

施策の展開

1

健康寿命の延伸（生活習慣の改善）

市民一人ひとりの健康寿命を延伸するためには、食生活や運動、休養、飲酒・喫煙など、日頃からの生活習慣の改善が重要であり、バランスの取れた食生活や適度な運動、禁煙などの実践により、様々な疾病を予防することができます。

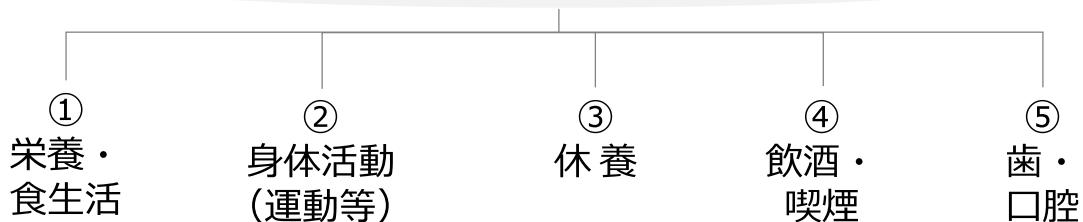
市では、健康づくりの基本的要素である「①栄養・食生活」「②身体活動（運動等）」「③休養」「④飲酒・喫煙」「⑤歯・口腔」の5つの分野ごとに、現状や課題等を踏まえ設定した個別目標を掲げ、市民の生活習慣の改善により、発病そのものを抑止する一次予防※を積極的に推進します。

※ 一次予防

適正な食事や運動不足の解消、禁煙、適度な飲酒など、普段から健康的な生活習慣を心掛けることで、病気の発生そのものを防ぐこと。

【施策の体系】

健康寿命の延伸（生活習慣の改善）



(1) 栄養・食生活

【現状と課題】

- ・ 食は、生命の維持や健やかな成長に欠くことのできない営みであるのはもちろんのこと、多くの生活習慣病との関連が深く、食物の適正な質と量の摂取は、生活習慣病予防の基本の一つとなります。
- ・ 脂質や食事（エネルギー）量の過剰摂取は肥満をもたらし、肥満は、脳血管疾患及び心疾患の要因となる動脈硬化や高血圧、脂質異常症を引き起こすほか、がんや糖尿病などのリスクを高めます。また、塩分・糖分の過剰摂取や野菜・カルシウム不足なども、様々な生活習慣病の発症に関連があると言われています。
- ・ 平成27年7月の市民アンケート結果では、自分の食生活を良いと思う人の割合は7割弱、食事の回数が1日3食の人の割合は7割超、主食・主菜・副菜がそろった食事の回数が1日2回以上の人々の割合は7割弱となっています。
- ・ 平成25年度に実施した市国保特定健康診査における肥満者（B M I 25以上）の割合を見ると、全国24.6%・北海道29.8%に対し、千歳市では25.3%となっており、全国を若干上回っています。また、動脈硬化の原因となるLDLコレステロール（いわゆる悪玉コレステロール）の有所見者の割合は、男性で52.7%・女性で62.3%となっており、全国（男性48.9%・女性58.9%）及び北海道（男性50.1%・女性57.8%）に比べ、男女共に上回っています。
- ・ 市はこれまで、参加者が保健センターなどに集まり実施する「健康づくり教室（メタボ予防/50歳未満対象）」、保健師や管理栄養士が地域や各種団体を訪問し実施する「健康づくり教室（町内会・PTA・各種団体など）」などにより、正しい食生活の普及啓発に努めてきました。

【今後の取組】

- ・ 適切な量と質を確保した食生活の実践に向け、更なる普及啓発が求められており、家庭に対する働きかけを始め、食生活改善推進員※や学校、民間企業等との連携を強化し、健康教育を推進します。
- ・ 子育て世代が多い本市の特性を踏まえ、若い年代から健康づくりに关心を持って取り組むよう、子育て中の母親などを対象とした「健康づくり教室」を開催します。
- ・ 脂質異常症の一つであるLDLコレステロール（悪玉）高値の有所見者が多いことから、その低下に効果があるとされる野菜の摂取量の増加に向けた取組を推進します。

※ 食生活改善推進員

食生活の改善を通じた健康づくりを推進する住民ボランティア。市が実施する養成講座修了者が、栄養・食生活に関する正しい知識の普及啓発など、地域に密着した活動を推進しています。市では、平成5年3月に「千歳市食生活改善協議会」を設立しました。

【個別目標】

目標① 適正体重を維持している市民を増やします。

目標② 適切な量と質の食事を摂取している市民を増やします。

【事務事業一覧】

■健康教育の推進

事業名	概要	対象
健康教育（栄養・食生活）	食生活の改善を図るため、管理栄養士又は保健師による健康講話や調理実習などの健康教育を実施します。 ①千歳学出前講座 ②健康づくり教室（収集型） ③各種団体向け健康づくり教室（出張型）	全市民
【新規】 野菜レシピ普及促進事業 ～ベジ食べる350～	市民が1日350gの野菜を摂取できるよう、「野菜レシピカード」を作成し、スーパー等での配布を通じて普及啓発します。	全市民
介護予防普及啓発事業 (栄養改善教室)	介護の必要な状態とならないよう、栄養教室を開催し、高齢者の適切な質及び量を確保した食生活の実践を促進します。	高齢者
高血圧予防料理講習会	高血圧の予防や改善を図るため、食生活改善推進員による減塩についての講話と減塩メニューの調理実習を実施します。	成人・高齢者
食に関する指導事業	児童生徒の健やかな体を育成するため、食育に関する学習や指導を実施し、食の重要性についての理解を促進します。	児童・生徒
栄養教諭による食に関する指導事業	健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性を育んでいくよう、児童生徒に対し、栄養教諭による正しい栄養や食事のとり方についての学習を実施します。	児童・生徒
食育推進事業 (栄養改善教室)	心身の健康増進と心豊かな人間性を育むため、「食育月間総合パネル展」や「食育フォーラム」などを通じて、食に関する正しい知識を普及するとともに、正しい食習慣の習得を促進します。	全市民
育児教室事業 (わくわくママクラブ /栄養コース)	妊娠が妊娠中に必要な栄養を摂取できるよう、管理栄養士による講話を実施します。	妊娠婦
【新規】 健康教育（出前講座） 子どものうちからの生活 習慣病予防	生活習慣病に罹患する危険性を下げるため、子どものうちからバランスの取れた食生活の実践を促し、肥満等の予防を働きかける出前講座を実施します。	乳幼児(保護者)
【新規】 健康教育（収集型） 母性※の健康づくり	次世代を担う母性が心身共に健康を保てるよう、将来子どもを希望する女性を対象に、バランスの取れた食生活や親になるための心構えなどについて普及啓発します。	子どもを希望する女性

※ 母性

妊娠、出産、育児という特有の機能を果たす女性そのものを指す概念

■健康相談の充実

事業名	概要	対象
健常相談	相談者の状況に応じた適切な食生活の実践を支援するため、個別相談に応じます。	成人・高齢者
電話健常医療相談ダイヤル	健康や病気などに関する不安等を解消するため、医師、保健師、看護師等の専門スタッフが24時間・年中無休で、身体の症状や治療、育児、介護、メンタルヘルスなどに関する相談に、電話で対応します。	全市民
母子保健相談支援事業 (栄養相談)	妊婦の健康の保持や胎児の順調な発育を支援するため、妊婦全員に栄養に関するリーフレットを配布し、正しい知識を普及啓発します。非妊娠時の体重で、やせや肥満の人には、食生活について助言指導を行います。	妊婦
乳幼児健康診査(栄養相談)	乳幼児の順調な発育を支援するため、発育状況を確認し、栄養相談を実施します。離乳食など食事に関する悩みを解消できるよう支援を行います。	乳幼児(保護者)
5歳児相談(栄養相談)	5歳児の順調な発育を支援するため、発育状況を確認するとともに、個別に栄養相談を実施します。	5歳児(保護者)
育児相談・すくすく計測日 (栄養相談)	乳幼児の順調な発育を支援するため、身長・体重を測定し、管理栄養士が保護者からの栄養や育児に関する相談に応じます。	乳幼児(保護者)

■その他

事業名	概要	対象
骨粗しょう症検診	骨粗しょう症の早期発見・治療を促進するため、40～70歳の女性を対象に、骨粗しょう症検診を実施します。	40～70歳の女性
給食提供事業	児童生徒の心身の健康維持・増進を図るため、栄養バランスを考えた衛生的でおいしい給食を提供します。	児童・生徒
【新規】 妊婦食生活実態調査事業	効果的な事業を実施するための基礎資料とするため、全ての妊婦を対象に、食に関するアンケートを実施します。あわせて、必要時には食生活について助言指導を行います。	妊婦

(2) 身体活動（運動等）

【現状と課題】

- ・ 健康の維持増進には、適度に体を動かすなどの身体活動が重要であり、適度な身体活動は、がんや循環器疾患などの生活習慣病のリスクを下げるほか、高齢者の運動機能や認知機能の低下を防止する効果があると言われています。

なかでも運動は、基礎体力を増加させるとともに、そう快感や楽しさを伴う身体活動であることから、国では運動の習慣化を推奨しています。

- ・ 平成25年度の市国保特定健康診査における運動習慣者※の割合は、北海道の32.1%より高いものの47.6%と5割を下回っています。
- ・ 平成27年7月の市民アンケート結果では、非降雪期には5割弱の人が運動をしていると回答していますが、降雪期では3割に減少しています。また、運動不足を感じている人が6割強いるほか、1回30分以上の継続運動をほとんどしていない人の7割が「(運動を)始めたいと思っているが、なかなかできない(続かない)」と回答しています。

年代が高いほど、運動・身体活動への意識は高い一方、50代を中心に仕事や家事に忙しい年代は、運動の頻度も少ない傾向が見られ、また、運動を始めたいと思っていながらできていない人も多くなっています。

- ・ 市はこれまで、「健康づくり教室(運動編)」や「町内会健康づくり教室」などを中心に、個人や地域を対象に、生活習慣病予防に向けた運動促進の取組を進めてきました。

【今後の取組】

- ・ 年間を通じた運動習慣の定着化に向け、運動等の必要性や効果、具体的な運動方法等の情報を積極的に発信するとともに、運動する機会の提供や環境整備に取り組みます。
- ・ 30代と40代の人口が多い本市の特性を踏まえ、仕事や家事に忙しく身体活動量が不足気味の壮・中年期の人が、身体活動量を増やすことができるよう「身体活動計」等を活用した取組を推進します。

※ 運動習慣者

国民健康・栄養調査では、運動習慣者を「1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者」と定義しています。

【個別目標】

目標① 日常生活における市民の身体活動量（歩数）を増やします。

【事務事業一覧】

■健康教育の推進

事業名	概要	対象
健康教育（運動・身体活動）	身体活動量の増加を図るため、保健師又は健康運動指導士による健康講話や運動教室などを実施します。 ①千歳学出前講座 ②健康づくり教室（参考型）③町内会健康づくり教室（出張型）④ノルディックウォーキング用ポールの貸出し	成人
介護予防普及啓発事業 (認知症予防教室)	介護の必要な状態とならないよう、認知症予防教室を開催し、認知症予防講話と実技指導を実施します。	高齢者
健康ウォーキング事業	気軽に楽しく体を動かすことができる「ウォーキング」を普及させるため、ウォーキングマップの作成や、「水と緑を歩こう会」「まちなかウォーキング事業」「ノルディックウォーキング体験」などを実施します。	成人
介護予防普及啓発事業 (運動教室/転倒・ロコモティブシンдро́мъ*予防教室/尿失禁予防教室)	介護の必要な状態にならないよう、いきいき百歳体操やロコモティブシンдро́мъ予防教室などを開催し、高齢者の自主的な運動の実践や継続を促進します。	高齢者

■健康相談の充実

事業名	概要	対象
健康相談	相談者の健康に関する悩みや不安等を解消するため、医師又は保健師が個別に相談に応じ、相談者の状況に応じた支援等を行います。	成人

■その他

事業名	概要	対象
【新規】 「身体活動量」増加促進事業	身体活動量が不足気味の若い世代を対象に、「身体活動計」を活用したモデル事業等の実施を検討します。	成人
スポーツイベント支援事業	市民一人ひとりが健康で健やかな生涯を送ることができるよう、年齢や体力に応じたスポーツ活動の促進を図るためにスポーツイベントを実施します。	全市民
スポーツ普及・推進事業	スポーツの普及・推進を図るため、スポーツ推進委員等の配置や、市内小中学校の体育館の開放など、市民がスポーツに取り組みやすい環境を整備します。	全市民
スポーツ施設管理運営事業	スポーツの普及・推進を図るため、スポーツセンターや武道館、プール、スケート・スキー場など市内スポーツ施設を適正に管理運営し、市民がスポーツに取り組みやすい環境を整備します。	全市民
骨粗しょう症検診（再掲）	骨粗しょう症の早期発見・治療を促進するため、40～70歳の女性を対象に、骨粗しょう症検診を実施します。	40～70歳の女性

※ ロコモティブシンдро́мъ

運動器の障がいのために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態。運動器とは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称

「ノルディックウォーキング」とは

ノルディックウォーキングは1930年代に北欧のフィンランドで発祥し、近年、日本においても健康維持に有効な運動として広がりを見せています。

2本のポールを使って歩行することで、疲れをあまり感じることなくより長い時間行えるため、年齢や性別を問わず気軽に楽しめます。

また、ノルディックウォーキングは全身の約90%の筋肉を使用する有酸素運動で、普通のウォーキングに比べてエネルギー消費量が20%ほど高く、歩くスピードを速くしたり歩幅を大きく取ったりすることで、エネルギー消費量が40～50%ほどアップするとも言われており、メタボリックシンドローム対策としても有効です。

足首・膝・腰などへの負担が最大40%軽減されたという研究結果も報告されており、足腰に故障を抱える人や、心臓病など循環器系の病気のリハビリとしても適しています。

さらに、ポールを持つことにより歩行姿勢が正され、バランスの維持もしやすく、冬道でも転びにくい利点があり、季節を問わず、どこでも気軽にできます。

千歳市では、平成23年度から総合保健センターが町内会を対象とした健康づくり教室の中で取り入れているほか、平成26年度からは介護予防センターが介護予防教室や介護予防講習会の中で、ノルディックウォーキングの更なる普及に取り組んでいます。



ノルディックウォーキングを楽しむ市民

(3) 休養

【現状と課題】

- ・ 健康の維持増進を図り、生活の質を高めるためには、適正な栄養の摂取と適度な運動に加え、心身の疲労回復などに資する「休養」を適切に取り入れた生活習慣を確立することが重要です。
- ・ 心身の疲労回復に欠かせない睡眠が不足すると、疲労感をもたらすだけでなく、情緒が不安定になったり判断力の低下を引き起こしたりするなど、生活の質に大きな影響を与えます。また、睡眠不足は、肥満や高血圧、糖尿病などの要因にもなり、ひいては、心疾患や脳血管疾患などの循環器疾患の発症リスクを高めると言われています。
- ・ 平成25年度の市国保特定健康診査では、睡眠による休養を十分にとれていないと感じている市民は2割を下回っています。
- ・ 平成27年7月の市民アンケート結果では、「(睡眠による) 休養が不足・不足がちである」人の割合は2割となっていますが、年代別に見ると30代と50代では3割を超えており、睡眠で十分な休養をとれていない人の割合が高くなっています。また、平均睡眠時間は、398分と全国平均(H23年:459分)に比べ短くなっています。
- ・ 市はこれまで、健康教室などの機会を通じて、睡眠や休養の重要性について情報発信を行ってきました。

【今後の取組】

- ・ 適切な睡眠時間には個人差があり、時間による単純比較はできませんが、睡眠を始めとした休養の重要性についての正しい知識を普及啓発し、睡眠による休養を十分にとれていない市民を減らします。
- ・ 市民が心身の疲労を回復し健康な生活を送れるよう、適切な睡眠や休養の取り方について情報発信を行っていきます。

【個別目標】

目標① 睡眠による休養を確保している市民を増やします。

【事務事業一覧】

■健康教育の推進

事業名	概要	対象
健康教育（休養）	睡眠や休養の必要性を啓発するため、保健師による健康講話などを実施します。 ①千歳学出前講座②健康づくり教室（収集型）	成人
育児教室事業（わくわくママクラブ）/出産準備コース・妊婦の休養）	妊娠中の母子の健康を維持するため、妊娠による身体の変化に合わせた仕事の制限や休養の必要性について啓発します。	妊婦
両親学級（体験）/ママクラブ・パパの育児基礎講座/妊婦の休養）	妊娠婦が休養をとり、心身の状態を良好に保つことができるよう、妊婦のパートナーに対し、妊婦の支えとなるよう講話を実施します。	妊娠婦 (パートナー)

■健康相談の充実

事業名	概要	対象
健康相談（再掲）	相談者の健康に関する悩みや不安等を解消するため、医師又は保健師が個別に相談に応じ、相談者の状況に応じた支援等を行います。	成人

(4) 飲酒・喫煙

【現状と課題】

- ・ 酒とたばこは個人の嗜好品ではあるものの、健康に与える影響について様々な指摘がなされています。

<飲酒>

- ・ 飲酒は、がんや高血圧、脳出血、脂質異常症、肝臓障害など様々な健康問題に関連しており、1日当たりの純アルコール摂取量（摂取量×アルコール度数）が、成人男性で40g以上・同女性で20g以上の飲酒を続けていると、生活習慣病のリスクが高まると言われています。また、未成年者の飲酒は健全な成長に、妊娠中の飲酒は胎児性アルコール症候群や胎児の発育に悪影響を及ぼし、高齢者の飲酒は認知症の発症リスクを高めます。
- ・ 平成27年7月の市民アンケート結果では、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合は男性18.3%・女性7.6%と、全国（平成26年：男性15.8%・女性8.8%）と比べ、男性で高くなっています。
- ・ 市はこれまで、保健指導や健康相談などにより、個別に適正飲酒の働きかけを実施してきました。

<喫煙>

- ・ 喫煙は、各種のがんや循環器疾患、呼吸器疾患、糖尿病、周産期の異常などを引き起こすことが明らかにされており、受動喫煙についても、虚血性心疾患や肺がん、乳幼児のぜんそくの原因となります。
- ・ 平成25年度の市国保特定健康診査では、喫煙率は13.5%（男性20.1%・女性8.5%）と、21年度の15.5%（男性24.2%・女性8.5%）より減少しており、全国（14.1%）と北海道（17.6%）に比べても低い状況にあります。
- ・ 平成27年7月の市民アンケート結果においても、喫煙率は18.8%（男性26.4%・女性12.0%）と、5年前の平成22年に実施した前回調査時の23.8%（男性40.5%・女性12.9%）と比べ減少しています。しかし、喫煙者の過半数で節煙又は禁煙の意向があり、また、禁煙意欲を後押しする社会的取組を望む声は過半数を超えていました。
- ・ 妊婦の喫煙と受動喫煙の害は、妊婦に留まらず胎児、出生児への影響の大きさを考慮する必要があり、次世代を担う子どもたちの受動喫煙防止のため、家族全体での取組が必要です。近年は禁煙外来が開設され、比較的楽に禁煙できる環境が整っています。
- ・ 妊娠届出時における妊婦の喫煙率を見ると、平成26年度では6.3%となっており、4年前の平成22年度の7.6%と比べ低下しているものの、全国の喫煙率5.0%（平成22年乳幼児身体発育調査報告書）と比較し高い状態となっています。また、妊娠届出時の家族の喫煙率は、平成26年度で43.1%と、平成22年度の48.6%と比較し、低下しているものの依然高い率となっています。
- ・ 市はこれまで、市国保特定健康診査や各種健康診査受診者への「COPDの啓発活動及び禁煙指導」、乳幼児や認定こども園通所児の保護者への「喫煙(受動喫煙) 防止啓発事業」など、喫煙に伴う健康リスクについての理解促進に努めてきました。

【今後の取組】

- ・ 生活習慣病のリスクが高まる量の飲酒をしている人の割合が、男性で全国を上回っていることなどから、飲酒が健康に及ぼす影響や、適正な飲酒量などについての普及啓発を推進します。
- ・ 喫煙対策の推進は、非感染性疾患※の発症や死亡を短期間で減少させることができ明らかにされており、がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）等の発症予防を始めとした健康被害の回避に、最も重要で効果的な喫煙・受動喫煙対策に積極的に取り組みます。
- ・ 子育て世代が多い本市の特性を鑑み、喫煙者の健康被害だけではなく、身体への影響が大きい子どもの受動喫煙（サードハンドスマートを含む。）による健康被害を防ぐために、「呼気中一酸化炭素濃度測定による禁煙指導」や「禁煙治療費の助成」などを中心とした喫煙（受動喫煙）防止に向けた取組を推進します。

※ 非感染性疾患

不健康な食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒などの原因が共通しており、生活習慣の改善により予防可能な疾患の総称

【個別目標】

- 目標① 過度な飲酒をしている市民を減らします。
- 目標② 妊娠又は授乳中の飲酒を控える妊婦等を増やします。
- 目標③ たばこを吸う市民を減らします。
- 目標④ 妊娠又は授乳中の喫煙を控える妊婦等を増やします。

【事務事業一覧】

■健康教育の推進

事業名	概要	対象
【新規】 適正飲酒啓発事業	適正飲酒について、ホームページやリーフレットを活用し、正しい知識の普及啓発を行います。	成人
健康教育（飲酒・喫煙） ○千歳学出前講座	過度な飲酒者や喫煙者を減らすため、飲酒や喫煙・受動喫煙が身体に及ぼす影響などについて、未成年を含む市民に対し保健師による健康新聞などを作成します。	成人等
喫煙(受動喫煙)ストップ 啓発事業	パネル展やホームページによる周知のほか、市の集団健診時や健康イベントなどにおいて、禁煙ブースを設置し、喫煙による健康への影響や、禁煙の心身への効果、禁煙外来情報、COPDなどについての情報を発信し、喫煙防止の必要性を普及啓発します。	全市民
COPDの啓発活動と 禁煙指導	市国保特定健診や各種健診受診時に、喫煙者にCOPDの周知啓発を行うとともに、呼気中一酸化炭素濃度測定と禁煙指導を実施し、その1か月後に電話による継続した禁煙指導を実施します。	健診受診者

■飲酒・受動喫煙防止対策の充実

事業名	概要	対象
【新規】 禁煙治療チャレンジ応援事業	妊婦や子どもの受動喫煙防止を目的に、子育て中の保護者を対象にした禁煙治療費の一部助成など、より効果的な方策について調査研究します。	子育て中の保護者
子どもの受動喫煙ストップ周知啓発事業	4か月児健診時のほか、市内認定こども園等と連携し、リーフレットの配布を通じて、子どもの受動喫煙防止について周知啓発します。	乳幼児(保護者)
飲酒・喫煙による胎児への影響防止事業 ①母子保健相談支援事業 ②育児教室事業 ・わくわくママクラブ ・両親学級 (体験パパクラブ・パパの育児基礎講座)	胎児の健やかな発育を支援するため、飲酒や喫煙が胎児に及ぼす影響について周知します。飲酒又は喫煙している妊婦やパートナーに対しては、禁酒や禁煙について助言指導を実施します。	胎児(妊婦とそのパートナー)
飲酒・喫煙による乳児への影響防止事業 ○こんなにちは赤ちゃん訪問事業	乳児(新生児)の健やかな発育を支援するため、喫煙が乳児に及ぼす影響について周知するとともに、保護者の禁煙に向けた助言指導を行います。また、母乳を与えていたる母親には、禁酒の助言指導を行います。	乳児(保護者)
受動喫煙の予防事業 ○乳幼児健康診査	乳幼児の健やかな発育を支援するため、飲酒や喫煙が乳幼児に及ぼす影響について周知します。また、喫煙している父母等に対しては、禁煙について助言指導を実施します。	乳幼児(保護者)

■健康相談の充実

事業名	概要	対象
健康相談（再掲）	相談者の健康に関する悩みや不安等を解消するため、医師又は保健師が個別に相談に応じ、相談者の状況に応じた支援等を行います。	成人
禁煙希望者への相談支援	市国保特定健康診査や各種健康診査受診者のうち、禁煙を希望する喫煙者に対し、一酸化炭素濃度測定等を活用し、禁煙外来での受診を勧奨するほか、相談支援を実施します。	健診受診者

たばこの害と禁煙の勧め

あなたの隣りにいる人が、たばこを吸い始めたら、あなたはどう思いますか。たばこは「吸う人」「吸わない人」、また、「胎児」や「子ども」から「大人」まで全ての人の健康に害を与えます。たばこの害には大きく次の3つの害があると言われています。

【喫煙（ファーストハンドスモーク）の害】

喫煙は、肺がんを始めとする様々ながんや虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病、脂質異常症など、生活習慣病の大きな要因となります。

【受動喫煙（セカンドハンドスモーク）の害】

喫煙者のたばこの先端の煙（副流煙）には、喫煙者の吸う煙（主流煙）よりも、有害物質が多く含まれています。喫煙する夫を持つ妻は、肺がんを発症しやすいほか、親が喫煙者の場合、その子どもが気管支喘息や中耳炎、乳幼児突然死症候群になる確率が高まります。また、妊婦の受動喫煙は、低出生体重児になる可能性を高めるなどの影響を及ぼします。

【残留受動喫煙（サードハンドスモーク）の害】

たばこの煙がなくても、たばこの臭いがするのは、たばこの有害物質が衣服などに付着しているため、有害物質の粒子を吸い込むことでたばこの害を受けます。

禁煙することで、様々な生活習慣病の発症を防ぎ、受動喫煙から妊婦や子どもなど、周囲の人の健康を守ることができます。

禁煙を成功させる方法として、「禁煙外来」の受診をお勧めします。一人で悩まずに禁煙の薬を使ったり、医師に相談してみたりすることも、禁煙を成功させる秘訣です。



(5) 歯・口腔

【現状と課題】

- ・ 歯や口は、単に食物をそしゃくするという点からだけでなく、食事や会話を楽しむ上で重要な機能を果たしており、歯・口腔の健康は生活の質に大きく関連します。また、歯周病は、歯の喪失につながるだけでなく、糖尿病や循環器疾患など様々な全身疾患との関連性が指摘されており、生活習慣病予防の観点からも、歯・口腔の健康づくりが重要との認識が高まってきています。
- ・ 20本以上の歯があると、ほとんどの食べ物をかみ碎くことができると言われています。良く噛んで食べることは、満腹感をもたらし肥満の予防につながるとともに、口の中をきれいにする唾液の分泌を促し歯周病の予防にもなります。
- ・ 80歳（75～79歳）で歯の本数が20本残っている人の割合は、全国で約47.6%（平成23年歯科疾患実態調査）、北海道で約33.1%（平成23年度道民歯科保健実態調査）、千歳市では35.5%（平成27年7月市民アンケート）となっています。
- ・ 平成25年度に実施した3歳児健康診査によると、むし歯有病率は、全国17.9%・北海道21.1%に対して、千歳市では20.6%となっています。
- ・ 歯の喪失原因となる主な疾患は「むし歯」と「歯周病」で、これらは症状が進むと自然に治ることはないため、歯及び口腔の健康には、予防に向けた日々の口腔ケアと定期的な歯科健診の受診が大切です。
- ・ 乳歯のむし歯と永久歯のむし歯には強い関連が認められています。乳幼児期は、歯科保健習慣を身に付ける時期として非常に重要であり、生涯を通じた歯の健康づくりに対する波及効果も高いと言われています。
- ・ 市はこれまで、むし歯予防デー来場者に歯周疾患のパンフレットの配布や、8020運動^{※1}パネルの展示などを通じて、歯の健康に関する普及啓発を行ってきました。

【今後の取組】

- ・ フッ化物塗布^{※2}など乳幼児期のむし歯予防対策を推進するとともに、ライフステージごとの特性に応じて、歯及び口腔に関する正しい知識の普及啓発や、定期的な歯科健診受診の促進を図ります。
- ・ 歯の喪失が起り始める40歳を中心に、歯の健康に関する知識の普及や定期的な健診受診などを促進します。

【個別目標】

目標① むし歯や歯周病により歯を喪失する市民を減らします。

目標② 定期的に歯科健診に行く市民を増やします。

※1 8020（ハチマルニイマル）運動

生涯にわたり自分の歯を20歯以上保つことにより、健全なそしゃく能力を維持し、健やかで楽しい生活を過ごそうという運動。平成元年（1989年）から、厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進しています。

※2 フッ化物塗布（洗口）

むし歯予防のためにフッ化物を歯に直接塗ること。フッ化物洗口は、フッ化物溶液でぶくぶくうがいをする方法のこと。

【事務事業一覧】

■健康教育の推進

事業名	概要	対象
歯周疾患対策啓発事業	歯周疾患の予防や治療を促進するため、パネル展を実施し、日常生活における正しい口腔ケアの知識を普及します。	成人
【新規】 歯科健診受診促進事業 ～カム噛むガムチェック～	定期的な歯科健診の受診を促進するために、そしゃく力チェックガムを活用し、歯や口腔機能に対する正しい知識の普及啓発を行います。	成人
育児教室事業（わくわくママクラブ/歯科コース）	妊娠を対象に、歯科衛生士がむし歯や歯周疾患の予防、口腔衛生等の講話を行います。	妊娠
歯の健康づくり教室	幼少期から歯の健康に対する関心を持つよう、保育園や幼稚園、小学校、学童クラブに出向き、歯磨き指導やおやつのとり方などについての寸劇や紙芝居等を行います。	幼児・児童
歯と栄養教室	歯科衛生士と管理栄養士が、歯磨きやおやつのとり方などについて、地域子育て支援センターなどで対象者に合わせた講話を行います。	幼児(保護者)
むし歯予防デー	歯科医師会と共に催で、むし歯予防デーに合わせてイベントを行い、歯科健診や歯科相談、フッ化物塗布、フッ化物洗口体験、親と子の良い歯コンクールなどを実施します。	全市民
健康まつり (歯科コーナー)	健康まつりで歯科コーナーを設置し、歯科健診や歯科相談、むし歯菌測定（RDテスト）、フッ化物洗口体験、高齢者の歯のコンクールなどを実施します。	全市民
介護予防普及啓発事業 (口腔機能向上教室)	高齢者の誤えん事故の防止や低栄養の予防・改善を図るため、口腔機能向上教室を開催し、そしゃく機能等の維持・増進を促進します。	高齢者

■健(検)診・相談支援の充実

事業名	概要	対象
健康相談	相談者の歯や口腔の悩みなどを解消するため、偶数月の健康相談において、歯科衛生士が個別に歯科相談に応じます。	成人
児童歯科健診事業	児童のむし歯を予防するため、1歳6か月児健診と3歳児健診時に、歯科健診や歯科相談、歯磨き指導を実施するとともに、希望者にフッ化物塗布を実施します。	幼児(保護者)
歯科健診・フッ化物塗布	1歳から就学前の児童を対象に、歯科医師による歯科健診とフッ化物塗布を実施するとともに、歯科衛生士による歯科相談と歯磨き指導を実施します。	幼児(保護者)
こども通園センター 歯科健診	こども通園センターに通園している園児を対象に、歯科健診や歯科相談、歯磨き指導を実施します。また、希望者にはフッ化物塗布を実施します。	幼児(保護者)
フッ化物洗口事業	児童の歯の健康維持・増進を図るため、むし歯予防に向けたフッ化物洗口を行います。	児童

2

生活習慣病の早期発見と重症化予防

がんや糖尿病等の生活習慣病は、早期発見・治療により、健康の回復を期待できる疾患ですが、初期段階では自覚症状がないことも多く、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。

このため、各種がん検診や健康診査を定期的に受診し、健康状態をチェックすることも重要な取組となります。

市では、疾病の予防に向けた生活習慣の改善とあわせて、市民の主な死因となっている「がん」「循環器疾患」のほか、重大な合併症を引き起こすおそれのある「糖尿病」、今後増加が見込まれる「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」による死亡率の減少に向け、早期発見・早期治療に有効とされるがん検診や特定健康診査、各種健康診査の定期的受診の促進、特定保健指導等の実施率の向上を図ります。

【施策の体系】

生活習慣病の早期発見と重症化予防



(1) がん対策

【現状と課題】

- ・ がんは、日本における最大の死亡原因であり、平成25年にがんで死亡した日本人は約36万人と総死亡の約30%を占めています。また、千歳市においても、がんは死因の第1位となっており、がんによる平成25年の死亡者数は202人（総死亡の30%）となっています。
- ・ 北海道健康づくり財団が発行した「北海道における主要死因の概要8」によると、平成15年から24年までの標準化死亡比（S M R）が105.5と、千歳市においては、がんで死亡する人が全国に比べ有意に多いとされています。
- ・ がんの発症リスクを高める要因としては、ウイルス（B型・C型肝炎ウイルス等）や細菌感染のほか、喫煙（受動喫煙を含む。）、肥満・やせ、野菜・果物の摂取不足、塩分の過剰摂取、運動不足、過度な飲酒など生活習慣に関連するものが挙げられます。
- ・ がんによる死亡を減らすためには、上記の生活習慣を改め、がんにかかりにくい生活習慣を身に付けること（一次予防）と、早期発見による早期治療（二次予防）につなげることが重要です。
- ・ がん検診の受診率とがんによる死亡率との間には関連性があり、国の「がん対策推進基本計画」では、平成19年度から10年間でがんの75歳未満年齢調整死亡率を20%減少させることを目指し、がん検診の受診率を50%（胃、肺、大腸は当面40%）にすることを目標に掲げています。
- ・ 市はこれまで、各種がん検診の受診率の向上を図るため、個別受診勧奨のほか、ボランティアによるピンクリボン※（乳がん検診啓発）の作成や配布、成人式での子宮がん検診の受診勧奨など、周知啓発活動を実施してきました。また、無料の地域巡回バスによる送迎や保育付き検診の実施、女性限定受診日の設定、早朝検診、土日検診といった受診しやすい環境整備に加え、国の補助事業による子宮がん、乳がん及び大腸がん検診の無料クーポン券の配布を行ってきました。しかし、平成26年度の40歳以上70歳未満の受診率（子宮は20～69歳）は胃9.5%・肺12.0%・大腸17.4%・乳35.5%・子宮36.7%となっており、各種がん検診の受診率向上が課題となっています。

【今後の取組】

- ・ 乳がん検診の啓発事業（ピンクリボン装着等）を、企業と協定を結び連携して展開していくことにより、更なる検診の受診率向上を目指します。

※ ピンクリボン

乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の重要性を伝えるシンボルマーク

【個別目標】

- 目標① がんで死亡する市民を減らします。
- 目標② 定期的にがん検診を受診する市民を増やします。
- 目標③ たばこを吸う市民を減らします。 (再掲)

【事務事業一覧】

■がん検診等の実施

事業名	概要	対象
胃がん検診	早期発見・治療を目的とした胃がん検診を実施します。 対象：他で胃がん検診を受ける機会のない40歳以上の市民 内容：胃部エックス線検査	40歳以上の市民
大腸がん検診	早期発見・治療を目的とした大腸がん検診を実施します。 対象：他で大腸がん検診を受ける機会のない40歳以上の市民 内容：免疫便潜血検査2日法（検便）	40歳以上の市民
肺がん検診	早期発見・治療を目的とした肺がん検診を実施します。 対象：他で肺がん検診を受ける機会のない40歳以上の市民 内容：胸部エックス線検査	40歳以上の市民
子宮がん検診	早期発見・治療を目的とした子宮がん検診を実施します。 対象：他で子宮がん検診を受ける機会のない20歳以上の女性 （隔年受診） 内容：子宮頸管細胞診（医師の判断により子宮体部の細胞診）、内診	20歳以上の女性
乳がん検診	早期発見・治療を目的とした乳がん検診を実施します。 対象：他で乳がん検診を受ける機会のない40歳以上の女性 （隔年受診） 内容：マンモグラフィー検査など	40歳以上の女性
前立腺がん検診	早期発見・治療を目的とした前立腺がん検診を実施します。 対象：他で前立腺がん検診を受ける機会のない50歳以上の男性 内容：P S A（前立腺特異抗原）測定（血液検査）	50歳以上の男性
肝炎ウイルス検診	早期発見・治療を目的とした肝炎ウイルス検診を実施します。 対象：過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない40歳以上の市民（現在、検査又は治療中の人に除く。） 内容：B型肝炎ウイルス・C型肝炎ウイルス検査（血液検査）	40歳以上の市民
妊婦一般健康診査 (子宮がん検診)	子宮がんの早期発見のため、医療機関に委託して実施している妊婦一般健康診査時に子宮がん検診を実施します。	妊婦

■受診勧奨の推進

事業名	概要	対象
がん検診受診促進事業	がん検診受診率の向上を図るため、特定の年代の市民に、国の補助事業を活用した子宮がん検診・乳がん検診の無料クーポン券を配布します。	各種がん検診対象者
精密検査受診勧奨事業	がんの早期発見・早期治療を図るため、各がん検診等の要精密検査者に対して、精密検査の受診勧奨を行います。	がん検診の要精密検査者
がん検診周知啓発事業	がん検診の受診や自己検診の普及を図るため、個別勧奨のほか、企業や女性が集まる機会を捉え、検診の必要性を啓発します。 ①乳がん検診ピンクリボンボランティアによるピンクリボン作成 ②ピンクリボンボランティアによる乳がん自己検診啓発 ③成人式会場における子宮がん検診の周知啓発 ④子育て支援センターや育児相談、乳幼児健診会場での子宮がん・乳がん検診の周知啓発 ⑤市国保特定健康診査の受診勧奨と併せた個別電話勧奨	各種がん検診対象者
がん検診受診環境整備事業	各種がん検診を受診しやすいよう検診受診日時の工夫や予約制度の導入などを行います。 ①早朝検診の実施 ②土日検診の実施 ③女性のみの検診日と無料保育の設定 ④札幌健診センターまで無料バス巡回 ⑤30分毎の予約制度の導入による待ち時間短縮 ⑥他の健（検）診との同時実施	各種がん検診対象者
【新規】 企業連携によるがん検診受診率向上事業	市と企業や団体等が「千歳市がん予防啓発推進に関する連携協定」を締結し、受診率向上のために相互に協力してがん検診の周知・啓発活動を行います。	事業所従業員等

(2) 循環器疾患対策

【現状と課題】

- 心疾患や脳血管疾患に代表される循環器疾患は、がんに並ぶ日本人の主要死因となっており、平成25年の死亡者数は約31万人となっています。また、これらの後遺症は、生活の質を低下させる大きな原因となっており、特に脳血管疾患については、要介護状態となる最も大きな原因疾患となっています。
- 千歳市においては、がんに次ぐ主要死因となっており、循環器疾患（脳血管疾患、心疾患及び高血圧性疾患）による平成25年の死亡者数は169人（総死亡の25%）となっています。
- 市国保特定健康診査結果では、治療が必要なLDLコレステロールの有所見者（160mg/dl以上）の未治療者割合は、22年度まで減少していましたが、その後増加に転じており、特に女性の未治療者の増加が顕著です。
- 平成25年度の市国保特定健康診査・特定保健指導受診（実施）率は、25.0%・40.0%の目標に対し、26.3%・27.1%となっており、特に保健指導の実施率の向上が課題となっています。
- 市はこれまで、後期高齢者医療制度の加入者を対象とした「はつらつ健診」、他に受診機会のない19歳から39歳までの市民を対象とした「さわやか健診」及び無保険者を対象とした「いきいき健診」を実施し、高血圧や高脂血症、糖尿病など循環器疾患につながる健康リスクの早期発見に努めてきました。また、健診の受診率の向上を図るため、無料の地域巡回バスによる送迎や保育付健診の実施、女性限定受診日の設定、早朝健診、土日健診といった受診しやすい環境の整備のほか、個別の受診勧奨や、広報号外を活用した健診日程表の全戸配布、公共機関窓口での健診ガイドの配架、健診案内の町内回覧等、健診情報の発信にも注力してきました。

【今後の取組】

- 千歳市国民健康保険に加入している40歳未満の人の受診勧奨を強化するとともに、市国保特定健康診査受診者に対し、循環器疾患の原因となる動脈硬化を予防するための保健指導を実施します。

【個別目標】

- 目標① 脳血管疾患で死亡する市民を減らします。
- 目標② 虚血性心疾患で死亡する市民を減らします。
- 目標③ 高血圧症になる市民を減らします。
- 目標④ 脂質異常症になる市民を減らします。
- 目標⑤ メタボリックシンドロームに該当する市民(予備群を含む。)を減らします。
- 目標⑥ 定期的に特定健康診査を受診する市民を増やします。
- 目標⑦ 特定保健指導の実施率を向上させます。

【事務事業一覧】

■特定健康診査・特定保健指導の実施

事業名	概要	対象
千歳市国民健康保険特定健康診査	市国民健康保険に加入している40～74歳の市民に対し、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査を実施します。	市国保特定健 康診査対象者
千歳市国民健康保険特定保健指導	市国保特定健康診査の受診者のうち、メタボリックシンドロームのリスクのある人に、生活習慣の改善を促す特定保健指導を実施します。	市国保特定健 康診査対象者
千歳市国民健康保険 ヘルスアップ運動教室	市国保特定健康診査の受診者のうち、メタボリックシンドロームのリスクのある人に、運動教室を実施します。	市国保特定健 康診査対象者
千歳市国民健康保険 ヘルスアップ栄養教室	市国保特定健康診査の受診者のうち、メタボリックシンドロームのリスクのある人に、栄養教室を実施します。	市国保特定健 康診査対象者

■受診勧奨の推進

事業名	概要	対象
千歳市国民健康保険 特定健康診査未受診者 勧奨事業	市国保特定健康診査の未受診者に対して、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査の受診を勧奨します。 ①全対象者に市国保特定健康診査受診券を送付 ②健診未受診者に対し、個別に健診案内を送付（年3～4回） ③札幌健診センターまでの無料送迎バスを巡回する時期に健診案内チラシを町内回覧 ④商工会議所など国保加入者が多い団体に健診案内を送付 ⑤広報ちとせ、民間情報紙に定期的に健診の案内を掲載 ⑥市国保特定健康診査未受診者に対し、年6,000件の電話による個別受診勧奨	市国保特定健 康診査対象者
【新規】（市国保） 40歳未満への健診受診 勧奨事業	19～39歳の千歳市国保加入者を対象に、若い年代からの生活習慣の改善と健診受診の習慣化を図るため、健診の受診勧奨を行います。	19～39歳の 市国保加入者
【新規】（市国保） 重症化予防保健指導事業	市国保特定健康診査を受診し、特定保健指導の対象者にならなかつた人のうち、高血圧、脂質異常症、高血糖、慢性腎臓病などにより、生活習慣病の重症化のおそれがある人を対象に保健指導を実施します。	市国保特定健 康診査受診者
健康診査受診環境整備事業	各種健康診査を受診しやすいよう健診受診日時の工夫や予約制度の導入などをしています。 ①早朝健診の実施 ②土日健診の実施 ③女性のみの健診日と無料保育の設定 ④札幌健診センターまで無料バス巡回 ⑤30分毎の予約制度の導入による待ち時間短縮 ⑥がん検診との同時実施	19歳以上の 市民

■ その他の健康診査・保健指導の実施

事業名	概要	対象
さわやか健診	他で健診を受ける機会のない19～39歳の市民に対し、生活習慣病の予防を目的とした健診を行います。	19～39歳の市民
はつらつ健診	後期高齢者医療保険に加入している市民に対し、生活習慣病の予防を目的とした健診を行います。	後期高齢者医療保険加入者
いきいき健診	40歳以上で健康保険に加入していない市民に対し、生活習慣病の予防を目的とした健診を行います。	40歳以上の生活保護受給者
健診結果相談日	さわやか健診・はつらつ健診・いきいき健診受診者で希望する市民に、医師や保健師、管理栄養士による生活習慣改善のための保健指導を行います。	各種健診受診者
妊婦一般健康診査 (血圧測定)	妊娠婦の健康の保持と疾病の早期発見を図るため、妊婦一般健康診査時に血圧測定を実施します。必要時、赤ちゃん訪問や乳幼児健診等で受診確認や受診勧奨を行います。	妊娠婦
児童生徒健康診断業務	児童生徒の健康の保持増進を図るため、栄養状態や歯・口腔、視力、聴力等について定期的に検査し、健康課題を明らかにするとともに、疾病の早期発見・早期治療に役立てます。	児童・生徒

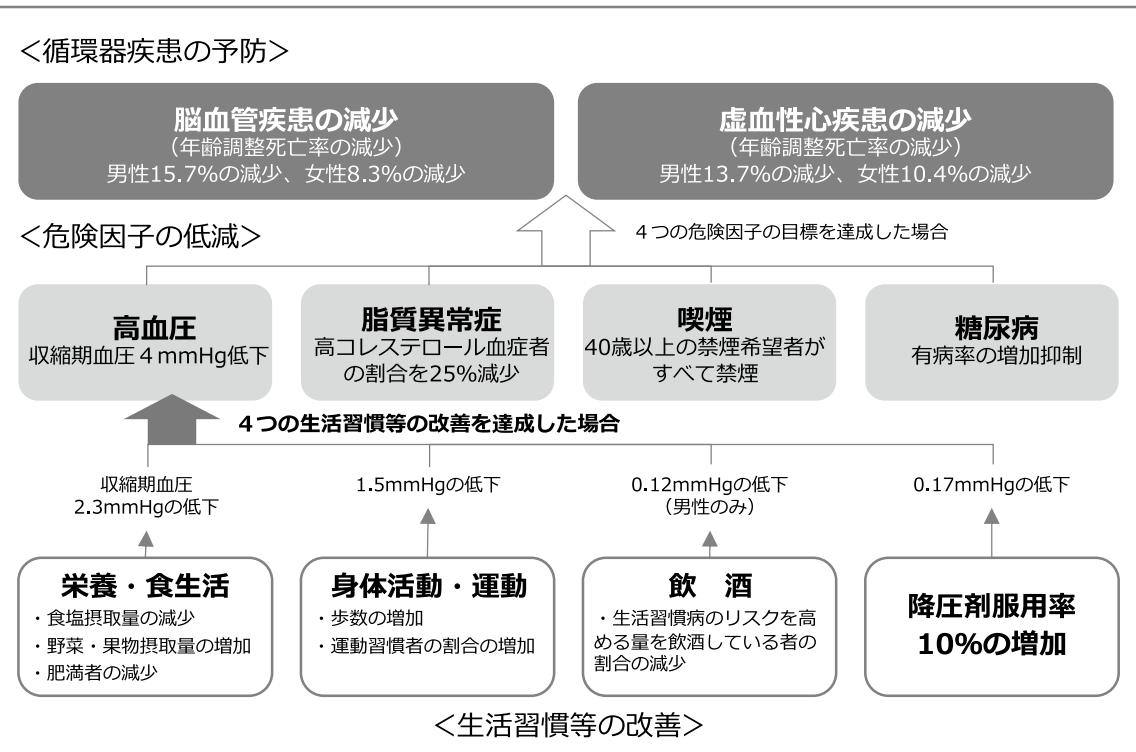
「循環器疾患」の予防

平成24年7月に厚生労働省が策定した健康日本21（第2次）では、がんと並んで日本人の主要な死因である脳血管疾患と虚血性心疾患を含む循環器疾患の予防は、基本的には危険因子の管理であり、高血圧、脂質異常症、禁煙、糖尿病の4つの危険因子の管理が予防につながるとしています。

なかでも、高血圧は、脳血管疾患や虚血性心疾患、慢性心不全などあらゆる循環器疾患の危険因子であり、他の危険因子と比較するとその影響は大きいと言われています。

健康日本21の最終評価（平成23年度）においては、「国民の高血圧有病率は低下傾向にあるものの、高齢者を中心に依然高く、国民全体で予防対策の強化が必要である。」とされました。

循環器の目標設定の考え方



<健康日本 21（第2次）より抜粋>

(3) 糖尿病対策

【現状と課題】

- 糖尿病は、自覚症状が伴わないことが多いことが多く、未治療又は治療中断者が多い疾病です。循環器疾患のリスクが高まるほか、適切な治療を受けずにいると、糖尿病腎症による人工透析、糖尿病網膜症による失明、血管障害・末梢神経障害による足の切断などの深刻な合併症を引き起こし、生活の質に大きな影響を及ぼします。
- 全国における糖尿病有病者・予備群^{*}は、40歳から74歳までの男性の4割・女性の3割が該当すると推計されています。また、全国の有病者数は、平成9年から10年間で1.3倍増となっており、高齢化の進展に伴い増加ペースが加速することが予測されています。
- 平成20年度から25年度における市国保特定健康診査のデータを見ると、糖尿病有病者(HbA1c6.5以上)の割合は10.8%から7.5%と減少傾向にあります。しかし、インスリン分泌機能は一般的に60歳から低下すると言われており、今後の高齢化の進展を踏まえると、糖尿病有病者やその予備群は増加に転じることが予想されます。
- 本市では糖尿病が一因となる腎不全による死亡が、標準化死亡比(SMR)により有意に多いとされていることから、腎不全による死亡率を減少させる上でも糖尿病対策は重要です。
- 糖尿病は循環器疾患の主な危険因子であり、循環器疾患と同様の取組により、その早期発見、早期治療を図ってきました。

【今後の取組】

- 糖尿病は、循環器疾患と同様、肥満や運動不足などの危険因子の管理による発症予防と、早期発見・早期治療、治療の継続による重症化や合併症の発症予防が重要であり、糖尿病有病者の減少等に向けて、市国保特定健康診査・特定保健指導の受診(実施)率の向上を図ります。
- 循環器疾患の発症予防の取組を中心に、糖尿病有病者及び糖尿病予備群の増加抑制に努めます。

※ 糖尿病有病者・予備群

「糖尿病有病者」は糖尿病が強く疑われる者を、「糖尿病予備群」は糖尿病の可能性を否定できない者を指します。

【個別目標】

- 目標① 糖尿病になる市民を減らします。
- 目標② 糖尿病の治療を中断する市民を減らします。
- 目標③ 糖尿病を悪化させる市民を減らします。
- 目標④ 糖尿病による合併症を発症する市民を減らします。
- 目標⑤ 定期的に特定健康診査を受診する市民を増やします。(再掲)
- 目標⑥ 特定保健指導の実施率を向上させます。(再掲)

【事務事業一覧】

■糖尿病の早期発見・重症化予防の推進

事業名	概要	対象
千歳市国民健康保険 特定保健指導（再掲）	市国保特定健康診査の受診者のうち、メタボリックシンドロームのリスクのある人に、生活習慣の改善を促す特定保健指導を実施します。	市国保特定健康診査受診者
【新規】(市国保) 糖尿病性腎症予防事業	市国保特定健康診査受診者のうち、糖尿病による慢性腎臓病のリスクが高い人に、糖尿病性腎症の早期発見に有効な微量アルブミン尿検査と保健指導を実施します。	市国保特定健康診査受診者
妊婦一般健康診査 (尿・血糖検査)	妊娠婦の健康の保持と疾病の早期発見を図るため、妊婦一般健康診査時に尿検査を実施します。尿糖などの所見が見られる場合は、赤ちゃん訪問や乳幼児健診等で受診確認や受診勧奨を行います。	妊娠婦

(4) COPD対策

【現状と課題】

- ・ COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、これまで肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれていた疾患を含む肺の炎症性疾患のことと、その最大の原因は喫煙です。気管支の炎症や肺胞の破壊により肺機能が低下し、症状が進行すると酸素吸入が必要になるなど、生活に支障を来します。
- ・ 日本においては、平成25年の死者数が16,443人となっており、COPDによる死亡順位としては第9位となっていますが、世界的には、緊急のたばこ対策等を施さなければ、2030年（平成42年）には死亡順位が第3位になると、WHO（世界保健機関）では予測しており、今後の増加を危惧されています。
- ・ COPDは、禁煙による予防と薬物等による治療が可能な疾患であり、早期発見による早期治療が求められていますが、比較的新しい病名であることから、適切な治療を受けずに症状を悪化させている人が少なくないと推測されています。
- ・ 平成27年7月の市民アンケート結果では、COPDについて「知っている」と回答した人は21.1%、「聞いたことがある」が24.5%、「知らない」45.6%となっています。
- ・ 国では、COPDが国民の健康増進にとって重要な疾患であるにもかかわらず、高血圧や糖尿病などと比べ認知度が低いことを踏まえ、この認知度の向上を図ることを目指しています。
- ・ 市はこれまで、COPDの啓発活動のほか、喫煙防止（受動喫煙防止）啓発事業や禁煙指導等、喫煙における健康被害の抑制に向けた取組により、その発症抑制に努めてきました。

【今後の取組】

- ・ 喫煙による健康リスクの情報発信や禁煙・節煙に向けた取組の積極的な展開など、喫煙対策との一体的な取組により、COPDの発症抑制につなげていきます。
- ・ COPDの認知度は十分とは言えない状況であることから、認知度の向上に向けた啓発活動を推進します。

【個別目標】

- | | |
|-----|------------------------------|
| 目標① | COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度を向上させます。 |
| 目標② | たばこを吸う市民を減らします。（再掲） |
| 目標③ | 妊娠又は授乳中の喫煙を控える妊婦等を増やします。（再掲） |

【事務事業一覧】

■ COPDに関する普及啓発の推進

事業名	概要	対象
喫煙（受動喫煙）ストップ啓発事業（再掲）	パネル展やホームページによる周知のほか、市の集団健診時や健康イベントなどにおいて、禁煙ブースを設置し、喫煙による健康への影響や、禁煙の心身への効果、禁煙外来情報、COPDなどについての情報を発信し、喫煙防止の必要性を普及啓発します。	全市民
COPDの啓発活動と禁煙指導（再掲）	市国保特定健診検査や各種健康検査受診時に、喫煙者にCOPDの周知啓発を行うとともに、呼気中一酸化炭素濃度測定と禁煙指導を実施し、その1か月後に電話による継続した禁煙指導を実施します。	健診受診者

3

次世代の健康づくり

【現状と課題】

- ・ 次世代を担う子どもや子育て世代の健康の維持増進を図ることは、道内一若いまち（平成22年国勢調査における平均年齢41.3歳）であり、出生率が高い本市にとっては重要な取組です。
- ・ 子どもの健やかな発育に向けては、各種健診により定期的に母子の健康状態や子どもの発育の確認をすることが重要となります。また、早寝・早起き・朝御飯などの生活リズムが身に付き始める幼児期から、生活習慣を整え継続することは、生活習慣病の予防につながり、生涯にわたって健的な生活を送る上での基礎となります。
- ・ 母子手帳交付時に支援が必要となった妊婦は、平成26年度で254人（25.2%）、同様に乳幼児健診（集団）において支援が必要となった乳幼児は、1,043人（37.8%）となっており、保健師や管理栄養士が個別に支援を行っています。
- ・ 各種乳幼児健康診査（集団）の平均受診率の推移を見ると、平成21年度は97.4%、平成26年度は98.5%となっており、年度により増減はありますが、95%以上の高い受診率を維持しています。
- ・ 平成26年度の3歳児健康診査時における朝食摂取状況を見ると、「毎日食べる」が91.6%となっています。平成25年7月の食育市民アンケート結果では、子どもの朝食の摂取状況は「毎日必ず食べる」が89.2%と最も多いものの、所属別に見ると、保育所が91.0%、幼稚園95.7%、小学校89.9%、中学校87.0%、高校80.7%と年齢が上がるごとに割合が減少しています。
- ・ 妊娠届時における妊婦の飲酒率は、平成26年度で2.2%となっており、平成22年度の3.0%に比べ減少しています。同様に妊娠届時における妊婦の喫煙率においても、平成26年度で6.3%となっており、平成22年度の7.6%に比べ減少しています。
- ・ 出生時の体重が2,500g未満の低出生体重児の人数は、年により増減がありますが、平成24年で出生千人当たり95.5（人）となっています。平成20年から24年の5年平均では、89.0（人）となっており、全国・北海道の95.8（人）より下回っています。
- ・ 国は、子育て世代包括支援センター（日本版ネウボラ）を立ち上げ、妊娠婦や子育て中の親に対する総合相談や支援体制の充実を図ることとしています。
- ・ 市はこれまで、母子の健康の保持・増進を図るために、妊娠相談支援や妊娠健診、妊娠・両親教室のほか、各種乳幼児健診や予防接種、妊娠にやさしい環境づくりの一環としてマタニティマークの普及啓発など出産前から途切れのない支援に努めてきました。

【今後の取組】

- ・ 妊娠前・妊娠・出産・育児期における母子保健対策の充実に取り組むとともに、府内外の関連機関等が連携し、ネットワーク型の子育て世代包括支援センター（ちとせ版ネウボラ）を構築し、包括的な支援を提供します。
- ・ 妊婦や子育て世代にやさしい環境整備を図るために、妊娠等が安心して公共交通機関を利用できる仕組みを構築します。

- ・子どもの生活習慣は、保護者や周囲の環境に影響されることから、保護者を中心に食事の回数や食べ方、歯磨きなど正しい生活習慣のあり方について普及啓発します。
- ・子どもの健やかな発育のため、妊婦や乳幼児の定期的な健診により母子の健康状態を把握するとともに、妊婦の適正体重の維持や、妊娠中の飲酒・喫煙などを控える働きかけを行います。
- ・妊産婦は、ホルモンバランスの変化による体調不良、出産や育児に対する不安感など様々なストレスがかかるため、相談体制の充実や周囲の理解促進に努めます。

【個別目標】

- | | |
|-----|-------------------------------|
| 目標① | 朝食を摂取している3歳児を増やします。 |
| 目標② | 妊娠又は授乳中の飲酒を控える妊婦等を増やします。 (再掲) |
| 目標③ | 妊娠又は授乳中の喫煙を控える妊婦等を増やします。 (再掲) |
| 目標④ | 適正な体重で生まれる子どもを増やします。 |
| 目標⑤ | 妊産婦の不安を軽減します。 |

【事務事業一覧】

■母子保健対策

事業名	概要	対象
母子保健相談支援事業	妊娠期において、心身共に安全で安心して過ごすことができるよう、母子手帳交付時に全ての妊婦と面接します。心身の状況のほか、不安の解消に向け、精神面への支援を行います。	妊婦
マタニティマーク啓発事業	妊産婦にやさしい環境づくりを推進するため、妊婦であることを示し、周囲に配慮を求めるマタニティマークのポスターを市内の公共施設等に配布するとともに、ステッカーを公用車に貼付するなど普及啓発に努めます。	妊産婦 (全市民)
【新規】 (仮称)陣痛対応タクシー事業	市内のタクシー事業所と連携協定を締結し、妊婦が陣痛の際に安心してタクシーを利用できる体制づくりについて検討します。	妊婦 (タクシー事業者)
【新規】 (仮称)ママサポートタクシー事業	市内のタクシー事業所と連携し、子育て中の親子が安心してタクシーを利用できる体制づくりについて検討します。	子育て中の親子など (タクシー事業者)
妊婦一般健康診査	妊婦の健康の保持と疾病の早期発見を図るため、妊婦一般健康診査受診票と超音波検査票を交付し、医療機関に委託して健康診査を実施します。 検査項目：体重測定、血圧測定、尿検査、血液検査、子宮がん検診、超音波検査など	妊婦
【新規】 妊婦食生活実態調査事業 (再掲)	効果的な事業を実施するための基礎資料とするため、全ての妊婦を対象に、食に関するアンケートを実施します。あわせて、必要時には食生活について助言指導を行います。	妊婦
育児教室事業 (わくわくママクラブ)	地域子育て支援センターと連携し、妊娠・出産・育児に対する正しい知識の啓発と、母親になるための心構え、妊婦同士や子育て中の母親との交流を通して仲間づくりを支援します。	妊婦

両親学級（体験パパクラブ ・パパの育児基礎講座）	【体験パパクラブ】妊娠中の夫婦を対象に、妊婦体験ジャケットの着用やもく浴実習、講話実施します。 【パパの育児基礎講座】妊娠中の夫婦と子育て家族を対象に、「赤ちゃんとの遊び方」や「先輩パパの育児体験談」、「赤ちゃん抱っこ体験」などを実施します。	妊娠婦と そのパートナー
こんなちは赤ちゃん訪問事業	乳児の発育確認のため、生後4か月までの全ての家庭を訪問します。未熟児の場合は、医療機関と連携して支援を行います。	乳児・産婦
乳幼児健診検査・事後指導 (4か月・1歳6か月 ・3歳児健診)	乳幼児の疾病予防や健やかな発育、発達確認のため、4か月、1歳6か月及び3歳の節目の時期に、保健センターにおいて健診検査を実施します。必要時、関係機関と連携し支援します。	乳幼児(保護者)
乳児委託健診検査事業	股関節脱臼の早期発見のため、3ヶ月児を対象に先天性股関節脱臼検診を整形外科に委託し実施します。また、疾病の発見や予防、発育と発達の確認のため、10ヶ月児を対象に小児科に委託し健診を実施します。	乳児
5歳児相談	5歳児の順応性発育を支援するため、身長・体重測定や視力検査のほか、小学校就学に向けての講話や発達相談・栄養相談を実施します。必要時、関係機関と連携し支援を行います。あわせて、保護者の健康状態の確認も行います。	5歳児(保護者)
育児相談・すくすぐ計測日	【育児相談】乳幼児の発育や発達の支援のため、就学前の子どもを対象として、身長・体重の計測や育児相談を行います。 【すくすぐ計測日】発育の確認のため、地域子育て支援センターで乳幼児の身体計測を実施します。	乳幼児(保護者)
子育て講座	母親が安定した精神状態で子育てができるよう、育児ストレスの軽減を目的とした講座を実施します。	乳幼児の母親
子育てミーティング	子育て中の母親の精神状態の安定を図るため、母親同士で相談したり意見交換したりするなど、当事者間で悩みやストレスを解消する機会を提供します。	乳幼児の母親
子育てカウンセリング	子育てに関する悩みや不安などを抱える保護者を対象に、臨床心理士によるカウンセリングを実施します。	18歳未満の 子どもの保護者
養育支援訪問事業	安定した精神状態で妊娠期を過ごし子育てができるよう、妊娠期を含めた子育て中の家庭を訪問し、子育ての悩みや困難を軽減する支援を行います。	妊娠婦・子育て中の保護者
健康教育（出前講座）	子育て中に注意したい事故や子どもの感染症予防、育児ストレスの解消、子どもの食事や歯磨きなどについて、保健師や管理栄養士、歯科衛生士が出前講座を行います。	乳幼児の保護者
【新規】 健康教育（出前講座） 子どものうちからの 生活習慣病予防（再掲）	生活習慣病に罹患する危険性を下げるため、子どものうちからバランスの取れた食生活の実践を促し、肥満等の予防を働きかける出前講座を実施します。	乳幼児(保護者)
健康教育（参集型）	望ましい食生活・食習慣や正しい栄養知識の普及を図るために、講座を開催します。また、小学生を対象に食への関心を高めるため、調理実習を中心とした講座を実施します。	乳幼児の保護者 ・児童
歯の健康づくり教室 (再掲)	幼少期から歯の健康に対する関心を持つよう、保育園や幼稚園、小学校、学童クラブに出向き、歯磨き指導やおやつのとり方などについての寸劇や紙芝居等を行います。	幼児・児童
歯と栄養教室（再掲）	歯科衛生士と管理栄養士が、歯磨きやおやつのとり方などについて、地域子育て支援センターなどで対象者に合わせた講話を行います。	幼児（保護者）

こども通園センター 歯科健診（再掲）	こども通園センターに通園している園児を対象に、歯科健診や歯科相談、歯磨き指導を実施します。また、希望者にはフッ化物塗布を実施します。	幼児（保護者）
歯科健診・フッ化物塗布 (再掲)	1歳から就学前の幼児を対象に、歯科医師による歯科健診とフッ化物塗布を実施するとともに、歯科衛生士による歯科相談と歯磨き指導を実施します。	幼児（保護者）
むし歯予防デー（再掲）	歯科医師会と共に、むし歯予防デーに合わせてイベントを行い、歯科健診や歯科相談、フッ化物塗布、フッ化物洗口体験、親と子の良い歯コンクールなどを実施します。	全市民
【新規】 健康教育（収集型） 母性の健康づくり（再掲）	次世代を担う母性が心身共に健康を保持できるよう、将来子どもを希望する女性を対象に、バランスの取れた食生活や親になるための心構えなどについて普及啓発します。	子どもを希望する女性
性に関する健康教育	望まない妊娠や性感染症を予防するため、正しい知識の啓発や結婚、妊娠、育児などについて、幼児や小中学生、高校生向けの出前講座や講演会を実施します。	幼児の保護者・児童等・生徒
不妊治療費助成事業 (特定不妊治療)	子どもを望んでいるにもかかわらず不妊に悩む夫婦に対し、市の独自事業として特定不妊治療（体外受精・顕微授精）費を助成します。	子どもを希望する夫婦
【新規】 不妊治療費助成事業 (一般不妊治療)	子どもを望んでいるにもかかわらず不妊に悩む夫婦に対し、市の独自事業として一般不妊治療（人工授精）費を新たに助成します。	子どもを希望する夫婦
【新規】 産前・産後ケア事業	出産・育児に対する不安を軽減するため、家庭訪問や母乳相談、デイサービスなど、妊娠婦の心身を支える「産前・産後ケア事業」の実施について検討します。	妊娠婦
【新規】 子育て世代包括支援センター (ちとせ版ネウボラ)の構築	総合保健センター（母子保健分野）、地域子育て支援センター（子育てコンシェルジュ）、家庭児童相談室（養育支援分野）が核となり、ネットワーク型の子育て世代包括支援センターを構築し、妊娠期から子育て期までの様々なニーズに対して包括的な支援を提供します。	妊娠婦、子育て中の親子など

■ 予防接種

事業名	概要	対象
予防接種事業	感染症の発生やまん延を防止するため、予防接種法に基づく定期接種を実施します。また、赤ちゃん訪問や各種健診時に予防接種の必要性について周知し、接種勧奨に努めます。任意接種についても周知し接種を促します。	乳幼児等・児童・生徒

4

高齢者の健康づくり

【現状と課題】

- ・ 平均寿命を延ばすことに加え、これからは高齢者の生活の質を重視し、心身共に健康な期間である「健康寿命」を延伸していくことが重要です。
- ・ 本市の平成27年10月1日現在の65歳以上（高齢者）人口は19,906人、高齢化率は20.8%となっています。また、「千歳市高齢者保健福祉計画・第6期千歳市介護保険事業計画」における高齢者人口・高齢化率の将来推計では、平成32年に22,327人・23.1%、団塊の世代が後期高齢者となる平成37年には23,407人・24.3%になると見込んでいます。
- ・ 介護保険の要支援・要介護者認定者数は、平成26年10月1日時点で要支援1が674人、要支援2が425人、要介護1が779人、要介護2が470人、要介護3が319人、要介護4が252人、要介護5が255人となっており、要支援者が1,099人、要介護者が2,075人の計3,174人となっています。今後も高齢者人口の増加に伴い、要支援・要介護者数は増加していくことが見込まれています。
- ・ 平成26年に要介護認定を受けた人のうち、日常生活で認知症の症状や行動が見られる高齢者は1,882人、高齢者人口に対する出現率は9.9%です。平成32年には、2,548人（出現率11.4%）、平成37年には2,983人（出現率12.7%）になると予想されています。
- ・ 高齢期は、定年退職や子どもの独立などを契機として、地域社会での役割や人間関係を築いていくなど、新たな生きがいを見つけていく時期でもあり、家事や散歩など個々の状態に応じた適度な運動等により、健康や体力を保持・増進することが大切です。
- ・ 市は、平成26年4月に千歳市介護予防センターを設置し、社会福祉士、保健師、リハビリ職（作業療法士、理学療法士等）が全市的な介護予防や住民同士による健康づくりを推進しています。
- ・ 高齢期になると家に閉じこもりがちになるため、市は、地域住民主体の取組として「介護予防サロン事業」などを推進し、地域内での触れ合いの場を提供しています。

【今後の取組】

- ・ 高齢になっても「自分の健康は自分で守り、つくる」という意識を高め、市民主体の健康づくりを進めます。
- ・ 高齢者が要介護状態にならないように、介護予防や認知症予防に努めます。
- ・ 高齢者の居場所づくりと出番づくりを進め、豊かな経験と能力を地域社会に生かします。
- ・ ノルディックウォーキングを普及させ、高齢になっても運動を継続する仕組みをつくります。

【個別目標】

目標① 介護予防を推進し、健康な高齢者を増やします。

目標② 認知症に対する理解を深め、介護する家族を地域全体で支えます。

目標③ 高齢者の豊かな経験と能力を地域社会に生かします。

【事務事業一覧】

■介護予防の推進

事業名	概要	対象
介護予防教室	「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」を中心に、「ノルディックウォーキング」「口腔教室」「栄養改善教室」の複合プログラムを市内10か所のコミュニティセンターで開催します。	高齢者
介護予防「出前講座」	「介護予防とは」「ロコモティブシンドローム（転倒）予防」「認知症予防」「体験いきいき百歳体操」「尿失禁予防」の5つのメニューで出前講座を開催します。	高齢者
「介護の日」講演会	介護予防や認知症予防などをテーマに、高齢者の健康づくりにつながる講演会を開催します。	全市民
介護予防リーダー養成講座	地域の介護予防サロン等で活躍するリーダーを養成するため、「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」を中心に、介護予防について学ぶ4日間の講座を開催します。	成人・高齢者
介護予防リーダー フォローアップ講座	いきいき百歳体操等の技能向上のほか、介護予防リーダーの交流やモチベーションアップを図る講座を開催します。	成人・高齢者
傾聴ボランティア養成講座	介護施設などで高齢者の話を聞くことにより、その人の心の負担が軽くなるようにお手伝いをするボランティアを養成します。	成人・高齢者
すこやかボランティア支援	介護予防教室を手伝うボランティアを支援し、フォローアップするための交流会を開催します。	成人・高齢者
いきいき百歳体操 実践者表彰	会議予防教室、介護予防サロン事業の参加者のうち、継続して運動を実践している高齢の人を千歳市敬老会で表彰します。	百歳体操実践者
地域リハビリテーション 活動支援事業	介護施設や地域住民の通いの場にリハビリ専門職が訪問し、自立支援の立場から助言や指導を行います。	高齢者
【新規】 ノルディックウォーキング 講習会	専門講師によるノルディックウォーキング講習会（初級コース・中級コース）を開催し、広く市民に普及させることで「ノルディックウォーキングのまち」を目指します。	成人(40歳以上) ・高齢者
【新規】 ノルディックウォーキング用 ポール貸出事業	介護予防に効果のあるノルディックウォーキングの普及を図るため、介護予防センターが40歳以上の市民にポールの貸出しを行います。	成人(40歳以上) ・高齢者

■認知症予防の推進

認知症サポーター養成講座	認知症になつても安心して暮らせるまちを目指して、キャラバン・メイト（講師）が認知症の人と家族への応援者である認知症サポーターを養成します。	成人・高齢者
【新規】 認知症初期集中支援チームの設置	認知症の早期発見・早期対応を図るため、認知症の初期の段階から、医療と介護の専門職チームがその人の症状に沿った対応をアドバイスする体制を構築します。	認知症高齢者
【新規】 認知症ケアパスの作成と普及	認知症と疑われる症状が発症した場合に、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスを受けければ良いか理解するための、認知症ケアパス（認知症の状態に応じた適切なサービス提供の流れ）の作成と普及を推進します。	認知症高齢者と その家族

■高齢者相談の充実

事業名	概要	対象
地域包括支援センター	市内5か所にある地域包括支援センターにおいて、社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員が高齢者に関わる様々な相談に応じます。	成人・高齢者

■地域での健康づくり

事業名	概要	対象
介護予防サロン事業	町内会等が「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」「ノルディックウォーキング」を行うサロンを週1回程度開催する場合、その運営費の一部を市が助成します。	高齢者 (町内会等)
老人クラブによる健康づくり事業	千歳市老人クラブ連合会では、各老人クラブでのふまねつと(歩行のバランスを改善するため、50cm四方のマス目でできた網を床に敷き、その網を踏まないようゆっくり慎重に歩く運動)を活用した健康づくりを進めています。	高齢者 (老人クラブ)
地域介護予防活動支援事業	地域において、高齢者を対象に自主的な介護予防活動をする団体に対し、経費の一部を助成します。	高齢者 (任意団体)

■予防接種

事業名	概要	対象
予防接種事業（再掲）	感染症の発生や蔓延を防止するため、予防接種法に基づく定期接種を実施します。個別通知や広報紙により、予防接種の必要性について周知し接種に努めます。	高齢者

「いきいき百歳体操」と「かみかみ百歳体操」

「いきいき百歳体操」と「かみかみ百歳体操」は、高知市が開発した高齢者のための体操です。いきいき百歳体操を実践することで、高齢になっても筋力が増え、歩くスピードが速くなることが証明されています。また、かみかみ百歳体操を実践することで、口を元気にし、人とおしゃべりを楽しむ生活を送ることができます。

【いきいき百歳体操】

米国国立老化研究所「高齢者のための運動の手引き」に準拠して、0kgから2.2kgまで10段階に負荷を増やすことができる重りを手首・足首に着けて行う体操で、高齢者でも安全に実施できるように椅子を使って行います。ゆっくりとコントロールした運動を反復させるこの体操を、週1回程度行い日常生活に必要な筋力を維持・強化します。

参加者からは「体が軽くなった」「友人が増えた」「立ち上がりが楽になった」などの意見が寄せられています。

【かみかみ百歳体操】

おいしく食べて、会話を楽しむためには口の健康が大切です。

かみかみ百歳体操は、食べる力や飲み込む力を付けるための体操で、椅子に座って口の周りや舌を動かします。唾液がよく出るようになり、口の中が清潔に保たれ、食べることや飲み込むことが楽になります。また、口の周りに力が付くので、食べこぼしやむせることが改善されます。

参加者からは、「食べこぼしが無くなった」「食欲が増した」「言葉が話しやすくなった」などの意見が寄せられています。



いきいき百歳体操の様子

5

こころの健康づくり

【現状と課題】

- ・ 身体の健康とともに重要なものが、こころの健康です。こころの病気の代表例であるうつ病は、誰もがかかる可能性のある精神疾患で、自殺の背景には、うつ病が多く存在することが指摘されています。
- ・ 平成15年から24年までの人口10万人当たりの自殺率の平均は、全国25.4（人）・北海道25.9（人）に対し、千歳市では26.5（人）と高く、同期間の標準化死亡比（SMR）においても、全国に比べ有意に高いとされています。
- ・ 平成15年から24年までの10年間における千歳市の自殺者数を性別に見ると男性が多く、年代別では40から50代の働き盛りの世代が全体の43%を占めています。
- ・ 平成27年7月の市民アンケート結果では、過去1か月に悩みやストレスなどがあると回答した人は全体の6割を超えており、その原因として20代後半から50代前半の男性では「仕事のこと」を挙げる人が多く、働き盛りの世代を中心としたメンタルヘルス対策が重要な課題となっています。
- ・ 市では、平成23年度から市の重点施策として「こころの健康づくり講演会」や「こころのケア講座(ゲートキーパー研修)」を開催し、こころの健康を維持するための支援や、支援ができる人材の育成に努めています。
- ・ 自殺者が多い40代のこころのケアサポートを目的として、39歳の全市民に「うつスクリーニング事業」など先駆的な取組を実施し、積極的にこころの健康づくりや自殺予防に取り組んできました。

【今後の取組】

- ・ こころの健康づくりに関する講演会や研修会などを継続して実施します。
- ・ 児童生徒、妊産婦や子育て中の親などのこころに寄り添うような支援に努めます。
- ・ うつの症状をセルフチェックするための「うつチェック票」の普及啓発を行うとともに、「うつスクリーニング事業」の更なる充実を図っていきます。

【個別目標】

目標①

市民の自殺を無くします。

目標②

児童生徒の悩みや不安、ストレスを軽減します。

目標③

妊産婦や子育て中の親の精神的な安定に努めます。

【事務事業一覧】

■健康教育の推進

事業名	概要	対象
こころの健康づくり講演会	自殺の予防に向けたこころの健康づくりの必要性を啓発するため、精神科医などを講師とした講演会を実施します。	成人・高齢者
自殺予防普及啓発事業	うつ病や自殺を防ぐための正しい知識を普及するため、パネル展やリーフレット、ホームページなどによる情報発信を行います。	成人・高齢者
健康教育（千歳学出前講座、健康づくり教室など）	うつ病の早期発見や自殺予防について、保健師による健康講話や健康づくり教室などを実施します。	成人
うつスクリーニング事業	39歳の市民にうつチェック票を送付し、うつ症状についての普及啓発を行います。また、ハイリスク者には電話や家庭訪問による状況確認や必要な支援を行います。	39歳の市民

■健康相談の充実

事業名	概要	対象
健康相談（再掲）	相談者の健康に関する悩みや不安等を解消するため、医師又は保健師が個別に相談に応じ、相談者の状況に応じた支援等を行います。	成人
心の教室相談員配置事業	児童生徒の悩みや不安、ストレス等を解消するため、市内小中学校に心の教室相談員を配置し、基本的な生活習慣等の指導を行います。	児童・生徒
スクールカウンセラー配置事業	児童生徒の悩みや不安、ストレス等を解消するため、臨床心理に関して専門的な知識・経験を有する臨床心理士によるカウンセリングを行い、適切な心のケアを行います。	児童・生徒
こころのケア講座（ゲートキーパー研修）	日常的に市民から相談を受ける機会が多い人や、事業所などでメンタルヘルス対策に関わる人に対し、自殺予防対策の講座を実施します。	成人 (市内企業等)
母子保健相談支援事業（妊婦のこころの健康）	妊娠期において、心身共に安全で安心して過ごすことができるよう、保健師や助産師が、母子手帳交付時に全ての妊婦と面接し、助言指導します。	妊婦
こんにちは赤ちゃん訪問事業（母親のこころの健康）	産婦の心身の健康状態の安定を図るため、全産婦を対象に、うつ病を検出するために開発されたスクリーニング・テストである「産後うつスケール」を実施し、育児不安などの相談に応じます。	産婦
育児相談（保護者のこころの健康）	保護者が安定した精神状態で子育てができるよう、育児に関する悩み等の相談に応じます。	乳幼児の保護者
養育支援訪問事業（再掲）	安定した精神状態で妊娠期を過ごし子育てができるよう、妊娠期を含めた子育て中の家庭を訪問し、子育ての悩みや困難を軽減する支援を行います。	妊婦・子育て中の保護者
子育て講座（再掲）	母親が安定した精神状態で子育てができるよう、育児ストレスの軽減を目的とした講座を実施します。	乳幼児の母親
子育てミーティング（再掲）	子育て中の母親の精神状態の安定を図るため、母親同士で相談したり意見交換したりするなど、当事者間で悩みやストレスを解消する機会を提供します。	乳幼児の母親
子育てカウンセリング（再掲）	子育てに関する悩みや不安などを抱える保護者を対象に、臨床心理士によるカウンセリングを実施します。	18歳未満の子どもの保護者

6

社会環境の整備

【現状と課題】

- 「個人の健康は個人で守る」ことが基本となります。しかし、社会経済等の条件が不利な集団では、健康問題が多いとの指摘がある一方、人と人のつながりが強く、助け合いの風潮のある地域では、健康な人が多く医療費が少ないと言われています。

このことから、市民一人ひとりの健康づくりの実践や継続を促すためには、人と人とのつながりを強め、相互に支え合う環境の整備が求められています。

- 平成26年7月の「第3期千歳市地域福祉計画策定のための市民アンケート調査」によると、近所付合いの程度として「挨拶する程度」が最も多く全体の5割を占めており、「困ったときに相談、助け合う」との回答は1割に満たない状況です。

また、福祉活動や住民活動に参加しているかとの設問に対しては、6割弱が「参加していない」と回答し、参加している人であっても、その参加頻度は「年に数回」が大半を占めています。福祉及び住民活動に参加していない人のうち、地域社会の一員として役に立ちたいと考えている人は、「思う」「まあ思う」を合わせて6割となっています。

【今後の取組】

- 社会のつながり（ソーシャルキャピタル）の強化を目指し、市民の社会参加を促進するとともに、学校や地域、医療機関、企業、民間団体等と連携した健康づくり事業を展開します。

【個別目標】

目標① 地域のつながりを強化します。

目標② 多様な主体による自発的取組を促進します。

【事務事業一覧】

■連携事業の実施

事業名	概要	対象
健康イベント事業 (健康まつり)	健康知識の普及啓発や市民が健康を見つめ直すきっかけづくりを目的に、関係機関や団体と連携して「健康まつり」を実施します。	全市民
【新規】 企業連携によるピンクリボン運動推進事業	社会全体でがん予防に取り組む機運を醸成するため、市と企業や団体等が「千歳市がん予防啓発推進に関する連携協定」を締結し、ピンクリボン運動によるがん予防啓発を推進します。	全市民 (企業等)
【新規】 (仮称) 健康づくり推進協議会設置事業	学校・企業・団体等の保健医療関係者や自主グループが参加する「(仮称) 千歳市健康づくり推進協議会」を設置するなど、地域の健康課題の解決に向けた連携体制の強化を目指します。	全市民等

マタニティマーク啓発事業 (再掲)	妊娠婦にやさしい環境づくりを推進するため、妊娠であることを示し、周囲に配慮を求めるマタニティマークのポスターを市内の公共施設等に配布するとともに、ステッカーを公用車に貼付するなど普及啓発に努めます。	妊娠婦 (全市民)
【新規】 ((仮称) 嘉島対応タクシー事業 (再掲)	市内のタクシー事業所と連携協定を締結し、妊娠が陣痛の際に安心してタクシーを利用できる体制づくりについて検討します。	妊娠 (タクシー事業者)
【新規】 ((仮称) ママサポートタクシー事業 (再掲)	市内のタクシー事業所と連携し、子育て中の親子が安心してタクシーを利用できる体制づくりについて検討します。	子育て中の親子 など (タクシー事業者)

■地域の自主的な活動の支援

事業名	概要	対象
健康教育 ①千歳学出前講座 ②各種団体向け健康づくり教室 (出張型)	健康教育を通じて、地域の各種団体が生活習慣病の発症予防や重症化予防への意識を高め、自主的に健康づくりに取り組むよう支援します。	全市民
離乳食講座・子どものおやつについての講話	乳幼児の順調な発育を図るため、子育て支援センターの依頼により、管理栄養士が離乳食講座や子どものおやつについての講話を行います。	乳幼児(保護者)
健康教育 「むし歯菌をやっつけよう」「あなたの歯は大丈夫?」	市民のむし歯を予防するため、市民からの依頼により歯科保健に関する出前講座を実施します。	全市民
食生活改善推進員養成講座	地域における食生活改善活動の担い手である食生活改善推進員を養成するため、所定のカリキュラムに基づき養成講座を実施します。	成人
こころのケア講座 (ゲートキーパー研修) (再掲)	日常的に市民から相談を受ける機会が多い人や、事業所等でメンタルヘルス対策に関わる人に対し、自殺予防対策の講座を実施します。	成人 (市内企業等)
コミュニティ活動推進事業	地域活動の活性化を図るとともに、地域の中に支え合いの精神を根付かせるため、地域活動の基礎的単位となる町内会や自治会等の活動を支援し、より良好なコミュニティを形成します。	全市民
ボランティア支援事業	ボランティア意識の向上を図るため、千歳市社会福祉協議会やボランティア団体等と連携し「ボランティアポイント制度※」を実施するなど、市民の地域活動への参加を促進します。	成人

※ ボランティアポイント制度

ボランティア活動を行うことでポイントを貯め、貯めたポイントは換金のほか、福祉に役立てるための寄付として活用することができる制度