

# 8万人のヘルスアップ事業の推進について

## 社会背景

### ■社会要因

- 高齢化の進展
- 生活様式、環境の変化（独居・高齢世帯増加）
  - 生活習慣病の増加
  - 障がい者の増加
  - 認知症の増加

### ■市の課題

- 健康でない市民が多い
- 介護給付費、医療費、扶助費が増加
  - 安心して暮らすことができない

\*入院治療費負担の例

くも膜下出血	350万円
脳梗塞	250万円
糖尿病	87万円
*人工透析 年間	500万円
*要支援1介護給付費 年間	60万円

予防が重要！  
市民が健康になり財政の負担軽減が期待できる

## 中津川市総合計画

(平成27年度～平成38年度)

かがやく人々 やすらげる自然 活気あふれる中津川

健康長寿・社会環境の向上・医療費削減

生活習慣改善・運動機能向上・社会参加と社会貢献の増進

## 8万人のヘルスアップ事業（平成27年度）

## 平成26年度までの取り組みと課題

### 健康なかつがわ21計画(第2次:H25～34年度)に基づき、事業実施

#### 【基本理念】

- 健康寿命の延伸
- 健康で明るい暮らしづくり

#### 【骨子】

- 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- ライフステージごとの健康に関する生活習慣の改善
- 健康づくりに取り組む関係機関・団体との連携の強化

### ■現在の取り組み

- 国保特定健診、特定保健指導、がん検診などの実施
- 介護予防事業
- 水中運動教室、糖尿病予防教室実施
- 食育の推進
- 歯・口腔の健康づくり
- 受動喫煙防止対策
- 健康推進員による地域での活動
- 健康づくり推進条例策定・健康都市宣言

### ■課題

- 検診受診率が低い
- 運動習慣のある人の割合が少ない
- 市民全体に健康づくりの必要性が浸透していない

取り組み強化

健康増進を市民運動にする

### 【血圧を下げる！出前講座】

- 特定健診の結果血圧が高かった地域をまわり、重点的に健康教育・相談を実施  
坂下地区 30自治会中 19自治会で実施 398名参加 (9月現在)
- 地域・職域への出前講座を実施  
地域5箇所 約161名 (9月現在)  
職域1箇所 約150名 (9月現在)
- 公民館講座で学習会を実施  
3箇所 150名 (9月現在)
- 商工会・JAへの健診結果説明会実施、国保以外の方も対象とした健診結果の説明会を周知

### 【「減塩ヘルシーメニュー」の普及】

- 市内飲食店に県が進める「ぎふ食と健康応援店」の普及  
40店舗登録 (9月現在)
- 減塩ヘルシー弁当メニューを中京学院大学と共同開発 飲食店にて販売予定
- 減塩ヘルシー食を食べながら健康講座を実施  
道の駅加子母で21名参加(7/25開催)  
バーバースタイングで開催(12月予定)

### 【子どものころからの健康教育】

- 3歳児健診時に尿中塩分量測定の実施  
※塩分摂取基準量以上の児 29.5% (H26)  
子育て世代の保護者に対し減塩・バランス食の情報提供
- 市内小中学校で実施する血液検査・血圧測定にあわせ、学校と連携した生活習慣病の予防の実施
- 食育推進会議・食育イベントを通じて正しい食の知識を親子に普及

### 【運動習慣の獲得】

- 総合・地域事務所、まちづくり協議会と連携、運動しやすい環境づくり  
軽スポーツ・ウォーキング大会など運動イベントの情報発信（健康なび）  
地域で活動する団体を市民に紹介
- 生涯学習スポーツ課と連携、スポーツ推進委員・市内スポーツ推進団体と効果的な啓発方法を検討
- 「舞台峠うまいもん祭」で「地域の食材と健康づくり教室」を実施  
50名参加 (10/4開催)

### 【地域の健康づくりリーダー育成】

- 食生活改善推進員の育成 (144名)
- 健康推進員活動の見直し (182名)  
地域団体と連携し活動を行う  
健康推進員が地域の健康課題から活動内容を決定

### 【健康情報発信】

- 健康づくりに関する情報を集約したホームページ『健康なび』の開設 (4月)  
健診情報、減塩レシピ、ウォーキングマップ、イベント情報  
健康づくり情報 など掲載
- 市民の効果的な取り組みの情報収集  
健康づくり取り組み隊 11団体登録
- 広報なかつがわに健康情報「8万人のヘルスアップ！」連載

### 【その他】

- 受動喫煙防止、禁煙支援の啓発  
小中学生から募集したポスターを集会所などへ掲示 (12月予定)
- 適正飲酒の啓発
- 健康福祉まつりの開催(11/1 予定)