

令和元年の「健康ながはま21第4期」に基づいた事業概要

資料4:健康企画課

| むびょうたん+1 | 現状 | 課題 | 健康都市宣言 (行動指針) | 令和元年 主要実施事業 |
|--|---|---|---|--|
|  ピカリン | 歯科 子どものむし歯が多い むし歯が多い子どもは ジュースを飲む頻度が 多く、仕上げ磨きの頻度 が少ない。 | 歯みがき、甘い飲み物を 飲む習慣をつけないことを 子ども自身および子どもを 取り巻く大人たちにも浸透 させていくような働きかけ が必要。 | よく噛んで、正しい歯磨 き、歯科健診、お口から 健康づくりに努めます。 | ◆園・小学校でのむし歯予防啓発強化 ・「お茶でバイバイ！むし歯菌」に基づき 砂糖が少ない飲み物を飲む生活習慣の 啓発。 ・園や学校にて「歯と口の健康週間」「い い歯の日」にあわせて啓発ソングを流す。 ・啓発動画の作成・市公式YouTubeでの 放映。 |
|  ベジタ | 野菜 野菜摂取量が少ない | 野菜摂取量の理解不足、 効率よく摂取できていない ことが想定されるため、摂 取量やとり方について浸透 させていくことが必要。 | 旬の野菜を取り入れ、バ ランスの取れた食事を 楽しみます。 | ◆健康推進員や地域づくり協議会、企業 等と連携した野菜摂取啓発。 ・市内スーパーでの啓発 ・地区イベント(文化祭等)での啓発 |
|  禁煙男 | 喫煙 タバコが起因する生活 習慣病の死亡比が国よ りも高い(男性: COPD、 肺がん 女性: 胃がん) 市民や観光客より受動 喫煙対策への問合せが ある 妊娠中の夫やパート ナーの喫煙率が高い | 喫煙、受動喫煙対策につ いての周知が必要。 喫煙に関する健康意識や 生活動作は次の世代にも 引き継がれるため、若い 世代から受動喫煙の正し い知識の普及、防止につ いての必要性を伝えていく 必要がある。 | タバコの健康への影響 について正しく知り、大 切な人をタバコの煙から 守ります。 | ◆企業と連携した喫煙対策の推進 ・受動喫煙防止ステッカーの作成・配布 ・企業への啓発媒体貸出など ◆市内の事業所や自治会集開所の受動 喫煙防止対策を推進(HPでの情報提供、 喫煙対策に対する相談対応) ◆母子手帳発行時・乳幼児健診の場での 自宅での受動喫煙防止啓発 |
|  うまみちや | 減塩 男女とも食塩摂取量減 少傾向だが、国の基準 よりも多い 高血圧性疾患の医療費 が多い | 減塩の重要性がまだまだ (食塩過剰摂取のリスク、 減塩の必要性、減塩のた めの食事など)十分に浸 透していない。 これまでの啓発に加え、減 塩を実現しやすい社会環 境の整備必要。 | 減塩を意識して、健康的 な食生活を送るよう努め ます。 | ◆健康推進員や地域づくり協議会、企業 等と連携した減塩啓発。 ・健診会場での啓発、地区の味噌汁塩分 測定 ・乳幼児期からの減塩啓発 |
|  ココロン | 心 睡眠による休息がそこ そとれている人は 75%。 就労世代、高齢世代の 自殺が多い。 産後うつ傾向がある 産婦が約1割ある。 | 就労世代については、心 の健康づくりについて、職 場での働き方改革や健康 経営の取組みを推進して いくような働きかけが必要 産後うつ予防の啓発や フォローの継続が必要 | こまめな休息と十分な睡 眠をとります。悩みは抱 え込まず、互いに声をか けあい、こころの健康を 保つよう努めます。 | ◆自殺対策計画に基づいた事業実施 ◆ゲートキーパー養成講座の拡充 ◆睡眠の重要性の啓発 ・出前講座 ◆子育てコンシェルジュによる妊娠期から の切れ目ない育児相談・フォロー |
|  あるくん | 運動 運動が習慣化されてい る人が少ない。 | 日常の生活の中で活動量 を増やすきっかけ、しくみ や環境づくりが必要 | 今よりもプラス10分身 体を動かし、日々の生活 習慣の中に自分に合っ た運動を取り入れるよう 努めます。 | ◆スマートフォンやIoT機器を使い、年間 を通して健康管理ができる仕組みづくり ・健活チャレンジ事業(市民・企業) ・健康推進アプリ「ピワテク」ダウンロード 促進(市民・企業) ◆市民が歩きたくなるような環境づくり ・健康づくり・楽しさ等の要素を取り入れた ウォーキングコースの設定(整理) ◆介護事業所と連携した、ロコモ・フレイ ル予防啓発 |
|  健診くん | 健診 健康づくりの一つとして、 健(検)診を受ける市民が 少ない。 何かあれば医療にかかれ ばよいという意識が強く、 医師や家族任せで自己管 理、予防の意識が低いと 考えられる。 | 家族、職場、地域全体で 健康づくりの意識向上に 向けての取り組みが必要。 健康情報のセルフモニタリ ングは一定の効果が見ら れるため、容易に健康状 態の自己管理できるような 取組が必要。 | 毎年健診を受け、自分 の健康は自分で守るよう 努めます。 | ◆介護予防きやんせ体操のリニューアル ◆特定健診継続受診者の健診受診料無 料化 ◆特定健診・特定保健指導(重症化予防) ◆地域づくり協議会、健康推進員等と連 携した地区での健康づくり事業 ・パートナーシップ事業 ・長浜病院医師の出前講座 |