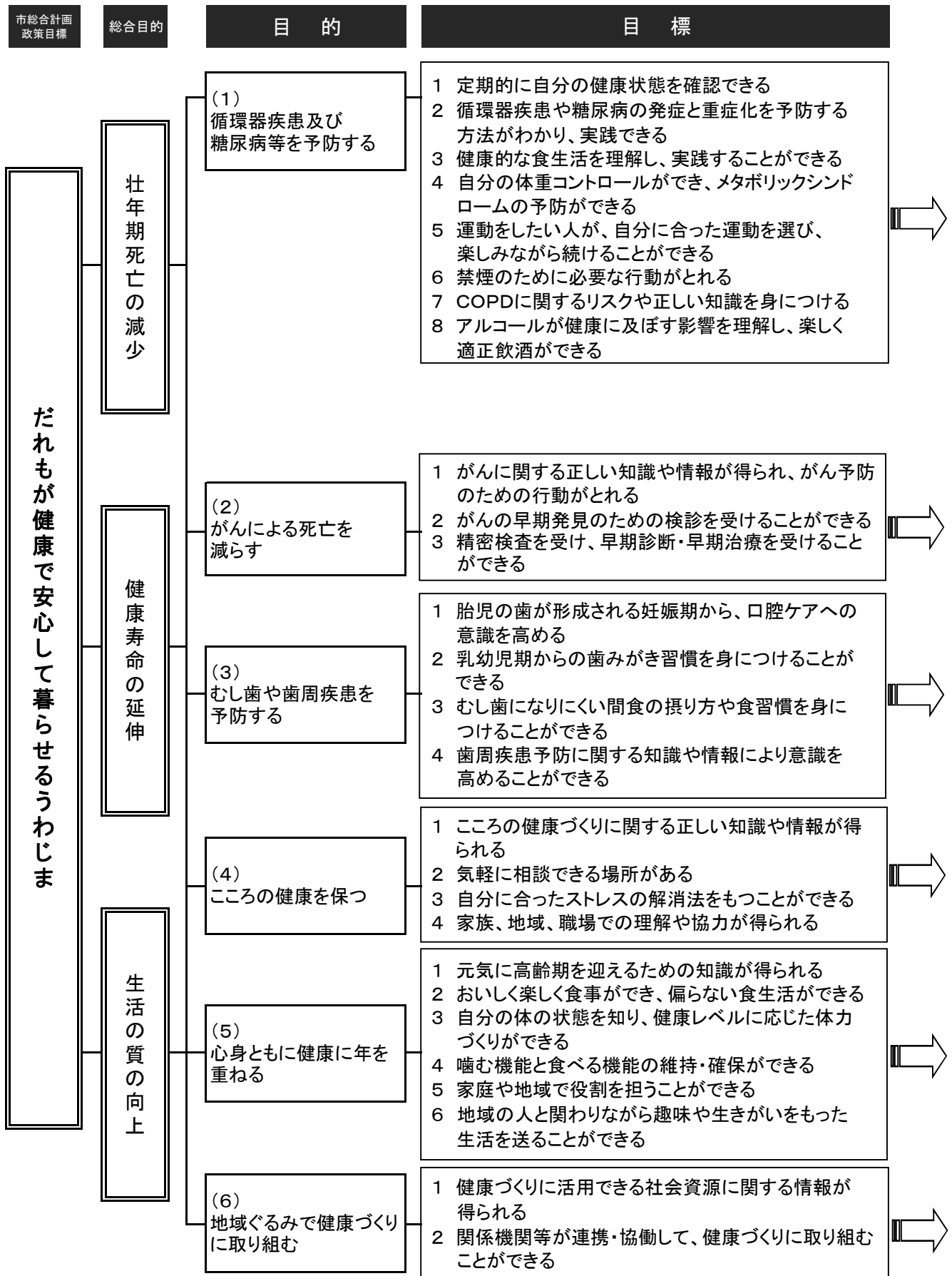


第3章 2次計画における宇和島市の健康課題と対策

1 宇和島市健康づくり推進計画体系図



宇和島市健康づくり推進計画体系図

市民自らの健康づくり(個人力)	家族の健康づくり(家族力)	地域の健康づくり(地域力)
健康診断・健康チェック ◎年1回は健診を受けましょう	◎家族で声をかけあい健診を受けましょう ◎家族みんなで生活を見直し、目標を決めて支え合いましょう	◎地域や職場で誘い合って健診を受けましょう
食生活 ◎野菜を1日350g以上(1日小皿5皿分)摂りましょう ◎主食、主菜、副菜をそろえ、バランスよく食べましょう ◎調味料の使い方を工夫し、薄味でおいしく食べましょう	◎家族そろって楽しく食事をしましょう	◎地元のおいしい食材を知り、地産地消を広めましょう
運動 ◎定期的に体重測定や記録を行い、自分の適正体重を維持しましょう ◎生活の中に運動を取り入れましょう	◎家族で運動やスポーツを楽しみましょう	◎一緒に運動できる仲間をつくり、共に頑張りましょう ◎身近にある公園や散歩コース等を活用しましょう
たばこ ◎禁煙を決意し、続けましょう	◎子どもの前ではたばこを吸わないようにしましょう	◎禁煙中の人を支援しましょう ◎地域の集まりでたばこを吸わないようにしましょう
飲酒 ◎適正飲酒を心がけましょう	◎子どもや妊産婦にお酒をすすめないようにしましょう	◎地域の集まりで無理にお酒をすすめないようにしましょう
がん ◎定期的ながん検診を受けましょう ◎精密検査が必要となった人は必ず受診しましょう ◎がんに関する危険因子を知り、生活改善を心がけましょう	◎家族で声をかけ合い、がん検診を受けましょう	◎地域や職場で誘い合ってがん検診を受けましょう
歯の健康 ◎定期的に歯科検診を受けましょう ◎“食べたらみがく”を習慣づけましょう ◎おやつは時間と量を決めましょう	◎子どもの歯みがきの確認や、仕上げみがきをしましょう ◎家族ぐるみで「歯みがきしよう!」の声かけをしましょう	◎地域ぐるみでおやつの選び方や与え方を学び、実践しましょう ◎学校や職場で歯みがきのできる時間や環境をつくりましょう
こころの健康 ◎十分な休養をとりましょう ◎一人で悩まず誰かに相談しましょう ◎自分に合ったストレスの解消法をもちましょう	◎家庭の中で、あいさつや会話を大切にしましょう ◎家族みんなで助け合いましょう	◎地域の中であいさつや声かけをしましょう ◎休暇をとりやすい職場環境をつくりましょう
元気で長生き ◎家庭や地域で役割を担いましょう ◎体力や筋力の低下を防ぎ、転んだり骨折しにくい体をつくりましょう ◎自分の歯や口の状態に合った手入れを行い、噛む力・飲み込む力を保ちましょう	◎転びにくい生活環境をつくりましょう ◎趣味や生きがいを家族が認め、応援しましょう	◎地域で集まる機会をつくり、誘い合い参加しましょう ◎普段から声をかけあい、近所づきあいを大切にしましょう
地域ぐるみの健康づくり ◎健康づくりの活動に参加しましょう ◎地域のために自分でできることをしましょう ◎自分に合った健康づくりのための情報を取り入れ、活用しましょう	◎家庭で健康についての話をしましょう ◎家族みんなで支え合いながら健康づくりに取り組みましょう	◎地域ぐるみで健康づくりについて話し合いましょう ◎関係機関や団体が活動について情報発信し、交流を図りましょう

行政での取り組み(行政力)

1 循環器疾患及び糖尿病予防の普及啓発と健診体制づくり

- ①メタボリックシンドロームに関する知識の普及
- ②受診しやすい健診体制を整備し、受診者の増加を図る
- ③健診の内容・対象者・申込み方法等の周知方法の充実
- ④健診事後相談や健康教育による生活改善への支援
- ⑤地区組織や関係団体・学校・職域等と連携した、健康学習や広報活動の実施
- ⑥医療機関等と連携を図り、治療中の人を含めた生活習慣改善へのアプローチ

2 健康的な食生活の普及啓発

- ①乳幼児・学童期からの栄養指導の充実
 - ②健康的な食生活に関する情報提供と活用の促進
- ※適正飲酒についての知識普及を含める

3 自分に合った運動習慣づくりの推進

- ①適正体重の維持と健康的な運動についての知識の普及
- ②生活活動やウォーキング等、身近な方法で運動量を増やすことの推進
- ③運動に関する健康学習の場の充実(専門スタッフの確保)
- ④地域での運動に関する健康づくり活動や場の紹介

4 禁煙対策の推進

- ①禁煙したい人が実行できるよう、個別支援を強化
- ②たばこの健康への影響についての知識の普及
- ③COPD(慢性閉塞性肺疾患)についての知識の普及
- ④学校等の関係機関と連携した、たばこの健康への影響に関する知識の普及啓発

5 がん予防と早期発見のための体制の推進

- ①検診体制の充実により、受診者の増加を図る
- ②精密検査が必要な人への受診勧奨
- ③がんに関する正しい知識の普及
- ④がんに関する不安や悩みを安心して相談できる個別支援
- ⑤子宮頸がんワクチン接種の積極的な勧奨

6 歯の健康づくりの推進

- ①母子保健事業を通した歯みがき指導や栄養相談の充実
- ②歯周病と生活習慣病の関わりについての知識啓発
- ③地域での口腔セルフケアの啓発

7 こころの健康づくりの推進

- ①母子保健事業の充実による産後うつへの支援等
- ②ひとり暮らしサポートブック活用による、思春期からの精神保健の健全化
- ③関係機関と連携した、こころの相談窓口の周知
- ④休養のとり方やストレスの対処法についての普及啓発
- ⑤ゲートキーパーの必要性を普及啓発

8 心身ともに健康に年を重ねる

- ①保健事業を通した、元気な高齢期を迎えるための取り組みの推進
 - ②趣味や生きがいづくりに関する情報提供を行うことによる、活用促進
- ※元気な高齢期への準備を上記1～7で推進し、介護予防事業へつなげます。

9 地域ぐるみで健康づくりに取り組む

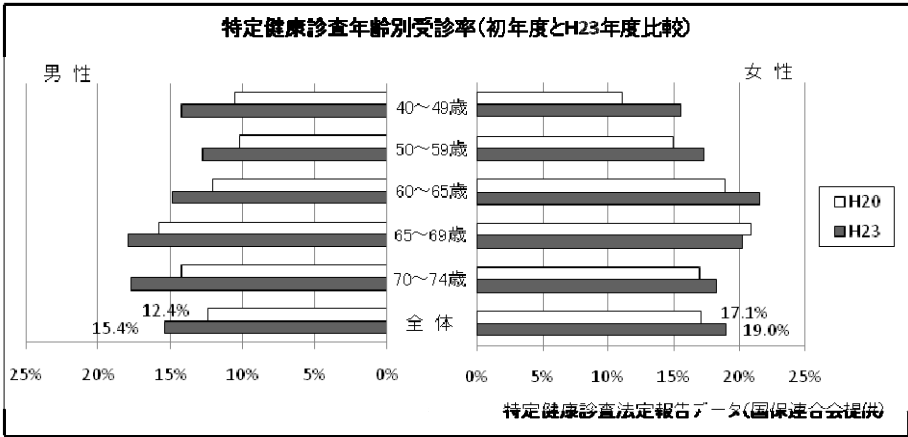
- ①市民と話し合いながら、地域の健康づくりに取り組む
- ②健康づくりに活用できる社会資源の情報提供と活用を推進
- ③地域での健康づくり活動を紹介
- ④関連する部門が協力した食育への取り組み
- ⑤食生活改善推進協議会等の地区組織や自主グループによる健康づくり活動を育成・支援

2 目的別取り組み

目的(1) 循環器疾患及び糖尿病等を予防する

健康診断・健康チェック

現状

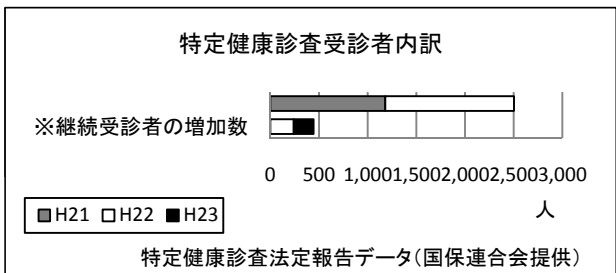


H23年度受診率
 宇和島市平均 17.3%
 愛媛県平均 22.6%

**負担額を無料にした
 40歳の受診数**
 H20年17人→H23年73人



- ・受診率の増加は見られますが、国の目標値である65%には及んでいません。
- ・40~50歳代、特に男性の受診率が低いようです。
- ・年度末年齢40歳の自己負担額を無料としたところ、受診者の増加が見られました。



【継続受診者の増加数】
 前年度に健診を受診した人のうち、翌年にも継続して受診した人の増加数。

- ・新規受診者は増加しているものの、翌年の継続受診にはつながっていないようです。

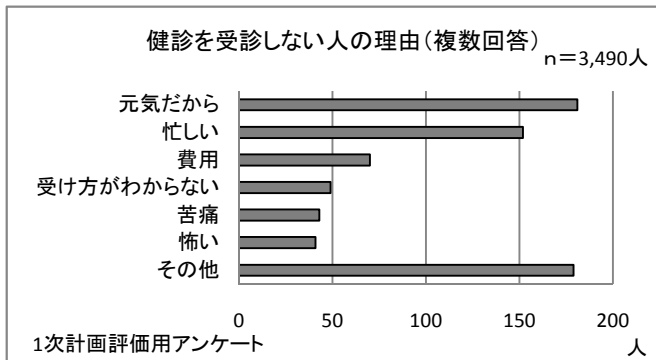
H23年度特定健康診査受診者の有所見状況 (n=3,661人)

有所見項目	割合
1位 LDLコレステロール	58.5%
2位 HbA1c(血糖)	51.6%
3位 収縮期血圧	45.5%

<H23年度 介護保険2号被保険者(40~64歳)の要介護認定原因疾患について>
 168人中、127人(75.6%)が循環器疾患、糖尿病(合併症含む)等の、予防可能な生活習慣病が重症化したものです。

<腎機能検査について>
 H24年度県下共通の追加項目として、尿酸・尿潜血・クレアチン検査を実施し、有所見者が多数いました。

- ・受診者の半数以上が有所見の項目もあります。



・40~50歳代は「忙しい・費用」、60~70歳代は「元気」という理由が多かったです。

・「その他」のうち、半数は既に治療を受けているので必要ないと考えている人です。

平成20年度から開始された特定健康診査は、浸透しつつあるものの、健診後の生活習慣改善や早期治療等を含め、一人ひとりが効果的に利用していくことが大切です。

【健康課題】

- ★ 健診受診率が低く、定期的に健診を受けている人が少ない。
- ★ 特に40～50歳代の健診に対する意識が低い。
- ★ 健診結果をみると、予防可能な疾患の有所見率が高い。

【目標】

- 1 定期的に自分の健康状態を確認できる。
- 2 循環器疾患や糖尿病の発症と重症化を予防する方法がわかり、実践できる。

【今後の取り組み】

市民自らの健康づくり(個人力)

- ◎年1回は健診を受けましょう
- 自分の体や体型に関心を持ち、健康を維持しましょう
- 自分の健康状態に応じた生活改善を実践しましょう
- 健診結果は保管し、変化を確認しましょう
- メタボリックシンドロームに関する学習の場に参加しましょう



家族の健康づくり(家庭力)

- ◎家族で声をかけあい健診を受けましょう
- ◎家族みんなで生活を見直し、目標を決めて支え合いましょ

地域の健康づくり(地域力)

- ◎地域や職場で誘い合って健診を受けましょ

行政での取り組み(行政力)

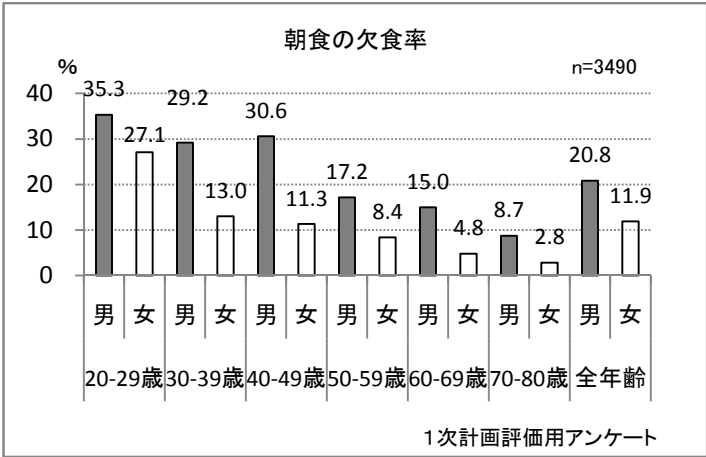
- ①保健事業の機会を利用し、メタボリックシンドロームに関する知識を広めます。
- ②受診しやすい健診体制を整備し、受診者の増加を図ります。
- ③健診の内容・対象者・申込み方法等の周知方法を充実します。
- ④健診事後相談や健康教育の充実を図り、生活改善の方法を自ら選び、実践できるよう支援します。
- ⑤地区組織や関係団体・学校・職域等と連携し、健康学習や広報活動を行います。
- ⑥医療機関等と連携を図り、治療中の人を含めた生活習慣改善のアプローチを行います。

【目的別取り組み左ページの図表について】

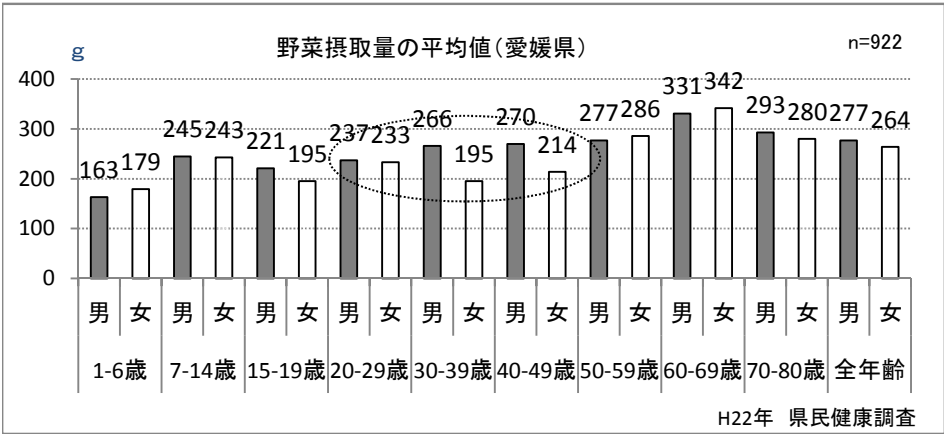
- ・表題に対象群の明記がないものは、宇和島市のデータです。
- ・出典「1次計画評価用アンケート」はH24年度に行った市民アンケートです。(P44・45参照)

食生活

現状



- ・全体的に、若い男性の欠食割合が高いです。
- ・男性では、20～40歳代に3割前後の朝食欠食がみられます。
- ・女性では、20歳代に欠食する人が多く見られます。



目標は1日350g
(小皿5皿分)



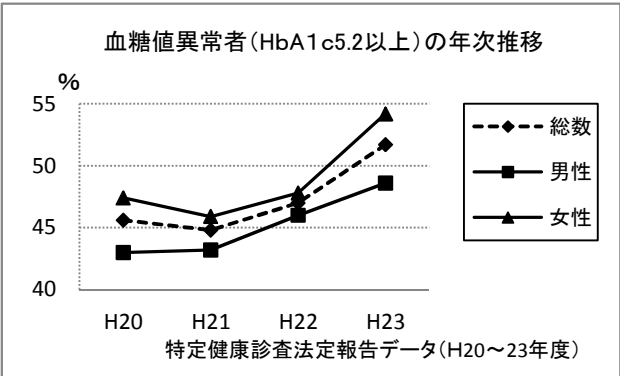
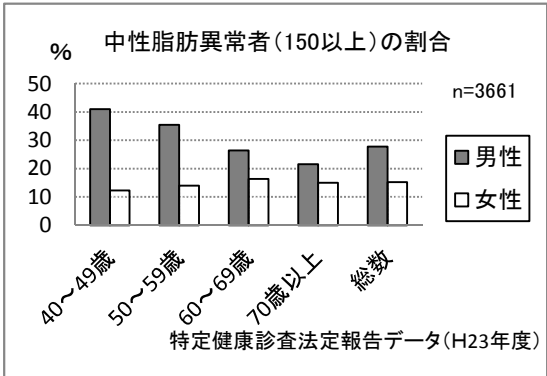
- ・野菜の摂取は、男女ともに若い世代に不足がみられます。

<医療費の状況から>

- ・医療費では、高血圧性疾患が2位となり、歯肉炎及び歯周疾患や、腎不全、糖尿病といった生活習慣に関係の深い疾患に多くの医療費がかかっています。

(P42「国保121分類高医療費疾病ベスト6」参照)

<特定健康診査の結果から>



【HbA1c】最近2～3か月間の血糖状況を反映する指標

- ・男性では、中性脂肪の高い人が若い世代に多くみられます。また、BMI25以上の割合が県下で2番目に多く、肥満傾向にあります。
- ・血糖値異常者は年々増加しており、特に女性に顕著にみられます。

食生活は豊かになっていますが、自身の体に合った食事を選択して食べるのが健康づくりの基礎となります。子どもの頃からの正しい食習慣の確立から始まり、健康的な食生活の実践につながる取り組みが必要です。

【健康課題】

- ★ 若い世代に朝食を食べない人が多い。
- ★ 野菜の摂取量が少ない。
- ★ 高血圧治療のための医療費の割合が高い。
- ★ 男性の肥満傾向が強く、メタボリックシンドローム該当になる率が高い。
- ★ 特定健診の結果では、血糖値異常の増加傾向がみられる。

【目標】

- 1 健康的な食生活を理解し、実践することができる。

【今後の取り組み】

市民自らの健康づくり(個人力)

- ◎野菜を1日350g以上(小皿5皿分)摂りましょう
- ◎主食、主菜、副菜をそろえ、バランスよく食べましょう
- ◎調味料の使い方を工夫し、薄味でおいしく食べましょう
- よく噛み、ゆっくり食べましょう(早食いしない)
- 朝食は欠かさず食べましょう
- 夕食後の間食はやめましょう
- 旬の食材や地元の食材を選びましょう
- 自分の適正体重の維持に必要な食事量を知り、実践しましょう
- 子どもや男性も積極的に調理に参加しましょう



家族の健康づくり(家庭力)

- ◎家族そろって楽しく食事をしましょう
- 規則正しく食べましょう
- 食事時のあいさつを心がけましょう

地域の健康づくり(地域力)

- ◎地元のおいしい食材を知り、地産地消を広めましょう
- 地域で楽しく食事ができる機会をもちましょう

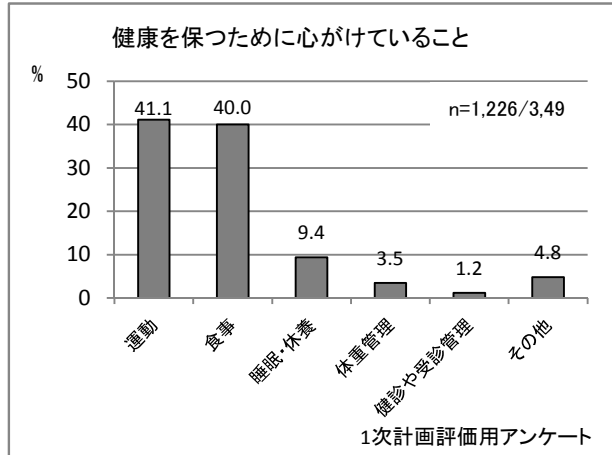
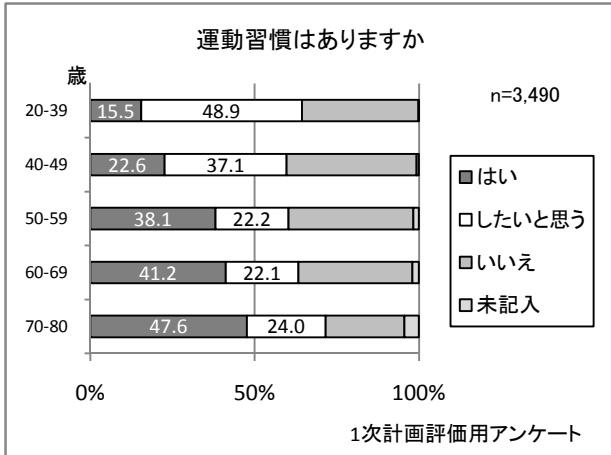
行政での取り組み(行政力)

- ①乳幼児・学童期からの栄養指導の充実を図ります。
 - ・朝食の大切さを啓発し、朝ごはんを手軽にとる方法を普及します。
 - ・食事バランスのとり方について、年齢に応じたわかりやすい方法を普及します。
 - ・薄味でおいしく食べる工夫を広めます。
 - ・野菜の栄養価値や上手に野菜をとる方法を広め、市民の野菜摂取向上に努めます。
 - ・よく噛む効用について普及します。
 - ・学校と連携して、小児期からの生活習慣病予防に努めます。
- ②健康的な食生活に関する情報の提供と活用を促進します。

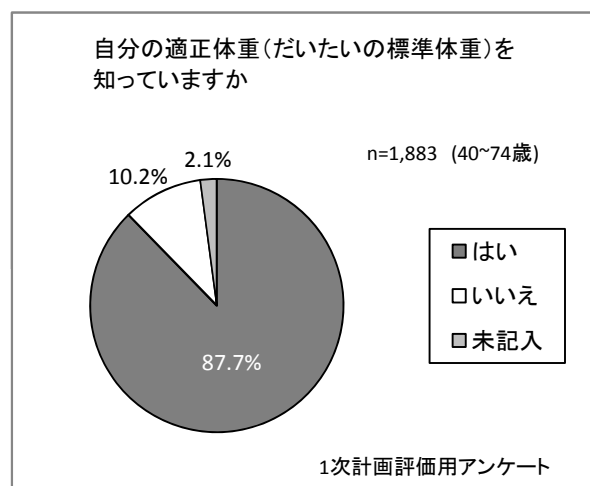
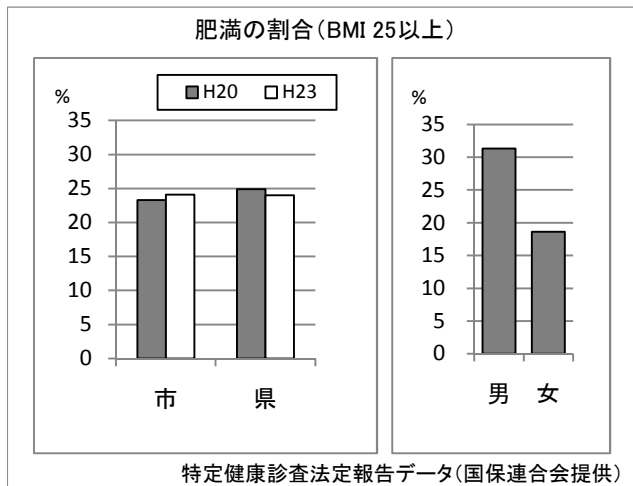
【BMI】肥満度の判定方法 $BMI = \text{体重} \text{Kg} \div \text{身長} \text{m} \div \text{身長} \text{m}$
18.5未満: やせ 18.5~25未満: 標準 25~30未満: 肥満 30以上: 高度肥満

運動

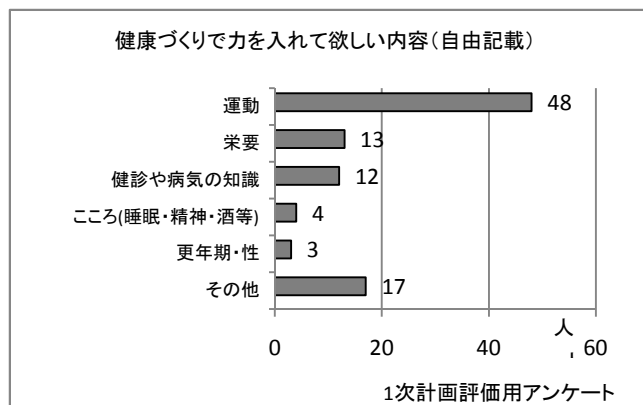
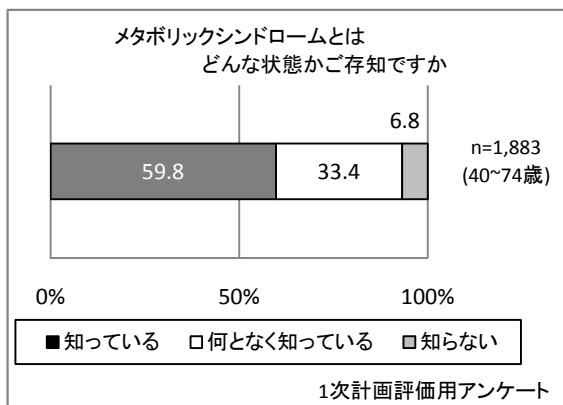
現状



- ・運動習慣は、「したいと思う」を含めると、どの年代も60%以上が必要性を感じています。若い世代ほど、「したいと思っているのに、できない」現状があります。
- ・健康を保つために「心がけていることのある人」は56.6%あり、内容は1位運動、2位食事です。



- ・特定健康診査受診者の肥満(BMI25以上)の割合は、県平均とほぼ同じです。
- ・適正体重を知っている人は87.7%で、H19年度(85.2%)に比べ増加しました。
- ・適正体重を知っている人の割に、健診受診男性の肥満割合は31.3%と県下で2番目に多いです。



- ・メタボリックシンドロームは、「何となく知っている」人を含めると93.2%の認知度があります。
- ・健康づくり施策に期待している内容は、1位運動、2位栄養の情報提供です。
- ・メタボリックシンドローム対策として、運動や栄養、健診等が期待できます。

運動は市民の関心が高く、健康づくりの重要な要素です。しかし、余暇時間の少ない若い世代ほど習慣化が難しい現状です。身近な生活活動を含めた運動の情報提供等を行うことが必要です。

【健康課題】

- ★ 運動への関心は高い反面、習慣化したいのに実行できない人が3割以上いる。
- ★ 健診結果からみると男性の肥満の割合が高い。

【目標】

- 1 自分の体重コントロールができ、メタボリックシンドロームの予防ができる。
- 2 運動をしたい人が、自分に合った運動を選び、楽しみながら続けることができる。

【今後の取り組み】

市民自らの健康づくり(個人力)

- ◎定期的に体重測定や記録を行い、自分の適正体重を維持しましょう
- ◎生活の中に運動を取り入れましょう
- ◎安全な運動の方法を学び、無理なくできる運動を続けましょう
- ◎肥満が健康に及ぼす影響について知りましょう



家族の健康づくり(家庭力)

- ◎家族で運動やスポーツを楽しみましょう

地域の健康づくり(地域力)

- ◎一緒に運動できる仲間をつくり、共に頑張りましょう
- ◎身近にある公園や散歩コース等を活用しましょう

行政での取り組み(行政力)

- ①適正体重の維持と健康的な運動についての知識を広めます。
- ②生活活動やウォーキング等、身近な方法で運動量を増やすことを推進します。
- ③運動に関する健康学習の場を充実します。(専門スタッフの確保)
- ④地域での運動に関する健康づくり活動や、運動ができる場等の情報提供を行います。

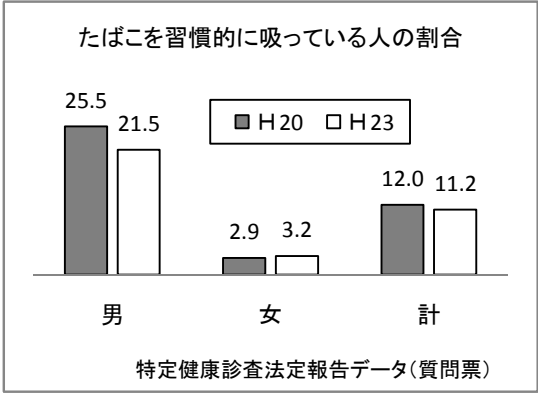
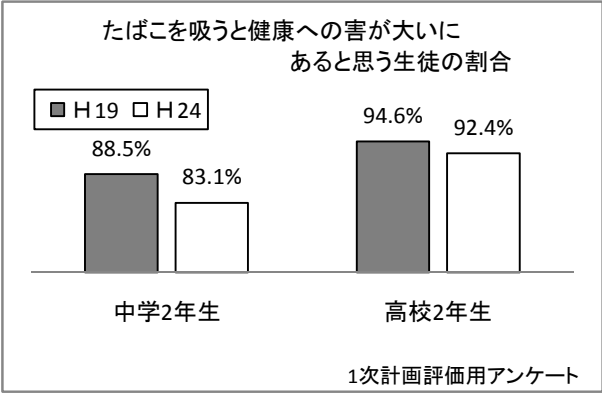
【生活活動とは】

スポーツ競技や体力づくり等を目的としない動作で、仕事や日々の生活上の動作(掃除、買い物、子どもと遊ぶ、ペットの世話等)のことです。



たばこ

現 状



- ・たばこを吸うと健康への害が大いにあると思う中高生の割合はやや減少しています。
- ・たばこを吸っている人の割合は、男性ではH21年以降減少していますが、女性は増加傾向です。

< COPDについての健康教育の実績 >

	回数	人数	内容
H22年度	2回	76人	肺がんの予防
H23年度	15回	1,022人	COPDの予防

【COPD(慢性閉塞性肺疾患)】
肺機能低下で、呼吸困難を招く病
気。喫煙によって発症のリスクが
高くなる。

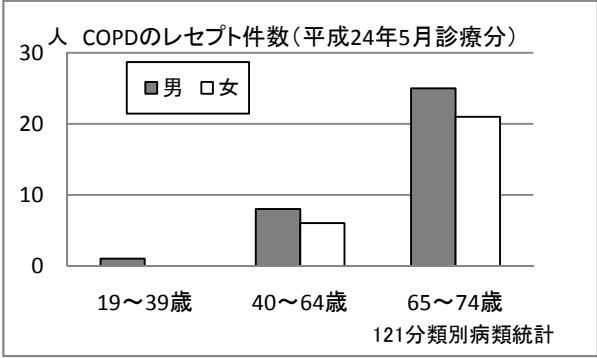
< 禁煙の治療を受けることができる医療機関 >

H20年度	2か所
H24年度	8か所

- ・禁煙治療をしている人は実48人います。(H24年2~12月国保レセプトから)

< COPDの死亡状況 >

	H19	H20	H21
人数	8	9	9
全死亡に占める割合	0.70%	0.78%	0.76%



- ・発症原因の9割が喫煙と言われているCOPDの死亡率が微増しています。
- ・COPDのレセプト件数は年代とともに増加しています。

< 宇和島市禁煙・分煙状況 >

54か所 (H24.8.31現在) えひめ愛の禁煙・分煙施設認定状況報告書

市内の禁煙・分煙状況はH20から変化していませんが、母子健康手帳交付時同居家族がたばこを吸っている場合、「同じ部屋で吸わないようにしている」など、受動喫煙しないよう配慮しているという声が多く聞かれます。



健康日本21の推進により全国的に禁煙対策が進んでいるにも関わらず、女性の喫煙率の増加や未成年の喫煙の害の認識不足がうかがえます。引き続き禁煙を推進することが必要です。

【健康課題】

- ★ 女性の喫煙者が増えている。
- ★ 喫煙の害について理解できていない中高生がいる。
- ★ COPDの死亡割合が微増している

【目標】

- 1 禁煙のために必要な行動がとれる。
- 2 COPDに関するリスクや正しい知識を身につける。

【今後の取り組み】

市民自らの健康づくり(個人力)

- ◎禁煙を決意し、続けましょう
- たばこの健康への害について知り、たばこを吸わないようにしましょう



家族の健康づくり(家庭力)

- ◎子どもの前ではたばこを吸わないようにしましょう
- 禁煙中の家族に協力しましょう
- 未成年者にたばこをすすめないようにしましょう

地域の健康づくり(地域力)

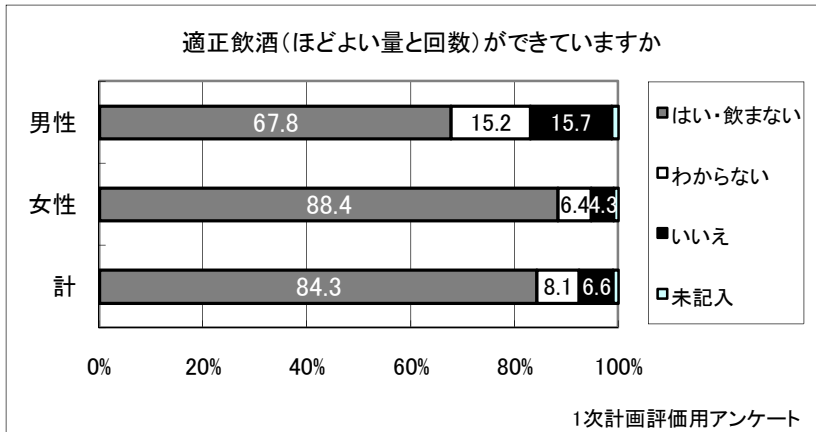
- ◎禁煙中の人を支援しましょう
- ◎地域の集まりでたばこを吸わないようにしましょう

行政での取り組み(行政力)

- ①禁煙したい人が実行できるよう、個別支援を強化します。
- ②たばこの健康への影響についての知識を広めます。
- ③COPDについての知識を広めます。
- ④学校等の関係機関と連携し、たばこの健康への影響に関する知識の普及啓発を図ります。

飲酒

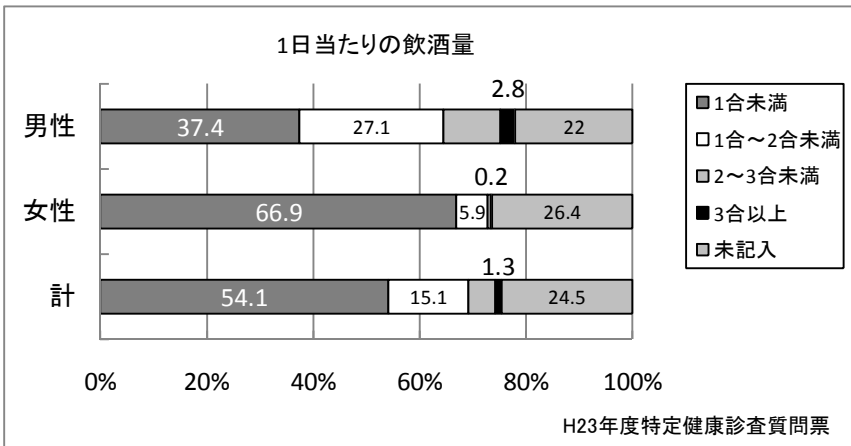
現状



男性は「適正飲酒ができていない・飲まない」人が67.8%なのに、1合以上飲んでいる人が40.6%います。

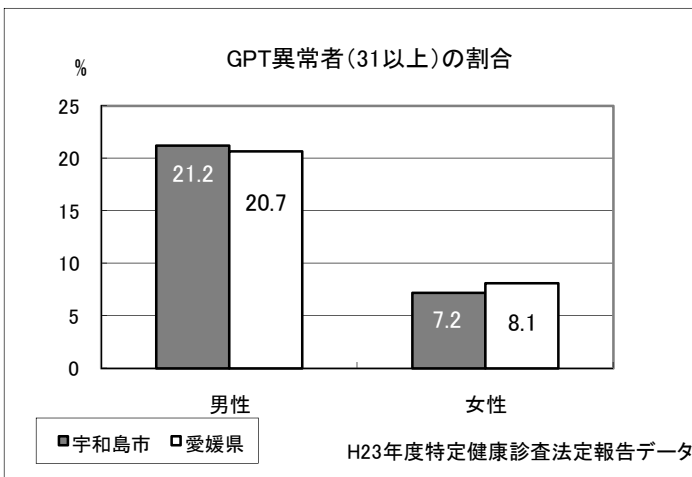


「適正飲酒が出来ている・飲まない」人は男性が67.8%、女性は88.4%います。「わからない・いいえ」の人は全体で14.7%を占めています。



国の多量飲酒減少目標値
(健康日本21/2010年)
男性 3.2%以下
女性 0.2%以下

- ・適正飲酒(1合未満)の男性は、37.4%にとどまっています。
- ・多量飲酒(3合以上)の男性は、女性の14倍です。



【GPTとは】
肝臓や胆管系の診断に有効な検査です。健診では脂肪肝等摂取エネルギー過剰の指標としています。

- ・健診有所見者(GPT)状況では、男性は県より多いです。
- ・H23年度特定健康診査受診者中、肝疾患で要指導・要医療の人は13.8%、アルコール性肝障害を示すγ-GTP異常の人は7.1%を占めています。

「適正飲酒はできている」という意識はあるのに、1合以上飲酒している人が多い現状です。多量飲酒は、生活習慣病のリスクを高めたり、心の病気(依存症等)にもつながります。今後もライフステージごとに、適正飲酒に関する知識の普及啓発が必要です。

【健康課題】

- ★ 適正飲酒に対する認識が不足している。
- ★ 特定健診時GPT異常者の割合が男性は県より多い。

【目標】

- 1 アルコールが健康に及ぼす影響を理解し、楽しく適正飲酒ができる。

【今後の取り組み】

市民自らの健康づくり(個人力)

- ◎適正飲酒を心がけましょう
- 週2日は休肝日(お酒を飲まない日)をつくりましょう
- お酒は食事を摂りながら飲みましょう
- 飲みすぎによる健康への害について知りましょう
- 定期的に健康診断を受診し、病気の早期発見や早期治療に努めましょう



家族の健康づくり(家庭力)

- ◎子どもや妊産婦にお酒をすすめないようにしましょう
- 飲みすぎないよう声をかけましょう

地域の健康づくり(地域力)

- ◎地域の集まりで無理にお酒をすすめないようにしましょう
- 地域ぐるみで適正飲酒に努めましょう
- 禁酒中の人に協力しましょう

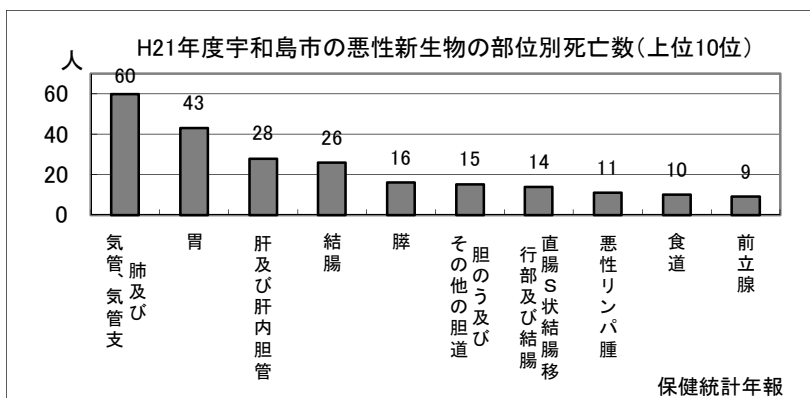
行政での取り組み(行政力)

- ①健康と適正飲酒についての知識を広め、定期的な健診受診を勧めます。
- ②学校等の関係機関と連携し、お酒の健康への影響に関する知識の普及啓発を行います。
- ③多量飲酒者に対して、飲酒習慣の改善を支援します。

目的(2) がんによる死亡を減らす

がん

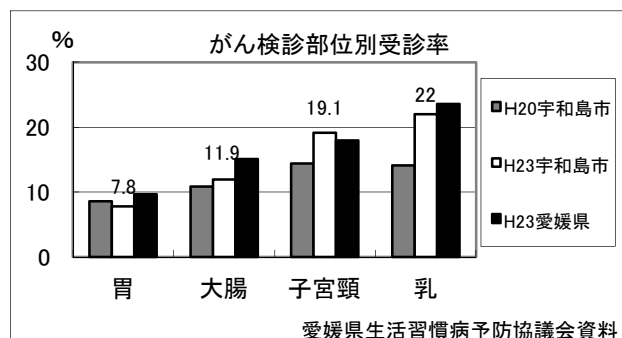
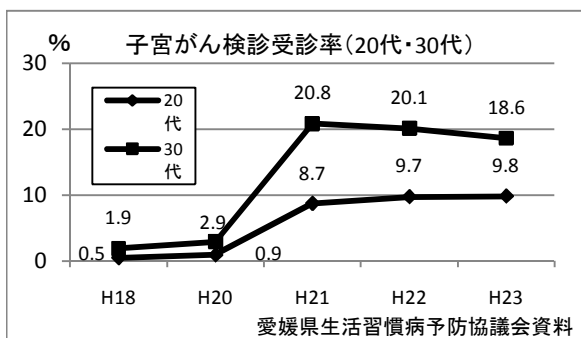
現状



がんは宇和島市の死亡原因の第1位です。
(P41「死亡原因の状況」参照)



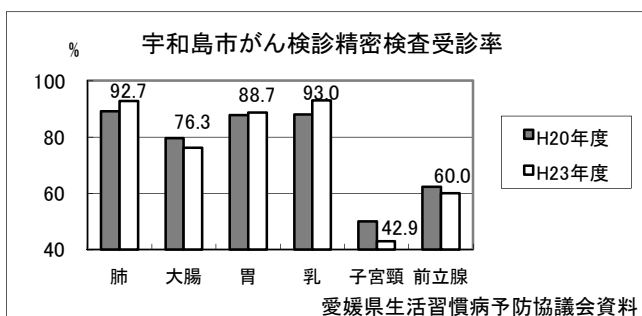
・全国と同様、気管支及び肺、胃の順に、がんにより死亡する人が多い状況です。ただし、胃の死亡率は低下しています。(P50参照)



・受診率はH20年度に比べ、概ね上昇しています。特に子宮頸がん検診は県平均より高い状況です。(胃がん検診は透視の実績です。胃カメラを含むと9.3%の受診率になります。)
・H21年度からのがん検診推進事業により20代の子宮頸がん検診受診率は増加傾向です。

<がん検診に係る取り組み状況>

事業・取組等	H21	H22	H23	H24	備考
がん検診推進事業(無料クーポン券)	開始	→	→	→	対象子宮頸がん・乳がん検診。受診増。
託児付き検診	2回	3回	3回	2回	子育て世代に好評。経年利用も有。
40歳無料がん検診		開始	→	→	胃・大腸・肺CR検診を無料化。H23年度は勧奨訪問で受診者増加。
乳腺超音波検診			開始	→	30歳代に実施。「苦痛なく受診できた」と好評。
要精密者相談体制の強化	開始	→	→	→	訪問・健康相談・電話対応。結果説明会の来所数、訪問数増加。



・要精密者についての相談体制は強化していますが、精密検査受診率はH20年度に比べ、全ての部位において増加しているとはいえない状況です。

※子宮頸がん検診については、個別健診の結果が反映されていません。

がん検診推進事業や40歳無料検診の導入で、受診率は上がっていますが、県平均と比較すると子宮頸がんを除くがんについてはまだまだ低い状況です。

【健康課題】

- ★ がんによる死亡率が高い。
- ★ がん検診受診率は上昇しているが、国の目標50%には至っていない。
- ★ 要精密者相談体制の強化をしているが精密検査の受診率に反映されていない。

【目標】

- 1 がんに関する正しい知識や情報が得られ、がん予防のための行動がとれる。
- 2 がんの早期発見のための検診を受けることができる。
- 3 精密検査を受け、早期診断・早期治療を受けることができる。

【今後の取り組み】

市民自らの健康づくり(個人力)

- ◎定期的にがん検診を受けましょう
- ◎精密検査が必要となった人は必ず受診しましょう
- ◎がんに関する危険因子を知り、生活改善を心がけましょう
- 月1回は乳がんの自己検診をしましょう
- がんに関する学習の場に参加しましょう



家族の健康づくり(家庭力)

- ◎家族で声をかけ合いがん検診を受けましょう
- 家族が受診しやすいよう協力しましょう

地域の健康づくり(地域力)

- ◎地域や職場で誘い合ってがん検診を受けましょう

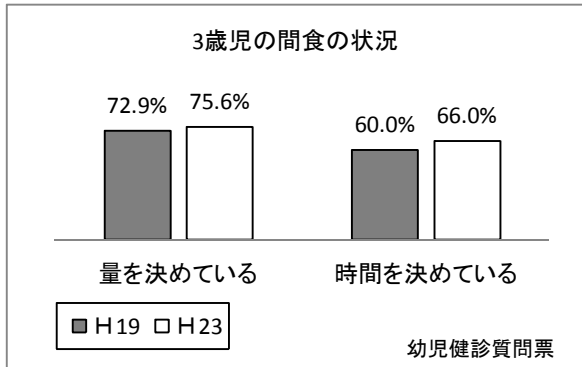
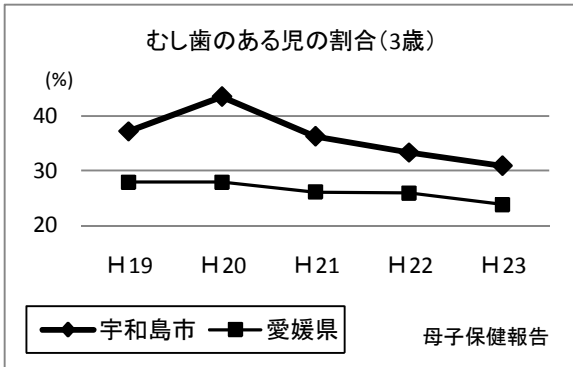
行政での取り組み(行政力)

- ①安心して受診できる検診体制を整備し、受診者の増加を図ります。
- ②精密検査が必要な人が確実に受診できるよう支援します。
- ③がんに関する正しい知識を広めます。
- ④がんに関する不安や悩みを安心して相談できるよう個別支援に努めます。
- ⑤子宮頸がんワクチン接種を積極的に勧めます。

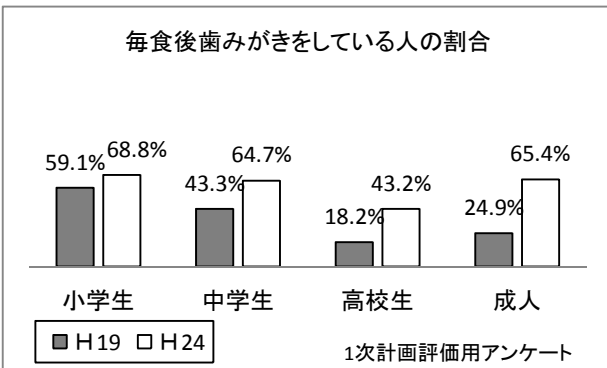
目的(3) むし歯や歯周疾患を予防する

歯の健康

現状



- ・むし歯のある児の割合は減少していますが、県平均と比較すると高い状況です。
- ・間食の量・時間を決めている児の割合は、H19年度からやや増加傾向ですが、県と比較すると低い状況です。



<定期的に歯科検診を受けている人の割合>

年度	割合 (%)
H19	44.6%
H24	39.9%

H19 市民アンケート

H24 1次計画評価用アンケート



- ・毎食後歯みがきをしている人の割合は、どの年代も多くなっています。
- ・定期的に歯科検診を受けている成人の割合は低下しています。
- ・妊娠中に歯科検診を受けた人の割合は31.8%で成人全体より低い状況です。(赤ちゃん訪問アンケート)

<年齢階層別121分類多発疾病ベスト3(費用額割合)>

<<入院外>>	0歳	1~5歳	6~18歳	19~39歳	40~64歳	65~74歳
第1位	急性鼻咽頭炎(かぜ)	急性鼻咽頭炎(かぜ)	う蝕	歯肉炎及び歯周疾患	歯肉炎及び歯周疾患	高血圧性疾患
第2位	皮膚炎及び湿疹	その他の急性上気道感染症	その他の損傷及びその他の外因の影響	統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害	高血圧性疾患	歯肉炎及び歯周疾患
第3位	その他の急性上気道感染症	喘息	屈折及び調節の障害	その他の消化器系の疾患	腎不全	腎不全

H23年度
愛媛の国保病類別統計

- ・6歳以上では、歯科で外来受診する件数が上位を占め、医療費の負担が大きくなっています。

歯みがきをしている人はどの年齢も増加傾向ですが、歯科検診を受けている人は少なく、依然としてむし歯や歯周疾患の受診者が多い状況です。今後はライフステージの始まりである妊娠期からの支援が重要です。

【健康課題】

- ★ むし歯や歯周疾患が多く、医療費の負担が大きい。
- ★ 望ましい間食の摂り方に対する知識が不足している。
- ★ 定期的に歯科検診を受けている人が少ない。

【目標】

- 1 胎児の歯が形成される妊娠期から、口腔ケアへの意識を高める。
- 2 乳幼児期からの歯みがき習慣を身につけることができる。
- 3 むし歯になりにくい間食の摂り方や食習慣を身につけることができる。
- 4 歯周疾患予防に関する知識や情報により意識を高めることができる。

【今後の取り組み】

市民自らの健康づくり(個人力)

- ◎定期的に歯科検診を受けましょう
- ◎“食べたらみがく”を習慣づけましょう
- ◎おやつは時間と量を決めましょう
- よくかんで食事をしましょう
- 正しい歯みがきの仕方や口の中の手入れについて知り、実践しましょう
- 歯や歯肉に異常があれば早めに受診し、治療を最後まで受けましょう
- 歯の健康や口腔ケアについての学習の場に参加しましょう



家族の健康づくり(家庭力)

- ◎子どもの歯みがきの確認や、仕上げみがきをしましょう
- ◎家族ぐるみで「歯みがきしよう！」の声かけをしましょう
- おやつは時間と量を決めて与えましょう
- 家族が受診しやすいよう協力しましょう

地域の健康づくり(地域力)

- ◎地域ぐるみでおやつを選び方や与え方を学び、実践しましょう
- ◎学校や職場で歯みがきのできる時間や環境をつくりましょう

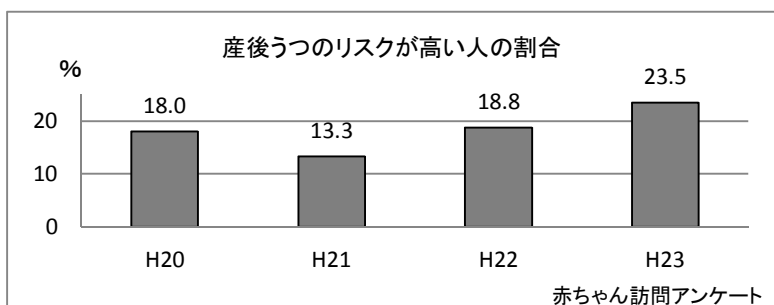
行政での取り組み(行政力)

- ①母子保健事業を通して、歯みがき指導や栄養相談の充実を図ります。
 - ・妊婦歯科健康診査で歯周疾患予防を行うとともに、妊婦を通して家族全体へ口腔ケアの知識の普及啓発を図ります。
 - ・子どもの仕上げみがき等のポイントを普及啓発します。
 - ・むし歯になりにくいおやつを選び方、与え方について普及啓発します。
- ②歯周病と生活習慣病の関わりについて、知識を広めます。
- ③地域において、口腔セルフケアの啓発を行います。

目的(4) こころの健康を保つ

こころの健康

現状



＜産後うつに関するアンケートの項目＞

- ・何でもないのになぜか涙が出る。
- ・自信が持てず、自分を責めてしまう。
- ・思うように体が動かず家事や仕事が片付かない。
- ・子どもや自分のことで将来に希望が持てない。

1つでも「はい」がある人は左グラフに計上しています。

・産後うつリスクが高い人の割合が高くなっています。

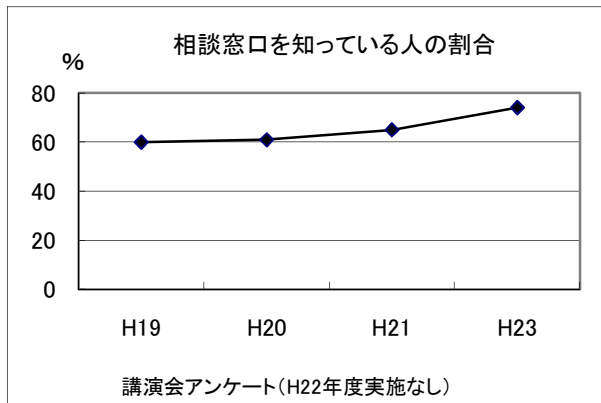
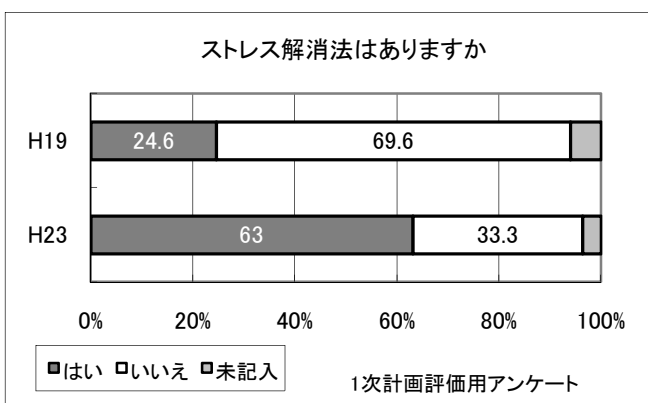
＜年齢階層別121分類多発疾病ベスト5（費用額割合）＞

	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
入院外 19～39歳	歯肉炎及び歯周疾患	統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害	その他の消化器系の疾患	気分[感情]障害(躁うつ病を含む)	腎不全

H23年度愛媛の国保病類別統計

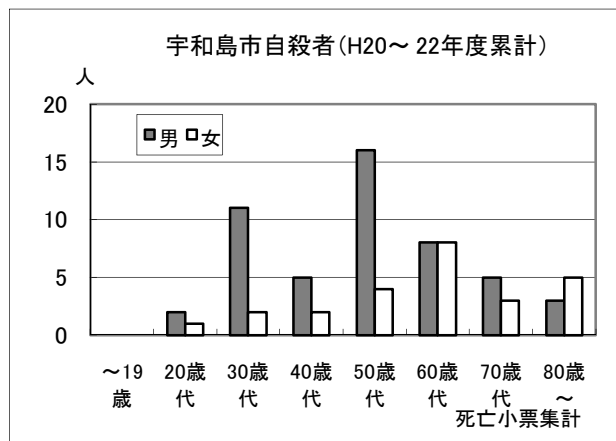
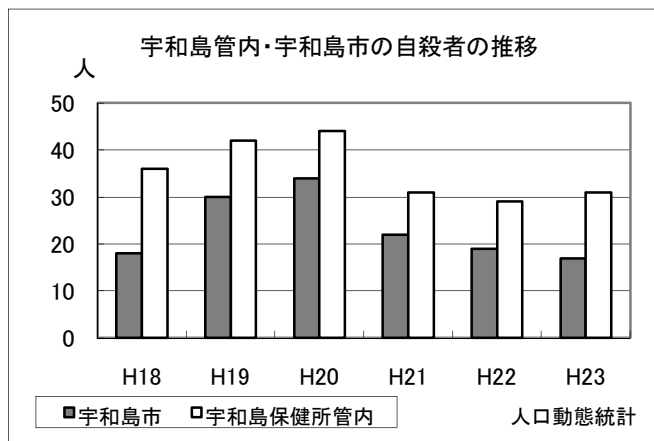


・入院外の19～39歳の第4位に気分障害が入っています。



・ストレス解消法がない人の割合は、H19に比べ減っています。解消法として多いのは趣味や家族・人との関わり、運動です。

・心の健康づくり講演会のアンケートでは徐々に窓口を知っている人の割合が高くなっています。



・管内はH21年から横ばいですが、当市はH21年度から徐々に減ってきています。

・男性は50歳代が多い状況です。また近年では20～30歳代が増加傾向にあります。

当市の自殺者数はH20年度をピークに少しずつ減っています。H23年度から国の「地域自殺対策緊急強化事業」のなかで啓発や相談の強化をしています。今後も各世代への幅広い心の健康づくり・うつ・自殺予防の対策が必要です。

【健康課題】

- ★ 産後うつリスクの高い人の割合が高くなっている。
- ★ 若い世代から心の病いで受診している人が多い。
- ★ ストレス解消法がない人がいる。
- ★ 50歳代男性の自殺による死亡が多い。

【目標】

- 1 こころの健康づくりに関する正しい知識や情報が得られる。
- 2 気軽に相談できる場所がある。
- 3 自分に合ったストレスの解消法をもつことができる。
- 4 家族、地域、職域での理解や協力が得られる。

【今後の取り組み】

市民自らの健康づくり(個人力)

- ◎十分な休養をとりましょう
- ◎一人で悩まず誰かに相談しましょう
- ◎自分に合ったストレスの解消法をもちましょう
- ◎地域の行事に参加し、良好な人間関係を築きましょう
- ◎いつでも相談できる仲間を身近に持つようにしましょう
- ◎こころの病気に関する学習の場に参加しましょう



家族の健康づくり(家庭力)

- ◎家庭の中で、あいさつや会話を大切にしましょう
- ◎家族みんなで助け合いましょう

地域の健康づくり(地域力)

- ◎地域の中であいさつや声かけをしましょう
- ◎休暇をとりやすい職場環境をつくりましょう
- ◎気軽に参加できる地域行事を行いましょう

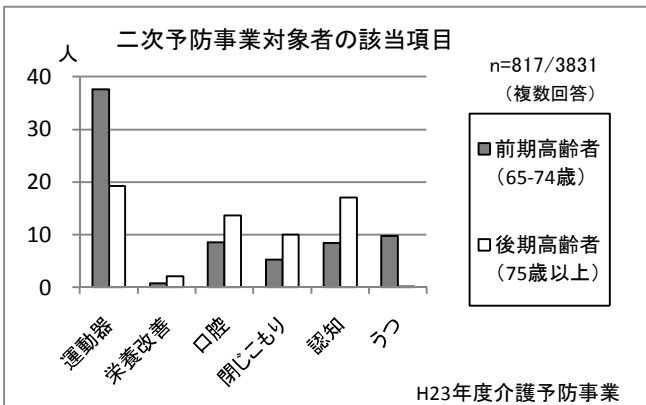
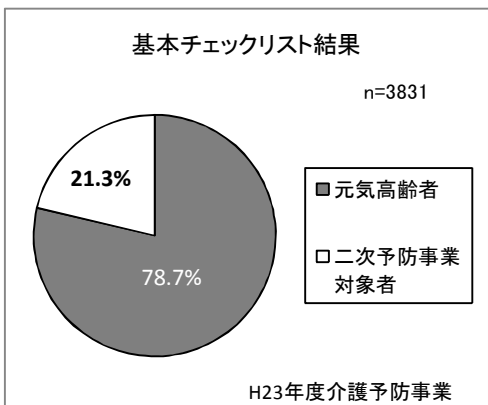
行政での取り組み(行政力)

- ①母子保健事業の充実により、産後うつへの支援等に取り組めます。
- ②ひとり暮らしサポートブックを活用して、思春期からの精神保健の健全化に努めます。
- ③関係機関と連携し、こころの相談窓口(こころ・思春期)の周知を行い、気軽に相談できるようにします。
- ④休養のとり方やストレスの対処法等こころの健康について普及啓発を図ります。
- ⑤ゲートキーパー※の必要性について周知し、考え方の普及啓発に努めます。
※悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ見守る人のこと

目的 (5) 心身ともに健康に年を重ねる

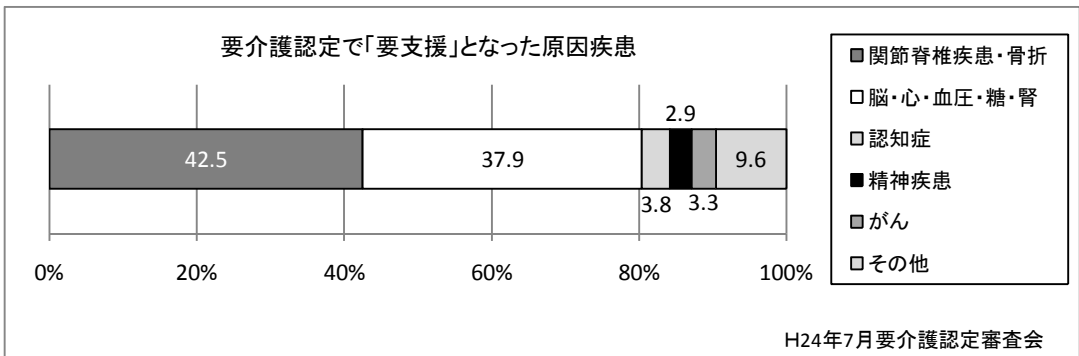
元気で長生き

現状

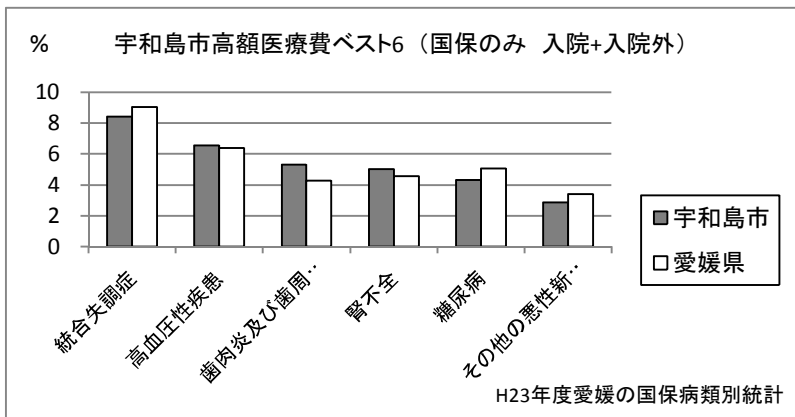


【基本チェックリスト】 65歳以上が対象の介護予防のチェック
 【二次予防事業対象者】 チェックリストから把握される要介護(支援)になるおそれがある高齢者

- ・基本チェックリスト調査の高齢者の2割が二次予防事業対象者となっています。
- ・該当項目をみると、前期高齢者に一番多いのは運動器(足腰等)の支障です。また、うつ傾向、口腔(食べることの不具合)、認知(物忘れ)の人もそれぞれ1割弱います。



- ・二次予防事業対象者と同様、運動に影響する「関節脊椎疾患・骨折」が1位となっています。
- ・2位は「脳血管疾患・心疾患・高血圧・糖尿病…」の生活習慣病です。上位2つで80%以上です。



(注)75歳以上は左の集計には含まれません。

- ・1~6位の疾患は、愛媛県と同じです。生活習慣病が上位を占めています。
- ・高血圧、糖尿病をはじめ、歯周疾患や腎不全も生活習慣と深く関わっています。
- ・別途65~74歳の多発疾病をみた場合
 入院外: 1位高血圧、2位歯周疾患
 入院: 1位統合失調症、2位脳梗塞

宇和島市の高齢化率は、H21年に30%を超えました。心身ともに健康に年を重ねることが、元氣な宇和島市づくりにつながります。

【健康課題】

- ★ 運動機能の低下から、生活に支障の出る人が多い。
- ★ 生活習慣病や歯周疾患で受診する人の割合が高い。
- ★ 前期高齢者の時期から、認知症やうつ予防の支援が望ましい高齢者が多い。

【目標】

- 1 元氣に高齢期を迎えるための知識が得られる。
- 2 おいしく楽しく食事ができ、偏らない食生活ができる。
- 3 自分の体の状態を知り、健康レベルに応じた体力づくりができる。
- 4 噛む機能と食べる機能の維持・確保ができる。
- 5 家庭や地域で役割を担うことができる。
- 6 地域の人と関わりながら趣味や生きがいをもった生活を送ることができる。

【今後の取り組み】

市民自らの健康づくり(個人力)

- ◎家庭や地域で役割を担いましょう
- ◎体力や筋力の低下を防ぎ、転んだり骨折しにくい体をつくりましょう
- ◎自分の歯や口の状態に合った手入れを行い、噛む力・飲み込む力を保ちましょう
- 主食、主菜、副菜のそろった食事を摂りましょう
- 自分に合った趣味をもちましょう



家族の健康づくり(家庭力)

- ◎転びにくい生活環境をつくりましょう
- ◎趣味や生きがいを家族が認め、応援しましょう
- 家族で楽しく食事をしましょう

地域の健康づくり(地域力)

- ◎地域で集まる機会をつくり、誘い合い参加しましょう
- ◎普段から声をかけあい、近所づきあいを大切にしましょう

行政での取り組み(行政力)

- ①保健事業を通して、元氣な高齢期を迎えるための取り組みを推進します。
- ②趣味や生きがいづくりに関する情報提供を行い、活用を促進します。

目的(6) 地域ぐるみで健康づくりに取り組む

地域ぐるみの健康づくり

現状

〈公民館における健康づくり活動の状況〉

地区	公民館数	学習グループ数	活動状況
宇和島	18	60	スポーツ教室・子育て支援・料理教室の実施
吉田	5	16	フラダンス・高齢者向け講座の実施
三間	1	4	婦人会活動・世代交流の実施
津島	6	25	男性の料理教室・読書ボランティアの実施

H23年度 生涯教育課「宇和島市公民館学級・講座実施一覧」から

〈運動・スポーツのできる施設の利用状況〉

地区	屋外		屋内		プール	
	施設数	使用延人数	施設数	使用延人数	施設数	使用延人数
宇和島	4	155,806	1	135,850	1	21,591
吉田	13	22,568	1	40,327	1	31,110
三間	1	28,310	2	7,324	0	0
津島	0	0	2	30,454	0	0

※津島地区の屋外施設は使用不可となりました。 H23年度 生涯学習課スポーツ振興係調べ

〈ボランティア団体の状況〉

○宇和島市食生活改善推進協議会

支部	宇和島	吉田	三間	津島	計
	6	1	1	5	13
活動内容	「私達の健康は私達の手で」をスローガンに家族や地域の食生活改善活動を実施。行政等の関係機関と連携した活動を展開している。【会員数】304人【連携した活動の実績】58回(H23年度)				

○その他

種別	宇和島	吉田	三間	津島	計
子育て支援	7(3)	1(5)	1(1)	4(3)	13(12)
高齢者福祉	7(70)	1(33)	2(11)	1(53)	11(167)
障害者福祉	5(1)	5(0)	0(0)	2(0)	12(1)
保健・医療	2	0	0	0	2
文化	2	1	1	1	5
環境	1	0	0	0	1
まちづくり	3	0	0	1	4
地域福祉	17	5	1	6	29
計	44(74)	13(38)	5(12)	15(56)	77(180)

※()内はサロン数…常設型(宇和島1、吉田1、津島3)含む

H24年10月末宇和島市社会福祉協議会調べ

子育て支援のグループには、絵本の読み聞かせ(育児相談)や、託児(がん検診)等に協力いただいています!

～市民の声～

- ・地域(公民館等)で体操教室などを定期的で開催して欲しい。
- ・健康づくりに活用できる資源(運動できる場所、指導者、講座など)の充実を図って欲しい。
- ・健診の日程や内容の充実を図って欲しい。

1次計画評価用アンケート



- ・若干ですが、利用者は増加傾向にあります。施設や教室数に、大きな変化はありません。
- ・利便性の良い、健康づくりの資源(施設、指導者等)の提供を求められています。
- ・健康づくりの資源に関する周知が不十分であるという意見があります。

市民自らの健康に対する意識が高まっていくと同時に、活動への一歩が踏み出せる一助となるよう、地域や行政が情報発信していく必要があります。

【健康課題】

- ★ 健康づくりを支援する環境づくりと情報発信が不足している。
- ★ 活用できる社会資源や情報が少ない。
- ★ 協働・連携について地域差が大きい。

【目標】

- 1 健康づくりに活用できる社会資源に関する情報が得られる。
- 2 関係機関等が連携・協働して、健康づくりに取り組むことができる。

【今後の取り組み】

市民自らの健康づくり(個人力)

- ◎健康づくりの活動に参加しましょう
- ◎地域のために自分でできることをしましょう
- ◎自分に合った健康づくりのための情報を取り入れ、活用しましょう



家族の健康づくり(家庭力)

- ◎家庭で健康についての話をしましょう
- ◎家族みんなで支え合いながら健康づくりに取り組みましょう

地域の健康づくり(地域力)

- ◎地域ぐるみで健康づくりについて話し合きましょう
- ◎関係機関や団体が活動について情報発信し、交流を図りましょう

行政での取り組み(行政力)

- ①市民と話し合いながら、地域の健康づくりに取り組みます。
- ②健康づくりに活用できる社会資源の情報提供と活用を推進します。
- ③地域での健康づくり活動を紹介します。
- ④関連する部門が協力して食育に取り組みます。
- ⑤食生活改善推進協議会等の地区組織や自主グループによる健康づくり活動を育成・支援します。

3 具体的取り組みと目指すもの

【目的(1)について】

目的		行政の具体的取り組み（平成25年度）
		P10～「2目的別取り組み」右頁右下の項目と合わせてご覧ください。
(1) 循環器疾患及び糖尿病等を予防する	1 循環器疾患及び糖尿病予防の普及啓発と健診体制づくり	<ul style="list-style-type: none"> ①メタボリックシンドロームに関する知識の普及 <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防パネルの改訂 ・メタボ改善実践例等を紹介した教材の作成（健診時教育） ②受診しやすい健診体制を整備し、受診者の増加を図る <ul style="list-style-type: none"> ・地区特性に応じた特定健診受診券発送時期や結果説明会設定 ③健診の内容・対象者・申込み方法等の周知方法の充実 <ul style="list-style-type: none"> ・勧奨用チラシの作成 ・窓口来庁者への勧奨（国保転入・新規加入・その他） ・地区担当保健師による地区健診勧奨強化 ④健診事後相談や健康教育による生活改善への支援 <ul style="list-style-type: none"> ・結果説明会利用者増加のため、通知文書等の工夫 ・運動指導専門職の従事 ・非メタボ要治療者等への効果的な教材作成 ⑥医療機関等と連携を図り、治療中の人を含めた生活習慣改善のアプローチ <ul style="list-style-type: none"> ・健診後の訪問等による重症化予防の支援強化 ・医療機関との連携により、治療中の人への支援開始
	2 健康的な食生活の普及啓発（飲酒対策含む）	<ul style="list-style-type: none"> ①乳幼児・学童期からの栄養指導の充実 <ul style="list-style-type: none"> ・学校と連携した小児生活習慣病予防事業等の活性化（開催場所、相談やクッキング対象者の拡大・その他の講座計画） ②健康的な食生活に関する情報の提供と活用の促進 <ul style="list-style-type: none"> ・出前講座メニューに「簡単野菜教室」を設定 ・簡単朝食メニューの作成 ・1次計画評価用アンケートで把握した希望者へ講座の周知 ・健康と適正飲酒についての健康教育の強化
	3 自分に合った運動習慣づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> ①適正体重の維持と健康的な運動についての知識の普及 ②生活活動やウォーキング等、身近な方法で運動量を増やすことの推進 <ul style="list-style-type: none"> ・小児生活習慣病予防事業の一環として講座計画 ③運動に関する健康学習の場の充実（専門スタッフの確保） <ul style="list-style-type: none"> ・1次計画評価用アンケートで把握した希望者へ講座の周知（①～③共通） ④地域での運動に関する健康づくり活動や場の紹介 <ul style="list-style-type: none"> ・社会資源（自主グループやスポーツジム等）の調査と市民への情報提供
	4 禁煙対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> ①禁煙したい人が実行できるよう、個別支援の強化 <ul style="list-style-type: none"> ・支援するスタッフのスキルアップ研修実施 ・市内禁煙外来の周知拡大（母子手帳交付時等） ②たばこの健康への影響についての知識の普及 ③COPD（慢性閉塞性肺疾患）についての知識の普及 ④学校等の関係機関と連携した、たばこの健康への影響に関する知識の普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・学校と連携したたばこ対策の講座計画（文化祭他） ・パネル展によるCOPDの認知度向上

「目的別取り組み」の具体的な内容を示しています。「2次計画で目指すもの」に向かい、毎年度「健康づくり推進協議会」で市民の代表の皆さまと協議をしながら進めていきます。

行政の具体的な取り組み（平成26年度以降）	2次計画で目指すもの（H35年度）
<p>②受診しやすい健診体制を整備し、受診者の増加を図る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市民が集まりやすい会場の設定や、イベント等との同時開催を検討します。 <p>③健診の内容・対象者・申込み方法等の周知方法の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> ・検査項目や自己負担額等を見直し、魅力ある健診を検討します。 ・継続受診者が増えるよう健診登録制について協議します。 <p>④健診事後相談や健康教育による生活改善への支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・定例相談や健診結果説明会等相談事業全般を見直し、健診事後の支援環境を整えます。 <p>⑤地区組織や関係団体・学校・職域等と連携した、健康学習や広報活動の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスアップ実践講座や出前講座の運営を見直します。 	<p>○市民自らが進んで健診を受け、生活習慣の改善方法を選択し、継続できることを目指します。</p> <p>○生活習慣病の発症予防と重症化予防を推進し、市民の健康増進を支援します。発症した場合も、治療を受けながら、安心して生きいきと過ごせることを目指します。</p>
<p>①乳幼児・学童期からの栄養指導の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> ・年齢に応じた食事バランスの媒体を作成し普及します。 <p>②健康的な食生活に関する情報の提供と活用の促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスアップ実践講座や出前講座の運営（内容・コース化）を見直します。 	<p>○市民一人ひとりが、より若い時期から食生活について関心を持ち、食を通じて生涯の健康づくりが実践できることを目指します。</p> <p>○関係機関との協働を深め、継続的な食育の推進体制を整えます。</p>
<p>①適正体重の維持と健康的な運動についての知識の普及</p> <p>②生活活動やウォーキング等、身近な方法で運動量を増やすことの推進</p> <p>③運動に関する健康学習の場の充実（専門スタッフの確保）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスアップ実践講座や出前講座の運営（内容・コース化）を見直します。（①～③共通） 	<p>○健康管理のために運動に取り組めるよう、生活活動等の運動や社会資源の情報発信を行い、習慣化できる人が増えることを目指します。</p>
<p>①禁煙したい人が実行できるよう、個別支援の強化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・禁煙意欲のある人への個別支援を充実させます。 	<p>○学童・思春期の若い世代が、健康に及ぼすたばこの影響を理解し、将来たばこを吸わない力が持てることを目指します。</p> <p>○禁煙意欲のある人が、すぐに禁煙に取り組める支援体制づくりに努めます。</p>

【目的(2)～(6)について】

目的		行政の具体的取り組み（平成25年度）
P20～「2目的別取り組み」右頁右下の項目と合わせてご覧ください。		
(2) がんによる死亡を減らす	5 がん予防と早期発見のための体制の推進	<ul style="list-style-type: none"> ① 検診体制の充実により、受診者の増加を図る <ul style="list-style-type: none"> ・子宮頸がん集団検診の午前中セット検診実施(休日3回/年) ・30歳代の乳房超音波検診の回数増 ② 精密検査が必要な人への受診勧奨 <ul style="list-style-type: none"> ・受診勧奨の徹底 ③ がんに関する正しい知識の普及 <ul style="list-style-type: none"> ・がん予防パネルの改訂 ⑤ 子宮頸がんワクチン接種の積極的な勧奨 <ul style="list-style-type: none"> ・無料クーポン対象者に娘世代への予防接種勧奨
(3) むし歯や歯周疾患を予防する	6 歯の健康づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> ① 母子保健事業を通じた歯みがき指導や栄養相談の充実 <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦歯科健康診査の公費負担開始 ・妊婦歯科健康診査をきっかけとした家族の口腔ケアの意識付け(パンフレット等) ② 歯周病と生活習慣病の関わりについての知識啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・医療機関(内科、歯科等)との連携検討
(4) こころの健康を保つ	7 こころの健康づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> ① 母子保健事業の充実による産後うつへの支援等 <ul style="list-style-type: none"> ・保健事業でうつ予防等のパンフレットを配付 ② ひとり暮らしサポートブック活用による、思春期からの精神保健の健全化 <ul style="list-style-type: none"> ・直接高校生へ、サポートブックを配付する機会を増やす ③ 関係機関と連携した、こころの相談窓口の周知 <ul style="list-style-type: none"> ・初期相談後の個別支援の強化 ④ 休養のとり方やストレスの対処法についての普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・心の健康づくりパネルの改訂とDVDを使った健康教育の実施 ・心の健康カレンダーの全戸配布(③④共通) ⑤ ゲートキーパーの必要性の普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・心の健康づくり講演会のテーマとする
(5) 健康に年を重ねる	8 心身ともに健康に年を重ねる	<ul style="list-style-type: none"> ・社会資源(公民館利用の自主グループやスポーツジム等)の調査と市民への情報提供
(6) 地域ぐるみで健康づくりに取り組む	9 地域ぐるみで健康づくりに取り組む	<ul style="list-style-type: none"> ・出前講座のエリア拡大(広報周知) ・食育や健康づくりに関わる地域の人材の育成 ・社会資源(食育の人材)の活用の促進

行政の具体的取り組み（平成26年度以降）

2次計画で目指すもの（H35年度）

<p>②精密検査が必要な人への受診勧奨</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子宮頸がん個別検診に係る精密検査結果について、精検報告書の使用やルート等の把握方法を検討します。(②④共通) <p>④がんに関する不安や悩みを安心して相談できる個別支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発症後の生活や療養について、本人や家族の相談窓口となるよう体制を整えます。 	<p>○初回受診者の増加を図るとともに、継続して受診できることを目指します。</p> <p>○がん検診で精密検査が必要となった人が、必ず精密検査を受診することを目指します。</p>
<p>①母子保健事業を通した歯みがき指導や栄養相談の充実</p> <p>②歯周病と生活習慣病の関わりについての知識啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・医療機関（歯科・産科・内科等）と連携し、妊娠期からの口腔ケアの推進や、糖尿病等と歯周病の関係について普及啓発します。 <p>③地域での口腔セルフケアの啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・出前講座の運営（内容）を見直します。(①～③共通) 	<p>○妊婦歯科健康診査をきっかけとして、家族全員で歯の健康に取り組むことができることを目指します。</p> <p>○歯周疾患が全身に及ぼす影響について理解し、個人に合った口腔ケアや歯科の定期検診を実践する人が増えることを目指します。</p>
<p>①母子保健事業の充実による産後うつへの支援等</p> <p>②ひとり暮らしサポートブック活用による、思春期からの精神保健の健全化</p> <p>③関係機関と連携した、こころの相談窓口の周知</p> <p>④休養のとり方やストレスの対処法についての普及啓発</p> <p>⑤ゲートキーパーの必要性の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの内容を強化します。(①～⑤共通) ・出前講座の運営（内容・コース化）を見直します。(②～⑤共通) 	<p>○市民一人ひとりが気づきと見守りができるよう、ライフステージに沿った心の健康づくりを進めるとともに、うつ予防の啓発を推進します。</p> <p>○支援を必要とする人への充実した個別ケアを目指します。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・定年の年齢を対象にした、地区活動に資する講座や広報による情報提供等を検討します。 	<p>○介護予防は健康づくりの延長という観点から、市民にとって連続性のある元気づくりの支援を目指します。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・出前講座のエリア拡大（H25年度調査の自主グループ等）を図ります。 	<p>○住民に身近な地域での健康づくりに関する情報を発信し、健康レベルの向上につながることを目指します。</p>