

みのかも元気いきいきプラン21
(素案)



平成19年12月

美濃加茂市

みのかも元気とは・・・



健康が第一。

元気が第一。

元気のみなもとは、みんなの愛。

愛にはツバサがついている。

「みのかも元気」のマークです。



目 次

1 計画の基本的な考え方

1	計画見直しの背景	1
2	計画の基本理念	1
3	計画の基本方針	1
4	計画の期間	1
5	計画の位置づけ	1
6	計画の体系	2

2 みのかも元気 いきいきプラン 21 の見直し

1	計画の基本的方向性	3
2	ライフステージに合わせた健康づくり	5

3 重点施策

1	母子支援事業の推進	7
1 - 1	母子スクリーニング事業（こんにちは赤ちゃん事業）	7
1 - 2	ハイリスク母子支援事業（母子支援センター）	8
1 - 3	フレッシュまま食の教室（若い母親との接点開発事業）	9
1 - 4	フッ化物洗口事業（むし歯にフッ素マン事業）	10
2	特定健診等の推進	11
2 - 1	特定健診事業	11
2 - 2	特定保健指導事業	12
2 - 3	メタボリックシンドローム脱却事業	13
3 - 1	予防接種の医療機関化	14
3 - 2	がん検診の医療機関化	15
3 - 3	病診連携の推進	16
4	市民健康調査からみた現状と課題及び中間評価	17
1	平成 18 年度市民健康調査の概要	17
2	中間評価の考え方	17
3	調査結果	17

1 計画の基本的な考え方

1 計画見直しの背景

平成 18 年 6 月に、医療制度改革関連法が成立し、予防を重視した生活習慣病対策を柱の一つに掲げ、医療費適正化の推進を図ることとされました。

「今後の生活習慣病対策の推進について（中間取りまとめ）」において示された課題を踏まえ、総合的な生活習慣病対策を推進し、国民の健康増進、生活の質の向上を図るとともに、中長期的な医療費の適正化につなげることが求められています。

2 計画の基本理念

「みのかも元気 いきいきプラン 21」では、市民一人ひとり・家族・各種団体が、生涯を通じた健康づくりへの取り組みを展開し、社会のQOLの向上をめざします。

一笑元気・一生健康
いつも笑顔と元気がわたしの健康

3 計画の基本方針

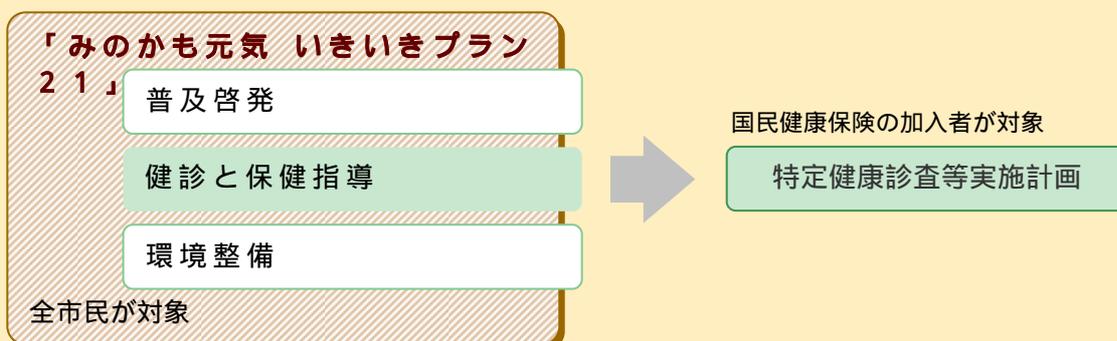
市民が主役の健康づくり
ヘルスプロモーションの視点を取り入れた計画を進めます
ライフステージ別の重点健康課題に対しての生活習慣病予防を重視します
二次予防に積極的に取り組んでいきます
具体的な目標設定と評価を行います

4 計画の期間

計画の期間は、平成 15 年度から平成 24 年度までの 10 年間とします。中間年の平成 19 年度に見直しを行います。

5 計画の位置づけ

国が策定した「健康日本 21」の地方計画、また、国の特定健康診査等基本指針（法第 18 条）に基づき、策定が義務付けられている特定健康診査等実施計画は、「みのかも元気 いきいきプラン 21」の一部分の実施計画となります。



6 計画の体系

美濃加茂市第4次総合計画

(平成12年～平成21年)

都市像 **まちに元気 人にやさしさ 暮らしに環境**

- 施策の柱
- 1 住んで誇れる「環境都市」のまちづくり
 - 2 時代を拓く「教育文化」のまちづくり
 - 3 安心安全に暮らせる「健康福祉・環境」のまちづくり
 - 4 交流のさかんな「産業経済」のまちづくり
 - 5 みんなでつくる「市民参加」のまちづくり

推進組織 23の主要プロジェクト

「みのかも元気 いきいきプラン 2 1」は、「3 安心安全に暮らせる『健康福祉・環境』のまちづくり」に位置づけられ、行政においては、フィットネスプロジェクトとして推進を図ります。

みのかも元気 いきいきプラン 2 1

(平成15年度～平成24年度)

一笑元気・一生健康

いつも笑顔と元気が わたしの健康

乳幼児期	スローガン 「親子ともに今日も元気！」
分野	母子支援事業 栄養・食生活 歯の健康
学童期	スローガン 「明るく、いきいきと、笑顔で今日も元気！」
分野	栄養・食生活 心の健康づくり 喫煙 歯の健康
成人期	スローガン 「生き生きとゆとりを持って今日も元気！」
分野	栄養・食生活 身体活動・運動 心の健康づくり 喫煙 歯の健康 健康管理
老年期	スローガン 「ふれあいといきがいを持って今日も元気！」
分野	栄養・食生活 身体活動・運動 心の健康づくり

フィットネスプロジェクト：市民が健康で明るい生活を送れるよう、各種健康づくり事業を効果的に実施するため、市役所内部組織の連携を強化し一体的事業推進を図るものです。

2 みのかも元気 いきいきプラン 21 の見直し

1 計画の基本的方向性

見直しにあたっての方向性

目標の設定について

- ・個人の生活習慣を是正するため、健康づくりのための環境整備の重視
- ・ライフステージにおける重要項目と明確な数値目標の設定
- ・数値目標達成に向けた具体的な施策の立案

計画の体系について

- ・生涯を通じた健康づくりの取り組みに向け、母子保健分野の取り入れ
- ・メタボリックシンドローム対策、食育など新たな課題に対する取り組み

メタボリックシンドロームの概念の導入

メタボリックシンドロームとは・・・

内臓脂肪による肥満の人が、高血圧、高血糖、高脂血症など生活習慣病になる危険因子を併せ持っている状態をいいます。

この対策として、食生活や運動など、それぞれのライフステージに応じた取り組みを進め、生活習慣病の予防を図る必要があります。

生活習慣病の予防のためには・・・

一次予防から二次・三次予防へと、乳幼児期から高齢期まで、個人、家族、地域を含めて住民を中心とした総合的な活動として推進していくことが必要です。新しい医療制度改革の流れの中においても、健康づくりから健康診査・保健指導・介護予防事業へと推進組織体制の中で適切に連携を図るとともに、ポピュレーションアプローチ（地域全体の健康づくり運動化）とハイリスクアプローチ（健診などで把握した、肥満や高血圧、高血糖、高脂血症などリスクを持つ人に対して、効果的な保健指導を実施）の整合性をとりながら効果的に組み合わせた対策を推進していきます。

重点目標と数値目標

母子分野

分野	重点目標項目	目標年次	数値目標
母子支援事業の推進	母子スクリーニング事業 (こんにちは赤ちゃん事業)	平成24年度	全戸訪問 (約500件)
	ハイリスク母子支援事業 (母子支援センター)	平成24年度	全件支援 (要支援:20%程度) (積極支援:年間50件)
	フレッシュママ食の教室 (若い母親との接点開発事業)	平成24年度	月1回の開催市内
	フッ化物洗口事業 (むし歯にフッ素マン事業)	平成24年度	10か所の公立保育園で実施



成人分野

分野	重点目標項目	目標年次	数値目標
特定健診等の推進	特定健診事業	平成24年度	特定健診の実施率65%
	特定保健指導事業	平成24年度	特定保健指導の実施率45%
	メタボリックシンドローム脱却率	平成24年度	メタボリックシンドローム該当者の10%減少
かかりつけ医の推進	予防接種の医療機関化	平成24年度	
	がん検診の医療機関化	平成24年度	
	病診連携の推進	平成24年度	



2 ライフステージに合わせた健康づくり

乳幼児期 「親子ともに今日も元気！」



母子支援

- ・友だちや相談相手を持つ ・情報に惑わされないようにしよう
- ・子どもの様子を冷静な目で見極めよう ・定期健診は必ず受けよう
- ・不安があれば、保健師や医師に相談しよう
- ・他の子どもと比べないで、自分の子どもの成長を見守ろう

【重点事業】 こんにちは赤ちゃん事業（母子スクリーニング事業）、ハイリスク母子支援事業

栄養・食生活

- ・1日3食規則正しく食べる習慣を身に付けよう ・親子とも好き嫌いをなくそう
- ・親が食生活についての正しい知識を持つ ・楽しく会話のある食事をしよう

【重点事業】 フレッシュまま食の教室

歯の健康

- ・親子でハミガキする習慣を持つ ・自分の歯にあった歯ブラシを選ぼう
- ・正しいブラッシングの方法を知ろう ・食後は必ず歯みがきをしよう

【重点事業】 むし歯にフッ素マン事業

学童期 「明るく、いきいきと、笑顔で今日も元気！」

栄養・食生活

- ・主食、主菜、副菜がそろった食事を3食きちんと食べよう ・無理なダイエットはやめよう
- ・適正体重を理解し、維持しよう ・家族や仲間と楽しく食事をしよう

こころの健康づくり

- ・趣味や夢中になれるものを見つけて楽しもう ・自分なりのストレス解消法を見つけよう
- ・十分な睡眠・休養で、心身ともリフレッシュしよう
- ・こころの悩みを抱えこまず、仲間や家族に話そう

喫煙

- ・健全な身体・精神の成長を阻害する喫煙は絶対しません
- ・喫煙が身体へ及ぼす影響を具体的に理解しましょう

歯の健康

- ・食後は必ず自ら進んで歯をみがく ・うがいをする習慣をつける
- ・むし歯を見つけたらすぐ歯医者に行く ・正しいブラッシングを身に付ける
- ・定期的に歯科健診を受診する



成人期 「生き生きとゆとりを持って今日も元気！」

栄養・食生活

- ・主食・主菜・副菜をそろえ、1日30品目を食べよう
- ・野菜、カルシウムを多くとり、塩分は控えよう

身体活動・運動

- ・色々な機会を利用して、自分の体力をチェックしよう ・自分にも楽しめる運動を見つけよう
- ・1回30分以上、週2回以上、運動を家族や仲間と一緒に楽しもう

こころの健康づくり

- ・趣味や夢中になれるものを見つけて楽しもう
- ・十分な睡眠・休養で、心身をリフレッシュしよう

喫煙

- ・生まれてくる子どものためにも、妊産婦は禁煙する
- ・妊婦・子どものいる所ではたばこを吸わない

歯の健康

- ・歯周疾患について正しい知識を身に付けよう
- ・「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に歯科健診を受けよう



健康管理

- ・健康診査やがん検診を定期的に受診しよう
- ・健診後は説明をよく聞き、自分の健康状態を理解しよう
- ・「かかりつけ医」、「かかりつけ薬局」を持ち、健康チェックに努めよう
- ・体重・体脂肪率・血圧などは、日頃から測定し自己チェックしよう
- ・保健センターや地域などで健康教育を受講しよう

【重点事業】 予防接種の医療機関化、がん検診の医療機関化、病診連携の推進

老年期 「ふれあいといきがいを持って今日も元気！」

栄養・食生活

- ・間食を減らし、バランスのとれた食事をおいしく食べよう
- ・家族や仲間と楽しく食事をしよう
- ・自分でまたは家族と協力して、楽しく食事をつくろう

身体活動・運動

- ・散歩・ウォーキングなど無理のない運動を続けよう
- ・家族、友だちと誘い合って運動や地域活動に出かけよう
- ・介護予防・認知症予防教室などへ積極的に参加しよう ・食事はよくかんで食べよう



こころの健康づくり

- ・身だしなみやおしゃれに気を使ったりして、仲間と誘い合って身近な地域活動に出かけよう
- ・若い世代との交流の機会を持つよう
- ・生涯学習をすすめ、趣味や生きがいを持ち、社会参加をしよう

3 重点施策

1 母子支援事業の推進

1 - 1 母子スクリーニング事業（こんにちは赤ちゃん事業）

実施予定	平成 20 年度～
事業目的	要支援母子の把握
事業対象	0～3歳児の家庭
事業内容	0歳から3歳までの乳幼児を持つ家庭を掌握し、乳幼児の養育環境等の確認と、その家庭が支援を必要としているかどうかを把握します。

こんにちは赤ちゃん訪問員



1 - 2 ハイリスク母子支援事業（母子支援センター）

実施予定	平成 20 年度 ~
事業目的	要支援母子に対する支援
事業対象	要支援母子
事業内容	電話・訪問等で定期的に状況確認をするとともに、積極的な支援が必要なハイリスク母子については、関係機関と連携し、支援します。

保健師による訪問相談



1 - 3 フレッシュママ食の教室（若い母親との接点開発事業）

実施予定	平成 20 年度～
事業目的	食をテーマとした若い母親との接点開発
事業対象	乳幼児を持つ母親
事業内容	乳幼児を持つ母親を対象に、おやつや離乳食をはじめとした食の教室を開催することにより、若い母親との接点をつくる事業を推進します。

フレッシュママの料理教室



1 - 4 フッ化物洗口事業（むし歯にフッ素マン事業）

実施予定	平成 20 年度～
事業目的	未就学児童のむし歯対策
事業対象	市内保育園年長組
事業内容	正しい生活習慣を身に付けているかどうかのバロメータとして、歯や口の中の状況を観察するとともに、積極的なむし歯対策を実施します。

ぶくぶくフッ化物 うがい



2 特定健診等の推進

2 - 1 特定健診事業

実施予定	平成 20 年度 ~
事業目的	メタボリック該当者の把握
事業対象	40 ~ 74 歳の国民健康保険加入者
事業内容	内臓脂肪型に着目したスクリーニング健診を行い、メタボリック該当者の把握を図ります。

あなたは だいじょうぶ？



2 - 2 特定保健指導事業

実施予定	平成 20 年度 ~
事業目的	メタボリック該当者への指導
事業対象	特定健診によるメタボリック該当者
事業内容	健診結果から本人が身体状況を理解し、行動目標を自らが設定し実行できるよう、個人の行動変容をめざしたセルフケアの保健指導を行います。

おべんとうバイキング



2 - 3 メタボリックシンドローム脱却事業

実施予定	平成 20 年度 ~
事業目的	メタボリック該当者の減少
事業対象	特定健診によるメタボリック該当者
事業内容	成人期の初期段階から、メタボリックシンドロームへの関心を図り、糖尿病の有病者・予備軍を減少させます。

さあ、歩こう ウォーキング



3 - 1 予防接種の医療機関化

実施予定	平成 20 年度 ~
事業目的	予防接種の医療機関化
事業対象	予防接種対象者
事業内容	より一層の市民の利便性と安全性の向上を図るため、全ての予防接種について、集団接種から医療機関（個別接種）への全面委託を図ります。

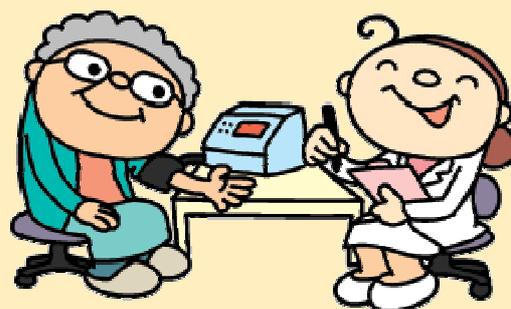
いたくないよ～



3 - 2 がん検診の医療機関化

実施予定	平成 20 年度 ~
事業目的	がん検診の医療機関化
事業対象	20 歳以上の市民
事業内容	がん検診の医療機関化を推進し、特定健診との一体化により、健診全体の利便性と総合化を図ります。

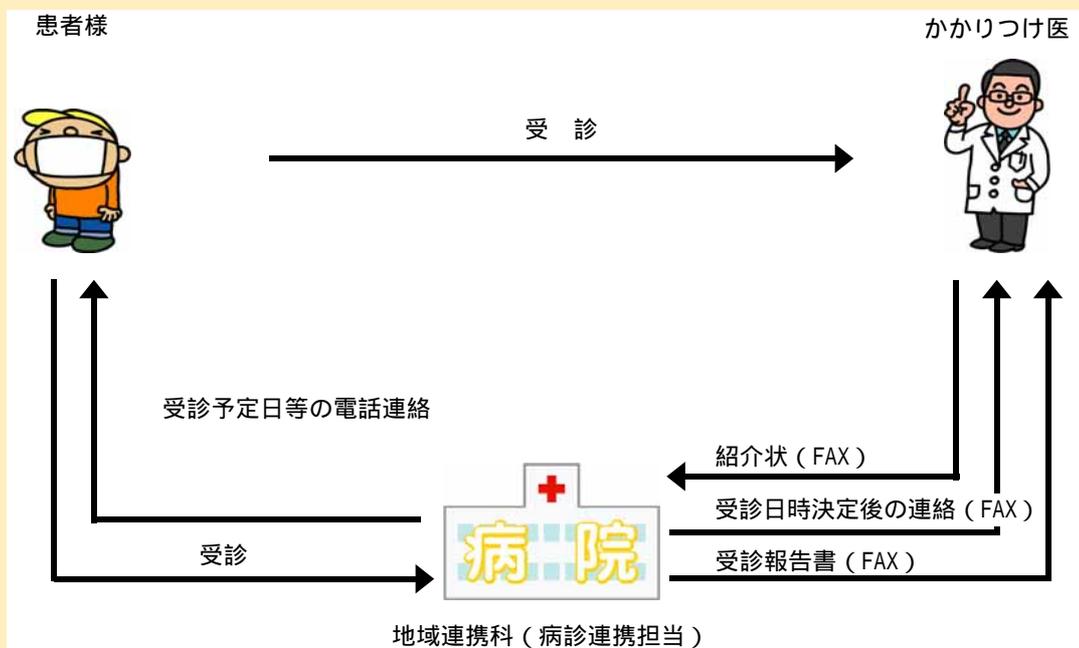
がんの早期発見！



3 - 3 病診連携の推進

実施予定	平成 20 年度 ~
事業目的	かかりつけ医の推進
事業対象	全市民
事業内容	健康について普段から気軽に相談できるかかりつけ医を推進するとともに、専門的な医療には病院と連携し、最適な治療が受けられる体制を整備します。

病診連携



4 市民健康調査からみた現状と課題及び中間評価

1 平成 18 年度市民健康調査の概要

調査実施期間

平成 18 年 9 月中旬～10 月上旬

回収結果

	配布数	回収数	回収率
成人	2,600 件	1,389 件	53.4%
中高生	400 件	193 件	48.3%
合計	3,000 件	1,582 件	52.7%

2 中間評価の考え方

中間評価の実施にあたっては、平成 18 年度に市民健康調査を実施し、市民の健康状況等の現状を把握するとともに、保健データなどの各数値目標に関連したデータを基に、平成 14 年策定時の基準値と現時点での直近値との比較を行いました。

この中間評価を踏まえ、今後 5 年間で各分野において目標達成ができるよう重点項目を示し、各種施策に取り組みます。

3 調査結果

(1) 栄養・食生活

- ・各年代で毎食、主食と主菜と副菜を毎日食べている人の割合が減少しています。
- ・30 歳代男性の肥満者が増加しています。
- ・20 歳代女性のやせすぎ者が増加しています。
- ・成人の高コレステロール血症者の割合が増加しています。

	目標項目	対象	基準値 (H14年度)	目標値 (H24年度)	中間評価 近時値	
学 童 期	毎食、主食と主菜と副菜を毎日食べている人の割合の増加	中高生	73.9%	80%以上	68.4%	
		成人期	肥満者の減少	30歳代男性	26.3%	15%以下
成 人 期	毎食、主食と主菜と副菜を毎日食べている人の割合の増加	20歳代女性	30.3%	20%以下	33.3%	
		高コレステロール血症者の割合の減少	成人	39.8%	減少	48.2% ^{*1}
		20歳代男性	61.8%	80%以上	60.4%	
		30歳代男性	66.0%		59.7%	
20歳代女性	65.6%	60.4%				
期 老 年	毎食、主食、主菜と副菜を食べている人の割合の増加	60歳以上	90.5%	増加	84.7%	

*1 可茂及び郡上地域の公衆衛生（平成 17 年度）

(2) 身体活動・運動

- ・30歳代女性の意識的に運動をしている人の割合が減少しています。
- ・20歳代、40歳代男性の運動習慣者の割合が減少しています。
- ・60歳以上女性の運動習慣者の割合が減少しています。

	目標項目	対象	基準値 (H14年度)	目標値 (H24年度)	中間評価 近時値
成人期	意識的に運動をしている人の割合の増加	30歳代女性	48.0%	65%以上	42.8%
	運動習慣者の割合の増加	20歳代男性	27.2%	40%以上	25.9%
		40歳代男性	25.2%		22.1%
老年期	運動習慣者の割合の増加	60歳以上女性	47.7% (60歳代)	48%以上	43.1%

(3) 休養・こころの健康づくり

- ・中高生のストレスを強く感じている人の割合が増加しています。
- ・中高生、成人の毎日の生活が楽しいと思う人の割合が減少しています。
- ・成人のストレスを強く感じている人の割合が増加しています。
- ・成人の自分なりにストレス解消方法のある人の割合が減少しています。
- ・成人の困ったときに相談できる人がいない人の割合が増加しています。
- ・成人の睡眠による休養が十分とれていない人の割合が増加しています。
- ・60歳以上男女の地域活動に積極的に参加する人が減少しています。

	目標項目	対象	基準値 (H14年度)	目標値 (H24年度)	中間評価 近時値
思春期	毎日の生活が楽しいと思う人の割合の増加	中高生	77.6%	80%以上	76.8%
	ストレスを強く感じている人の割合の減少	中高生	15.6%	13%以下	19.2%
成人期	毎日の生活が楽しいと思う人の割合の増加	成人	73.0%	80%以上	69.1%
	ストレスを強く感じている人の割合の減少	成人	18.6%	18%以下	19.7%
	自分なりにストレス解消方法のある人の割合の増加	成人	83.8%	85%以上	80.9%
	困ったときに相談できる人がいない人の割合の減少	成人	9.8%	5%以下	11.2%
	睡眠による休養が十分とれていない人の割合の減少	成人	20.5%	19%以下	22.8%
老年期	地域活動に積極的に参加する人の増加	60歳以上男性	86.7%	増加	78.1%
		60歳以上女性	66.9%	増加	60.6%

(4) たばこ

- ・中高生の喫煙が及ぼす健康影響について十分な知識を持つ人（喫煙が咽頭がんや、胎児などへの影響の原因になることを知っている人）が減少しています。
- ・成人女性のたばこを吸わない人が減少しています。
- ・成人の喫煙が及ぼす健康影響について十分な知識を持つ人（喫煙が肺がんの原因になることを知っている人）が減少しています。

	目標項目	対象	基準値 (H14年度)	目標値 (H24年度)	中間評価 近時値
思春期	喫煙が及ぼす健康影響について十分な知識を持つ人の増加	中高生	咽頭がん 32.8%		咽頭がん 29.0%
			胎児などへの影響 56.6%		胎児などへの影響 54.9%
	たばこを吸わない人の増加	女性	90.7%	95%以上	88.7%
成人期	喫煙が及ぼす健康影響について十分な知識を持つ人の増加	成人	肺がん 93.3%	100%	肺がん 88.6%

(5) 歯の健康

- ・成人の定期的に歯科健診を受ける人の割合が減少しています。

	目標項目	対象	基準値 (H14年度)	目標値 (H24年度)	中間評価 近時値
成人期	定期的に歯科健診を受ける人の割合	成人	36.1%	45%以上	15.5%

(6) 健康管理について

- ・糖尿病や心疾患による死亡率が増加しています。
- ・成人の健康診査を受ける人が減少しています。

	目標項目	対象	基準値 (H14年度)	目標値 (H24年度)	中間評価 近時値
成人期	糖尿病による死亡率の減少 (率は人口10万対)	成人	10.0 (平成12年)	減少	13.4 ^{*1}
	心疾患による死亡率の減少 (率は人口10万対)	成人	95.9 (平成12年)	減少	132.4 ^{*1}
	健康診査を受ける人の増加 (受診率の増加)	成人	47.9% (平成13年度)	55.0%	40.3% ^{*1}

