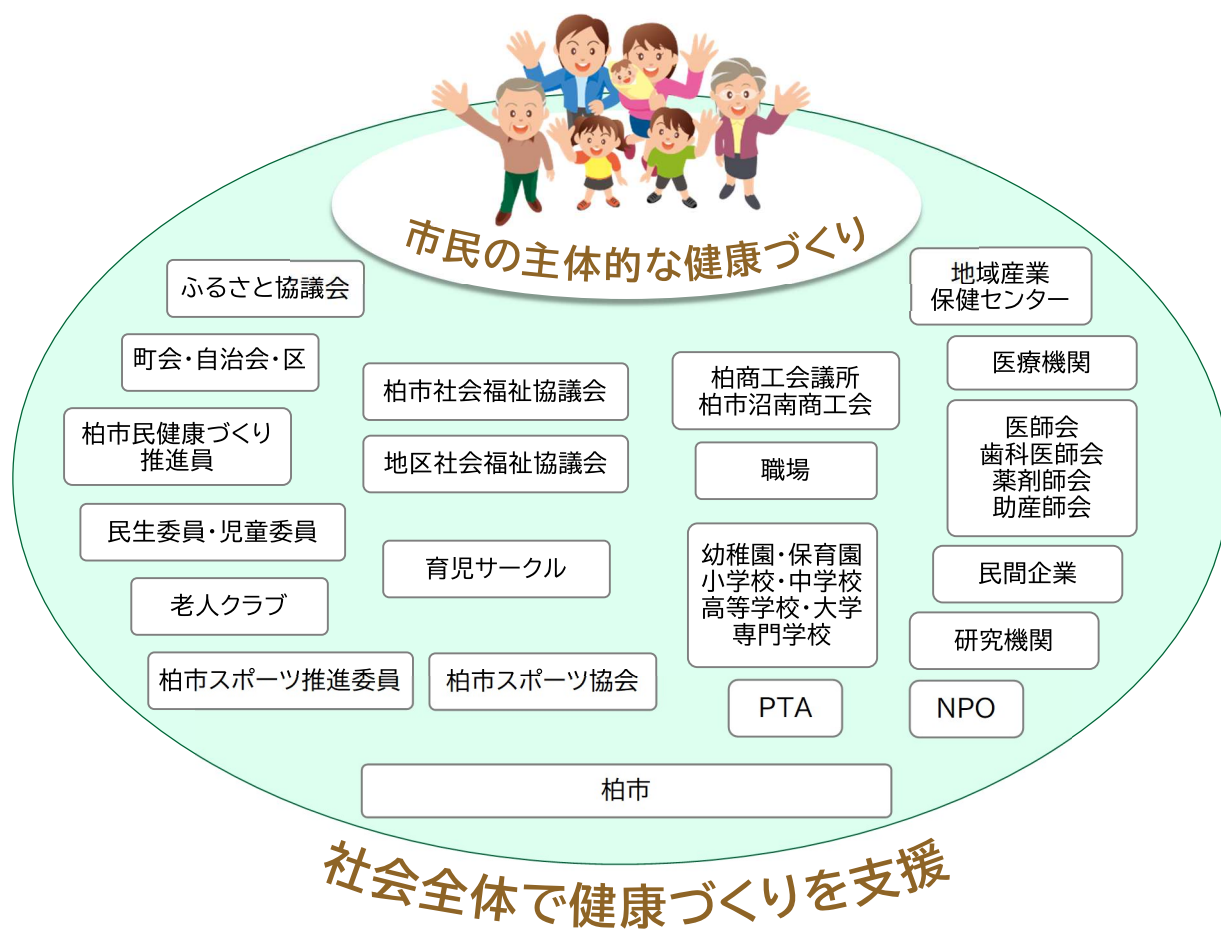


第5章 計画の推進に向けて

1 計画の推進体制

本計画の推進には、市民一人ひとりが自分自身の健康づくりに主体的に取り組むことに加え、市民・家庭・行政・地域・関係機関などが、健康的な環境づくりに積極的に参加することが不可欠です。多様な主体が連携し、「オール柏」体制で、柏にかかわるすべての人の健康づくりに取り組みます。



2 計画の点検・評価・見直し

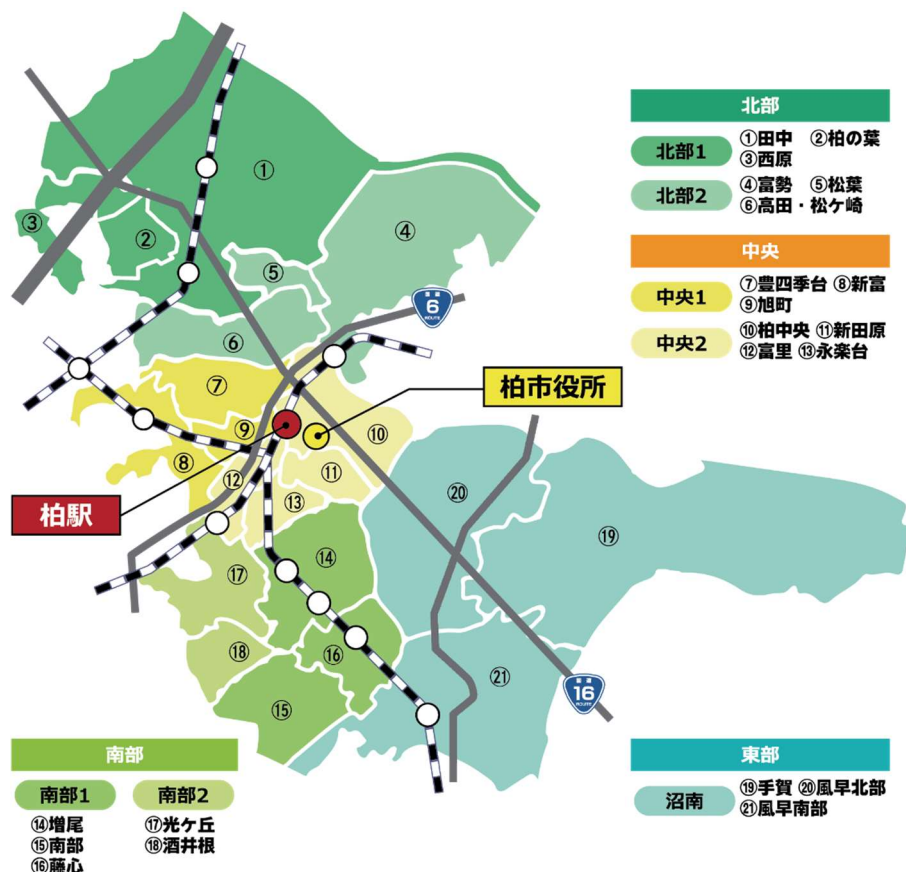
本計画をより実効性のあるものとして推進していくために、分野毎に指標と目標値を設定し、達成状況を定期的に把握していきます。

また、令和12(2030)年には、中間評価のために「柏市民健康意識・生活実態調査」を実施し、必要に応じて計画の見直しを行います。

【参考】地域の状況に合わせた健康づくり

本市では、地域の特性に応じたまちづくりを展開することとしており、施策やマネジメントを地域ごとに行う際に用いる圏域を大圏域(4エリア、北部・中央・南部・東部)とし、地域密着型サービスの基盤整備の単位となる「日常生活圏域」を中圏域(7つの圏域)として設定しています。さらに、最も身近な地域の交流や活動を行う単位である「コミュニティエリア」を小圏域(21コミュニティ)に区分し、設定しています。

各圏域の特徴を踏まえ、同じ地域で展開する他部署や関係機関の事業と連携しながら、地域の状況に合わせた健康づくりを進めていきます。



コラム

柏市民健康づくり推進員をご存じですか？～地域と行政の架け橋～



柏市民健康づくり推進員は、各町会・自治会・区長より推薦された方で、市長が委嘱した非常勤特別職として、地域ごとに活動をしています。

あらゆる年齢層の方を対象に、健康づくりの啓発などを実施し、自分自身の健康を見直したり、主体的な健康づくりに取り組むきっかけづくりを行っています。住民の方からは、「自分の健康を振り返るいい機会になった」、「普段から気をつけなくてはと思った」など、前向きな意見をいただいています。

コラム

よりステキな人生を送るために ～生涯を通じた、切れ目ない健康づくりを～

◎女性のライフステージとからだの変化



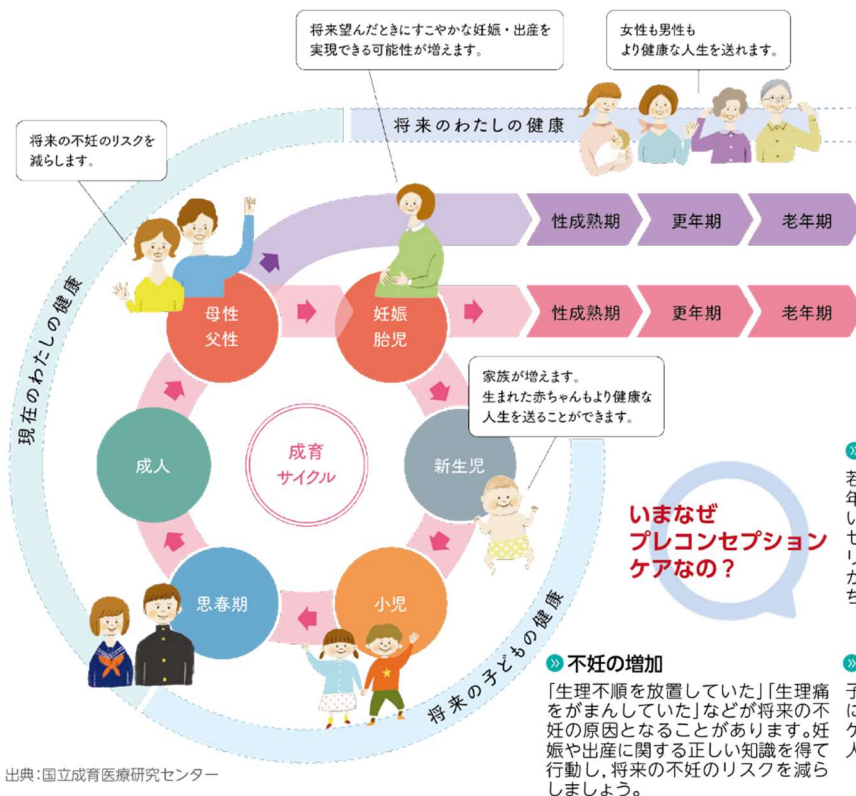
女性特有の心身の変化について理解を深め、ライフプランニングをしましょう。

◎プレコンってなあに？

「プレコンセプションケア」とは、若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うこと。次世代を担う子どもの健康につながるとして、近年注目されているヘルスケアです。早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来の子どもの健康の可能性を広げます。

いまは妊娠や出産を考えていなくても、プレコンセプションケアを実施することでいまの自分がもっと健康になって、人生100年時代の満ち足りた自分(well-being)の実現につながります。元気で満ち足りたからだところをめざすことは、とても素晴らしいことです。

プレコンセプションケアは、より豊かでしあわせな人生へと、皆さんを導いてくれるでしょう。



リスクのある妊娠の増加

若い女性のやせと肥満の増加、出産年齢の高齢化などから、リスクの高い妊娠が増加しています。プレコンセプションケアを行って、妊娠前にリスクを減らしていくことが、健やかな妊娠・出産や生まれてくる赤ちゃんの健康につながります。

人生100年時代を生きるために

子どもを持つ選択をするかしないかにかかわらず、プレコンセプションケアを実施することで、より豊かな人生につながるでしょう。

不妊の増加

「生理不順を放置していた」「生理痛をがまんしていた」などが将来の不妊の原因となることがあります。妊娠や出産に関する正しい知識を得て行動し、将来の不妊のリスクを減らしましょう。

出典：国立成育医療研究センター

今の生活習慣が次のステージにつながっていきます。正しい知識を身につけて、自分や周りの大切な人の身体の状態に関心を持ちましょう。

体験談

娘は小学校5年生頃から現在に至るまで摂食障害を患っています。きっかけは5年生の担任の先生の何気ない一言でした。「あなたより痩せている子はいるね」その一言がきっかけでした。

食事をあまりとらなくなり、クラスで一番痩せているのが可愛い、きれいと思っていました。中1になった娘は剣道部に入り、部活が終わってからは地元の剣友会に稽古へ行く毎日でした。中1の秋頃から娘の食事量が著しく減りました。学校、部活、剣友会の稽古で疲れ果てているから食事が進まないのかと私は思っていました。

しかし日にちが経過することにどんどん食べなくなり10月の後半には食べ物を口にすることがかなり少なくなりました。一日の摂取カロリーは300キロカロリーも摂取していません。

無理に食べさせようとすると気持ち悪くなり、ますます食事をとらないという悪循環に陥りました。その頃には身長138センチ体重21キロまで落ちていました。

娘は顔色もかなり悪く少し動くだけで息が上がるようになりました。それでも自宅でこっそり素振りをしたりするのです。医師には食事を極端にとらないで激しい運動を続けた場合、最悪の場合、心不全を起こして死に至ると言われ、娘は11月末に病院に強制入院となりました。

入院は8か月の長期に及びました。中学生活の大切な時期を病院で過ごすことになりました。経管栄養で命をつないでいたのですが、管を身体の中に通す感触がとても苦しく気持ちの悪い感覚だったそうです。病院では自由もないし、誕生日もクリスマスもお正月も家族と過ごせなかったのは今になってもとても寂しくて忘れられない出来事だったそうです。

そのような体験をしたにもかかわらず、現在も摂食障害は寛解していません。

家族としては摂食障害で心停止などが起こることもあること、長期療養が必要になることなど娘が摂食障害を患って初めて知りました。摂食障害は決して軽視してよいものではありません。痩せているのは決してよいことではないと心から感じています。

コラム

女性の不健康な「やせ(BMI 18.5未満)」について

女性の「やせ」の問題が改善しない背景には、適切な体形についての認識不足や「やせているほうがいい」という価値観の普及、氾濫した様々なダイエット法など、種々の因子が影響を及ぼしていると考えられています。

厚生労働省の令和5年国民健康・栄養調査によると、20～39歳の女性の5人に1人がBMI18.5未満の「やせ」の状態になっており、この状態は多くの健康問題のリスクを高め、さらに若い女性や妊婦の低栄養の問題は「次世代の子ども」の生活習慣病のリスクを高めると危惧されています。妊娠する前からの適切な食生活が、自身の健康の維持・増進と将来生まれてくる子どもの健康にとって大切であることを理解し、適正体重の維持とバランスのとれた食生活の確立を目指しましょう。

また、過剰なダイエットは、周りの人の何気ない一言がきっかけになっていることがあります。若い女性が自分らしく健康でいられるよう、保護者や周りの人の正しい知識や配慮が欠かせません。

不健康なやせ
BMI 18.5 未満

BMI=体重(Kg)÷(身長(m)×身長(m))

