

第6章 資料編

1 健康づくりに関する取組一覧

(1) 全世代共通の健康づくり（分野別）

① 栄養・食生活の改善

事業名	事業内容	担当課
食育推進事業	健全な食生活・食習慣が実践できるよう食育の推進を図る。	健康増進課
母子健康手帳交付	母子健康手帳交付時に面談を行い、生活習慣等の確認を行い、妊娠期の食の大切さを意識する機会とする。	保健センター
マタニティクッキング	妊娠期の食生活の大変さについて学ぶとともに、食育のスタート時期として関心を深める機会とする。	保健センター
モグモグ教室（離乳食講習会）	離乳の基本について、話や実習を通して学び、乳児期の食生活に関しての知識を深める。離乳食を通して生活のリズムを身につけ、乳児の「食べる力」を育てるように支援する。	保健センター
乳幼児健康診査・育児相談	4か月児・10か月児・1歳6か月児・3歳児等の保護者に対し、集団での講話や個別の栄養相談、食育情報などの提供を実施し食育の知識を普及する。	保健センター
食生活改善推進員リーダー研修	食生活改善推進員リーダーが健康づくり及び食育推進における必要な専門的知識を習得し、地域で実践できるよう支援する。	健康増進課
食生活改善推進員研修	健康づくりのための調理実習と運動・休養の研修を行い、知識の普及啓発を図る。	健康増進課
高齢者の食生活改善事業	高齢期における健康寿命延伸のための食事のアドバイスを行う。	健康増進課
病態栄養相談	栄養相談を実施して、疾病の改善、健康づくり及び栄養・食生活の改善を図る。	健康増進課
食に関する給食指導	日常生活における食事の重要性や栄養バランス、食文化について理解を深め、望ましい食習慣を養う。	教育総務課
学校における食育推進事業	給食試食会、食育教室での講話、食育コンクール等を通じて食育推進を図る。	学校給食センター
小児生活習慣病予防健診後の個別指導	日頃の食生活を振り返り、生活習慣病について理解するとともに改善に向けての意欲づけを図る。	学校給食センター
学級講座事業	自治会再編により新設される各地域のコミュニティーセンターにおいて、様々な人を対象とした学級講座等を開催し、地域住民の生きがいづくりと健康増進を図る。	生涯学習課 復興支援課

こどもと保護者に関する食育推進	子どもの健やかな食育推進を図るため、保育所全体と年齢に応じた計画の推進、情報の提供、体験学習などを通して栄養バランスへの知識を深め、食べることの大切さを伝える。	子育て支援課
特定保健指導	生活習慣の問題点を理解してもらい、改善策の意識づけを行う。	保健センター 市民課
糖尿病教室	大洲病院内において毎週金曜日に糖尿病の知識を習得し、健康状態を保つための自己管理を学習する。	市立大洲病院

② 身体活動・運動の推進

事業名	事業内容	担当課
健康相談・健康教育	生活習慣病の予防、心身の健康に関する相談、健康教育を行い健康の保持増進に努める。	保健センター
健康ポイント事業	市民の健康意識を高め行動変容を促すため、運動や健康の取組に応じてポイントを付与する健康ポイント事業を推進する。	健康増進課
介護予防サークル	大洲市の高齢者が身近な公民館等に集まって、介護予防体操等に取り組む住民主体のグループ活動。心身の健康維持・要介護状態の予防、地域での支え合い体制の構築等を目的とし、住み慣れた地域で楽しみながら介護予防活動に取り組み、地域住民同士で支え合いながら、元気でいきいきと暮らし続けることを目指す。	高齢福祉課
元気シニアサポーター養成講座	高齢者ができる限り要介護状態になることなく健康で生き生きとした生活を送ることができるよう、運動をはじめとした介護予防の知識や技術を習得する。また、高齢者が社会参加活動を通じ、地域において介護予防の普及啓発を行うことができるよう介護予防リーダーの育成を図っている。	高齢福祉課
学級講座事業	自治会再編により新設される各地域のコミュニティーセンターにおいて、様々な人を対象とした学級講座等を開催し、地域住民の生きがいづくりと健康増進を図る。	生涯学習課 復興支援課
大洲市健康マラソン大会	市民の体力の向上と健康の増進を図り、明るく豊かな市民生活の実現を目指す。大会は、小学4年生男子の部から60歳以上の部及びファミリーコースを含む18部門で開催する。	文化スポーツ課
トレーニング室利用促進事業	初心者でも気軽に総合体育館トレーニング器具を利用できるように、総合体育館職員がトレーニング器具の使い方をサポートする。	文化スポーツ課

ラケットテニス教室	各地域のスポーツ・レクリエーション活動等において、スポーツ推進委員と連携して、子どもから高齢者まで楽しむことができるラケットテニスが体験できる場を提供する。	文化スポーツ課
大洲市健康寿命延伸事業（100歳体操）	日常生活に必要とされる動作や、それらに必要な筋力アップに効果がある「100歳体操」を、市民が自主的に介護予防体操として行えるように、各地区及び総合体育館等において実施する。	文化スポーツ課
各地区スポーツ・レクリエーション活動充実事業	生涯スポーツ事業の推進と余暇を活用したレクリエーション活動の振興を図る。各支所及び公民館において、誰もが気軽に参加でき楽しめる様々なスポーツ行事やレクリエーション活動等を行い、地域住民の健康・体力づくりと親睦を深める機会を提供する。	文化スポーツ課
公園内園路環境整備事業	公園内園路の路面コース方向や歩行距離数等を標示するなどの環境整備により、市民の健康づくりに役立つ。	都市整備課
糖尿病教室	大洲病院内において毎週金曜日に糖尿病の知識を習得し、健康状態を保つための自己管理を学習する。	市立大洲病院

③ 歯と口腔の健康づくりの推進

事業名	事業内容	担当課
母子健康手帳交付	母子健康手帳交付時に面談を行い、生活習慣等の確認を行い、妊娠期の食や口腔衛生の大切さを意識する機会とする。	保健センター
妊婦歯科健康診査	妊娠中に歯周病疾患の早期発見・治療を行うことで、流産・早産を予防し、生涯を通して自分の歯で健康な生活を送る意識を高めるとともに、子どものむし歯予防の意識を高める。	保健センター
1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査（歯科健康診査）	1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査の歯科健康診査において、歯科医師による歯科検診、歯科衛生士によるむし歯予防やブラッシング指導、食生活等への情報提供、指導を行い健康の保持増進を図る。	保健センター
10か月児育児相談	仕上げみがききなど乳児期からのむし歯予防、よく噛んで食べる習慣等について情報提供、相談を行う。	保健センター
歯周病検診	歯周病を予防、早期発見、治療を行い、定期的な歯科検診への意識を高める。	保健センター
健康教育・健康相談	歯周病予防、定期的な歯科健診（検診）、補助清掃用具の紹介、健口体操などの普及啓発、相談を行う。	保健センター
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	医療・介護・保健・福祉の各分野が連携して高齢者それぞれの生活実態や身体の状態に応じて健康づくりの動機付けや生活習慣病の重症化予防、口腔機能の低下などのフレイル予防など必要な相談、指導を包括的に行う。	保健センター 高齢福祉課 市民課

④ 喫煙・飲酒習慣の改善支援

事業名	事業内容	担当課
母子健康手帳交付	母子健康手帳交付時に面談を行い、生活習慣等の確認を行い、妊娠期における喫煙・飲酒のリスク等を意識する機会とするとともに、周囲の家族への啓発のきっかけとする。	保健センター
健康教育・健康相談	喫煙と飲酒によるリスクが健康に与える影響について、正しい知識の普及を図ることにより、「自らの健康は自らが守る」という認識と自覚を高め健康の保持増進に努める。	保健センター
特定保健指導	生活習慣の問題点を理解してもらい、改善策の意識づけを行う。	保健センター 市民課
各校薬物乱用防止教室 (禁煙教育含む)	薬物の乱用及び喫煙習慣等による人体への悪影響を知り、健康の保持増進に努める。	教育総務課
中学校での健康教室	中学校の生徒・保護者・教職員に看護師が健康についての講話を行い、次世代の若者の健康管理・健康維持への関心や意識を高める。	市立大洲病院

⑤ 休養・こころの健康づくりの推進

事業名	事業内容	担当課
こんにちは保健師です (乳児家庭全戸訪問事業)	早期に母親や乳児と関わることによって、母親の育児不安の解消に努める。	保健センター
こんにちは赤ちゃんクラブ	妊婦及び家族の妊娠・出産・育児に関する学習の場にするとともに、体験を通じた仲間づくりにより不安解消を図る。家族に、妊婦への理解と協力を求め、出産後、安心して育児ができるように支援する。	保健センター
ママほっと広場	生後 2~3 か月の赤ちゃんを子育て中の母親同士の交流を通して育児不安の解消や仲間づくりを支援する。	保健センター
子育て応援広場	妊産婦が抱える妊娠、出産や子育てに関する悩み等について、子育て経験者やシニア世代の相談相手や、専門家による相談支援などを行い、家庭や地域の孤立感の解消を図る。	保健センター

産後ケア事業	出産後1年を経過しない女子及び乳児の心身の状態に応じた保健指導、療養に伴う世話又は育児に関する指導、相談等を必要とする母子を対象に医療機関等へ宿泊型や日帰り型サービスを実施する。また、産後のうつ予防や育児に対する不安や悩みの解消を支援する。	保健センター
健康相談	心身の健康に関する個別の相談に応じ、必要な指導及び助言を行い、家庭における健康管理に努める。	保健センター
健康教育 (精神保健事業)	広く一般住民に対し、心の健康の大切さについて理解を深めてもらう。ゲートキーパー養成講座を開催し、自殺予防をより効果的に推進する。	保健センター
家庭訪問 (精神保健事業)	精神障がい者及び家族の相談に応じ、不安の軽減に努め、地域で自立した生活が送れるように支援する。	保健センター
思いを語ろう会 (精神障がい当事者の会)	精神障がい者が仲間との交流の中で自由に語り合う場とする。ピアサポーターとなりうる人材の育成につなげる。	保健センター
精神障がい者家族教室	家族相互の交流を図りながら、疾病や社会資源について理解を深めるとともに、家族の不安や悩み、孤立感の軽減を図る。	保健センター
心の健康づくり講演会	心の健康や自殺対策についての理解を深めるために講演会を実施する。	保健センター
広報活動	自殺予防週間、自殺対策強化月間に合わせて、心の健康や自殺対策についての啓発を行い、知識の普及に努める。(広報、ホームページ、保健だより、リーフレットの配布、ポスターの掲示)	企画情報課 保健センター
相談窓口の周知	心の健康についての相談窓口一覧を作成・配布し、気軽に相談できる体制を作る。	保健センター
精神保健普及啓発事業	心の健康、精神疾患や精神障がいについての理解を深め、地域の精神障がい者の社会復帰を支援する。	保健センター
図書館での心の健康に関する展示	自殺予防週間、自殺対策強化月間に合わせて、市内図書館で心の健康についての本や資料を紹介する。	生涯学習課 保健センター
SOSの出し方に関する教育	学校や地域の状況を踏まえつつ、児童生徒が命の大切さを理解し、困難な場面やストレスに直面した時の対処方法やSOSの出し方を学ぶための教育を行う。	教育総務課 保健センター

⑥ 健康診査・健康管理・保健指導の推進

事業名	事業内容	担当課
健康診査	生活習慣病予防等に着目した健康診査を行い、健康の保持増進に努める。 特定健診、後期高齢者健診、39歳以下健診、歯周病検診、骨粗鬆症検診	保健センター

がん検診	がん検診の受診を促進し、がんの早期発見につなげ、がんによる死亡者の減少を図る。 胃がん検診・大腸がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診・肺がん検診・肺がん CT 検診・結核検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診	保健センター
特定保健指導	生活習慣の問題点を理解してもらい、改善策の意識づけを行う。	保健センター
病態別栄養相談	個々が正しい食事管理を実践し、疾病の悪化予防及び生活習慣や意識の改善を図る。	健康増進課
健康相談・健康教育	生活習慣病の予防、心身の健康に関する相談、健康教育を行い健康の保持増進に努める。	保健センター
イベント参加による健康相談	各地区で開催されるイベントへ参加し、健康相談を行う。	長浜支所 肱川支所 河辺支所
地域健康フォーラム	市民や近隣地域の方々へ健康管理・健康維持への関心や意識を高めるイベントを行う。(健康相談・血圧測定・運動指導・災害予防ほか)	市立大洲病院
健康づくり講演会	国立がん研究センター、愛媛大学、大分大学と共同で「次世代多目的コホート研究」を行っており、その研究成果報告も兼ねて、市民や医療機関を対象とした講演会を開催する。	健康増進課 保健センター 愛媛大学 大分大学 国立がん研究センター
次世代多目的コホート研究事業	愛媛大学、国立がん研究センター、医師会等関係機関と共同し、生活習慣・環境と生活習慣病の関連を明らかにする多目的コホート研究を行い次世代への健康づくりを推進する。	健康増進課 保健センター 喜多医師会 JA 厚生連 愛媛大学 大分大学 国立がん研究センター
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	医療・介護・保健・福祉の各分野が連携して高齢者それぞれの生活実態や身体の状態に応じて、健康づくりの動機付けや生活習慣病の重症化予防、フレイル予防など必要な相談、指導を包括的に行う。	保健センター 高齢福祉課 市民課
健康ポイント事業	市民の健康意識を高め行動変容を促すため、スマホアプリ等を活用し、運動の取組に応じたポイントを付与する健康ポイント事業を推進する。	健康増進課
妊産婦健康診査 乳幼児健康診査	妊娠中から産後、乳幼児期の健康状態の確認を行うとともに、早期から健康への意識を高め、より良い保健行動を促すきっかけとする。 妊婦一般健康診査・産婦健康診査・妊婦歯科健康診査・新生児聴覚検査・乳児一般健康診査・乳幼児健康診査	保健センター

糖尿病教室	大洲病院において、毎週金曜日に糖尿病の知識を習得し、健康状態を保つための自己管理を学習する。	市立大洲病院
地域健康フォーラム	市民や近隣地域の方々へ健康管理・健康維持への関心や意識を高めるイベントを行う。(健康相談・血圧測定・運動指導・災害予防ほか)	市立大洲病院
地域サロン事業への協力	社会福祉協議会との協働事業として、地域サロンで5名の認定看護師が健康についての講話を行い、地域住民の健康意識を高める。	市立大洲病院

⑦ 生活習慣病の発症予防・重症化予防の推進

(ア) 悪性新生物(がん)

事業名	事業内容	担当課
健康診査	生活習慣病予防等に着眼した健康診査を行い、健康の保持増進に努める。 特定健診、後期高齢者健診、39歳以下健診・歯周病検診、骨粗鬆症検診	保健センター
がん検診	がん検診の受診を促進し、がんの早期発見につなげ、がんによる死亡者の減少を図る。 胃がん検診・大腸がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診・肺がん検診・肺がん CT 検診・結核検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診	保健センター
特定保健指導	生活習慣の問題点を理解してもらい、改善策の意識づけを行う。	保健センター
健康相談・健康教育	生活習慣病の予防、心身の健康に関する相談、健康教育を行い健康の保持増進に努める。	保健センター
健康づくり講演会	国立がん研究センター、愛媛大学、大分大学と共同で「次世代多目的コホート研究」を行っており、その研究成果報告も兼ねて、市民や医療機関を対象とした講演会を開催している。	健康増進課 保健センター 愛媛大学 大分大学 国立がん研究センター
次世代多目的コホート研究事業	愛媛大学、国立がん研究センター、医師会等関係機関と共同し、生活習慣・環境と生活習慣病の関連を明らかにする多目的コホート研究を行い次世代への健康づくりを推進する。	健康増進課 保健センター 喜多医師会 JA 厚生連 愛媛大学 大分大学 国立がん研究センター
イベント参加による健康相談	各地区で開催されるイベントへ参加し、健康相談を行う。	長浜支所 肱川支所 河辺支所

地域健康フォーラム	市民や近隣地域の方々へ健康管理・健康維持への関心や意識を高めるイベントを行う。(健康相談・血圧測定・運動指導・災害予防ほか)	市立大洲病院
-----------	--	--------

(イ) 循環器疾患(心疾患・脳血管疾患)、糖尿病

事業名	事業内容	担当課
健康診査	生活習慣病予防等に着眼した健康診査を行い、健康の保持増進に努める。 特定健診、後期高齢者健診、39歳以下健診・歯周病検診、骨粗鬆症検診	保健センター
特定保健指導	生活習慣の問題点を理解してもらい、改善策の意識づけを行う。	保健センター
健康相談・健康教育	生活習慣病の予防、心身の健康に関する相談、健康教育を行い健康の保持増進に努める。	保健センター
健康づくり講演会	国立がん研究センター、愛媛大学、大分大学と共同で「次世代多目的コホート研究」を行っており、その研究成果報告も兼ねて、市民や医療機関を対象とした講演会を開催している。	健康増進課 保健センター 愛媛大学 大分大学 国立がん研究センター
次世代多目的コホート研究事業	愛媛大学、国立がん研究センター、医師会等関係機関と共同し、生活習慣・環境と生活習慣病の関連を明らかにする多目的コホート研究を行い次世代への健康づくりを推進する。	健康増進課 保健センター 喜多医師会 JA 厚生連 愛媛大学 大分大学 国立がん研究センター
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	医療・介護・保健・福祉の各分野が連携して高齢者それぞれの生活実態や身体の状態に応じて、健康づくりの動機付けを行う。また、生活習慣病の重症化予防、フレイル予防など必要な相談、指導を包括的に行う。	保健センター 高齢福祉課 市民課
イベント参加による健康相談	各地区で開催されるイベントへ参加し、健康相談を行う。	長浜支所 肱川支所 河辺支所
糖尿病教室	大洲病院内において毎週金曜日に糖尿病の知識を習得し、健康状態を保つための自己管理を学習する。	市立大洲病院
食生活改善伝達講習会	食生活改善推進員が地域で食の大切さや料理の楽しさを伝え、市民の健康づくりを推進する。	健康増進課

地域健康フォーラム	市民や近隣地域の方々へ健康管理・健康維持への関心や意識を高めるイベントを行う。(健康相談・血圧測定・運動指導・災害予防ほか)	市立大洲病院
地域サロン事業への協力	社会福祉協議会との協働事業として、地域サロンで5名の認定看護師が健康についての講話を行い、地域住民の健康意識を高める。	市立大洲病院
妊産婦健康診査 乳幼児健康診査	妊娠中から産後、乳幼児期の健康状態の確認を行うとともに、早期から健康への意識を高め、より良い保健行動を促すきっかけとする。 妊婦一般健康診査・産婦健康診査・妊婦歯科健康診査・新生児聴覚検査・乳児一般健康診査・乳幼児健康診査	保健センター

⑧ 地域の特性に応じた健康づくりの支援

事業名	事業内容	担当課
高齢者の生きがいと健康づくり推進事業	閉じこもりがちな高齢者に対し、高齢者の生きがいと健康づくりを推進し、積極的な社会参加の促進を図る事業として、体操教室等を実施している。	保健センター
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	高齢者一人ひとりに対し、フレイル等の心身の多様な課題に対応したきめ細やかな保健事業を行うため、運動、口腔、栄養、社会参加等の観点から高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施する。	保健センター 高齢福祉課 市民課
在宅福祉サービス事業 (新介護キップ制度)	地域の福祉問題を、地域住民同士がお互いに支え合いながら解決を目指す一つ的手段として、介護キップ制度を推進している。	高齢福祉課
いきいきサロン事業	閉じこもりがちな高齢者等が身近な集会所において、おしゃべりや体操、ゲーム等、人とのふれあいを通して、孤独感の解消や社会参加による生きがいづくり等を目的に、地域住民とともにつくる「ふれあい・いきいきサロン」を支援している。	高齢福祉課
学級講座事業	自治会再編により新設される各地域のコミュニティーセンターにおいて、様々な人を対象とした学級講座等を開催し、地域住民の生きがいづくりと健康増進を図る。	生涯学習課 復興支援課
自治会活動の支援	自治会は、会員相互の親睦と交流を深めるとともに、市行政等との連携強化を図る。また、地区内の市民等が身近な地域課題を解決するために必要な住民主体の地域づくり、幸せづくりのための環境整備、地域振興等に関する事業を実施し、地域コミュニティを維持・存続する。	復興支援課

生活支援体制整備事業	生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）を配置し、日常生活上の支援が必要な高齢者が、地域で在宅生活を継続していくために必要なサービスを提供する協議体と連動した支援体制づくりを進めている。	高齢福祉課
認知症サポーター養成講座	認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を応援し、誰もが暮らしやすい地域をつくっていくボランティアとして、「認知症サポーター養成講座」開講し、サポーターの育成を図っている。	高齢福祉課
各地区スポーツ・レクリエーション活動充実事業	生涯スポーツ事業の推進と余暇を活用したレクリエーション活動の振興を図る。各支所及び公民館において、誰もが気軽に参加でき楽しめる様々なスポーツ行事やレクリエーション活動等を行い、地域住民の健康・体力づくりと親睦を深める機会を提供する。	文化スポーツ課
公園内園路環境整備事業	公園内園路の路面コース方向や歩行距離数等を標示するなどの環境整備により、市民の健康づくりに役立つ。	都市整備課

⑨ 新しい生活様式に対応した健康づくり

事業名	事業内容	担当課
Let's Do スポーツ	オンラインによるランニングやウォーキングのイベントを通じて、市民に自発的に体を動かす動機付けを提供し、年間を通じた基礎体力作りによる健康増進等を図っていく。	文化スポーツ課
ラケットテニス教室	各地域のスポーツ・レクリエーション活動等において、スポーツ推進委員と連携して、子どもから高齢者まで楽しむことができるラケットテニスが体験できる場を提供する。	文化スポーツ課
各地区スポーツ・レクリエーション活動充実事業	生涯スポーツ事業の推進と余暇を活用したレクリエーション活動の振興を図る。各支所及び公民館において、誰もが気軽に参加でき楽しめる様々なスポーツ行事やレクリエーション活動等を行い、地域住民の健康・体力づくりと親睦を深める機会を提供する。	文化スポーツ課
生活支援体制整備事業	生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）を配置し、日常生活上の支援が必要な高齢者が、地域で在宅生活を継続していくために必要なサービスを提供する協議体と連動した支援体制づくりを進めている。	高齢福祉課

認知症サポーター養成講座	認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を応援し、誰もが暮らしやすい地域をつくっていくボランティアとして、「認知症サポーター養成講座」開講し、サポーターの育成を図っている。	高齢福祉課
公園内園路環境整備事業	公園内園路の路面コース方向や歩行距離数等を標示するなどの環境整備により、市民の健康づくりに役立つ。	都市整備課

⑩ 健康への関心を高めるための取組

事業名	事業内容	担当課
糖尿病週間行事	世界糖尿病デーに大洲城のブルーライトアップを行い、糖尿病の予防、治療、療養を喚起する。	市立大洲病院
食育講演会	食に関する講演会を開催し、食を通じた健康意識を高める取組を推進している。	健康増進課
健康づくり講演会	国立がん研究センター、愛媛大学、大分大学と共同で「次世代多目的コホート研究」を行っており、その研究成果報告も兼ねて、市民や医療機関を対象とした講演会を開催している。	健康増進課 保健センター 愛媛大学 大分大学 国立がん研究センター
健康ポイント事業	市民の健康意識を高め行動変容を促すため、運動や健康の取組に応じてポイントを付与する健康ポイント事業を推進する。	健康増進課
生活支援体制整備事業	生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）を配置し、日常生活上の支援が必要な高齢者が、地域で在宅生活を継続していくために必要なサービスを提供する協議体と連動した支援体制づくりを進めている。	高齢福祉課
認知症サポーター養成講座	認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を応援し、誰もが暮らしやすい地域をつくっていくボランティアとして、「認知症サポーター養成講座」開講し、サポーターの育成を図っている。	高齢福祉課
公園内園路環境整備事業	公園内園路の路面コース方向や歩行距離数等を標示するなどの環境整備により、市民の健康づくりに役立つ。	都市整備課
心の健康づくり講演会	心の健康や自殺対策についての理解を深めるために講演会を実施する。	保健センター
福祉と健康づくり市民のつどい	記念講演会や健康相談会、健康チェックコーナー、運動実践コーナー、薬膳料理など健康意識を高めてもらうための様々な取組を進めている。	市民福祉部

2 参考資料 アクションプランアンケート調査からみる現状

健康づくりと健康寿命延伸に関する取組を検討する際の基礎資料とするため実施した大洲市民の健康に関するアンケートの調査結果を本市の現状として捉えるため、調査結果の一部を改めて整理しました。

調査対象	20歳以上の市民（住民基本台帳より無作為抽出）
調査期間	令和3年5月20日～6月4日
回収率	配布数：3,994票、回収数1,786票（回収率：44.7%）

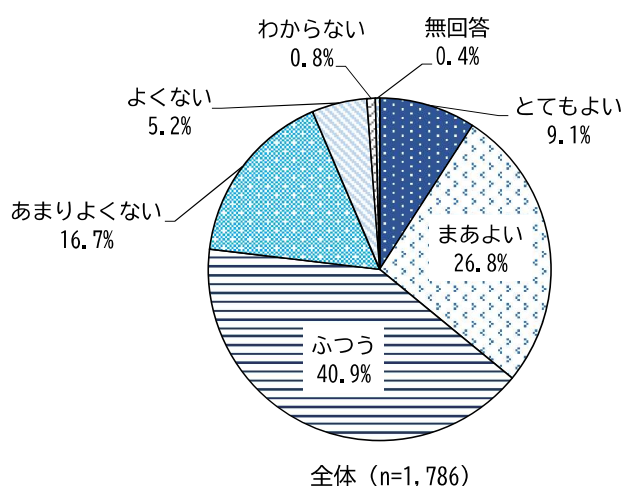
(1) 調査結果

① 健康状態・幸福度

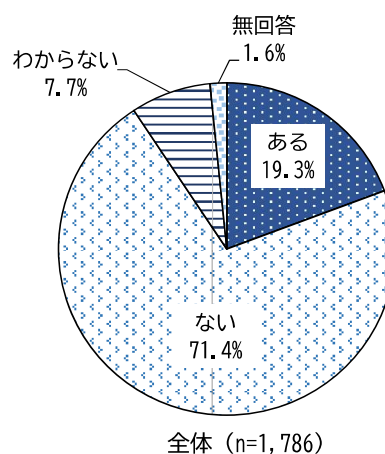
市民の健康に関する現状について、自らの健康状態については「あまりよくない」が16.7%、「よくない」が5.2%と、いずれも全国的な傾向（10.9%、1.7%）※1<100P参照>に比べて高い割合となっています。

また、健康状態別に現在の幸福度についてみると、健康状態がよい方ほど幸せであるという回答が多い結果となっています。後述する食生活や睡眠、運動といった生活習慣における課題を解決し、健康状態の改善、ひいては幸福度の向上に繋がるよう、周知・啓発を行う必要があります。

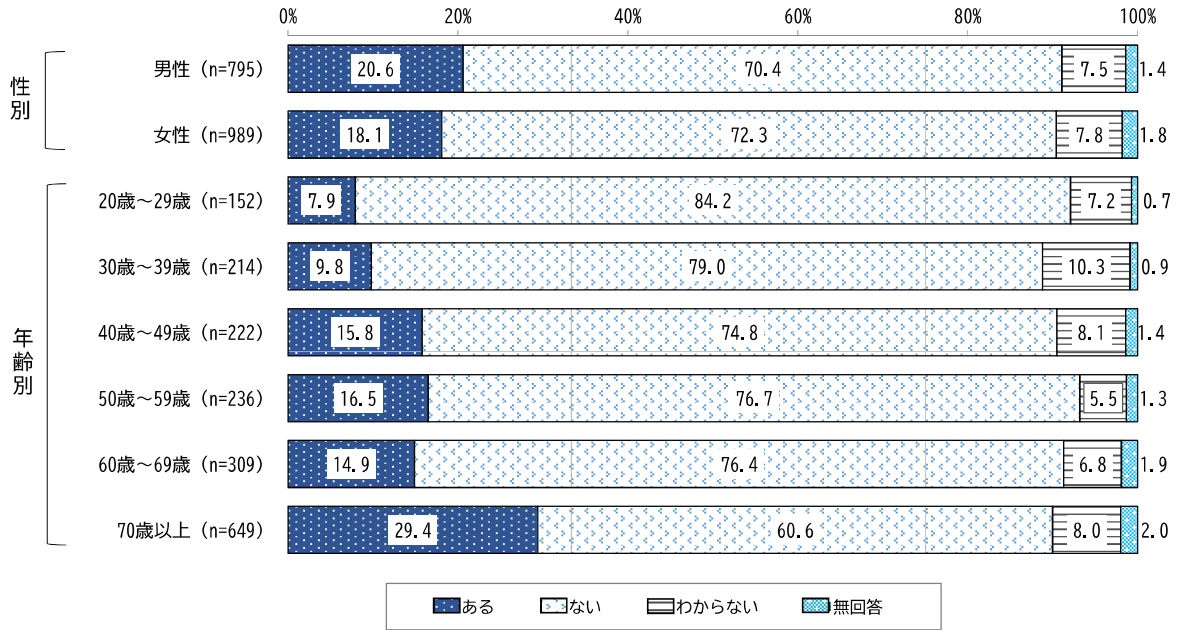
[現在の健康状態]



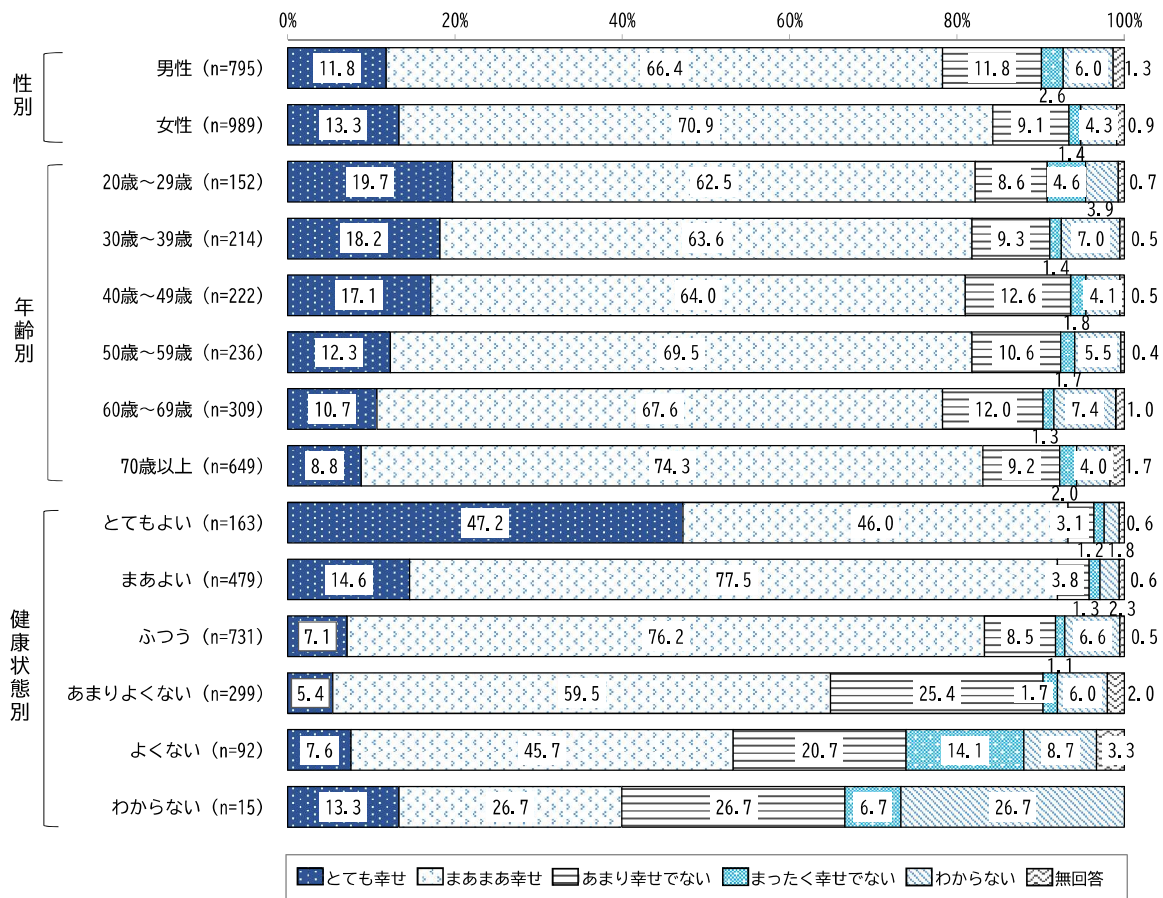
[健康上の問題での日常生活への影響]



[健康上の問題での日常生活への影響(性別・年齢別)]



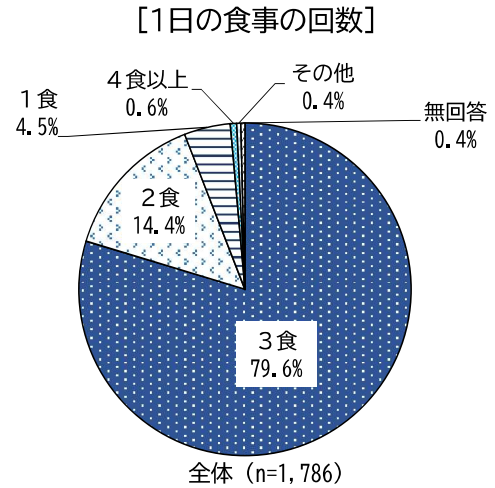
[幸せと感じているか(性別・年齢別・健康状態別)]



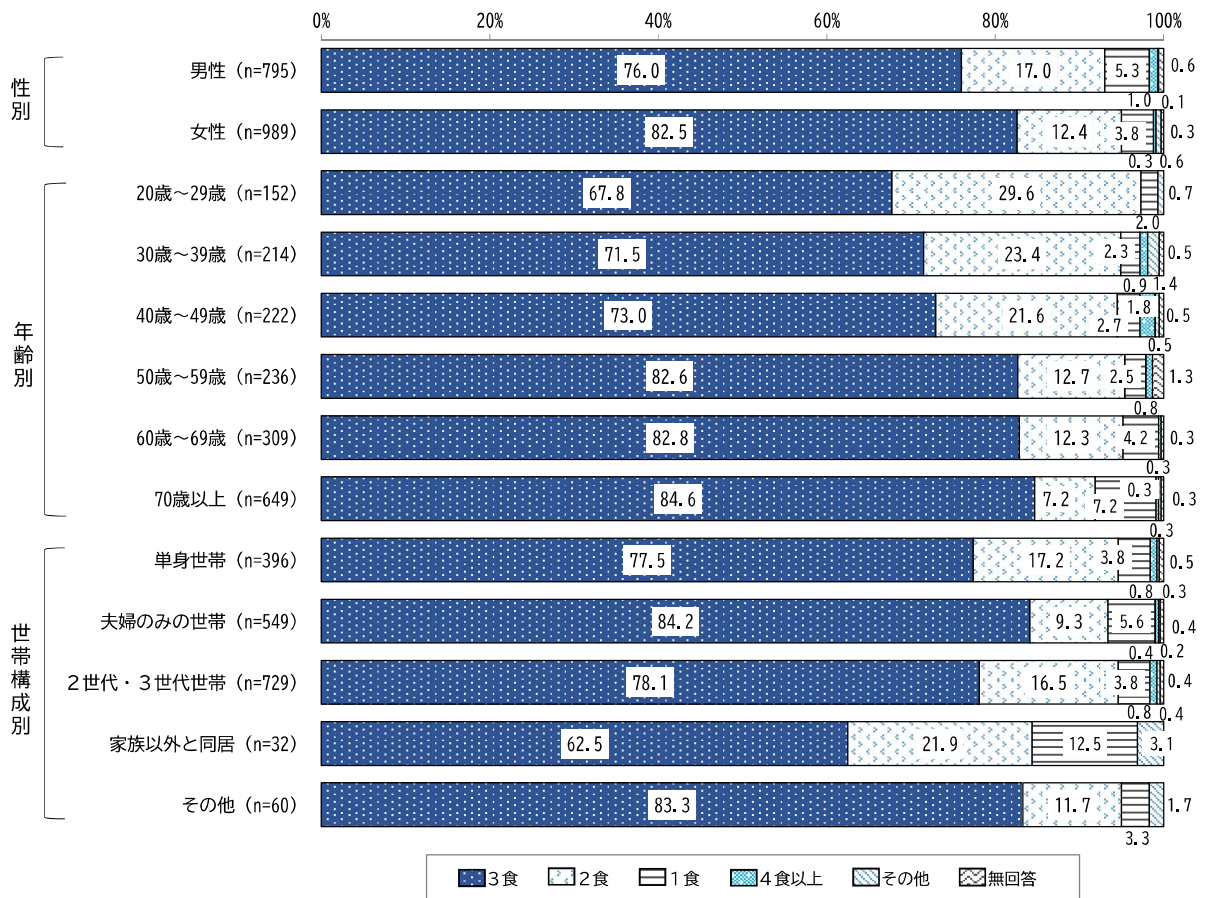
② 食生活及び栄養

食生活について、バランスのとれた食事をとっている回数（1週間の中で、主食・主菜・副菜が揃っている食事が1日1回以上ある日数）は、全国的な傾向と同様※2<100P参照>、20～29歳の若い世代で少なくなっています。全体で見ても、「週6～7日は揃っている」と回答した割合は半数程度（54.0%）となっており、バランスのとれた食事を心がけるよう、周知していく必要があると考えられます。

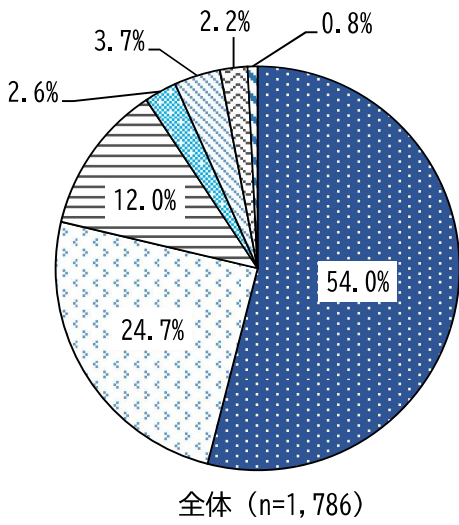
また、1週間の食事の中で大洲市の食材をどのくらい使っているかについては、「週6～7日」という回答が33.6%と最も多くなっていますが、「わからない」という回答も18.6%と多く、約2割の人が食材の産地を意識していないという結果になっています。特に20～39歳の若年層においては「わからない」という回答が最も多くなっており、地産地消の考え方を啓発していく必要があると考えられます。



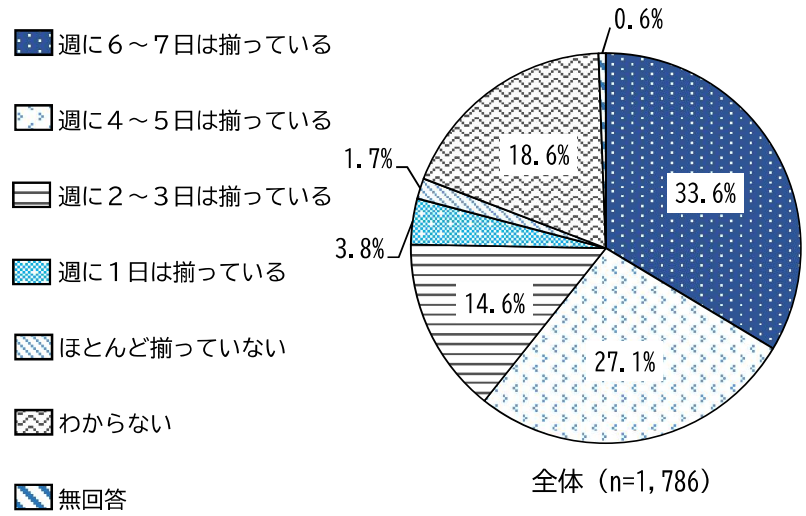
【性別・年齢別・世帯構成別】



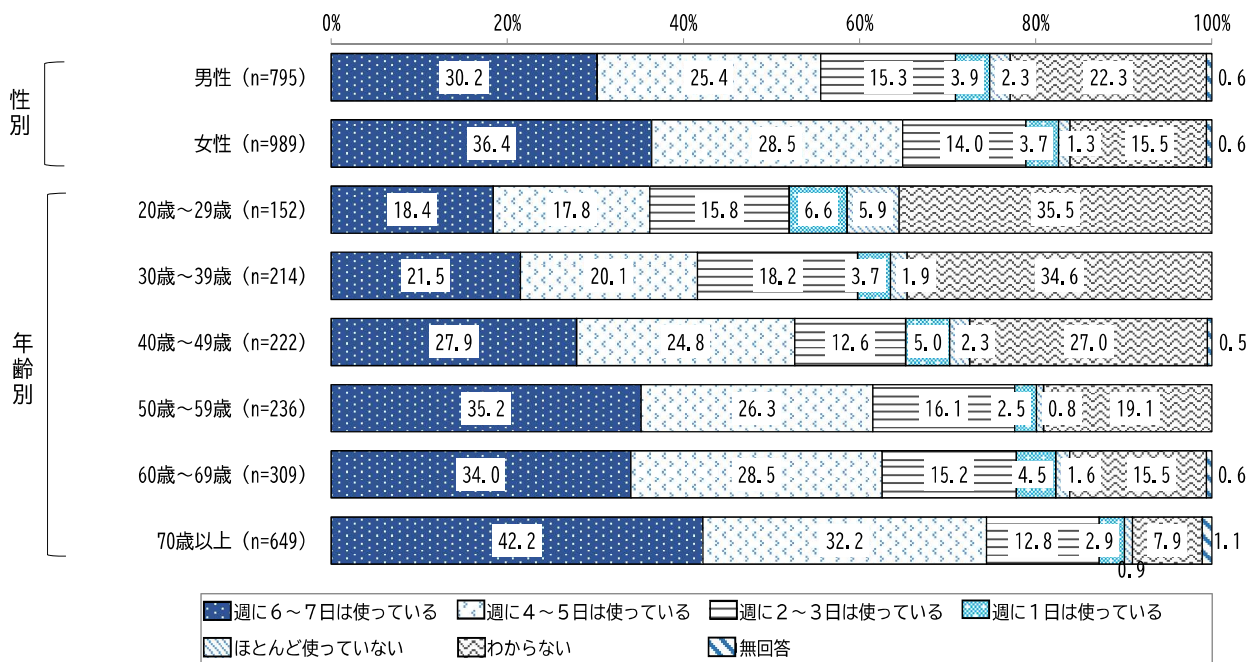
[1日に主食・主菜・副菜がそろっている食事が1回以上ある日数(1週間あたり)]



[大洲市の食材の使用日数(1週間あたり)]



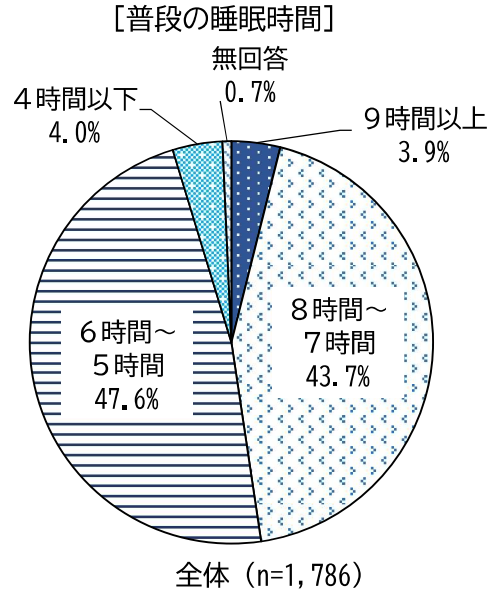
[大洲市の食材の使用日数(性別・年齢別)]



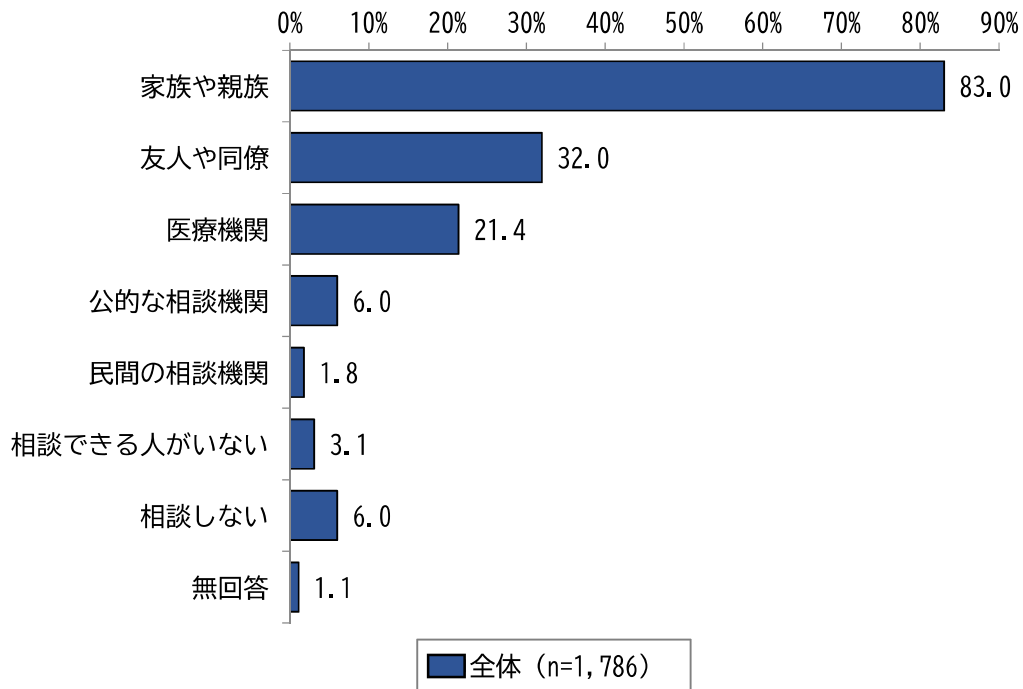
③ 睡眠及び休養

普段の睡眠時間については、9割以上が5～8時間と回答しています。健康を維持する上での適切な睡眠時間には個人差がありますが、健康状態がよくない方では睡眠時間が4時間以下である割合が高くなっているため、少なくとも5時間以上の睡眠をとるよう、推奨していくべきと考えられます。

また、生活で困った際の相談相手について、「相談できる人がいない」は3.1%、「相談しない」は6.0%となっており、多くの方は相談相手がいると回答しています。ただし、「公的な相談機関」と回答した方は6.0%と少なく、「相談相手がない」・「相談しない」と答えた方が公的な相談機関に頼りやすいよう、相談窓口の周知や充実を図っていく必要があります。



[生活での困りごとの相談先]

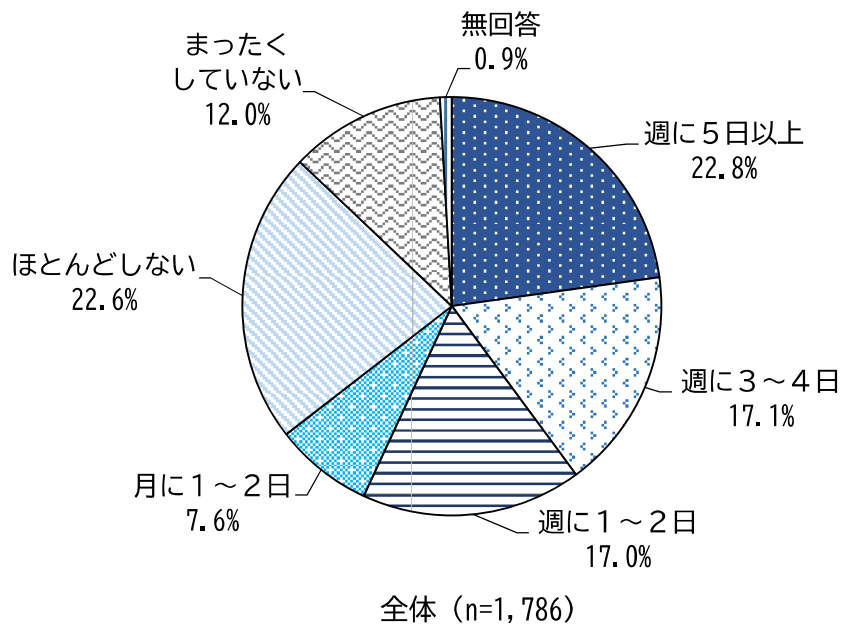


④ 運動及び身体活動

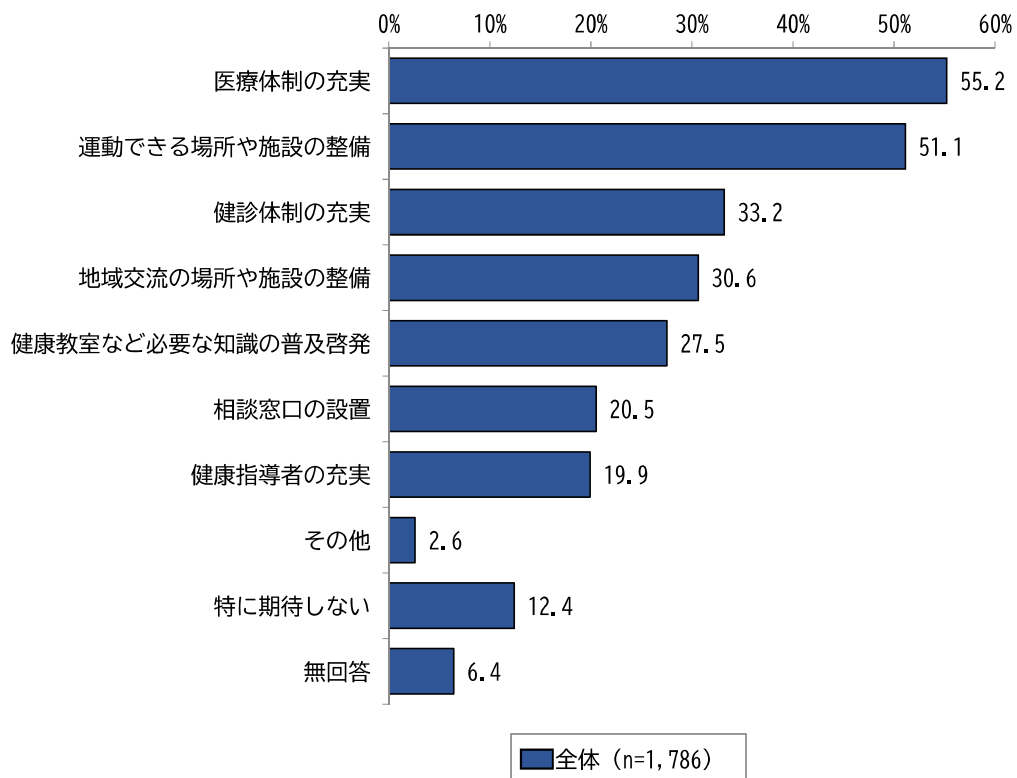
運動する頻度については、「ほとんどしない」「まったくしていない」を合わせた『していない』の割合が34.6%となっており、特に20～59歳の働き盛りの世代においては、いずれも4割以上が『していない』と回答しています。これは仕事が忙しい等の理由が考えられるため、全国共通の課題として、社会全体で意識を変えていく必要があります。

一方で、市に期待する施策に関する設問において、「運動できる場所や施設の整備」が51.1%と半数以上にのぼっていることから、社会全体の意識向上、運動の必要性の周知に加えて、運動できる場の整備も検討する必要があります。

[1日30分以上の運動]



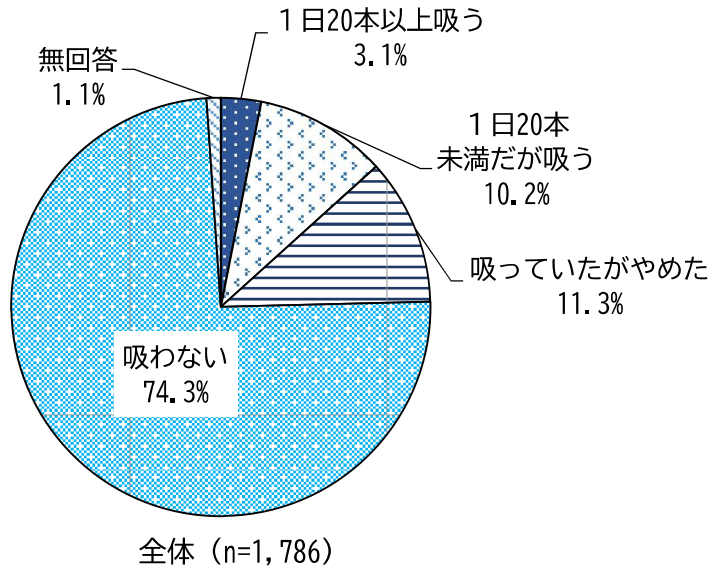
[市が実施する健康に関する施策で期待すること]



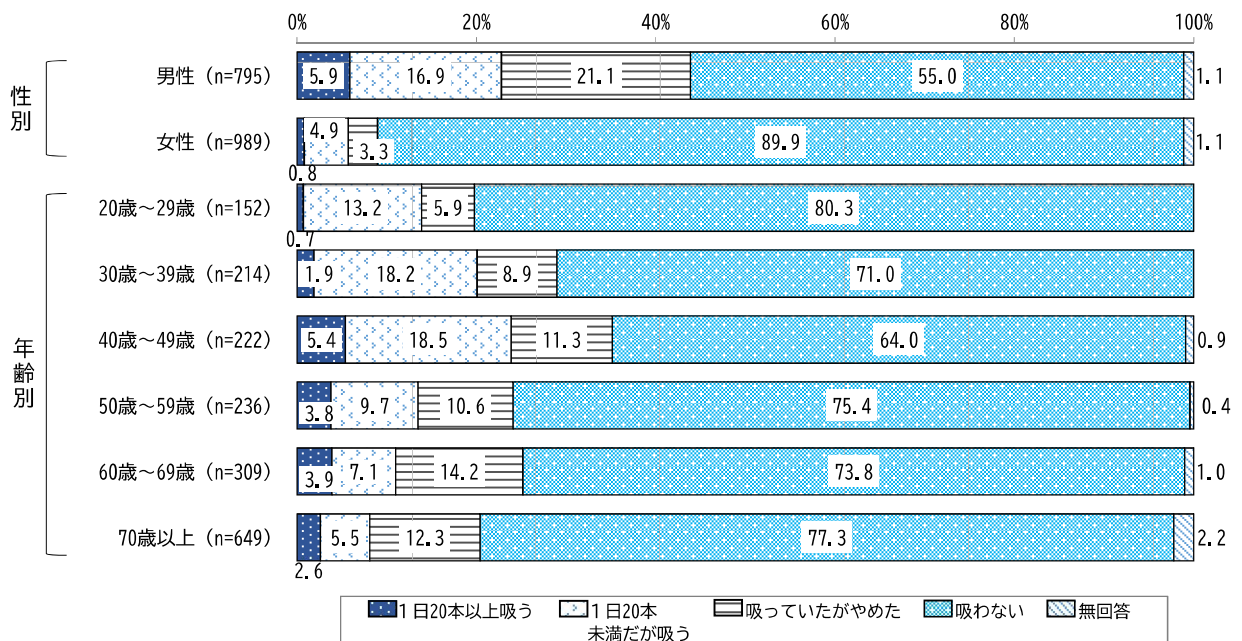
⑤ 禁煙・分煙

喫煙率は全国的に減少傾向にあり、令和元年度の国の調査※3 <100P 参照>では、16.7%となっています。本市の調査でも「吸う」と回答した方は全体で13.3%と低い割合となっています。しかしながら、男性、特に30～49歳の喫煙率が比較的高くなっています。

【喫煙状況】



【性別・年齢別】

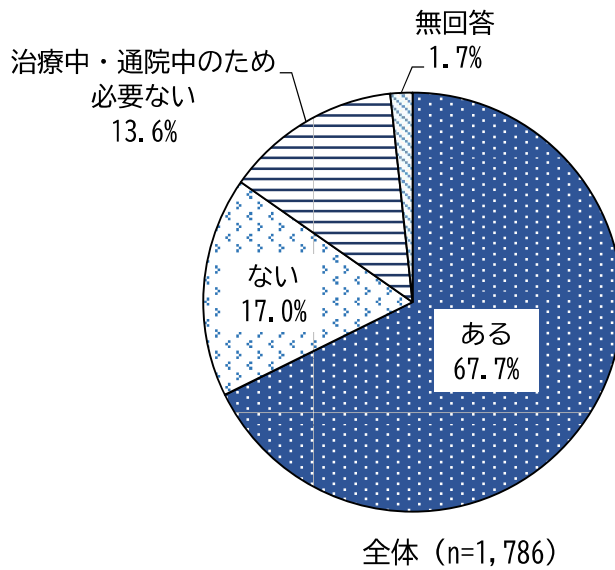


⑥ 病気の予防、早期発見

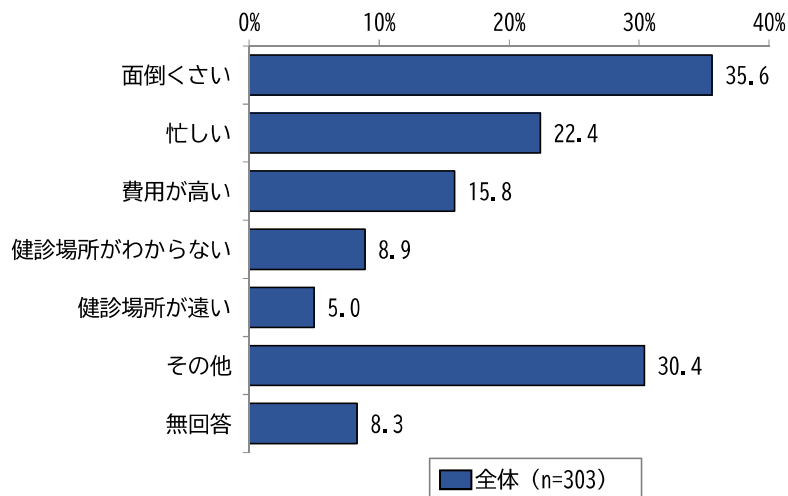
健診（健康診断・人間ドック）の受診率については、全国的な受診率（69.6%）※1<100P参照>とほぼ同程度となっており、新型コロナウイルス感染症の影響による受診率の低下※4<100P参照>も考慮すると、高い受診率であるといえます。

ただし、健診を受けない理由として、「面倒くさい」（35.6%）が最も多くなっていることや、その他の意見の中で「体に異常がないため」という意見が複数みられたため、健診の重要性、自覚症状がなくとも受診すべきであること等について、周知を行っていく必要があると考えられます。

[1年間の健診の受診状況]



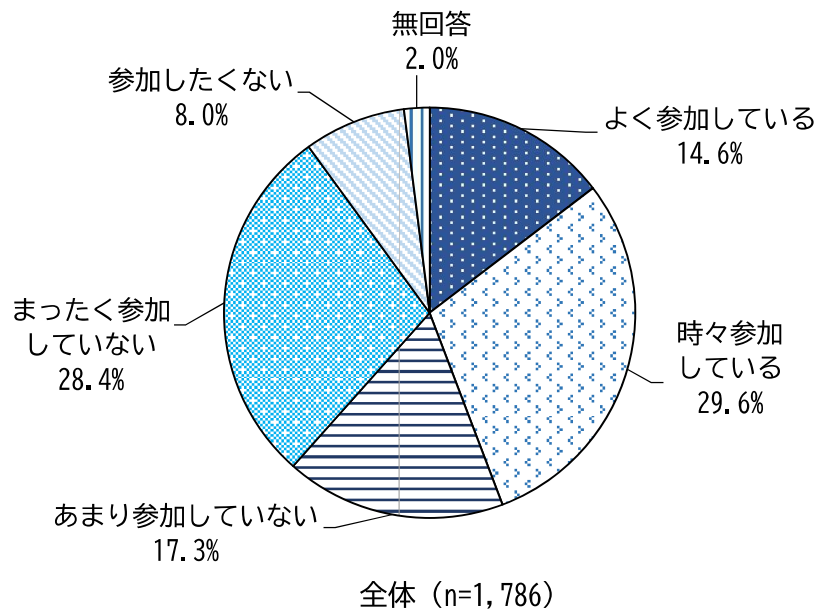
[健診を受けない理由]



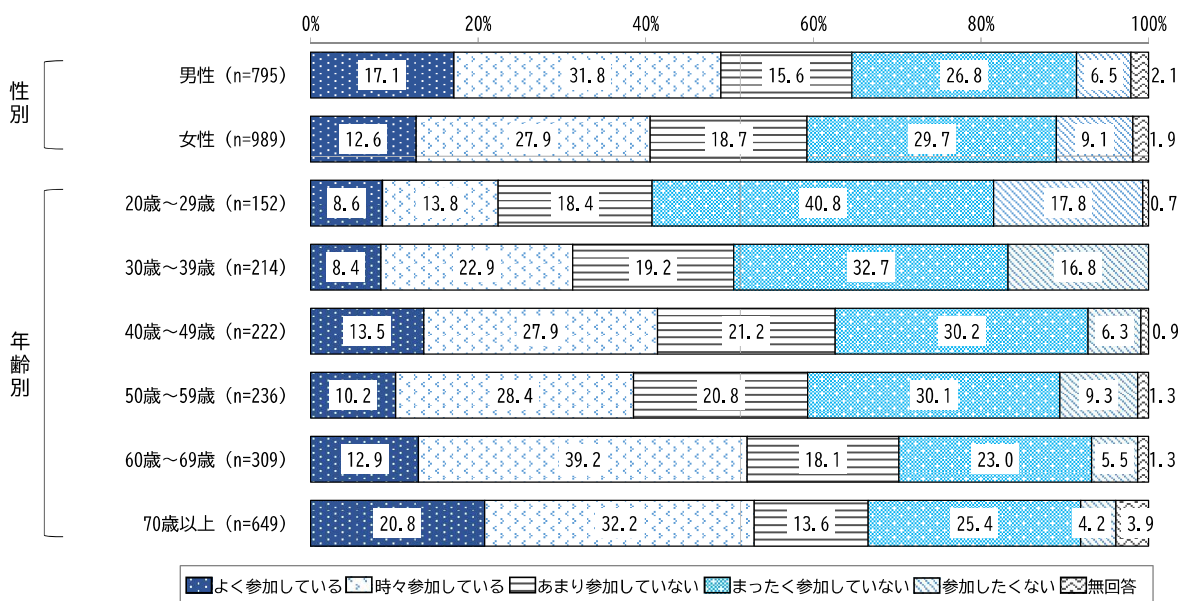
⑦ 地域交流

地域等における活動への参加については、全国的な傾向と同様※3<100P参照>、年齢層が低くなるほど参加している割合が低くなっています。活動に参加しない理由については、全ての年代で「面倒くさい」「忙しい」の割合が高くなっていますが、20～49歳では特に「活動を知らない」の回答が多く、約4割となっています。地域内での交流や活動について、特に若年層への情報提供を強化する必要があると考えられます。

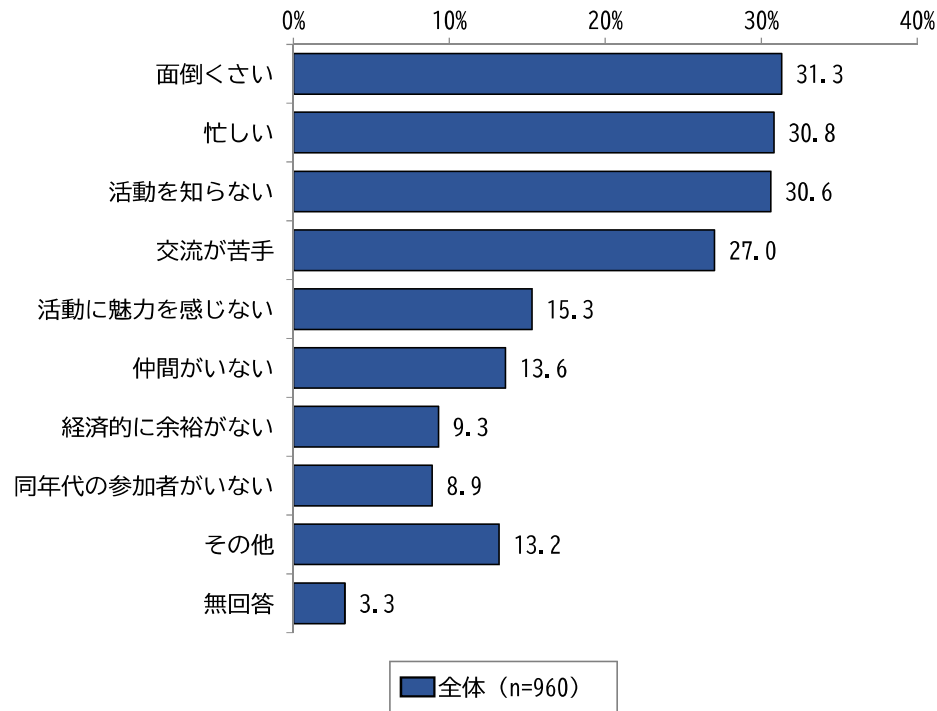
【地域住民や職域、団体やサークルなど、他人と関わる活動状況】



【性別・年齢別】



[活動に参加していない理由]

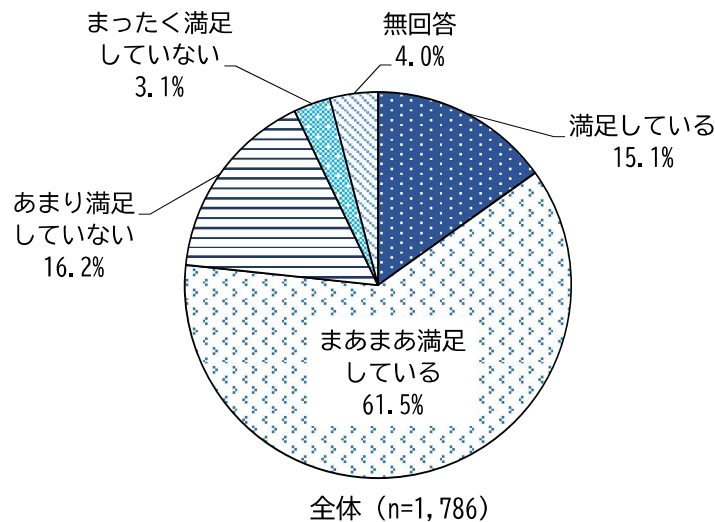


⑧ 施設や社会環境整備

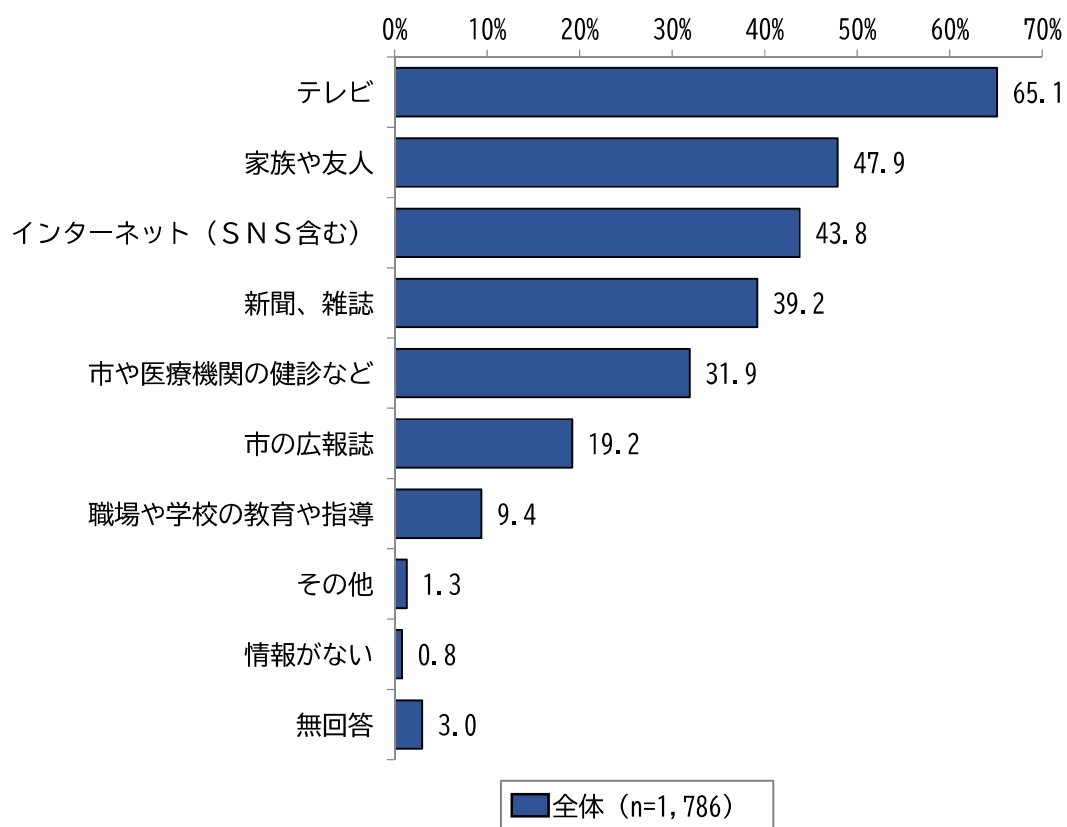
健康に関する情報の満足度については、「あまり満足していない」が 16.2%、「まったく満足していない」が 3.1%となっており、満足していない方が約 2 割となっています。上述した各分野の周知・啓発を含めて、情報提供の強化が必要であると考えられます。

また、健康に関する情報の入手方法として、すべての年代で「テレビ」の割合が高くなっていますが、20～49 歳では「インターネット（SNS 含む）」の割合が約 8 割と、他の入手手段を大きく上回っていることから、特に若年層への情報提供が必要な内容（食生活・運動・地域活動・健康への意識等）については、インターネット・SNS での情報発信を中心に行うことが重要であると考えられます。

[手に入れる健康に関する情報に満足しているか]



[健康に関する知識や情報の入手先]



※1：厚生労働省「令和元年度国民生活基礎調査」(2019年)

※2：農林水産省「食育に関する意識調査報告書」(2018年)

※3：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(2019年)

※4：ジヨンソフ・イント・ジヨンソフ株式会社「健康診断・人間ドック、がん検診に関する意識調査」(2020年)

3 用語解説

【あ行】

・ アルコール関連問題

アルコール依存症や多量飲酒、20歳未満の飲酒、妊婦による飲酒といった不適切な飲酒の影響による心身の健康障害と、それに関連して生じる様々な問題。

【か行】

・ 急性アルコール中毒

アルコールを一度に多く摂取し過ぎることで、血中のアルコール濃度が一気に高くなり、意識障害や血圧低下、嘔吐などを起こす中毒症状のこと。

・ 健康格差

「地域や社会経済状況の違いによる集団・個人における健康状態の差」と定義される。健康格差を是正するためには、選択肢をうまく設計・配置することによって、人の背中を押すように、人々に適切な選択をさせることやその手法（ナッジ）が有効とされている。

・ 健康寿命

平均寿命から寝たきりや認知症など介護や病気療養が必要な期間を除いた、日常生活が制限されることなく過ごせる期間のこと。単に平均寿命を延ばすだけでなく、自立して生活できる期間を延ばすことが、生活の質（QOL：Quality of Life）の向上に重要である。

・ 健康無関心層

一般に、健康診断や保健指導、その他の保健活動への参加あるいは行動変容を起こしにくい人たちのこと。ただし、その定義や属性については十分検討されていない。

・ 口腔機能

嚙む（咀嚼）、飲み込む（嚥下）、話す（発声）、唾液の分泌、味覚などのお口の機能をいう。

【さ行】

・ 受動喫煙

自分以外の人が吸っているたばこ（加熱式たばこを含む）の煙を吸いこむことを指す。改正健康増進法の施行に伴い、受動喫煙防止対策が強化されている。

・ 食育

食育基本法（平成17年法律第63号）において、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎と位置づけ、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることとされている。

・ 身体活動

仕事、家事、子育て、スポーツ、体を動かす遊び、余暇活動、移動などの生活活動のすべてを指す。

【た行】

・ 多量飲酒

純アルコール量1日平均60g以上（ビール中びん3本以上、もしくは日本酒3合以上）の飲酒のこと。

・ 地産地消

国内の地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費する取組を通じて、消費者と生産者が互いの距離を縮めようとする取組のこと。

・ 低出生体重児

2,500g未満の体重で生まれてきた乳幼児のこと。

・ 特定健康診査（特定健診）

40～74歳を対象とし、糖尿病や高血圧、脂質異常症等の生活習慣病を予防する目的で実施する健康診査のこと。加入している医療保険者（自営業の人は市区町村、会社等へ勤めている人（被扶養者を含む）は勤め先）で受診する。

【な行】

・ 脳血管疾患

脳血管疾患には、脳卒中以外にも高血圧性脳症・脳血管性認知症などを含む脳の血管のトラブル全般が含まれている。高齢になればなるほど発症率が高く、死につながるが多くなっている。

【は行】

・ フレイル

加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉。身体的要因（筋力の低下、口腔機能の衰え、低栄養など）、精神・心理的要因、社会的要因などが重なって生じ、筋肉量や心身の活力の低下は高齢期に達する前から注意が必要。

・ 平均寿命

性別・年齢別の死亡率を割り出して、0歳児が何歳まで生きるかを予想した平均余命をいう。平均余命とは、ある年齢に達した人々がその後何年生きられるかを示した数値。

・ ヘルスプロモーション

人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセスのこと。（1986年オタワ憲章）

【ま行】

・ メンタルヘルス

精神面における健康のこと。また、こころの健康の回復・増進を図ること。

【や行】

・ 要介護状態

入浴・排泄・食事などの日常生活における基本的な動作について、常時介護が必要と見込まれる状態のこと。

【ら行】

・ ライフステージ

人の一生の成長・成熟の度合いに応じた移り変わりのことで、「次世代期」「青壮年期」「高齢期」などに分けたそれぞれの段階をいう。

【英数単語】

・ COPD

たばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気。咳やたん、息切れなどの症状がでる。また、肺がんになる可能性が高くなる。COPD の進行を防ぐためには禁煙や早期発見・治療が必要。

・ ICT

情報通信技術 (Information and Communication Technology) のこと

・ SDGs

Sustainable Developmental Goals (持続可能な開発目標) の略で、2015 年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」にて記載された 2016 年から 2030 年までの国際目標のこと。「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある世界を実現するための 17 のゴール・169 のターゲットから構成されている。

4 大洲市健康づくり推進協議会設置要綱

平成17年4月1日

大洲市要綱第76号

大洲市健康づくり推進協議会設置要綱

(目的及び設置)

第1条 大洲市民の総合的な健康づくりを推進することを目的として、大洲市健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)を設置する。

(事業)

第2条 協議会は前条の目的達成のために、次の各号に掲げる事業の総合的な方策を審議企画する。

- (1) 健康診査及び健康相談事業
- (2) 健康づくりの集いの開催
- (3) 家庭健康教室の開催
- (4) 健康づくりに関する知識の普及事業
- (5) その他市長が適当と認めた事業

(組織)

第3条 協議会の委員は、次の各号に掲げる関係機関、団体等のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 喜多医師会
- (2) 大洲・喜多歯科医師会
- (3) 大洲市議会厚生文教委員会
- (4) 愛媛たいき農業協同組合
- (5) 大洲市自治会連絡会議
- (6) 大洲市学校保健協会
- (7) 大洲市スポーツ協会
- (8) 中央公民館
- (9) 大洲市老人クラブ連合会
- (10) 大洲市連合婦人会
- (11) 大洲市食生活改善推進協議会
- (12) 大洲市社会福祉協議会
- (13) 八幡浜保健所
- (14) その他市長が必要と認めた者

(会長及び副会長)

第4条 協議会に会長1名、副会長1名を置く。

- 2 会長、副会長は、委員の互選とする。
- 3 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を行う。

5 役員の任期は、委員の任期と同じとする。ただし、再任を妨げない。

(任期)

第5条 委員の任期は2年とする。ただし、後任者が就任するときまで継続する。

2 補充委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会議)

第6条 協議会の会議は、会長がこれを招集する。ただし、委嘱又は任命後、最初の会議については市長が招集する。

2 協議会の会議の開催は、原則として年1回とする。ただし、必要に応じて開くことができる。

3 会長は、協議会の会議の議長となる。

4 会議開催の場所及び日時は、会議に付すべき事件とともに、会長があらかじめこれを委員に通知しなければならない。

5 協議会の会議は、委員の過半数が出席しなければこれを開くことはできない。

6 協議会の会議の議事は、出席委員の過半数でこれを決し、可否同数のときは会長の決するところによる。

7 委員は、やむを得ない場合は、代理の者を出席させることができる。

(庶務)

第7条 協議会の事務局は、健康増進課に置き、協議会の庶務を処理する。

(雑則)

第8条 この要綱に定めるもののほか、その他必要な事項は協議会において決定する。

附 則

この要綱は、平成17年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成19年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成21年10月7日から施行する。

附 則 (平成23年9月30日大洲市要綱第55号)

この要綱は、公布の日から施行する。

附 則 (平成27年4月1日大洲市要綱第93号)

この要綱は、平成27年4月1日から施行する。

附 則 (平成30年5月24日大洲市要綱第36号)

この要綱は、平成30年5月24日から施行する。

附 則 (令和4年4月1日大洲市要綱第87号)

この要綱は、令和4年4月1日から施行する。

5 策定体制と経過

(1) 策定体制

■大洲市健康づくり推進協議会 委員名簿

組 織 名	役職名	氏 名	備 考
喜多医師会	会 長	大久保博忠	
大洲喜多歯科医師会	会 長	武岡元就	
大洲市議会厚生文教委員会	委員長	村上常雄	
愛媛たいき農業協同組合	代表理事組合長	菊地秀明	
大洲市自治会連絡会議	副会長	東 信 利	
大洲市学校保健協会	会 長	櫛部昭彦	(会長)
大洲市スポーツ協会	会 長	佐伯幸一	
中央公民館	館 長	藤岡朋	
大洲市老人クラブ連合会	会 長	坂田諭	
大洲市連合婦人会	会 長	玉木妙子	(副会長)
大洲市食生活推進協議会	会 長	西山みち子	
大洲市社会福祉協議会	会 長	藤田修	
八幡浜保健所	所 長	竹内豊	
大洲市市民福祉部	部 長	上野康広	

(令和5年10月現在)

(2) 策定の経過

年 月 日	項 目	内 容
令和5年 7月26日	第1回健康づくり推進協議会	市長からの諮問 第3次大洲市健康づくり計画の概要について
8月21日	第1回健康づくりコア会議	第2次計画の最終評価について 第3次大洲市健康づくり計画の骨子案について
8月30日	第2回健康づくり推進協議会	第3次大洲市健康づくり計画の骨子案について
10月10日	第2回健康づくりコア会議	第3次大洲市健康づくり計画の素案について
10月25日	第3回健康づくり推進協議会	第3次大洲市健康づくり計画の素案について
11月15日	第3回健康づくりコア会議	第3次大洲市健康づくり計画の素案について
11月27日	第4回健康づくり推進協議会	第3次大洲市健康づくり計画(案)について
12月12日	大洲市議会全員協議会	計画(案)の概要について説明
12月18日~ 令和6年 1月18日	パブリックコメントの実施	
2月21日	第5回健康づくり推進協議会	第3次大洲市健康づくり計画(案)について
2月22日	市長への答申	