

第5章

基本方針別計画

第5章 基本方針別計画

1 健康的な生活習慣の定着

(1) 栄養・食生活の改善、食育^{*}の推進

栄養・食生活は、生涯を通じての健康づくりの基本であり、生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持・向上及び生活の質(QOL^{*})の向上からも重要です。

朝食の欠食、野菜の摂取不足、塩分や油脂の摂りすぎなど食習慣の乱れが懸念されており、幼少期からの健やかで主体的な食習慣、規則正しい食生活の形成はとても重要で、食育活動を通じてライフステージに適した健康的な食生活を実践していくことが必要です。

現 状

- 40～60歳代の肥満者(BMI^{*}25以上)の割合は増加しており、適正体重^{*}を維持することのできる食事量について、6割の人が「知らない」と回答しています。(図1)
- 朝食を毎日食べる割合は20歳代が60.3%と最も低く、職業別で見ると学生が最も低いことから、学生から社会人へと生活環境が変わる時期に食生活が乱れる傾向にあります。(図2)
- 朝食を1人で食べる子どもの割合は増加しており、共食^{*}する機会は改善していません。
- 主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事をしている割合は減少しています。特に、30～40歳代の男性の5割がバランスのよい食事をしていません。(図3)
- 一日に必要な野菜摂取量が350g(小鉢5皿程度)以上であることを知っている割合は約5割で、2人に1人が「知らない」と回答しています。(図4)
- 推奨メニュー提供や栄養成分表示^{*}、健康情報提供に協力している飲食店等が登録する「健康づくり応援団」の登録数は増加しています。

課 題

- 乳幼児期からの生活習慣が基礎となるため、規則正しい食習慣や適切な量と質の食事の摂取などについて、食育活動を通じた普及啓発が必要です。
- 若い世代を中心に朝食の欠食率は高く、野菜摂取量も少ない状況にあります。若い世代は次世代に食育をつなぐ大切な担い手であり、改善する必要があります。
- 栄養成分表示をはじめとする健康情報が生活の中で活かされるように、引き続き飲食店等の「健康づくり応援団」の登録店の拡大と登録店との連携した取り組みが必要です。
- 平成28年国民健康・栄養調査の結果において、若い女性のやせ(BMI18.5未満)や高齢者の低栄養傾向(BMI20以下)の割合が高いことが指摘されているため、改善が必要です。

「食育」とは

- ① 生きる上での基本であって、知育^{*}、徳育^{*}及び体育の基礎となるべきもの
- ② さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を取得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

けんとかんの
健康豆知識



(食育推進基本計画より抜粋)

取組み方針

○食育活動を通じて、食への関心を高め、栄養に関する正しい知識を普及し、乳幼児期から青年期における食習慣の確立、壮年期での生活習慣病、若い女性のやせ、高齢期での低栄養などの課題に取り組み、健康を保持増進することを目指します。

目 標

①適正体重を維持している人の増加

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
40～60 歳代の肥満者の割合	男性	27.3%	30.9%	25%
	女性	17.6%	19.8%	15%

資料：特定健康診査

②適切な量と質の食事を摂る人の増加


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
バランスのよい食事をしている人の割合	男性	73.2%	68.5%	80%
	女性	80.0%	74.9%	86%
「健康づくり応援団」の新規登録店数 (累積数：新規登録店の積み上げ)		5 店	164 店	264 店

資料：健康づくりに関するアンケート、健康増進課事業

③共食の増加

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 1 人で食べる子どもの割合	小学 6 年生	18.5%	20.2%	14%
	中学 3 年生	—	41.6%	26%
	高校 3 年生	47.3%	48.8%	38%

資料：健康づくりに関するアンケート



健康づくり応援団


健康づくり応援団の施設は利用者にわかるようにステッカー及び登録証を提示しています。

◇推奨メニュー提供店：栄養成分表示と野菜たっぷりや塩分控えめ等のヘルシーメニューを提供している施設

◇栄養成分表示店：エネルギー、食塩相当量の 2 項目以上を表示している施設

◇健康情報提供店：卓上表示物やリーフレット等で健康情報を提供する施設

けんくんの健康豆知識



取 組 み

◎新規で特に重点的な取り組み

《個人・家庭》

- 朝食を欠食しない規則正しい食生活を目指しましょう。
- ◎家族や仲間と一緒に食事をする機会を増やしましょう。
- 外食や食品購入の際には、栄養成分表示を参考にしましょう。
- 地域の農産物を活用した料理教室や健康づくり教室に参加するなど、機会を捉えて食生活や栄養について学びましょう。
- 適正体重を知り、定期的に体重を計り、適切な食事量を摂るようにしましょう。
- 野菜の摂取不足、塩分や油脂の摂りすぎに気をつけ、バランスのよい食事に心がけましょう。

《地域》

- 地域で料理教室や講座などを開催し、健康や食について関心を高めます。
- 食生活改善推進員[※]や地域ボランティアなどが連携して、ヘルシーメニュー[※]の提案や健康的な食生活を普及します。

《団体(学校・企業)》

- 地域の農産物を活用した料理教室や講座などの参加者に、健康的な食生活を提案します。
- 飲食店や弁当、惣菜店は「健康づくり応援団」に登録し、健康情報の発信や栄養成分表示を行うとともにヘルシーメニューを提供します。
- ◎学校給食や体験活動など様々な食育活動を通じて、子どもの食への関心を高めます。
- ◎大学や事業者と連携した食育講座やイベント、料理教室の開催などを通じて、若い世代の食育を推進します。

《行政》

- 「健康づくり応援団」の登録飲食店などを拡大し、健康づくり支援を推進します。
- 地域で健康的な食生活の普及を行う食生活改善推進員を養成・育成し、活動を支援します。
- 地域、学校、企業と連携し、若年層に向けた望ましい食生活に関する普及啓発を行います。
- ◎学校等への訪問授業や地域の農産物を活用した料理教室などの地産地消活動を通じて、子どもの食育を推進します。
- ◎若い女性のやせ、高齢期の低栄養等に関する知識を普及啓発します。
- ◎農業体験ができる機会を提供するなど、食への関心を高めます。

図1 適正体重を維持することができる食事の量・質を知っている人の割合

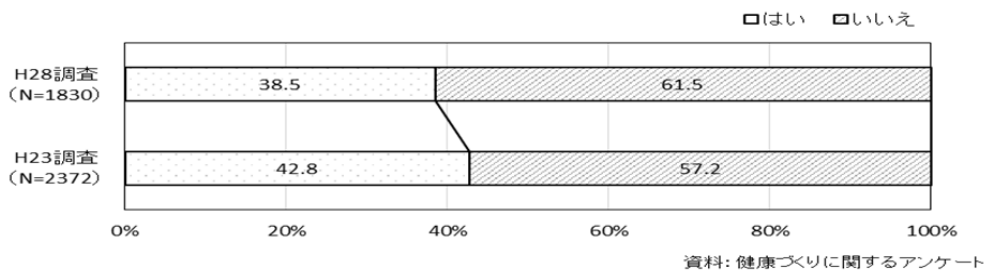
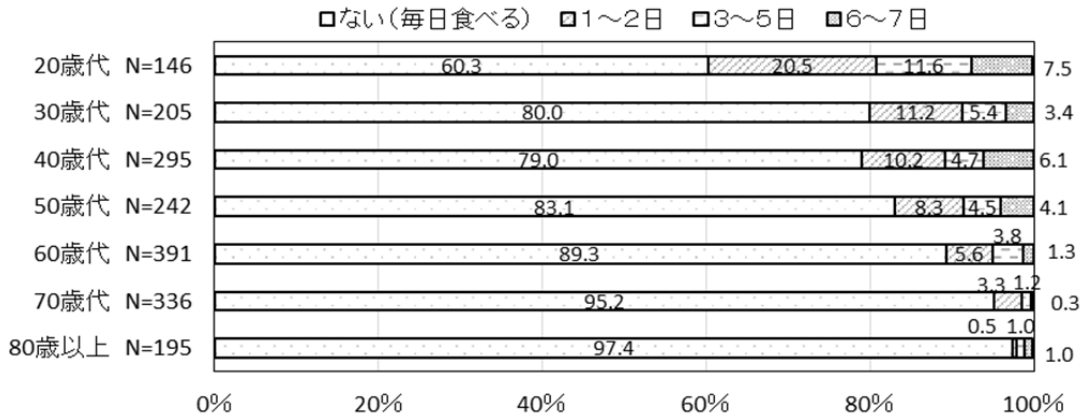
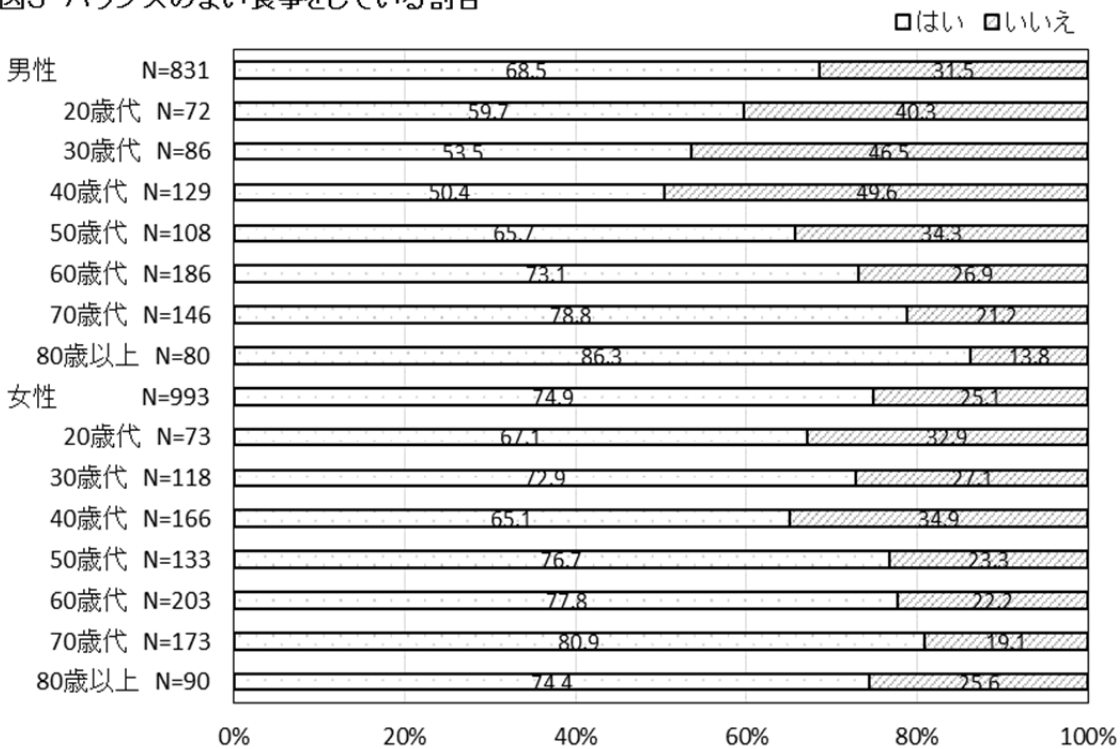


図2 朝食を欠食する割合



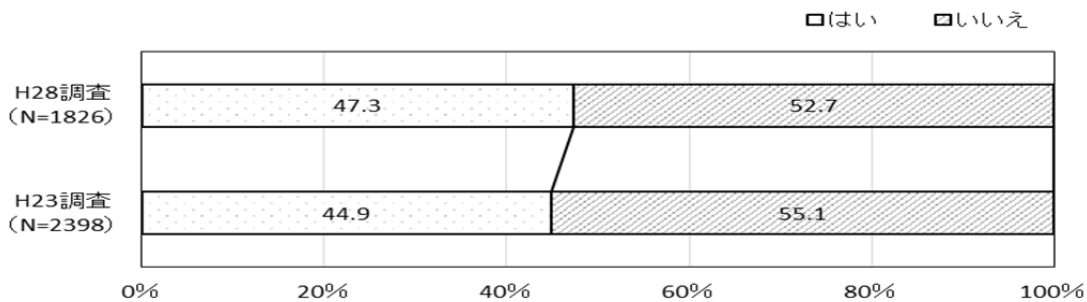
資料: 平成28年度健康づくりに関するアンケート

図3 バランスのよい食事をしている割合



資料: 平成28年度健康づくりに関するアンケート

図4 一日に必要な野菜摂取量が350g以上であることを知っている割合



資料: 健康づくりに関するアンケート

(2) 身体活動・運動の定着

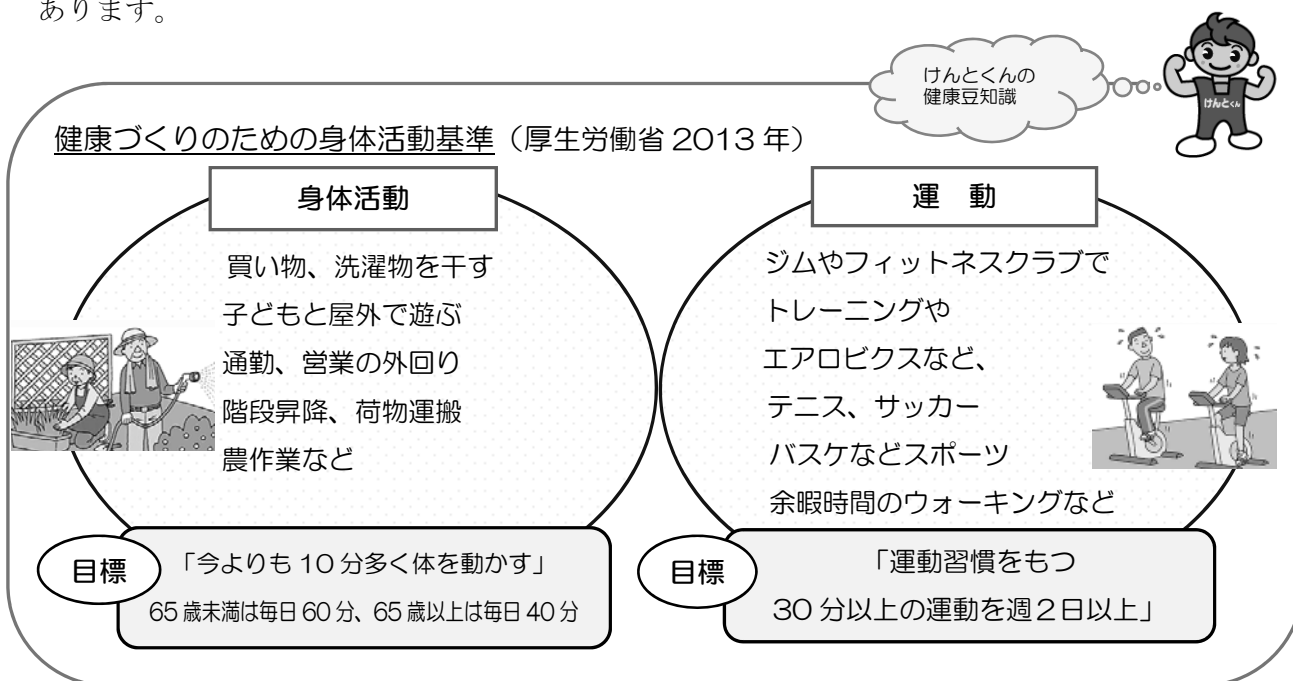
身体活動・運動は、循環器疾患*やがん、糖尿病や心疾患などの生活習慣病の予防だけでなく、高齢者の認知機能や運動器機能など社会生活機能の低下を防止でき、生活の質(QOL*)の向上も図られるため重要です。

現 状

- 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。
- 働き盛り世代、子育て世代が意識的に運動をしている割合は低く、特に20～40歳代女性は5割以下となっています。(図1)
- 運動を意識しているがほとんど運動ができていない人の割合が3割で、理由として「時間がない」「仕事や家事で忙しい」と回答しています。
- 日常生活の中で身体を動かすように心がけている人の割合は、30～40歳代女性が2割以下と最も低く、反対に70歳代は男女ともに5割以上と高くなっています。(図2)

課 題

- 学齢期の運動経験は生涯の体力や運動習慣の基礎となるため、学齢期から体を動かし、運動に親しみ、望ましい運動習慣を身につける必要があります。健康への無関心層を含め、運動をしない人へのアプローチが必要です。
- 働き盛り世代や子育て世代が、日常生活の中で運動に取り組める環境づくりが必要です。
- 正しい知識や情報に基づいて、ライフステージや身体状況に応じた身体活動や運動を行う必要があります。



取組み方針

○一人ひとりの身体活動・運動に対する意識や意欲の向上を図るとともに、生涯を通じてライフステージに応じた運動習慣の定着や身体活動の向上を目指します。

目 標

①意識的に運動を心がけている人の割合の増加

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
意識的に運動を心がけている人の割合	男性	65.9%	66.8%	74%
	女性	56.3%	61.9%	63%
	全体	60.5%	64.1%	69%

資料：健康づくりに関するアンケート

②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）

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 40～64 歳	男性	30.0%	32.0%	40%
	女性	29.5%	28.0%	40%
	全体	29.7%	29.5%	40%
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》

- ウォーキングやラジオ体操など身近な運動から実践し、習慣化しましょう。
- 日常生活のなかで、意識的に身体を動かしましょう。
- 車やエレベーターをできるだけ使わずに、1日8千歩以上歩きましょう。
- 家族や仲間と楽しく運動するように心がけましょう。
- 積極的に地域活動へ参加するようにしましょう。

《地域》

- 地域でお互いに誘い合い、運動に取り組むようにします。
- ◎総合型地域スポーツクラブ*や各種スポーツクラブに参加して、身体状況に応じた運動をします。
- 自治会や子ども会、老人クラブなどで地域活動を推進します。

《団体(学校・企業)》

- 学校の体育の授業や部活動を通じて、生涯にわたって運動に親しむ基礎を養います。
- ◎発達段階や身体状況に応じた運動の仕方や正しい運動の効果について教育・啓発します。
- ◎運動しやすい職場環境にします。

《行政》

- スポーツ団体等と連携し、ウォーキングや体操など各種運動を啓発するとともに、女性も参加しやすい環境づくりや事業を企画、展開していきます。
- 健康の道*を活用したウォーキングコースや、歴史や自然を楽しみながら歩ける豊橋いきいき健康マップ*などを作成し、身近な地域で歩く楽しさを推進します。
- ◎運動する時間がなかなか取れない人が、日常生活で身体活動や運動を意識できるよう健康マイレージや歩(ほ)の国とよはしプロジェクト等を活用した運動機会を提案します。
- 企業などと連携して、運動に取り組みやすい環境づくりを推進します。
- ◎ライフステージに応じた正しい身体活動・運動についての知識や情報を普及します。

とよはし健康マイレージ



市民が健康づくりに繋がる取組みを実施することで、マイレージ(ポイント)を獲得でき、一定以上のマイレージ獲得者には県内の協力店で様々な特典(サービス)が受けられる優待カードや記念品などを受け取ることができます。

ええじゃないか!

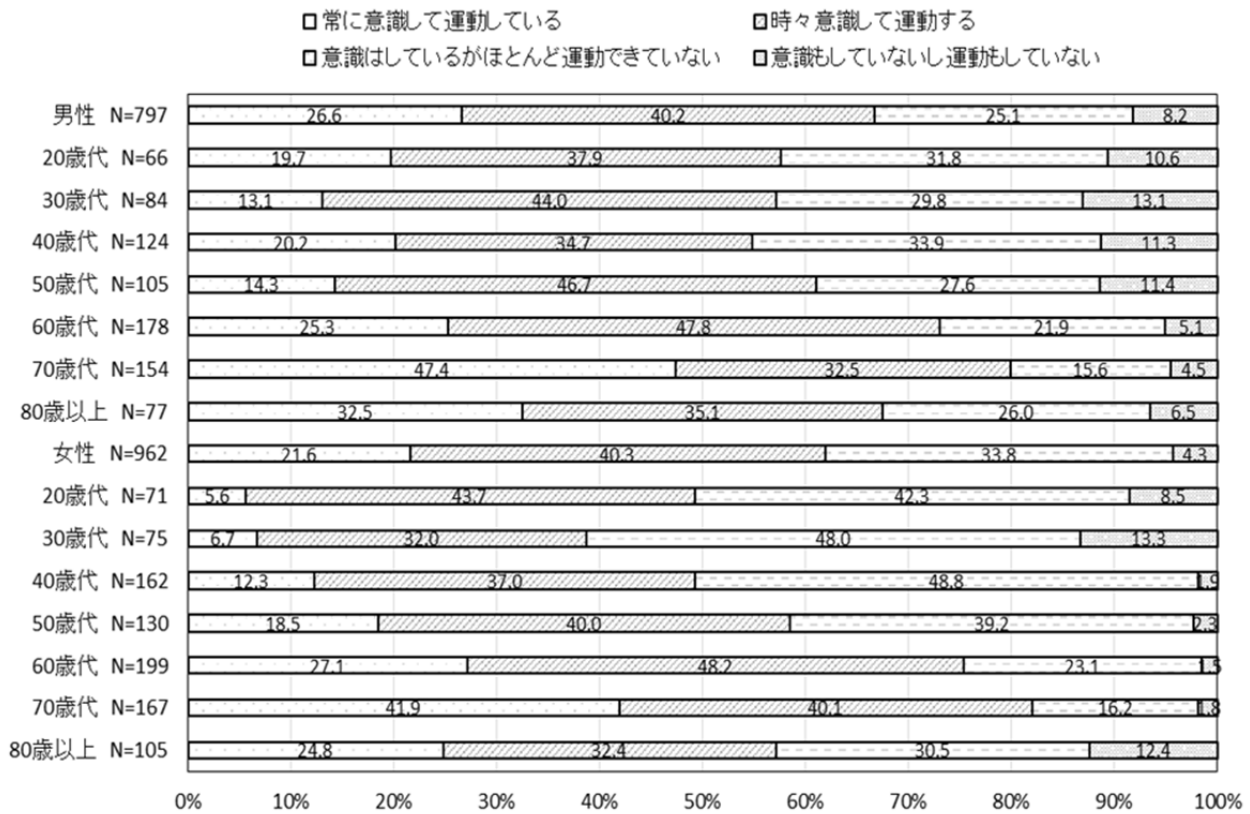
歩(ほ)の国とよはしプロジェクト



市民が参加する健康づくりの取組みを「歩く(運動)」をキーワードに、地域活性化や地元の消費拡大などにつながる「健幸なまちづくり」として、総合的な取組みを行っています。

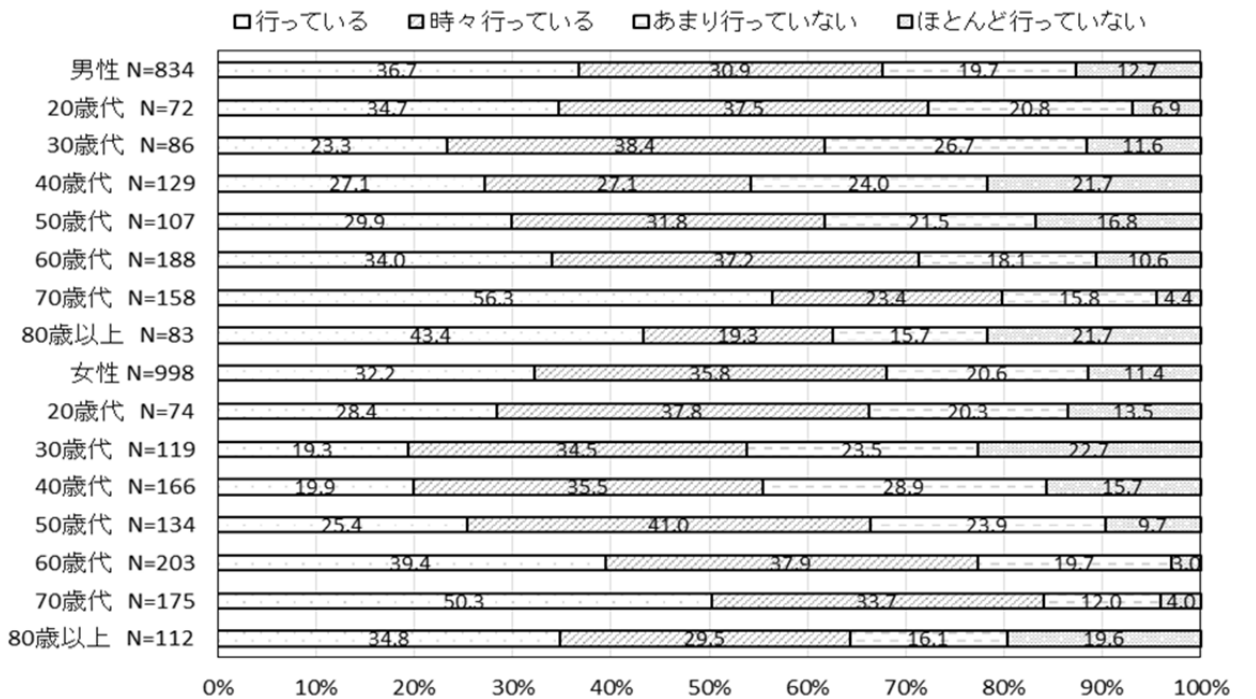


図1 意識した運動の状況



資料: 平成28年度健康づくりに関するアンケート

図2 日常生活の中で身体を動かす割合



資料: 平成28年度健康づくりに関するアンケート

(3) 禁煙・受動喫煙防止の推進

《重点施策》

喫煙は、がんや生活習慣病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の発症の危険因子となります。妊娠中の喫煙は低出生体重児^{*}や流産・早産などの原因となり、未成年の喫煙は脳の発達に影響するとともに、ニコチン依存度が高くなるため、喫煙継続につながりやすくなるとされています。

また、健康への悪影響は喫煙者本人にとどまらず、周囲の人にたばこの煙を吸わせてしまう「受動喫煙」による健康被害が社会的に大きな問題となっています。

現 状

- 喫煙する成人の割合は減少していますが、30歳代の男性の喫煙率が他の年代と比べ最も多く3割を超えています。(図1)
- 未成年の喫煙経験は依然なくなっていない。
- 妊娠中の喫煙率、4か月児の親の喫煙率はやや低下して改善傾向にありますが、4か月児の父親の喫煙率が依然3割を超えています。
- 受動喫煙対策実施認定を受けている医療機関は増加しています。
- 受動喫煙対策を実施していない飲食店等は依然多いため、受動喫煙防止に対する理解と協力が必要です。
- 喫煙が健康に与える影響について、「肺がん」と「妊娠に関連した異常」と回答した人は前回の調査より減少しています。(図2)

課 題

- 未成年の喫煙は法律によって禁止されているほか、発達過程において健康に悪影響を及ぼすため、喫煙を未然に防ぐ必要があります。
- 妊娠中の喫煙や乳幼児のいる家庭での喫煙が改善されていないため、子どもの健康に及ぼす影響について啓発し、禁煙及び受動喫煙の対策が必要です。
- 公共的施設や医療機関、飲食店等の受動喫煙対策実施施設の増加について、引き続き推進が必要です。
- 喫煙者の減少を図るために、禁煙を希望する人への禁煙支援が必要です。
- COPDについて、引き続き普及啓発が必要です。

受動喫煙(じゅうどうきつえん)

喫煙により発生する煙や喫煙者の呼気などにより、周囲にいる人が自分の意思とは関係なくたばこの煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。他の人が吸っているたばこの先から出る煙(副流煙)には、喫煙している本人が口から直接吸い込む煙(主流煙)よりも、発がん物質等の有害物質が多く含まれています。

けんとかんの
健康豆知識



取組み方針

○たばこの健康への影響について正しい知識を啓発し、禁煙を支援することにより喫煙者の減少に努めます。また、未成年、妊産婦の喫煙を防ぎ、受動喫煙が子どもや非喫煙者に与える影響を関係機関と連携して周知し、受動喫煙対策に取り組みます。

目 標

①成人の喫煙率の減少

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
喫煙する成人の割合	15.0%	13.9%	10%

資料：健康づくりに関するアンケート

②未成年者の喫煙をなくす

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
未成年者の喫煙の割合 中学 3 年生	男子	0%	0.5%	0%
	女子	0%	0%	
未成年者の喫煙の割合 高校 3 年生	男子	3.9%	1.9%	0%
	女子	0%	0%	

資料：健康づくりに関するアンケート

③妊娠中の喫煙をなくす

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
喫煙する妊婦の割合	3.4%	2.1%	0%

資料：出産・子育てに関するアンケート

④同居家族の喫煙率の減少

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
同居家族の喫煙率	4 か月児の父親	38.2%	34.1%	20%
	4 か月児の母親	3.0%	2.9%	1%

資料：子ども保健課

取 組 み

◎新規で特に重点的な取組み

《個人・家庭》

- 未成年者にたばこを吸わせません。
- たばこの煙が喫煙者本人や周りの人の健康に及ぼす影響を正しく理解しましょう。
- 禁煙に向けて努力しましょう。
- 妊婦及び授乳中の人にはたばこを吸いません。
- 禁煙希望者は、禁煙外来を受診するなど自分にあった禁煙方法に取り組みましょう。
- 家族や仲間は禁煙希望者を応援しましょう。
- 喫煙者はマナーを守りましょう。

《地域》

- 未成年者にたばこを吸わせない環境づくりをします。
- 多くの人が集まる場所では、受動喫煙対策に努めます。
- ◎医療機関や薬局は、喫煙の健康被害の啓発や禁煙の推進に努めます。
- 歩きたばこや吸殻のポイ捨てをしないよう地域全体で取り組みます。

《団体(学校・企業)》

- 学校での喫煙防止教育の充実を図ります。
- 受動喫煙を防止するために、職場や飲食店等で屋内禁煙など環境を整備します。
- 禁煙を支援するような職場環境を整えます。
- 喫煙マナーの向上について啓発します。

《行政》

- 学校保健と連携して出前講座等で、子どもや保護者等にたばこの身体に及ぼす悪影響についての健康教育を実施します。
- 母子手帳の交付時や妊産婦の健康診査等で、喫煙や受動喫煙の健康への影響について啓発し、禁煙を推進します。
- 喫煙や受動喫煙の健康被害について、健康教育を実施します。
- 禁煙希望者に、相談・医療機関の情報提供等を行い、禁煙支援を行います。
- 医療機関、薬局などと連携して喫煙や受動喫煙の健康への影響について啓発します。
- ◎公共的施設を原則屋内禁煙とするなど受動喫煙を防止する条例を制定し、受動喫煙による健康被害を未然に防ぐ対策を推進します。
- 受動喫煙の害を啓発し、喫煙者のマナーの向上を強化します。

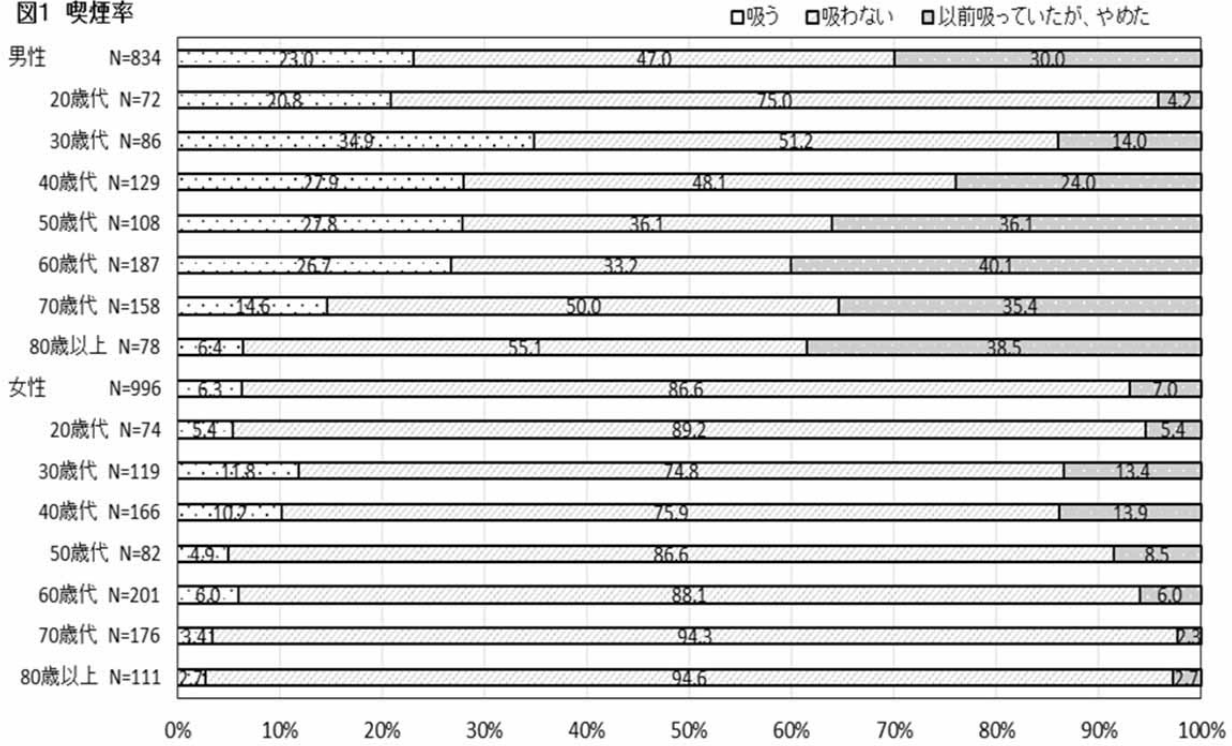
けんくんの
健康豆知識



COPD(Chronic Obstructive Pulmonary Disease 慢性閉塞性肺疾患)

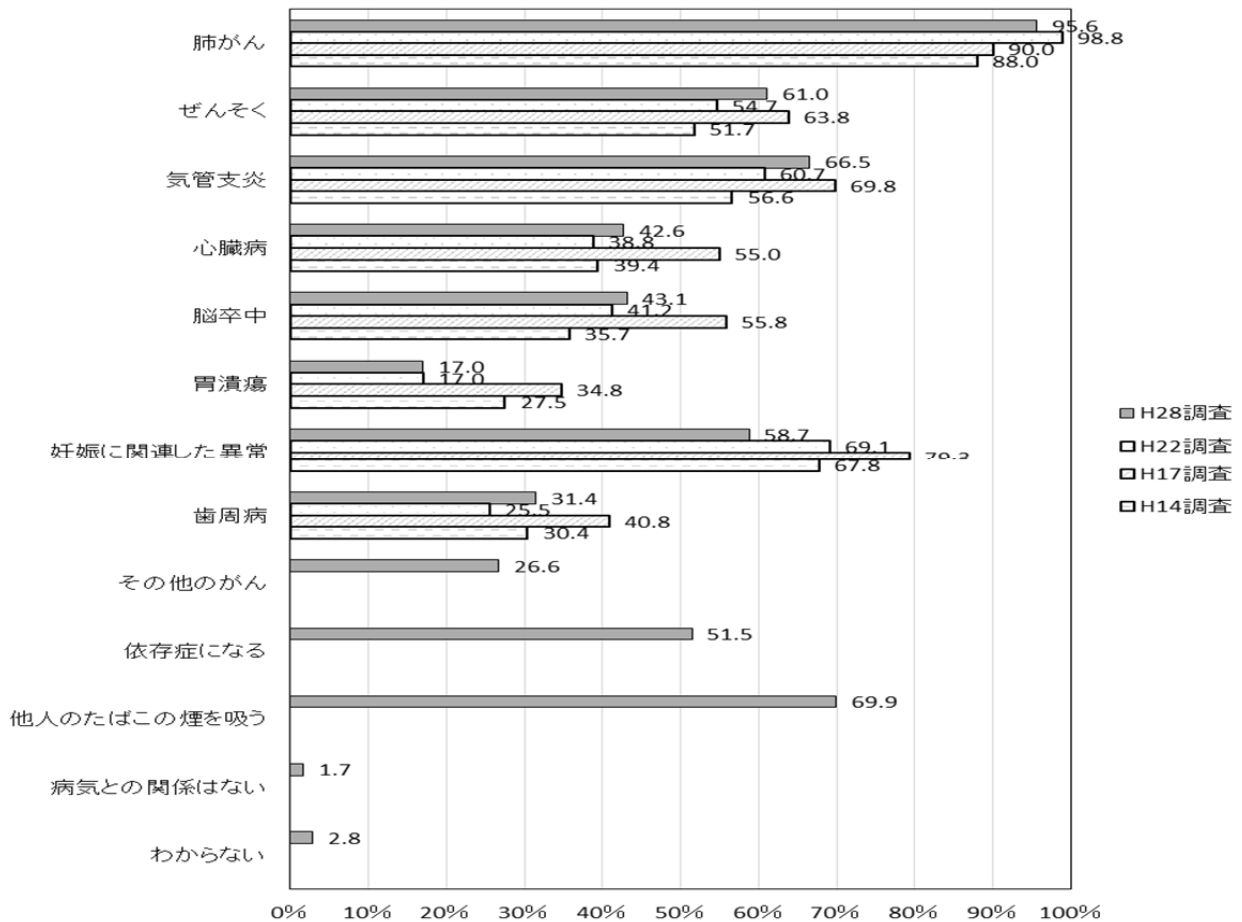
COPDは、たばこの煙を主とする有害物質を長年吸うことで、肺や気管支の組織が壊れて、呼吸がうまくできなくなってしまう病気です。進行すると、普通の歩行や会話も息切れのために困難になり、酸素ボンベが手放せなくなってしまう。この病気を防ぐためには、早期の禁煙や受動喫煙の防止に努めることが大切です。

図1 喫煙率



資料:平成28年度健康づくりに関するアンケート

図2 喫煙が及ぼす健康影響



資料:平成14、17、22は市民意識調査、平成28は健康づくりに関するアンケート

(4) 飲酒の適正化

多量の飲酒は、高血圧や脳血管疾患^{*}、肝機能の低下などの生活習慣病の危険性を高める要因になることから、適正飲酒^{*}の普及啓発を行い、飲酒習慣の改善に取り組むことが必要です。また、未成年の飲酒は健全な成長を妨げ、妊婦及び授乳中の飲酒は胎児・乳児の健やかな発育に影響を及ぼすことから飲酒防止が重要です。

現 状

- 中学3年生、高校3年生、妊婦の飲酒の割合は減少し改善しています。
- 毎日適量以上飲酒する人の割合は男女ともに増加し悪化しています。
- 特定健康診査の結果、正常な肝機能（ γ -GTP^{*}50U/l以下）の人の割合は、男性は増加し改善していますが、女性は減少し悪化しています。
- お酒の適量を知っている人の割合は増加し改善していますが、最も認知度が低いのは男性の20歳代で、「知っている」と回答した人は約1割にとどまっています。（図1、図2）

課 題

- 未成年者による飲酒は、脳の萎縮や第2次性徴^{*}の遅れ、アルコール依存症のリスクの高まりなど、心身の発育への影響が指摘されています。飲酒の心身の影響について啓発し、未成年の飲酒を防止することが重要です。
- 妊婦の飲酒は、胎児性アルコール症候群^{*}を引き起こすことがあると指摘されており、また、授乳中の飲酒もアルコールが母乳に入ることによって乳児の発達を阻害するおそれがあるため、防止する必要があります。
- 多量の飲酒は、アルコール性肝疾患やアルコール依存症等、本人の健康の問題だけでなく、暴力、虐待、自殺などの様々な問題にも密接に関連しているため、適正な飲酒量の認識を高める必要があります。

けんとかんの
健康豆知識



あなたは大丈夫？アルコール依存症チェック

- 自分の飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがある
- 周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがある
- 自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感をもったことがある
- 朝酒や迎え酒を飲んだことがある

◎2項目以上該当＝アルコール依存症の可能性が高い

◎1項目該当＝問題飲酒

☆アルコール依存症の発症リスクが高まる飲酒量は、ビール500mlを3本、日本酒3合弱、ワイン6杯程度です。毎日これだけの量を飲み続けることは、アルコール依存症に1歩ずつ近づいている可能性があります。日頃から、節度ある飲酒量に心がけましょう。

参考：CAGEテスト

取組み方針

- 飲酒に伴うリスクや適正飲酒について啓発します。
- 将来にわたるアルコール健康障害の発生を予防するとともに、身体に悪影響を及ぼす恐れのある未成年者、妊婦及び授乳中の者の飲酒を防止します。

目 標

①未成年の飲酒をなくす

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
未成年者の飲酒の割合 中学3年生	男子	3.2%	2.8%	0%
	女子	2.0%	1.8%	
未成年者の飲酒の割合 高校3年生	男子	9.6%	6.9%	0%
	女子	11.2%	2.3%	

資料：健康づくりに関するアンケート

②妊娠中の飲酒をなくす

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
飲酒する妊婦の割合	2.7%	0.4%	0%

資料：出産・子育てに関するアンケート

③毎日適量以上飲酒している人の割合の減少

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
男性2合以上、女性1合以上、 毎日飲酒している人の割合 40～74歳	男性	8.7%	9.8%	7.0%
	女性	3.1%	3.8%	2.6%

資料：特定健康診査問診

④ γ -GTP 正常値の割合の増加(γ -GTP 50U/l 以下の割合)

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
γ -GTP 正常値の割合 40～74歳	男性	75.6%	76.6%	80%
	女性	93.3%	92.7%	95%

資料：特定健康診査

アルコールの適量

<節度ある飲酒量は1日平均アルコールで約20g程度の飲酒のこと>

- ◇ビール・中ビン1本(500ml)
- ◇ウイスキー・ブランデー・ダブル(60ml)
- ◇ワイン・200ml
- ◇清酒・1合(180ml)
- ◇焼酎(35度)・0.4合(72ml)

けんとかんの
健康豆知識



取 組 み

◎新規で特に重点的な取組み

《個人・家庭》

- 未成年者はお酒を飲みません。
- 妊婦及び授乳中はお酒を飲まないようにしましょう。
- 適正な飲酒量を心がけましょう。
- 休肝日[※]をつくるようにしましょう。
- 年に1回は健康診査を受け、肝機能の状態を確認しましょう。

《地域》

- 未成年の飲酒を容認・黙認しないようにします。
- 断酒会[※]などの活動により、アルコール問題を抱えた人を共に支えていきます。

《団体(学校・企業)》

- 飲酒に関する健康教育を行い、知識の普及に努めます。

《行政》

- 妊婦及び授乳中の人へ飲酒による胎児、乳児への健康障害に関する啓発を行います。
- 適正な飲酒量や飲酒による健康障害について啓発します。
- 断酒会の活動について周知や支援を行います。
- アルコール問題をかかえた本人や家族への相談を実施します。
- ◎アルコール依存症が疑われる場合、必要な治療や断酒に向けた支援につながるよう関係機関と連携します。

適正飲酒の10か条

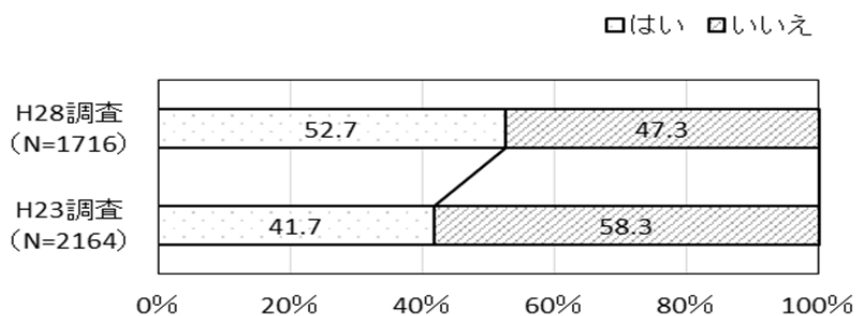
1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に2日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴・要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

けんとかんの
健康豆知識



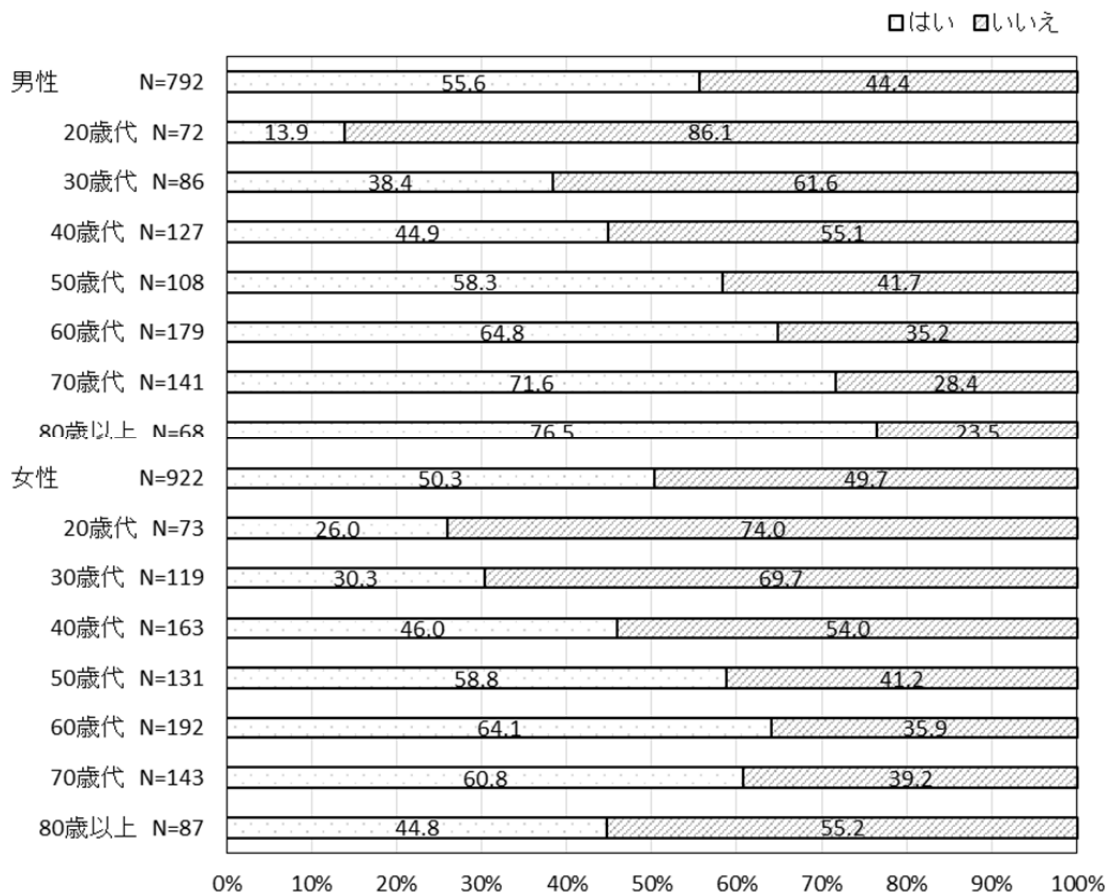
参考：公益社団法人 アルコール健康医学協会

図1 お酒の適量を知っているか



資料: 健康づくりに関するアンケート

図2 お酒の適量を知っているか (性別・年代別)



資料: 平成28年度健康づくりに関するアンケート

(5) 歯・口腔の健康の推進

《重点施策》

生涯を通じた歯と口の健康づくりは、食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要であり、身体のみならず、精神的、社会的な健康にも大きな影響があります。歯と口の健康は、健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしています。

また、歯周病は糖尿病や循環器疾患*などと密接な関連性もあり、全身の健康づくりにおいてむし歯と歯周病予防の推進は不可欠です。

現 状

- むし歯のない3歳児、12歳児の割合は増加しており改善しています。
- 学齢期の児童・生徒が、過去1年間に歯みがき指導を受けた割合が減少しています。(図1-1、1-2、1-3)
- 妊産婦の歯科健康診査の受診率は増加傾向で改善しています。
- 過去1年間に歯みがき指導を受けた成人の割合は減少しています。
- 進行した歯周病(歯周ポケット*4mm以上)を有する者の割合は増加しています。

課 題

- 妊産婦の歯科健康診査の受診率は増加傾向ですが、引き続き受診の促進が必要です。
- 3歳児のむし歯の状況は改善傾向ですが、県内で比較すると依然として悪い状況のため、取組みが必要です。
- むし歯や増加傾向にある歯周病の予防対策として、適切な歯みがき指導や定期的な歯科検診を受ける必要があります。
- 歯と全身の健康との関係に関する知識等の普及啓発が必要です。

けんとかんの
健康豆知識



「歯周病」を知っていますか？

歯周病は、お口の中の細菌によって歯周組織(歯ぐきや歯を支える根元の骨)が壊される病気です。細菌は歯垢(プラーク)の中にいます。

歯周病の初期は、歯肉炎と言い歯肉が赤く腫れ、歯みがきの際出血しやすくなります。歯肉炎は毎日の歯みがきで改善します。

歯肉炎が進行すると、歯を支える骨(歯槽骨)が溶けてなくなり、そのため歯が揺れ始め、歯肉からウミや口臭も出てきます。この状態は歯周炎と言います。歯周炎は歯みがきでは治すことができず、歯科医院での治療が必要になります。

歯周病は初期では自覚症状を感じないため、気づいた時には重症化しています。定期的に歯科検診を受けましょう。



取組み方針

○生涯にわたり、自分の歯で何でもおいしく食べられるよう、乳幼児期からのむし歯予防や歯周病予防を行い、ライフステージごとの歯科口腔保健に関する知識等の普及啓発や定期的な歯科検診の受診などにより、健全な口腔機能を生涯にわたり維持できることを目指します。

目 標

①むし歯のない3歳児、中学1年生の増加

目標項目		基準	現状	目標
		平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
むし歯のない人の割合	3歳児	75.6%	82.4%	90%
	中学1年生	66.0%	74.7%	77%

資料：こども保健課、「地域歯科保健業務状況報告」

②過去1年間に歯科検診を受診した人の割合の増加

目標項目		基準	現状	目標
		平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
妊産婦歯科健康診査受診率		38.0%	47.2%	60%
過去1年間に歯科検診を受診した人の割合	20歳代	—	42.5%	60%
	30歳代	—	58.8%	60%
	40歳代	—	50.8%	60%
	50歳代	—	54.1%	60%

資料：地域歯科保健業務状況報告、健康づくりに関するアンケート

③進行した歯周炎を有する人の割合の減少

目標項目		基準	現状	目標
		平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
進行した歯周炎を有する人の割合	20歳代	36.3%	42.4%	30%
	40歳代	45.4%	43.5%	30%
	60歳代	58.3%	60.5%	45%

資料：成人歯科健康診査、歯周病検診

取 組 み

◎新規で特に重点的な取組み

《個人・家庭》

- 適切な歯みがきを習慣にしましょう。
- かかりつけ歯科医で定期的に歯科検診や歯みがき指導を受けましょう。
- むし歯予防のために、歯みがきのほかにフッ素^{*}入り歯みがき粉や歯間部清掃用器具(デンタルフロス・歯間ブラシ)等を利用しましょう。
- 間食やおやつの食べ方など食生活習慣に気をつけましょう。
- ◎よくかんで食べる習慣を身につけましょう。
- ◎妊娠中や産後に歯科健康診査、歯科保健指導を受けましょう。

《地域》

- かかりつけ歯科医では、定期的な歯科検診や歯みがき指導を行います。
- 歯と口の健康の講座などを開催します。

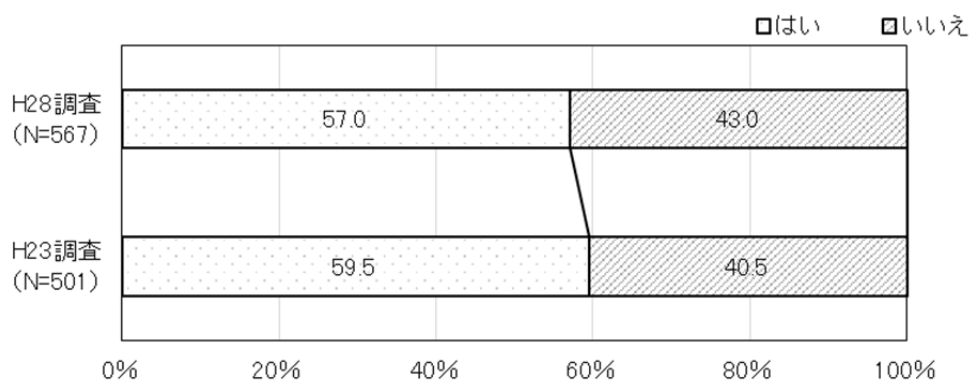
《団体(学校・企業)》

- 保育園、幼稚園や小学校でのフッ素洗口^{*}等に取り組みます。
- ◎保健学習などを通じて、児童生徒の歯みがきの習慣化を図ります。
- ◎学校歯科医等と連携して、歯科健康教育を推進します。
- ◎各保険者や企業は、歯科検診など歯の健康に関する取組みを実施します。

《行政》

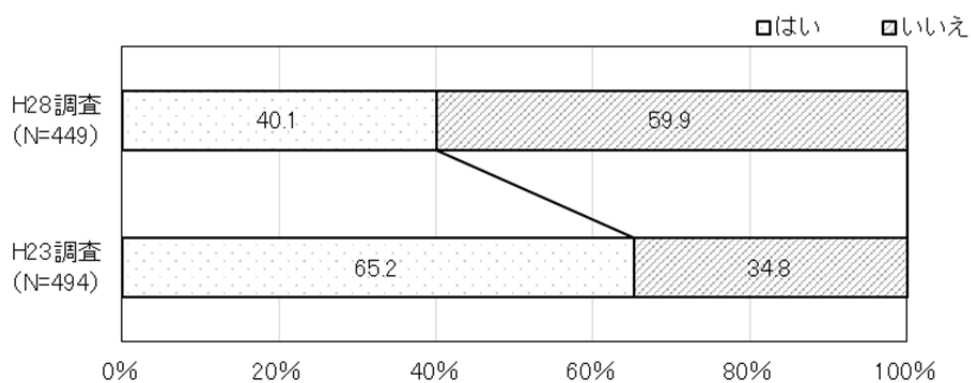
- ◎歯周病と全身疾患との関連について正しい知識を啓発し、定期的な(年1回以上)歯科健康診査の受診を推進します。
- 妊婦に対して口腔衛生について啓発します。
- 妊産婦歯科健康診査の重要性について啓発します。
- 乳幼児期の保護者に対して、むし歯や歯周病予防への関心が高まるように健康教育・保健指導を実施します。
- かかりつけ歯科医による歯科検診や歯みがき指導を勧めて、歯の喪失予防に取り組みます。
- 家庭や学校で、むし歯や歯周病予防の手段となるフッ素洗口や歯間部清掃用器具の活用を推進、支援します。
- 生涯を通じた一貫した歯科保健のため、地域、職場、学校、医療機関等と連携し、歯と口の健康づくりへの取組みを支援します。
- ライフステージに応じた歯科口腔保健の知識の普及や保健指導など歯科保健対策の充実に努めます。
- ◎「8020(ハチマルニイマル)運動^{*}」を推進します。

図1-1 1年間で歯磨き指導を受けたことがある割合(小学6年)



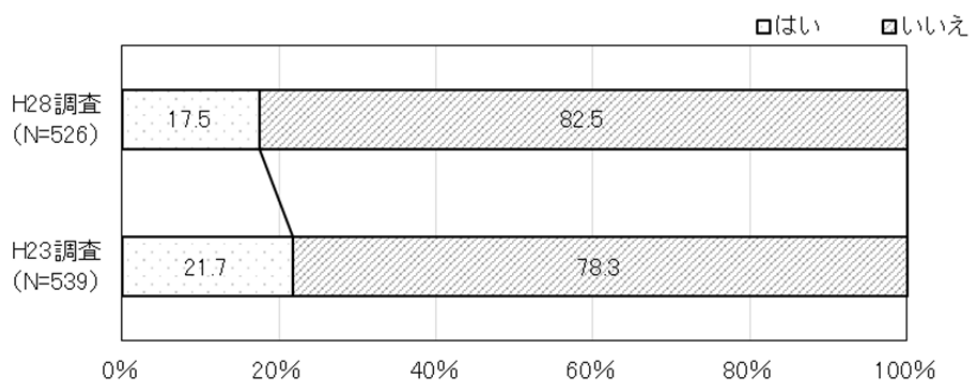
資料: 健康づくりに関するアンケート

図1-2 1年間で歯磨き指導を受けたことがある割合(中学3年)



資料: 健康づくりに関するアンケート

図1-3 1年間で歯磨き指導を受けたことがある割合(高校3年)



資料: 健康づくりに関するアンケート

2 生活習慣病の発症及び重症化予防と感染症予防の推進

(1) がんの予防

《重点施策》

がんは、昭和 56 年(1981 年)からわが国の死因の第 1 位であり、年間 30 万人以上の方が亡くなっています。がんの発生因子として、加齢によるもの、感染によるもの、生活習慣の 3 つがあげられており対策が必要です。

また、生涯のうちに約 2 人に 1 人は、がんに罹ると推計されており、一人ひとりの生命と健康にとって重大な問題として、また、他人事ではない身近なものとして捉えることが必要です。

現 状

○本市における平成 28 年のがんの総死亡数は 958 人(28.1%)で、約 3 人に 1 人はがんで死亡しています。

(第 2 章豊橋市の現状)

○75 歳未満のがんの年齢調整死亡率^{*}は減少しており、国と比較して低い状況です。(図 1)

○平成 28 年の部位別死亡率は、男性では、肺がん、胃がん、大腸がん、女性では、大腸がん、肺がん、すい臓がんの順となっています。(図 2)

○SMR(標準化死亡比)^{*}は、男性の胃がんで有意に低く、大腸がんでは有意に高くなっています。(図 3)

○各種がん検診受診率は横ばいに推移しています。(図 4-1、4-2)

○がん検診の精密検査受診率は肺がん、胃がん、子宮がんで 90%を超え、がん検診の事業評価指標である精密検査受診率の目標値を達成しています。(表 1)

○大腸がん精密検査受診率は、他のがんと比べ低い状況です。また、肺がん、胃がん、乳がんでは集団検診の受診後に精密検査が必要な方は、医療機関検診に比べ受診率が低い状況です。(表 1)

○がんが発見された中で、早期がんが占める割合(平成 27 年度)は、胃がんや大腸がんで県の平均を超えています。

課 題

○がんのリスクを高める喫煙、多量飲酒、身体活動不足、野菜不足などの生活習慣の改善と、がん検診や肝炎ウイルス検査の受診などの予防が必要です。

○がんについての正しい情報やがん検診についての必要性を伝える必要があります。

○早期発見・早期治療のため、がん検診受診率を向上させるとともに、更なる精密検査受診率の向上も必要です。

取組み方針

○がん予防のための生活習慣改善の知識の普及を図るとともに、がん検診受診率の向上や精密検査を受けていない人への受診勧奨により、早期発見・早期治療を推進します。

目 標

①75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少

目標項目	基準値	現状	目標
	平成 23 年	平成 28 年	平成 34 年
75歳未満のがんの年齢調整死亡率 (人口 10 万人あたり)	76.3	68.8	66.9

資料：人口動態統計

②豊橋市が実施するがん検診の受診率の向上

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
肺がん検診受診率 40～69歳	男性	4.2%	8.1%	4.4%	7.7%	20%
	女性	12.2%		11.2%		
胃がん検診受診率 40～69歳	男性	3.4%	6.6%	3.3%	5.7%	20%
	女性	9.9%		8.2%		
大腸がん検診受診率 40～69歳	男性	4.2%	7.6%	4.1%	7.2%	20%
	女性	11.1%		10.4%		
子宮頸がん検診受診率 20～69歳	女性	18.6%		15.2%		20%
乳がん検診受診率 40～69歳	女性	23.0%		19.9%		25%

資料：がん検診

※がん検診受診率は、平成 27 年度まで概ね国民健康保険加入者を母数に算出されてきましたが、平成 28 年度に算定方法が母数を全市民へと変更されたことで、平成 23 年度は再計算された数字となっています。

取 組 み

◎新規で特に重点的な取り組み

《個人・家庭》

- 食生活・運動・禁煙など健康的な生活習慣に心がけ、がん予防に努めましょう。
- 定期的ながん検診を受け、自己の健康管理に努めましょう。また、精密検査が必要となった場合は必ず再検査をしましょう。
- がんの症状を理解し、異常を早期発見して医療機関を受診しましょう。

《地域》

- 地域ぐるみで食生活・運動など健康的な生活習慣に取り組みます。
- かかりつけ医や薬局でがん検診の受診勧奨に努めます。

《団体（学校・企業）》

- 健康的な生活習慣などの知識の普及やがん検診の情報提供を行います。
- 職場等でのがん検診の受診勧奨により、健康管理に努めます。
- 受動喫煙のない職場環境をつくります。
- ◎がん患者が働けるような体制を支援します。
- ◎働き盛り世代の健康づくりが問題となっており、地域保健と職域保健が連携した対策を実施します。

《行政》

- がんの早期発見のため、未受診の理由の把握などから、様々な生活形態の人が受けやすい検診方法を整備します。
- 精密検査が必要になった人に対し、必要な知識・情報等を伝え、受診に結びつけます。
- 利便性が高く、受診しやすいがん検診の実施に努めます。
- ◎全国健康保険協会愛知支部(協会けんぽ)と連携したがん検診の実施など、利便性の向上を図り、受診に結びつけます。
- がん予防のための生活習慣やがんに関連するウイルスなど、知識の普及啓発を行います。
- 喫煙は肺がんをはじめとするがんの原因となっていることから、喫煙率の更なる低下、受動喫煙の防止に向けた取組みを行います。
- ◎職域(各保険者、企業)のがん検診を把握するとともに、がん患者への支援に努めます。

図1 75歳未満のがんの年齢調整死亡率(人口10万人あたり)の推移

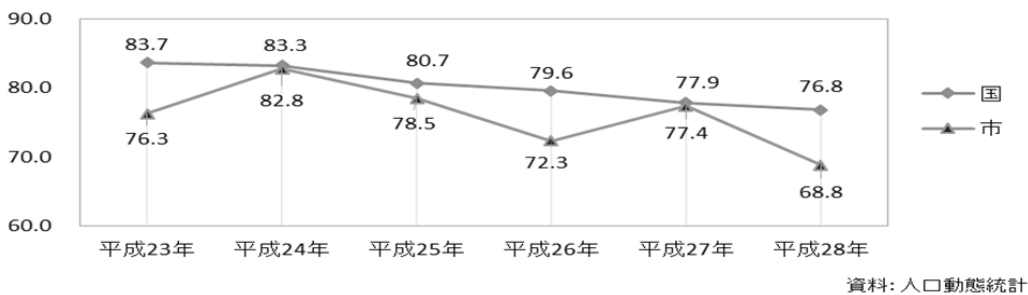


図2 豊橋市のがんの部位別死亡割合

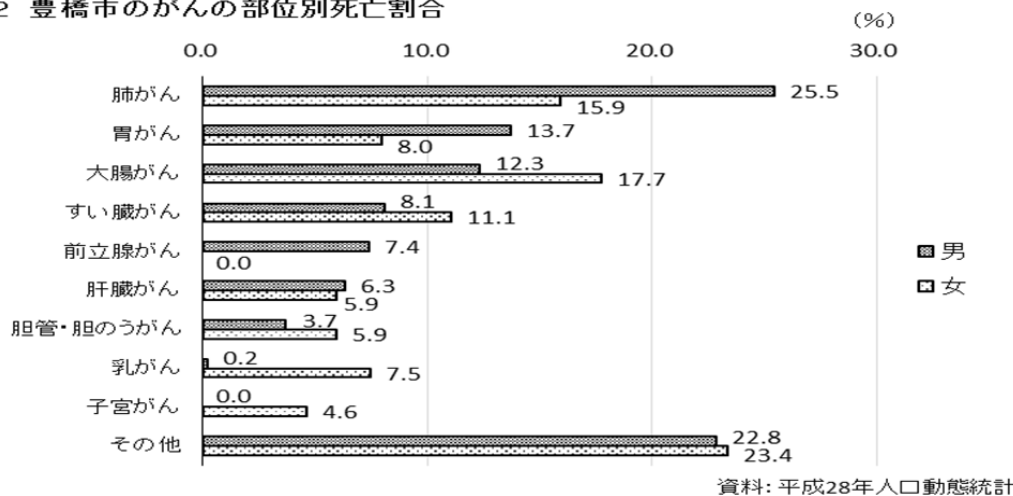


図3 平成23~27年の豊橋市のSMR(標準化死亡比)

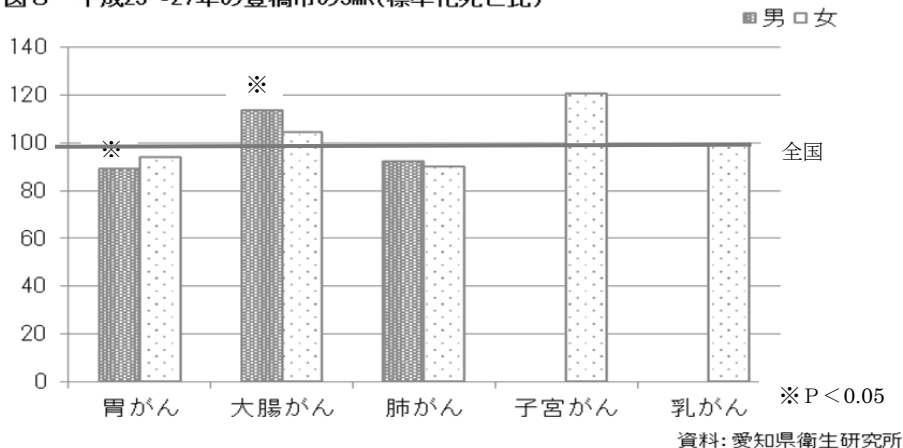


図4-1 がん検診受診率の推移（男性）

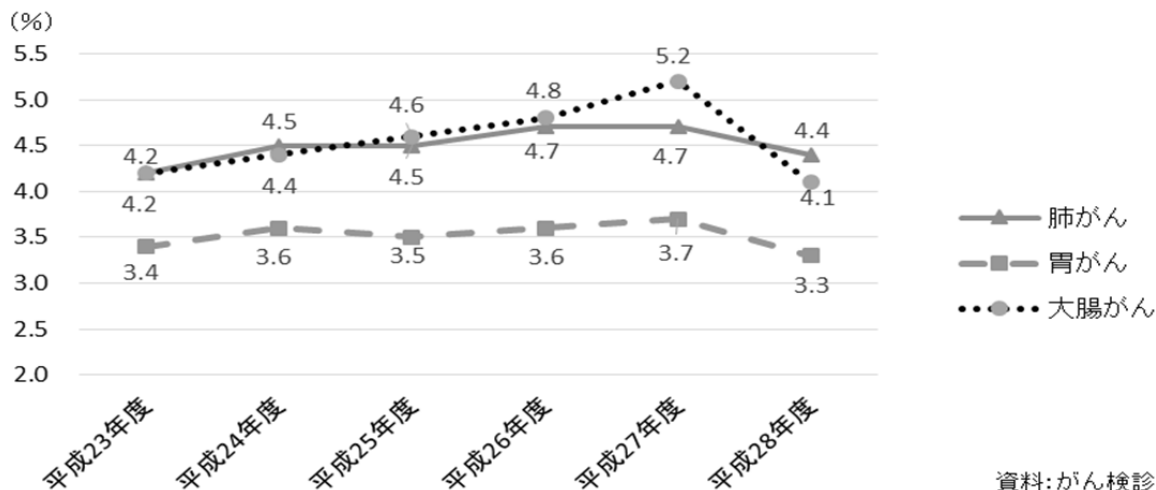


図4-2 がん検診受診率の推移（女性）

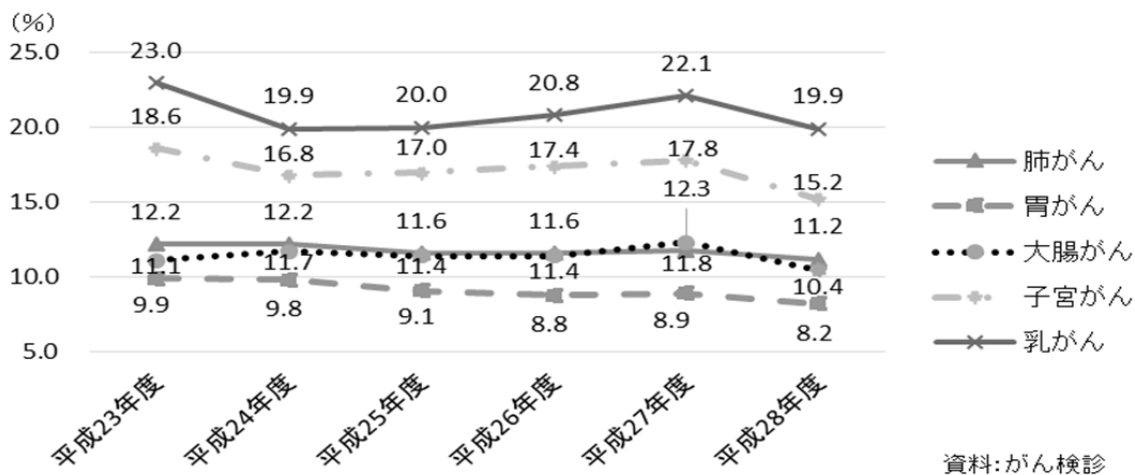


表1 がん検診精密検査受診率の推移

(単位: %)

区分	受診方法	平成26年度	平成27年度	平成28年度
肺がん	医療機関	92.1	94.9	96.9
	集団	91.0	86.0	95.1
胃がん	医療機関	96.6	95.8	93.9
	集団	91.3	90.8	90.6
大腸がん	医療機関	79.3	80.2	83.7
子宮がん	医療機関	82.4	83.8	96.8
	集団	95.0	89.7	96.8
乳がん	医療機関	89.6	95.7	96.2
	集団	87.9	89.3	85.4

資料:がん検診

(2) 循環器疾患の予防

脳血管疾患*や心疾患を含む循環器疾患*は、血管の病気ですがんと並んで日本人の主要死因となっています。循環器疾患の危険因子として高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病があり、対策が必要です。

現 状

- 本市の死因の第2位が「心疾患」、第4位が「脳血管疾患」です。(第2章豊橋市の現状)
- 虚血性心疾患*の年齢調整死亡率*は国と比較すると低くなっていますが、脳血管疾患は上回っています。危険因子となる高血圧の数値(収縮期血圧の平均値)は、平成23年度と比べ男性は上がり、女性は下がっています。(図1、図2)
- 心疾患に罹患するリスクのある脂質異常症の割合(LDL コレステロール*160mg/dl 以上)は、平成23年度と比べ男女ともに低下し改善しています。
- 動脈硬化を促進する高血圧症、脂質異常症に該当する人は大きく減少していません。(図3)
- 働き盛り世代の40歳代の特定健康診査*の受診率、全年代における特定保健指導*の受講率が伸び悩んでいます。(図4-1、4-2)
- 外来医療費の第2位が循環器疾患となっており、うち約6割を高血圧症が占めています。(第2章豊橋市の現状)

課 題

- 青年期から脳血管疾患と心疾患を含む生活習慣病予防の重要性の認識を向上させることが必要です。
- 壮年期における特定健康診査の受診率及び特定保健指導の受講率を向上させることが必要です。

取組み方針

- 特定健康診査・特定保健指導を活用し、脳血管疾患や虚血性心疾患の発症予防や早期発見・早期治療につながるよう受診勧奨などに努めます。

塩分の摂りすぎを防ぐには？

塩分を摂りすぎると、血液量が増えて血圧が上昇することにより、血管をもろくし、心臓や腎臓に負担をかけます。循環器疾患予防のため、血圧を定期的に測り、減塩を心がけましょう。1日の塩分摂取量の目標値は男性8g未満、女性7g未満です。

◆普通の食事の塩分量は大丈夫？



たくあん
2切れ 0.4g



梅干し
1個 2g



味噌汁
1杯 2g



ラーメン
1杯 6.4g

◆摂りすぎを防ぐコツ

- ・汁ものは具たくさんにして、汁の量を減らしましょう。
- ・種類のつゆは2/3残しましょう。
- ・しょう油・ソース等はかけるのではなく、小皿にいれてつけましょう。
- ・旬のものや新鮮な食材、香味野菜(生姜など)を使い、食材の持ち味をいかしましょう。

けんとかんの
健康豆知識



目 標

①脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率(10万人あたり)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
脳血管疾患の年齢調整死亡率	男性	40.4	37.1	33.9
	女性	24.5	21.9	減少※
虚血性心疾患の年齢調整死亡率	男性	23.1	14.2	減少※
	女性	9.0	6.2	減少※

資料：人口動態統計

※平成 28 年現状値が平成 34 年の目標値を達成したため、さらなる改善を目指し「減少」と変更しました。

②高血圧の改善(平均収縮期血圧の低下)

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
収縮期血圧の平均値	男性	130mmHg	130.7mmHg	128mmHg
	女性	128mmHg	127.8mmHg	126mmHg

資料：特定健康診査

③脂質異常症の人の割合の減少(LDL コレステロール 160mg/dl 以上の割合)

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
脂質異常症の人の割合 40～74 歳	男性	11.6%	11.2%	8.7%
	女性	15.3%	15.0%	11.5%

資料：特定健康診査

④特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上

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
特定健康診査の受診率	28.5%	32.3%	55%
特定保健指導の受講率	14.1%	10.9%	52%

資料：特定健康診査

取 組 み

◎新規で特に重点的な取組み

《個人・家庭》

- 減塩、野菜・果物の摂取、運動や適正飲酒を心がけ、循環器疾患を予防しましょう。
- 定期的に血圧を測定し、自己管理をしましょう。
- 降圧薬を内服している人は用法・容量を守り継続して内服しましょう。
- 1年に1回は健康診査を受診し、循環器疾患の早期発見・早期治療に努めましょう。

《地域》

- 地域で料理教室や講座などを開催し、健康や食について関心を高めます。
- ◎地域で行われる行事や運動サークルなどで楽しい運動を取り入れ、広めます。
- ◎健康診査が未受診にならないように、近隣同士で声をかけあいます。

《団体(学校・企業)》

- 健康診査を行い、循環器疾患の早期発見・早期治療につなげます。
- 飲食店や弁当、総菜店では栄養成分表示*とともにヘルシーメニュー*を提供します。
- ◎各保険者のデータヘルス計画*を活用し、対策を推進します。
- ◎働き盛り世代の健康づくりが問題となっており、地域保健と職域保健が連携した対策を実施します。

《行政》

- 青年期から循環器疾患予防のために、知識の普及啓発をします。
- 循環器疾患の予防・早期発見のために、特定健康診査の受診率、特定保健指導の受講率の向上を図ります。
- ◎特定健康診査と複数のがん検診を半日で受診できる、利便性の高い検診の実施に努めます。
- 特定健康診査の未受診者に対し、受診勧奨を行います。
- 特定健康診査の結果、コレステロール、血圧、中性脂肪の値などが要医療判定となった人に受診勧奨を行います。
- ◎各保険者のデータヘルス計画を活用し、対策の検討や事業連携を推進します。

図1 脳血管疾患の年齢調整死亡率

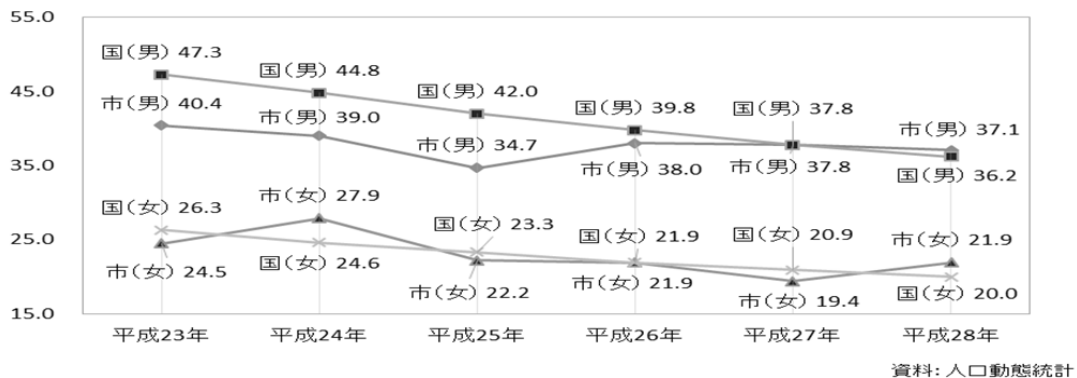


図2 虚血性心疾患の年齢調整死亡率

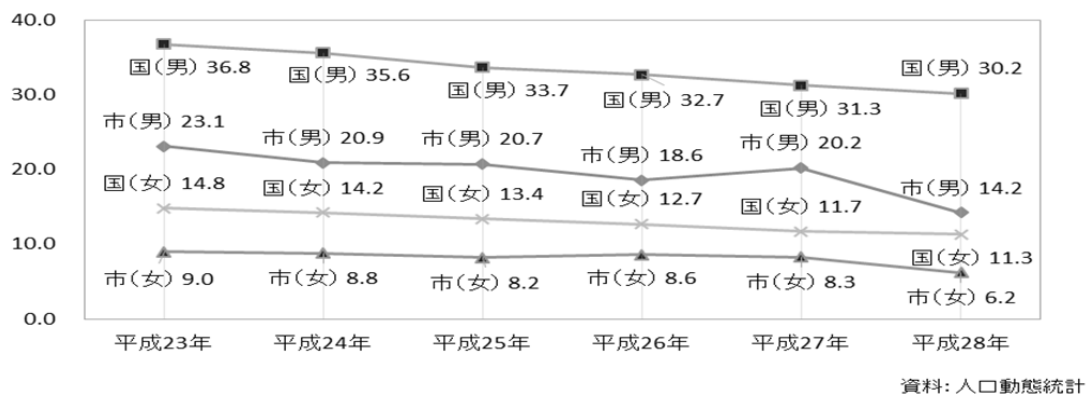
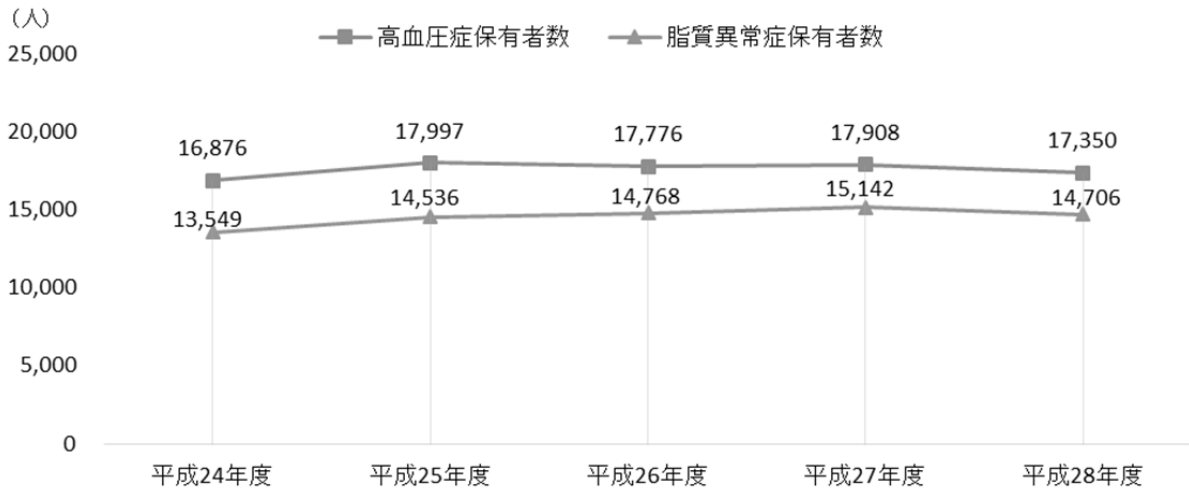
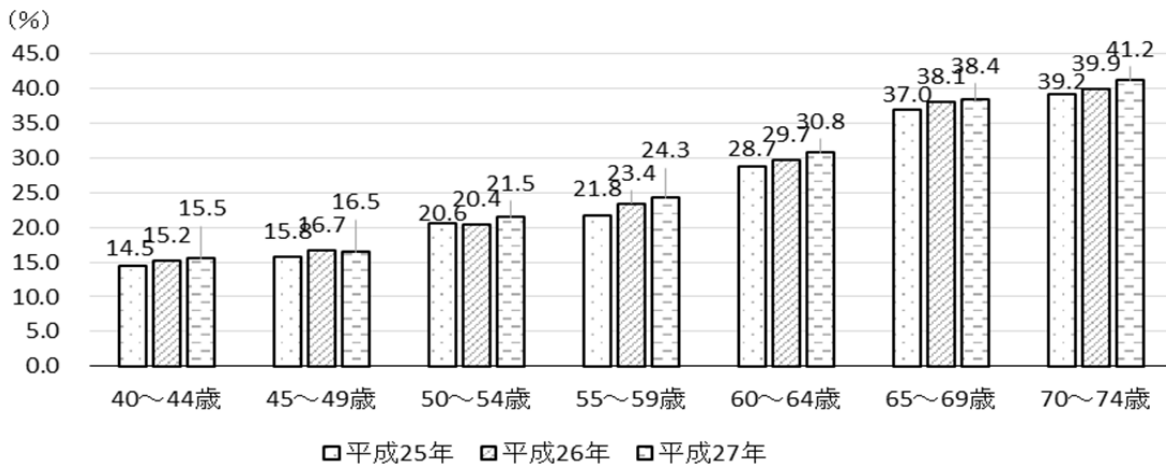


図3 高血圧症の保有者数及び脂質異常症の保有者数の推移（国民健康保険加入者）



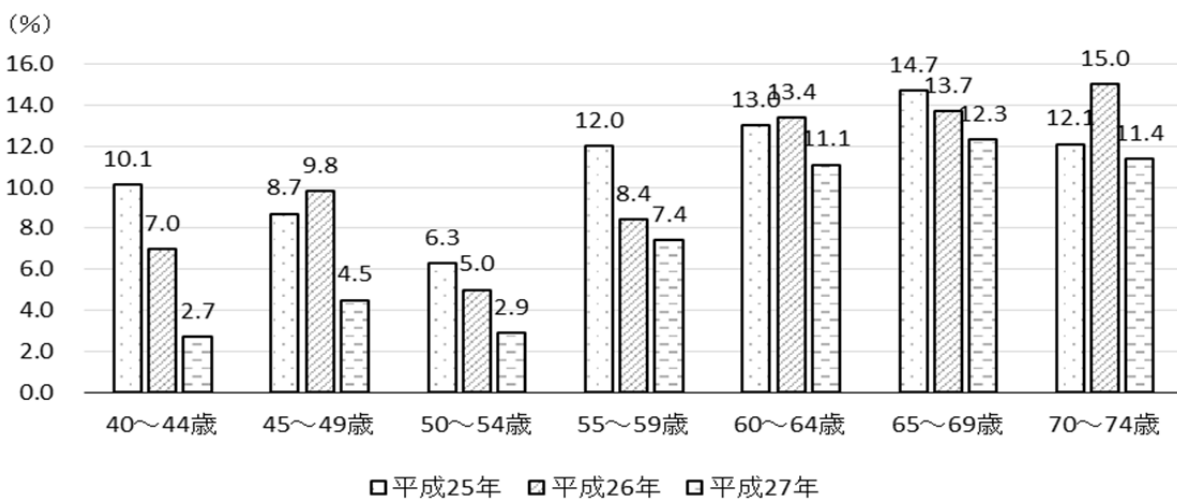
資料: 健康増進課

図4-1 年齢階級別(5歳階級) 特定健康診査受診率



資料: 法定報告

図4-2 年齢階級別(5歳階級) 特定保健指導利用率



資料: 法定報告

(3) 糖尿病の予防

《重点施策》

糖尿病は脳血管疾患^{*}のリスクを高め、神経障害、網膜症、腎症、足病変といった合併症の併発などにより、生活の質(QOL^{*})に影響を与えます。

国では、人口構成の高齢化に伴い、患者数の増加ペースが加速することが予想されており、本市においても、特定健康診査^{*}受診者において、血糖コントロール指標となるHbA1c^{*}の有所見率が県内で高く、糖尿病対策が重要です。

現 状

- 糖尿病の保有者は現在も増加傾向にあります。(図1)
- 特定健康診査の有所見率では、県と比較し、HbA1c(NGSP値)5.6%以上の割合が高い状況です。(図2)
- 血糖コントロール不良者の割合は減少しています。
- 働き盛り世代の40歳代の特定健康診査の受診率、全年代における特定保健指導^{*}の受講率が伸び悩んでいます。「循環器疾患の予防」から再掲)
- 糖尿病性腎症による新規透析導入患者数は増加しています。(図3)
- 外来医療費の第1位が内分泌疾患であり、うち糖尿病が60.5%を占めています。(第2章豊橋市の現状)
- 平成27年の透析患者数(1万人対比)は27.4で、県内平均の23.4を上回っています。(公益財団法人 愛知腎臓財団統計)

課 題

- HbA1c5.6%以上の有所見者に該当する率が県と比較し高く、糖尿病の発症予防のために生活習慣の改善が必要です。
- 壮年期以降における特定健康診査の受診率及び特定保健指導の受講率を向上させることが必要です。
- 糖尿病を原因とする新規透析患者数の増加を抑える対策が必要です。

糖尿病で本当に怖いのは合併症！

血糖コントロール不良の状態が続くと、さまざまな合併症や病気を引き起こします。

①～③は
三大合併症
です！

①糖尿病性網膜症

②糖尿病性腎症

③糖尿病性神経障害
(手足のしびれなど)



けんとくんの
健康豆知識



取組み方針

- 特定健康診査受診者の7～8割が、HbA1c5.6%以上の該当者であり、県内で高いため糖尿病に関するリスクを啓発することを重点的に推進します。
- 特定健康診査・特定保健指導を活用し、糖尿病の発症予防や合併症の早期発見・早期治療などに努めます。

目 標

①合併症(糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数)の減少

目標項目	基準値	現状	目標
	平成 23 年	平成 27 年	平成 34 年
糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数 (直近3ヶ年平均)	45.3 人	57.3 人	39 人

※発生数は関係機関の情報入手に遅延があり、年次ごとに修正されます。

資料：公益財団法人 愛知腎臓財団

②血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少

(特定健康診査における HbA1c (NGSP 値) 8.4%以上の人割合)

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
血糖コントロール不良者の割合	1.0%	0.9%	0.8%

資料：特定健康診査

③糖尿病保有者の増加の抑制

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
糖尿病保有者の割合	12.0%	13.1%	14%

資料：健康増進課

④特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上(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
特定健康診査の受診率	28.5%	32.3%	55%
特定保健指導の受講率	14.1%	10.9%	52%

資料：健康増進課

取 組 み

◎新規で特に重点的な取り組み

《個人・家庭》

- 日常生活の中に、歩いて移動することや無理のない適度な運動を取り入れましょう。
- ◎栄養のバランスやストレスの解消などを意識しながら、生活習慣を整えましょう。
- 自分の適正体重*を知り維持するようにしましょう。
- 特定健康診査を受診し糖尿病を早期に発見しましょう。
- 糖尿病を治療中の人は、治療を中断しないようにしましょう。

《地域》

- 地域で料理教室や講座などを開催し、健康や食について関心を高めます。
- ◎地域で行われる行事や運動サークルなどで楽しい運動を取り入れ、広めます。
- ◎健康診査が未受診にならないように、近隣同士で声をかけあいます。

《団体(学校・企業)》

- 特定健康診査を行い、糖尿病の早期発見、早期治療につなげます。
- 飲食店や弁当、惣菜店では栄養成分表示*とともにヘルシーメニュー*を提供します。
- ◎各保険者のデータヘルス計画*を活用し、対策を推進します。
- ◎働き盛り世代の健康づくりが問題となっており、地域保健と職域保健が連携した対策を実施します。

《行政》

- 青年期からの糖尿病予防のための健康教育、普及啓発により生活習慣の改善や特定健康診査受診の意識向上を図ります。
- 糖尿病の予防・早期発見のために、特定健康診査受診率の向上を図ります。
- ◎特定健康診査と複数のがん検診を半日で受診できる、利便性の高い検診の実施に努めます。
- 特定健康診査受診者の糖尿病予防のために特定保健指導の受講率の向上を図ります。
- 特定健康診査の未受診者に対し、受診勧奨を行います。
- ◎各保険者のデータヘルス計画などから、糖尿病を取り巻く状況を関係機関と共有し、対策の検討や事業連携を推進します。
- 特定健康診査の結果、HbA1c や空腹時血糖の値が要医療判定となった人に受診勧奨を行います。

果物の食べ過ぎに注意!

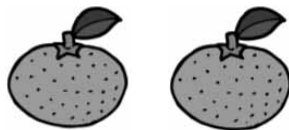
1日の糖分摂取の適量は、両手の人差し指と親指の輪の中に入る大きさの果物

例えば…



バナナなら1本

または



みかんならMサイズ2つ

または



柿なら1個

果物は血糖値を上げます! 適量を摂取しましょう。

けんとかんの
健康豆知識



図1 糖尿病の保有者の推移（国民健康保険加入者）

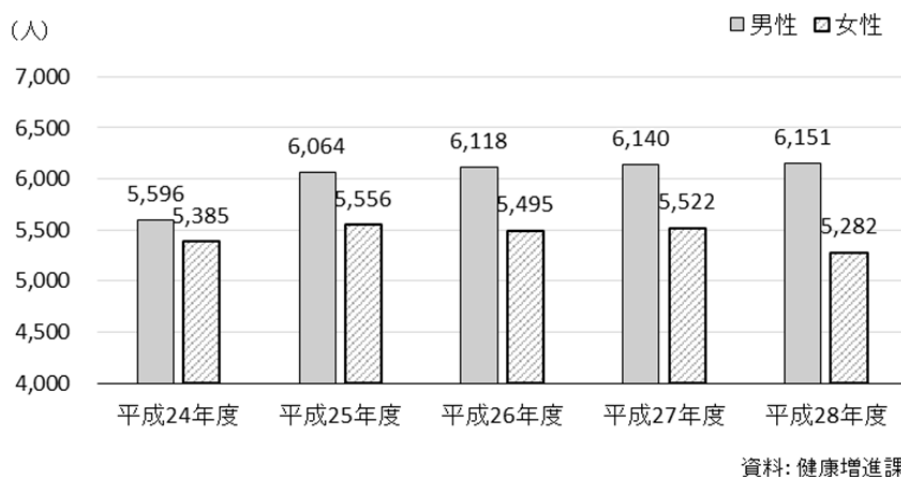


図2 平成28年度特定健康診査 HbA1c結果分布

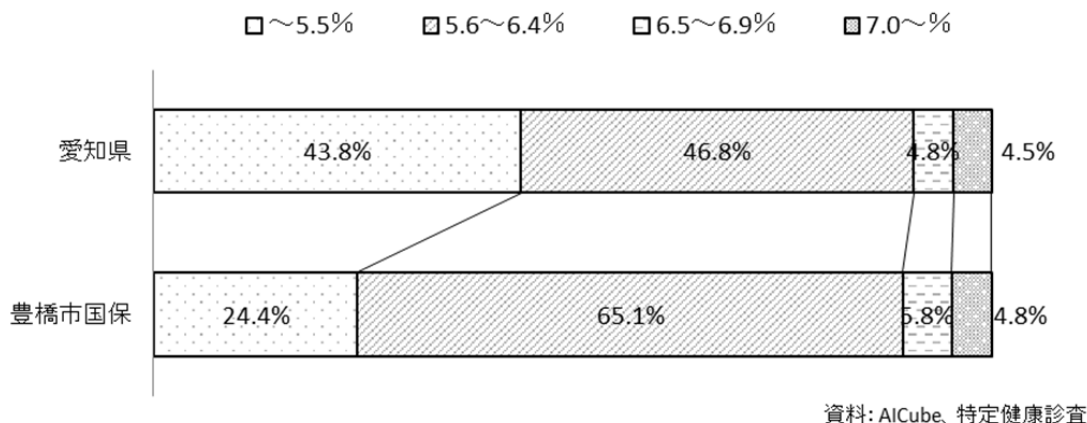
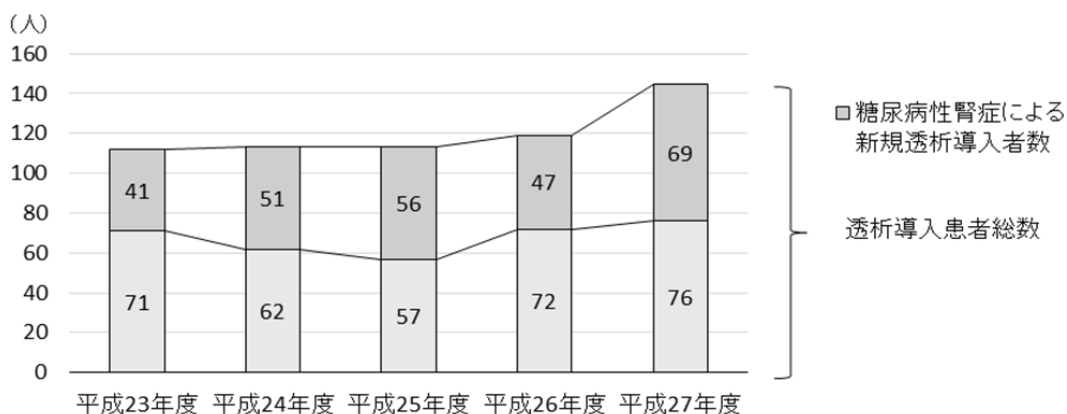


図3 透析導入患者数の推移



※発生数は関係機関の情報入手に遅延があり、年次ごとに修正されます。

(4) 感染症の予防

市民が健康で安心した生活を送るためには、感染症の発症及びまん延を防止することが必要です。そのために、予防接種や各種検査、啓発を行うことが重要です。また、新たな感染症や近年のグローバル化に伴う輸入感染症[※]へ対応するための体制整備も必要です。

現 状

- 国において定期予防接種[※]の見直しが行われ、平成 25 年度以降に公費助成の予防接種が 6 種類増えました。(図 1)
- 平成 28 年の結核の罹患率(人口 10 万人あたり)は 10.1 で、国、県と比較して低い状況です。(図 2)
- HIV[※] 感染者数は全国的に横ばい傾向です。本市では引き続き、無料・匿名の HIV 抗体検査を実施するなど、検査を受けやすい体制をとっています。
- 肝炎ウイルス検査は、輸血や感染リスクのあった人や 40 歳の節目年齢の人を対象に早期発見の目的で実施していますが、節目検査の受診者の割合は伸びていません。(図 3)
- 全国的に梅毒[※]が増加しています。
- 平成 20 年に 10~20 歳代を中心とした麻しん[※]の流行、平成 24 年には全国的な風しん[※]の流行があり、国の対策を進める中で「麻しんに関する特定感染症予防指針」及び「風しんに関する特定感染症予防指針」において、麻しん・風しんの定期予防接種の接種率目標(95%以上)の達成・維持等が示されました。

課 題

- 感染症の予防及びまん延防止として、市民が正しい知識を持ち予防できるよう啓発するとともに、予防接種率の向上が必要です。
- 結核のまん延を予防するために、肺検診(胸部レントゲン検査)を受け、早期に発見することが必要です。
- HIV 抗体検査、性感染症検査、肝炎ウイルス検査について、早期発見のために検査を受けやすい環境づくりが必要です。
- 新型インフルエンザなど新たな感染症や輸入感染症へ対応するための体制整備が必要です。

けんとかんの
健康豆知識



大人のエチケット、していますか？

インフルエンザや風邪のウイルスは、咳やくしゃみのしぶき(飛沫)と一緒に飛散して他の人を感染させてしまいます。咳やくしゃみが出るときは、「咳エチケット」で周囲の人に配慮しましょう。

<咳エチケットとは?>

- ◆咳・くしゃみなどが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
(マスクがない時は、ハンカチやティッシュで口を押さえて、人のいない方を向いてみましょう)
- ◆鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ◆咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

取組み方針

○感染症を予防するため、医療機関等と連携しながら、検診、相談、予防接種など予防事業を実施するとともに、新たな感染症に迅速に対応する体制を強化させていきます。

目 標

①定期の予防接種率の向上

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
接種率(A類)	93.8%	90.3%	95%以上

資料：健康政策課

②肺検診(胸部レントゲン検査)の受診率の向上(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
肺検診受診率	男性	4.2%	8.1%	4.4%	7.7%	20%
	女性	12.2%		11.2%		

資料：がん検診

けんとかんの
健康豆知識



予防接種はあなたとあなたの大切な人を守ります！

近年、交通手段の発達により、世界中を行き来できるようになり、それに伴って国内で流行していない感染症（麻しん、風しんなど）が海外から持ち込まれることがあります。国内における感染拡大防止策の観点から、必要な予防接種（定期予防接種）はしっかりと接種しておきましょう。

その一方で、海外渡航をする場合は、日本で生活している時よりも感染の危険が高まります。滞在する地域の流行状況に応じて、旅行前に予防接種を検討しましょう。特に長期滞在する場合や、日本では見られない感染症が流行している地域に滞在する場合は、接種することをお勧めします。予防接種によっては、数回受けないと効果がないものや、予防接種証明書が入国要件となるものもありますので、渡航の3か月以上前に専門の医療機関などに相談しましょう。

取 組 み

◎新規で特に重点的な取組み

《個人・家庭》

- せきエチケット、手洗い・うがい、こまめな換気を行いましょう。
- 性感染症の原因と予防方法について正しく理解しましょう。感染の疑いがある時は必ず検査を受けましょう。
- 予防接種を適切な時期に受けましょう。
- 結核などの早期発見・早期治療のために、年に1回は肺検診(胸部レントゲン検査)を受けましょう。
- ◎日頃から食生活や休養など生活習慣に気を配り、免疫力を高めましょう。

《地域》

- 衛生的な生活環境を心がけましょう。
- 出前講座など市が発信する感染症予防の情報を積極的に活用しましょう。
- ◎医療機関は、被接種者及び保護者に対し、感染症に関する情報や予防接種の効果等について普及啓発に努め、適正かつ効率的な予防接種を実施します。

《団体(学校・企業)》

- 感染症予防対策に努めます。
- 感染症の発生時には状況について把握し、対応策を検討します。
- ◎学校における性教育の一環として性感染症とその予防について学習を深めます。

《行政》

- 医療機関や学校等との連携を強化し、予防接種についての啓発を行い、接種率の向上を図ります。未接種者へは再度接種勧奨を行い、免疫保有率の向上に努めます。
- 結核の知識の普及を行い、肺検診(胸部レントゲン検査)の受診勧奨をするとともに、結核患者が発生した時は、まん延を防止するために迅速に対応します。特に発病の多い高齢者等へ健康教育を実施します。
- 外国人に対して感染症について情報提供を行います。
- 対象者の状況に応じた感染症の知識の普及を行い、予防の行動がとれるようにします。
- 性感染症の予防について普及啓発を行います。また、HIV 抗体検査の受診しやすい環境を検討します。
- 肝炎について普及啓発を行い、感染症を早期に発見し、早期治療に結びつくようにします。
- インフルエンザなど感染症の発生状況を周知し、感染症予防のための情報提供を行うとともに、新たな感染症に対する健康危機管理体制について検討し、迅速に対応できるようにします。

図1 定期予防接種率(A類)の推移

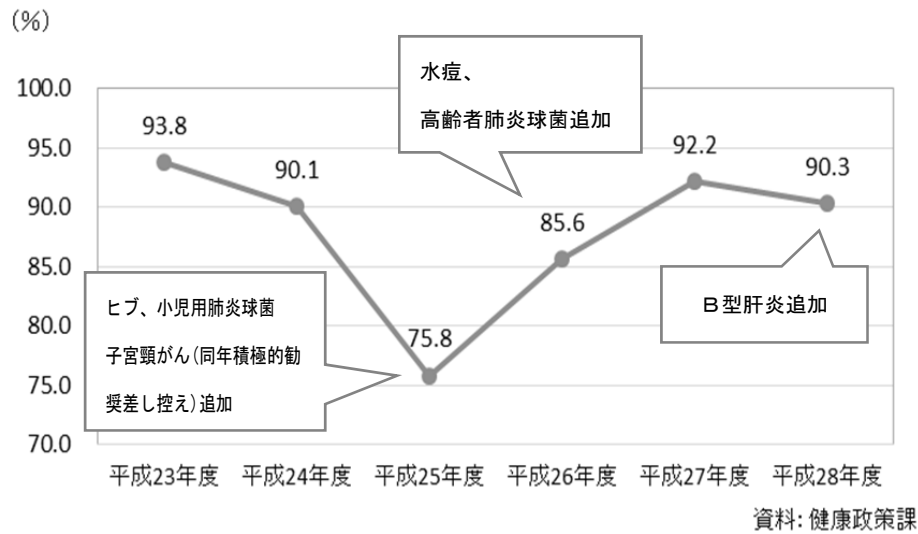


図2 結核の罹患率の推移(人口10万人あたり)

※県計は名古屋市を除く

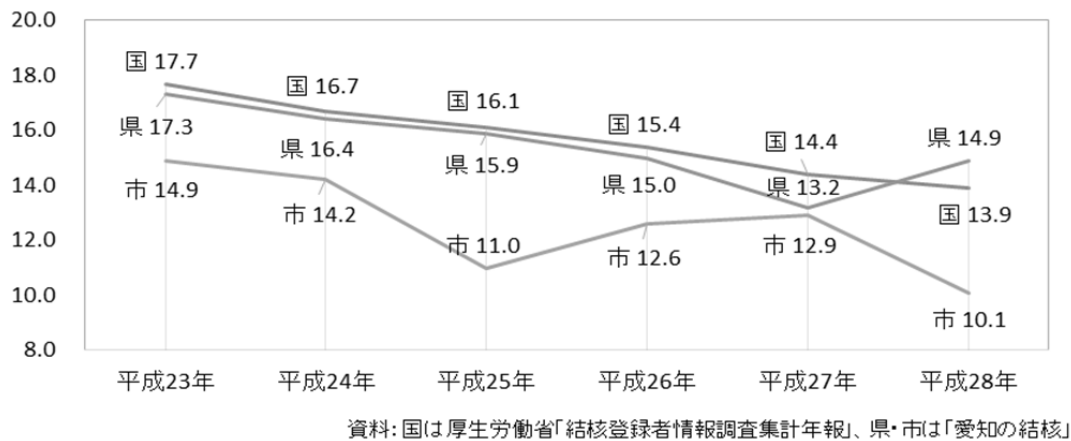
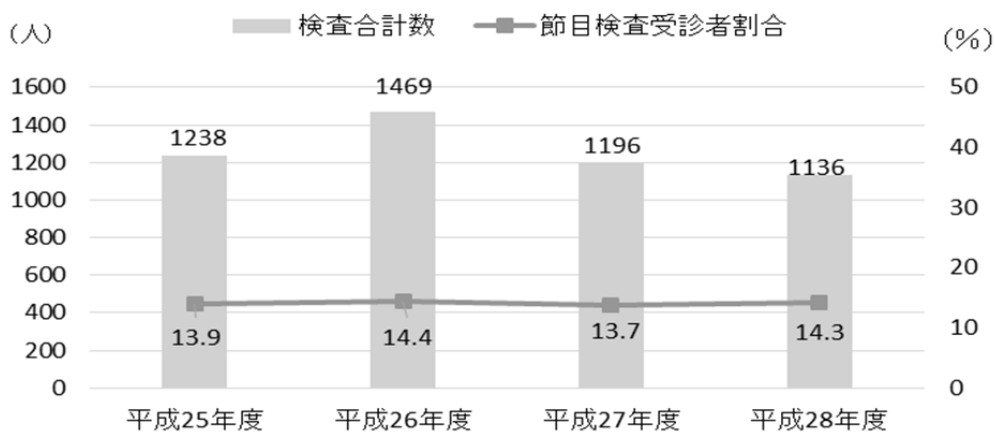


図3 肝炎ウイルス検査数の推移



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、取り組むことが必要です。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「仕事に関する事」の割合が高く、70歳以上では男女ともに「自分の健康、病気、介護に関する事」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ことが必要です。
- 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)

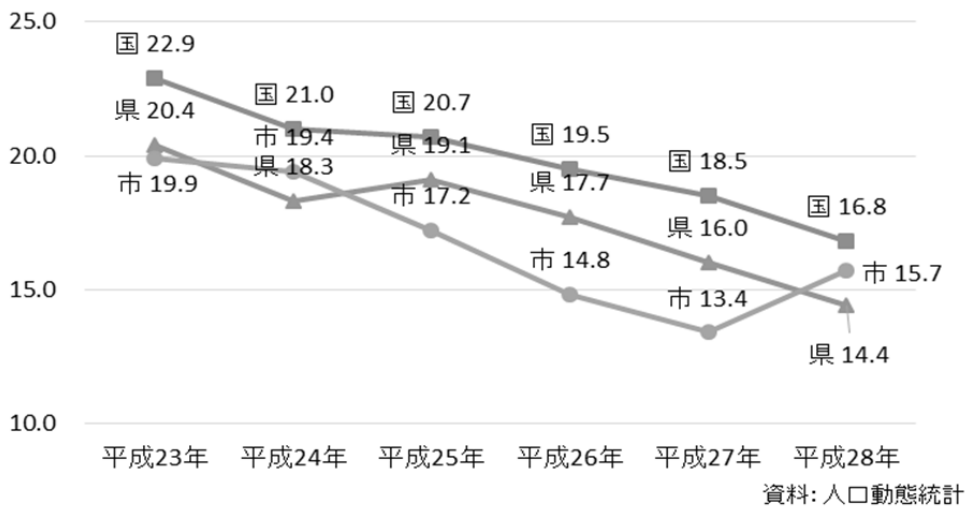


図2 ストレスを感じる割合

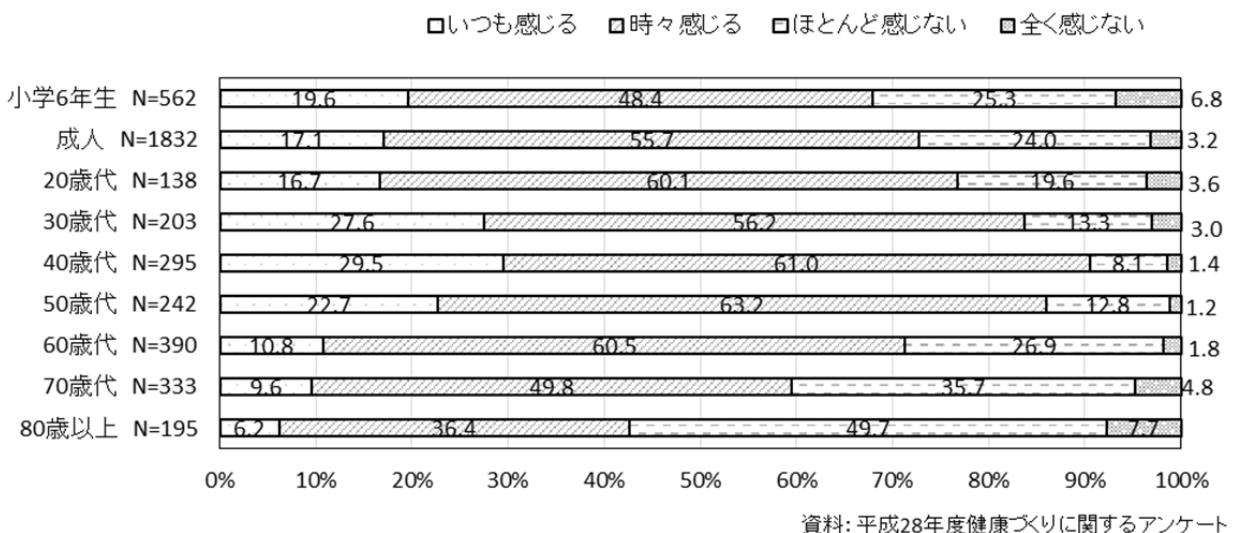
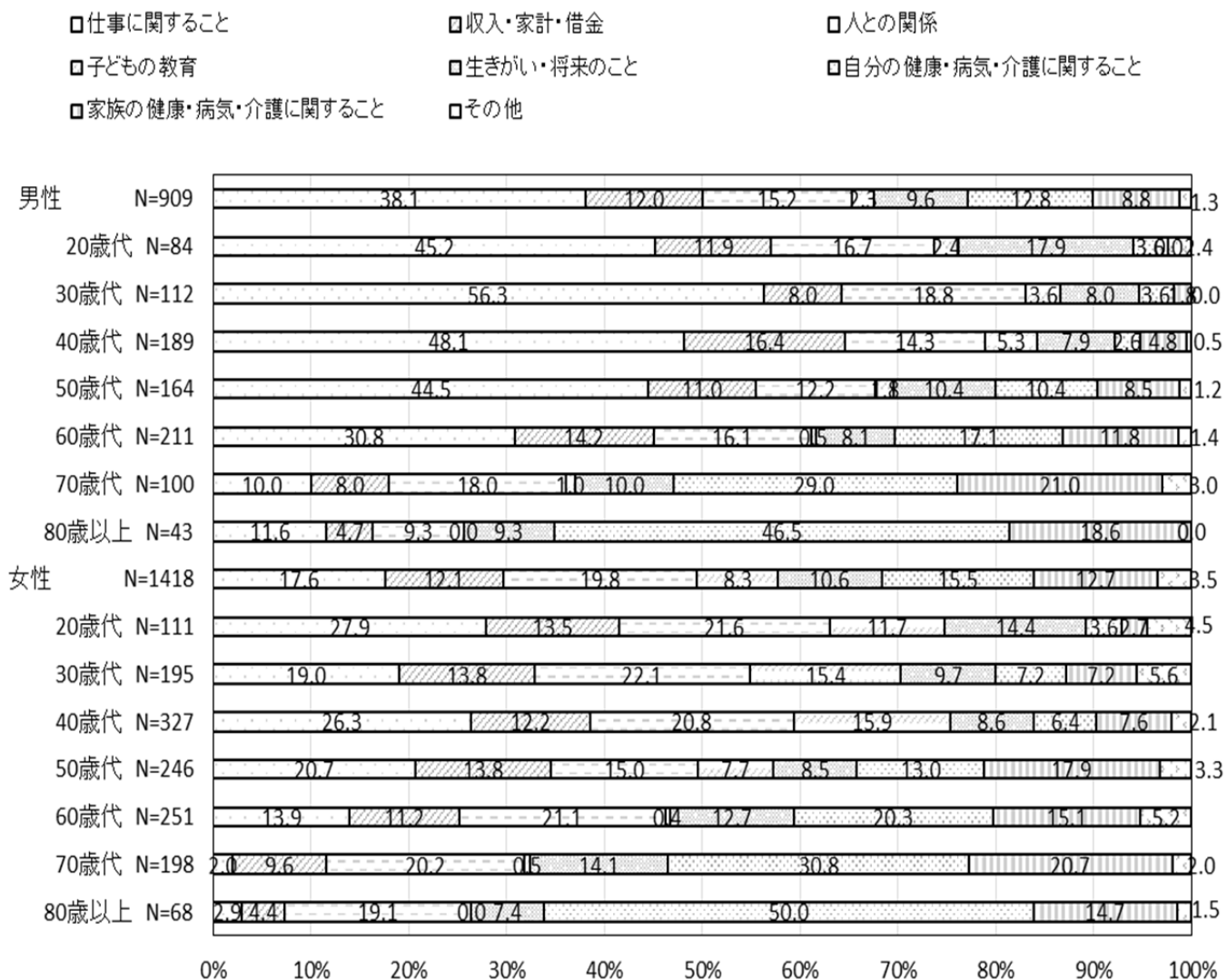
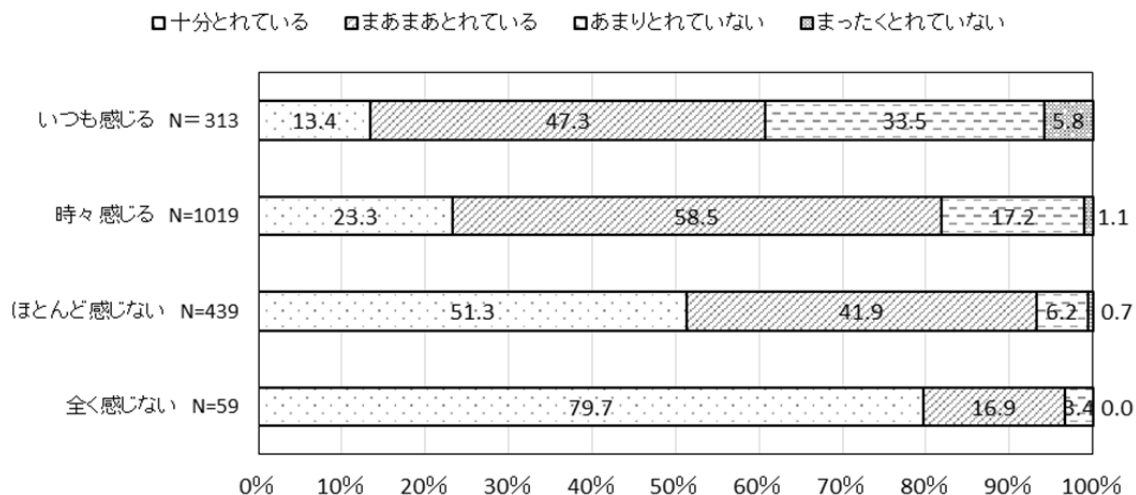


図3 ストレスの主な原因



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、運動が十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。

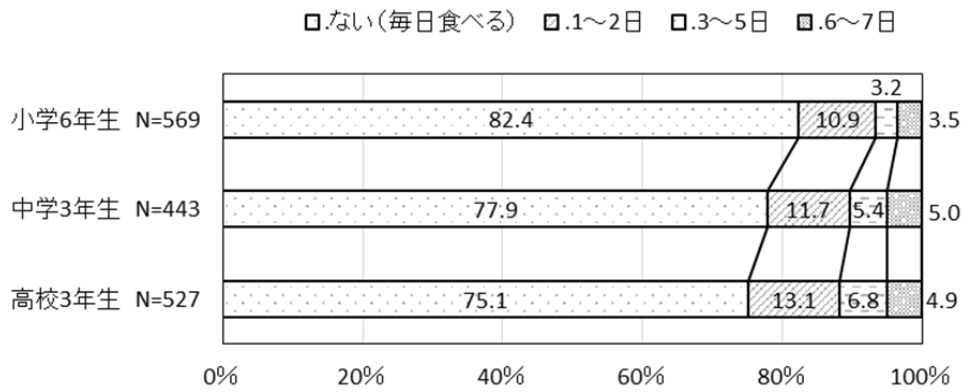
《団体(学校・企業)》

- 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》

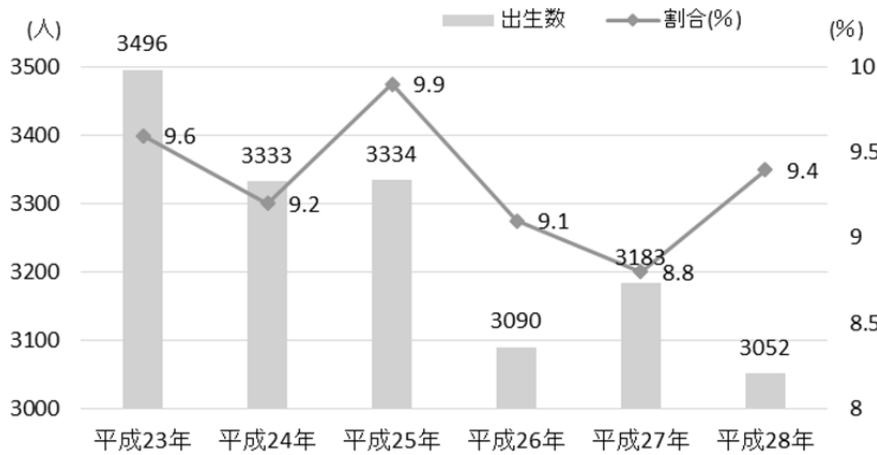
- 乳幼児期・小児期・思春期の健やかな生活習慣について、子どもと保護者に知識の普及を図ります。
- 外遊びや身体を使った遊びができる場所や機会などの情報提供を行います。
- 妊娠中の低栄養・体重増加抑制が胎児に与える影響について啓発します。
- 低出生体重児及び多胎児に対し、産科医療機関とも連携し、継続的に支援します。
- ◎地域の子育て支援の拠点^{*}を運営し、子育ての仲間づくりや気軽に相談できる場所を提供します。
- ◎「妊娠・出産・子育て総合相談窓口」^{*}を中心に、妊娠中から子育て期までの、切れ目ない支援をします。
- ◎地域での育児を支援するサービスなどについて周知します。

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、こころと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が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がづくりとして就労支援をします。

《行政》

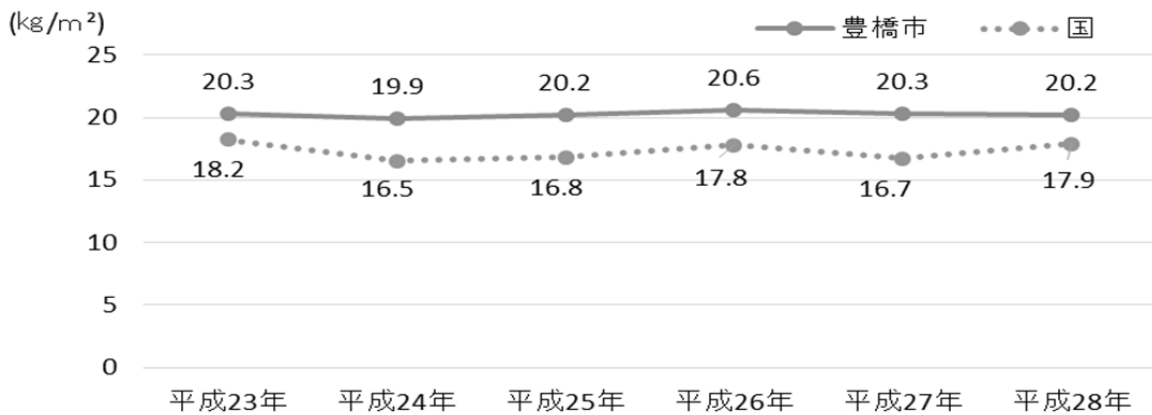
- ◎介護予防・日常生活支援総合事業^{*}の実施により、高齢者の健康づくりと社会参加、地域の支え合いを支援します。
- 地域住民・学校・企業などを対象とした認知症に関する学習会を開き、認知症サポーターの養成を行います。
- ◎認知症ケアパス^{*}の積極的な活用により、早期相談から受診や支援につなげ、地域での暮らしをサポートします。
- 生きがいの発見や仲間づくりを支援します。
- 食生活改善推進員^{*}や地域ボランティアが連携して、ヘルシーメニュー^{*}や地域の農産物を活用した料理を提案し健康的な食生活を普及します。
- 健康診査が受けやすい環境を整えます。
- ◎ロコモティブシンドロ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

4 社会環境の整備

(1) 健康を支え、守る環境の整備

一人ひとりの健康は、個人を取り巻く社会経済環境の影響を受けることから、健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすいように、健康を支える環境を整備する必要があります。また、時間的・精神的にゆとりがなく、健康づくりに取り組むことができない人や、健康づくりに関心のない人なども含めて、社会全体が相互に支え合いながら健康を守り、健康格差*を縮小することが必要です。

現 状

- 最近1年間で地域活動へ参加したことがある人の割合は男女ともに増加していますが、20歳代は参加したことがない人は8割を超えています。(図1)
- 健康のことで心配がある時、相談できる人がいる割合は男女ともに減少しています。女性に比べ、男性の割合が低くなっています。
- 相談する相手としては、男性は「配偶者」、女性は「親・兄弟姉妹・親戚」が最も高く、全体としては家族・親戚の割合が6割を超えています。また、「友人・知人」と答えた割合は女性が男性のおよそ3倍となっています。(図2)
- 働き盛り世代の健康づくりについて、企業に健康に関する情報提供などを行っています。
- 多くのボランティアなどのNPO活動の登録数を示す、市民活動プラザ登録件数は増加しています。
- 健康づくり事業に参加する人は増加しています。

課 題

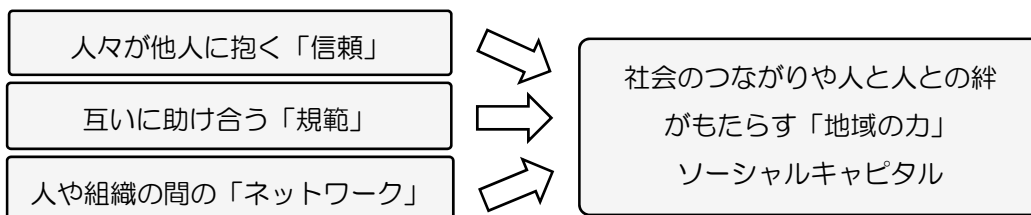
- 健康のことで日常的に相談できる相手について家族以外にも広げていく必要があります。
- 健康づくりに取り組むことが難しい、または関心のない人も健康づくりに取り組めるように、ソーシャルキャピタルを活かしながら、健康を支える環境づくりが必要です。
- 地域での健康づくり活動が活発となるように各団体(地域)の特性を踏まえ、意識の向上、企画力・運営力を強化していく必要があります。
- 働き盛り世代の健康づくりを支援するため、地域保健と職域保健との連携、協働、支援を拡充する必要があります。

けんとかんの
健康豆知識



ソーシャルキャピタルについて

人々の協調的行動を活発にすることにより社会の効率性を高めることができる、「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴のことをいいます。ソーシャルキャピタルが高い地域ほど健康度も高いと言われており、コミュニティづくりや職域などにおけるソーシャルキャピタルの醸成が重要です。



取組み方針

○一人ひとりが主体的に社会参加しながら、支え合い、地域や人とのつながりを深め、自ら健康づくりに取り組むことができる環境を整備します。

目 標

①地域活動への参加割合の増加

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
地域活動への参加割合	男性	31.5%	33.4%	42%
	女性	31.7%	38.4%	42%
	全体	31.7%	36.1%	42%

資料：健康づくりに関するアンケート

②健康のことで心配がある時、相談できる人のいる割合の増加

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
相談できる人がいる割合	男性	64.3%	60.3%	69%
	女性	80.9%	76.2%	85%
	全体	73.6%	69.0%	77%

資料：健康づくりに関するアンケート

③市民活動プラザ登録件数(ボランティアなど)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
市民活動プラザ登録件数	372 件	429 件	500 件

資料：市民協働推進課

④健康づくり事業への参加者数の増加

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
健康づくり事業への参加者数	7,151 人	10,470 人	15,000 人

資料：健康増進課、こども保健課

取 組 み

◎新規で特に重点的な取組み

《個人・家庭》

- 健康のまちづくり事業^{*}など地域活動に参加し、地域でのつながりを深めましょう。
- ◎一人ひとりが周囲の人の健康を支えていることを意識しましょう。

《地域》

- 地域のヘルスボランティア^{*}などが、住民主体の地域での健康づくり活動を実施します。
- さまざまな地域活動を実施し、住民の参加を促して地域の連帯感を高めます。
- ◎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。
- ◎生涯スポーツや福祉、ボランティアや防災の活動など、様々な地域活動において健康づくりの視点を取り入れます。
- ◎地域の医療機関や薬局が主体となって、日常生活の健康相談や健康に関する情報を提供するなどのサポートを行います。

《団体(学校・企業)》

- ◎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を充実し、健康経営に努めます。
- ◎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。
- ◎市民の健康に付与するヘルスケア産業^{*}が生まれ育つ環境づくりを進めます。

《行政》

- ◎市民協創・福祉・産業・建設・都市計画・教育など、健康を取り巻く関係部局と相互に連携を図りながら、歩くことなどを中心に、自然に健幸^{*}になれる環境づくりを行います。
- 地域で健康を広めるヘルスボランティアなどを養成し、地域と連携した健康づくり活動を実施します。
- ◎生涯スポーツや福祉、ボランティアや防災の活動など、様々な地域活動において健康づくりの視点を持てるように支援します。
- 地域の特性をふまえた健康づくり活動を推進し、市民が自ら健康づくりに取り組むことができる環境を整えます。
- 働き盛り世代の健康づくりが問題となっており、企業と情報の共有や健康づくりに取り組みます。
- 食生活改善推進員^{*}を養成するとともに、食に関する活動を支援します。
- ◎健康マイレージなどを通じ、日常的に健康を意識できるまちづくりを行います。
- ◎自転車の利用を促進する環境の整備を行います。

健康経営について

従業員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することです。従業員の活力や生産性の向上などをもたらす、組織の業績や価値向上、さらには医療費削減へもつながることが期待されます。

けんとかんの
健康豆知識



図1 地域活動への参加状況(最近1年間)

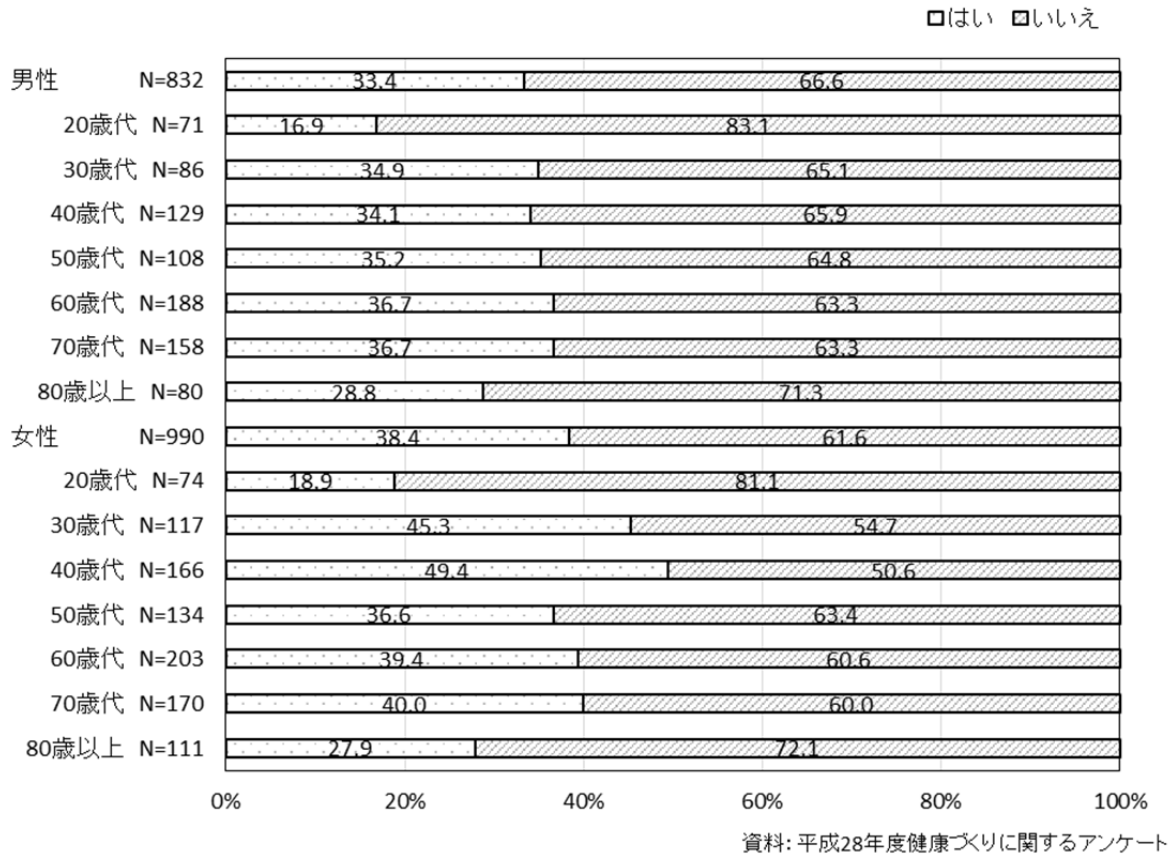


図2 誰に相談するか

