

# 健康づくり及び健康寿命延伸に関する アクションプラン

～ 市民との協働による健康づくり及び健康寿命延伸への取組 ～



令和3年9月1日

大 洲 市

## 目 次

1	目的	1
2	位置付け	1
3	計画期間	2
4	大洲市の現状	3
5	健康に関するアンケート調査（概要）	4
6	計画期間において重点的に検討・推進する取組	10
7	取組方針及び主な取組	12
8	事業の推進に向けた推進体制及び進行管理	20

## 1 目 的

大洲市は、すべての市民が温かい人たちに囲まれ、健康で自分らしく、笑顔で安全安心に暮らしていくことができるよう、健やかに暮らせるまちづくりを目指しています。

そのためには、一人一人がこころと体を大切にし、周りの人々と手を取り合い、助け合いながら健康づくりに努め、健康寿命を延ばしていくことが大切になります。

また、このことにより、副次的な効果として、医療や介護にかかる経費を減らし、市民の負担軽減や安定した行政運営が期待されるものです。

これらのことから、大洲市では、市民が自身の健康に関心を持つとともに、市民、関係団体及び市の協働による健康づくりと健康寿命の延伸に関する取組を進め、健やかに暮らせるまちづくりを目指すため、「大洲市健康基本条例」を施行し、更に、大洲市を「健康都市」とすることを宣言しました。

宣言に込めた思いを実現し、条例に定めた施策を実施していくために、市が取り組む事業について進捗管理や事業の見直しを行うとともに、今後の新たな取組を検討・推進していくため、「アクションプラン」を策定するものです。

## 2 位置付け

アクションプランは、新たに別の計画として策定するものではなく、これまで大洲市が策定している健康づくりに関連する諸計画のうち、「健康づくり」及び「健康寿命延伸」に係る部分に特化して定めるものです。

### [関連する主な計画]

No.	計画名称	計画年度	所管課
1	大洲市総合計画	H29～R8	企画情報課
2	大洲市まち・ひと・しごと総合戦略	R2～R6	復興支援課
3	大洲市健康づくり計画	H25～R5	保健センター
4	第3次大洲市食育推進計画	R1～R5	保健センター
5	大洲市自殺対策計画	R2～R6	保健センター
6	大洲市国民健康保険第2期保健事業実施計画	H30～R5	保険年金課
7	大洲市国民健康保険第3期特定健康診査等実施計画	H30～R5	保険年金課
8	大洲市障がい者計画（第5次）	H30～R5	社会福祉課
	大洲市障がい福祉計画（第6期）	R3～R5	
	大洲市障がい児福祉計画（第2期）	R3～R5	
9	第8期大洲市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画	R3～R5	高齢福祉課
10	第2期大洲市子ども・子育て支援事業計画	R2～R6	子育て支援課
11	大洲市スポーツ推進計画	R2～R6	文化スポーツ課

### 3 計画期間

アクションプランの計画期間は、令和3年度から令和7年度までの5か年とします。

H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8
大洲市総合計画 (H29～R8)									
			第2期大洲市まち・ひと・しごと 総合戦略 (R2～R6)						
大洲市健康づくり計画 (H25～R5)									
		第3次大洲市食育推進計画 (R1～R5)							
			大洲市自殺対策計画 (R2～R6)						
	大洲市国民健康保険第2期保健事業実施計画 (H30～R5)								
	大洲市国民健康保険第3期特定健康診査等実施計画 (H30～R5)								
	大洲市障がい者計画 (第5次) (H30～R5)								
				大洲市障がい福祉計画 (R3～R5)					
				大洲市障がい児福祉計画 (R3～R5)					
				大洲市高齢者保健福祉計画 介護保険事業計画 (R3～R5)					
			大洲市子ども・子育て支援事業計画 (R2～R6)						
			大洲市スポーツ推進計画 (R2～R6)						
				大洲市健康づくり及び健康寿命延伸に 関するアクションプラン (R3～R7)					

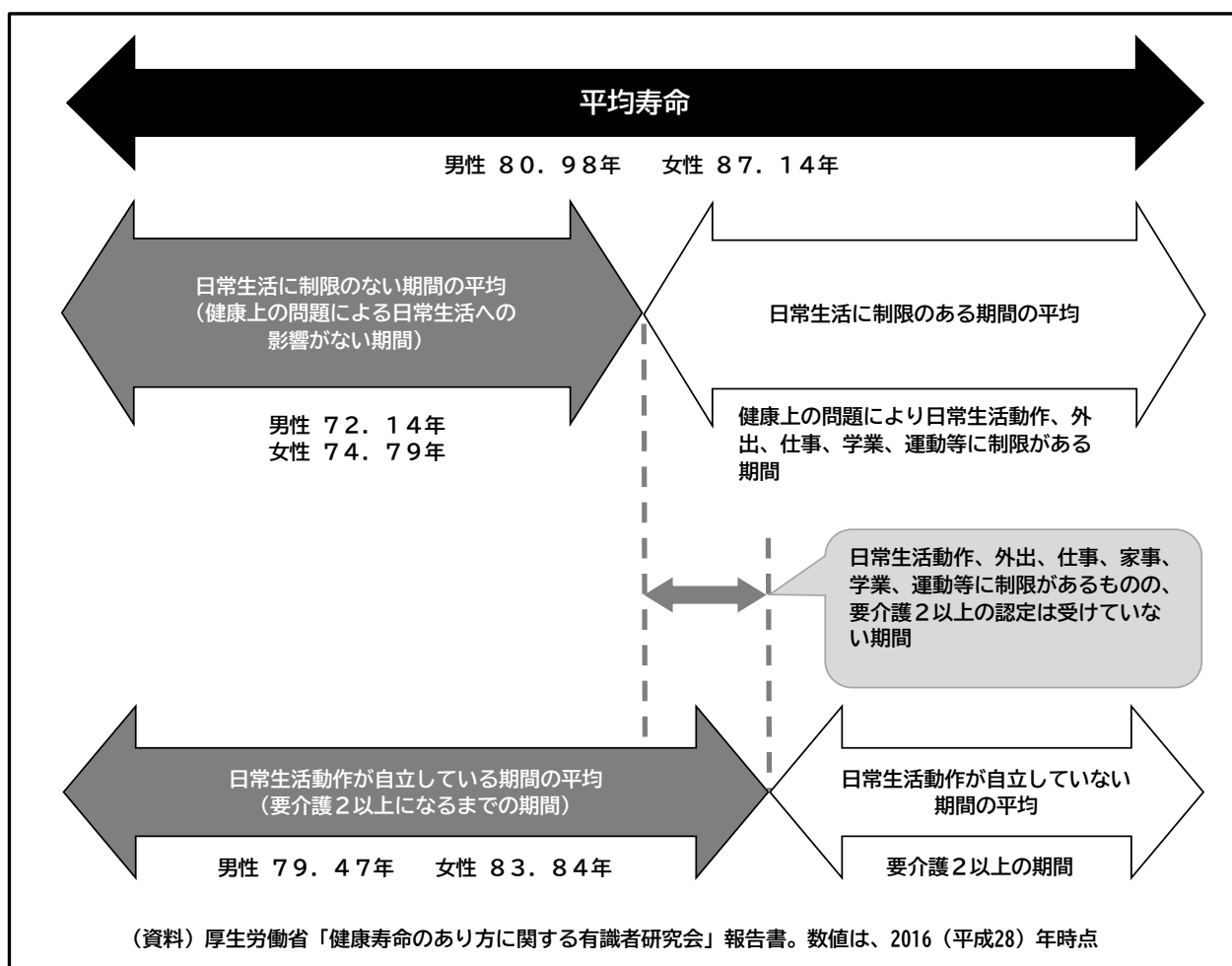
#### 4 大洲市の現状

国における健康寿命の指標は「日常生活に制限のない期間の平均」であり、これは国が3年ごとに実施する国民生活基礎調査が基になっています。

しかしながら、この指標は毎年算出ができないこと及び大洲市としての算出が困難であることから、国が補完的指標としている国民健康保険連合会のデータを利用し算出する「日常生活動作が自立している期間の平均」を用いることを検討しましたが、この指標は毎年算出できるものの、2次医療圏域である八幡浜・大洲圏域でしか数値化できません。

##### [日常生活動作が自立している期間の平均 (R2)]

項目	国	愛媛県	2次医療圏
男性	79.8	79.4	79.1
女性	84.0	83.9	84.3



このため、八幡浜・大洲圏域で算出される「日常生活動作が自立している期間の平均」は補完指標とし、令和3年度において実施した市民の健康に関するアンケート調査の結果を大洲市の現状として捉えるものです。

## 5 健康に関するアンケート調査（概要）

### (1) 調査の目的

大洲市民の健康に関する現状や考え方を把握することで、「健康づくり及び健康寿命延伸に関するアクションプラン」をはじめとした、健康づくりと健康寿命延伸に関する今後の取組を検討する際の、基礎資料とすることを目的とする。

### (2) 調査の方法等

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

### (3) 調査内容

No.	項目	設問数
1	基本的事項	7
2	健康状態	3
3	幸福度	2
4	食生活及び栄養に関すること	3
5	こころと体の健康と睡眠及び休養に関すること	4
6	運動及び身体活動に関すること	2
7	禁煙・分煙に関すること	2
8	病気の予防、早期発見及び治療に関すること	3
9	地域交流及び生きがいづくりに関すること	4
10	施設や社会環境整備に関すること	4

計	34
---	----

### (4) 調査結果（概要）

小数点以下第2位を四捨五入しているため、回答比率の合計は100%にならない場合がある。

#### ① 基本情報

##### ○設問1 性別

男性	女性	その他	回答したくない
44.5%	55.4%	0.1%	0.1%

##### ○設問2 年齢区分

20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～74歳	75歳以上	無回答
8.5%	12.0%	12.4%	13.2%	17.3%	19.4%	16.9%	0.2%

##### ○設問3 最寄りの公民館又は分館名

肱南公	久米公	肱北公	若宮分	五郎分	田口分	平公	平野公	南久米公	菅田公
8.2%	5.0%	7.6%	6.0%	2.1%	3.8%	9.6%	5.7%	2.4%	9.0%
大川公	柳沢公	新谷公	三善公	八多喜公	上須戒公	長浜公	今坊公	沖浦公	櫛生公
1.2%	1.1%	7.1%	2.0%	4.4%	0.7%	4.5%	0.8%	1.0%	0.7%
出海公	大和公	豊茂公	白滝公	肱川公	正山分	大谷分	岩谷分	予子林分	河辺公
1.0%	2.5%	0.5%	2.3%	2.9%	0.9%	0.3%	0.2%	0.2%	1.8%
無回答									
4.5%									

##### ○設問4 居住年数

5年未満	5年以上10年未満	10年以上20年未満	20年以上	無回答
13.5%	10.3%	13.2%	62.3%	0.6%

○設問5 世帯構成

単身	夫婦のみ	2世代・3世代	家族以外と同居	その他	無回答
22.2%	30.7%	40.8%	1.8%	3.4%	1.1%

○設問6 世帯の年収（令和2年中）

200万円未満	200万円以上 400万円未満	400万円以上 600万円未満	600万円以上 1,000万円未満	1,000万円以上	回答したくない	無回答
25.6%	33.8%	15.2%	10.5%	2.7%	8.2%	4.0%

○設問7 職業

農林漁業	商工業・サービス業 等の自営業	会社役員・経営者	会社員、団体職員 (正社員・正職員)
6.9%	6.8%	3.5%	21.2%
公務員	パート、アルバイト、派遣・契約社員、内職	主婦・主夫 (家事専業)	学生(専門学校生、 大学生など)
6.4%	14.8%	7.4%	0.9%
無職(年金生活者、 失業中など)	その他	無回答	
29.5%	1.6%	1.0%	

② 健康状態

○設問8 現在の健康状態

とてもよい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	わからない	無回答
9.1%	26.8%	40.9%	16.7%	5.2%	0.8%	0.4%

○設問9 健康上の問題での日常生活への影響

ある	ない	わからない	無回答
19.3%	71.4%	7.7%	1.6%

○設問10 影響している内容（設問9で「ある」と答えた方。あるものすべて回答）

日常生活動作 (起床、衣服着脱、 食事、入浴など)	外出(時間や作業量など)	仕事、家事、学業 (時間や作業量など)	運動(スポーツを含む)	その他	無回答
35.8%	34.3%	55.2%	32.3%	16.3%	4.7%

③ 幸福度

○設問11 幸せと感じているか

とても幸せ	まあまあ幸せ	あまり幸せでない	まったく幸せでない	わからない	無回答
12.7%	68.9%	10.3%	2.0%	5.2%	1.1%

○設問12 幸せを感じる要因（優先度が高いもの3つ）

健康	家族・友人	お金	物品	趣味
75.9%	83.2%	44.2%	8.2%	38.1%
仕事・学業	社会貢献	社会的地位	その他	無回答
24.5%	4.4%	0.9%	3.2%	2.7%

④ 食生活及び栄養に関すること

○設問13 1日の食事の回数

3食	2食	1食	4食以上	その他	無回答
79.6%	14.4%	4.5%	0.6%	0.4%	0.4%

○設問14 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週間当たり）

6～7日	4～5日	2～3日	1日	ほとんどない	わからない	無回答
54.0%	24.7%	12.0%	2.6%	3.7%	2.2%	0.8%

○設問15 大洲市の食材の使用日数（1週間当たり）

6～7日	4～5日	2～3日	1日	ほとんどない	わからない	無回答
33.6%	27.1%	14.6%	3.8%	1.7%	18.6%	0.6%

## ⑤ ころと体の健康並びに睡眠及び休養に関すること

○設問16 睡眠や休養の状況

充分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	まったくとれていない	無回答
25.8%	56.3%	16.6%	0.5%	0.8%

○設問17 睡眠や休養が取れない理由（設問16で「あまりとれていない」、「まったくとれていない」と答えた方。あてはまるものすべて回答）

仕事が忙しい	病気などの影響	子育てや介護などで忙しい	仕事時間が不規則	趣味などで忙しい	その他	無回答
33.7%	26.8%	24.5%	17.0%	9.5%	19.0%	3.6%

○設問18 普段の睡眠時間

9時間以上	8～7時間	6～5時間	4時間以下	無回答
3.9%	43.7%	47.6%	4.0%	0.7%

○設問19 生活での困りごとの相談先（あてはまるものすべて回答）

家族や親族	友人や同僚	医療機関	公的な相談機関
83.0%	32.0%	21.4%	6.0%
民間の相談機関	相談できる人がいない	相談しない	無回答
1.8%	3.1%	6.0%	1.1%

## ⑥ 運動及び身体活動に関すること

○設問20 1回30分以上の運動（歩くなどの軽い運動以上）をする日数

週に5日以上	週に3～4日	週に1～2日	月に1～2日	ほとんどしない	まったくしていない	無回答
22.8%	17.1%	17.0%	7.6%	22.6%	12.0%	0.9%

○設問21 運動を行っていない理由（設問20で「ほとんどしない」、「まったくしていない」と答えた方。あてはまるものすべて回答）

仕事で体を動かしている	時間がない	場所がない	仲間がない	経済的余裕がない	興味がない
34.0%	34.1%	8.1%	7.3%	4.0%	14.7%
体調が悪い	体力がない	運動が苦手	その他	無回答	
14.6%	18.3%	15.5%	9.2%	2.8%	

## ⑦ 禁煙・分煙に関すること

○設問22 喫煙状況

1日20本以上	1日20本未満	吸っていたがやめた	吸わない	無回答
3.1%	10.2%	11.3%	74.3%	1.1%

○設問23 市内での分煙できていない場所

公共施設	公共交通機関	小売店舗	飲食店	娯楽施設	その他	無回答
7.3%	4.7%	11.1%	25.3%	14.4%	13.9%	45.4%

## ⑧ 病気の予防、早期発見及び早期治療に関すること

○設問24 自分の健康状態への関心

ある	ある程度はある	あまりない	まったくない	無回答
51.5%	40.2%	6.0%	1.1%	1.1%

○設問25 1年間での健診の受診状況（職場健診を含む）

ある	ない	治療中・通院中	無回答
67.7%	17.0%	13.6%	1.7%



○設問26 健診を受けない理由（設問25で「ない」と答えた方。あてはまるものすべて回答）

忙しい	面倒くさい	費用が高い	場所が遠い	場所がわからない	その他	無回答
22.4%	35.6%	15.8%	5.0%	8.9%	30.4%	8.3%

## ⑨ 地域交流及び生きがいくりに関すること

○設問27 地域住民や職域、団体やサークルなど、他人と関わる活動への参加状況

よく参加している	時々参加している	あまり参加していない	まったく参加していない	参加したくない	無回答
14.6%	29.6%	17.3%	28.4%	8.0%	2.0%

○設問28 活動に参加していない理由（設問27で「あまり参加していない」、「まったく参加していない」、「参加したくない」と答えた方。あてはまるものすべて回答）

忙しい	面倒くさい	経済的に余裕がない	仲間がいない	同年代の参加者がいない
30.8%	31.3%	9.3%	13.6%	8.9%
交流が苦手	活動に魅力を感じない	活動を知らない	その他	無回答
27.0%	15.3%	30.6%	13.2%	3.3%

○設問29 どのような集まりや活動に参加しているか

運動	趣味	ボランティア	イベントや祭り	その他	わからない	無回答
28.9%	33.1%	20.6%	30.1%	7.6%	19.7%	8.7%

○設問30 活動に参加している組織・団体（あてはまるものすべて）

自治会・公民館	老人クラブ・婦人会など	PTA	スポーツクラブ	趣味サークル
22.1%	10.6%	6.4%	9.1%	11.8%
社会奉仕団体	職域での活動団体	その他	所属していない	無回答
4.8%	5.1%	3.1%	41.5%	11.6%

## ⑩ 施設及び社会環境の整備に関すること

○設問31 手に入る健康に関する情報に満足しているか

満足している	まあまあ満足している	あまり満足していない	まったく満足していない	無回答
15.1%	61.5%	16.2%	3.1%	4.0%

○設問32 健康に関する知識や情報の入手先（あてはまるものすべて回答）

家族や友人	テレビ	新聞、雑誌	インターネット（SNS含む）	市の広報誌
47.9%	65.1%	39.2%	43.8%	19.2%
職場や学校の教育や指導	市や医療機関の健診等	その他	情報がない	無回答
9.4%	31.9%	1.3%	0.8%	3.0%

○設問33 市の健康に関する施策への満足感

満足している	まあまあ満足している	普通	あまり満足していない	まったく満足していない	関心がない	無回答
7.6%	21.8%	43.1%	8.1%	2.7%	12.8%	3.8%

○設問34 市が実施する健康に関する施策で期待すること（上位3つ）

健康教室など必要な知識の普及啓発	運動できる場所や施設の整備	地域交流の場所や施設の整備	相談窓口の設置	健康指導者の充実
27.5%	51.1%	30.6%	20.5%	19.9%
健診体制の充実	医療体制の充実	その他	特に期待しない	無回答
33.2%	55.2%	2.6%	12.4%	6.4%

## (5) 調査結果（総評）

### 1 健康状態・幸福度

大洲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、施策の検討・実施や周知・啓発を行う必要があります。

### 2 食生活及び栄養

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、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。

### 3 心と体の健康と睡眠及び休養

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。

### 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。

### 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では、16.7%となっています。大洲市の調査でも「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。

また、市内で分煙できていない場所があると回答した方は42.6%と半数を下回っていますが、そうした中で「飲食店」は25.3%と高い割合になっています。また、割合は低いものの「公共施設」（7.3%）や「公共交通機関」（4.7%）といった回答もあるため、多くの市民が利用する施設を中心に、より分煙を徹底していく必要があると考えられます。

## 6 病気の予防、早期発見及び治療

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。

## 7 地域交流及び生きがいづくり

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、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。

## 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。

※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：ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社「健康診断・人間ドック、がん検診に関する意識調査」（2020年）

## 6 計画期間において重点的に検討・推進する取組

更なる市民の健康づくりと健康寿命の延伸を図るため、計画期間において次のことを検討・推進します。

### ① インセンティブを高める取組の検討

健診を受ける、ウォーキングなどの運動をする、健康に関する講演会に参加するなど、健康に関連する取組を行うことで、地域で使えるポイントがもらえる健康ポイント事業など、自分の健康に関心の薄い市民に対して行動変容を促し、健康づくりを始めるきっかけとなり、継続していく励みとなる取組を検討します。

### ② デジタル社会にも対応した情報発信及び活動の推進

特に若い年代では、インターネットを介した情報入手が主流となる中、健康に関する必要な情報を適切に提供するため、インターネットやSNSを活用するとともに、プッシュ型の情報発信も検討します。

また、講演会などの啓発事業については、オンラインを活用し、時間や場所に制限されない開催方法をとることで、子育てや介護など、様々な理由で直接会場に行くことが難しい場合でも参加が可能となるため、それぞれのライフスタイルに合わせた活動を推進します。

### ③ 誰もが楽しめる運動の推進・普及

各地区では活発にスポーツ活動等が行われ、交流の場としての必要性も高まっていますが、一方では、参加者の高齢化や固定化が進んでいるため、より魅力ある、参加しやすい活動を提供する必要があります。

また、心身の健康維持と体力向上のためには、日ごろからの運動習慣が重要となります。特に、生活するうえで欠かすことのできない「身体を動かす」という軽度な運動やスポーツを、自主的に行うことができる環境づくりが必要です。

年齢や体力に関わらず誰もが楽しめる「いきいき百歳体操」や「ニュースポーツ」などの推進に加えて、障がい者や高齢者の垣根なく誰もが実施でき、withコロナにも対応した競技である「eスポーツ」の普及など、子どもから、高齢者、障がいのある人の活動を支援します。

#### ④ 活動を促す環境の整備

活動の場となる総合体育館をはじめとするスポーツ施設については、計画的な維持管理・更新、設備の充実を図ります。

また、大洲市ウォーキングマップを充実するなど、気軽に運動できる環境を整備するとともに、郷土美化活動などを通じて地域の人たちと協力し、外に出ることが楽しくなる、美しく快適な環境づくりを推進します。

#### ⑤ 組織横断的な事業の推進

健康寿命の延伸に向けた健康づくりの動機付けと機会提供を促進するため、医療・介護・保健・福祉に加えて、教育、コミュニティづくり、地域づくりなど、様々な分野が一体となり、組織横断的な事業を展開していきます。

その中で、令和3年度から、高齢者一人一人に対し、フレイル等の心身の多様な課題に対応したきめ細かな保健事業に向けて、運動・口腔・栄養・社会参加等の観点から行う「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業」を一部の地域で始めており、今後更に推進していきます。

#### ⑥ 産官学の連携による取組の推進

健康づくりと健康寿命延伸を図るうえでの課題解決に向けて、産官学の連携を図るため包括連携協定を結ぶなど、体制づくりを進めます。

大学等がもつ専門的知識や研究成果、民間企業がもつ技術やノウハウを活用し、お互いの強みを生かすことで、より効果的、魅力的な取組を検討します。

## 7 取組方針及び主な取組

### (1) 食生活及び栄養に関する施策

#### <取組方針1：体の健康を良好な状態に保つ食生活の実践>

食事は健康な体を維持するためだけではなく、生活習慣病の予防や生活の質の向上の面からも重要で、おいしいと感じながら、適正な量と栄養バランスの取れた食事を心がける必要があります。

また、歯や口腔の機能を良好に保つことも、おいしく食べるために必要となるもので、健康寿命の延伸に大きな効果をもたらします。

豊かな自然にめぐまれた大洲の地産地消を基本として、地域の食文化に根差した食育を推進しながら、市民一人ひとりの健全な食生活を目指します。

#### ■主な取組

事業名	事業内容	担当課
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、児の「食べる力」を育めるように支援する。	保健センター
食生活改善推進員研修	栄養改善のための調理実習と運動・休養の研修を行うことで、地域に普及促進する。	保健センター
高齢者の食生活改善事業	適切な食事を実施することで、高齢者の健康維持と改善を図る。	保健センター
病態栄養相談	栄養相談を実施して、健康づくりや栄養・食生活の改善を図る。	保健センター
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
食育推進事業	給食試食会、食育教室での講和、食育コンクールなどを通じて食育推進を図る。	学校給食センター
公民館学級講座事業	各公民館において、様々な人を対象とした学級講座などを開催している。	生涯学習課

## (2) こころと体の健康と睡眠及び休養に関する施策

### <取組方針2：睡眠と休養による疲労回復とストレスをためない生活の推進>

生活の質をより高めるためには、適度な休養と睡眠を取り、疲労の回復を図ることが重要です。そのためには、職場を含めた社会全体として、休養が取れる環境整備も必要となります。

また、困ったときには一人で悩まず、地域の人や公的機関に早期に相談するなど周囲に助けを求め、ストレスをため込まない生活をこころがけ、こころと体の健康づくりに努めます。

### ■主な取組

事業名	事業内容	担当課
こんにちは保健師です	早期に母親や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
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資する。	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

### (3) 運動及び身体活動に関する施策

#### <取組方針3：体の健康を維持する運動習慣の定着>

体を動かすことは、生活習慣病の予防とともに、介護予防の点からも重要です。また、幼少期から運動する習慣を身につけ、継続して取り組むことで病気になりにくい体をつくることができます。

それぞれの世代に適した運動を気軽に楽しみながら行う機会を増やし、運動習慣の定着を図り、健康な体づくりを目指します。

#### ■主な取組

事業名	事業内容	担当課
介護予防サークル	大洲市の高齢者が身近な公民館などに集まって、介護予防体操など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などを目的とし、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とともに、高齢者が社会参加活動を通じて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
公民館学級講座事業	各公民館において、様々な人を対象とした学級講座などを開催している。	生涯学習課
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、喜多小学校グラウンドをゴールとして開催する。	文化スポーツ課



事業名	事業内容	担当課
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

#### (4) 禁煙・分煙に関する施策

##### <取組方針4：禁煙・分煙による疾病リスクの軽減及び受動喫煙防止>

禁煙・分煙することで、本人だけでなく、家族を含めた周囲への受動喫煙防止に繋がり、がんや脳・循環器疾患の発症リスクを抑えることに繋がります。

また、喫煙による疾病リスクについての普及啓発や、受動喫煙防止対策に取り組むための理解と協力を求めています。

#### ■主な取組

事業名	事業内容	担当課
健康教育	生活習慣病の予防その他健康に関する事項について、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資する。	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、改善策の意義づけを行う。	保健センター 保険年金課
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) 病気の予防、早期発見及び早期治療に関する施策

<取組方針5：病気の予防・早期発見する健（検）診の受診促進と生活習慣の改善>

病気にかからず、また病気から速やかに回復するため、生活習慣病予防のための情報や健（検）診の大切さについて普及啓発に努めることで、定期的な受診を促し受診率の向上に努め、早期発見、早期治療による重症化を防ぎます。

また、健（検）診の結果により保健指導が行われる場合は、生活習慣の改善に努め、健康な体の維持を目指します。

### ■主な取組

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。 歯周疾患検診・生活保護等健診・肝炎ウィルス検診	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	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、改善策の意義づけを行う。	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
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
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
地域サロン事業参加	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

## (6) 地域交流及び生きがいつくりに関する施策

### <取組方針6：積極的な社会活動への参加（コミュニケーションづくり）>

地域の社会活動に参加し、人との交流を通じて会話が増え、笑顔の絶えない関係性を築くことで、更に参加意欲が高まり、日常的に行く場所、用事が生まれ、一人一人の生きがいに繋がっていきます。

だれもが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域の繋がりを深め、より良い関係性を築き、地域のコミュニケーションづくりに努めます。

### ■主な取組

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	高齢者一人一人に対し、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 保険年金課
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つくり等を目的に、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
公民館学級講座事業	各公民館において、様々な人を対象とした学級講座などを開催している。	生涯学習課
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りながら、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

## (7) 施設や社会環境の整備に関する施策

### <取組方針7：健康づくり及び健康寿命の延伸につながる環境の整備>

ゴミのない美しいまち、ユニバーサルデザインに配慮されたまち、施設や設備がバリアフリー化されているまちは、多くの人の快適さを向上させ、健康の増進にも役立ちます。

市民、地域団体、教育機関、保育・児童福祉施設、事業者、医療機関・保健福祉団体及び市が連携協働し、毎日外に出たくなる、安全安心で快適な場所の整備に取り組むとともに、社会全体として健康づくり及び健康寿命の延伸につながる活動に取り組みやすい環境づくりを進めていきます。

#### ■主な取組

事業名	事業内容	担当課
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

## (8) その他健康づくり及び健康寿命延伸の推進に必要な施策

### <取組方針8：取組方針1～7に分類できないが、必要である施策の実施>

#### ■主な取組

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

## 8 事業の推進に向けた推進体制及び進行管理

### (1) 事業の推進に向けた推進体制

市職員は、健康は生活の質を高めるために不可欠であるという共通認識のもと、自ら健康づくりを実践しながら、市民の健康づくりと健康寿命の延伸に向けた取組を推進します。

また、取組事業については、担当課が主となりながらも、庁内検討委員会において、関係各課や関係機関等と組織横断的な連携を取りながら、一丸となって大洲市の健康づくり及び健康寿命延伸に向けた取組みを推進していきます。

### (2) 進行管理

アクションプランを実効性のあるものとするため、各部署の取組事業は、毎年度実施状況等を確認し、事業の企画・立案、実施、検証、改善を図ります。

新たな取組は、その都度、計画に追加していきます。