

# 「駒ヶ根市第7次総合保健計画(案)」の概要

【基本理念】 「全ての市民が健やかで心豊かに生活できるまちづくり」

生活習慣病及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての市民がともに支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力のある社会を目指します。

## ■計画の基本方針

生活習慣病発症予防と  
重症化予防

生活習慣の改善に向けた  
取組の推進

健康を支え守るための  
社会環境の整備

## ■具体的な施策の展開

【取組】については、○を市民の取組、●を市の取組として表記。

### 1 循環器病対策 【重点課題】

〈重点課題とした理由〉

市民の健康実態の分析結果から今後更に、循環器病（脳血管疾患、心疾患）の有病者数の増加が予想されます。この対策は、健康寿命の延伸を図る上で重要な健康課題です。ライフステージを通じた生活習慣の改善等により予防可能であることから、市の重点的な課題に設定します。

【目指す姿】

健康を維持増進できる生活習慣を意識・選択するとともに定期的に健診を受け、高血圧・糖尿病・脂質異常などの生活習慣病の発症と重症化の予防ができる。

【取組】

- 小中学生が健康な体を維持するための健康行動をとる。
- 循環器病の危険因子や、生活習慣病予防の必要性を理解し、積極的に健診を受診する。
- 自分の健康状態に基づいて必要に応じて適切な治療を受け、生活習慣を見直し、改善する。
- 早期発見・早期治療・重症化予防のため、健康診査及び保健指導を実施し、個々に応じた生活習慣改善の助言を行う。
- 子どもを取り巻く大人が、子どもに対して自分の健康を守るための塩分摂取量や生活習慣について伝えることができるよう普及啓発する。
- 健診受診率向上のため、健診受診の必要性の啓発・受診勧奨を行うとともに、受診のしやすさやきっかけの提供を行う。

### 2 がん対策

【目指す姿】

がんの正しい知識を持ち、早期発見・治療に取り組み、がんになっても自分らしく暮らすことができる。

【取組】

- 禁煙をはじめ生活習慣を改善し、がん予防に取り組む。
- 定期的ながん検診を受診し、検診結果に基づき、必要な検査や治療を受ける。
- 正しい知識の普及のため、ライフステージに合った情報発信をする。
- 精密検査の受診勧奨を実施する。

### 3-1 ライフコースアプローチ 子どもの健康対策 【駒ヶ根市母子保健計画】

【目指す姿】

- ①健康に妊娠期を過ごし、安全な出産をし、すべての子どもが健やかに成長することができる。
- ②子どもたちが自分自身の健康について考え、主体的に健康づくりに取り組むことができる。
- ③保護者が育てにくさを感じても、周囲のサポートを得ながら、安心して子育てをすることができる。

【取組】

- 妊娠・出産・子育て等に関する悩みを一人で抱え込まず、相談する。
- 全ての対象児が乳幼児健診を受診する。
- 小中学生が、自分自身の健康について考え、必要な健康行動をとる。
- 産後うつ等の早期発見・早期治療・早期支援に努め、必要に応じて、関係機関と連携した支援体制を構築する。
- 子どもの健康的な生活習慣を維持・促進できるよう、各関係機関が連携し、必要な保健指導を実施する。

<b>3-2 ライフコースアプローチ 高齢者の健康対策</b>	
<b>【目指す姿】</b> 身近な場所で介護予防活動に参加し、生活習慣病やフレイルの予防・重症化予防に取り組み、地域で生きがいを持って生活できる。	<b>【取組】</b> ○地域の通いの場等の社会参加の場に積極的に参加する。 ○フレイル予防についての正しい知識を身に付ける。 ●介護予防効果を高めるための取組を住民と一体的に行う。 ●介護予防サポーター等と協働し、介護予防・重症化予防の普及啓発を行う。
<b>4 生活習慣の改善 (栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙)</b>	
<b>【目指す姿】</b> 健康を維持増進するための生活習慣の改善、定着等により生活習慣病の発症及び重症化予防を図り、健やかな生活を送ることができる。	<b>【取組】</b> ○適正体重を維持するための行動と減塩を実行する。 ○子どもの頃から運動を習慣にし、青壮年期以降は日常生活の中で積極的に身体を動かす。 ●減塩方法と適切な食事を選択できるための普及啓発を行う。 ●健康づくりのための運動について情報提供を行う。 ●睡眠・飲酒・喫煙について正しい知識を普及啓発する。
<b>5-1 社会環境の質の向上 こころの健康維持と自殺の防止</b>	
<b>【目指す姿】</b> ①自分に合ったストレス解消法を身に付けること、またこころの病気は誰もがなりうることとしてとらえ、必要時には相談や受診ができる。 ②気持ちを受け止め、相談機関や医療へつないでくれる人や体制が周囲にあり、悩みがあったり追い詰められても自殺に至らないよう支援につながるができる。	<b>【取組】</b> ○悩みや不安は早めに相談する。 ○各種相談機関を知り、周囲の人がこころの不調を感じたり悩みを抱えた時に相談に乗り必要な機関につなげる。 ●こころの健康づくりや自殺予防の知識、相談窓口について普及啓発を行う。 ●自殺対策を支える人材育成として、ゲートキーパー養成講座を開催する。 ●複雑多様化・困難化する相談に対応できるよう、庁内横断的な相談体制を整え、包括的に自殺予防に取り組む。
<b>5-2 社会環境の質の向上 社会環境の整備</b>	
<b>【目指す姿】</b> 身近な暮らしの中に健康づくりに関連する情報等の環境があり、それを活用し、無理なく自然に健康的な行動をとることができる。	<b>【取組】</b> ○地域は健康づくり講座を積極的に開催し、住民の健康づくりに関する意識を高める。 ○健康増進・介護予防を目的としている団体が、主体的に地区活動を実践する。 ●地域の健康づくりや介護予防を推進する人材・組織の育成と活動支援を行う。
<b>6 歯科口腔の健康 【駒ヶ根市歯科口腔保健計画】</b>	
<b>【目指す姿】</b> 生涯にわたり、歯・口腔の健康を自己管理し、歯科疾患の予防・口腔機能の獲得・保持等により、より心身ともに健やかで心豊かな生活ができる。	<b>【取組】</b> ○正しい歯磨きとよく噛む・規則正しく食べる等の習慣を身に付ける。 ○かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受ける。 ●子どものむし歯予防対策のため、フッ化物塗布等を行う。 ●ライフステージに応じた歯や口の健康づくり、加齢に伴う口腔機能低下予防等の正しい知識の普及啓発を行う。
<b>7 食育の推進 【駒ヶ根市食育推進計画】</b>	
<b>【目指す姿】</b> 様々な経験を通じて、食への関心を高め、地域に根差した食に関する知識や健全な成長に必要な食品を選択する力を身に付け、豊かな心を育み、健全な食生活を実践している。	<b>【取組】</b> ○朝食から規則正しい生活リズムをつくり、家族で食事をする機会を増やす。 ○子どもの食の自立を目指した取組を推進する。 ○食の伝統や日本型食生活等を次世代に伝えていく。 ●子どもとその周りの大人へ食について楽しく学べる取組を行う。 ●朝食を食べることや共食の大切さについて啓発する。