

第4章

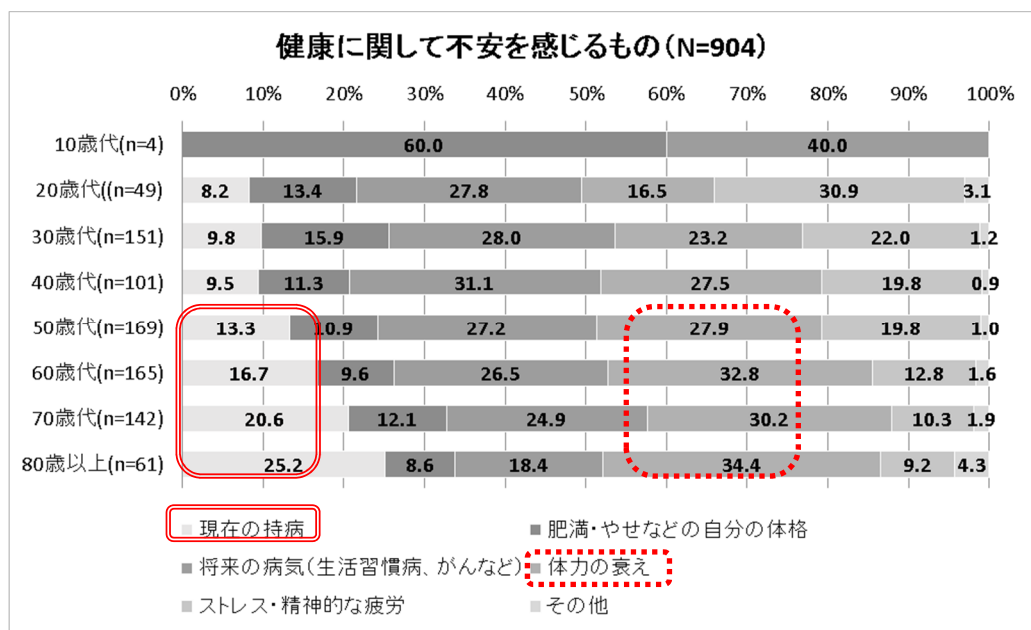
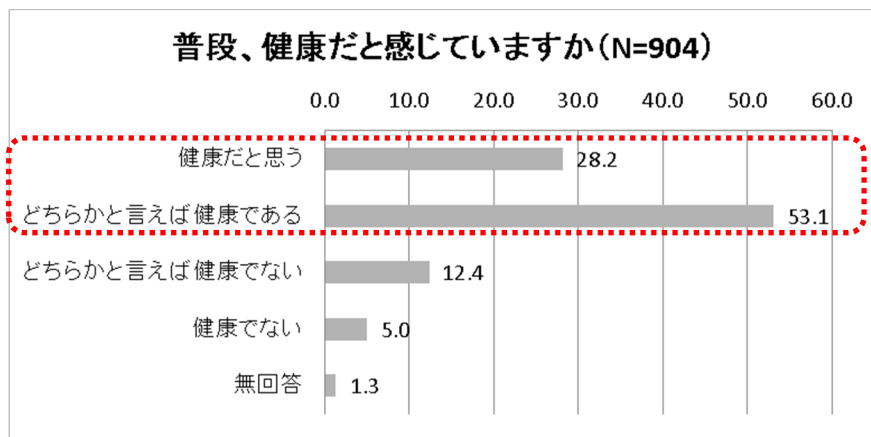
施策の展開

I 主体的な健康管理の実践

1 健康意識の向上

【現状と課題】

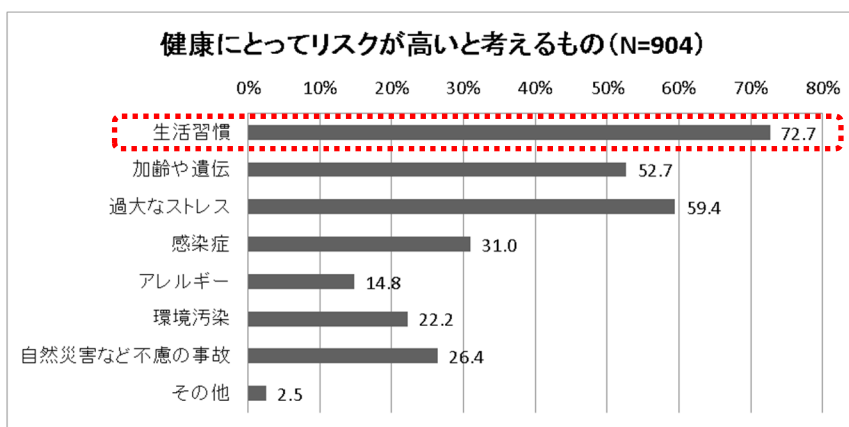
健康と感じている人の割合は81.3%でした。年齢が上昇するに従い、健康と感じる人が減少し、健康に関して不安を感じる背景として、「現在の持病」「体力の衰え」の回答が増加しています。



資料：健康に関する市民アンケート調査（平成30年2月）

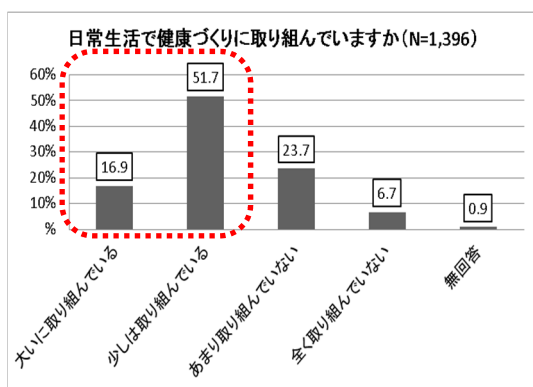


本市の傾向は、健康へのリスクとして「生活習慣」と回答する人が72.7%であり、健康への意識・関心が高い傾向にありました。



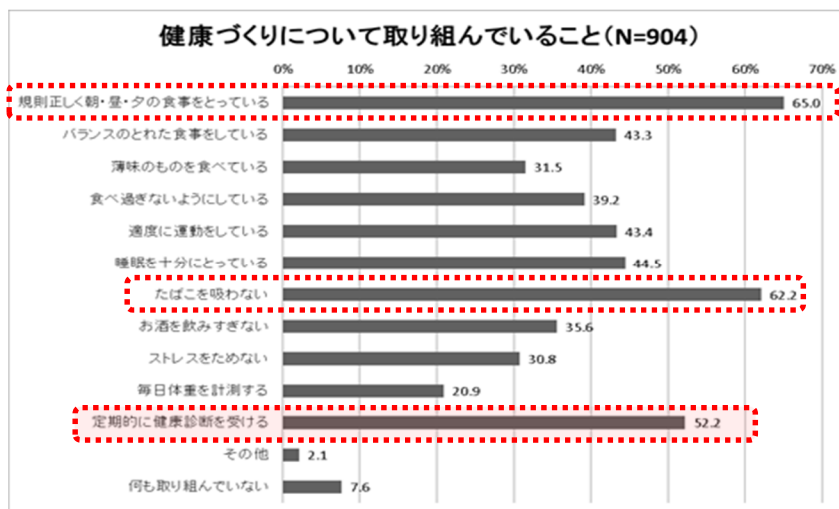
資料：健康に関する市民アンケート調査（平成30年2月）

健康づくりに取り組んでいる人は68.6%で増加しています。



資料：市民意識調査（平成29年12月）

その取り組みの内容は、「規則正しく朝昼夕の食事をとっている」と回答した人が最も多く、次いで「たばこを吸わない」「定期的に健康診断を受ける」「睡眠を十分にとっている」となっています。

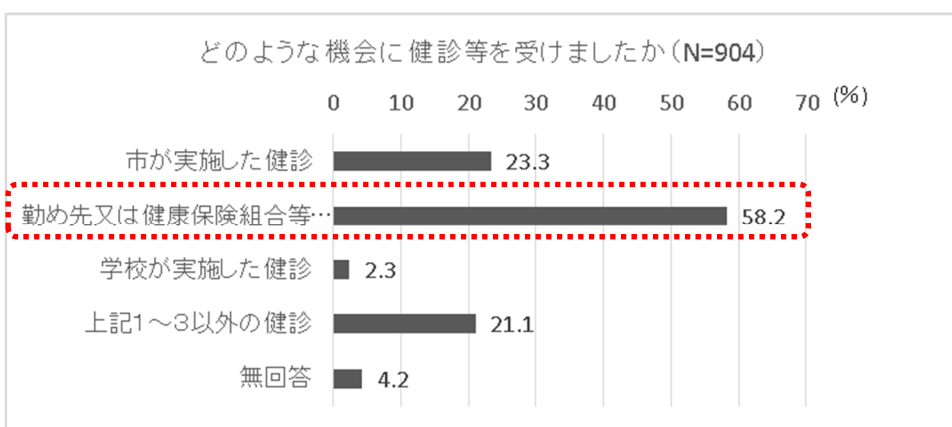
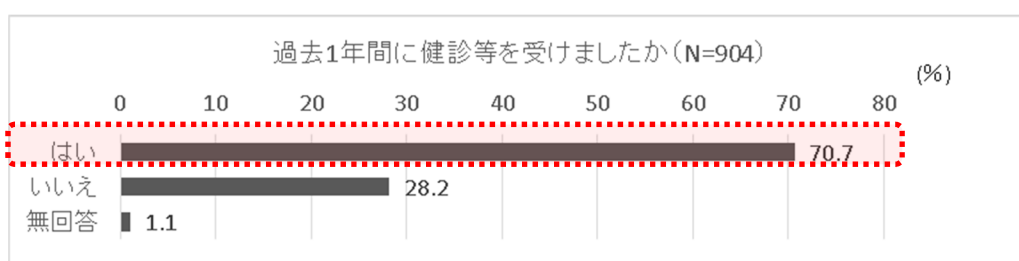


資料：健康に関する市民アンケート調査（平成30年2月）



70.7%の人が過去1年間の間に健診を受診していますが、健康づくりの取り組み内容として「定期的な健康診断」と回答した人は52.2%でした。健診の受診機会として、「勤め先、又は健康保険組合等が実施した健診」と回答した人が58.2%で最も多い状況です。これらのことから現在は職場健診等で意図せず受診している人が、今後定年退職等の環境の変化により、健康管理としての健診受診を継続しなくなる可能性があります。

健康寿命の延伸を目指すには、健康管理の意識を高め、自らの健康状態を把握することが重要です。特に働き盛り世代や定年退職等の人生のターニングポイントを重視し、主体的な健康管理を啓発し、支援する取り組みを強化することが必要です。また、在職時には健診が習慣化され、その意識が高まっていることから、環境変化を迎える年代へのより積極的なわかりやすい情報提供が求められています。



資料：健康に関する市民アンケート調査（平成30年2月）

〔健康目標〕

主体的に健康管理に取り組み、健康寿命の延伸をめざします



【市民の取り組み】

成人期
高齢期

- 健康管理・健康づくりの意識を高めます。
- 健康管理と健康づくりを意識した生活の実践とその継続に、主体的に取り組めます。
- 定期的、継続的に特定健康診査やがん検診を受診します。
- 地域の健康づくり活動や市の健康づくり事業に、積極的に参加します。

【地域の取り組み】

- 地域住民が広く参加できるような健康づくり活動の場をつくりま
- 健康推進員活動などにおいて、広く地域住民の健康意識の向上を図ります。

【市の取り組み】

- 健康相談、健康教育、啓発イベント等の健康づくり事業により正しい知識の普及を図ります。
- 健康推進員等による地域での健康づくり事業を積極的に支援します。
- 健康マイレージ等を活用した個人及び地域の主体的な健康意識の醸成を推進します。
- 市内事業所、企業、団体等との連携強化により、定年退職等を見越したライフステージに応じた情報提供や意識啓発の強化に取り組めます。



2 生活習慣病予防

【現状と課題】

三田市国民健康保険の一人あたりの医療費は年々増加傾向にあり、中でも生活習慣病の占める割合は年齢とともに増加しています。疾患別では高血圧、脂質異常症、糖尿病が上位を占めています。特定健診の結果においても、HbA1c 及び LDL コレステロールの有見者が増加傾向にあり、受診者の5割を超えています。死因別では悪性新生物、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病に起因する死亡割合が半数を占めています。

生活習慣病の発症や重症化の予防のためには、各種健（検）診や保健指導を活かし、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病予備群の早期発見、及び市民の自発的な生活習慣の改善が重要です。

また、健診結果から糖尿病、高血圧、脂質異常症等の生活習慣病の未治療者や、治療中断者の存在が明らかになりました。特に糖尿病は重症化することにより様々な合併症を引き起こします。重症化のリスクを持つ人へ、人工透析への移行等の重症化を防ぐため、適切な医療へつなぐ取り組みが必要です。

〔健康目標〕

生活習慣病予防と重症化予防に取り組みます

【市民の取り組み】

成人
高
齢
期

- 定期的、継続的に特定健康診査を受診します。
- 健診後には結果を見直し、生活習慣病予防を意識した生活の実践とその継続に取り組みます。
- 特定保健指導の対象となった場合には、積極的に利用します。
- 生活習慣病を未治療のまま放置せず、適切な医療を受けます。

【地域の取り組み】

- 生活習慣病予防等に関する情報を積極的に取り入れ、地域・職場などで周知を図ります。
- 健康推進員活動などにおいて、生活習慣病予防や特定健診受診、特定保健指導の利用等の啓発活動を進めます。

【市の取り組み】

- 健康相談、健康教育、啓発イベント等の健康づくり事業等を通じ、生活習慣病予防と重症化予防の重要性についての啓発を実施します。
- 特定健診・特定保健指導を実施し、積極的な受診勧奨に努めます。
- 集団健診当日の特定保健指導初回面接を実施し、利便性の向上に努めます。
- 医師会等と連携し、糖尿病性腎症の重症化予防事業を実施します。
- より選択肢の幅を拡げ、健診受診環境の整備に取り組みます。
- 医師会、歯科医師会、薬剤師会など関係機関との連携を強化します。



【健診結果でわかることは？】 あなたの健診結果をチェック！

項目		あなたの数値	基準値	特定保健指導判定値	受診勧奨判定値
肥満	腹囲		男性 85 cm未満 女性 90 cm未満	男性 85 cm以上 女性 90 cm以上	
	BMI		BMI25 未満	BMI25 以上	
脂質	中性脂肪		150 mg/dℓ未満	150～299 mg/dℓ	300 mg/dℓ以上
	HDL コレステロール		40 mg/dℓ以上	35～39 mg/dℓ	34 mg/dℓ以下
	LDL コレステロール		119 mg/dℓ以下	120～139 mg/dℓ	140 mg/dℓ以上
血圧	収縮期血圧		130 mm Hg 未満	130～139 mm Hg	140 mm Hg 以上
	拡張期血圧		85 mm Hg 未満	85～89 mm Hg	90 mm Hg 以上
血糖	空腹時血糖		99 mg/dℓ以下	100～125 mg/dℓ	126 mg/dℓ以上
	HbA1c		5.5%以下	5.6～6.4%	6.5%以上

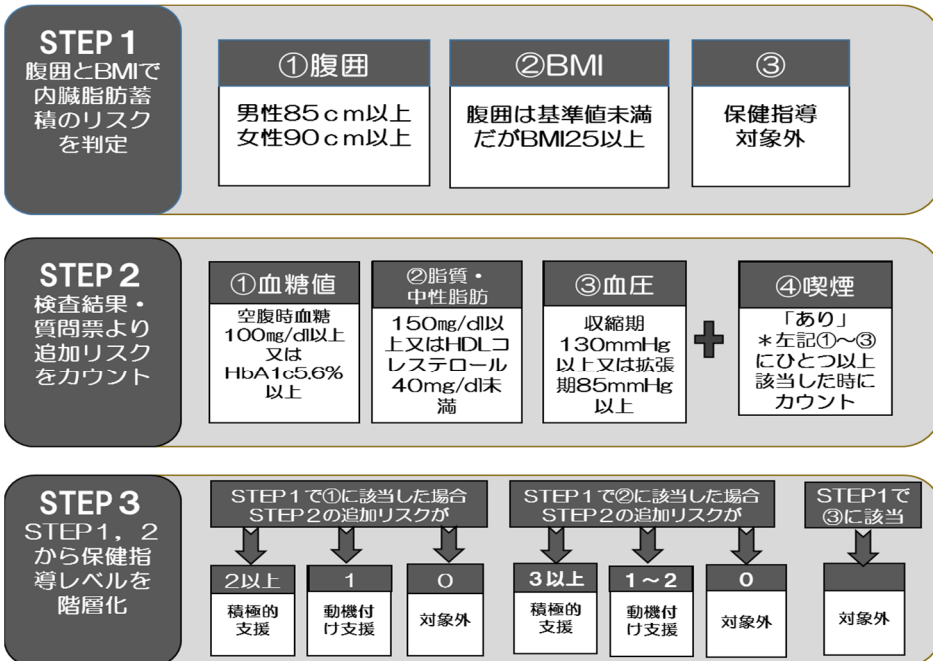
「特定保健指導」とは？

特定健診では、受診結果をもとに、内臓脂肪蓄積の程度とリスク要因の数に着目し、リスクの高さに応じて、レベル別（「動機付け支援」・「積極的支援」）に特定保健指導の対象者の選定を行います（階層化）。

なお、特定健診を受けた人には、全員に健診結果に基づいて一人ひとりにあった「情報提供」が、結果の通知と同時にされます。

「動機付け支援」「積極的支援」に該当した方は、専門家（医師・保健師・管理栄養士等）から生活習慣改善のための特定保健指導を受けることになります。

特定健診を受け、特定保健指導に該当した場合は、積極的に特定保健指導を利用し、自分のライフスタイルに合った生活習慣改善のポイントを見つけ出し、重症化への進展を防ぎましょう。



※65歳～74歳の方は、「積極的支援」に該当した場合も「動機付け支援」となります。
※すでに服薬での治療中の方は対象になりません。かかりつけ医での治療を継続します。



3 がん対策

【現状と課題】

本市の死因別死亡割合を国、県と比較したところ、がんで亡くなる人が多い現状にありました。また、死亡のリスクを全国と比較すると、男性では直腸がん、胃がん、女性では乳がん、肝がんが高いことがわかりました。

2人に1人ががんにかかる時代であり、高齢化社会になるほど、がんは増加する傾向にあります。しかし、近年の医療技術の向上等により、早期発見であれば完治を目指せる疾患となりました。有効性が明らかになっているがん検診を定期的に受診するとともに、生活習慣を改善することで避けられるがんを予防することが重要です。

がんの予防、早期発見・早期治療に向けた意識啓発、及び検診環境の整備に積極的に取り組みます。

〔健康目標〕

がんの早期発見と早期治療に取り組みます

【市民の取り組み】

成人
高齢期

- がんに対する正しい知識を身につけます。
- がん予防を意識した生活の実践とその継続に取り組みます。
- 定期的、継続的にがん検診を受診します。
- がん検診で要精密検査になった場合には、速やかに再検査を受診します。

【地域の取り組み】

- がん予防等に関する情報を積極的に取り入れ、地域・職場などで周知を図ります。
- 健康推進員活動などにおいて、がん予防、がん検診の受診勧奨を行います。

【市の取り組み】

- がんを予防する生活習慣と早期発見・早期治療のためのがん検診の重要性について正しい知識の周知と啓発に努めます。
- 街頭キャンペーン及びイベント等で啓発活動を実施します。
- 効果的ながん検診の受診勧奨を実施します。
- 医師会、歯科医師会、薬剤師会など関係機関との連携を強化します。
- がん検診の受診環境の整備に努めます。
- がん検診精度管理の向上に努めます。
- 要精密検査者へのフォローを強化します。



4 次世代を担う子と親の健康づくり

【現状と課題】

妊娠届出状況や乳幼児健康診査受診率の推移から、妊娠期から乳幼児期の健康管理への意識の高さがうかがえます。また、平成28年10月に子育て包括支援センターを開設しました。当センターは妊娠期から就学前までの総合相談窓口であり、妊娠期からの支援体制を強化しているところです。特に全妊婦の面談を行い、サポートプランや親子カルテを作成し、電話・窓口での相談や、出張相談も実施しています。一方、母子保健事業についても妊婦健康診査助成費の拡充、乳幼児健康診査の未受診児対策、新生児訪問等を強化しています。

三田市においては、少子高齢化は緩やかであるものの、出生率、合計特殊出生率は兵庫県、全国を下回る水準で推移し、今後も同様の傾向が予想されます。生涯を通じた健康づくりの基礎を形成し、また、次世代の健康を支えるため、妊娠期から乳幼児期の健康管理は大変重要です。出産の高齢化によるリスクの高い妊娠・出産・育児、就労や家族形態などライフスタイルの多様化への対応など、今後、母子保健事業の一層の推進を図ることが必要です。

〔健康目標〕

**次世代の健康を守り支えるため、
妊娠期からの健康づくりに取り組みます**

【市民の取り組み】

妊娠 ・ 乳幼児期 ・ 出産期	<ul style="list-style-type: none">○ 妊娠中の自分の健康状態を知り、妊娠中の健康管理を心がけます。○ 乳幼児健康診査を受診し、心身の発達について正しい知識をもち、子育てに取り組みます。○ 事故予防のための対策や、応急処置について学びます。
児童 ・ 思春期	<ul style="list-style-type: none">○ 自分の健康状態に関心を持ち、基本的な生活習慣を身につけます。○ 健康づくりに関する正しい知識を身につけます。

【地域の取り組み】

- 地域住民が広く参加できるような健康づくり活動の場をつくります。
- 健康推進員活動などにおいて、広く地域住民の生活習慣病予防の啓発活動を進めます。

【市の取り組み】

- 妊娠期から産後、就学前にかけての健康管理の支援を拡充します。
- 健診、相談、訪問指導など母子保健事業の効果的実施と利用促進を図ります。
- 定期予防接種の推進を図ります。
- 緊急時における家庭での対処方法や、休日・夜間の小児救急医療機関の周知徹底に努めます。
- かかりつけ医をもつことの意識の啓発を図ります。
- 学校等関係機関と連携し自らの健康管理についての正しい知識を学ぶ機会を提供します。

