

# 平成27年度 第1回宇都宮市保健衛生審議会

日 時：平成28年2月18日(木)

午後1時30分～

場 所：宇都宮市役所14階 大会議室

## 次 第

1 開 会

2 あいさつ

3 新任委員紹介

4 会長・副会長の選出

5 議事

(1)「第2次健康うつのみや21」の取組状況について・・・【資料1】

(2)地域療養支援体制の構築に向けた取組について・・・【資料2】

(3)食肉の安全性確保について・・・【資料3】

(4)本市における自殺対策について・・・【資料4】

6 その他

7 閉 会

宇都宮市保健衛生審議会委員名簿

(任期：平成26年12月16日～平成28年12月15日)

委員種別		氏名	推薦団体等名称及び役職名等	備考
第1号委員 (市議会議員)	1	金崎 芙美子	市議会議員	
	2	馬上 剛	市議会議員	
	3	福田 久美子	市議会議員	
第2号委員 (学識経験者)	4	中村 好一	自治医科大学教授	
	5	小橋 元	獨協医科大学教授	
第3号委員 (各種団体の代表)	6	片山 辰郎	宇都宮市医師会会長	
	7	北條 茂男	宇都宮市歯科医師会会長	
	8	石崎 一郎	宇都宮市薬剤師会会長	
	9	菊池 園江	栃木県看護協会専務理事	
	10	糸 まり子	栃木県栄養士会宇都宮支部支部長	
	11	吉田 良二	栃木県済生会宇都宮病院院長	
	12	寺内 幸夫	栃木県獣医師会常務理事	
	13	斎藤 公則	栃木県食品衛生協会 宇都宮支部支部長	
	14	黒子 和夫	栃木県生活衛生同業組合協議会 宇都宮支部支部長	
	15	小野 義一	宇都宮市自治会連合会副会長	
	16	山口 建一	宇都宮市民生委員児童委員協議会会長	
	17	増淵 民子	宇都宮市女性団体連絡協議会副会長	
第4号委員 (市長が必要と認める者)	18	青木 直樹	宇都宮商工会議所常議員	
	19	関山 英二	宇都宮市小学校長会	
	20	細谷 タミ子	宇都宮市食生活改善推進員協議会長	
	21	戸村 章治	公募委員	
	22	大山 眞一	公募委員	

## 宇都宮市保健衛生審議会の概要

設置目的	<p>宇都宮市附属機関に関する条例（昭和42年条例第1号）第2条に基づき設置されている附属機関であり，市長の諮問に応じ，市民の健康づくりの推進及び生活衛生の向上に関して必要な事項（下記参照）について審議する</p> <p>【所掌事務】  （1）健康づくり事業に関すること  （2）食品の安全対策に関すること  （3）救急医療対策に関すること  （4）精神保健対策に関すること 等の保健衛生全般</p>
組織	<p>委員22人以内をもって組織する（別紙2「宇都宮市保健衛生審議会規則」を参照）</p> <p>【委員の構成】  （1）第1号委員 市議会議員  （2）第2号委員 学識経験を有する者  （3）第3号委員 関係団体の代表者  （4）第4号委員 市長が必要と認める者（公募委員）</p>
任期	<p>2年間  （現任期：平成26年12月16日から平成28年12月15日まで）</p>
主な会議事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「健康うつのみや21」計画の策定に関する諮問・答申</li> <li>・関連する保健衛生事業の取組状況報告について 等</li> </ul>

## 宇都宮市保健衛生審議会規則

平成10年3月31日

規則第29号

## (趣旨)

第1条 この規則は、宇都宮市附属機関に関する条例(昭和42年条例第1号)第3条の規定に基づき、宇都宮市保健衛生審議会(以下「審議会」という。)の組織及び運営について、必要な事項を定めるものとする。

## (組織)

第2条 審議会は、委員22人以内をもって組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから市長が任命する。

- (1) 市議会議員
- (2) 学識経験を有する者
- (3) 関係団体の代表者
- (4) 前各号に掲げる者のほか、市長が必要と認める者

3 委員の任期は、2年とし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。ただし、再任を妨げない。

4 審議会に会長及び副会長1人を置き、委員の互選によって定める。

5 会長は、審議会を代表し、会務を総理する。

6 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(平13規則16・一部改正)

## (会議)

第3条 審議会の会議は、会長が招集し、会長が議長となる。

2 審議会の会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

3 審議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。

## (専門部会)

第4条 審議会は、専門の事項を調査審議させるため、必要に応じ、専門部会(以下「部会」という。)を置くことができる。

2 部会に属すべき委員は、会長が指名する。

3 部会に部会長及び副部会長を置き、部会に属する委員の互選によりこれを定める。

4 部会長は、部会の事務を掌理する。

5 副部会長は、部会長を補佐し、部会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(平13規則16・追加)

## (関係人の出席)

第5条 審議会は、必要があると認めるときは、関係人の出席を求め、その説明又は意見を聴くことができる。

(平13規則16・旧第4条線下)

(庶務)

第6条 審議会の庶務は、保健福祉部保健所総務課において処理する。

(平13規則16・旧第5条線下，平18規則40・一部改正)

(委任)

第7条 この規則に定めるもののほか，審議会の運営について必要な事項は，会長が審議会に諮って定める。

(平13規則16・旧第6条線下・一部改正)

附 則

この規則は，平成10年4月1日から施行する。

附 則(平成13年3月30日規則第16号)

この規則は，平成13年4月1日から施行する。

附 則(平成18年3月31日規則第40号)

この規則は，平成18年4月1日から施行する。

## 附属機関等の会議の公開に関する要領

### 1 目的

この要領は、市政に対する市民の理解と信頼を高めるため、附属機関等の会議の公開について必要な事項を定めることにより、その審議等の状況を市民に明らかにし、もって公正で開かれた市政を一層推進することを目的とする。

### 2 対象

この要領の対象は、すべての附属機関等（法律又は条例により設置される附属機関、規則・要綱により設置される懇談会をいう。以下同じ。）の会議について適用する。

### 3 附属機関等の会議の公開基準

附属機関等の会議は、原則として公開する。ただし、次の各号のいずれかに該当するときは、会議の全部又は一部を公開しないことができる。

- (1) 法令又は条例の規定により当該会議が非公開とされているとき。
- (2) 当該会議において、宇都宮市情報公開条例（平成12年条例第1号）第7条各号に定める非公開情報に該当する情報について審議等を行うとき。
- (3) 当該会議を公開することにより、公正かつ円滑な議事運営に著しい支障が生ずると認められるとき。

### 4 公開・非公開の決定

- (1) 附属機関等の会議の公開又は非公開は、前記3に定める附属機関等の会議の公開の基準（以下「公開基準」という。）に基づき、当該附属機関等がその会議等において決定するものとする。
- (2) 附属機関等は、全部又は一部の会議を公開しないことを決定した場合は、その理由を明らかにしなければならない。
- (3) 市長は、附属機関等が会議を公開するかどうかについて、公開基準に沿って適切に対応することができるよう、必要な調整を行うものとする。

### 5 公開の方法

- (1) 附属機関の会議の公開は、会議の傍聴を希望する者に、当該会議の傍聴を認めることにより行うものとする。
- (2) 附属機関等が会議を公開する場合は、傍聴を認める定員をあらかじめ定め、当該会議の会場に傍聴席を設けるものとする。
- (3) 附属機関等は、会議を公開するに当たっては、会議が公正かつ円滑に行われるよう、傍聴に係る遵守事項等を定め、当該会議の開催中における会場の秩序維持に努めるものとする。

### 6 会議開催の周知

附属機関等の事務を担当する課、室、所等（以下「担当課等」という。）は、会議

の開催に当たっては、公開・非公開にかかわらず、当該会議開催日の2週間前までに、次の事項を記載した文書を本庁及び主要な出先機関並びに市のホームページに掲示するとともに、報道機関へ資料提供するものとする。ただし、会議を緊急に開催する必要が生じたときは、この限りでない。

ア 会議の名称

イ 開催日時

ウ 場所

エ 議題

オ 会議の公開又は非公開の別

カ 会議を非公開とする場合にあっては、その理由

キ 傍聴者の定員

ク 傍聴手続

ケ その他必要な事項

#### 7 会議録の作成

附属機関等は、会議の公開・非公開にかかわらず、会議終了後速やかに会議録を作成しなければならない。

#### 8 会議録の閲覧

附属機関等は、公開した会議の議事録及び会議資料について、その写しを一般の閲覧に供するものとする。

#### 9 報告書の作成及び公表

会議の公開に関する状況を把握するため、行政経営部行政経営課長は、年度終了後速やかに必要な調査を実施の上、報告書を作成し、公表しなければならない。

#### 10 適用期日

この要領は、平成12年5月1日から施行する。

附 則

この要領は、平成15年6月1日から施行する。

附 則

この要領は、平成16年8月1日から施行する。

## 「第2次健康うつのみや21」の取組状況について

## 趣 旨

本市では、平成25年3月に策定した「第2次健康うつのみや21」に基づき、4つの基本方向を定め、計画的に市民の健康寿命の延伸に取り組んでいるところであり、主な取組状況について報告するもの

1 第2次健康うつのみや21の概要<sup>1</sup>について

- (1) 計画期間 平成25年度から平成34年度まで
- (2) 基本理念 「ともに支え合う、健康で幸せなまちづくり」
- (3) 基本目標 健康寿命の延伸（平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加を目指す。）

1：「第2次健康うつのみや21」の概要については、[別紙1](#)参照

## 2 主な取組状況について

## 生活習慣の改善

市民の生活習慣の改善に向けて、健康づくりの3大要素である「栄養・休養・運動」と生活習慣病の危険因子となる「歯の健康・たばこ・アルコール」の各分野において、健康教育や健康相談、健康診査などについて、ライフステージに応じた取組を進めている。

## (1) 若い世代に対する食育の啓発

若い世代に対する野菜の摂取や減塩を主とした啓発をより一層推進するため、ママパパ学級や幼児健診等の機会を活用し、親世代の青壮年期を対象としたヘルシーメニュー<sup>2</sup>の試食提供を実施

2：ヘルシーメニューについては、[別紙2](#)参照

## (2) 気軽にエンジョイMiy a運動の作成・普及

多くの市民にメタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームの予防に取り組んでもらえるよう、ラジオ体操と合わせて気軽に組みめる市オリジナルの運動<sup>3</sup>を作成し、地域に普及するための健康づくり推進員への研修会やDVDの貸し出し等を実施

3：市オリジナル運動については、[別紙3](#)参照

## (3) とちぎ禁煙・分煙推進店登録制度

多数の市民が利用する飲食店等の店舗・施設について、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるよう促し、「とちぎ禁煙・分煙推進店」として登録・公表することで、店舗・施設の受動喫煙の防止に対する気運の醸成を図るとともに、市民の受動喫煙の機会を減少させる。

登録店は次の3種類のステッカー<sup>4</sup>を表示する。

敷地内禁煙（金色） 建物内禁煙（銀色） 空間分煙（銅色）

4：ステッカーについては、[別紙4](#)参照

## (4) 前年度75歳になる後期高齢者に対する歯科健診

口腔機能の低下や誤嚥性肺炎等の疾病を予防するため、前年度75歳に到達した後期高齢者を対象とした歯科健診を新たに実施



## 生活習慣病の発症予防・重症化予防

NCD（非感染性疾患）<sup>5</sup>の発症予防・重症化予防に向けて、特定健診やがん検診などの各種健診や生活習慣病に関する講演会等の健康教育，病態別の栄養相談等に取り組んでいる。

5：不健康な食事や運動不足，喫煙，過度の飲酒などの原因が共通しており，生活習慣改善により予防可能な疾患

### (1) コールセンターやインターネット予約システムによる集団健診予約受付体制の整備

健診受診率向上に向け，集団健診の予約受付について，これまでの健康増進課での電話による予約受付から，外部委託での専用ダイヤルによるコールセンターやインターネットによる24時間受付システムの導入により，市民のライフスタイルに応じた利便性の高い予約受付体制を整備

### (2) 特定健康診査の検査項目の充実

糖尿病の発症予防・重症化予防のため，特定健康診査の血糖検査について，これまでの空腹時血糖に加え，糖尿病のリスク判断に有効であるとされる「ヘモグロビン A1c 検査」を必須化し，より精度の高い血糖検査を実施

## 健康を支え，守るための社会環境の整備

地域社会全体で相互に支えあいながら，健康を守る社会環境を整備するため，健康づくり推進員・食生活改善推進員の活動支援や，従業員の健康づくりに取り組む事業所が増加するよう，地域保健と職域保健で連携して取り組んでいる。

### ・ 健康経営セミナー等の開催

企業や行政，協会けんぽなどで構成する「地域・職域連携推進協議会」が主体となり，働き盛り世代の健康づくりのため，事業所が従業員の健康づくりに取り組むきっかけとなるよう「健康経営セミナー」を開催するほか，従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所の好事例収集のため訪問ヒアリング調査を実施

計画期間：平成25年度～平成34年度

4 基本方向設定の理由

1 基本理念の設定

「ともに支え合う、健康で幸せなまちづくり」の実現

前計画の『「健康で幸せなまちづくり」の実現』に“ともに支え合う”を追加

2 基本目標の設定

基本理念の実現に向け、超高齢社会を迎えるに当たり、市民が支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会をつくるには、**健康寿命の延伸**が必要であるため、基本目標に設定する。

3 基本方向の設定

「市民の健康を取り巻く現状と課題」を踏まえ、基本目標の達成に向けた基本方向を設定する。

前計画の最終評価において、「身体活動・運動」分野の一層の推進や成人男性の肥満の改善の必要性などがみられたことや、依然として3大死因による年齢調整死亡率が全国を上回っていることなどから、生活習慣の改善を図り、生活習慣病の発症や重症化を予防する必要がある。

基本方向1『生活習慣の改善』、基本方向2『生活習慣病の発症予防・重症化予防』を設定

少子高齢化、単身世帯の増加等の社会背景を踏まえ、将来を担う次世代の健康を支え、次世代における健康づくりを推進し、また、高齢化による生活機能の低下の抑制や、生活の質の向上のために高齢者の健康づくりを推進する必要がある。

基本方向3『社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上』を設定

市民健康等意識調査の結果より、時間がなく健康づくりに取り組めない人や、身近な場所で健康づくりの機会がなく取り組めない人がいると考えられるため、健康づくりを支援する環境を整備する必要がある。

基本方向4『健康を支え、守るための社会環境の整備』を設定

基本目標	基本方向	分野	主な取組状況	ゴシック表示は新規・拡充事業	
「平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加」を目指します。 「健康寿命の延伸」	<b>基本方向1</b> <b>生活習慣の改善</b> (市民の健康増進を形成・維持するための基本要素となる生活習慣を改善するために設定)	栄養・食生活	ママパパ学級や幼児健診の場を活用したヘルシー地産地消メニューの普及啓発、食育に関する出前講座、小中学校における学校給食を活用した栄養指導 等		
		身体活動・運動	気軽にエンジョイ Miya 運動の作成・普及、保健センター等における体力に応じた各種運動教室の実施、学校で学級やグループ単位で体力づくりを行う「うつのみや元気っ子チャレンジ」の実施 等		
		休養・こころの健康	自殺未遂者支援等の自殺予防・こころの健康づくり対策事業 等		
		歯・口腔の健康	前年度75歳の後期高齢者を対象に歯科健診を実施、30歳から5歳ごとの節目に行う歯科健診(歯周病検診)の実施、訪問歯科診療推進事業の実施、フッ化物塗布等子どものむし歯予防事業 等		
		たばこ	禁煙・分煙推進店登録制度、たばこに関する出前講座の実施、たばこの害についての正しい知識の普及啓発 等		
		アルコール	アルコールに関する出前講座の実施、アルコール問題を抱える個人等に対する相談窓口の設置 等		
	<b>基本方向2</b> <b>生活習慣病の発症予防・重症化予防</b> (NCD〔非感染性疾患〕に対処するため、一次予防に加えて、合併症や症状の進展などの重症化を予防するために設定)	NCD(非感染性疾患)	コールセンターやインターネット予約システム設置による集団健診予約受付体制の整備、地域や企業と協働で健診の普及啓発や受診勧奨を行う健診PR応援事業、保健師等が戸別に特定保健指導を行う健診サポート事業 等		
		- 1 循環器疾患	生活習慣病予防講座等の開催 等		
		- 2 糖尿病	特定健診への「ヘモグロビンA1c検査」の導入、糖尿病予備群を含めた糖尿病予防講座等の開催 等		
		- 3 がん	早朝健診、土日健診、託児付き検診など受診しやすい環境整備、乳・子宮・大腸がん検診の無料クーポン券発送等による受診勧奨 等		
		- 4 COPD(慢性閉塞性肺疾患)	禁煙外来一覧作成など禁煙支援 等		
	<b>基本方向3</b> <b>社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上</b> (将来を担う次世代の健康を支えるため、また、高齢化による機能の低下を抑制し、生活の質の向上などを目指すために設定)	次世代の健康	「うつのみやはじめてごはん事業」の実施、食事のマナーや地産地消など小中学校における食育の推進 等		
		高齢者の健康	介護予防教室の開催、地域での介護予防活動への支援、高齢者等地域活動支援ポイント事業の実施 等		
	<b>基本方向4</b> <b>健康を支え、守るための社会環境の整備</b> (社会全体で市民の健康づくりを支える必要があるため、また、健康づくりを支援する企業や団体の積極的な参加を促すために設定)	地域のつながり・支え合い	健康づくり推進組織によるウォーキングマップの作成活用支援 等		
		企業・団体等の積極参加の促進	地域・職域連携推進協議会との連携による健康経営セミナーの開催や従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所への訪問ヒアリング調査 等		

ライフステージの設定

1 設定の趣旨

市民がわかりやすく、取組を実践しやすいよう、ライフステージに応じた健康づくりの推進のため設定

乳幼児期 (0歳～5歳)	小学校期 (6歳～11歳)	中学・高校期 (12歳～17歳)	青年期 (18歳～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
生活習慣の基礎が作られる時期	生活習慣が定着する時期	身体的・精神的な発達最盛期	身体的な発達が完了し、体力の維持・増進が重要となる時期	身体機能が徐々に低下し、健康や体力への健康状態の差が大きくなる時期	機能低下が身体の随所に現れ、個人個人の健康状態の差が大きくなる時期

2 ライフステージの設定における特徴

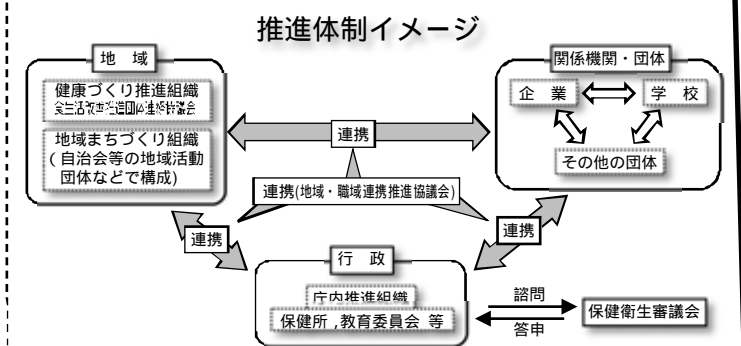
ライフステージごとに健康づくりに取り組む際のポイントを示す。

推進体制

1 第2次計画の推進体制の考え方

地域における健康づくり活動への参加人数は年間約28,000人にもなるが、依然として、自分の生活習慣をよく思う市民の割合が停滞しており、地域の健康づくり活動に参加する条件として「身近に参加できる」が多いことなどから、健康づくり推進員などを通して、今まで以上に市民に近い場所での健康づくり活動の推進が必要である。

また、忙しくて時間がなく、健康づくりに取り組めない市民もいることから、職域への連携をより一層強化し、職域での健康づくりを推進する必要がある。





宇都宮市食育応援キャラクター  
「忍者食元くん」

# ヘルシー地産地消メニュー「餃子めし」

「餃子めし」は、地場産物(にら、かんぴょう)やひき肉、干し椎茸を使った餃子風味の炊き込みごはん。

## 簡単ヘルシー餃子めし\*



ポイント  
\*包丁不要!調理ハサミでOK!  
\*乾物も水に戻す必要なし!

### 「餃子めし」の特徴は…?

- 椎茸などのだしを効かせて減塩
- 「かんぴょう」「しいたけ」を使い、食物繊維を摂取

地場食材を使い、生活習慣病予防など健康づくりに役立つレシピを考えました。

また、誰でも簡単に美味しく作ることができます!

### 【1人分の栄養価】

エネルギー 314kcal  
塩分 0.9g

### ●材料 (2人分)

- |               |                   |          |
|---------------|-------------------|----------|
| 米             | 1合(150g)          |          |
| 水             | 225cc ←炊飯器の分量でOK! |          |
| 豚挽き肉          | 25g               |          |
| おろし生姜(チューブ入り) | 小さじ1/2            |          |
| かんぴょう         | 5g                | } 乾物での重量 |
| 干し椎茸(スライス)    | 2g                |          |
| ニラ            | 10g               |          |
| 醤油            | 小さじ1/2            |          |
| 鶏がらスープの素      | 小さじ1              | } 調味料A   |
| 酒・酢           | 各大さじ1/2           |          |

①



米は洗って、分量の水につけておく。  
フライパンに、豚挽き肉とおろし生姜を入れ、バラバラになるまで炒める

②



ハサミなどで、干し椎茸(スライス)5mm幅、かんぴょう1cm幅に切る。

③



炊飯器に、①②と調味料Aを入れて顆粒だしが溶ける程度に軽く混ぜて炊く。  
ニラを5mm幅に切り、醤油と混ぜておく。

④



炊き上がったら、ニラを加えて全体を混ぜる。  
(ニラは一緒に炊き込むよりも、炊きあがってから加えたほうがきれいです)

編集協力：(株)ビジュアル

# 宇都宮市オリジナル運動メニュー



# 気軽にエンジョイ

# M i y a 運動



# ストレッチ 編

市マスコットキャラクター 特別PR担当「ミヤリー」

..... 安全に実施していただくために、次の点に注意して行いましょう。 .....



お願い

- \* 運動に適した動きやすい服装や靴で実施しましょう。
- \* 脱水や熱中症を予防するため、運動前や運動中、運動後に必ず水分補給を行いましょ。
 

(「運動中」における水分補給は、DVDの中で1回表示されますので、皆さんも一緒に行ってください。)
- \* 運動の種類などに応じて姿勢が不安定となる場合は、(ここでは7番目の「太もも前の運動」を行う時など) 手を椅子や壁などにつきながら、必ず安定した姿勢で行いましょう。
- \* けがや事故を回避するために、手や足を広げてお隣の方や物などにつつからない程度の十分なスペースを確保した安全な場所で行いましょう。
- \* 万が一痛みを感じたり、気分が悪くなった場合などは直ちに運動を止めましょう。
- \* 持病のある方は、かかりつけの医師に相談して、安全に運動を実践するようにしましょう。

**ストレッチの主な効果** ♪

継続することで主に次のような効果が期待できます。

- \* 体の柔軟性を高めて、思いがけない「けが」を予防♪
- \* 体の血行を良くして、肩こりや腰痛の予防・改善♪
- \* 体の緊張をほぐして、心身ともにリラックス♪

「ストレッチ」は準備運動・整理運動などにも適しています♪



まずは気軽に  
レッツ トライ♪



【監修】作新学院大学 経営学部 スポーツマネジメント学科 教授 小山さなえ

【制作】宇都宮市保健福祉部 健康増進課保健センター



効果的に  
行うために...

★呼吸を止めないように注意しましょう。

★心地よい程度に伸ばしましょう。

★伸ばしている部位を意識しながらゆっくりと行いましょう。

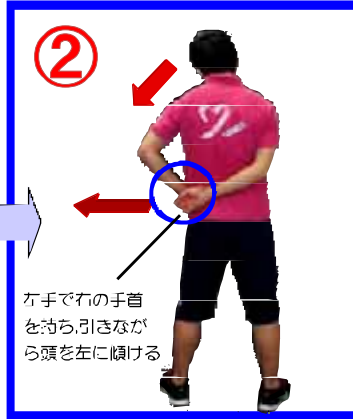
1

## 首の運動 (右/左)

1セット = 右・左 × 30秒

2セット

\* 写真①②は「右側」になります。



右側

①背筋を伸ばして、足は腰幅程度に開きます。  
②あごを軽く引き、体の後ろで左手で右の手首を持ち、引きながら頭を左に傾けます。  
\*30秒伸ばしたら、元の位置に戻りましょう。

左側

①背筋を伸ばして、足は腰幅程度に開きます。  
②あごを軽く引き、体の後ろで右手で左の手首を持ち、引きながら頭を右に傾けます。  
\*30秒伸ばしたら、元の位置に戻りましょう。

体が一緒に傾かないように♪



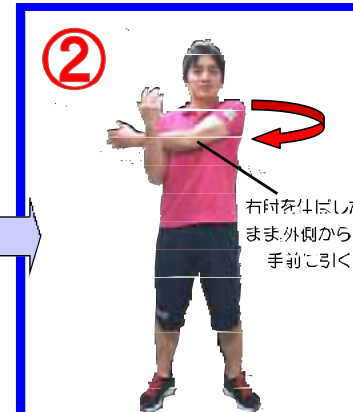
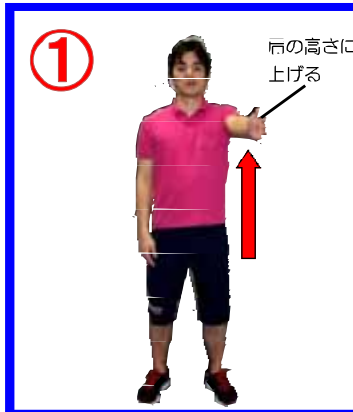
2

## 肩の運動 (右/左)

1セット = 右・左 × 30秒

2セット

\* 写真①②は「右側」になります。



右側

①右腕を前に出し、肩の高さに上げます。  
②右肘を伸ばしたまま左手で外側から手前に引きます。  
\*30秒伸ばしたら、元の位置に戻りましょう。

左側

①左腕を前に出し、肩の高さに上げます。  
②左肘を伸ばしたまま、右手で外側から手前に引きます。  
\*30秒伸ばしたら、元の位置に戻りましょう。

体は正面を向いたまま♪



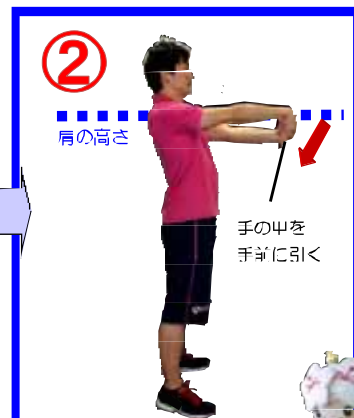
3

## 前腕の運動 (右/左)

1セット = 右・左 × 30秒

2セット

\* 写真①②は「右側」になります。



右側

①右腕を前に出し、肩の高さに上げ、手の平を下に向けず。  
②肘を伸ばしたまま、左手で右手の甲を手前に引きます。  
\*30秒伸ばしたら、元の位置に戻りましょう。

左側

①左腕を前に出し、肩の高さに上げ、手の平を下に向けず。  
②肘を伸ばしたまま、右手で左手の甲を手前に引きます。  
\*30秒伸ばしたら、元の位置に戻りましょう。

力を入れすぎないように♪





安全に  
行うために..

◎運動中のけがや事故を未然に防ぐために、

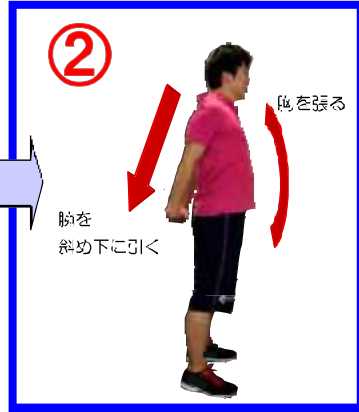
リーフレット表紙に記載してある「お願い」を必ず守って行いましょう。

4

## 胸の運動

1セット=1回×30秒

2セット



- ①体の後ろで手を組みます。
  - ②胸を張って腕を斜め下に引きます。
- \*30秒伸ばしたら、元の位置に戻りましょう。

顔は正面を向いたまま♪

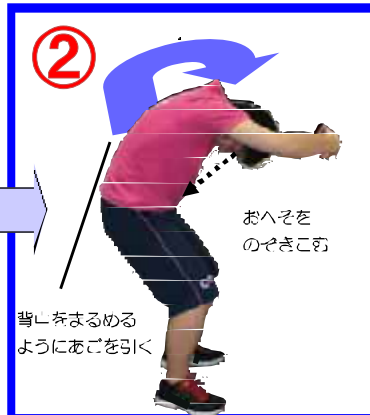
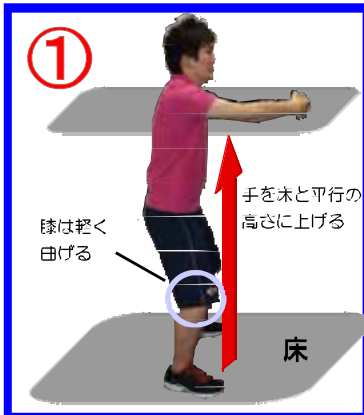


5

## 背中中の運動

1セット=1回×30秒

2セット



- ①膝を軽く曲げ、手を床と平行の高さに上げます。
  - ②両手を組み、下半身を固定して、背中をまるめるようにあごを引いて、おへそをのぞきこみます。
- \*30秒伸ばしたら、ゆっくりと起き上がりましょう。

両腕は床と平行の高さに♪

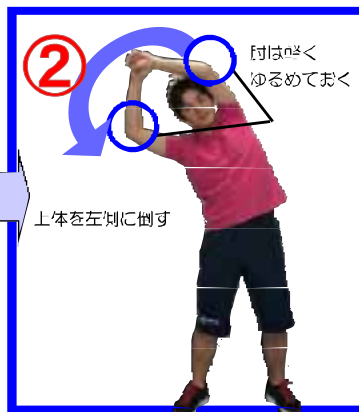


6

## 脇腹の運動(右/左)

1セット=右・左×30秒

2セット



\*写真①②は「右側」になります。

右側

- ①両手を真上に上げます。
  - ②左手で右の手首を持ち、上体を左側に倒します。(肘は軽くゆるめておきましょう。)
- \*30秒伸ばしたら、元の位置に戻りましょう。

左側

- ①両腕を真上に上げます。
  - ②右手で左の手首を持ち、上体を右側に倒します。(肘は軽くゆるめておきましょう。)
- \*30秒伸ばしたら、元の位置に戻りましょう。

体が前に倒れないように♪



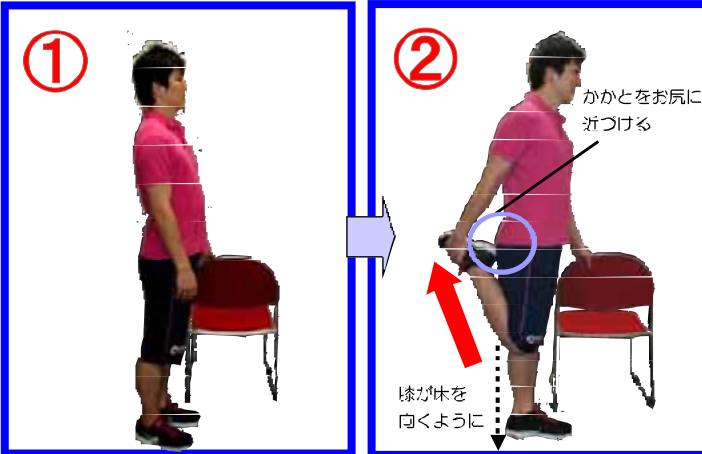
# 7

## 太もも前の運動(右/左)

1セット=右・左×30秒

2セット

\* 写真①②は「右側」になります。



右側

①左手を椅子や壁などについて、右手で右のつま先あたりを持ちます。

②膝が床を向くようにして、かかとをお尻に近づけます。

\*30秒伸ばしたら、元の位置に戻しましょう。

左側

①右手を椅子や壁などについて、左手で左のつま先あたりを持ちます。

②膝が床を向くようにして、かかとをお尻に近づけます。

\*30秒伸ばしたら、元の位置に戻しましょう。

膝が床を向くように♪



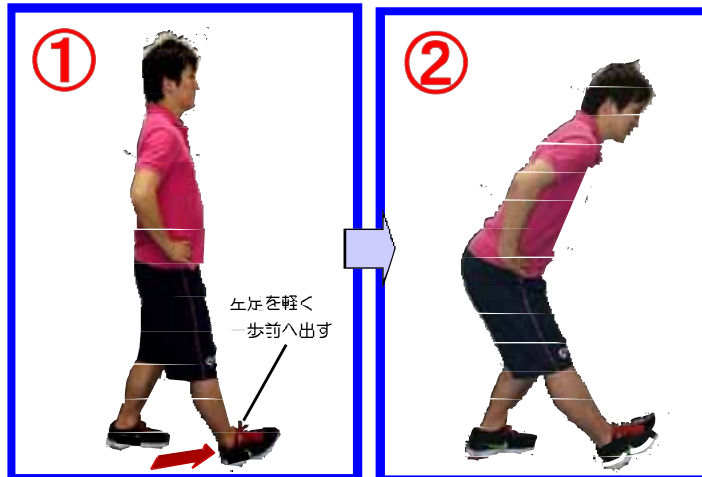
# 8

## 太もも後ろの運動(右/左)

1セット=右・左×30秒

2セット

\* 写真①②は「右側」になります。



右側

①足を軽く開き、右足は軽く一歩前に出しつま先を上げます。

②両手を腰に当て、右膝を伸ばしたまま左膝を曲げて上体を前に倒します。

\*30秒伸ばしたら、つま先を戻してから上体を起こしましょう。

左側

①足を軽く開き、左足は軽く一歩前に出しつま先を上げます。

②両手を腰に当て、左膝を伸ばしたまま右膝を曲げて上体を前に倒します。

\*30秒伸ばしたら、つま先を戻してから上体を起こしましょう。

足幅はこぶし1つ分程度♪



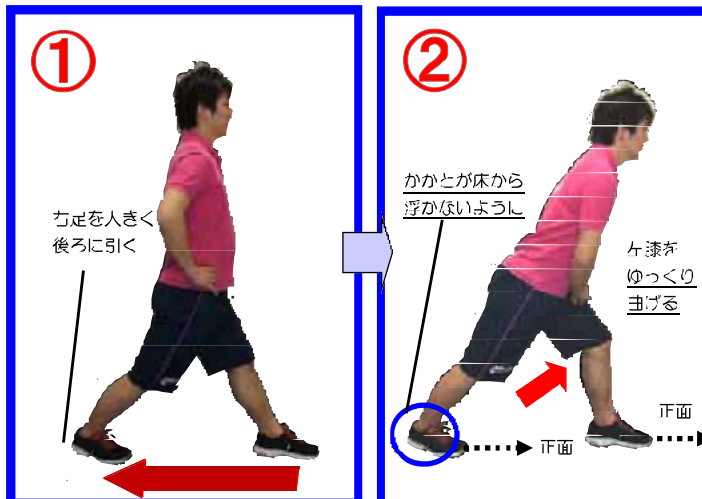
# 9

## ふくらはぎの運動(右/左)

1セット=右・左×30秒

2セット

\* 写真①②は「右側」になります。



右側

①足を軽く開き、右足を大きく後ろに引きます。

②両足のつま先を正面に向けた状態で、右足のかかとがなるべく床から浮かないように左膝をゆっくり曲げます。

\*30秒伸ばしたら、後ろ足を引き寄せて、元の位置に戻しましょう。

左側

①足を軽く開き、左足を大きく後ろに引きます。

②両足のつま先を正面に向けた状態で、左足のかかとがなるべく床から浮かないように右膝をゆっくり曲げます。

\*30秒伸ばしたら、後ろ足を引き寄せて、元の位置に戻しましょう。

かかとが床から浮かないように♪



## 宇都宮市オリジナル運動メニュー



## 気軽にエンジョイ

## Miya 運動



## 筋力運動 編

市マスコットキャラクター 特別PR担当「ミヤリー」

..... 安全に実施していただくために、次の点に注意して行いましょう。 .....

## お願い

\* 運動に適した動きやすい服装や靴で実施しましょう。

\* けがや事故を防止するため、準備運動を実施しましょう。

準備運動の例：「ラジオ体操」などもお勧め♪

\* 脱水や熱中症を予防するため、運動前や運動中、運動後に必ず水分摂取を行いましょう。

(「運動中」における水分補給は、DVDの中で1回表示されますので、皆さんも一緒に行ってください。)

\* 運動の種類などに応じて姿勢が不安定となる場合は、(ここでは3巻目の「ふくらはぎの運動」を行う時など)手を椅子や壁などにつきながら、必ず安定した姿勢で行いましょう。

\* けがや事故を起こさないために、手や足を広げてお隣の方や物などにぶつからない程度の十分なスペースを確保した安全な場所で行いましょう。

\* 力が一斉みを感じたり、気分が悪くなった場合などは、直ちに運動を止めましょう。

\* 持病のある方は、かかりつけの医師に相談して、安全に運動を実践するようにしましょう。

\* 実施後は、運動による疲労を残さないために、整理運動を行いましょう。

## 筋力運動の主な効果

継続することで主に次のような効果が期待できます。

♪ 筋肉量を維持・増加させて、メタボ<sup>(※)</sup>やロコモ<sup>(※※)</sup>を予防♪

♪ 姿勢を改善して、けがや転倒を予防♪

## 整理運動の例

「気軽エンジョイMiya運動(ストレッチ編)」から3~4種類程度行うなど♪

まずは気軽に

レッツ トライ♪

元気で  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA【監修】作新学院大学 経営学部 スポーツマネジメント学科  
教授 小山さなえ

【制作】宇都宮市保健福祉部 健康増進課保健センター

(※)メタボ【=メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)】「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせ持った状態のこと。  
 (※※)ロコモ【=ロコモティブシンドローム(運動器症候群)】骨、関節、筋肉などの運動器の衰えにより、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなる状態のこと。





効果的に  
行うために...

★呼吸を止めないように注意しましょう。  
★使っている筋肉を意識しながらゆっくりと行いましょう。

# 1

## 肩甲骨まわりの運動

1セット=10回

2セット



①顔は正面を向き、足は腰幅程度に開きます。膝を軽く曲げ、手のひらを内側に向けて軽く握りましょう。  
②肘を軽く曲げ、やや前傾姿勢になり、脇を締めて肩甲骨を寄せるように、肘を後ろに引きます。  
\*10回行ったら元の位置に戻りましょう。

※1セット(10回)終了したら肩を5回まわしましょう。

肩甲骨を寄せるように引くよ♪

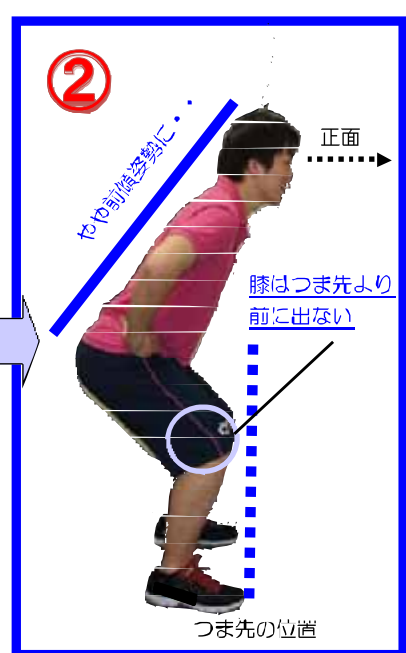


# 2

## 太もも前の運動

1セット=10回

2セット



①顔は正面を向き、足は腰幅程度に開きます。(つま先は少し外側に向けます。)  
②両手を腰におき、やや前傾姿勢になり、膝を曲げながら腰を落とします。  
\*10回行ったら元の位置に戻りましょう。

※1セット(10回)終了したら太ももを軽く叩きましょう。

膝がつま先より前にならないように♪





安全に  
行うために...

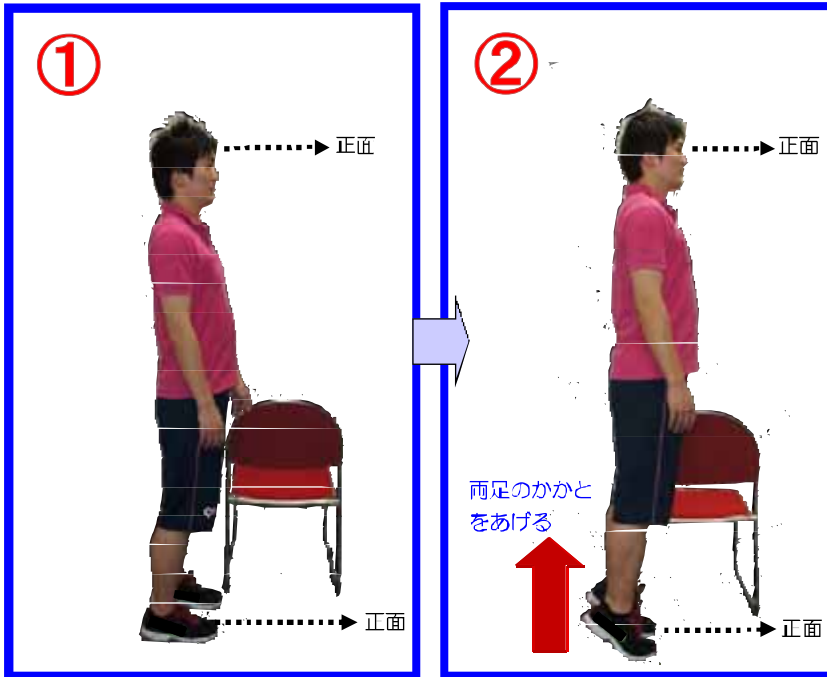
◎運動中のけがや事故を未然に防ぐために、  
リーフレット表紙に記載してある「お願い」を必ず守って行いましょう。

3

## ふくらはぎの運動

1セット=10回

2セット



- ①手を椅子や壁などに置きます。  
(必ず安定した姿勢で行いましょう)  
顔とつま先を正面に向けたまま  
足の幅をこぶし1つ分程度に開き  
ます。
- ②背筋と膝を伸ばしたまま、両足の  
かかとを上げていきます。
- \*10回行ったら元の位置に戻りま  
しょう。

※1セット(10回)終了したら  
ふくらはぎを軽く叩きましょう。

足の親指に  
力を入れて♪

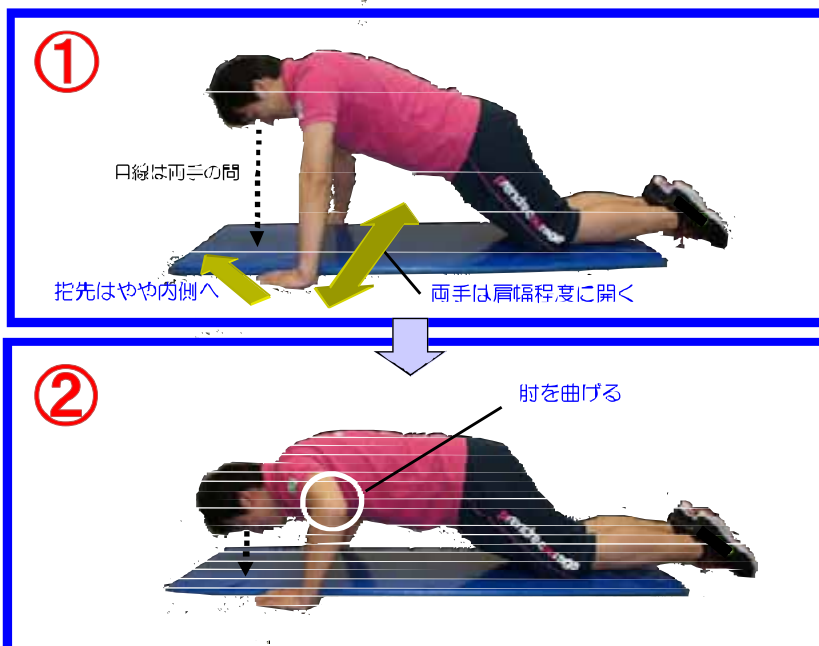


4

## 胸の運動

1セット=10回

2セット



- ①四つんばいの姿勢になり、両手を  
肩幅より少し広く開き、手の指先を  
やや内側に向けます。
- 背筋を伸ばしたまま、ひざの位置を  
少し足先へずらします。
- ②目線を両手の間において、ひじを  
曲げていきます。
- \*10回行ったら、ゆっくりと起き  
上がり、元の位置に戻りましょう。

※1セット(10回)終了したら両手を  
体の後ろで組み、胸を伸ばしましょう。

腰が反らないように♪





★マットがない場合は、バスタオルなどを代用してもよいでしょう♪

5

## 体幹(胴体)の運動

1セット=10回

2セット

①

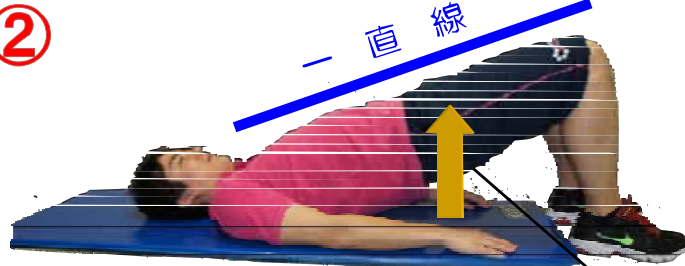
膝は90度に曲げる

足は腰幅程度に開く



②

一直線



お尻を床から持ち上げる

①マットに座り、足を腰幅程度に開きます。

仰向けになり、膝を90度に曲げます。

②両手を太ももの横におき、あごを軽く引いてお尻を床から持ち上げます。

\*10回行ったら元の位置に戻りましょう。

※1セット(10回)終了したら太ももを軽く揺すりましょう。

肩から膝までが  
一直線となるように  
お尻を上げよう♪



6

## 腹部の運動

1セット=10回

2セット

①

膝は90度に曲げる

足は腰幅程度に開く

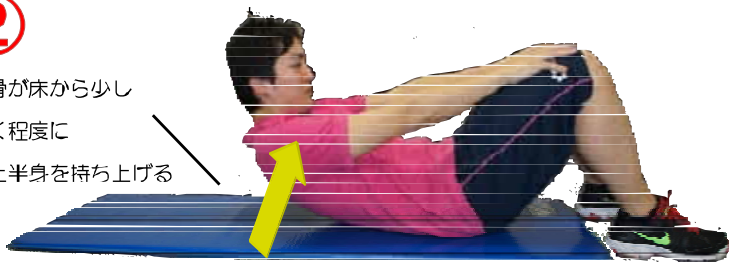


②

肩甲骨が床から少し

浮く程度に

上半身を持ち上げる



①マットに座り、足を腰幅程度に開きます。

あおむけになり、膝を90度に曲げます。

両手を太ももの前に置き、軽く顎を引きましょう。

②肩甲骨が床から少し浮く程度に、上半身を持ち上げます。

\*10回行ったら元の位置に戻りましょう。

※1セット(10回)終了したら、お腹を軽く叩きましょう。

あごを  
軽く引いた状態で♪



宇都宮市オリジナル運動メニュー



# 気軽にエンジョイ

# MiYa 運動



## 有酸素運動編

市マスコットキャラクター 特別PR担当「ミヤリー」

..... 安全に実施していただくために、次の点に注意して行いましょう。 .....



お願い

- \* 運動に適した動きやすい服装や靴で実施しましょう。
- \* けがや事故を防止するため、準備運動を実施しましょう。
- \* 脱水や熱中症を予防するため、運動前や運動中、運動後に必ず水分摂取を行いましょう。  
(「運動中」における水分補給は、DVDの中で2回表示されますので、皆さんもご一緒に行ってください。)
- \* けがや事故を起こさないために、手や足を広げてお隣の方や物などにぶつからない程度の十分なスペースを確保した安全な場所で行いましょう。
- \* 力が痛みを感じたり、気分が悪くなった場合などは、直ちに運動を止めましょう。
- \* 持病のある方は、かかりつけの医師に相談して、安全に運動を実践するようにしましょう。
- \* 実施後は、運動による疲労を残さないために、整理運動を行いましょう。

準備運動の例：「ラジオ体操」などもお勧め♪

**有酸素運動の主な効果** ♪

継続することで主に次のような効果が期待できます。

- ♪ 脂肪を燃焼させて、**メタボ**※を予防♪
- ♪ 心肺機能を高めて、持久力・体力アップ♪
- ♪ 適度に体を動かして、ストレス解消♪

**整理運動の例**

「気軽エンジョイ Miya 運動 (ストレッチ編)」から3~4種類程度行うなど♪



まずは気軽に  
レッツ トライ♪



【監修】作新学院大学 経営学部 スポーツマネジメント学科 教授 小山さなえ

【制作】宇都宮市保健福祉部 健康増進課保健センター

※メタボ【=メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせ持った状態のこと。】



効果的に  
行うために・・・

★各動作は大きく動いて♪

★無理をせず自分のペースで♪

★音楽に合わせて楽しく爽やかに♪

## 基本のステップ

～その1～

## ツーステップ + 肩回し



### ツーステップ

右へ2歩移動したら、左へ2歩移動します。



### 肩回し

ツーステップに合わせて、肘で円を描くように肩を後ろに回します。

ステップは

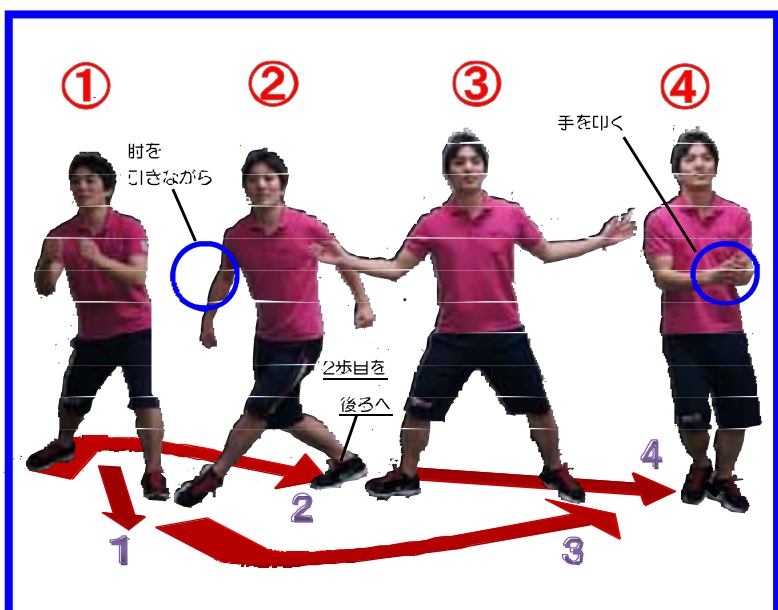
同じ幅で移動♪



## 基本のステップ

～その2～

## グレイプバイン + 拍手



### グレイプバイン

2歩目を後ろへ引いて、横に移動します。



### 拍手

グレイプバインに合わせて、肘を引きながら移動して、手を叩きます。

2歩目は足をクロス  
するように後ろへ♪





安全に  
行うために..

◎運動中のけがや事故を未然に防ぐために、

リーフレット表紙に記載してある「お願い」を必ず守って行いましょう。

## 基本のステップ ～その3～

## Vステップ + 手を上げる



### Vステップ

自分の前に「V字」を描くように、右足から斜め前に出します。



### 手を上げる

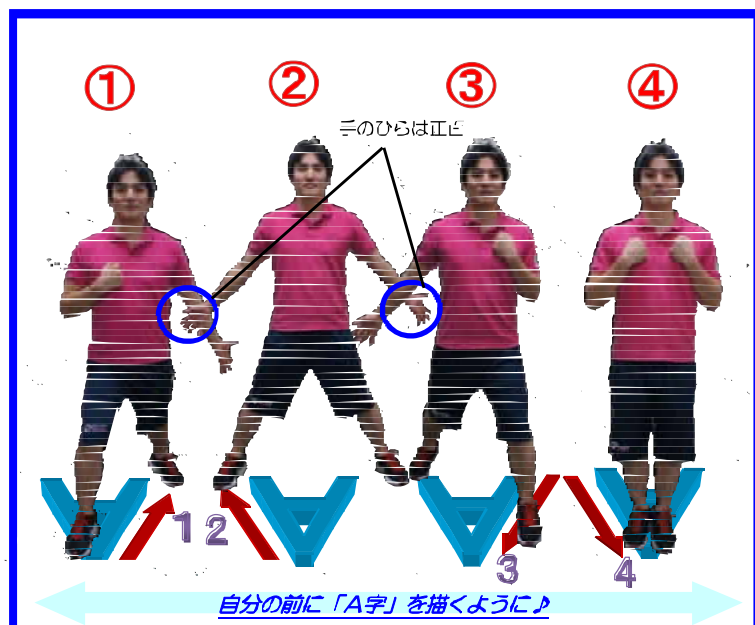
Vステップに合わせて、順番に手を斜め上に上げ、肘を伸ばし、手のひらを正面に向けます。

V字を描いたら  
同じ位置に戻るよ♪



## 基本のステップ ～その4～

## Aステップ + 手を下げる



### Aステップ

自分の後ろに「A字」を描くように、右足から斜め後に出します。



### 手を下げる

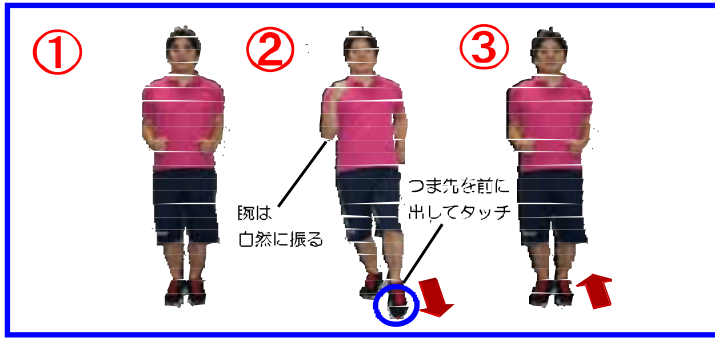
Aステップに合わせて、順番に手を斜め下に下げ、肘を伸ばし、手のひらを正面に向けます。

A字を描いたら  
同じ位置に戻るよ♪



その他のステップ～その1～

予備動作(つま先タッチ)



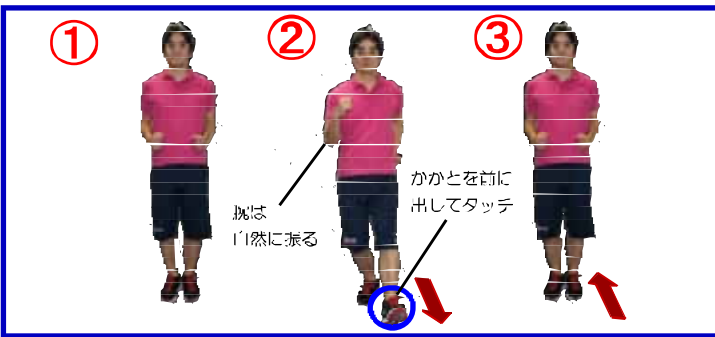
腕は自然に振りながら・・・  
片足ずつ「つま先」を前に出してタッチ  
します。

膝を柔らかく♪



その他のステップ～その2～

予備動作(かかとタッチ)



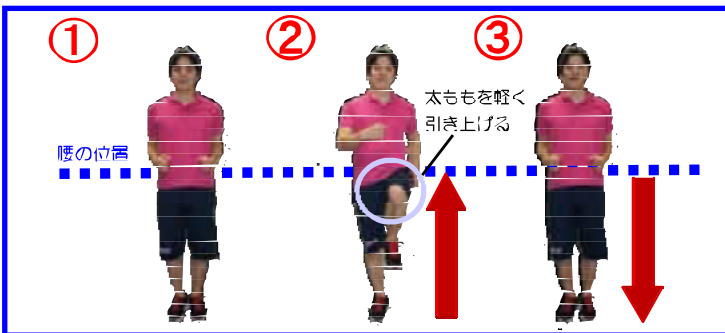
腕は自然に振りながら・・・  
片足ずつ「かかと」を前に出してタッチ  
します。

膝を伸ばして♪



その他のステップ～その3～

もも上げの運動



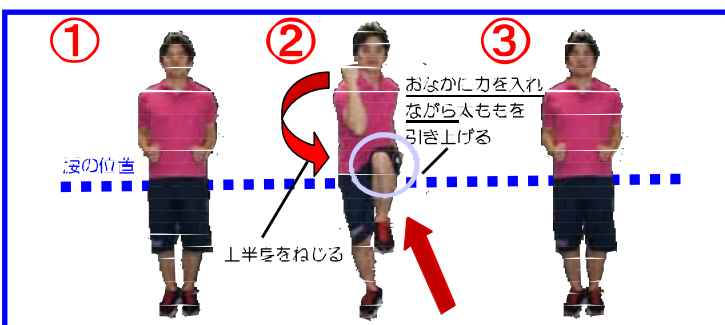
おなかに力を入れながら『太もも』を軽  
く引き上げます。

腰の位置が  
下がらないように♪



その他のステップ～その4～

もも上げ・体をねじる運動



おなかに力を入れながら『太もも』を軽  
く引き上げて上半身をねじります。

腰の位置が  
下がらないように♪



「とちぎ禁煙・分煙推進店登録制度」ステッカー（宇都宮市内用）

金色（敷地内禁煙）



銀色（建物内禁煙）



銅色（空間分煙）





## 地域療養支援体制の構築に向けた取組について

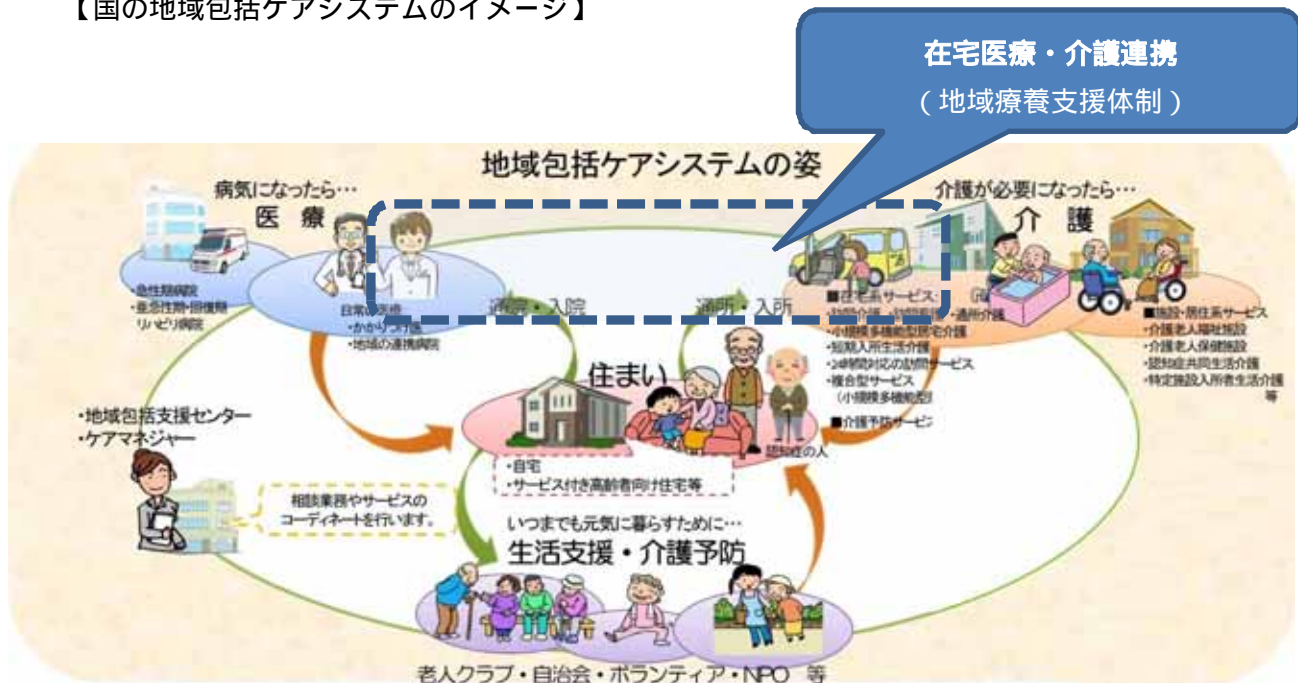
## 趣 旨

本市における医療・介護・福祉が緊密に連携した地域療養支援体制の構築に向けた取組について報告するもの

## 1 国の動向

重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、平成37年(2025年)を目途に、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を推進している。

## 【国の地域包括ケアシステムのイメージ】



出典 厚生労働省ホームページ「地域包括ケアシステム」

## 2 地域療養支援体制の構築に向けた本市の取組について

## (1) これまでの取組について

## ア 検討体制

- ・ 地域包括ケアシステムのうち、在宅医療・介護連携（地域療養支援体制）については、在宅において、市民（患者）個々の身体状況に合わせた医療・介護サービスが適切に提供できるよう、医療・介護・福祉が緊密に連携した切れ目のない支援体制の平成30年度の稼働を目指し、宇都宮市地域療養支援体制検討会議を平成25年6月に設置した。
- ・ 検討会議では、在宅において必要となる、医療・介護が連携した退院支援や日常の療養支援などの課題を抽出し、課題ごとに具体的なルール等を検討する部会等を設置して検討を開始した。

【検討組織】

宇都宮市地域療養支援体制検討会議

は設置済

【構成団体】 13 団体

- ・宇都宮市医師会
- ・宇都宮市歯科医師会
- ・宇都宮市薬剤師会
- ・栃木県看護協会
- ・栃木県病院協会
- ・栃木県地域包括・在宅介護支援センター協議会
- ・宇都宮市居宅介護支援事業者連絡協議会
- ・宇都宮市介護サービス事業者連絡協議会
- ・栃木県老人保健施設協会
- ・栃木県老人福祉施設協議会
- ・栃木県ホームヘルパー協議会
- ・宇都宮市社会福祉協議会
- ・宇都宮市

専門研修委員会

構成団体 6 団体

退院支援検討部会

” 1 1 団体

看取り検討部会

” 7 団体

連携体制構築検討部会

” 1 2 団体

地域リハビリテーション検討部会

緩和ケア検討部会

今後設置予定

イ 検討状況

(ア) 専門研修委員会（平成 26 年度設置）

医療・介護従事者のスキルアップや連携強化を図るため、研修を目的や対象者別に体系化して企画・実施

研 修	内 容	実績（参加人数）
多職種交流研修	経験の多少を問わず，多職種間の顔の見える関係づくりを目指すもの	平成 27 年 1 月（98 人） 平成 27 年 11 月（82 人）
基礎的研修	経験が浅い方を対象とした基礎的な知識を提供するもの	平成 27 年 7 月（96 人）
スキルアップ研修	経験者を対象とした，より専門的・実践的な知識を提供するもの	平成 28 年 2 月 予定

(イ) 退院支援検討部会（平成 26 年度設置）

- ・ 入院医療機関からの円滑な在宅療養移行を図るためのルールを検討
- ・ 平成 27 年 10 月に，医療・介護従事者間において情報共有する項目や情報提供の時期，病院等の連絡先などを明確にした「退院支援手順書」を取りまとめた。
- ・ 平成 27 年 11 月から市内全域で試験運用を開始し，平成 28 年 6 月からの本格運用を目指している。

(ウ) 看取り検討部会（平成27年度設置）

- ・ 在宅での看取りの機会創出に向けた課題の抽出と対応策について検討を開始
- ・ 市民への啓発や医療・介護従事者のスキルアップ等の課題を抽出

(イ) 連携体制構築検討部会（平成27年度設置）

将来ニーズの推計や地域の医療・介護資源の把握，医療・介護関係者間の情報共有，市民・事業者への在宅医療に係る相談支援等について検討を開始

(2) 今後の取組について

- ・ 地域でのリハビリテーションの提供体制や普及促進に関する検討
- ・ 在宅での適切な緩和ケアの提供体制や普及促進に関する検討
- ・ 主治医・副主治医制の導入を始めとする24時間365日医療提供体制の構築に関する検討
- ・ 在宅医療・介護に関する住民の理解を深めるための普及啓発

## 食肉の安全性確保について

## 趣 旨

本市では、食品衛生法に基づき、製造・販売により流通する食品等の監視等の取組を行うほか、と畜場法に基づき、市内のと畜場で解体される牛、豚のと畜検査等を行っていることから、本市における食肉の安全性確保に係る取組や食肉に起因する食中毒の発生状況等について報告するもの

## 1 製造・販売における食肉の安全性確保対策

## (1) 国の動向と本市の対応

年 度	国の動向	本市の対応
平成23年度	・富山県等でユッケによる腸管出血性大腸菌食中毒による死亡事例を受け、全国の自治体に緊急監視を要請	・焼肉店を対象に緊急監視を実施 ・市民向けの出前講座やホームページ、広報紙において、肉の生食リスクを注意喚起
	・「生食用食肉の規格基準」を施行（牛の生肉の加工・調理を規制）	・生食用食肉取扱施設に届出制を導入（平成28年1月末現在、届出施設は2施設）
平成24年度	・「牛の肝臓の規格基準」を施行（腸管出血性大腸菌のリスクが高い牛生レバーの販売・提供を禁止）	・焼肉店、食肉販売店を対象に重点監視を実施
平成25年度		・焼肉店、食肉販売店を対象に監視を実施
平成26年度		・国が規制していない鶏肉に係る汚染実態調査の実施 <sup>1</sup>
平成27年度		・鶏肉汚染実態調査の結果をもとに、啓発リーフレット・パネルを作成し、事業者、市民に対し、鶏肉の生食・加熱不足による食中毒リスクを啓発
	・「豚肉の規格基準」を施行（E型肝炎等のリスクが高い豚の生肉・豚生レバーを規制）	・食肉取扱施設（牛・豚・鶏）を対象に重点監視を実施 （焼肉店 72施設（89施設中） 食肉販売店 169施設（169施設中） 焼鳥店 107施設（107施設中） 合 計 348施設（365施設中） 平成28年1月末現在）
		・関係団体（食品衛生協会、食生活改善推進員、健康づくり推進員）を通じ、食肉の生食等による食中毒リスクを啓発 ・食品安全フェアや食品安全講演会、食品安全消費者教室、親子食品安全教室、中学生を対象とした食品安全ゼミナール等において、食肉の生食等による食中毒リスクを啓発

## 1：鶏肉汚染実態調査の内容

調査検体	ささみ、むね肉、もも肉、レバー、砂肝、手羽先、手羽元の7部位×各9検体 計63検体を大規模食肉販売店（卸売）で買上げ
調査結果	63検体中20検体（31.7%）から「カンピロバクター」を検出 「レバー」「砂肝」の検出率が高く、菌数も多い傾向にあった 生に近い状態で食されることのある「ささみ」「むね肉」からも検出 * 鶏肉は食中毒菌が付着していることがあり、国の調査でも、例年、市販鶏肉からカンピロバクターなどの食中毒菌が検出されている。

## （2）食中毒の発生状況

本市における食肉に起因する食中毒の発生状況

年	事件数	原因食品	患者数（合計）	病因物質
平成23年	1件	牛レバ刺し	7人	カンピロバクター
平成25年	1件	焼き鳥（もも、レバー等）	5人	〃
平成27年	2件	鶏刺し 鶏の内臓の刺身（レバ刺し、ハツ刺し）	10人	〃

全国のカンピロバクター事件数の推移

平成23年	平成24年	平成25年	平成26年
336件 (31.6%)	266件 (24.2%)	227件 (24.4%)	306件 (31.4%)

\* カッコ内数値は全ての病因物質のうちカンピロバクターが占める割合

## 2 と畜場における食肉の安全性確保対策

### （1）国の動向と本市の対応

年度	国の動向	本市の対応
平成23年度	・食品中の放射性物質の暫定規制値設定，規制値を超える食品の回収や出荷制限等の開始	・市内のと畜場等に搬入される県産牛肉の放射性物質検査を開始 (栃木県が国の指示を受け「出荷・検査方針」に基づき実施し，本市はその検体採材に協力)
平成24年度	・食品中の放射性物質の新基準値の設定	・と畜場に搬入，と畜処理された食肉の放射性物質モニタリング検査を，農場毎に定期的に実施し，検査結果をホームページに掲載 【平成26年度】 豚肉50検体 基準値超過なし 【平成27年度（1月末現在）】 豚肉44検体 基準値超過なし

年 度	国の動向	本市の対応
平成25年度	・ B S E 検査対象月齢の引き上げ ( 4 8 か月齢超 )	・ 4 8 か月齢超の牛について、 B S E スクリーニング検査を行うとともに 特定危険部位が適切に除去・焼却されていることの確認を実施 B S E スクリーニング検査 【平成26年度】 9 4 8 頭 すべて陰性 【平成27年度( 1 月末現在 )】 8 2 1 頭 すべて陰性
平成26年度	・ と畜場の解体処理における衛生措置の基準に「 H A C C P <sup>3</sup> 導入型基準」を追加	・ と畜場従事者が H A C C P を適正に運用できるよう技術支援するとともに、と畜場の施設設備及び衛生管理に関する基準が遵守されるよう、と畜場に対する監視指導を強化 <sup>4</sup>

### 3：H A C C P (ハサップ) について

H A C C P (ハサップ) は、食品の製造や加工等の各工程で発生が予期される汚染等のリスクを分析し、どの工程でどのような対策を講じれば安全な製品にできるかについて重要管理点を設定し、それを監視することで製品の安全性を確保する手法

### 4：と畜場に対する H A C C P 導入に係る対応

#### 【平成26年度】

- ・ と畜場内の監視指導 3 4 回
- ・ と畜場関係者と H A C C P 導入に向けて連絡会議を開催 3 2 回
- ・ H A C C P 導入に係る検証\*を実施し、適正に管理されていることを確認  
\* 枝肉冷却保管時における管理基準の妥当性確認試験

#### 【平成27年度( 1 2 月末現在 )】

- ・ と畜場内の監視指導 4 3 回
- ・ と畜場関係者と H A C C P 運営に係る連絡会議を開催 3 1 回
- ・ H A C C P 導入及び実践が適正に行われているか科学的に検証\*  
\* 枝肉等の定期的な微生物検査  
( 牛 1 3 6 検体, 豚 3 9 5 検体, 施設 4 8 検体 )

検証結果等を反映した指導助言により、と畜場の製造ラインの一部では、H A C C P 導入の目途がつき、既実践されている。

## ( 2 ) と畜検査の実施状況

### 一般検査( と畜検査頭数 )

	牛	豚	馬	計
平成25年度	4, 1 0 5	2 4 7, 2 5 6	7 2	2 5 1, 4 3 3
平成26年度	4, 3 9 3	2 3 4, 0 4 6	5 8	2 3 8, 4 9 7
平成27年度( 1 2 月末現在 )	3, 1 4 0	1 8 8, 4 1 7	2 6	1 9 1, 5 8 3

### 精密検査( 平成26年度 ) ( 件数 )

	牛	豚	馬	計
細菌学検査	2 1	1 6 9	0	1 9 0
理化学検査	1 3	2 3	0	3 6
病理学検査	2 4	1 9	0	4 3

## 本市における自殺対策について

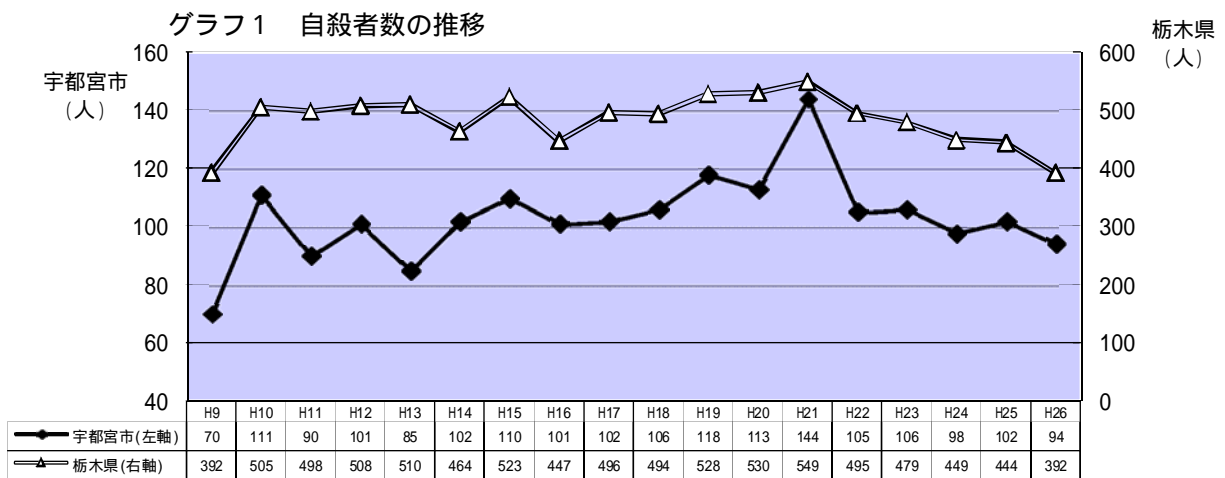
### 趣 旨

本市では、自殺者数の減少を図るため、関係機関・団体と連携を図りながら自殺対策に取り組んでいることから、その対策について報告するもの

### 1 本市の自殺の現状

#### (1) 自殺者数（厚生労働省「人口動態統計」より）

本市の自殺者数は、平成10年に111人（人口10万人あたり25.1人）と、前年70人（同15.9人）から急増し、平成21年は144人（同28.2人）と増加がみられたものの、その後100人前後で推移しており、平成26年には94人（同18.2人）と減少がみられた。（グラフ1参照）



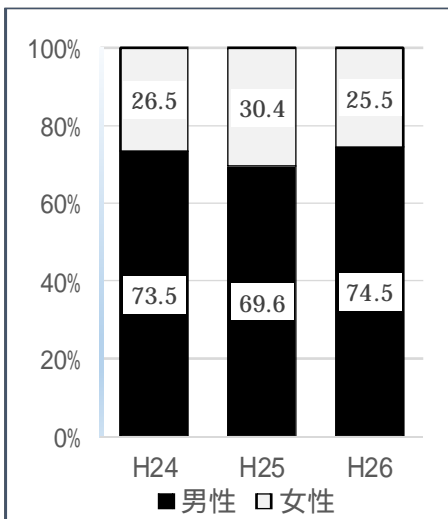
#### (2) 性・年齢別自殺死亡者数（厚生労働省「人口動態統計」より）

性別で見ると、女性に比べ男性が多く、男性が約7割を占めている。（グラフ2参照）

年齢別自殺死亡者数は、平成26年には40歳代が最も多く、次いで50歳代、20歳代となっている。30歳代は平成25年に増加したものの、平成26年には減少がみられた。（グラフ3参照）

年齢別死因をみると、自殺が50歳代以下の死因の上位を占める。（表1参照）

グラフ2 性別の推移



グラフ3 年齢別の推移

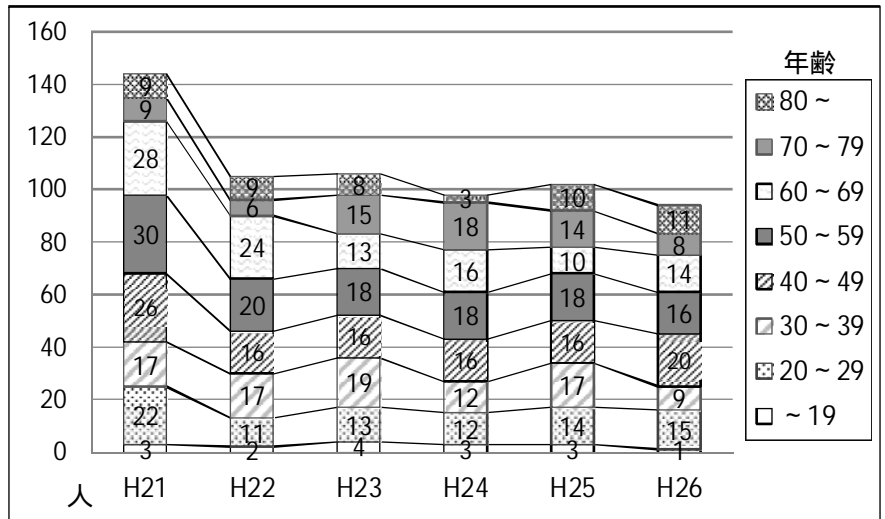


表1 年代別死因 平成26年

年齢階級	第1位		第2位		第3位		第4位	
	死因	人数	死因	人数	死因	人数	死因	人数
10歳代	不慮の事故	3人	自殺 悪性新生物 ほか	1人 1人				
20歳代	自殺	15人	不慮の事故	3人	悪性新生物	2人	肺炎 神経系疾患 ほか	1人 1人
30歳代	悪性新生物	11人	自殺	9人	心疾患	4人	脳血管疾患 敗血症 ほか	1人 1人
40歳代	悪性新生物	38人	自殺	20人	心疾患	12人	不慮の事故	6人
50歳代	悪性新生物	82人	心疾患	28人	脳血管疾患	19人	自殺 不慮の事故	16人 16人
60歳代	悪性新生物	309人	心疾患	80人	脳血管疾患	41人	肺炎	23人

(3) 職業別自殺者数(警察庁「自殺統計」より)

職業別にみると、「無職者」が最も多く、次いで「被雇用者・勤め人」「自営業・家族従業者」の順となっている。無職者の内訳をみると、「年金等の生活者」や「専業主婦」が多く見られる。

(4) 自殺に至る原因・動機(警察庁「自殺統計」より)

原因・動機としては、「健康問題」が最も高く、次いで「経済・生活問題」「家庭問題」「勤務問題」の順であり、これは、平成10年に自殺者数が急増する以前から変わっていない。

2 本市における自殺対策の推進

【自殺対策における基本的な考え方】

国は平成18年に「自殺対策基本法」を制定し、翌19年には、法に基づき、政府が推進すべき自殺対策の指針を定めた「自殺総合対策大綱」(平成24年改定)を策定した。

この「自殺総合対策大綱」では、「社会的要因を踏まえ総合的に自殺対策に取り組むこと」や、「中長期的視点に立って継続的に施策を進めること」「国、地方、関係団体、企業、国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進すること」など8つの基本的な考え方により、「国民一人ひとりの気づきと見守りを促す」「社会的な取組で自殺を防ぐ」「民間団体との連携を強化する」など9つの重点施策を掲げた。本市においてもこの重点施策に基づき、関係機関・団体と連携し事業を推進しているところである。

国の「自殺総合対策大綱」の概要

基本的な考え方

1. 社会的要因も踏まえ総合的に取り組む
2. 国民一人ひとりが自殺予防の主役となるよう取り組む
3. 段階ごと、対象ごとの対策を効果的に組み合わせる
4. 関係者の連携による包括的な生きる支援を強化する
5. 自殺の実態に即した施策を推進する
6. 施策の検証・評価を行いながら、中長期的視点に立って、継続的に進める
7. 政策対象となる集団毎の実態を踏まえた対策を推進する
8. 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する

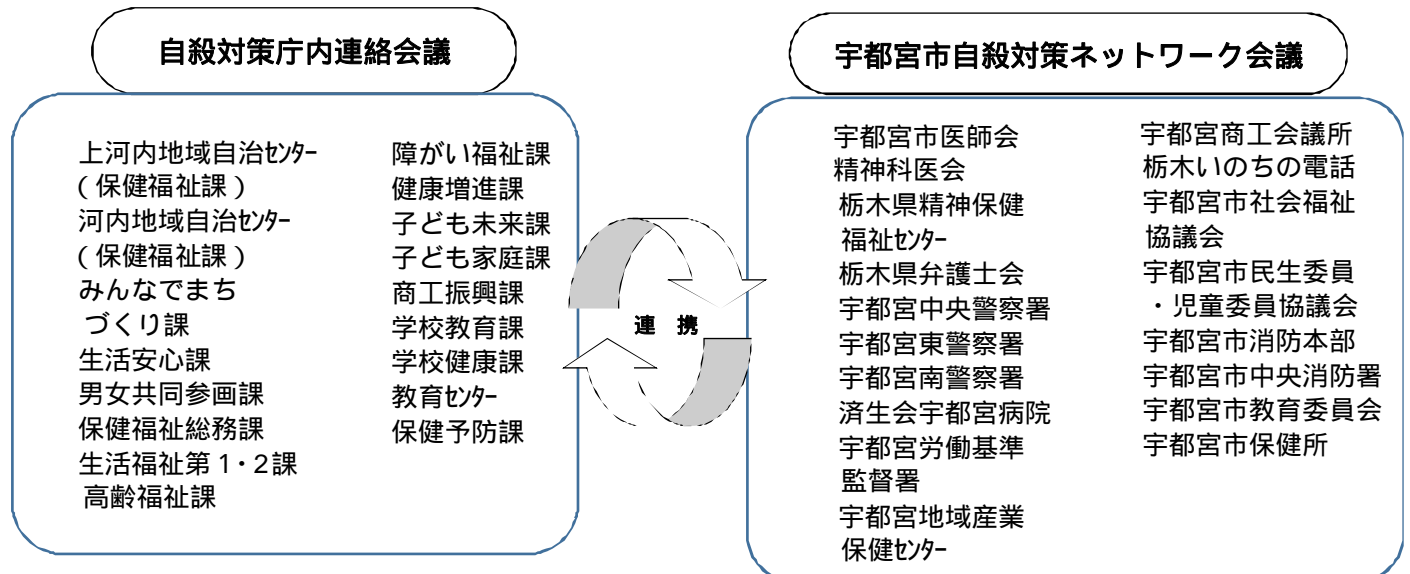
重点施策

1. 自殺の実態を明らかにする
2. 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す
3. 早期対応の中心的役割を果たす人材を養成する
4. 心の健康づくりを進める
5. 適切な精神科医療を受けられるようにする
6. 社会的な取組で自殺を防ぐ
7. 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ
8. 遺された人への支援を充実する
9. 民間団体との連携を強化する



## (1) ネットワークの構築

平成17年度より、自殺対策連絡会議や対策会議を重ね、平成19年度より、庁内関係課による「自殺対策庁内連絡会議」及び関係機関・団体による「自殺対策ネットワーク会議」を開催している。



## (2) 数値目標

関係機関・団体相互のネットワークの下に、平成28年の人口10万人あたりの自殺死者数を、17.8人以下に抑える。

実数としては92人以下を目指す。(第2次健康うつのみや21において設定)

## (3) 自殺対策の取組(国の自殺総合対策大綱の9つの重点施策に基づく主な事業)

( 本市の主な取組      関係機関・団体の取組      下線は今後の取組 )

自殺の実態を明らかにする

第三次救急医療機関における自殺未遂者実態調査(H25.26年度実施)

【調査結果から見えた課題】自殺未遂者が相談機関につながっていない。

薬剤による自殺未遂が多い。

自殺統計資料から本市の自殺の現状把握・事業への活用

国民一人ひとりの気づきと見守りを促す

うつ啓発・相談事業

自殺殺予防週間及び自殺対策月間における普及啓発(若者層への普及啓発活動含む)

職場におけるメンタルヘルス対策への支援

(50人未満の事業所対象に、うつの簡易チェックリストを記載した啓発用チラシを健診時に配布)

早期対応の中心的役割を果たす人材を養成する

ゲートキーパー研修会

対象：市職員、民生委員・児童委員、理容組合員、学校教職員(養護教諭)等

薬剤による自殺未遂が多いことから、ゲートキーパーに新たに薬剤師を対象に実施

自殺関連コンサルテーション(県精神保健福祉センター)

## 心の健康づくりを進める

こころの健康づくり講座（講演会・広報紙）

大学・専門学校等（希望校）への健康教育及びこころの健康に関するチラシの配布

保健所で実施している精神保健福祉相談のほか，法律相談，生活福祉相談，中小企業の経営に関する相談，職場でのメンタルヘルス相談，こころのダイヤルなど各種相談

## 適切な医療を受けられるようにする

精神保健福祉相談及び訪問指導

精神科救急医療情報センターの運営・管理（県精神保健福祉センター）

## 社会的な取組で自殺を防ぐ

庁内連絡会議・自殺対策ネットワーク会議

地域・職域連携推進事業（H25年度開始）

法律相談，生活福祉相談，中小企業の経営に関する相談，職場でのメンタルヘルス相談，こころのダイヤルなど各種相談

## 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ

自殺未遂者支援のためのマニュアル・リーフレット等の作成・配布（H27年度）

救急医療機関等支援者へのマニュアル説明会・講演会の開催

救急医療の提供

スキルアップデイケア（県精神保健福祉センター）

こころのダイヤル，いのちの電話等各種相談及び訪問指導

## 遺された人への支援を充実する

自死遺族支援のためのマニュアル・リーフレットの作成・配布（H26年度）・講演会の開催

自死遺族わかちあいの会「こもれびの会」や講演会の開催（いのちの電話）

自死遺族特定相談（県精神保健福祉センター）

## 民間団体との連携を強化する

栃木いのちの電話相談やわかちあいの会等について広報紙へ掲載

傾聴ボランティア等へのゲートキーパー研修会