



生命と神話が息づく新しい日本のふるさとづくり

第3次雲南市健康増進実施計画

めざせ健康長寿日本一！
健康都市うんなん

雲 南 市

うんなん健康都市宣言

雲南市は、美しい農山村の風景や多彩な歴史遺産、新鮮で安全な食と農といった幸や恵みに溢れ、私たちは古来より感謝と共に、生活に活かして暮らしてきました。そして、今後も恵まれた環境や文化を次世代に継承し、健康で心豊かに暮らし続けることが今求められています。

健康は、私たちが夢や希望、目標などをもち、充実した人生を送る上で極めて重要であり、生涯健康でいきいきと暮らしていくことは、雲南市民誰もの願いです。

その願いを叶えるため、健やかな生活習慣を基に、家庭・地域でお互いに学び合い、支え合い、信頼できる絆を深め合いながら、健康づくりをすすめることを誓い、「うんなん健康都市」を宣言します。

- 一. まなびます 生涯続ける 健康づくり
- 一. めざします 旬を味わう 地産地消
- 一. なくします 一人でくよくよ 悩むこと
- 一. かなえます 無理せずできる 運動習慣
- 一. ねがいます 地域で育む 健康長寿

平成26年11月1日

雲 南 市

目 次

1. 「第2次雲南市健康増進実施計画」を振り返って	1
(1) 「第2次健康増進実施計画」の成果	
(2) 今後求められる活動	
2. 「第3次雲南市健康増進実施計画」基本理念	2
(1) 計画策定の背景と趣旨	
(2) 計画の性格	
(3) 計画の期間	
3. 「第3次雲南市健康増進実施計画」の体系と推進体制	3
(1) 「雲南市第2次総合計画前期基本計画」と「第3次雲南市健康増進実施計画」 の目標体系	
(2) 関係機関の役割と推進体制	
4. 「第2次雲南市健康増進実施計画」の達成状況	8
(1) 大目標・中目標の達成状況	8
(2) 推進すべき活動の柱ごとの現状と課題	10
5. 「第3次雲南市健康増進実施計画」で達成する健康づくり目標	19
(1) 大目標・健康づくりの施策目標	19
(2) 健康づくりを推進する体制・環境の整備・充実に関する目標	20
(3) 活動の柱ごとの施策の方向と重点施策	21
(4) 健康スローガンと関係機関等の役割	24
(5) 健康なまちづくりの達成度を表す目標値	40
6. 「第3次雲南市健康増進実施計画」の推進と進行管理	45
7. 「第3次雲南市健康増進実施計画」進行管理票	46

資料

用語の解説

第3次雲南市健康増進実施計画策定の経過

雲南市健康づくり推進協議会設置要綱

雲南市健康づくり推進協議会委員名簿

1. 「第2次雲南市健康増進実施計画」を振り返って

(1) 「第2次健康増進実施計画」の成果

雲南市のめざす健康づくりの姿を市民と共有するために、健康づくり団体等関係機関との協働により策定しました。この計画の実践にあたって、雲南市健康づくり推進協議会を設置し、市民と行政の協働による健康づくりの推進を図りました。

第2次計画期間は、小児期に望ましい生活習慣を獲得する子どもが増える一方で、子育てに悩みを抱える母子への対応が重要課題となったため、「母子の愛着形成(※1)」の支援と「発達障がい(※2)」の早期対応を図りました。壮年期のがんと自死による早世を防ぐため、がん検診の受診環境を整えるとともに啓発を強化し、「雲南市自死防止総合対策(※3)」を展開しました。介護予防については、認知症対策を強化し、早期発見と早期支援にとりくむとともに、高齢者に対する健康教育・健康相談を重点的に実施してきました。

また、食生活改善推進員や地域運動指導員を計画的に育成し食生活改善、運動身体活動の普及啓発をすすめました。自治会組織である保健推進員に対する健康教育を継続しながら、さらに健康づくりに主体的にとりくむ健康づくりグループや地域自主組織等との連携を深め、ともに地域の健康課題をみつけ、解決に向けた方策を検討するための基盤が整いつつあります。

(2) 今後求められる活動

市民の健康意識を高め、市民、地域、学校、事業所、健康づくり推進協議会の構成員等が戦略を立て、協力して健康なまちづくりを推進するために、平成26年11月1日に「うんなん健康都市宣言(※4)」を行いました。

今後は、市民自らが健康行動をとることはもちろんですが、その行動を支える環境を整えることが必要です。雲南市健康づくり推進協議会を中心に協議会を構成する団体等が主体的に役割を担いあい活動を展開できるよう機能強化を図るとともに、健康づくりを推進する役割を担う人材の育成を継続し、活動をひろく全市に波及させることが重要です。

また、生涯を通じて心身ともに健康で自己実現を図ることができ、人生の質を高められるよう、ライフステージを通じた健康の保持増進と疾病の早期発見予防、適切な管理による重症化の予防について健康づくり施策を充実させます。

年代や地域などの所属によって生じる健康格差ができるだけ小さくなるよう、地域ぐるみで取り組む健康づくりを推進します。

2. 「第3次雲南市健康増進実施計画」基本理念

(1) 計画策定の背景と趣旨

「雲南市健康増進実施計画（第1次計画）」は、保健師等保健行政担当職員により保健関係者の行動指針として平成18年度に策定し、本市健康増進事業の推進に大きな役割を果たしてきました。

その間、本計画の上位計画である「雲南市総合計画」の策定、「雲南市総合保健福祉計画」の改定が行われ、第1次計画の計画期間も平成22年度に終了しました。

そこで、平成23年度から26年度までを計画期間とする「第2次健康増進実施計画」においては、保健行政担当職員の行動指針でありめざすべき姿を市民と共有した計画となるよう、健康づくり団体等関係機関との協働により策定しました。

第3次健康増進実施計画においては、健康づくり団体等関係機関との協働を強固なものにするとともに、市民が主体的に健康づくりをすすめる指針を「うなん健康都市宣言」として策定し、市民の健康づくりの機運を高め健康なまちづくりを推進します。

(2) 計画の性格

本計画は、「雲南市総合計画」「雲南市総合保健福祉計画」を上位計画とし、上位計画を具体的に実施していくために必要な施策を明らかにするものです。

本計画は、国の「健康日本21」「健やか親子21」を踏まえ、今後の本市健康増進施策を推進するための指針とするものです。

他の法律の規定による計画、指針等であって健康増進、母子保健に関する事項を定めるものとの調和が保たれるようにするとともに、公衆衛生、社会福祉その他密接に関連を有する次のような施策との連携を図るよう努めます。

- 健康増進法（平成14年法律第103号）に定める基本方針及び都道府県健康増進計画
- 次世代育成支援対策推進法（平成15年法律第120号）に定める市町村行動計画及び都道府県行動計画
- 少子化社会対策基本法（平成15年法律第133号）第7条の規定に基づく大綱（「子ども・子育てビジョン」（平成22年1月29日閣議決定））
- 子ども・子育て支援法（平成24年法律第65号）に基づく子ども・子育て支援事業計画及び都道府県子ども・子育て支援事業支援計画
- 食育基本法（平成17年法律第63号）に基づく食育推進基本計画

(3) 計画の期間

本計画は、平成27年度を初年度とし、目標達成を平成31年度とする5年間の計画とします。

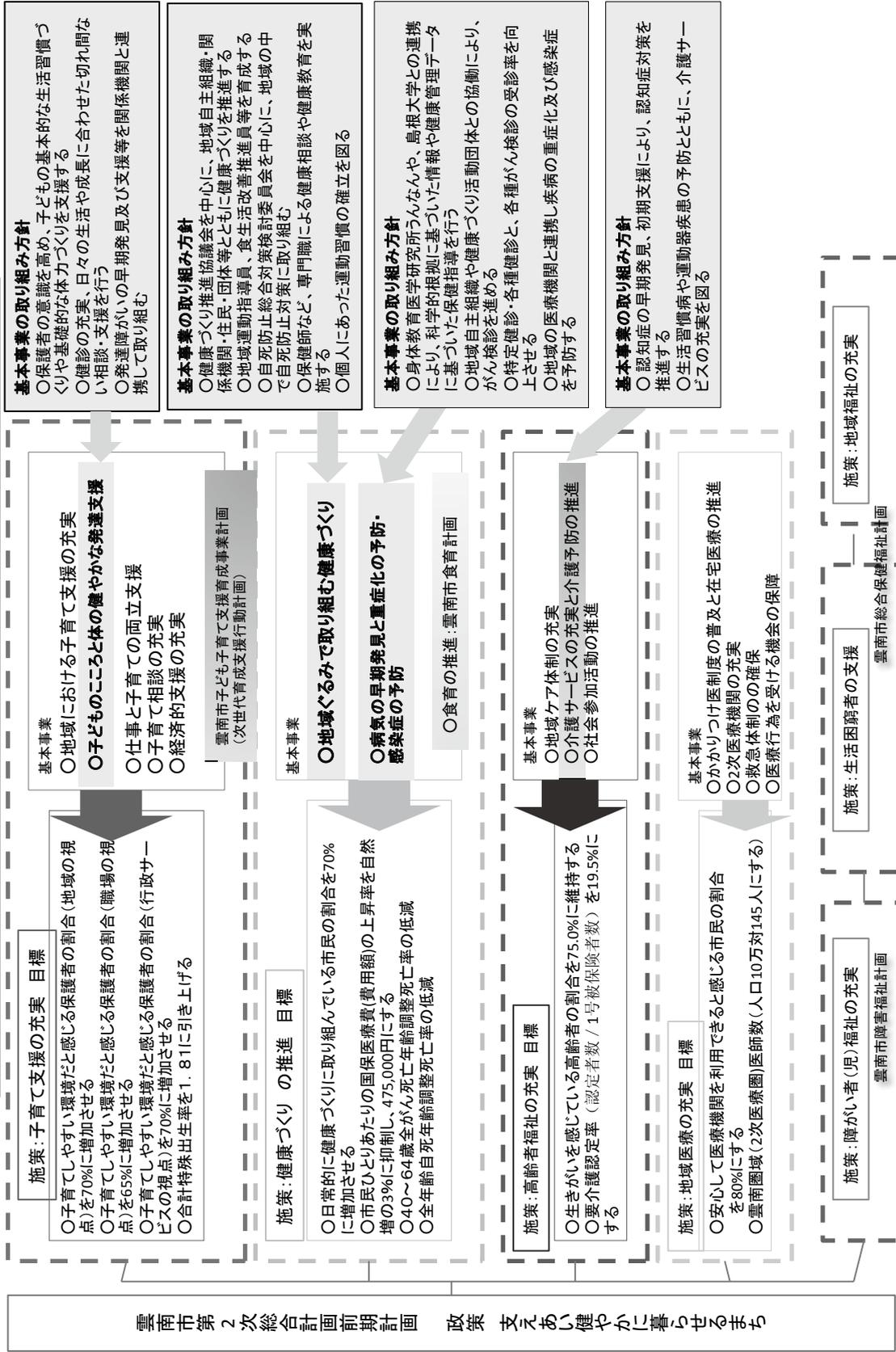
3. 「第3次雲南市健康増進実施計画」の体系と推進体制

(1) 「雲南市第2次総合計画前期基本計画」と「第3次雲南市健康増進実施計画」の目標体系

「雲南市第2次総合計画前期基本計画」の政策「支え合い健やかに暮らせるまちづくり」の中の7つの施策目標のうち、「子育て支援施策の充実」「健康づくりの推進」「高齢者福祉の充実」の3施策の推進を図るための基本事業を網羅し本計画との整合性を図ります。

資料④、次ページ参照

雲南市第2次総合計画 前期基本計画と第3次雲南市健康増進実施計画の目標体系図



(2) 関係機関の役割と推進体制

「第3次雲南市健康増進実施計画」を推進し、誰もが生涯健康でいきいきと生きがいを持って暮らせるまちづくりを達成するための推進体制を示します。市民を取り巻く地縁、学校、志に基づく縁、企業・保険者、営業者などさまざまな機関が連携し合って健康を高め合うまちづくりを目指します。これらの市民を取り巻くあらゆる団体や組織に対し、雲南市健康づくり推進協議会で協議した雲南市全体の健康課題を提示し、ともに解決策を探り、官民一体となった事業の推進を図ります。

資料⑧、次ページ参照

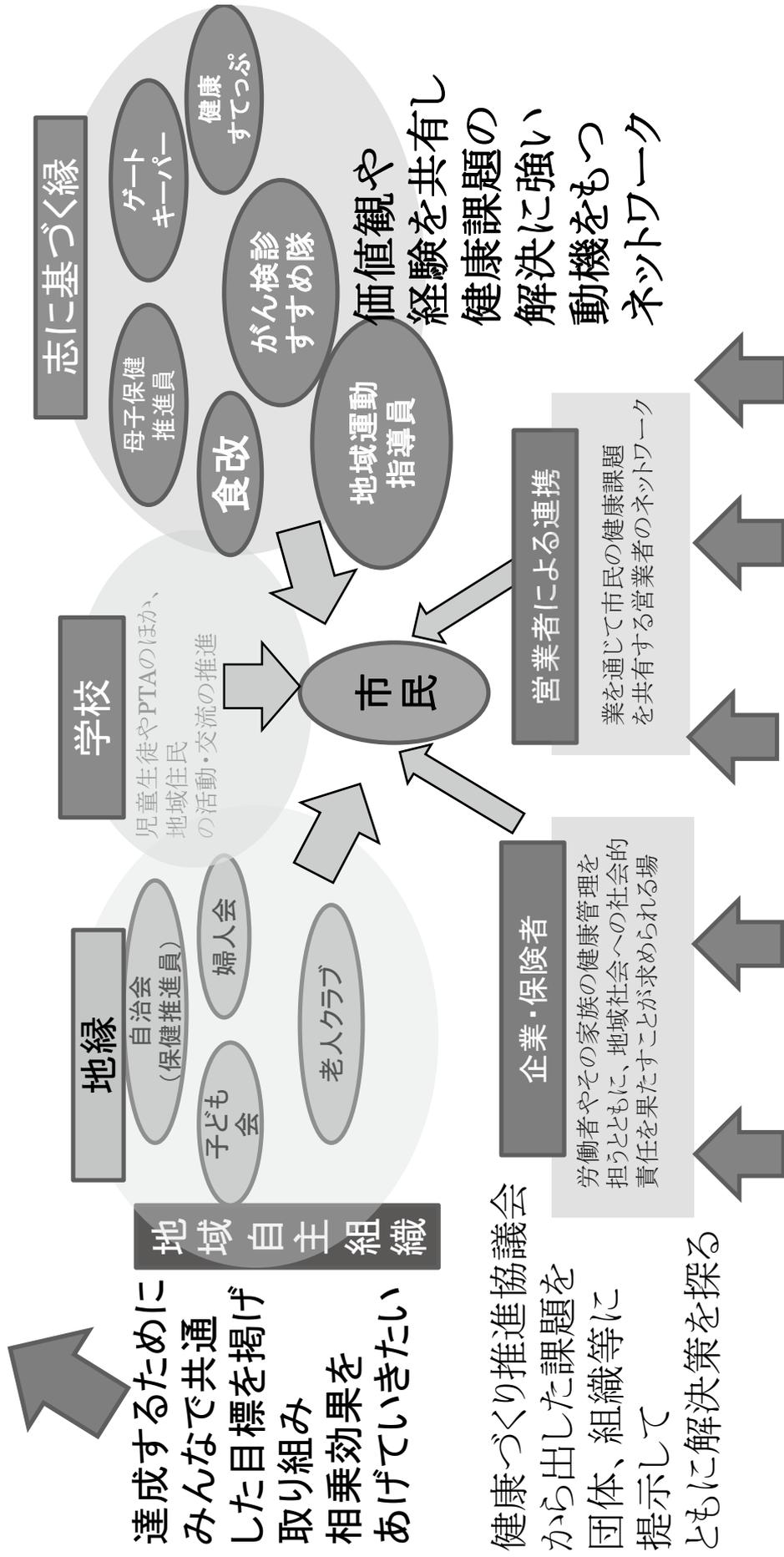
本計画の早い段階で、「雲南市健康づくり推進協議会(※5)」に、すくすく部会（親子の健康づくり）、きらきら部会（壮年期の健康づくり）、いきいき部会（高齢期の健康づくり）、こころ部会（精神保健）の分野を横断するライフステージごとの4つの専門部会を設置し、より実践的な課題解決のために協議検討し事業の推進を図ります。

また、すでに一部の地域自主組織に健康づくりを目的とした専門部会が設置されています。こうした各地区の自主組織健康づくり担当部門と健康づくり推進協議会が連携して、雲南市全体の健康課題だけでなく、各地区独自の健康課題の解決を図ります。さらに、地域自主組織で健康づくり担当部門が立ち上げられるよう支援します。

本計画の最終年度を目途に、健康づくり推進協議会の年間活動サイクルの確立を目指します。

資料⑨、次々ページ参照

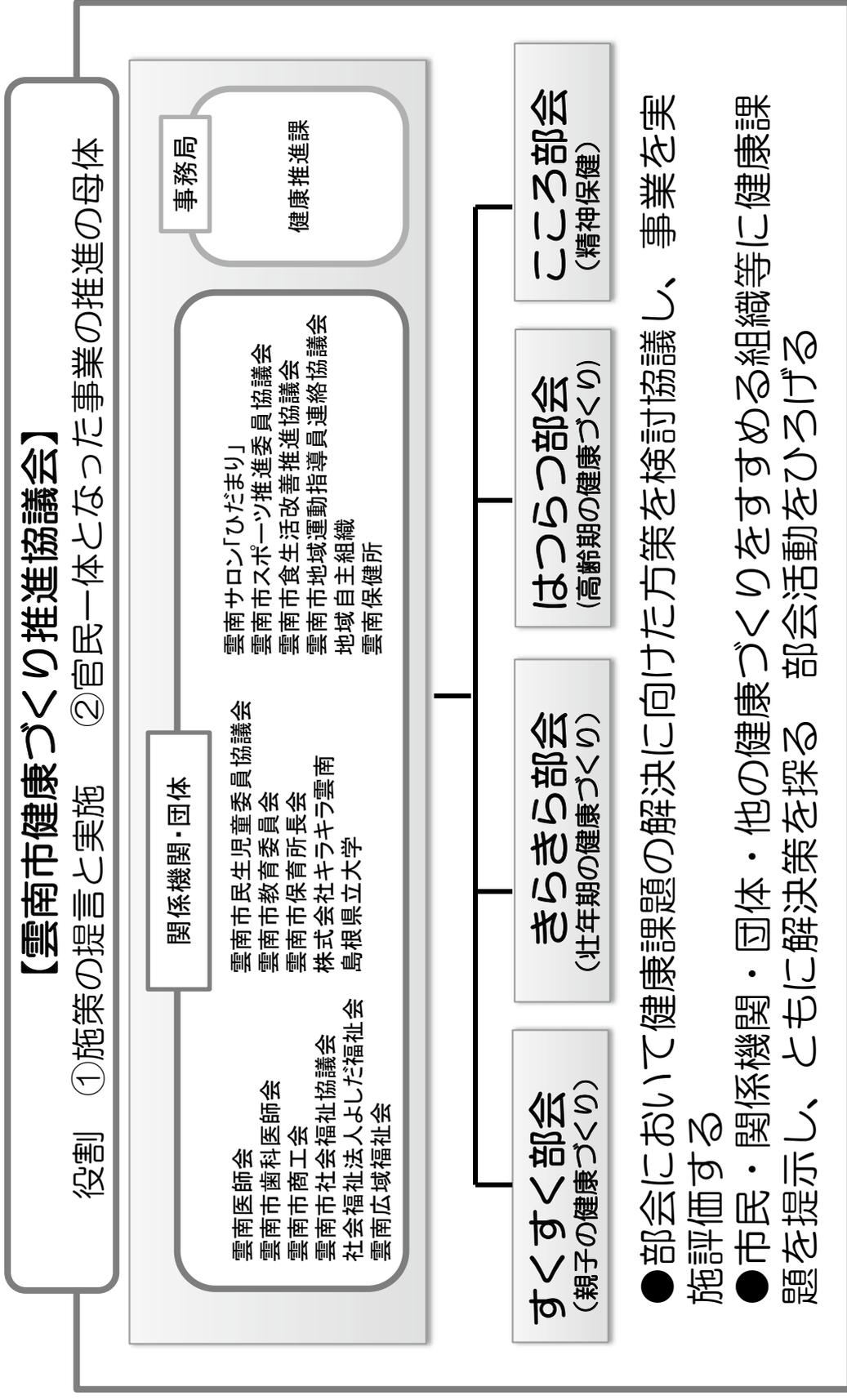
誰もが生涯健康でいきいきと生きがいをもって暮らせるまちづくり 推進体制



【雲南市健康づくり推進協議会】

役割 ①施策の提言と実施 ②官民一体となった事業の推進の母体

誰もが生涯健康でいきいきと生きがいをもって暮らせるまちづくり
雲南市健康づくり推進協議会推進体制図



市民・関係機関・団体・他の健康づくりをすすめる組織等

(の連携)

4. 「第2次雲南市健康増進実施計画」の達成状況

(1) 大目標・中目標の達成状況

「雲南市総合計画後期基本計画」で定められたまちづくりの将来目標を大目標とし、健康づくりに取り組む市民像(中目標)を設定しました。

また、大目標を実現するためには、市民一人一人が心身ともに健康であることが大前提となることから、成長段階に応じたライフステージごとのひとづくり目標と、それを支える地域づくり目標(中目標)として決めました。

<p>大目標</p> <p>【健康なまちづくり目標】</p> <p>誰もが生涯健康でいきいきと生きがいを持って暮らせるまちづくり</p>
--

<p>中目標</p> <p>【ライフステージごとのひとづくり目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ころと身体を大切に思うひとを増やす ● 健康への意識をもち健康づくりに取り組むひとを増やす ● ころ安らかに毎日が楽しいと感じるひとを増やす <p>【健康づくりを支える地域づくり目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 地域で健康づくりを支え合うなかまを増やす

中目標の達成状況は次の通りです。

中目標	ころと身体を大切に思う人を増やす			
評価項目	自分のことが好きな小中学生の割合 (雲南市児童生徒生活実態調査)	鞆22年度 ベースライン 57.8%	鞆26年度 目標値 63.5%	鞆25年度 達成値 — ★
根拠	ころと身体を大切に思う人が増えたかどうかを測定するためには、まず自分のことを好きだと思ふことが大前提で、そして自分のころと身体を大切にする行動につながるのではないかと考え、評価指標を設定しました。			

★自分には良いところがあると思ふ小中学生の割合(雲南市児童生徒生活実態調査)

	小学生	中学生
鞆22年度	73.7%	71.8%
鞆23年度	83.1%	69.4%
鞆24年度	75.5%	65.3%
鞆25年度	80.3%	64.5%

中目標	健康への意識をもち健康づくりに取り組むひとを増やす			
評価項目	日常的に健康づくりに取り組んでいる市民の割合 (市民生活の現状に関するアンケート調査)	韮 22 年度 ベースライン 64.6%	韮 26 年度 目標値 71.0%	韮 25 年度 達成値 62.0%
根拠	市民一人ひとりが健康へ意識を持ち、そして健康づくり行動へと発展させているかどうかを測定するには、日常的に健康づくりに取り組んでいる人の割合を調査することで達成度が評価できるものとし設定しました。			

達成値の推移 平成 23 年 66.5% 平成 24 年 63.4%

中目標	こころ安らかに毎日が楽しいと感じるひとを増やす			
評価項目	生きがいを感じている高齢者の割合 (市民生活の現状に関するアンケート調査)	韮 22 年度 ベースライン 75.7%	韮 26 年度 目標値 83.0%	韮 25 年度 達成値 71.7%
根拠	こころ安らかに毎日が楽しいと感じる人が増えたかどうかを測定するには、生きがいを感じている高齢者の割合を調査することで達成度が評価できるものとし設定しました。			

達成値の推移 平成 23 年 78.7% 平成 24 年 75.2%

中目標	地域の健康づくりを支えあう仲間を増やす			
評価項目	地域で健康づくりや生きがいづくりなどに自主的に取り組んでいる団体の数 (雲南市健康・生きがい・スポーツ活動等に関する調査)	韮 21 年度 ベースライン 128 団体	韮 26 年度 目標値 140 団体	韮 25 年度 達成値 — 調査なし
根拠	地域で健康づくりを支えあう仲間が増えたかどうかを測定するには、地域で健康づくりや生きがいづくりなどに自主的に取り組んでいる団体の数を調査することで達成度が評価できるものとし設定しました。			

(2) 推進すべき活動の柱ごとの現状と課題

■基本政策1－保健行政共通－健康づくりを推進する体制・環境の整備・充実の成果

平成24年3月に第2次健康増進実施計画を策定し、各種団体が参画する健康づくり推進組織を設置することとしました。第2次計画策定委員会を中心に、健康づくりに関係する団体等関係機関や、地域の健康づくりを推進する地域自主組織等の参画による健康づくり推進組織を『雲南市健康づくり推進協議会』として設置しました。この協議会において、雲南市の健康づくり施策について協議検討を行っています。今後は、各構成団体に健康づくりの役割を担っていただき、ともに推進する活動にひろげていくことが課題です。

また、食生活改善推進員や地域運動指導員を計画的に育成し、食生活改善や運動身体活動の普及啓発をすすめるとともに、自治会組織に位置付けられている保健推進員に対する健康教育を継続し、健診の声かけや健康づくりに関する相談教室の会場の確保や周知を行っていただくなど自治会での健康づくり活動を継続しています。

地域自主組織が中心となって取り組まれる保健・医療・福祉に関する住民活動、災害時要援護者に対する活動、高齢者の見守り、介護予防の啓発、健康の保持増進、子育て支援等、地域の健康課題に対して保健師等雲南市の保健関係者がともに活動を展開できるようになってきました。

■基本政策2－母子保健－子どもと親が自ら実践できる健康づくり支援の充実の成果

子どもと親の健康づくり支援の充実を図るため、妊娠期からの支援フローの作成、こんにちは赤ちゃん訪問事業後のフォローアップ体制の整備、1歳6か月児健診の見直しと健診後の母子愛着形成支援のための教室『あそびのきょうしつ』（※6）を行うなど、適切な時期に適切な支援が受けられるようになりました。また、「養育支援ファイル『すくすくふあいる』（※7）」を作成し、幼児期から就学に向けての発達の記録を丁寧に行い、切れ目ない支援を行う体制を整備しました。

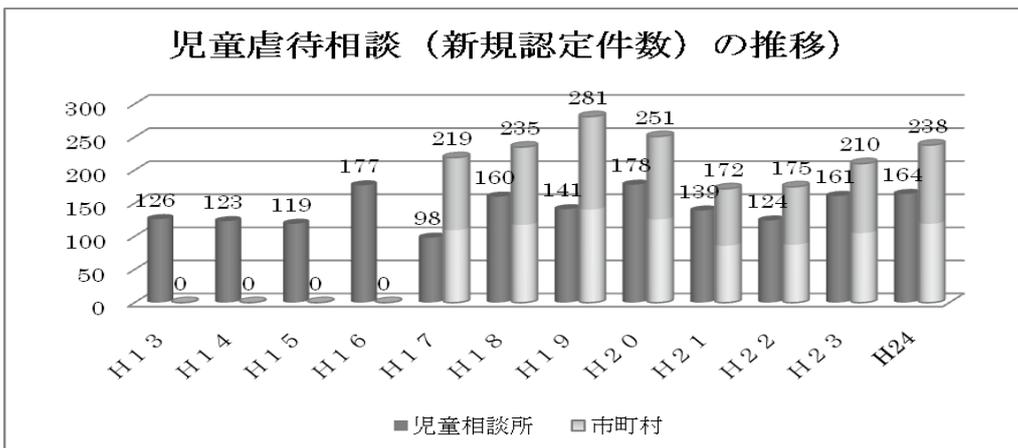
1人平均むし歯本数について、小中学校のフッ化物洗口がほぼ全域に拡大し、実施校では年々減少してきています。また、幼児期では1歳6か月児および3歳児歯科健診の結果から減少してきていますが県平均並みにとどまっています。幼児の身体活動量を調査し、歩数は文部科学省のガイドラインの1万歩を超えていますが、依然として30年前に比べ少ない現状です。そこで、幼児期向けの子どもの身体活動ハンドブックと学童期向けの運動器疾患予防ハンドブックを作成し、指導者への啓発を強化しています。

「一般不妊治療費助成事業（※8）」及び「特定不妊治療費助成事業（※9）」を他市町に先駆けて実施し、風疹予防接種の費用一部助成を行うなどして経済的な負担の軽減を行いました。

増加する児童相談に対応するため、子育て相談室を設置し、専任職員を配置することで子育て相談を一元的に扱う相談体制を構築しました。

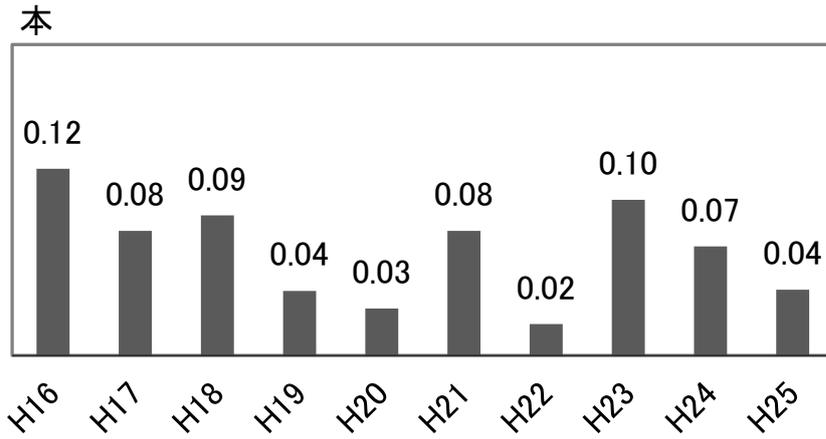
地域で子育てを支援するための体制づくりとして、「母子保健推進員（※10）」のあり方検討チームを立ち上げ協議を行っています。また、庁舎内他部局との連携強化に努めました。

低出生体重児の出生数に対する割合	6.9%(平成24年度)
妊娠11週以下での妊娠の届け出率【健やか親子21】	90.10%(平成25年度)
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合【健やか親子21】	3歳 50.9%(平成25年度)
毎日仕上げ磨きをする親の割合【健やか親子21】	1歳6か月 70.8% 3歳 79.8%(平成25年度)
出産後の母乳育児の割合(1か月児)の増加【健やか親子21】	1か月 100%(平成25年度)

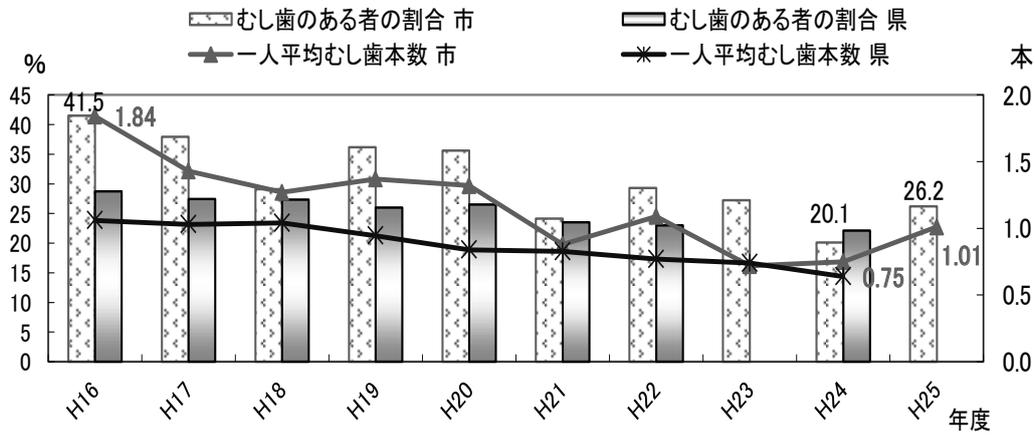


出雲児童相談所で認定した件数と管内の市町で認定した件数

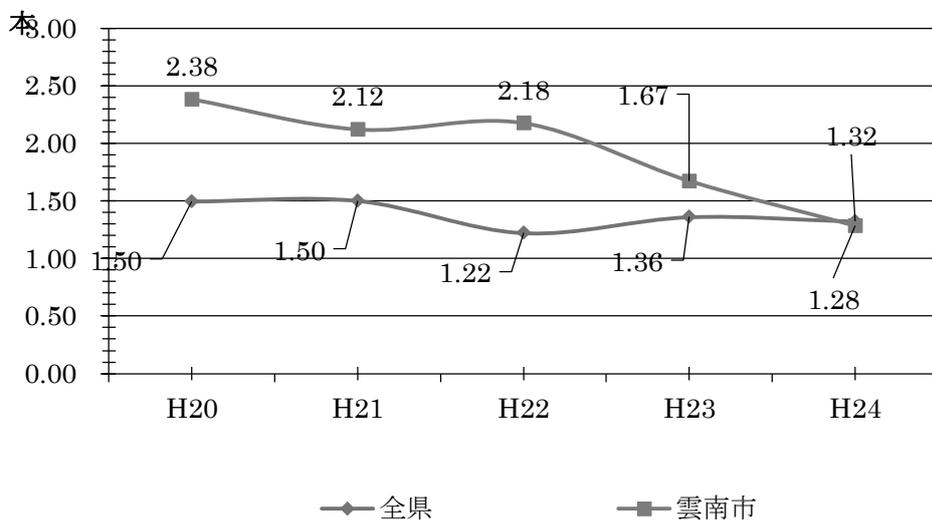
1歳6か月児 一人平均むし歯数



3歳児のむし歯状況



12歳児ひとり平均むし歯本数



■基本政策3－成人保健－青壮年の主体的な健康づくり行動への支援の充実の成果

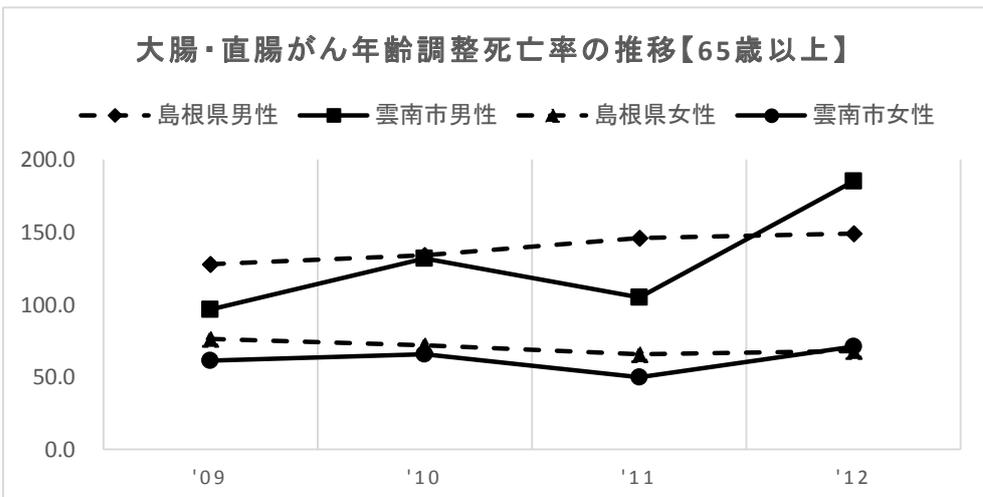
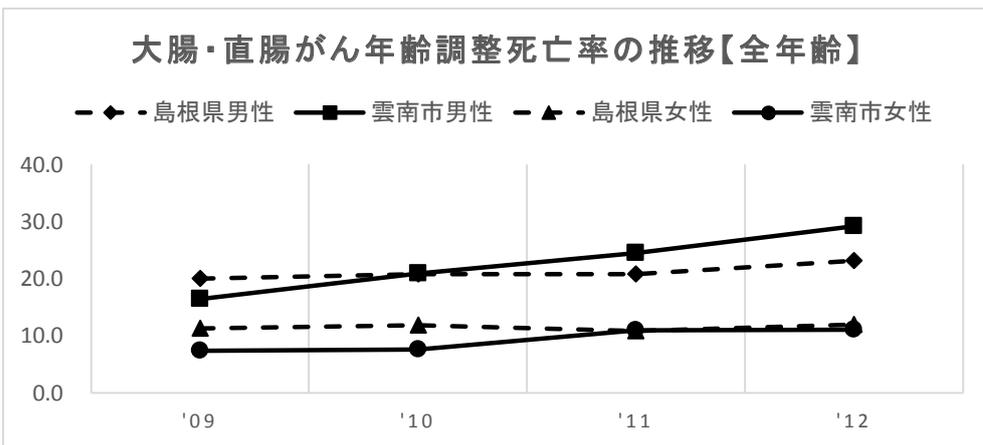
がん検診の受診機会を拡充し、「がん検診すすめ隊(※11)」や一部の地域自主組織との協働が進みました。特に子宮頸がん検診はクーポン券の導入効果もあり受診者が増えました。一方、大腸がんの年齢調整死亡率は県に比べ減少しておらず、検診受診者数も平成19年度をピークに減少傾向で受診者を増やすことが課題です。

特定健診の受診者は微増し、大学の健康調査結果から地域ごとの健康課題が明らかになってきました。

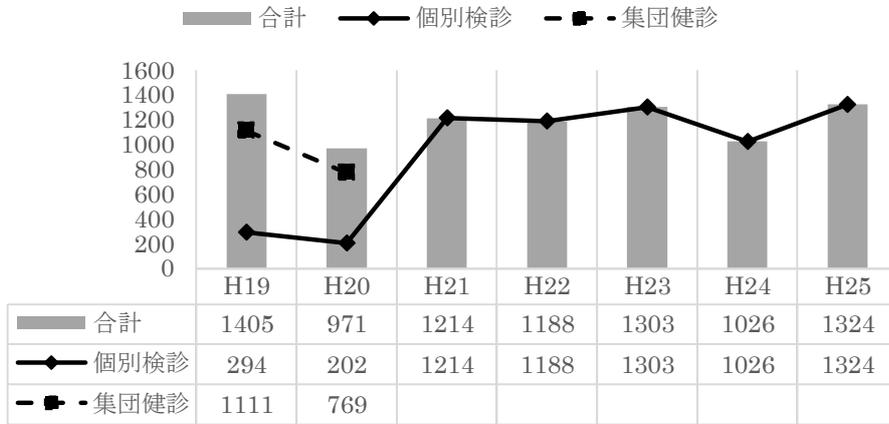
地域を基盤にした健康づくり活動の実践がひろがりつつあるといえます。

働き盛り世代の健康管理については、商工会への情報提供を行ってきましたが、事業所の健康管理ニーズの把握にいたりませんでした。

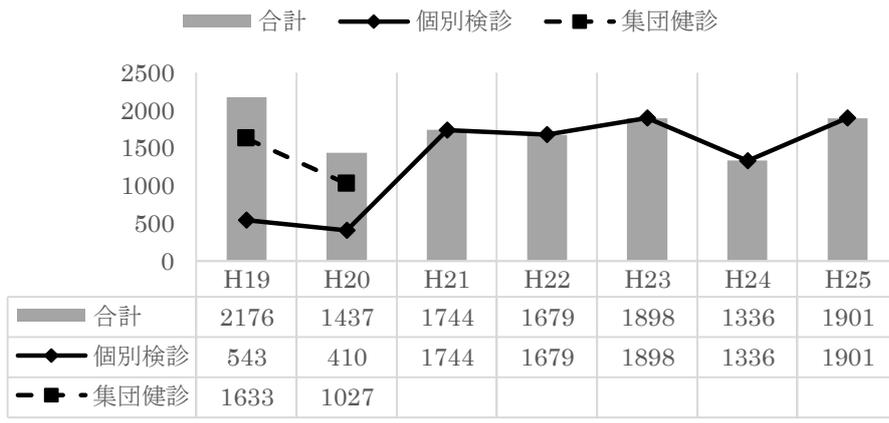
また、生活習慣病を予防する1次予防の取組を今一度地域ぐるみでとりくむことが課題です。



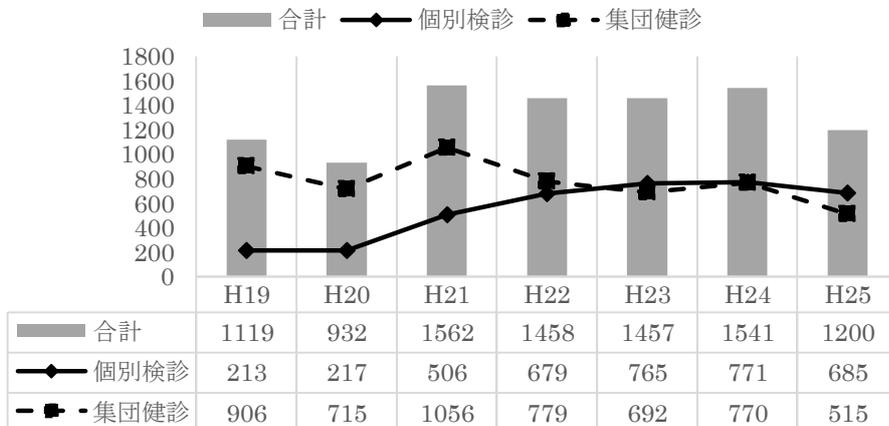
大腸がん検診受診者数の推移【男性】



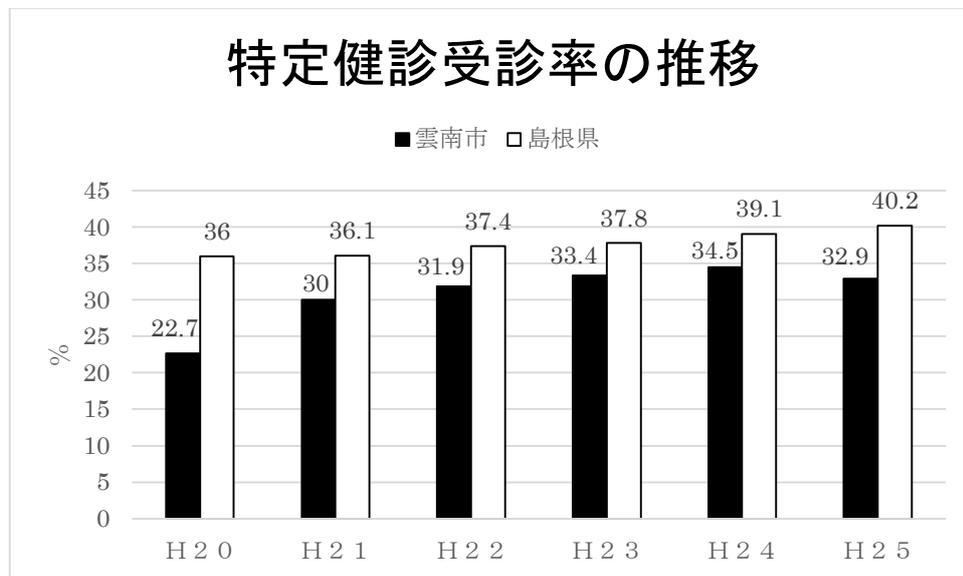
大腸がん検診受診者数の推移【女性】



子宮頸がん検診の受診者数の推移

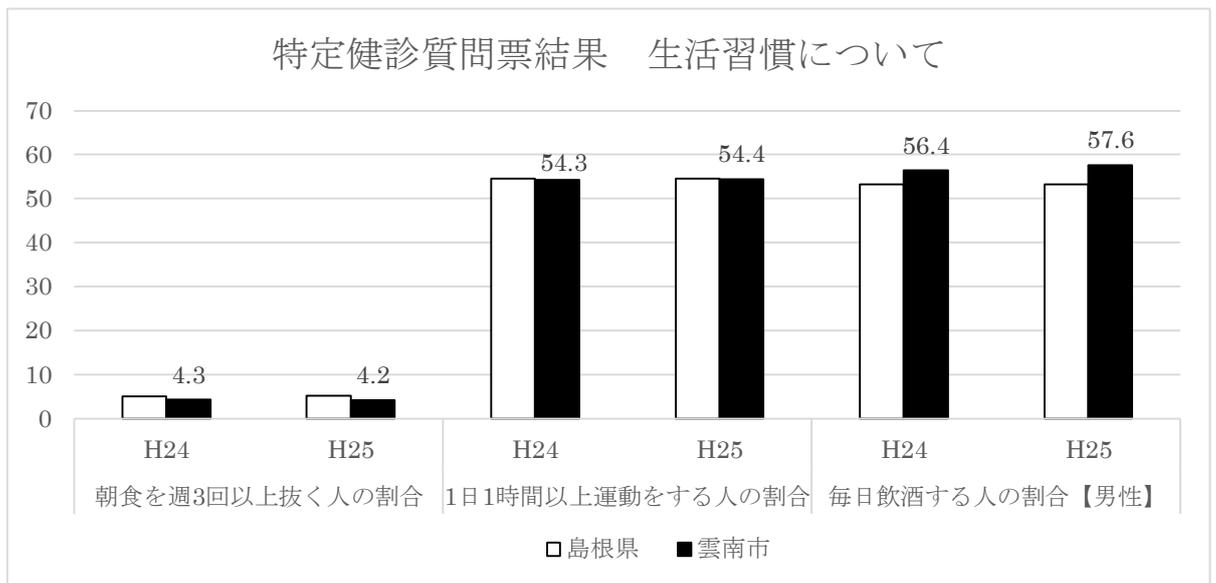


特定健診受診率の推移



平成 25 年度特定健診結果から 雲南市

糖尿病年齢調整有病率 40～64 歳(男性)		5.1%
糖尿病年齢調整有病率 40～64 歳(女性)		3.8%
喫煙習慣のある人 (男性)	40～44 歳	52.6%
	45～49 歳	55.6%
	50～54 歳	33.3%
	55～59 歳	26.3%
	60～64 歳	31.1%
喫煙習慣のある人 (女性)	40～44 歳	8.3%
	45～49 歳	4.5%
	50～54 歳	7.9%
	55～59 歳	3.1%
	60～64 歳	1.0%



■ 基本政策 4－成人保健－高齢者が生きがいをもって暮らせる活動の推進の成果

市全体の高齢期の健康づくり・介護予防の仕組みを再構築するため、健康部門と福祉部門が連携し、健康づくり・介護予防見直し検討会を開催しました。これにより、運動施策を中心に事業概要が整理でき、より介護予防の重点課題と各部門の役割が明確となる等体系だった介護予防事業が展開されつつあります。

また、地域運動指導員を計画的に養成し、高齢者に身近な地域での活動の場を広げるため、地域自主組織への働きかけなど体制整備を行いました。地域の人材を生かした活動をさらに推進するため、介護予防サポーターも養成しましたが、活動のあり方については今後検討していく必要があります。

さらに、介護の原因としても近年増加している認知症への取り組みを進めました。正しい知識の普及啓発のために「認知症サポーター(※12)」を平成 25 年度末時点で延べ 4,925 名養成しました。また早期発見のため、物忘れ相談検診を実施し、2 年間で延べ 3,000 人がスクリーニングを受け、10 名以上が認知症と診断、治療を開始されるなど、認知症の予防と支援に着手し成果があがっています。今後は特定健診を入り口とした認知症予防システム(健診からフォローまで)を確立していく必要があります。

もの忘れ相談検診実施状況

目的：認知症の早期発見と適切な介入を行うことにより、介護予防をすすめる。

平成24年度包括、健康推進課実施分

1次検診 受診者	40～ 64歳	65歳～ 74歳	75歳以上	異常なし	治療中	要2次 検診該当
1,379	312	696	371	1,239	3	137

2次検診受診者	異常なし	要経過観察	要精密検査
69	24	28	17



異常なし0人 要経過観察8人 要治療9人

もの忘れ相談検診実施状況

平成25年度包括実施分

1次検診 受診者	65～ 74歳	75歳～ 84歳	85歳以上	異常なし	治療中	要2次 検診該当
127	7	120	23	100	2	25

2次検診受診者	異常なし	要経過観察	要精密検査
16	5	6	5



異常なし1人 主治医フォロー1人 要治療3人

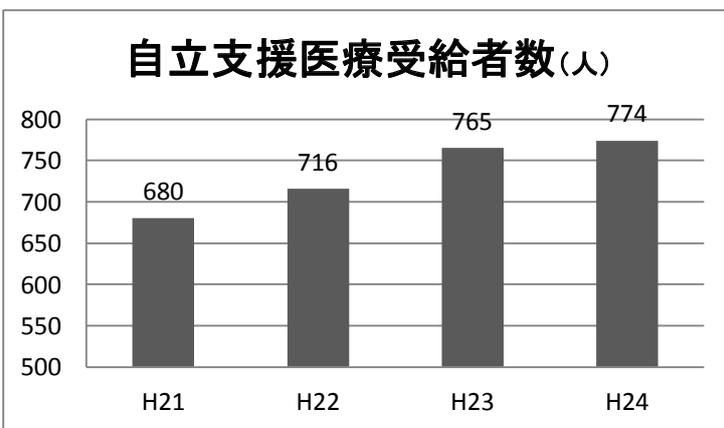
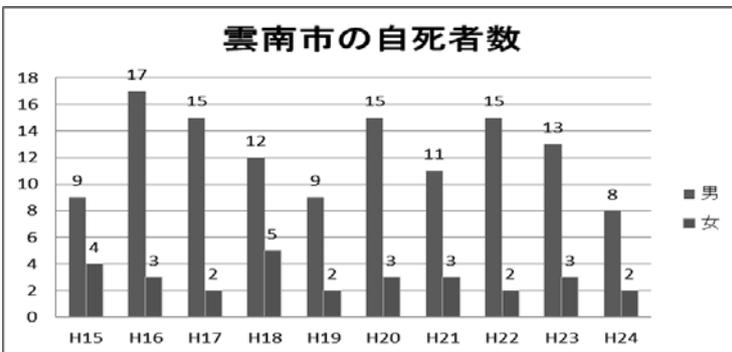
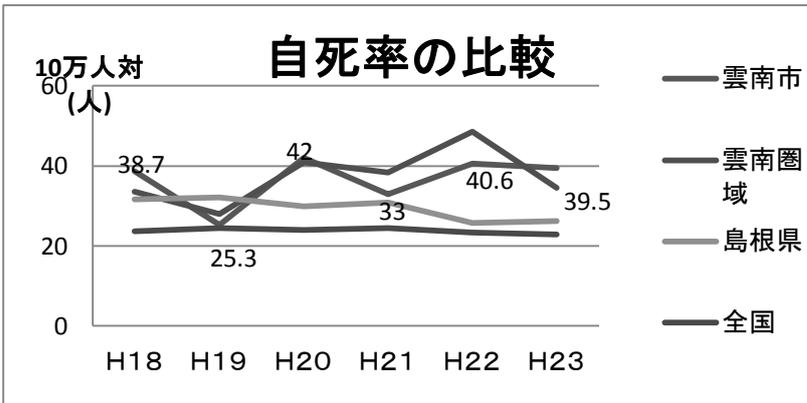
平成25年度健康推進課実施分

検査実施者	認知機能要注意者	認知機能要精査者	情動機能要注意者
1,387	77	33	197

支援方針検討会議	精密検査受診勧奨	治療継続	保健師フォロー
131	5	28	9

■基本政策5－精神保健－こころの健康の保持・増進の成果

自死防止総合対策において庁舎内関係機関が取り組む基盤整備ができ、自死が減少する傾向にあります。地域保健における保健・医療・福祉関係団体等との連携は自死対策を基盤に進んだといえます。しかし、自立支援医療受給者数は増加しており、相談ニーズの高まりへの対応が課題となっています。また住みよいまちづくりを目指し、アイデア出しワークショップを踏まえて、地域で展開することが今後の課題です。



5. 「第3次雲南市健康増進実施計画」で達成する健康づくり目標

(1) 大目標・健康づくりの施策目標

本計画では、「雲南市第2次総合計画前期計画」で定められたまちづくりの将来目標を大目標とし、健康づくりに取り組む市民像（中目標）を設定し、基本政策・施策を展開していくこととしました。

【健康なまちづくり目標】

誰もが生涯健康でいきいきと

生きがいをもって暮らせるまちづくり

第2次総合計画前期計画 政策「支えあい健やかに暮らせるまち」を実現するために、子育て支援の充実施策目標、健康づくりの推進施策目標、高齢者福祉の充実施策目標を次のとおり設定します。

子育て支援の充実施策 目標	現状値[平成25年値]
◎子育てしやすい環境だと感じる保護者の割合（地域の視点）を70%に増加させます	[61.3%]
◎子育てしやすい環境だと感じる保護者の割合（職場の視点）を65%に増加させます	[55.6%]
◎子育てしやすい環境だと感じる保護者の割合（行政サービスの視点）を70%に増加させます	[61.3%]
◎合計特殊出生率を1.81に引きあげます	[1.60H24]

健康づくりの推進施策目標	現状値[平成25年値]
◎日常的に健康づくりに取り組んでいる市民の割合を70%に増加させます	[62.0%]
◎市民ひとりあたりの国保医療費（費用額）の上昇率を自然増の3%に抑制し、475,000円にします	[395,411円]
◎40～64歳全がん年齢調整死亡率を低減します	[男性170.9/女性68.1 平成24年度]
◎全年齢自死年齢調整死亡率を低減します	[男性43.5/女性10.3 平成年度]

高齢者福祉の充実施策目標	現状値[平成25年値]
◎生きがいを感じている高齢者の割合を75%にします	[71.7%]
◎要介護認定率（認定者数/1号被保険者数）を19.5%にします	[19.2%]

(2) 健康づくりを推進する体制・環境の整備・充実に関する目標

うんなん健康都市宣言を制定し市民の健康意識を高めるとともに、市民、地域、学校、事業所、健康づくり推進協議会の構成員等が戦略を立て、協力して推進することで健康目標の達成を目指します。

健康目標の達成を可能にするためには、市民自らが健康行動をとることはもちろん、その行動を支える環境を整えることが必要です。雲南市健康づくり推進協議会を設置していますが、健康づくり施策に対する提言にとどまらず、構成する団体等が主体的に役割を担いあい活動を展開できるよう機能強化を図ります。食生活改善推進員や地域運動指導員など、食生活改善や運動身体活動の普及啓発といった健康づくりを推進する役割を担う人材の育成を継続し、活動を支援します。

保健師複数名による地区担当制により分野横断的に健康な地域づくりに取り組みます。地域課題を把握し、課題解決に向かう方策戦略と関係者の役割分担を明確にし、計画的に活動を展開しながら、実践度を評価し改善をはかる「PDCAサイクル(※13)」による健康な地域づくりをすすめて、取り組みをまだ実施されていない地域に広げていきます。

うんなん健康都市宣言の実現をめざし、引き続き保健師等保健関係者職員の育成に努めます。

障がいや機能低下のあるなしにかかわらず、どんな活動レベルの人であっても、そのひとの望む生きがいを感じながら輝いた人生を送ることができるよう、総合的なまちづくりの視点での暮らしよい地域づくりをめざします。

重点施策

- うんなん健康都市宣言に基づく市民を挙げた健康づくり運動を推進します
- 健康づくり推進協議会を構成する団体等が、主体的に役割を担いあいながら活動を展開できるよう機能強化を図ります
- 食生活改善推進員、地域運動指導員、母子保健推進員など健康づくりを推進する役割を担う人材の育成を継続し、活動を支援します

(3) 活動の柱ごとの施策の方向と重点施策

①妊娠準備期・妊娠期・乳幼児期（妊娠準備期～5歳）及び学童期・思春期（6歳～18歳）

妊娠期からの丁寧なかかわりによるフォローアップ体制を充実させ発達や養育に不安のある親子を支援します。また、乳幼児期の基本的な生活習慣の確立のために、赤ちゃん訪問や乳幼児健診、母子保健に関する相談教室等を見直し、「ポピュレーションアプローチ（※14）」を再構築します。

人口の減少と核家族化に伴い、子育ての孤立化を防止するために地域の子育て力・指導力の醸成がますます重要です。母子保健推進員の機能を見直し地域における子育て支援の体制を強化します。

重点施策

- 妊娠期からの丁寧なかかわりによるフォローアップ体制を充実させ、発達や養育に不安のある親子を支援します
- 乳幼児期の基本的な生活習慣の確立のための教材の作成とポピュレーションアプローチの再構築を図ります
- 母子保健推進員の在り方を検討し、地域における子育て支援の体制を強化します

②青年期・壮年期（19歳～64歳）

成人保健については、2次計画で進行した自死防止対策を継続し地域に広げるとともに、死亡順位1位であるがん対策を強化していきます。具体的には、65歳以上の年齢調整死亡率が島根県に比較して高い一方で受診率と精密検査受診率が低い大腸がんの死亡率の低減を目指します。大腸がん検診の受診者を5,000人まで増やします。

重点施策

- 大腸がん検診の受診者数を5,000人まで増やします
- うんなん健康都市宣言を普及し、市民の健康意識を高めるとともに、市民、地域、学校、事業所、健康づくり推進協議会の構成員等が戦略を立て、協力して推進することで健康目標の達成を目指します

③高齢者（65歳以上）

2025年には団塊の世代が75歳に到達し、人口の高齢化はますますすすんでいきますが、若年人口の減少には歯止めがかからない状況です。高齢者が元気に活躍をしつづけることができるよう、壮年期あるいは前期高齢者のころから活動的な75歳を目指して、要介護の

原因疾患である脳卒中や筋骨格系疾患の予防にとりくむことが重要です。

地域運動指導員、介護予防サポーター等高齢者の健康づくりや介護予防活動を推進する人材の育成と支援を強化します。また、介護予防の必要性の普及啓発、地域の人材や施設との連携を図り、介護予防の自助努力を推進するためのしくみづくりを行います。

さらに増え続けている認知症に対して、予防から、早期発見と早期支援、重度化予防の体制整備を行い、認知症予防対策を充実させます。

重点施策

- 高齢者の健康づくりや介護予防活動を支援する人材（地域運動指導員、介護予防サポーター等）を育成し支援します
- 介護予防の自助努力を推進するための仕組みづくりを行います
（介護予防の必要性の普及啓発、地域の人材や施設との連携）
- 認知症予防の対策の充実を図ります
（予防—早期発見—重度化予防の体制整備）

④精神保健

地域における保健・医療・福祉関係団体等と連携し、さらに自死対策をすすめます。住みよいまちづくりをめざし、地域で健康なまちづくりを展開します。

重点施策

- 地域ぐるみで自死防止総合対策を推進します
- こころの不調がある人への適切な支援を行います
- 総合的なまちづくりの視点で暮らしよい地域づくりを実践します

(4) 健康スローガンと関係機関等の役割

健康なまちづくり目標を達成するため、ライフステージごとに「栄養・食生活」「身体活動（運動・生活活動）」「こころ・休養」「歯・口腔の健康」「たばこ・アルコール」「健康管理」の領域別に健康スローガンを掲げ、市民・家庭の取り組みと関係機関や市が行う取り組みを定めました。

①妊娠準備期・妊娠期・乳幼児期（妊娠準備期～5歳）の健康づくり

	健康スローガン	市民・家庭の取り組み
栄養・食生活	<p>食習慣の基礎をつくり、楽しい食事の時間にしましょう</p> <p>1日を元気に過ごすために、毎日朝食を食べましょう</p>	<p>バランスのとれた適量の食事摂取で適正体重を保ちましょう</p> <p>食事は発達に応じた食事形態（固さ・大きさ・量など）に気をつけ時間を決めてあげましょう</p> <p>できるだけ母乳で育てるよう心がけましょう</p> <p>食事は1日3食よく噛んできちんと食べましょう</p> <p>間食（おやつ）の量や内容や回数に気をつけましょう</p> <p>家族と一緒に食卓を囲み、楽しく食事を取りましょう</p> <p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつで感謝の気持ちを育てましょう</p>
身体活動（運動・生活活動）	<p>親子でふれあい、楽しく遊びましょう</p> <p>発達の特徴に応じた遊びで十分に体を動かしましょう</p>	<p>自然の中で遊びが経験できるよう、親子一緒に身体を動かして遊びましょう</p> <p>メディアに触れる時間を決めて、できるだけ家族や友達と身体を動かして遊びましょう</p> <p>発達の特徴に応じた遊びで、十分に身体を動かしましょう（毎日60分以上が望ましい＝文部科学省）</p>
こころ・休養	<p>早寝・早起きでしっかり睡眠をとりましょう</p> <p>地域で子育てを支えましょう</p> <p>ひとりで悩まず、相談しながら子育てをしましょう</p>	<p>ひとりで悩まずこころの悩みや不安は、身近な人や専門機関に相談するようにしましょう</p> <p>家族は、育児を積極的にサポートしましょう</p> <p>テレビや携帯電話、ゲーム機などのメディアで長時間子守をしないようにしましょう</p> <p>家族で早寝・早起きに取り組みましょう</p> <p>子育て支援サービスを利用しましょう</p> <p>乳幼児を1人にしないようにしましょう</p>

	地域関係機関の取り組み	市の取り組み
栄養・食生活	<p>食事や間食（おやつ）に関する正しい知識を学び、それぞれの機関で目標を持ち取り組みましょう</p> <p>世代間で食を伝承する交流をしましょう</p> <p>食を通じた体験活動（米づくり、餅つき、笹巻きづくりなど）の機会を増やしましょう</p>	<p>妊娠期からの食習慣に関する知識の普及を図ります</p> <p>子どもの成長段階に応じた食事や間食（おやつ）について教室や健診などで情報提供します</p> <p>乳幼児の保護者等を対象に、栄養や食生活に関する相談に応じます</p> <p>米づくりや餅つき体験など地元の農業や行事食の伝承を通じて、幼児期の食に関する体験活動を推進します</p>
身体活動（運動・生活活動）	<p>伝承遊びを地域行事に取り入れましょう</p> <p>親子一緒に参加できる教室やイベントを開催し、健康な身体づくりを図りましょう</p>	<p>身体を動かすことの重要性について情報提供します</p> <p>利用しやすい施設・設備の充実に努めます</p> <p>健康づくりのイベントや教室の情報を発信します</p> <p>親子を対象にした身体を動かす遊びなどの講座を開催します</p> <p>「雲南市幼児期運動プログラム」にそった取り組みを推進します</p>
こころ・休養	<p>住民同士で、あいさつや声かけをし、地域の子どもを見守り育てる意識をもちましょう</p> <p>悩んでいる人がいたら、専門機関や行政機関へつなぎましょう</p> <p>地域で健やかに子育てができるように、関係機関同士が手を取り合しましょう</p> <p>親子を孤立させず、親の育児負担を軽減させるよう支援しましょう</p>	<p>生後4か月までの全戸訪問を実施します</p> <p>健診や相談できる窓口の充実に努めます</p> <p>子どもとの接し方、遊び方などを学ぶ機会を提供します</p> <p>地域の子育て活動を支援します</p> <p>親同士が交流し学びあえる場を提供します</p> <p>早寝早起きなど、生活習慣の重要性を周知します</p>

(4) 健康スローガンと関係機関等の役割

①妊娠準備期・妊娠期・乳幼児期（妊娠準備期～5歳）の健康づくり

	健康スローガン	市民・家庭の取り組み
歯・口腔の健康	<p>毎食後の歯みがき習慣を身につけましょう</p> <p>正しい間食（おやつ）の取り方（内容・量・時間）を知り、実践しましょう</p>	<p>妊娠期の歯科健診を受診し、口腔疾患の早期発見に努め、口腔清掃に関する知識を身につけましょう</p> <p>フッ化物配合歯磨剤を利用し、食後や寝る前の歯みがき習慣を身につけましょう</p> <p>保護者による仕上げみがき習慣を定着させましょう</p> <p>間食（おやつ）やジュースの与え方に気をつけましょう</p>
たばこ・アルコール	<p>妊娠期の喫煙・飲酒はやめましょう</p> <p>受動喫煙のない環境をつくりましょう</p>	<p>妊娠中、授乳中は禁煙・禁酒しましょう</p> <p>妊婦や子どもの前では喫煙しない、煙を吸わない環境をつくりましょう</p>
健康管理	<p>子どもの成長段階を見守りながら健やかなところとからだを育てていきましょう</p>	<p>早期に妊娠届けを出し、母子健康手帳をもらいましょう</p> <p>妊婦健診を定期的に受けて出産を迎えましょう</p> <p>乳幼児健診・歯科健診・予防接種を受けましょう</p> <p>安心して相談できるかかりつけ医、歯科医師を持ちましょう</p> <p>子どもの目線で家庭の様子を見て、事故予防に努めましょう</p>

	地域関係機関の取り組み	市の取り組み
歯・口腔の健康	<p>保育所や幼稚園で毎日の歯みがきに取り組みましょう</p> <p>子どもの正しい間食（おやつ）について学ぶ機会をつくり、実践しましょう</p> <p>むし歯予防のための取り組みを積極的に行いましょう</p>	<p>歯科健康教育・健康相談を実施します</p> <p>幼児健診で親子歯科健診を実施します</p> <p>1歳6か月児健診時のフッ化物歯面塗布実施に向けた検討を行います</p> <p>食べる機能の発達や間食（おやつ）やむし歯予防についての知識の普及啓発を図ります</p>
たばこ・アルコール	<p>たばこの害から子どもを守りましょう</p> <p>禁煙、分煙に取り組みましょう</p>	<p>妊婦に対して、母子健康手帳発行時にたばこやアルコールの害についての啓発に努めます</p>
健康管理	<p>妊婦健診や乳幼児健診を受診しやすい職場の環境づくりに努めましょう</p> <p>子どもたちが安心して生活できるように（事故予防・虐待予防）に地域ぐるみで声かけ・見守りなどに取り組みましょう</p>	<p>定期的な妊婦健診の必要性について啓発を行い、費用の助成を継続します</p> <p>乳幼児健診・歯科健診・予防接種の充実を図るとともに、その重要性について周知・啓発を図ります</p> <p>関係機関と連携しながら発達障がい等の早期発見・早期支援を行います</p> <p>虐待予防と早期発見に取り組めます</p> <p>各種相談窓口の周知を行います</p> <p>安心して妊娠・出産・子育てができるよう支援します</p>

②学童期・思春期（6～18歳）の健康づくり

	健康スローガン	市民・家庭の取り組み
栄養・食生活	<p>栄養や食事に関する知識を身につけ、食生活に活かしましょう</p> <p>1日を元気に過ごすために、毎日朝食を食べましょう</p> <p>食べることを楽しみにできる心を育てましょう</p>	<p>バランスのとれた適量の食事摂取で適正体重を保ちましょう</p> <p>食事は1日3食よく噛んできちんと食べましょう</p> <p>家族と一緒に食卓を囲み、楽しく食事を取りましょう</p> <p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつで感謝の気持ちを育てましょう</p> <p>家庭の味や雲南の食について学びましょう</p> <p>弁当の日に取り組み、食事づくりにチャレンジしましょう</p>
身体活動（運動・生活活動）	<p>身体を動かすことを通して基礎体力を身につけ、健康な身体をつくりましょう</p>	<p>休日は自然の中で親子一緒に身体を動かして遊びましょう</p> <p>メディアに触れる時間を決めて、身体を動かして遊びましょう</p> <p>発達の特性に応じた運動・スポーツで十分に身体を動かしましょう</p> <p>毎日の徒歩や自転車通学など、身体を動かす時間を確保しましょう</p>
こころ・休養	<p>早寝・早起きでしっかり睡眠をとりましょう</p> <p>地域で子育てを支えましょう</p> <p>親も子もひとりで悩まず相談しましょう</p>	<p>親子の会話を大切に、子どもが悩みを話しやすい環境にしましょう</p> <p>早寝早起きの生活リズムを整えましょう</p> <p>ひとりで悩まずこころの悩みは身近な人や専門機関に相談しましょう</p>

	地域関係機関の取り組み	市の取り組み
栄養・食生活	<p>世代間で食を伝承する交流をしましょう</p> <p>食を通じた体験活動（米づくり、餅つき、笹巻きづくりなど）の機会を増やしましょう</p> <p>食に関する知識を学び、食に対する心を育てるため、弁当の日に積極的に取り組みましょう</p>	<p>雲南市食育計画を推進します</p> <p>弁当づくりを通じて、食を通じ自立を育む一助とするため弁当の日を推進します</p> <p>学校給食では、地元農家からの野菜供給による地産地消を推進します</p> <p>食に関する正しい知識（朝食の重要性・栄養バランス・野菜摂取の必要性など）の普及・啓発を図ります</p>
身体活動（運動・生活活動）	<p>運動・スポーツ体験活動などのイベントを開催し、健康な心と身体づくりを図りましょう</p> <p>伝承遊びを地域行事に取り入れましょう</p>	<p>メディアの害について情報を提供し、身体を動かすことの大切さについて周知を図ります</p> <p>スポーツイベントを開催します</p> <p>児童・生徒の体力向上に取り組めます</p> <p>利用しやすい施設・設備の充実に努めます</p> <p>健康づくりのイベントや教室の情報を発信します</p>
こころ・休養	<p>地域の人たちで登下校の声かけ、見守りを続けましょう</p> <p>住民同士で、あいさつや声かけをし、地域の子どもを見守り育てる意識を持ちましょう</p> <p>親子を孤立させず、親の育児負担を軽減させるよう支援しましょう</p>	<p>早寝早起きなど生活習慣改善に向けた周知を行います</p> <p>地域の子育て活動を支援します</p> <p>不登校対策に取り組めます</p> <p>相談体制の充実に図ります</p>

②学童期・思春期（6～18歳）の健康づくり

	健康スローガン	市民・家庭の取り組み
歯・口腔の健康	<p>毎食後の歯みがき習慣を身につけましょう</p> <p>正しい間食（おやつ）の取り方（内容・量・時間）を知り、実践しましょう</p> <p>歯周病予防に努めましょう</p>	<p>フッ化物配合歯磨剤を利用し、食後や寝る前の歯みがき習慣を身につけましょう</p> <p>全身の健康と歯周病との関係を知り、歯周病を予防しましょう</p> <p>間食（おやつ）やジュースの食べ方に気をつけましょう</p> <p>小学校低学年までは仕上げみがきを続けましょう</p> <p>スポーツによるケガから歯や口腔を守ることに努めましょう</p>
たばこ・アルコール	<p>最初の1本を吸わせない、最初の1杯を飲ませないようにしましょう</p>	<p>喫煙や飲酒が健康に及ぼす害を知りましょう</p> <p>「喫煙・飲酒をしません、させません」を徹底しましょう</p>
健康管理	<p>子どもの成長段階を見守りながら、健やかなところとからだを育てていきましょう</p> <p>心身ともに健康的な生活習慣を身につけましょう</p>	<p>安心して相談できるかかりつけ医、歯科医師を持ちましょう</p> <p>学校健診・歯科健診・予防接種を受けましょう</p> <p>性に関する正しい知識を学び、人工妊娠中絶や性感染症を防ぎましょう</p> <p>「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう</p>

	地域関係機関の取り組み	市の取り組み
歯・ 口腔の 健康	<p>各機関で毎日の歯みがきに取り組みましょう</p> <p>子どもの正しい間食（おやつ）について学ぶ機会をつくり、実践しましょう</p> <p>むし歯予防（フッ化物洗口など）や歯周病予防のための取り組みを積極的に行いましょう</p>	<p>小・中学校におけるフッ化物洗口を推進します</p> <p>学校歯科健診を行います</p> <p>歯や口腔の健康づくりに関する知識の普及・啓発を図ります</p>
たばこ・ コー ル アル	<p>教育現場でたばこやアルコール、薬物などの害について伝えましょう</p> <p>地域ぐるみで最初の1本、1杯を吸わせない、飲ませない取り組みをしましょう</p>	<p>未成年者へ、たばこやアルコールを勧めない啓発を実施します</p>
健康 管理	<p>子どもたちが安心して生活できるように（事故予防・虐待予防）に地域ぐるみで声かけ・見守りなどに取り組みましょう</p> <p>地域ぐるみで「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣改善に取り組みましょう</p> <p>性に関する正しい知識を学ぶ機会をつくりましょう</p>	<p>健診・歯科健診・予防接種の充実を図るとともに、その重要性について周知・啓発を図ります</p> <p>関係機関と連携して発達障がい等の早期発見・早期支援を行います</p> <p>虐待予防の早期発見に取り組みます</p> <p>早寝早起きなど、生活習慣の重要性を周知します</p> <p>性・命に関する情報提供をします</p> <p>各種相談窓口の周知を行います</p>

③青年期・壮年期（19歳～64歳）の健康づくり

	健康スローガン	市民・家庭の取り組み
栄養・食生活	<p>日常的に良い食生活を心がけましょう</p> <p>塩分を取りすぎないように心がけましょう</p> <p>野菜を1日350グラム食べましょう</p> <p>間食の取りすぎに気をつけましょう</p>	<p>自分の適正体重を知り、適正体重の維持を心がけましょう</p> <p>塩分は1日8gにするように心がけましょう</p> <p>間食（おやつ）の量や内容や回数に気をつけましょう</p>
身体活動（運動・生活活動）	<p>運動やスポーツを楽しみましょう</p> <p>身体活動量を増やしましょう</p>	<p>1日5分、身体を動かしましょう</p> <p>積極的に地域や職場などの行事、スポーツ教室に参加しましょう</p> <p>親子、家族と一緒に市内の運動施設を利用しましょう</p> <p>日常の活動量を増やしましょう</p>
こころ・休養	<p>十分な睡眠で休養をとりましょう</p> <p>うつに対する正しい知識をもちましょう</p> <p>こころの「ライフワークバランス(※15)」を整えましょう</p>	<p>うつについての正しい知識をもちましょう</p> <p>こころの不調を感じた時は、身近な人や専門機関に相談、受診しましょう</p> <p>家族の不調に気づいた時は、相談や受診につなげましょう</p> <p>十分な睡眠や休養をとりましょう</p>
歯・口腔の健康	<p>8020を目指し、歯周疾患予防に努めましょう</p> <p>よく噛むことを心がけましょう</p>	<p>毎食後の歯磨きを習慣づけましょう</p> <p>かかりつけ歯科医による、定期的な口腔ケアを受けましょう</p> <p>フッ化物、デンタルフロス、歯間ブラシ等を利用しましょう</p> <p>定期的に歯科健診を受けましょう</p> <p>よく噛んで食べるよう心がけましょう</p>

	地域関係機関の取り組み	市の取り組み
栄養・食生活	<p>地域で食に関する情報提供をしましょう</p> <p>食に関する体験活動や交流活動の場を設けましょう</p> <p>よい食生活の普及啓発を図りましょう</p>	<p>栄養、食生活に関する相談に応じます</p> <p>よい食生活の普及に関する教室を開催します</p> <p>地域でよい食生活を勧める食生活改善推進員を養成します</p> <p>よい食生活に関する情報提供をします</p>
身体活動（運動・生活活動）	<p>地域自主組織等地域でウォーキングや身体を動かす事業に取り組みます</p> <p>職場で運動や身体を動かす事業に取り組みます</p> <p>地域で運動やスポーツ行事を行います</p> <p>市民向けスポーツイベントや運動教室を開催します</p>	<p>運動に関する相談に応じます</p> <p>運動や身体活動に関する教室を開催します</p> <p>運動に関する情報を提供します</p> <p>身近な立場で運動を普及啓発する地域運動指導員を養成します</p>
こころ・休養	<p>職場では、メンタルヘル스에配慮し、十分な休養や心の相談体制をすすめましょう</p> <p>職場では、ライフワークバランスに配慮した働きやすい環境をつくりましょう</p> <p>地域や職場で心の健康や自死予防等の研修の機会をもちましょう</p>	<p>こころの健康について、広報等による知識の普及啓発に努めます</p> <p>こころの健康相談を開催します</p> <p>健康相談や悩みなどを相談できる窓口や機関などの情報提供を行います</p> <p>早期の相談につなげるため、ゲートキーパー養成を継続していきます</p> <p>事業所と連携して、こころの健康づくり活動を推進します</p>
歯・口腔の健康	<p>歯と口腔に関する研修の場を設けます</p>	<p>歯周疾患検診を実施します</p> <p>歯と口腔に関する知識の普及啓発に努めます</p> <p>歯と口腔の健康に関する相談に応じます</p>

③青年期・壮年期（19歳～64歳）の健康づくり

	健康スローガン	市民・家庭の取り組み
たばこ・アルコール	<p>公共施設での禁煙に取り組みましょう</p> <p>休肝日をつくりましょう</p> <p>未成年者に喫煙、飲酒をさせないようにしましょう</p>	<p>お酒は1日1合を守りましょう 週1回は休肝日をつくりましょう</p> <p>未成年者に、たばこやアルコールを勧めないようにしましょう</p> <p>たばこや飲酒の害や依存症について学びましょう</p> <p>公共施設ではたばこを吸わないようにしましょう</p>
健康管理	<p>がんによる早世を防ぎましょう</p> <p>定期的に健診を受け、生活習慣病を予防するとともに重症化を防ぎましょう</p>	<p>40歳以上の人は年に1回は大腸がん検診を受けましょう</p> <p>年に1回は職場健診や、特定健診を受け、自分の健康状態を把握しましょう</p> <p>精密検査が必要な場合は、必ず医療機関を受診し、早期発見早期治療に努めましょう</p> <p>医療が必要になった場合は、必ず医療機関を受診し、適切な健康管理に努めましょう</p> <p>かかりつけ医をもちましょう</p>

	地域関係機関の取り組み	市の取り組み
たばこ・アルコール	<p>公共施設では禁煙しましょう</p> <p>職場や地域では、受動喫煙の防止に取り組みましょう</p> <p>たばこの害について伝えたり、禁煙したい人に医療機関の禁煙外来を紹介したり、禁煙しやすい環境を整えましょう</p>	<p>たばこやアルコールの害に関する情報を提供します</p> <p>地域や医療機関等関係機関と連携した禁煙対策を実施します</p>
健康管理	<p>地域自主組織等地域健康づくりに取り組みましょう</p> <p>保健推進員等自治会単位で健康づくりの声掛けを行いましょ</p> <p>職場で健診を受けやすい環境をつくりましょう</p> <p>地域で声を掛け合って健診を受けましょう</p> <p>職場ぐるみで大腸がん検診に取り組みましょう</p>	<p>保険者、雇用対策協議会、健診機関等と連携し、健康相談や健康教育などの健康づくり事業を実施します</p> <p>市が実施するがん検診の情報提供をします</p> <p>特定健診、がん検診を受診しやすい体制の整備を図ります</p> <p>市が行う大腸がん検診の強化月間を定め集中してがん検診の普及啓発を図ります</p>

④高齢者（65歳以上）の健康づくり

	健康スローガン	市民・家庭の取り組み
栄養・食生活	<p>バランスのとれた食事をとりましょう</p> <p>おいしく楽しく食べましょう</p>	<p>規則正しく3食を食べ、水分も十分にとりましょう 高齢者が摂る水分は1日1,500ml必要と言われていますが、腎臓の悪い人など持病がある人はかかりつけ医に相談しましょう</p> <p>漬物・菓子類の食べ過ぎに気を付け、低栄養にならないよう一汁三菜で摂りましょう</p> <p>家族や友人と一緒に食事を楽しみましょう</p> <p>地元の旬の食材を使い、できるだけ自分で調理し、新鮮なうちに食べましょう</p> <p>食に関する学習の場に参加すると共に、食文化を大切に、あらゆる場で自らの知恵を伝えましょう</p>
身体活動（運動・生活活動）	<p>日常生活の中でこまめに身体を動かしましょう</p> <p>自分にあった運動や体操などを続けましょう</p>	<p>毎日無理のない範囲で、今より10分多く家事や運動を続けましょう</p> <p>田畑や近所へは、散歩を兼ねてなるべく歩いて出かけましょう</p> <p>作業の後にはストレッチ体操をして体をほぐしましょう</p> <p>テレビ体操や地域の運動教室等を積極的に活用し自分にあった運動を見つけましょう</p>
こころ	<p>地域や家庭の中で役割、生きがいをもちましょう</p>	<p>話せる友人を身近につくりましょう</p> <p>趣味や生きがいをもち、いきいきと過ごしましょう</p>
認知症対策	<p>認知症になっても、いきいきと地域で暮らしましょう</p>	<p>認知症などの心の病気について理解を深めましょう</p> <p>相談できる窓口を知り、専門機関を利用するなど家族だけで抱え込まないようにしましょう</p>

	地域関係機関の取り組み	市の取り組み
栄養・食生活	<p>高齢者に身近な会場で料理教室等食生活について学ぶ機会を提供しましょう</p> <p>高齢者に身近な会場で会食の機会を提供しましょう</p> <p>日常会話や高齢者支援をする際には水分摂取や栄養バランス等の声かけを行いましょ</p> <p>高齢者が作った地元の食材を用いた食事の提供を心がけ、食卓での話題にしましょう</p> <p>伝統料理や郷土食等の調理実習を通じて高齢者の知恵を伝えるとともに、若い世代との会食機会を設け食を通じた交流を図りましょ</p>	<p>高齢者の食生活に関する情報提供や健康教育・健康相談を行います</p> <p>市民や地域の関係機関へ、低栄養予防や水分補給に関する正しい情報を提供し、地域と一緒に課題解決に取り組みます</p> <p>必要に応じてバランスのとれた配食弁当の提供やヘルパーの派遣を行い低栄養予防を図ります</p>
身体活動（運動・生活活動）	<p>サロンなど高齢者に身近な場所で誰もが手軽にできる運動に取り組みましょ</p> <p>地域運動指導員を積極的に活用ましょ</p> <p>高齢者が続けやすい運動についての情報と実践の場を提供ましょ</p> <p>地域で歩きやすい環境を整えましょ（歩くことに対する周囲の理解、草刈り等環境保全）</p>	<p>各種介護予防事業を開催し、高齢者の運動機能の維持向上に努めます</p> <p>高齢者が健康づくり・介護予防として身体活動への意識を高められるよう、情報発信・普及啓発を図ります</p> <p>運動施設等と連携し高齢者が自主的に運動しやすい環境を整備します</p> <p>計画的に地域運動指導員を養成・育成し、高齢者に身近な場所での主体的な運動や介護予防の取り組みを支援します</p> <p>住民組織活動と連携し、身体活動の促進により健康づくり・介護予防の機運を高めます</p>
こころ	<p>交流の場、機会づくりを提供ましょ</p> <p>お互いにあいさつなど声をかけあい、見守りましょ</p>	<p>休養や睡眠の大切さ、ストレス解消法などについて情報提供を行います</p> <p>悩みなどを相談できる窓口や機関などの情報を提供します</p>
認知症対策	<p>認知症への理解を深める取組みを行いましょ</p> <p>認知症が疑われる場合は早めに医療機関や相談機関等につなぐとともに地域での見守りましょ</p>	<p>認知症への理解を深める認知症サポーターの養成を継続します</p> <p>認知症の早期発見、早期治療ができるよう支援するとともに、地域への認知症に関する正しい知識の普及啓発を図ります</p>

④高齢者（65歳以上）の健康づくり

	健康スローガン	市民・家庭の取り組み
歯・口腔の健康	<p>定期的に歯科健診を受けましょう</p> <p>8020（80歳以上で20本以上の歯を保つ）をめざしましょう</p>	<p>定期的にかかりつけ歯科医を受診し、健診や口腔指導を受け、対象年齢になったら歯周疾患検診を受診しましょう</p> <p>毎食後、自分にあった用具（歯間ブラシ、義歯ブラシ、舌ブラシ等）を用いて歯磨きを行いましょう</p> <p>歯と口の健康に関する学習の場に積極的に参加し、歯周病予防など正しい知識を身につけましょう</p> <p>食前に健口体操を行い口腔機能の低下を予防するとともに、安全においしく食事が摂取できるようにしましょう</p> <p>自分の歯でしっかりと噛んでむせなく食べられるよう食事の形状等調理方法に工夫をしましょう</p>
たばこ・アルコール	<p>公共施設での禁煙に取り組みましょう</p> <p>休肝日をつくりましょう</p> <p>未成年者に喫煙、飲酒をさせないようにしましょう</p>	<p>お酒は1日1合を守りましょう 週1回は休肝日をつくりましょう</p> <p>たばこや飲酒の害や依存症について学びましょう</p> <p>公共施設ではたばこを吸わないようにしましょう</p>
健康管理	<p>定期的に健診、検診を受けましょう</p> <p>必要な生活習慣の改善に取り組みましょう</p>	<p>年1回の健康診査または、かかりつけ医での定期検査を受け健康管理に努めましょう</p> <p>定期的ながん検診を受け、精密検査が必要と言われたら早めに受けましょう</p> <p>かかりつけ医を持ち、持病がある人は定期受診と健康管理に努めましょう</p> <p>持病のある人はインフルエンザや肺炎にかからないよう予防接種を受けましょう</p> <p>適度な運動や住環境の整備（手すり設置等）により転倒や骨折を防ぎましょう</p>

	地域関係機関の取り組み	市の取り組み
歯・口腔の健康	<p>高齢者に身近な会場で歯と口の健康づくりについて学ぶ機会を提供しましょう</p> <p>会食の機会においては高齢者が食べやすい食材、調理方法に配慮しましょう</p>	<p>歯周疾患検診を実施し8020運動を推進します</p> <p>高齢者の歯と口の健康に関する情報提供や健康教育を行います</p> <p>各種介護予防事業を開催し、高齢者の口腔機能の維持向上に努めます</p>
たばこ・アルコール	<p>公共施設での敷地内禁煙につとめましょう</p> <p>職場や地域では、受動喫煙の防止に取り組みましょう</p> <p>たばこの害について伝えたり、禁煙したい人は医療機関の禁煙外来を紹介したり、禁煙しやすい環境を整えましょう</p>	<p>たばこやアルコールの害に関する情報を提供します</p> <p>関係機関と連携した禁煙対策を実施します</p>
健康管理	<p>健診受診や予防接種の必要性を周知しましょう</p> <p>地域で声をかけ合って健診や予防接種を受けましょう</p> <p>熱中症やインフルエンザ等季節に応じた高齢者の健康管理に関する声かけを行います</p> <p>高齢者に身近な場所で運動に取り組むとともに高齢者が多く利用する施設等においては転倒防止のための環境整備を図りましょう</p>	<p>健診や予防接種、健康づくりに関する知識の普及啓発に努めます</p> <p>高齢者が健診を受診しやすい環境整備を図ります</p> <p>特定健診未受診者への受診勧奨をおこないます</p> <p>高齢者の転倒防止のため公共施設の環境整備に努めます</p>

(5) 健康なまちづくりの達成度を表す目標値

健康なまちづくりのためには、住民が豊かな人生を送れるようみずからが行動をおこすとともに、仲間でいっしょにとりくむことができるよう支援し、さらに、誰もが健康で輝いた豊かな人生を送りやすいように、健康を支援する環境づくりを行うことが必要です。

第3次健康増進実施計画では、健康なまちづくり施策を明らかにするための指標を次のとおり定めました。(参考：市町村母子保健計画に盛り込むべき指標に関する研究)

評価指標は次の3つのレベルで整理しました。

「QOL(※16)」・健康の指標 (保健水準の指標)

保健事業を通じて、達成すべき「アウトカム指標(※17)」。事業の効果を評価するためのモニタリング指標

行動・学習の指標 (住民の自らの行動の指標)

住民がとるべき保健行動や生活習慣に関する指標とその保健行動や生活習慣を可能にする知識、態度、技術など学習の指標、事業の効果を評価するためのモニタリング指標

組織・資源・環境の指標 (行政と関係機関等の取り組みの指標)

好ましい保健行動や生活習慣を容易にするための住民組織、社会資源や環境の整備状況に関する指標。行政や関係機関にとって達成すべき目標

(5)健康なまちづくりの達成度を表す目標 ①妊娠準備期・妊娠期・乳幼児期(妊娠準備期～5歳)、学童・思春期(6歳～18歳)

評価指標レベル	項目	平成25年実績	平成30年目標値	出典資料	目標設定の考え方
QOL・健康の指標	出生率(雲南圏域)	(H24年) 6.1/人口千		人口動態統計	社会状況など他の要因が大きく影響し本計画の範疇を超えた項目なので目標値を設定しないが、母子保健指標の把握のために目標年度の数値を把握
	合計特殊出生率(バイズ推定値による)	(H24年) 1.60	1.81	人口動態統計	「雲南市第2期総合計画」において「人口の社会増を目指す」戦略の評価として設定された目標値
	低出生体重児の出生数に対する割合	(H24年) 6.9%	減らす	人口動態統計	「島根県保健医療計画雲南圏域版」目標8.7%をすでに達成しているため低減
	乳児死亡率(雲南圏域)	(H24年) 0/出生千	0を維持	人口動態統計	「島根県保健医療計画雲南圏域版」目標全国平均以下をすでに達成しているため0を維持
	新生児死亡率(雲南圏域)	(H24年) 0/出生千	0を維持	人口動態統計	現在0なので、0を維持
	周産期死亡率(雲南圏域)	(H24年) 0/出産千	0を維持	人口動態統計	「島根県保健医療計画雲南圏域版」目標全国平均をすでに達成しているため0を維持
	3歳児むし歯のない子の割合の増加	74.1	80.0%	(雲南市乳児健診結果)	健やか親子目標値(5年後)85%であるため5年で達成を見込んだ
	一人平均う歯本数の減少	1歳6か月 0.03本 3歳 1.01本	1歳6か月 0本 3歳 0.7本	(雲南市乳児健診結果)	1歳6か月児では乳歯むし歯0を目指す 3歳児は「島根県歯と口腔の健康づくり計画」による県目標0.54本であるが5年後の達成を見込んだ
	妊娠11週以下での妊娠の届け出率【健やか親子21】増加	90.10%	100%	母子保健集計システムに係る母子保健事業報告	「島根県保健医療計画雲南圏域版(圏域現状値80.8%)」は増加であるが圏域現状値を超えているので100%を目指す
	12歳児の一人平均う歯本数の減少	1.3本	1本	学校保健統計調査	「島根県歯と口腔の健康づくり計画」による県目標0.93本であるが5年後の達成を見込んだ
	12歳児でむし歯のない者の割合の増加	47.50%	55.0%	学校保健統計調査	歯科保健対策により、5年後の達成を見込む
	肥満傾向児の出現率(肥満度+30%以上)	小学校5年男子4.2%	減少	全国学力・運動能力、運動習慣等調査	「健やか親子計画」は8.0%に設定「健康長寿しまね推進計画」に準拠
		小学校5年女子2.8%	減少		
		中学校2年男子1.7%	減少		
中学校2年女子1.8%		減少			
痩身傾向児の出現率(肥満度-20%以下)	小学校5年男子1.8%	減少	全国学力・運動能力、運動習慣等調査	「健やか親子計画」は1.5%に設定「健康長寿しまね推進計画」に準拠	
	小学校5年女子0.7%	減少			
	中学校2年男子1.1%	減少			
	中学校2年女子5.4%	減少			
1週間の総運動時間(7時間以上)	小学校5年52.7%	増加	全国学力・運動能力、運動習慣等調査		
	中学校2年74.5%	増加			
行動・学習の指標	4か月で母乳を継続する人の増加	94.10%	95%	雲南市乳児健診結果	「島根県保健医療計画雲南圏域版」の目標値は増加であるが圏域現状値62.7%をすでに上回っている、5年後の達成を見込んだ
	出産後の母乳育児の割合(1か月児)の増加【健やか親子21】	1か月 100%	1か月 100%	雲南市乳児健診結果	「健やか親子21」参考とする指標に1か月の『母乳育児の割合』が設定されている、国のH25現状値47.5%上回っていることから維持とした
	間食の回数を2回までにしている児の割合を増やす	1歳6か月 100% 3歳 100%	1歳6か月 100% 3歳 100%	雲南市乳児健診結果	既に100%を達成しているため維持とした
	食事をよく噛んで食べる児の割合	97.40%	3歳 100%	雲南市乳児健診結果	既に100%に近いので100%到達とした
	1・6歳児朝食を欠食する児の割合を減らす	2.5%(欠食)	0%	雲南市乳児健診結果	「島根県保健医療計画雲南圏域版」に準拠
	3歳児朝食を欠食する児の割合を減らす	4.8%(欠食)	0%	雲南市乳児健診結果	「島根県保健医療計画雲南圏域版」に準拠
	テレビ、DVDの視聴がを1日1時間未満である児の割合	1歳6か月 65.8% 3歳 40.9%	1歳6か月 70.0% 3歳 50.0%	雲南市乳児健診結果	メディア対策を講じて増加を図る、5年で達成を見込む
	子どもと一緒に毎日遊ぶ父親の割合	1歳6か月 79.7% 3歳 75.0%	1歳6か月 80.0% 3歳 80.0%	雲南市乳児健診結果	「健やか親子21」に『主体的に育児にかかわっていると感じている父親の割合』が目標設定されることから、市で把握可能な指標を用い、5年後に達成を見込んだ
	3歳児で7時に起きる児の増加	90.8%(7:30まで)	増加	雲南市乳児健診結果	早寝早起きをすすめて増加させる
	3歳児毎日点検みがきをする親の増加	79.80%	増加	雲南市乳児健診結果	「島根県保健医療計画雲南圏域版」に準拠
	毎日仕上げ磨きをする親の割合【健やか親子21】	1歳6か月 70.8% 3歳 79.8%	1歳6か月 85.0% 3歳 85.0%	雲南市乳児健診結果	「健やか親子21」に『仕上げ磨きをする親の割合』が目標設定されることから、市で把握可能な指標を用い、5年後に達成を見込んだ
	歯磨き習慣がある児の割合	1歳6か月 74.5% 3歳 94.4%	1歳6か月 100% 3歳 100%	雲南市乳児健診結果	「島根県保健医療計画雲南圏域版」に準拠
	ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合【健やか親子21】	4か月 —% 1歳6か月 —% 3歳 50.9%	4か月 81.0% 1歳6か月 70.0% 3歳 62.0%	雲南市乳児健診結果	「健やか親子21」の目標設定に準拠
	21時までに寝る幼児の割合	1歳6か月 21.8% 3歳 11.0%	1歳6か月 増加 3歳 増加	雲南市乳児健診結果	「島根県保健医療計画雲南圏域版」に準拠
	ごはん味噌汁が調理できる児童・生徒の割合(小学6年生、中学3年生)【食育計画】	小学6年 61.3% 中学3年 60.6%	小学6年 100% 中学3年 100%	雲南市小中学生生活実態調査	食育計画に準拠
	弁当の日に自分で弁当を作る割合(小学6年生、中学3年生)【食育計画】	小学6年 —% 中学3年 —%	小学6年 100% 中学3年 100%	雲南市小中学生生活実態調査	食育計画に準拠
	毎日朝食を食べる児童・生徒の割合	小学6年 94.8% 中学3年 91.5%	小学6年 97.0% 中学3年 95.0%	全国学力・学習状況調査	「島根県保健医療計画雲南圏域版」学年は異なるが朝食を欠食する小学校5年生及び中学2年生ともに圏域の現状値を下回っているため、5年間で達成を見込んだ
	1日1回以上は家族そろって食事をするの問いに「はい・だいたいはい」と回答した児童・生徒の割合【食育計画】	小学6年生95.4% 中学3年生89.8%	小学6年生100% 中学3年生100%	全国学力・学習状況調査	食育計画に準拠
	平日1日当たりのテレビゲーム(パソコン、携帯を含む)実施時間が2時間以上の児童・生徒の割合	小学6年 23.7% 中学3年 21.2%	減少	全国学力・学習状況調査	メディア対策を講じて減少を図る、5年で減少を見込む
	妊婦の喫煙率	1.20%	0%	マタニティーアンケート	「健やか親子21」の目標設定に準拠
小学6年生今住んでいる地域の行事に参加していますか	80.5%	増加	生活実態調査	全国・県と比較して高い状況であるがさらに増加を目指す	
中学3年生今住んでいる地域の行事に参加していますか	58.2%	増加	生活実態調査		
20歳の喫煙率	0%[34人中0人]	0%	歯周疾患健診結果	0%を維持とする	

計画目標レベル	項目	平成25年実績	平成30年目標値	出典資料	目標設定の考え方
行動・学習の指標	フッ化物歯面塗布をしたことがある児の割合	34.30%	3歳 80.0%	雲南市乳児健診結果	小児期のフッ化物応用対策をすすめ、5年後の達成を見込む
	乳幼児健康診査の受診率【健やか親子21】	4か月 96.1% 1歳6か月 99.3% 3歳 96.8%	4か月 100% 1歳6か月 100% 3歳 100%	雲南市乳児健診結果	乳幼児全数健診をめざし5年後の達成を見込む
	1歳までのBCG接種を終了している者の割合【健やか親子21】	94.60%	増加	予防接種集計システムより	増加を目指す
	第1期麻疹風しん混合(MR)予防接種接種率の向上	92.90%	増加	予防接種集計システムより	
	第2期麻疹風しん混合(MR)予防接種接種率の向上	97.10%	増加	予防接種集計システムより	

②青年期・壮年期(19歳～64歳)

評価指標	項目	平成25年度実績	平成30年目標値	出典資料	目標設定の考え方	
QOL・健康の指標	3大疾患(全がん、心疾患、脳血管疾患)による死亡を減らす	全がん 男性 [全年齢]	199.2	177.2	島根県健康指標データシステム(年齢調整死亡率ベイズ補正)	雲南市の現状値が全国および島根県を上回っているものは島根県を目標値とし、全国島根県ともに下回っているものの全国島根県ともに増加傾向にあるものは維持するとし、全国島根県ともに減少傾向にあるものを減らすとした
		全がん 女性 [全年齢]	74.8	維持		
		胃がん 男性 [全年齢]	22.6	減らす		
		胃がん 女性 [全年齢]	6.5	減らす		
		大腸がん 男性 [全年齢]	29.1	23.1		
		大腸がん 女性 [全年齢]	11.0	維持		
		肺がん 男性[全年齢]	33.0	維持		
		肺がん 女性 [全年齢]	7.1	維持		
		子宮がん [全年齢]	6.6	5.7		
		乳がん [全年齢]	6.4	維持		
		虚血性心疾患 男性 [全年齢]	18.7	16.5		
		虚血性心疾患 女性 [全年齢]	7.4	8.1		
		脳血管疾患 男性 [全年齢]	39.7	減らす		
		脳血管疾患 女性[全年齢]	27.9	24.7		
		QOL・健康の指標	3大疾患(全がん、心疾患、脳血管疾患)による死亡を減らす	全がん 男性 [40～64歳]		
全がん 女性 [40～64歳]	68.1			維持		
胃がん 男性 [40～64歳]	4.0			減らす		
胃がん 女性 [40～64歳]	2.2			減らす		
大腸がん 男性 [40～64歳]	30.9			23.9		
大腸がん 女性 [40～64歳]	11.3			維持		
肺がん 男性[40～64歳]	27.2			24.7		
肺がん 女性 [40～64歳]	5.9			維持		
子宮がん [40～64歳]	10.7			10.6		
乳がん [40～64歳]	15.9			減らす		
虚血性心疾患 男性 [40～64歳]	26.6			12.5		
虚血性心疾患 女性 [40～64歳]	1.8			維持		
脳血管疾患 男性 [40～64]	19.8			減らす		
脳血管疾患 女性 [40～64]	26.6			14.4		
国民健康保険1人当たり医療費				395,411円	475,000円	平成25年5月診療分 KDB
特定健診受診率を上げる		H25.5月実績値 31.8%	60%	雲南市国保民健康保険	「雲南市特定健康診査等実施計画第2期」による	
特定保健指導対象者のうち修了者の割合を上げる		43.3%	45%	雲南市国保民健康保険	「雲南市特定健康診査等実施計画第2期」による	
糖尿病年齢調整有病率40～64歳(男性)を減らす		5.1	減らす	特定健診集計CD	糖尿病対策をすすめ、5年間で低減を見込む	
糖尿病年齢調整有病率40～64歳(女性)を減らす		3.8	減らす	特定健診集計CD	糖尿病対策をすすめ、5年間で低減を見込む	
20歳代の喫煙者を減らす		0%[34人中0人]	0%	歯周疾患健診結果	0%を維持とする	
喫煙習慣のある人(男性)を減らす	40～44歳	52.6%	8.5%	特定健診集計CD	「島根県保健医療計画雲南圏域版」により20～79歳喫煙率目標を上回っているものは圏域版目標にあわせる、下回っているものは減らすとする	
	45～49歳	55.6%	8.5%	特定健診集計CD		
	50～54歳	33.3%	8.5%	特定健診集計CD		
	55～59歳	26.3%	8.5%	特定健診集計CD		
	60～64歳	31.1%	8.5%	特定健診集計CD		
	喫煙習慣のある人(女性)を減らす	40～44歳	8.3%	3.8%		特定健診集計CD
		45～49歳	4.5%	3.8%		特定健診集計CD
		50～54歳	7.9%	3.8%		特定健診集計CD
		55～59歳	3.1%	減らす		特定健診集計CD
		60～64歳	1.0%	減らす		特定健診集計CD
自死全年齢男性の年齢調整死亡率		H24 11.6	減らす	島根県健康指標データシステム、年齢調整死亡率ベイズ補正	「島根県保健医療計画雲南圏域版」の現状値および目標値ともに下回っている、対策によりさらに低下を見込んだ	
自死全年齢女性の年齢調整死亡率		5	減らす			
行動・学習の指標	がん検診受診率の向上[全年齢]	胃がん検診 男性	3.7%	増加	地域保健事業報告	「島根県保健医療計画雲南圏域版」の目標受診率に準拠するまで至らないので、対策を講じて増加を目指す、大腸がん検診は特に対策を強化し受診者数5000人をめざし受診率目標を定めた
		胃がん検診 女性	4.2%	増加		
		肺がん検診 男性	11.1%	増加		
		肺がん検診 女性	15.7%	増加		
		大腸がん検診 男性	10.5%	18.8%		
		大腸がん検診 女性	13.5%	18.8%		
		子宮頸がん検診	12.3%	増加		
	乳がん検診	11.6%	増加			
	がん検診受診率の向上[40～64歳]	胃がん検診 男性	1.63%	増加		
		胃がん検診 女性	3.00%	増加		
		肺がん検診 男性	3.31%	増加		
		肺がん検診 女性	8.14%	増加		
		大腸がん検診 男性	4.95%	増加		
		大腸がん検診 女性	10.30%	増加		
		子宮頸がん検診	8.09%	増加		
乳がん検診	9.33%	増加				
がん検診精密検査受診率の向上	子宮頸がん検診[20～29歳]	9.59%	増加			
	子宮頸がん検診[30～39歳]	14.68%	増加			
	胃がん検診 男性[全年齢]	78.5%	95%			
	胃がん検診 女性[全年齢]	94.2%	95%			
	肺がん検診 男性[全年齢]	90.6%	95%			
	肺がん検診 女性[全年齢]	89.5%	95%			
	大腸がん検診 男性[全年齢]	47.6%	80%			
大腸がん検診 女性[全年齢]	59.4%	95%				
子宮頸がん検診[全年齢]	41.1%	80%				
乳がん検診[全年齢]	82.3%	95%				
1日当たりの飲酒が1合以上の者の割合を減少		30.9%	低下	特定健診集計CD	飲酒習慣に対する啓発を行い、5年間で低下させる	
毎日飲酒しているものの割合(40～64歳)を減少		32.3%	低下	特定健診集計CD	飲酒習慣に対する啓発を行い、5年間で低下させる	
睡眠で休養が充分とれているものの割合を増加		74.3%	今より増やす	特定健診集計CD	増加を目指す	
日常的に健康づくりに取り組んでいる市民の割合		62.0%	70%	市民アンケート	うんなん健康都市宣言の普及啓発を通じて、5年間で達成を見込んだ	
組織・資源・環境の指標	交流センター敷地内禁煙施設の割合を維持	100%	維持	施設内、敷地内喫煙調査結果	維持する	
	ゲートキーパー養成数の増加	380人	増加	ゲートキーパー養成事業	増加を目指す	

③高齢者(65歳以上)

評価指標レベル	項目	平成25年度実績	新目標値	出典資料	目標設定の考え方	
QOL・健康の指標	65歳の平均自立期間 男性	17.49年	延伸	島根県健康指標データシステム	高齢者保健福祉施策を推進し、延伸を見込んだ	
	65歳の平均自立期間 女性	20.74年	延伸			
	65歳の平均余命 男性	19年	延伸			
	65歳の平均余命 女性	23.84年	延伸			
	雲南市要介護認定率(認定者数/1号被保険者数)の割合	19.50%	19.20%	長寿障がい福祉課(広域連合月例報告)	介護予防対策を講じ、5年間で達成を見込んだ	
	自死全年齢男性の年齢調整死亡率	11.6	減らす	島根県健康指標データシステム、年齢調整死亡率ペイズ補正	「島根県保健医療計画雲南圏域版」の現状値および目標値ともに下回っている、対策によりさらに低下を見込んだ	
	自死全年齢女性の年齢調整死亡率	5	減らす			
	雲南市要介護認定率(認定者数/1号被保険者数)の割合	19.50%	19.20%	長寿障がい福祉課(広域連合月例報告)	介護予防対策を講じ、5年間で達成を見込んだ	
行動・学習の指標	日常的に健康づくりに取り組んでいる高齢者の割合	81.70%	82%	市民アンケート調査(政策推進課)	高齢者の8割が取り組んでいれば十分と判断し、現状維持	
	65歳以上で週1回以上スポーツや運動をしている人	51.20%	53%	市民アンケート調査(政策推進課)	毎年0.5ポイントずつ増加と予測	
	生きがいを感じている高齢者の割合	71.70%	75%	市民アンケート調査(政策推進課)	対策を講じ、5年間で達成を見込む	
	地域と交流があると感じている高齢者の割合	69.70%	75%	市民アンケート調査(政策推進課)	対策を講じ、5年間で達成を見込む	
組織・資源・環境の目標	認知症サポーター養成数	4937人	5,500人	地域包括支援センター	年次計画的に養成し、5年間で達成を見込む	
	介護予防サポーター養成数	31人	85人	地域包括支援センター	年次計画的に養成し、5年間で達成を見込む	
	地域運動指導員養成数	63人	85人	身体教育研究所うなん	地域自主組織に複数名の配置を維持する	
行動学習の指標	糖尿病年齢調整有病率65~74歳(男性)を減らす	16.6	減らす	特定健診集計CD	糖尿病対策をすすめ、5年間で低減を見込む	
	糖尿病年齢調整有病率65~74歳(女性)を減らす	7.6	減らす	特定健診集計CD	糖尿病対策をすすめ、5年間で低減を見込む	
	がん検診受診率の向上 胃がん検診(男性)65歳以上	6.06%	増やす	地域保健事業報告	「島根県保健医療計画雲南圏域版」の目標受診率に準拠するまで至らないので、対策を講じて増加を目指す、大腸がん検診は特に対策を強化し受診者数5000人をめざし受診率目標を定めた	
	がん検診受診率の向上 胃がん検診(女性)65歳以上	4.96%	増やす	地域保健事業報告		
	がん検診受診率の向上 肺がん検診(男性)65歳以上	19.90%	増やす	地域保健事業報告		
	がん検診受診率の向上 肺がん検診(女性)65歳以上	20.90%	増やす	地域保健事業報告		
	がん検診受診率の向上 大腸がん検診(男性)65歳以上	16.86%	18.80%	地域保健事業報告		
	がん検診受診率の向上 大腸がん検診(女性)65歳以上	15.62%	18.80%	地域保健事業報告		
	がん検診受診率の向上 子宮頸がん検診65歳以上	3.50%	増やす	地域保健事業報告		
	がん検診受診率の向上 乳がん検診65歳以上	3.14%	増やす	地域保健事業報告		
	毎日飲酒しているもの男性割合(65~74歳以上)を減少	56.50%	減らす	特定健診集計CD		飲酒習慣に対する啓発を行い、5年間で低下させる
	毎日飲酒しているもの女性割合(65~74歳以上)を減少	5.20%	減らす	特定健診集計CD		飲酒習慣に対する啓発を行い、5年間で低下させる
	習慣的喫煙男性(65~74歳以上)の割合の減少	17.15%	減らす	特定健診集計CD	禁煙に対する啓発を行い、5年間で低下させる	

6. 「第3次雲南市健康増進実施計画」の推進と進行管理

●雲南市健康づくり推進協議会の構成団体が一体となり、第3次健康増進実施計画に基づき健康づくりの取り組みを実践します。協議会で計画に基づく実践度評価を行うとともに、PDCA サイクルに基づいた計画の進行管理を行います。

●雲南市健康づくり推進協議会に、ライフステージ別を基本とし、活動の分野を横断した部会を設置し、分野ごとの健康目標の達成状況を評価するとともに、部会が中心となって健康づくり施策を実践します。

母子保健を検討する「すくすく部会」、成人保健を検討する「きらきら部会」、高齢者の介護予防を含めた高齢者保健を検討する「はつらつ部会」、精神保健を検討する「こころ部会」を設置します。

●健康づくり推進協議会構成団体や関連団体組織の活動交流を行い、地域単位の取り組みへひろがるよう努めます。

●第3次健康増進実施計画では、健康なまちづくり施策を明らかにするものであり、この活動を評価するための指標を定めました。これらの指標を年度ごとに調査分析し、活動の評価を行います。

7.「第3次雲南市健康増進実施計画」進行管理票

柱	重点施策	事業名	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度
体制・環境の整備・充実	うなん健康都市宣言に基づく健康づくり運動の推進	健康づくり推進協議会・協議会	要綱改正 協議会2回				
		健康づくり推進協議会・部会	継続	部会立ち上げ	部会活動		
		研究所うなんの充実	実施				
		島根大学共同研究	実施				第4次計画策定
		第3次健康増進実施計画評価見直し	随時				
		地区担当者会	12回（月1回）				
		健康増進G会		12回（月1回）			
		部局横断ミーティング		12回（月1回）	12回（月1回）		
		保健関係者定例会（活動発表会）	島根大学/県立大学実習受け入れ				
		新任期育成	企画研修				
専門職の力量形成	健康づくりを担う人材の育成 成活動支援	統括保健師育成					
		キャリアアドバイザーサポート支援プログラムの活用	継続				
		自己研修専門研修	継続				
		学会研究発表等	看護学術研究会/公衆衛生看護学術研究会				
		食生活改善推進員の活動支援	総会研修会1回				
		食生活改善推進員の育成	育成教室6回			育成教室6回	
		地域運動指導員の活動支援	連絡協議会 研修会				
		地域運動指導員の育成			育成教室6回		育成教室6回
		地域運動指導員連絡会	連絡会3回				
		母子保健推進員の活動支援	研修会1回		要綱改正 育成教室		
雲南市食育推進計画の実施	食育推進計画の事業実施と評価	母子保健推進員の育成	健康すてっぷ6回				
		地域人材の活動支援					
		地域人材の育成					
		食育ネットの開催					
		重点プロジェクトの推進					
		食育推進計画の事業実施と評価					
		妊娠届時保健指導	6センター健康推進課随時	健康推進課随時			
		妊婦サロン	木次会場12回				
		赤ちゃん訪問	随時				
		妊娠準備	妊娠期からの丁寧なかかわりによるフォローアップ体制の充実	未熟児養育訪問	随時		
周産期医療機関との連携	継続						
赤ちゃんハンドブックの活用	継続						
すくすくファイルの活用	継続						
一般不妊治療費助成事業	継続						
特定不妊治療費助成事業	継続						
気づきと受容の場子育て教室あそびのきょうしつ	12回（月1回）						
発達クリニック	9回						
児童デイサービス教室との連携	継続						

期・妊娠期・乳幼児期及び学童期・思春期

青年期

児童相談所巡回相談	継続 継続 実施方法の検討								
システム改修	継続								
妊婦・乳児一般健康診査	実施方法の検討	実施							
妊婦健診歯科健診									
出生届出時の健診・予防接種の案内									
ブックスタート事業									
4か月児健診	2会場継続								
10か月児健診	2会場継続								
1歳6か月児健診	2会場継続								
3歳児健診	2会場継続								
離乳食教室	2会場継続								
育児相談	5会場継続								
幼児期からのフッ化物応用事業1・6健診歯面塗布	要綱設置・健診実施								
幼児期からのフッ化物応用事業2歳児個別歯面塗布									
幼児期からのフッ化物応用事業保育所幼稚園洗口									
保育所幼稚園菌科口腔健康教育									市内保幼実施
学校歯科口腔健康教育									
小児慢性特定疾患日常生活用具給付事業									
子育て支援センターとの連携	継続								
保育所・幼稚園連携	継続								
雲南市飯南町学校保健連絡会	継続								
養護教諭との協議会	継続								
代表者会/実務者会/定例会	参画								
児童相談所連絡会	参画								
相談/個別支援会議	参画								
就学指導委員会	参画								
特別支援連携会議	参画								
大腸がん検診の交流センター委託	継続								
職域との連携	継続								
がん検診無料クーポン券の交付	継続								
職域との連携	継続								
休日セットがん検診[集団]	継続								
胃がん検診[集団]	継続								
結核肺がん検診[集団]	実施方法の検討								
肺がん検診単独実施[集団]	要綱改正・実施								
大腸がん検診[郵送]	継続								
大腸がん検診[個別]	継続								
子宮頸がん検診[集団]	継続								
子宮頸がん検診[個別]									
子宮頸がん検診[個別]									
子宮頸がん検診未受診者背景調査と分析	未受診者背景分析								
妊婦子宮頸がん検診HPV同時実施	要綱改正 実施								新対策実施
乳がん検診[集団]	特定健診とセット								
乳がん検診[個別]	継続								
女性の乳がん検診手帳	手帳の協議	手帳の配布							

危機管理	激甚災害への対応	雲南市マニユアルに基づいて実施	市のマニユアル確認と保健師活動の申し合わせ			保健師活動マニユアル作成
	災害他自治体派遣	雲南市マニユアルに基づいて実施	市のマニユアル確認と保健師活動の申し合わせ			保健師活動マニユアル作成
	新型コロナウイルス 風水害への対応	雲南市マニユアルに基づいて実施 避難所開設保健師対応作成 ヒヤリハットへの対応	市のマニユアル確認と保健師活動の申し合わせ			保健師活動マニユアル作成
難病	難病当事者家族への ヒヤリハットへの対応	報告連絡相談経路の確認 難病サロンへの参加	実施 実施 継続			
	難病当事者家族への 難病担当社会への参加	難病当事者家族の集いへの参加 難病担当社会への参加	継続 継続			
	組織改編		継続	保健師集中化		

【用語の解説】

- ※1 (P) 「母子の愛着形成」とは、次のことを言います。「愛着」とは、子ども（人）と特定の人との間に形成される強い親和性を言います。母子関係においては身体、知性、社会性の目覚ましい発達を遂げる最初の1年は、赤ちゃんにとって大人への信頼を学ぶ大切な時期でもあります。赤ちゃんが自分の要求を泣くことで知らせ、親がその泣き声を聞き分けて要求を的確に満たすこと例えば授乳、抱いてあやす、オムツをかえるなどで満足感・幸福感を経験し、その人を信頼すること（愛着の絆）を学びます。
- ※2 (P) 「発達障がい」とは、生まれつきの特性で「病気」とは異なります。発達障がいは、いくつかのタイプに分類されており、日本では自閉症、スペクトラム症、注意欠陥・多動性障害（ADHD）、学習障害（LD）などを発達障がいと呼ぶことが多いようです。これらは、生まれつきの脳の一部に障がいがあるという点が共通しています。脳の働きの個性が強く、物事のとらえ方や行動の仕方に違いがあるため、日常生活に困難がある状態と言えます（参考：厚生労働省ホームページ、発達障がいのための～ある子と家族のためのサポートブック～）。
- ※3 (P) 「雲南市自死防止総合対策」とは、壮年期を中心に自死が増加傾向にある中、「①実態把握」「②普及啓発」「③人材育成」「④職場・地域・家庭における体制整備」「⑤適切な精神科医療の紹介・充実化」「⑥社会的な取り組み」「⑦自死未遂者支援」「⑧遺族支援」「⑨関係機関との連携強化」を柱に地域や職域を単位に多様な団体が連携して自死を防止し、住みよい地域づくりをめざして総合的な自死防止を図る対策です。今まで「自殺」という言葉が広く社会に定着し使用されていましたが、「殺」という言葉のイメージが個人や遺族に対する差別や偏見につながる場合もあることから、近年は「自死」という言葉が用いられるようになりました。「自死」は、遺族の心情に寄り添った言葉として多くの場面で使われるようになり、平成25年度から雲南市でも公文書、広報、啓発資料などは「自死」を基本として使用しています。なお、統計用語や法律等で用いられる「自殺」という言葉と状況に応じて使い分けることにしています。
- ※4 (P) 「うんなん健康都市宣言」とは、市民が主体的に健康づくりをすすめるための指針として、平成26年8月に策定、10月に条例化、11月に雲南市政10周年記念式典で公表された宣言文です。宣言は、前文に続いて標語形式の5項目で構成され、次のような願いが込められています。「健康都市を実現するため、私たちは基本的な生活習慣を基本とした健康づくりについて学び合い（健康づくり、生涯学習）、できるだけ雲南市産の安全・安心で旬な食材を使って、栄養バランスのとれた料理を作り、食し（自然・食・栄養）、悩みごとがあっても、人に相談するなど一人でよくよ悩むことなく（心の健康・信頼感・絆）、無理をしないで取り組むことができる運動習慣をつくります（運動）。そして、雲南市民が地域で支え合いながら、健康長寿になることを願います（まちづくり）」。なお、宣言文は、親しみやすくするため、各項目の頭文字を出雲弁で元気という意味の「まめ」を用いて「まめなかね」とし、栄養、運動、休養など健康に必要な要素や、生涯学習、地産地消など地域づくりといった観点を盛り込み、実践しやすい内容としています。
- ※5 (P) 「雲南市健康づくり推進協議会」とは、健康づくりに関係する団体等関係機関や、地域での健康づくりを推進する地域自主組織等の参画により、市民の健康づくりを推進する施策の提言・実施など、官民が一体となった事業を展開するための組織です。
- ※6 (P) 「あそびのきょうしつ」とは、親子で遊ぶことの楽しさを知り、保護者が子どもを受け入れ、保護者と児の愛着を育て成長を促す関わりができることを目的に、1歳6か月健診の事後教室として平成25年度から実施しています。
- ※7 (P) 「すくすくふぁいる」とは、平成25年度に雲南市で作成し、平成26年度から赤ちゃん訪問時に雲南市で出生した全乳児に配布しています。育児記録として母子手帳と共に日々の成長記録を記入してもらい、心配なことがあるときに様々な支援の手助けとなるよう関係機関に提示し活用してもらいます。
- ※8 (P) 「一般不妊治療費助成事業」とは、一般不妊治療（タイミング法・人工授精等）を受けている夫婦の経済的な負担軽減を図り、もって少子化対策の推進に寄与するため、当該夫婦に対し、一般不妊治療に要する費用の一部を助成する事業です。
- ※9 (P) 「特定不妊治療費助成事業」とは、特定不妊治療（体外受精・顕微授精等）を受けている夫婦の経済的な負担軽減を図り、もって少子化対策の推進に寄与するため、当該夫婦に対し、特定不妊治療に要する費用の一部を助成する事業です。
- ※10 (P) 「母子保健推進員」とは、母親や乳幼児の身近な相談相手として、また健診の勧奨や健診補助などの活動を通して、保健師への連絡など地域と行政のパイプ役として、市長の委嘱を受けて活動をされています（雲南市母子保健推進員設置要綱）。
- ※11 (P) 「がん検診すすめ隊」とは、がん検診の大切さを広めるために、自主的に活動している市民活動団体です。平成24年7月に結成され、市内各地でがん検診の啓発活動を実施されています。
- ※12 (P) 「認知症サポーター」とは、認知症について正しく理解し、認知症の方やそのご家族を自分のできる

範囲で温かく見守り支えていく応援者です。認知症になっても安心して暮らせるまちになることを目指し、厚生労働省が2005年から推進している認知症サポーター養成事業により、平成26年9月現在、全国では500万人を超える認知症サポーターが誕生しています。市でも地域や企業、学校等へ認知症サポーター養成講座を実施しています。

- ※13 (P) 「PDCA サイクル (Plan-Do-Check-Action)」とは、次のことを言います。「Plan」とは、地域診断の結果明らかになった課題の解決に向け、目的や優先されるべき対象者を明らかにし目的を設定することです(活動実施計画や評価計画を含む)。「Do」とは、保健事業、地域づくり活動を実施することです。「Check-Action」とは、事業や活動目標の達成状況や参加率、アンケート等によって得られる参加者の反応や満足度、得られた知識や具体的に改善された健康行動、さらに健康状態やQOLを改善した指標があるかなどの視点を評価し、評価に基づいて見直しを行うことです。以上の計画―実行―評価・見直しをらせん状に繰り返しながら健康なまちづくりのために行う一連の活動を指します。
- ※14 (P) 「ポピュレーションアプローチ」とは、疾患を発生しやすい高いリスクをもった人を対象に絞り込んで対処していく手法「ハイリスクアプローチ」に対して、対象を一部に限定しないで集団全体へアプローチすることで、全体としてリスクを下げていこうという手法です。
- ※15 (P) 「アウトカム指標」とは、結果評価の意、健康状態やQOLに関する指標の達成状況です(例、死亡率や罹患率など)。健康づくり活動の評価指標には、事業活動の方針や目標の達成可能性や、資源の配分と活用状況を評価する企画評価(インプット評価)と、対象者数に対する参加者の割合、参加者及び関係機関の反応を評価する実施評価(アウトプット評価)があります。
- ※16 (P) 「QOL (Quality of Life)」とは、一般に一人ひとりの人生の内容の質や社会的にみた生活の質のことを指し、ある人がどれだけ人間らしい生活や自分らしい生活を送り、人生に幸福を見出しているか、ということ尺度としてとらえる概念です。QOLの「幸福」とは、身心の健康、良好な人間関係、やりがいのある仕事、快適な住環境、十分な教育、レクリエーション活動、レジャーなど様々な観点から計られます。
- ※17 (P) 「ライフワークバランス」とは、仕事と生活の調和のことを言います。老若男女誰もが、仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発など、様々な活動について、自ら希望するバランスで展開できる状態のことです(平成19年7月―男女共同参画会議「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)に関する専門調査会」)。

第3次雲南市健康増進実施計画策定の経過

期日	会議等の内容
	事務局内作業部会の開催～素案の作成～
平成26年 5月28日	第1回健康づくり推進協議会の開催 ・全体協議～第3次計画の策定方針について～ ～第3次計画の理念について～ ～第2次計画の成果と課題について～ ・意見交換
	作業部会の開催～計画案の修正等～
平成26年 10月30日	第2回健康づくり推進協議会の開催 ・全体協議～第3次計画体系と推進体制について～ ～第2次計画の達成状況について～ ～健康づくり目標について～ ・部会協議～健康スローガンと関係機関等の役割について～
	作業部会の開催～計画案の修正等～
12月5日 ～平成27 年1月6 日	計画案に関する市民公募（パブリックコメント）の実施 ～市ホームページに掲載～
	作業部会の開催～計画案の修正等～
	健康づくり推進協議会委員から出された意見や事務局内の協議・調整による計画案の修正
2月26日	第3回健康づくり推進協議会の開催 ・全体協議～計画案（最終版）について～ →健康づくり推進協議会として計画案の決定 →市健康福祉部長に提出
	市長決裁→市の計画として決定
	公表

雲南市健康づくり推進協議会要綱

(設置)

第1条 市民との協働による総合的な健康づくりを推進し、市民各人が生涯を通じて生きがいをもって生活できる健康福祉の実現を図るため、雲南市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 協議会は、前条の目的を達成するために、次に掲げる事項を協議する。

- (1) 健康づくりに関すること。
- (2) 生活習慣病に関すること。
- (3) 親と子の健康に関すること。
- (4) その他必要な事項

(組織)

第3条 協議会は、委員 25 人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる機関及び団体等に属する者の中から、市長が委嘱する。

- (1) 保健医療機関
- (2) 行政・教育機関
- (3) 地域自主組織
- (4) 福祉関係団体
- (5) 事業所関係者
- (6) 保健、医療または福祉に関する学識を有する者
- (7) その他市町が必要と認める団体

(会長及び副会長)

第4条 協議会に会長 1 人、副会長 2 人を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は欠けたときは、その職務を代理する。

(事務局)

第7条 協議会の事務局は、健康推進課に置く。

(その他)

第8条 この訓令に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

雲南市健康づくり推進協議会委員名簿

委員

No.	所属・役職	氏名
1	雲南市長	速水雄一
2	雲南医師会会長	西村昌幸
3	雲南市民生児童委員協議会副会長	藤原文雄
4	奥出雲コスモ病院院長	今岡健次
5	雲南市歯科医師会会長	落合研
6	多根の郷会長	永瀬晃
7	阿用地区振興協議会会長	永瀬康典
8	雲南サロン「陽だまり」世話人／がん検診すすめ隊代表	小林貴美子
9	雲南市スポーツ推進委員協議会会長	加藤勇
10	雲南市食生活改善推進協議会会長	小村洋美
11	雲南市地域運動指導員連絡協議会会長	瀬尾正明
12	雲南市商工会事務局長	小林健治
13	島根県立大学教授	吾郷美奈恵
14	島根県雲南保健所健康増進課課長	黒崎千賀子
15	雲南市教育委員会統括監	高野正次
16	雲南市保育所長会代表	田中敬子
17	株式会社キラキラ雲南（アスパル）主幹	速水久樹
18	雲南市社会福祉協議会総務部長	山崎絹子
19	社会福祉法人よしだ福祉会（ケアポートよしだ）施設長	錦織美由起
20	雲南広域福祉会統括所長	井谷順子

事務局

No.	所属・役職	氏名
19	雲南市健康福祉部部長	小林功
20	雲南市健康福祉部次長・健康推進課課長	上村博子
21	雲南市健康福祉部健康推進課健康増進グループ	和泉ちひろ
22	雲南市健康福祉部健康推進課総務グループ	飛田博志
23	雲南市健康福祉部健康推進課総務グループ	吉川裕子
24	雲南市健康福祉部健康推進課健康増進グループ	徳島仁美

幸運なんです。
雲南です。

第3次雲南市健康増進実施計画

編集・発行	雲南市健康福祉部健康推進課
住 所	〒699-1392 島根県雲南市木次町木次1013-1
電話・FAX	0854-40-1045、0854-40-1049
電子メール	kenkousuishin@city.unnan.shimane.jp
発行年月	平成27年3月