

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

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生活習慣病が増加するなか、国は、平成12年に生活習慣病とその原因となる生活習慣を課題として、健康づくりに関する意識の向上や取り組みを促すため、「健康日本21」を提唱しました。本市は、平成17年6月に「健康増進法」に基づき、健康づくりの重点を「一次予防」においた「とよかわ健康づくり計画（第1次計画）」を策定し、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。平成24年度の第1次計画の終了により、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。

2 計画の位置づけ

健康増進法第8条第2項に基づいた「健康増進計画」に位置づける計画で、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。

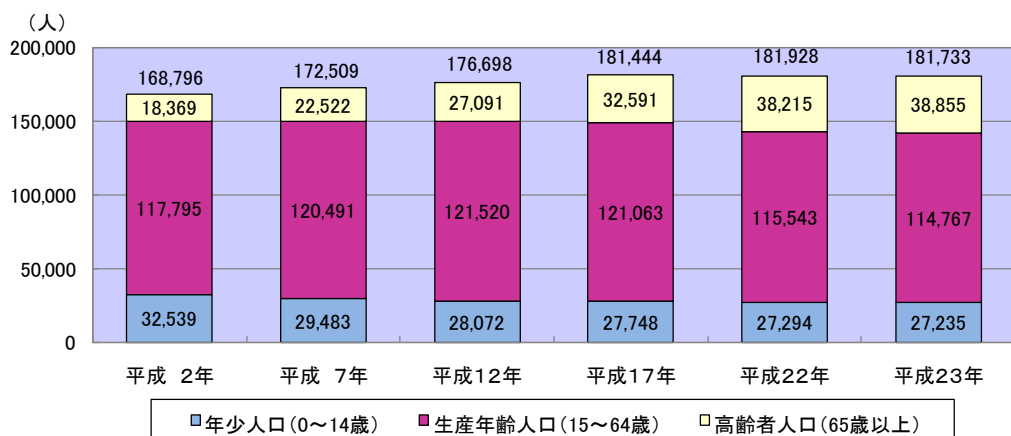
3 計画期間

平成25年度から平成34年度までの10年間で、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。

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** 近年の総人口は、ほぼ横ばいとなっていますが、高齢者人口は増加し、平成22年度の高齢化率は21.0%で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** 総世帯数は増加していますが、世帯当たり人員は、減少しています。

(3) **出生数の推移** 年間出生数は、減少する傾向となっています。

- (4) **選択死因別死亡** 死因の約3割をがん（悪性新生物）が占めています。
- (5) **主な死因の標準化死亡比** 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。
- (6) **要支援・要介護認定者数の推移** 要支援・要介護等認定者数は、増加傾向にあります。
- (7) **介護・介助が必要になった原因** 生活習慣に起因する高血圧症、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** 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。
- (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） ②高血圧 ③脂質異常症（中性脂肪） ④脂質異常症（LDLコレステロール）

2 第1次計画の評価

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。

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

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

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とともに、妊娠期からの健康づくりを支援し、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

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

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

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

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、施策の展開を図ります。

●市民が主体の健康づくり

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

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

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

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。

●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

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

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

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

けんこう
わたしとあなたでつくる健幸なまちづくり

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)

「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 (生活習慣病の発症予防と重症化予防)

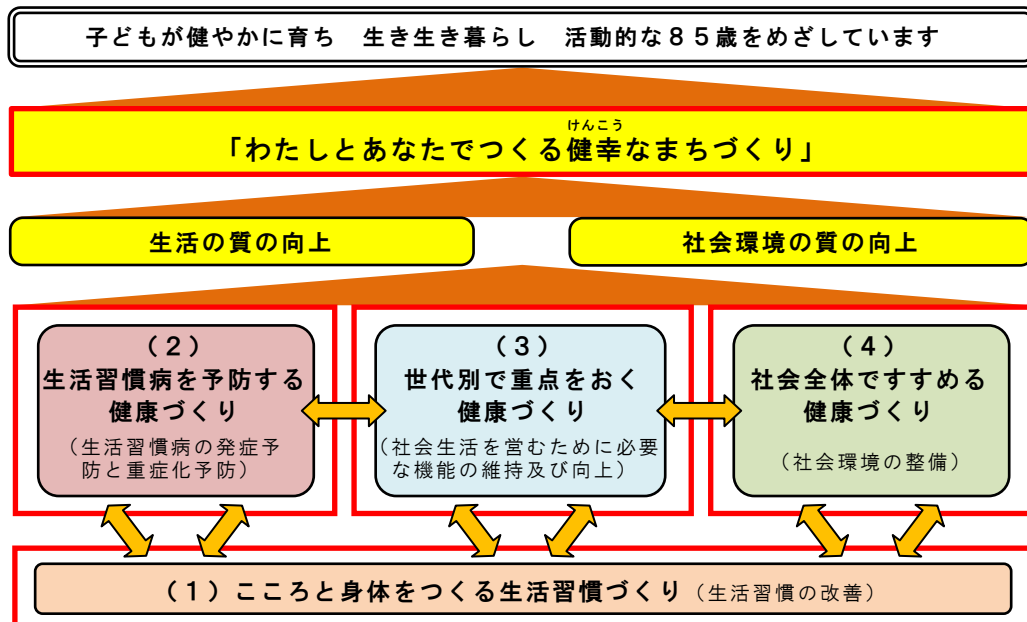
生活習慣病の発症予防と重症化予防を目指す取り組みを推進します。

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

「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、世代ごとで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 (社会環境の整備)

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。



3 計画の推進

(1) 推進者の役割

●市民の役割

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、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

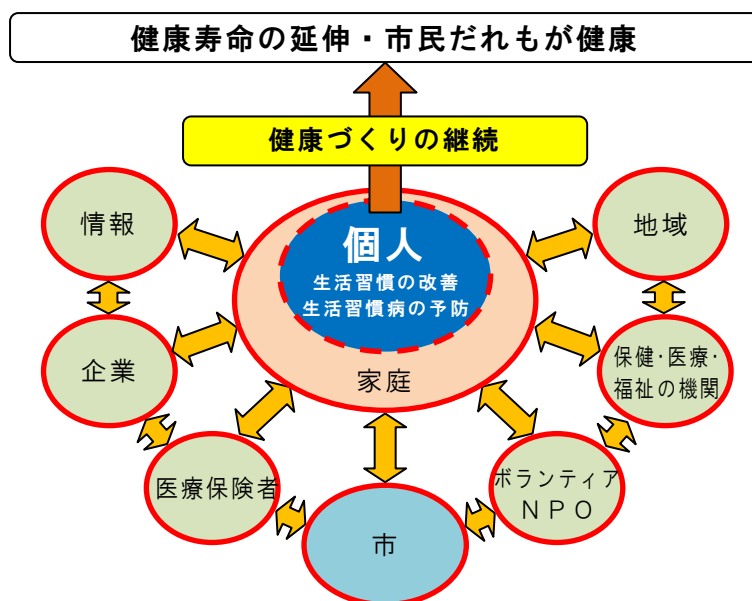
健康づくりを推進していくためには、関係団体が、それぞれの役割を担いつつ、健康づくりの活動を推進し、市民の健康づくりを支援していくことが必要です。

●行政の役割

行政は、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

マスコミをはじめ、市広報・ホームページなどさまざまな手段や、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



第4章 施策の展開

1 こころと身体をつくる生活習慣づくり

(1) 栄養・食生活

① 現状

- 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。
- 「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。

② 課題

- 「早寝、早起き、朝ごはん」の重要性を周知し、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、日常生活のなかで習慣化されるよう、啓発が必要です。

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 ・ ⑤ 重点的に取り組む施策

- 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
- 健康づくり推進員「栄養キャラバン隊」活動の推進 ーなど

⑥ 指標と目標値

指 標	対 象	現状値	目標値
ほぼ毎日朝食を食べる子の増加	3歳児	93.4%(23年度)	100.0%
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%
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%
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%

(2) 歯・口腔の健康

① 現 状

- 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。
- 「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。

② 課 題

- 子どもたちの育ちに関係する人たちが連携して、ライフステージに合わせた対策が必要です。
- 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「8020運動」、^{ハチマルニイマル}「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、^{けんこう}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。

※ 健口：^{けんこう}健幸に対応して、^{けんこう}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 ・ 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
- 8020運動の推進
- 「^か嚙^{サンマル}ミング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
- 歯科健康診査受診の必要性の啓発
- かかりつけ歯科医の推進(歯周病健康診査の実施)
- 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 ーなど

⑥ 指標と目標値

指 標	対 象	現状値	目標値
う歯のない子の増加	3歳児	82.3%(23年度)	90.0%
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
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%
8020を目指す人の増加	めざそう会会員	200人(23年4月)	400人

(3) 身体活動(生活活動・運動)

① 現 状

○「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。

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 ・ ⑤ 重点的に取り組む施策

- 健康体操「ハローウェルネス」「はじまりの体操」の普及
- 健康体操教室の開催
- 健康の道の活用
- 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 ーなど

⑥ 指標と目標値

指 標	対 象	現状値	目標値
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%
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%

(4) 休養・睡眠

① 現状

- 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。
- 「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。

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必要が必要です。
- 睡眠が、「こころと身体健康づくり」に大きな役割を占めていることを多くの人に周知し、多くの人々が睡眠を重要視することが必要です。
- 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、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 ・ 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
- 3月18日と9月3日は「睡眠の日」の推進
- 睡眠や睡眠障害に関する教室や相談の実施 ーなど

⑥ 指標と目標値

指 標	対 象	現状値	目標値
夜9時台に寝る子の増加	1歳6か月児	75.0%(23年度)	90.0%
	3歳児	68.8%(23年度)	90.0%
睡眠を十分にとるなど、規則正しい生活に心がけている人の増加	市民	56.2%(23年度)	85.0%
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%

(5) たばこ・アルコール

① 現 状

- 妊娠して喫煙をやめたと答えた妊婦は、約1割で、乳幼児のいる約4割の家庭に、たばこを吸う人がいます。
- 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。
- 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。
- 特定健康診査問診によると、男性では約4割の人が、毎日飲酒しています。

② 課 題

- 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。
- 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 ・ 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
- COPD（慢性閉塞性呼吸器疾患）の周知
- やめたい人のための相談・支援
- 受動喫煙防止対策実施施設認定制度の周知 ーなど

⑥ 指標と目標値

指 標	対 象	現状値	目標値
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%
	妊婦	2.1%(23年度)	0.0%
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%
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
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%
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%
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%

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

- 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%となっています。
- 「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

- 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。

③ 施策の方向性

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 ・ 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
- がん検診の実施
- 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
- がん検診受診率向上プロジェクトの実施 ーなど

⑥ 指標と目標値

指 標	対 象	現状値	目標値
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%
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%
がん検診を受診した人の増加	市民	未把握	50.0%
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%
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%
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%

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

- 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。
- 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。

② 課 題

- 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。
- 「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。
- 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。
- ところ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、豊かなと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。

④ 施 策 ・ ⑤ 重点的に取り組む施策

- 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
- ふれあい体験の実施
- 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
- 長期療養児の会（とことこのつどい）の実施 ーなど

⑥ 指標と目標値

指 標	対 象	現状値	目標値
出生体重2,500g未満の子の減少	出生児	9.0%(23年度)	減少
母乳栄養の子の増加	1か月児	47.5%(23年度)	60.0%
	4か月児	54.7%(23年度)	60.0%
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
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

(2) 働く世代のこころの健康づくり

① 現 状

- 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。
- 「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。

② 課 題

- 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。

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 ・ ⑤ 重点的に取組む施策

- こころの健康に関する講演会の開催
- 健康相談（こころの電話相談）の実施
- 自殺予防対応マニュアルの普及 ーなど

⑥ 指標と目標値

指 標	対 象	現状値	目標値
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%

(3) 高齢者の健康づくり

① 現 状

- 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。
- 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。
- 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。

② 課 題

- 高齢者自身が、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。
- 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 ・ 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
- 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
- 介護予防事業の実施
- 生きがいづくり活動の普及
- 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
- 認知症サポーター養成講座の開催
- 見守りネットワークの構築 ーなど

⑥ 指標と目標値

指 標	対 象	現状値	目標値
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
「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
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%

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

- 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。
- 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。

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。
- 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。
- 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 ・ 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）
- 保健師等の地区活動
- 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 ーなど

⑥ 指標と目標値

指 標	対 象	現状値	目標値
健康づくり推進員の増加	登録者	154人(23年度)	250人
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%
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

5 分野別指標と目標値一覧表

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
BMI25以上の人の減少	特定健康診査受診者	21.6%(21年度)	18.4%	愛知県特定健康診査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%	愛知県特定健康診査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%	愛知県特定健康診査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%	愛知県特定健康診査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%	愛知県特定健康診査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%	愛知県特定健康診査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
		男性	女性	
収縮期血圧の平均値の低下	特定健診受診者	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)
		最高血圧の平均値 125mmHg		
有病率の低下	特定健診受診者	30.4%		
		23.7%		
		27.2%		
		計		

◇脂質異常症の減少

指 標	対 象	現 状 値		出 典
		男性	女性	
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	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)
		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
		男性	女性	
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	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)
		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	20.2%		
		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
		男性	女性	
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	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)
		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
		男性	女性	
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	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)
		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
		男性	女性	
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	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)
		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	10.9%		
		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	2.1%		
		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

ライフステージごとの目標とキーワード

基本目標	世代分野	妊娠期・乳幼児期	児童期・少年期	働く世代	高齢者	キーワード
		胎児～概ね7歳	概ね7歳～18歳	概ね18歳～65歳	概ね65歳以上	
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。 		<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
	歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ○「ビタ・コチョコみがき」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。 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の口腔に関心をもち、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 ○ビタ・コチョコみがき ○永久歯は、生えてから3年が勝負!
	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。 	<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
	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。 	<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、質の良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
	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。 	<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
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。 	<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
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。 		<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。 ○転ばないか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
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。 	<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