

各論 I

【データヘルスの推進】データに基づく生活習慣病予防及び重症化予防の推進

【基本目標1】

■ 施策の方向1 生活習慣病の予防及び重症化予防の強化

国は健康・医療戦略において、予防可能な生活習慣病の重症化を防ぎ、医療と介護の安定的な提供を目標として掲げています。また、健康日本21(第二次)においても、国民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指して、生活習慣病の予防、重症化予防を推進しています。本市においても、医療費や介護費が高額となる脳血管疾患や医療費の5割を占める心疾患、慢性腎臓病による人工透析、がん等の予防に重点をおき、その危険因子である糖尿病や高血圧、脂質異常等の生活習慣病の有病者の割合の減少を図ります。

生活習慣病の進展フロー図

基本目標1

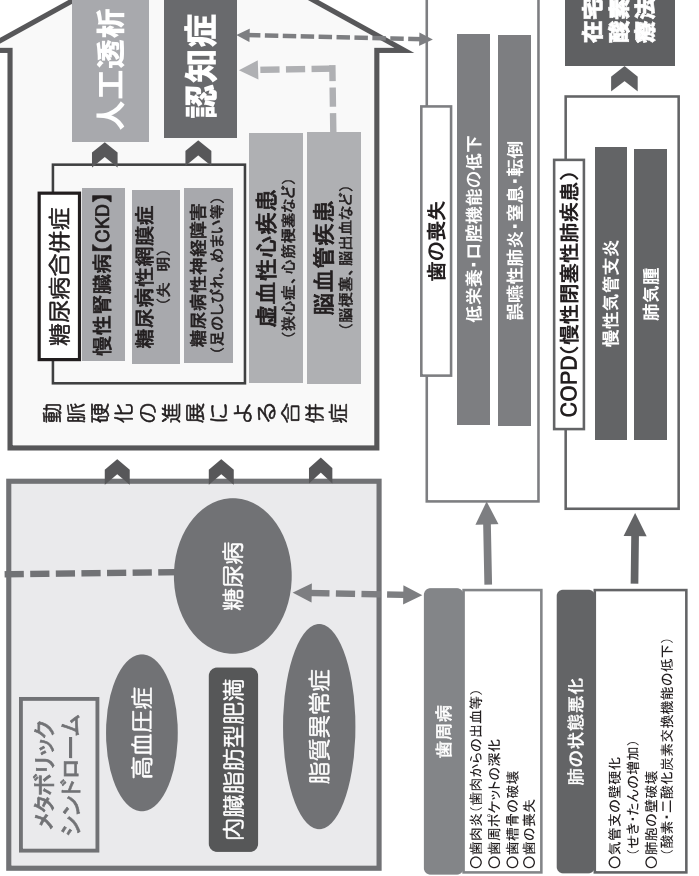
自覚の無いまま病気が進行 → 重症化とQOLの低下(介護・障害) → フレイル → 死

- 不健康な生活習慣
 - 不適切な食生活
 - エネルギー過剰
 - 高食塩
 - 高脂肪
 - 運動不足
 - 体重の増加
 - 過度な飲酒
 - 睡眠不足・過度なストレス
 - 喫煙・受動喫煙
 - 不適切な歯磨き習慣
 - 健(検)診未受診・治療中断

- 栄養・食生活
- 身体活動・運動
- 休養・ストレス
- 飲酒
- 喫煙
- 歯・口腔

がん		がん		がん		がん		がん		がん		がん	
● 全がん	喫煙	飲酒	肥満	糖尿病	糖尿病	糖尿病	糖尿病	糖尿病	糖尿病	糖尿病	糖尿病	糖尿病	糖尿病
● 肺がん	喫煙	受動喫煙	喫煙	肥満	喫煙	受動喫煙	喫煙	受動喫煙	喫煙	受動喫煙	喫煙	受動喫煙	喫煙
● 胃がん	喫煙	受動喫煙	喫煙	肥満	喫煙	受動喫煙	喫煙	受動喫煙	喫煙	受動喫煙	喫煙	受動喫煙	喫煙
● 大腸がん	喫煙	受動喫煙	喫煙	肥満	喫煙	受動喫煙	喫煙	受動喫煙	喫煙	受動喫煙	喫煙	受動喫煙	喫煙
● 乳がん	喫煙	受動喫煙	喫煙	肥満	喫煙	受動喫煙	喫煙	受動喫煙	喫煙	受動喫煙	喫煙	受動喫煙	喫煙
● 子宮頸がん	喫煙	受動喫煙	喫煙	肥満	喫煙	受動喫煙	喫煙	受動喫煙	喫煙	受動喫煙	喫煙	受動喫煙	喫煙
● 肝がん	喫煙	受動喫煙	喫煙	肥満	喫煙	受動喫煙	喫煙	受動喫煙	喫煙	受動喫煙	喫煙	受動喫煙	喫煙

罹患にリスクを高める
ほぼ確実にリスクをあげる
リスクを上げる可能性がある
リスクを低下させる可能性はある



※この図は、疾病の進行の主な流れを示したもので、各疾患の関係性を全て表したものではありません

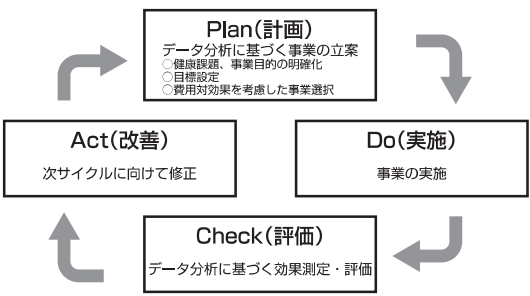
＜基本施策1＞ 健診・医療・介護のデータを活用した生活習慣病予防対策

本市の平成28年度における国民健康保険加入者 1 人当たりの医療費は政令市の中で第 2 位となっています。生活習慣病を予防し医療費の適正化を図るため、国保データベース(以下、KDB)システムを活用して優先的に取り組むべき健康課題を抽出し、生活習慣病予防及び重症化予防の個別アプローチを強化します。KDBシステムは、「特定健診・特定保健指導」、「医療」、「介護」に係るデータを保険者向けに情報提供するシステムのことで、その活用により地域住民の健康課題の明確化や目標の設定、事業計画の策定を行い、PDCAサイクルに沿った効率的・効果的な保健事業を実施します。さらに、特定健診受診率の向上を図り、健診結果を分析することで、地域の健康課題を明確化し、課題解決のためのポピュレーションアプローチを一体的に推進します。

No.	事業名（担当課）	事業概要
1	北九州市国民健康保険特定健診・特定保健指導 (保健福祉局 健康推進課)	北九州市国民健康保険に加入する40歳～74歳を対象に、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群を減少させることを目的として、メタボリックシンドロームに着目した特定健診を実施します。また、健診の結果、生活習慣の改善が必要な対象者への特定保健指導を実施します。
2	特定保健指導非対象者への保健指導 (保健福祉局 健康推進課)	北九州市国民健康保険特定保健指導の対象外（メタボリックシンドローム非該当）となる、「痩せているが血圧の高い者」「受診中であるが糖尿病の改善が図られていない者」など、心房細動、高血圧、高血糖、脂質異常、腎機能低下の者を対象に保健師や栄養士等が家庭訪問等を行い、生活習慣の改善や治療の継続を支援し、重症化を予防します。
3 新	データを活用した特定健診未受診者対策 (保健福祉局 健康推進課)	北九州市国民健康保険特定健診の未受診者に対し、健診・医療・介護データを活用して、受診勧奨を行います。生活習慣病に関する医療受診の有無や過去の健診データ等を分析し、勧奨方法を訪問・電話・文書、医療機関からの勧奨依頼等に分け、個別性のある受診勧奨に取り組みます。
4 新	口腔保健支援センター事業 (保健福祉局 健康推進課)	関係機関・団体と連携し、歯科口腔保健に関する知識の普及啓発や情報提供、市民の歯科疾患の予防等に取り組み、本市の状況に応じた歯科口腔保健施策を推進します。また、歯周病（歯周疾患）検診や歯周病予防講座等を通して、歯を失う主要な原因である歯周病予防に取り組みます。

5	健康教育 (保健福祉局 健康推進課)	メタボリックシンドローム非該当のため特定保健指導の対象外となりますが、高血圧症や糖尿病等のため生活習慣の改善が必要な者への個別保健指導や、区役所及び市民センター等で様々な健康課題をテーマとする集団教育を行います。また、関係団体と連携した普及啓発活動を実施します。
---	-----------------------	---

トピックス① データヘルス計画とは？



レセプト・健康情報等のデータ分析に基づく効率的・効果的な保健事業をPDCAサイクルで実施するための事業計画のことです。

平成25年6月に閣議決定された「日本再興戦略」において、すべての健保組合に対し、データヘルス計画の作成・公表、実施、評価等の取組を求めることとなり、本市国民健康保険においても、計画を策定、実施しています。

<基本施策2> 糖尿病重症化予防及び慢性腎臓病対策の推進

糖尿病は自覚症状が乏しく、気付かないうちに発症し、症状がないまま進行します。

糖尿病が重症化すると、糖尿病性網膜症による失明、神経障害等による足の壊疽、糖尿病性腎症による人工透析等のさまざまな合併症が発症します。糖尿病はがんや認知症の発症にもつながるとされ、重症化によって生活の質が低下し、高額な医療費や介護費を必要とすることから、糖尿病の早期発見、未受診者への受診勧奨、治療中断者の防止をすることが重要です。そのため、行政、医療機関、薬局、関係団体が連携し、食事、運動、薬物治療が継続的に実施できるよう糖尿病の重症化予防の体制を構築します。

トピックス②

糖尿病を正しく知ろう



▲平成29年度はチャチャタウン小倉の観覧車がブルーにライトアップされました。

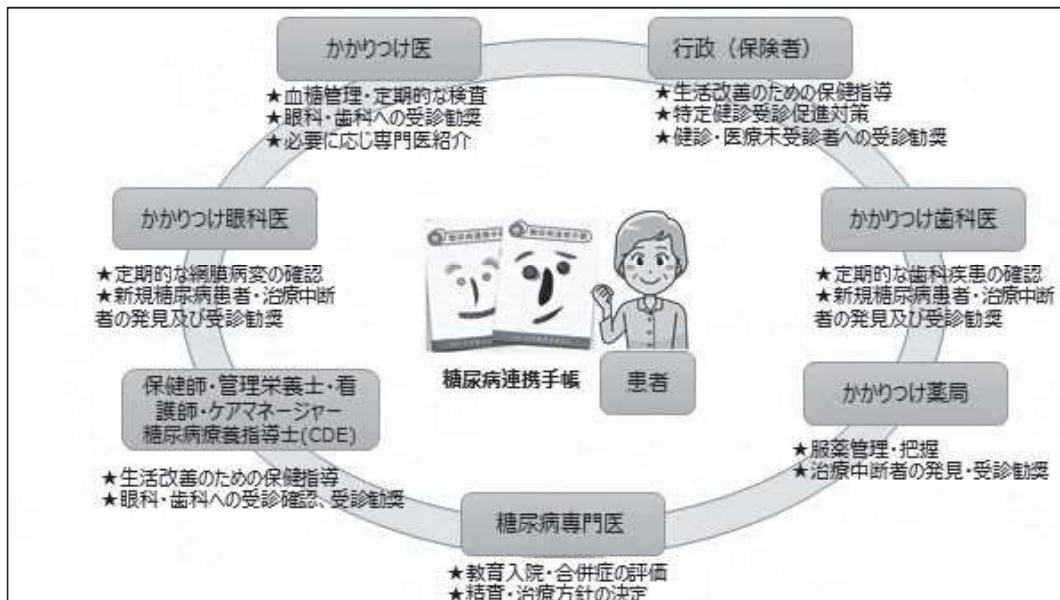


▲相談コーナーでは医師等の専門家から直接相談や指導が受けられます。


～世界糖尿病デー街頭啓発&糖尿病フェスタ～

11月14日の世界糖尿病デーに合わせて、毎年「市民糖尿病教室（糖尿病フェスタ）」、「世界糖尿病デー街頭啓発活動（ブルーライトアップIN北九州）」を開催しています。日本糖尿病協会や北九州糖尿病療養指導士会等によって企画されています。当日は専門医、栄養士、看護師、薬剤師、検査技師等による相談や講演会等が実施され、糖尿病についての理解を深め、糖尿病予防に努めています。

「糖尿病連携手帳」を活用した多職種連携による糖尿病重症化予防の取組イメージ



No.	事業名（担当課）	事業概要
6 新	糖尿病連携手帳を活用した多職種連携 （保健福祉局 健康推進課）	糖尿病の重症化予防に関係する団体（かかりつけ医、眼科医、歯科、薬局やコメディカルスタッフ等）と連携し糖尿病有病者及び予備群の治療中断や未受診による重症化を予防する仕組みづくりを行います。連携ツールとして、糖尿病連携手帳（日本糖尿病協会発行）を活用することを推進します。
7	慢性腎臓病（CKD）予防連携システム （保健福祉局 健康推進課）	かかりつけ医を核として、特定健診から、かかりつけ医、腎臓専門医までを一体的につなぐ連携システムにより、慢性腎臓病（CKD）の予防及び重症化予防と心血管疾患の発症の抑制を目指します。

再掲 1	北九州市国民健康保険特定健診・特定保健指導 (保健福祉局 健康推進課)	北九州市国民健康保険に加入する40歳～74歳を対象に、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群を減少させることを目的として、メタボリックシンドロームに着目した特定健診を実施します。また、健診の結果、生活習慣の改善が必要な対象者への特定保健指導を実施します。
再掲 2	特定保健指導非対象者への保健指導 (保健福祉局 健康推進課)	北九州市国民健康保険特定保健指導の対象外(メタボリックシンドローム非該当)となる、「痩せているが血圧の高い者」「受診中であるが糖尿病の改善が図られていない者」など、心房細動、高血圧、高血糖、脂質異常、腎機能低下の者を対象に保健師や栄養士等が家庭訪問等を行い、生活習慣の改善や治療の継続を支援し、重症化を予防します。
再掲 4 	口腔保健支援センター事業 (保健福祉局 健康推進課)	関係機関・団体と連携し、歯科口腔保健に関する知識の普及啓発や情報提供、市民の歯科疾患の予防等に取り組み、本市の状況に応じた歯科口腔保健施策を推進します。また、相互に関係が指摘されている歯周病と糖尿病の関係について周知を図り、医科歯科連携を推進します。

トピックス③

慢性腎臓病(CKD)とは？

慢性腎臓病は、
簡単な検査でわかります。

尿検査

- 尿蛋白
- 尿潜血

血液検査

- 血清クレアチニン
- 血清クレアチニン値と年齢・性別でeGFR(推算糸球体ろ過量)が推算できます。
eGFRは腎臓の働きをあらわします。

※北九州市国民健康保険 特定健診の検査項目に含まれています。

▲北九州市国民健康保険では、「CKD予防連携システム」を活用し、慢性腎臓病予防に取り組んでいます。

～特定健診で早期発見できます～

数多くある様々な腎臓病の総称で、「CKD」とも呼ばれます。腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下するか、あるいはたんぱく尿が出るなどの腎障害が3ヶ月以上続く状態を言い、現在国民の8人に1人が慢性腎臓病と考えられています。

進行すると脳卒中、心筋梗塞といった合併症を起こしたり、人工透析が必要になることもあります。腎臓の病気は、自覚症状に乏しく検査による早期発見が重要です。

＜基本施策3＞ 予防を重視したがん対策の推進

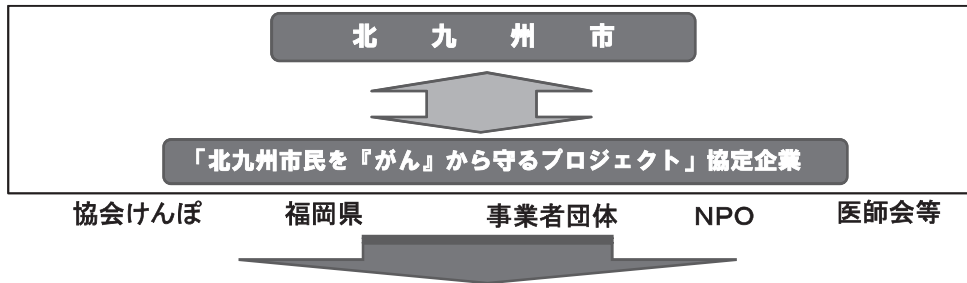
がんは本市の死因の第1位であり、全国と比べ、死亡率、年齢調整死亡率ともに高い疾患です。がんの発症には喫煙や野菜の摂取不足、塩分や脂質の摂りすぎ、不適切な飲酒、運動不足等の不適切な生活習慣やウイルスや菌の感染等が関係しています。

そのために、従来からの検診による早期発見、早期治療に加え、生活習慣を改善し、感染を防ぐことによってリスクを減らし、がんを積極的に予防することが重要になっています。

さらに、がん予防についての正しい理解の促進と早期発見・治療につなげるための検診受診勧奨やがん発症リスクを高める受動喫煙の防止啓発を、働く世代や若い世代を対象に民間の団体や関係機関との連携により実施します。

企業等と連携した「がん予防プロジェクト」

〔飲酒や喫煙などの健康課題が多く、健康づくり活動へのアクセスが困難である働く世代を主な対象として、企業等と連携した「がん予防プロジェクト」を推進する。〕



がん、生活習慣病等の健康知識(食生活、喫煙、飲酒等)の周知・検診受診の啓発

【具体的な取り組み検討案】

がん検診啓発集中キャンペーン 企業・事業所団体等を通じ、店舗や顧客向けに啓発チラシ等を配布	事業所フォーラム等の開催 健康づくりに取り組む事業所が参加する場を活用した啓発・情報提供	事業者団体等と連携したがん検診の実施 事業者団体の組合員等が集まる場を活用してがん検診を実施	福岡県との共同事業 福岡県と連携し、働く世代への働きかけを検討する
各種イベントを活用した啓発 各種イベントにおいて企業等と協働し啓発を行なう	事業所への出前講演 健康づくりに取り組む事業所へ専門職を派遣し、啓発等	関係団体と連携した受動喫煙対策 協会けんぽ等と連携し、受動喫煙対策に取り組む	関係団体の受診促進活動の支援 保険者や関係団体におけるがん検診受診促進活動の支援

◆「北九州市民を『がん』から守るプロジェクト」協定◆
平成21年7月、北九州市民をがんから守るため、がん検診の受診率向上に向けた取り組みを協働で推進することについて、北九州市、福岡ひびき信用金庫、東京海上日動火災保険株式会社、アフラック、富国生命保険相互会社の5社は「北九州市民を『がん』から守るプロジェクト」協定を締結した。

◆協会けんぽ福岡支部との連携協定◆
平成26年12月、北九州市民の健康増進に向け、相互に連携・協定して取り組むため、北九州市と協会けんぽ福岡支部は、「健康増進に関する連携協定」を締結した。

No.	事業名 (担当課)	事業概要
8	健康診査 (がん検診等) (保健福祉局 健康推進課)	がんなどの生活習慣病予防対策の一環として、これらの疾患の疑いのある者や危険因子を持つ者をスクリーニングするため、胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんなどの各種がん検診や、骨粗しょう症検診を実施します。
9	健康診査受診促進事業 (保健福祉局 健康推進課)	健康診査のチラシの配布や啓発イベントなど、市民へのPRを通じて健康診査についての知識を普及するとともに、がん検診などの健康診査受診の動機づけを行うことで受診率の向上を図ります。

10 ⑨	がん予防プロジェクト (保健福祉局 健康推進課)	企業や保険者団体等と連携し、がん予防の啓発、がん検診の受診促進活動や事業所での健康教室等を開催します。また、福岡県と共同でがん検診受診率向上に向けた事業を実施します。
11 ⑨	たばこ対策促進事業・ 受動喫煙防止対策事業 (保健福祉局 健康推進課)	健康増進法第25条に基づく受動喫煙防止対策を推進し、喫煙率の低下、不特定多数の市民が集まる公共の場所における受動喫煙の機会の減少を目指します。禁煙支援として禁煙外来や卒煙サポート薬局を紹介する「禁煙支援施設ガイドブック」を活用して、禁煙希望者の禁煙を促します。
12	食を通じた生活習慣病予防 (保健福祉局 健康推進課)	正しい栄養知識の普及と生活習慣病予防のための食生活改善を目的に、講演会や個別相談、体験型の教室等を行うことで、市民の自主的・継続的な食生活改善を図ります。
13	地域食育講座 (保健福祉局 健康推進課)	地域における食に関する課題や希望内容に合わせたテーマについて、栄養士等の講話や調理実習・実演等を行い、望ましい食習慣の定着及び「食」を通じた生涯にわたる健全な心身の育成を図ります。
14 ⑨	感染症対策 (保健福祉局保健衛生課)	肝がんと関連する肝炎ウィルスの早期発見のため、無料のB型・C型ウィルス検査を実施します。また、陽性者を早期治療につなげるための相談やフォローアップを行います。

トピックス④

がん予防とがん検診



▲ピンクリボンデーでは、乳房模型を使った自己検診や乳がん（マンモグラフィ）検診予約の受け付けを実施

北九州市が実施しているがん検診

- 胃がん検診
- 子宮頸がん検診
- 乳がん検診
- 結核・肺がん検診
- 大腸がん
- 前立腺がん検診

～日本人のためのがん予防法～

喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。
食事	食事は偏らずバランスよくとる。
身体活動	日常生活を活動的に過ごす。
体形	成人期での体重を適正な範囲に維持する。
感染	肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は適切な措置をとる。機会があればピロリ菌感染検査を。

【出典】国立がん研究センターHPより抜粋

トピックス⑤

民間企業等・団体と連携したがん予防の啓発イベント



▲平成29年度は、特設ブースを設置し、乳がんの触診体験コーナーの設置やステージイベントでの北九州市がん検診のPR等を行いました。

～北九州無法松ツーデーマーチでのがん啓発～

「北九州市民を『がん』から守るプロジェクト」協定締結団体等と協働して、毎年約1万人が参加するウォーキングイベント「北九州無法松ツーデーマーチ」において、イベントの参加者及び来場者を対象に、がん検診の受診促進事業を実施しています。さまざまなイベントでの活動を通じて、がんの早期発見・早期治療の推進に努めています。

■ 施策の方向2 健康な生活習慣の維持に向けた理解の促進

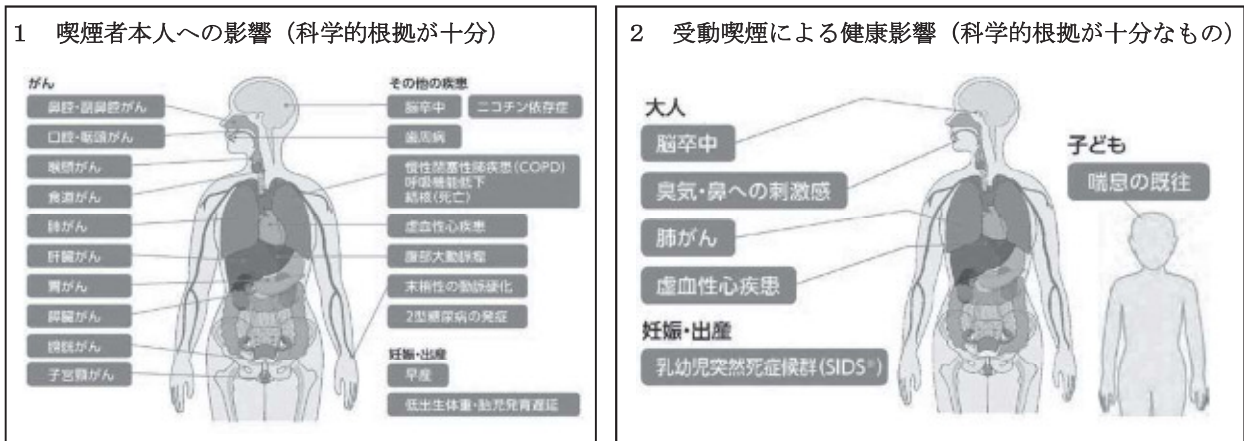
高齢になっても、できるだけ長く自立した生活を続けるためには、若い時からの健康的な生活の維持・増進が重要です。そのため、食生活や運動、ストレス、歯・口腔など多様なテーマの健康教育・健康学習の充実により、自らの健康に対する意識の向上を図ることで、市民の自律的、主体的な健康の維持増進への行動変容を促し、健康寿命の延伸を目指します。

従来の取り組みに加え、喫煙や過度な飲酒等が及ぼす生活習慣病の発症・重症化リスクに対する理解を促進するとともに、青年期からの健診受診率の向上等にも取り組みます。

＜基本施策1＞ 健康知識の普及啓発及び健康学習の支援

生涯にわたって豊かな社会生活を営むために、妊産婦・乳幼児期からの生涯を通じた生活習慣病予防、働く世代に対する職域連携による健康づくり、がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の予防のための禁煙支援、野菜の摂取や減塩等を促すための健康学習や普及啓発活動を推進します。

たばこによる健康への影響



【出典】厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」
国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

トピックス⑥ 肺年齢を測定します



▲COPD(慢性閉塞性肺疾患)の啓発や禁煙の動機づけのためにハイ・チェッカーを使って、肺年齢を測定します。

～COPD(慢性閉塞性肺疾患)の早期発見～

COPDは長期間の喫煙などによって、気管支や肺が炎症を起こし、空気の流れが悪くなる病気です。進行すると通常の呼吸ができなくなり、息切れがひどくなります。少し動いただけでも息切れし、日常生活に支障をきたします。治療をしている方は少なく、本人も気づかないまま重症になる場合が多いため、ハイ・チェッカーなどを活用して病気の正しい理解と早期発見に努めています。

トピックス⑦ 毎日プラス一皿の野菜



～1日350gの野菜摂取を心がけましょう～

生活習慣病予防や健康づくりのためには、1日350gの野菜摂取が必要です。これは、日本人の平均摂取量にもう一皿加えた量に当たります。意識して野菜を摂ることで、バランスのよい食事になります。いろんな野菜で彩り鮮やかな食卓に！

トピックス⑧ 減塩の普及に向けた取り組み



▲啓発イベントで適塩みそ汁の試飲、塩分濃度測定などを実施




▲塩分チェックシートで塩分の摂取状況を確認しましょう

～1日あたりの食塩摂取目標量男性8g未満、女性7g未満をめざして～

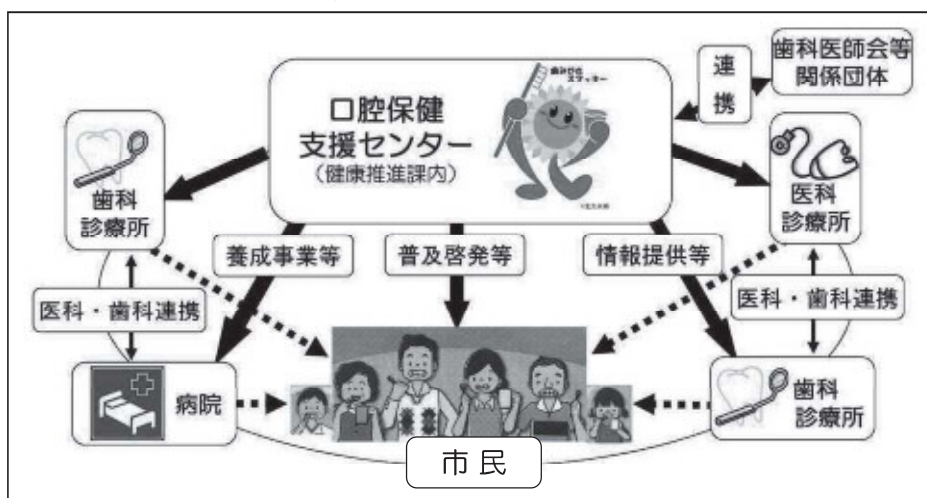
がんや高血圧などの生活習慣病予防のため、減塩の必要性や減塩方法の普及の取り組みを行っています。9月を「北九州市減塩普及月間」と定め、食育関連部署（保健福祉局・子ども家庭局・教育委員会・各区役所）が連携して取り組んでいます。また、北九州市食生活改善推進員協議会と連携し、減塩普及講習会を開催しています。

No.	事業名（担当課）	事業概要
再掲 5	健康教育 （保健福祉局 健康推進課）	メタボリックシンドローム非該当のため特定保健指導の対象外となりますが、高血圧症や糖尿病等のため生活習慣の改善が必要な者への個別保健指導や、区役所及び市民センター等で様々な健康課題をテーマとする集団教育を行います。また、関係団体と連携した普及啓発活動を実施します。
15	健康相談 （保健福祉局 健康推進課）	市民センター等における定期的な「健康なんでも相談」や、区役所における随時の電話や面接相談、また各種集団健康教室への来所者に対する個別相談など、対象者の心身の健康に関する総合的な助言・指導を行います。また、ハイチェッカーを活用して肺年齢測定を行い、禁煙への意識を高めます。

16	健康手帳交付 (保健福祉局 健康推進課)	自らの健康管理と適切な医療の確保に資するため、健康診査等の記録、その他健康保持のために必要な事項及び各種の保健情報等を記載した健康手帳を配布します。
17	学校における健康教育の推進 (教育委員会 指導第一課) (教育委員会 指導第二課)	喫煙、飲酒、薬物乱用による健康への害に加え、がんや生活習慣病等についての正しい知識を身につけるために、小中学校での保健学習を充実させるとともに保護者とともに学ぶ薬物乱用防止教室等の保健指導の取組を推進します。
再掲 11 ⑨	たばこ対策促進事業・ 受動喫煙防止対策事業 (保健福祉局 健康推進課)	健康増進法第25条に基づく受動喫煙防止対策を推進し、喫煙率の低下、不特定多数の市民が集まる公共の場所における受動喫煙の機会の減少を目指します。禁煙支援として禁煙外来や卒煙サポート薬局を紹介する「禁煙支援施設ガイドブック」を活用して、禁煙希望者の禁煙を促します。
再掲 1	北九州市国民健康保険特定健診・特定保健指導 (保健福祉局 健康推進課)	北九州市国民健康保険に加入する40歳～74歳を対象に、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群を減少させることを目的として、メタボリックシンドロームに着目した特定健診を実施します。また、健診の結果、生活習慣の改善が必要な対象者への特定保健指導を実施します。
再掲 2	特定保健指導非対象者への保健指導 (保健福祉局 健康推進課)	北九州市国民健康保険特定保健指導の対象外(メタボリックシンドローム非該当)となる、「痩せているが血圧の高い者」「受診中であるが糖尿病の改善が図られていない者」など、心房細動、高血圧、高血糖、脂質異常、腎機能低下の者を対象に保健師や栄養士等が家庭訪問等を行い、生活習慣の改善や治療の継続を支援し、重症化を予防します。
18	市民センターを拠点とした健康づくり事業 (地域でGO!GO!健康づくり) (保健福祉局 健康推進課)	市民センター等を拠点として、市民が主体となった話し合い、目標設定、計画づくり、実践、事業評価を一つのサイクルとした健康づくり事業を、まちづくり協議会、健康づくり推進員の会、食生活改善推進員協議会、医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会、行政(保健師等)などの連携により行います。

再掲 12	食を通じた生活習慣病予防 (保健福祉局 健康推進課)	正しい栄養知識の普及と生活習慣病予防のための食生活改善を目的に、講演会や個別相談、体験型の教室等を行うことで、市民の自主的・継続的な食生活改善を図ります。
再掲 13	地域食育講座 (保健福祉局 健康推進課)	地域における食に関する課題や希望内容に合わせたテーマについて、栄養士等の講話や調理実習・実演等を行い、望ましい食習慣の定着及び「食」を通じた生涯にわたる健全な心身の育成を図ります。
再掲 4 	口腔保健支援センター事業 (保健福祉局 健康推進課)	関係機関・団体と連携し、歯科口腔保健に関する知識の普及啓発や情報提供、市民の歯科疾患の予防等に取り組み、本市の状況に応じた歯科口腔保健施策を推進します。

口腔保健支援センターの役割



トピックス⑨

受動喫煙を防止しよう！



～三次喫煙・たばこの影響はこんなところにも～

受動喫煙とは「室内又はこれに準ずる環境で、他人のたばこの煙を吸わされること」です。たばこの煙に含まれる物質が、喫煙者の髪の毛・衣類・部屋（車内）のカーテンやソファなどに付着し、その成分が汚染源となって、たばこの有害物質にさらされることを三次喫煙と言います。たばこの煙のニコチンや有害物質は空気中ではなく、物の表面について揮発するため、換気を行っても、リスクを排除できません。

(厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより)

▲2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けて受動喫煙防止の機運が高まっています。家族や子どもの健康を守るために、室内や車内での受動喫煙対策に努めましょう。



▲加熱式たばこを吸って吐き出す気体は目に見えなくてもたばこの成分が含まれています。

～「加熱式たばこ」はニコチンを含むたばこ製品です～

「加熱式たばこ」にも紙巻きたばこと同程度のニコチンが含まれています。紙巻きたばこのような煙は目に見えなくても、たばこの成分を吸入させられることによる健康障害が懸念されます。

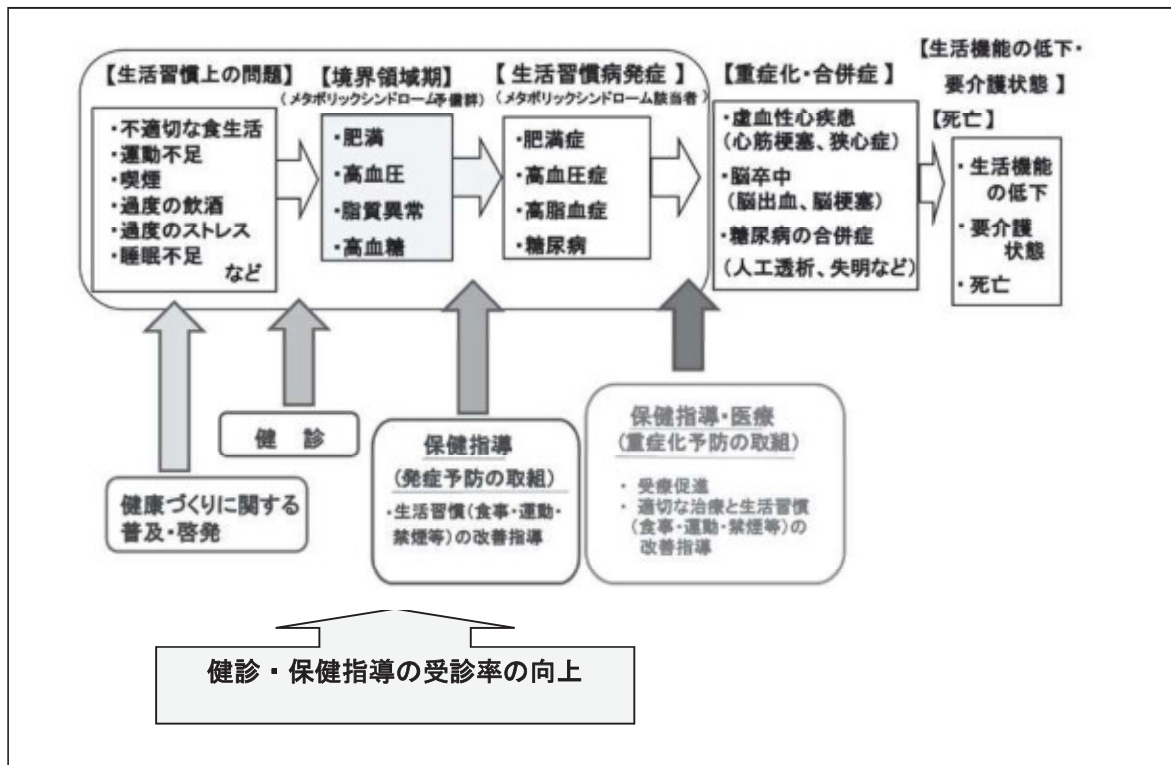
(日本禁煙推進医師歯科医師連盟の記事を一部改変)

紙巻きたばこと同様に喫煙場所以外での喫煙は控えましょう。

＜基本施策2＞ 各種健診の受診促進・保健指導の充実

生活習慣病・がんの予防のため、特定健診やがん検診、歯科検診、若者健診等各種健診の受診率の向上及び、適切な生活習慣の維持・増進や重症化予防につながるよう健診後の保健指導の実施率向上を目指します。

生活習慣病を予防し、重症化を防ぐための健診・保健指導



【出典】厚生労働省生活習慣病対策室

No.	事業名（担当課）	事業概要
再掲 1	北九州市国民健康保険特定健診・特定保健指導 （保健福祉局 健康推進課）	北九州市国民健康保険に加入する40歳～74歳を対象に、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群を減少させることを目的として、メタボリックシンドロームに着目した特定健診を実施します。また、健診の結果、生活習慣の改善が必要な対象者への特定保健指導を実施します。
再掲 8	健康診査（がん検診等） （保健福祉局 健康推進課）	がんなどの生活習慣病予防対策の一環として、これらの疾患の疑いのある者や危険因子を持つ者をスクリーニングするため、胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんなどの各種がん検診や、骨粗しょう症検診を実施します。
19	健康診査（若者・基本健診） （保健福祉局 健康推進課）	職場等で受診する機会のない者（18歳～39歳）や生活保護世帯の者に対し、糖尿病等の生活習慣病予防のための若者（基本）健診を実施します。また、出産後の母親についても健康を維持していくため、若者健診の受診促進や、健診をより受けやすい体制づくりを検討します。
再掲 9	健康診査受診促進事業 （保健福祉局 健康推進課）	健康診査のチラシの配布や啓発イベントなど、市民へのPRを通じて健康診査についての知識を普及するとともに、がん検診などの健康診査受診の動機づけを行うことで受診率の向上を図ります。
20	訪問指導 （保健福祉局 健康推進課）	療養上の保健指導が必要な40歳から64歳の者及びその家族に対して、保健師等が訪問して、健康に関する問題を総合的に把握し、必要な指導を行い、心身の機能の低下防止と健康の保持増進を図ります。
再掲 4 新	口腔保健支援センター事業 （保健福祉局 健康推進課）	関係機関・団体と連携し、歯科口腔保健に関する知識の普及啓発や情報提供、市民の歯科疾患の予防等に取り組み、本市の状況に応じた歯科口腔保健施策を推進します。定期的な歯科健診受診の必要性について周知を図るとともに、特に他都市と比較して受診率の低い、乳幼児歯科健診の未受診者に対して受診勧奨を行い、受診率の向上に努めます。

各論Ⅱ

【健康格差の縮小】多様な背景の市民に対応する健康づくり

【基本目標2】

■ 施策の方向1 子どもや働く世代の健康を守るための支援

本市では健康づくり実態調査や健診受診状況等から次世代を担う若い世代や働く世代に健康課題が集中しています。また、所属する団体や保護者等により健康づくり活動への参加の機会や健診受診の機会に差が見られることがわかりました。今後、本市の健康寿命を延伸し、社会保障を持続可能性の高いものにするためには課題の集中する世代や集団への健康づくりを強化するための支援が重要と考えます。

<基本施策1> 質のよい生活習慣を身に付けることを目的とした子どもの頃からの健康づくり

健康づくり実態調査等により、家庭の暮らし向きや所属する集団によって野菜や朝食の摂取状況、喫煙率、むし歯の有無、健康観等に差があることが明らかになりました。家庭での生活環境が子どもの健康状態を左右し、健康づくりに対する意識を醸成すると考えられるため、家庭環境による子どもの健康への影響を出来るだけ少なくするために、乳幼児期からのむし歯予防、野菜の摂取やバランスの取れた食事などより良い生活習慣の定着を目指して、保育所、幼稚園、こども食堂等と連携して、子どもの健康課題解決に向けた活動を実施します。

No.	事業名（担当課）	事業概要
再掲 12	食を通じた生活習慣病予防 （保健福祉局 健康推進課）	正しい栄養知識の普及と生活習慣病予防のための食生活改善を目的に、講演会や個別相談、体験型の教室等を行うことで、市民の自主的・継続的な食生活改善を図ります。
再掲 13	地域食育講座 （保健福祉局 健康推進課）	地域における食に関する課題や希望内容に合わせたテーマについて、栄養士等の講話や調理実習・実演等を行い、望ましい食習慣の定着及び「食」を通じた生涯にわたる健全な心身の育成を図ります。
再掲 19	健康診査（若者・基本健診） （保健福祉局 健康推進課）	職場等で受診する機会のない者（18歳～39歳）や生活保護世帯の者に対し、糖尿病等の生活習慣病予防のための若者（基本）健診を実施します。また、出産後の母親についても健康を維持していくため、若者健診の受診促進や、健診をより受けやすい体制づくりを検討します。
21	親子ですすめる食育教室 （子ども家庭局 子育て支援課）	乳幼児期からの正しい食事の仕方や望ましい食習慣の定着のために、保育所や幼稚園等において、就学前児童の保護者を対象に、幼児期の食育について、栄養士の講話や調理実演などを行います。
22	母子健康診査 （子ども家庭局 子育て支援課）	妊婦や乳幼児に対する健康診査や新生児のスクリーニング検査等を公費助成することで、経済的な負担を軽減するとともに、母子の健やかな発育を支援します。
23	保育所を通じた食育推進事業 （子ども家庭局 保育課）	保育所において、入所児童やその保護者、地域の子育て家庭に対して、食事に関する体験や相談、講演会等の充実を図ります。
24	小児肥満対策事業 （子ども家庭局 保育課）	肥満傾向のある児童を適正体重に近づけることにより、将来の生活習慣病罹患のリスクを減少させるために保育所、幼稚園の職員及び保護者に対し、小児肥満の知識、予防の啓発を図ります。
再掲 4 ⑧	口腔保健支援センター事業 （保健福祉局 健康推進課）	関係機関・団体と連携し、歯科口腔保健に関する知識の普及啓発や情報提供、市民の歯科疾患の予防等に取り組み、本市の状況に応じた歯科口腔保健施策を推進します。また、子どもの保護者や子どもにかかわる関係職種、子どもたちを対象に、歯科健診や歯科保健指導等の場を通して、本市の重要な健康課題の1つであるむし歯予防に取り組みます。

トピックス⑪ 食育キャンペーン



▲食に関するゲームや栄養相談などを実施

～子どもから大人まで毎日プラス一皿の野菜～

8月31日（やさいの日）に合わせて開催し、「食」についての理解を深め、生活習慣病の予防に努めています。食育担当4局（保健福祉局・子ども家庭局・産業経済局・教育委員会）、区役所、食育関連15団体（北九州市食生活改善推進員協議会・タニタ食堂・西南女学院大学・北九州市立大学・北九州青果(株)等）が連携して開催しています。

<基本施策2> 働く世代の健康格差解消に向けた健康づくりの推進

健康づくり実態調査等により、青年期から壮年期の働く世代においては、加入している保険者によって、がん検診の受診の機会や健康づくり活動の参加しやすさに差がみられます。喫煙、飲酒、肥満等、健康課題が集中するこれらの世代の健康格差の縮小に向け、保険者や企業等との連携により、がん検診や歯科検診等の受診促進並びに受診しやすい環境づくりの整備、生活習慣病予防等についての周知・啓発の充実・強化を図っていきます。

No.	事業名（担当課）	事業概要
25 新	協会けんぽとの連携 （保健福祉局 健康推進課）	協会けんぽの被扶養者の特定健診と北九州市のがん検診とのセット検診（同時実施）を行うとともに協会けんぽ加入事業所での健康教室等に講師を派遣するなど、協会けんぽと連携した健康づくりを推進します。
再掲 8	健康診査（がん検診等） （保健福祉局 健康推進課）	がんなどの生活習慣病予防対策の一環として、これらの疾患の疑いのある者や危険因子を持つ者をスクリーニングするため、胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんなどの各種がん検診や、骨粗しょう症検診を実施します。
再掲 10 新	がん予防プロジェクト （保健福祉局 健康推進課）	企業や保険者団体等と連携し、がん予防の啓発、がん検診の受診促進活動や事業所での健康教育の講師派遣等を実施します。また、福岡県と共同でがん検診受診率向上に向けた事業を実施します。
再掲 4 新	口腔保健支援センター事業 （保健福祉局 健康推進課）	関係機関・団体と連携し、歯科口腔保健に関する知識の普及啓発や情報提供、市民の歯科疾患の予防等に取り組み、本市の状況に応じた歯科口腔保健施策を推進します。また、歯周病（歯周疾患）検診や歯周病予防講座等を通して、歯を失う主要な原因である歯周病予防に取り組みます。



▲健康格差対策には部局間の連携やNPO、地域団体とのつながりが不可欠です。

～健康格差とは、社会的背景が異なるグループ間の健康状態の違いのこと～

健康日本21（第2次）では健康寿命（日常生活に支障のない期間）の都道府県間の格差縮小を目指しています。本市においても、加入している健康保険による健康状態のちがいや、暮らし向きによる生活習慣や健康感のちがい等があり、今後はそのような健康格差に考慮した健康づくり活動が求められます。本市においても部署横断的に取組むとともに企業、保険者、民間団体等連携して健康づくりを推進します。

■ 施策の方向2 ライフステージを通じた切れ目のないところとからだの健康づくり

妊娠中の胎児の発育環境は出生後の健康状態を左右するため、大変重要です。低出生体重児の学童期、青年期における肥満は、生活習慣病の発症につながりやすいことから、妊娠期からの適切な生活習慣の維持・増進、乳幼児期の健やかな発育は大きな課題です。

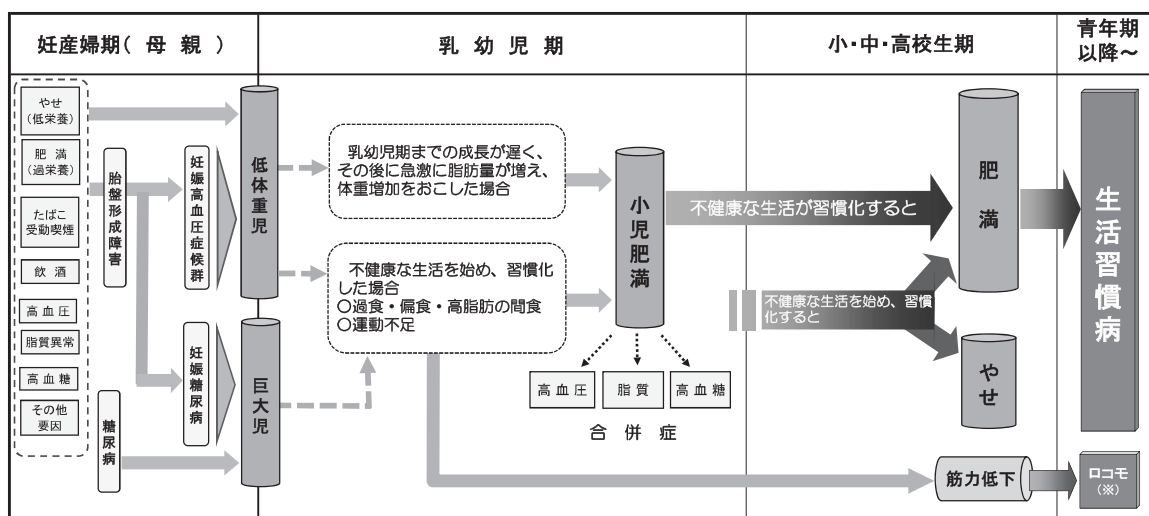
また、働く世代の健康を守り、生活習慣病による入院や早世を防ぐためにも、乳幼児期、学童期からの適切な運動、栄養、受動喫煙防止などの適切な生活習慣の維持、自分の健康は自分で守るという意識の醸成が大切です。認知症、ロコモティブシンドローム、フレイル、COPDの発症も若い時からの生活習慣（食生活、喫煙、飲酒、身体活動、睡眠、口腔ケア等）と密接に関係することから、全ての世代を通じて、切れ目のない継続的な「ところとからだの健康づくり」を推進することが必要です。さらに、不適切な飲酒、薬物の使用、スマートフォン等の電子機器の使い過ぎ等はこころの健康を害することにつながります。こころの健康づくりについては、全ての世代において、ストレス、うつ、依存症などのこころの不調、虐待、暴力、いじめ、自殺等に関する正しい知識を持ち、適切な睡眠、休養の確保、相談ができる環境、支援体制の整備などを実施することにより、こころの不調を予防し、早期発見、早期対応、回復支援を行うことが重要です。

＜基本施策1＞ 乳幼児期から学童期までの健康づくり

妊娠期から乳幼児期では、妊産婦に対する喫煙や飲酒、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病、歯周病等についての保健指導や健康教育、学童期における食育や適切な生活習慣の学習等を引き続き実施します。学童期の体力向上の取組みや肥満・痩身対策として受診勧奨支援等を実施することにより、学童期における健康課題を明らかにし、適切な食生活や活動量増加のための働きかけなど、子どもの健康に対する意識を高めます。

また、学童期の健康課題を地域保健と共有し、連携を強化することにより、家庭、学校、地域の切れ目のない健康づくりができるしくみを検討していきます。

乳幼児期から学童期までの健康づくり



※ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略

No.	事業名(担当課)	事業概要
26	母子健康手帳の交付 (子ども家庭局 子育て支援課)	母子の健康状態を記録するとともに、妊娠・出産・育児に関する正しい知識を提供するなど、母子の健康の保持及び増進を図ります。また、妊婦健診の早期受診の勧奨やマタニティマーク等の情報を効果的に提供し、安心して妊娠・出産ができる環境づくりを推進します。
27	母親学級等の実施 (子ども家庭局 子育て支援課)	母子の健康に関する知識を普及するため、妊娠中の健康管理、育児等に関する講義や、妊婦体操などの実習を取り入れた母親学級を開催します。また、夫婦が協力して出産・育児に取り組む大切さを学ぶため、沐浴や妊婦疑似体験等の実習を取り入れた両親教室を開催します。土・日曜日など父親も参加しやすい日に行います。
再掲 22	母子健康診査 (子ども家庭局 子育て支援課)	妊婦や乳幼児に対する健康診査や新生児のスクリーニング検査等を公費助成することで、経済的な負担を軽減するとともに、母子の健やかな発育を支援します。
28	乳幼児健康診査未受診者フォローアップ事業 (子ども家庭局 子育て支援課)	虐待につながりやすい状況を早期に把握し予防するため、乳幼児健康診査未受診者に対して、家庭訪問等を実施し、受診勧奨するとともに、養育に関する相談に応じます。また、妊婦や乳幼児の健康診査をデータ管理し、受診結果に応じて、保健指導を行います。

29	産後うつ対策 (子ども家庭局 子育て支援課)	産後のうつ状態等を早期に把握し、きめ細かに支援するため、生後4か月までの家庭訪問時において、全ての産婦に産後うつを発見するための質問票を用いるとともに、医療機関と行政が連携し、産後うつに対して早期に対応します。
30	子育て支援総合コーディネーターの配置 (子ども家庭局 保育課)	「子育て支援サロン”ぴあちえーれ”」に子育て支援総合コーディネーターを配置し、面接、電話、インターネット(メール)による子育てに関する相談の対応を行うとともに利用者に必要な関係機関との連絡、調整等の支援を行います。
31	子育て支援員の養成・配置(保育所) (子ども家庭局 保育課)	北九州市社会福祉研修所で「子育て支援員養成研修」を実施します。保育士を「子育て支援員」として養成し、子育て相談や育児サークルの支援等、地域に根ざす保育所として子育て家庭支援の中心的役割を担います。
32	保育所における定期健康診断の実施 (子ども家庭局 保育課)	保育所入所児童の健康の保持増進を図るため、児童福祉施設の設備及び運営に関する基準第12条第1項に基づき、入所時の健康診断、年2回の定期健康診断を実施するとともに、疾病異常が認められる子どもについては、保護者に対し、治療の勧奨や子どもの生活についての指導を行います。
33	保育所、幼稚園、小学校の連携 (子ども家庭局 幼稚園・こども園課) (子ども家庭局 保育課) (教育委員会 指導第一課)	保育所、幼稚園、認定こども園での就学前教育から小学校教育へと子どもの発達や学びの連続性を保障するために、情報伝達を行う仕組みとして、保育所児童保育要録や幼稚園幼児指導要録等を作成・活用します。
34	育児教室等の実施 (子ども家庭局 子育て支援課)	乳幼児の子育てや基本的な生活習慣等に関する知識の普及を図るため、子どもの心と身体の発育・しつけなど育児に必要な知識を中心とした講義や交流会を取り入れた教室を開催します。また、土・日曜日開催や託児を設けるなど、開催方法等を検討し、参加しやすい教室を実施します。
再掲 21	親子ですすめる食育教室 (子ども家庭局 子育て支援課)	乳幼児期からの正しい食事の仕方や望ましい食習慣の定着のために、保育所や幼稚園等において、就学前児童の保護者を対象に、幼児期の食育について、栄養士の講話や調理実演などを行います。

35	食を通じた乳幼児等の健康づくり事業 (子ども家庭局 子育て支援課)	妊産婦や乳幼児の食事や栄養について、知識の普及と不安や悩みの軽減を図るため、実習形式で学べる教室の開催及び相談対応を行います。また、参加できない対象者については、リーフレットの配布等で啓発を行います。
36	生後4か月までの乳児家庭全戸訪問事業 (子ども家庭局 子育て支援課)	生後4か月までの乳児がいる家庭を訪問し、子育ての孤立化を防ぐために、様々な不安や悩みを聞き、子育て支援に関する必要な情報提供を行います。また、支援が必要な家庭に対して適切なサービス提供に結びつけるなど、地域の中で子どもが健やかに育成できる環境整備を図ります。
37	妊産婦・乳幼児なんでも相談の実施 (子ども家庭局 子育て支援課)	育児不安の軽減を図るため、市民センター等地域の身近な場所で、保健師による相談を定期的を実施し、出産や育児、子どもの成長発達についての個別相談や保健指導を行います。また、講話などにより子育てに関する情報提供を行います。
38	乳幼児発達相談指導事業(わいわい子育て相談) (子ども家庭局 子育て支援課)	心身の発達が気になる乳幼児について、医師・臨床心理士・保育士等がチームで相談に応じ、発達障害等を早期に発見し、乳幼児の健やかな発達を支援します。
再掲 23	保育所を通じた食育推進事業 (子ども家庭局 保育課)	保育所において、入所児童やその保護者、地域の子育て家庭に対して、食事に関する体験や相談、講演会等の充実を図ります。
再掲 24	小児肥満対策事業 (子ども家庭局 保育課)	肥満傾向のある児童を適正体重に近づけることにより、将来の生活習慣病罹患のリスクを減少させるために保育所、幼稚園の職員及び保護者に対し、小児肥満の知識、予防の啓発を図ります。
39	家庭・地域への啓発事業 (市民文化スポーツ局 生涯学習課) (教育委員会 指導第二課)	核家族世帯や共働き世帯の増加等により、家庭を取り巻く環境が大きく変化している中で、従来の取組みに加え、小学校入学前の早い段階からの基本的な生活習慣の定着を促す保護者への啓発を通じて、家庭の教育力向上に取り組んでいきます。
40	学校における食育推進事業 (教育委員会 指導第一課)	子どもが発達の段階に応じて、食に対する知識や食を適切に選択する力を身につけるとともに、調理に関する基本的技能を習得し、健全な食生活を実践することができるよう、食育の指導体制と体系的な指導内容の充実を図ります。

41	学校給食による食育の推進 (教育委員会 学校保健課)	小中学校9年間を通じ、給食を「生きた教材」として教育活動の様々な場面で活用し、学校における食育を推進するとともに、献立表の家庭配布、保護者試食会の開催、家庭教育学級における食育をテーマにした学習会開催の働きかけ等により、家庭・地域での食育の推進を図ります。
42	食育を通じた児童生徒等の肥満・痩身対策事業 (教育委員会 学校保健課)	食育を通じて、適切な食生活など基本的な生活習慣を習得させることにより、肥満・痩身傾向児を減少させ、将来に向けて児童生徒等の健康を確保します。
43	体力アップ推進事業 (教育委員会 学力・体力向上推進室)	「北九州市学力・体力向上アクションプラン」の3つの柱に沿った取組みを継続して徹底していき、各学校・園の実情に合わせた運動機会の増大と運動習慣の定着に向けた取組みを推進します。
44	定期健康診断の実施 (教育委員会 学校保健課)	学校保健安全法に基づき、児童生徒及び幼児の定期健康診断を実施します。また、健診結果に基づき、治療勧奨、保健指導等を合わせて行います。
45	学校の定期健康診断に基づく治療勧奨(学校病)に係る医療費の助成 (教育委員会 学校保健課)	学校保健安全法に基づき、義務教育諸学校の要保護又は準要保護児童生徒が学校病(伝染性または学習に支障を生ずるおそれのある疾病)にかかり、学校において治療するようにすすめたとき、その疾病の治療に要する費用について必要な援助を実施します。
46	小学2・3年生へのフッ化物塗布 (教育委員会 学校保健課)	児童のう歯予防を目的として、イオン導入法によるフッ化物塗布を小学校・特別支援学校小学部の2・3年生の希望者を対象に、年2回実施します。
47	就学時健康診断 (教育委員会 学校保健課)	学校保健安全法に基づき、就学予定の子どもの健康状態を把握し、疾病を有する子どもに入学までに必要な治療を行うよう治療勧告を行うとともに、障害のある子どもについては、状況に応じた就学指導を行うことを目的に、入学予定者の健康診断を実施します。

再 掲 4 新	口腔保健支援センター事業 (保健福祉局 健康推進課)	関係機関・団体と連携し、歯科口腔保健に関する知識の普及啓発や情報提供、市民の歯科疾患の予防等に取り組み、本市の状況に応じた歯科口腔保健施策を推進します。また、子どもの保護者や子どもにかかわる関係職種、子どもたちを対象に、歯科健診や歯科保健指導等の場を通して、本市の重要な健康課題の1つであるむし歯予防に取り組みます。
----------------------	-------------------------------	--

＜基本施策2＞ 生活習慣病予防と介護予防を中心に展開する健康長寿を目指した健康づくり

高齢化の進む本市においては、できるだけ長く自立した生活を維持する介護予防や健康づくりの取組みは、個人の生活の質を向上させるだけでなく、介護保険制度の安定的な運営の視点からみても重要な課題です。

本市においては、健康寿命と平均寿命の差(日常生活に制限のある「不健康な期間」)が男性は 10.39 年、女性は 14.0 年あり、全国値男性:9.17、女性:12.73 と比較して長くなっています。この期間は介護と医療を活用した生活となり、本人や家族に大きな負担となるだけでなく、介護費や医療費の増加につながるため、この期間をできるだけ短くすることは重要な課題です。

そのためには、適切な生活習慣によって、生活習慣病を予防し、血管・脳・心臓・腎臓などの器官を守ることに併せて、「ロコモティブシンドローム(運動症候群)」や「フレイル(心身の活力が低下し、生活機能障害などの危険が高くなった状態の総称)」についての理解を深め、仕事や趣味などに積極的に取り組むなどアクティブな生活することが大切です。

介護予防を中心とした取組みとして、認知症支援・介護予防センターを拠点として、身近な地域での介護予防活動のけん引役となる実践者の養成や専門職が地域に出向いて活動を支援する地域リハビリテーション活動支援事業など多彩な事業を実施します。

また、介護予防、認知症予防と生活習慣病予防とのつながりを重視し、総合的に事業を実施することで市民の健康寿命の延伸を目指します。

認知症支援・介護予防センターの取組みの様子



No.	事業名（担当課）	事業概要
再掲 1	北九州市国民健康保険特定健診・特定保健指導 （保健福祉局 健康推進課）	北九州市国民健康保険に加入する40歳～74歳を対象に、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群を減少させることを目的として、メタボリックシンドロームに着目した特定健診を実施します。また、健診の結果、生活習慣の改善が必要な対象者への特定保健指導を実施します。
再掲 2	特定保健指導非対象者への保健指導 （保健福祉局 健康推進課）	北九州市国民健康保険特定保健指導の対象外（メタボリックシンドローム非該当）となる、「痩せているが血圧の高い者」「受診中であるが糖尿病の改善が図られていない者」など、心房細動、高血圧、高血糖、脂質異常、腎機能低下の者を対象に保健師や栄養士等が家庭訪問等を行い、生活習慣の改善や治療の継続を支援し、重症化を予防します。
48	介護予防に関する普及啓発事業 （保健福祉局 認知症支援・介護予防センター）	介護予防の重要性や生活習慣病を含む正しい知識を広く周知することで、その関心を高めるとともに、高齢者が主体的に介護予防に取り組む契機となることを目的に、講演会やリーフレット、様々なメディアなどを活用したPR活動を行います。また、地域主体の介護予防を促進するため、健康づくり推進員等の活動支援やスキルアップ研修を実施します。
49	高齢者の低栄養予防に関する普及・啓発 （保健福祉局 認知症支援・介護予防センター）	食生活改善推進員が地域の高齢者宅を訪問し、食事に関する状況確認や助言をすることで、高齢者の低栄養予防の普及啓発を行います。また、食品摂取状況を自分で確認できるチェックシートなどを、公的機関や民間事業所などを通して高齢者に幅広く配布し、普及啓発を図ります。
50	健康づくり推進事業 （保健福祉局 認知症支援・介護予防センター）	生活習慣病をはじめ、筋力や体力の衰え及び低栄養などからくる老年症候群へ自発的な対処ができるよう「高齢者のための筋力向上トレーニング啓発教室」や「元気で長生き食卓相談」を開催し、高齢期における介護予防の機能強化を図ります。

51	地域介護予防活動実践者支援事業 (保健福祉局 認知症支援・介護予防センター)	健康づくりや介護予防を目的とした「きたきゆう体操」「ひまわりタイチー」「公園で健康づくり事業」等の普及教室の開催・普及員の養成を行い、運動のきっかけづくりや運動の自主化・継続を推進するとともに、フレイルやロコモティブシンドロームの普及啓発及び予防を図ります。
52	地域リハビリテーション活動支援事業 (保健福祉局 認知症支援・介護予防センター)	地域における介護予防の取組を推進するために、サロンなど住民主体の活動の場等に運動・栄養・口腔の専門職を派遣し、効果的な介護予防に関する知識や技術の伝達や人材の育成等を行います。
53	地域認知症・介護予防活動支援事業 (保健福祉局 認知症支援・介護予防センター)	認知症予防や介護予防の活動を支援することを目的とし、住民主体の介護予防・認知症予防に資する運動教室やとじこもりがちな高齢者などを対象に地域住民との交流を図ります。
54 新	自立支援・重度化防止に向けた介護予防支援・介護予防ケアマネジメント (保健福祉局 地域福祉推進課)	高齢者が地域で、自立した日常生活を送ることができるよう、地域包括支援センター等において、自立支援・重度化防止に向けた介護予防ケアマネジメントを実施します。その中で生活習慣病重症化予防の視点を入れ、生活習慣病の受診勧奨や治療継続の支援を推進し、介護予防に取り組めます。
再掲 4 新	口腔保健支援センター事業 (保健福祉局 健康推進課)	関係機関・団体と連携し、歯科口腔保健に関する知識の普及啓発や情報提供、市民の歯科疾患の予防等に取り組み、本市の状況に応じた歯科口腔保健施策を推進します。特に健康寿命の延伸に重要な口腔機能の重要性や、かかりつけ歯科医の普及・啓発に取り組めます。

＜基本施策3＞ 健やかで活力ある暮らしのためのこころの健康づくり

自殺対策基本法(平成18年)の成立以来、全国的に自殺対策の取組が進み、本市の自殺者数も全国同様、減少傾向です。しかし、年間 200 名近くの方が自殺で亡くられており、政令指定都市の中でも高い自殺率となっています。

「こころの健康に関する実態調査(H27年)」、「健康づくり実態調査(H28年)」において、壮年期は高齢期に比べて、「ストレスが多い」と感じている人の割合が高いことやアルコール依存症の可能性のある人が多いことが明らかになりました。平成 26 年にアルコール健康障害対策基本法が施行され、本市においてもアルコールに関する正しい知識の普及啓発や飲酒運転違反者への適正飲酒指導などアルコール健康障害対策を実施しています。

また、こころの健康は子どもから高齢者まで、全ての世代の市民を対象に実施することが大切であり、今後も引き続き、いのちの大切さ、メンタルヘルス、自殺予防、アルコールや薬物、ギャンブル等の依存症予防など、こころの健康の維持・増進のための知識の普及啓発、相談体制づくりを実施します。

健やかで活力ある暮らしのためのこころの健康づくり

	乳幼児	小・中・高校生	青年期	壮年期	高齢期
こころの危険因子	●産後うつ(母子)、いじめ・不登校、ひきこもり		●うつ病など精神疾患 ●依存症に陥りやすい要因(アルコール・薬物など)	●生活習慣病・慢性疾患	認知症、高齢者のうつ 要介護状態など
	●いじめ・虐待体験、事件・事故等の体験による心的外傷(PTSD、トラウマ)など				
<p>学校・職場のストレス、失業・借金等の経済問題 家庭問題など社会環境の危険因子</p> <p>さまざまな要因が重なり、自殺のリスク増大</p>					
健やかで活力ある暮らしのためのこころの健康づくり	●小・中・高等学校等における児童・生徒の心の育ちの推進		●うつ病など精神疾患に関する正しい知識の普及啓発 ●依存症(アルコール・薬物等)予防のための正しい知識の普及啓発		
	●いじめ・不登校、ひきこもりの相談支援		●うつ病など精神疾患に関する相談支援 ●依存症(アルコール・薬物等)の相談支援		●危険が重なっている人たちへの相談支援(いじめ、虐待体験、心的外傷(PTSD、トラウマ)、自殺未遂等)

No.	事業名（担当課）	事業概要
55	心の教育推進事業 （教育委員会 指導第一課） （教育委員会 指導第二課）	伝統文化や異年齢・地域交流など豊かな体験を通して、児童生徒が自己の生き方についての考えを深める道徳教育を教育活動全般を通じて推進します。また、郷土の先人の生き方や歴史などに触れる学習を通して郷土への愛着を深めます。さらに、学校、家庭、地域と連携したあいさつ運動を推進します。
56	人権教育推進事業 （教育委員会 指導第一課）	生命の大切さを学び、自尊感情や他の人とよりよく生きようとする意識、集団生活での規範を尊重し、義務や責任を果たす態度など生きる力を育む教育活動を推進します。
57	思春期保健連絡会 （子ども家庭局 子育て支援課）	思春期の心身の変化を正しく理解し、自分自身のこころと体を大切にす健康教育を推進するため、医療・学校・地域・行政等の関係者による連絡会を開催し、現状の把握や課題の共有及び連携強化を図るとともに、思春期保健の対策等について協議します。また、協議の結果等を踏まえ、思春期の健康教育を効果的に実施します。
58	子ども・保護者のメディアリテラシー向上やネット監視対策に向けた取り組み （子ども家庭局 青少年課）	コミュニティサイト等をはじめとするインターネット・携帯電話を通じたトラブルが問題になっていることから、各種教室や出前講演の実施など、広報・啓発を中心とした取り組みを推進します。
59	薬物乱用防止に向けた広報・啓発 （子ども家庭局 青少年課）	薬物乱用防止に向けた広報・啓発などの取り組みを、行政と地域が一体となり推進します。
60	こころの健康教育・人材育成事業 （保健福祉局 精神保健福祉センター）	市民のこころの健康に関する意識向上を図り、問題解決力を向上させるため、リラクゼーションやストレスケアなど、メンタルヘルスに関わる知識の普及啓発・健康教育を行います。また、うつ病やアルコール問題などの正しい知識の普及啓発のほか、早期発見・早期対応ができる人材を育成する「ゲートキーパー研修」や、児童・生徒の相談できる力を育てるための「教員等自殺対策支援者研修」、こころの問題を市民に広く啓発するための「自殺対策啓発講演会」などを実施します。

61	インターネットによる情報提供・相談支援事業 (保健福祉局 精神保健福祉センター)	こころの病の早期発見・早期対応につながるように、日頃からのこころの健康管理が行えるメンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」や、必要な支援情報へ簡単に辿り着ける専用ホームページなど、インターネットを活用した情報提供・相談支援を行います。
62	セルフヘルプグループ支援 (保健福祉局 精神保健福祉センター)	北九州市内及びその近郊で活動するセルフヘルプ・グループの支援や毎年秋頃に行う「セルフヘルプ・フォーラム」を支援し、同じような悩みを抱える者の出会いの場の提供に努めます。
63	社会的ひきこもり対策事業 (保健福祉局 精神保健福祉センター)	様々な要因によって社会参加の場面が狭まり、自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態をいう「ひきこもり」の中でも、特に、背景に精神疾患がない「社会的ひきこもり」について、支援者向けの研修・連絡会、市民向けの講演会、家族教室、自助グループの側面的支援等の事業を実施します。
64	24時間子ども相談ホットライン (子ども家庭局 子ども総合センター)	いじめ・虐待・不登校などの子どもに関する様々な相談に対応するため、24時間・365日体制の電話相談を実施します。また、子ども総合センター閉庁時における児童虐待等緊急相談に対応することで、早期発見及び早期対応を図ります。
65	Eメール相談 (子ども家庭局 子ども総合センター)	電話では相談しづらい不安や悩み、疑問などをEメールで受け、相談内容に応じて適宜アドバイスや適切な関係機関を紹介するなど、相談者の気持ちに立って、不安や悩みの軽減、疑問の解消に努めます。
66	長期欠席・不登校対策及びいじめ対策の充実 (教育委員会 指導第二課)	長期欠席・不登校の未然防止を図るとともに、関係機関と連携しながら多様な支援を行います。また、いじめ防止に取り組むとともに、いじめを適切に認知し、早期発見・早期解決を図ります。
67	スクールカウンセラーの配置 (教育委員会 指導第二課)	不登校やいじめ等に対応するため、「心の専門家」であるスクールカウンセラーを配置し、学校におけるカウンセリング機能を充実させることで解決を図ります。

68	スクールソーシャルワーカーの活用事業 (教育委員会 指導第二課)	不登校や暴力行為などに対応するため、「福祉の専門家」であるスクールソーシャルワーカーを配置し、関係機関と連携を図りながら、家庭環境への働きかけ等を行うことで解決を図ります。
69	子ども・若者応援センター「YELL」の運営 (子ども家庭局 青少年課)	ひきこもりやニート、不登校など社会生活を円滑に営む上で困難を有する子ども・若者を総合的にサポート(コーディネート)する総合相談窓口として、自立を支援します。
70	男女共同参画センター相談事業 (総務局 男女共同参画推進課)	男女共同参画社会を目指して互いに自立し、生きがいのある人生を送ることができるよう、ジェンダーの視点からの問題の解決を支援するために、一般相談、人権侵害相談、法律相談等を実施します。
71	精神保健福祉相談 (保健福祉局 障害者支援課)	イライラする、眠れない、ストレスが溜まるなど、こころの健康に関する問題、酒害(アルコール)に関する問題、老人性認知症等に関する問題を抱える本人や家族に対して、各区役所においての専門の精神科医や相談員が面接し相談に応じます。
72	ひきこもり地域支援センター「すてっぷ」の設置・運営 (保健福祉局 障害者支援課)	ひきこもりの問題を抱えた当事者や家族等の電話相談や来所相談、訪問相談、フリースペースなどを実施することで、ひきこもり当事者が社会に参加し、生き生きと自分らしく暮らせることを目指します。
73	北九州市障害者基幹相談支援センター (保健福祉局 障害者支援課)	障害のある人が地域で安心して生活できるよう、ウェルとばた内に基幹相談支援センターを設置し相談窓口の一元化を図ることで相談者の利便性を向上させます。併せて出前相談など丁寧な相談支援方法をとることにより、障害のある方が自立した日常生活や社会生活を営むことができるよう体制を整備します。
74	うつ病等の精神疾患に関する支援事業 (保健福祉局 精神保健福祉センター)	うつ病についての正しい知識や本人への対応の仕方などの情報を提供することを中心に、同じ問題をもつ家族同士が語り合い、わかちあう場を提供するための教室を実施します。

75	依存症に関する相談支援事業 (保健福祉局 精神保健福祉センター)	薬物乱用・依存などの問題を抱える家族に対し、正しい知識や接し方を学び、同じ問題を抱える者同士のわかち合いの場を提供するための家族教室の実施や、薬物依存・ギャンブル依存問題等に関する個別相談を行います。
76	自殺予防に関する相談支援事業 (保健福祉局 精神保健福祉センター)	こころの健康を損なった者、自殺の危険性が高い者への相談支援を行うため、傾聴を主としながら必要に応じ適切な情報を提供する「自殺予防こころの相談電話」や、自死で家族を亡くした方の個別相談など「自死遺族支援」、官民一体となって総合的な相談支援体制の連携を図るため「自殺対策連絡会議・市内連絡会議」などを実施します。
77	いのちとこころの支援事業 (保健福祉局 精神保健福祉センター)	本市の自殺対策をさらに強化するため、こころの健康教育・人材育成事業をはじめ、専門家による自殺の危険性が高い者への相談支援や、専門家による関係機関・窓口支援など、きめ細かな相談支援が実現できるよう、いのちとこころの情報センターを中心に総合的な支援体制を整備します。
78	福岡県飲酒運転撲滅条例に基づく適正飲酒指導 (保健福祉局 健康推進課)	平成27年2月に改正された福岡県飲酒運転撲滅条例に基づき、初回飲酒運転違反者を対象にアルコール健康障害の予防・早期発見を目的に「知事が指定する方法による飲酒行動に関する指導」を実施しています。

トピックス⑬ アルコール健康障害を知っていますか

～アルコールの心とからだへの影響～

アルコールは上手に飲めばコミュニケーションを潤滑にし、暮らしを楽しくしてくれますが、強い依存性があり、不適切な飲酒をすることにより、心や身体にさまざまな問題を生じさせます。生活習慣病や健康へのリスクが少ない適正飲酒の基準量は1日、純アルコール量は男性約40g以下、女性は20g以下です。がん、生活習慣病、アルコール依存症等の予防のために適正飲酒量を守りましょう。



▲アルコールの心とからだの影響

【出典】福岡県アルコール健康障がい対策推進計画



▲純アルコール量20gのめやす

各論Ⅲ

【健康になるまちづくりの推進】市民の健康を支える社会環境の新創

【基本目標3】

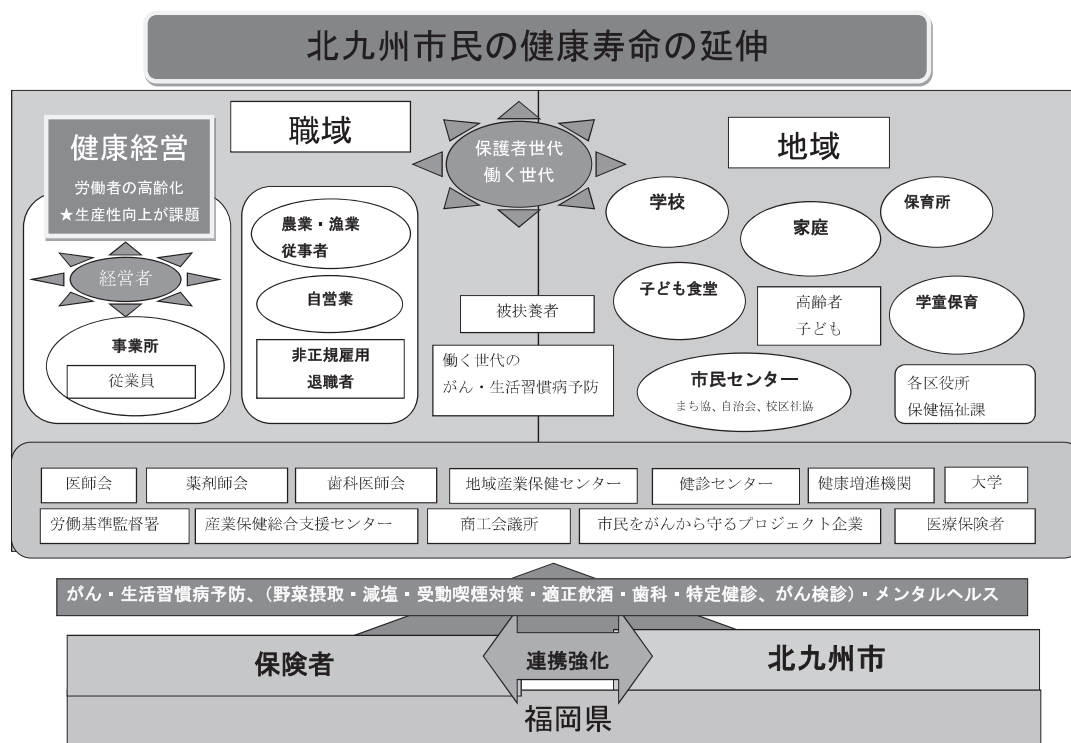
各論Ⅲ 市民の健康を支える社会環境の新創

■ 施策の方向1 市全体で市民の健康づくりを支援する取り組み

市民一人ひとりの健康には、家庭はもちろん、保育所(園)や幼稚園、学校、職場、地域などのあらゆる社会環境が影響を及ぼすことから、市民の健康の維持・増進には、こうした個人を取り巻く多様な主体との連携・協働が欠かせません。

そのため、市民の健康の維持・増進に資する活動に取り組む企業やNPO等との連携や支援、ネットワークの構築などにより、社会全体で市民の健康を支える環境づくりを支援します。

地域・職域連携で健康づくりを支援するイメージ図



<基本施策1> 多様な主体との連携による健康づくりの推進

各種健康診査の受診率向上や健康に関する正しい知識の普及啓発など、健康づくりを推進するにあたっては、協会けんぽ等の医療保険者や企業、NPO・地域のボランティア、医師会、歯科医師会、薬剤師会、福岡県、学校等との連携・協働を進めていきます。

特に、働く世代である企業の従業員やその家族等の健康づくりを支援することにより、地域におけるさらなる健康づくりの取組みを喚起します。

さらに、市民が、職場給食や外食等を通じて、食・栄養情報を得ることができ、自分の身体の状況に適した食事がとれるよう、社員食堂や飲食店等食品事業者との連携を推進するほか、ヘルシーメニューの提供や受動喫煙防止対策など健康な環境づくりに取り組む飲食店等を「きたきゅう健康づくり応援店」として支援します。

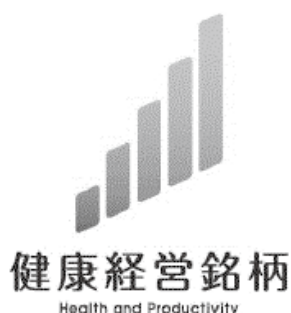
No.	事業名（担当課）	事業概要
再掲 25 新	協会けんぽとの連携 （保健福祉局 健康推進課）	協会けんぽの被扶養者の特定健診と北九州市のがん検診とのセット検診（同時実施）を行うとともに協会けんぽ加入事業所での健康教室等に講師を派遣するなど、協会けんぽと連携した健康づくりを推進します。
79	北九州市民体育祭 （市民文化スポーツ局 スポーツ振興課）	「市民皆スポーツ」をモットーに、スポーツ・レクリエーションの普及振興を図り、市民の健康で明るい市民生活に寄与するため、市内全域で各種大会や行事を開催します。
80	給食施設の指導・支援 （保健福祉局 総合保健福祉センター管理課）	給食施設利用者の栄養管理を適切に行うため、病院や事業所など、一定の給食数を提供する施設への巡回指導や研修会を行い、給食施設利用者に対する栄養情報提供や栄養指導を推進することによって栄養管理の充実を図ります。
81	きたきゅう健康づくり応援店 （保健福祉局 総合保健福祉センター管理課） （保健福祉局 健康推進課）	食を通じた健康づくりを支えるため、「きたきゅう健康づくり応援店」として、飲食店等、食品事業者による健康・食育情報の提供やヘルシーメニューの提供、受動喫煙防止対策等を支援し、食環境整備を推進します。
82 新	市職員を対象の健康教室 （総務局 給与課）	「生活習慣病予防」および「メンタルヘルス一次予防」に関する指導、体験学習を実施し、生活習慣の改善方法やセルフケアの方法を習得できるよう、集団教育を行います。

健康づくりを推進する飲食店「きたきゅう健康づくり応援店」



83 新	第2期データヘルス計画に 基づく保健事業 (総務局 福利課)	共済組合員および被扶養者の健康の維持・増進、 疾病の予防及び早期発見・早期治療を積極的に推 進していくため、データ分析に基づき、PDCA サイ クルに沿った保健事業を実施します。
再 掲 10 新	がん予防プロジェクト (保健福祉局 健康推進課)	企業や保険者団体等と連携し、がん予防の啓発、 がん検診の受診促進活動や事業所での健康教室等 を開催します。また、福岡県と共同でがん検診受 診率向上に向けた事業を実施します。
再 掲 11 新	たばこ対策促進事業・ 受動喫煙防止対策事業 (保健福祉局 健康推進課)	健康増進法第25条に基づく受動喫煙防止対策を推 進し、喫煙率の低下、不特定多数の市民が集まる 公共の場所における受動喫煙の機会の減少を目指 す。禁煙支援として禁煙外来や卒煙サポート薬局 を紹介する「禁煙支援施設ガイドブック」を活用 して、禁煙希望者の禁煙を促します。
再 掲 4 新	口腔保健支援センター事業 (保健福祉局 健康推進課)	関係機関・団体と連携し、本市の現状に応じた歯 科口腔保健に関する知識等の普及啓発、歯科検診 の受診勧奨、う蝕や歯周病予防等歯科保健施策を 推進し、健康格差の縮小や健康寿命の延伸に寄与 します。

トピックス⑭ 健康経営の推進



▲経済産業省は、東京証券取引所と共同で、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる企業を「健康経営銘柄」として選定し、公表することで、企業の健康経営の取組が株式市場等において、適切に評価される仕組みづくりに取り組んでいます。

～企業が進める健康づくり～

「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。日本再興戦略に位置づけられた「国民の健康寿命の延伸」に対する取組の一つです。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や株価向上につながると期待されます。経済産業省は「健康経営銘柄」や「健康経営優良法人」の認定等の取組を推進しています。

■ 施策の方向2 地域包括ケアを支えるための健康づくり、社会参加の促進

市民が身近な地域で気軽に、人と人とのふれあいの中で、楽しく健康づくりを続けることができるように、地域で健康づくりを牽引するボランティアの育成や活動を支援します。

地域では、まちづくり協議会や自治会、校(地)区社会福祉協議会、NPO・ボランティア団体などの多様な主体が、子育て支援や独居高齢者等の見守り、安全・安心の確保など地域包括ケアシステムを支えるための重要な役割を担っています。こうした様々なまちづくり活動と健康づくり活動が連携・協働することにより、市民一人ひとりの更なる社会参加を促進し、健康の維持・増進につながるよう支援します。

また、働き盛りの世代が運動を習慣化し、体力向上や健康づくりに取り組むために、身近な地域で気軽に運動できる環境が求められています。高齢者は若い世代に比べて運動している者は多いものの、生活習慣病や膝・腰痛など何らかの健康課題を有している者も多いため、それぞれの体の状態や体力に応じた適度な運動が続けられる環境整備も必要です。

そのため、すべての市民が自らの体力や嗜好、ライフスタイルに応じて、身近な公園や道路、スポーツ施設など既存施設や社会資源を活用して、気軽に健康づくりを続けることができるよう環境づくりを推進します。

＜基本施策1＞ 身近な地域で健康づくりに取り組める環境づくり

市民が身近に健康づくりに取り組むことができるように公園に健康遊具やウォーキングコース(園路)を整備し、さらに市内各地にウォーキングコースを設定し、路面上に目的地や距離、消費カロリーなどを表示するなど環境整備を進めます。また、環境にやさしく、膝への負担も少なく適度な運動効果とリフレッシュ効果のある自転車の利用を促進するため、都心部における自転車専用道などの環境を整備するなど、健康づくりに無関心な市民や時間にゆとりのない市民も自ずと健康づくりに取り組むことができるようなまちづくりの推進について部局横断的に取り組みます。

また、超高齢社会に向けて地域包括ケアシステムの基盤とも言うべき、地域力を高め、住民自らが健康づくりに取り組むためには、身近な地域において市民同士のつながりを維持し、地域の健康課題を解決する、市民主体の健康づくりが重要となります。現在、実施している「地域で GO!GO!健康づくり」を医師会、歯科医師会、薬剤師会などの専門家や地域を担当する保健師等が支援することで更なる充実を目指します。併せて、市民の自主的かつ積極的な健康づくりへの取り組みを促進する「健康マイレージ事業」についても、より効果的で参加しやすい事業となるよう見直しを検討していきます。



▲地域の健康講話で健康課題や予防について学習することで市民の健康意識が高まり、人材育成にもつながります。

～地域でGO!GO!健康づくり～

市民センター等を拠点にまちづくり協議会が健康づくり推進員の会、食生活改善推進員協議会と連携し、医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会、保健師等の協力により、市民が主体となった健康づくり事業に取り組んでいます。住民の皆さんが地域の健康課題について話し合い、地域の特性を生かした活動をすることで、健康づくりに対する意識が高まり、多世代交流が進むなど地域の中に健康づくりの輪が広がるとともに、住民同士の絆も深まっています。

No.	事業名（担当課）	事業概要
84	健康マイレージ事業 （保健福祉局 健康推進課）	生涯を通じた健康づくりを推進するため、介護予防・生活習慣改善等の取り組みや健康診査の受診等をポイント化し、そのポイントを景品と交換することで健康づくりの重要性を広く普及啓発するとともに、市民の自主的かつ積極的な健康づくりへの取り組みを促進します。また、さらに身近で参加しやすい事業となるよう、地域が主体となった仕組みを展開します。
再掲 18	市民センターを拠点とした健康づくり事業 （地域でGO!GO!健康づくり） （保健福祉局 健康推進課）	市民センター等を拠点として、市民が主体となった話し合い、目標設定、計画づくり、実践、事業評価を一つのサイクルとした健康づくり事業を、まちづくり協議会、健康づくり推進員の会、食生活改善推進員協議会、医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会、行政（保健師等）などの連携により行います。
85	「わくわく」体験スポーツ教室 （市民文化スポーツ局 スポーツ振興課）	市内の小学生を対象に、冬季の運動不足の解消、バランス感覚や柔軟性の向上を図るため、アイススケート教室を学校授業の一環として実施します。
86	地域子育て支援センター事業 （子ども家庭局 保育課）	保育所等を拠点とした地域子育て支援センターを設置し、育児相談や情報提供、親同士の交流などの場を設け、地域の子育て家庭の支援等を行います。

87	保育所における地域活動事業 (子ども家庭局 保育課)	保育所における世代間交流事業や、異年齢児交流事業など幅広い活動を通して、子どもたちの社会性を培います。また、保育所が持つ専門的知識やノウハウを生かし、子育て相談や育児講座の開催及び子育て情報の提供を行うなど、地域の子育ての核として子育て家庭への支援を行います。
88	年長者研修大学校運営事業 (保健福祉局 長寿社会対策課)	高齢者の教養、健康、趣味、レクリエーション等の生きがいがづくりや健康づくりを促進し、地域活動を担う高齢者の人材育成を図ります。
89	高齢者の健康づくり支援事業 (保健福祉局 長寿社会対策課)	北九州市老人クラブ連合会が各校区で行う健康づくりに関する講習会等に対して助成することで、高齢者を対象とした健康づくりに関する実践活動、健康に関する知識等についての普及・啓発を行います。
90	高齢者いきがい活動支援事業 (保健福祉局 長寿社会対策課)	高齢者の社会貢献や生きがいを促進するため、高齢者の参加しやすいボランティア活動を支援します。
91	シルバースポーツ振興 (保健福祉局 地域福祉推進課)	スポーツを通じた高齢者の生きがいを推進するため、60歳以上の高齢者が過半数参加する全市的なスポーツ大会の経費の一部を助成します。
92	まちの森プロジェクト～環境首都100万本植樹～ (財政局 財産活用推進課) (保健福祉局 長寿社会対策課) (環境局 環境監視課) (建設局 緑政課)	未利用市有地や公園の一部を無償で地域の自治組織等に貸し出し、花壇、菜園やどんぐり苗の育成に活用してもらうことで、街なかの緑を増やすとともに、高齢者の生きがい、健康づくりや地域の多世代交流を図ります。
93	保健・医療・福祉・地域連携システム推進事業 (保健福祉局 地域福祉推進課)	地域住民、地域団体、保健・医療・福祉関係者、行政機関等で構成される区保健・医療・福祉・地域連携推進協議会(以下、推進協)は、子どもから高齢者までの誰もが住みなれた地域で暮らせるまちづくりを進めることを目的とし、地域が連携しお互いに支えあうネットワークづくりに取り組んでいます。これらの活動を支援するために補助金を交付し、地域連携の推進を目指します。

94	地域保健活動支援事業 (保健福祉局 地域福祉推進課)	地域で支えあう地域福祉のネットワークづくりや地域住民の自主的な活動を支援するため、市民センターなどを拠点として、保健師を中心とする保健福祉関係職員が、健康づくり・介護予防活動や子育て支援活動等を通して、地域住民や関係機関と連携し、地域の実情に応じた保健福祉活動を協働で行います。
95	総合型地域スポーツクラブ育成・支援事業 (市民文化スポーツ局 スポーツ振興課)	総合型地域スポーツクラブは、人々が身近な地域でスポーツに親しむことのできるスポーツクラブです。多世代、多種目、多志向を特徴とし地域住民等により自主・主体的に運営される総合型地域スポーツクラブの育成・支援に取り組んでいきます。
96	健康づくりを支援する公園整備事業 (建設局 緑政課)	専門家の助言のもと、市民の健康づくりの拠点となる公園(以下、拠点公園)に、介護予防に効果的な7種類の健康遊具をセットで配置します。また、整備後には、保健福祉局が健康遊具の適切な使い方や効果的な運動方法を学ぶための運動教室などを実施することで、高齢者の健康づくりの支援を行います。
97	自転車利用環境の整備 (建設局 道路維持課)	環境にやさしく、膝への負担も少なく適度な運動効果とリフレッシュ効果もある自転車の利用を促進するため、自転車走行空間をはじめとする自転車利用環境の整備を推進しています。
98	生涯スポーツ振興事業 (市民文化スポーツ局 スポーツ振興課)	生涯スポーツの普及・振興のため、各区においてスポーツ教室、ニュースポーツ体験会などを開催します。
99	スポーツ施設ユニバーサルデザイン事業 (市民文化スポーツ局 スポーツ振興課)	子どもから高齢者まで、あらゆる世代の誰もが気軽に、安全・安心にスポーツ施設を利用できるように、計画的なユニバーサルデザイン化に取り組みます。
100	学校施設開放事業 (教育委員会 指導第二課)	児童の安全な遊び場の確保及び地域スポーツの普及のために、学校教育に支障のない範囲で、小学校及び中学校の体育施設を市民に開放します。

再掲 51	地域介護予防活動実践者支援事業 (保健福祉局 認知症支援・介護予防センター)	健康づくりや介護予防を目的とした「きたきゅう体操」「ひまわりタイチー」「公園で健康づくり事業」等の普及教室の開催・普及員の養成を行い、運動のきっかけづくりや運動の自主化・継続を推進するとともに、フレイルやロコモティブシンドロームの普及啓発及び予防を図ります。
再掲 53	地域認知症・介護予防活動支援事業 (保健福祉局 認知症支援・介護予防センター)	認知症予防や介護予防の活動を支援することを目的とし、住民主体の介護予防・認知症予防に資する運動教室やとじこもりがちな高齢者などを対象に地域住民との交流を図ります。
101 新	買い物応援ネットワーク推進事業 (保健福祉局 地域福祉推進課)	少子高齢化や都市化の進行などに伴い、日々の買い物に困難を抱えた高齢者など「買い物弱者」の課題が地域に広がりつつあります。このため「買い物がつながりを生み、つながりが安心と活力を生む」という考えのもと、地域住民、地域活動団体、商業関係者、行政等が連携・協働した買い物支援事業に取り組み、高齢者が安心して買い物を楽しむことのできる「地域づくり」を推進します。
102 新	子ども会等地域活動推進事業 (子ども家庭局 青少年課)	地域における子どもの活動を活性化させるため、地域で子どもたちが活動し成長する環境づくりや、そのような活動に携わる市民への支援を行います。
103 新	健康づくりを支援する道路整備事業(建設局 道路計画課)	誰もが気軽にできるウォーキングを通じ、自主的な健康づくりを支援することを目的とした事業であり、具体的にはウォーキングコースを設定し、路面上に目的地や距離、消費カロリーなどを表示して、楽しみながら健康づくりができる環境整備を行います。
104 新	健康・生活産業振興事業 (産業経済局 商業・サービス産業政策課)	健康づくり、疾病予防、高齢者などの生活のサポート、子育て・教育支援などで、女性や若者の雇用に結びつく市民の健康で快適な生活につながる新しいサービス(健康・生活支援サービス)のビジネスプランを募集し、優秀なプランについて初期費用を助成することにより、多様化するライフスタイルに応える健康・生活支援サービス産業の創出を目指します。

<p>105</p> <p>新</p>	<p>桃園市民プール（室内）整備事業 （市民文化スポーツ局 スポーツ振興課）</p>	<p>市内唯一の公認50m室内プールである桃園市民プールは、老朽化が著しく、更新時期を迎えていることから、再整備を行います。 再整備にあたっては、スポーツ振興計画や公共施設マネジメント実行計画に基づき、市民の健康づくり、競技大会の開催、東京オリンピック・パラリンピックのキャンプ地誘致等に対応可能な施設とします。</p>
<p>106</p> <p>新</p>	<p>高齢者のモビリティ・マネジメント （建築都市局 都市交通政策課）</p>	<p>モビリティマネジメントは、公共交通利用のメリットに関する「動機付け資料」などを用いて、一人一人の移動が、社会的にも個人的にも望ましい方向に自発的に変化することを促すコミュニケーションを中心とした交通施策です。高齢者を対象に行うことで、公共交通への利用転換を促し、外出機会やコミュニケーションの機会を増やすことで、認知症予防や健康増進等に寄与するための講話を行います。</p>
<p>107</p> <p>新</p>	<p>健康な住まいづくりの普及促進 （建築都市局 住宅計画課）</p>	<p>住宅の温熱環境を整えてヒートショックを防ぐ断熱改修や、自立した生活を送り続けられる健康寿命を伸ばすバリアフリー改修など、「健康な住まいづくり」の普及を促進するため、住宅の改修に対する助成や啓発セミナーなどに取り組みます。</p>



健康マイレージ事業

トピックス⑩

公園で健康づくり！



▲健康遊具の整備後は、周辺住民に対して運動教室を開催しています。

～健康づくりを支援する公園整備事業～

高齢者が介護予防に効果的な健康づくりを日常的に行えるように、医学・運動学の観点で専門家が監修した健康遊具コーナーの整備を進めています。また継続的な健康づくりを促すために、健康遊具を使用した高齢者のための運動教室・普及員養成講座を実施します。



▲小倉北区の「清張通り」に設置された自転車レーン

～自転車走行空間の整備～

自転車は、その手軽さから通勤・通学などに利用しやすく、体への負担もすくないため、日常的な運動として気軽に生活に取り入れることができます。その自転車を安全・快適に利用できるように、本市では自転車走行空間ネットワークの形成を推進しています。平成29年度までに、車道の両端に専用通行帯を設け、自転車と歩行者・自動車を分離する「自転車レーン」などを市内で約32km整備しました。

＜基本施策2＞ 地域の健康づくりを担う人材の育成及び活動支援

市民センターや公園などを拠点として、市民の健康づくりや介護予防、食生活の改善を推進するため、健康づくり推進員や食生活改善推進員など多くの地域ボランティアが活動しています。地域での健康づくり活動を維持、継続するためには、地域のボランティアの活動が重要です。しかし、ボランティア団体においてはメンバーの高齢化、担い手の減少などさまざまな課題を抱えています。

こうしたボランティアの課題解決や担い手の育成、活動継続の支援のため、「地域でGO! GO!健康づくり」の交流会で課題解決のためのグループワークや運動やスポーツ、栄養、生活習慣病予防等についての知識や技術の習得を目的とする研修会を通じて、継続的な支援を行い、活動の機会や情報提供などに積極的に取り組みます。

健康づくり推進員の生活習慣病の知識、技術習得を目指した研修会



食生活改善推進員の活動



No.	事業名（担当課）	事業概要
108	介護支援ボランティア事業 （保健福祉局 介護保険課）	65歳以上の高齢者が特別養護老人ホームなどの介護保険施設等でボランティア活動を行った場合にポイントを付与し、貯まったポイントを換金又は寄付することができる事業を実施します。
109	健康づくり推進員養成・活動支援事業 （保健福祉局 認知症支援・介護予防センター）	地域における健康づくり・介護予防を推進するリーダーとなる健康づくり推進員を、運動・栄養・休養に関する研修を行い、養成します。また、健康づくり推進員が行う地域での健康づくり・介護予防に関する情報発信や知識の普及、ウォーキング教室などの地域の健康づくりの自主活動、健康診査の受診勧奨等を支援します。
110	食生活改善推進員養成・活動支援事業 （保健福祉局 健康推進課）	食を通じた健康づくり・介護予防活動を推進するリーダーの育成のため、食生活と生活習慣病などに関する研修を行い、食生活改善推進員を養成します。また、食生活改善推進員が行う地域での食と健康等に関する情報発信や、健康料理普及講習会、ふれあい昼食交流会などの活動を支援します。
111	生涯スポーツの指導者育成事業 （市民文化スポーツ局 スポーツ振興課）	生涯スポーツの振興を図るため、生涯スポーツに関する専門的な知識と技術を学ぶための「生涯スポーツリーダー養成講座」を実施します。
112	地域保健推進職員研修 （保健福祉局 総合保健福祉センター管理課）	地域保健職員としての資質向上、社会情勢の変化に対応した人材育成を目的とした職員研修等を実施します。併せて、保健医療系学生実習及び新医師臨床研修制度における地域保健・医療研修の受け入れを行います。