

## 平成 27 年度 健康づくり計画の取組状況

# 桑名市健康づくり計画

平成19年度～平成28年度

後期：平成 25 年度～平成 28 年度

平成 28 年 2 月 5 日

# 1. 栄養・食生活

| 重点課題   | これからの取組  | H27年度取組状況   |
|--|--|---|
| <p>・肥満とやせを改善し、適正体重を管理</p> <p>・若い男性の朝食の欠食</p> <p>・食品表示に関する認識不足</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p><b>住民の取組</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食を抜かずに3食欠かさず食べて規則正しい食生活を心がけましょう</li> <li>・主食（ごはん・パンなど）、主菜（魚・肉・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・海藻など）を意識してとりましょう</li> <li>・栄養や食生活に関する正しい知識を身につけましょう</li> <li>・食品を買うときは、食品表示を確認しましょう</li> <li>・家族みんなで食事をとれるよう家族団らんを心がけましょう</li> <li>・地域の食材、郷土の料理を大切に子どもたちに伝えていきましょう</li> <li>・適正体重を認識し、食事や運動によって体重を自己管理しましょう</li> </ul> </div> | <p>○ライフステージにあった教室を開催するよう努めます</p> <p>○ホームページにバランスの良い献立例を掲載していきます</p> <p>○ふれあいトークのテーマに取り入れるよう努めます</p> <p>○地域団体等の支援を行っていきます</p> <p>○広報等による積極的な知識普及に努めます</p> | <p>○健康教室を開催</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・特定保健指導教室を開催</li> <li>・離乳食教室や小学生とその親を対象とした親子の食育教室等を開催</li> <li>・マタニティセミナーを開催</li> <li>・栄養教室を開催</li> <li>・幼児健診や親子健康手帳発行時に食生活に関する情報を提供</li> </ul> <p>○バランスのよい食事の献立をホームページに掲載予定</p> <p>○桑名ふれあいトークにおいて栄養に関する知識の普及</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「栄養バランスのよい食事について」「栄養成分表示を活用しましょう」「朝食を食べて元気な1日を送りましょう」をテーマとして提示</li> </ul> <p>○団体等の活動支援</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活改善推進協議会・健康を支える食生活事業活動の支援や、各地域の団体と連携し、調理実習はじめ講話を実施</li> </ul> <p>○減塩の重要性について啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・広報特集記事「高血圧予防のための食生活と減塩」（広報くわな平成27年11月号）の掲載</li> </ul> <p>○バランスのよい食事について啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・保健センター窓口にバランスのよい食事についての資料を設置</li> <li>・野菜摂取普及の掲示物を保健センターロビーに掲示</li> <li>・マタニティセミナーや栄養教室・特定保健指導の教室等においてバランスのよい食事について啓発</li> </ul> <p>○地域住民が集う場へ出向き、地域の実情に合わせた栄養・食生活の情報を提供</p> |

## 2. 身体活動・運動

| 重点課題  | これからの取組   | H27年度取組状況   |
|---|---|---|
| <p>・肥満者の運動不足<br/>・退職後の男性の運動不足</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>住民の取組</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間や家族と一緒に運動を楽しみましょう</li> <li>・散歩など積極的に外出しましょう</li> <li>・週2回、1回30分以上の運動ができるようにしましょう</li> <li>・生活の中で、こまめに身体を動かしましょう</li> <li>・自動車などに頼りすぎないように、買い物や近所の用事は歩くなど、意識して歩くことを心がけましょう</li> <li>・仲間を誘って「桑名いきいき体操」をしましょう</li> </ul> </div> | <p>○さらに「桑名いきいき体操」の普及に努めます</p> <hr/> <p>○市民が参加しやすい講座づくりと周知に努めます</p> <hr/> <p>○関係機関との連携を図り、運動や身体活動の機会を増やせるよう努めます</p> <hr/> <p>○広報やホームページを通じて運動の必要性・効果などの周知に</p> | <p>○桑名いきいき体操の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「桑名いきいき体操のつどい」、「体力測定会」を中央保健センター、多度、長島で実施</li> <li>・体操サポーター養成講座(2クール)を実施(第1期は6月に実施済、第2期を2~3月に実施予定)</li> <li>・体操サポーターステップアップ講座を実施予定(平成28年2月に健康講演会と同時開催)</li> <li>・「桑名ふれあいトーク」のテーマの一つとして体操実施</li> <li>・各地区活動、健康推進活動、各種イベント等において体操を実施</li> <li>・体操を用いた自主グループスタート応援事業、出前講座の実施</li> </ul> <hr/> <p>○健康教室を開催</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・特定保健指導、健康講演会、宅老所「いきいき教室」等の開催</li> </ul> <hr/> <p>○運動支援の環境等に関する情報提供</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキングマップの配布</li> <li>・教室等において各種イベントの紹介</li> </ul> <p>○地域団体等の活動支援</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康推進活動、ころばん塾、宅老所等の支援</li> <li>・各地区健康推進活動の一環としてのウォーキング実施</li> <li>・健康推進員主催の「桑名いきいき体操で元気力アップ」、「子育て支えあい広場」において、様々な世代に対し運動に親しめる機会を提供</li> </ul> <p>○関係機関と連携</p> <p>各地域包括支援センター、社会福祉協議会と連携して運動する機会を提供</p> <hr/> <p>○広報等での周知</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・広報特集記事「自主グループ活動スタート応援事業(桑名いきいき体操</li> </ul> |

|  |             |  |
|--|-------------|--|
|  | <p>努めます</p> | <p>編)」(平成27年5月1日号)掲載</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・広報特集記事「『通いの場』の紹介」<br/>で自主活動団体の紹介(平成27年6月～10月号)</li> </ul> <p>○ロコモティブシンドロームの啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「桑名ふれあいトーク」のテーマとして提示</li> </ul> |
|--|-------------|--|

### 3. 休養・こころの健康

| 重点課題  | これからの取組  | H27年度取組状況  |
|---|--|--|
| <p>・退職後の男性の地域での孤立</p> <p>・40～50歳代の男性の相談相手（場所）の不在</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>住民の取組</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・悩みや不安を話せる仲間・場所をつくりましょう</li> <li>・地域に仲間を見つけ、積極的に地区の催しに参加してみましょ</li> <li>・自分にあったストレス解消法を見つけましょ</li> <li>・規則正しい生活習慣を身につけ、十分な睡眠をとりましょ</li> </ul> </div> | <p>○市民がより参加しやすい講座の周知と実施に努めます</p> <hr/> <p>○養成講座や講演会の実施について、新たな参加者への呼びかけや周知に努めます</p> <hr/> <p>○関係機関との連携を図り、より適切な相談窓口を活用していただけるように努めます</p> | <p>○各地区においての通いの場の創設や支援</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・桑名いきいき体操のつどい（月4～5回）の実施</li> <li>・こころの健康づくり講座を、市内医療機関と共催で実施</li> <li>・ふれあいトーク、健康推進員活動等における健康教育の実施</li> <li>・上記事業についてチラシ、広報、ホームページ、メールマガジンで周知</li> <li>・食生活改善推進会等による調理実習の場の提供及び健康教育の実施</li> </ul> <hr/> <p>○養成講座や講演会の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メンタルパートナー養成講座の実施</li> <li>・保健所の自殺予防に関する講演会の周知および後援</li> <li>・若年層を対象とした、こころの健康づくり講座の実施</li> </ul> <hr/> <p>○関係機関との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地区活動や健康推進員活動における健康相談等の実施</li> <li>・赤ちゃん訪問、育児相談、各種乳幼児健診、すくすく教室、すくすく相談、マタニティセミナー等母子保健事業の機会における健康相談実施</li> <li>・メンタルチェックシステム「こころの体温計」の実施。システム内でのチェック状況に合わせた相談窓口情報の提示</li> </ul> <p><b>【連携】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・桑名保健所精神保健福祉相談の紹介</li> <li>・地域医療機関との連携に基づいた支援実施</li> </ul> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>○子育て中の母親やその家族の精神的な不安について、赤ちゃん訪問や育児相談等の場を利用し支援に努めます</p> | <p>○母子への精神面支援</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マタニティセミナー、特定妊婦への支援</li> <li>・赤ちゃん訪問の実施</li> <li>・すくすく教室、育児相談の実施</li> <li>・一部の宅老所や福祉センターにて、地域の高齢者と近隣の保育園児等との交流の場</li> <li>・各地区健康推進員による、子育て支援を目的に行う活動</li> <li>・子ども総合相談センターでの総合相談紹介及びケース連絡の実施</li> <li>・保育所、支援センター、子ども総合相談センター、教育研究所等の他機関との情報共有、ケース連絡会議の実施</li> </ul> |
|--|---|---|

## 4. たばこ

| 重点課題  | これからの取組  | H27年度取組状況  |
|---|--|--|
| <p>・未成年をはじめ若い世代に喫煙をさせない</p> <p>・喫煙をやめたいと思っている人へ、やめられるための支援をする</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>住民の取組</b></p> <p>・喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について理解し、禁煙を心がけましょう。また、必要に応じて、禁煙支援を利用しましょう。</p> <p>・未成年や身近な人に喫煙の害を話しましょう</p> <p>・禁煙している人が身近にいたら協力しましょう</p> <p>・たばこに頼らないストレス解消法を見つけましょう</p> </div> | <p>○未成年への喫煙をさせないための情報提供に努めます</p> <p>○胎児や乳幼児への喫煙の影響や、禁煙支援に関する情報提供、実施に努めます</p> | <p>○広報で情報提供</p> <p>・広報特集記事「5月31日は『世界禁煙デー』です」(平成27年5月1月号)の掲載</p> <p>○胎児、乳幼児への影響についての知識普及</p> <p>・マタニティセミナーで実施</p> <p>・親子健康手帳発行時に実施</p> <p>○禁煙支援の情報提供</p> <p>・集団がん検診受診者に喫煙によるがんの発症リスクなどが掲載されたパンフレットを郵送</p> <p>・がん検診推進事業対象者へ向けて「がん検診手帳」に情報を掲載し送付</p> <p>・集団がん検診受診当日、パンフレットを設置</p> <p>○地域・職域における禁煙支援の実施</p> <p>・特定保健指導時に禁煙支援の実施</p> <p>・一般の方へ健康相談として禁煙支援を実施</p> <p>・健康教育の実施時に健康へのリスクについて啓発</p> |

## 5. 歯の健康

| 重点課題   | これからの取組  | H27年度取組状況  |
|--|--|--|
| <p>・20～30歳代の若い世代が定期的に歯科検診を受けるようにする</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p><b>住民の取組</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎食後に歯をみがく習慣を付けましょう</li> <li>・定期的に歯科検診を受け、口腔内の健康管理を心がけましょう</li> <li>・歯周病が体全体に及ぼす影響を理解しましょう</li> <li>・適切なブラッシングで健康な歯と歯ぐきをつくりましょう</li> <li>・かかりつけの歯科医を持ちましょう</li> </ul> </div> | <p>○幼児歯科検診及びフッ素塗布助成事業の周知徹底に努めます</p> <p>○保護者への啓発のためのリーフレットを配布して正しい知識の普及に努めます</p> <p>○歯周疾患について、正しい知識の普及と検診の充実に努めます</p> | <p>○「桑名市幼児歯科検診及びフッ素塗布助成事業」</p> <p>* 3歳までの助成事業であるため、今後も3歳児健診時にかかりつけ医での定期検診受診勧奨に努めます</p> <p>○健康教育により、歯みがき習慣の定着化を図る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マタニティセミナー参加者へ携帯する歯ブラシの提供</li> <li>○マタニティセミナーで歯、口腔の健康について知識の普及</li> <li>・歯科衛生士による歯や口の健康についての講話の実施</li> <li>○地域・職域を含むすべての市民の方に、正しい知識の普及及び歯科検診受診勧奨</li> </ul> <p>○歯の健康についての正しい知識の普及</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康教育等事業において啓発リーフレットを配布</li> <li>○歯周疾患検診実施</li> <li>○地域介護課で「介護予防普及啓発事業」として、口腔ケア推進事業を実施</li> </ul> |

## 6. 健(検)診

| 重点課題   | これからの取組   | H27年度の取組状況  |
|--|---|---|
| <p>・健(検)診を受けていない人が受診するようになる</p> <p>・定期的に受診する人が増加する</p> <p>・健(検)診結果を正しく理解し、生活習慣の改善を図る</p> <p>・健(検)診の結果、精密検査が必要な人が速やかに受診する</p> <div data-bbox="172 779 587 1272" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>住民の取組</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的に健診・がん検診を受けましょう</li> <li>・定期的に血圧や体重を計り、健康を管理しましょう</li> <li>・健診の結果を正しく理解して、生活習慣の改善に努めましょう</li> </ul> </div> | <p>○各事業を「健康づくり情報」及び「健(検)診受け方ガイド」、広報、ホームページ等で周知していきます</p> <p>○申し込み方法、日程等を工夫し、より市民が受診しやすい健診・がん検診の実施に努めます</p> <p>○がん検診の結果で精密検査(受診)が必要とされた方の受診確認と勧奨に努めていきます</p> <p>○健康教室等でメタボリックシンドロームや、がん等についての正しい情報を伝え、疾病の予防、健診・がん検診受診の大切さを周知していきます</p> | <p>○健(検)診受診勧奨のための周知</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診無料クーポン券事業対象者へのコールリコール(再受診勧奨)の実施</li> <li>・「健(検)診受け方ガイド」の配布</li> <li>・申込方法等を分かり易く掲載</li> <li>・広報やホームページへの掲載</li> <li>・幼児健診、各地区活動にて周知チラシ配布</li> <li>・商工会報への周知記事掲載</li> <li>・公民館くわなへの周知記事掲載</li> </ul> <p>○受診しやすい健(検)診の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診無料クーポン券事業による検診の実施</li> <li>・集団検診の申込者が希望する会場を選んで受診できる方法を継続して実施</li> <li>・休日がん検診実施の継続(平成27年度は2会場で実施)</li> <li>・特定健康診査の受診勧奨はがきを受診券として使用可能とした(平成25年度から継続して実施)</li> <li>・特定健康診査未受診者に電話による受診勧奨を実施</li> </ul> <p>○がん検診受診結果による要精密検査者への受診結果確認及び未受診者への受診勧奨</p> <p>○生活習慣病・がん予防、検診受診周知のための健康教育等の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地区活動時</li> <li>・健康講演会</li> <li>・ふれあいトーク</li> <li>・健康推進員の子育て支援活動で</li> </ul> |

|  |                                     |   |
|--|-------------------------------------|---|
|  |                                     | 保護者（母）へのがん予防、検診受診啓発の健康教育  |
|  | ○特定保健指導をより多くの方に実施するとともに内容の充実を図ります   | ○特定保健指導対象者に、郵送案内、更に電話による受講勧奨を実施<br>・来所困難な方に対して訪問での指導を実施（平成 20 年度より継続実施） |
|  | ○相談事業利用者の増加を図り、市民それぞれの状況に合った相談を行います | ○健康相談事業の周知<br>・定期健康相談の周知及び定期や随時の健康相談時に受診勧奨や事後指導を実施<br>・地区活動時に、随時健康相談を実施 |