

わたしとあなたでつくる

けんこう 健幸なまちづくり

第2次

とよかわ健康づくり計画（案）



平成25年 月

豊川市

市民憲章

わたしたちは、豊川市民であることに誇りと責任をもち、互いに手を携えて、豊川市が永遠に求める将来像、『光と緑に映え、ゆたかで、住みよい、夢のあるまち』をめざしてこの憲章を定めます。

- きよらかな山河、輝く海、自然を守り住みよいまちに
- 歴史に学び、明日を創る、文化の香りあふれるまちに
- 健康で、はたらくことに夢をもち、力を合わせて豊かなまちに
- よい子、よい友、よい家庭、次代へつなぐ共生のまちに
- 心を合わせてきまりを守り、安全で安心できる希望のまちに

健康福祉推進都市宣言

「健康・幸せ」は、いきいきと充実した生活を営むうえで最も大切なものであり、市民共通の願いです。

私たちは、この願いの実現をめざし、健やかに、ともに暮らし、温かい人の輪を広げ、明るく希望に満ちた未来を築くため、ここに「健康福祉推進都市」を宣言します。

- 私たちは、「自分の健康は自分で守る」を合い言葉に、一人ひとりが心身をきたえ、健康なまちづくりをめざします。
- 私たちは、「ふれあい、おもいやり」を合い言葉に、一人ひとりが温かい心で結ばれた、福祉のまちづくりをめざします。

目 次

第1章	はじめに	1
1	計画策定の背景	1
2	計画の位置づけ	2
3	計画の期間	2
第2章	豊川市の現状と課題	3
1	豊川市の現状	3
2	第1次計画の評価	10
3	本市の課題	12
4	第2次計画の方向	13
第3章	計画の基本的な考え方	15
1	将来像と基本理念	15
2	基本目標	15
3	計画の推進	17
4	計画の策定、評価・推進体制	18
5	施策の体系	19
第4章	施策の展開	21
1	こころと身体をつくる生活習慣づくり	21
	(1) 栄養・食生活	21
	(2) 歯・口腔の健康	25
	(3) 身体活動（生活活動・運動）	29
	(4) 休養・睡眠	32
	(5) たばこ・アルコール	35
2	生活習慣病を予防する健康づくり	38
	(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防	38
3	世代別で重点をおく健康づくり	43
	(1) 妊娠期からの母と子どもの健康づくり	43
	(2) 働く世代のこころの健康づくり	47
	(3) 高齢者の健康づくり	49
4	社会全体ですすめる健康づくり	52
	(1) 健康づくりの活動の推進	52
5	分野別指標と目標値一覧	55
第5章	ライフステージごとの市民の健康づくり	58
1	ライフステージの特徴	58
2	ライフステージごとの目標とキーワード	59

第1章 はじめに

1 計画策定の背景

急速な少子高齢化の進行とともに、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病が増加するなか、国は、平成12年に第3次国民健康づくり対策として、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」を示し、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を提唱しました。「健康日本21」では、壮年期死亡の減少や、健康寿命[※]の延伸、生活の質の向上[※]を実現するために、生活習慣病とその原因となる生活習慣を課題として重視し、健康づくりに関する意識の向上や取り組みを促しました。平成15年には、その法的な裏づけとなる「健康増進法」が施行され、国民、国及び地方公共団体、健康増進事業実施者に、それぞれの立場で健康増進に努めることを義務付けました。

さらに、食育基本法（平成17年施行）、自殺対策基本法（平成18年施行）、がん対策基本法（平成19年施行）が施行され、平成20年4月には、「高齢者の医療の確保に関する法律」により、各医療保険者に、メタボリックシンドローム[※]対策に着目した、特定健康診査・特定保健指導の実施を義務付け、推進してきました。

平成24年7月には、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」が全部改正されました。「健康日本21（第二次）」では、健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現を目指し、生活習慣病の発症予防や重症化の予防、生活習慣の改善、社会環境の整備を社会全体で取り組むことになっています。

本市においては、平成17年6月に「健康増進法」に基づき「とよかわ健康づくり計画（第1次計画）」を策定しました。さまざまな健康課題を踏まえ、重点を「一次予防[※]」におき、市民一人ひとりが行う健康づくりの取り組みの方向を示し、推進してきました。国の動向に合わせて、平成23年度に「とよかわ健康づくり計画最終評価」を行い、課題を明らかにしました。そして、平成25年度からの市民の健康づくりを総合的かつ効果的に推進する指針として、国の基本的な方向性に合わせて、「第2次とよかわ健康づくり計画」を策定しました。

※健康寿命：介護を受けたり、病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間

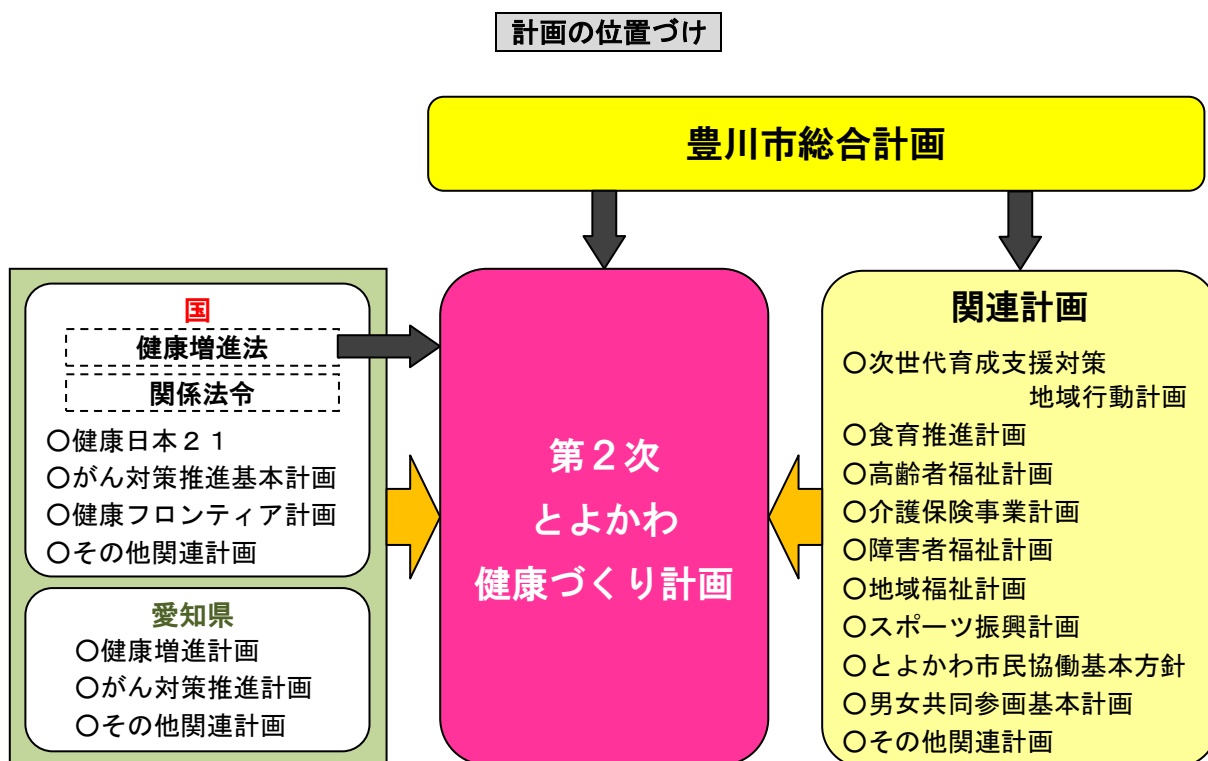
※生活の質(QOL)の向上：それぞれの価値観や健康観のもと、自己実現に向けてこころ豊かで充実した生活を送ることができ、たとえ、病気や障害があっても生きがいをもち、楽しく生活できること

※メタボリックシンドローム：内臓のまわりに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満に加え、血糖、血圧、血液脂質の数値に2つ以上の異常がある状態

※一次予防：生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病等を予防すること

2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項*に基づいた「健康増進計画」に位置づけるとともに、国の「健康日本21」、愛知県の「健康増進計画」を踏まえて策定します。また、豊川市総合計画をはじめとする関連諸計画（豊川市次世代育成支援対策地域行動計画、豊川市食育推進計画等）との調和を図ります。



※健康増進法第8条第2項：市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勧告して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という）を定めるよう努めるものとする

3 計画の期間

本計画の期間は、平成25年度から平成34年度までの10年間とし、5年経過した平成30年度に計画の中間評価と、必要に応じて内容の見直しを行います。

本計画終了年度に向け、計画の最終評価を行い、次期計画にフィードバックし、新たな計画づくりに取り組んでいく予定です。

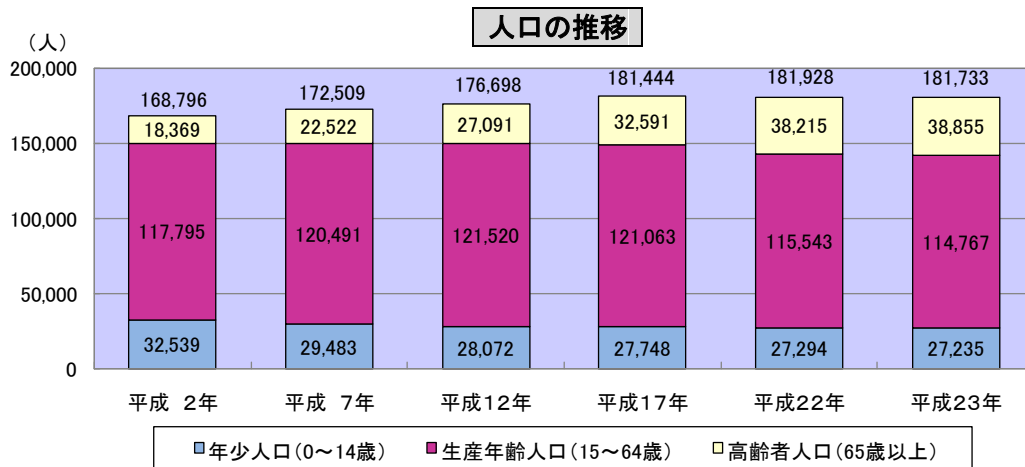
計画名	平成17年度	～	平成24年度	平成25年度	～	平成30年度	～	平成33年度	平成34年度
とよかわ健康づくり計画	1次			2次					
						(中間評価)		(最終評価)	(次期計画策定)

第2章 豊川市の現状と課題

1 豊川市の現状

(1) 人口の推移

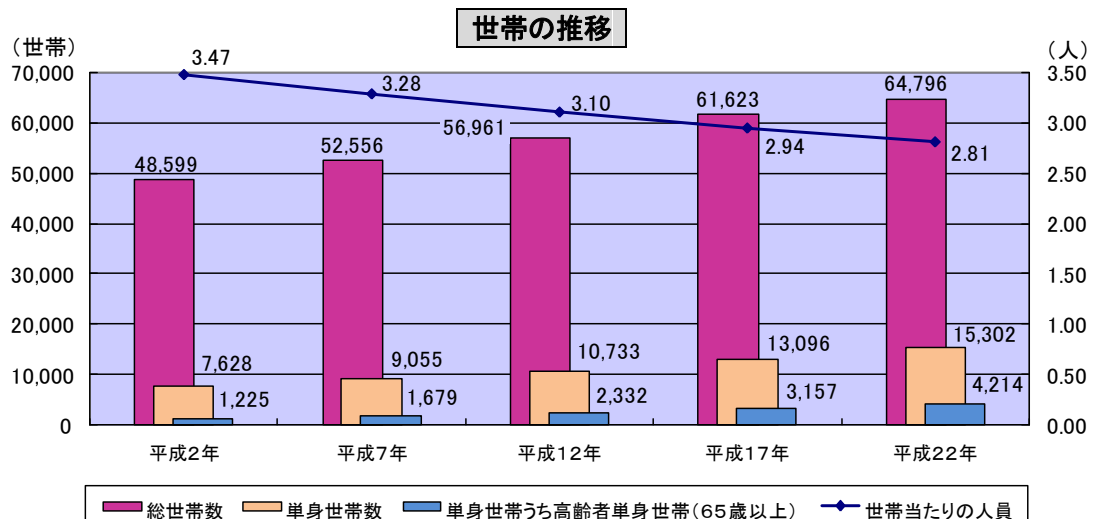
本市の国勢調査における近年の総人口は、ほぼ横ばいで推移しています。年齢3区分別では、年少人口、生産年齢人口は減少していますが、高齢者人口は増加しています。平成22年の高齢化率は21.0%で、超高齢社会に突入し、今後も上昇することが予想されます。



資料：国勢調査（総人口には年齢不詳人口を含んでいるため、各年齢区分の人口合計と一致しない）
 ※各年の人口には合併旧町分を含んでいる。平成23年は、愛知県人口動向調査結果

(2) 世帯の推移

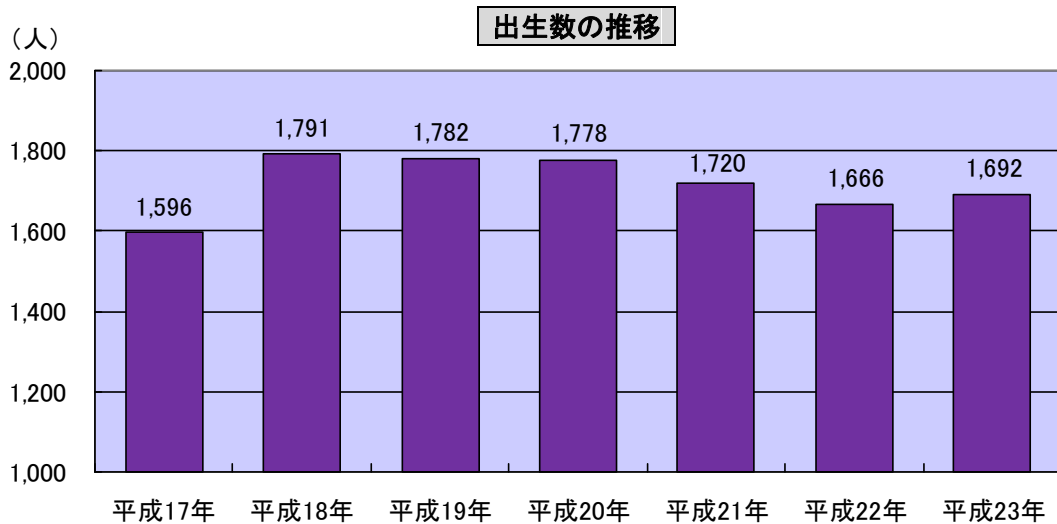
平成22年の総世帯数は、64,796世帯、世帯当たり人員は2.81人となっています。総世帯数は増加が続いていますが、世帯当たり人員は減少し、世帯の小規模化が進行しています。単身世帯は15,302世帯で、そのうち高齢者単身世帯は、4,214世帯となっています。



資料：国勢調査（合併旧町を含む）

(3) 出生数の推移

平成23年の年間出生数は、1,692人となっています。平成18年から平成21年には、1,700人台で推移していましたが、減少する傾向となっています。また、合計特殊出生率*（平成15年～平成19年）では、1.50人と、全国平均1.34人や愛知県平均1.38人よりも高い水準にあります。



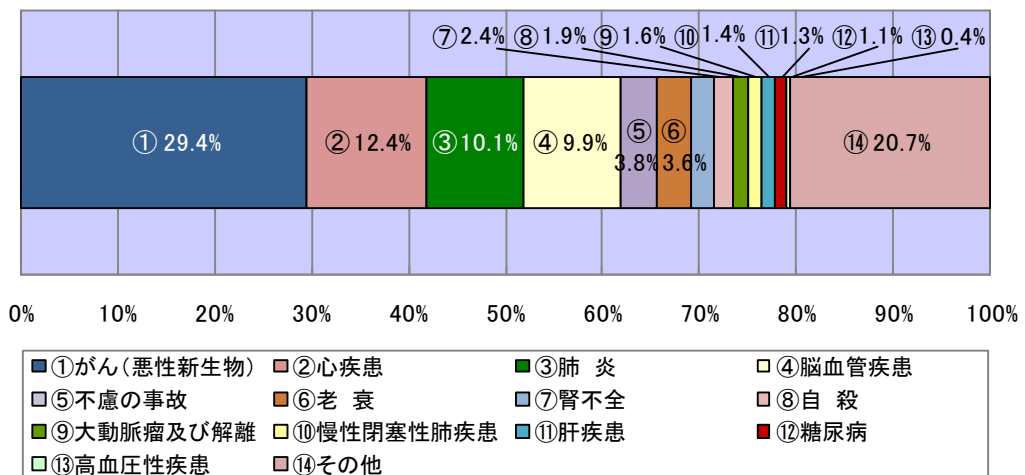
資料：愛知県衛生年報（合併旧町を含む） 平成23年は、愛知県人口動向調査結果

※合計特殊出生率：15歳～49歳の年齢別出生率を合計した、1人の女性が生涯に生む子供の数を近似する指標

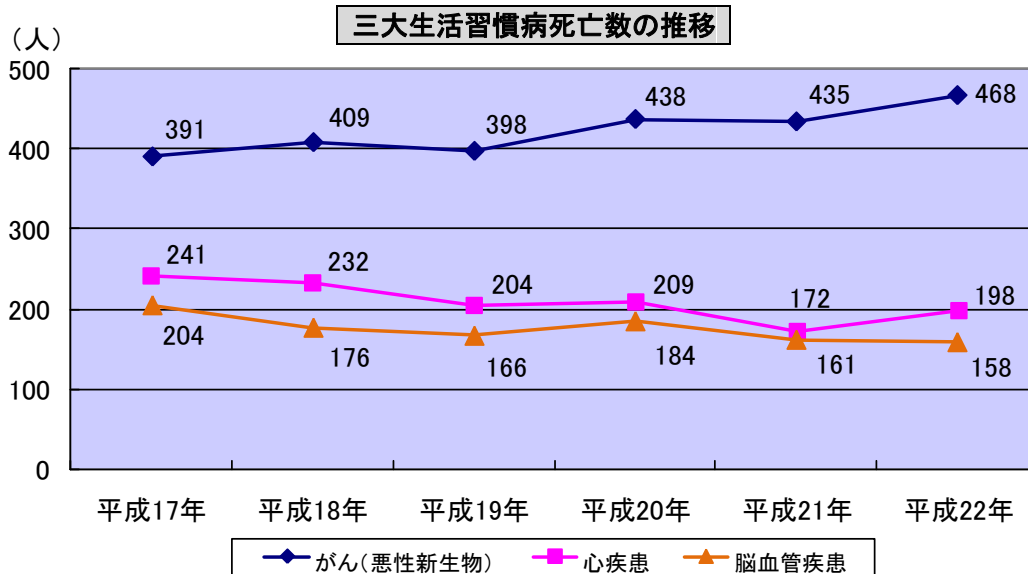
(4) 選択死因別死亡

平成22年の死亡者数は1,593人で、死因の約3割をがん(悪性新生物)が占め、心疾患、肺炎、脳血管疾患、不慮の事故、老衰と続きます。心疾患、脳血管疾患の死亡者数は、減少傾向ですが、がん(悪性新生物)による死亡者数は、増え続けています。(次ページ)

選択死因別死亡数の割合(平成22年)



資料：愛知県衛生年報

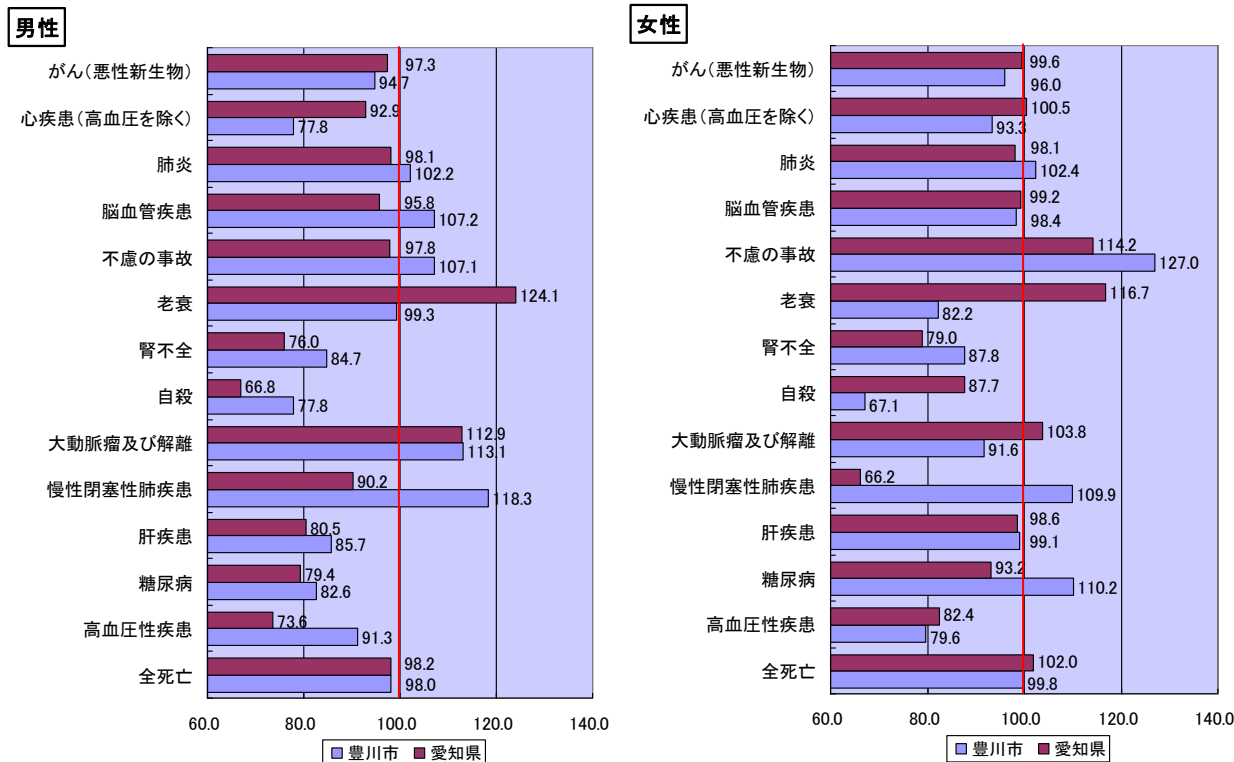


資料：愛知県衛生年報（合併旧町を含む）

（５）主な死因の標準化死亡比

主な死因の標準化死亡比（SMR）※では、がん（悪性新生物）、心疾患は、男女ともに愛知県を下回っています。男女とも慢性閉塞性肺疾患、不慮の事故が高く、また、男性では脳血管疾患、女性では糖尿病が高くなっています。

標準化死亡比の比較（平成18年～22年）

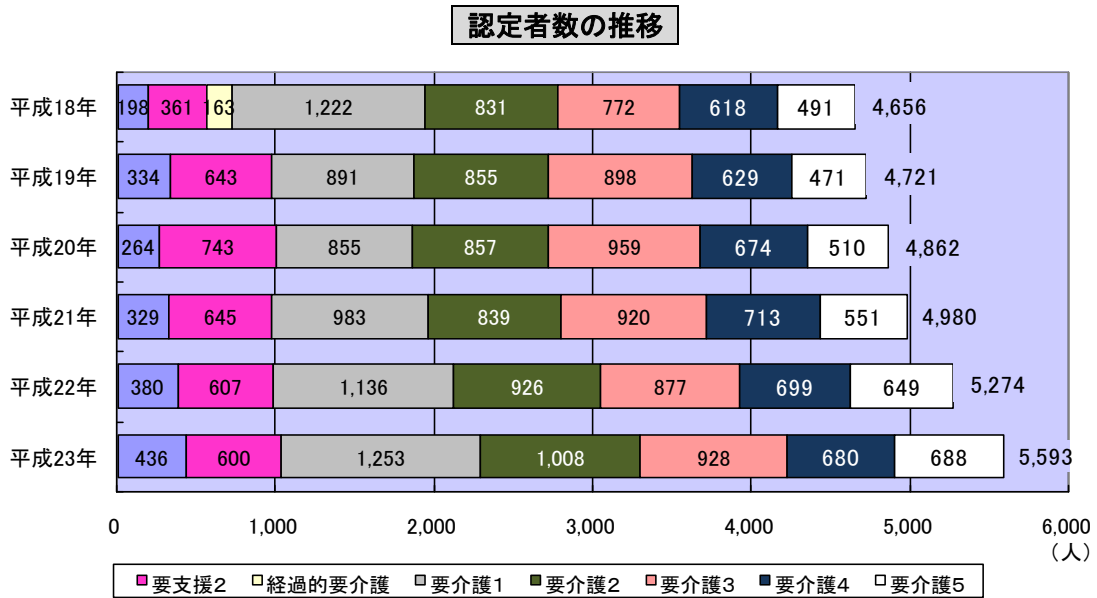


資料：愛知県衛生研究所企画情報部

※標準化死亡比（SMR）：年齢構成の異なる地域間で、死亡状況の比較ができるように考えられた指標。全国の平均を100として、100以上だと平均より高く、100以下だと低いと判断される

(6) 要支援・要介護認定者数の推移

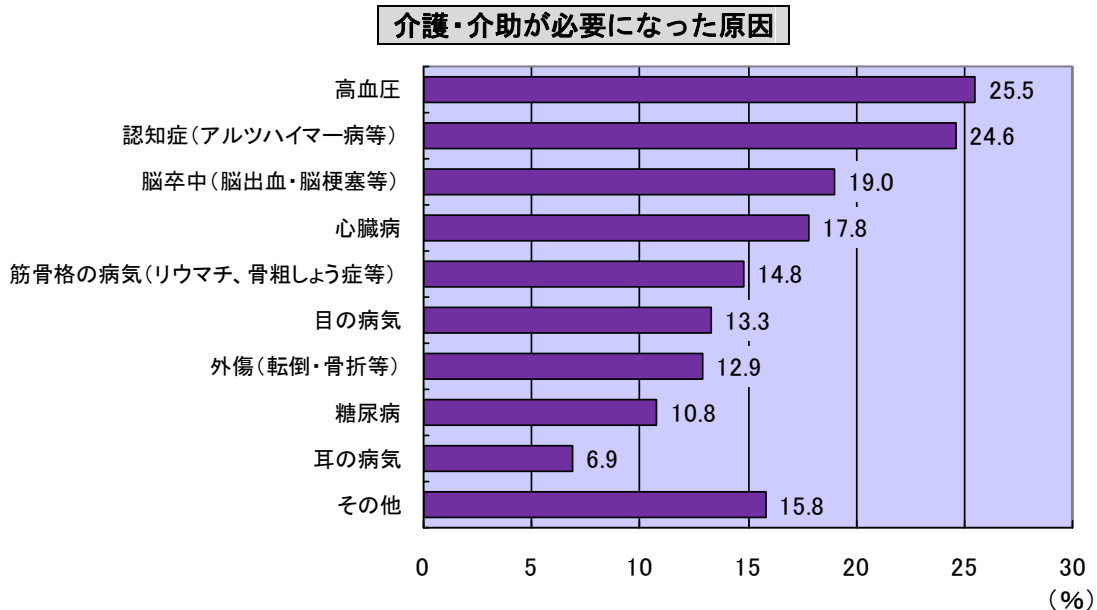
第1号被保険者※の要介護等認定率は、14%前後で推移していますが、高齢者人口の増加に伴い、要支援・要介護認定者数は、増加傾向にあります。



※第1号被保険者：介護保険では、65歳以上を第1号被保険者という。40歳以上65歳未満を第2号被保険者という

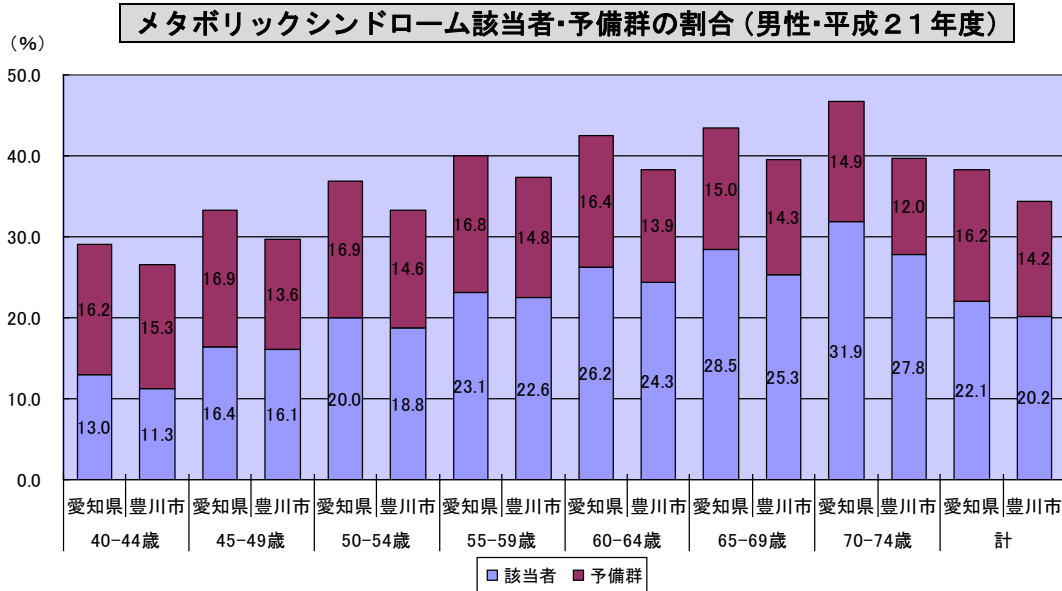
(7) 介護・介助が必要になった原因

高齢者アンケートから、現在の要介護等認定者（要支援1～要介護3）が、自分の介護・介助が必要になった原因で多いものは、生活習慣に起因する高血圧、認知症（アルツハイマー病等）、脳卒中（脳出血・脳梗塞等）、心臓病と答えています。それ以外では、筋骨格の病気（リウマチ、骨粗しょう症等）、目の病気、外傷（転倒・骨折等）が上位となっています。

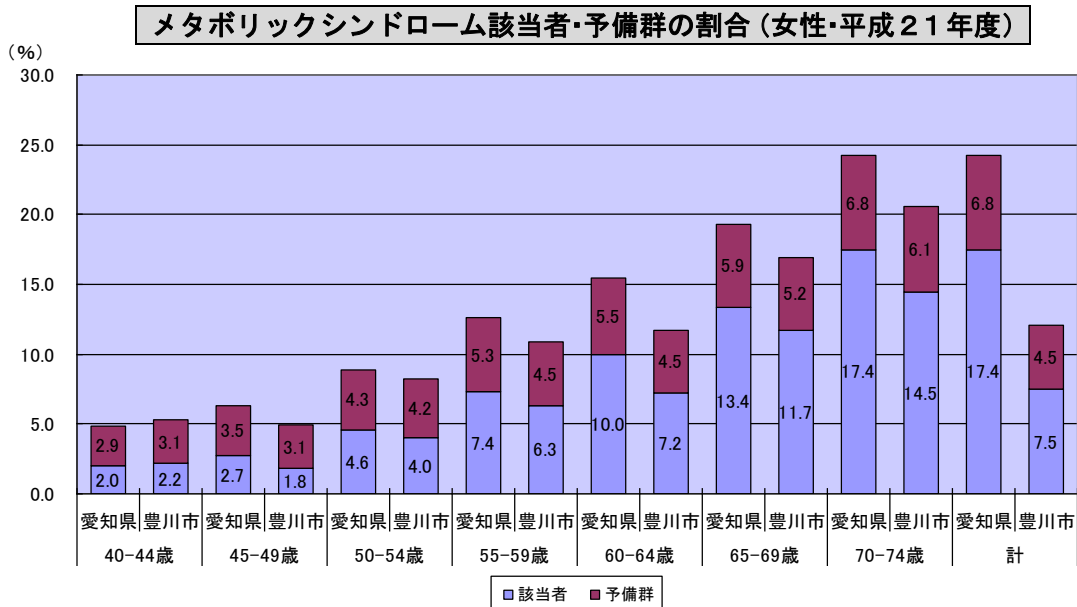


(8) 特定健康診査によるメタボリックシンドローム等の割合

特定健康診査の受診者のうち、メタボリックシンドローム該当者・予備群は、男性が34.4%、女性が12.0%となっています。本市は、その割合で愛知県を下回っていますが、男性においては、40歳代で約4人に一人が該当しており、男女とも、年齢とともにその割合は増加しています。



資料：愛知県特定健診特定保健指導情報データを活用した分析評価

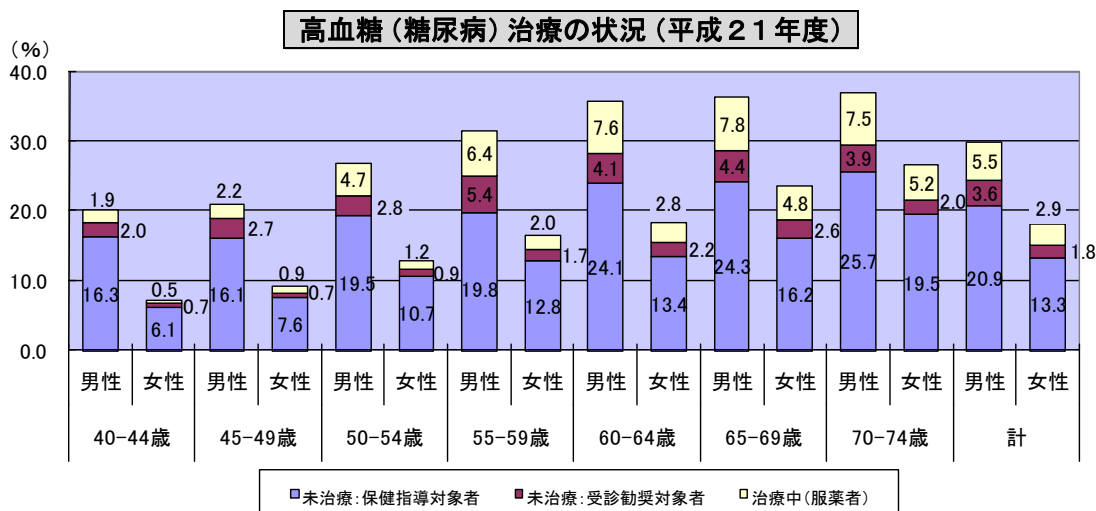


資料：愛知県特定健診特定保健指導情報データを活用した分析評価

(9) 特定健康診査による生活習慣病の実態

①高血糖（糖尿病）

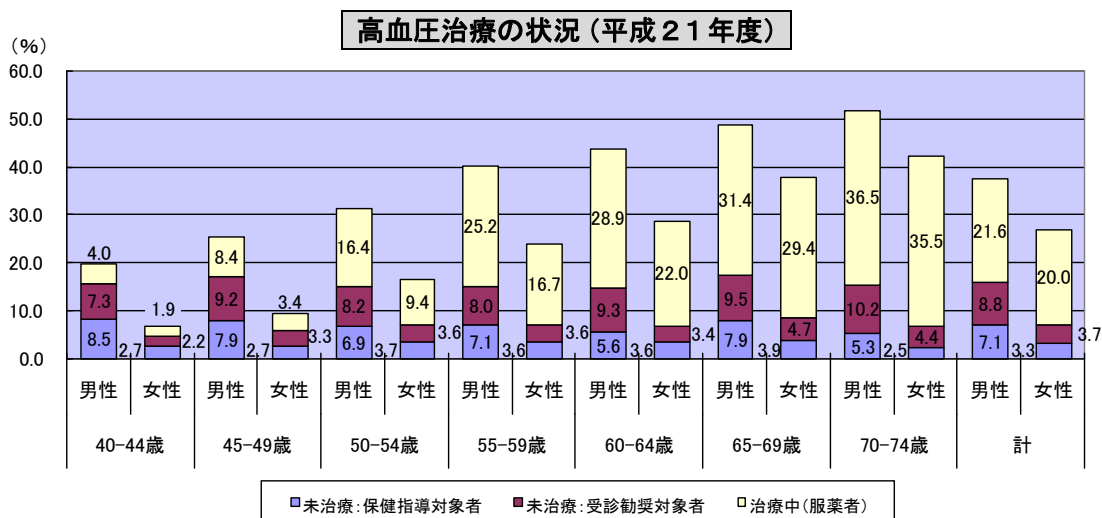
特定健康診査の受診者のうち、高血糖（糖尿病）の治療中（服薬者）は、男性が5.5%、女性が2.9%となっています。検査結果から、何らかの対策を必要とする未治療の人は、男性が24.5%、女性が15.1%となっています。治療中（服薬者）の割合は、年齢とともに増加しています。



資料：愛知県特定健診特定保健指導情報データを活用した分析評価

②高血圧

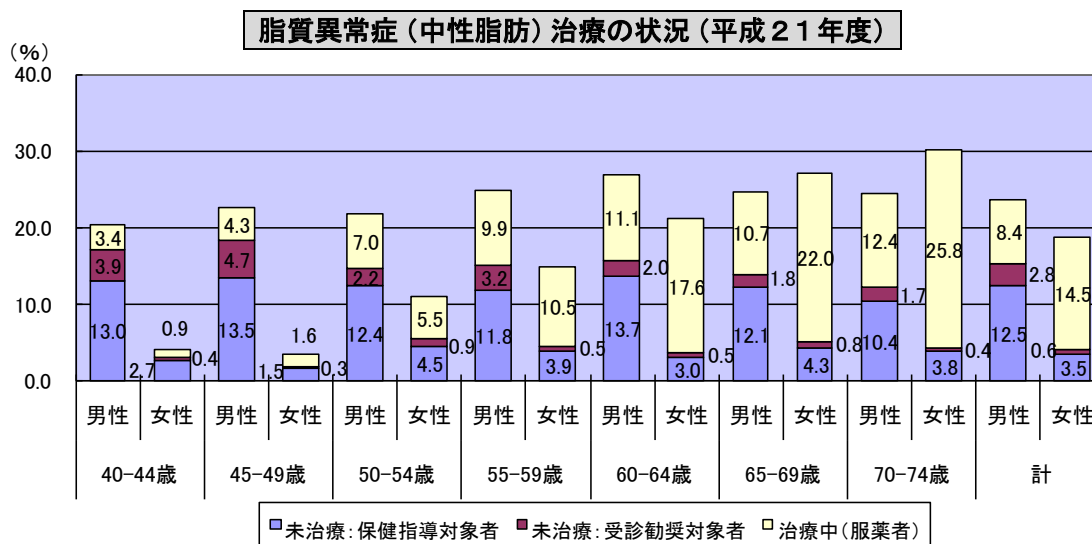
特定健康診査の受診者のうち、高血圧の治療中（服薬者）は、男性が21.6%、女性が20.0%となっており、5人に一人が治療しています。検査結果から、何らかの対策を必要とする未治療の人は、男性が15.9%、女性が7.0%となっています。高血圧管理については、当事者の認識が高く、男女とも年齢が上がるにつれ、治療中（服薬者）割合は増加し、70-74歳では、男女ともに35%を超えています。



資料：愛知県特定健診特定保健指導情報データを活用した分析評価

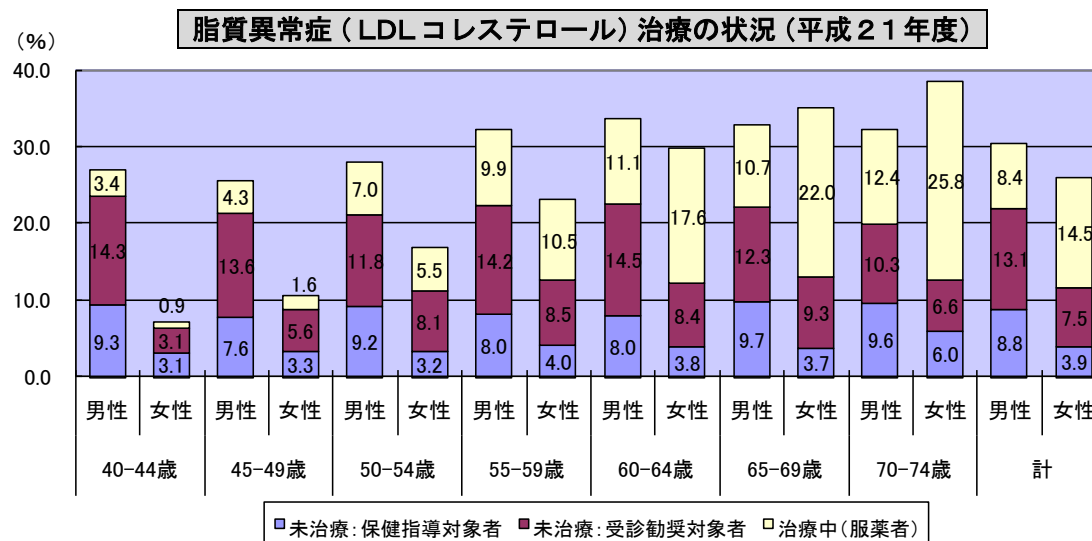
③脂質異常症（中性脂肪）

特定健康診査の受診者のうち、脂質異常症（中性脂肪）の治療中（服薬者）は、男性が8.4%、女性14.5%となっており、検査結果から、何らかの対策を必要とする未治療の人は、男性が15.3%、女性が4.1%となっています。治療中（服薬者）の割合は、年齢とともに増加しています。



④脂質異常症（LDLコレステロール）

特定健康診査の受診者のうち、脂質異常症（LDLコレステロール）の治療中（服薬者）は、男性が8.4%、女性が14.5%となっており、検査結果から、何らかの対策を必要とする未治療の人は、男性が21.9%、女性が11.4%となっています。治療中（服薬者）の割合は、年齢とともに増加しています。



2 第1次計画の評価

(1) 第1次計画の達成状況

第1次計画では、改善が必要と思われる7つの分野(栄養・食生活、身体活動・運動など)ごとに、実現を目指す24の指標を設定し、進捗状況を定期的に確認・評価するとともに、最終評価を行い、その後の健康づくり計画の推進に反映させることとしました。「最終評価」は、国の評価区分に準じた基準に基づき、基準値(計画策定当時の直近の値)、現状値(直近の値)、目標値を比較することにより評価を行いました。

分野別指標と評価結果は、次ページのとおりです。評価結果は、14項目がAまたはBで、「目標値に達した」または「改善傾向にある」となりました。また、6項目は、CまたはDで、「変わらない」または「悪化している」となりました。

また、分野別で、歯の健康や生活習慣病予防の分野の指標では、改善が多くみられましたが、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康づくり・休養」の分野では、改善が見られないものがありました。(「とよかわ健康づくり計画」評価報告書)

評価区分		
A = 目標値に達した	B = 目標値に達していないが、改善傾向にある	C = 変わらない
D = 悪化している	E = 比較データがなく評価が困難	F = データ取得困難

改善した項目と改善していない項目

	目標値に達した(A)、改善傾向にある(B)項目	変化がない(C)、悪化している(D)項目
栄養・生活	○朝食を食べない人(小学5年生)を減らします。 ○食育推進協力店を増やします。	○朝食を食べない人(労働者)を減らします。 ○食事のバランスに気を配り、肥満予防に努める人を増やします。
身体活動・運動	○運動習慣のある人を増やします。	○日常生活で体力維持に努める人を増やします。
こころの健康づくり・休養	○9時より前に寝る子どもを増やします。 ○子育てを前向きに捉える親を増やします。	○地域のつきあいや人間関係に満足している人を増やします。 ○睡眠を十分に取って、規則正しい生活をする人を増やします。
歯の健康	○むし歯のない子どもを増やします。 ○甘いおやつをほぼ毎日食べる習慣のある子どもを減らします。	○歯周病という病気と予防法をともに知っている人を増やします。
たばこ	○妊娠中の喫煙をなくします。 ○禁煙、分煙に取り組む優良施設を増やします。	
アルコール	○妊娠中に飲酒習慣のある人をなくします。 ○毎日アルコールを飲む習慣のある人を減らします。	
生活習慣病予防	○健康診断を受け、病気の予防(健康管理)に努めている人を増やします。 ○教室受講後、生活改善に努める人を増やします。	

分野別指標と評価一覧

分野	指標	基準値	現状値	目標値	評価	出典
(1) 栄養・食生活	①朝食を食べない人を減らします。	2.1%	0.3%	0%	B	学校給食課「給食アンケート」小学5年生
	②朝食を食べない人を減らします。	11.9%	12.2%	7.0%以下	C	保健センター「生活習慣に関するアンケート調査」労働者
	③食事のバランスに気を配り肥満予防に努める人を増やします。	59.3%	59.3%	63.0%以上	C	秘書課「市民意識調査」市民
	④食育推進協力店を増やします。	27施設	62施設	増加	A	豊川保健所「食育推進登録店登録」食育推進協力店
(2) 身体活動・運動	①運動習慣のある人を増やします。	22.2%	25.5%	32.0%以上	B	保健センター「生活習慣に関するアンケート調査」労働者
	②日常生活で体力維持に努める人を増やします。	37.0%	26.6%	38.0%以上	D	秘書課「市民意識調査」市民
(3) こころの健康づくり・休養	①9時より前に寝る子どもを増やします。	10.0%	12.7%	増加	A	保健センター「3歳児健診アンケート調査」3歳児
	②ストレス解消法を持っている人を増やします。	未把握	78.0%	増加	E	保健センター「生活習慣に関するアンケート調査」労働者
	③睡眠を十分に取、規則正しい生活をする人を増やします。	57.4%	56.2%	64.0%以上	C	秘書課「市民意識調査」市民
	④地域のつきあいや人間関係に満足している人を増やします。	54.6%	54.8%	増加	C	秘書課「市民意識調査」市民
	⑤子育てを前向きに捉える親を増やします。	86.2%	91.8%	90.0%以上	A	保健センター「3歳児健診アンケート調査」3歳児の親
(4) 歯の健康	①むし歯のない子どもを増やします。	71.5%	82.5%	80.0%以上	A	保健センター「3歳児健診」3歳児
	②むし歯のない子どもを増やします。	67.6%	75.1%	増加	A	豊川保健所「学校歯科健診」小学3年生
	③甘いおやつをほぼ毎日食べる習慣のある子どもを減らします。	40.7%	24.5%	34.0%以下	A	保健センター「1歳6か月児健診」1歳6か月児
	④夜の歯みがき後は、飲食せずに寝ている人を増やします。	未把握	77.4%	増加	E	保健センター「生活習慣に関するアンケート調査」労働者
	⑤歯周病という病気と予防法をともに知っている人を増やします。	10.0%	7.9%	増加	D	保健センター「40歯周病健康診査」健診受診者
(5) たばこ	①「20歳前」での喫煙をなくします。	10.7%	—	0%	F	豊川保健所「未成年者喫煙等に関する意識調査」中学1年生データ取得困難
	②妊娠中の喫煙をなくします。	5.0%	2.1%	0%	B	保健センター「妊娠届出書」妊婦
	③禁煙、分煙に取り組む優良施設を増やします。	40施設	361施設	増加	A	豊川保健所「受動喫煙防止対策実施認定施設」禁煙施設
(6) アルコール	①「20歳前」での飲酒をなくします。	未把握	—	0%	F	データ取得困難
	②妊娠中に飲酒習慣のある人をなくします。	1.2%	0.7%	0%	B	保健センター「妊娠届出書」妊婦
	③毎日アルコールを飲む習慣のある人を減らします。	39.2%	18.2%	減少	A	保健センター「健康診査」保険年金課「特定健診・後期高齢者医療健診」健診受診者
(7) 生活習慣病予防	①健康診断を受け、病気の予防(健康管理)に努めている人を増やします。	38.5%	45.9%	増加	A	秘書課「市民意識調査」市民
	②教室受講後、生活改善に努める人を増やします。	76.1%	83.4%	増加	A	保健センター「教室受講後アンケート」保健事業受講者

分野別の達成状況

分野別の状況	A	B	C	D	E	F	計
(1)栄養・食生活	1	1	2				4
(2)身体活動・運動		1		1			2
(3)こころの健康づくり・休養	2		2		1		5
(4)歯の健康	3			1	1		5
(5)たばこ	1	1				1	3
(6)アルコール	1	1				1	3
(7)生活習慣病予防	2						2
合 計	10	4	4	2	2	2	24項目

3 本市の課題

●少子・高齢化への対応

本市においても急速に少子・高齢化が進行し、いっそう高齢者人口が増加することが予想されます。高齢者の特徴に合わせた、生活習慣の改善や介護予防などの健康づくりを推進することが必要です。また、安心して子どもを生み育てられるよう、妊娠期からの健康づくりを支援するとともに、子どもが育つ環境を整えることが必要です。

●生活習慣病の対策の取り組み

メタボリックシンドロームや糖尿病、高血圧などの生活習慣病の状況は改善されていません。健康診査の受診や自己の健康管理を促し、生活習慣病の発症予防と重症化予防を推進することが必要です。

●継続した生活習慣の改善への取り組み

第1次計画の評価では、生活習慣の基本である「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康づくり・休養」の分野で改善が進んでいません。継続して、これら分野の健康意識の向上と行動の実践・習慣化に取り組むことが必要です。

●世代の課題や生活実態に合わせたアプローチ

第1次計画の評価では、子どもに関する指標の多くが改善または改善傾向にありましたが、大人に関する指標で、改善していないものがありました。世代の課題や生活実態に合わせたアプローチや具体的な方法を提案していくことが必要です。

●健康づくりを支援する社会環境の整備

健康意識づくりには、周りの人や環境が大きく影響します。家庭や地域、職域などが連携して、健康づくりを支援する社会環境を整備することが必要です。

4 第2次計画の方向

●総合計画が目指す健康づくりの推進

第5次総合計画の豊川市の将来像「光と緑に映え、ゆたかで、住みよい、夢のあるまち」や、その健康・福祉の分野の「市民自らが積極的に健康管理を行い、誰もが元気よく生き生きと暮らしています。」などの将来目標や方針に沿った健康づくりの施策を推進します。

●「健康日本21（第二次）」との関連

国の基本方針「健康日本21（第二次）」の基本的な方向である「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」の実現を目指し、取り組みの分野を設定し、施策の展開を図ります。

●市民が主体の健康づくり

「健康福祉推進都市宣言(平成5年10月)」を踏まえ、市民一人ひとりが、主体的に目標を持ち、自分にあった手段や方法で、主体的な健康づくりを継続できるよう、施策の展開を図ります。

●生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防と重症化予防の重視

第1次計画を基盤として、その上にさらに、積み上げていくよう、一次予防に重点を置き、生活習慣の改善とともに、生活習慣病の発症予防と重症化予防を重視します。

●ライフステージに対応した推進

健康づくりは、生涯にわたって継続して取り組む必要があります。ライフステージごとに、課題や生活実態に合わせた施策を推進します。

●社会的な資源（ソーシャルキャピタル[※]）の活用

地域や関係団体など、健康づくりの視点を持って活動する団体と連携を図り、健康づくりを社会全体で支援していくとともに、健康づくりに関する社会的な資源を活用し、効果的に施策を推進します。

※ソーシャルキャピタル：地域住民のつながりや協力を導くことを可能にする社会的な資源（環境）

●指標・目標値の設定と進捗状況の確認・評価

取り組みの分野ごとに、施策の方向を示し、具体的な健康づくり運動の指標と目標値を設定するとともに、進捗状況を確認・評価します。

健康日本21（第二次）の基本的な方向

社会背景

- 平均寿命、健康寿命ともに、世界のトップクラスを維持。
- 総人口は減少し、急速に高齢化が進行。
- 単身世帯が増加し、高齢者の単身世帯も増加。
- 出生数は減少。生涯未婚率の増加、離婚件数の増加など、家族形態は変化。
- がん等の生活習慣病が増加。医療費は30兆円を超える状況。
- 相対的貧困率は16.0%。生活保護受給者数は過去最高の209万人。
- 自殺者数は3万人程度で推移。過労死など働く世代にみられる深刻な課題。
- 児童虐待相談対応件数は増加の一途を辿り、5万件を超える状況。
- 経済状況は停滞し、完全失業率は5%まで上昇。非正規雇用が増加し、若年者の雇用情勢も依然として厳しい状況。
- 進学率は向上し、2人に一人が大学進学する状況。一方、小中学校での不登校児童数は10万人を超える状況。
- 国民の7割が日常生活に悩みや不安を感じ、老後の生活設計や自分の健康についての悩みや不安が多い。



10年後に目指す姿

すべての国民が共に支え合い、健康で幸せに暮らせる社会

- 子どもも大人も希望のもてる社会
- 疾患や介護を有する方も、それぞれに満足できる人生を送ることのできる社会
- 高齢者が生きがいをもてる社会
- 誰もが社会参加でき、健康づくりの資源にアクセスできる社会
- 希望や生きがいをもてる基盤となる健康を大切にする社会
- 地域の相互扶助や世代間の相互扶助が機能する社会
- 今後健康格差が広まる中で、社会環境の改善を図り、健康格差の縮小を実現する社会



①健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現

生活習慣病の予防、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等により、健康寿命の延伸とともに、健康格差の縮小を実現する。

②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（NCD（非感染性疾患）の予防）

引き続き、一次予防に重点を置くとともに、合併症の発症や症状の進展などの重症化の予防に重点を置いた対策の推進。

③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

子どものころから健康な生活習慣づくり、働く世代のこころの健康づくり、高齢者の健康づくり。

④健康を支え、守るための社会環境の整備

社会全体が相互に支え合いながら、国民の健康を守る環境を整備。

⑤食生活、運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

上記①から④までの基本的な方向を実現するため、栄養・食生活など各分野に関する生活習慣の改善。

第3章 計画の基本的な考え方

1 将来像と基本理念

子どもから高齢者まで全ての市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の実現を目指し、「子どもが健やかに育ち 生き生き暮らし 活動的な85歳をめざしています」を将来像とし、計画の基本理念を「わたしとあなたでつくる^{けんこう}健幸^{*}なまちづくり」と掲げます。

将来像

子どもが健やかに育ち 生き生き暮らし 活動的な85歳をめざしています

基本理念

わたしとあなたでつくる^{けんこう}健幸^{*}なまちづくり

けんこう
※ 健幸：希望や生きがいを持ち、健康で幸せという意味をこめた豊川市の造語

2 基本目標

基本理念を実現するために、4つの基本目標を設け、施策を展開します。

- (1) **こころと身体をつくる生活習慣づくり** (生活習慣の改善)
- (2) **生活習慣病を予防する健康づくり** (生活習慣病の発症予防と重症化予防)
- (3) **世代別で重点をおく健康づくり** (社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上)
- (4) **社会全体ですすめる健康づくり** (社会環境の整備)

(1) こころと身体をつくる生活習慣づくり

生活習慣は、市民一人ひとりの健康づくりの基本となります。「栄養・食生活」「歯・口腔の健康」「身体活動(生活活動・運動)」「休養・睡眠」「たばこ・アルコール」の5分野で、市民自らが、より良い生活習慣の確立を目指す取り組みを推進します。

(2) 生活習慣病を予防する健康づくり

生活習慣病を予防するためには、市民一人ひとりが、自分の健康を守り、健康管理を行うことが重要です。特定健康診査などにより、健康問題を早期に発見し、治療や保健指導を行うことで、生活習慣病の発症予防と重症化予防を目指す取り組みを推進します。

(3) 世代別で重点をおく健康づくり

生涯を通じ健やかで心豊かに生活するためには、子どものころからの健康づくりや、高齢になってからの健康の維持が重要です。「妊娠期からの母と子どもの健康づくり」「働く世代のこころの健康づくり」「高齢者の健康づくり」の3分野で、世代ごとに重点をおく課題に対する取り組みを推進します。

(4) 社会全体ですすめる健康づくり

健康づくりには、その主体である市民一人ひとりが、健康づくりを実践していくとともに、それを支える地域や行政など関係者が互いに連携・協働して、社会全体で個人を支援していくことも必要です。社会全体で、健康づくりのための環境づくりを目指す取り組みを推進します。

計画の概念図

子どもが健やかに育ち 生き生き暮らし 活動的な85歳をめざしています

「わたしとあなたでつくる^{けんこう}健康なまちづくり」

生活の質の向上

社会環境の質の向上

(2)
生活習慣病を予防する
健康づくり
(生活習慣病の発症予防
と重症化予防)

(3)
世代別で重点をおく
健康づくり
(社会生活を営むために必
要な機能の維持及び向上)

(4)
社会全体ですすめる
健康づくり
(社会環境の整備)

(1) こころと身体をつくる生活習慣づくり (生活習慣の改善)

3 計画の推進

(1) 推進者の役割

この計画を推進していくためには、健康づくりの主体である市民一人ひとりの取り組みが重要ですが、それを支える地域や行政など関係者が互いに連携・協働して取り組み、社会全体で支援していくことも必要です。個人の力と社会の力を合わせて、計画の推進を図ります。

●市民の役割

健康づくりの主役は、市民一人ひとりです。健康についての関心を持ち、自らが適切な知識を身につけ、生涯にわたり、健康づくりを実践していくことが求められます。また、家族のつながりの中で健康に対する理解を深め、健康的な生活習慣のために、よりよい家庭環境を築き上げることが必要です。

●関係団体の役割

健康づくりの関係団体には、町内会などの地域の団体をはじめ、企業、医療保険者、保健・医療・福祉の機関、自主的な健康づくり活動をするNPOやボランティアグループなどがあります。

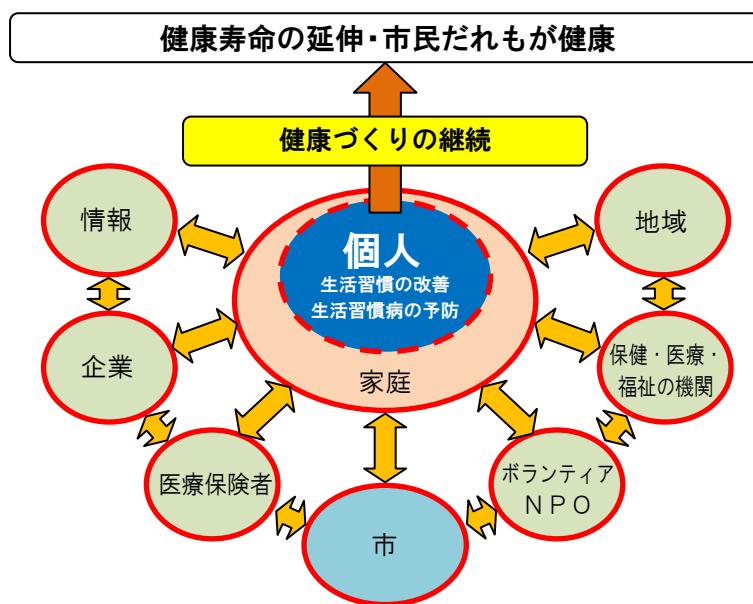
健康づくりを推進していくためには、これらの関係団体が、それぞれの役割を担いつつ、健康づくりの活動を推進し、市民の健康づくりを支援していくことが必要です。

●行政の役割

行政は、関係団体と協力して、市民一人ひとりの自主的な健康づくりを支援していくとともに、関係団体が主体的に活動するための環境整備を進めます。また、市民、関係団体とネットワークを形成し、民間の活動を取り込んだ事業を推進します。

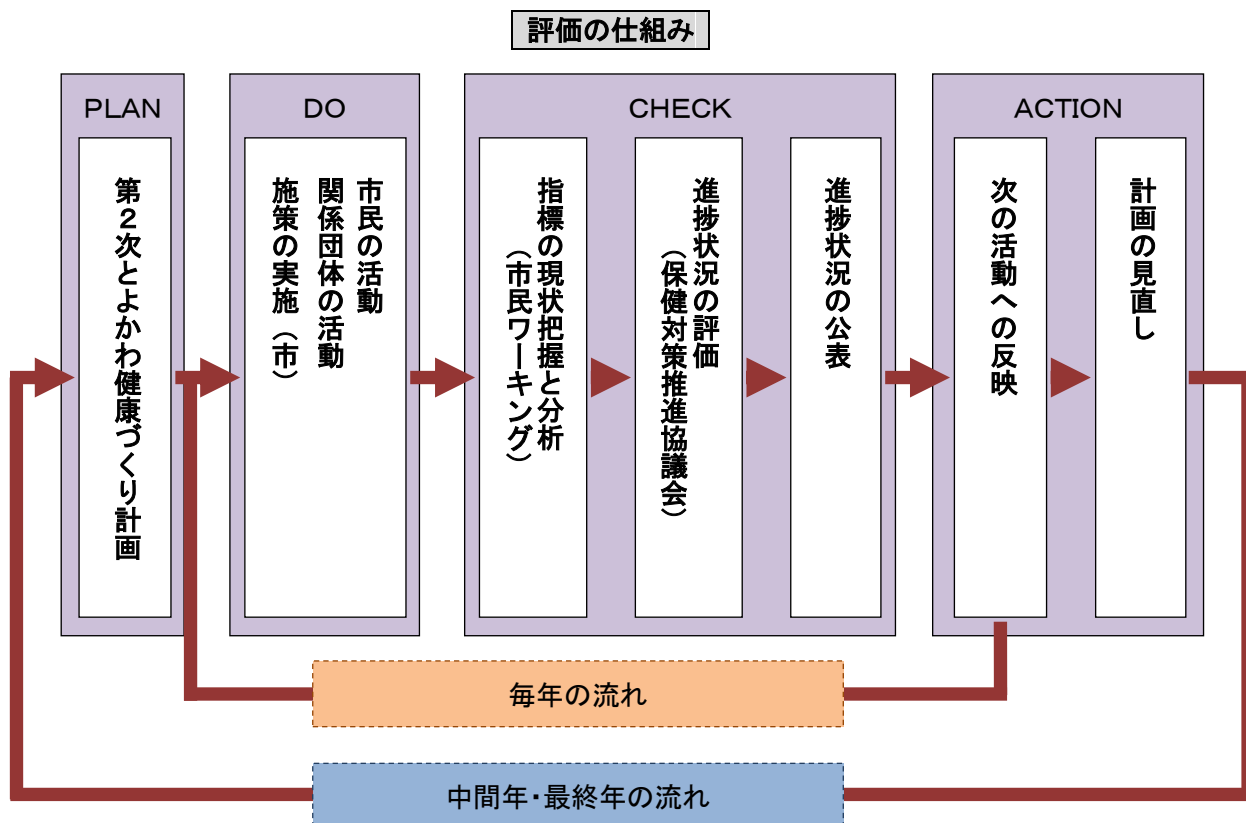
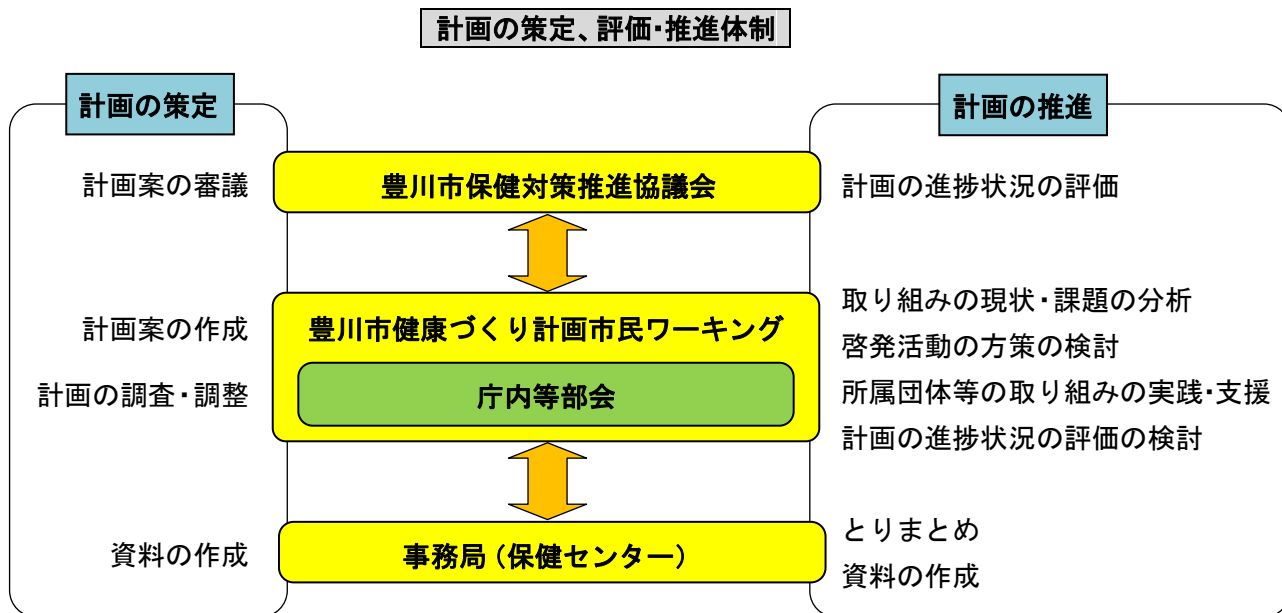
(2) 情報の発信

市民とともに計画を推進していくために、計画の内容や施策などを幅広く周知し、情報の共有化を図る必要があります。このため、マスコミをはじめ、市広報・ホームページなどのさまざまな手段や、保健事業や学習活動などの機会を捉え、情報の発信に努めます。

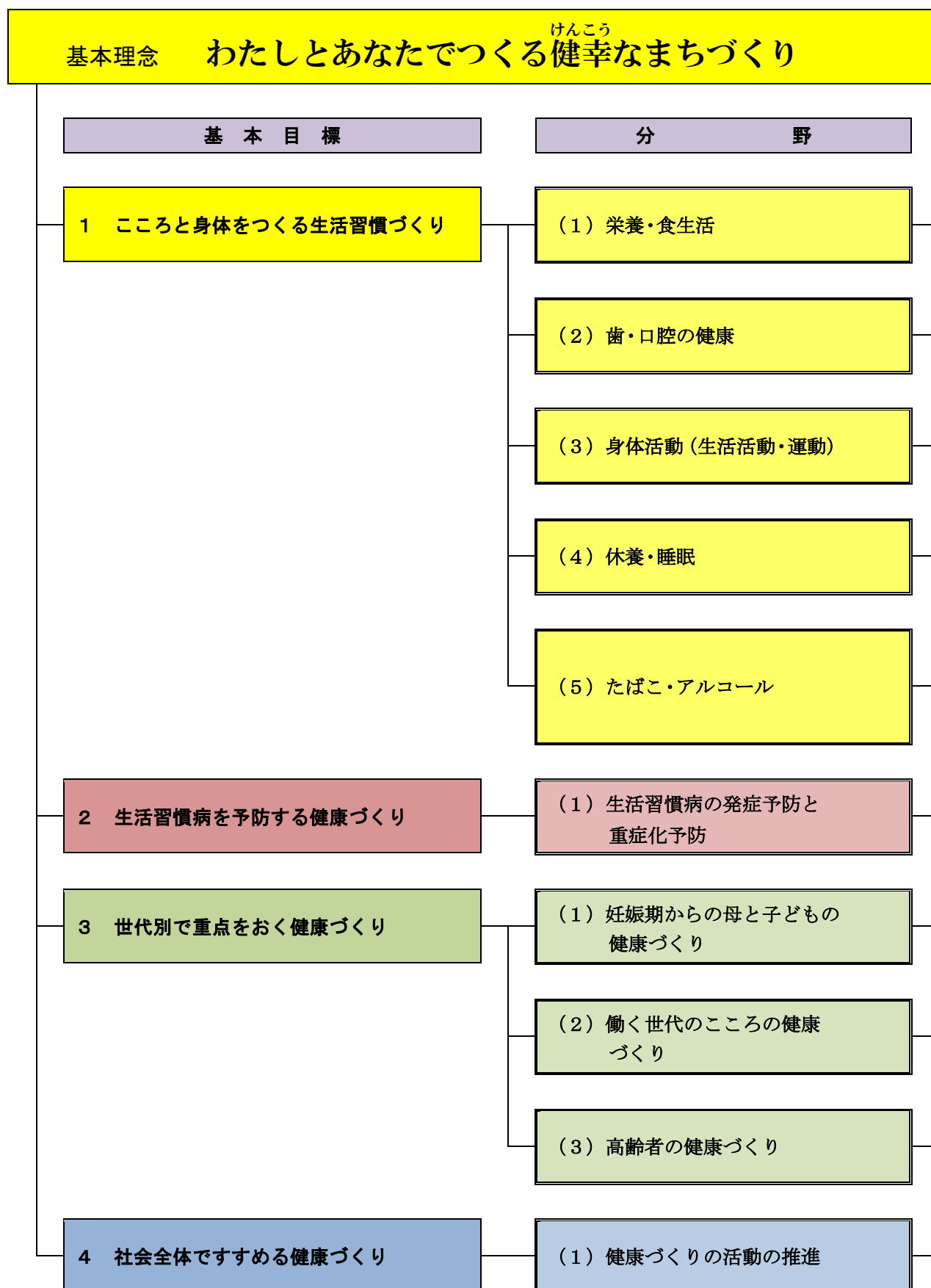


4 計画の策定、評価・推進体制

4つの基本目標に沿った健康づくりの分野ごとに施策の方向を示し、具体的な指標と目標値を設定し、進捗状況を毎年、確認・評価します。計画の策定、進捗状況などについては、「豊川市保健対策推進協議会」「豊川市健康づくり計画市民ワーキング」「庁内等部会」において行います。



5 施策の体系



施策の方向

一人ひとりに合った「適量」と、「主食、主菜、副菜」をそろえたバランスのよい食事をとるとともに、「早寝、早起き、朝ごはん」で生活リズムを確立するよう、地域や関係団体等と連携し、効果的な情報の発信や健康教室、健康相談の実施など、食に関する知識の普及や支援を行い、健全な食習慣づくりを推進します。

日ごろから歯や口腔の自己管理を意識するよう、地域や関係団体等と連携し、「ピタ・コチョミがき」や「8020（ハチマルニイマル）運動」、「永久歯は、生えてから3年が勝負！」の啓発、定期的な歯科医院の受診の推奨、歯や口腔に関する知識の普及など、健口（けんこう）づくりを推進します。

子どものころから身体を動かす爽快感を知り、体力を増進するとともに、その後も身体を意識的に動かすことを身につけ、生涯を通じて継続していきけるよう、地域や関係団体等と連携し、身体活動に関する情報の提供や機会を増やし、運動習慣づくりを推進します。

規則正しい生活リズムをつくり、十分な睡眠を取るよう、地域や関係団体等と連携し、休養と睡眠に関する知識の普及など、健全な睡眠習慣づくりを推進します。

喫煙が病気に関連していることを啓発し、たばこの害に関する知識を普及するとともに、妊婦や未成年者の喫煙の防止に努めます。また、喫煙者に対し、自分のペースで禁煙できるよう、相談や情報の提供に努めるとともに、受動喫煙による害についても啓発します。適正飲酒に関する知識を普及し、多量飲酒問題の相談や情報の提供をするとともに、妊婦や未成年者の飲酒の防止に努めます。

生活習慣病に関する知識の普及、特定健康診査やがん検診の必要性の啓発、がん検診体制の充実、特定健康診査等の結果を活用した健康管理を支援するための健康相談や保健指導の実施など、生活習慣病の発症予防と重症化予防を推進します。

生活リズムを整え、望ましい生活習慣の基礎をつくるよう、妊娠期からの健康づくりを啓発するとともに、健康診査や健康相談などを実施し、豊かなこころと身体づくりを支援します。安心して子どもを生み育てられるよう、地域や関係団体等と連携し、子どもが育つ環境を整え、母と子の健康づくりを推進します。

ストレスを理解し、解消方法を見つけられるよう、ストレスに関する知識の普及に努めるとともに、健康や悩みごとなどの相談を充実します。うつ病などのこころの病気についても正しく理解し、早期に気づくことができるよう、職域団体等と連携し、こころの健康づくりを推進します。

高齢者の特徴に合わせた生活習慣や健康管理、介護予防に関する知識を普及し、高齢者の健康づくりを推進します。また、家庭や地域とのつながりやふれあいを大切にし、生きがいを持ち、活動を続けていけるよう、地域の支え合いとネットワークづくりを推進します。

健康づくりを市民とともに取り組んでいくよう、広報をはじめさまざまな手段や機会を捉え、健康づくりに関する知識を広く周知し、情報の共有化を図ります。健康づくりを継続していきけるよう、健康に関連する事業などの充実にも努めるほか、地域や関係団体等と連携し、健康づくりのための環境の整備を推進します。

第4章 施策の展開

1 心と身体をつくる生活習慣づくり

(1) 栄養・食生活

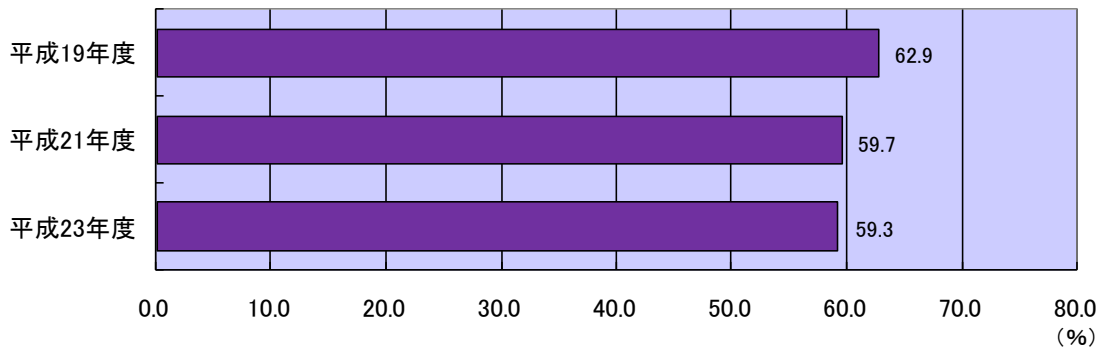
① 現状

栄養・食生活は、わたしたちの健康の根幹にかかわり、肥満、高血圧、糖尿病をはじめ、多くの生活習慣病との関わりがあります。

時間に追われる現代社会においては、不規則な食事時間や欠食など食生活が乱れやすく、生活リズムがつくりにくくなっています。朝食を食べない人は、子どもから高齢者までどの世代にも見られますが、特に若い世代が目立ちます。

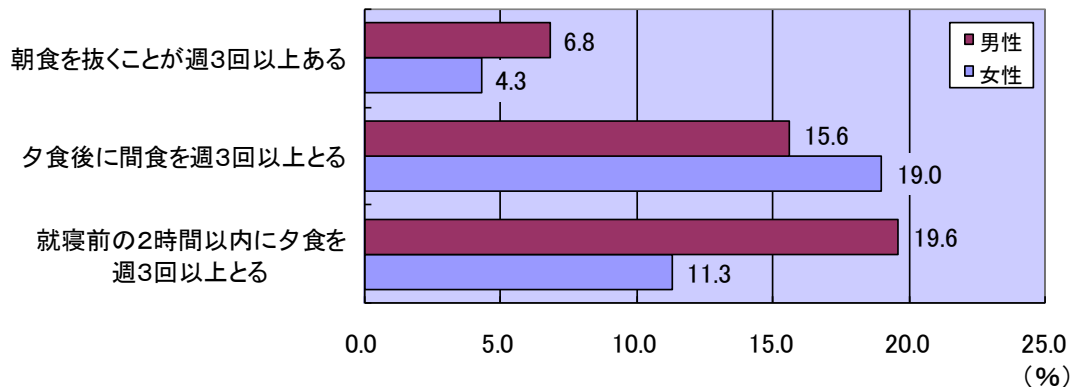
市民意識調査によると、「食事のバランスに気を配り、肥満予防に努めている人」が約6割となっています。しかし、豊川市国民健康保険特定健康診査問診によると、「朝食抜き」や「間食」など、一人ひとりの食習慣には問題があります。

食事のバランスに気を配る人の割合



資料：市民意識調査

食習慣の状況(平成22年度)



資料：豊川市国民健康保険特定健康診査問診(40歳～74歳)

② 課題

- 食習慣・生活習慣は、子どものころからの食習慣や食体験が反映することから、保護者をはじめ子どもの育ちに関係する人たちが連携して、食育を進めていく必要があります。
- 食育推進計画を推進し、「早寝、早起き、朝ごはん」の重要性を周知し、朝食を食べる時間の確保など、生活全体の点検、見直しが必要です。
- 自分にあった食事の「適量」と「バランス」が日常生活で習慣化されるよう、継続した啓発を進めていく必要があります。
- 食への関心を高めるきっかけや、食への意識の高まりが期待できる食育推進協力店の増加が必要です。



③ 施策の方向

一人ひとりに合った「適量」と、「主食、主菜、副菜」をそろえたバランスのよい食事をとるとともに、「早寝、早起き、朝ごはん」で生活リズムを確立するよう、地域や関係団体等と連携し、効果的な情報の発信や健康教室、健康相談の実施など、食に関する知識の普及や支援を行い、健全な食習慣づくりを推進します。

④ 施策

※●は、重点的に取り組む施策

<p>普及・啓発</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豊川市食育推進計画の推進 ●「早寝、早起き、朝ごはん」運動の推進 ●「ちっちゃなごはん」運動の推進 ●「手ばかり（自分の適量）」の普及・「食べ物まる見え百科」の活用 ○ライフステージに合った「適量とバランス」の啓発 ○「主食・主菜・副菜をそろえよう」の啓発 ○広報等による健全な食習慣づくりの情報提供 ○保健事業での健全な食習慣づくり啓発 ○園だより・給食だよりによる啓発
<p>機会の提供・支援</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○栄養教室・手ばかり教室の開催 ○離乳食講習会など講座の開催 ○栄養・食に関する相談事業の実施 ○小中学校での給食などの活動を通じた食や食習慣に関する学習・指導 ○栄養改善教室の開催 ○一人暮らしの高齢者などへの給食サービスや情報の整備 ○食育推進協力店の登録の推進
<p>連携・協働</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●健康づくり推進員「栄養キャラバン隊」活動の推進 ○食品衛生協会・栄養士会・在宅栄養士グループ・子育てグループとの協働 ○職域（商工会議所・事業所等）との連携

⑤ 重点的に取り組む施策

●豊川市食育推進計画の推進

食育とは、生涯を通じた健全な食生活の実現のため、食文化の継承、自らの食について考える習慣づくり、食に関するさまざまな知識や食を選択する力を身につける学習や実践などの取り組みを指します。

豊川市では、総合的かつ計画的な食育の推進を図るため、平成22年3月に「豊川市食育推進計画」を策定しました。この計画において、「健康につながる食育の推進」として掲げられた、「規則正しい食習慣の習得」「栄養のバランスのとれた食生活の実践」などの取り組みを、今後も推進します。



●「早寝、早起き、朝ごはん」運動の推進

基本的な生活習慣や生活リズムの確立につながる「早寝、早起き、朝ごはん」を、広報などで周知します。また、乳幼児健康診査や健康教室・相談、地域での健康づくり活動などで啓発していくほか、保育園、小中学校などと連携し、取り組みを進めます。

●「ちっちゃなごはん」運動の推進

子どもの生活や成長には、それに見合ったおやつ（間食）の「量」や「質」が大切です。

子どものおやつ（間食）の大切さを啓発するために、おやつ（間食）を「ちっちゃなごはん」と呼び、量や内容、与える時間を決めるなど、おやつ（間食）に関する知識を、乳幼児健康診査や育児相談などで普及します。

●「手ばかり（自分の適量）」の普及・「食べ物まる見え百科」の活用

「手ばかり」は、バランスのよい食事をとるために、一人ひとりに必要な食品の量の目安を、栄養計算をしなくても、手分量で量れる方法です。すっきりはつらつ栄養教室や手ばかり教室、相談や地域での健康づくり活動などで周知します。周知には、教材の「食べ物まる見え百科」を、さらに活用します。



●健康づくり推進員「栄養キャラバン隊」活動の推進

健康づくり推進員は、保健センターに登録し、健康づくり活動をするボランティアです。健康づくり推進員で組織する「栄養キャラバン隊」が、栄養教室などで寸劇などによる啓発活動を行い、「手ばかり」やバランスの良い食事の実践を呼びかけます。また、健全な食習慣づくりを市民へ広げる活動※を支援します。

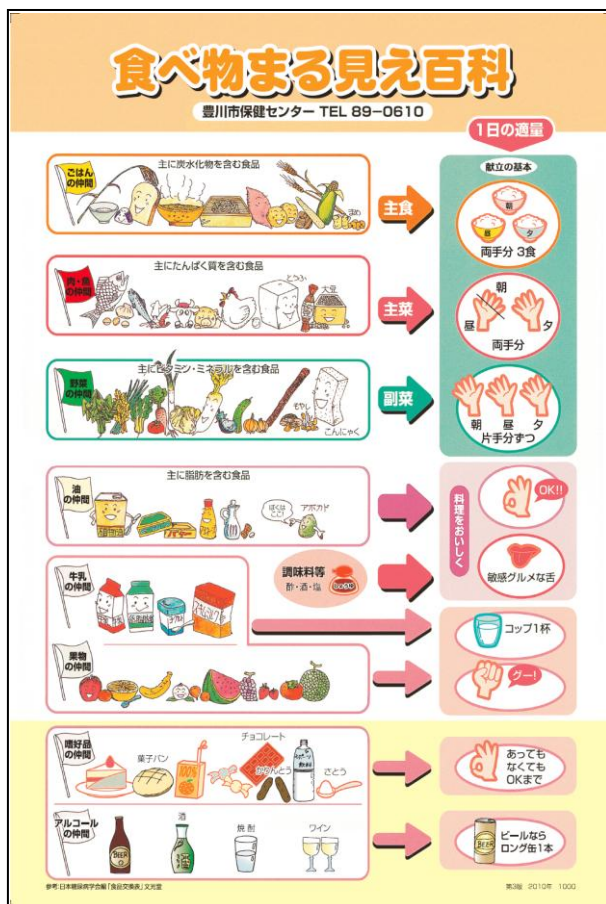
※広げる活動：健康づくりの情報・知識・意識を、自分だけでなく、家族、近隣、地域へと「広げる」活動

⑥ 指標と目標値

指 標	対 象	現状値	目標値	出 典
ほぼ毎日朝食を食べる子の増加	3歳児	93.4% (23年度)	100.0%	愛知県乳幼児健康診査情報
朝食を抜くことが週3回以上ある人の減少	特定健康診査受診者	5.3% (22年度)	0.0%	特定健康診査質問項目別集計(豊川市国民健康保険被保険者)
食事のバランスに気を配り、肥満予防などに努めている人の増加	市民	59.3% (23年度)	70.0%	市民意識調査
BMI※25以上の人の減少	特定健康診査受診者	21.6% (21年度)	18.4%	愛知県特定健診特定保健指導情報データを活用した分析評価

※BMI：体重(体格)指数のことで、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出される指標

「食べ物まる見え百科」



一日に何をどれだけ食べたらよいか、食事の目安が分かります。

主食「ごはんの仲間」、主菜「肉・魚の仲間」、副菜「野菜の仲間」のほか、「油の仲間」「牛乳の仲間」「果物の仲間」「嗜好品の仲間」「アルコールの仲間」がグループに分けてあり、それぞれの一日の適量が「手ばかり」で分かります。

けんこう
とよかわ健幸づくり応援団

●栄養・食生活

適量とバランスのよい食事をしよう！



バランスよしこさん

(2) 歯・口腔の健康

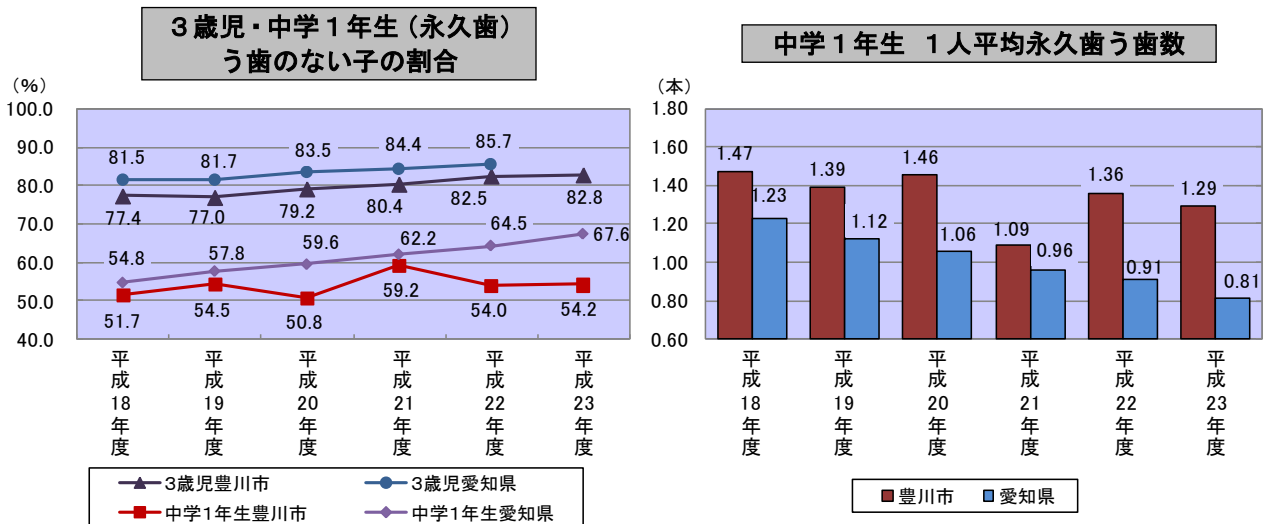
① 現状

歯と口腔の健康は、食べることのほか、話すこと、笑うこと、表情を作ることなどにも影響を及ぼします。

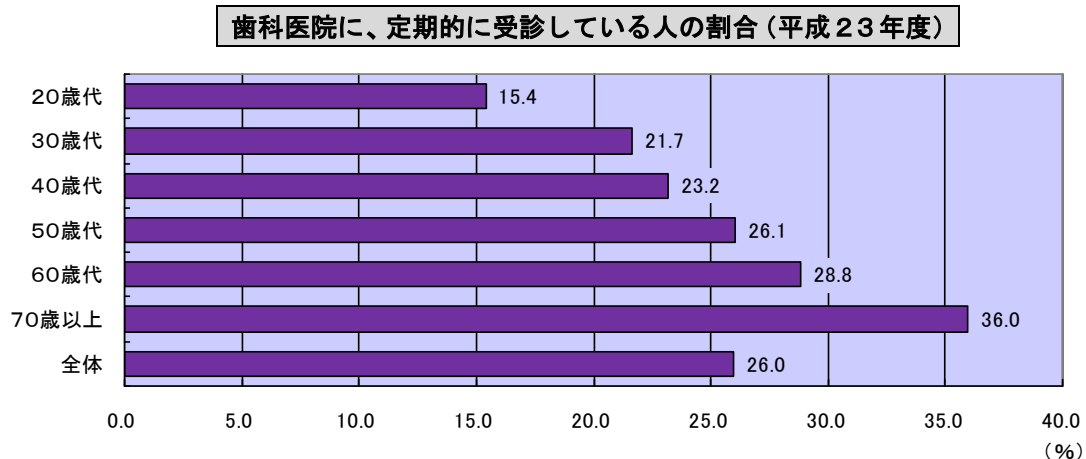
3歳児健康診査と中学1年生(12歳児)の学校歯科健康診断の結果から、むし歯のない子の割合は増加しているものの、県平均に比べると低い状況です。また、中学1年生の一人当たりのむし歯の本数も県平均に比べると約0.4本多い状況です。最近では、歯肉やかみ砕く機能の発達に関しても問題のある子が目立ってきています。

成人の9割以上がかかっているという歯周病は、喫煙習慣や糖尿病等の全身疾患とも深く関わっていることが分かってきました。

歯周病の予防には定期的な歯科受診が効果的とされますが、市民意識調査によれば、「歯科医院に、定期的に(1年に1回以上)受診している人」は26.0%で、約4人に一人となっています。



資料：3歳児豊川市は豊川の保健。3歳児愛知県は愛知県母子健康診査マニュアル報告。中学1年生は愛知県地域歯科保健業務状況報告



資料：市民意識調査

② 課題

- むし歯を予防するためには、乳幼児期からの対策が必要です。保護者への啓発だけでなく、子どもたちの育ちに関係するすべての人たちが連携して、ライフステージに合わせた対策が必要です。
- 永久歯のむし歯予防には、生えてから3年間は最もむし歯になりやすい時期であるため、特に永久歯が生えそろう園児期、学童期の健口管理が重要です。
- かみ砕く機能の健全な育成のため、かみ砕く機能に影響を与える習慣やくせの改善等を含めた対策が必要です。
- 歯周病を予防するには、日常の歯みがき等の習慣づけが有効です。子どもたちからの歯みがき習慣の形成や、生涯にわたった定期的な歯科受診による専門的管理の推進が必要です。

③ 施策の方向

日ごろからの歯や口腔の自己管理を意識するよう、地域や関係団体等と連携し、「ピタ・コチョみがき」や「^{ハチマルニイマル}8020運動」、「永久歯は、生えてから3年が勝負！」の啓発、定期的な歯科医院の受診の推奨、歯や口腔に関する知識の普及など、^{けんこう}健口※づくりを推進します。

※ ^{けんこう}健口： ^{けんこう}健幸に対応して、歯や口の健康づくりの推進をこめた豊川市の造語

④ 施策

※●は、重点的に取り組む施策

普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ○豊川市食育推進計画の推進（健口づくりの啓発） ●ピタ・コチョみがきの普及啓発・親子ピタ・コチョ教室の開催 ●8020運動の推進 ●「^か噛ミン^{サンマル}グ30」の啓発 ●「永久歯は、生えてから3年が勝負！」の啓発 ●口腔機能向上のための健口体操の普及 ○広報等による健口づくりの情報提供 ●歯科健康診査受診の必要性の啓発 ○保育園等・小中学校での園だより・保健だよりによる啓発 ○フッ化物応用で行われるむし歯予防に関する知識の普及
機会の提供・支援	<ul style="list-style-type: none"> ○歯みがき教室・歯周病講演会の開催 ●かかりつけ歯科医の推進（歯周病健康診査の実施）
連携・協働	<ul style="list-style-type: none"> ●健康づくり推進員「ピタ・コチョキャラバン隊」活動の推進 ●歯科医師会主催の「歯の健康フェスティバル」「障害者歯科健診事業」などとの連携 ○歯科医師会・在宅歯科衛生士グループとの連携・協働

⑤ 重点的に取り組む施策

●ピタ・コチョみがきの普及啓発・親子ピタ・コチョ教室の開催

「ピタ・コチョみがき」は、歯ブラシを歯面にピタッと当てて、やさしくコチョコチョとみがく、豊川市オリジナルのむし歯予防の歯みがき方法です。妊産婦歯科健康診査・乳幼児健康診査などの機会や、親子ピタ・コチョ教室、保育園・幼稚園での教室などの歯科教育事業などで、「ピタ・コチョみがき」の普及・啓発を図ります。



●8020運動の推進

すべてのライフステージで健康な歯を保つよう、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という「8020運動」を推進します。

また、みんなで「8020」を目指す「8020めざそう会」は、体験や習慣を話し合い、「8020への秘訣」を市民に情報発信します。引き続き「8020めざそう会」の会員の増加と、活動の活性化を図ります。



●「^か噛^{サンマル}ミング30」の啓発

食育推進の柱でもある「食べ方」を通して、歯と口の健康づくりを推進するため、ひとくち30回以上噛んで食べることを目標とする「噛ミング30」を、生涯にわたって、さまざまな保健事業で啓発します。

●「永久歯は、生えてから3年が勝負！」の啓発

乳歯から永久歯に変わる年代は、保護者の管理から子ども自身の管理に移行し、むし歯が発生しやすい時期です。

子どもの永久歯を守るため、「永久歯は、生えてから3年間で勝負！」を合言葉に、保護者や保育園、小中学校をはじめ関係機関が連携し、むし歯予防に取り組みます。

●口腔機能向上のための健口体操の普及

高齢者を対象に、口腔機能を維持・向上することを目的にした、「ぱたから（発声）体操」「ほっぺ体操」「唾液腺マッサージ」などの健口体操を、地域での健康づくり活動などで普及を図ります。

●歯科健康診査受診の必要性の啓発

歯や口腔の健康は、乳幼児の時期だけでなく、生涯にわたって健康を保つ基盤になります。歯や口腔の健康を育むために、妊産婦歯科健康診査・乳幼児歯科健康診査などの機会を利用し、健口づくりの必要性を意識してもらえるよう啓発を行います。

◇健康診査 妊産婦歯科健康診査、1歳6か月児歯科健康診査、2歳児歯科健康診査、3歳児歯科健康診査、保育園・小学校の定期歯科健康診査

●かかりつけ歯科医の推進（歯周病健康診査の実施）

歯周病予防のきっかけになるよう、無料クーポンを送付して、委託した歯科医療機関において歯周病健康診査を実施します。また、生涯にわたって口腔の健康づくりに取り組めるよう、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受けるなど、歯や口腔の自己管理の必要性を啓発します。

◇歯周病健康診査 節目年齢30・40・50・60・70歳で実施

●健康づくり推進員「ピタ・コチョコキャラバン隊」活動の推進

健康づくり推進員で組織する「ピタ・コチョコキャラバン隊」が、保育園や幼稚園などを巡回し、寸劇などによるむし歯予防と歯みがきの啓発活動を行い、実践を呼びかけます。子どもの永久歯を守るための歯みがき習慣づくりと健全な食習慣づくりを、市民へ広げる活動を支援します。



●歯科医師会主催の「歯の健康フェスティバル」「障害者歯科健診事業」などとの連携

自分の歯や口腔に関心を持つよう、豊川市歯科医師会と共催で、講座や講演会などを実施するほか、豊川市歯科医師会主催の「歯の健康フェスティバル」や「障害者歯科健診事業の実施」に協力し、連携を図ります。

⑥ 指標と目標値

指 標	対 象	現状値	目標値	出 典
う歯のない子の増加	3歳児	82.3% (23年度)	90.0%	豊川市の保健
永久歯の1人平均う歯数の減少	中学1年生 (12歳児)	1.29本 (23年度)	1.0本以下	愛知県地域歯科保健業務状況報告
40歳で喪失歯のない人の増加	歯周病健康診査受診者(40歳)	58.1% (23年度)	75.0%	歯周病健康診査
歯科医院に、定期的に受診している人の増加	市民	26.0% (23年度)	65.0%	市民意識調査
8020を目指す人の増加	めざそう会会員	200人 (23年4月)	400人	豊川市の保健

けんこう
とよかわ健幸づくり応援団

●歯・口腔の健康

いつまでも自分の歯でたべよう！ ピタ・コチョコくん

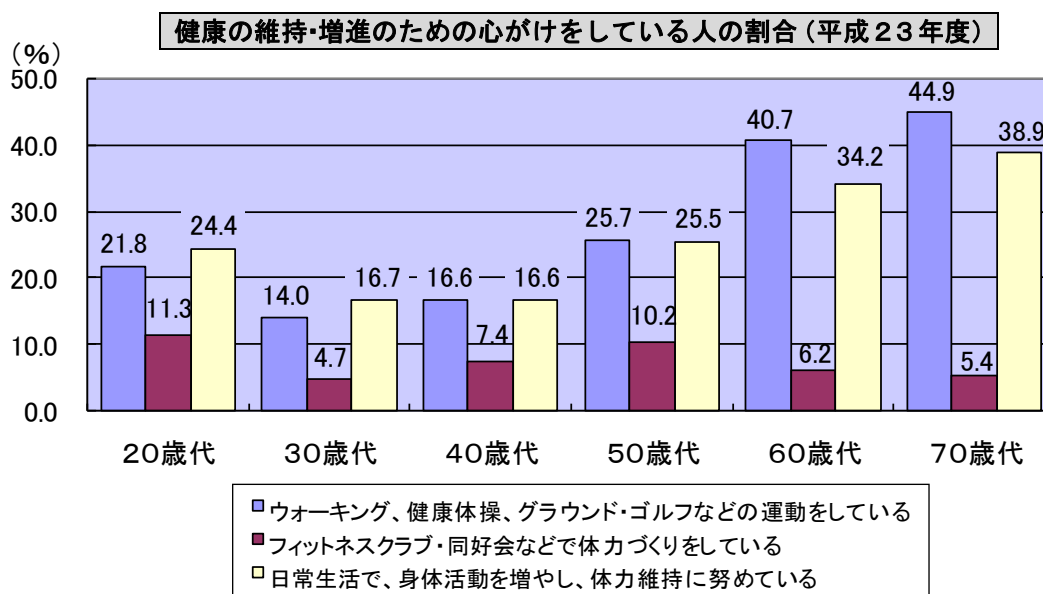


(3) 身体活動（生活活動・運動）

① 現状

身体活動は、日常生活における労働、家事、通勤・通学、趣味などの「生活活動」と、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施する「運動」の2つの面を持ち合わせています。日常の「生活活動」に「運動」の要素を取り入れた活動は、身体機能の向上、生活習慣病予防、寝たきりの防止、メンタルヘルス（こころの健康）、健康寿命の延伸につながる重要な要素です。

市民意識調査によると、「日常生活で身体活動を増やし、体力維持に努めている人」は26.6%で、約4人に一人となっています。年代別によると30歳代、40歳代の運動習慣のある人はさらに少なく、運動時間を確保しにくい現状がうかがえます。



② 課題

- 生涯にわたって健康を保つためには、身体活動の大切さを意識し、運動習慣を身につけることが必要です。
- 身体を動かす楽しさや、気持ち良さを体験する機会が必要です。
- 世代の特徴や生活実態に合った具体的な方法を提案していくことが必要です。
- ウォーキングをはじめ、気軽に運動できる環境やきっかけを整備することが必要です。

③ 施策の方向

子どものころから身体を動かす爽快感を知り、体力を増進するとともに、その後も身体を意識的に動かすことを身につけ、生涯を通じて継続していけるよう、地域や関係団体等と連携し、身体活動に関する情報の提供や機会を増やし、運動習慣づくりを推進します。

④ 施策

※●は、重点的に取り組む施策

<p>普及・啓発</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●健康体操「ハローウエルネス」「はじまりの体操」の普及 ○乳幼児期における身体活動の必要性の啓発 ○ライフステージに合わせた身体活動量の増加策の情報提供 ○ウォーキングなどの日常生活での運動習慣づくりの普及 ○豊川市スポーツ振興計画の推進 ○広報等による運動習慣・体力づくりの情報提供 ○保健事業での運動習慣・体力づくりの啓発
<p>機会の提供・支援</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●健康体操教室の開催 ○ウォーキング教室・歩こう会の開催 ●健康の道の活用 ○保育園・小中学校での体力づくりの推進 ○ニュースポーツ出前教室などの実施 ○各種スポーツ大会の実施 ○総合型地域スポーツクラブの設立・育成 ○市内体育施設の整備・充実 ○地域の学校体育施設の開放、利用の推進
<p>連携・協働</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●健康体操グループの支援（健康体操の集い） ●健康づくり推進員「運動キャラバン隊」活動の推進 ○愛知県健康づくりリーダー連絡協議会豊川支部活動の支援・協働 ○体育協会等のスポーツ団体の育成・連携強化 ○スポーツ指導者・ボランティアの養成

⑤ 重点的に取り組む施策

●健康体操「ハローウエルネス」「はじまりの体操」の普及

運動で健康づくりを図るため、子どもから高齢者まで誰でも気軽にできる、豊川市オリジナルの体操「ハローウエルネス」は、健康体操教室や学校などで市民に活用されています。市制70周年を機に、第2弾となる「はじまりの体操」を作成し、「ハローウエルネス」と同様に普及を図ります。

◇**はじまりの体操** 肩甲骨周辺の柔軟、下肢のストレッチと筋力アップを図ります。山登りをイメージし、時間は5分間で、誰でもどこでもできるよう親しみやすく動きやすい動作で組み立てられています。座位や、ロングバージョンもあります。

●健康体操教室の開催

身体活動による健康づくりを始めるきっかけとなるよう、妊婦や男性など対象者を限定し、生活形態や要求度を考慮した教室等を企画し、開催します。

●健康の道の活用

市民の身近な場所で、ウォーキングに親しみ、体力づくりをするために、市内には健康の道やウォーキングコースがあります。これらを活用した「歩く健康づくり」を普及します。

◇健康の道

コース名	起 点	終 点	全 長	消費カロリー
佐奈川コース	保健センター	ふれあい公園	5.3km	約 228Kcal
音羽川コース	国府市民館（御油の松並木往復）		7.6km	約 327Kcal
赤塚山コース	陸上競技場	ぎょぎょランド	3.1km	約 132Kcal
まわろうど音羽コース	赤坂・長沢・萩・赤坂台地区巡回		7.5km	約 321Kcal

●健康体操グループの支援（健康体操の集い）

地区市民館や集会所などで定期的に健康体操を実施している健康体操愛好グループが、継続して活動ができるよう支援します。また、グループが年に1回、総合体育館に集まり、日ごろの活動成果を発表する場である「健康体操の集い」の開催についても支援します。



●健康づくり推進員「運動キャラバン隊」活動の推進

健康づくり推進員で組織する「運動キャラバン隊」は、「歩こう会」などの企画や、生活の中で歩数や活動量を増やすことを意識し、身体を動かすことの気持ちよさを市民に呼びかける活動を行っています。引き続き運動習慣づくりを市民へ広げる活動を支援します。



⑥ 指標と目標値

指 標	対 象	現状値	目標値	出 典
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の増加	特定健康診査受診者	48.8% (22年度)	59.0%	特定健康診査質問項目別集計（豊川市国民健康保険被保険者）
ウォーキング、健康体操、グラウンド・ゴルフなどの運動をしている人の増加	市民（60歳代）	40.7% (23年度)	50.0%	市民意識調査

けんこう
とよかわ健幸づくり応援団

●身体活動（生活活動・運動）

身体を動かす気持ちよさを知ろう！



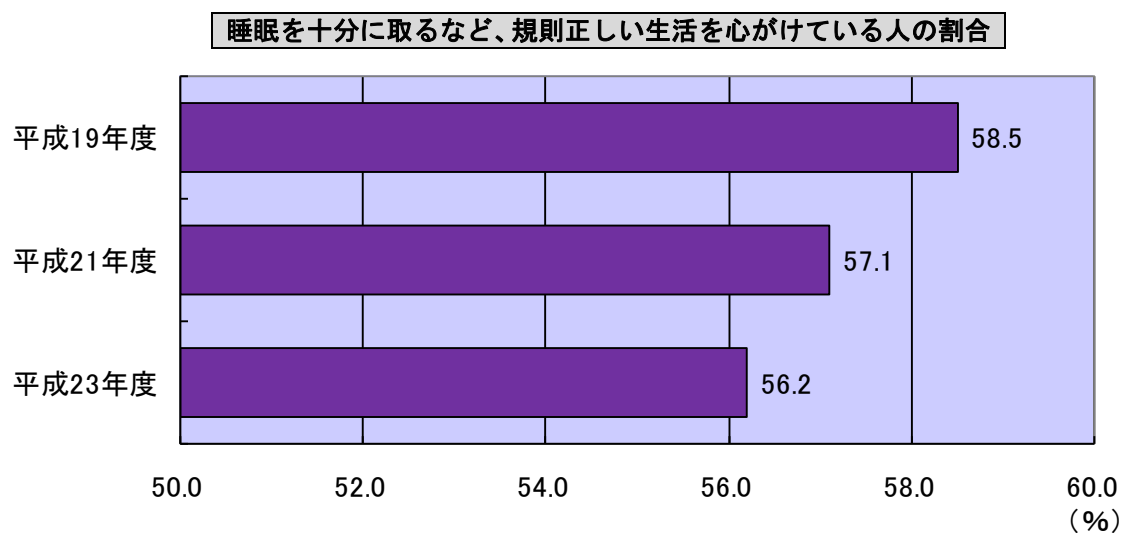
(4) 休養・睡眠

① 現 状

休養・睡眠のとり方は、生活の質を左右します。しかし、現代のような24時間活動社会では、生活が夜型に引きずられ、睡眠時間の確保が難しくなっています。十分な休養・睡眠は、こころと身体の疲労回復に欠かせません。

働く世代においては5人に一人が、高齢者では3人に一人が、不眠に関する何らかの問題を抱えているといわれています。また、不眠に関する何らかの問題を抱えている人は、うつ病や、心臓病、前立腺がん、乳がんの発生率が高いことが分かっています。

市民意識調査によると、「睡眠を十分にとるなど、規則正しい生活を心がけている人」は、約6割となっています。



資料：市民意識調査

② 課 題

- 睡眠は、「子どもの脳をつくり育てる」大切な役割を持つことから、「早寝、早起き」の習慣づくりを進める必要があります。
- 睡眠が、「こころと身体の健康づくり」に大きな役割を占めていることを多くの人に周知し、多くの人が睡眠を重要視する必要があります。
- 睡眠不足は、健康を損なう原因となりやすいことから、日ごろから心身に疲労をためないように、自ら十分な休養・睡眠を取る生活習慣づくりが必要です。

③ 施策の方向

規則正しい生活リズムをつくり、十分な睡眠を取るよう、地域や関係団体等と連携し、休養と睡眠に関する知識の普及など、健全な睡眠習慣づくりを推進します。

④ 施策

※●は、重点的に取り組む施策

普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ●「子どもは9時までに、おとなも10時までに寝よう」の推進 ●3月18日と9月3日は「睡眠の日」の推進 ○広報等による健全な睡眠習慣づくりの情報発信 ○保健事業での睡眠習慣づくりの啓発 ○母子健康手帳交付時から子どもの睡眠の重要性の啓発 ○保育園・小中学校での園だより・保健だよりによる啓発
機会の提供・支援	<ul style="list-style-type: none"> ●睡眠や睡眠障害に関する教室や相談の実施 ○小中学校での睡眠に関する学習・指導
連携・協働	○職域（商工会議所・事業所等）との連携

⑤ 重点的に取り組む施策

●「子どもは9時までに、おとなも10時までに寝よう」の推進

睡眠時間を確保するためには、就寝時刻がポイントです。「子どもは9時までに、おとなも10時までに寝よう」を呼びかけ、学校保健委員会、保健集会、保育園などで、規則正しい生活リズムの大切さを啓発します。

●3月18日と9月3日は「睡眠の日」の推進

毎年、3月18日と9月3日は「睡眠の日」、その前後1週間は睡眠健康週間となっています。これに合わせて、睡眠に関する知識の普及や啓発活動を行います。

●睡眠や睡眠障害に関する教室や相談の実施

「5眠りのススメ」「プラス3の方程式」など、睡眠メカニズムを利用し、健全な睡眠が取れるよう、妊産婦教室や乳幼児健康診査時に啓発するとともに、睡眠に関する健康相談などを実施します。



⑥ 指標と目標値

指 標	対 象	現状値	目標値	出 典
夜9時台に寝る子の増加	1歳6か月児	75.0% (23年度)	90.0%	愛知県乳幼児健康診査情報
	3歳児	68.8% (23年度)	90.0%	愛知県乳幼児健康診査情報
睡眠を十分に取るなど、規則正しい生活を心がけている人の増加	市民	56.2% (23年度)	85.0%	市民意識調査
睡眠で休養が十分取れている人の増加	特定健康診査受診者	77.1% (22年度)	85.0%	特定健康診査質問項目別集計(豊川市国民健康保険被保険者)

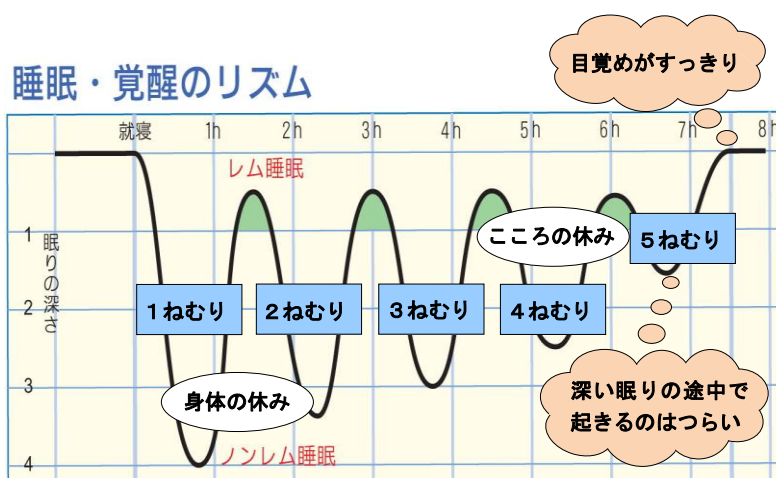
「睡眠メカニズム」

◆5眠りのススメ

眠りによる休養は、食事や運動とともに、健康的な生活を支える大切な要素です。また、生活のリズムを整える鍵です。

浅い眠りがあれば深い眠りがあり、夢を見ている時があれば見ていない時があり、これを「レム睡眠」「ノンレム睡眠」といいます。この眠りが、ひとまとまりの眠りとして波のように繰り返します。大人では、このひと波が、おおよそ90分周期で繰り返します。

このサイクルを利用すると、心地よい眠りと目覚めができるといわれ、十分な休養には、連続して4サイクルから5サイクルが必要です。



眠りの前半

- 身体が休まる
- 成長ホルモンが出る
 - *きれいなお肌、背が伸びるなど
- 勉強を記憶し整理する

眠りの後半

- こころが休まる
- 技術や運動などを記憶し整理する

◆プラス3の方程式

人は、生体リズムで、目覚めてからおおよそ15時間後に眠気が訪れます。起きた時間に3を足した時間が、入眠に適した時間です。「プラス3の方程式」は、このリズムを上手に利用した生活リズムの確立を呼びかけるものです。

◇起床時間が午前6時なら、

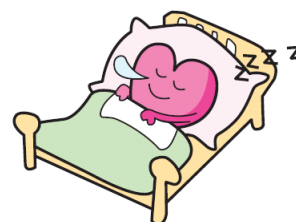
6時+3時=9時 で、

就寝時間は、午後9時になります。

とよかわ健幸づくり応援団

●休養・睡眠

睡眠で、こころと身体のリフレッシュをしよう！



GOODスリープくん

(5) たばこ・アルコール

① 現 状

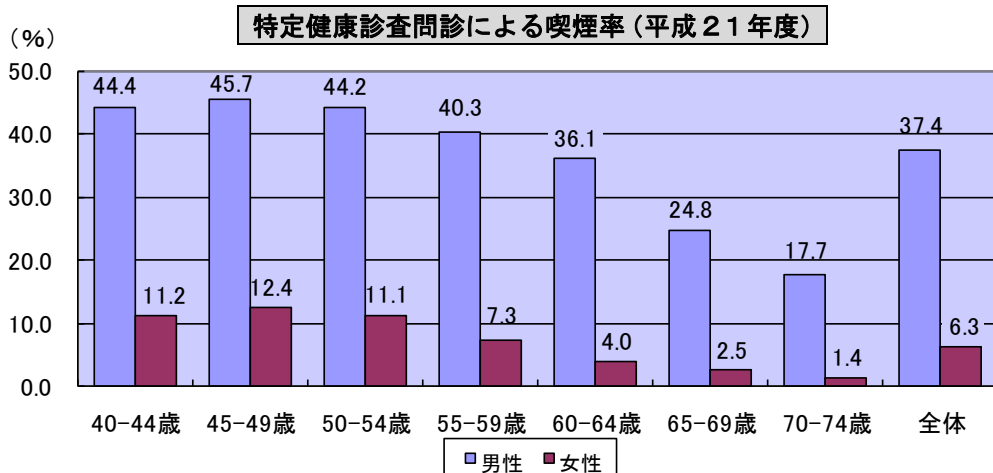
たばこは、がんや循環器の病気など多くの疾患と関連があるほか、妊娠に関連した異常の危険因子にもなります。また、乳幼児が、たばこを誤食する事故も問題です。

妊娠中の喫煙は、年々、減少しています。妊娠して喫煙をやめたと答えた妊婦は、約1割となっており、また、各乳幼児健康診査等の問診では、乳幼児のいる約4割の家庭に、たばこを吸う人がいることが分かっています。また、たばこによるCOPD（慢性閉塞性呼吸器疾患）*については、生活習慣病として注目されており、豊川市では男女ともに標準化死亡比が高くなっています。特定健康診査問診によると、男性では約4割の人が喫煙しています。

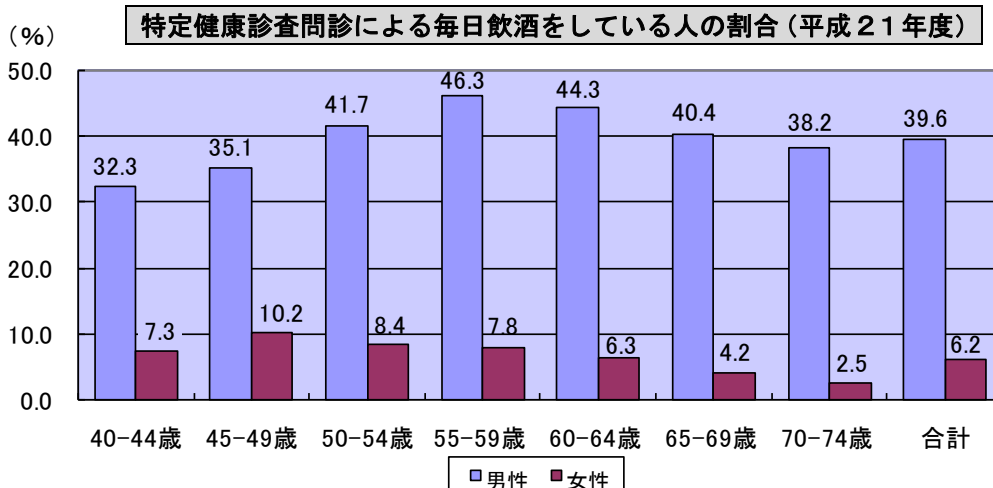
アルコールについては、適量を超えた飲酒は、健康に大きな影響を与えます。

妊娠中で飲酒習慣のある人は0.9%で、妊娠が分かってやめた人は23.5%となっています。また、特定健康診査問診によると、男性では約4割の人が、毎日飲酒していると答えています。

※COPD（慢性閉塞性呼吸器疾患）：慢性気管支炎、肺気腫（はいきしゅ）の総称。喫煙などの有毒な粒子やガスを長年吸い続けた結果、発病する点で共通しています。「肺の炎症性疾患」と位置づけられていますが、近年では全身性の疾患であると認識されています



資料：愛知県特定健診特定保健指導情報データを活用した分析評価



資料：愛知県特定健診特定保健指導情報データを活用した分析評価

② 課題

- 受動喫煙の害から子どもを守るとともに、子どもに、たばこの健康への影響などを周知し、「初めての一本を吸わせない活動」が必要です。
- 喫煙・飲酒習慣のある妊婦に、胎児への影響を周知し、習慣を断ち切るよう個別支援が必要です。
- 喫煙や多量飲酒が本人の健康に与える影響だけではなく、家庭に及ぶ健康被害について周知する機会を増やすことが必要です。
- 禁煙を希望する人の禁煙支援や、再喫煙の予防に取り組める仕組みを周知していくことが必要です。

③ 施策の方向

喫煙が病気に関連していることを啓発し、たばこの害に関する知識を普及するとともに、妊婦や未成年者の喫煙の防止に努めます。また、喫煙者に対し、自分のペースで禁煙できるよう、相談や情報の提供に努めるとともに、受動喫煙による害についても啓発します。

適正飲酒に関する知識を普及し、多量飲酒問題の相談や情報の提供をするとともに、妊婦や未成年者の飲酒の防止に努めます。

④ 施策

※●は、重点的に取り組む施策

普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこ・アルコールに関する知識の普及 ○世界禁煙デーに合わせた啓発 ○受動喫煙の害の啓発 ○広報等による情報提供 ●COPD（慢性閉塞性呼吸器疾患）の周知 ○子どものたばこによる事故防止の啓発 ○休肝日の啓発
機会の提供・支援	<ul style="list-style-type: none"> ○妊娠中の喫煙・飲酒防止の指導・支援 ○小中学校でのたばこの害・アルコールについての学習 ●やめたい人のための相談・支援 ○多量飲酒やアルコール依存の相談・支援 ●受動喫煙防止対策実施施設認定制度の周知
連携・協働	<ul style="list-style-type: none"> ○職域（商工会議所・事業所等）との連携 ○断酒会との連携

とよかわ^{けんこう}健幸づくり応援団

●たばこ

たばこの害について学ぼう。



ケムケム煙太くん



適量くん

●アルコール

適量を知り、
休肝日をつくろう！

⑤ 重点的に取り組む施策

●たばこ・アルコールに関する知識の普及

たばこやアルコールが本人の健康に与える影響や、周囲の人に及ぼす影響などの知識を、広報やイベントなどを通じて、広く市民に周知します。特に、子どもには、「未成年者に初めての一本を吸わせない」「未成年者に初めての一口を飲ませない」よう、小中学校と連携を図ります。

●COPD（慢性閉塞性呼吸器疾患）の周知

COPDの原因の90%がたばこであり、喫煙者の20%が発症するといわれています。死亡原因として徐々に増加してきている病気で、世界共通の病名であるCOPDと、それに関する知識を広く周知します。

●やめたい人のための相談・支援

たばこをやめたい人のための相談や禁煙プログラムを実施している医療機関などの情報を提供します。また、アルコールでトラブルを抱えた家族の相談に応じ、必要な指導・支援を行うほか、家族会や当事者の会などにつながります。

●受動喫煙防止対策実施施設認定制度の周知

受動喫煙防止対策実施施設認定制度は、「多数の者が利用する施設であり、建物全体が禁煙で、そのことを表示しており、屋内には灰皿が置いていない施設」を禁煙施設として認定し、ステッカーを交付する愛知県の制度です。多くの施設が取り組めるよう、公的施設をはじめ、制度の周知を進めます。

⑥ 指標と目標値

指 標	対 象	現状値	目標値	出 典
たばこを習慣的に吸っている人の減少	特定健康診 査受診者	23.1% (21年度)	12.0%	愛知県特定健診特定保健指導情 報データを活用した分析評価
	妊婦	2.1% (23年度)	0.0%	母子保健報告
同居家族に喫煙する人がい る子の減少	3歳児	39.7% (23年度)	0.0%	愛知県乳幼児健康診査情報
受動喫煙防止対策実施施設 数の増加	禁煙認定施 設	401施設 (23年度)	増加	愛知県豊川保健所
毎日アルコールを飲む人の 減少	特定健康診 査受診者	23.3% (21年度)	20.0%	愛知県特定健診特定保健指導情 報データを活用した分析評価
妊娠届出時にアルコールを 飲むと答えた人の減少	妊婦	0.9% (23年度)	0.0%	豊川市保健センター
多量(毎日3合以上)の アルコールを飲む人の減少	特定健康診査 受診者(男性)	1.3% (21年度)	1.0%	愛知県特定健診特定保健指導情 報データを活用した分析評価

2 生活習慣病を予防する健康づくり

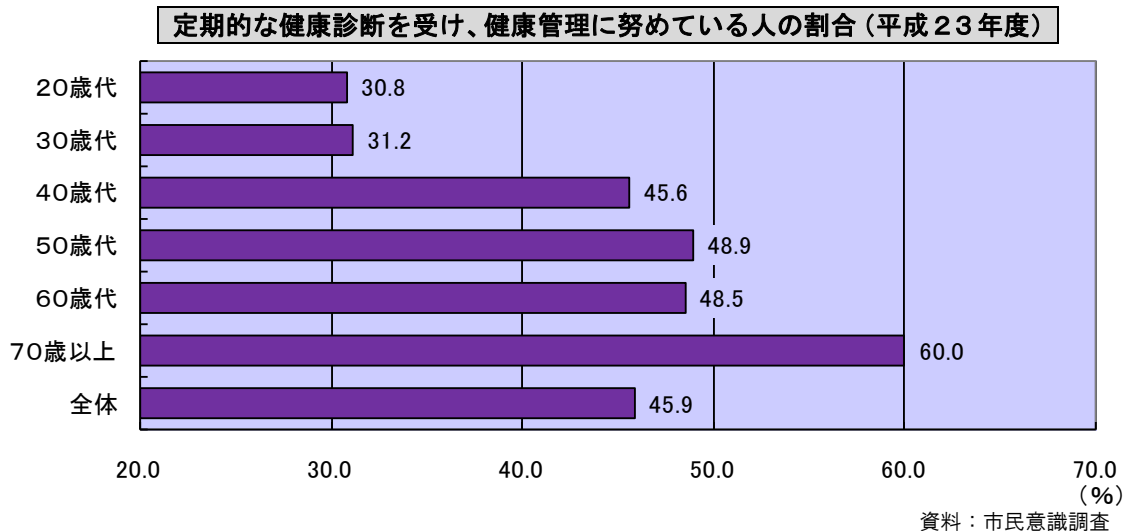
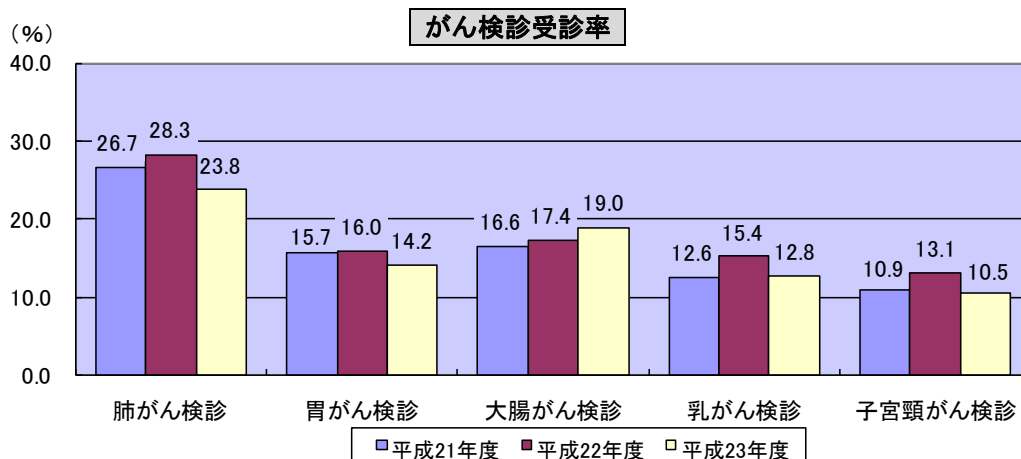
(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

① 現状

自分の健康状態を知り、その状態に合わせた具体的な健康管理が、生活習慣病の発症予防と重症化予防につながるため、定期的な健康診査の受診は大切です。

健康管理のための健康診査として、平成20年度より、国民健康保険をはじめ、各医療保険者がメタボリックシンドローム対策として実施する、特定健康診査及び特定保健指導が始まりました。また、がん検診では、平成21年度から女性特有の子宮頸がんと乳がんの検診を、平成23年度から働く世代の大腸がん検診を無料で行う「がん検診推進事業」が始まり、大腸がん検診受診率は、わずかながら増加しています。

特定健康診査の受診状況からは、BMI 25以上または腹囲基準値以上の肥満の該当率は、男性が43.0%、女性が21.1%となっているほか、メタボリックシンドロームの該当者または予備群の割合は、男性が34.4%、女性が12.0%となっています。また、「定期的な健康診断を受け、健康管理に努めている人」は、45.9%で、年代があがるとともに増加しています。



② 課題

- 生活習慣病の発症予防や、定期的な健康診査受診の必要性について、情報の提供・知識の普及や啓発が必要です。
- 特定健康診査・がん検診を定期的に受診した結果を、自分の健康指標にして健康管理をすることが必要です。
- 健康レベルに合わせた、具体的な健康管理の方法や健康づくりの工夫をすることが必要です。

③ 施策の方向

生活習慣病に関する知識の普及、特定健康診査やがん検診の必要性の啓発、がん検診体制の充実、特定健康診査等の結果を活用した健康管理を支援するための健康相談や保健指導の実施など、生活習慣病の発症予防と重症化予防を推進します。

④ 施策

※●は、重点的に取り組む施策

普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣病や健康診査の必要性の啓発 ○広報等による健康診査の情報提供 ●特定健康診査・特定保健指導の周知 ○がん検診の周知 ○健診結果の活用による生活習慣改善の啓発
機会の提供・支援	<ul style="list-style-type: none"> ●がん検診の実施 ○特定健康診査・特定保健指導・脳ドックの実施（国民健康保険加入者） ○がん検診の要精密検査者の受診の勧奨 ○健康診査の結果を活用するよう、健康教室・相談などの開催 ●循環器疾患対策の推進 ●糖尿病など疾患別の健康管理の支援
連携・協働	<ul style="list-style-type: none"> ●がん検診受診率向上プロジェクトの実施 ○職域（商工会議所・事業所等）との連携

⑤ 重点的に取り組む施策

●特定健康診査・特定保健指導の周知

特定健康診査・特定保健指導は、医療保険者に実施が義務づけられ、40歳以上75歳未満の被保険者および被扶養者を対象として、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた健康診査・保健指導です。この結果より、メタボリックシンドロームのリスクに応じて、生活習慣の改善のための自主的な取り組みが継続的に展開されるよう、特定保健指導を行います。さらに多くの市民が、この制度を知り、活用できるよう、周知を図ります。

●がん検診の実施

集団健診として、希望するがん検診を受ける「検診車によるがん検診」や、国民健康保険や後期高齢者医療制度の方が特定健康診査とがん検診を同時に受ける「ミニドック」、個別健康診査として、希望するがん検診や基本健康診査を受ける「医療機関健診（さつき健診）」があります。定期的ながん検診受診を促すため、節目の年齢にがん検診の無料クーポンを送付しています。市民が、がん検診を受けやすい体制の整備を図り、受診率の向上を目指します。



◇がん検診の種類と対象者

○肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診	40歳以上
○乳がん検診	40歳以上の女性
○子宮頸がん検診	20歳以上の女性
○前立腺がん検診	50歳以上69歳以下の男性

◇節目の検診の種類と対象者

ヨシマル ○40健診（肺がん・胃・大腸・乳・子宮頸がん検診）	年度内に41歳になる方
○子宮頸がん検診	20歳から40歳の5歳刻みで女性
○乳がん検診	20歳から60歳の5歳刻みで女性
○大腸がん検診	40歳から60歳の5歳刻みで男女

●循環器疾患対策の推進

循環器疾患を予防する基本は、危険因子である高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病の管理です。これらの危険因子について改善を図るため、特定健康診査・特定保健指導をはじめ、各教室や相談などで具体的な健康管理の方法や健康づくりの工夫を支援します。

●糖尿病など疾患別の健康管理の支援

糖尿病・高血糖講演会は、糖尿病対策の一つとして、糖尿病の病態を理解し、生活習慣病予防に対する認識を高め、自らの健康管理を実践するよう、糖尿病予備群やその家族を対象に、医師、歯科医師、管理栄養士などの専門家による栄養・運動・口腔衛生をテーマにした講演会を実施します。

●がん検診受診率向上プロジェクトの実施

本市と地元金融機関、民間企業が、市民を「がん」から守るために、「がん検診受診率向上プロジェクト」の協定を締結し、協働して啓発活動を行っています。引き続き、ポスター・リーフレットの作成・配布をはじめ、講演会やイベントなどでの啓発事業を実施します。

⑥ 指標と目標値

指 標	対 象	現状値	目標値	出 典
医療保険者が実施する特定健康診査を受診した人の増加	特定健康診査対象者	26.5% (21年度)	70.0%	愛知県特定健診特定保健指導情報データを活用した分析評価
医療保険者が実施する特定保健指導を受けた人の増加	特定保健指導対象者	6.8% (21年度)	45.0%	愛知県特定健診特定保健指導情報データを活用した分析評価
がん検診を受診した人の増加	市民	未把握	50.0%	市民意識調査
健康づくりに関する知識を高めている人の増加	市民	8.0% (23年度)	13.0%	市民意識調査
健康づくりの行事に積極的に参加している人の増加	市民	2.4% (23年度)	5.0%	市民意識調査
定期的な健康診断を受け、健康管理に努めている人の増加	市民	45.9% (23年度)	50.0%	市民意識調査

●その他の指標 (数値の推移について把握し、評価等の参考としていきます。)

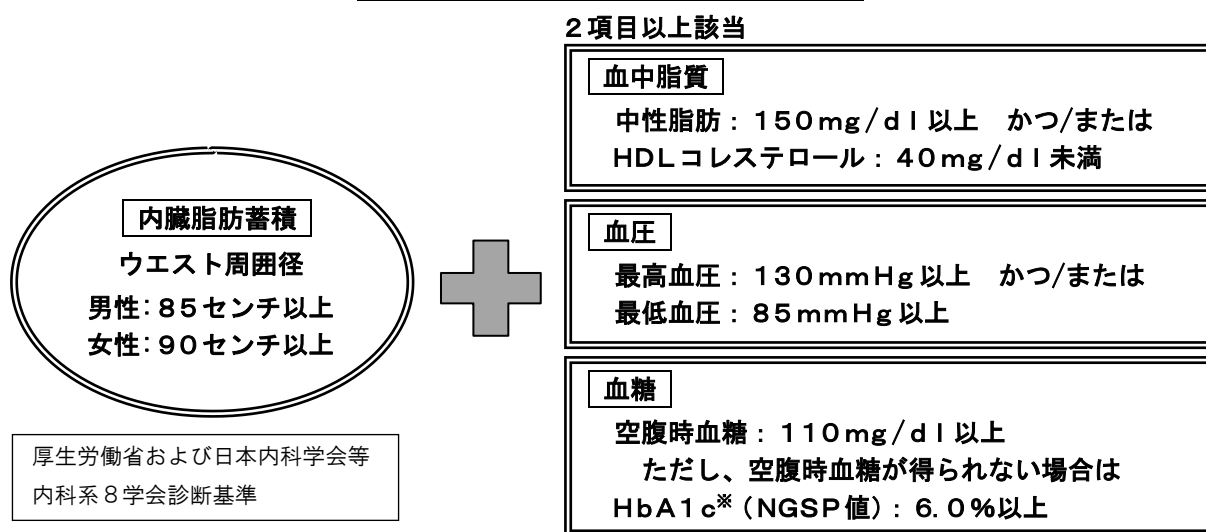
○高血圧の改善○脂質異常症の減少○メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少○糖尿病治療継続者の割合の増加○糖尿病有病者の増加の抑制○血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少 (いずれも出典は、愛知県特定健診特定保健指導情報データを活用した分析評価)

メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)

肥満、高血圧、高血糖、高脂血症のいくつかの要因が複合的に絡み合うと、動脈硬化性疾患(脳卒中、心筋梗塞、糖尿病の合併症など)を引き起こす危険が相乗的に高まります。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせ持った状態をいいます。

メタボリックシンドロームの診断基準



※HbA1c：ヘモグロビンエーワンシーといい、過去1、2か月の血糖値の変動の平均を表す数値です

糖尿病

国の「国民健康・栄養調査(平成19年度)」によると、国民の25.6%、4人に一人に糖尿病が疑われるとしています。日本人では、糖尿病患者のおよそ95%が2型糖尿病といわれる食生活や運動不足、肥満といった生活習慣が関わっている型の糖尿病です。また、糖尿病と歯周病は、関連性が高いともいわれています。糖尿病によって、動脈硬化が促進され、心筋梗塞、脳卒中など命に係わる病気を起こしやすくなり、放置すると、人工透析導入や成人の中途失明の原因となる合併症を発症します。

◇豊川市における人工透析の状況

- 血液透析導入者数(平成22年)：64人(そのうち原因が糖尿病：30人)
- 血液透析患者の人数(平成22年末)：446人(人口：1万人対比24.5)

※資料 財団法人 愛知腎臓病財団

糖尿病手帳(糖尿病健康手帳)は、糖尿病の療養に役立つさまざまな情報を記録するためのものです。病気の経過を振り返るために必要な情報を記入できるため、低血糖を起こしやすい方や、経過が長く、他の病気も持っている方には、特に携帯してほしい手帳です。この手帳は、日本糖尿病協会が作成し、主治医に相談すると無料で入手できます。



とよかわ^{けんこう}健幸づくり応援団

●生活習慣病の発症予防と重症化予防

けんしんを受け、自分の健康を管理しよう！



3 世代別で重点をおく健康づくり

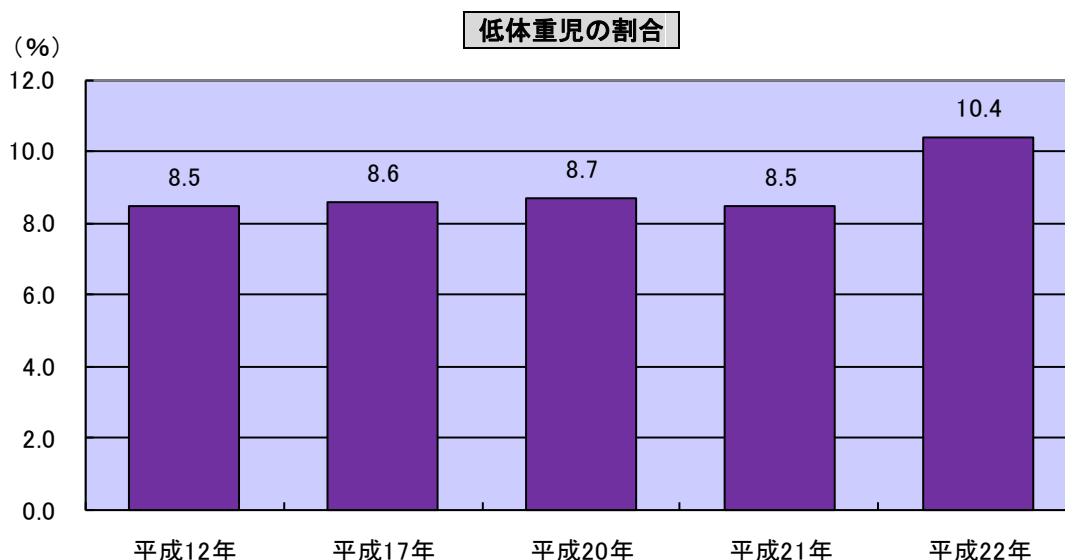
(1) 妊娠期からの母と子どもの健康づくり

① 現状

子どもの健やかな発育は、妊娠期からはじまり、生涯の健康につながります。

保護者は、育児の孤立化や育児情報の氾濫など、安心した子育てができにくくなっています。妊娠中の体重管理や喫煙が影響するといわれる、2,500g未満で生まれる低出生体重児の割合は、全体の9.0%となっています。低出生体重児や成長期の肥満などは、将来、生活習慣病を発症しやすいともいわれ、思春期のやせが、骨粗しょう症や低出生体重児出産につながるおそれがあるなど、健康の問題は、生涯にわたります。

健康づくりにおいては、3食食事をする、身体を動かすこと、睡眠をしっかり取ること、生活リズムを整えることが大切です。3歳児健康診査においても、朝食を食べていない子どもは、少なからず見られ、9時に寝ている子どもは、少ない現状があります。



資料：愛知県衛生年報

② 課題

- 妊娠期からの子どもの育ちの見通しを立て、子育ての満足感・充実感を実感できる支援プログラムが必要です。
- 子どもの健やかな成長を促すために、「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣をつけ、生活リズムをつくる必要があります。
- 子育ての負担感が充実感に変わるよう、親子が交流できる場や相談できる機会などの子育て支援策の充実を図り、家族や地域が同じ方向に向かって子育てができる、環境づくりが必要です。
- 思春期の子どもたちの心と身体づくりを支援し、地域とともに育てていく体制づくりが必要です。

③ 施策の方向

生活リズムを整え、望ましい生活習慣の基礎をつくるよう、妊娠期からの健康づくりを啓発するとともに、健康診査や健康相談などを実施し、豊かなこころと身体づくりを支援します。安心して子どもを産み育てられるよう、地域や関係団体等と連携し、子どもが育つ環境を整え、母と子の健康づくりを推進します。

④ 施策

※●は、重点的に取り組む施策

妊娠期・乳幼児期の健康	<ul style="list-style-type: none"> ○生活リズムを整え、規則正しい生活習慣の確立の啓発 ○子どもの事故防止の啓発 ●母子健康手帳交付時の相談・指導の実施、妊産婦教室の実施 ●赤ちゃん訪問の実施 ●乳幼児健康診査・子育て教室の実施 ○育児相談などの相談の実施 ○不妊治療助成・妊婦健康診査の公費負担 ○定期予防接種の実施 ○保育園等における育児相談・個別懇談・クラス懇談会の実施
児童期・少年期の健康	<ul style="list-style-type: none"> ○こころを育て命の尊厳を学ぶ機会の充実 ●ふれあい体験の実施 ○健康管理、健康づくりを学ぶ機会の充実 ○健康診断の実施 ●小中学校での相談活動や「ゆずりは」などの相談機関の充実 ○青少年育成相談の実施 ○校区青少年健全育成推進協議会の活動の推進 ○中学校区スポーツ交流事業・ジュニアスポーツ事業の実施 ○総合型地域のスポーツクラブの設立・育成 ○放課後児童クラブの実施
共通	<ul style="list-style-type: none"> ○子育て支援センター活動の充実 ○児童館・子育てひろば・保育園・児童クラブなどの充実 ○子育て親支援、家族支援、地域支援の充実 ○子育てネットや子育てサロンなどとの活動支援、ネットワークの強化 ●長期療養児の会（とことこのつどい）の実施 ○多胎児・若年出産の親の仲間づくりと情報交換・支援 ○子ども医療費の助成 ○病後児保育（イルカルーム）の充実 ○かかりつけ医の推奨 ○愛知医療ネット等インターネット情報の活用の促進

⑤ 重点的に取り組む施策

●母子健康手帳の交付時の相談・指導の実施、妊産婦教室の実施

母子健康手帳の交付の際には、保健師などの専門職が面接し、新しい命を迎える準備にあたっての妊婦の生活習慣づくりの啓発や情緒の安定を図るよう、相談・指導を実施します。また、妊婦の健康保持、心身ともに健全な子どもの育ちの基本となる母乳保育の推進とともに子育てを前向きに捉える親が増えるよう、出産、育児に見通しが立つプログラムを組み入れた妊産婦教室を実施します。

○妊産婦教室 医師による子育て安心教室、パパママ教室、おふろ講座

●赤ちゃん訪問の実施

安心して子育てができるよう、生後2か月ごろの赤ちゃんの家庭に、看護師や保健師が訪問し、赤ちゃんとの暮らし方や、育児、予防接種の情報を提供します。

●乳幼児健康診査・子育て教室の実施

乳幼児の発達の節目に合わせ、乳幼児健康診査を行うとともに、相談・指導を実施し、健やかな子どもの育ちを支援します。引き続き支援の必要なお子さんは、保護者と相談しながら、適切な関係機関につないでいきます。また、子育て教室を開催し、子育ての基盤となる親力、地域力の向上を図ります。

◇乳幼児健康診査（集団）：4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査、2歳児歯科健康診査

◇乳児健康診査（個別）：乳児健康診査（1回目・2回目）

◇子 育 て 教 室：はじめの一步教室、離乳食講習会、親子ピタ・コチョコ教室など

●ふれあい体験の実施

小中学生が乳児や妊産婦と交流することで、自分の育ちを見つめ、命の大切さや家族の絆などを学ぶ「ふれあい体験」を実施しています。実施校区の拡大と事業の充実を目指します。また、学校・主任児童委員・民生児童委員などの地域の関係者が手を結ぶきっかけとします。



●小中学校での相談活動や「ゆずりは」などの相談機関の充実

こころの専門家、臨床心理士によるこころの相談室「ゆずりは」を開設して、市内の年長児から小中学生、保護者などのこころの相談を実施します。また、市内の小学校に「ハートフル相談員」が巡回します。

●長期療養児の会（とことこのつどい）の実施

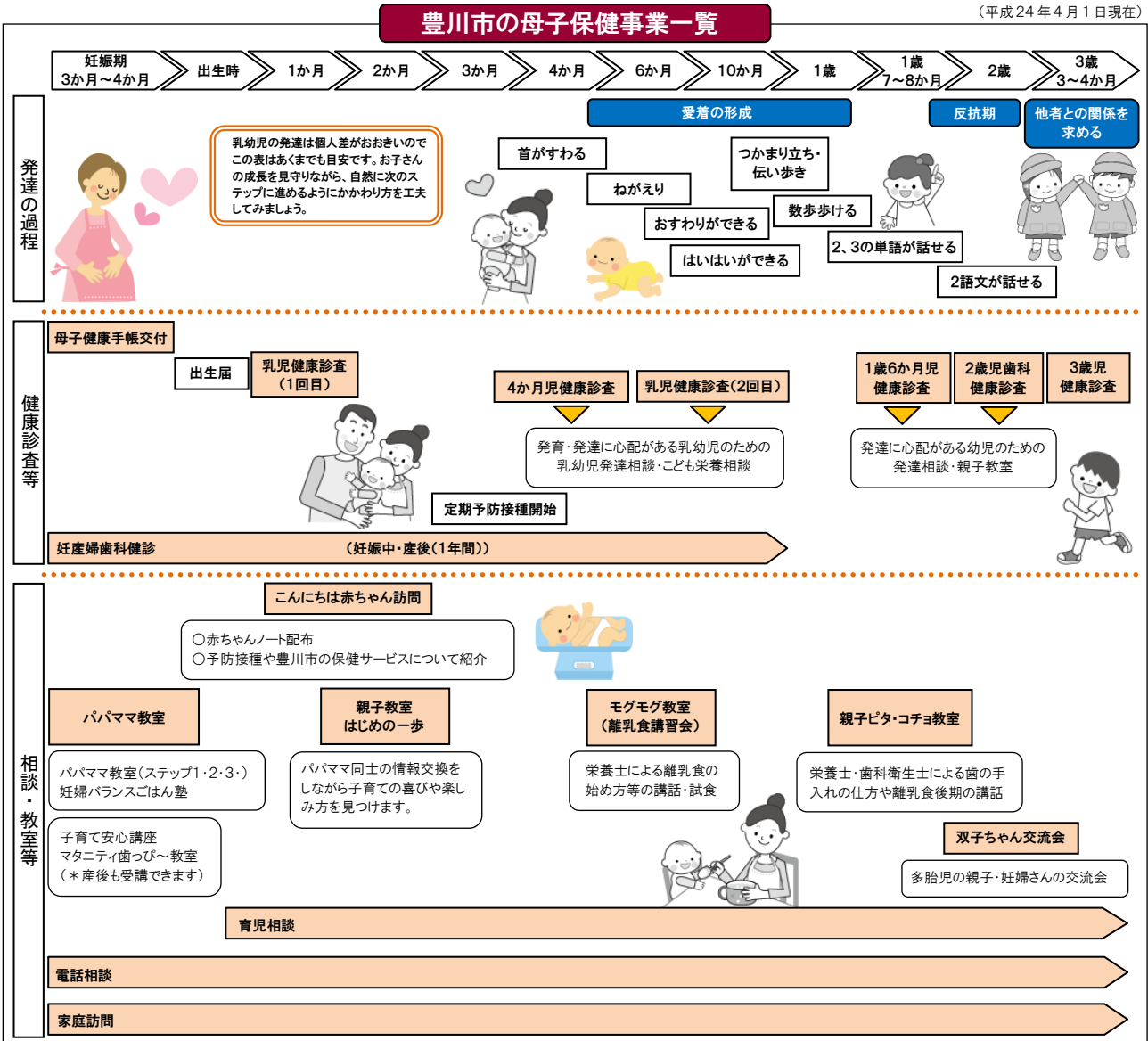
主に身体機能に障害を抱える子どもを持つ保護者が不安や課題解決ができるよう、集まって交流することで、情報交換やネットワークの強化をします。豊橋あゆみ学園、豊川市保健センター、福祉課、子ども課、学校教育課、愛知県豊川保健所などと協働で実施します。

⑥ 指標と目標値

指 標	対 象	現状値	目標値	出 典
出生体重 2,500 g 未満の子の減少	出生児	9.0% (23年度)	減少	豊川保健所事業概要
母乳栄養の子の増加	1 か月児	47.5% (23年度)	60.0%	愛知県乳幼児健康診査情報
	4 か月児	54.7% (23年度)	60.0%	愛知県乳幼児健康診査情報
子育てを前向きに捉える親の増加	3歳児の親	91.8% (23年度)	増加	3歳児健診アンケート
豊川市つどいのひろばの利用者の増加	市民	18,805人 (23年度)	増加	次世代育成支援対策地域行動計画(後期計画)実績

お子さんが健やかに育つために…

(平成24年4月1日現在)



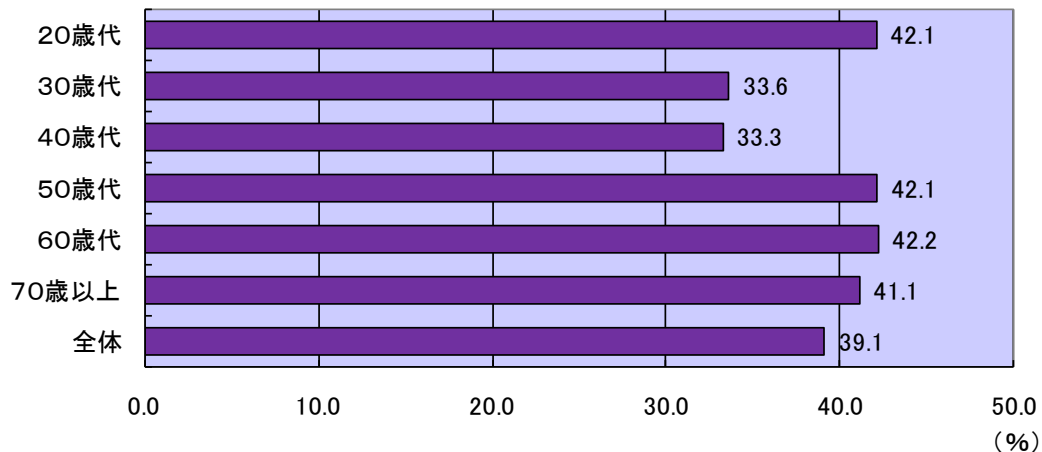
(2) 働く世代のこころの健康づくり

① 現状

働く世代は、職場や家庭、地域においてさまざまな役割があり、日々の生活が充実している一方、ストレスを感じる人が多い世代です。働く世代にとって、こころの健康は、「生活の質」に大きく影響するので、生き生きと自分らしく生きるために重要です。近年、社会情勢の複雑化、住居や職場の環境、対人関係、健康問題に起因する疲労やストレスから、こころの健康を損なう人が増えています。働く世代の男性において、平成10年以降、全国的に自殺者数が増加しています。本市においても、1年間に約30人のかけがえのない命が失われています。

平成21年度に行われた市内の企業に働く人に対する調査では、「ストレスの解消法を持っている人」は、78.0%となっています。また、市民意識調査によると、「自分のストレス解消法を見つけ、ストレスを解消している人」の割合は、39.1%となっています。男性(36.5%)と女性(41.0%)を比べると、女性の方がストレス解消法を持っています。

自分のストレス解消法を見つけ、ストレスを解消している人の割合(平成23年度)



資料：市民意識調査

② 課題

- こころの健康を保つためには、日ごろから心身に疲労をためないように、十分な休息やリフレッシュを意識することが必要です。
- ストレスをためないように趣味や生きがいを見つけ、ストレスと上手に付き合っていくことが必要です。
- 家族や地域、学校、職場など、身近なところで相談できる相手を持つことが必要です。
- 身近な人が、心の変化に気づき、理解することが必要です。
- 趣味や生きがいなどを活用し、積極的に社会参加を促すことが必要です。

③ 施策の方向

ストレスを理解し、解消方法を見つけられるよう、ストレスに関する知識の普及に努めるとともに、健康や悩みごとなどの相談を充実します。うつ病などのこころの病気についても正しく理解し、早期に気づくことができるよう、職域等と連携し、こころの健康づくりを推進します。

④ 施策

※●は、重点的に取り組む施策

普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ○こころの健康づくりの啓発 ○広報等での情報提供 ○各保健事業でのストレスの解消方法などの普及・啓発 ○自殺予防週間を利用した啓発 ●こころの健康に関する講演会
支援・連携	<ul style="list-style-type: none"> ●健康相談（こころの電話相談）の実施 ○女性悩み事相談の実施 ○支援者の自殺予防に関する理解促進ための講習会の実施 ●自殺予防対応マニュアルの普及 ○自殺対策相談窓口ネットワーク会議の開催 ○医療機関、相談機関等との連携・支援 ○職域（商工会議所・事業所等）との連携

⑤ 重点的に取り組む施策

●こころの健康に関する講演会

市民のこころの健康の維持増進を図ることを目的に、うつ病など自殺と関連する精神疾患に対する理解や、病気との付き合い方などのテーマで、講演会を開催します。

●健康相談（こころの電話相談）の実施

こころに悩みを抱える方やその家族からの相談を受ける「こころの電話相談」を実施し、必要に応じて面接して相談に応じる「ポラリス」につなげていきます。さらに、相談体制を充実します。

●自殺予防対応マニュアルの普及

大切な人を失わないために、こころのSOSに気づいたら、どのような姿勢で相談を受けたらいいか、また、どこに相談したらよいか、身近な相談窓口などを一冊にまとめた冊子です。職場や家庭で多くの人に活用されるよう普及を進めます。



⑥ 指標と目標値

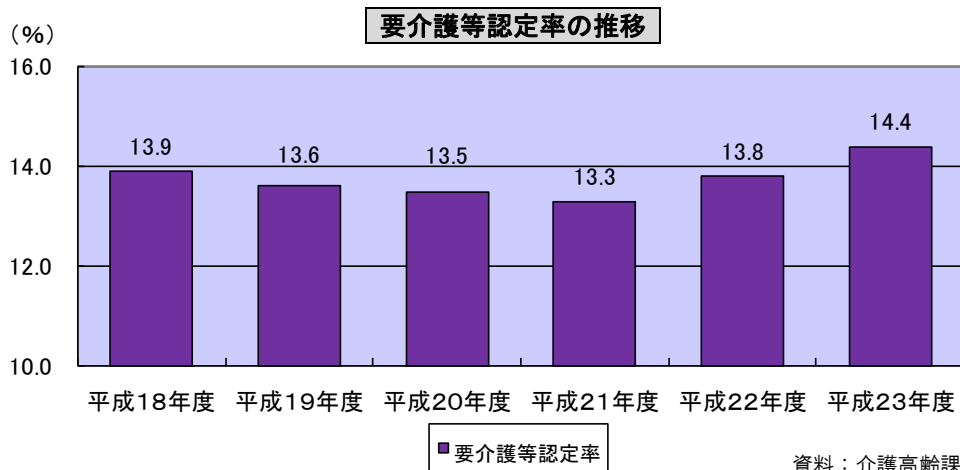
指 標	対 象	現状値	目標値	出 典
ストレス解消法を見つけ、ストレスを解消している人の増加	市民	39.1% (23年度)	50.0%	市民意識調査

(3) 高齢者の健康づくり

① 現状

高齢期になると、定年退職、親の介護、孫の世話など、家族の形態、生活の仕方が大きく変わります。加齢に伴う健康への不安や、身近な人との離別の喪失感から、閉じこもりやうつ傾向になりやすい時期です。高血圧やロコモティブシンドローム（運動器症候群）※などの介護予防対策に加え、病気や障害を抱えていても、生活の質を維持し、社会的役割を持ち、こころや身体の健康を保持していくことが重要です。

第1号被保険者の要介護等認定率は、14%前後で推移しています。また、第1号被保険者を対象に実施した高齢者福祉に関するアンケートでは、8割以上が病気治療中と答えています。時間的な余裕ができて、健康づくりへの関心度が高まり、自らの健康対策を始める人が増えています。高齢者が健康について関心のあることは、「関節の健康」が高く、食生活、運動などの生活習慣に関わる事項が上位に入っています。



※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）：「立つ」「歩く」など、人の動きをコントロールする身体の器官や組織が、衰えている、または、衰え始めている状態

② 課題

- 高齢者自身が、自分の健康状態と向き合い、現状に合った介護予防に取り組むことが必要です。
- 活発な活動を続けていけるよう、地域の中で「つながり」「役割」「いきがい」をつくり、互いに支え合う取り組みが必要です。
- 高齢者に関わる機関が連携を図り、健康づくりが盛んな地域をつくる必要があります。
- 介護者の健康問題など、介護に関する問題も合わせて支援することが必要です。

③ 施策の方向性

高齢者の特徴に合わせた生活習慣や健康管理、介護予防に関する知識を普及し、高齢者の健康づくりを推進します。また、家庭や地域とのつながりやふれあいを大切にし、生きがいを持ち、活動を続けていけるよう、地域の支え合いとネットワークづくりを推進します。

④ 施 策

※●は、重点的に取り組む施策

介護予防	<ul style="list-style-type: none"> ○高齢者の健康づくり・介護予防の啓発 ●ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の啓発・貯筋づくりの推進 ●健康教育・健康相談・健康診査事業などの各保健事業の実施 ○二次予防事業*対象者の把握 ●介護予防事業の実施 ○運動機能向上教室の開催 ○介護者交流会の開催 ○地域福祉活動による介護予防の取り組みの強化
生きがいづくり	<ul style="list-style-type: none"> ●生きがいづくり活動の普及 ○地域生涯学習講座の実施・とよかわオープンカレッジの活動の支援 ○文化・芸術活動の推進 ○生涯スポーツ活動の推進 ○シルバー人材センターの支援 ○老人クラブ活動の活性化の支援 ○高齢者サロン活動等ボランティア、市民活動の推進
地域社会の支えあい	<ul style="list-style-type: none"> ●高齢者相談センター（地域包括支援センター）の活動の推進 ○町内会活動や地域交流の強化 ○適切な介護保険サービス利用促進による自立支援 ○認知症対策の推進 ●認知症サポーター養成講座の開催 ○家族介護者支援の充実 ●見守りネットワークの構築

※二次予防事業：要介護状態等となるおそれの高い状態の65歳以上の人を対象として実施する事業

⑤ 重点的に取り組む施策

●ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の啓発・貯筋づくりの推進

ロコモティブシンドロームは、放っておくと、日常生活の行動範囲が狭くなり、要介護状態になる可能性が高くなります。ロコモティブシンドローム予防の重要性を多くの人に周知し、転倒予防、下肢筋力の強化をめざした「貯筋づくり」への積極的な取り組みを図ります。

●健康教育・健康相談・健康診査事業などの各保健事業の実施

健康相談、健康教室などの各種保健事業を通じて、健康づくりに関する意識啓発や情報提供などを行い、心身に負担の少ない生活習慣を意識し、これを実践できるよう支援します。また、各種健康診査を実施し、疾病の早期発見とともに、健康診査結果を活用した健康管理の方法を普及します。

◇**健康診査** 特定健康診査・特定保健指導（40歳～74歳）、後期高齢者医療健康診査（75歳～）、各種がん検診、骨粗しょう症検診

●介護予防事業の実施

介護予防チーム※「元気応援隊」を核に、高齢者相談センター（地域包括支援センター）とともに介護予防の普及に取り組みます。高齢者自身が、自ら介護に取り組む仕組みとして、「つかもう元気会」の登録を促します。また、「65歳これから講座」「8020めざそう会」などの普及啓発事業、認知症理解や対応を学ぶ事業、介護者の交流事業にも取り組みます。

※介護予防チーム：介護予防の実践を具体的に呼びかける、管理栄養士、歯科衛生士、看護師等専門職で構成

●生きがいつくり活動の普及

文化・芸術活動の充実を図るとともに、生涯スポーツ※の普及や啓発を行います。

知識・能力などを活かしつつ、生きがいつくりができるよう、地域のサークル活動、老人クラブ活動、ボランティア・市民活動の振興を図ります。また、地域生涯学習講座の実施や、とよかわオープンカレッジの活動を支援し、学べる機会を提供します。就労機会の拡充のため、シルバー人材センターを支援します。

※生涯スポーツ：生涯を通じて健康の保持増進やレクリエーションを目的に「誰もがいつでもどこでも気軽に参加できるスポーツ」をいう

●高齢者相談センター（地域包括支援センター）の活動の推進

高齢者相談センター（地域包括支援センター）は、社会福祉士、保健師及び主任ケアマネジャーの3職種が、高齢者の心身の健康維持・介護予防や保健・医療・福祉の連携、生活の安定のための必要な支援等を行います。

●認知症サポーター養成講座の開催

認知症高齢者にやさしい尊厳ある社会を目指し、認知症についての知識や対応を認知症キャラバンメイト※が、地域などで講師になり講座を開催し、サポーター（応援者）を養成し、増やします。

◇認知症サポーター登録者数 5,359人（平成23年度末 介護高齢課）

※認知症キャラバンメイト：認知症についての知識や対応の仕方を伝えるため、事前に講習を受け認定された普及員

●見守りネットワークの構築

日ごろから地域との関わりを持つ必要性やネットワーク構築について、民生委員、児童委員協議会、町内会、地域福祉活動推進委員会等とともに検討し、地域に合わせた支援制度の構築を目指します。

⑥ 指標と目標値

指 標	対 象	現状値	目標値	出 典
要介護等認定率（第1号被保険者）の抑制	高齢者	14.4% （23年9月末）	抑制	介護保険事業状況報告
「つかもう元気会」で介護予防に努める人の増加	高齢者	1,000人 （23年度末）	増加	介護高齢課登録
地域の活動に参加している人の増加	高齢者	53.0% （23年度）	73.0%	高齢者福祉に関するアンケート

4 社会全体ですすめる健康づくり

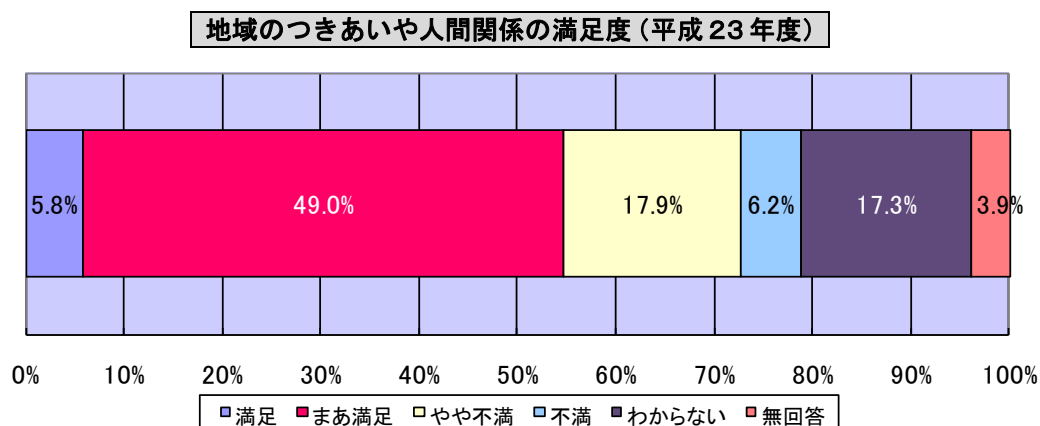
(1) 健康づくりの活動の推進

① 現状

健康は、社会経済的環境の影響を受けることから、健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすいよう、健康を支える環境を整備するとともに、社会全体が相互に支え合いながら、健康を守るための環境を整備することが必要です。

マスメディアやインターネット等で容易に情報を得られるようになり、健康情報が氾濫しています。健康づくりに関して、市民が気軽に相談を受けたり、知識を得たり、実践したりする環境が求められています。また、健康づくりは、個人の取り組みが中心でしたが、地域社会全体で取り組むことが求められています。

住民が主体性を発揮して行われる身近な地域活動や、ボランティア活動も健康づくりを推進する上で重要な役割を担っています。保健、医療、福祉の増進を図る活動を行っているボランティア団体は152団体となっており、年々増えています。また、地域の中で、豊かで健康に暮らしていくには、地域とのつながりが重要です。地域のつきあいや人間関係の満足度の割合は、54.8%の方が「満足」「まあ満足」と答えています。



資料：市民意識調査

② 課題

- 健康づくりを進めていくためには、健康意識の向上を図るよう、広く市民に分かりやすく情報を提供し、共有化を図ることが必要です。
- 時間的または精神的にゆとりのある生活を確保できない人や健康づくりに関心のない人も含め、健康づくりに容易に取り組めるよう、環境を整えることが必要です。
- 健康づくりがより身近なものとなるよう、町内会やコミュニティ活動の活性化を図り、地域社会全体で健康づくりに取り組むことが必要です。
- 地域社会全体で健康づくりをすすめるために、市民がボランティア活動や市民活動に関心を高め参加できるよう、活動組織を支援するとともに、関係団体や事業者とのネットワークづくりや連携・協働を図ることが必要です。

③ 施策の方向

健康づくりを市民とともに取り組んでいくよう、広報をはじめさまざまな手段や機会を捉え、健康づくりに関する知識を広く周知し、情報の共有化を図ります。健康づくりを継続していけるよう、健康に関連する事業などの充実に努めるほか、地域や関係団体等と連携し、健康づくりのための環境の整備を推進します。

④ 施策

※●は、重点的に取り組む施策

情報の提供	<ul style="list-style-type: none"> ●分かりやすい情報提供（広報とよかわ、ホームページ等） ○地域情報化の推進 ○豊川地域ポータルサイト「みてみん！」の活用 ○マスメディアの活用 ●保健師等の地区活動
環境の充実	<ul style="list-style-type: none"> ○健康相談・健康教室など健康づくりの場の充実 ○健康教育ツール・啓発ツールの開発 ○体育施設の整備・充実 ○学校開放体育施設の整備・充実
連携・協働	<ul style="list-style-type: none"> ●健康づくり推進員の養成・活動 ●愛知県健康づくりリーダー連絡協議会豊川支部との連携 ●健康づくり活動の支援 ○子育てグループ、健康に関する子育てグループやボランティアの育成・支援 ○豊川市公共施設アダプトプログラム事業 ○町内会、地域団体、関係団体との連携・協働 ○職域（商工会議所・事業所等）との連携

⑤ 重点的に取り組む施策

●分かりやすい情報提供（広報とよかわ、ホームページ等）

健康づくりの主体である市民一人ひとりが、健康づくりの現状や課題を理解し、実践していくために、広報とよかわ、ホームページなどのほか、広報とよかわ4月1日号折り込みのほけん特集号などで情報提供に努めています。また、各種保健事業においても、テーマを絞った周知を図っています。さまざまな手段と機会を利用して、分かりやすい情報提供に努めます。



●保健師等の地区活動

保健師は、小学校単位で地域を担当し、地域の健康づくり活動を展開しています。家庭訪問や育児相談、健康相談、健康教室の開催など、地域の健康づくりの相談役、問題提起役を担っています。

また、管理栄養士は、栄養・食生活の推進を、歯科衛生士は歯や口腔の健康づくりの推進を目指して活動しています。さらに、地域の健康づくりを図るため、地域の組織や関係団体とも協力しながら、保健師の地区活動を活発化します。

●健康づくり推進員の養成・活動

健康づくり推進員とは、活動登録をし、健康を軸にボランティア活動を行う人です。

健康づくり推進員は、自分の健康づくりにとどまらず、「つなぐ、広げる、増やす」を合言葉に、家族、近隣、地域へ健康づくりの輪を広げようと、市民に働きかけを行っています。今後は、健康づくり推進員養成講座受講資格を変更し、受講者を幅広く市民に公募し、健康づくり推進員の増加を目指します。また、健康づくり推進員が、市民の健康づくりの核として、さらに活動が展開できるよう支援します。

◇健康づくり推進員登録者数の推移（各年4月1日現在）

年 度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度
推進員登録数	167人	185人	166人	154人
活動回数	893回	1,008回	1,005回	985回

●愛知県健康づくりリーダー連絡協議会豊川支部との連携

県が実施する、健康づくりに関するリーダー養成研修会を受講した修了者が、愛知県健康づくりリーダーとして登録し、健康づくりのボランティアとして豊川支部を結成し、活動を行っています。今後、さらに地域での身体活動・運動による健康づくり活動を支援します。

●健康づくり活動の支援

健康づくりは、その主体である市民一人ひとりが、自分に合った方法や手段で無理のない活動に加え、地域社会全体で健康づくりの輪を広げていくことも必要です。健康づくりを推進するボランティアや市民活動団体などを支援します。また、地域や職域などの関係団体、事業者とネットワークづくりを行い、互いに連携・協働します。

⑥ 指標と目標値

指 標	対 象	現状値	目標値	出 典
健康づくり推進員の増加	登録者	154人 (23年度)	250人	豊川市の保健
地域の付き合いや人間関係に満足している人の増加	市民	54.8% (23年度)	60.0%	市民意識調査
保健、医療または福祉の増進を図る活動団体の増加	ボランティア団体	152団体 (24年4月1日)	増加	とよかわボランティア・市民センター登録数

5 分野別指標と目標値一覧

1 こころと身体をつくる生活習慣づくり

(1) 栄養・食生活

指 標	対 象	現状値	目標値	出 典
ほぼ毎日朝食を食べる子の増加	3歳児	93.4%(23年度)	100.0%	愛知県乳幼児健康診査情報
朝食を抜くことが週3回以上ある人の減少	特定健康診査受診者	5.3%(22年度)	0.0%	特定健康診査質問項目別集計(豊川市国民健康保険被保険者)
食事のバランスに気を配り、肥満予防などに努めている人の増加	市民	59.3%(23年度)	70.0%	市民意識調査
BMI 25以上の人の減少	特定健康診査受診者	21.6%(21年度)	18.4%	愛知県特定健診特定保健指導情報データを活用した分析評価

(2) 歯・口腔の健康

指 標	対 象	現状値	目標値	出 典
う歯のない子の増加	3歳児	82.3%(23年度)	90.0%	豊川市の保健
永久歯の1人平均う歯数の減少	中学1年生(12歳児)	1.29本(23年度)	1.0本以下	愛知県地域歯科保健業務状況報告
40歳で喪失歯のない人の増加	歯周病健康診査受診者(40歳)	58.1%(23年度)	75.0%	歯周病健康診査
歯科医院に定期的に受診している人の増加	市民	26.0%(23年度)	65.0%	市民意識調査
8020を目指す人の増加	めざそう会会員	200人(23年4月)	400人	豊川市の保健

(3) 身体活動(生活活動・運動)

指 標	対 象	現状値	目標値	出 典
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の増加	特定健康診査受診者	48.8%(22年度)	59.0%	特定健康診査質問項目別集計(豊川市国民健康保険被保険者)
ウォーキング、健康体操、グラウンド・ゴルフなどの運動をしている人の増加	市民(60歳代)	40.7%(23年度)	50.0%	市民意識調査

(4) 休養・睡眠

指 標	対 象	現状値	目標値	出 典
夜9時台に寝る子の増加	1歳6か月児	75.0%(23年度)	90.0%	愛知県乳幼児健康診査情報
	3歳児	68.8%(23年度)	90.0%	愛知県乳幼児健康診査情報
睡眠を十分に取るなど、規則正しい生活を心がけている人の増加	市民	56.2%(23年度)	85.0%	市民意識調査
睡眠で休養が十分取れている人の増加	特定健康診査受診者	77.1%(22年度)	85.0%	特定健康診査質問項目別集計(豊川市国民健康保険被保険者)

(5) たばこ・アルコール

指 標	対 象	現状値	目標値	出 典
たばこを習慣的に吸っている人の減少	特定健康診査受診者	23.1%(21年度)	12.0%	愛知県特定健診特定保健指導情報データを活用した分析評価
	妊婦	2.1%(23年度)	0.0%	母子保健報告
同居家族に喫煙する人がいる子の減少	3歳児	39.7%(23年度)	0.0%	愛知県乳幼児健康診査情報
受動喫煙防止対策実施施設数の増加	禁煙認定施設	401施設(23年度)	増加	愛知県豊川保健所
毎日アルコールを飲む人の減少	特定健康診査受診者	23.3%(21年度)	20.0%	愛知県特定健診特定保健指導情報データを活用した分析評価
妊娠届出時にアルコールを飲むと答えた人の減少	妊婦	0.9%(23年度)	0.0%	豊川市保健センター
多量(毎日3合以上)のアルコールを飲む人の減少	特定健康診査受診者(男性)	1.3%(21年度)	1.0%	愛知県特定健診特定保健指導情報データを活用した分析評価

2 生活習慣病を予防する健康づくり

(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

指 標	対 象	現状値	目標値	出 典
医療保険者が実施する特定健康診査を受診した人の増加	特定健康診査対象者	26.5%(21年度)	70.0%	愛知県特定健診特定保健指導情報データを活用した分析評価
医療保険者が実施する特定保健指導を受けた人の増加	特定保健指導対象者	6.8%(21年度)	45.0%	愛知県特定健診特定保健指導情報データを活用した分析評価
がん検診を受診した人の増加	市民	未把握	50.0%	市民意識調査
健康づくりに関する知識を高めている人の増加	市民	8.0%(23年度)	13.0%	市民意識調査
健康づくりの行事に積極的に参加している人の増加	市民	2.4%(23年度)	5.0%	市民意識調査
定期的な健康診断を受け、健康管理に努めている人の増加	市民	45.9%(23年度)	50.0%	市民意識調査

3 世代別で重点をおく健康づくり

(1) 妊娠期からの母と子どもの健康づくり

指 標	対 象	現状値	目標値	出 典
出生体重2,500g未満の子の減少	出生児	9.0%(23年度)	減少	豊川保健所事業概要
母乳栄養の子の増加	1か月児	47.5%(23年度)	60.0%	愛知県乳幼児健康診査情報
	4か月児	54.7%(23年度)	60.0%	愛知県乳幼児健康診査情報
子育てを前向きに捉える親の増加	3歳児の親	91.8%(23年度)	増加	3歳児健診アンケート
豊川市つどいのひろばの利用者の増加	市民	18,805人 (23年度)	増加	次世代育成支援対策地域行動計画(後期計画)実績

(2) 働く世代のこころの健康づくり

指 標	対 象	現状値	目標値	出 典
ストレス解消法を見つけ、ストレスを解消している人の増加	市民	39.1%(23年度)	50.0%	市民意識調査

(3) 高齢者の健康づくり

指 標	対 象	現状値	目標値	出 典
要介護等認定率(第1号被保険者)の抑制	高齢者	14.4% (23年9月末)	抑制	介護保険事業状況報告
「つかもう元気会」で介護予防に努める人の増加	高齢者	1,000人 (23年度末)	増加	介護高齢課登録
地域の活動に参加している人の増加	高齢者	53.0%(23年度)	73.0%	高齢者福祉に関するアンケート

4 社会全体ですすめる健康づくり

(1) 健康づくりの活動の推進

指 標	対 象	現状値	目標値	出 典
健康づくり推進員の増加	登録者	154人(23年度)	250人	豊川市の保健
地域の付き合いや人間関係に満足している人の増加	市民	54.8%(23年度)	60.0%	市民意識調査
保健、医療または福祉の増進を図る活動団体の増加	ボランティア団体	152団体 (24年4月1日)	増加	とよかわボランティア・市民センター登録数

●その他の指標

◇高血圧の改善

指 標	対 象	現 状 値		出 典
収縮期血圧の平均値の低下	特定健診受診者	男性	最高血圧の平均値 128mmHg	愛知県特定健診特定保健指導情報データを活用した分析評価 (平成 21 年度値)
		女性	最高血圧の平均値 125mmHg	
有病率の低下	特定健診受診者	男性	30.4%	
		女性	23.7%	
		計	27.2%	

◇脂質異常症の減少

指 標	対 象	現 状 値		出 典
服薬中+LDLコレステロール 140mg/dl以上の者の割合の減少	特定健診受診者	男性	21.5%	愛知県特定健診特定保健指導情報データを活用した分析評価 (平成 21 年度値)
		女性	22.0%	
		計	21.5%	

◇メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少

指 標	対 象	現 状 値		出 典
特定健診におけるメタボリック シンドローム予備群の減少	特定健診受診者	男性	14.2%	愛知県特定健診特定保健指導情報データを活用した分析評価 (平成 21 年度値)
		女性	4.5%	
		計	9.7%	
特定健診におけるメタボリック シンドローム該当者の減少	特定健診受診者	男性	20.2%	
		女性	7.5%	
		計	14.3%	

◇糖尿病治療継続者の割合の増加

指 標	対 象	現 状 値		出 典
HbA1c※が 6.1%以上のうち治療 中と回答した者の割合の増加	特定健診受診者	男性	48.7%	愛知県特定健診特定保健指導情報データを活用した分析評価 (平成 21 年度値)
		女性	38.9%	
		計	41.4%	

◇糖尿病有病者の増加の抑制

指 標	対 象	現 状 値		出 典
糖尿病内服または HbA1c※が 6.1%以上の者の割合の増加の 抑制	特定健診受診者	男性	9.1%	愛知県特定健診特定保健指導情報データを活用した分析評価 (平成 21 年度値)
		女性	4.7%	
		計	7.0%	

◇血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少

指 標	対 象	現 状 値		出 典
HbA1c※が 8.0%以上の者の割合 で治療無しの割合の減少	特定健診受診者	男性	1.0%	愛知県特定健診特定保健指導情報データを活用した分析評価 (平成 21 年度値)
		女性	0.3%	
		計	0.6%	
HbA1c※が 8.0%以上の者で治療 中の割合の減少	特定健診受診者	男性	10.9%	
		女性	15.9%	
		計	18.4%	
HbA1c※が 8.0%以上の者の割合 の減少	特定健診受診者	男性	2.1%	
		女性	0.7%	
		計	1.4%	

※HbA1c値は、JDS値

第5章 ライフステージごとの市民の健康づくり

1 ライフステージの特徴

健康づくりは、妊娠期（胎児）から、生涯を通して実践していくことが重要です。

発達段階に合わせて、4つのライフステージごとに、健康づくりの目標とキーワードを示しました。各ステージは、それぞれ独立しているものではなく、影響し合うとともに、つながっています。また、ステージに該当する人だけではなく、家族や地域など、みんながそれぞれのステージを意識し、健康づくりを推進していくことが大切です。

（1）妊娠期・乳幼児期（胎児～概ね7歳）

健康な子どもを生み育てるためには、妊娠期のお母さんの身体とところが健やかであることが必要です。また、乳幼児期は、こころと身体が著しく発育・発達を遂げる時期です。親子のふれあいとともに、食事・睡眠、歯みがきなどで健康的な生活リズムを確立し、生活習慣の基礎をつくることが大切です。また、お母さんや子どもが健康に過ごすことができるよう、周りの人たちのサポートも大切です。

（2）児童期・少年期（概ね7歳～18歳）

児童期は、早寝、早起き、歯みがきなど、生活習慣の基礎が定着する時期です。食生活、遊びなどを通して、こころと身体の基礎をつくることが大切です。少年期は、こころと身体が大きく成長します。生活が不規則になりがちで、また、精神的に不安定になりやすくなる時期です。家庭や学校、地域などが、こころと身体づくりを支えることが大切です。

（3）働く世代（概ね18歳～65歳）

社会生活がはじまり、ライフスタイルがめまぐるしく変化します。年齢とともに、仕事や子育てなど社会的な役割や負担が大きくなる時期です。生活習慣病やストレスなどが問題になるとともに、自分の健康だけでなく、家族の健康にも気遣いが必要です。ライフスタイルの変化に合わせ、生活習慣の改善やこころの健康への対処が大切です。

（4）高齢者（概ね65歳以上）

多くの人が定年退職という人生の大きな転換期を迎えます。加齢による身体の変化や、家族や社会とのつながりの変化によるこころの健康にも注意が必要です。また、健康問題は、本人だけでなく、家族にとっても重要な課題となります。自分の健康状態と向き合い、変化に合わせ、介護予防を意識した健康づくりが大切です。

2 ライフステージごとの目標とキーワード

基本目標	世 代	妊娠期・乳幼児期	児童期・少年期
	分 野	胎児～概ね7歳	概ね7歳～18歳
1 こころと 身体をつくる 生活習慣 づくり	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ○3食、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事にしよう。 ○おやつは、量や内容、時間を決めよう。 ○食事は家族一緒に食べよう。 	
	歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ○「ピタ・コチョみがき」で、楽しく歯みがきをしよう。 ○保護者が仕上げみがきをしよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○よくかんで食べ、正しい歯みがきの方法を身につけよう。 ○保護者が子どもの歯に関心を持とう。
	身体活動 (生活活動・運動)	<ul style="list-style-type: none"> ○遊び仲間をつくり、天気の良い日は、できるだけ外で遊ぼう。 ○親子で一緒に遊ぶ時間を増やそう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○身体を動かす心地よさを感じよう。 ○友達や家族でいろいろな運動・活動に積極的に参加し、身体を動かそう。
	休養・睡眠	<ul style="list-style-type: none"> ○早寝、早起きの習慣をつけ、親や家族が協力して子どもの生活リズムを整えよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○適正な睡眠時間を確保しよう。
	たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ○喫煙・飲酒が胎児や乳幼児へ悪影響があることを知ろう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○喫煙・飲酒をしないようにしよう。
2 生活習慣病を 予防する 健康づくり	生活習慣病の 発症予防と 重症化予防	<ul style="list-style-type: none"> ○乳幼児健康診査・健康診断を受け、結果を生かそう。 ○かかりつけの医師、歯科医師、薬剤師をもとう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○健康診断の結果を生かそう。 ○かかりつけの医師、歯科医師、薬剤師をもとう。
3 世代別で 重点をおく 健康づくり	重点をおく 健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ○生活リズムを獲得し、健やかなこころと身体をつくろう。 ○「早寝、早起き、朝ごはん」で、規則正しい生活習慣をつくろう。 	
4 社会全体で すすめる 健康づくり	健康づくりの 活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> ○近所の人に元気にあいさつをして顔見知りを増やそう。 ○困った時に相談できる相手や場所を見つけよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○地域の人と顔見知りになろう。 ○友だちや家族で地域活動に積極的に参加しよう。

働く世代	高齢者	キーワード
概ね18歳～65歳	概ね65歳以上	
<ul style="list-style-type: none"> ○適量とバランスのとれた食事をしよう。 ○適正体重を知り、定期的に体重を測定しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○食への意識や関心を高めよう。 ○栄養不足・偏食に注意し、バランスのとれた食事をしよう。 ○適正体重を知り、定期的に体重を測定しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○手ばかり ○3食(主食、主菜、副菜) ○ちゃんと食べる
<ul style="list-style-type: none"> ○自分の口腔に関心を持ち、歯と歯ぐきを正しく手入れしよう。 ○定期的に歯科健康診査を受けよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○口腔機能を維持するため、歯と歯ぐきを正しく手入れしよう。 ○定期的に歯科健康診査を受けよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○8020運動 ○ピタ・コチョコみがき ○永久歯は生えてから3年が勝負!
<ul style="list-style-type: none"> ○生活の中で、意識的に身体を動かそう。 ○ストレス解消や体力づくりのため、自分に合った運動を続けよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○寝たきり予防のため、日常生活の中で取り組める運動をしよう。 ○筋力を維持するため、「貯筋づくり」に取り組もう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ロコモティブシンドローム ○こまめに動く
<ul style="list-style-type: none"> ○睡眠で、家族を含めた自分の生活リズムを確立しよう。 ○こころと身体の健康のため、質のよい睡眠を確保しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○生活リズムを整え、質の良い睡眠を取ろう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○睡眠で元気 ○5眠り ○プラス3の方程式 ○ぐっすり眠る
<ul style="list-style-type: none"> ○喫煙や受動喫煙が及ぼす健康への害について学ぼう。 ○自分の適正な飲酒量を知り、休肝日を設けよう。 		<ul style="list-style-type: none"> ○ダメ初めての一本・一口 ○受動喫煙防止対策
<ul style="list-style-type: none"> ○定期的に、健康診査やがん検診を受診し、自分の健康状態を管理しよう。 ○かかりつけの医師、歯科医師、薬剤師をもとう。 		<ul style="list-style-type: none"> ○自分の健康は自分で守る
<ul style="list-style-type: none"> ○自分に合ったストレス解消法やこころの健康づくりに努めよう。 ○日ごろから悩みを相談できる家族関係や友だち関係をつくろう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の身体と生活に合った健康づくりを実践しよう。 ○転ばない身体づくりを心がけよう。 ○趣味や生きがいを持とう。 ○介護者も自身の健康に目を向けよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○早寝、早起き、朝ごはん ○生活リズム ○ストレスコントロール ○介護予防
<ul style="list-style-type: none"> ○自分の身体と生活に合った確かな健康情報を選択しよう。 ○地域や職場の健康づくり活動に参加しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○家族・近所・地域でのつながりを見つけよう。 ○困った時の相談先を見つけておこう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○みんなで作ろう健康づくりの輪

第2次とよかわ健康づくり計画（案）

発行・編集 豊川市健康福祉部保健センター
〒442-0879
豊川市萩山町3丁目77番地の1
TEL 0533-89-0610
FAX 0533-89-5960
URL <http://www.city.toyokawa.lg.jp>
E-mail : hokens@city.toyokawa.lg.jp

発行年月 平成25年 月