

# 各論

**【基本目標1】 ライフステージに応じた身体の健康づくり**

子どもから高齢者まで規則正しい生活習慣の確立と、身体の発達や成長に応じた健康づくりを推進し、生活習慣病の発症・重症化予防に取り組めます。

高齢化が進む中、市民一人ひとりが活力ある社会生活を営むためには、年齢を重ねても自立した生活が送れるよう健全な身体を作ることが大切です。

高齢期において自立を妨げる主な要因は、加齢による身体機能の低下と、高血圧や糖尿病など生活習慣病の重症化によるものです。身体機能は、胎児期から成人期にかけて完成し、壮年期以降徐々に低下します。また、生活習慣病は、長期にわたる不適切な生活習慣の積み重ねだけでなく、母体の健康状態や出生状況など胎児期からの身体状況が影響します。

そのため、一人ひとりが規則正しい生活習慣を確立し、胎児期から身体を健康に保つ力を身につけ、身体機能を高く維持し、加齢による身体機能の衰えを抑制しながらいつまでも自立した生活を送ることができる身体の健康づくりが重要です。

このようなことから、ライフステージを次のように7つに分け、生活習慣病の発症予防及び重症化予防に向け、身体の発達や成長に応じ生涯にわたり途切れることのない健康づくりを推進します。

また、口は身体の健康づくりの源である食の入り口であることから、歯と口腔を健康に保つことは重要なことです。このため、歯・口腔に関する取組は「第3次大村市歯科保健計画」と連動し、推進します。

**【ライフステージの分け方と施策】**

区 分	年 齢	施 策
胎児期 (妊娠期)		母体の健康づくり
乳幼児期	0歳～6歳 (未就学児)	生活習慣の基礎づくりと発達促進
学童期	7歳～12歳 (小学生)	正しい生活習慣の定着と基礎体力の向上
思春期	13歳～18歳 (中学・高校生)	正しい生活習慣の定着と基礎体力の向上 及び自己管理能力の育成
成人期	19歳～39歳	健康状態の把握と正しい生活習慣の維持及び 生活習慣病の発症・重症化予防
壮年期	40歳～64歳	
高齢期	65歳以上	生活習慣病の重症化予防と身体機能の低下抑制

### ライフステージに応じた身体の健康づくり

		0歳	6歳 7歳	12歳 13歳	18歳 19歳	39歳 40歳	64歳 65歳	
		胎児期(妊娠期)	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	壮年期	高齢期
身体機能	高	首すわり 歩行(運動機能の発達) 口腔機能・代謝機能の発達		体格の成長 運動神経の完成 運動能力の発達	第2次性徴 身体の完成	代謝能力の低下	身体機能の低下	
	低	妊婦:ホルモンバランスの乱れ 胎児:母体内での成長 第1次性徴						
課題	食生活	◆食生活の乱れ ◆朝食の欠食 ◆野菜摂取不足、偏食 ◆脂質の摂りすぎ ◆食塩の摂りすぎ ◆過剰なエネルギー摂取 ◆栄養バランスの乱れ ◆よく噛まない・早食い						
	運動	◆身体活動量の低下		◆運動不足		◆運動習慣の減少		
	休養	◆生活リズムの乱れ			◆睡眠不足		◆過度なストレス	
	飲酒・喫煙	◆喫煙			◆過度な飲酒 ◆喫煙			
生活習慣病等		妊娠高血圧症候群 妊娠糖尿病	低出生体重児 巨大児	小児肥満	運動能力・体力低下 女性の不健康なやせ	骨粗しょう症 整形疾患 悪性新生物(がん) 肥満 メタボリックシンドローム 高血圧 脂質異常症 糖尿病	ロコモティブシンドローム 低栄養 循環器疾患 心疾患 脳血管疾患 慢性腎臓病 認知症 人工透析 歯の喪失	
		親の関与			本人の自己管理			
施策		母体の健康づくり	生活習慣の基礎づくりと発達促進	正しい生活習慣の定着と基礎体力の向上	正しい生活習慣の定着と基礎体力の向上及び自己管理能力の育成	健康状態の把握と正しい生活習慣の維持及び生活習慣病の発症・重症化予防	生活習慣病の重症化予防と身体機能の低下抑制	
主な取組	普及啓発・学習	① 母子健康手帳交付健康相談	④ 乳幼児への食育推進 ⑤ 乳幼児健康相談事業 ⑥ 赤ちゃん訪問事業 ⑦ むし歯予防対策	⑫ 児童生徒への食育推進 ⑬ 保護者への食育推進 ⑭ 学校体育の推進(体力向上) ⑮ 保健推進事業 ⑯ 学校健康教育の推進 ⑰がん等の生活習慣病予防教育 ⑱メディアコントロールの健康教育 ⑳ 薬物乱用防止等の教育 ㉑ フツ化物洗口事業		㉓ 職場における健康づくりの取組 ㉔ 健康教育事業 ㉕ 飲酒や喫煙に関する普及啓発	㉖ 介護予防教室等事業 ㉗ 健康づくりのための地域活動支援事業 ㉘ シルバーパワーアップ事業	
	健康診査	② 妊婦健康診査	⑧乳児 1歳6か月児 3歳児 健診 ⑨保育所・幼稚園児健診 ⑩就学時健診	⑲ 児童生徒の健康診断		㉙ 若年者健康診査 ㉚ がん検診(子宮:20歳～、胃・肺・大腸・乳:40歳～)※前立腺がん・ピロリ菌 ㉛ 歯周疾患検診	㉜ 後期高齢者健康診査 ㉝ 後期高齢者口腔ケア事業	
	重症化予防(保健指導)	③ 支援が必要な妊産婦への保健指導	⑥ 赤ちゃん訪問事業 ⑪ 未熟児養育事業	㉑ 健康相談・保健指導		㉞ 保健指導・健康相談 ㉟ 被保護者健康管理支援事業	㊱ 高齢者の保健事業と介護予防との一体的実施 ㊲ 食の自立支援事業 ㊳ 地域リハ推進事業	

※ 主な取組 : 具体的内容について、各ライフステージの主な取組に記載

継続している取組
拡充する取組

(1) 胎児期（妊娠期）

施策：母体の健康づくり



【この時期の特徴】

胎児は、母体の血液から栄養素の全てを補給し成長します。そのため、妊婦はホルモンバランスや胎児の成長による身体の急激な変化により、食生活などが乱れやすくなります。

【課題と今後の方向性】

妊婦が食生活の乱れや喫煙などの不適切な生活習慣を積み重ねることにより、妊娠高血圧症候群\*6や妊娠糖尿病\*7を発症し、低出生体重児\*8や巨大児\*9が生まれる可能性が高く、将来、子どもの生活習慣病のリスクが高くなるといわれています。また、そのような妊婦自身も出産後に高血圧、糖尿病などの生活習慣病を発症しやすくなります。

妊婦が適切な生活習慣を維持することは、子どもの健やかな発育と出産後の母親の健康状態の観点から重要なことです。

このようなことから、医療機関などと連携を図り、妊婦の喫煙や飲酒など不適切な生活習慣が母体や胎児に及ぼす影響や、出産後の母子の生活習慣病の発症リスクに関する知識の普及啓発に取り組みます。

【主な取組】

No	事業・取組	概要	主な関係機関
1	母子健康手帳の交付、健康相談	母子の健康状態を把握するとともに、妊娠・出産による心身の変化や育児について、正しい理解を深めることができるよう保健指導を行う。	大村市
2	妊婦健康診査	胎児の発育と母体の健康状態の確認や異常の早期発見のため、定期的な健康診査を実施する。	各医療機関 大村市
3	支援が必要な妊産婦への保健指導	精神疾患などの心身の病気や経済困窮等により、支援が必要な妊産婦に対し保健指導を行い、母体の健康維持や胎児の発育を促す。	各医療機関 大村市

\*6 妊娠高血圧症候群：妊娠20週から分娩後12週までに、高血圧がみられる状態

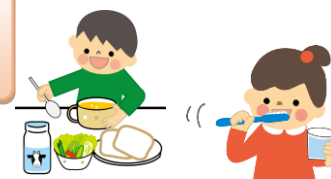
\*7 妊娠糖尿病：妊娠前に診断された糖尿病ではなく、妊娠中に初めて発見された糖尿病のこと

\*8 低出生体重児：出生時の体重が2,500g未満の新生児のこと

\*9 巨大児：出生時の体重が4,000g以上の新生児のこと

(2) 乳幼児期（0歳～6歳：未就学児）

施策：生活習慣の基礎づくりと発達促進



【この時期の特徴】

人間の一生の中で心身の発達が最も著しい時期です。首すわり、寝返りなどの運動機能や精神機能が発達し始めるとともに、4歳から5歳にかけて情緒が完成し、社会生活に必要な基本的能力が確立します。口腔機能や代謝機能<sup>\*10</sup>も発達し体内リズム<sup>\*11</sup>が完成するなど、5歳を過ぎる頃には、脳や内臓、神経の働きもほぼ成人並みとなり、味覚や嗜好の形成も培われていきます。

【課題と今後の方向性】

この時期に運動不足や朝食欠食、偏食など不適切な生活が習慣化すると、小児肥満やむし歯などが起こりやすく、思春期や成人期に糖尿病などの生活習慣病を発症するリスクが高まる等、成長してからの健康状態に大きく影響を与えます。

乳幼児の健全な発育や発達を促進するには、発達段階にあった食事、身体活動、正しい歯みがきなど規則正しい生活習慣の基礎づくりが重要であるとともに、保護者の生活習慣や子どもへの関わりが大きな影響を及ぼします。

このようなことから、保育所、幼稚園など子育てに関係する機関と連携しながら、保護者が子どもの成長発達や規則正しい生活習慣の重要性を理解できるよう普及啓発を図り、乳幼児の規則正しい生活習慣を確立し健全な発達を促進します。

【主な取組】

No	事業・取組	概要	主な関係機関
4	乳幼児への食育推進	地域子育て支援センター、保育所、幼稚園などにおいて子どもと保護者を対象に、食育の講話や調理実習などを通じて、乳幼児の規則正しく、発達に応じた食習慣の定着を図る。	各子育て支援センター 各保育所 各幼稚園 各認定こども園 大村市
5	【拡充】 乳幼児健康相談事業	健康相談や離乳食教室などを開催し、乳幼児の発育、生活習慣に関する指導助言を実施する。  【拡充内容】乳幼児の発達段階に応じた基本的な生活習慣の重要性に関し、普及啓発などを行う。	大村市

\*10 代謝機能：食べ物の栄養分を加工処理し、身体に必要なものを取り入れ、老廃物を排出する働き

\*11 体内リズム：脳の成長と規則正しい生活習慣により、昼間は活動、夜は休むという24時間のリズム

第3次健康おおむら21計画

各 論【基本目標1】

6	赤ちゃん訪問事業 (妊産婦・新生児等 訪問指導事業)	乳児の家庭を全戸訪問し保健指導や子育ての 情報提供を行う。また、乳児の発育や産後の 母親の体調などを把握し、支援を必要とする 家庭に継続的な訪問指導や子育て支援サービ スの情報提供を行う。	大村市
7	むし歯予防対策	1歳6か月児健康診査及び3歳児健康診査に おいて、むし歯予防に関する情報を提供する とともに、希望者にフッ化物歯面塗布を実施 する。保育所や幼稚園において、希望する4、 5歳児を対象にフッ化物洗口を実施する。	大村東彼歯科医師会 歯科衛生士会 大村東彼支部 大村市
8	乳児健康診査 1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査	乳幼児の発達状況を確認し、病気や障害を早 期に発見するため健康診査を実施し、その結 果に基づき必要な治療や療育につなぎ、日常 生活の保健指導を行う。	大村市医師会 大村市
9	保育所・幼稚園児 健康診断	入所児童の健康の保持増進を図るため、年に 2回の定期健康診断を実施し、健診結果に基 づく治療の勧奨や日常生活の保健指導を行 う。	各保育所 各幼稚園 各認定こども園
10	就学時健康診断	就学予定児の心身の状態を把握するととも に、教育上及び保健上必要な助言を行う。	大村市医師会 大村東彼歯科医師会 大村市教育委員会
11	未熟児養育事業	医療を必要とする未熟児に対し、養育に必要 な医療の給付を行う。また、退院後に訪問指 導を実施し、未熟児の発育や産後の母親の体 調管理を支援する。	各医療機関 大村市

(3) 学童期（7歳～12歳：小学生）

施策：正しい生活習慣の定着と基礎体力の向上



【この時期の特徴】

学童期に入ると個人差はありますが体格が大きく成長し、運動機能や脳・神経機能も著しく発達してきます。高学年になると内分泌<sup>\*12</sup>の変化に伴い、徐々に男女の違いがみられてきます。様々な学習や経験を通して食生活や運動などに関する知識を習得し、生活習慣が徐々に確立されていく時期です。

【課題と今後の方向性】

成長が著しいこの時期は、活発な身体活動と十分なエネルギーやバランスの取れた食事が必要です。

しかし、日常生活における身体活動の機会の減少やメディア視聴の機会の増大などを背景に、運動能力や体力の低下、睡眠不足、生活リズムの乱れがみられています。また、朝食欠食、偏食、野菜の摂取不足など、栄養バランスの乱れにより、やせや肥満、むし歯などがみられ、今後の成長や発達への影響が懸念されます。

このようなことから、家庭、学校、地域などと連携を図り、乳幼児期に培った規則正しい生活リズムや食習慣等を成長に合わせて継続し、運動能力及び基礎体力の向上を促進します。

【主な取組】

No	事業・取組	概要	主な関係機関
12	児童生徒への食育推進	発育段階に応じて食への理解を深め、食を適切に選択する力を身につけることや調理に関する基本的技能を習得し、健全な食生活を実践できるよう指導を行う。	大村市教育委員会
13	保護者への食育推進	保護者に対し、給食献立表や食育便りの配布、給食試食会の実施などさまざまな機会を通じて食育の大切さを伝える。	大村市教育委員会
14	学校体育の推進 (体力向上)	児童の健康の保持増進と体力向上のため、児童生徒体力・運動能力調査を実施し、その結果を体育科や健康などに関する授業の改善に活かす。また、体育的行事の充実を図る。	大村市教育委員会

\*12 内分泌：ホルモン分泌のこと。この時期では、性ホルモンが上昇することが大きな特徴。

第3次健康おおむら21計画

各 論【基本目標1】

15	保健推進事業	児童の健康に関する意識を高めるため、学校保健委員会、大村市 PTA 委員会保健安全活動などの充実を図る。	大村市 PTA 連合会 大村市教育委員会
16	学校健康教育の推進	健全な生活習慣を身につけられるよう体育科などに関連する教科や特別活動において、健康と食や運動に関する指導を行う。	大村市教育委員会
17	がんなどの生活習慣病予防教育	がんなどの生活習慣病が身近な病気であることやがん検診などに関心をもち、予防のために、よりよい生活習慣を習得できるよう教育を行う。また、がん患者への正しい理解を深める。	大村市教育委員会 大村市医師会 大村市
18	メディアコントロールの健康教育	児童が自身のメディア使用状況と生活習慣について振り返り、健康課題（視力、体力低下など）との関連を学び、よりよい生活習慣の定着のためにメディアコントロールできる力を身に付けられるよう、健康教育を実施する。	大村市教育委員会 大村市 PTA 連合会
19	フッ化物洗口事業	小学校において、むし歯、歯周疾患の予防のため、歯磨き指導を行いながら、希望者に対しフッ化物洗口を実施する。	大村東彼歯科医師会 大村市教育委員会
20	児童生徒の健康診断	児童の発育状況や健康状態を把握するため定期健康診断を行い、その結果に基づき、必要な児童に対し治療の勧奨や保健指導を実施する。	大村市医師会 大村東彼歯科医師会 大村市教育委員会
21	健康相談・保健指導	児童や保護者に対し、栄養教諭や養護教諭の専門性を生かし、健康状態、心身の悩み等に関する健康相談や保健指導を実施する。	大村市教育委員会



(4) 思春期（13歳～18歳：中学・高校生）

施策：正しい生活習慣の定着と基礎体力の向上  
及び自己管理能力の育成



【この時期の特徴】

第二次性徴期という成人としての身体が完成される重要な時期です。身体的発達と精神的発達がアンバランスで情緒不安定になりやすく、保護者からの自立に目覚める頃です。食事などの生活習慣が自立する重要な時期である一方、クラブ活動や塾などで食習慣や生活リズムが乱れやすくなります。

【課題と今後の方向性】

この時期は、成長ホルモンによる急激な骨の成長に対し、筋肉の発育が遅れることで、運動器の障害が起こりやすくなります。また近年では食生活リズムの乱れや栄養バランスの偏り、運動不足から肥満がみられています。第二次性徴期という大事な時期ですが、中には飲酒や喫煙、薬物などの問題がみられています。また、女子の中には周囲の目を気にし、体格を過度に意識し、やせや貧血、骨量の低下などが増えており、将来の母体となる身体への影響が懸念されます。

このようなことから、十分な身体の完成に向け学童期と同様に、成長に合わせた食生活や運動など規則正しい生活習慣の定着と基礎体力の向上に取り組みます。また、「自分の健康は自分で守る」ことへの理解を深め、将来の自立に向けた自己管理能力を育みます。

【主な取組】

No	事業・取組	概要	主な関係機関
12	再掲 児童生徒への食育推進	発育段階に応じて食への理解を深め、食を適切に選択する力を身につけることや調理に関する基本的技能を習得し、健全な食生活を実践できるよう指導を行う。	大村市教育委員会
14	再掲 学校体育の推進 (体力向上)	生徒の健康の保持増進と体力向上のため、児童生徒体力・運動能力調査を実施し、その結果を保健体育科や健康などに関する授業の改善に活かす。また、運動部活動や体育大会など学校行事の充実を図る。	大村市教育委員会

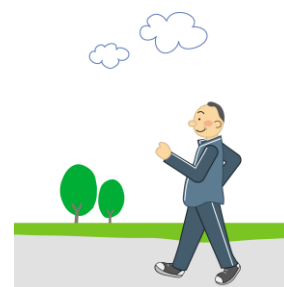
第3次健康おおむら21計画

各 論【基本目標1】

15	再掲 保健推進事業	生徒の健康に関する意識を高めるため、学校保健委員会、大村市PTA委員会保健安全活動などの充実を図る。	大村市PTA連合会 大村市教育委員会
16	再掲 学校健康教育の推進	健全な生活習慣を身につけられるよう保健体育科を中心として関連する教科や特別活動において、健康と食や運動に関する指導を行う。	大村市教育委員会
17	再掲 がんなどの生活習慣病 予防教育	がんなどの生活習慣病が身近な病気であることや、がん検診などに関心をもち、予防のためによりよい生活習慣を習得できるよう教育を行う。また、がん患者への正しい理解を深める。	大村市医師会 大村市教育委員会 大村市
18	再掲 メディアコントロール の健康教育	生徒が自身のメディア使用状況と生活習慣について振り返り、健康課題（視力、体力低下など）との関連を学び、よりよい生活習慣の定着のためにメディアコントロールできる力を身に付けられるよう、健康教育を実施する。	大村市PTA連合会 大村市教育委員会
19	再掲 フッ化物洗口事業	中学校において、むし歯、歯周疾患の予防のため、歯磨き指導を行いながら、希望者に対しフッ化物洗口を実施する。	大村東彼歯科医師会 大村市教育委員会
22	薬物乱用防止等の教育	保健教育において、薬物、喫煙による健康への害についての正しい知識を習得し、判断力を身につけられるよう指導を行う。	大村東彼薬剤師会 大村市教育委員会
20	再掲 児童生徒の健康診断	生徒の発育状況や健康状態を把握するため定期健康診断を行い、その結果に基づき、必要な生徒に対し治療の勧奨や保健指導を実施する。	大村市教育委員会
21	再掲 健康相談・保健指導	生徒や保護者に対し、栄養教諭や養護教諭の専門性を生かし、健康状態、心身の悩み等に関する健康相談や保健指導を実施する。	大村市教育委員会

(5) 成人期（19歳～39歳）

施策：健康状態の把握と正しい生活習慣の維持及び  
生活習慣病の発症・重症化予防



【この時期の特徴】

成人としての身体が完成し、就職、結婚、妊娠、出産、子育てなど家庭や社会における役割とライフスタイルが大きく変化します。運動量の減少、野菜の摂取不足、外食や欠食による栄養バランスが乱れやすく、喫煙、飲酒の機会が増えることから、肥満やメタボリックシンドローム<sup>\*13</sup>などの生活習慣病になりやすい時期です。

【課題と今後の方向性】

生活習慣病の発症を予防するには、自分の健康状態を知っておくことが大切です。しかし、この時期は職場などで健診を受ける人以外は健診を受ける機会が少ないため、生活習慣病の発症に気づくことが遅れる傾向があります。

また、近年、インターネットの普及により健康情報を入手しやすくなった半面、自分の健康状態に応じた正しい生活習慣を適切に判断することや、日頃の忙しさから正しい生活習慣を維持することが難しくなっています。

このようなことから、職場などで健診を受ける機会がない人に対し、自分の健康状態を知るための健康診査を行います。また、事業所などと連携し健康教育や保健指導の充実を図り、仕事や生活と健康の調和を踏まえ、規則正しい生活習慣が維持できるよう支援します。

【主な取組】

No	事業・取組	概要	主な関係機関
23	職場における健康づくりの取組	職場において、生活習慣病予防健診受診率向上、継続的な健康増進、禁煙対策等の取組を行えるよう、健康づくりに関する情報提供を行う。	各医療保険者 県央保健所 大村市
24	飲酒や喫煙に関する普及啓発	適正な飲酒量や過度な飲酒による健康障害、受動喫煙による健康被害の周知、禁煙支援医療機関の情報提供を行う。	各医療機関 各医療保険者 大村東彼薬剤師会 県央保健所 大村市

\*13 メタボリックシンドローム：内臓脂肪の蓄積により高血圧や高血糖などをきたした状態のことで、心筋梗塞や脳卒中などが起こる可能性が高くなる。

### 第3次健康おおむら21計画

#### 各 論【基本目標1】

25	若年者健康診査	職場などで健診を受ける機会のない国保被保険者（18歳～39歳）を対象に、健康診査を実施する。	大村市
26	がん検診（子宮がん検診、乳がん検診）	がんの早期発見と早期治療を目的に、職場などでがん検診を受ける機会がない女性を対象〔子宮がん検診は20歳以上、乳がん（エコー）検診は30代〕にがん検診を実施する。	各医療機関 大村市
27	歯周疾患検診	口の健康への意識の高揚を図り、歯周病を予防するため、18歳以上を対象に口腔内健診、口腔内ケアに関する相談や健康指導を実施する。	大村東彼歯科医師会 大村市
28	保健指導・健康相談	若年者健康診査の結果に基づき、治療の勧奨や生活習慣改善に向けた相談や保健指導を実施する。	大村市

#### ◆◆◆ 肥満ってどういうこと？脂肪細胞の話◆◆◆

1. まずは 身長と体重のバランスをみてみましょう。

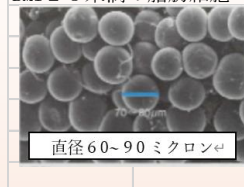
##### BMI 計算方法

体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m =

例) 60kg ÷ 1.6m ÷ 1.6m = 23.4

BMI	18.5未満	18.5～24.9	25以上
判定	低体重	適正体重	肥満

BMI 2.5未満の脂肪細胞

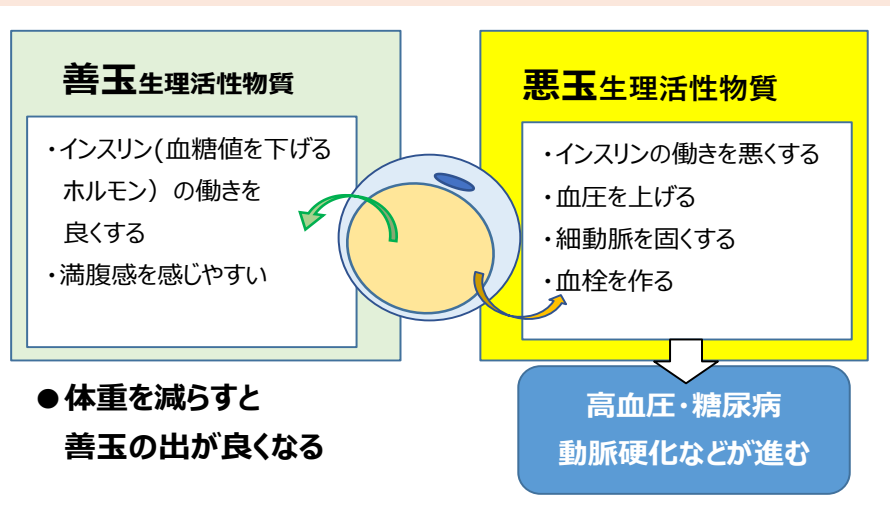


2. 肥満とは「脂肪組織」に脂肪が過剰に蓄えられた状態のことです。

3. BMI 2.5を超えると、脂肪細胞が変化します。

① 最大2～3倍まで大きくなる。

② 善玉（生理活性物質）の分泌が減り、悪玉（生理活性物質）が沢山でる。



(6) 壮年期（40歳～64歳）

施策：健康状態の把握と正しい生活習慣の維持及び  
生活習慣病の発症・重症化予防



【この時期の特徴】

加齢により、代謝能力など身体機能の低下が始まることから、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を発症しやすい時期です。また、家庭や社会における役割や責任が増え、日頃の忙しさから自らの健康状態に意識が向かず、不規則な食生活や運動不足、過度な飲酒、喫煙などの不健全な生活習慣が慢性化しやすい時期です。

【課題と今後の方向性】

近年では、肥満、メタボリックシンドロームの割合が増加傾向です。体重増加等を感じていても、日頃の忙しさと生活習慣病の特徴である自覚症状がないことから、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症に気づくことが遅れ、生活習慣の改善や必要な治療を行わずに放置する傾向があります。その結果、高血圧や糖尿病などが悪化し、心疾患、脳血管疾患、慢性腎臓病などを発症することで、介護が必要になるなど日常生活への影響が懸念されます。また、がんは生活習慣と大きく関連があり、2人に1人は何らかのがんに罹患しますが、早期発見、早期治療を行うことで、おおむね9割は完治するといわれています。しかし、この時期は健康状態を把握するための特定健診やがん検診を受ける人が少ない状況です。

このようなことから、事業所などと連携を図り、自分の健康状態を継続的に把握できるよう定期的な健診の重要性の周知を図るとともに、受診しやすい環境づくりを進めます。また、医療機関などと連携した保健指導などを通じ、自分の健康状態にあった必要な治療や正しい生活習慣が維持できるよう支援します。

【主な取組】

No	事業・取組	概要	主な関係機関
23	再掲 職場における健康づくりの取組	職場において、生活習慣病予防健診受診率向上、継続的な健康増進、禁煙対策等の取組を行えるよう、健康づくりに関する情報提供を行う。	各医療保険者 県央保健所 大村市

第3次健康おおむら21計画

各 論【基本目標1】

24	再掲 飲酒や喫煙に関する普及啓発	適正な飲酒量や過度な飲酒による健康障害、受動喫煙による健康被害の周知、禁煙支援医療機関の情報提供を行う。	各医療機関 大村東彼薬剤師会 各医療保険者 県央保健所 大村市
29	【拡充】 健康教育事業	健診の重要性や生活習慣病予防に関する普及啓発や健康講座を開催する。 【拡充内容】 長崎県健康づくりアプリなどを活用し、運動の習慣化を図る。	大村市
30	【拡充】 特定健康診査	糖尿病などの生活習慣病有病者の減少を目的に、40歳から74歳までの被保険者を対象に健康診査を実施する。 【拡充内容】 健診受診率向上のための取組を強化する。	各医療機関 各医療保険者 大村市
31	骨粗しょう症検診	骨粗しょう症予防のため、骨量が低下する年代の女性を対象に骨密度検査を実施する。	各医療機関 大村市
25	再掲 がん検診 (胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺)	がんの早期発見と早期治療を目的に、職場などでがん検診を受ける機会がない市民を対象にがん検診を実施する。[胃・肺・大腸・乳がん(マンモグラフィ)検診は40歳以上、前立腺がん検診は50歳以上]	各医療機関 大村市
26	再掲 歯周疾患検診	口の健康への意識の高揚を図り、歯周病を予防するため、18歳以上を対象に口腔内健診、口腔内ケアに関する相談や健康指導を実施する。	大村東彼歯科医師会 大村市
28	再掲 保健指導・健康相談	生活習慣病の発症予防と重症化予防のため、特定健診やがん検診の結果に基づき、治療の勧奨や生活習慣の改善へ向けた相談や保健指導を実施する。	各医療機関 各医療保険者 大村市
32	被保護者健康管理支援事業	被保護者にかかる生活習慣病の発症予防や重症化予防等を図るため、健診受診勧奨、医療機関受診勧奨及び生活習慣病に関する保健指導等を行う。	大村市

(7) 高齢期（65歳以上）

施策：生活習慣病の重症化予防と身体機能の低下抑制



【この時期の特徴】

加齢による身体の機能低下により様々な疾患を併発しやすく、重症化する傾向があります。また、高血圧や糖尿病等により血管の動脈硬化が進み、脳卒中、心臓病などの循環器病<sup>\*14</sup>がおこりやすくなります。加えて、骨、関節、筋肉などの運動器の障害による転倒や怪我が増え、外出することへの不安、視聴覚機能の低下、歯の喪失などによる会話への影響から他者との関わりに消極的になるなど、閉じこもり傾向がみられてきます。

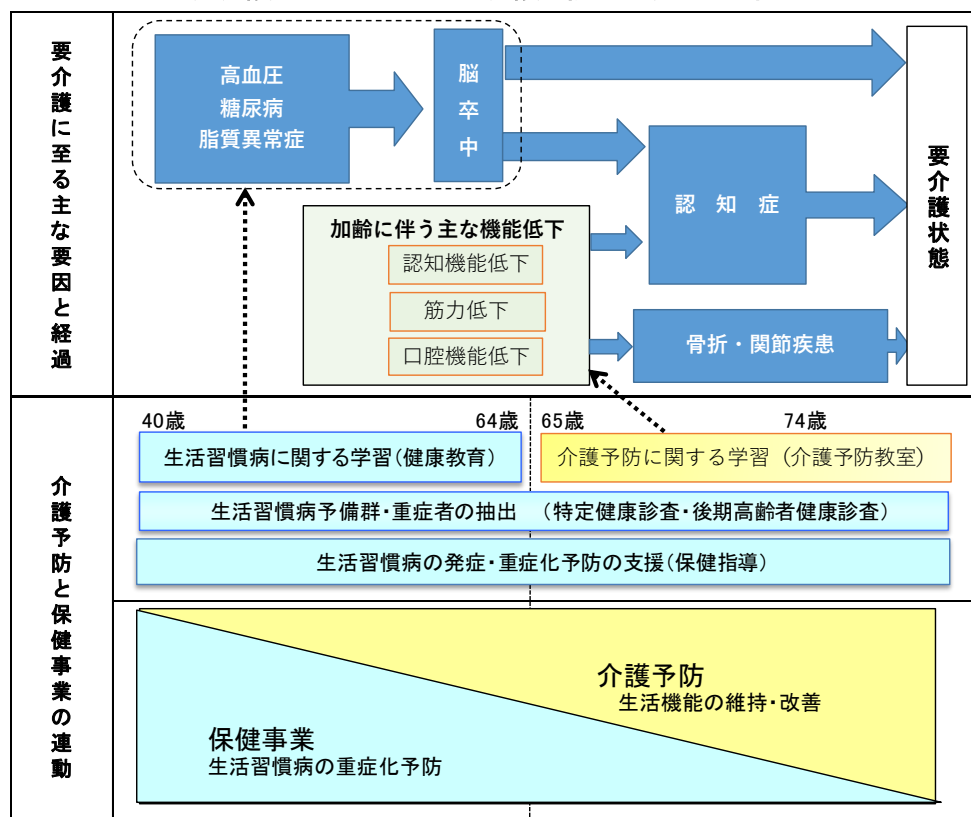
【課題と今後の方向性】

要介護に至る主な要因は、加齢に伴う身体の機能低下と高血圧や糖尿病などの重症化による脳血管疾患などによるもので、それまでの身体状況や疾患が影響しています。

高齢者が増加する中、自立した生活を長く維持するには、壮年期から身体機能を低下させないために規則正しい生活習慣を継続し、生活習慣病が重症化しないようにすることが重要です。

このようなことから、高齢者が身近な地域で運動できる機会の確保や一人ひとりの状態に合わせた生活習慣病予防と介護予防を連動した支援を行うなど、住み慣れた地域で暮らし続けるために地域包括ケアシステム推進の取組を進めていきます。

要介護状態となる経過と介護予防と保健事業の関連図



\*14 循環器病：心臓と血管の病気のこと。虚血性心疾患や脳梗塞、大動脈瘤、動脈硬化が原因の血管病など。

第3次健康おおむら21計画

各 論【基本目標1】

【主な取組】

No	事業・取組	概 要	主な関係機関
33	介護予防教室等事業	介護予防の情報提供と健康維持のための各種出前講座を開催する。	大村市
34	健康づくりのための地域活動支援事業	主に65歳以上の人を対象に心身の健康づくり、生きがいつくりにつながる「通いの場」を整備するため、専門職の派遣などを行い、身近な地域で参加できる通いの場の立ち上げや継続の支援を行う。	大村市
35	シルバーパワーアップ事業	筋力低下予防を目的に、65歳以上の自立状態にある人を対象にトレーニングルームや屋内プールの利用料を減免し、利用促進を図る。	大村市
24	再掲 飲酒や喫煙に関する普及啓発	適正な飲酒量や過度な飲酒による健康障害、受動喫煙による健康被害の周知、禁煙支援医療機関の情報提供を行う。	各医療機関 大村東彼薬剤師会 各医療保険者 県央保健所 大村市
30	再掲 特定健康診査	糖尿病などの生活習慣病有病者の減少を目的に、40歳から74歳までの被保険者を対象に、健康診査を実施する。	各医療保険者 各医療機関 大村市
36	後期高齢者健康診査	生活習慣病有病者の減少、重症化予防を目的に、後期高齢者保険加入者を対象に健康診査を実施する。	各医療保険者 各医療機関 大村市
25	再掲 がん検診 (胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺がん)	がんの早期発見と早期治療を目的に、職場などでがん検診を受ける機会がない市民を対象にがん検診を実施する。[胃、肺、大腸、乳がん(マンモグラフィ)検診は40歳以上、前立腺がん検診は50歳以上]	各医療機関 大村市
26	再掲 歯周疾患検診	口の健康への意識の高揚を図り、歯周病を予防するため、18歳以上を対象に口腔内健診、口腔内ケアに関する相談や健康指導を実施する。	大村東彼歯科医師会 大村市



### 第3次健康おおむら21計画

#### 各 論【基本目標1】

37	後期高齢者口腔ケア事業	口腔機能維持のため、後期高齢者を対象に、口腔内健診、口腔ケアに関する相談や健康指導を実施する。	各医療保険者 大村東彼歯科医師会
38	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施	後期高齢者健康診査の結果に基づき、生活習慣病の重症化予防のために、治療の勧奨や生活習慣の改善へ向けた相談や保健指導を実施する。 また、高齢者の「通いの場」等において、高齢者の健康課題に関する講座を行う。	大村市
39	食の自立支援事業	主に65歳以上の人を対象に食の情報提供や、栄養や食生活に関する相談を実施し、栄養状態の維持、改善を図る。	大村市
40	地域リハビリテーション推進事業	主に65歳以上の人を対象に加齢に伴う筋力低下や口腔機能低下を予防するため、リハビリ専門職などが介護予防に関する技術的助言を実施する。	地域密着型リハビリテーション支援機関 大村東彼薬剤師会 大村市

#### ◆◆◆ 生活習慣病の危険性を高める飲酒量とは？ ◆◆◆

##### 【アルコールの種類別 純アルコール量とドリンク換算】

ドリンク換算は、飲んだ真のアルコール量を把握できるため、近年使用されています。

アルコールの種類	飲む量 (ml)	アルコール量換算			純アルコール量 アルコール量×0.8	ドリンク換算 ※飲酒量を純アルコールに換算し、 わかりやすく表示する方法 【1ドリンク＝純アルコール10g】	
		アルコール度数		アルコール量			
ビール	<b>350</b>	×	0.05	=	<b>17.5</b>	<b>14</b>	<b>1.4ドリンク</b>
日本酒	<b>180</b>	×	0.15	=	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>2.2ドリンク</b>
ワイン	<b>120</b>	×	0.12	=	<b>14.4</b>	<b>12</b>	<b>1.2ドリンク</b>
缶チューハイ	<b>350</b>	×	0.08	=	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>2.2ドリンク</b>
果実酒	<b>180</b>	×	0.13	=	<b>23.4</b>	<b>19</b>	<b>1.9ドリンク</b>
焼酎(25度)	<b>180</b>	×	0.25	=	<b>45</b>	<b>36</b>	<b>3.6ドリンク</b>
ウイスキー ブランデー	<b>30</b>	×	0.4	=	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>1ドリンク</b>

★生活習慣病の危険性を高める1日の純アルコール量

**男性** 40g (4ドリンク)以上 **女性** 20g (2ドリンク)以上