

# 健康ささやま 21 計画概要

保健福祉部  
健 康 課

# 第2次健康ささやま21計画(案)

## 第1章 「健康ささやまとは」(P健1)

### 1. 第2次健康ささやま21計画の概要

「健康ささやま21計画」は、健康増進法を根拠とし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針として健康日本21が示され、その地域計画として平成17(2005)年に策定しました。計画では、篠山市のめざす姿として「健康!ふれあい!笑顔!~ひとりひとりが生き生きと元気で安心して暮らせるまち~」を掲げ、ヘルスプロモーションの理念に基づき、市民と地域、行政が一体となって健康づくりを推進しています。

この度、国において健康日本21(第2次)が示されたことを受け、「健康ささやま21計画」の第2次計画を策定し、今後10年間の健康づくりの柱を示すとともに、社会情勢や法律の制定、本市が策定する関連計画などとの整合性をはかりつつ本計画を推進していきます。

本計画は、現在の市における健康及び生活習慣の状況及び課題と、第1次計画から示されているライフステージ別の健康づくりの指標に対する評価と、それを踏まえた今後の目標及び重点取り組みを示し、行政、市民、地域、学校、企業、医療機関などのそれぞれの役割を示しています。

### 2. 健康ささやま21の位置づけと期間

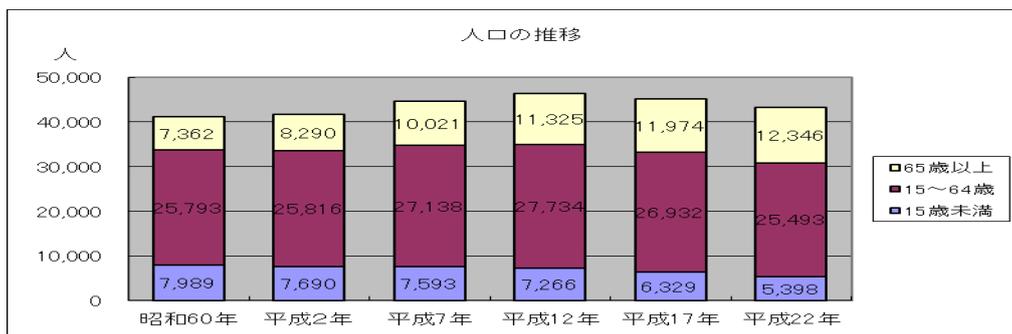
本計画は「篠山市総合計画」をもとに、「篠山市保健福祉総合計画」の健康増進分野計画として位置付け、地域福祉計画などの他の分野計画と連動し、また「篠山市子ども・子育て支援事業計画」等の行政計画との整合性を図りながら、市民の健康づくり実現を図ります。

計画の期間は、平成27(2015)年4月1日~平成37(2025)年3月31日の10年間とし、5年後の平成35(2020)年度に中間評価を行います。

## 第2章 篠山市の健康および生活習慣の状況と課題(P健4)

### 1. 篠山市の現状

#### 1) 人口動態と課題

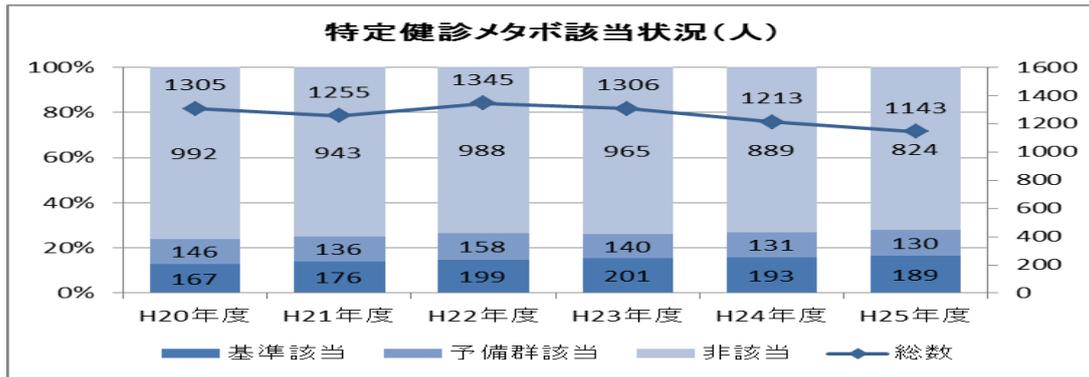


資料：国勢調査

#### 【課題】

篠山市の人口は平成15年以降減少傾向にあり、平成22年からは横ばいで推移しています。しかし人口構成では少子高齢化がさらに進むとともに、世帯構成では、核家族化、特に高齢者のひとり暮らし世帯が増加してきています。世帯・世代間のつながりが、希薄になる傾向にあるため、地域での地区組織等における見守りや声かけが今後さらに重要になってくると考えられます。

## 2) 健康状態と課題



### 【課題】

本市の健康寿命は、男女ともに高く、要介護認定率も県平均を下回り、高齢期を健康に過ごされている様子がうかがえますが、要介護者の有病率をみると、生活習慣病に由来するものや、筋・骨疾患が多くなっています。

また、メタボリックシンドローム該当者の増加や、生活習慣病での受診が県平均より高くなっていることから、将来の要介護状態へのリスクが高くなっている状況です。

死因では、循環器系の疾患と悪性新生物が上位を占めていますが、健（検）診等の受診率も伸び悩んでおり、早期発見、早期予防・治療に結びつけることが難しくなっています。

今後も健康で豊かな高齢期を迎えるためにも、若い頃からの高血圧を中心とした生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防が大切であり、そのためには、乳幼児期や学童・思春期での健康意識の向上や、健康的な生活習慣の確立が重要になってきます。

また、高齢期においては、骨・関節・筋肉などの運動器の衰えにより要介護の危険が高まる「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」の状態を引き起こさないよう、高齢者自身が主体となって運動を継続することで「集って!動いて!楽しんで!」の介護予防の実践を広めていく必要があります。

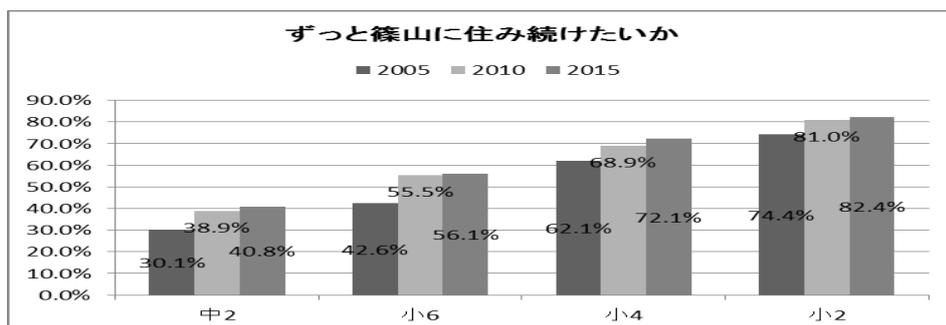
## 2. 市民の健康に対する意識と生活習慣(P 健1 3)

市民の健康に対する意識や生活習慣などを把握することを目的に、アンケート調査を実施しました。

調査期間：平成 24（2013）年 7月～10月 調査対象 3,974 人 回収数 2,631 人 回収率 66.2%

### 健康観と課題

#### ① 健康観



資料：食と健康に関するアンケート

### 【課題】

高校生や高齢者では、健康観も維持されていますが、青年期、壮年期では健康観が低くなっており、心の健康とも大きくかかわってきます。壮年期での健康への関心が高まっているため、今後も継続して、健康づくりの情報発信や意識啓発を強化していく必要があります。

学童・思春期においては、篠山を住みよいと感じている割合が高まっていますが、学年が上がるにつれて、その割合が下がる傾向にあるため、今後も一人一人の健康意識の向上に働きかけるとともに、関係機関が連携して、地域ぐるみの健康づくり運動を推進していく必要があります。

### 3) 生活習慣の状況と課題

#### ① 食事の状況



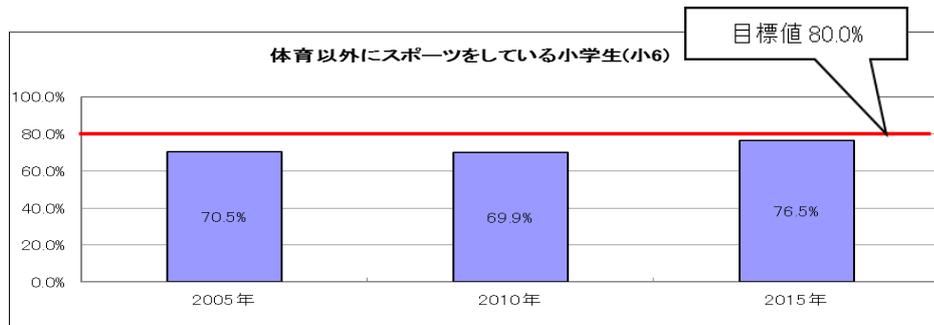
資料：食と健康に関するアンケート

#### 【課題】

食事については、平成 25 年 3 月に策定した「篠山市食育推進計画」に基づき、地域、学校、農業の分野で食育推進を図っており、3食きちんと食べている幼児の割合や野菜摂取量も増えていきます。しかし、青年期では野菜摂取量が減ってきている状況であり、様々な機会を通じてのさらなる啓発は重要であります。

食事を栄養面で捉えるだけでなく、家庭でのコミュニケーション、しつけ、感謝の心を養うなど、心とからだ、生きる力を育む取り組みを続けることが大切です。

#### ② 運動の状況

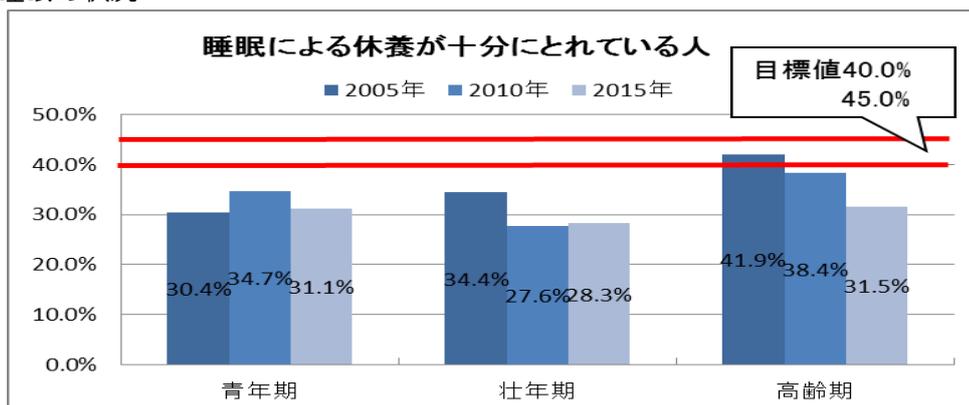


資料：食と健康に関するアンケート

#### 【課題】

生活スタイルの変化により、日常生活でからだを動かす機会は減ってきました。子供は特に外遊びやスポーツの時間を確保するなど、意識して積極的に体を動かす機会を作っていく必要があります。全国的に子供の体力の低下が指摘されていますが、子供のころからの運動習慣は、青年期、壮年期での運動習慣に影響を与えます。また、親子でからだを動かすことで、子供だけでなく、メタボリックシンドローム予防が重要な、親世代へもよい影響を与えることができるため、積極的な啓発がますます必要になってきます。また、高齢期においては、ロコモティブシンドローム予防の観点からも、効果的な運動を継続して地域ぐるみで進めていくことが必要です。

#### ③ 心の健康と睡眠の状況



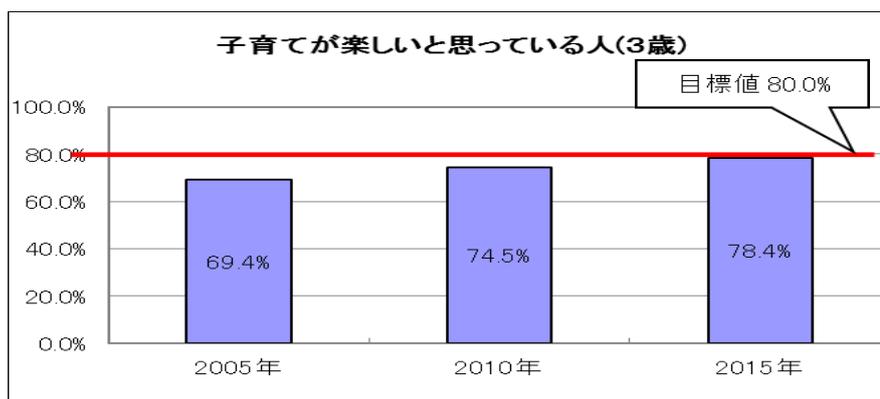
資料：食と健康に関するアンケート

【課題】

学童、思春期の睡眠時間は少しずつ増えていますが、青年期以降の睡眠時間は減っており、壮年期以降は、ストレスのある人の割合が増えています。ストレスを感じている人と、睡眠時間は関連しており、十分な睡眠時間を確保することが心の健康づくりにつながります。今後も心の健康に関する知識の普及とともに、相談体制の充実をはかることが大切です。

篠山市の自殺率が、平成 20 年度に 36.5 人（自殺率：人口 10 万人当たりの自殺者数）と兵庫県平均 21.9 人より突出して高い水準となったことから平成 22 年度に「篠山市自殺対策庁内プロジェクトチーム」を設置し、市民の自殺対策に資するために保健福祉分野において実施する方策について検討し、相談窓口の開設や予防啓発、研修等を開催しています。その結果、自殺率は平成 23 年度の 39.6 人をピークに減少しており、今後も引き続き、自殺対策に取り組む必要があります。

④子育ての状況



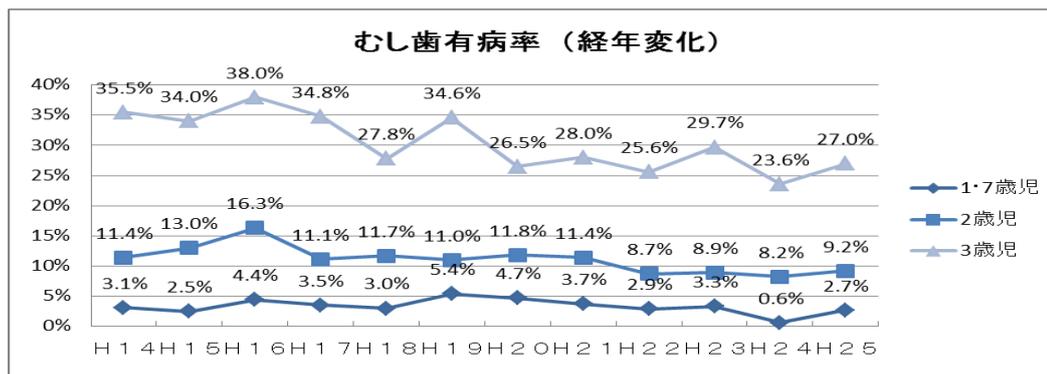
資料：食と健康に関するアンケート（3歳児）

【課題】

現行の「篠山市次世代育成支援対策推進行動計画（元気なささっこ愛プラン）」により子育て支援に取り組んできた結果、「子育てを楽しい」と感じている人の割合が高くなっており、子育てに自信がもてない人や虐待しているのではないかと感じる親は減っています。また、父親の育児・家事参加の状況では、全体的に協力的ですが、家事の参加は増えているものの、直接的な育児の項目では「全くしない」項目が増加しています。社会情勢の変化等も影響がありますが、引き続き、母親を孤立させない育児支援を啓発していく必要があります。

また、地域での孤立化を防ぐため、妊娠期から子供の健康や子育てに関する正しい情報提供を行いながら、関係機関が連携しそれぞれの親子に応じた育児相談や発達支援ができるよう、平成 27 年度からの「篠山市子ども・子育て支援事業計画」の策定により、今後も市全体、地域ぐるみで子育て、子育てを支援する必要があります。

⑤歯の状況

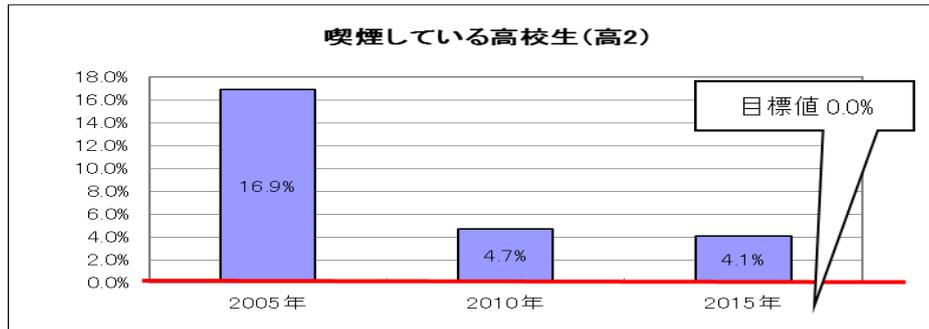


資料：乳幼児健診データより

【課題】

歯周疾患予防は、様々な疾病予防の入り口であり、よく噛んでおいしく食べ、楽しく話し、思いっきり笑う充実した人生を送り続けるため、口の中にしっかり意識をもち、毎日のセルフケアと定期検診を心掛けていくことが大切です。2010年には、上昇した歯科保健に関する意識も、今回減少しているため、継続した啓発が重要であることがわかりました。前計画期間中は、若年者と高齢者を重点に歯科保健を推進してましたが、アンケート結果からうかがえるように、今後は壮年期へのアプローチを強化していく必要があります。また、子供のう歯状況は、2極化してきており、「1人の子がう歯をたくさん保有しておりかつ未処置が多い」といった課題があります。こういったケースは、家庭的な課題を抱えている場合が多く、今後は、関係機関と連携し包括的な家族支援を視野に入れていく必要があります。

⑥喫煙の状況

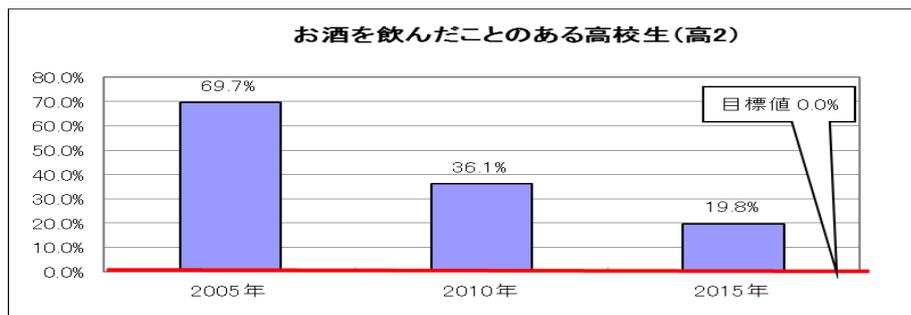


資料：食と健康に関するアンケート

【課題】

喫煙率はどの年代も下がっており、特に高齢者は8.1%と目標の10%を下回りました。本市が長年取り組んできた喫煙防止教育に、健康増進法や兵庫県を受動喫煙防止条例が後押しとなったことが考えられます。しかし、壮年期の喫煙率は16.2%で、2010年の16.1%と喫煙率がほとんど変わっておらず、今後も引き続き喫煙防止対策に取り組む必要があります。また受動喫煙の防止対策として、煙にさらされない環境づくりを地域ぐるみで取り組む必要があります。

⑦飲酒の状況



資料：食と健康に関するアンケート

【課題】

お酒を飲んだことのある高校生は減っていますが19.8%が飲んだことがあると答えています。また、妊娠中の飲酒者は増加しており、平成25年度に丹波健康福祉事務所が実施したアルコールに関する実態調査でも、本市における飲酒規範の低さが指摘されており、特に女性にこの傾向が強いことから、胎児や、未成年へのアルコール被害に対してハイリスクな状況にあります。アルコールの害等に関する正しい知識の啓発等の対策強化は重要な課題です。青年期、壮年期、高齢期の多量飲酒者が2010年に比べていずれも増えています。特に高齢期での増加が著しく、適正飲酒への取り組みは重要です。飲酒はストレス、睡眠など心の健康、自殺対策等とも深く関連があることから、関係機関で連携した取り組みが必要です。

⑧性をとりまく状況

【課題】

丹波地域においては、10代の出産率が県平均よりやや高い傾向にあり、人工死産率は県平均に比べ減少してきていますがゼロには至っていません。さらに近年では、若年者の妊娠出産ケースも続いており、望まない妊娠や、児童虐待のハイリスク群を増やさないためにも、性教育を充実させ、一人ひとりが避妊方法や性感染症予防について正しい知識を学習し、自分自身を大切にできるよう実践していくことが重要です。今後も家庭や学校、地域が一体となりさらに性教育への取り組みを進めていく必要があります。

### 第3章 健康づくりの指標の評価と今後の目標(P 健32)

#### 1. 篠山市のめざす姿

篠山市のめざす姿は、ヘルスプロモーションの理念に基づいて、市民アンケート調査に寄せられた意見等をもとに導き出しています。そして本計画における篠山市の目指す姿や目標は、国が示した健康日本21(第2次)を踏まえ、「健康ささやま21計画」で策定した篠山市のめざす姿や目標を継承する形で策定します。

《篠山市》のめざす姿

私たちが大切にしたいもの  
**健康！ふれあい！笑顔！**  
～ひとりひとりが生き活きと元気で安心して暮らせるまち～

《乳幼児期》のめざす姿  
のびのびと元気に、人として心身ともに成長できる

《学童・思春期》のめざす姿  
すこやかな心身の成長の為に、ともに遊び、学び、自ら考え行動する

《青年期》のめざす姿  
・自分自身の健康に関心を持ち、仕事や家庭において充実した生活が送れる  
・さまざまな交流を通じ、仲間づくりをひろげ、明るく元気なまちになるようリーダーシップがとれる

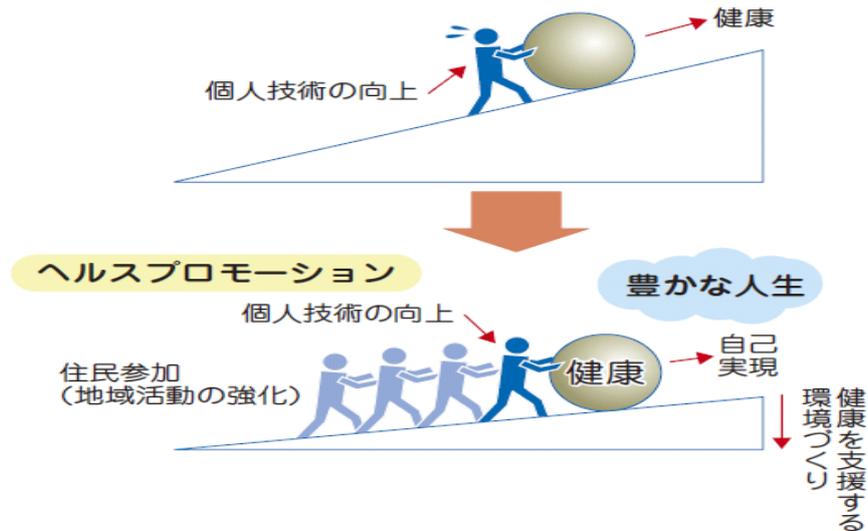
《壮年期》のめざす姿  
仕事充実し、食や運動を楽しみ、人との交流を大切にしながら、生きがいを感じることができる

《高齢期》のめざす姿  
自らが健康に気をつけ、人との交流を持ちながら、ステキな笑顔で安心して、暮らすことができる

## 2. 健康づくりの考え方

健康づくりは、主役である市民一人ひとりの価値観にもとづき、自らの意思決定によって取り組みます。しかし、下図のように健康づくりは坂道を登るようなもので、実践は容易ではありません。そこで、健康に関心のある人も関心の薄い人も容易に健康づくりに取り組めるよう、環境やサービスの整備などを行う必要があります。一人ひとりが行動を継続できるよう社会全体が支援することも重要です。これにより、坂道の傾斜がなだらかになり楽に登ることができます。また、一人の力ではこの坂道を登ることが困難なので、みんなで後押しすることで、“めざす姿”の実現をより促進します。

(健康づくりの概念図)



## 3. 健康づくりの指標の評価と今後の目標(P 健34)

健康づくりの指標の評価は、76 項目の数値目標に対して「食育と健康に関するアンケート調査」(2013)の結果と、これまでの取り組み実績等を策定時の数値目標と比較し、下記の判定区分に基づき評価しました。

※各指標における評価区分について

| 評価区分 | 内 容                       |
|------|---------------------------|
| ★★★  | 計画策定時の値が目標値に達している         |
| ★★   | 計画策定時の値が目標値に近づいているまたは変化なし |
| ★    | 計画策定時の値が目標値より遠ざかっている      |
| —    | 値がない等のため評価できない            |

[抜粋]壮年期

| [タバコ] |  |       |       |              |             |             |              |
|-------|--|-------|-------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| スローガン | 自分のため、みんなのために考えよう  |       |       |              |             |             |              |
| 目 標   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・タバコの害について正しい知識を持とう</li> <li>・マナーを守って周囲の人に煙を吸わせない配慮をしよう</li> <li>・禁煙について考えよう</li> </ul> |       |       |              |             |             |              |
| 数値目標  | 指 標  | 2005年 | 2010年 | 2015年<br>目標値 | 2014年<br>実績 | 2015年<br>評価 | 2025年<br>目標値 |
|       | ・壮年期の喫煙率   | 26.2% | 16.1% | 15.0%        | 16.2%       | ★           | 15.0%        |
|       | ・喫煙が及ぼす健康影響を知っている人   | P28参照 | P28参照 | 100%         | P28参照       | ★★          | 100%         |

## 4. 重点取組について(P 健44)

第2章での課題及び第3章での指標評価結果から、以下の項目を重点課題とし、今後の取り組みを進めていきます。

### 1) 胃がんゼロのまちを目指した取組み

平成26(2014)年度より全国に先駆け、中学1年生全員を対象にしたピロリ菌検診を実施し、平成27(2015)年度からは検診においてピロリ菌感染陽性の中学生に対し除菌治療費用の助成を予定しています。これにより、保護者や子ども自身の予防意識を高めるとともに、早期治療につなげることで将来の胃がんリスクを減らすという、より積極的な胃がん予防対策の推進を図ります。

また、20歳からの胃がんリスク検診も実施し「胃がんゼロのまち」を目指して市全体の胃がん予防対策の推進を図ります。平成27(2015)年度以降もこれらの検診を継続します。また、子供への感染予防対策として、親になる前の家族に対する検査や除菌について検討します。

### 2) 健(検)診受診率向上に向けた取組み

#### ①無料クーポン券の拡大による受診率の向上

より効果的に検診受診勧奨を行うため、それぞれのがんの発がん年齢を勘案した無料クーポン券を発行しがん検診受診率の向上を目指します。同時に、特定(基本)健診の受診勧奨強化を図り、健康づくりの第一歩である健診受診の受診率向上に努めます。

#### ②若年者へのがん予防啓発の強化

若い世代に増えている子宮頸がん等の予防意識向上を図るため、引き続き成人式での啓発を行います。20歳は子宮頸がん検診、胃がんリスク検診の無料クーポン券の発行対象者となることから、これらの検診の周知も合わせ行います。

また、養護教諭らと連携し、小・中学生へのがん予防についての正しい知識の普及・啓発を行います。

#### ③女性特有のがん(乳がん)検診の拡充

平成27(2015)年度より、センター健診時のセット健診として乳がん検診も同時実施できる体制を整え、また、丹南健康福祉センターで行っているマンモグラフィ検診に医師の視触診検診をセットした「併用検診」を実施し、乳がん検診の充実を図ります。

#### ④精密検査受診率90%以上を目指した取組み

健診受診してから半年後時点で、精密検査受診状況が未把握の者に対して「受診確認票」を送付し、健診受診後の追跡を行うとともに、未受診の場合は受診勧奨につなげることで精密検査受診率90%以上を目指し、早期発見・治療の機会を逃さぬよう対策を進めます。

### 3) アルコール・喫煙防止対策

病気の危険性が高まるアルコールやタバコに対する啓発強化として、センター健診時にAT(アルコール・たばこ)チェックコーナーを設け、情報提供や予防啓発を行い喫煙者には禁煙サポートを行います。

また、学校との連携により、市内全中学1年生に対する喫煙防止教育を継続実施し、アルコールについての予防教育も盛り込んでいきます。多量飲酒者本人や家族への相談に関しては、丹波健康事務所との連携し、アルコールミーティングやアルコール相談を紹介・支援します。

近年、アルコールやタバコは、若年者や女性をターゲットにしたものが多く、それに伴い、未成年・女性への害など課題も多くなってきています。様々な機関と連携し、若年者や女性への予防啓発のアプローチも強化していきます。

#### 4) 介護予防・認知症予防の取り組み

介護保険制度改正による地域支援事業の見直しにより、元気回復システムを見直し、現行の介護予防事業をさらに進める形で地域展開を図り、いきいき元気のまちづくりをすすめていきます。

一般介護予防事業の介護予防普及啓発事業としては、まちづくり地区単位で事業展開を進め、地域と事業所が一体となり、より身近な地域の「元気回復塾」としてだけでなく、そこが介護予防の地域拠点となるような地域ぐるみの事業を実施していきます。

また、一般介護予防事業の地域介護予防活動支援事業として、地域住民の主体的な介護予防活動をより効果のある形で展開できるよう、リニューアルした予防ツールの「いきいきデカボー体操リニューアル版」を軸にリハビリ専門職を活用しながら、自治会単位の活動支援を広げていきます。

認知症予防としては、現行の「やすらぎ園いきいき塾」の中で認知症予防として成果を上げている公文式脳の健康教室を、市全域に広げ展開していくとともに、軽度認知障害の発見と予防について啓発を強化し、早期の対応ができるよう関係機関との連携体制を強化していきます。

#### 5) こころの健康づくり・自殺対策の取り組み

篠山市自殺対策庁内プロジェクトチームを中心とし、引き続き、こころの健康相談窓口の開設、予防啓発、ゲートキーパー研修、こころの健康フェアの開催、篠山市自殺対策ネットワーク連絡会の開催、事例検討会に取り組みます。

うつやこころの問題を抱える市民に対する相談を行うとともに、行政機関、医師、民生委員、愛育班等の関係機関と連携し、市民への啓発や、見守りなどの支援・地域づくりを行います。

#### 6) 栄養・食生活改善

篠山市食育推進計画に基づき、特定健診や特定保健指導などにおいて、肥満や高血圧、高脂血症、糖尿病など一人ひとりの健康状態に応じた保健指導、栄養指導を行うとともに、食生活改善推進員等の地区組織を活性化し、地域での予防啓発普及に努めます。また、若い世代や男性を対象にヘルシークッキング教室を開催し、朝食の欠食や野菜不足の解消、食への関心や自立を目指します。

#### 7) 口・歯の健康づくり

疾病予防の入り口であり、こころとからだを育む「食」の入り口でもある、口・歯の健康づくりをさらに推進するために、あらゆる年代に対して、歯科健診や出前健康教育、口腔機能向上研修などを実施し、規則的な食生活、適切な歯科保健行動の確立など知識の普及を行います。

#### 8) 地区組織の育成・支援

地域の健康づくりに取り組む愛育会や食生活改善に取り組むいずみ会等の地区組織を育成、支援を行います。また、自治会やまちづくり協議会など地区の様々な組織と情報交換、情報共有しながら健康課題を出し合い、地域で健康づくりや介護予防を連携して実施できる体制を整え、地域包括ケアに根差した地域づくりを行っていきます。

## 第4章 それぞれの役割(P 健48)

### <それぞれの役割について>

「健康ささやま21計画」は、市民や社会のQOLの向上を健康づくりの最終目標とし、豊かな生活とまちづくりを目指しています。それには、市民一人一人が正しい知識を持ち、自らの意思で正しい生活習慣を身につけることが大切です。

一方、市民の健康や生きがいを支える社会・生活・自然・環境についても対策を強化しなくてはなりません。そのためには、行政、地域、学校企業その他関係機関が連携し、市民の生涯を支援する役割は大きいものがあります。各機関・団体等が連携し、総合的な取り組みを実施することにより、その効果はさらに大きくなることが考えられ、それぞれが役割を果たしていくことが大切です。そのために健康篠山21計画では、行政、市民、地域、学校、企業、医療機関などの役割を定めています。

