

前橋市健康増進計画

健康まえばし21(第2次計画)

平成26年度～平成35年度(2014年度～2023年度)



前橋市



地域ぐるみ

みんなできりくむ

健康づくり

～「生命都市いきいき前橋」をめざして～



本市では、「みんなできりくむ健康づくり」をスローガンに、平成16年度から25年度までを計画期間とする前橋市健康増進計画「健康まえばし21」を策定し、市民皆さんの健康づくりに取り組んでまいりました。

この10年間の取り組みの中で、私たちを取り巻く環境や健康問題は変化しており、平成20年度から追加されたメタボリックシンドロームの予防から、近年は、疾病を持っても重症化しないための取り組みが重要課題となってきました。特に、糖尿病が重症化して合併症を引き起こし、人工透析に至る方が、前橋市においても年々増加傾向にあります。

そこで、重症化予防対策として、市民の皆さんには、かかりつけ医を持ち、毎年健診をしっかりと受け、日々健康を意識して生活することをお願いしたいと思います。そのことが、ひいては前橋市の医療費削減対策にもつながっていきます。

前橋市がめざす「生命都市いきいき前橋」と「健康寿命の延伸」の実現に向けて、平成26年度から35年度までの「健康まえばし21 第2次計画」では、個々から地域全体へと、「地域ぐるみ」で健康づくりに取り組めるよう推進していきます。

さらに、生涯にわたって健康を意識した生活を継続することを強調し、それぞれのライフステージに応じた健康への取り組みを具体的に提案し、市民と共に取り組みます。

また、平成25年度から開始した「まえばしウエルネス企業登録制度」の協力企業とも連携を取りながら、健康増進に向けた取り組みをより一層推進してまいりますので、皆さんの積極的なご参加とご協力をお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、アンケート調査にご協力をいただきました、市民の皆様や熱心に議論いただき貴重なご意見やご助言を賜りました関係機関の皆様に深く感謝を申し上げ、あいさつといたします。

平成26年3月

前橋市長 **山本 龍**

目次

I	計画策定(見直し)の背景・趣旨	P1
II	計画の位置づけ	P2
III	計画の期間	P3
IV	基本理念	P4
V	個別目標	P5
VI	計画の体系	P6～9
VII	計画の推進体制	P10～11
VIII	計画の推進	P12
	妊娠期・乳幼児期・学童期(0～18歳)	P13～24
	青年期(19～39歳)	P25～33
	壮年期(40～64歳)	P34～45
	高齢期(65歳以上)	P46～53

資料編

資料1	統計データからみえる前橋市	P54～60
資料2	用語説明	P61
資料3	指標	P62～65
	(1)第2次計画における国・県・本市の現状	
	(2)前計画(健康まえばし21：平成16～25年度まで10年間)の結果	
	(3)第2次計画の体系(概要)	
資料4	前橋市健康づくり推進協議会	P66
資料5	前橋市健康づくり庁内推進体制	P67～68

I 計画策定(見直し)の背景・趣旨

平成12年3月に厚生労働省より「健康日本21」が示されました。これは、21世紀における国民健康づくり運動として、これまで以上に健康を増進することで、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現をめざし、①健康寿命の延伸、②壮年期死亡の減少、③生活の質の向上を図ることを目的としたものです。

前橋市は、前橋市健康増進計画「健康まえばし21」を平成16年度からの10か年計画として作成し、「みんなでとりくむ健康づくり」をスローガンに掲げ、「栄養・食生活」「運動」「休養・こころの健康」「たばこ」「アルコール」「歯と口の健康」の6つの領域において市民の健康づくりに取り組んできました。

この間、保健・医療・福祉を取り巻く環境は著しく変化し、少子高齢化の進展や社会情勢の変化など、さまざまな要因により、健康課題も複雑になってきています。

また、国では、平成18年6月に医療制度改革関連法が成立し、治療重視の医療から予防重視の保健医療体系への転換を図るため、平成20年4月から医療保険者に対し、特定健康診査・特定保健指導(以下「特定健診等」という。)の実施を義務づけるなど、新たな生活習慣病予防対策を展開しました。その他、食育基本法、がん対策基本法等の整備がなされ、健康に関する様々な施策も大きく変化しています。

本市においても、平成20年度に「健康まえばし21」の中間評価を行ない、新たな課題に対しては、追加目標を設定し、取り組んできました。

市民健康生活アンケート調査を基に、今後取り組むべき健康に関する施策の基本方針を明らかにし、市民誰もが「生涯を通じた健康づくりを目指して、地域力を生かした健康なまちづくりを展開していく」ため、「健康まえばし21(第2次計画)」を平成26年度から平成35年度までの新たな10年計画として平成26年3月に策定しました。

【市民健康生活アンケート調査】

調査対象：20歳以上の前橋市在住の市民

調査期間：平成24年11月～12月

調査方法：保健推進員による配布・回収

回収状況：配布数 3,000人

回収数 2,994人、回収率 99.8%

有効回答数 2,970人

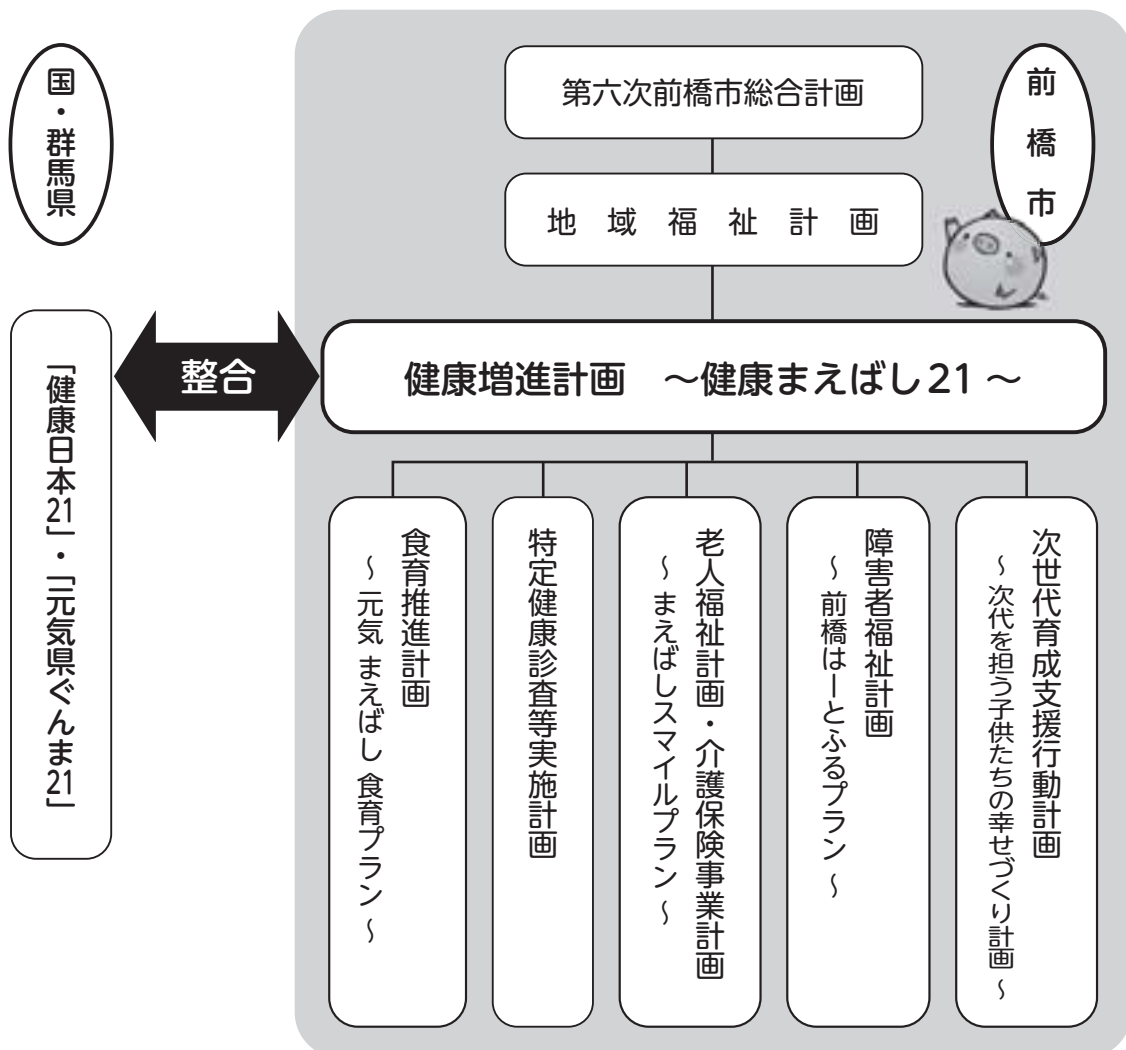


Ⅱ 計画の位置づけ

この計画は、健康増進法に定める市町村計画にあたる法定計画です。











平成16年に策定された「健康まえばし21(平成21年4月の追加計画)」の改訂計画であるとともに、国の「健康日本21第2次計画」や「群馬県健康増進計画(元気県ぐんま21第2次計画)」及び、本市の上位計画である「第六次前橋市総合計画改訂版」や、保健福祉分野の各種計画との整合性を持たせています。そして、子どもから高齢者まで生涯を通じ、地域ぐるみで取り組む健康増進計画となっています。

▼健康まえばし21 第2次計画の位置づけ



Ⅲ 計画の期間

平成26年度(2014年度)から平成35年度(2023年度)までの10か年とし、国・県同様、5年後に中間評価(見直し)を行います。

区分	平成 ～ 24年度	25年度	26年度	～ 30年度	～ 35年度
健康まえばし21 	 第一次計画(平成26年度～ 25年度) 	 第二次計画(平成26年度～ 35年度) ・ 中間評価			
(国)健康日本21	 第一次計画 	 第二次計画(平成25年度～ 34年度) ・ 中間評価			
群馬県健康増進計画 (元気県ぐんま21)	 第一次計画 	 第二次計画(平成25年度～ 34年度) ・ 中間評価			





Ⅳ 基本理念

地域ぐるみ みんなでとりくむ 健康づくり

～「生命都市いきいき前橋」をめざして～

生涯を通した切れ目のない「健康づくり」を目指し、地域住民と協働して「健康なまちづくり」を展開します。そのため、行政はあらゆる機会を通して、健康についての正しい知識の普及・啓発を強化し、市民が自発的に健康づくりに取り組めるよう具体的に支援します。

市民は、住み慣れた地域でいつまでも元気で自立した生活をすることを目標に、生涯を通じて、自ら健康づくりに努めましょう。またそのためには、いつでも気軽に相談できる「かかりつけ医」を持ちましょう。





V 個別目標

生涯を「妊娠期・乳幼児期・学童期」、「青年期」、「壮年期」、「高齢期」の4つのライフステージに分け、各々の年代特性に応じた個別目標を定め、具体的な事業に取り組みます。

【妊娠期・乳幼児期・学童期(0～18歳)】

個別目標1 『親子で規則正しい生活をする』

【青年期(19～39歳)】

個別目標2 『自ら健康的な生活をする』

【壮年期(40～64歳)】

個別目標3 『将来に向けて、健康的な生活習慣を維持する』

【高齢期(65歳以上)】

個別目標4 『住み慣れた地域で、いつまでも自立して生活をする』



Ⅵ 計画の体系

妊娠期・乳幼児期・学童期(0～18歳)

個別目標1	達成すべき目標	主な施策(事業)	頁
親子で規則正しい生活をする(健康的な生活習慣の習得)	(1) 将来を担う子どもたちを健やかに産み育てましょう	①マタニティーセミナー ②こんにちは赤ちゃん事業 【乳児家庭全戸訪問事業】 ③子育てひろば親子元気ルーム ④のびゆくこどものつどい ⑤前橋市民軽スポーツフェスティバル	15 15 16 16 53
	(2) 「よく食べ・よく噛み・よく運動」しましょう (正しい知識の習得と実践)	①離乳食講習会 ②食ファイブ教室 ③食に関する指導 ④おやこ食育教室 ⑤おくちげんき教室 【巡回歯科指導】 ⑥歯科刷掃指導 ⑦肥満傾向児童に対する健康教室 ⑧いきいき健康教室(学校) 【出前講座】	17 18 18 19 20 20 21 21
	(3) ぐっすり眠って、こころの健康を保ちましょう	①いきいき健康教室(学校) 【出前講座】	21
	(4) たばこ・アルコールについて学びましょう	①薬物乱用・喫煙防止教室 ②いきいき健康教室(学校) 【出前講座】 ③受動喫煙防止に取り組む飲食店へ感謝状の贈呈	23 21 24



青年期(19～39歳)

個別目標2	達成すべき目標	主な施策(事業)	頁
自ら健康的な生活をする(健康的な生活習慣の確立)	(1) からだを動かしましょう (適正体重の維持)	①いきいき健康教室【出前講座】 ②健康アップ体験会 ③“元気ひろげたい”推進事業 ④前橋市民軽スポーツフェスティバル	36 26 36 53
	(2) 健康診査を受けましょう	①健康診査『スマイル健康診査』 ②がん検診『子宮頸がん検診』 ③成人歯科検診 ④保健指導	28 29 29 30
	(3) ストレスと上手に付き合い、こころの健康を保ちましょう	①こころの健康相談 ②ひきこもりの若者に対する支援 ③健康アップ体験会	31 32 26
	(4) たばこを吸わない生活をしましょう	①いきいき健康教室【出前講座】 ②健康アップ体験会 ③受動喫煙防止に取り組む飲食店へ感謝状の贈呈 ④禁煙チャレンジ塾	36 26 24 44



壮年期(40～64歳)

個別目標3	達成すべき目標	主な施策(事業)	貢
将来に向けて、健康的な生活習慣を維持する(糖尿病予防)	(1) メタボ対策を強化しましょう (適正体重の維持)	①健康教育	35
		②いきいき健康教室【出前講座】	36
		③“元気ひろげたい”推進事業	36
		④プラス10(テン)運動の推進	37
		⑤前橋市民軽スポーツフェスティバル	53
(2) 年1回、健康診査・がん検診を受けましょう	①健康診査 『特定健康診査・後期高齢者健康診査・健康増進健康診査』	38	
	②がん検診	39	
	③成人歯科検診	39	
(3) 健診結果をもとに生活改善をしましょう (生活習慣病発症予防・重症化予防)	①健康相談	40	
	②保健指導	41	
	③家庭訪問	41	
	④まえばしウエルネス企業登録制度	42	
(4) ストレスと上手に付き合い、こころの健康を保ちましょう	①うつ病や自殺についての知識の普及・啓発事業	43	
	②こころの健康相談	43	
(5) たばこをやめましょう	①禁煙チャレンジ塾	44	
	②健康アップ体験会	26	
	③受動喫煙防止に取り組む飲食店へ感謝状の贈呈	24	



高齢期(65歳以上)

個別 目標 4	達成すべき目標	主な施策(事業)	頁
住み慣れた地域で、 いつまでも自立して生活をする (介護・ロコモ・認知症・重症化予防)	(1) アンチエイジングに取り 組みましょう	①健康教室【出前方式】／ いきいき長生き教室	47
		②ピンシャン！元気体操教室／ 元気アップ運動教室	48
		③ピンシャン！脳活教室	48
		④楽楽食講座	49
		⑤“元気ひろげたい”推進事業	36
		⑥介護予防事業	50
	(2) 糖尿病の重症化を防ぎ ましょう (重症化予防)	①健康相談	40
		②家庭訪問	51
	(3) 地域活動に積極的に参加 しましょう (社会参加の促進)	①地域介護予防活動支援事業	52
②前橋市民軽スポーツフェスティバル		53	
③ウォーキングジャンボリー		53	

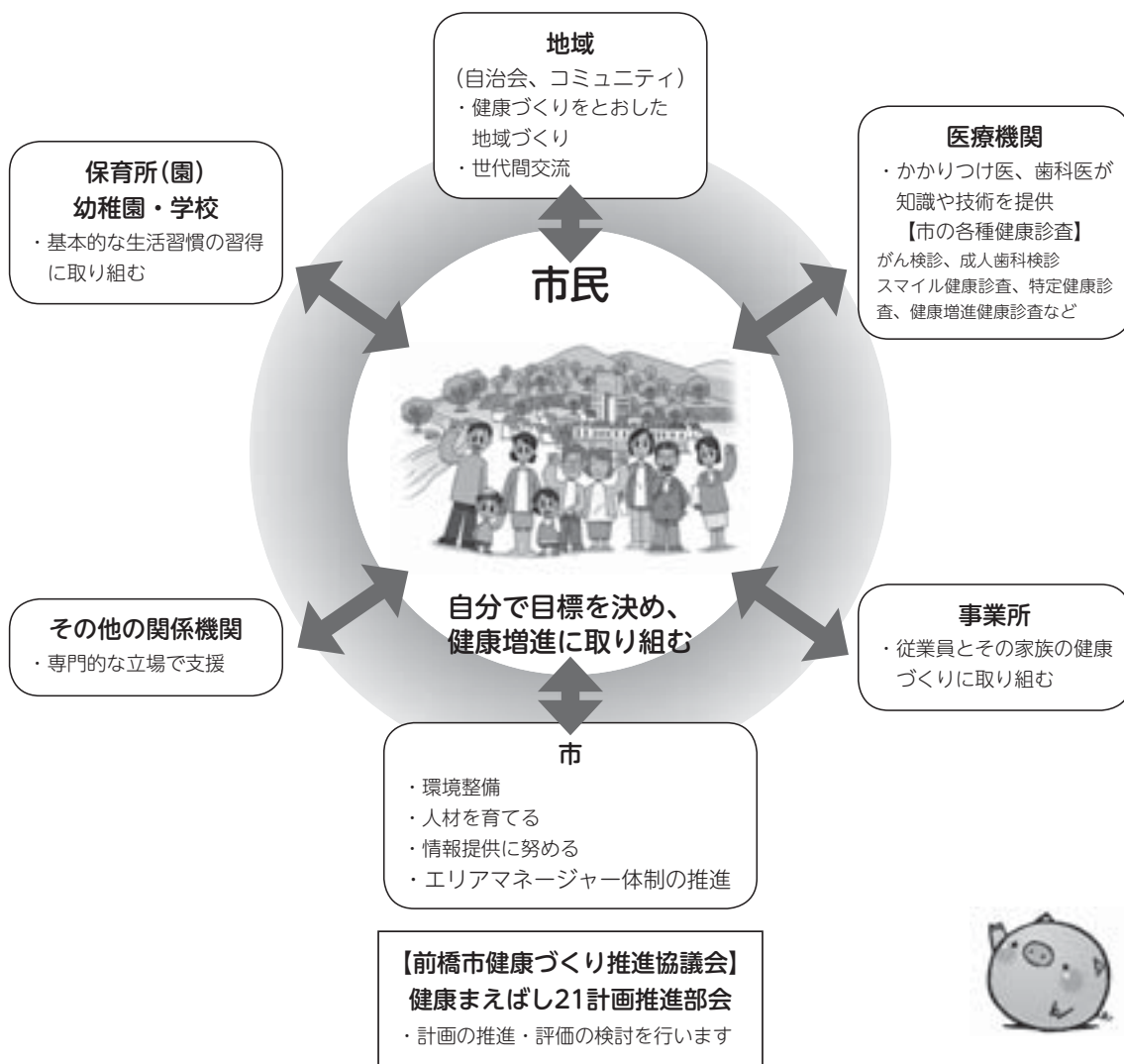


Ⅶ 計画の推進体制

平成16年度から平成25年度までの10か年計画として策定された前橋市健康増進計画「健康まえばし21」では、「みんなでとりくむ健康づくり」を基本理念に掲げ、「栄養・食生活」「運動」「休養・こころの健康」「たばこ」「アルコール」「歯と口の健康」「健康診査※」の7つの領域において、市民の健康づくりに取り組んできました。

本計画では、健康寿命の延伸・健康格差の縮小を目指し、地域に根差した身近な情報から健康課題を捉え、保健推進員・食生活改善推進員をはじめ、地域の各種団体との連携を強化して、地域ぐるみで健康づくりに取り組むよう、基本理念を「地域ぐるみ みんなでとりくむ 健康づくり」とし、地域の皆さんと共に健康なまちづくりの展開を推進していきます。

※健康診査…平成21年度追加領域



【関係者の役割】

市民の健康実現のためには、定期的な健康診査の受診に加え、自らが健康づくりに強く関心を持ち、自分自身の目標を定め、主体的に取り組んでいくことが大切です。市民が健康づくりに積極的に取り組めるよう、環境を整備することが市の重要な役割となります。

地域の役割

地域が支援することで、個人の健康づくりが後押しされます。
また地域活動の活性化や仲間づくりが促進されます。

保育所(園)・幼稚園・学校の役割

この時期の集団生活は、基本的な生活習慣を身につける上で重要です。子どもの頃からの健全な生活習慣の習得に向け、家庭と連携して取り組みます。

事業所の役割

青年期から壮年期を過ごす職場環境は、働く人が健康的な生活を送る上で重要です。勤務する人の健康管理は、事業所の果たさなくてはならない責任です。

医療関係機関の役割

健康づくりの専門家の集団は、生活習慣病の予防のために、知識や技術を市民に提供する役割を担っています。

その他の関係機関の役割

各関係者がそれぞれの専門的立場から積極的に取り組むことで、市民の健康づくりの支援を効果的に推進できます。

市の役割

エリアマネージャーが地域との連携を強化し、地域ぐるみで健康づくりに取り組めるよう支援します。

「前橋市健康づくり推進協議会(健康まえばし21計画推進部会)」は、下表の関係者の中から組織します。

地 域	自治会連合会・保健推進員・食生活改善推進員・民生委員児童委員・育成会及び関係団体等
学 校	学校・幼稚園・PTA連合会及び関係する団体等
事 業 所	事業所・商工会議所及び関係する団体等
医 療 関 係 機 関	医療機関・医師会・歯科医師会・歯科衛生士会及び関係する団体等
その他の関係機関	大学・保育所(園)・社会福祉協議会・栄養士会・体育協会及び関係する団体等・市民公募



VIII 計画の推進

■本章の見方について

(1)生涯を「妊娠期から学童期」、「青年期」、「壮年期」、「高齢期」の4つのライフステージに分け、市民自ら健康づくりに取り組めるよう、各ライフステージにあわせた「個別目標」と「市民の達成すべき目標」を定めました。あわせて、市民自らの取り組みを支援するために行政が行う「主な施策(事業)」について、下記のような形式で示しました。

①事業名(担当課、関係団体等)

【内 容】
【対 象】
【方向性】
【指 標】

(2)複数のライフステージに関わる「主な施策(事業)」については、主となるライフステージに詳細を記載し、それ以外のライフステージでは、枠の中にページ番号を記載しました。また主となるライフステージの記載内容と異なる項目がある場合はページ番号の下に、その項目を記載しました。

①事業名(担当課、関係団体等)

☞ P○(主となるライフステージのページ番号)

※【内容】等、異なる項目があるときは、ページ番号の下に記載。

(3)その他、関連する内容・事業等については、吹き出しで示しました。





個別目標1

『親子で規則正しい生活をする』

(健康的な生活習慣の習得)

■達成すべき目標及び施策(事業)

生涯にわたる健康づくりの基礎となるこの時期に、健康に関する正しい知識を学び、規則正しい生活習慣を習得することは、将来、起こりうるであろう生活習慣病を予防するためにとっても大切です。特に子どもの場合は、親の生活習慣が反映されることが多いので、親自身も自分の生活習慣を見直し、親子で規則正しい生活をする必要があります。

そして、妊娠期からの喫煙(受動喫煙を含む)についても重点を置いた対策を推進する必要があります。喫煙(受動喫煙を含む)は、がん、循環器疾患、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの危険因子であるほか、自然流産、早産、児の低体重、出生後の乳幼児突然死症候群などの危険因子となります。妊婦と未成年者の喫煙及び受動喫煙防止に向けて、たばこによる健康への影響や禁煙についての教育、受動喫煙防止対策等に取り組むことは、親子の健康を守るためにとっても大切です。

そのため市民は、健康に関する正しい知識を学び、親子で規則正しい生活をしましょう。また行政は、将来を担う子どもたちの健康を支えるため、妊婦と子どもの健康増進に重点を置き、子どもの頃からの健全な生活習慣の習得に向け、家庭、保育所(園)、幼稚園、学校、地域等と連携して支援します。





(1) 将来を担う子どもたちを健やかに産み育てましょう

近年、核家族化の進展や地域の人間関係の希薄化により、妊娠・出産・子育てに対する様々な不安・悩みを気軽に相談することや育児支援を受けることが難しく、負担やストレス等を感じる親が増えています。そのため、妊産婦の心と身体の健康づくりをはじめ、親子がより良い子育て環境のもと、安心して健やかに産み育てられるよう、地域や関係団体等と連携し、親子を総合的に支援する環境づくりを進めます。

また、妊娠期からの喫煙(受動喫煙を含む)を防止し、将来を担う子どもたちの健康を守るために、保健師が妊婦とその家族に対し、母子健康手帳交付時から受動喫煙防止教育を行い、禁煙を希望する喫煙者には禁煙指導をします。



前橋市では、「母子健康手帳交付事業」「妊婦一般健康診査受診票の発行」「乳幼児健康診査」「こどもの健康相談・教室」「こどもの予防接種」など、妊娠中から様々な支援を行っています。



①マタニティーセミナー(こども課)

- 【内 容】 3日間の講義や実習を通して、妊娠・出産・育児等に関する正しい知識を他の参加者と交流しながら学ぶ。
- 【対 象】 市民(妊娠16～28週の初妊婦)
- 【方向性】 妊娠中の不安軽減と健やかに産み育てるための一助となるよう妊娠期からの食生活、口腔衛生、産後の育児等に関する正しい知識を提供するとともに、友だちづくりの契機となるよう支援していく。
- 【指 標】 実施回数・参加延べ人数
(H24)33回 837人 → (H29)33回 850人



②こんにちは赤ちゃん事業【乳児家庭全戸訪問事業】(こども課)

- 【内 容】 保健推進員または保健師が乳児のいるすべての家庭を訪問し、不安や悩みを聞き、子育て支援に関する情報提供を行う。支援が必要な家庭に対し、適切なサービス提供につなげる。
- 【対 象】 生後4か月までの乳児とその保護者
- 【方向性】 家庭訪問を通して、心身の状況を把握して適切なサービス利用につなげることで育児不安を解消できるよう、地域で支援していく。
- 【指 標】 面会率 (H24)98.4% → (H29)100%





③子育てひろば親子元気ルーム(保育課)

【内 容】 主に乳幼児(0歳～3歳)を持つ子育て中の親が、打ち解けた雰囲気の中で気軽に交流すると共に、子育ての相談に応じる集いの広場を提供する。

【対 象】 小学校までの児童(主として0歳～3歳の乳幼児)とその保護者

【方向性】 子育て親子の交流や情報の提供、相談などを行い、子育て支援機能の充実を図り、子育て不安感等を緩和し、子どもの健やかな育ちを促進する。

【指 標】 延べ利用実績 (H24)34,487人 → (H29)35,000人



④のびゆくこどものつどい(青少年課)

【内 容】 4月から6月までの期間に、市内24ヵ所の会場で、子どもたちが楽しみながら大人と共に様々な体験のできるイベントを地域住民の協同により実施する。

【対 象】 市民

【方向性】 「地域の子どもは地域で育てる」という観点から、世代を超えた交流活動を行い、健康で明るい子どもたちを育てる。

【指 標】 市内全地区参加者総数
(H24)34,268人 → (H29)35,000人以上

⑤前橋市民軽スポーツフェスティバル(スポーツ課)

📄 P 53



(2) 「よく食べ・よく噛み・よく運動」しましょう(正しい知識の習得と実践)

乳幼児期から学童期にかけては、生涯にわたる健康づくりの基礎となる「生活習慣」を身につける時期です。将来、生活習慣病にならないようにするためにも、子どものときから「食べ過ぎに注意して、よくからだを動かし、よく休養を取る」必要があります。

特に、毎日の生活習慣の中でも「食事」は重要で、健康なからだをつくるためには「いつ・何を・どのくらい・どのように」食べることが必要なのか知ることが大切です。そしてきちんと食べるためにも、「しっかりと自分の歯で噛める」必要があります。また、いくら「食事」に注意してもからだを動かさなければ肥満につながり、やがて生活習慣病に近づいてしまうため、「からだを動かす」必要があります。

そのため、将来を担う子どもたちが健やかに育つように、乳幼児期から「健康に関する正しい知識の習得と実践」を目指し、さらには義務教育終了後も自ら健康的な生活を継続できるよう、家庭、保育所(園)、幼稚園、学校等と連携し、継続して支援します。

①離乳食講習会(こども課)

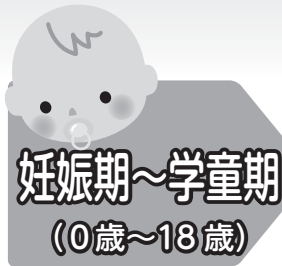
【内 容】 管理栄養士による離乳食についての講話及びデモンストレーション・試食を行う。

【対 象】 満4～5か月児の第一子をもつ保護者

【方向性】 個々に応じた離乳食のすすめ方についての知識の普及を図ることで、調理に対する不安、育児不安を軽減し、安心して子育てできる環境づくりを目指す。さらに孤立しない子育てを目指し、仲間づくりに主眼を置いた子育て支援の一環として教室を位置づけていく。

【指 標】 実施回数 (H24)17回 529組 → (H29)18回 600組





②食ファイブ教室(健康増進課)

- 【内 容】** 管理栄養士や保健師が保育所(園)・幼稚園に出向いて、朝食の大切さや衛生面、食事のマナー、箸の正しい持ち方など食に関する内容をわかりやすく伝える。
- 【対 象】** 市内保育所(園)・幼稚園に通う児童とその保護者
- 【方向性】** 幼児期から食に関心を持つことは、将来の生活習慣病予防にもつながり、そのきっかけ作りとなる良い機会でもあるため内容を検討しながら継続して実施する。
- 【指 標】** 実施箇所 (H24)38箇所 → (H29)増加

③食に関する指導(教育委員会総務課・学校教育課)

- 【内 容】** 栄養教諭、学校栄養職員が、給食の時間を利用して市立幼稚園、小中学校、養護学校の全校を訪問し、食事のマナーや栄養バランス、地産地消や食文化などの説明、指導を行う。
- 【対 象】** 市立幼稚園、小中学校、養護学校の児童生徒
- 【方向性】** 学校給食法の趣旨に基づき、児童生徒の心身の健全な発達や食に関する正しい理解と適切な判断力を養う。
- 【指 標】** 給食指導回数 (H24)1,281回 → (H29)1,400回
朝食を毎日食べている小学生の割合
(H24)小学5年生 男子94.4%、女子94.2%
→ (H29)増加傾向へ



④おやこ食育教室(健康増進課・食生活改善推進員協議会)

【内 容】 親子で食に関心を持ち、良い食習慣を身につけられるよう、食に関する話と調理実習を各地区の食生活改善推進員が行う。

【対 象】 小学生以下の子どもとその保護者

【方向性】 小さい頃から親子で食に関心を持ち、朝食欠食をしないで3食食べることを習慣づけるとともに、主食・副菜・主菜のバランスを考えて選んで食べられるように、健康なからだづくりを学び、家族の健康についても意識することができるように支援していく。

【指 標】 実施回数 (H24)23回 → (H29)継続

朝食を毎日食べている小学生の割合

(H24)小学5年生 男子94.4%、女子94.2%

→ (H29)増加傾向へ

共食の増加(食事を一人で食べる子どもの割合の減少)

(H24)朝食 中学生36.6% 高校生14.4%

→ (H29)減少傾向へ

(H24)夕食 中学生5.7% 高校生2.4%

→ (H29)減少傾向へ





⑤おうちげんき教室【巡回歯科指導】(こども課)

- 【内 容】** 歯科衛生士と保健師が、市内保育所(園)・幼稚園に伺い、歯と口の大切さや歯磨きについて、楽しく分かりやすく話をする。
- 【対 象】** 市内保育園(所)・幼稚園の入園児、子育て支援センター利用の乳幼児及び保護者、職員等
- 【方向性】** 歯科知識・歯磨きの仕方等を普及し、正しい口腔管理が定着するよう支援する。
- 【指 標】** 実施回数 (H24)32回 → (H29)50回

⑥歯科刷掃指導(学校教育課)

- 【内 容】** 歯科医師と歯科衛生士が市内小学校に出向いて、講話やブラッシング指導を行う。
- 【対 象】** 市内小学校の児童、職員等
- 【方向性】** 子どもの自発的な口腔健康の意識づけや正しい歯科知識・ブラッシングの仕方等が普及し、正しい口腔管理が定着するよう支援する。
- 【指 標】** 指導実施回数
(H24)1年間で15校、4年間で市内の全小学校で実施
→ (H29)継続
12歳児の1人平均う歯数の減少
(H24)1.01本 → (H29)0.9本



⑦肥満傾向児童に対する健康教室(学校教育課・総務課(教)・健康増進課)

【内 容】 医師、歯科医師、専門のインストラクター、栄養士(管理栄養士、栄養教諭等)、保健師により、健康、歯と口、運動、食事、生活リズム等について指導を行う。

【対 象】 市内小学校に在学する2・3年生で、肥満度+30%以上の児童及びその保護者

【方向性】 肥満傾向児童の生活習慣改善を図るため、運動に親しみ、肥満について正しい知識が身につくよう支援していく。

【指 標】 実施回数

(H24)夏休み期間を利用し、年1回(10日間)実施

→ (H29)継続

肥満傾向にある子どもの割合の減少

小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合

(H24)男子 6.00% 女子 4.68%

→ (H29)減少傾向へ

⑧いきいき健康教室(学校)【出前講座】(健康増進課・学校教育課)

【内 容】 生涯にわたる健康づくりの基礎となる生活習慣を身につける時期に、「健康に関する正しい知識」や「健康づくりに役立つ情報」を伝える出前講座。

【対 象】 市内の小学校・中学校・高校

【方向性】 食事・運動・睡眠・たばこ・お酒・がん予防や学校保健委員会のテーマに沿った内容等望ましい生活習慣に関する情報を若い世代へ積極的に発信し、健康づくりを支援する。

【指 標】 実施学校数 (H24) 9校 → (H29) 10校





(3) ぐっすり眠って、こころの健康を保ちましょう

ぐっすり眠ってからだと脳を休ませることは、毎日を元気に健康に過ごすためにとても大切です。毎晩ぐっすりと眠ることで、からだの疲れも取れ、脳も休まるので、翌日やる気が出て、頭もよく働きます。また子どもたちが大きくなるためには、眠っている間からだに出てくる成長ホルモンが欠かせません。成長ホルモンは、眠っているときにたくさん出てくる(特に、夜10時～2時が一番多い)ため、早く寝ることが大切です。そして人には、睡眠と覚醒を正しく繰り返すという体内時計があり、朝日を浴びるとこの体内時計が正しくセットされるといわれているので、早寝・早起きで規則正しい睡眠・覚醒リズムをつくる必要があります。

そのため子どもたちが早寝・早起きで健康な生活リズムをつくり、こころとからだの健康を保てるよう、家庭、保育所(園)、幼稚園、学校等と連携して支援します。

①いきいき健康教室(学校)【出前講座】(健康増進課)

📄 P21



(4) たばこ・アルコールについて学びましょう

未成年者の喫煙・飲酒を防止するためには、早期に教育を行う必要があります。喫煙や飲酒が未成年者の心身に及ぼす悪影響等について、正しい知識の普及と未然防止の徹底を図り、心身ともに健全な子どもたちの育成に努めます。

また、たばこを吸わない環境づくりと受動喫煙防止のため、店内での受動喫煙防止に取り組む市内飲食店へ、感謝状の贈呈等を行います。

①薬物乱用・喫煙防止教室

(前橋市教育委員会・前橋更生保護女性会・前橋警察署・前橋東警察署・開催校)

【内 容】 薬物や喫煙が心身に及ぼす影響について正しい知識を習得し、薬物乱用・喫煙防止の徹底を図ることを目的として、専門的な知識を有する外部講師による講習会を開催する。

【対 象】 市内中学生及びその保護者

【方向性】 自分の健康は自分で守る生徒の育成に向けて、薬物乱用、喫煙防止教育を推進していく。

【指 標】 実施回数

(H24)1年間に7校、3年間で市内全中学校に実施

→ (H29)継続

喫煙開始年齢が20歳未満の者の割合

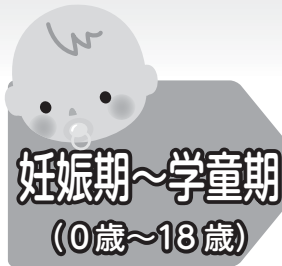
(H24)16.0%

→ (H29)減少

②いきいき健康教室(学校)【出前講座】(健康増進課)

📖 P 21





③受動喫煙防止に取り組む飲食店へ感謝状の贈呈(健康増進課)

- 【内 容】 生涯にわたる受動喫煙防止対策として、店舗内禁煙に1年以上取り組む飲食店へ感謝状を贈呈し、ホームページにて紹介する。
- 【対 象】 市内飲食店
- 【方向性】 受動喫煙防止対策の一環として、積極的な取組をしている飲食店に感謝の気持ちを表すとともに、たばこの煙による健康被害のない環境づくりを推進していく。
- 【指 標】 H25新規事業 → (H29)登録施設の増加





妊娠期～学童期
(0歳～18歳)



青年期
(19歳～39歳)



壮年期
(40歳～64歳)



高齢期
(65歳～)

個別目標2

『自ら健康的な生活をする』

(健康的な生活習慣の確立)

■達成すべき目標及び施策(事業)

青年期では、壮年期・高齢期になってもいきいきと健康に暮らすために、乳幼児期・学童期で習得した健康に関する正しい知識(栄養・運動・休養・たばこ・アルコール・歯と口等)をもとに、自ら健康的な生活をする事、さらには将来にわたり、その生活を継続し、確立していくことが重要です。

しかし本市の現状は、20～30歳代の男性、20歳代女性の朝食欠食が目立ちます。そして、20歳代男性の肥満増加や20歳代女性のやせなども見られ、次世代を担う子育て世代の健康意識の改善が大きな課題となっています。生活習慣の乱れは、将来、肥満や高血圧、脂質異常、糖尿病、骨粗しょう症、貧血等を招きます。健康的な生活習慣を確立することは、本人だけでなく、家族の健康を保つためにも大変重要です。

そのため、市民は、学校や職場等で実施する出前講座等を活用し、健康に関する正しい知識の習得に努め、自ら健康的な生活を確立しましょう。また行政は、保健師・管理栄養士・健康運動指導士等の専門職種と学校や企業、地域団体等と連携し、正しい知識の普及・啓発及び健康づくりのための支援をします。





妊娠期～学童期
(0歳～18歳)



青年期
(19歳～39歳)



壮年期
(40歳～64歳)



高齢期
(65歳～)

(1) からだを動かしましょう(適正体重の維持)

近年、青年期女性のやせ傾向や、男性の肥満が問題となっている現状があります。健康でいきいきとした生活を送るためには、市民自らが適切な食事・運動・睡眠等の正しい知識を持ち、適正体重を認識し、自ら健康的な生活を実践することが重要です。

①いきいき健康教室【出前講座】(健康増進課)

📖 P 36

②健康アップ体験会(健康増進課・国民健康保険課)

【内 容】 集客が見込まれる市内イベントや大規模商業施設、大学等と連携した出張型健康体験会を実施し、生活習慣病予防に関する正しい知識の普及(適正体重の維持、受動喫煙やCOPDなどのたばこの害、禁煙対策、こころの健康、骨粗鬆症予防、介護予防等)や各種健診(検診)の受診勧奨等を行う。

【対 象】 市民

【方向性】 関係機関との連携を図り、食生活や運動、こころの健康、たばこ、認知症を含めた介護予防などの正しい知識の普及・啓発等を行い、幅広く健康情報を周知する機会とする。

【指 標】 実施回数 (H24) 7回 851人 → (H29) 1,000人

朝食を毎日食べている人の割合

(H24) 20歳代 男性 50.4% 女性 61.7% → (H29) 増加

30歳代 男性 64.2% 女性 78.2%

毎週1回以上運動している人の割合

(H24) 20歳代 男性 38.0% 女性 24.4% → (H29) 増加

30歳代 男性 31.2% 女性 25.6%



③ “元気ひろげたい” 推進事業(文化スポーツ振興財団・健康増進課)

📖 P 36



④ 前橋市民軽スポーツフェスティバル(スポーツ課)

📖 P 53





妊娠期～学童期
(0歳～18歳)



青年期
(19歳～39歳)



壮年期
(40歳～64歳)



高齢期
(65歳～)

(2) 健康診査を受けましょう

健診(検診)を定期的に受診することは、生活習慣を見直す機会となり、がんを早期に発見し、治療することにもつながります。特に、特定健康診査対象以前の青年層の方には、職域での健診を始め、無料で受けられるスマイル健康診査・子宮頸がん検診・成人歯科検診を周知し、健診(検診)の重要性について啓発するとともに、自らの健康管理に役立てられるよう、健診事後の保健指導体制の充実を図っています。

①健康診査『スマイル健康診査』(健康増進課)

【内 容】 若い世代から、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病の予防・早期発見のために、身体計測・腹囲測定、尿検査、血液検査を実施する。また、子宮頸がん検診の同時実施日を設定し、受診しやすい体制を図る。

【対 象】 市民(18歳～39歳)

【方向性】 健康診査を受ける機会のない若者が、年1回健診を受け、生活習慣の見直しの機会とする。健診当日に、受診者全員に対して保健指導を実施し、実践に向け具体的な支援を行う。

【指 標】 スマイル健康診査 受診者数
(H24)1,489人 → (H29)継続



②がん検診『子宮頸がん検診』(健康増進課)

- 【内 容】 20歳以上の女性に対して、早期発見・早期治療を目的とし、子宮頸がん検診を実施し、死亡率の低下を図る。
- 【対 象】 市民女性(20歳～)
- 【方向性】 市内大学・専門学校等での講話や罹患率の高い20～30歳代へ、子宮頸がんの知識の普及とがん検診の周知を行い、定期的な受診行動に結びつける。
- 【指 標】 子宮頸がん検診受診率(20～39歳)
(H24) 38.6% → (H29) 50.0%

③成人歯科検診(健康増進課)

- 【内 容】 若い時期から歯と口腔の健康に関心を持ち、口腔機能の保持・増進を目的に、問診及び歯周組織検査を実施する。
- 【対 象】 市民(30歳～70歳までの5歳刻み年齢)
- 【方向性】 歯と口腔の状態が、全身の健康の保持・増進に影響し合うことを広く周知し、かかりつけ医を持ち、30歳代からの定期的な受診行動に結びつける。
- 【指 標】 受診率(30歳)
(H24) 5.9% → (H29) 10%
受診率(35歳)
(H24) 8.2% → (H29) 10%





妊娠期～学童期
(0歳～18歳)



青年期
(19歳～39歳)



壮年期
(40歳～64歳)



高齢期
(65歳～)

④保健指導(健康増進課)

【内 容】 健診結果の説明や生活習慣病予防のために自身の生活習慣を見直す機会とする。また、「本人や家族の健康」についても改めて考えてもらい、生活を振り返る機会とする。

スマイル健康診査受診者には、健診時に全員に対して個別指導を実施し、健診事後の教室、健康相談等の保健指導の充実を図る。

【対 象】 市民(18歳～39歳)

【方向性】 若い世代からのメタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病の予防・早期発見のために健康診査を実施する。

また、受診後は、健診結果を確認し、生活習慣の見直しの機会とする。

【指 標】 スマイル健康診査の結果 要指導・要医療となった人の割合

(H24)29.9% → (H29)維持

スマイル健康診査 要指導・要医療者に保健指導を実施した割合

(H24)65.8% → (H29)増加



(3) ストレスと上手に付き合い、こころの健康を保ちましょう

ストレスの多い現代社会においては、身体の病気だけではなく、休養を意識しながらストレスと上手に付き合い、こころの健康を保つことも、健康的な社会生活を送る上で重要です。うつ病や統合失調症などのこころの病気は、病気についての知識が事前にあることで、早期の対応により、改善が見込まれます。そのため、周知・啓発に加えて、こころの病気が疑われる場合は、早期の相談にも対応していきます。

①こころの健康相談(健康増進課)

【内 容】 精神科医の専門相談(医療の相談等)や、保健師・精神保健福祉士がうつ病・ひきこもりなど、若者のこころの健康に関する相談(面接・電話・訪問)を行う。また、うつ病の早期発見やストレスへの対処法など、正しい理解や知識の普及に努める。

【対 象】 市民

【方向性】 こころの相談を通して精神的な病気を早期発見し、正しい対処を行うことで、こころの健康の保持増進を図る。また、うつ病・ひきこもり等の若者が健康的に過ごせるよう支援する。

【指 標】 未治療者の相談人数
(H24)419人 → (H29)450人
(参考：H24 精神保健福祉相談延べ件数 4,252件)





妊娠期～学童期
(0歳～18歳)



青年期
(19歳～39歳)



壮年期
(40歳～64歳)



高齢期
(65歳～)

②ひきこもりの若者に対する支援(健康増進課)

【内 容】 ひきこもりの若者が相談に来られない時期から、相談窓口や望ましい対応を家族が学び、一緒に考えていくための講演会・つどいを実施。

【対 象】 市民

【方向性】 ひきこもりに関する知識の普及や、相談窓口の情報提供を当事者や家族に行うことで、早い時期での相談対応を行い、ひきこもりの長期化を防ぐための支援を強化する。

【指 標】 実施回数
(H24) 6回 → (H29) 12回

③健康アップ体験会(健康増進課・国民健康保険課)

📄 P 26



(4) たばこを吸わない生活をしましょう

たばこの煙に含まれる有害物質は、喫煙者本人だけでなく、その周囲にいる非喫煙者への健康被害も大きいことが実証されています。そのため、喫煙者への禁煙サポートに加えて飲食店等の建物内禁煙施設の登録制度等、受動喫煙防止対策にも力を入れて行きます。

①いきいき健康教室【出前講座】(健康増進課)

📄 P 36

②健康アップ体験会(健康増進課・国民健康保険課)

📄 P 26

③受動喫煙防止に取り組む飲食店へ感謝状の贈呈(健康増進課)

📄 P 24

④禁煙チャレンジ塾(健康増進課)

📄 P 44





妊娠期～学童期
(0歳～18歳)



青年期
(19歳～39歳)



壮年期
(40歳～64歳)



高齢期
(65歳～)

個別目標3

『将来に向けて、健康的な生活習慣を維持する』

(糖尿病予防)

■達成すべき目標及び施策(事業)

働き盛りの壮年期世代は、仕事や家庭が優先され、自分自身の健康が後回しになりがちです。本市でも、40歳代から肥満や中性脂肪の有所見者が増え、50歳代からは、高血圧・糖尿病などの生活習慣病により治療中の方が多くなります。特に糖尿病では、病状の悪化により合併症を生じて人工透析に移行する方が増えています。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、不適切な生活習慣と内臓脂肪の蓄積などから起こります。生活習慣病にならないようにするためにも、市民は青年期から継続し、将来に向けて健康的な生活習慣を維持しましょう。そして定期的に健診(検診)を受け、心配な数値や気になる症状などは早めにかかりつけ医に相談しましょう。また糖尿病を治療している方は、合併症により人工透析に移行することを防ぐためにも、かかりつけ医の指示を守り、治療を継続しましょう。

行政は、正しい知識を広く市民に周知し、支援するため、職域をはじめとする様々な関係機関と連携し、健診(検診)受診について啓発するとともに、有効な健診(検診)方法の導入の検討を行います。そして、糖尿病の重症化予防を強化し、新規透析導入者を減らすことを目標に事業を展開していきます。高齢期になっても、元気で自立した生活が継続できるよう、壮年期世代から支援体制の充実を図ります。



(1) メタボ対策を強化しましょう(適正体重の維持)

メタボリックシンドローム予防の第一歩は、「適正体重の維持」からです。

そのためには、青年期から引き続き、適正体重を維持し、適切な食生活と適度な運動を継続することが大切です。生活習慣病の発症を予防し、いつまでも健康的な生活が継続できるよう支援します。

①健康教育(健康増進課・国民健康保険課)

【内 容】 生活習慣病の予防と重症化予防を目的とし、正しい知識を広く市民に周知するため、集団による健康教室を開催し、保健師・管理栄養士・運動指導士などの専門職が連携し、講話や実習などを実施する。
また、特定保健指導の該当者には、生活習慣改善のための6か月間の保健指導を実施する。

【対 象】 市民

【方向性】 生活習慣病の予防や正しい知識の普及と重症化予防のための健康教育を実施し、特に働き盛りの壮年期世代に向けた周知を強化する。

【指 標】 健康教室参加人数 (H24)11,808人 → (H29)13,000人
特定保健指導利用者数 (H24) 565人 → (H29)増加





妊娠期～学童期
(0歳～18歳)



青年期
(19歳～39歳)



壮年期
(40歳～64歳)



高齢期
(65歳～)

②いきいき健康教室【出前講座】(健康増進課)

【内 容】 「健康に関する正しい知識」や「健康づくりに役立つ情報」を希望に基づき保健師・管理栄養士等が伝える出前講座。

【対 象】 市内の各種団体・サークル、大学、企業など

【方向性】 「健康・運動・栄養・歯と口」など、希望の各テーマに沿って、生活習慣病の発症予防や重症化予防等の講話を行い、受講者の健康増進を図る。

【指 標】 開催回数 (H24)81回 → (H29)100回

③“元気ひろげたい”推進事業(文化スポーツ振興財団・健康増進課)

【内 容】 気軽に運動に参加できる環境と指導体制づくりを推進し、市民協働で健康運動を展開する。

【対 象】 市民(子ども～高齢者)

【方向性】 運動への意識・知識を持った「元気ひろげ隊員」の養成、地域での体験会、学校・職域・地域・サークルへの出張指導、運動指導者育成を展開していく。

【指 標】 元気ひろげ隊員数 (H24) 612人 → }
体験会参加人数 (H24)2,962人 → } (H29)継続
出張指導回数 (H24) 238回 → }



④ プラス10(テン)運動の推進(健康増進課)

【内 容】 国の身体活動指針が変更されたことに伴い、健康まえばし21の運動目標を「今より1000歩多く」から「今より10分多くからだを動かしましょう」へと変更し、無理なく身体活動量を増やすことが、健康維持のために重要であることを市ホームページやイベント等で広く市民に周知する。

身体活動量のめやす：18～64歳 1日60分
65歳以上 1日40分

【対 象】 市民

【方向性】 新規事業として、今まで実施していない人が行動に移せるよう体験者からのおすすめウォーキングコースやラジオ体操等の身近な情報提供と運動体験談を募集し、市ホームページ等で広く周知する。

【指 標】 H26新規事業 市ホームページの閲覧数の増加
掲載情報提供の増加(23地区からの情報提供を目標とする)

⑤ 前橋市民軽スポーツフェスティバル(スポーツ課)

📄 P 53





妊娠期～学童期
(0歳～18歳)



青年期
(19歳～39歳)



壮年期
(40歳～64歳)



高齢期
(65歳～)

(2) 年1回、健康診査・がん検診を受けましょう

定期的に健診(検診)を受けることは、自分自身の健康状態を確認し、生活習慣を改善するきっかけとなります。そのため、市では、集団健診と個別健診を設け、各種がん検診との同時実施日を設定するなど受診しやすい体制を整えていきます。

①健康診査(健康増進課・国民健康保険課)

『特定健康診査・後期高齢者健康診査・健康増進健康診査』

【内 容】 メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の発症や進行を防ぐことを目的とし、身体計測・腹囲測定、尿検査、血液検査等を実施する。また、市で実施する健康診査では、対象者が受診しやすいように集団健診と個別健診を設け、また各種がん検診との同時実施日を設定するなどの体制を図る。

【対 象】 市民(40歳～)

特定健康診査：40～74歳までの国保加入者

後期高齢者健康診査：主に75歳以上の後期高齢者医療制度加入者

(上記以外の対象の方はご加入の医療保険者の健診が該当となる)

【方向性】 定期的に自分や家族の健康のための受診機会を持ち、健診結果を確認することで、生活習慣を見直し、維持・改善する機会とする。病気の早期発見や治療の中断を防ぎ、重症化予防に向けた周知を強化する。

【指 標】 特定健診受診率 (H24) 38.5% → (H29) 60%

健康増進健診受診者数 (H24) 484人 → (H29) 増加



②がん検診(健康増進課)

【内 容】	肺・胃・大腸・乳・子宮頸・前立腺がん検診を実施し、受診率向上を図り、がんの早期発見・早期治療により死亡率の低下を図る。		
【対 象】	市民(各種がん検診該当年齢の市民) (肺・胃・大腸：40歳以上、乳：40歳以上女性、 子宮頸：20歳以上女性、前立腺：50歳以上男性)		
【方向性】	がんの知識の普及とがん検診の周知を行い、定期的な受診行動に結びつけ受診率向上・健康増進を図る。		
【指 標】	壮年期の受診率	(H24)	(H29)
	肺 (40～69歳)：	40.7%	→ 50.0%
	胃 (40～69歳)：	31.1%	→ 50.0%
	大腸 (40～69歳)：	36.8%	→ 50.0%
	乳 (40～69歳)：	36.0%	→ 50.0%
	子宮頸(20～69歳)：	37.1%	→ 50.0%
	前立腺(50～69歳)：	40.9%	→ 50.0%

③成人歯科検診(健康増進課)

【内 容】	☞ P 29		
【指 標】		(H24)	(H29)
	受診率	40歳 8.7%	} → 10%
		50歳 7.2%	
		60歳 4.2%	
	歯周病要治療者数	40歳 39.8%	} → 減少
		50歳 35.2%	
		60歳 41.7%	
	自歯24本保有者数	60歳 81.8%	} → 増加
		65歳 75.7%	





妊娠期～学童期
(0歳～18歳)



青年期
(19歳～39歳)



壮年期
(40歳～64歳)



高齢期
(65歳～)

(3) 健診結果をもとに生活改善をしましょう(生活習慣病発症予防・重症化予防)

健診結果を確認し、生活習慣を振り返り、見直すことで、数値の改善がはかれ、早期治療にもつながります。しかし近年、糖尿病が悪化し、腎臓の機能低下による腎不全で人工透析を必要とする方が増加しています。そのため市では、糖尿病の重症化対策を最優先課題として取り組みます。



糖尿病腎症による新規透析導入患者数(人口10万人対)
 全国 H22 12.7人
 群馬県 H22 16人(全国ワースト6位)
 前橋市 H24 20人
 *人工透析に至らないようにするためには、糖尿病を悪化させないこと(重症化予防)が大切です。

①健康相談(健康増進課・国民健康保険課)

【内容】 窓口・電話相談をはじめ、月いち健康相談等では保健師や管理栄養士による個別相談を実施する。健康診査受診後の結果説明や生活習慣病予防のために生活習慣を見直す機会とする。

【対象】 市民

【方向性】 個別の健康相談に対応し、生活習慣病予防の正しい知識を伝えるとともに重症化予防のための適正医療につなげる。特に働き盛りの壮年期の方への周知を強化する。

【指標】 健康相談利用者数 (H24)8,862人 → (H29)増加



②保健指導(健康増進課・国民健康保険課)

【内 容】 健診結果の説明や生活習慣病予防のために生活習慣を見直す機会とする。「本人や家族の健康」について改めて考えてもらい、生活を振り返ってもらうためのもの。また、特定健診を受けた方の中で、メタボリックシンドローム発症の危険性がある方には、特定保健指導を実施する。

【対 象】 市民(40歳～)

【方向性】 メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防や正しい知識の普及と重症化予防のための指導を実施し、特に働き盛りの壮年期の方への周知を強化する。

【指 標】 健康増進健康診査からの保健指導者数
 (H24) 一人 → (H29) 40・50歳代の要指導者への実施
 特定保健指導実施率
 (H24) 18.2% → (H29) 60%
 糖尿病による新規透析患者数
 (H24) 68人 → (H29) 62人

※40歳代新規透析患者を減らす

③家庭訪問(健康増進課・国民健康保険課)

【内 容】 生活習慣病予防の観点から健康診査の結果に基づき家庭訪問を実施し、対象者にあった保健指導を実施する。
 また、年度61歳を迎える女性に焦点を当て、地区担当保健師が健診(検診)受診勧奨や生活習慣の見直しの機会のために家庭訪問を実施する。

【対 象】 市民

【方向性】 個別支援だけでなく、地域の実情を踏まえ、地域課題を捉えた健康支援活動を強化していく。

【指 標】 61歳女性訪問実施率 (H24) 65.6% → (H29) 増加





妊娠期～学童期
(0歳～18歳)



青年期
(19歳～39歳)



壮年期
(40歳～64歳)



高齢期
(65歳～)

④まえばしウエルネス企業登録制度(健康増進課)

【内 容】 従業員や家族の健康づくりに取り組む企業に、登録証とステッカーを交付し、最新の健康づくりに関する情報提供や、研修会など実施。また、従業員・家族の健康に関する相談に保健師・管理栄養士が対応するなど企業と連携した健康づくりを進める。

【対 象】 前橋市内に所在する、従業員や家族の健康づくりを推進する事業所

【方向性】 従業員や家族の健康づくりに取り組む企業と連携し、働き盛り世代の健康づくりを推進する。

【指 標】 登録企業数 H25新規事業 → (H29)登録企業の増加
企業いきいき健康教室実施回数 (H24)6件 → (H29)増加



ステッカー



(4) ストレスと上手に付き合い、こころの健康を保ちましょう

壮年期世代は、様々な生活環境の変化により、感じるストレスも多種多様です。目まぐるしく過ぎる時間の中で、時にはふと立ち止まり自分の心身の健康を見つめなおし、現実にあった自分のライフスタイルを考えていくことも肝要です。意欲の減退・不眠・イライラ等のこころの不調に気づき、解決が難しい場合は、専門機関に相談できる体制づくりの充実を図ります。また、周囲の人の不調にも気づき、適切に対応できるよう、知識の普及啓発を強化し、関係機関と連携を図り自殺対策に取り組みます。

①うつ病や自殺についての知識の普及・啓発事業(健康増進課)

- 【内 容】 「こころの健康」に関心を持ち、早期にこころの不調に気づき正しく対処できるよう、うつ病やストレス等に関する知識の普及啓発を行う。
- 【対 象】 市民
- 【方向性】 本人だけでなく、周囲の人の不調にも気づき、適切な対応ができるよう支援する。
- 【指 標】 実施回数
(H24)12回 → (H29)維持

②こころの健康相談(健康増進課)

- 【内 容】 精神科医の専門相談(医療の相談等)や、保健師・精神保健福祉士が、こころの健康に関する相談(面接・電話・訪問)を行う。また、うつ病の早期発見やストレスへの対処法など正しい理解や知識の普及に努める。
- 【対 象】 市民
- 【方向性】 こころの相談を通して精神的な病気を早期発見し、正しい対処を行うことで、こころの健康の保持増進を図る。
- 【指 標】 未治療者の相談人数
(H24)419人 → (H29)450人
(参考：H24精神保健福祉相談延べ件数 4,252件)





妊娠期～学童期
(0歳～18歳)



青年期
(19歳～39歳)



壮年期
(40歳～64歳)



高齢期
(65歳～)

(5) たばこをやめましょう

たばこは肺がんをはじめ、喉頭がん、口腔・咽頭がん、胃がんなど多くのがんや虚血性心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、歯周疾患など多くの疾患の危険因子です。喫煙者の多くは、たばこの害を十分に認識しないまま、時には未成年のうちから喫煙を開始しています。また、たばこに含まれるニコチンには依存性があり、自分の意志だけではやめたくてもやめられないという状態が起こります。いつまでも元気であるためには、「健康な肺」を維持することが大切です。そのための第1歩が「禁煙」です。

また、本人の喫煙のみならず、周囲の喫煙者のたばこ煙による受動喫煙も、肺がんや虚血性心疾患、呼吸器疾患、乳幼児突然死症候群などの危険因子となります。そのため、たばこによる疾病・死亡の低減に向けて、たばこについて正しい知識を持つとともに、受動喫煙の害を排除・減少させる環境づくり、禁煙希望者に対する禁煙支援、喫煙継続者の節度ある喫煙(禁煙支援・節煙)の3つの対策を推進していきます。

①禁煙チャレンジ塾(健康増進課)

【内 容】 禁煙を決意した人に初回面接で検査を実施し具体的な禁煙方法を紹介し、禁煙開始日から3か月継続的に禁煙を支援する。


【対 象】 市民(禁煙を決意した人)

【方向性】 禁煙希望者に対して適した禁煙方法を紹介し、継続的に禁煙支援を行うことによりがんを含む生活習慣病を予防する。


【指 標】 利用者数 (H24) 20人 → (H29) 30人
禁煙成功者 (H24) 8人 → (H29) 増加



②健康アップ体験会(健康増進課・国民健康保険課)

 P 26

③受動喫煙防止に取り組む飲食店へ感謝状の贈呈(健康増進課)

 P 24





妊娠期～学童期
(0歳～18歳)



青年期
(19歳～39歳)



壮年期
(40歳～64歳)



高齢期
(65歳～)

個別目標4

『住み慣れた地域で、いつまでも自立して生活をする』

(介護・ロコモ・認知症・重症化予防)

■達成すべき目標及び施策(事業)

急速な高齢化の進展に伴い認知症高齢者や高齢者単身世帯の増加等により、要介護認定者が増加していくことが想定されています。高齢者が病気や要支援・要介護の状態になることなく、健康寿命を延伸し、可能な限り住み慣れた地域で、自立した生活を送るには、介護予防とロコモティブシンドロームの予防、認知症予防や重症化予防を地域で総合的に取り組むことが大切です。

市民は、自らの健康維持・向上に向けた一次予防に取り組みましょう。また、「生活元気度チェック表」を活用し結果により、要支援・要介護状態となるリスクを早期改善する二次予防事業へ積極的に参加しましょう。

行政は、元気な高齢者が中心となって地域で自発的に介護予防に取り組む活動を広めていくために「自主グループ立上げ支援」や「介護予防サポーター・認知症サポーターの養成」を行います。



介護予防は、三段階に分けられます。
自分の状況に合わせて、取り組むことが大切です。
一次予防：健康の維持・向上
二次予防：要支援・要介護リスクの早期改善
三次予防：重症化予防



(1) アンチエイジングに取り組みましょう

「いつまでも若々しくありたい」は誰でもが願うこと。アンチエイジングとは、加齢に伴う衰えや様々な病気の原因を抑制することによって老化の進行を遅らせようとする事です。いつまでも若々しく、今の健康状態を維持しましょう。

①健康教室【出前方式】／いきいき長生き教室：一次予防(介護高齢課)

【内 容】 出前方式の健康教室は、各団体等の希望のテーマに合わせ、保健師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、歯科衛生士等の専門職が会場に出向いて、健康維持・介護予防についての講話や簡単な実技を行う。また、いきいき長生き教室では閉じこもり予防や認知症予防を目的に地区公民館等で各種レクリエーションや軽運動を実施する。

【対 象】 地域の高齢者

【方向性】 地区組織や関係機関と連携しながら、地域のニーズに合わせた健康教室を開催する。参加者の状況・状態によっては訪問支援、二次予防事業等のサービスにつなげていく。

【指 標】 健康教室

(H24)348回、7,944人 → (H26)400回





妊娠期～学童期
(0歳～18歳)



青年期
(19歳～39歳)



壮年期
(40歳～64歳)



高齢期
(65歳～)

②ピンシャン！元気体操教室／元気アップ運動教室：一次予防(介護高齢課)

【内 容】 「ピンシャン！元気体操教室」は運動習慣の定着化、仲間作りを目的に市内の老人福祉センターや公民館等で開催、支援する。

また、元気アップ教室はロコモティブシンドロームの予防を目的に、体力測定など運動習慣を確認しながら地域の公民館等で、1コース10回(3ヶ月間)で開催する。

【対 象】 地域の高齢者

【方向性】 より多くの高齢者が参加できるように普及啓発を行う。居住地域で開催しているので、各種教室修了者の受け皿になり、継続的に取り組むことができるよう支援する。

【指 標】 ピンシャン！元気体操教室
(H24)2,609回 49,984人 → (H26)2,800回

③ピンシャン！脳活教室：一次予防(介護高齢課)

【内 容】 週1回、3ヶ月間、ウォーキングなどの脳を元気にする生活習慣を身につけ、認知症予防に楽しく取り組む。

【対 象】 地域の高齢者

【方向性】 認知症を予防する生活習慣を身につけ、脳を活性化するプログラム内容を工夫し認知症機能低下の抑制に繋げる。

【指 標】 (H24)35回 747人 → (H26)48回 960人



ピンシャン！元気体操 CD



④ 楽食講座：一次予防(介護高齢課)

【内 容】 食べる事が楽に楽しくできるように、暮らしに役立つ口腔ケアのポイントや食の情報提供、簡単クッキングを行う。

【対 象】 高齢者、介護者

【方向性】 地域で開催、参加しやすい環境作りを行う。暮らしに役立つ口腔ケアやクッキング内容を工夫し、低栄養等の個別相談や介護者支援との連携を図る。

【指 標】 (H24)10回 184人 → (H26)維持

⑤ “元気ひろげたい” 推進事業：一次予防(文化スポーツ振興財団・健康増進課)

📖 P 36



前橋市では、予防接種料金の一部助成制度があります。
対象種目：インフルエンザ予防接種
肺炎球菌ワクチン接種
接種については、かかりつけ医と相談してください。





妊娠期～学童期
(0歳～18歳)



青年期
(19歳～39歳)



壮年期
(40歳～64歳)



高齢期
(65歳～)

⑥介護予防事業：二次予防(介護高齢課)

【内 容】 生活元気度チェック表を活用して、楽しく元気に介護予防に取り組めるように「動いて、食べて、磨いて、元気！！」を合言葉に多彩なプログラムを取り揃え、希望に合わせて取り組む。
地域の会場で週1回、3ヶ月間、専門職とともに楽しく学び、生活の中で実践できる方法を、一緒に考える教室。楽しく学ぶことは、認知症予防にもつながる。

各種介護予防教室は以下のとおり。

「からだと脳の若返り講座」「男性のための筋トレ教室」

「介護予防の太極拳教室」「ひざ・腰らくらく教室」

「ピンシャン！脳活教室」「ピンシャン！楽楽食講座」

【対 象】 生活元気度チェック表により必要と認められた高齢者

【方向性】 既存の複合プログラムの充実と教室終了後も継続できる環境づくり、地域で取り組む介護予防の連携を図る。運動プログラムの充実、ロコモティブシンドロームの予防など新たなプログラムの実施による選択肢拡大を図りながら、一次予防事業と連携して実施する。

【指 標】 からだと脳の若返り講座

(H24)612回 5,366人 → (H26)720回



(2) 糖尿病の重症化を防ぎましょう(重症化予防)

誰もが障害や病気があっても、自らの能力を生かし、いきいきと生活することを希望しています。前橋市では、糖尿病の治療中断や合併症の発症等により重症化し、人工透析に至る方が増加しています。

病気を悪化させないために、適切な医療を受け生活の中での様々な相談に応じ、住み慣れた自宅で生活できるよう情報提供やサービスの調整を行う対策を整えていきます。

①健康相談(健康増進課)

☎ P 40

②家庭訪問(介護高齢課・健康増進課・国民健康保健課)

【内 容】 集団の教室に参加が困難で、疾病や在宅生活に個別対応が必要な人に保健師、管理栄養士等が自宅を訪問して、心身の状態に合わせた助言や指導を行う。

【対 象】 市民

【方向性】 在宅での生活がいつまでも送れるよう、個々の対象者の状況に応じて、関係機関と連携・協力を図りながら、支援する。

【指 標】 65歳以上の訪問者数

(H24)286件 → (H29)維持

※訪問希望者を含め必要な人へ引き続き対応





妊娠期～学童期
(0歳～18歳)



青年期
(19歳～39歳)



壮年期
(40歳～64歳)



高齢期
(65歳～)

(3) 地域活動に積極的に参加しましょう(社会参加の促進)

高齢期は、自分のからだの変化を意識しながら介護予防に取り組むとともに、活発な活動をいつまでも続けていけるような環境・周囲のサポートが必要な時期です。今後、高齢化がさらに進む中で、地域の「つながり」「役割」「生きがい」をつくり、互いに支え合う取組みが大切になってきます。そこで、高齢者の閉じこもり予防や地域のつながりの強化対策として、安心して交流できる身近な場の提供(ふれあい・いきいきサロン等)と地域でサポートできる担い手の充実を図っていきます。

①地域介護予防活動支援事業(介護高齢課)

【内 容】 介護予防や認知症について正しく理解するための研修を行い、地域で介護予防を主体的に取り組める介護予防サポーター、認知症の方やその家族を支援できる認知症サポーターを養成する。介護予防サポーターは、地域で「ピンシャン！元気体操」を主にしたグループの立上げや介護予防まつりの開催など地域活動を行う。

各種介護予防支援活動は以下のとおり。

「介護予防サポーター養成・育成」「介護予防まつり」

「認知症サポーター養成講座」「自主グループ立上げ支援」

【対 象】 市民

【方向性】 介護予防サポーターの圏域(地区)別の取組み強化など活動内容の充実を図り、地域活動を通じて生き生きと活躍して頂けるように支援する。

【指 標】 介護予防サポーター登録者

(H24) 124人 → (H26) 800人

認知症サポーター

(H24) 2,278人 → (H26) 13,500人

自主グループ

(H24)111グループ → (H26)160グループ



②前橋市民軽スポーツフェスティバル(スポーツ課)

- 【内 容】 前橋市民軽スポーツフェスティバル実行委員会の主催により、グラウンドゴルフ他7種目の各々の協会がチームを募り実施している。各種目のクラス毎に、1位から3位までを表彰する。
- 【対 象】 市内在住者、在勤者並びに在学者
- 【方向性】 本市におけるスポーツ・レクリエーションの輪をさらに広め、市民一人ひとりの健全な余暇活動の推進と健康の保持増進を図るとともに、生涯スポーツの普及・振興を図る。
- 【指 標】 満足度 (H24)51.2% → (H29)75%

③ウォーキングジャンボリー(スポーツ課)

- 【内 容】 前橋公園を発着点に、全国から歩く仲間を招き、日本を代表する利根川や美しい清流の広瀬川などといった「水と緑と詩の街まえばし」を、ウォーキングを通じて満喫してもらう目的で実施する。
- 【対 象】 健康な人ならどなたでも可(ただし小学生以下は保護者同伴)
- 【方向性】 歴史や文化に触れながら、家族や仲間と一緒に楽しく歩くことにより、運動習慣の確立を促し、健康増進に繋げる。
- 【指 標】 参加人数 (H24)500人 → (H29)700人



資料1 統計データからみえる前橋市

1 人口動向

前橋市の人口は、平成24年4月1日現在で、338,118人となっており、平成21年の富士見村との合併により、平成22年は一時的に増加し、その後は減少に転じ現在に至っています。

また、高齢化率は平成20年から一貫して上昇しており、高齢化の進行が伺えます。

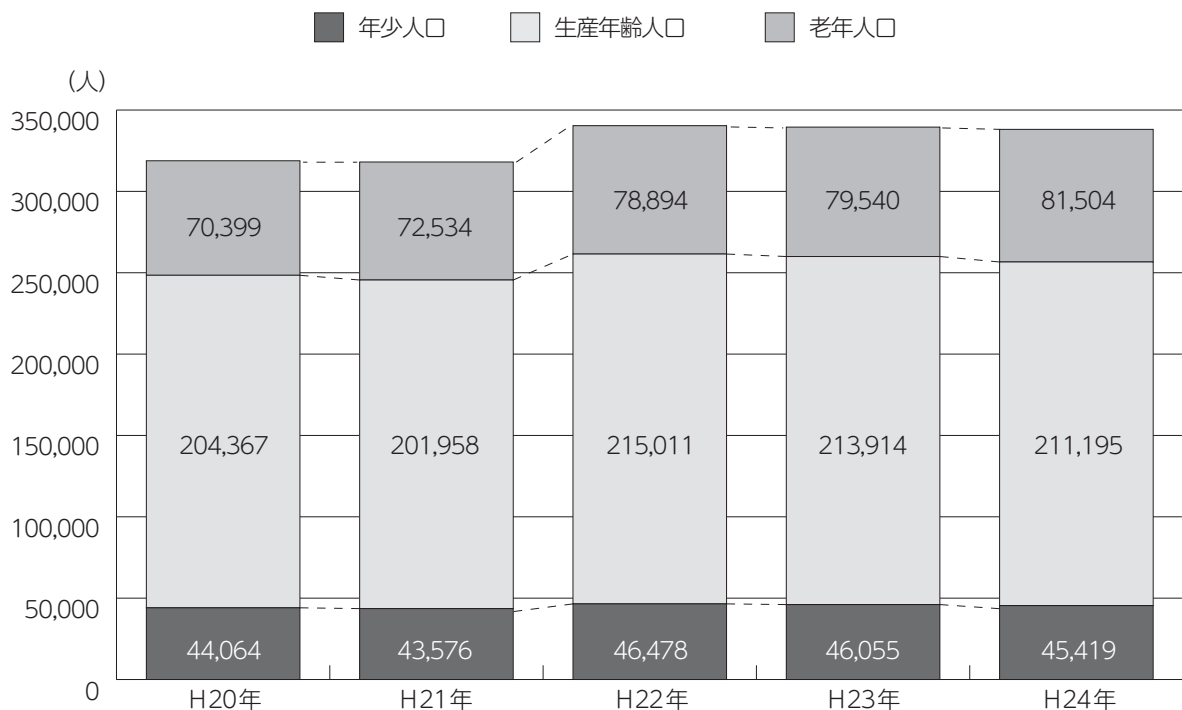
【年齢3区別の人口動向】

(上段：人、下段：構成割合%)

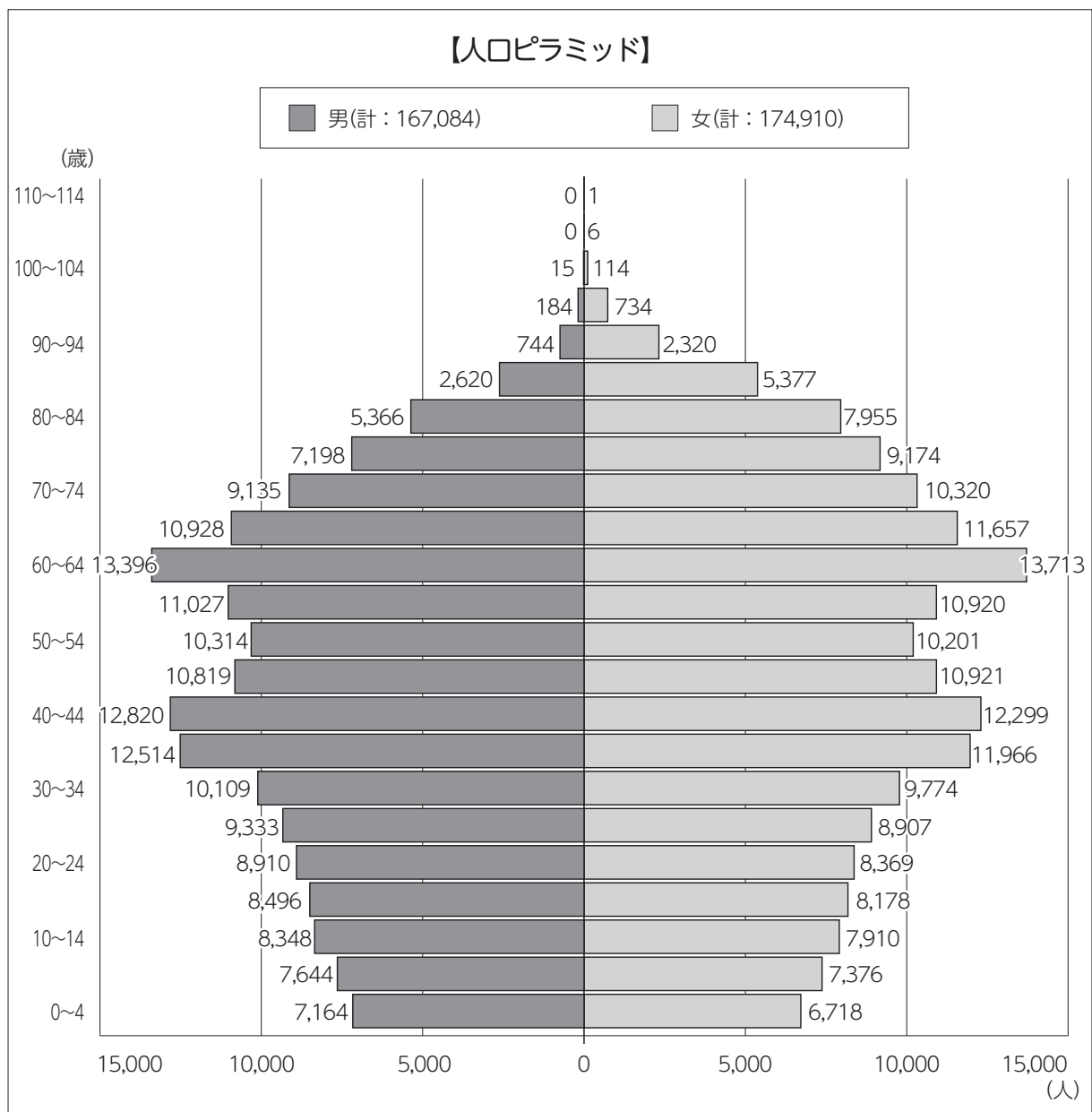
区分	H20年	H21年	H22年	H23年	H24年
年少人口 (0～14歳)	44,064	43,576	46,478	46,055	45,419
	13.8%	13.7%	13.7%	13.6%	13.4%
生産年齢人口 (15～64歳)	204,367	201,958	215,011	213,914	211,195
	64.1%	63.5%	63.2%	63.0%	62.5%
老年人口 (65歳以上)	70,399	72,534	78,894	79,540	81,504
	22.1%	22.8%	23.2%	23.4%	24.1%
総人口	318,830	318,068	340,383	339,509	338,118

※平成21年5月に旧富士見村と合併。

※資料：住民基本台帳(各年4月1日現在)



人口ピラミッドは、各時代の社会情勢の影響を受けた出生・死亡の状況を反映したものです。昭和46～49年・昭和22～24年のベビーブーム期の出生数の一時的な増加や近年の晩婚化・少子化による出生数の減少により、2つの膨らみを持った、壺型のピラミッドとなっています。



※資料：前橋市(平成24年12月末現在)





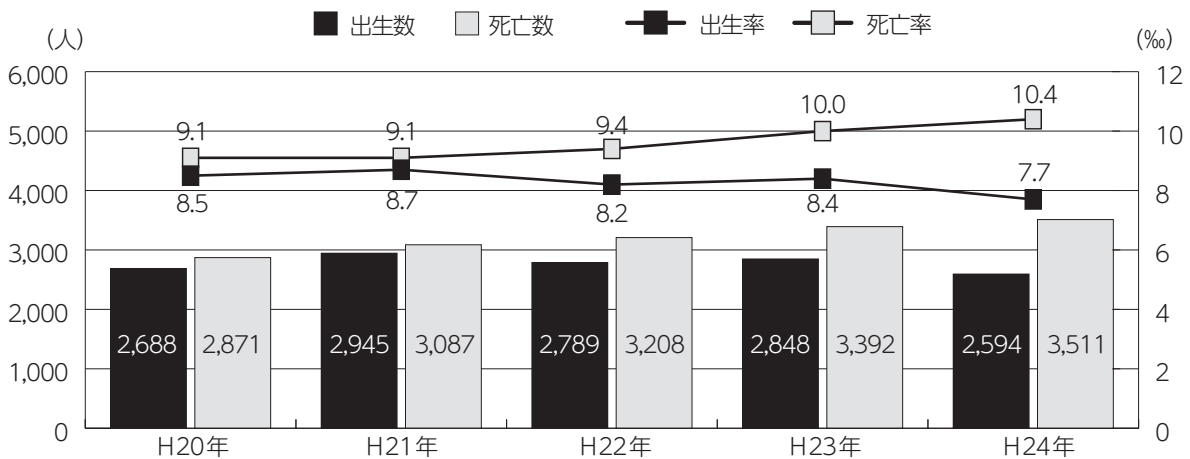
2 人口動態

平成20～24年度までの推移において、出生数・出生率は減少傾向にあり、死亡数・死亡率は増加傾向にあります。

【出生数・死亡数の推移】

区分	出生数 (人)	死亡数 (人)	自然増減 (人)	出生率 (%) ^{**}	死亡率 (%) ^{**}	自然増減率 (%) ^{**}
H20年	2,688	2,871	△183	8.5	9.1	△0.6
H21年	2,945	3,087	△142	8.7	9.1	△0.4
H22年	2,789	3,208	△419	8.2	9.4	△1.2
H23年	2,848	3,392	△544	8.4	10.0	△1.6
H24年	2,594	3,511	△917	7.7	10.4	△2.7

※資料：群馬県移動人口調査結果年報



※人口は、国勢調査の結果を基礎として住民基本台帳(平成24年7月8日までは住民基本台帳及び外国人登録)に定める転出入等の届出を加減し、推計。平成22年は、国勢調査結果による人口の修正がある。



‰(パーミル)：1000分の1を1とする単位。人口1,000人に対する1年間の出生数の比率を「出生率」、人口1,000人に対する1年間の死亡者数の比率を死亡率といい、「‰(パーミル)」で表示。



3 死亡原因

平成24年の主要死因別死亡者数をみると、悪性新生物が最も多く、次いで心疾患、肺炎の順になっています。これら上位3つの死亡者数は、全体の53%を占めています。

また、主要死因別死亡率をみると、悪性新生物、肺炎では全国平均、県平均を下回っていますが、心疾患では全国平均、県平均を上回っています。

【平成24年の主要死因別死亡者数及び死亡率】

区 分	前橋市		死亡率(人口10万対)		
	死亡数 (人)	構成割合 (%)	前橋市	群馬県	全国
全 死 因	3,530	100.0%	1,045.9	1,080.6	997.5
悪性新生物	932	26.4%	276.1	289.5	286.6
心 疾 患	577	16.3%	171.0	165.9	157.9
肺 炎	379	10.7%	112.3	124.5	98.4
脳血管疾患	338	9.6%	100.1	111.3	96.5
老 衰	145	4.1%	43.0	47.8	48.2
不慮の事故	114	3.2%	33.8	35.1	32.6
自 殺	80	2.3%	23.7	23.4	21.0
腎 不 全	55	1.6%	16.3	19.0	19.9
慢性閉塞性肺疾患	60	1.7%	17.8	17.6	13.0
肝 疾 患	39	1.1%	11.6	13.2	12.7
糖 尿 病	48	1.4%	14.2	16.0	11.5
そ の 他	763	21.6%	226.1	217.3	199.2

※資料：平成24年(2012)人口動態統計(確定数)の概況
平成24年群馬県の人口動態統計概況(確定数)





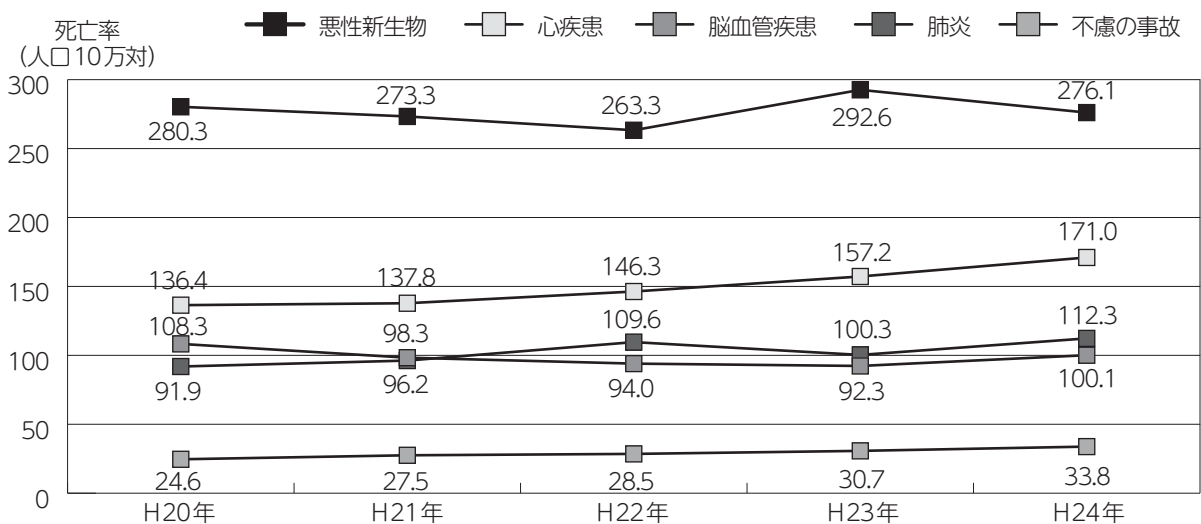
次に、主要死因別死亡率(人口10万対)の推移(人口10万対)をみると、悪性新生物は減少傾向にあり、平成23年では一旦増加するものの、平成24年では276.1ポイントと減少傾向に転じています。心疾患はその他の死因と比較すると、平成20～24年で34.6ポイントと大幅に増加していることがわかります。また、肺炎は平成20～24年で20.4ポイント増加しており、平成22年には脳血管疾患を上回り、逆転していることがわかります。

【主要死因別死亡率(人口10万対)の推移(人口10万対)】

区分	H20年	H21年	H22年	H23年	H24年
悪性新生物	280.3	273.3	263.3	292.6	276.1
心疾患	136.4	137.8	146.3	157.2	171.0
脳血管疾患	108.3	98.3	94.0	92.3	100.1
肺炎	91.9	96.2	109.6	100.3	112.3
不慮の事故	24.6	27.5	28.5	30.7	33.8
自殺	24.3	23.0	22.3	26.6	23.7
老衰	19.3	18.6	24.4	30.1	43.0
腎不全	11.4	17.4	14.4	17.1	16.3
慢性閉塞性肺疾患	14.5	15.1	13.2	20.1	17.8
肝疾患	12.9	13.9	10.9	14.2	11.6
糖尿病	12.6	13.0	12.3	14.8	14.2

※資料：健康福祉統計年報

平成24年群馬県の人口動態統計概況(確定数)



4 有病率

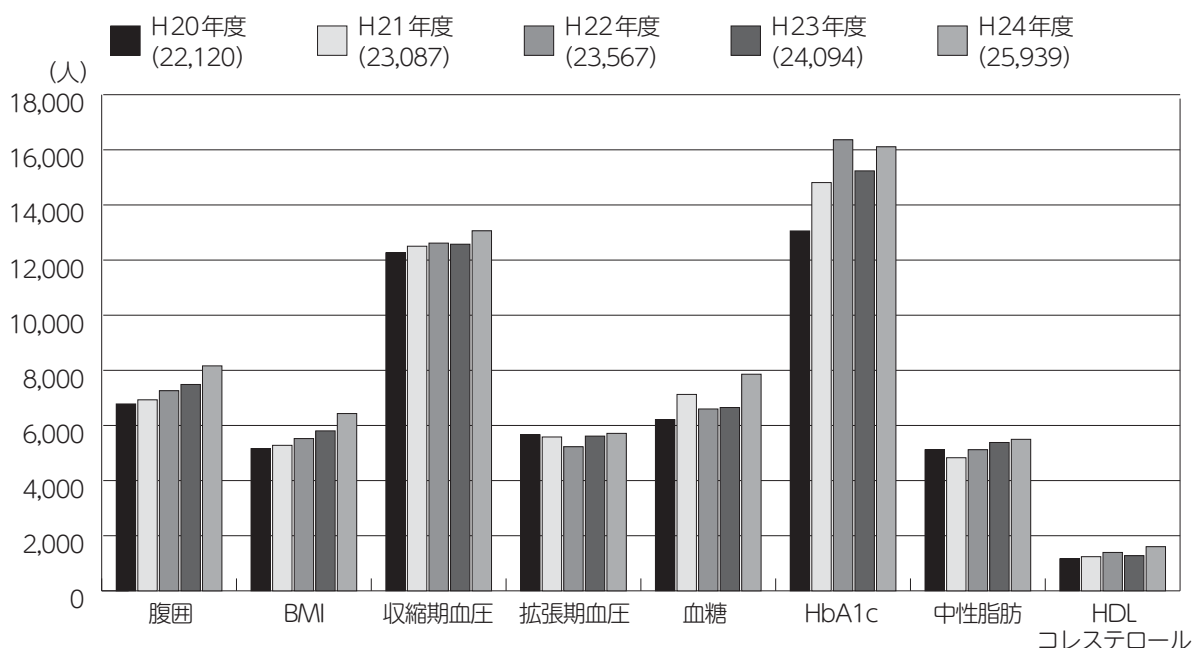
特定健康診査受診者数は、平成20年度22,120人、平成23年度24,094人、平成24年度は25,939人と年々増加しており、4年間で3,819人増加しています。

検査項目別特定保健指導判定基準値該当者(要指導者・要医療者)数の推移では、平成20～24年を通して、収縮期血圧とHbA1cの該当者数が特に多いことがわかります。

【検査項目別特定保健指導判定基準値該当者数の推移】

	腹囲	BMI	収縮期 血圧	拡張期 血圧	血糖	HbA1c	中性脂肪	HDL コレステロール
H20年度 (22,120)	6,780	5,160	12,263	5,662	6,208	13,057	5,117	1,162
H21年度 (23,087)	6,930	5,279	12,503	5,582	7,126	14,812	4,829	1,239
H22年度 (23,567)	7,261	5,524	12,616	5,228	6,598	16,364	5,120	1,393
H23年度 (24,094)	7,487	5,804	12,576	5,614	6,651	15,237	5,382	1,275
H24年度 (25,939)	8,162	6,432	13,062	5,713	7,859	16,110	5,497	1,602

※(受診者数)



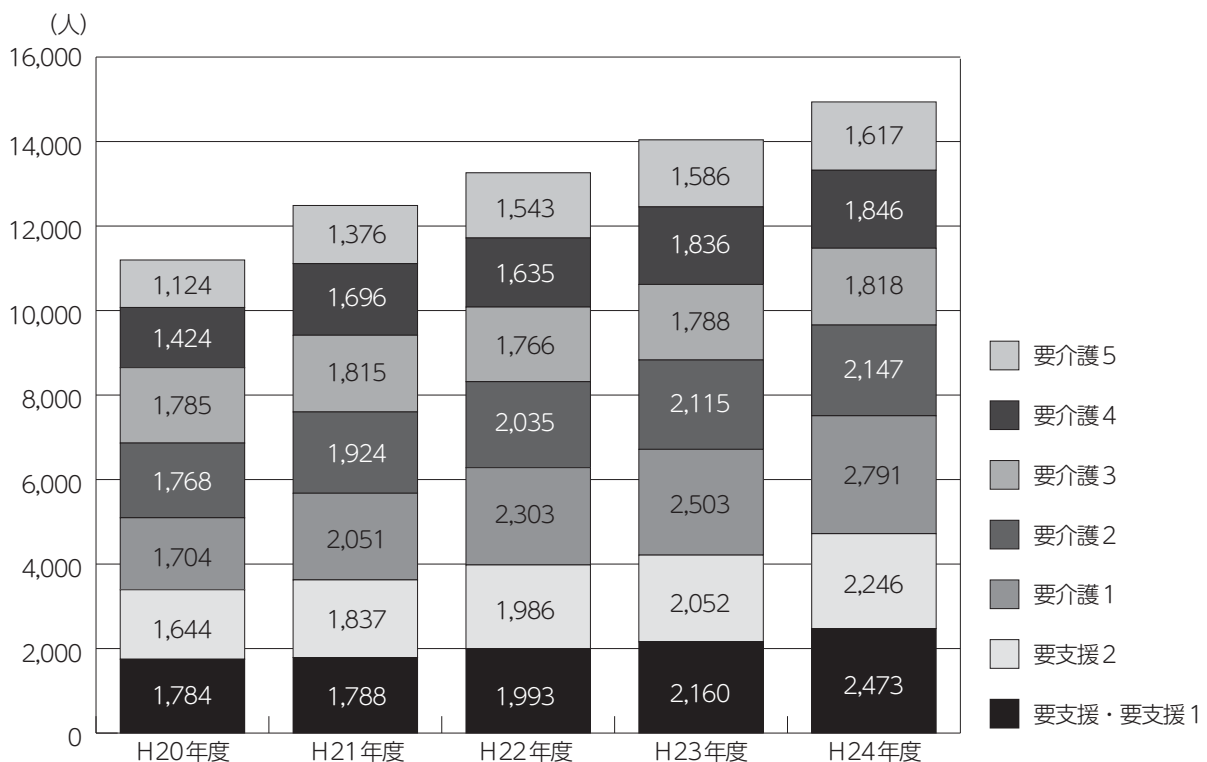


5 要介護(要支援)認定者数の推移

要介護認定者数は、平成20年度～24年度までの4年間で2,414人増加しており、すべての介護度区分での人数の増加がみられます。特に、要支援・要支援1では689人、要支援2では602人、要介護1では1,087人増加しており、今後の要介護認定者数は増加・重度化していくことが予想されます。

【要介護(要支援)認定者数】

	要支援 要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	計
H20年度	1,784	1,644	1,704	1,768	1,785	1,424	1,124	11,233
H21年度	1,788	1,837	2,051	1,924	1,815	1,696	1,376	12,487
H22年度	1,993	1,986	2,303	2,035	1,766	1,635	1,543	13,261
H23年度	2,160	2,052	2,503	2,115	1,788	1,836	1,586	14,040
H24年度	2,473	2,246	2,791	2,147	1,818	1,846	1,617	14,938



※資料：前橋市の福祉 平成25年作成



資料2 用語説明

か行	がん対策基本法	がんが国民の疾病による死亡の最大の原因となっている等、国民の生命及び健康にとって重大な問題となっている現状において、がん対策の一層の充実を図るため、平成14年4月に施行された。
	健康寿命	心身ともに健康で日常生活が制限されることなく自立した生活ができる期間をいう。
	健康増進法	平成14年7月に健康日本21を推進する法的基盤として、健康増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定め、国民の栄養改善などの健康増進を図るための措置を講じ、国民健康の向上を図ることを目的に成立した。平成15年5月施行。
さ行	COPD (慢性閉塞性肺疾患)	たばこの煙(受動喫煙含む)などの有害物質の吸入により、免疫反応が続いた結果、気管支が狭くなったり、炎症によって増えた痰などによる気道閉鎖が起こりやすい状態。
	受動喫煙	室内又はこれに準ずる環境において、他人のタバコの煙を吸わされることをいう。
	食生活改善推進員	前橋市内23地区の会員が市から委嘱を受け、家族や近所の方、地域の方々が見守りやすい食生活を目指せるよう活動を行っている。
た行	適正体重	身長から計算した、やせすぎでも肥満でもない理想とされる体重。 身長(m)×身長(m)×22=適正体重(kg)
	糖尿病	膵臓から分泌され、血糖を下げるホルモンであるインスリンの不足による高血糖状態を呈する代謝疾患をいう。主な合併症には、網膜症、腎症、神経障害がある。
	糖尿病性腎症	糖尿病の合併症の一つ。高血糖状態が続くことにより、腎臓の機能が損なわれる病気
	特定健康診査 特定保健指導	健康保険組合・国民健康保険などの保険者が40歳以上の加入者を対象に行うメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診査(特定健康診査)及び保健指導(特定保健指導)のこと。
な行	乳幼児突然死症候群	それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気。生後2ヵ月から6ヵ月に多いとされている。
は行	保健推進員	「健康なまちづくり」を目指して、乳幼児から高齢者までの市民の健康の保持増進を図るため、市から委嘱を受け、保健師と連携をとりながら活動を行っている。
ら行	ロコモティブシンドローム (ロコモ)	運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態をいう。ロコモティブシンドロームの予防には、歩行能力の維持向上が大切である。





資料3 指標

(1) 第2次計画における国・県・本市の現状

	項目	国の現状	県の現状	本市の現状
1	健康寿命の延伸 (日常生活に制限のない期間の平均の延伸)	男性 70.42年 女性 73.62年 (平成22年)	男性 71.07年 女性 75.27年 (平成22年)	
2	75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少	84.3 (平成22年)	81.4 (平成23年)	76.2 (平成23年)
3	脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少	脳血管疾患 男性 49.5 女性 26.9 (平成22年)	脳血管疾患 男性 51.3 女性 29.7 (平成22年)	脳血管疾患 男性 38.2 女性 25.8 (平成23年度)

妊娠期・乳幼児期・学童期の健康 0歳～18歳

	項目	国の現状	県の現状	本市の現状
4	朝・昼・夜の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合	小学5年生 89.4% (平成22年度)	小学5年生 93.4% (平成24年度)	小学5年生 朝食を毎日食べる 男子94.4% 女子94.2% (平成24年度)
5	共食の増加(食事を1人で食べる子どもの割合の減少)	朝食 小学生 15.3% 中学生 33.7% 夕食 小学生 2.2% 中学生 6.0% (平成22年度)	朝食 小学5年生 9.8% 中学2年生 31.2% 夕食 小学5年生 2.3% 中学2年生 5.4% (平成24年度)	朝食 中学生 36.6% 高校生 14.4% 夕食 中学生 5.7% 高校生 2.4% (平成24年度)
6	全出生数中の低出生体重児の割合の減少	9.6%(出生百対) (平成22年)	92.9(出生千対) (平成23年)	9.6%(出生百対) (平成23年)
7	肥満傾向にある子どもの割合の減少	小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合 男子 4.60% 女子 3.39% (平成23年)	小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合 男子 5.93% 女子 3.86% (平成23年)	小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合 男子 6.00% 女子 4.68% (平成24年)
8	3歳でう蝕のない児の割合の増加		79.5% (平成23年度)	80.1% (平成24年度)
9	12歳児の一人平均う歯数の減少		1.2本 (平成23年度)	1.01本 (平成24年度)

青年期・壮年期の健康 19歳～64歳

	項目	国の現状	県の現状	本市の現状
10	朝食欠食者の減少		成人男性 11.5% 成人女性 8.5% (平成22年度)	20歳代 男性26.3% 女性16.7% 30歳代 男性23.2% 女性 9.0% (平成24年度)
11	運動習慣のある者の割合の増加	20歳～64歳 男性 26.3% 女性 22.9% 65歳以上 男性 47.6% 女性 37.6% (平成22年)	20歳～64歳 男性 28.4% 女性 24.1% 65歳以上 男性 50.0% 女性 36.1% (平成22年度)	20歳代 男性 38.0% 女性 24.4% 30歳代 男性 31.2% 女性 25.6% (平成24年)
12	40歳で喪失歯のない者の割合の増加	54.1% (平成17年)	58.5% (平成23年度)	100% (平成24年度成人歯科健診受診者自歯24本以上保有者)



	項目	国の現状	県の現状	本市の現状
13	60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加	60.2% (平成17年)	68.5% (平成23年度)	
14	40歳代における進行した歯周炎を有する者の割合の減少	37.3% (平成17年)	40.0% (平成23年度)	40歳 39.8% (平成24年度成人歯科健診受診者)
15	50歳代における進行した歯周炎を有する者の減少		50.0% (平成23年度)	50歳 35.2% (平成24年度成人歯科健診受診者)
16	60歳代における進行した歯周炎を有する者の割合の減少	54.7% (平成17年)		60歳 41.7% (平成24年度成人歯科健診受診者)
17	特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上	特定健康診査の実施率 41.3% 特定保健指導の実施率 12.3% (平成21年)	特定健康診査の実施率 44.0% 特定保健指導の実施率 10.9% (平成22年)	特定健康診査の実施率 38.5% 特定保健指導の実施率 18.2% (平成24年)
18	適正体重を維持している者の増加(肥満(BMI25以上)、やせ(BMI18.5未満)の減少)	20歳～60歳代男性の肥満者の割合 31.2% 40歳～60歳代女性の肥満者の割合 22.2% 20歳代女性のやせの者の割合 29.0% (平成22年)	20歳～60歳代男性の肥満者の割合 29.5% 40歳～60歳代女性の肥満者の割合 19.4% 20歳代女性のやせの者の割合 25.0% (平成22年度)	20歳～60歳代男性の肥満者の割合 25.8% 20歳～60歳代女性の肥満者の割合 10.8% 20歳代女性のやせの者の割合 15.7% (平成23年度)
19	合併症(糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数)の減少	16,247人(平成22年)	324人(平成22年)	119人(平成23年度末)
20	がん検診の受診率の向上 ※40歳から69歳を対象に算定(子宮頸がんは20歳から69歳)	胃がん 男性 36.6% 女性 28.3% 肺がん 男性 26.4% 女性 23.0% 大腸がん 男性 28.1% 女性 23.9% 子宮頸がん 女性 37.7% 乳がん 女性 39.1% (平成22年)	胃がん 35.8% 肺がん 28.5% 大腸がん 27.8% 子宮がん 41.6%(過去2年) 乳がん 43.1%(過去2年) (平成22年度) ※40歳から69歳を対象に算定(子宮頸がんは20歳から69歳)	胃がん 31.1% 肺がん 40.7% 大腸がん 36.8% 子宮頸がん 37.1% 乳がん 36.0% 前立腺がん 40.9% (平成24年度) ※40歳から69歳を対象に算定(子宮頸がんは20歳から69歳)
21	健康づくりに関する活動に取り組み、自発的に情報発信を行う企業登録数の増加	420社(平成24年)	元気県ぐんま21協力店(健康情報提供部門)登録件数500件(平成24年) 自発的に情報発信する企業登録数 5社(平成24年)	健康情報ステーション47ヶ所(平成24年度) まえばしウエルネス企業登録企業(平成25年度新規事業)

高年齢期の健康 65歳以上

	項目	国の現状	県の現状	本市の現状
22	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加の抑制	17.4%(平成22年)	18.7%(平成22年)	8.0%(平成23年度)
23	高齢者の社会参加の促進(就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加)	(参考値)何らかの地域活動をしている高齢者の割合 男性 64.0% 女性 55.1% (平成20年)	男性 36.7% 女性 24.8% (平成23年度)	男性 47.6% 女性 55.4% (平成23年度)





(2) 前計画(健康まえばし21：平成16～25年度まで10年間)の結果

領域	No	指標項目	平成14年	平成20年 (中間評価)	平成24年	
栄養 食生活	①	20歳代 30歳代	20～30歳代 男性 46.5%	49.2% 60.9%	41.9% 55.7%	
		20歳代 30歳代	20～30歳代 女性 68.2%	76.8% 78.0%	63.8% 80.1%	
	②	朝食を食べていない人	20歳代男性 30歳代男性	42.1% 31.4%	31.2% 19.5%	13.2% 9.0%
	③	肥満の人	20～60歳代男性 40～60歳代女性	26.90% 20.50%	21.5% 17.6%	26.7% 14.6%
④	食事バランスガイドやその他の食事成分表を参考に行っている市民の割合			6.8%	7.1%	
運動	①	日常生活における1日あたりの歩数	男性 7,028歩 女性 6,556歩	7,870歩 7,706歩	7,301歩 6,709歩	
		②	日常生活での歩数増を心がけている人	全体 20歳代 30歳代	43.5% 24.0% 26.4%	43.7% 34.4% 40.7%
	③		運動を習慣としている人	全体 20歳代	47.2% 26.1%	45.6% 38.8%
休養 こころの健康	①	ストレス解消法がある人	78.0%	78.9%	78.9%	
	②	ぐっすり眠れる人	37.5%	35.9%	38.8%	
たばこ	①	未成年者の喫煙防止				
	②	禁煙希望者の割合	男性 女性	61.5% 65.3%	53.6% 65.0%	
		③	紫煙リボンの取り組みを知っている人の割合		11.1%	18.8%
	④	禁煙認定施設の登録数		160施設	239施設	
アルコール	①	多量飲酒者の割合	全体 8.0% 男性 女性	6.4% 12.1% 2.0%	6.8% 11.7% 1.9%	
		②	未成年者の飲酒の防止			
	③	適度な飲酒量を聞いたことがある人	男性 女性	18.5% 19.3%	33.2% 30.2%	
歯と口の 健康	①	歯と口の手入れ等について指導を受けたことがある人		62.4%	60.9%	
		②	定期検診を受けている人 55～64歳で24本以上歯を持つ人	21.9% 43.6%	32.3% 51.8%	34.0% 51.5%
	③	3歳でむし歯のない幼児の割合	63.0%	70.7%	80.1%	
	④	12歳での1人平均むし歯数	2.1本	1.6本	1.01本	
(新規) 健康診査	①	進行した歯周炎を有する人の割合	40歳 36.40% 50歳 42.10%	31.9% 34.7%	39.8% 33.7%	
		②	歯間部清掃用器具を使用する人の割合	40歳 37.30% 50歳 26.20%	43.7% 38.7%	36.6% 53.9%
	③		特定健診受診率	前橋国保40歳以上	34%	38.5%
		④	特定保健指導実施率	前橋国保40歳以上	9.7%	18.2%
各種がん検診受診率			胸部検診 40歳以上		45.9%	40.8%
			胃がん検診 40歳以上		26.7%	28.5%
			大腸がん検診 40歳以上		32.2%	34.8%
			子宮がん検診 20歳以上の女性		17.7%	24.5%
	乳がん検診 40歳以上の女性			20.9%	22.5%	
	前立腺がん検診 50歳以上の男性		34.5%	39.7%		
(新規) メタボ対策	①	メタボリックシンドロームの言葉も意味も知っている人の割合	男性 女性	81.0% 84.0%	80.5% 80.1%	
	②	40歳男性の肥満(BMI25以上)の割合	40歳代男性	33.7%	32.1%	
(新規) 健康まえばし21の周知	①	健康まえばし21について、言葉も内容も知っている人の割合	男性 女性	12.4% 21.5%	21.9% 28.3%	

(指標項目に対する実績)



(3) 第2次計画の体系(概要)「ライフステージ別にみた健康づくりのための個別目標と市民一人ひとりが達成すべき目標」

【基本理念】

地域ぐるみ みんなでとりくむ 健康づくり
 ～「生命都市いきいき前橋」をめざして～

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

あなたのライフステージを
 チェックしてみましょう!



ライフステージ別にみた健康づくりのための個別目標と達成すべき目標

【ライフステージに応じた個別目標】

<p>0歳～18歳</p> <p>妊娠期・乳幼児期・学童期 「親子で規則正しい生活をする」</p>	<p>19歳～39歳</p> <p>青年期 「自ら健康的な生活をする」</p>	<p>40歳～64歳</p> <p>壮年期 「将来に向けて、健康的な生活習慣を維持する」</p>	<p>65歳～</p> <p>高齢期 「住み慣れた地域で、いつまでも自立して生活をする」</p>
---	---	--	--

【市民一人ひとりが達成すべき目標（市民の健康づくり行動指針）と関連する7つの領域】

注1) 健康まえばし21では、7つの領域「栄養・食生活」「運動」「休養・こころの健康」「たばこ」「アルコール」「歯と口の健康」「健康診査」で取り組みをすすめています。
 注2) ※印は、ライフステージの目標に関連する取り組みです。目標と同様に取り組んでいただきたいことです。

栄養・食生活		運動		歯と口の健康		健康診査	
目標1 将来を担う子どもたちを健やかに産み育てましょう	※地域みんなで子どもたちを育てよう!	※地域みんなで子どもたちを育てよう!	※地域みんなで子どもたちを育てよう!	※地域みんなで子どもたちを育てよう!	※地域みんなで子どもたちを育てよう!	※地域みんなで子どもたちを育てよう!	※地域みんなで子どもたちを育てよう!
目標2 「よく食べ・よく噛み・よく運動」しましょう（正しい知識の習得と実践）	目標1 からだを動かしましょう（適正体重の維持）	目標1 メタボ対策を強化しましょう（適正体重の維持）	目標1 アンチエイジングに取り組みましょう	※妊婦健康診査、乳幼児健康診査、予防接種を受けましょう	目標2 健康診査を受けましょう	目標2 年1回、健康診査・がん検診を受けましょう	※健康診査・がん検診を受けましょう
※健康相談、健康教室を活用しましょう	※健康相談、健康教室を活用しましょう	目標3 健診結果をもとに生活改善をしましょう（生活習慣病発症予防・重症化予防）	目標2 糖尿病の重症化を防ぎましょう（重症化予防）	休養・こころの健康	目標3 ぐっすり眠って、こころの健康を保ちましょう	目標4 ストレスと上手に付き合い、こころの健康を保ちましょう	目標3 地域活動に積極的に参加しましょう（社会参加の促進）
目標3 ぐっすり眠って、こころの健康を保ちましょう	目標3 ストレスと上手に付き合い、こころの健康を保ちましょう	目標4 ストレスと上手に付き合い、こころの健康を保ちましょう	目標3 地域活動に積極的に参加しましょう（社会参加の促進）	たばこ	※妊娠からたばこによる健康への影響を意識しましょう	目標4 たばこを吸わない生活をしましょう	※たばこをやめましょう
目標4 たばこ・アルコールについて学びましょう	目標4 たばこを吸わない生活をしましょう	目標5 たばこをやめましょう	目標4 たばこをやめましょう	アルコール			





資料4 前橋市健康づくり推進協議会

1 開催状況

開催日	審議内容
平成25年 7月 4日	健康まえばし21原案について審議(第1回)
平成25年10月 2日	健康まえばし21原案について審議(健康まえばし21計画推進部会)
平成25年11月20日	健康まえばし21原案について審議(第2回)
平成25年12月 2日～24日	パブリック・コメント手続
平成26年 2月19日	健康まえばし21(案)最終取りまとめについて審議(第3回) 予定が、大雪のため開催できず書面承認。

2 委員名簿

氏名	団体名等	
八木 茂	前橋市医師会	
佐藤 由美	群馬大学大学院保健学研究科	推進部会員
石井 俊彦	前橋市歯科医師会	
岩上 清美	前橋市スポーツ推進委員会	推進部会員
梅澤 朋子	前橋市民生委員児童委員連絡協議会	
荻原 由昭	前橋市小中学校長会	
金澤 賢	前橋市社会福祉協議会	
北爪 洋己	群馬県歯科衛生士会中央支部	推進部会員
渋澤 澄子	前橋市食生活改善推進員協議会	推進部会員
過外 章道	前橋市私立保育園長連絡協議会	推進部会員
関口 智行	前橋市私立幼稚園協会	推進部会員
中村 兵三	公募	
野中 真帆	前橋市小中養護学校 PTA 連合会	推進部会員
橋本 三郎	前橋市環境保健地区組織連合会	
東園 マリ子	公募	
樋口 剛	前橋栄養士会	推進部会員
星野 哲也	前橋商工会議所	推進部会員
細川 和子	前橋市保健推進員協議会	推進部会員
本間 進	前橋市自治会連合会	
三浦 隆	公募	



資料5 前橋市健康づくり庁内推進体制

(1) 推進会議

区 分	役 職	氏 名
会 長	副市長	細 野 初 男
副 会 長	教育長	佐 藤 博 之
委 員	政策部長	関 谷 貴
//	福祉部長	山 口 広 行
//	健康部長	塚 田 昌 志
//	保健所長	服 部 知 己
//	商工観光部長	眞 塩 浩 一
//	農政部長	山 口 修
//	教育委員会管理部長	中 島 實
//	教育委員会指導部長	宮 崎 徹

(2) 幹事会

区 分	役 職	氏 名
幹 事 長	健康部長	塚 田 昌 志
幹 事	政策推進課長	橋 本 誠 次
//	社会福祉課長	土 屋 邦 夫
//	こども課長	福 島 信 之
//	保育課長	田 島 重 雄
//	介護高齢課長	櫻 井 和 実
//	障害福祉課長	八 木 清
//	国民健康保険課長	齋 藤 明 久
//	保健総務課長	町 田 晋 一
//	衛生検査課長	武 井 祥 一
//	健康増進課長	塚 越 弥 生
//	産業政策課長	岩 佐 正 雄
//	農林課長	関 孝 雄
//	総務課長(教)	角 田 文 明
//	スポーツ課	中 澤 修 司
//	学校教育課長	大 井 利 之
//	生涯学習課長	内 田 宣 彦
//	青少年課長	神 山 典 朗





(3) ワーキンググループ

課 名	氏 名
政策推進課	浜 名 敏 久
社会福祉課	布施川 欽 也
こども課	浦 野 和 美
保育課	大 沢 章 人
介護高齢課	高 橋 みゆき
障害福祉課	萩 原 英 康
国民健康保険課	塚 本 直 枝
保健所保健総務課	阿久津 哲 也
健康増進課	高 井 春 絵 鈴 木 真寿美 木 暮 華 美
衛生検査課	宮 嶋 真美江
産業政策課	大 矢 恵 理
農林課	関 口 有 子
教育委員会管理部総務課	戸 嶋 邦 宏
教育委員会スポーツ課	金 子 周 之
教育委員会指導部学校教育課	細 谷 精 一
教育委員会指導部生涯学習課	萩 原 祥 匡
青少年支援センター	内 山 崇

※事務局

健康増進課	木 村 早 苗 鹿 川 雅 代 杉 本 智 子 小 暮 尊 子
-------	--





TONTONのまち まえばし
マスコットキャラクター 『ころとん』

健康まえばし21(第2次前橋市健康増進計画)

平成26年(2014年) 4月発行

編集発行 前橋市健康部 健康増進課

〒371-0014 群馬県前橋市朝日町三丁目36番地17

電話 027-220-5708

FAX 027-223-8849