

平成26年度第1回

恵庭市保健センター運営協議会

○日時 平成26年5月19日（月）午後6時30分

○場所 恵庭市保健センター 1階 機能訓練室

【次第】

1. 開会

2. 会長挨拶

3. 議事

- (1) 恵庭市新型インフルエンザ等対策行動計画（案）について
- (2) こころの健康づくり・自殺予防対策推進方針の策定について
- (3) その他

4. 閉会

(1) 恵庭市新型インフルエンザ等対策行動計画(案)について

①パブリックコメントの実施結果

1. 募集案件 「恵庭市新型インフルエンザ等対策行動計画(素案)」
2. 募集期間 4月1日(火)～4月30日(水)
3. 閲覧場所 恵庭市役所情報公開コーナー(本庁舎2階)、恵庭市保健センター、島松支所、恵み野出張所、中恵庭出張所、図書館本館、えにわ市民プラザ「アイル」
4. その他 その他市ホームページでも意見等を募集
5. 実施結果 意見等はありませんでした。

※以上のことから、(素案)をそのまま(案)として示しております。

②今後のスケジュール

6月18日(水)に開催される恵庭市議会平成26年第2回定例会の厚生消防常任委員会にパブリックコメント実施結果の報告とともに、本計画(案)を示した後、市長決裁を経て、7月公表を予定しております。

(2) 恵庭市こころの健康づくり・自殺予防対策推進方針の策定について

① 方針策定の経緯

恵庭市では平成 18 年 3 月に、平成 18 年度から平成 27 年度までの 10 カ年計画として「恵庭市健康づくり計画」を策定し、推進してきました。

平成 24 年には計画の見直しを行い、平成 25 年 3 月に平成 25 年から平成 29 年までの恵庭市健康づくり計画（後期計画）を策定しました。

また、同時期の平成 25 年 3 月には北海道から新・北海道保健医療福祉計画の改訂版と、北海道自殺対策行動計画の 2 計画が出され、平成 26 年 4 月に厚生労働省から健康づくりのための睡眠指針 2014 の改定が出されました。

恵庭市ではこれらの計画、改定を受け、こころの健康づくりに関する取り組みと自殺予防対策に関する取り組みについて、恵庭市健康づくり計画（後期計画）に基づいた「恵庭市こころの健康づくり・自殺予防対策推進方針」を作成することにしました。

② 方針策定スケジュール（予定）

平成 26 年 5 月 恵庭市こころの健康づくり・自殺予防対策推進方針（案）
の作成

平成 26 年 7 月 恵庭市保健センター運営協議会で方針（案）の協議

平成 27 年 2 月 恵庭市保健センター運営協議会で審議、承認

平成 27 年 4 月 恵庭市こころの健康づくり・自殺予防対策推進方針の実施

健康日本21(第2次)の基本的な方向と後期計画

国の目標 : 53項目
市の目標 : 31項目(網掛け)

基本理念		市民一人ひとりが「生きがいもち、心豊かに、はつらつと暮らせるまち」を目指し、生涯にわたる健康づくりを推進します							
ライフステージ	次世代の健康			働きざかり(成人)の健康			高齢者の健康		
	胎児(妊婦)	0歳	18歳	20歳	40歳	65歳	75歳		
基本的な方向	領域	目標							
1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小	2 防と重症化予防の徹底	(1)がん	②がん検診受診率の向上(子宮頸がん)				①75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少		
		(2)循環器疾患	②がん検診受診率の向上(胃・大腸・肺・乳がん)				①脳血管疾患の死亡率のさらなる減少		
		(3)糖尿病	③メタリックシフトロームの該当者及び予備群の減少 ④高血圧の改善 ⑤脂質異常症の減少 ⑥特定健康診査・特定保健指導の受診率の向上				②虚血性心疾患の死亡率のさらなる減少		
	3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	4 生活習慣及び社会環境の改善	(4)栄養・食生活	①妊娠届出時のやせの人の割合の減少	④40~60歳代の肥満者の割合の減少			⑤低栄養傾向の高齢者割合の増加の抑制	
				②全出生中の低出生体重児の割合の減少	③やせ傾向にある子どもの割合の減少 肥満傾向にある子どもの割合の減少				
				○食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業及び飲食店の登録数の増加 ○共食の増加 ○利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善を実施している特定給食施設の割合の増加 ○健康な生活習慣(栄養・食生活、運動)を有する子どもの割合の増加	○適切な量と質の食事をとる者の増加				
			(5)身体活動・運動	○住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体の増加	①日常生活における歩行の増加 ②運動習慣者の割合の増加			③運動器疾患による要支援・要介護認定者の割合の減少 ○足腰に痛みのある高齢者の割合の減少 ○就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加 ○認知機能が低下している国民の割合の増加	
		(6)休養・こころの健康	○小児人口10万人当りの小児科医・児童精神医師の割合の増加		①睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少 ○週労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少 ○気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少 ○メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合の増加			③認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上 ②自殺者の減少	
		(7)喫煙	②妊婦中の喫煙をなくす ○未成年者の喫煙をなくす		①成人の喫煙率の減少				
		(8)飲酒	②妊婦中の飲酒をなくす ○未成年者の飲酒をなくす		①生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少				
(9)歯・口腔の健康	③乳幼児でう蝕がない人の増加(3歳児でう蝕がない人の割合の増加)		③学齢期でう蝕がない人の増加(12歳児の一人平均う蝕数の減少)			①歯の喪失防止(60歳代で24歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加)			
	○過去1年間に歯科健診を受診した者の増加		①歯の喪失防止(40歳代で喪失歯のない人の割合の増加)			①歯の喪失防止(80歳代で20歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加)			
5 個人の取組み	5 社会環境	○地域のつながりの強化 ○健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている国民の割合の増加 ○健康づくりに関する活動に取り組み、自発的に情報発信を行う企業数の増加 ○健康づくりに関して身近で気軽に専門的な支援・相談が受けられる民間団体の活動拠点数の増加 ○健康格差対策に取り組む自治体の増加							

こころの健康づくり・自殺予防対策推進方針

健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠 12 箇条～

平成 26 年 3 月 31 日改定

第 1 条. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。

良い睡眠で、からだの健康づくり 良い睡眠で、こころの健康づくり
 良い睡眠で、事故防止

第 2 条. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす 朝食はからだとこころのめざめに重要
 睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする 就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける

第 3 条. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める 睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になる
 肥満は睡眠時無呼吸のもと

第 4 条. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころの SOS の場合あり
 睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も

第 5 条. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。

必要な睡眠時間は人それぞれ 睡眠時間は加齢で徐々に短縮
 年をとると朝型化 男性でより顕著 日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番

第 6 条. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

自分にあったリラックス法が眠りへの心身の準備となる 自分の睡眠に適した環境づくり

第 7 条. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

子どもには規則正しい生活を 休日に遅くまで寝床で過ごすや夜型化を促進
 朝目が覚めたら日光を取り入れる 夜更かしは睡眠を悪くする

第 8 条. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

日中の眠気が睡眠不足のサイン 睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる
 睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる 午後の短い昼寝で眠気をやり過ごし能率改善

第 9 条. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。

寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る 年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を
 適度な運動は睡眠を促進

第 10 条. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。

眠たくなってから寝床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
 眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

第 11 条. いつもと違う睡眠には、要注意。

睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意
 眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談

第 12 条. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

専門家に相談することが第一歩 薬剤は専門家の指示で使用