

第3章 計画の方針

1 基本理念

生涯にわたって健康であり続け、心豊かな生活を送ることは、誰もが望むことです。その実現のためには、子どもから高齢者まで全ての市民が健康に関心を持って健康づくりに努め、健康寿命を延伸するとともに、その活動を社会全体で支えることが必要です。そして、市民一人ひとりが健康であることにより、健康で明るく活力ある都市春日井を築きます。

これらのことを踏まえ、本計画の基本理念を次のように定めます。

わたしの健康 まちの健康
みんなで育む 元気なまち かすがい



2 基本方針・施策

基本理念を実現していくため、2つの基本方針と6つの施策を定め、市民一人ひとり及び社会全体で、効果的かつ一体的に健康づくりの取組を進めます。

基本方針1 自分の健康は自分でつくる

市民一人ひとりが生涯にわたって健康であり続け、心豊かな生活を送るためには、「自分の健康は自分がつくる」ということを強く認識することが重要です。

食や運動、休養といった毎日の生活習慣に関心を持ち、改善していくとともに、自らの健康管理についても意識し、生涯を通じた健康づくりに主体的に取り組めます。

施策1 健康的な生活習慣による疾病予防（一次予防）

健康であり続けるためには、まず「病気にならない」ことが大切です。死因の5割以上を占める悪性新生物（がん）や脳血管疾患、心疾患は、個人の生活習慣が病気の発症や進行に大きく関わる「生活習慣病」であり、生活習慣病を予防するためには、栄養バランスの取れた食生活や適切な運動と休養など、健康的な生活習慣を身に付ける「一次予防」に取り組むことが重要です。このことから、生活習慣を次の6つの分野に分け、一人ひとりが積極的にこれらの生活習慣の改善に取り組み、自らの健康を維持し、増進することを目指します。

【対象分野】

(1) 栄養・食生活 (2) 身体活動・運動 (3) 休養・こころの健康づくり
 (4) たばこ (5) アルコール (6) 歯・口腔の健康

施策2 生活習慣病の早期発見・早期治療（二次予防）

健康であるためには、健康的な生活習慣を身に付ける一次予防のほか、疾病を早期に発見し、早期の治療につなげる「二次予防」を実践することが必要です。疾病を早期に発見できれば、自分の健康への影響が少なくなり、治療期間も短くなることが期待できます。定期的に健康診査やがん検診を受診することで、常に自分の健康状態を把握するようにします。

また、高齢化の進展に伴い、慢性疾患を持つ患者の増加が予想されています。慢性疾患を適切にコントロールし、重症化しないようにすることが重要です。

今後の取組としては、発症すると重症化しやすい「がん」と「循環器疾患」、糖尿病性腎症などの合併症のリスクの高い「糖尿病」、死亡原因として増加することが予想される「COPD」についての対策を推進します。

施策3 食育の推進

食育に取り組むことは、規則正しい食生活の実践などにより健康な身体をつくることはもとより、感謝の気持ちや食を大切にする心といった豊かな心を育むこと、家族や友人と食卓をとにもする「共食」や地域の食文化の継承といった家族や地域とつながることなどの役割を持っており、生涯にわたって健全な心身を培うために重要なものとなっています。

このような食育が持つ多面的な効果に着目し、子どもから高齢者まで、生涯を通じた間断のない食育を推進します。

基本方針2 健康を支える環境をつくる

人々の健康は、社会的・経済的環境に大きく影響を受けます。健康に関心を持っている人のみならず、時間的、精神的又は経済的にゆとりのある生活の確保が困難な人や健康づくりに関心のない人なども健やかに暮らせるように、社会全体で健康を支えるための環境を整備することが必要です。

個人の取組では解決できない地域社会の健康づくりに向けて、各主体の連携強化などの取組を推進します。

施策4 感染症等の疾病への対策

医療の進歩や衛生水準の向上により、多くの感染症が克服されてきましたが、新型インフルエンザなどの新たな感染症や風しんなどの再び流行する感染症も見られます。また、国際化の進展により、人の行き来が活発になり、様々な感染症が持ち込まれやすくなっています。

このような中、市民が感染症等についての正しい知識を持てるように、予防接種等による予防対策の推進や、未知なる感染症への対策を進め、関係機関等との連携のもとで感染症の予防と蔓延の防止に努めます。

また、薬物については、大麻や覚せい剤だけでなく、近年は脱法ハーブと呼ばれる違法な薬物と類似した薬物が出回るようになり、これまで以上に薬物を手にする危険性が高くなっています。市民が、薬物を手にしたり、使用することが絶対にならないよう、啓発を行っていきます。

施策5 地域保健の充実と地域医療の確保

地域保健の活動は、地域の健康上の課題を明らかにし、ソーシャルキャピタル（下記コラム参照）を活用しながら改善していくことにより、地域の人々の健康を向上させることを目指しています。市は、地域の特性の把握に努め、保健所や介護・医療機関等の関係機関、事業者と連携して市民が健康づくりに取り組むきっかけをつくとともに、その取組を継続するための支援や環境整備をしていきます。

また、「地域医療」は、市民の健康を支え、市民が安心して生活するために欠かせないものです。医師数が減少する中、医療機関がそれぞれの機能に合わせた役割を果たし相互に連携することにより、効率的に医療を提供するとともに、市民が地域医療の現状を理解し、適正な受診行動をとることにより、身近な場所で適切な医療を受けられる体制を確保していきます。

【対象分野】

- (1) 地域保健
- (2) 地域医療

施策6 社会で支える健康づくり

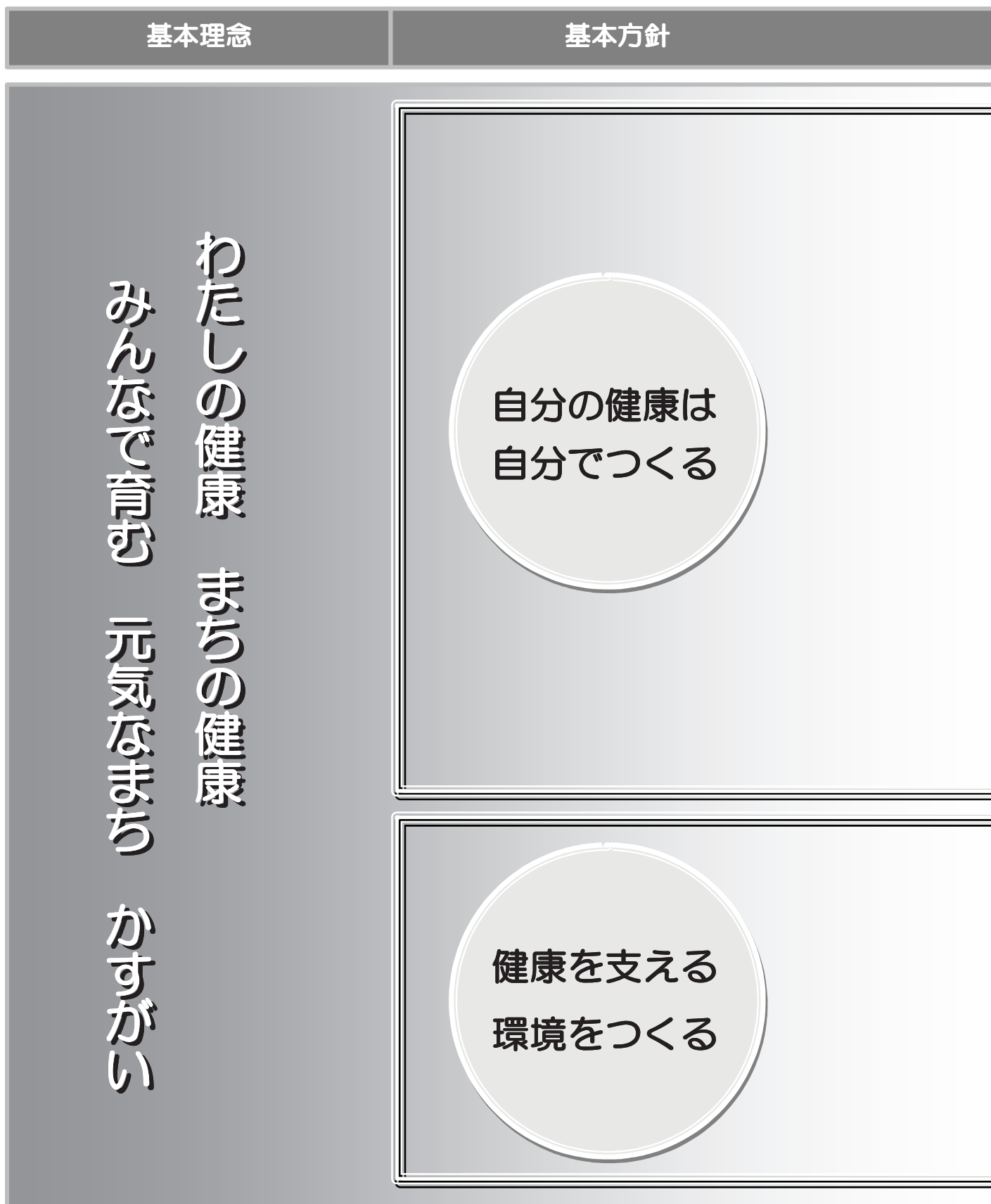
健康づくりは、市民一人ひとりの主体的な取組が重要ですが、それだけでは解決できない健康上の課題もあります。健康づくりを個人の努力のみに任せるのではなく、経済や教育、労働などの様々な分野を健康の視点から見直すことにより、市民が少しでも健康づくりに取り組みやすくする社会環境を整えることが必要です。

また、乳幼児期には家庭や保育園・幼稚園、学童・思春期には学校、就職後には職場、退職後は町内会や地域の友人・知人など、ライフステージに応じて、市民が深く関わり影響を大きく受ける主体は変化していきます。これらの主体が積極的に健康づくりに取り組むことで、市民のライフステージごとの健康づくりを効果的に支えていきます。

🗨️🗨️🗨️ ソーシャルキャピタルとは

🗨️人々の協調行動を活発にすることで、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のことです。地縁や地域組織などの各種活動との関係性を高めることで、意識の醸成、健康活動への参加促進、見守りなど、健康づくりにも効果があると考えられています。

3 計画の体系図



施 策

分 野

1 健康的な生活習慣 による疾病予防 (一次予防)

(1) 栄養・食生活

(2) 身体活動・運動

(3) 休養・こころの健康づくり

(4) たばこ

(5) アルコール

(6) 歯・口腔の健康

2 生活習慣病の早期発見・早期治療 (二次予防)

3 食育の推進

4 感染症等の疾病への対策

5 地域保健の充実と 地域医療の確保

(1) 地域保健

(2) 地域医療

6 社会で支える健康づくり

第4章 自分の健康は自分でつくる

1 健康的な生活習慣による疾病予防（一次予防）

(1) 栄養・食生活

◇ライフステージごとの取組◇

課題	市民の取組
<p>(妊産婦期)</p> <p>・栄養バランスに配慮した食事による、妊娠期の適切な体重管理</p>	<p>・市や病院で行われている妊娠期の教室に積極的に参加し、妊娠期における正しい知識を学び、実践します。</p>
<p>乳幼児期</p> <p>・子どもの望ましい食習慣の定着</p>	<p>・同じ子育て世代で食についての情報を共有します。</p> <p>・子どもに好き嫌いをさせず、バランスよく食べさせます。</p> <p>・食物アレルギーについて理解を深めます。</p>
<p>学童・思春期</p> <p>・規則正しい食習慣の定着</p> <p>・適正体重の把握と管理</p>	<p>・偏食や欠食が身体に与える影響を知り、規則正しい食生活に取り組みます。</p> <p>・自らの体型についての正しい認識を持ち、自分の適正体重を知ります。</p> <p>・食物アレルギーについて理解を深めます。</p>
<p>青年期</p> <p>・肥満や痩身など適正体重に関する正しい認識</p>	<p>・過度なやせや肥満による健康への影響を再認識し、適正体重の管理に取り組みます。</p> <p>・栄養成分表示やカロリー表示を参考にし、バランスのよい食事を心がけます。</p>
<p>壮年期</p> <p>・疾病予防に向けた適切な食事</p>	<p>・不規則になりがちな夕食を含め、規則正しい食生活が行えるよう、生活習慣の工夫や改善に取り組みます。</p>
<p>高齢期</p> <p>・健康維持のための栄養バランスの取れた食生活の実践</p>	<p>・低栄養にならないよう、バランスのとれた食生活を心がけます。</p>

食は、生命を維持し、子どもたちの健やかな成長や人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。栄養バランスのとれた規則正しい食生活を実践するとともに、自ら適正体重について正しく理解し維持することは、生活習慣病の予防にもつながります。

すべての市民が健康的な食生活を知り、自ら実践できる力を育みます。



市・団体の取組

- ・栄養指導、教室を行います。
- ・医療機関が行う教室を通じて、妊産婦への教育を行います。
- ・母子健康手帳交付時に、栄養・食生活についての情報を提供します。

- ・子育て支援、育児サークルなどの場で、乳幼児期の食についての情報を提供します。
- ・保護者に対して、食に対して興味を持つような講座を行います。
- ・給食や子どもの弁当づくりを通して、規則正しい食生活や栄養バランスについて指導します。
- ・各種教室等を通じ、成長に合わせた栄養指導を行います。
- ・食物アレルギー情報を提供するなど啓発に努めます。

- ・給食を通して、規則正しい食生活や栄養バランスについて指導します。
- ・過度のダイエットによる身体への影響について啓発します。
- ・食に対して興味を持つような講座を行います。
- ・食物アレルギー情報を提供するなど啓発に努めます。
- ・学校では、健康な身体づくりに向けた適切なエネルギーの摂取量及び栄養バランスについて指導します。

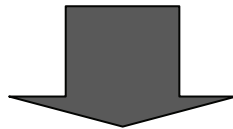
- ・体型や適正体重について正しい知識の普及・啓発をすすめ、肥満や生活習慣病の予防について情報を提供します。
- ・男性に対し、料理教室等を通じて健康にとって食事が大切なことを啓発します。
- ・事業者は従業員に対して、栄養バランスのとれた食事やその提供時間について配慮します。

- ・偏った単調な食生活など低栄養につながらないように、市や事業者などが開催する各種教室等で正しい食生活について啓発します。
- ・事業者は、栄養バランスに配慮した食事の提供を行います。

重点課題

- 本市では、50歳代男性の肥満者の割合が他の世代と比較して高くなっています。糖尿病等の生活習慣病予防のためにも、適正体重を認識し、必要な栄養を適正な量とることが必要です。
- 20歳代女性のやせている人の割合は他の世代と比較して高くなっています。やせは、貧血や骨量減少、低体重児出産などのリスクを高めることから、適正体重を認識し、栄養バランスのとれた食生活を送ることが必要です。

【分析データ：図表13】



重点目標

50歳代男性の肥満の減少
20歳代女性の適正体重の維持

重点目標に対する取組

- 適切なエネルギーを摂取します。
- 肥満ややせによる健康への影響について関心を持ち適正体重の維持に努めます。
- 団体や事業者は、栄養バランスに配慮した食事を提供します。
- 生活習慣病の予防に向けて、適正体重の把握や「食事バランスガイド」（次ページコラム参照）を活用するなど、必要な栄養をバランスよくとることの必要性について周知・啓発を行います。
- 50歳代男性が参加しやすい栄養・食生活に関する教室を行い、情報を提供します。
- 20歳代女性のやせは将来の健康へのリスクを高めることについて、早い時期からの周知・啓発を行います。

◇指標・目標値◇

1-1-1 肥満者の割合

	現状値	目標値
20～60歳代男性	26.5%	25.0%以下
40～60歳代女性	13.5%	12.0%以下

1-1-2 肥満傾向にある子どもの割合

	現状値	目標値
小学校5年生の中等度・高度肥満傾向児		
男子	4.5%	4.5%以下
女子	2.5%	2.5%以下

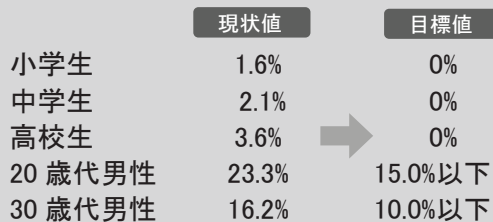
1-1-3 女性のやせの割合



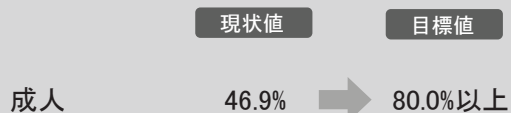
1-1-4 低栄養傾向高齢者の割合



1-1-5 朝食を欠食する者の割合



1-1-6 自分の体型を適正に認識している者の割合



1-1-7 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする者の割合



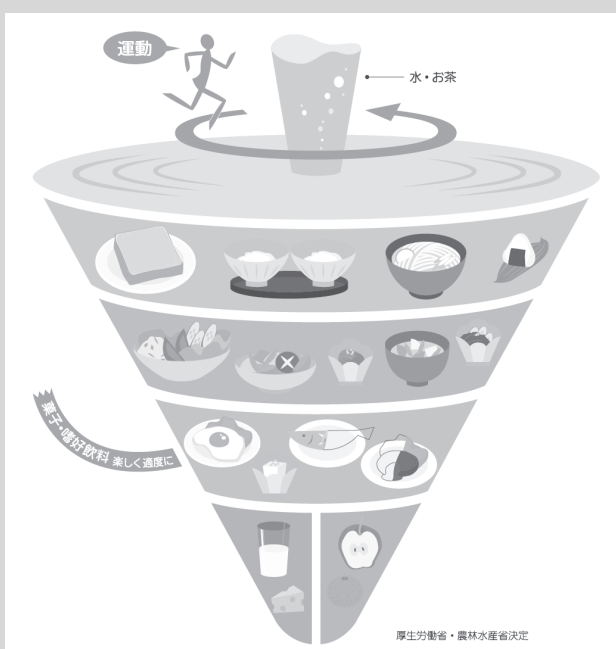
1-1-8 栄養成分表示を参考にする者の割合



コラム 食事バランスガイドとは

「食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省により平成17年につくられました。「何を」「どれだけ」食べたらよいか、という「食事」の基本を身に付けるために、望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすくイラストで示したものです。コマは一日分の食事を表現しており、これらの食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表わしています。また、コマが回転することは、運動することを連想させ、回転（運動）することによって初めて安定するというのも、併せて示しています。

妊産婦に必要な栄養について示した「妊産婦のための食事バランスガイド」（妊娠期、授乳期に必要なエネルギー量や、ビタミン、ミネラルなどの必要量を摂取することを考慮しているもの）もあります。



(2) 身体活動・運動

掃除や買い物などの家事、階段の昇降など日常生活で積極的に身体を動かすことや、ジョギングやジムなどで行うトレーニング、スポーツなどの運動に取り組むことは、運動機能の維持向上のほか、生活習慣病の予防にもつながります。

子どもの頃から健康のためにより生活習慣や運動習慣を定着させ、多くの人が無理なく日常生活の中で身体を動かし、身体活動量を高める取組を推進します。

◇ライフステージごとの取組◇

	課題	市民の取組
(胎児期) 妊産婦期	・ 出産に向けた体力づくりのための適切な運動	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊産婦期における運動の必要性について把握し、体調に応じた運動を行います。 ・ 定期的に妊婦健診を受け、妊産婦対象の教室に参加します。
乳幼児期	・ 身体を動かす習慣づけ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保護者は幼児期の運動の必要性について理解を深めます。 ・ 散歩や遊びを通じて子どもの運動習慣を身に付けます。
学童・思春期	・ 運動の重要性を認識し、日常的に身体を動かす習慣づけ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学校の部活動やクラブ活動に積極的に参加します。 ・ 放課後は外遊びなど身体を動かします。 ・ 定期的に運動する時間をつくります。 ・ 行事に積極的に参加します。
青年期	・ 忙しい中で運動を始めるきっかけづくり	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分に合った運動を見つけて継続します。 ・ 通勤・通学の方法を工夫し、意識的に身体を動かすよう心がけます。 ・ 家事や育児など日常生活を通じて身体活動量を増やします。
壮年期		
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動だけでなく、地域活動も含めた身体活動量の増加 ・ 運動機能低下を防ぐための取組 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 楽しみながら、自分に合った運動を継続します。 ・ 意識的に身体を動かし、介護予防に取り組みます。 ・ 積極的に外出するよう心がけます。

また、筋力の低下や足の骨折などによる運動器の障がいは、特に高齢期において自立度を低下させ、介護が必要となったり寝たきりになる可能性を高めます（ロコモティブシンドローム）。全ての世代に身体を動かすことの意義や必要性について周知・啓発するとともに、運動に気軽に取り組める環境整備を行っていきます。



市・団体の取組

・妊娠期・出産後に適した運動の必要性等、知識の普及・啓発を行います。

・身体を使った遊びを通して、運動習慣のきっかけづくりを行います。
・安心して親子で遊べる環境の整備に取り組みます。

・学校や地域の施設など、運動が行える場所を提供します。
・運動教室やスポーツイベントを開催します。

・生活習慣病予防と改善に向けた運動教室を開催します。
・運動に取り組みやすい環境整備を行います。
・早い段階からロコモティブシンドロームの予防の必要性、知識の普及・啓発を行います。
・事業者や団体は運動に取り組むきっかけづくりを行います。

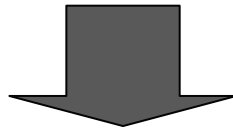
・講座や教室を開催し、身体を動かすきっかけづくりをします。
・健康づくりに取り組む事業者へ情報提供するなどの支援を行います。
・ロコモティブシンドロームの予防の必要性、知識の普及・啓発を行います。
・団体は体力に合わせた運動指導を行います。

・講座や教室を開催し、身体を動かすきっかけづくりをします。
・ロコモティブシンドロームにならないように、運動機能の維持・向上に向けた支援を行います。

重点課題

- ・ 意識的に運動を心がけている人の割合は、成人では74.1%となっており、運動に対する意識は高くなっています。しかし、運動習慣者の割合は、成人男性で35.4%、成人女性で25.4%となっています。仕事や家事、育児などで忙しく、運動する時間がとれない中でも、日常生活における歩数の増加など、日頃の身体活動を増やしていくことが必要です。
- ・ 高齢化が今後一層進行していく中、日頃から身体を動かすように心がけ、運動機能の維持・向上を図り、ロコモティブシンドロームを予防していくことが必要です。

【分析データ：図表 19、20】



重点目標

日常生活における身体活動・運動の機会の増加

重点目標に対する取組

- ・ 運動教室に参加し、自分に適した運動量を把握します。
- ・ ニーズにあった地域活動や運動の機会をつくり、活動できる施設等についての情報を提供します。
- ・ 誰もが気軽に参加し、楽しめるレクリエーションスポーツや健康づくり運動を推進し、心と身体健康増進を図ります。
- ・ ロコモティブシンドロームについて周知を行い、運動機能の低下を防ぎます。

コラム ロコモティブシンドロームとは

👉 運動器症候群のことで、骨、筋肉、関節、神経などの運動器の障がいにより要介護の状態や要介護リスクの高い状態になることです。骨、関節、筋肉、神経などはそれぞれが連携して働いており、どれかひとつが悪くても身体はうまく動きません。

運動器の障がいの原因には、転倒による足の骨折、骨粗鬆症、変形性膝関節症による関節の痛みなど運動器自体の疾患と、加齢による筋力やバランス能力の低下といった運動機能不全に大きく分けられます。

ロコモティブシンドロームを予防し、活動的な高齢期を過ごすためには、高齢期前から骨や筋肉を強くするバランスのとれた食生活と自分に合った適度な運動を積極的に行うことが重要です。

◇指標・目標値◇

1-2-1 1日に歩く時間が90分以上の者の割合

	現状値	目標値
成人	20.2%	25.0%以上

1-2-2 運動習慣者の割合

	現状値	目標値
20～64歳男性	25.3%	36.0%以上
20～64歳女性	17.8%	28.0%以上
20～64歳総数	20.6%	31.0%以上
65歳以上男性	45.3%	56.0%以上
65歳以上女性	37.4%	48.0%以上
65歳以上総数	41.2%	52.0%以上

1-2-3 1日に歩く時間が30分未満の者の割合

	現状値	目標値
成人	27.0%	25.0%以下

1-2-4 意識的に運動している者の割合

	現状値	目標値
中学生	70.7%	80.0%以上
高校生	59.5%	70.0%以上
成人男性	75.0%	80.0%以上
成人女性	73.5%	80.0%以上

1-2-5 ロコモティブシンドロームの認知度

	現状値	目標値
成人	15.6%	100%

1-2-6 足腰に痛みのある者の割合

	現状値	目標値
65歳以上	32.3%	29.0%以下






1-2-7 地域活動を実施している者の割合

	現状値	目標値
65歳以上男性	37.0%	50.0%以上
65歳以上女性	33.6%	50.0%以上

(3) 休養・こころの健康づくり

労働や日常生活によって生じた心身の疲労を回復し、ストレスを解消するため、十分な睡眠や休養をとったり、ストレスに上手に対処したりすることは、こころの健康に欠かせない要素です。休養や睡眠の意義についての認識を深め、日常生活に上手に取り入れることが必要です。

◇ライフステージごとの取組◇

	課題	市民の取組
(胎児期) 妊産婦期 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊娠期や産後の身体的・精神的ケア 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊娠、出産に伴う不安やストレスに対する解消法を見つけます。 ▶ 家庭での母親がリラックスできる環境づくりを行います。
乳幼児期 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 相談支援を活用し、子育てでの不安の解消 ・ 乳幼児の十分な睡眠 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 保護者は、子どもの寝る時間、起きる時間の正しい習慣づけを行います。 ・ 子どもの良い睡眠を確保します。
学童・思春期 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 適切な睡眠時間の確保など、正しい生活習慣の定着 ・ ストレスの低減や悩みを相談できる環境づくり 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 家族での団らんの場を増やします。 ▶ リラックスできる家庭環境を築きます。 ・ 規則正しい生活を送ります。
青年期 壮年期 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 適切な睡眠や休養 ・ ストレスへの気づきと解消 ・ 家庭や職域での自殺対策 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 休養のための時間を確保します。 ▶ ストレスに気づき、自ら解決に取り組みます。 ▶ 家族のこころの変化に気づき、適切な支援につなげます。 ▶ 休養のための時間を確保します。 ▶ ストレスに気づき、自ら解決に取り組みます。 ▶ 悩みの種類により適切な相談機関を利用します。 ・ 各種教室やサークルに積極的に参加します。
高齢期 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域活動を通じた生きがいづくり ・ 趣味活動によるこころの健康の増進 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 生きがいを見つけ、趣味や娯楽を楽しみます。 ・ 老人クラブなど地域活動へ積極的に参加します。 ▶ 適切な運動を行い、休養を心がけます。 ・ 悩みに対して相談相手や相談場所を見つめます。

また、うつ病患者は年々増加していることから、家族のこころの変化に気づき、適切な支援につなげるとともに、職場や学校など個人に関わる社会環境においても、こころの健康づくりに取り組んでいきます。



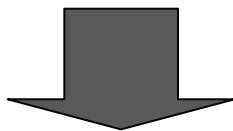
市・団体の取組

- ・妊娠中や産後の精神的安定のために、教室や相談を行います。
 - ・母親同士が交流しながらリフレッシュできる場を提供します。
 - ・周囲の人々に子育てについて学ぶ機会を提供し、子育て参加を促進します。
-
- ・保護者に対し、正しい発育・発達の教育を行います。
 - ・幼児教室の充実を図ります。
 - ・保護者が安心して子どもを預けられる施設や事業を提供します。(一時保育含む)
-
- ・学校では子どものストレスの程度を把握し対応します。
 - ・相談窓口の充実と周知を行い、適切な支援につなげます。
 - ・いのちの大切さや睡眠、休養の重要性について啓発します。
 - ・情報通信機器への過剰な依存に対し、注意を喚起します。
-
- ・相談窓口の充実と周知を行い、適切な支援につなげます。
 - ・ストレス解消のための知識を広めます。
 - ・休養、こころの健康について事業者へ周知・啓発を行います。
 - ・ストレスを測るための手段を提供します。
-
- ・相談窓口の充実と周知を行い、適切な支援につなげます。
 - ・ストレス解消のための知識を広めます。
 - ・休養、こころの健康について事業者へ周知・啓発を行います。
 - ・心身の疲れを解消するため、質の良い睡眠をとる方法について周知・啓発を行います。
-
- ・ストレス解消のための知識を広めます。
 - ・相談窓口の充実と周知を行い、適切な支援につなげます。
 - ・生きがいづくりのための老人クラブや有志のサークル等の支援を行います。

重点課題

- ・ 睡眠による休養が十分に取れていない人や、ストレスを感じる人の割合が高くなっています。生活習慣の改善などにより十分な休養を確保することや、ストレスと上手に付き合っていく必要があります。

【分析データ：図表 30、31】



重点目標

休養が十分とれていると感じている人の増加
自分にあったストレスの解消法を身に付けている人の増加

重点目標に対する取組

- ・ 保護者は子どもに、乳幼児期から規則正しい生活習慣を身に付けさせることにより、十分な睡眠がとれるように心がけます。
- ・ 悩みを相談できる人間関係を築きます。
- ・ 事業者は過重労働を防止し、休養が取れる職場環境づくりに努めます。
- ・ 事業者は従業員に対し、こころの健康に対する研修を行います。
- ・ 休養・こころの健康に対する知識の普及に努め、気軽に相談できる相談窓口・機関・施設の情報を提供します。
- ・ 生きがいつくりの場を提供するとともに、講座や団体等の情報を提供します。
- ・ 精神科医師及び臨床心理士によるメンタルヘルス相談の充実を図ります。
- ・ いじめや不登校等児童・生徒の問題行動に対応するため、専門的な立場から適切な指導・助言を行い、児童・生徒が相談できる環境を整えます。
- ・ 心身に不安がある妊婦や、育児不安や育児疲れがある産婦を対象に、心身共にくつろげる場を提供し、専門職によるケアを行います。

◇指標・目標値◇

1-3-1 睡眠による休養を十分にとれていない者の割合

	現状値		目標値
成人	25.7%	➡	20.0%以下

1-3-2 週労働時間 60 時間以上の雇用者の割合

	現状値		目標値
成人	9.7%	➡	6.0%以下

1-3-3 午後 10 時以降に就寝する子どもの割合

	現状値		目標値
3 歳児	20.8%	➡	10.0%以下

1-3-4 過剰なストレスを感じている者の割合

	現状値		目標値
成人	23.5%	➡	16.0%以下

1-3-5 ゆったりとした気分で子どもと接することができる者の割合

	現状値		目標値
3 歳児の保護者	73.1%	➡	80.0%以上

1-3-6 ストレス解消法がある者の割合

	現状値		目標値
成人	72.3%	➡	80.0%以上




1-3-7 趣味を持つ者の割合

	現状値		目標値
成人	71.5%	➡	80.0%以上

(4) たばこ

健康意識の高まりやたばこ税の引上げ等により、たばこ販売量は年々減少しています。しかし、本市の喫煙者の割合は、成人で13.5%となっており、未成年者においても、高校生男子で喫煙経験者が増加しています。

◇ライフステージごとの取組◇

課題	市民の取組
<p>(胎児期) 妊産婦期</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊産婦本人及び家族のたばこの害についての正しい知識 <p>乳幼児期</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 妊産婦は喫煙しません。 ▶ 妊産婦の居る場所では喫煙しません。 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもの居る場所では喫煙しません。 ▶ 子どもの目につく場所にはたばこを置けません。 ▶ 喫煙及び受動喫煙が健康へ及ぼす影響について子どもに伝えます。
<p>(19歳まで含む) 学童・思春期</p> <ul style="list-style-type: none"> ・未成年者は喫煙をしない ・家庭・学校・地域での「未成年者の喫煙を許さない環境づくり」 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 大人は子どもの居る場所では喫煙しません。 ▶ 大人は子どもの目につく場所にはたばこを置けません。 ▶ 未成年者は喫煙を禁止されているので、喫煙しません。 ▶ 未成年者は喫煙及び受動喫煙が健康へ及ぼす影響について正しい知識を持ちます。 ▶ 未成年者は喫煙をすすめられても断る勇気を持ちます。
<p>青年期</p> <p>壮年期</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たばこの害についての理解と希望者の禁煙 ・受動喫煙防止 <p>高齢期</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 禁煙・分煙及び受動喫煙防止に取り組みます。 ▶ COPDなど喫煙及び受動喫煙が健康へ及ぼす影響について正しい知識を持ちます。 ▶ 肺がん検診及び歯科健診を積極的に受診します。 ▶ 喫煙者は喫煙マナーを守ります。 ▶ 非喫煙者は受動喫煙になりそうな場所を避けます。

喫煙と受動喫煙は多くの疾患の原因となりうることから、その対策をとることにより、がん・循環器疾患・糖尿病・COPD・歯周病等の予防に大きな効果が期待できます。そのため、喫煙リスクに関する教育・啓発を行うとともに、受動喫煙防止対策を推進するなど社会環境を整備していきます。

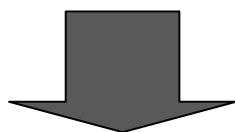


市・団体の取組

- ・妊産婦及び家族が参加する教室などで喫煙が及ぼす影響について周知・啓発を行います。
 - ・妊娠を機に家族に対しての働きかけを行い、家族が禁煙・分煙について考える機会をつくれます。
-
- ・幼稚園・保育園で防煙教育を充実します。
 - ・保護者に対しての働きかけを行い、家庭内での受動喫煙防止を推進します。
-
- ・学校では防煙教育を実施します。
 - ・未成年者の喫煙防止を保護者に周知・徹底します。
 - ・保護者に対しての働きかけを行い、家庭内での受動喫煙防止を目指します。
 - ・未成年者にたばこを売らない、買わせない、吸わせない環境づくりに取り組みます。
-
- ・喫煙が及ぼす影響について、知識の普及を図り、喫煙率の減少を目指します。
 - ・喫煙者及び家族に適切な禁煙支援を行い、必要に応じて禁煙外来の情報提供を行い、禁煙治療を促進します。
 - ・肺がん検診や歯科健診の受診率向上を図ります。
 - ・市内公共施設において禁煙を実施し、受動喫煙防止に努めます。
 - ・イベントでの受動喫煙防止に取り組みます。
 - ・歩きたばこなど公共の場での喫煙マナー向上に向けた取組を行います。
 - ・団体は受動喫煙防止に考慮した分煙を実施します。

重点課題

- ・ 喫煙が健康に与える影響の認知度では、「心臓病」41.8%「脳卒中」38.3%「歯周病」25.3%「胃潰瘍」17.5%となっており、十分認知されているとはいえません。また、近年では、長期の喫煙によって引き起こされる「COPD」の発症が懸念されており、たばこが体に及ぼす影響について正しく理解することが必要です。
- ・ 高校生男子の喫煙経験者が増加しています。未成年者の喫煙は、健康への影響が大きく、その後の喫煙継続にもつながりやすいことから、喫煙防止に取り組むことが必要です。【分析データ：図表 40、49】



重点目標

喫煙が及ぼす健康への影響について正しく理解する 未成年者の喫煙防止

重点目標に対する取組

- ・ 未成年者は喫煙しません。
- ・ 未成年者がたばこを手にしないように、家庭では子どもの目に付く場所にたばこを置かないようにし、社会全体でも未成年者がたばこを手にしないように喫煙予防に取り組みます。
- ・ 事業者や団体は、喫煙が及ぼす影響やCOPDについて喫煙者に対し継続的に啓発します。
- ・ たばこを吸わない環境づくりや、未成年者が将来自分で喫煙しないという選択ができるように幼稚園、保育園、学校で防煙教育を実施します。
- ・ 妊婦及びその家族が参加する教室や母子健康手帳交付時に、喫煙及び受動喫煙が本人や胎児に及ぼす影響について正しい知識の普及を図ります。
- ・ 市広報及びホームページなどの媒体を活用し、喫煙及び受動喫煙が及ぼす影響について周知・啓発を行います。
- ・ 喫煙と歯周病やCOPDなどの生活習慣病の関連性について講座を開催し、周知・啓発を行います。
- ・ 喫煙者及び家族に禁煙に関する健康相談を実施します。
- ・ 禁煙週間に合わせ、喫煙及び受動喫煙に関する正しい知識の普及を図るため、市施設全体で市民に向けたキャンペーンやパネル等の展示を行います。
- ・ 喫煙が健康に及ぼす影響について市民が考える機会を増やすため、禁煙デーを設け、積極的に啓発活動を実施します。

◇指標・目標値◇

1-4-1 肺がん検診受診率

	現状値	目標値
成人	34.5%	50.0%以上

1-4-2 喫煙したことのある未成年者の割合

	現状値	目標値
高校生男子	9.7%	0%
高校生女子	2.5%	0%

1-4-3 妊産婦の喫煙者の割合

	現状値	目標値
妊産婦	3.8%	0%

1-4-4 成人の喫煙者の割合

	現状値	目標値
成人男性	23.8%	14.0%以下
成人女性	6.5%	4.0%以下

1-4-5 喫煙による健康影響の認知度

	現状値	目標値
肺がん	88.7%	100%
喘息	57.1%	100%
気管支炎	67.4%	100%
心臓病	41.8%	100%
脳卒中	38.3%	100%
胃潰瘍	17.5%	100%
妊娠に関連した異常	58.5%	100%
歯周病	25.3%	100%

1-4-6 受動喫煙防止対策実施認定施設数

	現状値	目標値
施設	501 施設	700 施設

1-4-7 COPD の認知度

	現状値	目標値
成人	36.2%	100%

コラム COPDとは

慢性閉塞性肺疾患という病気のこと、空気の通り道が塞がれ、呼吸が困難になる肺の病気です。主な症状は、咳、痰、息切れで、喫煙やガスまたは粉塵の多いところで生活することが原因で起こります。

この疾患は完全な治療が可能ではなく、治療しないと症状が進行しますが、早期に診断されるほど効果的な治療が可能です。喫煙者の場合、COPD を予防し、進行を防ぐ最善の方法は禁煙です。

コラム 禁煙週間とは

世界保健機関（WHO）では、5月31日を「世界禁煙デー」と定め、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指しています。厚生労働省においては、世界禁煙デーに始まる一週間を「禁煙週間」として定めており、本市においても禁煙週間に、たばこについての正しい知識の普及・啓発を一層推進し、喫煙率の低下と受動喫煙防止に取り組んでいます。

(5) アルコール

適度な飲酒は、コミュニケーションを円滑にし、リラックスすることで、ストレスの解消などに効果がありますが、過度の飲酒は、肝臓機能の低下や高血圧、脳血管疾患など、多くの生活習慣病のリスクを高める要因となります。また、未成年者の飲酒は身体の健全な成長を妨げ、妊娠中の者の飲酒は、胎児の発育障がいなどの原因となります。

◇ライフステージごとの取組◇

課題	市民の取組
<p>(胎児期) 妊産婦期</p> <p>乳幼児期</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アルコールが及ぼす子どもへの健康被害についての正しい知識 	<ul style="list-style-type: none"> ・妊産婦は飲酒をしません。 ▶ 妊産婦が飲酒しないように周囲の人たちが理解し支援する環境づくりをします。 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもの目につく場所にはお酒を置かないようにします。 ▶ 飲酒が健康へ及ぼす影響について子どもに伝えます。
<p>(19歳まで含む) 学童・思春期</p> <ul style="list-style-type: none"> ・未成年者は飲酒をしない ・家庭・学校・地域での「未成年者の飲酒を許さない環境づくり」 	<ul style="list-style-type: none"> ・大人は子どもに飲酒をすすめません。 ・未成年者は飲酒が健康へ及ぼす影響について学びます。 ▶ 未成年者は興味本位でお酒を飲みません。 ・未成年者は飲酒をすすめられても断る勇気を持ちます。
<p>青年期</p> <p>壮年期</p> <p>高齢期</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適正飲酒についての正しい知識 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 多量飲酒や一気飲みによる体への影響について知り、節度ある飲酒に心がけます。 ・周りの人に飲酒を無理にすすめません。

さらに、飲酒は健康問題のみならず、家庭内暴力や虐待などの社会問題の原因ともなりうることから、適正飲酒の普及啓発や未成年者への飲酒防止対策の徹底など市民の飲酒習慣や社会環境の改善に取り組みます。



市・団体の取組

・妊産婦及び家族が参加する教室などで、飲酒が胎児や子どもに及ぼす影響について教育を行います。

・保護者に対して働きかけ、家庭内でのアルコール誤飲事故防止を啓発します。
・幼稚園・保育園で飲酒が健康に及ぼす影響について教えます。

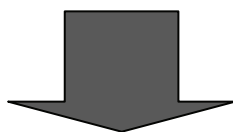
・学校では未成年者の飲酒をなくすため健康教育、啓発活動を行います。
・未成年者の飲酒防止を周知・徹底します。
・保護者に対して働きかけ、家庭内で未成年者の飲酒防止を啓発します。
・未成年者にアルコールを売らない、買わせない、飲ませない環境づくりを推進します。

・飲酒が健康に及ぼす影響(生活習慣病、アルコール依存症)や節度ある飲酒について周知・啓発を行います。
・飲酒を無理にすすめないことを啓発します。
・アルコール依存症自助グループを紹介します。
・アルコール関連問題の相談に取り組みます。

重点課題

- ・ 節度ある適度の飲酒を知っている人は、男性では 55.2%、女性では 38.9%と低く、国や愛知県に比べ多量飲酒する人の割合が高くなっています。飲酒が及ぼす健康への影響について正しく理解し、節度ある飲酒量について啓発していくことが必要です。
- ・ 高校生の飲酒経験は 47.2%となっています。未成年者は身体の発達過程にあり、アルコールが悪影響を及ぼし健全な成長の妨げとなったり、アルコールの影響を受けやすくなります。未成年者の飲酒防止に取り組むことが必要です。

【分析データ：図表 56、60】



重点目標

**飲酒が及ぼす健康への影響について正しく理解する
未成年者の飲酒防止**

重点目標に対する取組

- ・ 多量飲酒がもたらす健康への影響について正しい知識を持ちます。
- ・ 未成年者は飲酒しません。
- ・ アルコールを取り扱う店舗は、ポスターを掲示するなど、未成年者飲酒防止に取り組めます。
- ・ 学校では、飲酒が及ぼす健康への影響について正しい知識を教えます。
- ・ 未成年者飲酒防止強調月間^{*9}に合わせ未成年者に飲酒防止、飲酒の害について指導・啓発します。
- ・ 妊婦及び家族が参加する教室及び母子健康手帳交付の際に飲酒が及ぼす影響について周知・啓発を行います。
- ・ 飲酒に関する健康相談を実施します。
- ・ イベント等の催しで広く多量飲酒の害についての知識の普及と、節度ある適度な飲酒を啓発します。
- ・ 関係機関と連携し、多量飲酒防止及び未成年者の飲酒防止に取り組めます。

^{*9}未成年者飲酒防止強調月間：入学・入社シーズンである 4 月に未成年者への飲酒防止の徹底化を図るため、厚生労働省が定めた月間。

◇指標・目標値◇

1-5-1 飲酒したことのある未成年者の割合

	現状値	目標値
高校生男子	48.7%	0%
高校生女子	46.3%	0%

1-5-2 妊産婦の飲酒者の割合

	現状値	目標値
妊産婦	0.9%	0%

1-5-3 生活習慣病リスクを高める飲酒をする者の割合

	現状値	目標値
成人男性	12.3%	10.5%以下
成人女性	6.8%	5.8%以下

コラム 生活習慣病のリスクを高める飲酒量

健康日本21（第二次）においては、生活習慣病のリスクを高める飲酒量（純アルコール摂取量）について、男性で1日平均40g以上、女性で20g以上としています。

■主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(25度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

参考：健康日本21（第二次）

(6) 歯・口腔の健康

歯・口腔の健康は、食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要な役割を果たしており、健康で質の高い生活を営むために欠かすことのできない要素となっています。

生涯にわたり歯・口腔の健康を保つ上で、むし歯と歯周病の予防は基本となるため、歯ブラシや歯間部清掃用具の正しい使い方など、日頃の歯・口腔の健康づくりの取組について周知を行っていきます。

◇ライフステージごとの取組◇

課題	市民の取組
(胎児期) 妊産婦期 ・ 歯周病と低体重児リスクの関係についての認識	・ 定期的に歯科健診を受診します。 ・ 口腔疾患に罹患した場合は、すみやかに治療を行います。
乳幼児期 ・ 保護者による乳幼児の歯の健康づくり	・ 定期的に歯科健診を受診します。 ・ 保護者は、子どもの口腔機能を発達させる方法について理解し、実践します。
学童・思春期 ・ 自主的な歯の健康管理	・ 定期的に歯科健診を受診します。 ・ 口腔疾患について正しく理解し、予防に努め、口腔管理を行います。
青年期 ・ 歯・口腔の健康に対する意識の向上と実践	・ 定期的に歯科健診を受診します。 ・ 口腔疾患について正しく理解し、予防に努め、口腔管理を行います。 ・ 歯周病と全身疾患について正しい知識を身に付けます。 ・ 嚙ミング30運動を実践します。(P72コラム参照)
壮年期 ・ 歯・口腔の健康に対する意識の向上と実践	・ 定期的に歯科健診を受診します。 ・ 7021・8020運動を意識し、歯周病と全身疾患について正しく理解し、口腔管理を行います。 ・ 嚙ミング30運動を実践します。
高齢期	・ 定期的に歯科健診を受診します。 ・ 口腔機能の維持に努めます。 ・ 7021・8020運動に取り組みます。 ・ 嚙ミング30運動を実践します。

また、誰もが適切な口腔管理や歯科保健サービスが受けられるよう、家庭、学校、職場、地域、医療機関等社会全体で支援する体制の整備を進めます。



市・団体の取組

- ・歯・口腔の健康に関する教室や講座を通じて、周知、指導します。
- ・妊産婦歯科健診の未受診者に対し、受診勧奨を行います。
- ・母子健康手帳交付時に歯周病と低体重児リスクの関係について周知します。

- ・保護者に対する口腔衛生の啓発、指導を行います。
- ・幼稚園・保育園の教諭や保育士へ歯・口腔の健康管理と口腔機能に関する研修会を実施します。
- ・フッ化物洗口を実施します。
- ・フッ化物入りの歯みがき粉の使用を推奨します。
- ・イベントで歯周病について周知します。

- ・学校で、むし歯、歯周病予防についての周知、指導します。
- ・歯ブラシ及び歯間部清掃用具の使用方法を指導します。
- ・給食後の歯みがきとフッ化物洗口を推奨します。
- ・嚙ミング30運動を周知します。

- ・歯ブラシ及び歯間部清掃用具の正しい使い方を周知します。
- ・定期歯科健診の必要性を周知し、受診を啓発します。
- ・保健所、職域などと連携して、歯・口腔の健康づくりに取り組みます。
- ・7021・8020運動を周知します。
- ・嚙ミング30運動を周知します。

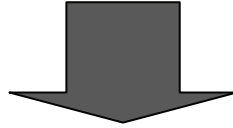
- ・歯ブラシ及び歯間部清掃用具の正しい使い方を周知します。
- ・定期歯科健診の必要性を周知し、受診を啓発します。
- ・7021・8020運動を周知します。
- ・嚙ミング30運動を周知します。

- ・歯ブラシ及び歯間部清掃用具の正しい使い方を周知します。
- ・定期歯科健診の必要性を周知し、受診を啓発します。
- ・歯・口腔の健康に関する講座を充実します。
- ・7021・8020運動を周知します。
- ・嚙ミング30運動を周知します。

重点課題

- ・ 歯周炎を有する人の割合が増加しています。歯周病が進行すると、歯肉の炎症や歯を支える骨が溶けていき、歯の喪失につながることから、歯周病やその予防法について正しい知識を持つことが必要です。

【分析データ：図表 69】



重点目標

歯周病を有する人の割合の上昇を抑える

重点目標に対する取組

- ・ 定期的に歯科健診を受診します。
- ・ デンタルフロスなどの歯間部清掃用具の利用について、周知・啓発を行います。
- ・ 保育士などへ歯と口腔の健康に関する研修を実施します。

◇指標・目標値◇

1-6-1 むし歯のない者の割合

	現状値	目標値
3歳児	89.5%	95.0%以上
中学1年生	73.4%	80.0%以上

1-6-2 むし歯のある者の1人平均むし歯数

	現状値	目標値
3歳児	3.6本	1.6本以下

1-6-3 第一大臼歯がむし歯でない者の割合

	現状値	目標値
小学3年生	92.0%	95.0%以上

1-6-4 歯肉に炎症所見を有する者の割合

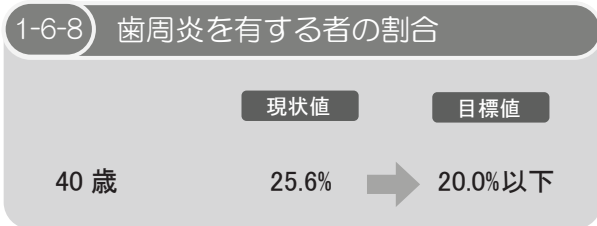
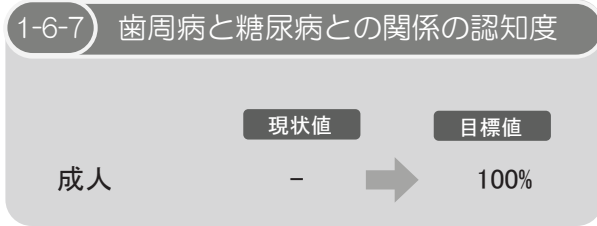
	現状値	目標値
中学3年生	10.0%	5.0%以下

1-6-5 歯間部清掃用具の使用率

	現状値	目標値
小学生	17.9%	50.0%以上
中学生	16.5%	50.0%以上
高校生	11.9%	50.0%以上

1-6-6 定期歯科健診を受診する者の割合

	現状値	目標値
成人	27.2%	55.0%以上

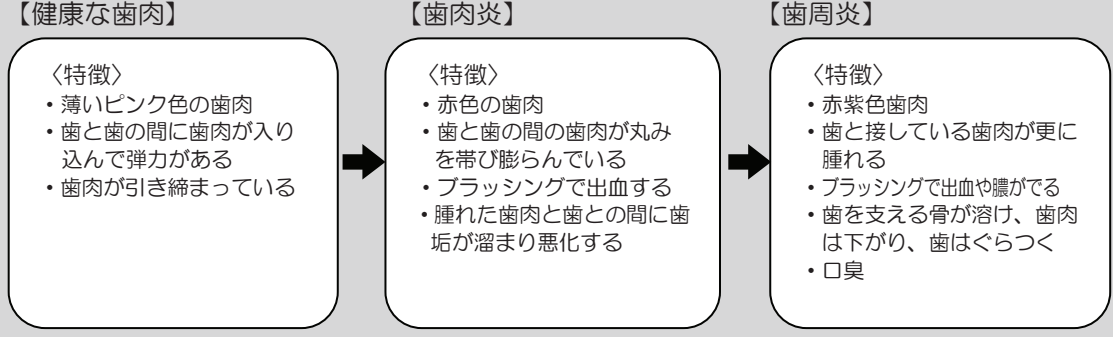


🗨️ 歯周病、歯肉炎、歯周炎とは

🗨️ 歯周病は、細菌によって引き起こされる炎症性疾患で、歯肉炎と歯周炎の総称です。歯と歯肉の境目の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し、歯肉のまわりが炎症を起こして赤くなったり、腫れたりする歯肉炎になります。歯肉炎が進行すると歯周炎を発症し、さらに進行すると歯を支える骨が溶けて、最後には歯を支えられなくなります。

歯周病の予防には、歯ブラシやデンタルフロスなどの歯間部清掃用具を正しく使って、歯垢のない清潔な状態にしておくことが大切です。

《歯周病の進行過程》



🗨️ 歯間部清掃用具とは

🗨️ むし歯や歯周病の予防には、歯ブラシによる清掃が非常に有効な方法ですが、歯と歯の間の清掃には十分ではありません。隙間の小さい歯間部清掃には、デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間部清掃用具が適しています。歯ブラシに合わせて、用途に応じた歯間部清掃用具を使うことが歯周病予防につながります。

🗨️ 噛ミング30（カミングサンマル）運動とは

🗨️ 厚生労働省では、平成21年から一口30回以上噛むことを目標とした「噛ミング30（カミングサンマル）」運動を推進しています。栄養バランスのとれた食事を、一口30回噛むことを目的に十分に噛んで食べることにより、歯と口の健康と食育の推進を図っていく運動のことでです。

2 生活習慣病の早期発見・早期治療（二次予防）

◇疾病別の取組◇

	課題	市民の取組
がん	<ul style="list-style-type: none"> ・本市の死因の約3割を占める ・がんの早期発見・早期治療 	<ul style="list-style-type: none"> ▶がん検診を定期的を受診し、早期発見・早期治療に努めます。
循環器疾患	<ul style="list-style-type: none"> ・本市の死因の第2位は心疾患、第3位は脳血管疾患であり、循環器疾患による死亡が多い 	<ul style="list-style-type: none"> ▶特定健康診査・特定保健指導を受診します。 ・自分の血圧値を把握します。
糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> ・有病者数の急速な増加 	<ul style="list-style-type: none"> ▶糖尿病の疑いがある人や初期の糖尿病の人は重症化予防のため、規則正しい生活習慣に取り組みます。 ・定期的に健康診断を受診し、早期発見に努めます。
COPD	<ul style="list-style-type: none"> ・COPDの認知度向上 	<ul style="list-style-type: none"> ▶COPDに関する正しい知識を把握します。 ・喫煙者はCOPDの発症リスクについて把握し、個人の判断のもと禁煙に取り組みます。

日頃から規則正しい生活習慣を心がけ、メタボリックシンドロームを予防するなど一次予防に取り組むとともに、健康診査等による疾病の早期発見・早期治療や合併症の発症・重症化の予防に取り組むことが重要です。中でも「がん」「循環器疾患」「糖尿病」「COPD」は健康に重大な影響を及ぼすことから、それぞれの疾病に対する取組を推進していきます。



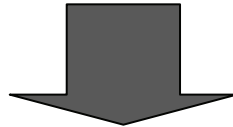
市・団体の取組

- ・がんの早期発見のための、がん検診の有効性について周知・啓発を行います。
 - ・各種がん検診の充実を図り、受診率の向上に努めます。
-
- ・特定健康診査・特定保健指導による市民の健康管理と有所見者に対する適切な保健指導を行います。
 - ・メタボリックシンドロームの知識を普及させます。
-
- ・糖尿病の発症予防のため、適切な生活習慣の普及・啓発などを行います。
 - ・重症化予防のため、生活習慣の改善や治療継続の重要性について周知・啓発を行います。
 - ・特定健康診査・特定保健指導による市民の健康管理と有所見者に対する適切な指導を行います。
 - ・糖尿病と歯周病の治療を相互に促進するため、医科歯科連携を推進します。
 - ・事業者は、被雇用者の健診受診、保健指導や治療の時間を確保するように努めます。
-
- ・COPDについて、正しい知識の普及・啓発に取り組みます。
 - ・COPDの発症予防と進行阻止のため、禁煙希望者への禁煙指導を行います。
 - ・COPDの予防のため、分煙の推進を図ります。

重点課題

- 新規透析患者のうち34.1%は、糖尿病性腎症が原因となっており、糖尿病性腎症の医療費は増加傾向にあります。また、糖尿病は他の疾患を引き起こしたり、悪化させることから、糖尿病有病者の増加及び重症化の抑制を図っていくことが必要です。

【分析データ：図表76】



重点目標

糖尿病有病者の増加及び重症化の抑制

重点目標に対する取組

- 健康手帳を活用し、自ら健康管理を実施します。
- かかりつけ医を持ち、適切な管理を行うことにより、重症化を防止します。
- 飲食店は、糖尿病予防、生活習慣病予防メニューの作成に取り組みます。
- 事業者は、被雇用者の健診受診、保健指導や治療の時間を確保するように努めます。
- 自ら健康の維持増進が行えるよう、健診受診等の周知・啓発を行います。
- 疾病の予防には病気を正しく理解し、日頃から正しい食習慣、運動習慣を身に付けることが大切であるため、そのきっかけづくりとして、医師や有識者等による講演を行います。
- 糖尿病のおそれのある人に対して保健指導を実施し、発症を予防します。

◇指標・目標値◇

2-1 がん検診受診率

		現状値	目標値
胃がん	男性	25.9%	50.0%以上
	女性	23.3%	
肺がん	男性	34.7%	
	女性	34.4%	
大腸がん	男性	31.7%	
	女性	30.2%	
子宮頸がん	女性	42.4%	
乳がん	女性	23.2%	

2-2 高血圧症有病者の割合

	現状値	目標値
成人	47.6%	41.9%以下

2-3 脂質異常症の割合

	現状値	目標値
中性脂肪	12.3%	9.2%以下
LDL コレステロール	24.0%	18.0%以下

2-4 メタボリックシンドロームの割合

	現状値	目標値
予備群	10.1%	7.6%以下
該当者	17.4%	13.0%以下

2-5 メタボリックシンドロームの認知度

	現状値	目標値
成人	68.4%	100%

2-6 特定健康診査・特定保健指導の実施率

	現状値	目標値
特定健康診査実施率	33.7%	50.0%以上
特定保健指導実施率	11.4%	40.0%以上

(平成 29 年度)

2-7 糖尿病有病者の割合

	現状値	目標値
成人	9.2%	10.3%以下

2-8 糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数

	現状値	目標値
成人	28 人	25 人以下

2-9 糖尿病治療継続者の割合

	現状値	目標値
成人	52.7%	75.0%以上

2-10 血糖コントロール不良者の割合




	現状値	目標値
成人	1.1%	1.0%以下

2-11 COPD の認知度 (再掲)

	現状値	目標値
成人	36.2%	100%

3 食育の推進

◇ライフステージごとの取組◇

課題	市民の取組
<p>(胎児期) 妊産婦期</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食育への興味・関心を実践へとつなげる 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 市や病院で行われている妊娠期の教室に積極的に参加します。
<p>乳幼児期</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「共食」を通じた家庭における食育の推進 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 食に触れる機会に積極的に参加します。 ▶ 親と子が一緒に食育について学びます。 ▶ 離乳食等子どもへ適切な食事を食べさせます。
<p>学童・思春期</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 家族や仲間と食事をとる機会を設けるよう心がけます。 ▶ 「早寝 早起き 朝ごはん」運動を心がけます。 ▶ 食事のマナーについて子どもに教えます。 ▶ 食の文化・食材の旬について学びます。
<p>青年期</p> <p>壮年期</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「共食」の大切さを知る ・食文化の継承、食の安全・安心などの面からの食育の推進 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 地域の食材や食文化について理解を深めます。 ▶ 積極的に食に関するイベントに参加します。 ▶ 不規則になりがちな夕食をとる時間や内容を工夫します。 ▶ 学童・思春期で高くなっている食への意識を維持します。 ▶ 食生活改善協議会など食育に関する団体の取組に参加します。 ▶ 日本型食生活の実践に取り組みます。
<p>高齢期</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 家族や友人などと食事を楽しみます。 ▶ 次世代に食文化を伝えていきます。 ▶ 食生活改善協議会など食育に関する団体の取組に参加します。

食を通じて生涯にわたり健全な心身と豊かな心を培うため、家族や仲間との「共食」等による食の楽しさや食文化の継承、食事マナーの習得をすすめます。

また、食育は自身の健康づくりや豊かな心づくり、環境への配慮につながることから、すべての世代が食育に高い関心を持ち、実践できるよう取り組みます。



市・団体の取組

- ・食事を通じて、子どもを健やかに育てるための準備を支援します。

- ・子どもが食に関わる機会を提供します。
- ・保護者に対して、家族や仲間と一緒に楽しい食事の大切さについて周知します。
- ・乳幼児に合った食事づくりを指導します。
- ・食べ物に感謝する心を育てます。
- ・農業体験や食品製造工場などの見学を開催します。
- ・幼稚園・保育園では積極的に食育に取り組みます。

- ・子どもが食に関わる機会を提供します。
- ・家族や仲間と一緒に楽しい食事の大切さについて周知します。
- ・食事のマナーに関する指導を行います。
- ・食べ物に感謝する心を育てます。
- ・安心・安全な給食を提供します。
- ・地域や季節の食材・食文化に関する情報を提供します。

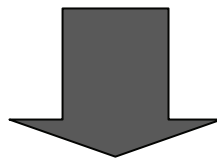
- ・家族や仲間と一緒に楽しい食事の大切さについて周知します。
- ・安全な食べ物を選択する力を養成します。
- ・地域や季節の食材・食文化に関する情報を提供します。
- ・食品廃棄の低減やリサイクルを促進します。
- ・食育に携わる人材育成に取り組みます。
- ・「いいともあいち運動」等、食育の取組をしている団体について情報を発信します。
- ・地元食材の流通拡大に努めます。

- ・家族や仲間と一緒に楽しい食事の大切さについて周知します。
- ・安全な食べ物を選択する力を養成します。
- ・地域や季節の食材・食文化に関する情報を提供します。
- ・食品廃棄の低減やリサイクルを促進します。
- ・食生活改善協議会等、食に関する人材を育成します。
- ・「いいともあいち運動」等、食育の取組をしている団体について情報を発信します。

重点課題

- ・ 青年期から食育に対する関心が低くなっており、20歳代男性では食育に関心のある人の割合が36.6%となっています。食育への関心が低くなると、偏った栄養バランスに陥りやすくなるだけでなく、その子どもに対して食文化の伝承がなくなったり、食育に関心の低い子どもになりやすくなります。
- ・ 朝食における孤食の割合が20歳代男女、50歳代男性で高くなっています。「共食」はコミュニケーションや正しい食事のマナーなど社会性を身に付ける重要な機会となります。親となっていく若い世代で孤食が広まることは、その子どもの食習慣にも影響することが懸念されることから、「共食」の機会の増加に向けた啓発を行っていくことが必要です。
- ・ 食品の安全性に関する知識を有する者の割合は54.4%となっています。安全で安心な食生活をおくるためには、食品の安全性に関する情報を収集し、適正に食品を選択する力を身に付けることが必要です。

【分析データ：図表 87、88、94】



重点目標

食育への関心をさらに高め、実践につなげる

重点目標に対する取組

- ・ 食の文化や食材の旬について学びます。
- ・ 学童・思春期で高くなっている食育の意識を維持します。
- ・ 家族そろって食事をする時間の確保に努めます。
- ・ 家族や友人などと食事を楽しみます。
- ・ 「はしの持ち方」や「正しい姿勢」など食事のマナーに関する指導を行います。
- ・ 食べ物に感謝する心を育てます。
- ・ 事業者は、地元産がわかるように食品の提供を行ったり、農業体験や食品製造過程を周知するなど市民の食品への理解を深めるよう努めます。
- ・ 地域や季節の食材・食文化に関する情報を提供します。
- ・ 安全な食べ物を選択する力を養成します。

◇指標・目標値◇

3-1 食品の安全性に関する知識を有する者の割合

	現状値	→	目標値
成人	54.4%		90.0%以上

3-2 週の半数以上夕食を家族の誰かととる者の割合

	現状値	→	目標値
小・中学生	94.6%		100%

3-3 学校給食における地場産物を使用する品数

	現状値	→	目標値
品数	10品		10品以上

3-4 行事食や郷土料理に関心がある者の割合

	現状値	→	目標値
小・中学生	75.1%		80.0%以上
成人	44.6%		65.0%以上

3-5 いいともあいち推進店数

	現状値	→	目標値
登録数	25店		30店以上

3-6 食育推進協力店数

	現状値	→	目標値
登録数	154店		300店以上

3-7 食育に関心を持っている者の割合

	現状値	→	目標値
成人	62.1%		90.0%以上

3-8 食べ方に関心のある者の割合

	現状値	→	目標値
成人	70.8%		80.0%以上

🗨️🗨️🗨️ 「共食」とは

🏠 家族や友人と食卓を囲んで一緒に食事を取りながらコミュニケーションを図ることを言います。近年は、家族と一緒に暮らしていても一人で食事をするいわゆる「孤食」や家族と一緒に食卓に座っていてもそれぞれが好きな料理を食べるいわゆる「個食」等の状況が見受けられます。家族との「共食」を通じて、規則正しい食習慣を定着させ、食文化やマナーを学ぶとともに、食の楽しさを実感し、精神的な豊かさも育てていくことが必要です。

第5章 健康を支える環境をつくる

1 感染症等の疾病への対策

予防接種は、感染症の発病や重症化を防ぐ有効な手段の1つです。予防接種で得られる免疫力を高めるには、適切な時期に適切な間隔で接種することが重要であるため、これらの情報を提供するとともに、接種を受けやすい環境づくりに取り組みます。

また、近年の新型インフルエンザや風しんが流行した際には、迅速なまん延予防対策が求められました。さらには世界中で人の行き来が活発に行われており、未知なる感染症の発生や流行も懸念されることから、関係機関と連携し、感染症の流行に備えた体制づくりを強化します。

薬物については、大麻や覚せい剤以外にも脱法ハーブなど、新たに出回るようになったものもみられます。薬物問題を身近なものとしてとらえ、薬物を使用することによる心身への健康被害の恐ろしさについて、正しい知識の周知・啓発を行います。

各主体の取組

市民の取組

- ・ 予防接種の実施時期など情報を把握し、適切な時期に接種します。
- ・ 感染症について正しい知識を身に付け、その予防に努めます。
- ・ 薬物に手を出しません。

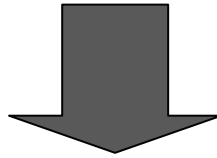
市・団体の取組

- ・ 予防接種ガイドラインや事故防止マニュアルに沿って予防接種を実施します。
- ・ 感染症対策として関係機関との連携を強化します。
- ・ 予防接種実施の機会が拡充されるよう、関係機関への働きかけを行います。
- ・ 医療機関は予防接種の実施に協力します。
- ・ 国の動向を踏まえ新たな予防接種について調査・研究します。
- ・ 感染症予防に向けた正しい知識の周知・啓発を行います。
- ・ 原因が不明な特殊な感染症等について情報提供を行います。
- ・ 新型インフルエンザ等行動計画を作成し、計画に沿って対策を行います。
- ・ 薬物が健康に及ぼす影響について周知及び情報提供を行っていきます。

重点課題

- ・ 子どもの予防接種の種類・回数、接種時期について周知は進んでいますが、乳幼児に必要な予防接種をすべて受けた割合は59.3%となっています。未接種者に対して、接種勧奨を行っていくことが必要です。
- ・ 感染症に関する情報収集を行い、正しい知識について教育機関、広報活動を通じて周知・啓発を行っていくことが必要です。
- ・ 新型インフルエンザなど、新たな感染症が発生することも懸念されることから、発生した際には直ちに対応ができるよう、関係機関との連携体制を構築しておくことが必要です。

【分析データ：図表 96、97】



重点目標

**定期予防接種を受けやすい環境づくりの推進
未知の感染症等についての迅速な対応
感染症等に対する関係医療機関との連携の強化**

重点目標に対する取組

- ・ 予防接種について知っているものの、忙しくて時間がないなどを理由に接種をしていない人がいます。実施機会の拡充を図ることにより接種率を向上させます。
- ・ 既存の感染症の予防方法を啓発するとともに、未知の感染症が発生したときには正確な情報を提供します。
- ・ 新たな感染症の発生を想定した行動計画を作り、保健所や医療機関などとの連携を図っていきます。

◇指標・目標値◇

4-1 MR（麻しん・風しん）の予防接種率

	現状値	目標値
1期	92.4%	95.0%以上
2期	98.6%	95.0%以上

2 地域保健の充実と地域医療の確保

(1) 地域保健

誰もが健康づくりに関心を持ち、気軽に取り組めるようにするためには、施設整備などのハード面、健診内容の充実や健康づくりを担う人材育成などのソフト面双方の環境を整えることが必要です。地域や年代、性別等による健康上の課題を把握した上で、適切な保健事業を展開していきます。

また、多くの人がいつまでも住み慣れた地域で生活できるよう、介護や医療などの分野とも連携し、市民一人ひとりの健康の維持、回復及び増進に取り組むとともに、生活の質の向上に努めます。

各主体の取組

市民の取組

- ・ 健診・検診を積極的に受診します。
- ・ 地域包括支援センター^{*10}を活用し、総合的な相談や助言を受けます。
- ・ 地域で健康づくりや介護が行えるように、地域の組織づくりに協力します。

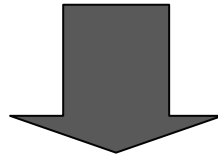
市・団体の取組

- ・ 健診・検診を積極的に受診するよう啓発します。
- ・ 脳ドックや胃がんリスク検診など、健診・検診内容の充実を図ります。
- ・ 総合保健医療センター及び保健センターを健康づくりの拠点として、一次予防、二次予防を推進します。
- ・ 地域に出向き、健康講座を実施します。
- ・ 健診データを活用し、地域の特徴について調査・研究します。
- ・ 高齢者を対象とした各種教室の開催や相談など介護予防事業を進めます。
- ・ 介護予防や介護サービスについて周知・啓発を行います。
- ・ 小規模事業所等で働く人に対する健康相談の場である地域産業保健センターの周知に努めます。
- ・ 地域で健康づくりや介護予防を行うリーダーの育成を行います。
- ・ 保健所などと情報の連携を行います。

^{*10} 地域包括支援センター：地域の高齢者の総合相談、高齢者の虐待防止、権利擁護や地域の支援体制づくり、介護予防の必要な援助などを行い、高齢者の保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援する機関。

重点課題

- ・ 地域での健康づくりを推進するためには、活動の中心となる人材を育成し、その人達が自主的に活動を展開することが必要です。



重点目標

地域で健康づくり・介護予防に取り組む人材の育成

重点目標に対する取組

- ・ 食生活改善協議会や地区社会福祉協議会など、住民が自ら進んで健康づくりを行う組織体制をつくり、健康づくりや介護予防に取り組む人材を育てていきます。

◇指標・目標値◇

5-1-1 運動習慣改善のためのボランティア登録数

	現状値	目標値
人数	56人	96人以上

5-1-2 介護予防促進のためのボランティア登録数

	現状値	目標値
人数	27人	130人以上

5-1-3 食生活改善推進員養成数

	現状値	目標値
人数	3人	50人以上

(2) 地域医療

本市においては高齢化が急速に進んでおり、健康を支える医療に対する需要は今後ますます増大します。住み慣れた地域で安心して暮らすために、生活圏内において病状に応じた医療を適切に受けられることができる「地域医療」を守る必要があります。

限りある医療資源を有効に活用するため、医療機関はそれぞれの機能に合わせた役割を果たすとともに相互に連携し、良質で適切な医療を提供していきます。また、市民も地域医療を将来にわたって維持するため、身近な診療所をかかりつけ医に持ち、専門的な医療が必要な場合には、かかりつけ医からの紹介で専門の医療機関に受診するなど、病状に応じた医療機関を選択するよう心がけ、適切な受診行動を取ることが必要です。

各主体の取組

市民の取組

- ・かかりつけ医・歯科医・薬局を持つようにします。
- ・病状に応じた適切な医療機関を受診するよう心がけます。
- ・医療機関の診療時間内に受診するようにします。
- ・急を要しない症状で、気軽に救急外来を受診しないようにします。

市・団体の取組

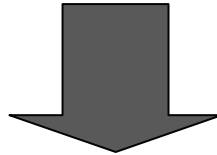
- ・地域医療の現状を周知し、適正受診を啓発します。
- ・医療機関相互の連携を支援するための環境を整備します。
- ・市民病院の救急外来と急病診療所が連携し、救急医療体制を堅持します。
- ・県、他市町との連携を強化し、救急医療体制の機能強化に努めます。
- ・適切な受診の促進を図るため、重複受診、頻回受診の抑制などの適切な保健指導を行い、医療費の適正化を図ります。
- ・市民病院は、地域医療における基幹的な医療機関として、地域の医療水準の維持及び向上を図ります。
- ・医療機関は相互に連携するとともに、保健、介護等の関係機関との連携を図ります。



重点課題

- ・ かかりつけ医を持っている一般成人の割合は、妊産婦や乳幼児保護者と比べて低くなっています。適切な医療を受けるためにも、かかりつけ医を持つ人を増やしていく必要があります。

【分析データ：図表 101、102】

**重点目標**

かかりつけ医を持つ人の増加

重点目標に対する取組

- ・ 日常の健康管理のため、健診・検診を機にかかりつけ医を持つよう啓発します。
- ・ 待ち時間の短縮や適切な医療を受けることができるなど、かかりつけ医を持つ利点があることを周知します。

◇指標・目標値◇

5-2-1 かかりつけ医を持つ者の割合

	現状値	目標値
成人	64.2%	80.0%以上

3 社会で支える健康づくり

市民一人ひとりが健康であるための行動を自ら選択し、コントロールする力をつけられるよう、家庭や地域、教育機関、事業者、行政などが連携・協力して支援するとともに、誰もが健康に生活できる社会環境を整えていくことが必要です。

各主体の取組

【家庭の役割】

健康づくりを推進する主役は、市民一人ひとりです。市民にとって最も身近な生活の場である家庭環境は、生活習慣や健康づくりを行う意識に大きく影響することから、家庭では規則正しい生活習慣の定着や健康への意識を醸成できるような環境づくりに取り組みます。

食育の取組についても家庭の担う役割は大きく、栄養バランスに配慮した規則正しい食生活に取り組むとともに、家族そろって食事をする「共食」の機会を通じて、食文化や食事のマナーを教えるなど、食育を実践します。

【教育機関等の役割】

幼稚園、保育園、学校をはじめとする教育機関等は、子どもが生命や健康の大切さを実感できるようにするとともに、未成年者の喫煙、飲酒、薬物乱用防止、性教育などについての学習の機会を設け、生涯を通して自らの健康を管理し、改善していくための資質や能力を育てる教育を行います。また、スクールカウンセラーなどを配置し、こころの健康相談・指導の充実を図ります。さらに、学校体育施設の開放などを通じ、市民の健康づくりを支援します。

給食の時間や農業体験を行う時間を通じて、食文化や食への感謝の気持ちを育みます。子どもへの食育を通じて保護者にも啓発を行います。

【事業者の役割】

働く人にとって職場は一日の多くを過ごす場所であるため、事業者の取組は働く世代の健康づくりに大きく影響します。定期的な健康診査の実施とその事後指導や、職場においてメンタルヘルスへの取組を積極的に行い、正確な情報を提供することで、組織全体での健康管理を行い、職場環境の整備・充実を図ります。

また、事業活動においては、健康に配慮した商品・サービスを提供することや栄養バランスに関する情報提供などに努めます。

【地域・健康関連団体の役割】

地域のつながりが健康に影響することが指摘されており、ソーシャルキャピタルが醸成された地域では、健康の水準が高いことが報告されています。町内会・子ども会・老人クラブでは、積極的に活動を展開することにより地域の絆を深め、自主的に地域住民の健康づくりをすすめます。

また、医師会・歯科医師会・薬剤師会等の健康に関連の深い団体は、その専門性を活かし、健康づくりに関する情報提供や相談指導などを実施します。

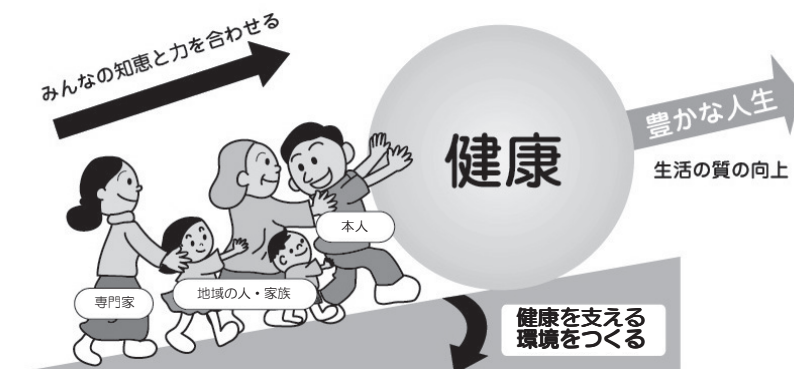
地域や健康関連団体がそれぞれ主体的に健康づくりに取り組むとともに、それらの取組を連携し、地域力の向上につなげていきます。

【行政の役割】

市は、市民一人ひとりの健康づくりの推進を図るため、必要な情報の収集及び提供に努め、関係機関などと連携を図りながら、生活習慣病対策に重点を置いた健康診査事業、保健事業を充実するとともに、健康に関する地域ボランティア等の活動を支援し、人材の育成をすすめます。

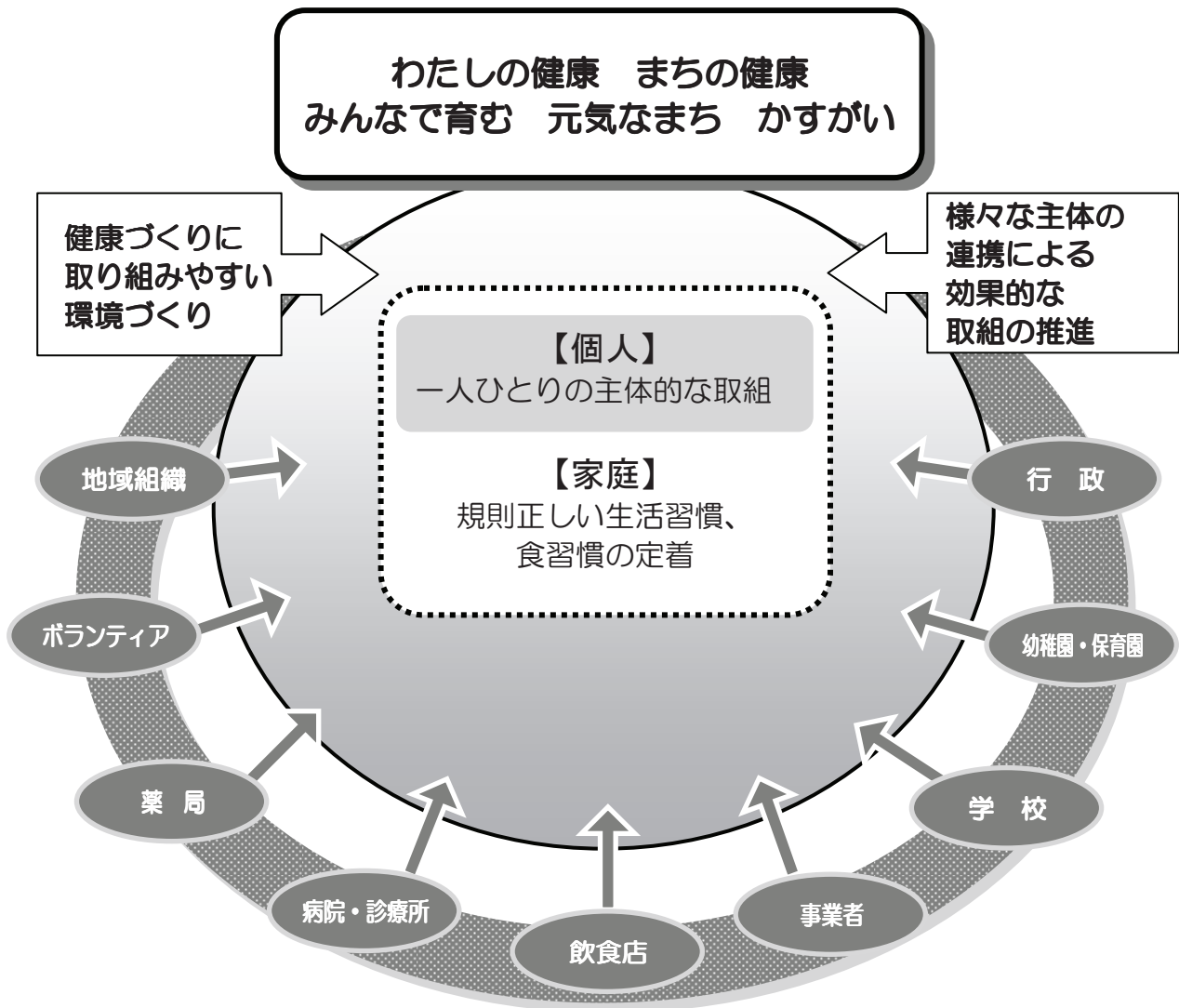
また、市は各主体が自ら健康づくりに取り組み、互いの役割を理解しながら、相互に協力できるよう、関係者への計画の周知を図り、社会全体で健康づくりに取り組める環境整備に努めます。

■多様な主体の連携と環境整備による健康づくりの推進イメージ



■ 「社会で支える健康づくり」のイメージ

様々な主体が連携し合いながら、個人や家庭の健康づくりを支え、また働きかけることで、健康づくりを実践しやすい環境をつくり、「わたしの健康 まちの健康 みんなで育む 元気なまち かすがい」の実現をめざします。



第6章 計画の推進

1 健康都市・春日井の推進

市民一人ひとりが健康であることは、本市の大きな財産です。市民一人ひとりの健康は、家庭の幸福や活気のある地域づくりにもつながり、ひいては健康で明るく活力ある都市、春日井を築くことにもなります。

本市の健康づくりの課題となっている分野の改善に向けて重点的に取り組むとともに、家庭や地域、職場とも連携してさらなる健康づくりの推進を図っていきます。

健康都市宣言及び「春日井市健康づくり及び地域医療の確保に関する基本条例」の基本理念に基づきながら、「総合保健医療センター」と「保健センター」を拠点に、生涯にわたって健康であり続け、心豊かな生活を送ることにより、活力あふれる社会を形成していきます。

「健康で明るく活力ある都市・春日井」

健康都市宣言（平成2年2月27日）

「春日井市健康づくり及び地域医療の確保に関する基本条例」

条例（平成25年7月公布・施行）

生涯健康！
心豊かな生活！

「かすがい健康計画2023」

（平成26年度開始）

わたしの健康 まちの健康

みんなで育む 元気なまち かすがい

保健センター



総合保健医療センター



総合体育館



この他にも、ふれあいセンターや公民館など様々な施設が整備されています

各種施設

市民の健康を
支える施設の活用

2 最重点取組

本計画は健康増進法や食育基本法に定められた市町村計画として、健康づくりや食育推進に向けて各分野を網羅した計画ですが、計画を効果的に推進するためには、現時点で課題となっている分野への対応や必要な環境整備を重点的に行っていくことが求められています。

そのため、計画を推進するにあたり特に力を入れて積極的に取り組んでいくものを最重点取組として位置付けます。

最重点取組① ロコモティブシンドロームの予防

本市では高齢化が急速に進行しており、平成 29 年には 4 人に 1 人が高齢者になると予測されています。このような中で、活力ある社会をつくるためには、高齢者が健康で社会参加をしていく必要があります。

しかしながら、「新かすがい健康プラン 2 1」の最終評価では、「身体活動・運動」の分野の目標達成度の区分において、10 指標の内、「現状値が目標値を達成した」指標はなく、6 指標で「現状値が変化なし、または悪化」しており、身体活動・運動の分野における健康づくりに大きな課題を抱えています。

運動に取り組む市民が少ないことは、ロコモティブシンドロームにより要介護状態になる人の増加が大いに懸念されることです。そのため、今後ロコモティブシンドロームの予防の重要性について周知するだけでなく、様々な運動教室や講座の開催などを行い、運動機能の維持・向上に取り組み、介護を必要としない期間の延伸を図っていきます。

また、積極的な運動への動機づけとして、様々な取組に参加するとポイントが加算され、特典が得られる「健康マイレージ」の導入を検討します。

■「新かすがい健康プラン 2 1」における「身体活動・運動」の最終評価

指標	対象	当初値 平成 15 年度	最終値 平成 24 年度	目標値	評価
●運動習慣者の増加(1 回 30 分以上で週 2 日以上運動を 1 年以上実施している人)					
運動習慣者の割合	成人 男性	44.4%	45.6%	70%以上	△
	成人 女性	48.7%	33.5%	60%以上	×
●意識的に運動を心がけている人の増加					
意識的に運動している人の割合	中学生・高校生	76.9%	64.2%	80%以上	×
	成人 男性	70.5%	75.0%	80%以上	△
	成人 女性	77.2%	73.5%	85%以上	×
●日常生活における歩数の増加					
1 日に 90 分以上歩く人の割合	成人 男性	—	15.2%	18%以上	△
	成人 女性	—	23.7%	25%以上	○
1 日に歩く時間が 30 分未満の人の割合	成人	—	27.0%	20%以下	×
●何らかの地域活動を実施している人の増加					
地域活動を実施している人の割合	60 歳以上男性	46.6%	34.9%	70%以上	×
	60 歳以上女性	41.4%	34.6%	55%以上	×

◎:現状値が目標値を達成、○:現状値が目標値の達成率 50%以上、△:現状値が目標値の達成率 50%未満、×:現状値が変化なし、または悪化、—:評価困難

最重点取組② 職場で支える健康づくりの推進

青年期や壮年期といった働く世代では、生活の多くの時間を職場で過ごしています。こうした世代では、仕事の忙しさなどを理由に、食事の回数や時間が不規則になったり、十分な睡眠がとれないなど、生活習慣の乱れが起こりやすくなります。また、アンケート調査の結果を見ると、日常的にストレスを感じている人が多く、うつ病になる人も年々増加しています。このような現状を踏まえ、働く世代に合わせた健康づくりに取り組んでいくことが重要です。

働く世代の健康づくりでは、個人や家庭で取り組むことに合わせ、多くの時間を過ごす職場での取組が必要であることから、保健指導やメンタルヘルス対策などを事業者の協力を得ながら推進していきます。

また、事業者が行っている健康づくりの優良な事例を積極的に紹介することにより、他の事業者が健康づくりに取り組むきっかけをつくります。

3 進行管理

本計画に基づく施策を円滑に推進するため、学識経験者、保健医療関係者、教育関係者、公募市民等で組織する春日井市健康施策等推進協議会により、指標の達成状況を確認し、計画の進行管理や評価、見直しを行っていきます。