

かすがい健康計画 2023

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

概要版

春日井市

平成26年3月

計画の概要



計画の目的

全ての市民が生涯にわたって健康であり続け、心豊かな生活が送れるよう、健康づくりと食育の施策を総合的に推進するため、新たな計画である「かすがい健康計画2023」を策定しました。

計画の位置付け

- 健康増進法第8条第2項に定める市町村健康増進計画
- 食育基本法第18条第1項に定める市町村食育推進計画
- 「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」第8条第1項に規定する基本計画

計画の期間

計画期間は、平成26年度から平成35年度までの10年間とします。また、平成30年度には中間評価を行い、必要に応じて見直しを行います。



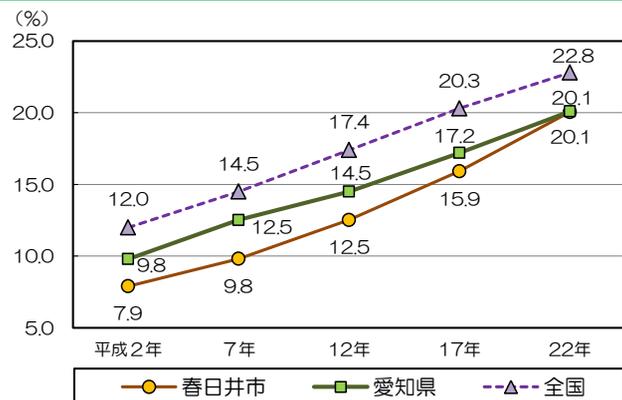
現状と課題



- 高齢化が加速しており、平成29年には4人に1人が高齢者になることが予測されています。
- 悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の生活習慣病による死因が5割以上を占めています。
- 総医療費は増加傾向にあり、生活習慣病関連医療費は3割以上を占めています。
- 日常的に身体を動かしている人の割合が若い世代で低くなっています。

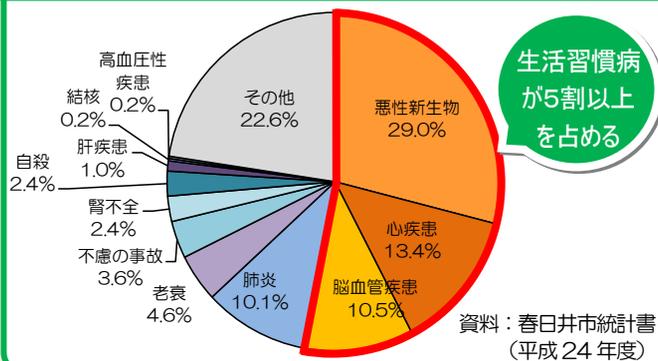
● 高齢化率は、平成2年には7.9%と全国や愛知県と比較して低くなっていたものの、平成22年には20.1%となっており、全国や愛知県よりも高齢化が加速している現状がうかがえます。平成29年には市民の4人に1人が高齢者となり、その後も高齢化の進行が予測されます。

■ 高齢化率の推移 (国・県比較)



資料：春日井市 住民基本台帳 (各年10月1日現在 外国人含む)
愛知県・全国 国勢調査

■主要死因構成比（平成 23 年）

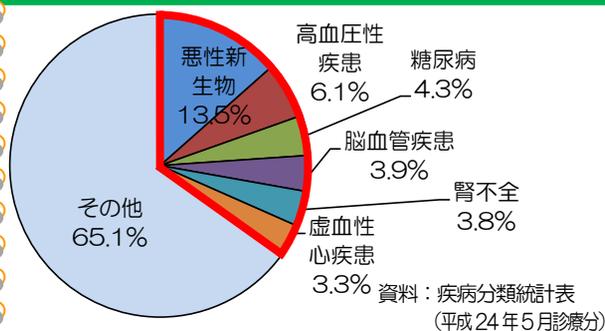


●死因は、「悪性新生物」が 29.0%と最も高く、「心疾患」「脳血管疾患」を含めると半数以上が生活習慣病となっており、発症予防や重症化予防が必要です。

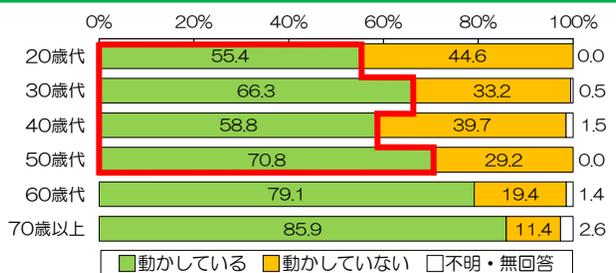
また、年々「肺炎」による死亡率が高くなっているため、今後は肺炎予防対策も重要となります。

●総医療費は年々増加しており、総医療費に占める主な疾病中分類別医療費の割合をみると、上位6疾病は生活習慣病であり、34.9%を占めています。

■総医療費に占める主な疾病中分類別医療費の割合



■日常的に体を動かしている人の割合



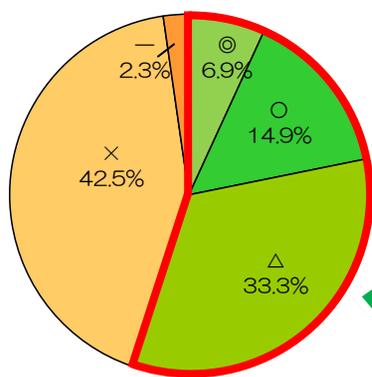
※構成比は、小数点以下第二位を四捨五入しているため、合計が 100%にならない場合があります。

●20 歳代～50 歳代は、仕事や育児が忙しい人も多く、運動する機会が減少しています。青年期や壮年期に体力が低下すると、運動機能が低下し、介護が必要となるロコモティブシンドロームのリスクが高まるため、忙しい中でも時間を見つけて運動するきっかけをつくる必要があります。

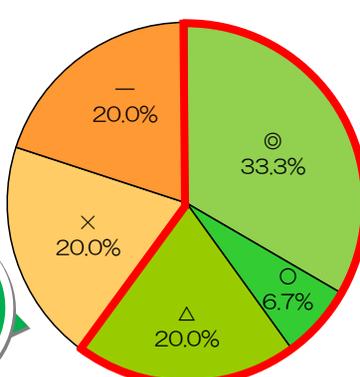
これまでの計画の達成状況・評価

前計画の最終評価について、「新かすがい健康プラン 21」は全体の 55.2%、「春日井市食育推進計画」は全体の 60.0%で一定の成果が見られましたが、「新かすがい健康プラン 21」の『身体活動・運動』『休養・心の健康づくり』『アルコール』『健やか親子の推進』の分野では「悪化」が5割以上となっています。

■「新かすがい健康プラン 21」の評価結果



■「春日井市食育推進計画」の評価結果



【評価区分】

◎：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（基準の変更、または当初値もしくは現状値のデータがないため、判定できないもの。）

※構成比は、小数点以下第二位を四捨五入しているため、合計が 100%にならない場合があります。

計画の基本理念



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

計画の基本方針・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）

(1) 栄養・食生活

(4) たばこ

(2) 身体活動・運動

(5) アルコール

(3) 休養・こころの健康づくり

(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）

施策3

食育の推進

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

施策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

施策6

社会で支える
健康づくり

分野別の目標や取組



施策1 健康的な生活習慣による疾病予防（一次予防）

栄養・食生活

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。

重点目標	重点目標に対する主な取組
50歳代男性の肥満の減少	<ul style="list-style-type: none">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。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」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。
20歳代女性の適正体重の維持	<ul style="list-style-type: none">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。

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。

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。

重点目標	重点目標に対する主な取組
日常生活における身体活動・運動の機会の増加	<ul style="list-style-type: none">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、心と身体の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。

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。

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。

重点目標	重点目標に対する主な取組
休養が十分とれていると感じている人の増加	<ul style="list-style-type: none"> 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。 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。
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	<ul style="list-style-type: none"> 生きがいづ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。 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。

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。

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。

重点目標	重点目標に対する主な取組
喫煙が及ぼす健康への影響について正しく理解する	<ul style="list-style-type: none"> 未成年者は喫煙しません。 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。
未成年者の喫煙防止	<ul style="list-style-type: none"> 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。

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。

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。

重点目標	重点目標に対する主な取組
飲酒が及ぼす健康への影響について正しく理解する	<ul style="list-style-type: none"> 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。 未成年者飲酒防止強調月間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。
未成年者の飲酒防止	<ul style="list-style-type: none"> 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。

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。

重点目標	重点目標に対する主な取組
歯周病を有する人の割合の上昇を抑える	<ul style="list-style-type: none"> 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。

施策2 生活習慣病の早期発見・早期治療（二次予防）

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。

重点目標	重点目標に対する主な取組
<p>糖尿病有病者の増加及び重症化の抑制</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康手帳を活用し、自ら健康管理を実施します。 ・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めます。 ・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。 ・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。

施策3 食育の推進

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。

重点目標	重点目標に対する主な取組
<p>食育への関心をさらに高め、実践につなげる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食の文化や食材の旬について学びます。 ・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。 ・安全な食べ物を選択する力を養成します。

施策4 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。

重点目標	重点目標に対する主な取組
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	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。

施策5 地域保健の充実と地域医療の確保

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。

重点目標	重点目標に対する主な取組
地域で健康づくり・介護予防に取り組む人材の育成	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。

地域医療

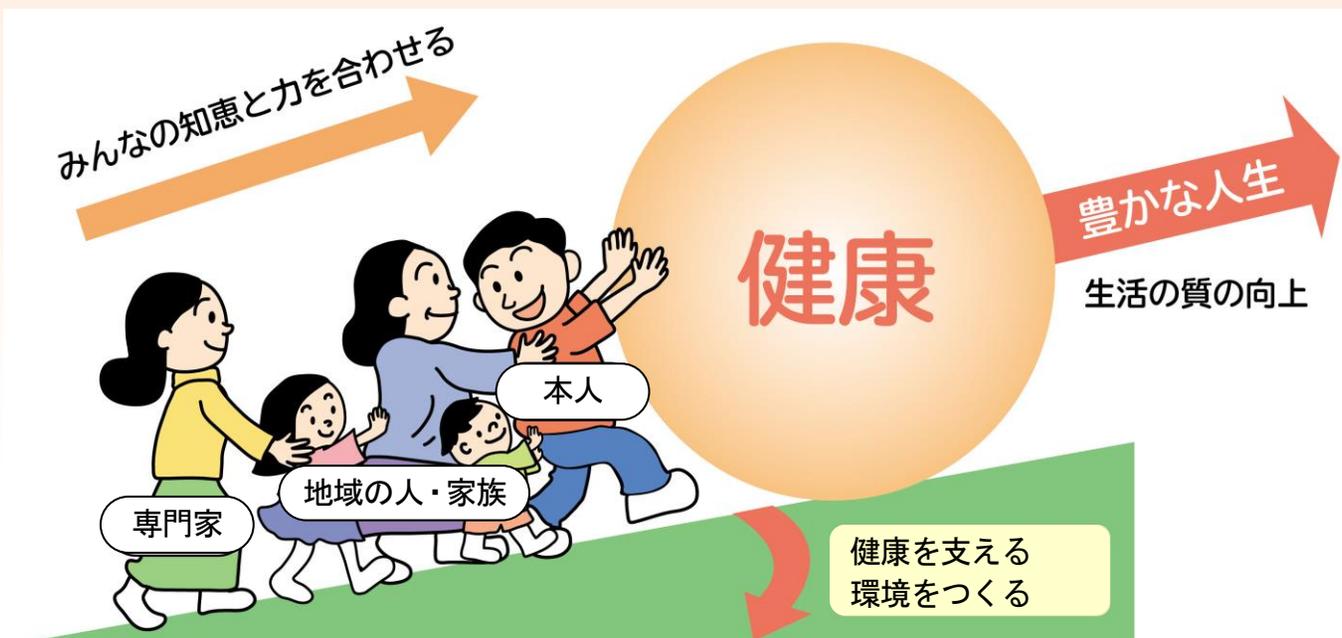
本市においては高齢化が急速に進んでおり、健康を支える医療に対する需要は今後ますます増大します。住み慣れた地域で安心して暮らすために、生活圏内において病状に応じた医療を適切に受けられることができる「地域医療」を守る必要があります。

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。

重点目標	重点目標に対する主な取組
かかりつけ医を持つ人の増加	<ul style="list-style-type: none">・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られるなど、かかりつけ医を持つ利点があることを周知します。

施策6 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。



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。

最重点取組



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。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。

① ロコモティブシンドロームの予防

本市でも高齢化が急速に進行しており、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、運動に取り組む市民が少ないことから、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ます。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。

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は、仕事の忙しさなどから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、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るため、この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で、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。

かすがい健康計画 2023 (概要版)

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

平成26年3月発行

春日井市 健康福祉部 健康増進課

〒486-8686 愛知県春日井市鳥居松町5-44 電話：0568-85-6167

<http://www.city.kasugai.lg.jp/iryo/22405/023098.html>
