

第2編 各論



第1章 健康増進計画

1. 基本理念と重点目標

健康づくりを単に個人の問題とするのではなく、社会全体の問題としてとらえ、各自の健康観に基づく一人ひとりの取り組みを社会全体で支援していく必要があります。そのためには健康づくりの制度に加えて人と人のつながりや支えあう団結力などの健康に関連する社会資本（ソーシャル・キャピタル）が強固なものであることが重要です。また、健康を心身の障がいがないことだけでとらえるのではなく、いきいきと生活し、豊かな人生を送ることを最終目標とした健康づくりをめざすことが大切です。すなわち、個人の取り組みと市民の助け合いのもとに行政との協働によって、全ての市民の健康で豊かな人生と活気あるまちづくりを実現することを基本理念とします。

そこで、全体のめざす姿として、「健康で豊かな人生を実現するために一人ひとりが実践し、みんなが支えあうまち」を掲げます。

今回の健康増進計画では、健康を考える会などによる市民からの健康に関する問題提起、市民実態調査および市の保健統計の結果などを踏まえて、重点課題として生活習慣病の予防を取り上げます。生活習慣は多岐にわたりますが、特に「食育の推進」、「運動不足の解消」、「こころの健康増進」を3本柱としました。

2. 目的

すべての市民が生涯をとおして健康でいきいきと暮らせるよう、南アルプス市における健康課題について、調査および分析によって、地域の健康問題を明らかにして、中期的な展望を持った健康なまちづくりを計画的にすすめるための健康増進計画です。この計画は、ライフステージごとに、重点目標である食育の推進、運動不足の解消、こころの健康増進を中心に市民、地域、行政が一緒になってその実現に向かうための指針となるものです。

3. めざす姿

本計画は、第1次健康増進計画と同様にライフステージ別のめざす姿、更に市民全体のめざす姿を掲げました。

「健康で豊かな人生を実現するために一人ひとりが実践し、みんなが支えあうまち」

乳幼児期（0歳～6歳）	・めざす姿
学童・思春期（7歳～18歳）	・重点目標
青年期（19歳～39歳）	・取り組みの方向性
壮年期（40歳～64歳）	・ひとりひとりが出来ること、南アルプス市が出来ること
高齢期（65歳以上）	・目標値

ライフステージ別のめざす姿

乳幼児期

子どもたちが家庭や地域の愛情に包まれて、健やかに育つ。

学童・思春期

心や体を大切にでき、大人へと成長し、自立していく準備ができる。

めざす姿

健康で豊かな人生を実現するために一人ひとりが実践し、みんなが支えあうまち

高齢期

生きがいを持って生活を楽しむことができる。

青年期

青年として、将来を担う世代であるという自覚が持てる。

壮年期

自分の健康状態を知り、心も体も健やかに充実した生活が送れる。

重点目標

重点
目標 **1**

食育の推進

重点
目標 **2**

運動不足の解消

重点
目標 **3**

こころの健康増進

乳幼児期

子どもの健やかな育ちに
適した食育環境がある。

学童・思春期

食育を中心とした
健康的な生活習慣を
子どもたち自身が
確立できる。

重点
目標 **1**

食育の推進

高齢期

適切な食生活をして、
食を生活の楽しみにする。

青年期・壮年期

生活習慣病を予防する
食に関する知識を持ち、
食を大切に
生活を送る。

乳幼児期

親子で体を動かす。

学童・思春期

子どもの体力づくりの推進。

重点
目標 **2**

運動不足の解消

高齢期

介護予防・転倒予防・
閉じこもり防止のための
運動の推進。

青年期・壮年期

健康増進のために積極的に
運動をし、習慣的に
できるようにする。

乳幼児期

親が子どもの心や体と
向き合う中で、自らの育児力に
気づくことができる。

学童・思春期

自分自身を大切に思う
気持ちが育ち、
命の大切さを知り、心身の
セルフコントロールができる。

重点
目標 **3**

こころの健康増進

高齢期

家族、友人、地域と交流を持ち、
地域や家庭でいきいきとした
生活ができる。

青年期・壮年期

交流を通じた、
心の健康増進ができる。

4. ライフステージ別の健康づくり

1 乳幼児期



<この年代の構成 H21年4月1日現在>

- 該当年齢：0歳～6歳
- 人口：4,888人
(男児 2,516人 女児 2,372人)
- 全人口の6.7%

子どもたちが家庭や地域の愛情に包まれて、健やかに育つ

乳幼児期は保護者を中心とした大人の支えによって、健康な心と体の基礎が作られる大切な時期です。基本的な生活習慣、人間関係などの社会性も同様にこの時期に育まれます。

一方で、乳幼児はまだ抵抗力や危険予知能力が乏しく、病気や事故にあう危険性が高い時期でもあります。また、少子化、核家族化、地域の希薄化などから、保護者が育児にストレスや不安を抱え、健やかな育ちに影響を与えている場合もあります。次世代育成行動計画における子育て支援と連携して、親子の健康を支援する必要があります。

食についてこの時期は、母乳栄養、離乳食、間食の摂り方など、直接乳幼児の健康に関連することに加え、味覚や嚥下（食事を飲み込むこと）機能などの生涯の食に関係することも形成されます。好き嫌いなくなんでも食べられるようにすることも、この時期の重要な点です。

運動は積極的に親子で外に出るようにし、思いきり動き回ることができ、親子で楽しめる時間を多くもつことによって、体を動かすことを好きになるようにすることが大切です。

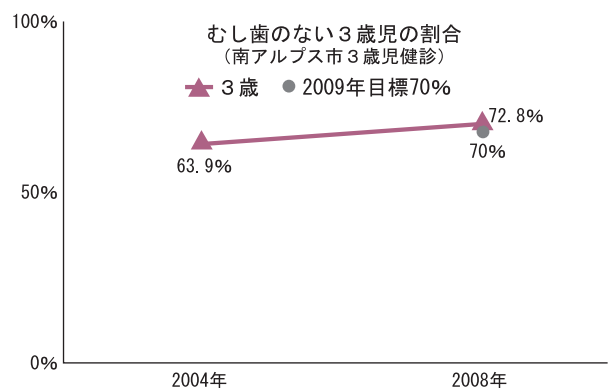
子どもの心の健康は生まれてすぐの親子の愛着から始まり、保護者とのかかわりが子どもの心の発育に大きな影響を与えます。そのためには保護者自身が育児ストレスや不安を乗り越え、適切な育児ができるよう支援していくことが重要です。

第1次健康増進計画でこれらの課題に取り組んできた結果、多くの項目で改善がみられています。課題も残っており、更なる推進が必要です。

●むし歯のない3歳児の割合

むし歯のない子どもの割合は増加しており、家庭での対策、地域の支援の成果といえます。すべての子どもからむし歯がなくなることをめざして、おやつとの与え方に留意し、歯磨きの習慣を身につけることが大切です。

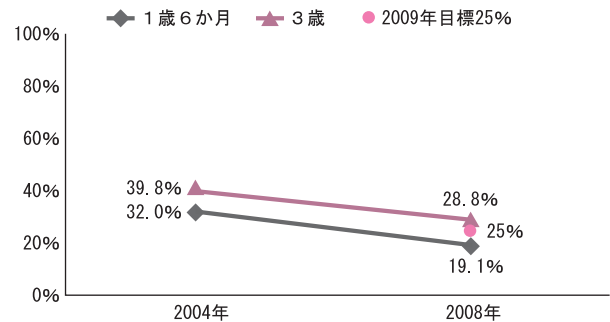
保育所、幼稚園でも取り組みが行われていますが、今後も、家庭、地域と連携した取り組みを推進していく必要があります。



●甘味食品・飲料を一日3回以上摂る習慣を持つ幼児の割合

1歳6か月児は目標値を達成し、3歳児も目標値に向けて改善しています。肥満やむし歯の予防には、甘味食品・飲料を摂り過ぎないこと、またおやつを時間を決めて与えること等が重要です。

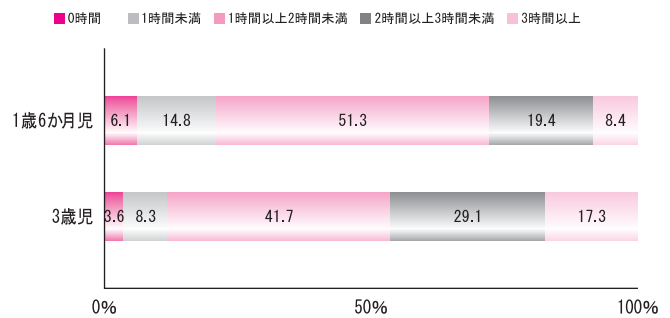
甘味食品・飲料を一日3回以上摂る習慣を持つ幼児の割合
(南アルプス市健康実態調査)



●外遊び

1日のうちで外遊びの時間が全くない子どもが、1歳6か月児で6.1%、3歳児で3.6%います。近所の子どもの減少や遊びの多様化により、外で遊ぶ時間が少なくなっています。子どもが運動を好きになるためにも、家庭や地域が連携して子どもたちが外遊びを楽しめる環境を作っていく必要があります。

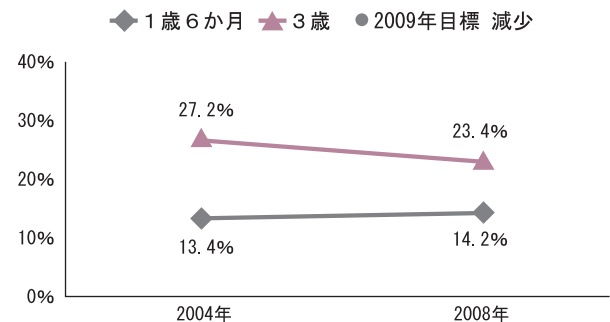
外遊びの時間
(2007年 健診問診票)



●子育てに自信が持てない母親の割合

2004年に南アルプス市のお母さんは、全国(1歳6か月児25.6% 3歳児29.9%)に比べて、自信を持って子育てをしている割合が多かったです。この4年間でその傾向は続いています。3歳児の親の4人に1人が子育てに自信を持てずにおり、支援が必要です。

子育てに自信が持てない母親の割合
(南アルプス市健康実態調査)



重点目標

1. 子どもの健やかな育ちに適した食育環境がある。
2. 親子で体を動かす。
3. 親が子どもの心や体と向き合う中で、自らの育児力に気づくことができる。

取り組みの方向性

- ① 食事の雰囲気づくりを大切にして、食育を中心とした、乳幼児の健やかな生活習慣を確立する。
- ② 何でも食べられ楽しく食事ができる子どもを育てる。
- ③ 生活リズムを整え、健やかな体づくりができるための遊ぶ場所や機会がある。
- ④ 外で遊ぶことが好きな子どもを育てる。
- ⑤ 親が子どもへの理解を通じ適切な対応ができ、保護者が協力しながら安定した育児をしていける環境をつくる。

住民代表

皆様の声・問題提起

食

- ・栄養バランスが悪い。
- ・手作りのおやつが少ない。
- ・間食が多い。
- ・好き嫌いが多い。
- ・朝ごはんを食べない。
- ・家族そろって食事をする機会が減っている。
- ・親が食べない食品は食卓にのぼらないので子どもも食べられなくなる。
- ・食に対する知識が乏しい。

運動

- ・子どもを連れて集える遊び場が少ない。
- ・母子でひきこもりがちで外出する機会が少ない家庭もある。

ところ

- ・母親が問題をひとりでかかえこんでしまう。
- ・家庭内での話し合いの場が少ない。
- ・子どもへうまく関われない母親もいる。
- ・子どもを通しての母親同士の繋がりを煩わしく感じ、横の繋がりが持てずにストレスを抱えがちな人が多いのではないか。

つながり

- ・地域でイベントをしても参加者が集まらない。
- ・親の生活ペースに子どもが巻き込まれている。
- ・いろいろな行事をつくってPRして欲しい。
- ・子育てサポーターをたくさん養成して欲しい。
- ・地域で、みんなで、子どもを育てていこう。

重点目標1 子どもの健やかな育ちに適した食育環境がある。

- 取り組みの方向性**
- ① 食事の雰囲気づくりを大切にして、食育を中心とした、乳幼児の健やかな生活習慣を確立する。
 - ② 何でも食べられ楽しく食事ができる子どもを育てる。

現状と目標値

項目	区分	2004年調査	2009年目標	2008年調査	2019年目標
子どもの食事のリズムを大切にしている親の割合の増加	1歳6か月	—	—	96.4%※①△	増加
	3歳	—	—	96.6%※②△	
むし歯のない3歳児の割合の増加	3歳	63.9%	70%	72.8%※②	80%
甘味食品・飲料を一日3回以上摂る習慣を持つ幼児の割合の減少	1歳6か月	32.0%	25%	19.1%	15%
	3歳	39.8%		28.8%	20%

※①南アルプス市1歳6か月児健診 ※△2007年データ

※②南アルプス市3歳児健診

ひとひとが出来ること

- 1) 朝食やおやつなど、子どもの食事のリズムを大切にします。
- 2) 家庭で楽しく食事をします。
- 3) 何でも食べられるような工夫をします。

南アルプス市が出来ること

- 1) 離乳食やおやつについて学習する機会を提供します。
⇒離乳食教室、乳幼児健診での栄養・歯科指導
- 2) 親子で食について学び、体験する機会を提供します。
⇒親と子どもの食事セミナー、親子料理教室
親子で参加する生涯学習講座、食生活改善推進員会への活動支援
- 3) 昔の食や遊びについて伝える機会を提供します。
⇒世代間交流事業

キーワード 健やかな成長 食育 食事のリズム むし歯 甘味食品・飲料

用語の解説

食育：食事の自己管理能力、すなわち、自分で自分の健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力を育てようとするもの。これまでの「知育」「徳育」「体育」の3つの教育に加えて、「食育」が、重要課題となっている。

離乳食：赤ちゃんが母乳や人工乳のみの栄養から、固形物の栄養に移行する時に食べるもの。



重点目標2 親子で体を動かす。

- 取り組みの方向性**
- ③ 生活リズムを整え、健やかな体づくりができるための遊ぶ場所や機会がある。
 - ④ 外で遊ぶことが好きな子どもを育てる。

現状と目標値

項目	区分	2004年調査	2009年目標	2008年調査	2019年目標
一日のうちで外遊びの時間が全くない子どもの減少	1歳6か月	—	—	6.1%※①△	減少
	3歳	—	—	3.6%※②△	

※①南アルプス市1歳6か月児健診 ※△2007年データ

※②南アルプス市3歳児健診

ひとひとが出来ること

- 1) 体を使った子どもとの遊び方について学びます。
- 2) 親子で遊べる場や機会を活用します。
- 3) 親子で一緒に遊ぶ機会を増やします。
- 4) 昔の遊びについて学びます。

南アルプス市が出来ること

- 1) 子どもとの遊びについて学ぶ機会を提供します。
⇒社会体育事業
- 2) 親子で遊べる場を提供します。
⇒児童館、地域子育て支援センター、公園整備事業
バリアフリー化歩道整備

キーワード 健やかな成長 遊び 子育て支援 地域での子育て支援 事故防止**用語の解説**

バリアフリー：障がいがあっても健常者と同じように社会生活ができるようにする環境整備をすることや偏見や差別のない社会をつくること。



重点目標3

親が子どもの心や体と向き合う中で、自らの育児力に気づくことができる。

取り組みの方向性

⑤ 親が子どもへの理解を通じ適切な対応ができ、保護者が協力しながら安定した育児をしていける環境をつくる。

現状と目標値

項目	区分	2004年調査	2009年目標	2008年調査	2019年目標
子育てに自信が持てない母親の割合の減少	1歳6か月	13.4%	減少	14.2%	減少
	3歳	27.2%		23.4%	
現在身近に相談できる専門家が いる母親の割合の増加	1歳6か月	25.8%	40%	53.6%	60%
	3歳	31.1%	50%	47.1%	60%

ひとりひとりが
出来ること

- 1) 家族みんなで協力して、子育てに取り組みます。
- 2) 育児について相談できる仲間をつくります。
- 3) 子育てに悩んだ時にはひとりで悩まないで相談します。
- 4) 子どもの心を育てるために、愛情を注ぎます。
- 5) ほめ上手、しかり上手になります。



南アルプス市が出来ること

- 1) 仲間づくりの機会を提供します。
⇒**育児サークル等に関する情報の提供**
- 2) 親子で一緒に学ぶ場を提供します。
⇒**ブックスタート事業、親子で参加する生涯学習講座**
- 3) 父親が育児について学べるような支援をします。
⇒**父子健康手帳の配布（母子健康手帳交付時）、パパママ学級、親子で参加する生涯学習講座**
- 4) 相談、訪問、教室等を行い、保護者が安定した子育てができる支援をします。
⇒**育児相談、乳幼児健診での相談、家庭児童相談室での相談、新生児・妊産婦訪問、乳児訪問、スマイル子育てセミナー**
- 5) 虐待等に関する相談窓口を設け、相談関係各機関とのネットワーク構築や連携、協力体制の整備を行います。
⇒**家庭児童相談室等での相談、養育支援訪問事業、要保護児童対策地域協議会**
- 6) 地域の子育て支援グループを支援し、保育サービス等の整備を図ります。
⇒**母子愛育会への活動支援、保育事業（病後児保育事業・延長保育事業・一時保育事業・0歳児保育事業・地域子育て支援拠点事業・土曜保育事業・障害児保育事業等の保育サービス）、ファミリーサポートセンター事業、地域コーディネーターの育成活動支援、子育てサポーターリーダー育成**
- 7) 子育てしながら働きやすい職場環境づくりを応援します。
⇒**ハーモニープラン推進事業**
- 8) わかりやすい情報提供をこころがけます。
⇒**子育てに関する情報提供**
- 9) 保健、福祉、教育等での連携を図ります。
⇒**ネットワークの推進**

キーワード

育児力 産後うつ病 祖父母の適切なかかわり 虐待防止
父親の参加 子育て支援 地域での子育て支援 就労との両立

用語の解説

ブックスタート事業：赤ちゃんと保護者に、乳幼児健診時に絵本を手渡ししながら「本を通じての子育ての楽しさ等」を伝える。

虐待：心や体の健康を害するような不適切な行為をすること。大人が子どもに対して行うものだけでなく、高齢者や女性などの弱者に対する不適切な行為をいう。

産後うつ病：出産後に育児不安などにより、精神的に不安定になり、うつ症状になること。一般に、10%程度の人がこのような症状になるといわれている。

子育て支援グループ：子育てを支援する団体で、特定の団体をさす言葉ではない。母子愛育会や地域のお母さんたちのグループや子育て支援NPOなどがある。

子育てサポーターリーダー養成事業：家庭教育の様々な問題に関わる相談に対して適切に対応できるサポートリーダーを養成する。





2 学童・思春期



<この年代の構成 H21年4月1日現在>

- 該当年齢：7歳～18歳
- 人口：9,839人
(男性 5,048人 女性 4,791人)
- 全人口の13.5%

心や体を大切にでき、大人へと 成長し、自立していく準備ができる

学童・思春期は心身ともに子どもから大人へと移行していく時期です。乳幼児期に引き続き食事、運動、生活リズム等といった基本的な生活習慣の確立が重要です。また、自分自身の心身の変化を受けとめ、命の大切さを知り、大人へと成長し自立にむけて準備していく時期でもあります。行動範囲も家庭だけではなく学校や地域に広がり、人間関係を学び社会人となる準備をしていきます。さらに、喫煙、飲酒についての教育や事件、事故等の予防の必要性も高まってきています。そのため、家庭、学校、地域等が連携をとり、子どもの健全育成を支援していく必要があります。

第1次健康増進計画の目標に対して、家庭での食事が楽しいと思う児童・生徒の割合の増加、相談できる人がいる児童・生徒の割合の増加、遊びや運動状況に満足している児童・生徒の割合の増加、喫煙率の減少、飲酒率の減少など、多くの項目で改善しています。しかし、朝食欠食が日常になっている子どもや相談できる人のいない子どももいます。全ての子どもたちが家庭や地域の中で、健全に育つ環境の整備とともに、子ども自身のヘルス・リテラシー（健全に生活するための知識と技術の習得とその実践できる力）の向上をめざした取り組みが必要です。

●児童、生徒の肥満児とやせの割合

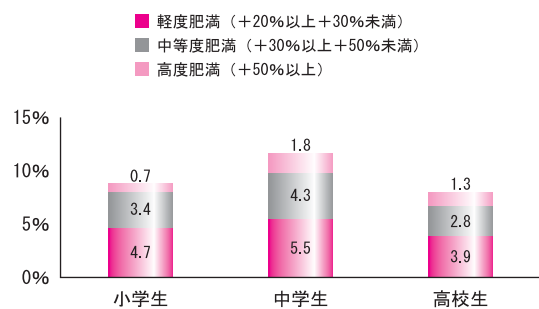
肥満の割合は学年によってばらつきがありますが、成長過程の特徴でもあります。

2008年の調査(注1)では、小学生8.8%、中学生11.6%、高校生8.0%でした。国民健康づくり運動である健康日本21では肥満の目標値を7%以下としており、引き続き取り組む必要があります。

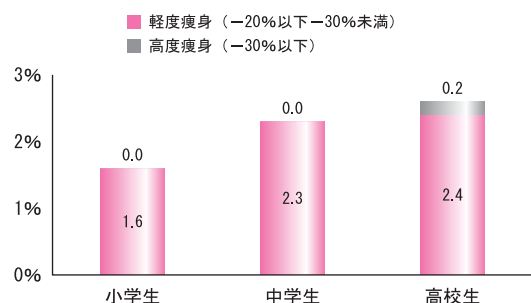
一方、近年、思春期やせ症や不健康やせが問題になっていますが、これは命にかかわる問題であり、早期の対策が必要です。一時点のやせの状態だけでは判断できず、体重増加の推移を観察しておく必要があります。

(注1) 小学生 2008年度健康実態集計
中学生 2008年度疾病異常集計
高校生 2008年度健康実態調査

小学生・中学生・高校生の肥満の割合



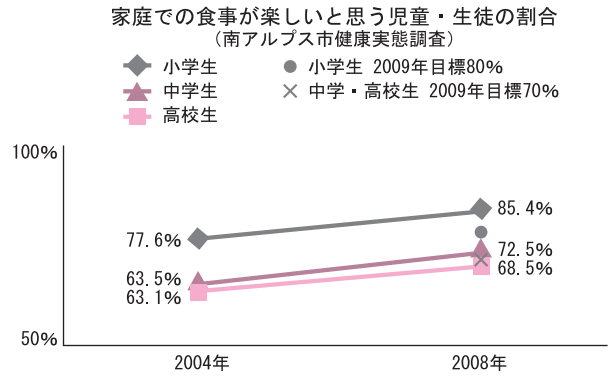
小学生・中学生・高校生のやせの割合



小学生は小学6年生、中学生、高校生は全学年のデータ

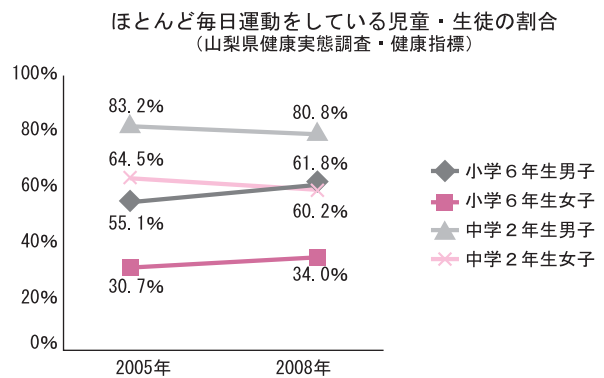
●家庭での食事が楽しいと思う児童・生徒の割合

この4年間で、家庭での食事が楽しいと思う児童・生徒の割合は増加し、小学生、中学生については目標を達成しましたが、高校生はあと一歩です。食事を楽しむことは、食を通じた家族の交流や健全な心と体の育成に大切な要素です。



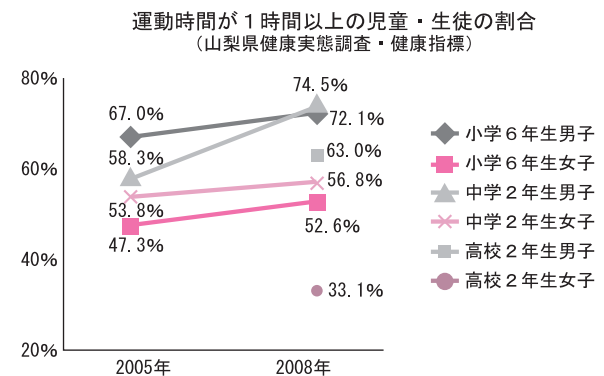
●ほとんど毎日運動をしている児童・生徒の割合

小学生に比べて中学生の方が、女子に比べて男子の方が、毎日運動している人の割合が多くなっています。過去3年は、小学生は増加傾向にありますが、中学生は減少傾向にあります。



●運動時間が1時間以上の児童・生徒の割合

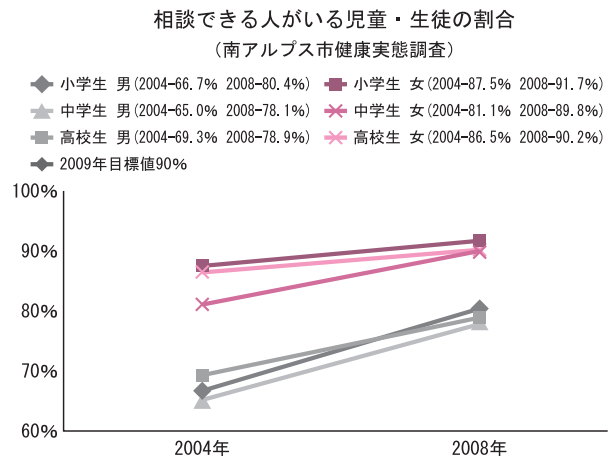
小学生、中学生は約50%以上が毎日1時間以上の運動をしています。特に男子はその割合が小学生、中学生ともに70%以上になっています。



●相談できる人がいる児童・生徒の割合

相談できる人がいる児童、生徒の割合がこの4年間で増加しており、家庭や学校での取り組みの成果です。しかし、中学生や高校生はまだ5人に1人は相談できる人がいないと回答しており、さらに取り組みが必要です。

現在、スクールカウンセラーは小学校で15校中1校、中学校で7校全校、高校で2校中1校に配置されており、今後さらに相談体制の整備と推進をしていく必要があります。



●心の健康

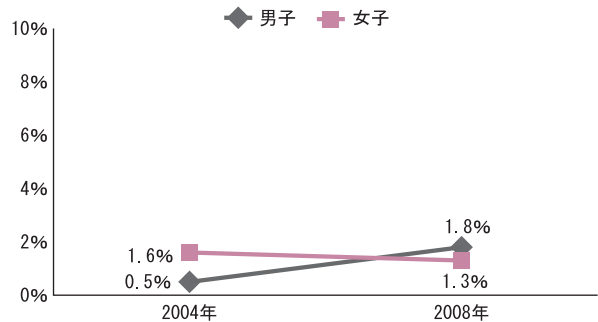
「頭痛、腹痛、気持ちが悪い」の3症状がいずれもあり、発熱のない子どもは心の健康状態がよくないと言われています。そのような症状が3つとも、「いつもある」と訴えている子どもは2008年に小学6年生で男女ともに2%弱、中学2年生の男子で2.2%、女子で4.7%、高校2年生は男子で2.7%、女子で6.7%でした。年齢が上がるに従って増加し、中学生以降は女子に多くなっています。

小学生、中学生では2004年と比較して大きな変化はありませんが、高校の女子で急激に増えています。

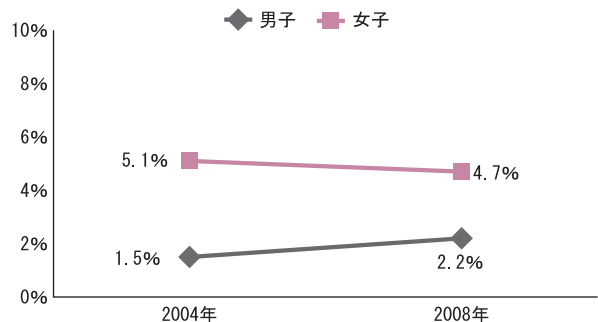
この3症状を一つの指標として、早期に子どもたちの心の健康状態を把握して、カウンセリング等の対応をとる必要があります。



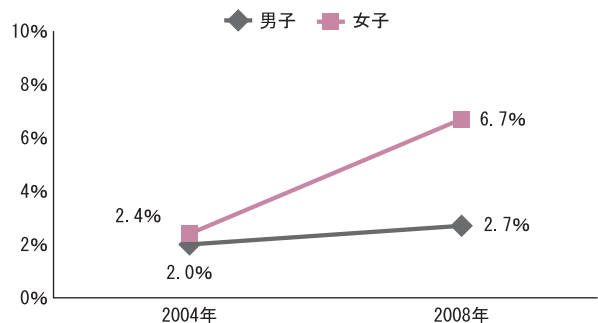
心の健康状態がよくない人の割合 小学6年生
(南アルプス市健康実態調査)



心の健康状態がよくない人の割合 中学2年生
(南アルプス市健康実態調査)



心の健康状態がよくない人の割合 高校2年生
(南アルプス市健康実態調査)



重点目標

1. 食育を中心とした健康的な生活習慣を子どもたち自身が確立できる。
2. 子どもの体力づくりの推進。
3. 自分自身を大切に思う気持ちが育ち、命の大切さを知り、心身のセルフコントロールができる。

取り組みの方向性

- ① 食生活を見直し、自分の力で改善する方法を学ぶ。
- ② 家族と一緒に食事を作り、楽しく食事をする。
- ③ 学校教育における食育・健康教育の推進。
- ④ 体力づくりの推進。
- ⑤ 運動の大切さを理解し、自分にあった体力づくりをする。
- ⑥ 体を動かすことが楽しめる。
- ⑦ 命の大切さや性について理解し、思いやりの意識を持つ。

住民

代表

皆様の声・問題提起

食

- ・朝ごはんを食べている子は多いがその内容はどうだろう。
- ・惣菜、インスタント食品、冷凍食品等の利用が多く、家庭の味を知らない子が多いのではないか。
- ・清涼飲料水を飲みすぎる子どもがいる。
- ・親が作らなくても自分で作れると良い。
- ・好きな時に好きな物をコンビニ等で買い、間食する子が多くなっているのではないか。
- ・学習塾、部活等で忙しく、家族揃って食事を摂る時間がない。
- ・ダイエットや肥満の問題がある。

運動

- ・体力がない子が増えている。
- ・個人差があるが運動する子としない子の差がある。
- ・テレビゲームが多い。

こころ

- ・思春期の子どものための電話相談等があると良い。
- ・子どもも親も忙しい生活で、家庭で子どもがほっとしたり落ち着いたり、エネルギーが貯められる状況が少なくなっているのではないか。
- ・子どもとの関わりが少なく、家族での会話や一緒に過ごす時間が少ないのではないか。

つながり

- ・昔は家で一人でする遊びはなかった。学校へ行けば仲間がいた。
- ・今はグループが固定化していてグループへ溶け込めない子が多い。
- ・人と人との関わりがうまくいかない。
- ・自分の言葉が相手にどのように伝わっているかわからない、知ろうとしない子もいる。
- ・世代を越えて集う機会がない。
- ・よその子どもも叱ることが出来る地域にしたい。
- ・子どもがよくあいさつをしてくれる。
- ・子どもの不健康は大人の不健康な生活と関係している。
- ・共働きの家庭が多く、子どもも塾で忙しい。家庭の様子が何十年前とは変化している。

重点目標 1

食育を中心とした健康的な生活習慣を子どもたち自身が確立できる。

取り組みの方向性

- ① 食生活を見直し、自分の力で改善する方法を学ぶ。
- ② 家族と一緒に食事を作り、楽しく食事をする。
- ③ 学校教育における食育・健康教育の推進。

現状と目標値

項目	区分	2004年調査	2009年目標	2008年調査	2019年目標
児童・生徒の肥満児の割合の減少	小学生	6.2%	減少	8.8%※③	減少
	中学生	5.9%		11.6%※③	
	高校生	6.6%		8.0%※③	
家庭での食事が楽しいと思う児童・生徒の割合の増加	小学生	77.6%	80%	85.4%	90%
	中学生	63.5%	70%	72.5%	80%
	高校生	63.1%		68.5%	75%

※③2008年小学生・中学生・高校生健康実態調査

ひとひとが出来ること

- 1) 家族と一緒に食事を作ります。
- 2) 家族一緒に楽しく食事をします。
- 3) 栄養のバランスがとれた食事を理解し、自分の食生活に生かします。
- 4) 食生活と健康との関わり、地域や社会、環境との関わりについて理解し、安全で衛生的な食生活を送ります。
- 5) 基本的な食事マナーを身につけます。
- 6) 伝統的な食生活や郷土料理などの食文化を学び大切にします。
- 7) 食事を作ってくれる人や食物に感謝の気持ちを持ちます。

南アルプス市が出来ること

- 1) 食育を推進し、保護者も共に学ぶ機会を提供します。
⇒親子で参加する生涯学習講座、食生活改善推進委員会への活動支援、親と子の食事セミナー
- 2) 学校教育における食育・健康教育の推進。

キーワード

心と体の健康 生活習慣 肥満・やせ 世代間交流

重点目標2 子どもの体力づくりの推進。

取り組みの方向性

- ④ 体力づくりの推進。
- ⑤ 運動の大切さを理解し、自分にあった体力づくりをする。
- ⑥ 体を動かすことが楽しめる。

現状と目標値

項目	区分	2005年調査※④	2009年目標	2008年調査※④	2019年目標	
ほとんど毎日運動をしている人の割合の増加	小学6年生	男子	55.1%	—	61.8%	70%
		女子	30.7%	—	34.0%	40%
	中学2年生	男子	83.2%	—	80.8%	90%
		女子	64.5%	—	60.2%	65%
運動時間が1時間以上の人 の割合の増加	小学6年生	男子	67.0%	—	72.1%	80%
		女子	47.3%	—	52.6%	60%
	中学2年生	男子	58.3%	—	74.5%	80%
		女子	53.8%	—	56.8%	60%
	高校2年生	男子	—	—	63.0%	70%
		女子	—	—	33.1%	40%

※④山梨県健康実態調査・健康指標

**ひとひとが
出来ること**

- 1) 体力づくりを実践します。
- 2) 運動を楽しみます。
- 3) 自分が好きな運動をひとつ持ちます。

**南アルフス市が
出来ること**

- 1) 子どもが体力づくりをできる場や機会を充実します。
⇒社会体育事業
- 2) 運動や体力の大切さについて学ぶ機会を支援します。
- 3) 学校教育における体力づくりの推進。

キーワード

心と体の健康 体力づくり 運動不足

重点目標3

自分自身を大切に思う気持ちが育ち、命の大切さを知り、心身のセルフコントロールができる。

取り組みの方向性

⑦ 命の大切さや性について理解し、思いやりの意識を持つ。

現状と目標値

項目	区分	2004年調査	2009年目標	2008年調査	2019年目標
相談できる人がある児童・生徒の割合の増加	小学生	男子	66.7%	90%	80.4%
		女子	87.5%		91.7%
	中学生	男子	65.0%		78.1%
		女子	81.1%		89.8%
	高校生	男子	69.3%		78.9%
		女子	86.5%		90.2%
自分の身体を大切にしている生徒の割合の増加	高校生	男子	—	77.9%	増加
		女子	—	80.8%	

ひとひとが出来ること

- 1) 悩みを相談できる人を持ちます。
- 2) 心の健康の大切さを学びます。
- 3) 地域の大人がみんなで子どもに挨拶をし、声をかけます。

南アルフス市が出来ること

- 1) 命や性について学ぶ機会を提供します。
⇒思春期ふれあい体験学習、児童ふれあい交流促進事業
- 2) 子どもが相談できる場や機会を充実します。
⇒学校・児童館でのカウンセリング事業、電話相談の情報提供、子育てボランティアや子育てグループへの支援
- 3) 他の世代と交流する機会を提供します。
⇒世代間交流事業、母子愛育会への活動支援、関係機関同士の情報の共有
- 4) 子どもと交流が持てる地域づくりを支援します。
⇒母子愛育会・児童委員への支援、子どもクラブ・育成会への支援
- 5) 地域・学校・家庭の連携を推進します。
⇒こども110番の家設置、学校保健委員会の推進、保健・福祉・教育分野関係者のネットワーク

キーワード

心と体の健康 性の問題 避妊・性感染症 命の大切さ
地域・学校・家庭の連携

用語の解説

学校保健委員会：学校保健を推進するために、学校や地域の事情に即した学校保健安全計画を立て実施する、校長を総括責任者とする委員会。





3 青年期 (19歳~39歳)

壮年期 (40歳~64歳)



<この年代の構成 H21年4月1日現在>

- 該当年齢：19歳~64歳
- 人口：42,915人
(男性 21,807人 女性 21,108人)
- 全人口の58.9%

**青年期：青年として、将来を担う
世代であるという自覚が持てる**

**壮年期：自分の健康状態を知り、心も体も
健やかに充実した生活が送れる**

青年期、壮年期は生活習慣病予防の実践をするまっただ中にある時期です。

青年期は、身体的機能が充実しますが、就職、結婚や出産など人生の転換期が重なり、生活環境に大きな変化がある時期でもあります。健康については、朝食の欠食、栄養の偏りなど食生活に関する問題も多く、運動不足の傾向にあります。不規則な生活習慣が直接健康診断の結果に出にくい時期ですが、肥満や運動不足によって動脈硬化などは進んでしまいます。

この時期にこそ、健康な体づくりを習慣づけることが大切です。適切な食事内容、量を知るとともに、正しい食習慣を身に付けることや日常生活に運動習慣を取り入れることが必要です。

壮年期は、生活習慣病の初期段階にある人が多くなる時期ですが、仕事や子育て、地域社会での役割等で多忙なために、自分の健康管理がおろそかになる傾向にあり、生活習慣病予防が不十分であったり、病気の発見が遅れたりすることがあります。また、複雑な人間関係や役割の責任が重くなるためストレスが多くかかる年代でもあります。

健康診断を受診することは病気の早期発見や健康管理に必要な情報を得るために重要です。食生活に気をつけている人は多いのですが、運動不足に対する取り組みは全体としてはまだ十分ではなく、日常生活の中でどのようにして運動不足を補うかが重要な課題です。

この時期は、仕事が日常の中心である人が多く、健康管理については職域との連携が必要です。青年期、壮年期はその時のみならず高齢になっても充実した生活を送るためにも、ひとりの努力だけでなく、仲間や地域のつながりを基盤にした健康増進が大切です。

第1次健康増進計画の目標に対して、ほとんどの項目で改善傾向にありましたが、目標値まで届いたものは半数であり、継続して取り組む必要があります。

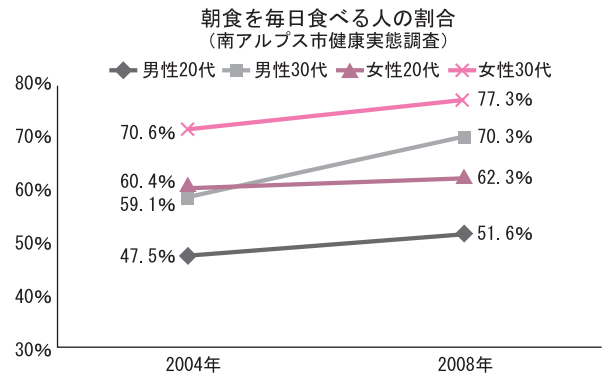
一方で、地域、職域で、健康や栄養に関する学習に参加する人の増加については改善が認められておらず、取り組みはされていますが、さらに参加者の輪を広げる取り組みが必要です。



●朝食を毎日食べる人の割合

20、30代では、男女ともに朝食を食べている人の割合が約50%から77%となっています。2004年度の健康実態調査の結果と比較すると、男女とも増加していますが、健康日本21では、「朝食を欠食する人の割合を20、30代男性で15%以下に減少すること」を目標としており、本市においてはまだ課題が残ります。

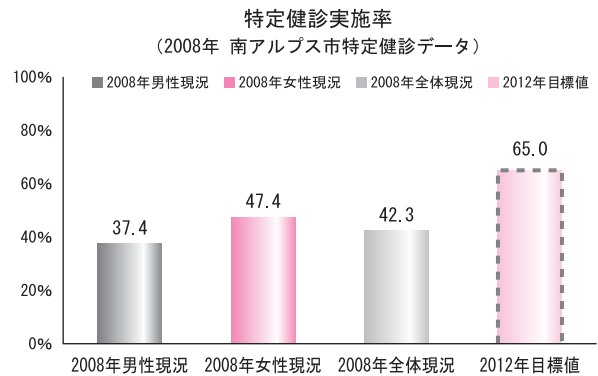
健康的な生活を送るためには、1日3食規則正しく食べることが大切で、その人の健康意識のバロメーターとも言えます。今後も更に青年期を中心に朝食の欠食を減らす取り組みが必要です。



●特定健診実施率

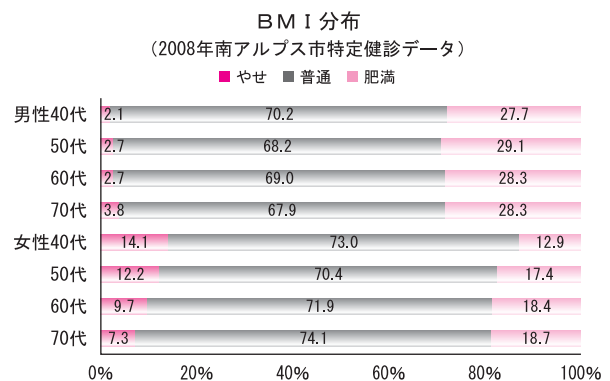
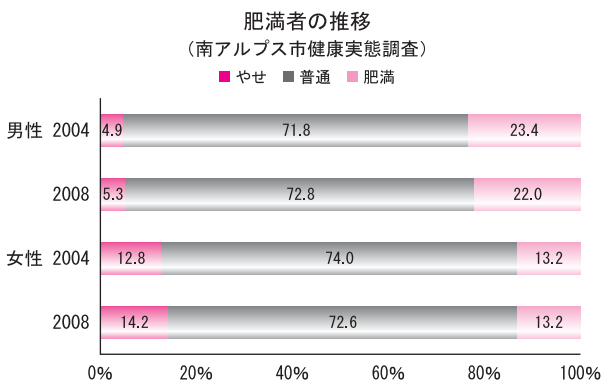
平成20年度の特定健診実施率は42.3%でした。また、特定保健指導実施率は動機付け支援が78%、積極的支援が17.7%でした。

2012年度目標値は特定健診実施率65.0%、保健指導実施率45.8%（平成20年度で達成）、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率10.0%（対2008年比）としています。



●肥満者の割合の推移 (BMI)

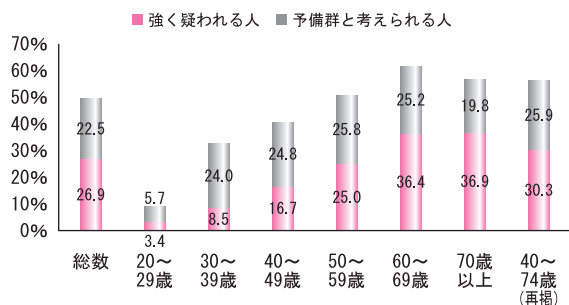
南アルプス市では肥満の割合が自己申告による実態調査の結果からは男性で22%、女性で13.2%でしたが、健診結果では男性はどの年代も28%前後、女性は年齢とともに肥満の割合が増加して60代、70代では18%を超えています。肥満は高血圧、糖尿病、心筋梗塞などの危険因子であることはよく知られています。平成20年度からは特定健康診査、特定保健指導（いわゆるメタボ健診）が始まりその対策を行っています。



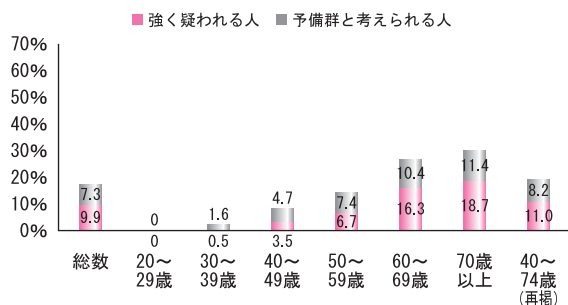
●メタボリックシンドロームのデータ（全国比較）

南アルプス市におけるメタボリックシンドロームの割合は、全国と比べると低い傾向にあります。男性全体ではメタボリックシンドロームを強く疑われる人が22.0%、予備群と考えられる人が17.6%となっています。すなわち、成人男性の3人に1人はメタボリックシンドロームに対して、すぐにでも対策をとる必要があるということです。肥満の解消を中心とする対策は運動不足の解消と適切な食事療法です。これらを個人に合った方法で、継続していくことが大切です。

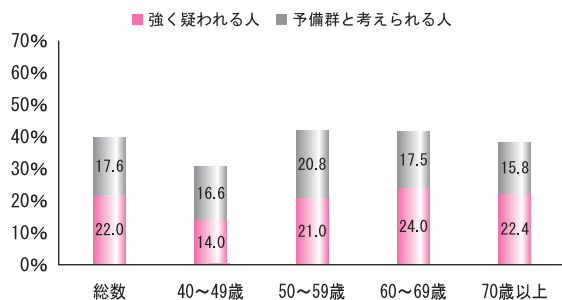
メタボリックシンドロームの状況（20歳以上）
（2007年 厚生労働省 国民栄養・健康調査結果の概要・男性）



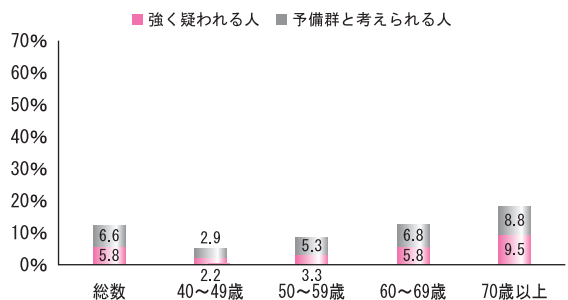
メタボリックシンドロームの状況（20歳以上）
（2007年 厚生労働省 国民栄養・健康調査結果の概要・女性）



メタボリックシンドロームの状況（40歳以上）
（2008年 南アルプス市特定健診データ・男性）



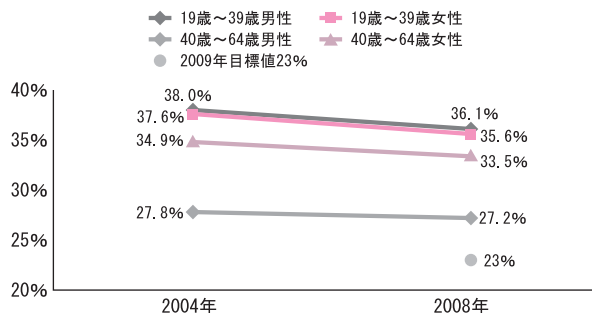
メタボリックシンドロームの状況（40歳以上）
（2008年 南アルプス市特定健診データ・女性）



●睡眠によって休養が十分とれていない人の割合

睡眠は休養の最も重要な要素ですが、40歳以上の男性以外は30%以上が睡眠による十分な休養がとれていません。ゆっくり休むことの実践を工夫することが大切です。

睡眠によって休養が十分とれていない人の割合
（南アルプス市健康実態調査）



●自殺死亡率の減少

平成15年から平成20年までの過去5年間の南アルプス市の死亡統計をみますと、自殺による死亡者数はほぼ横ばいの状況です。自殺死亡率は、平成15年と16年は全国や県よりも高い傾向にありましたが、平成19年には全国や県より下回っています。

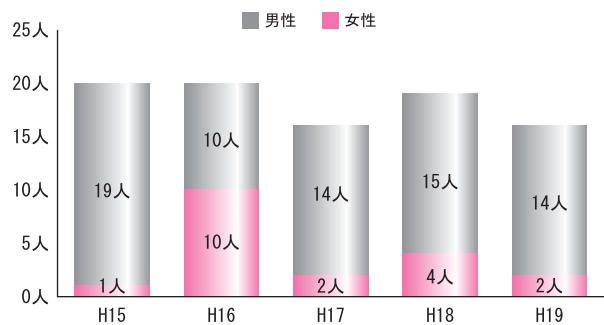
警察庁生活安全局地域課の平成19年中における自殺の概要資料によりますと、自殺原因、動機の第1位は「健康問題」、第2位は「経済・生活問題」、第3位は「家庭問題」、第4位は「勤務問題」と報告されています。第1位が「健康問題」と報告されていますが、自殺には、うつなどの心の病気も関係していると言われています。

自殺の背景には様々な原因が考えられますが、個人の問題としてではなく地域全体の問題としてとらえ、日頃から心の健康について十分に理解をし、予防と早期発見、治療を行う必要があります。

自殺死亡率（人口10万対）年次推移
（人口動態統計）



南アルプス市自殺死亡者数年次推移
（人口動態統計）



重点目標

1. 生活習慣病を予防する食に関する知識を持ち、食を大切にする生活を送る。
2. 健康増進のために積極的に運動をし、習慣的にできるようにする。
3. 交流を通じた、心の健康増進ができる。

取り組みの方向性

- ① 朝食欠食をなくす。
- ② 食を中心とする生活習慣病予防対策。
- ③ 日常生活の中でまめに体を動かす。
- ④ 少なくとも一つの運動を習慣的に行う。
- ⑤ 心の健康を理解し、お互いの心の健康を支えあう。
- ⑥ 積極的な地域社会への参加。

住民代表

皆様の声・問題提起

青年期

食

- ・食事に対する意識が薄いのではないか。
- ・塩分・糖分・油分等を取りすぎている。
- ・たんぱく質、脂質をたくさんとり、野菜はあまり食べない。
- ・包丁もまな板も使わず食生活を送ることができてしまう。
- ・肉を焼くなど油料理はできる人が多いが、下処理の必要な野菜料理等は作らない、作れない、苦手な人が多いと思う。作れないから野菜を買わない。
- ・食べる量と運動量のバランスが悪い。
- ・ダイエットの方法が気になる。
- ・子どもを産むための栄養、育てるための栄養（母乳）というような妊娠、出産するための知識が必要。
- ・母乳を与えているのにダイエットに励んでいるお母さんがいた。

運動

- ・運動に関しては学童・思春期時代の問題を引きずる。
- ・食べる量と運動量のバランスが悪い。
- ・運動する施設や機会があると良い。

こころ

- ・人間関係が希薄化している。
- ・母親が問題を1人でかかえこんでいるのではないか。
- ・子どもへうまく関われないお母さんもいる。
- ・家族には相談できているのか。

つながり

- ・若者同士の交流の機会が少ない。
- ・行事への参加が少ない。
- ・特定の仲間で集まることはする。
- ・人間関係が希薄化している。

その他

- ・生活リズムが不規則。

住民
代表

皆様の声・問題提起

壮年期

食

- ・ 1日30品目とりたい。
- ・ よく噛みゆっくり食べたいが、時間がなくてできない。
- ・ ついついインスタント食品を利用してしまう。
- ・ 自炊ができない。
- ・ 食事時間が遅い。

運動

- ・ 特定健診、特定保健指導がはじまったが、言われた時は頑張るが長続きしない。
- ・ 運動不足。なんとか運動したい思いはあるけど長続きしない。
- ・ 仕事から帰るのが遅く運動する機会が奪われている。
- ・ 運動する場に飛び出せない。
- ・ 運動不足で体重や中性脂肪が増加している。
- ・ 道で歩いている人をよくみかけるようになった。

こころ

- ・ ストレスが多い。心の病気の人も増えている。
- ・ 心の病に関する知識が少ないと思う。
- ・ ストレスが十分発散できない。
- ・ ストレス解消も健康づくりにとって重要。
- ・ 職場に笑いを。経済の悪化によりさらにストレスが増える。
- ・ ストレスが溜まるとたばこ、お酒が増える。

つながり

- ・ 区の行事だと普段話さない人とも交流ができる。
- ・ 地域のお祭りなどの行事が減っているが、地区によっては頑張っているところもある。
- ・ 地域のコミュニケーション力が低下している。
- ・ 世代を超えた仲間作りの機会がない。
- ・ 地区行事が減少している。行事に集まる人が固定化している。
- ・ サラリーマンの人など定年になるとひきこもりになりやすい。農家の人は生涯現役。よく働いている感じがする。
- ・ 区の行事への参加率が地域によって違う。昔と今では仕事の形態等も違い、区民の気持ちをまとめ引っ張っていくのが難しい場合もある。

その他

- ・ お酒を控えたら酒が翌日まで残らなくなった。
- ・ 深酒は犯罪に結びつきやすい傾向がある。

重点目標 1

生活習慣病を予防する食に関する知識を持ち、食を大切にする生活を送る。

取り組みの方向性

- ① 朝食欠食をなくす。
- ② 食を中心とする生活習慣病予防対策。

現状と目標値

項目	区分	2004年調査	2009年目標	2008年調査	2019年目標	
朝食を毎日食べる人の割合の増加	20歳代	男性	47.5%	—	51.6%	増加
		女性	60.4%	—	62.3%	
	30歳代	男性	59.1%	—	70.3%	
		女性	70.6%	—	77.3%	
この1年以内に、健康や栄養に関する学習会に参加したことがある人の割合の増加	19歳～39歳	男性	5.4%	増加	5.8%	増加
		女性	12.4%		13.9%	
	40歳～64歳	男性	11.5%	増加	12.4%	増加
		女性	19.3%		19.5%	
適正体重を認識し留意できる人の割合の増加	19歳～39歳	男性	55.3%	60%	60.0%	65%
		女性	65.2%	70%	69.7%	75%
	40歳～64歳	男性	62.8%	70%	72.2%	75%
		女性	77.6%	80%	80.8%	85%
特定健診実施率の増加	40歳～64歳	—	—	42.3%	65%※⑤	
特定保健指導実施率の増加	40歳～64歳	—	—	58.0%	45.8%※⑤	
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少(対2008年度比)	40歳～64歳	—	—	1,692人	1,522人※⑤⑥	
1日に多量飲酒(純アルコール約60g以上)する人の割合の減少	男性	21.4%	5%	18.3%	5%	
	女性	7.9%	1%	1.9%	1%	

※⑤南アルプス市特定健診等実施計画目標値

※⑥2012年度目標(対2008年度比10%減少)

ひとひとが 出来ること

- 1) 食生活を改善します。
- 2) 地域や職場の生活習慣病予防に関する学習会に積極的に参加します。
- 3) 自分に必要なカロリーを知ります。
- 4) 食について行動したことを定期的にチェックするために健診を受けます。
- 5) 禁酒等に必要な知識を持ち、様々な支援を知り、必要な時は活用します。

南アルプス市が 出来ること

- 1) 健康診査を推進し、その結果を健康づくりに役立てる支援をします。
⇒**健診事業の受診勧奨、休日健診、総合健診（基本健診・がん検診（胃がん・腹部超音波・大腸がん・かく痰・前立腺がん・肺がん・子宮がん・乳がん）・骨粗しょう症・歯科健康相談）・結核検診）、健診結果説明会、健診後の個別対応、集団健康教室、健康手帳交付と活用の推進**
- 2) 食生活の知識をもち健康状態に応じて、生活習慣病予防ができるように支援します。
⇒**食生活改善推進員会への活動支援、職域との連携、正しい生活習慣病予防の情報提供**

キーワード

朝食欠食 生活習慣病予防 カロリー 特定健診 メタボリックシンドローム

重点目標2

健康増進のために積極的に運動をし、習慣的にできるようにする。

取り組みの方向性

- ③ 日常生活の中でまめに体を動かす。
- ④ 少なくとも一つの運動を習慣的に行う。

現状と目標値

項目	区分		2004年調査	2009年目標	2008年調査	2019年目標
	この1年以内に、健康や栄養に関する学習会に参加したことがある人の割合の増加	19歳～39歳	男性	5.4%	増加	5.8%
女性			12.4%	13.9%		
40歳～64歳		男性	11.5%	増加	12.4%	増加
		女性	19.3%		19.5%	
適正体重を認識し留意できる人の割合の増加	19歳～39歳	男性	55.3%	60%	60.0%	65%
		女性	65.2%	70%	69.7%	75%
	40歳～64歳	男性	62.8%	70%	72.2%	75%
		女性	77.6%	80%	80.8%	85%

ひとひとが
出来ること

- 1) 自分に必要な運動量を知ります。
- 2) 日常生活の中でまめに体を動かす工夫をします。
- 3) 運動を習慣的に行います。

南アルプス市が
出来ること

- 1) 健康に応じて、適切な運動についての実践ができるように支援します。
⇒運動教室、社会体育事業

キーワード

運動 生活習慣病予防

重点目標3 交流を通じた心の健康増進ができる。

- 取り組みの方向性**
- ⑤ 心の健康を理解し、お互いの心の健康を支えあう。
 - ⑥ 積極的な地域社会への参加。

現状と目標値

項目	区分		2004年調査	2009年目標	2008年調査	2019年目標
	自分なりのストレス解消法を知っている人の割合の増加 ※⑦	19歳～39歳	男性	66.5%	増加	68.6%
女性			64.9%	65.7%		
40歳～64歳		男性	72.4%	80%	73.1%	80%
		女性	67.8%	75%	69.0%	80%
睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合の減少	19歳～39歳	男性	38.0%	23%	36.1%	23%
		女性	37.6%		35.6%	
	40歳～64歳	男性	27.8%	23%	27.2%	23%
		女性	34.9%		33.5%	
自殺死亡率の減少	19歳～64歳		—	—	16人※⑧	減少

※⑦ストレスを解消できている人（2008年南アルプス市健康実態調査）
 ※⑧2007年自殺死亡者数（人口動態統計）

ひとひとが出来ること

- 1) ストレスを自分に合った方法で解消します。
- 2) 身近に相談できる仲間をつくります。
- 3) 人と人とのつながりを持ちます。

南アルプス市が出来ること

- 1) 地域の組織活動等を通じて心の健康づくりを実践できるように支援します。
 ⇒ **地区組織への活動支援（母子愛育会、健康を考える会、食生活改善推進委員会等）**
心のボランティアの会の活動推進
- 2) 気軽に心の相談ができる場を設けます。
 ⇒ **心の相談、心の健康に関する情報提供**
- 3) 心の健康に関する知識の啓発に努めます。
 ⇒ **情報の提供、職域との連携**

キーワード **ストレス軽減 心の健康 地域活動 自殺予防**

4 高齢期



<この年代の構成 H21年4月1日現在>

- 該当年齢：65歳以上
- 人口：15,227人
(男性 6,633人 女性 8,594人)
- 全人口の20.9%

生きがいを持って 生活を楽しむことができる

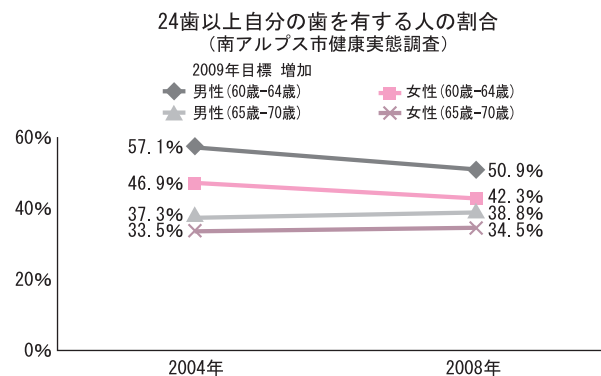
高齢化が進む中で、高齢者の一人暮らしや高齢者のみの世帯が増えています。多くの高齢者は積極的に行動して、元気でいきいき活動しています。一方で、外出することが減り、閉じこもりがちの高齢者が増える傾向にあります。閉じこもりは、心や体の病気や加齢に伴う生活機能の低下をさらに加速させ、要介護状態になる可能性が高くなります。

このような状況の中で、高齢者が加齢に伴う心身の生理的变化を受容し、家庭や地域社会の中で豊かな経験や能力を発揮して生活を楽しめるようにすることが大切です。それぞれの状態に応じた体力増進対策や家族・友人・地域との交流・生きがいを通じた健康づくりが支援できる地域づくりが重要となります。また、要介護者や閉じこもりがちの高齢者とその家族を地域全体で支えることが必要です。

第1次健康増進計画での目標値に対して高齢者の積極的な活動面では改善が認められていますが、歯科の問題など課題も残されています。

●24歯以上自分の歯を有する人の割合

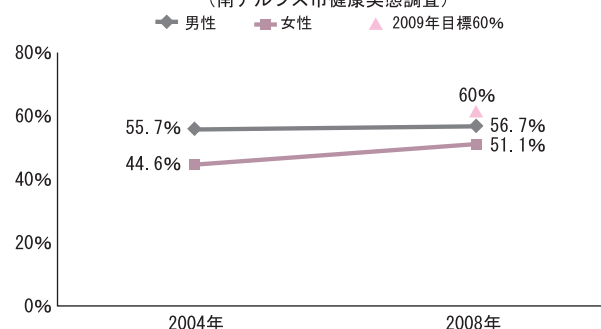
24歯以上自分の歯を有する者の割合は、60代後半は男女ともに増加していましたが、60代前半は低下していました。今後もさらに歯周病対策などの推進をする必要があります。



●自分で積極的に外出する人の割合

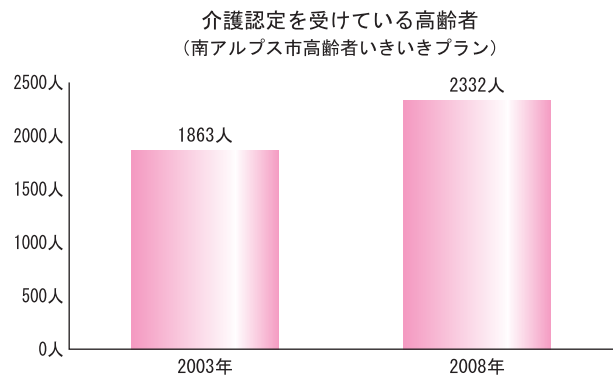
男性は55.7% (2004年) から56.7% (2008年)、女性は44.6% (2004年) から51.1% (2008年)と男性、女性とも、「積極的に外出する人が増加している」という結果でした。

自分で積極的に外出する人の割合 (高齢期)
(南アルプス市健康実態調査)



●介護認定を受けている高齢者

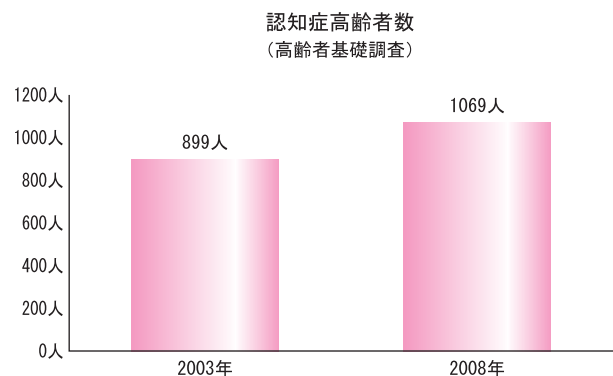
1,863人（平成15年10月1日現在）から、2,332人（平成20年10月1日現在）に増加しています。今後高齢化によりさらに増加する可能性があります。自立した生活を長く送ることができるためには、介護予防への積極的な取り組みが必要です。



●認知症高齢者数の推移

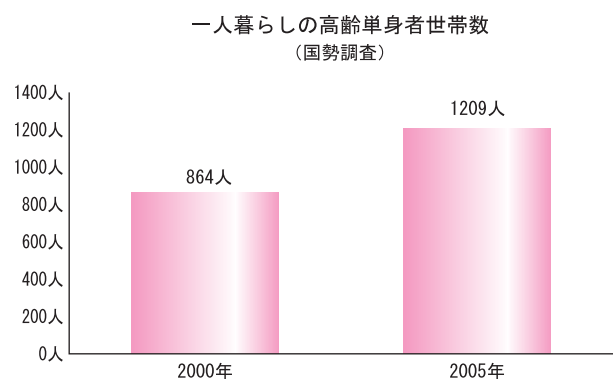
平成15年の899人（平成15年度高齢者基礎調査）から、平成20年には1,069人（平成20年度高齢者基礎調査）と増加しています。認知症は寝たきりの原因のひとつです。

最近、早期に積極的な訓練や治療を行うことにより改善し、進行を遅らせることができるとわかってきました。認知症について理解を深め、対策をして行く必要があります。



●一人暮らしの高齢者（高齢単身者世帯）

平成12年の864人（平成12年国勢調査）から平成17年には1,209人（平成17年国勢調査）へと高齢単身者世帯が増えています。一人暮らしは心身の健康にも大きな影響を与えます。声かけなど地域で支えていく必要があります。また、高齢者も積極的に外へ出て交流を深めることで生きがい生まれ、QOL（「人生の質」又は「生活の質」）の高い生活を送ることができます。



重点目標

1. 適切な食生活をして、食を生活の楽しみにする。
2. 介護予防・転倒予防・閉じこもり防止のための運動の推進。
3. 家族、友人、地域と交流を持ち、家庭や地域でいきいきとした生活ができる。

取り組み
の方向性

- ① 高齢期の食の在り方を理解し、適切な食生活をする。
- ② 食を楽しむ工夫をする。
- ③ 口腔ケアを推進する。
- ④ 高齢者の体力増進の推進。
- ⑤ 趣味を楽しめる環境づくり。
- ⑥ 気軽に参加できる社会交流の場の推進。

住民
代表

皆様の声・問題提起

食

- ・食事は生活の中で楽しみになっている。
- ・昔ながらの味を継承できる機会があるとよい。
- ・孤食が増えている。
- ・食生活が偏りやすい。(体調や歯のトラブル、嗜好の変化など)
- ・食事は何でもあるもので済みます。若い人が持ってきてくれると違うものが食べられる。

運動

- ・歩いたり、ラジオ体操に取り組んでいるが、自分一人では長続きしない。
- ・健康のために何かしたいと思うが、仲間がいなくなかなか続かない。
- ・グランドゴルフは大会は集まるが、普段からやる人は少ない。
- ・運動をすることは大事なことだとはわかっている。

こころ

- ・「生きているのが嫌だ」と言ったり、生きがいを見つけられない人が増えている感じがする。
- ・生きがいを見つけられる場があるとよいのではないか。先輩方から教えてもらえる場があるといい。
- ・高齢者など特に、自分が一生懸命できる世界が必要ではないか、生きがいがあることは大事なことである。
- ・心の健康…いじめ・人間関係の悩みが高齢者にも増えている。
- ・積極的に外出することが減り、閉じこもりになりやすい。
- ・いろいろな行事を考えても外に出てこない人がいる、いつも同じメンバーになる。
- ・「ちょっとであれば動ける人」でもひきこもり。

つながり

- ・地域には色々なグループがあるが、ある程度メンバーが固定化していて若いうちからでないと入りづらい。
- ・でかける気持ちがあっても集まる場所へ行く手段がない。
- ・高齢者のサロンなど開催していて、参加者はいきいきしている。女性が多いが男性の参加は少ない。
- ・高齢者同士の交流が少ない。
- ・若い人との交流が少ない。世代間交流事業があるとよい。
- ・高齢者を見廻れる青年団体が欲しい。
- ・民生委員と高齢者の独り暮らしで、つながりがある。
- ・保育サポーターだけでなく、高齢者のサポーターのようなものが必要になるのでは。
- ・定年後の人が地域の中で介護サポーターになっていただいたらいいのではないか。
- ・若い人との交流が少ないのでは。家庭の中で一緒に住んでいるのに、家族とのかかわりが少ない家庭もある。
- ・若い人が近くに住んでいればいいが、本当に高齢者しかいない場合は困る時があると思う。
- ・地域ごとに生活の違いがある。

その他

- ・膝痛・腰痛のある人が多い。
- ・膝が悪くなり正座できなくなった。
- ・高齢者世帯で認知症の人がいると聞く。
- ・認知症の人が増えている。
- ・高齢者のみの家庭が多い。
- ・高齢者サービスを知らない高齢者がいる。



重点目標 1

適切な食生活をして、食を生活の楽しみにする。

取り組みの方向性

- ① 高齢期の食の在り方を理解し、適切な食生活をする。
- ② 食を楽しむ工夫をする。
- ③ 口腔ケアを推進する。

現状と目標値

項目	区分	2004年調査	2009年目標	2008年調査	2019年目標	
24歯以上自分の歯を有する人の割合の増加	60歳～64歳	男性	57.1%	増加	50.9%	増加
		女性	46.9%		42.3%	
	65歳～70歳	男性	37.3%		38.8%	
		女性	33.5%		34.5%	

ひとひとが出来ること

- 1) 食を軽んじず、3回の食事をきちんととります。
- 2) 栄養のバランスに気をつけて食事をとります。
- 3) なるべく、誰かと一緒に食事をします。
- 4) 食を通じた交流に参加します。
- 5) 食事がおいしく食べられるために口腔ケアを実践します。

南アルプス市が出来ること

- 1) 食に関心を持ち、偏りや不足のない食事ができるように支援します。
⇒配食サービス（食の自立支援）、軽度生活援助サービス
- 2) できるだけ自分の歯でおいしく食べられるように支援します。
⇒歯科相談、介護予防事業（口腔機能向上）

キーワード

食生活 歯科保健 生活機能低下防止

重点目標2 介護予防・転倒予防・閉じこもり防止のための運動の推進。

取り組みの方向性 ④ 高齢者の体力増進の推進。

現状と目標値

項目	区分	2004年調査	2009年目標	2008年調査	2019年目標
自分で積極的に外出する人の割合の増加	男性	55.7%	60%	56.7%	60%
	女性	44.6%		51.1%	
地域の健康に関する行事に参加する人の割合の増加 ※⑨	男性	77.5%	—	65.8%	80%
	女性	79.6%	—	75.5%	

※⑨積極的に参加したい人、誘われれば参加したい人のいずれかに回答した人

ひとひとが
出来ること

- 1) 自分にあった運動をします。
- 2) 転倒を予防するために、室内の整理などに心がけます。
- 3) 生活に必要な能力が低下しないように努めます。

南アルプス市が
出来ること

- 1) 体力の増進を支援します。
 - ⇒介護予防事業（運動機能向上）
 - ⇒生きがい活動支援通所事業
 - ⇒社会体育事業

キーワード 介護予防・転倒予防 閉じこもり防止 運動

重点目標3

家族、友人、地域と交流を持ち、家庭や地域でいきいきとした生活ができる。

取り組みの方向性

- ⑤ 趣味を楽しめる環境づくり。
- ⑥ 気軽に参加できる社会交流の場の推進。

現状と目標値

項目	区分	2004年調査	2009年目標	2008年調査	2019年目標
自分で積極的に外出する人の割合の増加	男性	55.7%	60%	56.7%	60%
	女性	44.6%		51.1%	
地域の健康に関する行事に参加する人の割合の増加 ※⑨	男性	77.5%	—	65.8%	80%
	女性	79.6%	—	75.5%	

※⑨積極的に参加したい人、誘われれば参加したい人のいずれかに回答した人

ひとひとが出来ること

- 1) 近所で声をかけあいます。
- 2) 地域の行事に積極的に参加します。
- 3) 行事食や昔の遊び等を子どもたちに伝えます。
- 4) 好奇心・笑いを忘れずに、何事にも明るくとりくみます。
- 5) 仲間同士で誘い合います。

南アルプス市が出来ること

- 1) 家族、友人、地域と交流を持ち、いきいきとした生活ができるように支援します。
 - ⇒介護予防事業
 - ⇒交流の場の提供
 - ⇒生きがい活動支援通所事業
 - ⇒老人クラブ、ボランティア等の活動支援
 - ⇒世代間交流事業
 - ⇒就労支援

キーワード

交流 心の健康 介護予防



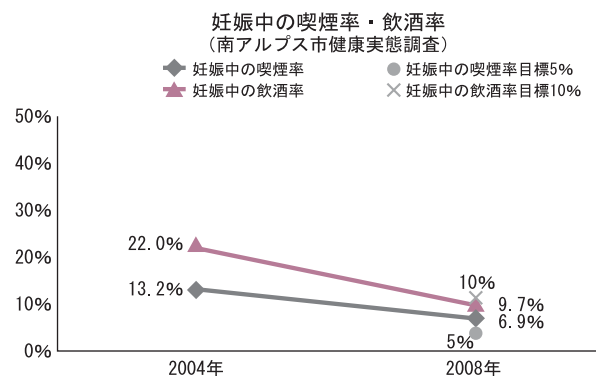
5. 「食育の推進」「運動不足の解消」「こころの健康増進」以外の健康づくり

1) 妊娠・出産・育児

妊娠、出産、育児は人生でとても大切なイベントです。少子化が言われて久しくなりますが、出産を望む人が出産できる環境、育児不安がなく、すくすくと子どもが育つ環境をつくることによって、親が子育てをする喜びを実感できることが、少子化対策の解消につながります。南アルプス市における次世代育成支援対策推進法による行動計画では、基本理念を「地域がはぐくむ親子の笑顔」とし、4つの基本目標を定めて子育て支援に取り組んでいます。健康増進計画では行動計画と整合性をもって、特に、妊婦の健康管理、育児不安の解消、乳幼児健診のあり方など、親子の健康を支援する計画を立てます。

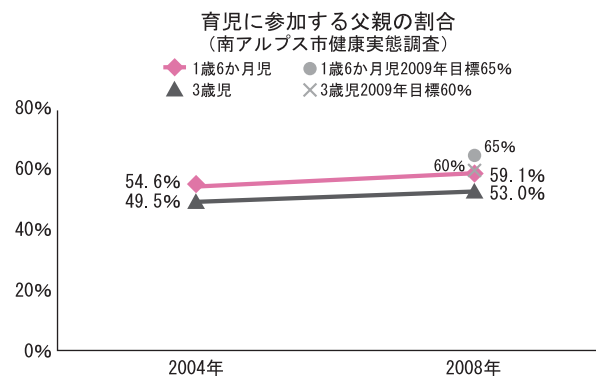
●妊娠中の喫煙率・飲酒率

妊娠中の喫煙は低出生体重児の危険要因であるだけでなく、幼児期や思春期の肥満の原因となることも明らかになっています。また、飲酒は先天奇形などの先天異常の原因の1つです。この4年間の対策が功を奏し、喫煙率、飲酒率ともに減少傾向にあります。今後さらに妊娠中の喫煙率、飲酒率の低下に努める必要があります。



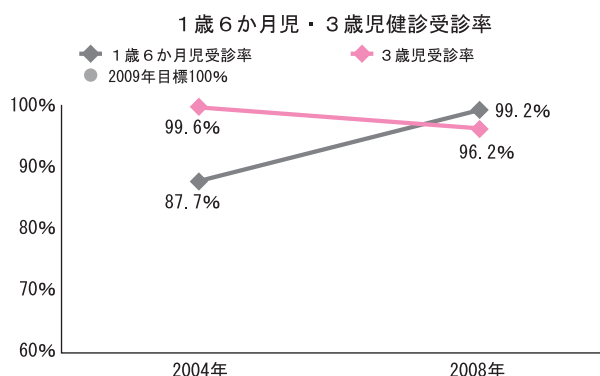
●育児に参加する父親の割合

育児に参加する父親の割合は、目標値には少し届きませんでした。半数以上の父親が育児参加をしており、増加傾向にありました。ワーク・ライフバランスが言われる中で、夫婦が一体となって仕事と子育てを含む家事の役割分担を考えながら、夫婦で子どもを育てることの喜びを実感できるような支援をすることが大切です。



●1歳6か月児・3歳児健診受診率

幼児健診の受診率は全国に比べると非常に高く、保護者の意識の高さと市の健診事業への高い評価の結果と考えられます。子どもの健やかな発達と成長のために健診は重要な機会となるようにさらに内容を充実させるとともに、全ての子どもがその機会を活用するようにしたいものです。



重点目標

1. 親としての自覚を持ち、子育ての喜びを実感できる。
2. 妊娠、出産、育児に関して正しい知識と技術をもつ。
3. ひとりで悩まず相談する。

取り組みの方向性

- ① 出産を望む人への支援の充実。
- ② 親として、育児を見据えた、妊娠、出産ができる。
- ③ 家族・地域・妊婦自身が妊娠中の健康について知識を持ち、体を大切にできる。
- ④ 質の高い妊婦健診、乳幼児健診、事後フォローアップの充実。

現状と目標値

項目	区分	2004年調査	2009年目標	2008年調査	2019年目標
妊娠11週以内での妊娠の届け出率の増加		—	—	68.5%	75%
妊婦健診を12回以上受けた人の割合の増加		—	—	63.0%	増加
妊婦同士で情報交換できる友人や仲間がいる母親の割合の増加		69.0%	増加	79.2%	増加
妊娠中の喫煙率の減少		13.2%	5%	6.9%	5%
妊娠中の飲酒率の減少		22.0%	10%	9.7%	5%
乳幼児健診受診率の増加	1歳6か月	87.7%	100%	99.2%	100%
	3歳	99.6%		96.2%	

ひとひとが 出来ること

- 1) 親になる自覚をもって、妊娠・出産にのぞみます。
- 2) 妊娠・出産・育児に関する悩みを相談します。
- 3) 母性健康管理指導連絡カードを活用します。
- 4) 妊婦健診、乳幼児健診を受けます。
- 5) 母子健康手帳・父子健康手帳を活用します。
- 6) 提供されている学習会・行政制度を十分に活用します。

南アルプス市が 出来ること

- 1) 出産を望む人への支援の充実。
⇒不妊治療費助成金事業
- 2) 妊娠、出産、育児の知識や技術を身につけるための支援。
⇒妊婦相談、マタニティスクール
- 3) 妊婦健診、乳幼児健診、事後フォローアップの充実。

キーワード

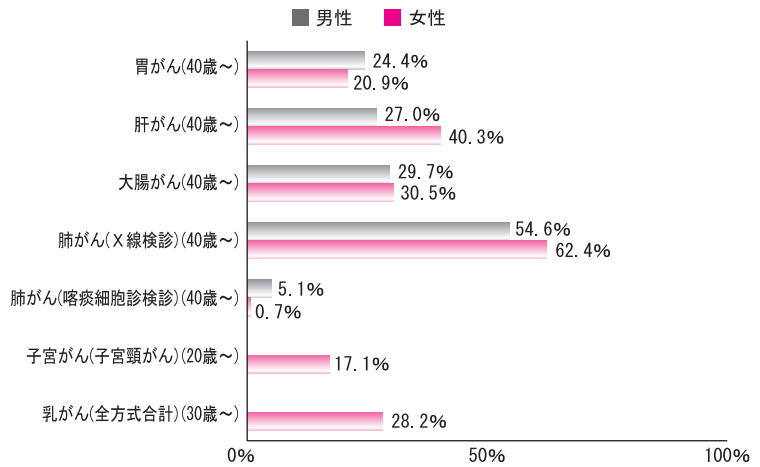
妊娠 妊婦健診 出産 子育て支援 喫煙 飲酒 乳幼児健診 職場
地域

2) がん対策

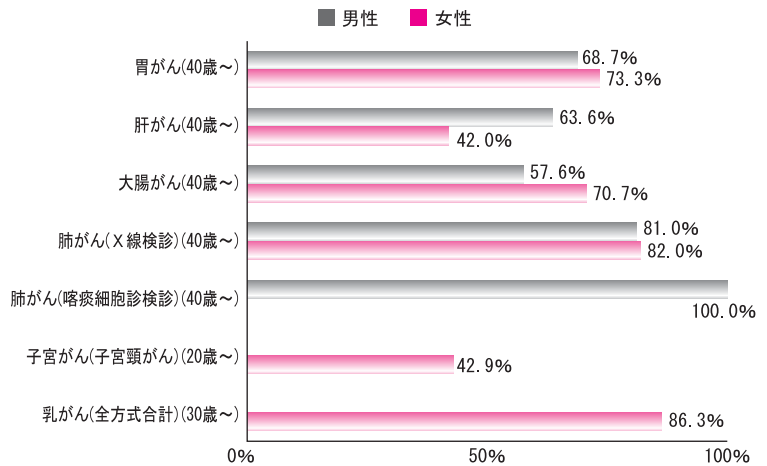
がんは日本人の死因の第1位であり、南アルプス市においても例外ではありません。がんの予防は喫煙対策などの一次予防（がんにならないこと）も重要ですが、現状で最も効果的な予防は早期発見・早期治療である二次予防です。すなわち、がん検診の受診と結果に応じた適切な事後フォローアップです。

一方、がんが見つかった人の治療やその後の生活支援は大変重要であり、わが国ではこれらの状況が地域によって格差があったり、十分な情報が入手できない場合もあり、その対策としてがん対策基本法が施行されました。これに基づいてがん対策推進基本計画が策定されました。その中でがん予防及び早期発見・早期治療、がん医療の均てん化（どこでもだれでも同じような水準のがん医療が受けられる）、研究の推進が盛り込まれています。

各種がんの検診受診率
(2007年 地域保健・老人保健事業報告)



各種がんの精密検査受診率
(2007年 地域保健・老人保健事業報告)



重点目標

1. がんの予防、治療に関する啓発。
2. がんの早期発見・早期治療。

取り組みの方向性

- ① がん検診受診率の向上。
- ② がんの予防、がん医療に関する情報の提供体制の整備。

現状と目標値

項目		区分	2004年調査	2009年目標	2008年調査	2019年目標
市の公共機関で禁煙・分煙対策を行っている割合（敷地内・屋内禁煙）の増加			52.6% (県認定)	100%	96.9% ※⑩	100%
がん検診受診率の増加	胃がん	40歳以上 男女	—	—	22.4% ※⑪	50% ※⑫
	肝がん		—	—	33.9% ※⑪	
	大腸がん		—	—	30.2% ※⑪	
	肺がん（X線検診）		—	—	59.1% ※⑪	
	子宮がん（子宮頸がん）	20歳以上 女性	—	—	17.1% ※⑪	
	乳がん	30歳以上 女性	—	—	28.2% ※⑪	

※⑩2009年喫煙対策実施状況調査

※⑪2007年地域保健・老人保健事業報告

※⑫2014年の目標：がん全体の受診率

ひとひとが
出来ること

- 1) がんの予防行動をとります。
- 2) がん検診を受診します。
- 3) がんについての知識をもちます。

南アルプス市が
出来ること

- 1) がん検診の充実。
- 2) がんに関する情報の提供。
- 3) 防煙、分煙、禁煙対策。
- 4) 受動喫煙の防止。

キーワード

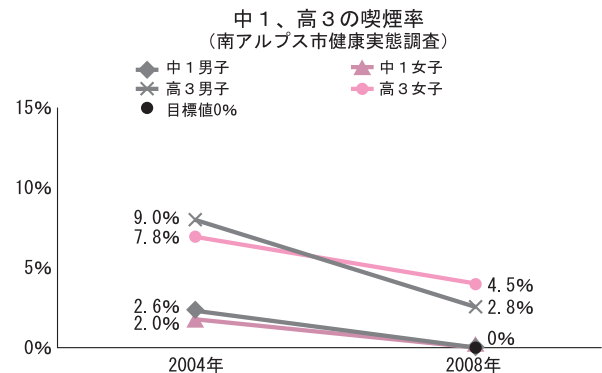
がん検診 食生活 喫煙 睡眠 飲酒 職場・医療・学校との連携

3) たばこ

たばこは、肺がんにはじまり、多くのがん、慢性閉塞性肺疾患、ぜんそく、心筋梗塞など多くの病気の原因であることはいうまでもありません。喫煙対策は生活習慣病の最も効果的な施策で、その基本は防煙、分煙、禁煙です。防煙は未成年の喫煙開始を防止すること、分煙は受動喫煙対策とともに、禁煙継続中の人のための環境整備でもあります。禁煙による喫煙関連の病気発生の減少は多くの研究によって明らかになっており、喫煙者がまず取り組むべき生活習慣改善です。これらの喫煙対策は個人だけでできるものではなく、家庭、学校、職場、地域が一体となって取り組まなければ効果が出ません。南アルプス市は県内で初めて学校敷地内禁煙を実現しました。今後も市をあげての取り組みを行う必要があります。

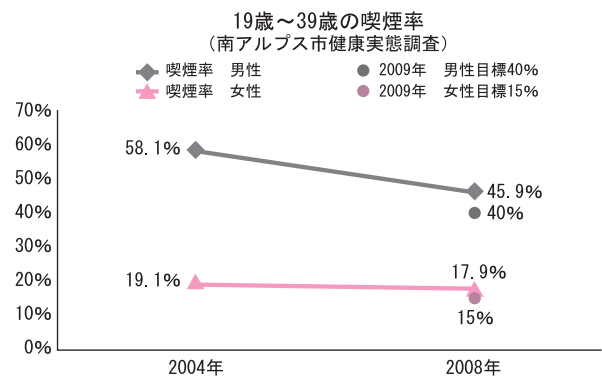
●中1・高3の喫煙率

中学生、高校生の喫煙率は大幅な減少となりました。これは家庭、学校、地域での連携した取り組みの成果として高く評価されます。



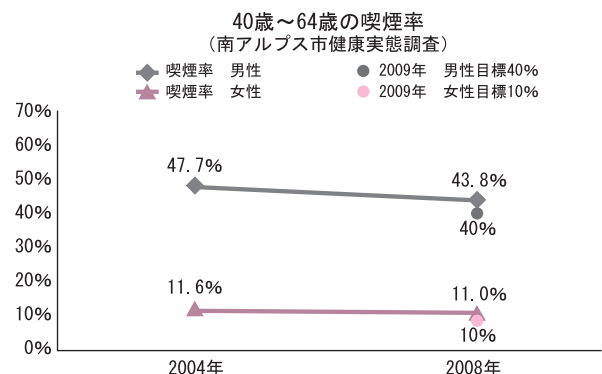
●19歳～39歳の喫煙率

男性の喫煙率は大幅に減少しましたが、目標値には届きませんでした。一方で、女性の喫煙率は横ばいです。妊婦の喫煙対策を含む、若年女性の喫煙対策が急務です。



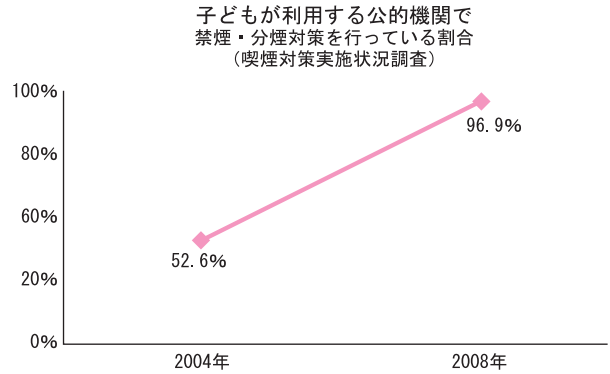
●40歳～64歳の喫煙率

男性は若干減少しましたが、女性は横ばいです。この世代の禁煙が難しいことが反映しているとも考えられます。しかし、たばこ依存症は病気としてきちんと治療することができます。積極的に治療をすることが望まれます。



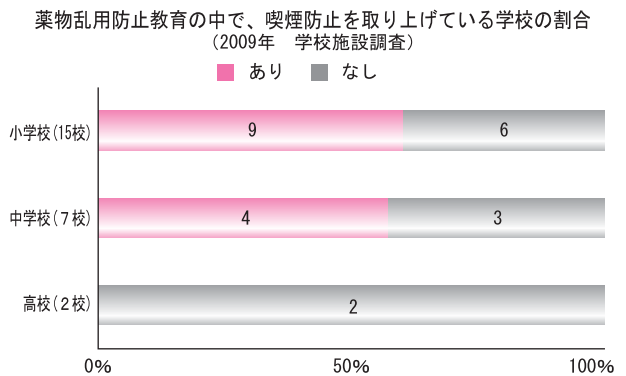
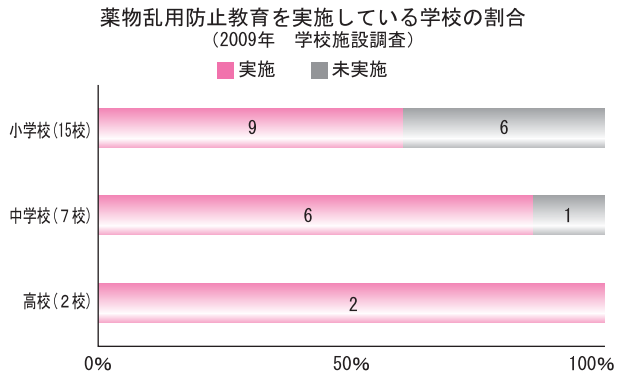
●子どもが利用する公的機関で禁煙・分煙対策を行っている割合

南アルプス市は山梨県内で最も早く学校の敷地内禁煙を実施しており、喫煙対策で、敷地内禁煙（屋外も含む）を行っている学校の割合（2009年学校施設調査）は小中高ともに100%となりました。また、子どもが利用する公的機関での敷地内禁煙は2004年には52.6%、2008年は96.9%となりました。



●薬物乱用防止教育の中で、喫煙防止を取り上げている学校の割合

薬物乱用防止教育の中で、喫煙防止を取り上げている学校の割合は、小学校は15校中9校、中学校は7校中4校、高校2校中0校となりました。喫煙対策は防煙、分煙、禁煙が3本柱です。特に、未成年が喫煙をはじめないようにする防煙教育は子どもの健康を守る視点からも大変重要な対策です。



重点目標

1. 家庭、学校、職場、地域全体での喫煙対策を進める。

取り組みの方向性

- ① 受動喫煙の防止。
- ② 防煙、分煙、禁煙。

現状と目標値

項目	区分		2004年調査	2009年目標	2008年調査	2019年目標
市の公共機関で禁煙・分煙対策を行っている割合(敷地内・屋内禁煙)の増加			52.6% (県認定)	100%	96.9% ※⑬	100%
十代の喫煙率の減少(最近1ヶ月以内に1日以上喫煙した人の率)	中1	男子	2.6%	0%	0.0%	0%
	中1	女子	2.0%		0.0%	
	高3	男子	9.0%		2.8%	
	高3	女子	7.8%		4.5%	
家族に喫煙者がいる割合の減少	小学生	男子	69.6%	40%	59.1%	30%
		女子	68.0%		60.4%	
	中学生	男子	62.2%		58.3%	
		女子	66.9%		58.3%	
	高校生	男子	64.2%		57.7%	
		女子	65.7%		59.1%	
喫煙率の減少	19歳～39歳	男性	58.1%	40%	45.9%	40%
		女性	19.1%	15%	17.9%	15%
	40歳～64歳	男性	47.7%	40%	43.8%	40%
		女性	11.6%	10%	11.0%	10%
妊娠中の喫煙率の減少			13.2%	5%	6.9%	5%

※⑬2008年喫煙対策実施状況調査

**ひとりひとりが
出来ること**

- 1) 子どもを受動喫煙の害から守ります。
- 2) 禁煙等の必要性の知識を持ち、様々な支援を知り、必要な時は活用します。

**南アルプス市が
出来ること**

- 1) 公共施設での禁煙の推進。
- 2) あらゆる機会での喫煙対策の啓発。
- 3) 禁煙の相談と情報提供。
- 4) 関係機関との連携による喫煙対策。

キーワード

喫煙 家庭・学校・職場・地域・医療との連携



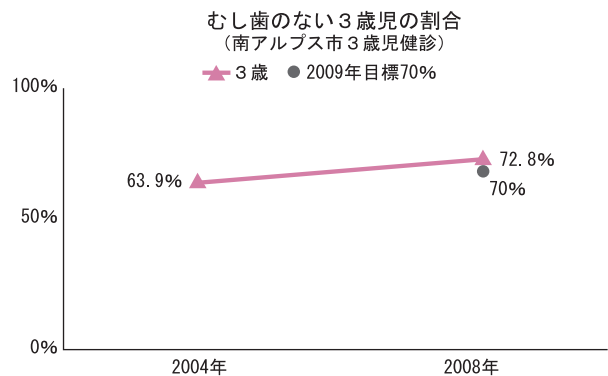
4) 歯の健康

歯の健康は生きていく上で最も大切な食の入り口として重要です。

昨今は単にむし歯や歯周病に加えて、介護予防に重要な誤嚥の防止も重要な口腔の健康課題として歯科医の先生方を中心に取り組みが盛んにされています。歯磨きを中心とした日常の口腔ケアの習慣に加えて、定期的な歯の検診も重要です。

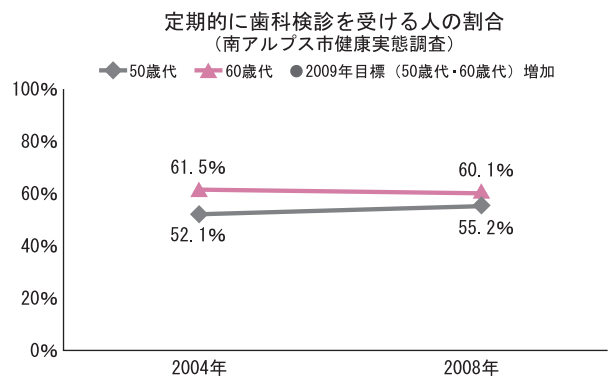
●むし歯のない3歳児の割合

南アルプス市は72.8%（健康日本21の目標値80%以上）と、むし歯のない子どもの割合は増加しており、家庭での対策、地域の支援の成果といえます。すべての子どもからむし歯がなくなことをめざして、おやつとの与え方に留意し、歯磨きの習慣を身につけることが大切です。



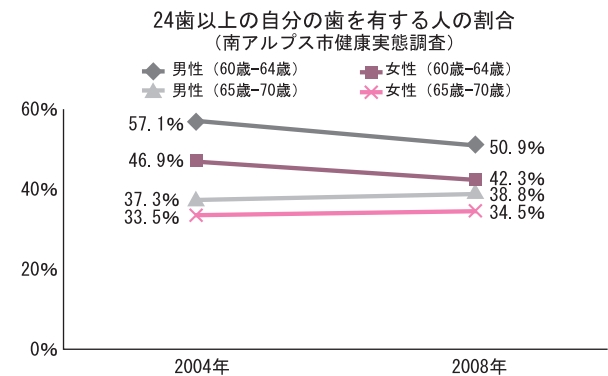
●定期的に歯科検診を受ける人の割合

定期的な歯科検診の受診率は50歳代では60%に届いておらず、その重要性をさらに啓発する必要があります。



●24歯以上自分の歯を有する人の割合

自分の歯を24本以上有している人の割合は、世代効果が背景にあります。昭和20年代後半から30年代生まれの人は幼少時代に虫歯が多い世代といわれています。生まれた世代ごとの評価が必要です。



重点目標

1. 子どものむし歯の減少。
2. 歯周病の減少。
3. 80歳で20本の自分の歯（8020）。
4. 口腔ケアによる介護予防。

取り組みの方向性

- ① 子どものむし歯予防の推進。
- ② 口腔ケアの重要性の啓発。
- ③ 定期歯科検診の推進。
- ④ 介護予防における口腔ケアの重要性の啓発。
- ⑤ 8020運動の推進。
- ⑥ 噛むことの大切さを認識する。

現状と目標値

項目	区分	2004年調査	2009年目標	2008年調査	2019年目標	
むし歯のない3歳児の割合の増加	3歳	63.9%	70%	72.8%※⑭	80%	
歯周病に罹患している人の割合の減少※⑮	40歳代	26.0%	減少	30.0%	減少	
	50歳代	39.3%		39.0%		
定期的に歯科検診を受ける人の割合の増加※⑯	50歳代	52.1%	増加	55.2%	増加	
	60歳代	61.5%		60.1%		
24歯以上自分の歯を有する人の割合の増加	60歳～64歳	男性	57.1%	増加	50.9%	増加
		女性	46.9%		42.3%	
	65歳～70歳	男性	37.3%		38.8%	
		女性	33.5%		34.5%	

※⑭2008年南アルプス市3歳児健診

※⑮歯周病があると歯科医師にいわれたことがあると回答した人
(2008年南アルプス市健康実態調査)

※⑯過去一年間に歯科検診を受けたことがあると回答した人
(2008年南アルプス市健康実態調査)

ひとひとが出来ること

- 1) 幼児の歯磨き習慣をつけ、後磨きを実施します。
- 2) 甘味食品の摂取に気をつけて、むし歯を予防します。
- 3) 歯及び口腔の健康管理をします。
- 4) 定期的に歯科検診を受け、正しい歯磨き方法を身につけます。
- 5) 介護予防としての口腔ケアの実践をします。
- 6) よく噛んで食べます。

南アルプス市が出来ること

- 1) 乳幼児健診におけるむし歯予防の啓発と検診。
- 2) 関係機関との連携によるむし歯、歯周病予防対策。
- 3) 介護予防における口腔ケアの実施。

キーワード

食生活 歯科保健

5) 感染症対策

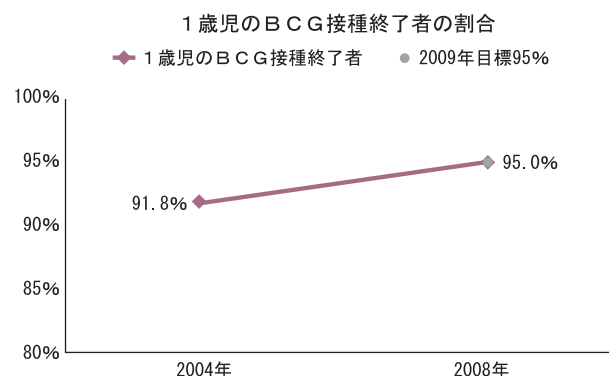
感染症は結核が猛威をふるっていた古い時代の健康課題ではなく、新型インフルエンザに代表される新興感染症、エイズや結核は、現在でも高齢者や乳児にとって命を脅かす病気であり、今なお地域の健康問題の最も重要な課題のひとつとなっております。

麻疹などの感染症については予防接種の重要性をよく認識して、みんなが予防接種を受けることで個人だけでなく、集団の予防につなげることが大変重要となってきます。また、インフルエンザ予防のように、手洗い、うがい、咳エチケットなど日常的な予防行動をとることも重要です。インフルエンザは高齢者や乳幼児、糖尿病などの基礎疾患を持っている人にとっては命にかかわる怖い病気ですので、重症化を防ぐためにも予防接種を受けておくことは大変有効であるといえます。

感染症の治療は、抗ウイルス剤をはじめとして大変進歩していますので早期の診断、治療を受けることにより、早期の治癒、重症化を防止することが可能です。一人ひとりが予防を心がけ、感染拡大防止を行うことで多くの人が同時に感染症に罹患しないことが社会機能を維持していく上で大変重要です。人の命を守るために何を優先して実施していかなければならないかを日ごろから考えておかなければなりませんので、今年（2009年）の新型インフルエンザ（インフルエンザH1N1 2009）のパンデミック（世界中で流行すること）に対する教訓を、鳥インフルエンザ（H5）のような強毒性のインフルエンザ対策に生かすよう体制を整備していきます。

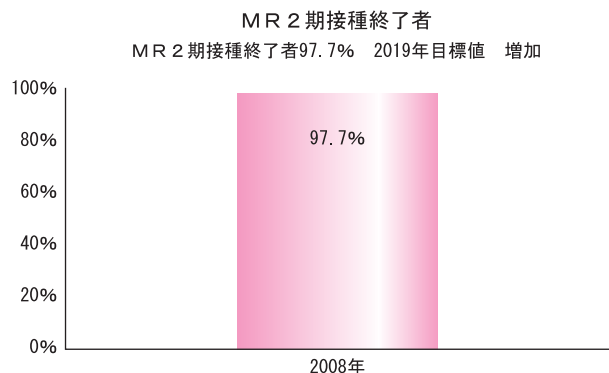
● 1歳児のBCG接種終了者

1歳児のBCG接種終了者は増加しており、よい傾向にあります。今後もさらに啓発して全員の接種をめざします。



● 麻疹風疹の予防接種率

平成20年度のMR（麻疹風疹混合ワクチン）2期（年長）の対象児は777人で、接種者759人となっており、接種率は97.7%でした。国の目標は95%となっており、目標値は達していますが、今後も更に啓発をしていく必要があります。



重点目標

1. 予防接種率の向上。
2. 肝炎ウイルス対策。
3. 新型インフルエンザなどの健康危機管理体制の整備。
4. 感染症理解の啓発。

取り組みの方向性

- ① 予防接種の啓発の推進。
- ② あらゆる感染症についての啓発、健診の推進。
- ③ 健康危機管理体制の整備。

現状と目標値

項目	区分	2004年調査	2009年目標	2008年調査	2019年目標
1歳児のBCG接種終了者の割合の増加	1歳6か月	91.8%	95%	95%	増加
MR2期接種終了者の増加	就学前	—	—	97.7%	増加

ひとひとが出来ること

- 1) 予防接種の必要性を理解し、積極的に接種します。
- 2) 感染症に対して正しい理解をして、適切な予防行動をとります。
- 3) 健康危機管理体制を理解し、感染拡大防止、社会活動の停滞防止のために適切な行動をとります。

南アルプス市が出来ること

- 1) 予防接種の啓発の推進と予防接種の環境整備。
- 2) あらゆる感染症についての啓発、相談窓口の充実、健診の推進。
- 3) 健康危機管理体制の整備と市民への周知。
- 4) 新型インフルエンザ等の感染症対策。
新型インフルエンザ行動計画を参照

キーワード

感染症 予防接種 インフルエンザ 健康危機管理

用語の解説

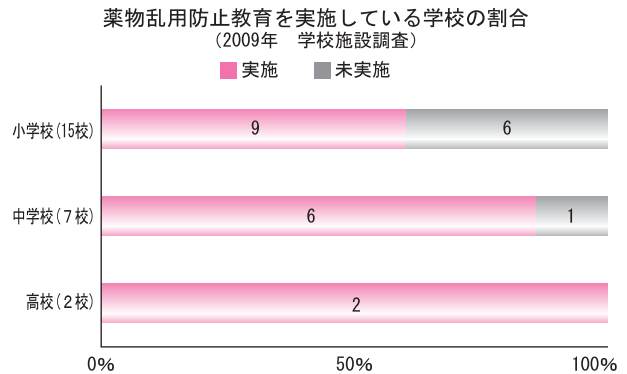
健康危機管理：医薬品、食中毒、感染症、その他何らかの原因により生じる国民の生命、健康の安全を脅かす事態に対して行われる健康被害の発生予防、拡大防止、治療等に関する業務。



6) 思春期特有の健康問題

●薬物乱用防止教育を実施している学校の割合

薬物乱用防止教育を実施している学校の割合は小学校で15校中9校、中学校で7校中6校、高校で2校中2校が実施しています。学校教育だけでなく、様々な機会をとらえて薬物防止教育の実施を推進していき、子どもたちを薬物乱用から守る必要があります。



●薬物乱用防止教育の中で取りあげている内容

薬物乱用防止教育では①薬物が心身に与える害について、②飲酒防止、③喫煙防止などが取り上げられています。これらの基本的な事項は繰り返し学習することが大切です。

		薬物の害	飲酒防止	喫煙防止
小学校	数	5	7	9
	%	33.3	46.7	60.0
中学校	数	6	4	4
	%	85.7	57.1	57.1
高校	数	2	0	0
	%	100.0	0	0

●性教育を実施している学校の割合

性教育はほとんどの学校で実施されています。教育の内容や方法によって効果に差があることが、専門家から指摘されており、自分の体を大切にすること、他人の体を大切にすることの意識を持つことが、不適切な性行動を防止することが明らかになっています。また、学校だけではなく、家庭でも取り組むことが大切です。

		全学年実施	一部実施	未実施
小学校	数	5	10	0
	%	33.3	66.7	0
中学校	数	2	4	1
	%	28.6	57.1	14.3
高校	数	1	1	0
	%	50.0	50.0	0

重点目標

1. 子どもたちを薬物乱用から守る。
2. 性感染症の防止、望まない妊娠の防止。

取り組みの方向性

- ① 薬物乱用防止に関して、家庭、学校、地域での積極的な取り組み。
- ② 自分の体を大切にす、他人の体を大切にす意識の向上。

現状と目標値

項目	区分		2004年 調査	2009年 目標	2008年 調査	2019年 目標
自分の身体を大切にしている生徒の割合の増加	高校生	男子	—	—	77.9%	増加
		女子	—	—	80.8%	

ひとひとが 出来ること

- 1) 薬物乱用防止に関する正しい知識を獲得します。
- 2) 自分の体を大切にす、他人の体を大切にす。

南アルプス市が 出来ること

- 1) 薬物乱用防止に関して、家庭、学校、地域での連携した取り組みの推進。
市内の小中学校では南アルプス市薬剤師会と連携をはかり、学校薬剤師が薬剤乱用防止活動等の講義を行う等の取り組みがされている。
- 2) 性感染症の防止、望まない妊娠の防止のための家庭、学校、地域での連携した取り組みの推進。

キーワード

薬物乱用防止 家庭・学校・地域との連携 性感染症予防 避妊

7) その他

(1) 医療

南アルプス市の医療は山梨県地域保健医療計画（平成20年度から24年度）に基づいて、中北医療圏の中で取り組みがなされています。中北医療圏は南アルプス市のほかに、甲府市、韮崎市、北杜市、甲斐市、中央市、昭和町の6市1町で構成され、約47万人の人口を有しています。病院は33施設で人口10万人あたり6.9施設で県全体と同じになっています。一般診療所は397施設で人口10万にあたり83.4施設で県平均の74.1施設を上回っています。歯科診療所は236施設で人口10万あたり50.2施設で県平均の47.6施設を上回っています。

この医療圏の課題としては、まず、休日や夜間の二次救急における初期救急患者の対応による診療負担の増大があり、医師の確保や救急体制の整備はもとより、休日、夜間診療に対する住民の理解も必要となっています。在宅医療の推進のための医療の連携や在宅医療体制の整備も必要です。これらを背景に南アルプス市は休日、夜間医療に関する情報の提供や救急医療の適正利用に関する啓発を行います。

小児救急については、休日、夜間における子供の急病にも対応できるよう、甲府市医師会救急医療センターを全県対象とした「小児救急医療センター」と位置づけ診療を行っており、南アルプス市の多くの子供も診療を受けています。また、医療機能の充実整備についても、病院群輪番制（二次救急）に参加している病院の設備整備に対し、補助金を交付するなどの事業を行っております。

(2) 事故予防

乳幼児期の死亡の第1位は不慮の事故であり、高齢者においても家庭内事故死や交通事故死が問題になっており、事故予防は地域の健康課題となっています。家庭内事故死で多いのは不慮の窒息、不慮の溺水、転倒・転落となっています。

今後も引き続き、乳幼児健診での啓発活動や警察署との連携による交通安全教室などを開催いたします。また、愛育会などによる乳幼児の事故防止活動も行われています。

家庭内での取り組みも大切であり、事故防止の重要性と市民一人ひとりが認識して事故が起きない環境整備が必要です。

(3) 地域づくり、世代間交流

重点課題である心の健康づくりでも記載されているように、地域での交流活動は心の健康にとって重要な役割を果たします。また、生活習慣病予防においても、ひとりで頑張ることも大切ですが地域みんなで励ましあって、行動変容を継続する取り組みが効果的です。介護予防や子どもたちの成長にとっても世代を超えた交流が必要です。さらに、安心、安全な地域にするためには地域住民がお互いを理解して生活を送ることが不可欠ですが、そのような地域づくりをしていくために、地域での行事や活動に積極的に参加して、交流を深めることが大切です。

(4) 障がい者の健康支援

ノーマライゼーションの視点で、障がい者が健常者と同じように健診などの健康支援が受けられる体制を整備することが必要です。基本はみんなが参加できる健康支援であり、相談窓口を設けて個々に対応できるようにしています。今後はさらに、障がい者が積極的に参加できる体制の構築に向けて、検討していきます。また、障がい者の健康増進に向けた取り組みとして、今後も福祉と連携して推進します。

(5) 血液確保対策

「安全な血液製剤の安定供給の確保等に関する法律」が平成15年に施行されて、市町村には献血への住民の理解や献血受け入れを円滑にするための措置が責務となりました。これを受けて、南アルプス市においても献血推進のための普及啓発に努め、献血協力者の増加を図るための広報活動を行っています。

今現在もライオンズクラブとの連携を図ると共に、広報・放送等による広報活動で献血推進と実施の周知を図っています。

献 血 実 績

	回 数	採血人数
平成15年度	14	1,666
平成16年度	12	1,119
平成17年度	13	1,209
平成18年度	13	804
平成19年度	13	942
平成20年度	13	882

キーワード

障がい者の健康支援 安全な環境 事故防止
学校との連携 保健 医療 医療体制整備 まちづくりへの参加