



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^{*}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せんが、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◆◆

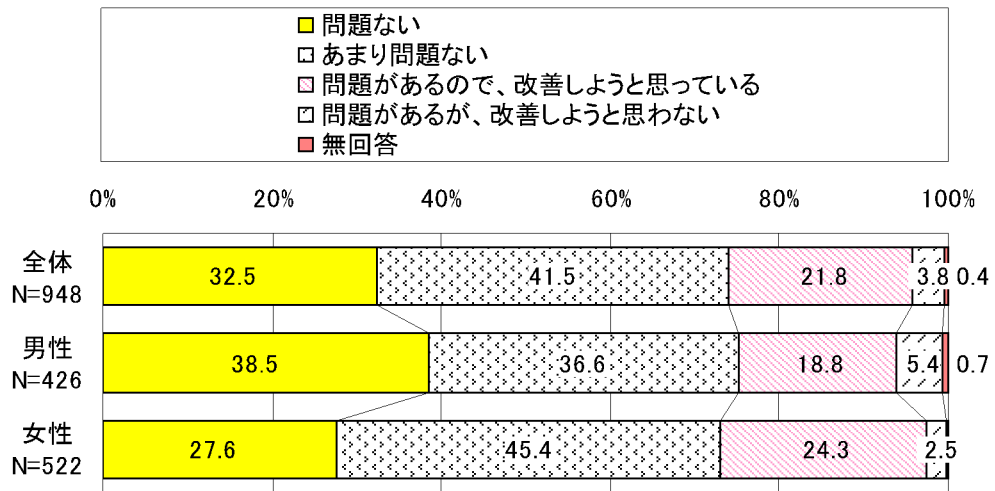
「BMI」とはBody Mass Indexの略で、身長と体重から以下のように計算されます。最も疾病が少ないBMIは「22」とされています。

◇BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

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

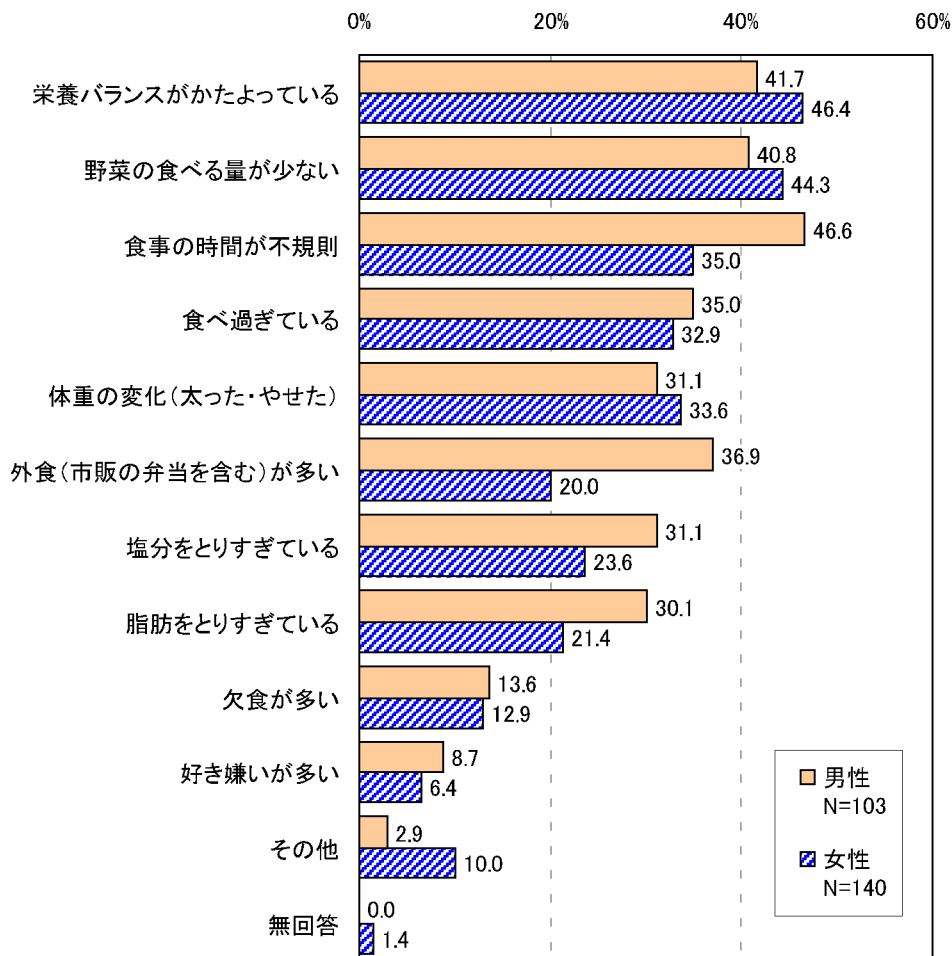
判定	BMI
低体重	18.5未満
普通体重	18.5～24.9
肥満度1度	25.0～29.9
肥満度2度	30.0～34.9
肥満度3度	35.0～39.9
肥満度4度	40.0以上

■図 3-1 自分の食生活についてどう思うか（成人）



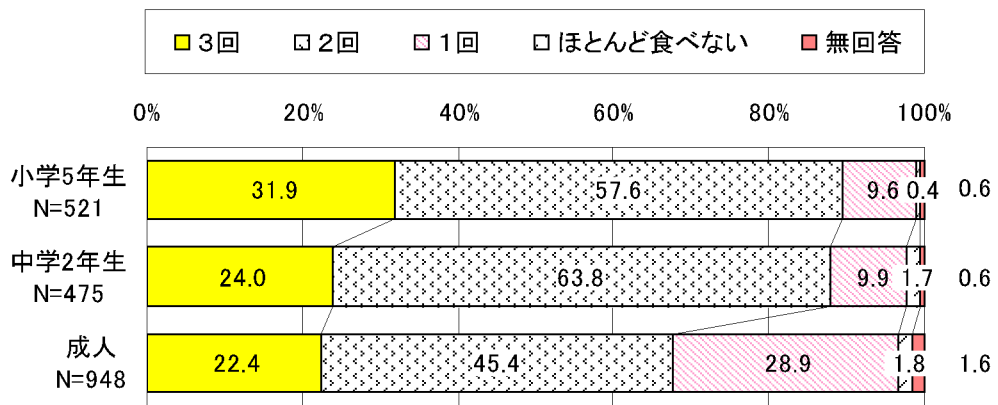
資料: アンケート調査結果

■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）



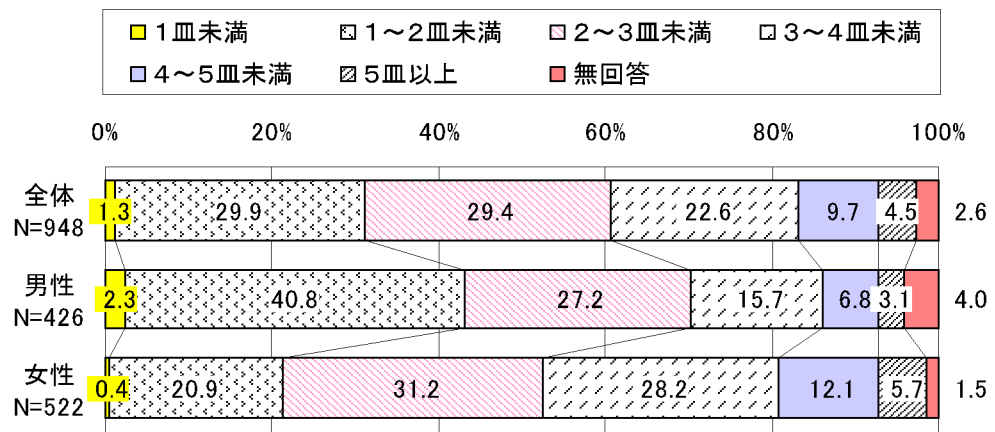
資料: アンケート調査結果

■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

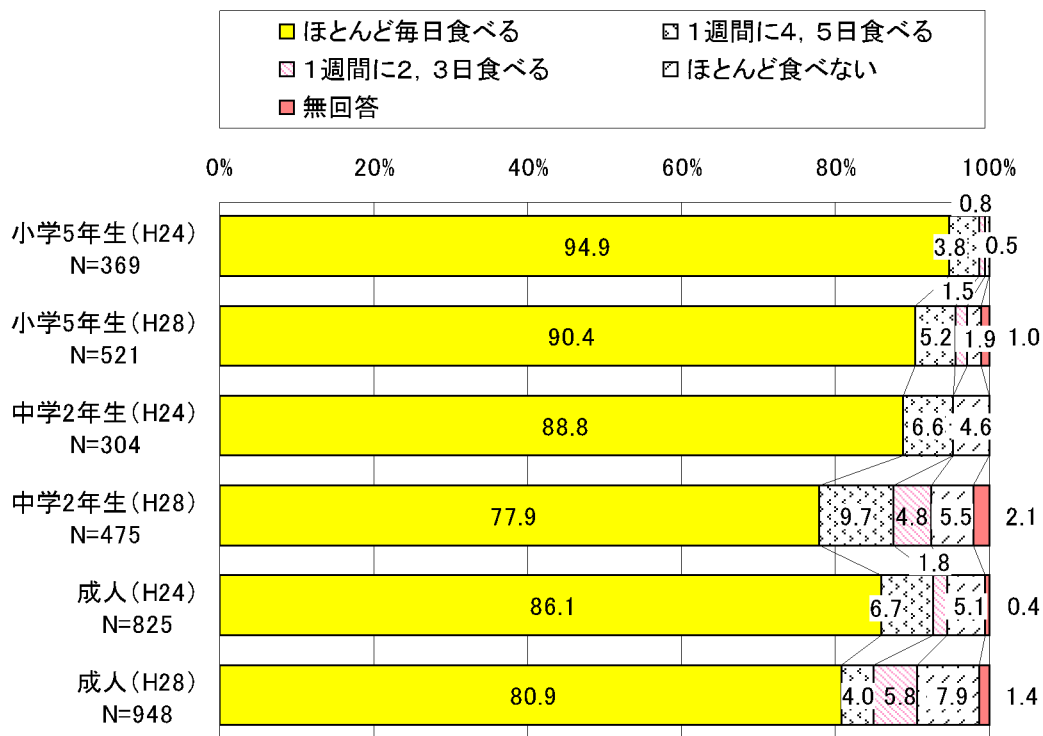
■図 3-4 野菜を1日に何皿食べるか(成人)



※1皿当たり約70g

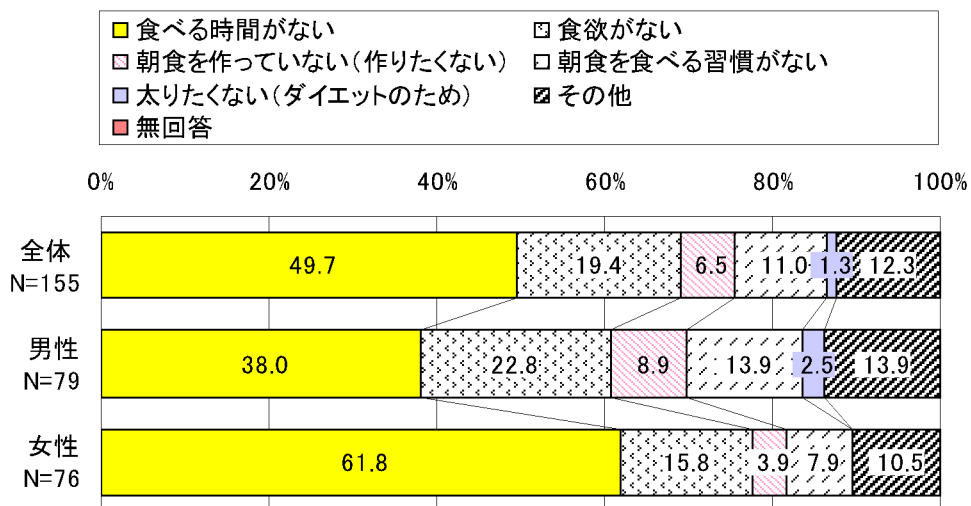
資料:アンケート調査結果

■ 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）



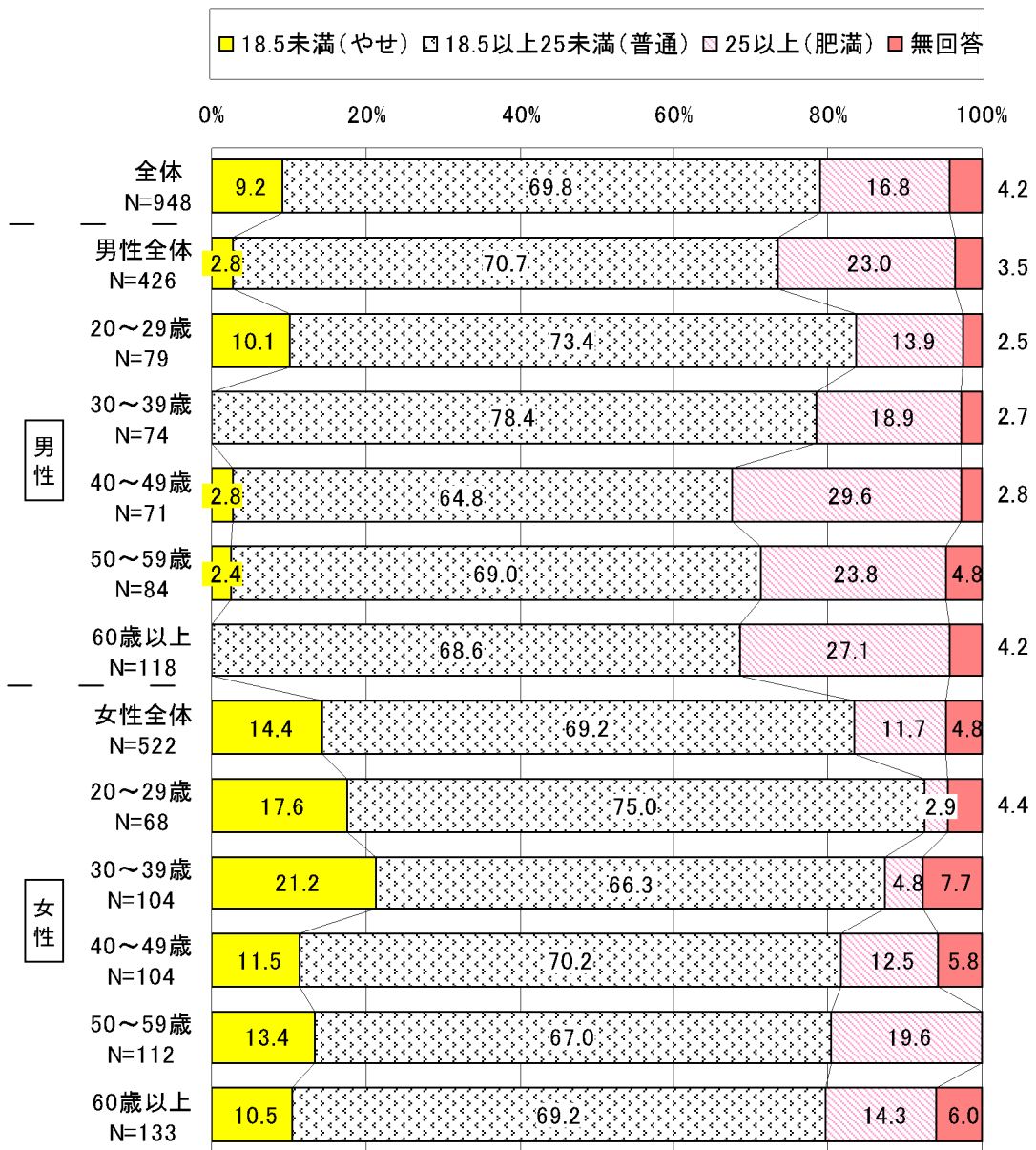
資料: アンケート調査結果

■ 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 (平成 28 年度)	目標値 (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・ 出産期	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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。 ●体重の変化に気をつけましょう。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ●「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。 ●離乳食からうす味を心がけましょう。 ●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。
学童期	<ul style="list-style-type: none"> ●「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。 ●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。 ●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。 ●食に関する知識を身につけましょう。
思春期	<ul style="list-style-type: none"> ●夜ふかしをせず、毎朝、朝食をしっかり食べましょう。 ●適正体重を知り、バランスのとれた食事をしましょう。 ●発育に支障をきたすようなダイエットを慎みましょう。 ●食に関する知識を身につけましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●夜遅い飲食を控え、朝食をしっかり食べましょう。 ●うす味を心がけましょう。 ●野菜の摂取量を増やしましょう。 ●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。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●できるだけ多くの食材をバランスよく食べましょう。 ●うす味を心がけましょう。 ●家族や友人と食事を楽しみましょう。

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	●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 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 幼稚園 学校	●給食（食育）だより等を通じた啓発を行います。
食品 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"> ● 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。 ● 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。 ● 食に関するイベントを開催します。 	子育て支援課 健康課 教務課 生涯学習課 学校給食課
学習や相談の場の提供	<ul style="list-style-type: none"> ● ライフステージに合わせた各種教室を開催します。 ● 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。 ● 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。 ● 食生活改善推進員の養成と活動支援を行います。 	

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。

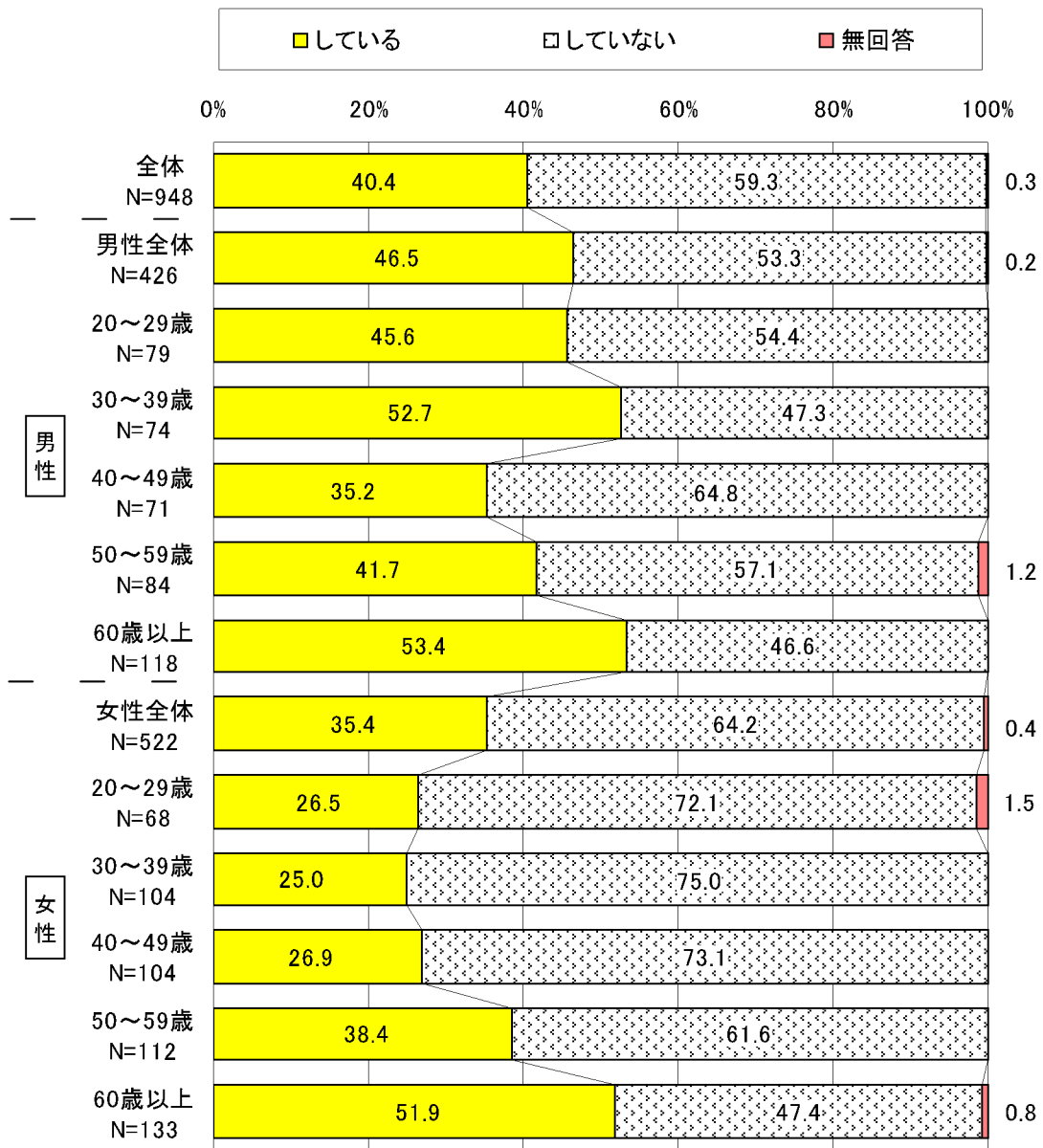
アンケート調査結果を見ると、定期的に運動している成人男性は 46.5%、成人女性は 35.4% となっており、特に 20～49 歳の女性の運動習慣者の割合が低くなっています（図 3-8 参照）。この男女間の違いには、妊娠・出産・子育ての影響も考えられますが、学童期・思春期からの運動習慣の違い（図 3-9 参照）も影響しているのではないかと考えられます。学童期・思春期にいろいろな運動を経験し、生涯続けられる運動を見つけることによって、将来の運動不足解消につながることも期待できます。子どもにスポーツ体験の機会を与え、その楽しさを伝えることで運動習慣者の増加を図るといった長期的な視点も必要と考えられ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

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）。

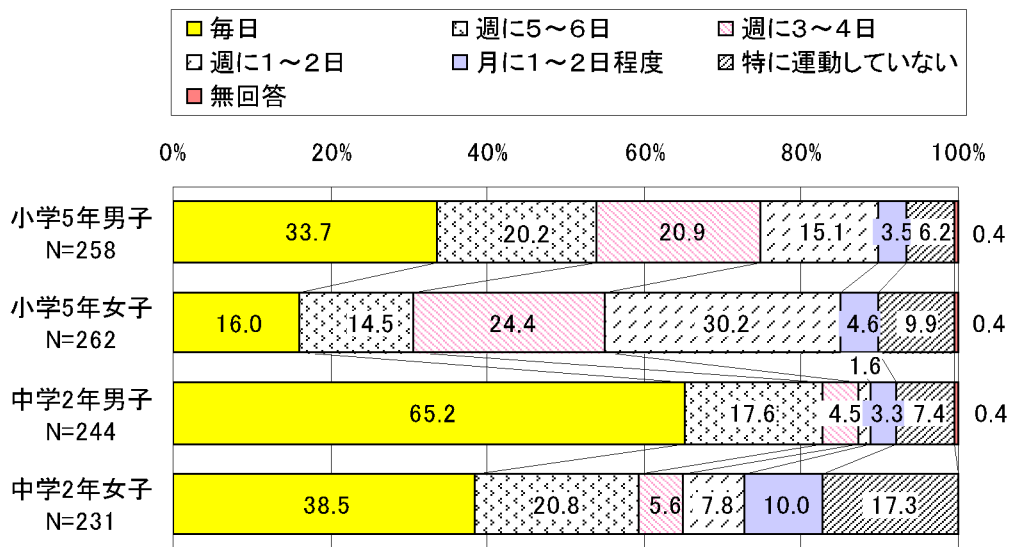
今後の健康づくり施策の展開にあたっては、高齢者福祉計画や介護保険事業計画における高齢者の介護予防や生きがいづくりとの連携がこれまで以上に重要となってきます。

■図 3-8 定期的に運動しているか（成人）



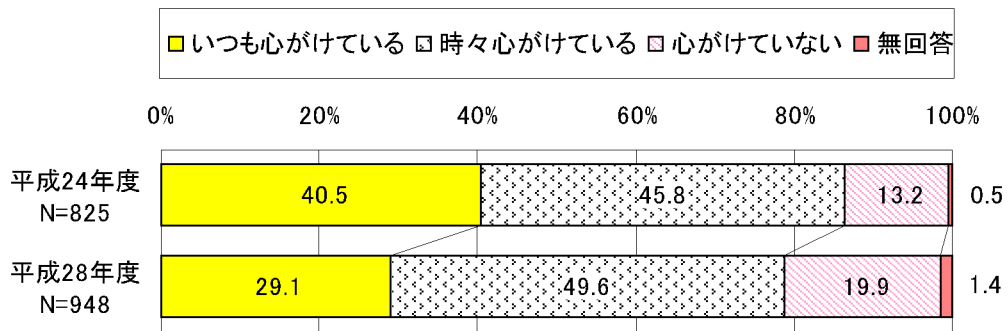
資料: アンケート調査結果

■ 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



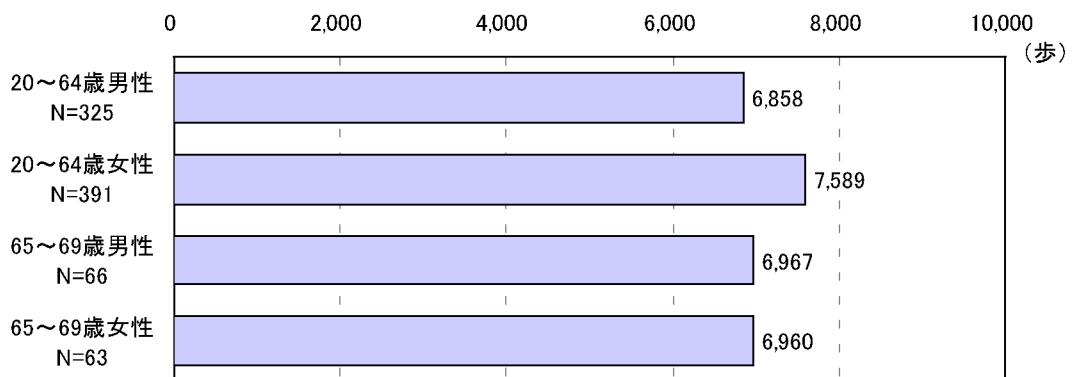
資料: アンケート調査結果

■ 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 (平成 28 年度)	目標値 (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 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 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。 ●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。 ●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日の身体活動量を増やしましょう。

ライフ ステージ	内容
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●積極的に外出しましょう。

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	●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 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"> ●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。 ●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。
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 と情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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。 ●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。 	健康課 介護保険課 スポーツ振興課
相談支援 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 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 介護保険課 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)。

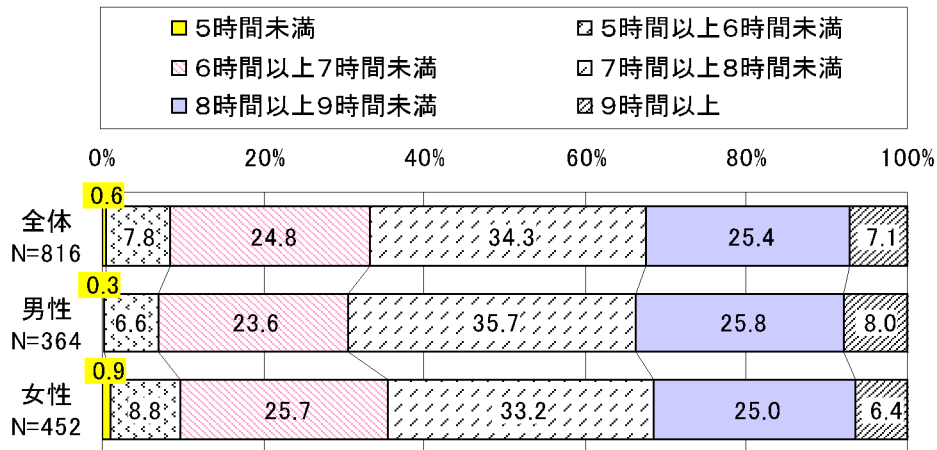
さらに、夜型のライフスタイルの影響は、大人だけでなく子どもにも及んでいます。夜12時以降に寝る中学2年生の割合は、平成24年度調査結果より6.8ポイント高くなっており(図3-14参照)、平均睡眠時間7時間未満の割合は成人よりも高い34.5%となっています(図3-15参照)。平均睡眠時間と体の調子の関係には一定の相関関係も見られる(図3-16参照)ため、夜更かし傾向にストップをかける必要があります。

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。

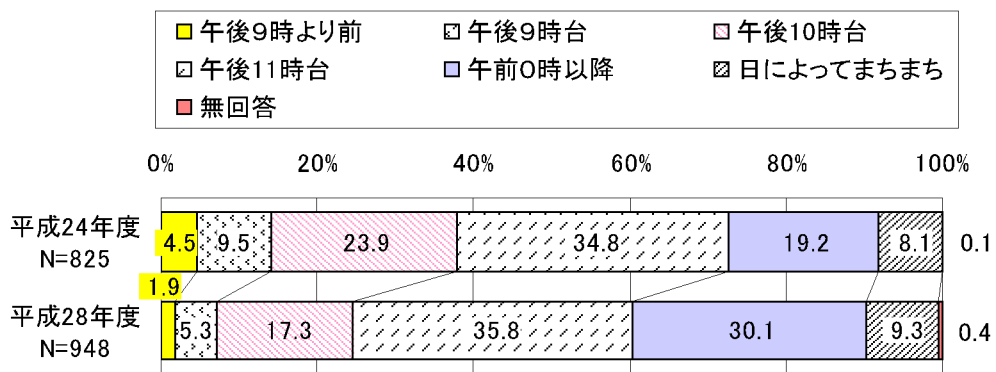
なお、妊娠中に気分が落ち込んだり、悩みや不安を抱える女性は少なくありません。子育て中、ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がない母親もいます。家庭での男女共同参画を進め、女性の育児や家事の負担軽減を図るとともに、身近な人が相談にのって、ストレス解消の手助けをすることが必要です。

■図 3-12 1日の平均睡眠時間（成人）



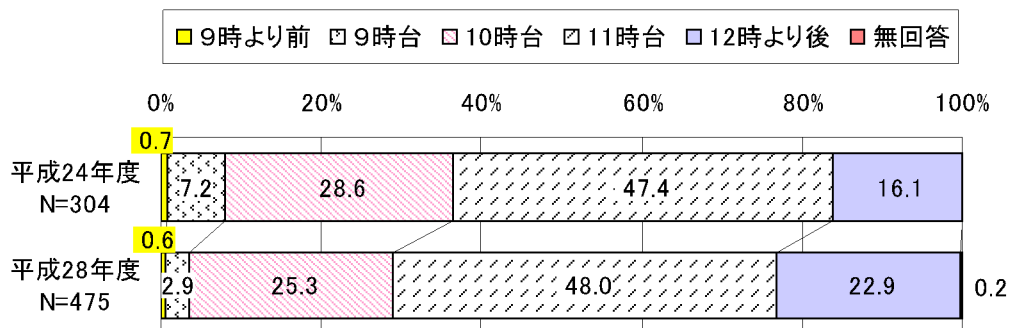
資料:アンケート調査結果

■図 3-13 成人の就寝時間（平成 24 年度調査結果との比較）



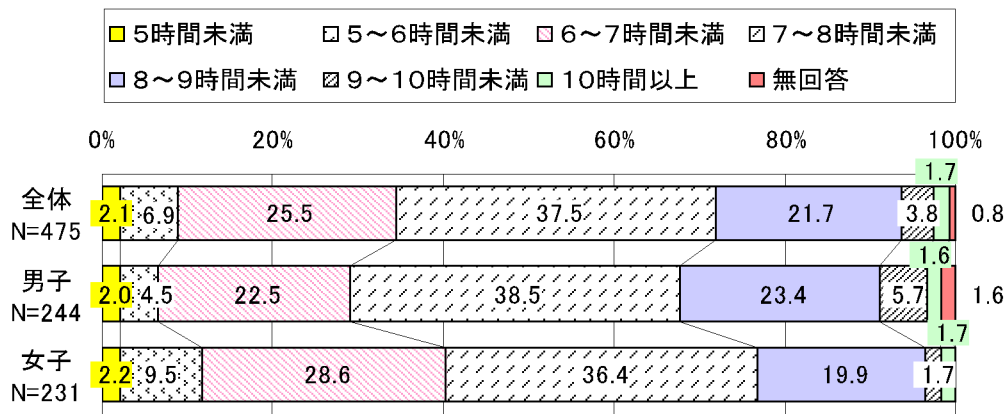
資料:アンケート調査結果

■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）



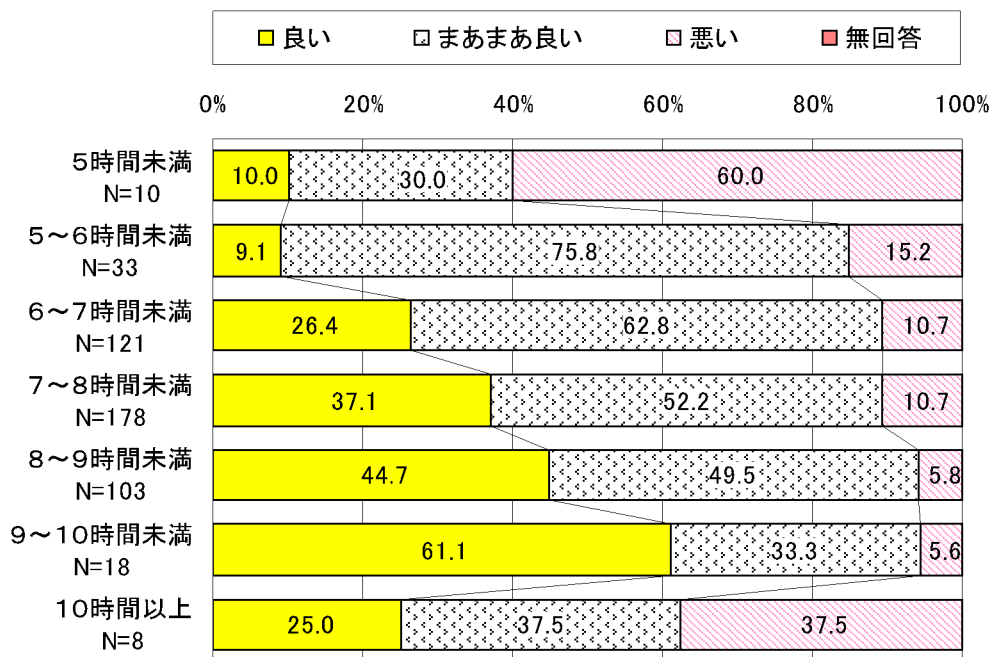
資料:アンケート調査結果

■図 3-15 中学2年生の平均睡眠時間



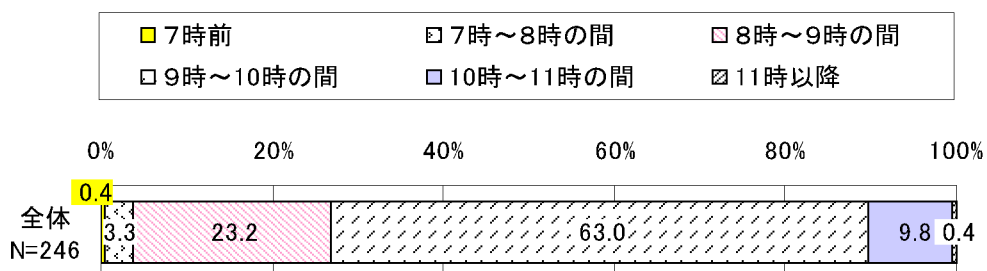
資料:アンケート調査結果

■図 3-16 平均睡眠時間と体の調子の関係 (中学2年生)



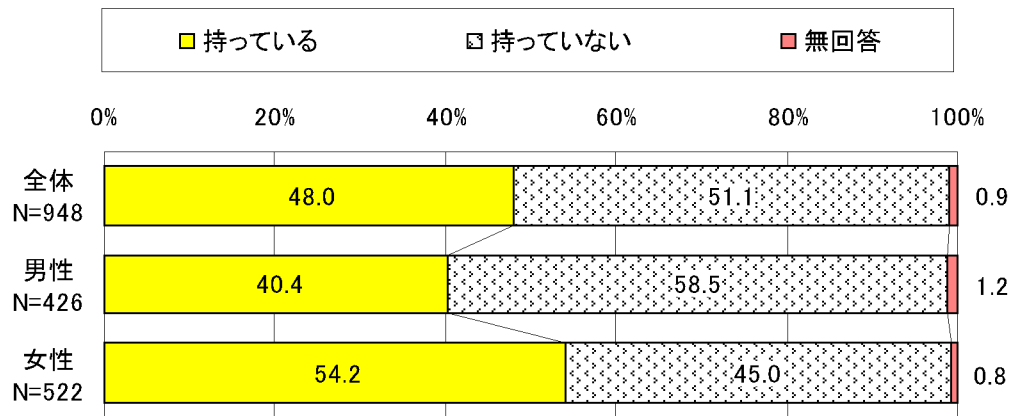
資料:アンケート調査結果

■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
- ◆ 趣味や楽しみを持とう

◆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 (平成 28 年度)	目標値 (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 ステージ	内容
妊娠・ 出産期	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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。 ●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。
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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。 ●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。
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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。 ●一人で悩まず、早めに相談しましょう。 ●趣味を見つけ、学習とのバランスをとりましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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。 ●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。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●規則正しい生活を心がけ、心身の健康を保ちましょう。 ●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。 ●積極的に外出し、人との交流を楽しみましょう。

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	<ul style="list-style-type: none"> ●地域での声かけを心がけ、住民の融和を図ります。 ●悩みのある方に耳を傾け、必要時には行政につなげます。

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"> ●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。 ●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。 ●心の健康相談窓口の情報提供を行います。 	<p>福祉課 子育て支援課 健康課</p>
相談体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 	<p>子育て支援課 教務課</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ●気軽に相談できる窓口を設置します。 	<p>福祉課 子育て支援課 健康課 介護保険課</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 	<p>子育て支援課 健康課</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ●必要な方への家庭訪問を実施します。 	<p>子育て支援課 健康課 介護保険課</p>

4 歯と口腔の健康

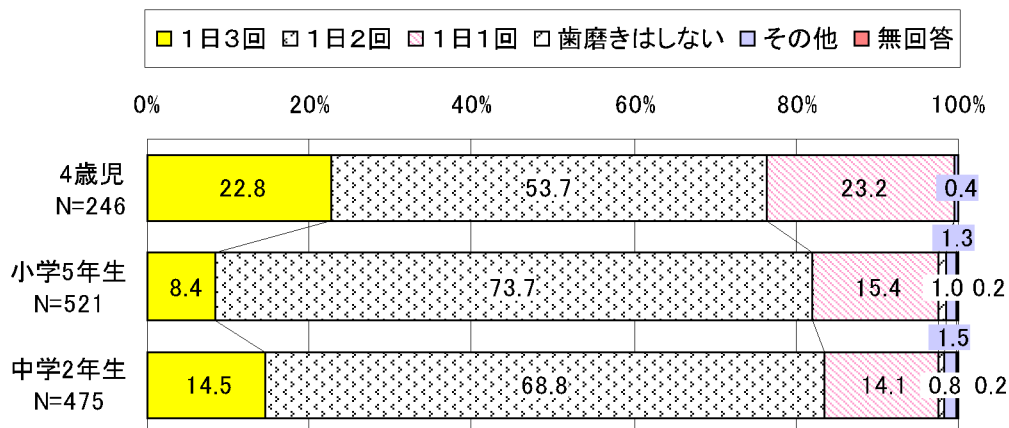
(1) 現状と課題

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。

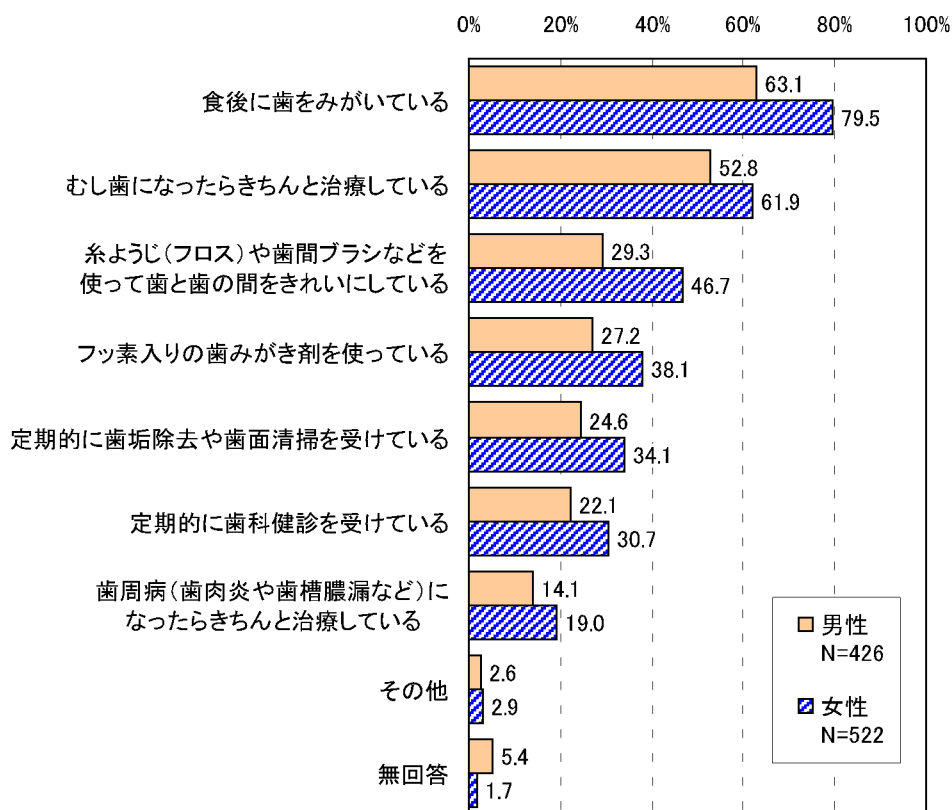
また、定期的に歯科健診を受けている成人は、男性 22.1%、女性 30.7%にとどまっております(図 3-20 参照)、歯周病や歯周病による歯の喪失を予防するためには、1年に1回は歯科健診を受け、歯と口腔の状態を確認するとともに、必要な治療と歯垢除去や歯の清掃指導等の予防処置を受けることが大切です。

■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 (平成 28 年度)	目標値 (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 ステージ	内 容
妊娠・ 出産期	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●歯科健診や歯科保健指導を積極的に受けましょう。
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●保護者は子どもの歯の仕上げ磨きをしましょう。
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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。 ●むし歯になったら早めに治療を行いましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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。 ●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。

② 地域の取組み

主体となる 団体・機関	内容
歯科医師会	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 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。 ● 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。 ● 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。 ● 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）。
地域 コミュニティ	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯の健康に関する教室や講座の開催に取り組みます。
学 校	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 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。

③ 行政の取組み

項 目	内 容	担当課
普及啓発 情報発信	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 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。 ● 定期的な歯科健診の受診勧奨を行います。 	子育て支援課 健康課 国保年金課 介護保険課 教務課
相談体制 の充実	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 	子育て支援課 健康課 介護保険課
関係機関 との連携	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 	子育て支援課 健康課 国保年金課 介護保険課

5 たばこ

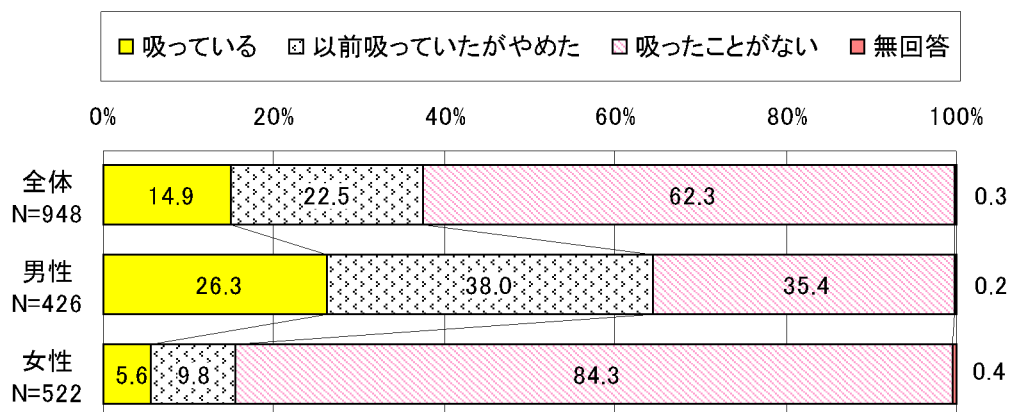
(1) 現状と課題

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。

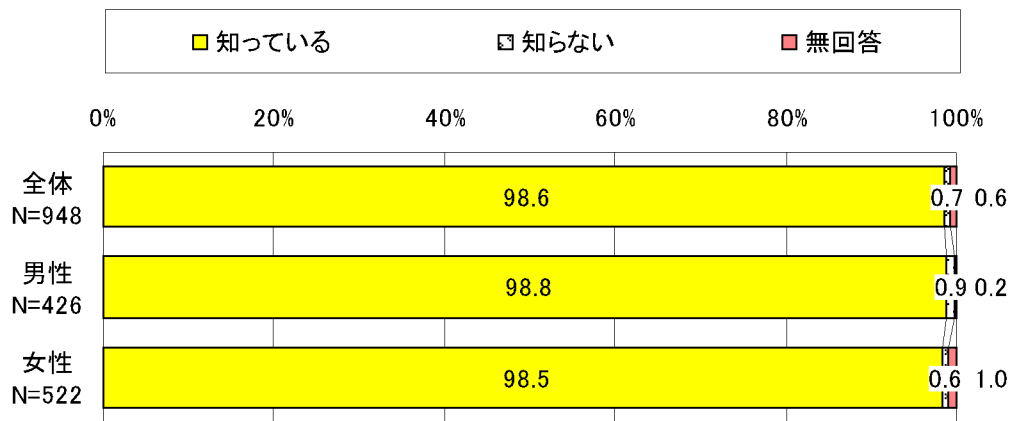
一方、妊婦や小さな子どもがいる母親の喫煙も見られます。胎児への影響や受動喫煙による子どもの健康への影響も心配されます。また、成人識別たばこ自動販売機のための IC カード「taspo（タスポ）」の普及にもかかわらず、未成年者の喫煙もまだなくなっていないようです。がんや COPD（慢性閉塞性肺疾患）発症のリスクをはじめ、喫煙が心身に及ぼす影響の恐ろしさを教えるなど、引き続き、幼い頃からの禁煙教育の実施に取り組む必要があります。

■図 3-21 成人の喫煙状況



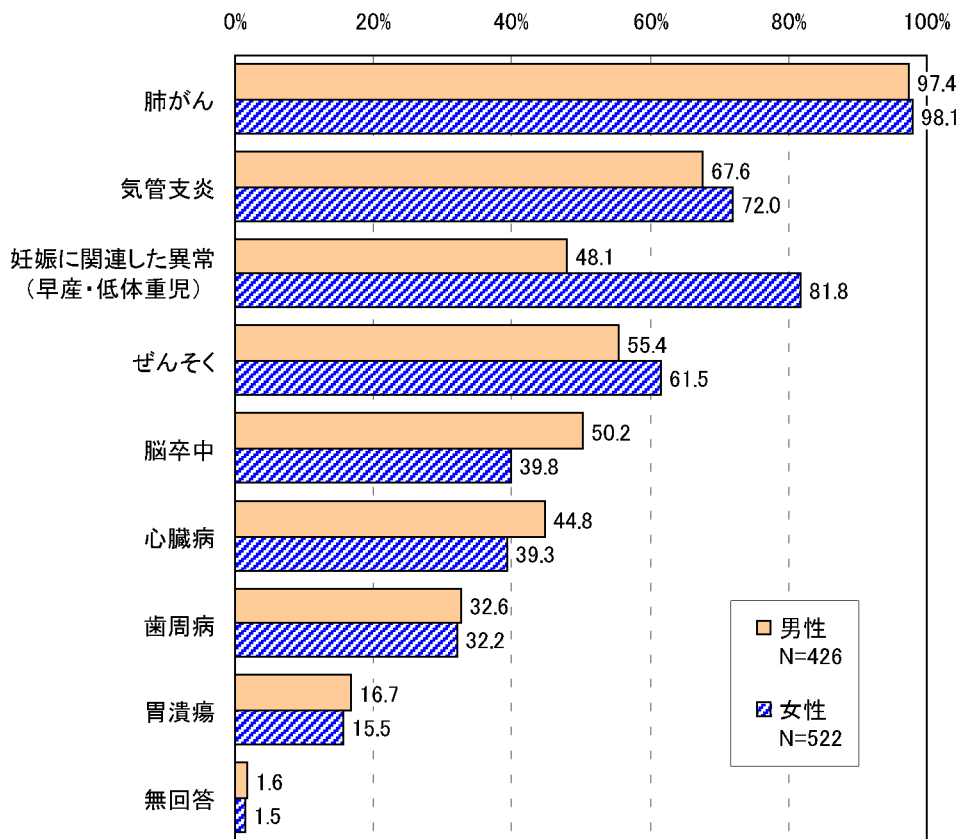
資料: アンケート調査結果

■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 (平成 28 年度)	目標値 (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 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 ステージ	内 容
妊娠・ 出産期	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●家庭内で家族に禁煙の理解を求めましょう。
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ●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。
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこは絶対吸わないようにしましょう ●たばこが及ぼす身体への影響について学びましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●喫煙のマナーを守り、分煙に取組みましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●喫煙のマナーを守り、分煙に取組みましょう。

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 子育て支援課
相談体制 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。 ●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 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。 ●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 子育て支援課 健康課 教務課 生涯学習課 スポーツ振興課

6 アルコール

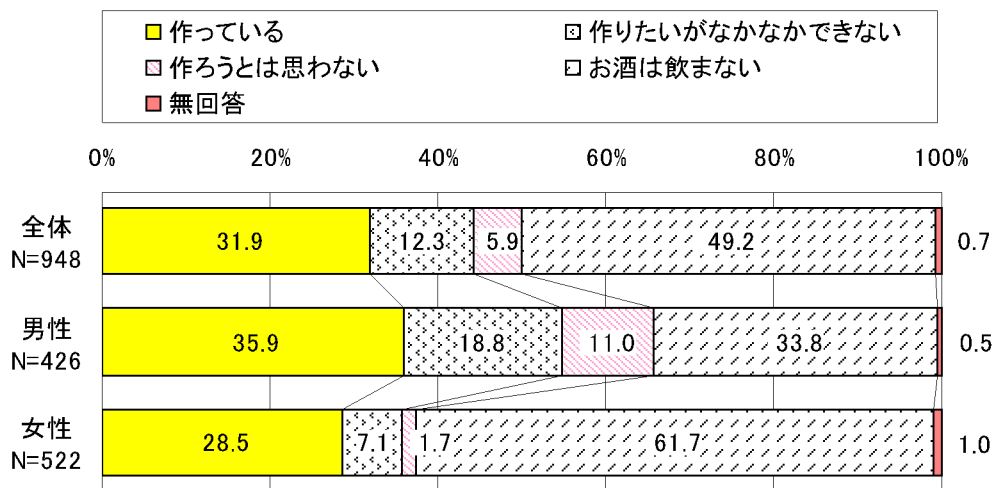
(1) 現状と課題

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 (平成 28 年度)	目標値 (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 ステージ	内 容
妊娠・ 出産期	<ul style="list-style-type: none"> ●お酒(アルコール)は飲まないようにしましょう。 ●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。
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ●お酒(アルコール)は飲まないようにしましょう。 ●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。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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。 ●適量飲酒に心がけ、楽しく飲みましょう。 ●週 2 日程度の休肝日を設けましょう。 ●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。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●適量飲酒に心がけ、楽しく飲みましょう。 ●週 2 日程度の休肝日を設けましょう。 ●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。

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。 ●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 と情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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。 ●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。 ●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。 	福祉課 子育て支援課 健康課 教務課
相談支援 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 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

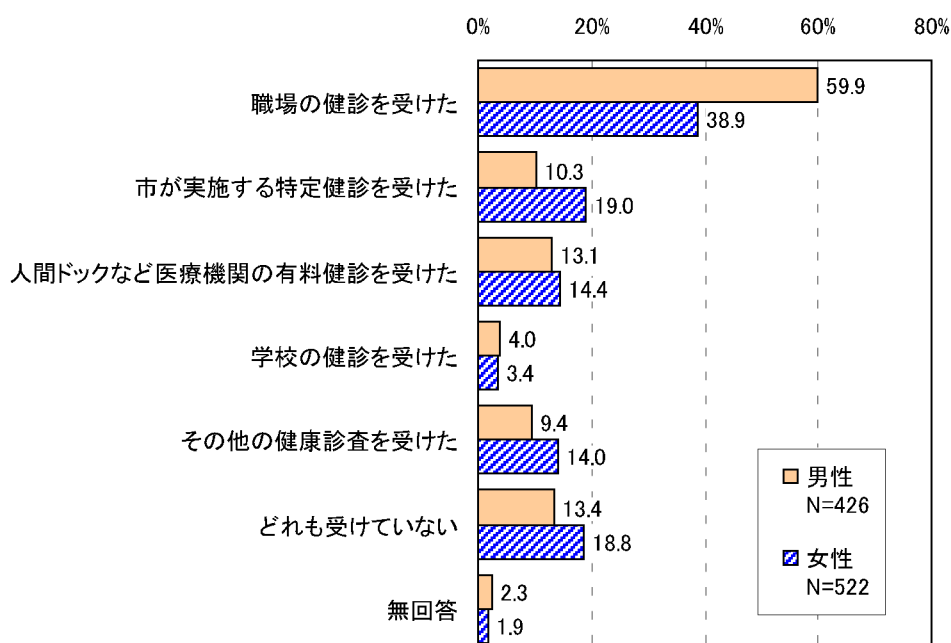
定期的な健康診査の受診は、健康管理の有効な手段の一つです。

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。

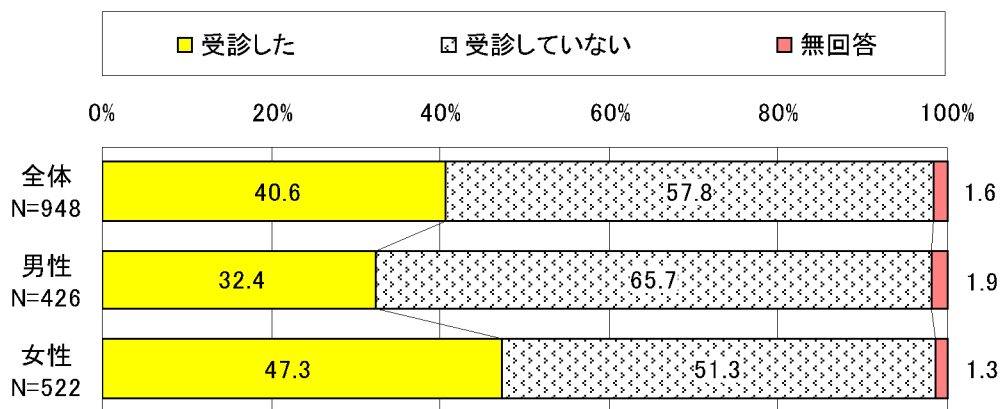
また、健康診査等で異常が認められたときに、それに基づいて生活習慣を「見直している」と回答した人の割合は、男性37.6%、女性42.1%で、健診等の受診結果が必ずしも生活習慣の改善につながっていない実態がうかがえます（図3-28 参照）。生活習慣病発症のメカニズムと予防の重要性を啓発することで、生活習慣の改善を促進する必要があります。

■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）



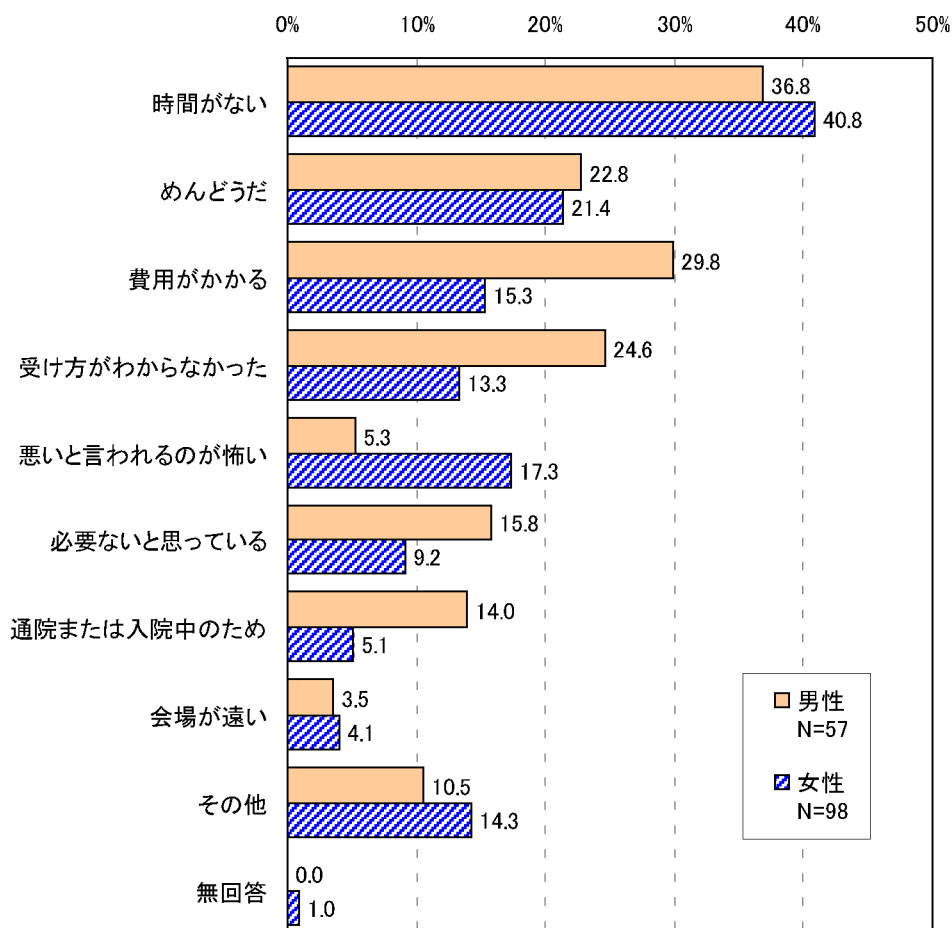
資料: アンケート調査結果

■図 3-26 この1年間にがん検診を受けたか（成人）



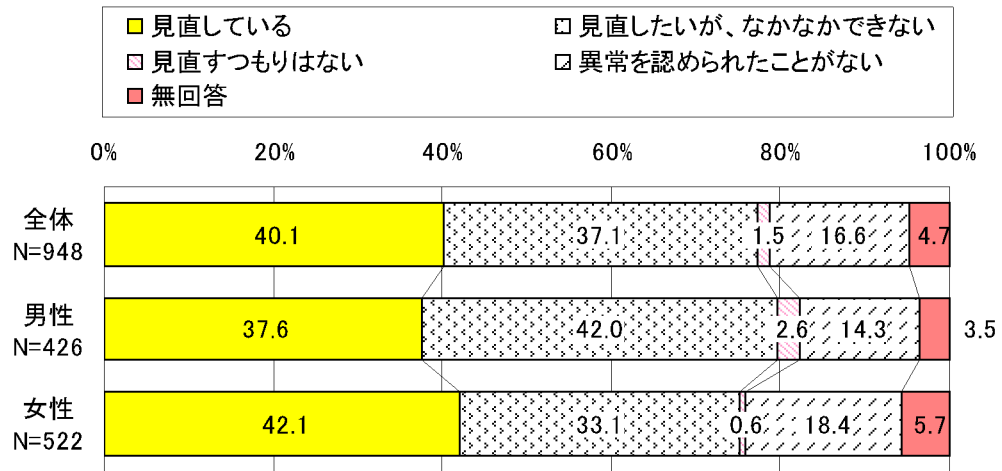
資料: アンケート調査結果

■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 (平成 28 年度)	目標値 (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 ステージ	内 容
妊娠・ 出産期	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠 11 週までに母子健康手帳の交付を受けましょう。 ●定期的に産婦人科で妊婦健診を受けましょう。
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもたちを不慮の事故から守りましょう。 ●乳幼児健診を受け、子どもの発達状況を確認しましょう。 ●子どもに予防接種を受けさせましょう。 ●子どものかかりつけ医を持ちましょう。
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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。 ●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。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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。 ●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。

② 地域の取組み

主体となる 団体・機関	内容
医師会	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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。
地域 コミュニティ	<ul style="list-style-type: none"> ●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。
食生活改善 推進員	<ul style="list-style-type: none"> ●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。
事業所	<ul style="list-style-type: none"> ●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。

③ 行政の取組み

項 目	内容	担当課
知識の普及 意識の啓発	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 	健康課 国保年金課
	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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。 	健康課
	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠・出産・子育て支援に関する制度の情報を周知します。 	子育て支援課 健康課
相談支援 の充実	<ul style="list-style-type: none"> ●要指導、要精密者への相談支援体制を整えます。 ●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。 	健康課
関係機関 との連携	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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。 	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。

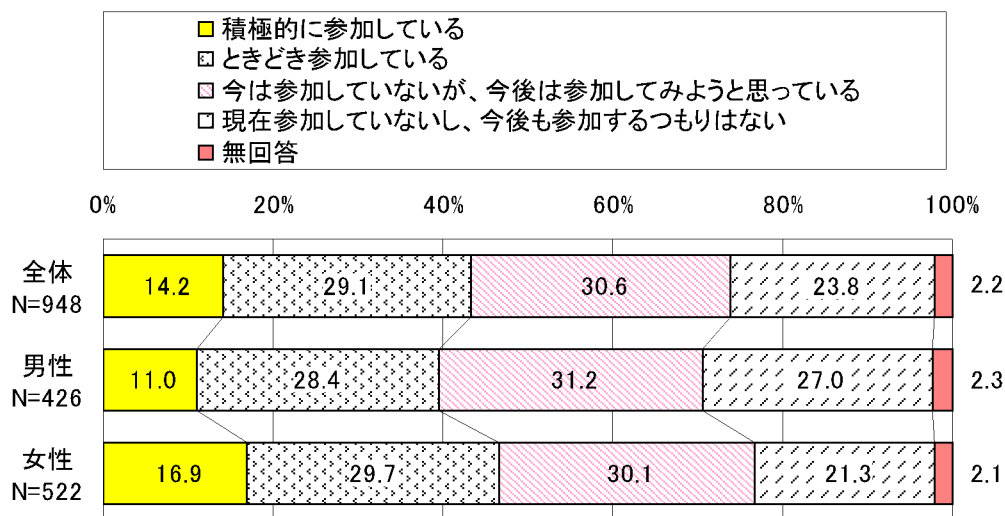
一方、栄養面では、栄養・食生活改善を通じた健康づくりを推進するため、養成講座を修了した食生活改善推進員で構成される食生活改善推進会（平成29年4月現在、会員数102名）が、市健康課との協働事業のほか、様々なライフステージの対象者に対する教室の開催等、地域でのボランティア活動を展開しています。今後も本市の健康づくりと食育の推進役として地域で活動を継続していただけるよう、連携と支援を行う必要があります。

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。

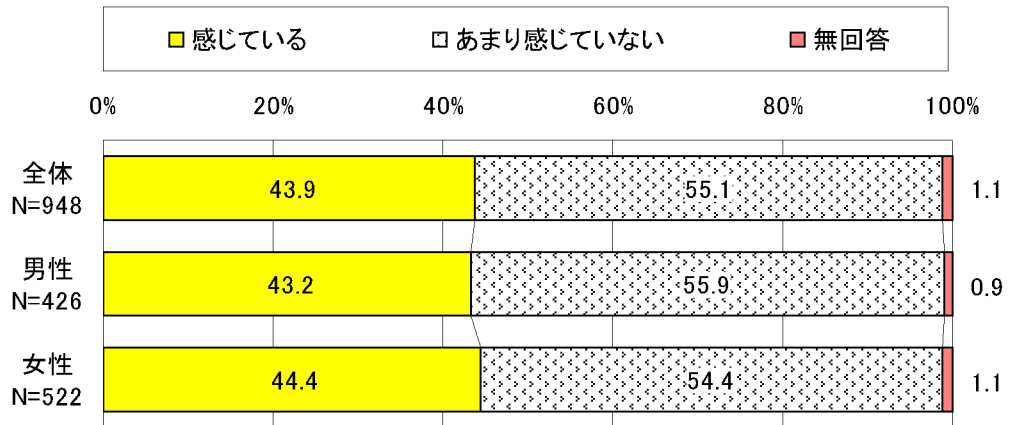
さらに、アンケート調査結果では、身近に運動できる場や機会があると「感じている」と回答した人の割合は全体の 43.9%で、「あまり感じていない」と回答した人の割合（55.1%）を 11.2 ポイント下回っています。地域で身近に運動できる機会や場を増やしたり、健康づくりの拠点施設「あすてらす」や既存の運動施設等の利用を促進したりすることで、運動習慣者の増加を図ることも必要です。（図 3-30 参照）。

■ 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 (平成 28 年度)	目標値 (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 ステージ	内容
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●地域の行事やイベントに親子で参加しましょう。
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●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。

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	<ul style="list-style-type: none"> ●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。
食生活改善 推進員	<ul style="list-style-type: none"> ●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。
体育協会	<ul style="list-style-type: none"> ●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。
市社会福祉 協議会	<ul style="list-style-type: none"> ●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。

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"> ●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。 ●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。 ●食生活改善推進員の養成と活動支援を行います。 	健康課
	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 	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"> ●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。 	健康課 介護保険課 生涯学習課 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"> ●「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。 	健康課 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"> ●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。 	健康課 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"> ●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。 	健康課