

第5章 6つの分野別取組と目標

第1節 食生活の充実（食育推進計画を含む）

基本目標：食事を楽しみながら健康な食生活を通して豊かなところと丈夫な身体をつくります

【現状と課題】

- 現代においては、朝食の欠食や濃い味付けを好むなど、生活様式が多様化し、市民の食生活も大きく変化しています。特に乳幼児から小学生までは、食べることの基本を身につける時期から食の自立へと移行していく大切な時期であり、この時期に培った食習慣や知識、体験が生涯を通して健康で豊かな食生活の基礎になります。
- 朝食については、「毎日食べている」と回答した人は、成人で82.1%、小学生で89.1%、中学生で77.1%となっています。小中学生の欠食の理由として「時間がない」、「食べたくない」との回答が多いことから子どもの食生活事情が多様化していることがうかがえます。
- 小中学生の野菜摂取状況は、毎食食べているのは小学生で50.2%、中学生で42.6%となっており、女子より男子の方がやや多くなっています。
- 調査前日に一人で夕食を食べた小学生は9.1%、中学生は14.7%と子どもの孤食についての問題があります。
- 身体状況をアンケートから算出したBMI（体格指数）で見ると、「標準体重」の方は67.9%、「肥満1度」以上の方は、23.4%となっており、4人に1人が肥満と判定されています。
- 健康、栄養については、「毎日排便があるように努力している」が最も高く、次いで「食べ過ぎに気をつけ、腹八分目を心がけている」、「栄養のバランスを考えて食事をしている」となっています。特に、「食べ過ぎに気をつける」、「栄養のバランスを考えて食事をしている」という回答の若年者は3～4割にとどまっており、正しい食事量などについての啓発が必要です。
- 野菜の摂取量については、「1日に1～2皿」と回答した人が63.2%と最も多く、国が推奨する1日350g以上（概ね1日に5皿以上）摂取が推察される人の割合は3.9%と、野菜不足が顕著になっています。
- 食育については、13.7%の人が「食育という言葉も意味も知らない」としており、食育に「関心がない」、「わからない」という回答は26.2%と、4人に1人が食育についての関心がないとしています。
- 地域で栽培された農産物を重視して選ぶ人の割合は、71.4%となっています。
- 外食の普及や地域行事の減少により、地域の伝統食が食卓にのぼる機会が少なくなっています。

【施策の方向性】

- 1 食生活は、乳幼児期から高齢期までの生涯を通して健全なところと身体づくりの基礎となります。ライフステージに応じた食生活や食行動、栄養摂取などの適切な知識を普及啓発するとともに、望ましい食行動や栄養の摂取が実践できるような施策が重要です。
- 2 食物循環や命の大切さを理解し、食物や命を大切にすることを育む施策を展開するとともに、地場産の食材を使用し、市の伝統料理を継承する取り組みを推進する必要があります。

【数値目標値】

目標指標		現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 34 度)
適正体重を維持している人の増加	20～60 歳代男性肥満者の割合	27.3%	20%※
	40～60 歳代女性肥満者の割合	23.7%	19%
	20～30 歳女性のやせの割合	13.8%	10%
いつも朝食をとる人の増加	成人	82.1%	100%に 近づける
	幼児	92.0%	
	小学生	89.1%	
	中学生	77.1%	
食事のあいさつをする子供の割合	小学生	92.4%	100%に 近づける
	中学生	81.5%	
バランスのとれた食事をとるように注意している人の割合		47.8%	70%
薄味に取り組んでいる人の割合		58.4%	60%
野菜を摂取するように注意している人の割合		89.8%	95%※
果物を積極的に摂取しようとしている人の割合		47.4%	60%※
一人で食事をする子どもの割合	朝食-小学生	38.0%	10%減少 0%に 近づける
	朝食-中学生	57.1%	
	夕食-小学生	9.1%	
	夕食-中学生	14.7%	
食育に関心を持っている人の割合	男性	44.3%	80%
	女性	71.0%	90%
低体重児出生数		11% (H28)	減少
肥満傾向児の割合	小学生男子	6.5% (H28)	5%
	小学生女子	4.9% (H28)	4%※
	中学生男子	6.4% (H28)	5%※
	中学生女子	5.9% (H28)	5%

※印は中間評価で現計画策定当時の目標を達成したため目標値を上方修正しました。

【行動目標】

1 自分自身の食生活に関心を持ち、食事から健康づくりをはじめよう

自分の食生活を見直し、ライフステージに応じた栄養バランスや、食事のとり方などを改善することは、健康な身体づくりを促し、健康寿命の延伸につながります。

食事の中でも、朝食は一日を活動的に過ごすための大切な食事です。朝食には、①睡眠中に下がった体温を上昇させる、②脳のエネルギー源（ブドウ糖）の補給、③胃腸が働き、便秘を予防するなどの役割があります。幼児期から朝食を食べる習慣を身につけましょう。

2 主食・主菜・副菜が揃った栄養バランスのよい食事をしよう

毎食、主食（ごはん・パン・めん類など）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）を揃え、特に不足しやすい野菜は積極的にとるように心がけましょう。また、一日に1回は果物や牛乳・乳製品をとりましょう。

栄養バランスのよい食事をとることは、健全なところと丈夫な身体をつくる基本となり、生活習慣病予防や介護予防につながります。

3 家族や仲間と会話をしながら食事を楽しむ機会をふやそう

「食」を通じたコミュニケーションは豊かなこころを育み、健全な精神の向上につながります。しかし、家族そろって食事をする機会が減少し、食事を一人で食べる（孤食）子どもが増加傾向にあることから、「食」を楽しむ環境づくりの重要性を普及啓発する必要があります。

また、「食育」に関心を持ち、家庭や学校などでその話をするすることで、命の大切さや食事のマナーを身につけることができます。

4 地産地消や安心・安全な食環境に関心を持とう

身近な場所で生産された安心できる食材の提供や選択する力を身につけることで、安心・安全な食を得ることができます。また、伝統料理を継承することで郷土愛や世代間交流を促すことができます。

5 素材の味をいかし、減塩・適塩を心がけよう

循環器疾患の予防には、塩分制限が欠かせません。子どもの頃から薄味に慣れることが大切です。また、調味料のかけすぎ、使い過ぎに注意し、めん類の汁を残すなど減塩・適塩を心がけましょう。

【市民一人ひとりの役割】

ライフステージ	内 容
妊娠期・乳幼児期 (0歳～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> 母体の健康と赤ちゃんの健やかな発育のために1日3回バランスよく食べましょう。 家族と一緒に食事を楽しみ、豊かなこころを育みましょう。 規則正しい食習慣を身につけましょう。 いろいろな食べ物を“見る”“触る”“味わう”など、五感を刺激する体験を通して、自分から進んで食べようとする力を育てていきましょう。
学童期・思春期 (7歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> 早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをつくりましょう。 1日3回、バランスの良い食事をとり、元気な身体をつくりましょう。 望ましい食事の量や栄養バランス、マナーを身につけましょう。 欠食や肥満、極端なやせ志向は将来の健康を損なうことを理解し、健全な食生活を実践しましょう。 農業体験への参加や、生産者との交流を通し、地域の産物への理解を深めましょう。 農産物の安全性や食物の廃棄、世界の食料事情にも関心を持ちましょう。
青年期 (20歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムを整え、毎日朝食をとり、一日を気持ちよくスタートしましょう。 バランスのよい食事を心がけ、食事を通じた健康づくりに努めましょう。 地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう。
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> 適正体重と健康維持を心がけ、バランスのよい適切な食生活を実践しましょう。 地産地消を意識し、地域の産物や、旬の食材を食生活に取り入れましょう。 地域の食材や食文化を次世代に伝えましょう。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> 毎食きちんと食べ、栄養バランスを考えた食事を楽しみましょう。 食事を通じた健康づくりに努めましょう。 家族や友人と一緒に食事をして、食べる楽しさを実感しましょう。

【地域の役割】

- 栄養の講座やイベントに地域の人たちと誘い合って参加し、健康的な食生活への関心を高めましょう。
- 家庭や学校などですすめる食育に協力しましょう。
- 積極的に子どもや保護者などに、食文化や食の礼儀作法を伝えましょう。
- 地域の農産物や旬の食材を広め、食生活に取り入れましょう。

【事業者の役割】

- 行政や地域が行うイベントに協力しましょう。
- 食育や地産地消を啓発しましょう。

【行政の役割】

ライフステージ	行政の取り組み	担当課
妊娠期～思春期 (20歳未満)	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦の体重増加不良が問題になることが増えているため、妊娠期の正しい体重管理について指導します。 ・食生活習慣や減塩の大切さなど乳幼児期に望ましい食生活について、乳幼児健診・相談時や保育所・幼稚園・子育て支援センターで、啓発・推進に努めます。 ・家庭や地域との連携による食育活動の充実を図ります。 ・「早寝・早起き・朝ごはん」のための正しい生活リズムを作るため、乳幼児健診や相談、教室などで、身体を使った遊びの具体案やスマートフォン、タブレットの弊害について啓発していきます。 ・アレルギー対策などの共通理解や体制整備の充実を図ります。 	指導課 こども課 保健推進課
青年期・壮年期 (20歳～65歳未満)	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防教室や、広報誌・ホームページなどで、正しい食生活についての知識の啓発を行います。 	健康保険課 保健推進課
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・出前いきいき教室や管理栄養士による講話・調理実習を行います。 	高齢福祉課
全市民	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスのよい食事について、栄養相談、広報誌、講演会、教室などを通して推進していきます。 ・食生活改善推進員と連携して、ライフステージに応じた望ましい食生活に関する情報提供を行います。 ・広報誌やホームページなどで「食育月間」、「食育の日」についての周知を行います。 ・成人の検診や乳幼児健診で、「食」に関するチラシを配付し、正しい情報を提供します。 	健康保険課 保健推進課

第2節 身体活動・運動の推進

基本目標：楽しく身体を動かし、日常生活の中で自分にあった運動をします

【現状と課題】

- 自動車や電車の普及、また、建物内においてもエレベーターやエスカレーターなどの利用により身体を動かす機会が減少しています。
- 適度な身体活動や運動は、健康の維持・増進、生活習慣病予防、こころの健康、生活の質の向上、高齢者の寝たきり予防に大きな効果が得られるため、市では、オリジナル介護予防体操（JOSO☆ハッピー体操）やウォーキングのためのヘルスロードの紹介をしていますが、認知度はあまり高くありません。
- 小学生の運動が嫌いという回答は14.3%となっています。また、中学生では、運動はしないという回答が9.7%となり、適度な運動について子どもの頃からの啓発が必要です。
- 健康の維持・増進のため、意識的に身体を動かしている人は46%にとどまり、半数以上はしていないと回答しています。性別では、女性、年代では、壮年期にしていないという回答が多くなり、健康維持のための適度な運動を行なう啓発が必要です。
- 1日の生活の中に運動を取り入れていない回答割合は、青年期で52.1%、壮年期で58.3%と働き盛り世代は運動をしていない傾向がうかがえます。運動ができない理由としては、「時間がない」、「運動が嫌い」という回答が多く、気軽にできる運動などを紹介し日頃の生活の中に運動を取り入れるライフスタイルにしていくことが重要です。
- ロコモティブ・シンドロームの認知度は、16.1%にとどまり、若い世代ほど認知度が低くなっています。



【施策の方向性】

- 1 適正な身体活動量を確保することは、生活習慣病の発症予防や改善に効果があるとともに、高齢者の健康づくりや介護予防につながります。日常生活のなかで気軽に楽しく運動ができるきっかけや環境づくりを推進することが大切です。
- 2 健やかな身体とこころを育むため、幼児期からの身体活動の必要性を普及啓発するとともに実践につながる支援を推進することが大切です。
- 3 健康寿命の延伸を目指して、元気で生活できるこころと身体づくりのために、年齢に応じた運動教室や体操などの普及及び継続できる環境整備を推進する必要があります。
- 4 「運動器の障がい」により要介護になるリスクが高いロコモティブ・シンドロームの周知に努め、若い時からの予防対策の推進が必要です。

【数値目標値】

目標指標		現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 34 度)
運動をしている人		46.9%	50%
運動をする時に一緒に運動する仲間がいる割合 (新)		33.9%	40%
ロコモティブ・シンドロームの認知度		16.1%	30%
常総市オリジナル介護予防体操 (JOSO☆ハッピー体操) の認知度		17.3%	30%
運動やスポーツを習慣化している子ども の割合	中学 3 年生	72.7%	80%※
運動が好きな小学生の割合 (新)	小学 6 年生	73.6%	90%
足腰に痛みのある高齢者の割合		51.3%	25%

※印は中間評価で現計画策定当時の目標を達成したため目標値を上方修正しました。
(新) は後期計画で目標を追加したものです。

【行動目標】

1 日常生活の中で、意識してあと 10 分歩こう

歩くことは、いつでも、どこでも、気軽にできる身体活動です。あと 10 分の歩行は、今よりも 1 日 1,000 歩程度多く歩くことになります。毎日の積み重ねが、心肺機能を向上させ、生活習慣病予防や改善に効果があります。

2 週 2 回、1 回 30 分以上の汗ばむ程度の運動をしよう

運動は、心肺機能だけでなく、筋肉や骨が強くなり、肥満予防やインスリンの量・働きを良くし、善玉コレステロールの増加とともに、ストレスの解消などにも効果があります。

3 気軽に運動を始めるきっかけをみつけよう

各種スポーツイベントや運動教室に積極的に参加することは、仲間づくりやストレス解消にも効果があります。仲間と運動に親しむことで健康な身体とこころを保持することができます。

【市民一人ひとりの役割】

ライフステージ	内 容
妊娠期・乳幼児期 (0歳～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・健やかな出産に備えて、体調に応じた身体活動を心がけましょう。 ・身体を動かす楽しみを覚えましょう。 ・遊びなどを通して、基礎体力をつけましょう。 ・「JOSO☆ハッピー体操」のリズムにあわせて、身体を動かしましょう。
学童期・思春期 (7歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・数多くの運動やスポーツを経験しましょう。 ・地域のクラブや部活動など興味や関心のあるスポーツを見つけ、運動する機会をつくりましょう。 ・「JOSO☆ハッピー体操」を学校や地域のクラブ活動などで実践しましょう。
青年期 (20歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分にあった運動を続けましょう。 ・生活の中で身体を動かすことを心がけましょう。 ・「JOSO☆ハッピー体操」を覚えましょう。 ・家族や友人と、ヘルスロードを歩いてみましょう。
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・歩く習慣を身につけ、運動不足を解消しましょう。 ・自分が楽しめる運動を見つけ、定期的に運動しましょう。 ・「JOSO☆ハッピー体操」を地域やグループなどで実践しましょう。 ・ヘルスロードを歩いてみましょう。また、新しいコースを提唱しましょう。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・趣味やボランティア活動の機会を生かし、積極的に外出しましょう。 ・筋力やバランス感覚を低下させないよう、体操や運動をしましょう。 ・「JOSO☆ハッピー体操」を習慣化しましょう。 ・ヘルスロードを歩いてみましょう。

【地域の役割】

- 気軽にできるラジオ体操・「JOSO☆ハッピー体操」などの運動教室を地域で開催しましょう。
- 地域で開催される運動教室などに地域の人たちと誘い合って参加しましょう。

【事業者の役割】

- 自動車を使わず、自転車などを利用する取り組みを推進しましょう。
- 階段の利用など業務中にできる運動を啓発しましょう。
- レクリエーションなどの運動を取り入れましょう。

【行政の役割】

ライフ ステージ	行政の取り組み	担当課
妊娠期～思春期 (20歳未満)	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診や各種相談時に、親子遊びや運動などの大切さについて助言指導します。 ・保育所・子育て支援センターでは、遊びの中で必要な身体活動を取り入れ、身体を動かすことの楽しさに気が付かせる支援をしていきます。 ・幼稚園では、夢中で遊ぶ活動から自主性・自立性など「幼児期に身につけたい36の動き」を意識した多様な運動能力の芽生えを支援していきます。 ・学校では、体育や部活動の充実を図り、体力づくりの一環であることを伝えていきます。 ・学校では体育科、保健・体育科の授業、保健指導を充実させ、児童生徒の体力づくりや身体づくりについての意識の向上を図ります。 ・学校では、武道授業の推進と安全指導の充実を図ります。 ・学校では、体力テストの結果を活用し、実態把握と対応策の確立にむけた体育経営の改善を図ります。 ・学校では、運動部活動を充実させるために、地域のスポーツ人材との連携協働した指導体制の整備を図ります。 ・高い技術・技能を有するスポーツ指導者の確保と支援を推進します。 ・運動のきっかけづくりとしてのスポーツ教室開催や身近にある地域スポーツ少年団などの支援を推進します。 	指導課 スポーツ振興課 こども課 保健推進課
青年期・壮年期 (20歳～65歳未満)	<ul style="list-style-type: none"> ・身近で安全なヘルスロードの紹介や充実を図ります。 ・各スポーツ施設において、民間の指定管理者との連携を図り、趣味や目的に応じ気軽に楽しくスポーツ活動に参加でき、継続できる機会を提供していきます。 ・健康体操教室などで、生活に運動を取り入れ、習慣化できるような運動を周知していきます。 	スポーツ振興課 健康保険課 保健推進課

ライフ ステージ	行政の取り組み	担当課
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・一般介護予防事業として、いきいき教室・足腰らくらく教室・出前いきいき教室・リズム体操教室・JOSO☆ハッピー体操普及事業などを行います。また、介護予防推進員の養成やシルバーリハビリ体操指導士の活動支援を行います。 ・高齢者の健康増進と体力向上を目的としたイベント（グラウンド・ゴルフ大会，市民歩く会）や事業（健康水泳教室，太極拳教室）を開催していきます。 ・保健指導の一環として，国民健康保険加入者などを対象に各種運動教室を開催します。 ・社会参加促進のため，ふれあいいきいきサロン活動に対して助成を実施していきます。 ・地域活動の充実・実施支援を行っていきます。 ・運動施設の利用促進を図ります。 	スポーツ振興課 社会福祉課 （社会福祉協議会） 高齢福祉課 健康保険課

第3節 休養・こころの健康の推進

基本目標：ストレスと上手につきあいながら、不安や悩みは相談して上手に解消します

【現状と課題】

- 人とのつながりの希薄化が指摘される中、人間関係や暮らし、仕事に対して強い不安や悩みを抱える人が増えています。
- 市では、市民が心身ともにより健康的な生活を送ることができるよう、精神科医による「こころの健康相談」などを実施し、こころの悩みの相談ができる機会を設けています
- 平成24年～平成28年度の死因状況を見ると、自殺者が5～13人おり、自殺予防の対策が求められています。
- 小学生の睡眠時間は、「7～8時間」が36.2%と最も多く、ほぼ同数で「8時間以上」となっていますが、中学生では「6～7時間」という回答が半数以上となっています。年齢が上がるに従い睡眠時間は減少傾向となっているので、子どもへの睡眠時間の必要性などを教育していく必要があります。
- 睡眠での休養は「あまりとれていない」、「全くとれていない」と回答した人は、約4割となっていることから、睡眠時間の確保と睡眠による休養をしっかりとる必要性などを周知していく必要があります。
- 睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、うつ病などのこころの病気の発症とつながることから睡眠や休養の重要性について周知していくことが求められています。
- 悩み事や心配事が「いつもある」小学生は7.0%、中学生は19.7%となっています。
- 家の人以外の悩みやストレスの相談先は、「いない」という小学生が18.2%、中学生が17.6%となっており、気軽に相談できる環境づくりを進めていく必要があります。
- 不安・悩み・ストレスについては、「大いにある」、「ある」と回答した人は、57.7%となっており、特に働き盛りの20歳～30歳代の7割以上、40歳～50歳の6割以上の方がストレスなどを抱えている状況であり、ストレスを抱えないための啓発が必要です。
- ストレス解消のために実行していることは、「テレビを見たり、音楽を聴く」が50.1%、以下「買い物や街をぶらつく」、「好きなものを食べる」、「趣味を楽しむ」と回答していますが、「特になにもしない」という回答も7.4%あります。
- ストレスの原因は、「仕事上のこと」の他、「家族のこと」、「人間関係のこと」が上位を占めていることから、身近な問題に対応する相談体制の充実や、相談窓口の周知が必要となります。
- 職場や日常生活の中で感じるストレスから生じるうつ病など、こころの病気について正しい知識の普及啓発、相談窓口のPRや相談体制の強化が求められています。



【施策の方向性】

- 1 こころの健康を保つために質の良い睡眠や自分にあったストレス解消法を身につけるため、休養やストレスなどに関する知識やストレス解消法などについて情報提供を行う必要があります。
- 2 いつでも、悩みやストレスを相談できる環境づくり、支援体制の充実を図ることが必要です。

【数値目標値】

目標指標		現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 34 度)
自殺者の減少		5 人 (H28)	減少
ストレスを感じている人の割合		57.7%	40%
ストレスの解消法を持っている人の割合	男性	87.4%	100%
	女性	91.7%	
睡眠が充分にとれていない人の割合		29.8%	20%
悩み事・心配事がある児童生徒の割合 (新)	小学生	39.2%	20%
	中学生	60.1%	30%
家の人以外に相談できる人がいない割合 (新)	小学生	18.2%	0%
	中学生	17.6%	0%
生きがいを感じている人の割合 (新)		70.4%	80%

(新) は後期計画で目標を追加したものです。

【行動目標】

1 上手にストレスを解消しよう

生活にメリハリをもたせ、ウォーキングや体操など適度に体を動かすことがストレスの軽減につながります。

2 十分な休養と余暇活動でリフレッシュしよう

休養には「休む」と「養う」の二つの意味があります。生活のリズムを整え、規則正しい食事と睡眠、そして適度な運動でストレスを解消し、リフレッシュすることができます。

3 気軽に相談できる仲間、窓口を見つけよう

現代社会は、様々なストレスを受けやすい環境に取り囲まれています。こころの健康づくりには、人との適切なコミュニケーションが大切です。家族や友人、地域の人々との関わりを通して、悩み事などを気軽に相談できる仲間を見つけることで自分の悩みや困り事を相手に伝えることができます。

また、市の役割として、様々な悩み事や心配事に対応した各種相談窓口の周知を推進します。

4 うつ状態に周囲が早く気づき、声をかけよう

こころの病は、自分で解決法を見つけられないのが特徴です。

本人だけでなく、家族や友人などがうつ状態のサインに早く気づくことで、適切な治療へとつなげられます。周囲の人が「どうしたの？」と一声かけることで、心配してくれる人がいることを知り勇気づけられるものです。また、専門相談や心療内科などへ受診するきっかけを作ることができます。

【市民一人ひとりの役割】

ライフステージ	取 り 組 み 内 容
妊娠期・乳幼児期 (0歳～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中・子育て中の不安や悩みは抱え込まずに相談しましょう。 ・親子で早寝・早起きの規則正しい生活習慣を身につけましょう。 ・親子のスキンシップを楽しみ、家族の団らんを大切にしましょう。
学童期・思春期 (7歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝・早起きを実践しましょう。 ・睡眠の大切さを知り、成長に必要な睡眠をとりましょう。 ・相談相手や仲間をもち、一人で悩まないようにしましょう。 ・辛いときには、誰かに助けを求めましょう。 ・家族や友人、地域との交流やさまざまな体験を通して、人との関わり方を身につけましょう。
青年期 (20歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・快眠を目指しましょう。 ・自分にあったストレスの対処方法をいくつか見つけましょう。 ・周囲と折り合いをつけながら、お互いの気持ちを伝え合えるようにしましょう。
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な睡眠をとり、疲れを翌日に残さないようにしましょう。 ・自分のこころの状態に関心を持ちましょう。 ・適切な専門機関を知り、深刻な悩みを一人で抱え込まずに相談しましょう。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝・早起きを実践しましょう。 ・睡眠障害やうつについて知りましょう。 ・生活リズムを整え、活動と休養のメリハリをつけましょう。 ・人との関わりを保ち続けましょう。

【地域の役割】

- 地域の人に参加できる交流会などを開催し、コミュニケーションを深めましょう。
- 近所の人とあいさつをしましょう。
- 子育て家庭や一人暮らし高齢者、閉じこもりがちな高齢者に声をかけ、地域で温かく見守りましょう。
- 気軽に相談できる関係を築き、お互いにこころの不調に気づきましょう。

【事業者の役割】

- 職場内でのコミュニケーションを深めましょう。
- 従業員の変化を見逃さず、相談できる体制を作りましょう。
- 行政が実施しているこころの相談などの啓発を行いましょう。

【行政の役割】

ライフ ステージ	行政の取り組み	担当課
妊産婦	<ul style="list-style-type: none"> ・安心して妊娠・出産・子育てができるような体制を整えるとともに、切れ目のない支援を行い、子育てしやすい環境づくりを目指します。 ・妊娠届時にアンケートを行い、不安の強い妊産婦などのハイリスク者に対し、早期から支援していきます。 ・スマートフォンやタブレットの過剰使用による弊害について、妊娠期から知識の普及を図ります。 ・乳幼児健診、相談などを通し、保健センター及び子育て支援センターの積極的な活用を促します。 	<p>こども課 保健推進課</p>
幼少期～思春期 (20歳未満)	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもや保護者の悩みなどに対して相談活動を行います。 ・関連機関と連携を図り、児童虐待対策を行います。 ・性教育などの教育活動を通し、生命の大切さや思いやりの心の習得を推進します。 ・児童が安全で保障された生活を確保するため家庭児童相談室を設置し、家庭児童相談員による相談や要保護児童世帯への訪問、指導業務、学校などと連携を図り児童の健全育成に努めます。 ・親子が気軽に集い、相互交流ができる場（子育て支援センター、三坂児童館、水海道児童センター、地域交流センター5F）を提供していきます。 ・必要に応じて家庭訪問など、個別の対応を行い、子育て不安の解消や虐待の未然防止に継続して取り組んでいきます。 ・のびのび子育て相談を充実させ、子育ての悩みを気軽に相談できる場を増やしていきます。 ・各関連機関において、子どもの健康に関する相談・支援の体制の充実を図るとともに、情報提供や支援の体制整備を充実していきます。 ・学校では、毎日を健康に過ごし身体をよりよく発育発達させるために生活のリズムを整え、早寝早起きを心がけ、毎日朝食をとり一日をより良い状態でスタートすることが大切と保護者に対し、助言を行います。 ・学校などにおける相談窓口の周知と連絡、連携を充実します。 	<p>指導課 学校教育課 生涯学習課 社会福祉課 こども課 保健推進課</p>

ライフ ステージ	行政の取り組み	担当課
青年期・壮年期・高齢期 (20歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・民生委員・児童委員は月に1回定例会を開催し、行政や関係団体からの協力依頼や周知、情報共有や事例研究などに努めます。 ・電話、面接、訪問などで、こころの相談をうけ、関係機関と連携しながらの支援につなげます。 ・健康教室・相談及び広報などで休養の必要性を啓発していきます。 ・健康教室や健康相談で生活習慣病と休養・睡眠など、生活習慣の関連について指導していきます。 ・出前講座において保健師、精神保健福祉士などの講話により休養・睡眠・メンタルヘルスについて啓発します。 ・こころの健康相談で専門医が市民の相談に応じ、適切な助言を行います。 	社会福祉課 高齢福祉課 健康保険課 保健推進課

第4節 歯・口腔の健康の推進（歯科口腔保健計画を含む）

基本目標：いつまでもおいしく食事ができる健康な歯を保ちます

【現状と課題】

- 学童期は、むし歯に加え、歯肉の炎症が始まる時期であり、きちんと汚れを落とす歯みがきが重要であるが、学年が上がるにつれ口腔清掃への関心が薄れ、毎食後の歯みがきができていない傾向にあります。
- 学校での歯科健康診査において、治療が必要といわれたが歯科医療機関を受診しなかった小学生は10.9%、中学生は19.1%となっています。予防や受診行動における意識の向上促進を図ることが必要です。
- 学校での歯科健康診査以外に歯科医療機関で定期的な歯科検診を受けている小学生は59.0%、中学生は40.4%に留まっています。学校での歯科健康診査のみでなく、定期的な歯科検診を受け、むし歯の予防や早期治療を行なうことが必要です。
- かかりつけ歯科医を持っている小学生は69.0%、中学生は56.1%となっており、気軽に歯や口腔について相談できるかかりつけ歯科医を持つことを啓発する必要があります。
- 歯みがきを「1日3回している」人は26.4%にとどまり、「していない」と回答した人もいます。むし歯予防のため、1日3回の歯みがきを習慣づけるよう啓発することが重要です。
- 自分の歯が「全部ある」と回答した人は、35.9%、年齢が高くなるに従い、回答割合が低くなっています。20歳代～50歳代で欠損している人もおり、若い世代から歯周病の予防や定期的な歯科検診による早期発見が必要な状況です。
- むし歯や歯周病予防などの歯科口腔保健対策については、ライフステージごとの特性を踏まえて、妊娠期・乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期に分けて総合的な取り組みを推進する必要があります。また、むし歯予防、歯周病予防及び歯の喪失防止に加え、咀嚼といった口腔機能の維持・向上を図るとともに、定期的な歯科検診や早期治療の必要性を普及啓発する必要があります。
- 高齢期においては、食物を噛み砕いたり、飲み込んだりする機能が低下しやすい傾向にあります。生活の質の向上に向けた口腔機能の維持を図るため、介護予防事業と連携した取り組みを推進する必要があります。



【施策の方向性】

- 1 自分の歯や口腔内に興味を持ち、歯や口腔内の健康を維持することの必要性を学校などを通して、普及啓発をする必要があります。
- 2 64歳で24本、80歳になっても20本以上自分の歯を残し、健康的な生活を維持することを目的とした「8020・6424運動」を推進するために、歯や口腔内に関する知識の普及啓発を積極的に行い、むし歯や歯周病予防、定期的な歯科健康診査に取り組む意識の向上と実践を支援することが大切です。
- 3 歯科、口腔内の健康と生活習慣病の関係について啓発を行う必要があります。
- 4 障がい者や介護を必要とする人が、歯科治療や定期的な歯科検診を受けやすい体制の整備を推進する必要があります。

【数値目標値】

目標指標		現状値 (平成29年度)	目標値 (平成34度)
むし歯のない子どもの割合	3歳児健診でむし歯のある幼児の割合	20.3% (H28)	14%
	12歳児の平均むし歯の本数	1.75本 (H28)	1本未満
歯や歯肉に自覚症状のある人の割合	20,30歳代で自覚症状のある人の割合	41.7%	25%
	40,50歳代で自覚症状のある人の割合	48.3%	
	60,70歳代で自覚症状のある人の割合	40.3%	
自分の歯で食べ物が食べられる人の割合	65～69歳で24本以上の自分の歯を持っている人の割合	46.2%	50%※
	80～84歳で20本以上の自分の歯を持っている人の割合	34.7% (介護保険アンケート)	40%※
噛み合わせ異常のある子どもの割合	3歳児健診で不正咬合がある幼児の割合	13% (H28)	減少
	中学生で不正咬合がある割合	2.9% (H28)	
咀嚼く機能に問題のない人を増やす	半年前と比べて固いものが食べにくくなった人の割合	28.9% (介護保険アンケート65歳以上)	減少
	半年前と比べて汁物などでむせやすくなった人の割合	19.0% (介護保険アンケート65歳以上)	

※印は中間評価で現計画策定当時の目標を達成したため目標値を上方修正しました。

【行動目標】

1 半年に1回以上の定期歯科検診を受け、歯と口腔の健康づくりに努めよう

歯の定期的な歯科検診を受けることで、異常の早期発見・早期治療や予防処置などができ、歯と口腔の健康な状態を保つことができます。

2 歯周疾患の予防に努めよう

歯周疾患は、歯の喪失原因の第1位であるとともに、糖尿病や心臓病、骨粗しょう症や肺炎など全身の健康に深く関係し、早産や低体重児出産のリスクを高めます。

また、喫煙との関係も大きく、喫煙習慣があると歯周疾患の発症・進行は、2～9倍になるといわれています。歯周疾患を予防することは健康な身体づくりの第一歩です。

3 64歳で24本、80歳で20本以上の歯を保つように努めよう (8020, 6424 運動の推進)

身体の健康を保ち、おいしく食べるには「歯」は欠くことのできないものです。しっかりと噛むことで唾液の分泌が促され、胃や腸での食物の消化吸収もよくなります。20本以上の歯があればほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、味わいながら食事を楽しむことができます。

また、噛むことで認知症や歩行障害を防ぐことができるとともに、唾液分泌が促され、唾液の効用（抗菌作用・老化防止・がん予防・消化作用など）が期待できます。

4 むし歯を作らないようにしよう

乳幼児期は、歯みがき習慣や規則正しい食生活など、基本的な生活習慣を身につける大切な時期です。また、歯の手入れやフッ化物の応用方法、おやつのととり方など正しい知識を習得し実践することは、生活習慣病予防に効果があります。

5 口腔内の手入れを習慣化し、正しい口腔ケアを身につけよう

ライフステージ毎の変化に応じた歯みがきの仕方や歯間清掃用具などの使い方、フッ化物の応用など、正しい口腔ケアを習得し実践することで、健康な歯や歯肉を保つことができます。

特に、高齢者は、咀嚼や嚥下機能が低下することで誤嚥性肺炎を起こしやすい状態になるので、ご本人や介護者による口腔ケアの継続が重要です。

6 かかりつけ歯科医を持つ

どんなに丁寧にみがいても歯の汚れは残ってしまいます。かかりつけ歯科医を決めて、定期的に歯科検診を受けておくと歯や口腔内のちょっとした変化に気づきやすく、また一人ひとりにあったセルフケアの方法をアドバイスしてもらえます。

【市民一人ひとりの役割】

ライフステージ	内 容
妊娠期・乳幼児期 (0歳～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠の安定期に入ったら、定期的な歯科検診を受け、健やかな出産に備えましょう。 ・乳歯をむし歯にしないようにしましょう。 ・毎食後の歯みがき習慣を身につけましょう。 ・毎日仕上げみがきをする習慣をつけましょう。 ・むし歯予防のためのフッ化物を適切に利用しましょう。
学童期・思春期 (7歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・よく噛んで食べることや毎食後の歯みがき習慣を身につけましょう。 ・むし歯予防のためのフッ化物を積極的に利用しましょう。 ・定期歯科検診で予防指導を受け、早期治療に心がけましょう。 ・気軽に相談できるかかりつけ歯科医を持ちましょう。
青年期 (20歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・毎食後、歯みがきをしましょう。 ・気軽に相談できるかかりつけ歯科医を持ちましょう。 ・定期歯科検診で予防指導、歯石除去などを受けましょう。 ・歯間清掃用具を使い、口腔内の清潔維持に努めましょう。
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・毎食後、歯みがきをしましょう。 ・気軽に相談できるかかりつけ歯科医を持ち、半年に1回以上の定期歯科検診で予防指導、歯石除去などを受け、歯周疾患の予防に努めましょう。 ・歯間清掃用具を使い、口腔内の清潔維持に努めましょう。 ・歯周病など口腔内疾患が全身の健康に影響することを理解しましょう。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・毎食後、歯みがきをしましょう。 ・認知症予防や介護予防に口腔機能の維持が重要であることを理解し、健康な口腔内を保つようにしましょう。 ・気軽に相談できるかかりつけ歯科医を持ち、半年に1回以上の定期歯科検診で歯石除去などを受け、歯の喪失を防ぎましょう。 ・歯間清掃用具を使い、口腔内の清潔維持に努めましょう。 ・義歯の欠損、ひび割れや適合不良がないか調べましょう。 ・誤嚥性肺炎に注意しましょう。

【地域の役割】

- 行政が行う定期歯科検診や保健指導を積極的に受けることを地域の人に推奨し、歯科口腔保健の大切さを周知しましょう。
- 歯と口腔内の健康について話し合しましょう。

【事業者の役割】

- 食後の歯みがきや歯周疾患予防について啓発しましょう。
- 歯と口腔内の健康診査や予防指導を推進しましょう。
- 歯と口腔の健康について職場で話し合しましょう。

【行政の役割】

ライフ ステージ	行政の取り組み	担当課
妊娠期～思春期 (20歳未満)	<ul style="list-style-type: none">・ 妊婦から乳幼児期，学童期に至るまでそれぞれの時期に応じた咀嚼機能や食習慣について指導・周知するなど歯科口腔保健指導を充実させます。・ 1歳6か月児健診，3歳児健診では歯科医師による診察を実施していきます。・ プレパパママ教室，12か月児健診，2歳児教室で歯科衛生士による講話と指導を行います。・ 離乳食教室や健診などで，咀嚼機能の発達に有効なメニューや調理方法の提案をしていきます。・ 幼稚園，保育所，学校では定期的な歯科検診を実施し，むし歯予防に努め，むし歯のある児童・生徒などに受診を促します。・ 保護者に対し，子どもたちの歯科医院での定期歯科検診をすすめていきます。・ 幼稚園・保育所・学校では，給食後の歯みがきなどを推進し口腔衛生に努めます。・ 歯科疾患の予防対策を充実させるとともに，受診の必要性を周知し治療率を向上させます。・ 食生活改善推進員と連携しキッズクッキングなどで噛むことの大切さを周知しています。	学校教育課 指導課 こども課 保健推進課

ライフ ステージ	行政の取り組み	担当課
青年期～高齢期 (20歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・「8020」,「6424」運動を推進します。 ・成人の定期的な歯科検診や口腔機能検査を歯科医師会と連携を図り実施します。 ・5歳刻みで後期高齢者(75歳以上)の歯科健診を実施し、状態や機能の評価をしています。 ・国民健康保険に加入の壮年期以上の歯周病検診を実施し、歯周疾患の予防・治療の周知に努めています。 ・口腔機能検査を実施し、歯科保健の重要性を啓発していきます。 ・高齢者を対象に歯科衛生士による講話と保健指導・相談を実施し、歯科口腔保健教育に努めていきます。 ・噛むことの重要性についてパンフレットなどを配付し、知識の普及を図ります。 ・口腔機能向上を目的とした介護予防事業を展開し、推進します。 ・地区のシルバーリハビリ体操指導士による口腔機能向上普及啓発事業を行います。 ・食生活改善推進員と連携し料理教室などで噛むことの大切さを周知していきます。 	高齢福祉課 健康保険課 保健推進課

第5節 たばこ・アルコール対策の推進

基本目標：喫煙が身体に及ぼす影響を知って、一人ひとりが適切な行動に努めます

【現状と課題】

- 喫煙をする人は、がんや肺疾患、心臓病、脳血管疾患などたばこを吸わない人より病気になるリスクが高くなることが認められています。
- がん（悪性新生物）は、本市の死亡原因の第1位であり、がんによる死亡者数は増え続けています。今後も高齢者人口の増加が予想されることから、がんの死亡者数は増加していくことが予想されます。がんの発症と、喫煙や食生活などといった生活習慣との関連が明らかになっており、副流煙による受動喫煙も問題視されています。
- アンケートによる喫煙率は、19.5%となっています。男性は30.2%、女性は10.7%となっており、年齢が上がるのに従い、喫煙率は減少しています。健康日本21（第二次）における平成34年度の喫煙率の目標は12%であり、男性は依然高い状況となっています。
- 現在喫煙している人の中で「禁煙に関心があり、すぐにでも禁煙したいと考えている」という回答が15.1%、「関心はあるがすぐに禁煙しようとは考えていない」が59.6%で約7割の人が禁煙に関心があると回答しているので、禁煙についてさらに啓発を行い、禁煙に繋げていくことが必要です。
- たばこが健康に与える影響について、81.5%の人が「気になる」と回答しており、影響がある疾病としては、「肺がん」が最も高く、「気管支炎」、「ぜんそく」と続いています。
- 喫煙によるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）を75.8%が知らないと回答しています。
- 飲酒頻度は、「毎日」、「週5～6日」と回答した人が24.4%おり4人に1人が毎日飲酒をしています。
- お酒を毎日飲む人（19.0%）のうち、1日の飲酒量については、「1合以上2合まで」が36.8%と最も高く、次いで「1合まで」が29.7%、「2合以上」が33.0%と飲酒過多の人もいます。過度な飲酒は、アルコール依存症、循環器疾患、肝機能障害、がんなどの原因となり健康を害するだけでなく、家庭や社会生活に影響を与えますので休肝日を設けることが必要です。
- 成人の1日の飲酒適量については、「1合まで」という回答が43.6%と半数近くは正しい飲酒量を認識していますが、実行できていない現状があります。また、「2合以上」という回答は38.4%となっています。



【施策の方向性】

- 1 喫煙が及ぼす心体への影響を知り、一人ひとりが適切な行動がとれるよう家庭や学校、地域が連携して正しい知識の普及啓発をする必要があります。
- 2 たばこを吸わない人の受動喫煙による健康被害について、知識の普及啓発を進め公共施設の全面禁煙化、分煙化を推進する必要があります。
- 3 飲酒が及ぼす心身への影響を知り、一人ひとりが適切な行動がとれるよう家庭、学校、地域が連携して正しい知識の普及啓発をする必要があります。
- 4 適正な飲酒量や飲み方を知って、適量飲酒を守り、休肝日を設けることができるよう、普及啓発することが必要です。

【数値目標値】

目標指標		現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 34 度)
喫煙者の割合	男性	30.2%	減少
	女性	10.7%	
喫煙が健康に及ぼす影響について知っている人の増加	肺がん・その他のがん	94.9%	100%
	ぜんそく・気管支炎	76.8%	
	心臓病	43.0%	
	脳卒中	51.8%	
	妊婦への影響	61.7%	
	歯周病	38.3%	
受動喫煙に必ず配慮する人の割合		69.2%	70%
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度		19.1%	50%
毎日飲酒している人の割合		19.0%	15%※
適量飲酒者の割合	男性	22.5%	80%
	女性	52.3%	

※印は中間評価で現計画策定当時の目標を達成したため目標値を上方修正しました。

【行動目標】

1 たばこの害を知ろう

喫煙は、肺がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）をはじめとした多くの疾患との関連や妊娠中の喫煙が胎児に及ぼす影響などが指摘されています。喫煙による健康被害に対する知識を習得し、実践することは、健康づくりの第一歩です。

2 喫煙のマナーを守ろう

喫煙は、副流煙により周りの人へ健康被害をおよぼします。主流煙より副流煙の方が、発がん物質などの含有量が多く、ニコチン（血流悪化）においては2.8倍、ベンツピレン（発がん物質）では3.4倍といわれています。特に妊婦や乳幼児、子どもにとって深刻な影響があり、脳の働きに様々な悪影響があることがわかっています。

喫煙による健康被害を減少させるために、子どもや妊婦のいる場所や路上では喫煙しないなど、喫煙マナーを守り、非喫煙者の健康に配慮することが大切です。

3 適正な飲酒量や飲み方を知って、過度な飲酒を防ごう

正しくお酒と付き合うために、飲酒の適正量や飲み方を知り実践することで、過度な飲酒を予防できます。

4 飲酒による健康への悪影響について知ろう

未成年者や妊婦の飲酒は身体や胎児に対して悪影響があることなど、飲酒における健康への影響について正しい知識の啓発をすることで飲酒をしないようにします。

過度な飲酒が健康に及ぼす影響についての正しい知識を持ち、適切な飲酒量を心がけることで、飲酒による生活習慣病のリスクを減らすことができます。

【市民一人ひとりの役割】

ライフステージ	内 容
妊娠期・乳幼児期 (0歳～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠する前から、禁煙しましょう。 ・妊娠中や授乳中は飲酒をしないようにしましょう。 ・妊婦，乳幼児，子どもを受動喫煙から守りましょう。
学童期・思春期 (7歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙や飲酒が身体に与える影響について学びましょう。 ・たばこに興味を持たないようにしましょう。 ・家庭でもたばこの害について話し合しましょう。 ・家庭でも飲酒が健康に与える影響について話し合しましょう。 ・20歳になるまで飲酒はしないようにしましょう。
青年期 (20歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・安易に喫煙を始めないようにしましょう。 ・喫煙が身体に及ぼす影響を知り，禁煙の意志を持ちましょう。 ・喫煙者はマナー（分煙・歩きたばこ・ポイ捨てなど）を守り，非喫煙者の受動喫煙を防ぎましょう。 ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）の正しい知識をもちましょう。 ・健康リスクを高める飲酒量を理解し，飲み過ぎないようにしましょう。 ・飲酒を強要しないマナーを確立しましょう。
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙希望者は，禁煙サポートを受けましょう。 ・喫煙者はマナー（分煙・歩きたばこ・ポイ捨てなど）を守り，非喫煙者の受動喫煙を防ぎましょう。 ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）の正しい知識をもち，予防する生活をおくりましょう。 ・飲酒を強要しないマナーを確立しましょう。 ・節度ある飲酒の知識を持ち，飲みすぎないように休肝日を設けましょう。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙希望者は，禁煙サポートを受けましょう。 ・喫煙者はマナー（分煙・歩きたばこ・ポイ捨てなど）を守り，非喫煙者の受動喫煙を防ぎましょう。 ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）の正しい知識をもち，予防する生活を心がけましょう。 ・飲酒を強要しないマナーを確立しましょう。 ・節度ある飲酒の知識を持ち，飲みすぎないように休肝日を設けましょう。

※ COPD 慢性閉塞性肺疾患（肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなる病気）

【地域の役割】

- たばこや飲酒による健康への悪影響について，知識を深めましょう。
- 未成年者の喫煙や飲酒を防止しましょう。
- 喫煙マナーを守り，非喫煙者をたばこの害から守りましょう。
- 節度ある飲酒を推進しましょう。

【事業所の役割】

- 事業所の分煙化を推進しましょう。
- たばこや飲酒が健康に与える影響を従業員に啓発しましょう。
- 飲酒を強要しないマナーを確立しましょう。
- 未成年者の飲酒を防止しましょう。

【行政の役割】

ライフ ステージ	行政の取り組み	担当課
妊娠期～思春期 (20歳未満)	<ul style="list-style-type: none">・母子健康手帳交付時に子どもを乗せた車中ではたばこを吸わないように啓発していきます。・母子健康手帳交付時やプレパパママ教室，乳児訪問などでたばこやアルコールの害に関する情報を提供します。・プレパパママ教室や乳幼児の教室で受動喫煙やSIDS（乳幼児突然死症候群）について指導していきます。・保育所・児童館・児童センターでは，原則として，敷地内禁煙としています。・子育て支援センターでは，たばこやアルコールの害について広く啓発していきます。・学校ではたばこやアルコールの害に関する教育を行います。・学校では妊娠中の飲酒や喫煙が胎児に及ぼす影響について指導していきます。・学校では外部講師や専門家による喫煙や飲酒の害についての授業及び薬物乱用防止などの指導の充実を図ります。	行政経営課 指導課 こども課 保健推進課

ライフ ステージ	行政の取り組み	担当課
青年期～高齢期 (20歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 集団検診の際，喫煙者に対し，たばこの害や禁煙についてのパンフレットを配付します。 ・ 健康相談や健康教育で多量飲酒などの害に関する情報を提供します。 ・ アルコール依存症に関する知識・情報を提供します。 ・ アルコールの健康相談について情報提供を行います。 ・ 保健指導の一環で国民健康保険加入者を対象に健康相談や生活習慣病に関連した改善を指導していきます。 ・ アルコールについて正しい知識を普及・啓発し，適正な飲酒量を理解できるように指導していきます。 	行政経営課 社会福祉課 高齢福祉課 健康保険課 保健推進課
全市民	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊婦や子どもの前ではたばこを吸わないなどの喫煙マナーの普及，啓発に努めます。 ・ 市庁舎内に禁煙についてのポスター掲示やパンフレットの配布，広報を行うことで普及啓発に努めます。 ・ 市庁舎については，引き続き施設内禁煙を継続しながら，敷地内禁煙への移行を検討していきます。 ・ アルコールや喫煙が及ぼす健康への影響についてポスター掲示やパンフレットの配布，広報により普及啓発を行います。 	行政経営課 健康保険課 保健推進課

第6節 病気の予防

基本目標：自分の身体に関心を持って健康診査を進んで受けます

【現状と課題】

- 平成27年死因別死亡割合は、第1位が「悪性新生物（がん）」となっており、以下「心疾患」、「肺炎」、「脳血管疾患」と続いています。
- 標準化死亡比では、男性では「急性心筋梗塞」、「胃の悪性新生物」、「脳梗塞」が全国平均と比べ1.25倍以上となっています。また、女性では、「胃の悪性新生物」、「くも膜下出血」、「子宮の悪性新生物」、「脳梗塞」が全国平均に比べ1.25倍以上となっています。男女とも悪性新生物や循環器系の疾患での死亡比が高くなっているため、予防に取り組むことが必要です。
- 医療費総計では、「循環器系疾患」の医療費が最も高く、以下、「新生物（腫瘍）」、「内分泌・栄養及び代謝」が続いています。
- 特定健康診査の受診者数は減少傾向にあります。
- 一人当たりの医療費は、年々増加し、平成28年度では、306,979円となっています。
- 健康づくりのためにしていることは、「食生活に注意する」が62.7%と最も高く、次いで「休養や睡眠を十分にとる」が46.0%、「定期的に健康診査を受ける」が45.4%となっていますが、「特に何もしていない」という人も6.8%おり、健康づくりの重要性を啓発していくことが必要となっています。
- 健康診査を「毎年受けている」人は71.6%となっていますが、「今まで受けたことがない」という人も5.2%います。疾病の早期発見のために健康診査を受けるよう広報していくことが重要です。
- 健康診査で「高血圧」と診断された人は36.0%、「脂質異常」は20.6%、「糖尿病（血糖が高い）」は15.1%となっています。



【施策の方向性】

- 1 自分の身体に関心を持ち、自らの健康を意識することの必要性を普及啓発することで、市民の健康づくりにおける意識の高揚と行動変容を促す必要があります。
- 2 自らの行動変容の支援をするために、健康づくりに関する知識の発信・普及啓発などを積極的に行い、健康寿命を延伸できるような病気の予防に取り組むことが大切です。
- 3 生活習慣病の予防や早期発見、生活改善を目的とした特定健康診査や特定保健指導、各種がん検診の受診率の向上を図るとともに、受診しやすい環境の整備が必要です。

【数値目標値】

目標指標		現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 34 度)
とても健康, まあ健康と思っている人の割合の増加		66.1%	80%
胃がん標準化死亡比	男性	1.29	減少
	女性	1.48	
がん検診の受診率	胃がん-男性	5.5%	40%に 近づける
	胃がん-女性	7.4%	
	肺がん-男性	6.9%	
	肺がん-女性	12.4%	
	大腸がん-男性	5.4%	
	大腸がん-女性	11.5%	
	子宮頸がん	13.5%	
脳血管疾患・虚血性心疾患の死亡者	乳がん	7.5%	減少
	脳血管疾患-男性	1.13	
	脳血管疾患-女性	1.23	
	虚血性心疾患-男性	1.30	
健診時の高血圧の人の割合	虚血性心疾患-女性	1.23	低下
	収縮期血圧の平均値 の低下-男性	129.5 (H28)	
健診時の脂質異常症者の割合	収縮期血圧の平均値 の低下-女性	126.3 (H28)	減少
	高 LDL コレステロール 値の割合-男性	7.6% (H28)	
メタボリック・シンドローム該当者・予 備軍の割合	高 LDL コレステロール 値の割合-女性	9.9% (H28)	減少
	男性	46.1% (H27)	
特定健康診査・特定保健指導の実施の割 合	女性	15.0% (H27)	60%
	特定健康診査実施率 -男性	26.0% (H27)	
	特定健康診査実施率 -女性	31.1% (H27)	
	特定保健指導実施率 -男性	14.4% (H27)	
健診時の血糖値異常者の割合	特定保健指導実施率 -女性	26.8% (H27)	60%
	健診時の血糖値異常者の割合	60.9% (H28)	
未治療の糖尿病患者		4.0% (H27)	増加させない
地域で交流の場を持っている人の割合	地域で交流をしている 人の割合-男性	65.9%	85%
	地域で交流をしている 人の割合-女性	75.3%	
地域活動に参加している人の増加	地域活動に参加して いる人の割合-男性	38.0%	50%
	地域活動に参加して いる人の割合-女性	30.5%	

【行動目標】

1 健康診査を受診して、生活習慣病を早期発見し、重症化を予防しよう

特定健康診査や各種がん検診を受診し、疾病を早期発見・早期治療することで、身体
の健康状態の維持及び悪化を防ぐことができます。

2 自分の健康状態を把握して、生活習慣の改善に取り組もう

自分の健康状態に関心を持ち、健康づくりに関する情報を積極的に収集し生活習慣の
改善に取り組むことで、生活習慣病にかかる可能性を減少させるとともに疾病の悪化を
防ぐことができ、健康寿命の延伸を推進できます。

3 かかりつけ医を持つ

「かかりつけ医」とは、日常的な診療や健康管理を行ってくれる身近な医師をいいま
す。かかりつけ医は、自分や家族の病歴や健康状態を把握しているので、もしもの時に
素早い対応や必要時に適切な医療機関への紹介などをしてもらえます。

自分や家族の健康状態や持病などを気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つことが
健康管理における安心の第一歩です。

【市民一人ひとりの役割】

ライフステージ	内 容
妊娠期・乳幼児期 (0歳～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠に気づいたら早めに医療機関を受診し、11週までに妊娠届を出しましょう。 ・健やかな妊娠と出産のために、妊婦健康診査を受けましょう。 ・子どもが規則正しい生活リズムを身につけられるよう、保護者は子どもの発達にあった関わりを知りましょう。 ・乳幼児健康診査や予防接種の必要性を理解してきちんと受けましょう。 ・事故防止のための対策や、応急処置について学びましょう。
学童期・思春期 (7歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活リズムを身につけましょう。 ・健康を保つため自分の身体に興味を持ち、健康診査を受けましょう。 ・健康診査や予防接種を受けるなど、健康管理に努めましょう。
青年期 (20歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康状態を把握するために、年1回は必ず健康診査を受けましょう。 ・生活習慣病予防や改善の意識を持ち、健康的な生活習慣を身につけましょう。 ・がんについて正しい知識を習得しましょう。
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康状態を把握するために、年1回は必ずがん検診・特定健康診査を受けましょう。 ・健康診査の結果などを保存し、自分の体の変化に気づきましょう。 ・がんや循環器系疾患などの生活習慣病について適切な知識を習得し、積極的に健康づくりや疾病予防に取り組みましょう。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康状態を把握するために、年1回は必ずがん検診・特定健康診査を受けましょう。 ・がんや循環器系疾患などの生活習慣病について適切な知識を習得し、疾病予防や重症化防止に取り組みましょう。 ・かかりつけ医を持ち、健康管理に努めましょう。 ・健康づくりや介護予防などに関する学習の場に積極的に参加しましょう。

【地域の役割】

- 多くの方が健康診査を受けられるように普及啓発に協力しましょう。
- 妊婦や乳幼児が健診を受けやすい環境を整備しましょう。
- 声をかけ合って地域での健康づくりの取り組みを積極的に推進しましょう。
- 健康についてみんなで話し合いましょう。

【事業者の役割】

- 全ての従業員が健康診査を受けられる環境を整備しましょう。
- 健康づくりの取り組みを積極的に推進しましょう。
- 健康について職場で話し合しましょう。

【行政の役割】

ライフ ステージ	行政の取り組み	担当課
妊娠期～思春期 (20歳未満)	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診や相談事業などで、栄養や食生活についての正しい知識を持ち、健康維持ができる支援をします。 ・乳幼児期の食習慣・生活習慣が将来につながることを指導します。 ・発達に不安のある子どもや家族に対し、適宜、障害福祉サービスなどの情報提供が行えるよう、関係各課・機関との連携を強化します。 ・幼稚園・保育所、子育て支援センターでは、乳幼児期に大切にしたい食習慣や減塩の大切さについて更なる啓発、推進に努めます。 ・小児生活習慣病について保護者説明会を開催し、知識の普及を図ります。 ・幼稚園・保育所や乳幼児健診では身体計測を実施し、栄養状態や健康に関する指導を行います。 ・小中学生に対して、小児生活習慣病予防のための健診を行います。 ・学校では生活習慣病などの病気について指導を行います。 ・学校では基本的な生活習慣を形成するための指導（運動・食事・睡眠など）や心身の発達について理解できるよう、支援の充実を図ります。 ・学校では専門家や外部講師を活用し、がん教育の充実を図ります。 	指導課 学校教育課 社会福祉課 こども課 保健推進課
青年期～壮年期 (20歳～65歳未満)	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣や健康管理について正しい知識を提供します。 ・健康手帳の配布や健康教育、健康相談などを通じ、個々に対応した健康づくりに関する指導、助言を行います。 ・各教室において、生活習慣や健康管理についての知識の普及啓発を図ります。 ・食生活改善推進員と健康教室などで連携し、市民の健康意識が高まるように努めます。 ・特定保健指導事業を実施し、受診者に健診の結果を理解してもらい、生活習慣改善に向けての目標達成をフォローアップしていきます。 	健康保険課 保健推進課

ライフ ステージ	行政の取り組み	担当課
青年期～壮年期 (20歳～65歳未満)	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診時、保護者に対して婦人科検診の受診勧奨を行います。 ・がん予防のための講演会を開催します。 ・乳幼児健診や特定健康診査時に、女性のがん予防のパンフレットを配布し、知識の普及に努めます。 ・各種健康教室でがんについての情報の提供やがん検診の受診勧奨を行います。 ・医療機関において各種がん検診が実施できるように体制整備を図ります。 ・最新のがん対策について常に情報を収集し、有効な検診の導入を検討していきます。 ・特定健康診査で異常値があった場合の放置者や、治療中断者に医療機関の受診を積極的に勧奨します。 ・糖尿病性腎症重症化予防事業については、継続して実施します。 ・食生活改善推進員と連携し、講話や調理実習を通して、生活習慣病予防のための食事を普及します。 ・健康診査の結果説明会の充実を図り、継続管理を行います。 ・循環器系疾患の早期発見のために特定健康診査の受診率の向上に努めます。 ・広報紙、パンフレットなどで循環器系疾患の症状や予防方法について啓発し、知識の普及に努めます。 ・生活習慣の実態、生活習慣病発症状況の把握に努め、対策を検討します。 ・国民健康保険加入者の特定健診未受診者対策や集団検診のほか、医療機関特定健診、人間ドックの助成事業を行って、受診率向上に努めます。 ・生活習慣の改善のための講演会や運動教室、減塩食などについての栄養教室を実施していきます。 ・健康診査の結果を説明し、定期的にフォローが必要な方には、継続して指導を行ないます。 ・循環器系疾患予防のための教室を開催します。 	健康保険課 保健推進課

ライフ ステージ	行政の取り組み	担当課
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 幼稚園・保育所では、運動会などのイベントを開催し、世代間の交流を図ります。 ・ 生涯学習における公民館活動の充実を図り、学習機会の提供などの支援を行います。 ・ 理学療法士による訪問型サービスやいきいき教室、足腰らくらく教室などの各種教室を実施し、介護予防の推進を行います。 ・ 常総市高齢者プランに基づいた事業を実施し、推進します。 	生涯学習課 高齢福祉課 保健推進課