

## 第3章 健康づくりの基本方針

### 1. 健康づくりの理念と方針

子どもから高齢の方まで、ともに支え合いながら、希望や生きがいを持ち、健やかで心豊かに暮らせるまちの実現を目指し、本市の現状や市民意向、指標の評価等を踏まえて、本計画の理念と目標達成のための施策方針を以下のように定めます。

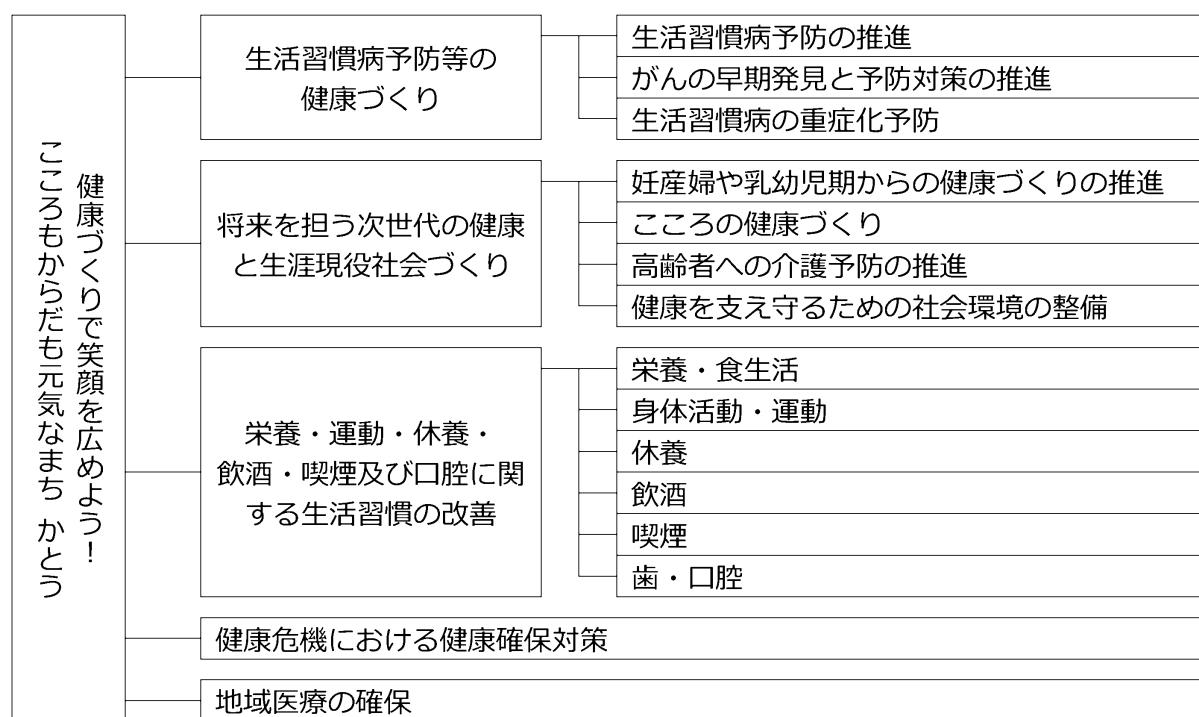
#### ■ 基本理念

健康づくりで笑顔を広めよう！こころもからだも元気なまち かとう

#### ■ 施策方針

- ・一人ひとりが主役、笑顔ですすめる健康づくり
- ・愛情たっぷり、こころつながる健康づくり
- ・健康でしあわせに暮らせる地域づくり

### 2. 健康づくりの施策体系

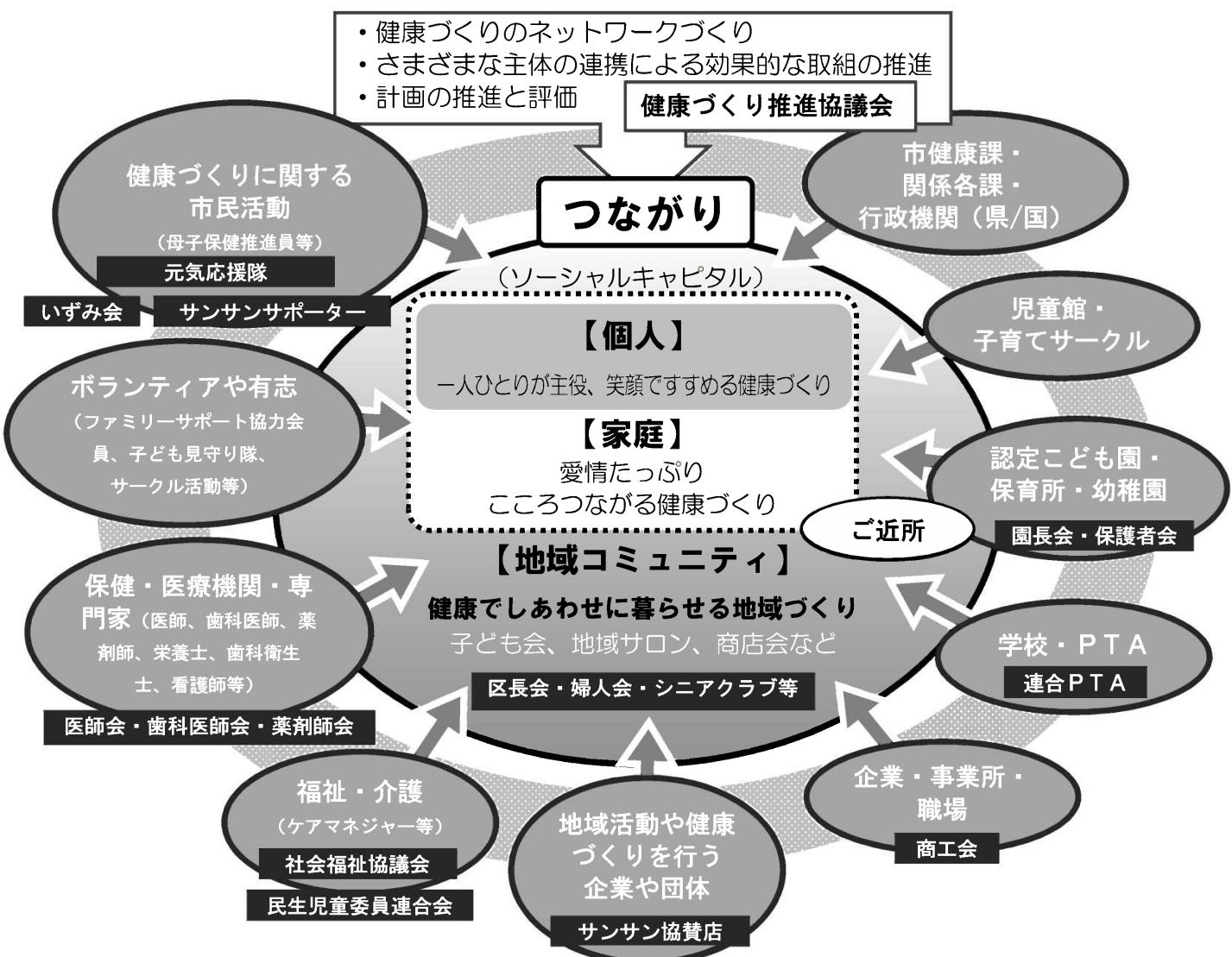


### 3. 計画の推進体制

健康づくりは、一人で実践し継続することが難しく、一人ひとりの努力はもとより、家庭や地域、行政や関係機関等の役割をバランスよく有効に機能させることが大切です。

国は、「健康日本 21（第2次）」の中で、国民一人ひとりが、社会参加し、家族や地域のつながりを深めたり、企業や民間団体等の多様な主体が健康づくりに取り組むソーシャルキャピタル※を活かした健康を支える環境整備の重要性を示しています。

本計画においても、市民同士の多様な主体による取組や交流・連携を進め、地域ぐるみの健康づくりを推進していきます。



※ソーシャルキャピタル：人ととのつながり（信頼・ネットワークなど）を表すもの。つながりが深い地域に住んでいる人ほど健康度も高いとされ、健康づくりのためには、コミュニティづくりも併せて推進していくことが重要とされる。

#### 4. 計画の進行管理と評価

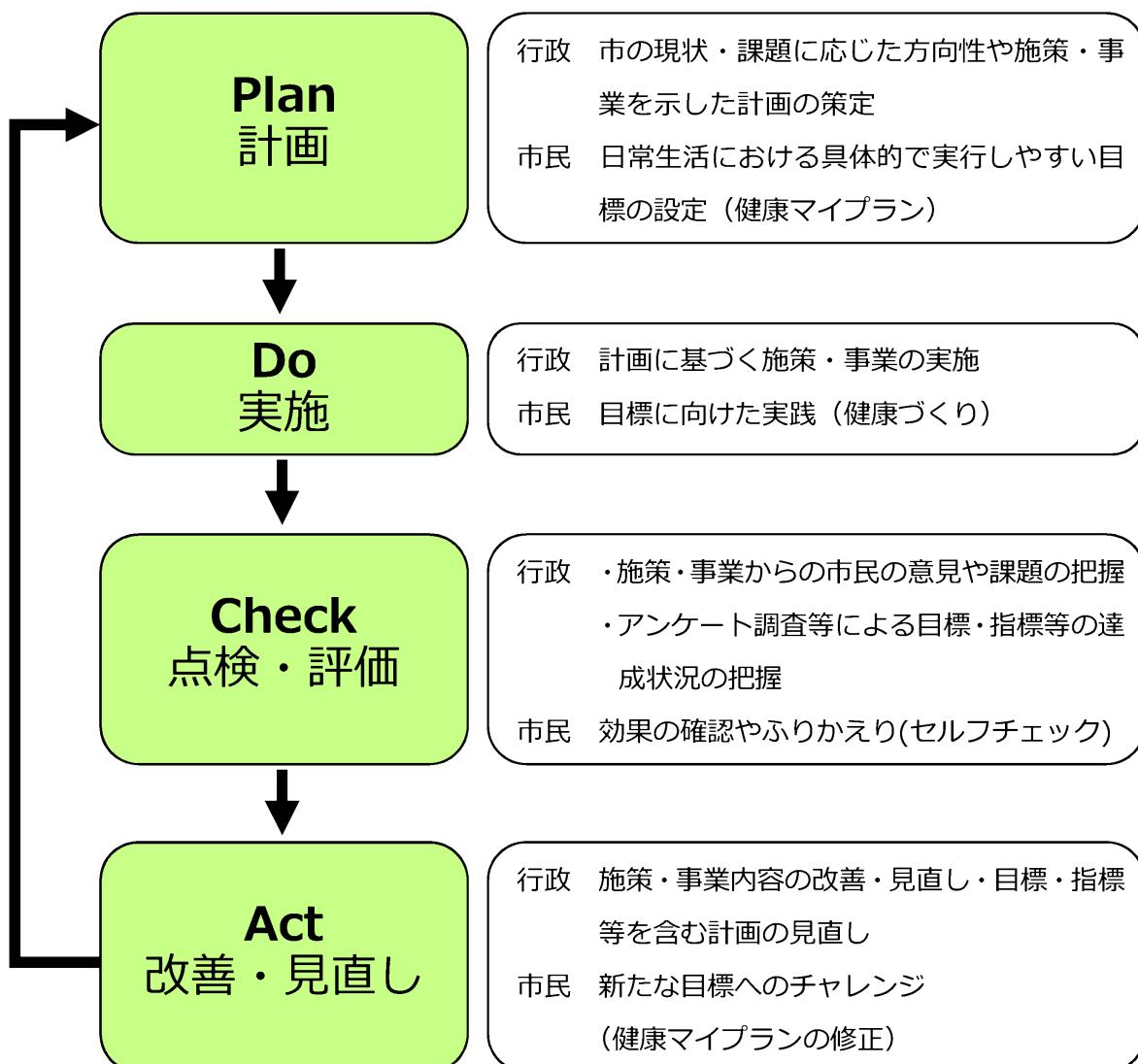
本計画においては、市民と行政の協働による進行管理・評価を行うことが重要です。

市民一人ひとりにおいては、良い生活習慣、健康行動を身につけるために、具体的で実行しやすい目標を設定し、継続して取り組むことが重要です。

また、行政においては、加東市健康づくり推進協議会における進捗管理に加え、保健事業による地域活動を通じ、意見や潜在化する課題を把握し、改善や見直しを行います。

このような、市民・行政それぞれの一連の循環型マネジメントサイクル【計画の立案（Plan）→ 実施（Do）→ 目標設定による適切な点検・評価（Check）→ 評価から抽出した課題の改善・見直し（Act）】の推進を図ります。

##### ■市民や行政によるP D C A サイクルによる計画推進イメージ



行政：行政の取組  
市民：市民一人ひとりの取組

## 第4章 分野別計画

### 1. 生活習慣病予防等の健康づくり

#### 1. 生活習慣病予防の推進

##### (1) 本市の現状と課題

- ・本市の死因のうち、悪性新生物（がん）と心疾患（高血圧性を除く）が上位を占めています。
- ・特定健康診査の受診率は年々増加傾向にあります。
- ・アンケート調査の結果から、メタボリックシンドロームの言葉と意味を知っている割合は男女ともに約8割となっています。
- ・アンケート調査の結果から、生活習慣病の予防や改善のための取組を行っていない方が約2割となっています。
- ・健康づくりに関する関心では、20歳代が最も多く「関心がない」と回答しています。  
無関心層に対して、生活習慣病予防対策や特定基本健診受診率の向上に関する取組をさらに強化していく必要があります。

##### (2) 取組の方向性

- ・悪性新生物や心疾患など、生活習慣病に起因する疾病的予防、早期発見・早期治療のための事業や取組を推進します。
- ・若い年代層を中心に、各種健診の定期的な受診について周知・啓発を行います。

みんなの合言葉

血圧 体重 健康チェックを忘れずに  
年に一度は健診を

##### (3) 市民の取組

- ・健診の大切さを理解し、年に一度は健診を受ける。
- ・健診の結果により、生活習慣を改善し、必要な精密検査を受ける。
- ・血圧計、体重計などを活用して、自分の健康状態をチェックし、主体的に健康づくりに取り組む。

#### (4) 行政の取組

取組	取組の内容	担当課
健診の普及啓発	・健康診査の重要性の普及啓発	健康課
健診の受診率向上に向けた取組	・未受診者の把握と受診勧奨	健康課
	・肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診他、各種検診の対象者への積極的な受診勧奨	保険医療課
生活改善に向けた指導の充実	・ハイリスク者の保健指導の徹底	健康課
精密検査の確実な受診	・要精検者への精密検査受診勧奨	健康課
市民の主体的な健康づくりに向けた啓発	・血圧計、体重計、体脂肪計、歩数計などを活用した毎日の健康チェック習慣化の啓発	健康課
	・健康手帳を活用した、健康管理の推奨	秘書室
	・適正体重維持の重要性を啓発	まちづくり創造
	・広報紙、ケーブルテレビ、ホームページを活用した情報提供の充実	課 情報推進室

#### (5) 評価指標

指標名	方向性	H30 実績値	R6 目標値
ほぼ毎日体重測定をしている人の割合	男性	↑	15.5%
	女性	↑	32.6%
成人肥満者（BMI25 以上）の割合の減少	男性	↓	29.7%
	女性	↓	17.1%
メタボリックシンドロームを認知している人の割合	男性	↑	81.5%
	女性	↑	81.7%
特定健診受診率	↑	39.4%	45.0%
特定保健指導実施率	↑	54.5%	65.0%

## 2. がんの早期発見と予防対策の推進

### (1) 本市の現状と課題

- ・本市の死因の状況では悪性新生物（がん）が最も多くなっています。
  - ・本市の男性の悪性新生物の部位別標準化死亡比では「肺がん」「前立腺がん」「直腸がん」が、女性では「食道がん」「胃がん」「子宮がん」が、それぞれ全国標準値を上回っています。
  - ・がん検診受診率については、子宮頸がん以外の項目では国や県の受診率を上回っています。
  - ・アンケート調査の結果から、最近1年以内に胃がん、肺がん、大腸がん検診についてそれぞれ約6割の方が「受けていない」と回答しています。
  - ・行政に求める健康増進のための支援としては「健康診査やがん検診の充実」が最も多く回答されています。
- 早期発見・早期治療を推進するために、がん検診受診率向上の取組を強化する必要があります。

### (2) 取組の方向性

- ・がんの発症リスクを高める危険因子や症状について啓発を行い、がんに関する情報提供を進めます。
- ・がん検診の重要性を周知し、受診しやすい体制を整えることでがん検診受診率の向上やがんの早期発見・早期治療を推進します。
- ・がん対策にかかる団体や関係者との連携を進め、予防対策や早期発見を推進します。
- ・がん対策基本法に基づくがん対策を推進します。

みんなの合言葉

がん検診で早期発見  
毎日の習慣でリスクを下げよう

### (3) 市民の取組

- ・がんの危険因子や注意すべき自覚症状を正しく理解する。
- ・がんにつながる生活習慣を改善し、がんを予防する。
- ・がん検診の大切さを理解し、年に一度は検診を受け、早期発見に努める。
- ・女性特有のがんについて正しく理解し、乳がん自己触診や検診の受診により、早期発見に努める。
- ・精密検査が必要と判定された場合は、早期に精密検査を受ける。

#### (4) 行政の取組

取組	取組の内容	担当課
知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙、過剰飲酒、運動不足、肥満・やせ、野菜・果物不足、塩分・塩蔵食品の過剰摂取、がんに関するウイルスや細菌への感染など、がんの発症リスクを高める要因についての知識の普及</li> <li>・がん患者等に関する理解や、がんに関する知識の普及</li> </ul>	健康課
発症予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣の改善など、がんの予防を目的とした相談支援の実施</li> </ul>	健康課
がん検診の受診促進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診の周知や体制の充実による受診率の向上に向けた取組の強化</li> <li>・がん検診受診後の事後指導の徹底</li> </ul>	健康課
女性のがん検診の受診促進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子宮頸がん、乳がんについての知識の普及啓発</li> <li>・受診しやすい体制の整備</li> <li>・乳がん自己触診方法の普及</li> </ul>	健康課
精密検査の確実な受診	<ul style="list-style-type: none"> <li>・要精検者へ早期の精密検査受診の勧奨</li> <li>・精密検査未受診者に対する文書、電話、訪問等を通じた受診の勧奨</li> </ul>	健康課
がんに罹患しても安心して暮らせる環境の整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若年者在宅ターミナルケア支援事業の実施</li> <li>・県及び関係機関との連携により、緩和ケア又は在宅におけるがん医療に関する知識の普及啓発</li> </ul>	健康課

#### (5) 評価指標

指標名	方向性	H30 実績値	R6 目標値
がん検診受診率（胃がん）	男性	↑	15.7%
	女性	↑	7.7%
がん検診受診率（肺がん）	男性	↑	31.0%
	女性	↑	25.6%
がん検診受診率（大腸がん）	男性	↑	27.8%
	女性	↑	22.6%
がん検診受診率（子宮頸がん）		↑	14.5%
がん検診受診率（乳がん）		↑	21.0%
			25.5%

### 3. 生活習慣病の重症化予防

---

#### (1) 本市の現状と課題

- ・メタボリックシンドローム該当者・予備群については、ほぼ横ばいで推移していましたが、平成30年度は上昇しています。個々に応じた生活習慣の改善に向けた取組を強化する必要があります。
- ・疾病別受診状況については、高血圧性疾患が最も高く、次いで、脂質異常症、糖尿病が高くなっています。
- ・特定保健指導該当者については、積極的支援、動機づけ支援とともに、女性に比べて男性の発生率が高くなっています。

#### (2) 取組の方向性

- ・高血圧性疾患、脂質異常症、糖尿病による医療機関への受診が多いことから、継続的な治療の支援を通じて個々の生活習慣の改善を促し、疾病の重症化予防を図ります。
- ・生活習慣病について正しい知識の普及啓発を行うことで、特定健診や特定保健指導の受診率を向上させ、生活習慣病の発症を予防します。
- ・特定健診受診者における保健指導対象者については、最後まで支援プログラムを継続できるよう積極的な推奨を行うとともに、要指導者の支援レベルや個々の状況に応じた内容を検討します。
- ・健診結果から医療機関受診が必要な人に対し、受診の必要性を伝え、早期受診、治療の継続を行することで生活習慣病の重症化を防ぎます。

みんなの合言葉

かかりつけ医に何でも相談  
良いコントロールで合併症予防

### (3) 市民の取組

- 循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）※、糖尿病、CKD（慢性腎臓病）※等について正しく理解する。
- ライフステージに応じた生活習慣病の予防や早期受診、治療の継続を行うことで、重症化を防ぐ。

### (4) 行政の取組

取組	取組の内容	担当課
発症予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>医療機関、関係機関、団体と連携し、危険因子（高血圧・脂質異常・高血糖・喫煙）の管理についての正しい知識の普及啓発</li> <li>特定健診の受診率、特定保健指導の実施率向上に向けた取組の強化</li> <li>COPD（慢性閉塞性肺疾患）に対する知識の普及</li> <li>CKD（慢性腎臓病）発症予防を目的とした、生活習慣改善のための相談支援の実施</li> </ul>	健康課 保険医療課
重症化の予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>かかりつけ医を持つことの重要性や適正な受診（医療中断防止）についての普及啓発</li> <li>まちぐるみ総合健診の要精密検査者、要医療者に対する家庭訪問、電話等による受診勧奨</li> <li>かかりつけ医との連携による個別指導の実施</li> <li>特定保健指導の支援レベルに応じた、具体的な情報提供や行動変容につながる継続的な支援の実施</li> <li>セルフケアの推進と個別やグループでの支援</li> <li>医療機関受診が必要な方の把握や支援</li> <li>糖尿病性腎症重症化予防事業の実施</li> </ul>	健康課 保険医療課
地域保健体制の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康福祉事務所、医師会などの関係機関が開催する会議や地域医療連絡会等を通じたネットワークの推進</li> </ul>	健康課

COPD（慢性閉塞性肺疾患）：従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称。

CKD（慢性腎臓病）：何らかの腎障害が3ヶ月以上持続する場合と定義されている。症状が出現することはほとんどなく、蛋白尿や腎機能異常（eGFRの測定）により診断される。

(5) 評価指標

指標名	方向性	H30 実績値	R6 目標値
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合の減少	予備群	↓	10.9% 9.8%
	該当者	↓	16.7% 15.0%
血圧高値者の割合の減少 (血圧 140 mmHg 以上または 90 mmHg 以上)	男性	↓	42.0% 37.5%
	女性	↓	35.4% 31.5%
血圧高値者の改善 (収縮期血圧の平均値の低下)	男性	↓	136.3 mmHg 130 mmHg
	女性	↓	131.6 mmHg 125 mmHg
脂質異常症の割合の減少 (LDL コレステロール 160 mg/dl 以上)	男性	↓	11.5% 10.8%
	女性	↓	11.3% 10.6%
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少		↓	0.9% 0.8%
血糖の高値者の割合の減少 (HbA1c 6.5 以上)	男性	↓	13.0% 11.5%
	女性	↓	5.2% 4.5%

## 2. 将来を担う次世代の健康と生涯現役社会づくり

### 1. 妊産婦や乳幼児期からの健康づくりの推進（加東市母子保健計画）

---

#### 【計画策定の趣旨】

少子化・核家族化に伴い、子育て環境が変化する中で、健やかな妊娠生活を支え、安心して子どもを生み育てる環境の整備を行う必要があります。また、妊産婦が抱える不安や子育てへの相談等不安の軽減への支援も必要です。乳幼児期は、基本的生活習慣を整え、豊かなこころと健やかなかからだを育む大切な時期であり、親と子の健康保持・増進を図る必要があります。

今後も妊娠・出産・子育て期への、切れ目のない支援を身近な地域で推進するため、本計画に含めて「加東市母子保健計画（第2期）」を策定します。

#### （1）本市の現状と課題

- ・年齢3区分別人口の推移については、0～14歳と15～64歳が減少傾向にあり、人口推計も同様に減少する傾向を示しています。
- ・出生率については、平成26年を除いて全国や県の出生率を上回っています。また、合計特殊出生率についても同様に全国や県の数値を上回っており、出生率の推移については横ばいを維持している状態です。
- ・アンケート調査の結果から、6歳未満の子どもの保護者で、周囲の人に子育てが支えられている実感があるかについては『感じない』（「あまり感じない」+「まったく感じない」の合計）が15.9%となっています。また、子育てに自信をなくすことがあるかについては『ある』（「よくある」+「ときどきある」の合計）が55.7%となっています。
- ・育児については、パパママクラス（両親学級）参加者数や、育児に参加する父親の割合などが増加し、両親が協力しながら育児されている傾向にあります。しかし、育児に参加する父親の割合は60.0%と増加しているものの目標値に達成しておらず、さらなる取組の強化が必要です。
- ・4か月児、1歳6か月児健診でゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合は減少しており、相談や支援の充実を図る必要があります。
- ・3歳児の子どもの就寝時間は、夜10時以降が20.9%となっています。

## (2) 取組の方向性

- ・ 身近な方からの育児サポートが得られるよう、家族内での協力体制の充実に向けて支援します。
- ・ 地域で安心して子どもを産み、育てることができるよう妊娠期から子育て期において切れ目のない支援に取り組みます。
- ・ 認定こども園等との連携・協力のもと、子どもの正しい生活習慣の定着に向けた取組を推進します。
- ・ 地域全体で子どもの成長を見守るとともに、必要時には関係機関と連携して支援します。
- ・ 子育て世代へのサポート体制の充実や、子育てしやすい環境整備に努めます。

みんなの合言葉

**きずなで育む親子の健康  
「早寝 早起き 朝ごはん」**

## (3) 市民の取組

- ・ 妊産婦が安心して自分の望む妊娠・出産期を過ごすことができる。
- ・ 子どもの健やかな成長発達や望ましい生活習慣を育む。
- ・ 保護者が子どもの事故防止を行う。
- ・ 思春期の子どもが健やかな生活習慣を身につけ、次世代の親へと成長する。
- ・ 子どもの健やかな成長を地域全体で見守り、母親の孤独化を防ぐことができる。
- ・ 虐待リスクの高い親子が早期に発見され、関係機関の連携支援により、虐待の未然防止を図ることができる。

#### (4) 行政の取組

取組	取組の内容	担当課
妊娠期から子育て期における切れ目ない支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中から育児に関する正しい知識・技術を啓発</li> <li>・父親の子育て力の向上を図り、両親による子育て意識の醸成</li> <li>・祖父母等育児協力者への支援の充実</li> <li>・関係機関の連携体制の強化による、切れ目のない支援体制の構築</li> <li>・母子健康手帳交付時の面接やパパママクラス（両親学級）、妊婦訪問など妊娠期からの不安軽減にむけての支援の充実</li> </ul>	健康課
子どもの健やかな成長への支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦の喫煙、飲酒などのリスクや子どもの受動喫煙に関する十分な情報提供及び指導</li> <li>・子どもの成長発達の確認を行うとともに、相談の場の確保や保護者の育児不安軽減への支援</li> <li>・「早寝 早起き 朝ごはん」運動の普及による、子どもが健やかに成長できる環境づくりの推進</li> <li>・乳幼児健診時や認定こども園等を通じた、家庭での正しい食習慣定着への支援</li> <li>・テレビ、スマートフォン、ゲーム等の適切な利用について啓発</li> <li>・新生児訪問や乳幼児健診時におけるリーフレットの配付や育児指導、ポスター掲示など、さまざまな機会を通じた誤飲や転落等の乳幼児の事故防止に関する啓発</li> <li>・市民等が指導者となり、子どもの健全育成に向けた学習・体験活動の場の提供</li> </ul>	健康課 こども教育課 福祉総務課 生涯学習課
支援が必要な子どもや育てにくさを感じる親への寄り添う支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・先天性疾患、低出生体重児、早産児や、発達面など特に支援が必要とされる子どもとその家庭に対する相談への支援</li> <li>・医療機関や子育て関係機関等との情報共有、連携による支援</li> </ul>	健康課 発達サポートセンター 福祉総務課 社会福祉課

取組	取組の内容	担当課
思春期保健の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・望まない妊娠や性感染症等の予防に関する正しい知識の普及</li> <li>・喫煙、飲酒、薬物乱用、過激なダイエットのリスクなどに関する正しい知識の普及</li> <li>・スクールカウンセラーの配置などによる子どものこころの問題についての支援</li> <li>・赤ちゃん人形や、妊婦体験グッズを利用した学習機会の提供</li> </ul>	健康課 学校教育課
地域全体による子育て支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域全体で子どもの健やかな成長を見守り・支える、孤立させない地域づくり</li> <li>・地域のさまざまな資源や地域の子育てに関する情報の発信</li> <li>・育児の負担を感じる親や、子どもの発するさまざまなサインのキャッチとそれに伴う支援へのコーディネート</li> <li>・母子保健推進員活動の充実</li> </ul>	健康課 発達サポートセンター 福祉総務課 こども教育課
虐待予防対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医療機関等との連携のもと、養育支援ネットを通じた育児不安や産後うつ等、虐待のリスクに対する早期把握</li> <li>・赤ちゃん訪問の実施や乳幼児健診対象者の全数把握に努め、虐待やその予備軍の家庭の早期発見、早期支援の実施</li> <li>・虐待防止の意識啓発</li> <li>・虐待リスクのある保護者の不安軽減や育児能力向上への支援</li> </ul>	健康課 福祉総務課

(5) 評価指標

指標名	方向性	H30 実績値	R6 目標値
パパママクラス（両親学級）参加者の割合	↑	16.4%	18.0%
育児支援連絡票（養育支援ネット）による支援件数	↑	50 件	55 件
育児について相談相手のいる保護者の割合	↑	97.7%	100.0%
積極的に育児をしている父親の割合	↑	60.0%	63.0%
子育て何でも相談を知っている保護者の割合	↑	—	90.0%
こどもさんさんチャレンジ参加割合	↑	84.8%	89.0%
事故防止対策を実施している家庭の割合	↑	72.1%	75.0%
新生児または乳児の家庭訪問実施率（生後4か月まで）	↑	97.3%	100.0%
乳幼児健診受診率	4か月児	↑	98.3%
	1歳6か月児	↑	99.7%
	3歳児	↑	98.9%
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合	4か月児	↑	87.0%
	1歳6か月児	↑	71.3%
	3歳児	↑	68.7%
夜10時以降に寝る幼児の割合の減少（3歳児健診）	↓	20.9%	12.4%

## 2. こころの健康づくり

---

### (1) 本市の現状と課題

- ・アンケート調査の結果から、現在のこころの状態について、「あまり健康ではない」または「健康ではない」と回答した方が約2割となっています。また、日常生活の中でストレスや不安を感じることについて「いつも感じている」または「ときどき感じる」と回答した方は約9割と特に多い結果となっています。
- ・心配ごとや悩みごとを相談できる相手がいるかについては、「いない」と回答した方が約1割となっています。
- ・加東市自殺対策計画に則った施策をもとに、より市民のこころの健康づくりを推進する必要があります。

### (2) 取組の方向性

- ・広報等によりこころの健康についての啓発を行うとともに、相談窓口の周知や、関係機関との連携により、啓発を行います。
- ・こころの健康に問題を抱える人に気づき、見守り、つなぐことができるよう、ゲートキーパーの養成を進めるとともに、気軽に相談や支援を受けることができるよう、相談体制の充実を進めます。
- ・誰も自殺に追い込まれることがないよう、加東市自殺対策計画に則り、相談体制の充実やうつ・自殺予防対策、地域のネットワークの構築などの取組を進めます。
- ・産科医療機関等関係機関と連携し、産後うつを予防する取組を進めます。

## みんなの合言葉

# 話そうよ 自分の悩み こころの声

### (3) 市民の取組

- ・こころの健康づくりやうつ病予防について理解し、セルフコントロール、ストレス対処法を身につける。
- ・こころの健康についての悩みを気軽に相談し、早期に支援を受けることができる。
- ・働く世代が、家庭、職場、地域で気軽に悩みを相談し、うつや自殺を予防する。
- ・こころの健康についての悩みの相談やうつや自殺予防などに対して、地域での適切かつ継続的な支援を受けることができる。

### (4) 行政の取組

取組	取組の内容	担当課
こころの健康づくりの啓発	<ul style="list-style-type: none"><li>・広報紙やホームページ、ケーブルテレビを活用したこころの健康に関する正しい知識の普及啓発</li><li>・メンタルチェックシステム「こころの体温計」等を活用し、こころの不調への気づきや早期対応を支援</li><li>・こころの健康づくりネットワーク研修を実施し、睡眠や休養の大切さ、ストレスの対処法についての啓発</li></ul>	健康課 秘書室 まちづくり創造課 情報推進室
	<ul style="list-style-type: none"><li>・小中学校において「こころの授業」を行い、児童生徒SOSの出し方に関する教育を実施することで、早期に助けを求め、問題への対処力やライフスキルの向上を促進</li></ul>	学校教育課
相談体制の充実	<ul style="list-style-type: none"><li>・産後ママのリフレッシュ講座等の実施により、妊娠婦、子育て世代の相談支援につなげる</li><li>・相談窓口一覧チラシの作成、配布により、相談窓口の周知</li></ul>	健康課
	<ul style="list-style-type: none"><li>・学校生活実態把握調査や毎月、毎日のふり返りで悩んでいることや気になること等を書く欄を設け、相談につなげる</li></ul>	学校教育課

取組	取組の内容	担当課
うつ・自殺予防対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳児家庭全戸訪問事業、まちぐるみ総合健診等の各保健事業の取組を活用して、うつ予防の啓発やスクーリーニングを実施</li> <li>・産後うつの予防や新生児への虐待予防等の観点から産婦健康診査費の助成をおこない、産後初期段階の母子に対する支援を強化</li> </ul>	健康課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かとうまちかど体操教室、物忘れ予防力フェ等により、高齢者の健康・生きがいづくり、居場所づくり活動を推進</li> </ul>	高齢介護課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活困窮者自立相談支援事業等の実施により、早期に様々な個別支援を提供</li> </ul>	社会福祉課
地域のネットワークの構築	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自殺対策の全庁的な推進に向け、連携強化のための会議や市職員に対する研修等を行い、人材育成を醸成</li> <li>・地域や学校、職場、行政におけるこころの健康を支える人材（ゲートキーパー）の育成</li> <li>・健康福祉事務所や医療・福祉機関、事業所など関係機関との連携強化による自殺予防対策の充実</li> </ul>	健康課

#### ( 5 ) 評価指標

指標名	方向性	H30 実績値	R6 目標値
日常生活でのストレスや不安をいつも感じている人の割合の減少	↓	25.7%	23.0%
心配ごとや悩みの相談先がない人の割合の減少	↓	13.9%	12.5%

### 3. 高齢者への介護予防の推進

---

#### (1) 本市の現状と課題

- ・人口の推移と人口推計をみると 65 歳以上（老人人口）は年々増加傾向にあり、今後も老人人口の増加が見込まれます。また、高齢者のみの夫婦世帯や、単身高齢者世帯も増加傾向にあります。
- ・本市の健康寿命は上昇傾向にあり、県平均を上回っています。また、不健康な期間の平均については減少傾向にありますが、県平均よりも上回っています。
- ・要介護（要支援）認定者の状況については要介護 1 が最も多くなっています。また、認定率は平成 26 年から平成 29 年まで、減少傾向にありましたが、平成 30 年は増加しています。
- ・高齢者の外出については、公共交通、福祉タクシー事業、総合事業の移動支援サービス等により支援しています。

#### (2) 取組の方向性

- ・早期に介護予防を進めることで、要介護（要支援）認定者の増加や重症化の防止を推進します。
- ・心身ともに健康な状態で生活が送れるよう、生涯学習やスポーツ活動の活性化、交流機会の充実を通じて生きがいづくりや仲間づくりを支援します。
- ・高齢者のみの夫婦世帯や、単身高齢者世帯が社会的孤立とならないよう、介護予防を実践する地域づくりを推進します。
- ・認知症に対する正しい知識の周知や相談支援体制の充実を図ることで認知症の人やその家族が安心して暮らすことができる地域を作ります。
- ・加東市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画に則り、高齢者をはじめとした市民が、可能な限り長い期間自立して生活できるようにする支援や重度化予防の推進、介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で安心して暮らすことのできる環境整備等を推進します。

みんなの合言葉

## 声かけあって介護予防 高齢者の元気がささえる まちづくり

### (3) 市民の取組

- ・高齢者が生きがいを持って就労や趣味活動、ボランティア活動を行う。
- ・自ら要介護状態となることを予防し、健康の維持・増進に取り組む。
- ・地域のあらゆる人々が、高齢者を支え、介護予防を実践する。
- ・認知症について理解を深め、認知症の人や家族が安心して暮らすことができる。

### (4) 行政の取組

取組	取組の内容	担当課
高齢者の生きがいづくりの促進	<ul style="list-style-type: none"><li>・社会福祉協議会による、就労やボランティア活動への相談支援やコーディネート</li><li>・趣味や健康づくりに気軽に参加できるための地域活動支援</li><li>・生きがいや仲間づくりを支援するため、生涯学習・スポーツ活動の活性化や交流機会の充実・支援</li></ul>	生涯学習課 高齢介護課 健康課 社会福祉協議会
介護予防の充実	<ul style="list-style-type: none"><li>・生活習慣の改善などの健康に関する相談及び低栄養・フレイル予防などの指導の実施</li><li>・口腔機能の向上を目的とした、歯周病検診や介護予防事業などの実施</li><li>・要支援認定の原因として多い、下肢や膝・腰などの運動機能の低下予防についての講座や教室での普及啓発</li></ul>	健康課 高齢介護課

取組	取組の内容	担当課
地域の介護予防の促進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・閉じこもりや孤立化予防のための、地域交流や声かけ、見守りができる地域づくりの推進</li> <li>・介護予防事業を地域において展開する自主的なグループづくりへの支援</li> <li>・介護予防の輪を広めるための、かとうまちかど体操教室やいきいきサロン、シニアクラブ活動など地域活動への参加促進</li> <li>・フレイル予防についての知識の普及啓発</li> <li>・福祉タクシー事業や「ふまねっと体操教室」への移動支援サービスによる高齢者の外出支援</li> </ul>	高齢介護課 社会福祉協議会 健康課
認知症の人や家族への支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症についての正しい知識の啓発、認知症の人と家族を理解し支える認知症サポーター※の育成</li> <li>・地域包括支援センターや医療機関等関係機関とのネットワークによる相談窓口等支援体制の充実・連携</li> <li>・高齢者の入院（所）・退院（所）・在宅を通じた切れ目ない保健福祉医療サービスを受けることができる、地域包括ケアシステム※の推進</li> </ul>	高齢介護課

#### （5）評価指標

指標名	方向性	H30 実績値	R6 目標値
フレイルを知っている人の割合	↑	—	20.0%
かとうまちかど体操教室の参加割合（65 歳以上）	↑	12.7%	15.8%

認知症サポーター：認知症に関する正しい知識と理解をもち、地域や職域で、認知症の人や家族に対してできる範囲で手助けをする人のこと

地域包括ケアシステム：高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、「住まい」「医療」「介護」「予防」「生活支援」が切れ目なく一体的に提供される体制のこと

## 4. 健康を支え守るための社会環境の整備

### (1) 本市の現状と課題

- ・アンケート調査の結果から、近所付き合いについて、「必要だと思う」または「まあまあ必要だと思う」と回答した人は約9割となっています。一方で、今現在住んでいる地域に、地域のつながりがあると感じるかについて、「とても感じる」または「少し感じる」と回答した方は約7割となっており、近所付き合いや地域のつながりについて必要だと感じてはいるが、実際は地域のつながりを構築しきれていない環境にあることがうかがえます。
- ・自治会やボランティア、地域のサークル活動等の地域活動に参加しているかについては、参加している方が約4割となっています。

### (2) 取組の方向性

- ・地域の支え合いやつながりを深めるため、地域における市民主体の活動を推進します。
- ・健康づくりを目的としたボランティアや自主グループ等の主体的な活動への支援を行うことで、市民主体による健康づくりの充実を図ります。

みんなの合言葉

地域ぐるみが健康のかぎ

みんなが「元気応援隊」

### (3) 市民の取組

- ・一人ひとりの社会参加を通じて、地域の支え合い・つながりを深め、企業、民間団体等と連携のもと、健康づくりに主体的に取り組む。

#### (4) 行政の取組

取組	取組の内容	担当課
地域のつながりの強化	<ul style="list-style-type: none"> <li>健やかな子どもの成長発達や高齢者の生きがいにつながる活動、自然や環境を守るために活動などを通じた地域のつながりの強化</li> </ul>	高齢介護課 社会福祉協議会 生活環境課 生涯学習課
健康づくりを目的とした主体的な活動への支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボランティア活動や同好会、サークルなどの地域での自主的な活動の充実等を通じた、地域社会への参加促進</li> <li>加東市いすみ会（食生活改善推進員協議会※）、母子保健推進員等健康づくりに関わる組織や団体との連携</li> <li>加東サンサンチャレンジ協賛店や事業所、商工会等との連携</li> <li>ヘルスアップ教室や健康講座参加者等の自主グループ活動</li> <li>元気応援隊（健康づくりリーダー）の育成、活動支援</li> </ul>	健康課 社会福祉協議会 生涯学習課

#### (5) 評価指標

指標名	方向性	H30 実績値	R6 目標値
健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている人の割合	↑	3.0%	4.5%
教室等の修了者や参加者の地域の自主グループ育成	↑	5か所	10か所
サンサンソーター登録数	↑	103人	110人
加東サンサンチャレンジ協賛店登録数	↑	72店舗	75店舗

食生活改善推進員協議会：地域で食生活の改善を推進するためのボランティア団体

### 3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

#### 1. 栄養・食生活（加東市食育推進計画）

##### 【計画策定の趣旨】

「食」は、子どもから高齢者まで、人々が健やかで心豊かに生きていくために欠かせないものであり、人間形成の源です。また、おいしく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で豊かな暮らしの実現に大きく影響をもたらします。しかし、近年社会環境が変化し、ライフスタイルや価値観の多様化によって、私たちの生活環境が大きく変化し続けており、食の大切さに対する意識が希薄となり、さまざまな課題がみられるようになりました。

本市においてはこれらの課題に対し、市民が食生活を通じて健康で心豊かな人間性を育むことができるよう、「加東市食育推進計画」を策定し取組を進めてきましたが、更なる食育を推進していくために本計画に含めて「加東市食育推進計画（第3期）」を策定します。

##### （1）本市の現状と課題

- ・アンケート調査の結果から、1歳～6歳未満までの子どもの朝食欠食率については、ほとんどの子どもはほぼ毎日朝食を食べていると回答していますが、内容については課題があり、主菜や副菜を含めたバランスの良い食事を推進していく必要があります。
- ・20歳以上65歳未満の朝食をとる人の割合は、年代が上がるごとに増加傾向にあります。しかし、男性20歳代～40歳代の朝食欠食率が約2割、女性20歳代の朝食欠食率が約1割となっており、子育て世代への普及啓発が必要です。
- ・外食や食品を購入するときに栄養成分表示を「いつも参考にしている」または「ときどき参考にしている」と回答した人は約6割となっています。
- ・食育について言葉も意味も知っていた人は約6割おり、「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と答えた人の割合については、約7割となっています。
- ・箸づかいなどの食べ方やマナーを、次世代に伝えている人は約5割となっており、郷土料理や行事食を次世代に伝えている人は約3割となっています。また、6歳以下の子どもをもつ保護者の家庭で食べられる行事食として「クリスマスケーキ」や「年越しそば」、「正月料理」が多くなっています。
- ・だしを活かした一汁三菜を基本としている和食が食育の推進や健康増進に効果があることについて知っている人は約5割となっています。

##### （2）取組の方向性

- ・各世代に応じた正しい食生活に関する情報提供を行います。
- ・多様な暮らし方を支援するための食育推進を行います。
- ・食育活動を充実させるための連携強化、推進体制の充実を図ります。