

もっと健康・もっと元気プラン

第2期美濃加茂市健康増進計画

(案)



第5次総合計画では、基本目標を5つの“まる”として掲げています。本計画はその中の2つ基本目標「笑顔のまる」「仲良くのまる」の実現をめざします。

平成27年1月

美濃加茂市

目次

第1章 総則

1. 計画の概要	1
2. 計画の特徴	3

第2章 現状・課題

1. 人口の推移と将来推計	5
2. 平均寿命	6
3. 出生・死亡の状況	7
4. 幼児・児童・生徒の健康状況	10
5. 高齢者の状況	12
6. 健康診査（検診）受診状況	13
7. 国保レセプトからみた疾病構造と治療状況	17
8. 前計画の評価等	19

第3章 健康づくり基本方針

基本目標1 親と子の健康づくりの推進	24
基本目標2 健全な食生活の推進	26
基本目標3 運動習慣の確立と実践	28
基本目標4 禁煙と適正飲酒の推進	30
基本目標5 こころの健康	32
基本目標6 歯及び口腔の健康づくり	34
基本目標7 生活習慣病の発症・重症化予防対策	36

第4章 地域医療体制整備方針

1. 基本的な考え方	38
2. 基本目標別の施策の展開	39
基本目標1 日常の医療体制の整備	39
基本目標2 緊急時の医療体制の整備	43
基本目標3 在宅医療体制の整備	45

第5章 重点プロジェクト事業

プロジェクト① 歩いて健康プロジェクト	47
プロジェクト② 元気は食からプロジェクト	48
プロジェクト③ 早期発見・早期治療プロジェクト	49
プロジェクト④ 子育て安心プロジェクト	50
プロジェクト⑤ とびだせ保健師プロジェクト	51

第6章 計画の推進

1. 計画の推進体制	52
2. 評価・進行管理	53

資料編

1. 策定経過	54
2. 健康づくり市民ワークショップ	55
3. 平成26年度 美濃加茂市健康づくり推進協議会委員名簿	59

第1章 総則

1. 計画の概要

(1) 計画の目的

本計画は、美濃加茂市第5次総合計画で目標としている「だれもが健康でいられるようにする」及び「未来を担う、心豊かでたくましい子どもを育む」を実現するため、市民や行政、関係機関・団体等が一体となって健康増進に取り組むことを目的とします。そして、市民が健康で豊かに暮らせる「健康都市」美濃加茂市の実現を目指します。

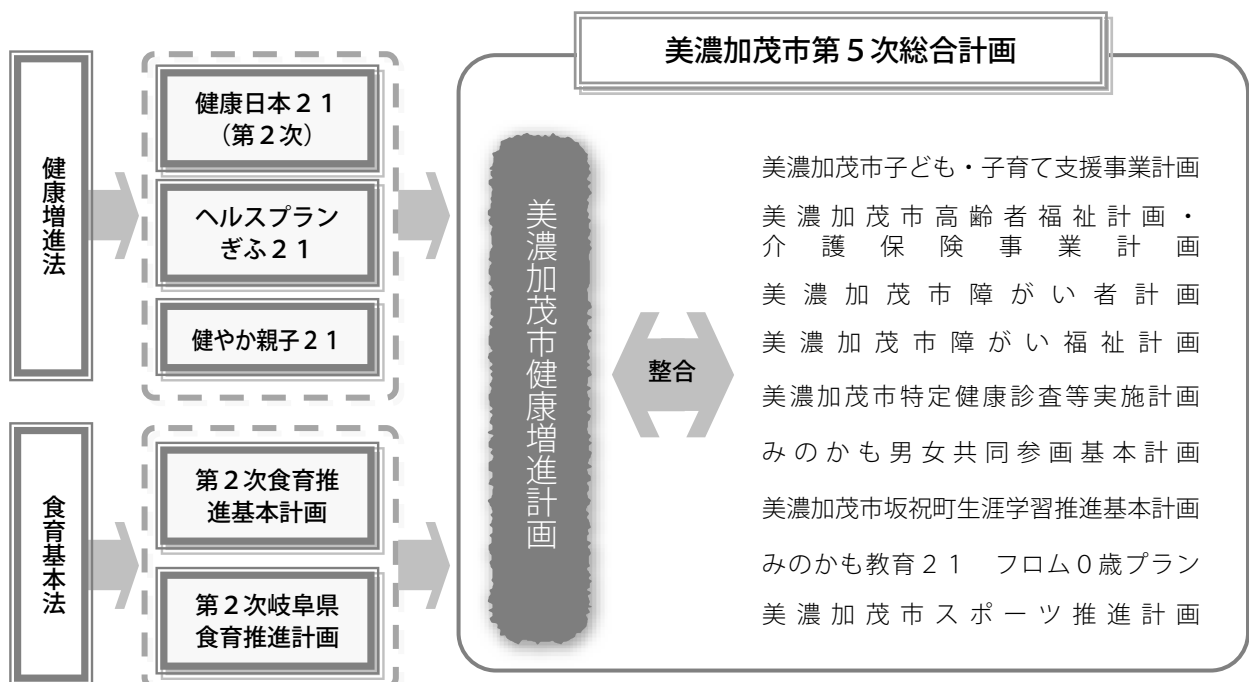
(2) 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画として策定するもので、美濃加茂市第5次総合計画の個別計画として位置づけます。

また、国の計画「健康日本21（第2次）」、県の計画「ヘルスプランぎふ21」及び本市における関連計画等との整合性を図ります。

なお、食育基本法に規定する食育推進計画、「健やか親子21」の計画に沿った母子保健計画も本計画に含んでいます。

【 計画の位置づけ 】



(3) 計画の期間

本計画の期間は、平成 27 年度を初年度とし、第 5 次総合計画と同じ平成 31 年度を目標年度とする 5 年間の計画です。

(4) 計画の範囲

本計画の範囲は、健康づくりと地域医療体制整備の両面とするとともに、「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」「重症化予防」「健康を守る環境整備」をテーマとして福祉、保健、教育等広範囲な分野とします。また、障がいや疾病の有無に関係なくすべての美濃加茂市民が「もっと健康」で「もっと元気」になるために、すべての年代（ライフステージ）を対象とします。

2. 計画の特徴

(1) 自助・共助・公助による計画推進

一人ひとりの健康づくり（自助）は、地域の仲間や各種団体による支援（共助）があれば、より取り組みやすくなります。さらに、それらの支援を充実させるためには、健康に関する適切な情報が十分に提供され、取り組みを後押しする環境（公助）が重要となります。このため、ヘルスプロモーションの考えに基づき、自助、共助、公助の連携により、誰もが気軽に楽しく実践できる健康づくりを目指します。

(2) 重点プロジェクトの設定と評価

本計画では、健康づくりに取り組む人々が共通の認識をもてるよう、特に優先して取り組むべき分野やライフステージについて、重点プロジェクトを設定しました。

その重点プロジェクトごとに目標を実現するための具体的な取り組みと目標値を設定し推進します。

(3) 計画のスローガン

本計画においては、『健康づくりは、できることから少しずつ』を基本理念とし、市民が家庭や地域で笑顔であいさつを交わし、人と人がつながることで身体も心も健やかに暮らすことができるまちの実現を目指します。

「健康づくりは、できることから少しずつ」

笑顔と元気でつなぐ わたしの健康・まちの健康

(4) 計画の体系

【基本理念】【基本方針】

【基本目標・施策の方向】

【重点プロジェクト】

健康づくりは、できることから少しずつ
笑顔と元気でつなぐわたしの健康・まちの健康

健康づくり基本方針

- (1) 親と子の健康づくりの推進
- (2) 健全な食生活の推進
- (3) 運動習慣の確立と実践
- (4) 禁煙と適正飲酒の推進
- (5) こころの健康
- (6) 歯及び口腔の健康づくり
- (7) 生活習慣病の発症・重症化予防対策

地域医療体制整備方針

- (1) 日常の医療体制の整備
 - ① かかりつけ医・歯科医・薬局の普及
 - ② 拠点病院の機能強化と医療機関相互の連携強化
 - ③ 周産期医療体制、小児医療体制の整備
 - ④ 健康診査センター機能の充実・施設整備
 - ⑤ 歯科・口腔医療の充実
 - ⑥ 人材育成体制の整備
- (2) 緊急時の医療体制の整備
 - ① 救急医療体制の充実
 - ② 災害時医療体制の構築
- (3) 在宅医療体制の整備
 - 療養体制の整備
 - 医療と介護の連携強化

①
歩いて健康
プロジェクト

②
元気は食から
プロジェクト

③
早期発見・早期治療
プロジェクト

④
子育て安心
プロジェクト

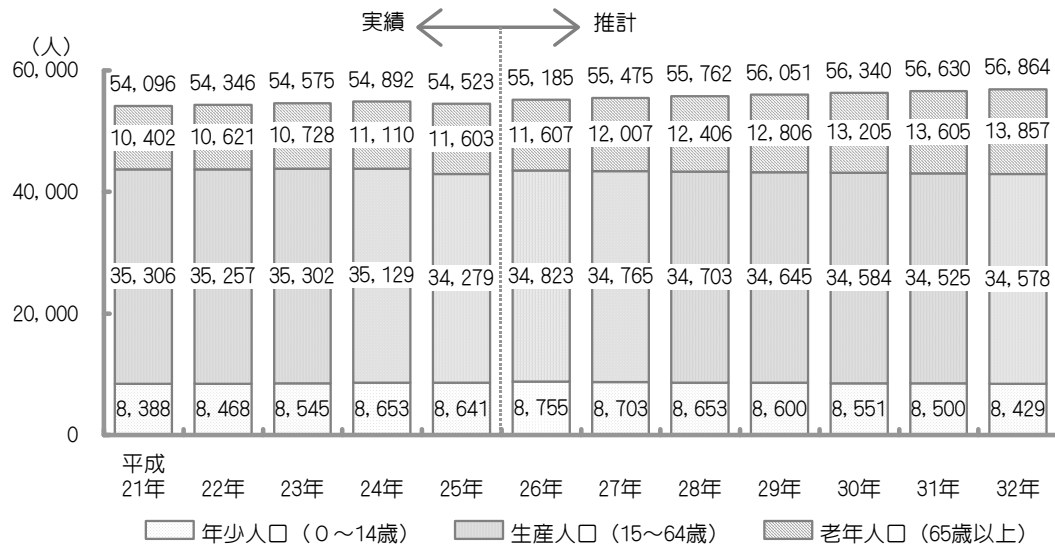
⑤
とびだせ保健師
プロジェクト

第2章 現状・課題

1. 人口の推移と将来推計

本市の年齢3区分別人口割合の推移をみると、生産年齢人口（15～64歳）割合が減少している一方、老年人口（65歳以上）は年々増加しており、高齢化が進んでいます。平成26年以降の人口推計においても、総人口は増加していますが、年少人口、生産人口で減少傾向がみられ、一層の高齢化が進むと予測されます。

【 年齢3区分別人口の推移と将来推計 】



資料：市行政経営課

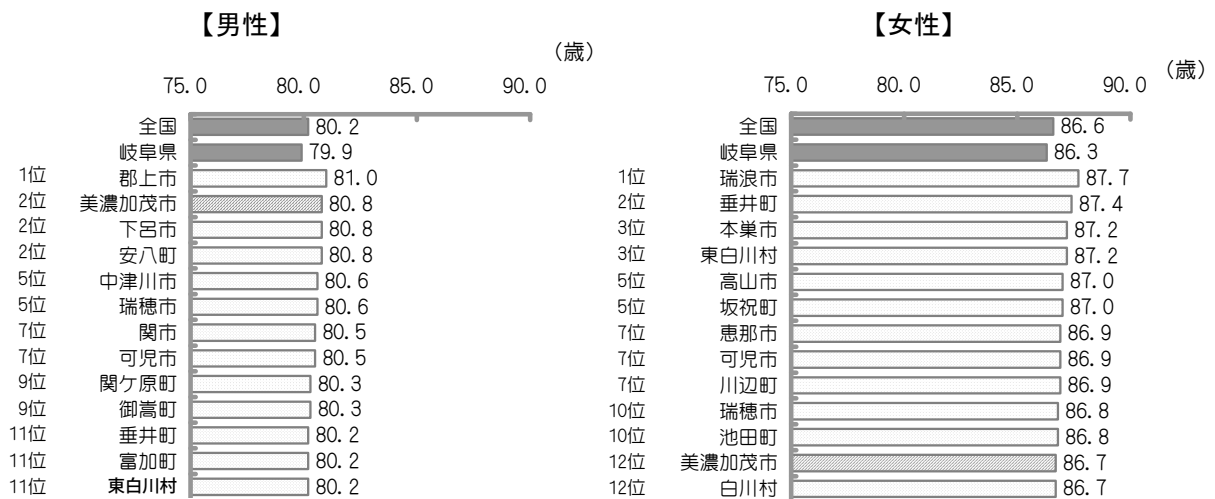
※算出方法：人口推計はコーホート要因法（出生、死亡、社会移動をそれぞれ別々に推計し、その結果を合成して将来人口を推計する方法）により算出しました。今回用いたデータは、平成26年4月1日の住民基本台帳の地区別男女別5歳階級別人口と日本の地域別将来推計人口（国立社会保障・人口問題研究所 平成25年3月推計）において設定された市区町村別の出生率（子ども女性比）、生存率、純移動率、出生性比を用いて推計したものです。

2. 平均寿命

(1) 平均寿命

本市の平均寿命をみると、男性は県内 42 市町村中、第2位で 80.8 歳、女性は 12 位で 86.7 歳となっています。また、全国や県と比較すると、男女ともに高くなっています。

【 自治体別平均寿命：県内上位自治体（平成 22 年） 】



資料：厚生労働省統計

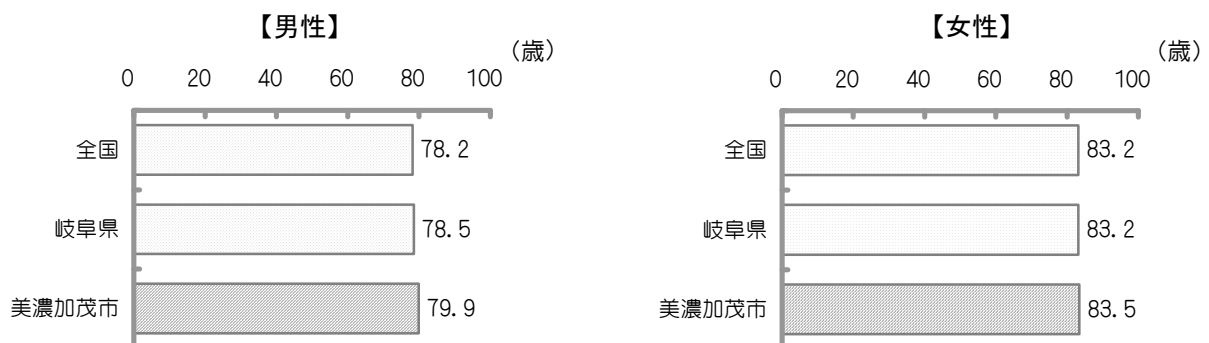
(2) 健康寿命

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を表しています。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味しています。

本市の健康寿命は男性が 79.9 歳、女性が 83.5 歳といずれも全国、県よりもわずかに上回っています。

※健康寿命・平均寿命の算定については、健康日本21（第2次）で用いられているものと同様のプログラムを使用しました。当該プログラムでは、健康寿命の算定にあたり3つの指標が定められていますが、本計画では、このうち市町村が使用することを想定して定められた指標「日常生活動作が自立している期間の平均」を使用しました。

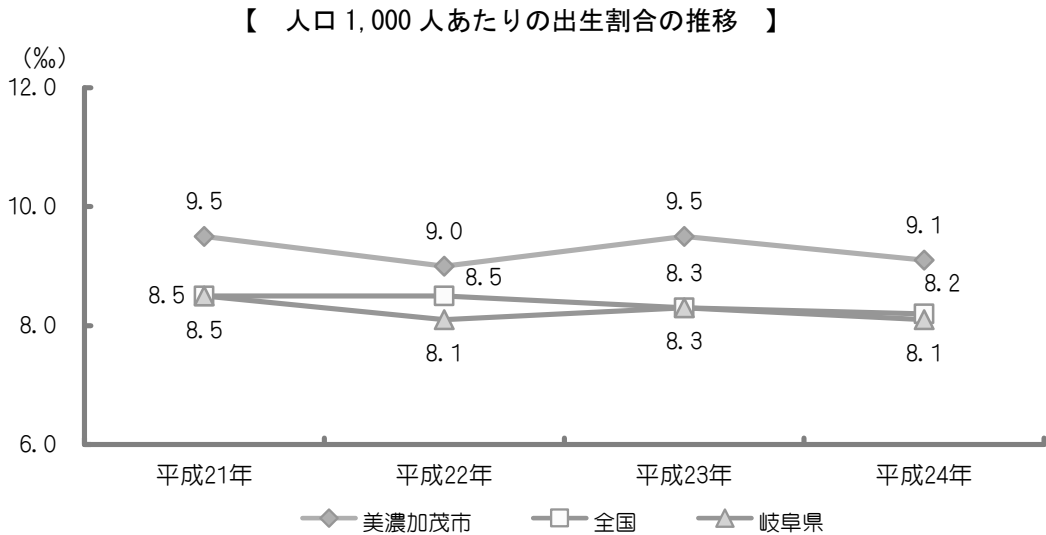
【 健康寿命（平成 22 年） 】



3. 出生・死亡の状況

(1) 出生率の推移

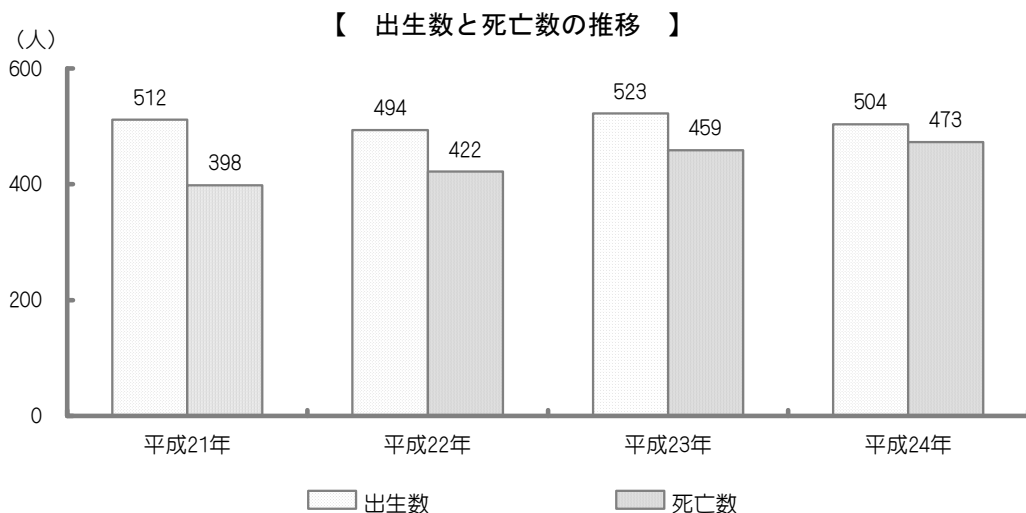
本市の人口1,000人あたりの出生割合の推移をみると、ほぼ横ばいとなっています。また、全国、岐阜県に比べ高い割合となっています。



資料：可茂地域の公衆衛生

(2) 出生数と死亡数の推移

本市の出生数と死亡数の推移をみると、出生数はほぼ横ばいとなっている一方、死亡数は増加しています。

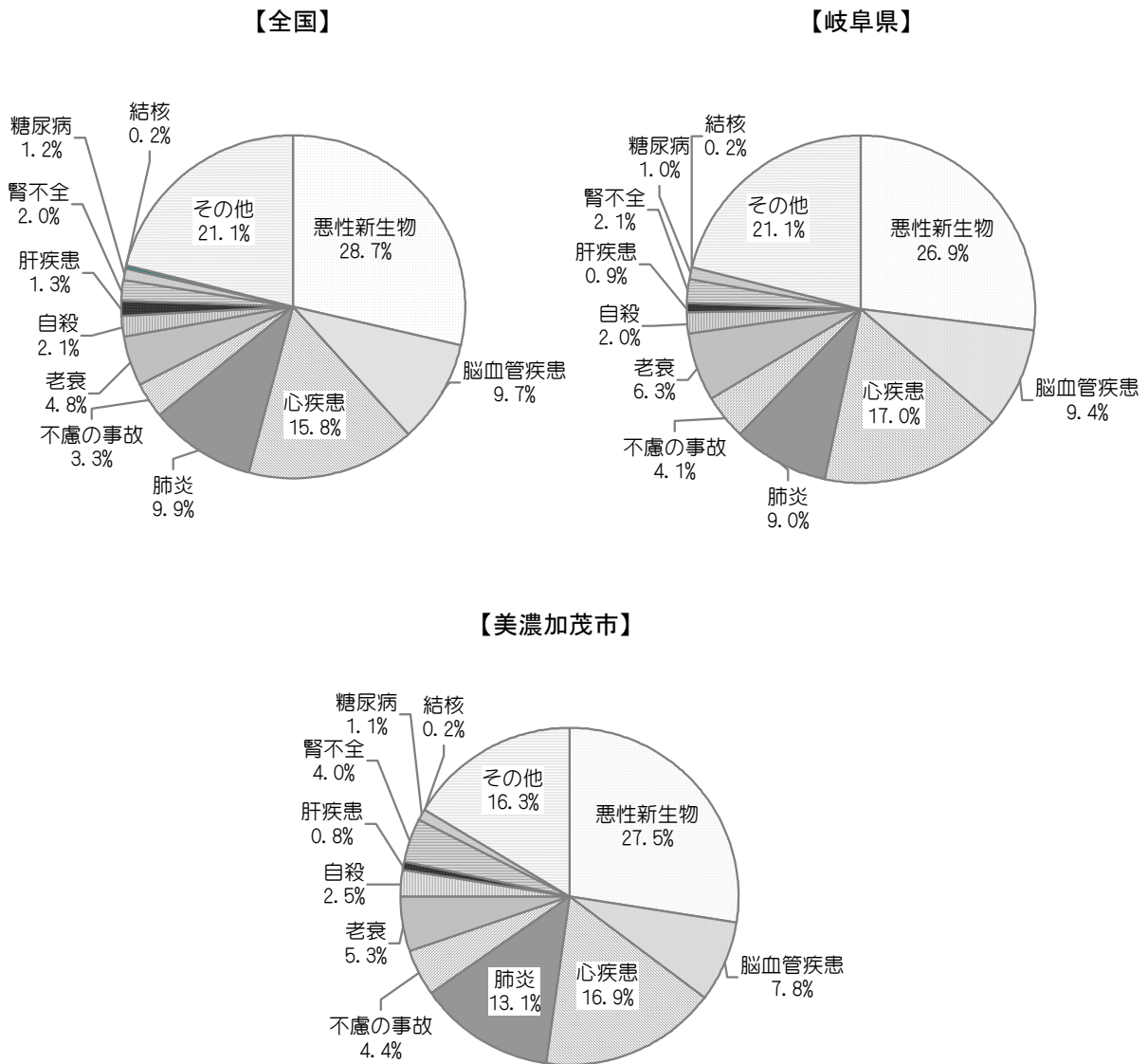


資料：可茂地域の公衆衛生

(3) 死因別死亡割合

本市の死因別死亡割合の推移をみると、悪性新生物、心疾患が上位2つとなっており、その2つの疾病で総数の4割以上を占めています。また、全国、県に比べ肺炎、腎不全による死亡割合が高くなっています。

【平成24年死因別死亡割合の比較】

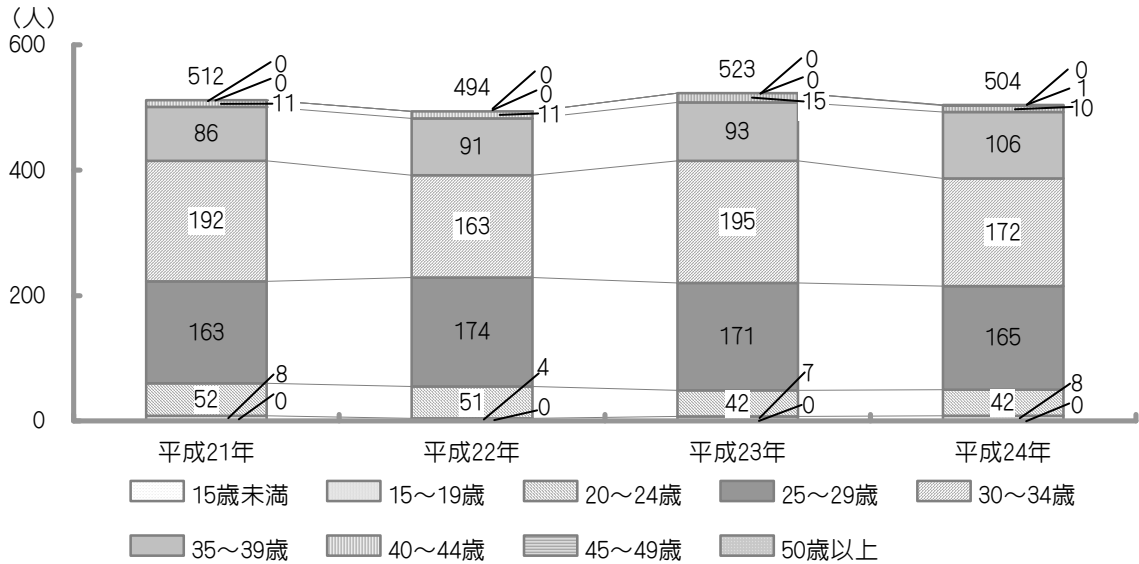


資料：可茂地域の公衆衛生

(4) 母親の年齢別出生数・出生割合

本市の母親の年代別出生数の推移をみると、どの年代もほぼ横ばいとなっています。

【 母親の年代別出生数の推移 】

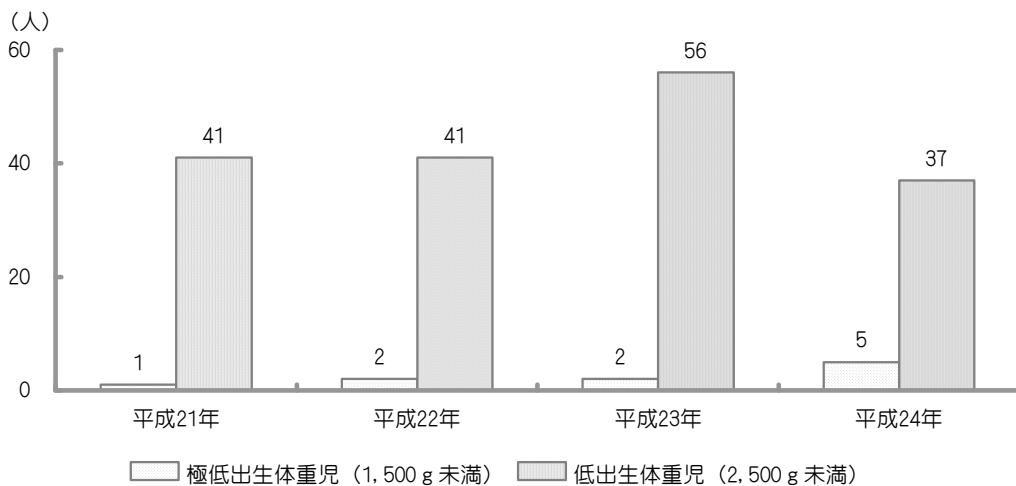


資料：可茂地域の公衆衛生

(5) 低出生体重児の出生数の推移

本市の低出生体重児と極低出生体重児の出生数の推移をみると、低出生体重児（2,500g未満）で平成23年を除き、ほぼ横ばいとなっており、極低出生体重児（1,500g未満）では、平成24年を除き、ほぼ横ばいとなっています。

【 低出生体重児と極低出生体重児の出生数の推移 】

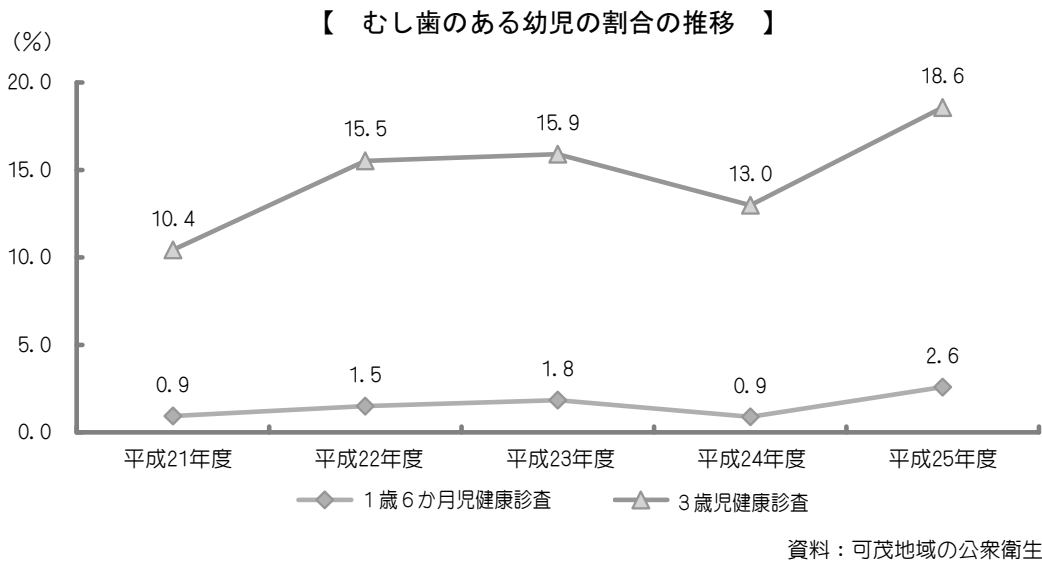


資料：可茂地域の公衆衛生

4. 幼児・児童・生徒の健康状況

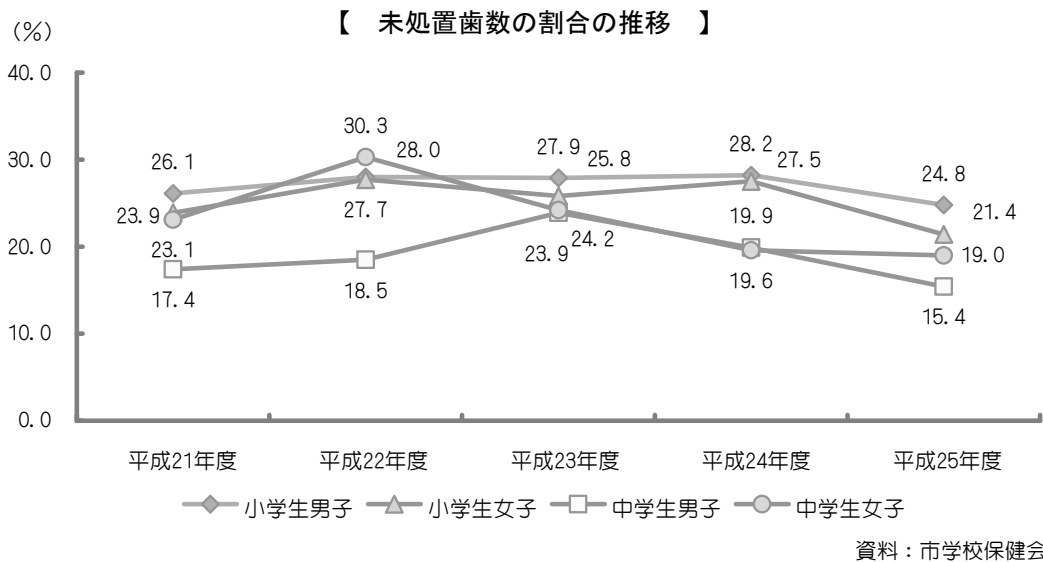
(1) 幼児のむし歯保有者率

本市のむし歯のある幼児の割合の推移をみると、1歳6ヶ月児健康診査、3歳児健康診査ともに増加傾向にあります。



(2) 児童・生徒のむし歯保有者率

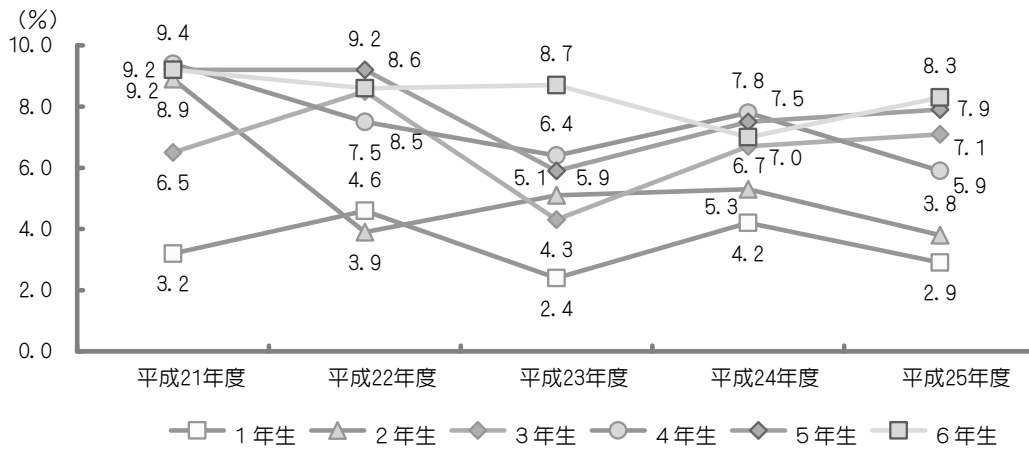
本市の未処置歯数の割合の推移をみると、中学生で平成23年以降、減少しており、むし歯治療の割合は向上しています。



(3) 児童・生徒の肥満傾向

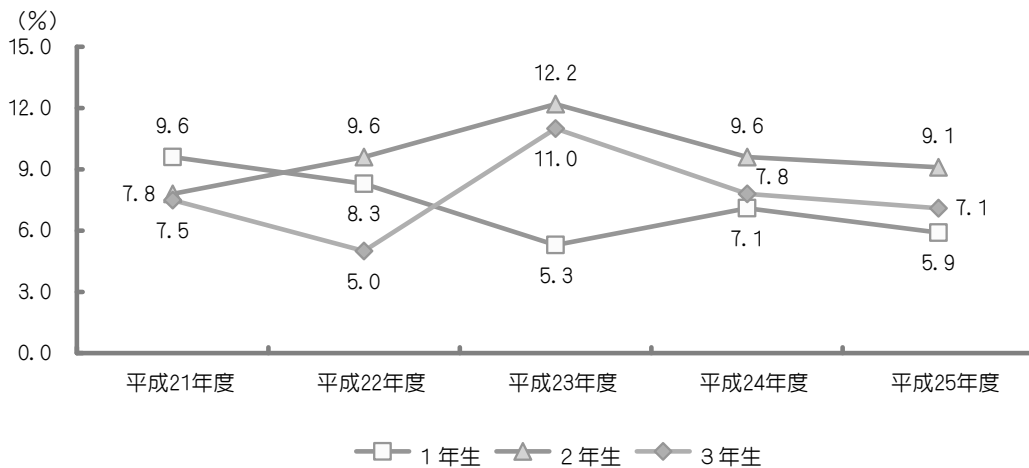
本市の肥満傾向のある小学生の割合の推移をみると、どの年も学年が上がるにつれ、肥満傾向が高くなる傾向がみられます。また、肥満傾向のある中学生の割合は、1年生で減少傾向がみられます。

【 肥満傾向のある小学生の割合の推移 】



資料：市学校保健会

【 肥満傾向のある中学生の割合の推移 】

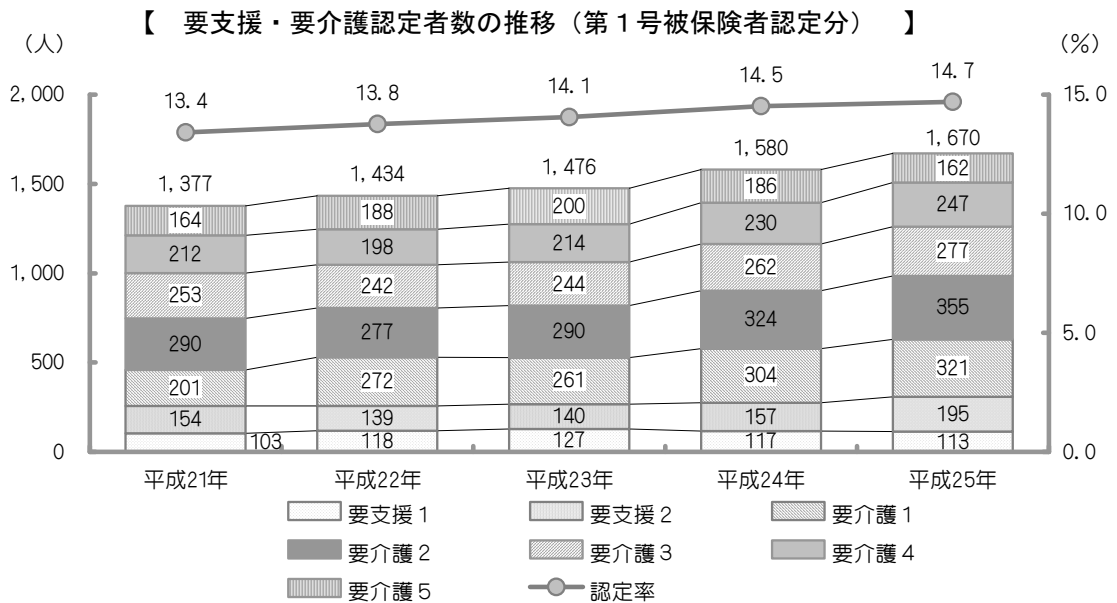


資料：市学校保健会

5. 高齢者の状況

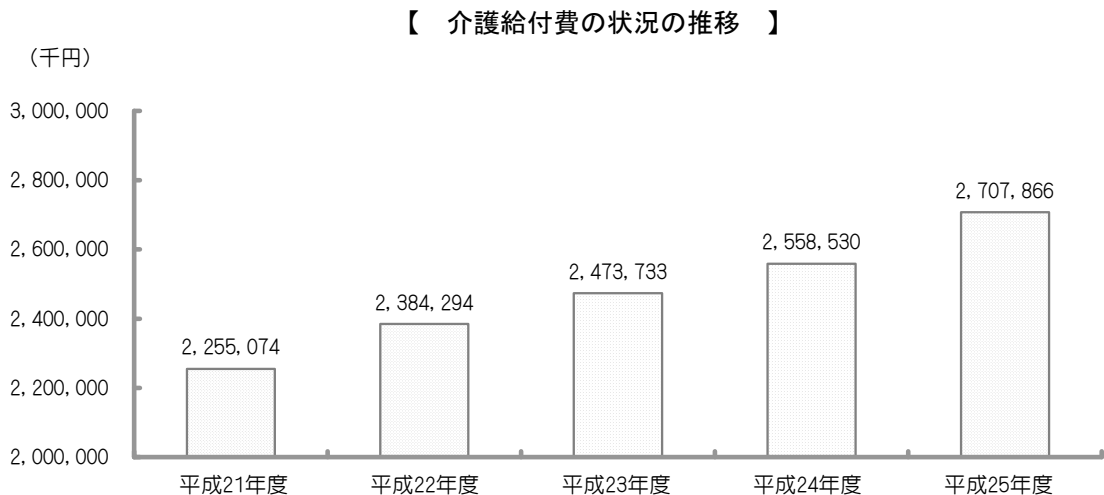
(1) 要支援・要介護認定者数の推移

本市の要支援・要介護認定者数は、年々増加しており、平成25年9月末には1,670人と、平成21年から約300人増加しています。また、認定率も年々増加しており、平成25年には14.7%となっています。



(2) 介護給付費の状況

本市の介護給付費は年々増加しています。

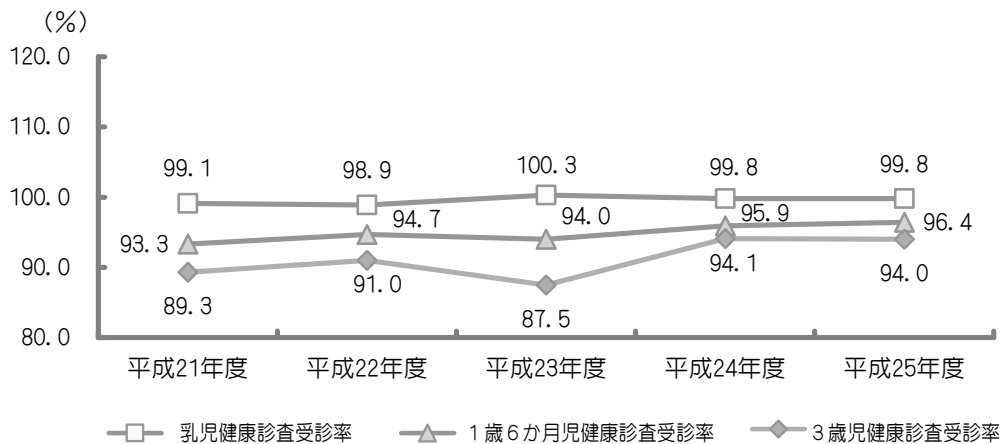


6. 健康診査（検診）受診状況

（1）乳幼児健康診査の受診状況

本市の乳幼児健康診査の受診状況の推移をみると高い受診率となっていますが、1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査と子どもが成長するにつれ少しずつ受診率が低くなっています。

【 乳幼児健康診査の受診率の推移 】

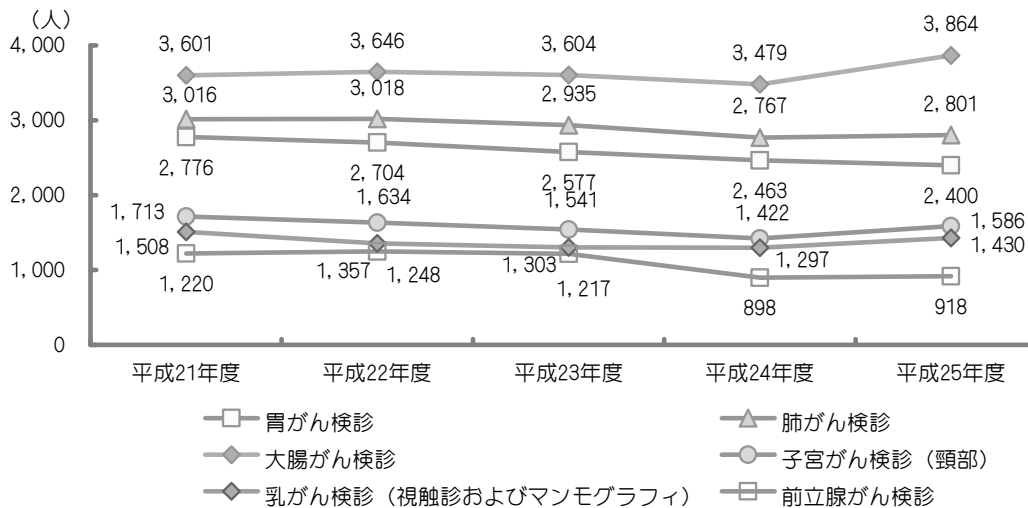


資料：市健康課

（2）がん検診の受診者数

本市のがん検診の受診状況の推移をみると、平成21年度と比べ大腸がん検診は増加していますが、その他の検診はすべて減少しています。

【 がん検診の受診者数の推移 】

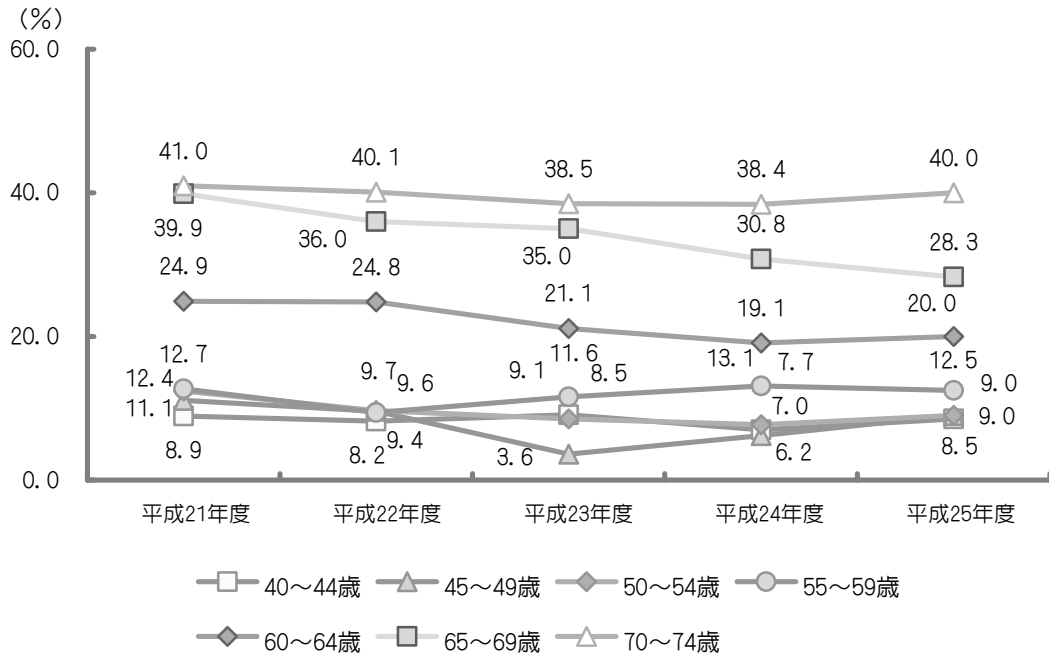


資料：可茂地域の公衆衛生

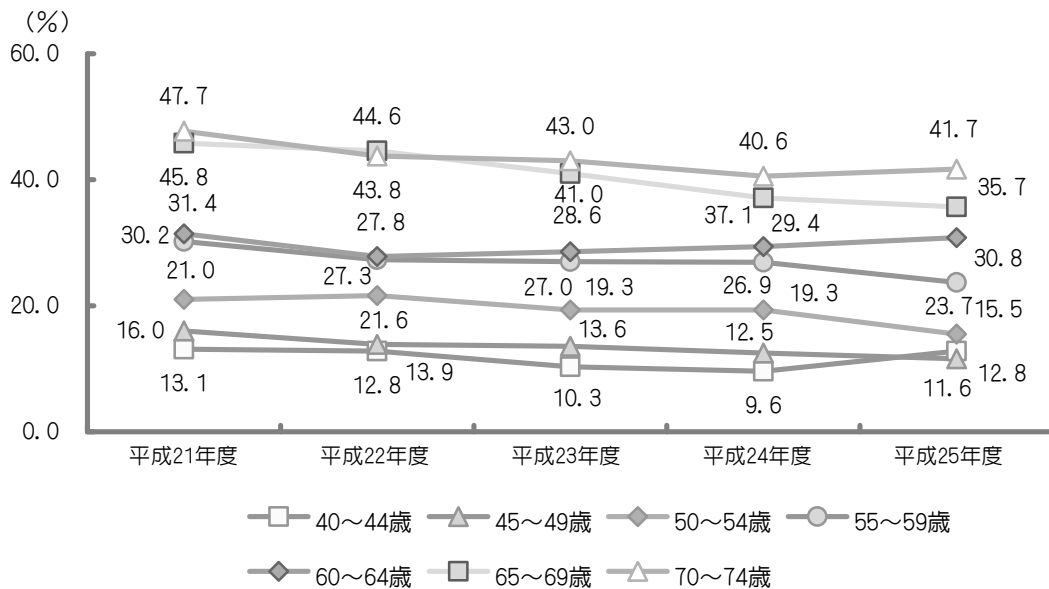
(3) 特定健康診査受診率の状況

本市の特定健康診査の受診率の推移をみると、どの年も男女ともに年齢があがるにつれ、受診率が高くなる傾向がみられます。

【 特定健康診査の受診率の推移（男性） 】



【 特定健康診査の受診率の推移（女性） 】

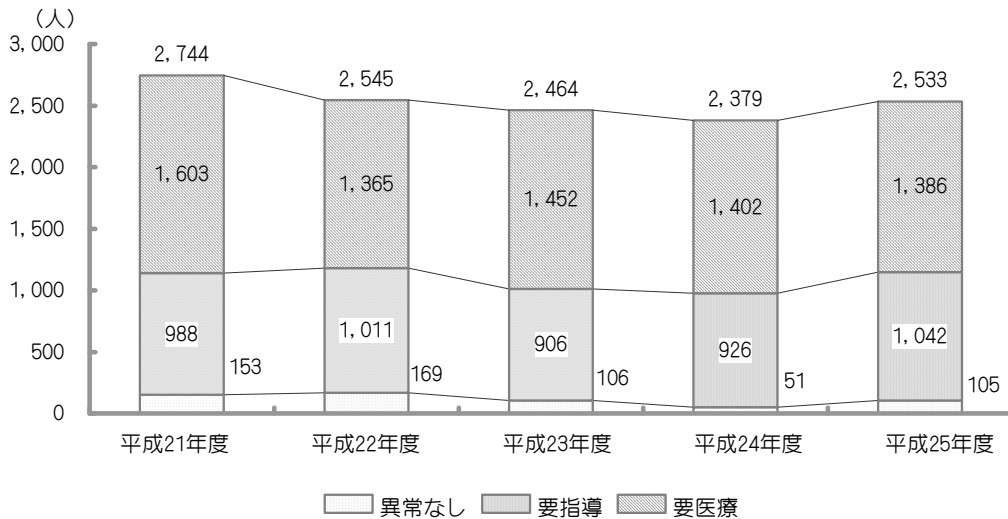


資料：国保連合会統計

(4) 特定健康診査受診者数と結果の状況

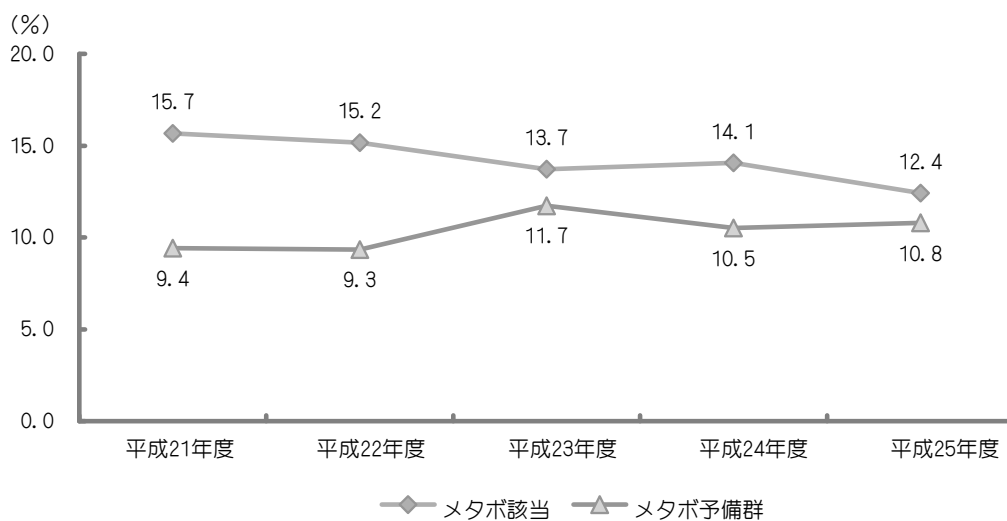
受診者数と要指導・要医療の推移をみると、受診者数は、平成24年度まで減少しているものの、平成25年度で増加しています。さらに、特定健康診査による判定の推移をみると、メタボ該当は減少傾向にあります。メタボ予備群で増加傾向がみられます。

【 受診者数と要指導・要医療の推移 】



資料：市健康課

【 特定健康診査による判定の推移 】

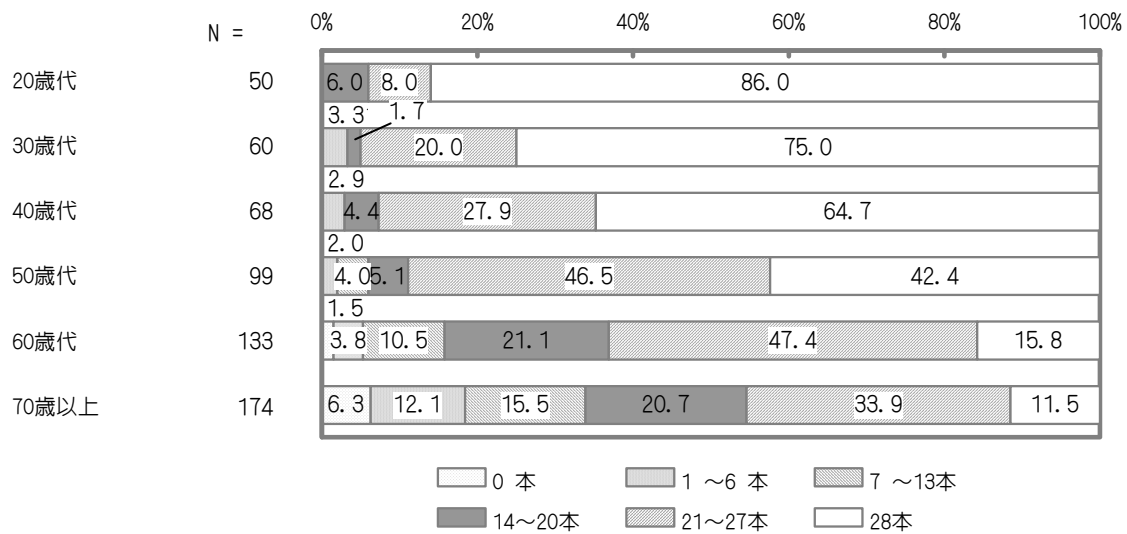


資料：国保連合会統計

(5) 歯の健康状態

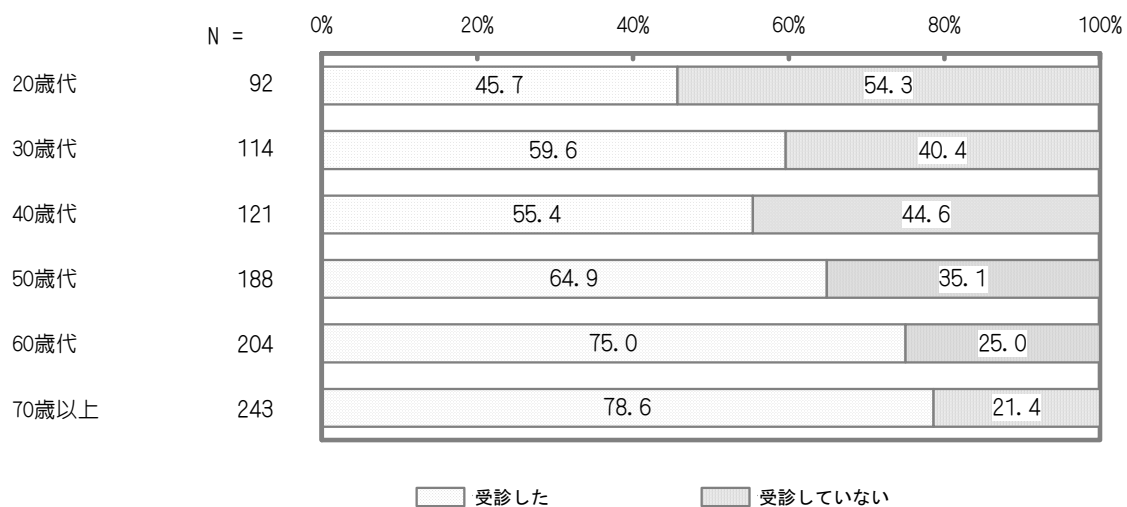
本市の年齢別歯の本数をみると、年齢が高くなるにつれ、「28本」全部の歯がそろっている人の割合が低くなっており、60歳代を境に「14～20本」の人が2割を超えて高くなっています。また、歯科健康診査を含む歯科医院の受診状況をみると、年齢が高くなるにつれ、歯科医院を受診した人の割合が高くなる傾向となっています。

【 年齢別歯の本数 】



資料：市健康アンケート調査

【 歯科医院の受診状況（歯科健康診査を含む） 】



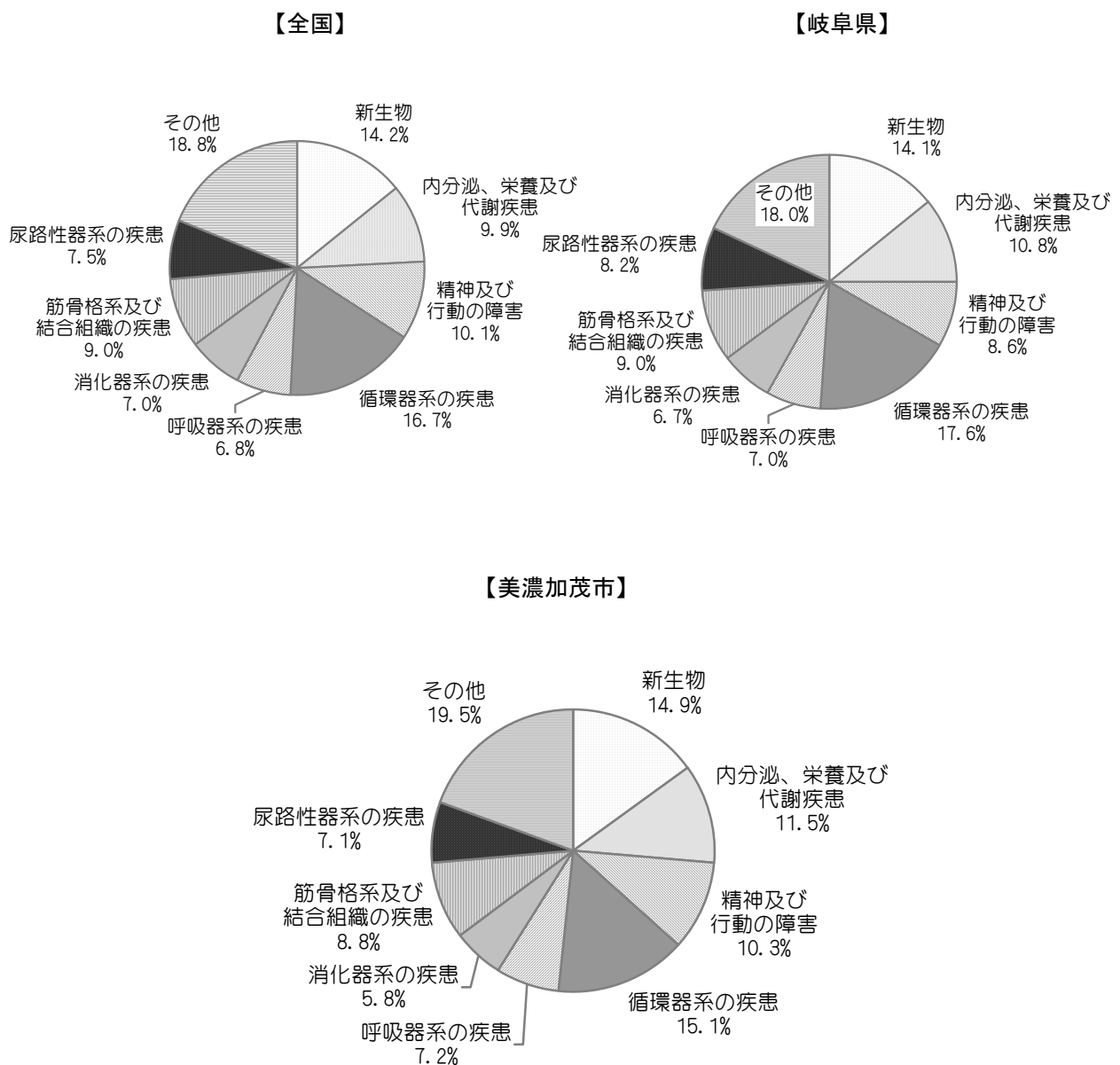
資料：市健康アンケート調査

7. 国保レセプトからみた疾病構造と治療状況

(1) 医療費の割合

国民健康保険の医療費を22種類の疾病に分類した場合の割合をみると、新生物が1番高額で、本市の場合は14.9%を占めています。また、国、県に比べ内分泌、栄養及び代謝疾患の医療費の割合が高くなっています。

【 医療費の割合（平成25年度） 】



資料：国保連合会統計

(2) 疾病別医療費の状況

本市の国民健康保険の医療費を細かく 82 種類の疾病に分類した場合の上位 10 位までの状況をみると、糖尿病、慢性腎不全、高血圧症等の生活習慣病の医療費が大きくなっています。

【 疾病別治療費の状況（平成 25 年度） 】

順位	疾 病	入院（千円）	入院外（千円）	合計（千円）	割合（％）
1	糖尿病	15,907	247,320	263,227	7.4
2	総合失調症	157,312	57,964	215,276	6.0
3	慢性腎不全（透析あり）	35,120	149,016	184,136	5.2
4	高血圧症	3,888	143,211	147,099	4.1
5	関節疾患	28,378	91,108	119,486	3.4
6	脂質異常症	2,470	107,373	109,843	3.1
7	うつ病	28,890	57,550	86,440	2.4
8	狭心症	47,738	35,326	83,064	2.3
9	大腸がん	40,988	32,133	73,121	2.1
10	脳梗塞	43,215	14,051	57,266	1.6

資料：国保連合会統計

(3) 生活習慣病患者における医療費の状況

本市の特定健康診査受診者、未受診者における生活習慣病の 1 人あたりの医療費をみると、健康診査受診者に比べ、未受診者の方が大幅に高くなっています。

【 特定健康診査受診者、未受診者における生活習慣病の 1 人あたりの医療費（平成 25 年度） 】

単位：円

	美濃加茂市国民健康保険	県	国
特定健康診査受診者	2,810	3,857	3,742
特定健康診査未受診者	12,460	10,866	10,591

資料：国保連合会統計

8. 前計画の評価等

前計画「みのかも元気いきいきプラン21」における重点目標について、アンケート調査や事業実施に基づく状況から評価を行い、本計画に反映しました。

また、市民の健康状態を把握するために、栄養・食生活をはじめとした分野や年代別に指標を分析しました。

(1) 重点項目についての評価（目標は平成19年度計画時設定）

	重点目標項目	数値目標	直近値（平成25年度）
① 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)	0歳児を持つ家庭への家庭訪問 (こんにちは赤ちゃん事業) 実施率 100%	99.6%
	要支援母子支援事業	養育環境要支援母子へのフォロー -実施率 100%	91.4%
	フレッシュママ食の教室 (若い母親との接点開発事業)	食行動についての改善者率 80% (初回時と半年後の比較)	95.2%
	フッ化物洗口 (むし歯にフッ素マン事業)	フッ化物洗口実施者率 100% (保育園・幼稚園の年長児童を対象)	95.1%
② 特定健康診査等の推進	特定健康診査事業	健康診査受診率 65%	27.13%
	特定保健指導事業	特定保健指導実施率 45%	21.6%
	メタボリックシンドローム脱却事業	メタボリックシンドローム減少率 10% (前年度と比較し、メタボリックシンドロームを脱却した人の率)	32.2%
③ かかりつけ医分野の推進	予防接種の医療機関実施	M R (麻しん・風しん)、日本脳炎、高齢者インフルエンザ、D T (ジフテリア・破傷風)、D P T (ジフテリア・百日咳・破傷風)、B C G (結核)、ポリオ (小児麻痺) の7事業の内、6事業を医療機関で実施	M R (麻しん・風しん)、日本脳炎、高齢者インフルエンザ、D T (ジフテリア・破傷風)、四種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)、ヒブ、小児肺炎球菌、子宮頸がんの8種類を医療機関で実施
	がん検診等の医療機関実施	胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、骨密度の6事業を医療機関で実施	乳がん、子宮頸がん、骨密度の3種類及び胃がん、肺がん、大腸がん検診の一部 (75歳以上の希望者) を医療機関で実施
	病診連携の推進	病院への紹介件数 6,000件 (市内医療機関)	12,038件

(2) アンケートに基づく分野別の指標の状況

- ◎：基準値（平成 14 年度調査）に対して、中間値（平成 19 年度調査）、直近値（平成 25 年度調査）とも改善
 ○：基準値に対して、直近値（平成 25 年度調査）で改善
 ▲：基準値に対して、直近値（平成 25 年度調査）で悪化
 -：アンケートの設問の選択肢が異なるなどの理由により指標の状況を把握できないもの

栄養・食生活				
【 学童期 】				
指標内容と目指す方向	基準値（14年度）	中間値（19年度）	直近値（25年度）	改善の状況
朝食を食べない人の割合の減少				
中高生	11.6%	7.3%	3.6%	◎
1日に2食以上、主食と主菜、副菜を食べている人の割合の増加				
中高生	73.9%	68.4%	87.0%	-
【 成人期 】				
指標内容と目指す方向	基準値（14年度）	中間値（19年度）	直近値（25年度）	改善の状況
肥満者の減少				
30歳代男性	26.3%	29.9%	10.5%	○
やせすぎ者の減少				
20歳代女性	30.3%	33.3%	21.2%	○
朝食をとらない人の減少				
20歳代男性	18.6%	17.2%	15.4%	◎
1日に2食以上、主食と主菜、副菜を食べている人の割合の増加				
20歳代男性	61.8%	60.4%	51.2%	-
20歳代女性	65.6%	60.4%	48.0%	-
【 老年期 】				
指標内容と目指す方向	基準値（14年度）	中間値（19年度）	直近値（25年度）	改善の状況
1日に2食以上、主食と主菜、副菜を食べている人の割合の増加				
60歳以上	90.5%	84.7%	82.8%	-
加工食品や外食の栄養成分表示を参考にする人の増加				
60歳代男性	13.4%	41.2%	51.5%	◎

身体活動・運動				
【 学童期 】				
指標内容と目指す方向	基準値（14年度）	中間値（19年度）	直近値（25年度）	改善の状況
意識的に運動をしている人の割合の増加				
中高生	54.2%	68.4%	68.4%	◎
【 成人期 】				
指標内容と目指す方向	基準値（14年度）	中間値（19年度）	直近値（25年度）	改善の状況
意識的に運動をしている人の割合の増加				
30歳代男性	48.5%	56.7%	52.6%	◎
40歳代男性	46.3%	47.1%	57.8%	◎
30歳代女性	48.0%	42.8%	36.9%	▲
運動習慣者（1週間に2日以上、1日30分以上の運動を1年以上継続している人）の割合の増加				
20歳代男性	27.2%	25.9%	20.5%	▲
30歳代男性	22.0%	29.9%	15.8%	▲
40歳代男性	25.2%	22.1%	28.9%	○
20歳代女性	21.8%	24.0%	7.7%	▲
30歳代女性	19.7%	21.8%	6.6%	▲
【 老年期 】				
指標内容と目指す方向	基準値（14年度）	中間値（19年度）	直近値（25年度）	改善の状況
運動習慣者の割合の増加				
60歳以上男性	40.9%（60歳代）	48.9%	40.3%	▲
60歳以上女性	47.7%（60歳代）	43.1%	40.8%	▲

休養・こころの健康づくり				
【 学童期 】				
指標内容と目指す方向	基準値（14年度）	中間値（19年度）	直近値(25年度)	改善の状況
毎日の生活が楽しいと思う人の割合の増加				
中高生	77.6%	76.8%	84.0%	○
ストレスを強く感じている人の割合の減少				
中高生	15.6%	19.2%	20.7%	▲
自分なりのストレス解消方法がある人の割合の増加				
中高生	81.7%	—	86.0%	○
困ったときに相談できる人がいない人の割合の減少				
中高生	11.6%	10.9%	7.3%	◎
睡眠による休養が十分とれていない人の割合の減少				
中高生	28.0%	25.9%	30.6%	▲
【 成人期 】				
指標内容と目指す方向	基準値（14年度）	中間値（19年度）	直近値(25年度)	改善の状況
毎日の生活が楽しいと思う人の割合の増加				
成人	73.0%	69.1%	74.4%	○
ストレスを強く感じている人の割合の減少				
成人	18.6%	19.7%	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%	80.9%	80.8%	▲
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%	11.2%	11.4%	▲
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%	22.8%	18.8%	○
【 老年期 】				
指標内容と目指す方向	基準値（14年度）	中間値（19年度）	直近値(25年度)	改善の状況
ストレスを強く感じている人の割合の減少				
70歳以上女性	12.2%	10.7%	7.1%	◎
毎日の生活が楽しいと思う人の割合の増加				
成人	73.0%	69.1%	74.4%	○
地域活動に積極的に参加する人の割合の増加				
60歳代以上男性	86.7%	78.1%	64.7%	▲
60歳代以上女性	66.9%	60.6%	55.9%	▲

たばこ				
【 思春期 】				
指標内容と目指す方向	基準値（14年度）	中間値（19年度）	直近値(25年度)	改善の状況
未成年者の喫煙の減少				
高校生全体	12.4%	9.2%	5.4% ^{※1}	◎
男性（高校3年）	33.0%	0%	5.4% ^{※2}	◎
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）				
肺がん	94.0%	91.2%	93.3%	▲
咽頭がん	32.8%	29.0%	23.8%	▲
その他のがん	19.6%	26.4%	30.6%	◎
心臓病	20.4%	25.4%	34.7%	◎
胎児等への影響	56.6%	54.9%	60.6%	○
歯周疾患	19.6%	24.9%	37.8%	◎
【 成人期 】				
指標内容と目指す方向	基準値（14年度）	中間値（19年度）	直近値(25年度)	改善の状況
たばこを吸わない人の割合の増加（20歳以上）				
男性	51.8%	63.5%	74.6%	◎
女性	90.7%	88.7%	90.9%	○
喫煙が及ぼす健康影響について十分な知識を持つ人の割合の増加（20歳以上）				
肺がん	93.3%	88.6%	84.5%	▲
咽頭がん	26.5%	34.1%	32.0%	◎
その他のがん	18.8%	22.7%	19.2%	◎
心臓病	29.6%	31.5%	31.2%	◎
胎児等への影響	51.6%	52.5%	52.1%	◎
歯周疾患	11.4%	18.1%	20.7%	◎

歯の健康				
【 成人期 】				
指標内容と目指す方向	基準値（14年度）	中間値（19年度）	直近値(25年度)	改善の状況
24本以上自分の歯を有する60歳代の人の割合の増加				
60歳代男性	51.0%	—	51.6%	○
60歳代女性	51.9%	—	49.3%	▲
定期的に歯科健康診査を受ける人の割合の増加				
成人	36.1%	15.5%	25.6%	▲

※1 16歳以上の数値
 ※2 17歳以上の数値

第3章 健康づくり基本方針

基本目標1 親と子の健康づくりの推進

【現状と課題】

本市の妊娠の届け出の状況を見ると、11週以内の届け出は71.9%と県下で最も低く、12週以降の届け出が多くみられます。

また、妊娠中悩みや不安を抱えている妊婦も増加傾向にあります。市民アンケート調査によると、11.5%の人が妊娠と分かったとき不安を感じています。初めての出産や高齢出産となる妊産婦は、不安やリスクが大きく、正しい情報や安心して相談できる相手を必要としていることが推察されます。そのため、妊娠中の定期的な健康診査やケアがより重要です。

乳幼児期は、生涯にわたる生活習慣と人格の基礎を形成する最も大切な時期であり、この時期に良好な親子関係を築くことが大切です。核家族化や地域でのつながりが希薄になることにより、母親が孤立し育児不安に陥ることが懸念されますので、子育てについて悩みを話し合える場をさらに充実するとともに、子どもの発達段階に応じた正しい情報提供と相談体制の充実が求められます。

乳幼児の健康診査については、未受診を減らすとともに、既存の相談窓口の周知・利用促進を図る必要があります。特に、特別な配慮が必要な子どもについては、早期対応・早期療育につなげるため、保健・医療機関等関係機関と連携し、適切な対応が実施できるよう支援体制を強化していくことが必要です。

近年、児童虐待が増加、深刻化する傾向がみられます。虐待は、子どもの人権を侵害し、心身の成長や人格形成に重大な影響を及ぼすため、迅速かつ適切な対応が求められます。このため、福祉、保健、教育等幅広い分野の関係者でネットワークを充実し、虐待防止・早期発見に向けて取り組む必要があります。

本市においては、外国人による出産が多いため、母子手帳は、ポルトガル語、英語、タガログ語等8カ国語の交付を行っており、予防接種や育児相談については、国際交流員の協力を得ながら事業を進めています。今後も、すべての人が安心して子育てができるような支援体制の充実が求められます。

【市民自らの取組】

- ・ 定期健康診査は必ず受けよう
- ・ 不安があれば、医師や保健師等に相談しよう
- ・ 友だちや相談相手をもとう
- ・ 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
- ・ スマートフォンに子守りをさせないようにしよう

【市民を支える取組】

No	事業名	担当課	事業内容
1	乳幼児期家庭教育学級	生涯学習課	子育てをしている親等が地区ごとに集まり、仲間と一緒に学習計画を立てて運営する学級
2	はじめの一步（新生児期家庭教育学級）	生涯学習課	出産後の親を対象にした育児サポート学級
3	ノーパディパーフェクト	こども課	子育てに関する悩みをみんなで話し合い自分に合った子育て方法を見つける講座
4	ベビープログラム	こども課	生後2～5か月の一人目の赤ちゃんと母親が育児を学び母子の絆を育む講座
5	地域子育て支援拠点事業	こども課	乳幼児とその保護者が相互の交流を行う場所を提供し子育てについての相談、情報提供、助言を実施
6	母子健康手帳交付	健康課	妊娠中の過ごし方、費用助成制度等に対する説明会の開催
7	妊婦健康診査助成券交付	健康課	妊婦の健康保持、増進、異常の早期発見・治療のための健康診査費用の助成
8	乳児・1歳6ヶ月児・3歳児健康診査	健康課	身体測定、内科健康診査、問診、相談、離乳食学習、歯科健康診査等
9	乳幼児訪問	健康課	母子保健推進員による家庭訪問（子育てに関する市の事業やサポート体制の紹介、ブックスタート事業） 要支援家庭の育児支援訪問
10	マタニティクラス	健康課	妊婦を対象。妊娠及び出産について学び、仲間作りを促す教室
11	なかよし教室	健康課	言語訓練指導員と保健師による言葉の発達や子どもへの接し方等の悩みを持つ親子のための教室
12	育児相談	健康課	発育や発達状況確認 保健師、管理栄養士、歯科衛生士等による個別相談
13	子ども心理相談	健康課	臨床心理士による子どもの精神発達、保護者の育児不安、ストレス等に対する相談
14	予防接種	健康課	B C G、四種混合、ヒブ、小児肺炎球菌、水痘等10種類の予防接種
15	不妊治療助成	健康課	不妊治療に要する費用の一部助成
16	養育医療助成	健康課	入院の必要のある未熟児の医療費の一部助成

【現状と課題】

食は健康の基本です。健康の保持・増進を図るためには、適切な栄養摂取や望ましい食生活を送ることが大切になります。

本市では、すべての年代の人に向け、バランスのよい食事と規則正しい食生活の啓発や教育を実施してきました。この結果、成人の朝食の欠食率の減少に一定の効果が表れました。

他方、食生活やライフスタイルの変化により、家庭において家族一緒に食卓を囲む共食の機会が減少し、栄養の偏りや食習慣の乱れなどの問題が生じています。

乳幼児期は食習慣の基礎を培う重要な時期で、小学生・中学生は食に関する知識や実践力を身につける時期です。そして、高校生は食の自立準備期です。子どもたちが、望ましい食生活や生活習慣を身につけ、食を通じて心とからだを育むために、保育園、幼稚園、学校、家庭、地域との連携の強化が重要です。

本市のアンケート調査では、20歳代女性におけるやせすぎ者の割合は減少しているものの、依然として2割を超えています。若い女性には、過度の痩身による害を啓発していくとともに、子どもを産み育てる年代として食育の強化を図る必要があります。

また、朝食をとらない20歳代男性は減少していますが、依然として若年層を中心として朝食を欠食する人は多い状況です。朝食をとることができる生活リズムにするための家族等の支援が必要です。

20歳代を中心とする若い世代では、1日に2食以上、主食と主菜、副菜を食べている人が少ないことから、生活習慣病の危険因子を減らすため、適正体重を認識し、バランスの良い食事をとり栄養の偏りをなくすよう支援していく必要があります。

【市民自らの取組】

- ・主食、主菜、副菜を基本に、栄養をバランスよく取ろう
- ・果物、牛乳・乳製品も上手に組み合わせよう
- ・食塩や脂肪は控えめにしよう
- ・適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を心がけよう
- ・外食や食品を購入するときは、栄養成分表示を見て選ぶ習慣を身につけよう
- ・家族や仲間とそろって楽しく食事をしよう
- ・朝食をしっかり取り、生活リズムを整えよう
- ・地域の食文化や特産物を活かし、無駄や廃棄を減らそう

【市民を支える取組】

No	事業名	担当課	事業内容
1	親子料理教室	教育総務課 こども課 健康課	保育園や小学校の親子料理教室
2	栄養士と連携した学級活動	教育総務課	給食センターの栄養士による児童・生徒や保護者への栄養指導
3	四季を食べる講座	文化振興課	四季折々の伝承料理献立の調理実習
4	食育ボランティア団体の育成	文化振興課 農林課 健康課	伝承料理や蜂屋柿に関する団体等、食育に関する団体活動の育成、支援
5	高齢者料理教室	長寿支援センター	高齢者を対象とした管理栄養士による栄養の講話と調理実習
6	わんぱく食育教室	健康課	就学前の子を持つ親を対象とした料理教室
7	もぐもぐ離乳食教室	健康課	5～6カ月児の母親を対象とした離乳食教室
8	食生活改善推進員養成講座	健康課	栄養・生活習慣病の知識の普及・調理実習

No	事業名	関係機関	事業内容
1	高校生対象の食育講座	中濃保健所	保健所による高等学校の食育講座の指導
2	大学と協働した食育活動	中濃保健所	大学と協働した食育プログラムの活用
3	「ぎふ食と健康応援店」事業の推進	中濃保健所	ヘルシーメニューの提供など健康づくりをサポートする飲食店等の応援
4	食改さんのおすすめレシピ	食生活改善連絡協議会	広報紙で食生活改善を目的とした献立を掲載
5	男のわくわくクッキング 楽楽クッキング つるかめ栄養料理教室	食生活改善連絡協議会	男性を対象とした料理教室や独居高齢者等を対象とした料理教室

【 親子料理教室 】



【現状と課題】

運動は、生活習慣病やこころの健康、生活の質（QOL）の改善に効果があり、健康づくりにおいて重要です。成人になると学生時代とは異なり、からだを動かす頻度が減少します。生活習慣病の予防のためにも定期的にからだを動かすことが重要です。

高齢者においても、歩行等の日常生活での身体活動は、寝たきりの原因となる筋肉の衰えを防止し、心身の老化を予防する効果があります。特に、後期高齢者の歩行機能の維持向上は健康寿命を伸ばすために重要です。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、運動機能の低下のために自立度が下がり介護が必要となる危険性の高い状態を言いますが、今後は、ロコモティブシンドロームを予防する方法の普及・啓発を行い、就労や社会参加を通じて運動機能の維持向上を図ることが必要です。

本市のアンケート調査では、成人期（20～59歳）において、意識的に運動をしている人の割合は、いずれの年代、性別でも、平成14年度調査と比べ減少しています。

運動習慣者の割合は、40歳代の男性では改善傾向となっているものの、男女とも20歳代、30歳代では大幅に減少しています。働く世代、子育て世代に定期的な運動が習慣として身につくような環境を整えることが必要です。

また、運動しない理由としては「忙しい」との回答が多いことから、多忙な中でもできる運動を紹介する、運動を始めるきっかけをつくるなどの支援が必要です。

60歳以上においては、意識的に運動している人の割合は6割を超えていますが、運動習慣者の割合では平成14年度調査時点よりも低くなっています。ウォーキング等の無理なくできる運動を継続することが必要です。

【市民自らの取組】

- ・今より1,000歩多く歩こう。できれば1日10,000歩をめざそう
- ・自分にも楽しめる運動を見つけよう
- ・1回30分以上、週2回以上の運動をしよう
- ・気軽な体操で心身ともにリフレッシュしよう
- ・色々な機会を利用して、自分の体力をチェックしよう
- ・家族、友だちと誘い合って運動や地域活動に出かけよう
- ・生活の中でこまめに体を動かそう

【市民を支える取組】

No	事業名	担当課	事業内容
1	ウォークみのかも	スポーツ振興課 健康課	5～6Kmの市内のコースをウォーキング 歩く前後の健康チェック
2	MT 夢クラブ	スポーツ振興課	美濃加茂市・富加町を拠点とする活動団体と連携した青少年の育成
3	スポーツ体験教室	スポーツ振興課	子どもから大人までさまざまなスポーツ体験ができる教室の開催
4	チャレランみのかも	生涯学習課	楽しい遊びのチャレンジランキング大会を出前講座で開催 (市子ども会育成連絡協議会、市子ども会育成委員会)
5	からだ貯筋倶楽部	長寿支援センター	65歳以上を対象とした筋力トレーニングと有酸素運動による筋力アップ、心肺機能を向上させる運動の教室
6	介護予防運動教室	長寿支援センター	筋力アップ教室、転ばぬ先の運動教室など各種介護予防のための運動教室
7	グランドゴルフ・ゲートボール・ペタンク	長寿支援センター	健寿会と連携し、グランドゴルフやゲートボール等の運動の普及推進
8	ウォーキングマップ作成	健康課	市内のウォーキングコースの開拓と作成
9	健康づくり教室	健康課	健康チェック・健康運動指導士によるテーマ別講座と実技
10	カラダ革命 club	健康課	筋力トレーニングとエアロバイクを使った有酸素運動を行う教室

No	事業名	関係機関	事業内容
1	昭和村ハーフマラソン	昭和村ハーフマラソン実行委員会	みのかも日本昭和村ハーフマラソン大会の開催
2	高齢者健康相談・健康教育事業	市社会福祉協議会	総合福祉会館において健康相談、各種運動教室、健康体操を実施
3	健康講座	美濃加茂商工会議所	会員を対象に健康講座やスポーツ大会を実施

【 ウォークみのかも 】



【 からだ貯筋倶楽部 】



基本目標 4 禁煙と適正飲酒の推進

【現状と課題】

喫煙は、COPD（慢性閉塞性肺疾患）をはじめとして、がんや循環器疾患、歯周疾患等多くの疾患の危険因子となっています。COPDはたばこを吸い続けるうちに、加齢とともに呼吸機能の低下が進行し、咳や痰、呼吸困難に悩まされ、やがては呼吸不全や心不全により死を迎える病気です。日本では喫煙率が高いため、高齢化の急速な進行につれ、今後、患者数が激増することが危惧されています。平成18年4月からは、喫煙は「ニコチン依存症」という病気と捉え、禁煙治療に対する保険適用が開始されるなど、禁煙対策が進んでいます。

本市のアンケート調査では、中高生での喫煙経験者の割合は減少しているものの、依然としてなくなってはいません。また、中高生の喫煙の健康への影響に対する認識は、平成14年度調査と比べ改善しているものの、肺がん以外の認知度はまだ低い状況です。

成人期（20～59歳）においては、たばこを吸わない人の割合は、男性では減少し改善されているものの、女性では減少がみられません。また、男性でも30、40歳代では3割以上の人はまだ喫煙していることから、禁煙サポート、禁煙指導の継続が求められます。また、成人を対象としたアンケートで喫煙が及ぼす健康への影響の認知度をみると、肺がんは平成14年度調査と比べて低くなっていますが、胎児等への影響等その他の項目では改善しています。今後さらに、たばこに関する正しい知識の普及を図り、禁煙支援を推進することが必要です。

アルコールについては、適量であれば心身をリラックスさせる効果があり、生活・文化の一部として親しまれています。一方で、アルコール依存症は、心身の健康を損ない、その多くは家庭や社会生活にも影響を及ぼします。飲酒による健康被害や依存症の予防には、正しい知識の普及・啓発が不可欠です。また、依存症を早期に発見し、相談できる環境づくりも求められています。

また、若者の薬物乱用に対する防止対策も必要になっています。

【市民自らの取組】

- ・喫煙、飲酒が身体へ及ぼす影響を具体的に理解しよう
- ・健全な身体・精神の成長のため禁煙をしよう
- ・節度ある飲酒を心がけよう

【市民を支える取組】

No	事業名	担当課	事業内容
1	薬物乱用防止教室	学校教育課	薬物の乱用と喫煙防止のための教室
2	施設内完全禁煙	総務課	市の公共施設及び庁舎における完全禁煙の実施
3	喫煙、飲酒に関する健康教育	健康課	一般市民を対象に、加茂医師会の協力のもと、喫煙及び飲酒による健康被害の講演会の実施 母子健康手帳交付対象者に、妊娠期間中の禁煙と禁酒を勧奨
4	世界禁煙デー	健康課	たばこの害についての啓発事業
5	アルコール依存症に関する相談	健康課	こころの相談室等において、飲酒による健康被害やアルコール依存症に関する相談対応

No	事業名	関係機関	事業内容
1	薬物乱用防止啓発キャンペーン	加茂警察署 中濃保健所	キャンペーン活動やイベント会場での啓発、小中高の児童・生徒を対象とした講話の実施
2	禁煙・防煙教室	中濃保健所	小中学校において、講習会開催等による啓発

【現状と課題】

国は平成 23 年 7 月、4 大疾病と位置づけてきた「がん」「脳血管疾患」「心疾患」「糖尿病」に「精神疾患」を加え、5 大疾病とする方針を決めました。精神疾患の患者数は、他の 4 大疾病よりも多く年間 323 万人に上っています。また、何らかの精神疾患の生涯有病率は 17%、20～34 歳では概ね 4 人に 1 人が精神疾患を患っているとの結果もあり、大きな社会問題となっています。

うつ病をはじめとする精神疾患は、自殺との関連性が深いといわれていますが、平成 10 年以降、13 年連続して全国の自殺者数は年間 3 万人を超えています。国は、平成 18 年に自殺対策基本法を制定し、平成 22 年に「いのちを守る自殺対策緊急プラン」を策定するなど、早期対応体制を充実・強化し自殺対策に取り組んでいます。市民一人ひとりのおかれた状況やライフステージに応じ、こころの健康づくりの支援をよりきめ細かに実施していく必要があります。

本市のアンケート調査では、中高生において、毎日の生活が楽しい人が増加しているにもかかわらず、ストレスを感じている人の割合は高くなっています。また、睡眠による休養が十分でない人の割合は平成 14 年度調査と比べると高くなっています。睡眠時間を確保できる生活リズムの整え方や質の良い睡眠の取り方の情報提供が求められています。

成人期（20～59 歳）においては、ストレスを強く感じている人の割合は平成 14 年度調査よりも高く、特に、20 歳から 40 歳代にかけて仕事や子育てなどで非常にストレスを感じる人が多くなっています。また、困ったときの相談相手がない人の割合が増加していることから、悩みごとの相談機関についての情報提供の充実を図ることが必要です。さらに、自分なりのストレス解消法がない人の割合も、平成 14 年度調査よりも高くなっており、特に働く世代の男性が多いため、自分なりのストレスへの対処方法を見つけ、ストレスとうまくつきあっていくことができるよう支援が必要です。

また、高齢者人口の増加に伴い、要支援・要介護認定者は、年々増加しています。そして、認定者の 7 割に認知症状がみられることもあり、認知症高齢者及びそのご家族からの相談も増えている現状があります。今後さらに増加することが予想される認知症を有する人が、地域において自立した生活を継続できるよう支援体制の整備に努めるとともに、本人及び家族への適切な支援により、安心して暮らせる事業の実施が必要です。

【市民自らの取組】

- ・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
- ・こころの不調を自分で解決できないときは、専門家に相談しよう
- ・自分にあったストレス対処法で、ストレスと上手に付き合おう
- ・趣味や生きがいを持ち、地域社会に参加しよう

【市民を支える取組】

No	事業名	担当課	事業内容
1	教育相談事業	学校教育課	不登校への対応とした小学校・中学校へのほほえみ相談員の配置と保護者・学校・担任と連携した児童や生徒のサポート
2	あじさい教室	学校教育課	さまざまな理由で登校できない子供たちのサポート
3	高齢者総合相談事業	長寿支援センター	認知症や物忘れのある高齢者やご家族からの相談に応じ、必要な助言や支援を実施
4	脳の健康教室	長寿支援センター	高齢者を対象とした認知機能の低下防止のための教室
5	訪問型介護予防事業	長寿支援センター	認知症やうつ等の恐れがある高齢者に対して、保健師等が自宅を訪問し、個別支援を実施
6	こころの相談室	健康課	精神保健福祉士や保健師による精神的な悩みに関する相談
7	心の健康づくり講演会	健康課	就労者を対象とした講演会の開催
8	心の体温計	健康課	美濃加茂市のホームページを活用した自己診断の実施と相談窓口の紹介

No	事業名	関係機関	事業内容
1	こころの健康相談	中濃保健所	保健師、専門医師による精神障がい者及び家族を対象とした相談
2	こころの相談	生活支援センターひびき	心の病気を持つ人への相談と支援、イベントの開催による交流

【 心の体温計 】

こころ、元気ですか？
 ~こころの悩みや心配を“ひとりで抱えないでください”~

市ホームページの「こころの体温計」のバナーをクリックしてね。

こころの健康が気になるよ

バナーをクリック!

こころの体温計

携帯・スマホはごちから

▼こちらからもご利用いただけます。
<https://fishbowlindex.jp/minokamo/>

【現状と課題】

口や歯は、食生活や会話を楽しむなど、心身の健康の基礎となるものです。口や歯の疾病は、むし歯や歯周病に加え糖尿病の原因になることもあり、全身の健康とも密接に結びついています。歯と口腔の健康づくりは、子どもの健やかな成長やさまざまな生活習慣病の予防、寝たきり防止等に重要な役割を果たしているため、定期的な健康診査や早期の治療、ライフステージに応じた対策が求められています。また、増加を続ける生活習慣病の予防や改善には、口腔機能と栄養摂取との関係も密接であることから、食育と連動した取り組みも重要となっています。

国は、平成 23 年 8 月に歯科口腔保健の推進に関する法律を施行し、口腔の健康の保持のため、地域の状況に応じた施策を実施することとしました。本市では、「歯と口腔の健康づくり条例」を制定し、平成 25 年 4 月に施行しました。この条例では、市民の歯と口腔の健康づくりに関する基本方針を定め、市及び市民、歯科医師、教育関係者、保健医療関係者、福祉関係者、事業者、それぞれの責務を明らかにしています。そして、生涯にわたる健康の保持及び増進を目指して、この条例で定められた幼児や児童に対するフッ化物による虫歯予防や 8020 運動など 7 つの基本的な施策を推進しているところです。

幼児期からむし歯予防習慣を身につけることは、生涯を通して疾病を予防し、豊かな生活を送るために重要です。そのため、幼児期から正しい歯みがき習慣や歯や口腔の健康を保つための生活習慣を身につけることが必要です。

本市のアンケート調査では、60 歳で 24 本以上歯を有する人の割合は男女とも改善されていますが、定期的に歯科健康診査を受けている人の割合は減少しています。年齢が上がるにつれ、虫歯だけでなく、歯周病が増える傾向にあります。歯の健康を保ち長く自分の歯でかめるようにするためには、日ごろの自己管理とともに「かかりつけ歯科医」のもとで定期健康診査と歯科保健指導を受けることにより、歯と口腔の健康維持を図ることが必要です。

【市民自らの取組】

- ・ 歯周疾患について正しい知識を身につけよう
- ・ 正しいブラッシングを実践し、必ず食後と寝る前に歯をみがこう
- ・ 「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に歯科健康診査を受けよう
- ・ 歯や歯肉を自分でチェックしよう

【市民を支える取組】

No	事業名	担当課	事業内容
1	学校歯科健康診査	学校教育課	年1回小中学校で歯科健康診査を実施
2	歯の優良児審査会	学校教育課	小学校6年生を対象に歯の優良児を表彰（加茂歯科医師会）
3	健口歯つらつ教室	長寿支援センター	口腔機能の低下がみられる高齢者を対象とした歯と口腔の健康維持を目的とした教室
4	口腔ケア教室（活き生き元気塾）	長寿支援センター	歯科衛生士による口の手入れ指導や口の体操等の実施
5	フッ化物洗口	こども課 学校教育課 健康課	むし歯予防を目的に、保育園、幼稚園の年長児と小学校全児童を対象にフッ化物溶液でうがいを実施
6	後期高齢者医療口腔健康診査	保険課 長寿支援センター 健康課	75歳以上の高齢者を対象とした口腔機能と歯科に関する健康診査
7	歯周疾患検診	健康課	歯周疾患の早期発見早期治療を目的とした検査 対象：20歳～70歳までの5歳間隔の人
8	妊婦歯科健康診査	健康課	妊娠中の歯科健康診査に対する助成事業
9	2歳児歯磨き教室	健康課	ブラッシング指導、フッ化物塗布
10	歯周病予防教室	健康課	歯周病の知識を深め、予防策を身につけるための教室
11	8020達成者表彰	健康課	80歳で20本以上の歯を持つ高齢者の表彰（健康福祉すこやかフェスティバル時）

【 学校歯科健康診査 】



【現状と課題】

生活習慣病予防の目的は、糖尿病、脂質異常症、高血圧等の生活習慣病の重症化による糖尿病合併症、心疾患、脳血管疾患等の発症を防ぐことです。生活習慣病は、特に自覚症状がないまま、長い期間をかけて発症するため、気づかず放置されていることが少なくありません。また、働き盛りに突然発症することも多く、社会的にも極めて損失が大きい上に、死亡から免れたとしても、その後、後遺症で苦しむケースも少なくありません。生活習慣病の発症・重症化予防は非常に重要となります。そのため、自分の健康状態を把握し、早期に病気を発見するためには、定期的な健康診査を受けることが必要不可欠となります。健康診査・保健指導の受診勧奨を行うとともに、生活習慣を見直し、予防に向けた取組が必要です。

本市のアンケート調査では、各種がん検診を受診した人の割合は低い水準で推移しています。がんの早期発見、早期治療に欠かせない検査の受診のため、啓発事業を進めていくことが重要です。

また、健康診査を受けた人の割合は約8割と高くなっていますが、女性の20歳代、30歳代では6割台と低くなっています。働く世代や子育て世代の女性にも健康診査の必要性を周知するとともに、子育てをしながらも受診しやすい体制を考えていくことが課題です。

今後も引き続き、主要な死亡原因であるがんと循環器疾患に対し、各種健康診査やがん検診を実施するとともに、重大な合併症を引き起こす恐れのある糖尿病や、慢性腎臓病（CKD）への対策を図ることが求められています。

【市民自らの取組】

- ・健康診査やがん検診を定期的に受けよう
- ・健（検）診後は必要に応じ精密検査や事後指導を受けよう
- ・「かかりつけ医」「かかりつけ薬局」をもち、健康チェックに努めよう
- ・体重・体脂肪率・血圧等は、日頃から測定し自己チェックしよう
- ・健康教育を積極的に受講しよう

【市民を支える取組】

No	事業名	担当課	事業内容
1	出前講座	生涯学習課	高齢者の介護予防や市民の健康増進等を目的とした出張講座
2	健康・福祉すこやかフェスティバル	福祉課 長寿支援センター 保険課 こども課 健康課	健康づくりへの関心を高めるイベント
3	かかりつけ医健康診査	保険課 長寿支援センター 健康課	特定健康診査、おたっしや健康診査の実施 未受診者に対する電話や再通知等による受診勧奨
4	がん検診・婦人検診	健康課	肝炎ウイルス検診、結核検診、前立腺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、骨密度検診の実施及び未受診者に対する受診勧奨
5	特定保健指導（動機付け支援・積極的支援）	健康課	保健師、管理栄養士による普段の生活や食生活の改善指導
6	市民のための健康講座	健康課	医師による生活習慣病の予防や病気に対する正しい知識の普及と意識啓発のための講義
7	糖尿病・慢性腎臓病予防対策事業	健康課	糖尿病予防や慢性腎臓病予防の必要性を啓発

No	事業名	関係機関	事業内容
1	健康・福祉すこやかフェスティバル	市社会福祉協議会	健康づくりへの関心を高めるイベント
2	糖尿病・慢性腎臓病予防対策事業	中濃保健所	糖尿病予防に関する保健体制の構築及び慢性腎臓病対策
3	健康診査の推進	美濃加茂商工会議所	会員を対象に健康診査や人間ドッグ受診を推進

【 健康・福祉すこやかフェスティバル 】



【 がん検診車 】



第4章 地域医療体制整備方針

1. 基本的な考え方

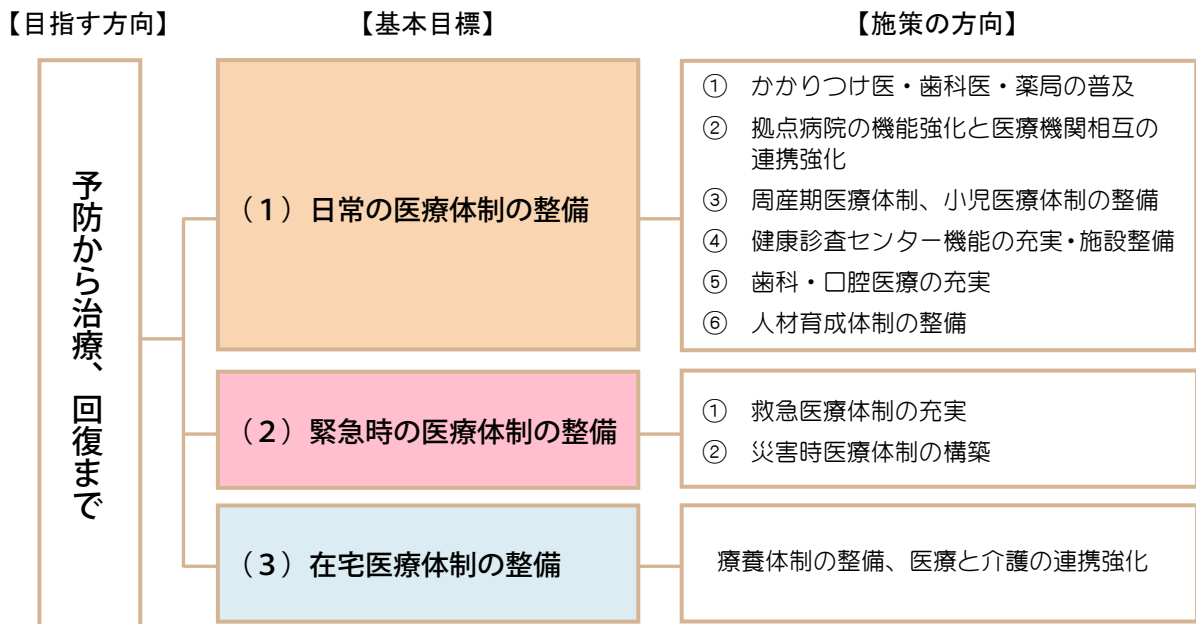
住み慣れた地域で、安心して生活していくためには、充実した医療提供体制が整備されていなければなりません。

本市では第5次総合計画に基づき、「予防に重点を置いた健康づくりと介護予防の推進」「地域医療体制の強化」に取り組んできました。

引き続き、市民が安心して「予防から治療、回復まで」医療サービスの提供を受けられるよう、行政や医療機関等が連携し、(1) 日常の医療体制の整備、(2) 緊急時の医療体制の整備、(3) 在宅医療体制の整備を推進します。

■ 地域医療体制の課題

- ・ 地域の高齢化に伴う医療需要の拡大
- ・ 医療の技術的進歩に対応するための施設の高度化
- ・ 地域医療支援病院と地域のかかりつけ医との連携強化
- ・ 医師、看護師、医療技術者等スタッフの確保
- ・ 救急医療体制の強化
- ・ 周産期医療体制、小児医療体制の拡充整備
- ・ 精神疾患の治療及び予防体制の整備
- ・ 歯科医療の充実とむし歯予防対策の強化



2. 基本目標別の施策の展開

基本目標1 日常の医療体制の整備

少子高齢化の進展や生活習慣病の増加等により疾病構造が変化し、また、医療ニーズも多様化・複雑化しており、受診者数の増加が見込まれます。

一方、医学や医療の進歩に伴い、医療技術の高度化が進むとともに、診療の専門化、分業化が進行しています。

こうした中、市民の誰もが住み慣れた地域でいきいきと充実した生活を送ることができるよう、病気の予防や早期発見、早期治療や相談のできる、かかりつけ医、かかりつけ歯科医及びかかりつけ薬局を持つことの重要性が高まっています。

施策の方向1 かかりつけ医・歯科医・薬局の普及

かかりつけ医・歯科医・薬局をもつことにより、医療機関の適切な利用を行うとともに、早期発見・早期治療ができる環境を整備します。

市民が身近な地域で気軽に健康状態の相談や治療を受けることができるとともに、必要に応じて高度な医療機関の紹介等を行うことができる、かかりつけ医、かかりつけ歯科医及びかかりつけ薬局の普及と定着化を促進します。

【市民自らの取組】

- ・日ごろから健康管理のために、かかりつけ医・歯科医・薬局を持つ

【市民を支える取組】

No	事業名	事業内容
1	かかりつけ医・歯科医・薬局の普及	早期発見、早期治療が可能な環境の整備と市民への啓発活動
2	地域医療支援病院の充実	地域医療充実のため地域医療支援病院の環境整備、支援

施策の方向 2 拠点病院の機能強化と医療機関相互の連携強化

市民が適切な医療を受けることができるよう、病院と診療所の連携（病診連携）、市内の病院相互の連携（病病連携）を強化し、高度医療を担う地域拠点病院が機能を発揮できるように、円滑で安定的な医療を提供できる環境を整備します。

【市民自らの取組】

- ・日ごろからかかりつけ医、歯科医を持ち、高度な治療や精密検査が必要な時に適切な病院を紹介してもらおう

【市民を支える取組】

No	事業名	事業内容
1	医療連携の推進	診療所から病院への紹介率、逆紹介率の向上支援
2	医療機関相互における情報の共有	医療機関相互のネットワークの構築の推進

施策の方向 3 周産期医療体制、小児医療体制の整備

安心して子どもを産み育てられるよう、妊娠から出産まで、産科医療機関や新生児科医療機関が連携して医療を提供する周産期医療体制を整備します。

【市民自らの取組】

- ・妊婦健康診査、妊婦歯科健康診査を確実に受診しよう
- ・乳幼児健康診査、予防接種等を適正な時期に定期的に受けよう
- ・妊婦相談、育児相談等を積極的に活用しよう

【市民を支える取組】

No	事業名	事業内容
1	小児・周産期医療連携体制の充実	産科医療機関・新生児科医療機関の連携の推進

施策の方向 4 健康診査センター機能の充実・施設整備

がん検診、婦人検診、特定健康診査等を実施できる施設の整備と受診率向上に努め、生活習慣の改善、予防、早期発見、早期治療を目指します。

また、セルフケアをしていくためには、自分自身の健康状態を知ることが必要であることから、年に 1 回は健康診査を受ける人を増やします。

【市民自らの取組】

- ・自分自身の健康状態を認識しよう
- ・年に 1 回は健康診査を受けよう
- ・健康診査の結果を生活習慣の中に活かそう

【市民を支える取組】

No	事業名	事業内容
1	健康診査受診啓発	健康診査を毎年受診するよう、市民への意識啓発
2	健康診査を受けやすい環境づくり	健康診査実施機関と連携し、待ち時間の短縮等快適な環境の整備
3	学校、職域、健康診査実施機関等との連携	学校や企業、健康診査の実施機関と連携した受診啓発
4	健康診査の結果についての相談体制の充実	健康診査事後相談の受けやすい環境の整備と充実

施策の方向5 歯科・口腔医療の充実

生涯を通じ必要な口腔保健医療サービスを受けることができる環境整備を推進します。また、妊婦歯科健康診査や幼児期、学齢期におけるフッ化物洗口、成人期の歯周病予防、高齢期の口腔機能維持と向上対策、受診困難者に対する訪問歯科診療等の対策を講じます。

【市民自らの取組】

- ・ 歯や口腔に関心を持ち、健康を保つための知識と理解を深めよう
- ・ 定期的に歯科医療機関を受診しよう

【市民を支える取組】

No	事業名	事業内容
1	歯や口腔の健康を保つ知識の普及	出前講座、保護者説明会等、歯と口腔の健康教育の普及・推進
2	かかりつけ歯科医の普及啓発	市民が定期的に歯科健康診査を受診するよう、かかりつけ歯科医の普及啓発

施策の方向6 人材育成体制の整備

近隣看護学校の運営を支援していくとともに、看護学校等の研修の受け入れ体制を整備し、地域医療の向上に努めます。

【市民を支える取組】

No	事業名	事業内容
1	地域の看護福祉専門学校等の充実	地域の看護福祉専門学校等の運営の支援
2	研修医・看護学生の研修支援	研修医・看護学生の研修機会の提供 市保健センター等における保健師、看護師育成のための学生研修受け入れ

基本目標 2

緊急時の医療体制の整備

救急医療は、昼夜の区別なく急病や事故等から市民の生命を守る使命を担っています。これまで、関係団体、機関との協力・連携により、初期から三次にわたる救急医療体制を構築し充実を図ってきました。

少子高齢化及び疾病構造の変化等に伴う需要に的確に対応するため、今後一層、救急医療に関わる医療機関等の連携及び機能分担を行い、救急医療体制の維持・充実に努めるとともに、救命救急への理解について、広く啓発を図る必要があります。

施策の方向 1 救急医療体制の充実

休日・夜間における急病患者に対して、迅速に医療サービスを提供できるように、救急告示病院を中心とした救急医療体制のさらなる充実を図り、24 時間 365 日対応できる入院先や高度医療を確保します。

また、心肺蘇生法・応急手当に関する知識及び技術を普及し、定着を図ります。

【市民自らの取組】

- ・救急業務の緊急性及び公共性について理解を深め、救急医療機関、救急車を適正に利用しよう
- ・身近な診療所等を、かかりつけ医療機関としよう
- ・心肺蘇生法・応急手当の仕方を習得しよう

【市民を支える取組】

No	事業名	事業内容
1	救急病院の体制強化	救急医療体制の整備に対する支援
2	小児初期救急医療の実施	小児初期救急医療の実施に向けた体制整備の推進
3	市民の安全・安心を守る救急活動支援	心肺蘇生法・応急手当に関する知識・技術の普及

施策の方向 2 災害時医療体制の構築

災害発生後はすみやかに医療救護所を設置し、応急手当が開始できる体制を整える必要があります。こうした事態に対応するため、特に初動体制に重点を置いて、災害拠点病院、医師会、消防等との災害時保健医療体制を構築します。

また、乳幼児、高齢者、障がい者等の災害時要援護者に対し、適切な医療が受けられるように医療情報の提供体制を整備します。

【市民自らの取組】

- ・軽症者の救護及び救護所への負傷者の搬送等救護活動の支援をしよう
- ・家具類の転倒、移動防止や窓ガラスの飛散防止対策をしよう
- ・応急手当講習会に参加し、けがの手当てなどの知識や技術を身に付けよう
- ・常備薬は、災害時にすぐに持ち出しができるようにしておこう
- ・普段から近隣の方に状況を伝え、災害時の支援をお願いしておこう
- ・災害時は、無理をせずに周りの人に助けを求めよう

【市民を支える取組】

No	事業名	事業内容
1	災害時における医療救護体制の構築	災害等医療救護計画に基づく災害拠点病院等との連携体制の構築
2	医薬品など備蓄及び供給体制	医薬品の備蓄の把握と有事の供給体制の整備
3	医療情報提供体制の強化	高齢者、障がい者等災害時要援護者に対する医療情報の提供体制の整備
4	災害拠点病院との医療体制整備	市内の災害拠点病院と連携した災害時の初動医療体制の整備

基本目標 3

在宅医療体制の整備

要支援・要介護認定者や認知症患者の増加に伴い、在宅療養者の増加が見込まれます。在宅での医療的ケアや介護サービスの必要性が高まり、多様で継続的なサービスを受けることができる体制の充実が必要です。

施策の方向 療養体制の整備及び医療と介護の連携強化

療育・療養・在宅医療等の充実と連携を図り、高齢者や障がい者、難病患者が、住み慣れた地域や自宅で、必要なケアや医療サービスが受けられる療養体制の整備を図っていきます。

在宅医療や在宅介護を実施している関係機関の情報を提供するとともに、病院、事業所、地域包括支援センターの連携強化を推進します。

【市民自らの取組】

- ・地域包括支援センターが行っている事業や在宅療養サービスを知り、適切に活用しよう。

【市民を支える取組】

No	事業名	事業内容
1	高齢者・障がい者・難病患者等の在宅療養支援とネットワークの構築	在宅療養の支援を目的とした医師会、歯科医師会、薬剤師会等との連携とネットワークの構築
2	在宅医療体制の充実	在宅でも安心して医療が受けられる在宅医療体制の充実
3	障がい者や寝たきりの人の歯科診療体制の整備	歯科医師会と連携し、通常の歯科診療が困難な人に対する歯科診療体制の充実
4	障がい者等への歯科、口腔保健の普及啓発及び健康支援	障がい者歯科健康診査の充実のため、口腔保健教育及び健康支援
5	在宅療養と介護の連携強化	医療と介護の連携について、積極的な情報収集、分析、周知の実施

第5章 重点プロジェクト事業

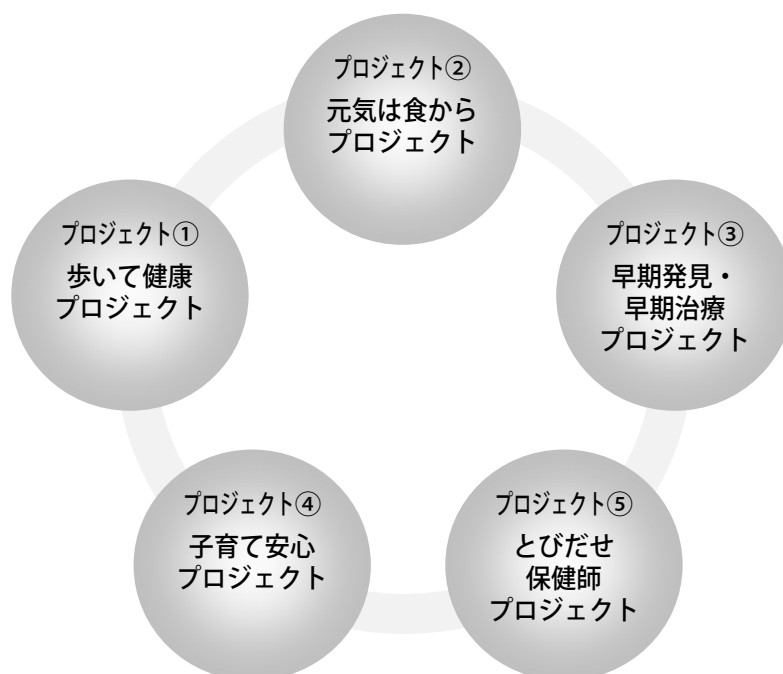
本計画では、市民の健康増進のための取り組みを明確にし、「予防から治療、回復まで」の健康づくりを推進していきけるよう、重点プロジェクトを立案しました。

重点プロジェクト推進の考え方

本計画では、基本理念である『健康づくりは、できることから少しずつ 笑顔と元気でつなぐ わたしの健康・まちの健康』を健康づくりのスローガンとし、市民一人ひとりが自らの生活習慣を認識し、改善すべきことに前向きに取り組み、心身ともに健康を獲得することを目指しています。

そのために、(1) 健康課題への意識を高める (2) 正しい生活習慣を実践する (3) 自らの健康管理ができる (4) 健康を支える環境をみんなで作る、を重点プロジェクトの推進の考え方として掲げました。

重点プロジェクトは、より早急に、かつ実効性ある計画として本計画の基本方針を推進していくため、数値目標を設定した上で、定期的に進捗状況を把握し、必要に応じて取り組み内容や方向性を見直すものとします。



プロジェクト①	歩いて健康プロジェクト		
事業概要	ウォーキングマップの作成や地域のウォーキングコースを整備するとともに、家族で楽しめるウォークイベントを関係機関と連携して開催し、だれもが気軽に参加し、運動の楽しさを体験できるまちをつくります。		
現状・課題	<p>青年期・壮年期において、意識的に運動をしている人及び運動習慣者の割合は、平成 14 年度から減少傾向にあり、将来的にロコモティブシンドローム（運動器症候群）となる人が増加する可能性が高くなっています。</p> <p>アンケートによると、運動をしていない人の割合は 38.6%で、そのうち 73.3%の人が運動をしたいと答えています。そのため、働く世代や子育て世代が運動に関心を持ち、忙しい中でも気軽に取り組める環境を整えていく必要があります。</p>		
事業の効果	肥満の解消及び適正体重の維持 生活習慣病の予防及び改善 ストレスの解消 地域の活性化		
今後の取り組み （実施方法）	① ウォーキングマップの作成・活用 ② 市民ウォーキングの開催(ウォーキング教室) ③ ウォーキンググループの育成と指導 ④ 里山ウォーキングコースの整備 ⑤ 木曾川河畔ウォーキングコースの整備 ⑥ 保健師による健康チェック		
指標	指標	現状（H25）	目標（H31）
	意識的に運動をしている人の割合 （市民アンケート）	20.9%	30.0%
	ウォークイベント参加者数	465 人 （ウォークみのかも参加者数）	2,000 人
メタボリックシンドローム及びその予備群の割合	23.2%	20.0%	
連携する部署、関係団体、計画等	土木課：かわまち事業 スポーツ振興課：スポーツ推進計画 産業振興課：地場産業活性化事業 農林課：里山再生事業 長寿支援センター：介護予防事業		

プロジェクト②	元気は食からプロジェクト		
事業概要	生活習慣病を予防するため、学び実践することのできる健康料理教室や健康相談会、講演会等を開催します。また、食育の視点から、「食べる」ことの楽しさを体感し伝えていく事業にも取り組みます。		
現状・課題	<p>アンケートによると、40歳以上の男性と50歳代の女性の肥満率が高く2割を超えています。また、20歳代の女性では、本人が理想とする体重が適正体重より低いため、21.2%の人がやせすぎになっています。肥満とやせすぎの人は、適正体重の認識を高める必要があります。</p> <p>朝食の欠食についてのアンケートでは、前回の調査に比べ改善は見られたものの、やはり20、30代男性、20代女性で欠食の割合が高く、毎食バランスよく食べる割合は、前回よりも低下しています。</p> <p>国保データを見ると45才以上の1人あたりの診療費は、循環器疾患が第1位を占め、60才以上の受診率でも循環器疾患が第1位となっています。また、要介護認定者がかかっている病気においても循環器疾患が占める割合は多く、血管を守る食生活に取り組んでいくことが求められています。</p> <p>また、外来の生活習慣病診療費で第1位を占めているのは糖尿病で、糖尿病性腎症患者数においては、県・国・同規模の市と比べて多いため対応が必要です。</p> <p>健康寿命を伸ばすためには、生活習慣病を予防する食生活を身につけることが重要です。</p>		
事業の効果	規則正しい食習慣 動脈硬化予防 糖尿病予防 食を楽しむ		
今後の取り組み (実施方法)	① ライフステージごとの食育の推進 ② 動脈硬化を予防するための減塩対策 ③ ヘルシーメニューの提供・レシピ集発行 ④ 食文化継承のための地域活動の推進 ⑤ 食農教育の推進		
指標	指標	現状 (H25)	目標 (H31)
	食塩摂取量	男 10.8g 女 9.6g	8g 以下
	1日2回以上バランスよく食べる割合	75.6%	80.0%
連携する部署、関係団体、計画等	教育委員会：給食センター、学校保健会 文化振興課：伝承料理の会 農林課 食生活改善連絡協議会 食品衛生協会		

プロジェクト③	早期発見・早期治療プロジェクト		
事業概要	<p>健康を維持するためには、正しい予防の知識と病気に対する早期対応が必要です。そのため、自分の健康への関心を持ち、定期的に健康診査を受診し健康状態を確認するとともに、自分に合った健康法を習得できるよう学びと実践のできる「健康づくりの場」を提案していきます。</p>		
現状・課題	<p>本市の死亡原因で一番多いのは、悪性新生物であるにも関わらず、がん検診の受診者はほぼ横ばいで、病気の発見治療に対する理解が十分とは言えません。がん検診、婦人検診、特定健康診査等の受診率を引き上げる必要があります。</p> <p>本市では、加茂医師会の協力により毎月1回、専門医による講演会を開催しています。病気への理解はもちろんのこと、最先端の治療法についても学べる有意義な機会となっています。さらに、健康への関心を高め、早期発見・早期治療を推進する必要があります。</p> <p>また、歯と口腔についてのアンケートをみると、24本以上自分の歯を保持している60歳代の人割合は平成14年に比べて高くなっていますが、定期的に歯科健康診査を受診している人の割合は減少しており、その対策が求められています。</p>		
事業の効果	<p>病気に対する正しい知識の習得 健康に対する意識化 病気の早期発見・早期治療 歯の健康増進</p>		
今後の取り組み (実施方法)	<p>① がん検診、健康診査の受診率アップ ② 市民のための健康講座開催 ③ 市民メールによる啓発 ④ ホームページによる健康情報発信（こころの体温計） ⑤ 健康・福祉すこやかフェスティバル開催 ⑥ 歯周疾患検診の推進</p>		
指 標	指標	現状（H25）	目標（H31）
	がん検診受診者数 （胃、大腸、肺がん）	9,065人	11,000人
	24本以上自分の歯を 有する60歳代の人 割合	50.4%	60.0%
	健康教育受講者数	4,205人	4,500人
連携する部署、関係団体、計画等	<p>加茂医師会 加茂歯科医師会 加茂薬剤師会 保険課 長寿支援センター</p>		

プロジェクト④	子育て安心プロジェクト		
事業概要	<p>妊娠・出産・子育てにおける不安や悩みを解決できるよう関係機関と連携しサポートしていく仕組みをつくります。また、学び、体験、交流する場を作り、孤立することなく安心して育児ができるよう体制を強化します。</p>		
現状・課題	<p>初めての出産や核家族化の中での子育ては不安に陥りやすく、相談相手や交流する場が必要とされます。また、乳幼児期は生涯にわたる生活習慣と人格の基礎を形成する最も大切な時期であり、この時期に良好な親子関係を築くことが大切です。また、児童虐待の増加、深刻化に対しても、関係機関で連携し、早期対応ができる仕組みづくりが求められています。</p>		
事業の効果	<p>安心して妊娠、出産、子育てができる 良好な親子関係を築くことができる 子どもが健やかにのびのび成長できる</p>		
今後の取り組み (実施方法)	<p>① 子育て支援ネットワーク（はじめの一步、ベビープログラム、ブックスタート、家庭訪問） ② 乳幼児健康診査・相談・健康教育事業 ③ 予防接種の充実 ④ 不妊治療・養育医療の助成</p>		
指標	指標	現状（H25）	目標（H31）
	乳幼児相談・教育事業参加率	66.3%	75.0%
	3歳児健康診査受診率	93.9%	98.0%
連携する部署、関係団体、計画等	<p>こども課：子育て支援担当者会議・要保護児童対策連携会議 子ども子育て支援事業計画 生涯学習課：はじめの一步事業 学校教育課：フロム0歳プラン</p>		

プロジェクト⑤	とびだせ保健師プロジェクト		
事業概要	保健師等専門職が、出前講座等を通じ地域の要望に応えるため自治会や関係団体とともに地域保健活動を推進します。また、まちづくり協議会と連携し、地域の実情にあった健康づくりを推進します。		
現状・課題	<p>健康に無関心な人も多く、健康を害して初めて自らの健康を振り返る人も少なくありません。健康への意識を生活の中に根付かせるために、市が企画する事業だけでなく地域住民のニーズを基にした健康づくり事業を地域住民と協働して行っていくことが、まちの健康づくりの視点からも求められています。</p> <p>また、健康づくりのきっかけとして、支援の必要な人への訪問指導も必要とされています。</p>		
事業の効果	<p>地域での健康づくり事業の推進</p> <p>健康に関する意識の向上</p> <p>要支援者に対する見守り体制構築</p> <p>地域と行政の関係強化</p>		
今後の取り組み (実施方法)	<p>① どこでも出前します講座</p> <p>② まちづくり協議会との連携</p> <p>③ オリジナル体操の推進</p> <p>④ みのかもウォーキングマップの活用拡大</p> <p>⑤ 高血糖者等への訪問指導</p>		
指標	指標	現状（H25）	目標（H31）
	どこでも出前します講座実施回数	—	24回
	健康だと思える高齢者の割合	68.8%	70.0%
	高血糖者等への訪問指導	—	延100回
連携する部署、関係団体、計画等	<p>長寿支援センター・保険課：高齢者福祉計画・介護保険事業計画</p> <p>スポーツ振興課：スポーツ推進計画</p> <p>地域振興課：まちづくり推進協議会</p>		

第6章 計画の推進

1. 計画の推進体制

本計画の内容を、総合的かつ効果的に推進するため、それぞれの役割を明確にし、連携を図って取り組みをすすめます。

(1) 市民・家庭の役割

一人ひとりが「自分の健康は自分でまもる」という気持ちで自らの生活習慣を見直し、「こころ」と「からだ」にとって健康的な生活習慣を身につけます。また、家庭は、健康的な生活習慣を身に着ける基礎を築く大切な場所です。

(2) 地域の役割

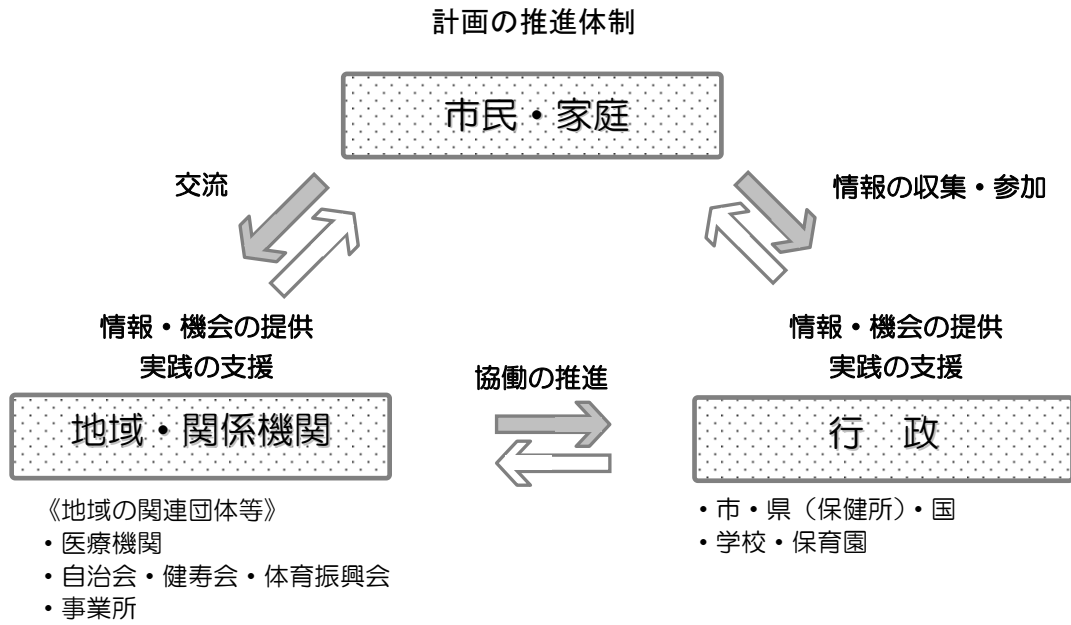
地域では、まちづくり協議会、自治会、体育振興会、健寿会、子ども会、PTA、スポーツクラブ等の団体との連携を図りながら、より健康的な地域づくり・まちづくりを進めます。

(3) 健康関係機関の役割

身近なかかりつけ医・歯科医については、病気の治療だけでなく、病気の発生予防にも大きな役割を担うことが期待されます。また、薬局・薬剤師については、医薬品の適正な使用や健康に関する相談、情報提供を行います。

(4) 行政の役割

健康づくりに関する的確かつタイムリーな情報を提供し、市民の健康意識の向上を図り普及啓発活動を推進するとともに、健康関係施設を活用することにより、さらなる地域活動組織の支援をはじめ、さまざまな健康づくり事業を推進します。



2. 評価・進行管理

毎年の計画の推進に当たっては、「美濃加茂市健康づくり推進協議会」において、「第5章 重点プロジェクト事業」について、それぞれのプロジェクト別に事業の進捗状況の評価や点検を行い、翌年の活動へ反映するものとし、国や県、社会情勢に応じ、随時計画を見直すものとしします。

資料編

1. 策定経過

項目	日時	主な内容
健康についてのアンケート調査	平成 25 年 12 月 9 日 ～12 月 20 日	・市内に在住する 20 歳以上 2,600 人、20 歳未満 600 人を対象に健康や生活習慣についてアンケート調査を実施
美濃加茂市健康づくり推進協議会	平成 26 年 3 月 28 日	・市民健康調査の結果報告 ・健康都市連合への加盟報告
庁内部会	7 月 18 日	・第 2 期健康増進計画策定骨子の説明 ・各課の健康づくりの取り組み内容
健康づくり市民ワークショップ第 1 回	7 月 24 日	・健康づくりの課題検討
健康づくり市民ワークショップ第 2 回	8 月 7 日	・健康づくりを継続するための市民の取り組みの検討
ウォーキング部会	8 月 19 日	・各課のウォーキングに関する取り組み確認
庁内部会	8 月 22 日	・第 2 期健康増進計画策定 中間報告
美濃加茂市健康づくり推進協議会	10 月 7 日	・第 2 期健康増進計画（素案）の検討 ・健康・福祉すこやかフェスティバルの検討
ウォーキング事業の調整	10 月 9 日	・各課のウォーキング事業の調整
美濃加茂市母子保健連絡協議会	10 月 21 日	・第 2 期健康増進計画のうち母子保健計画に関する部分の検討
ウォーキング部会	11 月 4 日	・ウォークイベントの確認 ・平成 27 年度計画検討
美濃加茂市健康づくり推進協議会	12 月 16 日	・第 2 期健康増進計画（原案）の検討
健康増進計画パブリックコメント実施	平成 27 年 1 月 13 日 ～2 月 10 日	・市民からの意見募集
美濃加茂市健康づくり推進協議会	2 月	・第 2 期健康増進計画（最終案）の検討
計画策定・公表	3 月	

2. 健康づくり市民ワークショップ

(1) 目的

市民のみなさんが主体的に健康づくりに取り組むための課題や、ご意見、アイデアを出していただく健康づくり市民ワークショップを開催しました。

(2) 開催日時

第1回 平成26年7月24日(木) 19:00~20:30

第2回 平成26年8月 7日(木) 19:00~20:30

(3) タイムスケジュール

- 19:00 ◆開会の挨拶と趣旨説明
- 19:10 ◆市民ワークショップの説明
- 19:20 ◆グループ討議
- 20:10 ◆発表
- 20:25 ◆閉会の挨拶
- 20:30 ◆終了



(4) 第1回ワークショップで出された意見

暮らしの中で自分自身が、健康について日ごろから感じていることを話し合いました。

自分が日ごろ続けている健康づくりは？

★体操

- ・朝日をあびる
- ・朝起きた時水を一杯飲む
- ・朝の早起き、夏は早く起きて菜園に精を出す
- ・ストレス解消のため畑仕事
- ・ラジオ体操
- ・朝10～15分ぐらいスクワット、筋トレ、ストレッチ
- ・運動
- ・早寝早起き
- ・呼吸法、吸った息の倍、息を吐く
- ・朝ベット上で自転車こぎ100回
- ・自転車を使う（体を動かす）
- ・筋トレ

★歩く

- ・なるべく歩く、毎日5千歩以上歩く
- ・食後の散歩
- ・外出の時、エレベーター、エスカレーターを使わないで、階段を使う
- ・一日1万歩、歩く事を目標にしている
- ・ウォーキング：木曾川河川敷、雨の日はイオン

★運動習慣

- ・運動習慣を日常の中に取り込む（習慣化）
- ・休みの日に草刈
- ・仕事中の荷物運び

★食事

- ・バランスの良い食事を心掛けている
- ・カロリーオーバーにならない様に気をつける
- ・規則正しい生活
- ・減塩に気をつけている
- ・自分で作った野菜をたくさん食べる

★外出

- ・友達との旅行
- ・友人との食事
- ・モーニングでのおしゃべり
- ・疲れた時、喫茶店でコーヒー飲みながらボーっとする
- ・美しい花を見に行く
- ・映画、コンサート、カラオケに行く

★ストレス解消

- ・夫婦でドライブ
- ・交流、人とのふれあい
- ・睡眠、4時間以上+2時間

★健康診査受診

- ・毎年健康診査を受ける
- ・おたっしや健康診査、がん検診を受ける

★頭の体操

- ・パソコンで遊ぶ
- ・数ドク（クイズ）をする

★問題意識

- ・以前は今より20kg太っていた（保健所の人にきつく言われたのがきっかけで痩せられた）
- ・30代、40代の問題意識や危機感が欠けている

★好奇心・目標

- ・やる気になれば、美濃加茂市には機会が多くある
- ・好きな事はやれる、好奇心が必要
- ・目標に向かってがんばる
- ・1年に1回職域で野球に参加するために頑張る
- ・旅行をする（病気になったとき、みんなについていけなかった経験がある）

(5) 第2回ワークショップで出された意見

第1回ワークショップの意見をもとに、「もっと・もっと 美濃加茂市で健康づくりを進めるために何ができるか話し合おう！」と題し、美濃加茂市で健康づくりを進めるにあたっての課題の共通認識を図りました。

また、自分たちが健康であるために、「私の取り組み」「家庭や地域の人々の取り組み」「行政の取り組み」についての意見を、より具体的に話し合いました。

私の取り組み

市民自らが取り組む内容

- 体を動かす
 - ・運動の必要性を自覚し、自分にあった運動を見つける
 - ・生活の中でこまめに体を動かす
 - ・体一つでできることを見つける
 - ・運動を促進する催しや事業に積極的に誘い合い、参加する
- バランスよい食事
 - ・バランスのとれた食事をとる
 - ・適正な摂取カロリーを知る
 - ・生活習慣を改善するため楽しみながら工夫して取り組む
 - ・一日に両手いっぱい野菜を食べる
 - ・朝食を食べるメリットを理解し、早寝、早起きも一緒に実践する
- 健康状態を知る
 - ・健康診査を受けて自分の健康状態を知る

市民自らが取り組むための前提条件

- ・健康の問題は市民一人ひとりが取り組むべきことで、基本的に他人に言われて取り組むことではない（自ら行事に参加することが必要）
- ・まずは参加することで、気持ちよと感じることができる、そして、ラジオ体操であればどこをのばすのか正しく知る、ウォーキングであれば正しい歩き方を知ることができる
- ・「若い＝健康」だという意識を「これじゃまずいよね」という意識に変える（体力年齢を知る）

家庭や地域の人々の取り組み

自治会やまちづくり協議会が行う小地域活動の活性化

- ・散歩、ラジオ体操等行事に参加した人には賞品をあげる
- ・月に1回、料理教室を行う。会話ははずみ心の健康にもよい
- ・もう少し小区域で話し合いたい。自治会を活性化する
- ・子どものラジオ体操を自治会でやり大人も参加できるようにする（加茂野地区では地域の人々が主催している）ラジオ体操に来ない人を訪問し見守りにつなげる

個々の地域組織のネットワーク化

- ・個々のグループのネットワーク化をしていく（個々の取り組みをしている人たちを結びつける）
- ・自治会単位（歩いていける距離）で広げていく
- ・まちづくり協議会の中に分科会をつくる

行政の取り組み

- ・ 地域のリーダー育成
- ・ 運動教室等の指導者の充実
- ・ 科学的な知識のある人（専門家）を呼んでの講義
- ・ 自分の体力年齢を知るための体力測定の実施（より多くの市民が参加できる機会を増やす）
- ・ 国保、社保に関わらず健康診査結果を通じて、本人に対して情報提供や保健指導につなげていく（行政は平等な情報提供が課題）
- ・ 地域ごとの取り組みを、行政がイベントとして取りまとめ活性化させる
- ・ 現役世代は平日の取り組みに参加し辛い、誰でも参加できる時間帯での事業の開催を検討する
- ・ ウォーキングコースへの要望（アンケート）を出しても毎年変わらない。運営は行政で行い企画（コース設定等）は「やっている人」で行う
- ・ ラジオ体操、散歩等ポイント化して賞品を出す
- ・ 参加を促す物やポイント等で運動のきっかけを作る

(6) ワークショップで提案されたプロジェクト事業

今回のワークショップの最終の段階で、第1回、第2回のワークショップの意見を踏まえた具体的推進を図る重点プロジェクトについて、次のような提案がありました。

- ①健康ウォーク推進（ウォーキングマップ作成）
- ②食生活改善（減塩）推進
- ③健康診査の受診率アップ
- ④健康教室推進（つくばウエルネス、セル・エクササイズ）
- ⑤啓発事業（健康・福祉すこやかフェスティバル）

その他

- ・ 子育て支援ネットワーク化推進
- ・ ワクチン（成人）接種率アップ
- ・ 健康情報活用（ICT）
- ・ かかりつけ医普及推進
- ・ こころの健康対策推進

3. 平成26年度 美濃加茂市健康づくり推進協議会委員名簿

No	役職	委員氏名	備考
1	加茂医師会長	木澤 英寛	社会医療法人厚生会 木沢記念病院
2	加茂歯科医師会代表	渡辺 泰弘	渡邊歯科医院 (歯科医師会副会長)
3	加茂薬剤師会代表	奥田 義美	さくら調剤薬局
4	のぞみの丘ホスピタル院長	児玉 佳也	
5	中濃保健所長	甲畑 俊郎	
6	社会福祉協議会会長	日比野 和郎	
7	学校保健会副会長	高井 克己	山之上小学校長
8	健寿連合会会長	藤井 正義	
9	スポーツ推進委員会会長	高橋 英明	
10	食生活改善連絡協議会会長	山本 園子	
11	母子保健推進員会会長	渡辺 佳子	
12	運動普及推進員代表	長谷川みどり	
13	市民代表	日比野 仁	
14	市民代表	山田 香代子	
15	市民代表	中井 敏雄	

もっと健康・もっと元気プラン（第2期美濃加茂市健康増進計画）

発行：美濃加茂市

発効日：平成27年3月

編集：美濃加茂市健康福祉部健康課

〒505-8606

電話 (0574) 25-4145

ファックス (0574) 28-1108

メール kenkouka@city.minokamo.gifu.jp

ホームページ <http://www.city.minokamo.gifu.jp/>