

# おごおり 健康・食育プラン

第2次小郡市健康増進計画・第2次小郡市食育推進計画



平成30年3月  
小郡市



## はじめに

健康は、私たち一人ひとりが健やかで幸せな生活を送るための基本となるものであり、誰もが望む共通の願いです。

本市においては、平成 20 年度から 10 年間の計画期間とする「小郡市健康増進計画」（愛称：おごおり元気プラン）を策定し、小郡市総合振興計画の柱の一つである「やさしさあふれる健康と福祉づくり」の実現に向け、生涯にわたる健康づくりに取り組んできています。



また、健康づくりと密接な関係にあり、生きていく上での基本となる「食」についても、平成 24 年度から 5 年間の計画期間とする「小郡市食育推進計画」（愛称：おごおり食育プラン）を策定し、家庭や地域、学校等において食育に取り組みました。

本計画では、健康づくりと食育は相互に連携していくことが重要であることから、「健康増進計画」と「食育推進計画」を一体的に策定いたしました。

「一人ひとりの健康づくりと食育をみんなで支えるまち」を基本理念とし、健康寿命の延伸と生活の質の向上、食を通じた健全な心身と豊かな人間性の形成を目指して、具体的な目標や取り組みを定めています。

今後は本計画に基づき、市民一人ひとりの主体的かつ積極的な取り組みや、それを支援する地域や行政が一体となり、健康づくりと食育を進めていくことにしておりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

最後になりましたが、本計画の策定にあたり、アンケート調査にご協力いただきました市民の皆さまや、ヒアリング等にご協力いただきました関係機関の皆さまに、心より感謝を申し上げます

平成 30 年 3 月

小郡市長 加 地 良 光

# 目 次

---

## 第1章 計画の概要

|   |            |   |
|---|------------|---|
| 1 | 計画策定の背景と趣旨 | 1 |
| 2 | 計画の位置づけ    | 2 |
| 3 | 計画の期間      | 3 |
| 4 | 計画の基本理念    | 3 |
| 5 | 施策の基本的な方向性 | 4 |
| 6 | 計画の全体イメージ  | 5 |
| 7 | 計画の策定体制    | 6 |

## 第2章 小郡市の現状と課題

|   |                        |    |
|---|------------------------|----|
| 1 | 人口動態                   | 9  |
| 2 | 平均寿命と健康寿命              | 10 |
| 3 | 死亡統計                   | 11 |
| 4 | 出生の状況                  | 13 |
| 5 | 要介護（支援）認定者の状況          | 14 |
| 6 | がん検診の状況                | 16 |
| 7 | 第1次健康増進計画（後期計画）の取組みと評価 | 18 |
| 8 | 小郡市食育推進計画に基づくこれまでの取組み  | 36 |

## 第3章 健康づくりの目標と取組み

|   |            |    |
|---|------------|----|
| 1 | 栄養・食生活     | 45 |
| 2 | 身体活動・運動    | 54 |
| 3 | こころの健康・休養  | 60 |
| 4 | 歯と口腔の健康    | 67 |
| 5 | たばこ        | 72 |
| 6 | アルコール      | 77 |
| 7 | 健康診査・健康管理  | 81 |
| 8 | 健康づくりの環境整備 | 87 |

## 第4章 食育の目標と取組み

|   |                   |     |
|---|-------------------|-----|
| 1 | 食育とは              | 93  |
| 2 | 食育推進の4つの柱         | 93  |
| 3 | アンケート調査結果に見る食育の課題 | 94  |
| 4 | 食育推進の行動目標と取組み     | 99  |
| 5 | 食育の推進主体の役割        | 108 |

---

## 第5章 計画の推進と進捗管理

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1 計画の推進 .....      | 111 |
| 2 計画の進行管理と評価 ..... | 112 |
| 3 指標と目標値一覧 .....   | 113 |

## 資料編

|            |     |
|------------|-----|
| 用語解説 ..... | 119 |
|------------|-----|





# 第1章

## 計画の概要





# 1 計画策定の背景と趣旨

我が国では、医学の進歩や生活環境の改善等により平均寿命が急速に延び、世界有数の長寿国となる一方で、生活習慣病やその重症化などにより要介護状態となる人が増加し、健康寿命を延ばすことが喫緊の課題となっています。

国においては、「健康日本 21」（平成 12～24 年度）を制定し、国民運動として健康づくりを推進するとともに、平成 14 年 8 月には国民の健康づくり・疾病予防をさらに強力に推進するための根拠法として「健康増進法」を制定しました。また、平成 24 年 7 月には「健康日本 21（第 2 次）」を制定し、これまでの一次予防を重視した個人レベルの生活習慣の改善の取組みに加え、社会参加機会の増加や社会環境の改善のための取組みが求められることとなりました。

これを受け、本市では平成 25 年 3 月、「小郡市健康増進計画（おごおり元気プラン）」（平成 20～29 年度）の取組み状況等について中間評価を行い、後期 5 年間における課題や施策をまとめた「小郡市健康増進計画 後期計画」を策定し、「一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまち」づくりを推進してきました。

一方、国民のライフスタイルや価値観、ニーズの多様化などを背景に、「食」を大切にす意識の希薄化や家族そろって食事をする機会の減少、朝食の欠食、不規則な食生活による生活習慣病の増加など、様々な問題が生じており、「食」を取り巻く状況が大きく変化しています。

国では、平成 17 年 7 月に食育を国民運動として推進していくことを目的とした「食育基本法」を施行し、これに基づき「食育推進基本計画」（平成 18～22 年度）を策定し、総合的かつ計画的な食育に関する取組みをスタートさせました。そして、その取組みは「第 2 次食育推進基本計画」（平成 23～27 年度）を経て、「第 3 次食育推進基本計画」（平成 28～32 年度）」に引き継がれています。

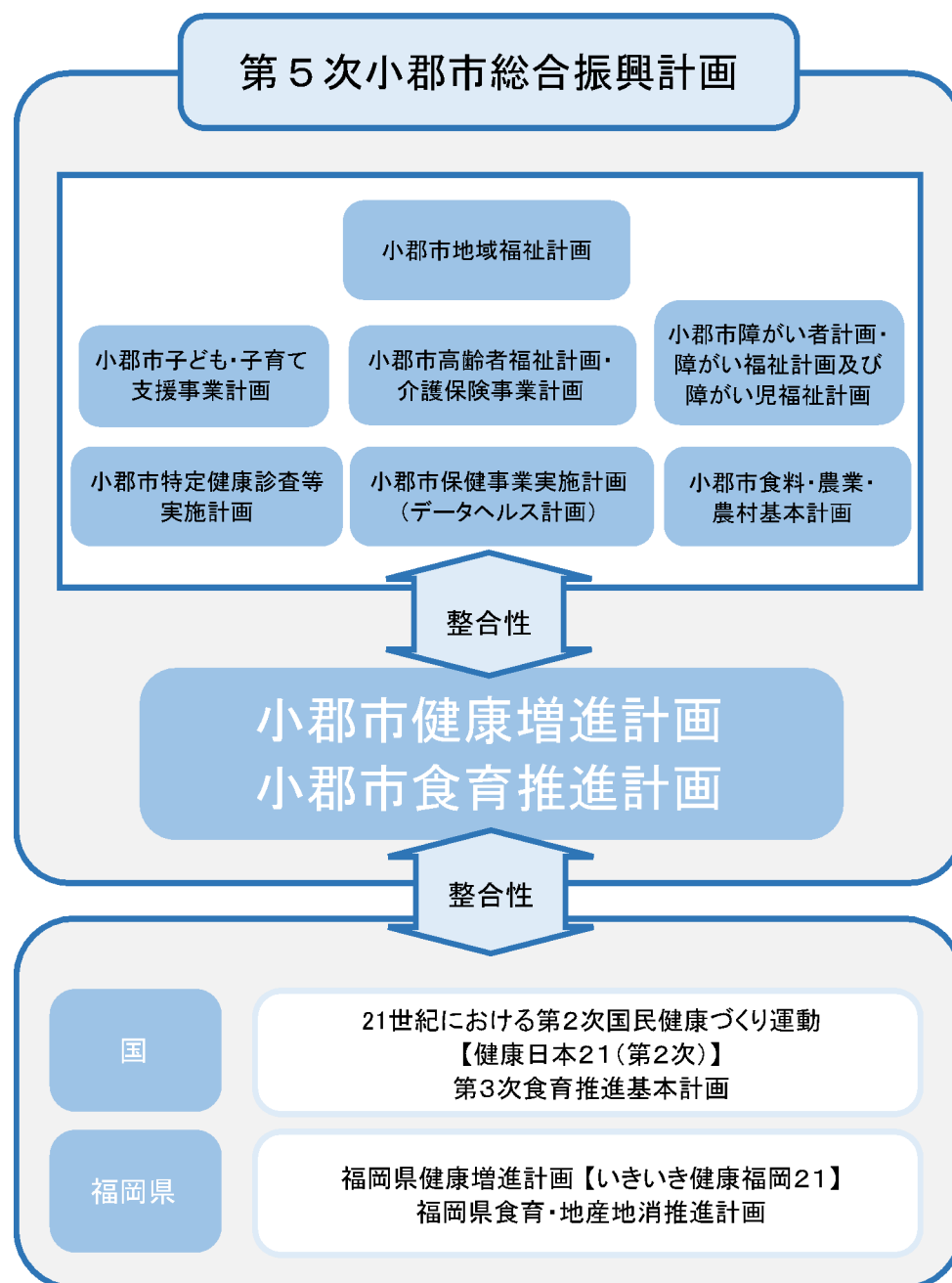
本市においても、平成 24 年 8 月、「食」や「農」に係る施策を総合的かつ体系的に推進していくための方向性や体制整備を示した「小郡市食育推進計画（おごおり食育プラン）」（平成 24～28 年度）を策定し、食育の推進を図ってきました。

小郡市食育推進計画は、小郡市健康増進計画より 1 年早く計画期間満了を迎えましたが、両計画は相互に連携していくことが重要であり、一体的な見直しが効率的かつ有効であると考えられます。そこで、小郡市食育推進計画の計画期間を 1 年延長し、平成 29 年度に両計画の成果と反省を踏まえ、市民主体の健康づくりと食育を社会全体で支援するための基本指針かつ行動計画としての新しい「小郡市健康増進計画・小郡市食育推進計画」を策定することとしました。

## 2 計画の位置づけ

この計画は、健康増進法第8条第2項の「市町村健康増進計画」と食育基本法第18条第1項の「市町村食育推進計画」を一体的に策定するもので、市民の健康づくりと食育を、行政、市民、地域関係機関・団体、事業者などが一体となって推進するための行動計画です。

また、この計画は、第5次小郡市総合振興計画の健康・福祉分野の基本計画の一つとして位置づけ、「小郡市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」や「小郡市子ども・子育て支援事業計画」との十分な整合性を図るとともに、医療保険者として策定する「小郡市特定健康診査等実施計画」に基づく保健事業との連携を図ります。



### 3 計画の期間

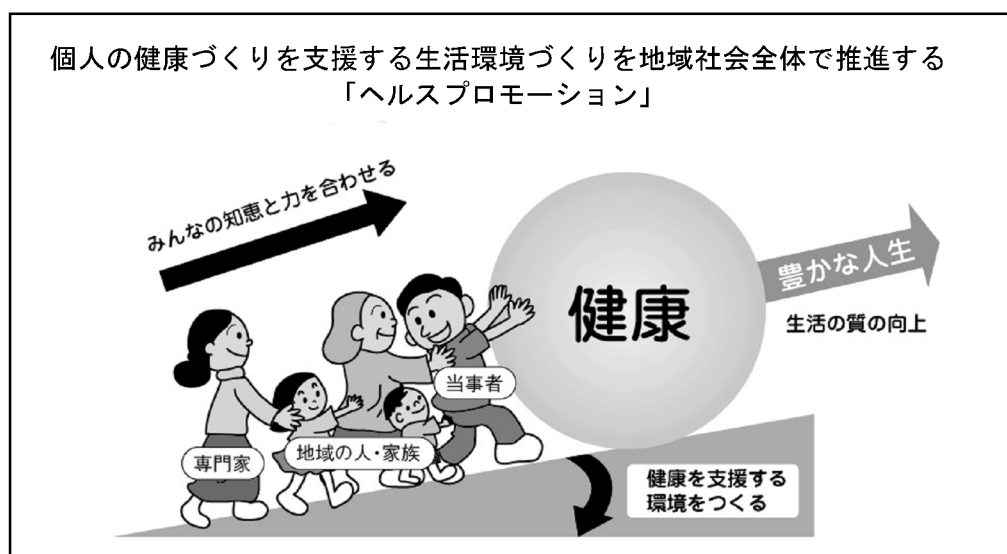
この計画は、平成30年度を初年度とし、平成39年度を目標年度とする10か年計画とします。ただし、計画期間中に生じる社会経済状況の変化や各施策の進捗状況などを検証し、平成34年度に中間評価と見直しを行うこととします。

### 4 計画の基本理念

第1次健康増進計画期間中の取組みにより、小郡市民の健康意識が着実に高まりつつある一方で、第1次計画策定時に抽出された小郡市の健康課題の多くは、現在も未解消のまま残っています。第2次計画においても、引き続き「ヘルスプロモーション」の考え方に基づき、これら健康課題の解消を図り、健康寿命の延伸と生活の質（QOL）の向上を図らなければなりません。

健康の実現は、一人ひとりが自分にとっての健康とは何かを考え、発見し、生涯にわたって自分が健康であるための方法を自ら選択し実行することに他なりません。一人では健康づくりを始めたり、継続することが難しくても、周りの支援があれば、きっかけづくりや楽しく取組む助けとなるでしょう。第1次健康増進計画では、このような考え方に基づいて、「一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまち」を基本理念としてきました。そして、このような考え方は、食を通じた健全な心身と豊かな人間性の形成を目指す食育の推進についてもそのままあてはまります。

本計画においても、前計画の基本的な考え方を引き継ぎ、「一人ひとりの健康づくりと食育をみんなで支えるまち」を基本理念とし、健康づくりと食育の一体的な推進を図ります。



## 5 施策の基本的な方向性

上記基本理念を実現するため、本計画においても、前計画同様、以下の3項目を施策の基本的な方向性とします。

### (1) 生涯を通じた健康づくり・食育の推進

健康は、市民がいきいきと、豊かで充実した生活を送るための基本的な条件です。また、市民一人ひとりが、食に関心を持ち、正しい知識を身につけることにより、適切な判断力を養い、生涯にわたる心身の健康と豊かな人間性を育むことができます。幼少期から食生活や運動など、望ましい生活習慣を身につけ「自分の健康は自らづくり・守る」という考え方のもとに、生涯を通じた健康づくりと食育を支援していきます。

さらに、健康的な生活習慣の形成や健康課題は加齢とともに変化していきます。生涯を、妊娠・出産期、乳幼児期、学童期、思春期、青壮年期、高齢期の6つのライフステージに区分し、それぞれのライフステージに応じた健康と食育の目標を意識しながら、施策の推進を図ります。

### (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

要介護状態の原因になりやすい脳血管疾患、糖尿病等は生活習慣病と言われるとおり、食生活や運動習慣等の生活習慣がその発症に大きく影響しています。本計画においても、疾病に対する早期発見・早期治療にとどまらず、市民一人ひとりの生活習慣の向上と改善を通じて健康増進・疾病予防に取り組む「生活習慣病の発症予防」を推進します。

また、疾病の早期発見と早期治療につなげるため健診体制を充実するとともに、生活習慣の改善指導など、重症化予防に向けた取組みを医療機関などと連携を図りながら推進します。

### (3) 健康づくりと食育を実践するための環境整備

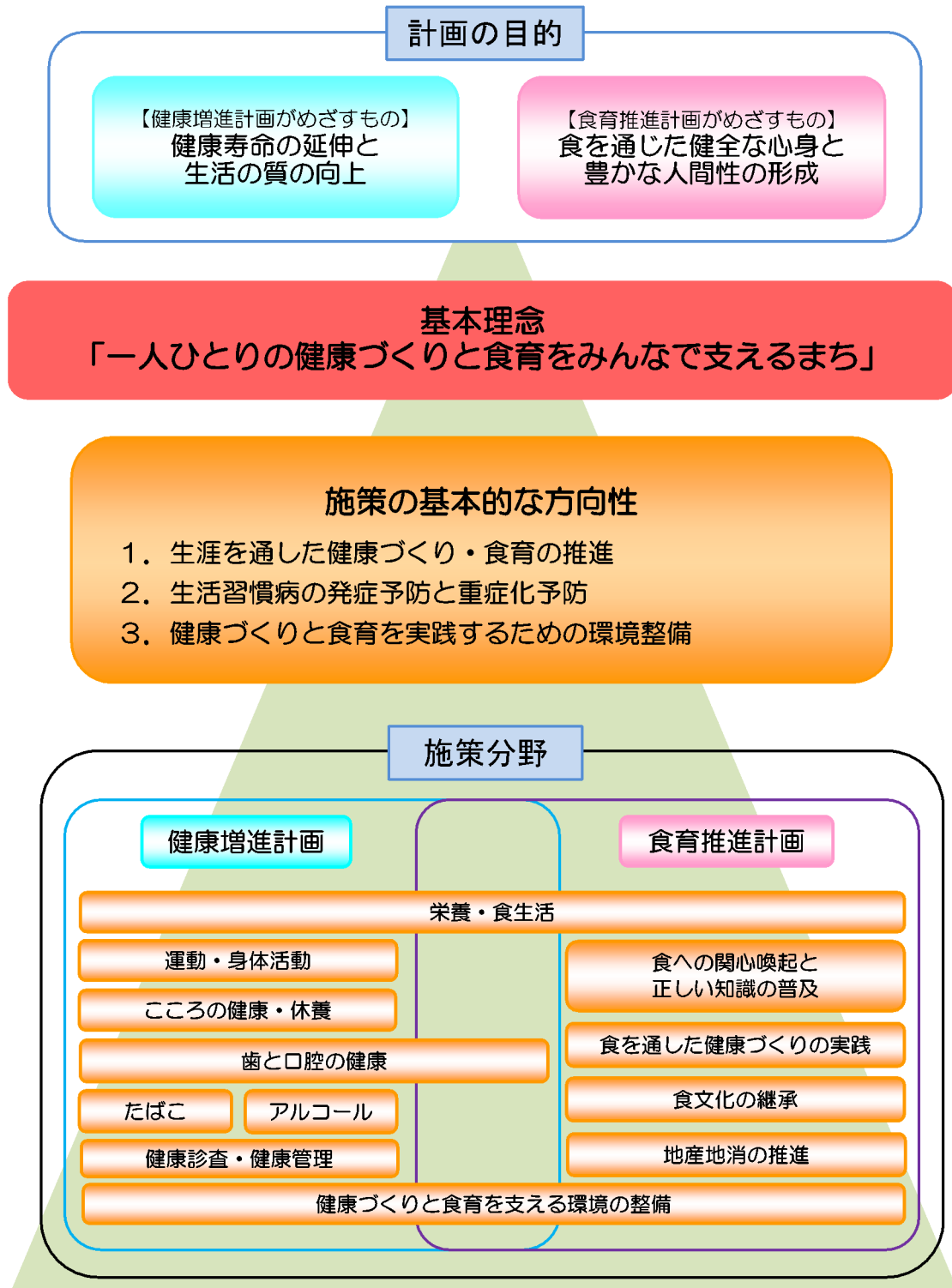
健康づくりや食育は、市民一人ひとりが正しい知識をもち、自らがその必要性を認識し、健康的な生活習慣を実践することにより効果をあげることができます。そのためには、地域全体で健康づくりと食育の輪を広げ、支え合う環境づくりが必要です。

今後、さらに健康づくりと食育を推進するためには、市民・地域、関係団体、行政等が協力し、地域における市民の“自主的な健康づくり・食育活動”を推進することが重要となってきます。

## 6 計画の全体イメージ

健康増進計画と食育推進計画には、一部施策分野に重なりがあります。計画の全体イメージは、おおよそ下図のようになります。

第2章で本市の健康づくりと食育を取り巻く現状と課題を整理した上で、第3章で健康増進計画、第4章で食育推進計画について定めることとします。



## 7 計画の策定体制

### (1) 第2次小郡市健康増進計画・第2次小郡市食育推進計画策定会議等の設置

本計画の策定にあたっては、保健福祉部長及び関係各課の課長により組織する「第2次小郡市健康増進計画・第2次小郡市食育推進計画策定会議」を設置し、行政としての総括・企画立案等を行いました。

また、関係各課の係長で組織する「第2次小郡市健康増進計画・第2次小郡市食育推進計画作業部会」において、計画策定に関する具体的な調査や資料作成等を行いました。

### (2) 小郡市の健康や食生活についてのアンケート調査

本計画の策定に先立ち、市民の健康づくりや食生活に関する意識や実態等を把握するために、「小郡市の健康や食生活についてのアンケート調査」（以下「アンケート調査」という。）を実施しました。

#### ●アンケート調査の実施概要

|      |   |  |  |
|------|---|--|--|
| 調査対象 | (1) 4歳児クラスの保護者<br>平成28年12月1日現在、小郡市在住の幼稚園・保育所（園）の4歳児クラスに通園中の児童の保護者全員（258人）。<br>(2) 小学5年生<br>平成28年12月1日現在、小郡市在住の小学5年生全員（547人）。<br>(3) 中学2年生<br>平成28年12月1日現在、小郡市在住の中学2年生全員（580人）。<br>(4) 成人<br>平成28年12月1日現在、小郡市在住の満20歳以上70歳未満の市民の中から、年齢10歳階層ごとに男女同数を無作為抽出した2,000名。 |  |  |
| 調査方法 | (1)(2)(3)は、幼稚園・保育所（園）、学校を通じて配布回収。<br>(4)は、郵送配布・郵送回収。郵送による配布・回収。   |  |  |
| 調査期間 | (1)(2)(3)は、平成28年12月5日（月）～12月21日（水）まで。<br>(4)は、平成28年12月6日（火）～12月26日（月）まで。  |  |  |
| 回収結果 | (1) 配布数： 258件<br>(2) 配布数： 547件<br>(3) 配布数： 580件<br>(4) 配布数： 2,000件  | 有効回収数：246件<br>有効回収数：521件<br>有効回収数：475件<br>有効回収数：948件 | （有効回収率：95.3%）<br>（有効回収率：95.2%）<br>（有効回収率：81.9%）<br>（有効回収率：47.4%） |

(3) パブリックコメントの実施

平成30年1月に、計画案を公表し、市民からの意見募集を行いました。







## 第2章

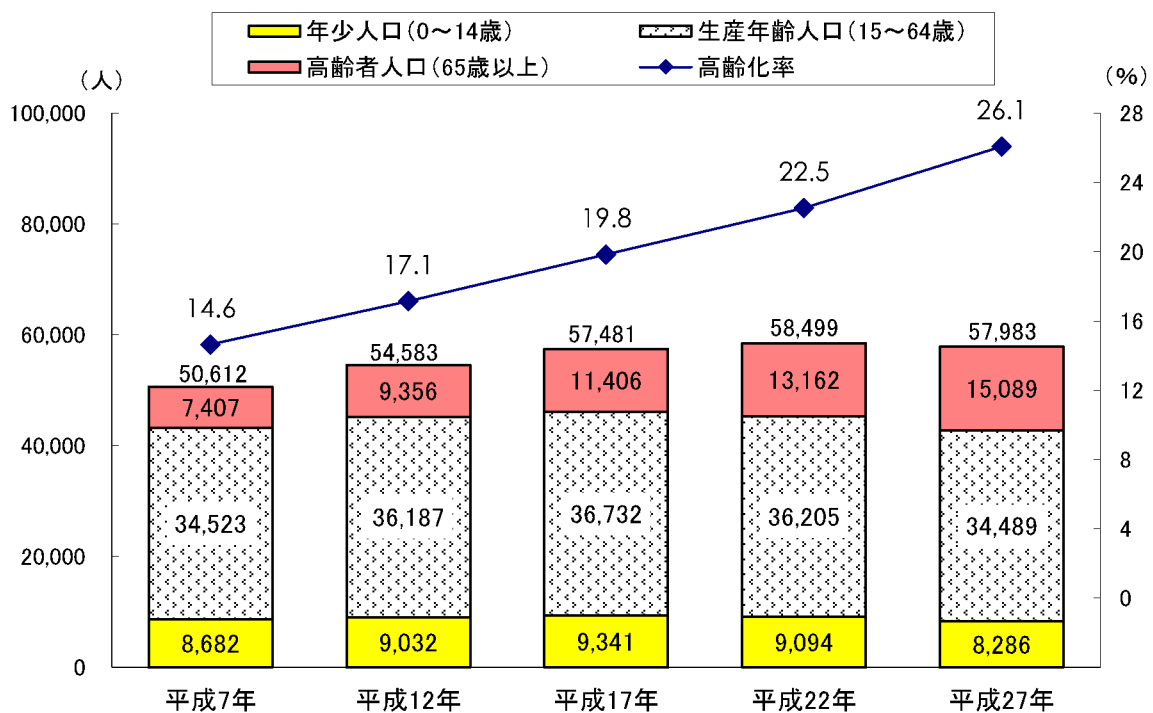
# 小都市の現状と課題



# 1 人口動態

本市の総人口は、平成22年までは増加傾向にありましたが、その後減少に転じ、平成27年10月1日現在57,983人となっています。年齢3区分別にみると、年少人口（15歳未満）が平成17年以降減少を続けているのに対し、高齢者人口（65歳以上）は増加し続けており、近年の自然動態も一貫して自然減の状態にあることから、少子高齢化が確実に進んでいる状況がうかがえます。

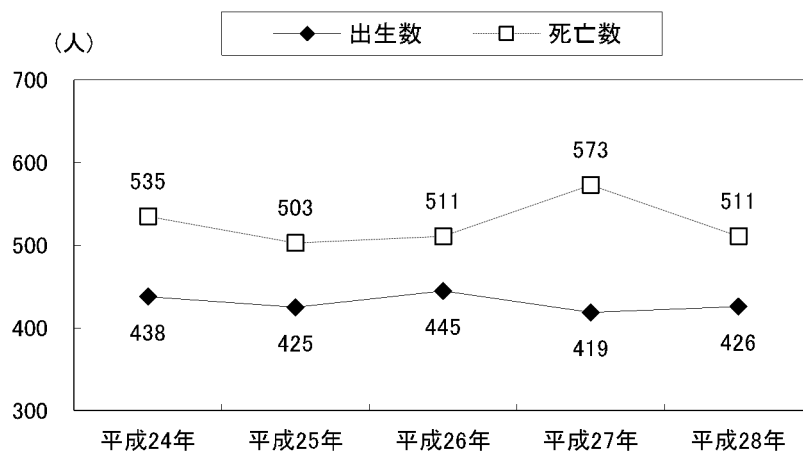
■図1 人口の推移



(各年10月1日現在)

資料：国勢調査(総数には年齢不詳を含む。)

■図2 人口の自然動態（出生数と死亡数の推移）



資料：市民課

## 2 平均寿命と健康寿命

ここで言う健康寿命とは「日常生活動作が自立している期間」（介護保険の要介護度 2～5 を不健康な状態とし、それ以外を日常生活動作が自立していると定めた。）のことで、平均寿命から支援や介護が必要になる期間を差し引いた寿命のことです。

本市の平成 25 年の健康寿命は、男性で 80.3 歳、女性で 85.4 歳となっており、平均寿命と同様、女性の方が高くなっています。しかし、支援や介護が必要となる期間は、男性の 1.2 年に対し女性は 3.1 年と長くなっており、平成 22 年の数値と比較しても男性が 0.1 年短くなっているのに対し、女性は 0.3 年長くなっています。

なお、福岡県の平均値と比較すると、男女ともに健康寿命は長く、支援や介護が必要となる期間も、平成 25 年度について見ると、女性は同等、男性は 0.2 年短くなっています。

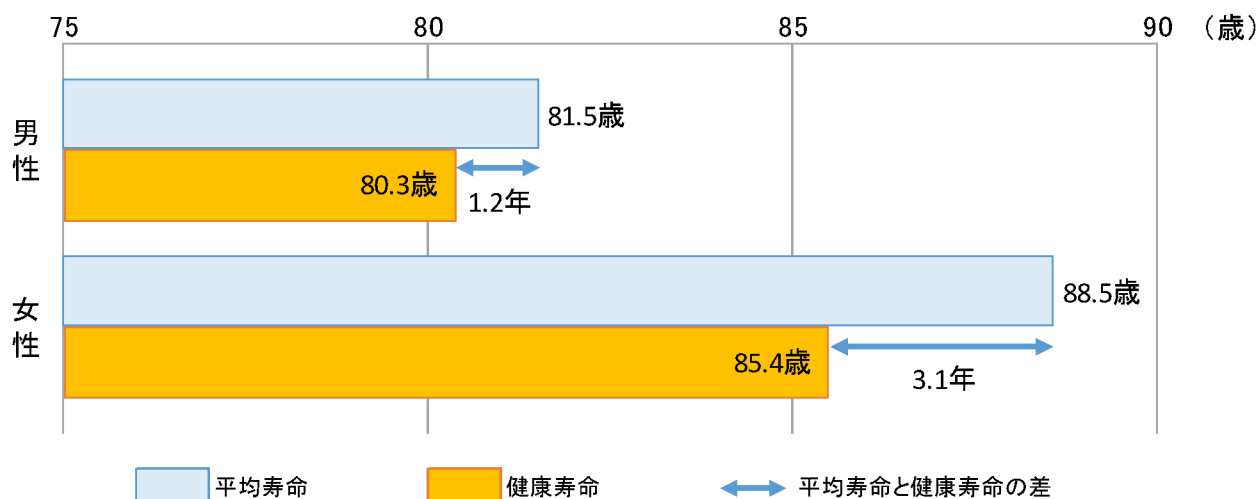
■表1 平均寿命と健康寿命

(単位:歳、年)

| 項目                     | 区分  | 男性    |       | 女性    |       |
|------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|
|                        |     | 平成22年 | 平成25年 | 平成22年 | 平成25年 |
| 平均寿命<br>(①)            | 小都市 | 82.2  | 81.5  | 87.6  | 88.5  |
|                        | 福岡県 | 79.4  | 80.1  | 86.5  | 86.7  |
| 健康寿命<br>(②)            | 小都市 | 80.9  | 80.3  | 84.8  | 85.4  |
|                        | 福岡県 | 78.1  | 78.7  | 83.5  | 83.6  |
| 支援や介護が必要となる期間<br>(①-②) | 小都市 | 1.3   | 1.2   | 2.8   | 3.1   |
|                        | 福岡県 | 1.3   | 1.4   | 3.0   | 3.1   |

資料:介護保険情報に基づく福岡県の算定データ

■図3 小都市の平均寿命と健康寿命（平成 25 年）



### 3 死亡統計

#### (1) 死因別死亡数

平成27年における本市の死因別死亡数を見ると、悪性新生物、肺炎、心疾患、脳血管疾患が上位を占めており、肺炎が心疾患や脳血管疾患を上回っているという順位の違いこそありますが、死因の上位は全国、福岡県とほぼ同じ状況となっています。

また、人口10万人あたりの割合を見ると、心疾患や肺炎は福岡県とほぼ同じ水準となっていますが、悪性新生物、脳血管疾患については、全国、福岡県より高い割合となっています。

一方、死亡数に占める65歳未満の割合を見ると、悪性新生物、肺炎、心疾患については、いずれも全国、福岡県より低い割合となっていますが、脳血管疾患については全国、福岡県より高い割合となっています。

本市のデータは、全国や福岡県に比べると実人数が少ないため年によるばらつきはありますが、死因の上位を占める生活習慣病対策が重要であることは、本市においても全く違いはありません。

■表2 死因別死亡数（平成27年）

（単位：人）

| 順位  | 全国    |         |       |       | 福岡県   |        |       |       | 小都市   |     |       |       |
|-----|-------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|
|     | 原因    | 実人数     | 10万対  | 65歳未満 | 原因    | 実人数    | 10万対  | 65歳未満 | 原因    | 実人数 | 10万対  | 65歳未満 |
| 第1位 | 悪性新生物 | 370,346 | 295.5 | 15.3% | 悪性新生物 | 15,380 | 304.3 | 16.2% | 悪性新生物 | 193 | 332.9 | 14.0% |
| 第2位 | 心疾患   | 196,113 | 156.5 | 8.4%  | 心疾患   | 5,582  | 110.5 | 6.6%  | 肺炎    | 62  | 106.9 | 1.6%  |
| 第3位 | 肺炎    | 120,953 | 96.5  | 2.7%  | 肺炎    | 5,113  | 101.2 | 2.8%  | 心疾患   | 59  | 101.8 | 1.7%  |
| 第4位 | 脳血管疾患 | 111,973 | 89.4  | 9.0%  | 脳血管疾患 | 3,908  | 77.3  | 8.0%  | 脳血管疾患 | 57  | 98.3  | 12.3% |
| 第5位 | 老衰    | 84,810  | 67.7  | 0.0%  | 老衰    | 2,227  | 44.1  | 0.0%  | 老衰    | 20  | 34.5  | 0.0%  |

資料：全国は人口動態調査、福岡県及び小都市は福岡県保健統計年報

## (2) がんの部位別死亡数

本市において死因の第一位を占めるがん（悪性新生物）の部位別死亡数は表3のとおりで、男女ともに、肺がん、大腸がん、肝臓がん、胃がんの死亡数が上位を占めており、女性については乳がんの死亡数も多くなっています。

しかし、医療技術の進歩に伴い、今や早期発見・早期治療によって、がんの死亡率を下げる事が可能です。がん検診の受診率を高め、がんによる死亡を減らすことが重要です。

■表3 がんの部位別死亡数の推移

(単位:人)

| 性別  | 部位  | 平成25年 | 平成26年 | 平成27年 |
|-----|-----|-------|-------|-------|
| 男性  | 全数  | 86    | 104   | 100   |
|     | 肺   | 22    | 24    | 20    |
|     | 胃   | 9     | 10    | 11    |
|     | 大腸  | 6     | 17    | 8     |
|     | 肝臓  | 7     | 8     | 11    |
|     | 食道  | 6     | 7     | 7     |
|     | 前立腺 | 7     | 5     | 4     |
|     | その他 | 29    | 33    | 39    |
| 女性  | 全数  | 56    | 71    | 93    |
|     | 肺   | 7     | 13    | 14    |
|     | 胃   | 10    | 6     | 2     |
|     | 大腸  | 10    | 9     | 17    |
|     | 肝臓  | 7     | 9     | 12    |
|     | 食道  | 0     | 1     | 2     |
|     | 乳   | 6     | 8     | 9     |
|     | 子宮  | 1     | 2     | 6     |
| その他 | 15  | 23    | 31    |       |

資料:福岡県保健統計年報

## 4 出生の状況

本市の出生率は福岡県全体に比べ、やや低めに推移しています。

近年、出生の時の体重が 2,500g 未満の低出生体重児については、神経学的・身体的合併症の他、成人後に糖尿病や高血圧症等の生活習慣病を発症しやすいとの報告が出てきました。

本市の低出生体重児の出生率は、福岡県平均と同程度となっていますが、毎年 10%前後の児が低体重の状態で出生していることから、妊娠前・妊娠期の心身の健康づくりを行う必要があります。

■表4 出生数及び出生時の体重が 2,500g 未満の出生割合の年次推移

|             |                     | 平成25年   | 平成26年   | 平成27年   |
|-------------|---------------------|---------|---------|---------|
| 小<br>郡<br>市 | 出生数                 | 421人    | 442人    | 420人    |
|             | 出生率(人口千対)           | 7.2     | 7.6     | 7.3     |
|             | 2,500g未満の出生数        | 44人     | 38人     | 38人     |
|             | 2,500g未満の出生割合(出生百対) | 10.5    | 8.6     | 9.0     |
| 福<br>岡<br>県 | 出生数                 | 45,897人 | 45,203人 | 45,235人 |
|             | 出生率(人口千対)           | 9.1     | 9.0     | 9.1     |
|             | 2,500g未満の出生数        | 4,570人  | 4,404人  | 4,484人  |
|             | 2,500g未満の出生割合(出生百対) | 10.0    | 9.7     | 9.9     |

資料:福岡県保健統計年報

## 5 要介護（支援）認定者の状況

本市の介護保険における要介護（支援）認定率は、福岡県や全国の平均と比べると低い割合で推移していますが、認定者数は年々増加しています。平成29年3月末現在の要介護（支援）認定者数は2,427人となっており、平成24年度末の2,085人と比べ、342人（16.4%）増加しています。

■表5 要介護（支援）認定者数と認定率の推移 (単位:人、%)

|              | 平成24年度 | 平成25年度 | 平成26年度 | 平成27年度 | 平成28年度 |
|--------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 要支援1         | 362    | 461    | 500    | 528    | 544    |
| 要支援2         | 350    | 338    | 340    | 355    | 377    |
| 要介護1         | 410    | 412    | 436    | 470    | 489    |
| 要介護2         | 347    | 324    | 330    | 307    | 323    |
| 要介護3         | 205    | 230    | 226    | 227    | 228    |
| 要介護4         | 261    | 248    | 272    | 290    | 308    |
| 要介護5         | 150    | 142    | 150    | 169    | 158    |
| 合計           | 2,085  | 2,155  | 2,254  | 2,346  | 2,427  |
| 認定率          | 15.3   | 15.2   | 15.4   | 15.6   | 15.7   |
| 認定率<br>(福岡県) | 19.2   | 19.1   | 19.3   | 19.2   | 19.1   |
| 認定率<br>(全国)  | 17.6   | 17.8   | 17.9   | 17.9   | 18.0   |

資料:介護保険事業状況報告(各年度末)

また、要介護（支援）認定を受けた人の状況を見ると、福岡県や全国に比べ、軽度認定者の割合が高く、重度認定者の割合が低くなっています。

■表6 平成28年度 要介護（要支援）度別認定者数 (単位:人)

| 区分  | 合計 | 要支援1      | 要支援2    | 要介護1    | 要介護2      | 軽度        | 要介護3      | 要介護4    | 要介護5    | 重度      |           |
|-----|----|-----------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|---------|---------|---------|-----------|
| 小都市 | 人数 | 2,427     | 544     | 377     | 489       | 323       | 1,733     | 228     | 308     | 158     | 694       |
|     | 割合 | 100.0%    | 22.4%   | 15.5%   | 20.1%     | 13.3%     | 71.4%     | 9.4%    | 12.7%   | 6.5%    | 28.6%     |
| 福岡県 | 人数 | 256,487   | 42,782  | 37,152  | 54,939    | 40,955    | 175,828   | 30,533  | 29,474  | 20,652  | 80,659    |
|     | 割合 | 100.0%    | 16.7%   | 14.5%   | 21.4%     | 16.0%     | 68.6%     | 11.9%   | 11.5%   | 8.1%    | 31.4%     |
| 全国  | 人数 | 6,186,862 | 879,206 | 848,570 | 1,237,436 | 1,074,655 | 4,039,867 | 813,906 | 749,254 | 583,835 | 2,146,995 |
|     | 割合 | 100.0%    | 14.2%   | 13.7%   | 20.0%     | 17.4%     | 65.3%     | 13.2%   | 12.1%   | 9.4%    | 34.7%     |

※四捨五入の関係で割合の合計は100%にならないことがある

資料:介護保険事業状況報告(平成29年3月末現在)



さらに、平成28年度に要介護（支援）認定審査を受けた人の主たる疾病を見ると、40～74歳では生活習慣病を起因とした循環器系の疾患が、75～94歳では筋骨格系及び結合組織の疾患がそれぞれ第1位を占めており、その予防が課題となっています。

■表7 平成28年度における要介護（支援）認定審査対象者の年齢別主たる疾病統計（単位：人）

|   | 40～64歳        | 65～69歳        | 70～74歳        | 75～79歳        | 80～84歳        | 85～89歳        | 90～94歳        | 95歳以上         |
|---|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1 | 循環器系の疾患       | 循環器系の疾患       | 循環器系の疾患       | 筋骨格系及び結合組織の疾患 | 筋骨格系及び結合組織の疾患 | 筋骨格系及び結合組織の疾患 | 筋骨格系及び結合組織の疾患 | 精神及び行動の障害     |
|   | 27            | 31            | 38            | 97            | 198           | 199           | 138           | 49            |
| 2 | 新生物           | 筋骨格系及び結合組織の疾患 | 精神及び行動の障害     | 循環器系の疾患       | 精神及び行動の障害     | 精神及び行動の障害     | 精神及び行動の障害     | 筋骨格系及び結合組織の疾患 |
|   | 13            | 20            | 24            | 69            | 128           | 163           | 106           | 46            |
| 3 | 筋骨格系及び結合組織の疾患 | 新生物           | 筋骨格系及び結合組織の疾患 | 精神及び行動の障害     | 循環器系の疾患       | 循環器系の疾患       | 循環器系の疾患       | 循環器系の疾患       |
|   | 12            | 17            | 22            | 62            | 108           | 115           | 66            | 27            |

資料：介護保険課

## 6 がん検診の状況

### (1) がん検診の受診率

がん検診受診率と死亡率減少効果には関連性があり、がんの重症化予防は、がん検診により行われています。

小都市のがん検診受診率の推移を見ると、肺がんと大腸がんは少しずつ上昇していますが、その他の検診は横ばい傾向です。

有効性が確立されているがん検診の受診率向上を図るとともに、検診の精度管理を重視した運営を行うことが重要です。

■表8 小都市のがん検診受診率の推移

(単位:人、%)

| 年度<br>内容           | 受診者   | 平成24年度 | 平成25年度 | 平成26年度 | 平成27年度 | 平成28年度 | 国の目標値 |     |     |
|--------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-----|-----|
| 胃がん検診              | 対象者   | 19,080 | 17,693 | 17,693 | 17,693 | 17,693 | 40%   |     |     |
|                    | 受診者   | 3,091  | 2,925  | 2,898  | 2,879  | 2,713  |       |     |     |
|                    | (受診率) | (16.2) | (16.5) | (16.4) | (16.3) | (15.3) |       |     |     |
| 肺がん検診<br>(結核健診)    | 対象者   | 19,080 | 17,693 | 17,693 | 17,693 | 17,693 |       |     |     |
|                    | 受診者   | 4,003  | 3,793  | 3,893  | 3,963  | 3,942  |       |     |     |
|                    | (受診率) | (21.0) | (21.4) | (22.0) | (22.4) | (22.3) |       |     |     |
| 大腸がん検診             | 対象者   | 19,080 | 17,693 | 17,693 | 17,693 | 17,693 |       | —   |     |
|                    | 受診者   | 3,691  | 3,741  | 3,837  | 4,174  | 3,724  |       |     |     |
|                    | (受診率) | (19.3) | (21.1) | (21.7) | (23.6) | (21.0) |       |     |     |
| 前立腺がん<br>検診        | 対象者   | 6,206  | 5,819  | 5,819  | 5,819  | 5,819  |       |     | —   |
|                    | 受診者   | 1,334  | 1,347  | 1,383  | 1,417  | 1,403  |       |     |     |
|                    | (受診率) | (21.5) | (23.1) | (23.8) | (24.4) | (24.1) |       |     |     |
|                    | 集団    | 1,112  | 1,039  | 1,083  | 1,049  | 1,072  |       |     |     |
| 子宮頸がん<br>検診        | 対象者   | 8,515  | 7,630  | 9,279  | 7,476  | 6,978  | 50%   |     |     |
|                    | 受診者   | 1,977  | 1,932  | 2,136  | 1,730  | 1,630  |       |     |     |
|                    | (受診率) | (23.2) | (25.3) | (23.0) | (23.1) | (23.4) |       |     |     |
|                    | 医療機関  | 865    | 893    | 1,053  | 681    | 558    |       |     |     |
| 乳がん検診<br>(視触診)     | 対象者   | 8,784  | 8,014  | 9,552  | 7,811  | 7,224  |       | 50% |     |
|                    | 受診者   | 2,129  | 2,075  | 2,160  | 1,902  | 1,786  |       |     |     |
|                    | (受診率) | (24.2) | (25.9) | (22.6) | (24.4) | (24.7) |       |     |     |
|                    | 集団    | 1,396  | 1,366  | 1,453  | 1,388  | 1,328  |       |     |     |
| 乳がん検診<br>(マンモグラフィ) | 対象者   | 6,928  | 6,534  | 8,072  | 6,331  | 5,744  |       |     | 50% |
|                    | 受診者   | 1,612  | 1,525  | 1,658  | 1,487  | 1,347  |       |     |     |
|                    | (受診率) | (23.3) | (23.3) | (20.5) | (23.5) | (23.5) |       |     |     |
|                    | 医療機関  | 733    | 709    | 708    | 514    | 458    |       |     |     |

## (2) がん検診の精密検査受診率とがん発見者数

がん検診で精密検査が必要になった人の精密検査受診率は、がん検診に関する事業評価指標の一つとなっています。

平成27年度におけるがん検診の精密検査受診率は、肺がん検診で90.6%、大腸がん検診で98.8%となっていますが、それ以外は100%となっています。がんは早期発見が重要であるため、今後もすべてのがん検診で精密検査の受診率が100%となるような取組みが必要です。

■表9 小都市のがん検診の精密検査受診率とがん発見者数

| 検診種別     | 項目        | 平成<br>25年度 | 平成<br>26年度 | 平成<br>27年度 | 事業評価指標 |       |       |
|----------|-----------|------------|------------|------------|--------|-------|-------|
|          |           |            |            |            | 許容値    | 目標値   |       |
| 肺がん検診    | 精密検査受診率   | 84.0%      | 100.0%     | 90.6%      | 70%以上  | 90%以上 |       |
|          | がん発見者数(人) | 1          | 3          | 5          |        |       |       |
| 胃がん検診    | 精密検査受診率   | 100.0%     | 100.0%     | 100.0%     | 70%以上  |       |       |
|          | がん発見者数(人) | 3          | 2          | 4          |        |       |       |
| 大腸がん検診   | 精密検査受診率   | 100.0%     | 98.7%      | 98.8%      | 70%以上  |       |       |
|          | がん発見者数(人) | 4          | 9          | 13         |        |       |       |
| 子宮頸がん検診  | (集団)      | 精密検査受診率    | 100.0%     | 100.0%     | 100.0% |       | 70%以上 |
|          |           | がん発見者数(人)  | 1          | 0          | 0      |       |       |
|          | (個別)      | 精密検査受診率    | 92.3%      | 100.0%     | 100.0% |       | 70%以上 |
|          |           | がん発見者数(人)  | 1          | 1          | 2      |       |       |
| 乳がん検診    | (集団)      | 精密検査受診率    | 100.0%     | 100.0%     | 100.0% |       | 80%以上 |
|          |           | がん発見者数(人)  | 1          | 4          | 6      |       |       |
|          | (個別)      | 精密検査受診率    | 100.0%     | 100.0%     | 100.0% | 80%以上 |       |
|          |           | がん発見者数(人)  | 1          | 0          | 0      |       |       |
| 前立腺がん検診  | 精密検査受診率   | 80.4%      | 100.0%     | 100.0%     | -      | -     |       |
|          | がん発見者数(人) | 13         | 11         | 15         |        |       |       |
| 肝炎ウイルス検査 | 精密検査受診率   | 100.0%     | 100.0%     | -          | -      | -     |       |
|          | がん発見者数(人) | 0          | 0          | -          |        |       |       |

※子宮頸がん、乳がんの個別検診については、健康課で把握している分のみ掲載

## 7 第1次健康増進計画（後期計画）の取組みと評価

本市では、第1次健康増進計画（後期計画）の策定に際し、毎年の保健活動を評価し、次年度の取組みに反映させることができる目標を設定し、その目標達成のために必要となる取組みを各施策分野別に定めていました。

第2次計画の策定にあたっては、その取組み内容を整理し、目標達成状況を把握することでその評価を行いました。

なお、目標達成状況については、後期計画策定時の値（基準値）と直近の値を比較し、下記の3段階で評価しています。

|   |   |
|---|---|
| A | 目標を達成している                               |
| B | 基準値と数値が同じ程度（アンケート結果：±5%程度、それ以外のもの±2%程度） |
| C | 目標から遠ざかっている                             |

### （1）生活習慣病予防

#### ① がん

##### 【取組み】

##### i ウイルス感染によるがん発症予防の施策

| 取組みの名称                | 対象者                        | 具体的内容  |
|-----------------------|----------------------------|--|
| 子宮頸がん予防ワクチン接種         | 標準的には中学1年生の女子              | 平成25年6月より積極的な接種勧奨を差し控えている。   |
| B型肝炎のワクチン接種           | 1歳未満の乳児                    | 平成28年10月から定期接種として開始している。   |
| 肝炎ウイルス検査              | 妊娠初期の方、40歳の方または41歳以上で未受診の方 | <ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠初期にB・C型肝炎ウイルス検査を公費で実施している。</li> <li>小都市総合健診にてB・C型肝炎ウイルス検査を500円で実施している。</li> </ul> |
| 成人T細胞白血病ウイルス抗体検査（妊娠期） | 母子健康手帳を受け取った妊婦             | 妊娠初期にHTLV-1抗体検査を公費で実施している。   |

## ii がん検診受診率向上の施策

| 取組みの名称                    | 具体的内容  |
|---------------------------|--|
| 対象者への個別案内の実施              | 世帯主宛にがん検診対象年齢世帯員を記載した申込用紙と案内文を送付している（約 23,000 世帯）。                       |
| 日曜日検診の実施                  | 総合健診全日数 32 日のうち年間 7 日、日曜日検診を実施している。                                      |
| 特定健診との同時実施                | 総合健診全日程で同時実施している。  |
| 広報や「あすてらすフェスタ」などを利用した啓発活動 | 広報では年 2 回総合健診とがん検診について掲載し、フェスタにおいては、掲示物による勧奨や乳がんモデルを展示している。              |
| がん検診推進事業                  | 子宮頸がん検診、乳がん検診、大腸がん検診（27 年度で終了）について、一定の年齢に達した方に検診無料クーポン券を配布している。          |
| 乳がん自己検診啓発事業               | 平成 29 年度より 30～39 歳の女性を対象に、医療機関で乳がんの自己検診の方法を学び、自己検診を実施してもらうために受診券を配布している。 |

## iii がん検診によるがんの重症化予防の施策

| 取組みの名称  | 対象者                        | 具体的内容                             |
|---------|----------------------------|-----------------------------------|
| 胃がん検診   | 40 歳以上の方                   | 精密検査対象者で、精密検査未受診者に対して受診勧奨を実施している。 |
| 肺がん検診   | 40 歳以上の方                   |                                   |
| 大腸がん検診  | 40 歳以上の方                   |                                   |
| 前立腺がん検診 | 50 歳以上の男性                  |                                   |
| 子宮頸がん検診 | 20 歳以上の偶数年齢の女性             |                                   |
| 乳がん検診   | 視触診：30～39 歳の女性（平成 28 年度まで） |                                   |
|         | マンモグラフィ：40 歳以上の偶数年齢の女性     |                                   |

## iv がん検診の質の確保に関する施策

| 取組みの名称                                 | 具体的内容                                     |
|--|---|
| 精度管理項目を遵守できる健診機関の選定                    | 集団健診実施業者選定時に、仕様書にて精度管理項目を明記している。          |
| 要精密検査者に対して、がん検診実施機関との連携を図りながら精密検査の受診勧奨 | 健診業者より勧奨した後、精密検査未受診者へ再度市より受診勧奨の文書を送付している。 |

【評価】

| 項目                            |    | 基準値<br>(平成23年) | 現状値<br>(平成28年) | 評価 |
|-------------------------------|----|----------------|----------------|----|
| 75歳未満のがんの年齢調整<br>死亡率(10万人当たり) | 男性 | ※89.0          | ※108.3         | C  |
|                               | 女性 | ※65.4          | ※60.2          | A  |
| がん検診の受診率の向上                   |    |                |                |    |
| 胃がん(40歳以上)                    |    | 15.7%          | 15.3%          | B  |
| 肺がん(40歳以上)                    |    | 20.3%          | 22.3%          | A  |
| 大腸がん(40歳以上)                   |    | 18.3%          | 21.0%          | A  |
| 子宮頸がん(20歳以上)                  |    | 25.3%          | 23.4%          | B  |
| 乳がん(40歳以上)                    |    | 25.1%          | 24.7%          | B  |
| 前立腺がん(40歳以上)                  |    | 21.1%          | 24.1%          | A  |

※基準値は平成22年、現状値は平成27年

## ② 循環器疾患

## 【取組み】

## i 特定健康診査受診率向上の施策

| 取組みの名称                          | 対象者                          | 具体的内容  |
|---------------------------------|------------------------------|--|
| 対象者への個別案内、広報やあすてらすフェスタなどを利用した啓発 | 小郡市国民健康保険加入者のうち年度末年齢40～75歳の方 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集団健診対象者には8月ごろに書面による個別案内を実施している。</li> <li>・ 7月に受診できなかった個別健診対象者には11月に改めて受診期間を設け、受診機会を増やしている。</li> <li>・ 年間を通して、電話によるがん検診との同時受診の呼びかけ、前年度の受診歴をもとに電話による受診勧奨を実施している。</li> <li>・ 平成27年度からは、対象者を絞り訪問による受診勧奨を実施している。</li> <li>・ 平成28年度からは、はがきによる受診啓発、あすてらすフェスタ会場にて健診受付、人間ドック等の健診結果の提出受付を実施している。</li> </ul> |
| 健診結果説明会などによる医療機関との連携            | 小郡三井医師会                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 市内医療機関に対して、受診した患者へ特定健診の受診啓発の声掛けを依頼している。</li> <li>・ 市内医療機関に対して、特定健診受診啓発のミニのぼり旗の設置を依頼している。</li> </ul>   |

## ii 保健指導対象者を明確にするための施策

| 取組みの名称          | 具体的内容  |
|-----------------|--|
| 健康診査（生活保護世帯）    | 希望者には、保健指導を実施。   |
| 小郡市国民健康保険特定健康診査 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 40歳以上65歳未満（年度末年齢）はあすてらすで集団健診を実施している（年間32日）。</li> <li>・ 65歳以上75歳未満（年度末年齢）は市内の指定医療機関での個別健診を実施している【特定健診期間7月1日～7月31日、予備実施期間：11月1日～11月30日】。</li> <li>・ 健診結果を基に、積極的支援・動機づけ支援・情報提供支援の3つに階層化をし、保健指導対象者を明確にし、保健指導を実施している。</li> <li>・ 情報提供支援に該当した人でも医療機関受診が必要な者には保健指導を実施している。</li> <li>・ 平成26年度から血液検査項目に総コレステロール検査を追加している。</li> <li>・ 平成26年度から血圧Ⅱ度以上の者に心電図検査を追加し、平成29年度から対象者を受診者全員に拡大している。</li> </ul> |

iii 循環器疾患の発症予防及び重症化予防のための施策

| 取組みの名称                        | 対象者                  | 具体的内容   |
|-------------------------------|----------------------|---|
| 健康診査結果に基づく市民一人ひとりの自己管理の積極的な推進 | 特定健診受診者<br>若年者健診受診者  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・集団健診受診者には、健診結果とともに、健診結果の見方の資料を送付している。</li> <li>・個別健診受診者には、健診結果を受け取るときに、受診医療機関から健診結果の説明を受けている。</li> <li>・若年者健康診査受診者には、健診結果とともに、健診結果の見方の資料を送付している。</li> </ul> |
| 母子保健分野における支援                  | 妊娠中や出産後に<br>血圧が高かった者 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・新生児訪問や乳幼児健診時に母親の血圧を測定している。</li> <li>・血圧が高い場合は、医療機関受診や定期的な血圧測定を勧めている。</li> </ul>   |

【評価】

| 項目                               |     | 基準値<br>(平成23年) | 現状値<br>(平成28年) | 評価 |
|----------------------------------|-----|----------------|----------------|----|
| 脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少(10万人当たり) |     |                |                |    |
| 脳血管疾患                            | 男性  | ※53.1          | ※35.3          | A  |
|                                  | 女性  | ※26.4          | ※21.2          | A  |
| 急性心筋梗塞                           | 男性  | ※15.7          | ※7.7           | A  |
|                                  | 女性  | ※10.4          | ※5.7           | A  |
| 高血圧の改善<br>(Ⅱ度高血圧以上の者の割合の減少)      |     | 3.9%           | 1.4%           | A  |
| 脂質異常症の減少                         |     |                |                |    |
| LDLコレステロール<br>160mg/dl以上の者の割合    |     | 10.7%          | 12.1%          | B  |
| メタボリックシンドロームの<br>予備群・該当者の減少      | 予備群 | 450人           | 421人           | A  |
|                                  | 該当者 | 501人           | 378人           | A  |
| 特定健康診査・特定保健指導の<br>実施率の向上         |     |                |                |    |
| 特定健康診査の実施率                       |     | ※39.8%         | 35.5%          | C  |
| 特定保健指導の終了率                       |     | ※49.2%         | 64.5%          | A  |

※基準値は平成22年、現状値は平成27年



## ③ 糖尿病

## 【取組み】

## i 糖尿病の発症及び重症化予防のための施策

| 取組みの名称   | 対象者  | 具体的内容   |
|--|--|---|
| 健康診査結果に基づく市民一人ひとりの自己健康管理の積極的な推進<br>① 特定保健指導及びHbA1c値に基づいた保健指導<br>② 家庭訪問や結果説明会等による保健指導 | 特定保健指導対象者<br>特定健診受診者のうち情報提供支援に該当し、HbA1c7.0%以上の人(65歳以上はHbA1c8.0%以上) | <ul style="list-style-type: none"> <li>対象者には、結果説明会または家庭訪問により、健診結果説明、保健指導と医療機関受診勧奨を実施している。</li> <li>集団健診受診者は健診受診時に、専門職から過去の結果を基に健康管理及び健診継続受診の大切さを伝えている。</li> <li>個別健診受診者は健診結果を受け取るときに、受診医療機関から結果説明があり、治療が必要な場合は治療を開始している。</li> </ul> |
| 母子保健分野における支援（妊婦健診結果において、尿糖を有する者への保健師、管理栄養士による指導の実施）                                  | 妊娠中や出産後に尿糖を有していた者  | <ul style="list-style-type: none"> <li>新生児訪問で母親の尿検査を実施し、尿糖が出ている母親へ乳幼児健診時にも尿検査を実施している。</li> <li>継続的に尿糖が出ている場合は医療機関を受診するように勧めている。</li> </ul>  |

## 【評価】

| 項目  | 基準値<br>(平成23年) | 現状値<br>(平成28年) | 評価 |
|---|----------------|----------------|----|
| 合併症(糖尿病腎症による年間新規透析患者数)の減少   | 7人             | 9人             | C  |
| 治療継続者の割合の増加<br>(HbA1c(JDS)6.1%以上の者のうち治療中と回答した者の割合)                    | 57.7%          | 58.1%          | B  |
| 血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の増加<br>(HbA1cがJDS値7.0(NGSP値7.4%)以上の者の割合の減少) | 2.1%           | 1.9%           | B  |
| 糖尿病有病者の増加の抑制<br>(HbA1c(JDS)6.1%以上の者の割合)                               | 7.6%<br>(260人) | 7.2%<br>(234人) | B  |

④ 慢性腎臓病（CKD）

【取組み】

i CKD の発症及び重症化予防のための施策

| 取組みの名称   | 対象者  | 具体的内容   |
|--|--|---|
| <p>健康診査に基づく市民一人ひとりの自己管理の積極的な推進</p> <p>① 特定保健指導及び発症リスクに基づいた保健指導</p> <p>② 家庭訪問や結果説明会等による保健指導</p> | <p>特定健康診査受診者で、情報提供支援の人のうち次の基準に該当する人</p> <p>【40～64歳】<br/>                     血圧Ⅱ度以上、HbA1c7.0以上、LDL180以上、中性脂肪400以上、尿蛋白2+以上、eGFR40未満、LDL160～180未満かつ血圧Ⅰ度、心房細動の有所見者</p> <p>【65～74歳】<br/>                     血圧Ⅱ度以上、HbA1c8.0以上、LDL180以上、尿蛋白2+以上、eGFR40未満、LDL170以上180未満かつ血圧Ⅰ度、心房細動の有所見者</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 対象者には、結果説明会または家庭訪問により、健診結果説明、保健指導と医療機関受診勧奨を実施している。</li> <li>• 集団健診受診者は健診受診時に、専門職から過去の結果を基に健康管理及び健診継続受診の大切さを伝えている。</li> <li>• 個別健診受診者は健診結果を受け取るときに、受診医療機関から結果説明があり、治療が必要な場合は治療を開始している。</li> </ul> |
| <p>母子保健分野における支援（妊婦健診結果において、尿たんぱくを有する者への保健師、管理栄養士による指導の実施）</p>                                  | <p>妊娠中や出産後に尿たんぱくを有していた者</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 新生児訪問で母親の尿検査を実施し、尿たんぱくが出ている母親へ乳幼児健診時にも尿検査を実施している。</li> <li>• 継続的に尿たんぱくが出ている場合は医療機関を受診するように勧めている。</li> </ul>  |

## ⑤ 歯の健康

## 【取組み】

## i 専門家による定期管理と支援の推進

## 【1歳6か月児歯科健診結果】

|        | 受診者総数 | むし歯のある人<br>(むし歯保有率) | むし歯本数(本) | 1人平均むし歯数 |
|--------|-------|---------------------|----------|----------|
| 平成24年度 | 443   | 7 (1.5%)            | 27       | 0.06本    |
| 平成25年度 | 462   | 7 (1.5%)            | 19       | 0.04本    |
| 平成26年度 | 430   | 6 (1.4%)            | 12       | 0.03本    |
| 平成27年度 | 475   | 2 (0.4%)            | 10       | 0.02本    |
| 平成28年度 | 449   | 10 (2.2%)           | 24       | 0.05本    |

## 【3歳1か月児歯科健診結果】

|        | 受診者総数 | むし歯のある人<br>(むし歯保有率) | むし歯本数(本) | 1人平均むし歯数 |
|--------|-------|---------------------|----------|----------|
| 平成24年度 | 482   | 79 (16.4%)          | 307      | 0.6本     |
| 平成25年度 | 491   | 92 (18.7%)          | 273      | 0.6本     |
| 平成26年度 | 464   | 90 (19.4%)          | 240      | 0.5本     |
| 平成27年度 | 492   | 88 (17.9%)          | 253      | 0.5本     |
| 平成28年度 | 503   | 70 (13.9%)          | 162      | 0.3本     |

| 取組みの名称                     | 対象者                             | 具体的内容  |
|----------------------------|---------------------------------|--|
| 乳幼児健康診査、育児発育相談等での歯科保健指導の充実 | 10か月児健康診査受診者<br>育児発育相談希望者       | 10か月児健診で歯科衛生士による歯のお話を実施し、虫歯予防に対する普及啓発を実施している。また育児発育相談では、歯科衛生士による相談が受けられ、仕上げ磨き方法等の相談に応じている。 |
| フッ素塗布事業                    | 1歳6か月児健康診査受診者<br>3歳1か月児健康診査受診者  | 歯科衛生士による歯科相談およびフッ素塗布を実施し、虫歯予防をしている。  |
| 親子歯科健診                     | 1歳6か月児健康診査を受診する児の保護者で歯科健診を希望する者 | 1歳6か月児健康診査で児の歯科健診後、保護者の歯科健診を実施している。  |
| 幼稚園・保育所・学校における歯科検診         | 園児<br>児童・生徒                     | 幼稚園・保育所・学校において、歯科検診を実施している。  |

## ii 歯の健康管理についての啓発活動の推進

| 取組みの名称                            | 具体的内容  |
|-----------------------------------|--|
| 「あすてらすフェスタ」などでの歯の健康についての啓発        | 小郡三井歯科医師会が「いいな・いい歯」週間の取組みとして、あすてらすフェスタで歯ブラシとパンフレットの配布及び口腔ガン検診を行っている。 |
| 小郡市健康を守る母の会と連携し、歯の健康に関するレシピの考案と啓発 | 福岡県歯科医師会主催「お口の健康に関する料理レシピコンテスト」入選レシピ（H19、H22、H23、H24）をホームページに掲載している。 |
| 幼稚園・保育所・学校における啓発                  | むし歯予防のための正しい知識の普及啓発のため、歯科健康教育を行っている。                                 |
| とってこ栄養健口教室                        | 歯科医師・歯科衛生士によるブラッシング指導、口腔カメラによる口腔内チェック等を行っている。                        |

## 【評価】

| 項目               | 基準値<br>(平成23年) | 現状値<br>(平成28年) | 評価 |
|------------------|----------------|----------------|----|
| 乳幼児のう蝕のない者の増加    |                |                |    |
| 3歳児でう蝕のない者の割合の増加 | 83.5%          | 86.1%          | A  |

## (2) 生活環境・社会環境の改善

## ① 栄養・食生活

## 【取組み】

i 生活習慣病の発症予防のための取組みの推進  
ライフステージに対応した栄養指導

| 取組みの名称                             | 対象者                           | 具体的内容   |
|------------------------------------|-------------------------------|---|
| ようこそ赤ちゃん教室<br>(妊娠期)                | ようこそ赤ちゃん<br>教室参加者             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・1回目で妊産婦のための食生活について説明。だしの取り方、栄養バランスの良い食事、塩分控えめな食事等について指導している。</li> <li>・妊婦さんのための簡単レシピ集を配布し、3回目、4回目に健康を守る母の会により試食を提供している。</li> </ul>          |
| 乳幼児健康診査、育児<br>育児相談(乳幼児期)           | 乳幼児健康診査受<br>診者<br>育児相談参加<br>者 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健康診査、育児育児相談で、保健相談を実施し、専門職が離乳食や食事に関する相談に応じている。</li> <li>・1歳6か月児健康診査、3歳1か月児健康診査では、健康を守る母の会による「食のお話」を実施し、栄養バランスのとれた食事について啓発している。</li> </ul> |
| 離乳食教室(乳児期)                         | 離乳食教室参加者                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・離乳食の始め方や進め方について管理栄養士による講話を実施した後、大人の食事から取り分けた離乳食の調理実習を実施している。</li> <li>・体重測定結果から発育状況を確認し、専門職が相談に応じている。</li> </ul>                            |
| 食生活改善事業(全ての<br>ライフステージ)            | 市民                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・市民の健康の保持増進のため、栄養相談、食生活改善推進教室、小都市健康を守る母の会との取組みを実施している。</li> </ul>  |
| 特定健康診査結果に基<br>づいた栄養指導              | 特定健康診査受診<br>者(集団健診)           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健診を集団健診で受診した受診者全員に、過去の健診結果を基に、専門職による保健指導を実施している。</li> <li>・保健指導対象者のうち、食生活改善が必要と考えられる者には管理栄養士が保健指導を担当している。</li> </ul>                      |
| 家庭訪問、健康教育、健<br>康相談(全てのライフス<br>テージ) | 市民                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養・食生活に関する個別の相談に応じて必要な指導や助言を行い、家庭における健康管理に役立たせることを目的に栄養相談を実施している。(H25:12名、H26:25名、H27:29名、H28:20名)</li> </ul>                               |

ii 生活習慣病の重症化予防のための取組みの推進

管理栄養士による栄養指導の推進

| 取組みの名称                  | 対象者       | 具体的内容  |
|-------------------------|-----------|--|
| 健康診査及び特定健康診査結果に基づいた栄養指導 | 特定健康診査受診者 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定健診を集団健診で受診した受診者全員に、過去の健診結果を基に、専門職による保健指導を実施している。</li> <li>・ 保健指導対象者のうち、食生活改善が必要と考えられる者には管理栄養士が保健指導を担当している。</li> </ul> |

iii 食に関する知識の普及

| 取組みの名称  | 具体的内容  |
|---|--|
| 出前講座や各種教室などを通じて、食事と生活習慣病の関係、個人に適した食事量の理解、嗜好品や外食の選び方等の啓発 | 出前講座にて健康講話を実施している。   |
| 広報紙やホームページ、「あすてらすレシピ」などの広報媒体を活用した情報提供                   | 栄養士だよりを年間3回掲載している。   |
| 小都市健康を守る母の会との協働による市民の食生活改善の推進                           | 小都市健康を守る母の会との協働により、様々なライフステージの対象者に対して食生活改善の取組みを実施している。(食の啓発コーナーでの啓発、ようこそ赤ちゃん教室や特定保健指導会場での啓発、健康クッキングなど) |
| とって栄養健口教室   | 管理栄養士による講話等を実施している。  |

iv 地域健康づくりの推進

| 取組みの名称                                    | 対象者                         | 具体的内容   |
|---|-----------------------------|---|
| 食生活改善推進員等の健康づくり及び食生活改善運動を推進するボランティアの養成や育成 | 市民で、受講修了後に食生活改善推進員として活動できる人 | <p>栄養・食生活の改善を通じた健康づくり活動を推進する食生活改善推進員（ヘルスマイト）を養成するため、食生活改善推進教室を開催している。</p> <p>【養成者数】<br/>H25：9名、H26：12名、H28：9名</p> |

v 食育の推進

| 取組みの名称                         | 具体的内容   |
|--------------------------------|---|
| 庁内関係部署と連携をとり、食育推進計画に基づく「食育」の推進 | 庁内関係部署と連携をとり、(1) 家庭における食育の推進、(2) 地域における食育の推進、(3) 幼稚園・保育所・学校における食育の推進を柱とし、食育の取組みを実施している。 |

## 【評価】

| 項目                 | 基準値<br>(平成23年) | 現状値<br>(平成28年) | 評価 |
|--------------------|----------------|----------------|----|
| 適正体重を維持している者の増加    |                |                |    |
| 全出生中の低出生体重児の割合の減少  | ※10.8%         | ※9.0%          | B  |
| 40～64歳男性の肥満者の割合の減少 | 29.7%          | 34.1%          | C  |
| 40～64歳女性の肥満者の割合の減少 | 16.2%          | 15.9%          | B  |

※基準値は平成22年、現状値は平成27年

## ② 身体活動・運動

## 【取組み】

## i 身体活動量の増加や運動習慣の必要性についての知識の普及・啓発の推進

| 取組みの名称   | 具体的内容  |
|--|--|
| 出前講座などを通してロコモティブシンドロームについての知識の普及や自分に合った身近な身体活動・運動の普及啓発 | <ul style="list-style-type: none"> <li>福岡県が推進するロコモ予防推進員の研修に健康運動リーダーの希望者が参加し、活動する健康体操教室でロコモ予防体操を実施している。</li> <li>出前講座においてロコモについての健康講話を実施している。(H26:1回43人、H27:1回22人)</li> </ul> |

## ii 身体活動及び運動習慣の向上の推進

| 取組みの名称                  | 具体的内容  |
|-------------------------|--|
| 各行政区での自主的な健康運動教室開催への支援  | <ul style="list-style-type: none"> <li>H29.3.31時点で18行政区19か所で自治公民館を利用し、自主的な健康体操教室が開催されており、必要に応じて支援を行っている。</li> <li>H27年度支援回数52回、参加者数(延)867名。</li> </ul> |
| 市の各部局や関係団体が実施している事業への勧奨 | <ul style="list-style-type: none"> <li>あすてらすフェスタでわいわいクラブを紹介している。</li> <li>特定健康診査会場で運動ができる施設等を紹介している。</li> </ul>  |
| ラジオ体操の推進                | 朝日を浴びて「ラジオ体操」をしようを合言葉に、学校・家庭・地域で連携した取組みを推進している。  |

## iii 運動しやすい環境の提供

| 取組みの名称                           | 具体的内容  |
|----------------------------------|--|
| 健康的な運動の普及促進や情報提供及び運動施設などの利用促進の実施 | <ul style="list-style-type: none"> <li>あすてらすトレーニング室・健康増進プールのレッスンチラシを配布するとともに、HPに掲載している。</li> </ul> |

## 【評価】

| 項目          |          | 基準値<br>(平成23年) | 現状値<br>(平成28年) | 評価 |
|-------------|----------|----------------|----------------|----|
| 運動習慣者の割合の増加 | 40～64歳男性 | 36.4%          | 30.7%          | C  |
|             | 65～74歳男性 | 63.8%          | 61.4%          | C  |
|             | 40～64歳女性 | 30.5%          | 30.0%          | B  |
|             | 65～74歳女性 | 52.6%          | 52.9%          | B  |



## ③ 飲酒

## 【取組み】

## i 飲酒のリスクに関する教育・啓発の推進

| 取組みの名称  | 具体的内容                             |
|---|-----------------------------------|
| 種々の保健事業の場での教育や情報提供（母子健康手帳交付、ようこそ赤ちゃん教室、新生児訪問、乳幼児健康診査及び相談、がん検診等） | 妊娠中や授乳期の飲酒が胎児や乳児へ与える影響について説明している。 |

## ii 飲酒による生活習慣病予防の推進

| 取組みの名称                        | 具体的内容  |
|-------------------------------|--|
| 小郡市特定健康診査の結果に基づいた、適度な飲酒への個別指導 | 特定保健指導及び重症化予防事業対象者で、飲酒量が多い者には、保健指導時に適正飲酒をすすめている。 |

## 【評価】

| 項目                                   |    | 基準値<br>(平成23年) | 現状値<br>(平成28年) | 評価 |
|--------------------------------------|----|----------------|----------------|----|
| 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の低減         |    |                |                |    |
| (1日あたり純アルコールの摂取量が 男性40g以上、女性20g以上の者) | 男性 | 13.5%          | 12.8%          | B  |
|                                      | 女性 | 5.3%           | 5.5%           | B  |

④ 喫煙

【取組み】

i たばこのリスクに関する教育・啓発の推進

| 取組みの名称   | 具体的内容                      |
|--|----------------------------|
| 種々の保健事業の場での禁煙の助言や情報提供（母子健康手帳交付、ようこそ赤ちゃん教室、新生児訪問、乳幼児健康診査及び相談、がん検診等） | 妊娠中の喫煙が胎児へ与える影響について説明している。 |

ii 禁煙支援の推進

| 取組みの名称                            | 具体的内容  |
|-----------------------------------|--|
| 小郡市特定健康診査の結果に基づいた、禁煙支援・禁煙治療への個別指導 | 特定保健指導及び重症化予防事業対象者で、禁煙支援が必要な者には、保健指導時に禁煙外来や禁煙サポート薬局などの専門機関を紹介している。 |

【評価】

| 項目     |    | 基準値<br>(平成23年) | 現状値<br>(平成28年) | 評価 |
|--------|----|----------------|----------------|----|
| 喫煙率の減少 | 男性 | 19.7%          | 22.1%          | C  |
|        | 女性 | 2.2%           | 3.4%           | B  |

## ⑤ こころの健康

## 【取組み】

## i 子育て支援の充実

| 取組みの名称                               | 対象者                           | 具体的内容   |
|--------------------------------------|-------------------------------|---|
| 幼少世代からの正しい生活習慣の啓発                    | 乳幼児健診、育児発育相談等の参加者や家族          | ・食生活、睡眠、活動等の生活習慣を確認し、正しい生活習慣へ見直すように指導している。  |
| 子育て支援や親子でのふれあい活動の推進及び情報提供を行い参加の奨励    | 子育て世代の家族                      | ・おごおり子育て支援ガイドを配布し、子育て支援センターやサポート機関等の案内をしている。  |
| 育児不安や虐待などに対応するため、子育て支援課等の関係機関との連携の強化 | 要保護児童等<br>生後4か月未満の赤ちゃんとそのお母さん | ・年に3回実務者会議、必要に応じて個別ケース検討会議を実施し、定期的な情報交換を実施している。また、支援が必要なケースは、個別訪問をしている。<br>・平成30年1月より、小都市産後ケア事業を実施している。 |

## ii 相談機関等の情報提供等

| 取組みの名称                    | 具体的内容                                       |
|---------------------------|---|
| 子育て支援活動や相談窓口等に関する積極的な情報提供 | おごおり子育て支援ガイドを配布し、子育て支援センターやサポート機関等の案内をしている。 |
| 専門的な相談窓口についての情報提供         | 福祉課が専門窓口をHPに掲載している。                         |

## iii 生きがい活動支援

| 取組みの名称                    | 具体的内容  |
|---------------------------|--|
| 出前講座等での高齢者の健康づくりや生きがい活動支援 | 御原校区高齢者寝たきり予防の会や出前講座を実施している。<br>H27実績 21回参加延人数 420名。 |

## 【評価】

| 項目                                      |    | 基準値<br>(平成23年) | 現状値<br>(平成28年) | 評価 |
|---|----|----------------|----------------|----|
| 睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少                 | 男性 | 18.8%          | 18.2%          | B  |
|   | 女性 | 22.1%          | 24.1%          | B  |
| 育児不安の軽減                                 |    |                |                |    |
| 新生児訪問実施率(訪問件数/出生数)<br>* 業務マネジメントの成果指標より |    | 94.7%          | 90.8%          | C  |

## (3) 健康づくりを進める体制

## ① 情報の発信及び啓発活動の推進

## 【取組み】

## i 健康に関する分かりやすい情報の提供

| 取組みの名称            | 具体的内容   |
|-------------------|---|
| 広報、ホームページを通じた啓発活動 | 広報で健康に関する情報を提供している。<br>(保健師だより年間9回、栄養士だより年間3回)  |
| 出前講座等を通じた啓発活動     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・出前講座時にかん検診・特定健診の啓発を実施している。</li> <li>・出前講座で健康講話を実施している。</li> </ul> (H25：17回延べ421人、H26：12回延べ321人、<br>H27：21回延べ523人、H28：14回延べ398人) |

## ii 食育の普及・啓発活動の推進

| 取組みの名称                   | 具体的内容  |
|--------------------------|--|
| 乳幼児健康診査等での食の啓発活動         | 1歳6か月児健康診査、3歳1か月児健康診査において、健康を守る母の会による「食のおはなし」を実施している。  |
| 小郡市健康を守る母の会との協働による食の啓発活動 | 小郡市健康を守る母の会との協働により、様々なライフステージの対象者に対して食生活改善の取組みを実施している。(食の啓発コーナーでの啓発、ようこそ赤ちゃん教室や特定保健指導会場での啓発、健康クッキングなど) |

## ② 市民との協働による健康づくり

## 【取組み】

## i 健康づくりを推進する人材の育成

| 取組の名称           | 具体的内容  |
|-----------------|--|
| 食生活改善推進教室の開催    | 栄養・食生活の改善を通じた健康づくり活動を推進する食生活改善推進員（ヘルスマイト）を養成するため、食生活改善推進教室を開催している。<br>【養成者数】 H25：9名、H26：12名、H28：9名 |
| 健康運動リーダー養成講座の開催 | 毎年、区から推薦を受けた方を対象に健康運動リーダー養成講座を開催している。<br>【養成者数】 H25：9名、H26：30名、H27：17名、<br>H28：22名                 |
| 生涯学習人材バンク制度     | 地域の行事やサークル、子ども会などへスポーツを通じた健康づくりを推進する講師の派遣を行っている。   |

## ii 健康づくりを推進する住民組織・団体との連携

| 取組みの名称                      | 具体的内容   |
|-----------------------------|---|
| 健康を守る母の会の活動支援               | 校区単位（7小校区）で独自の活動を実施されており、事前準備等の必要な支援を実施している。                              |
| 自主的な健康運動教室を開催する区への活動支援      | 18区19か所（H29.3.31時点）で自主的な健康運動教室が開催されている。必要に応じて運動指導・体力測定・健康講座を行い、活動を支援している。 |
| 医師会、歯科医師会、NPO法人、その他関係団体との連携 | あすてらすフェスタや校区・自治会への健康づくり活動支援を各団体と連携しながら実施している。                             |

## 【評価】

| 項目                        | 基準値<br>(平成23年) | 現状値<br>(平成28年) | 評価 |
|---------------------------|----------------|----------------|----|
| 市民との協働による健康づくりの推進         |                |                |    |
| 健康を守る母の会による健康クッキングの参加者の増加 | 110人           | 81人            | C  |
| 自主的な健康運動教室を開催する区の増加       | 17区            | 18区            | B  |

## 8 小都市食育推進計画に基づくこれまでの取り組み

小都市食育推進計画では、家庭、地域、幼稚園・保育所・学校のそれぞれにおける食育の推進につき重点目標を掲げるとともに、子ども世代（0～14歳）、成人世代（15～64歳）、高齢世代（65歳以上）の3つのライフステージに沿って目標を設定していました。しかし、数値目標が設定されていなかったため、客観的な数値比較による進捗状況の評価は行っていません。

そこで、家庭、地域、幼稚園・保育所・学校のそれぞれにおける食育の推進につき、その目標の確認と、行政、関係機関・団体の取り組み状況を整理し、一覧表にまとめることで評価に代えることとします。

### （1）家庭における食育の推進

《重点目標：食への関心を深め、家族で楽しく食事をしよう》

ライフステージごとの目標

#### 【子ども世代】

- 早寝早起きと朝ごはんを規則正しい生活習慣を身につけよう
- 主食、主菜、副菜の3つのお皿をそろえたバランスの良い食事を心がけよう
- 家族と一緒に食事をとろう
- いただきます、ごちそうさま等のあいさつをきちんとしよう

#### 【成人世代】

- 規則正しい生活習慣を意識し、毎日朝食をとろう
- 自分に合った食事量を知り、主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけよう
- 家族で食卓を囲む機会を増やそう
- 子どもたちに食に関する知識やマナーを伝えよう

#### 【高齢世代】

- 主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけ、いろいろな食品を食べよう
- 家族で食卓を囲む機会を増やそう
- 地域に伝わる食文化や郷土料理を伝えよう
- 子どもたちに食に関する知識やマナーを伝えよう

| 取り組みの名称 | 対象者               | 具体的内容  | 担当課・<br>機関・団体名    |
|---------|-------------------|--|-------------------|
| 食事相談会   | つどいのひろば<br>来所の保護者 | 子育て中の保護者に対して、東野校区公民館（つどいのひろば）にて食事相談会を実施する。<br>・平成28年度実績：12回                    | つどいのひろば<br>子育て支援課 |
| 離乳食教室   | 希望者               | 東野校区公民館にて、親子で参加できる離乳食教室を実施し、管理栄養士による調理指導と食べ方の指導及び個別相談を行う。<br>・平成28年度実績：2回（24組） | つどいのひろば<br>子育て支援課 |

| 取組みの名称                 | 対象者                                   | 具体的内容   | 担当課・<br>機関・団体名         |
|------------------------|---------------------------------------|---|------------------------|
| 食物アレルギーサークルの支援         | 食物アレルギーサークル参加者                        | 小都市子育て支援センターの食物アレルギーサークル（食物アレルギーのある子どもの保護者の集まり）において調理実習及び座談会を開催する。<br>・平成28年度実績：2回（36名） | 小都市子育て支援センター<br>子育て支援課 |
| 幼児食教室                  | 子育て中の保護者                              | 東野校区公民館（つどいのひろば）にて、子育て中の保護者に対して幼児食教室を実施する。<br>・平成28年度実績：2回（24名）                         | つどいのひろば<br>子育て支援課      |
| 子育て支援センター すくすくルーム食事相談会 | 子育て中の保護者                              | 自治公民館で管理栄養士による食事相談会を実施する。<br>・平成28年度実績：6か所・12回  | 小都市子育て支援センター<br>子育て支援課 |
| ようこそ赤ちゃん教室             | 妊娠中の女性とその家族                           | 妊娠中の栄養について、管理栄養士による講話を行う。<br>また、食生活改善推進員によるだしのとり方の実演や簡単レシピの紹介、試食提供を実施する。                | 健康課<br>健康を守る母の会        |
| 離乳食教室                  | 生後4か月～1歳児とその家族                        | 離乳食の進め方に関する講話ととりわけ離乳食の調理実習を実施する。<br>・平成28年度実績：12回（115名）                                 | 健康課                    |
| 乳幼児健康診査                | 乳幼児（4か月、10か月、1歳6か月、3歳1か月）             | 4か月、10か月、1歳6か月、3歳1か月児健康診査において、管理栄養士による個別相談を実施。1歳6か月、3歳1か月児健康診査においては、食生活改善推進員による講話を実施する。 | 健康課<br>健康を守る母の会        |
| 育児発育相談                 | 0歳～就学前の乳幼児とその保護者                      | 育児発育相談において、管理栄養士による個別相談を実施する。   | 健康課                    |
| きらきら教室（親子遊び教室）         | 就園前の乳幼児のうち、乳幼児健診等で親子関係や発達等でフォローを要する親子 | 食生活改善推進員の協力を得て、親子クッキングを実施する。  | 健康課<br>健康を守る母の会        |
| 栄養相談                   | 市民                                    | 健康相談室において、管理栄養士による個別相談を実施する。<br>・平成28年度実績：4回（20名）                                       | 健康課                    |
| 小郡の子ども共育10の実践の作成       | 小・中学生                                 | 学校・家庭・地域において実践すべき指針を作成。食育に関しては、早寝・早起き・朝ごはんを通じた規則正しい生活習慣について掲載している。                      | 教務課                    |

| 取組みの名称           | 対象者  | 具体的内容  | 担当課・<br>機関・団体名 |
|------------------|--|--|----------------|
| 食の自立支援           | 65 歳以上の一人暮らしや高齢者のみの世帯で、老衰・心身の障害および傷病等の理由により、買い物や調理が困難な人      | <p>「食」に関連するサービスの利用調整と配食サービスの提供を行い、食生活の改善と健康増進を図る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>平成 28 年度実績：延べ申請者数 118 名<br/>延べ配食数 約 17,300 食</li> </ul> | 介護保険課          |
| とってもしも栄養<br>健口教室 | 低栄養状態のおそれがある（または低栄養状態にある）人<br>口腔機能に低下のおそれがある（または口腔機能に低下がある）人 | <p>管理栄養士等が栄養改善のための食事作りや食材の購入の指導をしたり、歯科医が歯みがきや義歯の手入れの指導やそしゃく機能の訓練を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>平成 28 年度実績：延べ参加者数 41 名</li> </ul>    | 介護保険課<br>委託業者  |



## (2) 地域における食育の推進

《重点目標：人と人とのつながりを大切に、地域全体で食への意識を高めよう》

## ライフステージごとの目標

## 【子ども世代】

- 食べ物への感謝の気持ちを持とう
- さまざまな体験を通して、地域の食にふれよう
- 栄養バランスが優れた日本型食生活について学ぼう
- 食育に関するイベントに積極的に参加しよう

## 【成人世代】

- 特定健康診査・特定保健指導を受けて、生活習慣病を予防しよう
- 栄養バランスが優れた日本型食生活を知り、実践しよう
- 地域でとれる食材を知り、積極的に利用しよう
- 地域の伝統的な食文化の普及と継承を図ろう
- 食への感謝の気持ちを持ち、環境にも配慮しよう
- 食育に関するイベントに積極的に参加しよう

## 【高齢世代】

- 栄養バランスが優れた日本型食生活を心がけよう
- 地域活動を通して、食を楽しむ機会をもとう
- 地域でとれる食材を知り、積極的に利用しよう
- 地域に伝わる食文化や郷土料理を伝えよう
- 食育に関するイベントに積極的に参加しよう

| 取組みの名称                  | 対象者         | 具体的内容   | 担当課・<br>機関・団体名                     |
|-------------------------|-------------|---|------------------------------------|
| 小都市4Hクラブもちつきプロジェクト      | 園児及びその家族    | 4Hクラブ員が、もちつきの実演及び指導を行い、地場産の食材のおいしさを伝える。<br>・平成28年度実績：御原保育所 30名<br>三井幼稚園 100名                    | 農業振興課<br>小都市4Hクラブ                  |
| 小都市4Hクラブいも苗定植・芋掘りプロジェクト | 園児及びその家族    | 子どもたちが食と農に関心を持つことができるよう、4Hクラブ員が園児に対していも苗の定植指導と継続した管理指導を実施する。<br>・平成28年度実績：<br>三國幼稚園 年長が定植、年少が収穫 | 農業振興課<br>小都市4Hクラブ                  |
| 小都市市民農園                 | 市民及び近隣市町の住民 | 農作業を通して、土と親しみ収穫の喜びを味わい、人々との交流を図るとともに、食と農に関心を持ってもらう。1区画30㎡で129区画を貸出している（約100人）。                  | 農業振興課                              |
| 小郡七夕枝豆フェア（H28）          | 市内飲食店来店者    | 右記の関係団体との連携により、本市農産物による特産品の創出を目指し、市内飲食店にて「七夕枝豆（早生黒頭巾）」を使ったメニューを提供する。                            | 宝満の市<br>小郡市飲食店組合<br>麒麟ビール<br>農業振興課 |

| 取組みの名称               | 対象者                               | 具体的内容  | 担当課・<br>機関・団体名                         |
|----------------------|-----------------------------------|--|--|
| オータムフェスタ（H28）        | どなたでも                             | 小郡周辺の菓子店が参加し、恋人の聖地にちなんだ当日限定スイーツを販売する。七夕広場では、市内の飲食店が「IPPINグランプリ」と題し、地元の食材を使った逸品を競う。また、地元産農産物の販売を、宝満の市を中心とする各団体が行った。   | オータムフェスタ食部会                            |
| エコクッキング教室            | 市民                                | 環境にやさしい料理法について、講師を迎えて講話と調理実習を通して学ぶ。<br>・平成28年度実績：1回（20名）   | 生活環境課<br>温暖化防止活動推進員<br>ゴミ減量リサイクルアドバイザー |
| 重症化予防の取組み（慢性腎臓病対策事業） | 特定健康診査受診者で、情報提供支援の人のうち一定の基準に該当する人 | データヘルス計画の中で特定健診・特定保健指導の短期的な目標に慢性腎臓病の減少を掲げて取り組んでいる。   | 国保年金課<br>健康課                           |
| 食生活改善推進教室            | 受講修了後に推進員活動が可能な市民                 | 市民に食に関する正しい知識と技術の啓発普及を行う食生活改善推進員（ヘルスマイト）を養成する。<br>・平成28年度実績：1クール7回（9名）   | 健康課                                    |
| 特定健康診査結果に基づいた栄養指導    | 小郡市特定健康診査受診者                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健診を集団健診で受診した受診者全員に、過去の健診結果を基に、専門職による保健指導を実施している。</li> <li>・保健指導対象者のうち、食生活改善が必要と考えられる者には管理栄養士が保健指導を担当している。</li> <li>・食生活改善推進員による手作りだしと顆粒だしの試飲及び適塩みそ汁の試食を通じた減塩の啓発活動を行う。</li> </ul> | 健康課<br>健康を守る母の会                        |
| 健康教育（出前講座等）          | 市民                                | 地域の要望に沿って、健康講話等を通して、生活習慣病予防など健康に関する正しい知識を広める。  | 健康課                                    |
| 健母の健康クッキング           | 市民                                | 校区公民館等で教室を開催し、健康づくりのための健康講話及び調理実習を実施する。<br>・平成28年度実績：6回（81名）   | 健康課<br>健康を守る母の会                        |
| 食の啓発コーナー             | どなたでも                             | 誰もが気軽に立ち寄り、食に関する情報を得ることができるよう総合保健福祉センターあすてらす内に「食の啓発コーナー」を設置運営している。<br>・平成28年度実績：440回（2,361名）   | 健康課<br>健康を守る母の会                        |

| 取組みの名称                  | 対象者                        | 具体的内容   | 担当課・<br>機関・団体名    |
|-------------------------|----------------------------|---|-------------------|
| あすてらすフェスタ（小郡市民の健康づくり大会） | 市民                         | 地域全体で健康についての正しい知識、健康に対する自覚を高めるため、健康づくりや食育に関するコーナーを設置している。                               | あすてらすフェスタ実行委員会    |
| 家庭教育学級「織姫・彦星キャンパス」      | お子さんをお持ちの保護者<br>子育てに関心のある方 | 家庭教育に関する学習機会の提供を行い、子どもの発達段階に応じた調理実習を実施する。<br>・平成28年度実績：3回（52名）                          | 生涯学習課             |
| 男性保護者向け子育て講座            | 子どもとその男性保護者                | 子どもとその男性保護者に対し、宿泊・自炊体験を伴う学習機会の提供を行う。<br>・平成28年度実績：11組（33名）                              | 生涯学習課             |
| 男の料理教室                  | 男性市民                       | 市内の男性を対象に教室を開催し、生活の自立化と学級生相互の親睦と交流の機会を提供する。<br>・平成28年度実績：8回（168名）                       | 生涯学習課<br>小郡市飲食店組合 |
| 公民館主催の各種食育講座            | 市民                         | 各公民館ごとに、地域の実情に合わせて、各種食育講座を実施する。   | 各公民館              |
| 直売所による地元産品の販売           | J Aみい管内の住民                 | 市内に直売所（宝満の市、めぐみの里）では、新鮮、安心、安全、安価な野菜等の提供を行い、地産地消を推進する。                                   | 宝満の市<br>J Aみい     |
| 親子料理教室                  | 小学生とその保護者                  | 夏休みに小学生とその保護者を対象に、食への関心を深めることを目的として、親子でお弁当作りを行う。<br>・平成28年度実績：2回（20組）                   | 学校給食課             |
| 高齢者料理教室                 | 60歳以上の男性市民                 | 60歳以上の男性で料理の経験が少ない方を対象に、家庭で簡単に作ることでできる料理の実習を行う。<br>・平成28年度実績：1回（10名）                    | 学校給食課             |
| 国際理解講座（世界の家庭料理体験教室）     | どなたでも                      | 在住外国人を講師に迎え、講師の母国の家庭料理と一緒に作り、共に食することで、市民の国際理解の推進と多文化共生のまちづくりを推進する。<br>・平成28年度実績：3回（61名） | おごおり国際交流協会        |
| 親子料理教室                  | J Aみい管内の住民                 | 地元で採れた野菜を3品以上取り入れた献立で親子料理教室を開催する。<br>・平成28年度実績：2回（32名）                                  | J Aみい             |
| とうもろこし道場                | J Aみい管内の住民                 | とうもろこしの播種から収穫にいたるまでの作業を行い、地産地消を推進する。<br>・平成28年度実績：3回（120名）                              | J Aみい             |

| 取組みの名称     | 対象者               | 具体的内容  | 担当課・<br>機関・団体名 |
|------------|-------------------|--|----------------|
| 家の光食のフェスタ  | JAみい女性部員と地域住民     | <p>地元で採れた野菜を中心に、JAみい女性部役員が考えた料理バイキングを実施し、地産地消を推進する。</p> <p>・平成28年度実績：1回（167名）</p>  | JAみい           |
| 地産地消理解促進活動 | 市民及び近隣市町「宝満の市」来場者 | <p>市内在住者及び近隣市町の「宝満の市」来場者に対して、学校給食をベースにした調理レシピ集を作成。レシピ集を来場者に持ち帰ってもらい家庭で料理の参考にしよう。また、生産者が学校での取組み等を写真パネルとし、「宝満の市」店舗内に掲載し、「地産地消」理解促進活動を行う。</p> | 小郡市「食と農」推進協議会  |
| 保育フェスタ     | 未就園・在園児とその保護者     | <p>保育、食育に関するシンポジウム、お弁当作りコンクール、朝食メニューや保育所人気メニューのレシピ集配布などを行う。</p>  | 小郡市保育協会        |

## (3) 幼稚園・保育所・学校における食育の推進

《重点目標：食に関する体験を通して、健全な食生活の基礎を身につけよう》

## ライフステージごとの目標

## 【子ども世代】

- 給食を通して、食への喜びや規則正しい生活習慣の良さや食事マナーを学ぼう
- 野菜作りや調理等を通して、正しい食品を選ぶ力を身につけよう
- いただきます、ごちそうさま等の感謝の気持ちを持とう
- さまざまな活動に参加し、食について考えよう
- 食育の取組みに関する情報を発信しよう

## 【成人世代】

- 学校、家庭、PTA、関係団体等が連携・協力した取組みを推進しよう
- 給食を有効に活用できる環境づくりをしよう
- 学校給食への地場産物の活用をさらに推進しよう
- 子どもの発達段階に応じた食の支援をしよう
- 子どもと一緒に野菜作りや調理をしよう
- PTA 行事や学校行事に親子で参加しよう
- 食育の取組みに関する情報を発信しよう

## 【高齢世代】

- 学校、家庭、PTA、関係団体等が連携・協力した取組みを推進しよう
- 給食を有効に活用できる環境づくりをしよう
- 子どもと一緒に野菜作りや調理をしよう
- 地元の食材を使った料理や郷土食を伝えよう
- 食育の取組みに関する情報を発信しよう

| 取組みの名称         | 対象者                       | 具体的内容  | 担当課・<br>機関・団体名  |
|----------------|---------------------------|--|-----------------|
| 保育所栄養士による食の取組み | 公立保育所の園児                  | 子どもの発達段階に応じて、身近な食材の名前や旬の時期、行事メニューについてなど、食の大切さについて伝える。                                    | 子育て支援課          |
| クッキング保育        | 公立保育所の園児                  | 各保育所において、月に1回クッキング保育の日を設け、季節や行事に合った食材を使い、給食やおやつ調理工程に携わることで、子どもたちが食べ物に興味関心を持つことができるようにする。 | 公立保育所<br>子育て支援課 |
| 「食育だより」の発行     | 公立保育所の保護者・園児、子育て支援センター利用者 | 公立保育所に通う子どもたちの保護者に対して食育だよりを発行し、食に関する情報提供を行う。またHPへの掲載を行う。(年12回)                           | 子育て支援課          |
| 園児の保護者との調理実習   | 公立保育所の保護者                 | 公立保育所の園児の保護者を対象に調理実習を行う(年2回)。  | 公立保育所<br>子育て支援課 |

| 取組みの名称                    | 対象者         | 具体的内容   | 担当課・<br>機関・団体名 |
|---------------------------|-------------|---|----------------|
| 公立保育所の給食、3時のおやつ、離乳食をHPで紹介 | 公立保育所の園児    | 毎月の給食、離乳食、3時のおやつメニューや写真を紹介している。   | 子育て支援課         |
| 食に関する指導の全体計画・年間計画による取組み   | 小・中学生       | 食に関する指導の全体計画・年間計画に基づいた食育の指導を実施する。   | 小中学校           |
| 保護者試食会                    | 小学校新1年生の保護者 | 学校給食を試食し、給食の意義と内容について保護者と児童への啓発を行う。   | 小学校<br>学校給食課   |
| 給食部会での情報交換                | 市内保育所（園）    | 市内保育所（園）間で、給食献立の情報交換を実施するとともに、給食担当者による調理実習を行い、各園での課題や献立を見直し、保護者へ情報提供を行う。  | 小都市保育協会        |
| 菜園活動                      | 公立保育所の園児    | 各園において、苗植え、水やり、草とり、収穫等の菜園活動を通して食べ物の成長に関わり、収穫した野菜を調理して食べることで、食べ物への関心を深める。  | 公立保育所          |
| 給食時間における食育指導              | 保育所の園児      | いただきます、ごちそうさまのあいさつ、配膳の手伝い、当日のメニューの読み上げを行う。<br>その日に食べる給食にどのような食材が使用されているのか、その食材が三色（黄・赤・緑）のどの栄養になるのかを食材カードを使って知らせ、食べ物への興味関心を促す。 | 公立保育所          |
| 保護者懇談会                    | 保育所の保護者     | 各クラスで、保育所や家庭での様子を通して、食の悩みや相談事を保育士や他の保護者と意見を交換しながら情報共有し、親同士の仲間づくりや保育士との信頼関係づくりにつなげる。   | 公立保育所          |
| 稲作体験学習                    | 市内4小学校の5年生  | 稲作体験学習により、食の大切さや安全・安心について伝える。   | JAみい           |
| 地元産野菜納入の推進                | 全小中学校       | 学校給食用の食材（野菜）に地元産の食材（野菜）をより多く利用できるよう、検討及び推進を図る。  | 小都市「食と農」推進協議会  |



## 第3章

# 健康づくりの目標と取組み





# 1 栄養・食生活

## (1) 現状と課題

アンケート調査結果を見ると、成人のほぼ4人に1人は、自分の食生活について「問題がある」と思っており（図3-1参照）、栄養バランスの偏りや野菜の摂取不足、食事時間が不規則になること、塩分・脂肪の摂取過多などを気にしている様子が見られます（図3-2参照）。

毎食野菜を食べている成人の割合は22.4%で（図3-3参照）、国の推奨摂取量350g以上を満たしている人は4.5%にとどまっています（図3-4参照）。また、朝食の摂取率も成人で80.9%、中学2年生で77.9%と、平成24年度の調査結果と比較しても全世代で低くなっていることがわかります（図3-5参照）。朝食をとらない理由としては、「食べる時間がない」「食欲がない」が上位を占めています（図3-6参照）が、いずれも近年の夜更かし傾向が影響しているものと思われます。

また、BMI<sup>\*</sup>の状況を見ると、成人男性の肥満の割合が2割を超えています（図3-7参照）。肥満がすべての生活習慣病の発生に関与していることは、メタボリックシンドロームの認知度向上に伴い理解が進んでいると思われますが、日ごろの運動不足と相まって改善にはつながっていないようです。自分の適正体重を知り、体重をコントロールすることが必要です。

一方、20～39歳の女性については、やせの割合がほぼ2割となっており（図3-7参照）、その背景には過度の痩身志向の存在もみられます。過度のダイエットの危険性を周知し、1日3食、栄養バランスのとれた食生活の実践を啓発する必要があります。

### ◆◆「BMI」とは◆◆

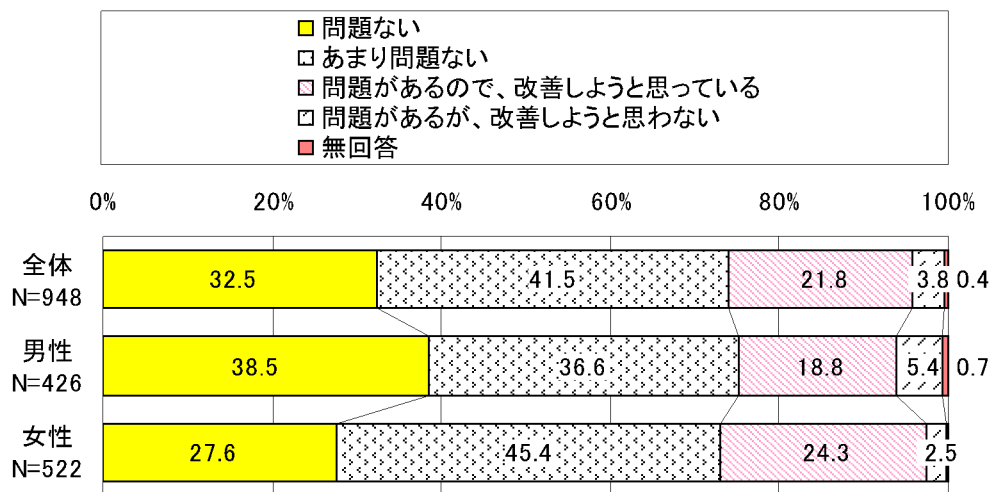
「BMI」とはBody Mass Indexの略で、身長と体重から以下のように計算されます。最も疾病が少ないBMIは「22」とされています。

◇BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

例) 身長160cm, 体重60kgの人の場合  
 $BMI = 60 \div (1.6 \times 1.6) = 23.4$

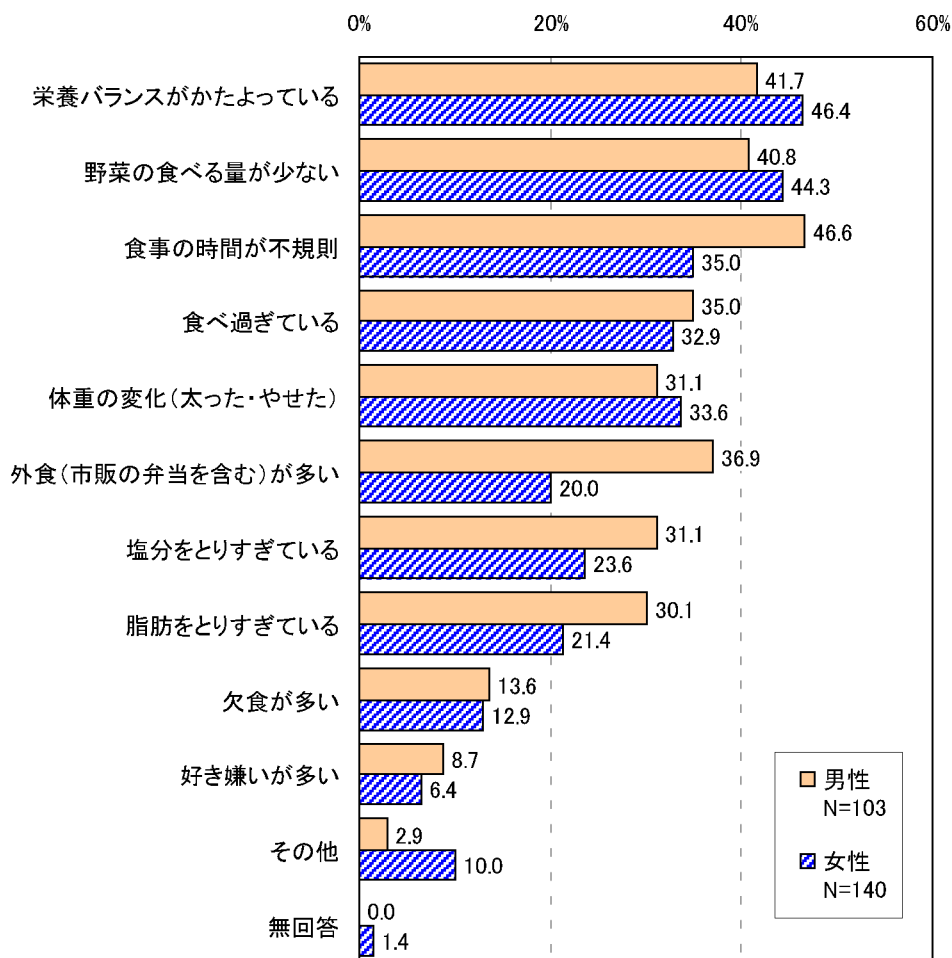
| 判定    | BMI       |
|-------|-----------|
| 低体重   | 18.5未満    |
| 普通体重  | 18.5～24.9 |
| 肥満度1度 | 25.0～29.9 |
| 肥満度2度 | 30.0～34.9 |
| 肥満度3度 | 35.0～39.9 |
| 肥満度4度 | 40.0以上    |

■図 3-1 自分の食生活についてどう思うか（成人）



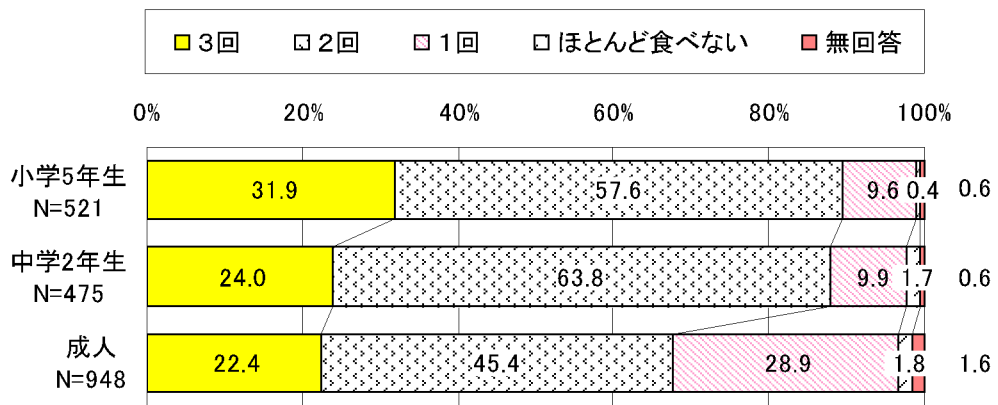
資料: アンケート調査結果

■図 3-2 食生活で問題があると思うこと（食生活に問題があると回答した成人）



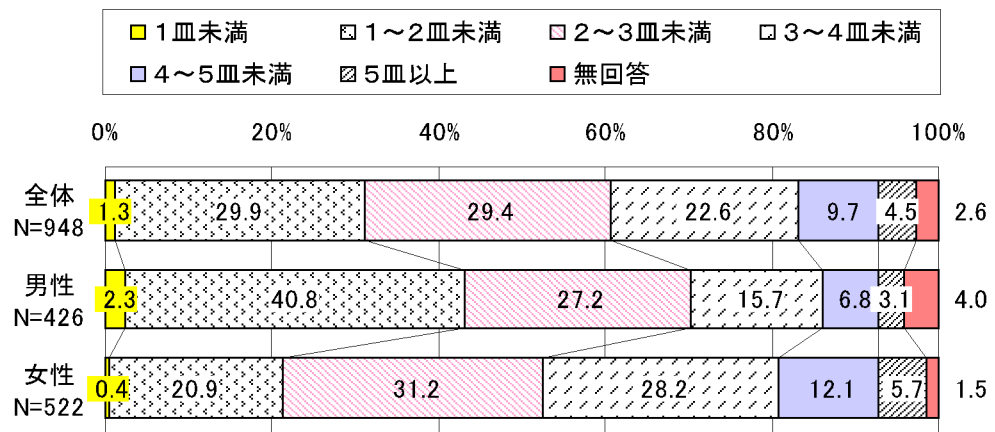
資料: アンケート調査結果

■図 3-3 1日3食のうち野菜を何回食べるか



資料:アンケート調査結果

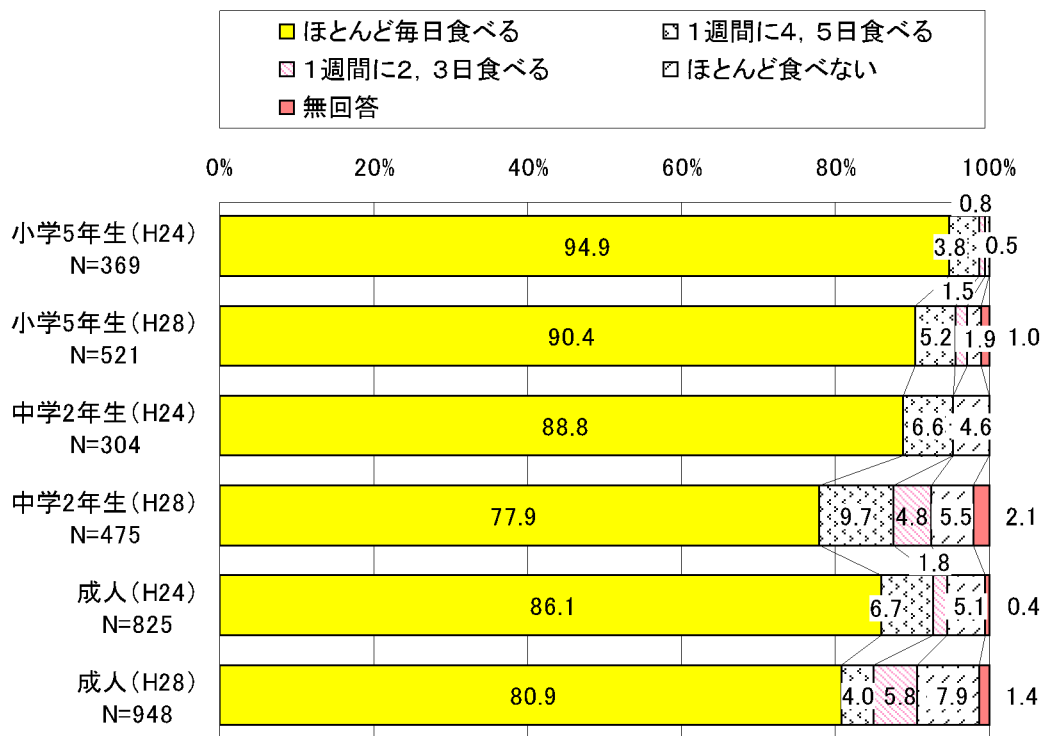
■図 3-4 野菜を1日に何皿食べるか(成人)



※1皿当たり約70g

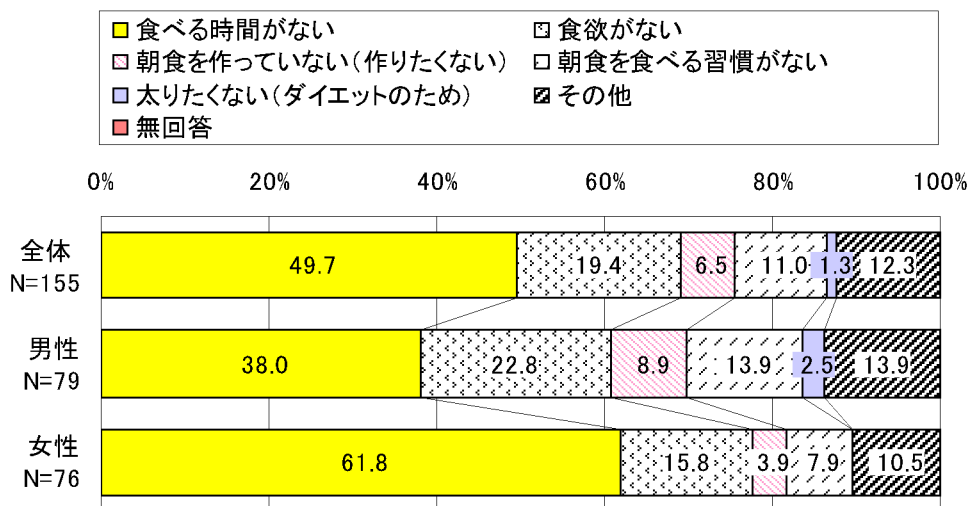
資料:アンケート調査結果

■ 図 3-5 朝食を食べているか（平成 24 年度調査結果との比較）



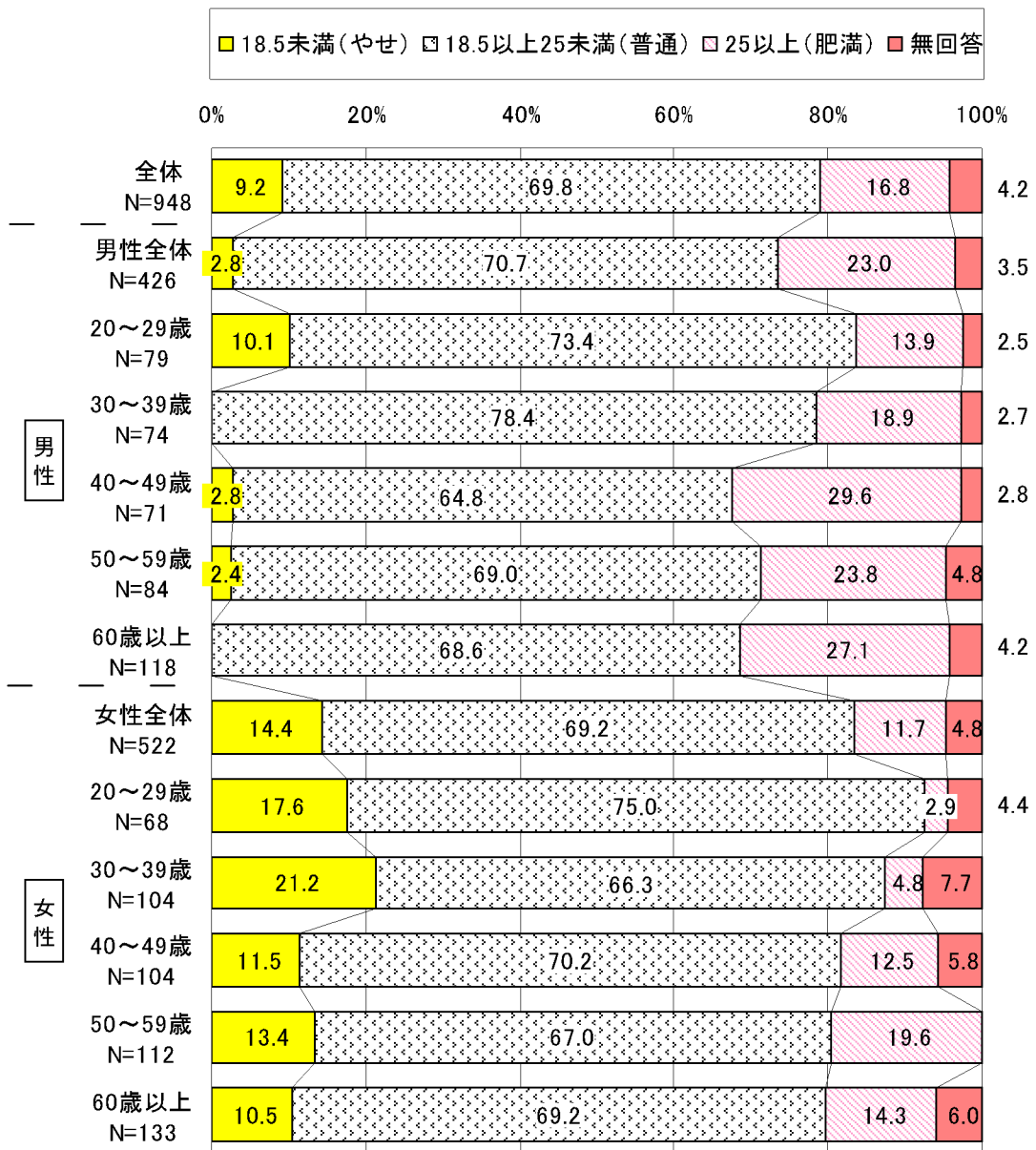
資料: アンケート調査結果

■ 図 3-6 朝食を食べない理由（朝食を食べないことがある成人）



資料: アンケート調査結果

■図 3-7 BMI (成人)



※回答者の身長・体重から算出

資料: アンケート調査結果

(2) 栄養・食生活の目標

- ◆ 1日3食バランスよく食べよう
- ◆ 毎食、野菜を食べよう
- ◆ 塩分をとりすぎないようにしよう
- ◆ 適正体重を知り、自分に合った食事量にしよう

◆1日3食バランスよく食べよう

1日3食、主食中心に主菜と副菜を組み合わせ、バランスよく食べましょう。

また、朝食の欠食は、食生活のリズムが乱れ、体調不良、肥満や生活習慣病への誘因になると考えられます。子どもの頃から、早寝・早起きで食べるための時間を確保し、朝食をしっかりと食べましょう。

◆毎食、野菜を食べよう

野菜には、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれ、整腸作用や血糖・コレステロールの上昇を抑える働きもあります。健康の保持増進のため、毎日、野菜料理を5皿（350g）以上食べるよう、心がけましょう。

◆塩分をとりすぎないようにしよう

塩分のとりすぎは高血圧や循環器疾患との関わりが大きく、胃がんの発症にも関与します。1日の塩分摂取量は成人男性 8.0g 未満、成人女性 7.0g 未満となるよう、ふだんから薄味を心がけましょう。

◆適正体重を知り、自分に合った食事量にしよう

肥満はほとんど全ての生活習慣病の発生に関与しています。また、若い女性のやせは、妊娠や出産に影響することもあります。

自分の適正体重を知り、それを維持することが大切です。

◆◆自分の適正体重を知りましょう◆◆

◇適正体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

例) 身長 160cm の人の場合  
適正体重 =  $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3$  kg

## ★栄養・食生活の主な指標と目標値★

| 指 標                         | 対 象    | 現状値<br>(平成 28 年度) | 目標値<br>(平成 34 年度) |
|-----------------------------|--------|-------------------|-------------------|
| 食生活について問題ないと思っている人          | 成人     | 74.0%             | 85%               |
| 朝食をほとんど毎日食べている人             | 3歳1か月児 | ※92.8%            | 100%              |
|                             | 小学5年生  | 90.4%             | 100%              |
|                             | 中学2年生  | 77.9%             | 100%              |
|                             | 成人     | 80.9%             | 90%               |
| 主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上している人 | 4歳児    | 91.9%             | 100%              |
|                             | 小学5年生  | 91.5%             | 100%              |
|                             | 中学2年生  | 89.5%             | 100%              |
|                             | 成人     | 54.2%             | 65%               |
| 朝食をほとんど毎日食べている人             | 3歳1か月児 | 92.8%             | 100%              |
|                             | 小学5年生  | 90.4%             | 100%              |
|                             | 中学2年生  | 77.9%             | 100%              |
|                             | 成人     | 80.9%             | 90%               |
| 野菜を毎食食べる人                   | 小学5年生  | 31.9%             | 40%               |
|                             | 中学2年生  | 24.0%             | 40%               |
|                             | 成人     | 22.4%             | 40%               |
| 野菜を1日5皿(350g)以上食べる人         | 成人     | 4.5%              | 20%               |
| 塩分をとりすぎないようにしている人           | 成人男性   | 52.6%             | 70%               |
|                             | 成人女性   | 73.9%             | 80%               |
| 自分の適正体重を認識し、体重をコントロールできている人 | 成人     | 33.2%             | 45%               |

現状値は原則としてアンケート調査結果（以下同じ）

※市3歳児健康診査

(3) 目標に向けた取組み

① 市民の取組み

| ライフステージ    | 内容   |
|------------|--|
| 妊娠・<br>出産期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●食に関する正しい知識や情報を積極的に入手しましょう。</li> <li>●主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事づくりを実践しましょう。</li> <li>●体重の変化に気をつけましょう。</li> </ul>  |
| 乳幼児期       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。</li> <li>●離乳食からうす味を心がけましょう。</li> <li>●生活リズムを整え、1日3食の規則正しい食習慣を身につけましょう。</li> </ul>   |
| 学童期        | <ul style="list-style-type: none"> <li>●「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。</li> <li>●好き嫌いなく、何でもバランス良く食べるよう心がけましょう。</li> <li>●ファストフードや甘いものとりすぎに気をつけましょう。</li> <li>●食に関する知識を身につけましょう。</li> </ul>                               |
| 思春期        | <ul style="list-style-type: none"> <li>●夜ふかしをせず、毎朝、朝食をしっかり食べましょう。</li> <li>●適正体重を知り、バランスのとれた食事をしましょう。</li> <li>●発育に支障をきたすようなダイエットを慎みましょう。</li> <li>●食に関する知識を身につけましょう。</li> </ul>                                 |
| 青壮年期       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●適正体重を知り、バランスよく適量食べる習慣を身につけましょう。</li> <li>●夜遅い飲食を控え、朝食をしっかり食べましょう。</li> <li>●うす味を心がけましょう。</li> <li>●野菜の摂取量を増やしましょう。</li> <li>●栄養成分表示を参考に、ヘルシーメニューを選ぶよう心がけましょう。</li> </ul> |
| 高齢期        | <ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の体調に合わせ、1日3食きちんと食事をしましょう。</li> <li>●できるだけ多くの食材をバランスよく食べましょう。</li> <li>●うす味を心がけましょう。</li> <li>●家族や友人と食事を楽しみましょう。</li> </ul>   |

② 地域の取組み

| 主体となる<br>団体・機関   | 内容                             |
|------------------|--------------------------------|
| 地域<br>コミュニティ     | ●世代間交流を図りながら、食に関する学習の機会を増やします。 |
| 食生活改善<br>推進員     | ●地域活動を通して、食を通じた健康づくりを推進します。    |
| 保育所<br>幼稚園<br>学校 | ●給食（食育）だより等を通じた啓発を行います。        |
| 食品<br>関連業者       | ●栄養成分表示の普及・啓発に取り組めます。          |



## ③ 行政の取組み

| 項目         | 内容   | 担当課                                    |
|------------|--|--|
| 情報発信       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 広報やホームページ、各種教室を通して、食に関する情報提供に努めます。</li> <li>● 乳幼児の栄養相談や健康教育などを通じて、食に関する情報提供に努めます。</li> <li>● 食に関するイベントを開催します。</li> </ul>  | 子育て支援課<br>健康課<br>教務課<br>生涯学習課<br>学校給食課 |
| 学習や相談の場の提供 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ライフステージに合わせた各種教室を開催します。</li> <li>● 乳幼児健康診査等で、欠食の減少や野菜の摂取等、望ましい食習慣が形成されるよう、食の大切さを伝えます。</li> <li>● 児童・生徒の肥満、欠食などの問題について学校と連携して取組みます。</li> <li>● 食生活改善推進員の養成と活動支援を行います。</li> </ul> |  |

## 2 身体活動・運動

### (1) 現状と課題

定期的に適度な運動を行うことは、生活習慣病の予防や心身の健康づくり、ストレス解消などに有効ですが、多忙を極める現代社会においては、運動を行う時間がなかったり、自家用車の普及により昔に比べ身体活動量も少なくなっています。

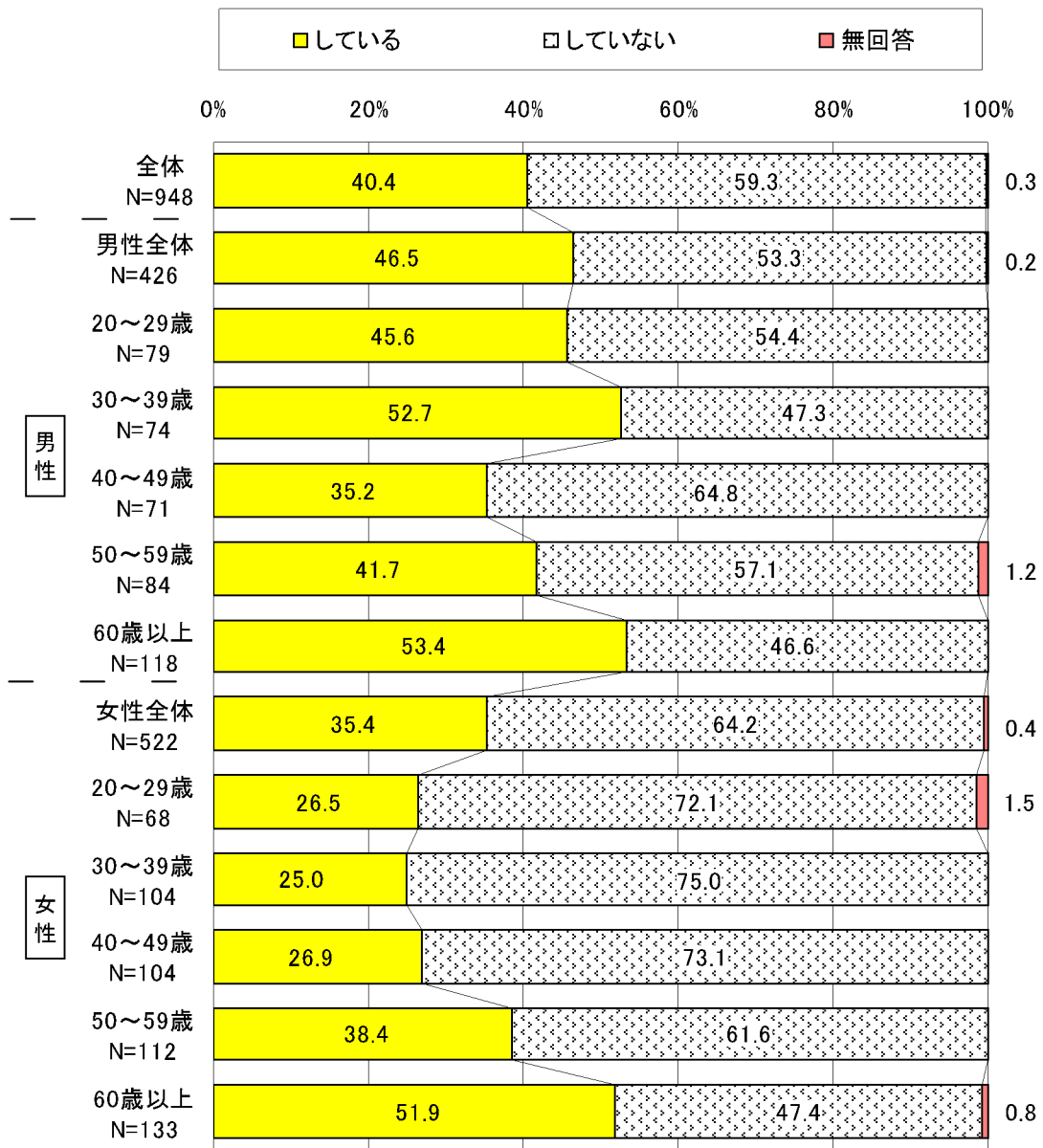
アンケート調査結果を見ると、定期的に運動している成人男性は 46.5%、成人女性は 35.4%となっており、特に 20～49 歳の女性の運動習慣者の割合が低くなっています（図 3-8 参照）。この男女間の違いには、妊娠・出産・子育ての影響も考えられますが、学童期・思春期からの運動習慣の違い（図 3-9 参照）も影響しているのではないかと思います。学童期・思春期にいろいろな運動を経験し、生涯続けられる運動を見つけることによって、将来の運動不足解消につながることも期待できます。子どもにスポーツ体験の機会を与え、その楽しさを伝えることで運動習慣者の増加を図るといった長期的な視点も必要と思われます。

また、「時間に余裕がない」という理由で運動習慣を持たない人も、通勤・通学時の歩行や家事など、日常生活の中での身体活動量を意識的に増やすことで、運動不足を補うことが可能です。しかし、日頃から健康のために意識的に身体を動かすことをいつも心がけている成人の割合は 29.1%と、平成 24 年度調査結果と比べると 10 ポイント以上低下しています（図 3-10 参照）。

一方、高齢期の身体機能の維持という運動の効果に着目すると、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防をはじめ、介護予防の観点からも、積極的に外に出て歩くことを推奨する必要があります。アンケート調査結果から男女別年齢階層別に 1 日の平均歩数を算出すると、65～69 歳の女性は「健康日本 21（第 2 次）」の目標（6,000 歩）を上回っていますが、65～69 歳の男性は目標（7,000 歩）に達しておらず、20～64 歳の平均歩数は男女とも目標（男性：9,000 歩、女性：8,500 歩）を大きく下回っています（図 3-11 参照）。

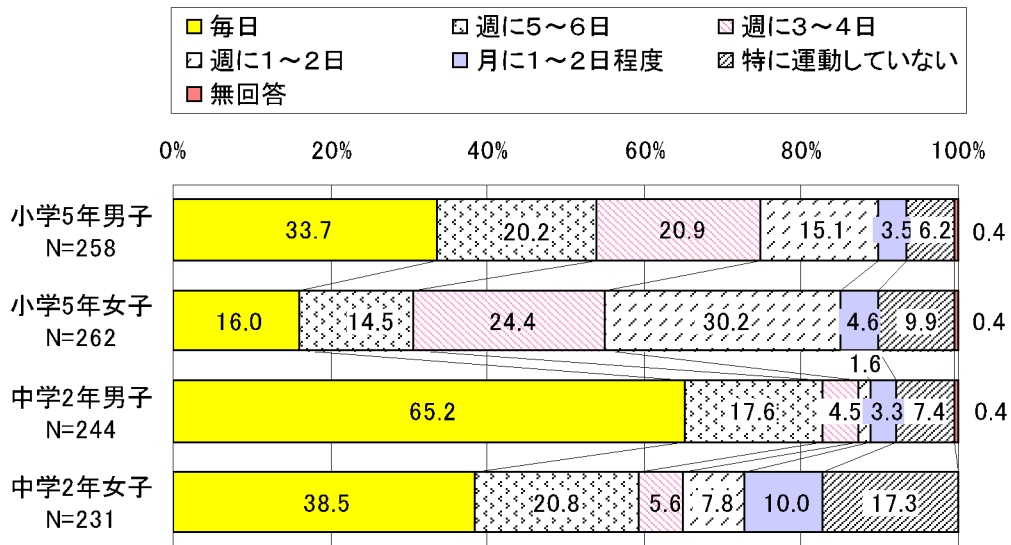
今後の健康づくり施策の展開にあたっては、高齢者福祉計画や介護保険事業計画における高齢者の介護予防や生きがいづくりとの連携がこれまで以上に重要となってきます。

■図 3-8 定期的に運動しているか（成人）



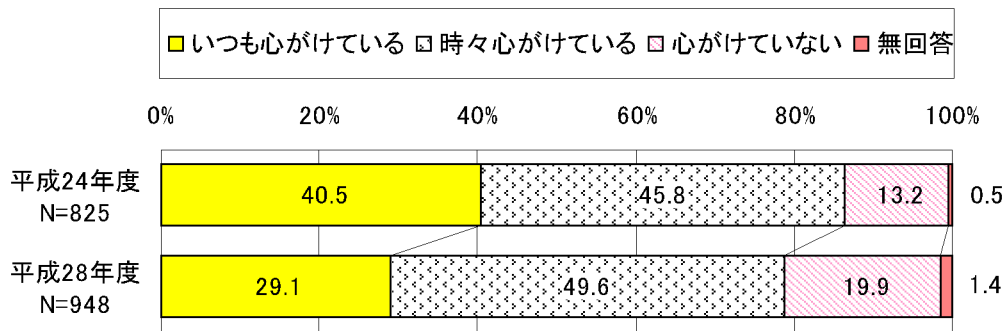
資料: アンケート調査結果

■ 図 3-9 学校の授業以外で、1日30分以上の運動やスポーツをしているか



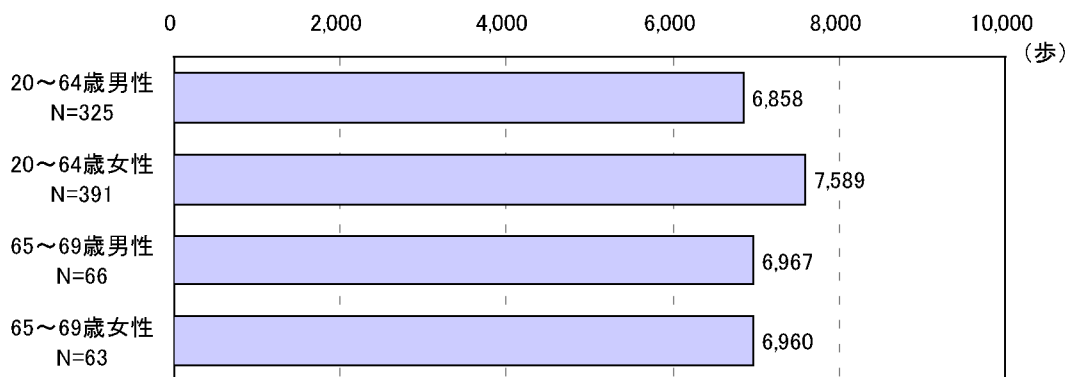
資料: アンケート調査結果

■ 図 3-10 日頃から健康のために意識的に身体を動かすことを心がけているか (成人・平成24年度調査結果との比較)



資料: アンケート調査結果

■ 図 3-11 1日の平均歩数 (成人)



資料: アンケート調査結果

## (2) 身体活動・運動の目標

- ◆ 日々の生活の中で意識的に身体を動かそう
- ◆ 自分に合った運動を見つけよう
- ◆ 積極的に外に出よう

## ◆ 日々の生活の中で意識的に身体を動かそう

運動は心臓や肺の機能を高め、筋肉や骨を強くします。また、継続的な運動の実施は肥満の予防、インスリンの活発化、善玉コレステロールの増加など生活習慣病の予防や、ストレス解消にも大きな効果があります。

運動習慣を持たない人も、通勤・通学時の歩行や家事など、日常生活の中での活動量を意識的に増やすことを心がけましょう。

## ◆ 自分に合った運動を見つけよう

「運動」と聞くだけで「激しいランニングやスポーツをしないといけない」というイメージを持ってしまいがちですが、必ずしも激しい運動をする必要はありません。必要なのは、身体を鍛えるトレーニングではなく、自分の健康を維持増進する程度の運動です。ウォーキングやストレッチなど簡単な運動でよく、大切なのは無理せず継続的な運動を心がけることです。自分に合った運動を見つけて、週末などの余暇時間に取り入れましょう。

## ◆ 積極的に外に出よう

外に出ることは身体を動かすことにつながります。子どもの時から外遊びの習慣を身につけ、生涯を通して積極的に外に出るよう努めましょう。

特に、高齢者の閉じこもりは、身体的生活機能だけでなく、精神的・社会的な生活機能の低下を招きます。介護予防の観点からも積極的に短時間でも外出の機会を増やすことが重要です。

また、歩行速度が速い高齢者ほど生活機能を維持しやすく余命も長いことが知られています。日頃から積極的に歩くことで、ロコモティブシンドロームを予防しましょう。

★身体活動・運動の主な指標と目標値★

| 指 標                                  | 対 象      | 現状値<br>(平成 28 年度) | 目標値<br>(平成 34 年度) |
|--------------------------------------|----------|-------------------|-------------------|
| 健康のために意識的に身体を動かすよう、いつも心がけている人        | 成人       | 29.1%             | 50%               |
| 1日の平均歩数                              | 20～64歳男性 | 6,858歩            | 9,000歩            |
|                                      | 20～64歳女性 | 7,589歩            | 8,500歩            |
|                                      | 65～69歳男性 | 6,967歩            | 7,500歩            |
|                                      | 65～69歳女性 | 6,960歩            | 7,500歩            |
| 定期的に運動している人                          | 成人男性     | 46.5%             | 60%               |
|                                      | 成人女性     | 35.4%             | 50%               |
| 1日30分以上の運動やスポーツを週3日以上している人(学校の授業を除く) | 小学5年男子   | 74.8%             | 80%               |
|                                      | 小学5年女子   | 54.9%             | 70%               |
|                                      | 中学2年男子   | 87.3%             | 90%               |
|                                      | 中学2年女子   | 64.9%             | 80%               |
| ロコモティブシンドロームを知っている人                  | 成人男性     | 21.1%             | 50%               |
|                                      | 成人女性     | 36.2%             | 50%               |
| 積極的に外出している人                          | 60歳以上男性  | 55.1%             | 75%               |
|                                      | 60歳以上女性  | 76.7%             | 85%               |

(3) 目標に向けた取組み

① 市民の取組み

| ライフ<br>ステージ | 内 容   |
|-------------|---|
| 乳幼児期        | ●家族で身体を使った遊びを取り入れましょう。  |
| 学童期<br>思春期  | ●いろいろな運動を経験し、生涯続けられる運動を見つけましょう。<br>●外遊びや運動をする時間をつくり、身体を動かす習慣を身につけましょ<br>う。<br>●地域のスポーツ行事などに積極的に参加しましょう。 |
| 青壮年期        | ●日常生活の中で散歩やウォーキングなど無理のない運動で、1日の身体<br>活動量を増やしましょう。   |

| ライフ<br>ステージ | 内容  |
|-------------|---|
| 高齢期         | <ul style="list-style-type: none"> <li>●地域の中で行われている運動教室や地域活動に積極的に参加しましょう。</li> <li>●積極的に外出しましょう。</li> </ul> |

## ② 地域の取組み

| 主体となる<br>団体・機関 | 内容   |
|----------------|--|
| 地域<br>コミュニティ   | ●健康体操教室など、健康や体力づくりに関する取組みを行います。  |
| 保育所<br>幼稚園     | ●遊びを通して身体を動かす楽しさを伝えます。   |
| 学 校            | <ul style="list-style-type: none"> <li>●休み時間の遊び・運動を工夫し、身体を動かす楽しさを身につけさせます。</li> <li>●スポーツ少年団活動や部活動及び地域の体育行事に積極的に参加させます。</li> </ul> |
| 体育協会           | ●関係団体が実施している事業への勧奨等を通して、市民の運動機会の拡充を図るとともに、子どもにスポーツの楽しさを伝えます。   |

## ③ 行政の取組み

| 項 目            | 内容   | 担当課                     |
|----------------|--|-------------------------|
| 知識の普及<br>と情報提供 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ロコモティブシンドロームの認知度向上に向けた啓発を行います。</li> <li>●身近な地域で安全に運動できる施設等の情報を提供します。</li> <li>●運動の効果、方法等に関する正しい知識や情報の提供を行います。</li> </ul> | 健康課<br>介護保険課<br>スポーツ振興課 |
| 相談支援<br>体制の充実  | ●個人の年齢や体力、健康状態に応じた個別支援を行います。   | 健康課                     |
| 関係機関<br>との連携   | ●体育協会等との連携により、年齢に応じた生涯スポーツ社会環境の整備・充実を図ります。   | スポーツ振興課                 |
|                | ●ラジオ体操の普及に努めます。  | 生涯学習課                   |
|                | ●高齢者の地域活動やサークル活動等を促進します。   | 健康課<br>介護保険課<br>生涯学習課   |
|                | ●介護予防事業との連携を図りながら、高齢者の健康づくりと閉じこもり予防を推進します。   | 介護保険課                   |

### 3 こころの健康・休養

#### (1) 現状と課題

すべての人がさまざまなストレスと無縁でない現代、こころの健康を維持するためには十分な休養と余暇活動で心身をリフレッシュし、上手にストレスを解消することが求められます。しかし、若い世代を中心に夜型の生活スタイルが広がりを見せる中、睡眠時間の短い人や普段の睡眠で十分休養がとれていない人が多くなっています。

アンケート調査結果を見ると、成人の1日の平均睡眠時間は7時間以上8時間未満の人が最も多くなっていますが、成人のほぼ3人に1人は平均睡眠時間7時間未満となっています(図3-12参照)。この背景には、若い世代を中心に夜型のライフスタイルが広がっているという現実があり、午前0時以降に寝る成人の割合は平成24年度調査結果に比べ10ポイント以上上昇しています(図3-13参照)。

さらに、夜型のライフスタイルの影響は、大人だけでなく子どもにも及んでいます。夜12時以降に寝る中学2年生の割合は、平成24年度調査結果より6.8ポイント高くなっており(図3-14参照)、平均睡眠時間7時間未満の割合は成人よりも高い34.5%となっています(図3-15参照)。平均睡眠時間と体の調子の関係には一定の相関関係も見られる(図3-16参照)ため、夜更かし傾向にストップをかける必要があります。

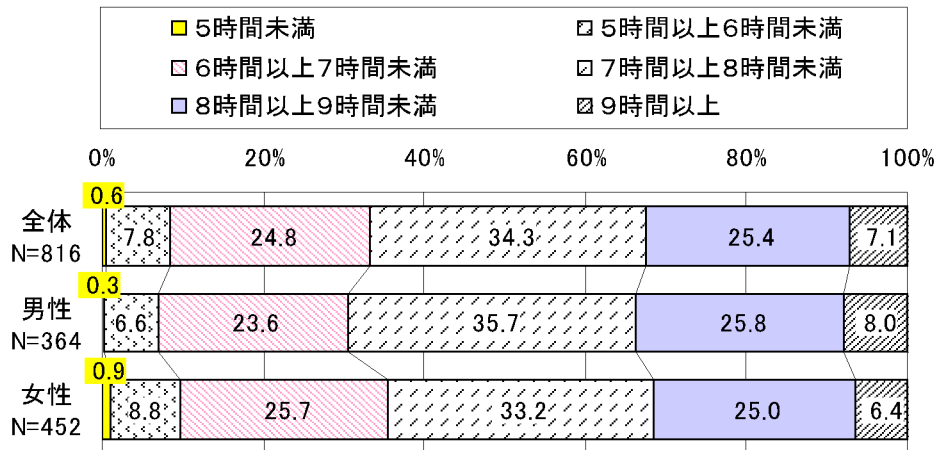
また、4歳児が寝る時間帯は「9時～10時の間」が63.0%と最も多くなっていますが、10時以降に寝る子どもも1割を超えており(図3-17参照)、基本的な生活リズムを確立すべきこの時期の子どもにとって、これは決して望ましいことではありません。

一方、心身の疲労回復のための方法を「持っている」成人の割合は全体の48.0%で、男性は女性に比べ「持っていない」人の割合が13.5ポイントも高くなっています(図3-18参照)。心身の疲労回復には規則正しい食事と十分な睡眠が不可欠ですが、趣味や楽しみを持ち、自分に合ったストレス解消方法を見つけることも重要です。また、心の悩みは、身近な家族や職場の同僚が気づきやすく、早めの相談が問題の深刻化を防ぎます。そのことを市民全体が認識できるよう情報提供するとともに、必要な相談体制の整備に努めなければなりません。

なお、妊娠中に気分が落ち込んだり、悩みや不安を抱える女性は少なくありません。子育て中、ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がない母親もいます。家庭での男女共同参画を進め、女性の育児や家事の負担軽減を図るとともに、身近な人が相談にのって、ストレス解消の手助けをすることが必要です。

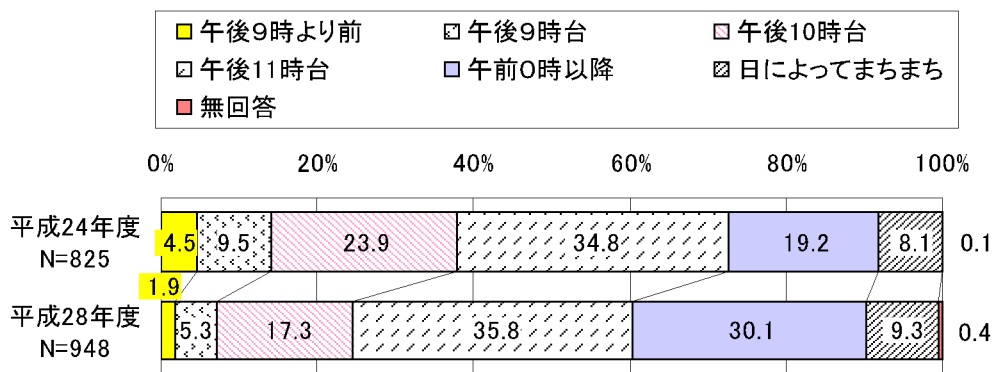


■図 3-12 1日の平均睡眠時間（成人）



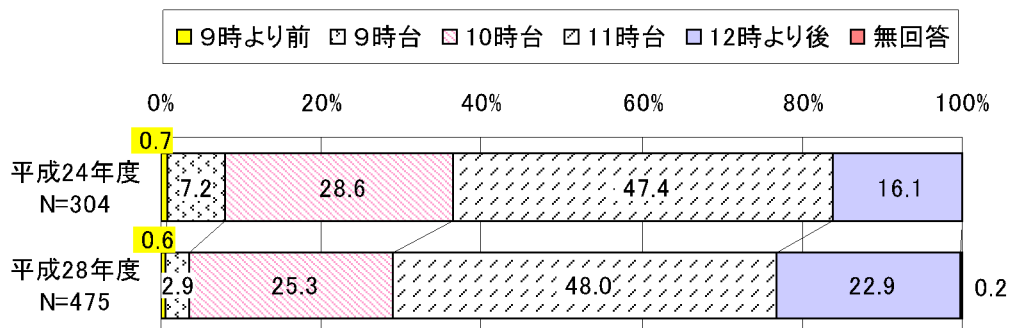
資料:アンケート調査結果

■図 3-13 成人の就寝時間（平成 24 年度調査結果との比較）



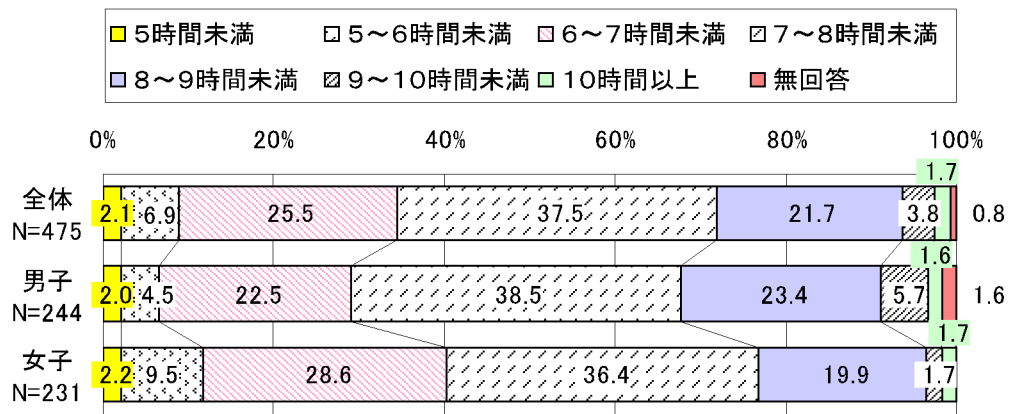
資料:アンケート調査結果

■図 3-14 中学 2 年生の就寝時間（平成 24 年度調査結果との比較）



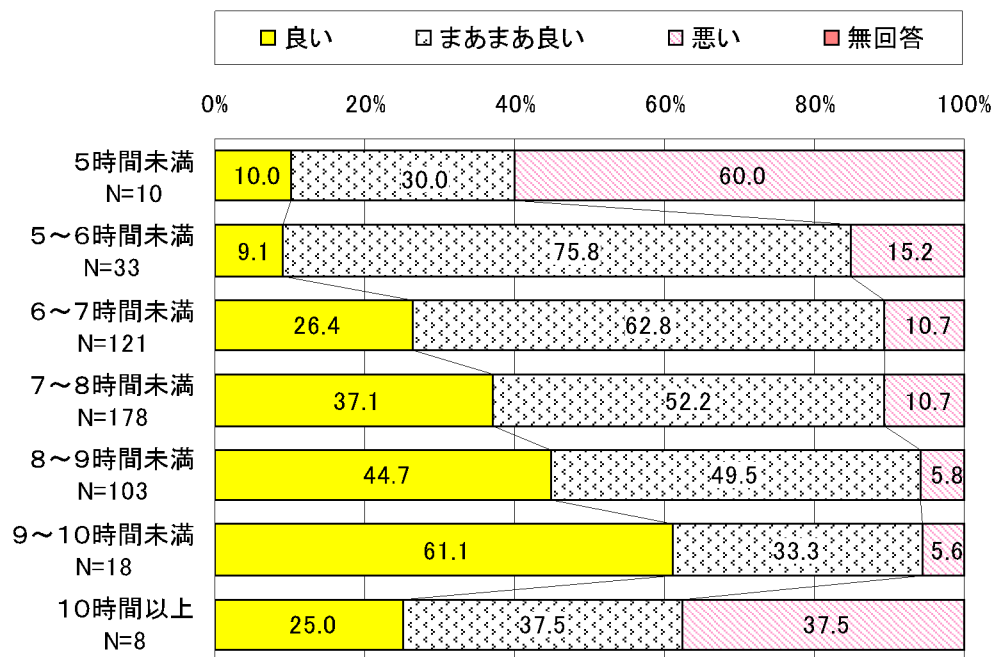
資料:アンケート調査結果

■図 3-15 中学2年生の平均睡眠時間



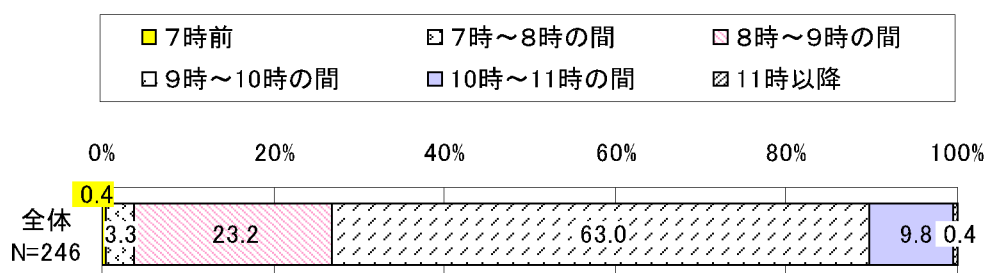
資料: アンケート調査結果

■図 3-16 平均睡眠時間と体の調子の関係 (中学2年生)



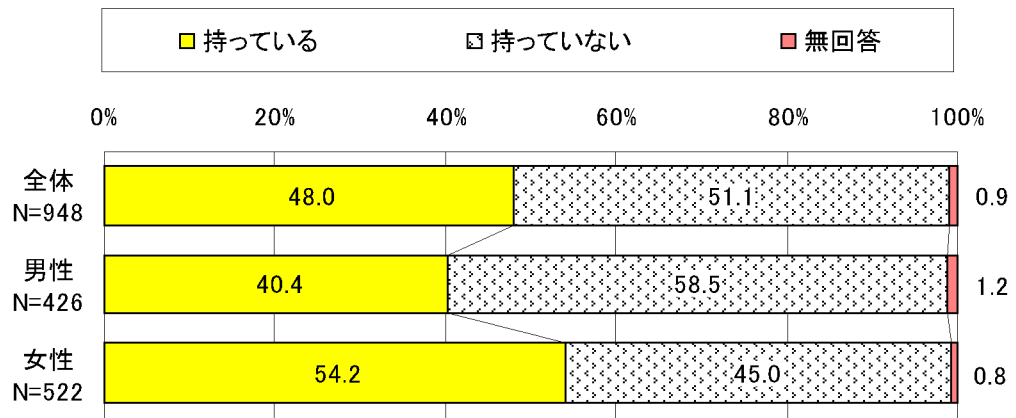
資料: アンケート調査結果

■図 3-17 4歳児の就寝時間



資料: アンケート調査結果

■図 3-18 心身の疲労回復のための方法を持っているか（成人）



資料: アンケート調査結果

(2) こころの健康・休養の目標



◆十分な休養をとろう

休養には「休む」と「養う」の二つの意味があります。身体を休め、明日に向かっての鋭気を養うために、生活のリズムを整え、規則正しい食事と十分な睡眠を確保しましょう。

ことに、睡眠障害はこころの病気の初期症状のため注意が必要です。こころの病気は自分では気づきにくいいため、身近な人の変化に気づいてあげることが大切です。

◆趣味や楽しみを持とう

ストレスは誰にでもあることですが、その影響を強く受けるかどうかには個人差があります。過度のストレスが続くと、自律神経とホルモンのバランスがくずれ、心身の不調を招くこととなります。ストレスへの対応能力を高めるように生活習慣の改善を含めたこころの健康づくりに努めるとともに、趣味や楽しみを持ち、自分に合ったストレス解消方法を見つけ、ストレスと上手につきあうことが重要です。

★こころの健康・休養の主な指標と目標値★

| 指 標                        | 対象       | 現状値<br>(平成 28 年度) | 目標値<br>(平成 34 年度) |
|----------------------------|----------|-------------------|-------------------|
| 夜 9 時までに寝る子ども              | 4 歳児     | 26. 9%            | 50%               |
| 朝すっきりと目がさめる人               | 小学 5 年生  | 24. 2%            | 50%               |
|                            | 中学 2 年生  | 10. 3%            | 25%               |
| 朝気持ちよく起きられる人               | 成人       | 15. 2%            | 30%               |
| 心身の疲労回復のための方法を持っている人       | 成人       | 48. 0%            | 60%               |
| ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がない母親 | 4 か月児の母親 | ※1. 0%            | 0%                |

※親と子の健康度調査アンケート結果

## (3) 目標に向けた取組み

## ① 市民の取組み

| ライフ<br>ステージ   | 内容   |
|---------------|--|
| 妊娠・<br>出産期    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●夫婦や家族で出産や育児について話し合いの時間をつくりましょう。</li> <li>●体調の変化があれば早期に受診し、心身の安定を図りましょう。</li> <li>●仲間をつくり、悩みや不安を相談して、ストレスをためないよう努めましょう。</li> </ul>  |
| 乳幼児期<br>(保護者) | <ul style="list-style-type: none"> <li>●保護者は地域の子育て支援グループや公的な相談機関に悩みや不安を相談しましょう。</li> <li>●家族は心にゆとりを持ち、子どもに接するよう心がけましょう。</li> <li>●家族で早寝・早起きをして、子どもに正しい生活リズムを身につけさせましょう。</li> </ul>   |
| 学童期<br>思春期    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●早寝・早起きをして、睡眠と休養を十分にとる習慣を身につけましょう。</li> <li>●家族や友人と不安や悩みごとを打ち明けられる関係を築きましょう。</li> <li>●一人で悩まず、早めに相談しましょう。</li> <li>●趣味を見つけ、学習とのバランスをとりましょう。</li> </ul>  |
| 青壮年期          | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ストレスと心身の関係をよく理解し、家族・友人との会話、十分な睡眠、趣味、スポーツなど自分にあったストレス解消法を見つけましょう。</li> <li>●仲間との出会い、ふれあいを大切にし、学校・職場・地域の行事や学習の場に積極的に参加しましょう。</li> <li>●心の病気について正しく理解し、自分自身や身近な人が悩んでいたら、専門家に早めに相談し、早期発見・早期治療に努めましょう。</li> </ul> |
| 高齢期           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●生きがいを持った生活が送れるよう、地域活動などに積極的に参加しましょう。</li> <li>●規則正しい生活を心がけ、心身の健康を保ちましょう。</li> <li>●心の病気について正しく理解し、自分自身や身近な人が悩んでいたら、専門家に早めに相談し、早期発見・早期治療に努めましょう。</li> <li>●積極的に外出し、人との交流を楽しみましょう。</li> </ul>                  |

## ② 地域の取組み

| 主体となる<br>団体・機関 | 内容  |
|----------------|---|
| 地域<br>コミュニティ   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●地域での声かけを心がけ、住民の融和を図ります。</li> <li>●悩みのある方に耳を傾け、必要時には行政につなげます。</li> </ul> |

## ③ 行政の取組み

| 項目         | 内容  | 担当課                           |
|------------|---|-------------------------------|
| 知識の普及と情報提供 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●健康教室や健康診査の機会を活用し、ストレスや心の病について正しい知識の普及を図ります。</li> <li>●ストレスへの対処能力を高めるための情報提供や場を提供します。</li> <li>●心の健康相談窓口の情報提供を行います。</li> </ul> | 福祉課<br>子育て支援課<br>健康課          |
| 相談体制の充実    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●職場、学校、保育園、専門機関と連携した相談体制の充実に努めます。</li> </ul>   | 子育て支援課<br>教務課                 |
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>●気軽に相談できる窓口を設置します。</li> </ul>  | 福祉課<br>子育て支援課<br>健康課<br>介護保険課 |
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>●子育ての悩みなどの相談に応じ、子育て中の保護者の精神的負担の軽減を図ります。</li> </ul>   | 子育て支援課<br>健康課                 |
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>●必要な方への家庭訪問を実施します。</li> </ul>  | 子育て支援課<br>健康課<br>介護保険課        |

## 4 歯と口腔の健康

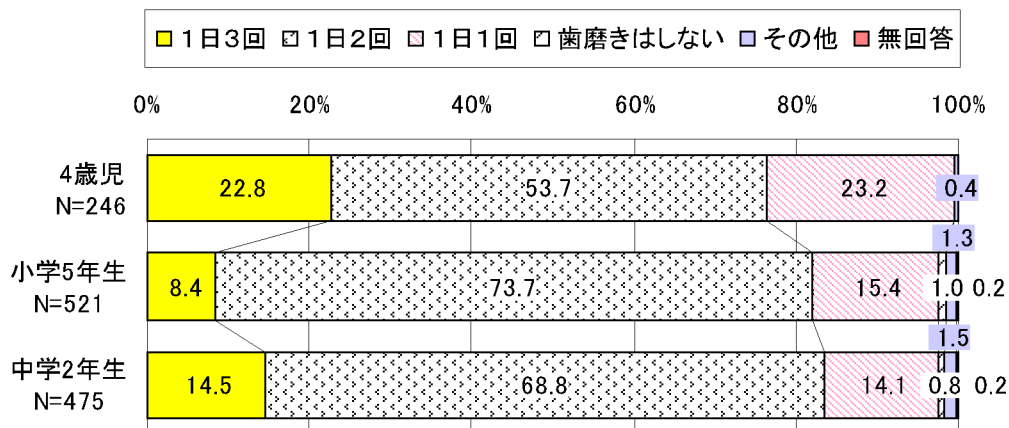
### (1) 現状と課題

歯を健康に保つことは、おいしく食べる、会話を楽しむなど、豊かで質の高い生活を送るためには欠かせないものです。また、歯や口腔の健康は、食物の消化吸収だけでなく、全身の健康に影響を与えます。歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病ですが、適切な歯みがき習慣を身につけることによって、これらを予防することが可能です。

アンケート調査結果を見ると、1日2回以上歯みがきをする習慣が身につけている子どもが多数を占めていますが、中には歯みがきをしない子どももいるようです(図 3-19 参照)。家庭で子どもの時から食後の歯みがき習慣を身につけさせるとともに、幼児期には保護者が仕上げ磨きをすることも必要です。

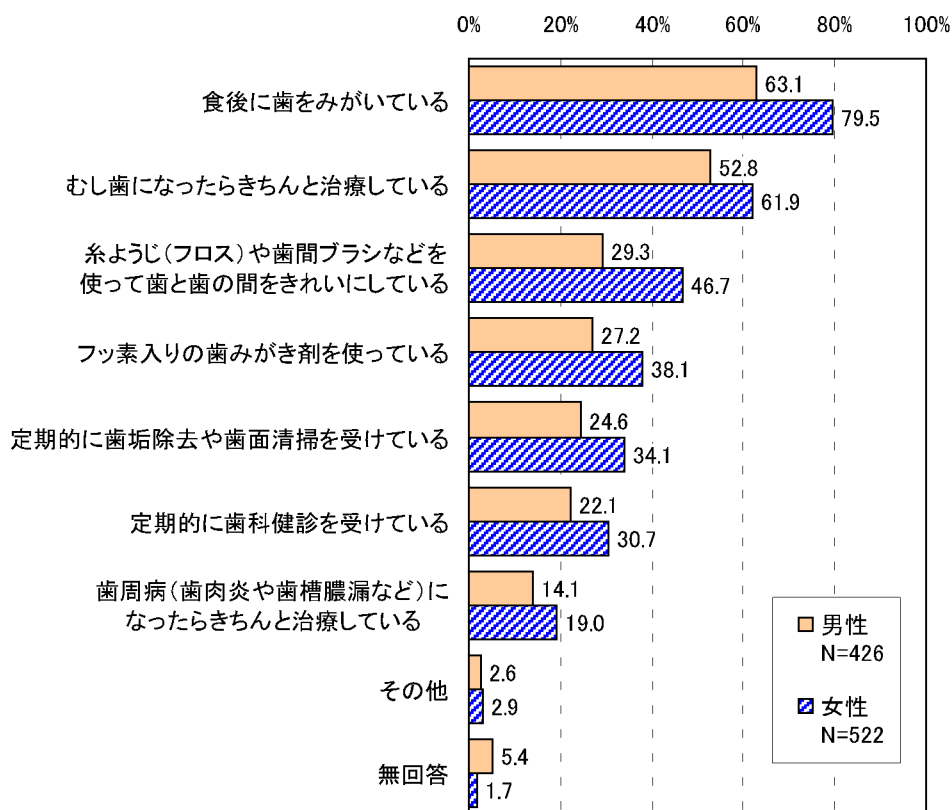
また、定期的に歯科健診を受けている成人は、男性 22.1%、女性 30.7%にとどまっております(図 3-20 参照)、歯周病や歯周病による歯の喪失を予防するためには、1年に1回は歯科健診を受け、歯と口腔の状態を確認するとともに、必要な治療と歯垢除去や歯の清掃指導等の予防処置を受けることが大切です。

■図 3-19 歯みがきの回数



資料:アンケート調査結果

■図 3-20 歯や歯ぐきの健康のために心がけていること（成人）



資料: アンケート調査結果



## (2) 歯と口腔の健康の目標

- ◆ 子どもの時から歯みがきの習慣を身につけよう
- ◆ 定期的に歯科健診を受けよう

## ◆子どもの時から歯みがきの習慣を身につけよう

むし歯や歯周病を予防するためには、毎日の正しい歯みがきや食習慣を身につけ、定期的に歯科健診や予防処置を受けることが必要です。さらに、むし歯に関してはフッ化物入り商品（歯みがき剤・塗布剤）を上手に利用していくことも効果的です。

家庭の中で、子どもの時から食後に歯みがきをする習慣を身につけさせましょう。特に、学童期は乳歯から永久歯へと生えかわる時期であるとともに、親の管理から次第に離れ、あらゆる面での自立が始まります。この時期に歯と口の健康に関しても自分で管理する習慣を身につけていくことが重要です。

## ◆定期的に歯科健診を受けよう

成人期は歯周病の急増期であり、それによって失われる歯の数が増える時期でもあるため、歯周病対策が重要となってきます。

歯周病は慢性的に進行するため、自覚症状がほとんどありません。また、この時期は歯科保健意識の低さや時間的な制約から、歯科健診や相談等の事業への参加や歯科医療機関への受診がおろそかになる傾向があります。

歯周病や歯周病による歯の喪失を予防するためには、歯周病予防についての正しい知識や方法を知り実践するとともに、定期的な歯科健診を1年に1回は必ず受けることが必要です。

## ★歯と口腔の健康の主な指標と目標値★

| 指 標                 | 対 象       | 現状値<br>(平成 28 年度) | 目標値<br>(平成 34 年度) |
|---------------------|-----------|-------------------|-------------------|
| 歯みがきをしない人           | 小学 5 年生   | 1.0%              | 0%                |
|                     | 中学 2 年生   | 0.8%              | 0%                |
| 定期的に歯科健診を受けている人     | 成人男性      | 22.1%             | 50%               |
|                     | 成人女性      | 30.7%             | 50%               |
| むし歯保有率              | 1 歳 6 か月児 | 2.2%              | 0%                |
|                     | 3 歳 1 か月児 | 13.9%             | 0%                |
| 保護者が毎日仕上げ磨きをしている子ども | 1 歳 6 か月児 | *68.2%            | 80%               |

※親と子の健康度調査アンケート結果

## (3) 目標に向けた取組み

## ① 市民の取組み

| ライフ<br>ステージ   | 内 容   |
|---------------|---|
| 妊娠・<br>出産期    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●むし歯や歯周病にかからないよう歯みがきに努めましょう。</li> <li>●歯科健診や歯科保健指導を積極的に受けましょう。</li> </ul>  |
| 乳幼児期<br>(保護者) | <ul style="list-style-type: none"> <li>●家庭の中で食後に歯みがきをする習慣を身につけさせましょう。</li> <li>●保護者は子どもの歯の仕上げ磨きをしましょう。</li> </ul>   |
| 学童期<br>思春期    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●毎食後に歯みがきをし、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。</li> <li>●自分にあった歯ブラシを選び、丁寧なブラッシングを心がけましょう。</li> <li>●むし歯になったら早めに治療を行いましょう。</li> </ul>   |
| 青壮年期          | <ul style="list-style-type: none"> <li>●1年に1回は歯科健診を受け、必要な治療、また歯石除去や歯の清掃指導等の予防処置を受けましょう。</li> <li>●毎食後歯を磨き、1日に1回は、デンタルフロス（糸付きようじ）や歯間ブラシを使って、丁寧に磨きましょう。</li> </ul>  |
| 高齢期           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●1年に1回は歯科健診を受け、必要な治療、また歯石除去や歯の清掃指導等の予防処置を受けましょう。</li> <li>●毎食後歯を磨き、1日に1回は、デンタルフロス（糸付きようじ）や歯間ブラシを使って、丁寧に磨きましょう。</li> <li>●義歯の正しい取扱方法の指導を受け、清潔に使用しましょう。</li> </ul> |

## ② 地域の取組み

| 主体となる<br>団体・機関 | 内容   |
|----------------|--|
| 歯科医師会          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 幼児歯科健診、乳幼児健康診査、育児発達相談等により、専門家による定期管理と支援の推進を図ります。</li> <li>● 健診時における、フッ素塗布等によりむし歯の予防推進を図ります。</li> <li>● むし歯等の単なる歯科疾患だけではなく、健康の基礎、食の入り口としての歯科保健の正しい知識の啓発活動を推進します。</li> <li>● 糖尿病、肺炎等をはじめとする全身的な疾患と歯科疾患との関連性、疾病予防に関する正しい知識の啓発活動を行います。</li> <li>● 地域コミュニティ等を通じて、正しい歯科保健のあり方や知識、歯の健康管理についての啓発活動を推進します（各団体への講師派遣、セミナー開催等）。</li> </ul> |
| 地域<br>コミュニティ   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯の健康に関する教室や講座の開催に取り組めます。</li> </ul>   |
| 学 校            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 学校歯科医等との連携に努め、児童や保護者を対象とした歯科保健に関する勉強会や研修会を実施します。</li> <li>● 家庭に保健便り等で歯科保健に関する情報を提供します。</li> </ul>   |

## ③ 行政の取組み

| 項 目          | 内容  | 担当課                                    |
|--------------|---|--|
| 普及啓発<br>情報発信 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 市の広報やパンフレット等を利用し、歯科保健に関する知識の普及啓発を図ります。</li> <li>● 正しい歯みがき方法や歯周病予防についての情報提供を行います。</li> <li>● 定期的な歯科健診の受診勧奨を行います。</li> </ul> | 子育て支援課<br>健康課<br>国保年金課<br>介護保険課<br>教務課 |
| 相談体制<br>の充実  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊婦、乳幼児、学童、成人、高齢者のライフステージに応じた個別の相談支援の充実を図ります。</li> </ul>  | 子育て支援課<br>健康課<br>介護保険課                 |
| 関係機関<br>との連携 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯科医師会やNPO法人との連携による歯科保健事業の充実に努めます。</li> </ul>   | 子育て支援課<br>健康課<br>国保年金課<br>介護保険課        |

## 5 たばこ

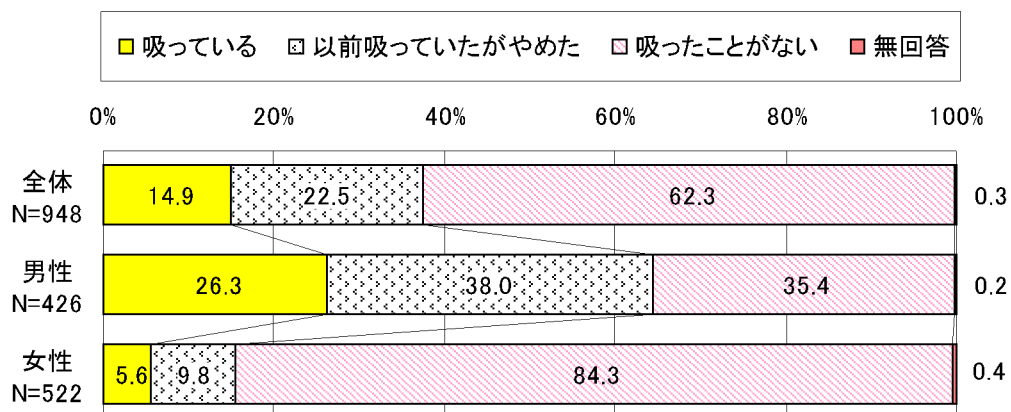
### (1) 現状と課題

たばこの煙には、発がん物質や発がん促進物質が含まれ、がん、心臓病、脳血管疾患、呼吸器疾患などの発症に関連があるだけでなく、歯周病、低出生体重児や乳幼児突然死症候群などの危険因子ともなっています。また、喫煙者本人のみならず、周囲の人々にも受動喫煙による健康への影響が指摘されています。

アンケート調査結果を見ると、男性で 26.3%、女性で 5.6%の人がたばこを吸っている結果となっています（図 3-21 参照）。たばこの煙がまわりの人の健康に影響を及ぼすことについての認識は高くなっています（図 3-22 参照）が、たばこが健康に及ぼす影響については、内容による認識の違いが見受けられます（図 3-23 参照）。特に、「妊娠に関連した異常（早産・低体重児）」については男女間の認識の差が大きく、妊娠中の男性家族からの受動喫煙防止のためにも、男性の理解促進が重要と思われます。

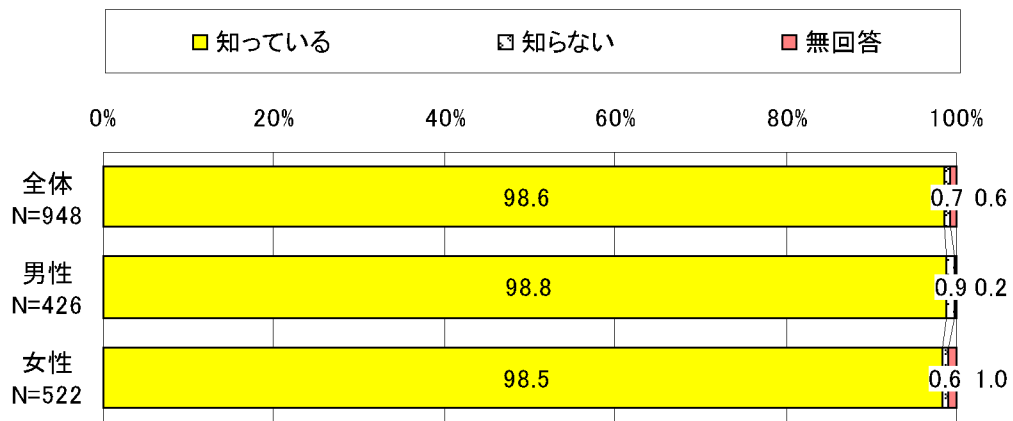
一方、妊婦や小さな子どもがいる母親の喫煙も見られます。胎児への影響や受動喫煙による子どもの健康への影響も心配されます。また、成人識別たばこ自動販売機のための IC カード「taspo（タスポ）」の普及にもかかわらず、未成年者の喫煙もまだなくなっていないようです。がんや COPD（慢性閉塞性肺疾患）発症のリスクをはじめ、喫煙が心身に及ぼす影響の恐ろしさを教えるなど、引き続き、幼い頃からの禁煙教育の実施に取り組む必要があります。

■図 3-21 成人の喫煙状況



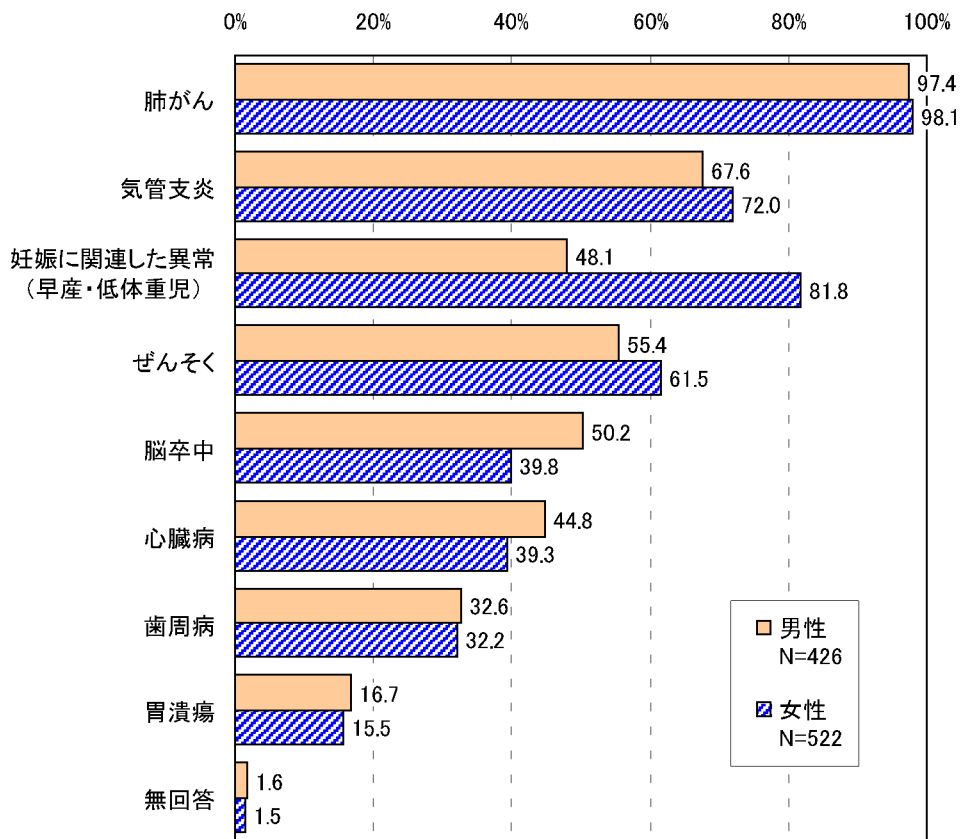
資料: アンケート調査結果

■図 3-22 たばこの煙がまわりの人の健康に影響を及ぼすことを知っているか（成人）



資料: アンケート調査結果

■図 3-23 たばこが健康に及ぼす影響のうち、知っているもの（成人）



資料: アンケート調査結果

(2) たばこの目標

- ◆ たばこの健康への影響を理解しよう
- ◆ 未成年者の喫煙をなくそう
- ◆ 受動喫煙を防止しよう

◆たばこの健康への影響を理解しよう

喫煙者に、がん、心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、喘息、歯周病等、特定の重要な疾病の罹患率や死亡率等が高いことや、その疾病の発生と喫煙との関連が強いことが明らかとなっています。

さらに、妊娠中の喫煙が胎児の発育に悪影響を及ぼすといわれています。たばこの健康への影響を詳しく理解するとともに、喫煙者の禁煙を促進します。

❖喫煙による健康への影響(健康日本21資料より)

喫煙者は非喫煙者と比較して病気になる確率が何倍高いか

|        | 男性   | 女性  |       | 男性  | 女性  |
|--------|------|-----|-------|-----|-----|
| 全がん    | 1.7  | 1.3 | 脳卒中   | 1.7 | 1.7 |
| 肺がん    | 4.5  | 2.3 | 気管支喘息 | 1.8 | 4.0 |
| 咽頭がん   | 32.5 | —   | 胃潰瘍   | 3.4 | —   |
| 胃がん    | 1.5  | 1.2 | 早産    | —   | 3.3 |
| 虚血性心疾患 | 1.7  | —   | 歯周病   | 2.1 |     |

◆未成年者の喫煙をなくそう

未成年者の喫煙に対し、学校教育の中でたばこの健康への影響に関する情報を十分に提供し、新しい喫煙者をつくらないようにします。

また、子どもの前ではたばこを吸わないよう、大人の配慮を求めるなど、地域ぐるみで未成年者の喫煙を防止する環境を整える必要があります。

◆受動喫煙を防止しよう

たばこの煙による健康への悪影響は喫煙者本人にとどまりません。他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙によって健康への悪影響が生じることも指摘されています。たばこを吸わない人への配慮を忘れずに、効果的な分煙対策を推進します。

## ★たばこの主な指標と目標値★

| 指 標                 | 対 象          | 現状値<br>(平成 28 年度) | 目標値<br>(平成 34 年度) |
|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|
| たばこを吸ったことがある生徒      | 中学 2 年生      | 1. 9%             | 0%                |
| 喫煙をしている人            | 成人           | 14. 9%            | 10%               |
| たばこと健康の関係について知っている人 | 小学 5 年生      | 96. 7%            | 100%              |
|                     | 中学 2 年生      | 94. 9%            | 100%              |
| COPDを知っている人         | 成人           | 39. 8%            | 60%               |
| 妊娠中に喫煙していた母親        | 4 か月児の<br>母親 | ※4. 3%            | 0%                |

※親と子の健康度調査アンケート結果

## (3) 目標に向けた取組み

## ① 市民の取組み

| ライフ<br>ステージ   | 内 容   |
|---------------|---|
| 妊娠・<br>出産期    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●たばこが心身や胎児の成長に及ぼす影響について学習し、喫煙はしないようにしましょう。</li> <li>●家庭内で家族に禁煙の理解を求めましょう。</li> </ul> |
| 乳幼児期<br>(保護者) | <ul style="list-style-type: none"> <li>●家庭内でたばこの害について話し合い、禁煙を実行しましょう。</li> </ul>  |
| 学童期<br>思春期    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●たばこは絶対吸わないようにしましょう</li> <li>●たばこが及ぼす身体への影響について学びましょう。</li> </ul>                    |
| 青壮年期          | <ul style="list-style-type: none"> <li>●たばこの身体に及ぼす影響について、正しく理解し、禁煙に取組みましょう。</li> <li>●喫煙のマナーを守り、分煙に取組みましょう。</li> </ul>      |
| 高齢期           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●たばこの身体に及ぼす影響について、正しく理解し、禁煙に取組みましょう。</li> <li>●喫煙のマナーを守り、分煙に取組みましょう。</li> </ul>      |

② 地域の取組み

| 主体となる<br>団体・機関 | 内容                   |
|----------------|----------------------|
| 地域<br>コミュニティ   | ●地域で禁煙と分煙の意識啓発を図ります。 |
| 学 校            | ●喫煙や副流煙の危険性について教えます。 |

③ 行政の取組み

| 項 目          | 内 容  | 担当課   |
|--------------|--|---|
| 知識の普及        | ●健康診査・相談、広報、ホームページなどあらゆる機会により、喫煙が健康に与える影響について情報提供を行います。                          | 健康課<br>子育て支援課                                     |
| 相談体制<br>の充実  | ●妊婦相談や特定保健指導などの個別相談の場で、個別に支援します。<br>●必要に応じ、専門機関への紹介をし、禁煙をサポートしていきます。             | 健康課   |
| 関係機関<br>との連携 | ●未成年者の喫煙と成人後の喫煙習慣を防ぐため、幼稚園、保育所、学校、家庭、地域と連携を図ります。<br>●公共の場での禁煙・分煙の必要性を関係機関に啓発します。 | 協働推進課<br>子育て支援課<br>健康課<br>教務課<br>生涯学習課<br>スポーツ振興課 |



## 6 アルコール

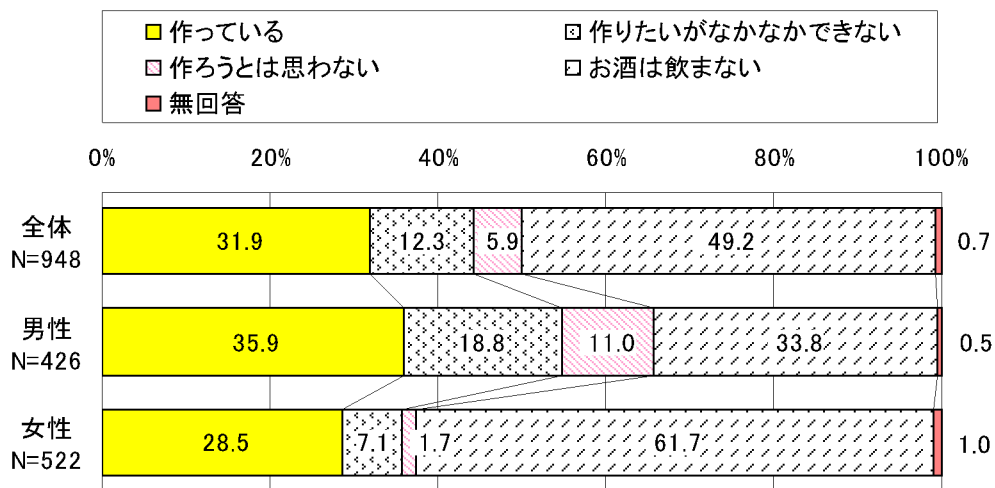
### (1) 現状と課題

適度な飲酒は、健康によい影響を与えたり、休養やくつろぎなどの効果がありますが、過度の飲酒は、肝臓の機能低下、高血圧症、脳血管疾患、精神障害など、多くの病気の原因になります。また、飲酒には習慣性があり、アルコール依存症になると、社会への適応力の低下、家庭の崩壊など、深刻な問題を引き起こすことがあります。

アンケート調査結果を見ると、お酒を飲む成人は男性 65.7%、女性 37.3%となっており、そのうち、週に 2 日以上休肝日を作っている人の割合は 63.6%となっています（図 3-24 参照）。一般に節度ある適正な飲酒量は日本酒に換算して 1 合とされており、また週に 2 回は休肝日を設けることが望ましいとされています。適量を守った楽しい飲酒の習慣を啓発する必要があります。

一方、心身ともに発達段階にある未成年者はアルコール分解能力も大人に比べて未熟なため、脳細胞への悪影響、性ホルモンを産出する臓器の機能抑制など、成長期にある十代の心身にとって飲酒はマイナスとなります。未発達な臓器は、アルコールに対する耐性が弱く、短期間で障害を受ける可能性も高まります。未成年者の飲酒がなくなるよう、引き続き、飲酒による弊害を周知していく必要があります。

■図 3-24 休肝日を週 2 日以上作っているか（成人）



資料: アンケート調査結果

## (2) アルコールの目標

- ◆ アルコールの健康への影響を理解しよう
- ◆ 適正な飲酒を心がけよう
- ◆ 休肝日を作ろう

## ◆アルコールの健康への影響を理解しよう

アルコール飲料は、古来より祝祭や会食などの場面で飲まれ、生活・文化の一部として親しまれています。また、適量のアルコールは血液の流れをよくしたり、動脈硬化予防などの効果もあります。

しかし、多量飲酒は肝疾患や生活習慣病（高血圧、脂質異常、糖尿病など）、またアルコール依存症を引き起こすなど、心身への影響が大きいということを理解する必要があります。

## ◆適正な飲酒を心がけよう

節度ある適正な飲酒量は、「1日平均純アルコールで20g」までとされています。また、楽しく適量にとどめるよう、酒の無理強いはやめましょう。

## ◆◇節度ある適正な飲酒量◇◇

| 主な種類の純アルコール20g | 換算の目安          |
|----------------|----------------|
| アルコール度 15%の清酒  | 1合（180ml）      |
| 5%のビール         | 中びん1本（500ml）   |
| 43%のウイスキー      | ダブル1杯（60ml）    |
| 25%の焼酎         | コップ1/2杯（100ml） |
| 12%のワイン        | グラス2杯（200ml）   |

## ◆休肝日を作ろう

お酒を飲むと、肝臓には中性脂肪が蓄積され、胃や腸といった消化管の粘膜も荒れてきます。これら臓器の修復のために、週に2日程度の休肝日を作ることが必要です。

## ★アルコールの主な指標と目標値★

| 指 標                       | 対 象     | 現状値<br>(平成 28 年度) | 目標値<br>(平成 34 年度) |
|---------------------------|---------|-------------------|-------------------|
| お酒を飲んだことがある生徒             | 中学 2 年生 | 18.3%             | 0%                |
| 週 2 日以上休肝日を作っている飲酒習慣者     | 飲酒習慣者   | 63.6%             | 80%               |
| お酒(アルコール)と健康の関係について知っている人 | 小学 5 年生 | 90.5%             | 100%              |
|                           | 中学 2 年生 | 91.6%             | 100%              |
| 適切な飲酒量を知っている人             | 成人      | 54.3%             | 75%               |

## (3) 目標に向けた取組み

## ① 市民の取組み

| ライフ<br>ステージ | 内 容   |
|-------------|---|
| 妊娠・<br>出産期  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●お酒(アルコール)は飲まないようにしましょう。</li> <li>●飲酒が心身や胎児の成長に及ぼす影響について理解しましょう。</li> </ul>  |
| 学童期<br>思春期  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●お酒(アルコール)は飲まないようにしましょう。</li> <li>●飲酒が健康や身体の発育に及ぼす悪影響について学習し、正しく理解しましょう。</li> </ul>  |
| 青壮年期        | <ul style="list-style-type: none"> <li>●未成年のうちはお酒(アルコール)を飲まないようにしましょう。また、飲ませないようにしましょう。</li> <li>●一気飲みなど危険な飲み方やお酒の強要はしないようにしましょう。また、させないようにしましょう。</li> <li>●適量飲酒に心がけ、楽しく飲みましょう。</li> <li>●週 2 日程度の休肝日を設けましょう。</li> <li>●アルコール依存に気づいたら、一人で悩まず、専門機関に相談しましょう。</li> </ul> |
| 高齢期         | <ul style="list-style-type: none"> <li>●適量飲酒に心がけ、楽しく飲みましょう。</li> <li>●週 2 日程度の休肝日を設けましょう。</li> <li>●アルコール依存に気づいたら、一人で悩まず、専門機関に相談しましょう。</li> </ul>   |

② 地域の取組み

| 主体となる<br>団体・機関 | 内容  |
|----------------|---|
| 地域<br>コミュニティ   | ●地域の集まり等では、適正な飲酒が守れるよう、配慮します。                             |
| 学 校            | ●アルコールと健康についての知識を普及していきます。<br>●未成年者に対するアルコールの悪影響について教えます。 |

③ 行政の取組み

| 項 目            | 内容  | 担当課                         |
|----------------|---|-----------------------------|
| 知識の普及<br>と情報提供 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●多量飲酒の健康への影響を啓発し、節度ある適度な飲酒の知識の普及を図ります。</li> <li>●保護者の未成年飲酒に対する認識を深める働きかけを行います。</li> <li>●アルコール依存についての相談窓口や専門機関の情報提供を行います。</li> <li>●自立支援医療（精神通院医療費公費負担制度）について情報提供を行います。</li> </ul> | 福祉課<br>子育て支援課<br>健康課<br>教務課 |
| 相談支援<br>体制の充実  | ●健診結果の説明に合わせて、適正飲酒についての保健指導を行います。   | 健康課                         |
| 関係機関<br>との連携   | ●学校と連携し、小中高校生に対するアルコール教育の充実を図ります。   | 教務課                         |

## 7 健康診査・健康管理

### (1) 現状と課題

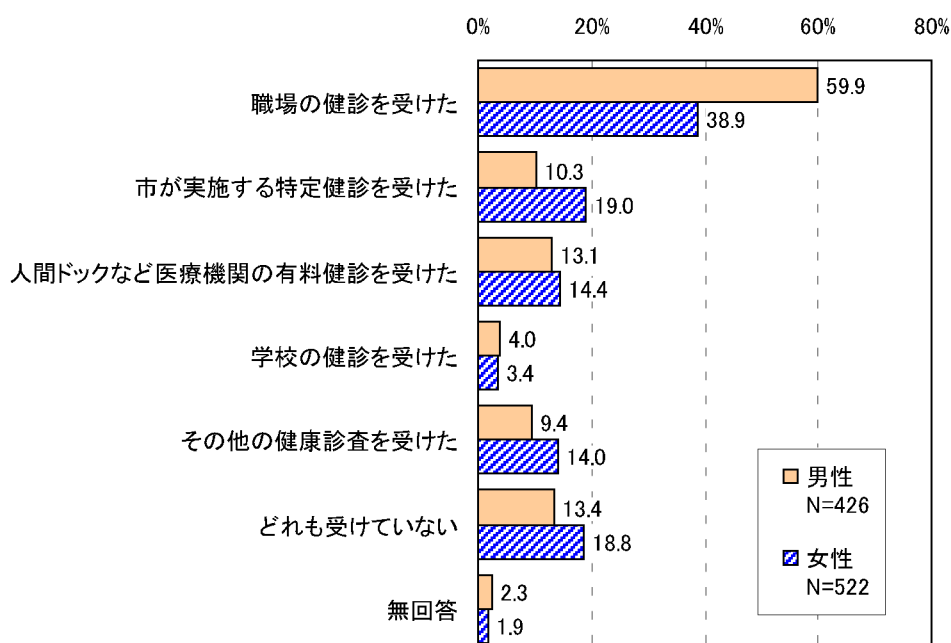
定期的な健康診査の受診は、健康管理の有効な手段の一つです。

アンケート調査結果を見ると、1年間に健康診査や健康診断を全く受けていない成人は、男性13.4%、女性18.8%となっており、多くの人が職場の健診など何らかの健康診査や健康診断を受けていることがうかがえます（図3-25 参照）。

一方、がん検診を1年間受診していない成人は、男性65.7%、女性51.3%となっており、一般の健康診査等に比べ受診率が低くなっています（図3-26 参照）。受けていない理由については、「時間がない」を筆頭に「費用がかかる」「受け方がわからなかった」「めんどろだ」「必要ないと思っている」など様々な内容があがっています（図3-27 参照）が、がんについては何よりも早期発見の重要性と検診の効用を訴える必要があります。

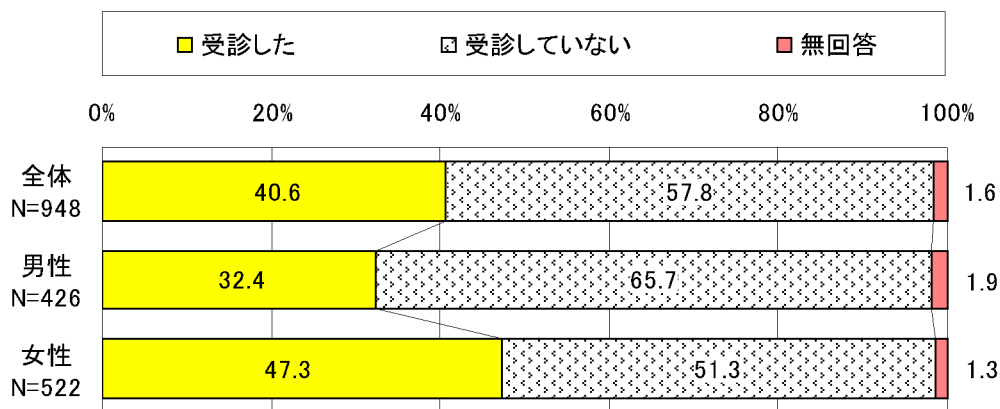
また、健康診査等で異常が認められたときに、それに基づいて生活習慣を「見直している」と回答した人の割合は、男性37.6%、女性42.1%で、健診等の受診結果が必ずしも生活習慣の改善につながっていない実態がうかがえます（図3-28 参照）。生活習慣病発症のメカニズムと予防の重要性を啓発することで、生活習慣の改善を促進する必要があります。

■図3-25 この1年間に健康診査や健康診断を受けたか（成人）



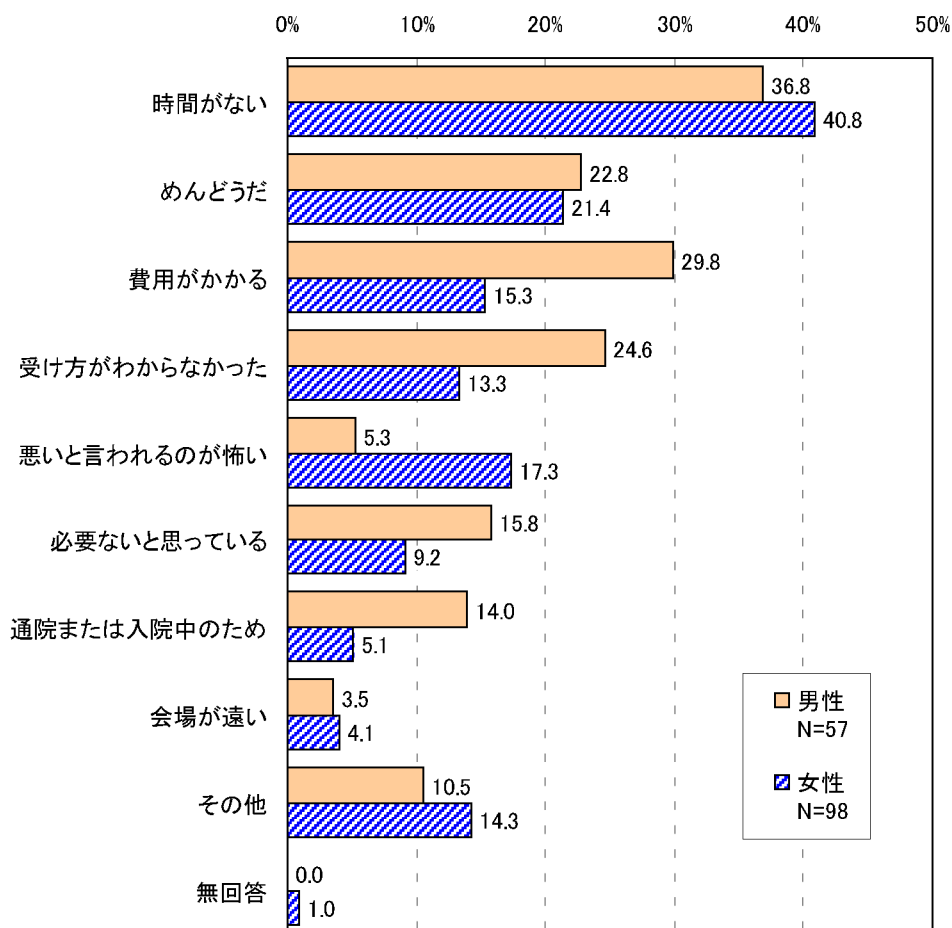
資料: アンケート調査結果

■図 3-26 この1年間にがん検診を受けたか（成人）



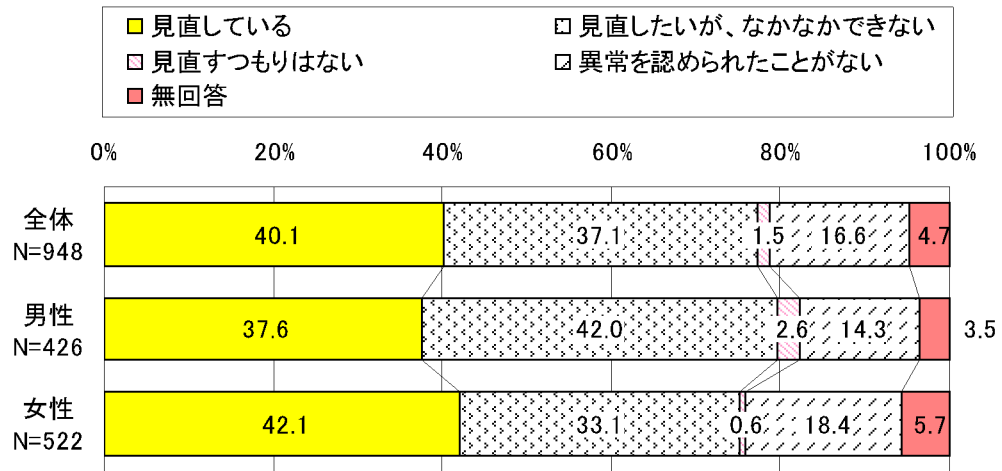
資料: アンケート調査結果

■図 3-27 がん検診を受けていない理由（成人）



資料: アンケート調査結果

■ 図 3-28 健康診査や健康診断で異常が認められたとき、それに基づいて生活習慣を見直しているか（成人）



資料: アンケート調査結果

(2) 健康診査・健康管理の目標

- ◆ 年に1回健診（検診）を受け、結果を生活習慣の改善につなげよう
- ◆ 乳幼児健康診査を受けよう
- ◆ 生活習慣病などの正しい知識を身につけよう

◆年に1回健診（検診）を受け、結果を生活習慣の改善につなげよう

本市における死亡原因の上位を占める心疾患、脳血管疾患は生活習慣病と深い関わりがあります。生活習慣病の危険因子である高血圧、高血糖、脂質異常症等はほとんど何の症状もないままに進行していきます。年に1回は健診を受け、自分の健康状態を自分で確認するとともに、結果を生活習慣の改善につなげることが重要です。

また、がんは本市でも死亡原因の第1位ですが、がんの診断・治療技術の進歩に伴い、がん検診による早期発見・早期治療が一層重要になっています。定期的にかん検診を受けましょう。

◆乳幼児健康診査を受けよう

子どもの健やかな成長発達を促進するためには、乳幼児健康診査をきちんと受けることが重要です。

◆生活習慣病などの正しい知識を身につけよう

生活習慣病がなぜ起こるのかを理解し、少しの工夫・努力で生活習慣病が予防できることを認識することが重要です。また、糖尿病や脂質異常、高血圧などの生活習慣病が引き起こす合併症について知り、生活習慣病の恐ろしさを認識するとともに、日ごろの生活態度を改善し、それを長続きさせるための考え方や方法を学ぶことが重要です。



## ★健康診査・健康管理の主な指標と目標値★

| 指 標                   | 対 象  | 現状値<br>(平成 28 年度) | 目標値<br>(平成 34 年度) |
|-----------------------|------|-------------------|-------------------|
| 1 年間に健康診査や健康診断を受けた人   | 成人男性 | 84.3%             | 100%              |
|                       | 成人女性 | 79.3%             | 100%              |
| 1 年間にがん検診を受診した人       | 成人男性 | 32.4%             | 50%               |
|                       | 成人女性 | 47.3%             | 50%               |
| 健診結果に基づいて生活習慣を見直している人 | 成人   | 40.1%             | 60%               |

## (3) 目標に向けた取組み

## ① 市民の取組み

| ライフ<br>ステージ   | 内 容  |
|---------------|--|
| 妊娠・<br>出産期    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●妊娠 11 週までに母子健康手帳の交付を受けましょう。</li> <li>●定期的に産婦人科で妊婦健診を受けましょう。</li> </ul>   |
| 乳幼児期<br>(保護者) | <ul style="list-style-type: none"> <li>●子どもたちを不慮の事故から守りましょう。</li> <li>●乳幼児健診を受け、子どもの発達状況を確認しましょう。</li> <li>●子どもに予防接種を受けさせましょう。</li> <li>●子どものかかりつけ医を持ちましょう。</li> </ul>   |
| 学童期<br>思春期    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の健康に関心を持ち、自分自身の健康管理能力を身につけましょう。</li> <li>●早寝・早起きなど、規則正しい生活習慣を身につけましょう。</li> </ul>  |
| 青壮年期          | <ul style="list-style-type: none"> <li>●年に 1 度は必ず健康診査を受診し、その結果を生活習慣の改善や健康づくりに活かしましょう。また、家族の健康にも関心を持ち、健康診査の受診を勧めましょう。</li> <li>●健康づくりについて気軽に相談できるかかりつけ医をもち、生活習慣病の予防と早期発見に取り組みましょう。</li> <li>●体重計・血圧計・メジャー（腹囲測定）などを自宅に設置し、定期的な測定を行いましょ。</li> </ul> |
| 高齢期           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●健康づくりについて気軽に相談できるかかりつけ医をもち、生活習慣病の予防と早期発見に取り組ましょ。</li> <li>●定期的に健康診査やがん検診を受診し、その結果を生活習慣の改善に活かしましょう。</li> <li>●健康相談や健康教室などに積極的に参加して、健康づくりに役立てましょ。</li> </ul>   |

② 地域の取組み

| 主体となる<br>団体・機関 | 内容   |
|----------------|--|
| 医師会            | <ul style="list-style-type: none"> <li>●生活習慣病の予防に必要な知識の普及に努めるとともに、健診の定期的な受診勧奨を行います。</li> <li>●健診の結果を日々の健康づくりに役立てられるよう支援を行います。</li> </ul> |
| 地域<br>コミュニティ   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●隣近所・友人同士で誘い合って、健康診査等を受診し、地域ぐるみで健康づくりを推進します。</li> </ul>   |
| 食生活改善<br>推進員   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●生活習慣病予防に関する情報の提供と実践への支援を行います。</li> </ul>   |
| 事業所            | <ul style="list-style-type: none"> <li>●各種健康診査やがん検診及び乳幼児の健診や予防接種など、受診しやすい職場の環境づくりに努めます。</li> </ul>                                       |

③ 行政の取組み

| 項目             | 内容  | 担当課           |
|----------------|---|---------------|
| 知識の普及<br>意識の啓発 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●広報での情報提供や健康教育等により、健康に関する正しい知識の普及を図り、体重や血圧の定期的な測定などの自己管理に関する意識の啓発を行います。</li> </ul>                           | 健康課<br>国保年金課  |
|                | <ul style="list-style-type: none"> <li>●がん検診による早期発見、早期治療及び生活習慣の改善によるがん予防に関する知識を普及し、受診勧奨を行います。</li> <li>●若年者についても、早期発見、早期治療に向けた取組みを検討します。</li> </ul> | 健康課           |
|                | <ul style="list-style-type: none"> <li>●妊娠・出産・子育て支援に関する制度の情報を周知します。</li> </ul>  | 子育て支援課<br>健康課 |
| 相談支援<br>の充実    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●要指導、要精密者への相談支援体制を整えます。</li> <li>●特定健診の結果に基づき特定保健指導を実施し、生活習慣の改善を支援します。</li> </ul>                            | 健康課           |
| 関係機関<br>との連携   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●医療機関や事業所と連携し、受診しやすい環境づくりに努めます。</li> <li>●医療機関と連携し、継続した支援を行い、重症化予防に努めます。</li> </ul>                          | 健康課           |

## 8 健康づくりの環境整備

### (1) 現状と課題

ヘルスプロモーションによる健康づくりでは、「みんなの知恵と力を合わせること」と「健康を支援する環境をつくること」が重要です。健康づくりは本来極めて個人的なことからですが、家族や地域の人、職場や学校の仲間、そして専門家によるサポートがあれば、個々人の負担軽減につながります。また、仲間の必要な運動をはじめ、地域ぐるみで取組んだ方が効果や長続きが期待できることも少なくありません。

本市では、運動面と栄養面の両面から健康づくりの環境整備に取り組んでいます。

まず、運動面では、NPO法人等と連携して全校区で実施した「さきがけ教室」における運動習慣の動機付けから、市民の自主的・主体的健康づくりを促進するため、健康運動リーダーを養成し（平成29年3月末現在、登録者数140名）、地域の自治公民館における健康体操教室を展開しています（平成29年3月末現在、18行政区19か所で開催）。平成28年度からは、運動習慣の動機付けのため、校区単位で「おごおり★かがやき教室」を開催し、教室終了後は校区健康福祉部会と連携しながら、校区での健康体操教室等の運動継続の体制づくりに努めています。今後も継続的な運動習慣の動機付けと健康運動リーダーの育成を進めるとともに、様々な事情で事業に取り組めない行政区に対し、それぞれの実情に応じた支援を行うなど、効率的に運動習慣者の裾野を広げる方策を講じる必要があります。

また、同様に一般介護予防事業として、サロン推進員養成講座を受講した「おごおりレク健康隊」によるレクリエーションなどを通じた介護予防活動が、ふれあいネットワーク活動のサロンで展開されており、今後は健康づくりと介護予防が連続性をもったものとなるよう、両者の連携についても検討する必要があります。

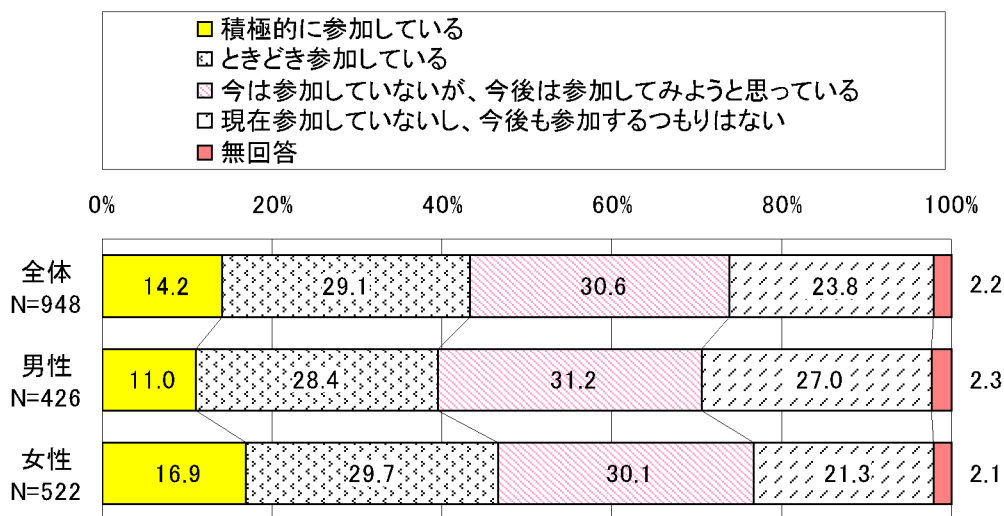
一方、栄養面では、栄養・食生活改善を通じた健康づくりを推進するため、養成講座を修了した食生活改善推進員で構成される食生活改善推進会（平成29年4月現在、会員数102名）が、市健康課との協働事業のほか、様々なライフステージの対象者に対する教室の開催等、地域でのボランティア活動を展開しています。今後も本市の健康づくりと食育の推進役として地域で活動を継続していただけるよう、連携と支援を行う必要があります。

また、「健康日本21（第2次）」では、新たに「ソーシャルキャピタル」という視点が取り入れられています。ソーシャルキャピタルとは、「人や地域とのつながり」と言いかえることができ、このつながりが豊かな人ほど、主観的健康度も高く健康であるといわれています。

アンケート調査結果を見ると、何らかの社会参加活動に「積極的に参加している」「ときどき参加している」と回答した人の割合は、男性 39.4%、女性 46.6%と女性の方が高くなっていますが、「今は参加していないが、今後は参加してみようと思っている」と回答した人の割合は男女とも約 30%と決して少なくありません（図 3-29 参照）。家に閉じこもりがちであったり、人との交流に積極的でなかったりする人もいますが、そうした人も日々のあいさつや地域活動への参加を通して人や地域とつながりを持ち、主観的健康度を高めることにより自らの健康増進を図ることが重要です。

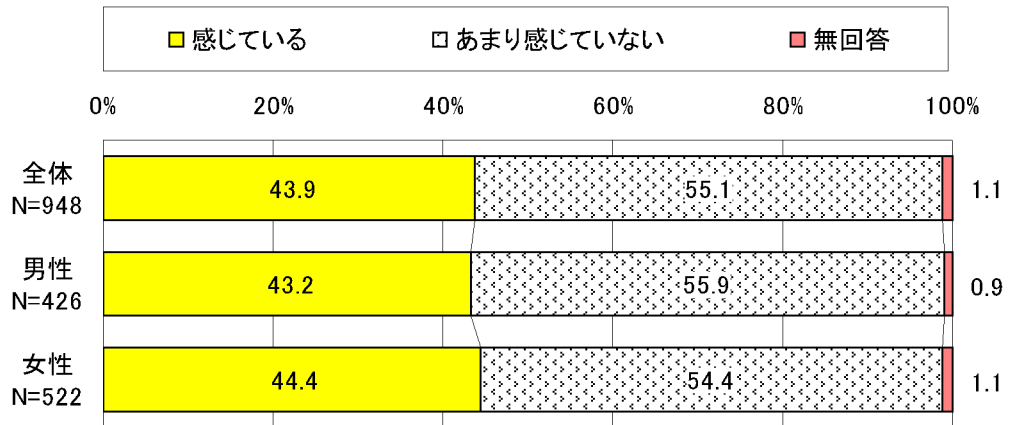
さらに、アンケート調査結果では、身近に運動できる場や機会があると「感じている」と回答した人の割合は全体の 43.9%で、「あまり感じていない」と回答した人の割合（55.1%）を 11.2 ポイント下回っています。地域で身近に運動できる機会や場を増やしたり、健康づくりの拠点施設「あすてらす」や既存の運動施設等の利用を促進したりすることで、運動習慣者の増加を図ることも必要です。（図 3-30 参照）。

■ 図 3-29 趣味や習い事などのサークル活動、自治会活動、ボランティア活動など、何らかの社会参加活動に参加しているか（成人）



資料: アンケート調査結果

■図 3-30 身近に運動できる場や機会があると感じているか（成人）



(2) 健康づくりの環境整備の目標

◆ 身近に運動できる機会や場を増やしていこう  
 ◆ 地域活動に参加しよう

◆身近に運動できる機会や場を増やしていこう

市民が生涯にわたり興味や目的に応じて運動やスポーツに親しむことができるよう、世代ごとのレベルやニーズに合った運動やスポーツの機会や場を充実することが必要です。市内には「あすてらす」をはじめとする健康増進施設や様々な運動施設があり、それらの利活用の促進はもとより、より身近な地域で、気軽に運動できる機会や場を自主的に増やしていくことが重要です。

◆地域活動に参加しよう

地域での活動にどんどん参加してみましょう。自治会活動やボランティア活動のほか、市内にはいろいろな趣味や習い事、スポーツなどのサークルやクラブ活動があります。仲間と一緒に楽しく語り、身体を動かすことで、心身のリフレッシュと健康増進を図ることを提案します。

★健康づくりの環境整備の主な指標と目標値★

| 指 標                    | 対象   | 現状値<br>(平成 28 年度) | 目標値<br>(平成 34 年度) |
|------------------------|------|-------------------|-------------------|
| 身近に運動できる機会や場があると感じている人 | 成人   | 43.9%             | 60%               |
| 社会参加活動に参加している人         | 成人男性 | 39.4%             | 60%               |
|                        | 成人女性 | 46.6%             | 60%               |

## (3) 目標に向けた取組み

## ① 市民の取組み

| ライフ<br>ステージ   | 内容  |
|---------------|---|
| 乳幼児期<br>(保護者) | <ul style="list-style-type: none"> <li>●地域の公園等で、外遊びの時間をつくり、身体を動かす習慣を身につけましょう。</li> <li>●地域の行事やイベントに親子で参加しましょう。</li> </ul> |
| 学童期<br>思春期    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●外遊びや運動をする時間をつくり、身体を動かす習慣を身につけましょう。</li> <li>●地域のスポーツ行事などに積極的に参加しましょう。</li> </ul>  |
| 青壮年期          | <ul style="list-style-type: none"> <li>●日常生活の中で散歩やウォーキングなど無理のない運動で、1日の身体活動量を増やしましょう。</li> </ul>                           |
| 高齢期           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●地域の中で行われている運動教室や地域活動に積極的に参加しましょう。</li> </ul>                                      |

## ② 地域の取組み

| 主体となる<br>団体・機関 | 内容   |
|----------------|--|
| 地域<br>コミュニティ   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●健康体操教室や地域のサロンなどで、健康づくりや介護予防の自主的な取組みを行います。</li> </ul>     |
| 食生活改善<br>推進員   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●地域における各種教室等の開催を通して、市民の健康づくりと食育を促進します。</li> </ul>         |
| 体育協会           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●関係団体が実施している事業への勧奨等を通して、市民の運動機会の拡充を図ります。</li> </ul>       |
| 市社会福祉<br>協議会   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ふれあいネットワーク活動で健康体操を行うなど、健康づくりの視点を取り入れた活動を行います。</li> </ul> |

③ 行政の取組み

| 項目                            | 内容   | 担当課                              |
|-------------------------------|--|----------------------------------|
| 人材育成と活動支援                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>●健康運動リーダーの養成を行うとともに、その活用とスキル維持のための機会提供に努めます。</li> <li>●運動指導や体力測定、健康講座等の実施により、自主的な健康運動教室を開催する区への活動支援を行います。</li> <li>●食生活改善推進員の養成と活動支援を行います。</li> </ul> | 健康課                              |
|                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>●市社会福祉協議会と連携し、高齢者サロン事業を普及・推進する協力員を養成し、「おごおりレク健康隊」の活動を支援します。また、各行政区に1名以上のレク健康隊の人材育成を行います。</li> </ul>   | 介護保険課                            |
| 健康づくりへの動機付け支援の検討              | <ul style="list-style-type: none"> <li>●健康づくりの動機付け支援として、様々な施策におけるインセンティブ導入に向けた検討を行います。</li> </ul>  | 健康課<br>介護保険課<br>生涯学習課<br>スポーツ振興課 |
| 健康増進施設等の活用促進                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●「あすてらす」や既存の運動施設等の利用を促進し、市民の健康増進を図ります。</li> </ul>   | 健康課<br>スポーツ振興課                   |
| 健康づくりを推進する団体との連携による生活習慣病対策の強化 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●医師会、歯科医師会、NPO法人、地域のスポーツ関連団体、その他関係団体との連携により生活習慣病対策の強化を図ります。</li> </ul>  | 健康課<br>スポーツ振興課                   |
| 身近に運動できる環境の提供                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●仕事や家事・育児の合間に行える運動等の普及・啓発など、日常的に気軽にスポーツに親しめるような施策展開を図ります。</li> </ul>  | 健康課                              |





## 第4章

# 食育の目標と取組み



## 1 食育とは

「食育」とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる「人づくり」です。

また、「食育」は、食生活における知識・選択力の習得を通じた単なる食生活の改善にとどまらず、食事のマナーの向上やコミュニケーションを図り人間関係を豊かにすることであり、食に関連する環境問題、自然の恩恵等に対する感謝の念と理解、優れた食文化の継承など多分野にわたり関連しています。

そのため、「食育」の推進は、市民一人ひとりが生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことを目的とし、広く市民運動として取組むことが必要です。

## 2 食育推進の4つの柱

食育の推進には、市民一人ひとりの共通理解と積極的な参加が必要です。

本計画では、食育の共通理解を深めるため、本市が目指す食育を展開していく上で重要な視点を「食育推進の4つの柱」として掲げます。

- (1) 食への関心喚起と正しい知識の普及
- (2) 食を通じた健康づくりの実践
- (3) 食文化の継承
- (4) 地産地消の推進

### 3 アンケート調査結果に見る食育の課題

ここではアンケート調査の結果から、本市の食育に関する主な課題をピックアップします。なお、食を通じた健康づくりに関する課題については、第3章の「1 栄養・食生活」の内容を参照ください。

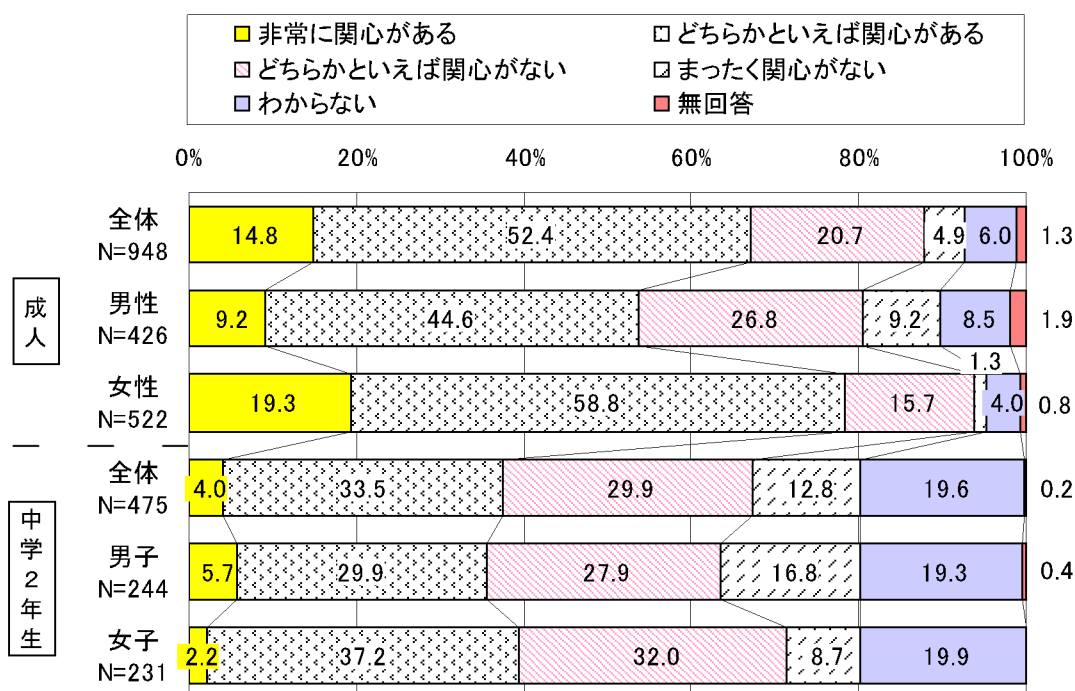
#### (1) 食育に対する関心と認知度

市民運動として食育を推進するためには、市民に食育に関心を持ってもらい、その内容を知っていただく必要があります。

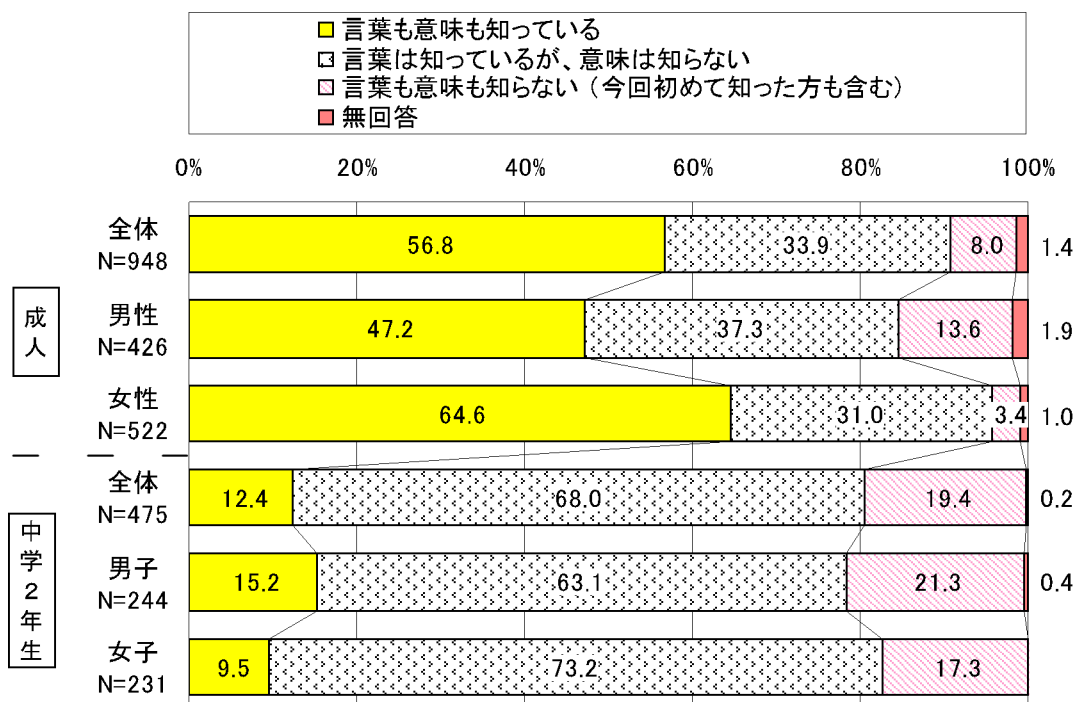
アンケート調査の結果を見ると、成人では、食育に「非常に関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は全体の67.2%と、「どちらかといえば関心がない」「まったく関心がない」と回答した人の割合（25.6%）を大きく上回り、食育の「言葉も意味も知っている」と回答した人の割合は56.8%となっていますが、中学2年生の関心度は37.5%、認知度も12.4%にとどまっています(図4-1、図4-2参照)。また、成人についても、女性に比べると、男性は関心度、認知度ともかなり低くなっています。

今後も、食育の関心度、認知度を上げるための啓発と情報提供が必要です。

■図4-1 食育に関心があるか



■図 4-2 食育の認知度



(2) 望ましい食習慣と共食

子どもの頃からの望ましい食習慣として、ゆっくりよくかんで食べることが推奨されています。ゆっくりとよくかむことによって、あごや歯ぐきが鍛えられ、だ液の分泌がよくなることで口の中の病気を防ぎ、消化も助けます。

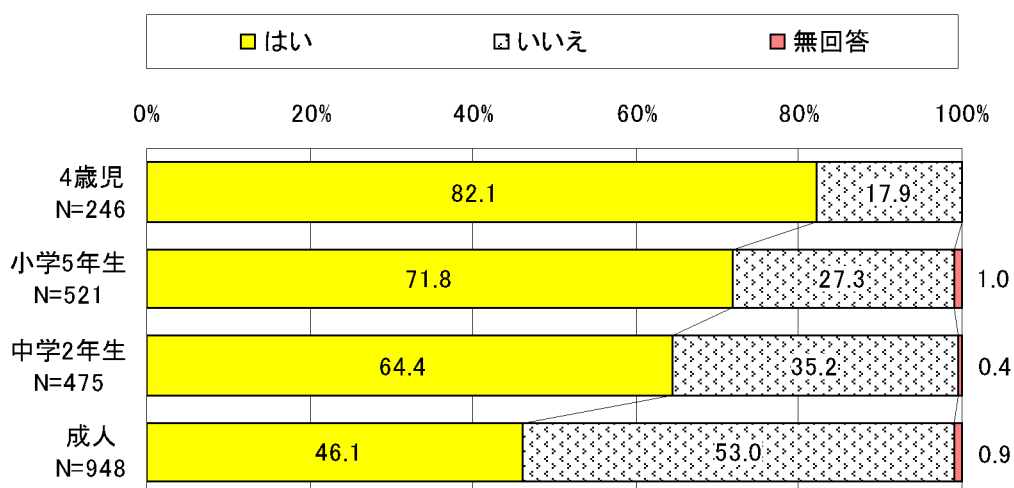
アンケート調査の結果を見ると、成長につれてゆっくりよくかんで食べるという習慣がおろそかになっている状況がうかがえます（図 4-3 参照）。早食いは、肥満との強い関連があることも明らかになっており、生活習慣病につながることも考えられます。子どもの頃から、しっかりかんでゆっくり食べる習慣を身につけることが大切です。

また、食育を進める上で、近年特に、誰かと食事を共にする共食の大切さが見直されています。共食は、家族や友人との絆を深めるだけでなく、食事のマナーを身につけ、協調性や社会性を養うこともできます。食事を摂らない欠食の防止はもちろん、栄養面でも良い影響をもたらし、心の健康にも効果が期待できます。

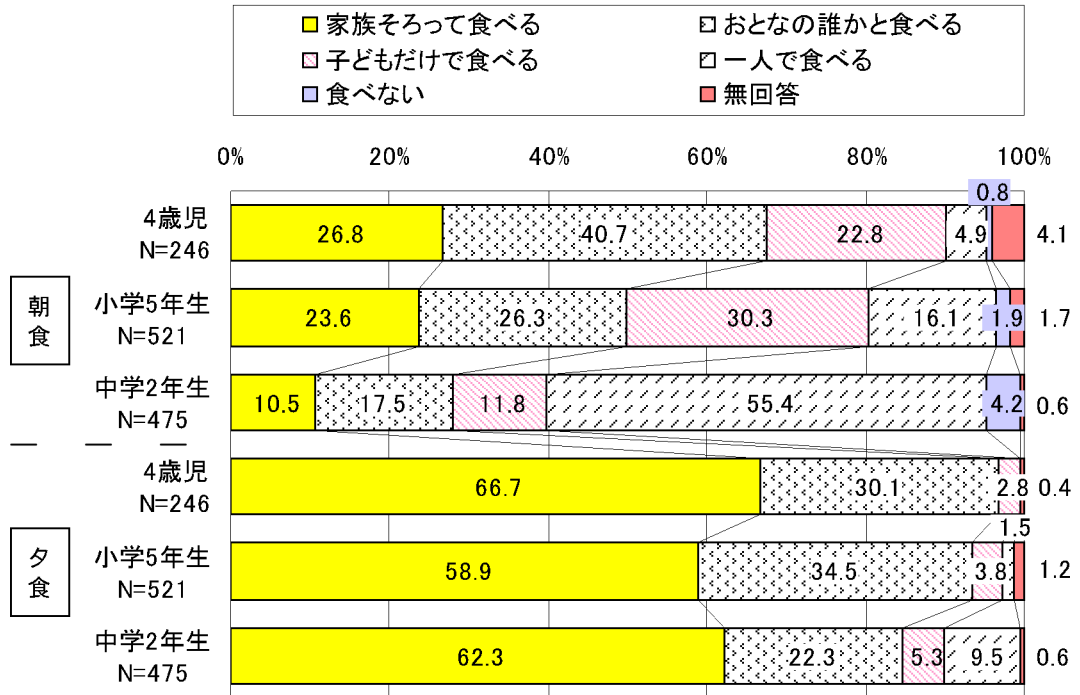
アンケート調査結果を見ると、夕食における共食はある程度実践されていますが、朝食については一人で食べる孤食の割合が増加している状況が浮き彫りになっています（図 4-4 参照）。

今後は子どもはもとより、一人暮らし世帯が増加する青年期や高齢期における共食も含め、その大切さと実践のための方法を啓発する必要があります（図 4-5 参照）。

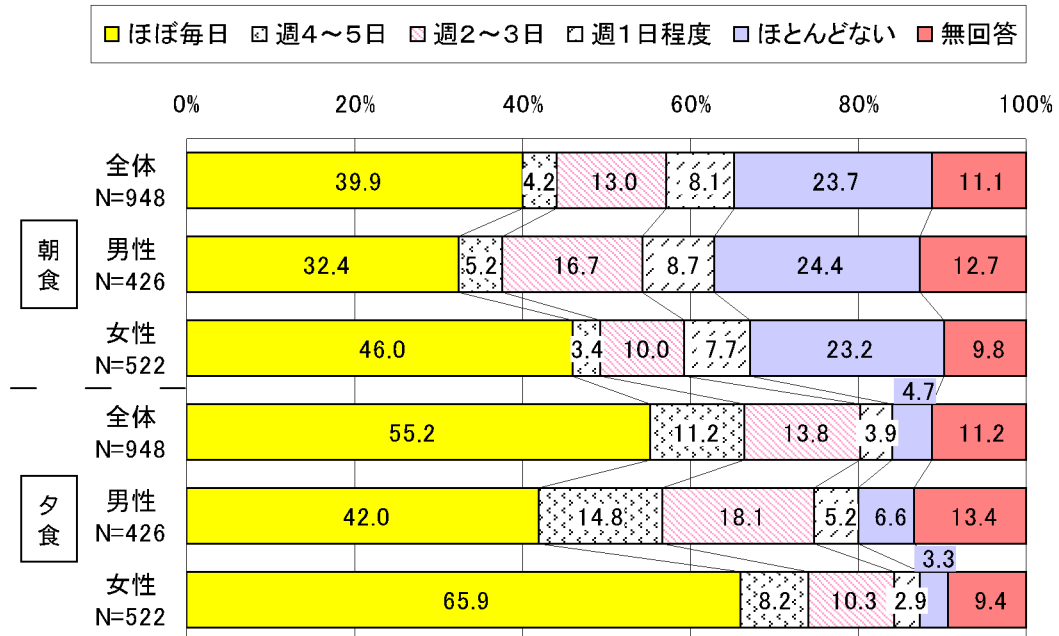
■ 図 4-3 ゆっくりよくかんで食べているか



■図 4-4 子どもの共食の状況



■図 4-5 成人の共食の状況

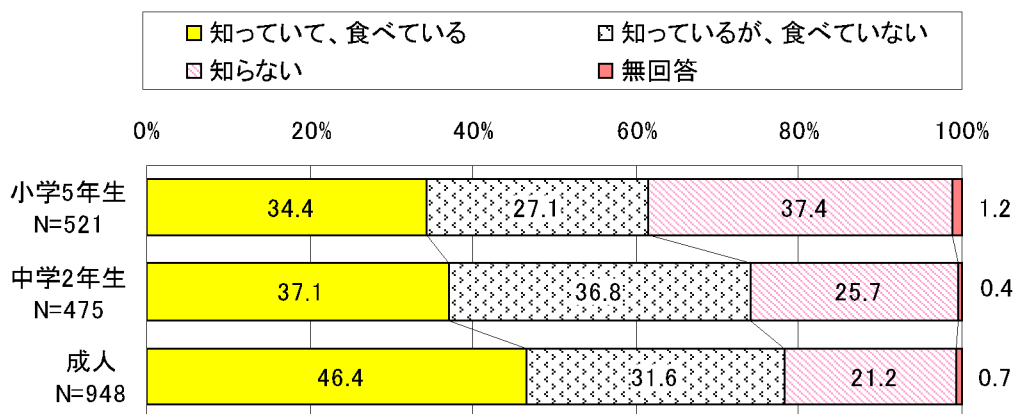


(3) 食文化の継承と地産地消

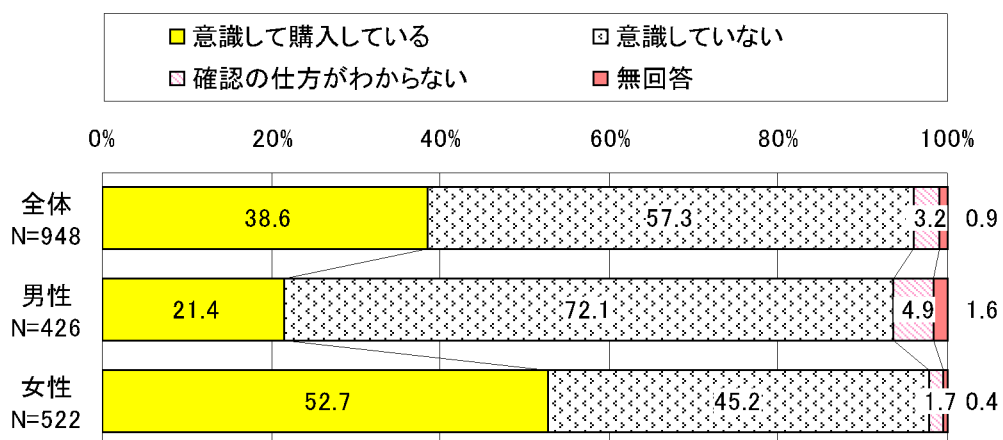
郷土料理など伝統的な食文化を学び、次の世代に伝えていくことも食育の目的の一つです。アンケート調査結果を見ると、子どもはもとより成人においても郷土料理を知らない人や食べていない人が少なくありません（図 4-6 参照）。そもそも大人が知らなければ、子どもに伝えることもできません。子どもだけでなく大人も含め、地域の郷土料理にふれ、味わう機会を地域ぐるみで創っていく必要があります。

一方、地産地消の取組みは、学校給食や地域の直売所等を中心に行われていますが、市民が日々の食生活の中で、地元の食材を意識して取り入れることも重要です。アンケート調査結果を見ると、意識して購入している人の割合は全体の 38.6%で、特に女性に比べ男性の関心が低いことがわかります（図 4-7 参照）。地元の食材を意識するところから地産地消の推進を図る必要があります。

■ 図 4-6 地域の郷土料理を食べているか



■ 図 4-7 地元の食材を意識して購入しているか





## 4 食育推進の行動目標と取組み

アンケート調査結果に見る食育の課題を踏まえ、以下では、食育推進の4つの柱に対応した行動目標と取組みを定めます。

### (1) 食に関心を持ち、正しい知識を身につけよう

市民一人ひとりが、食に関心を持ち、正しい知識を身につけることにより、適切な判断力を養い、生涯にわたる心身の健康と豊かな人間性を育むことを目指します。

農業体験や食事作りなど、食に関わる様々な機会を通して食に関心を持ち、さらに食の知識を深めることで、健康で心豊かな生活が送れるようにします。

#### ① 市民の取組み

| ライフステージ | 内容  |
|---------|---|
| 妊娠・出産期  | ●妊娠・出産期の食事の大切さを知り、きちんと食べましょう。   |
| 乳幼児期    | ●家族で食卓を囲みましょう。<br>●農業体験などを通して、食べ物にふれる機会をもちましょう。                       |
| 学童・思春期  | ●食事作りや片付けの手伝いをしましょう。  |
| 青壮年期    | ●親子で食事づくりをする機会をもつなど、食育に取り組みましょう。<br>●地域で開催される各種教室や食育に関するイベントに参加しましょう。 |
| 高齢期     | ●知識や経験を生かし、地域に食育を広めましょう。  |

#### ② 地域の取組み

| 主体となる団体・機関       | 内容   |
|------------------|--|
| 地域コミュニティ         | ●地域行事などの活動を通して、食への関心を持つことができるよう、情報提供や体験活動に取り組みます。<br>●食育について考える機会を提供します。<br>●野菜など栽培から収穫までを体験できる機会を提供します。 |
| 保育所<br>幼稚園<br>学校 | ●給食（食育）だよりや試食会などを通して、食に関する情報提供を行います。<br>●農業者や関係機関・団体などの協力を得て、農業体験活動を推進し、食への関心を高めます。                      |

| 主体となる<br>団体・機関 | 内容                               |
|----------------|----------------------------------|
| 食生活改善<br>推進員   | ●各種教室を通して、食の大切さについて啓発します。        |
| 小郡市保育<br>協会    | ●保育フェスタ等のイベントを通じて、食育に関する啓発を行います。 |

### ③ 行政の取組み

| 項 目         | 内容   | 担当課   |
|-------------|--|---|
| 食育運動の<br>推進 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●食への関心を高めるため、各種教室やイベント等を通して啓発を行います。</li> <li>●毎年6月の「食育月間」及び毎月19日の「食育の日」の周知と定着に向けて取組みます。</li> <li>●ライフステージに応じて、食に関する正しい知識を習得できるよう、イベント等の開催や情報提供に努めます。</li> </ul> | 農業振興課<br>子育て支援課<br>健康課<br>教務課<br>生涯学習課<br>学校給食課 |

### ★食育の主な指標と目標値★

| 指 標                  | 対象      | 現状値<br>(平成 28 年度) | 目標値<br>(平成 34 年度) |
|----------------------|---------|-------------------|-------------------|
| 食育に関心がある人            | 中学 2 年生 | 37. 5%            | 50%               |
|                      | 成人      | 67. 2%            | 80%               |
| 食育の意味を知っている人         | 中学 2 年生 | 12. 4%            | 40%               |
|                      | 成人      | 56. 8%            | 70%               |
| 食事作りや片付けの手伝いをよくする子ども | 小学 5 年生 | 32. 4%            | 50%               |
|                      | 中学 2 年生 | 22. 7%            | 40%               |

## (2) 食を通じた健康づくりを実践しよう

健康づくりの基本は、食事・運動・休養です。

幼少期からの規則正しい生活習慣の形成が、生涯にわたる健康づくりの基盤となります。特に一日の始まりの活力源である朝食を食べ、身体をしっかりと動かし、何をどれだけ食べたらよいかを知って実践する取組みが大切です。この望ましい生活習慣の確立が内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）や糖尿病等の生活習慣病予防への対策につながっていきます。

また、自分の歯を少しでも多く残して、生涯自分の歯で食事を味わい楽しむためには、口腔機能を保つことが重要です。

### ① 市民の取組み

| ライフステージ    | 内容   |
|------------|--|
| 妊娠・<br>出産期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●1日3食、規則正しい食生活を実践しましょう。</li> <li>●適切な体重増加を知り、健康的な食習慣を身につけましょう。</li> </ul>   |
| 乳幼児期       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。</li> <li>●よくかんで食べる習慣を身につけましょう。</li> </ul>   |
| 学童・<br>思春期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。</li> <li>●よくかんで食べる習慣を身につけましょう。</li> </ul>   |
| 青壮年期       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●生活習慣病について学び、健康的な食習慣を身につけましょう。</li> <li>●自分の食生活を見直し、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスの良い食事を実践しましょう。</li> <li>●よくかんで食べる習慣を身につけましょう。</li> </ul> |
| 高齢期        | <ul style="list-style-type: none"> <li>●よくかんで食べる習慣を身につけましょう。</li> <li>●低栄養に注意し、1日3食、様々な食品を食べよう心がけましょう。</li> </ul>  |

### ② 地域の取組み

| 主体となる<br>団体・機関   | 内容   |
|------------------|--|
| 地域<br>コミュニティ     | <ul style="list-style-type: none"> <li>●レシピ集を作成し、食事作り等を支援します。</li> </ul>   |
| 保育所<br>幼稚園<br>学校 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●給食（食育）だより等を通して、食に関する情報を家庭や地域へ発信する拠点となります。</li> <li>●子どもの発達段階に応じた食育が推進できるよう、保護者に対して学習の機会を提供し、家庭における食育の取組みを支援します。</li> </ul> |

| 主体となる<br>団体・機関 | 内容  |
|----------------|---|
| 食生活改善<br>推進員   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●栄養バランスのとれた食事について啓発します。</li> <li>●レシピ集を作成し、食事作り等を支援します。</li> </ul> |
| 飲食店や<br>小売店    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●健康的な食習慣に関するポスターなどの掲示を行います。</li> </ul>                             |

③ 行政の取組み

| 項目                | 内容  | 担当課   |
|-------------------|---|---|
| 健全な<br>食生活の<br>推進 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●「早寝・早起き・朝ごはん」を推進します。</li> <li>●広報やホームページ等を通して情報提供に努めます。</li> <li>●各種教室等を通して、身体の状態やライフステージに応じた指導や助言を行います。</li> </ul> | 子育て支援課<br>健康課<br>介護保険課<br>教務課<br>生涯学習課<br>学校給食課 |

★食育の主な指標と目標値★

| 指 標                                 | 対象        | 現状値<br>(平成 28 年度) | 目標値<br>(平成 34 年度) |
|-------------------------------------|-----------|-------------------|-------------------|
| 朝食をほとんど毎日食べている人                     | 3 歳 1 か月児 | ※92. 8%           | 100%              |
|                                     | 小学 5 年生   | 90. 4%            | 100%              |
|                                     | 中学 2 年生   | 77. 9%            | 100%              |
|                                     | 成人        | 80. 9%            | 90%               |
| 主食・主菜・副菜のそろった食事を 1 日 2 回<br>以上している人 | 4 歳児      | 91. 9%            | 100%              |
|                                     | 小学 5 年生   | 91. 5%            | 100%              |
|                                     | 中学 2 年生   | 89. 5%            | 100%              |
|                                     | 成人        | 54. 2%            | 65%               |
| 野菜を毎食食べる人                           | 小学 5 年生   | 31. 9%            | 40%               |
|                                     | 中学 2 年生   | 24. 0%            | 40%               |
|                                     | 成人        | 22. 4%            | 40%               |
| 塩分をとりすぎないようにしている人                   | 成人男性      | 52. 6%            | 70%               |
|                                     | 成人女性      | 73. 9%            | 80%               |

※市 3 歳児健康診査

| 指 標                         | 対象      | 現状値<br>(平成 28 年度) | 目標値<br>(平成 34 年度) |
|-----------------------------|---------|-------------------|-------------------|
| 自分の適正体重を認識し、体重をコントロールできている人 | 成人      | 33. 2%            | 45%               |
| ゆっくりよくかんで食べている人             | 4 歳児    | 82. 1%            | 90%               |
|                             | 小学 5 年生 | 71. 8%            | 80%               |
|                             | 中学 2 年生 | 64. 4%            | 80%               |
|                             | 成人      | 46. 1%            | 55%               |
| 外食や食品購入時に栄養成分表示を参考にする人      | 成人      | 59. 2%            | 70%               |

### (3) 食文化を学び、継承しよう

伝統的な食文化は、親から子へと引き継がれていくことが大切であり、その基盤になるのが家庭です。食べることは家庭の中から始まり、家族と一緒に食事を作ることで調理技術や味を伝え、会話を楽しみながら食べることで、感謝の心や食事のマナーも伝えることができます。

また、郷土料理にふれ、味わう機会を多くもつことが郷土料理を伝承していく第一歩になります。郷土料理の良さを見直し、イベント等で多様な食文化にふれあう機会を大切にしていきます。

#### ① 市民の取組み

| ライフ<br>ステージ | 内容  |
|-------------|---|
| 乳幼児期        | ●「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。                         |
| 学童・<br>思春期  | ●「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。<br>●郷土料理や行事食について学びましょう。 |
| 青壮年期        | ●家庭の味、郷土の味、行事食を大人から子どもへ伝えましょう。                        |
| 高齢期         | ●家庭の味、郷土の味、行事食を大人から子どもへ伝えましょう。                        |

#### ② 地域の取組み

| 主体となる<br>団体・機関   | 内容  |
|------------------|---|
| 地域<br>コミュニティ     | ●地域の行事に行事食や郷土料理を取り入れ、世代間交流により、若い世代に地域の食文化が伝わる機会を作ります。<br>●仲間と楽しく食事ができる機会を提供します。<br>●地域の行事やイベントなど、様々な世代が交流する機会を提供します。<br>●地域の食文化の保存、継承に努めます。 |
| 保育所<br>幼稚園<br>学校 | ●給食等に和食を中心とした行事食や郷土料理をメニューに加えることで、地元の味を伝えます。<br>●食文化や郷土料理を学ぶ機会を増やします。   |
| 食生活改善<br>推進員     | ●親子クッキング等を通して、行事食や郷土料理を伝えます。  |

## ③ 行政の取組み

| 項目               | 内容  | 担当課   |
|------------------|---|---|
| 共食の推進            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 広報やホームページ、各種教室等を通して、家庭や地域における共食の必要性について啓発します。</li> <li>● 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの定着を図ります。</li> </ul> | 子育て支援課<br>健康課<br>介護保険課<br>教務課<br>生涯学習課<br>学校給食課 |
| 地域の郷土料理や行事食の継承支援 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 広報やホームページ等を通して、郷土料理や行事食についての情報提供を行います。</li> </ul>  | 農業振興課<br>子育て支援課<br>学校給食課                        |

## ★食育の主な指標と目標値★

| 指標                                   | 対象      | 現状値<br>(平成 28 年度) | 目標値<br>(平成 34 年度) |
|--------------------------------------|---------|-------------------|-------------------|
| 夕食をおとなの誰かと食べている子ども                   | 4 歳児    | 96. 8%            | 100%              |
|                                      | 小学 5 年生 | 93. 4%            | 100%              |
|                                      | 中学 2 年生 | 84. 6%            | 95%               |
| 食事の際に「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをいつもしている人 | 4 歳児    | 71. 5%            | 90%               |
|                                      | 小学 5 年生 | 75. 6%            | 90%               |
|                                      | 中学 2 年生 | 72. 8%            | 90%               |
|                                      | 成人      | 74. 3%            | 90%               |
| 地域の郷土料理を食べている人                       | 小学 5 年生 | 34. 4%            | 50%               |
|                                      | 中学 2 年生 | 37. 1%            | 50%               |
|                                      | 成人      | 46. 4%            | 60%               |

## (4) 地産地消を推進しよう

地域で生産されたものを地域で消費する、いわゆる地産地消の取組みは、消費者にとっては生産者の顔が見え、新鮮な旬の農産物を安心して購入することができます。

また、生産者にとっては消費者の反応を直接知ることができることに加え、地域農業の活性化に貢献するという利点もあります。農業が営まれることで、幼稚園・保育所や学校等における農業体験学習の場としての活用も図れます。

さらに、学校給食等に地元の食材を使用することは、食や地域環境への関心や愛着を深め、生産者への感謝の気持ちを持つことにもつながります。

## ① 市民の取組み

| ライフステージ | 内容  |
|---------|---|
| 乳幼児期    | ●地元の食材や旬の食材を味わい、味覚を育てましょう。  |
| 学童・思春期  | ●地域の食材について学びましょう。   |
| 青壮年期    | ●地元の食材や旬の食材を生かした食事内容を心がけましょう。<br>●地元の食材への関心を高め、新鮮な食材を購入しましょう。<br>●直売所や産直コーナーを積極的に利用しましょう。 |
| 高齢期     | ●地元の食材や旬の食材を生かした食事内容を心がけましょう。<br>●地元の食材への関心を高め、新鮮な食材を購入しましょう。<br>●直売所や産直コーナーを積極的に利用しましょう。 |

## ② 地域の取組み

| 主体となる団体・機関       | 内容  |
|------------------|---|
| 地域コミュニティ         | ●地元の食材のPRを行います。<br>●地元の食材を取り入れた料理教室やイベントを開催し、地産地消を推進します。    |
| 保育所<br>幼稚園<br>学校 | ●給食に地元の食材を取り入れるなど、地産地消に取り組めます。<br>●生産者等との連携により、地産地消に取り組めます。 |
| 生産者              | ●直売所での販売などを通して、消費者と顔の見える関係を結び、地産地消を推進します。                   |
| 食と農推進協議会         | ●学校給食をベースにした調理レシピ集の作成・配布や、パネル展示等を通して、地産地消を推進します。            |



| 主体となる<br>団体・機関 | 内容                         |
|----------------|----------------------------|
| 食生活改善<br>推進員   | ●各種教室を通して、地産地消を推進します。      |
| 飲食店や<br>小売店    | ●地元の食材の提供を行うなど、地産地消を推進します。 |

## ③ 行政の取組み

| 項 目         | 内 容   | 担当課                      |
|-------------|---|--------------------------|
| 地産地消の<br>推進 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●広報やホームページ等を通して、地産地消についての情報提供を行います。</li> <li>●直売所等の地産地消の取組みを支援します。</li> <li>●各種教室やイベント等を通して、食品の産地表示を確認する大切さについて啓発します。</li> <li>●生産者と連携し、食材についての情報提供に努めます。</li> <li>●学校給食等に地元の食材を利用する取組みを進めます。</li> </ul> | 農業振興課<br>子育て支援課<br>学校給食課 |

## ★食育の主な指標と目標値★

| 指 標                  | 対 象  | 現状値<br>(平成 28 年度) | 目標値<br>(平成 34 年度) |
|----------------------|------|-------------------|-------------------|
| 地元の食材を意識して購入している人    | 成人   | 38.6%             | 50%               |
| 市内小中学校給食への地元産農産物の使用率 | 学校給食 | ※11.0%            | 15%               |

※市学校給食課

## 5 食育の推進主体の役割

食に関する諸活動は、生産から消費にわたる様々な場面で、行政をはじめとする多様な事業主体により進められていますが、食育を全市的な取組みとするためには、市民のみならず関係団体や行政の役割を明らかにし、相互に連携しながら総合的な推進を図っていく必要があります。

### (1) 市民・家庭

市民一人ひとりが食についての関心を持ち、自らが食に関する正しい知識を身につけ、生涯にわたり健康的な食生活を実践していくことが必要です。

また、家庭は、食生活の基本の場であり、栄養バランスのとれた食事の摂取や規則正しい生活リズムの習得など望ましい生活習慣や、食に関する知識・マナーの習得、子どもの心身の健全な育成を図るといった重要な役割を担っていることを踏まえ、できるだけ家族で食卓を囲むことに心がけ、買い物や調理等を通して、日常生活の中で食育を実践することが求められます。

### (2) 地域

地域においては、伝統的な郷土料理や行事食などが伝承されていますが、生活の煩雑さを理由に失われつつあるものもあるようです。このため、長い歴史の中で培われてきた貴重な食文化を次の世代に伝承していくことが必要となります。

また、農産物の生産者、食品関連事業者などが、多様な食育体験機会の提供に努めるとともに、幼稚園や保育所、学校と連携し、食育を推進することが重要です。

さらに、地元の食材を積極的に取り入れ、地産地消を推進することも求められます。

### (3) 幼稚園・保育所

幼稚園や保育所は、乳幼児期における主たる活動の場であることから、生涯にわたる望ましい生活習慣を身につける上で重要な役割を担っています。そのため、給食等での食育や食に関わる機会を充実させ、子どもたちが食に興味を持ち、生涯を通じて自ら考え行動できるようにするための積極的な働きかけが重要です。

また、保護者に対して食に関する情報を発信し、家庭と連携しながら子どもの発達状態に応じた食育を推進することが求められます。

#### (4) 学校

児童・生徒が食の楽しさを実感し、望ましい食習慣を身につけるよう教育活動全体を通じ、成長・発達段階に応じた計画的な食育を推進することが大切です。

また、食に関する理解を深め、食に関するマナーが身につくように、学校での食育指導の充実を図るとともに、各種行事や給食だよりを通じて積極的に保護者と連携していくことが求められます

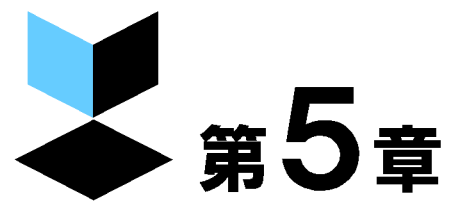
さらに、学校給食に地元の食材を使用することは、地産地消を推進し郷土への理解や愛着、生産者への感謝の心を育むことにもつながるため、食材の計画的な調達ができるよう地元直売所等との連携を図ることが必要になります。

#### (5) 行政

食育推進の基本となる計画の策定や推進体制の整備をはじめ、関係機関・団体と協働して、様々な場面で食育を推進するための施策を展開していきます。

また、市民の食育に対する理解を深めるための普及・啓発を図り、乳幼児期から高齢期までそれぞれのライフステージに応じた食育を積極的に推進します。





## 第5章

# 計画の推進と進捗管理

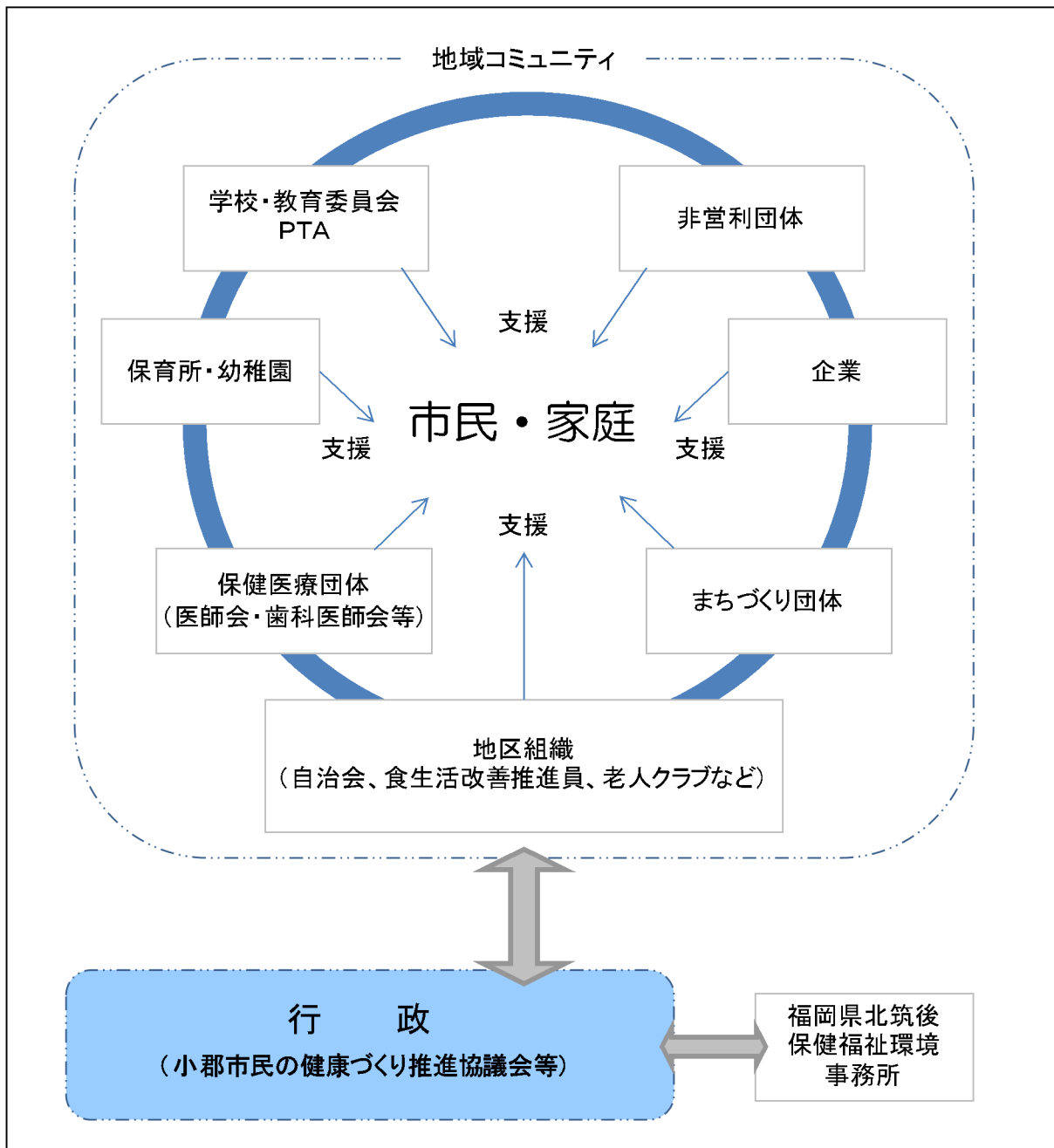


# 1 計画の推進

本計画の推進にあたっては、計画内容を広く市民に浸透させるとともに、市民が気軽に健康づくりと食育に取り組めるよう、市全体で支える環境・仕組みづくりに取り組むことが必要です。保健分野に限らず、広範な分野の担当部局が連携・協力し、全庁的に計画の推進に取り組めます。

また、公的な関係機関をはじめ、健康づくりや食育に関する団体等との連携・協力を図り、本計画の実現をめざします。

## <健康づくり・食育推進の連携イメージ>



## 2 計画の進行管理と評価

本計画をより実効性あるものとして推進していくため、計画の進捗状況を把握し、計画的な取組みを進め、PDCAサイクル〔Plan（計画）－Do（実施）－Check（点検）－Action（改善）〕のプロセスを踏まえた進行管理を実施します。

また、計画の中間年度となる平成34年度、計画目標年度である平成39年度には、目標達成状況などの総合的な評価を行い、以後の小都市の取組みに反映させていきます。



### 3 指標と目標値一覧

#### (1) 健康づくりの指標と目標値

| 分野                          | 指標                            | 対象       | 現状値<br>(平成28年度) | 目標値<br>(平成34年度) |
|-----------------------------|-------------------------------|----------|-----------------|-----------------|
| 栄養・食生活                      | 食生活について問題ないと思っている人            | 成人       | 74.0%           | 85%             |
|                             | 朝食をほとんど毎日食べている人               | 3歳1か月児   | ※192.8%         | 100%            |
|                             |                               | 小学5年生    | 90.4%           | 100%            |
|                             |                               | 中学2年生    | 77.9%           | 100%            |
|                             |                               | 成人       | 80.9%           | 90%             |
|                             | 主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上している人   | 4歳児      | 91.9%           | 100%            |
|                             |                               | 小学5年生    | 91.5%           | 100%            |
|                             |                               | 中学2年生    | 89.5%           | 100%            |
|                             |                               | 成人       | 54.2%           | 65%             |
|                             | 野菜を毎食食べる人                     | 小学5年生    | 31.9%           | 40%             |
|                             |                               | 中学2年生    | 24.0%           | 40%             |
|                             |                               | 成人       | 22.4%           | 40%             |
|                             | 野菜を1日5皿(350g)以上食べる人           | 成人       | 4.5%            | 20%             |
|                             | 塩分をとりすぎないようにしている人             | 成人男性     | 52.6%           | 70%             |
| 成人女性                        |                               | 73.9%    | 80%             |                 |
| 自分の適正体重を認識し、体重をコントロールできている人 | 成人                            | 33.2%    | 45%             |                 |
| 身体活動・運動                     | 健康のために意識的に身体を動かすよう、いつも心がけている人 | 成人       | 29.1%           | 50%             |
|                             | 1日の平均歩数                       | 20～64歳男性 | 6,858歩          | 9,000歩          |
|                             |                               | 20～64歳女性 | 7,589歩          | 8,500歩          |
|                             |                               | 65～69歳男性 | 6,967歩          | 7,500歩          |
|                             |                               | 65～69歳女性 | 6,960歩          | 7,500歩          |

現状値は原則としてアンケート調査結果（以下同じ）

※1：市3歳児健康診査

| 分野                         | 指 標                                  | 対象      | 現状値<br>(平成 28 年度) | 目標値<br>(平成 34 年度) |
|----------------------------|--------------------------------------|---------|-------------------|-------------------|
| 身体活動・運動                    | 定期的に運動している人                          | 成人男性    | 46.5%             | 60%               |
|                            |                                      | 成人女性    | 35.4%             | 50%               |
|                            | 1日30分以上の運動やスポーツを週3日以上している人(学校の授業を除く) | 小学5年男子  | 74.8%             | 80%               |
|                            |                                      | 小学5年女子  | 54.9%             | 70%               |
|                            |                                      | 中学2年男子  | 87.3%             | 90%               |
|                            |                                      | 中学2年女子  | 64.9%             | 80%               |
|                            | ロコモティブシンドロームを知っている人                  | 成人男性    | 21.1%             | 50%               |
|                            |                                      | 成人女性    | 36.2%             | 50%               |
|                            | 積極的に外出している人                          | 60歳以上男性 | 55.1%             | 75%               |
|                            |                                      | 60歳以上女性 | 76.7%             | 85%               |
| こころの健康・休養                  | 夜9時までに寝る子ども                          | 4歳児     | 26.9%             | 50%               |
|                            | 朝すっきりと目がさめる人                         | 小学5年生   | 24.2%             | 50%               |
|                            |                                      | 中学2年生   | 10.3%             | 25%               |
|                            | 朝気持ちよく起きられる人                         | 成人      | 15.2%             | 30%               |
|                            | 心身の疲労回復のための方法を持っている人                 | 成人      | 48.0%             | 60%               |
| ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がない母親 | 4か月児の母親                              | ※21.0%  | 0%                |                   |
| 歯と口腔の健康                    | 歯みがきをしない人                            | 小学5年生   | 1.0%              | 0%                |
|                            |                                      | 中学2年生   | 0.8%              | 0%                |
|                            | 定期的に歯科健診を受けている人                      | 成人男性    | 22.1%             | 50%               |
|                            |                                      | 成人女性    | 30.7%             | 50%               |
|                            | むし歯保有率                               | 1歳6か月児  | 2.2%              | 0%                |
|                            |                                      | 3歳1か月児  | 13.9%             | 0%                |
| 保護者が毎日仕上げ磨きをしている子ども        | 1歳6か月児                               | ※268.2% | 80%               |                   |

※2：親と子の健康度調査アンケート結果

| 分野            | 指 標                       | 対象       | 現状値<br>(平成 28 年度)    | 目標値<br>(平成 34 年度) |
|---------------|---------------------------|----------|----------------------|-------------------|
| たばこ           | たばこを吸ったことがある生徒            | 中学 2 年生  | 1. 9%                | 0%                |
|               | 喫煙をしている人                  | 成人       | 14. 9%               | 10%               |
|               | たばこと健康の関係について知っている人       | 小学 5 年生  | 96. 7%               | 100%              |
|               |                           | 中学 2 年生  | 94. 9%               | 100%              |
|               | COPDを知っている人               | 成人       | 39. 8%               | 60%               |
|               | 妊娠中に喫煙していた母親              | 4 か月児の母親 | ※ <sup>2</sup> 4. 3% | 0%                |
| アルコール         | お酒を飲んだことがある生徒             | 中学 2 年生  | 18. 3%               | 0%                |
|               | 週 2 日以上休肝日を作っている飲酒習慣者     | 飲酒習慣者    | 63. 6%               | 80%               |
|               | お酒(アルコール)と健康の関係について知っている人 | 小学 5 年生  | 90. 5%               | 100%              |
|               |                           | 中学 2 年生  | 91. 6%               | 100%              |
|               | 適切な飲酒量を知っている人             | 成人       | 54. 3%               | 75%               |
| 健康診査・健康管理     | 1 年間に健康診査や健康診断を受けた人       | 成人男性     | 84. 3%               | 100%              |
|               |                           | 成人女性     | 79. 3%               | 100%              |
|               | 1 年間にがん検診を受診した人           | 成人男性     | 32. 4%               | 50%               |
|               |                           | 成人女性     | 47. 3%               | 50%               |
|               | 健診結果に基づいて生活習慣を見直している人     | 成人       | 40. 1%               | 60%               |
| の健康環境づく<br>整備 | 身近に運動できる機会や場があると感じている人    | 成人       | 43. 9%               | 60%               |
|               | 社会参加活動に参加している人            | 成人男性     | 39. 4%               | 60%               |
|               |                           | 成人女性     | 46. 6%               | 60%               |

※ 2 : 親と子の健康度調査アンケート結果

(2) 食育の指標と目標値

| 分野                       | 指標                              | 対象        | 現状値<br>(平成 28 年度) | 目標値<br>(平成 34 年度) |
|--------------------------|---------------------------------|-----------|-------------------|-------------------|
| 食への関心・正しい知識              | 食育に関心がある人                       | 中学 2 年生   | 37.5%             | 50%               |
|                          |                                 | 成人        | 67.2%             | 80%               |
|                          | 食育の意味を知っている人                    | 中学 2 年生   | 12.4%             | 40%               |
|                          |                                 | 成人        | 56.8%             | 70%               |
|                          | 食事作りや片付けの手伝いをよくする子ども            | 小学 5 年生   | 32.4%             | 50%               |
|                          |                                 | 中学 2 年生   | 22.7%             | 40%               |
| 食を通じた健康づくりの実践            | 朝食をほとんど毎日食べている人                 | 3 歳 1 か月児 | ※192.8%           | 100%              |
|                          |                                 | 小学 5 年生   | 90.4%             | 100%              |
|                          |                                 | 中学 2 年生   | 77.9%             | 100%              |
|                          |                                 | 成人        | 80.9%             | 90%               |
|                          | 主食・主菜・副菜のそろった食事を 1 日 2 回以上している人 | 4 歳児      | 91.9%             | 100%              |
|                          |                                 | 小学 5 年生   | 91.5%             | 100%              |
|                          |                                 | 中学 2 年生   | 89.5%             | 100%              |
|                          | 野菜を毎食食べる人                       | 成人        | 54.2%             | 65%               |
|                          |                                 | 小学 5 年生   | 31.9%             | 40%               |
|                          |                                 | 中学 2 年生   | 24.0%             | 40%               |
|                          | 塩分をとりすぎないようにしている人               | 成人        | 22.4%             | 40%               |
|                          |                                 | 成人男性      | 52.6%             | 70%               |
|                          | 成人女性                            | 73.9%     | 80%               |                   |
|                          | 自分の適正体重を認識し、体重をコントロールできている人     | 成人        | 33.2%             | 45%               |
|                          | ゆっくりよくかんで食べている人                 | 4 歳児      | 82.1%             | 90%               |
|                          |                                 | 小学 5 年生   | 71.8%             | 80%               |
| 中学 2 年生                  |                                 | 64.4%     | 80%               |                   |
| 成人                       |                                 | 46.1%     | 55%               |                   |
| 外食や食品購入時に栄養成分表示を参考にしている人 | 成人                              | 59.2%     | 70%               |                   |

※1 : 市 3 歳児健康診査

| 分野     | 指 標                                  | 対象      | 現状値<br>(平成 28 年度)    | 目標値<br>(平成 34 年度) |
|--------|--------------------------------------|---------|----------------------|-------------------|
| 食文化の継承 | 夕食をおとなの誰かと食べている子ども                   | 4 歳児    | 96.8%                | 100%              |
|        |                                      | 小学 5 年生 | 93.4%                | 100%              |
|        |                                      | 中学 2 年生 | 84.6%                | 95%               |
|        | 食事の際に「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをいつもしている人 | 4 歳児    | 71.5%                | 90%               |
|        |                                      | 小学 5 年生 | 75.6%                | 90%               |
|        |                                      | 中学 2 年生 | 72.8%                | 90%               |
|        |                                      | 成人      | 74.3%                | 90%               |
|        | 地域の郷土料理を食べている人                       | 小学 5 年生 | 34.4%                | 50%               |
|        |                                      | 中学 2 年生 | 37.1%                | 50%               |
| 成人     |                                      | 46.4%   | 60%                  |                   |
| 地産地消   | 地元の食材を意識して購入している人                    | 成人      | 38.6%                | 50%               |
|        | 市内小中学校給食への地元産農産物の使用率                 | 学校給食    | ※ <sup>3</sup> 11.0% | 15%               |

※ 3 : 市学校給食課





**資料編**





# 1 用語解説

## ● 【あ行】

### ・ インセンティブ

意欲向上や目標達成のための刺激策。

### ・ 栄養成分表示

もともと、健康増進法第 31 条第 1 項の規定を受け、食品への栄養表示を標準化することで、欠乏しがちな栄養を補い、過剰になりがちな栄養を抑え、バランスのとれた食生活を支援するために定められた「食品表示基準」に基づき表示が義務づけられたもの。平成 27 年 4 月 1 日、「食品表示法」の施行により、原則として、消費者向けに予め包装された全ての加工食品と添加物（業務用加工食品は除く）に、栄養成分表示が義務化されている。

## ● 【か行】

### ・ 介護保険制度

40 歳以上の人が被保険者（加入者）となり保険料を負担し、介護が必要な状態と認定された時には費用の一部を支払い、介護サービスを利用する社会保険制度。介護を必要とする高齢者を社会全体で支える仕組みとして平成 12 年 4 月 1 日から施行されている。

### ・ 高齢化率

65 歳以上人口が総人口に占める割合。

## ● 【さ行】

### ・ COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease)

慢性閉塞性肺疾患。たばこの煙を主とする有毒物質を長期間吸入することによって生じる肺の炎症による病気。

### ・ 歯周病

かつて歯槽膿漏と呼ばれていたもので、歯周組織に起こる炎症の総称。代表的なものに、歯肉炎、歯周炎がある。

### ・ 受動喫煙

たばこを吸わない人が、他人のたばこの煙を吸わされること。火のついたたばこから立ち上る煙や喫煙者が吐き出す煙にも有害物質が含まれており、たばこを吸う人だけでなく、近くにいるたばこの煙にさらされる人にも健康被害が及ぶことが指摘されている。

- ・重症化予防

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの疾患が悪化し、脳血管疾患、慢性腎臓病などの重度な疾患への進行を予防すること。

- ・生活習慣病

日頃の生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気の総称。

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群。

- ・成人T細胞白血病

「ヒトT細胞白血病ウイルスI型（HTLV-I）」の感染により起こる病気で、ウイルス感染により発病するところが、他の白血病や悪性リンパ腫と大きく違うところ。

- ・積極的支援

特定保健指導の一つ。「腹囲又はBMI」に加え追加リスク（高血圧、高血糖、脂質異常など）の数が多くの人を対象に実施する保健指導のこと。ただし、65歳以上の人は、QOL低下に配慮した支援が優先となるため、動機づけ支援となる。

## ● 【た行】

- ・低栄養

エネルギーやタンパク質などの栄養素が、身体が必要とする量に達していない状態。

通常、BMIが18.5未満の人や、半年くらいの短い期間に2~3kg以上の体重減があった等の場合は、低栄養状態にある可能性が高いといわれている。

- ・動機づけ支援

特定保健指導の一つ。「腹囲又はBMI」に加え、「追加リスク（高血圧、高血糖、脂質異常など）」の数が少ない人を対象に実施する保健指導のこと。

- ・特定健康診査

日本人の死亡原因の6割以上を占める生活習慣病の予防のために、40~74歳までの方を対象にしたメタボリックシンドロームに着目した健診のこと。

- ・特定保健指導

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣の予防効果が多く期待できる方に対し保健師や管理栄養士等の専門スタッフが生活習慣改善のための支援を行うこと。「腹囲」と「追加リスク」の数に応じて分類され、「情報提供」「積極的支援」「動機づけ支援」の3段階に階層化される。

## ●【な行】

### ・ 75 歳未満年齢調整死亡率

平成 19 年 6 月、「がん対策基本法」に基づいて策定された「がん対策推進基本計画」の全体目標の 1 つとして掲げられた「がんによる死亡者の減少」の評価指標として用いられている指標。

年齢調整率を用いることで高齢化の影響を除去し、75 歳以上の死亡を除くことで壮年期死亡の減少を高い精度で評価しようとするもの。

### ・ 年齢調整死亡率

年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整した死亡率（人口 10 万対）。これを用いることによって、年齢構成の異なる集団について、年齢構成の相違を気にすることなく、より正確に地域比較や年次比較をすることができる。

## ●【は行】

### ・ 発症予防

生活習慣病を見直して病気の発症そのものを予防すること。病気の早期発見・早期治療に加えて、生活習慣の改善に重点を置いた対策を推進するために導入された概念。

### ・ フッ素

原子番号 9 の最も軽いハロゲン元素。むし歯の原因となるブラーク（歯垢）の働きを抑え、歯質を強化し、むし歯の発生を防ぐ効果があるとされる。

## ●【ま行】

### ・ 慢性腎臓病

数多くある様々な腎臓病の総称で、「CKD（Chronic Kidney Disease）」とも呼ばれる。

慢性的に腎臓の機能が低下している場合、最悪の場合として「腎不全」になってしまうのは腎臓病で共通しているため、なるべく腎臓の病気を早期発見して、すぐに治療できるように、共通の病気として扱うという考え方から生まれた名称。

### ・ メタボリックシンドローム

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 つ以上をあわせもった状態をいう。メタボリックシンドロームになると、糖尿病、高血圧症、脂質異常症の一步手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が急激に高まるとされている。

## ●【や行】

### ・要介護（支援）認定率

介護保険の第1号被保険者数に占める65歳以上の認定者の割合。

### ・要介護状態／要介護認定者

身体または精神上の障害により入浴・排泄・食事など日常生活の基本的な動作について継続して介護を必要とし、要介護認定の要介護1から5のいずれかに該当する状態。

## ●【ら行】

### ・ロコモティブシンドローム

骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態。

## おごおり健康・食育プラン

第2次小郡市健康増進計画・第2次小郡市食育推進計画

平成30年3月

---

発行 小郡市  
企画・編集 小郡市保健福祉部健康課

〒838-0198 福岡県小郡市小郡 255 番地 1  
TEL (0942) 72-2111 (代)  
FAX (0942) 72-6477

---