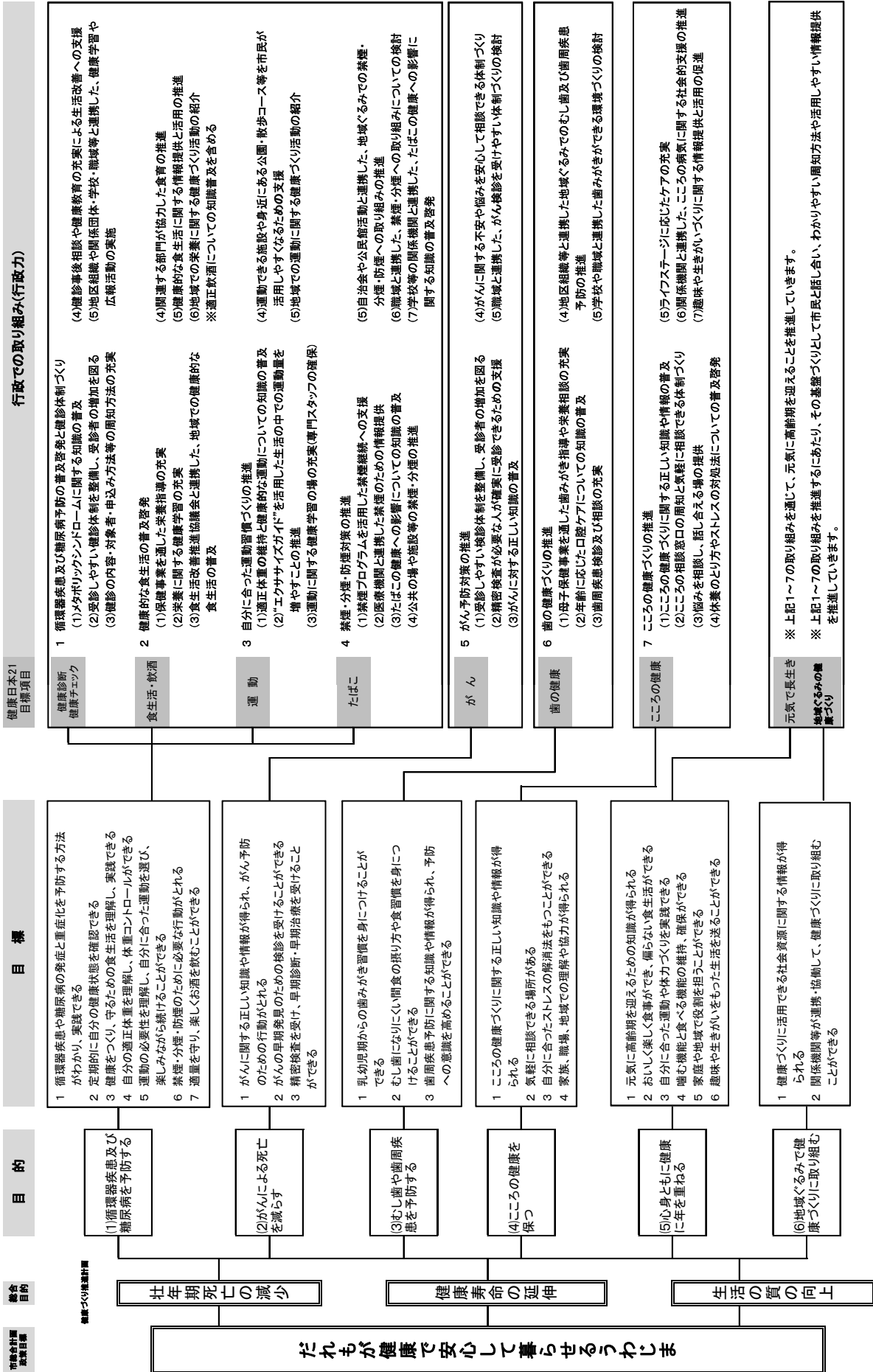



第4章 1次計画のまとめ

1 1次計画体系図(簡略版)



2 関係機関等との連携図（平成20～24年度の主な内容）

関係機関・部門等		成人保健事業	食育推進事業	母子保健事業	精神保健事業	
		 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; background-color: #e6f2ff;">健康づくり推進協議会</div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; background-color: #ffe6e6;">食育連絡会</div> </div>				
教育	生涯学習 及び 学校教育	出前講座・自主グループへの支援				
		家庭教育支援事業				
		小児生活習慣病予防事業				
		ひとり暮らしサポート講座				
福祉	児童・障害福祉	出前講座			精神福祉活動協力 (デイケア・家族会)	
	包括支援センター	介護予防事業への協力				
	社会福祉協議会	相談事業への協力				
医療	医療機関 (医師・歯科医師会) 薬局等(薬剤師会) 訪問看護等	健診・教育・相談事業等への協力				
		個別健診(特定健診・がん検診)	こどもムシ歯予防教室			
産業	農林・水産	地場産物を利用した食育推進				
各種団体・地区組織	食生活改善推進協議会	宇和島版バランスガイド・郷土料理レシピ集の活用				
		【みんなでつくろう、ふるさとの味コンテスト】				
		地域における事業への協力				
	地区組織	母子愛育会活動支援				
職 域		事業所と国保特定健診の連携				
県	保健所 南予児童相談所	歯科保健事業への協力				
一般市民 その他関係課等		ウォーキングコース(マップ)の活用	元気うわじまサポートバンク事業		心の健康づくり講演会	
		ケーブルテレビと協働した健診周知強化	うわじま母子保健連絡会		精神保健福祉ボランティア養成講座支援	
		宇和島子育て応援グループ 託児協力(子宮頸がん検診)				

3 具体的取り組みの一覧(平成20～24年度)

【目的(1)について】

	目的	1次計画で目指したもの(H20～24年度)	背景
(1) 循環器疾患及び糖尿病を予防する	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	<p>○生活習慣病予防への関心が高まり、地域ぐるみで健診を受ける機運を高めます。</p> <p>また、若い世代から自分の健康状態を確認するための健診の機会を確保することを目指します。</p>	<p>H20年4月から高齢者の医療の確保に関する法律により、医療保険者に対して、生活習慣病予防の徹底を図るため、「特定健診・保健指導」の実施が義務づけられたのを受け「特定健康診査等実施計画」を策定し、計画を推進してきました。</p>
	2 健康的な食生活の普及啓発	<p>○ライフステージに沿った食事バランスガイドについての理解者を増やします。</p> <p>○各関係機関と協働しながら食育に取り組み、“食”の重要性について、よりいっそう市民の関心が高まることを目指します。</p>	<p>食育基本法(H17年7月)が施行され、愛媛県食育推進計画(H19年3月)策定を受け、宇和島市食育プラン(H21年3月)を策定しました。この計画は、宇和島市健康づくり推進計画、母子保健計画との整合性を図りながら、4年間の計画として推進してきました。</p>
	3 自分に合った運動習慣づくりの推進	<p>○自らの適正体重を維持することの重要性を理解する人を増やし、生活の中で運動を取り入れ、継続できる人が増えることを目指します。</p>	<p>市総合計画(後期)や1次計画評価用アンケートから、健康増進の取り組みの実施や運動の重要性を重視する市民が多いことがわかりました。</p>
	4 禁煙・分煙・防煙対策の推進	<p>○たばこの健康への影響についての知識を普及するとともに、公共の場や施設等の禁煙・分煙を推進することにより、気持ちよく過ごせる環境づくりに努めます。</p> <p>○禁煙したい人が自らその方法を学び、禁煙を継続できるよう支援します。</p>	<p>「健康日本21」の策定以来、禁煙対策として「たばこ税や価格の引き上げ、屋内及び敷地内禁煙の推奨等、禁煙治療の保険適用」が図られ、禁煙の動機づけや受動喫煙防止の環境が整えられつつあります。</p>

1次計画に基づき、平成20～24年度に取り組んだ内容の一覧表です。毎年度「健康づくり推進協議会」で協議、連携してすすめました。個人力、家庭力、地域力にも反映しています。

具体的取り組み（行政力・個人力・家庭力・地域力）

①メタボリックシンドロームに関する知識の普及
・ダイジェスト版「受けていますか？特定健診」等を作成し、普及啓発
・健診データとレセプトとの突合による健康課題の把握 ・地区担当による受診勧奨訪問の実施
・慢性腎臓病の健康教育実施
・小児期の生活習慣病予防の啓発（小児生活習慣予防事業）
・思春期の生活習慣病予防の啓発（ひとり暮らしサポートブックの配布）
②受診しやすい健診体制を整備し、受診者の増加を図る
・特定健診自己負担額の軽減（40歳無料 ・個別を集団と同額に設定 ・尿酸、クレアチニン、尿潜血検査を追加 ）
・受診しやすい健診設定（休日や地区公休日の開催・セット健診の日数増加・個別の受診期間延長）
③健診の内容・対象者・申込み方法等の周知方法の充実
・健診PR（新聞折込・勧奨用パンフ・ケーブルテレビ・健康づくりパネル展）
・未受診者への受診勧奨（受診券及び40歳ハガキの送付・電話・訪問） ・40歳への勧奨訪問
④健診事後相談や健康教育の充実による生活改善への支援
・健診結果説明（電話での随時相談・腎機能低下者、要治療、要精密者への個別訪問）
・特定保健指導（栄養指導用冊子の作成 ・一部の地区でグループ支援）
⑤地区組織や関係団体・学校・職域と連携した健康学習や広報活動の実施
・地区組織や関係団体へ特定健診勧奨の協力依頼 ・事業所健診を受診した国保加入者へデータ提供協力の働きかけ
①保健事業を通じた栄養指導の充実
②栄養に関する健康学習の充実
③健康的な食生活に関する情報提供と活用の推進
・各年代を通じ、朝食の必要性、食事バランス、野菜1日350g、間食やアルコールの適正量をポイントに教育等を実施 （母子手帳交付時啓発・すくすく子育て講座の開設・小児生活習慣予防事業用媒体作成・小学生に朝食の必要性の教育 高校生にひとり暮らしサポート講座・野菜摂取量アップを目指した野菜教室）
・ヘルスアップ実践講座や出前講座の実施（参加しやすい休日開催）
・マタニティクッキング等の実施方法の見直し
・断酒をめざすグループに適正飲酒や食に関する健康教育の実施
・特定健診未受診者アンケート回答者への食事指導箋
・特定健診受診者へ元気ごはんレシピ集を提供
・家族そろった食事の推奨 ・学校保健と連携した健康教育の充実
④関連する部門が協力した食育の推進
・食育プランの普及啓発（宇和島の味レシピ集及び宇和島市版食事バランスガイド・健康づくりパネルの改訂）
・母子愛育会、PTA、公民館、男性の料理教室、学校保健連絡会への協力
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
・ヘルスアップ実践講座や出前講座の実施
②運動ができる施設や身近にある公園・散歩コース等を市民が活用しやすくなるための支援
・宇和島・吉田・三間・津島のウォーキングマップ作成とHP公開 ・いきいき健康ウォーキングイベントの実施
①禁煙プログラムを活用した禁煙継続への支援
・禁煙希望者へ個別相談・指導の実施 ・特定保健指導教材の充実
②たばこの健康への影響についての知識の普及
・喫煙妊婦及び家族にリーフレットで説明 ・COPD教育の実施や広報周知
③自治会や公民館活動と連携した、地域ぐるみでの禁煙・分煙・防煙の取り組みの推進
・出前講座「卒煙」講座の実施
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普及啓発
・ひとり暮らしサポートブックに禁煙教育を盛り込み啓発（高校3年生） ・思春期保健教育の中で禁煙教育（高校1・2年生）

【目的(2)～(6)について】

目的	1次計画で目指したもの(H20～24年度)	背景	
(2) がんによる死亡を減らす	5 がん予防対策の推進	<p>○がん検診を受ける人を増やします。特に、若い世代や初回受診者の増加を図ります。</p> <p>○検診で要精密検査になった人が精密検査を100%受診することを目指します。</p>	<p>国は「がん対策基本法」に基づきH19年6月に「がん対策推進基本法」を策定し、検診受診率50%を掲げています。H21年度から「がん検診推進事業(子宮頸がんや乳がん検診の無料クーポン券を対象年齢に送付)」等を実施しています。</p> <p>死因第1位、そして生涯のうちに約2人に1人が罹患すると推計されるがんは、高齢化が進む当市でも、避けては通れない課題です。</p>
(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	<p>○乳幼児期からの歯みがき習慣を身につける等、歯の健康への関心が高まり歯科検診の受診者が増えることを目指します。</p> <p>○年齢や個人に即した口腔ケアの方法が周知され、実践する人が増えることを目指します。</p>	<p>歯周病は生活習慣に関連する疾患ですが、近年、他臓器疾患、特に糖尿病との関連が明らかとなってきました。</p> <p>H元年に始まった「8020運動」から20年が過ぎ、H23年8月には「歯科口腔保健推進法」が施行となりました。</p>
(4) こころの健康を保つ	7 こころの健康づくりの推進	<p>○ライフステージに沿ったこころの健康に関する情報を提供し、気軽に相談できる体制を整えます。</p> <p>○支援を必要とする人への個別ケアを行うとともに、関係機関と連携し、地域・家庭・職場での理解や協力が得られることを目指します。</p>	<p>H19年、自殺対策基本法に基づき国が自殺総合対策大綱を策定し、H21年度、「地域自殺対策緊急強化基金」造成。H23年度から、当市も「地域自殺対策緊急強化事業」で、啓発や相談の強化を推めています。</p>
⑤ 健康に年を重ねる	* 上記1～7を通じて元気な高齢期を迎えることを推進	上記1～7の取り組みを通じて、元気に高齢期を迎えることを推進していきます。	介護保険制度で展開される介護予防事業が地域に浸透しつつあります。
(6) 地域ぐるみで健康づくりに取り組む	* 地域ぐるみでの活動の基盤づくり	上記1～7の取り組みを推進するにあたり、その基盤づくりとして市民と話し合い、わかりやすい周知方法や活用しやすい情報提供を推進していきます。	宇和島市総合計画の目指す将来像は「自立・共生・協働」です。コミュニティの活性化は、生涯を通じた健康づくりにつながります。

具体的取り組み（行政力・個人力・家庭力・地域力）

①受診しやすい検診体制を整備し、受診者の増加を図る
・がん検診自己負担額の軽減(年度末年齢40歳胃・肺がんCR ・大腸がん検診無料)
・がん検診推進事業による子宮頸、乳がん無料クーポン券の配付
・受診しやすい検診設定(休開催・セット検診の日数増加・個別検診の受診期間延長・託児付き子宮頸がん検診)
・H20年度より、妊婦一般健康診査の中で子宮頸がん検診を公費で実施
・30代乳房超音波検診の定例化
②精密検査が必要な人が確実に受診できるための支援
・がん検診要精検者の不安軽減への支援及び受診勧奨(未受診者への個別訪問)
③がんに関する知識の普及
・効果的な健診PR(乳幼児健診や子育てサロンなどで勧奨チラシ配布・健康づくりパネル展・ケーブルテレビ)
・婦人がん予防教育の充実(乳がん、子宮頸がんパンフレットの充実・家族ぐるみの受診啓発)
・がん対策推進員の活用
①母子保健事業を通じた歯みがき指導や栄養指導の充実
・幼児健診ブラッシング指導強化 ・家族ぐるみの啓発 ・マタニティテキストの充実(妊婦歯科保健)
②年齢に応じた口腔ケアについての知識の普及
・歯みがき習慣の確立への意識啓発(2歳児健康相談にて絵本の読み聞かせ)
③歯周疾患検診及び相談の充実
・検診の重要性や8020運動推進の啓発用リーフレットの配布 ・「8020運動」歯周病と糖尿病の関係」パネルの活用
・歯周疾患検診対象年齢者への電話による受診勧奨
④地区組織等と連携した地域ぐるみでのむし歯や歯周疾患予防の推進
・出前講座の実施
①こころの健康づくりに関する正しい知識や情報の普及
・心の健康づくり講演会の開催 ・パンフレット全戸配布 ・心の健康づくりパネル展
・出前講座「心のリフレッシュ講座」 ・ライフステージごとに各事業の中で啓発
・乳幼児期から思春期にかけて子育て講演会で啓発
・ひとり暮らしサポートブックの配布とサポート講座(高校3年生) ・思春期保健健康教育(高校1・2年生)
・民生児童委員協議会等、関係団体において健康教育の実施
・母子愛育会で家族のメンタルヘルスの教育
②こころの相談窓口の周知と気軽に相談できる体制づくり
・ライフステージごとのストレス予防や相談窓口に関する啓発パンフレットを全戸配布
③悩みを相談し、話し合える場の提供
・思春期の子をもつ親のつどいを中央開催
⑤ライフステージに応じたケアの充実
・赤ちゃん訪問時、産後うつに係るアンケートを実施し、ハイリスク者へパンフレット配付し個別ケアにつなげる
①趣味や生きがいづくりに関する情報提供
・老人クラブ、サロン等での健康教育の実施
①市民と話しながら、地域の健康づくりへの取り組み
・健康意識&生活習慣についてのアンケート実施(地域ニーズの把握)
・出前講座の実施
・「健康づくり通信」を毎月広報掲載
②他部門、他課と連携し取り組みを推進
・元気うわじまサポートバンクの運用と活性化
・食育連絡会での取り組み(食育パネル展・「旬の野菜」、「うわじま食育プロジェクト」広報カー掲載)
・地産地消をテーマとした講座の開催
③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協働
・食生活改善推進協議会を中心とした食育推進(新ふるさとの味創設)
・母子愛育会支援(老人クラブや食生活推進協議会等交流会)