

## 第2章 健康づくりの推進【健康増進計画】

### 1. 基本理念

健やかな心と体 笑顔あふれるまち 焼津  
～ みんなでめざそう健康長寿 ～

健康寿命を延ばすことは、国の「健康日本21（第2次）」における最終目標であり、本市の計画においても根幹を成すものです。

従来の健康づくりは、個人の健康観に基づいて、それぞれが取り組むべきであるとされてきました。しかし、個人の健康は周囲の環境にも大きく影響を受けることから、健やかな生活のためには、健康づくりを支援する社会環境の整備も不可欠となっています。

そのため、地域や各種団体、行政などさまざまな分野が連携し合って、市民の健康づくりに取り組んでいくことが重要です。

さらには、健康格差（地域や社会経済状況の違いによる健康状態の差）が生まれないう、誰もが健康になれる環境をつくっていくことも大切です。

多分野からの支援や社会環境の整備のもと、市民一人ひとりの主体的な健康づくりが進められることにより、市民すべてが笑顔で健やかに暮らすことができ、健康寿命の延伸が図られるよう、「健やかな心と体 笑顔あふれるまち 焼津」を基本理念として健康づくりを推進します。

### 2. 重点目標

#### （1）生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

近年、がん、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病が増加しており、高齢期において、生活習慣病が要介護状態になる要因の多くを占めています。本市では、特に、国や県全体と比べてその割合が高くなっている糖尿病の罹患者及び予備群該当者に対する対策を重点化します。あわせて、同様に本市において有病者の割合が高い高血圧症に対しても重点的に取り組みます。これらの疾病は、本市において死因の上位を占める心疾患や脳血管疾患などの危険因子であるとともに、罹患者の生活だけでなく、医療費負担にも多大な影響のある人工透析導入の原因疾患でもあります。

合併症を伴う糖尿病に関する知識の普及や、リスク対象者への保健指導の強化を行います。また、適切な食事、適度な運動など、健康に有益な行動変容の促進を図ることで、これらの発症予防につなげるとともに、早期の治療を促すなどにより重症化の予防を行います。

## 数値目標

指 標	出 典	現 状 値 2016(平成 28)年度	目 標 値 2022(平成 34)年度
生活習慣病による死亡者数(75歳未満) ※総合計画成果指標	市健康づくり推進課 集計値	311人 【2015(平成 27)年度】	280人 【2021(平成 33)年度】 (減少)
人工透析新規導入者数(糖尿病性腎症 によるもの)	身体障害者手帳交付 実績(市健康づくり推 進課集計)	31人 【2015(平成 27)年度】	16人 (減少)

## (2) 社会生活を営むために必要な心身機能の維持向上

乳幼児期から高齢期までの、それぞれのライフステージにおいて、心身機能の維持及び向上につながる対策に取り組むことが必要とされています。子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけることや、働く世代のメンタルヘルス対策などのライフステージに応じた「こころの健康づくり」も必要となっています。

本市においては、妊娠・乳幼児期からの健康づくりをさらに進め、将来的に、健康的な高齢者として過ごせるよう、若い世代からの健(検)診受診率の向上や、保健指導の強化に取り組むことにより、健康長寿の実現に努めます。また、高齢者の生活機能の低下を防止するため、元気な高齢者の運動習慣の拡充を図ります。

加えて、学校保健との連携をさらに強め、生活習慣が形成される時期における健康づくりの推進を図ります。

## 数値目標

指 標	出 典	現 状 値 2016(平成 28)年度	目 標 値 2022(平成 34)年度
介護保険第2号被保険者の新規要介護 認定者数に占める脳血管疾患の原因疾 患割合	市介護保険課集計 データに基づき健康 づくり推進課集計	34.0%	30.0% (減少)
前期高齢者の要支援・要介護認定率	介護保険受給者状況 (県国保連合会)	3.7%	減少



力を合わせて生活習慣病  
をやっつけよう！  
それぞれのライフステージに  
応じた対策が必要だ。



### (3) 健康を支え、守るための社会環境の整備

健康は市民一人ひとりの意識に任せるだけでなく、行政のみならず、健康づくりを支援する企業や団体などのさまざまな主体が連携し、市全体で相互に協力し合いながら、個人の健康を支え、守るための環境を整備していくことが重要です。

本市においては、特に、地域ぐるみの健康づくりを重点化し、保健委員、健康づくり食生活推進員、スポーツ推進委員、ウォーキング推進員の活動をはじめ、自治会、PTAなどのソーシャルキャピタルの場において、健康づくりを切り口としたさまざまな地域活動を進めることにより、人と人とのつながりが強められ、市民の健康度が高まっていくよう取り組みます。

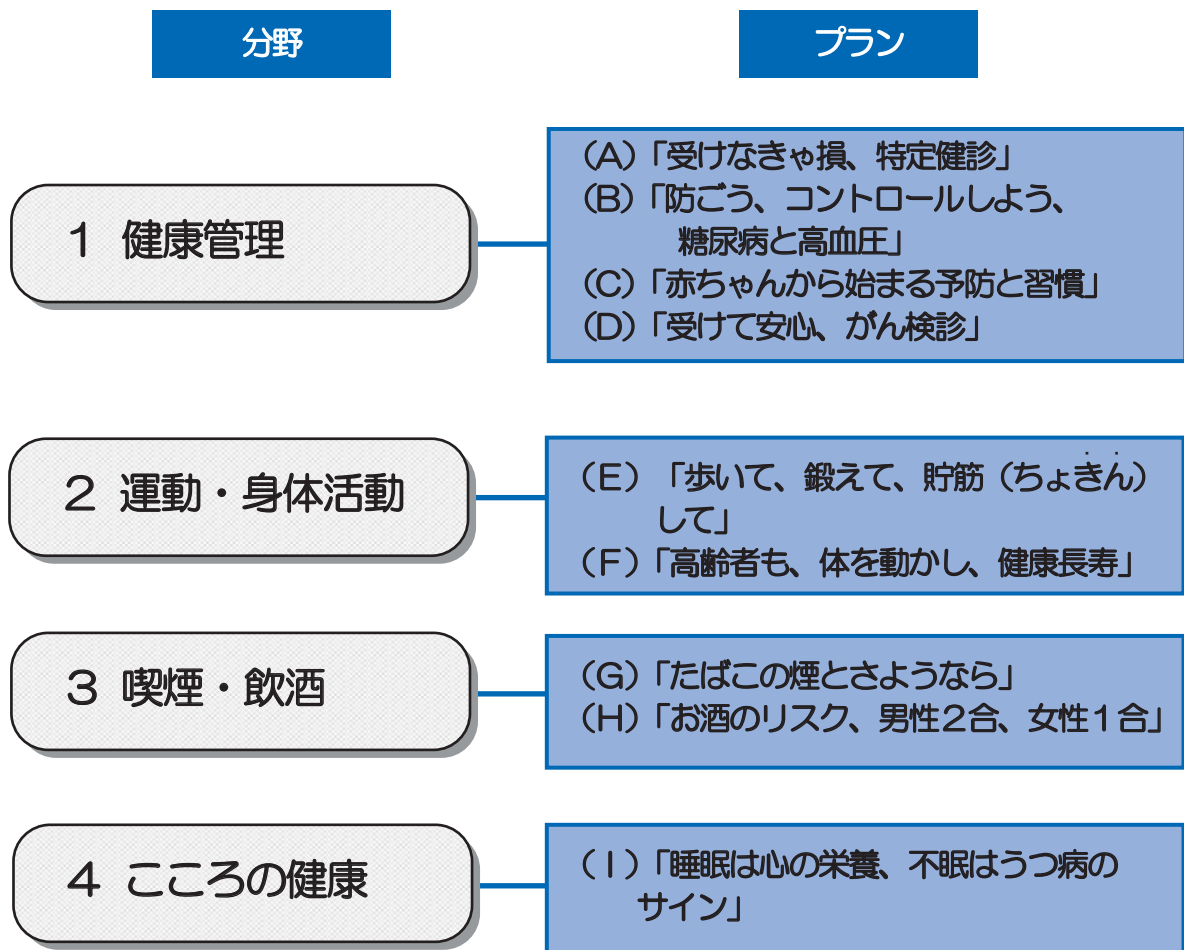
また、第6次焼津市総合計画において将来を見据えた保健・福祉機能強化の取り組みとして位置づけられた、市民が自ら学び、市民が支え合う機能を持つ拠点づくり「健康ゾーン事業」を推進します。

#### 数値目標

指 標	出 典	現 状 値 2016(平成 28)年度	目 標 値 2022(平成 34)年度
健康づくりの事業への参加者数(市主催) ※総合計画成果指標	市健康づくり推進課 集計値	70,018 人	77,000 人 【2021(平成 33)年度】 (増加)



### 3. 施策体系図



## 4. 分野別の健康づくり

### 1 健康管理

#### 現状・課題

- ◆特定健診の受診率や各種がん検診の受診率は、近隣他市町に比べて低い状況です。特に40代・50代の受診率が低いことも課題となっています。特定保健指導実施率は、2014(平成26)年度以降大きく向上し、この状況を維持することが求められます(P70)。
- ◆前計画の目標に掲げた、循環器疾患(脳血管疾患、虚血性心疾患)死亡率、高血圧症有病者の割合、脂質異常症の割合、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合等の減少については、目標値に達していない状況です。
- ◆国民健康保険における悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、精神疾患の各疾病分類別の医療機関受診状況を見ると、県平均と比較して概ね高い水準で推移しており、特に心疾患、脳血管疾患、糖尿病における受診率が県平均と比較して高い状況です(P63~65)。
- ◆本市における死因別死亡者数は、がん(悪性新生物)が最も多く、心疾患、脳血管疾患が続いています。2015(平成27)年度のこれら3大死因による死亡率のうち、がん(悪性新生物)と心疾患については、国と県平均を上回っています(P60~62)。
- ◆40歳以上65歳未満で要介護となる原因は、脳血管疾患が最も多く、次いでがん、糖尿病、認知症となっており、これらが全体の8割超を占めています(P73)。
- ◆妊婦指導では、以前から胎児期からの生活習慣病予防のための保健指導に取り組んでいますが、さらにハイリスク者に対する保健指導を強化していくことが求められます。
- ◆小児生活習慣病健診における小・中学生の高コレステロール者の割合は、年度ごとにバラつきはありますが、小学生において高い傾向がみられます(P71)。

#### 課題解決に向けた方向性

- ◇健康づくりに対する市民意識の向上を図り、特定健診においては、特に40歳以上65歳未満の受診者の増加を図る。
- ◇特定健診の実施、結果分析とリスク対象者の抽出、特定保健指導へとつながる、円滑で効果的なフローを確立する。
- ◇妊娠期、乳幼児期からの健康づくり対策の充実を図る。
- ◇生活習慣の改善により、糖尿病、高血圧症などの生活習慣病を予防する。
- ◇がん検診の充実により、がんの早期発見を図る。



## 数値目標

指 標	出 典	現 状 値 2016(平成 28)年度	目 標 値 2022(平成 34)年度
特定健診受診率 (国保特定健診受診率)	国保特定健診・特定保 健指導実施結果報告	40～74 歳 37.1% 40～64 歳 24.5%	40～74 歳 44.0% 40～64 歳 32.9% 【2023(平成 35)年度】 (向上)
特定保健指導実施率 (特定保健指導対象者に占める割合)	国保特定健診・特定保 健指導実施結果報告	71.1%	71.1% 【2023(平成 35)年度】 (維持)
妊婦における肥満・やせの割合	市健康づくり推進課 集計 (母子健康手帳のBMI)	肥満 10.4% やせ 19.3%	減少
出生数に占める低出生体重児の割合	静岡県人口動態統計	11.0% 【2015(平成 27)年】	9.6% (減少)
中等度・高度肥満児(小中学生)の割合	市小中学校定期健康 診断結果	小学生 2.4% 中学生 3.3%	減少
小児生活習慣病健診における小学生・ 中学生の高コレステロール者の割合 (受診者に占める割合)	小児生活習慣病健診 結果 (市学校教育課集計)	小4 20.6% 中1 6.7%	減少
糖尿病(HbA1c6.5 以上)有病者の割合 (国保特定健診受診者に占める割合)	市保健情報システム 集計値	10.8%	10.1% 【2023(平成 35)年度】 (減少)
血糖コントロール不良者の割合 (国保特定健診受診者に占める割合)	市保健情報システム 集計値	男性 1.1% 女性 0.2%	男性 1.0% 女性 0.1% (減少)
循環器疾患(脳血管疾患、虚血性心疾 患)死亡率(人口 10 万人あたり)	静岡県人口動態統計	159.9 人 【2015(平成 27)年】	152.8 人 (減少)
高血圧症者(Ⅱ度以上)の割合 (国保特定健診受診者に占める割合)	市保健情報システム 集計値	5.4%	5.0% 【2023(平成 35)年度】 (減少)
脂質異常者(LDL140 以上)の割合 (国保特定健診受診者に占める割合)	市保健情報システム 集計値	22.6%	20.5% 【2023(平成 35)年度】 (減少)

指 標	出 典	現 状 値 2016(平成 28)年度	目 標 値 2022(平成 34)年度
メタリックシンドロームの該当者及び予備群の割合 (国保特定健診受診者に占める割合)	国保特定健診・特定保健指導実施結果報告	該当者 17.5% 予備群 8.1%	該当者 13.1% 予備群 6.1% 【2023(平成 35)年度】 (減少)
がん検診受診率 (胃、肺、大腸、子宮、乳)	市健康づくり推進課 集計値	胃がん 12.7% 肺がん 29.7% 大腸がん 30.3% 子宮がん 22.0% 乳がん 28.1%	胃がん 40.0% 肺がん 40.0% 大腸がん 40.0% 子宮がん 50.0% 乳がん 50.0% (向上)

### 市民（家庭）に求められる取り組み

- 特定健診やがん検診など自分に必要な健（検）診を積極的に受診するとともに、家族などにも働きかけます。
- かかりつけ医を持ち、体に異変を感じた時のみならず、日頃の健康管理についても相談します。
- 日頃から、自分と家族の健康状態に気を配ります。

### 地域（事業者・団体など）に求められる取り組み

- 各職場における健（検）診体制を整備し、精密検査が必要となった職員（従業員）にはすみやかに医療機関へ受診するよう働きかけるなど、健（検）診後のフォローも行います。
- 自治会や保健委員会を中心に、地域ぐるみで健（検）診について、周知・啓発を行い、誘い合っの受診をすすめます。
- 保健委員活動として、地域において健康づくりの講座や教室を開催するなど、市民の健康づくりを支援します。

## 行政の取り組み

## プランA 「受けなきゃ損、特定健診」

- ・誰もが年に1度、定期的に特定健診を受ける習慣の定着化をめざし、国保特定健診においては、特に40歳代、50歳代の受診率向上のため、受診機会の拡大などに努めます。
- ・特定健診の受診状況や健診受診の必要性について、自治会など地域への情報提供を進め、市民の意識向上に努めます。

事業項目	取組み内容
国保特定健康診査、 後期高齢者健康診査事業	健診の受診率向上のため、特定健診・後期高齢者健康診査の周知と受けやすい体制整備に努めます。
特定健診受診啓発事業	受診率を向上させるため、自治会連合会及び保健委員協議会の協力を得て、健診受診勧奨を実施します。また、医師会の協力により、医療機関受診中の者への啓発を実施します。

## プランB 「防ごう、コントロールしよう、糖尿病と高血圧」

- ・糖尿病・高血圧の実態を把握するため、受診状況、医療費、人工透析導入者の状況などの現状把握と分析を進めます。
- ・糖尿病の重症化予防のため、投薬とともに生活習慣の改善が必要な人に対し、血糖値を適切にコントロールできるよう医師と連携して保健指導を行います。
- ・医師、歯科医師、薬剤師などの関係者による生活習慣病対策の連携を強化します。

事業項目	取組み内容
保健指導事業	特定健診で抽出された対象者（特定健診未受診者・特定保健指導未利用者・特定健診ハイリスク者）への家庭訪問を実施し、個別指導を充実させます。また、相談室にて、主に健診結果をもとにした栄養指導を行います。
健康教育事業	生活習慣病の予防や健康づくりに関する知識を普及するため、保健委員、自治会、学校等への出前講座を通して市民に健康教育を実施します。



## プランC 「赤ちゃんから始まる予防と習慣」

- ・ 妊娠期、乳幼児期から親子で正しい生活習慣が身につくよう、妊婦健診や月齢に応じた乳幼児健診などを通じて指導を行います。
- ・ 小学生と中学生を対象とした小児生活習慣病健診を推進し、学齢期からの肥満や高コレステロール、高血圧などの予防を進めます。
- ・ 学校において、児童・生徒の肥満、やせの実態把握を進め、肥満の防止に向けた指導や、主に思春期の女子のダイエット、やせ過ぎのリスクに関する情報を提供します。
- ・ 適切な時期に対象者が予防接種を受けられるよう、予防接種制度の情報提供や接種勧奨、接種体制の整備に努めます。

事業項目	取組み内容
妊婦健康診査事業	安全な分娩と健康な児の出産のため、医療機関及び助産所に委託して、公費負担による妊婦健康診査を実施します。
妊婦指導事業	妊娠の届出をした妊婦に母子健康手帳の交付と保健指導を行います。また、届出時のBMI、尿検査結果等情報を基に、ハイリスク妊婦を把握し支援していきます。
乳幼児健康診査事業	4か月児健診、10か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診の実施により、健やかな発達・発育を確認し、生活習慣病予防に重点を置いた適切な支援につなげます。
小児生活習慣病健診事業	小学4年生、中学1年生の希望者を対象として、血圧測定、血液検査を実施します。
学校保健事業	肥満や運動不足の解消を図るために、保健だよりや保健指導等を活用して、学校医、家庭と連携して栄養指導を行います。
子ども予防接種事業	感染症の発生及び蔓延を予防するため、定期的予防接種の推進を行います。

## プランD 「受けて安心、がん検診」

- ・ がん検診受診率の向上を図ることで、がんの早期発見を促進します。
- ・ 精密検査未受診者の把握に努め、受診勧奨を行います。

事業項目	取組み内容
がん検診事業	各種がん検診の受診率を向上させるために、市民へ関連情報を提供し、受けやすい検診体制を整えます。
精密検査受診促進事業	精密検査受診率を向上させるため、精密検査未受診者に対し電話や訪問等での受診勧奨を強化します。

## 2 運動・身体活動

### 現状・課題

- ◆運動習慣（1回30分以上、週2回以上）のある市民（20歳以上）の割合は、全体で33.9%（男性40.2%・女性28.9%）で、「ほとんど行っていない」市民の割合は43.7%となっています。運動（1回30分以上）をする頻度は、20歳代～40歳代で低くなっています（平成28年度焼津市健康・食育に関するアンケート調査）。
- ◆事業者・団体ヒアリング調査では、レクリエーション性のあるスポーツの開発や地域独自の体操の普及について提言が寄せられています。また、スポーツ推進委員と他団体との連携、市内のウォーキングコースやハイキングコースの整備・充実を求める意見もあがっています。

### 課題解決に向けた方向性

- ◇日常生活において、意識的に体を動かす習慣が身につくような取り組みや啓発を行う。
- ◇中高年（40歳以上）世代の運動・身体活動を促進し、生活習慣病発症予防と、社会生活機能の低下防止を図る。
- ◇若年（20～30歳代）世代から運動習慣を身につけるための対策を行う。

### 数値目標

指 標	出 典	現 状 値	目 標 値
		2016(平成28)年度	2022(平成34)年度
運動習慣者(1回30分・週2回以上・1年以上継続)(20歳以上)の割合	H28年健康・食育に関するアンケート調査	男性 33.0% 女性 23.9%	男性 36.0% 女性 33.0% (増加)
中高年世代のスポーツ・運動の実施率	総合計画に関する市民意識調査	40歳以上65歳未満 36.5% 65歳以上 49.1%	40歳以上65歳未満 41.0% 65歳以上 55.0% (増加)

### 市民（家庭）に求められる取り組み

- ウォーキングなど、自分に合った運動や手軽なスポーツを定期的、継続的に行います。
- 日常生活の中で、意識的に体を動かすように心掛けます。
- 運動・スポーツに関する教室やイベントに積極的に参加し、体を動かす習慣を身につけ維持します。

### 地域（事業者・団体など）に求められる取り組み

- 自治会や保健委員が、地域活動の中で運動に関する行事や講座を開催し、運動のきっかけづくりを行います。
- スポーツ推進委員等がスポーツ教室やスポーツイベントの中で、市民への指導を行います。
- 総合型地域スポーツクラブ等において、スポーツやレクリエーションの機会を創出します。

行政の取り組み

**プランE 「歩いて、鍛えて、貯筋（ちょきん）して」**

- ・ウォーキングコース、ハイキングコースなどの情報提供に努めます。
- ・軽スポーツ、ニュースポーツの普及を図り、市民に適度な運動をする習慣が身につくよう努めます。
- ・幼児や親子を対象とする体操教室の実施や、スポーツ少年団などの民間スポーツ活動の推進を図り、幼少期から運動に親しむ習慣を身につけられるようにします。

事業項目	取組み内容
健康づくりウォーキング推進事業	より多くの市民が活用しやすいマップ・コースの見直しを行います。
スポーツ教室事業（幼児体操、親子体操教室）	多様な運動の経験、健康増進・体力向上のため、体を動かす場の少ない幼児、親子を対象としたスポーツ教室を提供します。
市民トリム事業	気軽に取り組める運動の継続を図るため、自己管理できる手帳の配布やハイキング大会を実施します。
ラジオ体操普及促進事業	「健康で明るく、たくましい市民」の実現のため、いつでも、だれでも、どこでも気軽に行える健康法としてラジオ体操の普及と推進を図ります。

**プランF 「高齢者も、体を動かし、健康長寿」**

- ・元気な高齢者を対象とし、主として歩行筋力の維持・増強のための運動の普及を図ります。
- ・骨粗しょう症検診などを通じ、運動と栄養摂取による骨折予防に努め、高齢者になっても元気に活動する人の増加を図ります。

事業項目	取組み内容
高齢者健康教育事業	高齢者に対して認知症予防や運動に関する知識を普及します。
介護予防・生活支援サービス事業（サービスC：運動器の機能向上プログラム）	運動機能の低下がある介護予防・日常生活支援総合事業対象者・要支援者に、ストレッチ、筋力トレーニングなどの運動器の機能向上プログラムを実施します。
生活機能チェック・認知症スクリーニング	介護予防・日常生活支援総合事業対象者（生活機能低下のある高齢者）を把握するため、生活機能評価を実施します。 （実施内容：基本チェックリスト、身体計測、医師の診察、生活機能検査、判定）
骨粗しょう症検診事業	寝たきりの原因となる骨折を予防するため、骨粗しょう症検診を実施し、運動・栄養面からの指導を行います。
シニア体操事業	運動の継続が日常化され、健康増進・体力向上につながられるよう、運動する場の少ない高齢者に対して、スポーツ教室を提供します。

### 3 喫煙・飲酒

#### 現状・課題

- ◆国保特定健診結果では、市民の喫煙者の割合と飲酒状況は全体的に県平均と比べて低いものの、減少傾向はみられません（P69・70）。
- ◆平成 28 年度焼津市健康・食育に関するアンケート調査では、喫煙している市民の半数以上が喫煙をやめたいと考えています。受動喫煙の機会については、「機会はない」との市民が最も多く、「家庭」や「職場」の割合も減少してきています。
- ◆事業者・団体ヒアリング調査では、施設内禁煙を徹底している施設がほとんどとなっており、大きな課題はみられないものの、「受動喫煙のリスクを広く周知する方策をとってほしい」等の意見も寄せられています。
- ◆妊娠期の喫煙・飲酒をなくすという目標は、達成に至っていません。

#### 課題解決に向けた方向性

- ◇生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少に向けた啓発を行う。
- ◇喫煙をやめたい人が、やめることができる環境の整備などの対策を講じる。
- ◇公共施設や医療機関の全面禁煙を実施する。
- ◇飲食店や家庭における受動喫煙防止に向けた周知・啓発を行う。
- ◇未成年者の喫煙・飲酒防止に向けた取り組みを強化する。
- ◇妊娠中の喫煙・飲酒防止に取り組む。

#### 数値目標

指 標	出 典	現 状 値 2016(平成 28)年度	目 標 値 2022(平成 34)年度
たばこを習慣的に吸っている人の割合 (国保特定健診受診者に占める割合)	国保特定健診質問票	男性 14.5% 女性 2.9%	男性 12.4% 女性 2.3% (減少)
妊娠中に喫煙する者の割合	①H28 年健康・食育に関するアンケート調査 ②母子健康手帳記載データ	① 3.1% ② 1.7%	0% (減少)
飲酒日の1日あたり男性2合、女性1合を超えて飲酒している人の割合 (国保特定健診受診者に占める割合)	国保特定健診質問票	男性 8.9% 女性 4.7%	減少
妊娠中に飲酒する者の割合	①H28 年健康・食育に関するアンケート調査 ②母子健康手帳記載データ	① 4.0% ② 0.2%	0% (減少)

### 市民（家庭）に求められる取り組み

- 喫煙が及ぼす影響について理解し、禁煙に努めます。
- 喫煙する時は、周りの人に配慮し、受動喫煙の防止に努めます。
- 飲酒者は、適正量の飲酒を心掛けます。
- 胎児への影響を理解し、特に妊娠中や授乳中は喫煙・飲酒をしません。
- 未成年者は、喫煙・飲酒をしません。

### 地域（事業者・団体など）に求められる取り組み

- 地域において、未成年者の喫煙・飲酒は容認しません。
- 多くの人が利用する施設や職場での禁煙化に努めます。
- 地域における会合、行事やイベントでは禁煙や適正量の飲酒に努めます。

### 行政の取り組み

#### プランG 「たばこの煙とさようなら」

- ・禁煙外来治療の周知・受診誘導や保健指導などにおける禁煙指導の強化により、禁煙する人の増加を図ります。
- ・市が管理する公共施設の原則全面禁煙を継続し、受動喫煙の減少を図ります。
- ・妊娠中や授乳中の喫煙をなくすため、母子健康手帳交付時などにおける指導を強化します。
- ・小中学校の児童・生徒に対し、たばこが及ぼす健康被害についての教育を行います。

事業項目	取り組み内容
保健指導	母子保健事業、健康づくり事業等、個別指導の機会をとらえ、禁煙の指導を行うとともに、広報等で啓発します。
学校保健事業 （たばこ健康被害教育）	喫煙による身体に及ぼす害について理解するため、小学校高学年、中学校3年生の保健の授業の中で、喫煙と健康の内容について学習します。



## プランH 「お酒のリスク、男性2合、女性1合」

- ・多量飲酒者に対する保健指導を行い、健康教育などを通じて、生活習慣病のリスクを高める飲酒についての知識の普及に努めます。
- ・妊娠中や授乳中の飲酒をなくすため、母子健康手帳交付時などにおける指導を強化します。

事業項目	取組み内容
保健指導事業	母子保健事業、健康づくり事業等、個別指導の機会をとらえ、適正飲酒の指導を行います。

【純アルコール量換算表】

お酒の種類	清酒 1合 180ml	ビール 中ビン1本 500ml	ウィスキー・ ブランデーダブル 60ml	焼酎(25度) 1合 100ml	ワイン 200ml
アルコール度数	15%	5%	43%	25%	12%
純アルコール量	22g	20g	21g	20g	19g

※1日あたりの純アルコール摂取量が男性で40g（日本酒換算で2合）以上、女性で20g（日本酒換算で1合）以上になると、生活習慣病のリスクが高まります。

お酒は、  
男性で1日2合、  
女性で1日1合  
を超えて飲んだら、  
健康を書するってこと。



## 4 こころの健康

### 現状・課題

- ◆家庭や職場環境が多様化する社会において、こころの健康を崩す人が増加しています。精神疾患に罹患する市民も年々増加しており、受診が必要な場合でも本人が病識を持ってない場合や、精神科受診への偏見がある等、受診に結びつきにくい状況があります。特定健診未受診者等への相談・訪問等を通して、潜在しているうつやひきこもりのケースを把握し、専門の相談窓口や適切な医療につなげることが求められています。
- ◆各自治体に自殺予防の計画づくりを義務づける改正自殺対策基本法が成立し、2016（平成28）年4月に施行されています。自殺対策を中心とした「こころの健康」の取り組みの強化が求められています。
- ◆人口10万人あたりの自殺者数は、2011（平成23）年～2015（平成27）年の5年間の平均で年19.8人となっており、全国平均や県平均をやや上回る状況となっています（人口動態統計）。
- ◆平成28年度焼津市健康・食育に関するアンケート調査では、*いだん*の睡眠によって休養がとれている人の割合は77.5%、過去1か月以内に不安・悩み・ストレスがあった人の割合は60.0%で、いずれも5年前の調査時と大きく変わっていない状況です。
- ◆事業者・団体ヒアリング調査では、ストレス解消やメンタルヘルスに関し、所属する従業員への対策は進んでいるものの、各地域における啓発活動はあまり進んでいない様子もみられています。

### 課題解決に向けた方向性

- ◇うつや不眠などのこころの健康状態の改善に向けた取り組みを行う。
- ◇自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図る「ゲートキーパー」を養成する。

### 数値目標

指 標	出 典	現 状 値	目 標 値
		2016(平成28)年度	2022(平成34)年度
自殺死亡率(人口10万人あたり)	静岡県人口動態統計	20.1人 【2015(平成27)年】	16.5人 (減少)
睡眠によって休養がとれている人(20歳以上)の割合	H28年健康・食育に関するアンケート調査	77.5%	85.0% (増加)

### 市民（家庭）に求められる取り組み

- 規則正しい生活を心掛け、十分な睡眠・休息をとります。
- 自分に合った趣味や生きがいを持ち、ストレスを溜めないよう工夫します。
- 自分で解決できないことは、ひとりで悩まず、家族や友人、専門機関に相談します。
- こころの健康やストレスについて、正しい知識を持ちます。
- 2週間以上続く不眠はうつ病のサインとして、早めの治療や休養を心掛けます。

### 地域（事業者・団体など）に求められる取り組み

- 従業員のメンタルヘルス対策に取り組み、働く世代のこころの健康づくりに努めます。
- 各地域においてストレス解消やメンタルヘルスに関する啓発を行います。
- 地域で住民同士が声掛けや交流を深め、産後うつや子育てで孤立しない環境づくりを進めます。

### 行政の取り組み

#### プラン1 「睡眠は心の栄養、不眠はうつ病のサイン」

- ・不眠、うつ病・不安障害などの精神疾患について、専門相談窓口の情報提供を行い、適切な治療へ誘導します。
- ・事業所における従業員のストレス検査、産業医、医療機関におけるスクリーニング、薬局における服薬指導などから精神科医へとつなぐ受診勧奨や紹介の体制づくりをします。
- ・産後うつの早期発見や、出産・育児に伴うストレスや不安を取り除くため、乳児家庭全戸訪問を柱とする相談・指導の充実を図ります。

事業項目	取り組み内容
産婦健診・妊産婦支援事業	従来の妊産婦及び乳幼児の家庭訪問事業に加え、増加傾向にある産後うつや育児不安への早期対応のために産婦健診と産後ケア事業を実施します。
心理相談事業	就園後の子どもが安定した園生活を送るために、子どもの発達の確認を行い、母親の精神的不安及び育児不安等の相談に応じ適切なアドバイスを行います。
相談・訪問事業	健診未受診者等への相談、訪問を通して把握したうつやひきこもりのケースについては、専門相談窓口や適切な医療を紹介します。
精神保健関係機関連携事業	相談支援事業所や保健所、医療機関、家族会等と連携・協働し、精神疾患を持つと思われる市民が適切な受診に結びつくよう、家族や地域住民からの相談に応じます。
ゲートキーパー養成事業	自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる「ゲートキーパー」の役割を担う人材を養成することにより、自殺の危険性が高い人の早期発見、早期対応を図ります。
精神保健福祉研修会事業	うつ病についての理解を深め、その予防や克服法について研修会を行い、自殺予防を啓発します。