

1:市内企業における健康経営の推進

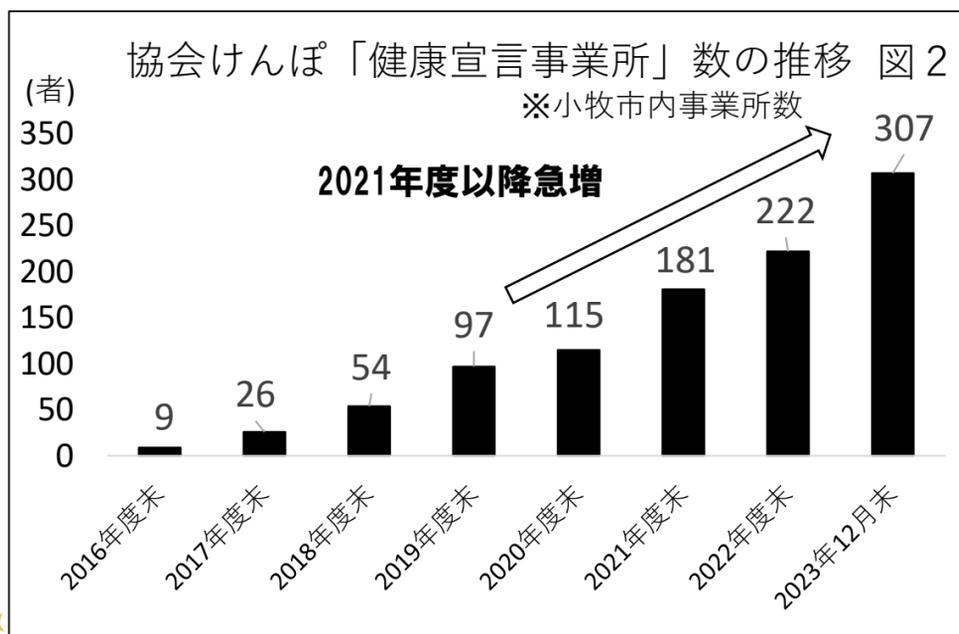
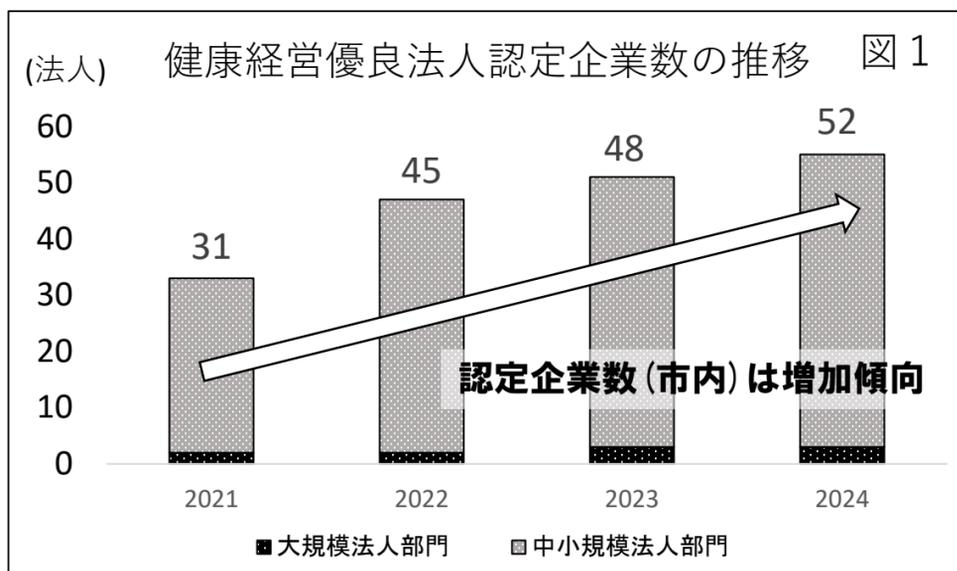
関連する分野別の取組
 ⑥生活習慣病予防・重症化予防
 Ⅱ. 社会で支える健康づくり

・健康経営とは

「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること。

企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や株価向上につながると期待される。

・企業における健康経営に対する機運の高まり



※小牧市内の企業で健康経営優良法人として認定されている企業数



主な取組：健康経営支援事業

目的：市内の事業所が、従業員及びその家族の健康管理を経営視点で捉え、自主的な取り組みを支援することにより、健康づくりに時間の取りづらい働き世代等の健康づくりの習慣化を目指す。

事業概要：

○健康経営優良事業所顕彰制度（新）

事業所の自主的な健康経営の推進を目指し、全国健康保険協会（協会けんぽ）と連携し、新たに顕彰制度を設ける。



○健康経営優良法人認定取得支援補助金（新）

小牧市内に本社がある事業所を対象に、経済産業省が主催する健康経営優良法人認定取得に係る申請手数料の一部を助成。

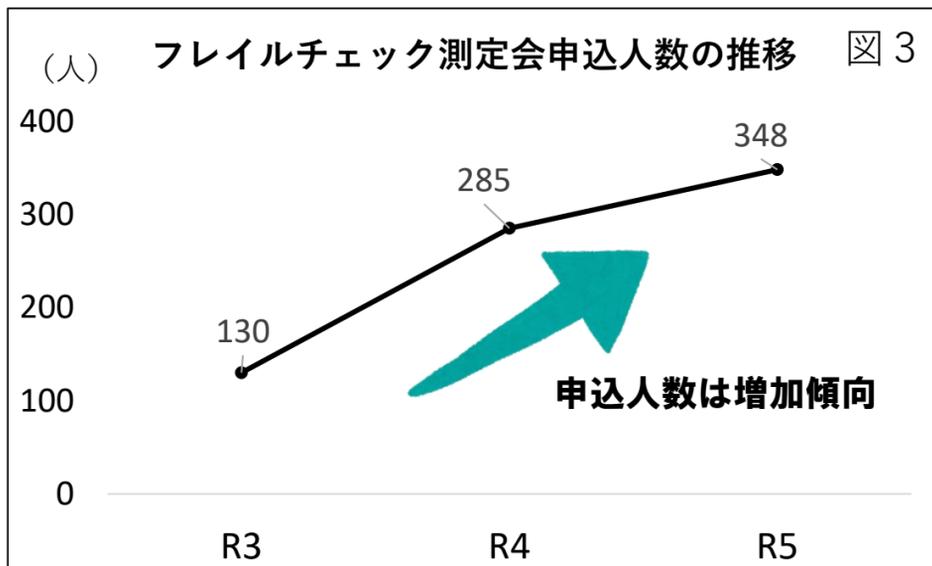
○健康経営セミナーの開催

協会けんぽ、小牧商工会議所と連携する中で、健康経営セミナーを開催し、支援メニューや健康経営優良事業所の取組事例の紹介など、健康経営に関する情報共有の機会を提供。

2:健康づくりの拠点整備

・健康づくりのきっかけづくり

- ・住友理工フレイルチェック測定会をはじめ、各種測定機器を用いた測定会に興味を示す方が多い。
- ・気づくきっかけから改善に向けてアドバイスが得られる。
- ・測定することが目的ではなく、生活習慣の改善や身体の機能低下の気づきのきっかけとして活用。



住友フレイルチェックの概要

【測定内容】

・ 血圧測定	・ 身体測定
・ 体組成測定	・ 握力測定
・ 3 mTUG	・ 5 m歩行速度
・ 足圧バランス測定	・ 問診



・フレイルチェックシステムの開発にあたっては、住友理工、糸島市、九州大学との連携のもと研究開発。九大式糸島モデルを活用し、小牧仕様にしたもので現在展開中。

フレイル基準 (改訂版J-CHS)

次に挙げる5項目のうち、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目に該当する場合にはプレフレイル (フレイルの前段階) と判断。

- | | |
|--|------------|
| ◆体重減少 (6月間で2kg以上の意図しない体重減少がある) | ※問診及び体組成測定 |
| ◆疲れやすい (ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする) | ※問診 |
| ◆身体活動量の低下 (軽い運動・体操、定期的な運動・スポーツをしていない) | ※問診 |
| ◆筋力の低下 (握力が男性28kg未満、女性18kg未満) | ※握力測定 |
| ◆歩行速度の低下 (通常歩行速度が秒速1.0m未満: 5mを歩くのに5秒以上かかる) | ※5 m歩行速度 |

主な取組: 健康増進施設整備・管理事業 (ヘルスラボ・こまきの整備) (新)

目的: 健康づくりとフレイル予防を推進する拠点となる施設を多世代交流プラザ内に整備し、子どもからお年寄りまで、それぞれのライフステージにあった健康づくりやフレイル予防に取り組むための“気づき”や“きっかけ”を提供し、習慣化を目指します。



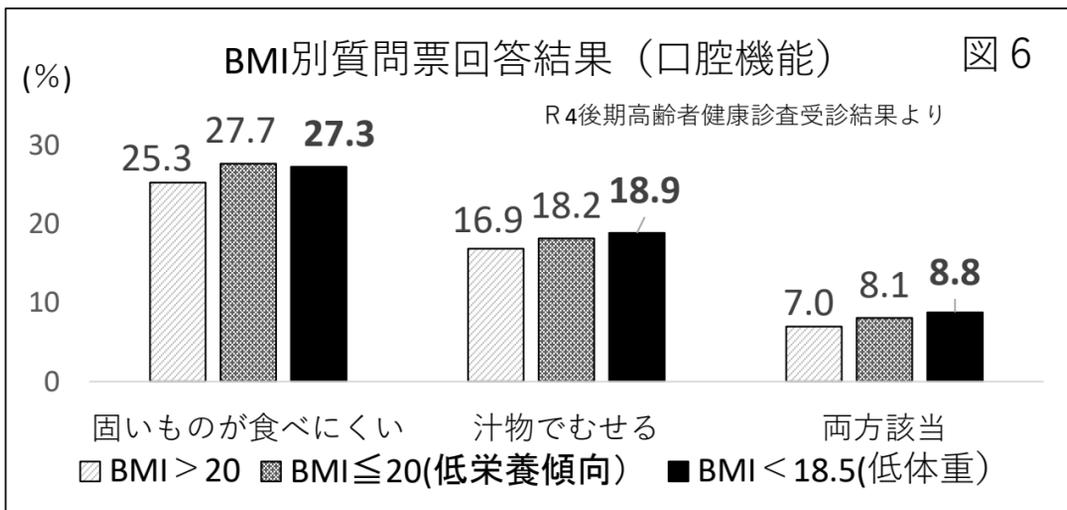
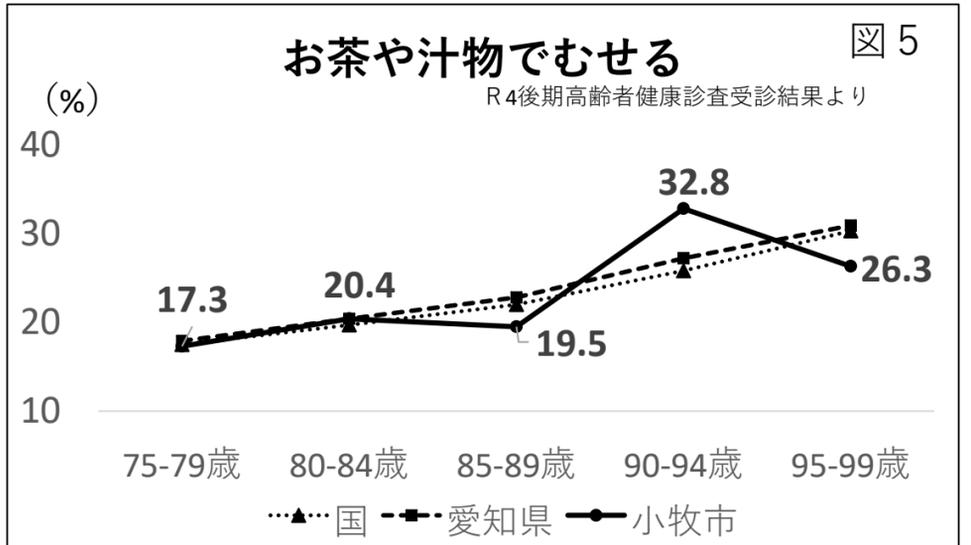
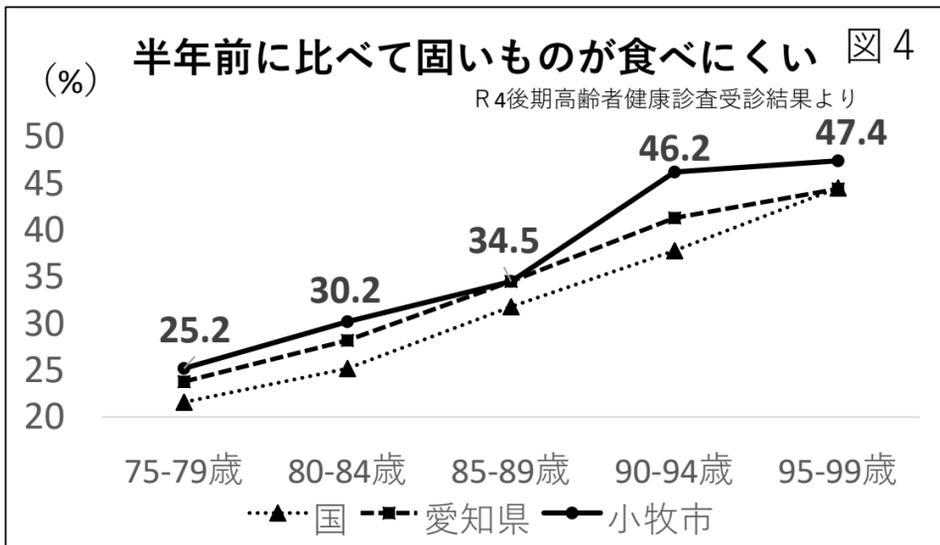
事業概要

- 気軽に自分の「健康度」を測定でき、健康意識を醸成するとともに、さまざまな健康に関する情報発信を実施。
- 日頃の食生活の改善に向けた栄養相談などを実施。
- 成人期をメインターゲットとし、日常生活の中で健康になれる方法の普及啓発を行う。
- 高齢期を対象とし、フレイルチェックシステムを活用した気づきの支援を行う等、段階的に事業を展開。
- 令和7年1月開所予定。

令和6年度事業 実施事業

3:オーラルフレイル対策

関連する分野別の取組
②歯の健康
⑦フレイル対策



- ・年齢が高くなるにつれ、口腔機能は低下する。（図4、図5）
- ・BMIが低い者において、口腔機能に低下を感じる者が多い。（図6）

①高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業（オーラルフレイル対策）（新）

目的：オーラルフレイル・口腔機能低下者を抽出して支援及び歯科受診等につなげ、口腔機能低下防止を図る。

事業概要

○対象：

- ・令和5年度後期高齢者医療健康診査（75歳以上対象）受診者
- ・健診時回答した質問票において、「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」または「お茶や汁物等でむせることがある」と回答した者
- ・抽出月において過去12か月歯科受診の無い者
- ・75歳～84歳の者
※要介護・要支援認定者、入院者を除く

○方法：

1. 対象者へ**参加勧奨通知を送付**。
2. 参加申込者に対し、**集団指導を実施**。
内容：①フレイルの概要説明、②こまき山体操、筋トレ・ストレッチの紹介、③音楽に合わせた体操、④オーラルフレイルの概要説明、⑤口腔体操、クイズ、早口言葉
3. **個別指導の実施**。
内容：①各種測定（握力、飲み込みテスト、立ち上がりテスト、片足立ち）、②問診、③身体、口腔、栄養の個別相談、④各種事業紹介
4. 集団指導後おおむね**3か月後に評価**。
その後の口腔状態や食生活、歯科受診等について聞き取りを行うとともに、個別指導を実施。
5. 希望される方、継続支援が必要とされる方へはフレイル予防教室等へつなぎ、短期の教室参加を促す。



令和6年度事業 実施事業

②いきいき世代個別歯科健診事業の拡充 (オーラルフレイルに係る問診・健診項目の追加実施)

目的：健診事業を通し、オーラルフレイル・口腔機能低下状態の早期発見につなげ、個々の結果に応じ、適切な歯科保健指導を実施し、行動変容を促す。

事業概要

○**対象：**令和6年4月1日現在、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳に達する市民

○**実施場所：**市内実施歯科医療機関

○**実施期間：**令和6年6月1日から令和7年2月14日

○方法：

1. 対象者へ受診券を送付。
2. 市内実施歯科医療機関にて、従来実施の歯周疾患に関する問診及び健診に加え、オーラルフレイルに関する問診及び健診を実施。



■健診実施内容

- ①問診
- ②歯の状態（現在歯数、う蝕の有無、喪失歯の有無、義歯の使用の有無等）
- ③歯周組織の評価
- ④口腔衛生状態の評価
- ⑤粘膜異常の有無
- ⑥咀嚼能力の評価
- ⑦舌・口唇機能の評価
- ⑧嚥下機能の評価
- ⑨咬合状態の評価
- ⑩口腔乾燥状態の評価

オーラルフレイルに関する
評価項目



■健診結果に応じた歯科保健指導

(1) 口腔機能の向上に向けた個別指導の実施

- ・唾液腺マッサージ
- ・口腔体操（顔面体操、口唇・舌体操、ストレッチ等）
- ・パタカラ体操
- ・開口訓練
- ・ごっくん体操
- ・嚥下訓練
- ・早口言葉 など

(2) 市内実施歯科医療機関スタッフによる保健センターの事業紹介

- ・知って得する若返り講座
- ・フレイルハイリスク者重症化予防相談

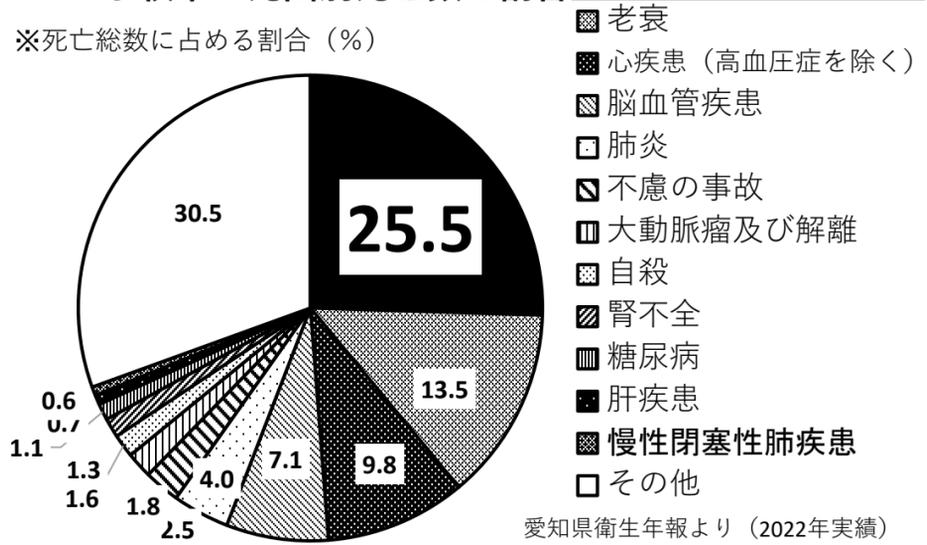
※上記のほか、受診者の健診結果に応じ、(1)、(2)に加え、食生活指導やブラッシング指導などを実施し、歯・口腔の健康の保持・増進を図る。

令和6年度事業 実施事業

4:がん教育

関連する分野別の取組
 ⑤健診・検診受診
 ⑥生活習慣病予防・重症化予防

図7 小牧市の死因別死亡数の割合 ■ 悪性新生物（腫瘍）



- ・小牧市の死因の第1位は「がん」。
- ・愛知県のデータによると、高齢になるとがんにかかる人は増加。
- ・男女で比較すると、男性の方が罹患率は高い。
- ・女性特有のがんは、25歳過ぎから罹る人が増加。



図8 愛知県における人口10万人当たりの罹患率

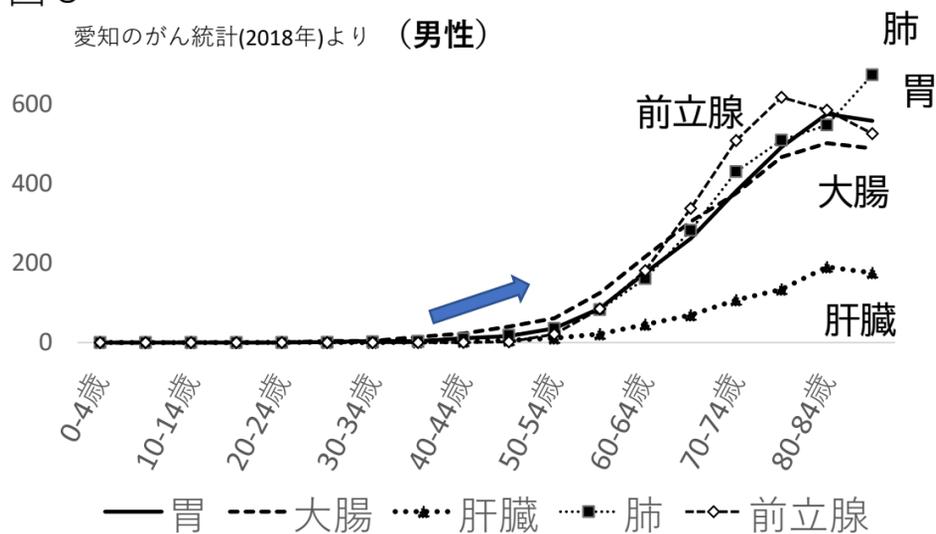
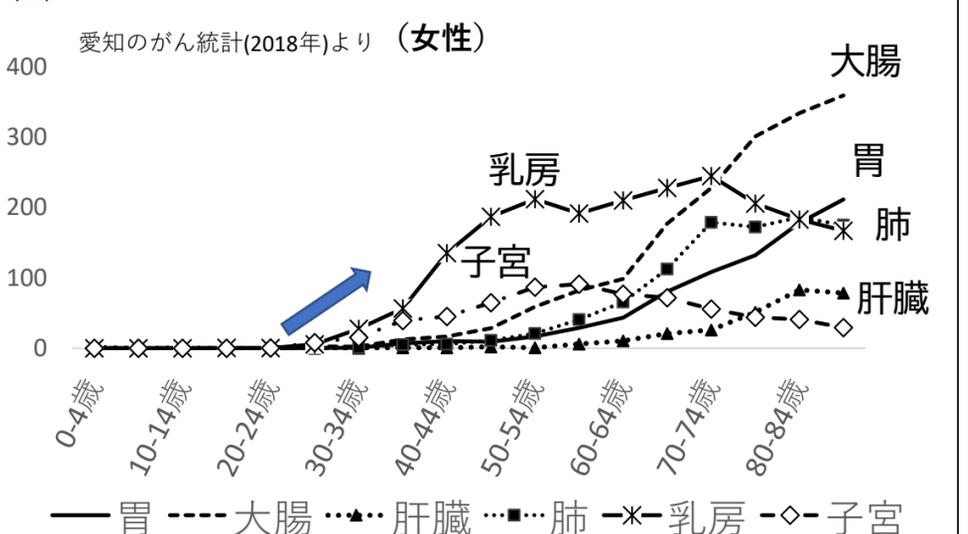


図9 愛知県における人口10万人当たりの罹患率



がん教育の実施

- 目的**
- （1）がんについて正しく理解し、自分のからだを守る行動を考える。
 - （2）望ましい生活習慣を知り、自分の生活を振り返る。
 - （3）自他の健康と命の大切さを学び、助け合う気持ちを育む。



事業概要

- 対象：市内中学生の生徒とその保護者
（学級単位または学年単位または学校単位）
- 方法：各中学校からの依頼に基づき、授業1時限の出張講座を行う。

自分や他者の健康と命の大切さに気づき、望ましい生活習慣を身につける。

がんについて基本的な知識を習得する

- ① がんができる仕組みを知る
- ② 主ながんの原因
- ③ がんになるリスクを減らす生活習慣を知る
- ④ 早期発見にはがん検診が有効であることを知る

自分の生活を振り返り、望ましい生活習慣について学習する

- ① がんのリスクを減らす生活習慣とは何かを知る
1、禁煙について 2、飲酒について 3、食事について
4、身体活動について 5、適正体重の維持

自他の健康の大切さについて

- ② 自分や家族の健康のためにできることを考える
- ③ 学んだことを家族と振り返る