

### 3-7 健康づくりの推進

#### ■ 現況と課題

##### 1. 生活習慣病の予防

健康づくりには、町民一人ひとりが自ら取り組むことが大切です。この健康管理の支援として、知識の啓発・普及、健康問題の提起など情報提供による意識付けや定期的にチェックできる健診体制などの充実を図る必要があります。

#### 【1】

本町については、生活習慣病予防から見ると、高脂血症、喫煙率が高いなどの有所見者が目立ちます。特に男性では、肥満者・血糖値高値群が国の目標値の2倍を占める状況にあります。今後は、重点的に男性の生活習慣を改善できるよう、より極細やかな相談体制を目指し、糖尿病や喫煙者、肥満者の減少に努める必要があります。【2】

##### 2. 元気高齢者づくりの推進

高齢化が進む今日、介護予防の視点から、寝たきりにならない健康管理と加齢に伴う体力の低下防止などの取り組みが大切です。高齢期には心身の健康づくりを心がけ、できるだけ自立した生活を過ごせるよう、元気高齢者づくりに向けて事業を推進する必要があります。【1】

##### 3. 子どもを取り巻く環境づくりの推進

母子保健では、本町も全国同様出生数の減少傾向が見られますが、正常な妊娠経過を送ることができ、子どもが心身ともに健やかに成長するためには、家族の理解と協力が必要です。近年は妊婦の喫煙率増加傾向や若年世代における生活の夜型化が目立ち、子どもたちの成長に支障が生じるケースも見られています。子どもを取り巻く環境の無煙化や食生活を中心とした生活リズムの見直しができるよう、父母となる世代への働きかけが必要です。【1～3】

## ■今後の方向性

### 1. 生活習慣病の予防

1 子どもから高齢者まで、町民一人ひとりが健やかに生活できるよう、極細かい健康づくり事業を推進するとともに、正しい知識の啓発・普及や健康問題の提起などを随時提供し、健康づくりへの意識付けに努め、各世代に合わせた健康管理と支援ができるよう、健診や相談体制の充実を図ります。【①～③】

2 働き盛りの健康づくりとして、国では医療制度改革（平成20年以降）により、国民の生活習慣で特に肥満者の増加を問題とし、今後は生活習慣病予防として、内蔵脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した健診・保健指導を重点的に取り組む予定であり、これらが原因とされる糖尿病などの患者や予備群を減少させることを評価するとしています。これに基づき、本町においても生活習慣病の原因として注目される肥満や内蔵脂肪症候群の予防に努め、特に本町でも増加傾向にある糖尿病予備群の減少を目指します。【①～⑤】

### 2. 元気高齢者づくりの推進

1 介護予防に視点をあてた高齢期の健康管理として「お達者健診・お達者教室」を実施するなど、高齢者の健康づくりを積極的に推進するとともに、筋力アップ・低栄養予防、口腔機能の悪化防止などを行い、元気で若々しく自立した生活を送れる高齢者の増加に努めます。【①～③、⑤～⑨】

### 3. 子どもを取り巻く環境づくりの推進

1 母子保健における従来の健診・相談事業では、子どもの成長を見守り安心して子育てができ、家族みんなが健康で明るい家庭生活を送れるよう、関係機関との連携を図り、より身近で温かく極細かい支援体制を目指します。【⑩】

2 タバコは生涯にわたり悪影響があり、心身の発達途上にある子どもたちの健康には特に大きく影響することから、子どもの健康管理として、両親や子どもを取り巻く環境での喫煙を取り上げ、積極的に禁煙啓発を推進します。

特に妊娠期には「子どもに無煙環境を・・・」を目標に父母などの禁煙・分煙指導を強化します。また、生活習慣病予防の一環として、各世代の喫煙による健康被害を啓発し、個別にあった禁煙相談ができるよう支援体制を整備し、喫煙率の減少に努めます。【①～④、⑩～⑭】

## 安心して暮らせるまちづくり

■3 近年は不適切な食生活が原因で、糖尿病などの増加や子どもの欠食などが取り上げられていますが、きちんと・しっかり・かしこく食べるための啓発として、子どもから高齢者まで、食育を基本にした生活リズムの見直しと規則正しく楽しい食事が摂れるよう普及啓発を図ります。特に早寝早起きができ、朝食を抜かさない環境づくりを推進します。また、身近な暮らしから適切な栄養情報が得られるよう、町民参画によるメニューを開発し冊子を作成し、普及啓発を図ります。【①～③、⑩～⑮】

### ■実施事業

- ①食生活改善推進協議会等活動の充実
- ②健康づくりに対する啓発の推進
- ③健康づくり大会の充実
- ④育児不安、保健指導の推進
- ⑤健康教育、保健指導の推進
- ⑥骨折予防事業等
- ⑦成人病予防対策
- ⑧インフルエンザ予防
- ⑨結核予防事業
- ⑩母子保健対策事業
- ⑪予防対策の推進
- ⑫各種健康相談事業
- ⑬各種予防接種事業
- ⑭健康づくり啓発推進事業（パパママ学級）
- ⑮食育の冊子作成事業（新規）