

## ○生活習慣病の早期発見と重症化予防

**①がん ②高血圧・脂質異常症・糖尿病・CKD ③COPD**  
 (慢性腎臓病) (慢性閉塞性肺疾患)

## ○目標・具体的目標

- ・がんの発症予防および早期発見と早期治療
- ・高血圧・脂質異常症・糖尿病・慢性腎臓病（CKD）の早期発見と重症化予防
- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）の発症予防と重症化予防



健診くん

## ○評価指標と目標値

主な指標	現状 (H30)	目標 (R5)
がん検診を定期的に受けている人の増加	胃 男性：38.6% 女性：28.1%	45%以上
	大腸 男性：34.6% 女性：30.6%	
	肺 男性：28.1% 女性：20.8%	
	乳 女性：41.3%	
	子宮 女性：39.0%	
特定健康診査等を定期的に受けている人の増加	20歳以上：61.4%	70%以上
	40歳以上：59.5%	
特定保健指導終了率の向上	48.1%	55%以上

## 行政・関係機関がすること

- ・健診、がん検診の重要性を啓発する
- ・がんリスクを減らす生活習慣を啓発する
- ・喫煙がCOPDの危険因子であることを啓発する 等

## 個人みんなで心がけよう

- ・健診、がん検診を定期的に受診する
- ・生活習慣を改善する
- ・禁煙に努める
- ・特定保健指導やその他の保健指導を利用する 等

R1～R3：取組内容（事業名・概要）	成果等（数値以外）	実施回数・人数等
<b>R1 年度</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健診、特定保健指導、健診結果説明会</li> <li>・がん検診及び精密検査受診勧奨</li> <li>・健康栄養相談</li> <li>・生活習慣病予防（がん含む）行政出前講座</li> <li>・市立長浜病院医師によるがん予防出前講座、中学校でのがん教育</li> <li>・がんフォーラム、図書館でのがんを知ろう展</li> <li>・健診受診勧奨（ハガキ・電話）</li> <li>・健（検）診を受けやすい環境づくり実施</li> <li>・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）</li> <li>・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</li> <li>・国保加入者（喫煙歴有）へCOPD・禁煙啓発</li> </ul>	受診待ちが少なくなるよう特定健診単独実施日の設定、がん検診と同時受診での割引、特定健診前年度受診者の健診受診料無料化など、市民が健診を受けやすい環境を整備した。 （次年度以降も実施）	集団健診実施回数 52回 特定健診受診者数 7,092人 受診率 41.4% 受診勧奨 25,627件（郵送） 495人（電話） 特定保健指導 45.9% 健診結果説明会 234人 健康栄養相談 99件 がんフォーラム

<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定保健指導や地区イベントにてスモーカーライザー（肺の汚染度チェック）を実施、COPD についても啓発</li> </ul>		<p>参加者 309 人 出前講座 5 回 (290 人) がん教育 7 回 (650 人)</p>
<p><b>R2 年度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>特定健診・特定保健指導</b></li> <li>・ 健診結果説明会</li> <li>・ <b>がん検診及び精密検査受診勧奨</b></li> <li>・ 健康栄養相談</li> <li>・ 生活習慣病予防（がん含む）行政出前講座</li> <li>・ <b>市立長浜病院医師によるがん予防出前講座</b></li> </ul> <p>→<u>コロナ感染予防のため、がんフォーラム、がん教育は中止</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>図書館でのがんを知ろう展</b></li> <li>・ <b>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</b></li> <li>・ <b>公共施設や市内大型量販店にて推定野菜摂取量測定会を実施、生活習慣病予防啓発</b></li> <li>・ 国保加入者（喫煙歴有見受診者、COPD 治療中断者）COPD 啓発・受診勧奨ハガキ送付</li> <li>・ <u>従来のスモーカーライザーを使ったイベントや保健指導での COPD 啓発は中止</u></li> <li>・ <u>市ホームページに喫煙による健康への影響周知ページ作成</u></li> <li>・ <u>広報にて新型コロナの重症化リスクと絡め、禁煙・COPD 啓発</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ コロナ禍において、感染症予防に配慮した事業体制整備</li> </ul> <p>【健診】 1 日当たりの予約定員数を調整、密防止</p> <p>【特定保健指導】 ズームによるオンライン対応整備</p> <p>【病院出前講座】 オンライン化</p> <p>【がんを知ろう展】 展示形式で実施</p> <p>【その他】 感染症予防啓発と合わせて健診受診啓発 買い物の場での啓発</p>	<p>集団健診実施回数 51 回</p> <p>特定健診受診者数 4,985 人（見込） 受診率 29%（見込）</p> <p>特定保健指導 40.2%（見込）</p> <p>健診結果説明会 136 人</p> <p>健康栄養相談 86 件</p> <p>出前講座 1 回（104 人）</p>
<p><b>R3 年度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定健診・特定保健指導・健診結果説明会</li> <li>・ <b>がん検診及び精密検査受診勧奨</b></li> </ul> <p>→<b>医療機関（市民 HP ヘルスケアセンター）での検診開始</b></p> <p>→<b>協会健保の健診会場で胃がん検診実施、健診予約受付（受診しやすい環境づくり）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康栄養相談</li> <li>・ 生活習慣病予防（がん含む）行政出前講座</li> <li>・ <b>市立長浜病院医師によるがん予防出前講座、</b></li> </ul>	<p><b>(R3.7 月末実績)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ コロナ禍において、感染症予防に配慮した事業体制整備</li> </ul> <p>【がんフォーラム】 オンライン配信対応</p> <p>【受診啓発】 対面でのチラシ配布が難しくなる中、ネット等を通して多方面から</p>	<p><b>(R3.7 月末実績)</b></p> <p>集団健診実施回数 51 回（予定）</p> <p>特定健診予約者 2306 人 ※7 月 27 日時点</p> <p>特定保健指導 29.1%</p> <p>健康栄養相談 27 件</p>

<p><b>がんフォーラム、中学校でのがん教育</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健診受診勧奨（ハガキ・電話）</li> <li>・健診受診啓発動画作成、YouTube 等での動画配信、新聞、TV、ラジオ、SNS 等</li> <li>・図書館でのがんを知ろう展</li> <li>・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</li> <li>・公共施設や市内大型量販店にて推定野菜摂取量測定会を実施、生活習慣病予防啓発</li> <li>・国保加入者（喫煙歴有見受診者）へ COPD 啓発・受診勧奨ハガキ送付</li> </ul> <p>→ハガキ送付時期に合わせて広報・HP で啓発（新型コロナ重症化リスクもふくめ）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スモーカーライザーを使ったイベントや保健指導での COPD 啓発は中止（チラシ活用）</li> </ul>	<p>アプローチ実施</p> <p>市内金融機関ディスプレイで受診啓発</p>	<p>がん教育</p> <p>1 回（141 人）</p>
--	---	-------------------------------

進捗状況	進捗を阻害する要因	R5 の目標達成に近づける対策等
<p>特定健診受診率</p> <p>39.8% H30</p> <p>41.4% R1</p> <p>29% R2 見込</p> <p>特定保健指導 実施率（終了）</p> <p>48.1% H30</p> <p>45.9% R1</p> <p>40.2% R2 見込</p>	<p>行政の取組むべきこととして、健診の重要性、生活習慣病リスクを減らす生活習慣、COPD の危険因子（喫煙）の啓発は従来から広報行ってきたが、新型コロナにより人を集めて行うもの（出前講座）の中止や申込控えが見られる。</p> <p>健（検）診を受けやすい環境づくりとしては、特定健診専用日や同時受診での受診費用減額などの環境整備ができています。</p> <p>健（検）診の実施については、R2 年度は新型コロナウイルス感染症により、健診を6月開始から8月へ延期したこと、密防止のため定員を7割程度に抑えたことや、市民の受診控えから受診率が低下した。</p> <p>（令和3年度も、健診会場の密防止のため、受会場ごとに定員を定め確実に実施）</p>	<p>感染症予防に配慮したうえで、講座等を行うだけでなく、出前講座の内容を市ホームページや市公式 YouTube（はまーる tb）に掲載したり、オンライン配信で実施するなど、ネット環境があれば、どの世代でも気軽に検索、学べる機会を提供していく。</p> <p>コロナ感染状況も見ながら、買い物の場など市民が気軽に通う場での啓発も行う。</p> <p>R3 年度以降は、感染対策をとっていることも市民に周知しながら、6月より集団健診を開始し、受診勧奨も行う。</p> <p>市内医療機関での個別健診と合わせて、健診体制を整えていく。</p> <p>また、オンラインでの特定保健指導も継続実施していく。</p> <p>40代～50代の健診受診率が低いため、紙面だけでなく、動画配信や TV 等の媒体を通じた普及啓発を行う。</p>

## ○生活習慣の改善

### ①身体活動・運動

#### ○目標

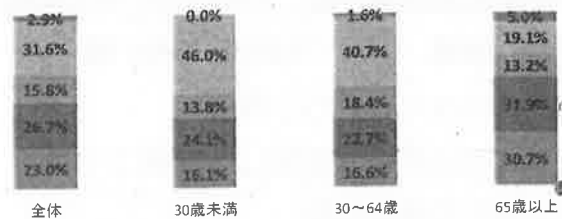
- ・身体を動かす習慣をもつことで、生活習慣病の発症予防・介護予防ができる

#### ○具体的目標

- ・身体を動かすことを習慣にしている人の増加

#### ○評価指標と目標値

日ごろ運動をしているか



あるくん

- 継続して実行している
- 時々している
- 以前はしていたが現在はしていない
- まったくしていない
- 無回答

出典：健康ながはま 21 に関するアンケート（H30）

主な指標	現状（H30）	目標（R5）
継続して運動する人の割合の増加	20～64 歳 男性：17.0% 女性：9.9% 65 歳以上 男性：27.5% 女性：30.1%	20～64 歳 男性：26% 女性：25% 65 歳以上 男性：45% 女性：45%
徒歩 10 分で行ける所へ出かけるとき、主に徒歩または自転車で出かける人の割合	20～64 歳 男性：51.5% 女性：43.8% 65 歳以上 男性：62.1% 女性：67.0%	20～64 歳 60% 65 歳以上 75%

#### 行政・関係機関がすること

- ・運動の必要性や体に良い運動方法についての情報を提供する 等

#### 個人みんなで心がけよう

- ・日常生活で意識的に身体を動かす（階段や自転車の使用等）

R1～R3：取組内容（事業名・概要）	成果（数値以外）	実施回数・人数等
<b>R1 年度</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・国保特定健診結果説明会にて、運動指導士による運動指導を実施（運動講座）</li> <li>・地域づくり協議会や健康推進員と連携した健康イベントで口コモ測定・ウォーキング実施</li> <li>・市内薬局や介護事業所へ口コモ啓発マグネット配布（利用者への啓発、事業所での活用）</li> <li>・転倒予防自主 G の立ち上げ・運営継続支援</li> <li>・転倒予防体操（きゃんせ体操）のリニューアル版「きゃんせ体操 2」を作成 →市内転倒予防教室・サロンで配布 →ながはまテレビ・はまーる tb で配信</li> <li>・健康推進アプリ「ビワテク」の普及啓発、導入支援開始、市内ウォーキングコース設定（アプリに反映）</li> <li>・アプリ対応型健康測定機器貸出開始</li> <li>・IOT リーダー養成講座</li> </ul>	<b>【介護予防体操】</b> 内容を見直し、身体、口、栄養、頭の健康づくりができるよう媒体を整備した。 ながはま TV 等で定時放送することで、教室に通うことが難しい人や時期でも実践できる環境を整えた。 （次年度以降継続）	健診結果説明会： 運動講座 計 45 人参加  地域での健康づくりイベントでの啓発 11 回  運動自主 G 立ち上げ支援 2 グループ （市内累計 166 グループ）
<b>【ビワテクアプリ】</b> 就労世代等がスマホを使って、ウォーキング、体調管理を始めるきっかけづくりを開始した。		

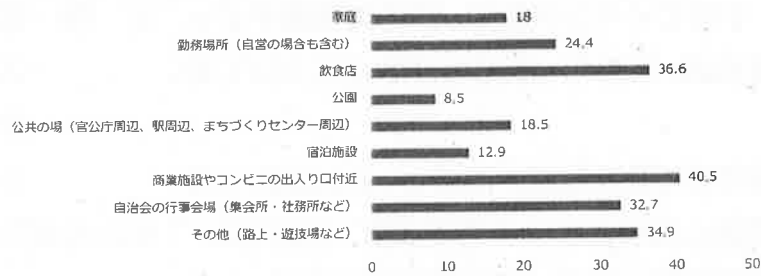
<ul style="list-style-type: none"> <li>市内9つの総合型地域スポーツクラブへの運営補助を実施。</li> </ul>		
<p><b>R2年度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>国保特定健診結果説明会にて、運動の重要性や効果、フレイル予防を説明、ロコモ予防啓発マグネット・きんせ体操 DVD 配布</li> <li>地域づくり協議会や健康推進員と連携した健康イベントで運動啓発。</li> <li>介護事業所へロコモ啓発マグネット配布（事業所出前講座、事業所内での活用）</li> <li>転倒予防自主 G の立ち上げ・運営継続支援</li> <li><b>転倒予防体操（きんせ体操）の普及啓発</b> →個人に対しても希望があれば配布</li> <li>健康推進アプリ「ビワテク」の普及啓発</li> <li><b>ビワテクアプリを活用した市独自のイベント事業開催。</b></li> <li><b>コロナ禍に自宅でできる運動・体操を紹介する特設ページを開設</b></li> <li><b>コロナ禍で感染予防・熱中症予防に配慮したウォーキング方法についてながはま TV で放送</b></li> <li>アプリ対応型健康測定機器貸出</li> <li>市内9つの総合型地域スポーツクラブへの運営補助を実施。</li> </ul>	<p>【きんせ体操】 コロナ禍で、転倒予防自主 G 活動、サロン活動などが難しい中、自宅でも体操ができるよう、配布希望者に対し、窓口や事業で個別配布。</p> <p>【ビワテクアプリ】 コロナ禍でも比較的感染リスクが少ないウォーキングを市民に推奨。ウォーキング参加へのきっかけづくりを提供。</p> <p>【コロナ禍での運動啓発】 ながはま TV やホームページにて運動・体操動画の掲載、DVD 個別配布にて自宅等で運動ができるよう環境整備。</p>	<p>健診結果説明会 計 136 人参加</p> <p>地域での健康づくりイベントでの啓発 7 回</p> <p>運動自主 G 立ち上げ支援 0 グループ (市内累計 166 グループ)</p> <p>※コロナ禍で、地区活動停滞、活動控え等により、立ち上げまでつながらない。</p>
<p><b>R3年度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>国保特定健診結果説明会にて、運動の重要性や効果、フレイル予防を説明、ロコモ予防啓発マグネット・きんせ体操 DVD 配布（8月～）</li> <li>地域づくり協議会や健康推進員と連携した健康イベントで運動啓発。</li> <li>転倒予防自主 G の立ち上げ・運営継続支援</li> <li><b>転倒予防体操（きんせ体操）の普及啓発</b> →きんせ体操体験会を実施（一般高齢者）</li> <li>健康推進アプリ「ビワテク」の普及啓発 →健康推進員や地協等と協力して普及促進</li> </ul>	<p><b>(R3.7月末実績)</b></p> <p>【きんせ体操】 運動自主 G、サロン参加者以外の一般高齢者を対象に体操体験会等を通して、周知を図りコロナ禍において通いの場以外でも体操ができるよう支援。</p> <p>【健康ステーション】 市内大型量販店と共同し、買い物客が気軽に</p>	<p><b>(R3.7月末実績)</b></p> <p>地域での健康づくりイベントでの啓発 7 回</p> <p>運動自主 G 立ち上げ支援 2 グループ (立ち上げ後： 市内累計 168 グループ)</p> <p>※感染対策を行いつつ、事業実施中。</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビワテクアプリを活用した市独自のイベント事業開催（10月頃）</li> <li>・アプリ対応型健康測定機器貸出</li> <li>・健康ステーションにて、体力測定・体操実施</li> <li>・市内9つの総合型地域スポーツクラブへの運営補助を実施。</li> </ul>	<p>体力測定・きんせ体操を体験できる場を提供。</p>	
---	------------------------------	--

進捗を阻害する要因	R5の目標達成に近づける対策等
<p>従来から、出前講座や地区イベント、転倒予防自主G・サロン支援を通して、運動の必要性等に対する情報提供、運動G活動支援等を行ってきた。</p> <p>現在、新型コロナウイルスに対する感染の不安等から地域活動（自治会での運動自主G、サロン活動など）の開催回数の減少や中止等が生じており、運動や社会参加の機会の減少が心配される。</p>	<p>高齢者向けの転倒自主Gやサロンに対しては、活動実施・継続のための感染予防ガイドの作成・配布や感染予防対策の研修会を実施して、活動再開・継続支援を実施。</p> <p>転倒予防教室以外でも、活動低下によるフレイルを予防するために、自宅での体操促進や買い物場での運動機会の提供等実施していく。</p> <p>また、コロナ禍において、安全にできるウォーキングをビワテクアプリイベントを通して推進するとともに、ながはまテレビやホームページ上でも、簡単にできる体操の紹介を行う。</p>

## ②喫煙対策

受動喫煙率（ほぼ毎日～月1回程度「受動喫煙」を受けたことがある割合 %）



出典：健康ながはま 21 に関するアンケート（H30）



禁煙男爵

### ○目標

- ・喫煙の害から健康を守る

### ○具体的目標

- ・未成年の喫煙を防ぐ
- ・受動喫煙を防止する
- ・禁煙を支援する

### ○評価指標と目標値

主な指標	現状（H30）	目標（R5）
子どもや妊婦の前で喫煙しないよう心がけている人の増加	78.2%	85%以上
受動喫煙の機会を有する人の割合の減少	勤務場所：24.4% 家庭：18.0% 飲食店：36.6% 自治会館等：32.7% 公共施設：18.5% 商業施設・コンビニ：40.5%	勤務場所：5%以下 家庭：8%以下 飲食店：10%以下 自治会館等：10%以下 公共施設：0% 商業施設・コンビニ：10%以下
成人喫煙率の低下 （喫煙をやめたい人がやめる）	男性：26.5% 女性：2.8%	男性：17%以下 女性：1.5%以下
妊婦の喫煙者をなくす	2.1%	1%未満

### 行政・関係機関がすること

- ・喫煙の害についての情報提供に努める
- ・家庭や地域で、受動喫煙防止の徹底を普及啓発する
- ・妊娠届出時や乳幼児健診時に禁煙の啓発をする 等

### 個人みんなで心がけよう

- ・未成年者の前でたばこを吸わない
- ・家庭や地域での禁煙・分煙を徹底する
- ・妊娠期のたばこの影響について知り、喫煙をしない 等

R1～R3：取組内容（事業名・概要）	成果（数値以外）	実施回数・人数等
<b>R1 年度</b> ・妊娠届出時（母子手帳交付時）にたばこの害について情報提供・指導 ・乳幼児健診時に禁煙指導 <b>→改正健康増進法（受動喫煙防止）についても周知</b> ・小中学校での薬物乱用防止教室実施 ・特定保健指導や健康栄養相談時の喫煙歴を確認し、禁煙指導や禁煙外来受診勧奨 ・健康推進員養成講座にて喫煙（受動喫煙含む）の健康リスク、妊婦や未成年への影響について啓発 ・市ホームページに受動喫煙防止対策に関する情報を掲載（自治会、市内事業所向け） ・自治会、地域づくり協議会、市内事業所へ受動喫煙防止対策について情報提供・随時相談	<b>【受動喫煙防止対策】</b> 改正健康増進法の全面施行に向けて、公共施設その他、市内の集会所や事業所が適切な対応がとれるようホームページや対応依頼文の送付等積極的な情報提供実施。 市民（保護者）が受動喫煙の害や、適切な行動がとれるよう乳幼児健診や地区イベントの禁煙啓発の際に情報提供実施	乳幼児健診時（4か月健診）の禁煙指導 138件 学校での薬物乱用防止教室実施室 小学校：88% 中学校：83%

<ul style="list-style-type: none"> <li>・地区の健康づくりイベント、スポーツイベント、子育てイベントにて、肺の汚染度チェック等実施、保護者へ受動喫煙防止について説明</li> <li>・総務課等施設所管課と連携し、公共施設の受動喫煙防止対策に関する情報提供、対応相談</li> <li>・駅前喫煙所の移動（受動喫煙防止対策）</li> </ul>	<p>本庁舎：建物内全面禁煙 支所：支所の利用所・入居施設の状況を踏まえ対応</p> <p>駅前喫煙所の移動</p>	
<p><b>R2年度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠届出時（母子手帳交付時）にたばこの害について情報提供・指導</li> <li>・<b>夫（パートナー）の喫煙状況を確認し、受動喫煙による害について情報提供</b></li> <li>・<b>出生届時に渡すすこやか手帳内に受動喫煙による健康リスクについて掲載開始</b></li> <li>・乳幼児健診時に禁煙指導</li> <li>・小中学校での薬物乱用防止教室実施</li> <li>・特定保健指導や健康栄養相談時の喫煙歴を確認し、禁煙指導や禁煙外来受診勧奨</li> <li>・健康推進員養成講座にて喫煙（受動喫煙含む）の健康リスク、妊婦や未成年への影響について啓発</li> <li>・市ホームページに受動喫煙防止対策に関する情報を掲載（自治会、市内事業所向け）</li> </ul> <p>→ながはまテレビでも1年間啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>新型コロナによる肺炎重症化リスクを絡めて、広報及びホームページで禁煙啓発</b></li> <li>・<b>市内禁煙外来紹介</b></li> <li>・公共施設所管課、自治会・事業所からの受動喫煙対策相談対応</li> <li>・<b>公共施設の受動喫煙対策推進</b></li> <li>・<b>路上喫煙が目立つ場所：通学路等に長浜市名で路上喫煙禁止看板設置（受動喫煙対策）</b></li> </ul>	<p>本庁舎 敷地内全面禁煙 (R2.11.10～)</p>	<p>妊娠届出時の保護者の喫煙歴確認・喫煙による健康への影響について説明実施 実施率：100%</p> <p>うち、禁煙指導 20件 (全体の2.6%)</p> <p>乳幼児健診時(4か月健診)の禁煙指導 201件 (母親・夫等)</p> <p>学校での薬物乱用防止教室実施 小学校：92% 中学校：100%</p>
<p><b>R3年度（今年度事業予定も記入）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠届出時（母子手帳交付時）にたばこの害について情報提供・指導</li> </ul>	<p><b>(R3.7月末実績)</b></p>	<p><b>(R3.7月末実績)</b></p> <p>妊娠届出時の保護者の喫煙歴確認・喫煙</p>



<p>夫（パートナー）の喫煙状況を確認し、受動喫煙による害について情報提供</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・すすこやか手帳内に受動喫煙による健康リスクについて掲載</li> <li>・乳幼児健診時に禁煙指導</li> <li>・小中学校での薬物乱用防止教室（予定）</li> <li>・特定保健指導や健康栄養相談時の喫煙歴を確認し、禁煙指導や禁煙外来受診勧奨</li> <li>・健康推進員養成講座にて喫煙（受動喫煙含む）の健康リスク、妊婦や未成年への影響について啓発</li> <li>・市ホームページに受動喫煙防止対策に関する情報を掲載・受動喫煙対策随時相談対応</li> <li>・禁煙週間、世界 COPD デーに合わせ、広報で禁煙、受動喫煙防止、COPD 理解普及啓発（新型コロナ重症化リスク等絡めて啓発）</li> </ul>		<p>による健康への影響について説明実施 実施率：100%</p> <p>うち、禁煙指導 5件 (全体の2.3%)</p> <p>乳幼児健診時(4か月健診)の禁煙指導 52件 (母親・夫等)</p>
--	--	---

進捗等	進捗を阻害する要因等	R5の目標達成に近づける対策等
<p>妊婦の喫煙率 2.1% (H30)</p>	<p>喫煙（受動喫煙含む）による健康への影響については未成年者への配慮・喫煙防止、妊婦の喫煙者減少等をふまえ、各世代・対象ごとに乳幼児健診や特定保健指導、学校の授業等多様な場で啓発・指導等実施。</p>	<p>関係課と連携して、感染対策を取りつつ学校教育の場、乳幼児健診の場などで確実に喫煙による健康への影響や、禁煙指導を実施。 (休校等が生じた際にも授業が実施できるよう計画を立て、感染対策に配慮して対応)</p>
<p>2.1% (R1)</p>	<p>受動喫煙防止の啓発、環境づくりについては、健康増進法の改正（令和2年4月1日全面施行）に合わせ、事前に自治会、市内事業所、地域づくり協議会、健康推進員等に周知し、集会場整備やイベント実施時の適切な対応を依頼した。</p> <p>また、HPやながはまテレビでも市民、自治会、市内事業所向けにタイムリーに情報提供した。 (取組み内容や国の補助等) →窓口・電話での具体的な相談（約40件）</p> <p>新型コロナによる、地域イベントの中止や、感染予防のためスモーカーライザ（肺の汚染度測定）の利用中止により、保健センター外での周知先・啓発対象者の確保が難しい。</p>	<p>地域で受動喫煙対策が適切にとられるよう、広報やホームページでの情報提供を充実させる。</p> <p>路上喫煙については、所管課と連携しながら禁煙啓発看板の設置など対応を進めていく。</p> <p>新型コロナ重症化リスク等を絡めながら、広報だけでなくHPなどを活用して、市民へ啓発実施。</p>

### ③ 飲酒

適正な飲酒量の認知度 (%)

#### ○ 目標

- ・ 飲酒の害から健康を守る

#### ○ 具体的目標

- ・ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らす
- ・ 妊婦・未成年の飲酒を防ぐ

#### ○ 評価指標と目標値



出典：健康ながはま 21 に関するアンケート (H30)

主な指標	現状 (H30)	目標 (R5)
週 1 日以上飲酒する人のうち、1 日あたりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上女性 20g 以上の人の割合の減少 (20 歳以上)	男性：22.6% 女性：7.6%	男性：20.0% 女性：6.0%
妊婦の飲酒を防ぐ	0.76% (H29.4～H30.3 妊婦お尋ね票)	0%

#### 行政・関係機関がすること

- ・ 健診や相談で適正飲酒量を伝える
- ・ 地域の集まり等で飲酒を強要しないよう周知する
- ・ 妊婦の飲酒の害について、母子手帳交付時に伝える 等

#### 個人みんなで心がけよう

- ・ 飲酒する場合は節度のある適度な飲酒量 (1 日 1 合程度) を知る
- ・ 未成年者にお酒を勧めない
- ・ 妊娠中は、禁酒する 等

R1～R3：取組内容 (事業名・概要)	成果 (数値以外)	実施回数・人数等
<b>R1 年度</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊娠届出時 (母子手帳交付時) に飲酒による母体や胎児への影響等について情報提供・指導実施</li> <li>・ 小中学校での薬物乱用防止教室実施</li> <li>・ 健診結果により飲酒量が多い人・肝機能が悪化している人に保健指導実施 (特定保健指導等)</li> <li>・ 健康推進員養成講座にて多量飲酒による健康リスク、妊婦や未成年への影響、未成年への飲酒の誘いを避けることについて啓発</li> <li>・ 長浜保健所のアルコール相談窓口周知 (市ホームページ・広報)</li> </ul>		妊娠届出時に妊婦の飲酒状況確認、情報提供・指導実施 実施率：100% ※妊婦の飲酒割合 0.89% 特定健診結果からの保健指導件数 38 件 学校での薬物乱用防止教室実施室 小学校：88% 中学校：83%

<p><b>R2 年度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠届出時（母子手帳交付時）に飲酒による母体や胎児への影響等について情報提供・指導実施</li> <li>・小中学校での薬物乱用防止教室実施</li> <li>・健診結果により飲酒量が多い人・肝機能が悪化している人に保健指導実施（特定保健指導等）</li> <li>・健康推進員養成講座にて多量飲酒による健康リスク、妊婦や未成年への影響、未成年への飲酒の誘いを避けることについて啓発</li> <li>・長浜保健所のアルコール相談窓口周知（市ホームページ・広報）</li> </ul>		<p>妊娠届出時に妊婦の飲酒状況確認、情報提供・指導実施</p> <p>実施率：100%</p> <p>※妊婦の飲酒割合 1.7%</p> <p>特定健診結果からの保健指導件数 38件</p> <p>学校での薬物乱用防止教室実施室</p> <p>小学校：92%</p> <p>中学校：100%</p>
<p><b>R3 年度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠届出時（母子手帳交付時）に飲酒による母体や胎児への影響等について情報提供・指導実施</li> <li>・小中学校での薬物乱用防止教室実施</li> <li>・健診結果により飲酒量が多い人・肝機能が悪化している人に保健指導実施（特定保健指導等）</li> <li>・健康推進員養成講座にて多量飲酒による健康リスク、妊婦や未成年への影響、未成年への飲酒の誘いを避けることについて啓発</li> <li>・長浜保健所のアルコール相談窓口周知</li> </ul>	<p><b>(R3.7 月末実績)</b></p>	<p><b>(R3.7 月末実績)</b></p> <p>妊娠届出時に妊婦の飲酒状況確認、情報提供・指導実施</p> <p>実施率：100%</p> <p>※妊婦の飲酒割合 1.4%</p> <p>(途中実績)</p>

進捗状況	進捗を阻害する要因	R5 の目標達成に近づける対策等
<p>妊婦の飲酒率</p> <p>0.76% (H30)</p> <p>0.89% (R1)</p> <p>1.7% (R2)</p>	<p>各世代ごとの事業において、飲酒による健康影響、適正飲酒の大切さ等について啓発・指導等を行っているが、PTA や市民に広く周知までできていない。</p> <p>特に、地域行事において、未成年への飲酒誘いを控えるなど伝える機会が少ない。</p>	<p>地域に出向く生活習慣病予防講座の中で、適正飲酒だけでなく、未成年への飲酒誘いをやめるよう伝えていく等、調整する。</p> <p>コロナ禍ではあるが、感染予防に配慮しながら、学校や母子手帳交付時、保健指導の場で確実に啓発や指導を行っている。</p> <p>事業（授業）以外でアルコールについて知る機会の提供として、市ホームページにて啓発ページを作成していく。</p>

## ④ 心ころ・休養

### ○ 具体的目標

- ・心ころが健康で社会活動できる

### ○ 目標

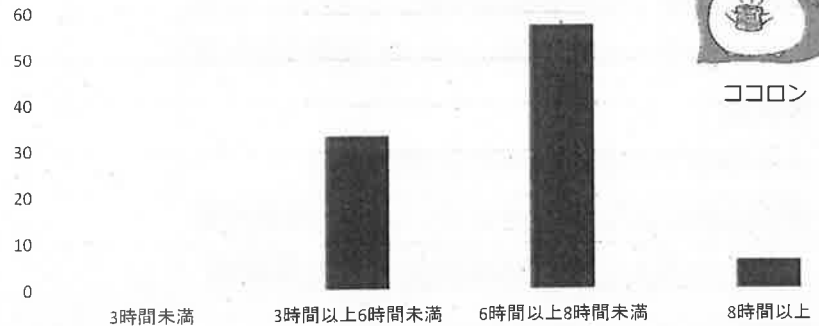
- ・生活リズムを整える
- ・家庭・地域でほどよいつながりがもてる
- ・ワークライフバランスがとれる

### ○ 評価指標と目標値

平均睡眠時間



ココロン



出典：健康ながはま 21 に関するアンケート (H30)

主な指標	現状 (H30)	目標 (R5)
睡眠による休養がとれている人の増加	75.0%	80%以上
不安や悩みの相談相手がいる人の増加	76.1%	85%以上

### 行政・関係機関がすること

- ・心ころの健康と生活リズムの関連性について啓発をする
- ・地域で人との交流の場をつくる
- ・職場におけるストレス（残業等）について、関心を高められるよう啓発を行う

等

### 個人みんなで心がけよう

- ・規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとる
- ・悩みや不安をもつ人に声をかける
- ・家庭や地域で役割を持つ
- ・自分にあった生きがい、趣味をもつ

等

R1～R3：取組内容（事業名・概要）	成果（数値以外）	実施回数・人数等
<b>R1 年度</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心の健康について研修を実施 →みんなでゲートキーパー研修 →職場でメンタルヘルス研修</li> <li>・健康出前講座（心の健康と睡眠）</li> <li>・乳幼児健診時に子ども・保護者の生活リズムを確認し、アドバイス実施。</li> <li>・ハイリスク妊婦に対して EPDS を実施、継続フォロー実施（産後うつ対策）</li> <li>・生活リズム・健康調査を実施し、児童が自身の生活リズムを振り返る機会を提供（学校）</li> <li>・地区の健康づくりイベントでストレスチェックの実施、ストレス対応に対するアドバイス実施。</li> <li>・女性の悩み相談・パパチャレンジ講座</li> </ul>		ゲートキーパー養成講座 3回：86人  職場むけメンタルヘルス研修 2回：61人  生活リズム・健康調査（学校） 全小中学校児童・生徒に実施（年1回）  女性の悩み相談会 59回実施
<b>R2 年度</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心の健康について研修を実施 →みんなでゲートキーパー研修</li> </ul>	<b>【研修会】</b> 集団への対面研修が難しいため、オンライン	ゲートキーパー養成講座 3回：48人

<p>→職場でメンタルヘルス研修 (商工会議所会報・商工会会員へ周知)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康出前講座(心の健康と睡眠)</li> <li>・乳幼児健診時に子ども・保護者の生活リズムを確認し、アドバイス実施。</li> <li>・生活リズム・健康調査を実施し、児童が自身の生活リズムを振り返る機会を提供(学校)</li> <li>・ハイリスク妊婦に対してEPDSを実施、継続フォロー実施(産後うつ対策)</li> <li>・妊産婦・乳幼児を育てる保護者向けオンライン相談実施</li> <li>・心の相談窓口の周知</li> </ul> <p>→啓発チラシの作成・配布(心の健康専門部会にて)</p> <p>→相談窓口検索用QRコードシールを作成し、市内作業所の商品に貼り付け</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コロナ禍でのこころの健康づくりについて、ながはまテレビ、はまーるtbで市民周知</li> <li>・福祉にかかる「ことわらない相談窓口」の整備・相談対応開始</li> <li>・女性の悩み相談・パパチャレンジ講座(男女共同参画:ワークライフバランス)</li> </ul>	<p>研修で対応。</p> <p>【産後うつ等対策】 ハイリスク者へのフォロー体制整備 コロナ禍に対応した相談体制整備</p> <p>【相談先周知】 コロナ禍で集団を対象にした講座、啓発が難しい中、メディア媒体やQRコードで気軽に検索できる媒体にて周知実施。</p> <p>【福祉にかかる相談窓口の整備】 ひきこもりや生活困窮等についての相談窓口を整備し、支援が必要なケースを関係機関と連携して相談・支援できる体制となった。</p>	<p>職場むけメンタルヘルス研修 1回:12人</p> <p>生活リズム・健康調査(学校) 全小中学校児童・生徒に実施(年1回)</p> <p>ことわらない相談窓口件数 5,391件</p> <p>女性の悩み相談会 45回実施</p>
<p><b>R3年度(今年度、事業予定も記入)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心の健康について研修を実施</li> </ul> <p>→みんなでゲートキーパー研修</p> <p>→職場でメンタルヘルス研修 (企業内人権での企業訪問時に事業周知)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康出前講座(心の健康と睡眠)</li> <li>・乳幼児健診時に子ども・保護者の生活リズムを確認し、アドバイス実施。</li> <li>・日帰り産後ケア事業の利用対象を生後4か月未満から1歳未満に延長</li> <li>・妊産婦・乳幼児を育てる保護者向けオンライン相談実施</li> <li>・生活リズム・健康調査を実施し、児童が自身の生活リズムを振り返る機会を提供(学校)</li> </ul>	<p><b>(R3.7月末実績)</b></p>	<p><b>(R3.7月末実績)</b></p> <p>ことわらない相談窓口件数 1,675件 (年度途中)</p> <p>女性の悩み相談会 19回実施</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>・大型量販店にて、街頭啓発実施 ゲートキーパー、心の相談窓口周知チラシ等を配布。(心の健康専門部会員参加)</li> <li>・福祉にかかる「ことわらない相談窓口」の体制強化(自立支援相談員 1名増員)</li> </ul>		
---	--	--

進捗を阻害する要因	R5の目標達成に近づける対策等
<p>メンタルヘルス研修の受講者の伸び悩みもあるものの、新型コロナウイルス感染症予防のため、人の集客や、講師の県外移動が制限されたこともあり、研修会の開催回数が特に減少。</p> <p>中小企業の中でメンタルヘルス対策に対する優先順位が低いところがある。(意識の差、そこまで対応する余裕がない等)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コロナ禍において、安心して受講してもらえる体制整備(オンライン活用)</li> <li>・企業内人権等の場で、メンタルヘルス対策の取組みの重要性について周知を継続</li> <li>・今までの取組みで関係ができた企業に対して、研修受講を進めていく</li> <li>・新型コロナウイルス感染症予防対策をしながら、関係機関と連携して啓発活動を行う。</li> </ul>

## ⑤ 歯科

### ○目標

- ・歯・口腔の健康を保ち、はつらつと生活できる

### ○具体的目標

- ・むし歯・歯周病による歯の喪失を防ぐ
- ・高齢者の口腔機能（口の動き）が維持・向上できる

### ○評価指標と目標値

定期的に歯科を受診しているか



出典：健康ながはま 21 に関するアンケート（H30）

主な指標	現状（H30）	目標（R5）
むし歯のない人の割合の増加	3 歳児：79.3% 12 歳児（中学 1 年生）：61.5% （数値は H29 のもの）	3 歳児：85% 12 歳児（中学 1 年生）：70%
何でも噛んで食べられる人の割合の増加	60 歳代：75.4% 70 歳以上：59.4%	60 歳代：80% 70 歳以上：70%

### 行政・関係機関がすること

- ・歯と口腔に関する正しい知識の啓発をする
- ・フッ化物について正しい知識の啓発をする
- ・歯科のかかりつけ医をもつよう啓発をする
- ・口腔機能を高めるための情報を提供する
- ・「お茶でバイバイ！むし菌菌」のキャッチフレーズを使って、日常的には糖分の入っていない飲み物を飲むことを推進する 等

### 個人みんなで心がけよう

- ・歯科のかかりつけ医を持ち、定期的に歯科健（検）診を受ける
- ・よく噛んで食べる習慣をつける
- ・おやつ時間を決める
- ・口腔体操をする
- ・おやつ後にお茶を飲んだり、うがいをする
- ・「食べたからお茶を飲む」、「のどが渇いたらお茶を飲む」など、日常的には糖分の入っていないものを飲む 等

R1～R3：取組内容（事業名・概要）	成果（数値以外）	実施回数・人数等
<b>R1 年度</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・母子手帳交付時の歯科健診受診勧奨</li> <li>・乳幼児健診での歯科健診・歯科指導</li> <li>・乳幼児健診（1 歳 8 か月、2 歳 8 か月）でのむし歯ハイリスク児の保護者へフォロー</li> <li>・むし歯予防出前講座（乳幼児の保護者向け）</li> <li>・園・学校での歯みがき指導、歯科健診・ハイリスク児童の保護者へ歯科受診勧奨</li> <li>・歯周病検診・歯科指導（成人歯科）</li> <li>・健診結果説明会で歯科相談</li> <li>・むし歯予防テーマソング「お茶でバイバイムシバイキン」普及啓発（むし歯予防意識向上）</li> <li>→はまーる tb 動画配信</li> <li>→園・小中学校等で放送、チラシ配布</li> <li>・介護予防体操「ながはまきやんせ体操 2」に</li> </ul>	<b>【むし歯予防啓発】</b> 歯科保健部会でとりまとめた取り組みを、開始。 学校や地域団体等を通して、広く周知し、子どもや保護者のむし歯予防への関心を高めた。  <b>【お口の介護予防】</b> 転倒予防自主 G やサロン等地区組織に配布し、地域で広くお口の体操を実施できるようにした。	むし歯のない 3 歳児の割合：84% （R1 年度：3 歳 8 か月健診）  乳幼児健診むし歯リスク者フォロー 136 人  歯周病検診 18 回 373 人受診  学校歯科健診 齲歯保有率（中 1：永久歯のみ）

<p><b>お口の体操動画も追加。転倒予防自主 G・サロン等で配布。(ながはま TV 等で放送)</b></p>		<p>男子：29.9% 女子：33.0%</p>
<p><b>R2 年度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・母子手帳交付時の歯科健診受診勧奨</li> <li>・乳幼児健診での歯科健診・歯科指導</li> <li>・乳幼児健診（1歳8か月、2歳8か月）でのむし歯ハイリスク児の保護者へのフォロー</li> <li>—</li> <li>・園・学校での歯みがき指導（3密対策あり）</li> <li>・むし歯予防出前講座（乳幼児の保護者向け）</li> <li>・歯周病検診・歯科指導（成人歯科）</li> <li>・健診結果説明会で歯科相談</li> <li>・むし歯予防テーマソング普及啓発 →園・小中学校で放送、チラシ配布</li> <li>・お口の健康づくりに関する専用ホームページ開設（以降継続）</li> <li>・きゃんせ体操 DVD（お口の体操あり）を希望する個人にも配布（窓口・健康づくり事業の場）</li> </ul>	<p>【乳幼児健診】 3密防止、滞在時間短縮のため、集団指導をワンポイントの個別指導に変更して対応</p> <p>【歯科指導（成人）】 コロナ対応として、歯科指導は口腔内から、模型を活用しての指導へ変更</p> <p>【お口の介護予防】 地域の運動教室などが休止することもあり、自宅で安全に実施できるよう、希望者へ個別配布。</p>	<p>むし歯のない3歳児の割合：88.2% （R2年度：3歳8か月健診）</p> <p>乳幼児健診むし歯リスク者フォロー 110人</p> <p>歯周病検診 12回 204人受診</p> <p>学校歯科健診 齲歯保有率(中1：永久歯のみ) 男子：29.4% 女子：29.9%</p>
<p><b>R3 年度（今年度、事業予定も記入）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・母子手帳交付時の歯科健診受診勧奨</li> <li>・乳幼児健診での歯科健診・歯科指導</li> <li>・乳幼児健診（1歳8か月、2歳8か月）でのむし歯ハイリスク児の保護者へのフォロー</li> <li>—</li> <li>・園・学校での歯科健診・ハイリスク児童の保護者へ歯科受診勧奨</li> <li>・むし歯予防出前講座（乳幼児の保護者向け）</li> <li>・歯周病検診・歯科指導（成人歯科）</li> <li>・健診結果説明会で歯科相談</li> <li>・むし歯予防テーマソング普及啓発 →園・小中学校で放送、チラシ配布</li> <li>・ながはま健康ステーション事業にてむし歯予防啓発、歯みがき相談（7月）</li> <li>・むし歯予防啓発動画作成（園・学校放送予定）</li> <li>・きゃんせ体操（お口の体操あり）をながはま</li> </ul>	<p><b>(R3.7月末実績)</b></p> <p>買い物の場で、市民に対してむし歯予防啓発・歯みがき相談できる場の提供</p>	<p>むし歯のない3歳児の割合：85.8% （R3年度途中：3歳8か月健診）</p> <p>乳幼児健診むし歯リスク者フォロー 22人</p> <p>歯周病検診 8回 122人受診</p> <p>買い物の場でむし歯予防啓発、歯みがき相談 2日間 244人</p>



TV・はまーる tb にて動画配信、DVD 配布  
(ながはま健康ステーション事業)

進捗状況	進捗を阻害する要因	R5 の目標達成に近づける対策等
<p>むし歯のない3歳児の割合(3歳8カ月健診)</p> <p>79.3% H30</p> <p>84% R1</p> <p>88.2% R2</p>	<p>お口の機能や、フッ化物の正しい知識、定期歯科検診については、乳幼児健診や介護予防出前(お口)等で伝えている。</p> <p>また、お口の健康や飲み物はお茶を進めることについても、専用ページを設け、広く市民へ情報提供実施。</p> <p>各事業対象者が新型コロナ感染への不安から、検診や相談事業の参加(来庁しての相談)を控える傾向があった。</p> <p>コロナ禍において、感染防止に配慮が必要なため、口を開いて歯科指導を行うことが難しい学校もある。</p>	<p>感染症対策をとり、個別対応やポイントを絞った短時間で効果的な指導など工夫しながら、歯科啓発・指導等を実施していく。</p> <p>チラシだけでなく、ホームページなどの手段も活用して、広く市民に情報提供・啓発していく。</p> <p>感染症防止対策をとり、学校における歯科検診は例年どおり実施できる体制を整える。また、検診でむし歯リスクが高い児童が受診できるよう、保護者への受診働きかけを行う。</p>

## ⑥ 高齢者の健康

### ○目標

- ・高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる

### ○具体的目標

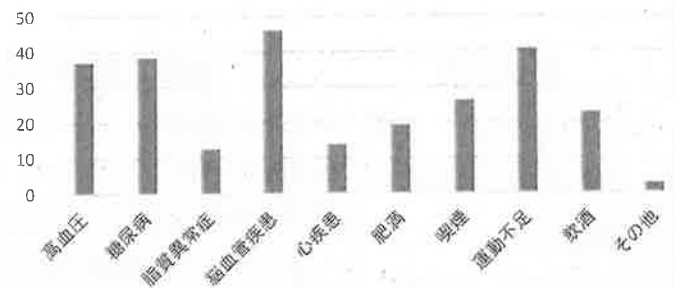
- ・フレイルの予防に努める
- ・認知症の可能性が高くなる病気や生活習慣の認知度を上げる
- ・認知症を正しく理解し、地域で支えられる

### ○評価指標と目標値

主な指標	現状 (H30)	目標 (R5)
転倒予防自主グループ参加者数の増加	2,462 人	3,350 人
認知症サポーターの増加	27,392 人	32,896 人

認知症の可能性が高くなる病気や

生活習慣の認知度



出典：健康ながはま 21 に関するアンケート (H30)

### 行政・関係機関がすること

- ・身近なところで継続して運動できる場を提供する
- ・生活習慣病予防が認知症予防につながることを啓発する
- ・認知症の知識について啓発をする (学校、企業、地域) 等

### 個人みんなで心がけよう

- ・誘い合って運動や地域の活動に参加する
- ・社会で役割をもち、人々と交流しながら活動的な生活を送る
- ・認知症に対する正しい知識をもつ 等

R1~R3：取組内容 (事業名・概要)	成果 (数値以外)	実施回数・人数等
<b>R1 年度</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・行政出前講座 (介護予防：運動)</li> <li>・市内介護事業所によるサロン向け出前講座</li> <li>・転倒予防自主 G 活動立ち上げ・継続支援</li> <li>・ながはまきゃんせ体操 2 作成・配布・配信 →身体の運動だけでなく、栄養、お口の体操、頭の体操、社会参加促しの内容を取り入れる。(フレイル予防)</li> </ul> <p>【認知症対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・行政出前講座 (生活習慣病と認知症リスク)</li> <li>・認知症サポーター養成講座</li> <li>・認知症キャラバンメイト (市民講師) 研修</li> <li>・認知症市民のつどい開催</li> <li>・認知症安心見守り訓練</li> </ul>	<p>【介護予防普及啓発】</p> <p>行政・介護事業所が連携して普及啓発する体制整備・実施 (次年度以降継続)</p> <p>地域の通いの場で介護予防 (フレイル予防) が推進されるよう啓発を実施。</p> <p>【認知症への理解促進】</p> <p>小中学校、自治会、企業にて認知症啓発を行い、幅広い世代・立場の人に周知を行った。</p>	<p>転倒予防自主 G 立ち上げ 2 グループ (累計 166 グループ)</p> <p>転倒予防自主 G 参加者数 2,590 人</p> <p>認知症サポーター養成講座 87 回開催 3,305 人養成 サポーター数 累計：34,113 人</p>
<b>R2 年度</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・国保特定健診結果説明会にて、フレイル予防等啓発 (ロコトレマグネット・きゃんせ体操 DVD 配布)</li> </ul>	<p>【介護予防普及啓発】</p> <p>健診結果説明会でも、フレイル予防啓発を開始</p>	<p>転倒予防自主 G 立ち上げ 0 グループ (累計 166 グループ)</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>・行政出前講座（介護予防：運動）</li> <li>・市内介護事業所によるサロン向け出前講座</li> <li>・転倒予防自主 G 活動立ち上げ・継続支援</li> <li>・<b>ながはまきんせ体操 2 DVD を個別配布</b> <b>ながはま TV 等で配信</b></li> </ul> <p><b>【認知症対策】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・行政出前講座（生活習慣病と認知症リスク）</li> <li>・<b>認知症サポーター養成講座</b></li> <li>・認知症キャラバンメイト（市民講師）研修</li> <li>・認知症キャラバンメイト養成講座</li> <li>・<b>認知症市民のつどい開催（人数制限実施）</b></li> <li>・認知症安心見守り訓練</li> <li>・地域の事業所や関係機関と協働した居場所づくりや認知症カフェの実施</li> </ul>	<p>きんせ体操 DVD を希望者や他事業で個人へ配布し、自宅で取り組めるよう支援。</p> <p><b>【認知症理解促進】</b></p> <p>新型コロナウイルス感染症対策を取りながら、学校を中心に取組み実施。</p> <p>従来の該当啓発は縮小し、市内図書館で啓発。</p>	<p>転倒予防自主 G 参加者数 2,675 人</p> <p>認知症サポーター養成講座 55 回開催 1,566 人養成 サポーター数 累計：35,679 人</p> <p>認知症キャラバンメイト養成 42 人</p>
<p><b>R3 年度（今年度、事業予定も記入）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・国保特定健診結果説明会にて、フレイル予防等啓発（ロコトレマグネット・きんせ体操 DVD 配布）</li> <li>・市内介護事業所等による介護予防出前講座</li> <li>・転倒予防自主 G 活動立ち上げ・継続支援</li> <li>・<b>ながはまきんせ体操 2 DVD を個別配布</b> <b>ながはま TV 等で配信</b></li> <li>・<b>長浜健康ステーション事業</b> <b>（野菜摂取量測定時にタンパク摂取説明、体力測定・きんせ体操の機会提供）</b></li> </ul> <p><b>【認知症対策】（開催予定含む）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・行政出前講座（生活習慣病と認知症リスク）</li> <li>・<b>認知症サポーター養成講座</b></li> <li>・認知症キャラバンメイト（市民講師）研修</li> <li>・認知症キャラバンメイト養成講座</li> <li>・認知症市民のつどい開催（9 月）</li> <li>・認知症安心見守り訓練</li> <li>・<b>認知症カフェ開催支援</b> <b>（認知症カフェ支援事業補助金周知、開催支援）</b></li> </ul>	<p><b>（R3.7 月末実績）</b></p> <p><b>【介護予防普及啓発】</b></p> <p>コロナ禍において買い物場で、体力測定や体操する機会、食事バランスを見直す機会を提供（7 月）</p> <p><b>【認知症理解促進】</b></p> <p>サロン支援者やサロン利用者向けの周知を行う。</p> <p>認知症の方やその家族等が集える場の開催支援実施</p>	<p><b>（R3.7 月末実績）</b></p> <p>市内 2 自治会で運動自主 G 立ち上げ支援中</p> <p>認知症サポーター養成講座 1 回実施</p>

・地域の事業所や関係機関と協働した居場所  
づくりや認知症カフェの実施

進捗状況	進捗を阻害する要因	R5の目標達成に近づける対策等
<p>転倒予防自主 G 参加者数</p> <p>2,462 人 (H30) 2,590 人 (R1) 2,675 人 (R2)</p> <p>認知症サポーター数</p> <p>27,392 人 (H30) 34,113 人 (R1) 35,679 人 (R2)</p>	<p>新型コロナウイルスによる、地域の転倒予防自主 G やサロン等地域活動が停滞しており、従来のように集いの場や集団での体操機会が減少傾向。</p>	<p>高齢者向けの転倒自主 G やサロンに対しては、活動実施・継続のための感染予防ガイドの作成・配布や感染予防対策の研修会を実施して、活動再開・継続支援を実施。</p> <p>転倒予防教室以外でも、活動低下によるフレイルを予防するために、自宅での体操促進や買い物場での運動機会の提供等実施していく。</p>

## ① ソーシャルキャピタルの醸成

### ○ 目標

- ・健康を支え守るための社会環境整備

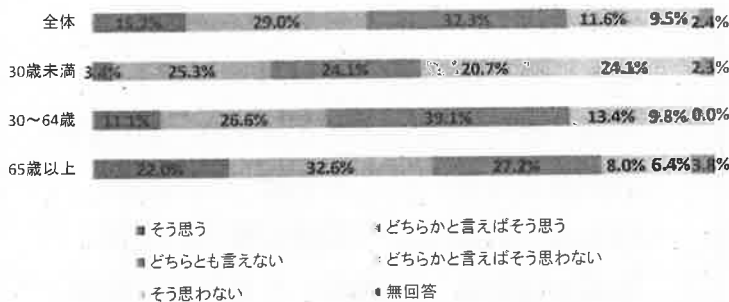
### ○ 具体的目標

- ・地域のつながりの強化  
(居住地域でお互いに助け合っている人の割合の増加)
- ・地域活動に主体的に関わる
- ・健康づくりを支援できる地域づくりを進める

### ○ 評価指標と目標値

主な指標	現状 (H30)	目標 (R5)
自分と地域のつながりが強い方だと思ふ人の増加	44.2%	65%
他者に健診を勧めたり、誘ったことがある人の増加	32.7%	45.0%

自分と地域のつながりが強い方だと思ふ人



出典：健康ながはま 21 に関するアンケート (H30)

### 行政・関係機関がすること

- ・自治会や地域づくり協議会、PTAなど地域づくりの担い手となる団体を支援する
- ・地域づくり協議会・健康推進員協議会と連携して健診受診勧奨をする 等

### 個人みんなで心がけよう

- ・近所同士の積極的な挨拶やコミュニケーションを図る
- ・自治会や地域づくり協議会・老人会・PTA等の地域活動に参加する
- ・家族や知り合いで健診受診するよう声を掛け合う 等

R1~R3：取組内容（事業名・概要）	成果（数値以外）	実施回数・人数等
<b>R1 年度</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地区担当保健師が地域づくり協議会や健康推進員と地域の課題を共有し、各地区ごとに健康づくり活動を実施</li> <li>・地域づくり協議会が行う健診受診率向上の取組みに対して助成を行い、活動を支援</li> <li>・生活支援コーディネーター設置事業 →社協にて生活支援コーディネーター（12人、サロン支援員配置（1名）</li> <li>・老人クラブ運営補助（181クラブ）</li> <li>・地域介護予防通所活動支援補助（60団体）</li> <li>・高齢者よりあいどころ事業（12団体）</li> <li>・自治会、地域づくり協議会等への支援</li> <li>・地域支援職員（市職員）を各地協へ配置</li> <li>・民生委員児童委員活動支援事業</li> </ul>	<p>【各地区の健康づくり、地区組織と連携した健診受診勧奨等】</p> <p>地域ごとの特性等ふまえ、保健師等のスタッフが関係機関との連携を深め、事業活動等を支援・共同実施する。</p> <p>【地域づくりの担い手等の支援】</p> <p>各地区組織活動の支援体制を整備</p>	<p>各地区での健康づくりイベント出動回数（健診受診勧奨、運動啓発、禁煙啓発など）</p> <p>29回</p>

<p><b>R2 年度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地区担当保健師が地域づくり協議会や健康推進員と地域の課題を共有し、各地区ごとに健康づくり活動を実施</li> <li>・ 自治会回覧で健診受診勧奨周知</li> <li>・ 生活支援コーディネーター設置事業</li> <li>・ <b>老人クラブ運営補助（164 クラブ）</b></li> <li>・ 地域介護予防通所活動支援補助（53 団体）</li> <li>・ 高齢者よりあいどころ事業（10 団体）</li> <li>・ 自治会、地域づくり協議会等への支援</li> <li>・ 地域支援職員（市職員）を各地協へ配置</li> <li>・ 民生委員児童委員活動支援事業</li> </ul>	<p><b>老人クラブ等団体への感染防止対策について啓発実施</b></p>	<p>各地区での健康づくりイベント出勤回数 （健診受診勧奨、運動啓発、禁煙啓発など） 12 回</p>
<p><b>R3 年度（今年度、事業予定も記入）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地区担当保健師が地域づくり協議会や健康推進員と地域の課題を共有し、各地区ごとに健康づくり活動を実施</li> <li>・ 生活支援コーディネーター設置事業</li> <li>・ 老人クラブ運営補助（154 クラブ）</li> <li>・ 地域介護予防通所活動支援補助（51 団体）</li> <li>・ 高齢者よりあいどころ事業（8 団体）</li> <li>・ 自治会、地域づくり協議会等への支援</li> <li>・ 地域支援職員（市職員）を各地協へ配置</li> <li>・ 民生委員児童委員活動支援事業</li> </ul>	<p><b>（R3.7 月末実績）</b></p> <p>老人クラブ等団体への感染防止対策について啓発実施</p>	<p><b>（R3.7 月末実績）</b></p> <p>各地区での健康づくりイベント出勤回数 （健診受診勧奨、運動啓発、禁煙啓発など） →今後出勤予定</p>

進捗を阻害する要因	R5 の目標達成に近づける対策等
<p>新型コロナウイルスの流行や感染への不安等により、従来のように地域（地協等）と連携したイベントでの健康づくり啓発が難しい</p>	<p>新型コロナウイルス感染の予防を講じながら、地域づくり協議会や健康推進員等の関係機関と現状や地域課題を共有し、出来る方法で健康づくり活動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 啓発物配布</li> <li>・ 感染対策を行ったうえでの屋外ウォーキング</li> <li>・ 自治会回覧や地域づくり広報紙で健診受診啓発等</li> </ul>

## ②次世代の健康

### ○具体的目標

- ・将来を担う次世代の健康を支える

### ○目標

- ・健康な生活習慣（栄養・食生活・運動）を有する子どもの増加
- ・安心して子どもを産み育てられる環境づくり
- ・適正体重の子どもの増加

### ○評価指標と目標値

1日の食事を3回食べているか



ベジたん

出典：食べるに関するアンケート（H30）

主な指標	現状（H30）	目標（R5）
朝食を欠食する人の減少 （食べない・時々食べない）	中学2年生 2.0% 3歳8か月 0.1%	減少傾向
全出生数中の低出生体重児の割合の減少	8.6%	減少傾向

### 行政・関係機関がすること

- ・朝食や生活リズムの大切さについて啓発する
- ・妊娠届出時の聞き取り票で、妊婦および夫（パートナー）が喫煙者の場合は喫煙の影響について啓発する
- ・園児/小中学生に対してバランスの良い食生活の指導と運動を推奨する

### 個人みんなで心がけよう

- ・朝食を毎日とる
- ・3歳8か月児時点での、児の健康状態（身長・体重・肥満度等）について理解を深める
- ・妊娠中の喫煙の影響についての知識を持つ
- ・野菜を中心としてバランスよく食べる

R1～R3：取組内容（事業名・概要）	成果（数値以外）	実施回数・人数等
<b>R1年度</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3歳8か月健診・受診勧奨 未受診者への受診勧奨（はがき・電話・訪問） 相談事業等での勧奨</li> <li>ポルトガル語・スペイン語に翻訳した乳幼児健診・相談案内のチラシを配布</li> <li>・出前講座（子育て支援センターで乳幼児対象）</li> <li>・そだちっこ広場（栄養指導）</li> <li>・乳幼児相談（栄養相談）</li> <li>・妊婦健診受診者数</li> <li>・妊娠届時に妊婦及び夫が喫煙者の場合は、喫煙の影響について説明</li> <li>・乳幼児健診にて保護者の喫煙歴を確認し、健康への影響について情報提供</li> <li>・朝食に関するアンケートの実施（園・小中）</li> <li>・朝ごはんの授業を実施（小学5年生）</li> <li>・給食だよりにて朝食の重要性等啓発</li> </ul>		乳幼児健診での栄養指導 3歳8か月健診時 朝食欠食率：0.2%  低出生体重児の割合 9.7%  学校朝食摂取 状況調査 欠食率 小5：3.3% 中2：4.9%

<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動遊びの充実と推進</li> <li>・マイ体カアップの取組</li> <li>・ながはまスポーツキッズフェスティバルにてスポ少体験教室実施(参加のきっかけづくり)</li> <li>・幼少期スポーツ教室実施</li> </ul>		
<p>R2 年度</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3歳8か月健診・受診勧奨 未受診者への受診勧奨(はがき・電話・訪問) 相談事業等での勧奨 ポルトガル語・スペイン語に翻訳した乳幼児健診・相談案内のチラシを配布</li> <li>・出前講座(子育て支援センターで乳幼児・保護者対象)</li> <li>・そだちっこ広場(栄養指導)</li> <li>・乳幼児相談(栄養相談)</li> <li>・妊婦健診受診者数</li> <li>・妊娠届時に妊婦及び夫が喫煙者の場合は、喫煙の影響について説明</li> <li>・乳幼児健診にて保護者の喫煙歴を確認し、健康への影響について情報提供</li> <li>・朝食に関するアンケートの実施(園・小中)</li> <li>・朝ごはんの授業を実施(小学5年生)</li> <li>・給食だよりにて朝食の重要性等啓発</li> <li>・運動遊びの充実と推進</li> <li>・マイ体カアップの取組</li> <li>・ながはまスポーツキッズフェスティバル中止(コロナ感染予防のため) →家族と一緒に自宅でできる、運動プログラム(DVD)作成、希望者へ提供</li> <li>・幼少期スポーツ教室実施</li> </ul>		<p>乳幼児健診での栄養指導</p> <p>3歳8か月健診時 朝食欠食率：0.2%</p> <p>低出生体重児の割合 10.2%</p> <p>学校朝食摂取 状況調査</p> <p>欠食率 小5：3.4% 中2：4.7%</p>
<p>R3 年度(今年度、事業予定も記入)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3歳8か月健診・受診勧奨 未受診者への受診勧奨(はがき・電話・訪問) 相談事業等での勧奨 ポルトガル語・スペイン語に翻訳した乳幼児健診・相談案内のチラシを配布</li> </ul>	<p>(R3.7月末実績)</p>	<p>(R3.7月末実績)</p> <p>乳幼児健診での栄養指導</p> <p>3歳8か月健診時 朝食欠食率：0.34% (途中実績)</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>・出前講座（子育て支援センターで乳幼児・保護者対象）</li> <li>・そだちっこ広場（栄養指導）</li> <li>・乳幼児相談（栄養相談）</li> <li>・妊婦健診受診者数</li> <li>・妊娠届時に妊婦及び夫が喫煙者の場合は、喫煙の影響について説明</li> <li>・乳幼児健診にて保護者の喫煙歴を確認し、健康への影響について情報提供</li> <li>・朝食に関するアンケートの実施（園・小中）</li> <li>・朝ごはんの授業を実施（小学5年生）</li> <li>・給食だよりにて朝食の重要性等啓発</li> <li>・運動遊びの充実と推進</li> <li>・マイ体カアップの取組</li> <li>・ながはまスポーツキッズフェスティバルにてスポ少体験教室実施（参加のきっかけづくり）</li> <li>・幼少期スポーツ教室実施</li> </ul>		<p>学校朝食摂取 状況調査</p> <p>欠食率</p> <p>小5：2.7%</p> <p>中2：4.9%</p>
--	--	---

進捗状況	進捗を阻害する要因	R5の目標達成に近づける対策等
<p>朝食欠食率</p> <p>3歳8カ月</p> <p>0.1% (H30)</p> <p>0.2% (R1)</p> <p>0.2% (R2)</p> <p>中学2年生 ※</p> <p>2.0% (H30)</p> <p>4.9% (R1)</p> <p>4.7% (R2)</p> <p>4.9% (R3)</p> <p>低出生体重児割合</p> <p>8.6% (H30)</p> <p>9.7% (R1)</p> <p>10.2% (R2)</p>	<p>食事バランスや朝食をとることの大切などを伝えてきているが、ライフスタイルの多様化等に伴い、朝ごはん欠食理由も多様化してきていると考えられる。</p>	<p>幼少期からの朝食や生活リズムの啓発は、食育だよりや親子料理教室など、家庭を上手く巻き込んだ活動を行っていく。</p> <p>乳幼児健診等では新型コロナウイルス感染症の影響で、事業の時間短縮・実施方法の変更が生じているが、説明方法や内容を配慮して事業継続・啓発を行う（食事バランス、朝食の大切さ、妊娠期の喫煙防止など）</p>

### ③ 地域医療

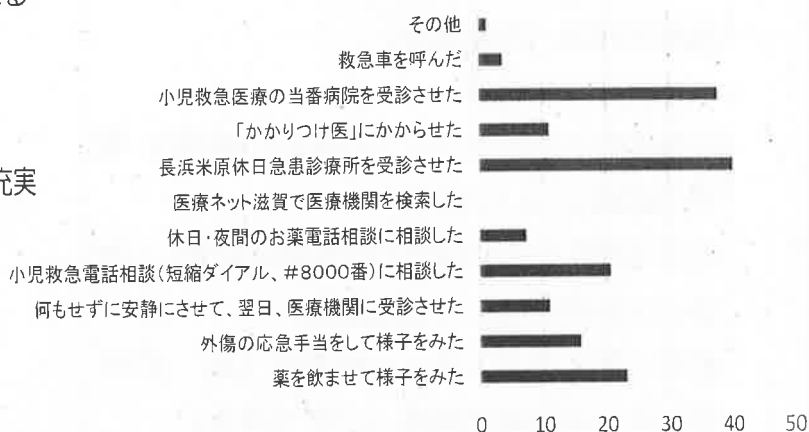
#### ○ 目標

- ・ 住み慣れた地域で安心して医療を受けられる

#### ○ 具体的目標

- ・ 休日急患診療所事業の充実と定着
- ・ 小児保健医療の充実（小児救急含む）
- ・ 生活機能の向上を目的としたリハビリテーションの充実
- ・ 安心して暮せるための在宅医療の充実
- ・ 持続可能なへき地医療の確保
- ・ 病診連携・診診連携の促進
- ・ 医療等の市民理解の推進
- ・ 安心して働ける仕組み作り

#### 子どもの急病やケガの際どのようにしたか



出典：健康ながはま 21 に関するアンケート（H30）

#### ○ 評価指標と目標値

主な指標	現状（H30）	目標（R5）
休日昼間の 3 病院の救急外来と休日急患診療所の受診者総数のうち、休日急患診療所の受診割合の増加	52.1%	55%以上
診療所の内科のかかりつけ医をもっている人の増加	72.7%	80%以上
巡回診療実施回数の維持	140 回	維持
市内に勤務または開業する医師数の増加と専門医の確保	232.8 人（人口 10 万人対）	維持および専門医の確保

#### 行政・関係機関がすること

- ・ 休日急患診療所の機能を明示し、啓発をする
- ・ 小児科医師の確保につとめる
- ・ 在宅支援診療所、医療機関、訪問看護ステーション等の連携を図る
- ・ 診療所の内科のかかりつけ医をもつよう啓発をする
- ・ 医療提供体制について情報発信をする 等

#### 個人みんなで心がけよう

- ・ 救急医療と休日急患診療所の存在意義を理解する
- ・ 診療所の内科のかかりつけ医をもつ
- ・ 在宅医療についての知識をもつ
- ・ 少しでも自立した日常生活を送れるようにするため、リハビリテーションに関する知識の習得に努める
- ・ 医療、福祉、介護等に関する制度やサービスの適切な利用をする 等

R1～R3：取組内容（事業名・概要）	成果（数値以外）	実施回数・人数等
<b>R1 年度</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 医療機関の適正受診・休日急患診療所の啓発</li> <li>・ 小児科・内科のかかりつけ医の重要性啓発 → 広報、HP、子育て支援アプリ → 啓発チラシ配布（乳幼児健診、救急イベント等）</li> <li>・ 小児救急電話相談について市 HP で周知</li> <li>・ 地域包括ケア病棟や回復期リハビリテーション病棟において、在宅復帰を目的としたリハビリや退院調整等を実施。</li> </ul>		休日急患診療所 受診割合 53.5% 適正受診等啓発 イベント啓発：1 回 広報での啓発 1 回

<p><b>R2 年度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・医療機関の適正受診・休日急患診療所の啓発</li> <li>・小児科・内科のかかりつけ医の重要性啓発 →広報 HP、子育て支援アプリ →乳幼児健診にて啓発</li> <li>・小児救急電話相談について市 HP で周知</li> <li>・地域包括ケア病棟や回復期リハビリテーション病棟において、在宅復帰を目的としたリハビリや退院調整等を実施。</li> </ul>		<p>休日急患診療所 受診割合 34.7%</p> <p>適正受診等啓発 広報での啓発 1 回</p>
<p><b>R3 年度（今年度、事業予定も記入）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・医療機関の適正受診・休日急患診療所の啓発</li> <li>・小児科・内科のかかりつけ医の重要性啓発 →広報、HP、子育て支援アプリ →啓発チラシ配布（乳幼児健診、救急イベント等）</li> <li>・小児救急電話相談について市 HP で周知</li> <li>・地域包括ケア病棟や回復期リハビリテーション病棟において、在宅復帰を目的としたリハビリや退院調整等を実施。</li> </ul>	<p><b>（R3.7 月末実績）</b></p>	<p><b>（R3.7 月末実績）</b></p> <p>休日急患診療所 受診割合 33.5%</p>

進捗状況	進捗を阻害する要因	R5 の目標達成に近づける対策等
<p>休日急患診療所 受診割合</p> <p>52.1% (H30) 53.5% (R1) 34.7% (R2)</p>	<p>休日急患診療所の周知・利用、適正受診について、乳幼児健診、広報、地域イベントにて周知を実施。</p> <p>R2 は新型コロナウイルス感染症予防のため、地域のイベント等での啓発が困難であり、啓発が限られた。</p>	<p>広報ながはまへの掲載や、事業や地域での啓発機会を確認しながらチラシの配布等を行う。</p> <p>引き続き市ホームページで適正受診等について周知していく。</p>

## 食育推進（食育推進計画）

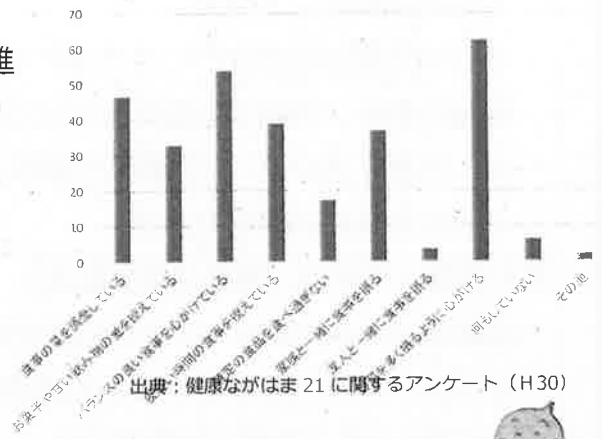
### ○方針

- ・子どもから大人までの食を通じた心身の健康（心と体の元気のもと）の増進
- ・食を通じた豊かな心の育成（「いただきます」を知る）
- ・旬の食・環境にやさしい食を選ぶ力の育成

### ○具体的目標

- ・適正体重の維持 ・バランスの良い食事をとる
- ・生活のリズムを整える
- ・食を通じて、生命の尊さを知る
- ・コミュニケーションをとりながら、家族や友人との楽しい食事をとる
- ・郷土食を作って、食べて、伝える ・旬のものを知る
- ・地域の産物が食卓に出るまでの過程を知り、環境にやさしい食を選ぶ

食生活で気をつけていること



### ○評価指標と目標値

主な指標	現状 (H30)	目標 (R5)
肥満の減少	全体：16.2% 男性：21.6% 女性：12.2% 小学5年生 男子：8.6% 女子：6.8%	適正体重を維持している人の増加
食塩摂取量の減少	男性：10.3g 女性：8.8g	男性 8g 以下 女性 7g 以下
食育に関心がある人の増加	62.8% (関心がある・どちらかといえば関心がある)	70%以上

#### 行政・関係機関がすること

- ・事業での食事バランスガイド活用法、減塩の啓発
- ・朝食や生活リズムの大切さについて啓発する
- ・地域の人々が食を通じた交流ができる場を増やす
- ・郷土料理の普及
- ・地域でとれた食材や旬の野菜の利用の推進
- ・地域でとれた食材を使った給食を提供する

#### 個人みんなで心がけよう

- ・薄味でもおいしく食べられる工夫をする
- ・朝食を毎日とる
- ・家族で食事マナーを伝える
- ・季節のものを食べる
- ・郷土料理に親しむ
- ・豊かな食材、食文化を子どもたちに伝えていく

R1～R3：取組内容（事業名・概要）	成果（数値以外）	実施回数・人数等
<b>R1年度</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定保健指導</li> <li>・ 健康栄養相談</li> <li>・ 朝食や生活リズムの大切さの啓発</li> <li>・ 望ましい食生活についての指導</li> <li>・ 湖魚や長浜の農産物を使用した給食の提供</li> <li>・ 給食だよりでの啓発</li> <li>・ 食育指導</li> <li>・ だしを学ぶ味噌汁クッキング</li> <li>・ 朝食アンケート実施</li> <li>・ 栽培活動</li> </ul>		
<b>R2年度</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定保健指導</li> <li>・ 健康栄養相談</li> <li>・ 「いただきますのあとは野菜から」の啓発 （身体に負担の少ない食べ方）</li> <li>・ 朝食や生活リズムの大切さの啓発</li> <li>・ 望ましい食生活についての指導</li> <li>・ 湖魚や長浜の農産物を使用した給食の提供</li> <li>・ 給食だよりでの啓発</li> <li>・ 食育指導</li> <li>・ だしを学ぶ味噌汁クッキング</li> <li>・ 朝食アンケート実施</li> <li>・ 栽培活動</li> </ul>		
<b>R3年度（今年度、事業予定も記入）</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定保健指導</li> <li>・ 健康栄養相談</li> <li>・ 「いただきますのあとは野菜から」の啓発 （身体に負担の少ない食べ方）</li> <li>・ 朝食や生活リズムの大切さの啓発</li> <li>・ 望ましい食生活についての指導</li> <li>・ 湖魚や長浜の農産物を使用した給食の提供</li> <li>・ 親子料理教室の実施</li> </ul>	<b>（R3.7月末実績）</b>	<b>（R3.7月末実績）</b>

- ・給食だよりでの啓発
- ・食育指導
- ・だしを学ぶ味噌汁クッキング
- ・朝食アンケート実施
- ・栽培活動

進捗状況	進捗を阻害する要因	R5の目標達成に近づける対策等
<p>・朝食欠食率 (3歳8カ月) R1 : 0.2 R2 : 0.2 (中学2年生) R1 : 4.9 R2 : 4.7 R3 : 4.9</p> <p>・肥満 小5男子 : 12.7% 小5女子 : 8.2%</p> <p>・痩せ 小5男子 : 2.9% 小5女子 : 2.7%</p> <p>・バランスが取れた食事をすることが大切だと考える児童生徒 小5 : 98% 中2 : 99.1%</p>	<p>・新型コロナウイルス感染症の影響による特定健診や特定保健指導受診者の減少。</p> <p>・新型コロナウイルス感染予防のため、各事業の簡略化</p> <p>調査結果(朝食欠食率)が横ばいの背景には、欠食理由の多様化も要因と考えられる。</p>	<p>・新型コロナウイルス感染予防対策を講じながら事業を実施。</p> <p>・オンラインでの保健指導の実施。</p> <p>・対面だけでなく、紙媒体やホームページなども活用し啓発する。</p> <p>適正体重を維持するためには、バランスの取れた食事・運動・睡眠等が要因となるが、その中でも、食事については高い意識があることがわかる。意識だけではなく、実行できるように昨年は中止した親子料理教室を実施した。</p> <p>啓発については給食献立やランチメッセージなどから引き続き実施していく。</p>

## 自殺対策（自殺対策計画）

### ○方針

- ・地域におけるネットワークの強化
- ・生きることの促進要因への支援  
（リスクが高い人への支援の強化）
- ・市民への啓発と周知
- ・自殺対策を支える人材の育成
- ・あらゆる世代における支援の推進

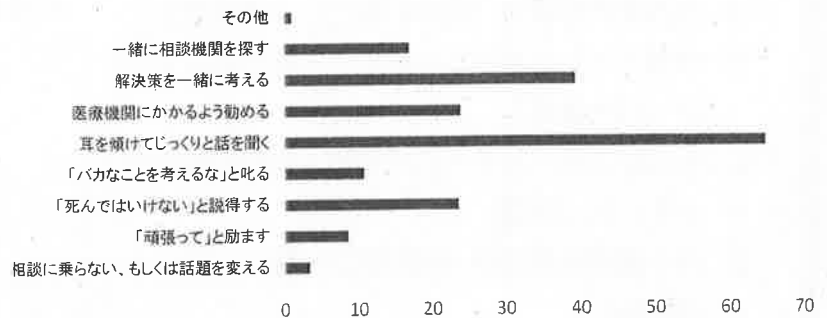
### ○具体的目標

- ・うつについて理解でき、早期に対応できる
- ・家庭・地域・職場で悩んでいる人に気づき、声をかけることができる
- ・安心して子育てができるよう、妊娠中から相談することができる
- ・子どもや若者が自殺に傾くことなく、いきいきと生活することができる
- ・高齢者が住み慣れた地域でいきいきと暮らすことができる
- ・就労者が健康で働き続けることができる

### ○評価指標と目標値

主な指標	現状（H30）	目標（R5）
自殺者の減少	H26：24.4 H27：13.1 H28：17.4 H29：10.0	H35 までに自殺死亡率 9.9 以下を目指す
自殺予防やうつについての研修を受けた人 （ゲートキーパー）の増加	H30 のべ 2,131 人	H35 のべ 3,600 人
「ゲートキーパー」という言葉を「知っている」 「聞いたことがある」人の増加	21.2%	30%

身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時について



出典：健康ながはま 21 に関するアンケート（H30）

#### 行政・関係機関がすること

- ・こころの健康の重要性とうつ等の正しい知識の普及啓発をする
- ・こころの病気を理解して、活動する人を支援する  
（ゲートキーパーを養成する）
- ・ゲートキーパーについて広報やホームページにて周知する 等

#### 個人みんなで心がけよう

- ・悩みや不安を相談できる相手をもつ
- ・悩みや不安をもつ人に声をかける
- ・家庭や地域で役割をもつ
- ・規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとる
- ・ストレスへの対処法を身につけることができる 等

R1～R3：取組内容（事業名・概要）	成果（数値以外）	実施回数・人数等
<p><b>R1 年度</b></p> <p>① 心の健康専門部会  ② 心の健康相談会（臨床心理士による相談会）  ③ 職場でメンタルヘルス研修（企業対象のゲートキーパー研修）  ④ みんなでゲートキーパー研修（市民対象のゲートキーパー研修）  ⑤ 心の健康啓発活動（相談窓口一覧リーフレットの配布）  ⑥ 心の健康専門部会（自殺対策計画の進捗状況を関係機関や専門職で検討）  ⑦ 産後うつ予防（産後うつのパンフレット配布）  ⑧ 中学生向けの自殺予防啓発（啓発物品の配布）  ⑨ 消費生活相談</p> <p>【計画の評価指標・目標値の現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自殺死亡率 24.5%</li> <li>・産婦のEPDS9点以上の人の割合 8.3%</li> <li>・ゲートキーパー総数 2504人</li> <li>・年間のゲートキーパー総数（出前等含む） 193人</li> <li>・適切な睡眠時間を取っている子どもの割合(学校保健研究収録より) <ul style="list-style-type: none"> <li>小学下学年（9時間以上） 75.3%</li> <li>小学上学年（8時間以上） 84.7%</li> <li>中学校（7時間以上） 82.0%</li> </ul> </li> </ul>	<p>・長浜保健所とともに、長浜駅で啓発物品を配布し、自殺対策の啓発活動をした。</p>	<p>① 2回  ② 18回  ③ 2企業、61人（のべ16企業）  ④ 3回、86人  ⑤ 約900枚  ⑥ 2回  ⑦ 853冊  ⑧ 新型コロナウイルス感染症の影響により配布できず。  ⑨ 消費生活相談件数は694件。内、多重債務相談は83件</p>
<p><b>R2 年度</b></p> <p>① 心の健康専門部会  ② 心の健康相談会（臨床心理士による相談会）  ③ 職場でメンタルヘルス研修（企業対象のゲートキーパー研修）  ④ みんなでゲートキーパー研修（市民対象のゲートキーパー研修）  ⑤ 心の健康啓発活動（相談窓口一覧リーフレットの配布、設置依頼）  ⑥ 心の健康専門部会（自殺対策計画の進捗状況を</p>	<p>・心の健康専門部会と協議し、ゲートキーパー、心の相談窓口一覧のチラシを作成した。</p> <p>・心の相談窓口QRコードを印字したシールを作成し、市内B型作業所（7か所）と委託契約を締結し、各事業所が作る商品に貼</p>	<p>① 2回  ② 18回  ③ 1回（2企業）、12人（のべ18企業）  ④ 3回、48人  ⑤ 約3600枚  ⑥ 2回  ⑦ 767冊  ⑧ 約2200個</p>



<p>関係機関や専門職で検討)</p> <p>⑦ 産後うつ予防 (産後うつパンフレット配布)</p> <p>⑧ 中学生向けの自殺予防啓発 (啓発物品の配布) ・ 中学 2 年生および昨年度配布できなかった 中学 3 年生に配布</p> <p>⑨ 消費生活相談</p> <p>【計画の評価指標・目標値の現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自殺死亡率 10.2%</li> <li>・ 産婦の EPDS9 点以上の人の割合 7.2%</li> <li>・ ゲートキーパー総数 2626 人</li> <li>・ 年間のゲートキーパー総数 (出前等含む) 122 人</li> <li>・ 適切な睡眠時間を取っている子どもの割合 (学校保健研究収録より) <ul style="list-style-type: none"> <li>小学下学年 (9 時間以上) 72.6%</li> <li>小学上学年 (8 時間以上) 86.4%</li> <li>中学校 (7 時間以上) 81.4%</li> </ul> </li> </ul>	<p>付依頼した。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ アフターコロナの心の健康づくりに関する動画配信。</li> <li>・ 職場でゲートキーパー研修の周知について、商工会議所の協力を得た。</li> </ul>	<p>⑨ 消費生活相談件数は 645 件。内、多重債務相談は 51 件</p>
<p><b>R3 年度 (今年度、事業予定も記入)</b></p> <p>① 心の健康専門部会</p> <p>② 心の健康相談会 (臨床心理士による相談会)</p> <p>③ 職場でメンタルヘルス研修 (企業対象のゲートキーパー研修)</p> <p>④ みんなでゲートキーパー研修 (市民対象のゲートキーパー研修)</p> <p>⑤ 心の健康啓発活動 (相談窓口一覧リーフレットの配布、設置依頼)</p> <p>⑥ 心の健康専門部会 (自殺対策計画の進捗状況を関係機関や専門職で検討)</p> <p>⑦ 産後うつ予防 (産後うつパンフレット配布)</p> <p>⑧ 中学生向けの自殺予防啓発 (啓発物品の配布) ・ 中学 2 年生および昨年度配布できなかった 中学 3 年生に配布</p> <p>⑨ アル・プラザ長浜での自殺対策街頭啓発</p> <p>⑩ 消費生活相談</p>	<p><b>(R3.7 月末実績)</b></p> <p>・ アル・プラザ長浜で街頭啓発を実施し、ゲートキーパー、心の相談窓口のチラシと啓発物品を配布した。</p>	<p><b>(R3.7 月末実績)</b></p> <p>① 1 回</p> <p>② 6 回</p> <p>③ 調整中</p> <p>④ 調整中</p> <p>⑤ 実施中</p> <p>⑥ 1 回</p> <p>⑦ 実施中</p> <p>⑧ 約 1100 枚配布</p> <p>⑨ 約 400 枚配布</p> <p>⑩ 消費生活相談件数は 208 件。内、多重債務相談は 28 件</p>

進捗状況	進捗を阻害する要因	R5 の目標達成に近づける対策等
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲートキーパー総数 R2:2626 人</li> <li>・自殺死亡率 H30:17.6 % R1 :24.47% R2 :10.2 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新型コロナウイルス感染症予防のため、多くの人を集めることや講師の移動が制限されていたこともあり、研修会の開催回数が減少した。</li> <li>・中小企業のメンタルヘルスに関する意識に差がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オンラインを活用した研修を実施する。</li> <li>・新型コロナウイルス感染予防対策を講じながら啓発活動をする。</li> </ul>