

# 令和3年度 飯田市保健計画

---

## 概要版



パパママ教室



消防団健康教室



特定健康診査

令和3年4月

飯田市健康福祉部保健課

# 令和3年度 飯田市保健計画(行動計画) 概要

## 1 計画の趣旨

- 健康は豊かな人生を実現するための一つの手段であり、一人ひとりのしあわせな暮らしの土台となります。また、地域社会の活力にもつながります。
- 国の健康増進計画の方針に基づき策定した「健康いいだ 21」を基本とし、健康づくりの各種法定計画の目標達成のため、毎年、保健計画(行動計画)を策定します。この中の重点化した事業を「いいだ未来デザイン 2028」の戦略につなげ推進していきます。

## 2 基本目標

- 市民一人ひとりが健康な暮らしができるように、「市民総健康」と「生涯現役」という共通認識をもって、市民や地域と一緒に取り組みます。
- 健康課題(KDBの分析、生活実態等から)を見出し、ともに解決していきます。

## 3 基本的な方向

- 健康寿命の延伸と健康格差(\*)の縮小
- 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- 社会生活を営むために必要な心身の健康の維持及び向上
- 健康を支え、守るための社会環境の整備
- 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

(\*) 地域や経済状況が健康づくりに対する意識・行動に影響を及ぼし、その結果生じる健康状態の差

## 4 計画の期間

令和3年4月1日～令和4年3月31日 毎年、見直しを行う。

## 5 ライフステージ別の目標

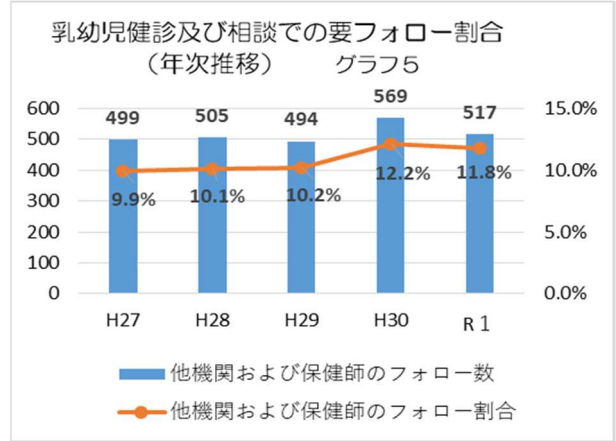
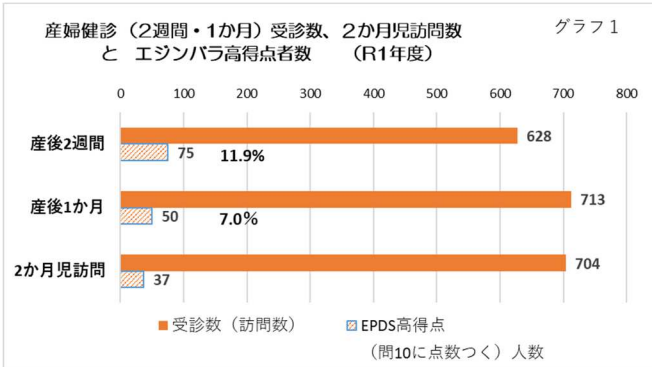
- 母子保健**  
妊娠から途切れない支援を行い、こどもがすこやかに育つことができるよう、こどもの身体・心の育ちの道筋を理解し育児に見通しが持てるよう取り組んでいきます。こどもの成長に喜びを感じられるような子育ての環境を整えます。
- 学童期**  
学童期は体格や身体機能の発達が大きく進み、精神神経機能も発達し、心身ともに著しく成長します。また生活習慣の基礎が定着する時期であり、これらは家庭、学校、地域での生活環境が大きく影響するため、関係機関と連携しながら健康課題解決に努めていく必要があります。この時期の生活習慣が将来の疾病予防につながるため、望ましい生活習慣が獲得できる体験の場をつくります。
- 成人保健**  
健康寿命を延伸し生涯現役を目指すためには若いころからの健康への取り組みが重要です。乳幼児期から成人期に向けての健康づくりや、発症予防、重症化予防、再発予防等を行い、特に若い世代への取り組みを強化します。
- 高齢者保健**  
人生100年時代において高齢者の多様な社会参加を促し、元気に長生きし、長生きしてよかったといえる心豊かな社会をめざす必要があります。  
健康寿命の延伸のため、介護につながる疾患を予防するためには75歳以上では発症予防より重症化予防が大切になります。フレイルや生活習慣病重症化予防に向け、今後は若い世代からの保健事業を継続して取り組みます。

## 6 具体的活動の展開

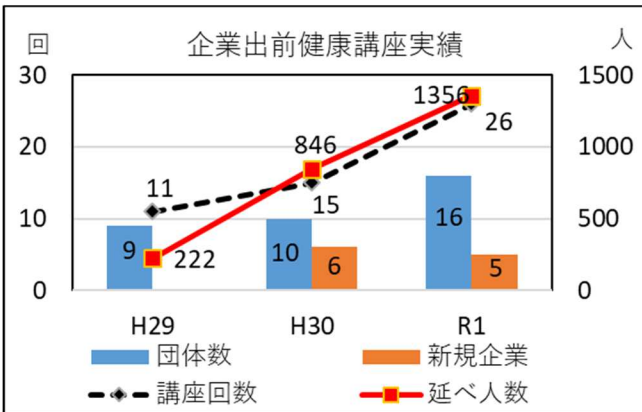
	現状及び課題	R3年度重点化事業 いいだ未来デザイン 2028 の戦略	令和3年度 事業目標
(1) 母子	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠届出者の33.2%(258名)が要フォロー妊婦であり、なんらかの支援が必要で、関係機関と連携し孤立化を防ぎ、途切れない支援を行っている。さらに産後の必要なサービス等を検討していく必要がある。</li> <li>乳幼児健診の受診率は95.8%(R1平均)。フォローが必要な親子や、精神発達の相談が増加傾向である。発達相談の充実と保護者に寄り添ったきめ細かな健診が必要である</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠から子育て期まで切れ目ない支援体制の充実。「<b>産後パパママ応援隊</b>」<b>事業のモデル実施</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠期の相談100%実施</li> <li>乳幼児健診相談受診率を97%以上</li> <li>健診相談未受診者の把握を100%</li> </ul>
(2) 青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>出前健康講座を16団体26回1,356人に実施し、働き盛り世代へのアプローチを行っている。</li> <li>消防団健康教室の血液検査の結果、9割の人に基準値外の項目があった。また、15%は健診を受けていなかった。若い世代から健康について考える機会を増やす必要がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>働き盛り世代に向けた企業健康講座の実施</b></li> <li><b>消防団健診と教室を実施</b>し、若い世代の健康実態を把握</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>企業出前健康講座を1年間に20回以上、新規企業5企業以上実施</li> <li>消防団健診を6分団180人に実施</li> </ul>
(3) 生活習慣病予防 【がん対策】	<ul style="list-style-type: none"> <li>がんによる死亡が全死亡の23.8%を占め死因のトップである。まちづくり委員会等との協働により、地域ぐるみで啓発、受診率向上を図る必要がある。</li> <li>がん検診・精検受診率は80～90%台である。精密検査の受診勧奨を行い、精検結果を把握し検診精度を上げていく必要がある。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>がん検診申込者で受診していない方に対して受診勧奨を実施</li> <li>要精密検査者へ電話、文書等で受診勧奨実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>推計受診率を県平均以上</li> <li>総受診者数を27,500人以上</li> <li>精密検査受診率及び状況把握を90%以上</li> </ul>
(4) 生活習慣病予防 【特定健康診査】	<ul style="list-style-type: none"> <li>特定健診受診率は42.3%で県に比べ低い。継続受診の取組や治療者の検査結果の把握が必要である</li> <li>メタボ該当者・予備軍の割合が増加している。また、国保の被保険者のうち生活習慣病で治療している人が約半数を占め、高血圧・糖尿病・脂質異常症ともに治療者の割合は増加傾向である。重症化の危険因子を持つ人に必要な検査と保健指導を行い、腎不全・脳血管疾患等重篤な疾患を予防する必要がある。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>受診率向上</b>に向け、集団健診の拡大、前年受診者で未受診者へ勧奨</li> <li><b>重症化予防対象者へ継続した保健指導実施</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>特定健診受診率46%</li> <li>メタボリックシンドローム及び該当者の割合を男性25.3%、女性7.0%</li> </ul>
(5) 健康増進 【身体活動・運動】	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウォーキングやスポーツを行っている市民の割合は48.5%で年々増加し、年代別では50歳代以下の若い世代はそれを下回っている。働き盛り世代を中心に個々に合わせた情報提供、まちづくり委員会や企業等多様な関係機関と連携し運動を始めるきっかけづくりが必要である。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢計測等、測定機器を活用し、運動を始めるきっかけになる講座を各地区で実施、多様な機関と連携し取り組む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢計測等、測定機器を活用した健康づくり事業を年間20回以上実施</li> </ul>
(6) 健康増進 【栄養・食生活】	<ul style="list-style-type: none"> <li>国保特定健診の結果より将来糖尿病を発症するリスクの高い人の割合が増えている。また、HbA1c7以上の糖尿病合併症の恐れのある人の割合も増加している。個別相談や治療継続について保健指導を行う必要がある。</li> <li>親子で料理し食べる楽しさを体験しながら生活習慣病の意識づけをする必要がある。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>重症化予防対象者へ栄養相談を実施する。</li> <li>親子の教室を開催し、子どもの頃からの生活習慣病予防の意識づけを行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かかりつけ医から依頼のあった糖尿病性腎症重症化予防対象者全員へ相談実施</li> <li>ファミリークッキング教室を年間6回実施</li> </ul>
(7) 健康増進 【歯・口腔の健康】	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯周病は糖尿病など生活習慣病に影響を与えるため、歯周病と全身の健康との関連について理解を促し実践に向け支援する必要がある。</li> <li>青壮年期は歯周病が増加する時期であるが歯科保健指導の機会は、26回547人と少ない。若い世代へ歯の講座や指導を増やしていく必要がある。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>12か月児相談で母親への歯科指導を実施</b></li> <li>糖尿病重症化予防対象者に歯科指導を実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>青壮年期1,000人以上へ、歯周病予防のための歯科保健指導を実施する。</li> </ul>
(8) こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>市の自殺死亡率は増減を繰り返しながらも減少傾向であるが、県・国に比べ、40歳代と60歳代の男性に多い傾向が続いている。</li> <li>民協、健康福祉委員、企業等で「こころの健康講座」を実施している。引き続き、自殺の現状や正しい知識を共有し、身近な人たちが繋ぎ支えることができるよう普及啓発する必要がある。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>自殺対策推進計画に基づき、庁内外の関係部門や地域と一丸となり、自殺の現状や知識の普及啓発を行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>こころの健康講座を600人に実施</li> </ul>
(9) 高齢者	<ul style="list-style-type: none"> <li>後期高齢者健診の受診者は361人(2.0%)と少なく、対象者の81.8%は生活習慣病で治療中である。特に75～79歳を中心に健診の受診勧奨を実施していく必要がある。</li> <li>要介護認定率は19.2%と県内19市中最も高い。原因疾患は要支援では廃用性症候群、要介護1・2は認知症が約4割と多い。要介護3以上では脳血管疾患が22.1%で一番多く、その原因として高血圧が約8割を占めている。それら原因疾患の予防に取り組む必要がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>後期高齢者健診の受診者の増加と保健指導の実施</b></li> <li>高血圧をテーマとした講座の実施</li> <li><b>フレイル予防のため、通いの場で運動、口腔ケアを実施</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>後期高齢者健診の受診者を900人</li> <li>通いの場での口腔ケア指導を37会場実施</li> <li>いきいき教室で10分以上の体操を50%以上実施</li> </ul>

# 参考資料

## <母子>



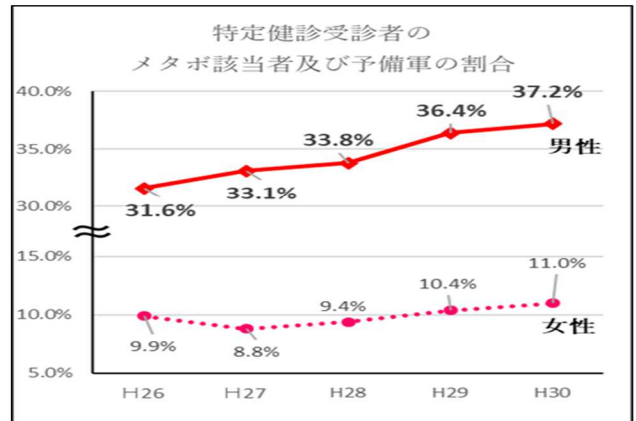
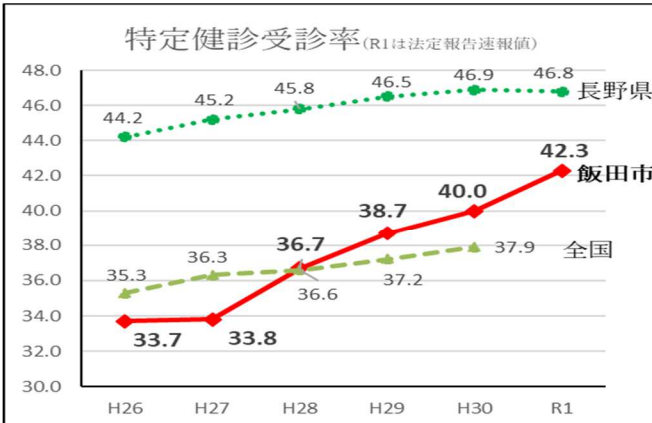
## <青壮年期>



## R1年度 消防団健康教室でのスマホでドック結果（23人）

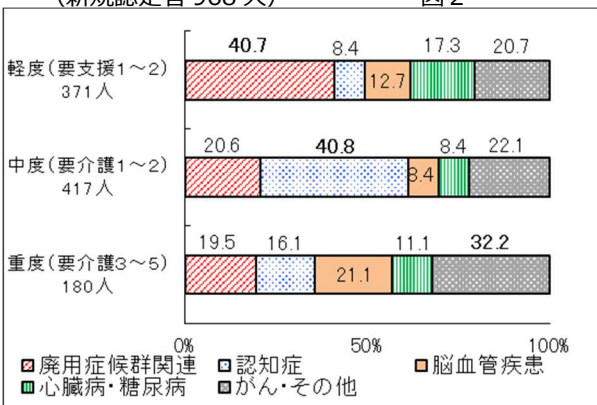
検査項目	生活習慣病リスク要因	割合
BMI	25.0以上	43.5%
腹囲	85.0以上	56.5%
血圧	収縮期130以上または拡張期85以上	65.2%
肝機能	GOT・GPT・γ-GTPのいずれかが基準値以上	65.2%
脂質	HDL・LDLコレステロール、中性脂肪のいずれかが基準値外	52.2%
尿酸	7.1以上	26.1%
血糖	空腹時血糖またはHbA1cのいずれかが基準値以上	69.6%
上記のいずれかの項目で基準値以上		91.3%

## <生活習慣病予防【特定健康診査】>



## <高齢者>

### R元年度新規要介護認定者 介護度別原因疾患割合 (新規認定者 968人) 図2



### 脳血管疾患患者のDM・血圧・脂質異常の保有率(KDB R2.7)

