

3 社会生活機能の維持・向上

(1) こころの健康及び休養の支援

《重点施策》

こころの健康は生活の質(QOL[※])に大きく影響するものです。十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事を摂り、ストレスと上手につきあうことはこころの健康に欠かせない要素となっています。こころの健康を維持するための生活やこころの病気への対応を十分に理解して、取り組む必要があります。また、自殺の背景には多量飲酒やうつ病などが関係することも指摘されており、ライフステージに応じたこころの健康対策に地域全体で取り組む必要があります。

現 状

- 本市では平成28年に57人が自殺で亡くなっており、自殺死亡率(人口10万人あたり)は15.7で、15歳から39歳の年齢別死亡原因の上位が自殺となっています。(図1、第2章豊橋市の現状)
- 平成28年度の調査結果では、小学6年生及び成人で約7割がストレスを感じており、中でも30～50歳代で8割以上と高くなっています。さらに、小学生でストレスを「いつも感じる」と回答した児童の割合は19.6%で前回(11.7%)より7.9ポイント増加しています。(図2)
- ストレスの主な原因は、男性の20～50歳代で「仕事に関すること」の割合が高く、70歳以上では男女ともに「自分の健康、病気、介護に関すること」の割合が高く、50歳代から急激に上昇しています。(図3)
- ストレスを感じる人ほど十分睡眠をとれていないと思う割合が高くなっています。(図4)

課 題

- 自殺やうつ病などこころの問題に対する相談機能、普及啓発、人材育成などの強化が必要です。
- ストレスと睡眠をはじめとする生活習慣の関係についての認識を高め、十分な休養をとることを促進する必要があります。
- 子どもや働き盛り、高齢者など全世代に応じた対策が必要です。

けんとかんの
健康豆知識



こころのバッテリーは大丈夫ですか？

- 疲れているのに眠れない
- 体重が急に減ってきた
- 何にも興味がわかなくなった
- 気分が沈みがちになった
- 集中することがなくなった
- 自分は価値がないと思う
- 以前は楽にできていたことができなくなった
- 疲れやすい

こんな症状
ありませんか

- 体調不良の訴えが多くなる
- 眠そうにしている
- 遅刻・早退、欠勤が増える
- 残業、休日出勤が増える
- 仕事の能率低下ミスが多くなる
- 周囲の人との会話や交流が減る
- 以前に比べて表情が硬く元気がない
- 飲酒量が増える

周りから見た
様子は？

一人で悩まず、相談しましょう。また、周囲の人にもサインに気づき、専門機関につなぎ見守りましょう！

取組み方針

- うつ病など、こころの問題を持った人に対する早期発見・早期治療により、症状の悪化を防止するとともに、相談事業、普及啓発、地域の人材育成などを推進します。
- ストレスに関する正しい知識や気分転換の方法などに関する情報提供を行い、個人のストレスへの対処能力を高めることを目指します。

目 標

①自殺者数の減少

目標項目	基準値	現状	目標
	平成 23 年	平成 28 年	平成 34 年
自殺死亡率（人口 10 万人あたり）	19.9	15.7	減少

資料：人口動態統計

②睡眠による休養を十分とれない人の減少

目標項目	基準値	現状	目標
	平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
睡眠で休養のとれない人の割合	31.5%	18.6%	15%

資料：健康づくりに関するアンケート

取 組 み

◎新規で特に重点的な取組み

《個人・家庭》

- 疲れているのに眠れないなど、うつ症状が続いたら医療機関を受診しましょう。
- 家族や友人のこころの不調のサインに気づき、専門機関につなぎ、見守りましょう。
- 2週間以上の不眠が続いたら医療機関を受診しましょう。
- 睡眠による休養を十分にとりましょう。
- 心身の健康とストレスの関係を理解し、ストレス解消法を身につけましょう。
- ◎ワーク・ライフ・バランス*を考え、個人や家族との時間を大切にしましょう。
- ◎お酒の飲みすぎに注意しましょう。

《地域》

- こころの病気についての理解を深めます。
- 周囲の人のこころの不調のサインに気づき、専門機関につなぎ、見守ります。
- 地域活動への参加など、人と人とのつながりを大切にされた地域づくりを目指します。

《団体(学校・企業)》

- 友人や同僚のこころの不調のサインに気づき、専門機関につなぎ、見守ります。
- こころの健康についての認識を高め、十分な休養をとれるように配慮します。
- ◎働く人の健康づくりを進めるとともに、メンタルヘルス対策などの充実に努めます。
- ◎ワーク・ライフ・バランスを推進し、働く人が健康でいられるよう支援します。
- ◎スクールカウンセラー*による相談体制を充実します。

《行政》

- ストレス解消法などのこころの健康づくり及びこころの問題の早期発見や、対応を理解するための普及啓発を強化します。
- こころの不調のサインに気づき、適切な対応のできる人材を育成します。
- 関係機関が連携し、妊産婦、子ども、若者、働き盛り、高齢者などライフステージに応じた支援体制が継続・発展できる対策を推進します。
- こころの相談を周知し、気軽に相談ができるようにします。

図1 自殺死亡率の推移(人口10万人あたり)

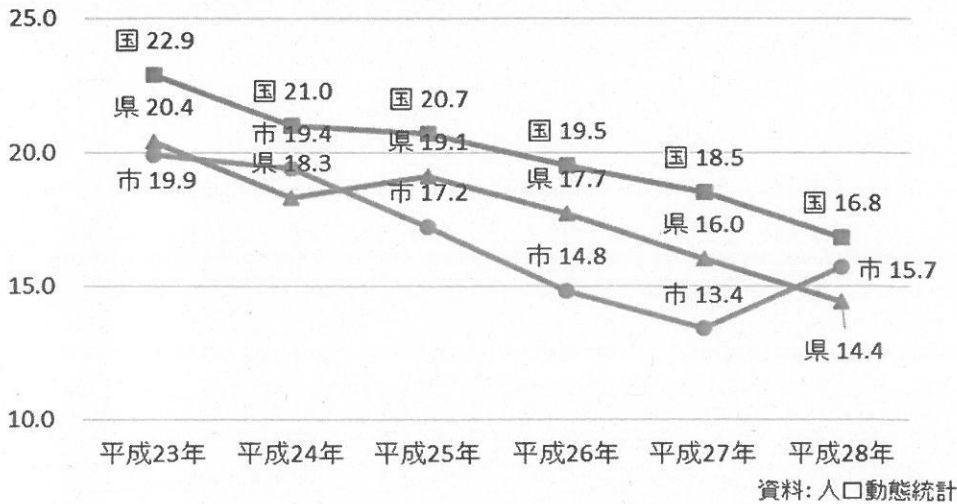


図2 ストレスを感じる割合

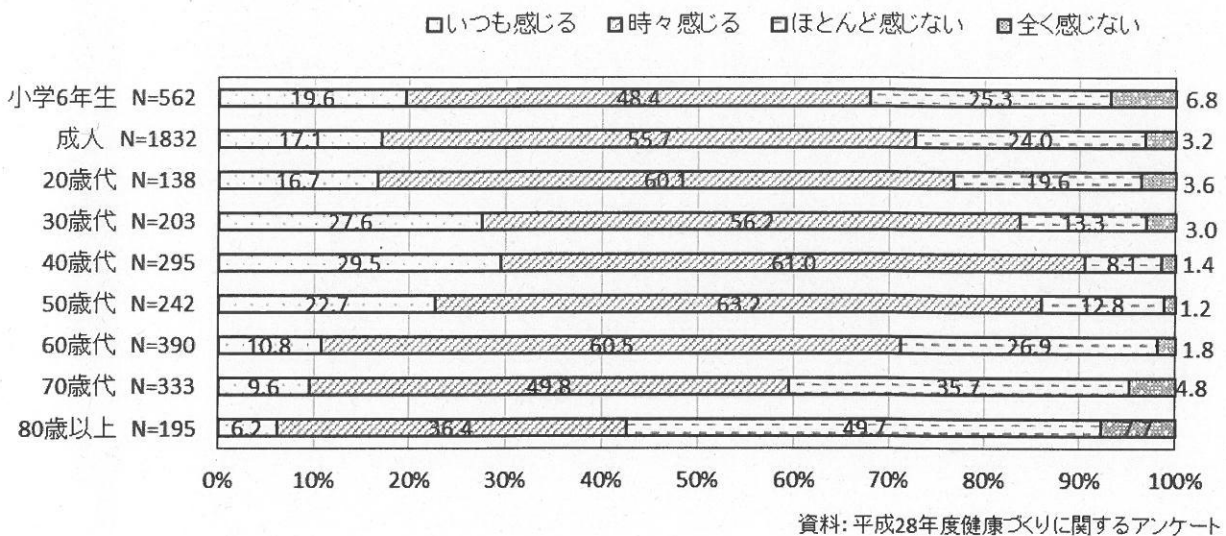
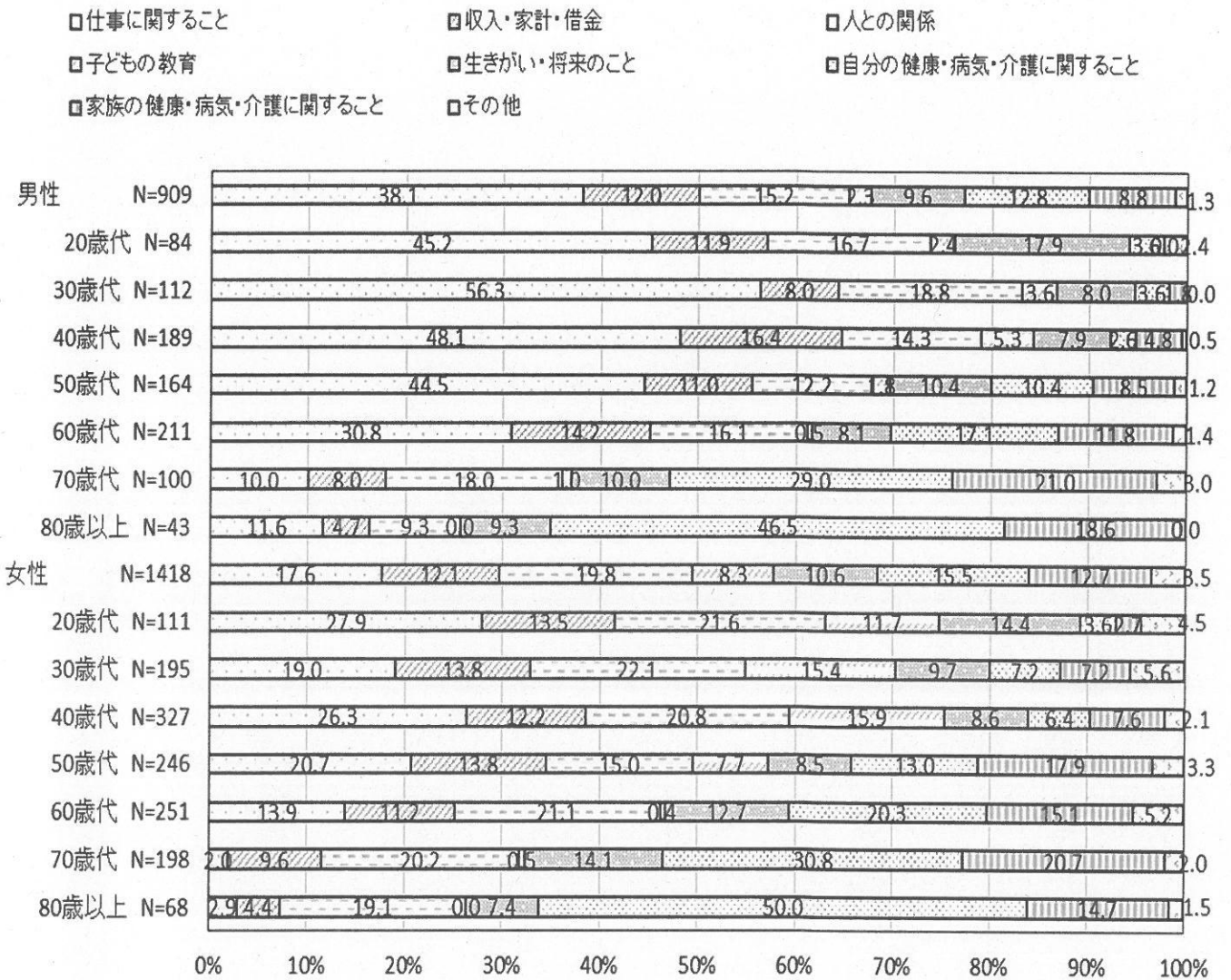
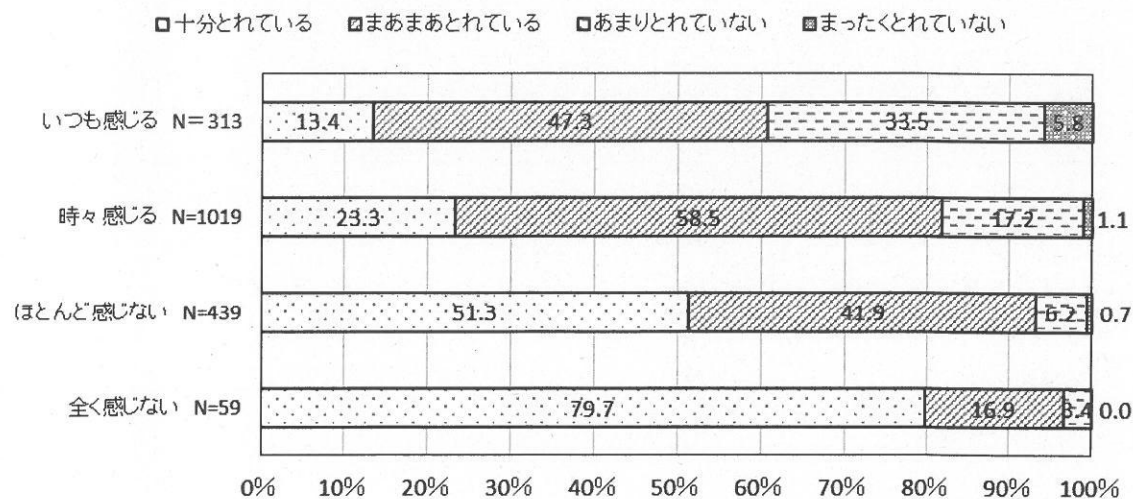


図3 ストレスの主な原因



資料: 平成28年度健康づくりに関するアンケート

図4 ストレスの有無別十分な睡眠の状況



資料: 平成28年度健康づくりに関するアンケート

(2) 次世代の健康支援

生涯を通じ、健やかで心豊かに生活するために、子どもの健やかな発育や生活習慣の形成が重要です。将来を担う次世代の健康を支えるため、乳幼児期から思春期、妊娠・出産・子育て期における心身の健康づくりはその基礎となるものです。

現 状

- 朝食を毎日食べる子どもの割合は、全体として大幅に改善していません。また、年齢が高いほど欠食の割合が高くなっています。(図1)
- 学校の体育の授業以外に週1回以上運動をしている小学6年生は86.3%で、減少しています。また、中学3年生では61.7%、高校3年生では44.1%となっています。(「身体活動・運動の定着」から再掲)
- 肥満傾向にある男子小学生の割合は減少していますが、女子は増加しています。
- 高校3年生の男子の喫煙経験、妊婦の喫煙率は減少しています。(「禁煙・受動喫煙防止の推進」から再掲)
- 中学3年生、高校3年生の飲酒経験は減少しています。(「飲酒の適正化」から再掲)
- むし歯のない3歳児、12歳児の割合は増加しており、ともに改善しています。(「歯・口腔の健康の推進」から再掲)
- 低出生体重児*の出生率は減少しています。
- 核家族・ひとり親世帯・働く母親は増加傾向にあり、近所つきあいが希薄化しています。

課 題

- 朝食を含め三食を必ず食べる習慣は、乳幼児期からの生活習慣が基礎となるため、本人や保護者への普及啓発が必要です。
- 運動は、心身の成長や健康の保持増進にとって大切であるため、運動習慣を定着させることが必要です。また、運動が充分にできる環境づくりが必要です。
- 未成年者の飲酒や喫煙、受動喫煙は健康への影響が出やすくなるため、家庭や子どもの身近な存在である学校、地域、行政が連携して防止することが必要です。
- 自分の適正体重*を知り、維持できるための知識の普及が必要です。
- 低出生体重児の要因になる思春期や妊娠前のやせ、喫煙などについて、正しい知識を持ち、望ましい健康管理ができる支援が必要です。
- 3歳児のむし歯のある割合は改善傾向にあるが、依然として本市は県内で高い状況にあるため、取り組みが必要です。
- 妊娠期から、口腔衛生が胎児に及ぼす影響などについて啓発が必要です。
- 身近に頼れる人がいない妊婦や母親が孤立する可能性があり、支援体制を整備する必要があります。

取組み方針

○子どもの健やかな発育や生活習慣のために、低出生体重児の減少や肥満傾向にある子どもの減少に取り組むとともに、望ましい食生活や適度な運動の定着化を推進します。また、妊娠期から子育て期まで切れ目なく支援する体制の整備に努めます。生活習慣については、「栄養・食生活の改善」「禁煙・受動喫煙防止の推進」「飲酒の適正化」「歯・口腔の健康の推進」で記載しました。

目 標

①健康な生活習慣(栄養・食生活・運動)を有する子どもの割合の増加

目標項目		基準値	現状	目標
		平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
朝食を毎日食べる子どもの割合	3 歳児	93.3%	94.3%	100%
	小学 6 年生	84.3%	82.4%	
	中学 3 年生	76.4%	77.9%	
	高校 3 年生	78.5%	75.1%	
これまでの 1 年間で、学校の体育の授業以外に週 1 回以上運動をする割合	小学 6 年生	87.8%	86.3%	95%
肥満傾向にある小学 5 年生の割合	男子	10.7%	9.9%	9.5%
	女子	7.6%	8.1%	7.4%

資料：こども保健課、健康づくりに関するアンケート、学校保健統計調査

②全出生中の低出生体重児の割合の減少

目標項目	基準値	現状	目標
	平成 23 年	平成 28 年	平成 34 年
低出生体重児の割合	9.6%	9.4%	9.0%

資料：人口動態統計

朝食習慣について

親の朝食習慣は子どもの朝食習慣にも影響を与えています。次世代を担う子どもの健全な心身を培うためにも、家族と一緒に規則正しい食生活に取り組みましょう！

けんとかんの健康豆知識



平成 27 年度:乳幼児栄養調査

取 組 み

◎新規で特に重点的な取組み

《個人・家庭》

- 乳幼児期から家族と一緒に食事をする、朝食を欠食しない、三食をしっかり食べるなどの習慣を身につけましょう。
- 乳幼児期から身体を使う遊びを大切にし、運動する習慣を身につけましょう。
- 思春期から自分の適正体重を知り、思春期やせを予防しましょう。
- 低出生体重児となる要因を知り、予防するための行動に努めましょう。
- ◎保護者は地域の子育て広場などを積極的に活用し、地域との関わりを持ちましょう。
- ◎ワーク・ライフ・バランス*を考え、家族との時間を大切にしましょう。
- ◎子育ての不安や悩みがある時は、相談窓口を利用しましょう。

《地域》

- 子育て講座やサークル活動を通じて子どもの健康づくりを支援します。
- 産科医療機関では妊婦・胎児の健康管理を支援します。
- 低出生体重児及び多胎児に対し、保健機関と連携し支援します。
- ◎保護者に日常から声をかけるとともに、困っていることがあれば支援します。
- ◎総合型地域スポーツクラブ*の設置など地域での健康づくりに努めます。

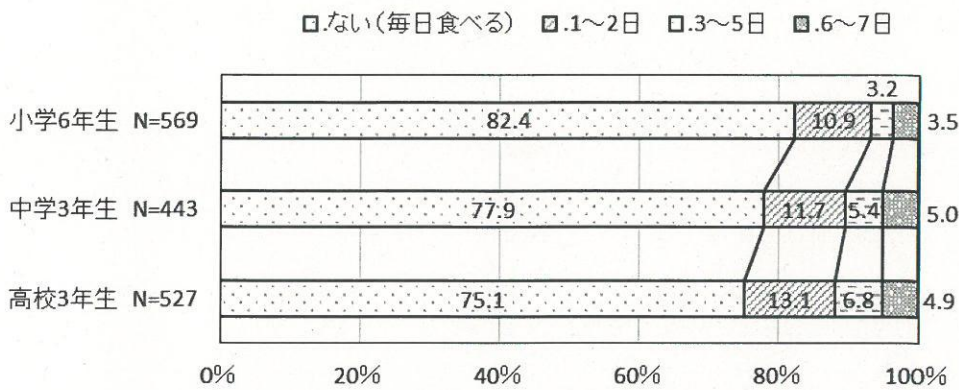
《団体(学校・企業)》

- 児童・生徒が健康的な生活習慣を確立するための知識を持つことができるように支援します。
- 学校においては、体育の教科指導や部活動指導などを通して生涯にわたって運動に親しむ基礎を養います。
- ◎働く保護者のワーク・ライフ・バランスを保てるよう支援します。

《行政》

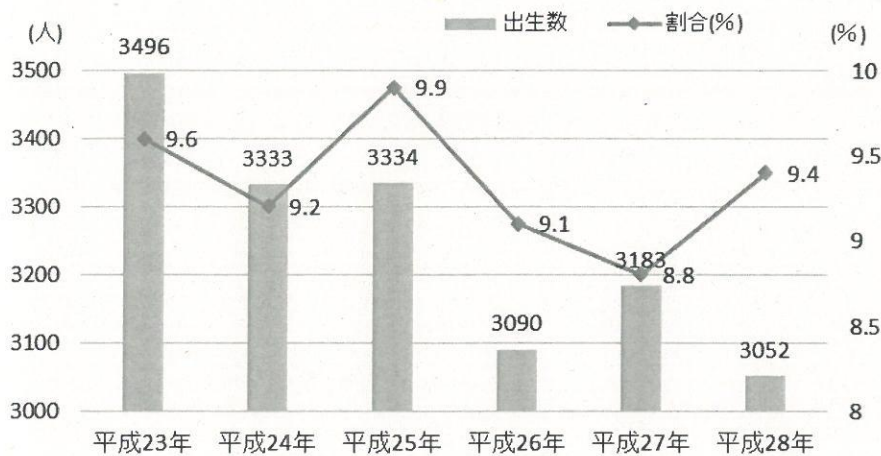
- 乳幼児期・小児期・思春期の健やかな生活習慣について、子どもと保護者に知識の普及を図ります。
- 外遊びや身体を使った遊びができる場所や機会などの情報提供を行います。
- 妊娠中の低栄養・体重増加抑制が胎児に与える影響について啓発します。
- 低出生体重児及び多胎児に対し、産科医療機関とも連携し、継続的に支援します。
- ◎地域の子育て支援の拠点*を運営し、子育ての仲間づくりや気軽に相談できる場所を提供します。
- ◎「妊娠・出産・子育て総合相談窓口」*を中心に、妊娠中から子育て期までの、切れ目ない支援をします。
- ◎地域での育児を支援するサービスなどについて周知します。

図1 朝食を欠食する割合



資料: 平成28年度健康づくりに関するアンケート

図2 全出生数中の低出生体重児の割合の推移



資料: 人口動態統計

ライフステージ別の健康づくり

けんとかんの健康豆知識



乳幼児期
(0歳~6歳)

基本的な生活習慣を身につけ、こころからだの健やかな成長を目指しましょう。

小児期
(7歳~15歳)

正しい生活リズムを身につけ、健康に良い生活習慣を確立しましょう。

青年期
(16歳~24歳)

健康について、もう一度見直し健康づくりに取り組みましょう。

壮年・中年期
(25歳~64歳)

健康に関心を持ち、がん及び生活習慣を予防しましょう。

高齢期
(65歳~)

ゆったりと、自分にあった健康づくりに取り組み、実りある人生にしましょう。

(3) 高齢者の健康支援

超高齢社会^{*}を迎え、今後も高齢化が進む中、健康寿命の延伸、生活の質(QOL^{*})を向上させるため、高齢者に生じやすい虚弱化を予防・先送りするとともに、生きがいつくりなどを通して社会参加を促進することが重要です。また、地域でのつながりの中で健康づくりに取り組めるよう、地域での支え合いを充実させる必要があります。

現 状

- 本市の高齢者人口は増加しており、65歳以上の人口割合は年々増加しています。(第2章豊橋市の現状)
- 要介護認定者、認知症^{*}の割合は増加抑制となっていますが、今後も75歳以上人口の大幅な増加により対象者の増加が見込まれます。
- 要介護認定者のうち認知症の症状がある人は8,006人で、65歳以上人口に対する比率は8.7%となっています。(表1)
- 低栄養状態(BMI^{*}20以下)の高齢者の割合は横ばいで推移し、増加抑制となっていますが、国と比較して依然高い傾向です。(図1)
- 65歳以上の運動習慣者の割合は男女ともに減少していますが、普段、意識して運動を心がけている高齢者の割合は、他の世代と比較して高い傾向にあります。([身体活動・運動の定着]から再掲)
- ひとり暮らしや高齢者世帯の増加により、孤立化、老老介護^{*}、認認介護^{*}などの問題が懸念されます。
- 循環器疾患^{*}やがんのほか、肺炎で亡くなる人が増加しています。

課 題

- 要介護状態になることをできる限り防ぎ、要介護状態になってもそれ以上に悪化しないように維持・改善を図る介護予防や、地域におけるつながり、支え合いを強化しながら、高齢者の身体状況・生活環境に応じた健康づくりが必要です。(地域包括ケアシステム^{*}の構築)
- 65歳以上の11.5人に1人が要介護認定者の認知症の人であるとともに、介護認定を受けていない認知症の人や軽度認知障害(MCI)の人も多くいると思われるため、早急な認知症対策が必要です。
- 要介護及び死亡のリスク要因である「やせ・低栄養」に関する知識の普及を行い、適切な栄養を摂取できるようにする必要があります。
- 高齢者が普段、身近な場所で運動を継続しやすいような対策が必要です。
- 肺炎の予防対策が必要です。

取組み方針

○要介護・要支援状態や認知症の発症のおそれのある高齢者に対する早期発見・早期対応を推進し、適度な運動、適切な食生活などの行動の変容を促します。また、地域で支え合いながら取り組む健康づくりなど、地域の生活環境を充実させ、高齢者の生活の質の向上(QOL)を目指します。

目 標

①要介護状態になる高齢者の増加抑制

目標項目	基準値	現状	目標
	平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
要介護状態の高齢者の割合	13.6%	14.9%	17.4%

資料：長寿介護課

②認知症高齢者の増加抑制

目標項目	基準値	現状	目標
	平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
認知症高齢者の割合	8.0%	8.7%	9.6%

資料：長寿介護課

③低栄養傾向にある高齢者の増加抑制

目標項目		基準値	現状	目標
		平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
BMI20以下の高齢者の割合	男性	14.2%	13.3%	18%
	女性	24.6%	25.1%	31%
	全体	20.3%	20.2%	25%

資料：特定健康診査

④運動習慣者の割合の増加(30分・週2回以上の運動を1年以上継続)(再掲)

目標項目		基準値	現状	目標
		平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
運動習慣者の割合 65 歳以上	男性	54.3%	50.9%	64%
	女性	47.3%	43.3%	57%
	全体	50.3%	46.5%	60%

資料：特定健康診査問診

取 組 み

◎新規で特に重点的な取組み

《個人・家庭》

- 食事が簡素化しやすいので、十分な栄養をとりましょう。
- 運動機能や筋力の低下を防ぐために、無理のない運動をしましょう。
- 口腔ケアに取り組みましょう。
- 外出する機会を増やし、生活の中で身体を動かすようにしましょう。
- 定期的に健康診査を受け、自分の健康状態を知るようにしましょう。
- ◎町内や、隣近所との付き合いを大切にしましょう。
- ◎仕事や趣味、ボランティア活動などの地域活動を通じて、人とのつながりづくりに心がけましょう。
- ◎インフルエンザや高齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種を積極的に受けましょう。

《地域》

- 高齢者の健康と生きがいづくりの支援として仲間づくりや活動の場の提供をします。
- ◎誰もが集うことのできる居場所づくりや、助け合いの活動を実施します。
- ◎認知症サポーター^{*}の養成を行います。
- ◎地域で困っている高齢者を見守ります。

《団体(学校・企業)》

- 認知症サポーターの養成を行います。
- 適切な栄養摂取ができるように、高齢者の食育を支援します。
- 高齢者の健康と生きがいづくりとして就労支援をします。

《行政》

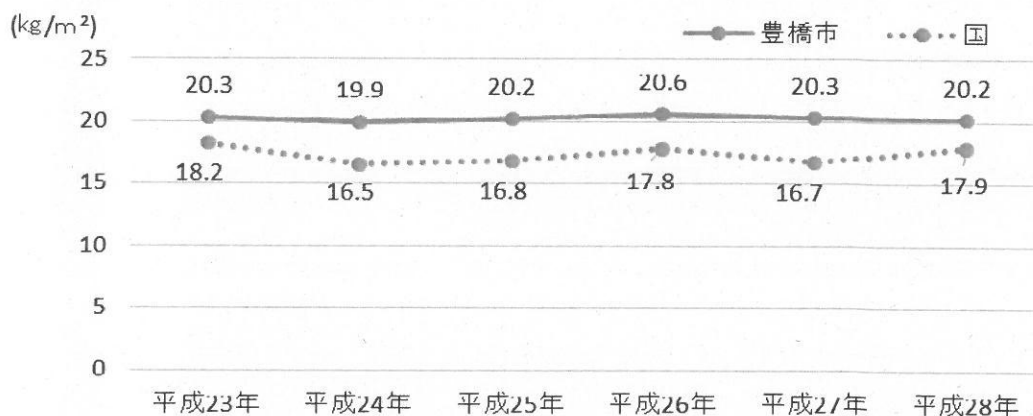
- ◎介護予防・日常生活支援総合事業^{*}の実施により、高齢者の健康づくりと社会参加、地域の支え合いを支援します。
- 地域住民・学校・企業などを対象とした認知症に関する学習会を開き、認知症サポーターの養成を行います。
- ◎認知症ケアパス^{*}の積極的な活用により、早期相談から受診や支援につなげ、地域での暮らしをサポートします。
- 生きがいの発見や仲間づくりを支援します。
- 食生活改善推進員^{*}や地域ボランティアが連携して、ヘルシーメニュー^{*}や地域の農産物を活用した料理を提案し健康的な食生活を普及します。
- 健康診査が受けやすい環境を整えます。
- ◎ロコモティブシンドローム(運動器症候群)^{*}の予防や口腔ケアの重要性を周知します。
- ◎インフルエンザや高齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種を実施します。

表1 要支援・要介護別認知症高齢者の状況(平成29年4月1日現在)

区分	軽度	中度	重度	計
要支援1	424人	62人	10人	496人
要支援2	257人	37人	4人	298人
要介護1	1,264人	621人	112人	1,997人
要介護2	710人	631人	114人	1,455人
要介護3	386人	640人	260人	1,286人
要介護4	314人	623人	450人	1,387人
要介護5	126人	337人	624人	1,087人
合計	3,481人 43.5%	2,951人 36.8%	1,574人 19.7%	8,006人 100%

資料:長寿介護課

図1 BMI20以下の高齢者の割合



資料:市は特定健康診査、国は国民健康・栄養調査

「地域みんな」で取り組む、健康づくり・介護予防!

豊橋市では、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療や介護・生活支援・介護予防など、高齢者に必要なサービスが提供される「地域包括ケアシステム」の構築を進めています。

その中の介護予防については、「住民が主役」になった健康づくり・介護予防の活動が地域で行われることが重要です。



まちの居場所づくり



助け合い活動



体操教室

新しく生まれる人と人とのつながりは、日常での外出・社会への参加機会を増やし、「心身機能の改善」や「生きがいづくり」にもなっています。

地域でのつながりを大切にしましょう!

