に交流を図り、連携の取れた健康づくり活動を進めています。

地域健康づくり推進懇話会は、健康づくり推進員で構成されており、保健師と健康づくり推進員による地域診断に基づき、地域の健康問題について話し合い、歩こう会や健康教室等、地域の特性を活かした健康づくり活動を企画し、開催しています。



保健師と地域診断を行う健康づくり推進懇話会の様子

(12) 高岡市健康づくり推進協議会の役割 **総合的な健康づくりの推進**

市は、市民の健康づくりに関する施策を総合的に推進し、健康で豊かな市民生活の実現を図るために市長が委嘱する委員で構成する「高岡市健康づくり推進協議会」を設置しています。

協議会は健康づくり活動の評価や方向性の検討、保健衛生関連組織の強化育成及び健康づくり事業の普及啓発に関することを協議しています。

また、専門部会として評価検討部会を設置し「健康たかおか輝きプラン」の進行管理を行います。

(13) 県の役割 **市町村に対する専門的・技術的支援を実施**

県は、市町村、学校、関係団体等と連携し、県民一人ひとりが健康づくりに取り組むための支援や、環境整備を行います。また、地域における健康づくり情報の収集、分析を行うとともに、施策の企画・調整をはじめ、効果的な健康づくりの推進に努めます。

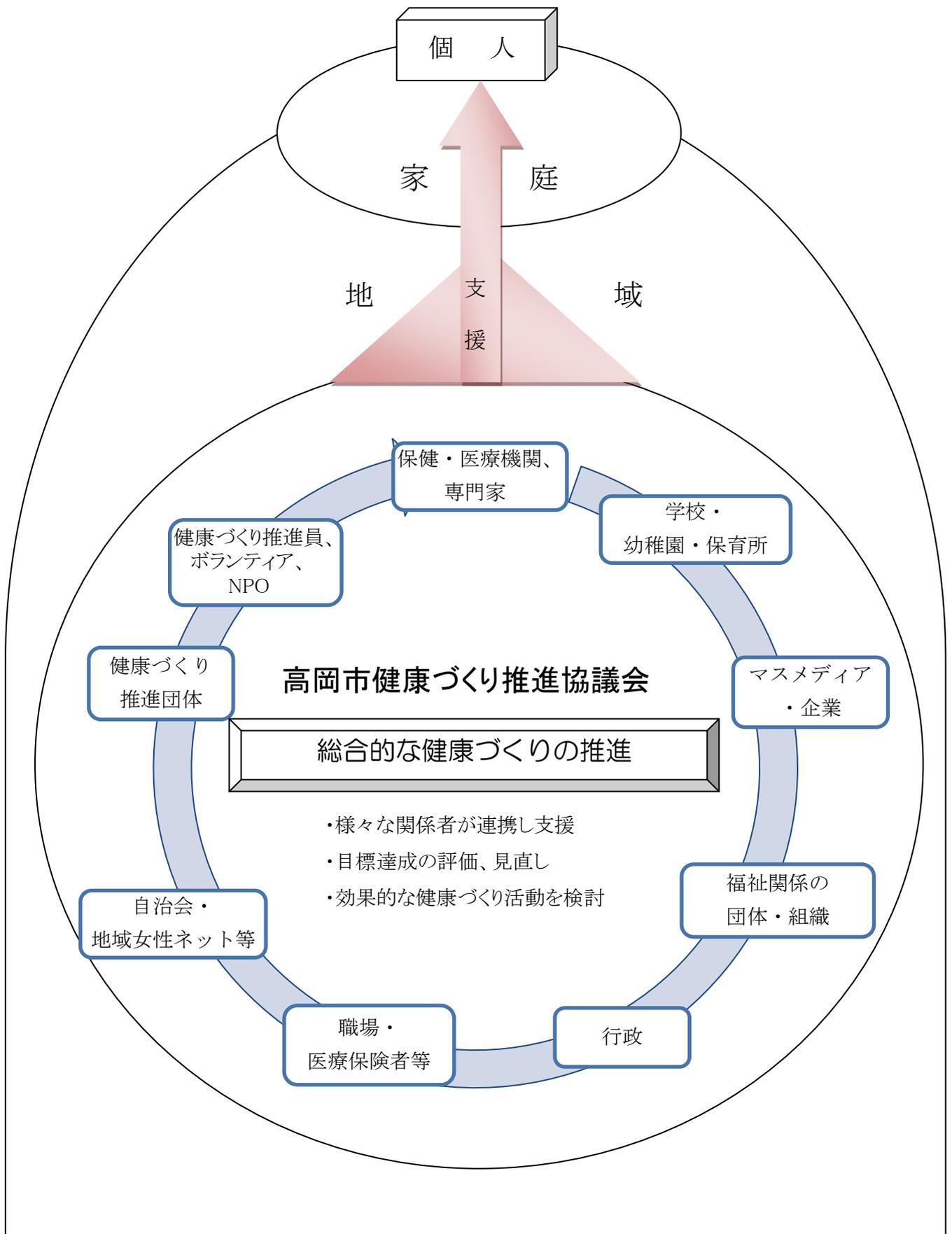
厚生センターは、管轄する市町村の健康づくりが円滑に実施されるよう、健康関連情報の収集・提供や地域の健康課題を明らかにするための調査研究を行うとともに、市町村における健康づくり事業に対して専門的・技術的支援を行います。

(14) 市の役割 **効果的な健康づくりの推進**

市民の健康づくりを支援するため、市は市民の健康課題や地域特性を明らかにして、総合的かつ計画的に、関係各課が連携し計画の推進状況を確認しながらまちづくりに健康づくりの視点を活かし、施策を推進していく役割を担っています。

また、県や保健医療機関、学校、企業、ボランティア団体等、様々な関係機関との横断的な連携・調整を図り、保健センターや公民館など市民の身近な場所を拠点として、地域の実情に応じた支援を行っていきます。

【健康づくりの推進における関係団体の連携体制】



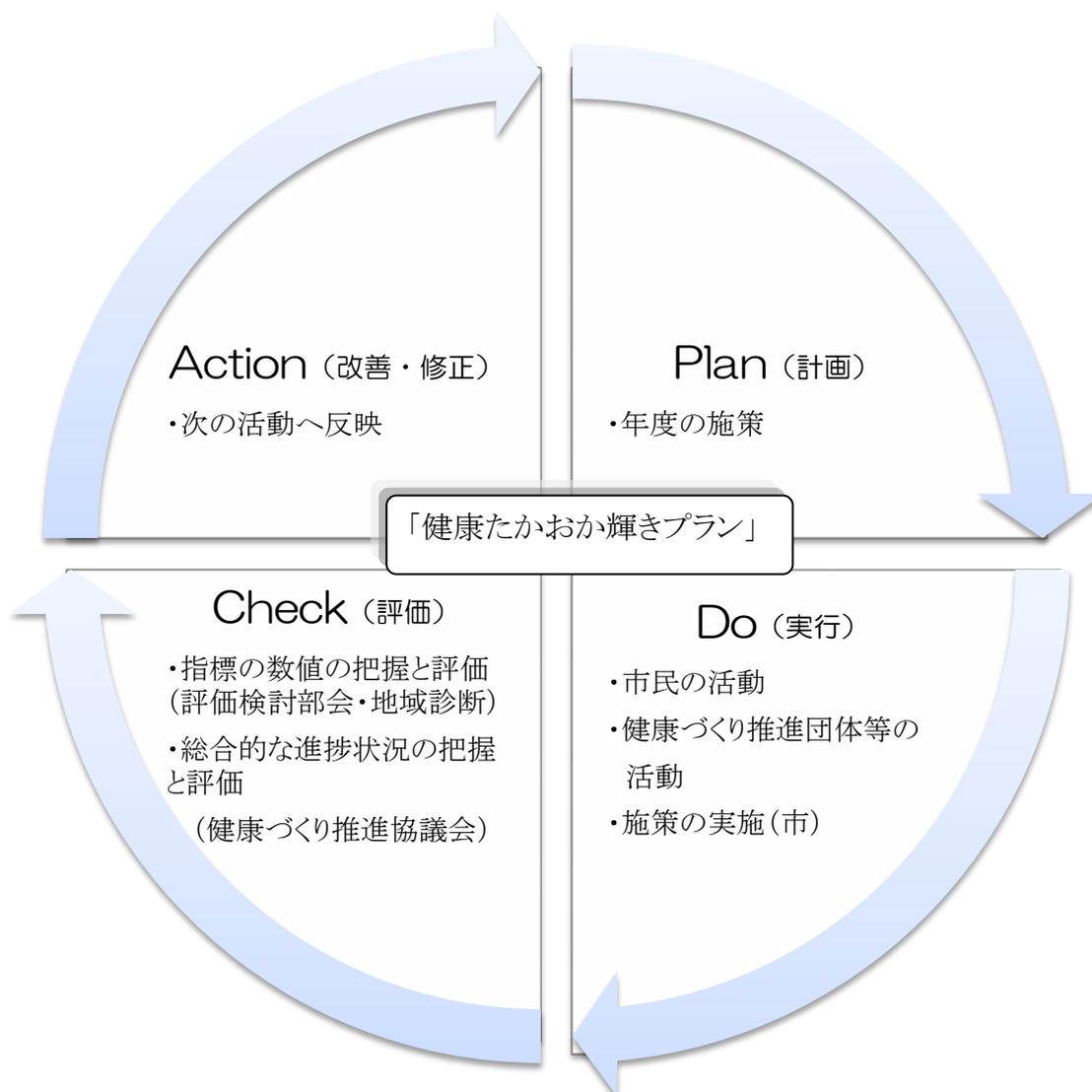
3 計画の進捗管理と評価

(1) 進捗管理の仕組み

本計画は、「健やかに自分らしく輝き、元気と笑顔があふれるまち 高岡」の実現をめざして、市民は自ら健康増進に努め、行政や関係機関・団体は連携、協力して市民の取り組みを支援することにより、社会全体が一体となって健康づくりを推進することをめざすものです。

そのため、多くの健康づくりを担う主体が目標を共有できるよう、客観性のある指標を設け、PDCAサイクルに基づいて進捗管理・評価をしていきます。

また、計画の進捗管理と評価にあたっては、年度ごとに事業の実績や課題、方向性等を確認し、担当課などによる内部評価を行うとともに、学識経験者、民間団体の代表者等で構成する「健康づくり推進協議会」において外部評価を行った上で、評価結果を次年度以降の事業や計画に反映させます。



(2) 市民一人ひとりの評価

評価結果を市民はもとより、様々な健康づくり団体が共有し、さらなる取り組みを進めることが重要です。

さらに、市民一人ひとりが、日頃から健康診査やがん検診等の機会を通じて自らの生活習慣や健康状態を確認し、改善していくことも重要です。

(3) 目標値の設定

計画の推進にあたり目標となる指標を設定します。これは本計画の成果を評価するためのものです。指標には、次の3種類があります。

① 健康指標:市民の健康状態を示す指標。

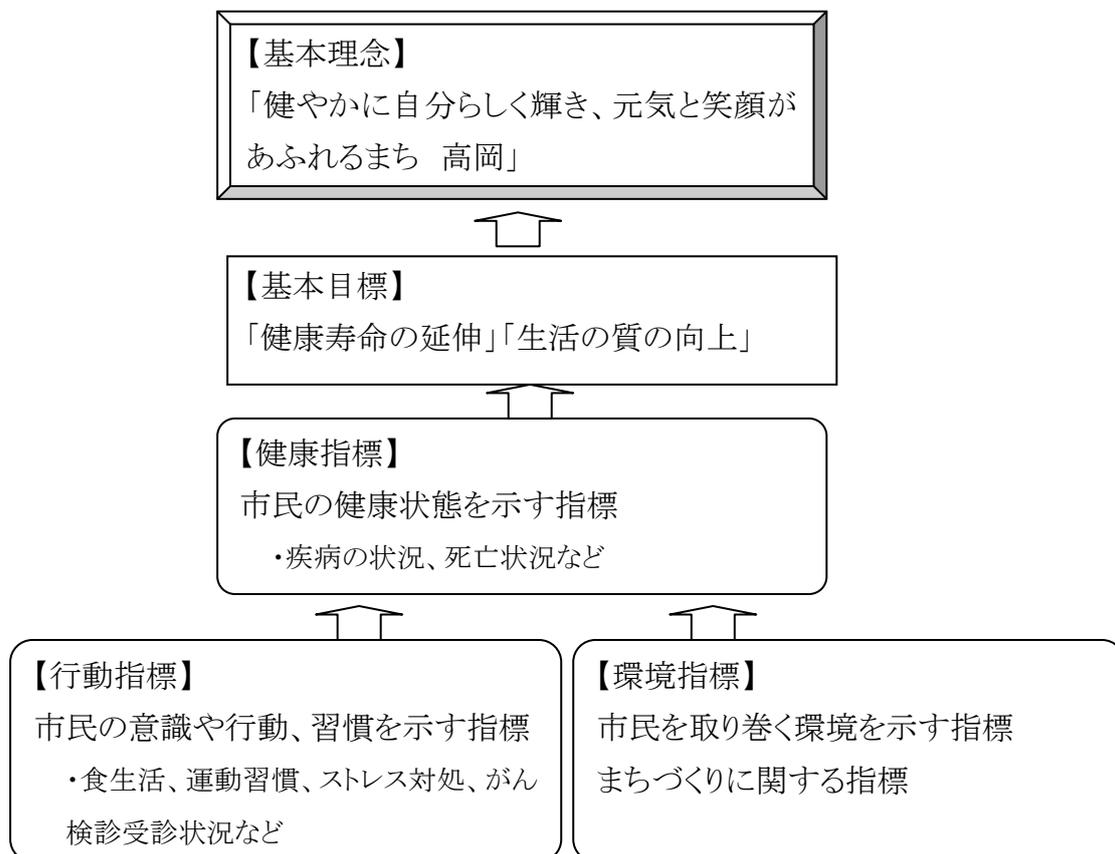
② 行動指標:市民の意識や行動、習慣を示す指標。

「自分が主役の健康づくり」「こころ つながる健康づくり」に関する指標

③ 環境指標:市民を取り巻く環境を示す指標。まちづくりに関する指標。

「住む人が健康になるまちづくり」に関する指標

行動指標、環境指標の目標値を設定し、家庭や学校、地域、保健医療機関、行政等が社会全体で健康づくりに取り組むことで、市民の一次予防が推進され、健康指標が改善することをめざします。その結果、基本目標である「健康寿命の延伸」・「生活の質の向上」につながることを期待しています。



【目標値の設定】

基本目標

| 基本目標 | 現状値 | 目標値(H28年度) | 担当課 |
|---|-----------------|------------|--------------------|
| 健康寿命の延伸 市民一人ひとりが健康で暮らせる期間 「健康寿命」＝「平均寿命(0歳の平均余命)」－「介護を要する平均期間」 | 男性 77.43歳 (H22) | 78歳 | 健康増進課 (全庁的取り組み) |
| | 女性 81.85歳 (H22) | 82歳 | |

健康指標

| 健康指標 | 現状値 | 目標値(H28年度) | 担当課 |
|---|----------------|------------|-----------------|
| 小・中学生の肥満傾向児の割合 | 小学生 7.1% (H23) | 減少 | 体育保健課・ 健康増進課 |
| | 中学生 8.9% (H23) | 減少 | |
| 40～74歳までの糖尿病(疑念)の人の割合(HbA1c8.0%以上値)(国保) | 1.7% (H23) | 減少 | 保険年金課・ 健康増進課 |
| 80～84歳の要介護2以上の者の割合 | 14.5% (H23) | 減少 | 高齢介護課・ 健康増進課 |

行動指標

| 目標 | 取り組みの方向 | 具体的な取り組み(分野) | 内容 | 現状値 (年度) | 目標値(H28年度) | 担当課 |
|------------------------|---------------------------|---|---|----------------------------|-------------------------|-------------|
| 自分が主役の健康づくり | つくる 健やかなからだ | 栄養・食生活 | 1か月児の母乳育児率 | 63.7% (H23) | 66.0% | 健康増進課 |
| | | | 3か月児の母乳育児率 | 67.7% (H23) | 69.0% | 健康増進課 |
| | | | 20～39歳男性の朝食をとらない人の割合 | 21.0% (H23) | 18.0% | 健康増進課 |
| | | | 20～39歳代女性の朝食をとらない人の割合 | 11.1% (H23) | 9.0% | 健康増進課 |
| | | | 野菜を必要量(350g)食べている人の割合 | 57.4% (H23) | 60.0% | 健康増進課 |
| | | | 成人1日あたりの平均塩分摂取量 | 11.3g (H22) | 8.3g | 健康増進課 |
| | | | 休肝日を設けている人の割合 | 78.6% (H23) | 増加 | 健康増進課 |
| | | 身体活動 | 健康づくりのためにからだを動かしている人の割合 | 62.2% (H23) | 70.0% | 健康増進課 |
| | | | 運動習慣のある人の割合 | 今後調査 | 増加 | 健康増進課 |
| | | | 週3回以上の運動をしている人の割合 | 18.1% (H23) | 増加 | 健康増進課 |
| | | | 一日歩数の増加 | 今後調査 | 増加 | 健康増進課 |
| | | 歯の健康 | 3歳児でむし歯のない子の割合 | 77.9% (H23) | 80.0% | 健康増進課 |
| | | | 12歳児の一人平均歯数 | 1.67本 (H23) | 1.5本 | 教育委員会 |
| | | | 55～64歳で「自分の歯は24本以上ある」と答えた人の割合 | 70.1% (H23) | 72.5% | 健康増進課 |
| | 定期的に歯科検診を受けている人の割合 | | 21.1% (H23) | 25.5% | 健康増進課 | |
| | 守ろう 輝く明日 | 健康管理 | 妊娠11週までに妊娠届出をする妊婦の割合 | 88.1% (H23) | 増加 | 健康増進課 |
| | | | 20歳未満の人工妊娠中絶実施率 | 5.5% (H22) | 減少 | 健康増進課 |
| | | | 肺がん検診受診率 | 25.3% (H23) | 30.0% | 健康増進課 |
| | | | 胃がん検診受診率 | 22.0% (H23) | 30.0% | 健康増進課 |
| | | | 大腸がん検診受診率 | 22.2% (H23) | 30.0% | 健康増進課 |
| | | | 子宮がん検診受診率 | 25.9% (H23) | 30.0% | 健康増進課 |
| | | | 乳がん検診受診率 | 34.5% (H23) | 38.0% | 健康増進課 |
| | | | がん検診精密検査受診率 | 90.4% (H23) | 100.0% | 健康増進課 |
| | | | 特定健康診査受診率(国保) | 46.9% (H23) | 56.0% | 保険年金課・健康増進課 |
| | | | 特定保健指導実施率(国保) | 16.0% (H23) | 45.0% | 保険年金課・健康増進課 |
| | | | 20～69歳までの男性の肥満者の割合 | 24.4% (H23) | 23.0% | 健康増進課 |
| | | | 40～69歳までの女性の肥満者の割合 | 16.6% (H23) | 16.0% | 健康増進課 |
| | | | 20～29歳までのやせている女性の割合 | 17.1% (H23) | 15.0% | 健康増進課 |
| | | | 40～74歳までの男性のメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合(国保) | 46.6% (H23) | 減少 | 保険年金課・健康増進課 |
| | | 40～74歳までの女性のメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合(国保) | 19.8% (H23) | 減少 | 保険年金課・健康増進課 | |
| | | 40～74歳までの糖尿病(疑念)の人の割合(HbA1c6.1%以上受診勧奨値)(国保) | 14.0% (H23) | 減少 | 保険年金課・健康増進課 | |
| | | タバコ | (妊娠前の嗜好)初産婦の喫煙者の割合 | 8.0% (H23) | 0.0% | 健康増進課 |
| | | | (妊娠前の嗜好)経産婦の喫煙者の割合 | 5.4% (H23) | 0.0% | 健康増進課 |
| | | | (妊娠中の嗜好)喫煙者の割合 | 3.1% (H24) | 0.0% | 健康増進課 |
| | | | 3か月児健康診査の父親の喫煙者の割合 | 42.6% (H23) | 37.0% | 健康増進課 |
| | | | 3か月児健康診査の母親の喫煙者の割合 | 4.9% (H23) | 4.0% | 健康増進課 |
| | | | 男性喫煙者の割合 | 35.7% (H23) | 30.0% | 健康増進課 |
| | 女性喫煙者の割合 | | 4.8% (H23) | 3.0% | 健康増進課 | |
| | タバコが健康に及ぼす影響について知識を持つ人の割合 | | 心臓病 57.2% (H23) 脳卒中 62.4% (H23) 歯周病 54.7% (H23) | 100.0% 100.0% 100.0% | 健康増進課 健康増進課 健康増進課 | |
| | こころ つながる健康づくり | こころ元気に はぐくむ | 睡眠が十分に取れていると感じている人の割合 | 90.6% (H23) | 92.0% | 健康増進課 |
| | | | ストレス対処法をもつ人の割合 | 61.0% (H23) | 63.0% | 健康増進課 |
| | | 笑顔の つながり | 暮らしの つながり、 人との つながり | 子育てに自信がない母親の割合 | 27.2% (H23) | 減少 |
| 市立公民館の利用者 | | | | 511,839人 (H22) | 527,000人 | 生涯学習課 |
| 高岡型地域福祉ネットワークづくりの実施地区数 | | | | (-)地区 (H22) | 27地区 | 社会福祉課 |
| 子育て、障害者、高齢者等の相談件数 | | | | 24,935件 (H22) | 30,000件 | 社福、児育、高齢 |
| 子育て支援センター登録者割合 | | | | 67.0% (H22) | 100.0% | 児童育成課 |
| 地区コミュニティセンターの利用者数 | | | | 131,040人 (H22) | 160,000人 | 市民協働課 |

環境指標

| 目標 | 取り組みの方向 | 具体的な取り組み(分野) | 内容 | 現状値 (年度) | 目標値(H28年度) | 担当課 | | |
|----------------|--|----------------|--|------------------|---------------------------|--------------|---------|-------|
| 住む人が健康になるまちづくり | 支え合おう 地域ぐるみで健康づくり | | 健康づくり活動への参加者数 | 延べ66,450人 (H22) | 延べ100,000人 | 健康増進課 | | |
| | | | 高岡市健康づくり応援団(仮称)の数 | (-)団体 | 30団体 | 健康増進課 | | |
| | 住む人の健康を支えるまちづくり | | 中心商店街(6地点)における平日・休日の歩行者・自転車通行量の平均値 | 11,648人 (H22) | 14,000人 | 商業雇用課 | | |
| | | | 公共交通の利用者数 | 3,757,919人 (H22) | 4,000,000人 | 地域安全課 | | |
| | | | 体育施設の利用者数 | 708,011人 (H22) | 750,000人 | 体育保健課 | | |
| | | | スポーツ教室の参加者数 | 49,610人 (H22) | 52,000人 | 体育保健課 | | |
| | | | 農産物直売所、インショップ、野菜出荷組合の販売額 | 507百万円 (H22) | 608百万円 | 農業水産課 | | |
| | | | 学校給食に使用する地場産食材の品目数 | 19品目 (H22) | 22品 | 農業水産課 | | |
| | | | 市立公民館の利用者数(再掲) | 511,839人 (H22) | 527,000人 | 生涯学習課 | | |
| | | | 万葉歴史館の来館者数 | 27,338人 (H22) | 35,000人 | 生涯学習課 | | |
| | | | 生涯学習センター自主講座の受講生数 | 470人 (H22) | 600人 | 生涯学習課 | | |
| | | | 市民1人当たりの図書貸出冊数 | 4.96冊 (H22) | 5.21冊 | 中央図書館 | | |
| | | | 介護予防事業の参加者数 | 延べ49,843人 (H22) | 延べ60,000人 | 高齢介護課 | | |
| | | | 美化協定団体数 | 41団体 (H22) | 55団体 | 環境サービス課 | | |
| | | | 地域の歴史的建造物を見学したり、祭などの地域行事に参加した児童・生徒数の割合 | 70.0% (H22) | 80.0% | 学校教育課 | | |
| | | | 市民一人あたりの都市公園面積 | 8.51㎡/人 (H23) | 9.20㎡/人 | 花と緑の課 | | |
| | | | 安心して暮らせるまちづくり | | 市民活動情報ポータルサイトの登録団体数 | 43団体 (H22) | 180団体 | 市民協働課 |
| | | | | | 市民活動情報ポータルサイトへのアクセス数 | (-)件 (H22) | 25,000件 | 市民協働課 |
| | | | | | 外国人のための生活相談コーナーの利用者数 | 1,809人 (H22) | 2,300人 | 都市経営課 |
| | | | | | デジタル化に対応した防災行政無線子局設置数(累積) | (-)局 (H22) | 167局 | 総務課 |
| | 高岡型地域福祉ネットワークづくりの実施地区数(再掲) | (-)地区 (H22) | | | 27地区 | 社会福祉課 | | |
| | 子育て、障害者、高齢者等の相談件数(再掲) | 24,935件 (H22) | | | 30,000件 | 社福、児育、高齢 | | |
| | 徘徊認知症高齢者の捜索協力団体への情報配信箇所数 | 80か所 (H22) | | | 500箇所 | 高齢介護課 | | |
| | 認知症サポーター数(累計) | 5,323人 (H23) | | | 8,500人 | 高齢介護課 | | |
| | 子育て支援施設利用者数 | 23,638組 (H22) | | | 39,500組 | 児童育成課 | | |
| | 子育て支援センターの登録者割合(再掲) | 67.0% (H22) | | | 100.0% | 児童育成課 | | |
| | 特別保育(病児病後児保育)を実施する保育園の割合(私立保育園) | 28.0% (H22) | | | 100.0% | 児童育成課 | | |
| | 平日の19時まで開設が可能な体制を整えることができる放課後児童育成クラブの数 | 3クラブ (H22) | | | 27クラブ | 児童育成課 | | |
| | 発達支援巡回相談数 | 77回/年 (H22) | | | 160回/年 | 児童育成課(きずな学園) | | |
| | 放課後子供教室の参加者数 | 24,906人 (H22) | | | 27,500人 | 生涯学習課 | | |
| | 地区コミュニティセンターの利用者数(再掲) | 131,040人 (H22) | | | 160,000人 | 市民協働課 | | |
| | わがまち訓練の実施地区数(累積) | 6地区 (H22) | | | 36地区 | 総務課 | | |
| | 校下(地区)自主防災組織連絡協議会設置数 | 6地区 (H22) | | | 36地区 | 総務課 | | |
| | 自主防災組織の組織率 | 65.3% (H22) | | | 85.0% | 総務課 | | |
| | AED講習を含む普通救命講習 I 等の受講修了者数 | 14,001人 (H22) | 市民の1割に達する | 消防本部 | | | | |

資料編

資料1 策定の経緯

| 年 月 日 | 内 容 |
|-------------|---|
| 平成23年 6～7月 | 健康づくりに関する市民行動調査(2,200件)の実施 |
| 9月～12月 | 市民の叶えたい夢・ありたい姿 語らいの会を実施 |
| 平成24年 6月1日 | 平成24年度 第1回健康づくり推進協議会開催 ・「新 高岡市健康増進計画」の策定の趣旨説明 ・「新 高岡市健康増進計画」策定委員会の立ち上げ |
| 7月19日 | 第1回「新 高岡市健康増進計画」策定委員会開催 ・計画策定の趣旨、位置づけ等 ・計画策定の背景 ・計画の体系について |
| 9月5日 | 第2回「新 高岡市健康増進計画」策定委員会開催 ・「新 高岡市健康増進計画」の構成(案)について協議 |
| 9月24日 | 市役所各課の事業実施に関する庁内基礎調査の実施 |
| 10月12日 | 「新 高岡市健康増進計画」策定委員会 書面会議 ・素案に対する意見・提案 |
| 10月29日 | 第2回健康づくり推進協議会開催 ・計画策定の経緯等報告 ・素案について協議 |
| 12月17日～28日 | 市民に対し、「新 高岡市健康増進計画」概要に関する意見募集の実施 ・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 ・ホームページでの公開 |
| 平成25年 1月30日 | 第3回「新 高岡市健康増進計画」策定委員会開催 ・市民の意見等を踏まえた素案の協議 |
| 2月25日 | 第3回健康づくり推進協議会開催 ・素案について協議 |
| 3月14日 | 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設置要綱

(設置)

第1条 市民の健康づくりに関する施策を総合的に推進し、健康で豊かな市民生活の実現を図るため、高岡市健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)を設置する。

(協議事項)

第2条 協議会は、次に掲げる事項について協議する。

- (1) 地域の実情に即した健康づくり事業の企画立案に関すること
- (2) 健康づくりに関連する施設の整備及び保健業務体制の確立に関すること
- (3) 保健衛生関連組織の強化育成及び健康づくり事業の啓蒙普及に関すること
- (4) 前号に掲げるもののほか、健康づくり対策に関し必要な事項

(組織)

第3条 協議会は、25人以内の委員で組織し、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4条 委員の任期は2年とし、再任を妨げない。

2 補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

3 役職員であることによって委嘱された委員が、当該役職員をはなれたときは、委員の職を失うものとする。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に会長1名、副会長若干名を置く。

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、会務を総括し、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 会議は、会長が必要に応じて招集し、会長がその議長となる。

(専門部会)

第7条 協議会に必要な応じ、専門部会(以下「部会」という。)を置くことができる。

2 部会は協議会において指定された事項について協議する。

3 部会は会長の指名する委員をもって構成する。

(健康づくり推進員の設置)

第8条 協議会に、正しい生活習慣の啓発普及及び介護予防活動を推進し、市民の健康寿命の延伸を図るため、地域ぐるみで取り組む健康づくり活動を実践する健康づくり推進員(以下「推進員」という。)を置く。

2 推進員は、高岡市健康づくり推進協議会長が依頼する。

3 推進員の任期は、2年とし再任を妨げない。

4 推進員の活動は、次のとおりとする。

(1) 地域での健康づくりに関する知識の啓発普及

(2) 地域での健康診査、がん検診、結核検診等の受診勧奨及び協力活動

(3) 地域の高齢者の閉じこもりを防止する活動

(4) 地域での健康づくりに関する研修会、懇話会等の開催

(5) その他健康づくりに関する諸活動

(庶務)

第9条 協議会の事務局は、福祉保健部健康増進課内に置き、会務の運営を行う。

(参与及び顧問)

第10条 協議会に参与及び顧問を若干名置くことができる。

(補則)

第11条 この要領に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が定める。

附則

この要綱は、平成17年11月1日から施行する。

附則

この要綱は、平成18年4月1日から施行する。

附則

この要綱は、平成20年4月1日から施行する。

2 高岡市健康づくり推進協議会名簿

(五十音順/敬称略)

(委嘱期間 平成24年4月1日～平成26年3月31日)

平成24年10月1日現在

| No. | 役職 | 氏名 | 所属団体・機関名 |
|-----|-----|---------|------------------------|
| 1 | 会長 | 長谷田 祐 一 | 高岡市医師会 会長 |
| 2 | 副会長 | 黒 澤 豊 | 富山県高岡厚生センター 所長 |
| 3 | 委員 | 石 灰 紀 子 | 高岡市母子保健推進員協議会 会長 |
| 4 | 委員 | 岩 崎 弘 治 | 高岡市歯科医師会 会長 |
| 5 | 委員 | 緒 方 清 昭 | 高岡市環境保健衛生協会 会長 |
| 6 | 委員 | 金 森 一 郎 | 高岡市PTA連絡協議会 会長 |
| 7 | 委員 | 河 合 博 子 | 高岡市ヘルスボランティア協議会 会長 |
| 8 | 委員 | 北 野 稔 | 高岡市農業協同組合 総務部長 |
| 9 | 委員 | 柴 田 一 則 | 高岡商工会議所 事務局長 |
| 10 | 委員 | 炭 谷 靖 子 | 高岡市福祉のまちづくり推進委員会 児童部会長 |
| 11 | 委員 | 竹 澤 裕 一 | 高岡市薬剤師会 会長 |
| 12 | 委員 | 津 幡 敬 子 | 高岡らっこの会 会長 |
| 13 | 委員 | 中 田 伸 宏 | 高岡市健康づくり推進懇話会 会長 |
| 14 | 委員 | 長 瀬 宏 | 高岡市ボランティア連絡協議会 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 隆 三 | 高岡市連合自治会 監事 |
| 17 | 委員 | 宮 崎 友理子 | 地域女性ネット高岡 会計 |
| 18 | 委員 | 横 川 照 子 | 高岡市食生活改善推進協議会 会長 |
| 19 | 委員 | 吉 田 潔 | 富山県高岡児童相談所 所長 |
| 20 | 委員 | 若 林 政 之 | 高岡市中学校長会 会長 |

資料3 「新 高岡市健康増進計画」策定委員会

1 「新 高岡市健康増進計画」策定委員会運営要領

1 目的

「新 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に専門部会として「新 高岡市健康増進計画」策定委員会(以下「委員会」という)を設置し、社会情勢の変化や多様化する市民の生活スタイルを踏まえ、生活習慣病等の一次予防等に重点をおいた新たな健康増進計画について協議する。策定後は、目標達成のために活動の成果等を評価する評価検討部会を設置する。

2 委員会の構成

- (1) 委員会は、10名以内の委員で組織し、高岡市健康づくり推進協議会長が指名する委員をもって構成する。
- (2) 委員会に委員長1名、副委員長1名を置く。
- (3) 委員の選出にあたっては、年度により委員の構成を変更することができる。

3 委員会の運営

委員会に委員長及び副委員長をそれぞれ1名を置き、委員長にあたっては健康づくり推進協議会長が指名し、副委員長は、委員長が指名する。

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

4 委員会の開催

委員会は、委員長が必要に応じて招集する。

5 委員の任期

委員の任期は原則として1年とする。

附 則

この要領は、平成24年6月1日から施行する。

2 「新 高岡市健康増進計画」策定委員名簿

(五十音順／敬称略)

(任期 平成24年6月1日～平成25年3月31日)

| No | 役職 | 氏名 | 所属団体・機関名 |
|----|--------|---------|--------------------|
| 1 | アドバイザー | 黒 澤 豊 | 富山県高岡厚生センター 所長 |
| 2 | 委員長 | 酒 井 成 | 高岡市医師会 理事 |
| 3 | 委員 | 石 灰 紀 子 | 高岡市母子保健推進員協議会 会長 |
| 4 | 委員 | 河 合 博 子 | 高岡市ヘルスポランテニア協議会 会長 |
| 5 | 委員 | 川 倉 健 嗣 | 富山県高岡労働基準監督署 主任監督官 |
| 6 | 委員 | 後 藤 良 子 | 学校保健会養護教諭部会 部長 |
| 7 | 委員 | 坂 下 千 里 | 公募 |
| 8 | 委員 | 橋 本 令 子 | 元気アップクラブ 健康運動実践指導者 |
| 9 | 委員 | 藤 沢 一 生 | 高岡青年会議所 室長 |
| 10 | 委員 | 堀 井 勢津子 | 公募 |
| 11 | 委員 | 横 川 照 子 | 高岡市食生活改善推進協議会 会長 |

資料4 健康づくりに関する市民行動調査の結果

1 調査の概要

- (1) 調査の目的 市民の健康に関する意識・知識・行動等を明らかにし、市民の健康増進の総合的な推進を図る。
また平成15年に策定した「高岡いきいき健康プラン21」の評価や新たな計画策定の資料として用いる。
- (2) 調査主体 高岡市
- (3) 調査の設計 調査地域 高岡市全域
調査対象 20歳以上の高岡市民
調査期間 平成23年6・7月
調査方法 調査については高岡市健康づくり推進懇話会に依頼する。
28地域健康づくり推進懇話会において、健康づくり推進員が年代別に対象者を選定し、自己記入式質問紙を配布、記入後回収する。
- (4) 回収の結果 標本数 2,200件
回収数 2,095件 (回収率95.2%)
有効回答数 2,085件 (有効回答率99.5%)

2 調査対象者の属性

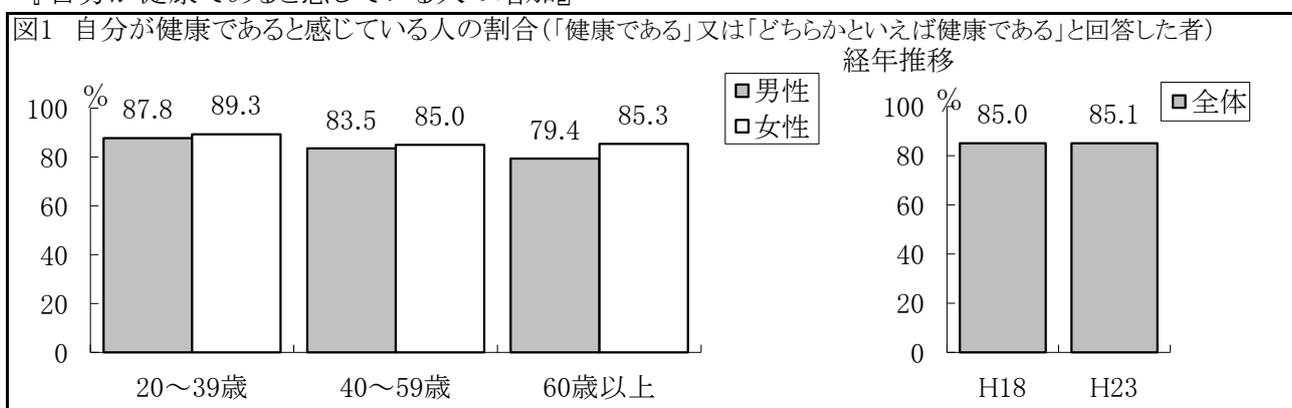
(1) 性別年代別割合

| | | 人 | % |
|----|--------|-------|------|
| 性別 | 男性 | 935 | 44.8 |
| | 女性 | 1,150 | 55.2 |
| 年齢 | 20～39歳 | 648 | 31.1 |
| | 40～59歳 | 763 | 36.6 |
| | 60歳以上 | 674 | 32.3 |

3 調査結果

(1) 総合目標

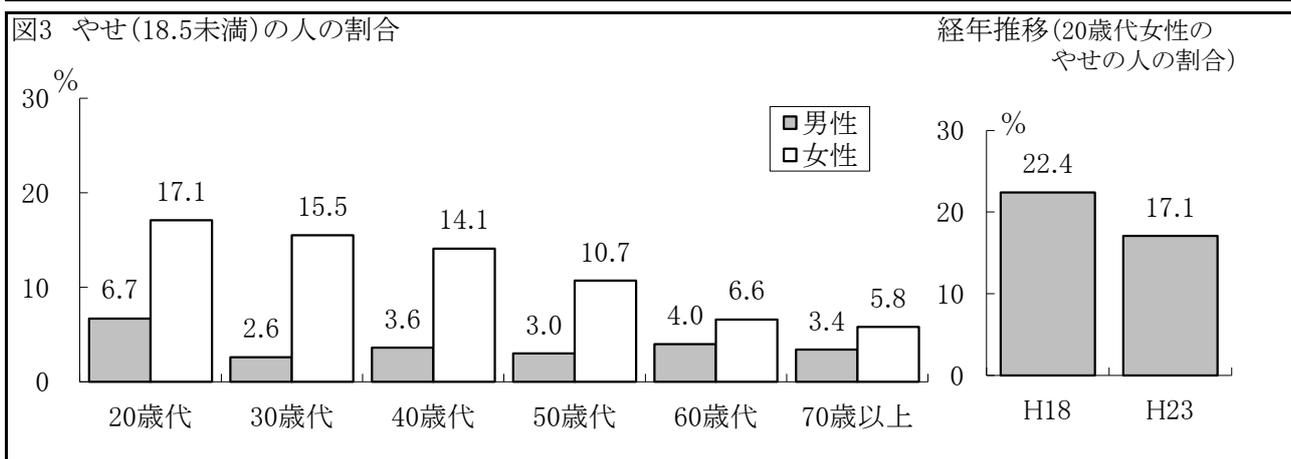
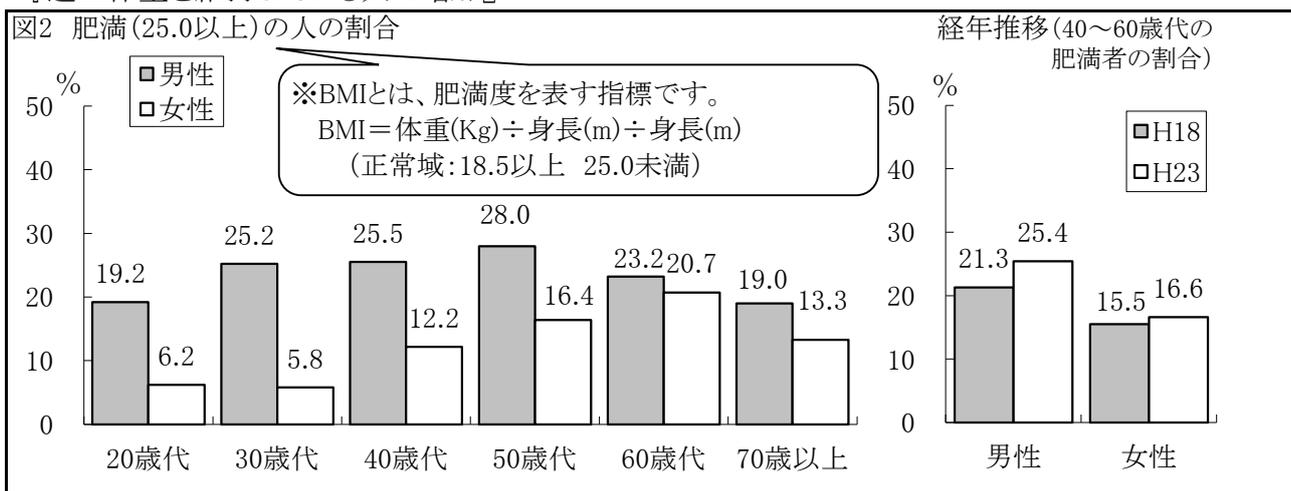
『自分が健康であると感じている人の増加』



自分が健康であると感じている人の割合は85.1%でした。経年推移ではH18年と同様でした。

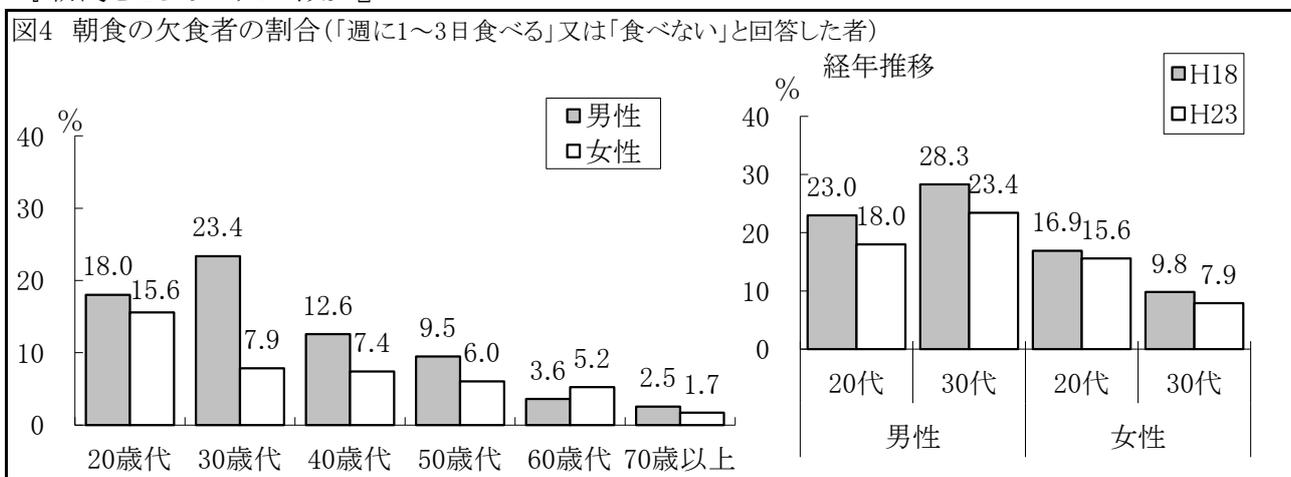
(2) 栄養と食生活

『適正体重を維持している人の増加』



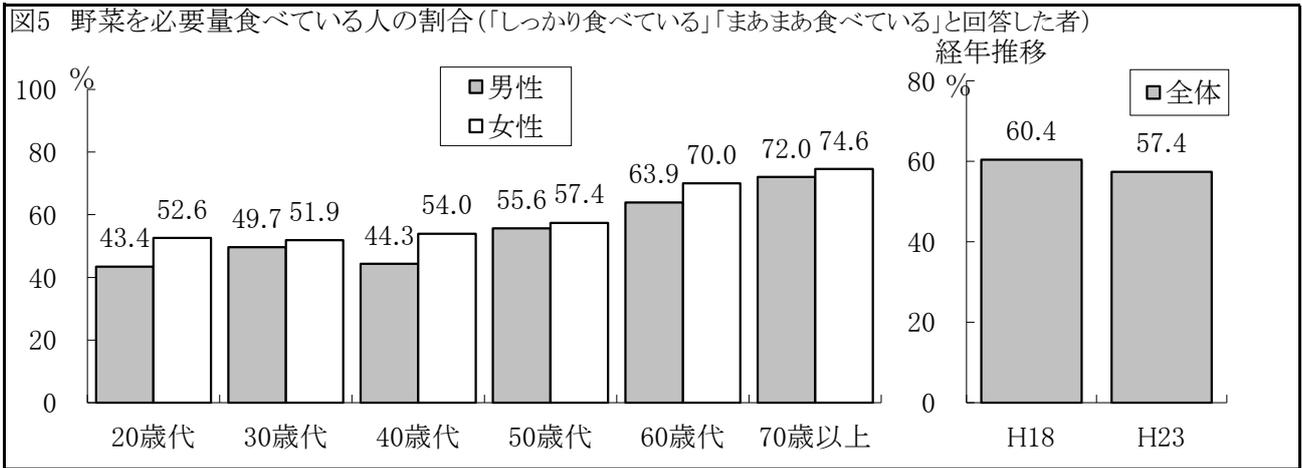
肥満の人は、男性では30~50歳代に多く、女性は50歳代以上に多く見られました。
やせている人は、20~40歳代の女性に多くみられました。
40~60歳代の肥満者の割合は男性で21.3% (H18)から25.4%に、女性は15.5% (H18)から16.6%に増加しています。20歳代女性のやせの人の割合は22.4% (H18)から17.1%に減少しています。

『朝食をとらない人の減少』



朝食をとらない人の割合は、男性では30歳代が23.4%と最も高く、次いで20歳代が18.0%でした。女性では20歳代が15.6%で最も多くなっています。20歳代・30歳代の経年推移をみると、男女ともH18年より朝食をとらない人の割合は減少しています。

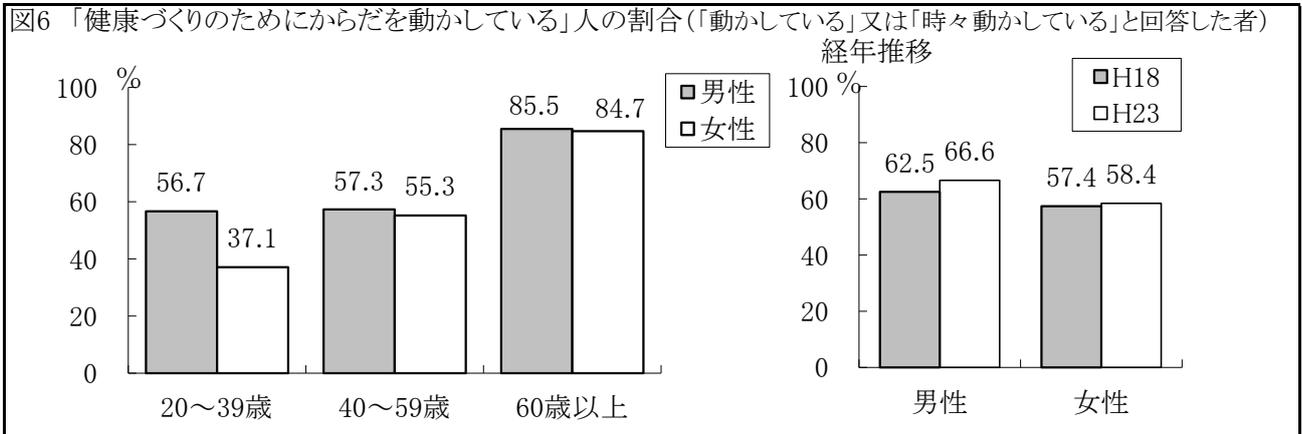
『野菜摂取量の増加』



野菜を必要量食べている人の割合は57.4%で、H18年より減少しています。特に20～40代男性では野菜を必要量食べている人は半数に達していません。

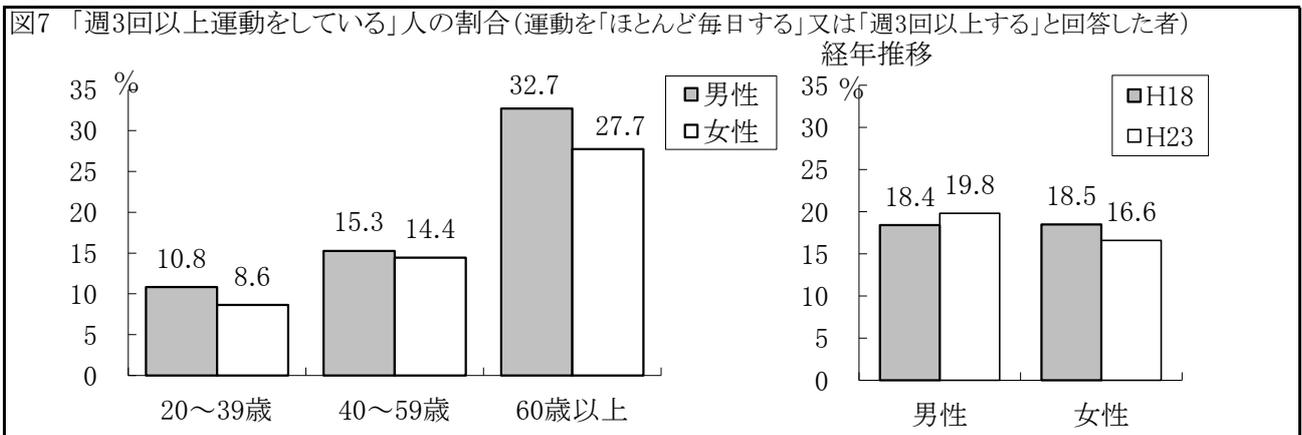
(3) 身体活動と運動

『日常生活における歩数の増加』



健康づくりのためにからだを「動かしている」「時々動かしている」人は、男性66.6%、女性58.4%でした。H18年と比べても男女とも健康のためにからだを動かしている人は微増していました。

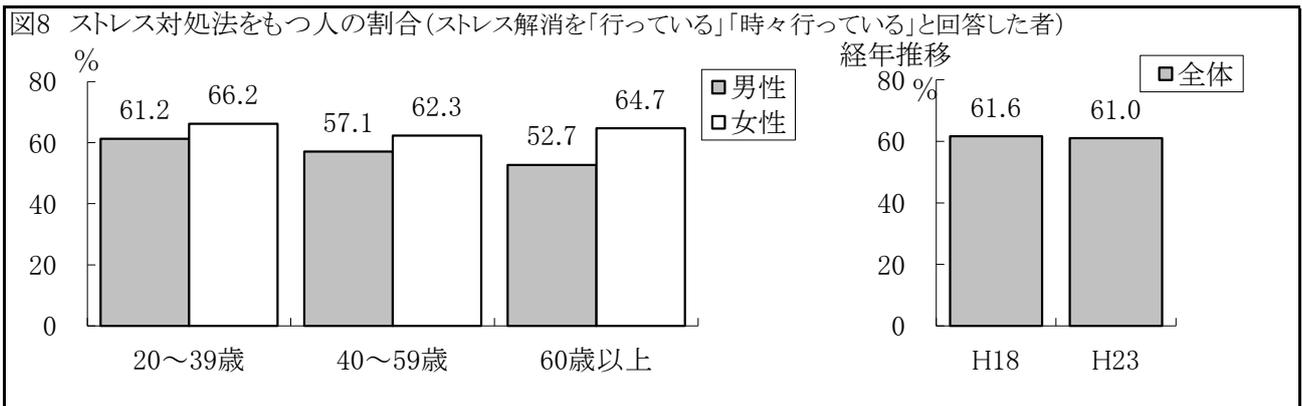
『週3回以上の運動をしている人の増加』



仕事以外に汗をかくような運動を「ほとんど毎日する」「週3回以上する」人は、男性で19.8%、女性は16.6%でした。H18年と比べると男性は微増、女性は19.8%(H18)から3.2%減少していました。

(4) 休養とこころの健康

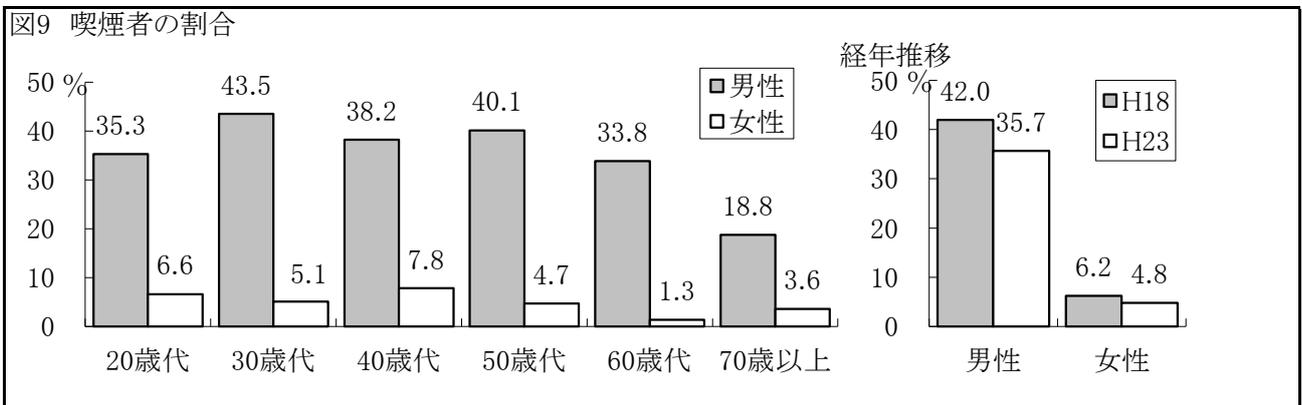
『ストレス対処法をもつ人の増加』



ストレス対処法をもつ人61.0%で、各年代とも女性の方が高い割合です。また年代別にみると若い年代ほどストレス対処法をもつと回答しています。H18年と比べると、ストレス解消を行っている人の割合はほぼ横ばいでした。

(5) たばこ

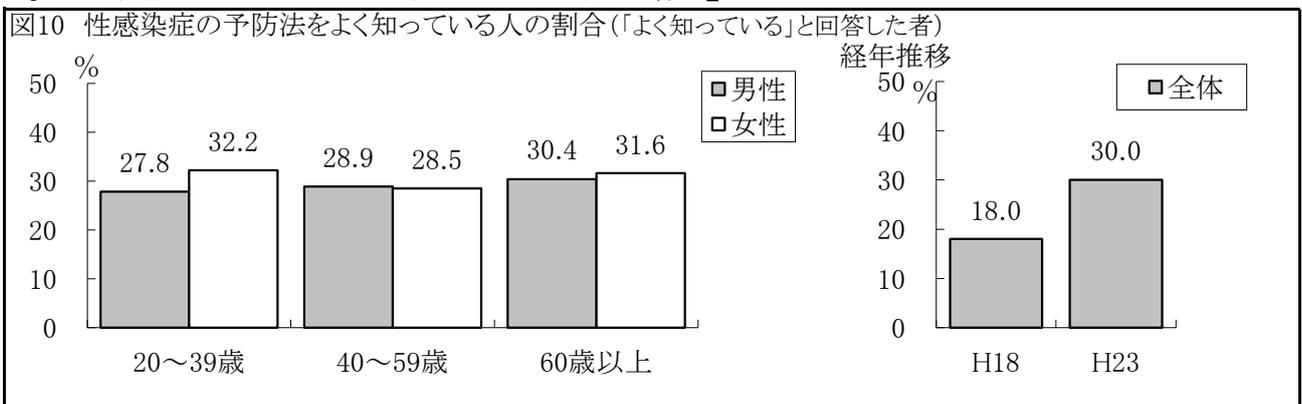
『喫煙者の減少』



喫煙状況については、男性では20～50歳代、女性では20、40歳代に多くみられました。H18年と比べると男性では42.0%(H18)から35.7%に大きく減少し、女性は6.2%(H18)から4.8%に少なくなりました。

(6) いのち・性・生

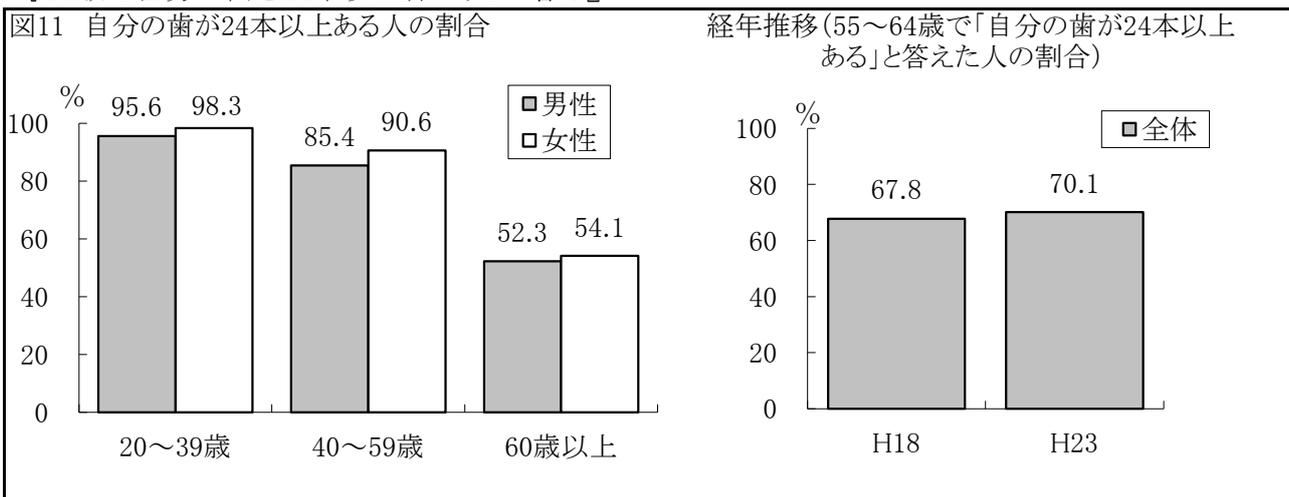
『性感染症について正しい知識をもっている人の増加』



性感染症の予防法をよく知っている人の割合は30.0%で、H18の18.0%より大幅に増加しました。よく知っている人の割合は、20～39歳の女性で最も高く32.2%でした。

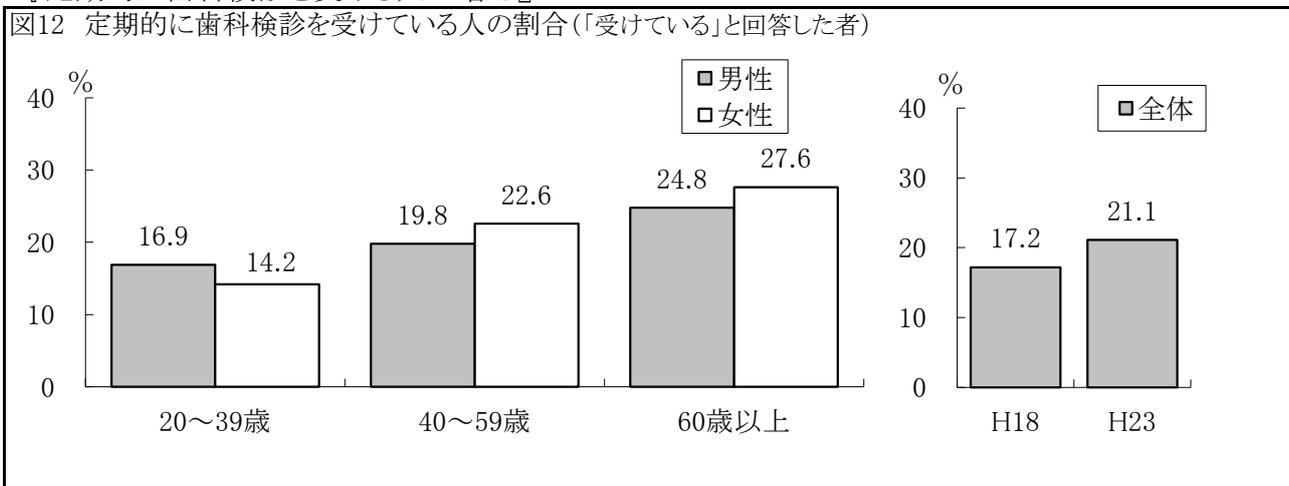
(7) 歯の健康

『60歳で自分の歯を24本以上保つ人の増加』



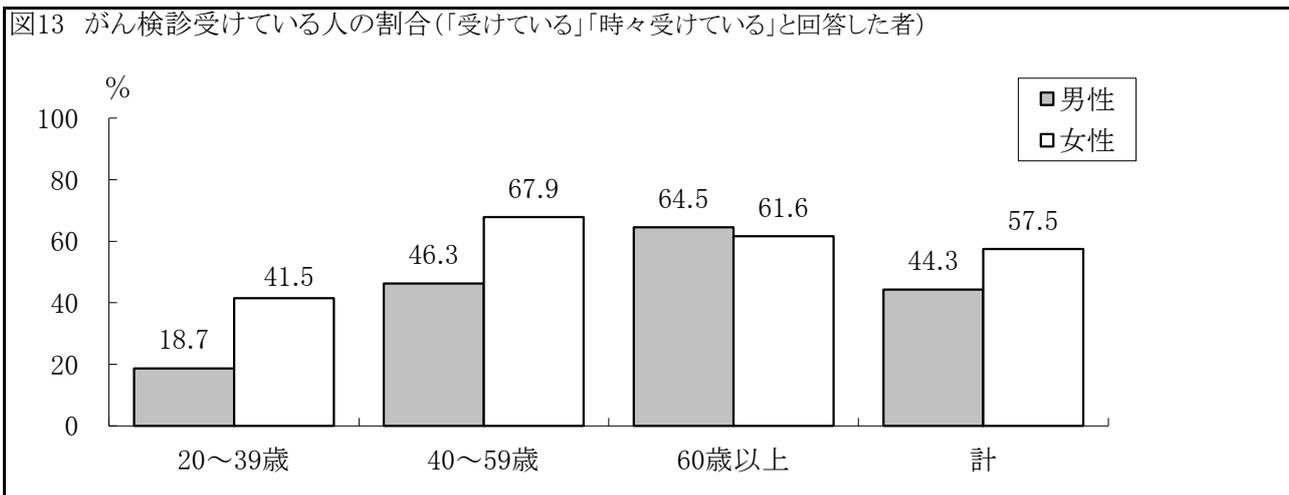
自分の歯が24本以上ある人の割合は60代以上で急激に減少しています。60歳で「自分の歯が24本以上ある」と答えた人はH18年よりも増え、7割を超えています。

『定期的に歯科検診を受ける人の増加』



定期的に歯科検診を受けている人の割合は21.1%で、17.2%(H18)よりも増加しています。20～39歳では15%前後と低く、年齢とともに受診している人の割合は高くなっています。

(8) がん検診受診状況



がん検診を受けている割合は、男性44.3% 女性は57.5%でした。

4 まとめ

今回の調査では、前回H18年の調査結果と比較すると、朝食欠食者の割合、喫煙者の割合、性感染症の予防法をよく知っている人の割合、60歳で自分の歯が24本以上あると答えた人の割合、歯科健康診査を受けている人の割合で大きく改善していました。20歳代女性のやせの人の割合は減少していましたが、40～60歳代の肥満者の割合が男女とも増加していました。

年代別で見ると、食生活・身体活動と運動・喫煙に関しては20～50代に改善が必要な生活習慣をしている人の割合が高く、肥満ややせの要因の一つとも考えられます。

資料5 市民の叶えたい夢・ありたい姿 語らいの会報告

1 語らいの会目的

平成24年度に最終年を迎える「高岡いきいき健康プラン21」(平成15年3月策定)では、住み慣れた地域で、健康で、安心して、生活をおくることがすべての人の願いと位置付け、計画的に健康づくりを進めてきました。

その間、市町村合併による新高岡市の誕生、少子高齢化の進行、国における制度の改正や東日本大震災の発生など、健康づくりを取り巻く環境が大きく変化し、市民の健康に対する意識等も大きく変わってきています。市民自らが主役となり健康なまちづくりに参画できる「健康たかおか輝きプラン」を策定するため、語らいの会を実施しました。

2 対象及び方法

(1)対象者 高岡市民

(2)実施時期 平成23年9月～12月

(3)開催方法及び参加者

・24会場 のべ512人参加

・参加者には健康づくり推進員のほか、自治会、婦人会、児童クラブ委員、一般地区住民等の参加がありました。

(4)語らいの会の進め方(KJ法を参考に進行)

①開始にあたり、高岡いきいき健康プラン21に取り組んできた10年間の社会情勢や健康に関する出来事等について地区の状況も含めて説明し実施しました。

②1グループ10人程度のグループをつくってもらい、テーマ1「人生のゴールまでに叶えたい夢は何ですか?」について、各々3枚の用紙に自由に記入していただきました。

③各自の意見を発表し、グループ内で共有した後、再度一人3枚の用紙にテーマ2「その夢を叶えるために必要な事、大切な事は何ですか」について記入していただきました。

④グループでみんなの意見を集め、話し合い、類似する意見をまとめ項目分類を行いました。

⑤各グループの意見を発表し、会場内で意見の共有化を図りました。

3 まとめ方

(1)語らいの会でも出された約3,000の意見を、内容別に267件のキーワードとして抽出しました。

(2)KJ法を参考に、類似するキーワードごとにグループ化を繰り返し、キーワードのグループを30個程度にまとめました。

(3)グループ化されたキーワードから文章を起こしていきました。

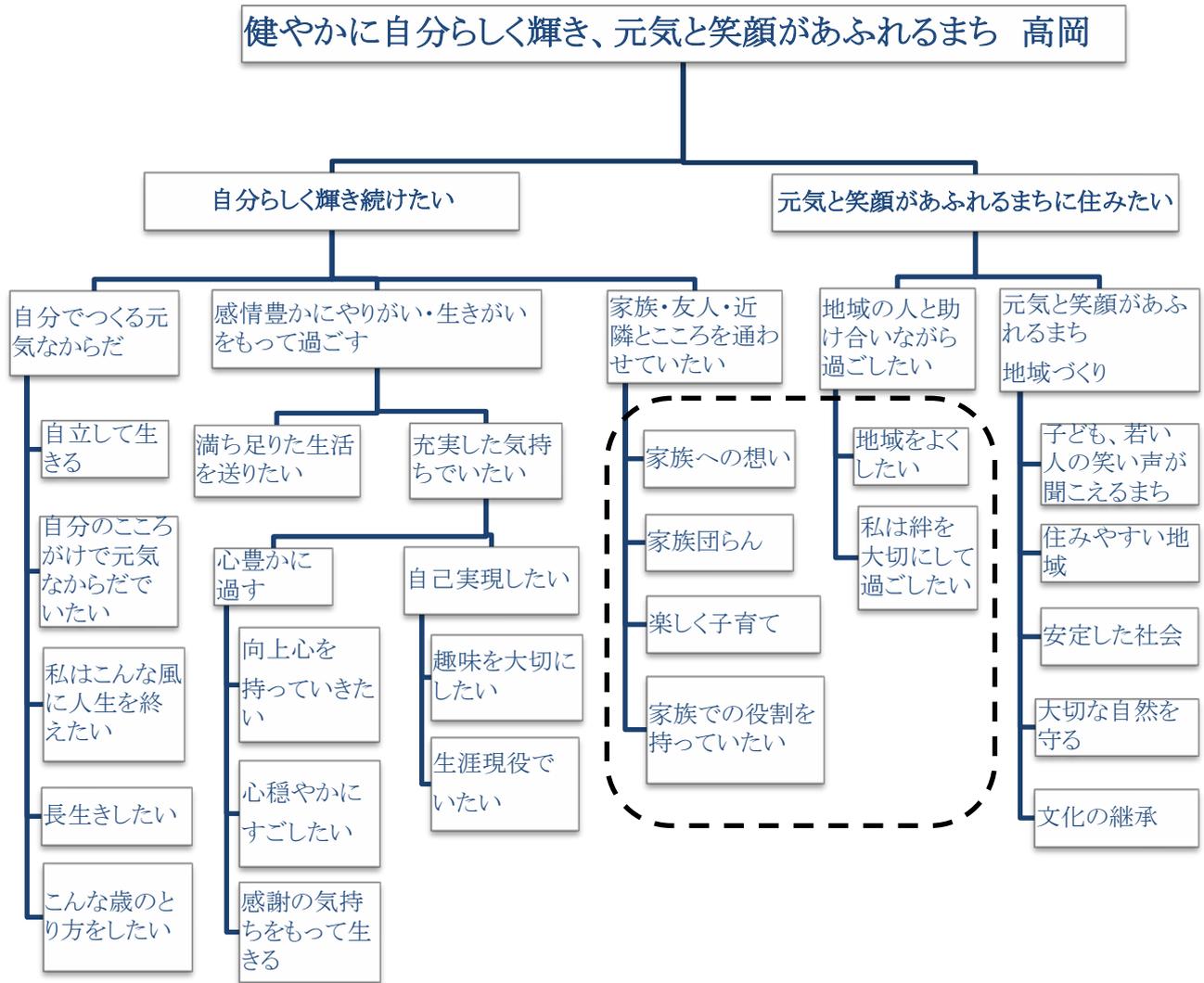
(4)作業メンバー間で図解の解釈、新たな発想や気づいた点を自由に発表し合い、議論を深めました。

4 結果

『自分らしく輝き続けたい』『元気と笑顔があふれるまちに住みたい』という願いに集約されました。『自分らしく輝く』ためには、‘自分でつくる元気なからだ’‘感情豊かにやりがい・生きがいをもって過ごす’‘家族・友人・近隣と場所を通わせていたい’という 3 つの要素があり、『元気と笑顔があふれるまち』の要素として、‘地域の人と助け合いながら過ごしたい’‘元気と笑顔があふれるまち 地域づくり’があがりました。

テーマを健康に絞らず、各々の叶えたい夢や思いについて語りましたが、市民からは健康は人生の目的ではないが、「自分の夢を叶える為には健康が大事である」「健康であればより人生を楽しむ機会に恵まれる」といった意見が多く寄せられ、健康は充実した生き方をするための資本・資源であると感じている市民が多く見受けられました。また、健康に大きな影響を及ぼす、身近な地域環境や人間関係、社会情勢等についても関心をもつ市民が多く見られました。

キーワード分類結果



健康たかおか輝きプラン

～健やかに自分らしく輝き、
元氣と笑顔があふれるまち 高岡～

平成 25 年 3 月

発行者/高岡市

〒933-0045 高岡市本丸町 7 番 25 号

健康増進課(保健センター内)

Tell (0766)20-1345 Fax (0766)20-1347

Mail kenko@city.takaoka.lg.jp
