

	現状	課題	健康都市宣言 （行動指針）	取組み方針	R1 対象者へのアプローチ	R1 社会へのアプローチ	R2の取組み
生活習慣病の早期発見と重症化予防	【がん】 死因順位の1位ががん。 標準化死亡比では、男性の肺がん、女性の胃がんが国や県に比べて高い。	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るという認識が強いと考えらえる。	毎年健診を受け、自分の健康は自分で守るよう努めます	・がん予防のため、がん及び予防方法について正しい知識の計啓発を行う。 ・早期発見・治療のために検診受診・精密検査受診を促進。	・特定健診・特定保健指導実施 ・がん検診及び精密検査受診勧奨 ・健診結果説明会 ・健康栄養相談 ・生活習慣病予防（がん含む）行政出前講座実施。 ・市立長浜病院病院医師によるがん予防出前講座実施 ◎健康推進員による地域住民への健診誘い合い。 ◎地域づくり協議会広報にて健康コラムや健診情報提供	・健診が受けやすい体制づくり（特定健診単独実施日、がん検診と同時受診での割引、特定健診前年度受診者の特定健診受診料無料化） ・ナッジ理論を取り入れたハガキや電話での受診勧奨 ・医療機関での健診啓発チラシ設置 ・がんフォーラム、図書館でのがんを知ろう展での、正しいがん及び早期発見の大切さ等の啓発 ◎地域づくり協議会の健康づくり支援（パートナーシップ事業） ◎地協や健康推進員と連携した健康づくりイベントでの受診啓発	・新型コロナ感染予防に配慮し、オンラインでの特定保健指導実施。 ・健診結果説明会（個別対応） ・感染予防対策（定員源、パーテーション設置、問診時体調確認等）をとったうえで特定健診・がん検診実施（8月～） ※新型コロナ感染予防のため6・7月中止 ※新型コロナ感染予防のためがんフォーラム、病院医師の出前講座中止 ※行政出前講座、9月より開始
	【高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病（CKD）】 要介護原因疾患の上位を脳血管性疾患が占める。			・脳血管疾患や循環器疾患を予防するために、異常を早期に発見し、治療・生活習慣改善につなげるため健診や保健指導の受診を推進。 ・喫煙や運動習慣改善対策。			
	【慢性閉塞性肺疾患（COPD）】 標準化死亡比では男性の慢性閉塞性肺疾患（COPD）が高い。40歳～74歳男性の喫煙率が高い。市民のCOPDに対する認知度が低い。			・禁煙及び受動喫煙防止の推進、COPDの認知度向上を図る。	・国保加入者（健診時喫煙歴あり）に対して、COPDの啓発、禁煙外来紹介ハガキを送付。 ・特定保健指導や地区イベントで肺の汚染度測定の際にCOPDについても周知。 ・健康推進員養成講座。	・市HPに喫煙による健康への影響、禁煙外来紹介ページを掲載。	・国保加入者（健診時喫煙歴あり）に対して、COPDの啓発、禁煙外来紹介ハガキを送付 ・喫煙と新型コロナウイルスによる肺炎の重症化リスクについて広報・HPで周知。 ※4月～8月のイベントでの啓発中止
生活習慣改善	【身体活動・運動】 継続して運動をしている人の割合、徒歩10分で行ける場所に徒歩・自転車で移動出かける人の割合が低い。20～64歳男女で運動している割合が低い。	運動を始めるきっかけづくり、運動を継続できる環境づくりを各機関と連携して推進していく。	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あった運動を取り入れるよう努めます	・日常の身体活動の増加、運動習慣の定着化を図る。	・転倒予防体操「きゃんせ体操2」の作成、体操DVDの市民配布 ・健康推進アプリ「ピワテク」導入支援及び健康測定機器貸出（健活事業） ・IOTリーダー養成講座 ・健康推進員ステップアップ講座 ・地区イベントでのロコモ測定 ・健診結果説明会の一環としてウォーキング講座実施	・市内総合スポーツ型クラブの運営支援 ・転倒予防自主G立ち上げ・運営計測支援 ・転倒予防体操の動画配信 ・市内ウォーキング団体と連携したイベント会場にて健康推進アプリの普及・啓発 ・市内薬局や介護事業所へのロコモ予防啓発マグネット配布 ・地域づくり協議会や健康推進員と連携した地区の健康イベント（ウォーキング）	・感染予防を配慮したうえでの転倒予防教室立ち上げ・継続支援 ・転倒予防体操DVD配布 ・自粛期間中の運動不足解消のため、市HP、ながはまTV等で屋内でできる体操、親子体操、感染予防に配慮したウォーキング方法・マスク熱中症予防を啓発 ・ピワテクアプリを使った、市独自のウォーキングイベント実施予定 ・商工会議所を通して、健康測定機器貸出の啓発

	現状	課題	健康都市宣言 (行動指針)	取組み方針	R1 対象者へのアプローチ	R1 社会へのアプローチ	R2の取組み
生活習慣改善	【喫煙対策・飲酒】 長浜市の喫煙率（男性の喫煙率）は経年的に県や国よりも高い状態。 未成年者を含む非喫煙者が、家庭や勤務先で受動喫煙に会う割合が県に比べて高い。 適正な飲酒量についての市民の認知度が低い。地域行事等で未成年に飲酒を進められる機会がある。	喫煙・受動喫煙による健康への影響について学校（子ども）、企業（保護者世代）、地域での周知が必要。 飲酒による生活習慣病等のリスクだけでなく、未成年の飲酒による影響についても理解を深めていく必要がある。	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。	・喫煙による健康への影響について周知啓発。 ・未成年者の喫煙防止対策。 ・受動喫煙防止対策の推進。 ・禁煙支援。 ・適正飲酒に関する啓発の推進。 ・妊婦や未成年の飲酒を防ぐ。	・小中学校での薬物乱用防止教室 ・健康推進員養成講座にて喫煙・飲酒と健康障害リスク、妊婦や未成年への影響について啓発。 ・特定保健指導や健康栄養相談での対応。 ◎母子手帳交付時に喫煙・飲酒歴を確認し保健指導実施。 ◎乳幼児健診時の禁煙指導	・自治会、地域づくり協議会、市内事業所への受動喫煙防止対策に関する情報提供。 ・公共施設の所管課への受動喫煙防止対策に関する情報提供・対応相談。 ・市HPに受動喫煙防止対策に関する情報を掲載。（自治会、事業所向け） ・保健所のアルコール相談事業の周知	・路上喫煙に対して、環境保全課と連携し防止啓発看板を設置。 ◎母子手帳交付時や乳幼児健診時に喫煙歴を確認し、妊婦や子どもへの健康被害や禁煙外来の紹介実施。 ・受動喫煙防止対策に対する相談対応 ・健康推進員養成講座
	【こころ・休養】 睡眠不足を感じている人の割合が高い。 ワークライフバランスを理想とする中、趣味・スポーツや地域活動に参加する時間はとれていない。	こころの状態をよく保つためには睡眠が重要であることを伝える必要がある。	こまめな休息と十分な睡眠をとります。 悩みは抱えこまず、互いに声をかけあい、こころの健康を保つよう努めます。	・睡眠もふくめた生活リズムの改善について啓発する。 ・ワークライフバランスの推進。	・職場（事業所）向けメンタルヘルス研修実施（ストレスの向き合い方や職員同士ので声を掛け合うなど） ・ゲートキーパー研修 ・行政出前講座（睡眠の大切さ等） ・乳幼児健診時に保護者に対して生活リズム・睡眠の大切さについて説明 ・生徒が学校にて生活リズムと健康調査を受け、自身の生活リズムを振り返る		・コロナ感染予防に配慮した形での事業所向けメンタルヘルス研修を検討中。 ・学校にて生活リズム調査実施予定 ・9月以降行政出前講座実施。
	【歯・口腔の健康】 幼少期（3歳児・12歳児）の虫歯にかかっている人の割合が県平均よりも高い。 高齢期（70歳）で20本以上の歯がある割合が低い。また、予防のために定期歯科受診する割合も低い。	歯みがき、甘い飲物を飲む習慣をつけないことを子ども自身及び大人たちにも浸透させる必要がある。 フレイルや歯周病予防もふまえ、中高年に対するお口の機能維持・向上対策が必要。	よく噛んで、正しい歯みがき、歯科検診、お口から健康づくりに努めます。	・歯を失う2大疾患であるむし歯及び歯周病への予防対策を進める。 ・高齢者の口の動きを維持・向上できるよう支援する。	・学校での歯科指導、歯科検診結果をふまえ歯科受診勧奨 ・母子手帳交付時歯科検診受診勧奨 ・乳幼児健診での歯科検診・保健指導。 10か月・2歳8か月健診時に虫歯ハイリスク児の保護者へ電話や手紙でフォロー実施 ・歯周病検診（成人対象） ・行政出前講座 ⇒乳幼児保護者向け（虫歯予防等） ⇒高齢者向け（介護予防） ・お口の介護予防体操の周知・啓発	・「お茶でバイバイ虫歯菌」をキャッチフレーズに、教育委員会、児童民生委員、関係課と連携した虫歯予防対策の推進	・「お茶でバイバイ虫歯菌」をキャッチフレーズにしたむし歯予防対策推進 ・虫歯予防啓発チラシを乳幼児健診で配布（6月～） ・園、小中学校にて虫歯予防啓発チラシ配布 ・民生委員・児童委員が放課後児童クラブでお茶を配布した際に、虫歯予防啓発実施。 ・コロナ感染予防対策を行ったうえで9月より介護予防出前講座実施 ・介護予防体操をながはまテレビや市HPなどで放送。DVDを無償配布。
	【高齢者の健康】 継続して運動をする人の割合が県よりも低い。認知症の発症の可能性が高くなる病気や生活習慣の認知度が低い。	フレイル予防をふまえ、高齢期においても継続して運動ができる仕組みづくり、社会参加の促進、生活習慣の完全・悪化予防等が必要。		・フレイルの概念や重要性の啓発。 ・フレイル対策の推進。 ・認知症予防及び認知症の方を地域で支える仕組みづくり	・転倒予防自主G立ち上げ・継続支援 ・介護予防体操（ながはまきんせ体操：運動・お口の体操・栄養・社会参加）の更新、HPやながはまテレビでの配信。転倒予防自主GへのDVD配布 ・介護予防出前講座実施（運動、口腔う、低栄養予防） ・行政出前王座（生活習慣病予防）にて認知症リスクについても啓発 ・認知症サポーター養成講座 ・認知症キャラバンメイト研修	・認知症市民のつどいを開催 認知症に対する市民の理解を深める ・認知症対象者見守り訓練実施	・新型コロナ感染予防に配慮したうえで転倒予防自主G立ち上げ・継続支援 ・コロナ禍におけるフレイル予防、熱中症予防についてHPでの啓発、チラシを自主Gへ配布。 ・市ホームページやながはまテレビにて転倒予防体操などの放映。 ・介護予防体操（きんせ体操2）DVDを市民配布。 ・感染症予防をふまえ介護予防出前講座を9月から開始。 ・認知症サポーター養成講座など実施