

健康づくりのための  
社会環境の整備

第7章

## 健康づくりのための社会環境の整備

健康づくりには、一人ひとりの努力も必要ですが、健康づくりに取り組むための環境や仲間作りも大切です。

誰もが気軽に健康づくりに取り組めるよう、健康を支える環境を整備するとともに、地域全体が相互に支え合いながら健康を守る環境を整えます。

### (1) 市川市の現状

- 健康づくりにとって大切だと思うことについては、食生活（26.0%）、運動（18.9%）、睡眠（17.1%）、休養（9.1%）、ストレスとうまく付き合う（7.3%）という回答です。
- 健康づくりを実践するために必要だと思うことは、やる気（31.6%）、時間（18.4%）、場所・仲間がいること（ともに9.4%）、具体的な方法を知る（8.8%）という回答です。
- かかりつけ医を持っていると回答したのは、男性90歳代が最も高く、50%であり、かかりつけ歯科医のある人は、女性90歳代の35%が最も高くなっています。かかりつけ薬局・薬剤師は、女性80歳代の28.6%が最も高くなっており、かかりつけ医（歯科医、薬局・薬剤師）を持たない人は、若い層に多い傾向です。
- 健康診断を1年間受けていない人は16.9%であり、男性の90歳代33.3%、80歳代30.8%、女性の30歳代31.8%、90歳代21.4%、男性の70歳代19.3%、女性の50歳代18.9%の順に高くなっています。未受診の理由として、「自覚症状が無い」17.3%、「病气療養中」16.5%、「日時が合わない」14.5%、「経済的問題」10.1%、「健診場所がわからない」8.1%で、高齢者は「受療中」、女性30歳代は「日時が合わない」、「場所を知らない」、女性50歳代は「日時が合わない」と回答した人が多くみられました。
- この1年間にボランティア活動を行ったかという問いには、17.5%の人が行ったと回答しており、特に女性40歳代（実施率36.1%）と男性70歳代（実施率33.2%）が多く、女性は「子供を対象とした活動」、男性は「まちづくりのための活動」や「安全な生活のための活動」が多いことがわかりました。
- この1年間に趣味・スポーツ・地域の行事等の地域活動に参加したかという問いには、参加したと回答した人は、25.5%と約4人に1人であり、男性の20歳代（36.1%）、70歳代（36.4%）、女性の60歳代、70歳代（ともに34.0%）が多いことがわかりました。
- 地域でお互い助け合っているかという問いでは、「強くそう思う」と解答した人は2.4%に留まり、高齢者の回答が多くなっています。「どちらかといえばそう思う」が26.0%、「どちらともいえない」が34.3%、「どちらかといえばそうは思わない」が18.9%で、「まったくそう思わない」は、15.7%で男性の20歳から30歳代が多く回答しています。（無回答2.7%）

## (2) 市川市の課題

- 千葉県と比べ、かかりつけ医（歯科医、薬局・薬剤師）を持つ人が少ない。
- 女性は日程が合わないという理由で、検診を受けない人が多い。
- ボランティア活動をする人が少ない。
- 地域のつながりが希薄。
- 地域で活動するボランティア団体間の連携が必要。

## (3) 健康づくりの目標

市民一人ひとりが主体的に健康づくりを目的とした活動を行い、社会参加することで、地域のつながりを深めるとともに、地域で健康づくりにむけた取り組みができるよう、多様な分野の連携が必要です。

- 地域で互いに助け合っていると思う人の割合の増加
- 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている人の割合の増加

## (4) 行動目標（市民）

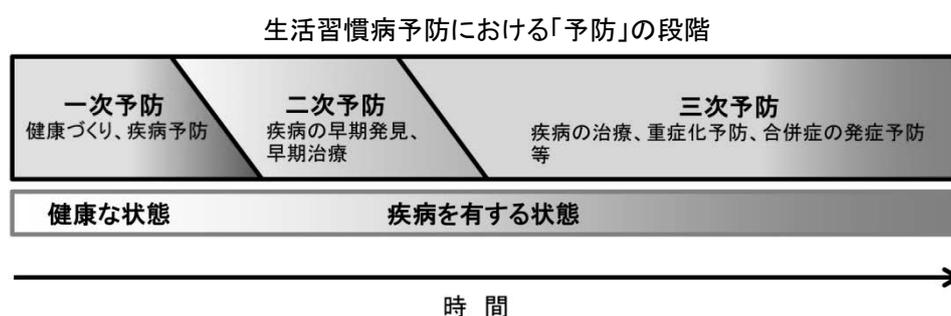
- 自分の健康に関心を持ちます
- 家族ぐるみで健康づくりに取り組みます
- 地域ぐるみで健康づくりに取り組みます

## (5) 具体的な施策（市）

- 特定健康診査・がん検診等の受診啓発を強化し、自己の健康管理に取り組みやすい環境づくりを推進します。
- 精密検査や特定保健指導対象で未受診・未利用の方への郵便・電話等を活用した勧奨を積極的に行います。
- 国や医師会と協働した肝炎総合対策事業に取り組みます。
- かかりつけ医（歯科医、薬局・薬剤師）と日頃から健康づくり等の相談をしている市民を増やすため、かかりつけ医等を持つことの重要性を普及啓発します。
- 地域の健康づくり活動について情報を提供します。
- 地域の健康づくりにかかわる人材を育成します。
- 地域で健康づくりを推進する活動団体を支援します。
- 様々な施策分野と連携し、地域の健康づくりを推進します。
- だれもが地域で健康づくりに取り組みやすい環境を整備します。
- だれもが必要なときに、身近な地域で健康のために資源（保健・医療・福祉等のサービス）が受けられるよう情報提供や支援体制を整えます。

### 一次予防とは

病気を早期に発見し、早期に治療に結びつけること（二次予防）はもちろん大切ですが、本来の健康づくりの考え方は、病気にならないために、健康なときから健康を維持・増進していくことです。（一次予防）



一次予防をすすめるためには、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、住民、行政、関係機関・団体が地域の特性や健康課題を共有し、一体となって、健康づくりに取り組める環境を整える事が必要です。

市民が健康づくりにむけた一歩を踏み出す「しかけづくり」、地域でともに学び、ともに問題を解決しようとする意識を共有できる「仲間づくり」をすすめ、全ての市民が安心して暮らしやすい地域づくりを目指します。