

三次市健康づくり推進計画

ダイジェスト版

わたしがつくる! みんなでつくる!

元気があふれるまち みよし



「いきいき健康日本一のまち」

計画の概要と基本的な考え方

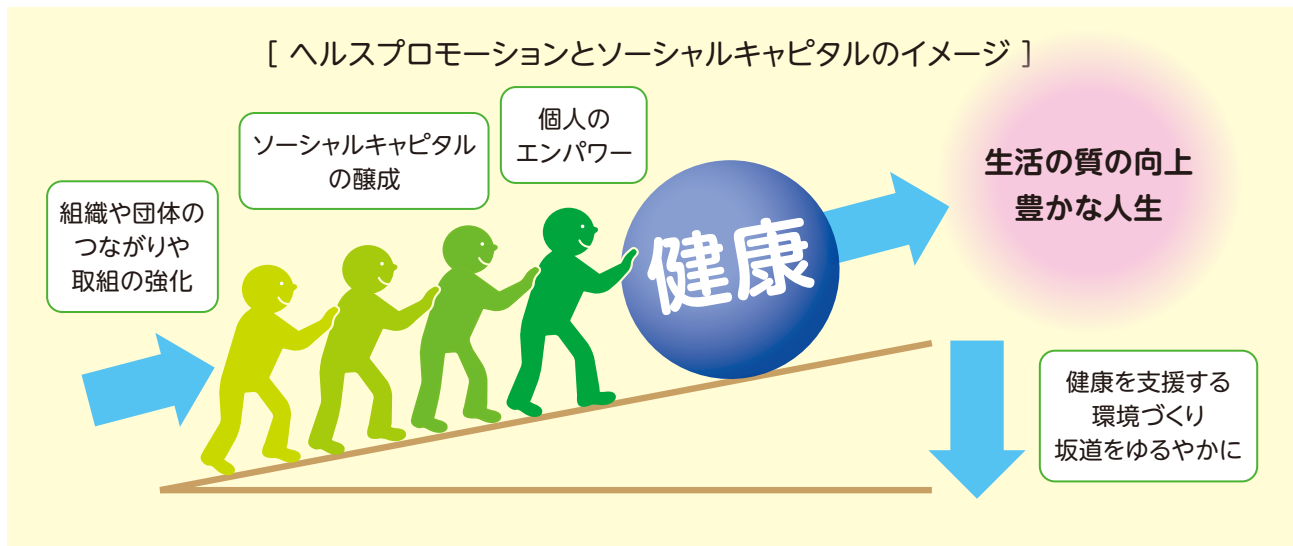
計画策定の概要

この度、「第2次三次市健康増進計画」、「第2次三次市食育推進計画」の計画期間が平成29年度で終了することから、さらに本市の健康づくりの取組を推進するため、2つの計画に「三次市自殺対策計画」、「三次市母子保健計画」を一体化した「三次市健康づくり推進計画」を策定しました。

- 本計画は、健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画・母子保健計画を一体化した計画です。
- 計画期間は平成30年度から平成35年度の6年間です。

健康づくりの考え方

WHOが提唱するヘルスプロモーションの視点に立った「市民主体の健康づくり」を支援し、生活の中で市民一人ひとりの健康の維持向上につながる環境を、家族、地域の団体、学校や職場、行政等、地域が一体となってつくります。



上の図は、市民が自ら取り組む健康づくりを、人と人のつながりや、地域の活動などソーシャルキャピタルの醸成による地域の力が支えるとともに、健康づくりを行いやすい環境づくりを進めることで、市民一人ひとりの豊かな人生を実現することを表しています。

ヘルスプロモーション

市民が、自らの健康をコントロールし、改善できるように、健康づくりを支援する環境づくりを地域が一体となって推進するプロセスです。

ソーシャルキャピタル

地域における個人や組織間のネットワーク、信頼、助け合いの規範などの協調行動が活性化することで「地域の力」となり、様々な課題の解決に役立つという考え方です。

エンパワー

市民自身が動き、環境を変えていく力のことです。

計画の将来像と基本目標

計画のめざす将来像「いきいき健康日本一のまち」を実現するため、「健康寿命の延伸!健康格差の縮小!」を基本目標として健康づくりの取組を推進します。

めざす将来像

いきいき健康日本一のまち

～ わたしがつくる! みんなでつくる! 元気があふれるまち みよし ～

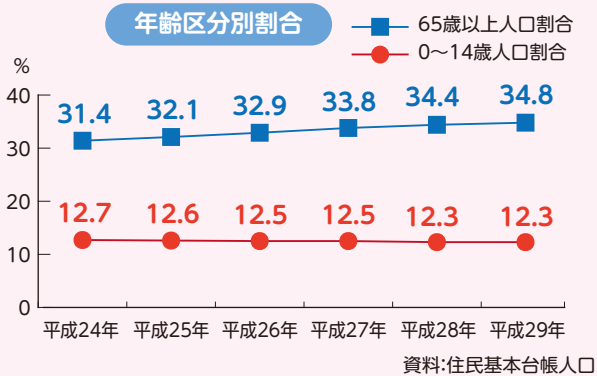
基本目標

健康寿命の延伸! 健康格差の縮小!

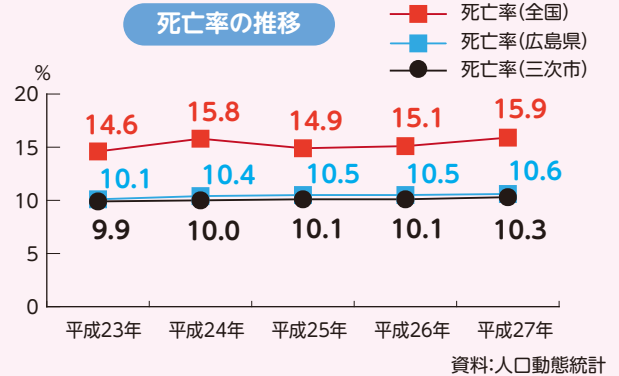
～ しっかり動いて きちんと食べて みんな笑顔でくらし ～

三次市の健康を取り巻く現状

少子高齢化が進行しています。

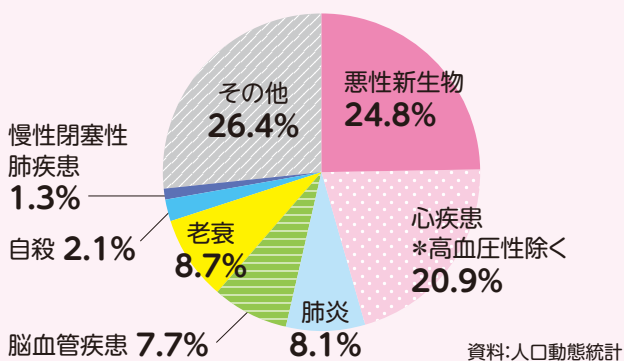


死亡率は全国,広島県よりも高くなっています。



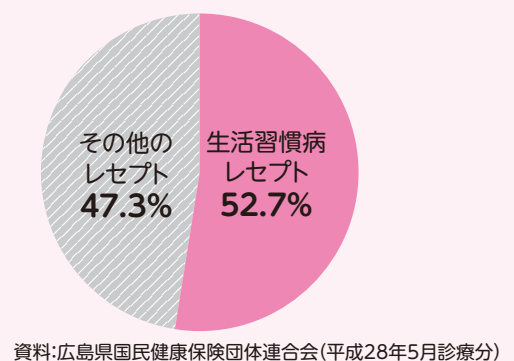
平成27年の死因は,1位「悪性新生物(がん)」,2位「心疾患」,5位「脳血管疾患」となっています。

選択死因別死亡割合(平成27年)



生活習慣病のレセプトは全レセプトの52.7%となっています。

全レセプトに対する生活習慣病レセプトの割合



健康増進計画分野 ～ ウェルネスプロジェクト ～

健康管理

スローガン

受けよう健診!

目標

市民が定期的に健診,がん検診を受け,自分の身体を知り,よりよい生活習慣を実践しています

主な取組

1 健診の受診率向上と保健指導の充実

- 健診の必要性を啓発するとともに,健診未受診者への受診勧奨を行い,受診率の向上を図ります。
- 個々の健康状態や生活状況に応じた保健指導に重点を置いた取組を推進します。



2 生活習慣病予防および重症化予防の推進

- 「みよしウェルネスプログラム」を活用した,生活習慣病予防に取り組みます。

みよしウェルネスプログラム

通信計測機器を使って健康状態を見える化することにより,運動意欲を高め,目的に応じた運動や食の取組へつなげていくためのプログラムのことです。

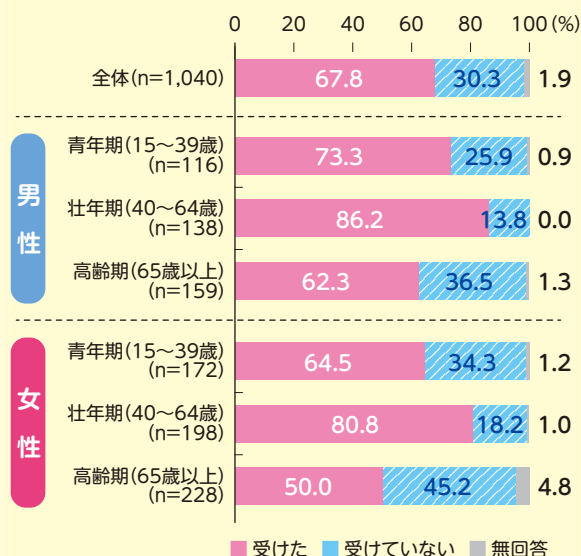
- 認知症予防対策として,高血圧や糖尿病等の生活習慣病の予防が,認知症の予防につながることの啓発を行います。

3 がんの予防と検診受診率向上の取組

- がん検診の必要性の啓発を行うとともに,がん検診を受ける機会を増やし,がん検診受診率の向上とがんの早期発見に取り組みます。

1年以内に健診を受診していない人は約3割であり,健診の必要性や受診方法が十分に周知されていません。

1年以内の健診の受診状況 / 性・年齢別



目標指標(抜粋)

指標		実績(平成29年度)	目標値(平成35年度)
国保特定健診の受診率	40~74歳	40.7%(平成28年度)	60.0%
認知症が予防できると知っている人の割合	15歳以上	57.4%	80.0%

身体活動・運動

スローガン

まめに動こう!

目標

市民が日常生活の中でこまめに体を動かし、ウォーキング等自分にあつた運動を続けています

主な取組

1 ライフステージや目的に応じた運動の推進

- 元気はつらつラジオ体操、みよし健康づくりマップ、ストレッチのリーフレット等を活用し、自分に合った運動を行うことを促進します。
- ウォーキングコースなどの環境整備や各種ウォーキングを推進します。
- 「みよしウォーキングの日(毎月第3土曜日)」の取組の啓発を行います。

2 ICTを活用した運動プログラムの推進

- 体組成計や活動量計のデータ測定による健康状態と目標を見える化する、「みよしウェルネスプログラム」を構築します。
- 「みよしウェルネスプログラム」を活用し、個人、グループ、職域での運動の取組を支援します。
- トレーニング拠点施設において、個人の運動を支援する健康教室や講座を開催します。

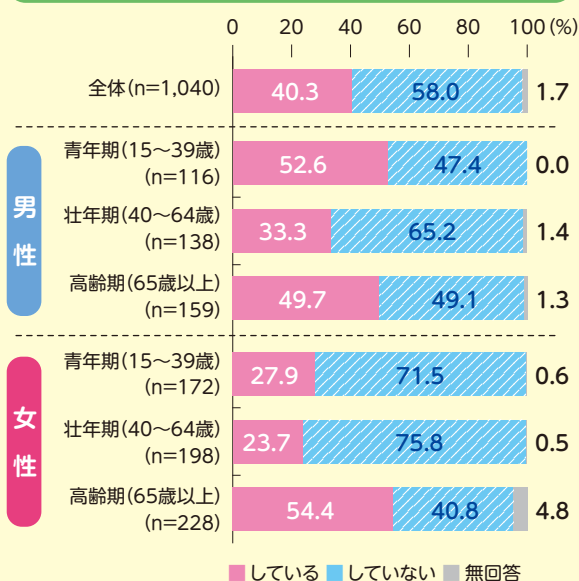
3 運動を継続できる環境づくりの取組

- 健康づくりサポーターやウォーキングマイスター等の身近な人からの口コミで、一緒に運動をしたり、情報を共有できる仲間づくりを支援します。



1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上している人の割合は約4割です。

運動習慣の有無 / 性・年齢別



目標指標(抜粋)

指標		実績(平成29年度)	目標値(平成35年度)
運動を習慣化している人の割合	15~64歳	32.4%	40.0%
	65歳以上	52.2%	65.0%
元気はつらつラジオ体操を実施している人の割合	15~64歳	12.7%	22.7%
	65歳以上	42.4%	52.4%

歯と口腔の健康

スローガン **健口で健康!**

目標 市民が歯と口腔の健康に関心をもち、適切なケアができています

主な取組

1 ライフステージに応じた歯科保健の充実

《全世代》

- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受ける等、継続的な口腔管理の必要性について普及啓発を行います。

《妊娠期・乳幼児期》

- 妊婦歯科健診を実施し、妊娠期からの歯と口腔の健康づくりの啓発を行います。
- 子育て相談や乳幼児健診において、個別指導や口腔機能向上の啓発を行います。

《学童期》

- 三次市歯科衛生連絡協議会と連携し、小学校において歯みがき指導を行います。

《青壮年期》

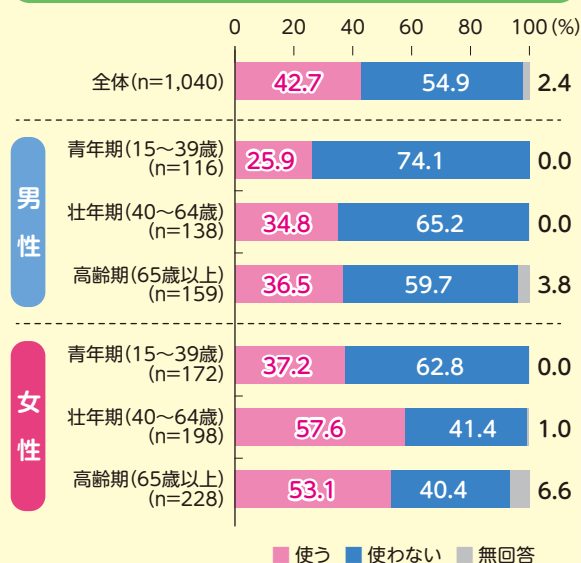
- 節目年齢歯科健診を実施し、定期歯科受診につなげます。
- 歯と口腔の健康が、多くの生活習慣病や介護予防(オーラルフレイル予防)に深くかわり、心身の健康に大きく影響することについて、各種講座や出前講座等で啓発を行います。

2 8020運動の推進・強化

- 三次市歯科医師会や三次市歯科衛生連絡協議会等の関係機関と連携し、8020運動を推進します。
- 健康寿命の延伸のため、歯の早期喪失の防止に向けた口腔機能の維持・向上について普及啓発を行います。

糸ようじや歯間ブラシを使用する人の割合が若い世代で低くなっています。

糸ようじや歯間ブラシの利用状況 / 性・年齢別



目標指標(抜粋)

指標		実績(平成29年度)	目標値(平成35年度)
歯みがきのとき、糸ようじ、歯間ブラシを使用する人の割合	15歳以上	42.7%	50.0%
節目年齢歯科健診受診率	年度の対象者	—	18.0%

タバコ・飲酒

スローガン

やめようタバコ! 減らそうお酒!

目標

市民が、タバコとアルコールが健康に与える影響を理解し、禁煙・受動喫煙防止と適正飲酒に取り組みます

主な取組

タバコ

1 タバコが健康に与える害の啓発と禁煙の推進

- すべてのライフステージにおいて、タバコが健康に与える害についての正しい知識の啓発を行います。
- 禁煙の意思のある人へ、禁煙相談や医療機関等の情報提供と支援の強化を図ります。

2 家族や人が集まる場所での受動喫煙防止の推進

- 「三次市受動喫煙防止対策ガイドライン」に基づき、市内公共施設の敷地内全面禁煙を推進するとともに、関係機関と連携し、飲食店等に「禁煙」、「分煙」の表示を徹底するよう啓発を行います。
- 子どもや妊婦のいる家庭内や車内において受動喫煙防止に努めるよう、啓発を行います。

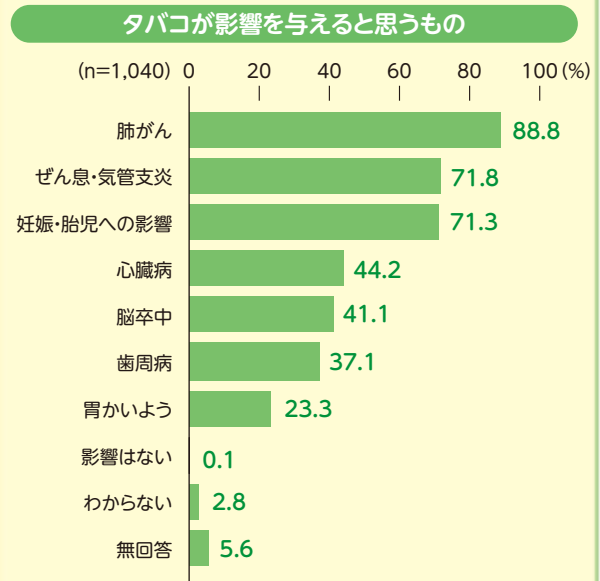
飲酒

■ 飲酒と健康、適正飲酒に関する知識の啓発

- 多量飲酒、未成年者および妊産婦の飲酒等の不適切な飲酒を防止するため、飲酒が健康に与える影響と、適度な飲酒量の啓発を行います。
- 成人式やアルコール関連問題啓発週間(11月10日～16日)に合わせ、適正飲酒に関する啓発を行います。



疾病によっては、タバコが与える影響についての認知度が低くなっています。



目標指標(抜粋)

指標			実績(平成29年度)	目標値(平成35年度)
タバコが健康に与える影響について知っている人の割合	心臓病	15歳以上	44.2%	80.0%
	脳卒中		41.1%	80.0%
	歯周病		37.1%	80.0%
市内公共施設の敷地内全面禁煙の実施率			81.3%	100.0%
適度な飲酒を知っている人の割合		15歳以上	36.6%	80.0%

地域の環境づくり

スローガン

自分も地域も健康に!

目標

個人の健康づくりを地域全体で支える仕組みをつくります

主な取組

1 地域の健康づくりを支える担い手の育成と連携

- 地域の健康づくりを支える担い手と、地域の健康課題を共有し、健康づくりの取組を推進します。
- コミュニティの中で、健康づくりを担う人材の養成や育成を行い、地域での健康づくりに取り組みます。

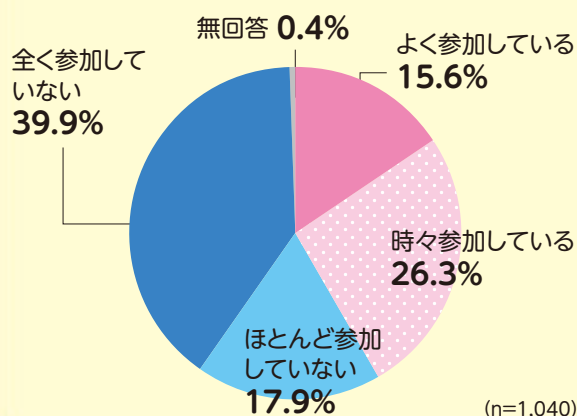
2 身近な地域における市民主体の健康づくりの展開

- 地域の色々なつながりを基盤に、多様な活動主体と連携し、声かけや支えあうことで、健康に関心のない人も主体的に健康づくりに取り組むことができるよう支援します。
- 健康づくりボランティアによる健康情報の声かけ(健診の受診勧奨,市が主催する事業や自主企画する行事の参加者募集等)が行えるよう支援します。
- 地域の人とのつながりにより、孤立することなく役割をもって暮らすことができるよう、関係機関との協働による取組を推進します。



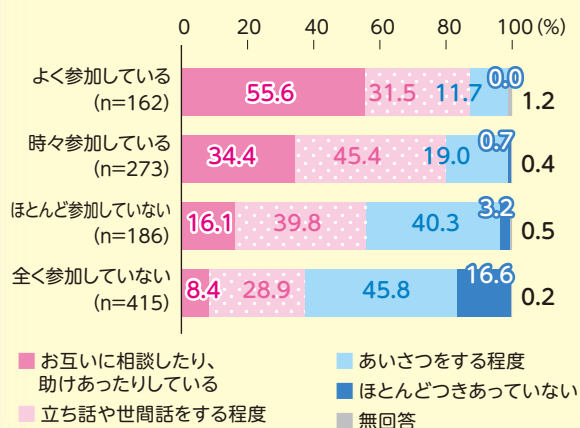
地域の中で楽しめる会や活動に参加している人の割合は約4割です。

地域の中で楽しめる会や活動への参加状況



地域の中で楽しめる会や活動に参加している人ほど、近所の人とお互いに助けあっている人の割合が高くなっています。

近所づきあいの状況 / 地域活動への参加状況別



目標指標(抜粋)

指標		実績(平成29年度)	目標値(平成35年度)
近所の人とお互いに助け合っていると思う人の割合	15歳以上	24.0%	65.0%
地域の中で楽しめる会や活動によく参加している人の割合	15歳以上	15.6%	25.0%

食育推進計画分野 ～ 健塩プロジェクト ～

スローガン

食育で つなぐ未来!

目標

市民が1日3食「主食・主菜・副菜」がそろった食事・「健塩」を実践します

主な取組

1 健康寿命の延伸につながる食育の推進

- ライフステージに応じた健塩の取組を進めます。

健塩

健康を維持するための適切な塩分のとり方のことです。
三次市では生活習慣病予防(特に高血圧予防)のための「減塩と野菜摂取増加の取組」の合言葉として使います。



2 子育て世代の食育実践力の向上

- 妊娠期や乳幼児時期の栄養指導の充実を図ります。
- 家庭での実践につながる体験型講座を実施します。

3 子どもの生きる力を育てる食育の推進

- バランスのよい朝食をとることの啓発を行います。
- 食育への関心を高める取組を行います。

4 食育推進のための環境づくりと人材育成

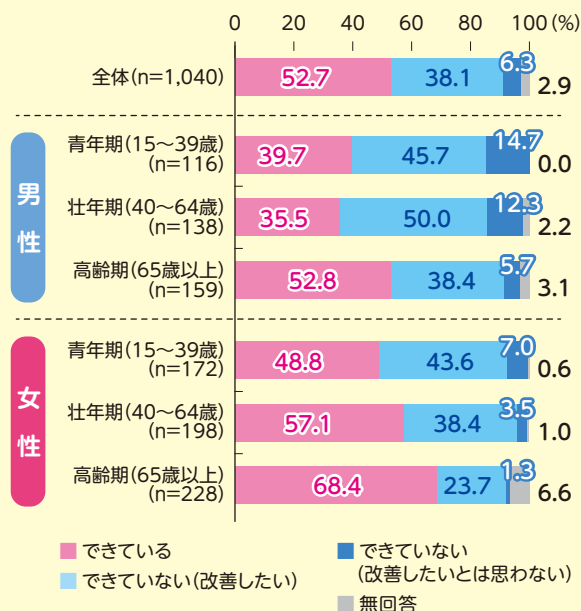
- 「やさいは元気の宝ばこ」, 「みよし版食育かるた」, 「みよし版食事バランスガイド」の活用を促進します。
- 食生活改善推進員を養成するとともに, 活動を支援します。

5 地産地消の推進と食文化の継承

- 「みよしふるさとランチの日」, 「飲食店版みよしふるさとランチの日」の取組等により, 地産地消の推進と食文化の継承を図ります。

塩分の多い食品を控えることに取り組んでいる人の割合は低くなっています。

塩分の多い食品を控えている割合 / 性・年齢別



目標指標(抜粋)

指標		実績(平成29年度)	目標値(平成35年度)
塩分の多い食品を控える人の割合	15歳以上	52.7%	65.0%
朝食に「主食・主菜・副菜」をとる割合	幼児	28.4%	60.0%

自殺対策計画分野 ～ きずなプロジェクト ～

スローガン

ひとりじゃないよ 相談しよう!

目標

市民が生涯を通じて「いのち」を大切にし、つながり支えあう地域づくりに取り組みます

主な取組

1 市民への普及啓発の強化

《妊娠期・産後》

- 産科医療機関との連携により、産後うつ対策に取り組みます。

《幼児期・学童期・思春期》

- 「いのちの授業」を行います。
- 相談窓口やSOSの出し方等に関する啓発を行います。

《青年期・壮年期》

- 職場におけるメンタルヘルス対策として、研修会の実施やリーフレット等の配布を行います。

《高齢期》

- 関係機関と連携し、認知症予防や閉じこもり防止を含めた、うつ・自殺対策の啓発を行います。

《全世代》

- 精神的な悩みやこころの病気、ひきこもり、アルコールに関する相談や自死遺族等からの相談に応じます。
- SNSの適切な使い方について啓発を行います。

2 自殺対策を支える人材育成と相談体制の強化

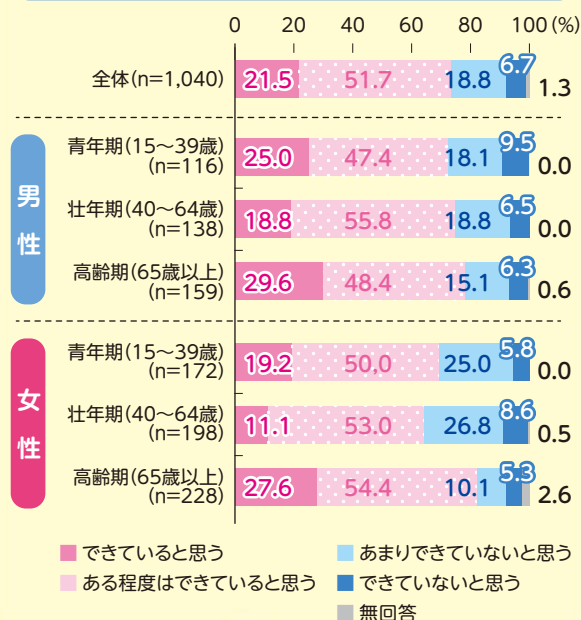
- 「こころサポーター(ゲートキーパー)」を養成します。

3 関係団体等の連携とネットワークの強化

- 医療、保健、生活、教育、労働等に関する相談機関等、地域の様々な関係機関のネットワークづくりによる「自殺対策地域ネットワーク会議(仮称)」を開催し、連携体制を構築します。

ストレスをうまく解消できていない人の割合は2割を超えています。

ストレスの解消状況 / 性・年齢別



目標指標(抜粋)

指標		実績(平成29年度)	目標値(平成35年度)
ストレスをうまく解消できる人の割合	15歳以上	21.5%	32.0%
こころの相談ができる場所を知っている人の割合	15歳以上	36.6%	80.0%

母子保健計画分野 ～ネウボラプロジェクト～

スローガン

地域で育む 子どもの未来!

目標

妊娠期から切れ目ない支援を受けて、地域の中で親子が健やかに成長します

主な取組

1 切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策

- 「ネウボラみよし(三次市妊娠・出産・子育て相談支援センター)」を開設し、妊娠・出産・子育てに関する相談支援体制の充実を図ります。

ネウボラみよし

ネウボラとはフィンランド語で「相談・アドバイスの場所」を意味します。妊娠期から子育て期まで切れ目なく相談支援を行う場所として三次市が開設します。

2 妊娠期からの児童虐待防止対策

- 保護者が子どもとのより良いかかわり方を学び、楽しく子育てができるよう支援します。

3 子どもの健やかな成長を見守り育む 地域づくり

- 母子保健推進員をはじめとする、地域の関係機関と協力、連携し、地域で子どもを見守ります。



4 学童期・思春期から成人に向けた保健対策

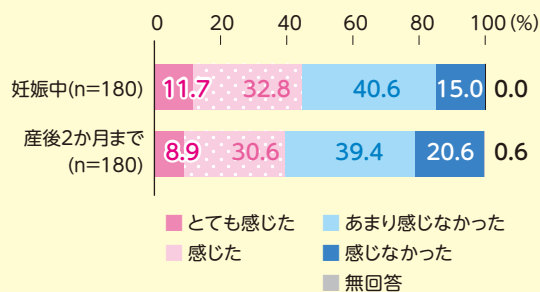
- 小・中学校や教育委員会等との連携により、「いのちの授業」を実施し、子どもの頃から命の大切さを伝えます。

5 育てにくさを感じる親に寄り添う支援

- 親の気持ちに寄り添い、同じ悩みをもつ親同士の交流やつながりづくりを支援します。

妊娠期、産後2か月までに不安や負担を感じた人の割合は約4割です。

不安や負担の有無

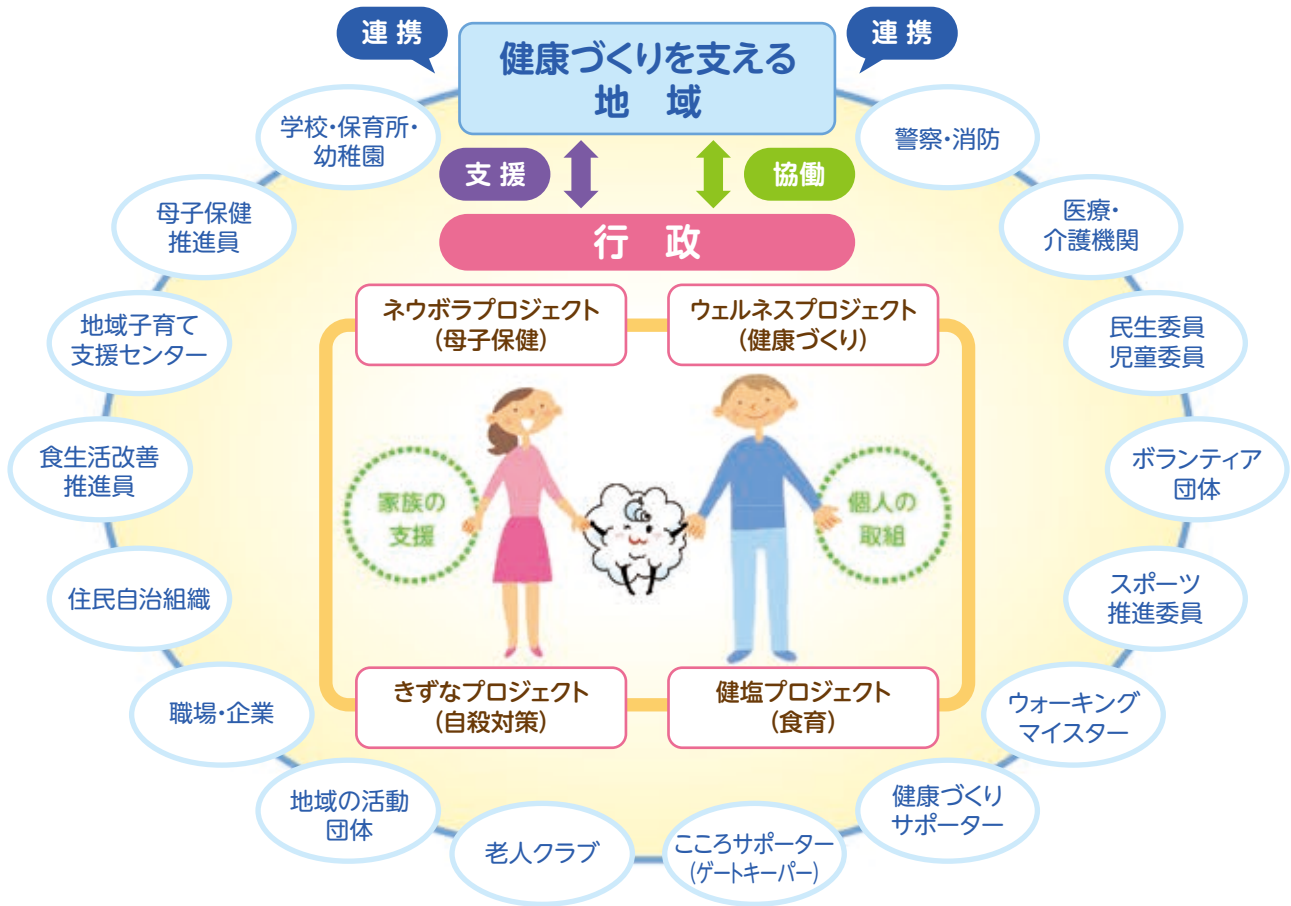


目標指標(抜粋)

指標		実績(平成28年度)	目標値(平成35年度)
妊娠・出産について満足している者の割合		85.0%	90.0%
乳幼児健康診査の未受診率	3～5か月児	5.7%	2.0%
	1歳6か月児	8.1%	3.0%
	3歳児	13.6%	5.0%

三次市の健康づくりのイメージ

市民一人ひとり, 地域の関係機関・団体, 行政が一体となって
健康づくりに取り組みましょう!



基本目標の評価指標

指標		実績(平成29年度)	目標値(平成35年度)
健康だと感じる人の割合(健康に関するアンケート) ～「健康だと感じる」+「まあまあ健康だと感じる」～		66.9%	80.0%以上
平均寿命	男性	79.34歳	平均寿命の 増加分を上回る 健康寿命の増加
	女性	87.57歳	
健康寿命(健康な期間の平均)	男性	77.91年	
	女性	84.17年	

※健康寿命は, 介護保険の要介護認定者数による「日常生活動作が自立している期間の平均」で算出しています。

※平均寿命, 健康寿命は平成25年の数値です。

※95%信頼区間 健康寿命:男性77.09～78.73年 女性83.51～84.83年

三次市健康づくり推進計画 (ダイジェスト版)

- 発行年月: 平成30年3月
- 発行: 三次市

- 編集: 三次市福祉保健部健康推進課
- 〒728-8501 広島県三次市十日市中二丁目8番1号
- TEL 0824-62-6232 FAX 0824-62-6382
- http://www.city.miyoshi.hiroshima.jp/