
第3章 計画の基本的方向

第3章 計画の基本的方向

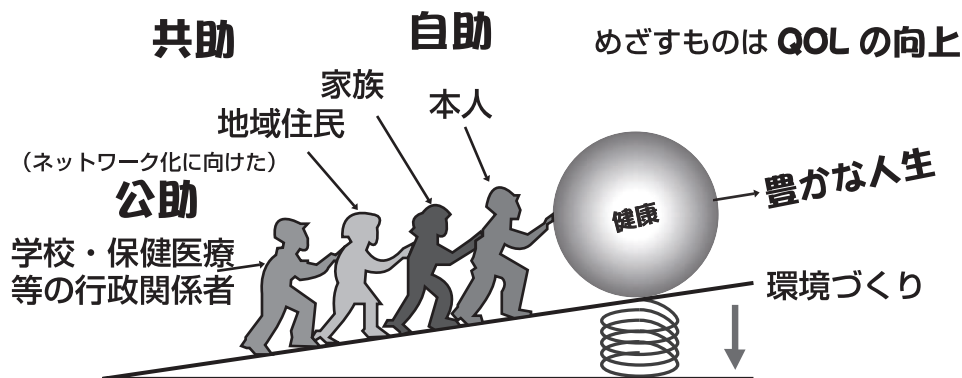
1 目指す姿

我が国においては、今や世界有数の長寿国となり、生涯を通じて、健康で心豊かに過ごすため、生活の質（QOL）の向上が大きなテーマとなっています。

そのため、市民、地域、行政、関係機関等が一体となって健康づくりを支援するヘルスプロモーションの理念の下、市民一人一人が主体的な健康づくりと健康的な食生活習慣に取り組むとともに、社会全体でライフステージに応じた健康増進及び食育の取組を推進し、健康寿命の延伸が図れるよう、目指す姿を次のように定めます。

健康で心豊かに暮らせるまち・水戸
～健康寿命の延伸を目指して～

ヘルスプロモーションの理念



(出典 島内 1987, 吉田・藤内 1995 を改編)

2 基本方針

本計画では、目指す姿の実現に向け、3つの基本方針を定め、各種施策を展開していくものとします。

【1】生活習慣病の発症予防と重症化予防

がん、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の発症を予防するため、正しい知識の普及・啓発を図るとともに、疾病の早期発見と早期治療につなげるため、がん検診や健康診査の受診促進を強化します。あわせて、健康診査後の事後指導やハイリスク者への受診勧奨を徹底することで、合併症の発症や症状の進行等の重症化予防に重点を置いた取組を推進します。

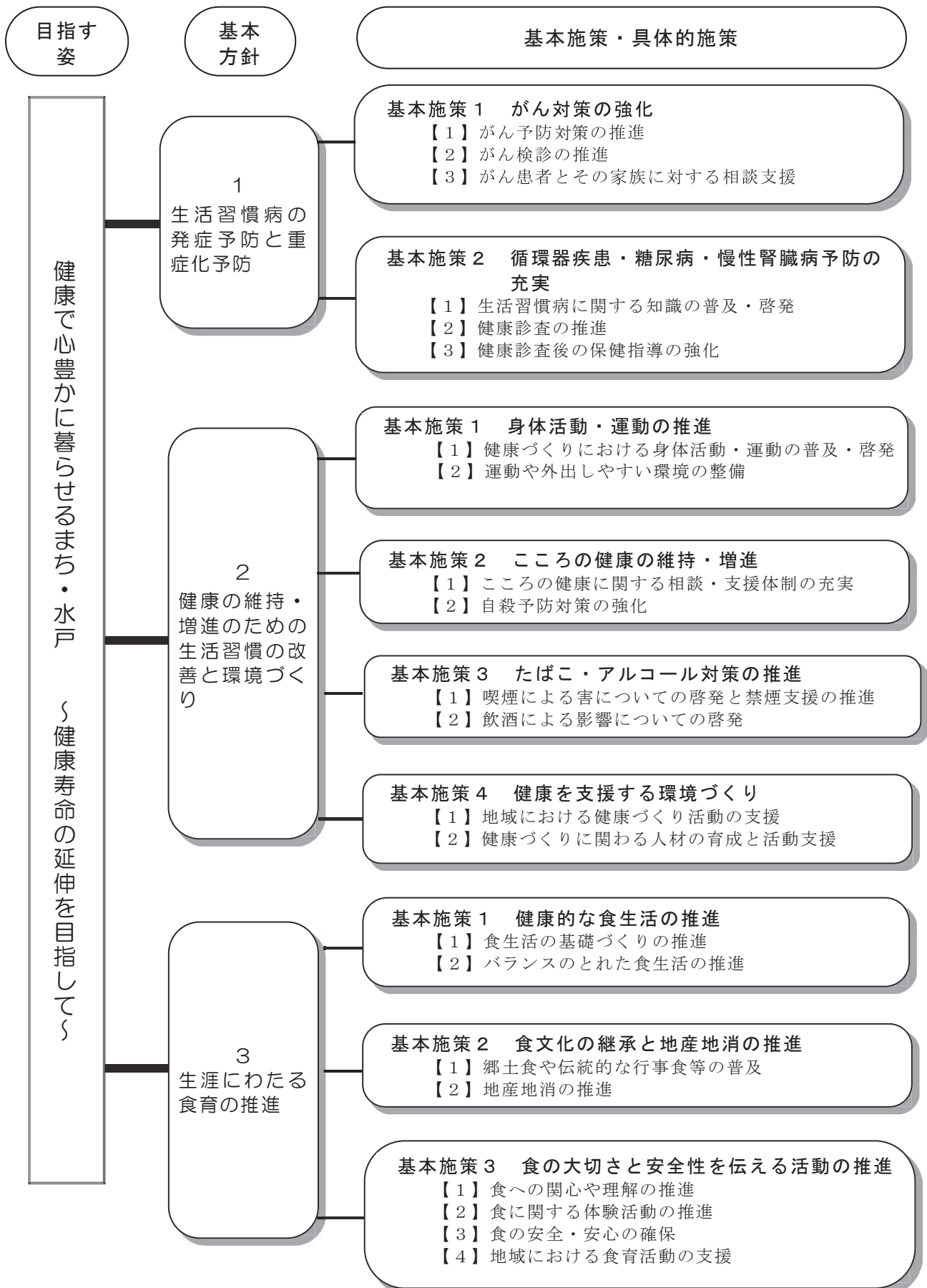
【2】健康の維持・増進のための生活習慣の改善と環境づくり

健康を維持・増進するため、身体活動や運動、こころの問題、喫煙、アルコールなどについて、市民が主体的に、健康に関する意識の向上や生活習慣の改善に取り組むとともに、市民、地域、行政、関係機関等が一体となって、市民の健康の維持・増進のための生活習慣の改善と環境づくりを推進します。

【3】生涯にわたる食育の推進

食生活の乱れに起因する肥満や生活習慣病を予防するため、正しい知識を普及・啓発するとともに、子どもから高齢者まで、食文化の継承や地産地消及び食の大切さと安全性を伝える活動など様々な経験を通じて、食に関する知識と選択力を習得し、健康的な食生活習慣を実践できるよう、家庭、学校、地域等と連携しながら、生涯にわたる食育を推進します。

3 施策の体系



4 重点推進事業

計画に位置付けた各種施策の中で、特に、優先的かつ集中的に取り組む4つの重点推進事業を設定し推進します。

※文中のゴシック文字は、第4章 施策の展開における具体的施策の㊦(重点推進事業)を表しています。

重点推進事業1 ターゲットを絞ったがん予防対策の推進

【1】胃がん予防対策

本市の胃がん検診は、集団検診と医療機関個別検診で実施しており、特に、個別検診では**内視鏡検診とリスク層別化検査（ヘリコバクター・ピロリ菌感染検査と萎縮性胃炎の検査を組み合わせるもの）を実施**するなど、全国に先駆けた方式を導入しています。胃がん検診の一層の受診率向上に取り組むとともに、胃がんの確実なリスク要因がピロリ菌の感染であることから、**40歳代へのリスク層別化検査や中学生へのピロリ菌検査を行い、胃がんに関する正しい知識の普及・啓発**のためのがん教育の実施等により、将来の胃がん発生の抑制を目指します。

【2】女性特有のがん予防対策

○子宮頸がんについて

近年、若年層で子宮頸がんの罹患、死亡が増加する傾向にあります。子宮頸がんは、女性にとって主要ながんの一つとなっており、受診率向上の一層の強化を図るため、**正しい知識の普及・啓発**とともに、**無料クーポン券の送付**や大学生など若年層に向けたキャンペーンを行うなど、子宮頸がん検診の受診を促進します。さらに、子宮頸がんの発生には、多くの性感染症の病原体の一つであるヒトパピローマウイルスが関与しているとされていることから、**細胞診とHPV（ヒトパピローマウイルス）検査を併用**することで、より効果の高い検診の実施を図ります。

○乳がんについて

乳がんの発生には、遺伝や人種、ホルモン、閉経後の肥満、妊娠・出産との相関等が指摘されています。また、女性の近年のライフスタイルの変化により、今後、乳がんの発症数が増加することが予想されています。40歳以上の女性に対し、マンモグラフィ(乳房エックス線検査)を定期的に受診することの重要性だけでなく、**乳がんの自己触診の方法など正しい知識の普及・啓発**を図ると

ともに、**無料クーポン券の送付**や**小・中・義務教育学校保護者へのチラシの配布**などにより、**受診促進**を図ります。

【3】肺がん予防対策

肺がんは、がん部位別死亡割合の中で最も高くなっています。肺がんは、喫煙との関係が大変深く、また、国立がん研究センターのデータによると、受動喫煙で肺がんになるリスクは、約 1.3 倍となるなど、受動喫煙による健康への悪影響について、科学的に明らかになっています。このため、**喫煙が及ぼす健康への影響についての知識の普及・啓発**を図るとともに、**個別禁煙支援の充実**や**受動喫煙防止対策（禁煙・分煙）**に取り組めます。

重点推進事業2 高血圧・糖尿病・慢性腎臓病の予防の推進

【1】高血圧の発症予防

本市においては、男女とも脳内出血の死亡率が高く、より一層の高血圧対策が重要です。高血圧になる原因は、遺伝、食べ方、肥満、アルコールなど様々であります。特に、肥満は、高血圧を引き起こす危険因子であることから、**減塩などの食事指導**に加えて、運動や栄養などの生活改善による肥満対策、血圧管理対策を行います。

また、健診データ等から保健指導の対象者を把握し、**個別の状況に応じた保健指導の充実を図るとともに、重症化予防**に向けた取組を推進します。

【2】糖尿病及び慢性腎臓病の発症予防

本市の標準化死亡比では、男性では糖尿病の死亡率が高い状況にあります。

本市においては、糖尿病の発症予防を目的として、特定健康診査結果のHbA1cが要指導の人を対象に、**生活習慣病予防教室**を行っています。さらに、糖尿病は、加齢に加えて遺伝因子、過食、運動不足、肥満、ストレスなどの環境因子も発症の要因となることから、**若い世代からの健康診査の受診促進**に加えて、**遺伝要因や生活習慣との関連性を踏まえた保健指導**を行います。

また、糖尿病は放置すると、腎症、神経障害、網膜症、潰瘍や壊死、歯周病等の合併症を引き起こし、生活の質の低下につながるとともに、糖尿病性腎症(糖尿病の合併症の一つで、腎臓の機能に障害が起こること)の悪化による人工透析への移行も大きな課題となります。

このため、生活習慣病予防健診、特定健康診査、高齢者健康診査において、腎臓病の早期発見のため、検査項目に血液中のクレアチニン値(主に腎機能の指標に用いられる数値)とともに、腎機能を示すeGFR値(推算糸球体濾過量の略)を表記し、**慢性腎臓病(CKD)の危険性についての周知**を市民にわかりやすく行います。

併せて、**かかりつけ医と専門医との連携による、迅速な治療や保健指導**を行うなど、**糖尿病性腎症重症化予防**に向けた取組を推進し、生活の質の向上とともに、新規人工透析導入患者を減少させることで、総医療費の抑制を目指します。

重点推進事業3 健康づくりに向けた運動習慣の定着の推進

【1】運動習慣の効果の普及・啓発

健康志向の高まりや余暇時間の拡大などにより、自らの健康づくりに向けた運動を行いたいという意識が高まってきています。運動を行うにあたっては、自らの体力に応じて行うことが大切であり、適切な運動は、心身のリラックス、ストレスの解消などのこころの健康づくりにも有効となります。

運動習慣がある人の割合は、60歳以上では増えているのに対して、働き盛りで忙しく、健康づくりの時間が取りにくい青年期から壮年期にかけての世代は、低い傾向となっています。日常生活における身体動作やウォーキングなどによる軽い運動の積み重ねは、健康の維持・増進に大きな役割を果たすことから、これらの市民に対し、通勤や仕事の休憩時間、買い物などの日常生活の中で意識的に身体を動かす機会を増やし、楽しみながら運動量を高めてもらう工夫として、**みとちゃん健康ウォーキング事業**や**ヘルスロードの推進**、及び**自転車利用の促進**を図ります。

さらに、健康づくりに対する意識向上のきっかけづくりとして、関係機関等との連携のもと、市民が健康増進目標を自ら立てて実践する**健康マイレージ事業**により、市民の健康的な生活習慣を促進します。

【2】生活習慣病予防教室の開催

生活習慣病の発症リスクは、身体活動や運動量と関連しており、自分にあつた運動を継続して実践することで、発症リスクが低減されます。生活習慣病の予防と改善においては、**生活習慣病予防教室**や健康相談を通じ、運動の効果や必要性について普及・啓発を図るとともに、健康診査の結果に基づき、運動習慣の動機づけと継続について支援します。

【3】高齢者の健康づくり活動の普及・啓発

本市の高齢者の健康づくり活動は、**元気アップ・ステップ運動**、**シルバーリハビリ体操**、**いきいき健康クラブ**等の多くの事業を実施しています。これらの事業に参加する高齢者の実績は、全国の中でも上位を占めており、活動のさらなる拡充を目指します。また、**ロコモティブシンドロームについての知識や予防方法の普及・啓発**による身体活動・運動の活発化は、高齢者の社会生活の維持や認知機能の向上にもつながります。高齢者自らが地域における健康の維持・増進への主体的な取組の充実を図り、健やかで心豊かな生活を営むことができるよう支援していきます。

重点推進事業4 若い世代の食育の推進

【1】20歳代を中心とした若い世代の食育の推進

子どものうちに健全な食生活を確立することは、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

家庭は、基本的な生活習慣を身に付けるうえで大きな役割を持つことから、家族で食卓を囲むことを基本に、食に関する正しい知識を身に付ける、食の楽しさを実感するなど、日常生活の中で食育を実践することができるよう、乳児期の健康診査や保育所・幼稚園・認定こども園において、保護者に食習慣に関するパンフレット等を配布し、食育の啓発を推進しています。

また、学校給食を活用した食に関する指導や保護者への食育講演会の開催など、食育の推進を図っています。

しかし、家庭や学校生活から離れ、自立した生活を始める20歳代を中心とした若い世代は、朝食欠食の割合が高いなど、栄養バランスに配慮した食生活を送っている人が少なくなっており、また、女性のやせ志向が強いなど、健康や栄養に関する実践状況等に課題が多くあります。特に、男性は30歳代になると、BMI25以上の肥満となる傾向が見られるため、予備軍である20歳代を中心とした対策が必要となります。

生涯にわたる食育の推進においては、若い世代が健康づくりに関心を持ち、自らの生活習慣の改善等に主体的に取り組んでいくことが重要となります。このため、**朝食摂取の重要性やバランスのとれた食生活の普及・啓発**などについて、**SNSを活用した情報発信**など効果的なアプローチを図るとともに、**大学や事業者と連携した食育講座やイベント、一人暮らしの若者を対象とした料理教室の開催**などを通じ、若い世代の食育を推進します。

また、20歳代を中心とする世代は、これから親になる世代、子育ての世代でもあります。このため、**妊婦教室や育児中の父親を対象とした料理教室、親子料理教室**などを開催し、親として健康や食育に関する知識を深め、生涯にわたり健全な心身を培うための食育の取組を次世代へとつなげていきます。