

# 健康ふちゅう21（第2次）計画

健康みらい チャレンジ府中



健康づくりキャラクター  
ちょう寿くん

平成27年3月  
広島県 府中市

## はじめに

健康は、すべての活力の源であり、明るくいきいきとした人生を謳歌するためにはかけがえのないものです。

我が国の平均寿命は世界でもトップクラスにあり年々延伸する傾向にありますが、それに比べて健康で自立した生活ができる期間「健康寿命」の伸びが小さくなっています。この健康寿命を伸ばし、いきいきとした人生を送るためには、若いうちから生活習慣病や認知症などを予防していくことが重要です。



この度策定した「健康ふちゅう21（第2次）」計画は、前計画の基本理念の継続した推進を図りながら「すべての市民が共に支え合い、健やかで、こころ豊かに暮らせるまち」の実現に向け、「知識から行動変容へチャレンジ」「絆の再生へチャレンジ」「活発生活へチャレンジ」の3つのチャレンジを提唱いたしました。

市民一人ひとりが、若い時から主体的に健康増進に取り組めるよう、多世代にわたる健康づくりを推進していくための計画です。また、地域全体で支え合いながら、いきいきと自分らしく生活していくための指針となるものです。

今後も本計画を基に関係機関・団体と連携し、目標の達成に向けて健康づくりの推進に取り組んでまいりますので、市民の皆様のより一層のご理解とご協力をお願いいたします。

最後に本計画の策定あたり、アンケート調査にご協力いただきました皆様、また、建設的なご意見、ご審議をいただきました府中市健康地域づくり審議会いきいき世代づくり分科会委員の皆様に心から感謝とお礼を申し上げます。

平成27年3月

府中市長 戸 成 義 則

## 目次

第1章 計画策定にあたって	1
1 計画の目的	1
2 計画の構成	1
3 計画の期間	1
第2章 府中市の現状と健康課題	2
1 統計からみた市民の健康状態	2
2 現状と課題のまとめ（第1次計画の目標指標の達成状況）	15
第3章 計画の方向性	29
1 基本理念	29
2 基本方針	31
第4章 計画の取組み（行動計画）	32
1 分野別の取組み	32
(1) 栄養・食生活	33
(2) 身体活動・運動	35
(3) 休養・こころの健康づくり	37
(4) たばこ・アルコール	39
(5) 歯と口の健康	42
(6) 生活習慣病	44
・循環器疾患・糖尿病	44
・がん	45
(7) 地域社会と健康	47
2 ライフステージ別行動目標	49
第5章 計画推進体制	56
1 計画内容の広報・周知	56
2 計画推進と進捗状況確認の体制	56
第6章 すこやか親子21・ふちゅう	57
1 子どもの健やかな成長	57
2 安全な妊娠・出産と女性の健康づくり	59
3 こころの健康づくりと思春期保健	60
4 小児医療の充実	61

# 第1章 計画策定にあたって

---

## 1 計画の目的

本市では、平成17年3月に「市民自らが取り組む健康づくりの推進」を基本理念とした「健康ふちゅう21」を策定し、平成22年度の中間評価・見直しを経て、各種施策を進めてきました。

国や県においては、健康を取り巻く環境の変化を踏まえた健康増進計画の見直しが行われてきましたが、府中市においても現行の「健康ふちゅう21」が、平成26年度で計画が終了することから、新しい健康増進計画である「健康ふちゅう21（第2次）」を策定いたします。計画策定にあたり、前計画の目標値の進捗状況等の分析・評価を行うためのアンケート調査を行い、取り組みや課題を整理・見直しを行いました。

「健康ふちゅう21（第2次）」は、前計画の目的を継承し、健康づくりを総合的・効率的に推進し、すべての市民が共に支え合い、健康で幸せに暮らせる社会の実現をめざします。そのために健康寿命（日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる期間）を延伸できるような具体的な健康づくりを行います。

## 2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」として、「府中市食育推進計画（第2次）」や「府中市特定健康診査等実施計画（第2期）」と整合性を図ります。

また、国の「健康日本21（第2次）」、県の「健康ひろしま21（第2次）」に則して策定します。さらに、府中市健康地域づくり審議会からの「人生のライフステージに着目した府中市民の健康づくりのための提言書」の考え方をはじめ「府中市地域福祉計画」等他の個別計画と整合性を図ります。

## 3 計画の期間

この計画の期間は、平成27年度から平成36年度までの計10年間の計画です。ただし、本市を取り巻く社会環境の変化や医療制度改革等を踏まえ、計画期間の中間年に必要に応じて見直しを行います。

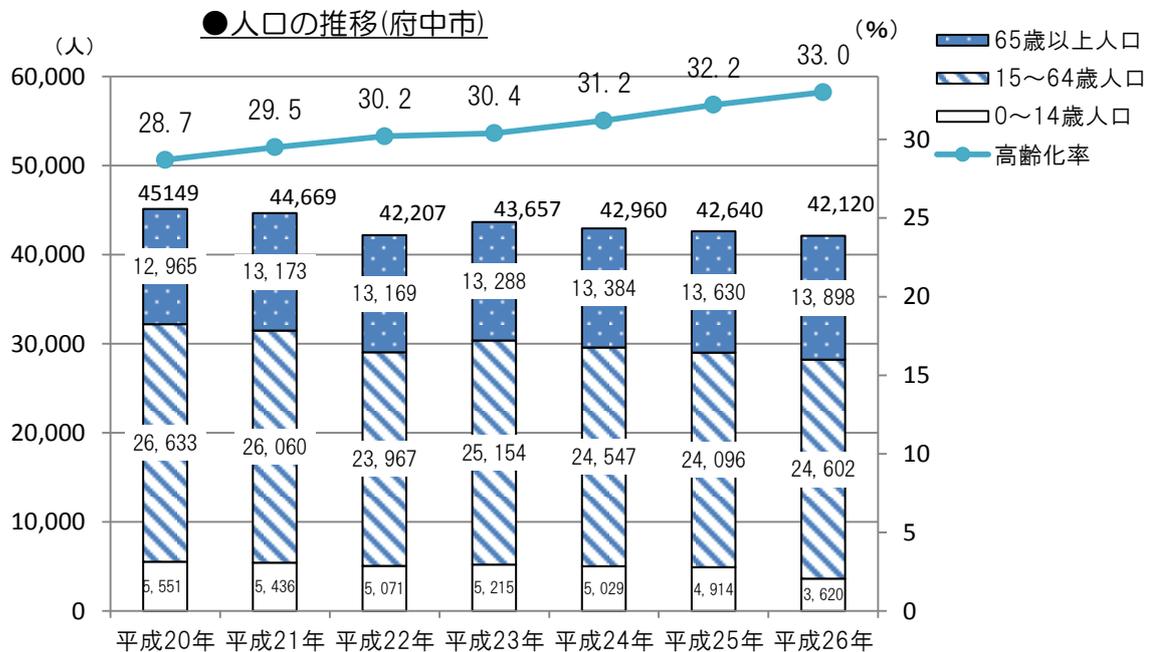
## 第2章 府中市の現状と健康課題

### 1 統計からみた市民の健康状態

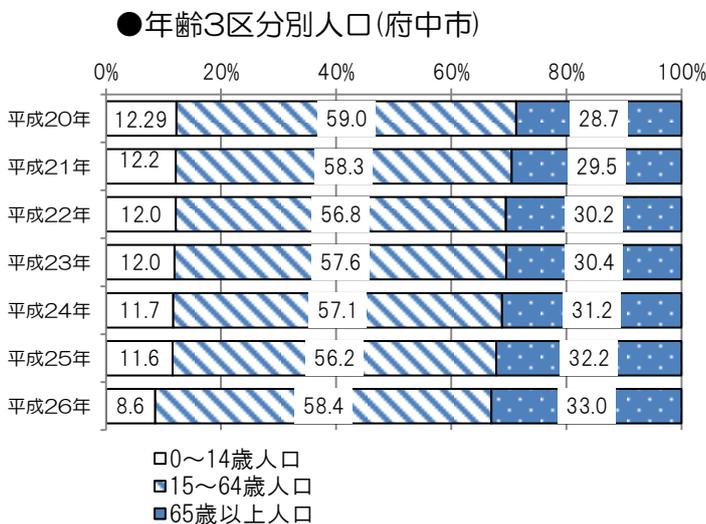
#### (1) 人口の現状

日本の総人口が減少傾向である中、本市の人口も減少傾向にあります。また、高齢化率も33.0%(平成26年)となり、超高齢社会が加速しています。

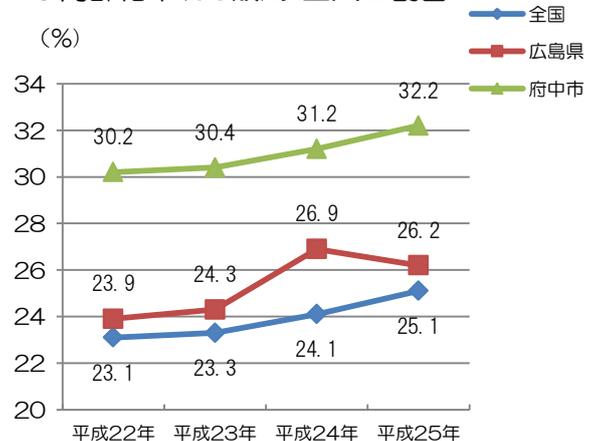
本市の年齢3区分別人口割合の推移をみると、出生数の減少にともない0～14歳人口の割合も低下しています。その一方で65歳以上人口の割合は増加しています。高齢化率(65歳以上人口の割合)は全国・広島県よりも高くなっており、少子高齢化が進行しています。



資料：府中市



#### ●高齢化率(65歳)以上人口割合

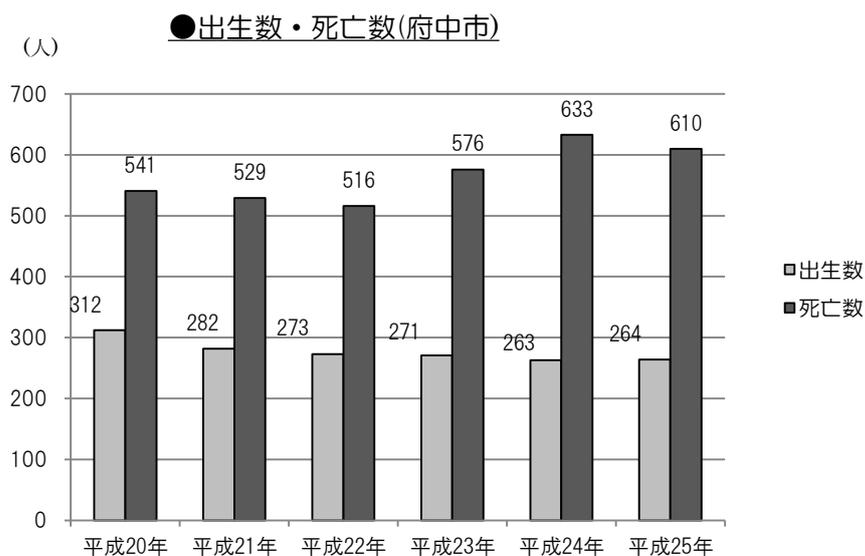


資料：広島県人口動態統計年報

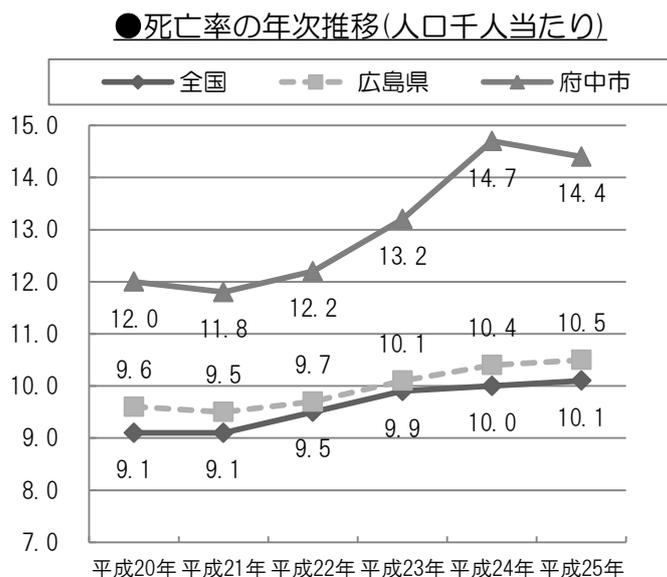
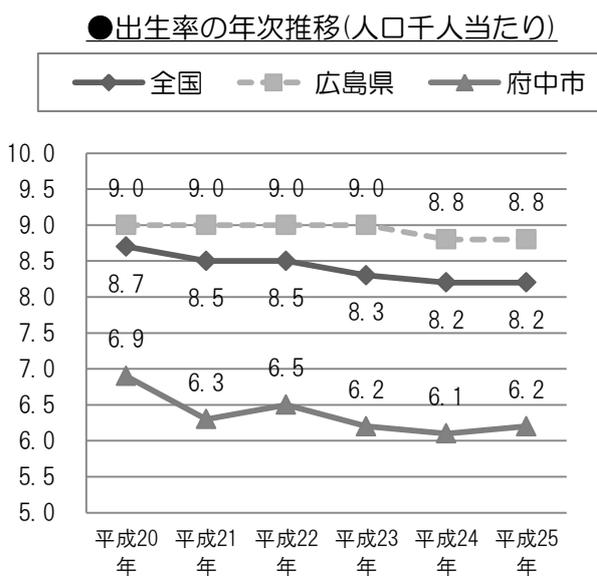
## (2) 出生・死亡

近年、本市の出生数は平成20年までは300人台で推移していましたが、平成21年以降は200人台へと徐々に減少しています。また、死亡数は500人台で推移していましたが、平成24年度は600人を上回りました。

本市の平成25年出生率は6.2、死亡率は14.4であり、全国・広島県と比較すると出生率は低く、死亡率は高くなっています。



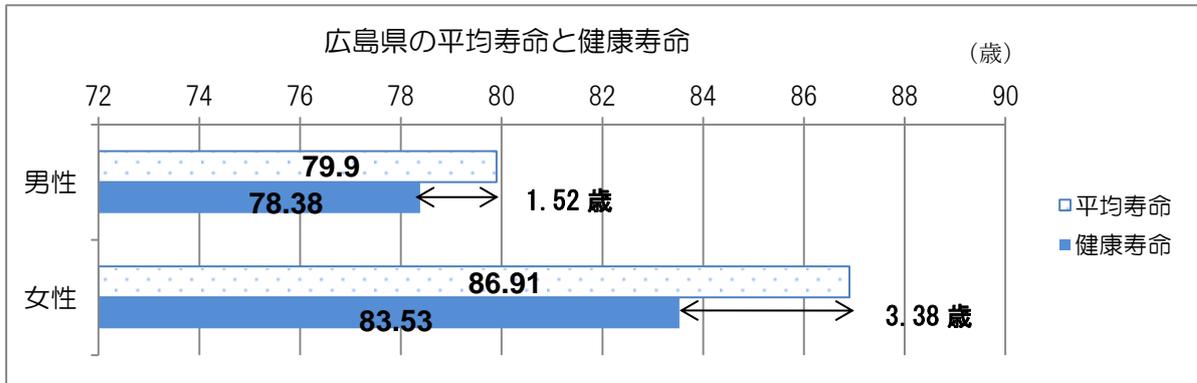
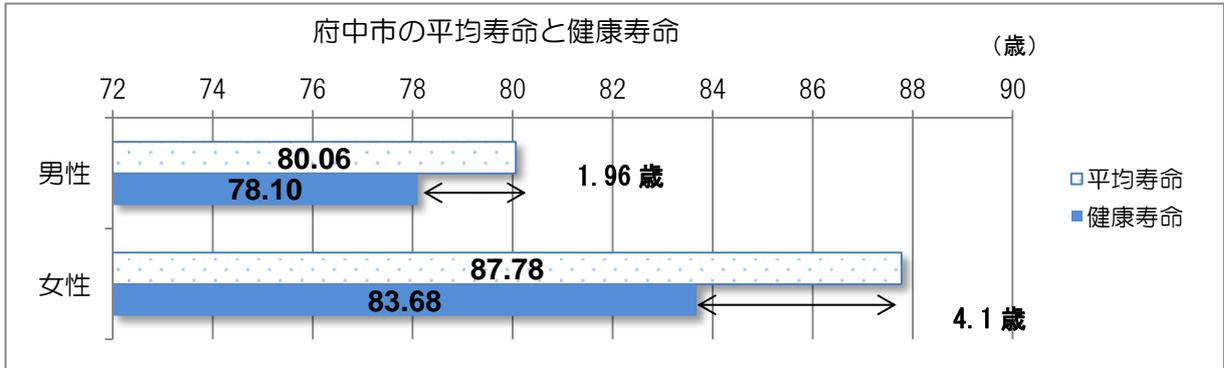
資料：広島県人口動態統計年報



資料：広島県人口動態統計年報

(※1)

●平均寿命と健康寿命



出典：健康寿命の算定方法の指針（介護保険情報より「日常生活が自立している期間の平均」を算定（平成22年10月）

※ 健康寿命の算定方法

算定方法には2種類あり、国の基準としている値は「国民生活基礎調査」を基礎に「日常生活に制限のない期間」を算定している。一方、府中市・広島県の値は「介護保険の要介護認定情報」を基礎に「日常生活動作が自立している期間」を算定している。そのため両者の方法で算定された値に隔たりが生じており、「国民生活基礎調査」を基礎とした算定方法による健康寿命の方が、短く算出される。

※1 **健康寿命**：健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる期間です。

(3) 死因

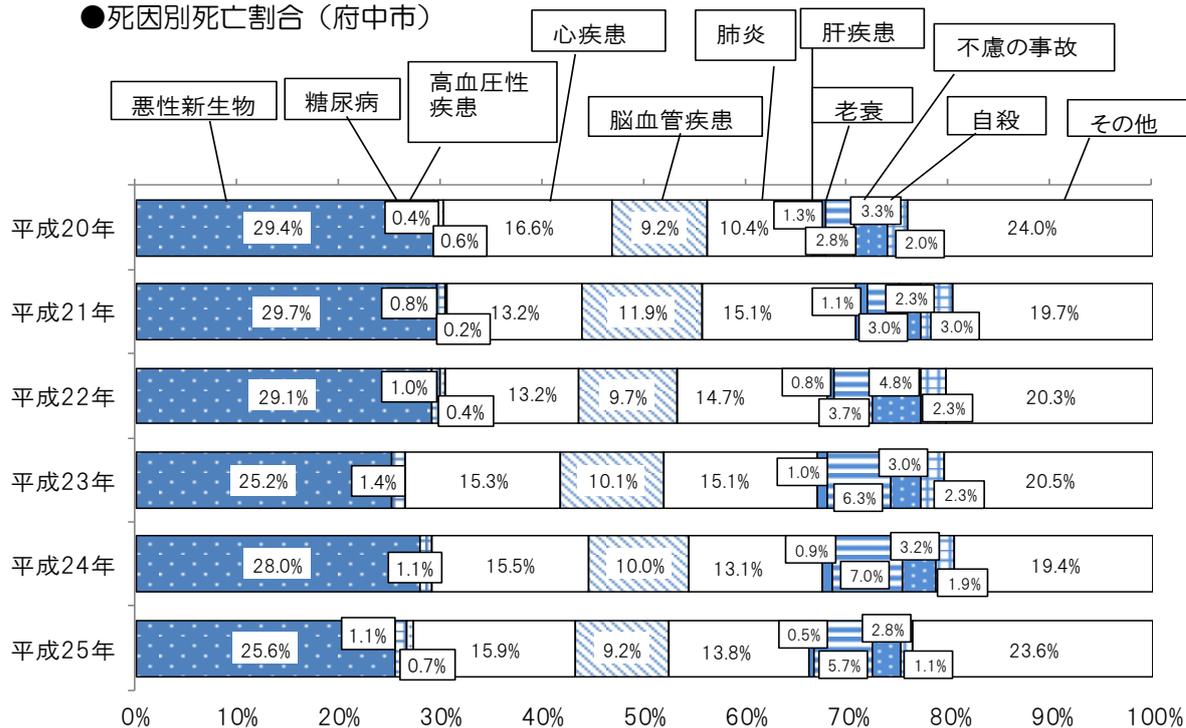
本市における平成25年の死亡原因は、1位「悪性新生物(がん)」、2位「心疾患」、3位「肺炎」、4位「脳血管疾患」となっており、「悪性新生物(がん)」は増加傾向、「心疾患」「肺炎」「脳血管疾患」は横ばいとなっています。また、平成25年の3大死因（「悪性新生物(がん)」「心疾患」「脳血管疾患」）による総死亡数に占める割合は50.7%と半数を超えています。本市の平成25年の死因別死亡割合を広島県と比較すると、「脳血管疾患」「肺炎」の割合が広島県よりも高くなっています。

●死因別死亡数・死亡割合

	府中市							広島県
	平成 20年	平成 21年	平成 22年	平成 23年	平成 24年	平成 25年	平成 25年 死亡割合(%)	平成 25年 死亡割合(%)
結核	2	0	0	0	0	0	0.0	0.2
悪性新生物	159	157	150	145	177	156	25.6	28.0
糖尿病	2	4	5	8	7	7	1.1	1.0
高血圧性疾患	3	1	2	0	0	4	0.7	0.6
心疾患	90	70	68	88	98	97	15.9	16.6
脳血管疾患	50	63	50	58	63	56	9.2	8.9
大動脈瘤及び解離	5	6	4	6	7	3	0.5	1.1
肺炎	56	80	76	87	83	84	13.8	9.7
慢性閉塞性肺疾患	7	8	5	13	9	13	2.1	1.4
喘息	0	0	4	0	2	1	0.2	0.2
肝疾患	7	6	4	6	6	3	0.5	1.3
腎不全	14	12	10	9	12	13	2.1	2.2
老衰	15	16	19	36	44	35	5.7	5.8
不慮の事故	18	12	25	17	20	17	2.8	3.6
自殺	11	16	12	13	12	7	1.1	1.9
その他	102	78	82	90	93	114	18.7	17.7

資料：広島県人口動態統計年報

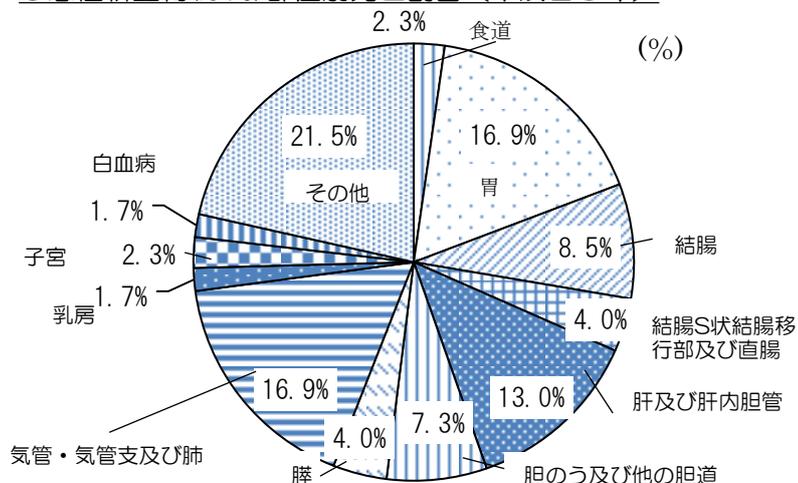
●死因別死亡割合（府中市）



資料：広島県人口動態統計年報

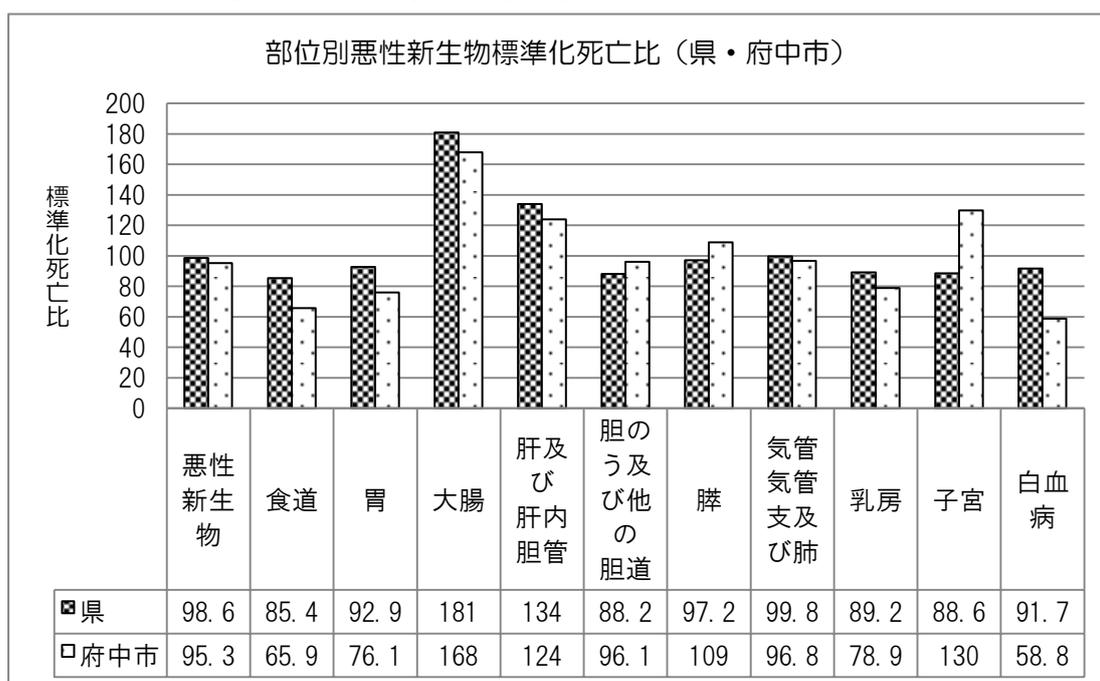
「悪性新生物(がん)」の部位別死亡割合をみると、「胃」、「気管・気管支及び肺」、「肝及び肝内胆管」の順で上位となっています。しかし、平成17年から21年の部位別標準化死亡比(年齢構成の影響を取り除いた死亡率の指標)をみると、全体では、大腸がん、子宮がん、肝がん及び肝内胆管がんが多くなっています。自殺による死亡率は、全国や広島県と比べると高くなっています。20歳代から増加し、働き盛り世代の男性や高齢者の女性に多く、また原因については、健康問題、家庭問題、経済・生活問題の順になっています。

●悪性新生物(がん)部位別死亡割合(平成25年)



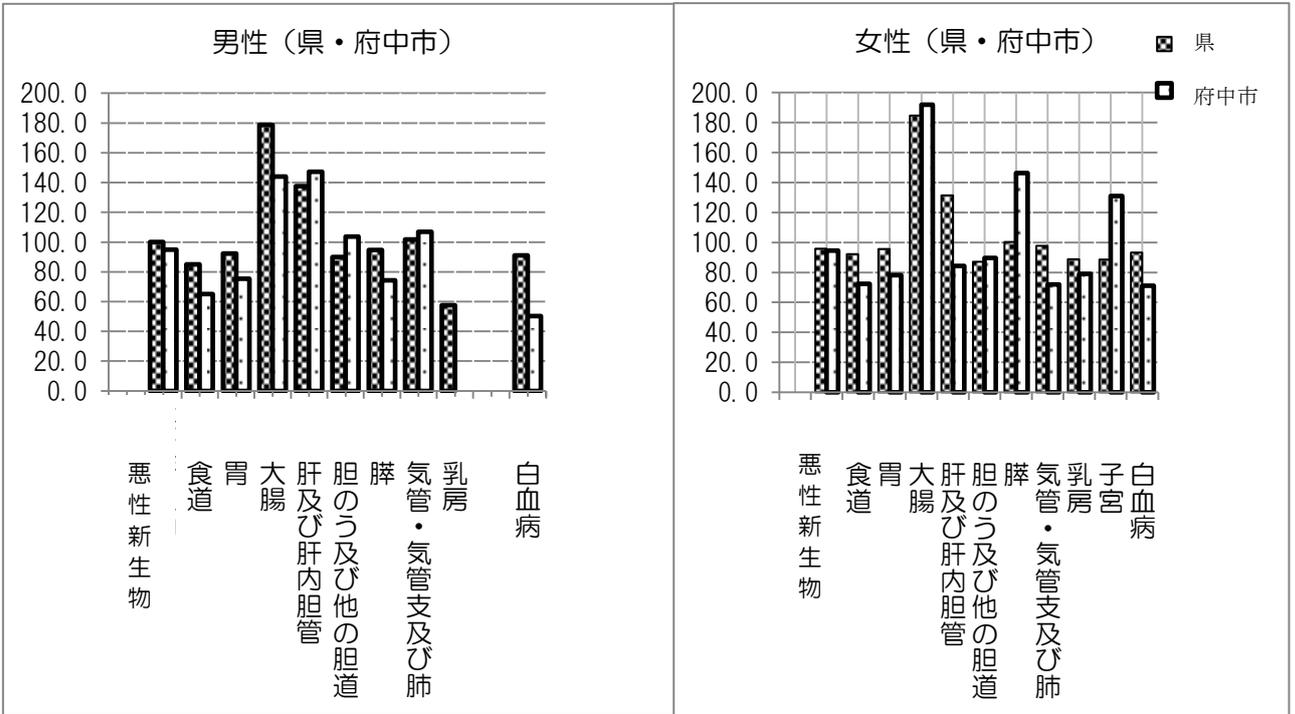
資料：広島県人口動態統計年報

●部位別に見た悪性新生物の標準化死亡比(平成17年~21年)



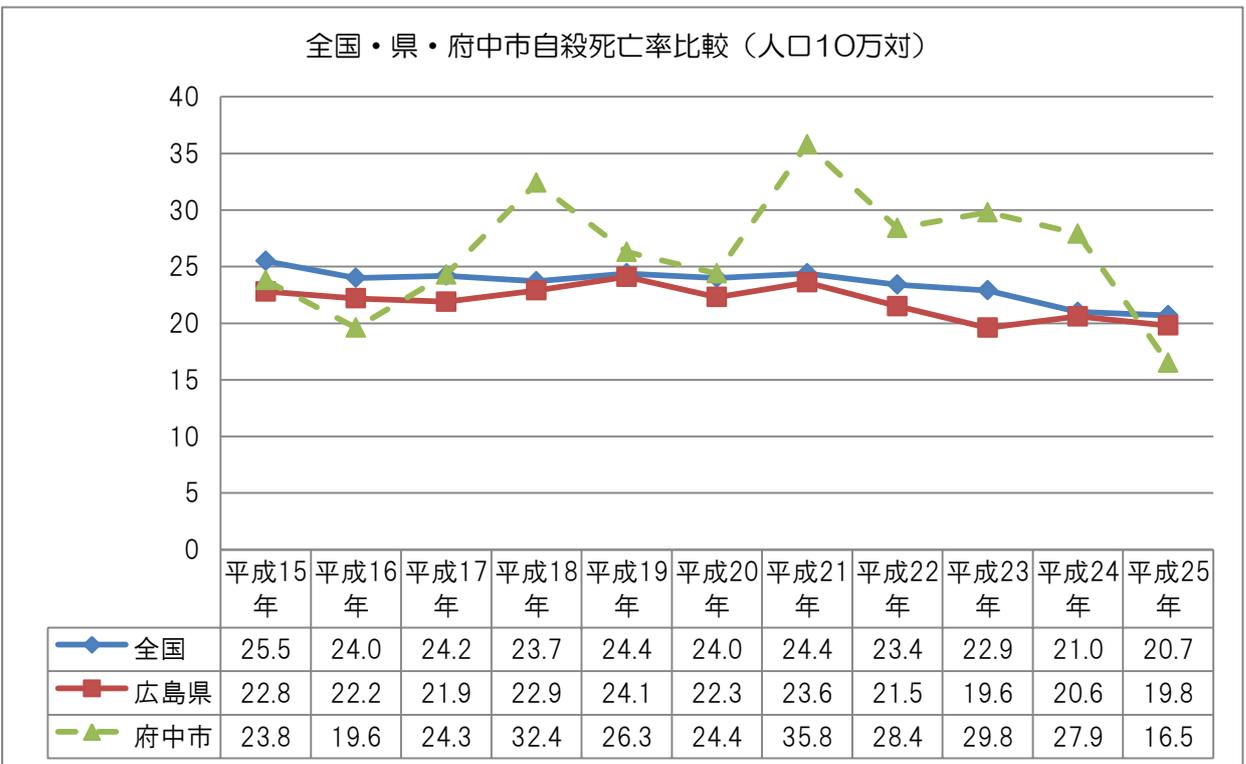
資料：広島県人口動態統計年報

●性別に見た悪性新生物の標準化死亡比(平成17年～21年)



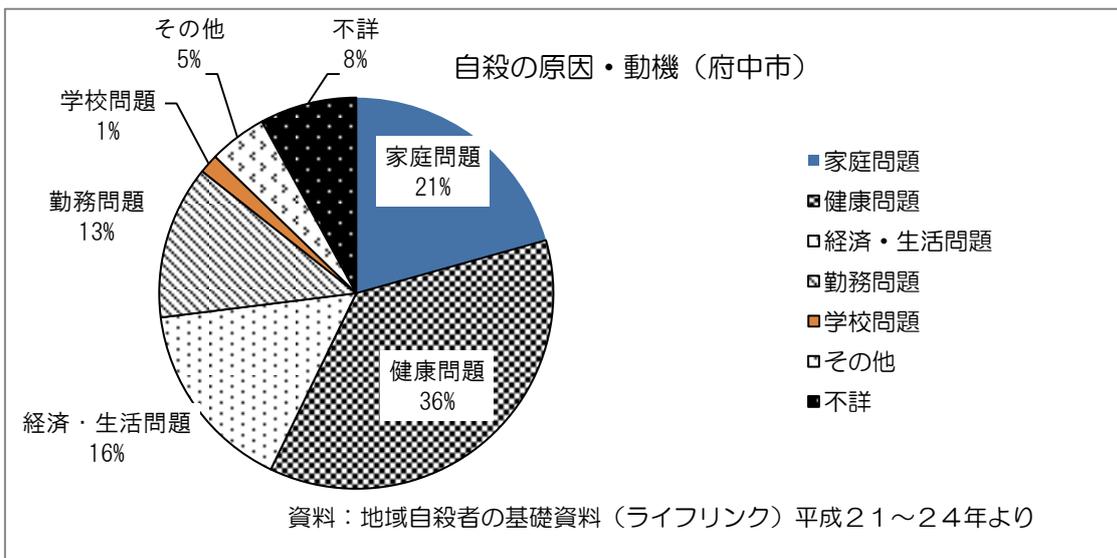
資料：広島県人口動態統計年報

●全国・県・府中市自殺死亡率の比較



資料：広島県人口動態統計年報

●府中市自殺の原因・動機について



（4）各種健診の受診状況

特定健診の受診率は、全国より低くなっていますが、県より高く年々増加しています。生活習慣病は30歳代後半から増え始め、50～60歳代で急激に増加しています。特に高血圧症、脂質異常症、糖尿病が増加しています。がん検診の受診率は、平成20年と比べると2～3倍増加しています。

●特定健診受診率

(%)

年度	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年
府中市	28.2	22.1	21.5	21.6	26.6	30.5
広島県	17.6	17.9	18.7	19.4	21.9	22.1
全国国保	30.9	31.4	32.0	32.7	33.7	34.3

●特定保健指導率

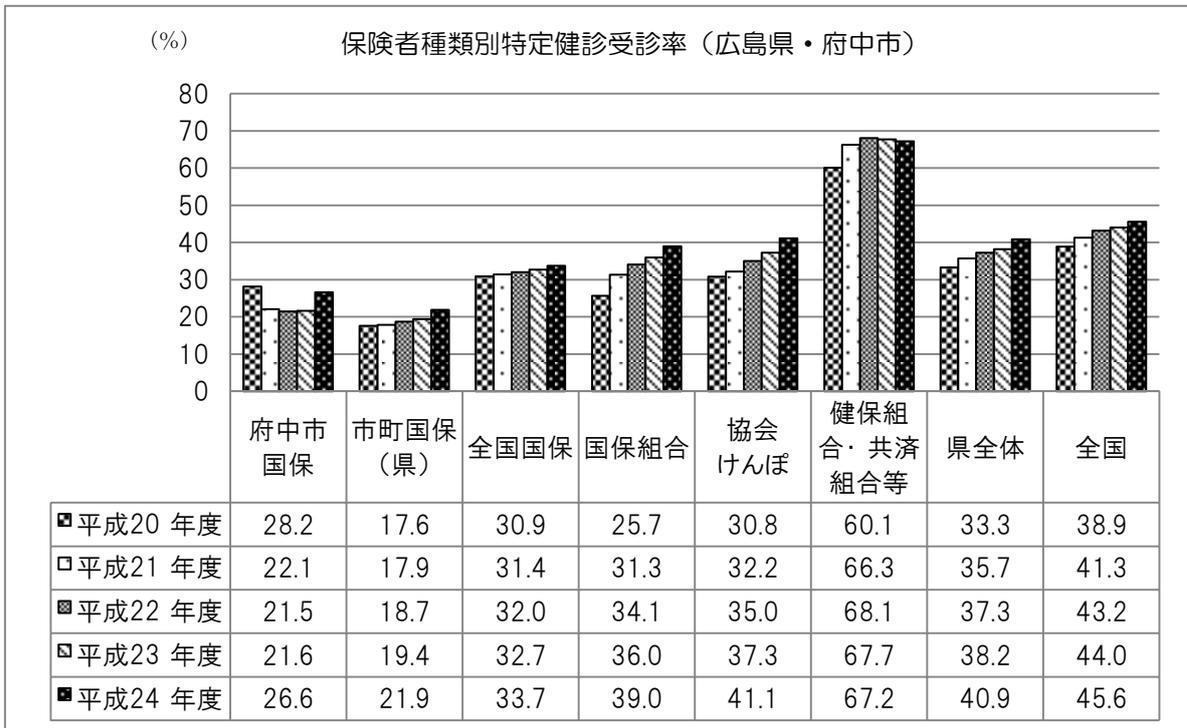
(%)

年度	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年
府中市	25.1	25.3	34.5	17.8	21.1	29.5
広島県	18.2	29.2	26.5	23.7	25.6	29.1
全国国保	14.1	19.5	19.3	19.4	23.2	23.7

資料：広島県値：国民健康保険中央会まとめ

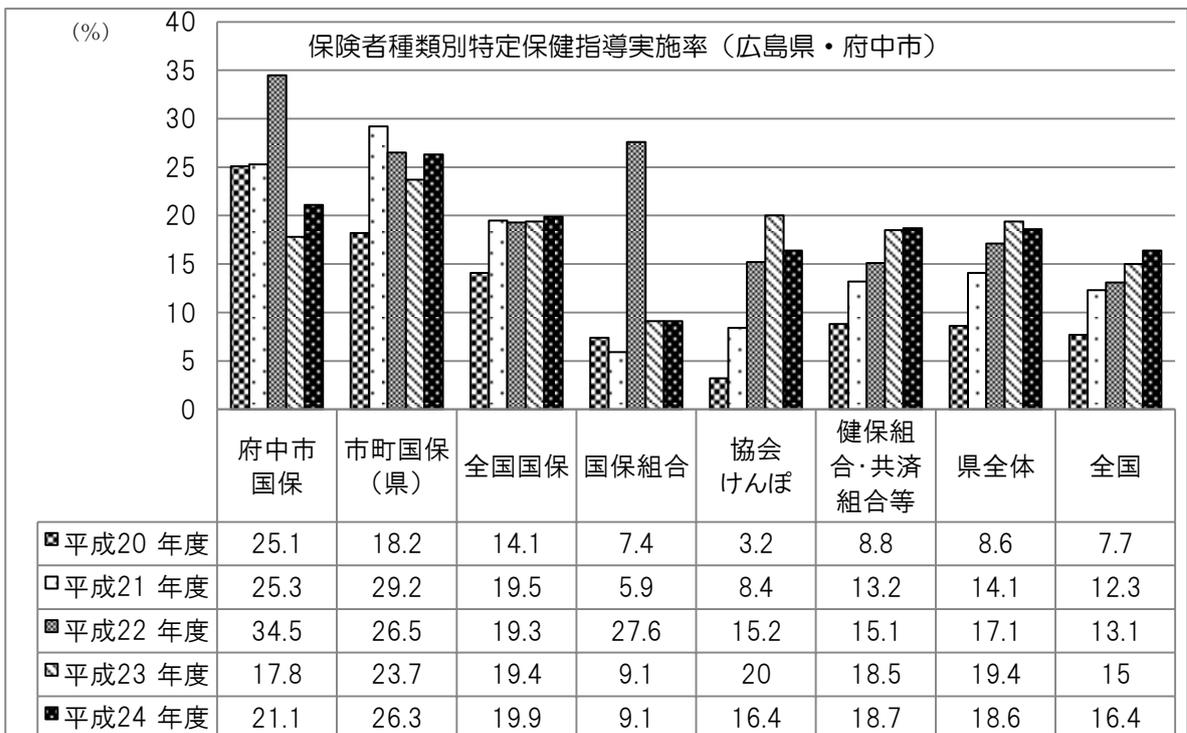
全国値：H24・25年度は国民健康保険中央会まとめ、H20年～23年度は厚生労働省公表資料

●保険者の種類別特定健診受診率（県・府中市）



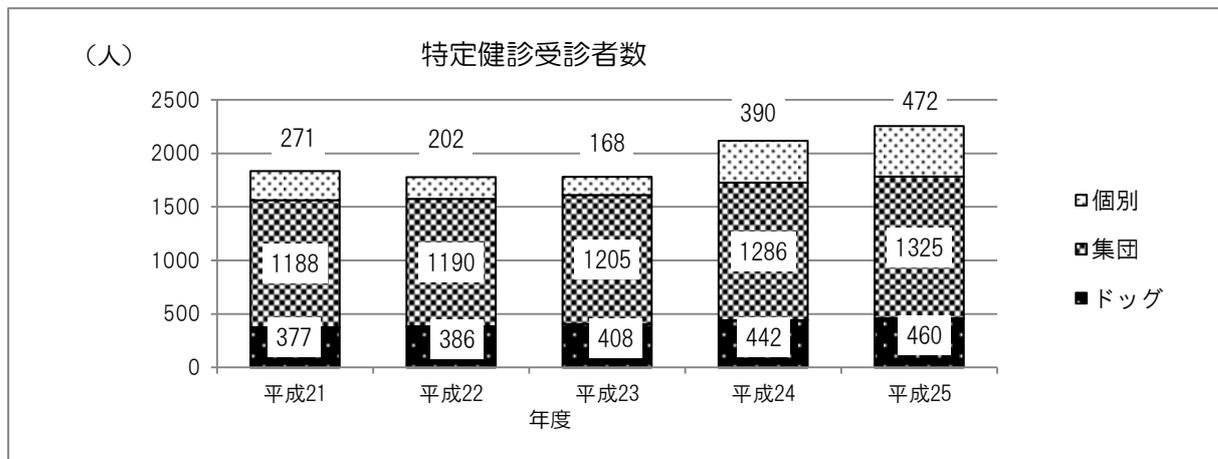
資料厚生労働省「平成24年度特定健診・特定保健指導実施状況（都道府県別）」

●保険者の種類別特定保健指導実施率（県・府中市）



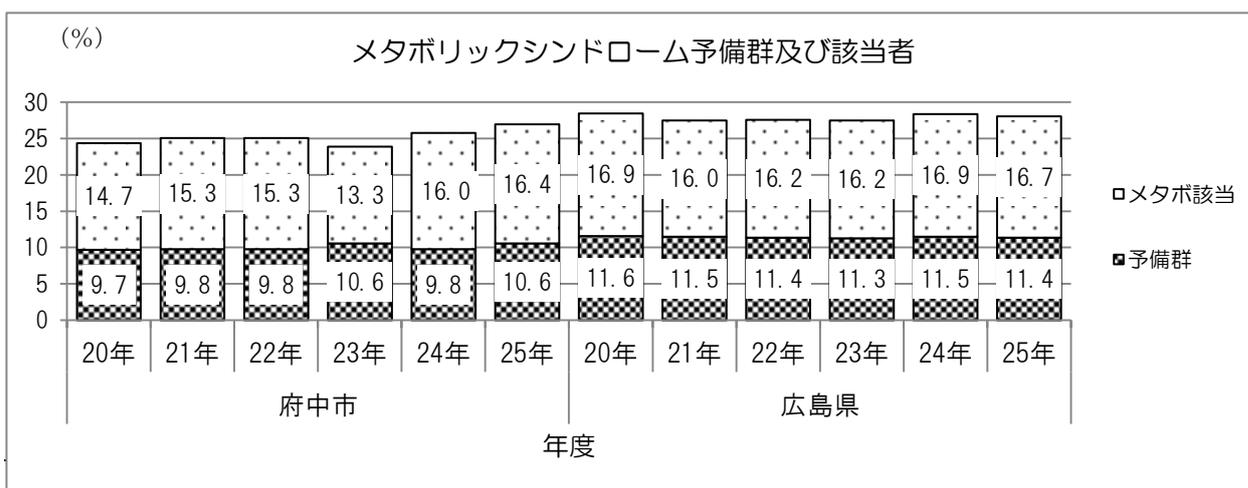
資料厚生労働省「平成24年度特定健診・特定保健指導実施状況（都道府県別）」

●府中市国民健康保険特定健診受診者内訳（府中市）



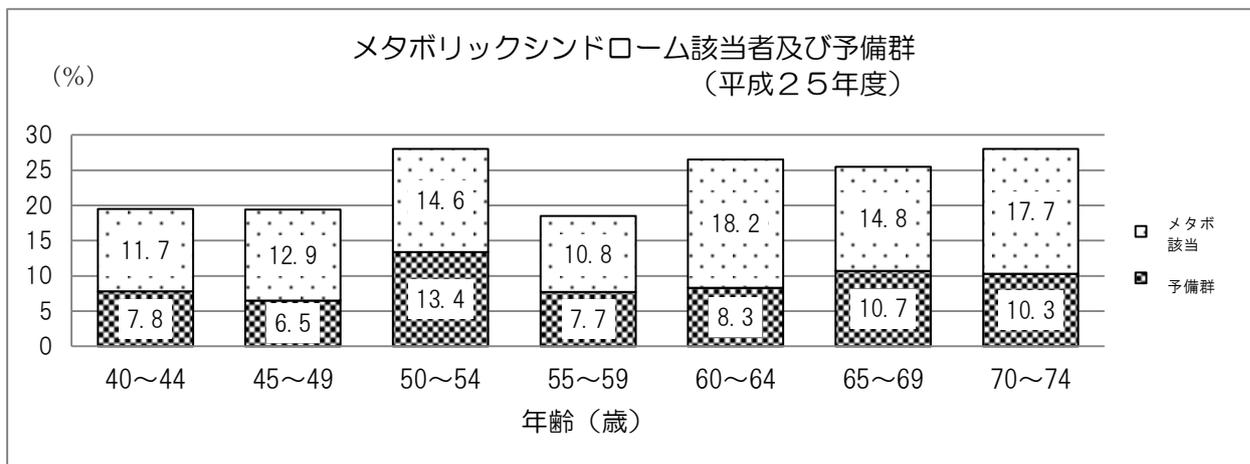
資料：府中市統計

●メタボリックシンドローム予備群・該当者の状況（府中市特定健診受診者（国保））



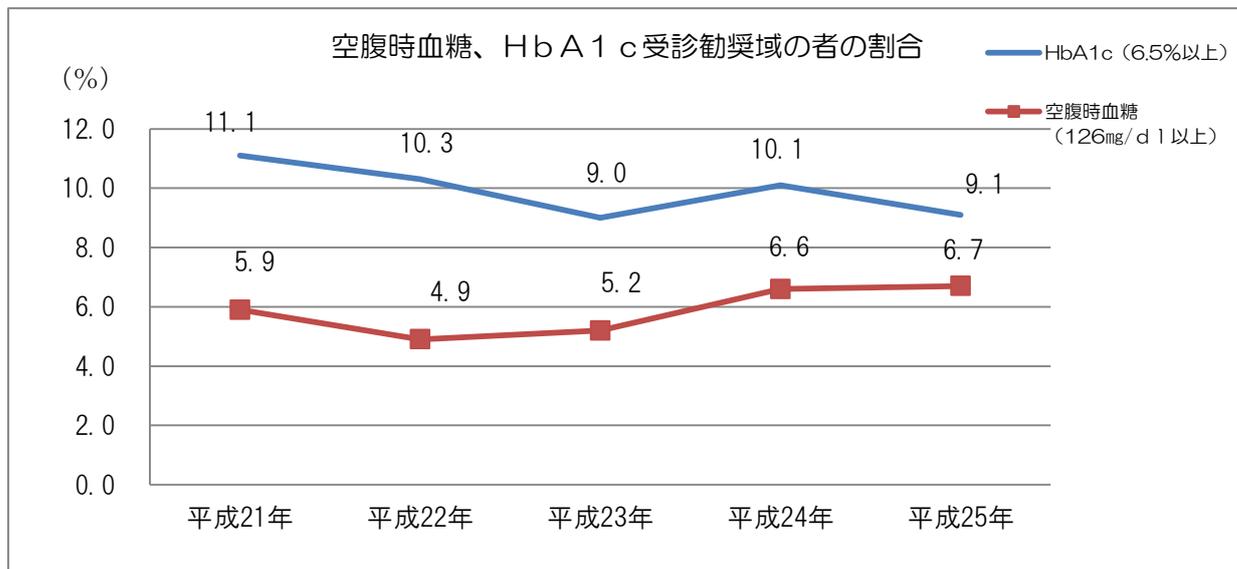
資料：府中市特定健診等データ管理システム

●年齢別メタボリックシンドローム予備群・該当者の状況



資料：府中市特定健診データ管理システム

●空腹時血糖・HbA1c 受診勧奨域の者の割合



資料：地域医療費分析システム（平成25年5月診療分）

●健診受診者、未受診者における生活習慣病等一人当たり医療費

平成25年度 入院+外来	健診受診者	健診未受診者
	9,038円	31,697円

資料：国保データベースシステム

●レセプトに対する生活習慣病の割合及び内訳

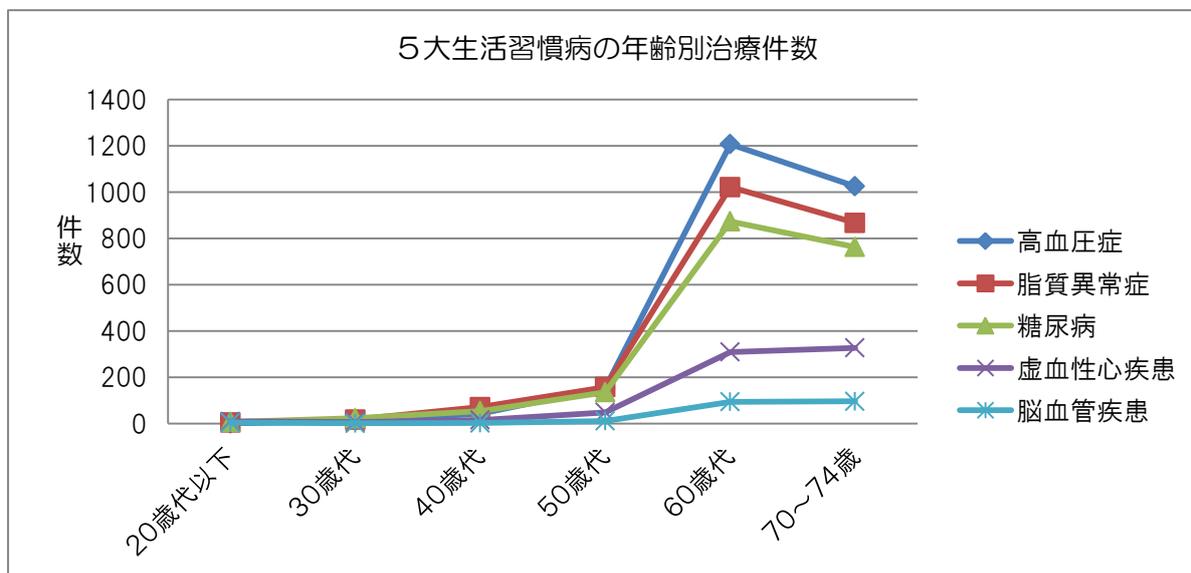
府中市生活習慣病治療件数（割合）

国保加入者5月診療分

	平成21年		平成22年		平成23年		平成24年		平成25年	
	広島県	府中市								
高血圧症	58.4	64.6	59.1	64.1	59.6	65.3	60.2	64.6	60.7	65.4
脂質異常症	54.2	53.4	56.8	55.7	57.9	55.7	58.6	56.3	59.2	56.6
糖尿病	41.4	45.1	43.5	46.2	44.3	46.8	44.7	48.9	45.3	49.2
虚血性心疾患	20.2	19.1	20.1	18.7	20.0	17.8	19.9	18.2	19.9	19.2
脳血管疾患	6.4	6.5	6.6	6.6	6.3	6.1	6.3	5.9	6.2	5.7

資料：府中市特定健診等データ管理システムより

● 5大生活習慣病の年齢別受診件数



資料：地域医療費分析システム（平成25年5月診療分）

● がん検診の受診率

胃がん検診(%)

年度	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年
府中市	3.9	5.9	7.1	7.0	9.9	12.2
広島県	8.5	8.8	10.6	10.3	10.4	9.9
全国	10.2	10.1	9.6	9.2	-	-

肺がん検診(%)

年度	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年
府中市	5.9	9.4	11.0	11.1	15.4	16.6
広島県	11.4	12.3	16.1	16.1	17.5	17.5
全国	17.8	17.8	17.2	17.0	-	-

大腸がん検診(%)

年度	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年
府中市	5.3	8.2	9.8	11.7	15.5	16.8
広島県	10.1	10.8	15.4	17.6	19.1	19.1
全国	16.1	16.5	16.8	18.0	-	-

乳がん検診(%)

年度	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年
府中市	5.1	9.4	12.1	12.4	12.9	17.8
広島県	12.8	16.4	24.9	24.0	24.4	24.4
全国	14.7	16.3	19.0	18.3	-	-

子宮頸がん検診(%)

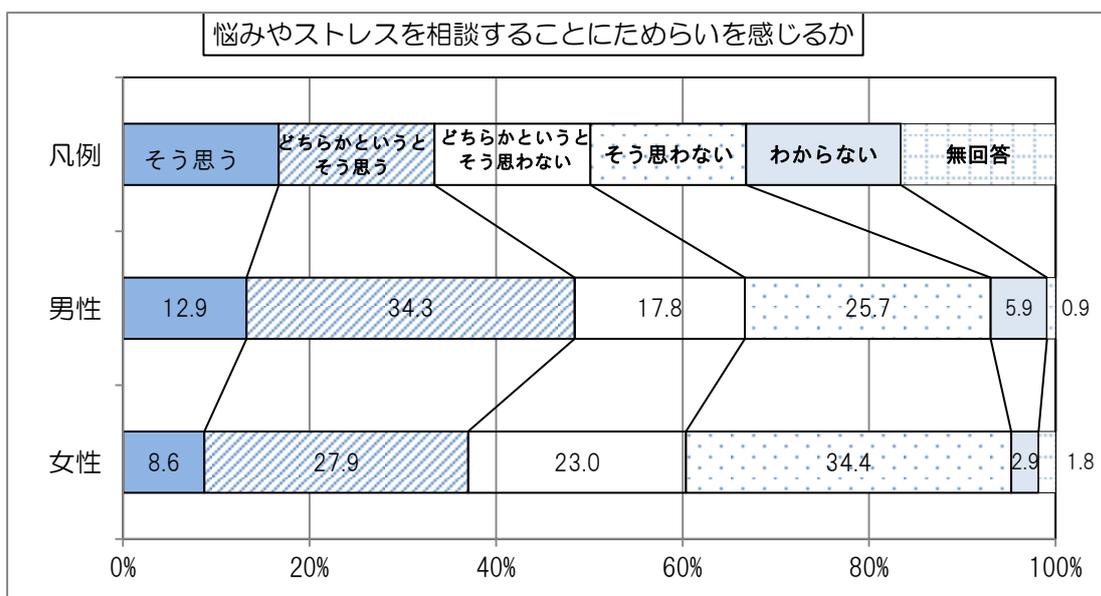
年度	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平 25 年
府中市	7.9	15.6	15.7	18.6	24.0	24.8
広島県	15.8	18.7	28.7	29.1	29.1	30.0
全国	19.4	21.0	23.9	23.9	-	-

資料：地域保健・健康増進事業報告

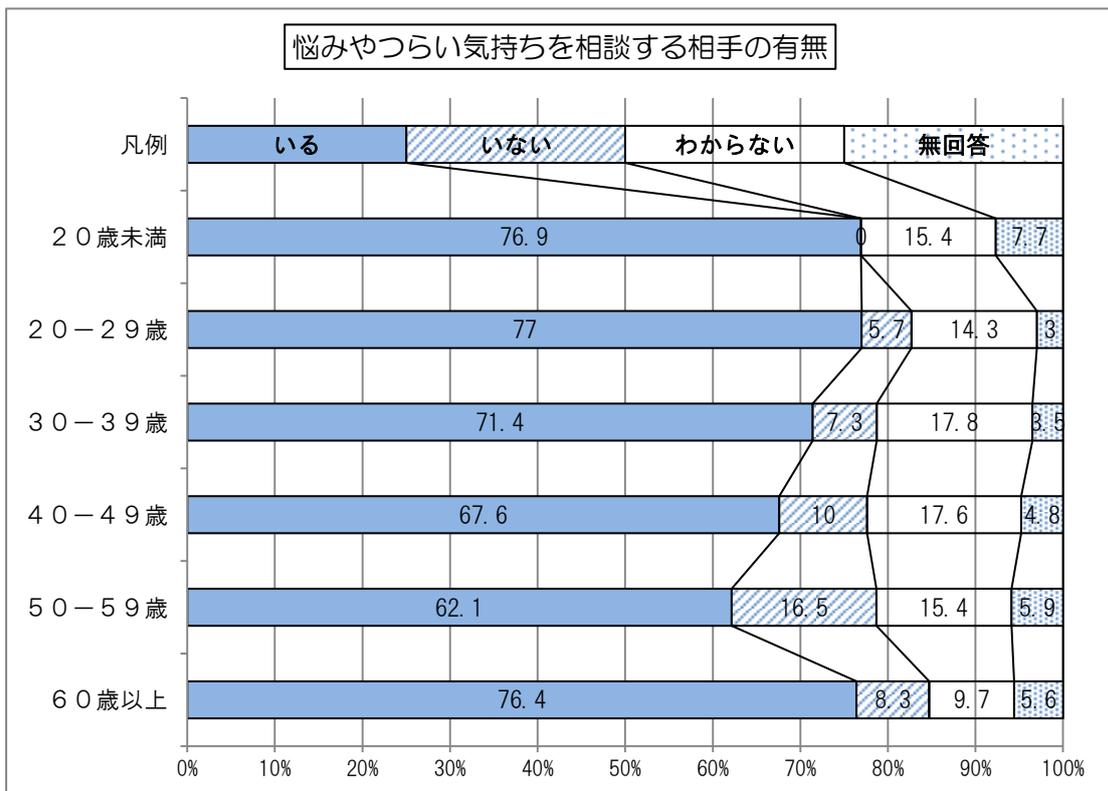
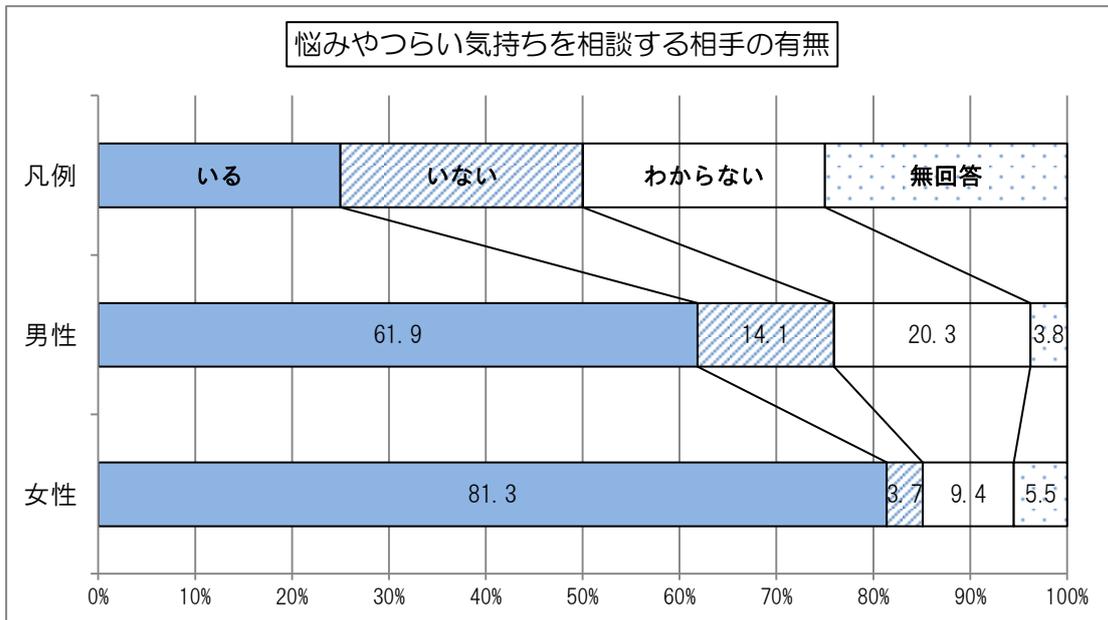
(平成 25 年度は県独自速報値より)

(5) 勤労者のストレス状況

福山・府中・神石高原町の事業場従業員 1,203 人を対象にした実態調査によれば、男性は相談することのためらいを感じる人が多く、相談相手も少なく、ストレス解消法をあまりもたないという結果が出ています。



資料：福山・府中地域保健対策協議会による実態調査



資料：福山・府中地域保健対策協議会による実態調査

## 2 現状と課題のまとめ (第1次計画の目標指標の達成状況)

健康ふちゅう21の目標の達成状況を、「健康ふちゅう21(第2次)計画」に反映させるために、成果指標に基づいて達成状況の評価を行いました。次の評価区分で評価しています。

評価区分(策定時の値と直近値を比較)
A 目標値に達した
B 目標値に達していないが改善傾向にある
C 変わらない
D 悪化している
E 評価困難

### (1) 分野別取り組み

#### 栄養・食生活 (アレルギー)

##### (現状と課題)

健康ふちゅう21アンケート調査(以下「アンケート」という)の結果では、朝食の欠食率は平成21年度より1.2%上昇しています。年代別では20代~30代の男女が高く、特に20代の女性の欠食率が高い傾向があり、また30代の女性の1割は欠食しているという結果でした。

適正な体重・食事量・内容を知っている人が、小中高生では平成21年度よりわずかに減少し、平成25年度に見直した府中市食育推進計画(第2次)の目標値80%には達していません。また、平成21年度と比較して肥満傾向がみられ、BMIが26以上(標準値22)の人が約2倍となっています。毎日野菜を食べる人の割合は目標値に達していませんが、平成21年度に比べれば増加傾向にあります。

自分に適正な体重・食事量・内容を知っている人や、毎日野菜を食べる人の割合は増加しているにも関わらず、太り気味・肥満者が増えている理由として、野菜の摂取量不足・エネルギー摂取量の過多・偏食、運動不足など色々考えられます。バランスのよい日本型食生活<sup>(※2)</sup>を基本として、減塩、適正カロリーの摂取を市民に対し周知・啓発し実践できるよう取り組む必要があります。

食に由来するアレルギー疾患については、教育・相談・健診などで指導しており、アレルギー疾患の情報はメディアの普及により、以前より入手しやすくなってきています。

(目標指標の達成状況)

成果指標	基準項目	平成 21 年度 実績値	平成 26 年度 実績値	平成 26 年度 目標値	評価
朝食の欠食を減らします	朝食を欠食する習慣のある人の割合	(アンケート結果) 朝食を毎日食べていない人(回答率) ● 幼児(2歳以上) 11.9% ● 小中高校生 3.3% ● 成人 10.9%	(アンケート結果) ◎ 7.0% ◎ 3.5% ◎ 12.1%	○ 0% ○ 0% ○ 0%	B B D
適正な体重・食事を理解します	自分に適正な食事内容や量を知っている人の割合	適正な食事量・内容を知っている人(回答率) ● 小中高校生 56.4% ● 成人 63.5%	◎ 53.3% ◎ 72.0%	○ 80%以上 ○ 80%以上 (※3) (食育推進計画第2次で見直す)	C B
肥満者を減らします	肥満者率	● 幼児(2歳以上) 13.7% (※4) カウプ指数 ● 小中高校生 12.2% (※5) ローレル指数 ● 成人 20.8% (※6) BMI	◎ 17.3% ◎ 12.2% ◎ 28.2%	○ 10%以下 ○ 10%以下 ○ 10%以下	D C D
毎日野菜を摂取する人を増やします	毎日野菜を食べる人の割合	毎日野菜(野菜・海藻・きのこ)を摂取している人 ● 小中高校生 77.2% (平成24年度食育アンケート) ● 成人 72.1%	◎ 77.2% ◎ 79.1%	○ 80%以上 ○ 80%以上	C B

※2 **日本型食生活**：日本の気候風土に適した米(ごはん)を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活のことをいいます。この食事は栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴です。日本型食生活を実践することで、食糧自給率の向上や各地で古くから育まれた貴重な食文化の継承につながることを期待されます。

※3 **食育**：生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの。さまざまな経験を通じ「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

※4 **カウプ指数**：乳幼児の栄養状態や体格をみとときの参考にする指数

$$\text{体重 (g)} \div (\text{身長 (cm)} \text{ の } 2 \text{ 乗}) \times 10$$

※5 **ローレル指数**：児童・生徒の肥満の程度を表す指数

$$\text{体重 (g)} \div \text{身長 (cm)} \times 10$$

※6 **BMI**：身長からみた体重の割合を示す体格指数

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

## 身体活動・運動

### （現状と課題）

アンケートの結果では、どの年代層においても運動をしている人の割合は低下しましたが、逆に運動の継続率は上昇しています。運動の内容は、ウォーキングが34%と最も多く、次いでジョギング、球技の順となっています。また、運動頻度については、週2～3回以上は、ウォーキングが8割、ジョギングが6割弱、ふちゅう夢体操は4割弱でした。

運動をしていない理由については、「必要がないと思う」と答えた人が44.2%、ついで「時間がないから」が26.8%でした。しかし、生活の中へ運動を取り入れたい人は、全体で76.6%あり、運動するために必要なことは、「気軽に運動できる場や機会があること」「一緒に楽しむ仲間を得ること」という答えが多くなっています。

運動推進としてはウォーキング、ふちゅう夢体操の普及に力を入れてきましたが、ウォーキングは地域で定期的開催され、ふちゅう夢体操もサロン等の準備体操として取り入れられて普及してきています。

これらのことから、運動をしている人の継続率は上昇し、目標を達成しています。

高齢者の寝たきりの原因になっているロコモティブシンドロームの予防には、若い時からの運動習慣が必要です。具体的には、乳幼児期に身体を使った遊び・外遊びを通して運動機能の発達を促していくことや、学童・思春期から継続した運動習慣をつけることが、生活習慣病や肥満、ロコモティブシンドロームの予防につながります。

今後は、日常の生活の中で体を動かすことを意識づけ、自分の生活に合わせて継続的に運動が取り組めるように運動の意義と重要性の普及を行い、仲間づくりの促進に努めて、楽しく運動に取り組めるような環境づくりが求められています。

### （目標指標の達成状況）

成果指標	基準項目	平成 21 年度 実績値	平成 26 年度 実績値	平成 26 年度 目標値	評価
自分に適した運動習慣を定着させます	日常生活の中で運動をしている人の割合	（アンケート結果） 日常生活の中で運動している（「している」「多少している」）人（回答率） ● 18～40 歳 47.6% ● 41～60 歳 60.5% ● 61 歳以上 74.2%	（アンケート結果） ◎ 25.3% ◎ 42.0% ◎ 57.9%	○ 60%以上 ○ 60%以上 ○ 80%以上	D

成果指標	基準項目	平成 21 年度 実績値	平成 26 年度 実績値	平成 26 年度 目標値	評価
自分に適した運動習慣を定着させます	1回30分以上、週2日以上運動している人の割合	(アンケート結果) 平均週2日以上運動している人 ● 18～40歳 36.9% ● 41～60歳 40.4% ● 61歳以上 60.4%	(アンケート結果) ◎ 43.0% ◎ 50.8% ◎ 69.6%	○ 40%以上 ○ 40%以上 ○ 70%以上	B
		平均30分以上運動している人 ● 18～40歳 33.3% ● 41～60歳 30.3% ● 61歳以上 49.5%	◎ 35.0% ◎ 46.0% ◎ 66.8%	○ 40%以上 ○ 30%以上 ○ 50%以上	B

## 休養・こころの健康づくり

### (現状と課題)

アンケート結果では、「子育てに不安やストレスを感じている人」は61.7%から55.2%に減少しました。子育てが楽しいと思えない時の理由は、前回調査と同様「子どもが困らせる、言うことを聞いてくれない」「自分だけの時間が持てない」「経済的に苦しい」の順になっています。また、「生活に気持ちの張りや生きがいを感じていない高齢者」の割合は、わずかに減少しています。「人とコミュニケーションを取り合うことの楽しさを感じている人」は41.4%で、少し感じている人を合わせると75.2%となりますが、「自分は地域のつながりが強いほうだと感じる人」は37.3%と少なくなっています。

近年、府中市における自殺死亡率は、国や県を越える傾向にあり、20歳代から増加し、働き盛り世代の男性や高齢者の女性の率が高くなっています。

原因としては、健康、経済・生活、家庭、勤務問題の順になっています。アンケート結果では、ストレスを感じる人の割合は減少し、睡眠で休養がとれている人の割合も増加しています。しかし、年齢別にみると、睡眠で休養があまりとれていない、全くとれていない人の割合は、18～40歳で33.0%、41～60歳で27.6%となっており、61歳以上の15.8%に比べて働き盛りの年齢層で多くなっています。

こころの健康に関する学習会の開催回数や参加人数は目標値に達していませんが、平成21年度実績より増加しており、こころの病気に関する知識の普及が進んでいると思われます。また、こころの健康に関する相談回数も精神保健福祉士の配置により増加し、相談体制の充実が図られました。精神保健福祉ボランティアや傾聴ボランティアの登録者は平成21年度には65人でしたが、平成26年度は85人と増加

しています。このように自主グループの活動や施設での活動の援助、地域相談場所の設置など、地域での活動は広がりを見せています。活動の継続のためには、引き続き人材育成が必要です。(※7)

「府中市こころの支援ネットワーク」の整備により、こころの問題の相談窓口が明確になり、各関係機関が連携して早期相談や受診につなぐことができるようになってきました。平成 20 年度より取り組んできた自殺予防対策事業では、働き盛り世代の健康づくりとして管理監督者研修や支援者研修、キャンペーン活動や講演会等を実施してきました。この間の取り組みにより、平成 25 年度の自殺死亡率は低下しましたが、近年は若年層や働き盛りの世代が増加する傾向にあり、今後も様々な機関や団体等と連携して、長期的に自殺対策に取り組む必要があります。

平成 25 年に行われた「高齢者の日常生活圏域ニーズ調査」結果によると、要介護になった原因の 17.3%が認知症と回答しており、高齢化により、今後さらに認知症の増加が予想されます。認知症の予防や早期発見・早期対応の強化が求められています。認知症の人に寄り添いながら、認知症の人の意志が尊重され、できるだけ住み慣れた地域の良い環境で自分らしく暮らし続けられるような環境整備を行っていくことが必要です。

地域活動や元気づくりの活動に積極的に参加し、世代を超えて絆を広げ、深めていくことが、市民の健康を守ると同時に地域での気づきや見守り活動につながり、いざという時に助け合える絆づくり、地域づくりにつながります。

※7 府中市こころの支援ネットワーク：虐待、いじめ、不登校、家庭内暴力、育児不安、孤立及びこころの病気等の支援に取り組む地域住民組織及び関係機関等のネットワーク。メンタルヘルス支援ネットワーク、DV防止支援ネットワーク、子育て支援ネットワーク、スクールネットワーク、しょうがい者支援ネットワーク、高齢者支援ネットワークの6つのネットワークがあります。

**(目標指標の達成状況)**

成果指標	基準項目	平成 21 年度 実績値	平成 26 年度 実績値	平成 26 年度 目標値	評価
子育て家庭の 育児不安を解 消します	子育てに不安 やストレスを 感じている人 の割合	(アンケート結果) 子育てに不安や悩みが ある人の割合 ● 61.7%	(アンケート結果) ◎ 55.2%	○ 50%以下	B
地域での高齢 者等の仲間づ くりの機会を 増やします	とじこもり高 齢者の割合	生活に気持ちの張り や生きがいを感じて いない高齢者 ● 25.8%	◎ 23.1%	○ 10%以下	C

成果指標	基準項目	平成 21 年度 実績値	平成 26 年度 実績値	平成 26 年度 目標値	評価
働き盛り年齢層の疲労を感じる人を減少させます	日常的に疲労を感じる成人の割合	(アンケート結果) 日常的な疲労を「かなり感じている」「感じている」人 ● 成人 62.2% いつもとっている睡眠で休養が十分とれていない人 ● 成人 30.4%	(アンケート結果) ◎アンケートなし いつもとっている睡眠で休養が十分とれていない人 ◎ 23.1%	○ 50%以下  ○ 50%以下	E  A
ストレスを感じる成人の割合を減少させます	ストレスを感じている成人の割合	(1か月で)眠れないほどの不安・悩み・ストレスを感じたことが「大いにある」「多少ある」人 ● 成人 49.4%	(1か月で)眠れないほどの不安・悩み・ストレスを感じたことが「大いにある」「多少ある」人 ◎ 38.0%	○ 50%以下	A
こころの健康に関する学習機会をつくります	こころの健康に関する講演会等の実施回数、参加者数	● 24回 950人 一般、精神保健福祉ボランティア、傾聴ボランティア、民生児童委員、こころの支援ネット関係者、事業主、管理監督者	◎ 27回 1827人 一般、精神保健福祉ボランティア、傾聴ボランティア、民生児童委員、こころの支援ネット関係者、事業主、管理監督者	○ 50回 8000人	B
こころの健康に関する相談の機会をつくります	こころの健康相談の実施の拡充	● 21回 相談担当者：精神科医師 精神保健福祉士、保健師 相談場所：リ・フレ、 上下保健センター、産業保健センター	◎ こころの健康相談 精神保健福祉士 26回 医師 3回 産業保健センター 3回	○ ー	A
精神保健福祉ボランティア養成講座受講者	受講者数 登録者数	● 受講者数 21人  ● 登録者数計 54人	養成講座開催なし  ◎ 登録者数計 40人	○ 延 135人	C
傾聴ボランティア養成講座受講者		● 受講者数 50人  ● 登録者数 11人 (修了者 36人)	◎ 11人  ◎ 登録者数計 45人	○ 計 110人	

## たばこ

### （現状と課題）

たばこは、喫煙者本人のがんや脳血管疾患、心筋梗塞など多くの疾患の要因になるだけでなく、受動喫煙による他者の健康への影響があることが知られています。また、未成年者の喫煙は身体への悪影響が大きく、特に妊産婦の喫煙は本人だけでなく胎児・子どもの心身の健康に影響を及ぼす可能性があります。アンケートでは、男女とも喫煙率が減少しましたが、女性の方が減少の割合が少なくなっています。喫煙者のうち禁煙したい人の割合は52.7%と半数以上が禁煙を望んでいます。

妊婦の喫煙率は、平成25年度は3.5%となっており、年々減少していますが、目標値に達しておらず、引き続き禁煙指導が必要です。

未成年の喫煙率は、中学生では目標値に達し、高校生も大幅に減少しました。しかし、喫煙が、成長に影響を与えるという認知は、他の項目より低い結果でした。

市内施設は全て禁煙・分煙を実施し、禁煙の普及啓発活動の実施回数が増え目標値に達していますが、特に41～60歳の働き盛りに喫煙者が多く、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度は男女ともに約26%で、全国の25%と同様に低い傾向にあります。現在、全国的にCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の患者数が年々増加しており、そのほとんどが喫煙者や副流煙を吸っている受動喫煙者と言われています。COPDは喫煙習慣の改善により早期に予防し得る病気です。

今後は、禁煙教育やCOPDについての啓発活動が必要であり、喫煙や受動喫煙が健康に与える被害について普及啓発を行うとともに、禁煙の支援が必要です。

### （目標指標の達成状況）

成果指標	基準項目	平成21年度 実績値	平成26年度 実績値	平成26年度 目標値	評価
喫煙率（特に妊婦の喫煙率）を減少させます	喫煙率 （20歳以上）	（アンケート結果） たばこを吸う人 ● 成人男性 32.8% ● 成人女性 8.8%	（アンケート結果） たばこを吸う人 ◎ 成人男性 27.3% ◎ 成人女性 7.6%	○25%以下 ○3%以下	男性 B 女性 B

成果指標	基準項目	平成 21 年度 実績値	平成 26 年度 実績値	平成 26 年度 目標値	評価
喫煙率（特に妊婦の喫煙率）を減少させます	妊婦の喫煙率	（平成 20 年度妊娠届出書アンケート結果） たばこを吸う人（率）  ● 妊婦 5.7%	（平成 25 年度妊娠届出書アンケート結果）  ◎ 妊婦 3.5% （平成 25 年度 4 か月・10 か月健診喫煙者調査） ◎ 母のみ喫煙者 （4 か月） 0.4% （10 か月） 1.2%	○0%	B
たばこの健康への悪影響についての啓発機会を増やします	禁煙の普及啓発活動の実施回数	・ 5 月禁煙月間にポスター掲示 ・ 年間を通じ、妊婦の禁煙ポスター掲示 ● 2 回	・ 5 月禁煙月間にポスター掲示（※11） ・ 11 月 S I D S 対策強化月間にポスター掲示 ・ 年間を通じ、妊婦の禁煙ポスター掲示 ・ 市ホームページで禁煙個別教育の利用者募集など ◎ 10 回	○10 回	A
公共施設、保健医療機関、学校の禁煙実施を増やします	公共施設・保健医療機関の禁煙実施率	● 病院、保健福祉総合センター、保育施設は全館禁煙 公民館は館内禁煙、屋外指定場所で喫煙、 その他市の公共機関は分煙	◎ 平成 22 年 11 月から市庁舎内禁煙を開始 公民館・保育所は全面禁煙、市立病院は分煙、その他の公共機関は敷地内禁煙	○増加	A
	学校の禁煙実施率	● 全小中学校が学内禁煙	◎ 全小中学校が学内禁煙	○100%	

成果指標	基準項目	平成 21 年度 実績値	平成 26 年度 実績値	平成 26 年度 目標値	評価
未成年の喫煙率を減少させます	未成年の喫煙率	(アンケート結果) たばこを吸ったことがある人 ● 中学生 3.3% ● 高校生 15.2%	(アンケート結果) ◎ 中学生 0% ◎ 高校生 2.2%	○ 0% ○ 0%	A B
	喫煙防止教育の実施回数	○ ー	○ 12回	○ 増加	E

- ※8 **受動喫煙**：喫煙により生じた副流煙や喫煙者が吐き出した煙を発生源とする、有害物質を含む煙を吸入することです。
- ※9 **COPD(慢性閉塞性肺疾患)**：たばこの煙を主とする有害物質を長時間吸入することで肺が炎症をおこす病気です。慢性気管支炎・肺気腫と呼ばれていたものです。
- ※10 **副流煙**：たばこの火のついているところから立ち上がる煙。主流煙よりも有害物質が多いといわれます。
- ※11 **SIDS(乳幼児突然死症候群)**：それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気です。

## アルコール

### (現状と課題)

アンケートによると、週4日以上飲酒している人の割合は、男性は横ばい、女性は増加しています。また、飲酒する人の中で1日の飲酒量が2合以上の人の割合は20%と増加しています。アルコールの害について知っている人は全体の43.1%で、アルコール依存症や睡眠への影響について、正しい認識をしている人は全体の30%未満です。

未成年者の飲酒割合は減少しているとはいえ、中学生は8.7%、高校生は31.1%あります。未成年者や妊婦の飲酒は、健康に影響を及ぼす可能性が高く、次世代での習慣につながりやすいため、未成年者や女性に対してアルコールについての正しい知識の普及が必要です。また、過量飲酒(1日2合以上)は生活習慣病のリスクを高め、アルコール依存症の発症につながりやすいなど、健康に影響を与えます。今後、飲酒の健康への影響や適切な飲酒量について普及啓発を行うとともに、未成年者の飲酒を防止するための環境整備が必要です。

(目標指標の達成状況)

成果指標	基準項目	平成 21 年度 実績値	平成 26 年度 実績値	平成 26 年度 目標値	評価
過量飲酒する人の割合を減らします	週 4 日以上飲酒している人の割合	(アンケート結果) 週 4 日以上飲酒している人 ● 成人男性 48.3% ● 成人女性 10.9%	(アンケート結果) ◎ 成人男性 48% ◎ 成人女性 12.8%	○ 40%以下 ○ 5%以下	C D
	1 日 2 合以上の過量飲酒する人の割合	1 日平均飲酒量 成人(飲酒習慣ある人のみ)「2 合以上」 ● 10.1%	◎ 20%	○ 10%以下	D
未成年者に対する飲酒防止教育の実施回数を増やします	学校における未成年者飲酒防止教育の実施回数	● ー	◎ 11 回	○ 増加	E
		お酒を飲んだことがある人 ● 中学生 11.5% ● 高校生 41.3%	◎ 中学生 8.7% ◎ 高校生 31.1%	○ 0% ○ 0%	B

歯・口の健康

(現状と課題)

健康増進法に基づく歯周疾患検診の受診率は、平成 25 年度は 1.9%と微増しました。しかし、2 歳児・保護者歯科健診の保護者受診率は、38.2%とほぼ横ばいで、目標値の 60%には達していません。

一方、アンケートによると各年代別の歯科健診受診率は、18~40 歳では 27.7%、41 歳~60 歳では 34.0%、61 歳以上では 35.3%となっています。また、歯の健康維持のために気をつけていることについては、「食後の歯みがき・入れ歯の手入れをする」と答えた人は 67.1%、「歯肉や歯間を丁寧にみがく」と答えた人は 45.9%、「1 日に 1 回は時間をかけてみがく」と答えた人は 38.4%となっています。

子どものう歯罹患率については、3 歳児では 16.2%と減少し目標に達していますが、2 歳児、12 歳児では増加しました。

歯と口の健康は、食事をおいしく食べることや、会話を楽しむなど、豊かな日常生活

活を送るための基礎となります。さらに、生活習慣病の一つである歯周病が、心臓・循環器疾患や糖尿病などの他の疾患に深くかかわっていることが明らかになってきました。また、加齢に伴い口腔の機能も低下し、摂食・嚥下障害に伴う誤嚥性肺炎が、高齢者の死因の上位となっています。

死因の第3位にある肺炎の中には、口腔ケアによって予防できるものもあり、壮年期、高齢期の口腔ケアについても普及啓発が必要です。

今後は妊娠期からの歯科保健をすすめ、ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりについての健康教育や啓発、健診の必要性を周知し、ブラッシング等の自己管理（セルフケア）能力の向上に努めていく必要があります。

### （目標指標の達成状況）

成果指標	基準項目	平成 21 年度 実績値	平成 26 年度 実績値	平成 26 年度 目標値	評価
定期的な歯科健診の受診率を高め ます	定期的に 歯科健診 を受けて いる人の 割合	（アンケート結果） 定期的に歯科健診を受 けている人 ● 成人 23.4%	（アンケート結果） 定期的に歯科健診を受 けている人 ◎ 33.1%	○ 25%以上	A
	歯周病検 診受診率	● 1.2%	平成 25 年度 ◎ 1.9%	○ 15%	C
	2 歳児・保 護者歯科 健診受診 率	● 保護者 37.8% （平成 21 年 4 月～平成 22 年 1 月）	平成 25 年度 ◎ 38.2%	○ 60%	B
6024・8020 の割合を高 めます	80 歳にお ける 20 本 以上の自 分の歯を 有する人 の割合	平成 17 年度県歯科保 健実態調査 ● 12.5% 府中市 ● 43.8% 広島県	平成 23 年度県歯科保健 実態調査 ◎ 55.3% 広島県	○ 増加	E
	60 歳にお ける 24 本 以上の自 分の歯を 有する人 の割合	平成 17 年度県歯科保 健実態調査 ● 73.8% 広島県	平成 23 年度県歯科保健 実態調査 ◎ 63.5% 広島県	○ 増加	E

成果指標	基準項目	平成 21 年度 実績値	平成 26 年度 実績値	平成 26 年度 目標値	評価
児童・生徒の う歯を減ら します	12 歳児に おけるう 歯罹患率 1 人平均 う歯数	学校保健統計 ● 24.79% 1 人 0.45 本	平成 25 年度 ◎ 35.6% 1 人 0.31 本	○ 20% 以下	D
	3 歳児にお けるう歯 罹患率	● 20.9%	平成 25 年度 ◎ 16.2%	○ 20% 以下	A
	2 歳児にお けるう歯 罹患率	● 6.9%	平成 25 年度 ◎ 7.3%	○ 5% 以下	D

## 生活習慣病

### （現状と課題）

糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病は、心臓疾患・脳血管疾患などの循環器疾患や重篤な腎疾患などを発症する恐れがあります。これを予防するためには、定期的な健診を受け、対象者は積極的に特定保健指導を活用し、早期に生活習慣を見直すことが必要です。

府中市国民健康保険加入者の平成 25 年度特定健診受診率は 30.5%で、年々増加していますが、特定健診年代別受診率においては 64 歳までの受診率が低く、また、健診未受診者の一人あたりの医療費が、健診受診者に比べ高くなっています。若い時から健康に関心を持ち、生活習慣病予防への意識を高める、この対策として、平成 26 年度から「中学生・保護者健診」を始めました。

アンケートによると、健診の受診率は男性 69.3%、女性 56.4%で、年代別にみると 18~40 歳で 50.0%、41~60 歳で 79.3%、61 歳以上で 55.2%と、約半数は受診しています。健診を受けなかった理由については、「受ける必要性を感じるが受けなかった」が 28.3%、「受ける必要性を感じなかったから」が 20.8%であり、今後も引き続き受診環境の整備や啓発が必要です。

さらに府中市が実施するがん検診受診率をみると、各検診とも増加しており、平成 21 年度と比べると 3 倍近く増加し、肺・子宮・乳については、目標値に近づいています。

また、アンケートによるとがん検診を受診していると回答した人は、18~40 歳で 16.0%、41~60 歳で 40.7%、61 歳以上で 45.7%と 40 歳以上では半数近く受診しています。

(※12)

悪性新生物の標準化死亡比をみると、男性は、肝臓及び肝内胆管、大腸、胆のう及び胆道、気管・気管支及び肺がんが、女性では、大腸、膵臓、子宮がんによる死亡比

が高くなっており、定期受診による早期発見に取り組んでいく必要があります。

平成 25 年に行われた「高齢者日常生活圏域ニーズ調査」によると、介護が必要となった原因は、男性は「脳血管疾患」、「高齢による衰弱」、「認知症」の順に割合が高く、女性では、「高齢による衰弱」、「骨折・転倒」、「認知症」の順に高くなっています。

脳血管疾患は、健康寿命に影響を与えている疾患ですが、これら生活習慣からくる生活習慣病予防には、まず自分の危険因子（高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病）を知ることが最優先であり、特定健診の受診率向上への取り組みを引き続き行う必要があります。また、糖尿病や高血圧の患者数は増加傾向にあり、放置するとさまざまな合併症を起こしやすくなるため、受診後の結果をもとに生活習慣の見直しや早期受診、治療に結びつけて、重症化予防対策をすすめていくことが必要です。

今後は、家族ぐるみ、地域ぐるみ、職場ぐるみでの健康づくりを進め、健診受診率の向上をはかるなど生活習慣病対策に取り組むことが求められています。

※12 標準化死亡比：年齢構成の影響を取り除いた死亡率の指標です。

（目標指標の達成状況）

成果指標	基準項目	平成 21 年度 実績値	平成 26 年度 実績値	平成 26 年度 目標値	評価
生活習慣病の要指導者を減らします	要特定保健指導者の割合	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 動機付け支援 12.1%</li> <li>● 積極的支援 3.9%</li> </ul>	(平成 25 年度) ◎ 10.3% ◎ 2.9%	○ 15.4%以下 ○ 5.6%以下	B
	要指導者に対する指導率	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 指導率 25.3%</li> <li>内訳</li> <li>● 動機付け支援 28.1%</li> <li>● 積極的支援 16.1%</li> </ul>	◎指導率 29.5% 内訳 ◎ 30.5% ◎ 26.2%	○ 40%以上 第 2 次特定健康診査実施計画	
定期的な健康診査の受診率を高めます	健康診査受診率	(アンケート結果) (1 年間で) 健康診査を受診した人 ● 57.7%	(アンケート結果) (1 年間で) 健康診査を受診した人 ◎ 62.0%	○ 65%	B
		府中市の特定健康診査受診率 (40 歳～74 歳) ● 28.2% 府中市の基本健康診査受診率 (75 歳以上) ● 5.7%	府中市の平成 25 年度特定健康診査受診率 (40 歳～74 歳) ◎ 30.5% ◎ 6.8%	(第 1 次特定健康診査実施計画 65%) ○ 34% 第 2 次特定健康診査実施計画で見直す	B

成果指標	基準項目	平成 21 年度 実績値	平成 26 年度 実績値	平成 26 年度 目標値	評価
がん検診の受診率を高めま す	がん検診受診率	がん検診を受診した人の割合 府中市がん検診受診結果 ● 胃がん検診 3.9% ● 肺がん検診 5.9% ● 大腸がん検診 5.2% ● 子宮頸がん検診 5.3% ● 乳がん検診 3.8% ● 前立腺がん検診 4.3%	がん検診を受診した人の割合 府中市がん検診受診結果（平成 25 年度） ◎ 12.2% ◎ 16.6% ◎ 16.8% ◎ 24.8% ◎ 17.8% ◎ 11.1%	○ 20%以上 ○ 20%以上 ○ 20%以上 ○ 25%以上 ○ 25%以上 ○ 15%以上	B
	要精検者の精検受診率	府中市実施のがん検診の精検受診者の割合（対象者が拡大） ● 胃がん 72.5% ● 肺がん 80.8% ● 大腸がん 68.4% ● 子宮頸がん 50.0% ● 乳がん 92.9% ● 前立腺がん 64.7%	府中市実施のがん検診の精検受診者の割合（平成 25 年度） ◎ 80.6% ◎ 91.1% ◎ 70.8% ◎ 84.6% ◎ 78.6% ◎ 未把握	○ 100%	B
	C 型肝炎ウイルス検診実施後要精検者精検受診率	● 1.2%	◎ 100%	○ 100%	A

## 第3章 計画の方向性

### 1 基本理念

～すべての市民が共に支え合い、健やかで、

こころ豊かに暮らせるまち～

<スローガン>

～いつまでもいきいきと 自分らしく！！～

今日から始める多世代健康づくり

知識から行動変容へ  
チャレンジ！

絆の再生へ  
チャレンジ！

活発生活に  
チャレンジ！

我が国の平均寿命は、男性 80.21 歳、女性 86.61 歳（平成 25 年）と世界でもトップクラスにあり年々延伸する傾向にありますが、平均寿命に比べて健康寿命の伸びが小さく、このことは、若い頃的生活習慣が高齢になって健康状態に少なからず影響を与えているとともに、高齢になってからの意識や実態に大きく影響していると言っても過言ではありません。

私たちが心豊かな人生を送るためには、できるだけ長く健康でありつづけること（健康寿命の延伸）が大切です。それは、個人による健康づくりと社会的な支えが結びついてはじめて実現できます。

知識から行動変容へ  
チャレンジ！

生活習慣病を予防するには、まず、市民が主体的生活習慣を改善し、健康増進に取り組むことが必要です。健康知識があってもそれを実際の生活の中で行動に移さなければ、健康へはつながりません。これからは、「知識から行動へチャレンジ」します。

## 絆の再生へ チャレンジ！

取組みにあたっては、健康づくりを支える環境を整備するとともに、地域全体が支え合いながら健康を守るための環境を整備することが重要です。そのため、行政をはじめ、教育関係機関・企業・医療機関などさまざまな関係機関は、それぞれの特性を生かしつつ相互に連携し、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを総合的に支援し、市民と地域社会の「QOL（生活の質）の向上」をめざします。

そして、地域や世代間の相互扶助など、社会の絆を深め職場の支援等が機能するように「絆の再生にチャレンジ」します。

## 活発生活に チャレンジ！

健康な日常生活を送るためには、若い時から健康意識を高め、継続した健康づくりに取り組むことが必要です。そのために、乳幼児期から高齢期までそれぞれのライフステージにおいて心身機能の維持向上を図ります。また、子どもの頃から健康な生活習慣づくりをすすめます。

また、働く世代、高齢者世代のストレス対策などによりライフステージに応じた心の健康づくりに取り組みます。さらに、運動を続けることは、歳をとって寝たきりにならないためのロコモティブシンドロームの予防になることを若い世代から啓発し、多世代にわたる健康づくりを推進し、心もからだもはつらつな「活発生活にチャレンジ」します。

※13 ロコモティブシンドローム (Locomotive Syndrome)：運動器の障害によって日常生活に制限をきたし、介護・介助が必要な状態になっていたり、そのリスクが高くなっていたりする状態のことです。

## 2 基本方針

【計画の構成】

健康ふちゅう21(第2次)

1. 健康づくりの基本理念

2. テーマ(分野)別基本方針

- ① 栄養・食生活
- ② 身体活動・運動
- ③ 休養・こころの健康づくり
- ④ たばこ・アルコール
- ⑤ 歯・口の健康
- ⑥ 生活習慣病(循環器疾患・糖尿病、がん)
- ⑦ 地域社会と健康

分野

現状課題

めざす目標

スローガン

重点目標

具体的な取組み

目標指数 (※14)

ライフステージ別行動計画

※14 目標指標：本計画策定にあたっては、評価を前提とした目標設定を行うという考え方から、目標は可能な限り測定可能な定量的に数字で表した「指標型目標」として設定します。

## 第4章 計画の取り組み(行動計画)

### 1 分野別の取り組み

#### 1 栄養・食生活

食は元気を支える！

- 栄養バランスの良い日本型食生活を普及し、肥満の予防
- 欠食をせず、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムの確立
- 食育の情報発信・食体験の推進
- 食物のアレルギー対処法の知識の普及

#### 2 身体活動・運動

プラス・テン※  
+ 10から始めよう！

生活の中に運動をとり入れ、健康なからだ

- 定期的なスポーツ・運動の習慣づくり
- 社会活動への参加・仲間づくり
- 若いうちからロコモ予防の推進

プラス・テン

※ + 10: 今より10分(1000歩)多く身体を動かすこと。

#### 3 休養・こころの健康づくり

しっかり睡眠！  
元気なこころ

- ストレスに対処できる環境づくり
- 十分な睡眠・休養
- 正しい知識の理解と普及啓発
- 働き盛り世代のこころの健康づくりの推進
- 自殺・うつ予防の推進、相談体制の強化

#### 4 たばこ・アルコール

たばこは吸わない、  
吸わせない！  
お酒の飲み方を見直そう！

- 禁煙の推進
- タバコの害についての啓発
- 分煙の環境づくり、受動喫煙防止
- 妊婦・未成年者の喫煙防止(防煙)と飲酒防止
- 適正な酒量の摂取

#### 5 歯・口の健康

健康づくりは  
口の健康から！

- 幼児期から学童期におけるう歯予防の推進
- 歯周疾患予防の推進と歯科健診受診率の向上
- 歯・口の全身に及ぼす影響の意識啓発

#### 6 生活習慣病

・循環器疾患、糖尿病  
・がん

早めが肝心！  
受けよう健診！  
見つめよう自分のからだ

- 生活習慣の改善による病気の予防
- 生活習慣病の早期発見
- 健診の受診促進と要指導対象者へのフォロー強化

#### 7 地域社会と健康

絆からひろがる  
健康づくり

- 健康づくりのための地域のつながりの強化
- 多世代健康づくりの推進
- 働く仲間健康づくり

## (1) 栄養・食生活

### ●めざす目標

- 府中市食育推進計画（第2次）に基づき事業の推進を図ります。（平成25年～29年の5年間）
- 食育を推進する拠点を整備します。
- 食物のアレルギー対処法を理解しましょう。

#### スローガン

食は元気を支える！

#### 【重点目標】

- 栄養バランスの良い日本型食生活を普及し、肥満の予防の推進
- 欠食をせず、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムの確立
- 食育の情報発信・食体験の推進
- 食物のアレルギー対処法の理解の推進

### ●具体的な取組み

#### 市民が自ら取り組むこと

- ・定期的に体重を測りましょう。
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」で1日の生活リズムを整えましょう。
- ・地元の特産品や旬の食材を使い、主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事を食べましょう。
- ・自分の適切な食事量を知り、そして食べましょう。
- ・1日350gの野菜を食べましょう。
- ・食に関する正しい知識の理解を深め、自ら選択し実践しましょう。
- ・<sup>(※15)</sup>孤食をなくし、家族のたんらんや仲間との食事を通して、食への感謝の気持ちを育みましょう。
- ・食の正しい知識を身につける体験の場などに積極的に参加しましょう。

#### 関係団体・企業が取り組むこと

- ・<sup>(※16)</sup>食生活改善推進員は、地域での食育推進活動を行い、食育の普及に取り組みましょう。
- ・地域のサロン、町内会などで食についての正しい知識の共有・交流をすすめましょう。
- ・安心、安全な食品の提供に努め、食品成分表示など適切な情報提供を行いましょう。
- ・食品の関連事業者、生産者等は、組織の目的や役割に応じて食育体験、研修会などの機会を提供し、生産者と消費者の交流に取り組みましょう。

## 行政が取り組むこと

- 食生活改善推進員を育成し、食育を推進します。
- 地元の食材を使った献立、簡単な朝食の献立などの情報提供をします。
- ライフステージに応じた食育を推進するため、食に関連した学習機会の提供に取り組みます。
- 食物のアレルギーについて相談・指導を行い、情報提供します。 (※17)
- 栄養成分表示、アレルギー成分表示等の情報を提供する飲食店「健康生活応援店」を増やします。
- 市民病院内食育推進レストランでの食の体験を通じ、食の情報を発信します。

### ●目標指標

指標	対象	現状(平成 26 年度)	目標(平成 36 年)
朝食を欠食する習慣のある人の割合	○ 幼児(2歳以上) ○ 小学5年生 ○ 中学2年生 (広島県「基礎・基本」定着状況調査結果) ○ 成人 (住民アンケート)	○ 7.0% ○ 3.0% ○ 4.9%  ○ 12.1%	○ 0% ○ 0% ○ 0% ○ 0% (府中市食育推進計画(第2次)平成29年度まで)
肥満者率	○ 幼児(2歳以上)  ○ 小中学生  ○ 成人	○ 17.3% ※カウプ指数 ○ 12.2% ※ローレル指数 ○ 28.2% ※BMI	○ 10%以下  ○ 10%以下  ○ 10%以下
毎日、野菜を食べる人の割合	○ 小中学生 ○ 成人	○ 77.2% ○ 79.1%	○ 80%以上 ○ 90%以上 (平成29年度目標)
自分に適切な食事内容や量を知っている人の割合	○ 小中学生 ○ 成人	○ 53.3% ○ 72.0%	○ 80%以上 ○ 80%以上 (平成29年度目標)

※15 **孤食**：子どもだけで食べる、一人で食べること。

※16 **食生活改善推進委員**：健康づくりの一つの柱である「食生活」を地域に普及・推進するボランティア。

※17 **健康生活応援店**：広島県内に所在し、禁煙・分煙、食生活支援、運動実践等に取り組んでいる店舗等をいいます。(「健康生活応援店」推進事業要領より抜粋)

## (2)

### 身体活動・運動

#### ●めざす目標

- ライフステージに応じた運動習慣づくりの促進と、運動の継続を推進します。
- ロコモティブシンドロームを予防し健康寿命を延ばします。

#### スローガン

プラス・テン  
+10から始めよう！

生活の中に運動をとり入れ、  
健康なからだに！

#### 【重点目標】

- 定期的なスポーツ・運動の習慣づくり
- 社会活動への参加・仲間づくり
- 若いうちからロコモ予防

#### ●具体的な取組み

##### 市民が自ら取り組むこと

- ・1日10分（1000歩）多めに日常生活の中でからだを動かしましょう。
- ・「ふちゅう夢体操」や「府中焼きマンボ体操」を習慣づけましょう。
- ・実行できる運動をみつけ1回30分以上、週2日以上を継続しましょう。
- ・積極的に外出して仲間をつくり、日々の運動へとつなげましょう。

##### 地域・企業が取り組むこと

- ・ウォーキングコースやマップの周知、イベントの情報提供・実施を行い、日常生活に運動を取り入れた健康づくりを推進しましょう。
- ・事業場や地域コミュニティ活動において、適度な運動を行う習慣づくりを支援しましょう。

##### 行政が取り組むこと

- ・乳幼児健診や健康相談時、保育所、学校生活を通し身体を使った遊び・外遊びの重要性の理解を図り、子どもの頃から運動の重要性の意識づけを行います。
- ・講演会やサロンでの健康教育、広報活動を通じてロコモティブシンドロームの知識の普及を行います。
- ・健康づくりのための運動、ふちゅう夢体操・府中焼きマンボ体操・ウォーキングマスターによるウォーキングを普及させます。
- ・運動を推進するための人材を育成し、活動を支援します。
- ・ウォーキングロードの整備などウォーキングをしやすい環境を整えます。

### ふちゅう夢体操と夢体操指導員

ふちゅう夢体操：府中市のイメージソングに合わせて行うストレッチ体操で、筋力維持、バランス感覚維持等に効果があり、深い呼吸をすることで気分転換になります。

夢体操指導員：運動習慣の定着をめざし、この体操を普及するため地域で体操をしています。（平成 26 年度登録者 38 人）

### 府中焼きマンボ体操

府中焼きマンボ体操：歌に合わせて全身の筋肉をほぐす、子どもから大人まで楽しめる体操です。



府中焼きマンボ体操指導員：子どもから大人まで府中焼きマンボ体操を広めるために、地域で体操を普及しています。（平成 26 年度登録者 20 人）

### ウォーキングとウォーキングマスター

ウォーキング：誰でも手軽にでき、生活習慣病の予防に最適な運動です。

ウォーキングマスター：身体に効果的で楽しく継続できるウォーキングを地域に普及しているボランティアです。（平成 26 年度登録者 59 人）

## ●目標指標

指標	対象	現状（平成 26 年）	目標（平成 36 年）
意識的に身体を動かすなどの運動をしている人の割合	18 歳以上	○ 18～40 歳 25.3%	○ 40%以上
		○ 41～60 歳 42.0%	○ 50%以上
運動習慣のある人の割合		○ 61 歳～ 57.9%	○ 70%以上
		○ 18～40 歳 43.0%	○ 50%以上
		○ 41～60 歳 50.8%	○ 60%以上
ロコモティブシンドロームの認知度	成人	データなし	○ 50%以上
習慣的な運動をする子どもの割合	6～18 歳	○ 小学生 66.7%	○ 75%以上
		○ 中学生 69.6%	○ 75%以上
		○ 高校生 62.3%	○ 75%以上
乳幼児における身体を動かす遊びの割合	0～5 歳	○ テレビ 52.7%	○ 減少
		○ ビデオ・DVD 58.4%	○ 減少
		○ 外遊 68.6%	○ 増加

### (3) 休養・こころの健康

#### ●めざす目標

○ストレスと上手につきあい、こころの病気を予防しましょう。

#### スローガン

しっかり睡眠！元気なこころ

#### 【重点目標】

- ストレスに対処できる環境づくり
- 十分な睡眠と休養をとる
- 正しい知識の理解と普及啓発
- 働き盛りのこころの健康づくり

#### ●具体的な取組み

#### 市民自らが取り組むこと

- ・趣味や夢中になれるものをみつけ、人生に楽しみや生きがいを持ちましょう。
- ・ストレスチェック票などを用いて自分の持つストレスを自覚し、自分にあったストレス対処法を見つけましょう。
- ・十分な睡眠と休養をとり、心身の疲労回復を図りましょう。
- ・悩みを抱え込まず、友人、家族、専門家などに相談しましょう。
- ・認知症の正しい理解と認知症予防のための教室に参加しましょう。
- ・精神保健福祉講演会などに参加し、精神疾患について正しく理解し、障がい者の日常生活を支援しましょう。
- ・地域の行事やグループ活動を通して、仲間をつくりましょう。
- ・地域とのつながりを持ち、自分の得意なことで協力し合い、安心して暮らせるまちづくりに参加しましょう。

#### 地域・企業が取り組むこと

- ・事業場はストレスチェック票を従業員に渡し、本人がストレスを自覚し、自分にあつたストレス対処法を見つけて早期対応ができるように努め、相談窓口の設置やリフレッシュタイムなどの環境づくりを進めましょう。
- ・事業場、医療機関、相談機関、商工会議所等関係機関が連携し、職場での環境の改善に取り組みましょう。
- ・地域で孤立化を防止するため、温かい声かけ、見守りのできるコミュニティづくりを推進しましょう。

## 行政が取り組むこと

- ・妊娠中から安心して出産・育児ができるように、乳幼児の発達や育児について学ぶ機会をつくれます。
- ・ストレス対処法、適切な睡眠・休養などこころの健康づくりに関する情報を提供し、こころの病気に関する知識の普及・啓発を行います。
- ・精神保健福祉相談を実施します。また、医療機関と連携し、相談体制の充実を図ります。
- ・こころの支援ネットワークの関係者が連携し、こころの問題の早期発見、早期対応を行います。
- ・温かい見守りのできる地域コミュニティづくりを促進します。
- ・事業場のこころの健康づくりを支援します。
- ・精神に障がいのある人の社会参加や仲間づくりを進めます。
- ・精神保健福祉ボランティア等の市民ボランティアを養成し、地域での活動を支援します。

### ●目標指標

指標	対象	現状（平成 26 年度）	目標（平成 36 年度）
自殺死亡率	—	○ 27.1	○ 20.9
睡眠による休養が十分に取れていない人の割合	成人	○ 23.1%	○ 16%以下
ストレスを感じている人の割合	成人	○ 38%	○ 20%以下
子育てに不安やストレスを感じている人の割合	0～5歳の 保護者	○ 55.2%	○ 50%以下
気持ちの張りや生きがいを感じている人の割合	成人	○ 70.7%	○ 80%以上

## (4)

### たばこ・アルコール

#### ●めざす目標

- たばこの正しい知識をもち、禁煙・受動喫煙防止に取り組みましょう。
- アルコールの正しい知識を持ち、適正飲酒(1日飲酒量1合未満)をすすめましょう。

#### スローガン

たばこは吸わない  
吸わせない!  
お酒の飲み方見直そう!

#### 【重点目標】

##### たばこ

- 禁煙の推進
- タバコの害についての啓発
- 分煙の環境づくり(受動喫煙防止)
- 妊婦・未成年者の喫煙防止(防煙)

##### アルコール

- 適正な酒量の摂取
- 妊婦・未成年者の飲酒防止

#### ●具体的な取組み

### たばこ

#### 市民が自ら取り組むこと

- ・喫煙者は、個別健康教育や医療機関などでの禁煙サポートを活用し、禁煙に努めましょう。
- ・喫煙者は非喫煙者がいる場所で、たばこを吸わない。
- ・妊産婦は、たばこが胎児・乳児へ及ぼす悪影響を認識し、禁煙すること。
- ・未成年者は、絶対にたばこを吸わないこと。

#### 地域・企業が取り組むこと

- ・喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について、さらに充実した啓発の取組みを行います。
- ・禁煙方法や禁煙外来のある医療機関や、行政各種団体等で実施している禁煙教室の情報を、わかりやすく提供しましょう。
- ・職場の禁煙・分煙を推進しましょう。
- ・たばこを販売する事業者は、未成年者への販売防止活動を強化しましょう。

## 行政が取り組むこと

- ・母子健康手帳の交付やマタニティクラス、乳幼児健康診査等の機会を活用し、妊婦の喫煙が胎児に及ぼす悪影響や、乳幼児の誤飲事故等についての指導を行います。
- ・受動喫煙の防止や禁煙方法等を周知・啓発します。
- ・たばこの害や禁煙に関するポスターの配布・掲示を行い、受動喫煙を避けるため、積極的に禁煙環境づくりを推進します。
- ・相談や健康診査などの機会をとらえ、禁煙指導を行い、禁煙個別健康教育による禁煙支援を行います。
- ・職場での禁煙指導・分煙対策を支援します。
- ・飲食店に対して健康生活応援店の推進をし、禁煙・分煙について情報提供を行います。
- ・学校、教育委員会等関係機関・各種団体が連携を図り、未成年者への喫煙防止教育と啓発機会の充実・強化を推進します。
- ・喫煙との関連が強い病気である COPD（慢性閉塞性肺疾患）について健康教育等で周知・啓発を行います。

### ●目標指標

指標	対象	現状（平成 26 年度）	目標（平成 36 年度）
喫煙率	20 歳以上	○ 男性 27.3% ○ 女性 7.6%	○ 22%以下 ○ 5%以下
妊婦の喫煙率	妊婦	○ 妊婦 3.5%	○ 0%
未成年の喫煙率	20 歳未満	○ 高校生 2.2%	○ 高校生 0%
喫煙防止教育の実施回数	小学校・中学校	○ 12 回	○ 増加
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度	成人	○ 26%	○ 50%以上

## アルコール

## 市民が自ら取り組むこと

- ・未成年者は飲酒しない。
- ・妊娠中、授乳中は飲酒しない。
- ・適正飲酒（一日 1 合未満）に努め、週 2 日は休肝日にしましょう。
- ・アルコール依存症について正しく理解しましょう。

- ・飲酒以外の楽しみやストレス解消法を見つけましょう。
- ・お酒を飲むことを強要しない。未成年者に飲酒をすすめない、飲ませない。

### 地域・企業が取り組むこと

- ・アルコール依存症について正しく理解しましょう。
- ・地域でのふれあいを深め、職場では飲酒と健康について学習し、レクリエーション・スポーツ等、飲酒以外のストレス解消の場を設定しましょう。
- ・断酒会等についての相談・情報提供を行いましょ。
- ・未成年者への販売禁止の徹底を図りましょ。

### 行政が取り組むこと

- ・1日1合未満の適量飲酒や週2日の休肝日の重要性を啓発します。
- ・アルコール依存症に関する知識の普及啓発と相談を行います。
- ・健康診査などを通じて多量飲酒<sup>※18</sup>の改善を呼びかけ、アルコール依存症、肝臓疾患などの予防に努めます。
- ・断酒会や自助グループに関する情報を提供します。
- ・学校や教育委員会と連携し、未成年者に飲酒や薬物の害について正しい知識の普及を行います。

### ●目標指標

指標	対象	現状（平成26年度）	目標（平成36年度）
毎日飲酒している人の割合	成人	○ 男性 38.4% ○ 女性 8.9%	○ 36%以下 ○ 6.3%以下
多量飲酒（3合以上）している人の割合	成人	○ 男性 3.3% ○ 女性 2.2%	○ 2.2%以下 ○ 1.2%以下
未成年の飲酒割合	20歳未満	○ 中学生 8.7% ○ 高校生 31.1%	○ 0%
学校における未成年者飲酒防止教育の実施回数	小学校・中学校	○ 11回	○ 増加
妊婦の飲酒割合	妊婦	○ 3.5%	○ 0%

※18 多量飲酒：1日3合以上飲酒していることをいいます。

清酒1合は（180ml）は、次の量にほぼ相当する。

- ・ビール、発泡酒中瓶1本（約500ml） ・焼酎20度（135ml）
- ・焼酎25度（110ml） ・焼酎35度（80ml） ・チューハイ7度（350ml）
- ・ウイスキーダブル1杯（60ml） ・ワイン2杯（240ml）

## (5)

### 歯・口の健康

#### ●めざす目標

○高齢になっても口腔機能を保てるように心がけましょう。

#### スローガン

健康づくりは、口の健康から

#### 【重点目標】

- 幼児期から学童期におけるう歯予防の推進
- 歯周病予防の推進と歯科健診受診率の向上
- 歯・口の全身に及ぼす影響の意識啓発

#### ●具体的な取組み

##### 市民が自ら取り組むこと

- ・歯と口の健康について正しい知識をもちましょう。
- ・よく噛んで食べる習慣をつけましょう。
- ・小学校低学年までは仕上げみがきをしましょう。
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。
- ・歯間ブラシやフロスを使い、正しいブラッシング方法を身につけましょう。
- ・歯周病予防のため、禁煙しましょう。

##### 地域・企業が取り組むこと

- ・歯科診療所は、定期的な歯科健診と、フッ素等の利用を含めた歯と口の健康について啓発しましょう。
- ・歯科診療所は、障がい者・要介護者の歯科健診・治療を推進しましょう。
- ・事業場で歯をみがく習慣をつくりましょう。
- ・事業場は、健診・治療を受けやすい体制をつくり、禁煙方法などの健康教育を行いましょう。
- ・地域の活動で歯と口腔の健康に関する学習をする機会をつくりましょう。

##### 行政が取り組むこと

- ・母子健康手帳の交付やマタニティクラスの機会を活用し、妊娠期間中の口腔衛生管理の必要性について啓発します。
- ・妊婦や2歳児・保護者歯科健診、歯周疾患検診を推進します。また、ライフステージにあわせた歯と口の健康・口腔衛生についての知識を普及します。
- ・児童の歯科検診を実施し、う歯予防、う歯治療の促進に取り組みます。
- ・「歯周病と生活習慣病」「歯の喪失と生活の質（QOL）」など口腔内環境が全身に及ぼす影響について啓発します。

- ・障がい者歯科健診・治療を推進します。
- ・かかりつけ歯科医による定期健診を推進します。
- ・8020運動を普及し、推進します。
- ・高齢者における肺炎予防のため、口腔ケアについての知識を普及に努めます。

## ●目標指標

指標	対象	現状（平成 26 年度）	目標（平成 36 年度）
う歯がない人の割合	3 歳児	○ 83. 8%	○ 85%以上
	12 歳児	○ 64. 4%	○ 65%以上
定期的に歯科健診を受けている人の割合	18 歳以上の市民	○ 33. 1%	○ 40%以上
歯周病検診受診率	健康増進法に基づく年齢層	○ 1. 9%	○ 15%

(6)

生活習慣病  
(循環器疾患・糖尿病、がん)

スローガン

早めが肝心！受けよう健診！  
見つめよう自分のからだ

【重点目標】

- 生活習慣の改善による病気の予防
- 生活習慣病の早期発見
- 健診の受診促進と要指導対象者へのフォロー強化

循環器疾患・糖尿病

●めざす目標

○生活習慣病の発症と重症化を予防します。

●目標指標

指標	対象	現状(平成 26 年度)	目標(平成 36 年度)
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予備群、該当者の割合	国保加入者 予備群	(平成 25 年度) ○ 10.6%	○ 7.6%
	該当者	○ 16.4%	○ 11.4%
特定健診受診率	国保加入者	○ 30.5%	○ 45%以上 (平成 29 年度目標)
特定保健指導実施率		○ 指導率 29.5 % 内訳	○ 60%以上 (平成 29 年度目標)
	動機付け支援	○ 30.5%	
	積極的支援	○ 26.2%	
血糖有所見者の割合 (HbA1c8.4 以上の人)	特定健診受診者	○ 1.45%	○ 1.0%以下

## がん

### ●めざす目標

○がん検診の受診率、要精密検査の受診率を向上します。

### ●目標指標

指標	対象	現状（平成 26 年度）	目標（平成 36 年度）
がん検診受診率	胃がん 40 歳以上	○ 12.2%	○ 40%以上
	肺がん 40 歳以上	○ 16.6%	○ 40%以上
	大腸がん 40 歳以上	○ 16.8%	○ 50%以上
	子宮頸がん 20 歳以上	○ 24.8%	○ 50%以上
	乳がん 30 歳以上	○ 17.8%	○ 40%以上
要精密検査の精密検査の受診率	胃がん 40 歳以上	○ 80.6%	○ 100%
	肺がん 40 歳以上	○ 91.1%	
	大腸がん 40 歳以上	○ 70.8%	
	子宮頸がん 20 歳以上	○ 84.6%	
	乳がん 30 歳以上	○ 78.6%	

### ●具体的な取組み

#### 市民が取り組むこと

- ・禁煙に努めましょう。また、受動喫煙を受けないようにしましょう。
- ・栄養成分表示内容等を参考に乳幼児期から、栄養のバランスを考えた食習慣を実行しましょう。
- ・定期的に体重測定を行い、適正体重を保持しましょう。
- ・生活の中で活動量を増やし、自分にあった運動を続けましょう。
- ・がん検診を定期的に受診し、精密検査の対象となれば早期に受診しましょう。
- ・生活習慣の改善を行い、積極的な健康づくりを心がけましょう。
- ・女性は乳がんの早期発見のため、自己検診をしましょう。

#### 地域・企業が取り組むこと

- ・事業主は、各種がん検診の受診を推進しましょう。
- ・医療機関は、健康診査を受けやすいように工夫しましょう。

- 食生活改善推進員は、伝達講習を行い、生活習慣病を予防する食生活を地域に浸透させましょう。
- 禁煙・分煙を推進しましょう。

### 行政が取り組むこと

- 乳幼児期から一貫した食育をすすめることで望ましい生活習慣を確立し、多世代で健康づくりに取り組むよう推進します。
- 生活習慣病予防に関する知識の普及啓発を図るため、食生活・運動、禁煙等の健康教育を充実させます。（肥満、高血圧症、糖尿病予防に重点を置く）
- 食事バランスガイドや栄養成分表示を普及し、活用をすすめます。
- 健診内容を充実して魅力ある健診にします。
- 各健診の受診率を向上させ、要指導対象者へのフォローと要精密検査対象者全員の受診をすすめます。また、受診しやすい健診体制の整備を行います。
- 特定健康診査後の要指導者や喫煙者に対して、継続した支援を行います。また、未受診者には受診勧奨を行い、継続受診を推進します。
- 肝炎ウイルス検査の普及、陽性者の治療管理を促します。
- 地域、職域、医療機関との連携により、効果的なメタボ予防を行います。
- 健診情報の提供や統計分析を行い、焦点を絞った対策を行います。

(7)

地域社会と健康

市民が主体的な健康づくりを進めていくうえで、地域活動や身近な人同士の声かけなどのコミュニケーションが重要です。健康ふちゅう 21 アンケート調査の結果では、「人とコミュニケーションを取り合うことの楽しさ」を感じている人は 41.4%で、少し感じている人を合わせると 75.2%にのびります。自分と地域のつながりが強いほうだと感じる人は、37.3%と少なくなっています。

健康で医療費の少ない地域には、「いいコミュニケーション」があると言われています。地域活動や健康づくりの活動に積極的に参加し、世代を超えて絆を広げていくことが、市民の健康を守ると同時に地域の活性化につながります。

スローガン

絆からひろがる健康づくり

【重点目標】

- 健康づくりのための地域のつながりの強化
- 多世代健康づくりの推進
- 働く仲間健康づくり

●めざす目標

○地域とつながろう！地域の行事、健康づくりの活動に参加しよう

●具体的な取組み

市民が取り組むこと

- ・あいさつや声の掛け合いを大切にし、地域でのつながりを持ちましょう。
- ・地域で開催される行事に家族で参加したり、グループ活動に進んで参加し、交流を深め支えあう仲間をつくりましょう。
- ・認知症の人を理解して、サポートしていきましょう。

地域・企業が取り組むこと

- ・温かい声かけや、見守りのできるコミュニティづくりを推進し、孤立化を防止しましょう。
- ・地域でまつり等を開催し住民の積極的な参加を促していきましょう。

- 地域の活力ある人がつながりを持ち、安心して暮らせるまちづくりや地域活動を推進していきましょう。
- 食生活改善推進員、母子保健推進員、ウォーキングマスター、夢体操指導員・府中焼きマンボ体操指導員は、それぞれに連携してつながりのある活動を行ないましょう。
- 認知症の人を含む高齢者にやさしい街づくりを推進しましょう。

### 行政が取り組むこと

- 食生活改善推進員・母子保健推進員・ウォーキングマスター・夢体操指導員・府中焼きマンボ体操指導員などの組織の育成・支援をします。
- 認知症サポーターの養成と認知症についての講演会を開催します。

### ●目標指標

指標	対象	現状（平成 26 年度）	目標（平成 36 年度）
地域とのつながりが強いほうだと思う人の割合	成人	○ 37.3%	増加
人とのコミュニケーションをとり合うことが楽しいと感じる人の割合	成人	○ 75.2%	増加

## 2. ライフステージ（各年代）別行動目標

### ● 幼年期（0～5歳）

基本目標：子どものころから、正しい生活習慣を身につけましょう

食生活	<p>（保護者は）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○子どもの規則正しい食習慣を築く</li> <li>○「早寝・早起き、朝ごはん」で1日の生活リズムを整え、正しい食生活習慣の知識や技術を身につけ、習慣づける</li> <li>○間食・おやつの内容に気をつける</li> <li>○野菜等を取り入れ、バランスの良い食事を食べる</li> <li>○誰かと一緒に食事をし、（共食）食事の楽しさを伝える</li> </ul>
運動	<p>（保護者は）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○テレビを見る時間を決める、身体を使った遊びを積極的に行うなど戸外・室内遊びをバランスよく行い、子どもの発達に応じた遊びを親子で楽しむ</li> </ul>
こころの健康づくり	<p>（保護者は）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○子どもに愛情を持って接し、子どもの睡眠等の生活リズムをつくり、子どもの発達に応じた関わりをする</li> <li>○子育てについて気軽に相談できる場や、母親同士や地域交流の機会に参加する</li> <li>○虐待や暴力が子どもの心の発達に及ぼす影響について、正しく理解する</li> </ul>
歯・口の健康	<p>（保護者は）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○朝晩の歯みがきを習慣づけ、仕上げみがきを行う</li> <li>○歯に関心を持ち、定期的に歯科健診を受ける</li> <li>○フッ素等を利用する</li> <li>○規則正しい食習慣をつけ食物をよくかんで食べる</li> </ul>
たばこ・アルコール	<p>（保護者は）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○受動喫煙による健康被害を防止するため、妊婦や子どもの前では喫煙しない</li> <li>○妊娠中、授乳中は禁煙・禁酒する</li> </ul>
生活習慣病	<p>（保護者は）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○基本的な生活習慣をつける</li> </ul>
地域社会	<p>（保護者は）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○声の掛け合いをし、子育ての不安や悩みを相談できる環境をつくり、地域全体で子どもを育てていく</li> <li>○子どもと一緒に地域の行事に参加する</li> </ul>

● 少年期（6～14歳）

基本目標：家族や友達との交流を大切にし、規則正しい生活習慣を身につけましよう

食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>○欠食をせず、1日3回の食習慣を身につける</li> <li>○家族や友達と楽しく食事をして、孤食をなくす</li> <li>○栄養や正しい食習慣の知識を身につける</li> </ul>
運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>○テレビやビデオ、ゲームの時間を決め、戸外で元気に身体を使った遊び、スポーツを通して基礎体力を身につける</li> <li>○戸外での十分な運動で、健康づくりの基礎を身につける</li> </ul>
こころの健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>○元気にあいさつをし、子ども会や地域の行事に積極的に参加する</li> <li>○家族とのふれあいを大切にし、家の手伝いを積極的に行う</li> <li>○早寝早起きを心がける</li> <li>○友達も自分も大切にし、いじめをしない</li> <li>○困った時は人に相談する</li> <li>○運動をしてストレスをためないように心がける</li> <li>○いのちの大切さについて学ぶ</li> </ul>
歯・口の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>○朝晩の歯磨きを実践する</li> <li>○歯と健康について学習する</li> <li>○かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受ける</li> <li>○むし歯かなと思ったら早めに治療する</li> <li>○規則正しい食習慣をつけ、食物をよくかんで食べる</li> <li>○フッ素、フロス等を利用する</li> </ul>
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>○たばこを吸わない</li> <li>○家庭（学校）で、たばこやお酒の悪影響について話し合い、正しい知識を持つ</li> <li>○たばこの煙を吸わない</li> <li>○お酒を飲まない</li> <li>○薬物に手を出さない</li> </ul>
生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> <li>○親子で生活習慣病の予防に関心を持つ</li> <li>○学校健診をきちんと受ける</li> <li>○親が子どもの健康に関心を持ち、病気の予防に努める</li> <li>○中学生・保護者健診を受ける</li> </ul>
地域社会	<ul style="list-style-type: none"> <li>○あいさつから始まる地域のつながりを大切にする</li> <li>○地域住民による登下校時の見守りや、元気なあいさつによって、地域に見守られながら育つ</li> <li>○地域の行事に参加し知識を学ぶ</li> </ul>

● 青年期（15～24歳）

基本目標：自分自身でよりよい生活習慣を守り、こころとからだを充実させましょう

食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>○栄養バランスの良い適正な食事をとり、適正体重を維持する</li> <li>○朝食等の欠食を減らし、1日3回規則正しい食事をとる</li> <li>○定期的に体重を測り、適正体重を維持する</li> <li>○無理なダイエットはやめ、骨粗しょう症や生活習慣病を予防する</li> <li>○家庭の味、行事食などに関心を持つ</li> </ul>
運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分にあった運動を見つけ、楽しみながら運動習慣をつける</li> </ul>
こころの健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学校、職場で気軽に相談できる友達をつくり、困った時は一人で悩まず相談をする</li> <li>○規則的な生活リズムに心がけ、十分な睡眠時間や休養をとる</li> <li>○スポーツや趣味でストレス解消する方法を見つける</li> <li>○ストレスからのがれるため、酒やたばこに依存しない</li> <li>○いのちの大切さについて学ぶ</li> </ul>
歯・口の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>○歯と口の健康に関心を持つ</li> <li>○朝晩の歯みがきを実践する</li> <li>○かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける</li> <li>○フロス、歯間ブラシ等を利用する</li> <li>○規則正しい食事をとり、よくかんで食べる</li> <li>○妊娠中の口腔衛生管理の重要性を知り、健診を受ける</li> <li>○たばこを吸わない</li> </ul>
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>○たばこの悪影響について正しく理解し、受動喫煙を受けない</li> <li>○未成年者や妊娠中は喫煙、飲酒をしない</li> <li>○薬物に手を出さない</li> </ul>
生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生活習慣病に対する関心を持ち予防する</li> <li>○学校・職場での健診を定期的に受ける</li> </ul>
地域社会	<ul style="list-style-type: none"> <li>○積極的に地域の行事に参加し、つながりを大切にする</li> <li>○日頃からあいさつをし、声を掛け合う</li> <li>○認知症について正しく理解する</li> </ul>

● 壮年期（25～44歳）

基本目標：普段の生活から自分の健康を考え、家庭・職場を通して健康づくりを実践しましょう

食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>○1日3回規則正しい食事をとり、欠食、偏食を減らす</li> <li>○栄養バランスの良い食事をとり、適正体重を維持する</li> <li>○外食や食品を購入する時は、栄養成分表示を見る習慣をつけ、バランスの良いメニューを選択する</li> <li>○嗜好品のとりかたに注意する</li> <li>○定期的に体重を測り、適正体重を維持する</li> <li>○無理なダイエットはやめ、偏食をなくし、骨粗しょう症を予防する</li> </ul>
運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>○歩く習慣をつけるなど生活の中に運動を取り入れ、運動不足にならないよう自分にあった運動を実践する</li> <li>○地域・職場での体育イベントへ参加し、一緒に運動できる仲間をつくって、継続するための工夫をする</li> </ul>
こころの健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>○規則的な生活リズムに心がけ、十分な睡眠時間や休養をとる</li> <li>○ストレスからのがれるための飲酒、喫煙、過食をせず、娯楽・休息などでストレスを解消できるものをみつける</li> <li>○こころの健康について気になる時は、専門の相談窓口を利用する</li> <li>○困った時は一人で悩まず相談する</li> <li>○ストレスチェック票などを用いて自分のストレスを自覚し、自分に合ったストレス対処法をみつける</li> </ul>
歯・口の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>○歯と口の健康に関心を持ち、口腔内環境が全身へ及ぼす影響について理解する</li> <li>○朝晩の歯みがきを実践する</li> <li>○かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受ける</li> <li>○フロス、歯間ブラシ等を利用する</li> <li>○規則正しい食事をとり、よくかんで食べる</li> <li>○妊娠中の口腔衛生管理の重要性を知り、健診を受ける</li> <li>○たばこを吸わない</li> </ul>
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>○たばこの悪影響について正しく理解し、受動喫煙を受けない</li> <li>○喫煙者は、禁煙を実行する</li> <li>○適度な飲酒量(1日飲酒量1合未満)に努め、週2日以上以上の休肝日をつくる</li> <li>○ストレス解消のための飲酒はしない</li> <li>○妊娠中は喫煙・飲酒をしない</li> <li>○薬物に手を出さない</li> </ul>

生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分の健康に関心を持ち、定期的に健康診断をうける</li> <li>○年に1回健康診断を受け、自分の健康状態を確認し維持する</li> <li>○健康づくりのための知識を持ち実践する</li> </ul>
地域社会	<ul style="list-style-type: none"> <li>○声を掛け合い、つながりのある地域づくりをする</li> <li>○地域の行事などに参加し、日頃からあいさつをし、身近な人々との会話を大切にする</li> <li>○認知症についての知識を深め地域で見守る</li> </ul>

● 中年期（45～64歳）

基本目標：自分の体と向き合い、生活習慣を見直しながら体力の維持・増進を心がけましょう

食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>○欠食せず、1日3回の食習慣を身につける</li> <li>○自分の食事の適量を知り、バランスのよい食事で肥満を防ぐ</li> <li>○定期的に体重を測り適正体重を維持する</li> <li>○外食や食品を購入する時は、栄養成分表示を見る習慣をつけ、バランスの良いメニューを選択する</li> <li>○嗜好品のとりかたに注意する</li> <li>○夜遅い飲食を控える</li> <li>○生活習慣病や骨粗しょう症の予防に心がける</li> </ul>
運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>○歩く習慣をつける</li> <li>○生活の中に運動を取り入れ日常的に実践する</li> <li>○仲間をつくって運動する</li> </ul>
こころの健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>○規則的な生活リズムに心がけ、十分な睡眠時間や休養をとる</li> <li>○ストレスや不眠解消のための飲酒はしない</li> <li>○ストレスチェック票などを用いて自分のストレスを自覚し、自分に合ったストレス対処法を見つける</li> <li>○生きがいを感じられる趣味をみつけて実行する</li> <li>○こころの健康について気になる時は、専門の相談窓口を利用する</li> </ul>
歯・口の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>○歯と口の健康に関心を持ち、口腔内環境が全身へ及ぼす影響について理解する</li> <li>○朝晩の歯みがきを実践する</li> <li>○かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける</li> <li>○フロス、歯間ブラシ等を利用する</li> <li>○規則正しい食事をとり、よくかんで食べる</li> <li>○たばこを吸わない</li> </ul>

たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>○喫煙者は、禁煙を実行する</li> <li>○受動喫煙を受けない</li> <li>○適度な飲酒量(1日飲酒量1合未満)に努め、週2日以上休肝日をつくる</li> <li>○アルコール依存症にならないよう、ストレス解消のための飲酒や寝酒はしない</li> <li>○未成年者にたばこやお酒を勧めない</li> <li>○薬物に手を出さない</li> </ul>
生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> <li>○定期的に健康診断を受け、病気の早期発見・早期治療につなげる</li> <li>○年に1回健康診断を受け、身体の状態を確認する</li> <li>○検査結果を認識し、生活習慣の改善を図り、病気の早期発見、早期治療に努める</li> <li>○健康づくりのための知識を持ち、実践する</li> </ul>
地域社会	<ul style="list-style-type: none"> <li>○声を掛け合うことや、地域の行事に参加することでつながりを大切にする</li> <li>○地域の行事などに参加し、日頃からあいさつをし、声を掛け合い、身近な人々との会話を大切にする</li> <li>○認知症についての知識を深め、地域で見守る</li> </ul>

●高年期（65歳～）

基本目標：社会との交流を保ち、健康生活の延長を図りましょう

食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>○1日3回バランスの良い食事と水分をとる</li> <li>○家族や友人と一緒に食事を楽しむ</li> <li>○塩分の摂取を控え、嗜好品のとりかたに注意する</li> <li>○定期的に体重を測り、適正体重を維持する</li> <li>○低栄養にならないようたんぱく質やエネルギーとなるものをとる</li> <li>○外食や食品を購入する時は、栄養成分表示を見る習慣をつけ、バランスの良いメニューを選択する</li> </ul>
運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分に合った運動をみつけ、日常生活の中で積極的に身体を動かす</li> <li>○介護予防や健康づくりなどの行事に参加し、知識を深め実践する</li> <li>○一緒に運動をする仲間をつくり、積極的に地域の体育イベントに参加する</li> </ul>
こころの健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>○趣味や楽しみを持ち積極的に外出する</li> <li>○家族・地域の中で、自分にできる役割を持つ</li> </ul>

<p>こころの健康づくり</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○規則的な生活リズムに心がけ、十分な睡眠時間や休養をとる</li> <li>○ストレス解消や不眠のため飲酒に頼らず、娯楽・休憩などストレスを解消できるものを見つける</li> <li>○こころの健康について気になる時は、専門の相談窓口を利用する</li> </ul>
<p>歯・口の健康</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○歯と口の健康に関心を持ち、口腔内環境が全身へ及ぼす影響について理解する</li> <li>○朝晩の歯みがきや、口腔体操を実践する</li> <li>○定期的に歯科健診を受け、う歯、歯周病は早めに治療する</li> <li>○かかりつけ歯科医を持つ</li> <li>○フロス、歯間ブラシ等を利用する</li> <li>○規則正しい食事をとり、よくかんで食べる</li> <li>○高齢者の肺炎予防のため、口腔ケアを実践する</li> </ul>
<p>たばこ・アルコール</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○喫煙者は禁煙する</li> <li>○受動喫煙を避ける</li> <li>○適度な飲酒量(1日飲酒量1合未満)に努め、週2日以上休肝日をつくる</li> <li>○アルコール依存症にならないよう、飲酒以外の楽しみやストレス解消方法をみつけて実行する</li> <li>○未成年者にたばこやお酒を勧めない</li> <li>○薬物に手を出さない</li> </ul>
<p>生活習慣病</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○定期的に健康診断を受け、生活習慣の改善を図る</li> <li>○認知症や生活習慣病の早期発見に努める</li> <li>○健康づくりのための知識を持ち、実践する</li> <li>○公共機関等からの情報提供に関心を持つ</li> </ul>
<p>地域社会</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域の行事やグループ活動に進んで参加し、活動を通して仲間をつくることでつながりを深める</li> <li>○日頃からあいさつをし声を掛け合い、身近な人々との会話を大切にする</li> <li>○自分の持っている知識や技能を活かして地域に貢献する</li> <li>○認知症についての理解を深め地域で見守る</li> </ul>

## 第5章 計画推進体制

---

### 1 計画内容の広報・周知

「健康ふちゅう21」の基本理念である「すべての市民が共に支え合い、健やかでこころ豊かに暮らせるまち」づくりを推進していくためには、計画内容をすべての市民に周知していくことが重要な一歩といえます。計画に対する幅広い理解・普及を図るため、広報紙での連載や市のホームページを通して計画内容の広報・周知を図ります。

### 2 計画推進と進捗状況確認の体制

「健康ふちゅう 21（第2次）」は 10 年間という長期にわたる計画であるため、計画の適切な見直しとともに、実現の度合いをチェックしていく体制づくりが重要です。そこで、これまでの本計画の審議機関である「府中市健康地域づくり審議会いきいき世代づくり分科会」を、計画の一層の具体化や進捗状況をチェックしていく協議機関と位置づけ、計画の進行管理を行っていくこととします。また、計画の実現のために、教育委員会や関係部課との連携を密接にしていくとともに、早期にいくつかの重点課題を決め、可能なところから着実に推進していきます。

## 第 6 章 すこやか親子21・ふちゅう

### 1 子どもの健やかな成長

#### 行動目標 1：継続した子どもの健康管理の充実

平成 25 年度の乳幼児健康診査（以下「健診」という）の受診率は、個別健診は約 70%、集団健診は約 95%、集団歯科健診は約 75%であり、目標値の 100%には達成していません。未受診者には、訪問や健康相談等でフォローをしています。引き続き、健診周知と受診勧奨を行い、健やかな発育、発達を支援できる健診体制に努め、満足度の高い健診とします。また、関係機関と連携して、絵本の読み聞かせや子育て支援センター事業の紹介などを行い、連携した支援を行います。

母子健康相談は、利用者数は横ばいで、子育て支援センターで追加実施したため、開催回数は増加しました。近年は、出生数に反比例して利用者が増加しています。住民アンケート結果によると、子育てに不安を感じている人の割合は6.5%減少しています。今後も相談利用者のニーズに対応し、健診や母子健康相談の機会を利用して、育児支援に努めます。

予防接種については、接種期間が短く評価しやすいBCG、麻しん風しんを基準項目として評価すると、平均して94%の接種と高い水準ですが、目標値の100%には達していません。<sup>(※19)</sup>MR 2期の受診率は80%台で、年齢が高くなると接種率が低くなる傾向にあります。<sup>(※20)</sup>A類疾病のすべての予防接種は個人通知を行い、集団健診ごとに接種状況を確認して、接種勧奨を行っています。3歳が最後の集団健診となり、その後は、予防接種への関心度が薄れ、未接種となる人がいると考えられます。引き続き、個人通知と健診時の確認を行うとともに、関係機関と連携して接種勧奨を行い、全児接種を目指します。

成果指標	基準項目	実績値 (平成 21 年度)	実績値 (平成 25 年度)	目標値 (平成 26 年度)	評価	目標値 (平成 36 年度)
事後フォローを含めた乳児健診の体制を徹底します	乳幼児健診受診率					
	乳児一般	● 69.8%	◎ 69.8%	○ 100%	C	100%
	4か月児	● 95.1%	◎ 95.6%		B	100%
	10か月児	● 94.0%	◎ 92.1%		D	100%
	1歳6か月児	● 93.6%	◎ 96.1%		B	100%
	3歳児	● 93.2%	◎ 93.9%		B	100%
2歳児歯科	● 75.2%	◎ 74.7%	D		80%	

成果指標	基準項目	実績値 (平成 21 年度)	実績値 (平成 25 年度)	目標値 (平成 26 年度)	評価	目標値 (平成 36 年度)
事後フォローを含めた乳児健診の体制を徹底します	母子健康相談開設回数	● 1071 人/ 24 回	◎ 1048 人/ 26 回	○ 24 回	A	必要者の 100%
	家庭訪問の割合		乳児 ◎実 296 人 ◎延 321 人 幼児 ◎実 29 人 ◎延 46 人	○ 必要者の 100%	E	必要者の 100%
予防接種を推進します	予防接種率					
	BCG	● 93.2%	◎ 97.5%		B	100%
	MR 1 期	● 96.4%	◎ 97.4%	○ 100%	B	
MR 2 期	● 87.4%	◎ 86.7%		D		

※19 MR：麻しん風しん混合

※20 A類疾病：予防接種の分類で、その発生、まん延を予防するために国が指定する種類の予防接種（ジフテリア・百日咳・急性灰白髄炎・麻しん・風しん・日本脳炎・破傷風・結核・Hib感染症・肺炎球菌感染症・ヒトパピローマウイルス感染症等）

## 行動目標2：地域支援による育児不安の解消

アンケートによると、子育てに不安を感じている人の割合は 55.2%で目標値は達成していませんが、平成21年度アンケートより、6.5%減少しています。また、子育ての楽しさについては、「楽しい」が 77%と前回より 23.7%増加しており、育児不安を感じている人は減少し、育児を楽しんでいる人が増えています。

また、子育てに負担を感じる時に必要と思うことは、「配偶者・パートナーの協力」が71.1%、「配偶者・パートナー以外の家族の協力」が52.3%、「子連れで楽しめる施設」が35.3%、「経済的な支援」が25.2%の順となっています。しかし、配偶者・パートナーの子育てへの協力度は、「よく協力してくれる」は約6割で、前回より1.9%減少しました。子どもとの関わり方を学ぶ場の提供や、母子保健推進員や地域のさまざまな団体と連携して、社会全体で子どもの健やかな成長を見守る体制の強化が必要です。

児童虐待は乳児期、特に0歳児に対する発生件数が、全国的に多くなっています。妊娠期や出産後まもない時期から継続した支援を行う必要があります。今後も、家庭訪問事業やすこやか育児サポート事業<sup>(※21)</sup>により、不安を抱えている保護者へ支援や要支援者の把握に努めます。

成果指標	基準項目	実績値 (平成 21 年度)	実績値 (平成 26 年度)	目標値 (平成 26 年度)	評価	目標値 (平成 36 年度)
子育てに不安、ストレスを感じている人を減らします	子育てに不安を感じている人の割合	(住民アンケート) ● 61.7%	(住民アンケート) ◎ 55.2%	○ 50%以下	B	50%以下

※21 すこやか育児サポート事業：産婦人科医、小児科医、保健師が協力して、妊娠中から乳児期全般にわたる早期からの継続した育児支援を行うシステム。

## 2 安全な妊娠・出産と女性の健康づくり

### 行動目標 1：安心・安全な妊娠・出産するための相談体制の充実

マタニティクラスの参加者数は、妊娠届出数の15%であり、低い状況です。出産、育児に関しての正しい知識の普及と妊産婦の不安解消のため、内容の充実に努め、マタニティクラスの参加者数を増やす必要があります。また、平成26年度については、家族の参加人数は4人でした。パートナー、祖父母などの家族が参加しやすい環境や体制をつくります。

近年、全国的に、結婚年齢や妊娠・出産年齢が上昇しています。厚生労働省の人口動態調査（平成24年度）による母の年齢階級別出生率は、20～24歳が16.0%、25～29歳が43.3%、30～34歳が49.2%、35～39歳が25.3%であり、30代での出産が増加しています。このような変化と医療技術の進歩に伴い、不妊治療を受ける人が増加しています。本市では、不妊治療費助成制度を新設し、その経済的負担の軽減と子どもを産みやすい環境の確保を行います。また、不妊の相談や専門機関等の情報提供に努めます。一般的に高年齢での妊娠・出産は、様々なリスクが高まるとともに出産に至る確率も低くなることから、より安全な妊娠・出産をすすめるため、こうした妊娠や不妊症に関する知識を若者に啓発していくことが必要です。

成果指標	基準項目	実績値 (平成 21 年度)	実績値 (平成 25 年度)	目標値 (平成 26 年度)	評価	目標値 (平成 36 年度)
妊婦の相談・交流機会を増やします	希望者の参加の割合	マタニティクラス ● 74人	◎ 41人	○ 必要者の100%	D	妊婦：30% 家族：増加
		母子健康相談 ● 1071人/24回	◎ 1048人/26回			

### 3 こころの健康づくりと思春期保健

#### 行動目標1：子ども・家庭のこころの悩みの解消

アンケートによると、不安や悩みを感じている小中高生の割合は、12%であり、目標値の10%以下は達成できていませんが、前回より4.3%減少し改善しています。悩みを相談できる人の割合も、前回の7割から9割に増え、改善しています。「不安や悩みが多い」と答えた層のうち、「相談できる人がいる」と答えた割合は5割でした。地域と学校との連携・協力により、子どもや家庭における不安や悩みに早期に対応できる相談体制、指導体制の充実が必要です。また、学校へ配置されているスクールカウンセラーや相談窓口の紹介をしていきます。「府中市こころの支援ネットワーク」を中心に関係機関が連携し、早期の支援に努めます。また、小中高校生が、心身の健康に関心を持ち、健康の維持・向上に取り組めるよう健康教育を推進します。さらに、生活習慣病予防の意識づけとして中学生・保護者対象の健診の実施を継続していきます。

成果指標	基準項目	実績値 (平成 21 年度)	実績値 (平成 26 年度)	目標値 (平成 26 年度)	評価	目標値 (平成 36 年度)
相談・支援機会を増やし、子どもと保護者のこころの悩みを解消します	強い不安・悩みを感じる小中高生の割合	(住民アンケート) 強い不安・悩みが「大いにある」「多少ある」と答えた人 ●全体 :16.3% ●小学生：－ ●中学生:14.7% ●高校生:21.7%	(住民アンケート) ◎全体:12.0% ◎小学生:8.6% ◎中学生:15.2% ◎高校生:13.3%	○10%以下	B	5%以下

#### 行動目標2：子どもの非行の防止、性感染症、不慮の事故の減少

アンケートによると、たばこの害に対する知識を持つ小中高校生の割合は88%、飲酒の害に対する知識を持つ小中高校生の割合は92%、性感染症に対する知識を持つ小中高校生の割合は63%で、喫煙、飲酒については改善し、性感染症については悪化しています。性感染症について、高校生では、9割が認知しており、そのうち、8割が授業から知ったと答えています。授業での定着率は高いため、学校機関と連携して、たばこや飲酒、性感染症、最近問題になっている薬物や危険ドラッグ<sup>(※22)</sup>についても正しい知識の普及啓発を図る必要があります。また、家庭における事故防止対策の啓発を行い、不慮の事故を減少させていくよう努めていきます。

成果指標	基準項目	実績値 (平成 21 年度)	実績値 (平成 26 年度)	目標値 (平成 26 年度)	評価	目標値 (平成 36 年度)
喫煙、飲酒、薬物、性に対する正しい知識を普及する機会を増やします	知識を持つ人の割合	(住民アンケート) たばこの害について認知していると答えた人 ●全体 85.5% ●中学生 93.4% ●高校生 91.3%	(住民アンケート) ◎全体 88.0% ◎中学生 91.3% ◎高校生 95.6%	○ 100%	B	100%
	知識を持つ人の割合	飲酒の害について認知していると答えた人 ●全体 64.1% ●中学生 65.6% ●高校生 95.6%	◎全体 92.0% ◎中学生 87.0% ◎高校生 97.8%		B	100%
	性感染症について認知していると答えた人 ●全体 : 71.8% ●中学生 68.9% ●高校生 91.3%	◎全体 : 63.0% ◎中学生 43.5% ◎高校生 91.1%		D	全体 : 80% 中学生 : 70% 高校生 : 100%	

※22 危険ドラッグ：大麻や覚せい剤などと似た作用がある化学物質を含んだ薬物のこと。

#### 4 小児医療の充実

##### 行動目標1：安心できる小児医療環境

本市では、「広島県地域医療再生計画」（平成 22 年 1 月広島県策定）及び「府中市地域医療再生計画」（平成 23 年 3 月策定）に基づき、地域に必要な医療機能の確保等に努めてきました。しかし、周産期医療や小児救急については、市単独で必要な体制を全て確保するのは困難な状況にあります。アンケートによると、福山夜間小児診療所の認知割合は約 9 割、小児救急電話相談の認知割合は 8 割でした。かかりつけ医については 9 割弱が持っており、0 歳児では 7 割でした。引き続き、新生児訪問や乳児健診時に小児救急電話相談についての紹介と、かかりつけ医を各家庭で確保するよう啓発を行っていきます。

成果指標	基準項目	実績値 (平成 21 年度)	実績値 (平成 26 年度)	目標値 (平成 26 年度)	評価	目標値 (平成 36 年度)
夜間・土日 に関する 小児救急 医療・相談 事業の情 報提供を します	救急医 療・相談 事業方法 を知る人 の割合	● —	(住民アンケート) 福山夜間小児 診療所の認知 ◎全体：88.5% 小児救急電話 相談の認知 ◎全体：79.2%	○ 100%	E	100%

## 健康ふちゅう21（第2次）計画

発行：平成27年 府中市健康福祉部健康医療課

〒726-0011 広島県府中市広谷町919-3

TEL：0847-47-1310 fax：0847-47-1320

Email：[hoken@city.fuchu.hiroshima.jp](mailto:hoken@city.fuchu.hiroshima.jp)