

第4章 健康増進計画

1 ライフステージに応じた健康づくりの推進

(1) 次世代の健康 ～親と子の健康支援～

親と子を取り巻く環境は、少子化や核家族化、共働き世帯の増加、地域社会におけるつながりの希薄化などにより、大きく変化しています。

次世代を担う子どもたちの健やかな成長のために、妊娠期から乳幼児期にかけての心身の健康づくりが重要です。

▮ 現状と課題 ▮

●母子健康手帳の交付は、親と子の健康支援のスタートであり、その後のサポートにつながる重要な機会であるため、必ず専門職（保健師や助産師）が面談による個別相談を実施しています。個別相談の際に確認するリスク項目は、平成30年度現在30項目を設定していますが、その後の支援につなげやすくすることを目的に、適宜見直しを実施しています。リスクが把握されるケースは増加しており、個別の状況に合わせた支援が必要です。

※母子健康手帳交付時のリスク項目：届出週数が遅い、未婚、若年、外国人、過去の妊娠や出産でリスクがあった、等

【母子健康手帳交付時にリスクが把握された割合】

H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
31.9%	37.7%	47.1%	55.2%	62.2%

出典：太宰府市母子保健事業報告

●低出生体重児は、保護者の育児不安・負担の大きさ、児の将来的な生活習慣病リスク、また、医療費の側面などからも問題が指摘されています。太宰府市では、母子健康手帳交付時に、低出生体重児の要因となる、痩せ・喫煙・精神的ストレス・高血圧症候群などのリスク項目を多く設定し、ハイリスク妊婦を広く拾い上げる体制をとっています。ハイリスク妊婦には、電話や訪問により、低出生体重児予防に重点を置いて保健指導を実施しています。

【低出生体重児の割合】※低出生体重児：出生体重 2,500g 未満の新生児

H25 年度	H26 年度	H27 年度	H28 年度	H29 年度
9.8%	6.9%	6.4%	4.5%	7.7%

出典：太宰府市母子保健事業報告

●赤ちゃん訪問は、高い実施率を維持しています。訪問後も、産後うつ傾向が見られる・育児支援が得られない・赤ちゃんの生育状況に不安がある、などのあらゆる側面でのリスクに着目し、継続的に支援しています。EPDS※や Bonding※の数値から継続的なフォローが必要な対象者は増加しています。

※EPDS：エジンバラ産後うつ病問診票。産後のうつ病を検出するために開発されたスクリーニングテスト。産後うつを早期に発見し必要な援助を提供することを目的としている。30点中9点以上でうつの可能性があるかと判断される。

※Bonding（ボンディング）：産後の母親の赤ちゃんに対する愛着形成を確認する質問票。30点中5点以上で愛着形成に不安があると判断する。

【赤ちゃん訪問実施率】

H25 年度	H26 年度	H27 年度	H28 年度	H29 年度
95.6%	98.7%	99.1%	98.7%	98.7%

出典：太宰府市乳児家庭全戸訪問実績

【EPDS 9 点以上の割合】

H25 年度	H26 年度	H27 年度	H28 年度	H29 年度
8.6%	7.9%	8.9%	9.3%	14.1%

出典：太宰府市乳児家庭全戸訪問実績

【Bonding 5 点以上の割合】

H25 年度	H26 年度	H27 年度	H28 年度	H29 年度
8.7%	7.9%	8.9%	9.3%	14.1%

出典：太宰府市乳児家庭全戸訪問実績

●乳幼児健康診査（4 か月児・10 か月児・1 歳 6 か月児・3 歳児対象）は、いずれも受診率は高い状況です。未受診者に対しては電話などで受診勧奨を実施し、すべての乳幼児の状況把握に努めています。今後も、各関係機関と連携をとりながら支援体制を整え、ケースに応じて継続的なフォローの実施が必要です。

【乳幼児健康診査受診率】

H25 年度	H26 年度	H27 年度	H28 年度	H29 年度
96.1%	97.7%	98.2%	97.1%	97.7%

出典：太宰府市乳幼児健康診査受診実績

○●乳幼児健康診査の実施体制●○

太宰府市では、乳幼児健康診査を集団健診中心で実施しています。

集団健診：4 か月児、1 歳 6 か月児、3 歳児

個別健診：10 か月児

※集団健診：市の施設で指定の日時に数十人単位で実施。

※個別健診：医療機関で各自予約の上で受診。

集団健診で実施することにより、直接、親子と接することができ、細かな情報まで得られます。また、医師・歯科医師・保健師・栄養士・臨床心理士など専門職が健診に関わるため、子どもの身体面・精神面の発達を、それぞれの専門的視点を生かして確認することが出来ます。医学的視点からの健診だけでなく、保健指導・栄養指導・発達相談が同時に可能となります。支援を必要としている親と子の発見につながりやすくなり、フォロー体制を充実させることが出来ます。このように多くのメリットがあるため、今後も集団健診を継続していく予定です。

●子育て支援センターは、就学前までの親と子の交流や情報交換、相談の場として年齢などに応じたさまざまな事業を実施しています。ケースに応じて、保健センターや子ども発達相談室と連携して親と子への支援を実施しています。

●子ども発達相談室（きらきらルーム）では、発達に不安がある未就学の子どもの相談を受け付けており、グループ活動での継続的な支援や専門機関への紹介を実施しています。子どもの発達支援に関する知識の普及が進み、相談件数は増加を続けています。今後も、相談体制の充実や関係機関との連携を強化していく必要があります。

【相談件数】

H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
188件	264件	333件	376件	415件

出典：太宰府市子ども発達相談室事業報告

▮ 今後の方向性 ▮

■相談や訪問、健診、教室などの機会を通じ、妊娠中から子育て期までの、生活習慣や食・栄養など、健康増進に向けた正しい知識や情報の提供を行います。

■乳幼児健康診査は、引き続き集団健診を中心とする実施体制を継続し、必要に応じて、より受診しやすい環境を整えるため実施方法を改善します。

■医療機関や保健福祉環境事務所、児童相談所、他市町村などの関係機関と連携し、ケースに応じた子育ての支援を実施します。

■妊娠・出産・子育て期までのあらゆる相談窓口となる「子育て世代包括支援センター」の設置に向け、太宰府市全体で、より一層の切れ目のない支援を実現していくため、体制の整備を進めます。

○●主任児童委員による妊婦へのハンドケア●○

妊婦相談（母子健康手帳交付）の際、主任児童委員が、希望する妊婦へのハンドケア（アロマを使った手のケア）を行っています。

核家族化の進行などにより、親と子を取り巻く環境は変化しています。子育て中の親子が孤立することがないように、地域で子育てを支えることが大切です。

子育て中やこれから子育てが始まる妊婦に、リラックスできる時間を提供すると共に、地域にいる“主任児童委員”の存在を、何かあった時の身近な相談先として認知してもらうことを目的として実施しています。

※母子健康手帳交付の際、全員に主任児童委員の顔写真付きの案内を配布しています。

太宰府市の主な取り組み

【 妊娠期 】

妊婦相談	母子健康手帳の交付に際し、保健師・助産師が個別に保健相談・保健指導を実施し、出産・育児に向けた、あらゆる側面からのリスクの発見につなげます。また、妊娠中の健康や栄養などについての講話も実施します。
妊婦健康診査	母子共に健やかな妊娠期を送り、また、安全な分娩を迎えるため、適切な時期に適切な回数の妊婦健康診査の受診が重要です。定期的な受診を促進するため、妊婦健康診査費用の助成を実施します。
妊婦訪問	妊婦相談や妊婦健康診査の受診結果などをもとに、出産に向けてのリスクが高いと判断される妊婦に対し、電話での経過確認を実施し、必要がある場合は個別に助産師や保健師が訪問を実施します。
教室	<ul style="list-style-type: none">■助産師の講話、出産や育児についての不安や悩みの相談、管理栄養士による講話、調理実習を実施します。■経産婦の出産や子育てについての話を、参加者同士の交流を図りながら聞く広場を実施します。■妊婦とその家族を対象に、助産師の講話、沐浴体験、妊婦体験などを実施します。

【 乳幼児期 】

訪問	赤ちゃんが生まれた全ての家庭を、助産師・保健師・保育士が訪問し、体重測定や相談、情報提供を行います。必要に応じて、継続的な訪問を実施します。
乳幼児健康診査	<ul style="list-style-type: none"> ■個別健診：10か月児 ■集団健診：4か月児、1歳6か月児、3歳児
相談	子育てに関する相談を、随時電話などで受け付けます。また、毎月定例で、母乳や栄養、育児や発育・発達に関する乳幼児相談を実施します。
教室・講座	離乳食教室や歯科教室、子育てに関する講座などを実施します。
子育てサロン	子育て支援センターにおいて、常時サロンを開催するほか、各地域で出前保育としてサロンを開催します。
発達に関する 相談・教室	発達に不安がある幼児に関する相談、教室事業を実施します。

(2) 高齢者の健康

超高齢社会を迎え、今後も、支援・介護を必要とする高齢者が増加していくことが予想されます。高齢者が、可能な限り住み慣れた地域で暮らすことができるよう、加齢に伴う心身の機能低下を予防し、高齢者の状態に応じた健康づくり及び介護予防を推進することが必要です。

Ⅰ 現状と課題 Ⅰ

●一人暮らし高齢者や高齢者のみ世帯が増加傾向にあるとともに、うつ、認知症、転倒リスク該当者の割合が増加しており、今後も介護が必要な高齢者が増加することが見込まれます。

●太宰府市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査（平成28年度実施）によると、支援・介護が必要になった人のうち、フレイル※が原因と思われる「骨折・転倒」が30.6%、「高齢による衰弱」が25.0%で、原因の多くを占めています。健康寿命延伸のためには、フレイル予防に取り組むことが必要です。

※フレイル：加齢とともに心身の活力が低下した状態。運動器機能や口腔・栄養状態の低下などの「身体的な側面」、認知機能・意欲低下などの「精神的な側面」、社会交流の減少などの「社会的な側面」が相互に影響し合っており、あらゆる側面から適切な介入をしていくことで、予防または進行を遅らせることが可能である。

Ⅰ 今後の方向性 Ⅰ

■運動器機能低下・転倒予防の視点だけでなく、疾病の予防・重症化予防の視点を持った包括的な事業として、健康づくり・介護予防事業を実施し、介護予防の普及啓発を図ります。市が主体となって行う運動教室等を継続して実施する一方、専門職等の関与を促進し、地域におけるリーダーの育成、住民主体の通いの場の普及・拡大を図り、各地域において介護予防活動が展開されるよう支援します。

太宰府市の主な取り組み

運動教室	高齢者の閉じこもり防止や身体機能の維持・向上、また、参加者が介護予防や健康増進についての意識を高めるとともに、周囲に啓発する担い手となることを事業の目的とし、男性のみを対象とした運動教室を実施します。筋力や柔軟性を高める運動により介護予防につなげます。
リズム教室	音楽を聴いたり歌ったりすることで、心身に心地よい刺激を与えるとともに、口腔・心肺機能の向上に取り組み、健康増進・介護予防及び認知症予防につなげます。
体力測定	体力・体成分測定を行い、筋力向上や介護予防に向けての運動の取り組みのきっかけとします。
健康栄養口腔相談	健康増進や栄養・口腔に関し、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別相談を実施し、健康増進、疾病予防・重症化予防につなげます。
出前講座	地域に講師を派遣して、健康増進・介護予防を目的とした運動などを実施し、疾病予防や重症化予防につなげます。

2 生活習慣病の発症・重症化予防

(1) 健康診査（一般健診・特定健診）・がん検診

がんや糖尿病、心疾患などの生活習慣病は、日本人の死亡原因の約6割を占めています。生活習慣病の予防と早期発見・早期治療に重要なのが、「特定健診」と「がん検診」の定期的な受診です。また、一般健診は、若い世代からの健康増進につながる生活習慣の意識づけに有効です。

特定健診はメタボリックシンドロームに着目して実施します。生活習慣病のリスクを早期に発見し、生活習慣の改善や早期の受診につなげることができます。

がんは死亡原因の約3割を占め、生命及び健康にとって重大な問題です。がん検診により早期発見し早期治療につながれば、死亡率を減少させることができます。

■ 現状と課題 ■

●平成29年度「太宰府まちづくり市民意識調査」によると、この1年間での健(検)診受診率は66.3%となっています。

●20～39歳の一般健診受診者数は増加傾向にあり、若い世代にも健康増進に対する意識が高まっていると考えられます。今後、若い世代へ向けた健康支援にも更に取り組んで行く必要があります。

【一般健診(20～39歳)受診者数】

H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
146人	128人	163人	170人	190人

出典：太宰府市健診実績

●連続して特定健診を受診している人が少なく、平成27年度と平成28年度の連続受診者は68.2%となっています。

●特定健診（対象は40～74歳の太宰府市国保加入者）受診率は、30%程度で推移しています。増加傾向にあります。福岡県の平均は33.9%（平成29年度）であり、県平均を下回っている状況です。

【特定健診受診率】

H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
28.1%	29.3%	30.4%	30.8%	31.7%

出典：太宰府市健診実績

●平成28年度地域保健・健康増進事業報告によると、太宰府市のがん検診受診率は、胃がん・乳がん検診の受診率は県平均を上回っていますが、全国平均と比較すると全がんにおいて下回っています。

【がん検診受診率】

	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
胃がん	4.3%	4.0%	4.6%	4.1%	3.1%
大腸がん	2.9%	2.9%	3.4%	5.1%	5.5%
肺がん	4.1%	4.3%	5.4%	5.1%	5.3%
子宮頸がん	11.8%	10.3%	11.1%	12.0%	9.8%
乳がん	14.5%	13.3%	16.3%	16.1%	14.8%

出典：受診者数…太宰府市がん検診実績／対象者数…太宰府市年齢別人口調べ

受診率について 受診者数は40～69歳（子宮頸がんは20～69歳）で太宰府市が実施するがん検診の受診者、対象者数は40～69歳（子宮頸がんは20～69歳）の人口として受診率を算定しています。全国的に、自治体が発行するがん検診以外（職場や人間ドッグなど）の受診者数を把握する仕組みがないため、がん検診の正確な実施状況（受診率）の把握が困難であることが課題となっています。

▣ 今後の方向性 ▣

■ 広報だざいふや各事業などにおいて、健康診査およびがん検診の定期的な受診の重要性に関する情報提供・啓発を実施します。

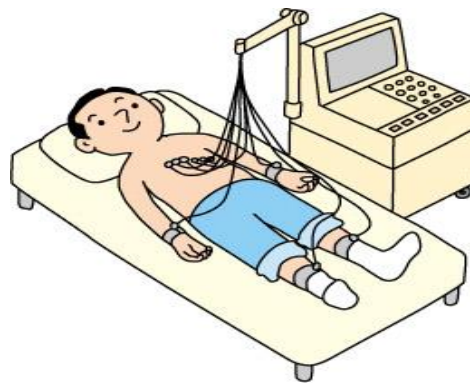
■ 健康診査とがん検診は、集団健(検)診において同時受診を可能としているほか、土日や託児の実施をおこなっていますが、引き続き、受診しやすい環境の整備に努めます。

■ 健康診査の検査項目は、平成 29 年度より 60 歳以上の全員に「心電図検査」を追加しましたが、今後も疾病・疾患の傾向を見ながら、適切な検査項目を検討します。

■ 特定健診未受診者への受診勧奨通知の発送を年に数回実施し、受診率向上を図ります。

■ がん検診は、平成 30 年度より新たに胃内視鏡検診を導入しました。今後も、国の動向を見ながら、科学的根拠に基づいたがん検診のあり方の変化に対応するべく、体制をととのえます。

■ 各がん検診において、個別の受診勧奨を郵送により行うなど、具体的な受診率の向上策を検討、実施します。



太宰府市の主な取り組み

<p>健康診査</p>	<p>以下の対象者に健診を実施します。</p> <p>一般健診：20～39歳の市民及び40歳以上の生活保護受給者</p> <p>特定健診：40～74歳の国民健康保険加入者</p>
<p>がん検診</p>	<p>以下の対象者にがん検診を実施します。</p> <p>胃がん検診（X線検査）：30歳以上の市民</p> <p>胃がん検診（内視鏡検査）：50歳以上の市民（2年に一度）</p> <p>肺がん検診：40歳以上の市民</p> <p>大腸がん検診：30歳以上の市民</p> <p>前立腺がん検診：50歳以上の男性</p> <p>乳がん検診：40歳以上の女性（2年に1度）</p> <p>子宮頸がん検診：20歳以上の女性（2年に1度）</p>
<p>啓発・受診促進</p>	<p>■健(検)診の重要性について、各事業で啓発を実施します。また、健(検)診の受診勧奨のため、個別通知の発送を実施します。</p> <p>■集団健(検)診の受診環境整備として、女性のみが受診できる日の設定や託児、土日の健(検)診実施などを実施します。</p> <p>■健(検)診受診率が低い地域で「地域健(検)診」を実施します。</p>

(2) 保健指導

特定健診の結果から、高血圧などの生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が期待できる人に、保健師や管理栄養士が生活習慣を見直すサポートをします。保健指導の実施により、疾病発症の予防と重症化予防につながることを目的としています。

▣ 現状と課題 ▣

●特定保健指導実施率は年々向上しており、平成25年度から約2倍となっています。健康診査や結果説明会の実施体制を拡大し事業の充実を図っている事も、実施率の増加につながっています。

【特定保健指導実施率】

H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
25.4%	27.5%	36.7%	51.2%	55.0%

出典：太宰府市成人保健事業実績

【結果説明会参加者数】

H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
762人	760人	1,088人	1,265人	1,404人

出典：太宰府市成人保健事業実績

【すこやか相談参加者数】

※すこやか相談：毎月定例で実施している、健康・栄養に関する個別相談。

H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
59人	108人	110人	191人	147人

出典：太宰府市成人保健事業実績

●連続して特定健診を受診している人が少なく（平成 27・28 年度の連続受診者は 68.2%）、継続的な保健指導の実施が難しい状況です。生活習慣病の予防や改善には継続的な介入が効果的であり、受診勧奨の実施が重要です。

●40～50 代の若年層は、仕事などの都合により保健指導の実施が難しい状況にあります。将来的な生活習慣病の重症化を予防するため、若年層への保健指導の実施体制の在り方を検討し、保健指導実施率の向上を図る必要があります。

●高血圧や糖尿病を中心とした重症化予防のため、対象者には訪問による保健指導を実施しています。

【訪問による重症化予防保健指導実施数】

H25 年度	H26 年度	H27 年度	H28 年度	H29 年度
147 人	237 人	298 人	256 人	280 人

出典：太宰府市成人保健事業実績

●太宰府市の特定健診結果によると、2～3 人に 1 人は、血圧が高い状況です。高血圧は脳血管疾患の主要な要因であり、高血圧の改善を図ることで脳血管疾患の予防となります。脳血管疾患は要介護の状態となる最大の要因であるため、高血圧の重症化予防は、介護予防にもつながります。

【血圧の状況】

・保健指導対象：収縮期血圧 130～139 または拡張期血圧 85～89

・受診勧奨対象：収縮期血圧 140 以上または拡張期血圧 90 以上

I 度高血圧：収縮期血圧 140～159 または拡張期血圧 90～99

II・III 度高血圧：収縮期血圧 160 以上または拡張期血圧 100 以上（単位 mmHg）

		H24 年度	H25 年度	H26 年度	H27 年度	H28 年度
保健指導対象		19.0%	20.0%	20.0%	19.4%	20.0%
受診勧奨対象	I 度高血圧	17.1%	17.9%	19.9%	19.0%	19.5%
	II・III 度高血圧	3.3%	3.6%	4.9%	5.8%	6.7%

出典：太宰府市成人保健事業実績

●糖尿病は重症化するとさまざまな合併症を引き起こし、透析治療が必要となるなど生活の質を低下させるだけでなく、医療費の増大につながることもあり、その予防に国が大きく力を入れています。国の動きに合わせ、太宰府市でも糖尿病予防に重点的に取り組んでいます。

【糖代謝の状況】

- ・保健指導対象：HbA1c5.6～6.4%
- ・受診勧奨対象：HbA1c6.5%以上

	H24年度	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度
保健指導対象	42.7%	36.4%	46.0%	51.3%	48.3%
受診勧奨対象	6.0%	5.4%	5.7%	7.1%	6.7%

出典：太宰府市成人保健事業実績

▣ 今後の方向性 ▣

■効果的かつ効率的な保健指導実施のため、予防効果が大きいと判断出来る保健指導対象者を選定し、対象者の生活習慣改善を重視した内容で指導を実施します。

■対象者それぞれの生活習慣の状況に応じ、食生活や運動の生活習慣について実現可能な改善目標を設定し、行動変容へつなげていくことを目指します。

■ライフスタイルに合わせた保健指導を実施するため、夕方以降の時間帯での訪問を実施するなど、対象者に合わせた指導の実施方法を検討します。

太宰府市の主な取り組み

保健指導	<ul style="list-style-type: none">■ 特定保健指導：特定健診の結果に基づいて指導対象者を選定し、対象者に合わせた個別の保健指導を実施します。■ 重症化予防指導：高血圧や糖尿病の有所見者に対して、重症化予防に重点を置いて保健指導を実施します。
健康栄養相談	毎月定例で、保健師・管理栄養士が、個別相談に応じます。尿検査や血圧測定を実施します。
結果説明会	特定健診受診結果を渡し、健診結果の説明や、必要な対象者には生活習慣改善の提案を行います。
教室・講座	男性向けのメタボ解消に向けた教室や、健康講座を実施します。
啓発	血圧計の貸し出し、血圧手帳の配布を実施します。

3 生活習慣の改善

(1) 飲酒・喫煙

過度の飲酒は、肝機能の低下や高血圧・脳血管疾患などの生活習慣病、アルコール依存症などを引き起こす要因となります。

喫煙は、肺がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、心疾患、脳血管疾患など、多くの疾患の危険因子となります。また、妊娠中の喫煙は胎児の発育を妨げる要因となります。

喫煙に関しては、望まない受動喫煙を防止するため、健康増進法改正案が成立（2020年施行）しました。原則屋内禁煙となるなど、受動喫煙に対する対策が強化されます。

飲酒・喫煙は共に習慣化しやすく、心身の健康に与える影響について、適切な情報の提供と知識の啓発が必要です。

■ 現状と課題 ■

● 妊婦相談（母子健康手帳交付）の際、飲酒・喫煙の状況の聞き取りを実施しています。一定数の妊婦に飲酒・喫煙が把握され、胎児に及ぼす影響等について適切な情報の提供や啓発が必要です。

● KDB（国保データシステム）の集計によると、1日の飲酒量が2合以上の人の割合が、太宰府市では12.2%（H28年度）と、県の9.2%・国の12%を上回り、やや多い傾向にあります。健診受診後の結果説明会の際、飲酒や喫煙の状況を確認し、生活習慣病や健康への影響について説明した上で、具体的な指導・支援をおこなっています。

■ 今後の方向性 ■

■ 引き続き、妊婦相談や結果説明会において、飲酒や喫煙の状況を聞き取り、リスク等についての正しい知識を啓発するとともに、必要な対象者には指導・支援を継続して実施します。

■飲酒・喫煙共に習慣性があるため、本人の意思だけでの断酒や禁煙は難しい側面があり、有効な啓発や指導、支援方法を検討していく必要があります。

■受動喫煙の防止に向けた議論が全国的に活発となる中、太宰府市においても、広報だざいふやホームページ、地域の学習会などの各事業を通して、分煙・禁煙の必要性について啓発を進め、意識の向上を図ります。市の施設においては、分煙・禁煙の徹底のため施設整備を進めます。

太宰府市の主な取り組み

妊婦相談	母子健康手帳を交付する際、飲酒や喫煙の状況を個別に聞き取り、胎児への影響などへの適切な情報を提供し、必要な対象者には断酒・禁煙指導を実施します。
結果説明会	健診受診後の結果説明会の際、飲酒や喫煙の状況を聞き取り、必要な対象者には、飲酒量や喫煙量を減らす指導を実施します。
啓発	広報だざいふや、各事業を通じ、飲酒や喫煙と健康との関連について、適切な情報を提供し、継続的に啓発を実施します。

(2) 歯と口腔

歯や口腔は、食べ物を食べるための器官というだけではなく、全身の健康と深い関わりがあります。近年、歯や口腔の健康と、肥満や糖尿病などのさまざまな生活習慣病との関連性が明らかになってきています。

健康寿命の延伸を図るためにも、日頃から、歯と口腔の健康管理を行い、むし歯や歯周病の予防をすることが大切です。

Ⅰ 現状と課題 Ⅰ

●乳幼児健康診査（1歳6か月児・3歳児）において歯科健診を実施しています。受診率は、過去5年間97%を超えており、高い状況を維持しています。

●3歳児健診で、むし歯のない子どもの割合は増加傾向にあります。県平均をやや上回っている状況ですが、県全体でも、むし歯のない子どもの割合は増加傾向が見られます。「予防」の重要性の認識が浸透してきている状況があると考えられます。

【3歳児でむし歯のない子どもの割合】

H26年度	H27年度	H28年度	H29年度	県(H27年度)
81.4%	82%	82.6%	87%	81.7%

出典：太宰府市乳幼児健康診査実績

●就学前の乳幼児を対象とし、毎月、個別のブラッシング指導や、歯・おやつのとりに関する講話などを行う歯科教室を実施しています。歯と口の健康のための正しい知識の普及や意識づけにつながっています。

【歯科教室参加者数】

H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
137組	159組	132組	119組	99組

出典：太宰府市歯科保健事業実績

▣ 今後の方向性 ▣

■ 日常的な歯・口腔ケアや食習慣に関する適切な情報の提供、定期的な歯科検診の受診促進を行います。

■ 今後も歯科教室や相談を実施すると共に、情報提供や啓発の機会を増やし、「予防」の重要性についての知識・意識の普及を図ります。

■ 妊婦・成人向けに、個別の医療機関での歯科検診を導入するため、具体的な実施方法について検討していきます。

太宰府市の主な取り組み

妊婦相談	母子健康手帳交付時に、低出生体重児予防の視点などから、妊娠中の歯の健康について啓発し、歯科受診をすすめます。
歯科検診	1歳6か月児と3歳健診において、歯科検診を実施します。
歯科教室	就学前の乳幼児を対象に、個別のブラッシング指導や、おやつのととり方などに関する講話を実施します。
すこやか相談	高齢者の健康や栄養についての相談と共に、口腔についての個別相談を実施します。



(3) 運動

車社会の進展などにより、身体活動量は減少しています。継続的に適度な運動を行うことは、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病の予防や介護予防など、あらゆる心身の健康づくりにおける健康増進に効果的です。

▮ 現状と課題 ▮

- 太宰府まちづくり市民意識調査によると、毎年50%以上の市民が、「健康増進のために取り組んでいるものがある」と回答しています。取り組んでいるものが「運動」と限定すると、50%を下回る結果となると想定されます。
- ロコモティブシンドローム※（運動器症候群）予防には、日常的な運動習慣が重要ですが、ロコモティブシンドローム自体の認知度が低い状況にあります。ロコモティブシンドローム予防のため、若い世代からの運動習慣の重要性を周知・啓発することが必要です。
- 60歳以上を対象としたシニアスポーツ教室を実施し、軽スポーツによる健康増進を推進しています。

▮ 今後の方向性 ▮

- 運動はあらゆる世代の健康増進に有効であり、広報だざいふや、保健指導、地域健康づくり事業などの機会を通じて、適切な情報の提供・啓発に努めます。
- ロコモティブシンドローム予防には、若い世代からの運動習慣が重要です。健康寿命の延伸のために、イベントや地域行事などにおいて、ロコモティブシンドローム予防に関する啓発を継続的に実施します。
- あらゆる世代の人がスポーツ活動に取り組みやすい環境づくりを推進します。

※ロコモティブシンドローム：通称「ロコモ」。骨、関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、移動機能が低下している状態。自立度が低下し、要介護になる危険度が高くなる。

太宰府市の主な取り組み

普及・啓発	<ul style="list-style-type: none">■健康推進員などへ、学習会等を通じて運動普及を実施します。■市の各事業や広報だざいふ等において、ロコモティブシンドローム予防の啓発を実施します。■元気づくりポイント事業による運動意欲向上促進を図ります。
教室	シニアスポーツ教室を実施し、高齢者に向けた軽スポーツによる健康づくりを推進します。

○●歩こう会●○

歩くことによる健康増進を目的とし、昭和 59 年度より歩こう会事業を開始しました。市内 11 箇所、スタンプ押印のための集印所を設置しており、専用の手帳にスタンプを集めることにより、運動意欲の向上を図っています。平成 30 年度末現在、登録会員数は 2,000 名を超え、日常的な運動習慣の定着に効果的であると考えられます。



(4) こころの健康

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な要素であり、個人の資質のほか、病気・社会・経済環境、対人関係など、多様で複雑な要因が影響しています。また、身体とこころの健康は、相互に強く関係しています。

こころの健康は、個人の生活の質を大きく左右するものであり、こころの健康づくりの推進に加え、健やかなこころを支え合う社会づくりが重要です。

▮ 現状と課題 ▮

●社会が多様化する中、地域生活で起こる問題は複雑化しています。この複雑化した問題が最も深刻化したときに、うつ病の発生、最終的には自殺につながります。自殺者数は減少傾向にあり、太宰府市においても、自殺死亡率は減少していますが、20歳未満・30歳代の若年層と60歳代の自殺率は、全国と比較して高い傾向があります。

【自殺死亡率（人口10万対）】

H24年度	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度
18.5	25.5	21.1	18.2	12.5

出典：自殺総合対策推進センター

●常時、保健師が「こころの健康」に関する相談に応じています。地域や関係機関と連携し、情報提供を実施したり、適切な支援へつないだりするほか、必要時には継続的な支援を実施しています。「こころの相談」においては、精神科医師・保健師による個別面接相談を実施しています。

【保健センター 精神保健 相談件数（電話・訪問・面接による相談）】

H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
66件	97件	151件	112件	132件

【「こころの相談」受付件数】

H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
14件	10件	14件	18件	9件

出典：太宰府市精神保健事業報告

▣ 今後の方向性 ▣

■引き続き、個別相談事業を継続しその周知を進め、各機関が実施する相談事業の情報提供に努めます。

■精神保健に関する講演会や研修会についても継続して実施するほか、広報だざいふや、各種事業において、こころの病気についての正しい知識の普及啓発に努めます。

■「太宰府市自殺対策計画」との整合性を図り、庁内の関係部署と連携した自殺対策推進の取り組みや、ゲートキーパー※研修等における自殺対策を支える人材の育成などを通じ、悩みを抱える人への支援ができる地域づくりを目指します。

※ゲートキーパー：自殺の危険を示すサインに気づき、声かけや見守りなど、適切な対応が出来る人のこと。自殺対策では、悩んでいる人の孤立・孤独を防ぎ、支援をすることが重要であり、ゲートキーパーが、それぞれの立場で、できることから進んで行動を起こす意識を持つことで、自殺対策につながる。

太宰府市の主な取り組み

相談	毎月定例で、精神科医師及び保健師による個別相談を実施します。
研修・講演会	■こころの健康に関する精神保健福祉講演会を実施します。 ■健康推進員や食生活改善推進員、民生児童委員などを対象とし、ゲートキーパー研修を実施します。
啓発	パンフレットやポスター、広報だざいふなどを通じ、こころの健康に関する知識の普及や情報提供を実施します。

4 健康を支える環境の整備

(1) 健康づくりを進めるリーダーの育成

健康推進員

各自治会から推薦された健康推進員（平成 30 年度は 80 名）に対し、年間 10 回程度、健康増進に関する学習会を実施しています。健康推進員は、健康に関する知識・情報を得て健康増進に関する意識を高め、家族や友人・地域の人に情報提供し、知識を普及する役割を担います。情報提供の方法の一つとして、各地域の実情に合わせた内容で、公民館学習会が実施されています。

【平成 30 年度学習会テーマ】

1	健康推進員の役割	5	口の中・歯の健康
2	太宰府市の健康実態と「がん」	6	運動 足腰からの健康／ロコモ予防
3	こころの健康	7	もしもの時の救急講座
4	食生活改善推進員合同学習会	8	1 年間の活動の振り返り



【救急講座】



【講義】

食生活改善推進員

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食育や食生活の改善を推進する活動を行っています。太宰府市では、平成30年度現在、72名の推進員が活動していますが、毎年、推進員養成教室を実施し、新規の推進員の加入を進めています。定期的な学習会のほか、各種料理教室・講習会、地域でのイベントでの啓発など、年間を通してさまざまな活動を行い、推進員が主体となって、食を通じた地域での健康づくりを推進しています。

【活動内容】

○推進員学習会など

食生活改善推進員養成教室	定例学習会
--------------	-------

○教室・啓発活動など

母親教室	男性のお腹すっきり料理教室
離乳食教室	おもてなし料理教室
夏休み親子料理教室	冬野菜を使った料理教室
夏野菜を使った料理教室	地域での健康フェスタ参加



【冬野菜を使った料理教室】



【地域健康フェスタ】

(2) 地域コミュニティによる健康づくりの支援

地域健康づくり推進事業

市内6つの校区自治協議会が主体となり、毎年、各地域で自主的な健康づくり事業を実施しています。「健康フェスタ」や「健康度測定会」等の名称で実施しているこの事業では、骨密度・血管年齢・体成分の測定を実施することで身体の状態を知り、改善すべき点などについてのアドバイスを受けることができます。その他にも、太宰府市食生活改善推進会が食を通した健康づくりの啓発を実施するなど、あらゆる面からの健康づくりを支援しています。

地域住民が自主的に健康づくり事業を実施・継続することにより、住民の健康意識を高め、健康的な生活習慣づくりが定着することを目指しています。



【体成分測定】



【市の啓発コーナー】

(3) 健康づくりを支援するシステム

元気づくりポイント事業

40歳以上の市民を対象とし、平成27年度に事業を開始しました。健(検)診の受診やスポーツ活動、文化芸術事業、介護予防事業、自治会事業などへの参加に際し、商品券と交換できるポイントを付与します。これにより、積極的な事業への参加を促すことで、元気でいきいきとした市民生活を送り、健康寿命の延伸につなげることを目的としています。

元気づくりポイント事業は、特に高齢者世代への周知が進んでおり、事業参加者は年々増加しています。歩こう会事業や介護予防事業、健康増進にかかる講座への参加者数が増加するなど、事業参加意欲の向上につながっています。

今後は、より健康増進の目的達成に寄与する事業として継続できるよう、ポイント対象事業の見直しなどを実施します。

【ポイント交換者数】

H27年度	H28年度	H29年度
1,182人	2,007人	2,733人

