

第4章 基本方針に基づく施策

基本方針	分 野	施 策 の 方 向 性
基本方針① 生活習慣の改善と生活習慣病等の発症予防・重症化予防に取り組みます	(1)栄養・食生活	ア 生涯にわたる健全な食生活の推進 市民一人一人が栄養バランスや減塩に配慮した食生活を送ることを目指し、乳幼児から高齢者までのライフステージに応じた普及啓発を行います。また、子どもや若い世代の望ましい食習慣の習得や、働く世代の食塩摂取量の減少や野菜摂取量の増加、高齢世代の身体状況に応じた栄養摂取など、ライフステージごとの課題に応じた具体的な実践例を提示することで、市民が主体的に健全な食生活を送ることができるよう取組を進めます。
	(2)身体活動・運動	ア 身体活動や運動量の増加 第2次計画の評価では、全世代で指標が悪化していたことから、市民の身体活動や運動に対する意識を向上させるため、身体活動の重要性や効果的な運動方法等の普及啓発を図るとともに、身体活動や運動量の増加につながる取組をより一層推進します。 また、様々な健康被害をもたらすことが指摘されている長時間の座位行動への対策にも取り組みます。
		イ 運動習慣の確立・定着 子どもの頃からの望ましい運動習慣の定着は、成人期における生活習慣病等の発症予防につながることから、生涯にわたって運動習慣が継続するよう、学校や地域等と連携を図りながら、身体を動かす習慣づくりに取り組みます。また、働く世代以降については、日常生活の中で無理なく手軽にできるウォーキング等の取組を推進し、運動習慣の確立・定着に取り組みます。
	(3)休養・睡眠	ア より良い睡眠習慣の確立・定着 子どもの頃からのより良い睡眠習慣の定着に向け、学校と連携し、早寝・早起き、ゲームやスマートフォン等を使用する時間と睡眠時間のバランスを保つ、日光を浴びる、身体を動かす等の必要な睡眠時間の確保と質の良い睡眠につながる生活習慣の定着に取り組みます。 また、親世代の生活リズムが子どもの睡眠習慣に大きな影響を与えることが考えられるため、親世代に対しても睡眠や休養に関する正しい知識の普及啓発を行います。
	(4)飲酒	ア 適切な飲酒に関する知識の普及啓発 アルコールが健康へ及ぼす影響について理解を促し、より健康的な行動に結び付けるため、地域保健や職域保健と連携を図り、適切な飲酒に関する知識の普及啓発に取り組みます。 また、母子健康手帳交付時等の機会を活用し、妊娠中の禁酒の重要性についての普及啓発に取り組みます。
		イ 20歳未満の者の飲酒防止対策の推進 20歳未満の者の飲酒を防止するため、各学校における飲酒喫煙防止教育等で、20歳未満の者の飲酒防止の重要性についての普及啓発に取り組みます。
	(5)喫煙	ア 喫煙率の減少に向けた取組 市民の喫煙による健康への悪影響を防ぐため、喫煙率の減少に向けて、地域保健や職域保健と連携を図り、喫煙が与える健康への悪影響等に関する正しい情報の普及啓発や禁煙希望者に対する禁煙支援の取組等を推進します。
		イ 20歳未満の者の喫煙防止対策の推進 20歳未満の者の喫煙を防止するため、若い世代への喫煙防止教育や妊産婦への禁煙支援の取組等を推進します。
	(6)歯・口腔の健康	ア 歯科疾患の予防と早期発見に向けた取組 乳幼児・学齢期については、この時期の食生活や生活習慣等が成人期以降の歯科疾患に影響することを踏まえつつ、特にむし歯の発生予防に重点を置いた取組を行うとともに、むし歯罹患状況の個人差の縮小を目指します。 成人期・高齢期については、歯周病の発症予防及び重症化予防に重点を置き、歯の喪失を防止します。また、特に妊産婦については、むし歯や歯周病のリスクが高まること、妊産婦の口腔状況が子の歯科疾患にも影響を及ぼす可能性があることを踏まえた取組を行います。 さらに、乳幼児期から高齢期まで、生涯を通じた定期的な歯科健診受診を目指し、歯科健診の受診率の向上に取り組むとともに、歯科受診が困難な要介護高齢者等が歯科健診を受けることができるよう社会環境の整備を行います。
		イ 口腔機能の維持・向上対策の推進 乳幼児・学齢期については、口腔機能が歯列・咬合や顎の成長発育等の影響を受けることを踏まえ、適切な口腔機能の獲得を図るための知識の普及啓発等に取り組みます。 口腔機能が加齢による生理的変化等により低下した状態(オーラルフレイル)は、高齢期以前にも現れることから、成人期・高齢期については、口腔機能の維持及び口腔機能が低下した場合はその向上を図るため、口腔機能訓練等に関する取組を推進します。
	(7)健診・検診	ア 受診行動の定着に向けた取組の推進 特定健康診査やがん検診、骨粗しょう症検診、歯科健康診査等の各種健診(検診)受診の重要性について普及啓発を行うとともに、受診勧奨や受診しやすい環境づくり等、受診行動の定着に向けた取組を推進します。
	(8)生活習慣病等の理解	ア 生活習慣病等の知識の普及啓発 本市市民の主要な死亡原因であるがんや循環器疾患、糖尿病等の疾患に関する正しい知識の普及啓発を図ります。
		イ がん、循環器疾患、糖尿病、COPD(タバコ肺)等の予防の推進 生活習慣病等についての知識を高めることで、自らが生活習慣の改善に取り組み、定期的な健診(検診)受診や特定保健指導を受けることにより、生活習慣病の危険因子である高血圧や脂質異常等を早期に発見できるよう努めます。

基本方針	施 策 の 方 向 性	
基本方針② 社会全体で健康を支え守るための社会環境の整備に取り組みます	(1)市民の主体的な健康づくりを支える地域づくり	ア 地域とのつながりの強化に向けた取組 地域の絆を深めるため、様々な人々と交流する機会や、社会活動に参加するきっかけ等の増加を図るとともに、町内会や老人クラブ、地区社会福祉協議会、地元商工会、学校、広島型地域運営組織「ひろしま LMO(エルモ)」等の多様な主体による自発的な健康づくりを支える地域づくりに取り組みます。
		イ 市民の健康づくりを支援する人材育成の推進 地域のソーシャルキャピタルの中心となる、市民の健康づくりを支援する人材の育成の推進に取り組みます。
	(2)企業・団体等多様な主体による健康づくり	ア 健全な食生活を支援する食環境づくりの推進 中食や外食を含め、栄養バランスや減塩に配慮した食品が選択できるなど、健康や食に関心の薄い市民を含んだ誰もが自然に健康になれるよう、食品関連事業者等へ働きかけるとともに、栄養バランスや減塩に配慮したメニューの提供などに取り組む店舗や企業を認証することにより、食環境づくりを推進します。 また、働く世代を対象とする事業所や、子どもを対象とする児童福祉施設等の特定給食施設等で提供される食事や栄養管理の改善が、利用者の健康の維持・増進につながることから、引き続き、特定給食施設等への指導等に取り組みます。
		イ 身体活動や運動に取り組むしやすい環境づくりの推進 学校、企業、地域団体等と連携し、身体活動や運動、介護予防等に取り組むしやすい環境づくりを推進します。
		ウ 職場におけるメンタルヘルス対策の推進 働く世代を対象に、職場におけるメンタルヘルス対策の推進に取り組みます。また、ストレスチェック制度の実施義務のない従業員規模が小さい事業所に対して、ストレスチェック実施の提案やストレスマネジメント等に関する普及啓発を行います。 さらに、労働者が健康を保ちながら休養や趣味等の時間を確保して働くことができるような労働環境についても推進していきます。
		エ 受動喫煙防止対策の推進 改正健康増進法に基づく受動喫煙防止対策に取り組み、受動喫煙防止に対する意識の向上及び受動喫煙の機会の減少を図るとともに、多数の者が利用する公共的な空間については、全面禁煙を目指し、受動喫煙防止対策を推進します。
		オ 健康経営に取り組む企業を増やす環境整備 従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する健康経営の観点をもち、従業員等の健康づくりに取り組む企業を増やすため、「元氣じゃけんひろしま21協賛店認証制度」の積極的な普及啓発と協賛店・団体の認証店の拡大等に取り組みます。
		カ ICT等の利活用の推進 (拡) 日常生活におけるデジタル技術の活用の高まりを踏まえ、ICT等の利活用の推進を新たに計画に位置付け、健康づくりに関心の薄い市民を含む幅広い者に対して、SNSでの情報発信やインターネット上でのイベント開催、動画配信等を行うなど、健康に関する正しい知識や情報を取得することができる取組を推進します。 また、ICT を活用し、楽しみながら運動量を増やすしくみづくり等、個人の健康的な生活習慣の定着を支援するための環境づくりを推進します。

第5章 基本方針を実現するための視点

ライフステージ		施 策 の 方 向 性
⑧ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり(※)	(1) 次世代の健康	ア 子どもと親(妊婦を含む)の健康づくり 日常生活や学校教育の中で、望ましい食習慣の習得や身体を動かす習慣、早寝・早起き、むし歯予防等の生活習慣の定着を図り、子どもの健全育成を促すとともに、親子での健康づくりを進めます。 <u>また、20歳未満の者の飲酒防止・喫煙防止、妊娠中の禁煙・禁酒、妊産婦の心身の健康づくりにも取り組みます。(※)</u>
		イ 子どもの健康を支える環境づくり 学校や地域団体、企業等が連携して、食生活の改善や身体を動かす習慣づくり、飲酒喫煙防止、ゲームやスマートフォン等のメディアを使う時間を減らすアウトメディアの取組等を推進し、子どもの健康を支えます。
	(2) 働く世代の健康	ア 生活習慣病を予防するための健康づくり 生活習慣病に関する正しい知識を普及啓発し、生活習慣の改善を促す取組を行います。また、生活習慣病の早期発見・早期治療につなげるため、健康診査やがん検診の受診率の向上に取り組みます。 <u>さらに、若年女性における健康課題の1つであるやせや骨粗しょう症についても、正しい知識や予防についての普及啓発に取り組みます。(※)</u>
		イ 働く世代の健康を支える環境づくり 仕事や家事等で時間に余裕のない者や健康に関心の薄い者を含む誰もが、日常生活の中で健康づくりに取り組むことができるよう、より一層地域保健と職域保健が連携を図り、個人の生活習慣の改善に取り組むとともに、健康経営に取り組む企業を増やす環境づくりに取り組みます。また、こころの健康のため、相談体制の充実や、相談窓口の周知に取り組みます。
	(3) 高齢世代の健康	ア 健康づくりとフレイル予防 基礎疾患の悪化や運動機能の低下等を防ぎ、生き生きとした高齢期を送ることができるよう、身体状況に応じた栄養摂取、体操やウォーキング等の運動、質の良い睡眠と休養、適切な飲酒と喫煙率の減少等の主体的な健康づくりに関する知識や活動の普及に取り組みます。また、歯の喪失予防や口腔機能の低下予防のため、定期的な歯科健康診査の受診の必要性や、オーラルフレイル等についての普及啓発により一層取り組みます。
		イ 住み慣れた地域でいきいきと暮らししていくための環境づくり 心身ともに、健康で生きがいのある生活を送るためには、地域との関わりを持ちながら様々な活動に主体的に取り組むことが重要です。このため、より多くの高齢者が、身近なところで健康状態の維持・改善に関する活動に参加することができる環境づくりや支援に取り組みます。