

第 4 章 取り組みの方向性

「市民一人ひとりが生涯を通じていきいきと暮らせる」ことを最終的な目的とし、市民の「健康意識が高まる」「適切な生活習慣が定着する」「生活習慣病の発症と重症化を予防する」「介護が必要になる状態を予防する」ことの4つを基本目標として、取り組みを推進します。

1 健康意識が高まる

**“自分の健康は自分で守る”意識が市民の中に
定着するような取り組みを推進します。**

市民の「健康意識が高まる」ためには、個人の主体的な取り組みを促す働きかけと並行して、家庭・地域・学校・職場など個人を取り巻く社会環境全体の健康意識の高揚を図り、主体的な健康づくりに取り組みやすい環境を整えていくことが重要です。

健康づくり（健康意識）が市民の意識へ刷り込まれ、何らかのきっかけで関心がうまれた時に健康行動に移せるような仕組みづくりが必要と考えます。

《取り組みの方向性》

健康管理センターが市民にとって身近な存在となるようにします。

- ・ 広報つるがやホームページ、各放送関係等を活用し、敦賀市の健康に関する現状や課題について情報発信します。
- ・ 敦賀市が健康づくりについて取り組む姿勢（現状や目的、具体策等）を明確にし、健康教室やイベント等で意識的に伝えていくよう努めます。
- ・ 健康意識向上のためのキャッチコピー等を決め、健康づくりの普及啓発に努めます。
- ・ 関係機関や関係団体とも連携・協働して取り組みを推進できるよう努めます。

2 分野別の健康づくり

『適切な生活習慣が定着する』『生活習慣病の発症と重症化を予防する』『介護が必要になる状態を予防する』ための具体的な取り組みについては、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「歯と口腔の健康」「けんしん」「こころの健康」「たばこ」の6つの分野において、それぞれ優先的に取り組むべき課題を選択して推進します。

(1) 栄養・食生活

～ からだによい食事を
楽しくとれるよう支援します ～



栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。

子供のころから適切な睡眠や活動量など健やかな生活リズムをつくるのが食習慣の確立には非常に重要なポイントとなります。

また、生活習慣病の予防や介護予防という観点からも、適切な量と質の食事について理解し実践できるような取り組みが非常に重要です。

《現 状》

- ・成人の野菜摂取量（1日当たり）は311.9g（全国281.7g）で、目標摂取量の350gには達しておらず、特に20～30歳代の摂取量は約250gと目標まで100g不足しています。（平成23年度福井県民の健康・栄養調査）
- ・成人の食塩の摂取量は、男性11.8g（全国11.4g）女性10.0g（全国9.8g）で、男女とも年齢が高くなるにつれて、摂取量は増加傾向にあります。（平成23年度福井県民の健康・栄養調査）

- ・フレッシュ健診（19～39歳の健診）では、男性受診者の35%が肥満と判定されています。（平成25年度実績）
- ・幼児健診問診票から、約半数の保護者が「食事について心配なことがある」と答えており、内容は偏食、遊び食べ、少食、食べ過ぎなどが大半を占めています。

《取り組みの方向性》

① 子どもの頃から適切な食習慣を身につける

- ・早起きして朝食をきちんと食べる習慣が定着するよう、健診やセミナー等で保護者にしっかりと伝えていきます。

② 適切な質や量の食事を理解する

- ・ライフステージや個人のからだの状態などによって異なる食事の内容について個別の支援を行います。
- ・野菜料理を一品増やす取り組みを推進します。
- ・市民が適切な食塩摂取量を理解し実践できるよう努めます。
- ・敦賀市食生活改善推進員と協働・連携し、取り組みを推進します。

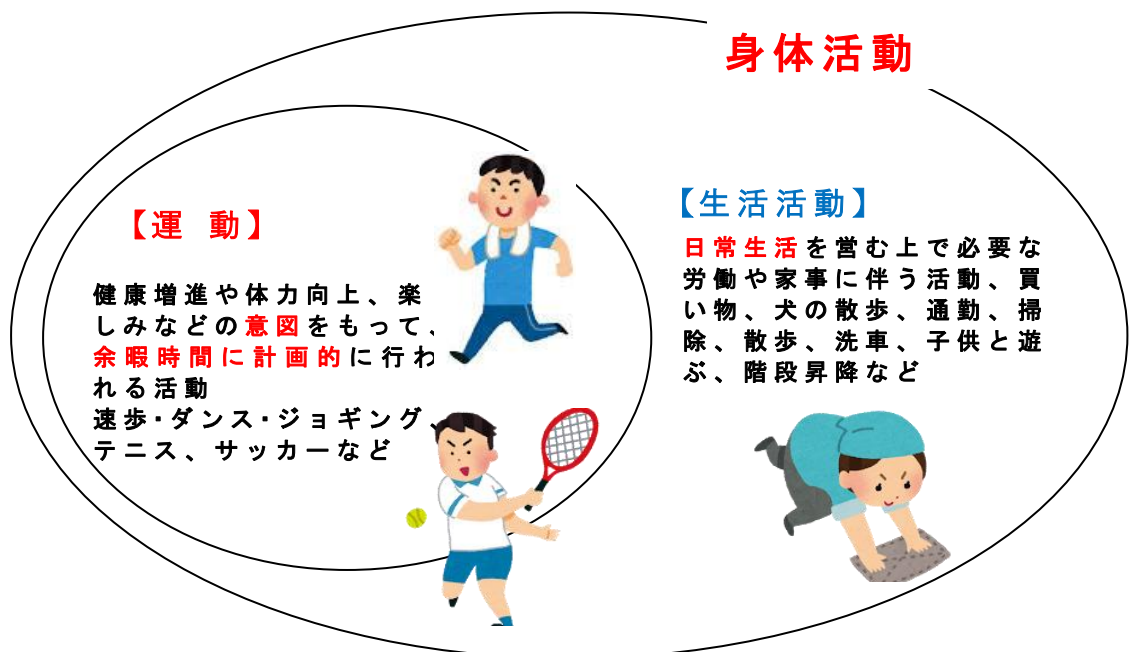
《目標指標》

目標項目	現状値 平成25年度	目標値 平成36年度	活用する 既存データ
肥満者（BMI 25以上）の割合の減少	23.6% 男性 28.7% 女性 20.0%	20%	特定健診
朝食を毎日食べている人の増加（小学生）	83.4%	増加	福井県食に関するアンケート

(2) 身体活動・運動

～ 楽しく運動を続けられるよう支援します ～

日常生活の中で体を動かすことや運動は、肥満や生活習慣病の予防、介護予防につながります。いくつになっても自分のやりたいことや身の回りのことができるよう、日頃からの運動によって運動器の機能を維持することが大切です。



身体活動とは「安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動き」のことです。このうち体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するものを「運動」、それ以外のものを「生活活動」といいます。

《現 状》

- ・運動習慣がある人の割合は、38.6%です。(平成25年度特定健診結果法定報告)
- ・内臓脂肪症候群及び予備軍に該当する者の割合は、29.1%(男性46.4%、女性16.9%)となっています。(平成25年度特定健診結果法定報告)

- ・敦賀市の介護認定新規申請者の介護が必要となった原因は、「骨折・転倒」「骨・関節疾患」などの運動器の低下によるものが多く、女性では 34.9% を占めています。

《取り組みの方向性》

① 自分にあった運動の習慣を身につける

- ・運動に関する情報（生活習慣病との関係、必要性や効果、方法など）を提供します。
- ・日常生活の中に運動を取り入れ習慣化するような動機づけを行います。
- ・日常生活の中で意識してからだを動かす人が増えるような取り組みを推進します。
- ・既存の自主活動団体等と連携を図りながら、地域での活動が活性化するよう努めます。

《目標指標》

目標項目	現状値 平成 25 年度	目標値 平成 36 年度	活用する 既存データ
運動習慣のある人の増加 ※1日30分以上汗をかく運動を 週2回以上1年以上実施	38.6%	48%	特定健診

(3) 歯と口腔の健康



～ いつまでも自分の歯で
かむことができるよう支援します～

歯とお口の状態が良くないと、おいしく食事をとることができず、うま栄養を摂取することができません。

健康な人生を送るには、歯とお口の管理を年齢に合わせて続けていくことが大切です。

《現 状》

- ・ 3歳児のむし歯ない者の割合は全体の84.0%（県83.0%）、12歳児では52.4%となっています。（平成25年度3歳児健診結果集計・学校保健統計）
- ・ 12歳児1人平均むし歯の数は1.36本（県平均1.5本）ですが、全国平均1.05本と比べると多い状況です。（平成25年度学校保健統計）
- ・ 定期的に歯科健診を受けている人の割合は35%です。（平成26年度歯ッピーフェア時アンケート）

《取り組みの方向性》

- ① 子どもの頃に身につけた歯みがき習慣が継続できる
 - ・ 乳幼児期の歯みがき習慣の確立に努めるとともに、身についた習慣が継続して実践できるよう、学校等関係機関と連携を図りながら取り組みを推進します。
- ② 歯周疾患を予防できる
 - ・ 定期的に歯科検診を受けるメリットを周知する機会を増やし、歯科疾患の予防に努めます。
 - ・ 健康教室やイベント会場、健診会場、広報誌等で、歯や口腔ケアについて正しい情報を提供します。
 - ・ 歯科医師会をはじめ関係機関との連携のもと、糖尿病や循環

器疾患等他の病気との関連などについても正しく情報提供
します。

《 目標指標 》

目標項目	現状値 平成 25 年度	目標値 平成 36 年度	活用する 既存データ
12 歳児の 1 人平均う歯数の減少	1.36 本	1.0 本未満	敦賀市 学校保健会
定期的に歯科健診を受けている人の増加	34.7%	50%	歯ッピーフェア アンケート

(4) けんしん（健診・検診）

～ 自分のからだの状態が

わかるよう支援します ～



自覚症状のないまま進行する生活習慣病の早期発見や、自身の生活習慣を振り返る機会ともなるけんしんを定期的に受けることが大切です。

また、重症化予防を推進するためには、けんしんを通じた疾病の早期発見に加え、その後の保健指導や治療など様々な要素が関係します。医療機関との連携強化等の推進や、けんしん結果を行動変容に活かす取り組みの充実を図ります。

《現 状》

- ・ 敦賀市の特定健診の受診率は 22.0% で、40～50 歳代の受診率は約 10% と非常に低い状況で、年齢が上がるにつれ受診率が高くなります。
- ・ 生活習慣病にかかる医療費が、全体の 36% を占めています。（平成 25 年度敦賀市国保診療報酬明細）
- ・ 敦賀市の部位別のがん死亡の状況を見ると、大腸がん（結腸・直腸）の死亡順位は、男性で第 3 位、女性では第 1 位となっています。

《取り組みの方向性》

① 定期的にけんしんを受ける

- ・ 自分のからだの状態を確認する機会として定期的に「けんしん」を受けることが習慣化するよう取り組みを推進します。
- ・ 国保データベースシステム等を活用し、効果的な取り組み（対象者の絞込みやアプローチ方法などの分析）を実践します。
- ・ 若い世代・働き盛りのがん予防のため、地域職域と連携した受診啓発に努めます。

② 健診結果と自分の生活がむすびつく

- ・ 健診結果を自分のからだの状態として理解できるよう相談指導、健康教室等を計画的に実施します。
- ・ 敦賀市医師会等関係機関との連携のもと、重症化予防の取り組みを推進します。

《 目標指標 》

目標項目	現状値 平成 25 年度	目標値 平成 36 年度	活用する 既存データ
内臓脂肪症候群該当者 及び予備群該当者の減少	29.1% 男性 46.4% 女性 16.9%	平成 29 年度に 平成 20 年度 (23.8%) の 25% 減少	特定健診 (国の目標値)
がん検診受診率の増加 (70 歳未満)	大腸がん検診 23.4% 子宮頸がん検診 59.8% 乳がん検診 39.9%	50% 以上	地域保健 事業報告

(5) こころの健康

～ ストレスと上手く

つきあえるよう支援します ～



自分らしく、いきいきとした生活を送るためには、
身体の健康だけでなく、こころの健康も大切にしなければなりません。

十分な休養と睡眠で疲れをとり、ストレスと上手につきあうことは、
こころの健康にとって何より大切です。

《現 状》

- ・ 県が作成した心の健康度自己評価表を使って 128 人（主に中高年）
に実施したストレスチェックでは、50%の方に「心の健康に注意が
必要」という判定結果が出ています。（平成 25 年度）
- ・ 敦賀市の自殺死亡数は、男性 19 人、女性 2 人の計 21 人で、50 歳
代の男性が全体の 4 割弱を占めています。（平成 25 年福井県衛生統
計年報）
- ・ 睡眠で十分休養がとれていると感じている人の割合は、74.1%とな
っています。（平成 25 年度特定健診法定報告）

《取り組みの方向性》

- ① こころの健康への気づきをもてるよう正しい知識をもつ
 - ・ 睡眠やストレス等に関する正しい知識の普及啓発を行います。
 - ・ 自殺と関連の深いうつ病等に対する正しい知識の普及啓発を行
ないます。
- ② 自分にあったストレス対処ができる
 - ・ 悩みや心の相談ができる場所や医療機関の情報提供に努めます。
 - ・ ストレスに対する個人の対処能力を高めるため、自らのストレ
スの状態を把握し、対処できるよう取り組みます。
 - ・ 関係機関や地域との連携のもと、取り組みを推進します。

《 目標指標 》

目標項目	現状値 平成 25 年度	目標値 平成 36 年度	活用する 既存データ
自殺による死亡者の割合	21 人	減少	福井県 衛生統計年報
睡眠で休養が十分とれている人の割合	74.1%	増加	特定健診

(6) たばこ



～ たばこの健康への影響を理解し、
対処できるよう支援します ～

たばこは、肺がんをはじめとした多くのがんや、虚血性心疾患、脳血管疾患、歯周病などの危険性を高めます。そのほかにも、慢性気管支炎や肺気腫などのCOPD（慢性閉塞性肺疾患）は患者数が年々増加しており、その90%以上が喫煙者や受動喫煙者といわれています。

喫煙・受動喫煙が健康に及ぼす影響について、正しい知識の普及啓発を推進するとともに、禁煙したいと思った方の意思や行動が継続するようなサポートを推進します。

《現 状》

- ・成人の喫煙者の割合は15.8%（男性28.9%、女性7.6%）となっています。（平成26年度地域福祉アンケート結果）
- ・妊婦611人中28人（4.6%）が喫煙者でしたが、そのうち妊娠が判明してもすぐには禁煙できない方（又はする気がない方）が半数以上いました。（平成25年度母子健康手帳交付時アンケート調査）

《取り組みの方向性》

① 健康への影響についての正しい知識をもつ

- ・たばこの健康への影響や禁煙、受動喫煙について、正しい知識の普及啓発に努めます。
- ・子育て中の家庭における禁煙、受動喫煙防止の普及啓発・指導を行います。

② 禁煙支援を受け禁煙を継続できる

- ・禁煙のきっかけづくりとして、禁煙について一声かける機会を増やし、継続的に実施します。
- ・禁煙を希望する方が適切な情報を得て、行動に移せるよう支援します。（禁煙のための正しい情報の提供や支援機関の周知等）

《 目標指標 》

目標項目	現状値 平成 26 年度	目標値 平成 36 年度	活用する 既存データ
成人の喫煙率の低下	15.8%	12%	地域福祉 アンケート
妊婦の喫煙率の低下		減少	乳児健診 問診票

* 妊婦の喫煙率については平成 27 年度より乳児健診の問診項目に追加となるため、平成 27 年度を現状値として目標値を設定します。

3 生涯を通じたライフステージにおける健康づくり

(1) 高齢者の健康づくり

高齢者がいつまでも健康で元気であることは、高齢者本人そして家族の願いです。そのために大切なのは、生活習慣病に気をつけて生活することと「ロコモティブシンドローム※」「認知症」について、予防に努めることが重要です。



※「ロコモティブシンドローム」とは、骨や筋肉、関節などからだを動かすために必要な運動器が加齢によりその働きが衰え、歩く・立つなどの移動能力が低下し、介護が必要となってしまう状態。

《現 状》

- ・骨粗しょう症検診では、60歳以上女性の受診者196人中81人（41.3%）が要精密検査、76人（38.8%）要注意者がという結果が出ています。（平成24年度骨粗しょう症健診結果集計）
- ・平成25年度の新規介護認定者の介護要因は「認知症」が最も多く、男性20.7%女性26.6%となっています。また女性では「骨折・転倒」「骨・関節疾患」などの運動器機能低下が34.9%を占めています。（敦賀市介護保険課集計）

《取り組みの方向性》

- ・ロコモティブシンドロームの予防を視野に入れ、若い頃から食生活や生活習慣を整えて健康なからだを保つことが必要であることを周知します。
- ・関節に負担をかけずに筋肉を鍛える軽運動や散歩や買い物などを生活に取り入れる工夫を伝えるなど、高齢期になっても運動習慣が継続できるような取り組みを行います。
- ・生活習慣病の予防とともに脳も活性化して地域の人々とも交流で

きるような取り組みを推進できるよう努めます。

(2) 子どもの健康づくり

生涯を通じいきいきと生活するためには、妊娠中や子どもの頃からの健康なからだづくりが重要です。

妊娠前、妊娠期の心身の健康づくりを行うとともに、子どもの健やかな発育とより良い生活習慣を形成することで、成人期、高齢期等の生涯を通じた健康づくりにつながります。



《現状》

- ・ 3歳児の肥満(肥満度 20%以上)は全体の 1.0%、小学生で 7.2%、中学生で 7.4%となっています。(平成 25 年度学校保健統計、3 歳児健診結果集計)
- ・ 育児不安や育児ストレスを抱える親や子どもと上手く関われない親が増加しています。
- ・ フレッシュ健診(19~39 歳対象)の結果では、女性受診者 180 人中 10 人(5.5%)が要治療、34 人(18.9%)が要指導となっており、女性全体の 4 分の 1 が貧血傾向にあることがわかります。(平成 25 年度フレッシュ健診結果集計)
- ・ 敦賀市の低出生体重児(2500g 未満)の出生割合は、平成 22 年 10.8%、平成 25 年 6.6%と近年は減少しています。(福井県衛生統計年報)

《取り組みの方向性》

- ・ 安全で安心できる妊娠と出産のために、適切な知識の普及や関係機関との連携した個別支援等の取り組みを継続します。
- ・ 子どもの健やかな発育や良い生活習慣の確立のため、地域や保育園等関係機関との課題共有と協働した取り組みの推進を行います。

第 5 章 計画の進行管理

第 2 次健康つるが 2 1 計画では、第 4 章で掲げた目標と取り組みの方向性に基づき、具体的な事業実施計画をたて事業を推進します。実施した事業については単年度ごとのモニタリングと 5 年毎の評価をしつつ、10 年後の最終目標値に向けて進行管理してまいります。

《 目標指標一覧 》

目標項目	現状値 平成25年度	目標値 平成36年度	活用する 既存データ
肥満者(BMI25以上)の割合の減少	23.6% 男性28.7% 女性20.0%	20%	特定健診
朝食を毎日食べている人の増加(小学生)	83.4%	増加	福井県食に関するアンケート
運動習慣のある人の増加 (※1日30分以上汗をかく運動を週2回以上、1年以上)	38.6%	48%	特定健診
12歳児の1人平均う歯数の減少	1.36本	1.0本未満	敦賀市学校保健会
定期的に歯科健診を受けている人の増加	34.7%	50%	歯ッピーフェアアンケート
内臓脂肪症候群該当者及び予備群該当者の減少	29.1% 男性46.4% 女性16.9%	平成29年度 平成20年度23.8%の25%減少	特定健診 (国の目標値)
がん検診受診率の増加 (70歳未満)	大腸がん 23.4% 子宮頸がん59.8% 乳がん 39.9%	50%以上	地域保健事業報告
自殺による死亡者の割合	21人	減少	福井県衛生統計年報
睡眠で休養が十分とれている人の割合	74.1%	増加	特定健診
成人の喫煙率の低下	15.8%※	12%	地域福祉アンケート
妊婦の喫煙率の低下		減少	乳児健診問診票

※成人の喫煙率の現状値は平成 26 年度のもの

また、妊婦の喫煙率は平成 27 年度のアンケート結果を現状値とする