

2. 健康づくりと介護予防の推進

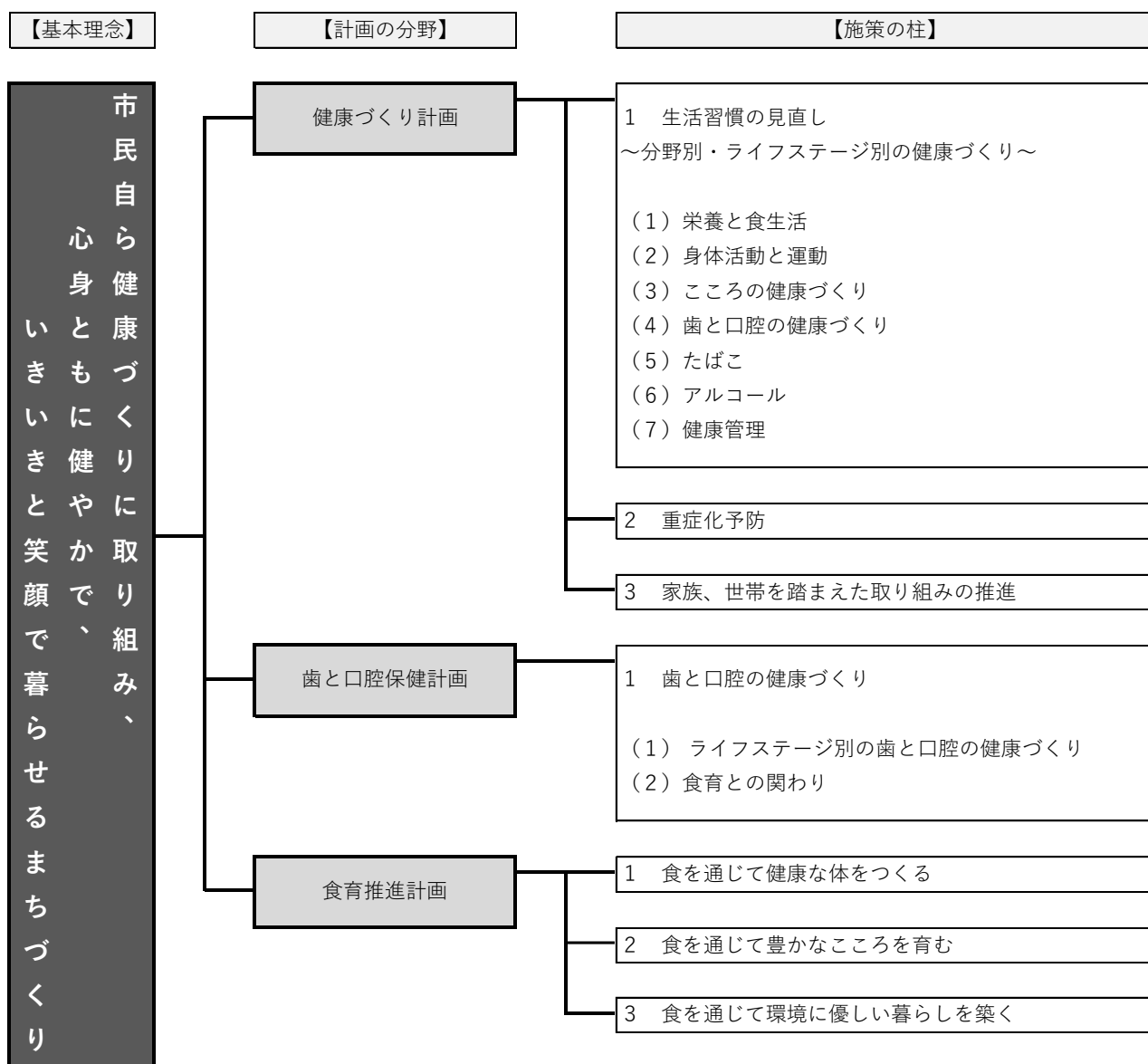
2-1 健康づくりの推進

可能な限り要介護状態にならず、いつまでも自立して元気に暮らし続けることが理想です。介護予防・日常生活圏域ニーズ調査によると、一般高齢者・要支援認定者が現在抱えている傷病について、「高血圧」が最も多くなっています。高血圧の重症化は、脳卒中など様々な疾患につながることから、若年の頃からの生活習慣病予防、身体機能の維持・向上、介護予防・重症化予防等、健康保持に関する意識や行動を持つことが必要です。

本市では、「市民自ら健康づくりに取り組み、心身ともに健やかで、いきいきと笑顔で暮らせるまちづくり」を基本理念に、「第2次あま市健康づくり計画・歯と口腔保健計画・食育推進計画」を策定し、心身の健康に関する取組を進めています。また、「自殺対策計画」に基づき、支援が必要な人に対し適切な精神保健医療福祉サービスが利用できるように支援します。

本計画においても健康増進施策を推進し、高齢者が元気な頃から一人一人に合わせた健康づくりに取り組むことで、健康増進・健康寿命の延伸が図られるように努めます。

○第2次あま市健康づくり計画・歯と口腔保健計画・食育推進計画施策体系



(1) 健康づくり意識の啓発

【事業概要】

広報誌や健診等の場を通じて、健康づくりに関する情報を提供し、健康づくりに関する意識の啓発に努めます。

【今後の方向性】

引き続き、健康づくりに関する意識の啓発に努めます。

(2) 健康教育、健康相談の実施

【事業概要】

保健師等による健康教育、健康相談を実施し、高齢者をはじめとする市民の主体的な健康づくりの支援を行います。

【実施状況と事業量の見込み】

	第7期計画実績値		
	平成30年 (2018年)	令和元年 (2019年)	令和2年 (2020年)
はつらつクラブ	1,041人	817人	360人
筋力アップクラブ	1,558人	791人	180人
栄養教室	33人	46人	中止
健康相談	362人	307人	110人

※令和2年度は、新型コロナウイルスの影響により参加者減または事業の中止あり

	第8期計画見込値		
	令和3年 (2021年)	令和4年 (2022年)	令和5年 (2023年)
はつらつクラブ	1,080人	1,080人	1,080人
筋力アップクラブ	720人	720人	720人
栄養教室	55人	55人	55人
健康相談	300人	300人	300人

(3) 健康づくり自主グループの支援

【事業概要】

市民主体の健康づくりを地域に広げるため、健康づくりを推進する自主グループ「生き生き推進隊」の活動を支援します。

【今後の方向性】

引き続き、地域の健康づくりのため事業を実施していきます。

(4) 食生活改善推進員の活動支援

【事業概要】

食生活等の事業や食育の推進を図ることによって、高齢者等の健康づくり等を支援します。

【今後の方向性】

引き続き、地域の健康づくりのため事業を実施していきます。

(5) 精神保健福祉相談

【事業概要】

「あま市自殺対策計画」基本施策6「適切な精神保健医療福祉サービスの利用支援」に基づき、市内精神医療機関と連携し、精神科医による精神保健に関する相談を行い、こころの健康相談から診療を受けるにあたっての相談に応じています。

また、臨床心理士によるこころの健康相談（こころの相談室）を実施しています。

【実施状況】（令和2年実績値は見込み）

	第7期計画実績値		
	平成30年度 (2018年度)	令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)
精神科医による精神保健福祉 相談	—	2回	2回
こころの相談室	12回	12回	12回

【今後の方向性】

引き続き事業を継続して実施します。