

第5章 分野別の目標と取り組み

第5章 分野別の目標と取り組み

<<基本目標>>	1. 健康意識を高める			
<<基本施策>>	①健康づくりの普及・啓発		②地域保健活動の推進	
目指すこと				
指 標	1. 就寝時間が午後9時を超えない幼児が増加する	2. 就寝時間が午後12時を超えない小中学生が増加する	1. 公共施設の利用者数が増加する	2. 食生活改善推進員による伝達講習の参加者数が増加する
平成22年度 現状値	17.5%	94.3%	データなし	延べ1,063人
平成27年度 中間値	20.5%	97.3%	アンケート調査結果から	増加
平成32年度 目標値	22.5%	99.3%	中間評価時設定	増加
みんなで取り組むこと				
個人・家族が できること	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の身体の変化に関心を持ちましょう ・夜更かしをしない、させない生活リズムを作りましょう ・「早寝・早起き・朝ごはん」の効果を知りましょう 		<ul style="list-style-type: none"> ・家族で「おはよう」などのあいさつをする習慣をつけましょう ・地域の口コミや市からの健康に関する情報に耳を傾けましょう ・地域の交流やふれあいの場に誘われたらなるべく参加しましょう 	
地域・学校・ 職場の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・保育所・幼稚園・学校で「早寝・早起き・朝ごはん」について、園児・児童・生徒・保護者へ呼びかけましょう(定期的に生活習慣に関するアンケートを行い、意識の向上を図りましょう) ・夏休みに向けた地域の交流の場などで「早寝・早起き・朝ごはん」について話合いしましょう 		<ul style="list-style-type: none"> ・地域、学校、職場でお互いにあいさつをしましょう ・地域の行事を回覧や広報等でPRしましょう ・地域の行事に参加しやすいようみんなで声をかけあいましょう 	
行政の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・市の健康に関する現状を広報やホームページ等に公表して、普及啓発を図ります ・妊娠期(母子健康手帳交付時やパパママくらぶ)から「早寝・早起き・朝ごはん」の効果について伝えます ・乳幼児保健事業では、血圧計・体重計を設置する等、自身の身体の変化に関心を持ってもらうよう、保護者にも働きかけをします 		<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児期の保健指導を通して「あいさつ」の大切さを伝えます ・自主サークルの活動について情報発信や支援をします ・健康に関する社会資源について情報発信や支援をします ・食生活改善推進員活動の支援を行います ・民生児童委員や母子保健推進員等へ健康情報を発信します 	

2. 生涯をとおした適切な生活習慣の定着										
基本目標	①食生活習慣への支援				②運動習慣獲得への支援		③口腔ケアの推進	④禁煙に関する支援	⑤適正飲酒の普及啓発	
目指すこと										
指標	朝食の摂取率が増加する				運動習慣者・日常生活において身体を動かすようにしている人を増やす		無料歯科健診の「要治療」判定者が減少する	1. 禁煙者が増加する	2. 妊婦や子どもの近くでは、たばこを吸わない人が増加する	1日3合以上の飲酒者が減少する
	3歳児	小学生	中学生	16歳以上	男性	女性				
平成22年度現状値	98.5%	96.7%	94.4%	81.7%	65.2%	63.4%	37.1%	56.1%	88.2%	9.7%
平成27年度中間値	100.0%	100.0%	100.0%	83.0%	68.2%	67.4%	20.0%	58.6%	90.7%	8.8%
平成32年度目標値	100.0%	100.0%	100.0%	85.0%	70.0%	70.0%	15.0%	61.1%	93.2%	7.8%
みんなで取り組むこと										
個人・家族ができること	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムを整え朝食を摂る習慣をつけましょう 朝食の大切さについて知りましょう 家族そろって一緒に朝食を食べましょう 				<ul style="list-style-type: none"> 乳幼児期から屋外遊びを楽しみましょう 日常生活の中で身体を動かしましょう 歩く歩数を増やしましょう 階段を使いましょう 駐車場などはできるだけ遠くに止めて歩きましょう 		<ul style="list-style-type: none"> 忙しいときも、1日1回は丁寧に歯を磨きましょう 1年に1回は歯科健診を受けましょう かかりつけの歯科医をもちましょう 	<ul style="list-style-type: none"> たばこをやめましょう 子どもや妊婦のそばでたばこを吸わないようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 適正飲酒を知り、飲み過ぎないようにしましょう 週に1日は休肝日を作りましょう 	
地域・学校・職場の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> 料理教室で朝食メニューをとりいれましょう 地域で料理教室を行う時に朝食を食べたか確認しましょう 給食や授業の中で朝食の大切さについて学びましょう 				<ul style="list-style-type: none"> 夏休み中のラジオ体操の参加者を増やしましょう 職場でストレッチ体操やラジオ体操を取り入れましょう 		<ul style="list-style-type: none"> 職場で歯科健診を受診することを勧奨したり、受診しやすい体制を整えましょう 小中学校では、年に1回は全児童が歯科衛生士から丁寧な指導を受けられるようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙場所以外でたばこは吸わないようにしましょう 学校でたばこが身体に及ぼす影響について知る機会を設けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 職場や地域の集まる場で無理に飲酒させないようにしましょう 学校で多量飲酒が身体に及ぼす影響について知る機会を設けましょう 	
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> 市民から「簡単メニュー」を募集するためのポストを保健センターに設置し、応募されたメニューを集約して、「広報みずほ」に掲載したり、リーフレットを作成するなどして広く市民に活用してもらいます 乳幼児健診・相談時に朝食についてのリーフレットを配布します 朝食について積極的に健診や出前講座などで啓発していきます 				<ul style="list-style-type: none"> 関係課と連携をとり、市内でのウォーキング場所を紹介します 関係課と連携をとり、駅周辺から所要施設への距離・歩数を紹介するマップを作成します 市内にある運動施設・教室をPRし運動習慣への意識を高めます 		<ul style="list-style-type: none"> 乳幼児健診で保護者向けに歯周病予防の歯磨き方法について周知します 小中学校の全児童・生徒に丁寧な口腔ケア指導が行き届くよう、小中学校と連携します もとす口腔保健協議会と協力した無料歯科健診を継続します 母子健康手帳交付時に妊婦へ歯科健診の受診を積極的に勧めます 「むし歯予防デー」等の機会に、公共施設にポスター掲示する等して歯周病予防の知識の普及を行います 	<ul style="list-style-type: none"> 禁煙を希望する人には随時禁煙サポートを実施します 市内の禁煙外来を紹介します 禁煙週間には公共施設で禁煙を推進する掲示コーナーを設けます 乳幼児健診や特定保健指導など喫煙状況が把握できる機会を通じて、禁煙をすすめます パパママくらぶ(妊婦教室)のときにたばこが身体に及ぼす影響について周知します 	<ul style="list-style-type: none"> 多量飲酒が身体に及ぼす影響や適正飲酒量の周知をします 30歳代健診や国保特定健診の結果とともに多量飲酒や適正飲酒量についてお知らせします 母子健康手帳交付時、母の飲酒状況が把握できるので、飲酒者に対して禁酒指導をします。父の飲酒が把握できた場合は、適性飲酒の指導も実施します 	

<<基本目標>>	3. 疾病の早期発見・早期治療						
<<基本施策>>	①定期的な健診・がん検診受診の促進 ②健診の事後指導の充実で利用の促進を図る						
目指すこと							
指 標	1. 30歳代健診の30・35・38歳の受診数が増加する	2. 各種がん検診対象年齢の最年少年齢の受診率が増加する 胃(40歳) 大腸(40歳) 乳房(30歳) 子宮(20歳)				3. 乳幼児健診の受診率が増加する	4. 年に1回健康診断を受ける人が増加する
平成22年度 現状値	184人 (平成23年度)	4.6%	6.8%	25.3%	14.5%	95.1%	71.3%
平成27年度 中間値	200人	7.0%	9.0%	30.0%	18.0%	97.0%	76.0%
平成32年度 目標値	220人	10.0%	13.0%	35.0%	20.0%	100%	80.0%
みんなで取り組むこと							
個人・家族が できること	<ul style="list-style-type: none"> ・健診を受ける重要性を自覚しましょう ・年に1回定期的に健診を受けましょう ・がん検診を受けましょう ・家族で健診を受けることを勧奨し合いましょう 						
地域・学校・ 職場の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・職場で職員に対して、健診を受ける機会を設けて、受診を勧奨しましょう ・保育所・幼稚園で園児の保護者に子どもの健診を受けさせるように勧奨しましょう 						
行政の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・各健(検)診の節目年齢の未受診者に対して、年度末に未受診調査を実施し本来の未受診者の把握をして、翌年度の健診案内対象として勧奨を強化します ・公共施設、市内医療機関や民間施設等に、健(検)診についてのリーフレットやポスターの掲示等で健(検)診についての周知をします ・広報、自治会回覧板、ホームページ、ラジオや市民に接する様々な機会に、健(検)診受診の勧奨をします 						

<<基本目標>>	4. 生活習慣病の発症予防及び重症化・合併症の予防			
<<基本施策>>	①糖尿病対策 ③慢性腎臓病対策		②肥満対策	
目指すこと				
指 標	1. 特定健診結果での血糖値ヘモグロビンA1c 6.1%以上(ただし治療中の者は除く)の者が増加しない	2. ヘモグロビンA1c6.1%以上および腎機能が中等度以上低下している者の医療機関受診者が増加する	肥満(BMI25以上)者が増加しない	
平成22年度 現状値	8.4%	62.9%	特定健診結果受診者 (男女) 22.9%	30歳代健診受診者 (男性) 34.0%
平成27年度 中間値	増加なし	70.0%	増加なし	増加なし
平成32年度 目標値	増加なし	75.0%	増加なし	増加なし
みんなで取り組むこと				
個人・家族が できること	<ul style="list-style-type: none"> ・適正体重を知り、維持しましょう ・食事のリズムを整えましょう ・1日両手3杯の野菜を食べましょう ・食事は野菜から先に食べましょう ・適度な運動で身体を動かしましょう ・定期健診を受けて血糖値、腎機能の状態を知りましょう ・健診結果が受診勧奨値である場合は、医療機関へ受診しましょう 		<ul style="list-style-type: none"> ・週に1回等定期的に体重を計りましょう ・自分や家族の適正体重について知りましょう ・中学生からは、自分で計算をして適正体重について知りましょう ・適正体重を目標に食生活や運動習慣を整えましょう ・ゆっくりよく噛んで食べましょう 	
地域・学校・ 職場の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・職場で健診を受診することを勧奨しましょう ・食生活改善推進員の活動から糖尿病を防ぐ食事について広めましょう 		<ul style="list-style-type: none"> ・小学生から体重測定を促し、適正体重が健康なからだづくりには大切であることを学ばせ、健全な食生活や運動習慣を確立に向けて支援しましょう ・中学校で「適正体重」について学ばせ定期的な体重測定を促し、肥満ややせを防ぎましょう ・職場で体重計を設置して、職員に体重測定を勧奨しましょう ・食生活改善推進員の伝達講習等で、肥満を防ぐ食事について、メニューに取り入れて地域に広めます 	
行政の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・1日両手3杯の野菜を食べよう運動、食事は野菜から食べよう運動を推進します ・乳幼児健診・相談で、食が身体に及ぼす影響を保護者に伝えます ・「広報みずほ」にて糖尿病予防について、3か月のシリーズで掲載します ・出生面接で妊娠中からの高血糖症状を確認し、子どもの健診時に母親へ保健指導をします ・血糖コントロール教室を、年間30人程度4か月間に渡り実施します。その後、翌年の健診結果を基に教室参加者に6ヶ月後のフォロー教室を実施します ・教室参加対象でない、面談の機会のないヘモグロビンA1c5.5~6.0%の人に、糖尿病の発症予防のためのリーフレットを配布します ・糖尿病未治療者のヘモグロビンA1c6.1%以上の者へ、受診勧奨の文書を郵送し医療機関受診へ繋がります ・指標の2に該当している者に対して健診結果の通知の際に受診が必要である者に文書を同封し、医療機関受診へ繋がります。未受診の場合再度文書にて勧奨をします 		<ul style="list-style-type: none"> ・肥満者に対して、健診受診後に体重測定を勧奨し、適切なダイエットの方法を情報提供用パンフレットに追加して周知します ・適正体重を計算するための身長計を自由に使用できるように、公共施設に設置します。また、体重管理についてのリーフレットやポスターの掲示等で周知します ・広報、ホームページや市民に接する様々な機会に、体重測定の勧奨と適正体重の自覚を促します ・「広報みずほ」にて肥満予防について、3か月のシリーズで掲載します 	

<<基本目標>>	5. こころの健康づくり
<<基本施策>>	①相談できる機会の充実 ②関係機関との連携体制の整備
目指すこと	
指 標	睡眠によって休養がとれている人の割合が増加する
平成22年度 現状値	81.5%
平成27年度 中間値	82.4%
平成32年度 目標値	83.3%
みんなで取り組むこと	
個人・家族が できること	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムを整えましょう ・適度な運動(歩く、体操など)をしましょう ・飲酒する場合は適量を心がけましょう ・気になることがあれば専門機関へ相談しましょう ・こころの健康に関する講演会へ参加しましょう
地域・学校・ 職場の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝、早起きを推進しましょう ・相談窓口について紹介しましょう
行政の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康に関する図書を市の図書館に展示し、情報を得る機会をつくりま す ・こころの健康に関する講演会を開催します ・本人や家族への相談を随時行い、専門機関へ繋げます ・精神保健福祉相談を紹介し、精神科医師が相談に応じる機会をつくりま す