

# 第3期美濃加茂市健康増進計画

案



令和2年3月



岐阜県美濃加茂市



## 目次

1 計画の基本的な方針	1
(1) 目標と施策体系	1
2 計画の趣旨等	2
(1) 計画の趣旨	2
(2) 計画の位置づけ	2
(3) 計画の期間	2
3 現状・課題と特徴の整理	3
(1) 人口の推移・推計	3
(2) 世帯数の推移	3
(3) 平均寿命と健康寿命*	4
(4) 女性の平均寿命は県内1位！	5
(5) 要介護状態区分別の状態像	6
(6) 健康寿命の延伸に向けたフロー	7
4 第2期計画の評価	8
(1) 事業の進捗評価と今後の方針	8
(2) 重点プロジェクトの取組状況	10
5 重点テーマ	14
(1) ウォーカブルシティの推進	14
(2) ライフステージごとのアプローチ強化	16
6 施策の内容	18
(1) 親と子の健康づくりの推進	18
(2) 健全な食生活の推進	22
(3) 運動習慣の確立と実践	24
(4) 喫煙・飲酒による健康被害対策	26
(5) 休養とこころの健康	28
(6) 歯及び口腔の健康づくり	30
(7) 生活習慣病の発症・重症化予防対策	32
7 計画の推進	34
(1) 健康づくりに取り組む人を増やす方策	34
(2) 計画の推進体制	34
(3) 計画の進捗管理・評価	34
資料編	35
1 事業一覧	35
(1) 親と子の健康づくりの推進	35

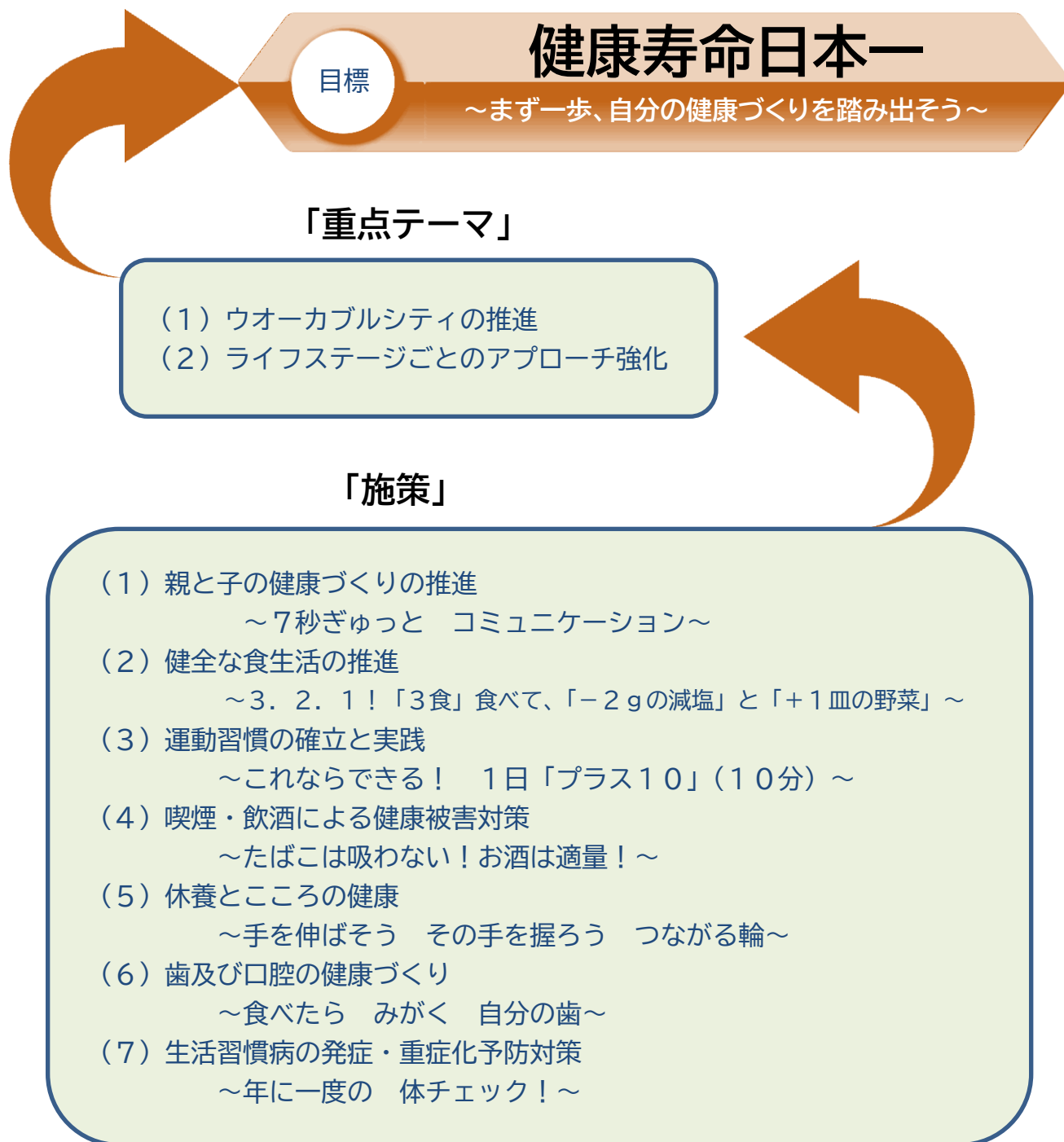
(2) 健全な食生活の推進 .....	36
(3) 運動習慣の確立と実践 .....	37
(4) 喫煙・飲酒による健康被害対策 .....	39
(5) 休養とこころの健康 .....	40
(6) 歯及び口腔の健康づくり .....	40
(7) 生活習慣病の発症・重症化予防対策 .....	42
7 計画の推進 .....	44
(1) 健康づくりに取り組む人を増やす方策 .....	44
(2) 計画の推進体制 .....	44
<b>2 健康に関する統計・グラフ .....</b>	<b>45</b>
(1) 国民健康保険医療費の状況 .....	45
(2) 合併症（糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数） .....	45
(3) 特定健診の実績 .....	46
(4) 特定保健指導の実績 .....	47
(5) 特定保健指導利用者のうち次年度に特定保健指導非該当となった割合 .....	47
(6) メタボリックシンドローム該当者及び予備群の状況（男性） .....	48
(7) メタボリックシンドローム該当者及び予備群の状況（女性） .....	48
(8) がん検診の受診率 .....	49
(9) 低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者（後期高齢者）の割合 .....	49
(10) 乳幼児健診の結果 .....	50
(11) 食生活改善推進員の数 .....	51
(12) 母子保健推進員の数 .....	51
<b>3 運動と医療費の疫学調査 .....</b>	<b>52</b>
<b>4 健康についてのアンケート調査(一部抜粋) .....</b>	<b>53</b>
(1) 調査目的 .....	53
(2) 調査対象及び調査方法 .....	53
(3) 配布数及び回収結果 .....	53
(4) 身長・体重 .....	54
(6) 朝食の内容はどのような組み合わせが多いか .....	56
(7) 主食、主菜、副菜がそろった食事を何食とるか .....	57
(8) 何をどれくらい食べると良いか知っているか .....	58
(9) 塩分のとり過ぎに気をつけているか .....	59
(10) 健康の維持・増進のために意識的に運動しているか .....	60
(11) 運動の種類 .....	61
(12) お酒を飲む頻度 .....	62
(13) 1日のだいたいの飲酒量 .....	63

(14) ゲートキーパーについて .....	64
(15) 食生活上、噛むことに満足しているか .....	65
(16) 定期的に歯科健診を受けているか .....	66
(17) この1年間に健康診査を受けたか .....	67
<b>5 計画の策定経過・体制 .....</b>	<b>68</b>
(1) 策定経過 .....	68
(2) 令和元年度 健康づくり推進協議会委員名簿 .....	69



# 1 計画の基本的な方針

## (1)目標と施策体系



## 2 計画の趣旨等

### (1) 計画の趣旨

本計画は、美濃加茂市第6次総合計画で目標としている「生涯健康で、元気に生きる！」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

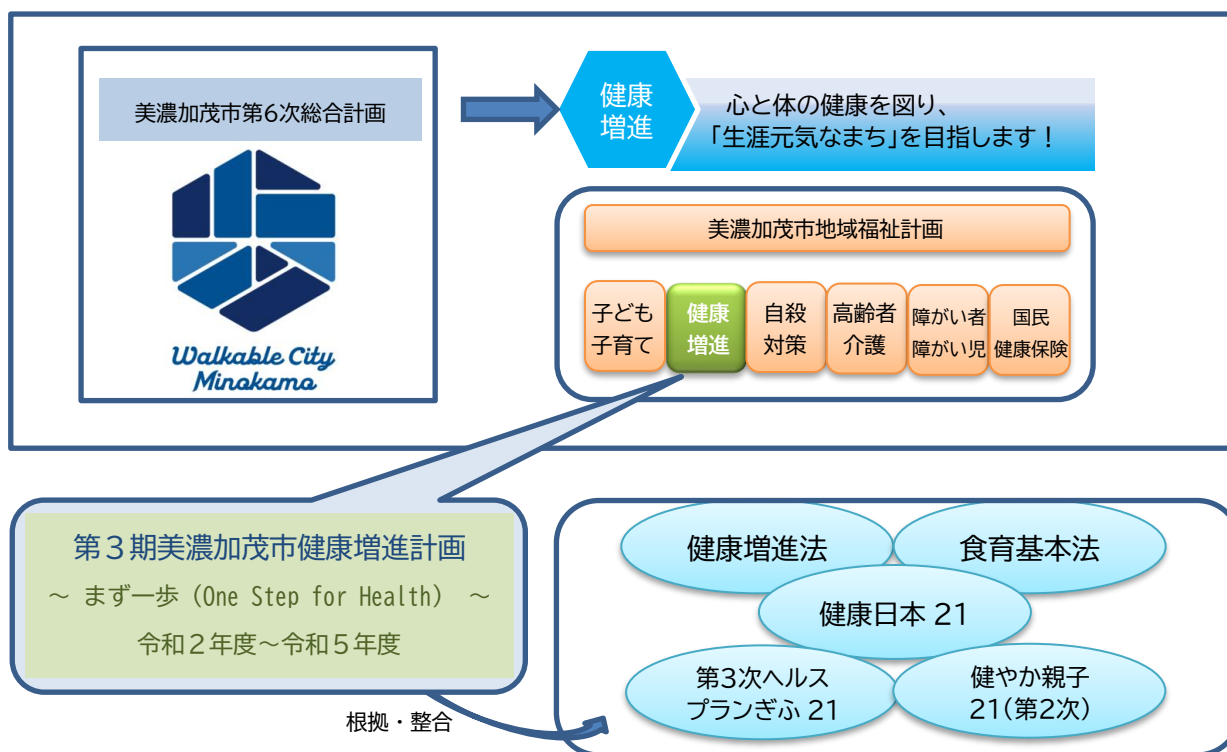
本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画として策定するもので、美濃加茂市第6次総合計画の個別計画として位置づけます。

また、健康増進法第8条に基づき、同法第7条による「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（健康日本21）」、県の計画「第3次ヘルスプランぎふ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（第2次）」の計画に沿った母子保健計画も本計画に含んでいます。

### (3) 計画の期間

本計画の期間は、令和2年度を初年度とし、令和5年度を目標年度とします。なお、社会情勢等の変化によって適時修正等を行うこととともに、毎年の各種施策等の進捗状況を把握し、計画の評価・検証作業を行います。





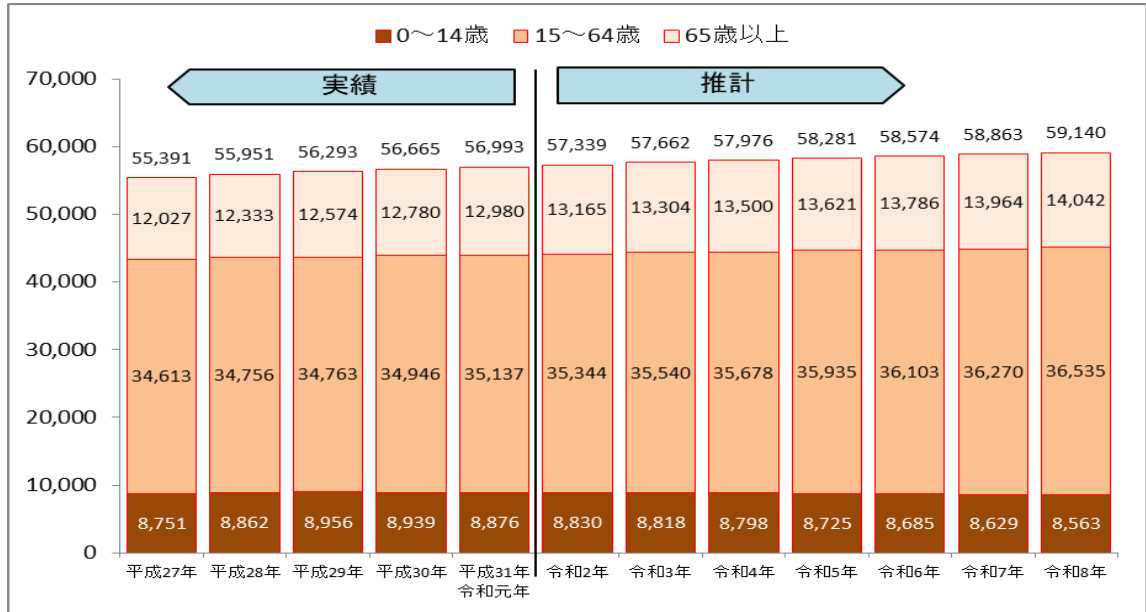
### 3 現状・課題と特徴の整理

#### (1)人口の推移・推計

本市の人口は増加傾向にあり、平成31年4月現在で56,993人です。年齢3区分別の人口をみると、生産年齢人口（15～64歳）と老年人口（65歳以上）が年々増加していますが、年少人口（0～14歳）は平成29年をピークに減少に転じています。今後も人口は増加していくことが見込まれますが、同時に少子高齢化が進行していくことが予測されています。

図:人口の推移・推計

単位:人



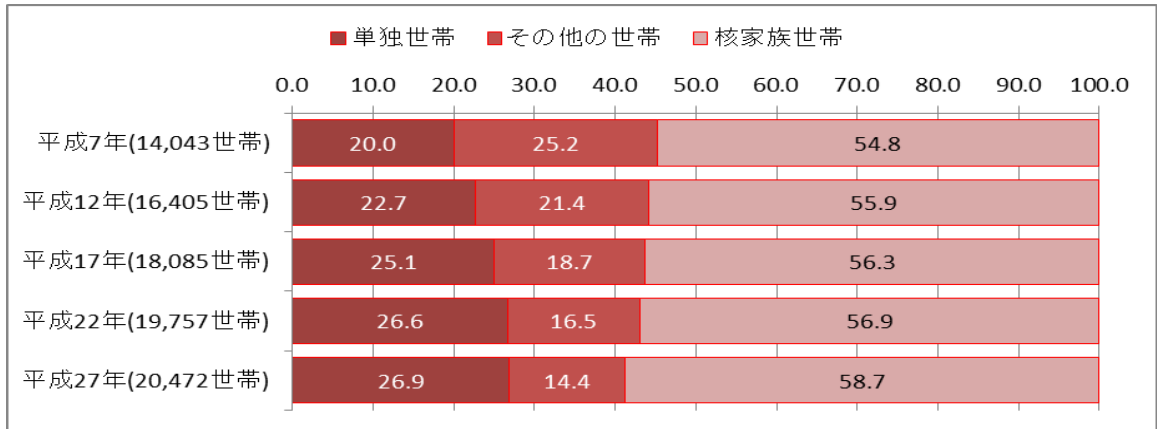
出典:住民基本台帳人口

#### (2)世帯数の推移

核家族世帯・単独世帯の増加により、年々総世帯数は増加しており、平成27年では20,472世帯となっています。

図:世帯数の推移

単位:世帯、%



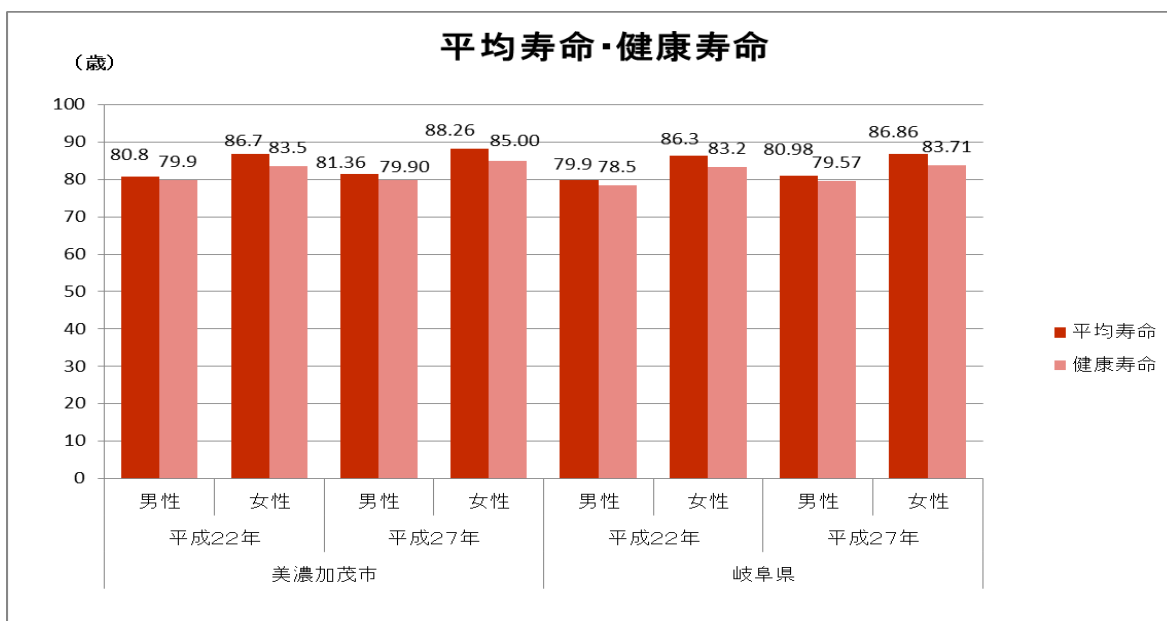
出典:国勢調査

### (3)平均寿命と健康寿命※1

平成22年から平成27年にかけて、本市の男性の平均寿命はほぼ横ばいで推移しているものの、健康寿命は増加しています。女性は平均寿命及び健康寿命ともに増加傾向を示しています。平成27年では、平均寿命及び健康寿命は男女ともに県平均をやや上回っています。

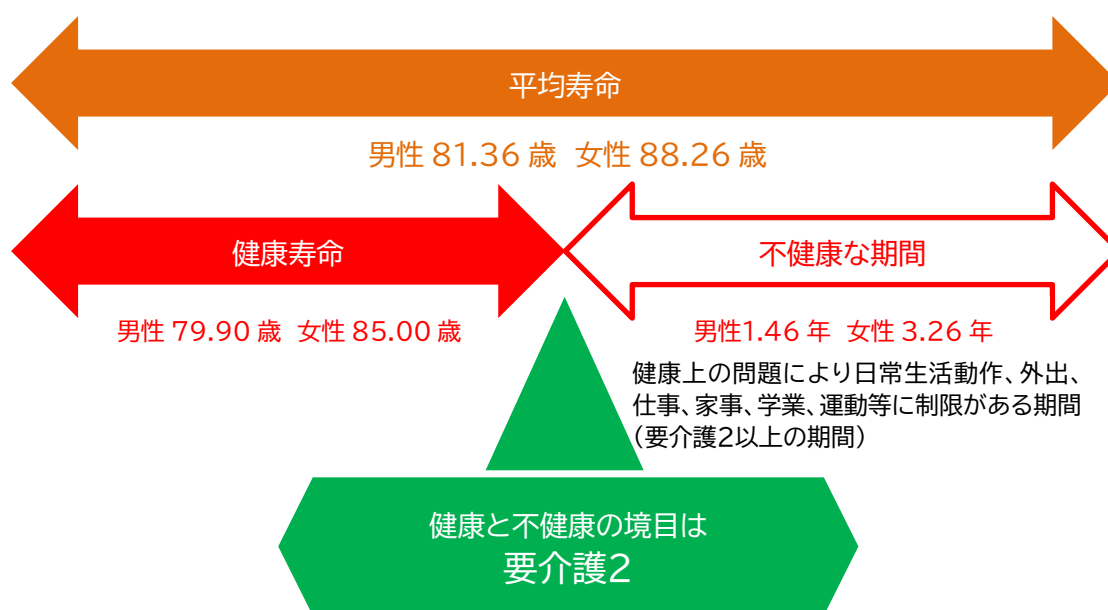
図:平均寿命と健康寿命

単位:歳



出典:第2期市健康増進計画、第3次ヘルスプランぎふ21

岐阜県健康増進計画「第3次ヘルスプランぎふ21」によると、美濃加茂市の健康寿命と不健康な期間は以下のとおりとなっています。



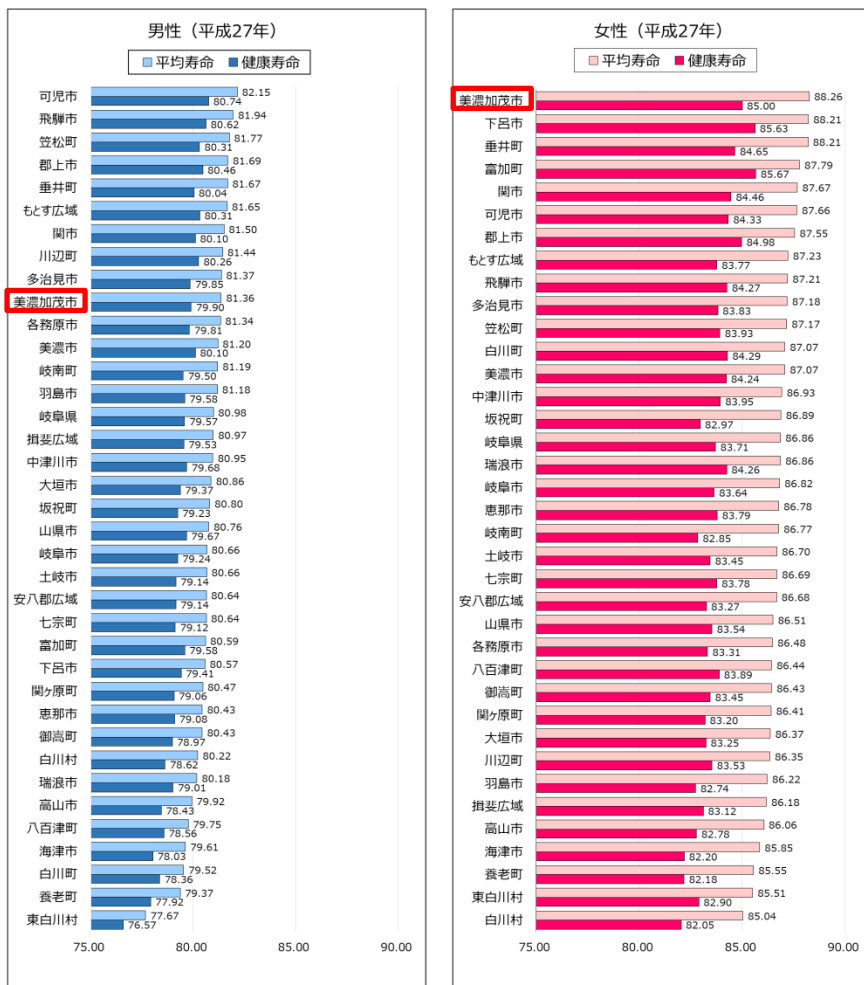
※1 健康寿命とは、日常生活動作が自立している期間の平均。要介護度1以下を健康としている。

#### (4)女性の平均寿命は県内1位！

本市の最大の特徴の一つは、女性の平均寿命が平成27年のデータで県内第1位となっています。健康寿命については、男性が県内で10位、女性が3位となっています。健康寿命を延伸し、男女とも第1位となることを目指します。また、同時に不健康な期間を短くしていくことを目指す必要があります。

保険者	平均寿命(歳)				健康寿命(歳) (要介護度1以下を健康とした)				不健康な期間(年) (平均寿命と健康寿命の差)				不健康な期間の割合(%) (不健康な期間/平均寿命)				
	H26		順位		H26		順位		H26		順位		H26		順位		
	H26	順位	H27	順位	H26	順位	H27	順位	H26	順位	H27	順位	H26	順位	H27	順位	
男性	岐阜県	80.69	15	80.98	15	79.29	16	79.57	17	1.40	19	1.41	18	1.73	19	1.75	17
	美濃加茂市	81.25	5	81.36	10	79.82	5	79.90	10	1.43	21	1.46	24	1.76	21	1.80	22
女性	岐阜県	86.61	20	86.86	16	83.52	18	83.71	19	3.09	20	3.15	19	3.57	21	3.63	19
	美濃加茂市	87.80	1	88.26	1	84.70	4	85.00	3	3.10	21	3.26	26	3.53	17	3.69	23

岐阜県の平均寿命と健康寿命(平成27年)



**POINT**

不健康な期間だけを見ると、男女ともに県内で下位の方に位置しています。

子どもの時から健康づくりに取り組み、健康でいられる期間をできるだけ長くしていくことが重要です。

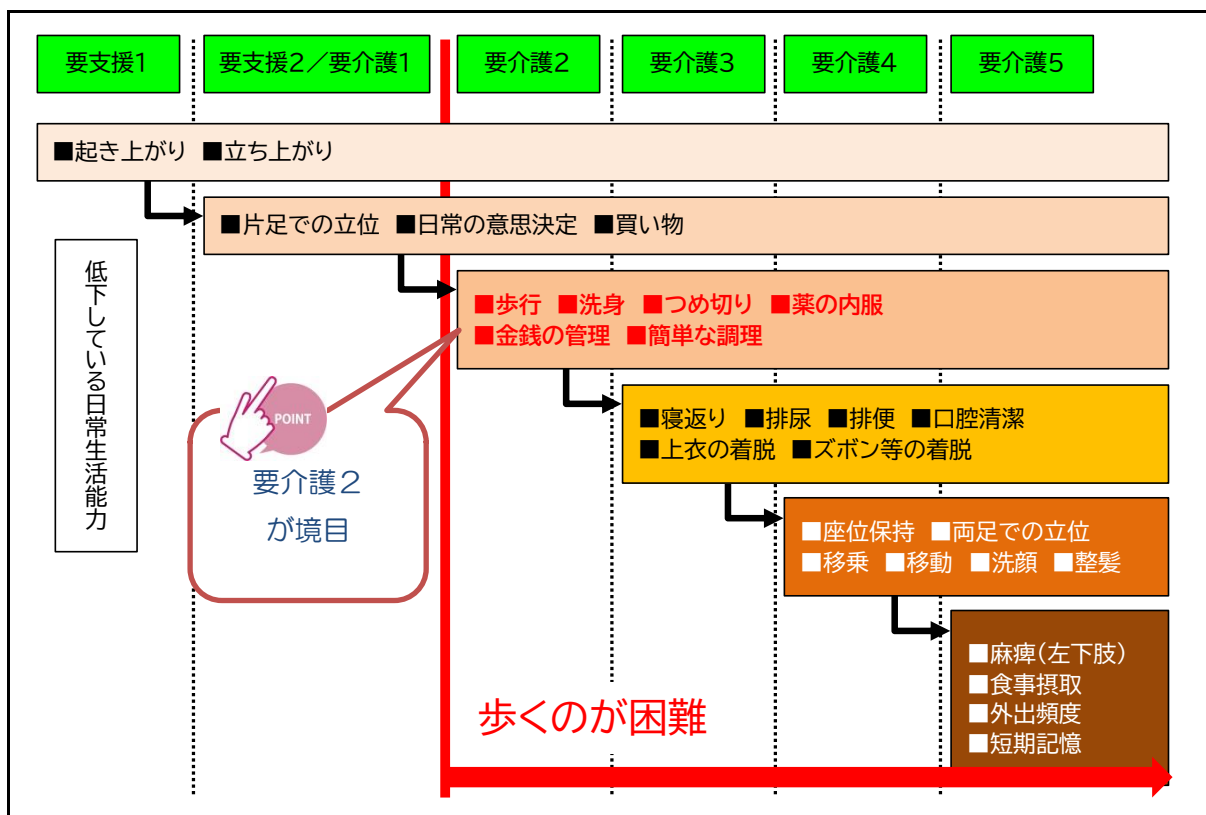
※厚生労働科学研究健康寿命のページ「健康寿命の算定プログラム」の計算式を使い、記載年を中央年とする3年間の数値を用いて算出した。  
 基礎資料：人口、死亡数「人口動態統計(厚生労働省)」、介護認定者数「介護保険事業状況報告(厚生労働省)」  
 市町村間のバラつきを抑えるため、死亡率算出にはベイズ推定値(出現数の少なさに起因する偶然変動の影響を減少させた推定値)を用いた。  
 ※グラフは平均寿命の階層  
 ※この健康寿命は、介護保険の要介護度の要介護2~5を不健康(要介護)な状態とし、それ以外を健康(自立)な状態とした「日常生活動作が自立した期間の平均」であり、国が公表する「日常生活に制限のない期間の平均」とは、不健康期間の定義が異なります。

出典：第3次ヘルスプランぎふ21

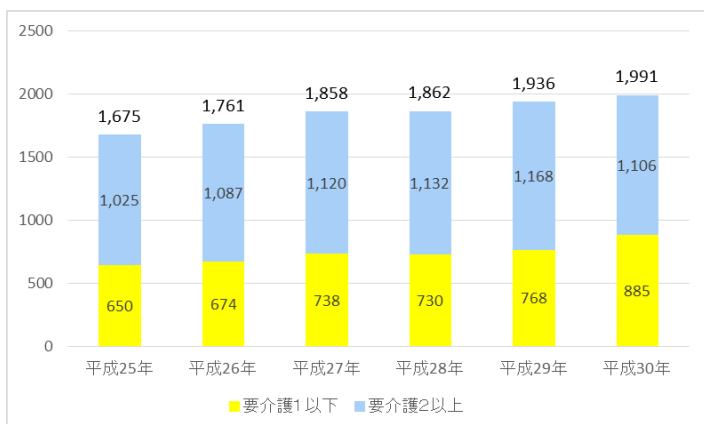
## (5)要介護状態区分別の状態像

健康寿命は「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」のことを言います。健康寿命の計算方法は世界中で様々ありますが、日本では3年に1回行われる「国民生活基礎調査」で健康状態を聞き、回答率等から算出します。しかし、アンケートによる回答は主観的であり、指標の信頼性を問う声も聞かれます。

こうした中で、全国同一基準で取れる指標として要介護状態の指標があり、要介護2から「歩行」や「洗身」などの日常生活能力が低下していると認められるため、健康寿命の指標の一要素となっています。本市では、前ページにある、岐阜県が毎年算出する市町村の健康寿命を用いて状況把握を行っていきます。



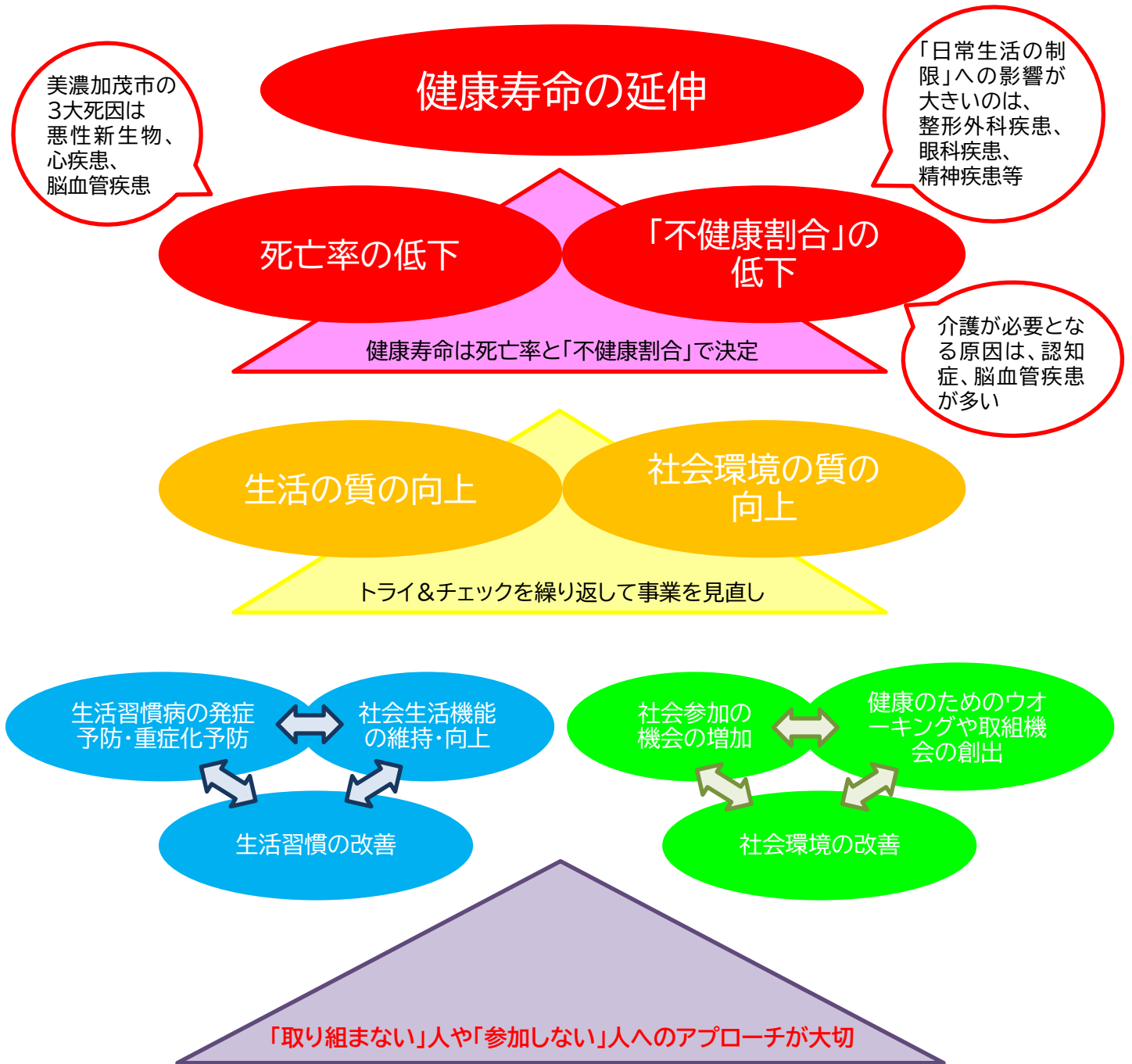
出典:厚生労働省老健局老人保健課資料「要介護認定の仕組みと手順」(一部加工)



本市の要介護(要支援)認定者数は、近年増加傾向で推移しています。ここ6年間の要介護1以下は年平均伸び率が6.4%、要介護2以上は年平均伸び率が1.5%となっています。

出典:地域包括ケア「見える化」システムから作成

(6)健康寿命の延伸に向けたフロー



出典：「健康寿命の在り方に関する有識者研究会報告書（2019年3月）」を基に作成

## 4 第2期計画の評価

### (1)事業の進捗評価と今後の方針

第2期美濃加茂市健康増進計画に掲げられている事業の評価は以下のとおりとなっています。なお、事業の進捗状況を5段階（A＝ほぼ100％、B＝約75％、C＝約50％、D＝約25％、E＝0％）で評価しました。また、今後の方向性は、①拡大・充実、②継続、③統合、④縮小、⑤休止又は廃止、⑥新規の6項目を担当課が選択しています。

基本目標	No	事業名	担当課	評価	今後の方向性
基本目標1 親と子の健康づくりの推進	1	乳幼児期家庭教育学級	こども課	C	拡大・充実
	2	はじめの一歩(新生児期家庭教育学級)	こども課	B	統合
	3	ノーバディズパーフェクト	こども課	C	拡大・充実
	4	ベビープログラム	こども課	B	拡大・充実
	5	地域子育て支援拠点事業	こども課	B	拡大・充実
	6	母子健康手帳交付	健康課	B	継続
	7	妊婦健診助成券交付	健康課	A	継続
	8	乳児・1歳6ヶ月児・3歳児健診	健康課	A	継続
	9	乳幼児訪問	健康課	A	継続
	10	マタニティクラス	健康課	B	継続
	11	なかよし教室	健康課	B	継続
	12	育児相談	健康課	A	継続
	13	子ども心理相談	健康課	A	継続
	14	予防接種	健康課	A	継続
	15	不妊治療助成	健康課	A	継続
	16	養育医療助成	健康課	A	継続
基本目標2 健全な食生活の推進	1	親子料理教室	教育総務課、こども課、健康課	B	拡大・充実
	2	栄養士と連携した学級活動	教育総務課	A	継続
	3	四季を食べる講座	文化振興課	A	継続
	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	B	継続
	5	高齢者料理教室	高齢福祉課	A	休止又は廃止
	6	わんぱく食育教室	健康課	B	継続
	7	もぐもぐ離乳食教室	健康課	B	休止又は廃止
	8	食生活改善推進員養成講座	健康課	B	継続
基本目標3 運動習慣の確立と実践	1	ウォークみのかも	スポーツ振興課、健康課	C	拡大・充実
	2	MT 夢クラブ	スポーツ振興課	D	縮小
	3	スポーツ体験教室	スポーツ振興課	B	拡大・充実
	4	チャレランみのかも	生涯学習課	B	継続
	5	からだ貯筋倶楽部	高齢福祉課	A	休止又は廃止
	6	介護予防運動教室	高齢福祉課	A	拡大・充実
	7	グランドゴルフ・ゲートボール・パタンク	高齢福祉課	B	継続
	8	ウォーキングマップ作成	健康課	A	継続
	9	健康づくり教室	健康課	B	継続
	10	カラダ革命 club	健康課	B	休止又は廃止
	11	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	C	継続

基本目標	No	事業名	担当課	評価	今後の方向性
基本目標4 喫煙・飲酒による健康被害対策	1	薬物乱用防止教室	学校教育課	A	継続
	2	施設内完全禁煙	総務課	D	縮小
	3	喫煙、飲酒に関する健康教育	健康課	B	継続
	4	世界禁煙デー	健康課	C	継続
	5	アルコール依存症に関する相談	健康課	B	継続
基本目標5 こころの健康	1	教育相談事業	学校教育課	B	継続
	2	あじさい教室	学校教育課	B	継続
	3	高齢者総合相談事業	高齢福祉課	A	継続
	4	脳の健康教室	高齢福祉課	A	休止又は廃止
	5	訪問型介護予防事業	高齢福祉課	A	継続
	6	こころの相談室	健康課	C	継続
	7	こころの健康づくり講演会	健康課	C	継続
	8	心の体温計	健康課	D	休止又は廃止
基本目標6 歯及び口腔の健康づくり	1	学校歯科健診	学校教育課	A	継続
	2	歯の優良児審査会	学校教育課	A	継続
	3	健口歯つらつ教室	高齢福祉課	A	継続
	4	口腔ケア教室(生き生き元気塾)	高齢福祉課	A	休止又は廃止
	5	フッ化物洗口保育園指導	こども課、学校教育課、健康課	B	継続
	6	後期高齢者医療口腔健診	国保年金課、高齢福祉課、健康課	C	新規
	7	歯周疾患検診	健康課	C	継続
	8	妊婦歯科健診	健康課	B	継続
	9	2歳児歯磨き教室	健康課	A	継続
	10	歯周病予防教室	健康課	B	継続
	11	8020達成者表彰	健康課	B	継続
基本目標7 生活習慣病の発症・重症化予防対策	1	出前講座	生涯学習課	B	継続
	2	健康・福祉すこやかフェスティバル	福祉課、国保年金課、こども課、健康課	B	継続
	3	かかりつけ医健診	国保年金課、高齢福祉課、健康課	C	継続
	4	がん検診・婦人検診	健康課	C	継続
	5	特定保健指導(動機付け支援・積極的支援)	健康課	B	拡大・充実
	6	市民のための健康講座	健康課	C	継続
	7	糖尿病・慢性腎臓病等予防対策事業	健康課	A	継続
	8	健康・福祉すこやかフェスティバル	市社会福祉協議会	B	継続

※担当課名は、第3期健康増進計画策定時の名称



## (2)重点プロジェクトの取組状況

前計画で掲げた5つの重点プロジェクトの概要と主な取組状況は以下のとおりです。

プロジェクト名	事業概要と主な取り組み
<p><b>プロジェクト①</b> 歩いて健康プロジェクト</p>	<p><b>【事業概要】</b> ウオーキングマップの作成や地域のウオーキングコースを整備するとともに、家族で楽しめるウオ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。</p> <p><b>【主な取り組み】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ウオークみのかも開催（年6～8回） ウオーキングイベントを運動普及推進員、スポーツ推進員等と協働して市内各地で開催した。周知を強化し、参加回数に応じた景品を付与すること等により、参加者数が増加した。</li> <li>② 各種団体と連携したウオークみのかも開催・周知 まちづくり協議会と共催したり、協定締結企業や食生活改善連絡協議会等の協力を得るなど、各種団体等と連携を図ることによって参加者の拡大を図った。</li> <li>③ 歩き方教室の開催 ウオークみのかもや各種健康づくり教室において、専門家による正しい歩き方等に関する講座を開催し、より効果的なウオーキングの方法を啓発した。</li> <li>④ 公園を活用したウオーキングの推進 再整備または新たに設置された3つの公園をウオーキングの場として活用することを啓発した。令和元年度は、3公園を会場にウオークみのかもを開催した。</li> <li>⑤ ウオーキングマップの活用 平成27年3月に作成した「みのかもウオーキングマップ」を配布、市ホームページに掲載し、ウオーキングの普及を図った。</li> <li>⑥ ICTウオークの導入準備 健康無関心層や若い世代のウオーキングの普及を目的に、ウオーキングアプリ等を活用するICTウオークの導入について、準備を開始した。</li> </ol>
<p><b>プロジェクト②</b> 元気は食からプロジェクト</p>	<p><b>【事業概要】</b> 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。</p> <p><b>【主な取り組み】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 減塩レシピコンテストの開催、レシピ集の発行 年に1回、市民からレシピを公募して減塩レシピコンテスト開催し、応募作品を掲載した減塩レシピ集を発行、配布した。 各種教室において減塩レシピ集を活用し、減塩料理の作り方を普及した。</li> <li>② 塩分摂取量等の測定による減塩啓発 みそ汁の塩分濃度測定、減塩みそ汁の試飲、塩分味覚チェックペーパー、簡易塩分測定器での塩分摂取量測定を活用し、減塩について啓発した。</li> <li>③ ライフステージごとの食育の推進 妊娠期から高齢期までのライフステージに応じた食育に関する取組を食生活改善連絡協議会との連携により、実施した。 栄養士が子育て支援の場や保育園に積極的に出向き、特に乳幼児・保護者を対象</li> </ol>



プロジェクト名	事業概要と主な取り組み
<p>プロジェクト③ 早期発見・早期治療プロジェクト</p>	<p>とする食育を充実させた。</p> <p><b>【事業概要】</b> 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、定期的に健診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> <p><b>【主な取り組み】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① がん検診受診率・精密検査受診率の向上 ターゲットを絞った対象者へのがん検診の勧奨・再勧奨を実施したが、がん検診の受診率は年々低下傾向であった。電話・文書による確実な精密検査受診勧奨により、精密検査受診率は、向上した。</li> <li>② 歯科健診（歯周病検診、ぎふ・さわやか口腔健診）の推進 受診率が伸び悩んだため、令和元年度に歯周病検診の重点年齢（30・35・40・45歳）を無料化し、ぎふ・さわやか口腔健診は、対象者全員への健診票送付を行い、受診勧奨の強化を図った。</li> <li>③ 健診事後支援事業及び糖尿病性腎症重症化予防事業 平成30年度より、特定健診「要受診勧奨」判定の者への受診勧奨事業、糖尿病が重症化するリスクの高い未治療・治療中断・ハイリスク者への受診勧奨・保健指導を行う「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を新たに開始し、糖尿病等の生活習慣病の早期治療、重症化予防への支援を強化した。</li> <li>④ 清流の国ぎふ 健康ポイント事業 平成30年度より、健康無関心層の自主的な健康づくりの促進を目的に、各種健診・検診受診や健康づくりメニューに参加した場合に、ポイントを付与し、規定ポイント以上貯めた場合には、特典を提供する事業を開始した。</li> </ol>
<p>プロジェクト④ 子育て安心プロジェクト</p>	<p><b>【事業概要】</b> 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> <p><b>【主な取り組み】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 妊娠・出産・子育て期を通じた切れ目のない支援 保健師・栄養士・歯科衛生士が妊娠・出産・子育て期を通じて事業を展開 ・子育て相談支援拠点「あじさい子育てひろば」の開始（平成29年度）と地域へと展開（令和元年度） ・電子母子手帳「母子モ」の導入・普及（平成29年度） ・3歳児健診で弱視検査を開始（平成30年12月） ・子育て世代包括支援センター開設準備</li> <li>② 助成事業の拡大 ・不妊治療費助成 特定不妊治療、一般不妊治療（平成27年度） ・養育医療費助成 ・新生児聴覚検査費用助成、1か月母子健診費用助成 ・風しんワクチン任意予防接種費用助成（令和元年度） ・予防接種費用助成（里帰り出産、養育のための入院等）（令和元年度）</li> </ol>

プロジェクト名	事業概要と主な取り組み
<b>プロジェクト⑤ とびだせ保健 師プロジェクト</b>	<p><b>【事業概要】</b> 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。</p> <p><b>【主な取り組み】</b></p> <p>① 出前講座、出張健康相談 依頼に応じて地域の集まりや企業、イベント等に出向いて出前講座、出張健康相談を実施した。 一部のまちづくり協議会と、平成29年度より継続して大学等と連携した健康チェックイベントを開催。</p> <p>② 訪問による特定保健指導の実施 高血糖者を重点対象として訪問による特定保健指導を開始した（平成29年度）。毎年、重点対象者を拡大し、特定保健実施率を向上させている。</p> <p>③ 健康ステーション、地域版健康ステーション 運動（筋力トレーニングやエアロバイク）を中心とした健康づくりのきっかけ・継続の場として、「健康ステーション」を開設した。（平成28年11月） また、継続した運動習慣を身につけることを目的に、地域の公民館や市内スポーツジムの会場とした運動教室を開催した。（平成30年度、令和元年度）</p> <p>④ 「おでかけ保健室 in あまち」事業の開始（令和元年度） 「とびだせ保健師事業」の母子版として、地域の身近な相談窓口を開設、保健師の配置することにより、切れ目のない子育て支援を実施している。</p>

また、重点プロジェクトの成果を測る目的で、各重点プロジェクトに指標を設定しました。それぞれの目標の達成状況は以下のとおりとなっており、13の指標のうち、達成できたのは3つでした。

重点プロジェクト	指標	基準値 (H25)	実績 (H30)	目標 (H31)	目標達成 状況
① 歩いて健康プロジェクト	意識的に運動をしている人の割合(健康に関するアンケート調査)	20.9%	22.6%	30.0%	△
	ウォークイベント参加者数	465人	1,068人	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%	27.1%	20.0%	▲
② 元気は食からプロジェクト	食塩摂取量	男 10.8g 女 9.6g	11.54g	8g 以下	▲
	1日2回以上バランスよく食べる割合	75.6%	66.5%	80.0%	▲
③ 早期発見・早期治療プロジェクト	がん検診受診者数(胃、大腸、肺がん)	9,065人	9,793人	11,000人	△
	24本以上自分の歯を有する60歳代の人の割合	50.4%	56.1%	60.0%	△
	健康教育受講者数	4,205人	10,541人	4,500人	◎
④ 子育て安心プロジェクト	乳幼児相談・教育事業参加率	66.3%	70.5%	75.0%	△
	3歳児健診受診率	93.9%	99.5%	98.0%	◎
⑤ とびだせ保健師プロジェクト	どこでも出前します講座実施回数	—	27回	24回	◎
	健康だと思える高齢者の割合(健康に関するアンケート調査)	68.8%	61.5%	70.0%	▲
	高血糖者等への訪問指導	—	延90回	延100回	△

#### 目標達成状況の見方

◎…目標に達している

△…目標に達していないが改善傾向が見られる

▲悪化している

目標の達成状況が良くないことを踏まえて、指標のあり方や目標値の設定方法において、本計画では慎重に検討し、健康寿命の延伸に向けた指標設定に改善します。

## 5 重点テーマ

### (1) ウォーカブルシティの推進



#### 取組方針

公園や川沿い、近所の散歩など、歩いて健康になることを応援します。

#### 主な取組

- ウォークみのかも
- 健康ポイント事業
- ICT ウォーク
- 企業等と連携したウォーキングの実施
- ノルディックウォーキング

「みのかも健康の森」、「ぎふ清流里山公園」、「リバーパーク美濃加茂」の3つの大きな公園が市内中央に位置しています。これを「みのかも健康軸」と呼びます。



本市では、ウォーキングの重要性を踏まえ、今後のウォーキングの普及促進を図る目的で、令和元年7月25日、26日の2日間、合計3回の住民ワークショップを行いました。

ウォーカブルシティを推進していくために、①ターゲット、②インセンティブ、③3公園の整備・活用、④ICTの利用についてグループごとに検討していただきました。結果をまとめると以下のようになります。

①ターゲット（対象）	②インセンティブ（意欲を引き出すための動機付け）
<ul style="list-style-type: none"> <li>・夫婦でウォーキングしている人</li> <li>・定年等で仕事を辞めた人</li> <li>・血圧の高い人、血糖の高い人</li> <li>・育児の終わった人</li> <li>・中高年男性</li> <li>・子育てに忙しい女性</li> <li>・仕事が忙しく夕食も遅い人</li> <li>・車をよく使う世代</li> <li>・企業の社員</li> <li>・介助が必要だけど、身体を動かしたい人</li> <li>・運動の嫌いな人</li> <li>・ウォーキングなどに参加する自信がない人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポイントごとにドリンクの配布</li> <li>・アプリでコースをつくりポイントの付与</li> <li>・景品を良くする</li> <li>・ウォーキング大会商品を出す</li> <li>・歩く楽しみ（花・鳥・風景）</li> <li>・写真を取りながら</li> <li>・歩いた後のコーヒーを楽しむ会</li> <li>・健康診断結果と結びつける</li> <li>・地域でウォーキングの日をつくる</li> <li>・健康は他人も助けることを知らせる</li> <li>・歩く喜びを感じられるようにするには→ 花・犬・人とのつながりができる</li> </ul>

③3公園の整備・活用	④ICT（情報通信技術）やアプリ
<ul style="list-style-type: none"> <li>・公園内のウォーキングコースをつくる</li> <li>・コース（GPS）デジタル化 紙媒体はやめる</li> <li>・ターゲット別におすすめをつくる 山、川沿い</li> <li>・公園の景色を楽しませる</li> <li>・あい愛バスを使いやすくする</li> <li>・ウォーキングウェアのファッションショー</li> <li>・花を年中見られる</li> <li>・3つの公園 ウォークラリースタンプ</li> <li>・フォトシーン インスタ映え</li> <li>・3公園は行くことが不便、時間がかかるので行かない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩数計の提供</li> <li>・機器貸出は連絡所単位で行う</li> <li>・食べ物の紹介アプリ</li> <li>・趣味(公園)の写真の発表アプリ</li> <li>・データ記録が楽しみになるように</li> <li>・何歩歩いたら、どこまで歩いたら、プレゼントがもらえる</li> </ul>

## (2) ライフステージごとのアプローチ強化
















取組方針	主な取組
<p>“誰一人取り残さない”を目標に、市民全員で健康に取り組むまちにします。</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>●データ分析の推進 (各種事業において、性別・年代などで集中的に取り組むべきポイントを抑える)</li><li>●各種調査の実施とデータ化の推進</li><li>●アプローチ方法の工夫</li></ul>
<p>乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて健康課題は異なります。様々なライフステージに応じたアプローチを行い、対策を支援します。</p>	



# 美濃加茂市版

## ライフステージごとのアプローチ強化

	0歳～18歳	19歳～64歳	65歳以上
<b>親と子の健康づくりの推進</b> 	乳幼児期の定期健康診査は必ず受けましょう 不安があれば、子育て世代包括支援センターに相談しましょう	他の子どもと比べないで、自分の子ども・孫の成長を見守りましょう	
<b>健全な食生活の推進 (食育推進計画)</b> 	早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけましょう 主食・主菜・副菜の栄養バランスのそろった食事をとりましょう 薄味に慣れるようにしましょう 無理なダイエットはやめましょう	朝食をしっかり食べましょう 塩分や脂質のとり過ぎにならないようにしましょう 適性体重を維持し、肥満を防ぎましょう	フレイル 予防 
<b>運動習慣の確立と実践</b> 	運動や身体を動かす機会を積極的に設けましょう	ウォーキングに取り組みましょう、運動仲間をつくりましょう (自分にあつた運動で、日常生活の中で、自分の体力に応じて) メタボリック シンドローム予防 ロコモティブ シンドローム予防 フレイル 予防	
<b>喫煙・飲酒による健康被害対策</b> 	喫煙・飲酒はやめましょう	禁煙・適正飲酒を心がけましょう 喫煙や多量の飲酒の健康への影響を理解しましょう	
<b>休養・こころの健康</b> 	悩みや困りごとは、一人で抱え込まずに、身近な人や専門機関に相談しましょう 育児・心身の発育、学校や職場などの人間関係、こころの不調など 適切な睡眠時間・質のよい睡眠をとりましょう 適度な休養をとりましょう 上手にストレスを解消しましょう ゲートキーパーになりましょう		
<b>歯及び口腔の健康づくり</b> 	むし歯を予防しましょう 歯磨き習慣を身につけましょう	むし歯・歯周病を予防しましょう 	口腔機能を維持しましょう 誤嚥性肺炎を予防しましょう フレイル 予防 
<b>生活習慣病の発症・重症化予防対策</b> 	乳幼児健診 保育園・幼稚園の定期健診 学校の定期健診	健康診査やがん検診を受診しましょう、異常があった場合は早めに医療機関を受診しましょう 40歳～ 各種がん検診 20歳～ 歯周病検診・子宮頸がん検診 学校・職場の定期健診・人間ドッグ・特定健診・後期高齢者健診など	

※高齢期の介護予防の具体的施策については別計画で定める。

## 6 施策の内容

### (1) 親と子の健康づくりの推進

～7秒ぎゅっと コミュニケーション～

#### ① 4年間で目指す目標

- 1 妊娠・出産・育児まで、相談体制のワンストップ化と関係機関との連携強化を図る。
- 2 育児に不安のある人の不安や悩みを少しでも緩和できるよう支援する。

#### 取組方針

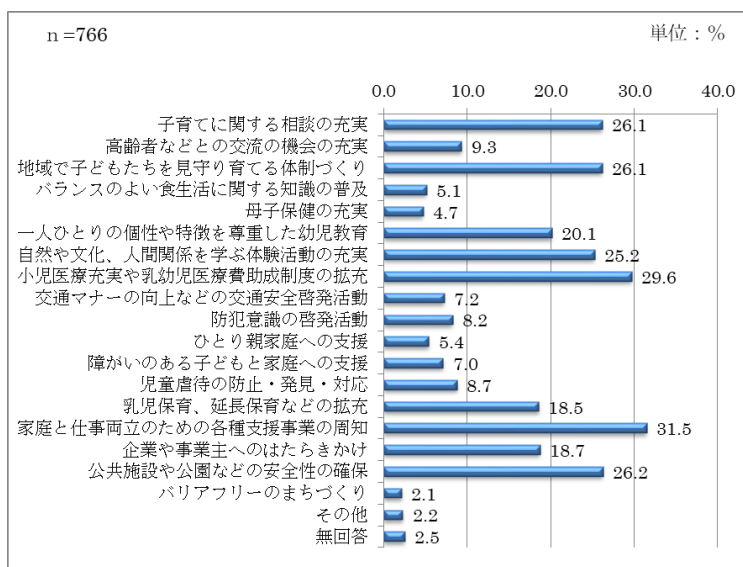
- (1) 子育て世代包括支援センターの設置と機能強化
- (2) 子どもの発達に不安のある人などが専門的なアドバイスを気軽に受けられる支援の実施

#### ② 目標指標

指標名	単位	現状値	目標値
美濃加茂市で子育てをしたいと思う親の割合	%	93.8	95.0
妊娠・出産について満足している者の割合	%	78.1	85.0

#### ③ 取組の視点

平成30年12月に実施した子育て支援に関するアンケート調査では、「子育てに関して行政や関係機関の取組として必要と思われること」として、「家庭と仕事両立のための各種支援事業の周知」が31.5%で最も多く、次いで「小児医療充実や乳幼児医療費助成制度の拡充」といった項目となっています。多様な子育てに関する悩みが存在しています。



このため、あらゆる子育てに関する相談に対応できる「子育て世代包括支援センター」を設置する必要があります。

また、育児に不安を持つ保護者に対して、不安を少しでもやわらげるために、専門家によるアドバイスが受けられる体制を充実していく必要があります。



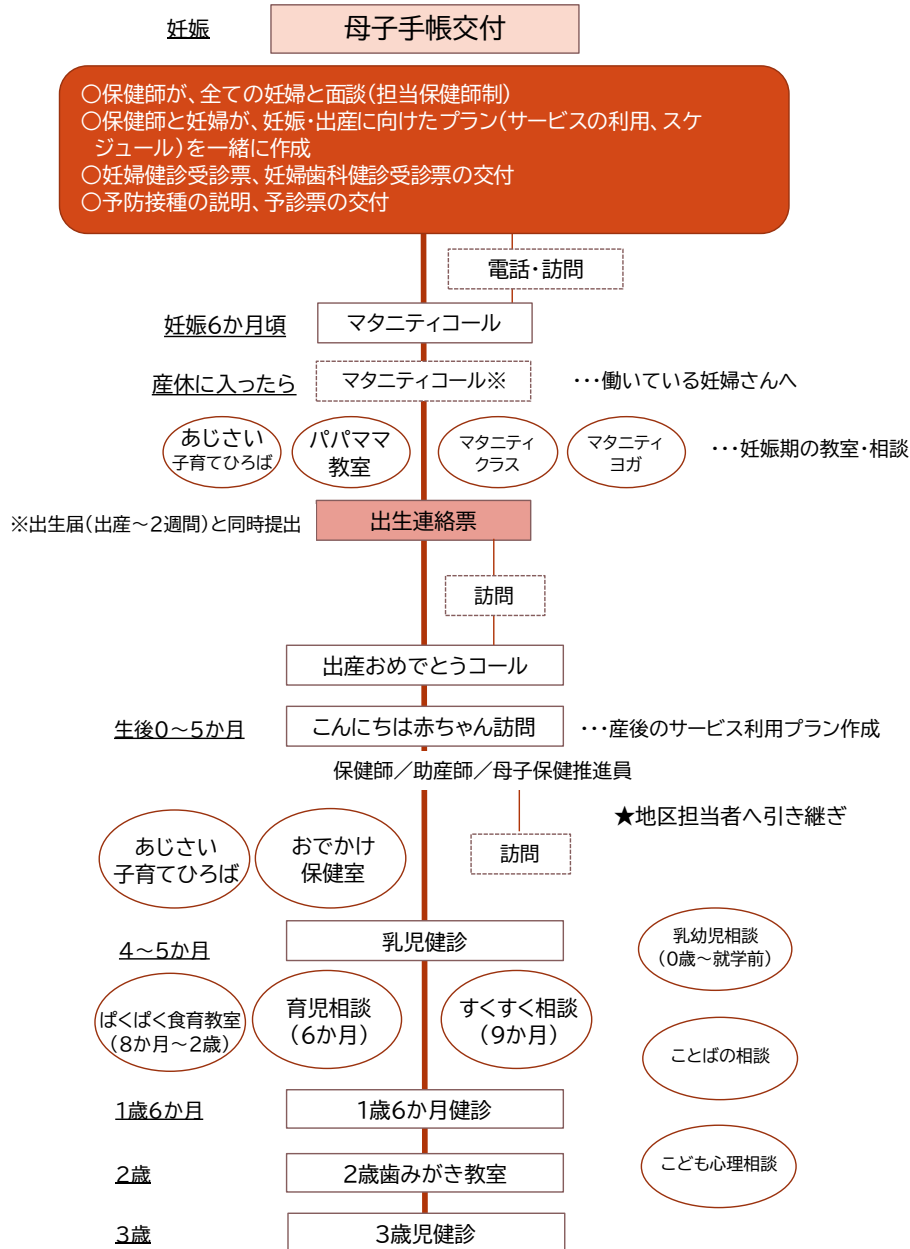
④ 特に力を入れて取り組んでいくこと

子育て世代包括支援センター事業の推進①

妊娠期から出産直後のフォロー体制の強化

妊娠期から出産直後のフォロー体制を強化し、妊婦や母親等が抱える不安や悩み等に寄り添い支援していきます。

子育て世代包括支援センターにおける妊産婦への支援イメージ

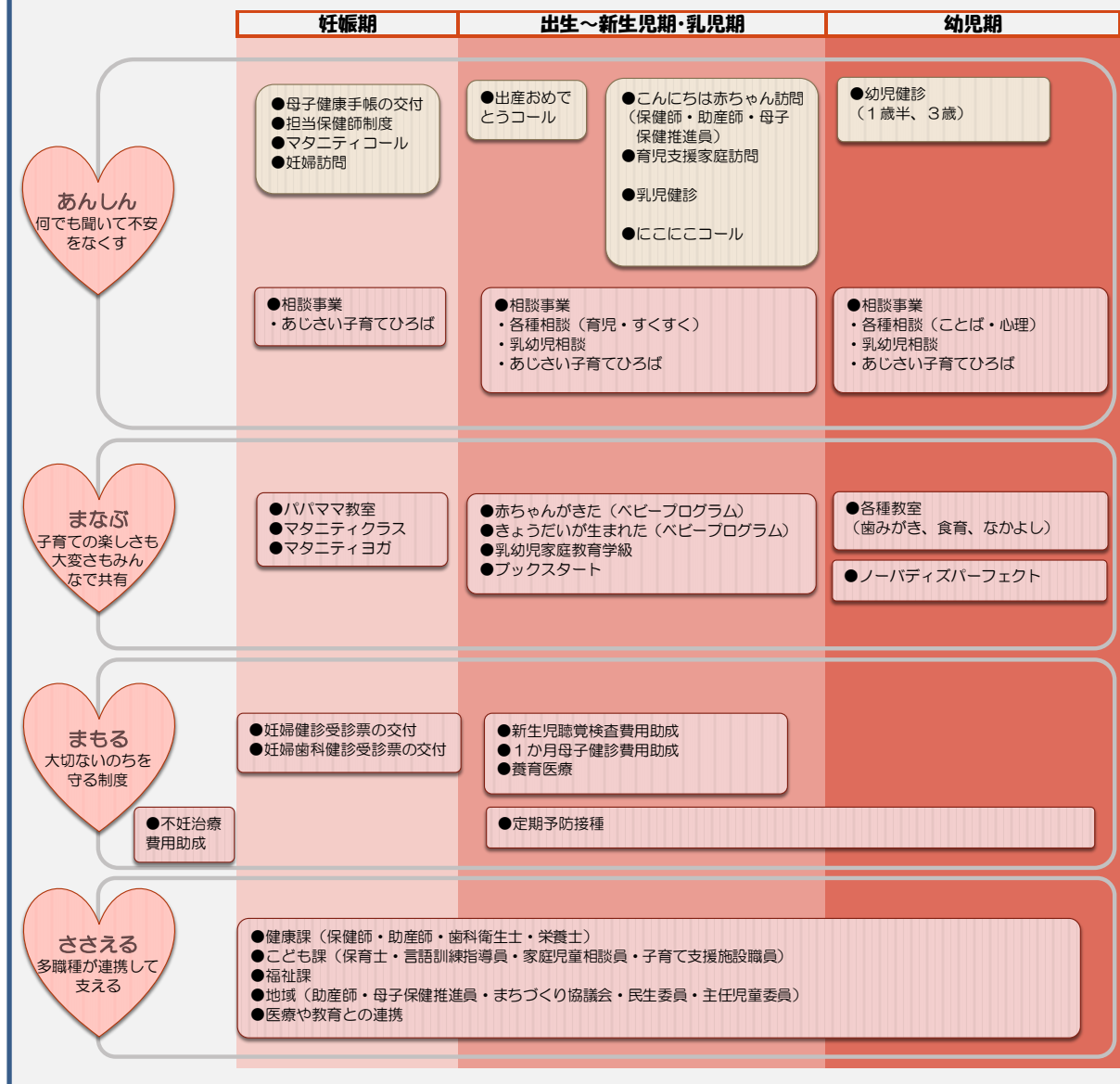


## 子育て世代包括支援センター事業の推進②

### 子育て不安の解消

家族と子どもたちが笑顔で過ごせるよう、妊娠期から子育て期のそれぞれのニーズや発達段階に応じた支援に力を入れていきます。

#### 妊娠期から幼児期までの母子保健スケジュール(概要)





## 子育て世代包括支援センターとは

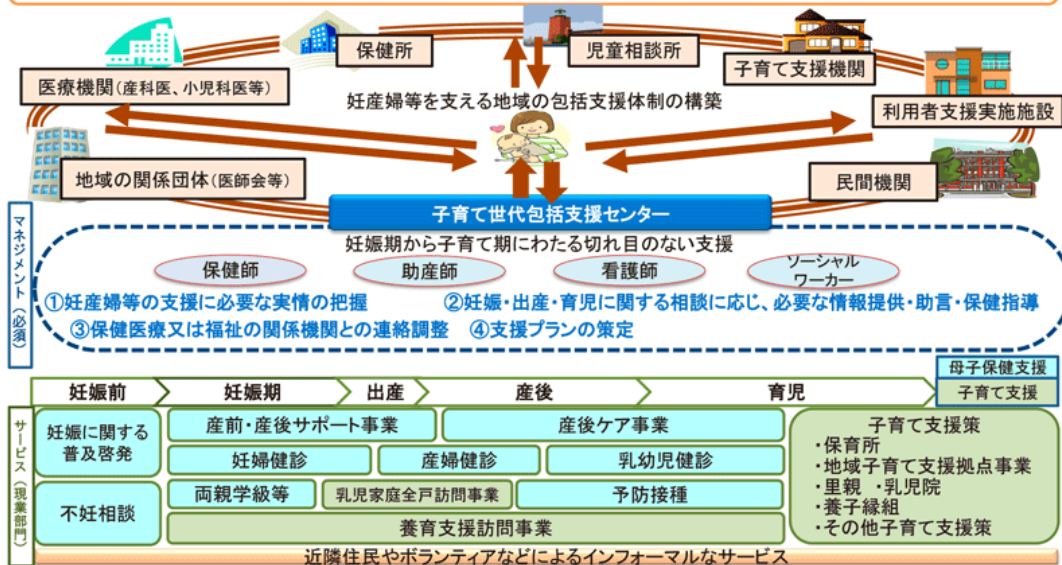
### 設置目的

子育て世代包括支援センターは、主に妊産婦及び乳幼児の実情を把握し、妊娠・出産・子育てに関する各種の相談に応じ、必要に応じて支援プランの策定や、地域の保健医療又は福祉に関する機関との連絡調整を行い、母子保健施策と子育て支援施策との一体的な提供を通じて、妊産婦及び乳幼児の健康の保持及び増進に関する包括的な支援を行うことにより、もって地域の特性に応じた妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援を提供する体制を構築することを目的とする。

### 満たすべき基本3要件

- ①妊娠期から子育て期にわたるまで、地域の特性に応じ、「専門的な知見」と「当事者目線」の両方の視点を活かし、必要な情報を共有して、切れ目なく支援すること
- ②ワンストップ相談窓口において、妊産婦、子育て家庭の個別ニーズを把握した上で、情報提供、相談支援を行い、必要なサービスを円滑に利用できるよう、きめ細かく支援すること（利用者支援事業の「利用者支援」機能）
- ③地域の様々な関係機関とのネットワークを構築し、必要に応じ社会資源の開発等を行うこと（利用者支援事業の「地域連携」機能）

- 妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援のために、子育て世代包括支援センターに保健師等を配置して、「母子保健サービス」と「子育て支援サービス」を一体的に提供できるよう、きめ細かな相談支援等を行う。
- 母子保健法を改正し子育て世代包括支援センターを法定化（平成29年4月1日施行）（法律上は「母子健康包括支援センター」）。  
 > 実施市町村数：296市区町村（720か所）（平成28年4月1日現在） > おおむね平成32年度末までに全国展開を目指す。



資料：厚生労働省資料

## (2) 健全な食生活の推進

～3. 2. 1! 「3食」食べて、「-2gの減塩」と「+1皿の野菜」～

### ① 4年間で目指す目標

- 1 心疾患・脳血管疾患の要因である肥満・高血圧・脂質異常症を改善するため、食塩・脂質（飽和脂肪酸）の過剰摂取を抑え、野菜摂取量を増やす。
- 2 乳幼児とその保護者の栄養・食生活の改善をさせる。

#### 取組方針

- (1) 望ましい食事内容(量・質)、食べ方についての普及啓発
- (2) 乳幼児とその保護者に対する食育の推進に関する取組の充実
- (3) 十分な野菜摂取と適正な食塩・脂質摂取についての普及啓発

### ② 目標指標

指標名	単位	現状値	目標値
朝食を毎日食べる人の割合(3歳児)	%	86.1	91
主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上とっている人の割合(30歳代女性)	%	52.6	55
塩分のとりすぎに気をつけている人の割合	%	55.4	65
1日に食べる望ましい野菜の量を知っている人の割合	%	32.6	40
肥満者(BMI25以上)の割合【減少】	%	20.9	19.5

### ③ 取組の視点

アンケート結果では、次のような特徴が見られます。

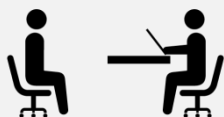
朝食食べていない	朝食内容 主食のみ	主食主菜副菜 バランスとれていない
30代男性 20代女性に多い	30～40代男性 20～40代女性に多い	20～40代 男性・女性に多い
何をどれくらい食べるとよいか知らない	塩分に気を付けていない	
30～40代男性 20～30代女性に多い	20～30代男性・女性 に多い	

若い世代は意識、知識、現在の食行動すべてにおいて他世代と比べ状況が悪くなっています。若い世代は子育て世代でもあり、本人の今後の生活習慣病発症のリスクが高まるばかりでなく、子どもの食育にも影響を与えかねず、対策が必要となっています。

※平成30年実施の美濃加茂市健康に関するアンケート調査結果から

#### ④ 特に力を入れて取り組んでいくこと

### 減塩対策



学ぶ、知る、体験する、地域全体で取り組むことにチャレンジします！

- ・保育園での食育指導
- ・特定健診における尿中塩分量測定
- ・減塩レシピを活用した減塩指導
- ・食生活改善推進員による訪問塩分測定
- ・野菜摂取量の増加推進
- ・減塩のまちづくりを推進

1日の  
塩分摂取目標量  
男性:8g以下  
女性:7g以下

#### 食塩と健康についてわかっていること

■食塩の摂りすぎが血圧の上昇と関連があることや、減塩によって血圧が下がる効果があることは、多くの研究で明らかになっています。

※国立健康・栄養研究所から引

### 幼児期の食育推進



主な機会: 保育園等での食べることの大切さを指導



食べることは、生きることの源であり、心と体の発達に密接に関係しています。乳幼児期から、発達段階に応じて豊かな食の体験を積み重ねていくことにより、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基礎となる「食を営む力」を培い、「楽しく食べる子ども」に育っていくことを目指します。

保育園等と連携して次のことを実践していきます。

- ・食べることをとおして「生きる力」の基礎を培います。
- ・遊びを通して食の話題を広げる機会をつくります。
- ・人とのかかわりから一緒に食べたり、食事の話題を共有したりすることで愛情や信頼感を育みます。
- ・自然とのかかわりから調理前の食材に触れることで自然の恵み、命の大切さを伝えます。
- ・料理づくりへのかかわりから「食を営む力」の基礎を培います。
- ・食文化との出会いを通して食生活に必要な基本的習慣・態度を身に付けていきます。

### (3) 運動習慣の確立と実践

～これならできる！～  
1日「+10」(10分/1000歩)

#### ① 4年間で目指す目標

- 1 ウォーキングをする人を増やす
- 2 子ども、若い世代からの身体活動・運動の推進
- 3 ライフステージ(壮年期・高齢期等)に対応した、生活習慣病予防のための身体活動・運動の推進

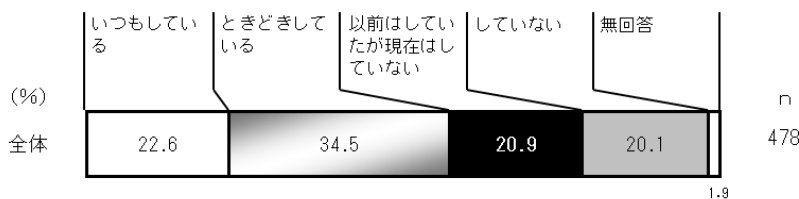
#### 取組方針

- (1) 公園を活用したウォーキングしやすい環境の整備
- (2) 子ども・若い世代からの身体活動・運動についての普及啓発
- (3) ライフステージに対応した身体活動・運動についての普及啓発

#### ② 目標指標

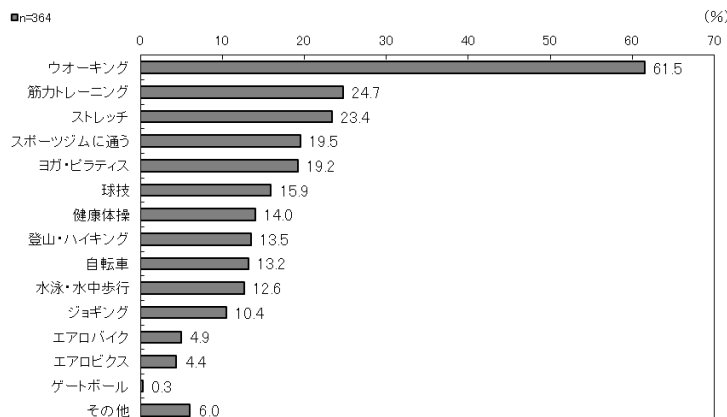
指標名	単位	現状値	目標値
成人の週1回以上のスポーツ実施率	%	40.7	60.9
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施する人の割合	%	56.1	62
1日の歩行量(歩数)の中央値	歩/日	5,800	6,800

#### ③ 取組の視点



問21 あなたは日常生活のなかで、健康の維持・増進のために意識的に運動をしていますか。(運動の内容や種目は問いません。)

問22-1 今後、どのような運動をしたいと思いますか。



習慣的に運動をしている割合(「いつもしている」と「ときどきしている」の合計)は20歳以上(左上段図)で57.1%となっています。

運動をしていない理由は、「忙しい」51.5%、「きっかけがない」が26.5%となっています。今後どのような運動をしたいかについては、ウォーキングが第1位で61.5%となっています。

※平成30年実施の美濃加茂市健康に関するアンケート調査結果から



④ 特に力を入れて取り組んでいくこと

ウォーキングの普及促進



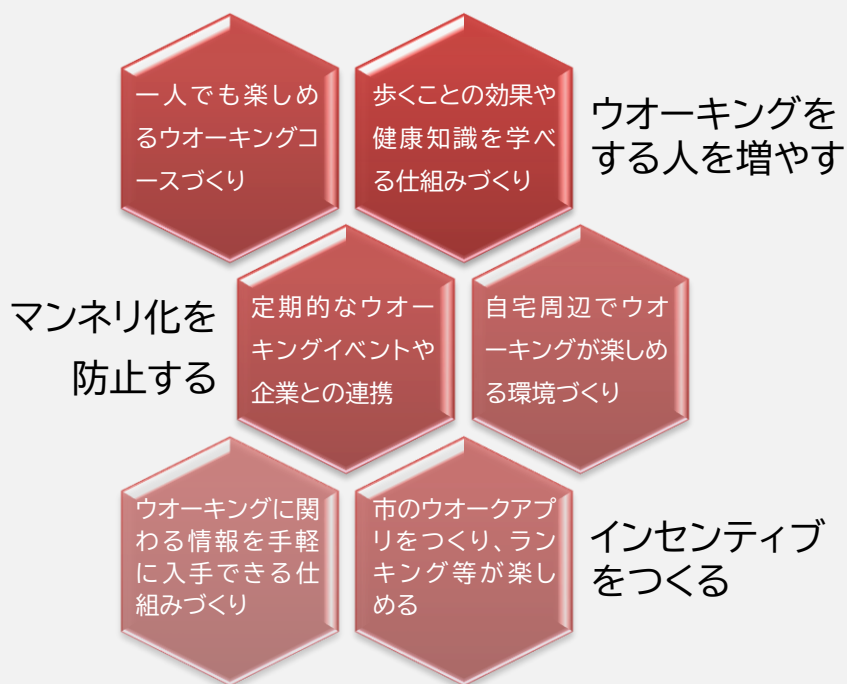
主な機会: ウォークみのかも、ソーシャルウォーキング

- ・3公園を活用したウォーキングの充実
- ・協議会の設立による企業連携



「ウォークみのかも」は、市内の公園等を活用した5~6Km程度のコースを皆で歩くウォーキングイベントです。  
歩くことの楽しさを感じ、ウォーキングを始めるきっかけづくりや継続支援を目的に、年8回程度開催します。

ウォーキングは、誰もが無理なく始められる有酸素運動であり、生活習慣病予防にも心のリフレッシュにも効果が期待できます。ウォーキングを中心にあらゆる世代が健康づくりを楽しみながらチャレンジできる仕組みを構築します。



#### (4)喫煙・飲酒による健康被害対策

～たばこは吸わない！お酒は適量！～

##### ① 4年間で目指す目標

- 1 子育て世代の喫煙をなくす。
- 2 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人(多量に飲酒する人)を減らす。

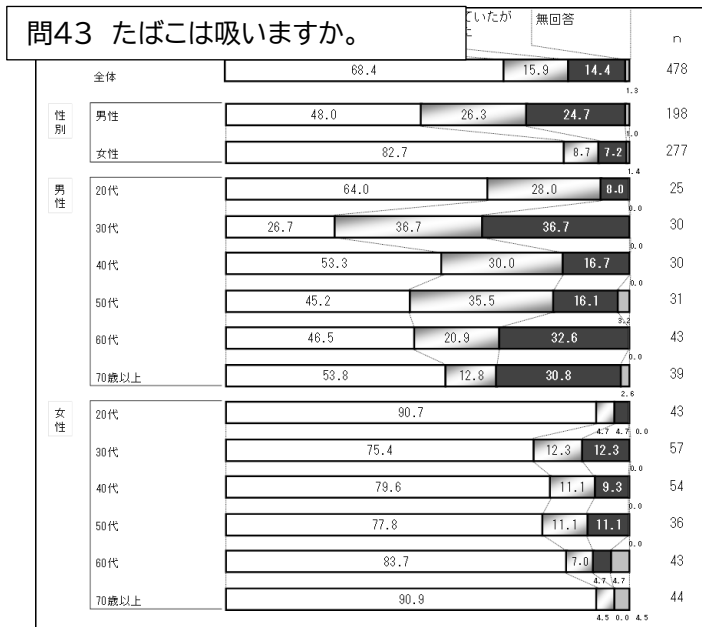
**取組方針**

- (1) 児童、妊婦への防煙・禁煙健康教育の充実
- (2) 喫煙者への保健指導の充実(禁煙・受動喫煙防止)
- (3) 多量飲酒者等への保健指導の充実

##### ② 目標指標

指標名	単位	現状値	目標値
喫煙率（3歳児の父親・母親） 【減少】	%	18.5	15
1日の飲酒量が2合以上の人の割合【減少】	%	7.6	7

##### ③ 取組の視点



アンケートによる喫煙率は15.9%となっています。平成25年度の調査では13.6%となっており、やや増加しています。

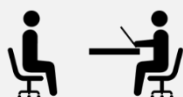
男性の喫煙率が高く、特に30代・40代・50代が高くなっています。

結果から



#### ④ 特に力を入れて取り組んでいくこと

### 禁煙啓発



主な機会: 母子手帳交付、乳幼児健診  
特定保健指導

たばこががんの因果関係は一般的に広く知られていますが、循環器疾患や呼吸器疾患、糖尿病などの疾患との因果関係も科学的に証明されています。また、健康増進法の改正により、「望まない受動喫煙」をなくすこと、特に受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等への配慮した受動喫煙対策の徹底が必要とされています。



- ・母子手帳交付や乳幼児健診等の母子保健事業において、喫煙・受動喫煙に関する保健指導や健康教育を行い、妊婦や乳幼児の保護者の喫煙、妊婦や子どもの受動喫煙を減らします。
- ・特定保健指導等において、喫煙状況の把握、禁煙実行・継続の支援、禁煙治療に関する情報提供を行い、禁煙を支援します。
- ・市内で、望まない受動喫煙の機会を減らします。

### 多量飲酒者指導



主な機会: 特定保健指導  
健康相談  
健康教室

多量に飲酒する人=  
1日平均純アルコール約  
60g を超えて摂取する人

がん・高血圧・脳出血・脂質異常症などの飲酒に関連する多くの健康問題の危険性は、1日平均飲酒量とともにほぼ直線的に上昇することがわかっており、生活習慣病を防ぐためには飲酒量は低ければ低いほどよいことになります。

男性では 44g/日(日本酒 2 合/日)程度以上の飲酒(純アルコール摂取)で非飲酒者や機会飲酒者(たまにしか酒を飲まない者)に比べて危険性が高くなります。また女性では 22g/日(日本酒1合/日)程度以上の飲酒で、危険性が高くなります。

※厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトから抜粋

- ・健康相談や各種健康教育において、適正な飲酒量について啓発し、多量飲酒者への保健指導を充実させます。

## (5) 休養とこころの健康

～手を伸ばそう その手を握ろう つながる輪～

### ① 4年間で目指す目標

1 こころの不調に対して、自分や周りの人が早期に気付いて適切な時期に相談や受診につなげる。

#### 取組方針

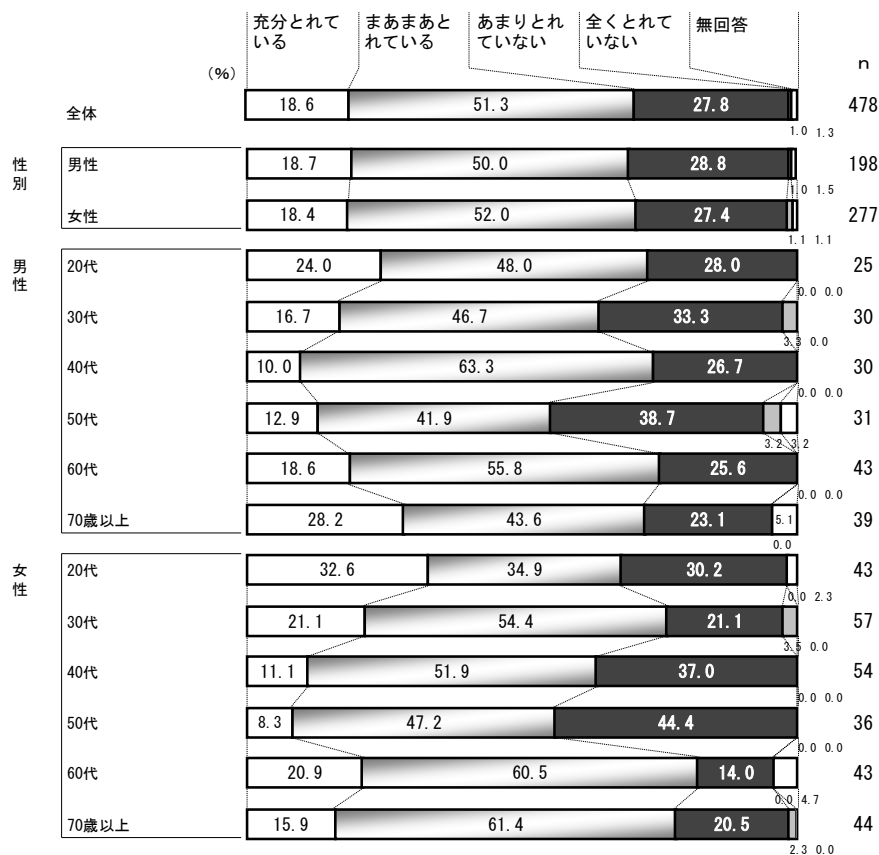
(1) こころの病気や睡眠に関する正しい知識の普及啓発

(2) こころの不調に早期に気づき、受診につなげるための普及啓発

### ② 目標指標

指標名	単位	現状値	目標値
ゲートキーパー養成講座受講者数	人	350	550
睡眠で休養を十分とれていない人の割合【減少】	%	23.9	20

### ③ 取組の視点



問28 いつもの睡眠で休養が充分とれていますか。

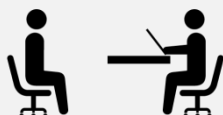
いつもの睡眠で休養が充分とれているかたずねたところ、「充分とれている」(18.6%)と「まあまあとれている」(51.3%)をあわせた“休養がとれている人”の割合が69.9%でした。

「あまりとれていない」(27.8%)と「全くとれていない」(1.0%)をあわせた“休養がとれていない人”は28.8%となっています。

※平成30年実施の美濃加茂市健康に関するアンケート調査結果から

#### ④ 特に力を入れて取り組んでいくこと

### 睡眠の大切さ啓発



主な機会: 特定保健指導、健康相談、こころの相談室

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクや不眠がうつ病のようなこころの病につながるということがわかっています。

睡眠障害の危険因子としては、ストレス、ストレス対処能力の無さ、運動不足、睡眠についての知識不足などが挙げられたため、睡眠の大切さや良質な睡眠をとる方法、不眠が続く場合には専門医に相談すること等の睡眠に関する知識の普及を図ります。

### ゲートキーパー養成



主な機会: ゲートキーパー養成講座、ゲートキーパー普及啓発

- ・市民や相談支援に従事する専門職に対し、ゲートキーパー養成講座を実施し、身近な人の悩みに気づき支えることができるゲートキーパーを増やしていきます。
- ・PRキャラクターを活用し、パネル展示や各種イベントでの周知を通じて、ゲートキーパーに関する普及啓発を図ります。



あかり

ひかる

美濃加茂市ゲートキーパー  
PRキャラクター

### ゲートキーパーとは

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

## (6) 歯及び口腔の健康づくり

～食べたら みがく 自分の歯～

### ① 4年間で目指す目標

- 1 乳幼児期のすこやかな口腔機能の発達
- 2 成人で進行した歯周病のある人の減少
- 3 高齢期の口腔機能の維持向上

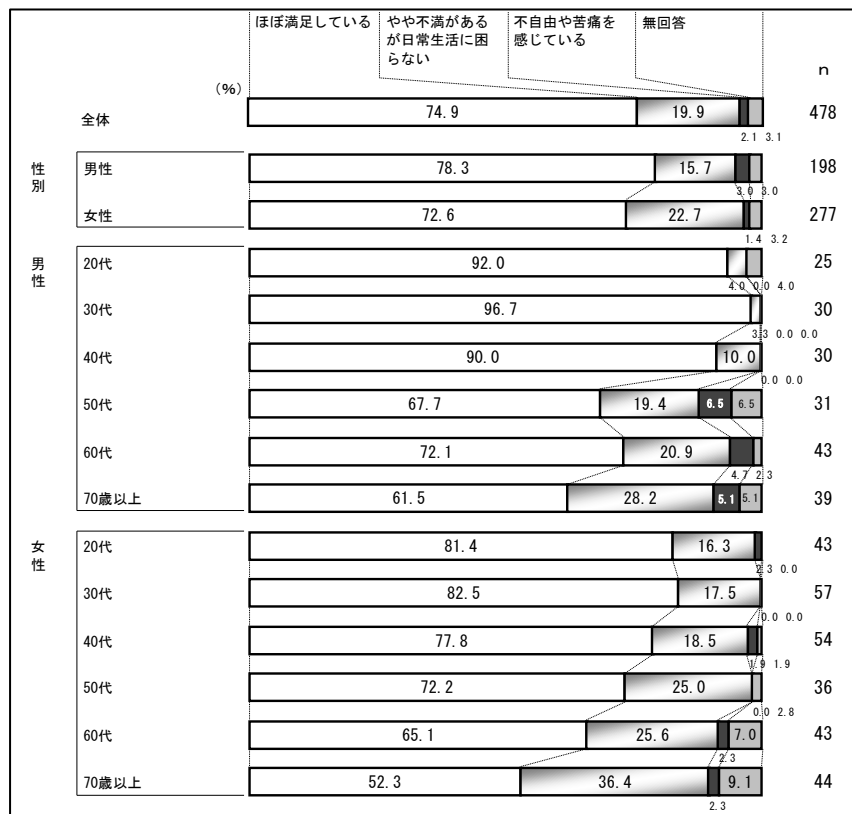
### 取組方針

- (1) 乳幼児期からの健全な口腔機能の成長発達を促す支援の充実
- (2) 定期的な歯のセルフチェックや歯科健診の更なる普及啓発
- (3) 歯周病と生活習慣病との関係についての知識の普及啓発

### ② 目標指標

指標名	単位	現状値	目標値
3歳でむし歯のない幼児の割合	%	91.2	93
何でも噛んで食べることができる人の割合	%	83.4	85
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	%	37.5	50

### ③ 取組の視点



問57 食生活上、噛むことに満足していますか。

食生活上、噛むことに満足している割合は、全体で74.9%となっています。

しかし、年代が上がるにつれて満足度は低くなっています。特に男性の50代以上になると急激に満足度が下がる傾向がみられます。

女性においては、男性と比べてすべての年代で満足度が低くなっています。

※平成30年実施の美濃加茂市健康に関するアンケート調査結果から

#### ④ 特に力を入れて取り組んでいくこと

### 乳幼児期の口腔機能の発達支援

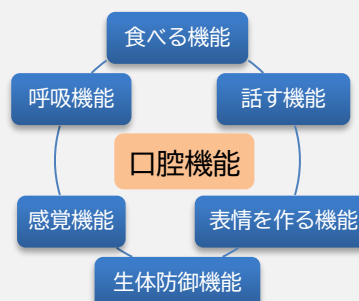


主な機会:乳幼児健診、6～7か月児育児相談、2歳児歯みがき教室

- ・乳児期からの口腔機能発達を見据えた知識の普及
- ・乳幼児期の発達段階に沿った食べる機能を促す支援

口腔機能は様々な食の経験を積み重ね学習することで獲得されます。口腔機能の健やかな発達は、歯列(歯並び)、咬合(噛み合わせ)、顎、顔面の成長発達を促すだけでなく、呼吸や姿勢さらには全身の健康にも影響します。健全な口腔機能を獲得できるよう、発達段階に応じた支援を行います。

美濃加茂市はここに力を入れます!



### 高齢期のオーラルフレイル予防

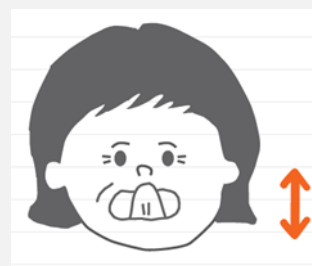


主な機会:ぎふ・さわやか口腔健診、健口歯つらつ教室

「オーラルフレイル」は、「噛む」「飲み込む」などの口腔機能が低下している状態のことを言います。年齢を重ねるにつれて少しずつ口腔機能の低下が始まり、口の渇きをはじめ、硬いものが食べにくかったり、むせたり、滑舌が悪くなったりするなどの症状が出てきます。

口腔機能の衰えは、食欲の低下、さらには全身の機能低下へと進み、要介護状態へとつながる可能性があります。

「オーラルフレイル」の予防や早期の気づき・改善によって、より健康で豊かな人生を送ることができるよう支援します。



お口の体操

## (7)生活習慣病の発症・重症化予防対策

～年に一度の 体チェック！～

### ① 4年間で目指す目標

- 1 循環器疾患(虚血性心疾患・脳血管疾患等)の発症予防と重症化予防
- 2 糖尿病の発症予防と重症化予防
- 3 がん検診及び精密検査の受診率向上

### 取組方針

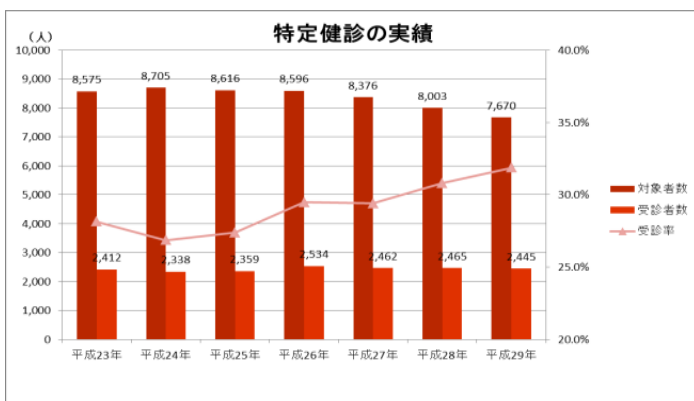
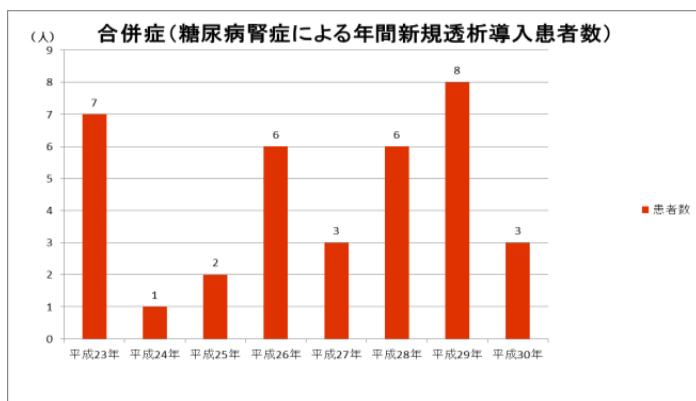
- (1) 生活習慣病予防のための正しい生活習慣の普及啓発(メタボリックシンドローム・高血圧・脂質異常症等の予防)
- (2) 特定健診受診率の向上のための効果的な普及啓発
- (3) 保健指導対象者への保健指導及び早期治療の推進
- (4) 糖尿病性腎症重症化予防プログラムの推進
- (5) かかりつけ医等と連携した健診や保健指導等の保健事業の推進
- (6) がん検診の受診率・精密検査受診率の向上のための効果的な受診勧奨・普及啓発、受診しやすい環境整備

### ② 目標指標

指標名	単位	現状値	目標値
がん検診受診率	%	9.6	15
特定健診受診率	%	32.9	38
糖尿病重症化予防プログラム 未治療者の新規医療機関受診、治療中断者の通院再開者の割合	%	64.3	70
特定保健指導終了率	%	15.1	20

### ③ 取組の視点

糖尿病に伴う合併症は毎年数名発症しています。また、特定健診の受診率は30%をようやく突破した状況であり、低い受診率となっています。



#### ④ 特に力を入れて取り組んでいくこと

### 健診・検診受診率の向上



主な機会: 特定健診、30代健診、がん検診、婦人検診

#### ① 健診・検診受診率の向上

- ・様々な方法・機会を活用して、病気や健診・検診の必要性を啓発し、健診・検診受診の意識を高めます。
- ・「30代健診」を新たに開始し、若い時期からの健診受診の習慣化、早期の気づきによる早期治療・生活改善を図ります。
- ・勧奨方法・資材の工夫、優先度の高い勧奨対象者の選定を行い、より効果的な受診勧奨・再勧奨を行います。

#### ② 健診・検診後のフォローの強化

- ・がん検診の「要精密検査」判定者への精密検査の受診勧奨を強化し、精密検査受診率を向上させます。
- ・特定健診の「要受診勧奨」判定者への受診状況の把握、未受診者への受診勧奨を強化し、早期治療による重症化を防ぎます。

### 医療との連携

- ・保健と医療が連携することにより、自らの健康管理や健康づくりを効果的に実施できる仕組みを構築します。
- ・保健センターの機能を強化し、乳幼児期から成人・高齢期までの各種健診・検診を効果的に実施します。
- ・成人の複数の健診・検診を一度に受けることができる仕組みづくりに取り組みます。
- ・妊娠出産後のサポートをタイムリーに行える仕組みを作り、不安や悩みが軽減できる仕組みを作ります。
- ・専門性の高い最新医療情報を学べる講演会やイベント等の機会を増やします。
- ・多様な専門職種とコラボして自らの健康状態の変化を確認しながら健康増進ができる仕組みを構築します。



## 7 計画の推進

### (1)健康づくりに取り組む人を増やす方策

#### ① 広報の強化

健康に関する情報について提供体制を強化します。市ホームページや広報紙の他、SNSやアプリを活用するなど、対象者に応じた情報提供ができる体制を構築していきます。

#### ② 移動手段の確保

健康づくりを行う場所への移動については、特に3公園へのアクセス性を高めるなど、移動手段の確保に努めます。また、歩行空間の確保や環境改善などにも積極的に取り組み、歩けるまちを推進していきます。

### (2)計画の推進体制

#### ① 健康づくり推進協議会

外部委員を含む「健康づくり推進協議会」を中心に本計画の推進の評価、進捗管理を行います。

#### ② ヘルスケア産業協議会(仮称)

民間事業者、医療関係機関、自治体、大学などの地域関係者が集まり、健康増進事業が円滑に実施できるような支援を実施します。

### (3)計画の進行管理・評価

本計画で掲げた施策、事業及び指標の進行は毎年評価・検証するとともに、最終年度にあたる令和5年度に市民アンケート調査や各種統計等で評価を行います。

また、本計画に基づく各種施策・事業の取組状況等については、美濃加茂市健康づくり推進協議会において評価し、計画の適切な進捗管理に努めます。

進捗管理は、PDCAサイクルを活用し、実効性のある取組の推進を図ります。

また、ライフステージごとの取組についてデータ分析を積極的に行い、ターゲットを絞った事業実施に努めます。



## 資料編

### 1 事業一覧

#### (1)親と子の健康づくりの推進

No	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～ 18歳	19～ 64歳	65歳 以上
1	乳幼児期家庭教育学級	こども課	子育て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	ノーバディズパーフェクト	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あった子育て方法を見つける講座	○	○	
3	ベビープログラム	こども課	出産後の親を対象にした育児サポート講座	○	○	
4	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。	○	○	
5	母子健康手帳交付	健康課	妊婦に母子健康手帳を交付し、妊娠中の生活の中で注意すべきことを話し、市の子育て支援施設やマタニティ事業の紹介、子の予防接種スケジュールの説明等を行う。	○	○	
6	妊婦健診	健康課	母子健康手帳の交付時に、妊婦健診の受診票を交付し、決められている頻度で定期健診を受診するよう指導する。	○	○	
7	乳児健診 1歳6か月児健診 3歳児健診	健康課	子どもの健康と疾病の早期発見のために健診を行うとともに、保護者の育児不安を軽減するため個別相談を実施。	○	○	
8	こんにちは赤ちゃん訪問	健康課	出生したすべての子と保護者を訪問する「乳児全戸家庭訪問事業」として、母子保健推進員または保健師、助産師による全戸訪問を実施。育児不安が強く、支援が必要な場合は、育児支援家庭訪問も実施する。	○	○	
9	育児支援家庭訪問	健康課	育児不安が強い家庭等を育児支援訪問員が訪問し、相談支援を行う。	○	○	
10	マタニティクラス	健康課	妊娠・出産について楽しく学び、教室を通して妊婦同士の情報交換や友達作りをする。	○	○	
11	もうすぐパパママ教室	健康課	健やかな子どもを産み育てるために必要な妊娠・出産・育児に関する正しい知識の普及や育児に関する体験学習で父親、母親になることへの意識付けをする。	○	○	
12	なかよし教室	健康課	発達に問題のある子や、うまく関わりができない親を対象に実施。言語訓練指導員と保健師によるふれあい遊びなどを通して、子や親の身体・情緒の発達を促す。	○	○	
13	ことばの相談	健康課	児童発達支援センターの指導員による子どもの発達全般に関する相談。	○	○	
14	育児相談	健康課	6～7か月児を対象とした相談会。問診、身体計測、保健指導、読み聞かせ、離乳食の試食を通し、保護者の不安に応え、子どもの健やかな発達を促せるよう支援する。	○	○	
15	すくすく相談	健康課	9～10か月頃の発達が、小学生以降の集団生活や学習に必要な基礎であるため、この時期に必要な支援を遊びを通して伝える。あわせて計測と問診を行い、保護者の不安に寄り添う個別相談を実施。	○	○	

16	子ども心理相談	健康課	臨床心理士による相談事業。子どもの気になる行動、癖などに関する相談ができる。 また、母の育児ストレスに関する相談等にも対応。	○	○	
17	あじさい子育てひろば	健康課	市内の子育て支援拠点や商業施設等で、助産師が子育て相談や計測を行う。	○	○	
18	おでかけ保健室	健康課	地区交流センターで、保健師や栄養士等が子育てや健康に関する相談を行う。	○	○	
19	予防接種	健康課	乳幼児期、学童期の子を対象に予防接種法に定める予防接種を行う。	○		
20	不妊治療助成	健康課	経済的・心理的負担の軽減を目的に、特定不妊治療、一般不妊治療にかかる治療費を助成。		○	
21	養育医療助成	健康課	養育のため入院する必要がある未熟児に対し、養育医療に要する費用を給付する。	○	○	
22	幼児療育支援事業(定住)	こども課	療育者を対象に、合同研修会や専門家支援を実施する。	○	○	
23	カナリヤの家	こども課	ことばや運動、社会性等の発達に遅れや心配のある子ども、発音不明瞭な子ども等のために、一人ひとりに適した指導を行い、早期発見、早期指導を行うとともに、定住支援や自立支援を促す。	○	○	
24	発達支援事業	学校教育課	特別な支援を要する児童生徒に対し、関係機関と連携して一人ひとりの障がい及び発達の状態を把握し、きめ細やかな教育相談を行う。 保育園の公開保育への参加、あじさい発達相談や巡回発達相談を実施する。	○	○	
25	教育支援事業	学校教育課	児童の障がいの状況に応じた教育支援の実施や保護者への適正就学の重要性の啓発や相談を実施する。	○	○	
26	子育て世代包括支援センター事業	健康課 こども課	子育て世代包括支援センターを設置し、母子保健分野、子育て支援分野のサービスを提供する。一人ひとりに寄り添い、妊娠期から子育て期にわたるまで切れ目ない支援を行うことで、子育て家庭の孤立や不安を解消する。	○	○	

## (2)健全な食生活の推進

No	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
1	親子料理教室	健康課	乳幼児や小学生の子どもとその親を対象に料理教室を開催し、一緒に料理をして食べる楽しみを知り、食について振り返る機会を作る。	○	○	
2	栄養士と連携した学級活動	教育総務課	児童生徒の実態をふまえ、発達段階に応じた職に関する指導を学級担任と栄養士が連携して実施する。	○	○	
3	夏休み親子料理教室	教育総務課	給食センターにおいて、栄養士が栄養バランスや歯によい料理について説明し、親子で楽しみながら料理をする教室を実施する。併せて給食センター調理場の見学も行う。	○	○	
4	市民ミュージアム活動事業	文化振興課	「伝承料理の会」ボランティアの活動として、地域に伝わる伝承料理を研究、調査し、講座等を通して市民へ伝承していく。		○	○
5	食育ボランティア団体の育成	文化振興課 農林課 健康課	地域に伝わる伝承料理に関する活動を行う「伝承料理の会」、蜂屋柿に関する団体等、食育に関する団体の活動を育成・支援する。	○	○	○

6	ぱくぱく食育教室	健康課	離乳食・幼児食作りに悩む保護者を対象に、大人の食事から取り分ける離乳食・幼児食を作り、月齢に応じた栄養バランスや、調理の工夫、アレンジ方法など楽しく学ぶ教室を開催する。	○	○	
7	食生活改善推進員養成講座 (栄養教室)	健康課	食生活改善推進員の養成講座を実施する。栄養に関する知識や生活習慣病予防について学び、自らが実践すると共に地域住民への普及啓発ができる人材を養成する。		○	○
8	食生活改善推進員活動支援	健康課	食生活改善推進員の活動を支援し、連携して普及啓発や保健事業を実施する。食生活改善推進員は、定期的な研修会の開催により推進員としての知識や技術を習得し、市内各地区で伝達講習等の活動を実施する。	○	○	○
9	保育園食育教室	健康課 こども課	市内各保育園で、年齢に応じた食育教室を開催する。年長クラス（栄養素の働きの違いを理解する）、年中クラス（正しく箸を使う）、年少クラス（野菜に興味を持つ）等発達に応じた幼児への教育を行うとともに、保護者に対して生活習慣病予防の啓発も行う。	○	○	
10	子育て支援の場等における離乳食・幼児食教室、相談会	健康課 こども課	子育て支援センター・乳幼児学級等の子育て支援の場等において食育教室を開催し、講話や試食の提供、相談会等を通じて、月齢にあった食事内容、形態等に関する指導を行う。	○		
11	マタニティクラス 栄養講座	健康課	妊娠期の食生活の振り返り、妊娠期に必要な栄養、バランスを知る講座を行う。		○	
12	小学校家庭教育学級料理講座	健康課	小学生の保護者対象の食に関する講座（講話と調理実習）を実施する。歯と口の健康や減塩の大切さなどを取り入れた生活習慣病予防について啓発する。	○	○	
13	乳幼児健診・相談事業における栄養相談	健康課	乳幼児健診（乳児、1歳6か月児、3歳児）、相談事業において、月齢にあった食の形態、量、内容を指導する。保護者の食に関する知識向上につながる相談も行う。	○	○	
14	野菜ファーストプロジェクト	健康課	広報紙への野菜が取り入れられる献立の掲載、料理教室の開催、各種イベントでの啓発等を通じて、野菜摂取量増加に向けた普及啓発を実施する。	○	○	○
15	減塩の取組	健康課	減塩に関する普及啓発、保健指導を様々な機会、方法により実施する。減塩レシピ集の活用、減塩メニュー提供店の募集、減塩料理の作り方の普及、減塩みそ汁の試飲や家庭のみそ汁の塩分濃度測定、簡易塩分測定器での塩分摂取量測定、健診における塩分摂取量測定等。	○	○	○

### (3)運動習慣の確立と実践

No	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～ 18歳	19～ 64歳	65歳 以上
1	ウォークみのかも	スポーツ振興課 健康課	誰もが気軽に参加でき、健康増進につながるウォーキングイベントを市内各所で開催する。特に、市内3公園（みのかも健康の森、リバーポートパーク美濃加茂、ぎふ清流里山公園）を積極的に活用。	○	○	○
2	ウォーキング推進事業	スポーツ振興課 健康課	ウォークみのかもの充実を図ると同時に、市民が自発的にウォーキングを習慣化できる事業を展開する。	○	○	○

3	ICT ウォーク	健康課	ウォーキングをする人を増やすためにスマートフォン用ウォーキングアプリを導入する。 歩数の測定の他、参加者で競争意識を高めるランキング等の機能を設け、特に若い世代や健康に関心が低い人が楽しみながらウォーキングを継続できるように支援する。	○	○	○
4	健康ポイント事業	健康課	健康無関心層の自主的な健康づくりの促進を目的に、各種健診・検診受診や健康づくりメニューに参加した場合にポイントを付与し、規定ポイント以上貯めた人に特典を提供する。		○	○
5	健康ステーション	健康課	健康づくりのきっかけの場としてエアロバイク、筋トレ、ストレッチ運動ができる場を開設する。 運動の実施の他、栄養士による栄養講話等の実施により、健康増進・生活習慣病の発症・重症化予防への取組を支援する。		○	○
6	運動普及推進員 (活動支援)	健康課	運動普及推進員の活動を支援し、運動の普及について連携した取組を行う。 運動普及推進員は、「ウォークみのかも」において、コースづくりや参加者への声かけ・見守り等を実施し、市民のウォーキングを中心とした運動の実施の普及を図る。	○	○	○
7	健康づくり運動教室	健康課	疾患別予防教室、数回コースの運動教室等、運動トレーナーを講師として健康増進・生活習慣病の発症・重症化予防のための運動教室等を開催する。		○	○
8	地域での運動実践・継続のための 人材育成	健康課	身近な地域の公園や公民館等において、仲間と共に楽しみながら運動を継続できる場を増やすことを目的に、自らが運動を実践し、仲間を誘ったり、継続をサポートできるような人材・グループを育成する。 地域にリーダー的な人材を育成することで、住民主体で継続的に運動に取り組むことを目指す。		○	○
8	市民大会開催事業	スポーツ振興課	市民が気軽に参加でき、日頃の練習の成果を発揮できるスポーツ大会の充実を図る。	○	○	○
9	ちゅうたいクラブ 事業	スポーツ振興課	市民一人ひとりの年齢や性別、関心や適性等に応じた多様なスポーツ活動の場を提供する。	○	○	○
10	生涯スポーツ推進 事業	スポーツ振興課	これからスポーツを始めたい人の体験会や、家族で参加できるイベントを開催し、生涯にわたりスポーツを楽しむきっかけを創出する。	○	○	○
11	牧野ふれあい広場 整備事業	スポーツ振興課	陸上競技場を中心とした防災公園の整備を進める。 400mトラックや芝生広場を有し、ウォーキングやジョギングなどの軽スポーツも楽しめる地域のコミュニティの場を提供する。	○	○	○
12	地域介護予防活動 支援事業	高齢福祉課	地域の中で高齢者自身が主体となって実施する介護予防活動の育成と支援、ボランティア活動を通じた生きがいづくり、高齢者の通いの場の充実に関する事業を実施し、地域における介護予防活動を支援する。			○
13	介護予防把握事業	高齢福祉課	要介護リスクが高まる年齢層を中心にアンケート形式の調査を行って、高齢者の実情を把握する。			○
14	リハビリ専門職等 派遣事業	高齢福祉課	リハビリテーション専門職等の活用により、地域で行われる住民主体の介護予防活動等の機能強化を行う。			○
15	高齢者スポーツ活動 活性化（グランドゴルフ・ゲートボール・ペタンク）	高齢福祉課	高齢者のスポーツ活動の活性化を目指し、健寿会で生きがいのある生活を送るため、相互の親睦を図る。			○

16	ソーシャルウォーキング(ノルディックウォーキング)	経営企画部 健康課	社会参加と健康歩行で認知症予防や健康寿命に効果が見込まれている2本のポールを使用して行うウォーキング。ぎふ清流里山公園内にコースを設定しウォーキングを行っている。		○	○
17	サイクルフェスティバル(GTBC サイクルロゲイニング)	経営企画部	自然豊かな市内を自転車で移動し、楽しむサイクルイベント。コースは指定せず、体力と頭脳を駆使して交通ルールを守る。チェックポイントを周り、どれだけ多くポイントを獲得するかを競うイベントとして実施。		○	○
18	リトリートラン	経営企画部	自然あふれる市内を走ったり歩いたりして、お風呂や食事を通じて楽しむ非日常の体験を通じて心と体を整える。		○	○
19	みのかも健康の森活用事業	農林課	みのかも健康の森において、園内の遊歩道の距離、消費カロリーを表示し、ウォーキングの場としての活用の推進を図る。 園内イベント時に遊歩道を活用したウォークイベントを、木工体験等と併せて実施する。 「森のようちえん」を実施し、幼児の積極的な活用を図る。	○	○	○
20	チャレランみのかも	生涯学習課	市子ども会育成連絡協議会などが中心となり、楽しい遊びのチャレンジランキング大会を開催する。	○		
21	都市公園整備	土木課	都市公園に園路を設置し、ウォーキング等での公園利用者を増やす。 井戸畑公園のほか、公園を選定し、整備を進める。	○	○	○
22	都市公園整備(前平公園)	土木課	令和2年度に基本計画を策定し、前平公園を整備する。 公園内に健康遊歩道を整備し、ウォーキング等での公園利用者を増やす。	○	○	○
23	美濃加茂市かわまちづくりエリア遊歩道整備	土木課	かわまちエリア内に健康遊歩道を整備する。 エリア内で計画している様々な事業と連携したプログラムを計画、実施する。	○	○	○
24	リバーポートパーク美濃加茂遊歩道整備	土木課	リバーポートパーク内に健康遊歩道を整備する。 様々なプログラムを計画、実施する。	○	○	○
25	リバーポートパーク美濃加茂フィットネスプログラム	土木課	指定管理者が、「レジャー&フィットネス」を運営テーマに掲げ、フィットネス(健康増進)に関して、各種団体と連携したプログラムを計画、実施する。 官民連携した持続性のある事業を目指す。	○	○	○

#### (4)喫煙・飲酒による健康被害対策

No	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0~18歳	19~64歳	65歳以上
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を各学校にて実施する。	○		
2	妊娠期から子育て世代への防煙・禁煙教育	健康課	母子健康手帳交付時、マタニティクラス、乳幼児健診等の母子保健事業において、妊婦や乳幼児の保護者に喫煙や受動喫煙についての健康教育、保健指導を行う。	○	○	
3	児童への防煙教育	健康課	小学校において、児童を対象に喫煙による影響についての健康教育を行う。	○		



4	多量飲酒者等への保健指導	健康課	特定保健指導や健康相談において、節度のある飲酒の量等に関する保健指導を実施する。		○	○
---	--------------	-----	--	--	---	---

### (5) 休養とこころの健康

No	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
1	こころの相談室	健康課	精神保健福祉士による、こころの健康づくりに関する相談会を開催する。	○	○	○
2	こころの健康づくり講演会	健康課	こころの健康づくり及びうつ予防を目的に、こころの健康づくりに関する講演会を開催する。		○	○
3	多職種連携相談	健康課	弁護士・社会福祉士・保健師等複数の専門職が一つのチームを編成し、ワンストップかつ複合的な問題に対応できる相談会を開催する。	○	○	○
4	ゲートキーパー養成講座	健康課	ゲートキーパーの役割を果たせる人を増やし、生きることを支え合うまちづくりを目指して、ゲートキーパー養成講座を開催する。	○	○	○
5	こころの健康づくりに関する普及啓発	健康課	こころの健康づくりや相談窓口に関する普及啓発を行う。 ・出前講座 ・各施設でのパネル展示 ・イベントでの普及啓発	○	○	○
6	生きるための支援ワンストップ窓口健康課	健康課	悩みごとや困りごとを抱えている人の相談を受け、適切な窓口につなげたり、必要に応じて支援メンバーを招集し、解決に向けて相談する場等を迅速に設定する。	○	○	○
7	生活困窮者自立支援事業	福祉課	就労に向かうための基本的な生活スキルを身につけるための就労準備支援事業のプログラムを実施する。	○	○	○
8	地域包括支援センターの運営	高齢福祉課	高齢者の総合相談窓口を設置し、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する。			○
9	SOSの出し方教育	学校教育課	児童生徒が現在起きている危機的状況などに対応するために適切な援助希求行動ができるようにする。	○		
10	教育相談事業	学校教育課	不登校への対応として、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生徒へのサポートを実施する。	○	○	
11	あじさい教室	学校教育課	さまざまな理由で学校に行くことができない児童生徒に対して、豊かな体験活動や個に応じたきめ細かな指導・支援を行う。	○	○	
12	いじめ問題対策連絡協議会	秘書広報課	市全体でいじめを防ぎ、子どもたちを見守るために、いじめに関する関係団体の連携を図り、いじめ防止のための体制づくりを図る。	○	○	

### (6) 歯及び口腔の健康づくり

No	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
1	妊娠期 歯科保健教育・指導	健康課	妊婦を対象に、歯科保健に関する健康教育、保健指導を行う。 妊娠期にむし歯や歯周病の予防や改善を図ることによ		○	

	母子健康手帳交付 マタニティクラス		り、早期のむし歯原因菌の垂直感染予防や早産・低出生体重児出産を予防する。			
2	妊婦歯科健診	健康課	妊婦を対象に、歯科医療機関において、歯科健診を実施する。		○	
3	乳児期 歯科保健 教育・指導 乳児健診 6~7か月児育児相談 9~10か月児すくすく相談	健康課	乳児期の健診、相談事業において、歯科保健に関する健康教育・指導を行う。 口腔ケア開始に向けた指導のほか、離乳食を通し、健全な口腔機能の発達を促せるよう捕食、咀嚼、嚥下、食事姿勢等機能に重点を置いた指導を行う。	○		
4	幼児期 歯科健診 1歳6か月児健診 3歳児健診	健康課	幼児期の健診時に、歯科健診、フッ化物塗布、健康教育・指導を行う。 年齢に応じて、仕上げみがきの習慣化、歯みがきの方法、むし歯予防につながる食生活等の指導の他、健全な口腔機能発達を促す支援を行う。	○		
5	2歳児歯みがき教室	健康課	2歳児を対象に、歯科健診、フッ化物塗布、健康教育・指導を行う。 仕上げみがきのスキル向上とむし歯予防につながる食生活習慣の定着を図るよう支援するとともに、健全な口腔機能の発達を促す支援を行う。	○		
6	乳幼児相談	健康課	乳幼児を対象とする相談会において、歯科保健に関する保護者の不安や心配等に応じた支援を行い、保護者の不安の軽減を図る。	○		
7	保育園歯科指導	健康課 こども課	保育園に歯科衛生士が出向き、園児を対象に歯科指導を行う。 幼児期から「自分の歯は自分で守る」という意識付けを図り、歯みがきの習慣化、歯みがきの方法等について指導する。 年長時期に萌出する第一大臼歯(6歳臼歯)への関心を促し、永久歯を大切に育む。	○		
8	フッ化物洗口事業 (年長児)	健康課 こども課	保育園幼稚園の年長児を対象に、幼若永久歯と乳歯のむし歯予防を目的にフッ化物溶液でのうがいと保護者への歯科指導を実施する。	○		
9	学校歯科健診	学校教育課	年1~2回小中学校で全児童生徒を対象に歯科健診を実施する。	○		
10	歯の優良児審査会	学校教育課	小学6年生を対象に「加茂歯科医師会」と「かも学校保健会(美濃加茂市・加茂郡の学校加盟)」が共催し、歯の優良児を表彰する。	○		
11	フッ化物洗口事業 (小学生)	学校教育課	小学校全児童を対象に、むし歯予防を目的にフッ化物溶液でのうがいと保護者への歯科指導を実施する。	○		
12	小・中・高等学校 歯科指導	健康課 学校教育課	小・中・高等学校に歯科衛生士が出向き、児童・生徒を対象に歯科指導を行う。 学年に応じて、むし歯や歯肉炎等の歯科疾患予防に関する知識の取得と歯みがきのスキルの向上を図る。	○		
13	歯周病検診	健康課	歯科医療機関において、歯周病の早期発見早期治療を目的に歯周病検診を実施する。 むし歯、歯周病、歯列・咬合の検査、口腔清掃状態の確認を行う。定期的に歯科健診を受けるきっかけづくりをする。 対象:20~70歳までの5歳間隔の年齢の人		○	○
14	歯周病予防教室	健康課	歯周病検診の事後フォローとして、教室を開催する。 歯科医師の講話、歯科衛生士による歯科指導により、歯周病の理解、口腔への関心を高め、セルフケアと併せて定期健診や専門的口腔ケアの必要性を啓発する。さら		○	○



			には口腔をとおして、全身疾患やメタボリックシンドローム予防への意識を高める。			
15	ぎふ・さわやか口腔健診	健康課 国保年金課	後期高齢者医療制度の被保険者を対象に口腔機能と歯科に関する口腔健診を実施する。 オーラルフレイルの予防を図り、誤嚥性肺炎等の予防につなげるとともに、口腔保健の意識向上を図り、健康寿命の延伸につなげる。			○
16	健口(けんこう)歯つらつ教室	健康課 国保年金課	ぎふ・さわやか口腔健診の事後フォローとして、教室を開催する。 嚥下や咀嚼の機能の低下を予防し、楽しく安全に食事をするにより、「生活機能の低下」を予防し、生きがいのある自立した生活を送ることができるよう支援する。			○
17	訪問口腔健診	健康課 国保年金課	後期高齢者医療制度の被保険者で、要介護3～5の認定を受け、歯科医療機関に出向くことが困難な在宅で生活する人を対象に、歯科医師が訪問して口腔健診を実施する。			○
18	8020達成者表彰	健康課	80歳以上で自分の歯を20本以上持つ健康な高齢者を表彰する。			○

### (7)生活習慣病の発症・重症化予防対策

No	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～ 18歳	19～ 64歳	65歳 以上
1	健康・福祉すこやかフェスティバル	健康課 高齢福祉課 福祉課 国保年金課	健康・福祉に関する関心と理解を高めるために、各保健福祉関連機関等や市民と協働したイベントを開催する。健康に関する各種測定や相談コーナーの他、社会福祉ボランティア活動者等への表彰、ボランティア団体や福祉施設等によるバザーを実施。	○	○	○
2	かかりつけ医健診	健康課 国民年金課	特定健診、おたっしや健診、肝炎ウイルス検診、結核検診、前立腺がん検診の実施。対象者が医療機関に予約し各健診を受診する。		○	○
3	がん検診・婦人検診	健康課	・胃がん・大腸がん・肺がん検診の実施 ・乳がん・子宮頸がん検診の実施 ・検診受診勧奨事業：各がん検診対象者へ受診再勧奨を実施し、受診を促す。		○	○
4	精密検査未受診対策	健康課	がん検診で結果が「要精密検査」となった者に対し、電話・郵送で受診勧奨を行い、受診につなげる。		○	○
5	若年代健診	健康課	特定健診対象年齢以下の若年代を対象とした健診を実施し、早い段階からの健康づくり、生活習慣病の発症予防を図る。		○	
6	特定保健指導（動機付け支援・積極的支援）	健康課	特定健診の結果、階層化により「動機付け支援」「積極的支援」に該当した人に対して保健指導を実施する。 「動機付け支援」は、初回支援＋最終評価、「積極的支援」は、初回の支援後、中間評価、最終評価の他、電話・面接により6か月間健康づくりを支援する。		○	○
7	糖尿病性腎症重症化予防プログラム	健康課	糖尿病の医療機関未受診及び治療中断者への受診勧奨、糖尿病性腎症重症化のリスクの高い人への保健指導を実施する。		○	○
8	とびだせ保健師事業 出前講座	健康課	外部団体・地域等へ出向き、健康づくりに関する講話などを実施する。		○	○

9	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を実施する。		○	○
10	データヘルス計画	健康課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定保健指導強化事業</li> <li>・ 糖尿病性腎症重症化予防プログラム</li> <li>・ 特定健診受診勧奨事業</li> <li>・ 特定健診「要受診勧奨」者への受診勧奨事業</li> </ul>		○	○
11	健康相談会	健康課	健康に関する何でも相談会を開催し、生活習慣を見直し、健康の維持・増進を図る。		○	○
12	健康教育	健康課	生活習慣改善を目的に「高血圧」「高血糖」「慢性腎臓病」「脂質異常症」について、健診データに異常がある人や気になる人、その家族を対象に集団健康教育を実施する。 知識・栄養・運動3つのテーマで学ぶ。		○	○
13	市民のための健康講座	健康課	加茂医師会専門医による、疾患の基礎知識、最新治療法、予防法等をテーマとする講演会を開催する。	○	○	○

## 7 計画の推進

### (1)健康づくりに取り組む人を増やす方策

#### ① 広報の強化

No	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～ 18歳	19～ 64歳	65歳 以上
1	広報事業	秘書広報課	広報等のPR媒体を活用して、健康に関する情報を市民に提供する。	○	○	○
2	シティプロモーション事業	秘書広報課	市の健康に関する取組を発信し、魅力及び知名度の向上を図るとともに、自分の住んでいるまちに対しての誇りの醸成を行う。	○	○	○
3	地域情報放送事業	秘書広報課	市の取組等をCCNet、FMらを通じて情報提供するとともに、加茂郡町村との情報の共有を図る。	○	○	○

### (2)計画の推進体制

#### ①協議会設立

No	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～ 18歳	19～ 64歳	65歳 以上
1	健康づくり推進協議会	健康課	市民の健康づくりの推進のために保健、医療及び福祉関係者、公募による市民から成る協議会を設置する。 美濃加茂市健康増進計画を推進し、進捗の管理を行う。	○	○	○
2	ヘルスケア産業協議会（仮称）	経営企画部	産官学が一緒になって（仮称）ヘルスケア産業協議会を設立し、それぞれの持ち味を生かした新しい知識や技術を取り込みながら当市の健康づくりを効果的に推進する。	○	○	○

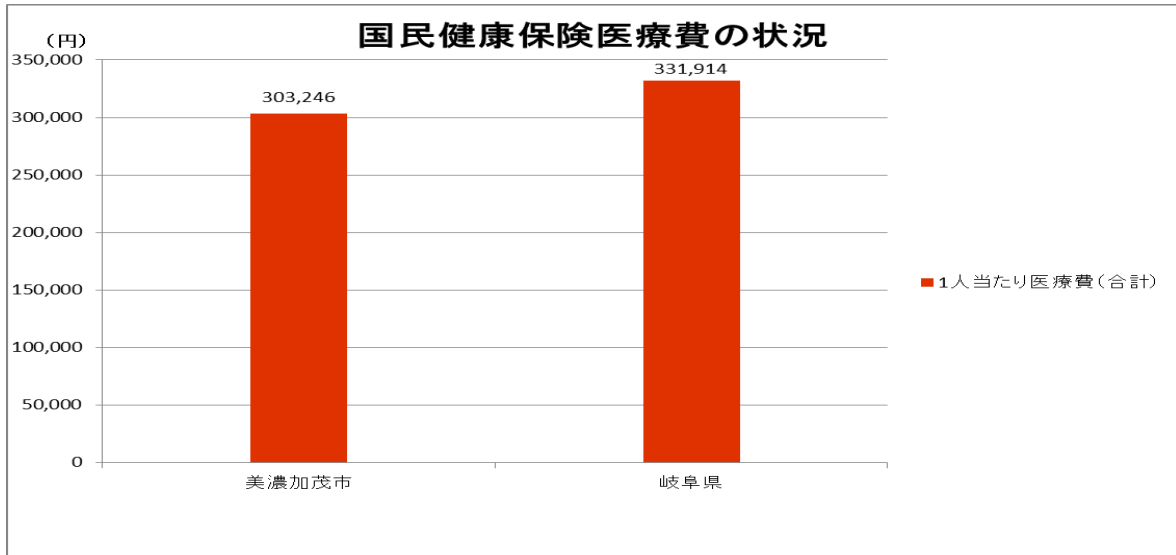
## 2 健康に関する統計・グラフ

### (1) 国民健康保険医療費の状況

平成30年の国民健康保険の医療費は、1人当たり岐阜県と比較してやや少なくなっています。

図：国民健康保険医療費の状況

単位：円



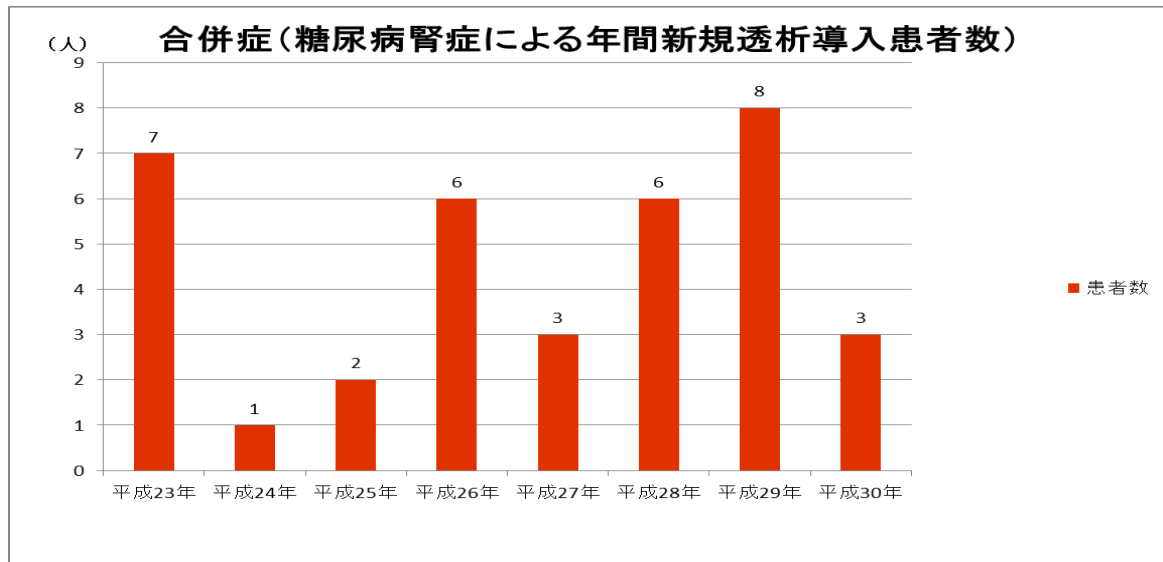
出典：医療保険データベース

### (2) 合併症(糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数)

年度によって波がありますが、糖尿病腎症に伴う透析患者数は増加しています。

図：合併症(糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数)

単位：人



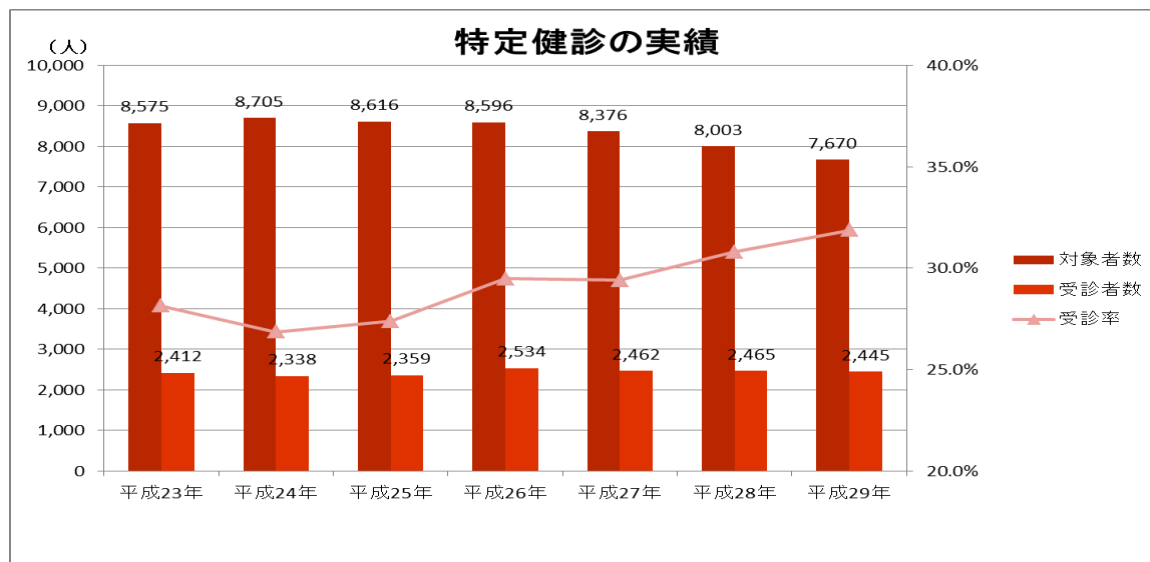
出典：合併症(糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数)

### (3) 特定健診の実績

受診率は増加傾向を示しているものの、まだ低い受診率となっています。

図：特定健診の実績

単位：人、%



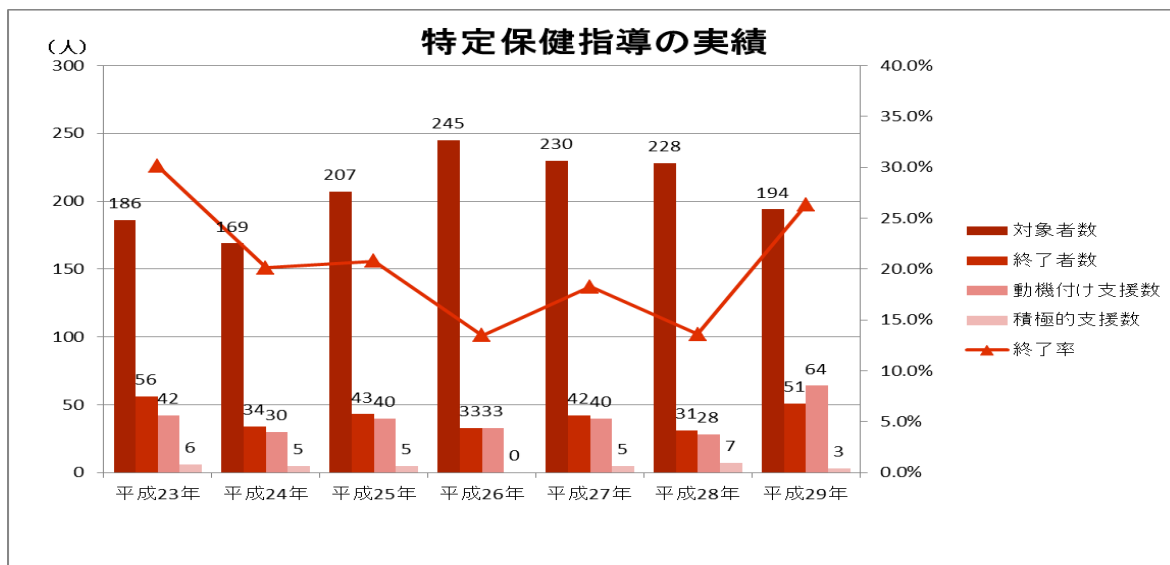
出典：特定健診・特定保健指導実施結果集計表

#### (4) 特定保健指導の実績

対象者数は近年200人前後で推移しています。

図：特定保健指導の実績

単位：人、%



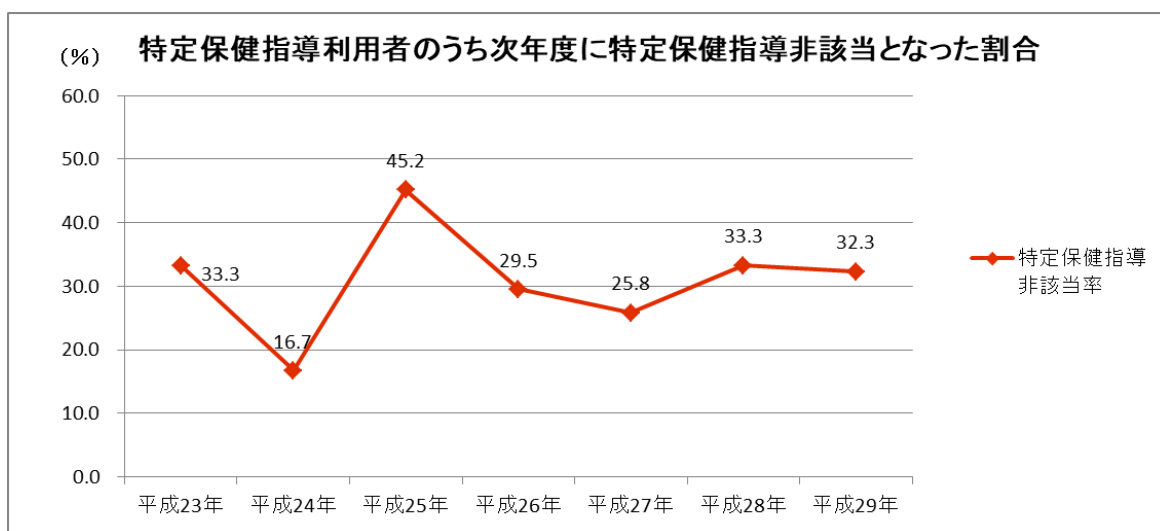
出典：特定健診・特定保健指導実施結果集計表

#### (5) 特定保健指導利用者のうち次年度に特定保健指導非該当となった割合

非該当になった割合は近年30%前後で推移しています。

図：特定保健指導利用者のうち次年度に特定保健指導非該当となった割合

単位：%



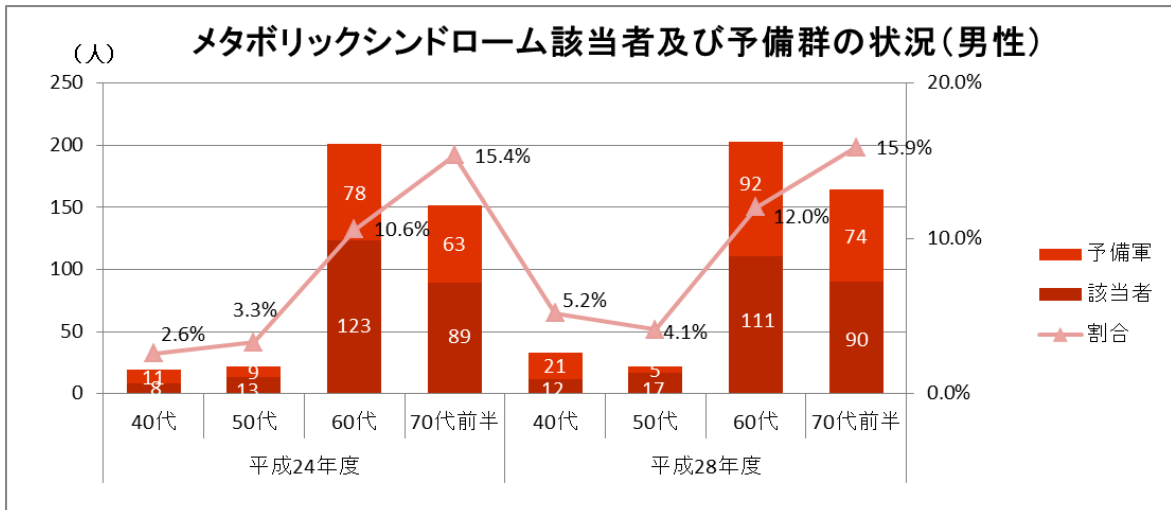
出典：特定健診・特定保健指導実施結果集計表

### (6)メタボリックシンドローム該当者及び予備群の状況(男性)

男性のメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、平成24年度から28年度にかけてすべての年代で高くなっています。

図:メタボリックシンドローム該当者及び予備群の状況(男性)

単位:人、%



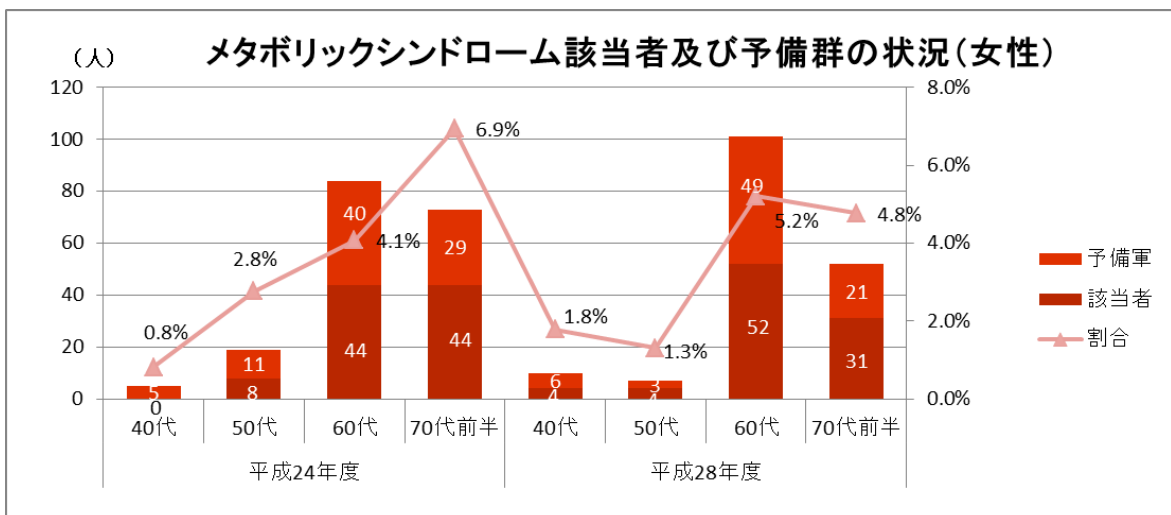
出典:KDB 厚生労働省様式 メタボリックシンドローム該当者・予備群

### (7)メタボリックシンドローム該当者及び予備群の状況(女性)

女性のメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、平成24年度から28年度にかけて、40代、60代で増加しています。

図:メタボリックシンドローム該当者及び予備群の状況(女性)

単位:人、%



出典:KDB 厚生労働省様式 メタボリックシンドローム該当者・予備群

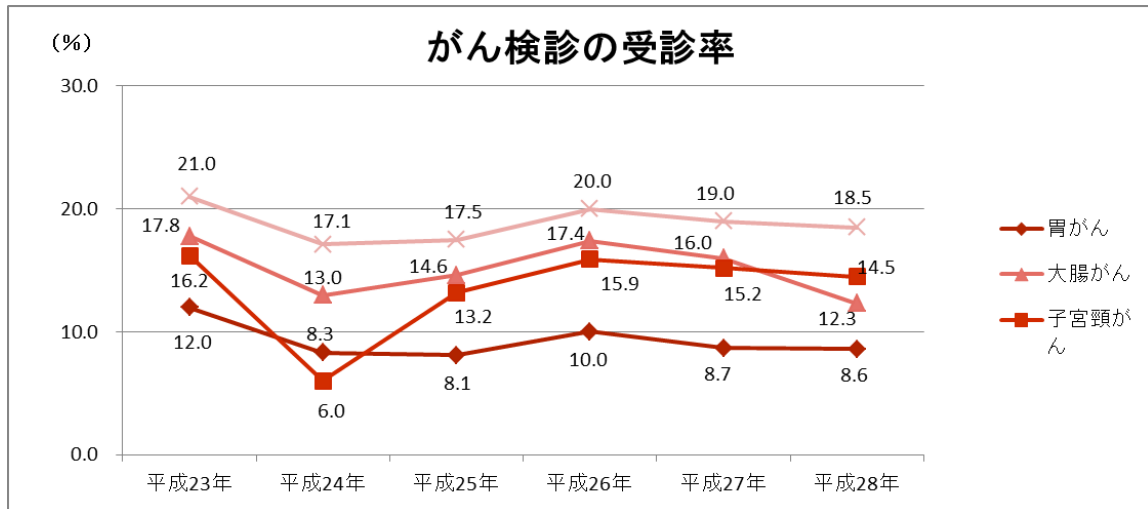


### (8)がん検診の受診率

胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんの受診率は、近年ほぼ横ばいで推移しており、増加傾向には転じていません。

図:がん検診の受診率

単位:%



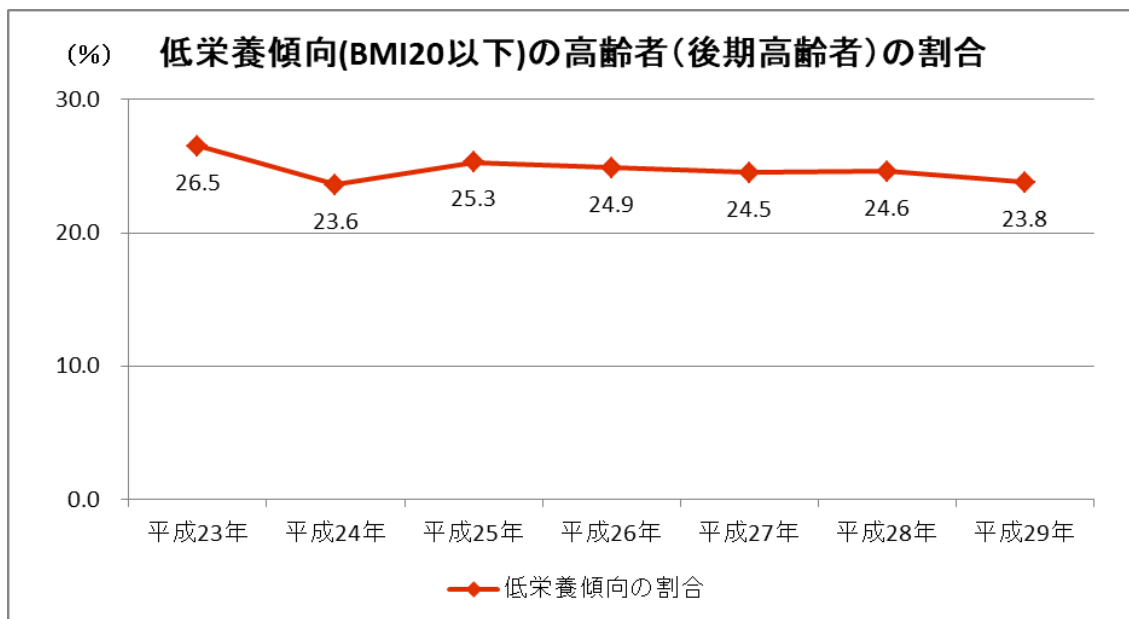
出典:可茂地域の公衆衛生

### (9)低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者(後期高齢者)の割合

低栄養傾向の後期高齢者の割合は、近年微減で推移していますが、大きな改善には至っていない状況です。

図:低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者(後期高齢者)の割合

単位:%



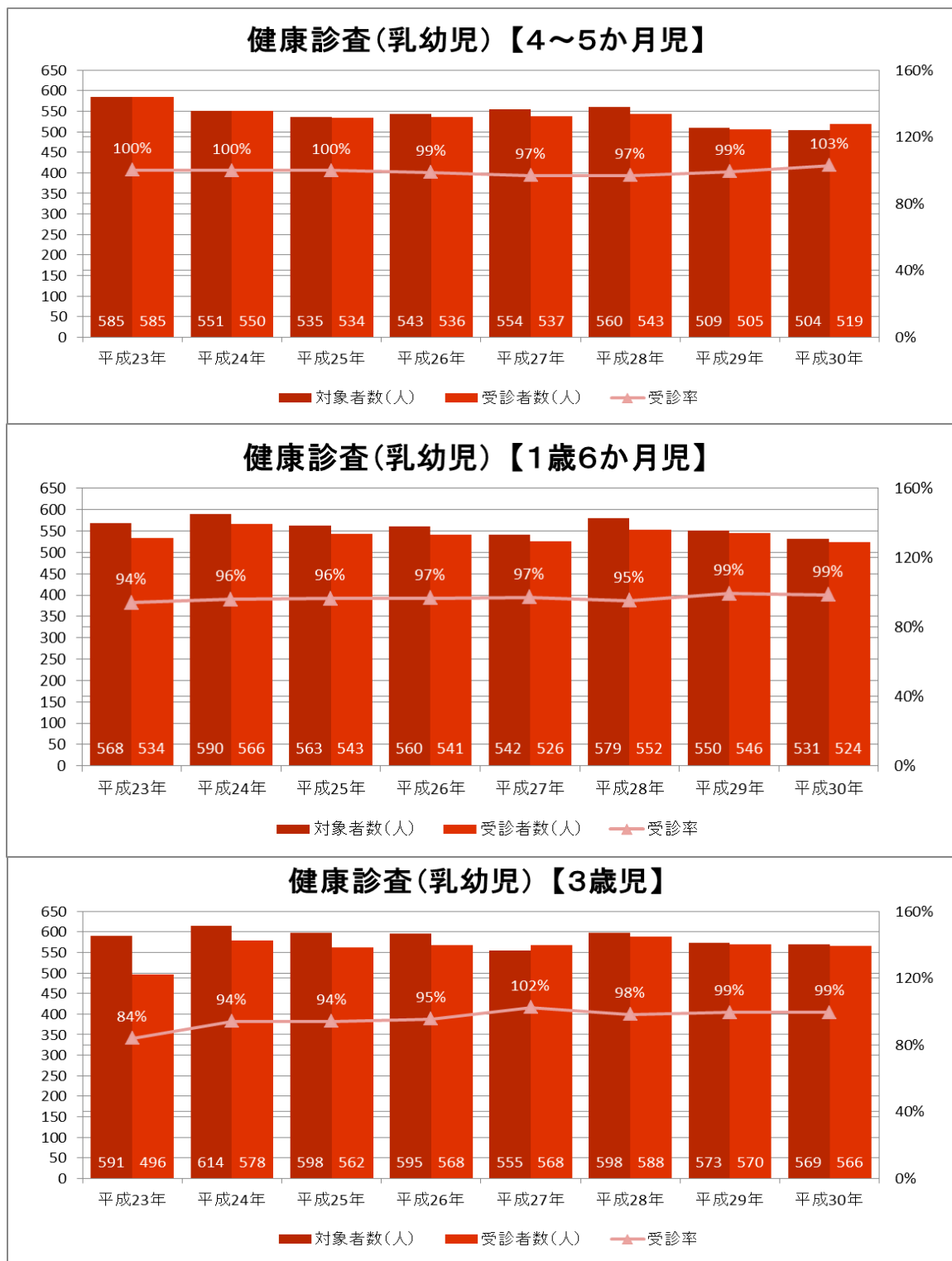
出典:市健康課(後期高齢者健診受診者データ)

## (10)乳幼児健診の結果

乳幼児健診については、過去8年の推移をみると、近年ほぼ100%の受診率となっています。

図:乳幼児健診の結果

単位:%



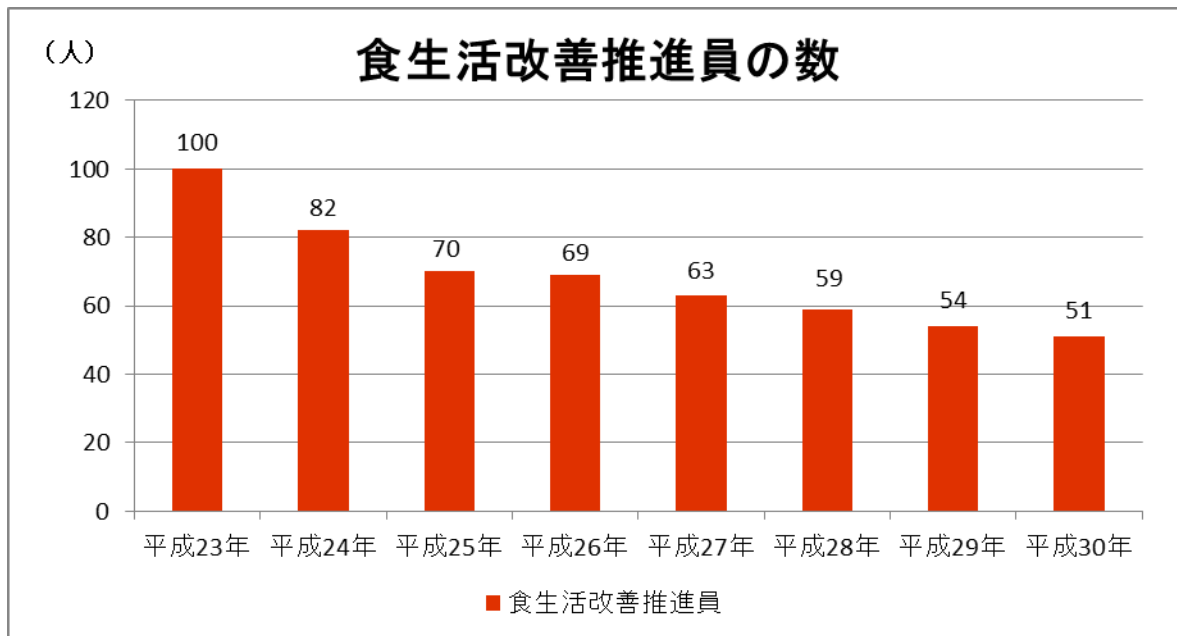
出典:可茂地域の公衆衛生

### (11)食生活改善推進員の数

食生活改善推進員は減少傾向で推移しており、8年間で約半減しています。

図:食生活改善推進員の数

単位:人



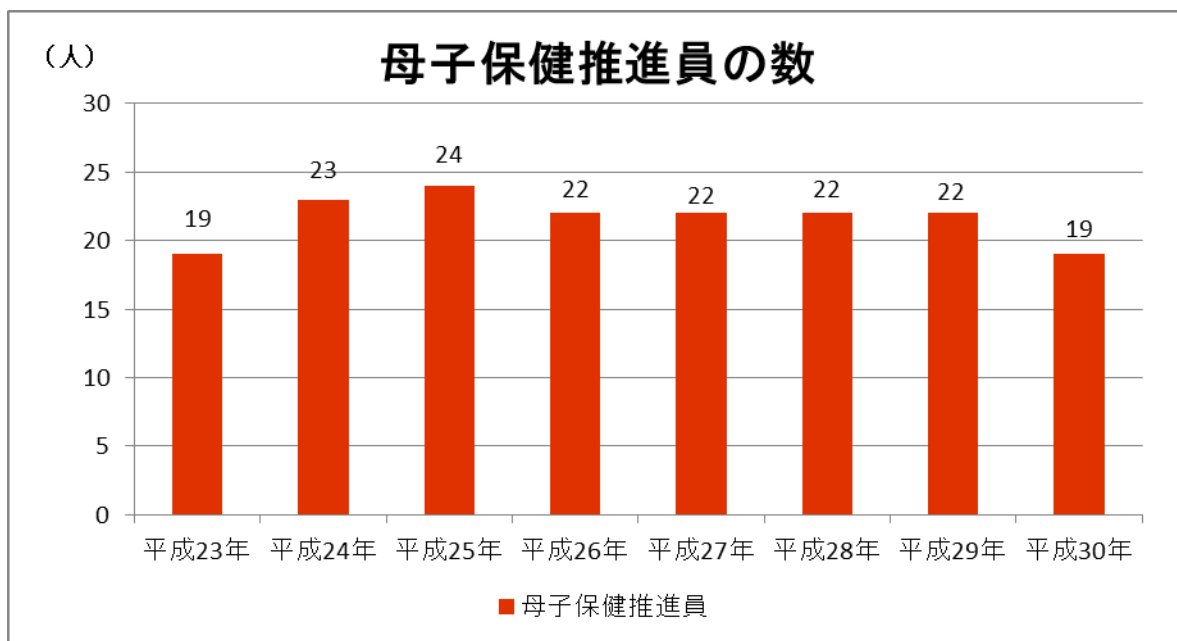
出典:可茂地域の公衆衛生

### (12)母子保健推進員の数

母子福祉推進員については、近年20人前後で推移しています。

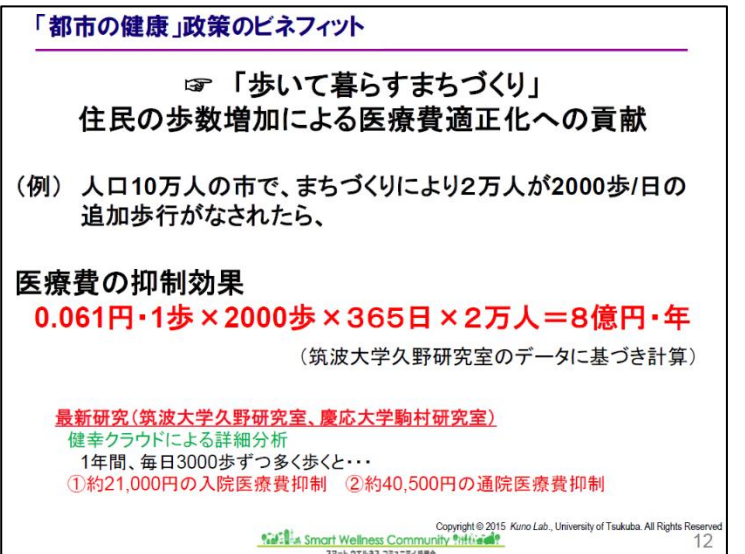
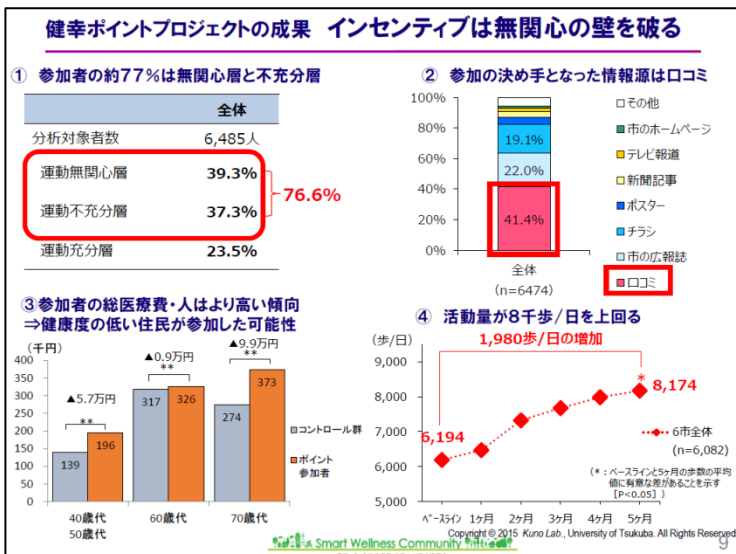
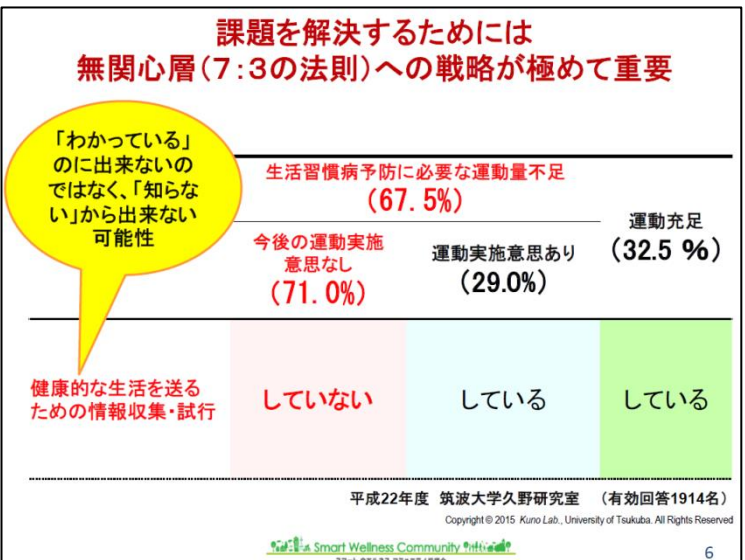
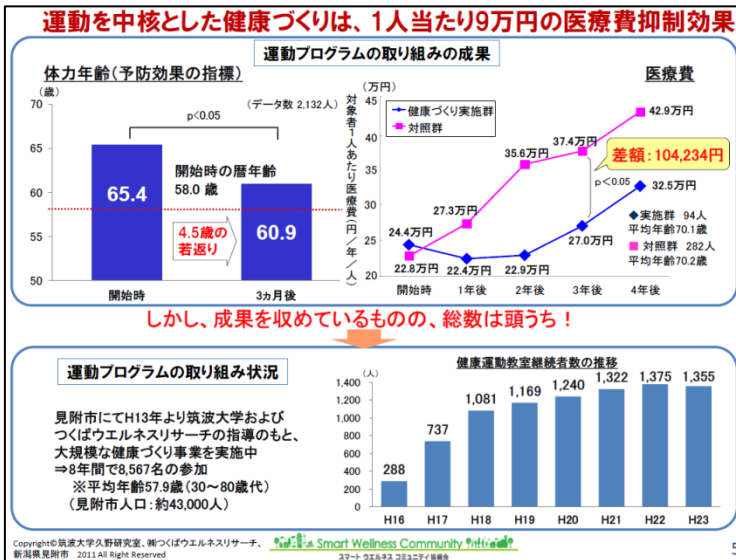
図:母子保健推進員の数

単位:人



出典:市健康課(後期高齢者健診受診者データ)

### 3 運動と医療費の疫学調査



健康長寿社会を実現するために立ち上げられた「スマートウエルネスコミュニティ協議会」では、運動を中核とした健康づくりは1人当たり9万円の医療費抑制効果があることを調査結果から導いています。

また、健康づくりの無関心層を取り込むためには、健康ポイントなどのインセンティブ付与が効果的であることと、ICT技術を取り入れたデータの見える化などへの取組も推進しています。

## 4 健康についてのアンケート調査(一部抜粋)

### (1)調査目的

本調査は、「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)」の見直し、及び「美濃加茂市自殺対策計画」策定ための基礎資料とするために実施した。

### (2)調査対象及び調査方法

項目	内容
調査対象	美濃加茂市に住んでいる20歳以上の方
配布数	1,500
抽出法	無作為抽出
調査方法	郵送法
調査時期	平成30年10月
調査地域	美濃加茂市全域

### (3)配布数及び回収結果

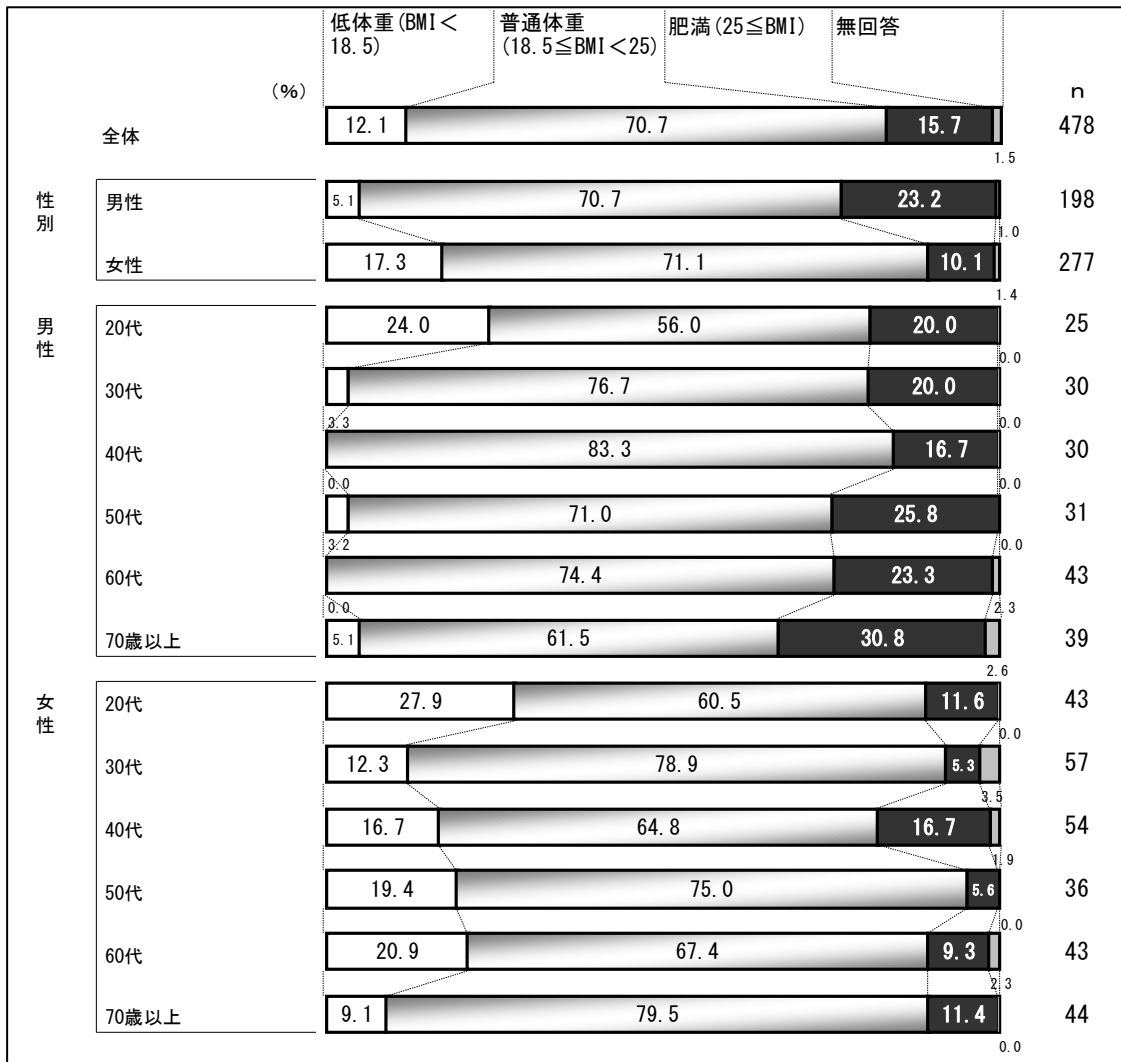
配布数	1,500
有効回収数	478
有効回収率	31.9%

#### (4)身長・体重

問6 あなたの身長・体重を教えてください。

現在の身長・体重から算出されるBMIについては、「普通体重(18.5 ≤ BMI < 25)」(70.7%)、「肥満(25 ≤ BMI)」(15.7%)、「低体重(BMI < 18.5)」(12.1%)となっている。

図表1 現在のBMI

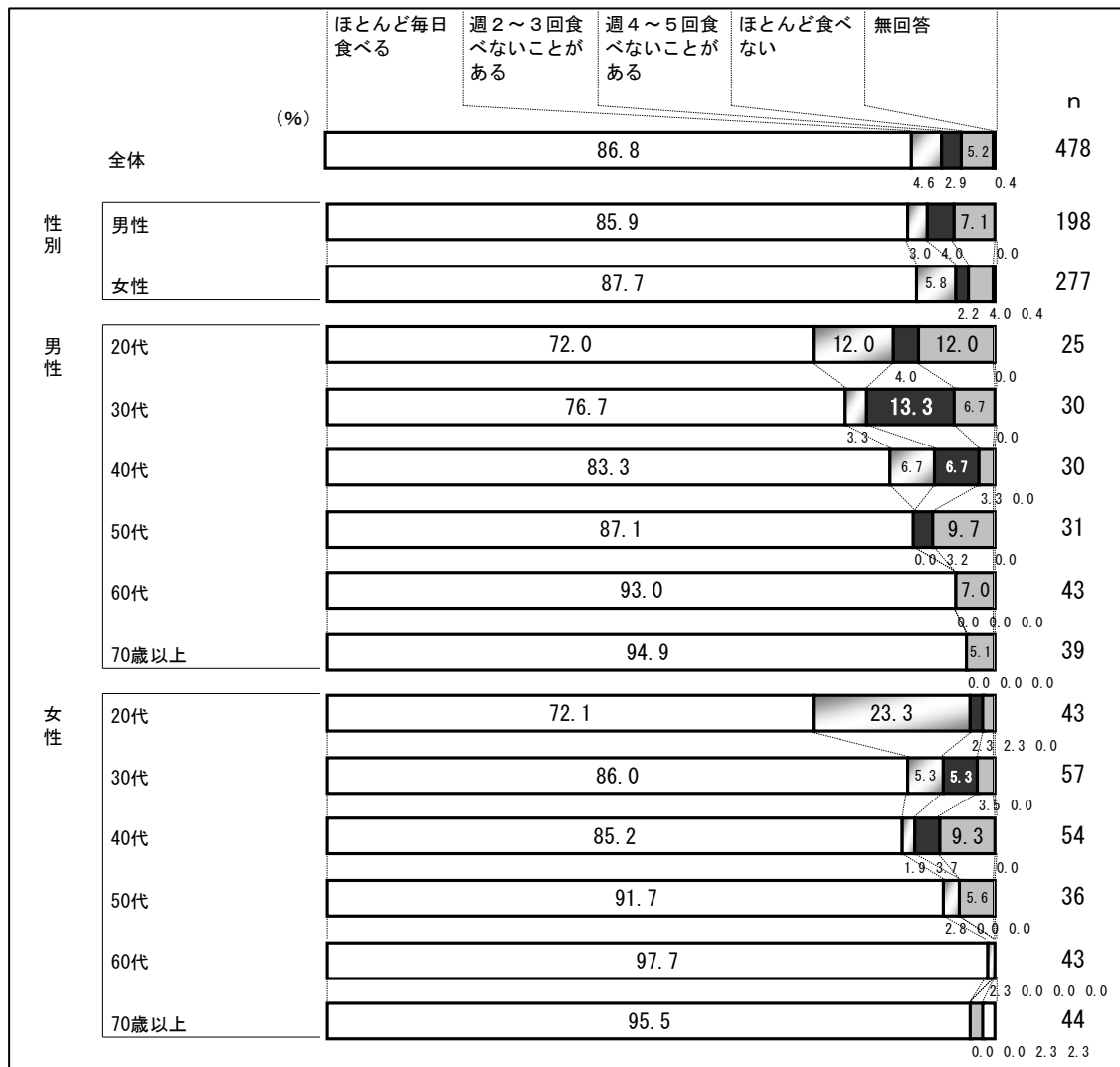


## (5)ふだん朝食を食べているか

問9 あなたは、ふだん朝食を食べますか。

ふだん朝食を食べているかどうかたずねたところ、「ほとんど毎日食べる」(86.8%)が最も高く、次いで、「ほとんど食べない」(5.2%)、「週2~3回食べないことがある」(4.6%)、「週4~5回食べないことがある」(2.9%)などの順となっている。

図表2 ふだん朝食を食べているか



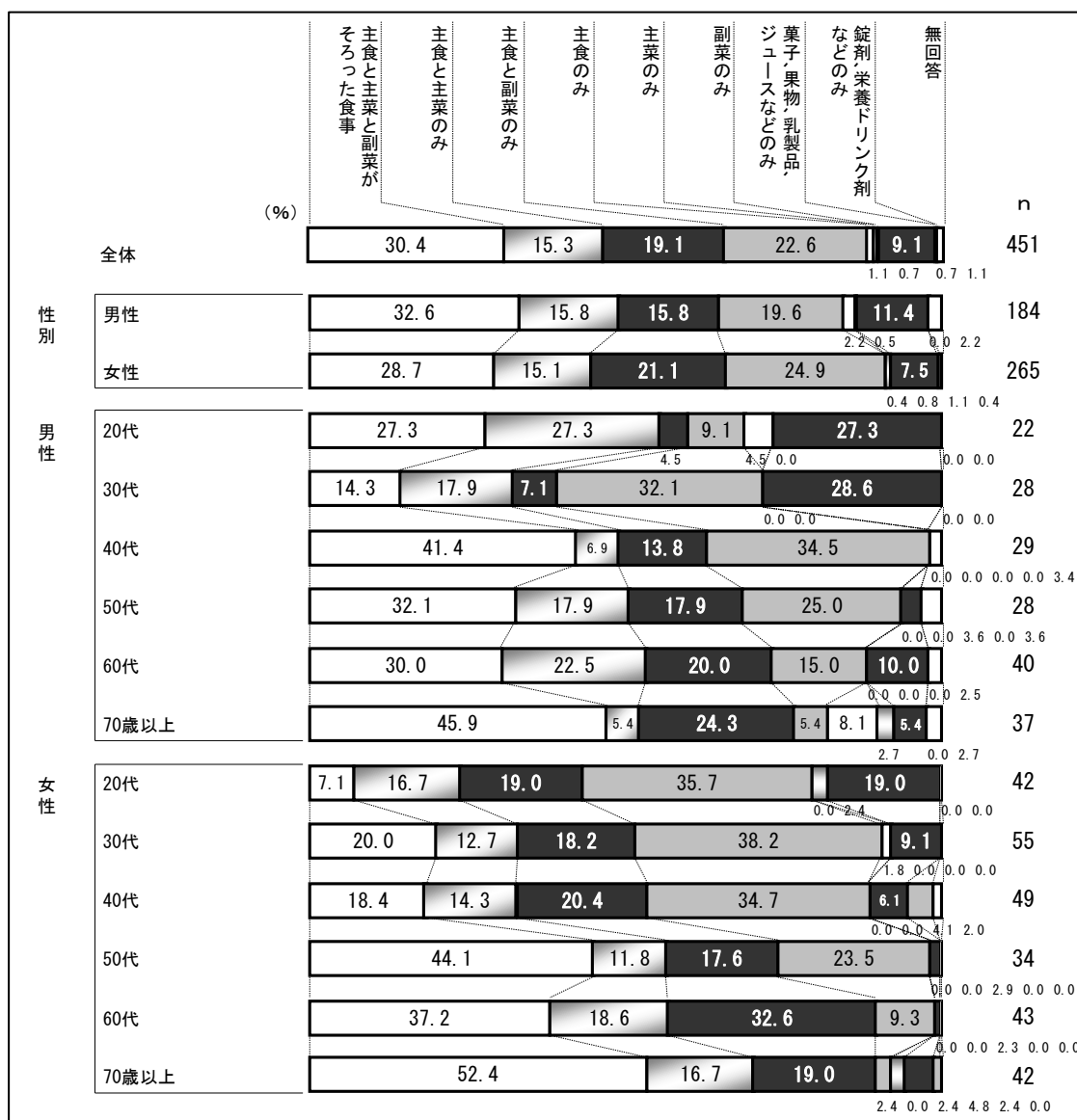


## (6)朝食の内容はどのような組み合わせが多いか

【問9で「1. ほとんど毎日食べる」、「2. 週2～3回食べないことがある」、「3. 週4～5回食べないことがある」のいずれかに回答した方のみ】  
問9-1 朝食の内容はどのような組み合わせが多いですか。

朝食の内容はどのような組み合わせが多いかについては、「主食と主菜と副菜がそろった食事」(30.4%)が最も高く、次いで、「主食のみ」(22.6%)、「主食と副菜のみ」(19.1%)、「主食と主菜のみ」(15.3%)、「菓子、果物、乳製品、ジュースなどのみ」(9.1%)、「主菜のみ」(1.1%)、「副菜のみ」(0.7%)、「錠剤、栄養ドリンク剤などのみ」(0.7%)、「無回答」(1.1%)などの順となっている。

図表3 朝食の内容はどのような組み合わせが多いか

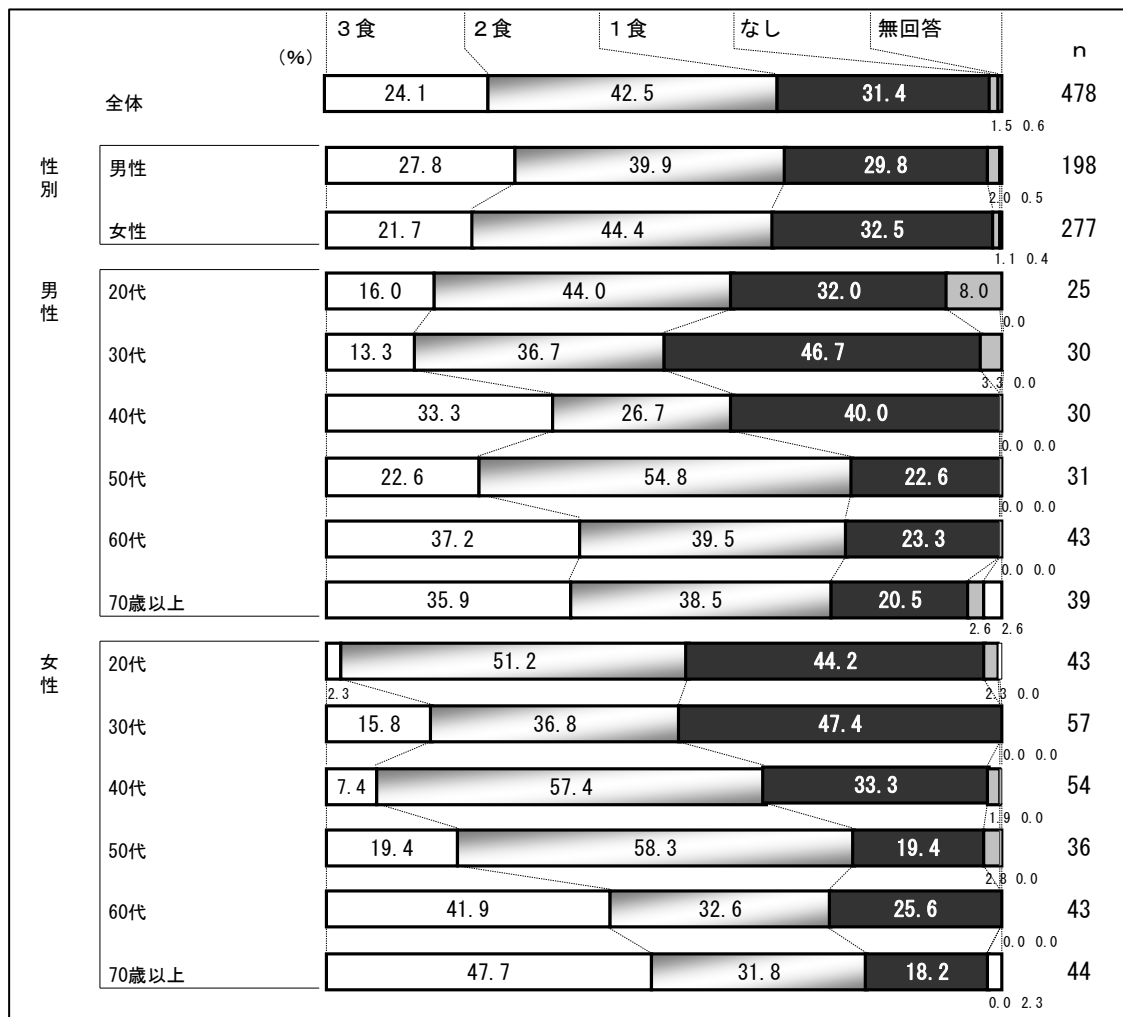


### (7)主食、主菜、副菜がそろった食事を何食とるか

問11 あなたは、主食（ご飯・パン・麺類）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品等）、副菜（野菜・いも・きのこ・海藻等）がそろった食事を1日に何食とっていますか。

主食、主菜、副菜がそろった食事を何食とるかについては、「2食」（42.5%）が最も高く、次いで、「1食」（31.4%）、「3食」（24.1%）となっている。なお、「なし」は1.5%となっている。

図表4 主食、主菜、副菜がそろった食事を何食とるか

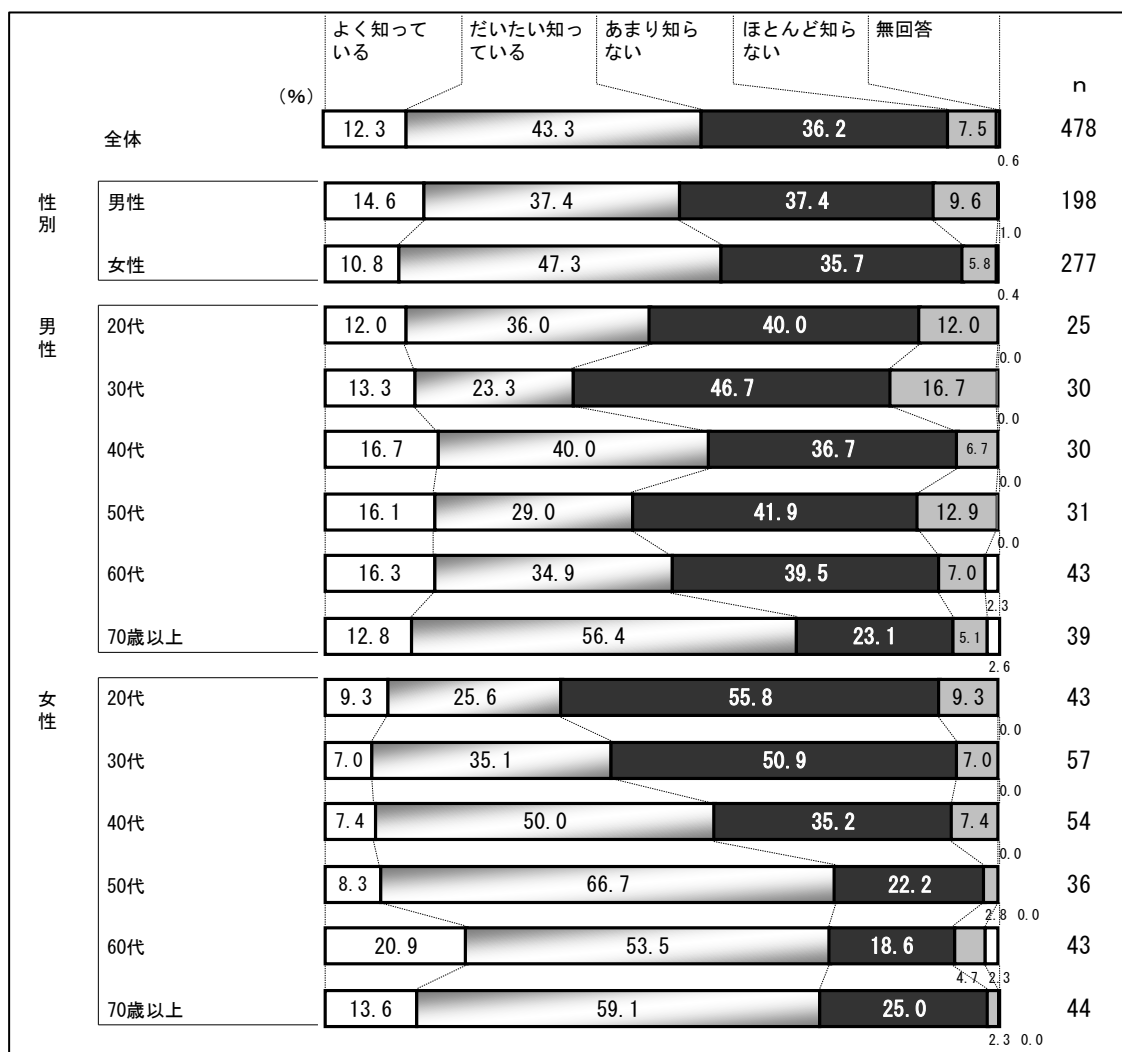


## (8)何をどれくらい食べると良いか知っているか

問13 あなたは、自分の体のために何をどれくらい食べると良いか知っていますか。

自分の体のために何をどれくらい食べると良いか知っているかたずねたところ、「よく知っている」(12.3%)と「だいたい知っている」(43.3%)をあわせた“知っている”の割合が55.6%、“知らない”(「あまり知らない」(36.2%)、「ほとんど知らない」(7.5%))は43.7%となっている。

図表5 何をどれくらい食べると良いか知っているか

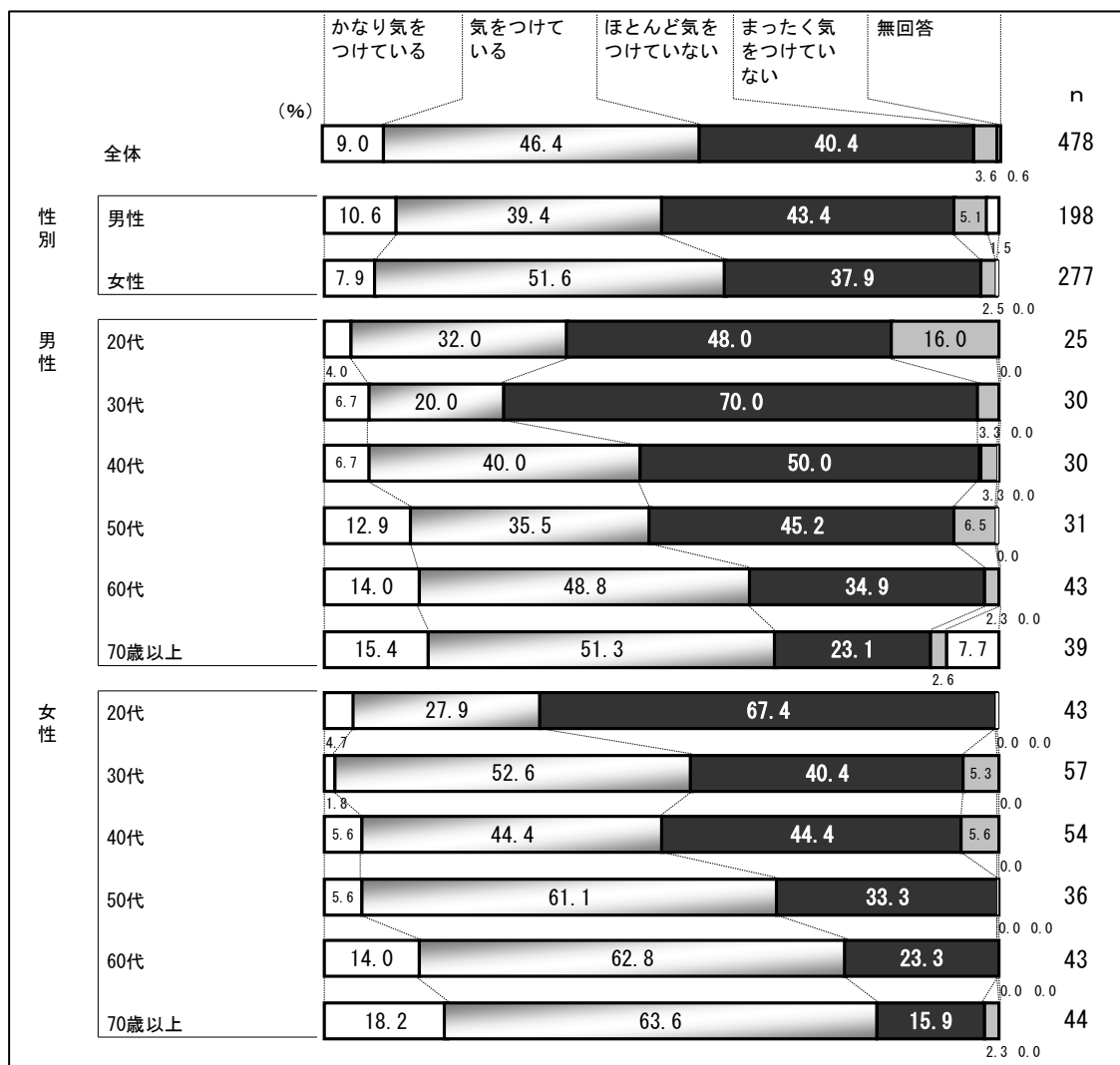


## (9) 塩分のとり過ぎに気をつけているか

問 1 6 普段の食生活において、塩分のとり過ぎに気をつけていますか。

塩分のとり過ぎに気をつけているかどうかたずねたところ、「気をつけている」(46.4%)、「ほとんど気をつけていない」(40.4%)、「かなり気をつけていない」(9.0%)、「まったく気をつけていない」(3.6%)となっている。

図表 6 塩分のとり過ぎに気をつけているか

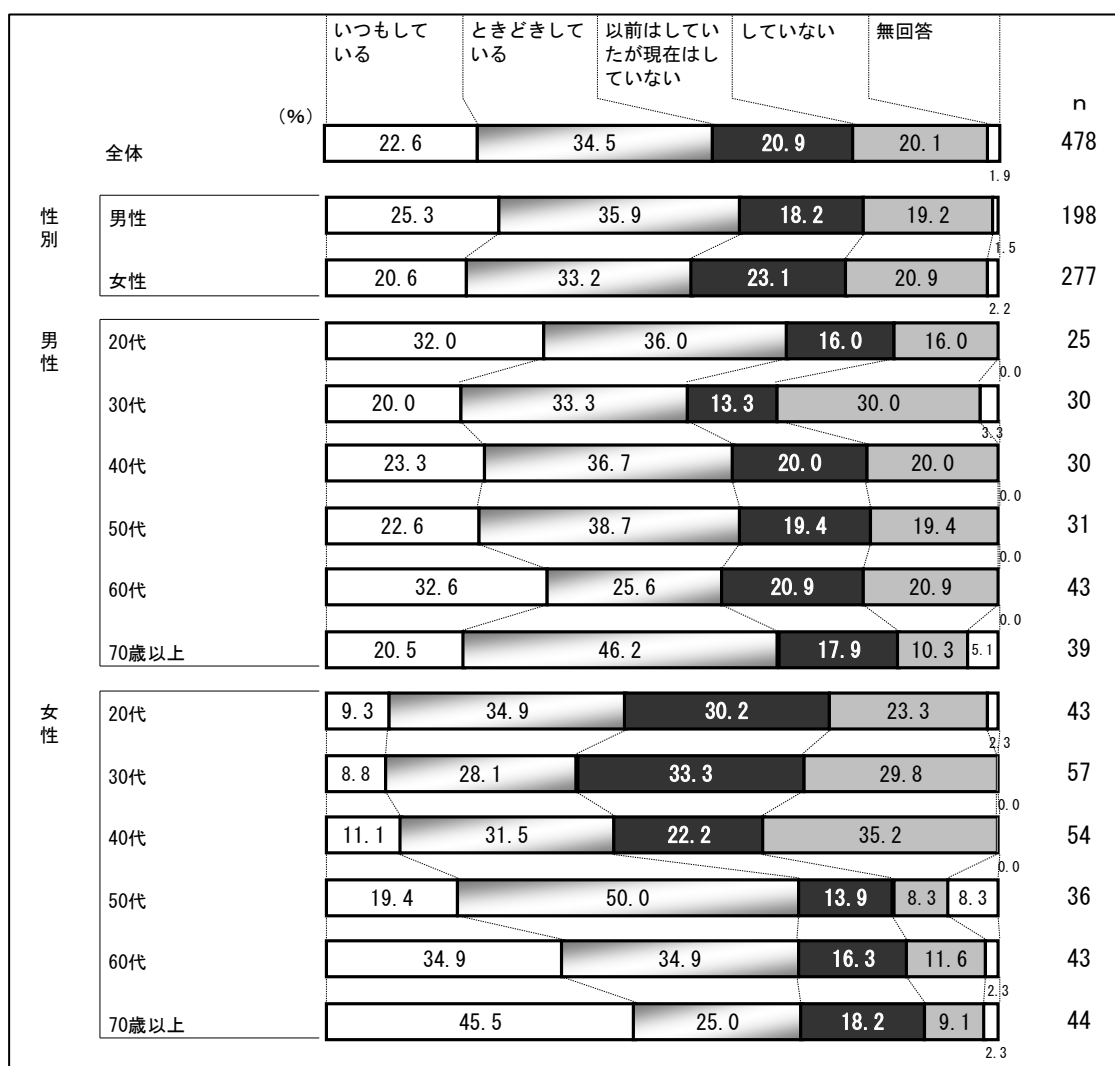


## (10)健康の維持・増進のために意識的に運動しているか

問 2 1 あなたは日常生活のなかで、健康の維持・増進のために意識的に運動をしていますか。(運動の内容や種目は問いません。)

健康の維持・増進のために意識的に運動しているかどうかたずねたところ、「いつもしている」(22.6%)と「ときどきしている」(34.5%)をあわせた“意識的に運動をしている人”の割合が57.1%、「以前はしていたが現在はしていない」(20.9%)、「していない」(20.1%)となっている。

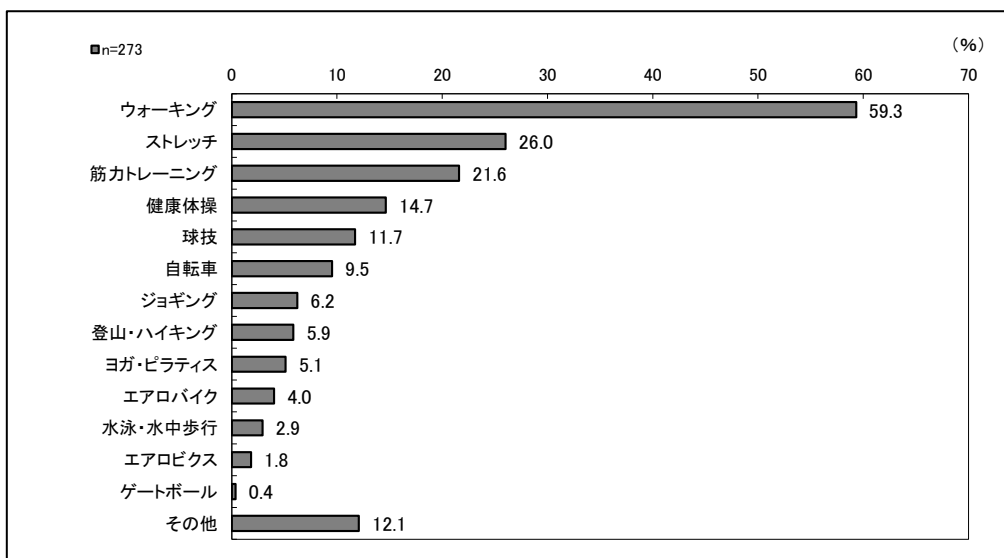
図表 7 健康の維持・増進のために意識的に運動しているか



## (11)運動の種類

【問21で「1. いつもしている」または「2. ときどきしている」と回答した方のみ】  
問21-1 運動の種類は何ですか。【複数回答】

図表8 運動の種類（全体／複数回答）



図表9 運動の種類（全体・性別-上位第3位／複数回答）

(単位：%)

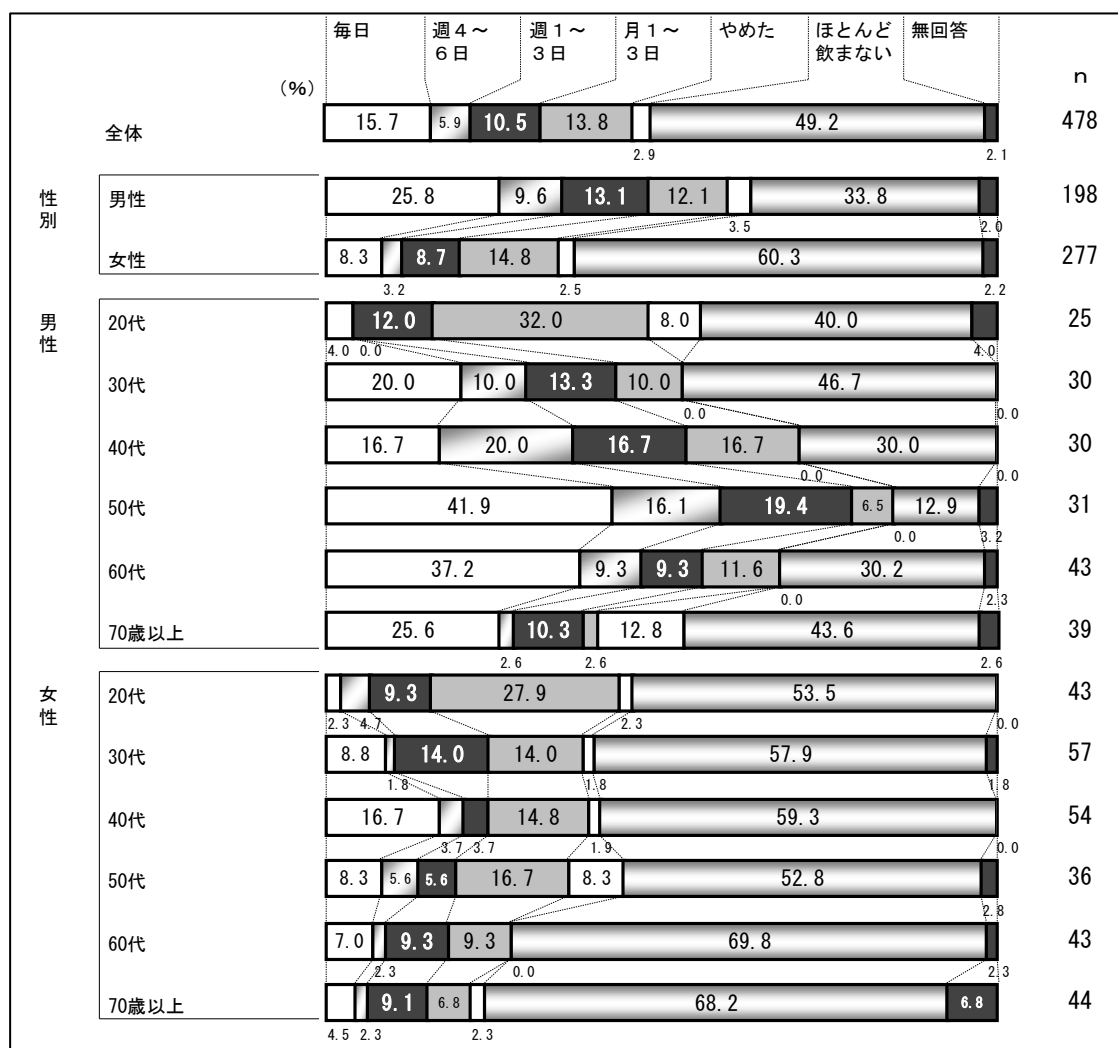
		第1位	第2位	第3位
全体		ウォーキング 59.3	ストレッチ 26.0	筋力トレーニング 21.6
性別	男性	ウォーキング 57.9	筋力トレーニング 23.1	ストレッチ 18.2
	女性	ウォーキング 60.4	ストレッチ 32.2	筋力トレーニング 20.8
男性	20代	ウォーキング 47.1	筋力トレーニング 41.2	球技 35.3
	30代	ジョギング／筋力トレーニング 31.3		ウォーキング／球技 25.0
	40代	筋力トレーニング 55.6	ウォーキング 44.4	ストレッチ 27.8
	50代	ウォーキング 57.9	ストレッチ 21.1	筋力トレーニング 15.8
	60代	ウォーキング 76.0	ストレッチ 24.0	健康体操 16.0
	70歳以上	ウォーキング 76.9	健康体操 19.2	自転車 11.5
	女性	20代	ウォーキング 57.9	ストレッチ 47.4
30代		ウォーキング 61.9	ストレッチ 42.9	筋力トレーニング 23.8
40代		ウォーキング 43.5	ヨガ・ピラティス 34.8	ストレッチ 26.1
50代		ウォーキング 60.0	ストレッチ 28.0	筋力トレーニング 16.0
60代		ウォーキング 73.3	ストレッチ／健康体操 20.0	
70歳以上		ウォーキング 61.3	健康体操 54.8	ストレッチ 35.5

## (12)お酒を飲む頻度

問49 あなたは、お酒（洋酒・日本酒・ビール・焼酎・ワイン等）をどのくらいの頻度で飲みますか。

お酒を飲む頻度については、「ほとんど飲まない」（49.2%）が最も高く、次いで、「毎日」（15.7%）、「月1～3日」（13.8%）、「週1～3日」（10.5%）、「週4～6日」（5.9%）、「やめた」（2.9%）の順となっている。

図表10 お酒を飲む頻度





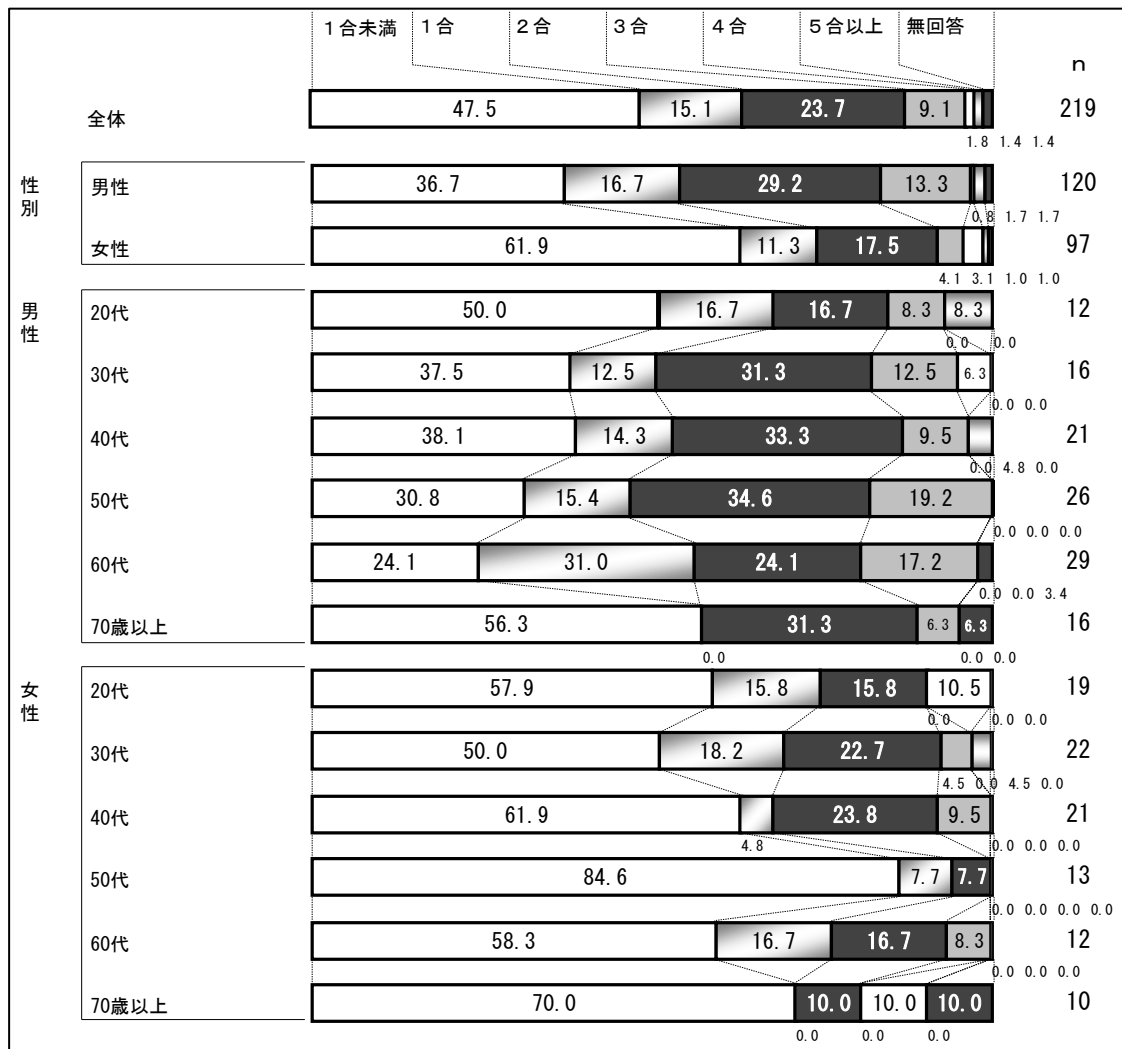
### (13)1日のだいたいの飲酒量

【問49で「1. 毎日」、「2. 週4～6日」、「3. 週1～3日」、「4. 月1～3日」のいずれかに回答した方のみ】

問49-1 1日のだいたいの飲酒量について、下の表を参考に日本酒に換算してお答えください。

問49で「1. 毎日」、「2. 週4～6日」、「3. 週1～3日」、「4. 月1～3日」のいずれかに回答した方に、1日のだいたいの飲酒量をたずねたところ、「1合未満」(47.5%)が最も高く、次いで、「2合」(23.7%)、「1合」(15.1%)、「3合」(9.1%)、「4合」(1.8%)、「5合以上」(1.4%)、「無回答」(1.4%)の順となっている。

図表11 1日のだいたいの飲酒量

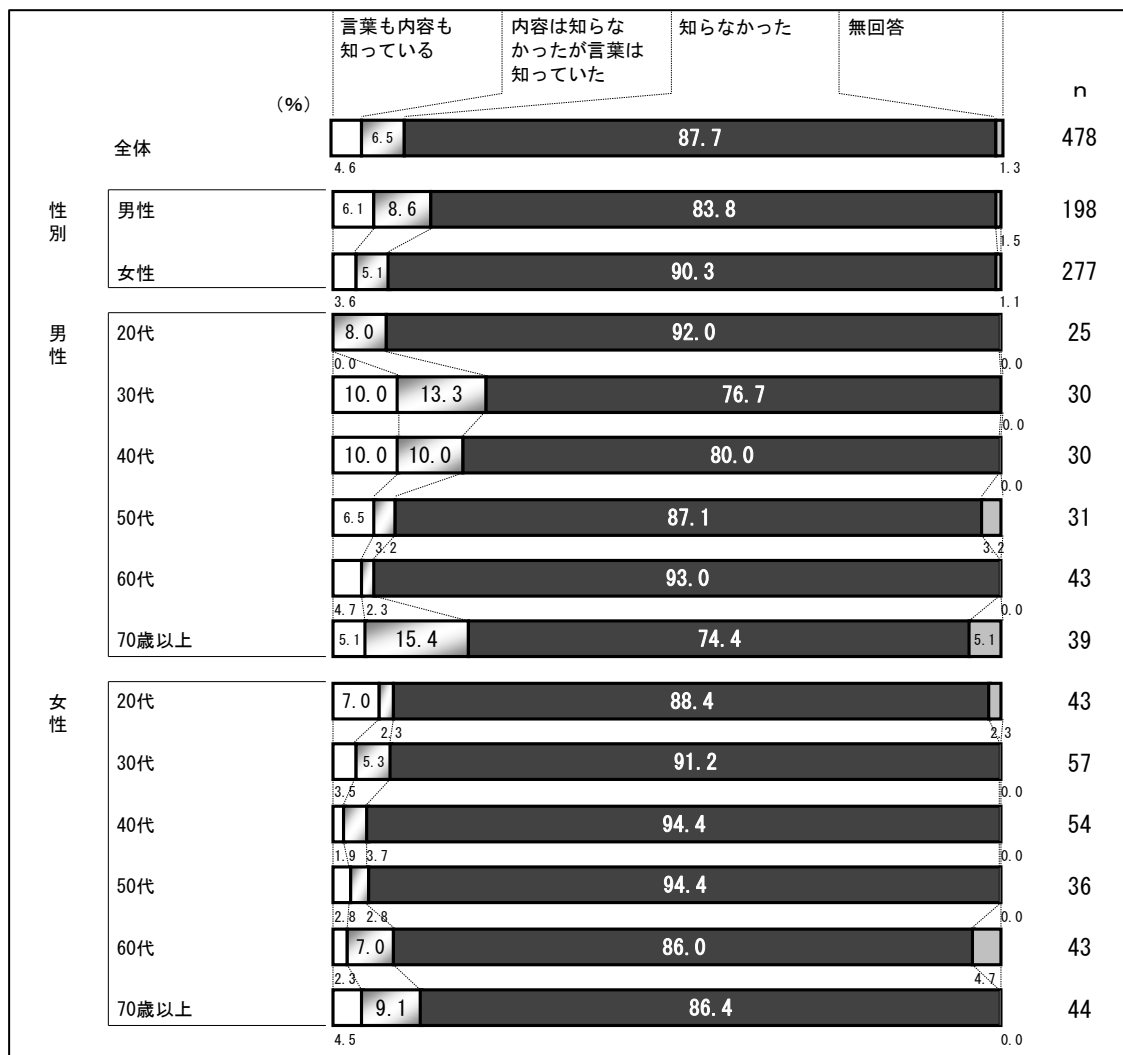


## (14)ゲートキーパーについて

問36 あなたは、ゲートキーパーについてご存知ですか。

ゲートキーパーについては、「知らなかった」(87.7%)、「内容は知らなかったが言葉は知っていた」(6.5%)、「言葉も内容も知っている」(4.6%)、「言葉も内容も知っている」(87.7%)、「内容は知らなかったが言葉は知っていた」(6.5%)、「言葉も内容も知っている」(4.6%)となっている。

図表12 ゲートキーパーについて

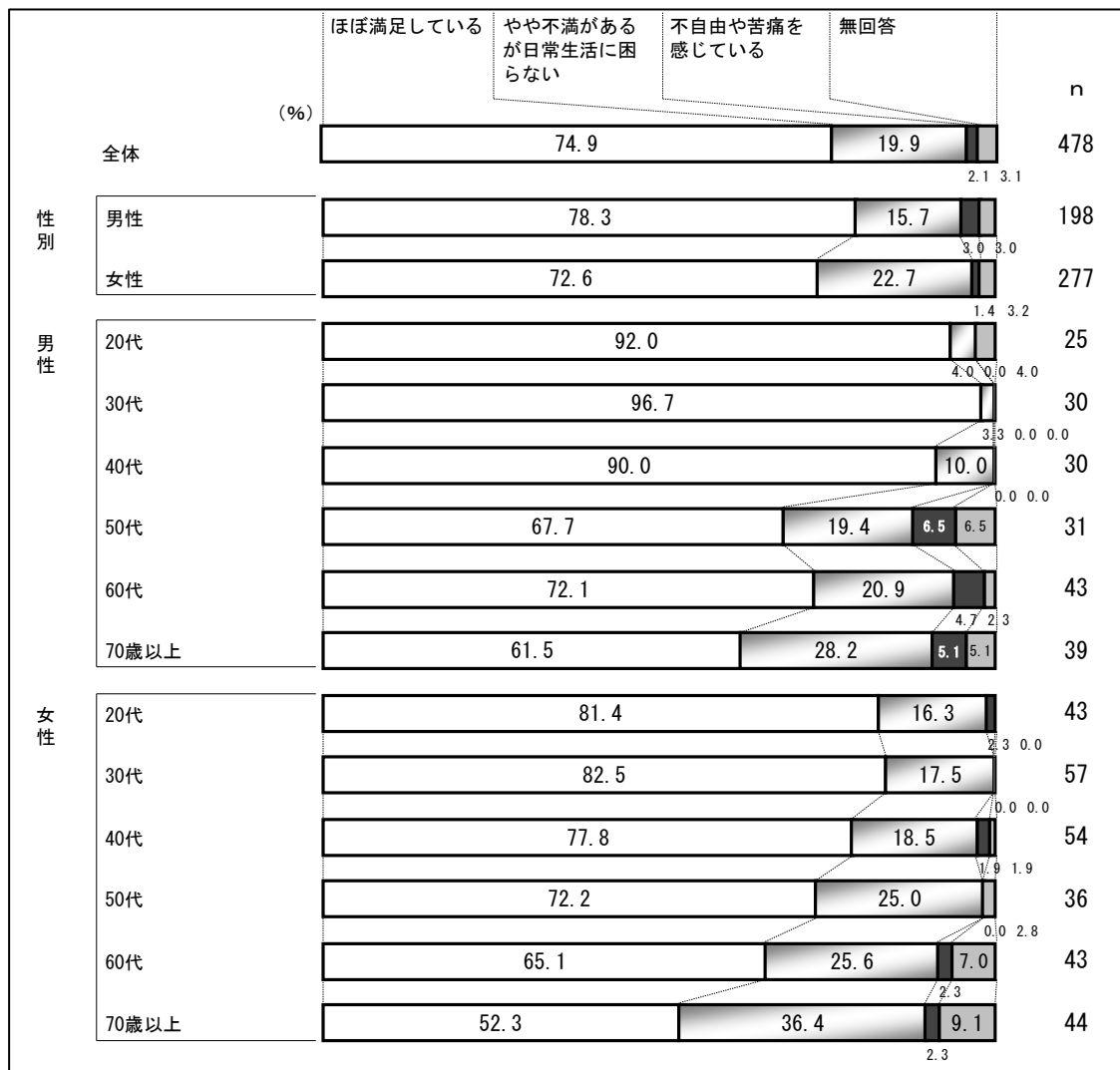


### (15)食生活上、噛むことに満足しているか

問57 食生活上、噛むことに満足していますか。

食生活上、噛むことに満足しているかどうかについては、「ほぼ満足している」(74.9%)、「やや不満があるが日常生活に困らない」(19.9%)、「不自由や苦痛を感じている」(2.1%)となっている。

図表13 食生活上、噛むことに満足しているか

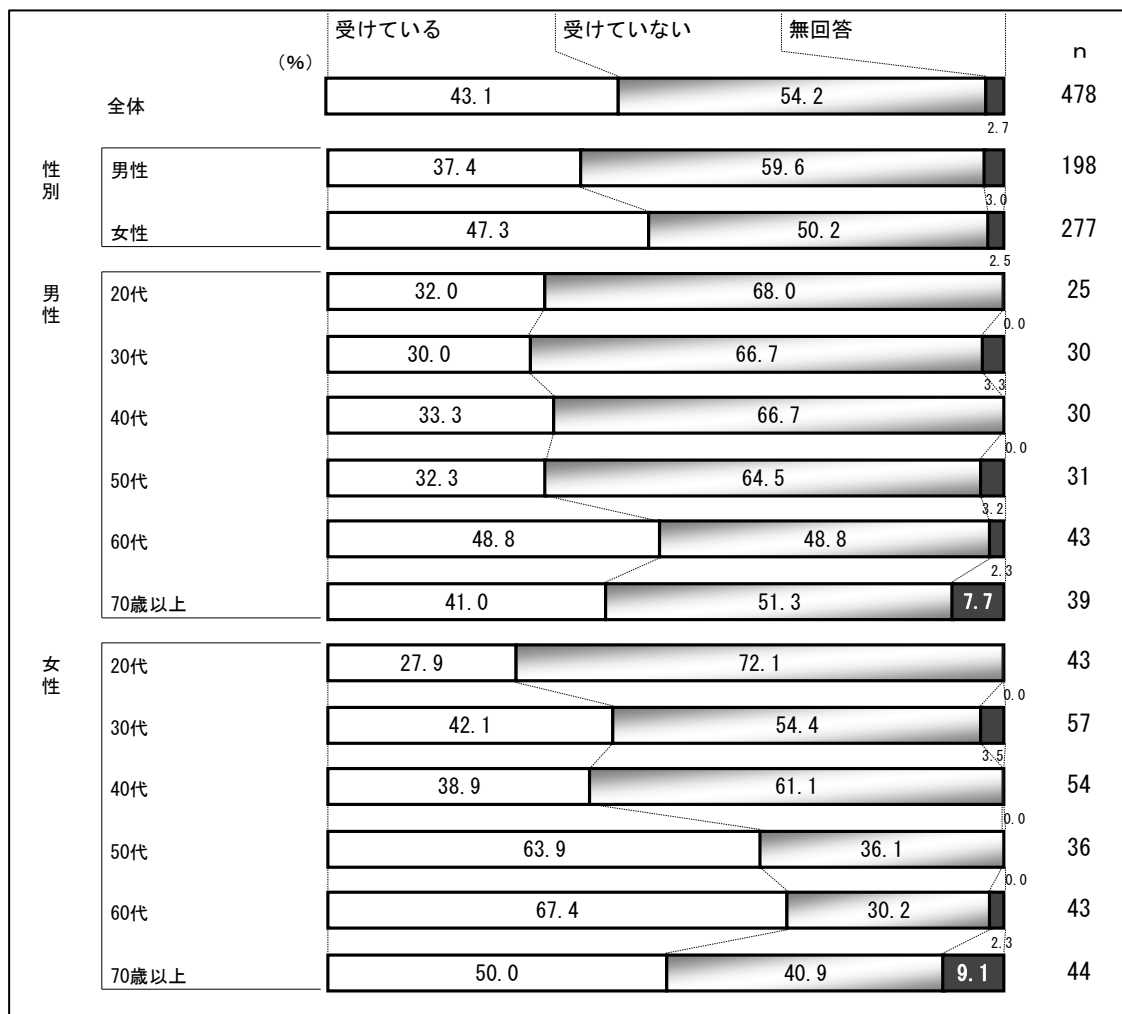


## (16)定期的に歯科健診を受けているか

問53 定期的に歯科健診を受けていますか。

定期的に歯科健診を受けているかどうかたずねたところ、「受けていない」(54.2%)、「受けている」(43.1%)となっている。

図表14 定期的に歯科健診を受けているか

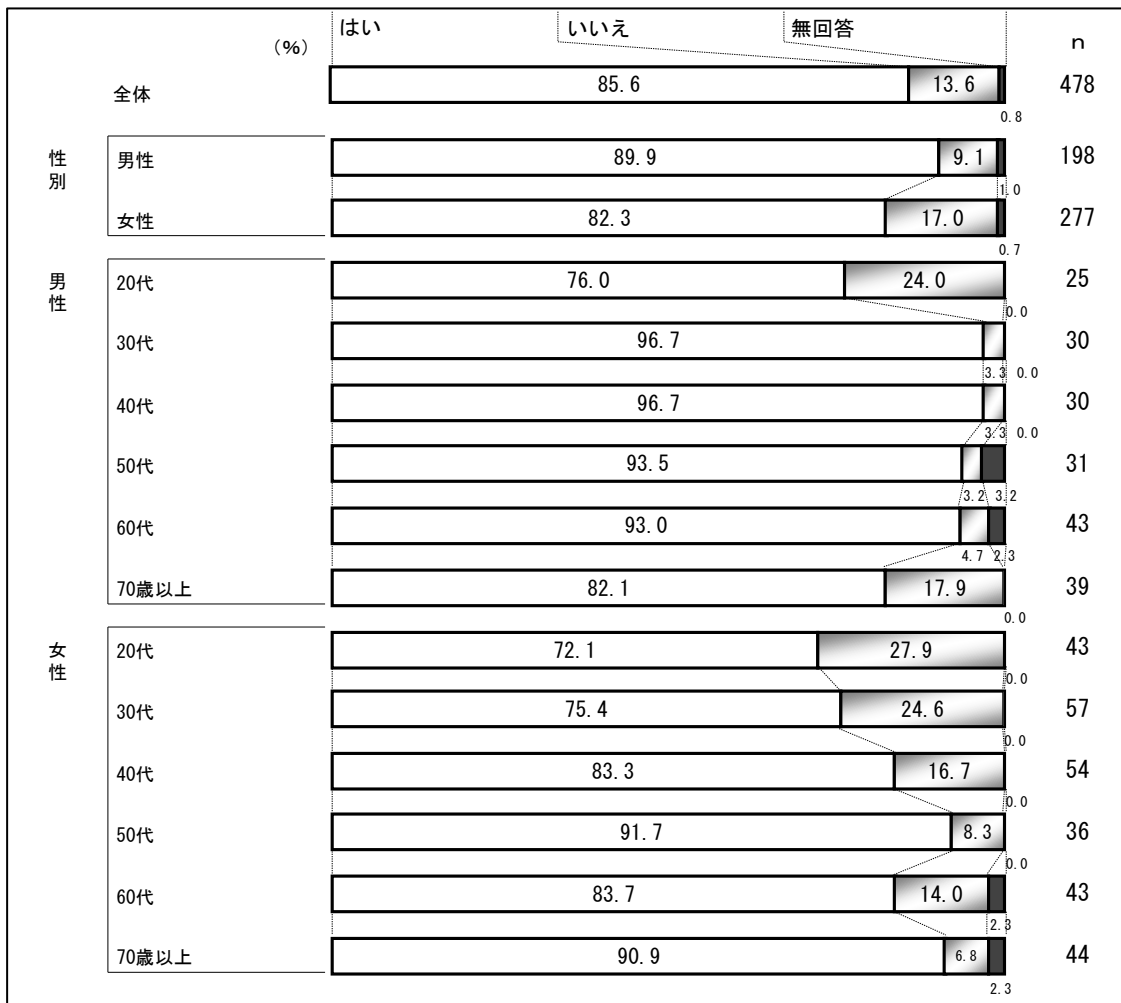


### (17)この1年間に健康診査を受けたか

問37 この1年間に健康診査（血液検査を含む）を受けたことがありますか。

この1年間に健康診査を受けたかどうかについては、「はい」（85.6%）、「いいえ」（13.6%）となっている。

図表15 この1年間に健康診査を受けたか



## 5 計画の策定経過・体制

### (1)策定経過

年月	概要
平成30年10月	「健康についてのアンケート調査」実施
12月	平成30年第2回健康づくり推進協議会開催
平成31年1月	第3回健康づくり推進協議会開催
3月	第4回健康づくり推進協議会開催
令和元年7月	令和元年度第1回健康づくり推進協議会開催
7月	健康ワークショップ開催（全3回）
8月	庁内全課対象「健康」に関する事業実施状況調査 実施
10月	第2回健康づくり推進協議会開催
12月	第3回健康づくり推進協議会開催
令和2年1月	パブリックコメント実施
2月	第4回健康づくり推進協議会開催

(2)令和元年度 健康づくり推進協議会委員名簿

	役 職	委員氏名
1	加茂医師会会長	木澤 英實
2	加茂歯科医師会代表	酒向 秀明
3	可茂薬剤師会代表	小柴 孝行
4	のぞみの丘ホスピタル院長	児玉 佳也
5	可茂保健所長	伊藤 陽一郎
6	社会福祉協議会会長	海老 和允
7	美濃加茂商工会議所事務局長	田中 強
8	かも学校保健会副会長	御子柴 純
9	健寿連合会会長	藤井 正義
10	スポーツ推進委員会会長	佐光 修治
11	食生活改善連絡協議会会長	酒向 玲子
12	母子保健推進員代表	山田 昌子
13	運動普及推進員代表	長谷川みどり
14	市民代表	日比野 仁

## 第3期美濃加茂市健康増進計画

～ まず一歩 ～

発行年月:令和2年3月

発行・編集:岐阜県 美濃加茂市健康福祉部 健康課

〒505-8606 岐阜県美濃加茂市太田町3431-1

TEL 0574-25-2111 FAX 0574-28-1108