

荒尾市健康増進計画（第二次）

素案

平成28年12月

目次

第1章 計画の基本的な考え方

1 策定の背景と目的	1
2 国・県の動向	2
3 計画の位置づけ	3
4 計画期間	3
5 計画策定の体制	4

第2章 荒尾市の現状と健康課題

1 市の概況	5
2 保健医療の現状	9
（1）医療（市国民健康保険）の現状	9
（2）人口透析の状況	11
（3）歯科保健の現状	12
（4）特定健診・各種がん検診の状況	14
（5）妊娠期～学童期の健康	17
3 市民アンケート結果まとめ	23
疾病予防、健康管理	23
栄養、食生活	26
身体活動、運動習慣	30
社会参加	31
4 前期計画の最終評価	
（1）最終評価の目的	32
（2）最終評価の方法	32
（3）最終結果	32
（4）健康増進計画（第一次）領域別の評価	33
（5）食育推進計画（第一次）の評価	36

第3章 取組の方向性

1 将来像と基本目標	37
2 市民の目指す暮らしの4本柱	38
3 荒尾市健康増進計画（第二次）の構成	39

第4章 市民の目指す暮らしを実現するための取組

1 疾病予防、健康管理.....	40
【現状・課題】	40
【具体的取組】	42
【目標指標】	51
2 栄養、食生活.....	52
【現状・課題】	52
【具体的取組】	53
【目標指標】	60
3 身体活動、運動習慣.....	61
【現状・課題】	61
【具体的取組】	62
【目標指標】	65
4 みんなでつくる健康づくり.....	66
【現状・課題】	66
【具体的取組】	67
【目標指標】	70

第5章 重点施策

重点施策① 生活習慣病の発症予防と重症化予防.....	73
重点施策② 食生活の改善・食育.....	77
重点施策③ 運動習慣推進.....	80
重点施策④ 母子保健の推進.....	83
重点施策⑤ ソーシャルキャピタルの向上.....	88

第1章 計画の基本的な考え方

1 策定の背景と目的

我が国は、国民の生活水準の向上や医学の進歩等により平均寿命が延び、世界でも有数の長寿国となる一方、高齢化や生活習慣の変化、ライフスタイルの多様化により私たちを取り巻く環境は大きく変化しています。そのような中で、子どもから高齢者まで全ての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて健やかで心豊かに生活できる活力ある社会が求められています。

本市では、「元気で笑顔輝くまち荒尾」を健康づくりの基本目標に、平成24年度から平成28年度までの5年間を計画期間とした「荒尾市健康増進計画」を策定しました。市民一人ひとりの健康づくりに取組むとともに、市民と地域、関係者、行政が協働して市民の健康づくりを支援する取組を推進してきました。

また、食育については、平成23年度から平成27年度までの5年間を計画期間とした「荒尾市食育推進計画」を策定し、市民一人ひとりが心身の健康増進のために健全で豊かな食生活が実現できることを目指し、各施策を総合的に推進しています。なお、関連計画との整合性を図るため、計画期間を平成28年度までの6年間と延長しました。

市民一人ひとりが生涯にわたって健康で心豊かな生活を送るためには、全ての市民が生活習慣の改善や各ライフステージに応じた健康づくりを主体的に行うとともに、市民を初めとする多様な関係者が協働して、市民一人ひとりの取組を支援する環境づくりが重要です。

今年度策定する「荒尾市健康増進計画（第二次）」においては、これまでの取組を評価、検証するとともに、健康増進計画に、食育推進計画、母子保健計画を包括し、国や県の関連計画を踏まえながら、本市の健康づくり、食育、母子保健分野の取組を総合的・計画的に推進するための新たな指針として策定します。

2 国・県の動向

①健康づくり

国

平成 12 年に 21 世紀における国民健康づくり運動として「健康日本 2 1」を提唱し、平成 14 年に健康増進法を制定。その後平成 24 年に「健康日本 2 1（第二次）」を策定し、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」、「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」、「健康を支え、守るための社会環境の整備」、「生活習慣の改善及び社会環境の改善」を基本的な方向として定めている。

県

平成 10 年に「熊本県健康増進計画（くまもと 2 1 ヘルスプラン）」を策定。その後平成 25 年に「熊本県健康増進計画（第 3 次くまもと 2 1 ヘルスプラン）」を策定し、第 1 次から継続してヘルスプロモーションの理念に基づきながら、一次予防に重点をおいた子どもの頃からの生活習慣病の予防や重症化予防、働く世代のこころの健康づくり、高齢者の介護予防、また、健康づくりのための社会環境整備などに重点を置いた施策を推進している。

②食育

国

平成 17 年に食育基本法が施行され、平成 18 年には「食育推進基本計画」を策定し、その後平成 28 年に策定した「第 3 次食育推進基本計画」では、「国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成」など 7 つの基本的な取組方針を定め、各施策を推進している。

県

平成 18 年に「熊本県食育推進基本計画」を策定し、その後平成 23 年に策定した「くまもと食で育む命・絆・夢プラン（熊本県健康食生活・食育推進計画）」では、「ライフステージに応じた食育の推進」など 3 つの基本施策を定め、食に関する健康目標や最終目標とする県民、地域の姿を示し、その実現に向けて各施策を推進している。

③母子保健

国

平成 13 年に、21 世紀の母子保健の主要な取組を提示するビジョンであり、関係者、関係機関・団体が一体となって、その達成に向けて取り組む国民運動計画として「健やか親子 2 1」を策定。その後平成 27 年に「健やか親子 2 1（第 2 次）」を策定し、10 年後に目指す姿を「すべての子どもが健やかに育つ社会」とし、すべての国民が地域や家庭環境等の違いにかかわらず、同じ水準の母子保健サービスが受けられることを目指している。

3 計画の位置づけ

本計画は、以下の3つの計画を包含されるものと位置づけ一体的に策定するものとします。

- ① 健康増進法第8条第2項に規定される「市町村健康増進計画」に位置付けられ、「健康日本21（第二次）」、「熊本県健康増進計画（第3次くまもと21ヘルスプラン）」を踏まえた健康増進計画。
- ② 食育基本法第18条に規定される「市町村食育推進計画」に位置付けられ、「第3次食育推進基本計画」、「熊本県健康食生活・食育推進計画」を踏まえた食育推進計画。
- ③ 「健やか親子21（第2次）」を踏まえ、母子保健計画策定指針（平成26年6月17日雇児発0617第1号厚生労働省雇用均等・児童家庭局通知）第2に規定される母子保健計画。

また、「新・第5次荒尾市総合計画（人口ビジョン・あらお創生総合戦略）」を最上位計画とし、保健福祉分野で関連する各種計画（地域福祉計画、高齢者福祉計画及び介護保険事業計画、子ども・子育て支援事業計画、国民健康保険財政健全化計画及び特定健康診査等実施計画等）との整合性を図りながら策定し、市民一人ひとりが健康づくりに取り組むための行動計画とします。

4 計画期間

本計画の期間は、平成29年度から平成34年度までの6年間とします。

	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
(国)健康日本21	第一次(H12~H24)							第二次(H25~H34)									
(県)健康増進計画	第2次(H15~H22) ※見直し(H20~H24)							第3次(H25~H29)				第4次(H30~)					
(国)食育推進基本計画	第1次(H18~H22)				第2次(H23~H27)				第3次(H28~H32)				第4次(H33~)				
(県)健康食生活・食育推進計画	第1次(H18~H22)				第2次(H23~H29)					第3次(H30~H34)							
(国)健やか親子21	第1次(H13~H26)							第2次(H27~H36)									
(荒尾市)総合計画	第4次(H14~H23)					第5次(H24~H26)			新・第5次(H27~H31)				第6次(H32~)				
(荒尾市)健康増進計画								第一次(H24~H28)				第二次(H29~H34)					
(荒尾市)食育推進計画						第一次(H23~H28)											
(荒尾市)母子保健計画	あら'お親子わくわくプラン(H17~H26)							※1									

※1 子ども・子育て支援事業計画(H27~H31)

5 計画策定の体制

本計画の策定にあたっては、市民の意見を広く反映させるため、アンケート調査を実施するとともに、有明保健所、医師会、歯科医師会、薬剤師会、各関係団体、市民の代表による委員で構成する「荒尾市健康増進計画委員会」で審議し、策定しました。

① 荒尾市「健康増進計画（第二次）」策定に伴うアンケート調査

平成 28 年 6 月から 7 月にかけて、市内在住の 20 歳以上から 65 歳未満の 2,000 人を住民基本台帳から無作為に抽出。有効回答数は 808 件、有効回答率は 40.6%。

② 食事に関するアンケート調査

平成 28 年 6 月に、荒尾市内の保育所、幼稚園に通う乳幼児の保護者 1,668 人を対象にアンケート調査を実施。

③ 食育に関する取り組み状況調査

平成 28 年 6 月に、荒尾市内外の保育所、幼稚園、認定こども園、小・中学校及び各種関係団体の食育に関する活動についてアンケート調査を実施。

④ 庁内食育担当者会議

庁内関係課職員で構成。食育に関するこれまでの取組を評価・検討を行い、今後の拡充策等を協議し、策定委員会へ提案する。

⑤ 庁内検討部会

庁内関係課職員で構成。これまでの取組を評価・検討を行い、今後の拡充策等を協議し、策定委員会へ提案する。

⑥ 健康増進計画策定委員会

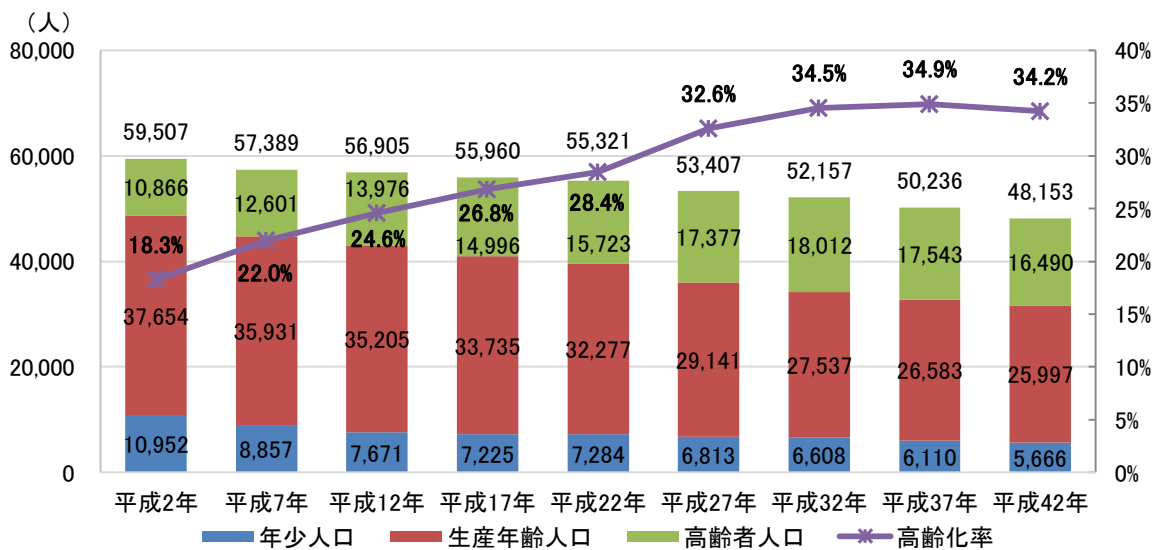
有明保健所、医師会、歯科医師会、薬剤師会、各関係団体、市民の代表による委員等で構成し、専門的視点からの意見を広く反映させ、計画を策定する。

第2章 荒尾市の現状と健康課題

1 市の概況

平成27年における総人口は53,407人で、平成17年からの10年間で2,553人(約4.8%)減少しています。今後についても減少傾向は続き、平成42年には48,153人、高齢化率は34.2%になるものと予測されます。

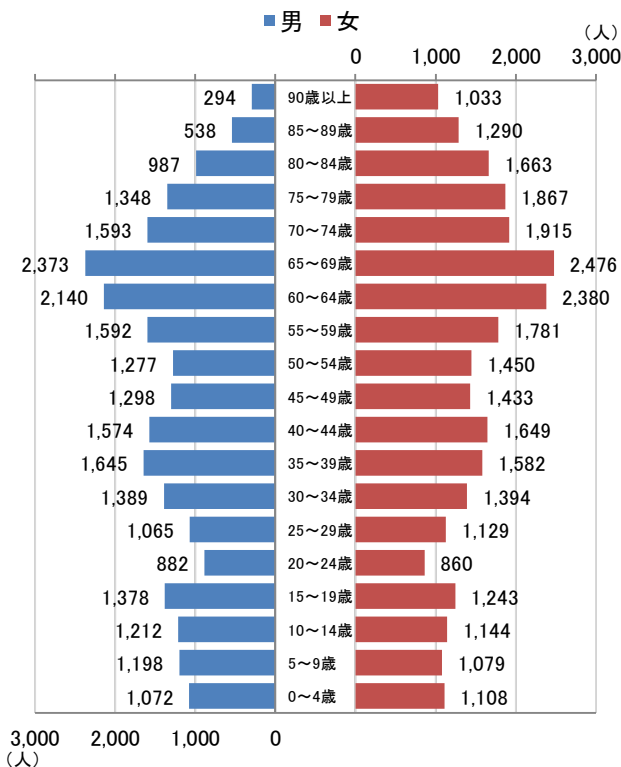
■人口の推移



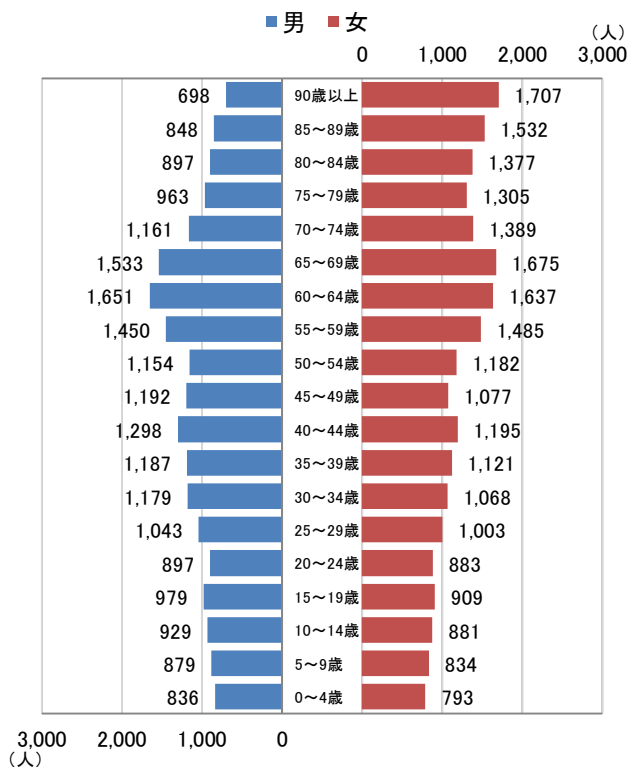
※平成27年までは「国勢調査」のデータに基づく実績値、平成32年以降は「国立社会保障・人口問題研究所」のデータに基づく推計値。
出典：地域経済分析システム

■5歳区分年齢・性別人口ピラミッド

【荒尾市】平成27年人口ピラミッド



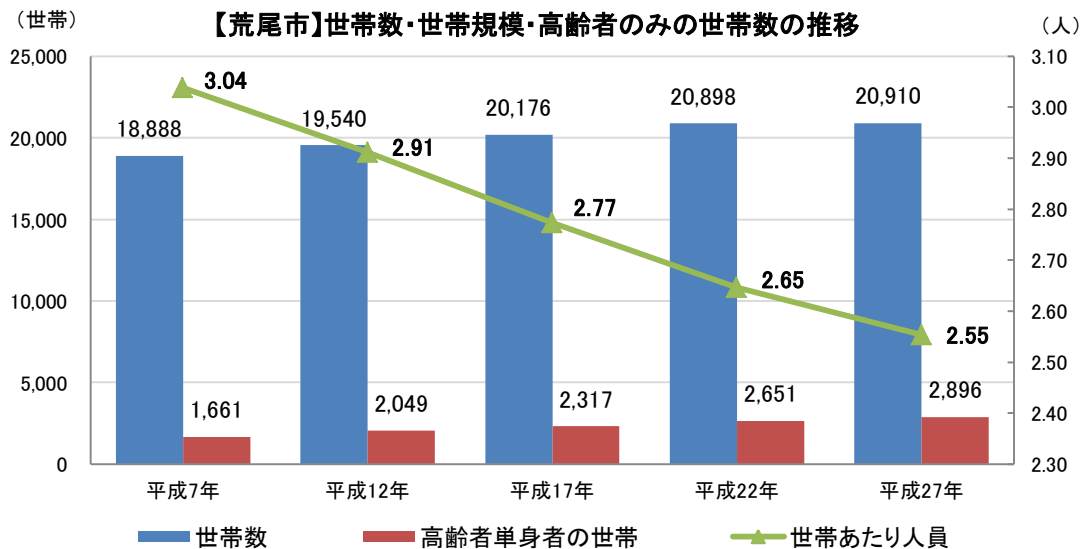
【荒尾市】平成42年人口ピラミッド



出典：地域経済分析システム

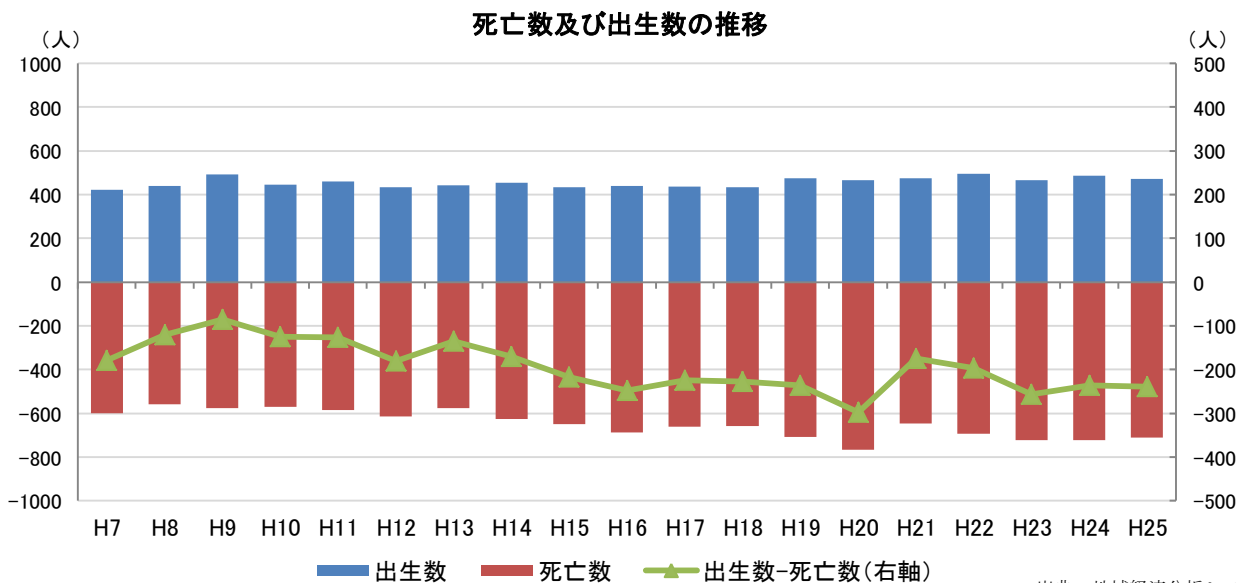
平成 27 年における世帯数は 20,910 世帯で、増加傾向にあります。また、1 世帯当たりの人員は 2.55 人と減少を続けており、高齢者のみの世帯が増えています。
また、平成 7 年以降では死亡数が出生数より多い状況が続いています。

■世帯数・世帯規模・高齢者のみの世帯数の推移



出典：国勢調査

■死亡数及び出生数の推移



出典：地域経済分析システム

■合計特殊出生率の状況

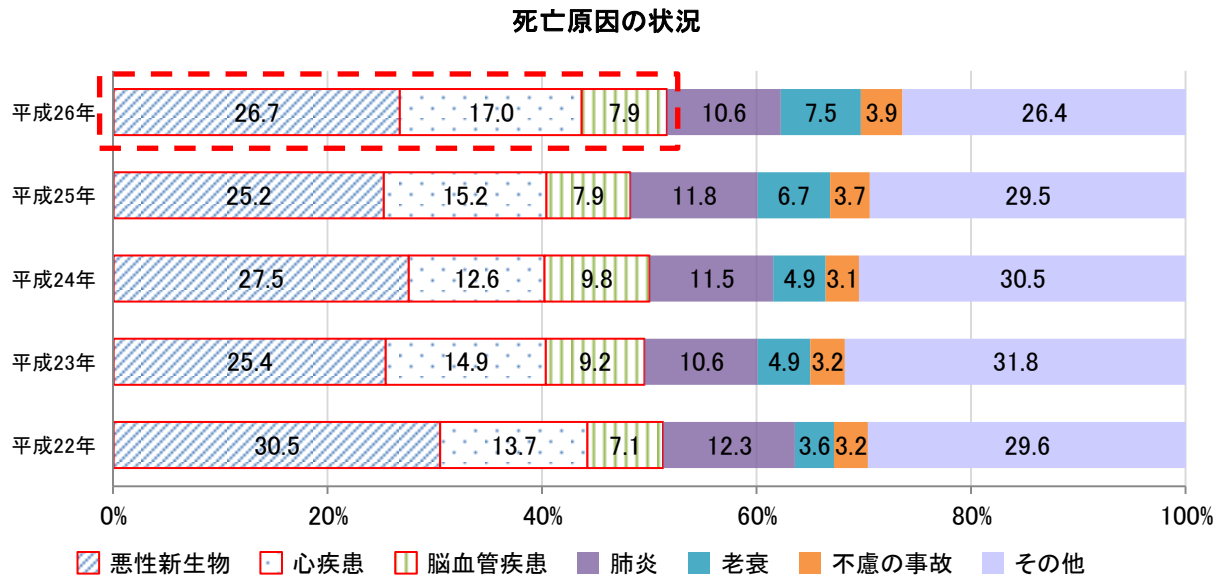
	1998-2002 年	2003-2007 年	2008-2012 年
荒尾市	1.53	1.51	1.70
熊本県	1.5~1.56	1.46~1.54	1.58~1.62
全国	1.32~1.38	1.26~1.34	1.37~1.41

※熊本県、全国は対象期間での最小値と最大値。
出典：地域経済分析システム（荒尾市、熊本県）、厚生労働白書（全国）

本市の主な疾病別による平成 26 年度の死亡割合は、「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」の 3 大生活習慣病が大きな死亡原因となっています。

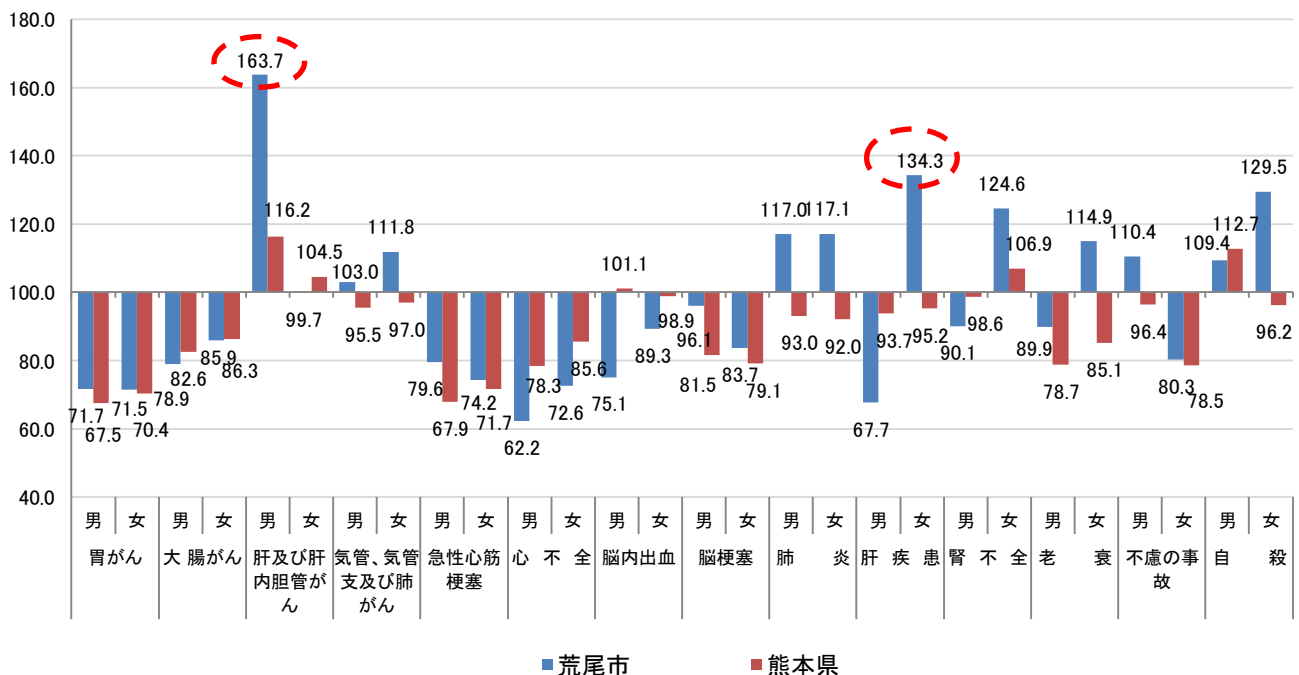
なお、標準化死亡比（SMR）については、男性における「肝及び肝内胆管」（悪性新生物）、女性における「肝疾患」「自殺」の比率が、県と比較すると高い状況にあります。

■死亡原因の状況



■標準化死亡比（SMR）の状況

熊本県・荒尾市の標準化死亡比(平成20年～24年)



※ SMR とは

SMR とは、高齢者が多い地域では死亡数が大きくなり、死亡数を人口で単純に割る死亡率は高くなります。このような人口構造の違いによる死亡率の高低を補正して、地域ごとに比較できる指標の 1 つです。基準は 100 を全国平均とし、100 以上は全国平均より高く、100 以下は低いと見ます。

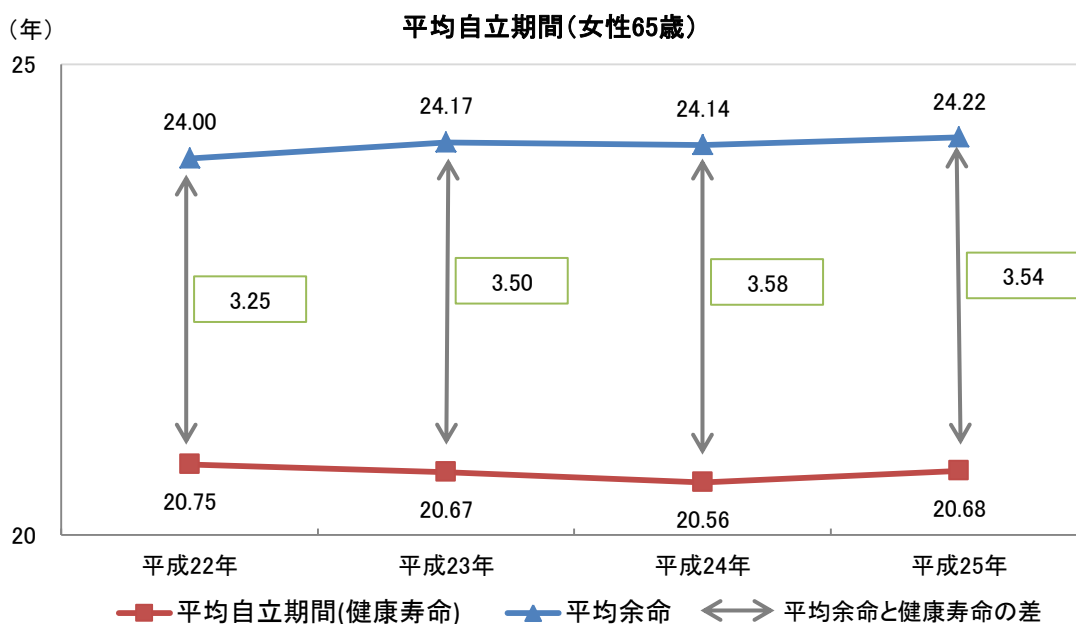
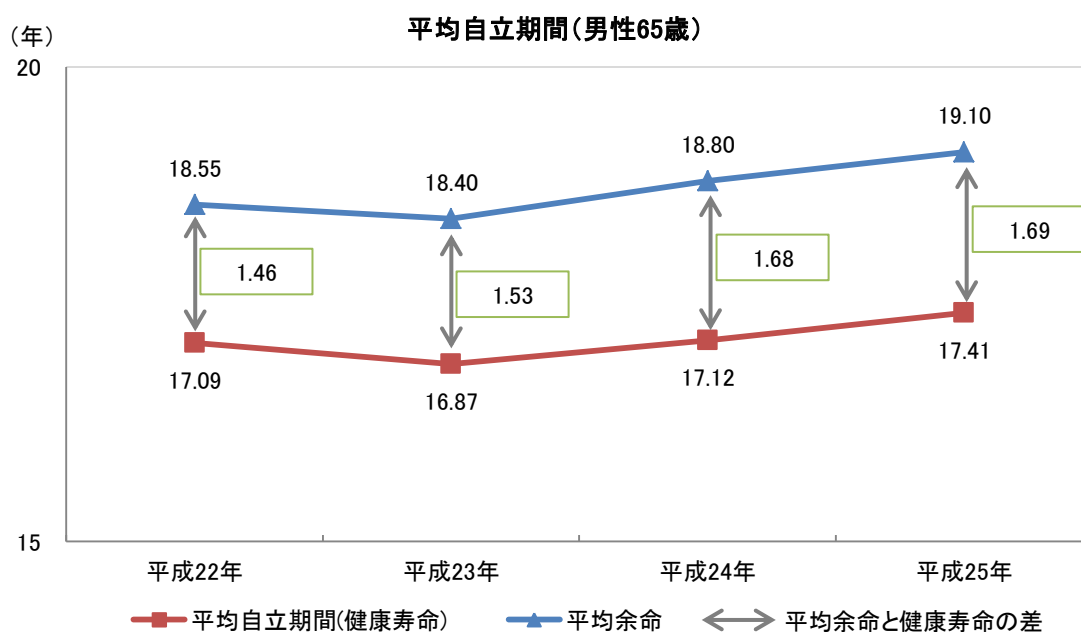
出典：人口動態保健所・市町村別統計

■平均寿命と健康寿命

本市の65歳の平均自立期間（日常生活動作が自立している期間の平均）は、平成25年度は、男性が17.41年、女性が20.68年と男性より女性が健康寿命は長くなっています。

平成22年度と比較すると、平均自立期間は、男性0.32年延伸、女性0.07年短縮、日常生活に制限のある期間（平均余命と健康寿命の差）は、男性0.23年延伸、女性0.29年延伸と、女性より男性の健康寿命が延伸していることが分かります。

【65歳】



※荒尾市:厚生労働省「健康寿命の算定プログラム2010-2014年」(平成28年7月)を使用し、介護保険の情報をうい算定。

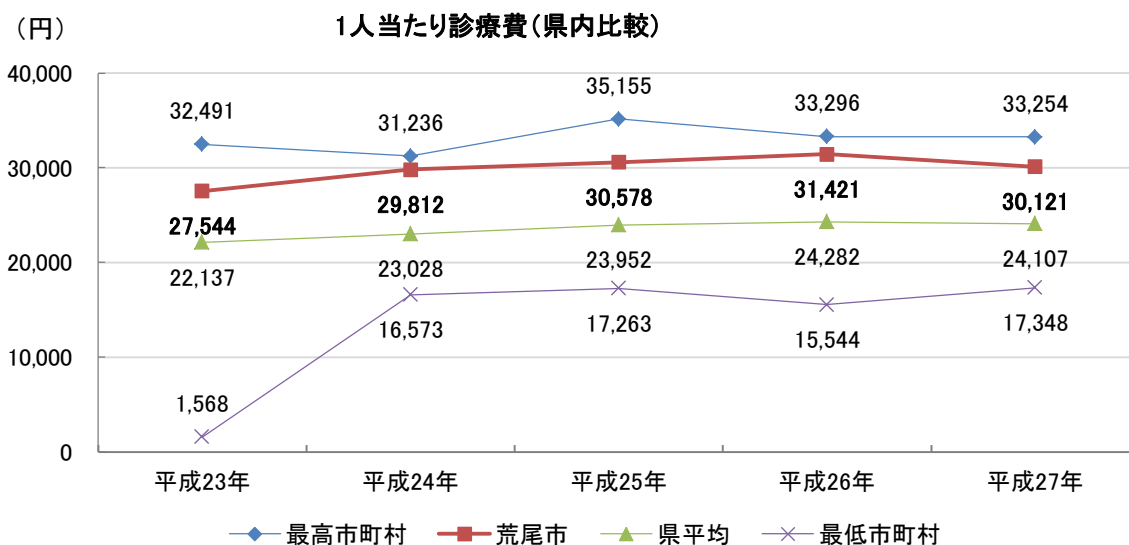
2 保健医療の現状

（1）医療（市国民健康保険）の現状

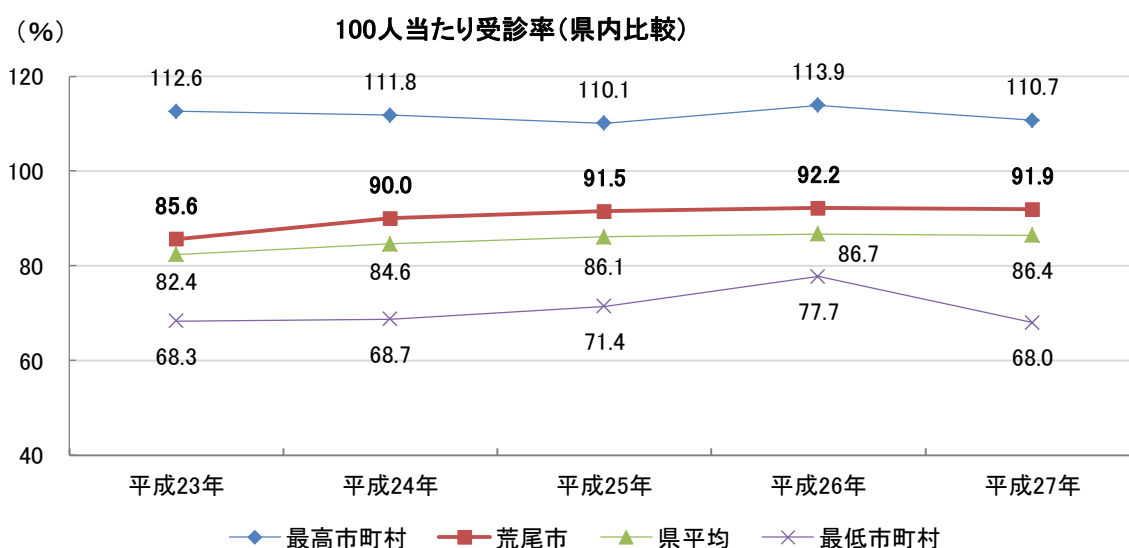
「1人当たり診療費」が高い原因を分析するためには、「医療費の3要素」といわれる、「1人当たり件数（受診率）」、「1日当たり診療費」及び「1件当たり日数」が基本的指標となります。

医療費の水準を示す「1人当たり診療費」は、各年において県平均を大きく上回っています。平成26年まで増加傾向でしたが、平成27年は減少しています。

医療機関にかかった人の割合を表す「100人当たり受診率」は、各年において県平均を上回っています。平成24年以降は横ばいとなっています。



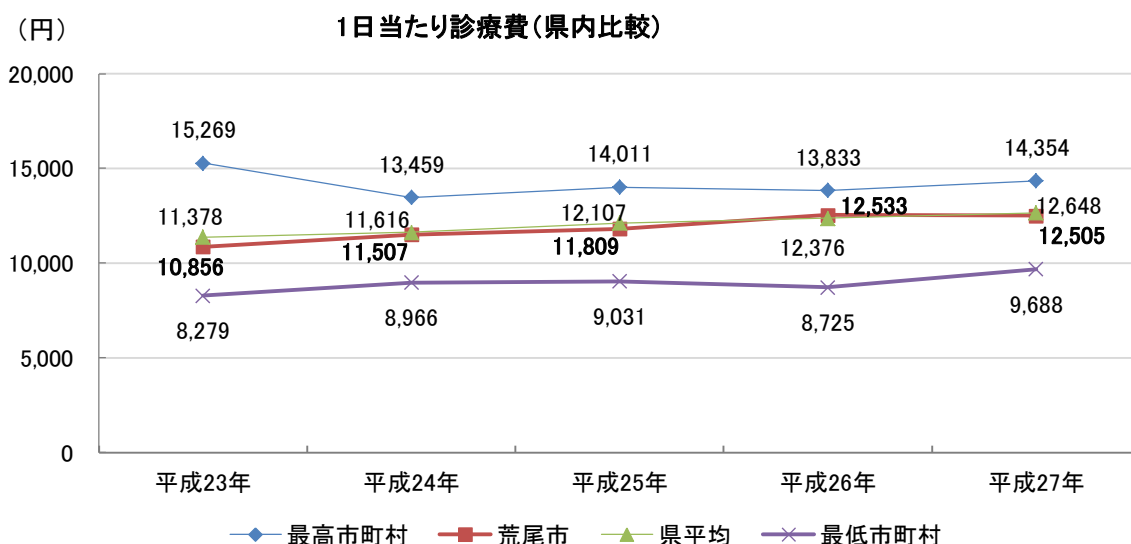
出典：国保医療費の疾病分類別統計状況（各年5月診療分）



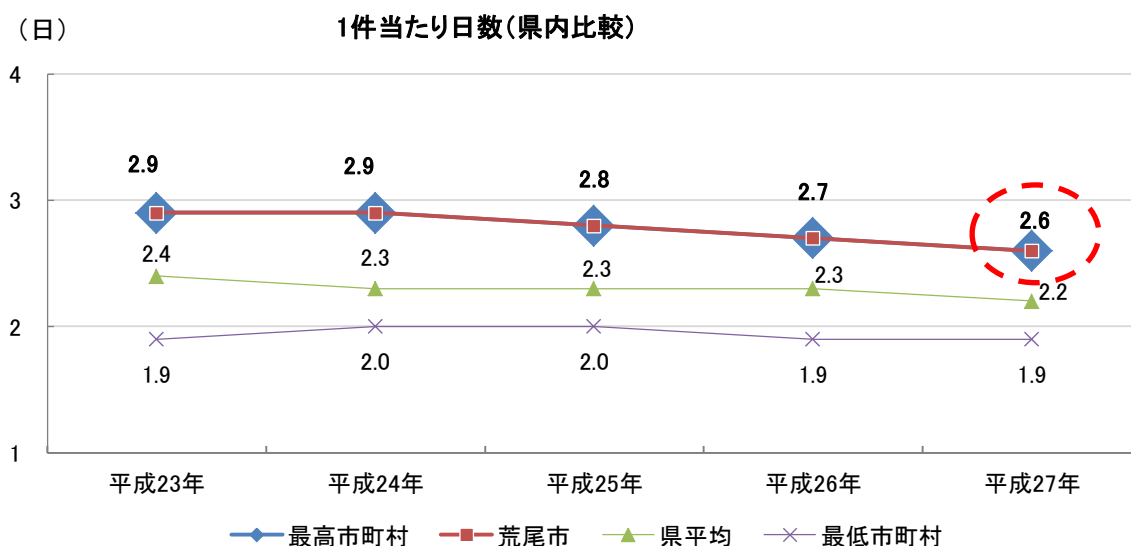
出典：国保医療費の疾病分類別統計状況（各年5月診療分）

1回の診療にかかる費用を表す「1日当たり診療費」については、各年において県平均と大きな差異はありません。平成26年まで増加傾向でしたが、平成27年は微減となっています。

入院期間や通院頻度を表す「1件当たり日数」については減少傾向にありますが、全ての年において県内で最も高くなっており、症状が悪化してからの受診が要因として考えられます。



出典：国保医療費の疾病分類別統計状況（各年5月診療分）

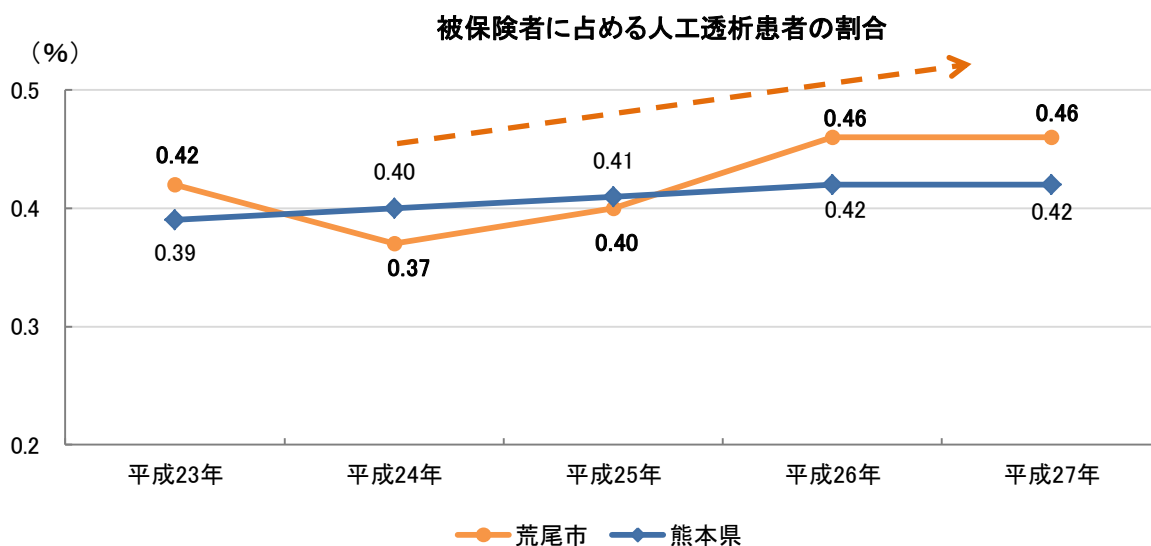


出典：診療分国保医療費の疾病分類別統計状況（各年5月診療分）

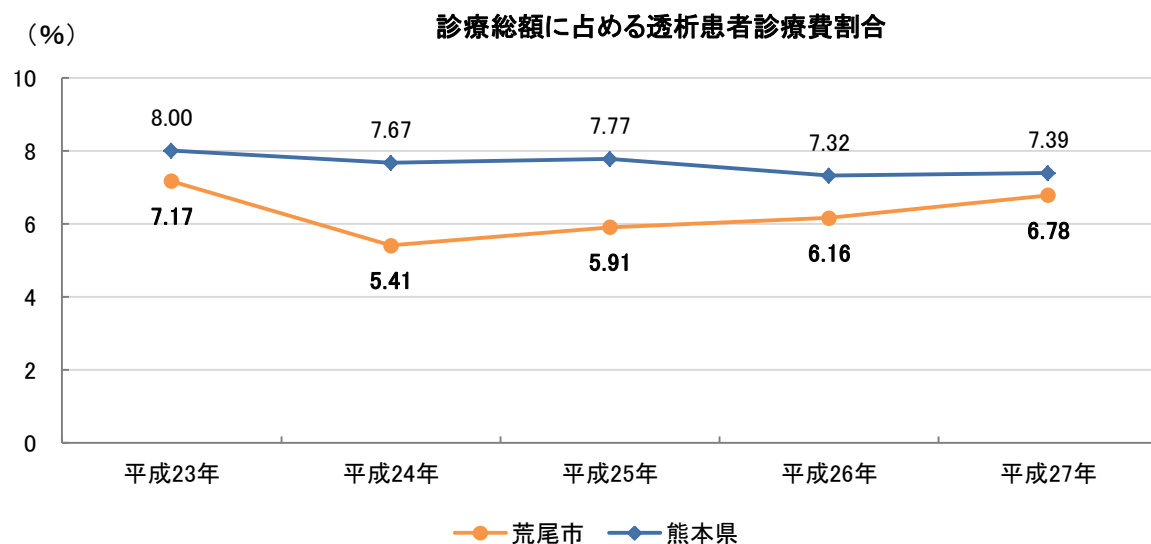
（２）人口透析の状況

荒尾市国保における被保険者に占める人工透析患者の割合は、県や近隣市町と比較して高い状況にあり、また近年においては増加傾向で推移しています。

診療総額に占める透析患者診療費割合についても、増加傾向で推移していますが、県平均を下回っています。



出典：人工腎臓等使用患者実態調査（平成27年5月分）



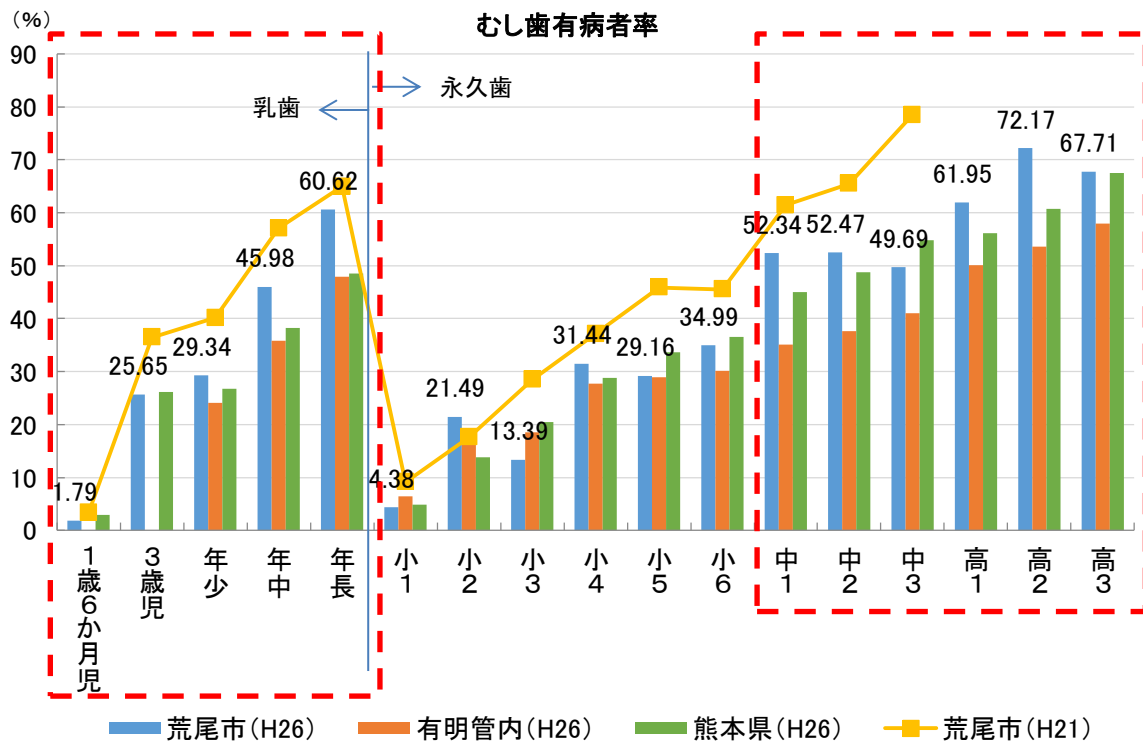
出典：人工腎臓等使用患者実態調査（平成27年5月分）

（３） 歯科保健の現状

むし歯有病者率については、年少児から年長児の乳歯において、熊本県平均、有明保健所管内平均を上回っています。

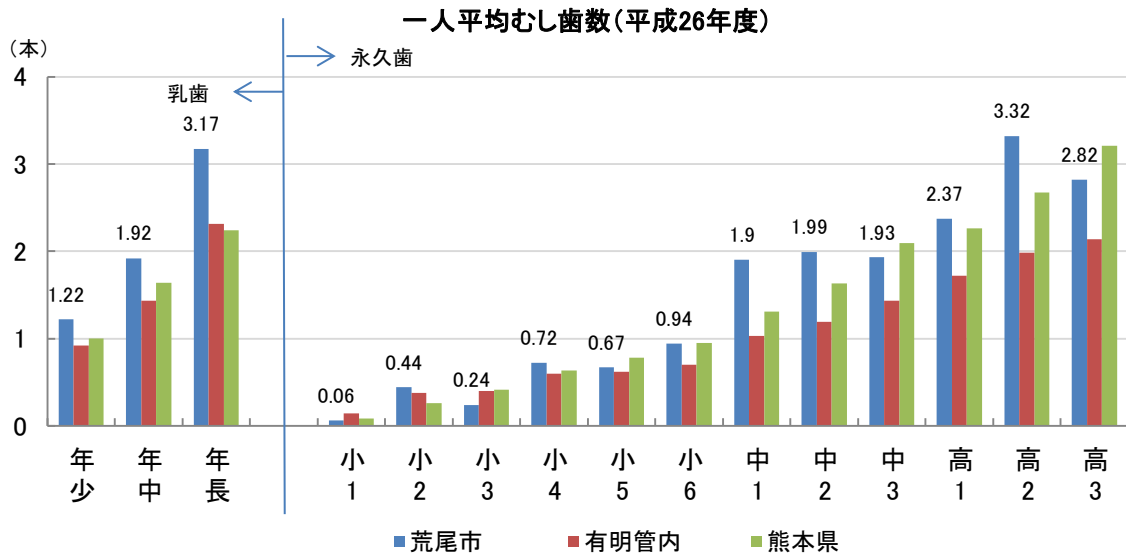
また、永久歯についても、学年が上がるに連れ、むし歯有病者の割合が増えています。

一方、平成 21 年と平成 26 年を比較すると、小学 2 年生が増加、それ以外は減少しています。



出典：熊本県の歯科保健の現状

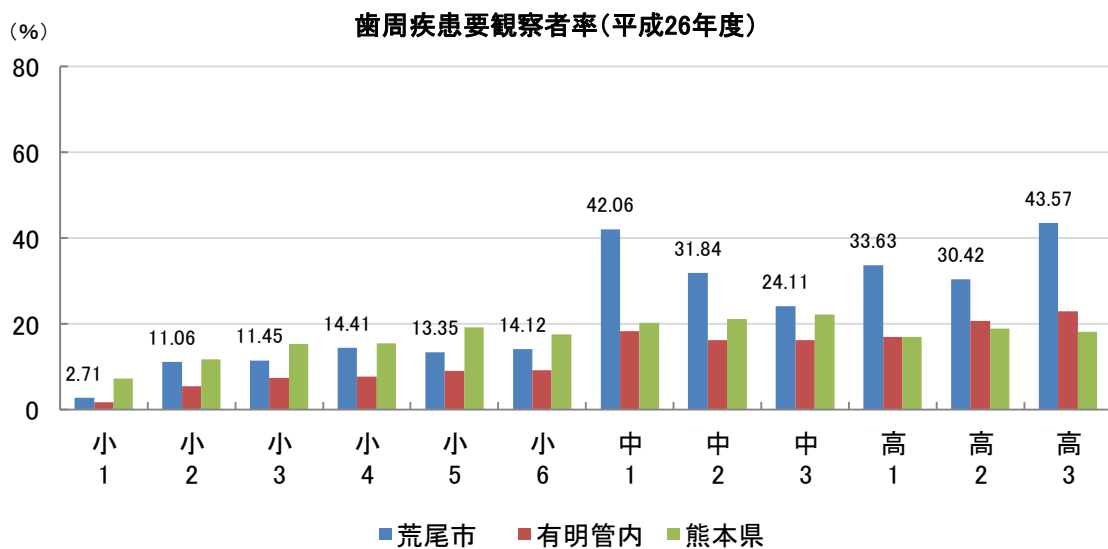
一人平均むし歯数については、年少児から年長児の乳歯において、熊本県平均、有明保健所管内平均を上回っています。永久歯については、小学生において、熊本県平均、有明保健所管内平均と大きな差はなく、本数は1本以内ですが、中学生以上では、熊本県平均、有明保健所管内平均を上回る傾向にあります。



出典：熊本県の歯科保健の現状

歯周疾患要観察者率については、小学生において、熊本県平均を下回っていますが、中学生以上においては、急激に増加し熊本県平均を大きく上回っています。

歯周病は、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病と相互に関連があります。定期的な歯科検診の受診や歯磨きの励行など、歯周病についても子どもの頃からの予防対策が重要です。



出典：熊本県の歯科保健の現状

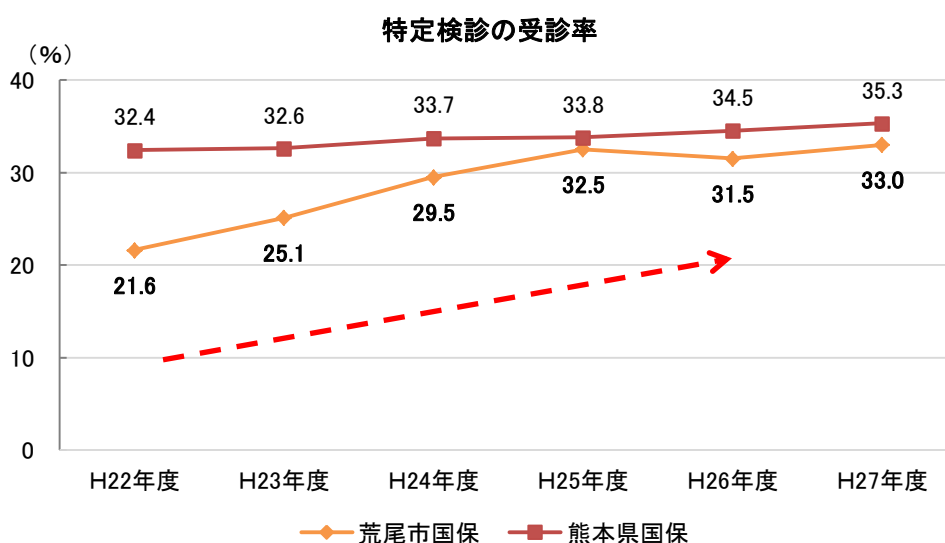
（４）特定健診・各種がん検診の状況

本市における特定健診受診率は 21.6%（平成 22 年度）で、熊本県内でも比較的低い値でしたが、近年においては、健康への意識の高まりから増加傾向に有り、平成 27 年度では 33.0%となっています。

特定保健指導は、特定健診の結果により、生活習慣病の危険性が高く、生活習慣病の予防効果が高く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートをするものです。

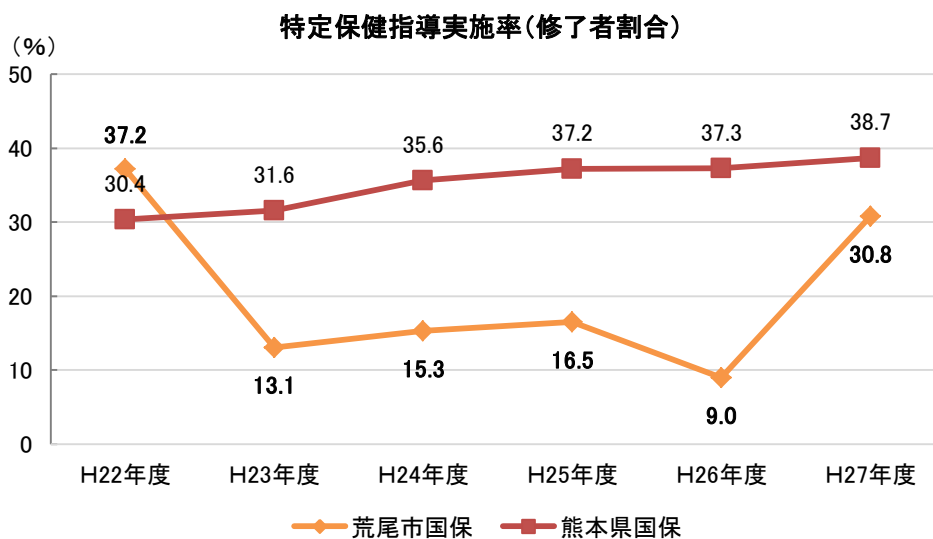
特定保健指導の実施率については、平成 22 年度で 37.2%であったのに対し、平成 27 年度では 30.8%と減少しています。

■国保特定健診受診率の推移



出典：熊本県市町村国保法定報告値

■国保特定保健指導実施率（終了者割合）



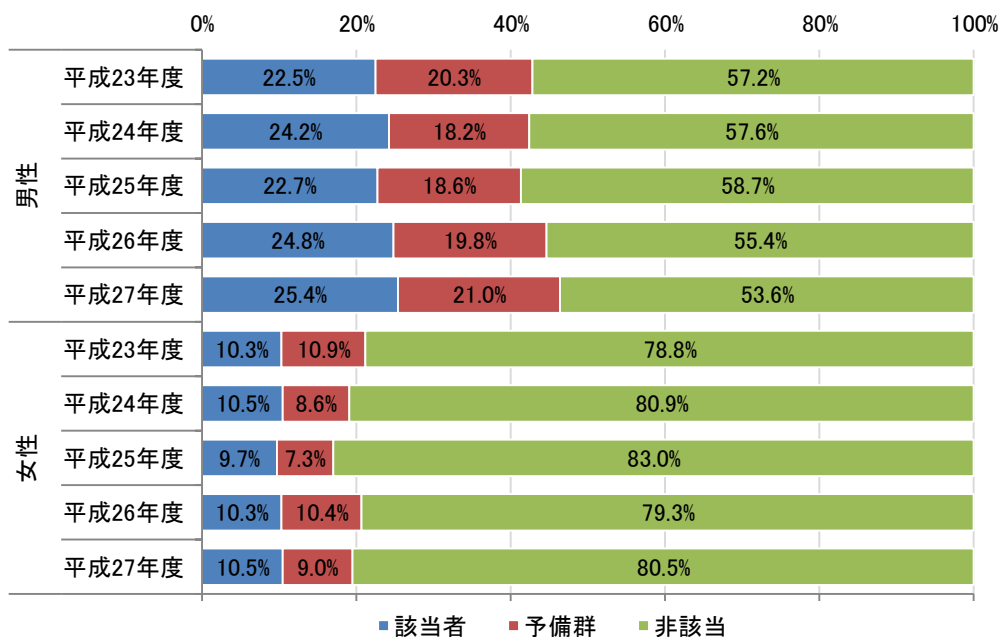
出典：熊本県市町村国保法定報告値

メタボリックシンドロームの判定については、性別で見ると、女性に比べ男性の該当・予備群の割合が高くなっています。

なお、男性の該当・予備群の割合は近年増加傾向にあります。

■国保特定健診メタボリックシンドローム状況（40～74歳）

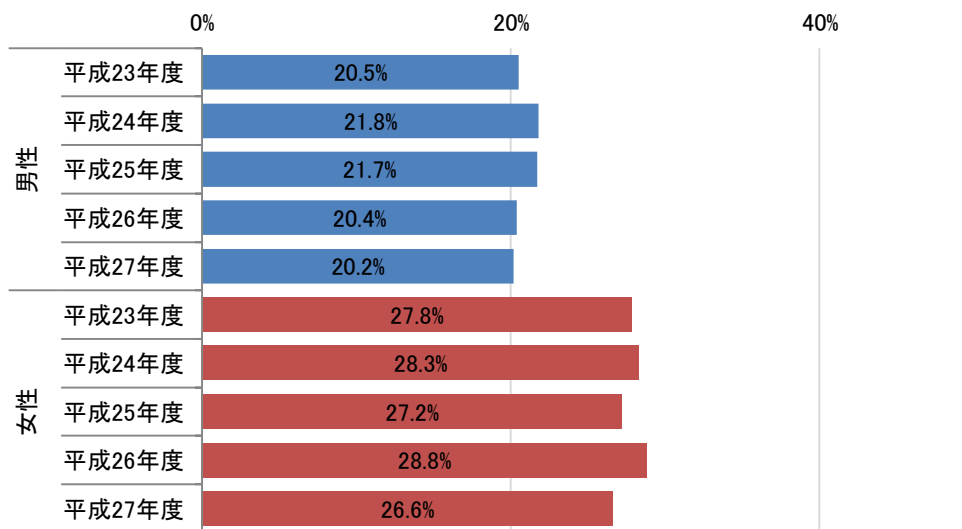
【荒尾市】健診メタボリックシンドロームの状況



出典：荒尾市保健センター調べ

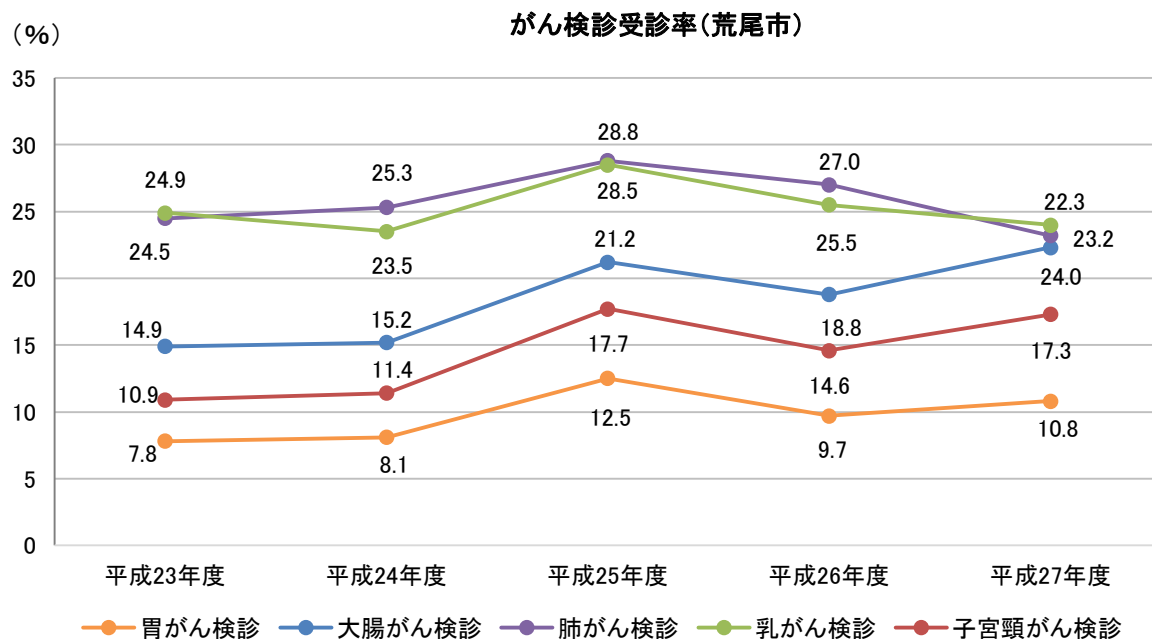
■国保特定健診肥満者（BMI25以上）状況（40～74歳）

【荒尾市】健診肥満者（BMI25以上）の状況（40～74歳）



出典：荒尾市保健センター調べ

本市における最も多い死因は悪性新生物（がん）で26.7%（平成26年度）となっています。がんの早期発見・早期治療のためのがん検診の受診率は、平成23年度以降では、平成25年度までは全てのがん検診で増加傾向でしたが、以降は、大腸がん検診は増加傾向、胃がん検診、子宮頸がん検診は横ばい、肺がん検診、乳がん検診は減少傾向にあります。



出典：荒尾市保健センター調べ

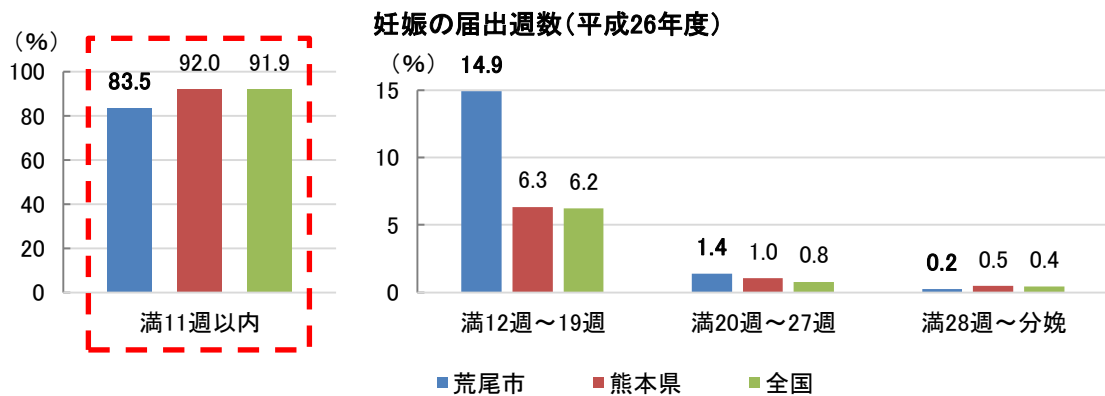
（５）妊娠期～学童期の健康

妊娠の届出は、今後継続的に支援していくために必要な情報を収集し、妊婦健診の必要性や健やかな妊娠生活を送ることができるような保健指導を行い、子育て支援のための情報提供等を行う重要な場です。近年、妊婦健診を受けないまま出産をするケースや児童虐待が大きく社会問題化する中で、その発生予防、早期発見などの観点からも支援が必要と見込まれる妊婦を早期に把握することが重要です。

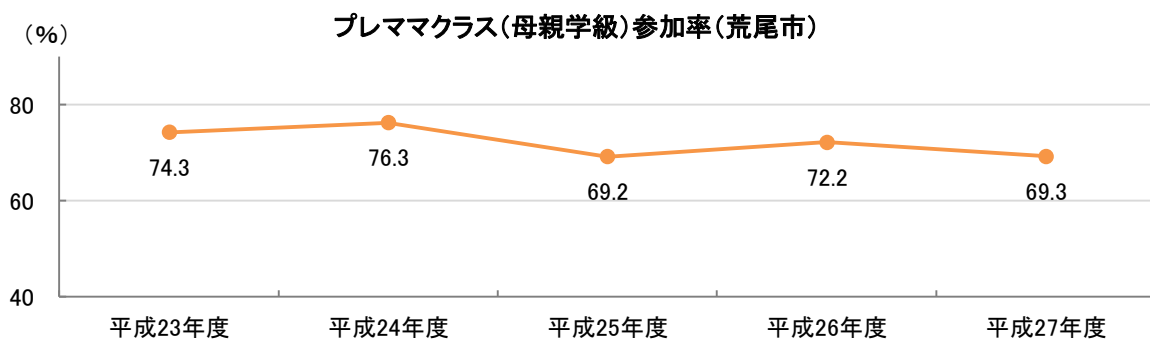
国は、市町村への妊娠の届出を妊娠 11 週以内に行うことを推奨していますが、荒尾市は、熊本県や国と比較し、遅い状況です。

また、プレマクラス（母親学級）の参加率は、近年、やや減少傾向にあります。

■妊娠の届出週数



出典：地域保健・健康増進事業報告

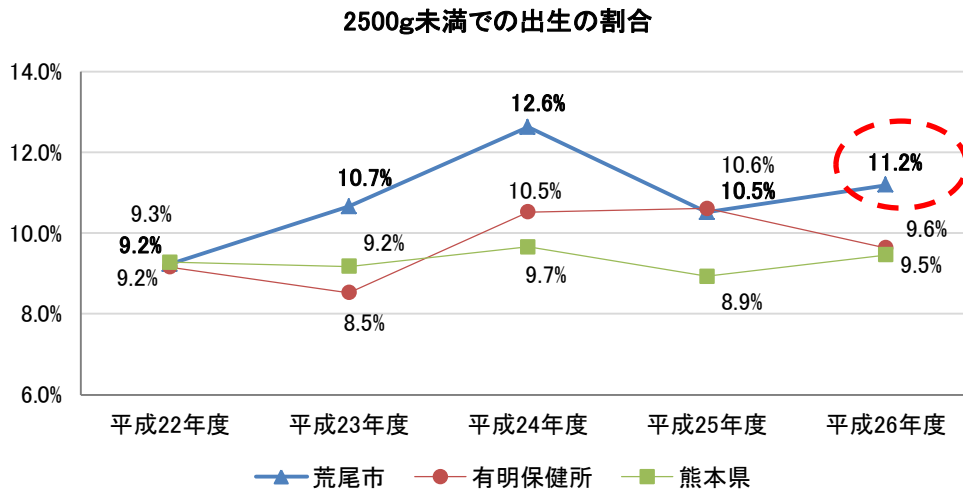


出典：荒尾市保健センター調べ

体重が 2500g 未満で出生した赤ちゃんを低出生体重児といいます。本市は、熊本県や有明保健所管内に比べ低出生体重児の出生割合が高い状況にあります。

低出生体重児は、感染症や合併症を起こしやすい他、成人後に糖尿病や高血圧等の生活習慣病を発症しやすいと言われてています。

■2500g 未満での出生の割合

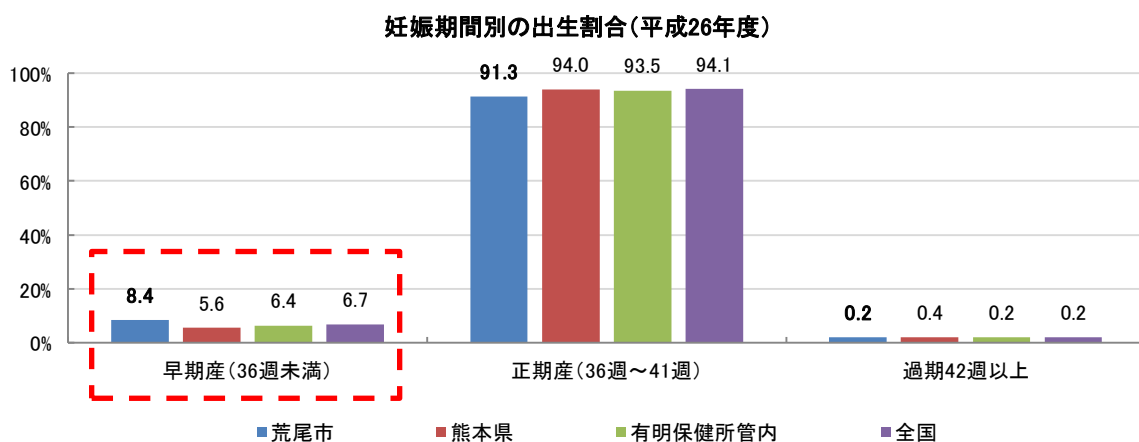


出典：熊本県衛生統計

低出生体重児および早期産にならないためには、妊娠中、定期的な健診を受診し、予防や早期診断と治療が必要です。

平成 26 年度の妊娠期間別の出生割合について、熊本県、有明保健所管内、国を比較すると、早期産（36 週未満）において、熊本県、有明保健所管内、国を上回っています。

■妊娠期間別の出生割合

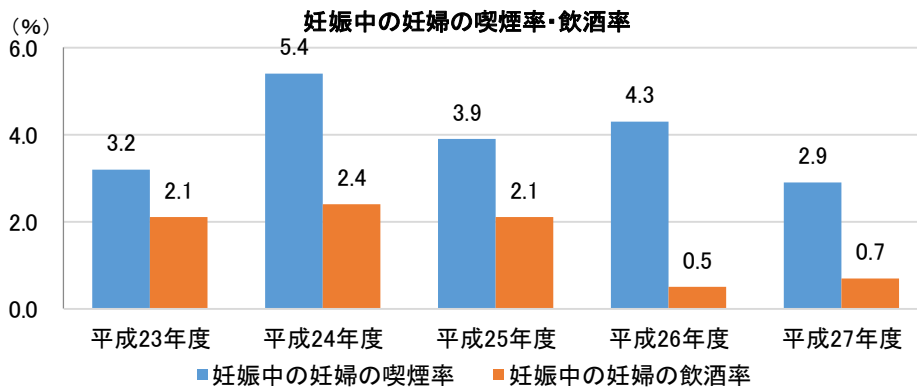


全国：「人口動態統計」厚生労働省
熊本県、荒尾市：荒尾市保健センター調べ

低出生体重児の出生要因として、喫煙・飲酒・歯周病等の感染症等が考えられていますが、本市の妊娠中の妊婦の喫煙率・飲酒率は、減少傾向にあります。

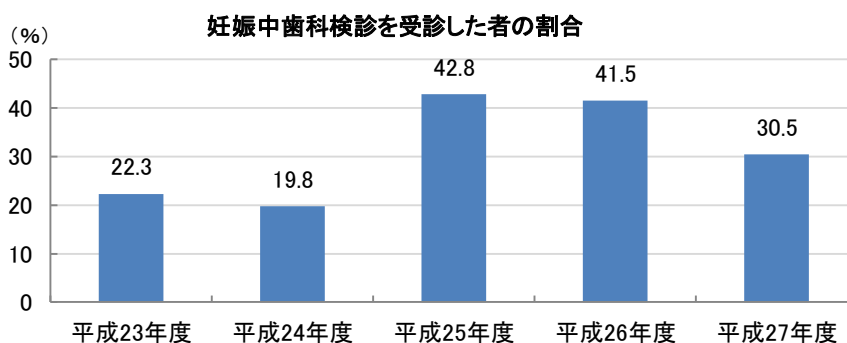
また、妊娠中の歯科検診受診状況は、平成 25 年度以降は減少傾向となっています。

■妊娠中の喫煙・飲酒の状況



出典：荒尾市保健センター調べ

■妊娠中の歯科検診受診状況

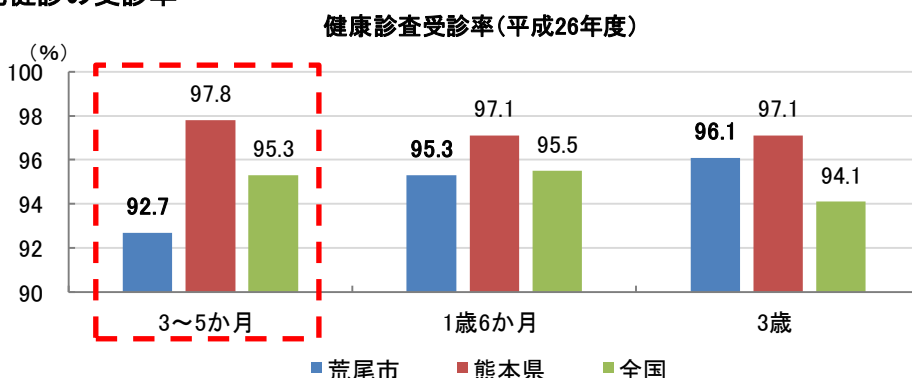


出典：荒尾市保健センター調べ

乳幼児健康診査では、発達・発育や栄養状態の確認、普段の生活ではなかなか気づきにくい聴力低下や弱視、また子育てに対する保護者の悩みを共有し、必要な場合は相談機関へとつなげます。

本市の乳児 3～5 か月健康診査の受診率は、平成 26 年度では熊本県平均を 5 ポイント以上下回っています。幼児 1 歳 6 か月健康診査についても、毎年、熊本県平均を下回っており、適切な受診勧奨が求められます。

■乳幼児健診の受診率

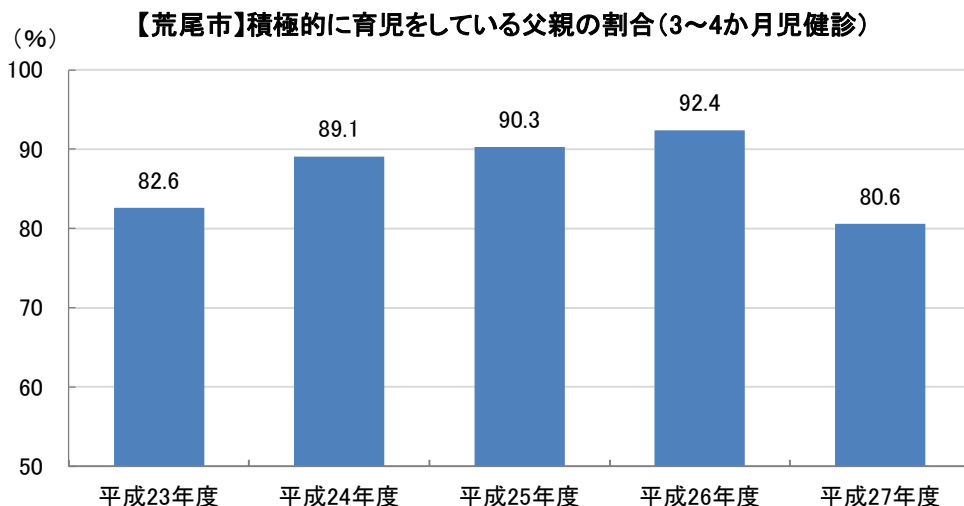


出典：地域保健・健康増進事業報告

子どもの健やかな成長のためには、男性も主体的に育児に関わることが必要です。
 荒尾市の積極的に育児をしている父親の割合は、平成23年度以降増加傾向にありますが、平成27年度では約8割となっています。

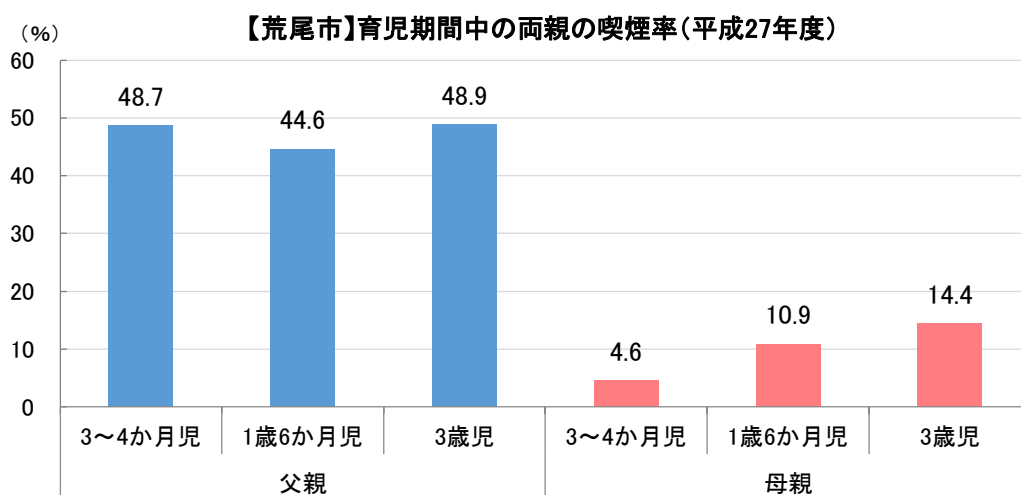
また、平成27年度の育児期間中の両親の喫煙率をみると、父親は子どもの年齢に関わらず約5割が喫煙するとしています。母親は子どもの年齢が高くなるほど増加する傾向があります。

■積極的に育児をしている父親の割合



出典：荒尾市保健センター調べ

■育児期間中の両親の喫煙率



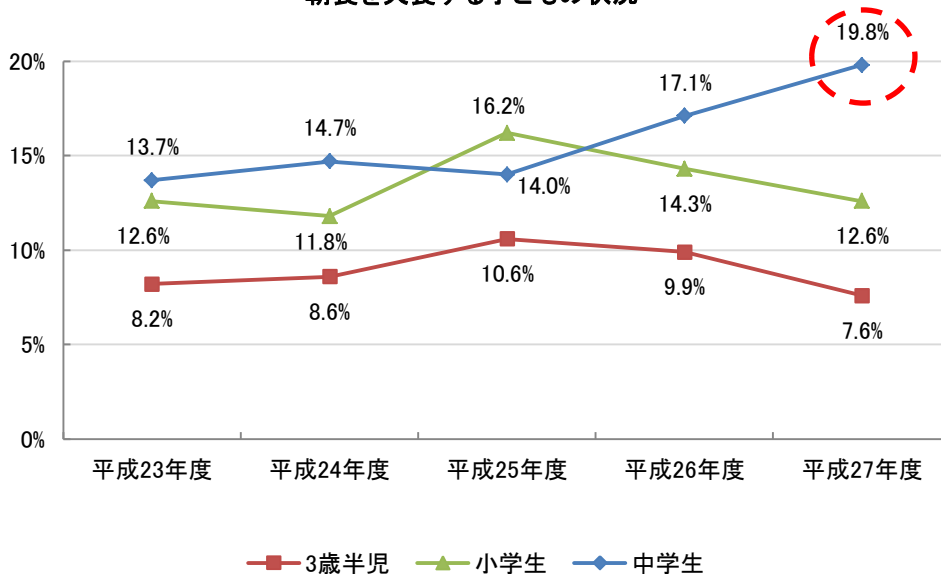
出典：荒尾市保健センター調べ

朝食を欠食する子どもの割合は、3歳半児、小学生ともに減少傾向にありますが、中学生については、増加傾向で平成27年度では約2割が朝食を欠食しています。また、肥満傾向にある者の割合は、中学生が小学生を上回っています。

やせや肥満が心身の健康に及ぼす影響や望ましい食習慣の習得のための知識を普及するとともに、食物アレルギー等に対する個別的な相談指導等の充実も必要です。

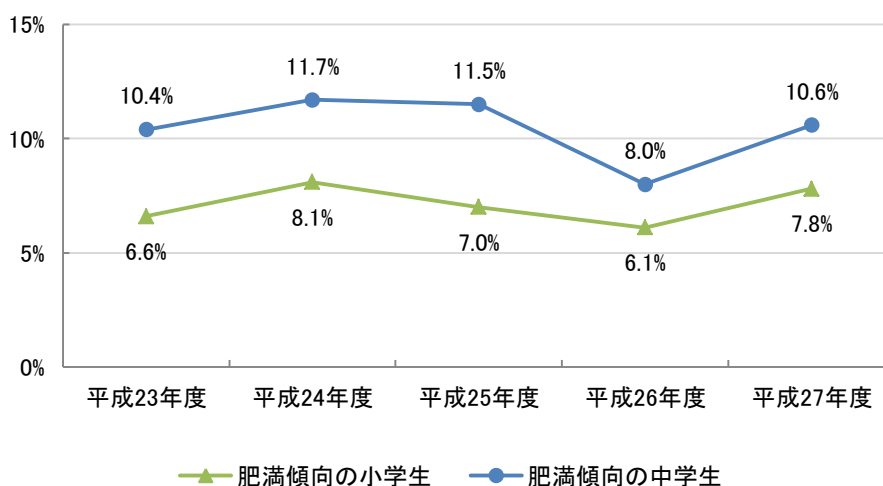
■小中学生の栄養状態

朝食を欠食する子どもの状況



出典：荒尾市保健センター調べ

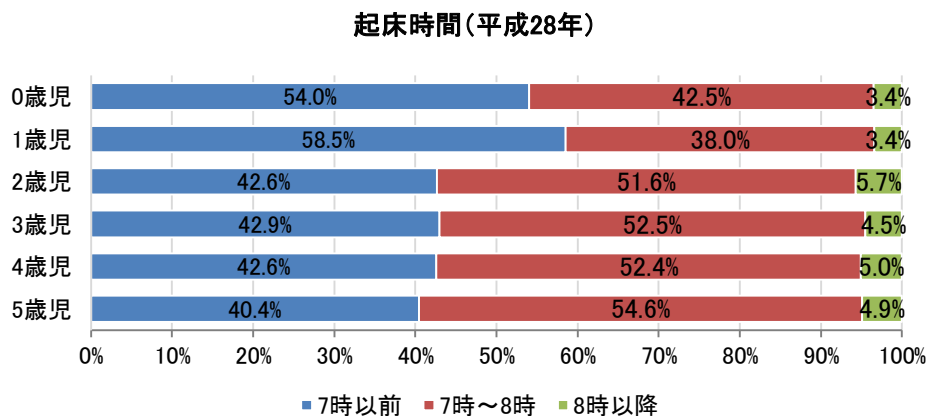
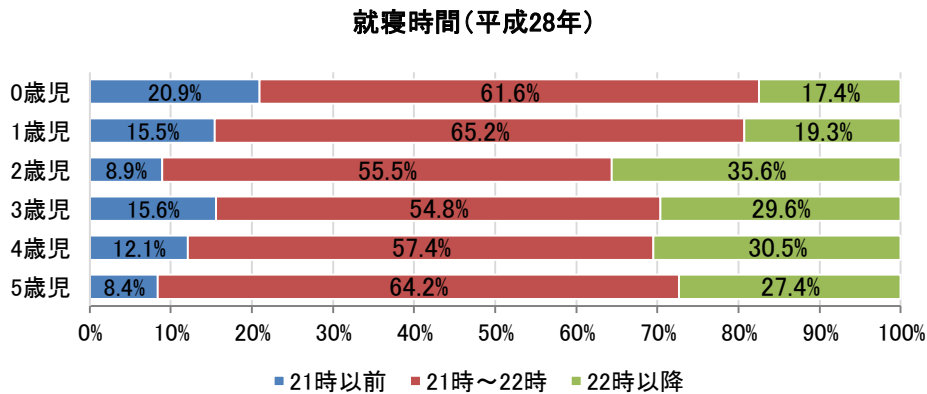
肥満傾向の小中学生の割合



出典：荒尾市保健センター調べ

乳幼児の就寝時間については、2歳児以上の年齢において22時以降の割合が約3割以上、起床時間については、2歳児以上の年齢において7時以前が約4割以下となっており、不規則な生活の乳幼児が多いことが伺えます。起床時間が遅いと朝食の欠食につながることから、生活習慣の改善が必要になります。

■乳幼児の就寝・起床時間

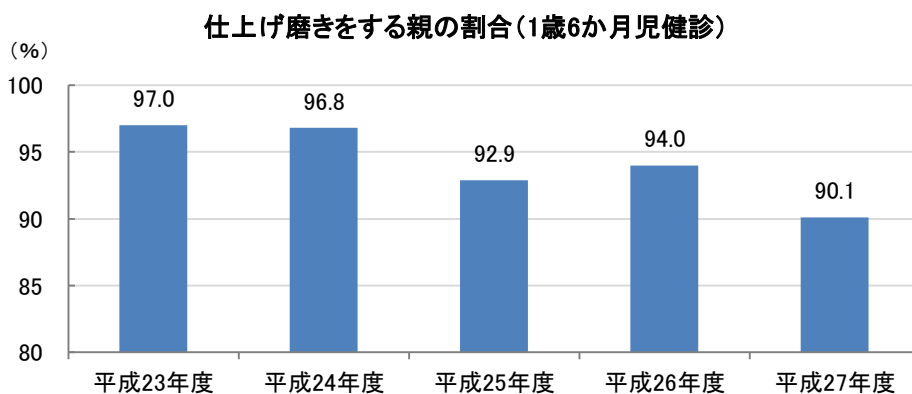


出典：食事に関するアンケート調査（平成28年6月）

歯磨きの仕上げ磨きについては、9割以上の親が仕上げ磨きを行っていますが、平成27年度においては、平成26年度に比べて約4ポイント減少しています。

仕上げ磨きはむし歯予防の他、子どもとのスキンシップの時間となるなど、副次的な効果も期待できるため、仕上げ磨きの重要性や習慣化に向けた保護者や家族に対する啓発が必要です。

■仕上げ磨きをする割合



出典：荒尾市保健センター調べ

3 市民アンケート結果まとめ

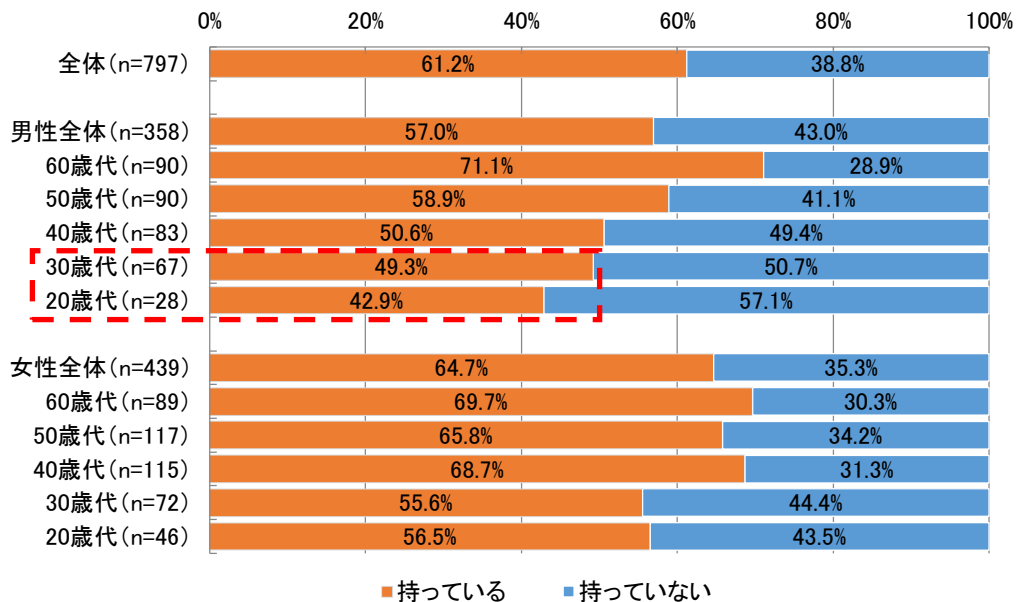
疾病予防、健康管理
【目標】自分の健康に関心を持ち、自己管理ができる。

<評価・課題>

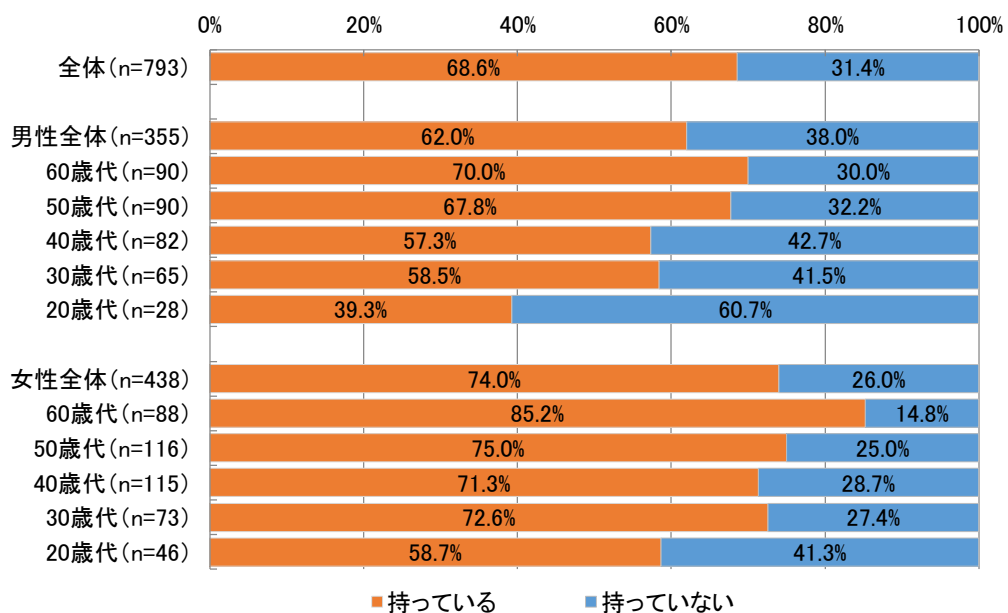
かかりつけ医及び歯科医を持つ人は増加しています。かかりつけ医を「持っている」と答えた人は61.2%、女性より男性が低く、特に、男性の20歳代・30歳代では、5割以下となっています。

また、かかりつけ歯科医を「持っている」と答えた人は68.6%となっていますが、男性の20歳代では、5割を下回っています。

【問6】かかりつけ医の有無



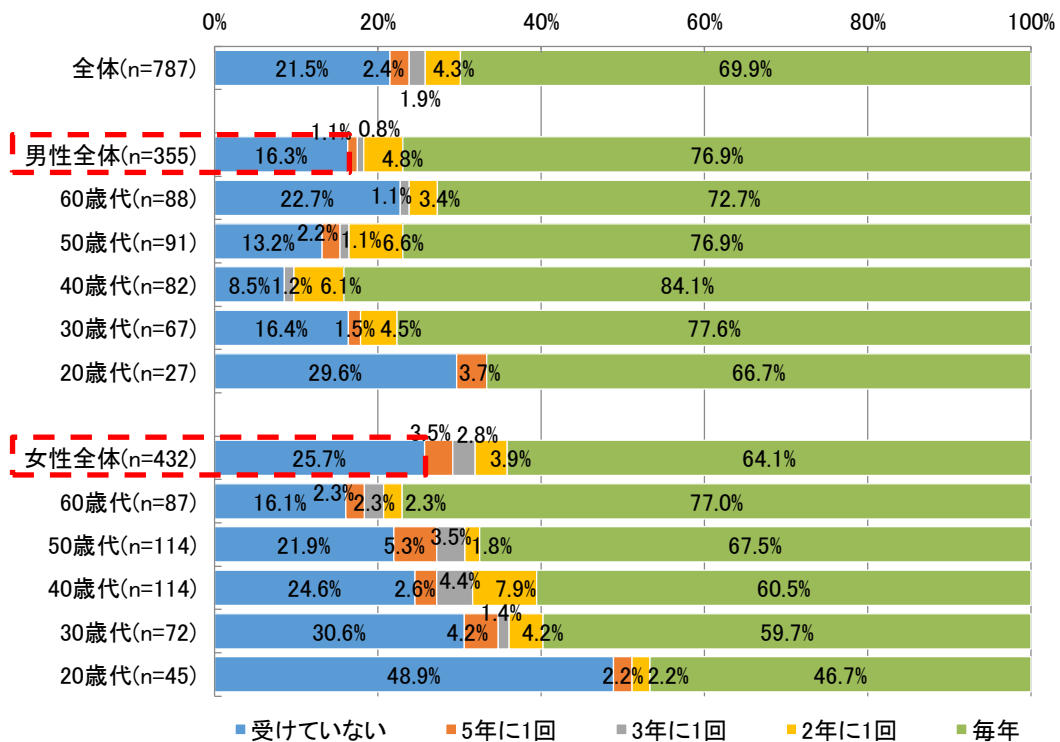
【問23】かかりつけ歯科医を持っているか



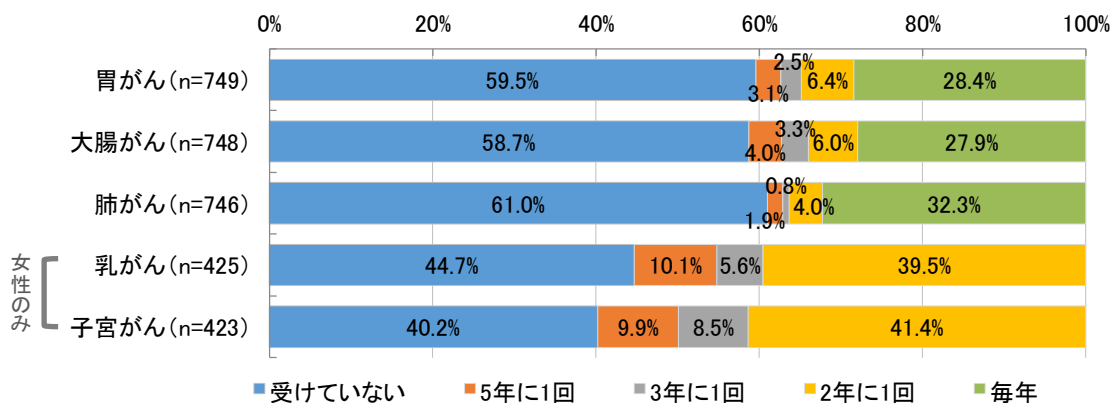
<評価・課題>

健康診断や人間ドックを「毎年」受けている人は69.9%となっており、女性より男性の割合が高くなっています。また、若い年代で「受けていない」の割合が高く、特に20代女性では約5割となっています。なお、部位別では、「胃がん」「大腸がん」「肺がん」において、「受けていない」の割合がそれぞれ約6割と、受診状況が悪い傾向が伺え、さらなる健診（検診）受診の勧奨が必要です。

【問16】健康診断・人間ドックの受診状況

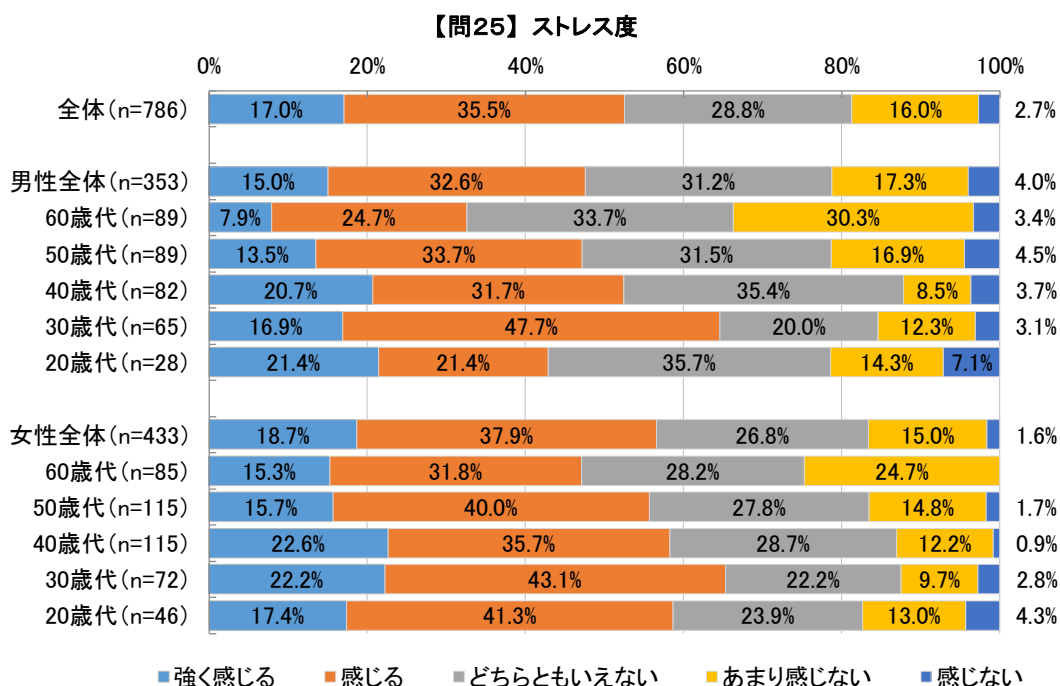


【問17】がん検診の受診状況



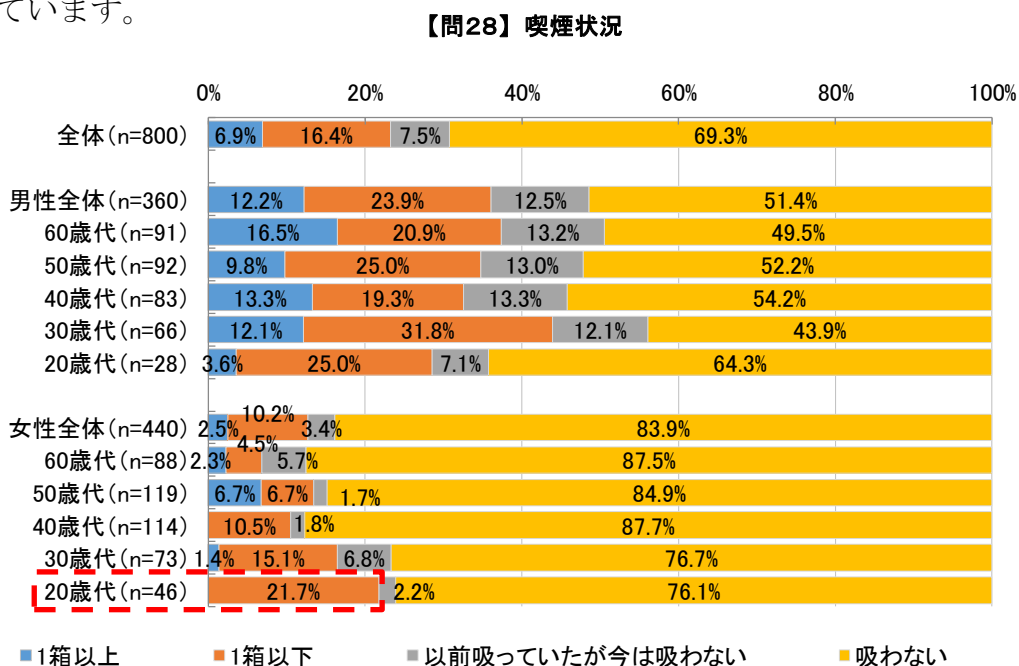
<評価・課題>

身体的、精神的なストレスを「強く感じる」と「感じる」を合わせたストレス度は、男性が47.6%、女性が56.6%と、男性より女性が9ポイント高く、特に、若い年代において、身体的、精神的なストレスを感じる人の割合が多くなっています。なお、ストレスを感じた内容は、「仕事」「将来に対しての不安」「経済問題」「人間関係」が上位に挙げられています。



<評価・課題>

喫煙者割合は、男性が36.1%、女性が12.7%となっており、前回調査（H23）より男性は減少、女性が微増しています。また、男性では30歳代、女性では20歳代が最も多くなっています。

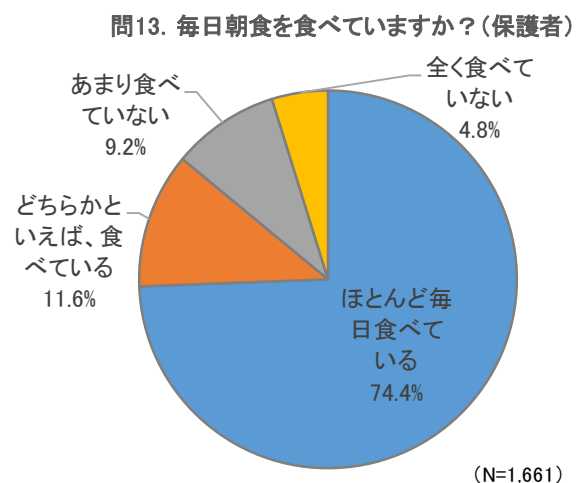
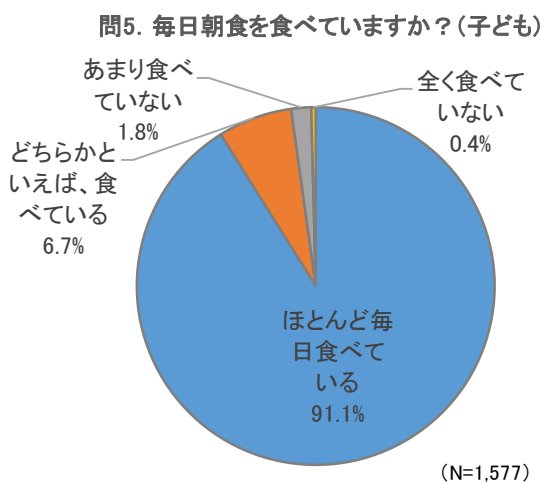
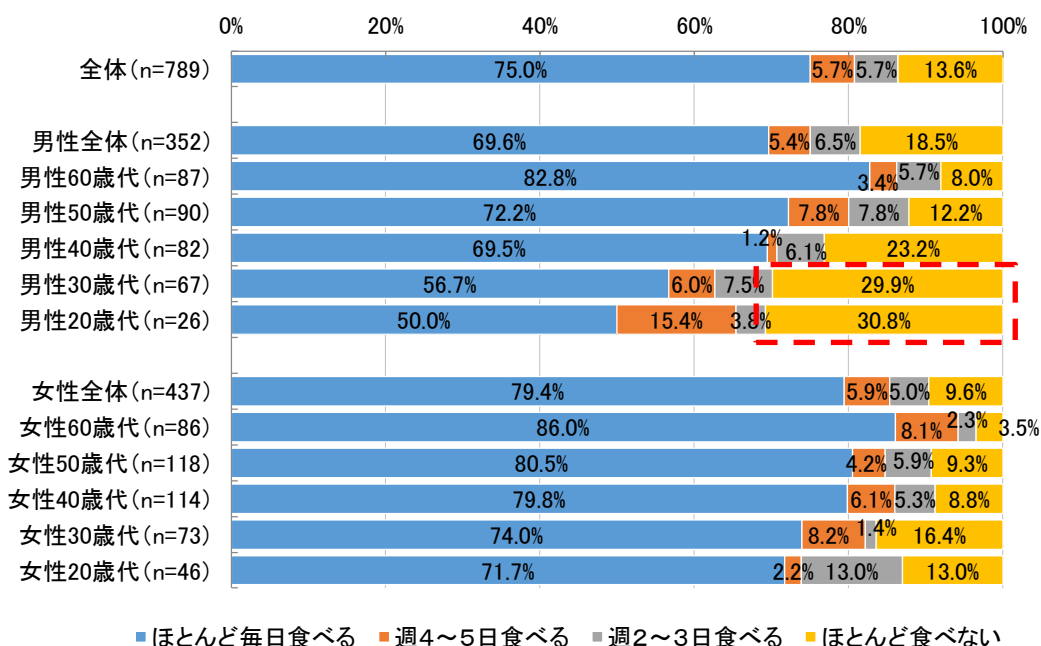


栄養、食生活
【目標】自分の食生活に関心を持ち、自己管理ができる。

<評価・課題>

毎朝朝食を食べる人の割合は、成人、子どもともに前回調査より減少しています。朝食をほとんど食べない人の割合は、全体の13.6%で、女性より男性が高く、朝食を欠食する人は25.0%を占めています。特に、男性の20歳代、30歳代では約3割となっています。なお、朝食を食べない理由は、男女ともに「習慣になっている」が最も多く挙げられています。

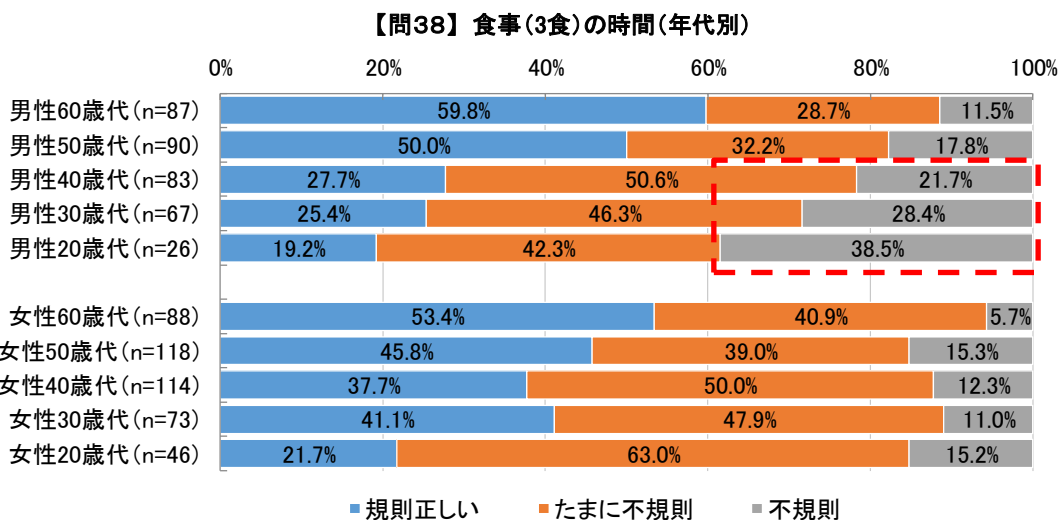
【問39】朝食を食べるか(年代別)



出典：食事に関するアンケート調査（平成28年6月）

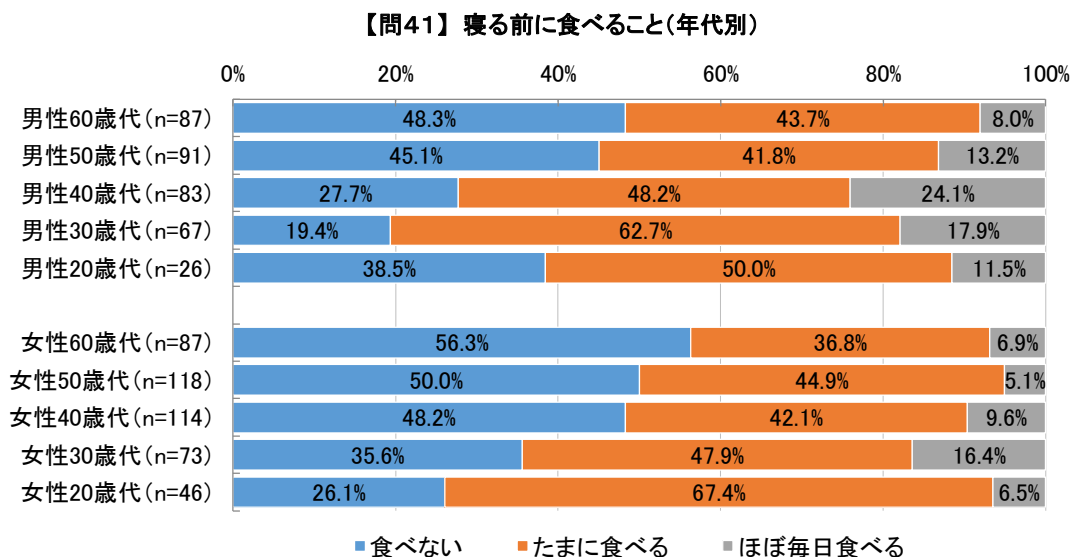
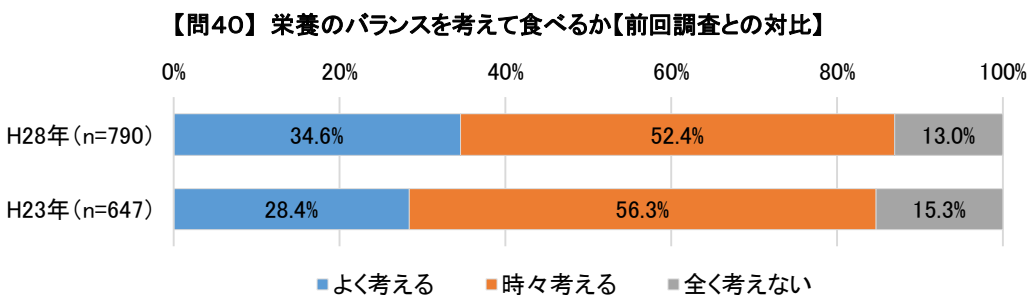
<評価・課題>

食事の時間が不規則な人は、男性 20 歳代が 38.5%と最も高く、女性より男性が多くなっています。特に、男性の 40 歳代以下では 2 割以上が食事の時間が不規則と回答しています。食習慣の乱れは、肥満や生活習慣病につながることから、健全な食習慣の実践に向けた取組が必要です。



<評価・課題>

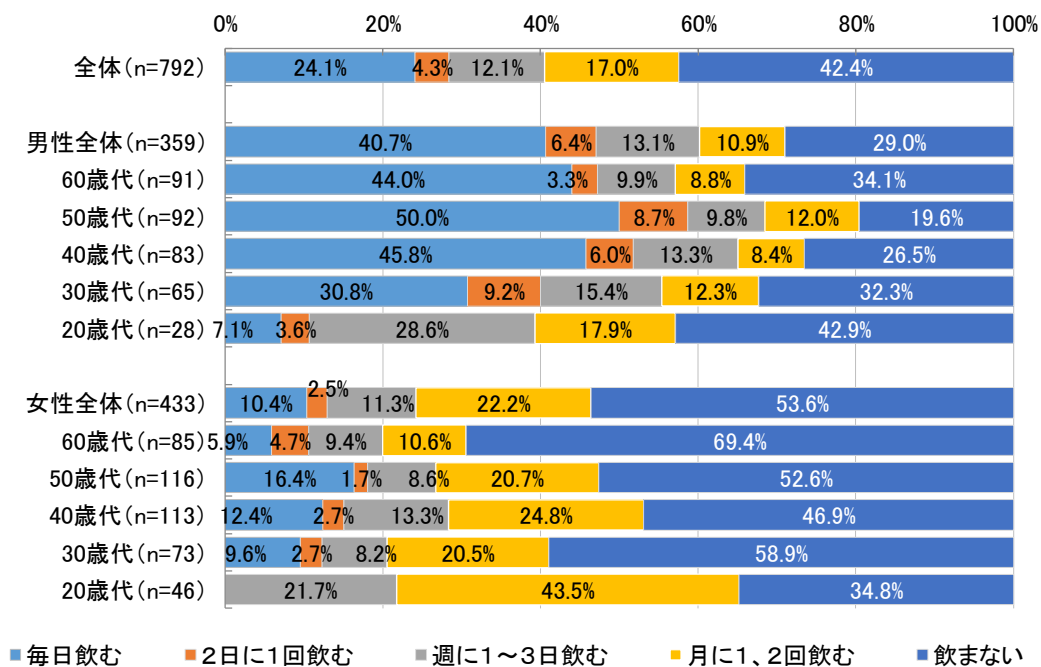
栄養のバランスを考えて食事をする人は、増加しています。また、若い年代ほど寝る前（2 時間以内）に、食べる人が多い傾向があります。



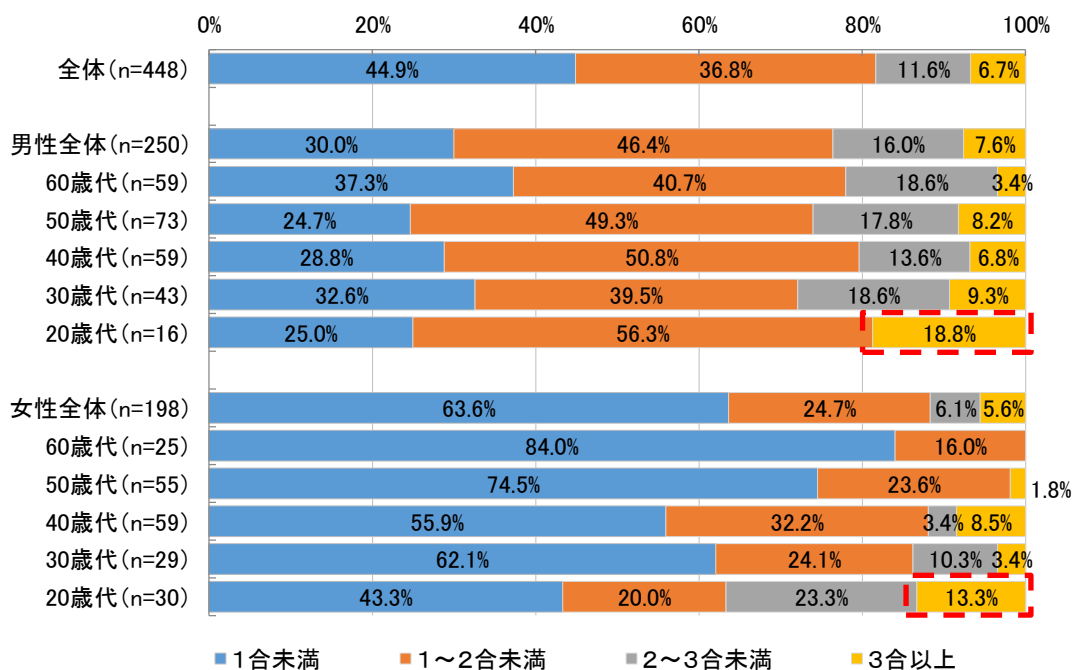
<評価・課題>

毎日お酒を飲む習慣がある人は、男性が40.7%、女性が10.4%と前回調査（H23）より男女ともに増加しています。また、1回に3合以上飲む人が、男性で7.6%、女性で5.6%となっています。特に、男女ともに20歳代で3合以上飲む人が10%以上となっており、適度な飲酒の啓発が必要です。

【問29】飲酒状況



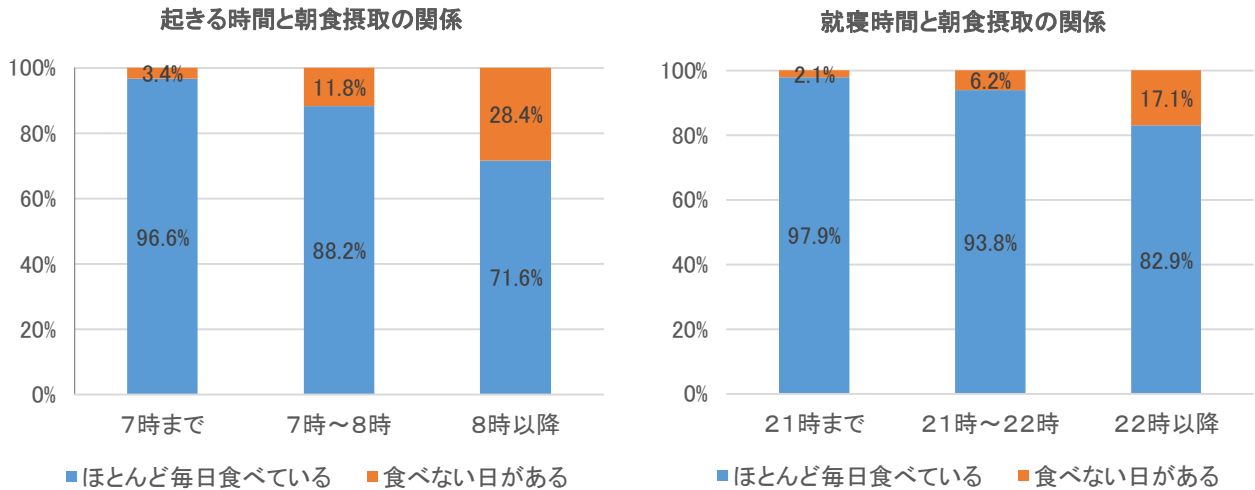
【問29】-1 1回の飲酒量



<評価・課題>

<食育>

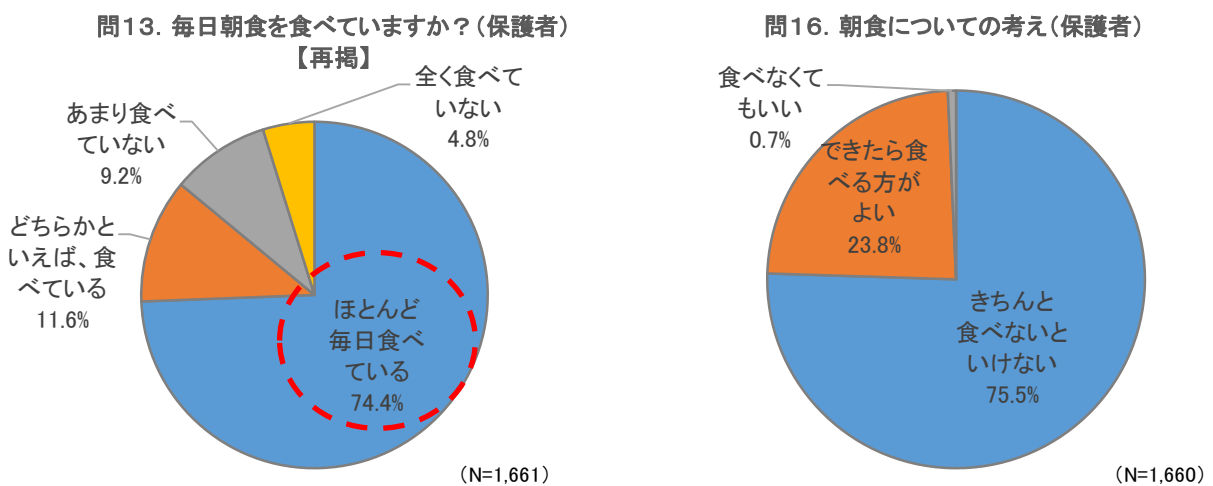
早起きの子どもは朝食を毎日食べています。就寝時間が遅くなると朝食を食べる割合が減少しています。生活習慣についても配慮が必要と考えられます。



出典：食事に関するアンケート調査（平成28年6月）

<評価・課題>

子どもの保護者は、9割が朝食を食べたほうが良いと思っているが、毎日食べているのは約7割になっています。



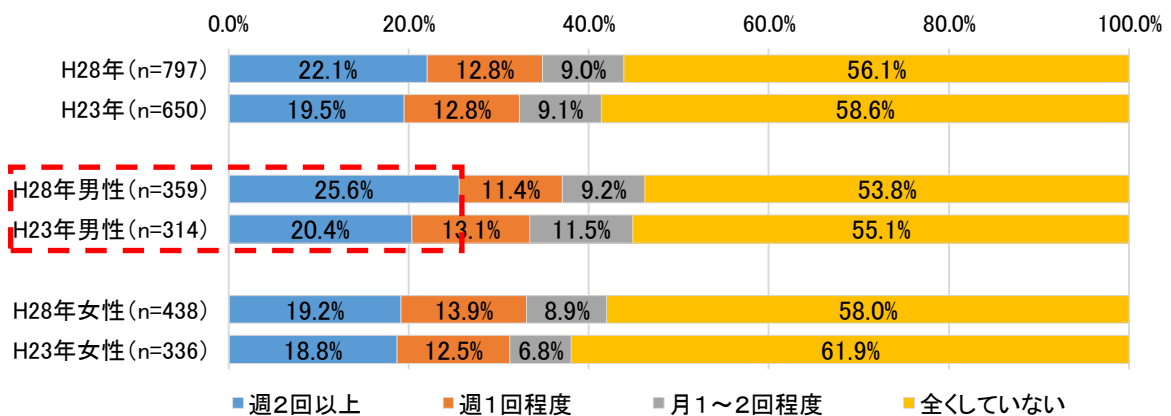
出典：食事に関するアンケート調査（平成28年6月）

身体活動、運動習慣
【目標】日常生活に運動を意識した生活ができる。

<評価・課題>

定期的な運動をする人は22.1%、性別では、男性25.6%、女性19.2%となっており、男性では、前回調査（H23）より5.2ポイント増加しています。また、全くしていない人は、前回調査（H23）より減少し56.1%となっています。運動習慣を促す取組の効果が出ています。

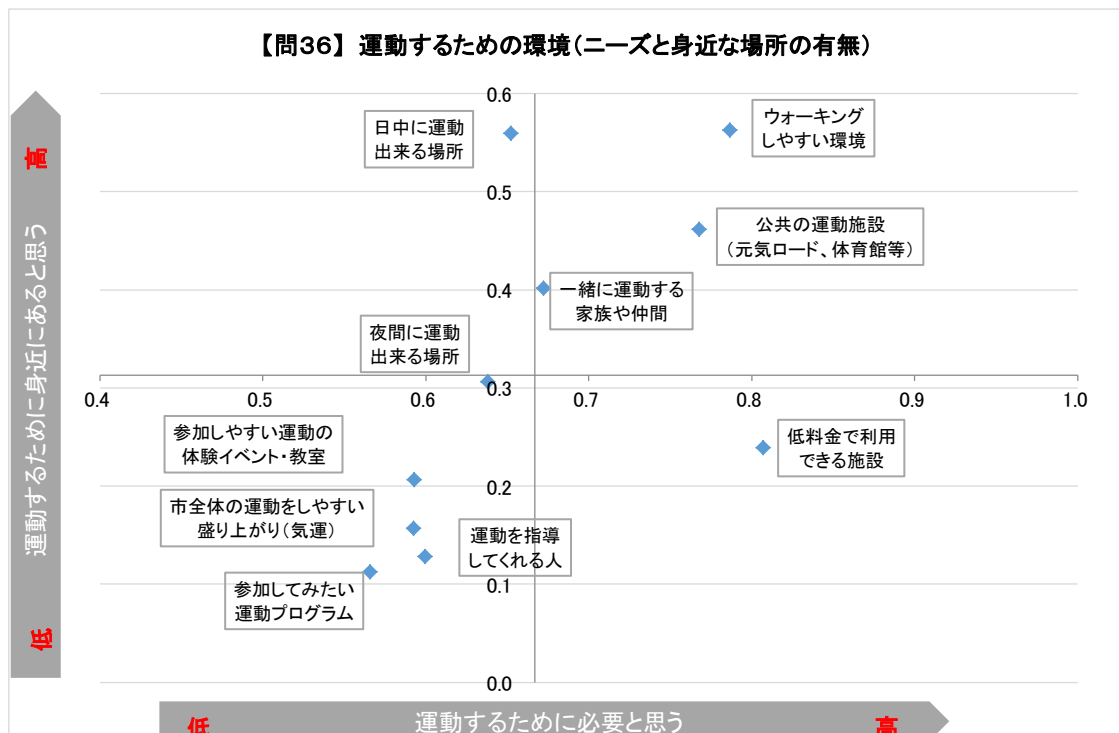
【問31】1日30分以上運動習慣(前回との比較)



<評価・課題>

運動するための環境のニーズで「必要」なものは、「低料金で利用できる施設」、「ウォーキングしやすい環境」、「公共の運動施設（元気ロード、体育館等）」が上位に挙げられています。運動するために「身近にない」ものは、「参加してみたい運動プログラム」、「運動を指導してくれる人」、「市全体の運動をしやすい盛り上がり（気運）」が上位となっています。

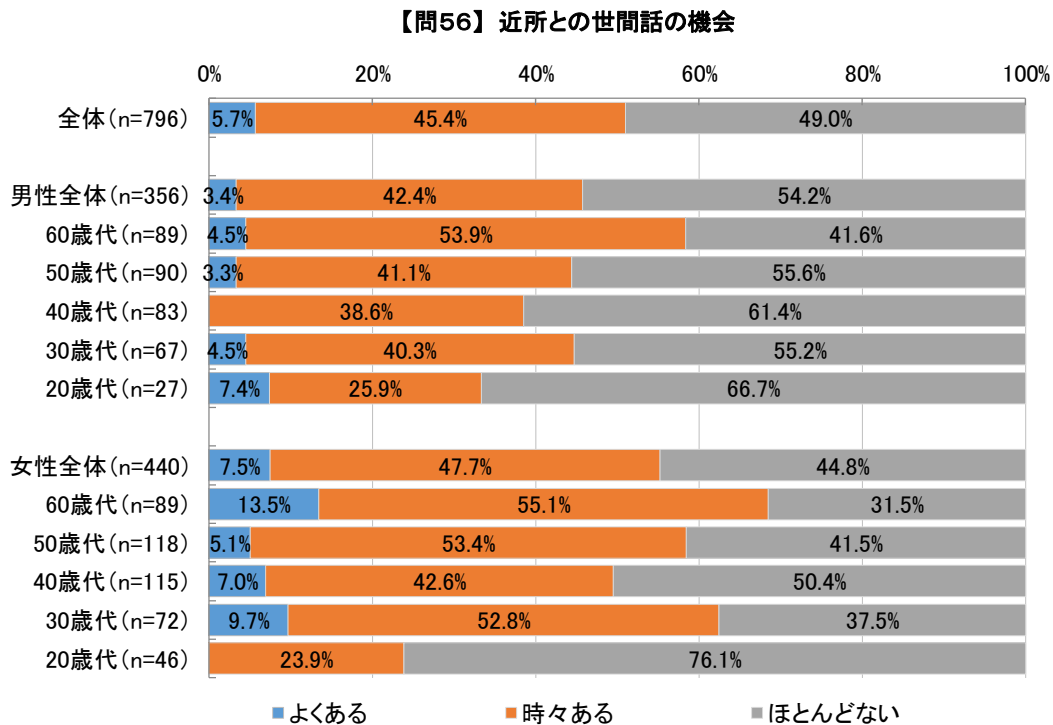
【問36】運動するための環境(ニーズと身近な場所の有無)



社会参加
【目標】地域を愛し、社会貢献ができる。

<評価・課題>

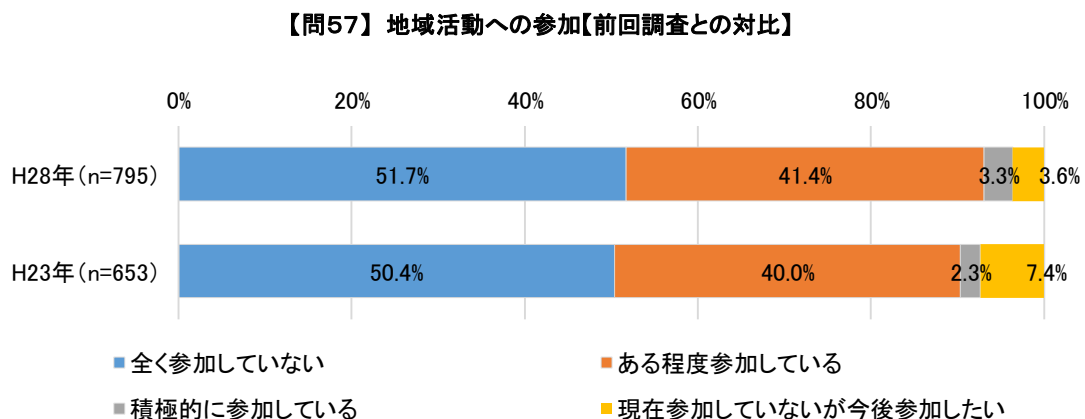
近所との世間話の機会がほとんどないと答えた人は49.0%と、前回調査（H23）より増加となっています。特に、20歳代では男性66.7%、女性76.1%がほとんどないと答えています。



<評価・課題>

地域における活動への参加状況は、全体で約4割となっています。なお、男女ともに20歳代は約8割以上が全く参加していないと回答しています。

また、現在参加していないが今後参加したいと回答している人も減少しています。地域活動へ参加する意識の低下がみられます。



4 前期計画の最終評価

（１）最終評価の目的

「健康増進計画（第一次）」、「食育推進計画（第一次）」の達成状況を検証し、その結果を今後の健康づくりの推進に反映させることを目的として、最終評価を行いました。

（２）最終評価の方法

平成 28 年 6 月～7 月に「荒尾市「健康増進計画（第二次）」策定に伴うアンケート調査」を実施し、その結果や既存の統計データ等について分析・評価を行いました。

また、目標値の達成状況については、下記の区分により評価しました。

（評価の考え方）

評価	前回値があり、前回との比較を要する指標
A	目標に達した
B	目標に達していないが、改善傾向にある
C	変わらない
D	悪化した
E	現状値なしなどの理由により、評価対象外とする

（３）最終結果

（健康増進計画）

目指す 4 つの柱	指標数	達成状況				
		A	B	C	D	E
疾病予防・健康管理	32	9	18	0	5	0
栄養・食生活	6	0	2	0	4	0
身体活動・運動習慣	4	0	4	0	0	0
社会参加	2	0	2	0	0	0
合計	44	9	26	0	9	0

- ・ 目標達成状況については、全体の 44 項目のうち、目標達成又は改善した項目は 35 項目で 79.5%、悪化した項目は 9 項目で 20.5%でした。
- ・ 領域別に見ると、「疾病予防・健康管理」「身体活動・運動習慣」「社会参加」については目標達成又は改善した項目が 7 割以上である一方で、「栄養・食生活」については悪化した項目が約 7 割となっています。

（食育推進計画）

	指標数	達成状況				
		A	B	C	D	E
食育推進計画	22	8	4	0	10	0

- ・ 目標達成状況については、全体の 22 項目のうち、目標達成又は改善した項目は 12 項目で 54.5%、悪化した項目は 10 項目で 45.5%でした。

（４）健康増進計画（第一次）領域別の評価

疾病予防・健康管理 【目標】自分の健康に関心を持ち、自己管理ができる

指標名	28年度 目標値	現状値 (H28)	策定時	評価
1. 健康状態が良いと思う人の増加	90%	86.5%	88.1%	D
2. かかりつけ医を持つ人の増加	60%	61.2%	55.9%	A
3. 7つの健康習慣のうち4つ以上行う人の増加	72%	66.3%	67.1%	D
4. 健康診断や人間ドックを毎年受診する人の増加 アンケートによる結果	68%	69.9%	61.3%	A
国保特定健診受診率 ※1	65%	(H27) 33.0%	(H22) 21.6%	B
5. 検査の結果、肥満(BMI25以上)の人の減少 ※1	5%以上の減少	(H27) 男性 27.6%	(H21) 29.5%	B
		女性 20.2%		B
6. 保健指導対象者の減少 ※1	5%以上の減少	(H27) 13.0%	(H21) 13.9%	B
7. 検査の結果、メタボリック該当者の減少 ※1	5%以上の減少	(H27) 男性 25.4%	(H21) 23.2%	D
		女性 10.4%		B
8. がん検診を毎年(2年に1回以上)受診する人の増加				
①胃がん検診を毎年受診する人の増加 アンケートによる結果	10%以上の増加	28.4%	30%	D
受診率 ※2		(H27) 10.8%	(H21) 7.4%	B
②大腸がん検診を毎年受診する人の増加 アンケートによる結果	10%以上の増加	27.9%	24.9%	B
受診率 ※2		(H27) 22.3%	(H21) 10.0%	A
③肺がん検診を毎年受診する人の増加 アンケートによる結果	10%以上の増加	32.3%	31.2%	B
受診率 ※2		(H27) 17.3%	(H21) 11.2%	B
④乳がん検診を2年に1回以上受診する人の増加 アンケートによる結果	10%以上の増加	39.5%	39.1%	B

指標名	28年度 目標値	現状値 (H28)	策定時	評価
受診率 ※2		(H27) 24.0%	(H21) 19.8%	B
⑤子宮がん検診を2年に1回以上受診する人の増加 アンケートによる結果	10%以上 の増加	41.4%	34.5%	B
受診率 ※2		(H27) 23.2%	(H21) 20.2%	B
9. 満11週以内での妊娠届け出の増加 ※2	65%	(H27) 88.2%	(H21) 57.3%	A
10. 妊娠中の喫煙率の減少 ※3	3.3%	(H27) 2.9%	(H21) 6.6%	B
11. 低出生体重児(2500g未満)の減少 ※4	県平均 以下	(H26) 11.2% (県平均) 9.5%	(H21) 11.3% (県平均) 9.8%	B
12. 定期的に歯石除去や歯面清掃など歯科受診をしている人の増加	40%	35.5%	34.9%	B
13. 歯間ブラシやデンタルフロス等の歯間部清掃用具を使用している人の増加	35%	42.0%	29.7%	A
14. かかりつけ歯科医を持つ人の増加	67%	68.6%	62.4%	A
15. ストレスを感じる人の減少	50%	52.5%	52.8%	B
16. 喫煙者の減少	減少	36.1%	男性 40.1%	A
		12.7%	女性 11.3%	D
17. 妊娠中に歯科検診を受診する人の増加 ※3	25%	(H27) 30.5%	(H21) 19%	A
18. 1歳6か月児のむし歯有病者率の減少 ※5	2.5%	(H26) 1.79% (県平均) 2.75%	(H20) 3.4% (県平均) 4.30%	A
19. 3歳児のむし歯有病者率の減少 ※5	県平均 以下	(H26) 25.65% (県平均) 25.08%	(H20) 36.4% (県平均) 30.2%	B

栄養・食生活 【目標】自分の食生活に関心を持ち、自己管理ができる

指標名	28年度 目標値	現状値 (H28)	策定時	評価
1. 毎日朝食を食べる人の増加	85%	75.0%	76.2%	D
成人				
小中学生 ※6	100%	(H27) 85.1%	(H23) 87%	D

指標名	28年度 目標値	現状値 (H28)	策定時	評価
2. 3食、決まった時間に食事する人の増加	45%	41.2%	40.8%	B
3. 栄養バランスを考えて食べる人の増加	35%	34.6%	28.4%	B
4. 毎日飲酒する人の減少	減少	40.7%	男性 38.1%	D
		10.4%	女性 8.6%	D

身体活動・運動習慣 【目標】日常生活に運動を意識した生活ができる

指標名	28年度 目標値	現状値 (H28)	策定時	評価
1. 1日30分以上の運動を週2日以上している人の増加	39%	25.6%	男性 20.4%	B
			女性 18.8%	B
2. 全く運動をしていない人の減少	45%	56.1%	58.6%	B
3. 自分にあった運動を知っている人の増加	30%	22.4%	21.8%	B

社会参加 【目標】地域を愛し、社会貢献ができる

指標名	28年度 目標値	現状値 (H28)	策定時	評価
1. 地域における活動に参加している人の増加	45%	44.7%	42.3%	B
2. 身近に健診を勧める人がいる人の増加	45%	42.2%	39.0%	B

※1 荒尾市国民健康保険特定健診、特定保健指導結果

※2 厚生労働省「地域保健、健康増進事業報告書」

※3 乳幼児健康診査票

※4 熊本県衛生統計年報

※5 歯科健康診査

※6 小中学校基本的生活習慣調査

上記以外の値は、荒尾市健康増進計画に伴うアンケート調査

（５）食育推進計画（第一次）の評価

指標名	目標値	現状値 (H27)	策定時	評価
朝食欠食(3歳半児)	0%	7.6%	9.8%	B
朝食欠食(保育園児)		8.9% (H28)	11.2%	B
朝食欠食(小学生)		12.6%	11.3%	D
朝食欠食(中学生)		19.8%	15.9%	D
肥満傾向の小学生	減じる	7.8%	6.4%	D
肥満傾向の中学生	減じる	10.6%	12.3%	A
学校給食における地元(県産品)農水産物の利用	60%	48.3%	52.2%	D
マイ弁当デーを実施する小中学校	100%	53.8% (13校中 7校実施)	7%	B
食生活改善推進員の数	150名	100名	129名	D
食生活改善推進員による地区栄養教室の開催回数	47回	34回	41回	D
食生活改善推進員による小学校でのおやこ料理教室の開催回数	10回	12回	7回	A
おやこ料理教室参加延べ人数	450名	513名	381名	A
特定健診の受診率	65%	33.0%	23.5%	B
特定保健指導実施率	45%	30.7%	36.1%	D
男性の健診メタボリックシンドローム状況 (40～74歳)	減じる	25.4% (該当者)	23.2% (該当者)	D
		21.0% (予備群)	19.7% (予備群)	D
女性の健診メタボリックシンドローム状況 (40～74歳)	減じる	10.5% (該当者)	11.8% (該当者)	A
		9.0% (予備群)	9.4% (予備群)	A
男性の健診肥満者(BMI25以上)状況 (40～74歳)	減じる	26.6%	29.5%	A
女性の健診肥満者(BMI25以上)状況 (40～74歳)	減じる	20.2%	21.5%	A
妊婦健診における貧血の割合(30～31週)	減じる	59.5%	59.1%	D
高齢者いきいきサロンの実施地区数	40地区	43地区	17地区	A

第3章 取組の方向性

1 将来像と基本目標

「荒尾市健康増進計画（第一次）」では、病気の早期発見や治療にとどまるのではなく、健康を増進し疾病を予防する「一次予防」を重視すること、またヘルスプロモーションの考え方のもと「生活の質（QOL）」を向上することを目的とし、市民が健康で心豊かに生活できるための目標と対策を明らかにするものとし、次の健康づくりの目指す将来像と基本目標を定め、各施策の展開を図ってきました。

昨年度策定した「新・第5次荒尾市総合計画（人口ビジョン・あらお創生総合戦略）」においては、将来像を「世界基準の自然と文化が、人のつながりや誇りを紡ぐ、希望と志にあふれるまち『しあわせ 創生 あらお』」と定めています。そして、重点戦略を「子どもと楽しむまち」と定め、その中で「子どもと住みたくなるまち」「子どもと訪れたくなるまち」の視点から子どもと一緒に暮らすことの魅力や憧れを高めることで『ひと』の創生を目指しているところです。

上記を踏まえ、本計画においては、健康づくりの将来像と健康づくりの基本目標を次のように定め、市民一人ひとりの健康づくりの取組と、市民と地域、関係者、行政が協働して市民の健康づくりを支援する取組を示します。

【健康増進計画（第二次）の健康づくりの将来像】

子どもと楽しむまち『しあわせ 創生 あらお』

【健康づくりの基本目標】

健幸長寿社会の実現

2 市民の目指す暮らしの4本柱

本計画においては、「荒尾市健康増進計画（第一次）」で掲げた「目指す暮らし4つの柱と目標」を踏襲し、市民の健康づくりの将来像の実現を目指します。

そして、4つの柱ごとに課題を整理し、市民一人ひとりの健康づくりの目標を設定するとともに、各ライフステージ、実施主体に応じた各施策の展開を図ります。

【荒尾市健康増進計画（第二次）の施策体系】

目指す暮らし4つの柱	各主体における健康づくりの目標
1 疾病予防、健康管理 【目標】 自分の健康に関心を持ち、自己管理ができる	生活習慣病予防の発症予防と重症化予防
	定期的な健診(検診)受診
	歯・口腔の健康を保つ
	禁煙
	適正飲酒
2 栄養、食生活 【目標】 自分の食生活に関心を持ち、自己管理ができる	健康なこころと体のための食生活の実践
	マナーを大切にみんなで楽しい食事
	食べ物の命やたくさんの人への感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」
3 身体活動、運動習慣 【目標】 日常生活に運動を意識した生活ができる	適切な運動習慣の形成
	定期的な運動習慣の実践
	運動の知識及び技術の向上
	日常生活での活動量の増加
4 みんなでつくる健康づくり 【目標】 身近な場所で仲間とともに健康づくりの活動ができる	地区活動への積極的参加
	健康づくりのための仲間づくり
	健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる

3 荒尾市健康増進計画（第二次）の構成

健康増進計画の将来像
目指す姿

子どもと楽しむまち 『しあわせ 創生 あらお』

健康づくりの基本目標

健康長寿社会の実現

ライフステージ別に
対応した健康づくりの推進

ライフステージに沿った健康づくりで、健康的な生活習慣を実行する

- 重点施策及び分野別施策
- ◇ 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- ◇ 食生活改善・食育
- ◇ 運動習慣推進
- ◇ 母子保健の推進
- ◇ ソーシャルキャピタルの向上

- ◆ 生活習慣病予防の発症予防と重症化予防
- ◆ 定期的な健診（検診）受診
- ◆ 歯・口腔の健康を保つ
- ◆ 禁煙
- ◆ 適正飲酒
- ◆ こころの健康づくり

目指す暮らし4つの柱
疾病予防、健康管理
【目標】自分の健康に関心を持ち、自己管理ができる

- ◆ 適切な運動習慣の形成
- ◆ 定期的な運動習慣の実践
- ◆ 運動の知識及び技術の向上
- ◆ 日常生活での活動量の増加

目指す暮らし4つの柱
栄養、食生活
【目標】自分の食生活に関心を持ち、自己管理ができる

- ◆ 健康なこころと体のための食生活の実践
- ◆ マナーを大切にみんなで楽しい食事
- ◆ 食べ物の命やたくさんの人への感謝の気持ちを込めていただきます「ごちそうさま」

目指す暮らし4つの柱
身体活動、運動習慣
【目標】日常生活に運動を意識した生活ができる

- ◆ 適切な運動習慣の形成
- ◆ 定期的な運動習慣の実践
- ◆ 運動の知識及び技術の向上
- ◆ 日常生活での活動量の増加

荒尾市民
（健康づくりの主役）

目指す暮らし4つの柱
みんなでつくる健康づくり
【目標】身近な場所で開催とともに健康づくりの活動ができる

- ◆ 地区活動への積極的参加
- ◆ 健康づくりのための仲間づくり
- ◆ 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる

実施主体



生涯を通じた健康づくり

母子保健計画

第4章 市民の目指す暮らしを実現するための取組

1 疾病予防、健康管理

【目標】自分の健康に関心を持ち、自己管理ができる。

生活習慣病や要介護状態になることなく健康に暮らしていくためには、生活習慣を見直して、規則正しい生活を送るとともに、自らの健康に関心を持ち、健康を自己管理することが重要です。


具体的には、定期的に特定健診、がん検診等を受診するとともに、日常の健康管理として、定期的に体重や血圧を測るなど、自分の健康状態を把握して、生活習慣病予防のために自己管理に取り組むことが重要です。

また、健康情報を適確に判断、分析して、それを自らの健康増進に活用できる力を持つことも必要です。


【現状・課題】

（健康管理）


■ 生活習慣病として、治療中の病気は高血圧、脂質異常症及び糖尿病が多くを占め、特に40歳代からの生活習慣病が急増している状況です。なお、医療費水準を示す「1人当たり診療費」は、県平均を大きく上回っていることから、生活習慣の改善により、医療費の抑制が課題です。

 定期的な健康診断の受診や食生活や運動などの生活習慣を見直し、発症や重症化の予防を促す取組が必要です。なお、若い世代の受診率が低い傾向にあることから、重点的に啓発を行うとともに、受診しやすい環境づくりが必要です。

■ 本市における疾病別死亡割合は、悪性新生物が最も多い状況ですが、がん検診の受診率はすべてにおいて5割を下回っている状況です。

 更なる検診の重要性の周知に努め、がん検診受診者数を増やし、早期発見・早期治療につなげていく必要があります。


■ 本市は、熊本県や有明保健所管内に比べ低出生体重児の出生割合が高く、妊娠の届出も熊本県や国と比較し遅い状況にあります。また、乳幼児健診の受診率も熊本県平均を下回っています。

 医療機関と連携した妊娠出産に関する様々な情報発信や相談体制の充実が必要です。また、発育・発達や栄養状態の確認とともに、保護者が子育てに対する不安や悩みを

解決する場である乳幼児健診について、未受診者の状況把握を徹底するとともに、積極的な受診勧奨に取り組む必要があります。


（歯・口腔の健康）

- 定期的に歯石除去や歯面清掃など歯科受診している人は、前回調査と比較すると増加傾向にあります。また、幼児期から高校生のむし歯の有病者率においても、平成21年と平成26年を比較すると、全体的に改善傾向にはありますが、年長児が悪化傾向となっています。

 定期的な歯科検診の受診勧奨や検診後の治療勧奨、保育所、幼稚園、認定こども園、小・中学校でのフッ化物洗口の普及拡大など、引き続き、乳幼児期からのライフスタイルに応じた適切な歯科保健の普及が必要です。また、青年期からの歯間部清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシ）の使用を推進するなど、成人の歯周病予防のための取組も重要です。


（禁煙）

- 妊娠中の妊婦の喫煙率は、減少傾向にあります。しかしながら、喫煙者の割合は、男性は減少していますが、女性が微増しており、男性では30歳代、女性では20歳代が最も多い状況です。

 妊婦の喫煙は、早産や低体重児出生率を高める要因とされています。また、喫煙が最大の発症要因であるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）など、たばこの害についての正しい知識の普及啓発とともに、喫煙率の低下と受動喫煙の防止に向けた取組が重要となります。また、分煙を促進するためには、施設管理者等へ積極的に取り組むよう引き続き働きかけが必要です。


（適正飲酒）

- 毎日お酒を飲む習慣がある人は、男女ともに増加傾向にあります。特に20歳代では、他の世代と比べ、飲酒機会は多くないものの、飲酒量が多くなっていることから、市民が多量飲酒等による健康被害にあわないよう、教育啓発や相談指導の充実が課題です。

 過度の飲酒が及ぼす健康影響など、飲酒に関する正しい知識の普及を図り、健康被害のリスクを高める飲酒習慣の改善を図る必要があります。また、妊娠中の飲酒は、発育障害等を引き起こすことが指摘されており、妊娠中や授乳中の飲酒の影響について普及啓発し、飲酒防止を促す取組も重要です。

（心の健康）

- 若い年代、特に男性で身体的、精神的なストレスを感じる人の割合が多く、ストレスを感じた内容は「仕事」、「将来に対しての不安」「経済問題」「人間関係」となっています。

 一人ひとりがこころの健康の重要性を認識し、休養を日常生活の中に適切に取り入れることが必要です。こころの専門機関につなげるため、ゲートキーパーを含め、安心して相談できる体制の充実が必要です。

■ 市民一人ひとりができること

市民一人ひとりの健康づくりの目標
<ul style="list-style-type: none"> ◆生活習慣病予防の発症予防と重症化予防 ◇定期的な健診（検診）受診 ◆歯・口腔の健康を保つ ◇禁煙 ◆適正飲酒 ◇こころの健康づくり

【具体的取組】

区分	具体的取組
<p>妊娠前 妊娠・出産期</p>	<p>（健康管理）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠・出産に係る正しい知識を身につけましょう。 ・各種健診や相談を積極的に利用しましょう。 ・妊娠がわかったら早めに（11週までには）妊娠届出を行い、健康管理の為に定期的に妊婦健康診査を受けましょう。 ・母親学級を受けましょう。 <p>（歯・口腔の健康）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中は歯周病が悪化しやすいこと、低体重児の出生につながりやすいことを理解し、歯科検診を受けましょう。 ・歯周病及びむし歯を予防するため、定期的に歯科受診する、かかりつけ歯科医を持ちましょう。 ・歯周病及びむし歯予防のために歯みがきをしましょう。 <p>（禁煙）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たばこを吸わないようにしましょう。 ・たばこによる害を理解し、妊娠を機会に家族で喫煙について話し合いましょう。

<p>妊娠前 妊娠・出産期</p>	<p>(適正飲酒)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中は飲酒をやめましょう。 <p>(心の健康)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早寝、早起きを基本に、正しい生活リズムを身につけましょう。 ・ストレスをためず、自分に合った方法で上手に解消しましょう。 ・身近な相談相手を作りましょう。
<p>乳幼児期</p>	<p>(健康管理)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診や育児相談を積極的に利用しましょう。 ・感染症予防の正しい知識を知り、手洗い、うがいの励行と予防接種を受けましょう。 <p>(歯・口腔の健康)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フッ化物洗口及び塗布等の予防処置を受けましょう。 ・毎食後の歯みがき習慣を身につけましょう。 ・保護者や家族が仕上げ磨きをしましょう。 ・定期的に歯科検診を受けましょう。 ・むし歯は最後まで治療を受けましょう。 <p>(適正飲酒)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授乳中は飲酒をやめましょう。 <p>(心の健康)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早寝、早起きを基本に、正しい生活リズムを身につけましょう。
<p>学童・思春期</p>	<p>(健康管理)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・より良い生活習慣を意識した生活を心がけ、健康管理に努めましょう。 ・たばこやアルコールが身体（健康）に及ぼす影響について理解を深めましょう。 <p>(歯・口腔の健康)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フッ化物洗口及び塗布等の予防処置を受けましょう。 ・毎食後の歯みがき習慣を身につけましょう。 ・むし歯は最後まで治療を受けましょう。 <p>(心の健康)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早寝、早起きを基本に、正しい生活リズムを身につけましょう。 ・身近な相談相手を作りましょう。

<p>青年期</p>	<p>(健康管理)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康状態を知り、生活習慣を見直して、積極的に健康づくりをするための生活を実行しましょう。 ・特定健診、がん検診を毎年受け、疾病の早期発見、早期治療に努めましょう。 ・疾病の早期発見、早期治療のため、かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちましょう。 ・積極的に市や民間の企業や組織が行う健康教室やイベントに参加しましょう。 <p>(歯・口腔の健康)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯周病及びむし歯を予防するため、定期的に歯科受診する、かかりつけ歯科医を持ちましょう。 ・歯間部清掃用器具の使用法と適切な歯みがき方法を身につけましょう。 <p>(禁煙)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・禁煙に努めましょう。 ・未成年の人は、たばこを吸わないようにしましょう。 ・たばこが健康に及ぼす影響について理解を深めましょう。 ・指定された場所以外では、たばこを吸わないようにしましょう。 ・子ども、妊産婦、たばこを吸わない人のそばでは、たばこを吸わないようにしましょう。 <p>(適正飲酒)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適度な飲酒（1日1合以下）を心がけましょう。 ・休肝日を週2日以上もうけましょう。 ・未成年の人は、お酒を飲まないようにしましょう。 <p>(心の健康)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早寝、早起きを基本に、正しい生活リズムを身につけましょう。 ・自分に合ったストレス解消法を持ち、実行しましょう。 ・身近な相談相手を作りましょう。 ・ストレスチェックを受けましょう。
<p>壮年期</p>	<p>(健康管理)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康状態を知り、生活習慣を見直して、積極的に健康づくりをするための生活を実行しましょう。 ・特定健診、がん検診を毎年受け、疾病の早期発見、早期治療に努めましょう。 ・疾病の早期発見、早期治療のため、かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちましょう。

<p>壮年期</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的に市や民間の企業や組織が行う健康教室やイベントに参加しましょう。 (歯・口腔の健康) ・歯周病及びむし歯を予防するため、定期的に歯科受診する、かかりつけ歯科医を持ちましょう。 ・歯間部清掃用器具の使用方法和適切な歯みがき方法を身につけましょう。 (禁煙) ・禁煙に努めましょう。 ・たばこが健康に及ぼす影響について理解を深めましょう。 ・指定された場所以外では、たばこを吸わないようにしましょう。 ・子ども、妊産婦、たばこを吸わない人のそばでは、たばこを吸わないようにしましょう。 (適正飲酒) ・適度な飲酒（1日1合以下）を心がけましょう。 ・休肝日を週2日以上もうけましょう。 (心の健康) ・早寝、早起きを基本に、正しい生活リズムを身につけましょう。 ・自分に合ったストレス解消法を持ち、実行しましょう。 ・身近な相談相手を作りましょう。 ・ストレスチェックを受けましょう。
<p>高齢期</p>	<ul style="list-style-type: none"> (健康管理) ・自分の健康状態を知り、生活習慣を見直して、積極的に健康づくりをするための生活を実行しましょう。 ・健康づくりのための生活を実行しましょう。 ・特定健診、がん検診を毎年受け、疾病の早期発見、早期治療に努めましょう。 ・疾病の早期発見、早期治療のため、かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちましょう。 ・積極的に市や民間の企業や組織が行う健康教室やイベントに参加しましょう。 (歯・口腔の健康) ・歯周病及びむし歯を予防するため、定期的に歯科受診する、かかりつけ歯科医を持ちましょう。 ・歯間部清掃用器具の使用方法和適切な歯みがき方法を身につけましょう。 (禁煙) ・禁煙に努めましょう。 ・たばこが健康に及ぼす影響について理解を深めましょう。

<p>高齢期</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・指定された場所以外では、たばこを吸わないようにしましょう。 ・子ども、妊産婦、たばこを吸わない人のそばでは、たばこを吸わないようにしましょう。 <p>（適正飲酒）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適度な飲酒（1日1合以下）を心がけましょう。 ・休肝日を週2日以上もうけましょう。 <p>（心の健康）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早寝、早起きを基本に、正しい生活リズムを身につけましょう。 ・自分に合ったストレス解消法を持ち、実行しましょう。 ・身近な相談相手を作りましょう。
-------------------	--

■ 家族、近所、地域、職場のみんなのできること

【具体的取組】

区分	具体的取組
家族、近所、 地域、職場	<p>（健康管理）</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康習慣を応援、協力して、励ましながら、健康づくりの後押しをしましょう。 生活習慣病予防について話題をとり入れましょう。 健康に関する体験談を近所、地域、職場で周りのみんなに話しましょう。 誘い合って特定健診、がん検診、健康教室等に行きましょう。 父親も育児に積極的に関わりましょう。 <p>（歯・口腔の健康）</p> <ul style="list-style-type: none"> 保護者は子どものむし歯予防のため、適切なブラッシングやおやつ工夫を行いましょ。 <p>（禁煙）</p> <ul style="list-style-type: none"> 禁煙する人を家庭、職場、地域で応援しましょう。 未成年者、妊産婦にたばこを勧めない、吸わせないために、家庭、職場、地域で配慮しましょう。 職場での禁煙・分煙を進めましょう。 <p>（適正飲酒）</p> <ul style="list-style-type: none"> 過度の飲酒を勧めないようにしましょう。 未成年者、妊産婦に飲酒を勧めない、飲ませないために、家庭、職場、地域で配慮しましょう。 <p>（心の健康）</p> <ul style="list-style-type: none"> 心の病について理解を深め、職場は勤務環境を整えましょう。 家庭、職場、地域で、ストレスを抱えた人をお互いに配慮し合いましょ。 周りの人の相談相手になりましょう。

■ 関係機関・団体ができること

【具体的取組】

関係機関・団体	具体的取組
医師会	<ul style="list-style-type: none"> 保健行政との連携強化。 地域医療の充実。 在宅医療連携の充実。 住民に対する健康教育講話の実施。

<p>歯科医師会</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯科医、歯科衛生士による予防教育の充実。 ・ 保健行政との連携強化。 ・ 保育園や幼稚園等と連携し、むし歯予防対策、歯科保健の普及啓発の実施。 ・ 歯周病及びむし歯予防（定期検診、歯間部清掃用器具の使用等）の普及啓発。
<p>薬剤師会</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「かかりつけ薬局」の推進。
<p>保育所・幼稚園・認定こども園</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保育園における健康診断（内科、歯科）の実施。
<p>学校</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭と連携して子ども達の基本的生活習慣の改善。 ・ 喫煙防止教室や飲酒防止教室・薬物乱用防止教室の実施等による、自ら健康の保持増進と安全管理のできる児童生徒を育成。 ・ 体育・保健体育の授業の一層の充実。
<p>老人クラブ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域での生活習慣病予防に関する保健活動の充実。 ・ 国保の特定健診受診の呼びかけ。 ・ 保健医療の現状をわかり易く周知する方法及び体制の確立。
<p>健康づくり推進員</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地区公民館等において、高齢者を対象としたストレッチ運動・筋力トレーニングを行う「体力アップ体操教室」の開催。 ・ 「体力アップ体操教室」を通じた体力づくり及び運動習慣の定着による生活習慣病の予防。
<p>食生活改善推進員</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地区栄養教室、おやこ料理教室等での、食と健康についての知識普及、啓発。 ・ 地区栄養教室、訪問対話での健診（検診）受診の呼びかけ。
<p>母子保健推進員</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 母子の健康や子育てに関する知識（特に歯や予防接種）の啓発。 ・ 乳幼児健診や2か月児育児学級等における補助。 ・ 乳幼児の健康管理について知識の啓発。

■ 行政ができること

【具体的取組】

区分	具体的取組
健康生活課	<p>（健康管理）</p> <p>＜生活習慣病予防＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防、健康づくり等に関するわかりやすい情報の発信。 ・地域での生活習慣病予防に関する保健活動の充実。 ・生活習慣病の重症化予防のための健診受診後の指導助言の充実。 ・健康福祉まつりや、保健・医療・福祉に関する健康教室の実施。 ・医療機関との連携強化。 ・保健師、管理栄養士等のスタッフの充実と資質向上。 ・受けたくなる健診（検診）体制整備。 <p>＜子どもに関すること＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠・出産に係る正しい知識の普及啓発。 ・感染症予防（予防接種等）、妊婦健康診査の重要性の普及啓発と確実な受診の勧奨。 ・要支援児・要支援家庭の早期発見と早期支援。 ・乳幼児期から小児期における母子保健事業の充実。 ・親子同士の交流や相談などの場の設置。 ・発達等において対策の必要な子ども等について、関係部署や関係機関との連携により切れ目ない就学支援体制の構築。 ・関係機関と連携し子育て世代のためのワンストップ拠点整備の検討を進め早期実現に努める。 <p>（歯・口腔の健康）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦に対する歯周病及びむし歯と低出生体重児の関係性の啓発。 ・歯みがきの必要性や適切な歯みがき方法の普及啓発。 ・教育委員会と連携したフッ化物洗口及び塗布事業の実施。 ・教育委員会や教育機関等との連携強化。 ・生涯を通じた歯周病及びむし歯対策（定期的な歯科検診の受診、歯磨きの励行等）に関する啓発。 <p>（禁煙）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・禁煙のために、タバコが健康に及ぼす影響についての知識の普及啓発。 ・公共施設の敷地内禁煙の推進。 ・禁煙希望者の支援及び禁煙外来の周知。 ・妊婦及び家族に対する禁煙指導の強化。

<p>健康生活課</p>	<p>(適正飲酒)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適正飲酒に関する知識の普及啓発。 ・妊婦及び家族に対する禁酒指導の強化。 <p>(心の健康)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生涯を通じたメンタルヘルスケアの推進。 ・心の健康づくりについての情報提供及び心の相談窓口の周知。
<p>子育て支援課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・親子同士の交流や相談の場（地域子育て支援拠点）の設置や子どもの一時預かりの推進。 ・担当職員の他、専門職等による妊娠期からの、必要なサービス利用のための切れ目のない支援体制の充実。 ・養育支援が必要な家庭に対し、担当職員及び家庭児童相談員等が訪問を行い、育児相談・指導や情報提供等を実施。 ・乳幼児、児童が病気で、保護者が家庭で保育できない場合に一時的に専用施設で保育を行う病児保育事業の実施。 ・家庭児童相談員の資質向上。 ・女性福祉相談員の資質向上。
<p>教育振興課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・学習指導要領に基づき、発達段階に応じた健康教育・学校保健を推進するための指導・助言の充実。
<p>福祉課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康福祉まつりや、保健・医療・福祉に関する健康教室の実施。
<p>高齢者支援課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・虚弱な高齢者に対する通所による教室参加や訪問による相談支援の調整等のサービスの提供。

【目標指標】

指標名	現状値 (H28)	目標値 (H34)
①特定健診受診率の向上 (国民健康保険加入者 40～74 歳)	33.0% (H27)	40% (H29)
②がん検診受診率の向上(40～69 歳まで。子宮頸がんは 20～69 歳までを対象とする)		
胃がん	15.0% (H27)	19%
肺がん	22.2% (H27)	26%
大腸がん	33.2% (H27)	34%
子宮頸がん	34.2% (H27)	48%
乳がん	38.0% (H27)	54%
③メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少		
該当者	16.5% (H27)	15%
予備群	13.9% (H27)	12%
計	30.4% (H27)	27%
④保健指導実施率の向上	30.7% (H27)	40% (H29)
⑤高血圧(Ⅱ度以上)の人の減少	7.0% (H27)	4.5%
⑥HbA1c7.0 以上の人の減少	3.3% (H27)	3.0%
⑦喫煙者の減少		
男性	25.2% (H27)	23%
女性	4.4% (H27)	3.5%
⑧毎日飲酒する人の減少		
男性	43.2% (H27)	42%
女性	9.1% (H27)	7%
⑨ストレスを感じる人の減少	52.5%	50%

※各指標のデータソース

- ①: 特定健診(法定報告値)※H30 年度以降は、次期国民健康保険財政健全化計画、荒尾市国民健康保険特定健康診査等実施計画に準じる。
- ②: 地域保健・健康増進事業報告
- ③: 特定健診(KDBシステム)
- ④: 特定保健指導(法定報告値)※H30 年度以降は、次期国民健康保険財政健全化計画、荒尾市国民健康保険特定健康診査等実施計画に準じる。
- ⑤: 特定健診(あなみツール 脳・心・腎を守るために)
- ⑥: 特定健診(あなみツール 糖尿病フローチャート)
- ⑦: 特定健診質問票(現在習慣的に喫煙している「はい」と回答した割合)
- ⑧: 特定健診質問票(飲酒の頻度「毎日」と回答した割合)
- ⑨: 荒尾市健康増進計画に伴うアンケート調査(「強く感じる」「感じる」と回答した割合)

2 栄養、食生活


【目標】自分の食生活に関心を持ち、自己管理ができる。

栄養、食生活は、一生を通じての健康づくりの基本であり、多くの生活習慣病と関連が深くなっています。子どもから大人まで、食や健康に対する正しい知識や、選択力を習得し、健全な食生活を実践できることが重要です。


また、子ども達の心身の健全な育成のためには、食に関するマナーや作法などを大切にし、家族や親しい人と楽しく食卓を囲みながら、食の大切さや楽しさを実感することが重要です。さらには、食育活動を通じて、生産者をはじめとする食に関わる人々に対する感謝の気持ちや食文化に対する意識を高める取組を進めて行く必要があります。

【現状・課題】

■ 肥満、生活習慣病の増加など食に関する様々な問題が指摘されるなか、特に、20歳代～30歳代の若い世代に関しては、朝食の欠食者が多い状況です。

 子どもの食生活は親の食生活に影響される可能性が大きく、保護者への普及啓発とともに、今後親となる若い世代へ向けた朝食摂取の普及等が重要となります。

■ 特定健診の結果をみると、高血圧、糖尿病、脂質異常症の割合が多いことから、生活習慣病予防、さらに重症化の予防のために、食生活の改善が課題です。

 各種健診（検診）や教室の機会を通じた望ましい食生活習慣の普及・啓発により、市民一人ひとりが普段から適正体重の維持や日々の食生活において栄養バランスのよい食習慣を確立することが重要です。

■ 市民一人ひとりができること

市民一人ひとりの健康づくりの目標

- ◆健康なところと体のための食生活の実践
 - ◇規則正しい食事リズムで健康な心と体を育む
 - ◇栄養のバランスに関する食の知識選択力を身につける
 - ◇健やかな体のための健全な食生活に関心を持つ
- ◆マナーを大切にみんなで楽しい食事
 - ◇食の楽しさを実感する
 - ◇正しいマナー、作法で食事する

- ◆食べ物の命やたくさんの人への感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」
- ◇食べ物の命や食に関わる人に感謝の気持ちを持つ
- ◇地域の食文化を大切にすることを育む

【具体的取組】

区分	具体的取組
妊娠前 妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3食（朝、昼、夕）を規則正しく食べて、食生活のリズムと共に生活リズムを整えましょう。 ・主食・主菜・副菜をそろえて食事のバランスをとりましょう。 ・食や健康についての望ましい習慣を学ぶ機会を積極的に作りましょう。 ・食材に関する知識や調理の技術を身につけましょう。 ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。 ・偏った食情報に惑わされないようにしましょう。 ・食品の安全性に関する知識を身につけましょう。
乳幼児・学童期	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3食（朝、昼、夕）を規則正しく食べて、食生活のリズムと共に生活リズムを整えましょう。 ・主食・主菜・副菜をそろえて食事のバランスをとりましょう。 ・よく噛む習慣を身につけましょう。 ・食や健康についての望ましい習慣を学ぶ機会を積極的に作りましょう。 ・正しい食事のマナー（姿勢、順序等）、配膳、箸使い等を身につけましょう。 ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。 ・食事に集中できる環境を作りましょう。（テレビを消すなど） ・家庭や地域を通じて栽培や収穫、調理を通して食べ物にふれはじめましょう。 ・保育所、幼稚園、認定こども園、学校、関係団体や行政から発信される情報に関心を持つようにしましょう。 ・地元の食材や郷土料理などを知りましょう。 ・地域での行事食、伝統行事等へ参加する機会を持ちましょう。
思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3食（朝、昼、夕）を規則正しく食べて、食生活のリズムと共に生活リズムを整えましょう。 ・主食・主菜・副菜をそろえて食事のバランスをとりましょう。 ・1日1回は家族や仲間と食卓を囲みましょう。 ・健康づくりのために食事のバランスや適量について学びましょう。 ・糖分や脂質の多い食べ物をとりすぎないよう気をつけましょう。

<p>思春期</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食事前や寝る前に間食をしないようにしましょう。 ・よく噛む習慣を身につけましょう。 ・栽培、収穫、調理等を通じ、豊かな食体験を重ねましょう。 ・食材に関する知識や調理の技術を身につけましょう。 ・消費者と生産者の交流に参加しましょう。 ・学校、関係団体や行政から発信される情報に関心を持つようにしましょう。 ・地元の食材や郷土料理などを知りましょう。 ・地域での行事食、伝統行事等へ参加する機会を持ちましょう。
<p>青年期・壮年期</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3食（朝、昼、夕）を規則正しく食べて、食生活のリズムと共に生活リズムを整えましょう。 ・主食・主菜・副菜をそろえて食事のバランスをとりましょう。 ・生活習慣病を予防する視点を持って、良い食生活を心掛けましょう。 ・食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。 ・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 ・食や健康について望ましい習慣を学ぶ機会を積極的に作りましょう。 ・間食、夜食は質と量を考えて、食べ過ぎないようにしましょう。 ・食品を購入する際には、栄養表示などを参考にしましょう。 ・偏った食情報に惑わされないようにしましょう。 ・食品の安全性に関する知識を身につけましょう。 ・食べ残し、容易な食材の廃棄、偏食をなくす生活を心がけましょう。 ・地域での行事食、伝統行事等へ参加する機会を持ちましょう。 ・よく噛んで、ゆっくり味わって食べましょう。 ・空腹感を感じる食のリズムをつくりましょう。 ・新鮮で安心安全な地場産の食材をできるだけ取り入れましょう。 ・消費者と生産者の交流に参加しましょう。
<p>高齢期</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3食（朝、昼、夕）を規則正しく食べて、食生活のリズムと共に生活リズムを整えましょう。 ・主食・主菜・副菜をそろえて食事のバランスをとりましょう。 ・生活習慣病を予防する視点を持って、良い食生活を心掛けましょう。 ・食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。 ・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 ・偏った食情報に惑わされないようにしましょう。 ・食品の安全性に関する知識を身につけましょう。 ・よく噛んで食べましょう。（食べやすいように調理方法を工夫しましょう。）

<p>高齢期</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・低栄養を予防するために、3食（朝・昼・夕）きちんとなんでも食べましょう。特に、肉、魚、乳製品、卵などの動物性たんぱく質を十分に食べましょう。 ・脱水症にならないために、水分補給に気をつけましょう。 ・口の中をきれいに保って、嚙む力を維持しましょう。 ・毎日の食生活を大切に、健康的な食文化を次の世代に伝えましょう。 ・いろいろな人と食事をする機会をつくりましょう。 ・空腹感を感じる食のリズムをつくりましょう。 ・新鮮で安心安全な地場産の食材をできるだけ取り入れましょう。 ・消費者と生産者の交流に参加しましょう。
-------------------	---

■ 家族、近所、地域、職場のみんなのできること

【具体的取組】

区分	具体的取組
<p>家族、近所、 地域、職場</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や仲間との付き合いに、食事についての話題をとり入れましょう。 ・健康な食に関する体験談を周りに話しましょう。 ・まだ食べられるのに廃棄されている食品のロスを減らしましょう。

■ 関係機関・団体ができること

【具体的取組】

関係機関・団体	具体的取組
<p>医師会</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・患者さんへの疾病に対する食事栄養指導。 ・各種健診を通じての指導や栄養士（健康栄養相談事業）の紹介。
<p>保育所・幼稚園・ 認定こども園</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・年間食育計画の作成。 ・保育活動全体をとおした指導の推進。（食べ物の話、栄養の話、給食や弁当の時間の活用、クッキング体験活動など） ・園農園などを活用した栽培活動などの実施。 ・給食で地場産物や郷土食などを活用した献立などの推進。 ・伝統行事（餅つき、どんとや、七草粥など）の開催。 ・保護者、地域のお年寄り、地域のボランティアの方々との行事食の会食の実施。

<p>保育所・幼稚園・認定こども園</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者に対する「食の大切さ」の普及啓発、食育の推進。（おやこ料理教室、離乳食教室、食育だよりの発行、朝食のレシピ紹介など） ・食育に関するイベントの開催。（おにぎりDAY、手作りお弁当の日、お泊まり保育、給食室見学、旬の食材の展示など） ・職員に対する食育研修会の実施。
<p>学校</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関する年間指導計画の作成。 ・「朝食キャンペーン」、「早寝、早起き、朝ごはん」の推進。 ・異学年間での交流給食、お座敷給食の実施。 ・栄養教諭、学校栄養職員による食育（給食時間の学校訪問など）、講演会の実施。 ・栄養教諭、学校栄養職員による、担任や養護教諭と連携した「食」に関する指導の充実。（各教科の活用など） ・学校農園などを活用した栽培活動など実施。 ・教育ファームの推進。 ・家庭での食育推進日の推進。 ・給食試食会・親子給食会の実施。 ・「給食週間」をとおして給食への感謝の意識を高める。 ・給食センターとの交流。 ・給食だより、PTA新聞など、保護者に対する「食の大切さ」の普及啓発。 ・「食育月間」、「給食週間」の活用。 ・「食育の日」の普及紹介。 ・食品工場見学の実施。 ・生活習慣病予防についての知識の普及啓発・親子活動などでの調理体験の推進。 ・マイ弁当チャレンジデーの推進。 ・学校内に「食育コーナー」を設置し知識の普及啓発。 ・残食調査の実施。 ・幼・保・小・中で連携した「メディアコントロール」、「早寝・早起き・朝ごはん」の取組の推進。
<p>社会福祉協議会</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・地域での「高齢者いきいきサロン」の推進。 ・地域の公民館で、高齢者と子供の朝ごはん&ラジオ体操の実施。
<p>老人クラブ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食育の充実への協力。 ・毎日の朝食摂取の推進。

<p>地区協議会</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進員と連携した食育行事の開催。 ・地域の公民館で、高齢者と子供の朝ごはん&ラジオ体操の実施。 ・高校生との食育を通じた地域交流。
<p>食生活改善推進員</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「うまか〜レシピ」の広報掲載。 ・おやこ料理教室、地区栄養教室等での食と健康についての知識普及、啓発。 ・健康福祉まつりでの「食生活改善推進コーナー」の設置。 ・食育の日「毎月19日は食育の日 毎月19日は家族そろって食事をしましょう」の推進。 ・食事バランスガイドの普及。 ・男性料理教室の開催。 ・学校ボランティアによる家庭科調理実習。
<p>母子保健推進員</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食教室の補助。 ・食の大切さ（栄養や味覚等）の知識の普及・啓発。
<p>栄養士会</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・荒尾市ときめき市での健康相談。 ・健康福祉まつりでの栄養相談。
<p>学校給食会</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ふれあい教室の実施。
<p>学校給食センター</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・給食献立でふるさとくまさんデー、地場産物や郷土食などを活用した献立などの推進。 ・給食センター見学及び保護者の試食会。
<p>玉名農業協同組合</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・エコファーマー制度の推進。 ・親子わくわく体験農園の開催。 ・残留の農薬検査の実施。 ・新鮮で安全な農水産物の提供。 ・農業体験の援助。 ・農水産物の地域内消費の促進。
<p>荒尾漁業協同組合</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・海産物料理の紹介。 ・マジック釣り大会でのマジックの天ぷらの試食。
<p>荒尾酪農協同組合</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・こんなに簡単！モッツァレラチーズ作り

くまもとふるさと 食の名人	・郷土料理教室、おしきだ味噌作り体験などの開催。
みどり創生館	・キッズクッキングの開催。 ・男の料理教室の開催
荒尾市働く女性の 家（エポック荒尾）	・男性料理教室の開催。 ・母親支援事業の実施。

■ 行政ができること

【具体的取組】

区分	具体的取組
健康生活課	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中の適正な食生活や体重管理についての啓発。 ・栄養成分表示の見方の普及。 ・食生活指針、日本型食生活など健全な食生活に関する指針の活用。 ・栄養・食生活、食育に関する情報の発信。 ・各種健診、指導、相談事業での指導の充実。 ・管理栄養士、保健師等のスタッフの充実と資質向上研修。 ・食生活改善推進員協議会の支援。 ・食生活改善推進員協議会と連携して食生活改善、食育の日、食文化、伝統に関する普及啓発。 ・生活習慣病予防及び重症化予防の栄養指導。 ・関係機関及び教育機関との連携強化。 ・食育関係者、地域との食育推進交流会の開催。 ・食育に関する冊子の作成。 ・毎日の朝食摂取の推進。（あらおの食育デー） ・健康福祉まつりや、保健・医療・福祉に関する健康教室の実施。【再掲】
産業振興課	<ul style="list-style-type: none"> ・梨の花元気ウォークの開催時に、運動と食の提供及び健康増進コーナーの設置。 ・マジック釣り大会の開催。
農林水産課	<ul style="list-style-type: none"> ・エコファーマー制度の推進。 ・市民農園の充実。 ・地元食材、郷土料理等の普及啓発。 ・出前講座（荒尾梨、海苔漁業など）での地元食材のPR。

<p>農林水産課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・農産物直売所等の充実。 ・マジック釣り大会の開催。
<p>教育振興課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・学校における「食に関する指導」の充実。 ・「朝食キャンペーン」、「早寝、早起き、朝ごはん」の推進。 ・給食センターと連携した食育指導の充実。 ・「食育月間」、「給食週間」、「食育の日」の普及と活用の推進。 ・マイ弁当チャレンジデーの取組。
<p>生涯学習課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・くまもと「親の学び」プログラム～子育ては親育ち～の実施。
<p>福祉課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康福祉まつりや、保健・医療・福祉に関する健康教室の実施。【再掲】 ・身体的・生活環境的に食事確保が困難な高齢者に対し、昼食及び夕食の配食の提供とあわせて安否確認を実施。
<p>子育て支援課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・委託先学童クラブの中で、クッキング日を設けて調理、試食をする取組の推進。 ・保育所、幼稚園、学校、関係団体と情報交換と連携（活動状況を共有できるネットワーク構築）。
<p>高齢者支援課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・介護予防ケアマネジメントの実施。 ・虚弱な高齢者に対する栄養改善相談・指導。 ・地域介護予防教室の実施。 ・地区公民館等において、レクリエーションや簡単な運動、会食等を行ういきいきサロンの推進。
<p>関係各課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食育月間（6月）食育の日、あらおの食育デー（毎月19日）の普及啓発。 ・保育所、幼稚園、学校、関係団体と情報交換と連携。（活動状況を共有できるネットワーク構築）
<p>荒尾市立図書館</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・つくって食べるおはなし会の開催。

【目標指標】

指標名	現状値 (H28)	目標値 (H34)
①朝食を欠食する子ども(小中学生)の減少	5.6%(H27)	0%
②朝食を欠食する若い世代(20歳～30歳代)の減少	27.8%	25%
③栄養バランスを考えて食事をする若い世代(20歳～30歳代)の増加	22.3%	25%
④マイ弁当デーを実施する小中学校の増加	53.8%(H27)	100%
⑤学校給食における地元(県産品)農水産物の利用の増加	48.3%(H27)	60%

※各指標のデータソース

- ①:小中学校基本的生活習慣調査(「まったく食べない+あまり食べない」と回答した割合)
- ②:荒尾市健康増進計画に伴うアンケート調査(「ほとんど食べない+週2～3日食べる」と回答した割合)
- ③:荒尾市健康増進計画に伴うアンケート調査(「よく考える」と回答した割合)
- ④:食育活動調査(小中学校)
- ⑤:食育活動調査(学校給食センター)

3 身体活動、運動習慣


【目標】日常生活に運動を意識した活動的な生活ができる。

運動は、生活習慣病予防や心の健康に効果があり、健康づくりにおいて重要です。生活習慣病予防のために、定期的に体を動かすことが重要です。


また、本格的な運動でなくても日常生活の中で(例えば、歩ける所には、車を使わずに歩いて行く)活動的な生活が出来るようになることが重要です。

【現状・課題】

■ 定期的な運動をする人（1回30分以上、週2回以上）は増加傾向にありますが、一方、全くしていない人は5割を超えている状況です。特に、生活習慣病を発症する人が多くなる40歳から50歳代の人の運動習慣が少ないため、改善が課題です。

 運動機会の減少は、肥満や生活習慣病の発症だけでなく、特に、高齢期においては、自立度の低下や虚弱の危険因子であることから、運動についての正しい知識の普及や効果的な運動指導など、運動習慣化への取組が必要です。

■ 運動するために必要な環境で、身近にないものについて、「低料金で利用できる施設」「運動を指導してくれる人」「参加してみたい運動プログラム」の回答割合が高いことから、市民ニーズに配慮した運動環境づくりが課題です。

 運動習慣を身近なものにするため、子どもから高齢者まで幅広い世代が、気軽に自分の年齢や体力にあった運動に取り組めるよう、さらなる環境の充実が必要です。

■ 市民一人ひとりができること

市民一人ひとりの健康づくりの目標

- ◆適切な運動習慣の形成
- ◇定期的な運動習慣の実践
- ◆運動の知識及び技術の向上
- ◇日常生活での活動量の増加

【具体的取組】

区分	具体的取組
妊娠前 妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日の生活の中で、意識的に体を動かしましょう。 ・ 可能な範囲で、ウォーキング、ストレッチをしましょう。
乳幼児	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体を楽しく動かしましょう。 ・ 外遊びする機会を増やしましょう。
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動した後のすがすがしさを体感し、運動を始めましょう。まずは体験！はじめの一步を踏み出しましょう。 ・ 健康づくりのために、運動が大切なことを知りましょう。 ・ 自分に合った運動・スポーツを知る機会を持ち、実行しましょう。
青年期・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動した後のすがすがしさを体感し、運動を始めましょう。まずは体験！はじめの一步を踏み出しましょう。 ・ スポーツを楽しみましょう。 ・ 定期的な運動（1回30分以上の運動を週2回以上）を継続しましょう。 ・ 自分に合った運動を知る機会を持ち、実行しましょう。 ・ 生活習慣病等予防のために、毎日の生活の中で、意識的に体を動かしましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・ ロコモティブシンドローム予防のために、毎日の生活の中で、意識的に体を動かしましょう。 ・ 出来る限り自分の足で歩きましょう。

■ 家族、近所、地域、職場のみんなのできること

【具体的取組】

区分	具体的取組
家族、近所、 地域、職場	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動の楽しさ、効果を伝えて広めましょう。 ・ 家族や仲間と一緒に運動をして、継続させましょう。 ・ 運動が継続できるように家族や仲間を励ましましょう。 ・ 運動に参加する機会を作りましょう。 ・ 健康づくりのための運動に関する体験談を周りに話しましょう。 ・ 周りが歩くことを意識するよう後押しをしましょう。

■ 関係機関・団体ができること

【具体的取組】

関係機関・団体	具体的取組
医師会	・生活習慣病患者への指導。
学校	・教育活動全体を通じた体力の向上及び適正で魅力ある運動部活動の推進。
青年会議所	・荒尾市・長洲町の幼稚園・保育園児を対象としたキッズサッカー大会の開催。
老人クラブ	・筋力をつけて、寝たきりにならないための楽しく取り組める運動教室の開催。 ・日常生活活動量増加の方法の普及、啓発。 ・各地区でのウォーキングコースのマップ作成、活用。
地区協議会	・ウォーキングコースのマップ作成、活用。
健康づくり推進員	・「体力アップ体操教室」の開催【再掲】。 ・健康づくりに関する運動の情報発信及びイベントの開催。
食生活改善推進員	・地区栄養教室、おやこ料理教室等での、健康づくりのための運動習慣についての知識普及、啓発。
スポーツ推進員	・地区巡回スポーツ教室及びニュースポーツ大会の開催。

■ 行政ができること

【具体的取組】

区分	具体的取組
<p>健康生活課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日常生活活動量増加の方法の普及。 ・ 日常生活に取り入れやすい運動及びウォーキングの効果等の情報発信。 ・ 個人に合った運動メニューの提案。 ・ 楽しく取り組める運動教室の開催。 ・ 健康福祉まつりや、保健・医療・福祉に関する健康教室の実施。【再掲】 ・ 地域における生活習慣病予防のための運動教室の開催支援。 ・ 健康づくりに関する運動の情報発信及びイベントの開催。 ・ 健康運動指導士の確保及び専門的な指導の充実。 ・ 歩きたくなる環境整備のための、各地区でのウォーキングコースマップ作成、活用啓発。
<p>産業振興課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 梨の花元気ウォークの開催時に、運動と食の提供及び健康増進コーナーの設置。【再掲】 ・ マジャク釣り大会の開催。【再掲】
<p>農林水産課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ マジャク釣り大会の開催。【再掲】
<p>教育振興課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学習指導要領に基づき、発達段階に応じて体力や身体能力を高め、運動に親しむ態度を身に付ける学校体育活動の充実。
<p>生涯学習課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子どもからお年寄りまで年齢を問わず、各年齢、体力目的等に応じて普段の生活中で様々なスポーツと触れ合う機会の提供。（スポレクあらお、市民マラソン大会など） ・ スポーツ推進委員の活動の充実。
<p>福祉課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康福祉まつりや、保健・医療・福祉に関する健康教室の実施。【再掲】
<p>高齢者支援課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地区公民館等での「いきいきサロン」の推進。【再掲】 ・ 地区公民館等で、介護予防に資する研修会およびストレッチ、筋力トレーニングなどの体操教室の開催。

【目標指標】

指標名	現状値 (H28)	目標値 (H34)
① 1日30分以上の運動を週2日以上している人の増加		
10～50歳代	14.6%(H27)	20%
60歳代以上	39.2%(H27)	45%
② 全く運動をしていない人の減少		
10～50歳代	60.8%(H27)	58%
60歳代以上	30.6%(H27)	27.5%

※各指標のデータソース

- ①:まちづくりアンケート(「週に2回以上行っている」と答えた人の割合)
- ②:まちづくりアンケート(「全くしていない」と回答した割合)

4 みんなでつくる健康づくり

【目標】身近な場所で仲間とともに健康づくりの活動ができる。


健診(検診)受診や運動、食生活改善などは、家族の協力はもとより、地域の仲間など周りの支えによって実践しやすくなるというのが、ヘルスプロモーションの考え方です。

市民一人ひとりが、近隣や地域の人とのつながりを大切に、相互に支え合いながら身近な場所で仲間とともに健康づくりの活動に積極的に取り組み、地域における健康づくりの気運を醸成することが重要です。


主体的に健康づくりに関するボランティアをする人の増加を目指します。

【現状・課題】

- 近所との交流の機会として、近所との世間話の機会がほとんどないとする人は増加傾向にあり、特に20歳代では約7割がほとんどないとしています。

 地域の絆を深め、近所をつなぐため、全世代、特に若い世代の地域活動への参加を促す取り組みが必要です。

- 地域における活動への参加状況は、全体で約4割、男女ともに20歳代は約8割以上が全く参加していないとし、また、今後の参加希望についても前回調査より減少しており、地域活動へ参加する意識の低下がみられます。

 健康づくりの活動など、地域と一体となり協働での取組を推進していく中で、「ソーシャル・キャピタル（地域をつなぐの強化）」を高め、積極的に個人の健康づくりを支援する体制づくりが必要です。また、市民、自治会、各種団体、事業者、行政の協働の取組を強化し、情報の共有化を図ることも必要です。

■ 市民一人ひとりができること

市民一人ひとりの健康づくりの目標

- ◆ 地区活動への積極的参加
- ◇ 健康づくりのための仲間づくり
- ◆ 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる

【具体的取組】

具体的取組	
	<ul style="list-style-type: none"> ・子育てに不安がある時は誰かに相談しましょう。 ・マタニティマークを使用しましょう。 ・家族や地域の人へ自分から積極的にあいさつをしましょう。 ・近所との交流を楽しみ、地域活動へ積極的に参加しましょう。 ・世間話などして、普段から地域の人とコミュニケーションをとって顔見知りになりましょう。 ・生きがいを持った生活をしましょう。 ・家族や仲間と一緒に健康的な生活を楽しみましょう。 ・健康に関する自分の体験をみんなへ伝えましょう。 ・健康づくりに関するボランティア活動に主体的に参加しましょう。

■ 家族、近所、地域、職場のみんなのできること

【具体的取組】

区分	具体的取組
家族、近所、 地域、職場	<ul style="list-style-type: none"> ・家族も積極的に育児に参加しましょう。 ・近所に住む小さな子どもや親に関心を持ち、積極的に挨拶しましょう。 ・地域の人々と交流を深める地域活動へ積極的に参加しましょう。 ・各種教室等で仲間づくりをしましょう。 ・健診（検診）受診や、運動、食生活など健康的な生活に繋がる活動と一緒にする仲間を作りましょう。 ・周りの人へ積極的に健診の呼びかけをし、一緒に実行しましょう。 ・健康に関する体験談を聴く場を設けましょう。 ・家族、職場の仲間と一緒に地域活動に参加しましょう。 ・地域活動への参加を積極的に呼びかけましょう。

■ 関係機関・団体ができること

【具体的取組】

関係機関・団体	具体的取組
医師会	<ul style="list-style-type: none"> ・「健康福祉まつり」や「いきいき健康づくり教育講座」の充実。 ・学校保健会での学校医として講話や意見。

<p>学校</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・地域と学校と家庭が連携し、子ども達の課題や地域の課題を改善する取組を推進。
<p>商工会議所</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・事業所への健康増進に関する啓発。
<p>社会福祉協議会</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・地区公民館単位での「いきいきサロン」の実施。 ・専門的スキルを持つ地域人材の発掘と地域人材を活用した取組の推進。
<p>老人クラブ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・挨拶運動の推進。
<p>地区協議会</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・地域内の連携による健康増進の推進。 ・食生活改善推進員と連携した食育行事の開催。【再掲】 ・高齢者同士での見守り活動を通じた健康増進の推進。
<p>P T A 連 合 会</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・子育て世代に対する地域活動参加の普及啓発。
<p>健康づくり推進員</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「体力アップ体操教室」を通じた高齢者の居場所づくり。【再掲】 ・「体力アップ体操教室」の普及啓発。 ・健康づくり推進員の資質向上。
<p>食生活改善推進員</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・地区栄養教室、おやこ料理教室を通じた地域交流の場の提供。 ・推進員活動の訪問を通じた地域の人との交流。
<p>母子保健推進員</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健診（検診）受診の声かけ。 ・地域における母子保健事業の推進。 ・母子保健事業への協力と保護者への紹介。 ・家庭訪問を通じた子どもの見守り。 ・健康福祉まつりにおける「赤ちゃん手形」を実施し、子の成長の喜びを保護者と共有し、支援する。
<p>スポーツ推進員</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・地区巡回スポーツ教室を通じた地域間の交流の場の提供。

■ 行政ができること

【具体的取組】

区分	具体的取組
健康生活課	<ul style="list-style-type: none"> ・ ホームページ等を活用した健康づくりに関する情報発信。 ・ 食生活改善推進員の育成と活動支援。 ・ 健康づくり推進員の育成と活動支援。 ・ 母子保健推進員の育成と活動支援。 ・ 妊産婦に優しい環境づくりの推進。（職場や公共施設等での取組の推進、マタニティマークの普及啓発） ・ 職場における母子健康管理指導事項連絡カードの周知。 ・ 関係団体との連携強化・推進体制の構築。
くらしいきいき課	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域間の連携による事業の実施。 ・ 各地区協議会の活動拠点の設置の検討。
産業振興課	<ul style="list-style-type: none"> ・ 梨の花ウォークの開催や大会会場での食の提供及び健康増進コーナーの設置。【再掲】
農林水産課	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地産地消活動支援。（直売所、J A等関係機関との協力） ・ くまもとふるさと食の名人の活動支援を通じ、郷土料理の伝承による食生活の見直し、地産地消の機運の向上。
教育振興課	<ul style="list-style-type: none"> ・ 開かれた学校づくりのために地域と学校と家庭が連携したコミュニティ・スクールの推進。
生涯学習課	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ大会の開催を通じた地域間の交流の場の提供。 ・ スポーツ推進委員の育成と活動援助。 ・ スポーツ指導者の育成、確保。
福祉課	<ul style="list-style-type: none"> ・ 多世代交流・多機能型拠点の形成。 ・ 健康福祉まつりや、保健・医療・福祉に関する健康教室の実施。【再掲】 ・ 身体的・生活環境的に食事確保が困難な高齢者に対し、昼食及び夕食の配食の提供とあわせて安否確認を実施。【再掲】

高齢者支援課	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地区公民館単位での「いきいきサロン」の推進。【再掲】 ・ 地区公民館等で、運動指導員による介護予防に資する研修会およびストレッチ、筋力トレーニングなどの体操教室の開催。【再掲】 ・ 地域や職域・学校などで「認知症サポーター養成講座」の開催。
---------------	--

【目標指標】

指標名	現状値 (H28)	目標値 (H34)
①地域における活動に参加している人の増加	44.7%	50%
②身近に健診を勧める人がいる人の増加	42.2%	45%
③健康づくり推進員の増加	28 名	38 名
④食生活改善推進員数の増加	97 名	120 名
⑤母子保健推進員の増加	8 名	15 名

※各指標のデータソース

- ①: まちづくりアンケート(「ある程度参加している」「積極的に参加している」と回答した割合)
- ②: 荒尾市健康増進計画に伴うアンケート調査(「身近に健診を勧める人がいる」と答えた人)
- ③: 年度当初の人数
- ④: 食生活改善推進員協議会総会資料
- ⑤: 年度当初の人数

第5章 重点施策

本計画では、「目指す暮らし4つの柱」に基づき各施策の総合的な展開を図るとともに、特に力を入れていく取組として、新たに次の5つの重点施策を設定し課題解決に向けて取り組めます。

重点施策① 生活習慣病の発症予防と重症化予防

本市では、高血圧、脂質異常症及び糖尿病が多くを占め、特に40歳代からの生活習慣病が急増している状況にあり、医療費の大部分を占めています。

生活習慣病については、発症予防対策のさらなる充実を図るとともに、発症した生活習慣病が重篤な病気に進展しないよう、重症化予防にも取り組めます。

重点施策② 食生活の改善・食育

国の「第3次食育推進基本計画」では、特に、20歳代及び30歳代の若い世代において食に関する知識や意識、実践状況等の面で他の世代より課題が多いとしています。子どもから高齢者に至るまで、各ライフステージに応じた食育を推進するとともに、若い世代に対する食に関する啓発に重点的に取り組めます。

重点施策③ 運動習慣推進

日常の身体活動量を増やすことで、生活習慣病の発症予防及びロコモティブシンドローム等をきたすリスクを下げることができます。加えて運動習慣を持つことで、疾病予防効果を高めることが期待できます。

生活習慣病予防及び重症化予防のための望ましい運動習慣の定着を推進します。

重点施策④ 母子保健の推進

少子化等に伴い子育て環境が変化する中で、子どもがより健やかに育まれるためには、保健的な支援と福祉的な支援の充実が重要です。家族形態の多様化が進んでいることから、個々の母子の状況に応じた支援を行うとともに、地域社会全体で子どもの健やかな成長を見守り、支える地域づくりに取り組めます。

重点施策⑤ ソーシャルキャピタルの向上

国の「健康日本21（第二次）」では、健康格差が広がる中で、社会全体が相互に支え合いながら健康を守るソーシャル・キャピタル（地域のつながりの強化）を活かした環境を整備することで、健康格差の縮小を実現する社会をめざしています。

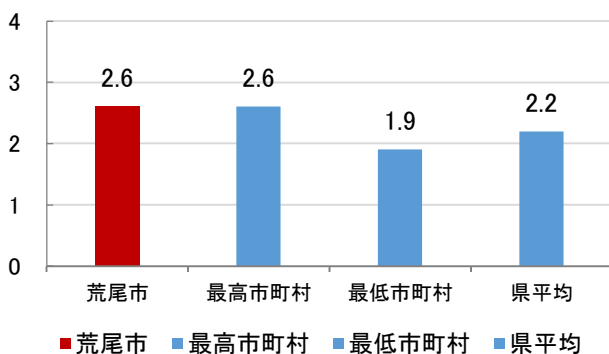
地域の核となる人材育成に取り組むとともに、地域とのつながりを強化し、行政、民間企業、各種団体、地区協議会等が連携しそれぞれの立場で主体的に取り組む健康づくりを推進します。

重点施策① 生活習慣病の発症予防と重症化予防

【現状・課題】

市国民健康保険の医療費が高く、1件当たりの受診日数が県下で一番長い状況にあります。

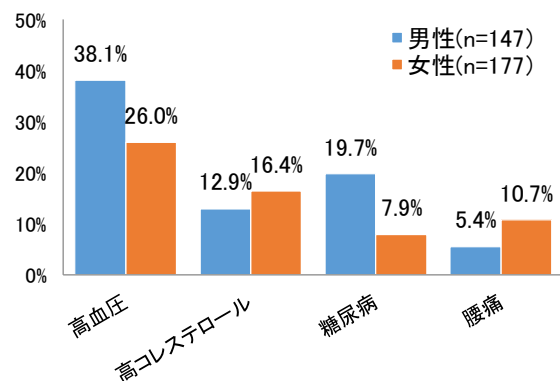
（日） 1件当たり日数（県内比較）



出典：国保医療費の疾病分類別統計状況（平成27年5月診療分）

治療中の主な病名は、男女ともに、「高血圧」、「高コレステロール」が上位となっており、男性では、「糖尿病」も多い状況です。

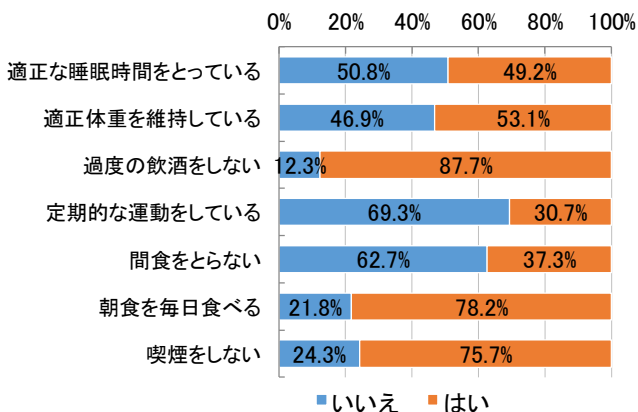
【問4】-1 治療中の主な病名（10%以上のもの）



出典：荒尾市健康増進計画策定に伴うアンケート調査（平成28年7月）

7つの健康習慣は「定期的な運動をしている」、「間食をとらない」が出来ていない人が多い状況です。

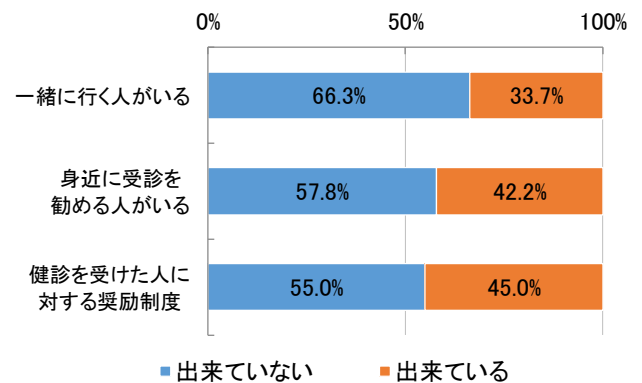
【問14】健康習慣について（全体）



出典：荒尾市健康増進計画策定に伴うアンケート調査（平成28年7月）

健康診断を定期的にするための条件として「一緒に行く人がいる」、「身近に受診を勧める人がいる」、「健診を受けた人に対する奨励制度」が出来ていないと思う人が多い状況です。

【問19】健康診断を定期的にするための条件（出来ていない項目）



出典：荒尾市健康増進計画策定に伴うアンケート調査（平成28年7月）

まい年受けよう 特定健診、がん検診！！

【施策方針】

- ☆特定健診受診率を向上し、市民へ自分の身体の状態の把握と好ましくない生活習慣の気付きを促すとともに、疾病の早期発見・早期治療に結び付けます。
- ☆生活習慣病の有所見者（高血圧・高血糖・脂質異常等）や糖尿病予備群に対して、重症化予防、合併症予防のための保健指導を重点的に実施します。
- ☆生活習慣病予防や望ましい食習慣及び運動習慣の取得・改善に関する正しい知識の普及に取り組みます。

【具体的な取組】

1 疾病予防、健康管理

- 国保の特定健診受診率の向上
 - ・関係機関と連携し広報誌等への記事掲載やパンフレット等により受診勧奨を行います。
 - ・若年者健診を実施し、若い世代からの健康意識づけ及び特定健診の習慣化を促進します。
 - ・電話勧奨等による効率的な受診勧奨に努めます。
- 生活習慣病の重症化予防の推進
 - ・特定健診会場での保健指導の勧奨や、健診結果説明会での保健指導の実施等、保健指導の機会拡充を行います。
 - ・生活習慣病の重症化予防のための健診受診後の指導助言の充実を図ります。
 - ・医師会及び関係団体と連携して、糖尿病性腎症をはじめとした生活習慣病の重症化予防の推進を図ります。
- 生活習慣病予防、健康づくり等に関する啓発活動の推進
 - ・生活習慣病予防、健康づくり等に関するわかりやすい情報の発信に努めます。
 - ・禁煙や適量飲酒に対する知識の普及啓発を行い、生活習慣病のリスク軽減に取り組みます。

2 栄養、食生活

- 生活習慣病予防及び重症化予防のための栄養指導の充実
 - ・日常から望ましい食生活を意識し、実践できるよう、生活習慣病予防及び重症化予防の栄養指導の充実を図ります。
 - ・毎日の朝食摂取の重要性や減塩、野菜・果物の摂取増加等、正しい食習慣の知識向上のための啓発を行います。

- ・主食・主菜・副菜がそろそろ栄養バランスに優れた日本型食生活等、食生活に関する指針を活用した取組を推進します。

3 身体活動、運動習慣

●生活習慣病予防及び重症化予防のための運動習慣の習得

- ・家事等をしながらでも出来る運動のリーフレット等の配布を行い、運動の必要性について啓発します。
- ・健康づくりを目的とした運動教室を全地区にて開催し、運動の必要性、運動習慣による体調の改善を実感できる機会を作ります。

4 みんなでつくる健康づくり

●地域における健診（検診）受診率向上

- ・地域の核となる団体と連携して受診勧奨等を推進し、健康づくり活動の推進及び健診（検診）受診率の向上に取り組みます。

【目標指標】

【重点施策① 生活習慣病の発症予防と重症化予防】

1 疾病予防、健康管理			
指標名		現状値 (H28)	目標値 (H34)
①特定健診受診率の向上 (国民健康保険加入者 40～75 歳)		33.0%(H27)	40%(H29)
③メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少			
	該当者	16.5%(H27)	15%
	予備群	13.9%(H27)	12%
	計	30.4%(H27)	27%
④保健指導実施率の向上		30.7%(H27)	40%(H29)
⑤高血圧(Ⅱ度以上)の人の減少		7.0%(H27)	4.5%
⑥HbA1c7.0 以上の人の減少		3.3%(H27)	3.0%
⑦喫煙者の減少			
	男性	25.2%(H27)	23%
	女性	4.4%(H27)	3.5%
⑧毎日飲酒する人の減少			
	男性	43.2%(H27)	42%
	女性	9.1%(H27)	7%

2 栄養、食生活		
指標名	現状値 (H28)	目標値 (H34)
③栄養バランスを考えて食事をする若い世代(20歳～30歳代)の増加	22.3%	25%
3 身体活動・運動習慣		
①1日30分以上の運動を週2日以上している人の増加		
10～50歳代	14.6%(H27)	20%
60歳代以上	39.2%(H27)	45%
4 みんなでつくる健康づくり		
②身近に健診を勧める人がいる人の増加	42.2%	45%

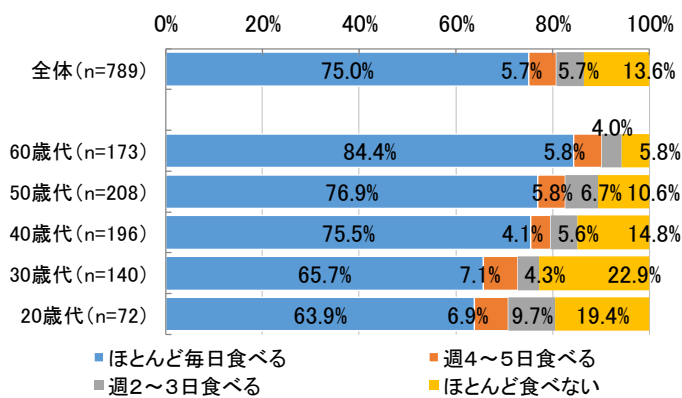
※目標指標については、第4章の各分野における目標指標より、重点施策に関連するものを抜粋し記載しているため、項番については順番通りとなっていない。

重点施策② 食生活の改善・食育

【現状・課題】

朝食を毎日食べない人は、年代が低くなるほど多い傾向があります。特に「20歳代」、「30歳代」では、約2割が「ほとんど毎日食べない」としています。

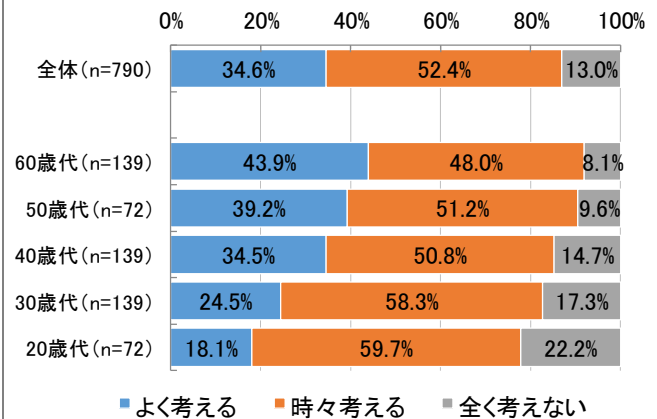
【問39】 毎日朝食を食べるか(年代別)



出典：荒尾市健康増進計画策定に伴うアンケート調査(平成28年7月)

栄養のバランスを考えて食べていない人は、「20歳代」が最も多く、年代が低くなるほど多い傾向があります。なお、男性の「20歳代」では女性の約4倍となっています。

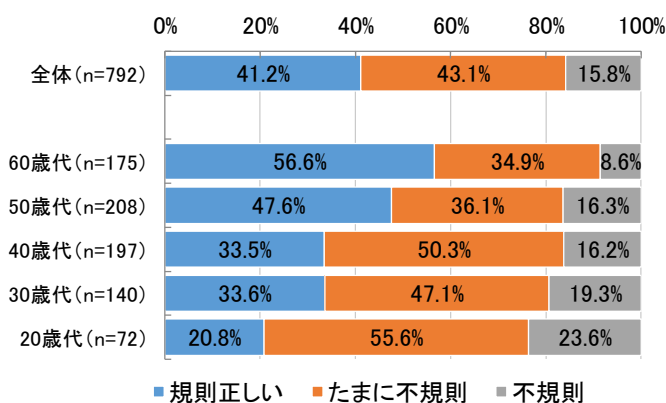
【問40】 栄養のバランスを考えて食べるか(年代別)



出典：荒尾市健康増進計画策定に伴うアンケート調査(平成28年7月)

食事の時間が不規則な人は、年代が低くなるほど多い傾向があります。「30歳代」以下では2割が食事の時間が不規則としています。

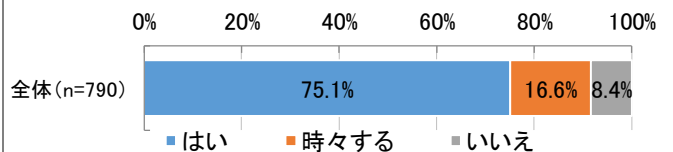
【問38】 食事(3食)の時間(年代別)



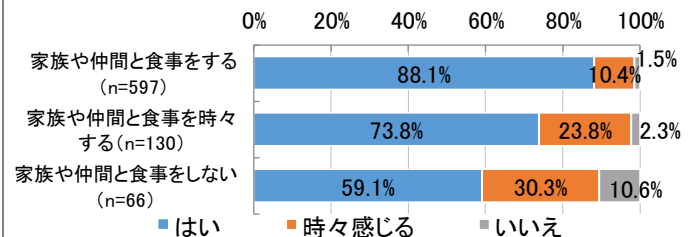
出典：荒尾市健康増進計画策定に伴うアンケート調査(平成28年7月)

1日1回は家族や仲間と一緒に食事をする人は、75%となっています。家族や仲間と一緒に食事をする頻度が多い人ほど、食事をおいしいと感じる割合が高くなっています。

【問45】 1日1回は家族や仲間との食事をするか



【問46】 食事をおいしいと感じるか(食事する人数との関係)



出典：荒尾市健康増進計画策定に伴うアンケート調査(平成28年7月)

じ世代へつなごう！！ 食の大切さ

【施策方針】

☆子どもから高齢者に至るまで、各ライフステージに応じた食育を推進します。特に、10歳代後半～20歳代の若い世代が、食に関する知識を深め、意識を高めて心身の健康を増進する健全な生活を実践し、その知識や取組を次世代に伝えつなげていけるよう、食育を推進します。

【具体的な取組】

1 疾病予防、健康管理

- ・市民一人一人が健康づくりや生活習慣病の発症、重症化の予防や改善に向けて健全な食生活を実践できるよう栄養指導の充実を図ります。

2 栄養、食生活

- ・子どもの保護者や教育、保育に携わる関係者等が、正しい食習慣や食の安全についての栄養・食生活、食育に関する知識向上のための啓発に取り組みます。
- ・若い世代が食育に関心を持ち、自ら食生活の改善等に取り組んでいけるよう、インターネット、SNS等を活用した効果的な情報提供に努めます。
- ・食育に関する地域や関係団体等の活動や他市町村の先進的な活動事例等、情報収集に努め情報提供内容の充実を図ります。

3 身体活動、運動習慣

- ・普段から意識して体を動かす等、適度な運動とバランスのよい食事摂取による適正体重を維持することの重要性について啓発します。

4 みんなでつくる健康づくり

- ・家族一緒に食事をする大切さを啓発するとともに、地域や所属するコミュニティ（職場等を含む）等を通じて、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる、様々な人と共食する機会を提供する取組を支援します。
- ・食生活改善推進員を養成する栄養教室を実施して、推進員数の増加を図ります。また、推進員の資質向上のため研修会を開催するとともに、活動の支援を行い、活動の充実を図ります。

【目標指標】

【重点施策② 食生活の改善・食育】

1 疾病予防、健康管理		
指標名	現状値 (H28)	目標値 (H34)
①朝食を欠食する子ども(小中学生)の減少	5.6%(H27)	0%
②朝食を欠食する若い世代(20歳~30歳代)の減少	27.8%	25%
④マイ弁当デーを実施する小中学校の増加	53.8%(H27)	100%

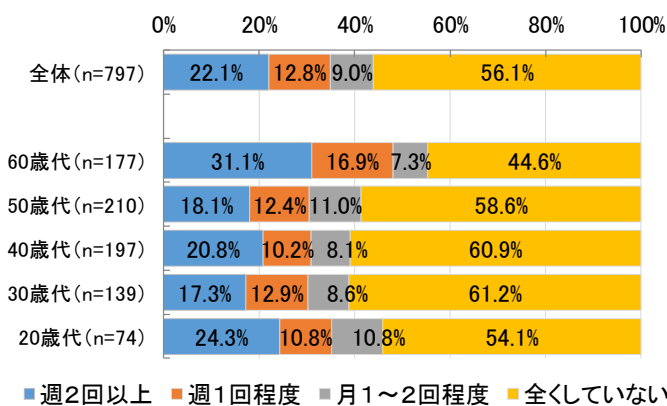
※目標指標については、第4章の各分野における目標指標より、重点施策に関連するものを抜粋し記載しているため、項番については順番通りとなっていない。

重点施策③ 運動習慣推進

【現状・課題】

定期的な運動をする人（1回30分以上、週2回以上）は、前回の調査より増加しています。また、年代別では、30歳代から50歳代で全くしていない人が約6割となっています。

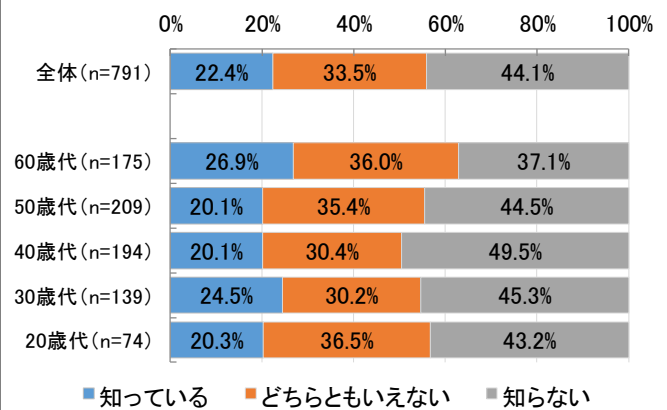
【問31】運動習慣(年代別)



出典：荒尾市健康増進計画策定に伴うアンケート調査(平成28年7月)

自分にあった運動を知っている人は、前回の調査より増加しています。また、年代別では、30歳代、60歳代で約3割とその他年代は2割となっています。

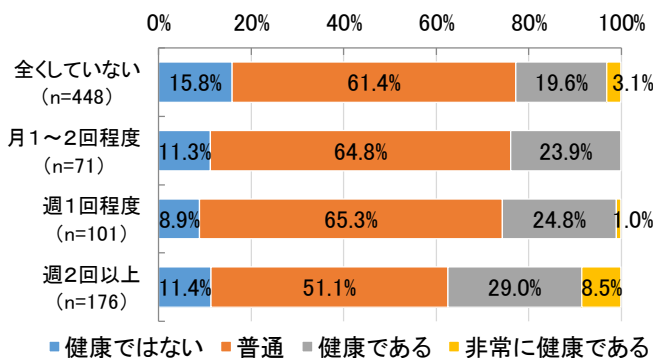
【問32】自分にあった運動を知っている(年代別)



出典：荒尾市健康増進計画策定に伴うアンケート調査(平成28年7月)

定期的な運動をする人は、全く運動をしない人と比較すると、健康であるとする割合が高くなっています。

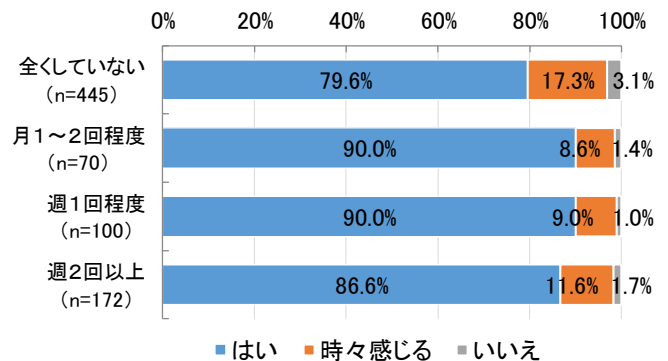
【問1】自分の健康状態について(運動習慣との関係)



出典：荒尾市健康増進計画策定に伴うアンケート調査(平成28年7月)

定期的な運動をする人は、全く運動をしない人と比較すると、食事をおいしいと感じる割合が高くなっています。

【問46】食事をおいしいと感じるか(運動習慣との関係)



出典：荒尾市健康増進計画策定に伴うアンケート調査(平成28年7月)

やればいきいき 健康貯筋！！

【施策方針】

☆生活習慣病予防及び重症化予防のための望ましい運動習慣の取得・改善に関する正しい知識の普及に取り組みます。

☆加齢に伴い高まる転倒の危険性を軽減し、下肢筋力の低下や痛みから閉じこもりやロコモティブシンドローム等にならないよう、日常生活動作の機能を維持するための取組を推進し、健康寿命の更なる延伸を目指します。

【具体的な取組】

1 疾病予防、健康管理

- 生活習慣病予防及び重症化予防の望ましい運動習慣の取得
 - ※重点施策① 「生活習慣病の発症予防と重症化予防」参照

2 栄養、食生活

- ライフスタイルに応じた望ましい運動習慣の取得
 - ・普段から意識して体を動かす等、適度な運動とバランスのよい食事摂取による適正体重を維持することの重要性について啓発します。

3 身体活動、運動習慣

- 生活習慣病予防及び重症化予防の望ましい運動習慣の取得
 - ・家事等をしながらでも出来る運動のリーフレット等の配布を行い啓発します。
 - ・健康づくりを目的とした運動教室を全地区にて開催し、運動の必要性、運動習慣による体調の改善を実感できる機会を作ります。
- ライフスタイルに応じた望ましい運動習慣の取得
 - ・健康づくりを目的とした運動教室を全地区にて開催し、運動の必要性、運動習慣による体調の改善を実感できる機会を作ります。
 - ・地域住民が歩きたくなる環境の整備の一環として、地域と行政の協働で各地区でのウォーキングコースを選定し、地域住民へ周知のためのマップを全地区での作成に努めます。
 - ・作成したウォーキングマップを、日々の健康づくりのためのウォーキングや地域行事等での活用を促進します。

4 みんなでつくる健康づくり

●ライフスタイルに応じた望ましい運動習慣の取得

- ・健康づくり推進員の資質向上のため研修会を開催するとともに、活動の支援を行い、活動の充実を図ります。

【目標指標】

【重点施策③ 運動習慣推進】

1 疾病予防、健康管理			
指標名		現状値 (H28)	目標値 (H34)
①1日30分以上の運動を週2日以上している人の増加			
	10～50歳代	14.6%(H27)	20%
	60歳代以上	39.2%(H27)	45%
②全く運動をしていない人の減少			
	10～50歳代	60.8%(H27)	58%
	60歳代以上	30.6%(H27)	27.5%

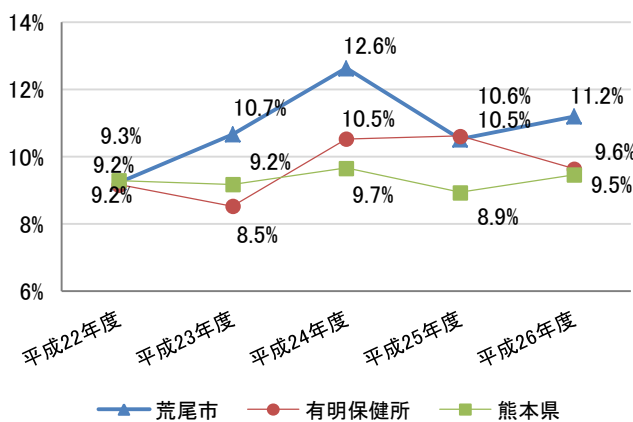
※目標指標については、第4章の各分野における目標指標より、重点施策に関連するものを抜粋し記載しているため、項番については順番通りとなっていない。

重点施策④ 母子保健の推進

【現状・課題】

本市の低出生体重児の出生割合は、熊本県や有明保健所管内に比べ高い状況です。平成26年度においても、低出生体重児の出生割合が高くなっています。

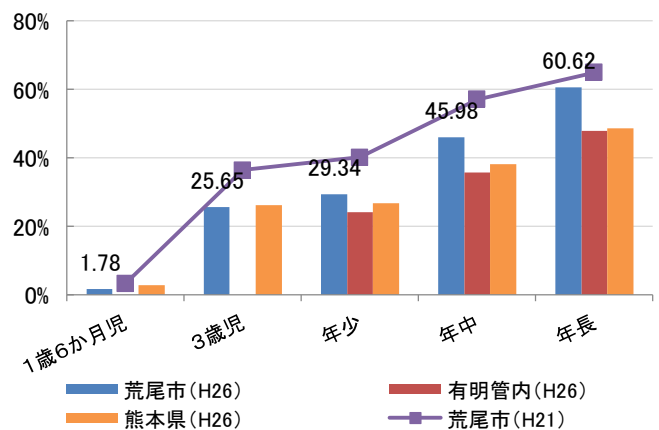
2500g未満での出生の割合



出典：熊本県衛生統計

年少児から年長児の乳歯において、むし歯有病者率は、熊本県平均、有明保健所管内平均を上回っています。

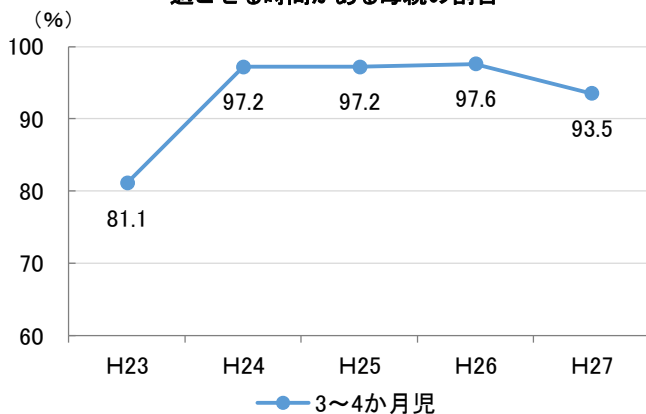
むし歯有病者率



出典：熊本県の歯科保健の現状

「ゆったりとした気分で子どもと過ごす時間がある」とする3～4か月児を持つ母親は、平成24年以降9割以上と、多い状況です。

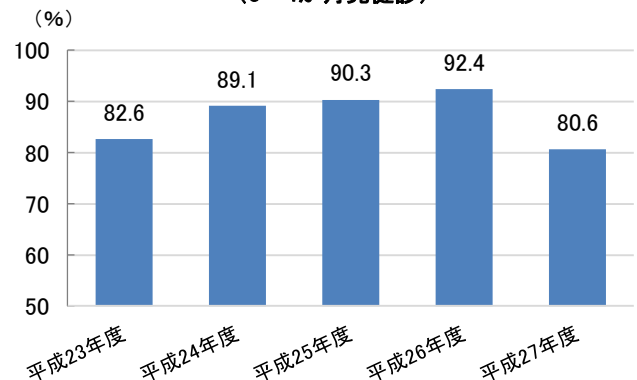
ゆったりとした気分で子どもと過ごす時間がある母親の割合



出典：荒尾市保健センター調べ

荒尾市の積極的に育児をしている父親の割合は、平成23年度以降増加傾向にあります。平成27年度では約8割となっています。

積極的に育児をしている父親の割合 (3～4か月児健診)



出典：荒尾市保健センター調べ

つなげよう！！ みんなで子育て地域の輪

【施策方針】

- ☆健やかな妊娠・出産ができるよう、正しい知識や生活習慣の習得、妊娠・出産の悩みや不安を軽減するための取組の充実を図ります。
- ☆乳幼児期から成人に向けて、心身の健康に関心を持ち、健康や発達についての必要な知識、生活習慣の習得や健診による疾病の早期発見など、各関係機関と連携し、子どもが健やかに成長、発達していくための相談、指導体制の充実を図ります。
- ☆妊娠期から子育て期にわたるまで、関係機関と連携し切れ目ない支援を行えるよう支援体制の充実を図ります。
- ☆住み慣れた地域で安心して子育てができるよう育児不安を感じる保護者への支援を充実させるとともに、地域全体で子どもの健やかな成長を見守る支援体制の構築及び充実を図ります。

【具体的な取組】

1 疾病予防、健康管理

- 健やかな妊娠、出産への支援
 - ・妊婦の喫煙や受動喫煙の予防、休養・口腔衛生の保持の大切さを啓発していきます。
 - ・低出生体重児の出生予防への取組を強化していきます。
 - ・妊娠・出産に係る正しい知識、妊婦健康診査の重要性の普及啓発と確実な受診の勧奨を行います。
 - ・学校などと情報共有、実態把握を行いながら思春期教育の必要性について検討します。
 - ・不妊・不安等に対する支援体制について検討していきます。
- 子どもの頃から生涯を通じたよりよい生活習慣の形成
 - ・疾病予防のための定期予防接種についての勧奨を行うとともに、任意予防接種への費用助成に取り組みます。
 - ・子どもの発達に応じた適切な生活習慣について学べる機会を提供します。
 - ・保護者が安心して子育てができるよう、専門職等による個別相談を行い、適切な指導や情報提供を行います。
 - ・市内における全保育所、幼稚園、認定こども園及び小中学校でのフッ化物洗口事業の実施を目指し、教育委員会等と連携し働きかけを行います。
 - ・歯科衛生士の確保と歯科指導の充実を図ります。

●妊娠・出産・子育ての切れ目ない支援

- ・母子保健事業において、要支援児・要支援家庭の早期発見と早期支援に努めるとともに、関係部署や関係機関との連携体制づくりに取り組みます。
- ・関係機関と連携し子育て世代のためのワンストップ拠点整備（子育て世代包括支援センター）の検討を進め、早期実現に努めます。
- ・父親が積極的に育児参加できるように啓発していきます。

2 栄養、食生活

●健やかな妊娠、出産への支援

- ・妊娠中の適正な食生活や体重管理についての啓発を行います。

●子どもの頃から生涯を通じたよりよい生活習慣の形成

- ・離乳食教室など各種教室や相談の場を利用し、咀嚼やくや口腔の発達に応じた指導を行います。
- ・関係機関及び教育機関との連携を強化し、幼児期からの毎日の朝食摂取を推進し、子どもとその保護者に対する啓発に取り組みます。

3 身体活動、運動習慣

●子どもの頃から生涯を通じたよりよい生活習慣の形成

- ・親子で楽しく取り組める運動教室の開催を行います。
- ・外遊びの大切さを指導していきます。

4 みんなでつくる健康づくり

●子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり

- ・母子保健推進員活動を支援し、健診未受診者への訪問相談による保護者の育児不安の軽減に努めます。
- ・母子保健推進員の研修会を開催し、資質向上に努めるとともに活動の支援を行い、母子保健推進員の活動充実を図ります。
- ・関係機関が連携し、支援が必要な家庭の把握に努めるとともに、地域での見守りを推進します。
- ・マタニティマークの普及啓発など妊産婦に優しい環境づくりを推進します。
- ・保育所や学校と連携し、子ども達が健康について学べるよう支援します。
- ・親同士が交流できる場の充実を図ります。
- ・子育てに関する様々な情報啓発に取り組みます。

【目標指標】

【重点施策④ 母子保健の推進】

1 疾病予防、健康管理			
指標名		現状値 (H28)	目標値 (H34)
①妊娠・出産に満足している者の割合の増加		89.2%(H27)	100%
②妊娠中の妊婦の喫煙率の減少		2.9%(H27)	0%
③育児期間中の両親の喫煙率の減少			
母親		10.3%(H27)	4%
父親		47.9%(H27)	20%
④妊娠中の妊婦の飲酒率の減少		0.7%(H27)	0%
⑤プレママクラス受講率の増加		69.3%(H27)	80%
⑥仕上げ磨きをする親の割合の増加		90.1%(H27)	95%
⑦出産後1か月時の母乳育児の割合の増加		55.7%(H27)	65%
⑧1歳6か月までに麻しん・風しん混合(MR)の予防接種を終了している者の割合の増加		78.5%(H27)	85%
⑨積極的に育児をしている父親の割合の増加		72.5%(H27)	80%
⑩低出生体重児の割合の減少		11.2%(H26)	9%
⑪乳幼児健診受診率の増加			
3～4か月児健診		97.9%(H27)	98%
1歳6か月児健診		95.7%(H27)	98%
3歳児健診		94.6%(H27)	98%
⑫満11週以内での妊娠届出割合の増加		88.2%(H27)	90%
⑬就寝が22時以降又は不規則である3歳児の割合の減少		19.5%(H27)	15%
⑭むし歯有病者率の減少			
1歳6か月児健診		1.79%(H26)	1%
3歳児健診		25.11%(H26)	20%
12歳		52.34%(H26)	25%
⑮ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合の増加			
3～4か月児健診		93.5%(H27)	95%
1歳6か月児健診		83.4%(H27)	85%
3歳児健診		80.9%(H27)	80%
⑯妊娠から産後にかけて心配があった母親の割合の減少		31.7%(H27)	10%
⑰母子保健事業に満足している者の割合の増加			
1歳6か月児健診		47.0%(H27)	60%
3歳児健診		55.9%(H27)	60%

2 栄養、食生活		
指標名	現状値 (H28)	目標値 (H34)
⑩朝食を欠食する子ども(小中学生)の割合の減少	5.6%(H27)	0%
4 みんなでつくる健康づくり		
⑲この地域で子育てをしたいと思う親の割合の増加		
3～4 か月児健診	96.4%(H27)	100%
1歳6か月児健診	94.9%(H27)	100%
3歳児健診	95.0%(H27)	100%

※各指標のデータソース

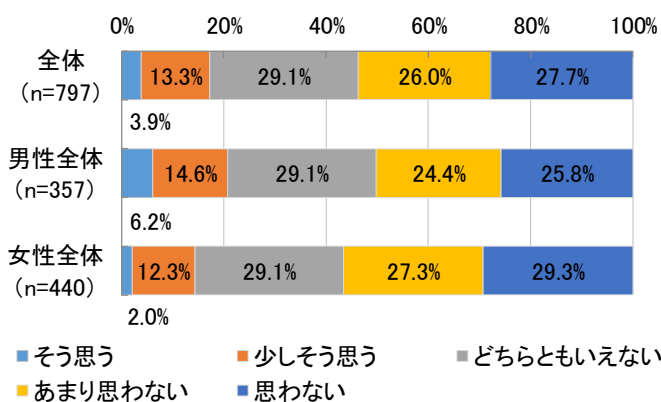
- ①:乳幼児健康診査問診項目【3～4か月児】(産後、退院してからの1か月程度、助産師や保健師等から指導・ケアは十分に受けることができましたかに「はい」と回答した割合)
- ②:乳幼児健康診査問診項目【3～4か月児】(妊娠中の喫煙 母「あり」と回答した割合)
- ③:乳幼児健康診査問診項目【3～4か月児、1歳6か月児、3歳児】(3つの健診時点で喫煙「あり」と回答した者の割合の平均値)
- ④:乳幼児健康診査問診項目【3～4か月児】(妊娠中の飲酒「あり」と回答した割合)
- ⑤:荒尾市保健センター調べ
- ⑥:乳幼児健康診査問診項目【1歳6か月児】(「子どもが磨いた後に仕上げ磨きをしている」「子どもは磨かずに保護者だけ磨いている」と回答した割合)
- ⑦:乳幼児健康診査問診項目【3～4か月児】(1か月までの栄養法「母乳」と回答した割合)
- ⑧:乳幼児健康診査問診項目【1歳6か月児】(麻しん風しん混合を接種したと回答した割合)
- ⑨:乳幼児健康診査問診項目【3～4か月児、1歳6か月児、3歳児】(3つの健診で「よくやっている」と回答した者の割合の平均値)
- ⑩:熊本県の母子保健
- ⑪:熊本県の母子保健
- ⑫:熊本県の母子保健
- ⑬:乳幼児健康診査問診項目【3歳児】(「22時以降」「不規則」と回答した割合)
- ⑭:熊本県の母子保健(1歳6か月児、3歳児)、歯科保健の現状(12歳)
- ⑮:乳幼児健康診査問診項目【3～4か月児、1歳6か月児、3歳児】(「はい」と回答した割合)
- ⑯:乳幼児健康診査問診項目【3～4か月児】(「はい」と回答した割合)
- ⑰:乳幼児健康診査問診項目【1歳6か月児、3歳児】(「満足」「やや満足」と回答した割合)
- ⑱:小中学校基本的生活習慣調査(「まったく食べない+あまり食べない」と回答した割合)【2 栄養食生活①再掲】
- ⑲:乳幼児健康診査問診項目【3～4か月児、1歳6か月児、3歳児】(「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した割合)

重点施策⑤ ソーシャルキャピタルの向上

【現状・課題】

自分が地域社会の役に立っていると思うかについて、全体では「どちらともいえない」が最も多く、次いで「思わない」、「あまり思わない」となっています。

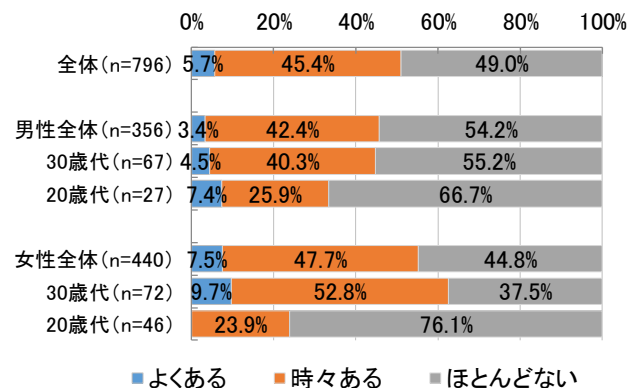
【問55】地域社会の役に立っているか



出典：荒尾市健康増進計画策定に伴うアンケート調査(平成 28 年 7 月)

近所との世間話の機会がほとんどないとする人は増加傾向にあり、特に 20 歳代では約 7 割がほとんどないとしています。

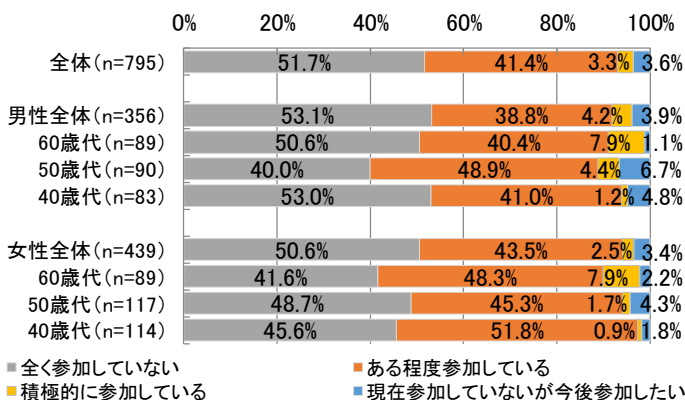
【問56】近所との世間話の機会



出典：荒尾市健康増進計画策定に伴うアンケート調査(平成 28 年 7 月)

地域活動へ参加している人は、全体で約 4 割、男性では 50 歳代、女性では 60 歳代が多く約 5 割となっています。

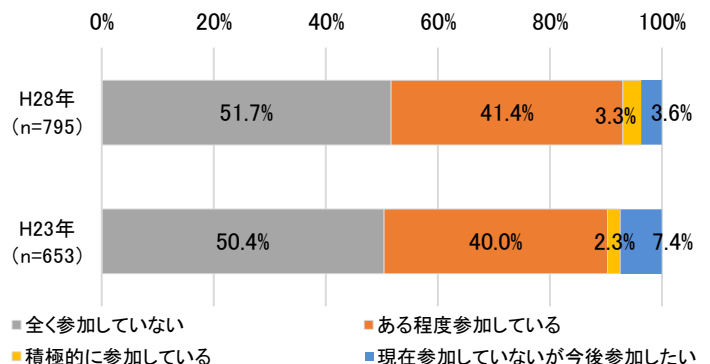
【問57】地域活動への参加状況



出典：荒尾市健康増進計画策定に伴うアンケート調査(平成 28 年 7 月)

前回調査と比較すると、地域活動へ参加している人は微増していますが、今後参加したい人は、減少しています。

【問57】地域活動の参加状況
(前回との比較)



出典：荒尾市健康増進計画策定に伴うアンケート調査(平成 28 年 7 月)

きずいていこう！！ みんなでつくる健幸あらお

【施策方針】

☆市民が主体性を発揮しながら、地域に即した健康づくり活動を実践していくために、健康づくり推進員など健康づくりに携わるボランティア等の人材育成及び資質向上に取り組むとともに、その活動を積極的に支援します。

☆庁内での情報共有を密に行うとともに、市民、自治会、各種団体、事業者等が参加する会議体を設けるなど、様々な立場の人達が連携を一層深め協働で健康づくりに取り組めるよう推進体制の構築に取り組みます。

【具体的な取組】

1 疾病予防、健康管理

●地域における健康づくりのための人材育成と活動の推進

- ・保健師、管理栄養士等のスタッフの充実と資質向上に努めます。
- ・健康づくり推進員の育成と活動支援を行います。
- ・母子保健推進員の育成と活動支援を行います。

●様々な活動主体の横断的な連携強化

- ・医師、歯科医師、薬剤師等の保健医療専門機関との情報共有を密に行い適切なアドバイスや情報提供に努めます。
- ・商工会議所等への働きかけを積極的に行い、民間企業、事業所における健康づくりに関する活動と自発的な情報発信を促進します。
- ・保育所、幼稚園、認定こども園、学校、PTA連合会等との連携を強化し、子どもと保護者への正しい生活習慣への啓発活動に取り組みます。
- ・地区協議会、老人クラブ等と連携し、健診（検診）受診率の向上に取り組みます。

2 栄養、食生活

●地域における健康づくりのための人材育成と活動の推進

- ・管理栄養士、保健師等のスタッフの充実と資質向上に努めます。
- ・食生活改善推進員の育成と活動支援を行います。

●様々な活動主体の横断的な連携強化

- ・食生活改善推進員協議会と連携した取組を推進します。
- ・食育関係者、地域との食育推進交流会を開催します。

3 身体活動、運動習慣

- 地域における健康づくりのための人材育成と活動の推進
 - ・スポーツ推進委員の育成と活動の充実を図ります。
 - ・健康運動指導士の確保及び専門的な指導の充実に努めます。
- 様々な活動主体の横断的な連携強化
 - ・地区協議会と連携し、ウォーキングコースマップの作成及び活用啓発を行います。

4 みんなでつくる健康づくり

- 地域における健康づくりのための人材育成と活動の推進
 - ・地域におけるボランティアをする人の人材育成及び資質向上に取り組むとともに、その活動を積極的に支援します。
- 様々な活動主体の横断的な連携強化
 - ・庁内の関係各課と制度や様々な地域活動のネットワーク等に関する情報共有を密にし、地域資源の積極的な活用を推進します。
 - ・健康増進計画委員会において、横断的な視点で事業実績等を評価するなど、様々な活動主体が連携した取組を推進します。

【目標指標】

【重点施策⑤ ソーシャルキャピタルの向上】

1 疾病予防、健康管理		
指標名	現状値 (H28)	目標値 (H34)
①地域における活動に参加している人の増加	44.7%	50%
③健康づくり推進員の増加	28名	38名
④食生活改善推進員数の増加	97名	120名
⑤母子保健推進員の増加	8名	15名

※目標指標については、第4章の各分野における目標指標より、重点施策に関連するものを抜粋し記載しているため、項番については順番通りとなっていない。

