

① 生活習慣病の発症予防及び重症化予防に関する取組

(1) 糖尿病・循環器疾患

①取組の背景

糖尿病の合併症は、糖尿病性腎症や糖尿病網膜症だけでなく、歯周病、感染症、認知症なども含まれます。また、糖尿病は、循環器疾患やがんのリスクを高め、生活の質や生命への影響が大きいことから、糖尿病の発症や重症化を予防することが重要です。

本市における平成30年の主要な死亡原因である循環器疾患（脳血管疾患と虚血性心疾患）は、全死亡原因の22.5%を占めており、さらに心疾患の標準化死亡比は全国よりも高い状況にあります。健康診査を受けた人の結果からは、メタボリックシンドローム該当者及び予備群が増加し、年齢とともに高血糖や腎機能の異常を示す人が増えています。循環器疾患の予防のためには、メタボリックシンドロームや糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することが重要です。

糖尿病や循環器疾患の予防のためには、まずは健康診査を受診し、身体の状態を把握した上で、自らの生活習慣を振り返り、改善することが必要です。そのためには、病気に関する知識の普及や健康診査の受診、保健指導の受講を促し、生活習慣の改善に向けて自主的に取り組むことができるような働きかけが重要です。また、体調が悪くなってから医療機関を受診するのではなく、定期的に健康診査を受診し、早期に発見し、中断することなく治療することにより、重症化を予防することの重要性を周知していくことも必要です。今後、個人が自分自身の健診結果などの健康情報を電子記録で確認、把握できる仕組が整備される予定となっており、健康づくりや適切な治療につなげていくことが期待されています。

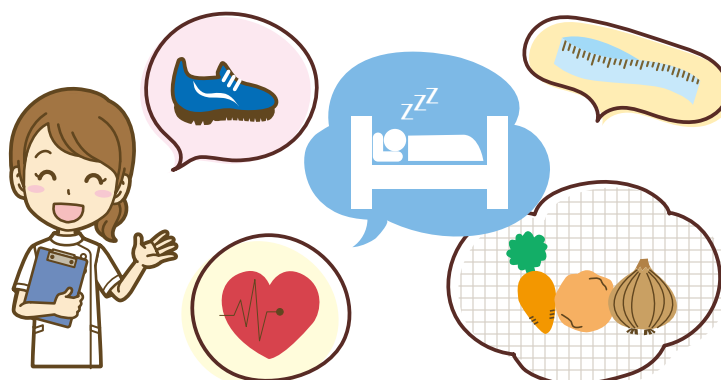
一方で、子どもにも生活習慣の改善が必要な現状であることから、子育て世代も含め全ての世代の人が、食生活や運動などの生活習慣の改善に関する取組が継続できるような環境づくりも大切です。特に、子どもの生活習慣を振り返ることは、家族の生活習慣を改善するきっかけにもなり、波及効果も期待されます。

②本計画期間に重点的に取り組むべき課題

- 1) メタボリックシンドローム・糖尿病・高血圧・脂質異常症の予防・改善へ向けた自主的な取組（適度な運動、適切な食事、禁煙等の生活習慣の改善）の促進・支援
- 2) 糖尿病等生活習慣病の発症予防・重症化予防へ向けた健康診査の受診や未治療、治療中断防止の啓発、かかりつけ医と連携した対象者の個別性に応じた保健指導の実施
- 3) 特定健診の受診率の向上、特定保健指導の実施率の向上

③取組

取組のポイント	取組項目
知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防のための適切な生活習慣の知識の普及 ・小学生から高校生までの生活習慣病予防教育の推進 ・特に、青年期、壮年期に対する生活習慣病やメタボリックシンドローム予防・改善の知識の普及 ・糖尿病、高血圧等生活習慣病の予防や治療の重要性についての知識の普及
健康診査受診率・保健指導実施率の向上	<ul style="list-style-type: none"> ・特に40歳代に対しての健康診査の受診勧奨 ・インセンティブ*17を活用した受診勧奨
環境整備	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診査、保健指導の実施 ・かかりつけ医等との連携による保健指導の推進 ・ウォーキング等の運動ができる環境整備



*17 インセンティブ

健康づくりの取組や社会参加等の行動に対しポイントを付与し、一定のポイントが蓄積された段階で物品等に還元する等、健康づくりに参加するきっかけや健康づくりの継続の意欲を喚起するための取組方策の一つ

④事業概要

1) 小学校等における生活習慣病予防への取組（小児生活習慣病対策）

学校医、養護教諭などが、定期健康診断などの結果に基づき保健指導を行うとともに、生活習慣病の予防を啓発するため、保護者への資料の配布などを行います。また、子どものときから生活習慣病を予防することの大切さを学ぶとともに、家庭での生活習慣を見直すきっかけづくりのため、授業の中で健康をテーマにした学習の機会を設け小児生活習慣病予防を推進します。

さらに、学校保健安全委員会*18では、児童・生徒の食生活や運動など、学校における健康の課題について、学校・家庭・地域が取り組めることは何かを検討し、健康づくりを推進します。



2) 生活習慣改善のためのポピュレーションアプローチ*19

地域の公民館などで実施する健康セミナーや市民及び各種団体の依頼による講座などにおいて、メタボリックシンドロームをはじめとした生活習慣病の予防について正しい情報を提供します。



3) 保険者による 特定保健指導*20

特定健診受診者のうち、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の人に対し、健診結果を理解した上で、自ら生活習慣の改善策を検討するなど、自分の健康に関する自己管理ができることを目指して、特定保健指導を実施します。

*18 学校保健安全委員会

学校における健康課題を協議し、健康づくりを推進するための組織
校長、教頭、保健主事、養護教諭、栄養教諭、学校栄養職員などの教職員、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、保護者代表、地域の保健関係機関の代表などを主な委員とし、保健主事が中心となって運営しています。

*19 ポピュレーションアプローチ

対象を限定することなく広く集団に働きかけ、全体の病気のリスクを減らしていこうとする取組のこと

*20 特定保健指導

特定健診の結果により健康の保持に努める必要がある人に対する保健指導のこと

4) 生活習慣改善に関する保健指導

健康相談や健康教育、家庭訪問などを実施し、個々の状況に応じた相談や生活習慣改善のための情報を提供します。

また、乳幼児健康診査において、生活リズム、食事、運動など、乳幼児期から家族ぐるみで正しい生活習慣を身に付けられるよう情報を提供します。

5) 糖尿病等生活習慣病の重症化予防のための保健指導

特定健診の結果において、糖尿病や高血圧などの生活習慣病が重症化するリスクの高い未治療者及び治療中断者への個別面談やかかりつけ医と連携した保健指導を実施します。

⑤ 評価指標

項目		現状値	目標値
岐阜市国保特定健診受診率の増加		39.2 %	50 %
岐阜市国保特定保健指導実施率の増加		18.2 %	30 %
岐阜市国保特定健診で「メタボリックシンドローム該当者」割合の減少	男性	35.0 %	31.5 %
	女性	11.9 %	10.7 %
岐阜市国保特定健診で「メタボリックシンドローム予備群」割合の減少	男性	18.1 %	16.3 %
	女性	5.5 %	5.0 %
岐阜市国保特定健診で HbA1c5.6%(NGSP 値)以上の人の減少		63.7 %	減少
岐阜市国保特定健診で中性脂肪 150mg/dl 以上または HDL コレステロール 40mg/dl 未満の人の減少		30.4 %	減少
岐阜市国保特定健診で収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上の人の減少		47.8 %	減少
脳血管疾患年齢調整死亡率の減少 (人口10万対)	男性	34.8	31.3
	女性	15.9	14.3
心疾患年齢調整死亡率の減少 (人口10万対)	男性	65.0	58.5
	女性	32.8	29.5

(2) がん

①取組の背景

「がん」は死亡原因の第1位であるとともに、壮年期における死亡原因の第1位であり、がん患者本人やその家族の生活に大きな影響を与えます。

がんによる死亡を減少させるためには、がん検診を受診することにより、がんを早期に発見し、早期治療に結びつけることのほか、がんのリスク要因となる喫煙、多量飲酒、塩分の摂りすぎや野菜摂取不足などの生活習慣の見直しが必要です。がん検診の必要性を啓発するとともに、いかにして受診を促すかが課題となっています。効果的な受診勧奨を実施するとともに、受診しやすい環境整備を行うことが、受診率向上につながります。

また、精密検査受診率の向上も、がんの早期発見・早期治療には不可欠です。精密検査受診率向上のための啓発に努めるとともに、医療機関とも連携し、精密検査受診状況の把握に努めることが必要です。

さらに、科学的根拠に基づいた質の高いがん検診を提供するための精度管理が重要です。がん検診の精度管理を行うことで、市民に安心感を生み、検診受診率の向上につながります。引き続き精度の向上に向けた取組について、検討することが必要です。

②本計画期間に重点的に取り組むべき課題

- 1) がん検診・精密検査の受診率向上に向けた効果的な受診勧奨、受診しやすい環境づくり
- 2) 科学的根拠に基づいたがん検診の実施体制の整備
- 3) がん検診の精度管理の強化

③取組

取組のポイント	取組項目
検診受診率の向上	<ul style="list-style-type: none">・ 検診の受診勧奨・ 無料クーポン券の送付・ 企業との連携による勧奨・ 精密検査受診率の向上に向けた受診勧奨
環境整備	<ul style="list-style-type: none">・ 各種がん検診の実施・ 検診機会の拡大（土曜日・夜間等）
知識の普及	<ul style="list-style-type: none">・ がん予防・がん検診の知識の普及・ がんの主な自覚症状の知識の普及

④事業概要

1) がん検診の受診勧奨

節目検診の対象となる年齢の人に無料クーポン券を送付し、がん検診を受診するための動機付けをするとともに、継続的な受診に繋がられるよう、ナッジ理論*21を活用した効果的な勧奨資材を検討するなど、受診勧奨を推進していきます。



(受診勧奨資材)

2) 受診しやすい環境の整備

集団で行うがん検診は、保健センター、コミュニティセンターや地域公民館など、身近な場所のほか、大型商業施設など多くの人が集まる場所で実施することに加え、土日や夜間の検診実施、インターネットでの予約受付など、利便性を高め、受診しやすい環境整備に努めていきます。

また、医療機関で行うがん検診は、かかりつけ医での受診や特定健診との同時実施、土日や夜間の受診を可能とするなど、受診しやすい検診の仕組づくりに努めます。



(複数のがん検診の同時実施)

*21 ナッジ理論
行動経済学や行動科学分野において、人々が強制によってではなく自発的に望ましい行動を選択するよう促す仕掛けや手法を示す用語

3) 精密検査受診率の向上に向けた受診勧奨

がん検診の検診結果を踏まえて、速やかに精密検査を受診できるように結果通知において精密検査の必要性を周知するとともに、精密検査実施医療機関と連携して受診状況を把握します。

4) 科学的根拠に基づいたがん検診実施体制の整備

がん検診は、国が定めた「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」による科学的根拠に基づく適切な検診方法で実施し、精度を適切に管理することに取り組みます。

がん検診の実施主体である市は、国立がん研究センターが示している「事業評価のためのチェックリスト」により、適切に検診が実施できているかを確認するとともに、がん検診受診率、要精検率、精検受診率などの「プロセス指標」に基づく評価を実施します。また、検診実施機関に対しても、検診機関ごとの「プロセス指標」、「検診機関用チェックリスト」の順守状況をフィードバックし、よりよいがん検診の実施を目指します。

⑤評価指標

項目		現状値	目標値
がん検診受診率の増加 (子宮がん20歳以上、それ以外のがん 40歳以上) ※健康基礎調査から算出(市のがん検診以外 の受診者を含む)	胃がん	29.7%	50%
	子宮がん	30.7%	50%
	乳がん	31.9%	50%
	肺がん	25.7%	50%
	大腸がん	30.7%	50%
岐阜市がん検診(「がん予防重点健 康教育及びがん検診実施のための 指針」に基づく検診)での精密検査 受診率の向上	胃がん	92.7%	現状維持
	子宮がん	93.8%	現状維持
	乳がん	95.6%	現状維持
	肺がん	97.4%	現状維持
	大腸がん	86.5%	90%

② 生活習慣病の発症因子を減らすための6つの生活習慣の改善に関する取組

(1) 栄養・食生活

① 取組の背景

“食”は単に栄養補給のためのものではなく、生命の維持や子どもの健やかな成長など、いきいきと生活するために欠くことができないものであり、生活の営みの中で人とのふれあいや楽しみとなる基本的な生活習慣です。食生活は「生活の質」にも大きく影響していますが、いわゆる生活習慣病や一部のがんの発症と関連しているといわれています。生活習慣病の発症及び重症化予防のためには、体重、血圧、血糖値などをコントロールすることが重要です。青年期・壮年期を中心に、バランスのよい食事、食塩の適正摂取や十分な量の野菜摂取など、食生活の改善に向けた取組により、生活習慣病を予防する必要があります。

また、高齢者は、低栄養によるやせとフレイルとの関連が大きく、適切に栄養を摂取することにより、要介護状態を予防することが重要です。

② 本計画期間に重点的に取り組むべき課題

- 1) 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事の普及
- 2) 食塩(男性7.5g/日・女性6.5g/日未満)及び野菜(350g/日以上)の適正摂取の普及
- 3) 栄養成分表示活用に向けた普及啓発
- 4) 適正体重の維持へ向けた取組の促進
- 5) 望ましい食習慣につながる食環境の整備・充実



③取組のポイント

取組のポイント	取組項目
食に関する教育及び情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ・食塩及び野菜の適正摂取量の知識の普及 ・ライフステージに応じた望ましい食生活を送るための情報提供 ・乳幼児期、学童期、思春期における食に関する教育
食環境の整備・充実	<ul style="list-style-type: none"> ・特定給食施設等への指導 ・食生活改善普及運動の取組 ・ぎふ食と健康応援店と協働した食を通じた健康づくりの取組 ・栄養成分表示活用に向けた普及啓発
食育活動を推進するための人材の育成・活動支援	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進員*22 の養成講座や勉強会の実施 ・食生活改善推進協議会*22 の自主活動支援
食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・第3次岐阜市食育推進計画*23 に基づく取組



*22 食生活改善推進員、食生活改善推進協議会

食生活改善推進員は、市が行う養成講座の修了者で、食を通じた健康づくり活動を進めるボランティア

食生活改善推進協議会は、食生活改善推進員によって組織され、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに地域に根差した健康づくり活動を進めています。

*23 岐阜市食育推進計画

「食育」とは、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、一人ひとりの心身の健康の増進と豊かな人間性を形成することです。本市では、総合的かつ計画的な食育の推進を図るため、食育推進計画を策定し、ライフステージに応じた切れ目のない食育の取組を推進しています。

④事業概要

1) 妊娠期・離乳期における啓発

乳幼児健康診査や育児心配ごと相談、パパママ学級などの保健事業や地域における乳幼児を対象とした健康教育の場を通して、月齢や成長過程などに応じた必要な情報を提供し、将来の生活習慣病予防や食育につながる取組を推進します。

2) 青年期・壮年期層への食を通じた健康づくりの推進

企業などと連携し、従業員などへの健全な食生活についての健康教育として、食育 SAT システム（体験型栄養教育システム）を活用した食事診断や管理栄養士による情報提供、食事相談などを通じて、食塩や野菜の適量摂取など、生活習慣の改善につながる健康づくりに取り組みます。



3) 高齢者に対する食生活支援

寝たきりや要介護状態を予防するためには、食生活を充実させ、「食」に対する関心を高める必要があります。地域における高齢者対象の健康教育の場で、フレイルの原因となる低栄養を予防するための情報提供を行います。

また、岐阜市食生活改善推進協議会の協力のもと、今まで料理をしたことのない男性が基本的な料理技術を身に付け、自宅でも料理をすることができるよう、調理実習などを行います。



4) 特定給食施設等への指導

特定の人に対し、継続的に給食を提供する特定給食施設などは、給食を提供する人に応じて、適切に栄養管理がされた給食を提供することが求められています。施設の種類に応じた情報提供や集団・巡回による指導を行います。

5) ぎふ食と健康応援店*24 と協働した食に関する情報提供

飲食店のメニューにエネルギーや食塩相当量などの栄養成分を表示したり、店頭で健康情報を提供するぎふ食と健康応援店と協働して、市民の健康づくりを応援します。



6) 食を通じた健康づくり活動を推進するための人材育成と支援

食生活改善推進員を養成する講座や、会員向けの勉強会を開催し、地域での活動を支援します。また、岐阜市食生活改善推進協議会と連携し、地域における食育活動を推進します。



7) 岐阜市食育推進計画に基づく総合的な取組

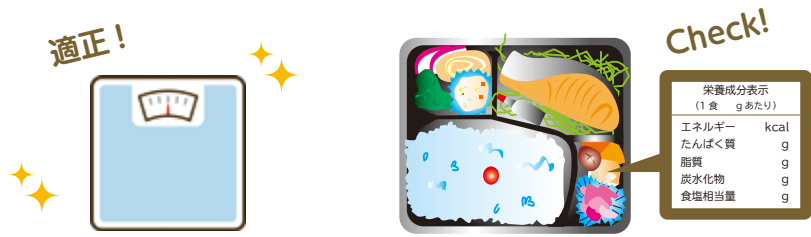
第3次岐阜市食育推進計画では、「健康な心と身体を育む力を身につけ、自らがその力を活用し、次の世代へつなげていくことができる」を基本理念とし、ライフステージごとの取組を推進します。



*24 ぎふ食と健康応援店
岐阜県と岐阜市が共同で進める食環境整備事業のこと

⑤評価指標

項目		現状値	目標値
1日3食、食べている人の増加		88.6 %	95 %
主食・主菜・副菜が揃っている食事を1日2回以上摂っている人の増加		75.4 %	80 %
次の食品を積極的に食べている人の増加	緑黄色野菜	52.8 %	80 %
	淡色野菜	51.5 %	80 %
	牛乳・乳製品	56.4 %	80 %
加工食品や外食の栄養成分表示を参考にしている人の増加		48.0 %	65 %
食塩の摂りすぎに気を付けている人の増加		72.1 %	95 %
1日あたりの望ましい野菜摂取量を知っている人の増加		29.7 %	50 %
適正体重(BMI 18.5以上 25.0未満)を維持する人の増加		73.0 %	85 %
低栄養傾向(BMI 20以下)の高齢者割合の抑制		21.6 %	22 %以下
ヘルシーメニューや栄養情報を提供できる新規店舗の増加		—	100店舗



(2) 歯・口腔の健康

①取組の背景

「食事がおいしく食べられること」は歯・口腔の健康の大切な指標です。

口腔内の二大疾患である「むし歯」と「歯周病」は、生活習慣の影響を大きく受けることから、生活習慣病と位置付けられています。特に、歯周病は、糖尿病や循環器疾患などのリスク因子となります。また、高齢者にとって、咀嚼（かみくだき飲み込みやすくすること）や嚥下（飲み込むこと）などの口腔機能の低下は、低栄養やフレイルの状態を進行させ、心身の健康や生活の質にも大きく影響します。

生涯を通じて「自分の歯」で「食」を楽しむことができるよう、口腔の健康を保つために定期的な歯科健診の受診の勧奨やセルフケアの重要性などの歯科保健に関する知識の普及及び啓発に努めるとともに、ライフステージにあわせた歯科口腔保健の施策を総合的に推進することが必要です。

②本計画期間に重点的に取り組むべき課題

- 1) 定期的な歯科健診の受診勧奨
- 2) 口腔のセルフケアの重要性の周知
- 3) オーラルフレイル*25 の予防の啓発



*25 オーラルフレイル

滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品の増加、食欲の低下、食べられる食品が限られるなど、口腔機能が低下し虚弱となった状態

③取組のポイント

取組のポイント	取組項目
知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> ・ パパママ学級、乳幼児健診における歯科保健教育 ・ 保育所（園）、幼稚園、小中学校における歯みがき指導 ・ 歯科健康診査などにおける自己管理（セルフケア）のための知識の普及 ・ オーラルフレイル予防の知識の普及 ・ 定期的な専門的管理（プロフェッショナルケア）の推進 ・ たばこによる口腔への害についての知識の普及
受診率の向上	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊婦歯科健康診査、産婦歯科健康診査や節目歯科健康診査等の受診の勧奨
環境整備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊婦歯科健康診査、産婦歯科健康診査の実施 ・ 幼児歯科薬物塗布の実施 ・ 節目歯科健康診査の実施 ・ 高齢者通所介護施設訪問歯科健康診査の実施 ・ かかりつけ歯科医による歯科保健の推進 ・ かかりつけ歯科医による定期的なプロフェッショナルケアの推進

④事業概要

1) 幼児歯科薬物塗布（フッ化物塗布）

乳歯むし歯の予防を図るため、フッ化物塗布及び保健指導を実施します。この取組により、市民の乳歯むし歯に対する予防意識が向上しています。



2) オーラルフレイル予防の健康教育

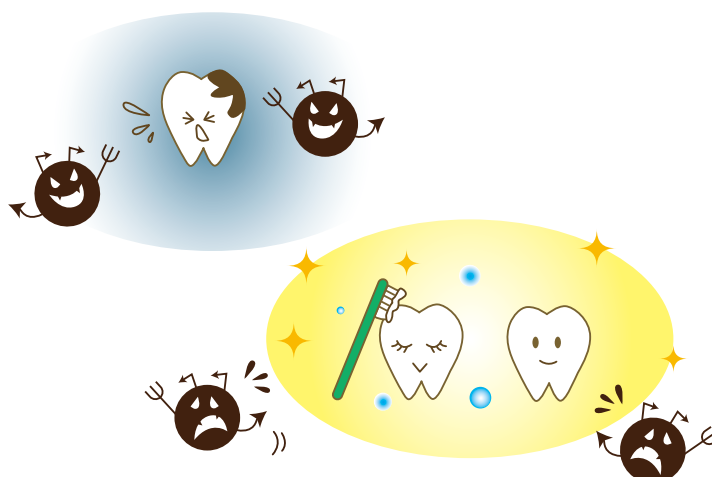
生涯にわたって、健康な歯や口腔機能の維持をすることが重要であるため、オーラルフレイルの予防として、地域での健康相談などの場で、歯科疾患予防や口腔ケアとともに、口腔機能の維持・向上を目指した健康教育と保健指導を実施します。



3) 歯科健康診査 (妊婦、産婦、30歳から70歳までの5歳刻み、75歳以上)

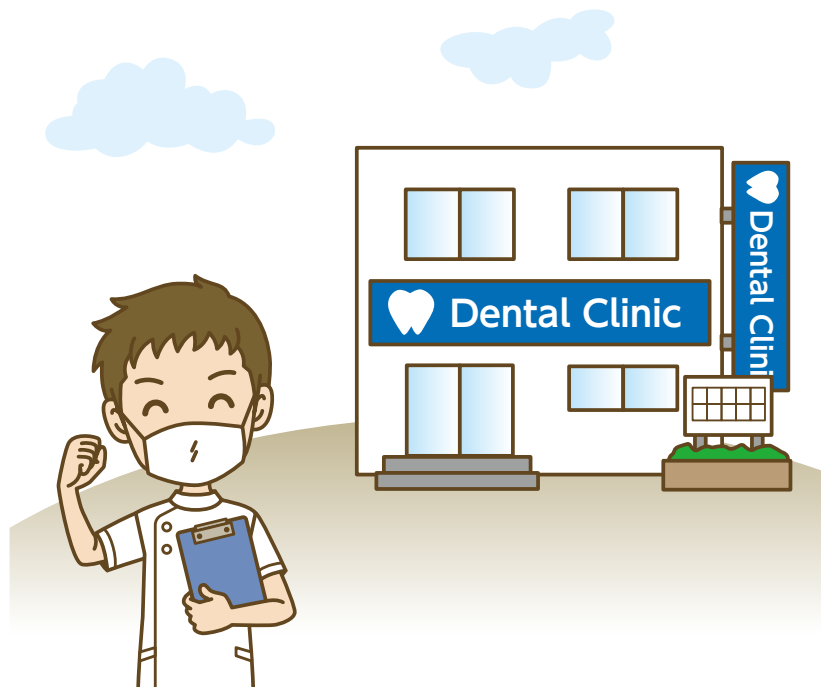
「80歳になっても20本以上自分の歯を保ちましょう」という8020 (ハチマルニイマル) 運動を推進し、「健康な歯や口腔機能の維持」を目指す取組として、歯科健康診査と歯科保健指導を歯科医療機関に委託して実施します。

生涯にわたって、健康な歯や口腔機能の維持に取り組むことが重要であり、歯科疾患及びオーラルフレイルの予防のため、若い時からかかりつけ歯科医をもつことや、歯・口腔の健康について広く啓発します。



⑤ 評価指標

項目	現状値	目標値
むし歯のない3歳児の増加	91.4 %	95 %
むし歯のない6歳児の増加	65.0 %	70 %
むし歯のない12歳児の増加	74.8 %	80 %
妊婦歯科健康診査受診率の増加	41.1 %	50 %
過去1年間に歯科健診を受診した人の増加	49.7 %	60 %
40歳節目歯科健康診査で歯周炎にかかっている人の減少	59.1 %	55 %
80歳で自分の歯が20本以上ある人の増加	69.7 %	75 %



(3) 身体活動・運動

①取組の背景

人が身体を動かすことを「身体活動」といいます。身体活動には、健康増進や楽しみなどの意図をもって、余暇に行う趣味・レジャー活動、運動・スポーツや、日常生活を営む上で必要な労働や家事に伴う生活活動があり、全ての身体活動が健康に欠かせないものと考えられています。身体活動を増加させることは、メタボリックシンドロームを改善し、生活習慣病の発症リスクを低減させ、ロコモティブシンドローム、フレイルや認知症など、介護予防にも効果があるとされています。しかしながら、生活活動を少なくする方向に生活環境が整備され続けており、身体活動・運動を増加させることは難しい状況にあることから、身体活動量を維持・増加させるための働きかけや環境整備が重要です。

②本計画期間に重点的に取り組むべき課題

- 1) 身体活動量の増加
- 2) 運動を通じたフレイル予防
- 3) 運動習慣の獲得へ向けた自主的な取組の促進
- 4) 社会環境の整備（健康的なまちづくり）

③取組

取組のポイント	取組項目
健康づくりのために望ましい身体活動量に関する知識の普及	<ul style="list-style-type: none">・日常生活における労働や家事、外出機会の増加等による身体活動量増加のための知識の普及・運動を通じたフレイル予防及び介護予防の啓発
社会環境の整備	<ul style="list-style-type: none">・高島屋南地区公共施設（健康・運動施設）等運動活動拠点の整備・提供・健康ステーションでのウォーキング講座等による実践方法の情報提供・歩きやすい歩行環境の整備
人材育成・活動支援	<ul style="list-style-type: none">・いきいき筋トレ体操の普及に取り組む人材の育成及び地域での活動の支援

④事業概要

1) 拠点整備

健康に対する意識や知識を育み運動を通じた健康づくりを支援する施設として機械式ジム、フィットネススタジオ、健康教育、健康セルフチェック、健康相談などのための研修室や多目的なスペースを兼ね備えた大型の健康運動施設を中心市街地（柳ヶ瀬地区）に整備します。この施設の隣に移設する中保健センターとも連携しながら生活習慣病予防などの新たな拠点施設として運営していきます。

長良川健康ステーションは、引き続き情報発信、健康セルフチェック、健康づくり教室、ウォーキング・ジョギングをする人のためにもロッカーやシャワーを提供する健康づくり拠点施設として運営します。



※健康運動施設イメージ図



※中保健センターイメージ図

2) 人材育成・活動支援

いきいき筋トレ体操^{*26}の普及に取り組む人材の育成や、各地区の筋トレ活動やウォーキング活動を支援します。いきいき筋トレ体操は、筋肉量の維持、増強を図るだけでなく、身近な場所での筋トレ教室において人と人との交流により、心身ともに健康的な生活を送れることを目的に取り組めます。



*26 いきいき筋トレ体操

いつまでも住み慣れた地域でいきいきとした人生を送ることを目的に、7つの筋肉トレーニングによって構成された岐阜市オリジナルの筋トレ体操

地域で体操を普及するため、市が「いきいき筋トレサポーター」を養成し、その活動を支援しています。

3) クアオルト® 健康ウォーキングの普及

クアオルト健康ウォーキングは、ドイツのクアオルト（健康保養地）で自然の地形や風などを活用して行われる運動療法を基に考案された健康づくりのためのウォーキングです。安全・効果的に有酸素運動を行うことが学べる運動プログラムとして普及します。



4) スポーツ推進啓発イベント

スポーツを体験する機会として、ながら川ふれあいの森、岐阜公園、金華山などを会場に、ウォーキング、軽スポーツ、ジョギング、ハイキングなどのスポーツ啓発イベントを開催します。

5) 高齢者の健康・スポーツ活動の普及

健康づくり、生きがいがづくりにつなげるとともに、地域での社会活動として、高齢者体育大会やペタンク大会、スポーツ教室などを岐阜市老人クラブ連合会に委託して開催します。

⑤ 評価指標

項目	現状値	目標値
適正体重(BMI 18.5 以上 25.0 未満)を維持する人の増加	73.0 %	85 %
居宅で介護サービスを利用している 65 歳以上の要介護者の中で、転倒、骨折が原因で要介護者となった人の割合の減少	16.9 %	減少
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合の増加	33.4 %	80 %
じっとしている時間をなるべく減らすように努める人の増加	51.0 %	70 %
週1回以上運動している人の増加	47.6 %	65 %

(4) 休養・こころの健康づくり

①取組の背景

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるためにとても重要なことです。人生の目的や意義を見だし、主体的に人生を選択することができれば「生活の質」の向上につながります。

近年、社会情勢の複雑化、住居や職場の環境、対人関係、健康問題などに起因する疲労やストレスから、こころの健康を損なう人が増えており、さらにはうつ病になる人も少なくありません。「うつ」などの健康問題が自殺の要因のひとつではありますが、経済的な要因も影響しているといわれています。

自殺者は、性別に関係なく、子どもから高齢者まで幅広い年代に見受けられます。特に、20～39歳の若い世代においては、自殺が死亡原因の第1位となっており、こころの不調に自分や周りの人が気づき、早期に相談できる支援体制を充実させる必要があります。

②本計画期間中に重点的に取り組むべき課題

- 1) 自殺対策
- 2) ストレスの解消
- 3) 相談支援体制の充実
- 4) 地域とのつながりの強化
- 5) 母子への支援強化

③取組

取組のポイント	取組項目
知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレス対策、睡眠等による休養についての知識の普及 ・ 「うつ」の早期発見、早期治療の促進 ・ 「うつ」等で悩んでいる人を支えるゲートキーパー^{*27}の周知
環境整備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 心身の健康の保持増進のための情報提供と環境整備 ・ こころの状態の自己チェックシステムの利用促進 ・ 相談窓口の拡充、周知の推進 ・ 専門機関等との連携の強化 ・ 企業、教育機関との連携の推進

^{*27} ゲートキーパー
悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のこと

④事業概要

1) 相談支援

こころの悩みに対し、精神保健福祉相談員・保健師が相談に応じています。また、医師による精神保健相談や法律とこころの健康相談会を開催しています。ガイドブックやリーフレットの配布、ホームページなどにより相談窓口を周知します。

ひきこもりに関する相談について、様々な問題を抱えた本人及び家族など周囲の方々に対し、それぞれの課題に応じて、福祉・生活困窮担当や労働雇用担当などの関係機関と連携して、継続的な支援を行います。

2) 岐阜市自殺対策計画に基づく自殺対策の推進

平成28年に改正された自殺対策基本法や平成29年に閣議決定された自殺総合対策大綱を踏まえ、誰も自殺に追い込まれることのない岐阜市を目指し、平成30年度に「岐阜市自殺対策計画」を策定しました。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく家庭・健康・経済・就労などのさまざまな社会的要因が複雑に関係していることから、岐阜市自殺対策庁内連携会議において関係部署間で取組について情報共有を行い、市全体で自殺対策の取組を推進しています。



3) ゲートキーパーの育成

うつ予防として、多くの市民が「うつ」について正しい知識を持ち、また周囲の人も「うつ」を理解し適切に対応することが必要です。自分の身近な人のいつもと違う様子に気づき、声をかけ、つなぎ、見守るゲートキーパーの役割について、講演会を開催して普及啓発に取り組みます。



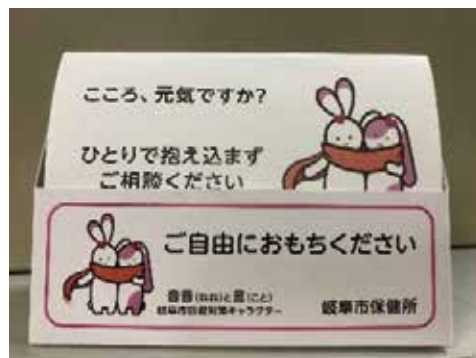
(ゲートキーパー講演会の様子)

4) オリジナルキャラクターを活用した自殺対策の推進

岐阜市立女子短期大学生生活デザイン学科の学生の協力を得て作成した自殺対策のオリジナルキャラクターを活用し、相談先の周知や啓発などを行います。



【音音 (ねね) と言 (こと)】
岐阜市自殺対策キャラクター



5) うつ予防への対策

こころの健康づくりとして、余暇を楽しみ、自分に適したストレスへの対処方法を見つけることが大切です。「うつ」には早期の気づきですが、気軽に自己チェックができるようメンタルヘルスチェックシステムをホームページ上に掲載し、利用について普及啓発を行います。

メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」

携帯電話、スマートフォンなどから、いつでも気軽に気分の落ち込み具合やストレスの状態がわかります。



本人モード 結果画面 (例)

6) 妊娠期からの切れ目のない支援

妊娠がわかった時から、妊婦やその家族が安心して妊娠期を過ごし、出産、育児に取り組めるよう、気軽に相談できる窓口を整え、支援に取り組めます。心身に不調がある妊産婦の把握に努め、継続した支援が必要な家庭に適切なサービスを提供します。特に、産後間もない時期は、不安や心配を抱えがちです。また、生活上のストレスや子どもを育てることの難しさなど、様々な要因が絡み合い、産後うつ発症の危険性が高まることや虐待などの問題が発生しやすいため、産科医療機関や関係機関と連携し、産後の心身の不調に気づき、相談や支援を受けられるよう、体制を整えていきます。

また、生後4か月までの乳児のいる家庭を保健師、助産師が訪問し、子育て情報の提供や相談、支援を行います。



(家庭訪問の様子)

⑤ 評価指標

項目		現状値	目標値
ストレスを処理できている人の増加		75.5 %	85 %
余暇を楽しむ機会のある人の増加		68.3 %	70 %
いつもとっている睡眠で休養がとれていると思っている人の増加		72.4 %	80 %
自殺者の減少 (人口10万対)		16.0	13.0
相談相手がいる人の増加	男性	77.6 %	90 %
	女性	91.6%	現状維持
家庭や社会で役割がある人の増加		84.6 %	90 %

(5) たばこ

①取組の背景

喫煙や受動喫煙は、がん、循環器疾患、歯周病など、多くの疾患の危険因子となっ
ていることが科学的に明らかになっています。

たばこが健康に及ぼす影響について理解している人の割合は増加していますが、
目標値に達していません。特に、COPD（6ページ注釈参照）の認知度は低い状況
です。長年の喫煙習慣のある人は、COPD となる可能性が高く、COPD により生
活の質の著しい低下を招く恐れがあります。

また、未成年者の喫煙は、成長を阻害するだけでなく、依存性が高いために、
継続的な喫煙につながりやすく、多くの疾患のリスクも高まります。さらに、妊婦、
産婦の喫煙は、本人の妊娠合併症以外にも、胎児の低体重や出生後の乳幼児突
然死症候群のリスク、乳児への受動喫煙にもつながります。そのため、未成年者や
妊婦、産婦の喫煙防止対策は重要であり、喫煙や受動喫煙が健康に与える影響や
禁煙に関する知識の普及を行うとともに、禁煙したい人への支援を推進する必要が
あります。

②本計画期間中に重点的に取り組むべき課題

- 1) 未成年者や妊産婦の喫煙をなくす
- 2) 受動喫煙の防止
- 3) 禁煙の支援及び推進

③取組

取組のポイント	取組項目
喫煙、受動喫煙の害 についての知識の普及 及び情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ・ 未成年者や妊婦、産婦に対する喫煙の害についての正しい知識の普及 ・ 受動喫煙の害についての情報提供 ・ COPD を含めた喫煙の害についての情報提供
禁煙に関する情報提 供及び指導	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊婦、産婦への禁煙指導 ・ 禁煙相談及び禁煙治療を行う医療機関等の情報提供
受動喫煙防止のため の環境整備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 受動喫煙対策を講じる施設に対する支援

④事業概要

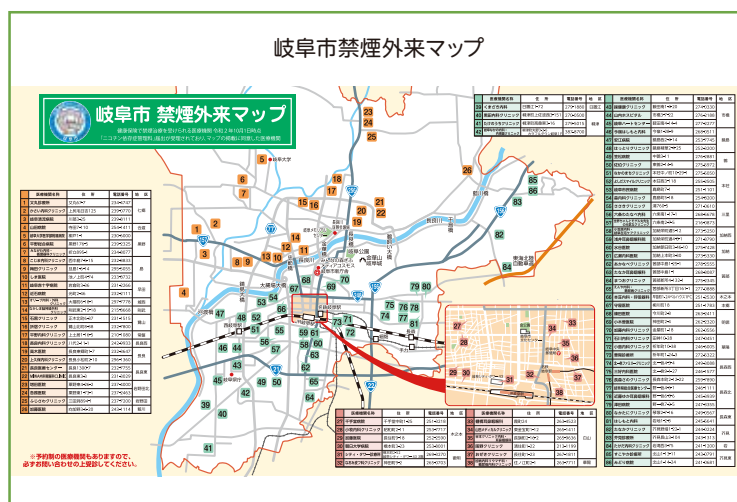
1) 喫煙の害についての正しい知識の普及

喫煙が健康に及ぼす影響について正しく理解することが、喫煙や受動喫煙の防止につながります。喫煙者だけでなく、非喫煙者に対しても喫煙の害についての正しい知識が周知できるよう医師会、歯科医師会、薬剤師会などの関係機関や教育機関などと協力し、取り組みます。

- ・ 医療機関、薬局などでの禁煙治療、禁煙相談
- ・ 母子健康手帳交付時、健康相談、特定保健指導及び家庭訪問などの機会を通して、喫煙の害や禁煙についての情報提供と指導、助言、支援
- ・ 歯周病の予防対策としての禁煙推進
- ・ 学校における喫煙防止教育
- ・ 世界禁煙デー、禁煙週間における喫煙の害についての知識の普及など

2) 禁煙希望者への情報提供

たばこをやめたい人が禁煙できるように、保険診療による禁煙治療が受けられる医療機関について「岐阜市禁煙外来マップ」を作成し、市ホームページに掲載しているほか、乳幼児の保護者、がん検診受診者、市内の企業などに情報提供します。



3) 受動喫煙防止に関する指導・助言等

病院、児童福祉施設など受動喫煙により健康を損なうおそれが高い人が主として利用する施設や事業所、飲食店などの管理権原者、管理者に対し、健康増進法に基づき受動喫煙を防止するために必要な指導及び助言、喫煙専用室などの設置・運用時における相談指導を行います。

また、違反者に対し、違反状態を改善するよう勧告や命令などを行います。

4) 多数の人が集まる施設等での受動喫煙防止対策の推進

健康増進法第27条第2項において、「特定施設等の管理権原者は、喫煙をすることができる場所を定めようとするときは、望まない受動喫煙を生じさせることがない場所とするよう配慮しなければならない。」と規定されています。飲食店もこの対象であり、食品衛生講習会などの機会を捉えて、受動喫煙防止対策を推進しています。また、屋内に喫煙専用室などの喫煙エリアを設ける施設は、施設及び喫煙室の出入口付近などに喫煙室があることを示す標識の掲示が健康増進法の規定により義務付けられていることから、希望する施設に対し、ステッカータイプの標識を配布します。



(ステッカーの一例)

⑤評価指標

項目		現状値	目標値
3歳児の同居者で家の中でも喫煙する人の減少		12.8 %	10 %
喫煙する人の減少	男性	22.3 %	20 %
	女性	5.4 %	5 %
	妊婦	1.8 %	0 %
喫煙が健康に与える影響について理解している人の増加	肺がん	89.7 %	95 %
	喘息	72.9 %	80 %
	気管支炎	79.1 %	80 %
	心臓病	60.6 %	80 %
	脳卒中	63.0 %	80 %
	胃潰瘍	40.7 %	50 %
	妊婦への影響	85.8 %	95 %
	歯周病	58.3 %	70 %
COPDの認知度の向上(聞いたことはある、意味を知っている)		43.1 %	80 %
受動喫煙の機会を有する割合の減少	家庭	16.8 %	10 %
	職場	27.5 %	15 %
	飲食店	47.8 %	25 %
	遊技場	13.9 %	10 %



(6) アルコール

①取組の背景

お酒は、生活に豊かさと潤いを与えるものである一方、飲酒することにより、がん、高血圧症、脳血管疾患などの生活習慣病の発症や重症化のリスクを高めます。また、多量飲酒などの不適切な飲酒は、本人の健康問題のみならず、アルコール依存症などにより飲酒運転、暴力、虐待、自殺など様々な社会問題との関連が指摘されています。特に、壮年期の男性は、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている割合が高く、職場のストレス、失業による経済問題、家庭問題などにより、飲酒量が増加することが推測されます。「休養・こころの健康づくり」と合わせ、適度な飲酒量について、周知に取り組む必要があります。

また、未成年者や妊婦、授乳中の女性の飲酒は、胎児を含めた子どもの心身の健康に悪影響を与えることになります。

②本計画期間中に重点的に取り組むべき課題

- 1) 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少
- 2) 未成年者や、妊婦、授乳中の女性の飲酒をなくす

③取組

取組のポイント	取組項目
飲酒に関する正しい知識の普及及び情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ・小中学生へのアルコールと健康についての正しい知識の普及 ・妊娠中や授乳中の飲酒に伴う胎児や乳幼児への影響についての正しい知識の普及 ・生活習慣病のリスクを高める飲酒量や適度な飲酒に関する情報提供 ・こころの状態の自己チェックシステム（アルコールチェックモード）の利用促進 ・壮年期層を中心とした職場への適度な飲酒に関する情報提供
環境整備	<ul style="list-style-type: none"> ・相談窓口の設置 ・未成年者に飲酒をさせないための社会ぐるみの取組の推進

④主要事業

1) 健康教育及び保健指導

- ・ 飲酒に伴う生活習慣病の発症や重症化などのリスクについて、地域、職域などを通じて普及し、必要に応じて、減酒支援を行います。
- ・ 未成年者に対し、学校などを通じて飲酒が自分自身の心身に与える影響に関する正しい知識について普及します。
- ・ 妊婦、授乳中の女性に対し、飲酒が自分自身や胎児、乳幼児の心身に与える影響に関する正しい知識を普及するとともに、必要に応じて助言、指導及び支援を行います。

2) こころの状態の自己チェックシステム（アルコールチェックモード）







本人及び家族が、自己チェックすることで、その人に合った必要な情報の提供や相談窓口を紹介できるシステムの利用を促進します。

⑤評価指標

項目		現状値	目標値
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少 ※1日の平均純アルコール量 男性 40g以上、女性 20g以上	男性	14.1 %	減少
	女性	8.5 %	減少
妊婦の飲酒者の減少		0.5 %	0 %

(参考) 節度ある適度な飲酒量

アルコールを飲む場合は、1日あたり平均飲酒量は純アルコールで換算し約20g程度までにしましょう。

お酒の種類	日本酒	ビール	ワイン	焼酎	酎ハイ	ウイスキー
						
適量	1合 180ml	中ビン1本 500ml	グラス1杯 200ml	25度 100ml	350ml	ダブル1杯 60ml
アルコール度数	15 %	5 %	12 %	25 %	7 %	43 %
純アルコール量	22g	20g	19g	20g	20g	21g

③ 生涯を通じた健康づくりの推進（ライフステージごとの取組）

前節までの取組（生活習慣病の発症予防及び重症化予防、生活習慣の改善）は、ライフステージに応じ、生涯を通じて行うことが重要です。

この節では、(1) 次世代、(2) 青年期・壮年期、(3) 高齢期の各ライフステージの健康づくりのために必要な取組について整理します。

(1) 次世代の健康（妊娠前・妊娠期～19歳）

①取組の必要性

妊娠前、妊娠中や産後の心身の健康に気を配り生活を送ることは、妊産婦の健康を守るだけでなく、生まれてくる子どもの生涯を通じた健康にも影響を与えるため重要です。総コレステロール、中性脂肪、尿酸の値が要注意、要管理となっている子どもが小学生高学年で30%に達するなど、生活習慣病は子どもにとっても大きな課題です。家庭はもとより、学校や行政などからの働きかけにより、子どもの頃からの食事、運動、睡眠、歯みがきなどの基本的な生活習慣を確立し、生涯にわたり健康的な生活習慣を維持することが必要です。

②取組

取組のポイント	主な取組
知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> ・母子健康手帳交付時の保健指導の推進 ・生活習慣病予防の知識の普及 ・小学生から高校生までの基本的な生活習慣（食育や運動等）の確立の推進 ・未成年者に対する飲酒、喫煙防止のための教育
健康診査受診率の向上	<ul style="list-style-type: none"> ・妊産婦健康診査、妊産婦歯科健康診査及び乳幼児健康診査の受診勧奨
環境整備	<ul style="list-style-type: none"> ・相談窓口の設置 ・妊産婦健康診査、妊産婦歯科健康診査及び乳幼児健康診査の実施 ・子どもの頃からの基本的な生活習慣の確立のための家庭・地域・学校の連携

(2) 青年期・壮年期の健康（20歳～64歳）

①取組の必要性

青年期・壮年期の働き盛りの世代は、社会の支え手かつ、家族の中心的な役割であることに加え、生涯にわたり健康で自立した生活を送るためにも、健康を維持することが重要です。一方、壮年期以降はメタボリックシンドローム、循環器疾患、がんなどの生活習慣病が増加します。また、年齢を重ねるほど、家庭や社会の責任やストレスが増える傾向にあり、心身の健康への影響が懸念されます。個人が自身の健康状態に目を向け、健康診査（検診）の継続受診、生活習慣の改善、ストレスの解消などに取り組むことはもとより、地域や職域など、社会全体が個人の取組を支援することが必要です。

②取組

取組のポイント	主な取組
知識の普及及び情報提供	<ul style="list-style-type: none">・生活習慣病予防の普及・ホームページ等を活用した健康に関する情報提供の充実・健康づくりに関する相談窓口の周知
健康診査・がん検診受診率の向上	<ul style="list-style-type: none">・各種健康診査、がん検診の受診勧奨
環境整備	<ul style="list-style-type: none">・各種健康診査・がん検診の実施・健康づくりに関する相談窓口の設置・企業等と連携した健康づくりの推進・保育所（園）、幼稚園、小中学校と連携した保護者に対する健康づくりの推進

(3) 高齢期の健康 (65歳以上)

① 取組の必要性

高齢期は、高血圧症や糖尿病など複数の生活習慣病の併発や重症化することに加え、体重や筋力量の減少や、社会的なつながりの減少など多様な課題を抱えており、高齢になるほど要支援・要介護状態になる人が増加しています。

そのため、高齢者の健康増進を図り、健康寿命の延伸につながるよう、生活習慣病の発症及び重症化を予防する保健事業と介護予防の取組を複合的かつ一体的に実施することが重要です。行政の関係部局や関係機関の連携のもと、医療専門職からの健康教育や支援により、適切な栄養摂取や筋力の維持、社会的なつながりの強化などや、食生活、身体活動・運動、歯・口腔及びこころの健康づくりを推進することが必要です。

② 取組

取組のポイント	主な取組
知識の普及	<ul style="list-style-type: none">・生活習慣病重症化予防の知識の普及・生活機能の維持・向上のための知識の普及・フレイル、ロコモティブシンドローム予防の啓発・低栄養予防等食の大切さについての啓発
環境整備	<ul style="list-style-type: none">・各種健康診査の実施・地域健康自主グループ（ウォーキング、ふれあい・いきいきサロン、筋トレサポーター主体の市民向け講座）の活動支援・医療専門職による健康教育の機会の提供・保健事業と介護予防の一体的な実施の推進・地域包括支援センター、社会福祉協議会等各種団体との連携



④ 健康を支える社会環境の整備

健康は、主体的、持続的に行動してこそ増進できるものです。この計画の基本目標である健康寿命の延伸、早死の減少、生活の質の向上も、市民一人ひとりが、健康に関する基礎的な知識を得て、自らの生活習慣を見つめ直し、必要な改善に取り組むことによって実現されるものです。

健康づくりに関する意識、行動は、個人を取り巻く環境に大きく影響を受け、多くの人にとって健康づくりへ向けた知識、意欲、実践を充実、持続させるには、それらを支援する環境が必要であると考えられます。

第2節までに定めた市民の生活習慣病の発症予防及び重症化予防、生活習慣の改善を支援する行政の取組も、市民一人ひとりの主体的、持続的な行動を前提としていますが、市民の行動を後押しし、その行動の持続を支援する環境が整っていることが重要です。

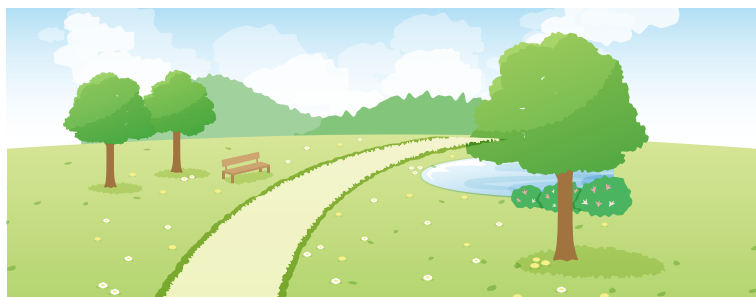
この節で、「健康づくりを支援する社会環境」という観点で行政施策の在り方を整理しておきます。

(1) 健康的なライフスタイルを実践しやすいまちづくりの推進

市民の健康に対する意識や知識を育み、運動の実践支援、情報提供、健康相談・健康教育などを行う拠点設備を整備するとともに、「歩きたくなる・歩き続けてしまう歩行空間」という観点で、道路や公園などの整備を進めることや、「歩いて出かけられる」公共交通施策を推進していきます。

(2) 様々な社会組織の取組との連携

地域の中では、自治会、まちづくり協議会、学校、職場、ボランティア団体のほか、保健・医療・福祉の専門家や企業など、様々な団体・組織が主体的に健康づくりの推進に取り組んでいます。市は、これらの取組がより効果的なものとなるよう連携・協力していきます。



⑤ 新型コロナウイルス感染症を考慮した健康づくり

新型コロナウイルス感染症は、社会生活全般に大きな影響を及ぼしており、健康への取り組み方も変化しています。

この節では、生活習慣病予防や生活習慣の改善に関する視点において、新型コロナウイルス感染症対策を推進していく要点を整理します。

(1) 定期的な健康診査やがん検診の受診

糖尿病、循環器疾患などの生活習慣病にかかっている人は、新型コロナウイルスに感染した際、重症になりやすいことがわかっています。まん延期においても健康診査やがん検診の受診を中止せず、自分自身の健康状態を把握するとともに、感染症対策を行いつつ、食生活や運動など、健康的な生活習慣を持続することにより、生活習慣病の発症予防と重症化予防につなげることが、新型コロナウイルス感染症対策においても重要です。

(2) 基本的な感染症対策が講じられた健康づくり活動の維持

高齢者については、いつまでも住み慣れた地域で自立した生活が送れるよう、フレイル予防、介護予防に努めていくことが重要です。介護予防には、栄養、運動と人とのつながりが効果的であることがわかってきました。新型コロナウイルス感染症がまん延し、外出の自粛が求められる状況にあっても、基本的な感染防止対策を確実に実践しながら、介護予防の取組を進めていく必要があります。

新型コロナウイルス感染症の基本的な感染防止対策は、飛沫感染、接触感染の防止であり、「人との距離を保つ」、「マスクを着用する」、「手洗い・手指消毒」、「3密を避ける」、「体調不良の時は外出しない」を日常生活のあらゆる場面において確実に実践することが重要です。

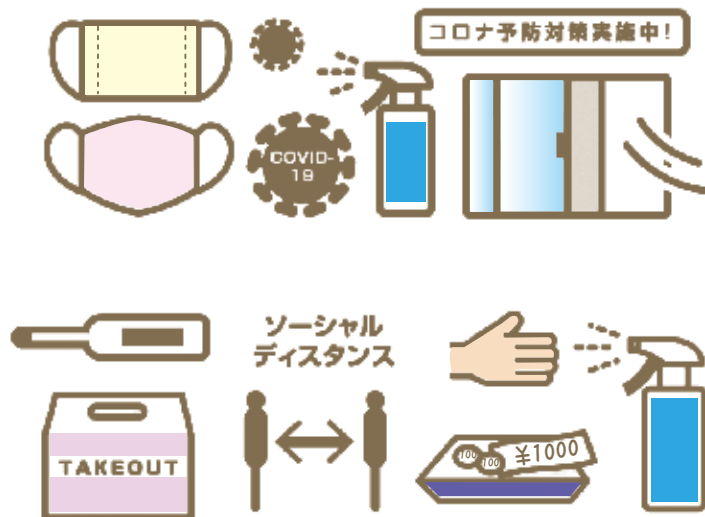
特に、食、運動や社会参加を通じた健康づくり活動においては、大人数、長時間に及ぶ会合や飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での活動などを回避しなければなりません。

(3) ワクチンの接種

新型コロナウイルスワクチンは、新型コロナウイルス感染症の発症予防及び重症化抑制効果そして、まん延防止につながるため、ワクチン接種を受けることが重要です。

(4) 感染症と共に日常生活を過ごす地域社会の実現

これからも新型コロナウイルス感染症の感染拡大が繰り返される可能性を考えると、今後は感染症と共に日常生活を過ごす地域社会を実現することが必要であり、そのためには、個々の健康意識も変えていく必要があります。例えば、市民一人ひとりが、健康を支える活動に感染を防御する最新の方策を組み入れる意識を絶やさないことや、適切な媒体から健康情報を得るほか、インターネットを活用し、遠隔による実践支援を受けるなど、新たな生活様式を考えていくことも重要です。



⑥ 基本的指標

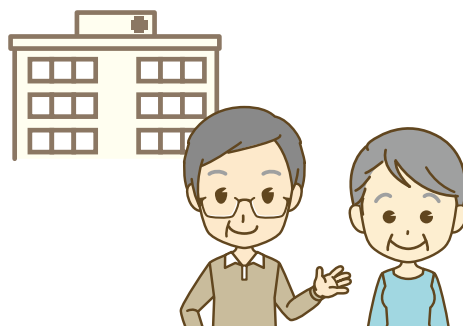
「生活習慣病の発症予防及び重症化予防」、「生活習慣病の発症因子を減らすための6つの生活習慣の改善」などの総合的な成果を示すと考えられる指標「(1) 総合的成果指標」や、健康づくりに関する市民の自発的な活動や意識を示す指標「(2) 健康づくり活動・意識指標」を本計画の基本的指標とします。

(1) 総合的成果指標

項目		現状値	目標値
平均寿命	男性	80.8 歳	延伸
	女性	86.8 歳	
40～64 歳の年齢調整死亡率の減少 (10 万人あたり)	男性	334.5	減少
	女性	167.4	
65 歳以上の要支援・要介護認定率の増加抑制		19.9 %	22.4 % 以下

(2) 健康づくり活動・意識指標

項目	現状値	目標値
メタボリックシンドロームの予防・改善のために生活習慣の改善を実行している人の増加	48.6 %	60 %
生活に必要な情報を得ることができる人の増加	67.9 %	80 %
自分の健康状態に満足していると思える人の増加	50.2 %	増加



⑦ 計画の進行管理と評価

本計画を効果的、計画的に推進していくために、取組や目標の達成状況を年度ごとに把握し、地域保健や保健医療の計画に関する事項を審議する岐阜市保健医療審議会に報告します。

また、計画期間終了時には、健康意識に関する市民調査を実施のうえ、検証、評価し、次期計画に反映させます。

