

# 第7章 市民の主体的な健康づくりの推進

## 【健康づくり計画】

---

## 1 健康日本 21 と健康増進法

わが国では、急速な人口の高齢化や生活習慣の変化により、疾病構造が変化し、疾病全体に占めるがんや循環器疾患などの生活習慣病の割合が増加し、これら生活習慣病にかかる医療費も増加しています。また、高齢化に伴い、認知症やねたきりも増加してきています。

こうした状況を踏まえ、国では「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を図るため、壮年期死亡の減少、認知症やねたきりにならない状態で生活できる期間（健康寿命）の延伸等を目標に、国民の健康づくりを総合的に推進する」ものとして、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を2000（平成12）年から推進しています。

「健康日本21」を中核とする国民の健康づくり・疾病予防をさらに積極的に推進するため、「健康増進法」が2003（平成15）年5月に施行されました。この法律においては、健康増進計画の策定について、都道府県には義務規定を、市町村には努力規定を設けています。

2000（平成12）年に始まった「健康日本21」は2012（平成24）年度で終了し、2013（平成25）年度からは「健康日本21（第2次）」がスタートしています。

こうした背景のもと、本市においては、2006（平成18）年度に「元気・思いやり・誰もが住みよい健康なまちづくり」を目標とする「桑名市健康づくり計画」を策定し、市民の健康づくりを推進してきました。2012（平成24）年度には、市民の健康実態を把握するため健康意識調査を実施するとともに、計画の中間評価及び計画の見直しを行いました。

このたび、中間見直しから7年が経過したため、桑名市地域福祉保健計画の一部として計画を再編成しました。

## 2 本市における健康関連計画

本計画は、「健康増進法」に基づく健康増進計画であり、「健康日本 21（第2次）」の理念に基づき、市民の主体的な健康づくりの総合的な推進を図るための方向性を示すものです。したがって、最終的には市民の健康寿命の延伸を目指すものであり、「国民健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」及び「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づく「桑名市国民健康保険 第2期保健事業実施計画（データヘルス計画）・第3期特定健康診査等実施計画」等、同様の趣旨で策定し推進している関連計画との整合性を図り策定するとともに、連携して施策を推進していきます。

### 3 健康づくりにかかる目標

三重県の推計（2017（平成 29）年）によると、本市の平均寿命は男性が 83.1 歳、女性が 86.5 歳、健康寿命は男性が 80.5 歳、女性が 81.5 歳となっています。単に長寿であるだけでなく、「長寿」の前に「健康」が付いてこそ、幸福につながります。「健康長寿」すなわち「健康寿命の延伸」により、いつまでも自分らしい生活を送ることは、全ての市民の希望であり、健康のまちづくりの基本となります。

これを具体化するために、次の目標にしたがって取組を進めます。

#### (1) 地域全体のつながりを重視して取組を進めます

健康づくりは、個人の努力と地域社会の力を合わせることで、より取り組みやすく、継続しやすくなると考えられます。そこで、行政をはじめ、保健医療機関、教育機関、企業、ボランティア団体等の健康に関する関係者の連携によって個人が健康づくりに取り組みやすい環境を整えていきます。また、さまざまな施策を推進する上で、市民一人ひとりを取り巻く家庭、地域、職域のつながりを重視します。

「桑名に住んでいれば、健康になれる」そうした健康のまちづくりを進めます。

#### (2) 焦点を絞って施策を展開します

年齢、性別、職業、世帯構成、地域など市民一人ひとりの属性は多様であり、価値観や健康観もさまざまです。それぞれの健康課題に対して焦点を絞った効果的な施策を展開していきます。特に、高齢期においては、フレイルに着目した対策など、高齢者の特性を踏まえた健康支援を、介護予防事業と一体的に実施します。さらに、生涯を通じた健康づくりの観点から、これまで職場での保健対策が中心であった青・壮年期の健康づくりについても取組を検討していきます。

#### (3) 生活習慣病の発症予防と重症化予防を目指します

国民健康保険のデータをみると、本市では糖尿病や腎不全の医療費が高くなっています。また、心疾患や脳血管疾患は、死因の上位を占めています。そこで、市民の健康寿命の延伸を目指し、糖尿病や循環器疾患を中心とした生活習慣病対策を重点施策として位置づけ、その発症予防と重症化予防に関わりの深い「栄養・食生活」と「身体活動（生活活動・運動）」を中心とした取組を市民と行政の協働で進めていきます。

#### (4) がんの早期発見・早期治療の必要性について啓発します

がんは、誰もがかかる可能性のある病気であり、死因の第 1 位となっています。

しかし、早期発見・早期治療によって、治る可能性が高い病気であることから、がん検診やその精密検査を受け、早期に治療をすることで、がんによる死亡を減らすことができると言われていています。そこで、今後も引き続き早期発見・早期治療の必要性について普及・啓発をしていきます。

(5) 生きる支援に着目した取組を進めます

健康と福祉に関する市民アンケート調査結果によると、30～50代の働き世代にストレスを感じる人が多く、睡眠で休養がとれていない人の割合が高いことがわかりました。不安やストレスのない社会をつくることは困難ですが、過重なストレスを解消したり、軽減したりすることはできます。そこで、「生きる支援」に着目した取組を進めるとともに、各種事業についても「楽しみながらできる」、「生きがいにつながる」という視点で検討していきます。

(6) 根拠に基づく情報をわかりやすく提供していきます

健康に関する情報がテレビ、雑誌、インターネットなどを通じてあふれています。それは、市民に健康を意識してもらおうということでは意味がありますが、その情報の正しさを裏付ける根拠が曖昧なまま流布している場合があることも事実であり、市民一人ひとりにとって本当に有用な情報が届いているとはいえません。そこで、客観的な根拠に基づいた情報を、わかりやすい表現で発信・提供していくことを心がけ、できるだけ多くの方が健康づくりに取り組める機運を高めていきます。

## 4 健康づくりにかかる施策の展開

### (1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

心疾患、脳血管疾患、糖尿病、がんなど生活習慣病の対策としては、生活習慣を改善することや疾病の早期発見・早期治療及び治療の継続が大切です。庁内関係各課や関係団体との連携のもと、引き続き、生活習慣病予防に関する啓発や健康相談を行います。また、各種健康診査やがん検診の受診勧奨、リスクがある人への相談支援等により、生活習慣病の発症予防や重症化予防のさらなる充実を図ります。

#### 【具体的な施策・取組】

① 楽しみながら取り組める健康づくり	担当課・関係団体
<p>○健康無関心層も含めた全ての市民が、楽しみながら健康づくりに取り組み、健（検）診の受診や歩数の増加などの行動変容につながるよう、「桑名市健康マイレージ」の充実を図ります。</p> <p>○地域の通いの場、健康づくりのイベント等の取組に関する情報を関係機関等と連携しながら把握し、情報提供や見える化に努めます。</p>	市（保健医療課、商工課）
② 糖尿病対策の推進	担当課・関係団体
<p>○糖尿病は心血管疾患のリスクを高め、腎症、網膜症などの合併症を引き起こし、生活にも大きな影響を及ぼします。また、透析治療が必要となる最大の原因疾患でもあります。糖尿病に関する知識の普及・啓発や特定保健指導などの発症予防に引き続き取り組むとともに、重症化予防の取組として、治療が必要と思われる人への受診勧奨や、主治医と連携した家庭訪問や面談による保健指導を継続し、関係機関との連携のもと、糖尿病対策の充実を図ります。</p>	市（保健医療課、保険年金室）、医師会

③ がんの予防と早期発見・早期治療	担当課・関係団体
<p>○各種がん検診を多くの方が受診するように、広報やホームページ等での啓発、関係機関や企業等との連携による周知を継続します。受診者の立場に立った利便性への配慮等を行うとともに、受診手続きの簡素化に向けた取組を行うことで、受診率の向上を目指します。また今後も、国の指針に基づいたがん検診の実施、及び検診の精度管理の向上に取り組めます。</p> <p>○精密検査の対象となった人に対しては、引き続き検査の大切さについて情報発信を行い、精密検査未受診者に対しては郵送や電話での受診勧奨により、精密検査受診率の向上に努めます。</p> <p>○避けられるがんを防ぐため、がんに関する正しい知識や生活習慣の改善を啓発します。</p>	<p>市（保健医療課、保険年金室）、医師会</p>

④ 循環器疾患対策の推進	担当課・関係団体
<p>○脳血管疾患や心疾患などの循環器疾患は、がんと並んで主要な死因となっています。また、発症に伴う日常生活動作の低下などにより、介護認定の原因疾患としても多くを占めています。循環器疾患の発症には生活習慣が関与していることが明らかであり、食生活や運動習慣などの改善について啓発し、多くの市民を対象に発症予防の視点を重視して取組を進めます。また、治療が必要と思われる人への受診勧奨などの対策について検討し、重症化の予防につなげます。</p>	<p>市（保健医療課、保険年金室）</p>

【目標指標】

指 標		現 状 【2018年】	目 標 【2024年】
健康状態がよい人（とてもよい+まあよい） の増加〔市民アンケート〕	男性	84.2%	➡
	女性	88.3%	➡
桑名市健康マイレージ申請数の増加 （2019年度より事業開始）	市民 市内在勤者	未実施	➡
特定健康診査受診率の向上	国民健康保 険被保険者	44.6%	➡
収縮期血圧140mmHg以上の割合の減少〔特 定健康診査結果〕	男性	11.2%	➡
	女性	14.7%	➡
LDLコレステロール140mg/dl以上の割合 の減少〔特定健康診査結果〕	男性	7.8%	➡
	女性	16.9%	➡
HbA1c（NGSP値）6.5%以上の割合の 減少〔特定健康診査結果〕	男性	3.4%	➡
	女性	2.7%	➡
がん検診受診率の 向上 〔市民アンケート／ 40～69歳〕	大腸がん 男性	28.0%	➡
	大腸がん 女性	34.3%	➡
がん検診受診率の 向上 〔地域保健・健康増 進事業報告〕	乳がん 女性	39.4%	➡
	大腸がん 男性	6.1%	➡
がん検診受診率の 向上 〔地域保健・健康増 進事業報告〕	大腸がん 女性	12.5%	➡
	乳がん （マンモグラフィ） 女性	8.5%	➡
要精密検査受診率 の向上 〔地域保健・健康増 進事業報告〕	大腸がん 男性	73.5%	➡
	大腸がん 女性	77.7%	➡
	乳がん （マンモグラフィ） 女性	88.4%	➡

## (2) 生活習慣の領域別の取組

### ① 栄養・食生活





栄養・食生活は、生命維持に欠かせない営みです。栄養バランスのとれた食事を自ら選び、規則正しく摂取する食習慣の確立は、健康寿命の延伸に効果的です。また、過食・欠食や栄養の偏りは生活習慣病の発症や重症化と密接に関連があります。

乳幼児期から適切な食事内容、望ましい食習慣が身につき、大人になっても継続していけるよう家庭、学校をはじめ、地域ぐるみの取組を推進します。

#### 【具体的な施策・取組】

① あらゆる世代に対する啓発	担当課・関係団体
○広報紙やホームページ、桑名ふれあいトーク等を通じて引き続き食の適正量や食事バランスの情報を発信します。また、食に対する意識が希薄になりがちな青年期や壮年期に対し、家庭・職場・地域全体での普及・啓発に向け、その方法を検討します。	市（保健医療課）、食生活改善推進協議会
② 地域における食育の推進	担当課・関係団体
○健康増進事業、母子保健事業など、あらゆる機会を通じて栄養・食生活の改善ができるよう事業を進めていきます。さらに、食生活改善推進協議会などとの連携を強化し、地域における食育を推進していきます。	市（保健医療課、子育て支援課）、食生活改善推進協議会

#### 【目標指標】

指標	現状【2018年】	目標【2024年】	
適正体重を維持している人の増加 [市民アンケート]			
▼肥満者（BMI 25.0以上）の減少	男性	27.3%	
	女性	13.4%	
▼やせ（BMI 18.5未満）の減少	30歳未満の女性	24.3%	
主食、主菜、副菜がそろった食事をほとんど毎日2回以上食べる人の増加 [市民アンケート]	男性	54.2%	
	女性	58.7%	
朝・昼・晩3食をほとんど毎日食する人の増加 [市民アンケート]	男性	80.8%	
	女性	90.1%	



② 身体活動（生活活動・運動）




定期的に運動している人や身体活動量の豊富な人は、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、がん、認知症などの罹患率や死亡率が低いことがわかっています。また、適度な運動は、ストレス解消など、こころの健康を保つためにも有効であるとともに、高齢者にとってはフレイル予防にもつながっていきます。

運動の重要性を理解し、気軽に取り組める環境づくりを進めることにより運動習慣の定着を図ります。

【具体的な施策・取組】

① 「桑名いきいき体操」の推進	担当課・関係団体
○本市では、健康づくりと地域における交流促進のために、「桑名いきいき体操」を推進しています。今後も、市民の誰もが、気軽に継続して運動に取り組める「桑名いきいき体操」の普及を継続します。また、地域活動団体や関係機関との連携のもと、すでに「桑名いきいき体操」を実施している人が、効果的な実践を住民主体で継続できるよう、引き続き取り組みます。	市（保健医療課）
② 運動に取り組みやすい環境の整備	担当課・関係団体
○誰もが身近な地域で気軽に運動できるよう、運動の効果や重要性を啓発するとともに、運動ができる場所や機会、及び方法等に関する情報を提供します。また、楽しみながら運動や活動に取り組めるよう、健康マイレージ事業の充実を図ります。	市（保健医療課）、健康推進委員会
③ ライフステージに応じた取組の推進	担当課・関係団体
○市民一人ひとりの体力や健康状態に応じて日常生活の中で無理なく身体活動ができるよう支援するとともに、生涯にわたって運動習慣が継続するよう、庁内関係各課との連携のもと、ライフステージに応じた取組を進めます。	市（保健医療課）

## 【目標指標】

指 標		現 状 【2018年】	目 標 【2024年】
運動習慣者の増加 [市民アンケート]	男性	29.9%	
	女性	22.5%	
1日の平均歩数の増加 [市民アンケート]	男性	6,155歩	
	女性	5,054歩	
「桑名いきいき体操」を実施している「通いの場」の増加	市民	28か所	

### ③ 休養・こころの健康

こころの健康は、人が生き生きと自分らしく生きるための重要な条件です。こころの健康を保つには、バランスのとれた食生活・栄養、適度な身体活動も重要であり、これらに休養を加えたものが3要素とされています。

さらに、十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは、こころの健康に欠かせません。また、孤立感を持つことなく、心配事や不安を軽減するためには、家庭でのコミュニケーション、地域社会とのつながりや周囲のサポートとともに、こころの健康や、こころの病気とその予防についての正しい知識も重要です。






これまでの取組により、市民の関心が少しずつ高まっているところであり、今後こころの健康づくりを一層推進します。

### 【具体的な施策・取組】

① こころの健康・こころの病気に関する普及・啓発	担当課・関係団体
○自分自身がこころの健康状態に気づき、安定した状態を保つために必要な睡眠や、ストレスに関する正しい知識の普及・啓発を行います。また、友人や家族など、まわりの人が発するこころのサインにも気づき、耳を傾け、必要に応じて相談窓口等につなぐことができるよう、こころの健康及びこころの病気に関する講座や講演会等の保健事業を通じて、正しい知識の普及を継続します。	市（保健医療課）

② 相談体制の充実	担当課・関係団体
○こころの健康を保つためには、悩みやストレスについて、相談できる場所のあることが重要です。地域における身近な相談相手から専門職による相談窓口まで、関係機関の連携を強化しながら相談窓口の周知及び相談体制の充実を図ります。	市（全庁）

【目標指標】

指 標		現 状 【2018年】	目 標 【2024年】
睡眠による休養を十分とれていない人（あまりとれていない＋まったくとれていない）の減少〔市民アンケート〕	男性	24.1%	
	女性	25.5%	
ストレスを感じる人（おおいに感じる＋多少感じる）の減少〔市民アンケート〕	男性	71.8%	
	女性	79.3%	
幸せだと感じる人の増加〔市民アンケート〕	18歳以上	平均6.6点	

#### ④ たばこ




たばこによる健康への悪影響は、科学的に明確にされており、具体的には、がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患等）、呼吸器疾患（COPD（慢性閉塞性肺疾患）等）、糖尿病、周産期の異常（早産、低出生体重児、死産、乳児死亡等）等、多くの疾患等の原因となっています。また、喫煙する本人だけでなく、受動喫煙により、周囲の人の健康への悪影響が生じることが知られており、乳幼児の喘息や呼吸器感染症、SIDS（乳幼児突然死症候群）等の原因となっています。

喫煙や受動喫煙が体に及ぼす影響についての正しい知識の普及に努め、受動喫煙防止に取り組んでいきます。

#### 【具体的な施策・取組】

① たばこの害に関する啓発	担当課・関係団体
○喫煙率の低下に向けて、母子健康手帳交付時、母子保健事業実施時などに、喫煙が胎児や子どもに及ぼす影響についての知識の普及・啓発を図るとともに、幅広い世代への喫煙防止に関する情報提供や禁煙支援の取組等を推進します。	市（保健医療課、子育て支援課）
② 受動喫煙防止対策の推進	担当課・関係団体
○市民を受動喫煙から守り、健康増進を図ることを目的として、不特定多数の人が利用する公共的な空間については、県と連携のもと全面禁煙を目指します。また、市内全域で路上喫煙しないことを努力義務とし、桑名駅周辺を「路上喫煙禁止区域」に設定することなどを内容とした「桑名市路上喫煙の防止に関する条例」等に基づき、受動喫煙防止対策を推進します。	市（保健医療課、環境安全課）

#### 【目標指標】

指標	現状 【2018年】	目標 【2024年】
喫煙率の低下〔特定健康診査結果〕	11.0%	
4か月児をもつ母の喫煙率	2.8%	
4か月児をもつ父の喫煙率	30.8%	

⑤ 歯・口腔の健康

歯と口腔の健康は、食べる喜びや話す楽しみを保つ上で重要であり、これが低下すると毎日の生活に大きな影響を及ぼします。さらに、歯周病は糖尿病をはじめとする生活習慣病の発症や重症化に深く関わっており、健康寿命の延伸のためにも歯と口腔の健康の重要性は高まっています。

歯科医師会等関連団体との連携のもと、歯周病予防やオーラルフレイル（口腔機能の衰え）の予防に努めます。

【具体的な施策・取組】

① ライフステージに応じた歯科疾患の予防対策	担当課・関係団体
<p>○ライフステージに応じた歯科疾患の予防として、乳幼児期から学齢期はむし歯及び歯肉炎予防、青年期・壮年期・高齢期は歯周病予防に重点を置いた取組を行います。</p> <p>■ 幼児歯科検診の受診率の向上を図り、う蝕予防、口腔機能の発達支援に努めます。</p> <p>■ 歯周病検診の受診者の増加に努め、歯周病予防を推進します。</p>	<p>市（保健医療課、子育て支援課）、歯科医師会、歯科衛生士会</p>
② 歯周病に関する知識の普及	担当課・関係団体
<p>○歯周病は歯の喪失の原因となるだけでなく、糖尿病や循環器疾患（動脈硬化、心疾患等）等の生活習慣病の発症や重症化に密接に関わりがあります。生活習慣病の予防、ひいては健康寿命の延伸のために、歯周病に関する正しい知識の普及を積極的に推進します。</p>	<p>市（保健医療課）、歯科医師会</p>
③ 口腔機能の維持・向上	担当課・関係団体
<p>○加齢に伴い口腔機能は衰え、滑舌機能の低下、食べこぼし、咀嚼・嚥下機能の低下等、心身へ大きな影響を及ぼします。こうした状態をオーラルフレイルといいます。口腔機能の維持・向上を図り、オーラルフレイルを予防するための正しい知識の普及・啓発や保健指導等に取り組めます。</p>	<p>市（保健医療課、介護高齢課）、歯科医師会</p>

【目標指標】

指 標		現 状 【2018年】	目 標 【2024年】
う歯のない子どもの増加 [3歳児歯科健診]	3歳児	86.4%	➡
歯周病検診受診者の増加	40・50・60・70歳	126人	➡
自分の歯が20本以上ある人（80歳以上）の増加 [介護予防・日常生活圏域ニーズ調査]	男性	48.0%	➡
	女性	47.5%	➡