

6. 健康づくり

生涯にわたる健康づくりの大切さを理解し、一人ひとりが健康的な生活習慣を身につけて豊かな人生を送ることを目指し、「健康日本 21」及び「健康にいがた 21」の健康寿命の延伸の対策も踏まえ、健康づくり事業は、栄養、運動、休養、たばこ、アルコール、地区における健康づくりの 6 項目について評価し、今後の方向性を考えます。

(1) 栄養

<第 1 次計画の評価>

生活習慣アンケートでは、平成 21 年度に高かった 20～30 歳代の若い男性の朝食欠食率は改善されてきていますが、全体では朝食を毎日食べる人の割合が平成 21 年度 83.3%と比べ平成 26 年度 81.3%とわずかに減少しており、平成 26 年県民栄養調査結果の 87.8%と比べても低い状況です。

主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を 1 日 2 回以上食べる人の割合は、平成 21 年度 58.9%から平成 26 年度 57.0%と減少しています。

野菜を食べる割合も平成 21 年度と比べ、毎食食べる人は 40.2%から 38.0%に減少していますし、1 日 1 回以上食べるという人も 76.3%から 72.4%に減少しています。

減塩に取り組んでいる人の割合は 50.4%で、平成 26 年県民栄養調査結果の 63.9%と比べても低い状況です。

<現状と課題>

食事は健康な体を保つための基礎であり、生活習慣病予防対策でも重要な部分を占めます。食育推進計画を遂行するために、胎内食育 PR 隊を結成して食育推進レシピ集の作成とその普及啓発に取り組むなど、関係機関とネットワークを作りながら食育の推進に努めてきました。

特定保健指導はもちろんのこと、健康体操教室など運動の教室でもバランスのとれた自分自身に適正な食事が判断できるような支援を取り入れ、また地区での健康教育の場でも食生活改善推進委員の活動と連携しながら、バランス食や減塩指導に取り組んできました。

しかし生活習慣アンケート結果では、朝食の摂取やバランス食、減塩の取り組み等、いずれの項目でも県民栄養調査結果より低い割合です。

若い年代に朝食の欠食率が高く食事のバランスも取れていない傾向があることから、中小企業の職場健診の場での指導やコンビニのおにぎりコーナーに炭水化物の重ね食べるの注意を促すポスターを貼ってもらう等、なかなか関わる機会の少ない若い年代をターゲットにした取り組みも実施してきましたが、今後も継続して行っていく必要があります。

また、自分の食事に問題があると思っている人の割合は 5 年前と比べ増加しており、わかっているも実行できていない状況があります。生活習慣を変えることは簡単ではないので、こどもの時から正しい食生活を身につけることを目指して、学校の授業との連携や親子食育教室を実施してきましたが、今後も若い親世代に対する波及効果も期待して取り組みを強化していきたいと考えます。

国保の医療費情報を見ると糖尿病や循環器疾患の医療費が高いという現状もあり、更にバランスの良い食事や減塩指導を充実させていく必要があります。

<今後の方向性>

目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ バランスのとれた食事をする人を増やす ・ 減塩に取り組む人を増やす
評価指標 (目標値)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日朝食を食べる人の割合 (現状の 81.3%より増加) ・ 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を1日2回以上食べる人の割合 (現状の 57.0%より増加) ・ 野菜を毎食食べる人の割合 (現状の 38.0%より増加) ・ 減塩に取り組んでいる人の割合 (現状の 50.4%より増加)

<実施計画>

今後に向けての施策	年度別事業の推進				
	28	29	30	31	32
・ 母子保健事業における栄養相談・栄養指導 (離乳食からの減塩、栄養バランス指導と親世代の食事指導)					→
・ 各種生活習慣病対策の事業に減塩、バランス食の指導を充実させる					→
・ 地区での健康教育で食生活改善推進委員の活動とも協力しながら減塩、バランス食の普及に努める					→
・ 学校や保育園等と連携して、児童生徒の食育の指導を充実させる					→
・ 食育推進計画に基づき、関係機関と連携して食育の推進に努める					→
・ 胎内食育PR隊との協働による食育の普及啓発活動					→
・ 食生活改善推進委員の育成と協働活動の実施					→
・ 市報、ホームページを活用した情報提供					→

(2) 運動

<第1次計画の評価>

「自分にとって必要な運動を日常生活に無理なく取り入れることができる」ように、市では、健康体操教室や健康づくりセミナー等の事業により運動を継続実施するきっかけづくりと、自主体操教室の支援等を実施してきました。市民協働によるウォーキングコースの整備を行い、県の健康ウォーキングロードにも目標の5コースを登録することができました。

このような活動の結果、意識的に運動を心がけている人の割合は、26年度実績で男性63.2% (目標65%)、女性58.3% (目標55%)と、概ね目標を達成しています。しかし、運動習慣のある人の割合(週2回、1回30分以上、1年以上)は、男性13.7% (目標25%)、女性12.4% (目標20%)と目標よりかなり低い結果となり、運動に対する意識は高いものの、定期的・継続的に運動ができていない現状が明らかになりました。

<現状と課題>

運動は健康づくりの柱であり、生活習慣病予防のためには継続した運動の実施が重要です。教室や広報等での普及によって運動の重要性を認識している人は増加しており、事業参加者数も増加しています。

しかし、受け入れ人数には限界があり、効果的と言われている運動頻度で実施するには、事業だけでは不十分です。更に運動習慣のある人を増やすためには、住民を主体とした活動の推進といつでも気軽に運動ができる環境の整備が必要です。

今後は、運動を通じた仲間づくりや活動のキーパーソンとなる人材の育成、広報やイベントにより運動に関連した情報提供の促進、安全・手軽に利用できるウォーキングコースの整備とマップづくりにより、多くの住民が主体的に運動を継続できるようなくみづくりを行っていきます。また、生涯学習課やわくわくたいないと連携し、働き盛りの若い世代の運動参加を促していきます。

<今後の方向性>

目標	日常生活の中に無理なく運動を取り入れることができる
目標値 (評価指標)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動習慣のある人の割合 (週 2 回以上、1 回 30 分以上、1 年以上継続) 男性：25% 女性：20% ・ 意識的に運動を心がけている人の割合 男性：65% 女性：60%

<実施計画>

今後に向けての施策	年度別事業の推進				
	28	29	30	31	32
・ 特定保健指導会、健康体操教室等の教室での運動指導を実施する					→
・ 運動マップや市内で運動が実施できる施設、運動に関するパンフレットを配布する					→
・ 自主体操教室の支援を継続する					→
・ ウォーキングロードの発掘・整備やマップづくりを市民協働で行う 県のウォーキングロード登録やマップの配布等でPRする					→
・ ウォーキングイベントを開催し、運動継続の支援やともに運動を行う仲間づくりを行う					→
・ 健幸塾や健康フォローアップの会、GFHのメンバーを中心に、運動を通じた仲間づくりのキーパーソンとなる人材の育成を行う					→
・ 運動を通して仲間づくりの輪を広げる					→
・ 生涯学習課、わくわくたいない等関係機関と連携し、若い世代への運動習慣の定着を図る					→

(3) 休養

<第1次計画の評価>

活動時間と休養のバランスを心がけている人の割合は57.9%で、前回調査時の平成21年度の55.1%より増加しています。

一方、睡眠による休養を十分にとれていない人の割合は、26年度実績で21.6% (目標19.9%以下)と目標を達成することができず、前回調査時の平成21年度より増加傾向にあります。

<現状と課題>

健康を保つためには「適度な運動」「バランスのとれた栄養・食生活」、そして、心身の疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」の3要素が必要です。また、睡眠不足は、疲労をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響し、こころの病気の1症状としてあらわれることが多いことにも注意が必要です。

このように、心身の健康に欠かせない休養と睡眠ですが、重要性は理解できていても、時間を確保できていない現状があります。今後は重点課題である自殺予防の取り組みと併せて、「積極的休養」の考え方や、睡眠障害の危険因子となる「ストレス」「運動不足」等の対応策についての普及が必要です。

<今後の方向性>

目標	・積極的に休養をとることができる ・十分な睡眠がとれる
評価指標 (目標値)	・活動時間と休養のバランスを心がける人の割合 増加(58%以上) ・睡眠による休養を十分にとれていない人の割合 減少(21.5%以下)

<実施計画>

今後に向けての施策	年度別事業の推進				
	28	29	30	31	32
・リーフレットや市報等の媒体を利用した「休養・睡眠」に対する知識の普及					→
・健康教育における、睡眠障害やストレス対応についての講話の実施					→
・メンタルヘルス対策について職域や医療機関との連携					→
・個別相談での対応					→

(4) たばこ

<第1次計画の評価>

喫煙者の減少を目指して実施してきたたばこ対策の取り組みとしては、たばこの害の知識の普及啓発を下記のような機会をとらえて実施してきました。

- ・母子手帳交付時、パパママ学級、ぴよぴよ広場、2か月児訪問、育児教室、特定健診、職域健診等でチラシを配布し、たばこの害についての指導を実施
- ・胸部健診受診表の裏面にたばこの害について印刷して配布
- ・保健連絡会で検討し、全保育園等の保護者にたばこの害についてのちらしを配布
- ・ポスター掲示や市報に掲載及びホームページの活用
- ・ほっとHOTまつりでスモーカーライザーの体験
- ・中小企業の職域健診時に肺チェッカーの体験

喫煙者に対しての支援として、禁煙を希望する人に3か月間の個別健康教育を実施していますが、希望者も少なく、禁煙成功者が全くいない年もありました。

生活習慣アンケートでは、たばこを吸っている人が平成 21 年は 22%でしたが、平成 26 年は 17%に減少しています。男女別でみると男性の喫煙率は平成 26 年には 29.6%と目標値の 32.0%以下を達成しましたが、女性は 8.2%で目標の 8.0%に届いていません。たばこの害について知っている人はいずれの項目でも増えていましたが目標値には達していません。妊婦の喫煙率は、母子手帳交付時アンケートで平成 21 年は 5.1%でしたが、平成 26 年は 2.2%に減少しています。またその夫の喫煙率は平成 21 年は 61.4%でしたが、平成 26 年は 45.1%に減少しています。

受動喫煙防止対策としては、市の管理する公共施設については 98%が禁煙に取り組み、分煙をしている施設も含めると 100%となっています。

<現状と課題>

男性の喫煙率は目標を達成しましたが、平成 26 年度県民栄養調査（男性 26.7%、女性が 6.9%）と比べると男女とも高い状況です。また、減少してはいますが、まだ妊婦の喫煙者がいて、その夫も半数近くが喫煙者という状況から、今後も継続的な普及啓発が必要です。

個別健康教育で禁煙成功者が少ないことから喫煙者が禁煙することは簡単ではなく、子どもものころからたばこの害を理解して喫煙しないような取り組みが大切です。

受動喫煙防止対策について、市が管理する公共施設での取り組みは進んでいますが、民間の施設の受動喫煙防止にも取り組んでいく必要があります。

<今後の方向性>

目標	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙者を減らす ・小さなころからたばこの害を理解する ・受動喫煙防止の取り組みが増える
評価指標 (目標値)	<ul style="list-style-type: none"> ・男女別の喫煙している人の割合（男性現状値以下、女性 8.0%以下） ・たばこの害を知っている人の割合（現状値より増加） ・市内の旅館・飲食店等の分煙、禁煙実施割合（現状値より増加）

<実施計画>

今後に向けての施策	年度別事業の推進				
	28	29	30	31	32
・母子保健事業でのたばこの害の普及啓発と個別指導 (母子手帳交付時、パパママ学級、ぴよぴよ広場、2 か月児訪問、 育児教室、乳幼児健診等)					→
・胸部健診受診表にたばこの害について印刷しPRする					→
・特定健診、職域健診でたばこの害についての普及啓発及び禁煙個別 健康教育のPRをする					→
・禁煙を希望する人に3ヶ月間の個別健康教育で支援する					→
・特定保健指導や生活習慣病予防の教室でたばこの害を指導する					→
・ほっと HQT・中条の健康コーナー及びほっと HQTまつりで禁煙の PRを行う					→

<ul style="list-style-type: none"> ・市が管理する公共施設以外の旅館や飲食店等にも受動喫煙防止の取り組み状況を把握し、勧奨していく ・学校とも連携し、未成年者が喫煙しないように知識の普及に努める 					→
					→

(5) アルコール

<第1次計画の評価>

生活習慣アンケートでは、飲酒習慣のある人の割合は、平成26年度が男性49.7%、女性19.9%で、平成21年度の男性51.1%、女性16.3%と比べ男性は減っていますが、女性は増えています。飲酒習慣のある人のうち3合以上の多量に飲酒する割合は男性10.4%、女性4.8%で、平成21年度の男性15.0%、女性8.0%より減少しています。

飲酒習慣のない人も合わせた全体で多量に飲酒する人の割合は、男性4.9%、女性0.9%であり、県の調査(男性5.1%、女性0.9%)と比べても同様の状況です。

また飲酒習慣のある人のうち、休肝日を設けている人の割合は男性52.6%、女性71.1%で、平成21年度の男性46.4%、女性68.0%と比べ増加しています。

<現状と課題>

飲酒習慣のある人の割合は男性は減少していますが、女性では増加しています。飲酒習慣ある人のうち、多量飲酒する人が8.7%、休肝日を設けていないという人が約40%いるという状況から、健康教育や相談等の様々な機会を捉えてバランス食指導と併せ、多量飲酒の身体的精神的悪影響や適正飲酒、休肝日をとることの大切さの普及啓発活動を、根気よく継続していく必要があります。

また、妊娠・授乳中の飲酒はこどもに影響を与えるため、禁酒する大切さを母子手帳交付時やパパママ学級・個別指導の場で啓発していますが、母子手帳交付時で1.1%、2か月児訪問で2.6%の人が飲酒していると答えており、引き続き普及啓発に取り組んでいく必要があります。

<今後の方向性>

目標	<ul style="list-style-type: none"> ・適量の飲酒を心がけ、健康管理ができる ・アルコールの害を知り、妊娠中や授乳中の飲酒をなくす
評価指標 (目標値)	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒習慣のある人のうち休肝日を設けている人の割合 (現状の58.2%より増加) ・飲酒習慣のある人のうち3合以上の多量飲酒をする人の割合 (現状の8.7%より減少) ・母子手帳交付時に飲酒している妊婦の割合(1.1%より減少) ・2か月児訪問時に飲酒している産婦の割合(2.6%より減少)

<実施計画>

今後に向けての施策	年度別事業の推進				
	28	29	30	31	32
・妊娠・授乳中の禁酒の必要性を母子手帳交付時やパパママ学級・健診や訪問の個別相談の場で指導する					→

<ul style="list-style-type: none"> ・特定健診結果説明会や特定保健指導、生活習慣病予防の教室等で適正飲酒や休肝日を設けるよう指導する ・市報等で適正飲酒について情報提供する 					→
					→

(6) 地区での健康づくり

<第1次計画の評価>

健康を入口にした健康相談会等をきっかけに、地区の役員やボランティア、社会福祉協議会、地域包括支援センター等と連携協力しながら、地域のふれあい・つながりづくりの場を立ち上げて継続支援をしてきました。平成21年度の地域のサロン・茶の間数は36会場でしたが、徐々に活動する地区が増え、27年度では70会場以上に関わっています。

<現状と課題>

少子高齢化や地域社会の在り方が変化してきたことにより、これまで以上に地域でのふれあいや支え合いの重要性が高まってきています。また、より健康づくりや介護予防を普及していくためには、つながりのある身近な地域で実施することが必要となります。

地域づくりに関する様々な研修会等により、住民主体の活動を始める地区は徐々に増加しています。また、地域包括ケアシステムの構築のため、27年度から住民運営による地域の通いの場支援を福祉介護課や地区住民とともに開始しました。これまでの健康づくり活動の普及や地域課題の把握・解決のほか、地域の支え合いや介護予防の場としても活用が期待されています。今後は、住民主体となるような支援をしながら、これまで以上に関係機関との連携も深めて実施していかなければなりません。

<今後の方向性>

目標	<ul style="list-style-type: none"> ・地区の関係者や関係機関と連携・協力しながら人的資源を確保し、健康づくりの場が各地域にできる ・活動をとおして地域力が高まる
評価指標 (目標値)	<ul style="list-style-type: none"> ・地区健康教育・健康相談等に関わる会場数 (現状の70会場より増加) ・住民運営による地域の通いの場支援会場数 (現状の5会場より増加)

<実施計画>

今後に向けての施策	年度別事業の推進				
	28	29	30	31	32
・健康たいない21の重点課題(生活習慣病予防、歯科保健、自殺予防、元気づくり)について健康教育を実施する					→
・地域住民や関係機関と連携し、地域の場づくりを行う					→
・地域の健康づくりの場で活躍する人材の発掘・育成を行う					→

7. 地区組織

(1) 元気ふれあい広め隊 (人づくり会)

第3章の胎内市の健康づくり事業に記載

(2) 保健推進員

<第1次計画の評価>

各行政区に1名(100世帯以上の行政区は1~2名)ずつ区長の推薦を受けて、2年の任期(再任可能)で平成27年度は163名の保健推進員が市から委嘱されています。

地域と行政のパイプ役として、育児懇談会や健康教育等のリーダー役・相談役、乳幼児健診や特定健診でのお手伝い、健康づくり活動(ほっとHOTまつり等)への参加など、市民の健康づくりの担い手として活躍している人も多い反面、地域によっては順番で受けたが勤めていて活動はできないとか、引き受けてくれる人がいないなどの声もあります。しかし、2年任期で新しい人を委嘱し、研修会の受講や活動に参加してもらうことにより、新たに健康づくりに関心を持つ人が増え、人材発掘や人材育成の機会にもなっています。

<現状と課題>

保健推進員になったことをきっかけに、市民協働の健康づくり活動に参加しながら力量をつけ、「元気ふれあい広め隊」メンバーとして活躍している人も多数います。

従事可能な保健推進員を募り、健診や育児教室などの保健事業に協力してもらうことに加え、人材育成を意識して新規の推進員に声を掛け保健事業に関心を持ってもらうような働きかけを行っています。

今後も一人ひとりの資質の向上を目指し、地域のリーダー役として活躍できるような人材発掘・育成を継続していくことが必要です。

<保健推進員の今後の方向性>

目標	研修会へ積極的に参加し、胎内市の健康づくりについての理解を深め、健康づくり活動に関心が高まる
評価指標 (目標値)	・研修会参加人数 ・健康づくり活動参加人数 ・元気ふれあい広め隊への加入者の有無

<実施計画>

今後に向けての施策	年度別事業の推進				
	28	29	30	31	32
・保健推進員研修会を年1回以上実施する					→
・各種健康づくり研修会の参加を勧める					→
・地域での健康づくり活動を支援する					→
・元気ふれあい広め隊や元気づくり活動を紹介し、参加勧奨をする。					→

(3) 食生活改善推進委員協議会

<第1次計画の評価>

平成27年度は88人の会員でしたが、ヘルスマイト養成講座を開催したこともあり、平成28年度は更に21人増える予定です。市は事務局として協力しながらも、できるだけ主体的な活動が展開できるように支援しています。

県でも健康寿命の延伸のために食生活改善推進委員の活動を重要視して委託事業を新たに増やしており、当協議会は積極的に委託事業を受け主体的な活動が増えています。

地域伝達料理講習会やほっとHOT料理等の各種活動に参加した市民の年間延べ人数は、平成21年度が464人でしたが、平成26年度では696人と増加しており、活動が市民に広がってきています。

<現状と課題>

食生活改善推進委員は、食を入口にした健康づくり活動を市民協働で実践している団体です。市の食育推進計画を実践する大切な担い手でもあり、市の保健事業にも様々な協力をしています。時代のニーズや市の健康課題に応じた地域での食生活改善推進活動ができるように、専門的視点からの助言や健康課題の情報提供など、人材育成を意識した支援を行っていかねばならないと考えています。

市の特定保健指導会のバイキング料理作りに従事してもらい、そこで学んだ内容や献立をほっとHOT料理に取り入れ、健康のための食事を更に普及していく等、活動をつなげる工夫もしてきました。

地区での伝達講習会やほっとHOT料理等の活動には、会員が積極的に地域住民を誘い、参加者を増やしていけるよう働きかけていきたいと思えます。

協議会は市が開催するヘルスマイト養成講座を修了した人が入会できますが、諸事情により退会する会員もいることから、5年に1回は養成講座を開催し新たな人材発掘と会員数の確保に努めていく必要があります。

同じく総合的な健康づくりの推進を目的にしている団体として住みよい郷土づくり協議会があります。その保健部会は食生活改善推進委員協議会と目指していることが一緒のため、健康づくり講演会や地区での伝達料理講習会など連携を密にして活動してきました。

今後も協力し合って効果的に健康づくり活動を展開していきます。

<食生活改善推進委員協議会の今後の方向性>

目標	<ul style="list-style-type: none">・研修を重ね、健康課題解決のための主体的活動ができる・食育を推進し、市民の健康づくりの支援ができる・人とのつながりを持ち、元気づくり活動の輪を広げることができる
評価指標 (目標値)	<ul style="list-style-type: none">・会員数(88人以上)・年間研修参加延べ人数(現状の350人以上)・活動に参加した市民の年間延べ人数(現状の696人以上)

<実施計画>

今後に向けての施策	年度別事業の推進				
	28	29	30	31	32
・ 知識と技術の向上と会員の交流のため研修会を実施する	→				
・ 組織育成のため、研修会や定例会で市の健康づくりの課題について情報提供していく	→				
・ 主体的に活動ができるような支援をする	→				
・ ほっとHOT料理を元気づくりプログラムの1つとして企画運営できるように支援する	→				