



### 3. 中間評価における具体的な施策の方向性

基本施策ごとに活動指標を設定し、各事業を実施していきます。

#### (1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がんや生活習慣病の発症予防、重症化予防のためには、市民一人ひとりが自らの健康は自ら守るという観点のもと、個人の健康に対する意識を高める必要があります。特定健診やがん検診（以下「健(検)診」という。）を受診することで、自身の健康状態を理解し、食や運動を通じた生活習慣の改善を主体的に取り組むことができるような体制づくりが重要です。

##### ①がんの予防・循環器疾患の予防・糖尿病の予防

###### i 健(検)診体制の充実

がんや生活習慣病を予防するためには、定期的に健(検)診を受け自分の健康状態を知ることが大切です。

市では、受診行動につながるよう市民が受けやすい健(検)診の体制に努め、効果的な啓発・周知により、がん及び生活習慣病の早期発見、早期治療につなげていきます。

###### <実施事業>

- ・国のがん検診指針に基づく効果的ながん検診（胃・肺・大腸・子宮頸・乳）の実施
- ・特定健診、若年者健診、後期高齢者健診の実施
- ・総合健診日やレディース健診日の設定
- ・40歳、65歳の特定健診無料化
- ・がん検診無料クーポン券の発行
- ・<新>特定健診・若年者健診自己負担額の軽減
- ・<新>60歳がん検診セット無料券（仮）の発行

###### ii 健康管理の推進

市民一人ひとりが、自身の健康に関心を持ち、栄養・運動・喫煙・飲酒などの生活習慣と健診データとの関連について知り、主体的に生活習慣改善に取り組むことができるよう自己管理能力の向上を目指します。

また、がん検診については検診結果から精密検査受診や治療に繋ぎ、医療機関と連携し継続して管理していきます。

健診については、健診の結果から医療受診が必要な人には受診勧奨を、治療中の人へは医療機関との連携により重症化予防のため保健指導を実施し、医療と連携することにより継続して健康管理を行います。

健(検)診の受診勧奨は、加賀市保健推進員協議会やまちづくり推進協議会などと連携して取り組みを進めます。

###### <実施事業>

- ・生活習慣病予防教室の開催
- ・健診結果説明会
- ・保健師、管理栄養士による個々に応じた保健指導（医療機関と連携した指導）
- ・糖尿病性腎症重症化予防事業（加賀市糖尿病協議会との連携）
- ・健(検)診の受診勧奨（加賀市保健推進員協議会等との連携）
- ・精密検査未受診者への受診勧奨

活動指標：保健推進員活動及び食生活改善推進員活動数：H28 400回 → H33 500回

## (2) 自立した生活を送るために必要な能力の維持・向上

少子高齢化が進む中で、健康寿命の延伸を実現するには、生活習慣病を予防するとともに社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り維持していくことが重要です。将来を担う子どもや妊産婦のための健康づくり、加齢に伴い生活するうえで必要な身体面、認知面などの機能（以下「生活機能」という。）の低下予防など、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージに応じた取組みが必要です。

また、これらを進めるにあたっては、身体の健康と共に重要なところの健康づくりのための施策にも取組みます。心身機能の維持向上につながるように、推進にあたっては各種関連事業を活用し充実を図ります。

### ① ライフステージに応じた健康

#### i 妊婦と次世代の健康を支えるための健康づくりの推進

生涯を通じて健やかで心豊かに生活をするためには、子どもの頃からの健康が重要です。

妊婦や乳幼児の保護者、児童・生徒が自ら心身の健康に関心を持ち、健康の維持・向上に取り組めるよう様々な分野が連携し健康づくりに取組みます。

妊婦と次世代の健康づくりについては、別冊「加賀市健やか親子21(第2次)」に準じて推進します。

#### ii 働き盛り世代の健康を支えるための健康づくりの推進

働き盛り世代の健康づくりは、P63の体系図の基本目標にある「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」と「健康づくりを進める生活習慣の改善」の取組みに合わせて進めていきます。

#### iii 高齢者の特性をふまえた健康づくりの推進

住み慣れた地域で暮らし続けるために、超高齢社会が到来する中、介護が必要な状態になっても自分らしく誰もが健康で長生きできる社会づくりが必要です。高齢期は複数の疾患を有した状態に、さらに加齢に伴い体重や筋肉量の減少、低栄養などを主因とした虚弱な状態、いわゆる「フレイル」が顕著になり、社会参加の機会も少なくなります。社会参加の機会の創出も含めた生活機能低下を予防する「介護予防」と適正受診による「生活習慣病の重症化予防」を高齢者の特性を踏まえた対策として進めていきます。

#### <実施事業>

- ・ <新>正しいラジオ体操教室の定例開催
- ・ 介護予防事業 

{	介護予防基本チェックリスト、介護情報便、
	介護予防教室、筋力向上トレーニング教室等

活動指標：ラジオ体操教室延べ参加者数：H28 80人 → H33 1,000人
---



## ②こころの健康

### i 「こころの健康」に関する教育の推進

現代社会はストレス過多の社会であり、少子高齢化、価値観の多様化が進む中で、誰もが「こころの健康」を損なう可能性があります。

そのため、一人ひとりが、こころの健康問題の重要性を認識するとともに、本人や周囲の人がこころの不調に気づき、専門機関に早期に繋げることが重要です。

悩みを抱えた時に気軽に「こころの健康」問題を相談できない原因として、精神疾患に対する偏見があると考えられていることから、正しい知識の普及が重要となります。

自殺対策基本法や自殺総合対策大綱に基づき取り組みます。

#### <実施事業>

- ・ゲートキーパー養成講座
- ・こころの健康づくり講演会
- ・<新>自殺対策計画の策定

### ii 専門家による相談事業の推進

世界保健機構（WHO）によれば、うつ病、統合失調症などの精神疾患については治療法が確立しており、早期発見、早期治療を行うことにより、自殺率を引き下げることができるとされています。しかし、現実には「こころの病気」にかかった人の一部しか医療機関を受診しておらず、精神科医の診察を受けている人はさらに少ないと予測されます。

臨床心理士や保健師による「こころの健康づくり相談」を実施し、広く普及啓発することで誰もが気軽に相談ができ、必要な場合には治療の必要性などの情報提供を行い繋がります。

#### <実施事業>

- ・こころの健康づくり相談事業
- ・相談窓口普及啓発事業（街頭キャンペーン、成人式相談窓口カード配布）

活動指標：ゲートキーパー養成講座：H28 25回 → H33 30回
------------------------------------



### (3) 健康づくりを進める生活習慣の改善

市民の健康増進を形成する基本要素である「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「飲酒」、「喫煙」、「歯・口腔の健康」、「休養」の生活習慣の改善に、市民が主体的に取り組むことが重要となります。

#### ① 栄養・食生活

##### i 正しい食生活の必要性についての理解の推進

「食」は生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みであり、様々な生活習慣病の予防の観点からも重要です。市の食習慣の背景を踏まえ、正しい食生活を実践できるよう支援することが必要となります。

健康寿命の延伸に繋がる減塩等の推進やメタボリックシンドローム、肥満・やせ、低栄養の予防について、必要な情報を適切に選び、生活に取り入れることができる市民が増えるよう取り組みを進めます。

##### ii 正しい食生活の継続の推進

生活習慣病を予防し健康を維持するための目安として、最も身近に確認できる指標は体重です。適正体重（BMI=22）を保つことは、生活習慣病から身を守ることに繋がります。適正な量と質やバランス、食べ方（時間・噛む回数）を理解し、継続できる市民が増えるよう取り組みを進めます。

※適正体重…最も健康で病気にかかりにくい体重。計算方法：身長(m)×身長(m)×22

BMI(体格指数)＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 25以上は肥満 18.5未満はやせと判定

#### <実施事業>

- ・生活習慣病予防教室
- ・地区健康講座（食生活改善推進員と連携）
- ・大人の食育講座（食生活改善推進員養成講座）
- ・妊娠期パパママ教室（栄養編）
- ・野菜摂取推進事業（マイベジ（毎食野菜を食べる事）推進活動）
- ・減塩推進事業（食生活改善推進員による減塩スキルアップ事業）
- ・管理栄養士による個々に応じた栄養指導
- ・タニタ監修メニューの提供

##### iii 乳幼児期からの食育の推進

食生活が多様化している現在、乳幼児期から健全な食習慣を確立することが生活習慣病予防の基本となるため、子どもの頃からの取り組みが重要となります。

健全な食生活を身に着けていくために、関係団体と連携を図り、生活習慣病予防対策を含めた食育の取り組みを進めます。

#### <実施事業>

- ・食育の推進については「第3章 加賀市食育推進計画」に準じて推進します。

活動指標：食生活改善推進員活動数：H28 151回 → H33 200回



## ②身体活動・運動

### i 身体活動量の増加や運動習慣の必要性についての理解の促進

身体活動・運動の量が多い人は、少ない人と比較して循環器疾患やがんなどの発症リスクが低いことが実証されています。生活習慣病予防、身体機能の維持向上並びに生活の質の向上の観点から、運動の必要性を理解し取組む市民を増やすことが必要です。

### ii 身体活動及び運動習慣の向上の推進

生活習慣病の予防や運動機能の維持のためには、運動の習慣化が重要となります。身近な場所で運動できる環境や、積雪や路面の凍結により、冬期間の屋外での運動が制限される点も考慮し、年間を通じて運動ができる機会の提供や、個人のペースで気軽に運動に取り組むことができる環境を整えることが必要です。運動をする機会は健康づくり事業やスポーツ関係のほかに、65歳以上の人には身体能力の維持・向上の側面からの「介護予防」対策と共に推進することが重要となることから、他部局との連携により進めていきます。

#### <実施事業>

- ・「運動」に関するセミナーの開催
- ・KAGATAニタ健幸プログラム
- ・介護予防事業（介護予防教室、筋力向上トレーニング教室等）
- ・ラジオ体操ステーション認定事業
- ・<新>ウォーキングマップを活用したウォーキング会の定例開催
- ・<新>正しいラジオ体操教室の定例開催

活動指標：マップを活用したウォーキング会開催数：H28 未実施 → H33 25回

## ③飲酒

### i 飲酒のリスクに関する教育・情報提供の推進

アルコール飲料は、生活・文化の一部として親しまれている一方で、到酔性、慢性影響による臓器障害や依存性、また、妊婦を通じた胎児への影響等、他の一般食品にはない特性を有しています。アルコールが体に及ぼす影響や生活習慣病のリスクを高める飲酒量などの正しい知識の普及が必要と考えます。

### ii 適正飲酒による生活習慣病予防の推進

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の健診データは、適正飲酒（飲まない人を含む）の人と比べて、肥満、血圧、尿酸値、肝機能の項目で異常者割合が高くなっています。飲酒は、肝臓病のみならず、高血圧、痛風、ひいてはメタボリックシンドロームといった心血管系にも悪影響を及ぼします。そのため、個人の健診データと飲酒量の関連についての情報提供と個別指導を行います。

#### <実施事業>

- ・地区健康講座
- ・生活習慣病予防健診、特定健診の結果に基づいた適正飲酒への個別指導

活動指標：飲酒に関する啓発・普及：H28 全戸配布 → H33 全戸配布継続



#### ④喫煙

##### i たばこのリスクに関する教育・情報提供の推進

たばこは、がん、循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、糖尿病、周産期の異常（早産・低出生体重児等）の原因となることが国内外の多数の科学的知見により明らかとなっています。

たばこを吸う人も吸わない人も、たばこのリスクについて理解し、正しい知識を身につけて、自分や家族の健康について考えることが重要です。

##### ii 禁煙支援の推進

喫煙者に対しては様々な機会を通じて、COPD（慢性閉塞性肺疾患）のリスクについて情報提供を行い、必要な場合は医療機関における禁煙治療へ繋ぐ等の禁煙支援を行います。妊娠期については、母子保健事業での禁煙の助言や喫煙のリスクに関する情報提供を実施します。

##### iii 受動喫煙防止の推進

子どもの頃からの受動喫煙は肺の正常な発達を著しく妨げ、さらに、成人になってから喫煙することでCOPD（慢性閉塞性肺疾患）を発症しやすいことが知られています。

妊産婦や子どものいる家庭に対して、積極的に受動喫煙の害やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する知識の普及に努め、国の方針を受け地域での包括的な受動喫煙防止の環境整備へ働きかけを進めていきます。

#### <実施事業>

- ・禁煙支援（禁煙外来実施医療機関の情報提供）
- ・たばこの害についての啓発（地区健康講座、広報・ポスター、成人式においてチラシ配布）
- ・受動喫煙防止講演会の開催
- ・受動喫煙防止対策状況（公共施設、民間施設、病院、飲食店、旅館、タクシー、公園、スーパー等）の定期調査の実施（県調査）と情報発信
- ・受動喫煙防止対策として、事業所や飲食店等の施設における分煙対策についての情報提供

活動指標：学校・保育園・官公庁敷地内禁煙：H28 95% → H33 100%

#### ⑤歯・口腔の健康

##### i 歯科検診の定期的な受診

平成30年度から特定健診の問診項目に、歯科口腔の保健指導や受診勧奨の端緒となるように歯科に関する項目が追加されるなど、近年、糖尿病や循環器疾患と関連性のある歯周病対策が重視されています。無料歯科検診の実施と定期的な歯科検診受診への動機付けを図ります。

##### ii 定期的な口腔の健康管理の推進

歯・口腔の健康は、生活の質の向上に大きく関係します。歯周病と生活習慣病の関連や歯の喪失予防など、歯科・口腔保健に関する知識の普及啓発や、日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という「8020運動」の更なる推進に取り組めます。

#### <実施事業>

- ・市歯科医師会との協働による、歯周病検診等の実施
- ・歯科・口腔保健に関する知識の普及
- ・加賀市糖尿病協議会との連携による歯周病対策の推進
- ・<新>妊婦歯科健康診査事業
- ・<新>特定健診問診項目の追加（噛むことができるか、何本あるか）

活動指標：妊婦歯科健康診査受診率：H28 未実施 → H33 35%

## ⑥休養

### i 睡眠と健康との関連に関する教育・情報提供の推進

睡眠不足は疲労感をもたらし、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ます。また、睡眠障害は、こころの健康の一症状として現れることも多く、肥満、高血圧、糖尿病の発症などの悪化要因であること、また心疾患や脳血管疾患を引き起こし、ひいては死亡率の上昇をもたらすことも知られていることから、睡眠や休養の重要性について広く情報提供を行います。

#### <実施事業>

- ・睡眠や休養についての健康講座の開催
- ・睡眠や休養についての健康相談の実施

活動指標：休養に関する啓発・普及：H28 全戸配布 → H33 全戸配布継続
--

## (4) 健康を支え守るための社会環境の整備

本市においては、「KAGA健食健歩プロジェクト」を推進し、健康づくりに取り組む環境を整備していきます。

また、地域や世代間の相互扶助など、地域や社会の絆、職場の支援等を充実することが大切になります。そのためには、一人ひとりのつながりを活かし、互いが誘い合い、励ましあうような健康づくりの機会の創出も必要となります。地域の中で健康づくりのイベントなどの活動の機会をつくり、市民の機運を高めるために、保健推進員や食生活改善推進員などの地域で支えるボランティアの育成も進めていきます。

### ①地域のつながり、主体的な健康づくり（市民・企業・大学）

#### i 企業・大学との健康づくり活動の推進

KAGA健食健歩プロジェクトに関わる企業や大学が、共通理解のもと市と協働でそれぞれの特性を活かした健康づくりを推進します。

#### <実施事業>

- ・KAGAタニタ健康プログラム
- ・大学と連携した健康づくり活動
- ・ウォーキングマップとラジオ体操の普及推進事業
- ・KAGA健食健歩プロジェクト推進会議
- ・KAGA健幸ポイント



## ii 保健推進員活動・食生活改善推進員活動等の推進

KAGA健食健歩プロジェクトの推進にあたり、加賀市保健推進員協議会、加賀市食生活改善推進協議会、加賀市スポーツ推進委員会、シニア活動応援事業等の重点活動をすり合わせ、健康づくり活動に関連したスローガンを設定して取組みを推進します。

### <実施事業>

- ・保健推進員協議会活動（中央・地区活動）
- ・食生活改善推進協議会活動（中央・地区活動）
- ・各種団体による健康づくり関連事業の支援

## iii 健康づくりを支えるボランティアの育成

住み慣れた地域でいつまでも元気で健やかに暮らし続けられるまちづくりを推進していくために、健康づくりに関する基礎的な知識を身につけ、その重要性を地域の方々に伝えることが求められます。地域の活動やボランティア活動はさまざまなつながりを作り、生きがいや役割づくりにも発展していくものであります。自分の健康づくりのみならず地域の健康づくり活動にも興味や関心を持てるように各種セミナー等を行い、食生活改善推進員活動や各種のボランティア育成や活動につなげます。

### <実施事業>

- ・大人の食育講座（食生活改善推進員養成講座）
- ・生活習慣病予防セミナー
- ・かが健幸長寿講座

活動指標：KAGAタニタ健幸プログラム活動量計配布数：H28 未実施 → H33 900人
---

本計画の進捗状況の管理及び評価については、計画(Plan)実施(Do)、評価(Check)、改善(Action)のPDCAサイクルに沿って行います。年度ごとに加賀市健康福祉審議会（健康分科会）において主な保健事業の実施状況を報告し、効果的な実施方法などを検討していきます。