

第3章 これまでの取り組み

1 生活習慣病予防の推進

- ・「生活習慣病にかからないで安心して生活できる」を目指し、健診結果血圧の有所見率の高値、脳血管疾患、心疾患での死亡割合が他市よりも高値などから、血圧適正化をめざし、健診データをもとに個別保健指導を実施しました。
また、生活習慣の基礎づくりとして重要な、子どもの頃からの生活リズムづくりを、赤ちゃん訪問や乳幼児健診等を中心に行いました。
- ・がん検診においては、平成 21 年度からがんクーポン券事業、勧奨通知を発送などで、受診者増を図ってきました。胃がん検診では、平成 24 年度から内視鏡検査導入、受診しやすい環境として日曜健診を実施しました。
- ・タバコについては、受動喫煙防止のため公共施設での敷地内全面禁煙、未成年者の喫煙防止に向けて、県北保健福祉事務所と連携し、県立高校への喫煙防止教育を継続して実施しました。
- ・生活習慣病のリスクを高める量の飲酒者に対し、個別保健指導時にリスクの影響を示し、節度ある飲酒を促しました。また、アルコールの胎児や母乳への影響について妊娠届出時に、知識の普及を図りました。

2 気軽に身体活動・運動ができる環境づくり

(1) 運動習慣の現状を的確につかむ

- ・講演会や出前講座、広報、ポスター等をとおして、健康運動教室などの情報とともに、運動の効果や必要性についての情報を発信しました。

(2) 自分に合った運動をみつける

- ・平成 19 年度に、個別運動プログラムを使用した「健康運動教室」を市内 5 カ所でスタートし、現在は 7 カ所で実施しています。
- ・いつでもだれでも手軽にできるウォーキングの普及のための教室を開催し、現在は旧町単位で毎月 1 回定期的に実施しています。
- ・平成 26 年 9 月には、運動に取り組む人を増やすために、新たに地域の集会所で行う元気づくりシステム「元気づくり会」をモデル事業として実施しました。平成 27 年 4 月から全市に展開しており、平成 28 年 12 月現在で 72 の集会所で実施しています。
- ・また、65 歳以上の方に対しては高齢者筋力トレーニング事業を実施しており、平成 28 年度は 1 か所増えて 6 か所で展開しています。

(3) 楽しみながら体力を増進する

- ・運動に対するモチベーションをあげるためにウォークカードを作成したり、交流や楽しく参加できる企画のウォーキングイベントを開催しました。
- ・健康運動教室生を対象としたボランティアによる、「だて健幸隊」が発足し、シニアの活躍の場となっています。やりがいをもち、ウォーキングマップを作成や、ウォーキング教室やイベントの運営・実施で活躍しています。

(4) からだを動かす楽しさを分かち合う

- ・各教室が市民の通いの場・交流の場・仲間づくりの場となり参加意欲の向上や継続につながっています。

- ・健康運動教室や高齢者筋力向上トレーニング事業では、市外のウォーキングイベントへの参加や交流会への参加などにより、運動の継続意識向上と交流を図っています。

3 栄養と食生活の充実と歯の健康維持

(1) バランスのよい食事

- ・7か月児健康相談は、健診と同等の位置づけで広報したことで参加者が増え、より多くの方に適切な時期に離乳食の開始を促しました。
- ・乳幼児期を対象とした栄養相談「ぱくぱく栄養相談会」では、栄養士が一人ひとりの離乳食の進み具合に応じた栄養相談を実施しました。

(2) 楽しくおいしく安心して食べる

- ・食生活改善推進員は、漬物の多い食事や菓子の買い置きなどの現状を理解した上で、減塩と野菜摂取による生活習慣病発症予防・重症化予防の普及啓発に取り組んでいます。

(3) いつまでも自分の歯で食べる

- ・歯科衛生士による、乳幼児健診等での個別のブラッシング指導等を行うとともに、要観察歯・むし歯のある子どもに対し、早期の受診と予防を促しました。
平成 28 年度「福島県子どものむし歯緊急対策事業」による小学校及び就学前施設のフッ化物洗口事業を5施設で新たに取り組み、合計 13 施設で実施、今後全施設での実施をめざします。

4 心の健康と休養を大切にできる環境

- ・ストレス解消・休養の大切さについて普及するために、平成 21 年度以降、うつ予防の講話を年1回開催し、心の病気の理解やストレス発散方法などについて広く啓発に取り組んできました。
- ・障がい者社会復帰支援事業（デイケア事業）を実施してきましたが、障害者総合支援法による障がい者の日常生活及び社会生活を総合的に支援し、地域社会における共生のための様々なサービスが整備されたことで利用者の移行に伴い事業を終了しました。

5 放射能リスクのもとでの健康管理

- ・平成 25 年4月に「伊達市放射能健康管理計画」を策定し、外部・内部被ばく検査による被ばく状況把握、及び相談窓口や講話等による放射能に対する不安軽減に取り組んできました。
- ・外部・内部被ばく検査については、市民が測定でき、その測定結果を管理・集計する体制を構築してきました。これまでの、外部被ばくについては、年間追加被ばく線量の平均値は年々低下しており、市民の間に徐々に安心感が戻ってきていると考えられます。
- ・相談や講話等については、個人を対象とした「放射能健康相談窓口」や「臨床心理士による心理相談」に加え、地域等の集団を対象とした「放射能Q&A講話」や「お茶のみ会」、母子支援の「親子遊び」を行い、参加者同士が意見交換もしながら、ストレスや不安を軽減してきました。