

## 第4章 生涯を通じた健康づくり

生涯にわたりいきいきとした生活を送るためには、生活習慣病の発症及び重症化の予防に向けて、子どもの頃から健全な生活習慣を確立するとともに、大人になってからは生活習慣を見直し改善するなど、健康づくりに取り組むことが必要です。

生涯を5つのライフステージに分類し、発達段階や心身及び生活の変化等、各年代の特徴を踏まえながら「望ましい食習慣の確立・定着」「運動習慣の定着」「健康管理の定着」に向けて、健康づくりをすすめていきます。

また、社会全体でも健康づくりを応援することとしています。

### <各期の特徴>

#### 妊娠期

この時期は、心身の状態やライフスタイルが大きく変化します。また、胎児にとっては生涯を通じた健康づくりのスタートとなります。母子ともに健全に過ごし、安心して出産に臨めるように、家族をはじめ周囲のみんなで支援していくことが大切です。

#### 乳幼児期（0歳～5歳）

生涯の中で、もっとも心身の発育・発達が著しい時期です。また、生活習慣を身につけ、確立していく大切な時期です。保育者や家族など身近な人の生活習慣が強く影響します。保育者が子どもの発育・発達の状況を理解して安心して子育てができ、子どもの健やかな成長を見守り育てていくことが大切です。

#### 学童・思春期（6歳～18歳）

心身の成長発達とあわせて、様々な体験を通して自我が形成されていく時期です。子どもが、健康や生活習慣について正しい知識と考える力を身につけていけるように、家庭、地域、学校等の連携による働きかけが大切です。

#### 成人期（19歳～64歳）

身体機能が成熟し、仕事や子育てなど人生の中でも活動的な時期です。家族や仲間等と一緒に楽しみながら健康づくりに取り組んでいくとともに、定着させることが大切です。また、定期的に健（検）診を受けることも大切です。

とりわけ、家事や仕事、親の介護等、家庭や職場での役割が大きくなり、自分の健康よりも家族のことが優先になりがちで、身体的・精神的なストレスが多い時期でもあります。年齢による機能の衰えから生活習慣病の発症が増えてきます。

自分の健康は自分でづくり、守るという意識を持ち、主体的に健康づくりに取り組んでいく必要があります。

#### 高齢期（65歳以上）

人生の円熟期を迎え、時間にゆとりができる一方、加齢に伴う心身の変化を自覚する時期でもあります。健康でいきいきと自立した生活を送れるように、生活習慣を整えて、体力の維持を図りながら、生活習慣病の悪化や筋骨格系疾患から介護を要する状態になるのを予防していくことが大切です。

また、支援が必要となった場合でも、可能な限り重症化を防ぎながら、住み慣れた地域で安心して暮らせるような支えが必要です。

いきいきとした生活を送るためには、就労や社会参加の促進、生きがいづくり等も、この時期の重要な要素です。

# 1 望ましい食習慣の確立・定着（栄養・食生活）

食べることは生きることの基本であり、健やかな成長や健康で活力ある生活を送るために欠かせないものです。近年、肥満や栄養の偏り、不規則な食生活による生活習慣病やその予備群の増加等がみられるほか、更なる高齢化社会の進展に伴う栄養・食生活の問題も生じてきています。将来、生活習慣病を予防し、健康的な生活を維持していくには、子どもの頃から食を通じた健康づくりについて学び栄養バランスのとれた食習慣を身につけることが大切です。

また、家庭、地域、保育園、幼稚園、学校、職域、行政等が一体となり、「食の循環」をテーマとした生涯にわたる食育を推進していくことが重要です。

あわせて、地場産食材を用いた地域の伝統的な食文化の継承や、食卓を囲む触れ合いの場の設定等、豊かな食の体験を積み重ねることにより、生涯をとおして健康的で質の高い生活を送ることができます。

## <めざす姿>

### バランスのよい食事で、元気な体をつくろう

#### (1) 市民の行動目標

| 行動目標                     | 評価指標                                       | 現状値    | 目標値      |         |
|--------------------------|--|--------|----------|---------|
|                          |  |        | 平成32年度   | 平成37年度  |
| 1 朝食を毎日食べる               | 毎日朝食を食べている児童の割合 <sup>1)</sup>              | 87.8%  | 100%     | 100%    |
|                          | 毎日朝食を食べている成人の割合 <sup>2)</sup>              | 82.2%  | 85% 以上   | 85% 以上  |
| 2 野菜を毎食食べる               | 1日の野菜摂取量（成人） <sup>3)</sup>                 | 335.5g | 350g 以上  | 350g 以上 |
| 3 うす味にする<br>（1日食塩 9g 未満） | 1日の食塩摂取量（成人） <sup>3)</sup>                 | 10.9g  | 10g 未満   | 9g 未満   |
| 4 主食、主菜、副菜を食卓にそろえて食べる    | 1日2回は主食、主菜、副菜のそろった食事をとる人の割合 <sup>3)</sup>  | 85.4%  | 85% 以上   | 85% 以上  |
| 5 1日1回は家族や仲間等と食事をとる      | 1日1回は家族等と食事をとる人の割合 <sup>3)</sup>           | 88.6%  | 88% 以上   | 88% 以上  |
| 6 適正体重を維持する              | 20～60歳代男性の肥満者の割合 <sup>4)</sup>             | 27.8%  | 28% 以下   | 28% 以下  |
|                          | 40～60歳代女性の肥満者の割合 <sup>4)</sup>             | 16.4%  | 19% 以下   | 19% 以下  |
|                          | 低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者（65歳以上）の割合 <sup>4)</sup> | 19.2%  | 17.5% 以下 | 16% 以下  |

<現状値のデータソース>

- 1) 平成 27 年度食育実態調査から、小学 6 年生の割合
- 2) 平成 25 年度食育実態調査から、小学 6 年生、中学 3 年生の保護者の割合
- 3) 平成 26 年度市民健康栄養実態調査
- 4) 平成 26 年度特定健康診査結果

## (2) 世代ごとに取り組むこと

|  | この時期大切なこと   | 一人ひとりが取り組むこと  |
|--|---|---|
| 第1章<br>第2章<br>第3章<br>第4章<br>第5章<br>第6章 | <p><b>妊娠期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>母体の健康維持や胎児の発育、分娩・産後の回復のために、望ましい体重増加や、規則正しく適切な食習慣を身につけることが重要です。</li> <li>妊娠期のやせや肥満は、母体と胎児の発育に影響するため、自分の体格にあった食事をするのが大切です。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>欠食をしない</li> <li>朝食を毎日食べる</li> <li>旬の野菜を取り入れた料理を意識して食べる</li> <li>主食、主菜、副菜のそろった食事をとる</li> <li>バランスよくいろいろな食品を食べる</li> <li>好き嫌いしないで何でも食べる</li> <li>カルシウムの多い食品を意識して食べる</li> <li>家族や仲間と一緒に、うす味を意識した食事をする</li> <li>家族や仲間と一緒に楽しく食事をする</li> <li>食事は腹八分目に抑え、食べ過ぎない</li> <li>間食は時間を決めて食べる</li> <li>体重を測り、適正体重の維持を意識した食事をする</li> </ul> |
|  | <p><b>乳幼児期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>歯の形成や味覚など、食べる力の基礎づくりとなる大事な時期です。正しい食習慣を定着させて規則的な生活の基礎を作るとは、将来の健康につながります。</li> <li>家族で一緒に楽しく食事することは、心身の健康づくりにも重要です。</li> </ul>  |   |
|  | <p><b>学童・思春期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食事の嗜好・規則性、マナーやあいさつ習慣、健康に配慮した食品の摂取など、食や生活に関する習慣が確立する重要な時期です。家庭や学校で年齢に応じた調理技術や、食物・栄養・健康に関する正しい知識を習得するとともに、家族で食卓を囲む楽しさを感じさせることが必要です。</li> <li>間違ったダイエットや偏った食品選択、不規則な食生活は栄養バランスの不均衡をもたらします。生活習慣病の予防のためにも、バランスのよい栄養のとり方に気をつけることが大切です。</li> </ul>             |   |
|  | <p><b>成人期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>社会環境が食生活に大きな影響を与える時期です。この時期の食生活の不摂生や運動不足、ストレス等により、肥満や高血圧、脂質異常症等の生活習慣病を発症しやすい時期でもあります。自分に合った量と質の食事を心がけ、バランスよく食べることが大切です。</li> <li>不規則な生活やダイエットによる欠食は、生活習慣病につながるおそれがあるため、朝食の摂取は重要です。</li> <li>生活習慣病の予防のために、エネルギーや食塩、脂質、アルコールの過剰摂取に気をつけていくことが重要です。</li> </ul> |   |
|  | <p><b>高齢期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>栄養バランスのとれた食事をするとは、やせや低栄養を予防し、介護状態となるのを予防することにもつながっていきます。</li> </ul>  |   |

### (3) 社会全体（地域、保健、医療、福祉、教育等の関係機関・団体、職域、行政等）で取り組むこと

#### <普及啓発>

- ・規則正しい食生活についての情報の提供と知識の普及に努めます。
- ・家族や友人、仲間等と食卓を囲んでコミュニケーションを図る大切さの普及に努めます。
- ・地場産の食材を活用した主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい日本型食生活の推奨、減塩食やメニューの普及を行い、食育を啓発します。

#### <教育活動>

- ・保育園や幼稚園、学校、地域において、食に関する知識や、食を正しく選択できる力を身につけられる機会の充実に取り組みます。
- ・地域や医療機関等と協力し、食生活の見直しや改善をする機会の充実を図ります。

#### <環境づくり>

- ・地域の様々な関係機関、団体と連携し、食育が積極的にすすめられるように体制の整備を行います。
- ・飲食店や給食施設、スーパーマーケット、企業や民間団体等、食生活に関連する施設と連携し、食と健康の情報発信の推進に努めます。
- ・地域の健康づくり活動や食育活動が円滑にすすめられるように、地域団体や地区組織、関係機関の研修や教育の充実を図ります。

## 2 運動習慣の定着（身体活動・運動）

適度に運動することは、生活習慣病の予防や改善、健康の維持・増進に役立ち、精神的ストレスの解消や気分のリフレッシュに効果があります。日頃から元気に体を動かすことで、身体能力の維持や筋力の増加が期待され、寝たきりの主たる原因となる転倒を予防し、加齢によって引き起こされるロコモティブシンドローム<sup>1)</sup>、サルコペニア<sup>2)</sup>などのリスクも下げることができます。

運動習慣（身体活動）の定着を図り、効果を体感するためには、運動施設やイベントで楽しく体を動かし、自分に適した運動を選びながら、今より10分多く毎日体を動かす（+10）<sup>3)</sup>ことが大切です。あわせて、安全に運動を継続するためには、運動方法の正しい知識や技術の提供を推進していくことが必要です。

手軽に取り組み始める運動のひとつであるウォーキングを推奨し、家族や仲間等と楽しく体を動かすことで、健康的で質の高い生活を送れるように努めます。

### <めざす姿>

無理なく・楽しく・こまめに運動を実践しよう

### （1）市民の行動目標

| 行動目標                      | 評価指標                      | 現状値                              | 目標値      |          |
|---------------------------|---------------------------|----------------------------------|----------|----------|
|                           |                           |                                  | 平成32年度   | 平成37年度   |
| 1 運動の効果を理解し、体を動かす楽しさを見つける | 日頃から意識的に体を動かすよう心がけている人の割合 | 全体 71.9%<br>男性 70.8%<br>女性 72.8% | 75% 以上   | 80% 以上   |
| 2 自分に適した運動を取り入れて継続する      | 運動習慣者 <sup>4)</sup> の割合   | 全体 29.5%<br>男性 31.4%<br>女性 27.6% | 35% 以上   | 40% 以上   |
| 3 今より10分多く体を動かす           | 日常生活における歩数                | 全体7,023歩<br>男性7,361歩<br>女性6,754歩 | 8,000歩以上 | 8,000歩以上 |
|                           | 歩いて10分程度の距離なら歩く人の割合       | 全体 46.6%<br>男性 45.5%<br>女性 47.6% | 50% 以上   | 55% 以上   |
| 4 家族や仲間と楽しく体を動かす          | 週1回は家族、友人、知人等と体を動かす人の割合   | 全体 31.1%<br>男性 30.8%<br>女性 31.4% | 35% 以上   | 38% 以上   |

<現状値のデータソース>

1～4：平成26年度市民健康栄養実態調査

- 1) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）：骨、関節、筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の障害により、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下した状態。年齢とともに発症しやすい。
- 2) サルコペニア（加齢性筋肉減弱症）：加齢に伴う筋力の低下や衰え。
- 3) +10（プラス・テン）：「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）厚生労働省」に示されている身体活動量の目安で、現在の運動量を少しでも増やすために、例えば今よりも10分長く歩くようななどの取組。
- 4) 運動習慣者：1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している人。

## (2) 世代ごとに取り組むこと

|        | この時期大切なこと   | 一人ひとりが取り組むこと   |
|--------|---|--|
| 学童・思春期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>この時期に友達と遊び、様々な運動にチャレンジし楽しい体験をすると、運動に関心を持ち、体を動かすことが好きになります。</li> <li>家庭や地域、学校での遊びを中心とした運動やスポーツは、基礎的な体力や運動能力、そして運動の習慣を身につけるよい意識づけとなります。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>地域の公園を使って遊ぶ</li> <li>積極的にクラブ活動に参加し、体を動かす習慣と友達づくりをする</li> <li>外遊びをとおして、人と触れ合い、交流する楽しさを感じる</li> <li>大人が率先して外遊びに連れ出す</li> </ul>  |
| 成人期    | <ul style="list-style-type: none"> <li>仲間と一緒に健康づくりを意識した生活スタイルを維持していくことが大切です。</li> <li>仕事や子育てが忙しくなり運動の継続が難しくなる時期でもあります。生活の中で意識して家族や友人と一緒に体を動かすことが、長続きにつながっていきます。</li> <li>働き盛り世代では、運動している人が少ない傾向がみられます。将来の自分をイメージして、健康的な体づくりを意識する必要があります。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>自分に適した無理のない運動を見つけ、継続する</li> <li>手軽にできる運動から取り組み、ステップアップしながら体を鍛える</li> <li>仲間と一緒に楽しみながら運動を継続する</li> <li>日常生活の中で無理なく身体活動量を増やす工夫を意識する</li> <li>運動施設やイベントで仲間と楽しく体を動かす</li> </ul> |
| 高齢期    | <ul style="list-style-type: none"> <li>生活が大きく変化する時期です。社会的な関わりが少なくなると、外出する機会も減ります。積極的に外出することが大切です。</li> <li>ロコモティブシンドロームによって転倒や骨折をするリスクが高まり、それをきっかけに介護が必要な状態になってしまうことが少なくありません。身体活動量を増やし、歩行機能や筋力の維持を図ることが重要です。</li> </ul>                            |  |

## (3) 社会全体（地域、保健、医療、福祉、教育等の関係機関・団体、職域、行政等）で取り組むこと

### <普及啓発>

#### ○運動に関する知識の普及啓発

- 地域資源、観光資源等の地域の特性をいかしたウォークイベントや、運動をテーマにした講演会を開催し、楽しみながら健康づくりに取り組める機会を提供していきます。
- 年間をとおして健康づくりイベントに参加できるように一覧表を作成し、体力づくり、元気づくり役に役立つ情報を発信していきます。
- 運動の効果について、正しい情報の提供と知識の普及を図ります。
- ロコモティブシンドロームの予防の重要性や、運動機能を維持する方法の普及を図ります。

### <教育活動>

#### ○運動機会の充実

- 運動の効果を理解し、からだを動かす楽しさを知る活動の支援をしていきます。
- 幼児や小・中学生を対象としたリズム運動やゲーム等を実施して体力づくりに取り組みます。
- 地域団体や地区組織、関係機関が共通認識のもとに手を取り合い、運動に関する研修会や運動教室等を開催していきます。
- 自主的に活動する運動サークルなどの育成・支援をしていきます。

### <環境づくり>

#### ○運動環境の整備

- 多様化するスポーツ・レクリエーション需要に対応し、体育施設の計画的な改修、整備をすすめていきます。
- 小学校、中学校の体育施設等を開放し、地域でスポーツしやすい環境を提供します。
- 安全性や快適性の基準を満たした市内ウォーキングコースを県健康ウォーキングロードに登録します。

### 3 健康管理の定着

この領域では、健康チェック、飲酒・喫煙、休養とこころの健康、歯と口の健康、健康観と支え合いの5分野に分け、それぞれに行動目標と取組を示しています。

自らの健康状態に関心を持ち、日頃から家庭や身近な場所で健康状態を確認することは、早期に心身の変調に気づいて生活習慣の見直しや改善を図る上で、とても大切なことです。加えて定期的に健（検）診を受けることで、疾病を早期に発見することができます。そして、健（検）診後は結果を受け止め、生活習慣の改善が必要な場合は保健指導を受け、治療が必要な場合には医療機関を受診をする等、適切な行動をとることが重症化の予防につながっていきます。

飲酒や喫煙は、生活習慣病をはじめ、健康に様々な影響を及ぼします。喫煙（受動喫煙を含む。）は、早産や発育障害等の周産期異常や、慢性閉塞性肺疾患（COPD）<sup>4)</sup>につながっていくことから、妊娠期や未成年者には喫煙させないこととあわせ、受動喫煙を防止する環境をつくる必要があります。また、飲酒は多量摂取によって生活習慣病だけでなく、アルコール依存症や飲酒運転等を含めた社会問題につながりやすいため、節度ある適度な飲酒<sup>5)</sup>が望まれます。

健やかで豊かな生活を送るためには、栄養・食生活、運動、休養と合わせて質の高い睡眠を十分にとり、ストレスと上手に付き合うことが不可欠です。また、高齢期のこころの健康では、認知機能の維持を図ることが介護予防の面から重要となってきます。

歯や口の健康は、質の高い生活に大きく関わるため、生涯にわたる8020（ハチマル・ニイマル）運動<sup>6)</sup>を推進し、むし歯及び歯周病の予防に努めることが大切です。

健康づくりは、市民一人ひとりが主体的に取り組むことが基本ですが、社会全体で支援することで、より取り組みやすく継続しやすいものとなります。今まで以上に「個人の健康づくり」と「健康を支え合う環境の整備」の両輪による推進が求められます。

そのためには、市民一人ひとりが健康を実感し、互いに支え合いながら楽しく健康づくりに取り組めるように、市民参画や関係機関・団体、職域等の様々な分野との連携・協働を図ることが大切です。

地域のつながりが強いほど、健康度が高いと言われていることから、地域団体や地区組織等とともに地域のつながりを強め、健康づくりの機運を高めていく必要があります。

#### <めざす姿>

積極的に健康づくりに取り組み、家族や周囲の人の健康づくりも応援しよう

### 【健康チェック】

#### (1) 市民の行動目標

| 行動目標                  | 評価指標                             | 現状値   | 目標値    |        |
|-----------------------|----------------------------------|-------|--------|--------|
|                       |                                  |       | 平成32年度 | 平成37年度 |
| 1 定期的に自分でできる健康チェックをする | 月1回以上体重測定を行う人の割合 <sup>1)</sup>   | 63.7% | 70%以上  | 72%以上  |
|                       | 年2回以上血圧測定を行う人の割合 <sup>1)</sup>   | 64.4% | 67%以上  | 70%以上  |
| 2 年に1回は健（検）診を受ける      | 年1回健（検）診を受けている人の割合 <sup>1)</sup> | 82.7% | 86%以上  | 90%以上  |
|                       | 特定健診受診率 <sup>2)</sup>            | 47.1% | 増加させる  | 増加させる  |
|                       | 胃がん検診受診率 <sup>3)</sup>           | 14.6% | 14.8%  | 15%    |
| 3 健診結果を受け止め、自己管理ができる  | 特定保健指導実施率 <sup>2)</sup>          | 52.0% | 増加させる  | 増加させる  |
|                       | 胃がん検診精密検査受診率 <sup>3)</sup>       | 94.0% | 100%   | 100%   |

<現状値のデータソース>

- 1) 平成26年度市民健康栄養実態調査
- 2) 平成26年度特定健康診査・保健指導実施状況
- 3) 平成26年度がん検診結果報告等

## (2) 世代ごとに取り組むこと

|         | この時期大切なこと  | 一人ひとりが取り組むこと   |
|---------|--|--|
| 妊娠期     | ・子どもの健やかな発育のために、妊娠期からの心身の健康管理や正しい生活習慣が大切です。  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦健診、乳幼児健診、学校健診を受ける</li> <li>・健診の結果を理解する</li> </ul>  |
| 乳幼児期    | ・子どもの頃から正しい生活習慣を身につけ、心身の健やかな成長を図ることが重要です。  |  |
| 学童・思春期  | ・心身ともに成長が著しく、人格形成にとって重要な時期です。健やかに成長していくために必要な知識と行動を身につけることが大切です。   |  |
| 成人期／高齢期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢を重ねることで変化する自分の健康状態を知ることが、自分にあった健康づくりにつながります。毎日の生活の中で、自分の健康をチェックすることと合わせて、定期的に健診を受けることが生活習慣病の発症と重症化を予防します。</li> <li>・健診の結果を受け止めて、必要な保健指導や治療を受け、生活習慣の改善や早期治療を受けるなど、自己管理することが大切です。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭用体重計を備え、測りやすい場所に置いて使う</li> <li>・施設用に設置された血圧計を気軽に利用して、健診以外にも血圧を測る</li> <li>・健（検）診の必要性を理解し、定期的に健（検）診を受ける</li> <li>・健診の結果を理解し、保健指導や精密検査の必要がある場合はきちんと受ける</li> <li>・かかりつけ医を持ち、自覚症状がある場合は早期に医療機関を受診する</li> </ul> |

## (3) 社会全体（地域、保健、医療、福祉、教育等の関係機関・団体、職域、行政等）で取り組むこと

### <普及啓発>

- ・妊娠期から就学前までの親子に対して、切れ目のない支援を行い、安心して妊娠期を過ごすとともに、子育てができるように情報発信に努めます。
- ・生活習慣が健康に及ぼす影響や早期発見、早期治療の必要性等に関する情報を発信します。
- ・各種（健）検診の受診率向上に向けて情報発信します。
- ・各種施設等で利用できる血圧計について周知します。

### <教育活動>

- ・健（検）診の重要性を学ぶ機会を設けます。
- ・地域、職域、行政が連携しながら受診勧奨活動を行います。

### <環境づくり>

- ・健（検）診を受けやすい体制づくりを推進し、受診率の向上を図ります。
- ・異常の早期発見に努め、必要に応じて適切な専門機関へつなげます。
- ・疾病の重症化予防に向けて、専門機関と連携を図りながら、有効な対策を検討します。
- ・健康に関する各種相談に対応できる体制を整備します。

- 4) 慢性閉塞性肺疾患（COPD）：従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた疾病の総称。たばこの煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患。最大の原因は喫煙で、喫煙者の15～20%が発症する。
- 5) 節度ある適度な飲酒：1日あたりの飲酒量（清酒換算）が1合程度。
- 6) 8020（ハチマル・ニイマル）運動：80歳で20本以上の歯を維持することをめざすもの。



## 【飲酒・喫煙】

### (1) 市民の行動目標

| 行動目標 |               | 評価指標                                     | 現状値               | 目標値                 |                   |
|------|---------------|--|-------------------|---------------------|-------------------|
|      |               |  |                   | 平成32年度              | 平成37年度            |
| 1    | 節度ある適度な飲酒に努める | 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合 <sup>1)</sup> | 男性22.2%<br>女性8.6% | 男性17%以下<br>女性7.5%以下 | 男性12%以下<br>女性6%以下 |
|      |               | 妊娠中に飲酒している人の割合 <sup>2)</sup>             | 0.3%              | 0%                  | 0%                |
| 2    | 禁煙に努める        | 習慣的に喫煙している人の割合 <sup>1)</sup>             | 男性30.8%<br>女性7.6% | 男性25%以下<br>女性7%以下   | 男性20%以下<br>女性6%以下 |
|      |               | 妊娠中に喫煙している人の割合 <sup>2)</sup>             | 2.1%              | 0%                  | 0%                |

<現状値のデータソース>

1) 平成26年度市民健康栄養実態調査

2) 平成26年度母子手帳アンケート

### (2) 世代ごとに取り組むこと

|         | この時期大切なこと  | 一人ひとりが取り組むこと  |
|---------|--|---|
| 妊娠期     | <ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙やアルコールは胎児への影響も大きいため妊娠中は喫煙や飲酒をしないことが大切です。また、受動喫煙防止のため家族など周囲の協力が重要です。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>酒は飲まない</li> <li>たばこは吸わない</li> <li>たばこの煙に近づかない</li> <li>たばこやアルコールが身体に与える影響を知る</li> </ul>  |
| 学童・思春期  | <ul style="list-style-type: none"> <li>健やかな成長発達のために、受動喫煙の防止や誤飲等を防ぐ必要があります。</li> <li>心身の発達途中である未成年者は喫煙や飲酒による影響を受けやすいため、法律でも禁止されています。また、子どもの頃からたばこの害や適正飲酒についての学習が必要です。</li> </ul>  |   |
| 成人期／高齢期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病(がん・循環器疾患等)の発症を予防し、重症化及び死亡を減少されるためには、禁煙や受動喫煙の防止、適正飲酒に努める必要があります。</li> <li>飲酒に関してはアルコール依存症による身体的・社会的影響を考慮し、多量飲酒<sup>3)</sup>や酒を飲まないことと眠れない等に対し、早期発見や適切な治療が必要となります。</li> <li>長期喫煙は、慢性閉塞性肺疾患(COPD)の発症や重症化につながるため、できるだけ禁煙に努めることが重要です。</li> </ul> | <p>&lt;飲酒&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>酒を飲み過ぎない</li> <li>副食を食べながら飲む</li> <li>週に1～2回は休肝日をつくる</li> <li>飲酒による醜態を子どもに見せない</li> </ul> <p>&lt;喫煙&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙にふさわしくない場では吸わない</li> <li>家族でたばこやアルコールの害について話す場を持つ</li> <li>未成年者や望まない人に飲酒、喫煙をすすめない</li> <li>飲酒、喫煙を望まない人は意思表示をして断る</li> </ul> |

1) 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒: 1日あたりの飲酒量(清酒換算)が男性で2合以上、女性で1合以上。

3) 多量飲酒: 1日あたりの飲酒量(清酒換算)が3合を超えること。

### (3) 社会全体（地域、保健、医療、福祉、教育等の関係機関・団体、職域、行政等）で取り組むこと

#### <普及啓発>

- ・喫煙や多量飲酒が身体に及ぼす影響や喫煙マナーについて情報提供します。
- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）の発症と重症化を予防するため、喫煙との関係などについて情報提供します。
- ・禁煙外来を開設している医療機関について情報提供します。

#### <教育活動>

- ・学校教育や各種健康教育の中で、喫煙や飲酒の害について学習する機会を設けます。
- ・特定健診、保健指導、がん検診等のあらゆる場面で、禁煙支援を行います。

#### <環境づくり>

- ・公共施設での禁煙を推進します。
- ・分煙を推進し、受動喫煙がない環境づくりを推進します。

## 【休養とこころの健康】

### (1) 市民の行動目標

| 行動目標      | 評価指標                                  | 現状値                           | 目標値    |        |
|-----------|---------------------------------------|-------------------------------|--------|--------|
|           |                                       |                               | 平成32年度 | 平成37年度 |
| こころの健康を保つ | 睡眠で十分な休養がとれている人の割合 <sup>1)</sup>      | 全体85.7%<br>男性85.2%<br>女性86.2% | 87%以上  | 87%以上  |
|           | 自殺者数<br>(自殺死亡率：10万人あたり) <sup>2)</sup> | 21.7                          | 減少させる  | 減少させる  |

<現状値のデータソース>

1) 平成26年度市民健康栄養実態調査

2) 平成26年度地域保健事業報告

### (2) 世代ごとに取り組むこと

|        | この時期大切なこと   | 一人ひとりが取り組むこと   |
|--------|---|--|
| 妊娠期    | <ul style="list-style-type: none"> <li>母体の変化や胎児の成長、出産や育児に向けたこころの準備等、妊娠中は様々な不安を抱えます。こころ穏やかに過ごし安心して出産を迎えられるように周囲の支援が欠かせません。いつでも相談できる体制が必要です。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>体をリラックスさせる時間を持つ</li> <li>相談できる場所を知っておく</li> </ul>   |
| 乳幼児期   | <ul style="list-style-type: none"> <li>将来社会生活を送るのに必要となる「他者との信頼関係」の土台を築く時期です。大切なのは、母と子が愛着関係を築き、子どものこころが安定して育っていきけることにあります。母（保育者）がこころ穏やかに過ごせるように、様々な角度から育児支援が必要です。</li> <li>人と自然との触れ合い体験の積み重ねが、子どもの豊かな情緒を育みます。</li> <li>基本的な生活習慣を身につけていく時期です。大人の生活の影響を受けやすいため、家族ぐるみで生活を見直していく機会でもあります。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>豊かなこころを育むため、幅広い世代との関わりを持ちながら育てる</li> <li>安心感、信頼感を与えるためのスキンシップを欠かさない</li> <li>子どもと一緒にいる時間を楽しむ</li> </ul> |
| 学童・思春期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>心身ともに成長が著しく、ストレスがかかりやすい反面、発散や解消など自分なりの対処方法がわからない時期です。自分の気持ちを話せる人や、対処方法を見つける時期です。</li> <li>ゲームやメディアによって夜型生活にならないように環境を整えると同時に、コントロールする力を身につけることが求められます。</li> <li>早寝早起し、十分な睡眠をとることは、こころ健やかな成長発達につながっていきます。</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>話を聞いてくれる友人をつくる</li> <li>メディアコントロール<sup>3)</sup>について家族で話し合う</li> <li>早寝早起きを心がけ、生活リズムを規則的にする</li> </ul>   |

3) メディア・コントロール：接触する電子映像メディアの内容について管理すること。

|     | この時期大切なこと   | 一人ひとりが取り組むこと   |
|-----|---|--|
| 成人期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ライフステージの中でも、環境などが大きく変化する年代です。ストレス解消法を身につけることが大切です。</li> <li>・心身の状態を良好に保つため、十分な睡眠をとる必要があります。</li> <li>・周囲の人がこころの不調に気づき、必要に応じて適切な機関（相談、医療、支援等）につながることも重要です。</li> <li>・ワーク・ライフ・バランス<sup>4)</sup>の実現に向けて、自らの働き方を見つめ直すことが大切ですが、併せて社会全体の基盤づくりが求められます。</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しいことや夢中になれること、自分流の気分転換を見つける</li> <li>・自分に合った睡眠導入法を見つけて質の高い睡眠を心がける</li> <li>・こころの不調を感じたら、一人で抱え込まず、誰かに話を聞いてもらったり、受診や相談をする</li> </ul>                                |
| 高齢期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・加齢により睡眠が浅くなり、中途覚醒や早朝覚醒が増加するといわれています。日中、積極的に運動を取り入れるなどの睡眠対策により、夜間の良質な睡眠が得られやすくなります。</li> <li>・加齢とともに認知機能の低下や閉じこもり、うつ傾向等になりやすくなってきます。積極的に家庭や地域とのつながりや触れ合いを大切にし、生きがいを持ったり、社会参加すること等で、心身の健康を保持することが重要です。</li> <li>・認知症の予防や早期発見、早期対応ができるよう、知識の普及や地域での支え合いが大切です。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・家の中に閉じこもらず、積極的に人と触れ合う機会を持つ</li> <li>・孫の世話など家族のために役立つ仕事を持つ</li> <li>・ボランティア活動や地域行事には積極的に参加する</li> <li>・うれしいこと、楽しいことを毎日意識しながら暮らす</li> <li>・毎日人と会話するよう心がける</li> </ul> |

### (3) 社会全体（地域、保健、医療、福祉、教育等の関係機関・団体、職域、行政等）で取り組むこと

#### <普及啓発>

- ・ストレスに気づき対処すること、十分な休養をとれるよう正しい知識の普及に取り組みます。
- ・うつ病などのこころの病気に関する知識を普及し、地域全体で支援できるよう努めます。
- ・こころの悩みを相談する窓口、専門機関の存在を情報提供します。

#### <教育活動>

- ・認知症サポーター<sup>5)</sup>や自殺予防ゲートキーパー<sup>6)</sup>を育成する機会を設け、地域で支え合う機運を高めます。

#### <環境づくり>

- ・専門相談や、地域で気軽に相談できる体制を強化します。
- ・自殺対策会議、自殺対策庁内検討会等を通じて、庁内、関係民間団体とともに自殺予防の取組を推進します。
- ・社会参加の場づくりを推進します。
- ・健康で豊かな生活のための時間が確保できる社会をめざし、ワーク・ライフ・バランスの実現に向けた取組を推進します。

4) ワーク・ライフ・バランス：仕事と生活の両立。

5) 認知症サポーター：認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者。

6) 自殺予防ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ見守る人のこと。

## 【歯と口の健康】

### (1) 市民の行動目標

| 行動目標             | 評価指標                                | 現状値   | 目標値    |        |
|------------------|-------------------------------------|-------|--------|--------|
|                  |                                     |       | 平成32年度 | 平成37年度 |
| 自分の口からおいしく食事ができる | 12歳児（中学1年）一人平均むし歯本数 <sup>1)</sup>   | 0.50本 | 0.4本以下 | －      |
|                  | 80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合 <sup>2)</sup> | －     | 40%以上  | －      |

<現状値のデータソース>

1) 平成26年度歯科疾患状況調査

2) 平成26年度成人歯科健診結果

### (2) 世代ごとに取り組むこと

|        | この時期大切なこと   | 一人ひとりが取り組むこと   |
|--------|---|--|
| 妊娠期    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠初期から胎児の乳歯の芽が形成されることや、妊娠により口腔内の環境変化や食事のとり方が不規則になる等で、口腔状態が悪化しやすくなることを理解することが大切です。</li> <li>・無理のない範囲でバランスのよい食事と、口腔内を清潔に保つように心がけることが大切です。</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスのとれた食事を意識し、カルシウムの多い食品を積極的に食べる</li> <li>・毎日しっかり歯みがきする</li> <li>・定期的に歯科健診を受ける</li> </ul>   |
| 乳幼児期   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣の基礎が身につく最も重要な時期です。</li> <li>・子どものむし歯予防に対する保育者の理解が不可欠です。特にむし歯を多く持つ子が減るように、家庭環境にも配慮した取組が必要です。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・噛み応えのある食品をバランスよく食べる</li> <li>・毎日保育者による仕上げみがきをする</li> <li>・定期的に歯科健診を受ける</li> <li>・フッ化物を利用する</li> </ul>  |
| 学童・思春期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科保健行動は保育者の支援が必要な時期から徐々に本人の責任で行う時期に移行していきます。歯も急激な永久歯への生え変わり時期を迎えます。そこで、むし歯予防には6歳臼歯をむし歯にしない対策が重要です。</li> <li>・大半が集団生活を送る時期でもあり、集団の中でむし歯予防、歯肉炎予防対策をすすめることが効果的です。</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・間食のとり方に気をつける</li> <li>・食後の歯みがき習慣を身につける</li> <li>・小学生までは、仕上げみがきを継続する</li> <li>・鏡を見て、自分の歯や歯肉の状態を確認する</li> <li>・デンタルフロス（糸付ようじ）を使う</li> <li>・定期的に歯科健診を受ける</li> <li>・フッ化物を利用する</li> </ul> |
| 成人期    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人の歯科保健行動により口腔状態は変動します。歯周病の悪化から全身の疾患に影響を与える場合もあることから、一層口腔の健康と心身の健康に高い関心を持ち、自分の健康は自分で守る意識とかかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける、歯間清掃用具を用いた歯みがき等の歯科保健行動が重要です。</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事は、よく噛むこと（ひと口30回）を意識する</li> <li>・家族みんなで歯みがきをする時間をつくる</li> <li>・しっかりと歯みがきをする</li> <li>・鏡を見て、歯や歯肉の状態を確認する</li> </ul>  |
| 高齢期    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢とともに歯を喪失する人が増えてきます。歯科保健指導や定期的な歯科健診により、口腔トラブルに早期に対処することが必要です。</li> <li>・全身疾患に与える影響や認知症との関わり等について理解し、食事や会話ができる楽しみを持ち続けていけるように、状態に応じて必要な口腔ケアを実施する等、口腔機能を維持するための取組や環境づくりが大切です。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・デンタルフロスや歯間ブラシを使う</li> <li>・かかりつけ歯科医で定期健診を受ける</li> </ul>  |

### (3) 社会全体（地域、保健、医療、福祉、教育等の関係機関・団体、職域、行政等）で取り組むこと

#### <普及啓発>

- ・口腔ケアと正しい生活習慣が健康の保持に欠かせないことを社会全体で理解し、行動できるように情報を発信し普及啓発を図ります。

#### <教育活動>

- ・口腔ケアと正しい生活習慣の必要性を自ら選び、意識的に実行するための知識を提供します。
- ・集団における口腔のセルフケア効果を高めます。

#### <環境づくり>

- ・定期健診が受けやすい環境を整えます。
- ・関係者が連携して、一層歯科保健の推進に取り組みます。
- ・フッ化物が利用しやすい環境をつくれます。

## 【健康観と支え合い】

### (1) 市民の行動目標

| 行動目標         | 評価指標                      | 現状値   | 目標値    |        |
|--------------|---------------------------|-------|--------|--------|
|              |                           |       | 平成32年度 | 平成37年度 |
| 1 健康づくりに取り組む | 健康づくりに取り組んでいる人の割合         | 78.6% | 79% 以上 | 80% 以上 |
| 2 健康を実感できる   | 健康であると自覚している人の割合          | 70.6% | 73% 以上 | 75% 以上 |
| 3 健康づくりを支え合う | 住んでいる地域が互いに助け合っていると思う人の割合 | 64.0% | 65% 以上 | 65% 以上 |

<現状値のデータソース>

1～3：平成26年度市民健康栄養実態調査

### (2) 世代ごとに取り組むこと

|        | この時期大切なこと   | 一人ひとりが取り組むこと   |
|--------|---|--|
| 学童・思春期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>学校以外にも地域などの場で、自然や様々な世代の人との交流や触れ合い体験をとおして、健全なこころとからだが育まれていきます。積極的に地域事業に参加することが求められます。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>人や自然と触れ合う体験活動や、ボランティア活動に参加する</li> <li>学校や地域であいさつを心がける</li> </ul>  |
| 成人期    | <ul style="list-style-type: none"> <li>自分の健康より生活や仕事を優先しがちな時期で、生活習慣の発症が増えてきますが、「自分の健康は自分でづくり、守る」という意識を持ち、自分なりの健康づくりを見つけて取り組んでいくことが大切です。</li> <li>家族や仲間等と一緒に楽しく取り組むことが、継続や心身の健康増進につながっていきます。</li> <li>地域社会の中で自分の持っている力を発揮していくことが求められます。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>地域活動に積極的に参加する</li> <li>健康づくりに取り組んでいる姿を見せる</li> <li>健（検）診や教室に誘い合って行く</li> <li>家族や友人、地域での集まり等で健康づくりを話題にする</li> <li>普段からあいさつを心がける</li> <li>日頃から地域の人と顔見知りになる</li> </ul> |
| 高齢期    | <ul style="list-style-type: none"> <li>自分のことを自分でできることが、「健康」を実感し自信を持つことにつながっていきます。</li> <li>加齢とともに心身は衰えていきますが、大切なのは、疾病があっても悪化させないように生活習慣を整えることと、適正に医療を受け、管理をしていくことです。</li> <li>多少からだの不調や不自由さがあっても、「元気」だという気持ちが大切です。人と触れ合ったり、役割を担ったり、人に頼りにされる、活躍の場があって力を発揮できることが「元気」につながっていきます。</li> <li>培ってきた知識や経験をいかせる活躍の場づくりなど、孤独になりがちな高齢者が地域参加できる仕組みづくりが大切です。</li> <li>前向きな気持ちで、趣味や生きがい、張り合い、目標を持ち、地域活動にも楽しく参加しながら、いきいきと自分らしい生活を送ることが大切です。</li> </ul> |  |

### (3) 社会全体（地域、保健、医療、福祉、教育等の関係機関・団体、職域、行政等）で取り組むこと

#### <普及啓発>

- ・健康づくり情報を発信し、市民の主体的な健康づくりを支援します。
- ・健康づくり事業の情報発信に努め、多くの市民参加を促します。
- ・各種教室やサークル等、生きがいづくりにつながる情報を提供します。
- ・健康づくりをみんなで取り組んでいくために、健康づくり計画（第二次）を周知し、共有を図ります。

#### <教育活動>

- ・健康づくりを推進する人材の育成と活動を推進します。
- ・市民参画による事業の企画、運営を推進します。
- ・人との交流や個人の力を高め引き出す、生涯学習を推進します。

#### <環境づくり>

- ・自然をいかした子ども体験活動を推進します。
- ・地域活動（世代間交流、子どもや高齢者の見守り等）やボランティア活動等を推進します。
- ・各種健康づくりや、余暇、趣味等の活動ができる場の整備を推進します。
- ・地域で集い、交流できるサロン等の場づくりを支援します。