

**市民の健康づくりに係る
政策提言書**

令和8年3月27日

中津川市議会 文教民生委員会

市民の健康づくりに係る政策提言書

「人生100年時代」と言われる長寿命化していく社会の中で、市民の一番の願いは『心身ともに健康でありたい』という思いです。健康づくりの大きな目標の一つである「健康寿命を延ばす」ことにより、一人一人の市民が健康で長生きをして充実した人生を全うすることを実現して頂きたいと願います。

中津川市「健康なかつがわ21」（第3次）において、次のように記載されています。

◆基本理念：健やかでいきいきと心豊かに暮らせるまち

◆基本方針：健康寿命の延伸

1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
2. ライフコースアプローチをふまえた健康づくりの推進
3. 健康づくりに取り組む関係部署及び関係機関との連携

令和7年度文教民生委員会では、「市民の健康づくり」（身体・心の健康づくり）について、所管事務調査・先進都市行政視察・市民との対話集会等を行いました。

先進都市行政視察では、長野県須坂市「減塩対策～減塩の日の取組について～」、埼玉県さいたま市浦和区「歯周病予防対策の具体的な取組について」、静岡県熱海市「慢性腎臓病予防対策～予防教室について～」の先進的な取組について調査研究してきました。

市民と議会の対話集会では、「お口の健康～歯周病予防について～」をテーマに、歯科医師会・歯科衛生士・市PTA連合会・家庭教育支援チームの代表の方に参加して頂き、意見を伺いました。

所管事務調査では、健康づくりのために3つの重要な事業「阿木地区減塩プロジェクト」、中津川・恵那地域でのCKD（慢性腎臓病）モデル事業、「国民皆歯科健診」に取り組まれていることが分かりました。

しかし、一つ一つの事業によって、市民の皆さんに健康づくりは大切なことだ、『健康寿命を延ばす』取組を行ってみようという意識づくり・行動までに結び付いていないことが見えてきました。

この提言を少しでも各事業の中に取り入れて頂き、市民の健康づくりの意識が高まり、生活習慣病予防・早期治療等の健康づくりへの意識が向上し、健康寿命の延伸—自立して元気に暮らせる期間が長くなる—につながることで、中津川市が「健やかでいきいきと心豊かに暮らせるまち」になることを期待します。

■減塩について

中津川市の脳疾患による死亡は国・県と比較しても高い状況にあります（全国 13.7%、県 13.6%、中津川市 17.1%）。特に、高血圧は脳卒中及び脳卒中を含めた血管疾患の最大の危険因子であり、高血圧に対する生活習慣改善を図るための啓発と取組が課題です。高血圧の原因とされる塩分摂取量が県に比べて多い状況にある（県 9.1 g、東濃 9.4 g）ため、生活習慣病予防・高血圧対策として阿木地区減塩プロジェクトが実施されました。

自分の体の状態を知り、生活習慣を見直すきっかけとなる特定健診や健康診断の受診率が低い状況にあり、受診率向上への取組が重要であると考えます。

また、阿木地区での実践から、「尿中塩分検査の実施」が重要と考えられます。

課題 1：「減塩」と健康づくりの関係について、市民が知らない状況にあります。

提言 1：日本高血圧学会が毎月「減塩の日」制定しています。中津川市としてもそれを活用し、毎月減塩をテーマとした活動を展開し、減塩食の意義を広めること。

課題 2：特定健診や健康診断の受診率が低い状況にあります。

提言 2：18歳以上を対象に年 1 回、「尿中塩分検査」「尿中ナトリウム・カリウム比検査」を無料で実施し、検査結果で特定健診等の受診につながるようにすること。

課題 3：医師会・薬剤師会・歯科医師会との連携を更に求められる状況にあります。

提言 3：調剤薬局が始めた「減塩食品紹介コーナー」を参考に、中津川市も一緒になって各団体と共同で取り組み、連携意識を高めること。

■歯周病予防について

歯周病予防については、ライフステージを通じた歯科保健教育を開催し、中津川市内 12 歳児の一人平均むし歯本数が令和 2 年度から増加していること、中学生の歯周炎を有する子の割合が県の目標値を上回っているという課題があります。

成人になってから歯科健診の受診者の割合が低く横ばいであり、治療歯科から予防歯科へと移行していない課題があります。

歯周病は、全身の疾病の原因となっていることも知られていないという課題もあります。

課題1：歯科受診は、治療受診が中心となっており予防受診の意識が低い状況にあります。

提言1：①成人歯科健診の節目健診を、現状の10年間隔から5年間隔にすること。

②乳幼児健診の際に、母親の歯科健診も合わせて実施するなど、子育て中の市民が歯科健診を受診できる機会を増やすこと。

③5歳児歯科健診・口ばかん・噛み合わせ等の検査内容を広げること。

④特定健診・がん検診等の健康診断の案内に歯科健診の案内も入れ、歯科健診の意識を高めること。

⑤幼稚園・こども園・小中学校での食後の歯磨きを教育委員会と連携して推奨すること。

課題2：医師会・歯科医師会・薬剤師会の連携・協力体制の強化が必要な状況にあります。

提言2：成人歯科節目健診・乳幼児歯科健診の結果から、歯科受診の勧奨を行うこと。

■慢性腎臓病(CKD)予防について

慢性腎臓病(CKD)が進行すると人工透析治療を一生続けることが必要となり、時間的・身体的・精神的・経済的負担により、自身の生活の質が著しく低下します。市内の透析者数、新規導入者数ともに増加傾向にあるという課題があります。

恵那医師会の申請により、令和4年度・5年度に続き、令和7年度において、恵那市・中津川市が岐阜県CKD医療連携推進事業のモデル地域となっています。発症予防・重症化予防対策・資質の向上等を図っています。

課題1：特定健診や歯科健診、健康診断の受診率が低い状況にあります。

提言1：①18歳以上を対象に年1回、「尿中塩分検査」「尿中ナトリウム・カリウム比検査」を無料で実施すること。

②各検査結果で、特定健診・歯科健診等の受診を勧めること。

■「減塩」「歯周病予防」「慢性腎臓病(CKD)」共通課題について

「減塩」「歯周病予防」「慢性腎臓病(CKD)」の予防・健康づくり全般について市民への周知・広報が不十分という大きな課題があります。

課題1：健康づくりについて市民への周知が不十分であり、市民の関心が低く他人事となっている状況にあります。

- 提言1：①3つの重要事業、減塩対策・歯周病予防・慢性腎臓病予防の事業を計画的に推進するための年間計画を作成する。取り組む内容を明確にし、毎年見直して結果につなげること。(PDCA)
- ②3つの重要事業、減塩対策・歯周病予防・慢性腎臓病予防のポスターを作成し、市の各施設に掲示する。チラシを作成し配布すること。
- ③健康づくりイベントの開催、六斎市等の各種イベントで展示等を行うこと。
- ④3つの重要事業の啓発のための「健康講座」を開催すること。
- ⑤市の広報、ホームページ、SNSの発信を長期にわたり掲載すること。