

# 健康日本 21 津島市計画

## 【中間評価】

平成 23 年 3 月

津 島 市

# 目次

第1章 基本的な考え方 .....	1
1. 中間評価及び見直しの趣旨 .....	1
2. 計画の位置づけ .....	2
3. 計画の期間 .....	3
4. 基本理念 .....	4
5. 計画の基本方針 .....	4
第2章 津島市の現状 .....	6
1. 人口・健康の状況 .....	6
2. がん検診・特定健康診査の状況 .....	10
3. アンケート結果 .....	12
第3章 中間評価について .....	29
1. 目標達成度評価 .....	29
第4章 各分野の取り組み .....	38
1. 栄養・食生活 .....	38
2. 身体活動・運動 .....	42
3. 休養・こころの健康 .....	44
4. たばこ .....	46
5. アルコール .....	48
6. 歯の健康 .....	50
7. 健康管理 .....	52
第5章 計画の推進 .....	54
1. 計画の推進に向けて .....	54
2. 推進体制 .....	55

# 第 1 章 基本的な考え方

## 1. 中間評価及び見直しの趣旨

近年、わが国は、医学の進歩や生活水準の向上などにより、平均寿命が急速に延び、世界有数の長寿国となりました。しかし、その一方で、がんなどの生活習慣病による死亡割合が高くなってきており、さらには、高齢化の進行にともない、寝たきりや認知症等の要介護者も増加し、深刻な社会問題となっています。

こうした状況を背景に、国民の QOL（Quality of Life：生活の質）の向上や社会的負担の軽減を図るとともに、生活習慣病の一次予防を推進し、健康で明るく生活できる期間である健康寿命を延伸することが求められています。

津島市では、市民が生涯にわたって、健康でいきいきと暮らしていけるよう、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、家庭、地域、社会全体で支援する環境づくりを推進していくことを目的として、平成 18 年 3 月に「健康日本 21 津島市計画」を策定しました。

しかし、その後の健康を取り巻く社会情勢は大きく変化しました。平成 17 年に食育基本法が制定され、健全な心身を培い豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが重要なテーマとなりました。さらに、平成 20 年 4 月よりメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査・特定保健指導が開始され、新たな生活習慣病予防対策を展開することも必要となりました。

津島市では、平成 21 年に私たちの健康生活を守るためのキャッチフレーズ“みんなでつくろう 健康つしま”を作成し、市民自ら、安心して健康的な生活を守るための行動を実践してもらえるように啓発を進めています。

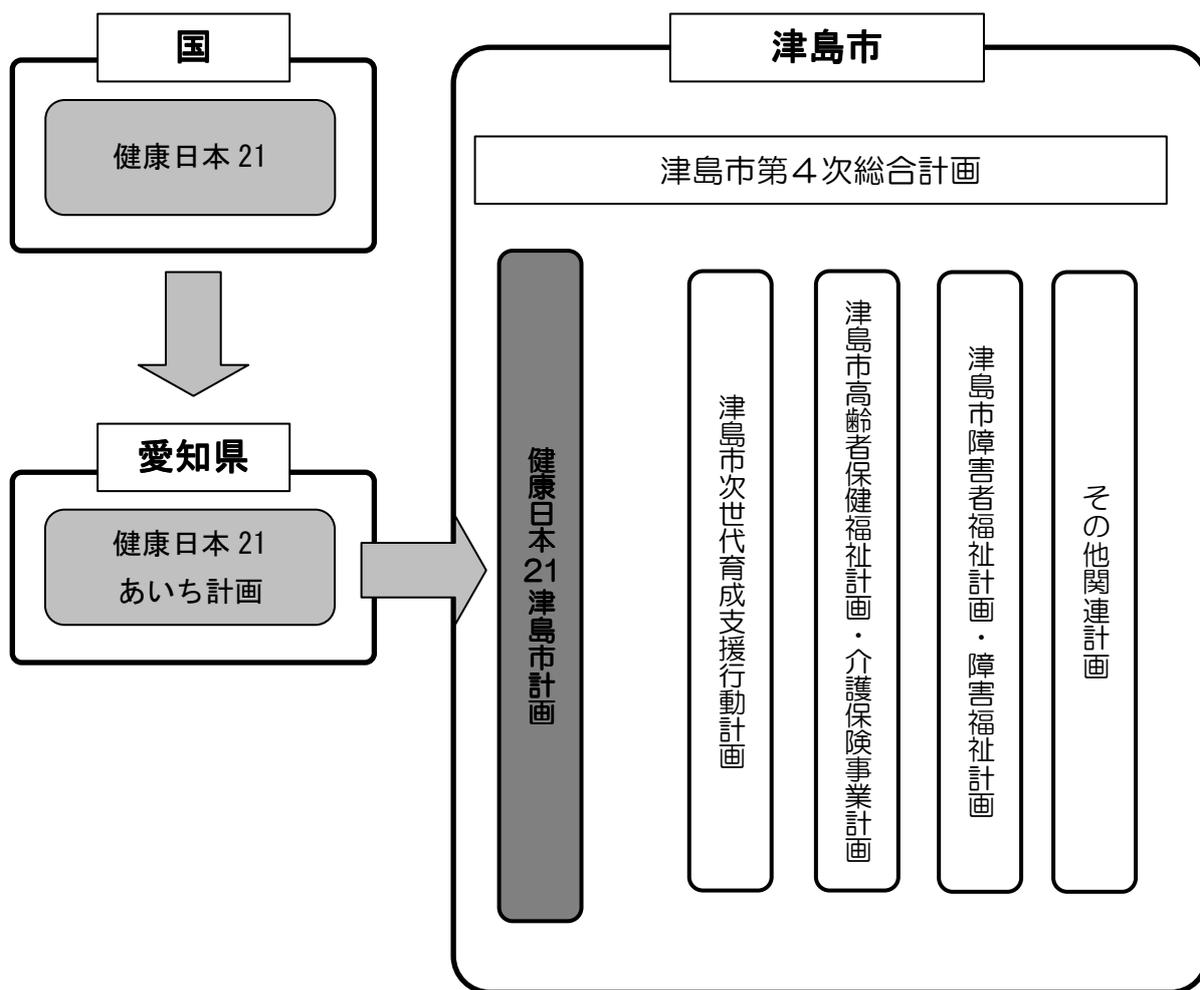
健康日本 21 津島市計画は、計画策定から 5 年が経過しており、各分野で掲げた目標値の達成状況や市民の健康づくりに関する意識や行動等の変化を把握し、計画を見直す時期となりました。

このため、本計画では中間評価の結果や新たな観点を踏まえ、関係機関との連携の中で、生涯を通じた市民主体の健康施策を検討し、市民や社会の QOL の向上をめざします。

## 2. 計画の位置づけ

本計画は、津島市第4次総合計画を上位計画とし、福祉分野の「津島市次世代育成支援行動計画」「津島市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」「津島市障害者福祉計画・障害福祉計画」などの関連計画と整合性を図りながら計画を策定しました。

また、本計画は、国の「健康日本21」や愛知県の計画である「健康日本21 あいち計画」とも整合性を図りながら計画を策定しています。



### 3. 計画の期間

---

本計画の期間は、平成 18 年度から平成 27 年度までの 10 年間です。今回の健康日本 21 津島市計画（中間評価）は、平成 23 年度から平成 27 年度までの 5 年間であり、目標の達成状況については、平成 27 年度に最終評価を行うこととします。

平成 17 年度	平成 18 年度	平成 19 年度	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	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
	健康日本 21 津島市計画					健康日本 21 津島市計画					
					中間 評価					最終 評価	

## 4. 基本理念

---

「健康日本 21 津島市計画」では、あらゆる世代の市民が、健康に暮らせる社会の実現に向けて、生活習慣の改善による生活習慣病の予防、健康寿命の延伸、生活の質の向上をめざします。

その実現に向けて、本計画の基本理念を以下のとおりとします。

**「健康で 安心して暮らせるまち つしま」**

## 5. 計画の基本方針

---

基本理念を実現するために、次の4つを基本方針とします。

### (1) 生涯を通じた健康づくりの支援

「健康」は目標ではなく、自己実現のための手段です。これは、健康が生活の質（QOL）を高めるために必要であるという考え方に基づいています。

市民一人ひとりが主役となり、自らの人生をより幸せにするために各人が健康観を大切にし、自己実現ができるよう、生活の質を向上させることを支援します。

### (2) 健康づくりの推進（一次予防の重視）

本市の死因の1位から3位までを占める悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患、そして、様々な合併症を引き起こす危険のある糖尿病などは、いずれも生活習慣病です。

生活習慣病の発病や進行の予防には、健康診査などによる従来からの早期発見・早期治療（二次予防）にとどまることなく、健康を増進し、病気を予防すること（一次予防）が必要です。

一人ひとりが「健康」への目標を持ち、各年代に応じた生活習慣を身につけることが予防につながります。生活習慣を改善し、健康増進に取り組むことにより「健康を積極的につくる」ことを推進します。

### (3) 社会全体（みんな）で支える健康づくりの推進

個人の努力だけでは難しい健康増進もみんなで協力・連携することで進めていくことができます。ヘルスプロモーションの考え方にに基づき、市民一人ひとりの健康づくりの実践に加えて、家庭や地域、健康や生活環境に関わる様々な関係者・関係団体などがそれぞれの特性を活かしながら連携することにより、環境を整備し、個人の健康づくりを総合的に支援していきます。

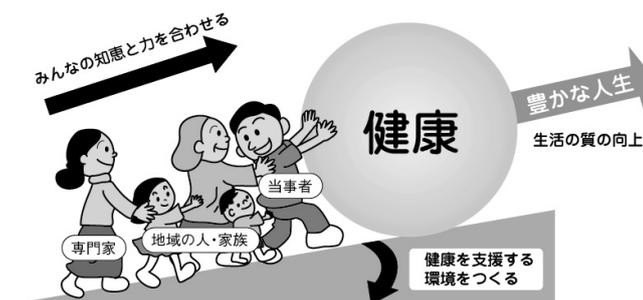
#### ヘルスプロモーションとは

従来の健康づくりは、病気にならないための知識や技術を提供し、あとは個々の努力に任せるなど、個人の問題として考えられてきました。

しかし、健康は、まわりの環境に大きく影響されるものであるため、従来の活動に加え、「健康づくり」をしやすくする支援環境をみんなで作っていくことが大切です。WHO（世界保健機構）がオタワ憲章で提唱した、このような考え方を「ヘルスプロモーション」と呼びます。

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」、そして「健康を支援する環境づくり」が重要になります。

このことは、個人の健康づくりに対し、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、個々人の負担が軽減されることにつながります。この考え方にに基づき、地域活動の一環として、地域で暮らす一人ひとりが、ともに支え合いながら健康増進を図っていきけるように努めていくことが必要です。



### (4) 具体的な計画目標と評価

健康づくりを推進していくために、個人と健康づくりに関わる多くの関係者が共通の認識を持ち、取り組むべき健康課題を明らかにし、具体的な健康改善の目標を設定することが必要となります。

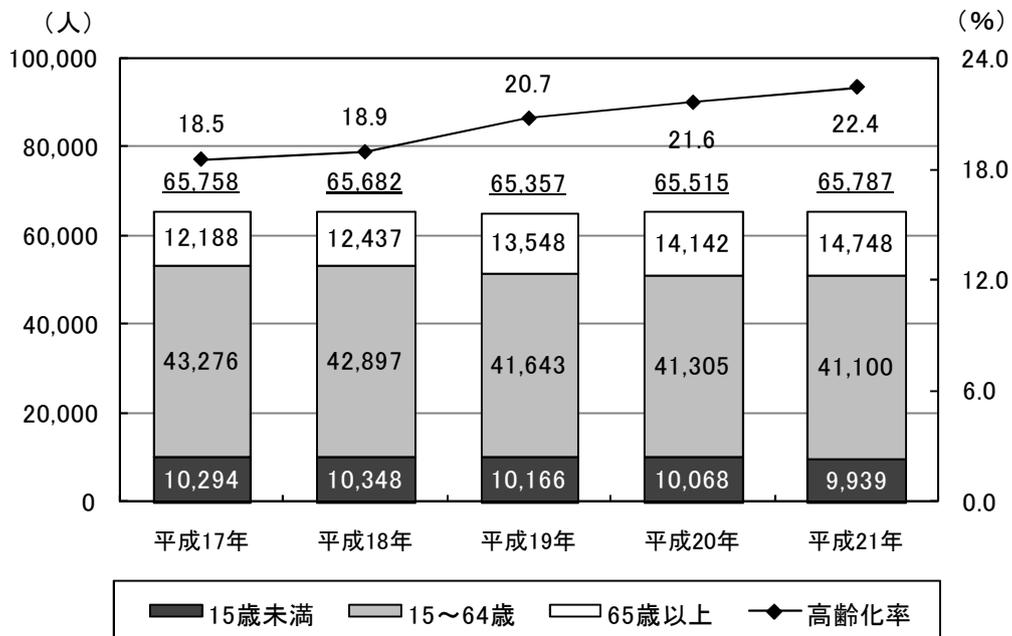
設定された明確な目標に向けての活動成果を適切に評価し、その後の健康づくり計画に反映させることにより、より一層の計画推進を図ります。

## 第2章 津島市の現状

### 1. 人口・健康の状況

総人口の推移をみると、平成19年まで減少傾向でしたが、平成20年以降増加がみられます。しかしながら、15歳未満の年少人口、15～64歳の生産年齢人口は減少しており、逆に65歳以上の老年人口は増加しており、その割合（高齢化率）は、平成21年には、22.4%となっています。

■年齢区分別人口と高齢化率の推移

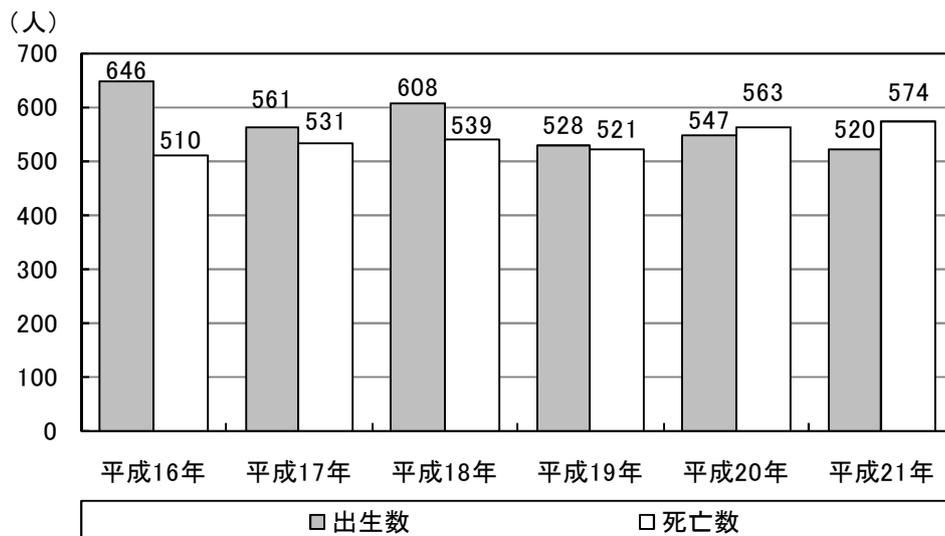


資料：あいちの人口

出生数と死亡数の推移をみると、出生数は減少傾向にあり、平成16年の646人から、平成21年には520人と大きく減少しています。逆に、死亡数は増加しており、平成16年の510人から、平成21年には574人と増加しており、平成20年以降、死亡数が、出生数を上回る自然減の状態となっています。

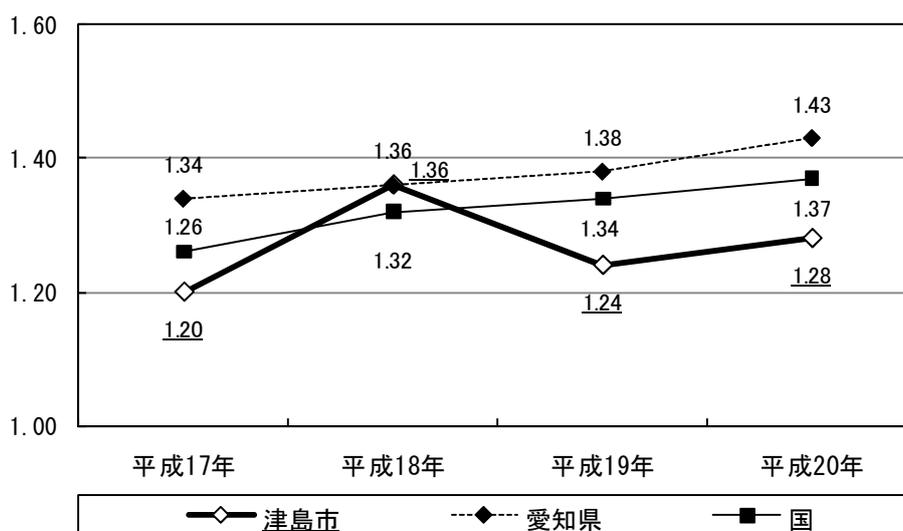
また、合計特殊出生率の推移をみると、平成18年は1.36で県と同じ、国より高い値を示しているものの、他の年では国・県を下回っています。

■出生数と死亡数の推移



資料：津島市の統計

■合計特殊出生率の推移



資料：津島市の保健

平均寿命の推移をみると、男性に比べて女性の平均寿命が高くなっています。国・県と同様に、津島市の平均寿命も平成 12 年より平成 17 年の方が高くなっています。また、女性は国とほぼ同水準で推移していますが、男性は国・県を下回っています。

■平均寿命の推移

(男性)

	平成 12 年度	平成 17 年度
国	77.7 歳	78.8 歳
愛知県	78.0 歳	79.1 歳
津島市	77.6 歳	78.5 歳

(女性)

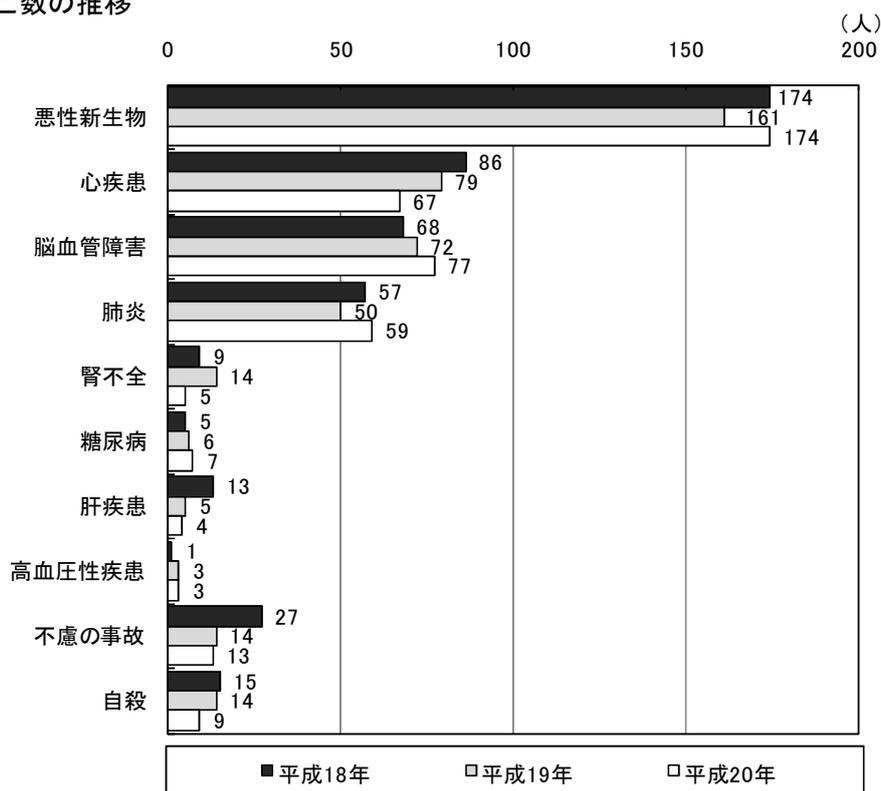
	平成 12 年度	平成 17 年度
国	84.6 歳	85.8 歳
愛知県	84.2 歳	85.4 歳
津島市	84.7 歳	85.7 歳

資料：厚生労働省

死因別死亡数の推移をみると、悪性新生物、心疾患、脳血管障害などの生活習慣病が上位を占め、次いで肺炎となっています。心疾患は減少の傾向にあり、脳血管障害は増加傾向がみられます。

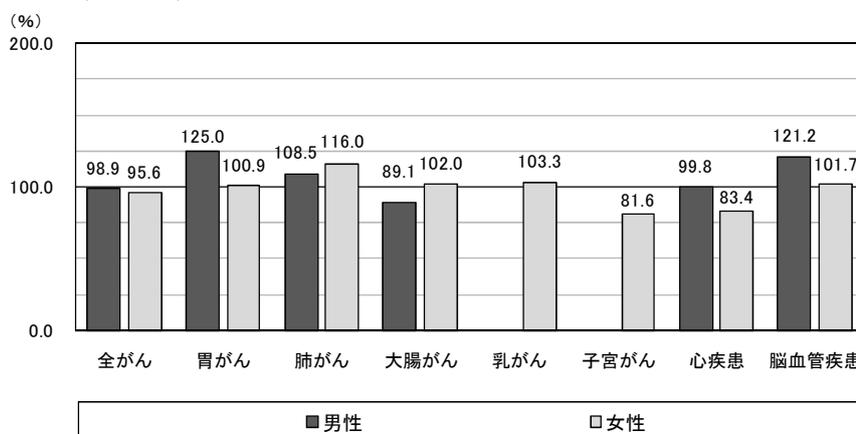
標準化死亡比（SMR）を国と比べると、男性で胃がん、脳血管疾患、肺がん、女性でも肺がんなどの値が高くなっています。逆に、男性では大腸がん、女性では子宮がん、心疾患の値が低くなっています。

### ■ 死因別死亡数の推移



資料：愛知県衛生年報

### ■ 標準化死亡比（SMR）



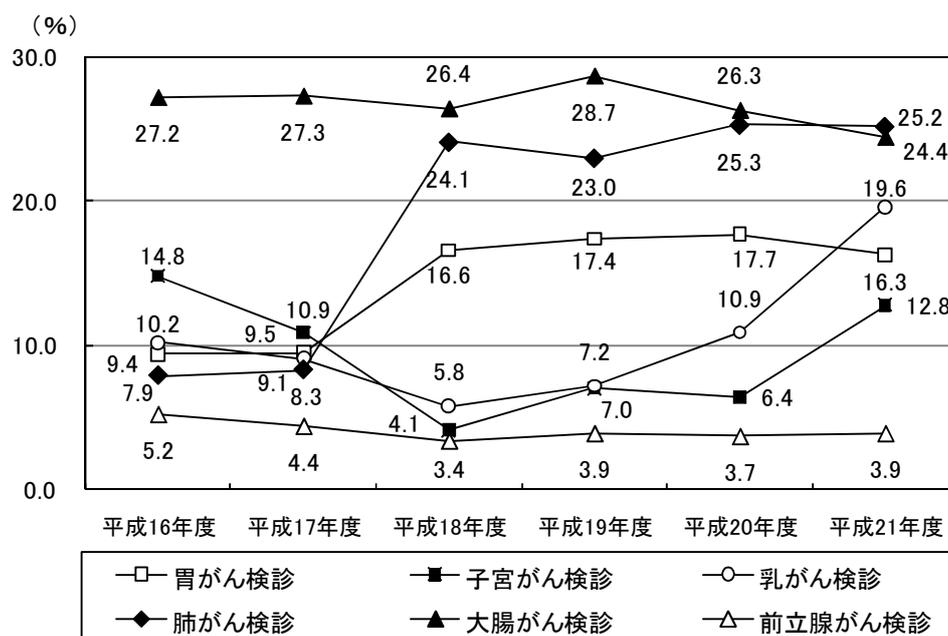
資料：愛知県衛生研究所（2003～2007）

※標準化死亡比（SMR）：年齢構成の差異を基準の死亡率で調整した値に対する現実の死亡数の比。国の値が100で表現される。

## 2. がん検診・特定健康診査の状況

各種がん検診受診率の推移をみると、平成17年度から平成18年度にかけて肺がん検診、胃がん検診で増加がみられます。また乳がん検診や子宮がん検診の女性特有のがんの検診についても、近年増加がみられます。

### ■各種がん検診受診率の推移



資料：津島市の保健

特定健診・特定保健指導の実施状況をみると、ともに受診率は平成20年度より平成21年度の方が増加しています。

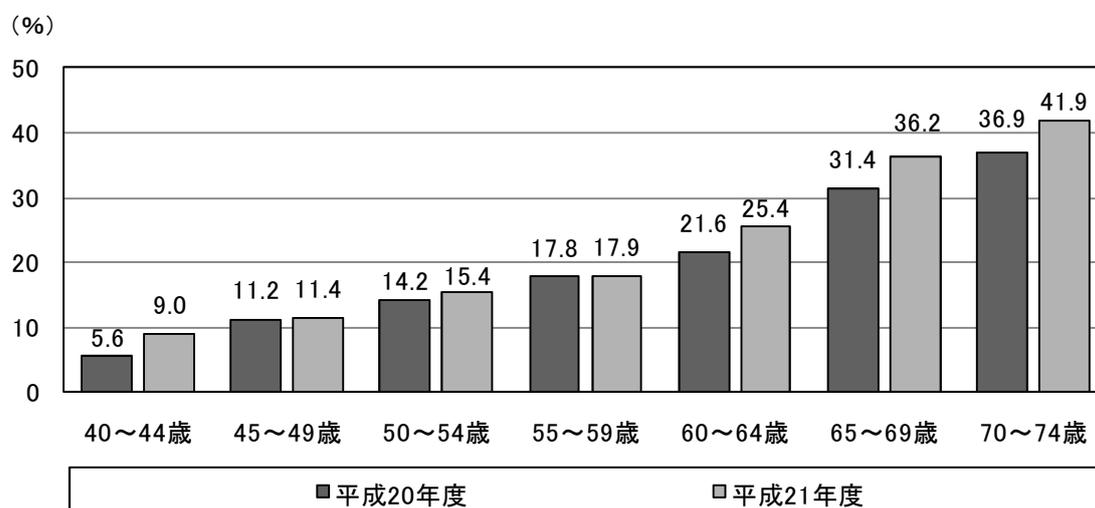
また、特定健診年代別受診率をみると、各年度ともに、年代が上がるにつれて受診率が増加しています。

■ 特定健診・特定保健指導の実施状況

	平成20年度	平成21年度
特定健診受診率	25.1%	28.8%
特定保健指導実施率	8.3%	11.0%

資料：津島市保険年金課（法定報告）

■ 特定健診年代別受診率



資料：津島市保険年金課（法定報告）

### 3. アンケート結果

---

#### (1) 調査の目的

本調査は、「健康日本 21 津島市計画」中間評価の策定資料として、健康に関する市民意識や生活の状況などを把握することを目的に実施しました。

#### (2) 調査概要

- ・ 調査地域 : 津島市全域
- ・ 調査対象者 : 津島市内在住の20～65歳の市民
- ・ 抽出方法 : 住民基本台帳より、1,000人を無作為抽出
- ・ 調査期間 : 平成22年7月7日～7月20日
- ・ 調査方法 : 郵送配布・郵送回収

	配布数	回収数	回収率
市民アンケート調査	1,000	508	50.8%

#### (3) グラフの見方

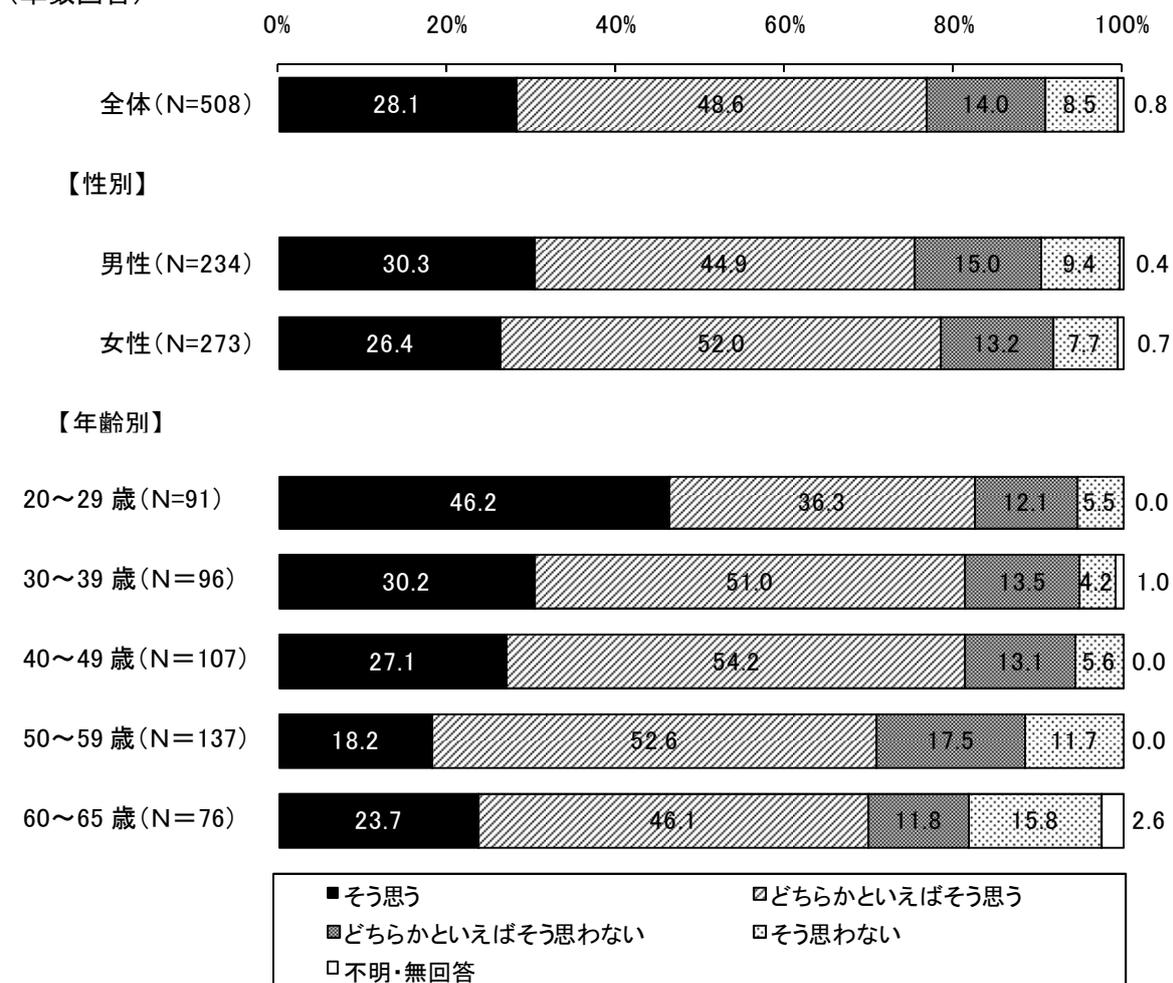
- 回答結果の割合「%」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答（複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が100.0%にならない場合があります。このことは、本報告書内の分析文、グラフ、表においても反映しています。
- 複数回答（複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が100.0%を超える場合があります。
- 図表中において「不明・無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- 図表中の「N (number of case)」は、集計対象者総数（あるいは回答者限定設問の限定条件に該当する人）を表しています。

#### (4) 身体状況、健康に関する知識・意識について

①あなたは、健康であると感じていますか。

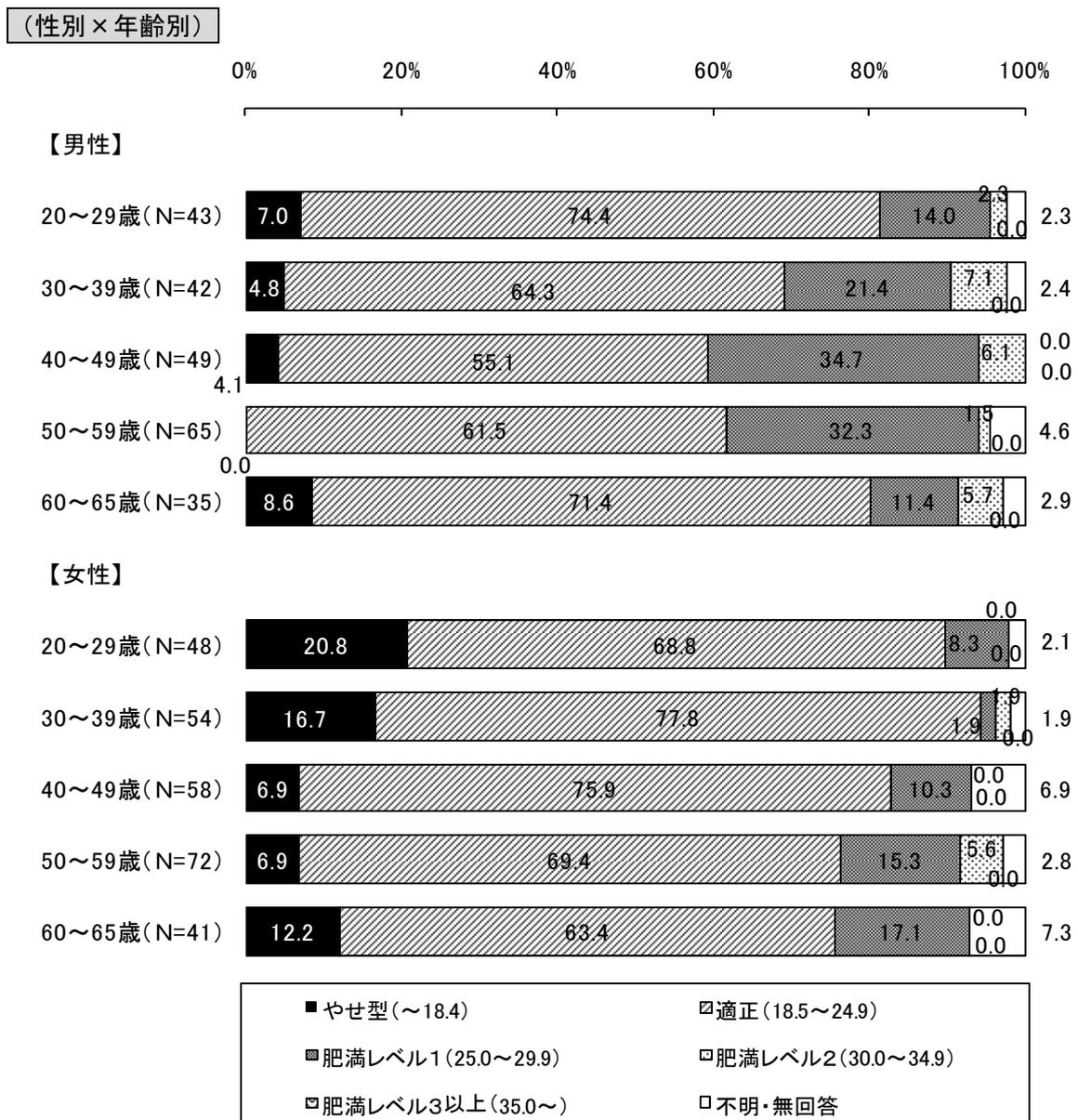
自分が健康であると感じているかについてみると、全体では、「どちらかといえばそう思う」が48.6%と最も高く、次いで、「そう思う」が28.1%となっています。年齢別でみると、「そう思わない」は年代が上がるにつれ高くなり、「そう思う」は『20～29歳』から『50～59歳』までは年代が上がるにつれ低くなる傾向がみられます。

(単数回答)



## ②BMI値

男性では、他の年代に比べて、『30～39歳』『40～49歳』『50～59歳』で、肥満の傾向がみられます。女性では、他の年代に比べて、『20～29歳』『30～39歳』でやせ型の割合が高くなっています。



### BMIとは・・・

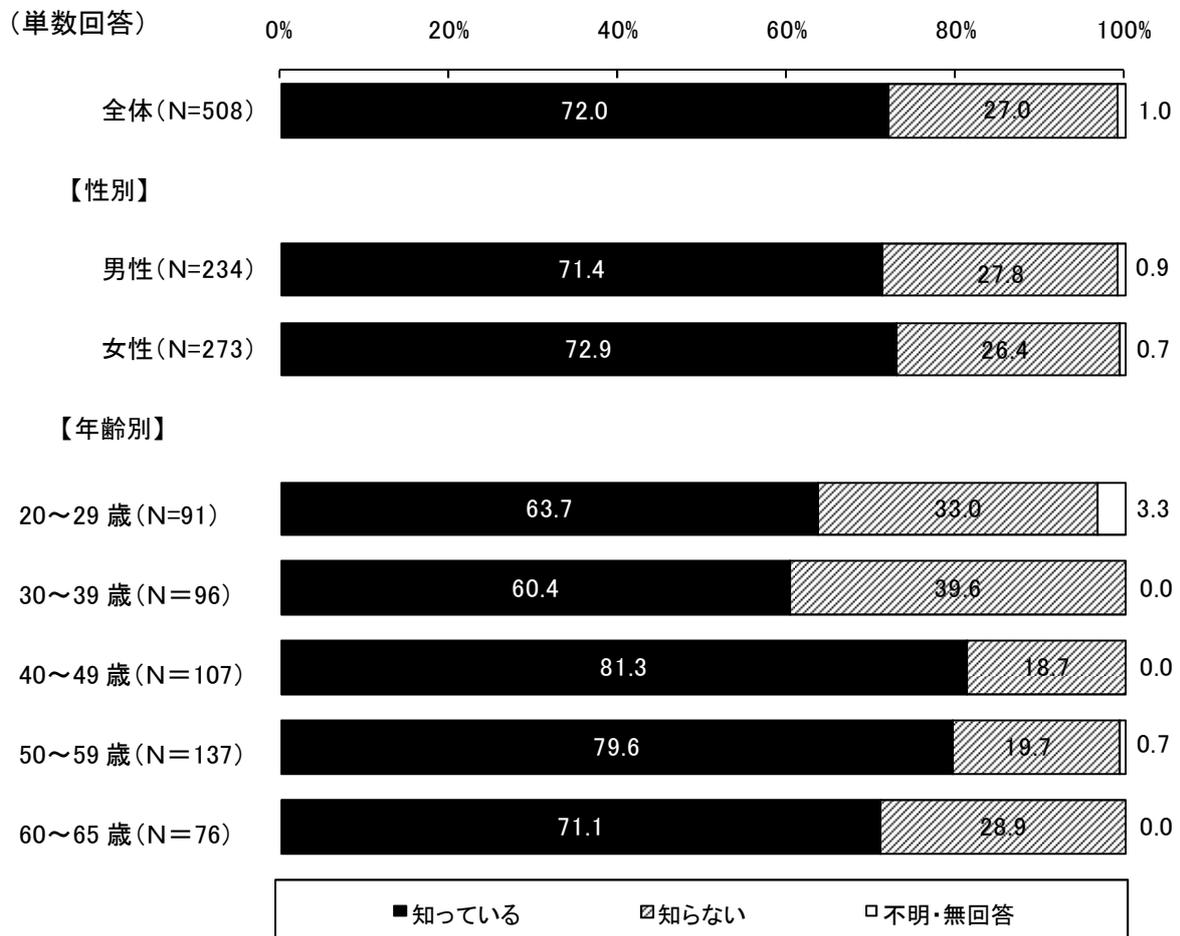
BMI (Body Mass Index) の略。

計算方法・・・体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))

一般的に、BMIが25.0を超えたら危険信号で、BMIが高くなると、高脂血症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなると言われています。

③あなたは、自分の適正体重を知っていますか。

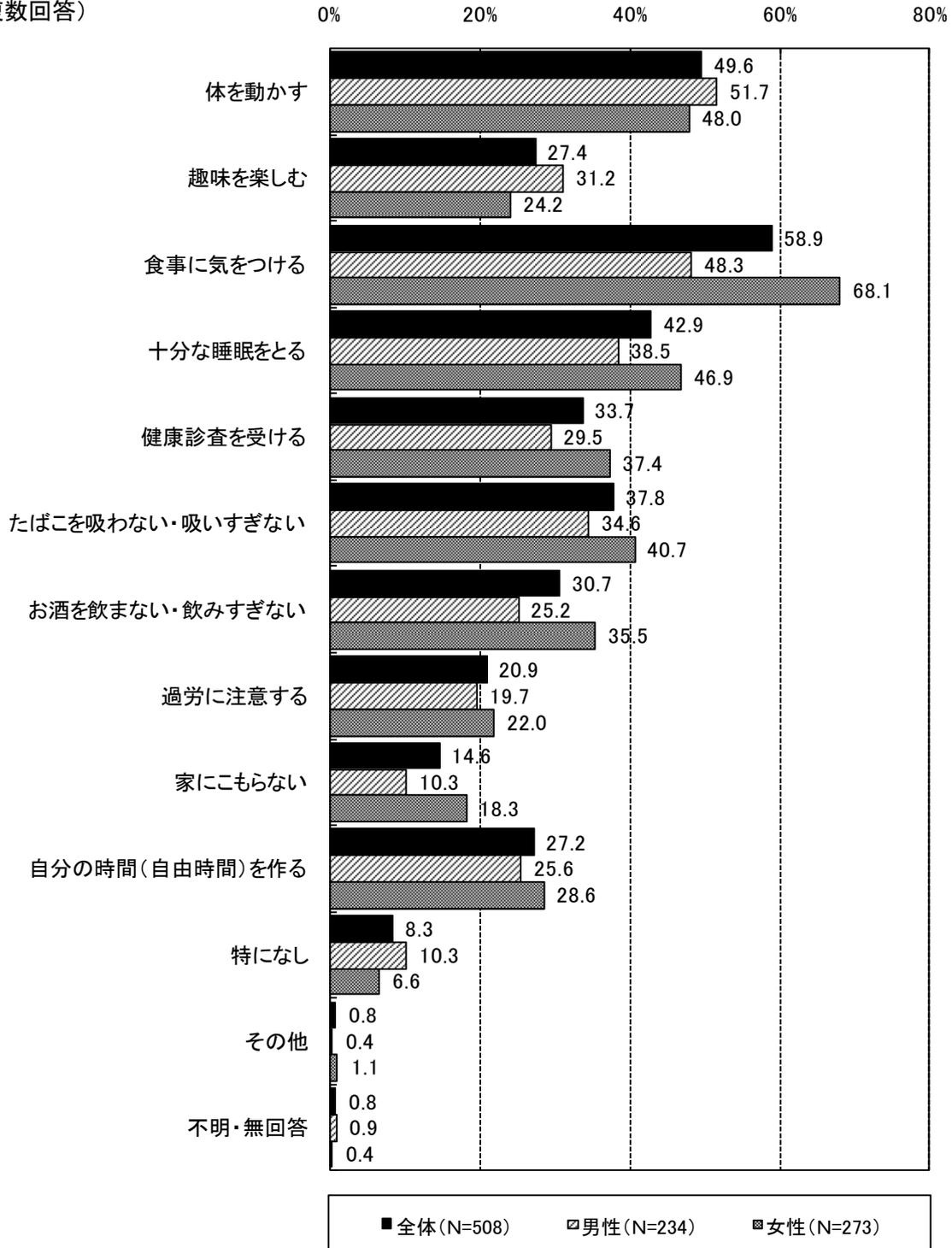
自分の適正体重を知っているかについてみると、全体では、「知っている」が72.0%、「知らない」が27.0%となっています。年齢別でみると、『40～49歳』『50～59歳』で「知っている」が、他の年代に比べて高くなっています。



④健康のために日常、気をつけていることは何ですか。

健康のために日常、気をつけていることについてみると、全体では、「食事に気をつける」が58.9%と最も高く、次いで、「体を動かす」が49.6%となっています。性別でみると、『男性』は『女性』に比べて「趣味を楽しむ」、「お酒を飲まない・飲みすぎない」が高くなっています。

(複数回答)

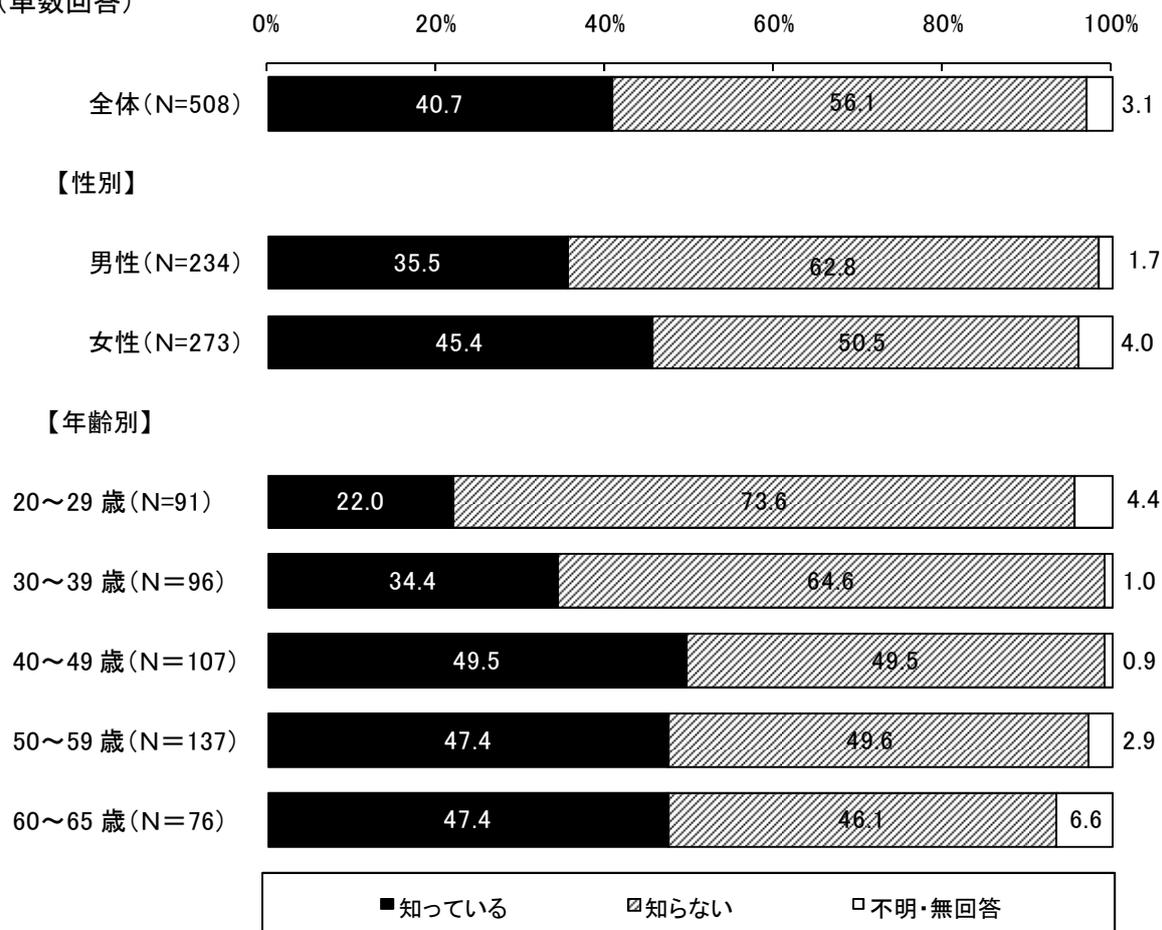


## (5) 栄養・食生活について

①あなたは自分にとって適切な食事内容・量を知っていますか。

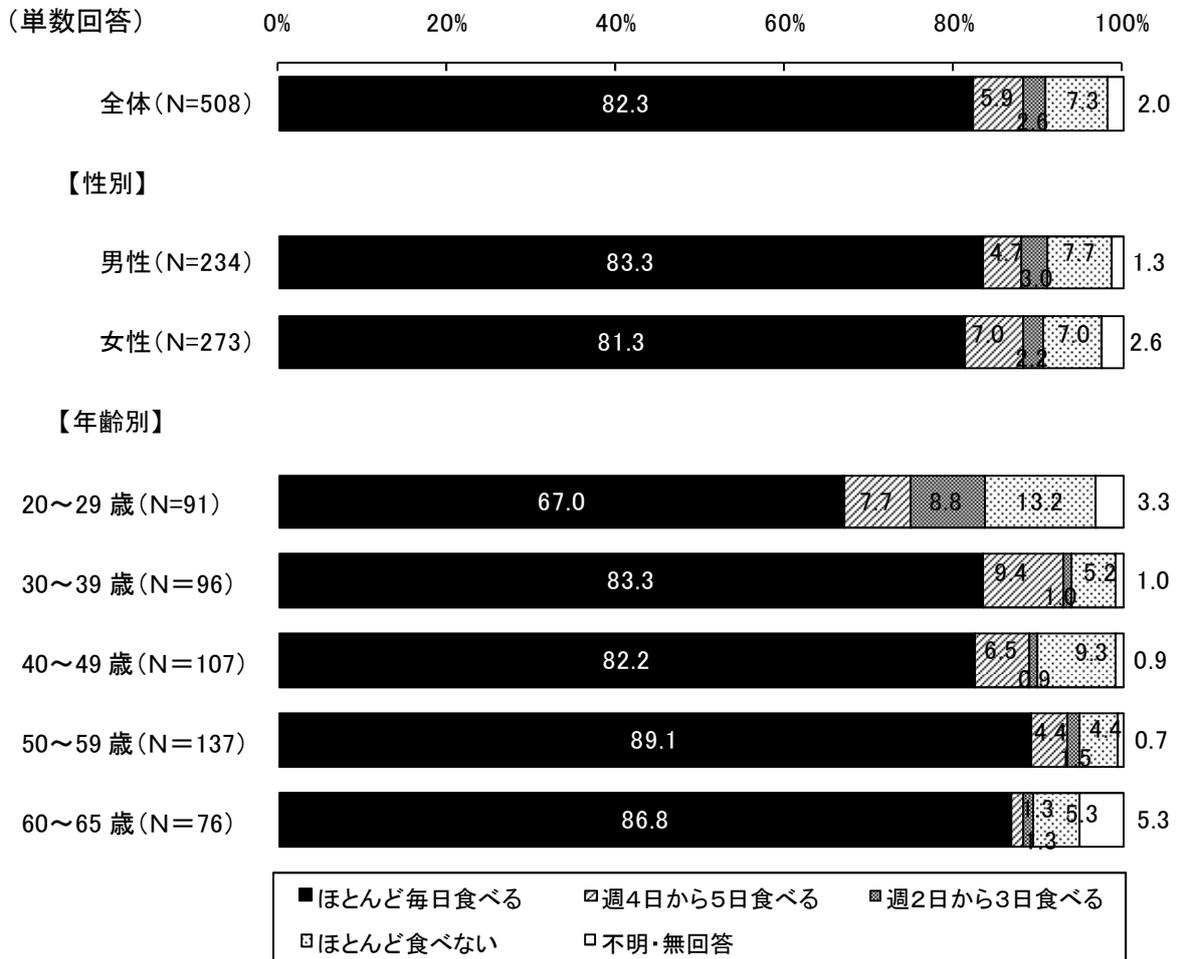
自分にとって適切な食事内容・量を知っているかについてみると、全体では、「知らない」が56.1%、「知っている」が40.7%となっています。性別でみると、『女性』は『男性』に比べて、「知っている」が高くなっています。年齢別でみると、年代が上がるにつれ、「知っている」が高くなり、『40～49歳』以降は「知っている」と「知らない」がほぼ半分となっています。

(単数回答)



②あなたは朝食を食べていますか。

朝食を食べているかについてみると、全体では、「ほとんど毎日食べる」が82.3%と最も高く、次いで、「ほとんど食べない」が7.3%となっています。年齢別でみると、『20～29歳』で「ほとんど毎日食べる」が、他の年代に比べて低くなっています。

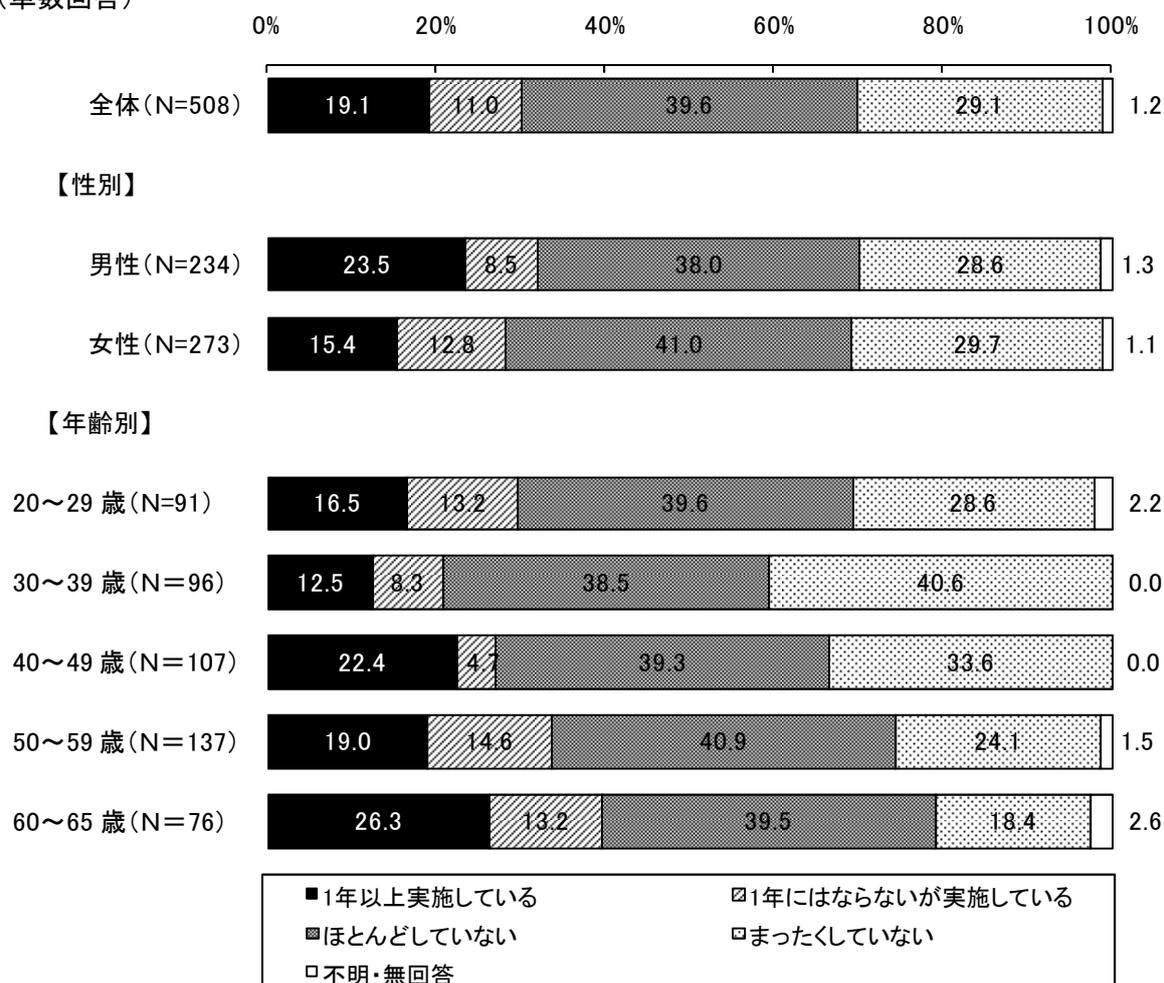


## (6) 身体活動・運動について

①あなたは、1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上続けていますか。

1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上続けているかについてみると、全体では、「ほとんどしていない」が39.6%と最も高く、次いで、「まったくしていない」が29.1%となっています。性別でみると、『男性』は『女性』に比べて「1年以上実施している」、『女性』は『男性』に比べて「1年にはならないが実施している」が高くなっています。年齢別でみると、『30～39歳』で「まったくしていない」が、他の年代に比べて高くなっています。

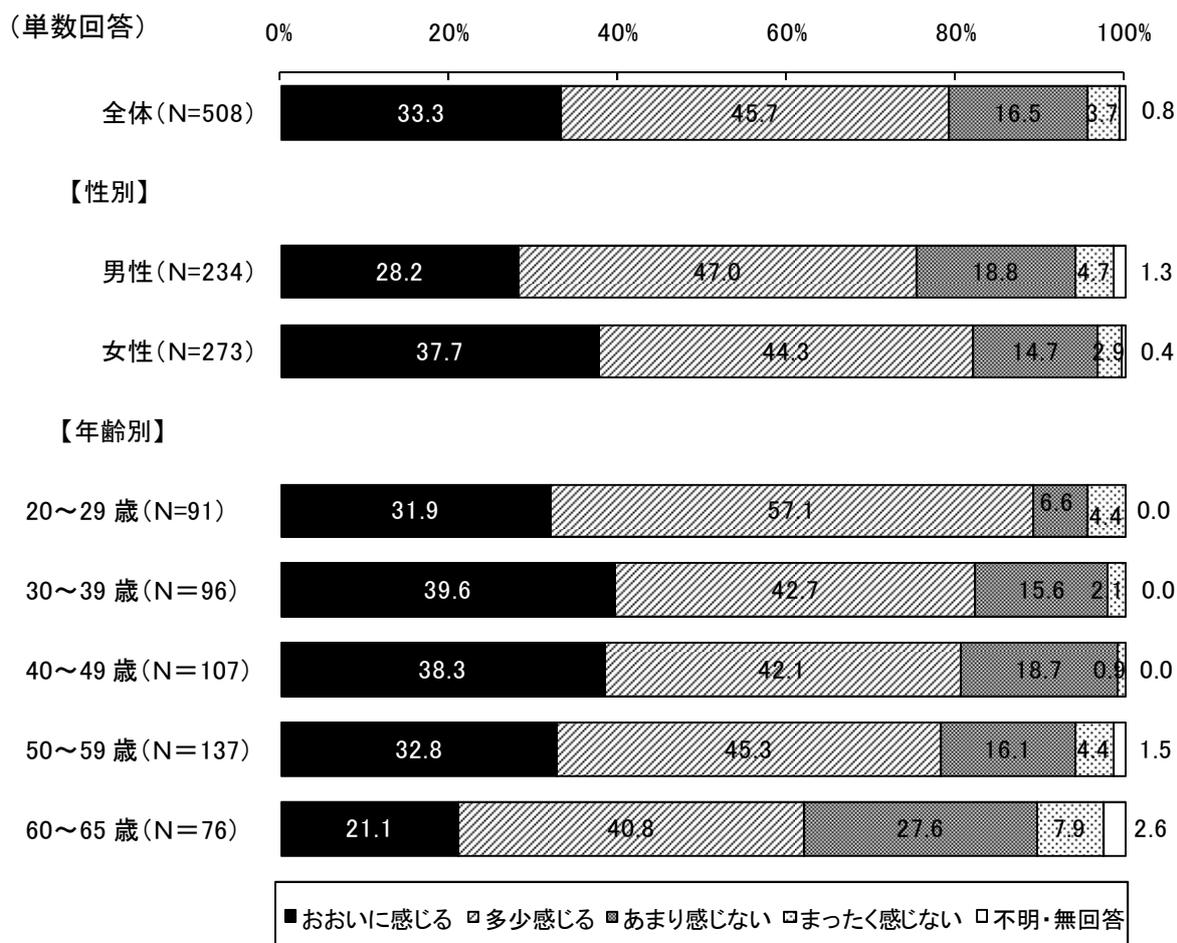
(単数回答)



## (7) 休養・こころの健康について

①あなたは、この1か月に、ストレスを感じたことはありますか。

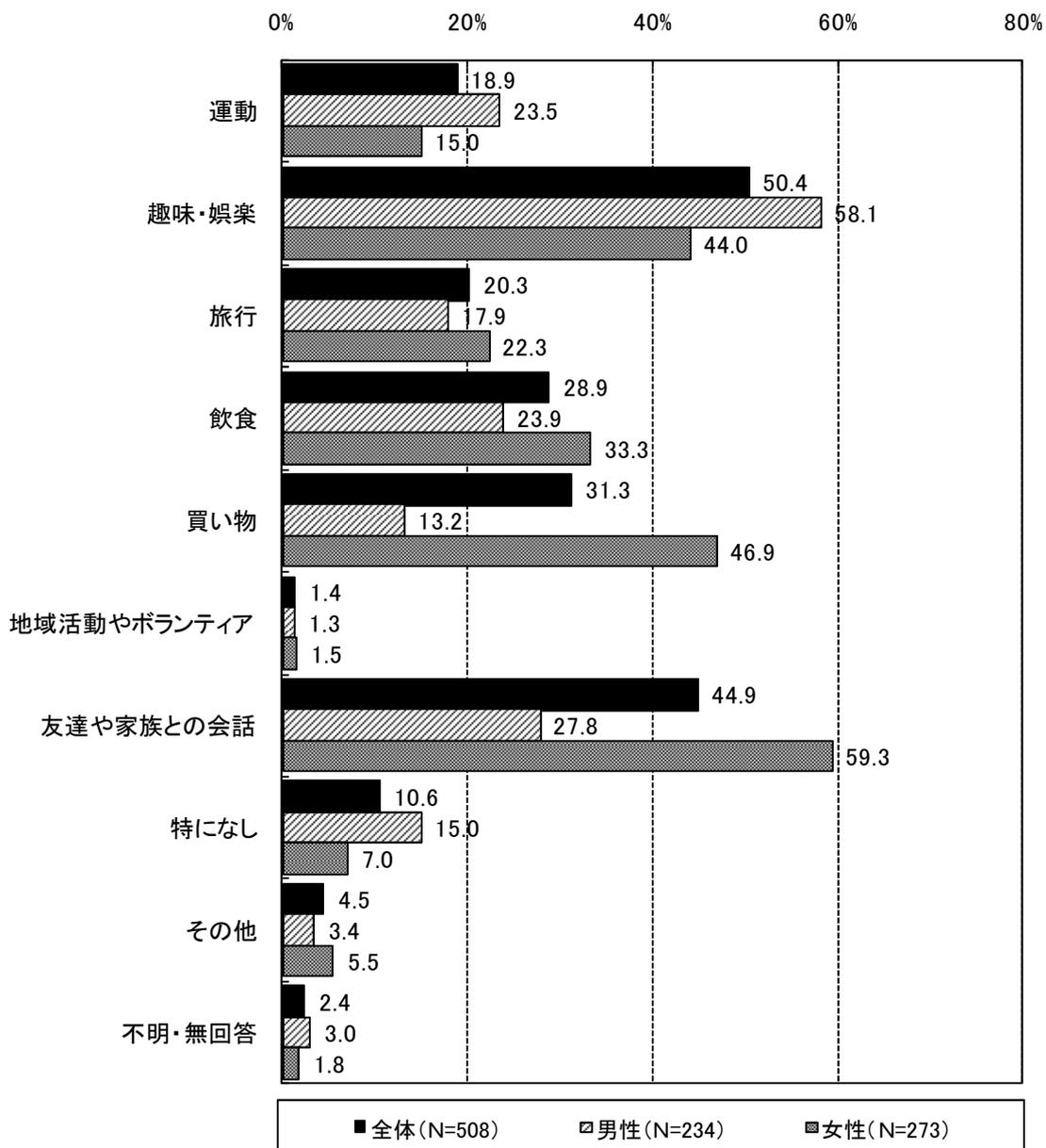
この1か月に、ストレスを感じたことはあるかについてみると、全体では、「多少感じる」が45.7%と最も高く、次いで、「おおいに感じる」が33.3%となっています。性別でみると、『女性』は『男性』に比べて、「おおいに感じる」が高くなっています。年齢別でみると、『20～29歳』で「多少感じる」、『60～65歳』で「あまり感じない」が、他の年代に比べて高くなっています。



②自分なりのストレス解消法はありますか。

自分なりのストレス解消法はあるかについてみると、全体では、「趣味・娯楽」が50.4%と最も高く、次いで、「友達や家族との会話」が44.9%となっています。性別でみると、『男性』は『女性』に比べて「趣味・娯楽」、「友達や家族との会話」が高くなっています。

(複数回答)

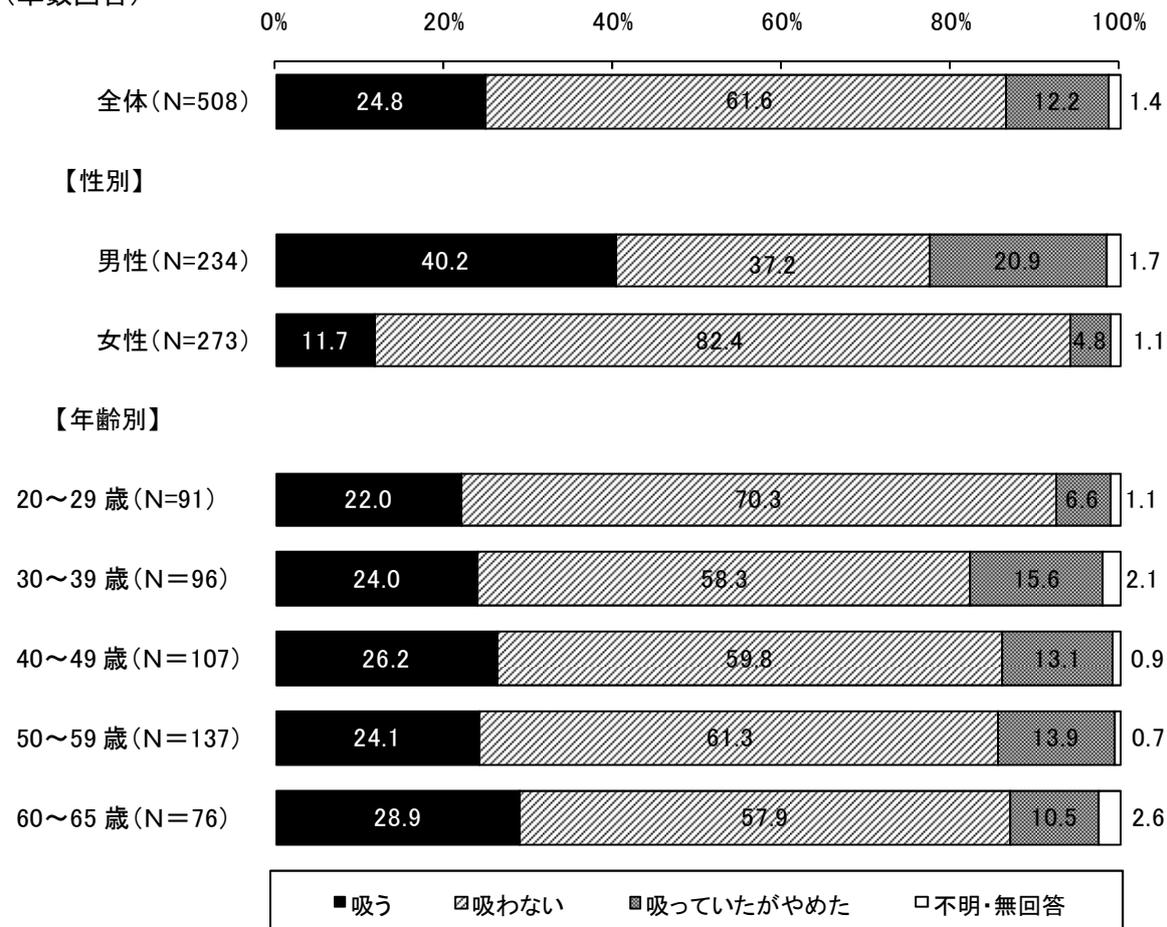


## (8) たばこについて

①あなたは、たばこを吸いますか。

たばこを吸うかについてみると、全体では、「吸わない」が61.6%と最も高く、次いで、「吸う」が24.8%となっています。性別でみると、『男性』は『女性』に比べて、「吸う」「吸っていたがやめた」が高くなっています。

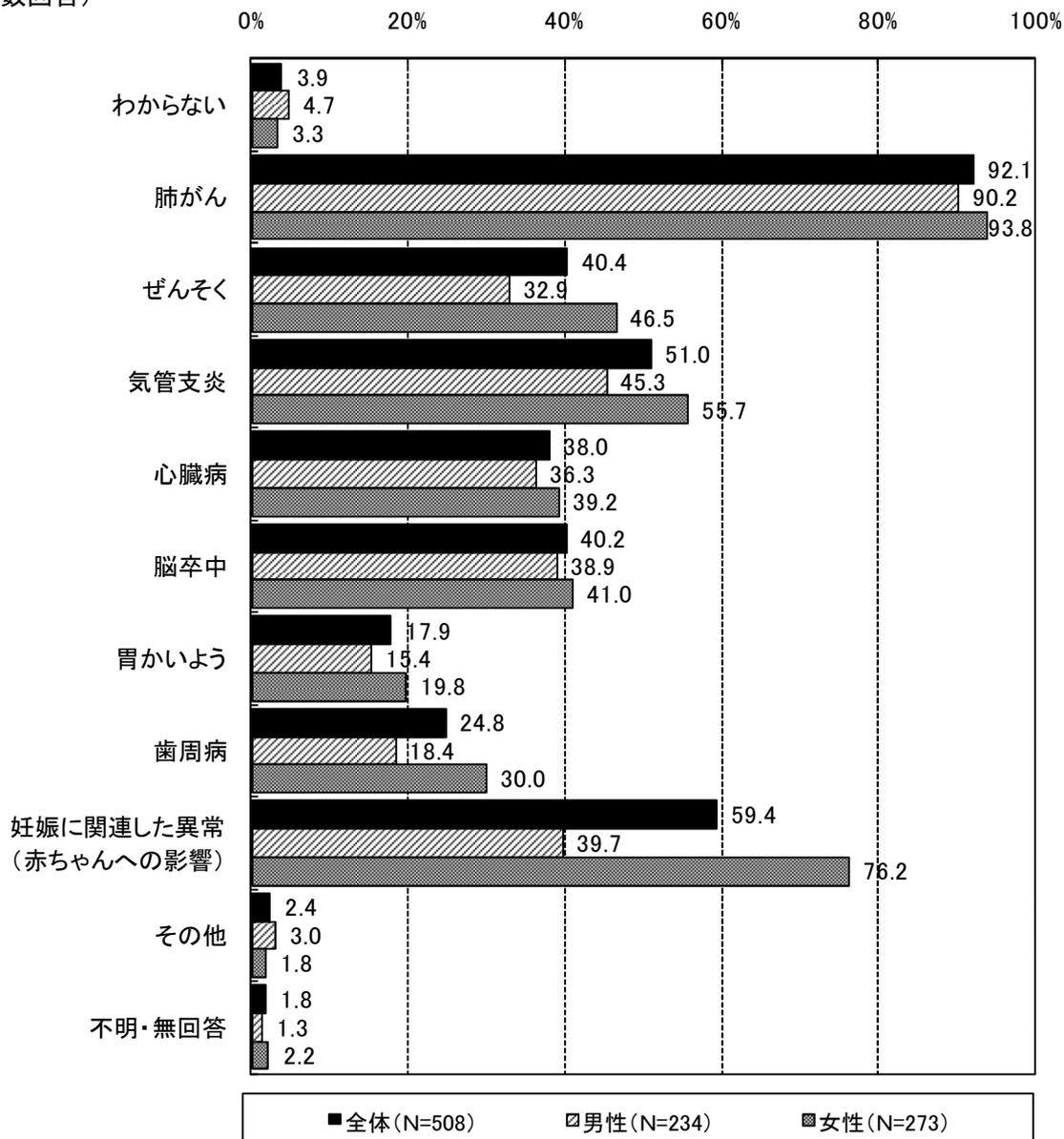
(単数回答)



②たばこが体に及ぼす影響は何だと思えますか。

たばこが体に及ぼす影響は何だと思うかについてみると、全体では、「肺がん」が92.1%と最も高く、次いで、「妊娠に関連した異常（赤ちゃんへの影響）」が59.4%となっています。性別で見ると、『女性』は『男性』に比べて、「妊娠に関連した異常（赤ちゃんへの影響）」が高くなっています。

(複数回答)



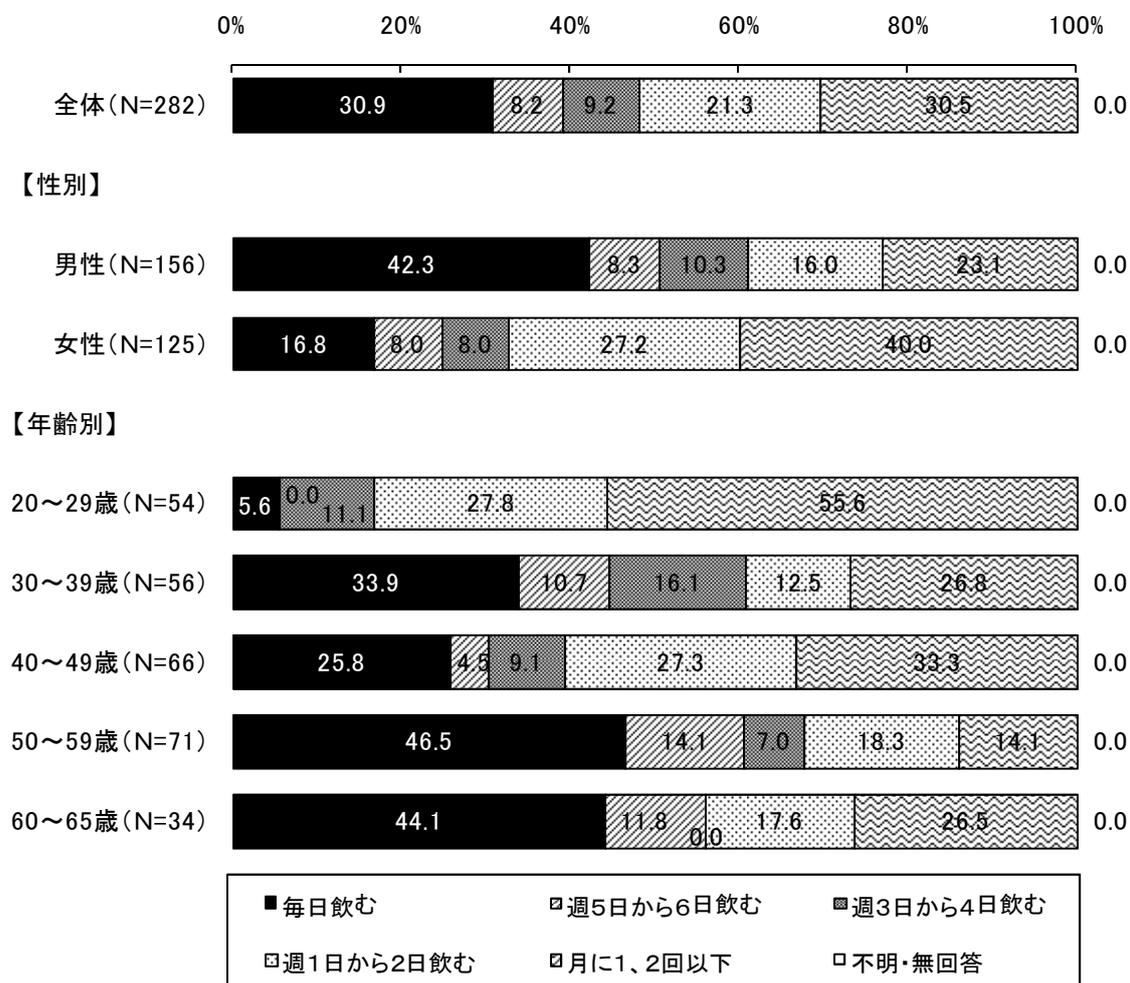
## (9) アルコールについて

### ①お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。

\*お酒を飲むかで「飲む」と答えた方のみへの質問

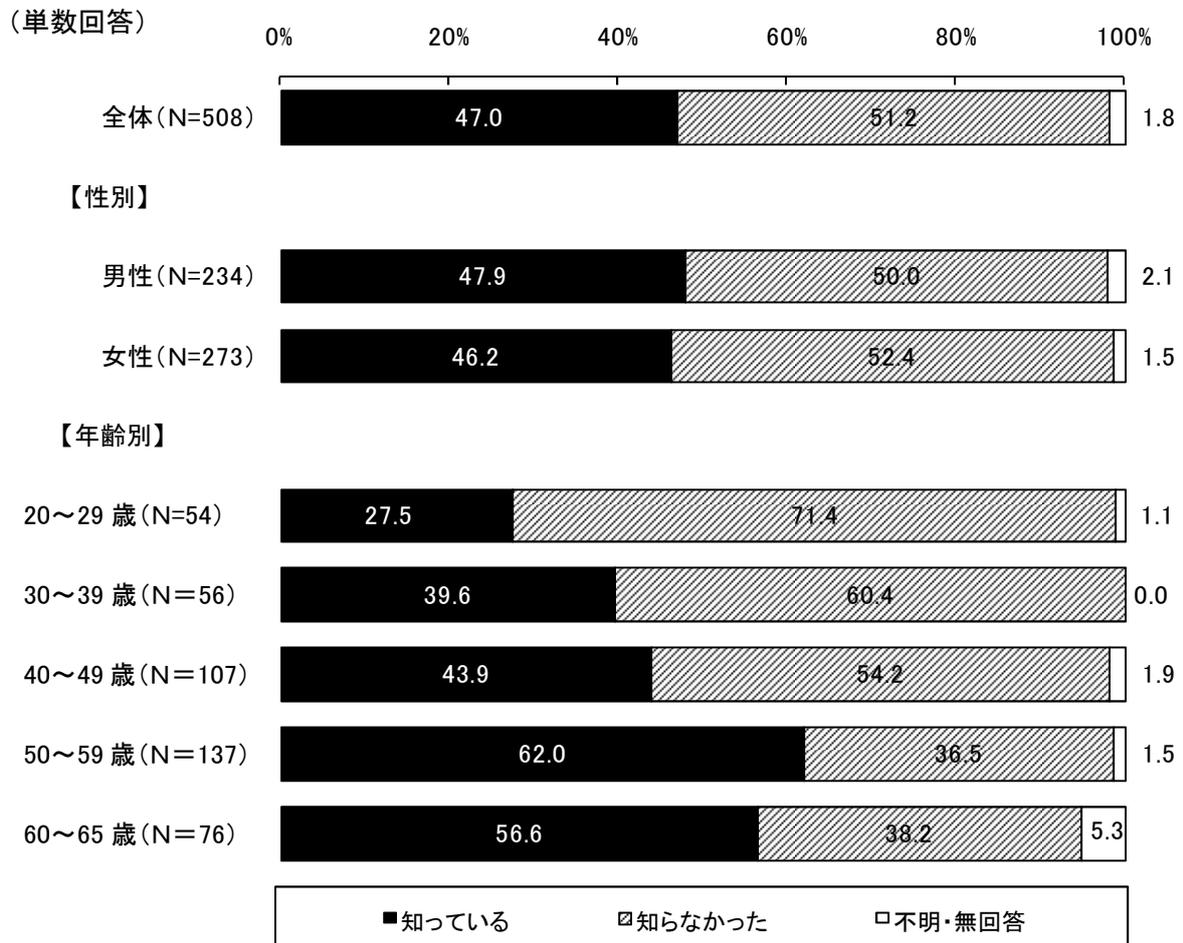
お酒をどのくらいの頻度で飲むかについてみると、全体では、「毎日飲む」が30.9%と最も高く、次いで、「月に1、2回以下」が30.5%となっています。性別でみると、『男性』は『女性』に比べて、「毎日飲む」が高くなっています。年齢別でみると、『20～29歳』で「毎日飲む」が、他の年代に比べて低くなっています。

(単数回答)



②「節度ある適度な飲酒」として、ビール中瓶1本程度、または日本酒なら1合程度（1日平均純アルコールで約20g）とされていますが、あなたはこのことを知っていましたか。

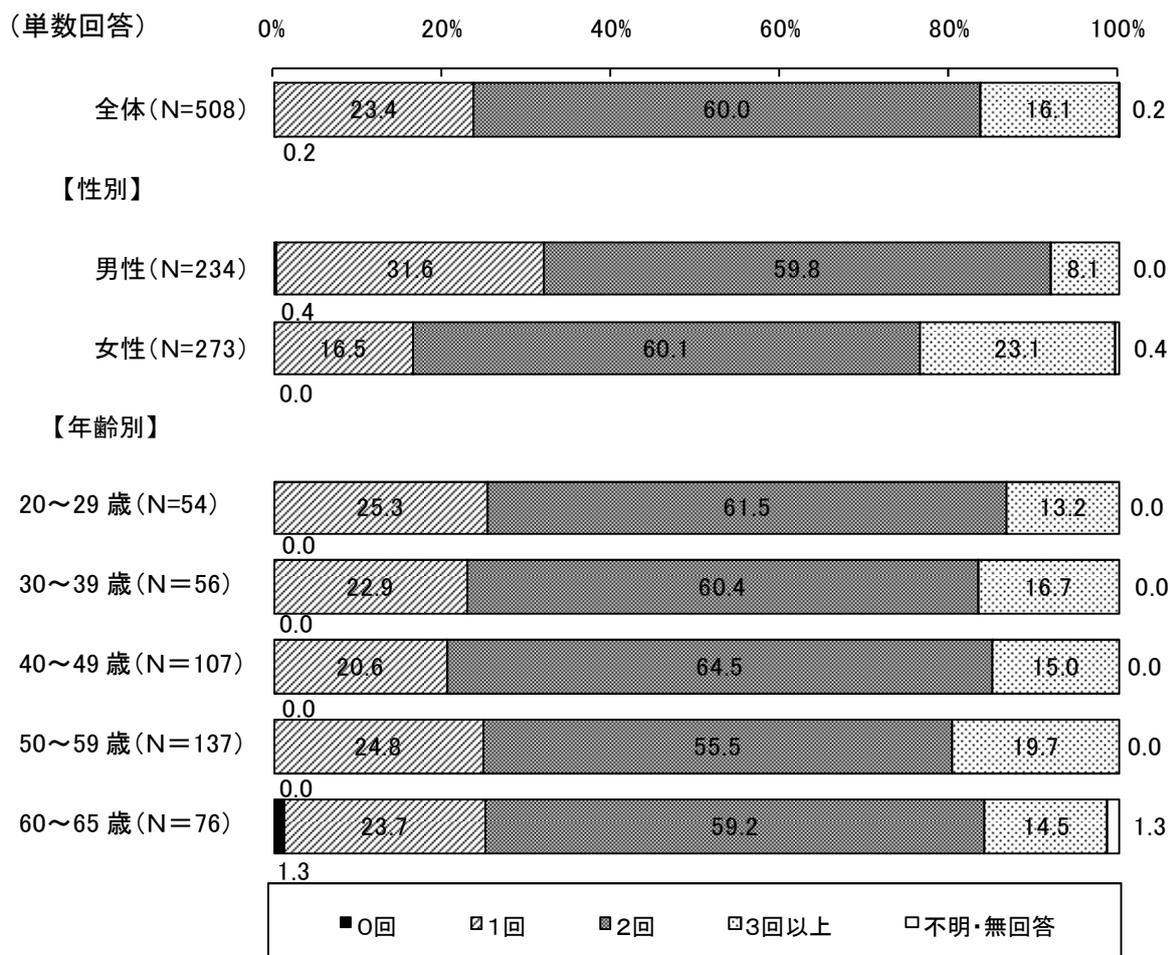
節度ある適度な飲酒量を知っていたかについてみると、全体では、「知らなかった」が51.2%、「知っている」が47.0%となっています。年齢別でみると、『50～59歳』『60～65歳』で「知っている」が、他の年代に比べて高くなっています。



## (10) 歯の健康について

①あなたは、歯みがきを1日何回しますか。

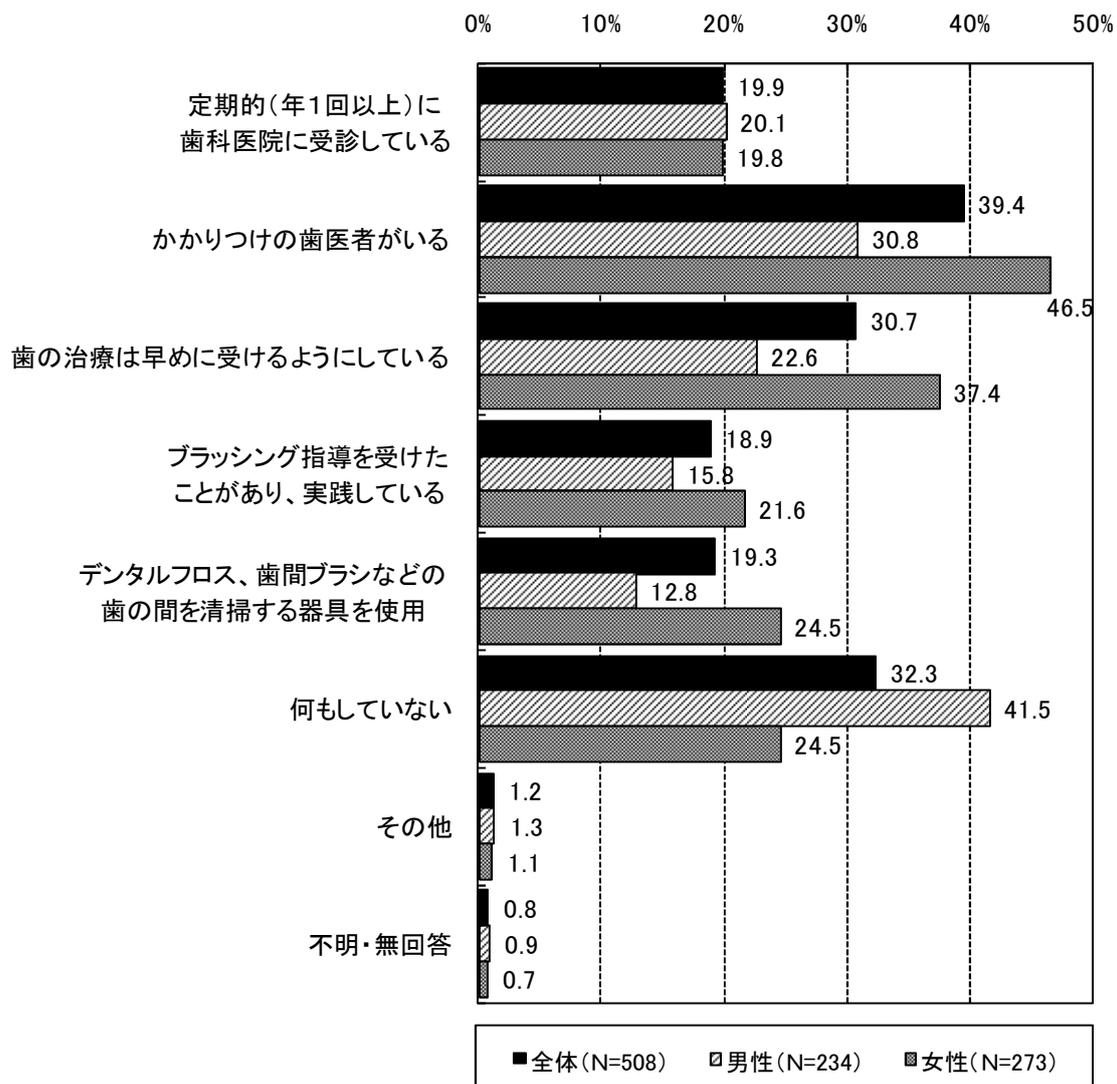
歯みがきを1日何回するかについてみると、全体では、「2回」が60.0%と最も高く、次いで、「1回」が23.4%となっています。性別でみると、『男性』は『女性』に比べて「1回」、『女性』は『男性』に比べて「3回以上」が高くなっています。



②あなたは、歯の健康管理としてどのようなことを実践していますか。

歯の健康管理として実践していることについてみると、全体では、「かかりつけの歯医者がある」が39.4%と最も高く、次いで、「何もしていない」が32.3%となっています。性別でみると、『男性』は『女性』に比べて「何もしていない」、『女性』は『男性』に比べて「かかりつけの歯医者がある」「歯の治療は早めに受けるようにしている」が高くなっています。

(複数回答)

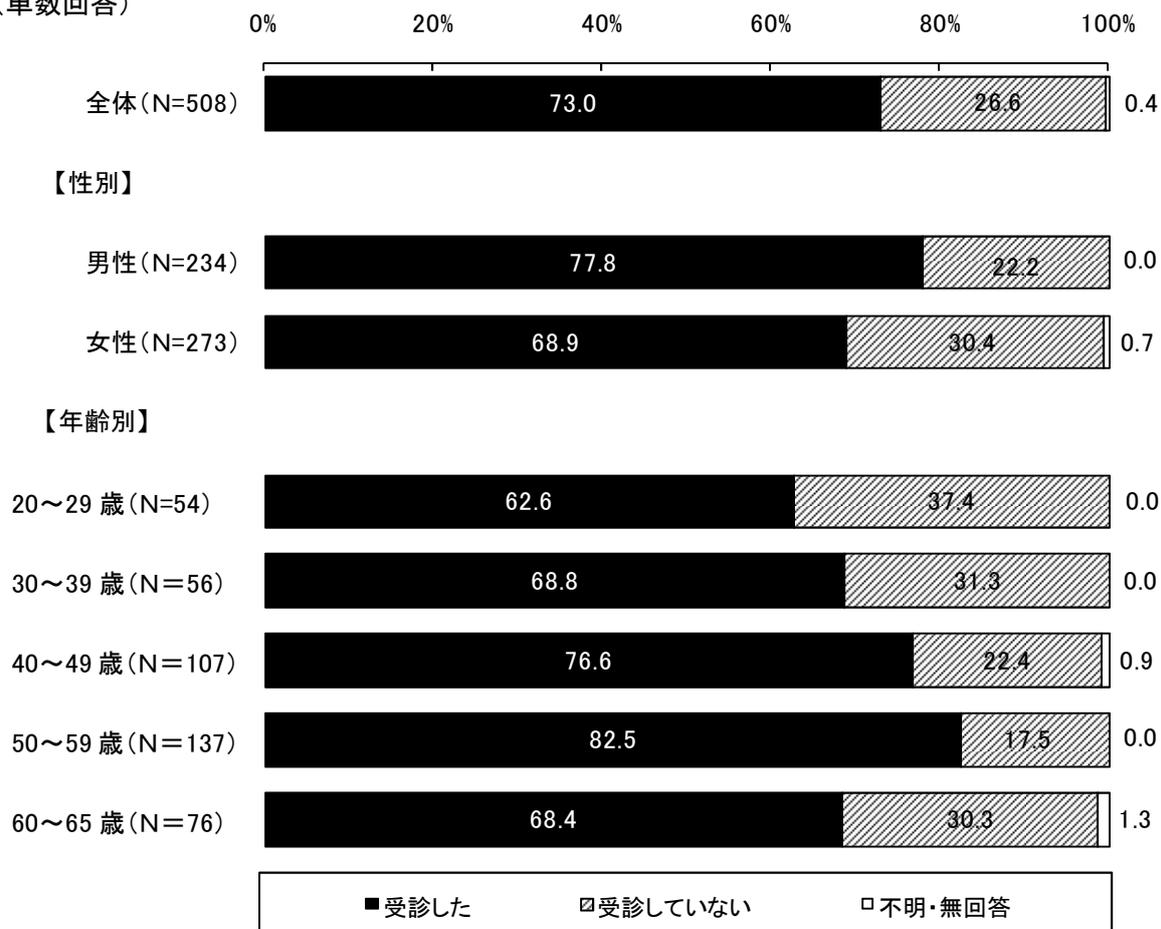


## (11) 健康管理について

①過去1年間に健康診査（健康診断）やがん検診等を受診しましたか。

過去1年間に健康診査やがん検診などを受診したかについてみると、全体では、「受診した」が73.0%、「受診していない」が26.6%となっています。性別でみると、『男性』は『女性』に比べて、「受診した」が高くなっています。年齢別でみると、『20～29歳』から『50～59歳』にかけて、年齢が上がるにつれ「受診した」が高くなっています。

(単数回答)



# 第3章 中間評価について

## 1. 目標達成度評価

本計画を評価するための指標は、その性質と取り組み主体別に次のように分類しています。

指標名	内 容
健康指標	取り組みの結果得られるめざすべき健康・保健水準
行動指標	市民自らが取り組む指標
環境指標	行政機関などの健康に関わる様々な関係者が市民の健康づくりを支援する取り組み指標

以下のように判定を区分し、それぞれの分野の達成度を評価します。

**【判定区分】**

A…「目標達成」 B…「改善」 C…「横ばい・悪化」

## (1) 栄養・食生活

種類	指標	対象	H17年度 基準値	H22年度 実績値	判定 区分	H27年度 目標値	H27年度 新目標値
健康指標	肥満の人の割合 (BMI: 25 以上)	20～60 歳代 男性	30.8%	28.6%	B	20%以下	→
		40～60 歳代 女性	19.3%	16.4%	B	15%以下	→
	やせすぎの人の割合 (BMI: 18.5 未満)	20 歳代女性	18.8%	20.8%	C	15%以下	→
行動指標	朝食を毎日食べる人の割合	20 歳代女性	79.1%	70.8%	C	85%以上	→
		20 歳代男性	57.1%	62.8%	B	70%以上	→
		30 歳代男性	60.0%	83.3%	A	70%以上	<b>85%以上</b>
	外食や食品を購入する時に 栄養成分表示を参考にする 人の割合	成人	10.2%	12.8%	B	50%以上	→
環境指標	食生活に関する学習機会 (健康推進課集団教育開催 回数)※	成人	2 回	12 回	A	増加	<b>20 回</b>

※各年度実績

### 【目標達成状況】

栄養・食生活は、2 指標が目標達成、4 指標が改善、2 指標が横ばい・悪化となっており、改善が進んだ分野であると言えます。「朝食を毎日食べる人の割合」は、30 歳代男性では大きな増加がみられます。しかし一方で、20 歳代女性では「朝食を毎日食べる人の割合」、「やせすぎの人の割合」が悪化しています。若者の食生活の改善に向けた啓発や学習機会の提供を行っていく必要があります。

	目標達成	改善	横ばい・悪化	合計
指標数	2	4	2	8
割合	25%	50%	25%	100%

## (2) 身体活動・運動

種類	指標	対象	H17年度 基準値	H22年度 実績値	判定 区分	H27年度 目標値	H27年度 新目標値
行動指標	日常的によく動くように心がけている人の割合	成人男性	28.2%	28.6%	B	40%以上	→
		成人女性	20.6%	22.7%	B	40%以上	→
	運動習慣のある人の割合 (1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上実施)	成人男性	21.8%	23.5%	B	30%以上	→
		成人女性	11.6%	15.4%	B	20%以上	→

### 【目標達成状況】

身体活動・運動は、全指標が改善となり、改善が進んだ分野であると言えます。ただし「日常的によく動くように心がけている人の割合(成人男性)」については「改善」ではあるものの、0.4ポイントのみの上昇となっています。目標達成に向けて、運動習慣についての啓発をさらに進めていく必要があります。

	目標達成	改善	横ばい・悪化	合計
指標数	0	4	0	4
割合	0%	100%	0%	100%

### (3) 休養・こころの健康

種類	指標	対象	H17年度 基準値	H22年度 実績値	判定 区分	H27年度 目標値	H27年度 新目標値
行動指標	ストレスを強く感じた人の割合	成人	26.0%	33.3%	C	18%以下	→
	睡眠による休養を十分とれていない人の割合	成人	46.1%	48.7%	C	30%以下	→
	睡眠の確保のために睡眠補助品やアルコールを使用する人の割合	成人	18.3%	19.3%	C	減少	18%以下
	毎日の生活が楽しいと思える人の割合	成人	78.9%	78.9%	C	増加	80%以上
	相談相手のいない人の割合	成人	7.1%	5.1%	A	減少	4%以下

#### 【目標達成状況】

休養・こころの健康は、1指標が目標達成、4指標が横ばい・悪化となり、改善されなかった分野であると言えます。休養の基本である睡眠についての理解を深め、睡眠による休養を十分にとれるよう、取り組みを推進していく必要があります。

	目標達成	改善	横ばい・悪化	合計
指標数	1	0	4	5
割合	20%	0%	80%	100%

#### (4) たばこ

種類	指標	対象	H17年度 基準値	H22年度 実績値	判定 区分	H27年度 目標値	H27年度 新目標値	
行動指標	成人の喫煙率	成人	25.4%	24.8%	—	—	15%	
	たばこが体に及ぼす害を知っている人の割合		肺がん	90.0%	92.1%	B	100%	→
			喘息	33.3%	40.4%	B	100%	→
			気管支炎	46.7%	51.0%	B	100%	→
			心臓病	33.5%	38.0%	B	100%	→
			脳卒中	25.4%	40.4%	B	100%	→
			胃潰瘍	12.0%	17.9%	B	100%	→
			妊娠に関連した異常	56.3%	59.4%	B	100%	→
		歯周病	11.6%	24.8%	B	100%	→	
	未成年者で喫煙をしたことがある人の割合	中学1年	※1 8.1%	※2 —	—	0%	→	
環境指標	※3 受動喫煙防止対策実施認定施設数		—	※4 148施設	—	—	200施設	

※1 次世代育成支援行動計画

※2 今回調査は未実施、最終評価時に実施する

※3 「人が集まる場所で禁煙・分煙を実施している割合」から変更

※4 愛知県受動喫煙防止対策実施認定施設数データベース

#### 【目標達成状況】

たばこは、全指標が改善となり、改善が進んだ分野と言えます。「たばこが体に及ぼす害を知っている人の割合」において、どの疾病についても割合が増加していますが、特に、「脳卒中」や「歯周病」について、その傾向が顕著にみられます。ひきつづき、たばここと疾病の関連についての情報提供や啓発を進めていく必要があります。

環境指標である「受動喫煙防止対策実施認定施設数」については、ベース実績値がないため、中間評価は行わないものの、今後、最終評価に向けて増加をめざし、働きかけを進めていく必要があります。

	目標達成	改善	横ばい・悪化	合計
指標数	0	8	0	8
割合	0%	100%	0%	100%

## (5) アルコール

種類	指標	対象	H17年度 基準値	H22年度 実績値	判定 区分	H27年度 目標値	H27年度 新目標値
行動指標	未成年者で飲酒したことがある人の割合	中学3年	※1 50.8%	※2 —	—	0%	→
	多量飲酒をする人の割合	男性	19.0%	23.1%	C	減少	18%以下
		女性	9.4%	7.2%	A	減少	6%以下

※1 次世代育成支援行動計画

※2 今回調査は未実施、最終評価時に実施する

### 【目標達成状況】

アルコールは、1指標が目標達成、1指標が横ばい・悪化となっています。男性のみならず女性も含めて、節度ある飲酒量についての知識の普及を図っていく必要があります。

	目標達成	改善	横ばい・悪化	合計
指標数	1	0	1	2
割合	50%	0%	50%	100%

## (6) 歯の健康

種類	指標	対象	H17年度 基準値	H22年度 実績値	判定 区分	H27年度 目標値	H27年度 新目標値
健康指標	むし歯のない幼児の割合 ※1	3歳児	78.4%	83.5%	B	90%以上	→
	一人あたり平均むし歯数 ※2	12歳児	1.1本	1.0本	A	1本以下	→
	歯科健康診査における一人 あたりの現存健全歯数 ※1	成人	12.1本	13.0本	A	増加	14本以上
行動指標	歯間部清掃用具の使用を する人の割合	30歳代	15.5%	24.0%	B	50%以上	→
		40歳代	24.5%	23.4%	C	50%以上	→
	定期的に歯石除去や歯面 清掃を受けている人の割合	60歳代	46.0%	44.7%	C	増加	60%
	定期的に歯科健診を受けて いる人の割合	60歳代	22.2%	21.3%	C	増加	40%
	喫煙と歯周病の関わりにつ いて知っている人の割合	成人	11.6%	24.8%	B	100%	→

※1 実績（基準年度の前年度実績）

※2 次世代育成支援行動計画

### 【目標達成状況】

歯の健康は、2指標が目標達成、3指標が改善、3指標が横ばい・悪化しており、あまり改善が進まなかった分野であると言えます。「むし歯のない幼児の割合」の増加、「一人あたり平均むし歯数（12歳児）」の減少がみられ、幼児期、学童期でのむし歯対策の効果がみられます。しかし「歯間部清掃用具の使用をする人の割合（40歳代）」「定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合（60歳代）」「定期的に歯科健診を受けている人の割合（60歳代）」は横ばい・悪化となっています。その年代にターゲットを絞るなどしながら、歯の健康に関する意識啓発などを進めていく必要があります。

	目標達成	改善	横ばい・悪化	合計
指標数	2	3	3	8
割合	25%	37.5%	37.5%	100%

## (7) 健康管理

種類	指標	対象	H17年度 基準値	H22年度 実績値	判定 区分	H27年度 目標値	H27年度 新目標値	
行動指標	特定健康診査	津島市国民健康保険加入者(40歳以上74歳未満)	25.1%	28.8%	—	—	70%	
	健(検)診を定期的(1年に1回)に受けている人の割合	健康診査	成人	65.3%	89.8%	A	増加	90%
		胃がん		17.5%	22.9%	A	増加	50%
		大腸がん		21.7%	19.4%	C	増加	50%
		肺がん		12.6%	15.6%	A	増加	50%
		乳がん(女性)		17.5%	41.5%	A	増加	50%
		子宮がん(女性)		24.3%	44.1%	A	増加	50%
		前立腺がん(男性)		10.6%	7.1%	C	増加	50%
		歯周疾患		22.2%	16.7%	C	増加	50%

### 【目標達成状況】

健康管理は、5指標が目標達成、3指標が横ばい・悪化となり改善が進んだ分野と言えます。特に女性特有のがんについては大幅な改善がみられます。しかし、近年、死亡数が増加傾向にある大腸がんの検診受診率が横ばい・悪化となっているため、前立腺がんや歯周疾患など他の横ばい・悪化の検診とあわせて、周知・啓発を行っていくことが必要です。

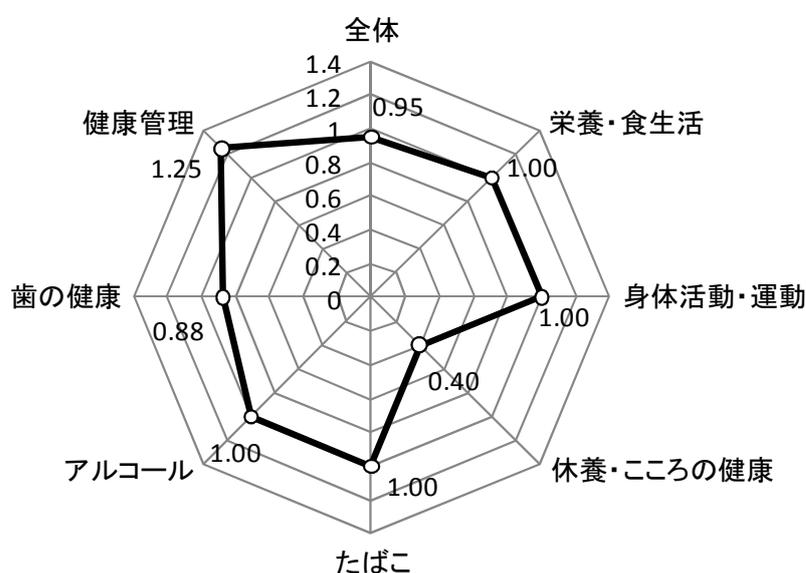
	目標達成	改善	横ばい・悪化	合計
指標数	5	0	3	8
割合	62.5%	0%	37.5%	100%

## (8) 目標達成度評価のまとめ（総合評価）

目標達成度を点数化すると、全体では、0.95ポイントとなっており、基準の1ポイントに対し、わずかに及んでいません。1ポイントに達している分野は「栄養・食生活」「身体活動・運動」「たばこ」「アルコール」「健康管理」で、7分野中5分野が基準に達しています。

「休養・こころの健康」「歯の健康」が基準に達しておらず、特に「休養・こころの健康」は0.40ポイントと最も低い達成度となっています。睡眠・休養の確保など、こころの健康の充実に向けた、重点的な取り組みが求められています。

また、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「たばこ」の分野は、生活習慣病対策の大きな柱として位置づけ、今後の目標達成に向けて、食育の取り組みや「健康管理」分野の特定保健指導と連携し、対策を進めていくことが必要です。



※『目標達成』が2ポイント、『改善』が1ポイント、「横ばい・悪化」が0ポイントとし、各分野の平均点を算出しています。

※評価の見方は、最大が2ポイント（すべて「目標達成」の場合）であり、中間評価では、1ポイントが基準となります。

## 第4章 各分野の取り組み

### 1. 栄養・食生活

《取り組み目標》

**正しい食生活習慣を身につけます。**

#### 健康上の着眼点

##### 現 状 ・ 課 題

- ・健康のために食事に気をつけている人の割合は58.9%ですが、適切な食事内容量を知っている人は40.7%となっています。「食」に関して正しい情報を提供する必要があります。
- ・20歳代の朝食欠食率は、他の年代に比べて男女ともに高くなっていますが、男性は改善傾向、女性は悪化傾向にあります。また、20歳代はバランスよく食事をする割合が低く、女性はやせ型の体型が増加しています。子どもの頃から「食」に関する知識の提供と家庭への啓発が必要です。
- ・団らんしながら食事をする人は、全体の60.8%となっています。50～60歳代では、団らんの機会が少なくなっており、中でも60歳代女性が最も少なくなっています。あわせてバランスよく食事をする割合も低くなっています。全世帯の1割が高齢者の一人暮らし世帯であり、老人クラブなど地域とのかかわりの中で食事を楽しむ機会を増やす必要があります。

##### 施 策 の 方 向

- ・適量でバランスのよい食事や規則正しい食習慣の重要性、食の楽しさを知る機会を提供する。

## 取り組みについて

### 市民の取り組み

- ・適量でバランスのよい食事をする。
- ・朝食をしっかり食べる。
- ・適正体重を知り、無理なダイエットはしない。
- ・家庭、友人と楽しく食事をする機会を増やす。

### 行政・関係機関の役割

内 容
<b>●食に関する情報提供</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・広報等で食生活に関する具体的な情報（バランスのよい献立、食に関するコラム）の紹介</li><li>・食生活に関する講習会等のPRの強化</li><li>・「給食だより」等の保護者への配布による食育の推進</li><li>・広報・健診・相談・市民講座等の様々な機会における適正体重についての情報提供</li></ul>
<b>●栄養、食生活に関する学習機会の提供</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・食生活に関する講習会の充実</li><li>・栄養士による相談の実施</li><li>・親子・高齢者・世代間の料理教室、食事会の実施</li></ul>

### 具体的な取り組み

事業名	事業概要	担当課
栄養講座	市民が、生活習慣病予防のため健康的な食生活に関心を持ち、食生活を見直すことを目的とした管理栄養士・保健師の講話や調理実習	健康推進課
離乳食教室	乳幼児の保護者が、離乳食や幼児食についての基礎的な知識を身につけ、乳幼児に適した食事をつくることを目的とした管理栄養士による講話	健康推進課
栄養相談	家庭における健康管理に役立てるための食生活に関する個別相談	健康推進課

## 食育の取り組み

＜全年代＞

### 目標

一日3食、規則正しい食習慣を身につける  
バランスよく適量食べる  
家族で楽しく食事をする

### ライフステージ別の食育の取り組み

＜乳幼児期＞

0～5歳

### 目標

食生活の基礎をつくる

- ・離乳食・幼児食は食材の味を活かし薄味にする。
- ・良く噛んで食べられるよう、噛む力に合わせた食事にする。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど食事のマナーを身につける。

＜青少年期＞

6～17歳

### 目標

学びや経験を通して、食への関心を広げる

- ・早寝早起きをし、朝食を必ずとる。
- ・食事の大切さと栄養について学ぶ。
- ・農業体験等を通して生産者への感謝の気持ちを深め、食の大切さを学ぶ。
- ・家庭で料理の手伝いをする。
- ・適正体重を維持する。

＜青年期＞

18～29歳

### 目標

食生活を自己管理する

- ・朝食を必ずとり、毎日野菜・果物を食べる。
- ・一人暮らしになったら、自炊を心がける。
- ・外食をする場合は、野菜を積極的にとる。
- ・適正体重を維持する。
- ・暴飲・暴食を避ける。

＜壮年期・中年期＞

30～64 歳

目標

正しい食生活を実践し子ども達に教える  
食生活を見直し生活習慣病を予防する

- ・子どもの朝食の欠食・孤食を避ける。
- ・適正体重を維持する。
- ・脂質や塩分の多い食事に注意する。
- ・アルコール・間食は適量にする。
- ・地元の農産物や旬の食材を積極的に食事に取り入れる。

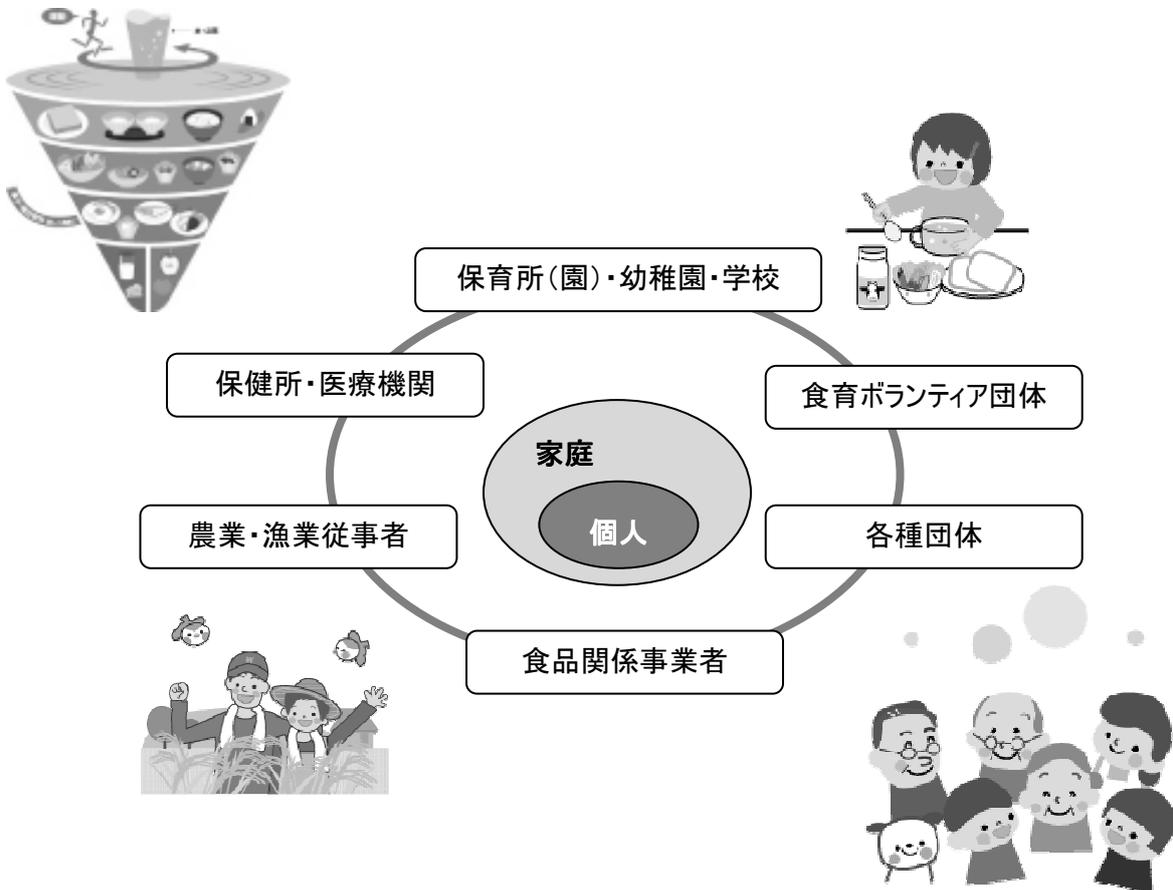
＜高齢期＞

65 歳以上

目標

食を楽しみ、食文化を次世代へ伝える

- ・主食だけに偏らず、主菜・副菜もしっかり食べる。
- ・家族や友人と一緒に食事を楽しむ機会を増やす。
- ・地域での交流を通じ、食文化・伝統食などの調理技術を次世代へ伝える。



## 2. 身体活動・運動

### 《取り組み目標》

**運動を習慣化します。**

### 健康上の着眼点

#### 現 状 ・ 課 題

- ・ 日頃から健康のために意識的に体を動かす人の割合は 25.4%で、前回調査（平成 17 年）の 24.4%よりわずかに高くなっています。女性の 30 歳代は、日頃から意識的に体を動かす人の割合が、前回調査の 20.8%よりも減少し、13.0%と最も低い状況です。健康な体を維持するために、運動のもたらす効果や重要性について理解し、日常生活の中でできるだけ体を動かすことを心がける必要があります。
- ・ 定期的な運動習慣がない人の理由は、「忙しい」が 55.3%と最も高く、次いで「運動がきらい」、「運動方法がわからない」、「仲間がない」となっています。自分にあった運動を楽しみながら行うことができるよう、活動場所や仲間づくりなど運動習慣を身につけるための環境づくりを進める必要があります。
- ・ 肥満者の割合は、男性では 30 歳代、40 歳代、50 歳代で高く、女性では 40 歳代、50 歳代、60 歳代で高くなっています。また、男性の場合は、日頃から運動をしない割合の高い年代で、「肥満」の割合が高くなっています。定期的な運動習慣のない理由は、女性の 60 歳代で「健康上の問題」が高くなっています。生活習慣病予防や介護予防のため、自分に合った運動に取り組む必要があります。

#### 施 策 の 方 向

- ・ 個々に合った運動ができるよう支援していく。
- ・ 運動を実行するためのきっかけづくりを行う。
- ・ 運動の習慣化に向けた支援をしていく。

## 取り組みについて

### 市民の取り組み

- ・体を動かす楽しさやコミュニケーションの楽しさを見つける。
- ・自分の体に関心を持ち、今の状態に合った運動をする。
- ・日ごろの生活の中で、意識的に体を動かす機会を増やす。

### 行政・関係機関の役割

内 容
●運動に関する情報提供 <ul style="list-style-type: none"><li>・身近な運動施設等の紹介</li><li>・運動の講座・スポーツイベント等のPRの充実</li><li>・運動の効果・運動方法に関する知識の普及</li></ul>
●運動に取り組む機会の提供 <ul style="list-style-type: none"><li>・運動や地域活動の場の充実</li><li>・生活習慣病や介護予防のための運動指導の実施</li><li>・運動指導者の育成促進・活動支援</li></ul>

### 具体的な取り組み

事業名	事業概要	担当課
各種教室・講座 ・相談	健康に関する知識を得て、日常生活の中で自分に合った運動を取り入れられることを目的とした講話や運動実習	健康推進課 保険年金課 高齢介護課
スポーツ フェスティバル IN TSUSHIMA	気軽にスポーツに参加できる環境を提供し、ニースポーツを体験するイベント	社会教育課
学校体育施設開放	運動の場の提供を目的とし、学校の空き時間に体育館やグラウンドなどの施設を開放する事業	社会教育課

### 3. 休養・こころの健康

#### 《取り組み目標》

**豊かなこころを育み、自分に合った休養法を持ちます。**

#### 健康上の着眼点

##### 現 状 ・ 課 題

- ・ ストレスを感じている人は全体の 79.0%であり、男性の 75.2%に比べて、女性は 82.0%と高くなっています。どの年代においても、「おおいに感じる」の割合が前回調査より増加しています。自分なりのストレス解消法を持っていない人は男性に多く、さらに男性の 9.0%は身近な相談者がいません。日ごろから、趣味や生きがいを持つなど、自分に合ったストレス解消法やこころの健康づくりについて周知・啓発をしていく必要があります。また、相談できる人や場所が必要です。
- ・ 十分な睡眠をとれていない人は 48.7%であり、前回調査の 46.1%よりわずかに増加しています。30 歳代から 50 歳代で十分な睡眠をとれていない人は、50.0%を超えています。眠りを助けるために睡眠補助品やアルコールを使う人は 19.3%となっています。睡眠補助品やアルコールを使わない、十分な睡眠や休養をとることへの支援が必要です。

##### 施 策 の 方 向

- ・ 「こころの病気」、「休養の取り方」、「自分に合ったストレス解消法」などの知識普及を図る。
- ・ 相談窓口の充実や相談体制強化を図る。

## 取り組みについて

### 市民の取り組み

- ・自分に合った趣味や生きがいを持つ。
- ・こころの病気やストレスへの正しい知識を持つ。
- ・自分で解決できないことは専門機関に相談する。
- ・規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとる。

### 行政・関係機関の役割

内 容
●こころの健康づくりに関する情報提供 <ul style="list-style-type: none"><li>・学校・家庭・地域で困ったときに相談できる窓口・機関・施設の情報提供</li><li>・ストレスチェックやストレス解消法などについての情報提供</li><li>・うつ病など、こころの病気に関する正しい知識の普及</li></ul>
●こころの健康づくりに関する学習機会の提供 <ul style="list-style-type: none"><li>・こころの健康づくりに関する講座等の実施</li><li>・ストレス解消法の指導</li></ul>

### 具体的な取り組み

事業名	事業概要	担当課
出前講座	市内各所における「こころの健康づくり」についての講座	健康推進課
地域自殺対策緊急強化基金事業	自殺やうつ病などについての正しい知識や、こころの不調に気づいたときの対応方法等についての普及・啓発	福祉課
こころの健康相談	ストレスや心身の健康に関する個別相談	健康推進課

## 4. たばこ

### 《取り組み目標》

**未成年者はたばこを絶対に吸わない。  
たばこの害を知り、禁煙・分煙・防煙に努めます。**

### 健康上の着眼点

#### 現 状 ・ 課 題

- ・ 成人の喫煙率は 24.8%で前回調査に比べ、あまり変化はありません（前回調査 25.4%）。男女別にみると、男性の喫煙率は低下していますが、女性の喫煙率は上昇しています。喫煙が健康に及ぼす影響についての知識を普及し、成人の喫煙率を下げる必要があります。
- ・ 喫煙者のうち、たばこをやめたいと思っている人が半数以上を占めています。禁煙希望者に対する支援を強化する必要があります。
- ・ 喫煙は本人だけでなく、受動喫煙によって周囲の人の健康にも大きな影響を及ぼします。喫煙者は周囲の人の健康に配慮し、禁煙・分煙を徹底する必要があります。
- ・ 未成年者の喫煙は健康への影響が大きく、また喫煙が習慣化しやすくなります。未成年者の喫煙を防止するための教育・指導が必要です。

#### 施 策 の 方 向

- ・ 未成年者の喫煙防止対策を進める。
- ・ 禁煙希望者に対する支援を充実する。

## 取り組みについて

### 市民の取り組み

- ・喫煙が体に及ぼす影響について正しく知る。
- ・喫煙が胎児に与える影響を十分理解し、妊娠前からの禁煙に努める。
- ・喫煙の際には、受動喫煙の防止を心がける。

### 行政・関係機関の役割

内 容
●喫煙が健康に及ぼす影響についての情報・学習機会の提供 <ul style="list-style-type: none"><li>・喫煙・受動喫煙が健康に及ぼす影響についての広報等による情報提供</li><li>・喫煙が及ぼす妊婦・胎児への影響についての情報提供、妊婦教室の実施</li><li>・学校での喫煙防止教育の実施</li><li>・喫煙が及ぼす影響についての未成年者への指導・啓発</li></ul>
●禁煙・分煙化の推進 <ul style="list-style-type: none"><li>・公共の場・職場・レストランなどでの禁煙・分煙に向けた啓発</li></ul>
●禁煙希望者への支援 <ul style="list-style-type: none"><li>・禁煙希望者のための禁煙方法についての情報提供と支援</li><li>・医療機関等での禁煙サポートなどの指導・啓発</li></ul>

### 具体的な取り組み

事業名	事業概要	担当課
広報・啓発	たばこについての正しい知識の普及・啓発	健康推進課
思春期事業	市内小中学校児童・生徒及び保護者等に対する喫煙防止教育	健康推進課
禁煙個人指導 (個別健康教育)	禁煙希望者に対し、自分に合った禁煙方法等を個別で行う指導	健康推進課

## 5. アルコール

### 《取り組み目標》

**未成年者や妊婦は飲酒しない。  
飲酒者は節度ある適度な飲酒を心がけます。**

### 健康上の着眼点

#### 現 状 ・ 課 題

- ・ 未成年者で飲酒したことがある人の割合は、50.8%（平成 17 年）となっています。未成年の飲酒が心身に及ぼす影響について周知を図っていく必要があります。
- ・ 節度ある適度な飲酒について知っている人の割合は、47.0%となっています。また、1 日に飲むお酒の量が純アルコール量 60g を超える人は、男性の 23.1%となっています。多量のアルコール摂取が心身に及ぼす影響について周知を図っていく必要があります。

#### 施 策 の 方 向

- ・ 未成年者や妊婦の飲酒防止対策を進める。
- ・ 節度ある適度な飲酒に関する知識の普及を図る。

※節度ある適度な飲酒：1 日平均純アルコールで約 20g 程度の飲酒

お酒の種類	ビール 中ビン1本 500ml	清酒 1合 180ml	ウイスキー・ ブランデー ダブル 60ml	焼酎（25度） 1合 180ml	ワイン 200ml
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	21g	20g	19g

注）主な酒類の換算の目安

## 取り組みについて

### 市民の取り組み

- ・ 未成年者はお酒を飲まない。また、未成年者にはお酒を飲ませない。
- ・ 妊娠中、授乳期間はお酒を飲まない。
- ・ 飲酒者は節度ある適度な飲酒を心がける。

### 行政・関係機関の役割

内 容
<b>●飲酒が心身の健康に及ぼす影響についての情報提供</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 未成年者や妊婦の飲酒が及ぼす影響についての情報提供</li><li>・ 節度ある適度な飲酒に関する情報提供</li></ul>
<b>●多量飲酒者のためのサポート</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 多量飲酒者への健康教育、相談体制の整備</li><li>・ アルコール依存症者に対する断酒会や病院などの相談窓口の情報提供</li></ul>

### 具体的な取り組み

事業名	事業概要	担当課
特定保健指導 (動機づけ・ 積極的支援)	特定健診受診後、リスクのある人に対する生活習慣の改善を目的とした保健指導	保険年金課
健康相談	アルコールによる健康被害などに関する相談	健康推進課
ガイドブックの配布	施設や患者会等の情報を掲載したガイドブックの配布	福祉課

## 6. 歯の健康

### 《取り組み目標》

**歯の健康づくりに取り組み、8020をめざします。**

### 健康上の着眼点

#### 現 状 ・ 課 題

- ・定期的に歯科受診をしている割合は全体の19.9%で、前回調査の15.5%より高くなっています。歯の健康を保つために、かかりつけ歯科医などでの定期的な歯科健診が必要です。
- ・80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合は10.4%（平成22年）です。8020をめざすために、むし歯や歯周病を予防することが大切です。正しい歯みがきの習慣を身につける必要があります。
- ・喫煙と歯周病の関連について知っている人の割合は24.8%と、前回調査の11.6%よりも高くなっていますが、さらなる歯の健康に関する知識の普及が必要です。

#### 施 策 の 方 向

- ・定期的な歯科健診の受診をしやすい環境を整える。
- ・歯みがきの大切さについての指導を行う。
- ・むし歯や歯周病に関する知識の普及を進める。

## 取り組みについて

### 市民の取り組み

- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受け、不調を感じたら早めに受診する。
- ・むし歯・歯周病に関する正しい知識を得て、正しい歯のみがき方を身につける。
- ・8020運動について正しく理解する。

### 行政・関係機関の役割

内 容
<b>●歯の健康づくりに関する情報提供</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯科健診等の実施のPRの充実</li> <li>・ 歯の健康づくり得点<sup>*</sup>の普及・啓発</li> <li>・ 8020運動の普及・啓発</li> </ul>
<b>●歯の健康づくりに関する学習機会の提供</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯の健康づくりに関する講座等の実施</li> <li>・ 歯みがきや補助清掃具についての歯科指導の充実</li> <li>・ むし歯・歯周病についての教育機会の充実</li> </ul>
<b>●歯の健康管理についての支援</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保育所（園）・幼稚園・学校における食後の歯みがき指導や歯みがきタイムの実施</li> <li>・ 歯科健康診査の充実</li> <li>・ 歯の健康づくりを推進するための関係機関との連携強化</li> </ul>

※8020の達成に向けた口腔・歯科の健康度・健康習慣など10項目からなるチェック項目

### 具体的な取り組み

事業名	事業概要	担当課
元気かむカム教室	高齢者に対する飲み込みをよくするための指導	高齢介護課
歯科健康診査	成人に対する歯科健康診査	健康推進課
保育所における歯みがき指導	口の衛生状態の保持、歯みがきの習慣化を目的にした食後のブラッシングなどの指導	児童課

## 7. 健康管理

### 《取り組み目標》

**自分の健康に関心を持ち、定期的な健診の受診を心がけます。**

### 健康上の着眼点

#### 現 状 ・ 課 題

- ・過去1年間に健康診査やがん検診を受診した割合は、全体で73.0%となっており、そのうち健康診査を受けたと答えた割合は89.8%（男性95.6%・女性84.6%）となっています。子宮がん検診は44.1%、乳がん検診は41.5%と高くなっていますが、胃がん検診は22.9%、大腸がん検診は19.4%、肺がん検診は15.6%と低いため、検診受診の必要性について周知・啓発をしていく必要があります。
- ・検診などを受診していない理由は、「面倒だから」が40.0%、「忙しいから」が35.6%、と高くなっており、受診しやすい体制づくりを進めていく必要があります。
- ・メタボリックシンドロームという言葉を知っている人の割合は、96.6%と非常に高くなっていますが、そのうち、言葉を知っていても意味は知らない人は22.0%となっています。今後、メタボリックシンドロームについて周知・啓発をしていく必要があります。
- ・生活習慣病への不安は高齢になるにつれて高くなっており、安心して健康生活を送るためには、幼少期から正しい生活習慣を身につけておくことが必要です。

#### 施 策 の 方 向

- ・生活習慣病予防や重症化の防止のために、健康診査による早期発見・早期治療の大切さを理解し、個人の健康意識の向上を図る。
- ・健診（検診）受診者を増やし、事後指導へ結びつける。

## 取り組みについて

### 市民の取り組み

- ・自分と家族の健康状態に気を配り、日頃から体重・血圧などを測定し、自己チェックする。
- ・健康に関心を持ち、健康教室などに積極的に参加する。
- ・生活習慣病予防や重症化を防ぐために特定健康診査やがん検診などを定期的に受診する。
- ・「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬局」を持つ。

### 行政・関係機関の役割

#### 内 容

#### ●健康管理に関する支援

- ・健康づくり・健診事業に関する情報提供
- ・生活習慣病予防についての知識の普及
- ・メタボリックシンドロームに関する知識の普及
- ・自己管理のための相談・指導体制の整備
- ・特定健康診査・がん検診等の体制の整備・充実
- ・特定保健指導・健診の事後指導の充実
- ・身近な「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬局」を持つ事の必要性の啓発と情報提供

### 具体的な取り組み

事業名	事業概要	担当課
「みんなで作ろう健康つしま」の啓発	市民の健康生活を守るためのキャッチフレーズの周知・啓発	健康推進課
健康講座	健康的な生活を送れるよう、疾病や予防について啓発する講座	健康推進課
特定健康診査・各種健診（検診）事業	生活習慣病予防を目的とした、健康増進法等に基づく健康診査、各種がん検診	保険年金課 健康推進課

# 第5章 計画の推進

## 1. 計画の推進に向けて

本計画の主旨をより多くの市民に対して、普及・啓発・周知を図ることにより、市民一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組むことの重要性を理解し、健康づくりへの関心と理解を深め、実践することが何よりも重要となってきます。

一方で、健康づくりに関する正しい情報の提供、健康づくりのための環境を整備するなど、社会全体として市民一人ひとりを側面的に支援することにより、個人の努力がかけがえのない大きな財産（健康）となって返ってきます。

そのため、施策の推進にあたっては、市民の主体的な取り組みと行政などの各関係機関の果たすべき役割を明確にするとともに、具体的な行動目標に向けて、それぞれが積極的・効果的に進めることが必要です。

### （1）計画の周知

本計画は、ヘルスプロモーションの考え方にに基づき、市民・関係機関・行政が連携して、市民の健康づくりを推進していくことを目的に策定しています。

これからの健康づくりは、市民自らが主体的に取り組む、実践していくことが大変重要となります。市民の健康をサポートしていく上でも、本計画の趣旨や内容、健康づくりの考え方・方法などについて広報やホームページなど多様な手段を用いて周知を図り、自主的な取り組みの促進と健康管理意識の高揚を図ります。

### （2）人材の確保

健康づくりを推進するための専門職を確保するとともに、その資質の向上に努めます。

また、地域で活躍されている食生活改善推進員、健康づくりに関連するボランティア団体などに対する支援に努め、人材の確保や活動の促進を図ります。

### （3）関係機関との連携体制の充実

個人の健康づくりを支援するため、保健・医療・福祉・教育、企業、ボランティア団体などが、相互の連携を強化し、共通の基盤づくりを推進します。

## 2. 推進体制

---

本計画では、健康づくりのための環境整備やみんなで健康づくりに取り組むことを目標としています。

一人ひとりの主体的な取り組みにあわせて、生活習慣の改善を行いやすくするために、地域・職場・企業・ボランティアなどを対象に様々な働きかけを推進し、それぞれの特性を活かして健康づくりのための支援ができる環境を整備することが重要となります。

そのために市民や関係機関に期待される役割は次のようなことが挙げられます。

### (1) 市民（個人）

健康づくりを推進する主役は市民自身です。一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」といった気持ちで自らの生活習慣を見直し、「こころ」と「からだ」にとって健康的な生活習慣を身につけることが必要です。そして、生涯を通じた健康づくりを実践するために、健康づくり運動や市で実施している各種施策などに関心を深めることも大切です。

### (2) 家庭

家庭は、健康的な生活習慣を築き、生涯を通じて影響を及ぼす大切な場です。また、家族にとってやすらぎの場となるような家庭環境が求められます。

### (3) 地域

地域は、家族以外の人々と生活する身近な場であり、家庭と同様に生涯を通じて影響を及ぼします。特に乳幼児、学童、高齢者や主婦など地域との関わりが深い人にとっては多大な影響がある場ともいえます。

地域によって社会環境が様々なことから、子ども会、老人クラブ、スポーツクラブなど地区の団体との連携を図りながら、より健康的な地域づくり・まちづくりを進めることが期待されます。

### (4) 保育所（園）・幼稚園・学校

保育所（園）・幼稚園・学校は、通園・通学する子どもたちにとって多くの時間を過ごし、いのちや健康の大切さを学ぶことができる場です。

そのような場を活用することにより、生涯を通じて自らの健康を管理し、改善していくための資質や能力を育てる役割が期待されます。

## (5) 企業・事業所

企業は、勤労者の健康づくりを支援するために定期的な健康診断や事後指導の実施などにより、組織全体での健康管理を行い、労働環境を改善することが求められます。

## (6) 医療機関等

医師会・歯科医師会・薬剤師会などの関係機関は、健康の問題に対して専門的な見地から技術や情報の提供ができます。特にかかりつけ医・歯科医などについては、病気の治療にとどまらず、病気の発生予防にも大きな役割を担うことが期待されます。また、薬局・薬剤師などについては、医薬品の適正な使用や健康に関する相談、情報提供などの役割が期待されます。

## (7) ボランティア団体・NPO

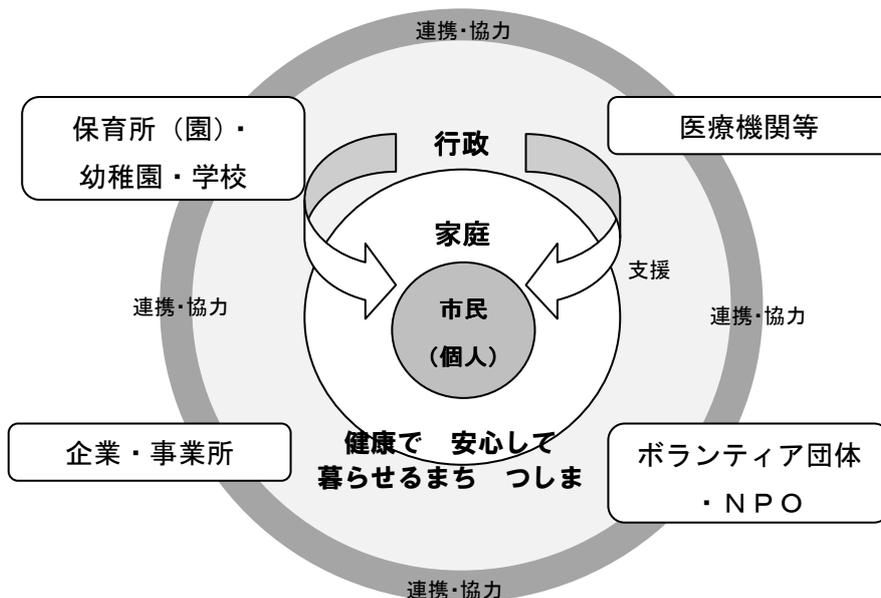
市内では、保健・福祉・教育・スポーツなど様々な分野でボランティアやNPOが活躍しています。

行政をはじめとする関係機関の支援に加え、よりきめ細やかな健康づくりを推進するために、さらなるボランティアの力が求められています。

## (8) 行政

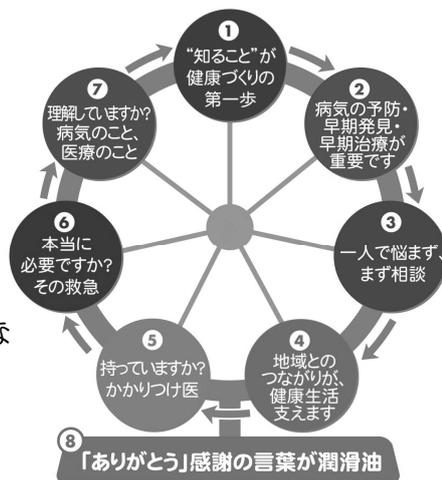
市民一人ひとりの健康づくりの推進を図るため、必要な情報の収集や関係機関などと連携を図りながら、質の高い保健サービスの提供に努める必要があります。

また、健康づくりに関する確かつタイムリーな情報を提供し、市民の健康意識の向上を図り、普及・啓発活動を推進するとともに、健康関係施設を活用することにより、さらなる地域活動組織の支援をはじめ、様々な健康づくり事業の推進を図ります。



# みんなでつくろう 健康つしま

“みんなでつくろう 健康つしま”を合言葉に積極的な取り組みを行っていきます。



## ＜市民一人ひとりに理解・実践していただきたいこと＞

## ＜津島市の取り組み＞

### ①“知ること”が健康づくりの第一歩

- 積極的に情報を集めて、知識を高めましょう
- 自分と家族の健康状態に気を配りましょう

積極的な情報提供に努めます。

### ②病気の予防・早期発見・早期治療が重要です

- 身体状況にあった健康目標を持ちましょう
- 適度な運動、規則正しい生活、ストレスをためないように心掛けましょう
- 予防接種、健康診断を受けましょう

情報提供や、予防接種・健康診断などの各種事業の充実に努めます。

### ③一人で悩まず、まず相談

- 心配事・悩み事を整理してみましょ
- 一人で抱え込まず、だれかに相談してみましょ

相談窓口の周知などを通じて、問題解決のお手伝いをします。

### ④地域とのつながりが、健康生活を支えます

- 近所付き合いを大切にしましょう
- 積極的に地域と係わりを持ちましょう
- 地域の支え合い活動を大切にしましょう

地域活動の紹介や、支え合い事業の推進を図ります。

### ⑤持っていますか？かかりつけ医

- それぞれの病院の役割を理解しましょう
- かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう

病院の機能分担について啓発するとともに、市民病院とかかりつけ医・かかりつけ薬局との連携を強化します。

### ⑥本当に必要ですか？その救急

- 救急時の家庭での対応方法を知りましょう
- 不要・不急の時間外受診は控えましょう
- 救急車をタクシー代わりに使うのはやめましょう

救急医療の使い方、緊急時の対応について周知します。

### ⑦理解していますか？病気のこと、医療のこと

- 地域医療は、医療スタッフの努力で支えられています
- 同じ病気でも、症状や反応は人によって違います
- 積極的に自分の健康状態を説明し、医療スタッフと充分に話し合うことが重要です

医療状況等について啓発するとともに、市民病院では、心かよう医療を目指しつつ、機能強化を図ります。

### ⑧「ありがとう」感謝の言葉が潤滑油

- 感謝の言葉が大切です  
家族、医療・介護スタッフ、ボランティア、地域の人たち…  
あなたの周りの人に「ありがとう」を伝えましょう

ほかの7つのキーワードを理解し、実践していくために欠かせないキーワード。