

第4章 生涯にわたる健康づくりの推進

1 現状と課題

本市では、市民の健康の維持増進を図るため、生活習慣病の予防及び早期発見、治療のための健康診査を行うとともに、保健指導として健康教育、健康相談、機能訓練、訪問指導を行っています。

生活習慣病は、身体機能の低下や行動力の減少などから、要介護の状態につながるものが予想されるため、生活習慣病対策を充実することが必要となっています。

口腔保健においては、歯周病や摂食・嚥下障害により全身の健康状態に及ぼす影響が多いことから、歯の健康に関する取り組みの強化が求められています。

実態調査によると市民自身の健康の維持、増進にあたっては、「食生活に気をつける」、「運動をする」、「睡眠・休養をとる」、「定期的に健康診査などを受ける」などを行っている高齢者が多く、こうした取り組みを支援するために、健康づくり活動の推進や体制整備を図ることが求められています。(図4-1)

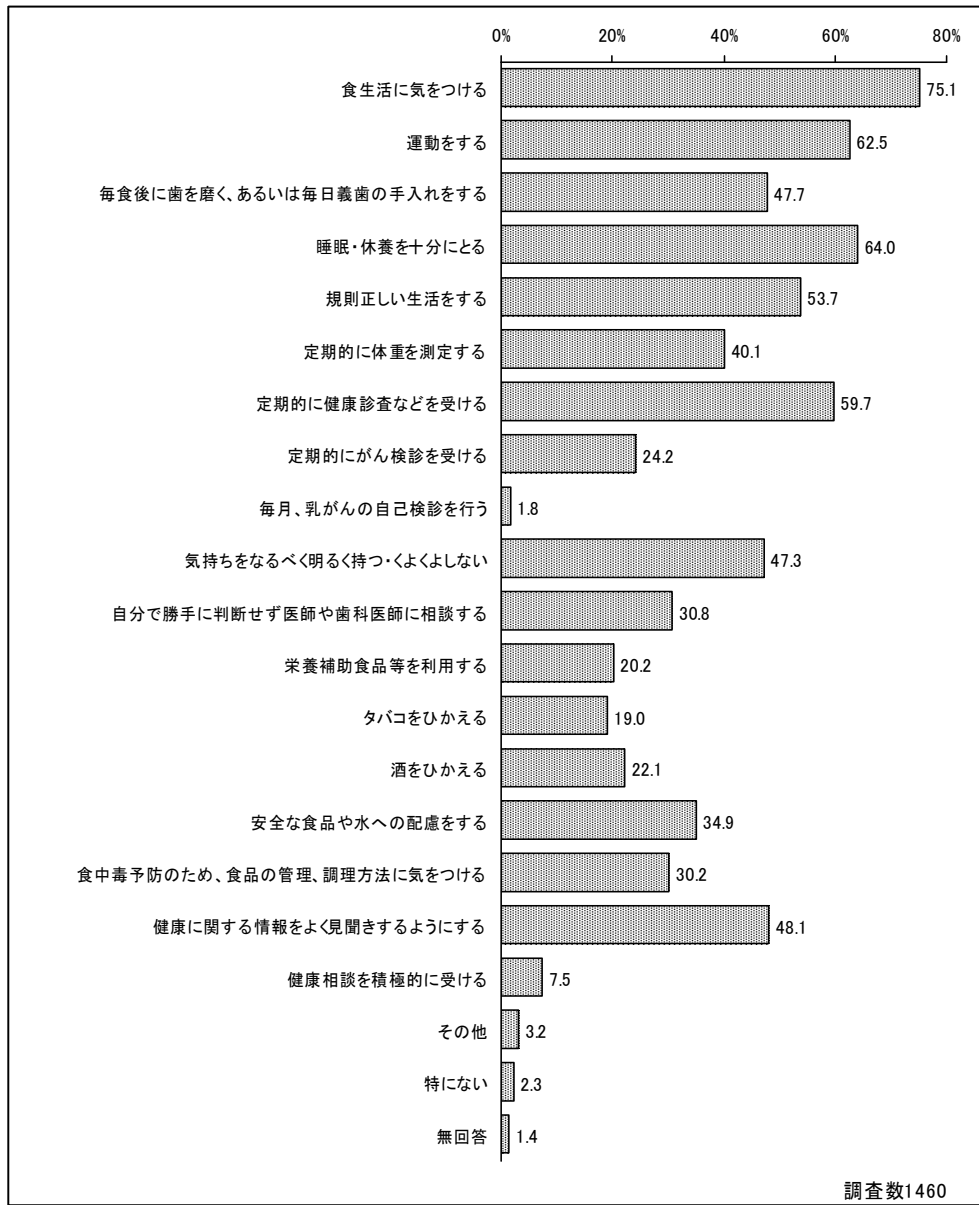
また、「自分の健康の具合を知ることができる情報」や「新しい医療情報や医療機関の情報」が必要と感じており、こうした健康に関する情報の提供が強く求められています。(図4-2)

さらに、40歳から64歳以下の市民では、健康的な生活を送るためには、「自主的に活動できる拠点を地域に整備すること」、「近所の人を中心に、声かけネットワークをつくる」等のニーズが高くなっています。(図4-3)

生涯にわたって心身ともに健康で明るく元気に暮らしていくためには、健康を増進し、活動的な高齢者を目指す対策を推進することが重要となっています。

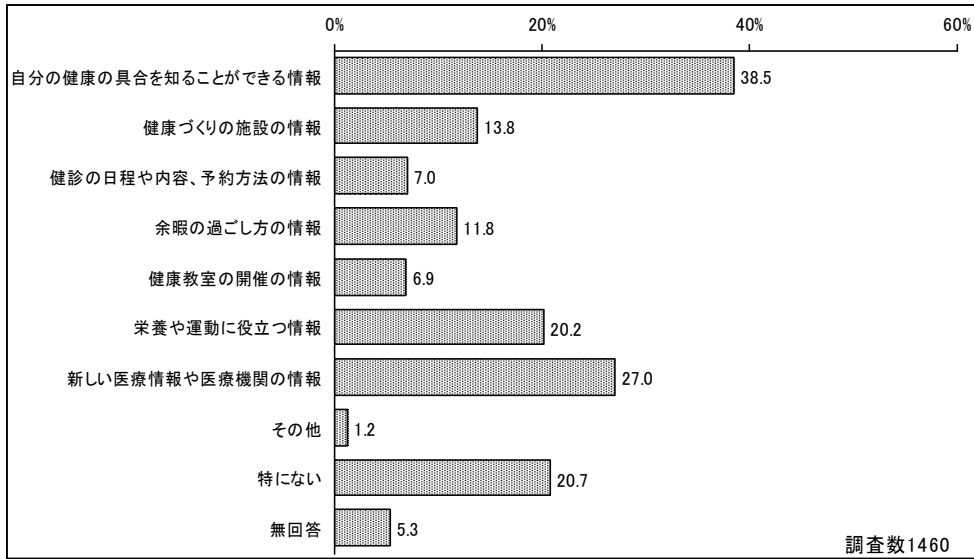
今後は、高齢者が主体的に健康づくりに取り組むことができるよう、市民に利用しやすい保健サービスや医療提供体制の充実、健康づくり活動の拠点等の整備が必要です。

図 4-1 健康維持増進の心がけ（一般高齢Q14）



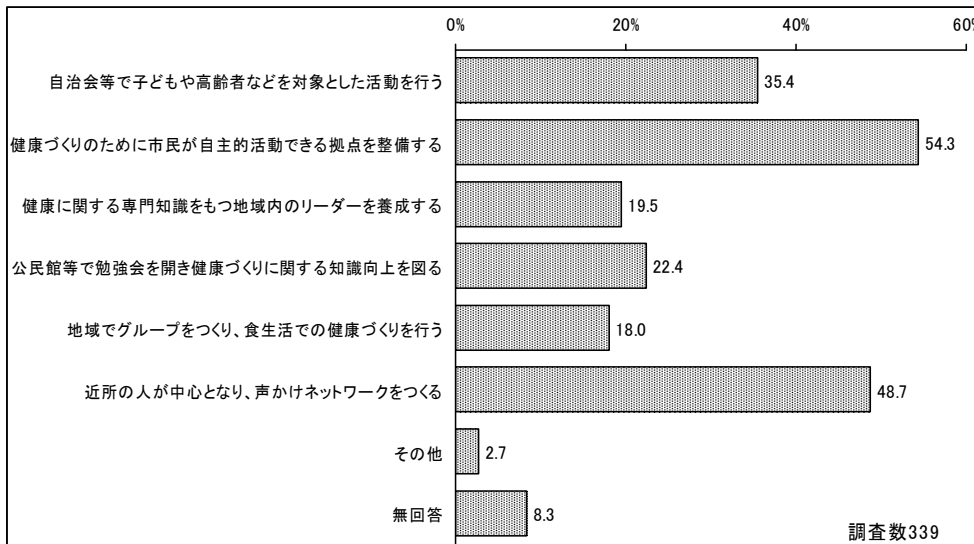
出典:「千葉市高齢者保健福祉推進計画・介護保険事業計画策定実態調査（高齢者一般調査）平成16年度」

図 4-2 必要な健康情報(一般高齢Q15)



出典:「千葉市高齢者保健福祉推進計画・介護保険事業計画策定実態調査(高齢者一般調査)平成16年度」

図 4-3 健康な生活を送るための地域社会での重要対策(若年Q26)



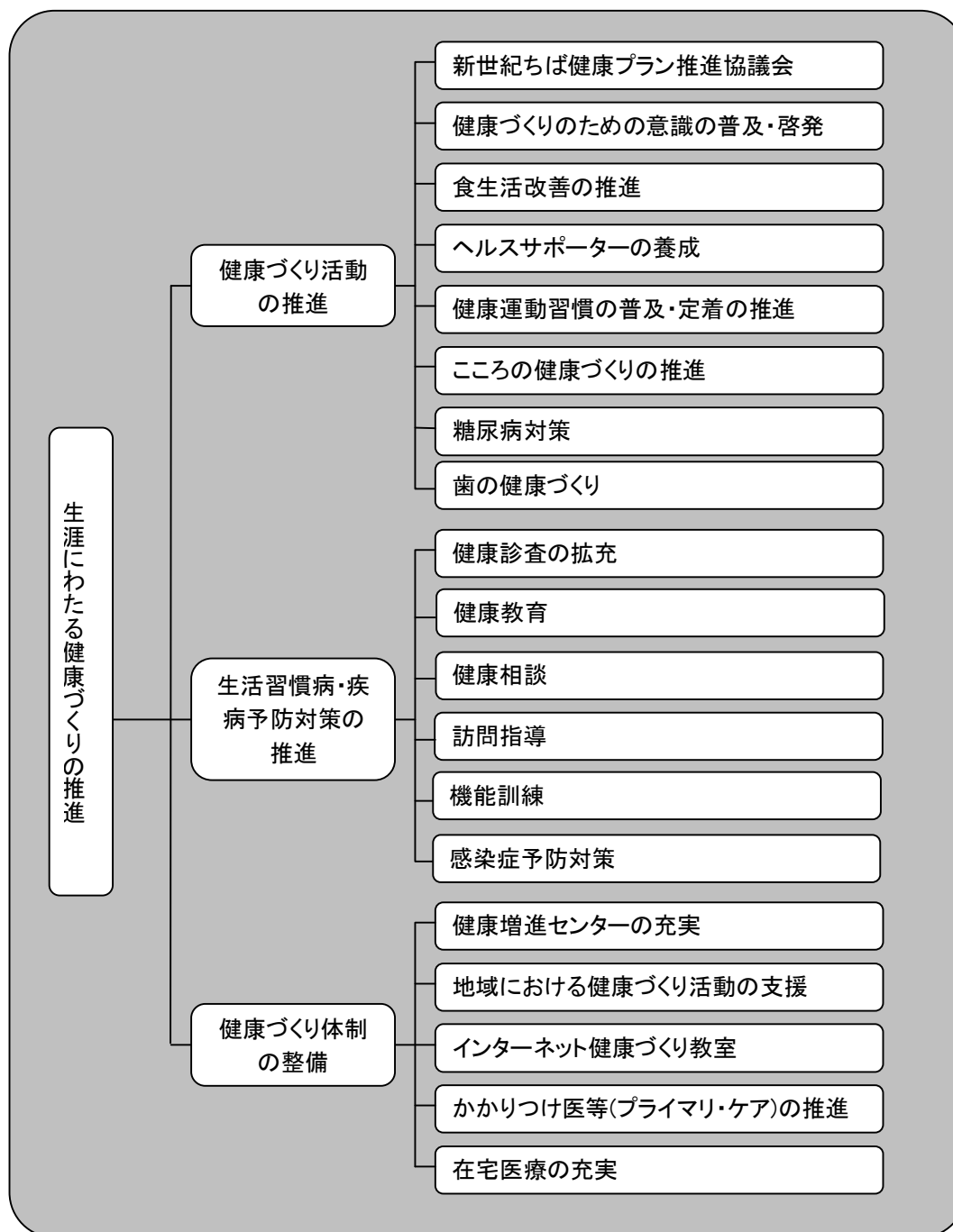
出典:「千葉市高齢者保健福祉推進計画・介護保険事業計画策定実態調査(若年者調査)平成16年度」

2 施策の方向性

市民一人ひとりが生涯にわたり、健康で自立した生活を送るためには、生活習慣の改善により、健康を増進し発病そのものを予防する「一次予防」に取り組むとともに、疾病の早期発見と早期治療により、健康の維持増進を図ることが必要です。

そこで、「新世紀ちば健康プラン」を推進し、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるよう、地域におけるネットワークづくりをコーディネートするなど環境整備を進めるとともに、保健サービスや医療提供体制の充実を図ります。

3 主要施策



①健康づくり活動の推進

食生活、身体活動・運動、こころの健康づくり、歯の健康など各分野において市民の様々な健康づくりを支援し、生活習慣の改善を図り健康長寿を目指します。

番号	事業名	内容	所管課
1	新世紀ちば健康プラン推進協議会	市民健康づくり運動の推進母体として、保健医療関係機関・団体、学校、企業、市民活動団体など、健康に関わる様々な団体により設立された「新世紀ちば健康プラン推進協議会」と行政が一体となり、「市民健康づくり大会」や「市民公開講座」の開催等を通じて、市民一人ひとりが主体となって取り組む健康づくりを支援します。	健康企画課
2	健康づくりのための知識の普及・啓発	「健康は、自らつくり育てるもの」という意識を持ち、実践することが基本です。そこで、市民の間に健康づくりの定着を図るため、市ホームページ、市政だよりやパンフレットなどによる各種広報活動を通じ、市民にわかりやすく正確な情報の提供や知識の普及を図るとともに、市民一人ひとりが健康づくりへの関心と意欲を高めるため制定した「市民健康づくり週間」において、家庭や地域ぐるみの健康づくり運動を推進します。	健康企画課
3	食生活改善の推進	おいしくバランスよく食べることで、いきいきと楽しい生活と健康長寿を実現することが必要です。適正な栄養がとれる食事を実践するために、ライフステージに応じた望ましい食習慣の普及・啓発を推進します。 外食や加工食品の栄養成分表示やヘルシーメニューを提供する健康づくり応援店を増やすとともに、その情報を提供するなど健康づくりを支援するための食環境整備を推進します。 また、地域において食生活改善のためのボランティア活動を行う食生活改善推進員を育成し、市民一人ひとりにあった適正な食生活の実践に必要な知識の普及に努めるほか、食育の推進により生涯にわたる健全な食生活の実現を支援します。	健康企画課
4	ヘルスサポーターの養成	健康づくりは、市民一人ひとりが自ら食生活の充実を図るとともに、身体活動や運動を実践するなど、日常生活の中で継続して取り組むことが重要です。正しい知識に基づく市民の自主的な健康づくりを推進するため、自ら健康づくりを実践するとともに、家庭や身近な地域の中で健康づくりを実践する仲間づくりを進める意欲のある中学生以上の市民を対象に「ヘルスサポーター」の養成を行います。	健康企画課
5	健康運動週間の普及・定着の推進	日常生活の中で、身体を動かすよう心がけるとともに、積極的に運動・スポーツをすることは健康づくりのために重要です。 運動施設や、運動指導者、地域で活動している様々な団体・サークル等についての情報を提供するとともに、健康運動マップ(仮称)を作成し、おすすめのウォーキングコース及び公園や施設等の情報を提供します。 また、健康づくりのために、日頃からどのような運動を行えばよいのかアドバイス等を行う相談指導体制を充実するとともに、体力測定等を実施し各個人の体力レベルに適応した運動指導を行います。	健康企画課

番号	事業名	内容	所管課
6	こころの健康づくりの推進	<p>高齢期は、記憶力・判断力や身体機能の低下など心身の老化だけではなく、退職とそれに伴う収入の減少や対人関係の狭小化など環境の変化により、心理的ストレスが高まりやすい状況にあります。</p> <p>このような高齢期においては、家庭や地域社会の中で常に役割を持って活動し、進んで人や社会との関わりを持つことが心の健康につながることから、高齢者の自立意識の醸成と生涯学習など様々な活動への取り組みを勧奨していきます。</p> <p>また、アルツハイマーや脳血管障害による認知症、気力の低下によるひきこもり、うつ病や神経症などの精神障害が生じやすくなります。このため、保健所・こころの健康センターなどで、専門相談や電話相談を実施するほか、必要に応じて保健師等による訪問を行い、高齢者の精神障害の予防と早期発見に努めます。</p>	障害保健福祉課
7	糖尿病対策	<p>糖尿病は、それ自体が原因で死にいたることは少ないものの、脳卒中や心臓病などの進行を促進するとともに、高血糖の状態が長く続くと視力障害、腎症、末梢神経障害等の合併症が発症します。</p> <p>本市では、全国と比較して糖尿病による死亡の割合が高く、基本健康診査の結果においても糖尿病及びその疑いがあると判定された男性は5人に1人の割合となっています。そこで糖尿病対策として、個人に応じた糖尿病予防のための栄養・運動等のプログラムの提供により生活習慣の改善を支援するとともに、保健部門とかかりつけ医、専門医療機関等の連携による糖尿病予防システムの構築により、総合的な糖尿病予防の相談・指導体制の整備を目指します。</p>	健康企画課
8	歯の健康づくり	<p>歯と歯ぐきの健康づくりは、全身の健康づくりの基礎となるものであり、いきいきとした高齢期を送るうえで重要です。</p> <p>日頃から自分の口の中の状態をよく観察するとともに、歯間部清掃器具を併用した歯磨きやかかりつけ歯科医による定期的な歯科健診を受けることが大切です。</p> <p>歯周疾患予防や歯と歯ぐきの健康づくりのため、歯周疾患検診の受診率向上を図るとともに、歯科健康教育・健康相談、ヘルシーカムカム等のイベント、各種広報等を通じて知識の普及や情報の提供を図り、80歳になっても自分の歯を20本以上保つよう、8020(ハチマルニイマル)運動を推進します。</p>	健康企画課

②生活習慣病・疾病予防対策の推進

各種の健康診査、健康教育や健康相談の内容を充実させ、生活習慣病を予防するとともに、疾病の早期発見・早期治療により健康寿命の延伸を図ります。また、高齢者の感染症予防対策についても充実を図ります。

番号	事業名	内容	所管課
1	健康診査の拡充	<p>基本健康診査は、生活習慣病や疾病の早期発見のみならず、健康教育などの事後指導を行う際の基礎となるほか、介護予防のための生活機能評価を併せて実施することからも重要であるため、開催日時や場所等に配慮し、受診しやすい健診体制を整備するとともに、広報を積極的に行い、受診者の増加に努めます。</p> <p>また、健康度評価事業として、受診結果等から生活習慣行動の問題点を指摘し、行動変容を支援するための個別指導を充実します。</p> <p>「がん検診」、「歯周疾患検診」、「骨粗しょう症検診」などの検診についても引き続き実施するとともに、国の「メタボリックシンドローム」に着目した生活習慣病対策の推進を踏まえた対応を図ります。</p>	健康企画課
2	健康教育	<p>健康診査の結果や市民一人ひとりのニーズに応じ、健康に関する正しい知識の普及を図ることにより、生活習慣の改善を進めていくことを目的として健康教育の充実に努めます。</p> <p>健康教育については、集団健康教育及び個別健康教育に取り組みます。集団健康教育は、講演会等において普及啓発を行うものであり、個別健康教育は、健康診査の結果において要指導等となる方が多い「高血圧」、「高脂血症」、「糖尿病」や禁煙の意思を有している方を支援する「喫煙」の領域について、対象者が指導者から1対1で指導を受けるものです。</p>	健康企画課
3	健康相談	<p>市民のニーズに応じて、疾病予防や生活習慣の改善に関する相談の充実を図ります。気軽に相談できる窓口を開設するとともに、電話による相談にも応じています。</p> <p>健康相談については、重点健康相談及び総合健康相談があり、重点健康相談は、「高血圧」、「高脂血症」、「糖尿病」等の市民の健康を守る上で特に重要となる領域について、総合健康相談は、心身の健康に関する一般的事項について、指導・助言を行っていきます。</p>	健康企画課
4	訪問指導	<p>健康診査の結果、要指導等となった方の生活習慣病予防等を図るとともに、保健・医療・福祉サービスの提供を総合的に調整するため保健師、看護師、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士による訪問指導の充実に努めます。</p>	健康企画課

番号	事業名	内容	所管課
5	機能訓練	機能訓練については、生活機能の低下した方が地域においてできる限り生き生きと生活できるように、閉じこもりや生活機能の低下を予防し、日常生活の自立を支援するため、公民館、集会所など住民の身近な場所でレクリエーションや絵画、工芸等の創作活動等を行うとともに、ボランティアの育成も図ります。	健康企画課
6	感染症予防対策	抵抗力が低下しがちな高齢者に対し、感染予防やまん延防止のための正しい知識の普及啓発に努めるとともに、感染性胃腸炎などの集団感染対策についての啓発活動を積極的に進めていきます。また、高齢者のインフルエンザの発病や重症化を防止するため、引き続き予防接種を実施します。	健康医療課

表4-1 主な事業の見込み

項目	年度		平成17年度	平成20年度
			見込み	目標量
健康診査	基本健康診査	受診率(%)	53.5	59.5
	歯周疾患検診	受診者数(人)	4,519	8,595
	骨粗しょう症検診	受診者数(人)	10,352	12,359
	健康度評価 (生活習慣病の予防)	延人数(人)	550	478
健康教育	個別健康教育	実人数(人)	232	230
	集団健康教育	実施回数(回)	220	237
健康相談	重点健康相談	実施回数(回)	2,688	2,135
		延人数(人)	8,760	5,875
	総合健康相談	実施回数(回)	1,044	444
		延人数(人)	4,250	1,385
訪問指導	健康診査要指導者	実人数(人)	450	297
		延人数(人)	1,233	861
	介護予防支援者	実人数(人)	677	224
		延人数(人)	1,732	672

※健康診査以外の平成20年度目標量については、平成17年度見込みのうち40歳から64歳までを対象として実施した事業量を基に目標量を設定しています。

③健康づくり体制の整備

市民のライフステージや個々のライフスタイルに応じた健康づくりを推進するため、拠点となる施設の整備充実や身近な場の提供などの環境整備を推進するとともに、きめ細かな健康相談にも応じられる保健医療体制の充実を図ります。

番号	事業名	内容	所管課
1	健康増進センターの充実	健康増進センターでは、市民の健康度を測定し、その結果に基づき医師、管理栄養士、トレーナーなどが健康増進のための指導を行っています。 こうした健康度測定に加え、糖尿病予防や高脂血症等の教室・個別健康教育、運動プログラムの提供などの機能を充実するとともに、健康情報の収集・分析・提供、調査研究などの機能を強化し、本市における健康づくりの拠点施設としての役割を担います。 また、今後のあり方について検討します。	健康企画課
2	地域における健康づくり活動の支援	市民相互の協力・支援による「地域ぐるみの健康づくり」を展開するために、自ら健康づくりを実践する「ヘルスサポーター」が中心となって仲間づくりを進めるとともに、自治会や老人クラブなどのほか、同じ目的を持ったサークル・グループによる活動や活動主体相互の情報交換等を通じて、地域の実情に合ったネットワークづくりを進めます。 また、様々な活動の支援やネットワークづくりを進めるため、コミュニティセンターや学校など地域に身近な場のほか、保健福祉センター・保健センターを拠点とした活動を展開します。	健康企画課
3	インターネット健康づくり教室(新規)	基本健康診査の実施状況等から得られた市民が健康づくりに取り組む上で必要となる様々な健康情報については、内容、媒体、周知方法等を工夫し、積極的に発信します。 また、インターネットを活用した生活習慣問診システムにより、生活習慣の自己チェックを行えるようにするとともに、インターネット健康づくり教室を開催し、健康相談や生活習慣改善に関する市民の個別相談に、電子メールで対応します。	健康企画課
4	かかりつけ医(プライマリ・ケア)の推進	プライマリ・ケアの中心的な役割を担う、かかりつけ医の定着を促進するため、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことの必要性に関する普及啓発や市民が必要とする保健医療サービスの情報提供に努めます。	健康医療課
5	在宅医療の充実	在宅高齢者の医療は、地域の医療機関等の連携により支えられていますが、高齢化の進展に伴って、在宅医療のニーズもますます高まっています。 市立青葉病院においては、在宅医療支援病床を確保し、在宅医療の充実を図ります。 また、歯科医療機関に通院することが困難な在宅のねたきり高齢者の歯科医療を確保するため、訪問歯科診療事業を実施するほか、かかりつけ薬局による訪問服薬指導の促進を図ります。	健康企画課 健康医療課