

第三期高知市健康づくり計画(案) について

令和5年度第2回高知市生活習慣病予防に関する協議会
令和6年1月26日(金)
健康増進課

第3章

高知市の目指すまち

■2 基本方針

～健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指します～

■1 基本理念

いつまでも みんなが 健やかに暮らせるまち

健康格差の縮小や多様性を意識するとともに、人だけではなく動物や環境も含めたみんなが健康であることを追求し、いつまでも健やかに暮らせる高知市であることを目指します。

One Health ～人と動物、環境の健康はひとつ～
人、動物、環境は相互につながっており、人の健康を守るためには、動物の健康、環境の健康も一緒に守っていかなくてはならないと考え方。



I すべての世代でその人らしく健康な暮らしができるまち

すべての世代が健康に暮らすことができているまちを目指します。また、多様な価値観を尊重し合い、みんながともに健康に暮らすまちを目指します。

II 地域のつながりの中で、自然に心豊かな暮らしができるまち

地域のつながりは、健康な暮らしを支える重要な環境の一つです。健康に関心が薄い人もとのつながりで自然に健康になれる環境を整備するとともに、病気や障害の有無に関わらず心豊かに過ごすことで自覚的健康感を高めて健康でいられるまちを目指します。

III みんなが安全・安心で健康な暮らしができるまち

感染症のまん延防止や食の安全確保、災害(健康危機)への備え等を通じ、市民のいのちと暮らしを守ることで暮らせるまちを実現します。また、動物も一緒に健康に暮らすことができるまちを目指します。

□一人ひとりの未来を見据え、次世代へと続く健康づくりを進めます

自分自身の将来はもとより、次の世代の健康も見据えた健康づくりを進めます。例えば、胎児期の低栄養が出生時の低出生体重に影響し、将来生活習慣病になるリスクが高まるといわれており、高齢期に重症化することも考えられます。本計画では、部課を越えた連携を促進し、ライフコースアプローチ(人の生涯を、胎児期から高齢期に至るまで経時的につなげて考える)を踏まえた健康づくりを進めます。

□多様な主体がつながることで、みんなが健康になれる環境づくりを進めます

個人の行動と健康状態の改善への直接的な働きかけだけでなく、その土台となる社会環境の質を向上させる働きかけを進めます。友人、職場、近隣、趣味の仲間といった市民同士のつながり、様々な関係者同士のつながり、市民と関係者、行政のつながり、行政内部での部や課を越えた連携と協働、また、ICTを活用したつながりなど、多様な主体のつながりの中で、誰もが健康な行動をとれるような環境づくりを進めます。

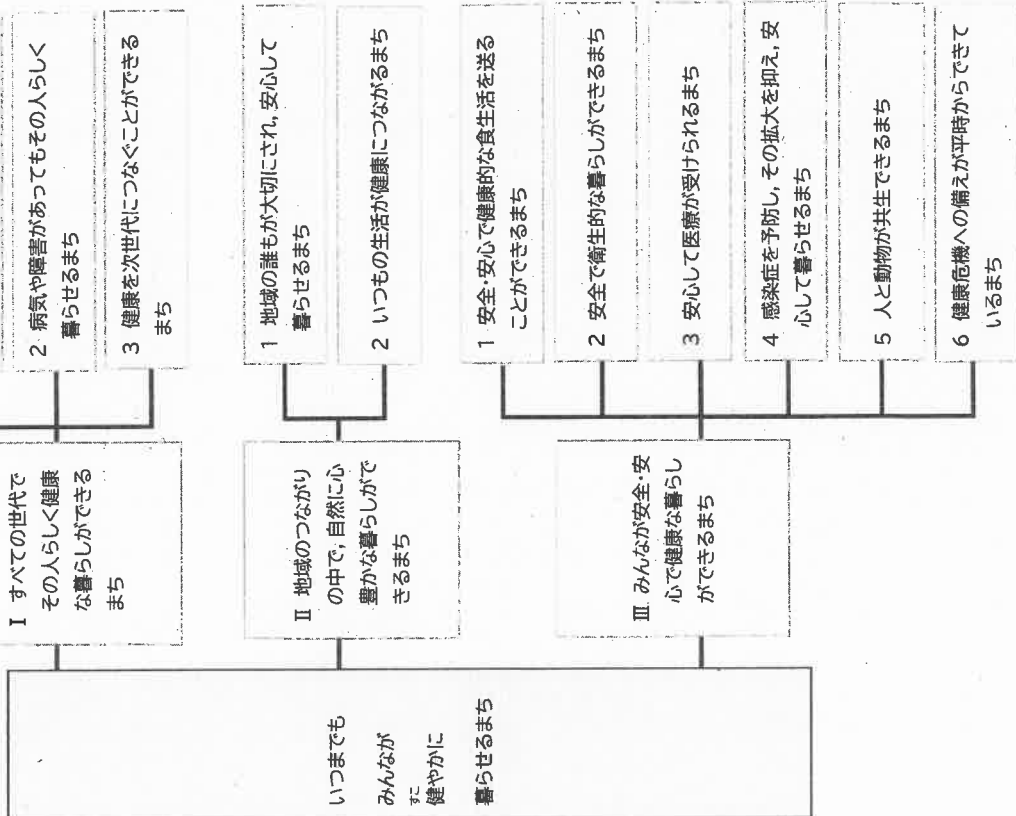
□健康危機に備えて保健所機能を強化します

健康危機は、南海トラフ地震や台風といった自然災害をはじめ、感染症、飲料水や食品、化学物質など何らかの原因によって生じ、市民の生活に大きな影響を及ぼします。ひとたび健康危機が生じた場合には、科学的根拠に基づく評価を行うとともに、国・県や関係機関と情報・方針を共有し即時の対応を行う必要があります。市民のいのちと暮らしを守るために、健康危機発生時に迅速で適切な対応をできるよう平時から保健所機能の強化を進めます。



■3 計画の体系

基本理念



施策

重点施策 10 施策

- 重点 1) 健やかな誕生への支援
- 重点 2) 子どもの頃から生活習慣の確立
- 重点 3) 生涯を通じた健康管理
- 重点 4) 食を通じた健康づくり
- 重点 5) 身体活動、運動を通じた健康づくり
- 重点 6) 歯と口の健康づくり
- 重点 7) こころの健康づくり
- 重点 8) 喫煙・受動喫煙対策
- 重点 9) アルコール健康障害対策
- 重点 10) 生活習慣病(がん・循環器疾患・糖尿病)対策
- 重点 11) 精神障害のある人への支援
- 重点 12) 難病患者への支援
- 重点 13) 障害のある子どもへの支援
- 重点 14) 地域とともに進める健康なまちづくり

- 重点 15) 食品衛生知識の普及啓発の強化
- 重点 16) 食品衛生監視指導計画に基づく食の安全の推進
- 重点 17) 生活衛生監視指導計画に基づく施設の衛生向上
- 重点 18) 衛生害虫等駆除対策の推進
- 重点 19) 毒物劇物適正管理の推進
- 重点 20) よりよい医療の推進
- 重点 21) 休日や夜間の救急体制の確保
- 重点 22) 献血の普及啓発の推進
- 重点 23) 医薬品等の望ましい管理の推進
- 重点 24) 感染症対策の強化
- 重点 25) 結核対策の推進
- 重点 26) 動物の愛護及び適正飼養の推進
- 重点 27) 災害時の医療救護体制の強化
- 重点 28) 災害時の公衆衛生活動体制の強化

重点施策の概要

施策6 歯と口の健康づくり

- ・歯と口の健康は、生活の質に大きく関わっています。また、むし歯や歯周病などの歯科疾患や口腔機能は、全身の健康にも影響しています。
- ・子どもの頃から、生涯にわたる歯と口の健康づくりに取り組みます。

取組

- ・フッ化物を活用したむし歯予防の必要性の啓発
- ・歯周病と全身疾患の関係についての啓発
- ・あらゆる機会を捉えて定期的に歯科受診をする必要性を啓発
- ・園や学校等との連携(乳幼児期からの口腔機能の獲得・育成, 学童期からのかむことの普及啓発)
- ・オーラルフレイル予防(歯科疾患予防と併せた, 口腔機能の維持・向上の必要性についての働きかけ)

重点施策の概要

施策8 喫煙・受動喫煙対策

- ・喫煙は、がんや心疾患など様々な病気の発症に影響を与えます。歯周病や低出生体重児出生の危険因子でもあります。
- ・禁煙支援や20歳未満の人がたばこを吸い始めないための取組, 望まない受動喫煙が生じないための取組を進めます。

取組

- ・たばこをやめたい人がやめることができるよう, 機会をとらえた禁煙相談の実施
(※喫煙者の26.5%は禁煙希望)
- ・職場や家庭での受動喫煙防止 (※受動喫煙を受けた人は, 52.1%)
- ・児童クラブや学校などでの防煙教室の実施

重点施策の概要

施策10 生活習慣病(がん・循環器疾患・糖尿病)対策

- ・壮年期(40～64歳)の男性の死亡率は全国より高い値です。
- ・生活習慣病(がん・循環器疾患・糖尿病)は、初期には自覚症状なく進行する特徴があります。
- ・定期的に健(検)診を受け、適切な保健行動をとることで、生活習慣病の早期発見や、発症・重症化予防につながる取組を進めます。

取組

- ・各保険者のデータヘルス計画と連動した取組の実施
- ・ナッジ理論を活用や関係機関と連携した効果的な実施や周知啓発
がん検診・特定健診の受診率向上
糖尿病や高血圧等の血管病予防のため、生活習慣の改善・必要な治療継続
- ・健康経営の視点で職域へ他機関と協働した働きかけ

重点施策の概要

施策14 地域とともに進める健康なまちづくり

- ・人とのつながりがある人は、自覚的健康感が高く健康寿命が長いと言われています。
- ・地域や職場など多様なつながりによって、自分は健康だと感じることができるまちづくりを、市民や関係者とともに進めていきます。

取組

- ・市民が人との交流や社会活動への参加ができるような働きかけ
- ・健康づくりに話し合う機会を増やし、健康づくりが身近になるような環境づくり
- ・歩きたくなる公園や道が増えるなど、庁内各課や関係機関と連携協働し、自然と健康になれる環境づくり
- ・地域の事業所が健康経営の考えを踏まえ職場の健康づくりに取り組むことが出来るように保険者や産業保健総合支援センター等関係機関と協働した取組

重点以外の施策の概要

施策3 生涯を通じた健康管理

- 生涯を通じて健康を保持するためには、一人ひとりが乳児期から高齢期に至るまでの自分の健康を管理できることが大切です。
- 誰もが自らの健康に関心を持ち、正しい知識に基づいた行動ができるよう取組を進めます。

取組

- ライフコースアプローチを踏まえた健康管理(それぞれの年代を支える庁内各課や関係機関が健康課題を共有し、連携した取組の実施)
- 子ども・子育て支援計画や高齢者保健福祉計画など、各計画とライフコースでつながる取組の実施。

重点以外の施策の概要

施策4 食を通じた健康づくり

- 「食」は、生活習慣病の発症・重症化予防のほか、やせや低栄養等の予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも重要です。
- 市民一人ひとりが生涯にわたって健全な食生活を実践できるよう、食を通じた健康づくりに取り組めます。

取組

- あらゆる機会をとらえた啓発、デジタルツールを活用した情報発信
- 家庭内備蓄の普及啓発(災害時の食の備え)
- 食生活改善推進員の活動支援
- 関係団体・庁内関係部署と連携した食育推進(食育推進計画との連動)

重点以外の施策の概要

施策5 身体活動、運動を通じた健康づくり

- ・身体活動や運動は、生活習慣病の予防だけでなく、心身の機能の維持向上といった健康効果が得られます。
- ・身体活動や運動が健康に与える効果を周知し、子どもの頃からあらゆる世代での身体活動の増加や運動習慣の定着を図ります。

取組

- ・高知市スポーツ推進計画と連動した取組の実施(運動習慣がある人の割合を増やす。)
- ・関係機関と連携した環境づくりや、高知家健康パスポートアプリを活用した取組(日常的な歩数が増加するように)

重点以外の施策の概要

施策9 アルコール健康障害対策

- ・アルコールは、様々な健康障害との関連が指摘されており、アルコール性肝障害、膵炎、高血圧、心血管障害及びがん等に深く関連します。
- ・アルコール健康障害を予防するため、適正飲酒や休肝日の大切さ、20歳未満の飲酒防止に関する普及啓発、健康障害に対する支援を進めていきます。

取組

- ・知識の普及啓発(生活習慣病のリスクを高める飲酒量、休肝日の必要性等)
- ・減酒外来などの関係機関との連携
- ・アルコール健康障害に対する支援体制づくり