

第6章 現状（主要事業）と課題、第2次計画に向けての方向性

第1節 乳幼児期（0歳～6歳）

1. 健康の目標

健康なところとからだの土台をつくろう

- 地域での交流を持ち、楽しみながら子育てをしよう。
- 親子で適正な生活習慣を身につけよう。
- 手作りの良さを見直し、親子で基本的な食習慣を身につけよう。
- むし歯のない子どもを増やそう。
- 育児を通して、親や家族も子どもと共に育ち合おう。
- 親と子の関わりを深め、確実な愛着関係を築こう。
- 母乳で育てよう。
- 児童虐待をなくそう。

2. 主要事業

- 妊娠期の健康相談・教室の開催
 - ①母子健康手帳交付、育児相談 ②プレママ・プレパパ教室
- 産婦・新生児訪問の実施
- 乳幼児健診・訪問の実施
 - ①2か月児訪問の実施 ②4か月児健診 ③10か月児健診 ④1歳6か月児健診
 - ⑤3歳児健診 ⑥フッ素塗布（10か月児から園の年少児まで）
 - ⑦1歳児親子歯科健診 ⑧1歳6か月児歯科健診 ⑨3歳児歯科健診
- ブックスタート事業（4か月児健診時）
- 父親・家族への育児協力体制の啓発
- 各種教室の開催
 - ①離乳食講習会の実施（5～6か月児） ②すくすく広場 ③2歳児教室
 - ④親子遊びの広場
- 安心して相談できる場づくりの推進 ①健康相談事業
- 現場連携会議の開催
- 保育園訪問の実施
- 子ども虐待予防ネットワークとの連携
- 子どもの障害に対する支援体制の充実 ①一般市民への啓発
- 予防接種（ポリオ、三種混合、四種混合、BCG、MR【麻疹風疹混合ワクチン】、日本脳炎、Hib、小児用肺炎球菌、水痘）
- 歯みがき教室

3. 現状及び課題

阿賀野市の出生数は10年前に比べ、おおよそ100人減少しています。近年は年間300人を切ることも珍しくなく、今後はもっと減少していくと予測されます。反面、育児への不安を抱える母親は多く、退院後間もなくの育児相談は増え、新生児訪問以外の対応も多くなっています。産後うつや精神疾患の既往のある母も目立つようになりました。このようなことから、妊娠中からの継続した支援が必要となっています。

生活リズムは早期(生後2か月)から早寝早起きの必要性を伝え、各種健診でも必ず確認しているため、夜型傾向の子は減少しました。しかし、メディア視聴に関する問題が出てきています。特にスマートフォンが普及してからは、健診会場で動画を見せる親の姿や、スマートフォンに夢中で子どもを見ていない親の姿も見られるようになりました。

そこで、メディアとの上手な付き合い方を2か月児訪問より伝えていきます。また、保健センター内にスマホや携帯の使用を控える貼り紙を掲示することで、少し改善傾向にあります。今後は訪問や各種健診時、保育園・小学校等の健康教育等でメディアの弊害や活用方法について啓発していく必要があります。

また、離乳食の移行がスムーズでない子が増えてきています。親世代(20~30代)でバランスのとれた食事を3食している割合が非常に少ないことから、親の食生活も影響していると思われます。今後は親世代の食事指導を含めた支援が必要であると考えられます。

歯については、5歳児の一人平均むし歯数は年々減少していますが、県平均より高い状況が続いています。今後は幼児のむし歯予防対策の強化と啓発が必要となります。

たばこについては、妊婦の喫煙率は5%前後で横ばい状態が続いています。喫煙によるリスクに関する正しい知識の普及啓発が今後も必要となります。

また、乳幼児期の子どもをたばこの害から守るためにも家庭内での分煙の勧めなど受動喫煙の害について普及啓発が重要となります。

4. 第2次計画に向けての方向性

- 妊娠・出産・子育ての切れ目ない支援を行います。
- 基本的な生活習慣の基礎づくり(生活リズム、食事、睡眠、メディアとの付き合い方)を推進します。
- むし歯になりやすい子どもを支援し、1歳児親子歯科健診から継続したフッ化物利用並びに歯の健康教育に努めます。
- 児童虐待の予防に努めます。

第2節 学童・思春期（7歳～18歳）

1. 健康の目標

心身ともに健やかにのびのびと充実した日々を過ごそう

- 規則正しい生活習慣を身につけよう。
- 家族とバランスのよい食事を楽しもう。
- 運動を楽しもう。
- 適正体重を維持しよう。
- むし歯、歯周疾患を減らそう。
- 自分の将来像や目標を持とう。
- 悩みやストレスを上手に発散しよう。
- 望まない妊娠や性感染症をなくそう。
- 飲酒・喫煙・薬物乱用をなくそう。
- 児童虐待をなくそう

2. 主要事業

- 地域・学校の連携により健康教育・健康相談を実施
 - ①中学生生活習慣病予防事業 ②赤ちゃんふれあい体験の実施
 - ③たばこ、アルコール、薬物の健康教育の実施
 - ④生活リズムや生活習慣病についての健康教育の実施
 - ⑤性に関する講演会の実施 ⑥食推伝達講習会との連携
 - ⑦食育教育の推進 収穫体験、給食試食会
- 安心して相談できる場づくりの推進
 - ①健康相談事業
- 運動、文化活動の普及
 - ①ボランティア育成と人材発掘、活動の場の提供②教室、サークルのPR、運営協力
- むし歯、歯肉炎予防対策の実施
 - ①フッ素洗口（中学生まで） ②むし歯予防教室、歯肉炎予防教室の開催
- 現場連携会議の開催
- 公共施設の禁煙と分煙の推進
- 子ども虐待予防ネットワーク会議との連携
- 予防接種の推進（二種混合、日本脳炎）

3. 現状及び課題

パソコンやスマートフォンの普及でメディアとの接触時間が長く、特に休日には3時間以上画像を見ている割合が高くなっていて、メディアへの依存がコミュニケーション能力や生活リズムに影響を及ぼしています。夜型の生活を助長し、朝食抜きの生活への影響もあると考えられます。必要な情報をうまく活用する力を身につけていくことが必要です。

朝食欠食者の割合は高校生以降に増加することから、食育の一環として学童・思春期では「自分で簡単な朝食を作ることができる」ようになることが必要です。

歯については、フッ素洗口が市内全施設で実施されるようになってきたことから、今後は治療の確実な実施と口腔衛生への関心を高めるような事業展開を考えていく必要があります。

たばこについては、未成年者の喫煙の現状は十分に把握できてはいませんが、今後も、学童期からの禁煙教育が重要となります。

学童・思春期は一生の中で体も心も大きく成長する時期ですが、心とからだのアンバランスによりさまざまな問題を抱えています。将来の目標に向かって進んでいくためにしっかりした体を作り、心を安定させ、性や感染症に関する正しい知識を習得していくことが必要です。学校との連携を図りながら、自分自身を大切にする「自立に向けての自己管理意識」を育てていくことが今後の課題と考えます。

4. 第2次計画に向けての方向性

- 基本的な生活習慣の確立へ向けた取り組みを推進します。
- フッ化物洗口、むし歯、歯肉炎予防事業を推進します。
- メディアリテラシーを推進します。
- 性についての正しい知識の普及に努めます。

第3節 青年期（19歳～39歳）

1. 健康の目標

心身の健康の大切さに気づき、よい生活習慣を身につけて健康づくりに取り組もう

- 自分らしく生きるためにさまざまなことに挑戦しよう。
- 栄養のバランスを考えた食生活を送ろう。
- 健全な母性・父性を育てよう。
- 自分に適した運動をしよう。
- ストレスと上手につきあおう。
- 歯周病を減らそう。
- お酒は適量を知り、楽しく飲もう。
- たばこを減らそう。

2. 主要事業

- 健（検）診の実施
 - ①一般健診 ②子宮頸がん検診 がん検診推進事業（無料クーポン券配布）
 - ③成人歯科健診 ④人間ドック（35歳以上の国保加入者）
- 健康教室・健康相談・訪問の実施
 - ①健診結果説明会 ②個別相談（来所・訪問・電話） ③糖尿病予防教室
 - ④重症化予防訪問（血圧Ⅲ度・HbA1c7.4以上・積極的支援該当者）
- 継続的な運動の推進
 - ①健診結果説明会等での運動の普及 ②市内運動施設の周知
 - ③運動しやすい環境の整備
- こころの健康づくりの推進
 - ①講演会の開催 ②相談会の実施 ③個別相談（来所・訪問・電話）
 - ④広報による啓発
- 禁煙の推進
 - ①公共施設敷地内禁煙の徹底 ②家庭、職場などの禁（分）煙の推進
 - ③禁煙環境の整備 ④広報による啓発
- 地区組織活動との連携
- 職域との連携の推進

2. 現状及び課題

19～39歳の一般健診受診者数は、対象者人口に対して3～4%です。H20年度から約200人減少しましたが、アンケートでは、20歳代・30歳代ともに職場で受けているという回答が増加しました。「職場健診」の次に「受けていない」という回答が多いです。40歳以下で受けられる子宮頸がん検診の受診者数は、毎年250人前後であり、無料クーポンについては1～2割の利用率です。健診・がん検診ともに「受けない」理由には、「面倒」という回答が多いです。

健診結果では、メタボリックシンドローム該当者が増加傾向であり、受診者のうち積極的支援の割合が5～8%、動機付け支援が4～6%います。40歳になれば、特定保健指導の対象者として移行していきます。

また、保健指導が必要な人と医療機関へ受診が必要な人を合わせた割合は、糖代謝では2割、脂質代謝では3割、血圧では1割います。血圧は、H20年度の2割から翌年1割に減少し維持しています。男性のほうが女性に比べ異常者の割合が高く、脂質代謝が5割をこえており、肥満も多いです。

医療機関へ受診が必要な人よりも保健指導が必要な人が多いですが、中には、治療はしているがコントロール不良の人や、服薬していなくてリスクの高い人もいます。

アンケートでは、運動習慣や適塩を心がけている人が増加し、喫煙割合や朝食欠食率が減少しています。ただし、朝食を食べていない人が20歳代で多く、バランスのとれた食事でも20歳代・30歳代でとれていません。家庭外のストレスも30歳代が一番多く感じています。めまぐるしく変化する社会情勢の中、不規則な生活やストレス、バランスのとれた食事がとれていない現状が見られます。

歯については、「歯石の除去や歯面の清掃のために定期的に歯科医院に行っている」人は12.6%、受けない理由としては、46.1%の人が「痛い等、気になるところがないから」、36.5%の人が「忙しくて時間がない」と答えています。成人歯科健診の結果からも、青年期から歯周病予備群の人が増える傾向にあります。症状に気がつかないまま生活が続いている現状が見られます。

たばこについては、20歳代、30歳代では、喫煙率が10年前より減少しているものの、女性では喫煙率が高いため、今後も禁煙対策が重要となります。

健康的で充実した壮年期を迎えるため、自身のこころとからだに目を向けることができるよう、動機づけていくことが課題であり、さらに、健診を受け、生活習慣改善へと繋げていくのと同時に、若い世代(40歳以下)の特定保健指導予備群への対策が急務となっています。

4. 第2次計画に向けての方向性

- 健診について啓発し、受診しやすい環境づくりを行います。
- バランスのとれた食生活や身体活動を含めた運動等の普及をはかり、生活習慣改善へとつなげます。
- 疾病予防、重症化予防を含む生活習慣病対策(早期介入)に努めます。
- 定期的歯科健診、歯間部清掃用具の使用、生涯を通じたフッ化物の利用等を推進します。

第4節 壮年期（40歳～64歳）

1. 健康の目標

若いうちから生活習慣を見直し、健康づくりに努めよう

- 健康づくりのため、運動習慣を身につけよう。
- ストレスを上手に発散し、ゆとりを持った生活をこころがけよう。
- 栄養のバランスを考えた食生活を送ろう。
- お酒は適量にして楽しく飲もう。
- たばこを減らそう。
- 歯周病を減らそう。

2. 主要事業

- 健（検）診の実施
 - ① 特定健診（休日健診・早朝健診・追加健診）
 - ② 各種がん検診
 - ③ がん検診推進事業（乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診無料クーポン券配布）
 - ④ 成人歯科健診 ⑤ 人間ドック（国保加入者）
- 健康教室・健康相談・訪問の実施
 - ① 健診結果説明会 ② 健康相談（来所・訪問・電話） ③ 糖尿病予防教室
 - ④ 訪問指導（40歳・45歳国保受診勧奨） ⑤ 特定保健指導
 - ⑥ 重症化予防訪問（血圧Ⅲ度・HbA1c7.4以上・CKD（腎専門医受診対象者））
- 継続的な運動の推進
 - ① 運動普及員の活動支援と養成、育成 ② 運動教室等の開催
 - ③ 健診結果説明会等での運動の普及 ④ 市内運動施設の周知
 - ⑤ 運動しやすい環境の整備
- こころの健康づくりの推進
 - ① 講演会の開催 ② 相談会の実施 ③ 個別相談（来所・訪問・電話）
 - ④ 広報による啓発
- 禁煙の推進
 - ① 公共施設敷地内禁煙の徹底 ② 家庭、職場などの禁（分）煙の推進
 - ③ 禁煙環境の整備 ④ 広報による啓発
- 地区組織活動の育成と連携
- 職域との連携の推進

2. 現状及び課題

がん検診の受診率は、減少傾向でしたが個人負担金の見直し、無料クーポン券の発行により受診率は増加しました。アンケートでは、各種がん検診で約 4 割前後が受診していますが、約 2 割前後が「受けない」と回答しており、若い世代ほど受けない割合が多いです。今後のがんの発症率が上昇する 40、50 歳代への受診勧奨を強化していきたいと考えます。

特定健診の受診率をみると県平均を下回っているのが現状ですが、5 年間で 4.4%増加しています。アンケートでは、健診を受ける場所として最も多かったのは、「職場」次いで「市」、「医療機関」という結果でした。年代別、性別でみると 60 歳代前半の男性の受診率が低い状況があります。退職後の 60 歳代前半の受診勧奨が今後の課題です。

健診結果では、メタボリックシンドロームは年々減少していますが、BMI は県より高い状況で推移しています。血圧は、H22 年度から減少しており、糖代謝も同様に減少していますが県より高い状態が続いています。

お酒について生活状況からみると、毎日の飲酒割合はほぼ横ばいで、特に 50 歳以上の男性に多いです。H25 年度の県比較では、喫煙、飲酒割合とも県より高い状況です。

また、運動を継続している割合は徐々に増加しており、年齢が高くなるほど運動を続けている人が増えています。

血圧、血糖、脂質服薬が年々増加しており、年代別でみると 45～49 歳で割合が急に上がります。

こころのアンケートでは、同居家族がいても心配事や悩みごとを聞いてくれる人がいないと答える割合が、40 歳代が最も多く 2 割以上となっています。自殺の状況では 40・50 歳代男性が多い傾向でしたが、近年は減少してきています。

歯については、アンケートから壮年期の 87.6%の人は、「20 本以上歯がある」と答えています。「20 本以下」と答えた 9 割が 50 歳以上でしたが、「歯科健康診査を受けない理由」として、57.6%の人が「痛い等気になるところがないから」、25.8%の人が「忙しくて時間が無い」と答えています。

壮年期は仕事においても家庭においても責任の重い年代です。国保受給者への受診勧奨訪問では、社会保障が整っていない職場で、過重労働や不規則勤務等で体を酷使している状況が見られました。今後も健康づくりの大切さを広く普及し予防活動に取り組んでいく必要があります。また、来たる高齢期に向け、自らの健康管理に関心をもってもらうことが重要と考えます。

4. 第2次計画に向けての方向性

- 受けやすい健(検)診体制の充実を図ります。
- 啓発活動や受診勧奨を実施します。
- 疾病予防、重症化予防を含む生活習慣病対策に努めます。
- 定期的歯科健診、歯間部清掃用具の使用、生涯を通じたフッ化物の利用等を推進します。

第5節 高齢期（65歳以上）

1. 健康の目標

心身ともに健康で長生きしよう

- 日頃の健康管理に努めよう。
- しっかり噛める歯を持ち、食事を楽しもう。
- 運動習慣を身に付け、筋力を保持、向上させよう。
- 家庭や社会での役割を持ち、積極的に地域活動に参加しよう。

2. 主要事業

- 各種健診、相談、教室の実施
 - ①特定健診・一般健診 ②各種がん検診 ③成人歯科健診
 - ④訪問口腔ケア指導 ⑤一般健康相談 ⑥各種健康教室
 - ⑦健康づくり講演会 ⑧食育 ⑨機能訓練事業
- 運動への関心を高め、親しむ環境の構築
 - ①3課共同事業の推進
 - ・水中運動 ・シャキいき健康法
 - ・けんこつ体操 ・ノルディックウォーキング・ラジオ体操
 - ②運動推進事業
- こころの健康づくりの推進
 - ①こころの健康講演会 ②こころの健康相談会 ③広報による啓発
- 支え合う地域づくりの推進
 - ①地区組織の育成、活動支援 ②ボランティアの育成
 - ③各種元気づくり教室の実施

3. 現状及び課題

日頃の健康管理として、減塩をこころがける人は H26 年度 69.3%(H22 年度 61.5%)、意識的に運動をこころがける人は H26 年度 56.1%(目標値 55%)など数値の上昇で、生活習慣を改善したり、運動習慣を身につけている姿が見られます。

しかし高齢化率の上昇とともに、加齢に伴って増加する疾患や心身機能の低下は避けられない現状があり、介護保険申請件数も年々増加しています。申請理由は認知症、脳卒中、関節疾患などです。

また、家族や親族のこと以外でストレスを感じる人がよくある人は、H26 年度 49.9%(目標値 56%)と少なくなっており、睡眠による休養を十分にとれていない人は H26 年度 12.6%(目標値 56%)と割合は少なくなっています。また家族のだれかのことでイライラすることが

ある人をみると、「よくある」「ときどきある」人は 26.3%です。一方で、自殺者数は H23 年度以降 65 歳代以上の高齢者で増加し、累計で全自殺者数の約 40%を占めています。

歯については、65 歳以上の人で 20 本以上歯がある人は 51.1%、80 歳以上になると 25.8%と約5割まで減少しています。口腔内に関する悩み事では、57.1%の人が「固い物が噛みにくい」、24.3%の人が「歯が痛んだり、しみたりする」といった悩みをかかえています。

運動習慣者の割合では、60 歳代・70 歳代で高く、35%を超えているので、今後も継続して実施できるよう支援していくことが重要となります。

これらの現状を踏まえ、引き続き元気な高齢者の条件である「病気がないこと(持病があってもコントロールされていること)」、「身体を自由に動かせること」、「社会交流があること」、「生きがいや役割を持っていること」、「かむことのできる歯があって、食事がおいしく食べられること」等を多くの高齢者が実行、実現できるようにサポートし、心身機能の低下を最小限に抑え、健康寿命を延ばしていくことが課題と言えます。

4. 第2次計画に向けての方向性

- 健康診断・各種相談・教室等事業の充実と周知を図る。
- 運動への関心を高め、親しむ環境づくりをする。
- こころの健康づくりの推進をする。
- 支え合う地域づくりを推進する。
- 歯・口腔の健康維持を推進する。