

第3章 健康増進の取り組み

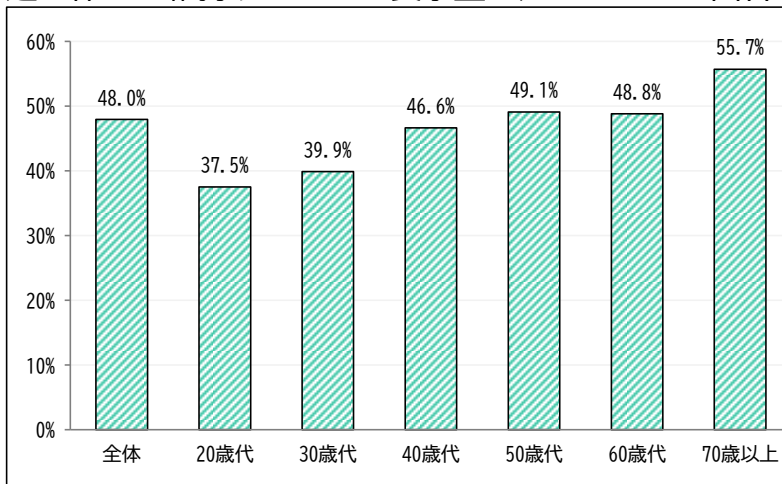
1 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

【現状と課題】

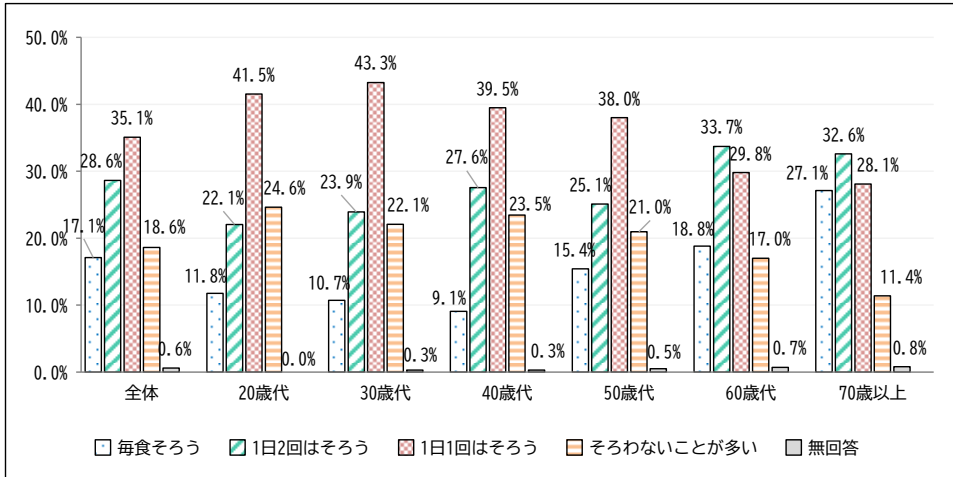
現状	<ul style="list-style-type: none">・適正体重を維持するための食事量を知っている人は年代が上がるにつれて高くなっています。全体では約5割となっていますが、20歳代では4割程度となっています。・主食・主菜・副菜が1日2回以上そろると回答した人は、年代が上がるにつれて高くなっています・野菜を全く食べない又は週2～3回食べると回答した人は、全体の約3割前後となっています。・家庭の料理の味付けがうすい方と回答した人は、年代が上がるにつれて高くなっています。20歳代と70歳以上では、10%以上の差がある状況です。
課題	<ul style="list-style-type: none">・市民一人ひとりが適正体重を維持する必要性を理解し、適正な食事をとることができるように、周知・啓発等の取り組みを進めていく必要があります。・栄養のバランスや塩分の摂取量を見直すことが、後に重大な疾病の予防につながることを、多くの市民に理解してもらうことが重要です。

適正体重を維持するための食事量を知っていると回答した人



○適正体重を維持するための食事量を知っている人は年代が上がるにつれて、高くなっており、全体では48.0%となっていますが、20歳代では37.5%となっています。

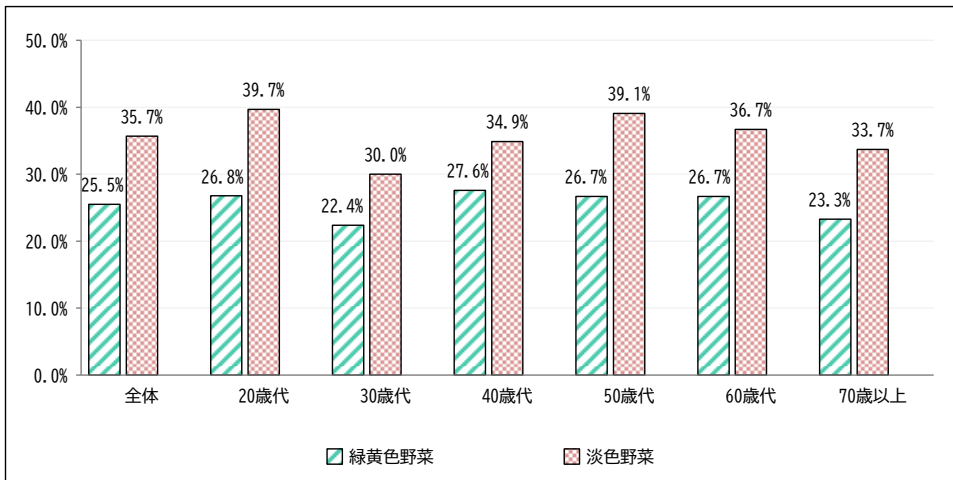
主食・主菜・副菜がそろっているか



○主食・主菜・副菜が1日2回以上そろっていると回答した人は年代が上がるにつれて、高くなっており、全体では45.7%となっていますが、20歳代では33.9%となっています。

出典：R4 市民アンケート

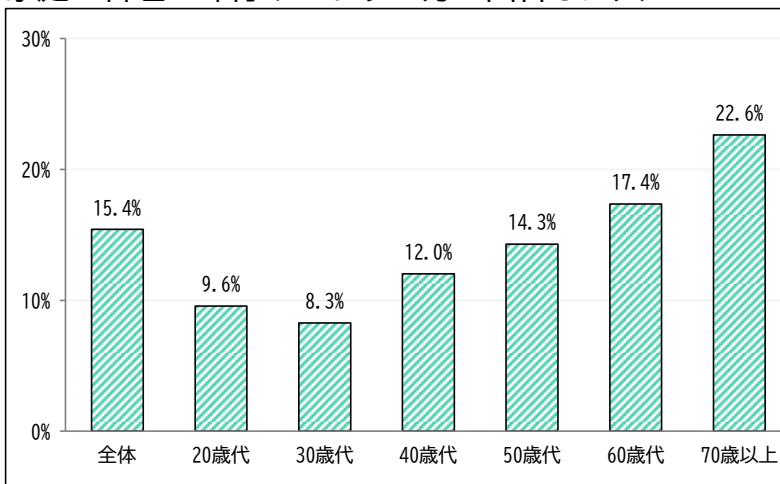
野菜を全く食べない又は週2～3回食べる



○野菜を全く食べない又は週2～3回食べると回答した人は、「緑黄色野菜」では2割台、「淡色野菜」では3割台となっています。

出典：R4 市民アンケート

家庭の料理の味付けがうすい方と回答した人



○家庭の料理の味付けがうすい方と回答した人は年代が上がるにつれて、高くなっており、70歳代では22.6%となっていますが、全体では15.4%となっています。

出典：R4 市民アンケート

【指標】

指標		現状値		目標値 (R15)	データ根拠
適正体重を維持している者の割合の増加	40～69 歳男性 肥満	R3	38.0%	28.0%	諫早市国保特定 健診
	40～69 歳女性 肥満	R3	22.7%	19.0%	諫早市国保特定 健診
適切な量と質の食事をとる者の割合の増加	ア、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加	R4	45.7%	50.0%	市民アンケート
	イ、料理の味付けを薄味にしている者の割合の増加	R4	15.4%	増加	市民アンケート
	ウ、野菜を食べている者の割合の増加（1日1回以上）	R4	58.7%	増加	市民アンケート
朝食を毎日食べているこどもの割合の増加	小学生	R4	89.1%	増加	児童生徒の朝食 習慣実態調査・ 市民アンケート
	中学生	R4	89.3%		
	高校生	R4	84.2%		

【個人、家庭の取り組み】

- ・適正体重を維持するための食事量を知る。
- ・体重測定を行い、適正体重を維持する。
- ・主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を心がける。
- ・毎食野菜を食べる。
- ・栄養成分表示を確認する。
- ・朝食をとる大切さを知る。
- ・こどもの頃から1日3回食べることの大切さを理解する。
- ・一度にたくさん食べたり、早食いをしない。
- ・就寝する2時間前までに食事を終える。
- ・菓子類や飲み物に入っている砂糖の量を知る。
- ・うす味でも美味しく食べられる方法を知る。
- ・1日の望ましい塩分の量を知る。

【地域、関係機関・団体の取り組み】

- ・保健・食育だよりなどで食に関する啓発を行う。
- ・子育て世代（PTA など）の集まりで食に関する情報発信を行う。
- ・食に関する出前講座などを開催する。
- ・食に関するパンフレットなどを作成、普及する。
- ・主食・主菜・副菜をそろえることの必要性を普及する。
- ・子育て世代への野菜のとり方や食事量について情報提供する。
- ・安くて、簡単で、早くできる食事作りの情報提供を行う。
- ・みそ汁等の塩分測定の機会を提供する。
- ・1日の野菜摂取量や減塩を普及する。
- ・減塩でもおいしい献立、調理方法について情報提供する。
- ・フレイル予防教室への参加を勧める。
- ・食生活改善推進員により、地域における食育の推進と普及・啓発を行う。

【行政の取り組み】

- ・適正体重を維持するための食事量の普及・啓発に努める。
- ・広報など多様な媒体で食に関する情報提供を行う。
- ・若い世代を対象に、朝食、野菜摂取、食事量などに関する情報提供を行う。
- ・ライフコースアプローチを踏まえて栄養に関する健康教育や健康相談を実施する。
- ・健診結果をもとに一人ひとりに応じた栄養指導を実施する。
- ・生活習慣病の予防に向けて、減塩の必要性を伝える。
- ・フレイル予防教室により、高齢期になっても男女関係なく、食生活に関心をもつ機会を提供する。

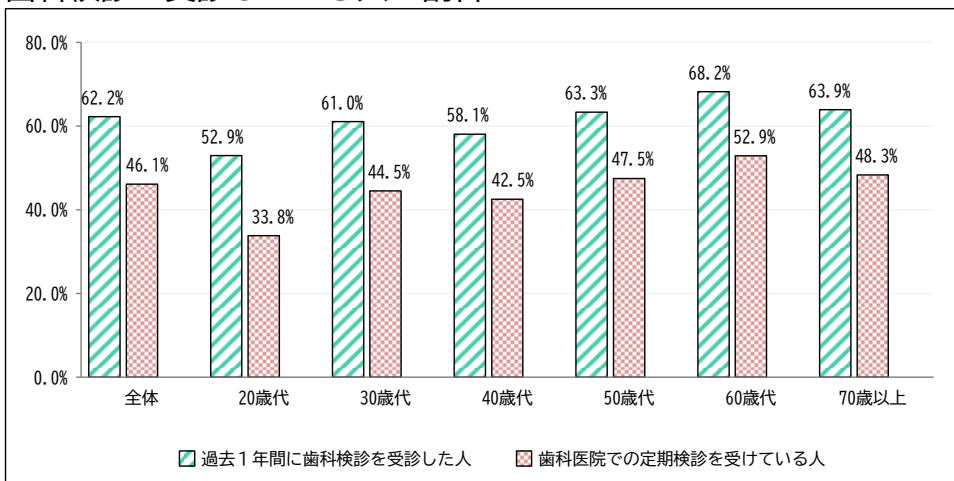


(2) 歯・口腔の健康

【現状と課題】

現 状	<ul style="list-style-type: none"> ・過去1年間に歯科検診を受診した人は約6割ですが、歯科医院で定期検診を受けている人は4割程度となっています。 ・20歳代の歯科検診を受診している人の割合が、他の年代と比較して低い状況です。 ・1歳6か月児及び3歳児健診時のむし歯がないこどもの割合は、国・県と比較して低い状況です。 ・3歳児健診時のむし歯がないこどもの割合は減少傾向にあります。 ・12歳児の1人平均むし歯数は、国や県よりも多い状況です。
課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・全年代に向けた歯科検診の受診に関する周知・啓発が必要です。特に、若年者に向けた周知・啓発が重要です。 ・こどものむし歯を予防するために、食生活の改善や正しい歯みがき習慣の確立などの周知・啓発が必要です。

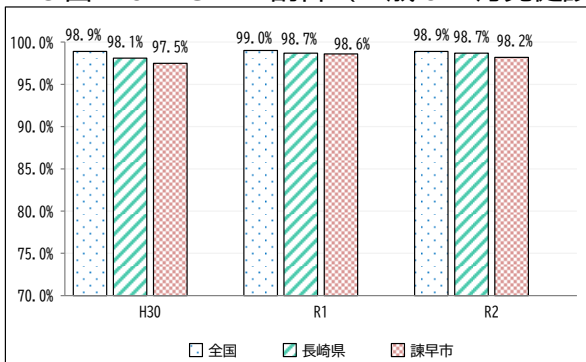
歯科検診を受診している人の割合



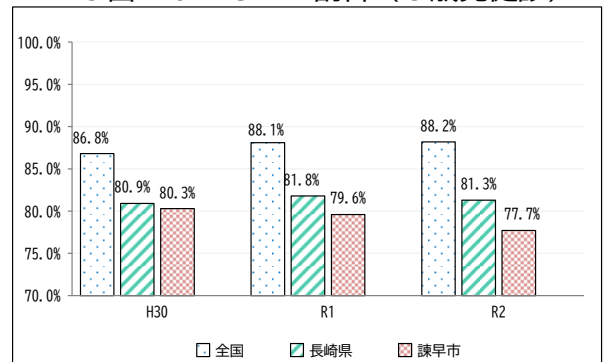
○過去1年間に歯科検診を受診した人は62.2%ですが、歯科医院で定期検診を受けている人は46.1%となっています。

出典：R4 市民アンケート

むし歯がないものの割合（1歳6か月児健診）

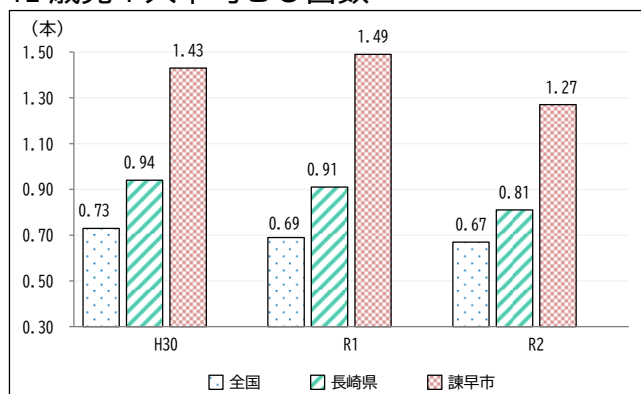


むし歯がないものの割合（3歳児健診）



出典：令和2年度長崎県歯科保健データ

12歳児1人平均むし歯数



○1歳6か月児及び3歳児でむし歯がないこどもの割合は減少傾向にあり、国や県よりも低い状況です。

○12歳児の1人平均むし歯数は、令和2年で1.27本と減少していますが、国や県よりも多い状況です。

出典：令和2年度長崎県歯科保健データ

【指標】

指標		現状値		目標値 (R15)	データ根拠
乳幼児・学齢期のむし歯のない者の割合の増加	ア、3歳児で4本以上のむし歯のある歯を有する者の割合	R4	3.1%	0%	3歳児健診
	イ、12歳児の永久歯の1人平均むし歯数の減少	R3	1.21本	0.83本	8020への道
過去1年間に1回歯科検(健)診を受診した者の割合の増加		R4	62.2%	95%	市民アンケート

【個人、家庭の取り組み】

- ・ 定期歯科検診の重要性を理解する。また定期的に歯科検診を受ける。
- ・ 妊娠期から歯の健康について専門職より知識を得るよう努める。
- ・ むし歯と歯周病の早期治療をする。
- ・ むし歯予防・歯周病予防に必要な知識を得る。
- ・ 正しい歯みがき方法を実践する。
- ・ 食後の歯みがき等により、口腔内を清潔に保つ。
- ・ 歯ブラシ以外の道具（フロスや歯間ブラシ等）を使う習慣をもつ。
- ・ 仕上げみがきは小学生まで行う（6年生まで行うのが望ましい）。
- ・ 繊維質のもの、野菜を食べることで、歯の健康を守ることを理解し、実践する。
- ・ だらだら食べたり、飲んだりしない。
- ・ 食べ物をかむ力と飲み込む力をつける。

【地域、関係機関・団体の取り組み】

- ・乳幼児のおし歯の現状や歯の健康に関する情報提供を行う。
- ・フッ化物に関する普及啓発を行い、フッ化物洗口等を行うこどもを増やす。
- ・若い年代へ向けたおし歯、歯周病に関する情報提供を行う。
- ・定期歯科検診の必要性を伝え、受診を勧める。
- ・歯の健康に関する出前講座などによる情報提供を行う。
- ・親や子に正しい歯みがきの仕方を周知する。
- ・おし歯の予防に向けて、かかりつけ歯科医を持つことを勧める。
- ・小・中学校で発行する保健だより等により、口腔健康の保持増進について啓発を行う。
- ・親だけでなく家族全員に向けて、口腔の健康の保持増進に関する情報提供を行う。
- ・市内の歯科医院マップを作成するなど、若い世代へ幅広く受診勧奨を行う。

【行政の取り組み】

- ・40歳、50歳、60歳、70歳を対象に歯周病検診を実施し、対象者へは個人通知を行うなど受診勧奨を行い、受診者の増に努める。
- ・広報やホームページ、イベントなどで歯の健康に関する情報提供を行う。
- ・口腔の健康を保つための健康教育を開催する。
- ・母子健康手帳交付時や乳児相談、幼児健診等母子保健事業で歯科の健康教育・相談を実施する。
- ・フッ化物によるおし歯予防効果についての普及啓発を行う。

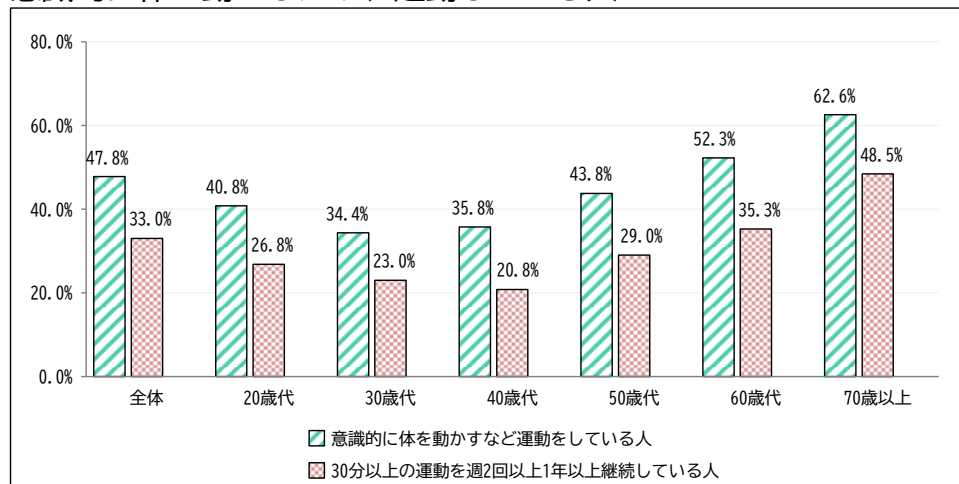


(3) 身体活動・運動

【現状と課題】

現 状	<ul style="list-style-type: none"> ・意識的に体を動かしたり、運動している人は、30歳代、40歳代が少なく、70歳以上の人が最も多い状況です。 ・30分以上の運動を週2回以上1年以上継続している人の割合を前回調査（H28）と比べると、20歳～30歳代では高く、40歳代以降では低くなっています。
課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の予防には、若い頃に運動習慣を身に付けることが重要です。若年者に向けた運動習慣に関する周知・啓発を推進するとともに、あらゆる年代の市民が気軽に運動をすることができる環境整備を推進していくことが必要です。

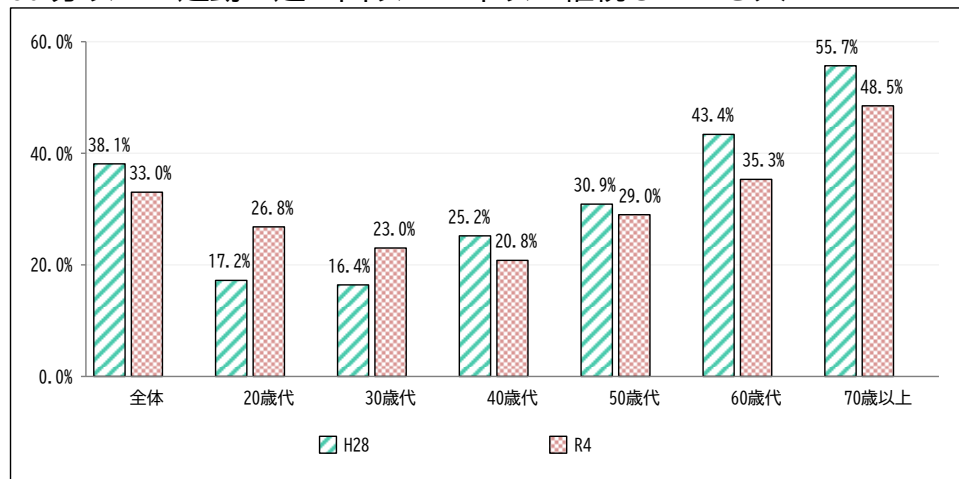
意識的に体を動かしたり、運動している人



○日常生活の中で意識的に体を動かすなど運動をしている人は47.8%、30分以上の運動を週2回以上1年以上継続している人は33.0%となっています。

出典：R4 市民アンケート

30分以上の運動を週2回以上1年以上継続している人



○30分以上の運動を週2回以上1年以上継続している人の割合を前回調査（H28）と比べると、20歳～30歳代では高く、40歳代以降では低くなっています。

出典：H28, R4 市民アンケート

【指標】

指標		現状値		目標値 (R15)	データ根拠
運動習慣者の割合の増加 (1日30分以上の運動を週2回以上実施し1年以上継続している者の割合の増加)	20～64歳男性	R4	33.8%	維持	市民アンケート
	20～64歳女性	R4	23.9%	30%	市民アンケート
	65歳以上男性	R4	50.5%	維持	市民アンケート
	65歳以上女性	R4	46.1%	50%	市民アンケート
日常生活における歩数の増加	20～64歳男性	R4	6,853歩	8,000歩	ながさき健康づくりアプリ
	20～64歳女性	R4	4,625歩	8,000歩	ながさき健康づくりアプリ
	65歳以上男性	R4	6,657歩	6,000歩	ながさき健康づくりアプリ
	65歳以上女性	R4	4,786歩	6,000歩	ながさき健康づくりアプリ

【個人、家庭の取り組み】

- ・健康づくりのための運動の効果や方法を知る。
- ・毎日少しでも運動する習慣をつくる。
- ・若いときから、健康づくりのための運動を実践する。
- ・健康づくりアプリなどを活用し、自分の活動量を記録する。
- ・階段の昇降や徒歩での移動など、日常生活の中で意識的に体を動かす。
- ・正しい歩き方の知識を身につける。
- ・1日、1週間における適切な運動量の目安を知る。
- ・ロコモティブシンドロームの内容や症状を理解して、予防に向けて運動に取り組む。
- ・ウォーキング教室などの運動教室に参加する。
- ・家族や友人、仲間などを運動の教室やイベントに誘って参加する。

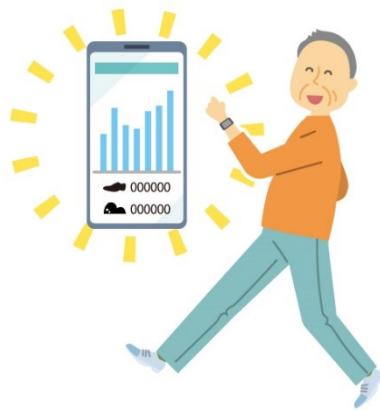
※ロコモティブシンドロームとは、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態。

【地域、関係機関・団体の取り組み】

- ・健康づくりのための運動の効果や方法に関する周知・啓発を行う。
- ・年齢とともに筋肉量、基礎代謝が落ちていくことを情報発信し、若い世代から運動の必要性を伝える。
- ・生活習慣病を予防するためには、食事と運動をともに取り組むことが必要であることを伝える。
- ・日常生活の中でできる効果的な運動方法について情報提供する。
- ・運動の中にも、有酸素運動・ストレッチ・筋トレがあることを伝える。
- ・生活習慣病予防のために必要な1日の歩数を周囲の人に伝える。
- ・ウォーキング教室や、のんのこ体操教室、のんのこ21サーキット、ニュースポーツ教室を開催し、参加を呼びかける。
- ・運動普及推進員を養成し、運動を通じた健康づくりを推進していく仲間を増やす。
- ・フレイル予防教室や若返り体操教室への参加を勧める。
- ・家族や仲間に参加できるウォーキング大会等イベントを開催する。
- ・職場で「建物内の階段利用」、「職場近隣の徒歩」を奨励する。
- ・職場で運動に取り組む、団体、事業所を増やす。

【行政の取り組み】

- ・運動に関する健康教育・相談を実施する。
- ・生活習慣病予防のための運動の取り組みについて保健指導を行う。
- ・若いときからの運動習慣の確立に向けて、各年代に向けた運動に関する情報提供を行う。
- ・市民の誰もが気軽に参加できる運動教室やイベントの開催を検討・実施する。
- ・フレイル予防教室・若返り体操教室の開催や自主活動グループへの専門職派遣を行う。
- ・健康づくり運動教室において、運動習慣の重要性や効果について情報提供、発信を行う。

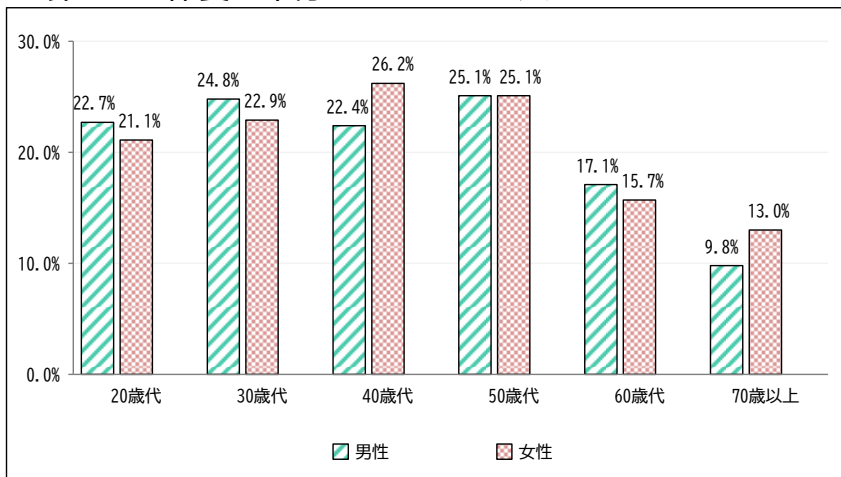


(4) 休養・睡眠

【現状と課題】

現 状	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠による休養が十分とれていないと回答した人は、20～50 歳代の男女ともに2割を超えています。 ・アルコールを睡眠補助として使用している人が、20～60 歳代で6割以上となっています。また、睡眠剤・安定剤を睡眠補助として使用している人は、50 歳代から年代が上がるにつれて高くなっており、70 歳以上では約5割となっています。
課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・各年代に向けて、睡眠時間の確保や睡眠の質の向上に向けた周知・啓発が必要です。 ・アルコールと睡眠の関連について、正しい知識の習得に向けた周知・啓発が必要です。

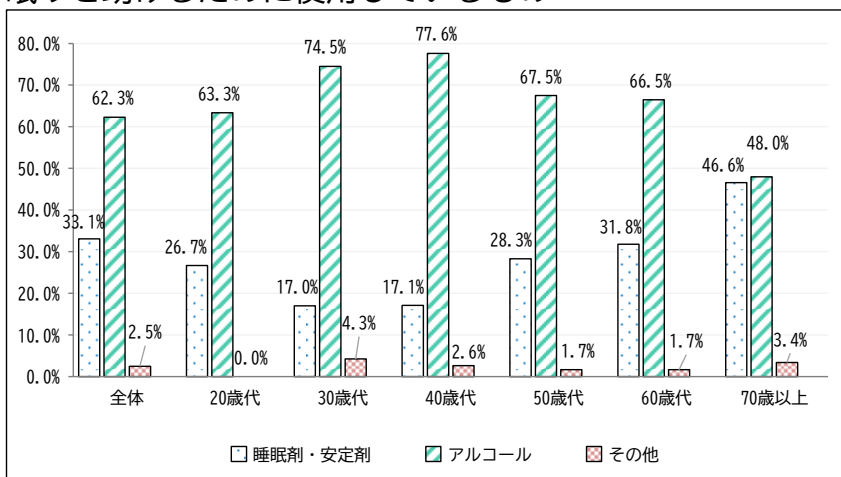
睡眠による休養が十分とれていない人



○睡眠による休養が十分とれていないと回答した人は20～50 歳代の男女ともに2割を超えています。

出典：R4 市民アンケート

眠りを助けるために使用しているもの



出典：R4 市民アンケート

○眠りを助けるために使用しているものとして、アルコールと回答した人は20～60 歳代で6割以上となっています。また、睡眠剤・安定剤と回答した人は50 歳代から年代が上がるにつれて高くなっており、70 歳以上では46.6%となっています。

【指標】

指標	現状値		目標値 (R15)	データ根拠
	睡眠による休養が十分にとれている者の割合の増加	R4	79.1%	増加

【個人、家庭の取り組み】

- ・睡眠についての正しい知識を得る。
- ・家庭で早寝早起きを実践する。
- ・自分に合った十分な睡眠時間を確保する。
- ・アルコールが質のよい睡眠を妨げることを理解し、睡眠補助に使用しない。

【地域、関係機関・団体の取り組み】

- ・睡眠障害に対する正しい理解と治療方法を指導する。
- ・睡眠に関する相談に対応し、受診や関係機関への相談を勧める。
- ・研修会などを開催し睡眠に関する正しい知識の普及に努める。

【行政の取り組み】

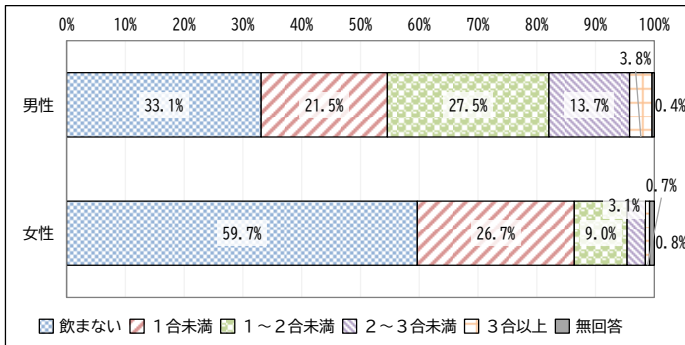
- ・心の健康づくりガイドブックや睡眠ガイドブックなどのパンフレットを作成・活用し知識の普及を行う。
- ・質のよい睡眠のとり方について情報提供を行う。
- ・睡眠について悩みの相談に応じ、適切な相談窓口等の情報提供を行う。

(5) 飲酒

【現状と課題】

現 状	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人（男性2合以上、女性1合以上）の割合は増加しており、毎日飲酒している人の割合は、60歳代以上で多くみられます。
課 題	<ul style="list-style-type: none"> アルコールの適正な摂取量や過度の飲酒による健康障害に関する正しい知識の周知・啓発が必要です。 未成年者の飲酒防止に向けて、更なる取り組みの推進が必要です。

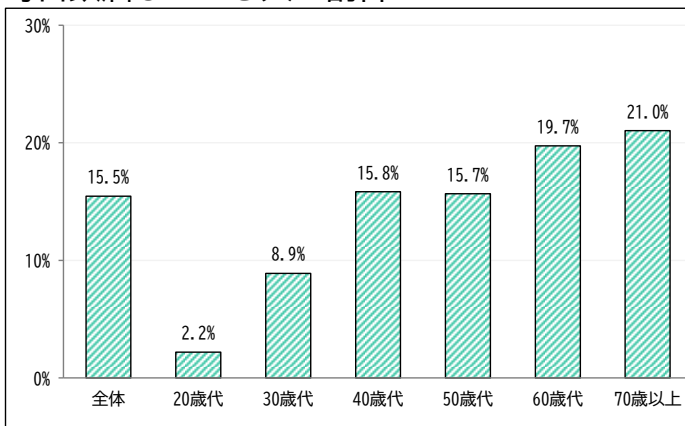
1回の飲酒量



○生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人（男性2合以上、女性1合以上）の割合は、男性で17.5%、女性で12.8%となっています。

出典：R4 市民アンケート

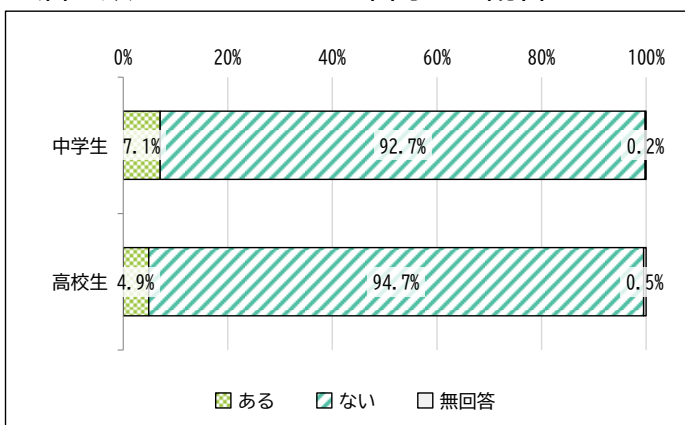
毎日飲酒している人の割合



○毎日飲酒している人の割合は、60歳代以上で2割前後と多くみられます。

出典：R4 市民アンケート

お酒を飲んだことがある中高生の割合



○お酒を飲んだことがある中高生の割合は、中学生が7.1%、高校生が4.9%となっています。

出典：R4 市民アンケート

【指標】

指標		現状値		目標値 (R15)	データ根拠
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少	男性	R4	17.5%	減少	市民アンケート
	女性	R4	12.8%	減少	市民アンケート
未成年者の飲酒をなくす(お酒を飲んだことがある者の割合の減少)	中高生	R4	6.5%	0%	市民アンケート

【個人、家庭の取り組み】

- ・ 飲酒による体への影響と適正飲酒量を知る。
- ・ 飲酒する人は休肝日を設ける。
- ・ 週に2日は、食卓にお酒を準備しないようにする。
- ・ 妊娠中の飲酒は胎児に影響することを理解し飲酒しない。
- ・ 未成年者にお酒を絶対に勧めない。

【地域、関係機関・団体の取り組み】

- ・ 小学校の保健や中学校の保健体育科の授業を中心に、飲酒が身体に及ぼす影響について指導を行う。
- ・ 飲酒による体への影響や適正飲酒量について情報提供する。
- ・ 地域みんなが適正飲酒量を知り、会合などの飲み会の席で、無理に飲酒を勧めない。
- ・ アルコール依存症や深酒による体への影響について啓発する。

【行政の取り組み】

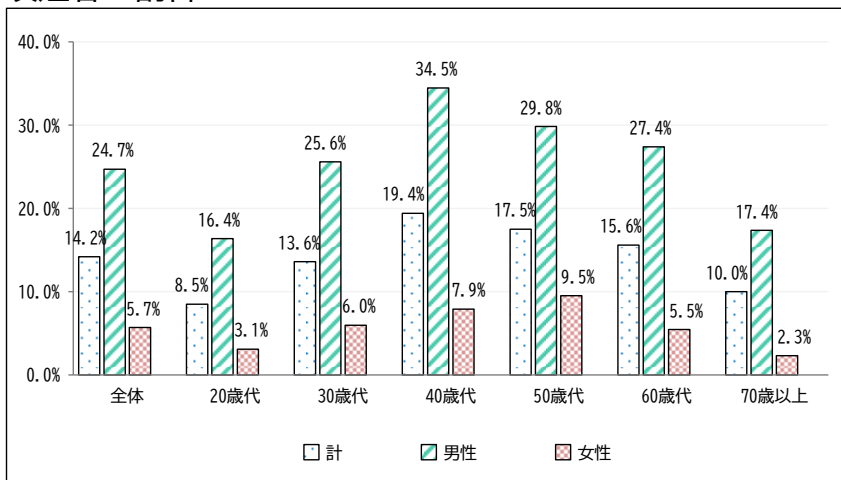
- ・ 妊婦や若い世代へお酒と健康について情報提供を行う。
- ・ 適切な飲酒量に関する周知・啓発に努める。
- ・ お酒と健康に関する健康教育や健康相談を行う。

(6) 喫煙

【現状と課題】

現 状	<ul style="list-style-type: none"> ・成人全体の喫煙率は14.2%で、40歳代の男性が最も喫煙率が高い状況です。 ・喫煙者の半数以上の方が禁煙を希望していますが、20歳代では5割を切って最も低くなっています。
課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙が健康に及ぼす悪影響に関して、更なる周知・啓発に取り組むことが必要です。 ・若い世代に向けた喫煙防止が重要です。特に、未成年者や妊婦への喫煙防止に向けた取り組みをさらに推進していくことが重要です。 ・受動喫煙や分煙に関する周知・啓発を強化していくことが必要です。

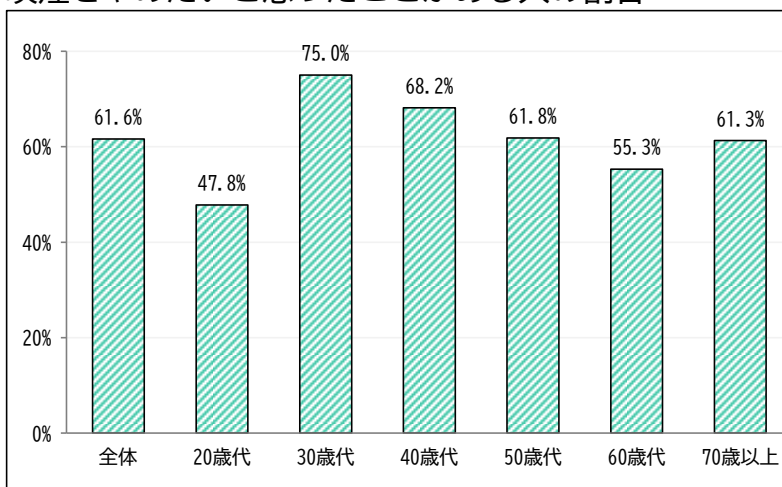
喫煙者の割合



○喫煙者の割合は40歳代男性で34.5%と最も多くなっています。

出典：R4 市民アンケート

喫煙をやめたいと思ったことがある人の割合



○喫煙者で、喫煙をやめたいと思ったことがある人は全体の61.6%で、30歳代では75.0%と最も高く、20歳代では47.8%と最も低くなっています。

出典：R4 市民アンケート

【指標】

指標		現状値		目標値 (R15)	データ根拠
成人喫煙率の減少		R4	14.2%	12.0%	市民アンケート
未成年者の喫煙をなくす	中高生	R4	0.5%	0%	市民アンケート
妊娠中の喫煙をなくす		R4	2.2%	0%	妊娠届け

【個人、家庭の取り組み】

- ・たばこが及ぼす体への影響について知る。
- ・喫煙は胎児に影響することを理解し、妊婦及び周囲の人は喫煙しない。
- ・こどもが親へ副流煙やたばこが及ぼす体への影響について伝える。
- ・自分にあった禁煙方法を選択する。
- ・自分の禁煙体験について周囲の人へ伝える。
- ・未成年者にたばこを絶対に勧めない。
- ・受動喫煙は体への影響があることを知る。

【地域、関係機関・団体の取り組み】

- ・小学校の保健や中学校の保健体育科の授業を中心に、喫煙が身体に及ぼす影響について指導を行う。
- ・未成年者にたばこや副流煙の影響について知識の普及を行う。
- ・たばこが及ぼす体への影響や受動喫煙について情報提供を行う。
- ・たばこの依存性について情報提供を行う。
- ・喫煙に関する出前講座を行う。
- ・たばこをやめたい人へ禁煙外来を紹介する。

【行政の取り組み】

- ・たばこと健康について健康教育や健康相談を行う。
- ・禁煙外来や禁煙の方法について情報提供を行う。
- ・妊婦や若い世代へたばこと健康についての情報提供を行う。
- ・望まない喫煙や受動喫煙の防止に関する周知・啓発を推進する。
- ・公共施設等に受動喫煙防止対策について情報提供を行う。

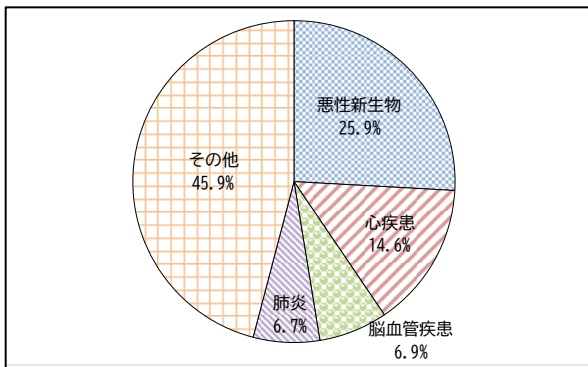
2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

(1) がん

【現状と課題】

現 状	<ul style="list-style-type: none"> ・がんは本市の死亡原因の第1位となっています。 ・がん検診の受診率は、胃がん、乳がん検診では増加していますが、肺がん、大腸がん、子宮がん検診は減少しています。 ・がん検診の受診率は、いずれも目標値に達しておらず、肺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診の受診率は減少傾向にあります。 ・がん検診精密検査受診率では、乳がん検診精密検査のみ目標に達しており、それ以外の精密検査受診率は目標に達していない状況です。
課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・がんの早期発見・早期治療のために、がん検診及び精密検査の受診率向上に向けた環境整備や周知・啓発といった対策をさらに推進していくことが重要です。 ・がんの発症につながる生活習慣を改善するなど、市民のがん予防に向けた意識向上に取り組む必要があります。

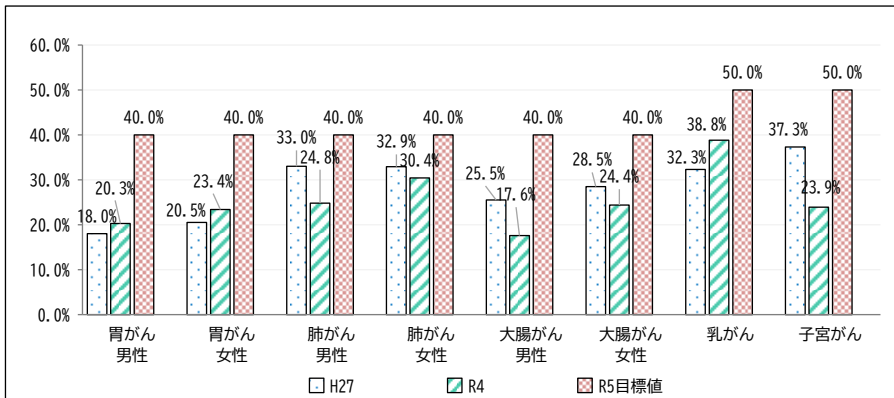
令和2年諫早市死因別死亡者の割合



○令和2年の主要死因割合については悪性新生物が25.9%と第1位になっています。

出典：長崎県衛生統計年報

諫早市がん検診受診率（胃・肺・大腸・乳がん検診 40～69歳・子宮がん 20～69歳）



出典：諫早市資料

○がん検診の受診率は、胃がん、乳がん検診では増加していますが、肺がん、大腸がん、子宮がん検診は減少しています。いずれも目標値には達していません。

【指標】

指標		現状値		目標値 (R15)	データ根拠
75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少 (10万人当たり)	男性	R2	84.3	減少	衛生統計年報、 住民基本台帳
	女性	R2	52.3	減少	衛生統計年報、 住民基本台帳
がん検診受診率の向上	40～69歳 胃がん男性	R4	20.3%	60.0%	がん検診
	40～69歳 胃がん女性	R4	23.4%	60.0%	がん検診
	40～69歳 肺がん男性	R4	24.8%	60.0%	がん検診
	40～69歳 肺がん女性	R4	30.4%	60.0%	がん検診
	40～69歳 大腸がん男性	R4	17.6%	60.0%	がん検診
	40～69歳 大腸がん女性	R4	24.4%	60.0%	がん検診
	20～69歳 子宮がん	R4	23.9%	60.0%	がん検診
	40～69歳 乳がん	R4	38.8%	60.0%	がん検診
がん検診精密検査受診率の向上	胃がん	R3	73.5%	90.0%	がん検診
	大腸がん	R3	61.2%	90.0%	がん検診
	肺がん	R3	82.3%	90.0%	がん検診
	子宮頸がん	R3	69.6%	90.0%	がん検診
	乳がん	R3	90.8%	維持	がん検診

※第4期がん対策推進計画の見直しに合わせて更新予定

【個人、家庭の取り組み】

<ul style="list-style-type: none"> ・症状がなくても定期的ながん検診を受ける。 ・がんに関する知識と検診の必要性を理解する。 ・がんの関連因子を理解し、生活習慣を見直す。 ・がん検診の結果を把握し、必要に応じて精密検査を受ける。 ・家族の検診結果に関心をもつ。 ・健康管理手帳に受診結果を記録して、自身の健康状態を経年的に把握する。

※健康管理手帳とは、がん検診や特定保健指導等の記録、その他健康の保持のために必要な事項を記載し、自らの健康管理に活用する手帳です。

【地域、関係機関・団体の取り組み】

- ・がんの関連因子や定期検診の重要性について、地域のイベントの際や集会時に周知する。
- ・インパクトのある媒体を作成し、活用する。
- ・検診実施機関は予約や受診時間を配慮するなどし、検診が受けやすい環境づくりに努める。
- ・地域みんなで声をかけ合うなどして検診受診率を上げる。
- ・医療機関は、市民が受診した際にかん検診を受けるよう声をかける。
- ・検診実施機関は、検診後精密検査が必要なときは確実に受診するよう説明する。
- ・がん体験者の話を聞く機会を設ける。
- ・がん検診を所属団体の会員等に勧める。
- ・がんに関する健康講座を実施する。

【行政の取り組み】

- ・がん検診を実施し、広報やホームページ・SNSなどを活用し、周知や受診勧奨を行う。
- ・広報内容や周知方法を工夫し、広く周知する。
- ・乳幼児健診など事業を通じて若い世代に周知を行う。
- ・がんの関連因子について周知し、生活改善を促す。
- ・精密検査が必要な人が確実に受診できるよう動機付けを行い、受診につなげる。
- ・肝炎ウイルス検査及びピロリ菌検査を実施し、結果に基づいてがん検診の受診勧奨を行う。
- ・特定健診とがん検診のセット受診を勧める。(諫早市国保ミニ人間ドック)
- ・がん予防や検診の必要性について普及啓発を行う。

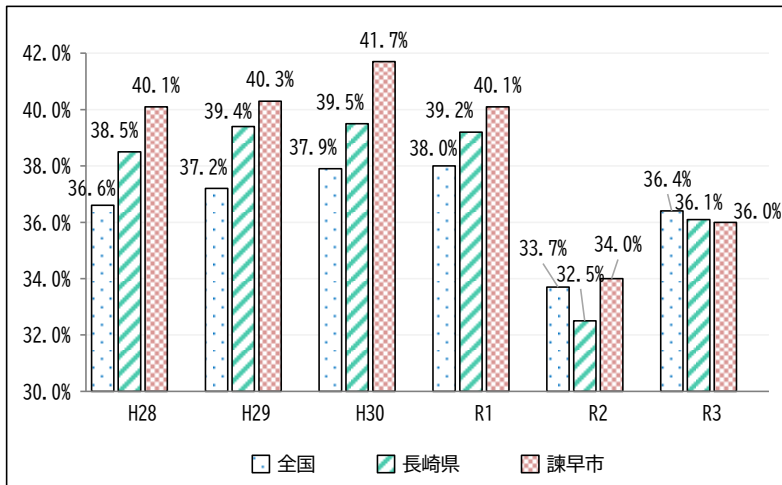


(2) 循環器疾患

【現状と課題】

現 状	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健診受診率は令和元年まで約4割で推移していましたが、令和2年、3年は大幅に減少しています。特に、令和3年では国や県と比べても低い受診率となっています。 ・メタボリックシンドローム該当者及び予備軍は増加傾向にあり、3割以上の方が該当しています。また、国及び県よりも割合が高い状況です。 ・諫早市国保特定健診の結果では、高血圧の人は受診者の約3割を占めています。 ・動脈硬化の危険因子である LDL コレステロール 160 mg/dl 以上の人の割合は男女ともに減少傾向にあります。
課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健診の受診率向上に向けて、環境整備や周知啓発等をさらに推進していく必要があります。 ・メタボリックシンドロームは、後に生活習慣病の発症につながる恐れがあるため、市民の意識向上に向けた周知・啓発を推進するとともに、市民一人ひとりの生活習慣を改善していくことが重要です。 ・治療が必要な人に対して、医療機関の受診から治療まで適切に対応していくことが重要です。

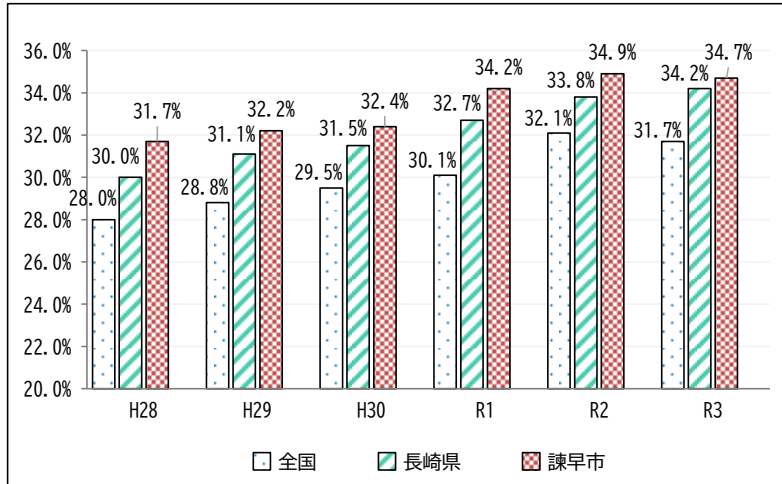
諫早市国保特定健康診査受診率



○特定健診受診率は令和元年まで40%程で推移していましたが、令和2年、3年は35%前後と大幅に減少しています。特に令和3年では国や県と比べても低い受診率となっています。

出典：諫早市国保特定健診/国民健康保険中央会統計情報

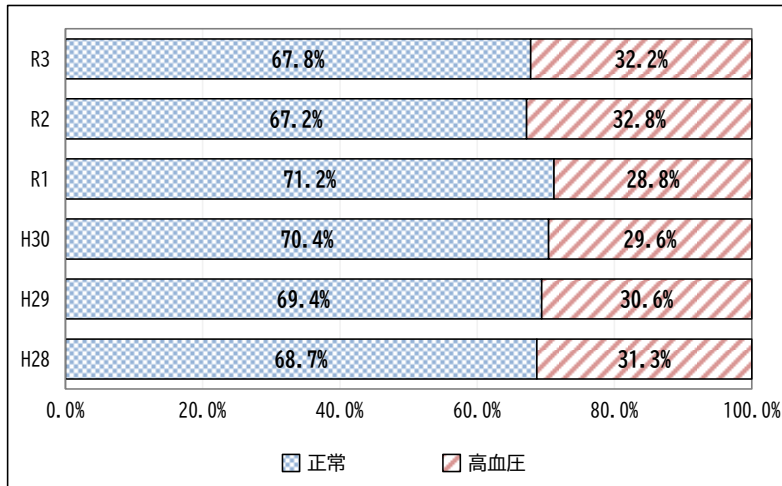
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合



○メタボリックシンドローム該当者及び予備率は増加傾向にあり、3割以上の人が該当しています。また、国や県よりも高い状況です。

出典：国保データベースシステム

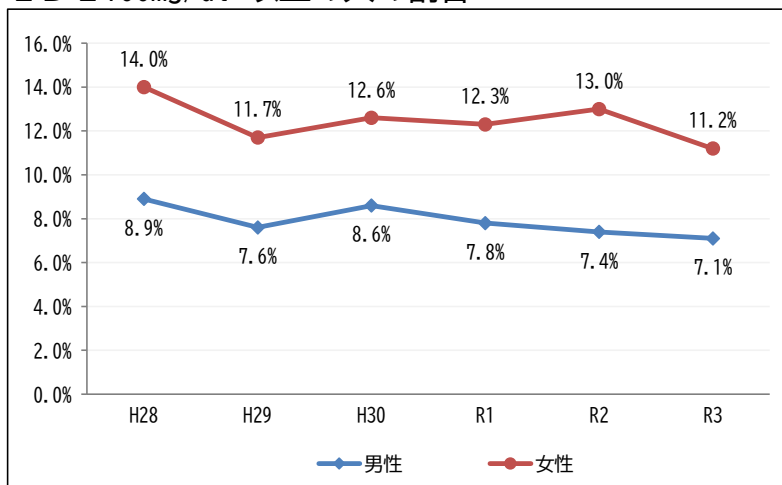
血圧値の年次推移



○高血圧の人は、特定健診受診者の約3割を占めています。

出典：諫早市国保特定健診

LDL 160mg/dl 以上の人の割合



○動脈硬化の危険因子である LDL コレステロール 160 mg/dl 以上の人の割合は男女ともに減少傾向にあります。

出典：諫早市国保特定健診

【指標】

指標		現状値		目標値 (R15)	データ根拠
脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少 (10万人当たり)	脳血管疾患 男性	R2	27.3	減少	衛生統計年報、 住民基本台帳
	脳血管疾患 女性	R2	17.4	減少	衛生統計年報、 住民基本台帳
	虚血性心疾患 男性	R2	18.3	減少	衛生統計年報、 住民基本台帳
	虚血性心疾患 女性	R2	6.9	減少	衛生統計年報、 住民基本台帳
高血圧の改善 (収縮期血圧の平均値の低下)	男性	R3	132 mmHg	129 mmHg	諫早市国保特定 健診
	女性	R3	130 mmHg	126 mmHg	諫早市国保特定 健診
脂質異常症の減少 (LDL コレステロール 160mg/dl 以上の者の割合の減少)	40～74 歳男性	R3	7.1%	6.2%	諫早市国保特定 健診
	40～74 歳女性	R3	11.2%	8.8%	諫早市国保特定 健診
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少		R3	34.7%	減少	諫早市国保特定 健診
特定健診受診率の向上		R3	36.0%	55%	諫早市国保特定 健診
特定保健指導の実施率の向上		R3	56.0%	60%	諫早市国保特定 健診

※第4期データヘルス計画の見直しに合わせて更新予定

【個人、家庭の取り組み】

- ・自分の体を知るために、定期健診を受ける。
- ・健診結果を専門職から聞き、健康づくりに活かす。
- ・体重・血圧など自分の体の状態を記録し、関心をもつ。
- ・家庭血圧の正しい測り方を知り、自宅で血圧を測ることを習慣づける。
- ・メタボリックシンドローム予防のために、食生活や運動に関心をもち、健康管理に努める。
- ・健康づくりに関する講座や催しに積極的に参加する。
- ・家族の健診結果に関心をもち、可能な場合には一緒に保健・栄養指導を受ける。
- ・健診結果で受診が必要だった場合、放置せず主治医に相談する。
- ・生活習慣病の治療中は自己判断で内服や治療を中断せず、主治医に相談する。
- ・気軽に相談できるかかりつけ医をもつ。

【地域、関係機関・団体の取り組み】

- ・ 定期健診の重要性を周知する。
- ・ 健診を所属団体の会員等に勧める。
- ・ 地域みんなで声をかけ合うなどして健診受診率を上げる。
- ・ 医療機関は、市民が受診した際に特定健診を受けるよう声をかける。
- ・ 健診実施機関は健診後精密検査が必要なときは、確実に受診するよう説明する。
- ・ 循環器疾患に関する健康講座を開催する。
- ・ 健康づくりに取り組む事業所や団体を増やす。

【行政の取り組み】

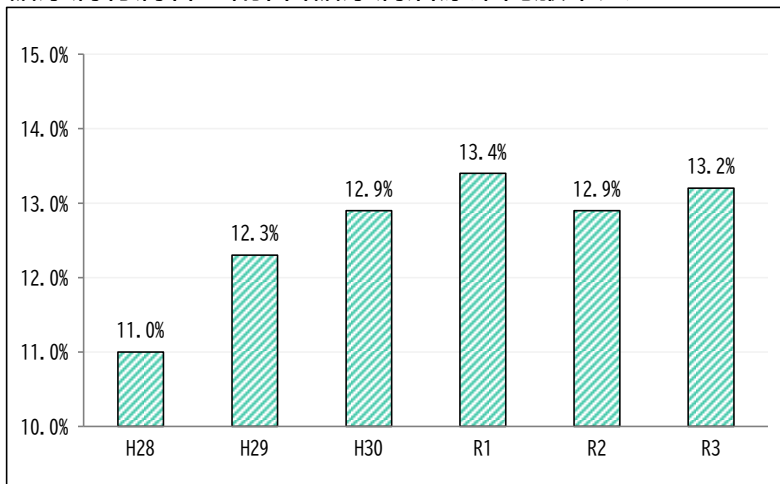
- ・ 特定健診を実施し、広報やホームページ・SNSなどを活用し、周知や受診勧奨を行う。
- ・ 広報内容や周知方法を工夫し、広く周知する。
- ・ 医療機関と連携し、健診結果に基づき、個別に指導・相談を行う。
- ・ 健診結果で受診が必要だった場合は、個別に受診勧奨を行う。
- ・ 循環器疾患に関する健康教育を実施する。
- ・ 循環器疾患予防や健診の必要性について普及啓発する。
- ・ 生活習慣改善のための個別相談・指導を行う。
- ・ 家庭血圧測定を勧める。
- ・ 慢性腎臓病(CKD)予防の視点をもって健康相談・健康教育に取り組む。

(3) 糖尿病

【現状と課題】

現 状	<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病の有病者は特定健診受診者全体の約1割を占めており、若干の増加傾向にあります。 ・国保特定健診のうち、糖尿病領域（HbA1c6.5%以上）の人で、糖尿病未治療者は約4割となっています。 ・透析患者数は増加傾向にあります。令和3年は383人となっており、伸び率も高くなっています。
課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病の早期発見・早期治療につなげるために、特定健診の受診率の向上を図ることが必要です。 ・糖尿病未治療者の減少に向けて、医療機関の受診から治療まで適切に対応していくことが重要です。

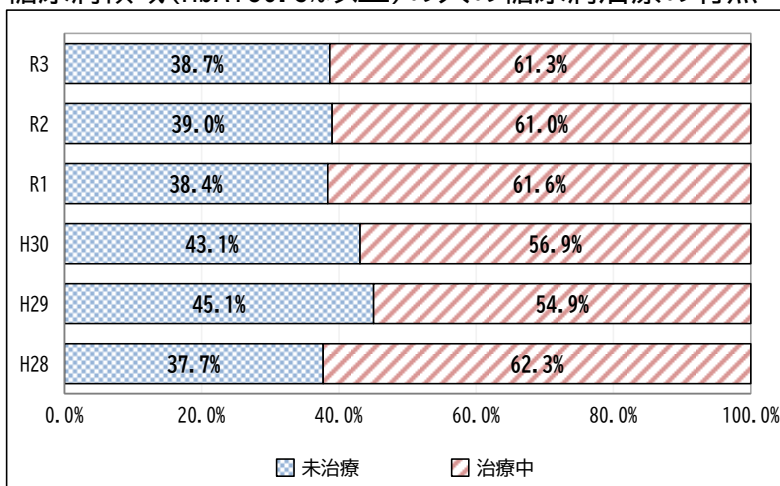
糖尿病有病者の割合(糖尿病治療薬内服中又はHbA1c6.5%以上の人)



○糖尿病の有病者は特定健診受診者全体の約1割を占めており、若干の増加傾向にあります。

出典：諫早市国保特定健診

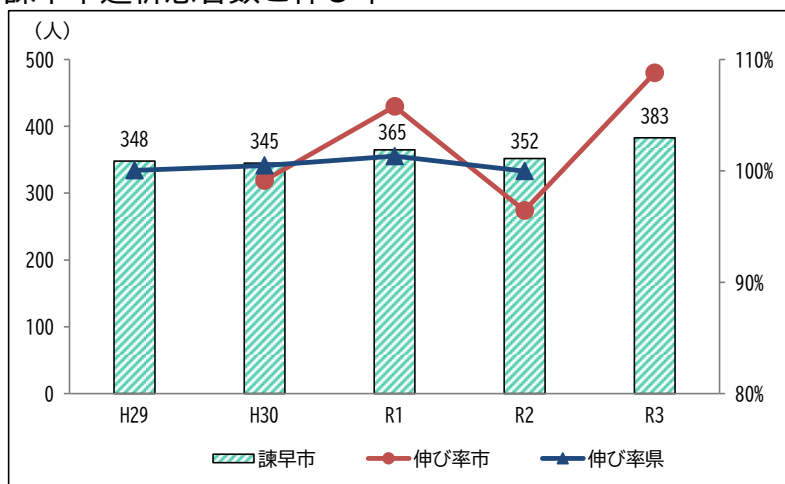
糖尿病領域(HbA1c6.5%以上)の人の糖尿病治療の有無



○糖尿病領域（HbA1c6.5%以上）で、治療を受けていない人は約4割を占めています。

出典：諫早市国保特定健診

諫早市透析患者数と伸び率



○透析患者数は増加傾向にあり、令和3年は383人となっており、伸び率も高くなっています。

出典：長崎県腎不全対策協会

【指標】

指標	現状値	目標値 (R15)	データ根拠
治療継続者の割合の増加 (HbA1c 6.5%以上の者のうち治療中と回答した者の割合の増加)	R3 61.3%	増加	諫早市国保特定健診
糖尿病有病者の増加の抑制 (糖尿病治療薬内服中又はHbA1c 6.5%以上の者の割合の増加の抑制)	R3 13.2%	抑制	諫早市国保特定健診
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少 (HbA1c 8.0%以上の者の割合の減少)	R3 1.2%	減少	諫早市国保特定健診
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少 (再掲)	R3 34.7%	減少	諫早市国保特定健診
特定健診受診率の向上 (再掲)	R3 36.0%	55%	諫早市国保特定健診
特定保健指導の実施率の向上 (再掲)	R3 56.0%	60%	諫早市国保特定健診

【個人、家庭の取り組み】

- ・自分の体を知るために、定期健診を受ける。
- ・健診結果を専門職から聞き、健康づくりに活かす。
- ・体重・血圧など自分の体の状態を記録し、関心をもつ。
- ・メタボリックシンドローム予防のために、食生活や運動に関心をもち、健康管理に努める。
- ・健康づくりに関する講座や催しに積極的に参加する。
- ・糖尿病の合併症について理解する。また、糖尿病の初期は自覚症状がないことについて理解する。
- ・家族の健診結果に関心をもち、可能な場合には一緒に保健・栄養指導を受ける。
- ・健診結果で受診が必要だった場合、放置せず主治医に相談する。
- ・生活習慣病の治療中は自己判断で内服や治療を中断せず、主治医に相談する。
- ・気軽に相談できるかかりつけ医をもつ。

【地域、関係機関・団体の取り組み】

- ・ 定期健診の重要性を周知する。
- ・ 健診を所属団体の会員に勧める。
- ・ 地域みんなで一緒に受けに行くなどして受診率を上げる。
- ・ 糖尿病の初期は自覚症状がないことを伝える。
- ・ 医療機関は、市民が受診した際に特定健診を受けるよう声をかける。
- ・ 健診実施機関は健診後精密検査が必要なときは、確実に受診するよう説明する。
- ・ 糖尿病に関する健康講座を開催する。
- ・ 健康づくりに取り組む事業所や団体を増やす。

【行政の取り組み】

- ・ 特定健診を実施し、広報やホームページ・SNSなどを活用し、周知や受診勧奨を行う。
- ・ 広報内容や周知方法を工夫し、広く周知する。
- ・ 医療機関と連携し、健診結果に基づき、個別に指導・相談を行う。
- ・ 特定健診結果で受診が必要だった場合は、個別に受診勧奨を行う。
- ・ 糖尿病連携手帳の活用を勧める。
- ・ 医療機関と連携を図り、糖尿病治療中の人に対し合併症予防のための眼科や歯科の定期受診を勧める。
- ・ 慢性腎臓病(CKD)予防の視点をもって取り組む。
- ・ 糖尿病の予防や健診の必要性について普及啓発する。
- ・ 糖尿病の症状や合併症など健康教育を実施する。

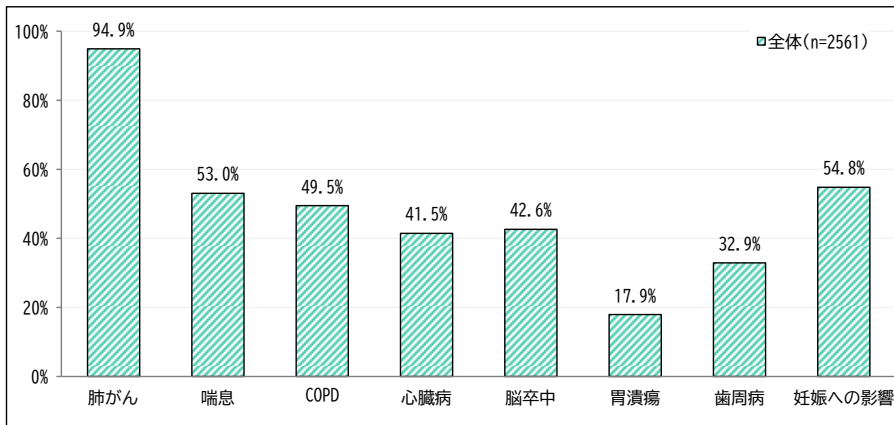
※糖尿病連携手帳とは、公益社団法人日本糖尿病協会が発行し、医療機関等で無料配布されています。糖尿病にかかわる検査結果や治療内容などを記録できるようになっているほか、日常生活での注意点、緊急時の対処法や糖尿病の分かりやすい解説が掲載されています。

(4) COPD (慢性閉塞性肺疾患)

【現状と課題】

現 状	<ul style="list-style-type: none"> ・市民アンケートにおいて、喫煙でかかりやすくなると思う病気では、肺がんが9割を超えている一方、COPDの回答は約5割となっており、認知度に大きな開きがある状況です。
課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・COPDを始めとして、喫煙が健康に及ぼす影響について、更なる周知・啓発を推進していく必要があります。

喫煙でかかりやすくなると思う病気



○喫煙でかかりやすくなると思う病気では、94.9%の人が肺がんと回答しています。

出典：R4 市民アンケート

【指標】

指標	現状値		目標値 (R15)	データ根拠
慢性閉塞性肺疾患 (COPD) の死亡率の減少 (人口10万人当たり)	R2	21.7	減少	衛生統計年報

【個人、家庭の取り組み】

- ・COPDは肺の生活習慣病だと理解する。
- ・COPDは喫煙が最大の原因であると理解する。
- ・COPDは受動喫煙も原因であると理解する。

【地域、関係機関・団体の取り組み】

- ・COPDに関する情報提供を行う。

【行政の取り組み】

- ・COPDに関する情報提供を行う。

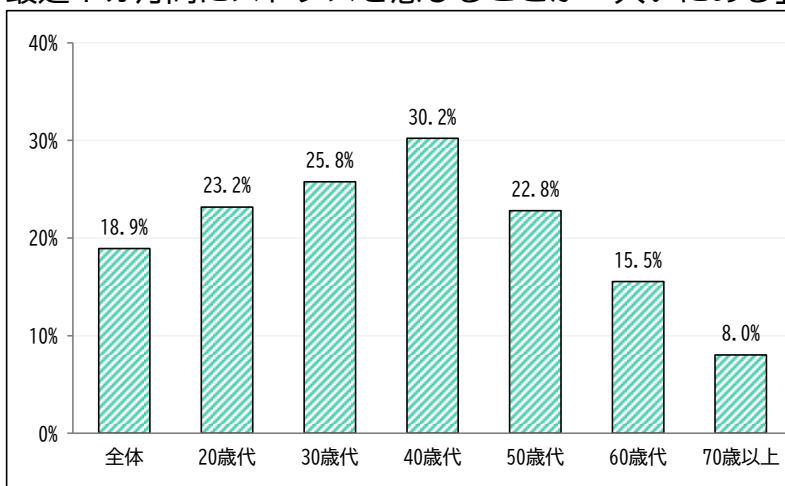
3 心の健康

(1) 心の健康づくり

【現状と課題】

現 状	<ul style="list-style-type: none">・最近1ヵ月間にストレスを感じるものが「大いにある」と回答した人は全体では約2割となっています。また、40歳代が最も多く、働き盛りの年代で割合が高くなっています。・うつ病と思われる症状があった場合、20～40歳代では「精神科などの専門の医療機関を受診する」という人が5割前後と多くなっていますが、60歳以上では「精神科以外のかかりつけ医を受診する」と回答した人が多くなっています。
課 題	<ul style="list-style-type: none">・働き盛りの年代でストレスを感じている人が多いという現状から、職場環境の改善に向けた周知・啓発が必要です。・うつ病を始めとした心の病に関する理解促進に向けた周知、啓発を推進していくことが必要です。・未成年者を含む若年層に向けた取り組みを推進することが重要です。

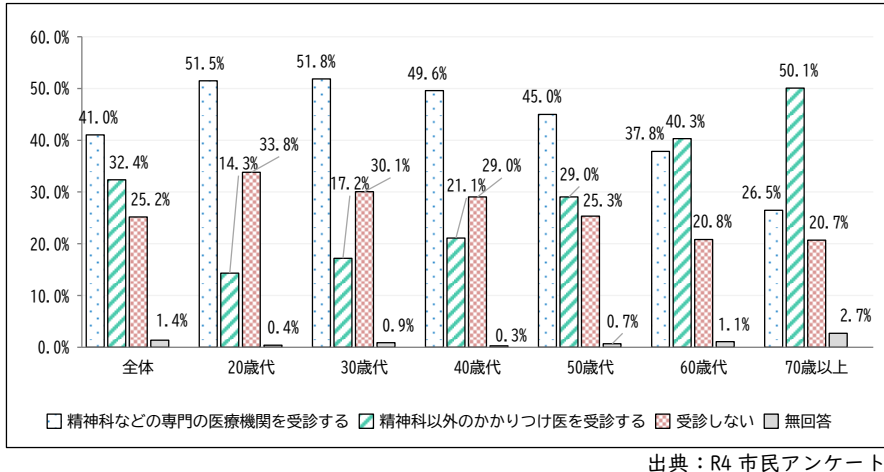
最近1ヵ月間にストレスを感じるものが「大いにある」と回答した人



○最近1ヵ月間にストレスを感じるものが「大いにある」と回答した人は全体では18.9%となっています。また、40歳代が最も多く30.2%となっています。

出典：R4 市民アンケート

うつ病と思われる症状があった場合、受診しますか



うつ病と思われる症状があった場合、20～40歳代では「精神科などの専門の医療機関を受診する」という人が5割前後と多くなっていますが、60歳以上では「精神科以外のかかりつけ医を受診する」と回答した人が多くなっています。

【個人、家庭の取り組み】

- ・生活リズムを崩さないように心がける。
- ・こどものストレスや不安を受け止め、話をしっかり聞く。
- ・家族で会話する時間を増やす。
- ・心の健康や自殺予防、ストレスの対処法についての正しい知識をもつ。
- ・自分にあったストレスの対処法を知る。
- ・不安や悩みを抱えたときは身近な人や相談窓口にご相談する。

【地域、関係機関・団体の取り組み】

- ・学校において定期的にアンケートを実施し、悩みをもつ児童生徒の実態把握及び早期発見に努める。
- ・学校において生命尊重や思いやりの心を育てるために道徳教育の充実を図る。
- ・心の健康や自殺予防、相談窓口について正しい情報を周囲の人に伝え、広げる。
- ・悩んでいる人が周囲にいたら、声をかけ、話を聞き、見守り、相談窓口や医療機関へつなぐ。
- ・うつ病など精神的な問題を抱える同僚・部下などに対して職場においてもフォローする。
- ・医薬品の適正使用に関する周知・啓発を行う。
- ・住民と接する機会が多い職種の人たちが、住民の心の不調や自殺の危険性を示すサインに気づき、適切な対応ができるよう、うつ病や依存症など自殺との関連が深い疾患やその対応に関する研修などの充実を図る。

【行政の取り組み】

- ・産科医療機関等との連携により産後うつリスクが高い人への相談支援を行う。
- ・育児不安を抱える人への相談支援を行う。
- ・諫早市立全小・中学校に心の相談員を配置する。
- ・ストレスの対処方法など自分で対処できる方法について伝える。
- ・うつ病、依存症など自殺との関連が深い疾患について、職場等へ正しい情報の普及啓発を行う。
- ・心の健康についての情報提供や健康相談を実施する。
- ・講演会の開催やパンフレットなどにより、心の健康についての普及啓発を行う。
- ・社会人になる前、学校などに所属している時期に心の健康づくりの大切さを伝える。

※本市における自殺対策に向けた取り組みについては、本計画書 46 ページ以降「第 4 章自殺対策編」において記載しています。

4 自然に健康になれる環境づくり

(1) 健康的な食環境の提供

- ・食塩控えめな食事や野菜をたくさん摂取できる健康的な食事を提供するレストランや食品店等の紹介。
- ・健康づくりに取り組む事業所の事例紹介。

(2) 居心地が良く歩きたくなる環境づくり

- ・地域で歩きやすいスペースの情報提供。
- ・健康づくりアプリ等を活用した運動の推進。
- ・ながさき健康づくりアプリを利用しウォーキングの歩数に応じて付与されるポイントを目標にする。

5 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

(1) 健康・医療等へのアクセス

- ・健（検）診に関する情報提供。

(2) 健康情報の提供

- ・すべての対象者に情報が行き届くように、周知方法を検討し、情報発信する。
- ・広報やホームページ、SNS等を活用した情報提供。
- ・医薬品の適正使用に関する周知・啓発。

6 社会環境の質の向上

社会活動を行っている者の増加

- ・食生活改善や運動普及を推進するボランティアなど様々な社会活動への参加を推進。

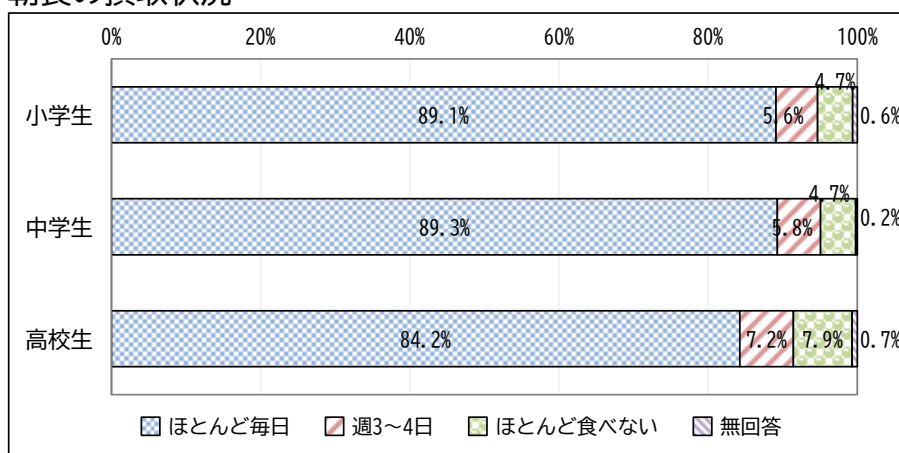
7 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(1) こども

【現状と課題】

現 状	<ul style="list-style-type: none"> 朝食をほとんど食べないこどもは、高校生で7.9%みられます。 小中学生の肥満傾向児の出現率は、男子では小学1年生、女子では小学2年生、小学3年生、小学4年生、中学1年生及び中学3年生で国より高くなっています。特に中学3年生女子では12.82%と、国よりかなり高くなっています。 テレビ、パソコン、スマートフォン、タブレット、ゲームといったメディアとの接触時間は、小中高生の約6割が2時間以上という状況です。
課 題	<ul style="list-style-type: none"> 正しい生活習慣の確立に向けて、学校や家庭、関係団体等で連携して取り組みを推進していくことが重要です。 こどもの肥満防止に向けて、運動習慣の確立や普段の生活習慣の改善、保護者に向けた周知・啓発に取り組んでいくことが必要です。

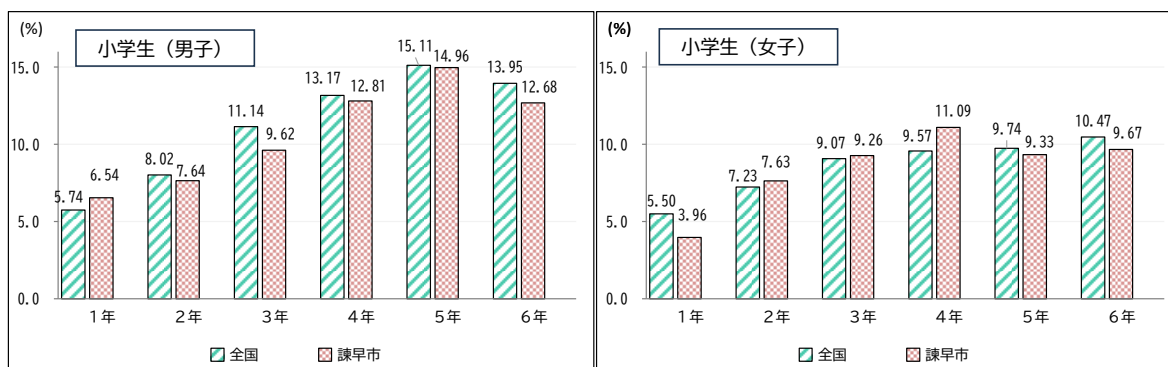
朝食の摂取状況



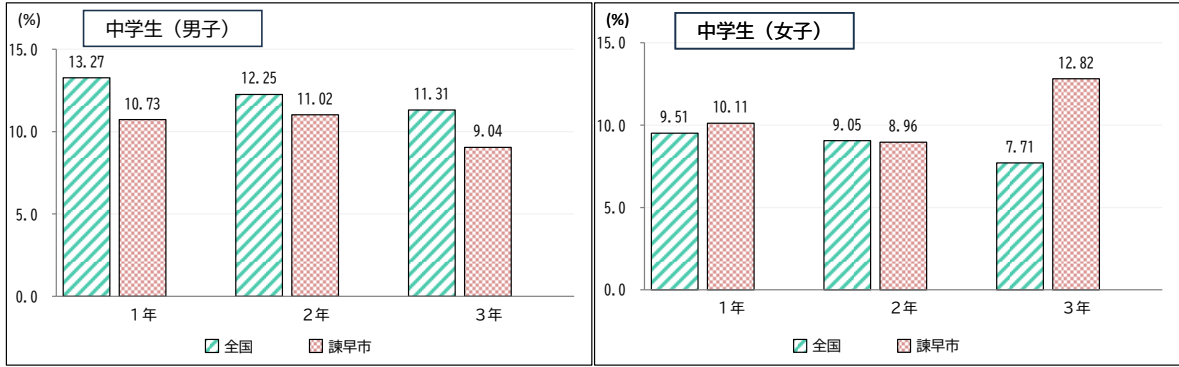
○朝食をほとんど食べないこどもは、小学生で4.7%、中学生で4.7%、高校生で7.9%みられます。

出典：R4 朝食習慣実態調査、R4 市民アンケート

肥満傾向児の出現率(令和4年度)



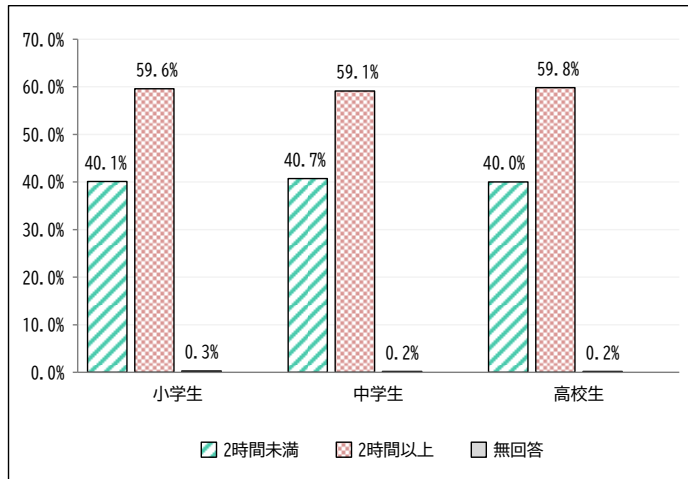
出典：諫早市：小中学校肥満度実態調査 国：学校保健統計調査



出典 諫早市：小中学校肥満度実態調査 国：学校保健統計調査

○小中学生の肥満傾向児の出現率は、男子では小学1年生、女子では小学2年生、小学3年生、小学4年生、中学1年生及び中学3年生で国より高くなっています。特に中学3年生女子では12.82%と、国よりかなり高くなっています。

メディアとの接触時間



○テレビ、パソコン、スマートフォン、タブレット、ゲームといったメディアとの接触時間は、小中高生の約6割が2時間以上という状況です。

出典：R4 市民アンケート

【指標】

指標		現状値		目標値 (R15)	データ根拠
		R4			
健康な生活習慣を有するこどもの割合 (朝食を毎日食べているこどもの割合の増加) (再掲)	小学生	R4	89.1%	増加	朝食習慣実態調査・市民アンケート
	中学生	R4	89.3%		
	高校生	R4	84.2%		
運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少	小学生	R4	10.9%	減少	市民アンケート
児童・生徒における肥満傾向児の減少	小学5年生	R4	12.3%	減少	肥満度実態調査
適正体重のこどもの増加 (全出生数中の低出生体重児の割合の減少)		R2	8.8%	減少	衛生統計年報
未成年者の飲酒をなくす(お酒を飲んだことがある者の割合の減少) (再掲)	中高生	R4	6.5%	0%	市民アンケート
未成年者の喫煙をなくす (再掲)	中高生	R4	0.5%	0%	市民アンケート

【個人、家庭の取り組み】

- ・早寝早起きをし、朝食をとる。
- ・食事の際はよく噛んで食べるようにする。
- ・体を動かすことの大切さを知る。
- ・メディアとの接触時間と健康への影響について家族みんなが知る。
- ・メディアをさわらない日や時間をつくる。
- ・こどもと一緒にメディアを上手に利用するための約束をつくる。

【地域、関係機関・団体の取り組み】

- ・子育てサロンや健康相談の日程を情報提供する。
- ・地域の活動団体（子育てサロンや学童保育等）で親子の生活習慣を振り返る機会をつくる。
- ・体を動かす楽しさを体験できる場を提供する。
- ・乳幼児のいる家庭にメディアの影響について情報提供する。
- ・メディアが及ぼす影響について長崎県メディア安全指導員などにより定期的な啓発を行う。
- ・学校におけるメディアコントロールの取り組みを推進する。

【行政の取り組み】

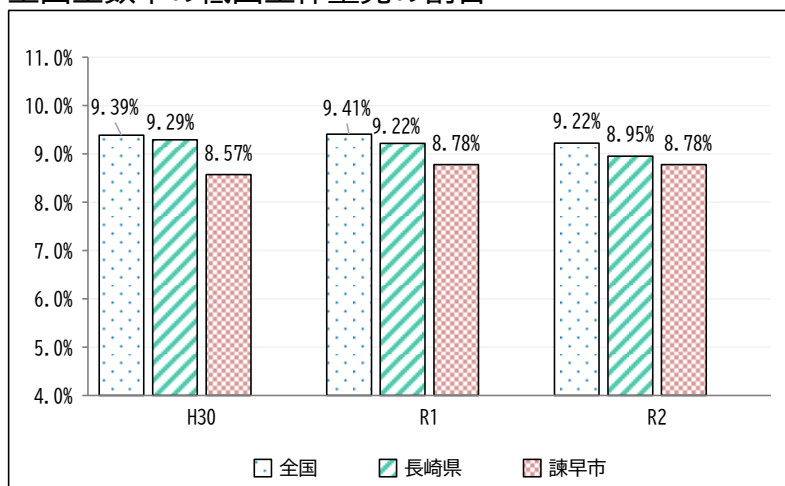
- ・妊婦、乳幼児をもつ親への保健・栄養指導を行う。
- ・こどもの肥満の現状やこどもの頃から生活習慣病が発症することを情報提供する。
- ・広報・ホームページ・子育て支援ガイド・子育てサイトで妊婦やこどもの健康について情報提供する。

(2) 女性

【現状と課題】

現 状	<ul style="list-style-type: none"> ・低出生体重児の全出生数中の割合は8%台で推移しており、国や県よりも低くなっています。
課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中のやせ・肥満が混在している。 ・女性ならではの疾患に関する周知・啓発に努めるとともに、検診への受診勧奨や健康相談窓口の充実を推進していく必要があります。 ・職場や家庭におけるストレスや困りごとに対応した相談窓口の整備や周知啓発が必要です。

全出生数中の低出生体重児の割合



○出生体重が2,500g未満の低出生体重児の全出生数中の割合は、8%台となっており、国や県よりも低くなっています。

出典：長崎県衛生統計年報

【指標】

指標	現状値		目標値 (R15)	データ根拠
骨粗しょう症検診受診率の向上	R4	6.1%	10.0%	成人健康診査
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少 (再掲)	R4	12.8%	減少	市民アンケート
妊娠中の喫煙をなくす (再掲)	R4	2.2%	0%	妊娠届け

【個人、家庭の取り組み】

- ・妊娠期に必要な食事量を知る。
- ・妊娠中の健康管理に心がける。
- ・子育てについて家族で協力する
- ・飲酒・喫煙による女性の体への影響を知る。

【地域、関係機関・団体の取り組み】

- ・女性の健康管理について情報提供を行う。
- ・飲酒・喫煙による女性の体への影響について啓発する。
- ・健康イベントや広報媒体を用いた普及啓発に取り組む。

【行政の取り組み】

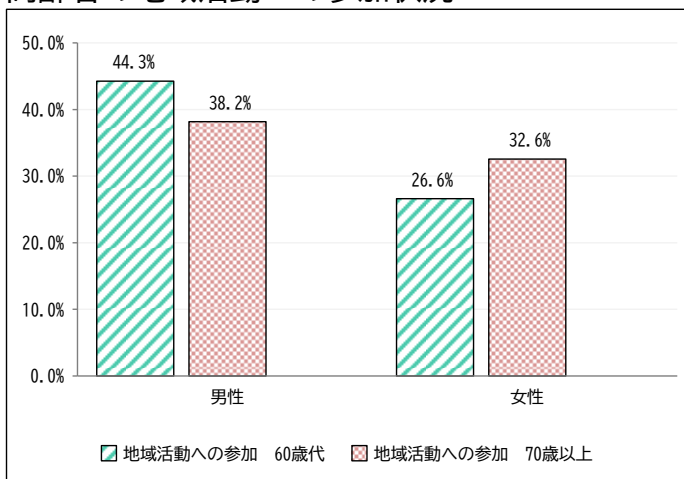
- ・妊娠中の健康管理はこどもの健康に影響を及ぼすことを情報提供する。
- ・子育てに関する相談窓口の周知を推進する。
- ・骨粗しょう症検診の周知を行う。
- ・妊娠・出産期、子育て期、更年期といった各段階に応じた健康課題に関する情報提供や相談窓口の周知を行う。

(3) 高齢者

【現状と課題】

現 状	<ul style="list-style-type: none"> ・何らかの地域活動に参加している人は、男性の60歳代では約4割ですが、女性の60歳代では3割に満たない状況です。また、70歳以上でも3割程度にとどまっています。
課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・ロコモティブシンドロームや低栄養の予防に向けて、健診の受診や自身の健康管理に関する周知・啓発が必要です。 ・生きがいの創出やコミュニケーションの場への参加は、高齢者の心身の健康につながります。高齢者の地域活動への参加を推進することが重要です。 ・介護や介助が必要となった要因となる疾病の予防に向けて、生活習慣病の重症化予防に向けた取り組みが必要です。 ・認知症に関する正しい知識の普及に努めることが必要です。

高齢者の地域活動への参加状況



○何らかの地域活動に参加している人は、男性の60歳代では44.3%ですが、女性の60歳代では26.6%となっており、70歳以上でも3割程度にとどまっている状況です。

出典：R4 市民アンケート

【指標】

指標		現状値		目標値 (R15)	データ根拠
低栄養傾向の高齢者の割合の増加の抑制	65～74歳男性	R3	8.2%	減少	諫早市国保特定健診
	65～74歳女性	R3	19.7%	減少	諫早市国保特定健診
高齢者の社会参加の促進	男性	R4	38.2%	増加	市民アンケート
	女性	R4	32.6%	増加	市民アンケート

【個人、家庭の取り組み】

- ・ 1日3食規則正しく食べ、適正体重を維持する。
- ・ 口腔内を清潔に保つ。
- ・ 健診を受けて、自分の体の状態を知っておく。
- ・ 自己判断せず、治療を続ける。
- ・ かかりつけ医、かかりつけ薬剤師・薬局を持つ。
- ・ お薬手帳を活用し、服薬管理に役立てる。
- ・ フレイル予防教室に参加し、暮らしの中に介護予防習慣を取り入れる。
- ・ 認知症を正しく理解し、周囲に認知症の方がいたらさりげなく見守る。
- ・ いさはやオレンジ手帳を認知症に備え記入しておき、置き場所を決め、機会があるときに家族と話題にする。
- ・ 助け合いは自らの介護予防となることに気づく。
- ・ もの忘れが気になったら、かかりつけ医や認知症相談窓口に相談する。
- ・ 地域活動へ積極的に参加し、外出する機会を持つ。

【地域、関係機関・団体の取り組み】

- ・ 健診受診をお互いに勧める。
- ・ 高齢者の健康づくりに関する情報を提供する。
- ・ 高齢者や一人暮らしの人への声かけや見守りを行う。
- ・ お薬手帳の活用方法について情報提供する。
- ・ ウォーキング教室やのんのこ体操教室、ニュースポーツ教室を開催する。また、周囲の人を教室に誘う。
- ・ フレイル予防教室で学んだ「筋トレ・脳トレ・手ばかり栄養・ロトレ」を、地域の会合で取り入れ普及する。
- ・ 介護予防と生活支援の語らん場(かたらんば)に団体の代表として参加し、助け合い活動を広める。
- ・ のんのこ体操を自治公民館で取り組む際に協力する。
- ・ 認知症の正しい理解を普及するためのオレンジ手帳書き方講習会や認知症サポーター養成講座に取り組む。
- ・ 認知症についての正しい知識を普及する。
- ・ ふれあいいきいきサロン等交流の場を提供する活動を支援する。
- ・ 生涯にわたっての体力づくりや健康増進を図れるようスポーツ・レクリエーション活動を推進する。
- ・ ボランティア活動・老人クラブ活動を支援する。
- ・ シルバー人材センター等高齢者の就労機会を増やす活動を支援する。
- ・ 地域活動の積極的な周知・PR活動の強化を図り、地域活動へ積極的に参加してもらう。

※かかりつけ薬剤師とは、薬による治療のこと、健康や介護に関することなどに豊富な知識と経験を持ち、患者さんや生活者のニーズに沿った相談に応じることができる薬剤師のこと（日本薬剤師会 HP）

【行政の取り組み】

- ・がん検診や特定健診、後期高齢者健診を実施し、周知や受診勧奨を行う。
- ・健診結果に基づく生活習慣病の予防について保健指導を行う。
- ・健康づくりに関する健康教育を実施する。
- ・ロコモティブシンドロームについて普及啓発を図る。
- ・フレイル予防教室を開催する。
- ・介護予防と生活支援の語らん場(かたらんば)を開催する。
- ・認知症や在宅医療・介護、介護予防や生活支援をテーマとした研修会・講演会等を開催する。
- ・健康なうちからACP（アドバンス・ケア・プランニング、人生会議）の普及啓発を図る。

※ACP（アドバンス・ケア・プランニング、人生会議）とは、人生の終末期における医療やケアの内容について、事前に家族や医師などの信頼できる人たちと話し合うことをいいます。

8 健康を支え、守るための社会環境の整備

地域・職域・保健医療福祉・教育・健康づくり関係団体等で構成される諫早市健康づくり推進協議会を推進の主体として、市民協働による健康づくり運動を推進します。また、健康づくり推進協議会を構成する医師会や歯科医師会などの保健医療団体、食生活改善推進協議会、運動普及推進員協議会、母子保健推進協議会においても市民の健康増進を図るための活動を推進します。