

## はじめに

本市では、平成 15 年 3 月に、10 年の健康づくりの行動計画「いきいき瀬戸 21 瀬戸市計画」を策定し、さまざまな健康づくり施策を進めてまいりました。

10 年の経過の中で、急速な少子高齢化をはじめ、社会情勢や生活環境は多面的に変化してきています。そうした変化の中、生活習慣病の増加、医療費負担の上昇、介護負担の増加等、健康課題への対応がより一層求められています。

「いきいき瀬戸 21 瀬戸市計画」の最終評価では、「栄養・食生活」「こころの健康」の分野で、悪化した指標があり、改善へ向けての対策が必要な結果となりました。「栄養・食生活」はメタボリックシンドロームに深く関わる分野であり、「メタボリックシンドローム対策」及び「こころの健康対策」に力を入れていく必要があります。

今回策定した「第 2 次いきいき瀬戸 21 瀬戸市計画」では、国が策定した「健康日本 21（第 2 次）」や愛知県が策定した「健康日本 21 あいち新計画」を踏まえ、本市の特性を盛り込んだ計画にしています。

「市民が明るく豊かでいきいきと暮らせるまち」の実現を目指して、市民一人一人が、生活習慣病やその予防に対する正しい知識をもち、健康づくりに積極的に取り組んでいただきますよう、一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、この計画の策定にご参画いただきました、いきいき瀬戸 21 計画策定委員会委員の皆様及びアンケート調査にご協力いただきました市民の皆様に心から感謝申し上げます。

平成 25 年 3 月



瀬戸市長 増岡錦也



# 目 次

## 第1章 計画の策定にあたって

1	計画策定の趣旨	1
2	計画策定の背景	2
3	計画の位置づけ	5
4	計画の基本的な考え方	6
5	計画期間と評価	6
6	「いきいき瀬戸21 健康日本21 瀬戸市計画 (平成15年度～平成24年度)」の最終評価	7

## 第2章 市民を取り巻く現状

1	人口推移と人口構成	16
2	総人口及び高齢者人口の推計	17
3	平均寿命と健康寿命の現状	18
4	人口動態	18
5	国保・後期高齢者医療費 (1人あたりの療養諸費)の状況	24

## 第3章 健康づくりの目標

1	目標の設定	25
2	指標設定と取組みの方向	26
(1)	健康寿命の延伸と健康格差の縮小	26
ア	健康寿命の延伸	26
イ	健康格差の縮小	27
(2)	生活習慣病の予防	28
ア	がん	28
イ	循環器疾患	30
ウ	糖尿病	33
(3)	心身機能の維持・向上	35
ア	休養・こころの健康	35
イ	次世代の健康	39
ウ	高齢者の健康	42
(4)	社会環境の整備	43
ア	地域のつながりの強化	43
イ	健康づくりボランティア活動参加者の増加	43

(5) 生活習慣の見直し	44
ア 栄養・食生活	44
イ 身体活動・運動	49
ウ 飲酒	52
エ 喫煙	55
オ 歯・口腔の健康	59
3 ライフステージに対応した取組みの方向	63
<b>第4章 重点課題の対策</b>	
1 重点課題の対策	69
メタボリックシンドローム対策を重点課題にした理由	70
2 重点課題① メタボリックシンドローム対策	71
こころの健康対策を重点課題にした理由	77
3 重点課題② こころの健康対策	79
<b>第5章 健康づくりを支援する各機関・地区組織等の取組み</b>	
1 瀬戸市健康づくり食生活改善協議会	82
2 瀬戸市保健推進員協議会	82
3 瀬戸市体育協会	83
4 小・中学校	83
5 高等学校	84
<b>第6章 計画の策定及び推進体制</b>	
1 第2次いきいき瀬戸21 健康日本21 瀬戸市計画 策定組織体制	85
2 いきいき瀬戸21 計画策定委員会設置要綱	86
3 策定委員名簿	87
4 第2次いきいき瀬戸21 健康日本21 瀬戸市計画 推進組織体制	88
 生活習慣実態調査	 89
用語の説明	102



# 第1章 計画の策定にあたって

## 1 計画策定の趣旨

本市は、市民が明るく豊かでいきいきと暮らすことができ、誰もが住みたくくなるような、また住んで良かったと思えるような瀬戸のまちづくりを目指しています。

市民一人一人が生活習慣と疾病との関連についての知識を身につけるとともに、市民が社会の力を活用し、健康的な生活を実践し続けていくことが本市の明るい未来につながるものと考えます。

平成15年3月に「いきいき瀬戸21 健康日本21 瀬戸市計画」を策定し、市民の生活習慣の改善、疾病の発症を予防するための取組みを進めてきました。平成19年度には、中間評価を行い、計画の軌道修正を行いました。

そして、「いきいき瀬戸21 健康日本21 瀬戸市計画」の改定時期を迎え、これまでの取組みについて、市民アンケート等から検証・分析を行いました。そこから抽出した課題を踏まえ、第2次計画の策定を行うことになりました。

なお、この第2次計画は、国における「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動[健康日本21(第2次)]」及び愛知県における「健康日本21 あいち新計画」の改定を踏まえ、瀬戸市保健福祉分野の計画等との整合性を図りながら、健康づくりの視点で総合的にとらえた基本計画です。

## 2 計画策定の背景

### (1) 国の方向性

国は、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示し、平成25年度から平成34年度までの「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動[健康日本21（第2次）]」を策定しました。

#### ア 10年後を見据えた「目指す姿」について

背 景		
○平均寿命、健康寿命ともに、世界のトップクラスを維持。	○総人口は減少し、急速に高齢化が進行。	○出生数は減少。生涯未婚率の増加、離婚件数の増加等、家族形態は変化。
○経済状況は停滞し、完全失業率は5%まで上昇。非正規雇用が増加し、若年者の雇用情勢も依然として厳しい状況。	○単身世帯が増加し、高齢者の単身世帯も増加。	○相対的貧困率は16.0%。生活保護受給者数は過去最高の209万人。
○進学率は向上し、2人に1人が大学進学する状況。一方、小中学校での不登校児童数は10万人を超える状況。	○がん等の生活習慣病が増加。医療費は30兆円を超える状況。	○自殺者数は3万人程度で推移。過労死等働く世代にみられる深刻な課題。
○児童虐待相談対応件数は増加の一途を辿り、5万件を超える状況。	○国民の7割が日常生活に悩みや不安を感じ、老後の生活設計や自分の健康についての悩みや不安が多い。	



10年後に目指す姿
<p>すべての国民が共に支え合い、健康で幸せに暮らせる社会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●子どもも大人も希望のもてる社会</li> <li>●高齢者が生きがいをもてる社会</li> <li>●希望や生きがいをもてる基盤となる健康を大切にする社会</li> <li>●疾患や介護を有する方も、それぞれに満足できる人生を送ることのできる社会</li> <li>●地域の相互扶助や世代間の相互扶助が機能する社会</li> <li>●誰もが社会参加でき、健康づくりの資源にアクセスできる社会</li> <li>●今後健康格差が広まる中で、社会環境の改善を図り、健康格差の縮小を実現する社会</li> </ul>

#### イ 健康日本21（第2次）の基本的な方向

<ol style="list-style-type: none"> <li>① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小</li> <li>② 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防</li> <li>③ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上</li> <li>④ 健康を支え、守るための社会環境の整備</li> <li>⑤ 食生活、運動、休養、喫煙、飲酒、歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善</li> </ol>
--

(2) 愛知県の方向性

県は、すべての県民が「生涯を通じて、健康でいきいき過ごす」ことを目指して、平成 13 年度から平成 24 年度まで進めてきた「健康日本 21 あいち計画（第 1 次計画）」の結果を踏まえて、平成 25 年度から平成 34 年度までの新たな健康づくり計画として「健康日本 21 あいち新計画」を策定しました。

ア 健康日本 21 あいち新計画の基本的な方向

**基本目標：健康長寿あいちの実現（健康寿命の延伸・健康格差の縮小）**

① 生涯を通じた健康づくり

乳幼児期、学齢期、成人期、高齢期

② 疾病の発症予防及び重症化予防

がん、循環器疾患、糖尿病、COPD、う蝕・歯周病

※精神疾患（うつ病等の気分障害）

③ 生活習慣の見直し

栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、喫煙、飲酒、歯・口腔の健康

④ 社会で支える健康づくり

地域での助け合いなど

(3) 市の方向性

本市は、「瀬戸のまちで市民一人一人が明るく豊かでいきいき暮らせること」を目指し、市民の健康づくりを推進するため、国の計画「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動[健康日本 21（第 2 次）]」や愛知県の「健康日本 21 あいち新計画」の改定に合わせて、「第 2 次いきいき瀬戸 21 健康日本 21 瀬戸市計画」を策定しました。

ア 第 2 次いきいき瀬戸 21 健康日本 21 瀬戸市計画の基本的な方向

① 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

健康寿命の延伸、健康格差の縮小

② 生活習慣病の予防

がん、循環器疾患、糖尿病

③ 心身機能の維持・向上

休養・こころの健康、次世代の健康、高齢者の健康

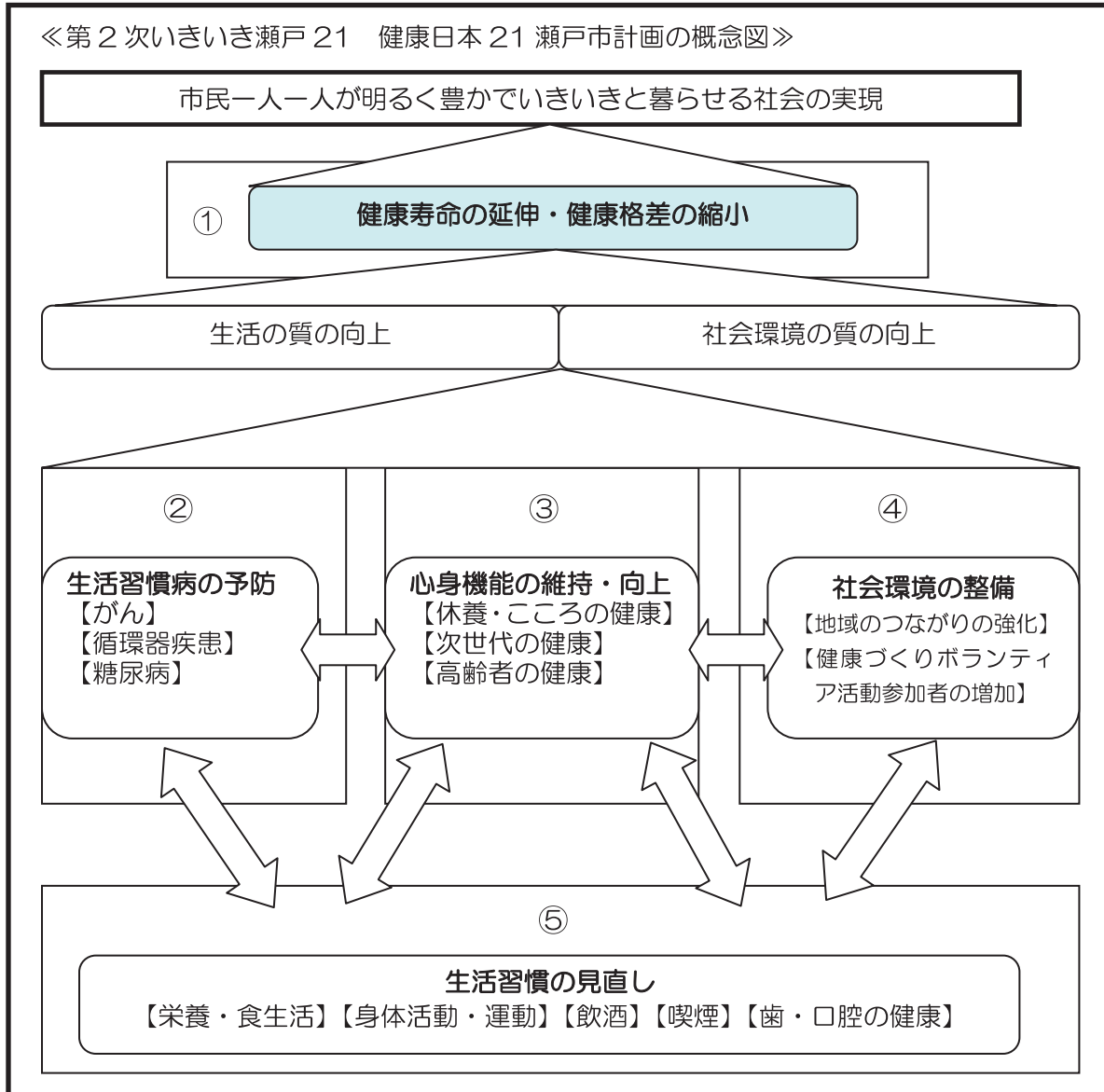
④ 社会環境の整備

地域のつながりの強化、健康づくりボランティア活動参加者の増加

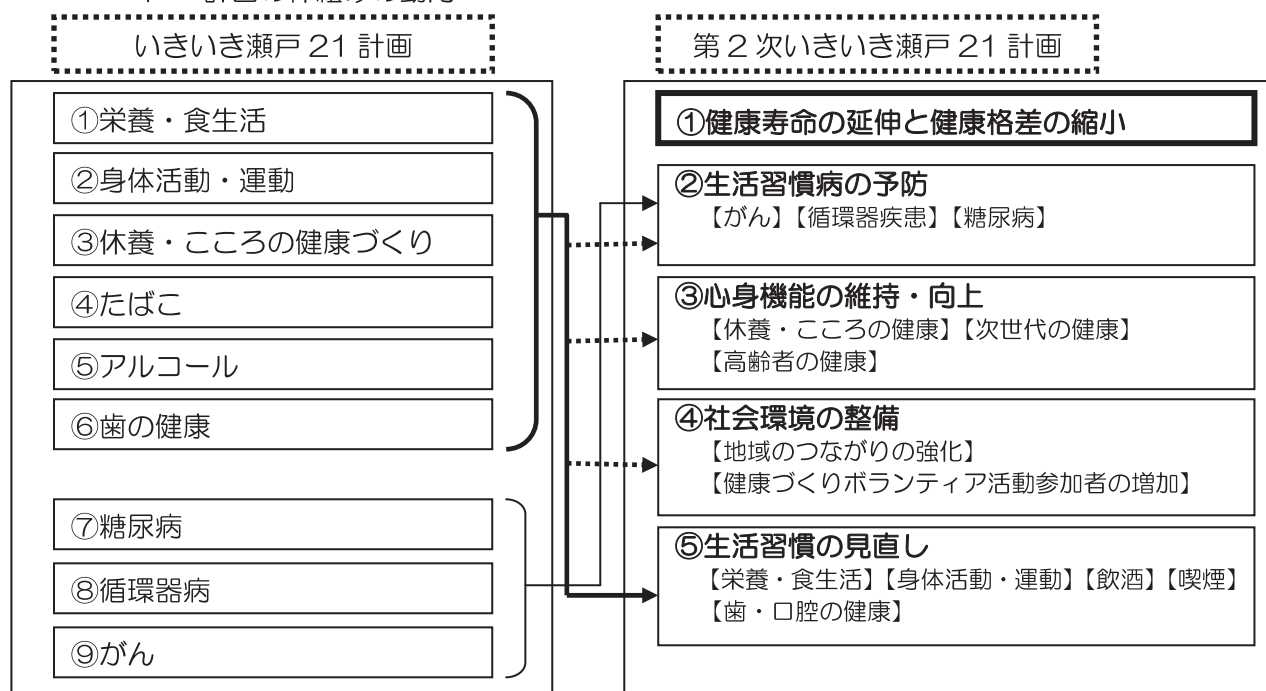
⑤ 生活習慣の見直し

栄養・食生活、身体活動・運動、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康

目指すべき社会及び基本的な方向の相関関係は、以下の図のように整理されます。すなわち、個人の生活習慣の見直しから、生活習慣病の発症予防・重症化予防を図るとともに、心身機能を維持・向上し、社会環境の整備を行うことで、生活の質の向上、社会環境の質の向上につながります。そして、結果として健康寿命の延伸・健康格差の縮小を実現するものです。

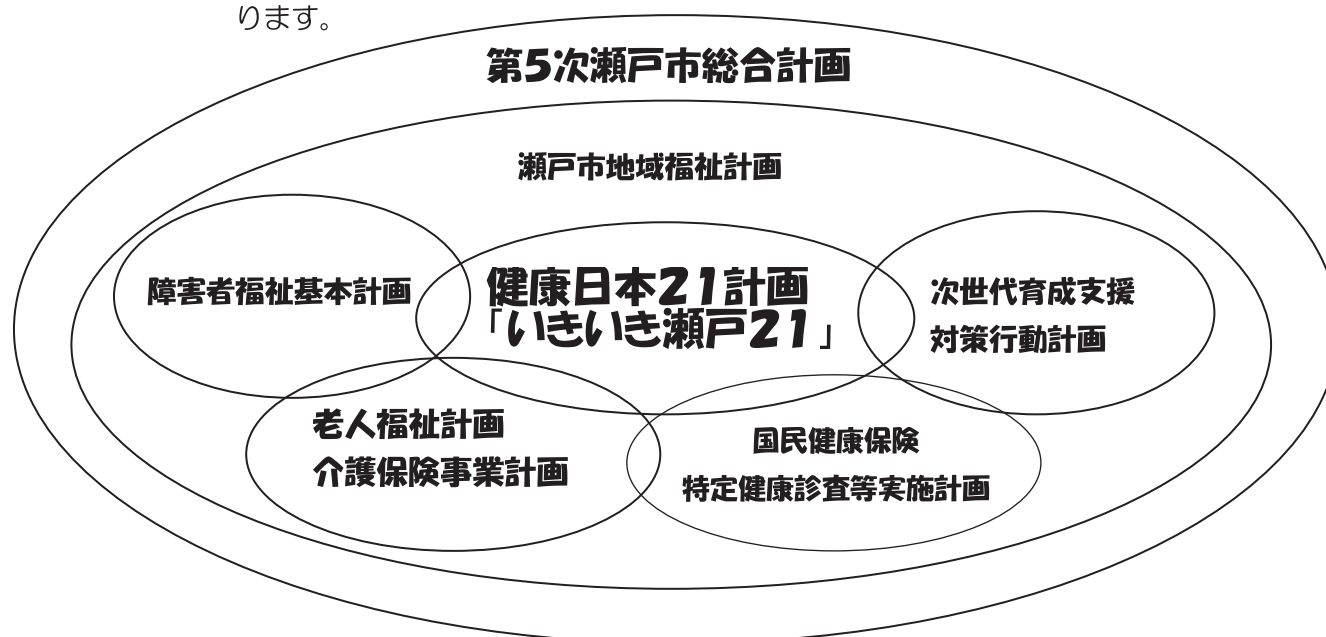


イ 計画の枠組みの動向



3 計画の位置づけ

- (1) 本計画は、健康増進法第8条第2項に基づくものです。
- (2) 国が策定した「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動[健康日本21(第2次)]」及び愛知県の「健康日本21あいち新計画」の改定を踏まえ、改善すべき生活習慣の目標を具体的な数値で示すことにより、市民自らの取組みだけではなく、行政や医療保険者、保健医療機関、教育関係機関、ボランティア団体等が自主的・積極的かつ計画的な活動を行うための指針となるものです。
- (3) さらにこの計画は、行政運営の最上位計画である「第5次瀬戸市総合計画」のもとに、福祉部門の総合計画である「瀬戸市地域福祉計画」の下位計画に位置づけられます。そして、「次世代育成支援対策行動計画」、「老人福祉計画」・「介護保険事業計画」、「国民健康保険特定健康診査等実施計画」等の関連計画との整合性を図ります。



## 4 計画の基本的な考え方

### (1) 健康づくりの基本理念

市民が目指す健康のすがたは「瀬戸のまちで市民一人一人が明るく豊かでいきいきと暮らせること」と考えています。

### (2) 健康づくりの目指す方向（ヘルスプロモーションとエンパワメント）

ア 市民一人一人が、健康づくりを目指して毎日の生活の中で積極的に知識を取り入れ、生活習慣の改善が図れるようにします。

イ 市民一人一人が積極的に健康づくりに取り組み、地域全体の健康づくり意識を高め、地域ぐるみの健康づくりに発展していくようにします。

ウ 市民一人一人の価値観・人生観が尊重され、生きがいを持って生活ができるよう、さまざまな健康レベルの人々に対応できる環境づくりに取り組んでいきます。

「環境」には、行政機関、専門機関、民間団体やその他市民を取り巻く人々や制度、道路、施設等のさまざまなものが含まれています。

## 5 計画期間と評価

- ・計画の期間は、平成 25 年度を初年度として、平成 34 年度までの 10 年間とします。
- ・毎年進行管理を行い、中間年度の平成 29 年度に目標の妥当性や改善状況等を評価し、必要に応じて見直しを行うこととします。



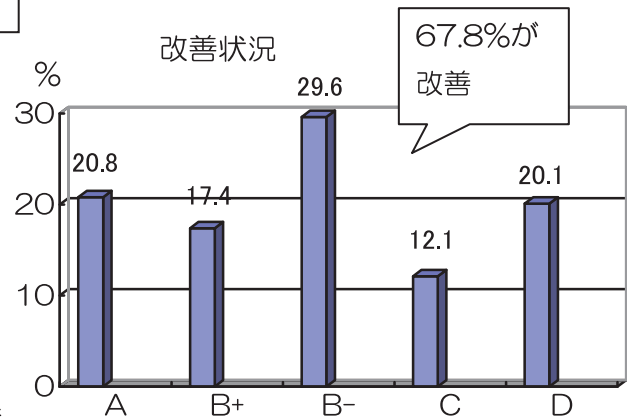
## 6 「いきいき瀬戸21 健康日本21瀬戸市計画（平成15年度～平成24年度）」の最終評価

### (1) 最終評価結果

「いきいき瀬戸21 健康日本21瀬戸市計画」の最終評価結果では、9分野と重点課題の187指標中、再掲13指標を除き、評価可能な149指標を基準値と最終値で比較し判定しました。その結果、全体で67.8%（A、B+、B-）の指標で改善していました。

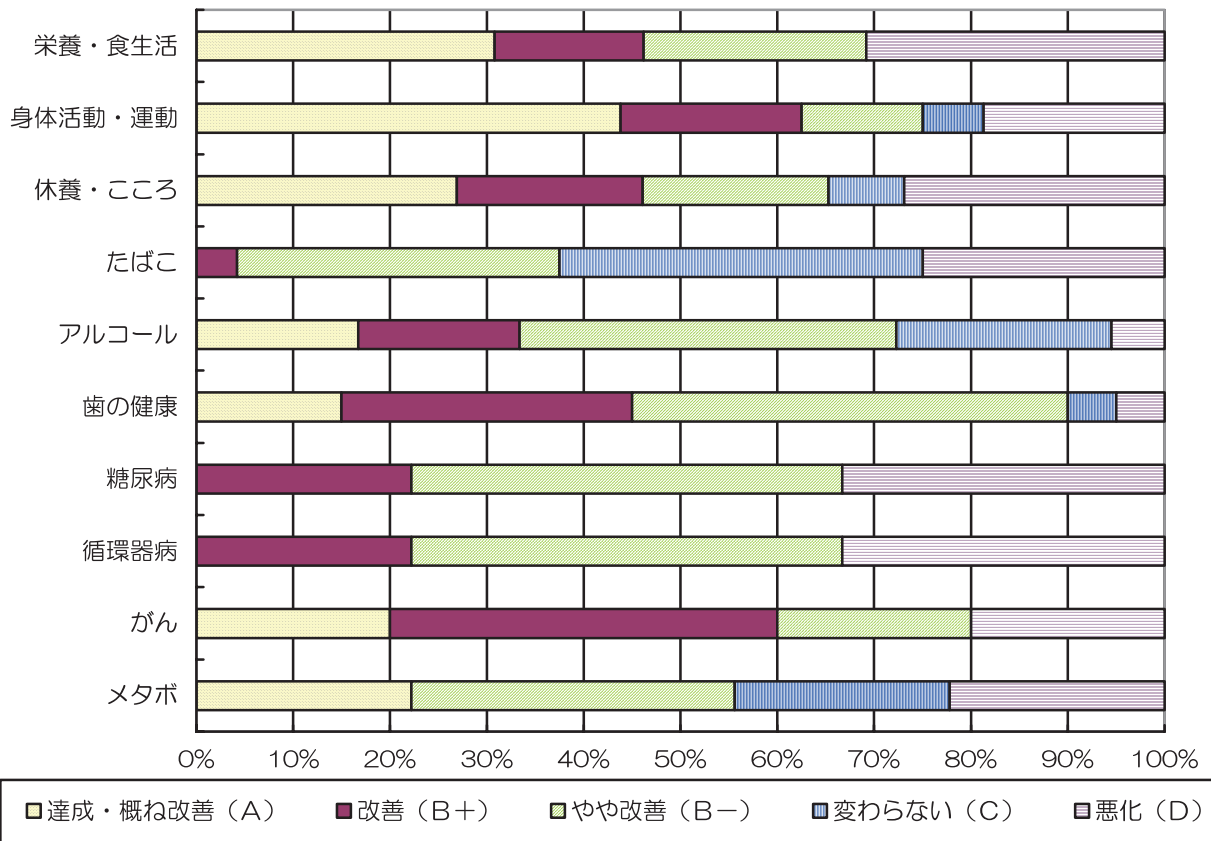
全187指標のうち再掲13指標を除く174指標中、  
評価可能指標：149指標

判定区分	指標数	
A（達成・概ね達成）	31	
B	B+（改善）	26
	B-（やや改善）	44
C（変わらない）	18	
D（悪化）	30	
-（評価困難）	25	



※中間評価に設定された指標は、中間評価時（中間値）と比較

### 分野別指標達成度



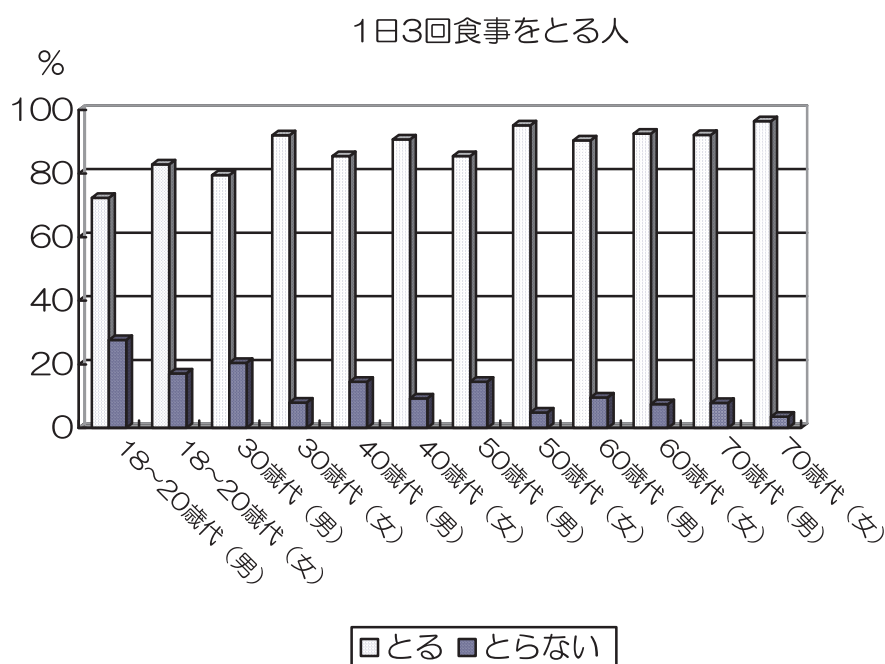
(2) 最終評価結果からの課題：9分野と重点課題（メタボリックシンドローム対策）

	分野名	課題
1	栄養・食生活	○1日3回食事をとる市民を増やす。 ○毎朝食事をとる市民を増やす。 ○自分にとって適切な食事内容・量を知っている市民を増やす。
2	身体活動・運動	○1週間に3回以上学校や部活動以外に運動している高校生を増やす。 ○学校や部活動で毎日運動している中学生を増やす。
3	休養・こころ	○悩みがない高校生を増やす。 ○ストレスをおおいに感じる市民（特に男性）を減らす。 ○睡眠がじゅうぶんにとれている市民（特に男性）を増やす。 ○趣味がある市民を増やす。
4	たばこ	○たばこが影響する病気（特にがん・妊娠に関連した異常）を知っている児童、生徒、市民を増やす。
5	アルコール	○節度のある適度な飲酒量を知っている市民を増やす。
6	歯の健康	○8020運動を知っている市民（特に男性）を増やす。
7	糖尿病	○BMI 25以上の肥満の市民を減らす。
8	循環器病	○BMI 25以上の肥満の市民を減らす。
9	がん	○年1回のがん検診（特に女性のがん検診）を受診する市民を増やす。
重点課題： メタボリックシンドローム対策		○BMI 25以上の肥満の市民を減らす。 ○自分にとって適切な食事内容・量を知っている市民を増やす。

ア 栄養・食生活分野における課題

(ア) 1日3回食事をとる市民を増やす

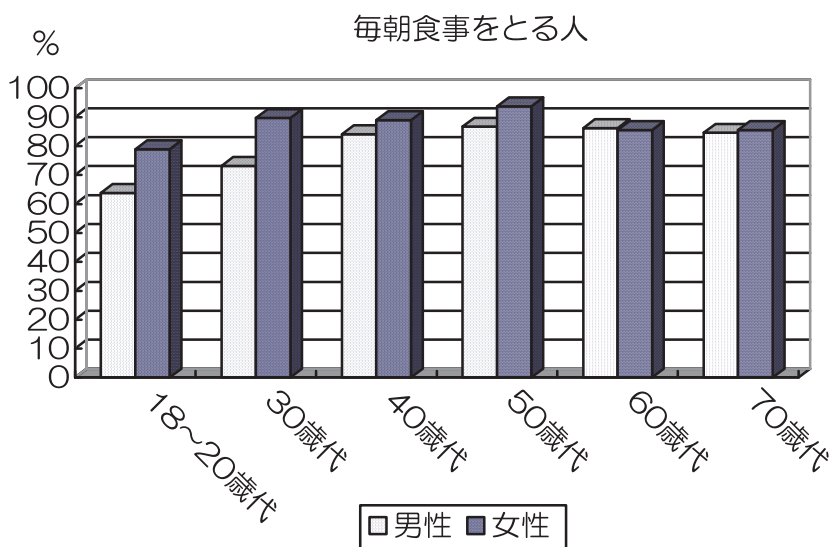
18～20歳代男女、30歳代男性で1日3回食事をとらない割合が高くなっています。





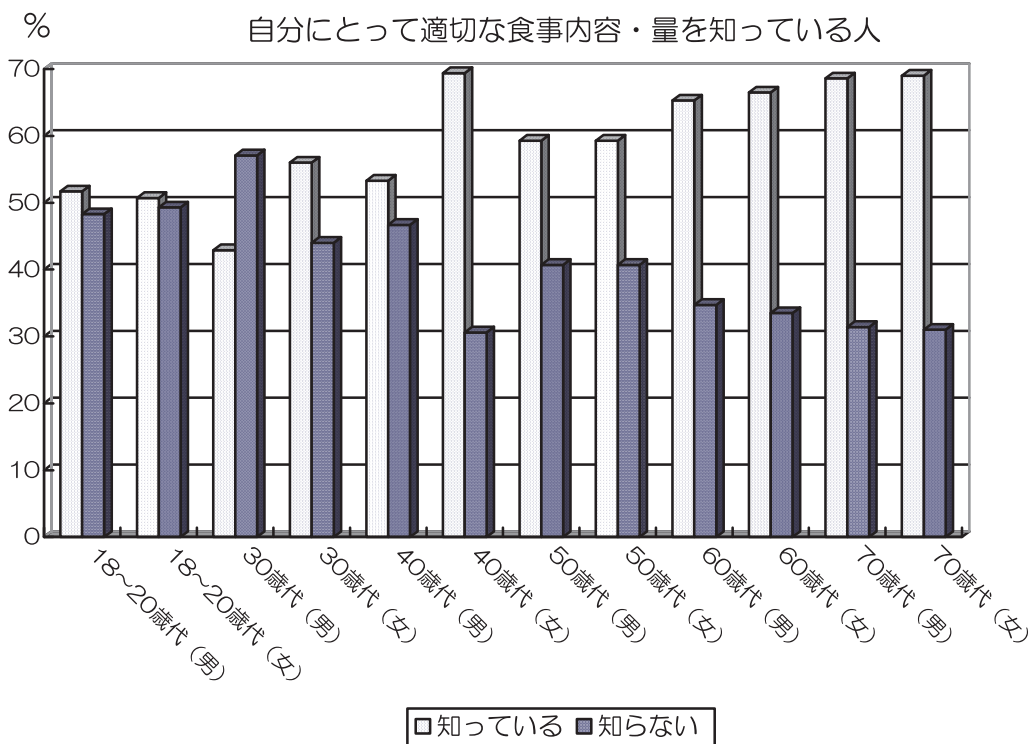
(イ) 毎朝食事をする市民を増やす

18～20歳代男性、30歳代男性で毎朝食事をする割合が低くなっています。



(ウ) 自分にとって適切な食事内容・量を知っている市民を増やす

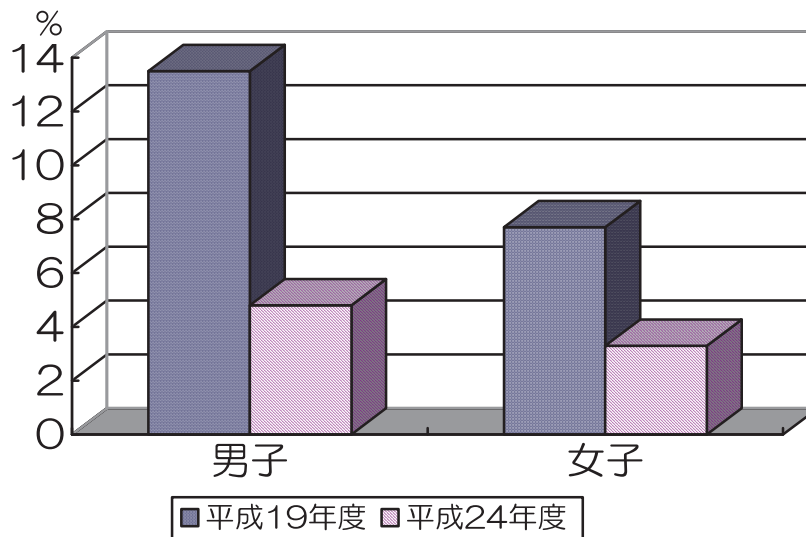
30歳代男性で、「自分にとって適切な食事内容・量を知っている」割合が低く、知らないという人が知っている人を上回っています。



イ 身体活動・運動分野における課題

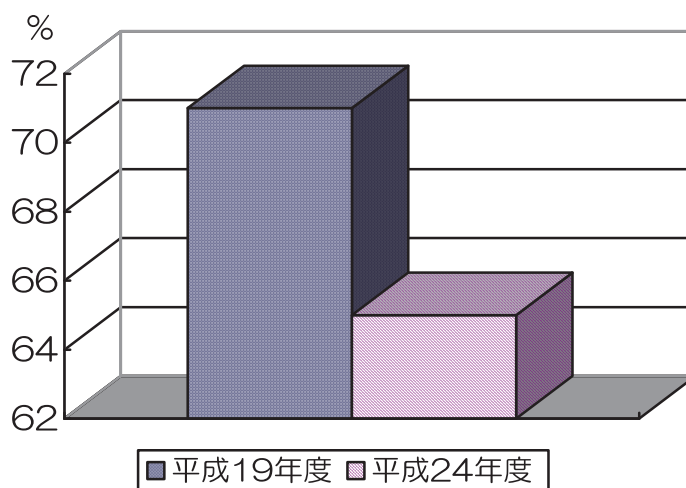
- (ア) 1週間に3回以上学校や部活動以外に運動している高校生を増やす  
「1週間に3回以上学校や部活動以外に運動している高校生」の割合は、男女ともに低くなりました。

1週間に3回以上学校や部活動以外に運動している生徒（高校生）



- (イ) 学校や部活動で毎日運動している中学生を増やす  
「学校や部活動で毎日運動している中学生」の割合は、低くなりました。

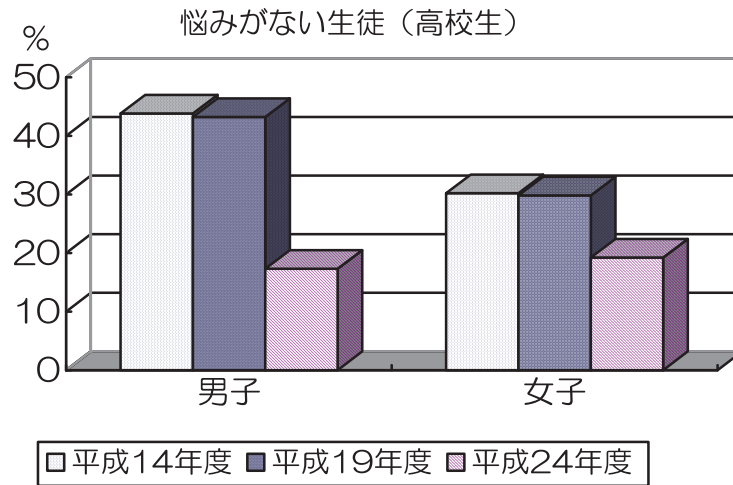
学校や部活動で毎日運動している生徒（中学生）



ウ 休養・こころの健康づくり分野における課題

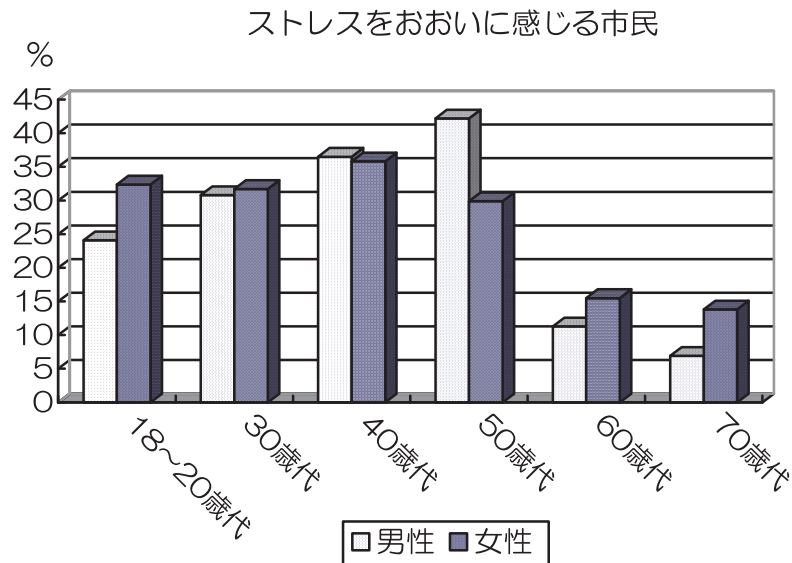
(ア) 悩みがない高校生を増やす

「悩みがない高校生」の割合は、男女ともに低くなりました。

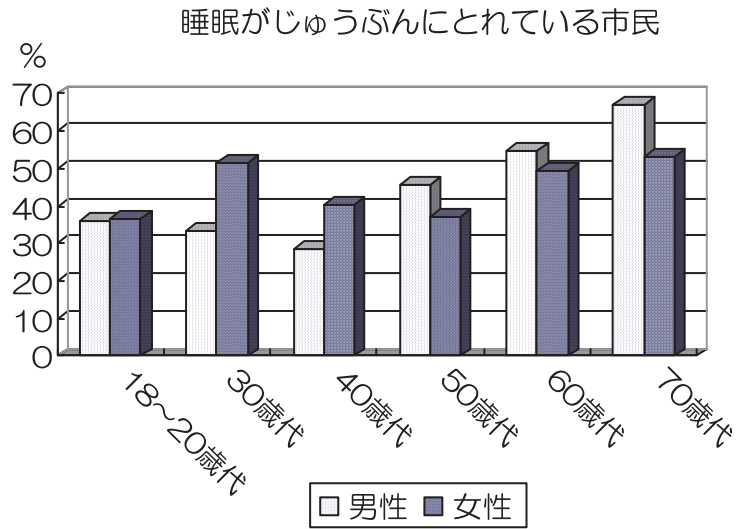


(イ) ストレスをおおいに感じる市民（特に男性）を減らす

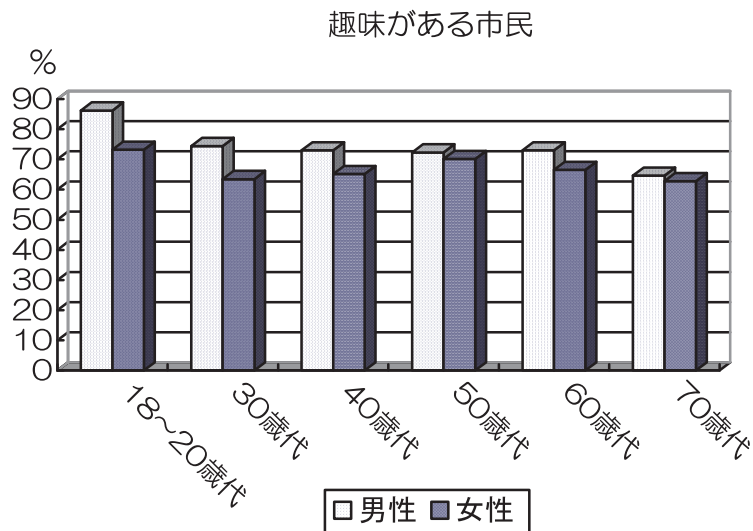
「ストレスをおおいに感じる市民」は、50歳代男性で高い割合になっています。



- (ウ) 睡眠がじゅうぶんにとれている市民（特に男性）を増やす  
「睡眠がじゅうぶんにとれている市民」は、最終評価結果では、男性に改善がみられませんでした。年代別では、40歳代男性で割合が低くなっています。



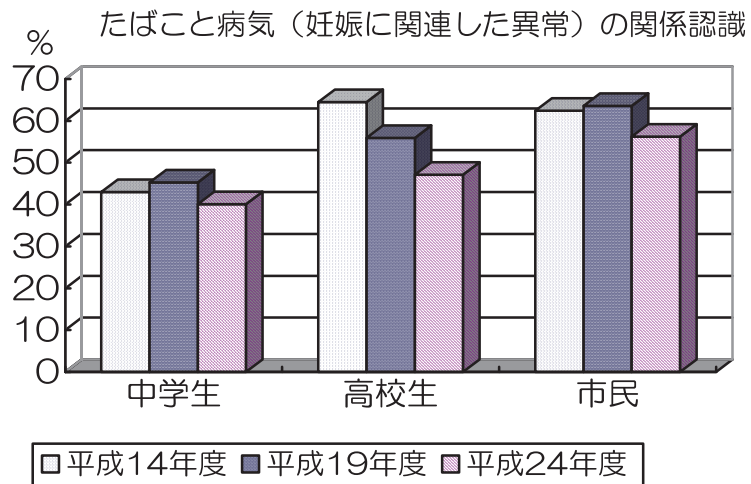
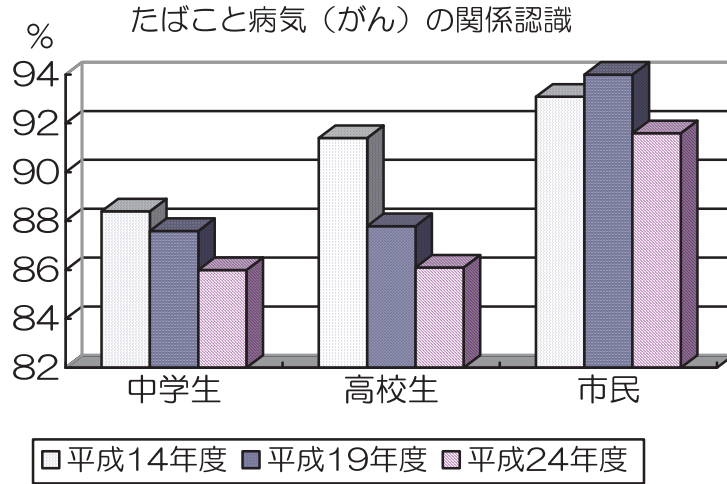
- (エ) 趣味がある市民を増やす  
「趣味がある市民」の割合は、20歳代から30歳代にかけて低くなっています。



エ たばこ分野における課題

「たばこが影響する病気」(特にがん・妊娠に関連した異常)を知っている児童、生徒、市民を増やす

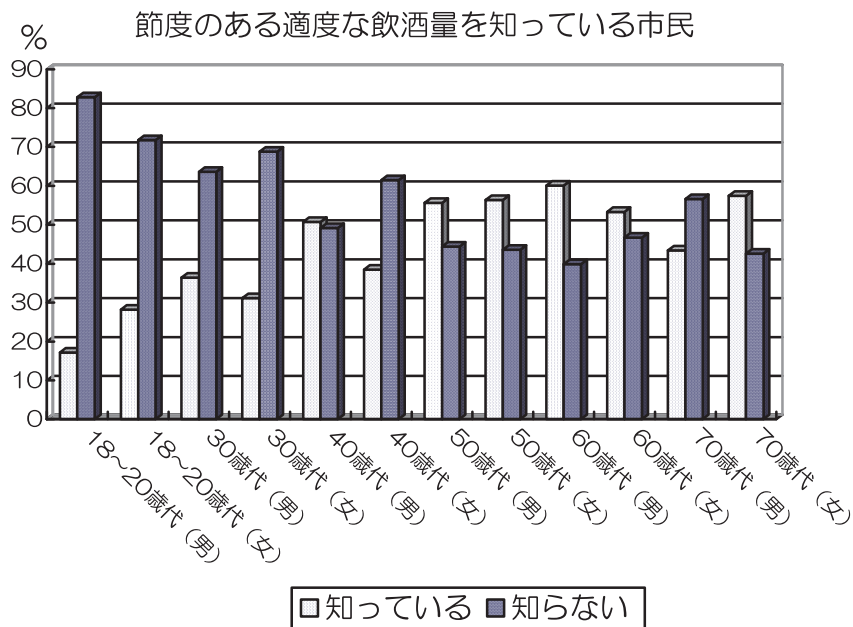
たばこが影響する病気の認識では、がんと妊娠に関連した異常についての認識の割合が低下しました。



オ アルコール分野における課題

節度のある適度な飲酒量を知っている市民を増やす

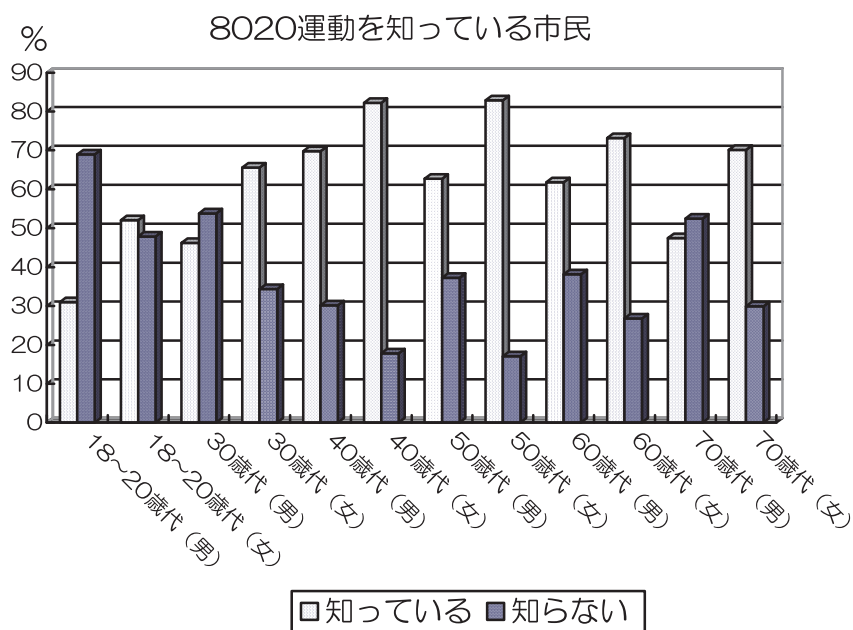
「節度のある適度な飲酒量を知っている市民」の割合は、18～20 歳代及び30 歳代の男女で低くなっています。



カ 歯の健康づくり分野における課題

8020運動を知っている市民（特に男性）を増やす

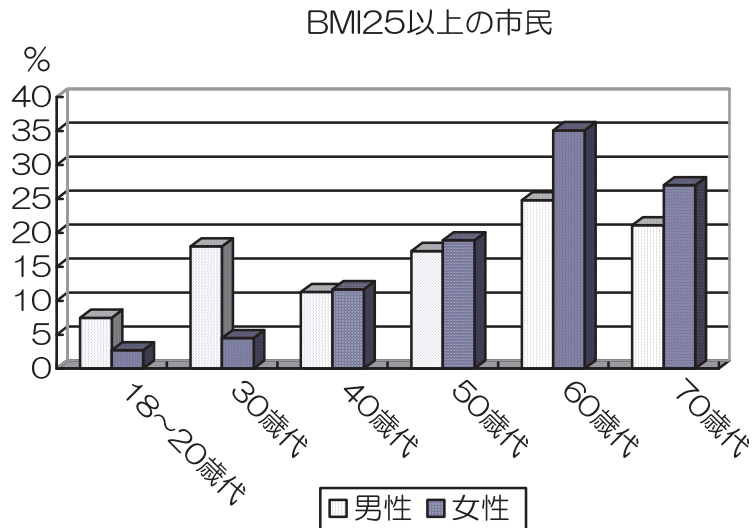
「8020運動を知っている市民」の割合は、特に男性が低くなっています。



キ 糖尿病・循環器病分野における課題

BMI 25以上の肥満の市民を減らす

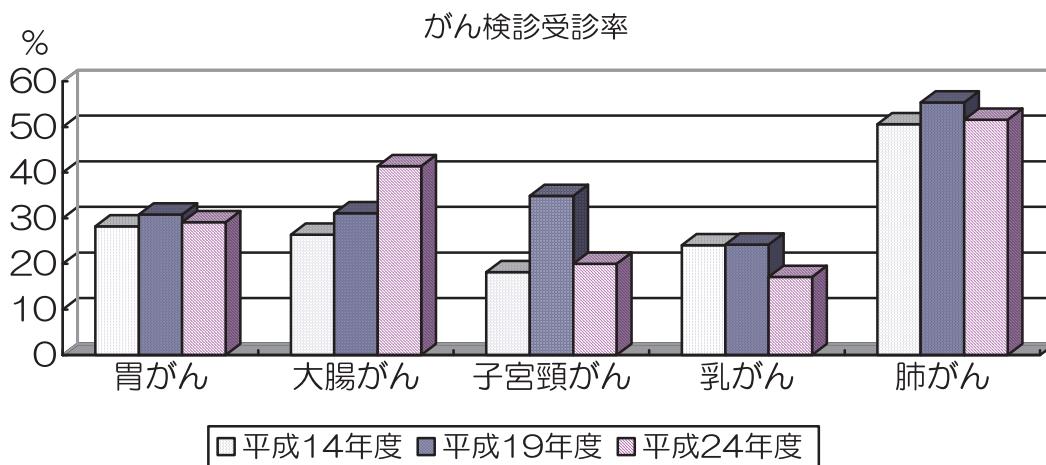
「BMI 25以上（肥満）の市民」は、男性では30歳代で増加が著しく、女性では年齢とともに増加傾向がみられます。



ク がん分野における課題

年1回のがん検診（特に女性のがん検診）を受診する市民を増やす

「年1回のがん検診を受診する市民」は、特に女性のがん検診で受診率が低い傾向にあります。

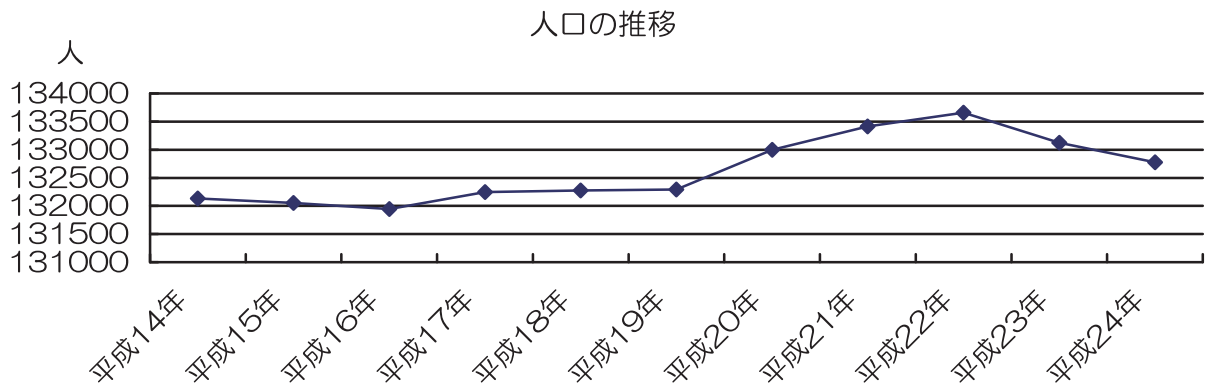


## 第2章 市民を取り巻く現状

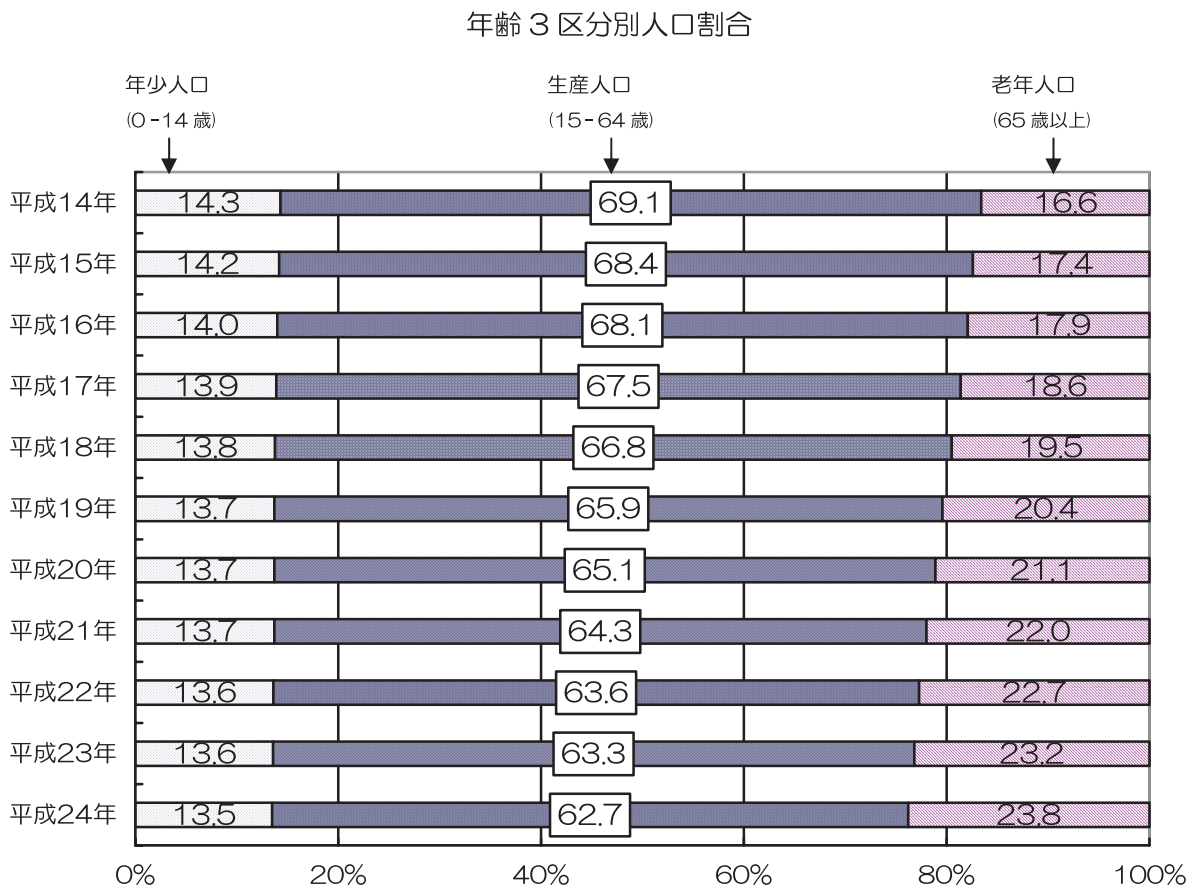
### 1 人口推移と人口構成

本市の人口は、増加傾向で推移していましたが、平成22年をピークに減少傾向となっています。

年齢3区分別人口割合は、0歳から14歳までの年少人口は低下し、65歳以上の老年人口割合は上昇しており、老年人口割合が年少人口割合を上回る状態が続いています。



出典：瀬戸市連区別・年齢別・男女別人口（総人口は住民基本台帳）



出典：瀬戸市連区別・年齢別・男女別人口



## 2 総人口及び高齢者人口の推計

総人口の推計は、平成 19 年から平成 23 年までの住民基本台帳及び外国人登録を基に、コーホート変化率法により推計しました。総人口は、平成 24 年から平成 29 年まで緩やかに減少すると推計します。

平成 23 年から平成 26 年までの期間に、「40 歳未満」が 3,034 人、5.4%、「40～64 歳」が 1,345 人、2.9%減少すると見込まれるのに対し、「65 歳以上」の高齢者人口は 4,082 人、13.1%と大幅に増加することが見込まれます。平成 26 年の高齢化率は 26.6%と推計され、高齢者人口のうち「65～74 歳」は 2,398 人、13.7%、「75 歳以上」は 1,684 人、12.4%の増加が見込まれます。

平成 26 年から平成 29 年までの期間では、「40 歳未満」が 2,377 人、4.5%、「40～64 歳」が 319 人、0.7%減少すると見込まれるのに対し、「65 歳以上」の高齢者人口は 1,867 人、5.3%増加することが見込まれます。平成 29 年の高齢化率は 28.1%まで上昇するものと推計され、高齢者人口のうち「65～74 歳」は 430 人、2.4%減少しますが、「75 歳以上」は 2,347 人、15.3%と大幅な増加が見込まれます。

〈単位：人〉

年 年齢階級	実績	推 計					
	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年	平成 26 年	平成 27 年	平成 28 年	平成 29 年
総人口	133,136	133,095	132,994	132,839	132,626	132,345	132,010
40 歳未満	56,213	55,236	54,190	53,179	52,337	51,535	50,802
40～64 歳	45,725	45,415	44,905	44,380	44,135	44,067	44,061
65 歳以上	31,198	32,444	33,899	35,280	36,154	36,743	37,147
65～74 歳 (前期高齢者)	17,567	18,163	19,060	19,965	20,130	19,892	19,485
75 歳以上 (後期高齢者)	13,631	14,281	14,839	15,315	16,024	16,851	17,662
高齢化率	23.4%	24.4%	25.5%	26.6%	27.3%	27.8%	28.1%

出典：瀬戸市老人福祉計画・介護保険事業計画～やすらぎプラン 2012～

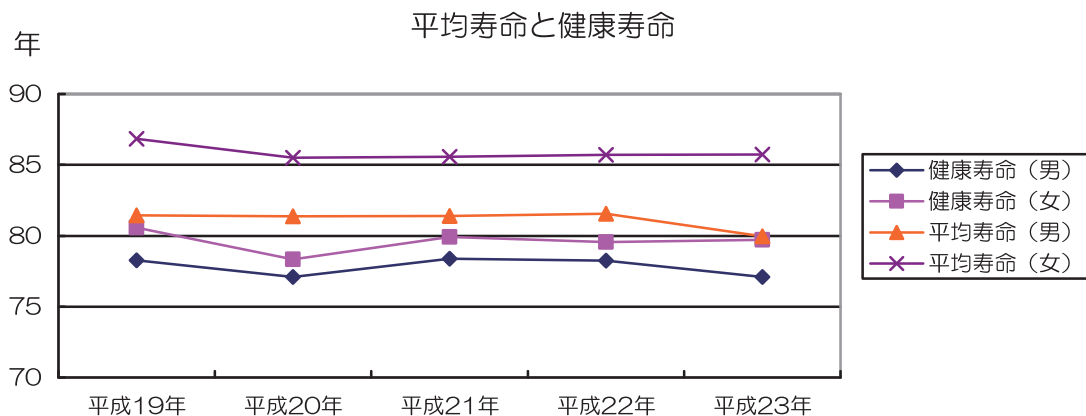
### 3 平均寿命と健康寿命の現状

本市の平均寿命と健康寿命の差は、縮小傾向となっています。

〈単位：年〉

寿 命	年	平成 19 年	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年
	性別					
健康寿命	男性	78.26	77.10	78.38	78.25	77.09
	女性	80.57	78.33	79.93	79.57	79.71
平均寿命	男性	81.43	81.36	81.40	81.54	79.96
	女性	86.84	85.51	85.56	85.71	85.73
平均寿命－ 健康寿命(差)	男性	3.17	4.26	3.02	3.29	2.87
	女性	6.27	7.18	5.63	6.14	6.02

出典：庁内資料



### 4 人口動態

#### (1) 出生率の推移

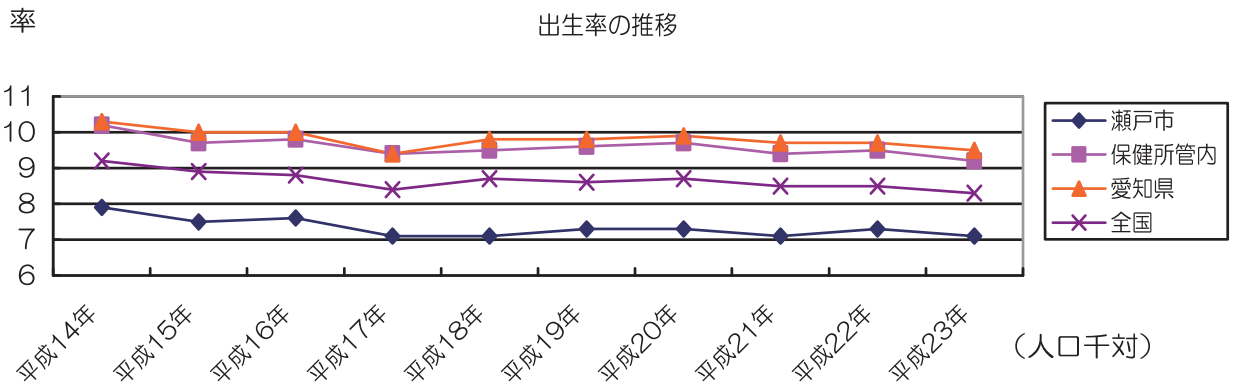
本市の出生率は、横ばいで推移しています。平成 23 年の出生数は 935 人、出生率は人口千人当たり 7.1 でした。

本市の出生率を瀬戸保健所管内・愛知県・全国と比較すると、低い状況で推移しています。

〈出生率：人口千対〉

年	平成 14 年	平成 15 年	平成 16 年	平成 17 年	平成 18 年	平成 19 年	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年
瀬戸市	7.9	7.5	7.6	7.1	7.1	7.3	7.3	7.1	7.3	7.1
人数	1,041	986	1,001	942	930	960	970	949	966	935
保健所管内	10.2	9.7	9.8	9.4	9.5	9.6	9.7	9.4	9.4	9.2
愛知県	10.3	10.0	10.0	9.4	9.8	9.8	9.9	9.7	9.6	9.5
全国	9.2	8.9	8.8	8.4	8.7	8.6	8.7	8.5	8.5	8.3

出典：愛知県衛生年報等



(2) 合計特殊出生率の推移

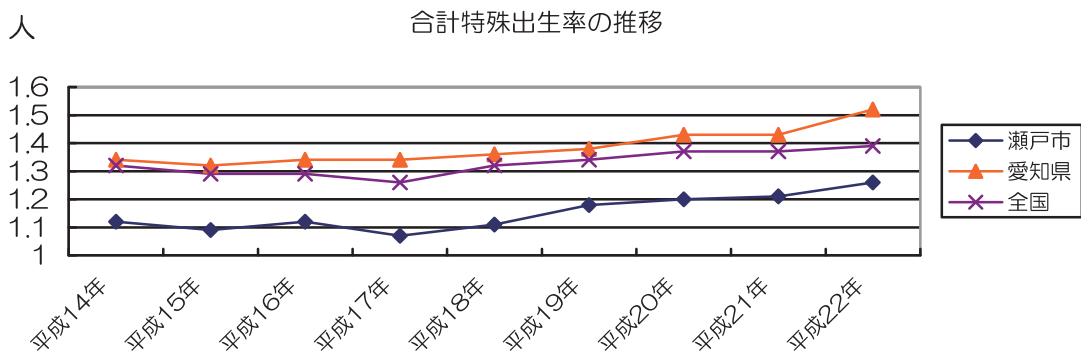
本市における合計特殊出生率は、平成 17 年に 1.07 と最低を記録しましたが、その後は増加傾向で推移しています。

本市の合計特殊出生率を愛知県・全国と比較すると、低い状況で推移しています。

〈単位：人〉

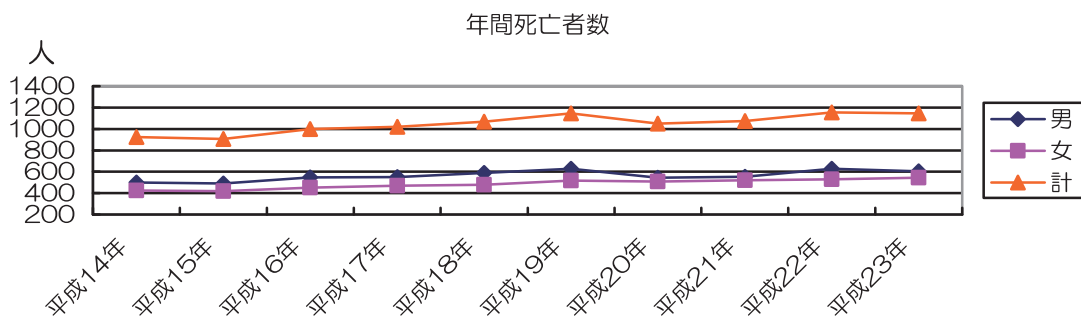
項目	年	平成 14 年	平成 15 年	平成 16 年	平成 17 年	平成 18 年	平成 19 年	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年
瀬戸市		1.12	1.09	1.12	1.07	1.11	1.18	1.20	1.21	1.26
愛知県		1.34	1.32	1.34	1.34	1.36	1.38	1.43	1.43	1.52
全国		1.32	1.29	1.29	1.26	1.32	1.34	1.37	1.37	1.39

出典：愛知県の人口動態統計（確定数）の概況等



(3) 年間死亡者数

本市の年間死亡者数は、人口比率からみても増加傾向で推移しています。



出典：愛知県衛生年報等

(4) 主な死因別死亡者の割合

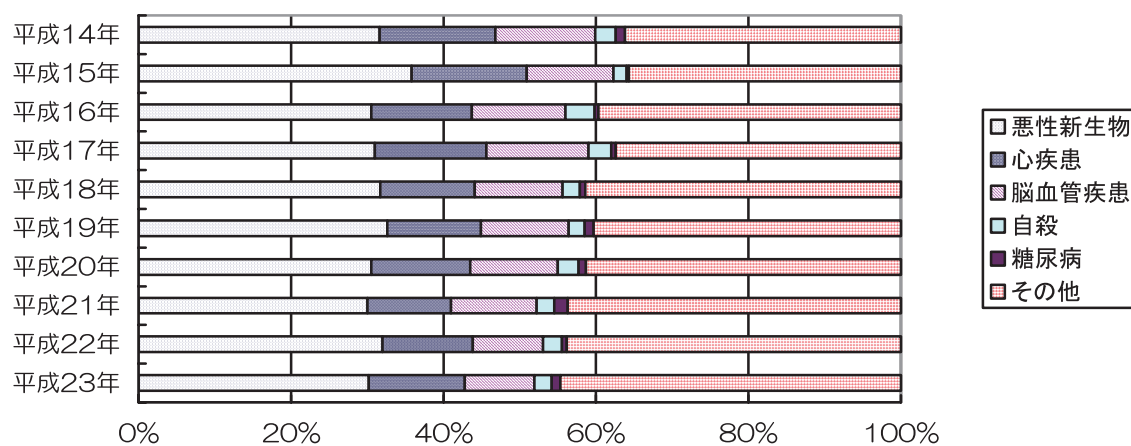
本市の主な死因別死亡者割合では、生活習慣病といわれる悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患の合計が全体の約5割を占めています。

〈単位：上段 %・下段 人〉

死 因 年	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	自殺	糖尿病	その他
平成 14 年	31.6	15.2	13.1	2.7	1.2	36.2
	292	140	121	25	11	334
平成 15 年	35.8	15.1	11.4	1.7	0.3	35.7
	325	137	103	15	3	324
平成 16 年	30.5	13.2	12.3	3.8	0.5	39.7
	304	132	123	38	5	396
平成 17 年	31.0	14.6	13.4	3.0	0.6	37.4
	316	149	136	31	6	381
平成 18 年	31.7	12.4	11.5	2.3	0.7	41.4
	338	132	123	25	7	442
平成 19 年	32.6	12.3	11.5	2.1	1.2	40.3
	373	141	132	24	14	461
平成 20 年	30.5	13.0	11.5	2.7	1.0	41.3
	321	137	121	28	10	434
平成 21 年	30.0	11.0	11.2	2.3	1.8	43.7
	322	118	120	25	19	469
平成 22 年	32.0	11.9	9.2	2.5	0.6	43.9
	370	137	106	29	7	507
平成 23 年	30.2	12.6	9.1	2.3	1.1	44.7
	346	144	104	27	13	512

出典：愛知県衛生年報等

死因別死亡者の割合



(5) 死亡率（3大死因の状況）

ア 悪性新生物による死亡率の推移（人口10万対）

本市の悪性新生物（がん）による死亡率は、愛知県、全国と同様、3大死因のうち1位を占めています。

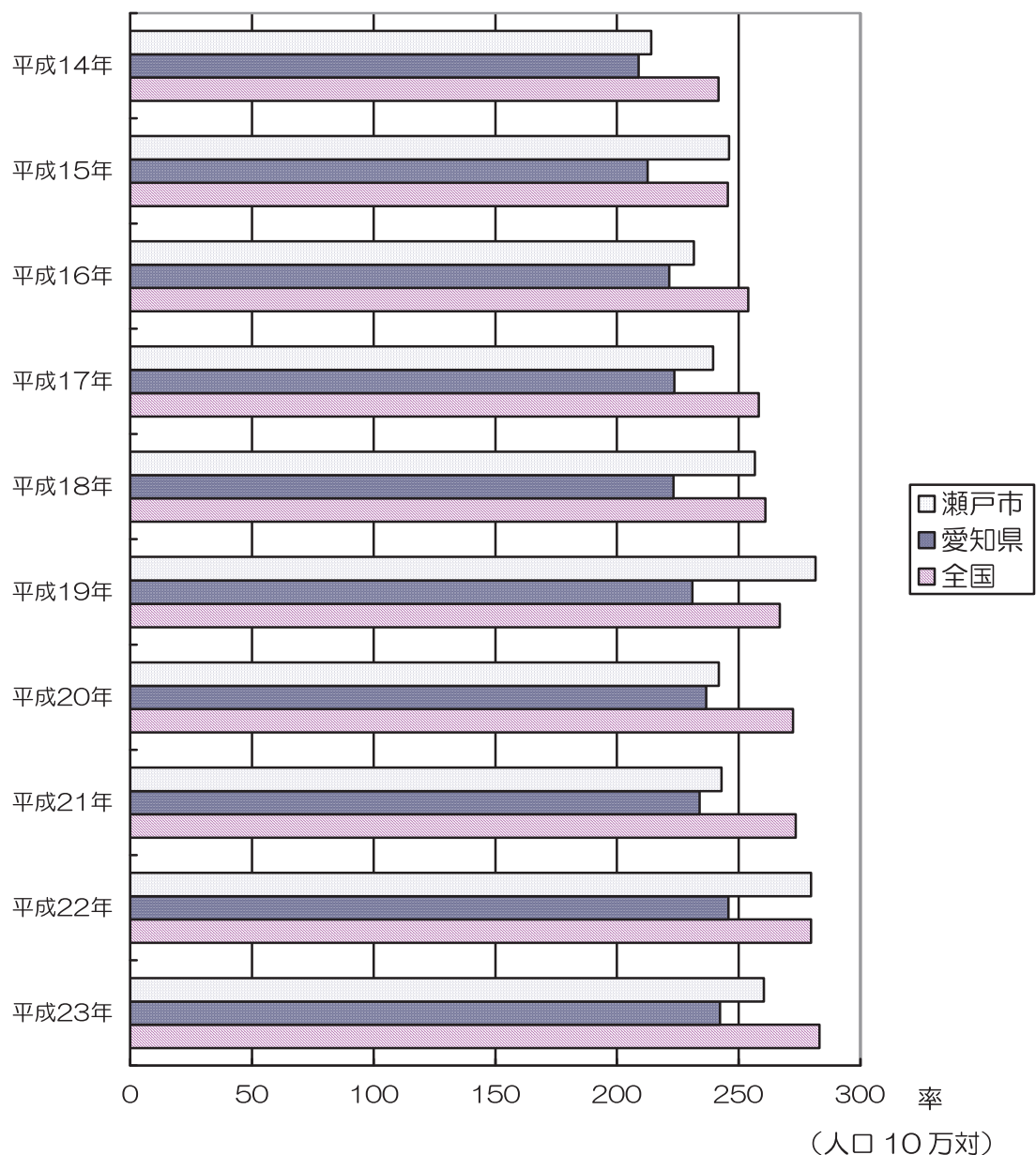
推移をみると、愛知県より常に高く、全国との比較では上下変動があります。

平成23年の死亡率は、本市では減少し、全国では増加しました。

〈単位：率（人口10万対）〉

年 項目	平成 14年	平成 15年	平成 16年	平成 17年	平成 18年	平成 19年	平成 20年	平成 21年	平成 22年	平成 23年
瀬戸市	214.1	246.0	231.6	239.5	256.6	281.6	241.8	243.0	279.8	260.4
愛知県	208.9	212.5	221.5	223.5	223.2	231.0	236.7	233.9	245.8	242.3
全国	241.7	245.4	253.9	258.3	261.0	266.9	272.3	273.5	279.7	283.2

出典：愛知県衛生年報等



イ 心疾患による死亡率の推移（人口 10 万対）

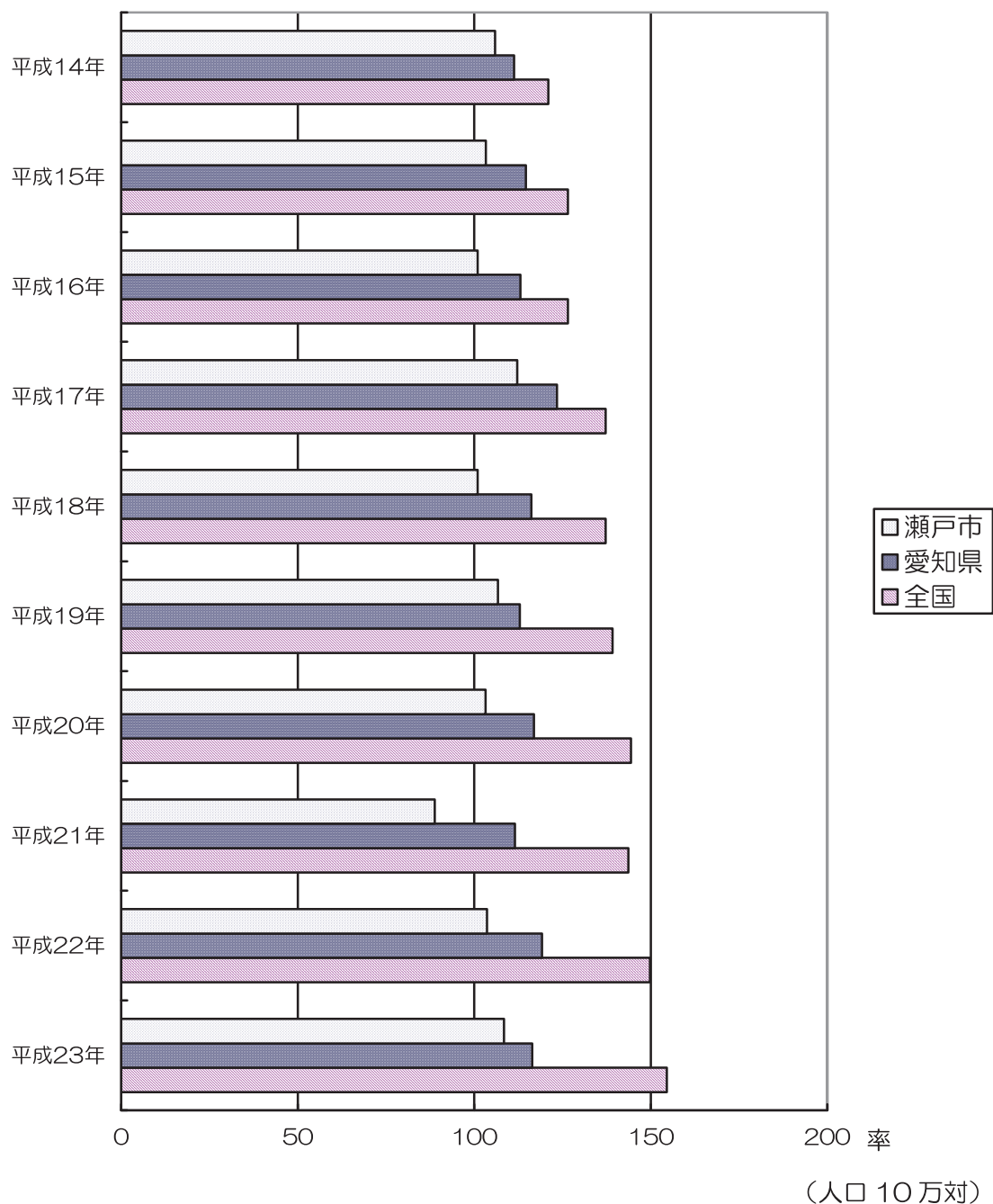
本市の心疾患による死亡率は、愛知県、全国と同様、3 大死因のうちの 2 位を占めています。

推移をみると、愛知県、全国より低くなっていますが、増加傾向にあります。

〈単位：率（人口 10 万対）〉

年 項目	平成 14 年	平成 15 年	平成 16 年	平成 17 年	平成 18 年	平成 19 年	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年
瀬戸市	105.9	103.3	101.0	112.2	101.0	106.7	103.2	88.8	103.6	108.4
愛知県	111.3	114.6	113.1	123.4	116.2	112.9	116.9	111.5	119.2	116.4
全国	121.0	126.5	126.5	137.2	137.2	139.2	144.4	143.7	149.8	154.5

出典：愛知県衛生年報等



ウ 脳血管疾患による死亡率の推移（人口10万対）

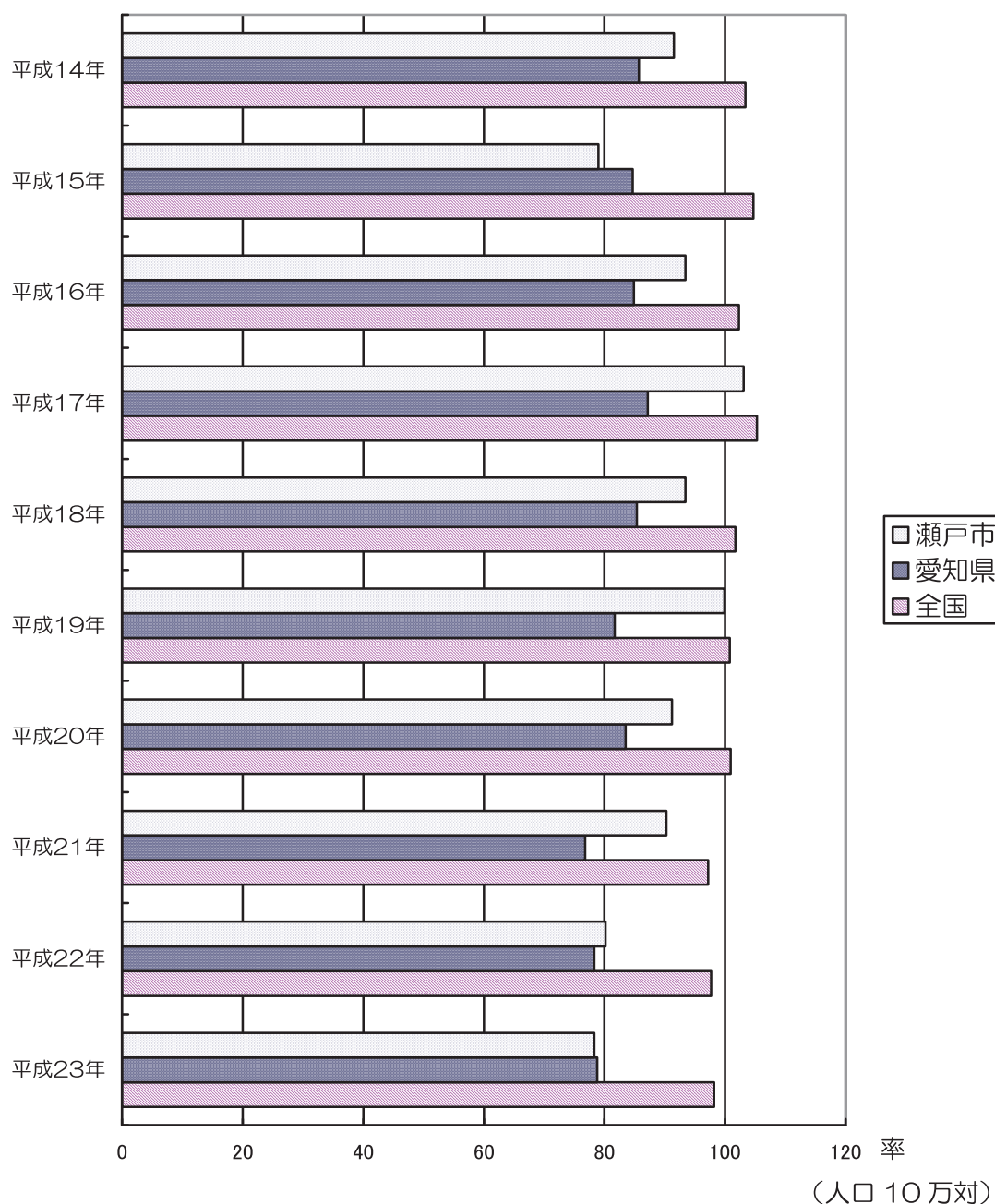
本市の脳血管疾患による死亡率は、愛知県、全国と同様、3大死因のうちの3位を占めています。

推移をみると、愛知県と同様に全国より低い状況で推移しています。

〈単位：率（人口10万対）〉

市項目	平成14年	平成15年	平成16年	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年
瀬戸市	91.5	79.0	93.4	103.1	93.4	99.9	91.2	90.3	80.2	78.3
愛知県	85.7	84.7	84.9	87.2	85.4	81.7	83.5	76.8	78.3	78.8
全国	103.4	104.7	102.3	105.3	101.7	100.8	100.9	97.2	97.7	98.2

出典：愛知県衛生年報等



## 5 国保・後期高齢者医療費（1人あたりの療養諸費）の状況

### (1) 国保医療費（1人あたりの療養諸費）の状況

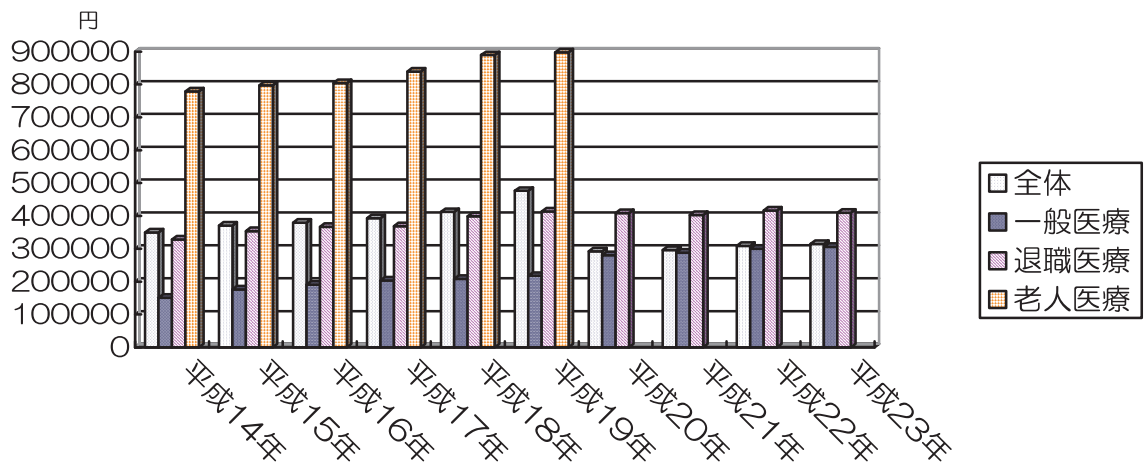
本市の国保加入者は減少傾向にあります。年齢構成が高いことから1人あたりの医療費は平成22年度に県内第3位になる等、年々増加しています。

〈単位：円〉

年度 項目	平成 14年度	平成 15年度	平成 16年度	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
全体	350,407	370,775	379,646	392,677	411,930	476,358	292,620	296,493	308,933	315,015
一般医療	151,447	176,459	191,066	203,602	208,375	217,992	281,031	288,551	300,336	306,312
退職医療	328,455	354,353	366,757	368,389	398,757	413,359	408,953	403,018	416,560	409,243
老人医療	778,715	797,336	804,702	839,401	889,704	898,383				

出典：国民健康保険事業年報

※老人医療は平成20年度に制度改正があったため、平成19年度まで。



### (2) 後期高齢者医療費（1人あたり療養諸費）の状況

本市の後期高齢者は増加傾向にあり、それに比例する形で1人あたりの医療費も年々増加し、平成23年度には県内第1位となっています。

〈単位：円〉

年度 項目	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度
後期高齢者医療費	823,422	933,480	980,542	1,003,096

出典：愛知県後期高齢者医療制度広域連合医療費統計資料



## 第3章 健康づくりの目標

### 1 目標の設定

#### (1) 5つの基本的な方向

- ア 健康寿命の延伸・健康格差の縮小（最大目標）  
【健康寿命の延伸】【健康格差の縮小】
- イ 生活習慣病の予防  
【がん】【循環器疾患】【糖尿病】
- ウ 心身機能の維持・向上  
【休養・こころの健康】【次世代の健康】【高齢者の健康】
- エ 社会環境の整備  
【地域のつながりの強化】【健康づくりボランティア活動参加者の増加】
- オ 生活習慣の見直し  
【栄養・食生活】【身体活動・運動】【飲酒】【喫煙】【歯・口腔の健康】

#### (2) 取組みの3つの指標

**健康指標** 目指すべき健康・保健水準の指標

**行動指標** 健康指標を達成するために、市民自らとるべき行動に関する指標

**市民自らが主体的に取り組むこと**

**環境指標** 市民の行動を支援するために、行政、諸団体がとるべき環境整備の指標

**行政、専門機関や健康関連団体等が主体的に取り組むこと**

## 2 指標設定と取組みの方向

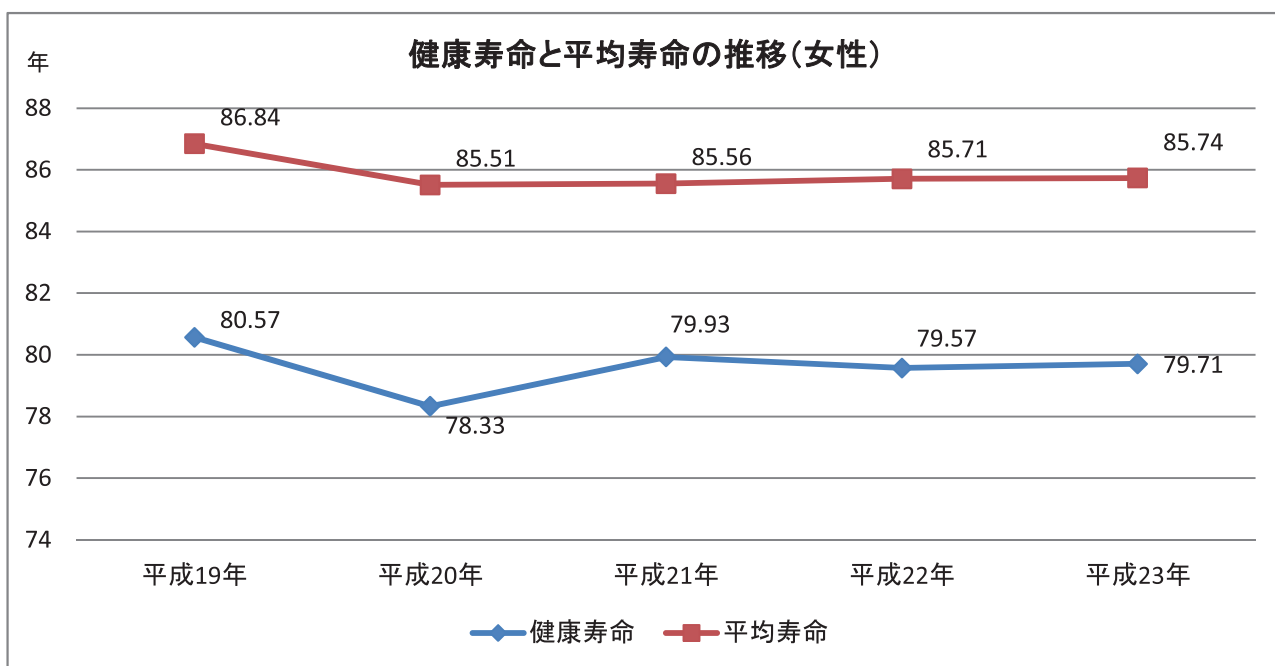
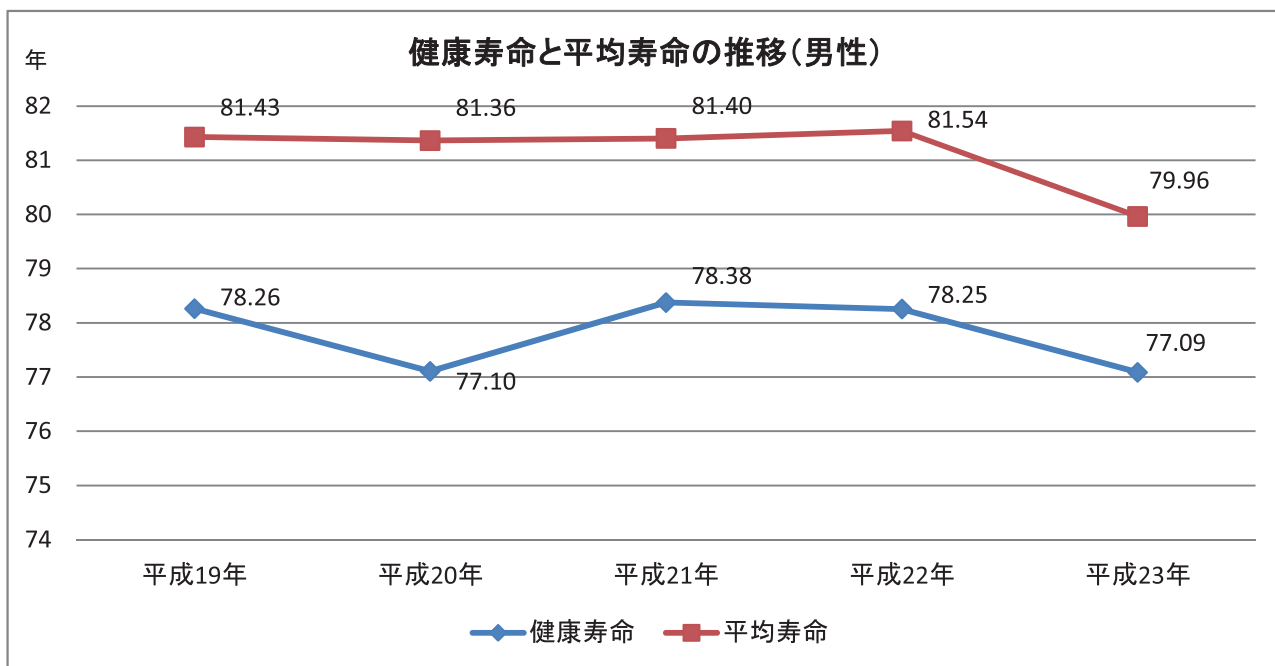
(1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小 ～最大目標～

ア 健康寿命の延伸

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間と定義されます。

指標		対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	目標値根拠	基礎データ
健康指標	日常生活に制限のない期間の平均(健康寿命)の延伸	市民	男性 77.09年 (平成23年)	平均寿命の増加分を上回る健康寿命であること	国の基準値に合わせた。	庁内資料
			女性 79.71年 (平成23年)			
	要介護等認定者の割合の減少	市民	認定率 16.8% (平成23年)	17.7%未満 (H29年推計値を下回る割合であること)※1	やすらぎプラン2012の推計値より計上した。	やすらぎプラン2012

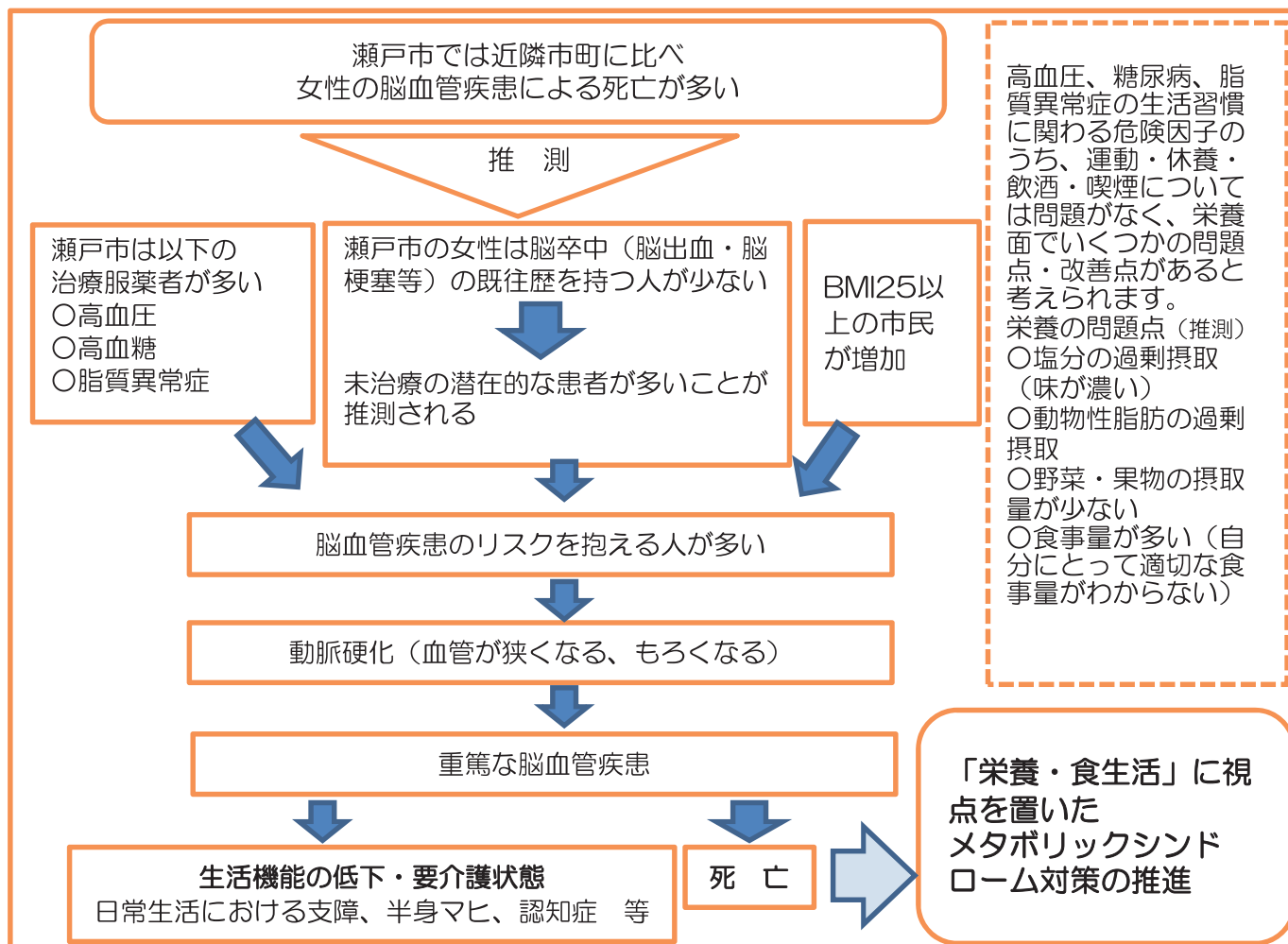
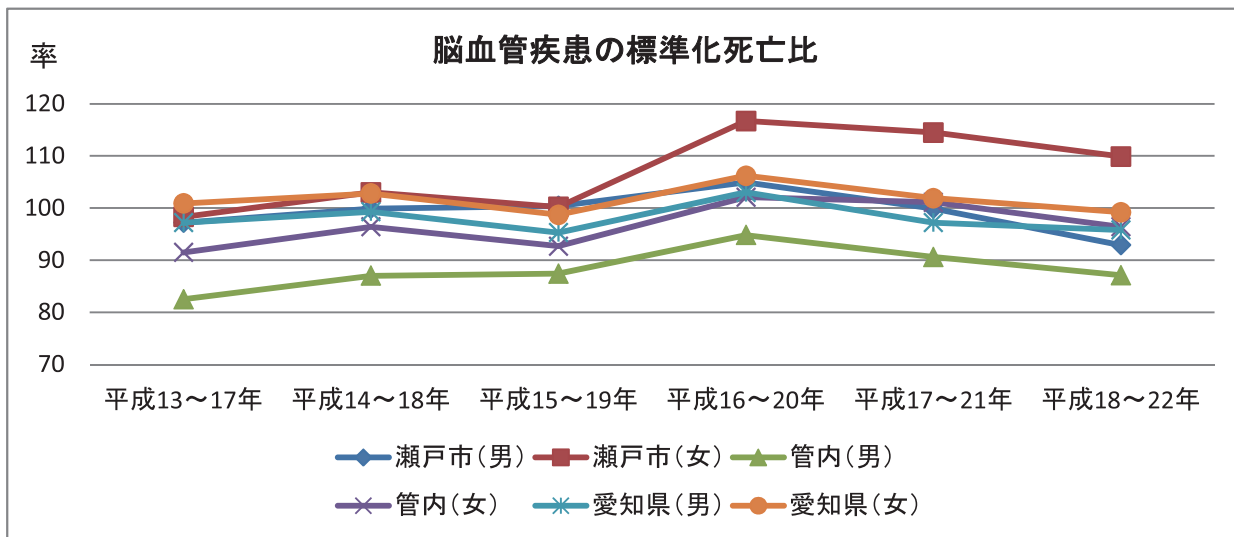
※1 中間評価時に目標値を再検討する



イ 健康格差の縮小

健康格差とは、地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差と定義されます。本市では、愛知県や瀬戸保健所管内と比較すると、脳血管疾患の標準化死亡比が高い傾向にあります。

指標	対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	目標値根拠	基礎データ
健康指標 脳血管疾患の標準化死亡比(SMR)の減少	市民	男性 92.9(H18~22) (平成23年)	87.1未満	管内の直近値を目標値とした。	県資料
		女性 109.9(H18~22) (平成23年)	96.4未満		



(2) 生活習慣病の予防

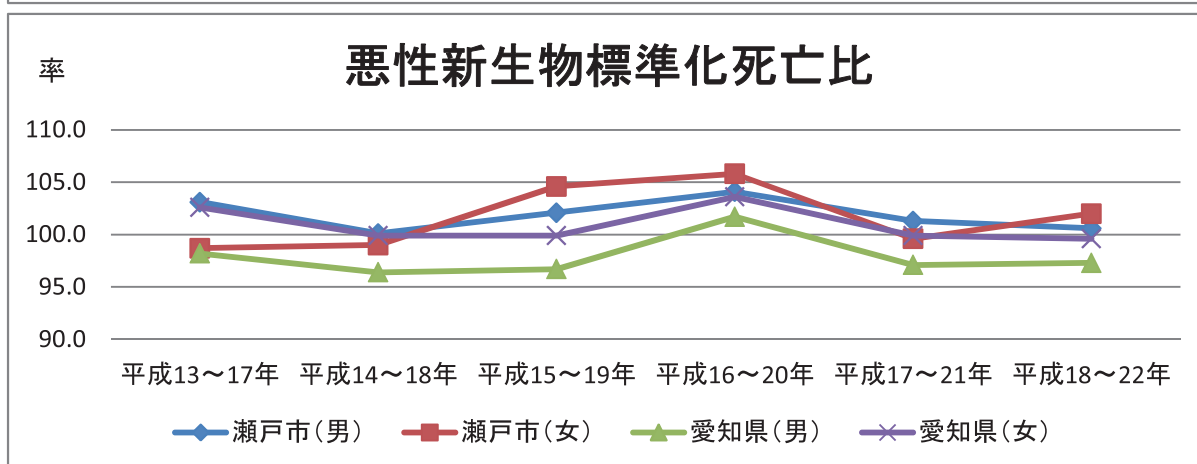
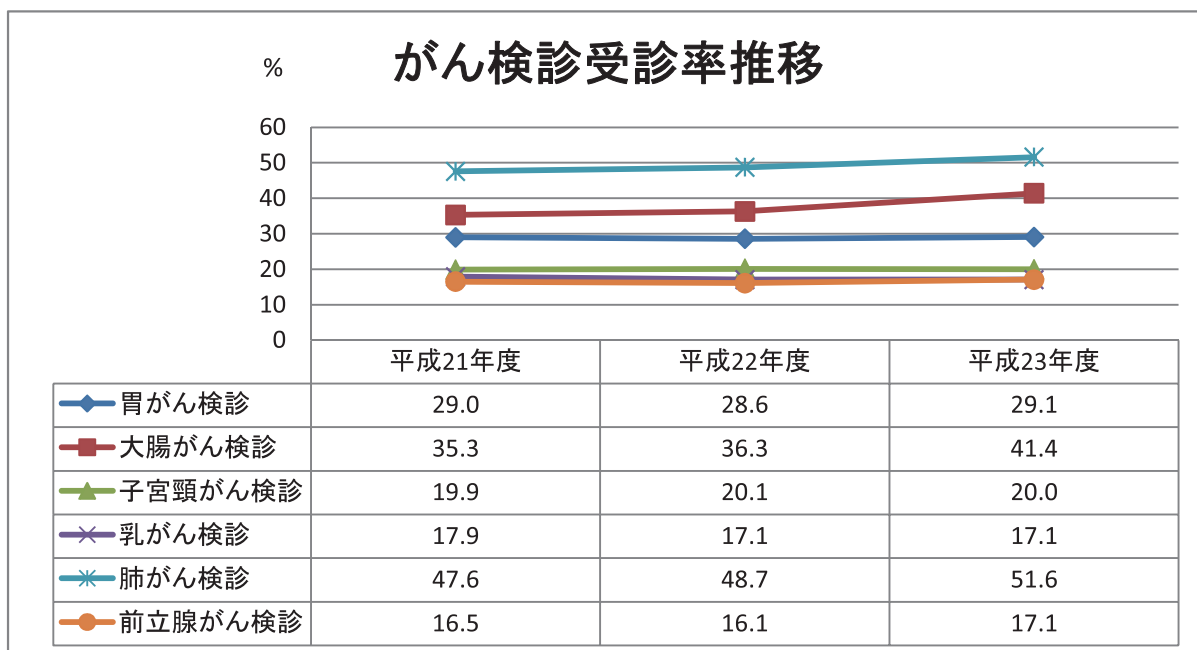
ア がん

がんは本市における3大死因の第1位です。発症には、生活習慣等が大きく関与しています。特に、喫煙、塩分、動物性脂肪の過剰摂取、多量飲酒等が発症の危険因子であると考えられています。

指標		対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	目標値根拠	基礎データ
健康指標	悪性新生物の標準化死亡比(SMR)の減少	市民	男性 100.6(H18~22) (平成23年)	男性 94.0未満	管内の直近値を目標値とした。	県資料
			女性 102.0(H18~22) (平成23年)	女性 95.4未満		

行動指標	年1回のがん検診を受診する市民の増加	市民	胃がん 29.1% (平成23年度)	胃がん 40%以上	国の基準値で設定し、肺については、国基準を達成しているため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	市がん検診
			大腸がん 41.4% (平成23年度)	大腸がん 50%以上		
			子宮がん 20.0% (平成23年度)	子宮がん 50%以上		
			乳がん 17.1% (平成23年度)	乳がん 50%以上		
			肺がん 51.6% (平成23年度)	肺がん 52%以上		
			前立腺がん 17.1% (平成23年度)	前立腺がん 50%以上		

指標		対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	特記事項
環境指標	がん検診の受診率の向上	市民	検診の啓発(リーフレット、広報、ホームページ、個人通知、メディア等)	継続実施	愛知県がん対策推進計画を参考にする。



出典：瀬戸保健所資料

## 今後の課題

○女性のがん検診の受診率向上に努める必要があります。

## 取組みの方向

### ◆市民の取組み◆

- 積極的にがん予防の知識をさまざまな機会を通して得るようにします。
- がん予防に効果的と言われる、緑黄色野菜の摂取・栄養のバランスをとるようにします。
- 塩分・過食を控え、適正な食習慣を身につけます。
- たばこ、過度な飲酒等の危険因子を避けるようにします。
- 定期的ながん検診の受診に努めます。
- がん検診において、要精密検査と判定された場合は受診します。

### ◆行政等の取組み◆

- がん予防の知識を普及します。
- がん検診の精密検査対象者が早期受診するよう勧奨します。
- がん検診等の評価委員会を開催します。
- 保健推進員活動では地域住民に対してがんの知識等の普及をしていきます。

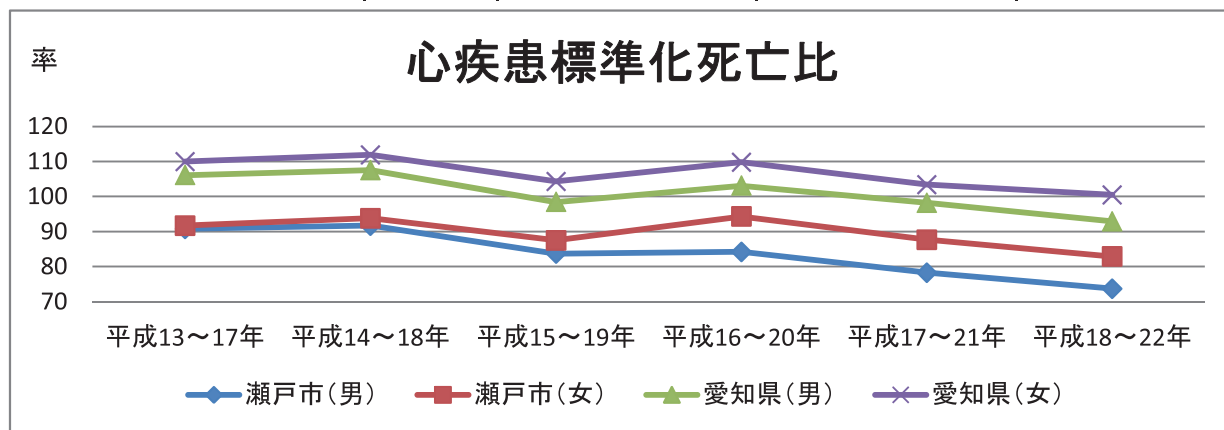
イ 循環器疾患

脳血管疾患と心疾患を含む循環器疾患は、**がん**と並んで市民の主要死因の大きな一角を占めています。循環器疾患の予防は、基本的には危険因子の管理であり、確立した危険因子としては、**高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病**の4つがあります。循環器疾患の予防はこれらの危険因子の管理が重要になります。

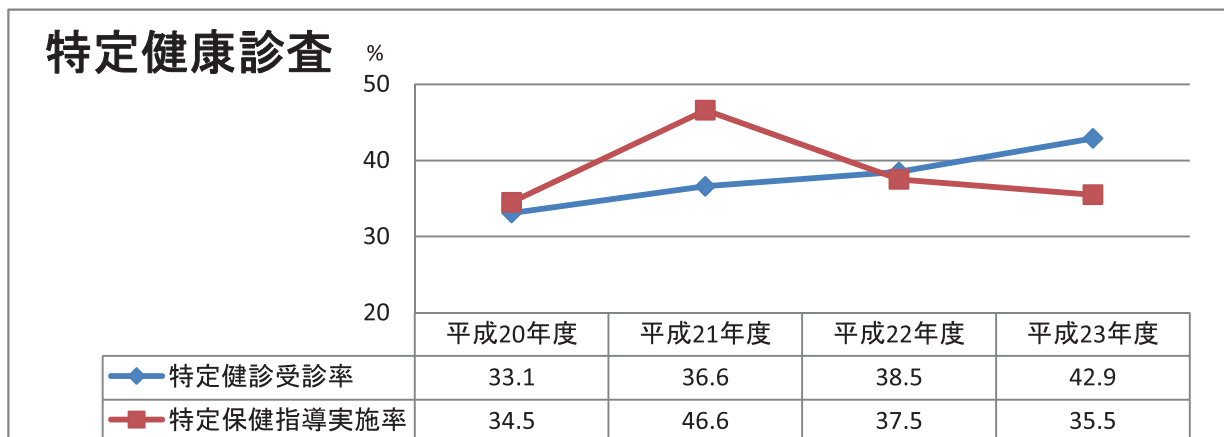
指標	対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	目標値根拠	基礎データ	
健康指標	脳血管疾患の標準化死亡比(SMR)の減少	男性 92.9(H18~22) (平成23年)	87.1未満	管内の直近値を目標値とした。	県資料	
		女性 109.9(H18~22) (平成23年)	96.4未満			
	心疾患の標準化死亡比(SMR)の減少	男性 73.7(H18~22) (平成23年)	71.3未満	管内の直近値よりも低いため、管内で最も低い市(尾張旭市)の値を基準とした。		
		女性 82.9(H18~22) (平成23年)	76.4未満			
	高血圧の改善(収縮期血圧の平均値の低下)	男性 131.2mmHg (平成23年度)	129mmHg未満	国は、「第5次循環器疾患基礎調査」における50-59歳の平均値を目標値としているが、瀬戸市では目標値を下回っているため、40-49歳の平均値を目標値とした。		市特定健康診査
		女性 129.7mmHg (平成23年度)	122mmHg未満			
脂質異常症の減少(LDLコレステロール160mg/dl以上の割合の減少)	男性 9.4%(平成23年度)	7.7%未満	国の基準値に合わせた。	市特定健康診査		
	女性 15.2%(平成23年度)					
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	市民	メタボ該当男性 1,161人 (平成23年度)	870人 (現状値より25%減少)	国の基準値に合わせた。	市特定健康診査	
		メタボ該当女性 681人 (平成23年度)	510人 (現状値より25%減少)			
		予備群男性 585人 (平成23年度)	438人 (現状値より25%減少)			
		予備群女性 265人 (平成23年度)	198人 (現状値より25%減少)			
BMI25以上の肥満の市民の減少	市民	全体 18.1%	13%以下	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	市民アンケート	
		男性 23.3%	15%以下			
		女性 14.2%	6%以下			
行動指標	特定健診受診率の向上	市民	42.9%(平成23年度)	60%以上※1	第2次国保特定健診等実施計画に合わせて設定した。	市特定健康診査
	特定保健指導実施率の向上	市民	35.5%(平成23年度)	60%以上※1		
	適正体重の認識と体重コントロールを実践する市民の増加	市民	全体 52.6%	59%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	市民アンケート
男性 50.0%			55%以上			
女性 54.4%			63%以上			

※1 中間評価時に目標値を再検討する

指標	対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	特記事項
健康教室	市民	ウォーキング初心者教室(6回)	継続実施	課題に応じて回数・内容を検討し形態を変更して実施する。
		ウォーキング上級者教室(1回)		
		女性のためのエクササイズ教室(6回)		
		男の！脂肪燃焼道場(6回)		
健康教育	市民	3か月マイナス3kgプログラム(4回)	継続実施	
		みるみるスリム教室(6回)		
		特定保健指導〈積極的支援〉めたぼうし教室(5コース)		
		特定保健指導〈フォロー教室〉筋トレ教室(12回)		
健康教育	市民	依頼時(随時)	継続実施	
特定健診受診率の向上	市民	特定健診の啓発(リーフレット、広報、ホームページ、個人通知、メディア等)	継続実施	
特定保健指導実施率の向上	市民	特定保健指導の啓発(リーフレット、広報、ホームページ、個人通知、メディア等)	継続実施	
女性の健康診査	30歳代女性	女性の健康診査(3回)	継続実施	



出典：瀬戸保健所資料



## 今後の課題

- BMI 25以上の肥満の市民を減らすため、個人に応じた適正体重等の正しい知識の普及に努める必要があります。
- メタボリックシンドローム該当者及び予備群を減らすため、メタボリックシンドロームの知識の普及に努める必要があります。
- 血圧や循環器病の知識の普及に努める必要があります。

## 取組みの方向

### ◆市民の取組み◆

- 循環器病の知識をさまざまな機会を通じて得るようにします。
- 栄養成分表示を参考にし、栄養バランスをとるようにします。
- 塩分・過食を控え、適正な食習慣を身につけます。
- 果物、野菜の摂取を増やします。
- 適正体重の維持に努めます。
- 年1回の健康診断を受けます。
- 高血圧症・脂質異常症・心疾患等の循環器疾患をもつ人は治療を行い、合併症の予防に努めます。
- たばこ、過度な飲酒等の危険因子を避けるようにします。
- 服薬が必要な人は、正しい服薬管理をします。
- 特定保健指導の該当になった場合は積極的に参加します。

### ◆行政等の取組み◆

- 適正な栄養知識や生活習慣等を普及啓発します。
- 希望者に個別健康相談を実施します。
- 市の関係部所では、必要な人に適切な教室を実施します。
- 循環器病が相談できる受入体制を整えます。
- 食生活改善推進活動を推進し食生活に関する支援をします。
- 特定健診・特定保健指導において、その勧奨に努めます。
- 特定保健指導の該当になった人には、保健指導を受けるよう勧奨します。
- 減塩に関する知識を普及啓発します。
- 料理教室（メタボ予防、減塩）を開催します。
- アンケート、カードバイキング実習等から塩分調査を実施します。
- ホームページ等にメタボ予防（減塩）メニューを掲載します。
- 市民参加事業（メタボ予防、減塩）を企画します。



ウ 糖尿病

糖尿病は心血管疾患のリスクを高め、神経障害、網膜症、腎症、足病変といった合併症を併発する等から、生活の質（QOL）ならびに社会経済的活力と社会保障資源に多大な影響を及ぼします。発症の予防、早期発見、合併症の予防が重要です。

指標		対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	目標値根拠	基礎データ
健康指標	血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少<HbA1cがJDS値8.0% (NGSP値8.4%)以上の者の割合の減少>	市民	男性 1.6%(平成23年度)	1.0%	国の基準値に合わせた。	市特定健康診査
			女性 0.7%(平成23年度)	0.6%	国の基準値より低いため、現状値を維持、低下を目標値とした。	
	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	市民	メタボ該当男性 1,161人 (平成23年度)	870人 (現状値より25%減少)	国の基準値に合わせた。	市特定健康診査
			メタボ該当女性 681人 (平成23年度)	510人 (現状値より25%減少)		
予備群男性 585人 (平成23年度)	438人 (現状値より25%減少)					
予備群女性 265人 (平成23年度)	198人 (現状値より25%減少)					
行動指標	特定健診受診率の向上	市民	41.3%(平成23年度)	60%以上※1	第2次国保特定健診等実施計画に合わせて設定した。	市特定健康診査
	特定保健指導実施率の向上	市民	35.5%(平成23年度)	60%以上※1		

※1 中間評価時に目標値を再検討する

指標		対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	特記事項
環境指標	健康教室	市民	ウォーキング初心者教室(全6回)	継続実施	課題に応じて回数・内容を検討し形態を変更して実施する。
			ウォーキング上級者教室(1回)		
			女性のためのエクササイズ教室(6回)		
			男の！脂肪燃焼道場(6回)		
			3か月マイナス3kgプログラム(4回)		
			みるみるスリム教室(6回)		
			特定保健指導<積極的支援>めたぼうし教室(5コース)		
	特定保健指導<フォロー教室>筋トレ教室(12回)				
健康教育	市民	依頼時(随時)	継続実施		
特定健診受診率の向上	市民	特定健診の啓発(リーフレット、広報、ホームページ、個人通知、メディア等)	受診率向上		
特定保健指導実施率の向上	市民	特定保健指導の啓発(リーフレット、広報、ホームページ、個人通知、メディア等)	実施率向上		
女性の健康診査	30歳代女性	女性の健康診査(3回)	継続実施		

## 今後の課題

- BMI 25以上の肥満の市民を減らすため、個人に応じた適正体重等の正しい知識の普及に努める必要があります。
- メタボリックシンドローム該当者及び予備群を減らすため、メタボリックシンドロームの知識の普及に努める必要があります。
- 糖尿病の知識の普及に努める必要があります。

## 取組みの方向

### ◆市民の取組み◆

- 糖尿病の知識をさまざまな機会を通じて得るようにします。
- 栄養成分表示を参考にし、栄養バランスをとるようにします。
- 過食を避け、適正な食習慣を身につけます。
- 適正体重の維持に努めます。
- 年1回の健康診断を受けます。
- 糖尿病予備群は、発症を予防するようにします。
- 糖尿病合併症の予防に努めます。
- 服薬が必要な人は、正しい服薬管理をします。
- 特定保健指導の該当になった場合は積極的に参加します。

### ◆行政等の取組み◆

- 適正な栄養知識や生活習慣等を普及啓発します。
- 希望者に個別健康相談を実施します。
- 市の関係部所では、必要な人に適切な教室を実施します。
- 糖尿病が相談できる受入体制を整えます。
- 食生活改善推進活動を推進し食生活に関する支援をします。
- 特定健診・特定保健指導において、その勧奨に努めます。
- 特定保健指導の該当になった人には、保健指導を受けるよう勧奨します。

(3) 心身機能の維持・向上

ア 休養・こころの健康

こころの健康とは、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。こころの健康を保つには、適度な運動、バランスのとれた栄養・食生活、といった要素に加え、休養が必要になります。さらに、十分な睡眠をとり、ストレスと上手につき合うことが大切です。

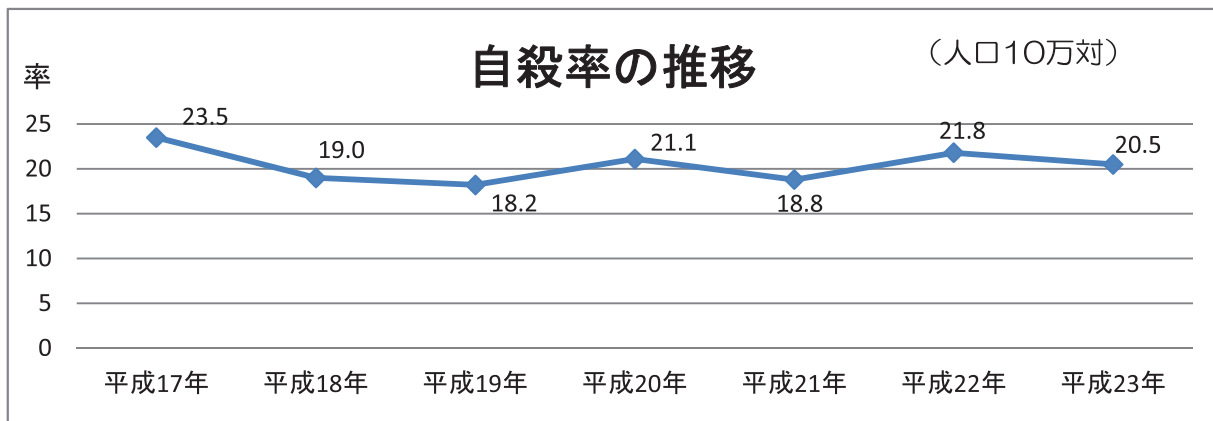
指標	対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	目標値根拠	基礎データ
自殺者の減少	市民	20.5(平成23年(人口10万対))	19.4未満	自殺総合対策大綱に合わせた。	県資料
相談相手がいる生徒の増加	中学生	中間評価時の市民アンケートで現状値を把握し、目標値を設定する。			市民アンケート
	高校生				
ストレスをおおいに感じる市民の減少	市民	全体 23.2%	20%以下	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	市民アンケート
		男性 21.5%	16%以下	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
		女性 24.5%	23%以下	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
学校が楽しい生徒の増加	中学生	男子 77.7%	85%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	市民アンケート
		女子 76.5%	83%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
	高校生	男子 81.9%	82%以上	1次計画の目標値を大幅に上回り改善したため、現状値の維持、増加を目標値とした。	
		女子 79.6%	80%以上	1次計画の目標値を大幅に上回り改善したため、現状値の維持、増加を目標値とした。	

行動指標

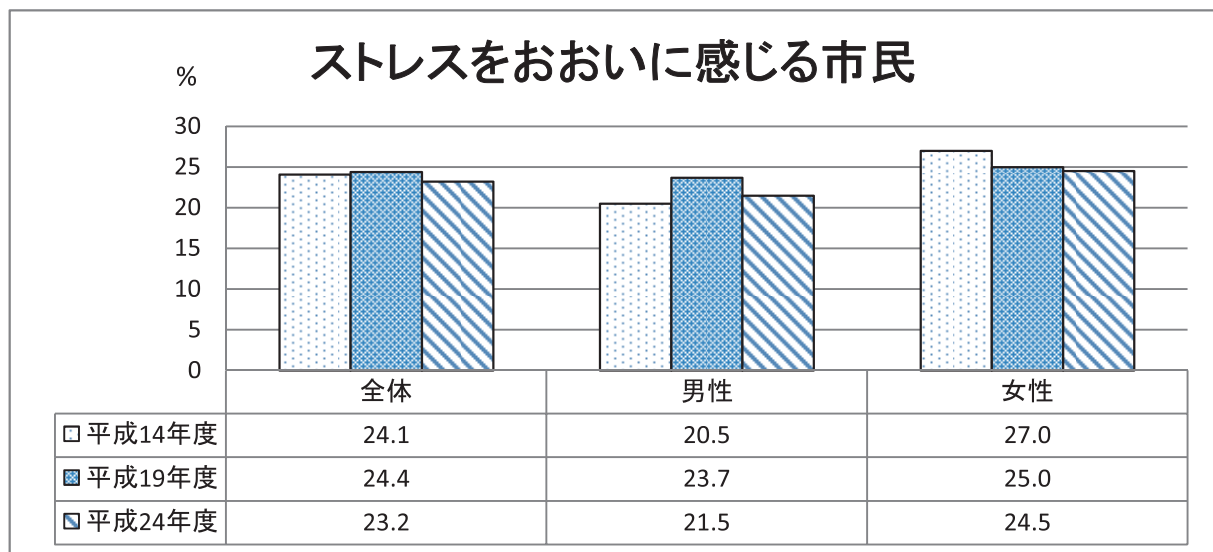
指標	対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	目標値根拠	基礎データ
勉強に集中できる生徒の増加	中学生	男子 58.1%	60%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	市民アンケート
		女子 54.3%			
	高校生	男子 49.9%	56%以上	1次計画で目標値を上回り大幅に改善しており、中間評価からの伸び率から目標値を設定した。	
		女子 49.1%	54%以上	1次計画で目標値を上回り大幅に改善しており、中間評価からの伸び率から目標値を設定した。	
趣味がある市民の増加	市民	全体 69.0%	80%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	市民アンケート
		男性 72.6%	85%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
		女性 66.4%	76%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
睡眠がじゅうぶんとれている、またはよく眠れる児童・生徒・市民の増加	小学生	全体 80.9%	82%以上	1次計画で目標値を上回り改善しており、中間評価からの伸び率から目標値を設定した。	市民アンケート
	中学生	男子 55.2%	65%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
		女子 47.3%	55%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
	高校生	男子 50.6%	55%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
		女子 45.4%	50%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
	市民	全体 47.1%	57%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
		男性 48.4%	62%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
		女性 46.1%	53%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
	1日の労働時間が12時間以上の就労者の割合の減少	市民	5.8%	5.0%未満	

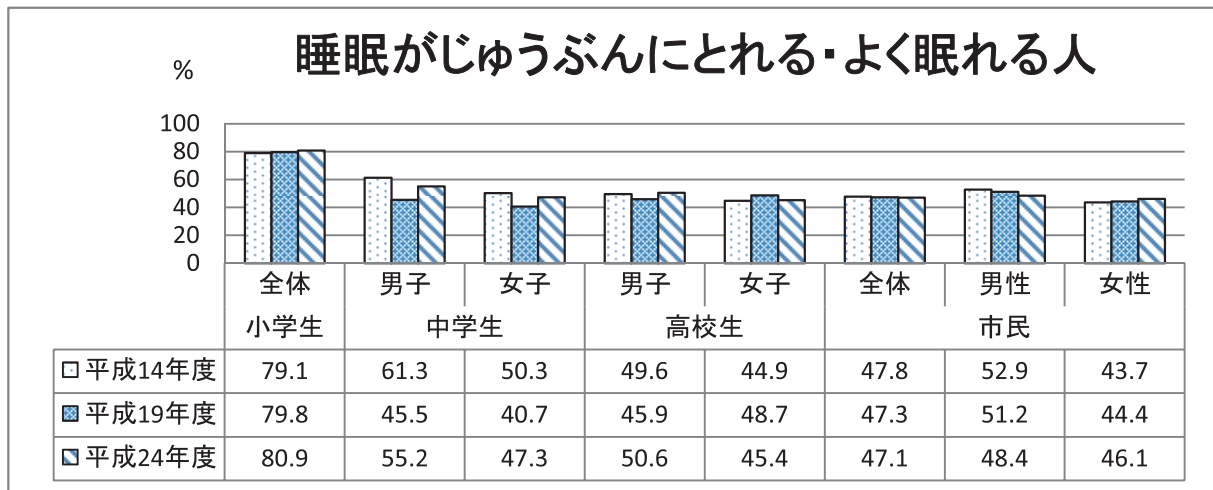
行動指標

指標	対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	特記事項	
環境指標	こころの健康相談	瀬戸市(随時実施)	継続実施	課題に応じて回数・内容を検討し形態を変更して実施する。	
		保健所(予約制)			
	こころの健康講座	市民	こころいきいきセミナー(年1回)		継続実施
	子育て自主グループの拡充	市民	登録19サークル, 親子248組, 参加人数507人/年		継続実施
	こんにちは赤ちゃん訪問	生後2~4か月の頃	家庭訪問(対象に実施)		継続実施
	赤ちゃんサロン	0~7か月の赤ちゃんとその保護者	赤ちゃんサロン(月1回)		継続実施
	乳幼児健康相談	乳幼児とその保護者	乳幼児健康相談(月1回)		継続実施
6~7か月の赤ちゃんとその保護者		6か月児健康相談(月2回)	継続実施		
乳幼児健康診査	各月齢対象児	3か月健診、1歳6か月健診、3歳児健診	継続実施		



出典：保健所事業概要





## 今後の課題

○市民に対し、ストレスの解消法、休養の必要性の知識の普及啓発に努めていく必要があります。

## 取組みの方向

- ### ◆市民の取組み◆
- 養育者は、乳幼児の早い時期の就寝を促し、生活のリズムを整え、こころや体の成長を助けます。
  - 夜更かしを避け、睡眠を十分にとるよう心がけます。
  - ストレス・休養・うつ病等の知識をさまざまな機会を通して得るようにします。
  - 積極的に自分に適したストレス解消法をみつけて実践します。
  - 悩みを一人で抱え込まないようにします。
  - 気分がすぐれないことが続いた時は、早めに相談や受診をします。
  - 自分に適した趣味活動を実施します。

- ### ◆行政等の取組み◆
- こころの健康・休養・睡眠等の知識を普及啓発します。
  - 関係機関が連携し、こころの健康相談のサポート体制を整えます。
  - 育児不安を持つ母親等に対するサポート体制として、子育て支援センター及び自主グループを拡充していきます。
  - 児童虐待ネットワークの機能強化を図っていきます。
  - 企業におけるこころの相談体制の充実を図ります。
  - 地域での交流をサポートします。

イ 次世代の健康

生涯を通じ健やかでこころ豊かに生活するためには、妊娠中や子どもの頃からの健康、つまり次世代の健康が重要です。妊娠前・妊娠期の心身の健康づくりを行うとともに、子どもの健やかな発育とより良い生活習慣を形成することで、生涯を通じた健康づくりを推進していくことができます。

健康な生活習慣(栄養・食生活、運動)を有する子どもの割合の増加

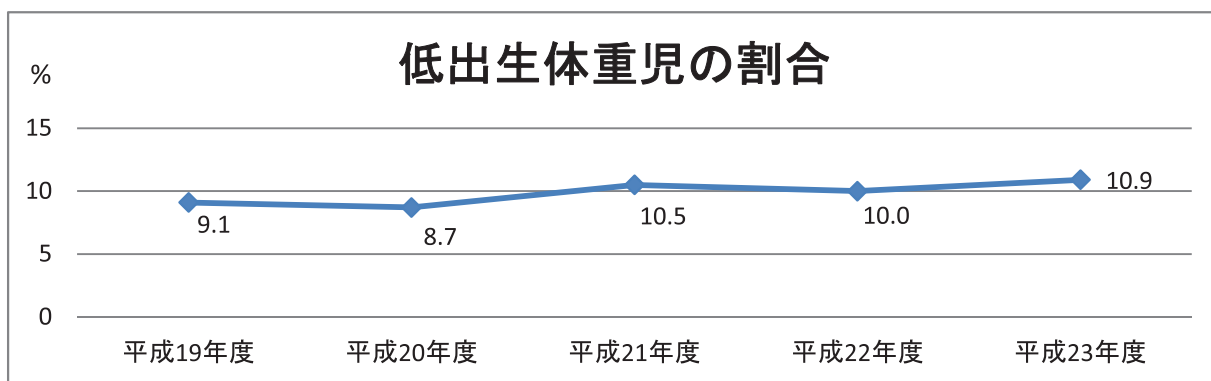
指標	対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	目標値根拠	基礎データ
①1日3回食事をとる児童・生徒の増加	小学生	全体 95.2%	96%以上	1次計画の目標値を上回り改善したため、現状値の維持、増加を目標値とした。	市民アンケート
	中学生	男子 91.8%	92%以上	1次計画の目標値を上回り改善したため、現状値の維持、増加を目標値とした。	
		女子 82.2%	90%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
	高校生	男子 77.9%	80%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
女子 76.3%					
②毎日運動している小学生の増加	小学生	全体 51.6%	54%以上	1次計画で目標値を上回り改善しており、中間評価からの伸び率から目標値を設定した。	市民アンケート
③1週間に3回以上学校や部活動以外に運動している生徒の増加	中学生	男子 20.9%	26%以上	1次計画で目標値を上回り改善しており、中間評価からの伸び率から目標値を設定した。	市民アンケート
		女子 9.6%	11%以上	1次計画で目標値を上回り改善しており、中間評価からの伸び率から目標値を設定した。	
	高校生	男子 4.8%	14%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
		女子 3.3%	8%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	

行動指標

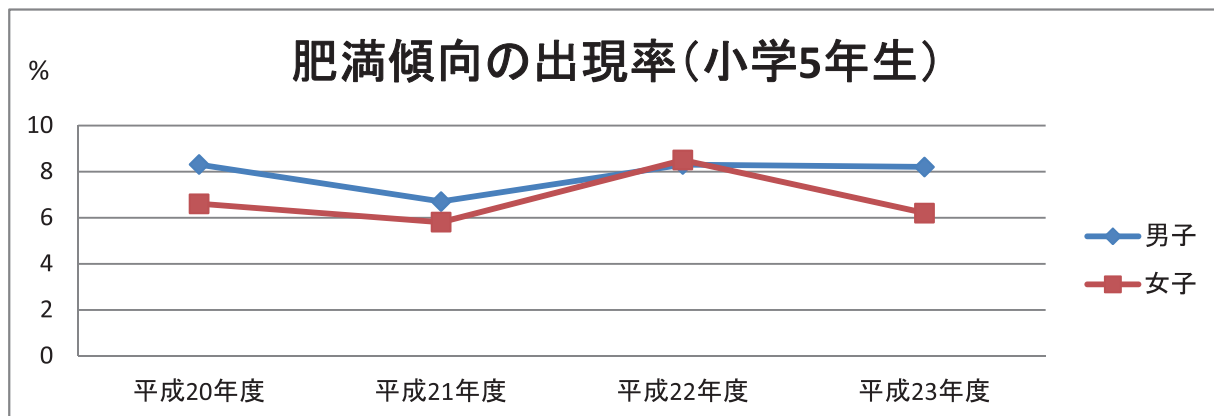
## 適正体重の子どもの増加

指標	対象	現状値(2012年)	目標値(2022年)	目標値根拠	基礎データ
健康指標	①全出生数中の低出生体重児の割合の減少	低出生体重児 10.9%	減少傾向へ	予防が可能な要因の寄与度や具体的な介入方法が明らかになっていないため、数値目標の設定が困難であり、目標を国と同様に「減少傾向へ」とした。	県資料
	②肥満傾向にある子どもの割合の減少	小学5年生 男子 8.2% 女子 6.2%	減少傾向へ	近年の中等度・高度肥満傾向児の割合は傾向が安定せず、予測値を示すのが困難である。そのため、目標を国と同様に「減少傾向へ」とした。	庁内資料 (瀬戸市児童生徒の発育と健康状態)

指標	対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	特記事項
環境指標	健康教室	妊婦 マタニティ教室(2回×6クール)	継続実施	課題に応じて回数・内容を検討し形態を変更して実施する。
	健康教室	妊婦 ミニママ教室(金曜日に実施)	継続実施	
	健康教室	小学3年生～6年生児童 (医師講話: 小学1年生～6年生)	キッズ☆健康教室(8回) 継続実施	
健康教育	小・中学生	小・中学生(依頼時実施)	継続実施	



出典：保健所事業概要



出典：瀬戸市児童生徒の発育と健康状態



## 今後の課題

○妊娠中、子どもの頃からの正しい生活習慣によって健康づくりができるよう支援していく必要があります。

## 取組みの方向

### ◆市民の取組み◆

#### 【妊婦】

- 適切な食事内容・量を認識しながら体重コントロールします。
- 体調に合わせて適度な運動を心がけます。

#### 【未成年者】

- 毎日朝食をとります。
- 1日3回の食事を欠かさずとります。
- 規則正しい生活のため、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけます。
- 幼年期の子どもは、体やこころの発達のために外遊びをします。
- 小・中・高校生は、基礎代謝をつけるためにも運動習慣を身につけます。

### ◆行政等の取組み◆

- 適切な栄養知識を普及啓発します。
- 運動の知識・必要性・具体的実践方法を普及啓発します。
- 子どもたちに安全で遊びやすい公園等を提供します。

## ウ 高齢者の健康

我が国は、急激に少子高齢社会が進展しています。本市でも同様に少子高齢社会が進展しています。今後、高齢者の健康づくりの目標として、健康寿命の更なる延伸、生活の質の向上、健康格差の縮小、さらには社会参加や社会貢献等が重要となります。

指標		対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	目標値根拠	基礎データ
健康指標	介護保険サービス利用者数の増加の抑制	市民	介護サービス受給者数 4,009人	介護サービス受給者数 4,211人(平成26年)	過去の増加率からの推計値	第5期 介護保険事業計画報告値
	認知機能低下ハイリスク高齢者の出現率の減少	市民	25.7%	23.1%(平成26年)	1割削減	平成23年度 基本チェックリスト結果 6,627/25,775
	低栄養傾向の高齢者の割合の増加の抑制	市民	1.7%	1.5%(平成26年)	1割削減	平成23年度 基本チェックリスト結果 440/25,775
行動指標	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している市民の割合の増加	市民	23.2%	80%	国の基準値に合わせた。	健康まつりアンケート

指標		対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	特記事項
環境指標	介護予防事業	介護予防の対象者	地域包括支援センター(7か所)にて実施	継続実施	課題に応じて回数・内容を検討し形態を変更して実施する。
	訪問指導	市民	訪問指導(随時実施)	継続実施	

## 今後の課題

○要介護や要支援状態になることを予防し、また、要介護状態となった場合でも、可能な限り地域で自立した生活を営むことができるよう支援する必要があります。

## 取組みの方向

### ◆市民の取組み◆

#### 【高齢者】

- からだを動かすことを心がけ、積極的に外出の機会をつくります。
- 転倒事故等を予防しながら体調に合わせて動く習慣を身につけます。
- 正しい知識を得て、体調に合わせた栄養摂取をします。
- 低栄養で適切でない食生活になりがちな独居高齢者に対し、近隣者同士で助け合うようにします。

### ◆行政等の取組み◆

- 適切な栄養知識を普及啓発します。
- 運動の知識・必要性・具体的実践方法を普及啓発します。
- 食生活改善推進員活動や保健推進員活動から栄養・運動等の知識を普及啓発します。

(4) 社会環境の整備

ア 地域のつながりの強化

地域力向上推進組織とは、自治会、公民館、地区社協、PTA、老人クラブ等、各地域の組織が1つの組織を作って、各組織間で助け合い、地域のつながりを強化していくという組織です。

指標	対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	目標値根拠	基礎データ
行動指標 地域力向上推進組織の設置数の増加	地区組織	45%(9組織:西陵・萩山台・道泉・菱野・品野台・下品野・長根・新郷・東明)	100%	使命達成運動の目標指数	庁内資料

イ 健康づくりボランティア活動参加者の増加

(ア) 保健推進員は、地域のボランティアとして、地域に根ざした健康づくり活動を進める推進組織であり、健康づくりを進めるとともに、地域と市との連絡調整、ひいては地域と行政を結ぶパイプ役としての活動を進め、地域と行政が一体となった健康づくりを目指すものです。

(イ) 健康づくり食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食を通した健康づくりのボランティアとして全国的な組織活動を実施しています。

本市においても協議会活動が盛んであり、子どもからお年寄りを対象にしたさまざまな事業を展開し、住民自身の手で食生活改善が推進できることを目標にしています。

指標	対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	目標値根拠	基礎データ
行動指標 保健推進員活動の参加延人数の増加	市民	延4,642人(平成23年度)	延5,700人	年間約100人の増加を目指し、目標値を設定した。	庁内資料
健康づくり食生活改善推進員活動の参加延人数の増加	市民	延4,055人(平成23年度)	延5,100人		

指標	対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	特記事項
環境指標 地域への支援	市民	地域力向上活動への支援を実施	継続実施	課題に応じて回数・内容を検討し形態を変更して実施する。
保健推進員協議会	市民	保健推進員活動への支援を実施	継続実施	
健康づくり食生活改善協議会	市民	健康づくり食生活改善推進員活動への支援を実施	継続実施	

## 今後の課題

○「人づくり」「人と人とのつながりづくり」から地域力を高め、地域の健康づくりに努めていく必要があります。

## 取組みの方向

### ◆市民の取組み◆

○地域の活動（保健推進員活動、健康づくり食生活改善推進員活動、催事、清掃活動、サークル等）に積極的に参加します。

### ◆行政等の取組み◆

○地域力向上組織を支援します。

○保健推進員を養成、育成します。

○健康づくり食生活改善推進員を養成、育成します。

(5) 生活習慣の見直し

ア 栄養・食生活

栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことができない営みです。多くの生活習慣病の予防のほか、社会機能の維持・向上及び生活の質の向上の観点から重要です。

指標		対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	目標値根拠	基礎データ
健康指標	BMI19以下のやせの女性の減少	市民	30歳代女性のやせ者の割合 39.1%	30歳代女性のやせ者の割合 20.0%以下	国の20歳代の基準値に合わせた。	女性の健康診査
	BMI25以上の肥満の市民の減少	市民	全体 18.1%	13%以下	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	市民アンケート
			男性 23.3%	15%以下		
女性 14.2%	6%以下					

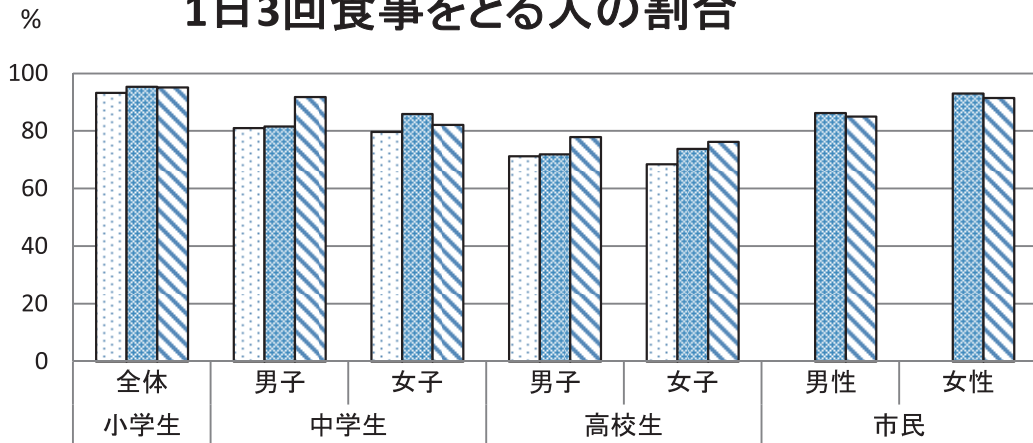
行動指標	1日3回食事をとる児童・生徒・市民の増加	小学生	全体 95.2%	96%以上	1次計画の目標値を上回り改善したため、現状値の維持、増加を目標値とした。	市民アンケート
		中学生	男子 91.8%	92%以上	1次計画の目標値を上回り改善したため、現状値の維持、増加を目標値とした。	
			女子 82.2%	90%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
		高校生	男子 77.9%	80%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
			女子 76.3%	80%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
		市民	男性 85.1%	88%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
			女性 91.5%	94%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	

指標		対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	目標値根拠	基礎データ
行動指標	毎朝食事をする児童・生徒・市民の増加	小学生	全体 92.1%	95%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	市民アンケート
		中学生	男子 91.8%	92%以上	1次計画の目標値を上回り改善したため、現状値の維持、増加を目標値とした。	
			女子 87.2%	90%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
		高校生	男子 74.1%	80%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
			女子 77.7%	80%以上		
		市民	全体 85.0%	90%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
			男性 81.6%	87%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
			女性 87.4%	93%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
		1日1回以上家族と食事をする児童・生徒の増加	小学生	全体 95.6%	96%以上	
	中学生		男子 65.8%	66%以上	1次計画の目標値を大幅に上回り改善したため、現状値の維持、増加を目標値とした。	
			女子 72.3%	73%以上	1次計画の目標値を大幅に上回り改善したため、現状値の維持、増加を目標値とした。	
	高校生		男子 53.9%	55%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
女子 59.5%			60%以上	1次計画の目標値を大幅に上回り改善したため、現状値の維持、増加を目標値とした。		

指標		対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	目標値根拠	基礎データ
行動指標	自分にとって適切な食事内容・量を知っている市民の増加	市民	全体 58.3%	62%以上	目標値を大きく下回り、1次計画の基準値よりも下回っているため、1次計画の基準値を目標値に設定した。	市民アンケート
			男性 56.3%	61%以上		
			女性 59.7%	63%以上		
	外食・食品購入時、栄養成分表示を参考にする市民の増加	市民	全体 62.4%	70%以上		
			男性 47.9%	54%以上		
			女性 73.0%	80%以上		

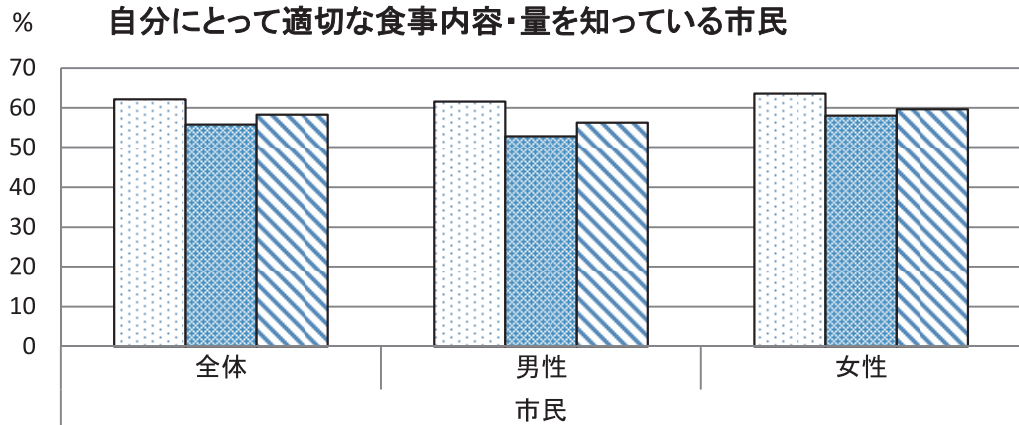
指標		対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	特記事項		
環境指標	健康教室	妊婦	マタニティ教室(2回×6クール)	継続実施	課題に応じて回数・内容を検討し形態を変更して実施する。		
		妊婦	ミニママ教室(金曜日に実施)				
		小学3年生～6年生児童(医師講話:小学1年生～6年生)	キッズ☆健康教室(栄養講話・調理実習)(3回)				
		離乳食を始める頃の赤ちゃんの保護者	離乳食教室(12回)				
		市民	女性のためのエクササイズ教室(6回)				
			男の! 脂肪燃焼道場(6回)				
			3か月マイナス3kgプログラム(4回)				
			ヘルシークッキング教室(2回)				
	すこやかクッキング～3世代で挑戦～(3回)						
	健康教育	市民	がん予防の料理教室(2回)				
			ちょっと早起き朝ごはん(2回)				
			依頼時(随時)	継続実施			
			乳幼児健康相談	乳幼児とその保護者		乳幼児健康相談(月1回)	継続実施
				6～7か月の赤ちゃんとその保護者		6か月児健康相談(月2回)	継続実施
乳幼児健康診査			各月齢対象児	3か月健診、1歳6か月健診、3歳児健診	継続実施		
健康づくり食生活改善協議会活動	市民	年間計画により活動	継続実施				
保健推進員協議会活動	市民	年間計画により活動	継続実施				

### 1日3回食事をとる人の割合



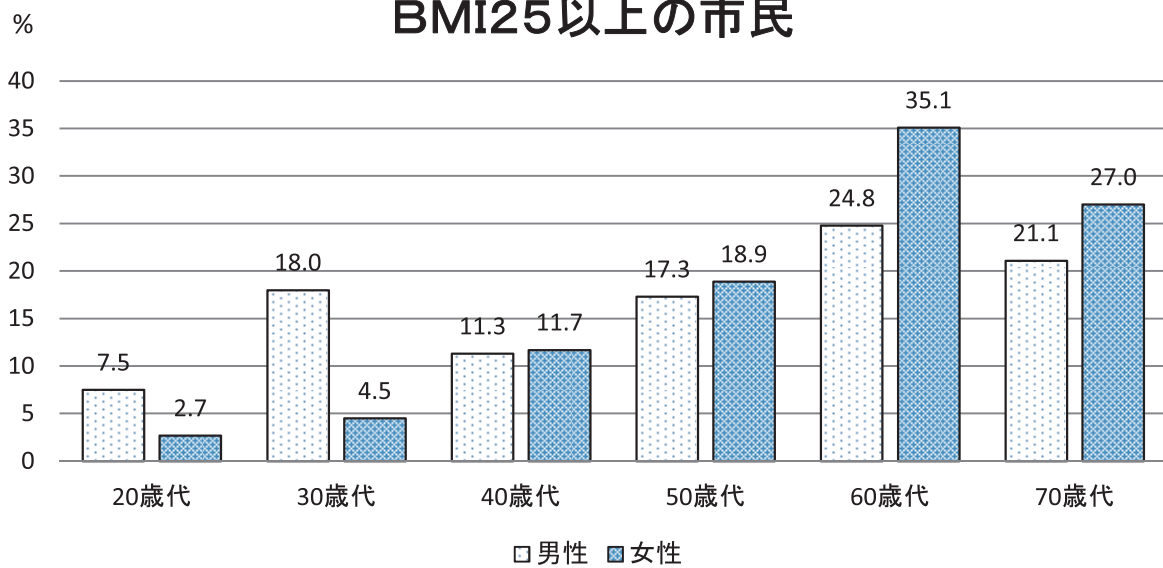
□平成14年度	93.3	81.1	79.7	71.3	68.5	—	—
■平成19年度	95.4	81.6	86.0	71.9	73.8	86.3	93.1
▨平成24年度	95.2	91.8	82.2	77.9	76.3	85.1	91.5

### 自分にとって適切な食事内容・量を知っている市民



□平成14年度	62.2	61.6	63.6
■平成19年度	55.8	52.8	58.1
▨平成24年度	58.3	56.3	59.7

### BMI25以上の市民



## 今後の課題

- 1日3回食事をする市民の増加に努めていく必要があります。
- 毎朝食事をする市民の増加に努めていく必要があります。
- 自分にとって適切な食事内容・量を知っている市民の増加に努めていく必要があります。

## 取組みの方向

### ◆市民の取組み◆

- 1日3回の食事を欠かさずとります。
- 毎日朝食をとります。
- 1日1回以上は、家族（またはそれに相当する人）と楽しく食事をとります。
- 積極的に適正な栄養摂取の知識をさまざまな機会を通して得るようにします。
- 正しい知識を得、ライフステージや体調に合わせた栄養摂取をします。
- 味付けが濃くならない食事に心がけます。
- 塩分・過食を控え、適正な食習慣を身につけます。
- 果物、野菜の摂取を増やします。
- 適切な食事内容・量を認識しながら体重コントロールができるようにします。
- 栄養成分表示を参考にしながらの食生活に心がけます。
- 不要かつ健康を害するようなダイエットはしません。

### ◆行政等の取組み◆

- 適切な栄養知識を普及啓発します。
- 健康づくり食生活改善推進員活動や保健推進員活動を推進し、高齢者や若い母親等への栄養・食生活支援を行います。
- 減塩に関する知識を普及啓発します。
- 料理教室（メタボ予防、減塩）を開催します。
- アンケート、カードバイキング実習等から塩分調査を実施します。
- ホームページ等にメタボ予防（減塩）メニューを掲載します。
- 市民参加事業（メタボ予防、減塩）を企画します。



イ 身体活動・運動

身体活動・運動の量が多い人は、不活発な人と比較して循環器疾患やがんなどの非感染性疾患の発症リスクが低いことが実証されています。

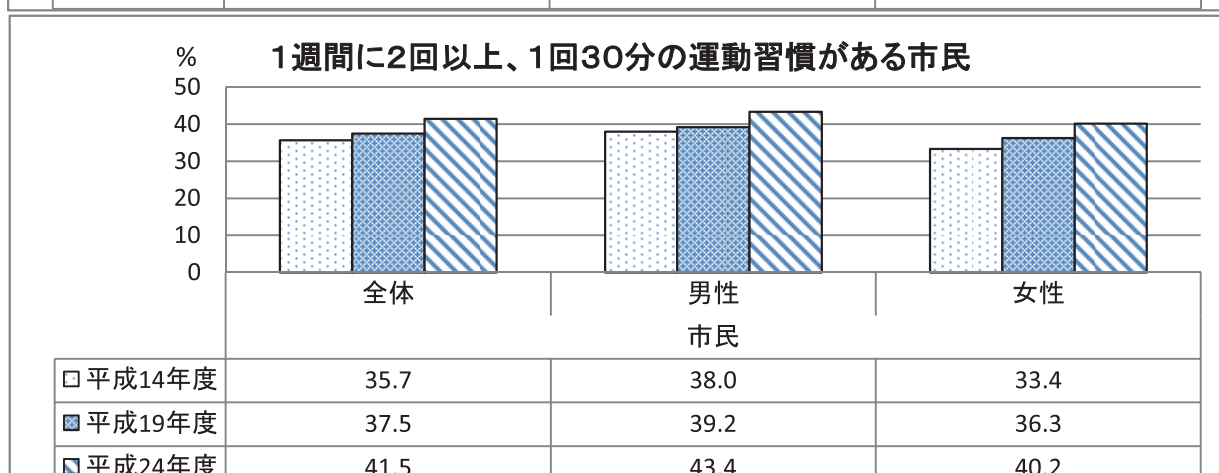
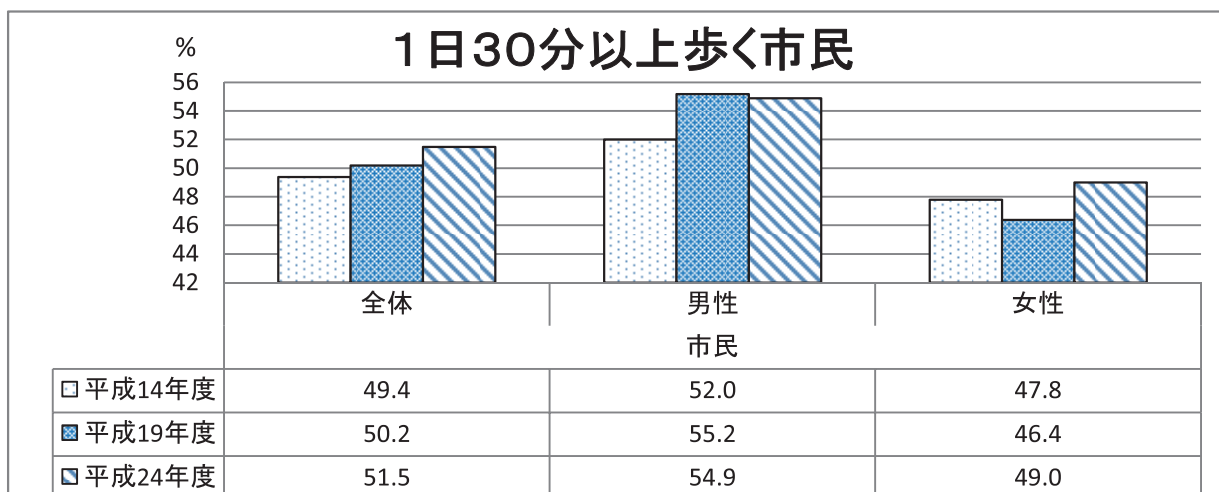
また、身体活動・運動は非感染性疾患の発症予防だけでなく、高齢者の認知機能や運動器機能の低下などの社会生活機能の低下と関係することも明らかとなりました。

身体活動・運動の意義と重要性が広く国民に認知され実践されることは、超高齢社会を迎える本市の健康寿命の延伸に有用であると考えられます。

指標	対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	目標値根拠	基礎データ	
行動指標	毎日運動している小学生の増加	小学生	全体 51.6%	54%以上	1次計画で目標値を上回り改善しており、中間評価からの伸び率から目標値を設定した。	市民アンケート
	1週間に3回以上学校や部活動以外に運動している生徒の増加	中学生	男子 20.9%	26%以上	1次計画で目標値を上回り改善しており、中間評価からの伸び率から目標値を設定した。	市民アンケート
			女子 9.6%	11%以上	1次計画で目標値を上回り改善しており、中間評価からの伸び率から目標値を設定した。	
		高校生	男子 4.8%	14%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
			女子 3.3%	8%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
	学校や部活動で毎日運動している生徒の増加	中学生	全体 65.0%	72%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	市民アンケート
		高校生	全体 60.3%	61%以上	1次計画で目標値を上回り改善しており、中間評価からの伸び率から目標値を設定した。	
	仕事以外で日ごろ意識的に運動している市民の増加	市民	全体 47.7%	50%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	市民アンケート
			男性 49.8%			
			女性 46.1%			
1日平均30分以上歩く市民の増加	市民	全体 51.5%	53%以上	改善はみられるが、1次計画の目標値とのひらきが大きいため、中間評価時からの伸び率から目標値を設定した。	市民アンケート	
		男性 54.9%	57%以上	改善はみられるが、1次計画の目標値とのひらきが大きく、中間評価時から低下しているため、策定時からの伸び率から目標値を設定した。		
		女性 49.0%	51%以上	改善はみられるが、1次計画の目標値とのひらきが大きいため、中間評価時からの伸び率から目標値を設定した。		

指標		対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	目標値根拠	基礎データ
行動指標	1週間に2回以上、1回30分の運動習慣がある市民の増加	市民	全体 41.5%	45%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	市民アンケート
			男性 43.4%	48%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
			女性 40.2%	43%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	

指標		対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	特記事項
環境指標	健康教室	小学3年生～6年生児童	キッズ☆健康教室(運動実習)(6回)	継続実施	課題に応じて回数・内容を検討し形態を変更して実施する。
		市民	ウォーキング初心者教室(6回)		
			ウォーキング上級者教室(1回)		
			女性のためのエクササイズ教室(6回)		
			男の！脂肪燃焼道場(6回)		
			3か月マイナス3kgプログラム(4回)		
			みるみるスリム教室(6回)		
			特定保健指導(積極的支援)めたぼうし教室(5コース)		
			特定保健指導(フォロー教室)筋トレ教室(12回)		
			健康教育		
保健推進員協議会活動	市民	年間計画により活動	継続実施		
ウォーキングマップの配布	市民	窓口配布, 健康教室にて配布, 公民館等で配布	継続実施		
ウォーキング大会	市民	年1回実施	継続実施		



## 今後の課題

- 学校や部活動、またそれ以外にも運動する習慣を持つ生徒の増加に努める必要があります。
- 望ましい運動習慣を身につけている市民の増加や、運動を継続している市民の増加に努める必要があります。

## 取組みの方向

### ◆市民の取組み◆

- 幼年期の子どもは体やこころの発達のために外遊びをします。
- 小・中・高校生は基礎代謝をつけるためにも運動習慣を身につけます。
- 正しい運動の知識を得、年齢や体調に合わせた運動を自ら選択し、積極的に運動できる習慣を身につけます。
- ウォーキング大会や運動教室等に積極的に参加します。
- 高齢者は、転倒事故等を予防しながら体調に合わせて動く習慣を身につけます。

### ◆行政等の取組み◆

- 運動の知識・必要性・具体的実践方法を普及啓発します。
- ウォーキング大会や運動教室等を企画し、運動実践につながる機会をつくれます。
- 保健推進員活動では、ウォーキングやその他の運動を推進します。
- 保健推進員の養成・育成を行います。
- 瀬戸市体育協会（健康体操教室等）を活用した運動を推進します。
- 自主グループを支援します。
- ウォーキングマップを配布します。
- 子どもたちに安全で遊びやすい公園等を提供します。

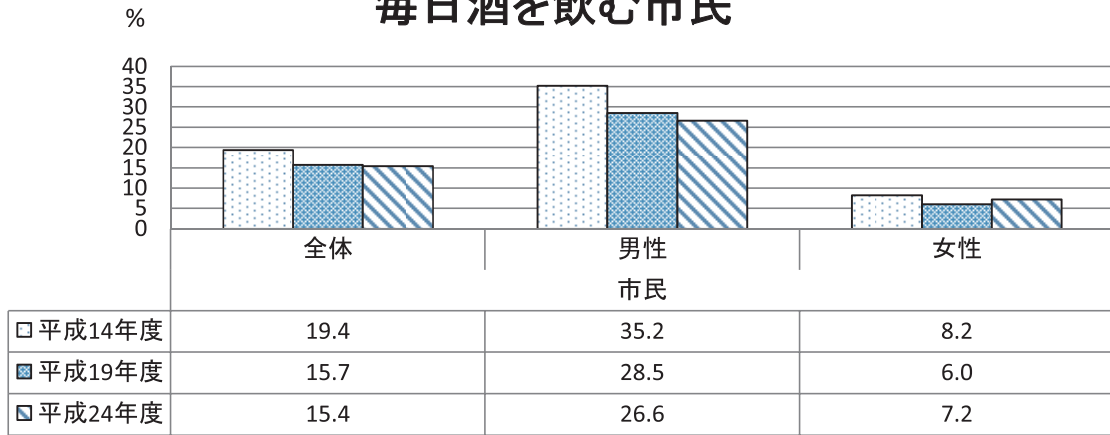
ウ 飲酒

アルコール飲料は、生活の一部として多くの場面で飲まれ親しまれていますが、過度な飲酒は、肝臓疾患などの臓器障害、高血圧症、脳血管疾患、アルコール依存症の原因となります。また未成年者や胎児の成長に対し悪影響を与えます。

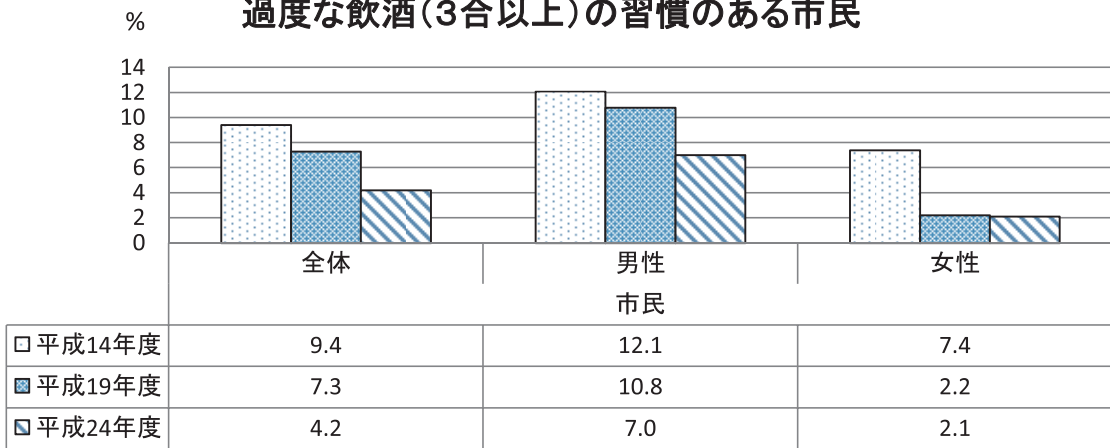
指標	対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	目標値根拠	基礎データ
毎日酒を飲む市民の減少	市民	全体 15.4%	15%以下	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	市民アンケート
		男性 26.6%	25%以下	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
		女性 7.2%	5%以下	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
過度な飲酒(3合以上)の習慣のある市民の減少	市民	全体 4.2%	4%以下	1次計画の目標値を下回り改善したため、現状値の維持、増加を目標値とした。	
		男性 7.0%	6%以下	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
		女性 2.1%	2%以下	1次計画の目標値を下回り改善したため、現状値の維持、増加を目標値とした。	
節度のある適度な飲酒量を知っている市民の増加	市民	全体 43.0%	100%	1次計画と同様の目標値に設定した。	
		男性 43.9%			
		女性 42.4%			
酒の飲み過ぎが影響する病気を知っている生徒の増加	中学生	肝臓病 80.4%	100%	1次計画と同様の目標値に設定した。	
		心臓病 42.6%			
		がん 40.1%			
		脳血管疾患 46.4%			
	高校生	肝臓病 82.6%	100%	1次計画と同様の目標値に設定した。	
		心臓病 29.6%			
がん 33.5%					
脳血管疾患 33.7%					
妊娠中の飲酒をなくす	妊婦	平成23年度母子健康手帳交付時調査 2.5%	0%	1次計画と同様の目標値に設定した。	母子健康手帳交付時調査

指標	対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	特記事項
健康教室	妊婦	ミニママ教室(金曜日に実施)	継続実施	課題に応じて回数・内容を検討し形態を変更して実施する。
	市民	成人各種教室にて周知		
健康教育	市民	依頼時(随時)	継続実施	
健康相談	妊婦	妊婦相談(金曜日、随時)	継続実施	
	市民	健診時、健康相談時、電話相談時(随時)	継続実施	
未成年者への酒販売禁止	酒販売店	未調査	100%	

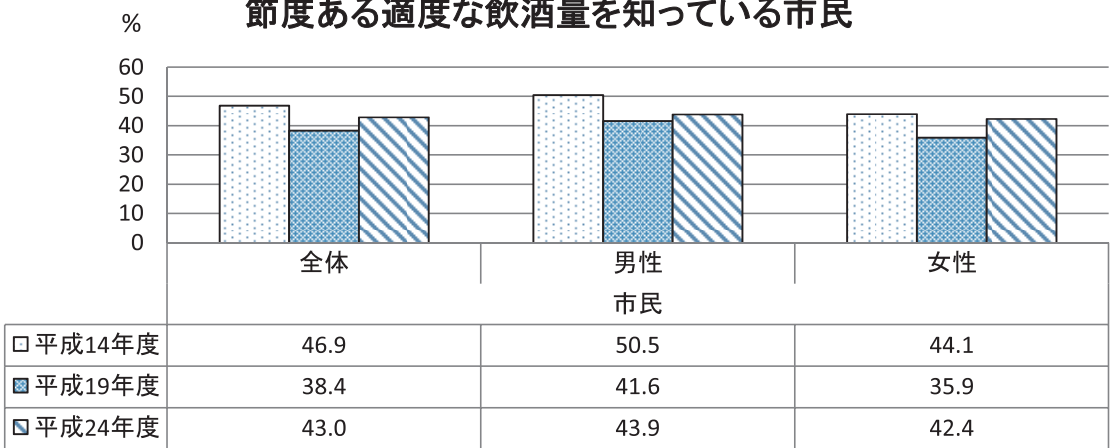
## 毎日酒を飲む市民



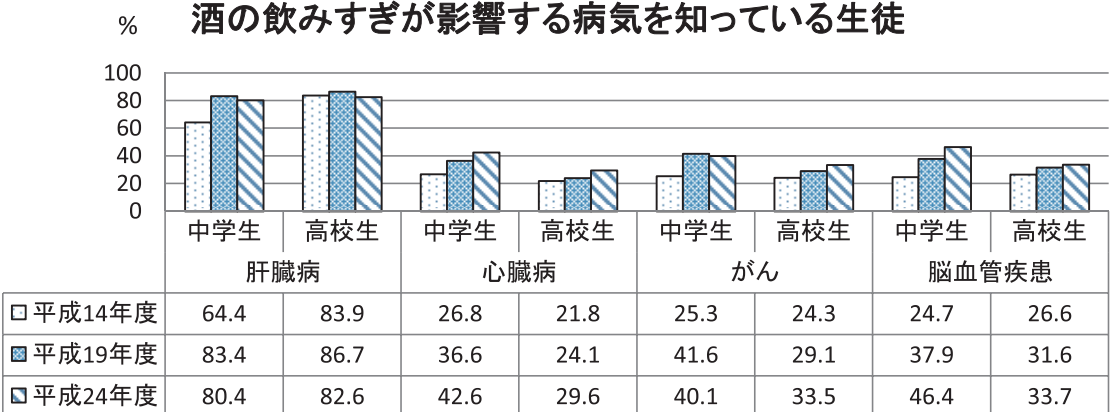
## 過度な飲酒(3合以上)の習慣のある市民



## 節度ある適度な飲酒量を知っている市民



## 酒の飲みすぎが影響する病気を知っている生徒



## 今後の課題

- 市民に対し、過度な飲酒がもたらす疾病や適度な飲酒量についての知識の普及に努める必要があります。
- 学校での保健指導や各種機関の健康教育により、若い世代からの知識の普及に努める必要があります。

## 取組みの方向

### ◆市民の取組み◆

- 未成年者は、過度な飲酒による健康影響についての知識を学校教育等を通して得ます。
- 未成年者は、成長期で飲酒による感受性が高いため飲酒をしません。
- 未成年者をもつ保護者・家族や周囲の人たちは未成年者が飲酒しないよう配慮します。
- 過度な飲酒による健康影響について、積極的にさまざまな機会を通して正しい知識を得るようにします。
- 正しい知識を得、適正な判断のもとに飲酒行動がとれるようにします。
- 妊産婦は子どもに健康影響を与えやすいため、飲酒は控えます。
- 1週間に2日は休肝日を設けます。
- 仲間同士での飲酒の機会では不適切な飲酒の強要及び飲酒しない人への強要はしません。

### ◆行政等の取組み◆

- 過度な飲酒による健康影響についての知識を普及啓発します。
- 健康教育・個別健康相談を充実強化していきます。
- 禁酒を希望する市民に個別健康相談を実施します。
- アルコールによる健康障害をもつ人々への相談の充実を図ります。

工 喫煙

たばこは、肺がん・喉頭がん・食道がん・胃がんなど多くのがんを発生させ、心疾患・脳卒中・歯周病等を引き起こし、妊娠中は低出生体重児、流・早産の危険因子となります。

そして、未成年者の喫煙は成年者の喫煙より危険性が高いことが知られています。更に受動喫煙による危険性は喫煙による危険性より高いことも分かっています。

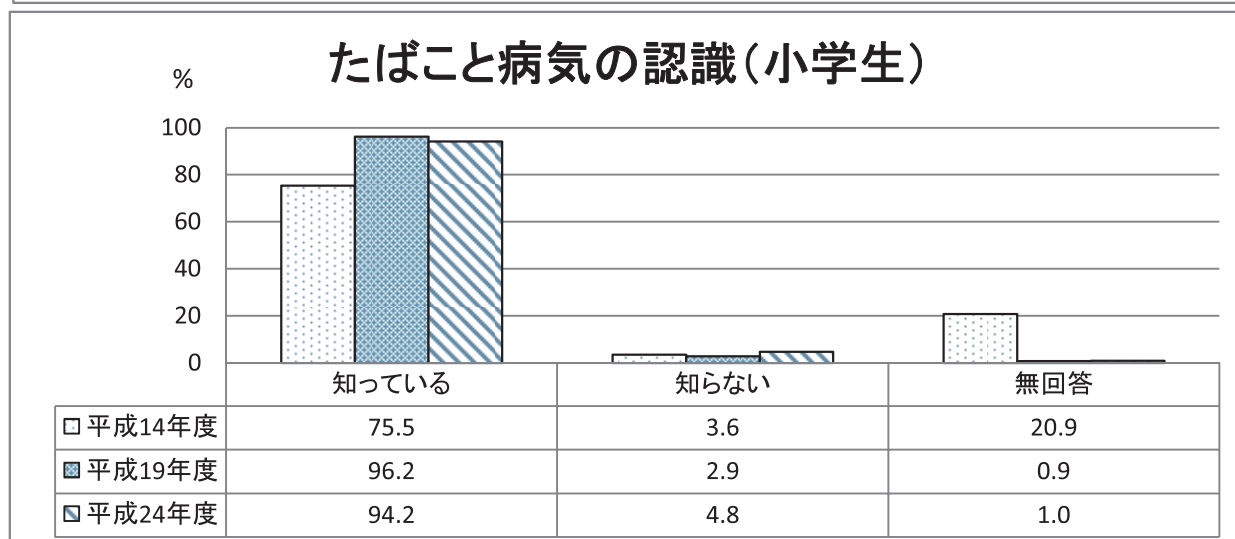
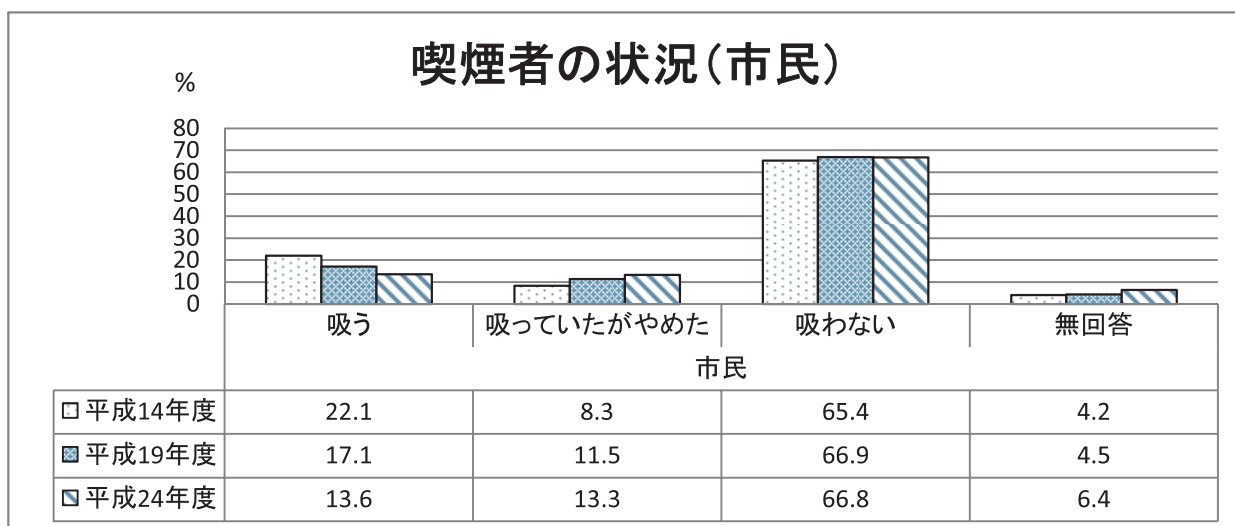
また、COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症疾患で、咳・痰・息切れを主訴として緩やかに呼吸障害が進行します。かつて肺気腫、慢性気管支炎と称されていた疾患が含まれています。

COPDの主要原因は長期にわたる喫煙習慣です。我が国のたばこ消費量は、近年減少傾向にあります。過去のたばこによる長期的な影響と急速な高齢化によって、今後、さらに罹患率、有病率、死亡率の増加が続くと予想されるため、予防改善への対策が重要です。

指標		対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	目標値根拠	基礎データ
健康指標	COPD認知度の向上	市民	26.0%	80%	国の基準値に合わせた。	健康まつりアンケート
	たばこが病気と関係があると知っている児童の増加	小学生	全体 94.2%	100%	1次計画と同様の目標値に設定した。	市民アンケート
行動指標	たばこが影響する病気を知っている生徒・市民の増加	中学生	がん 86.0%	100%	1次計画と同様の目標値に設定した。	
			心臓病 52.2%			
			ぜん息 43.7%			
			気管支炎 63.0%			
			歯周病 52.5%			
			妊娠に関連した異常 40.1%			
			脳血管の病気 41.3%			
		高校生	がん 86.1%	100%	1次計画と同様の目標値に設定した。	
			心臓病 31.8%			
			ぜん息 36.5%			
市民	気管支炎 52.5%	100%	1次計画と同様の目標値に設定した。			
	歯周病 33.5%					
	妊娠に関連した異常 47.1%					
	脳血管の病気 30.9%					
	肺がん 91.6%					
	心臓病 41.0%					
	ぜん息 55.6%					
気管支炎 57.4%						
歯周病 21.7%						
妊娠に関連した異常 56.2%						
脳血管の病気 38.2%						
胃潰瘍 17.5%						
喫煙者数の減少	市民	13.6%	9.5%以下	中間評価からの伸び率から目標値を設定した。	市民アンケート	
妊娠中の喫煙をなくす	妊婦	平成23年度母子健康手帳交付時調査 4.26%	0%	1次計画と同様の目標値に設定した。	母子健康手帳交付時調査	

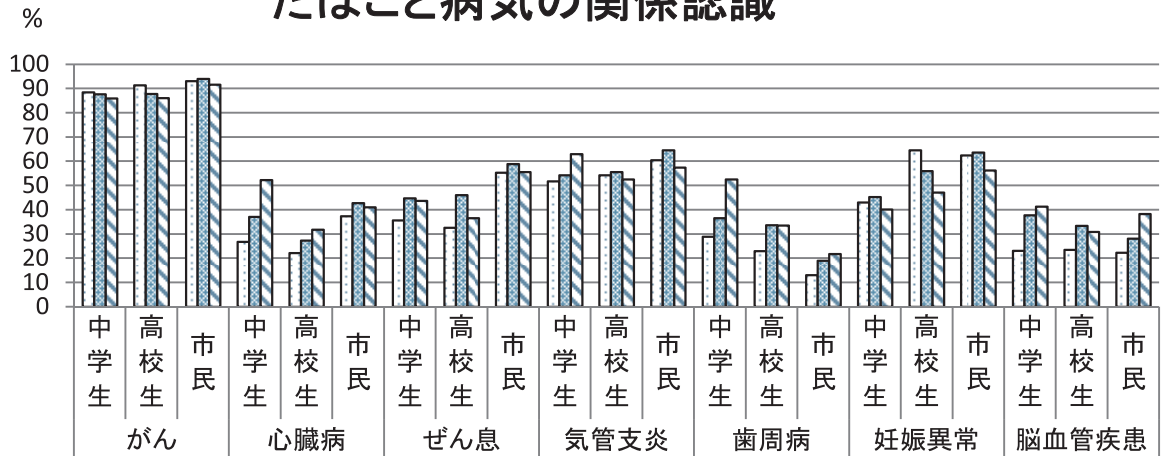


指標	対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	特記事項	
環境指標	市公共施設の敷地内全面禁煙の推進	市公共施設 敷地内全面禁煙実施施設:94.1%(H23.7月調査)	100%	課題に応じて回数・内容を検討し形態を変更して実施する。	
	愛知県受動喫煙防止対策実施施設認定制度「禁煙施設」の申請を推進	市公共施設	91.7%(H23.7月調査)		100%
		教育機関	100%(H23.7月調査)		
		保育園	100%(H23.7月調査)		
	健康教室	妊婦	ミニママ教室(金曜日に実施)		継続実施
		市民	成人各種教室にて周知		
	健康教育	市民	依頼時(随時)		継続実施
健康相談	妊婦	妊婦相談(金曜日, 随時)	継続実施		
	市民	健診時, 電話相談時(随時) スワンスワンサポート相談(禁煙相談)(月1回)	継続実施		





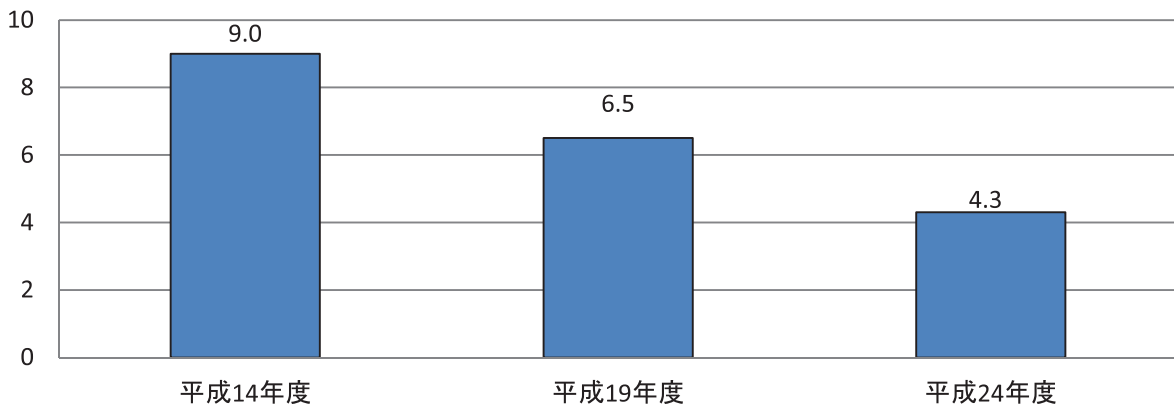
## たばこと病気の関係認識



	中学生	高校生	市民	中学生	高校生	市民	中学生	高校生	市民	中学生	高校生	市民	中学生	高校生	市民	中学生	高校生	市民	
がん	88.4	91.4	93.1	26.8	22.1	37.3	35.6	32.6	55.3	51.8	54.2	60.4	28.9	22.9	13.1	43.0	64.5	62.4	
心臓病	37.1	27.3	42.8	44.7	46.1	58.9	54.2	55.6	64.5	36.5	33.7	19.0	45.3	55.9	63.6	37.7	33.4	28.1	
ぜん息	43.7	36.5	55.6	63.0	52.5	57.4	52.5	33.5	21.7	40.1	47.1	56.2	41.3	30.9	38.2				
気管支炎																			
歯周病																			
妊娠異常																			
脳血管疾患																			

%

## 妊娠中の喫煙者



## 今後の課題

- 妊娠期から喫煙がもたらす健康影響への知識の普及に努める必要があります。
- 学校での保健指導や各種機関の健康教育により、若い世代からたばこ病気の関係性についての知識の普及に努める必要があります。

## 取組みの方向

### ◆市民の取組み◆

- 未成年者は、喫煙による健康影響についての知識を学校教育等を通じて得ます。
- 未成年者は、成長期で健康被害が大きいため喫煙しません。
- 未成年者をもつ保護者・家族や周囲の人たちは未成年者が喫煙しないよう配慮します。
- 喫煙・受動喫煙による健康影響について、積極的にさまざまな機会を通して正しい知識を得るようにします。
- 妊産婦は子どもにも健康影響を与えやすいため喫煙はしません。
- 喫煙者は、非喫煙者の立場に立って喫煙のマナーを守ります。

### ◆行政等の取組み◆

- 喫煙・受動喫煙による健康影響についての健康教育・個別健康相談の充実を図ります。
- 禁煙を希望する市民の個別健康相談を行います。
- 受動喫煙防止対策を推進します。（健康増進法第25条）
- 市公共施設の敷地内全面禁煙を推進します。
- 愛知県受動喫煙防止対策実施施設認定制度「禁煙施設」の申請を推進します。

才 歯・口腔の健康

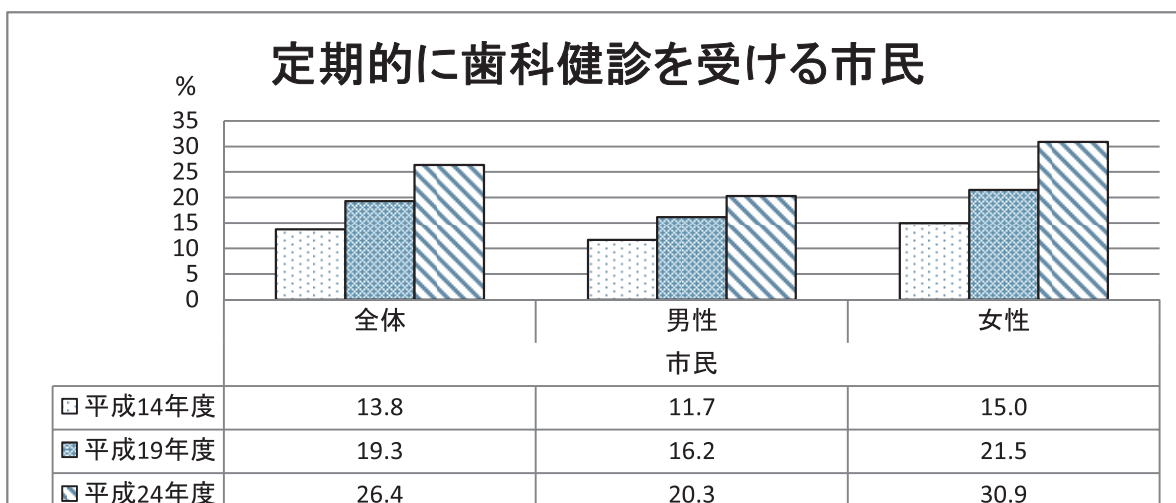
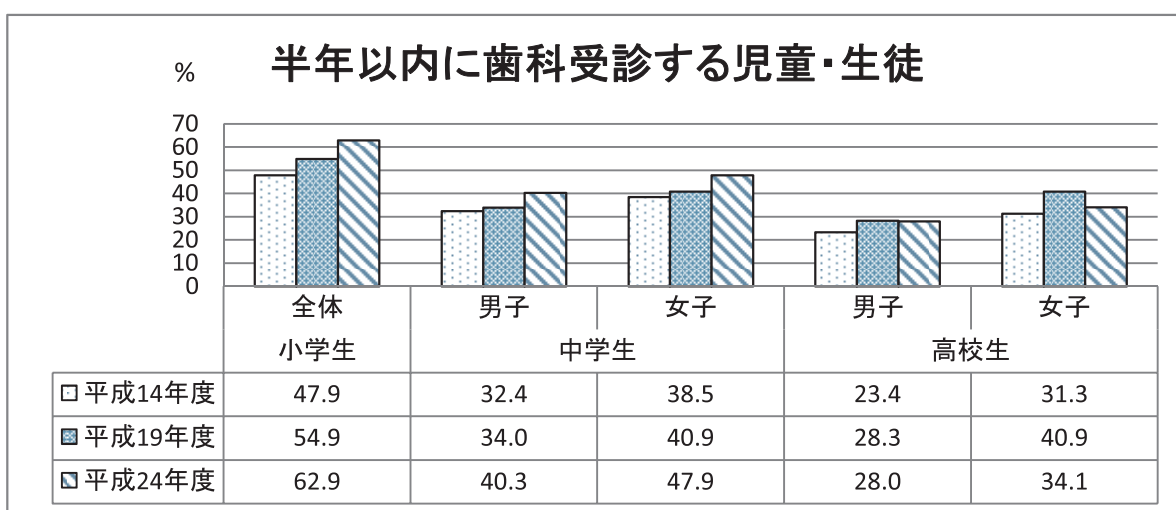
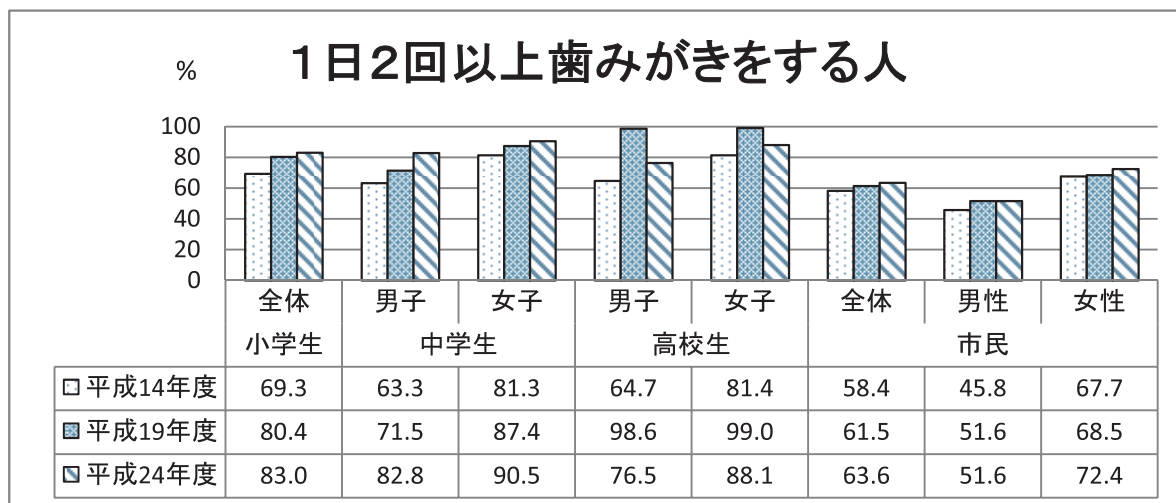
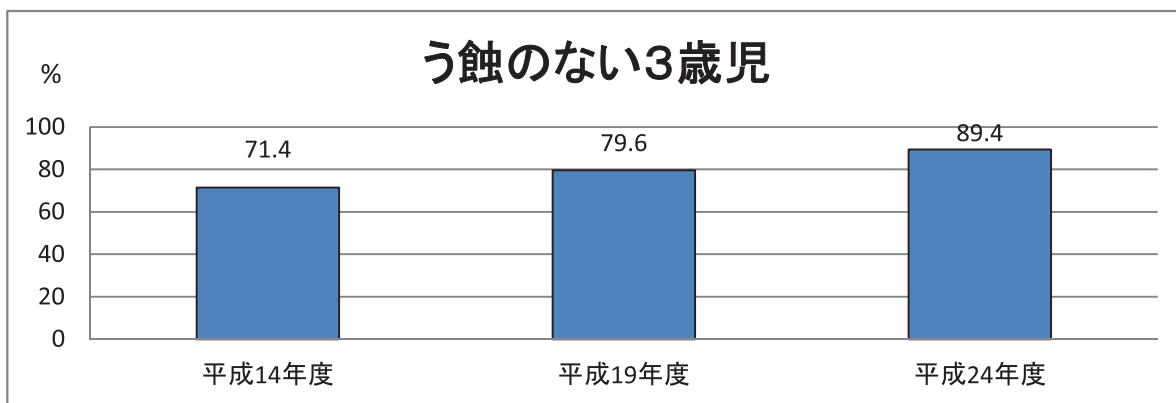
歯の健康は食物の咀嚼、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となるものです。

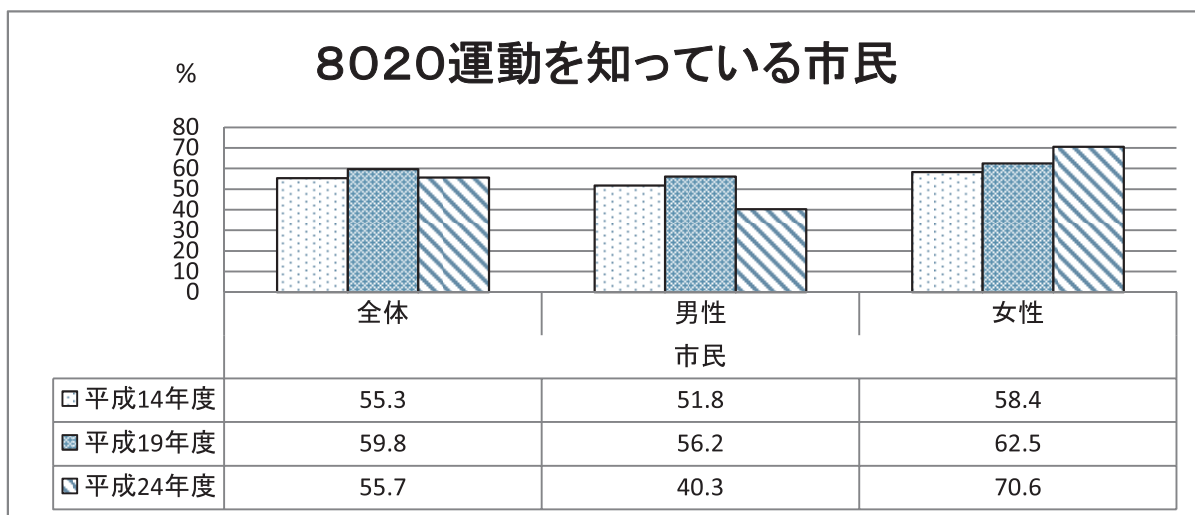
また、全身の健康にも影響を与えます。生涯にわたり自分の歯を健康に保つには適切な生活習慣を身につけることが大切になります。

指標		対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	目標値根拠	基礎データ	
健康指標	幼児・学齢期のう蝕のない者の増加	3歳児	3歳児 89.4%	90%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	3歳児歯科健康診査	
		小学6年生	小学6年生 78.8%	80%以上	現状値を踏まえ、目標値を設定した。	庁内資料(瀬戸市児童生徒の発育と健康状態)	
行動指標	1日2回以上歯みがきをする児童・生徒・市民の増加	小学生	全体 83.0%	90%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	市民アンケート	
		中学生	男子 82.8%	90%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。		
			女子 90.5%				
		高校生	男子 76.5%	90%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。		
			女子 88.1%				
		市民	全体 63.6%	80%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。		
			男性 51.6%	68%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。		
			女性 72.4%	90%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。		
		半年以内に歯科受診する児童・生徒の増加	小学生	全体 62.9%	70%以上		1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。
			中学生	男子 40.3%	50%以上		1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。
女子 47.9%							
高校生	男子 28.0%		50%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。			
	女子 34.1%						

指標		対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	目標値根拠	基礎データ
行動指標	定期的に歯科健診を受ける市民の増加	市民	全体 26.4%	30%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	市民アンケート
			男性 20.3%	30%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
			女性 30.9%	43%以上	1次計画で目標値を上回り改善しており、中間評価からの伸び率から目標値を設定した。	
	8020運動を知っている市民の増加	市民	全体 55.7% 男性 40.3% 女性 70.6%	100%	1次計画と同様に目指す目標値を高く設定した。	市民アンケート

指標		対象	現状値(2012年)	目標値(2022年)	特記事項
健康教室	妊婦	ミニママ教室(金曜日に実施)にて歯科指導	継続実施		課題に応じて回数・内容を検討し形態を変更して実施する。
	妊婦	マタニティ教室(歯科健診)(年6回)			
	5歳児	歯科健康教室(フッ素塗布事業)(年1回)			
	市民	成人各種教室にて周知			
健康教育	市民	依頼時(随時)	継続実施		
健康相談	市民	健診時, 健康相談時, 電話相談時(随時)	継続実施		
健康診査	妊産婦	妊産婦歯科健康診査 受診率: 35.8%(平成23年度)	現状値を上回る数		
	1歳6か月児	1歳6か月児健康診査 受診率: 94.1%(平成23年度)			
	2歳児	2歳児歯科健康診査 受診率: 81.7%(平成23年度)			
	3歳児	3歳児健康診査 受診率: 89.6%(平成23年度)			
	20歳以上	歯周病予防健康診査 受診者数: 16人(平成23年度)			
	20歳	二十歳の歯科健口診査 受診者数: 11人(平成23年度)			
	30・35・40・45・50・55・60・65・70歳	歯科節目健康診査 受診者数: 300人(平成23年度)			
8020運動表彰式	80歳以上で自分の歯が20本以上ある市民	年1回開催	継続実施		
8520運動表彰式	85歳以上で自分の歯が20本以上ある市民	年1回開催	継続実施		





## 今後の課題

- 歯の健康に関心をもち、う蝕予防や歯周病予防につながる自己管理能力向上についての知識の普及啓発に努める必要があります。
- 8020運動・8520運動の普及啓発に努める必要があります。

## 取組みの方向

### ◆市民の取組み◆

- 幼児歯科健診では、う蝕予防のためのフッ化物塗布を受けます。
- 食後及び就寝前のブラッシングを実施します。
- 甘い食べ物や飲み物に気をつけます。
- バランスのとれた食事をよくかんで食べます。
- 80歳以上で自分の歯を20本以上持つ「8020」、85歳以上で自分の歯を20本以上持つ「8520」を目指します。
- 歯の健康知識、8020運動・8520運動等の知識を積極的に得るようにします。
- 早期受診、早期治療に心がけます。
- かかりつけ医をもち定期的に歯科受診し、歯石除去等を行います。

### ◆行政等の取組み◆

- 幼児歯科健診において、希望者にはフッ化物塗布を行います。
- う蝕・歯周病予防についての知識・実践方法の普及啓発を図ります。
- 適切なブラッシング方法や歯間清掃用器具に関する知識の普及に努めます。
- 歯周病の危険因子（喫煙・肥満等）や全身の健康に及ぼす影響について知識の普及に努めます。
- 健康課や歯科医療機関では、歯の健康全般に関する情報発信に努めます。
- 健康課や歯科医療機関では、歯科相談を実施します。
- 8020運動・8520運動等の推進に努めます。
- 歯科口腔保健の推進に関する法律（平成23年8月10日施行）に基づき、歯科口腔保健を推進していきます。

### 3 ライフステージに対応した取組みの方向

人々は、各ライフステージの課題を解決しながら次の課題へと進み、人生の完成に至ります。したがって、ある段階での生き方がその後の人生に大きく影響を与えてしまうことにもなります。若いうちから個人の健康観に基づいた「生涯を通じた健康づくり」のシナリオをつくり、実践していくことが大切です。

6つの視点（栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころ、飲酒・喫煙、歯・口腔、健康管理）をライフステージの6段階に対応させて取組みの方向性を示しました。

#### ライフステージの6段階

育つ	幼年期 (0～4歳)	幼年期は、人格や生活習慣を形成する重要な時期です。 また、この時期の親子関係や生活習慣が今後の成長発達に大きく影響を与えます。 家庭内の役割が子どもの育ちに大きな影響を及ぼすことになります。
学ぶ	少年期 (5～14歳)	少年期は、思春期を迎える時期であり、身体的・精神的・社会的にも大きく成長を遂げる時期です。また、社会参加への準備の時期でもあります。この時期は、食生活や栄養のバランス面の問題、こころの問題やたばこ・アルコール等周囲から影響を受けやすいなどの問題を抱えています。これらの点を重視した健康づくりを実践していくことが大切になります。 学校や家庭内での役割が大きく影響します。また、友人やメディアの影響も強く受けることになります。
巣立つ	青年期 (15歳～24歳)	青年期は、身体的には生殖機能が完成し、子どもから大人へ移行する時期です。 しかし、こころは不安定で周囲からの影響を受けやすく、健康への関心が低いため、日常生活習慣に問題がみられることもあります。また、就職し、社会の荒波に戸惑う若者もみられ、ストレスが高い時期とも言えます。これからのライフステージにおける健康づくりの出発点となる時期でもあるため、健康への意識を持ち行動変容していくことが大切になります。学校や職場での役割が大きく影響しますが、家庭での役割も欠かせません。友人、メディアも大きく影響します。
働く	壮年期 (25歳～44歳)	壮年期は、働き、家庭を形成し、子どもを育てる時期であり、子どもを通じて健康を考える時期でもあります。 しかし、最も活動的な時期でもあるため、自分の健康には自信があり、日常生活の改善につながりにくい時期とも言えます。生活習慣病が徐々に増加していきます。この年代を健康に過ごすことが、中・高年期への健康生活に大きく影響します。職場や仲間・メディアなどの影響を受けやすい時期です。
熟す	中年期 (45歳～64歳)	中年期は、生活習慣病に罹患しやすく、死亡も増加してくる年代であり、高年期への準備期でもあります。また親や身近な人たちの介護や健康を見直す時期でもあります。生活習慣病やその他の疾病、障害を視野に入れて自らの健康生活を設計していくことが必要になります。 この時期は、就労期間中は職場やメディア、定年後は夫婦・家族・地域が重要な役割を果たします。
みの 稔り	高年期 (65歳～)	高年期は、人生の完成期で余生を楽しみ、豊かな終末を迎える時期です。老化が進み健康問題が大きくなっていきますが、病気や障害を抱えながらも生活の質を維持していくことが大切となります。 この時期は、家族や専門家、地域での支え合いが重要になってきます。自らも生活の質を高めるために社会的役割をもつよう努めることが大切です。



(1) 幼年期 (0~4歳)

栄養・食生活	○規則的な食生活、栄養バランスに気をつけ、食習慣の基礎をつくりま す。
身体活動・運動	○生活リズムを身につけます。 ○外遊びの機会をつくりま す。
休養・こころ	○養育者は、乳幼児の早い時間の就寝を促し、生活のリズムを整え、こ ころや体の成長を助けます。 ○早寝、早起きします。 ○親子のふれあい(遊び、スキンシップ)の時間を十分とります。
飲酒・喫煙	○保護者・周囲の人は、受動喫煙とならないように配慮します。 ○保護者・周囲の人は、誤飲しないように配慮します。
歯・口腔	○幼児歯科健診では、う蝕予防のためのフッ化物塗布を受けます。 ○歯みがきの習慣をつけます。 ○大人は仕上げみがきをします。 ○甘い食べ物や飲み物に気をつけます。
健康管理	○乳幼児健診を受けます。

(2) 少年期 (5~14歳)

栄養・食生活	○毎日朝食をとります。 ○1日3回の食事を欠かさずとります。 ○1日1回以上は、家族(またはそれに相当する人)と楽しく食事をと ります。 ○不要かつ健康を害するようなダイエットはしません。 ○規則正しい生活のため、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけます。
身体活動・運動	○体やこころの発達のために外遊びをします。 ○小・中学生は、基礎代謝をつけるためにも運動習慣を身につけます。 ○学校以外にも運動する機会をみつけま す。
休養・こころ	○夜更かしを避け、睡眠を十分とるように心がけます。 ○悩みを一人で抱え込まず、家族や友人、専門機関に相談します。 ○規則正しい生活のため、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけます。 ○こころの健康についての知識を深めま す。
飲酒・喫煙	○飲酒・喫煙による健康影響についての知識を学校教育等を通じて得ま す。 ○成長期で健康被害が大きいので飲酒・喫煙しません。 ○保護者・家族や周囲の人たちは飲酒・喫煙しないよう配慮します。 ○飲酒・喫煙を誘われたら断ります。
歯・口腔	○食後および就寝前のブラッシングを実施します。 ○正しい歯みがき方法を身につけます。 ○甘い食べ物や飲み物に気をつけます。 ○バランスのとれた食事をよくかんで食べま す。
健康管理	○健康診断を受けます。



(3) 青年期 (15~24歳)

<p>栄養・食生活</p>	<p>○毎日朝食をとります。          ○1日3回の食事を欠かさずとります。          ○1日1回以上は、家族（またはそれに相当する人）と楽しく食事をとります。          ○自分にとっての適切な食事内容・量を学びます。          ○不要かつ健康を害するようなダイエットはしません。</p>
<p>身体活動・運動</p>	<p>○運動習慣をもちます。          ○自分に適した運動をみつけます。          ○歩くことを心がけます。</p>
<p>休養・こころ</p>	<p>○夜更かしを避け、睡眠を十分にとるよう心がけます。          ○悩みを一人で抱え込まず、家族や友人、専門機関に相談します。          ○こころの健康（ストレス・休養・うつ病等）の知識をさまざまな機会を通して得るようにします。          ○自分の好きなこと、適した趣味をみつけて実施します。</p>
<p>飲酒・喫煙</p>	<p>○飲酒・喫煙による健康影響を知り、自分自身を守ります。          ○妊産婦は子どもに健康影響を与えやすいため、飲酒・喫煙は控えます。</p>
<p>歯・口腔</p>	<p>○食後および就寝前のブラッシングを実施します。          ○正しい歯みがき方法で歯みがきします。          ○甘い食べ物や飲み物に気をつけます。          ○バランスのとれた食事をよくかんで食べます。          ○歯の健康知識等を積極的に得るようにします。          ○早期受診（二十歳の歯科健診等）、早期治療に心がけます。          ○かかりつけ医を持ち定期的に歯科受診し、歯石除去等を行います。</p>
<p>健康管理</p>	<p>○健康診断を受けます。          ○女性は、対象の年に子宮頸がん検診を受けます。</p>

(4) 壮年期 (25~44歳)

<p>栄養・食生活</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○毎日朝食をとります。</li> <li>○1日3回の食事を欠かさずとります。</li> <li>○適切な食事内容・量を認識しながら体重コントロールができるようにします。</li> <li>○栄養成分表示を参考にしながらの食生活に心がけます。</li> <li>○不要かつ健康を害するようなダイエットはしません。</li> </ul>
<p>身体活動・運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○運動習慣をもちます。</li> <li>○自分に適した運動を実践します。</li> <li>○歩くことを心がけます。</li> </ul>
<p>休養・こころ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○夜更かしを避け、睡眠を十分にとるよう心がけます。</li> <li>○自分に適したストレス解消方法をみつけて実践します。</li> <li>○悩みを一人で抱え込まず、家族や友人、専門機関に相談します。</li> <li>○こころの健康（ストレス・休養・うつ病等）の知識をさまざまな機会を通して得るようにします。</li> <li>○自分の好きなことや適した趣味を実施します。</li> <li>○気分がすぐれないことが続いた時は、早めに相談や受診をします。</li> </ul>
<p>飲酒・喫煙</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○飲酒・喫煙による健康影響を知り、自分自身を守ります。</li> <li>○妊産婦は子どもに健康影響を与えやすいため、飲酒・喫煙は控えます。</li> <li>○1週間に2日は休肝日を設けます。</li> <li>○仲間同士での飲酒の機会では、不適切な飲酒の強要及び飲酒しない人への強要はしません。</li> <li>○未成年者をもつ保護者、家族や周囲の人たちは未成年者が飲酒・喫煙しないように配慮します。</li> <li>○喫煙者は、非喫煙者の立場に立って喫煙のマナーを守ります。</li> </ul>
<p>歯・口腔</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食後および就寝前のブラッシングを実施します。</li> <li>○正しい歯みがき方法で歯みがきします。</li> <li>○意識を持って歯周病を予防します。</li> <li>○甘い食べ物や飲み物に気をつけます。</li> <li>○バランスのとれた食事をよくかんで食べます。</li> <li>○歯の健康知識等を積極的に得るようにします。</li> <li>○早期受診、早期治療に心がけます。</li> <li>○かかりつけ医をもち定期的に歯科受診し、歯石除去等を行います。</li> </ul>
<p>健康管理</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康診断、加入している健康保険の特定健康診査を受けます。</li> <li>○女性は、対象の年に子宮頸がん検診を受けます。</li> <li>○年齢に合わせて各種がん検診を受けます。</li> <li>○積極的に疾病予防の知識をさまざまな機会を通して得るようにします。</li> <li>○要精密検査と判定された場合は受診します。</li> <li>○特定保健指導の該当になった場合は積極的に参加します。</li> <li>○適正体重の維持に努めます。</li> </ul>

(5) 中年期 (45~64歳)

<p>栄養・食生活</p>	<p>○毎日朝食をとります。 ○1日3回の食事を欠かさずとります。 ○味付けが濃くならない食事に心がけます。 ○適切な食事内容・量を認識しながら体重コントロールができるようにします。 ○栄養成分表示を参考にしながらの食生活に心がけます。</p>
<p>身体活動・運動</p>	<p>○運動習慣をもちます。 ○自分に適した運動を実践します。 ○歩くことを心がけます。 ○ウォーキング大会や運動教室等に積極的に参加します。</p>
<p>休養・こころ</p>	<p>○夜更かしを避け、睡眠を十分にとるよう心がけます。 ○自分に適したストレス解消方法をみつけて実践します。 ○悩みを一人で抱え込まず、家族や友人、専門機関に相談します。 ○こころの健康(ストレス・休養・うつ病等)の知識をさまざまな機会を通して得るようにします。 ○自分の好きなこと、適した趣味をみつけて実施します。 ○気分がすぐれないことが続いた時は、早めに相談や受診をします。</p>
<p>飲酒・喫煙</p>	<p>○飲酒・喫煙による健康影響を知り、自分自身を守ります。 ○1週間に2日は休肝日を設けます。 ○未成年者をもつ保護者、家族や周囲の人たちは未成年者が飲酒・喫煙しないように配慮します。 ○喫煙者は非喫煙者の立場に立って喫煙のマナーを守ります。</p>
<p>歯・口腔</p>	<p>○食後および就寝前のブラッシングを実施します。 ○正しい歯みがき方法で歯みがきします。 ○意識を持って歯周病を予防します。 ○甘い食べ物や飲み物に気をつけます。 ○バランスのとれた食事をよくかんで食べます。 ○歯の健康知識等を積極的に得るようにします。 ○早期受診、早期治療に心がけます。 ○かかりつけ医をもち定期的に歯科受診し、歯石除去等を行います。</p>
<p>健康管理</p>	<p>○健康診断、加入している健康保険の特定健康診査を受けます。 ○各種がん検診を受けます。 ○積極的に疾病予防の知識をさまざまな機会を通して得るようにします。 ○要精密検査と判定された場合は受診します。 ○特定保健指導の該当になった場合は積極的に参加します。 ○適正体重の維持に努めます。</p>

(6) 高年期（65歳以上）

<p>栄養・食生活</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○毎日朝食をとります。</li> <li>○1日3回の食事を欠かさずとります。</li> <li>○味付けが濃くならない食事に心がけます。</li> <li>○適切な食事内容・量を認識しながら体重コントロールができるようにします。</li> <li>○栄養成分表示を参考にしながらの食生活に心がけます。</li> <li>○適正体重の維持に努めます。</li> <li>○正しい知識を得て、体調に合わせた栄養摂取をします。</li> <li>○偏食をなくし低栄養を予防します。</li> <li>○低栄養で適切でない食生活になりがちな独居高齢者に対し、近隣者同士で助け合うようにします。</li> </ul>
<p>身体活動・運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体を動かすことを心がけ、積極的に外出の機会をつくります。</li> <li>○転倒事故等を予防しながら体調に合わせて動く習慣を身につけます。</li> <li>○歩くことを心がけます。</li> <li>○ウォーキング大会や運動教室等に積極的に参加します。</li> </ul>
<p>休養・こころ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○睡眠を十分にとるよう心がけます。</li> <li>○悩みを一人で抱え込まず、家族や友人、専門機関に相談します。</li> <li>○趣味や生きがいをもちます。</li> <li>○人との関わりをもち、積極的に社会参加します。</li> <li>○気分がすぐれないことが続いた時は、早めに相談や受診をします。</li> </ul>
<p>飲酒・喫煙</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○飲酒・喫煙による健康影響を知り、自分自身を守ります。</li> <li>○1週間に2日は休肝日を設けます。</li> <li>○喫煙者は非喫煙者の立場に立って喫煙のマナーを守ります。</li> </ul>
<p>歯・口腔</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○正しい歯みがき方法で歯みがきします。</li> <li>○残存歯、義歯の手入れを丁寧に行います。</li> <li>○意識を持って歯周病を予防します。</li> <li>○甘い食べ物や飲み物に気をつけます。</li> <li>○バランスのとれた食事をよくかんで食べます。</li> <li>○歯の健康知識、8020運動・8520運動等の知識を積極的に得るようにします。</li> <li>○早期受診、早期治療に心がけます。</li> <li>○かかりつけ医を持ち定期的に歯科受診し、歯石除去等を行います。</li> </ul>
<p>健康管理</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康診査、各種がん検診を受けます。</li> <li>○積極的に疾病予防の知識をさまざまな機会を通して得るようにします。</li> <li>○要精密検査と判定された場合は受診します。</li> <li>○服薬が必要な人は、正しい服薬管理をします。</li> </ul>

## 第4章 重点課題の対策

### 1 重点課題の対策

「いきいき瀬戸21 健康日本21 瀬戸市計画（平成15年度～平成24年度）」では、計画後期の重点課題として、「メタボリックシンドローム対策（糖尿病・循環器病）」を重点的に取り組んできました。メタボリックシンドロームの認識の向上、関心の高さがうかがえ、行動指標面での成果につながりました。しかし、BMI25以上の肥満の市民が増加する等、健康指標面では課題の残る結果となっています。特に若い世代での健康指標や認識面ではよくない結果となっているため、年代や性別での現状を踏まえ、引き続き改善に向けての取組みを推進する必要があります。

また、分野別では「栄養・食生活」、「休養・こころの健康づくり」の分野で、改善した指標は多くみられたものの、悪化した指標も多い結果となりました。「栄養・食生活」は、生活習慣病と深く関わっており、メタボリックシンドローム対策においては重要な分野です。そのため、「第2次いきいき瀬戸21 健康日本21 瀬戸市計画（平成25年度～平成34年度）」では、前期の重点課題を引き続き「メタボリックシンドローム対策」とし、「栄養・食生活」面での取組みを重点的に推進していくこととします。

そして、悪化した指標が多かった「休養・こころの健康づくり」の対策として、計画前期の重点課題の二つ目を「こころの健康対策」として社会背景を踏まえながら推進していきます。

### 重点対策

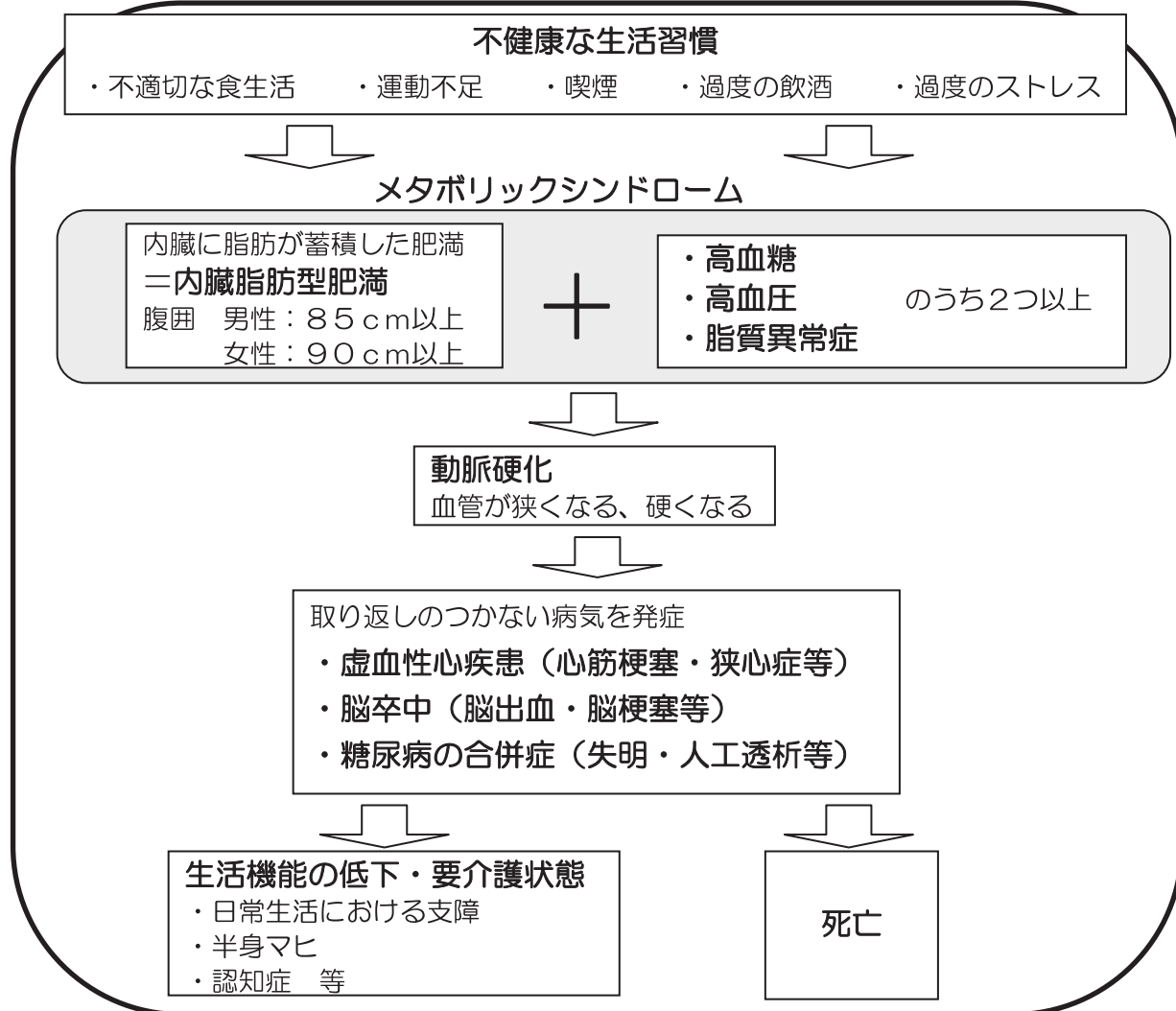
計 画 前 期					計 画 後 期				
平成 25年度	平成 26年度	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度	平成 32年度	平成 33年度	平成 34年度
①メタボリックシンドローム対策					<b>中間評価で検討し、後期 重点対策を決定する</b>				
～ライフステージに対応した 食生活習慣改善対策～ 生活習慣病の予防 生活習慣の見直し									
②こころの健康対策									
心身機能の維持・向上									

## メタボリックシンドローム対策を重点課題にした理由

メタボリックシンドロームとは、内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満）に高血糖、高血圧、脂質異常症のどれか2つ以上を抱えている状態のことです。

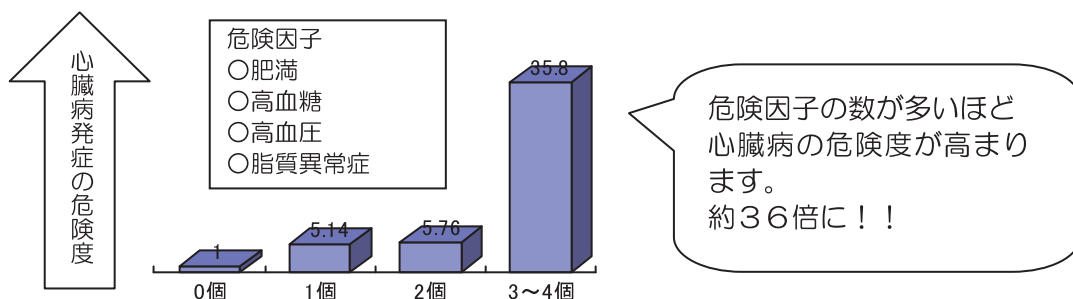
一つ一つが軽度でも重なることで動脈硬化を急速に進行させ、心臓病や脳卒中等の命にかかわる病気を引き起こします。

つまり、生活習慣病を予防するためにはメタボリックシンドローム対策が重要になります。



内臓脂肪型肥満が高血糖、高血圧、脂質異常症のすべての疾患のベースにあります。そのため、運動習慣の徹底や食生活の改善、禁煙等生活習慣を改善し、内臓脂肪型肥満を解消することでこれらの疾患の予防・改善を図ることができます。

また、肥満、高血糖、高血圧、脂質異常症の危険因子の数が多いほど、心臓病の危険度が高まることがわかっています。



## 2 重点課題①

メタボリックシンドローム対策

前期重点取組み（平成 25 年度～平成 29 年度）

～ライフステージに対応した食生活習慣改善対策～

目標：メタボリックシンドロームを予防改善しよう

### 《現 状》

- 18～20 歳代男女、30 歳代男性で 1 日 3 回食事をとらない人の割合が高くなっています。
- 18～20 歳代男性、30 歳代男性で朝食を欠食する割合が高くなっています。
- 30 歳代男性で、「自分にとって適切な食事内容・量を知っている」割合が低く、「知らない」という人が「知っている」人を上回っています。
- BMI 25 以上の肥満の市民は、男性では 30 歳代で増加が著しく、女性では年齢とともに増加傾向がみられます。

### 《対 策》

- ◆市、医療機関、瀬戸保健所、教育関係機関、瀬戸市体育協会、瀬戸市健康づくり食生活改善協議会、瀬戸市保健推進員協議会、企業等の活動から、あらゆる機会にメタボリックシンドロームの正しい知識を普及します。
- ◆食事バランスガイドの活用やカードバイキング実習等から、「自分の適量」に関する知識を普及します。
- ◆めたぼうし健康づくりシートを活用し、セルフケア能力を高めていきます。
- ◆瀬戸市保健推進員協議会では、地域の関心度を踏まえ「栄養・食生活」、「身体活動・運動」に関する活動から、メタボリックシンドロームの予防改善に向けた健康づくりを推進します。
- ◆瀬戸市健康づくり食生活改善協議会では、地域で開催する調理実習や食育教室などの活動を推進し、市民一人一人が食生活習慣改善への意識を高めるお手伝いをします。
- ◆「瀬戸市食育推進計画」と連携し、ライフステージに対応した取組みを推進します。



## ライフステージに対応した取組み

ライフステージ別の取組み	この時期のポイント
<p><b>幼年期（0～4歳）</b></p> <p>体の発育が盛んで、見る、聞く、触るなどの感覚が発達し、自分の周りのものに対する好奇心が強くなります。</p> <p>家庭や保育園などを中心にして、将来に向けての望ましい食習慣の形成や食への関心をもてるようにするためのしっかりとした基礎をつくります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○安心とやすらぎの中で母乳（ミルク）を飲む心地よさを味わう。</li> <li>○「いただきます」「ごちそうさま」等と言う習慣を身につける。</li> <li>○いろいろな食べ物（行事食、郷土料理を含む）を見て、触って、味わう。</li> <li>○家族等と一緒に食べることの楽しさを味わう。</li> <li>○食べ物と体のことを話題にしながら、食の関心を高める。</li> <li>○正しいはしの持ち方を身につけることを始める。</li> <li>○早寝、早起き、遊びや運動により生活リズムを整え、朝、昼、夕に規則正しく、よくかんで食事する習慣を身につける。</li> <li>○歯をみがく習慣を身につける。</li> </ul>
<p><b>少年期（5～14歳）</b></p> <p>体力や運動能力が向上し、自分でできることの範囲が広がります。</p> <p>家庭、学校、地域が連携して、食と健康に関する知識や食の体験を通して食の大切さを学ぶとともに、規則正しい食生活習慣を身につけます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○いろいろな食べ物（行事食、郷土料理を含む）を見て、触れて、味わい、偏食をなくす。</li> <li>○家族や友人等と一緒に食べることの楽しさを味わう。</li> <li>○食べ物と体のことを話題にしながら、食への関心を高める。</li> <li>○正しいはしの持ち方を身につける。</li> <li>○早寝、早起き、遊びや運動により生活リズムを整え、朝、昼、夕に規則正しく、よくかんで食事をする習慣を身につける。</li> <li>○食生活と健康について学び、バランスのとれた食事について考える。</li> <li>○買い物や料理を経験することにより、食への関心を高める。</li> <li>○歯をみがく習慣を身につける。</li> </ul>



ライフステージ別の取組み	この時期のポイント
<p><b>青年期（15歳～24歳）</b></p> <p>体の発達がほぼ完了し、いろいろな生活習慣を自分で整えることができるようになります。</p> <p>食に関する知識や経験を深め、生活に合わせて自分の食生活を自分で管理できるようになります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や友人等と一緒に食べることの楽しさを味わう。</li> <li>○朝、昼、夕に規則正しく、よくかんで食事をする習慣を身につける。</li> <li>○食生活と健康について学び、バランスのとれた食事について考える。</li> <li>○生活のリズムに合わせて、自分の食事の内容や量を調節する。</li> </ul>
<p><b>壮年期（25歳～44歳）</b></p> <p>心身ともに充実し、職場や地域社会で活発に活動します。</p> <p>食を楽しみながら、食生活の改善を図るとともに、家庭において子どもたちの食生活習慣の形成や食に関する基礎的な知識の習得等を行います。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族・友人等と一緒に食べることの楽しさを味わう。</li> <li>○生活のリズムに合わせて、自分の食事の内容や量を調節する。</li> <li>○栄養の摂取と生活習慣病等との関連を理解し、食生活を改善する力を養う。</li> <li>○旬の食材や季節に応じた器を使った料理等に親しみ、行事食や郷土料理をつくる。</li> <li>○食品の表示についての知識をもち、食品の選択に活用する。</li> <li>○食の安全や食品衛生に関する知識をもち、食中毒等食品による危害を防止する。</li> <li>○食品、エネルギー、水等のむだを減らし環境に優しい食生活を実践する。</li> <li>○かかりつけ医師や歯科医師をもち、定期的に健康診断を受ける等健康管理をして、生活習慣病や歯周病の予防を心がける。</li> </ul>

ライフステージ別の取組み	この時期のポイント
<p><b>中年期（45歳～64歳）</b></p> <p>しだいに体の機能が低下し、健康に対する意識が高まります。</p> <p>食を楽しみながら、健康状態や活動の過程に合わせて食事の内容を見直し、生活習慣病を予防するとともに、歯の健康の維持を図ります。</p> <p>子どもの自立や退職等により、生活が変化します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食品の表示についての知識をもち、食品の選択に活用する。</li> <li>○食の安全や食品衛生に関する知識をもち、食中毒等食品による危害を防止する。</li> <li>○食品、エネルギー、水等のむだを減らし環境に優しい食生活を実践する。</li> <li>○「食事バランスガイド」等を参考にして食生活の改善に心がける。</li> <li>○旬の食材や季節に応じた器を使った料理等に親しむ。</li> <li>○健全な食生活や食文化等を次世代に伝えるように努める。</li> <li>○かかりつけ医師や歯科医師をもち、定期的に健康診断を受ける等健康管理をして、生活習慣病や歯周病の予防を心がける。</li> </ul>
<p><b>高年期（65歳～）</b></p> <p>世帯状況の変化により、生活が変わります。</p> <p>家族や友人等と一緒に食を楽しみ、食文化の継承等に努めます。</p> <p>身体機能の維持向上に努めます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族・友人等と一緒に食べることの楽しさを味わう。</li> <li>○「食事バランスガイド」等を参考にして食生活の改善に心がける。</li> <li>○旬の食材や季節に応じた器を使った料理等に親しむ。</li> <li>○健全な食生活や食文化等を次世代に伝えるように努める。</li> <li>○かかりつけ医師や歯科医師をもち、定期的に健康診断を受ける等健康管理をして、生活習慣病や歯周病の予防を心がける。</li> </ul>

メタボリックシンドロームを予防改善しよう

	指標	対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	目標値根拠	基礎データ
健康指標	高血圧の改善(収縮期血圧の平均値の低下)	市民	男性 131.2mmHg (平成23年度)	129mmHg未満	国は、「第5次循環器疾患基礎調査」における50-59歳の平均値を目標値としているが、本市では目標値を下回っているため、40-49歳の平均値を目標値とした。	市特定健康診査
			女性 129.7mmHg (平成23年度)	122mmHg未満		
	脂質異常症の減少(LDLコレステロール160mg/dl以上の割合の減少)	市民	男性 9.4%(平成23年度)	7.7%未満	国の基準値に合わせた。	市特定健康診査
			女性 15.2%(平成23年度)			
	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	市民	メタボ該当男性 1,161人 (平成23年度)	870人 (現状値より25%減少)	国の基準値に合わせた。	市特定健康診査
			メタボ該当女性 681人 (平成23年度)	510人 (現状値より25%減少)		
			予備群男性 585人 (平成23年度)	438人 (現状値より25%減少)		
			予備群女性 265人 (平成23年度)	198人 (現状値より25%減少)		
	BMI25以上の肥満の市民の減少	市民	全体 18.1%	13%以下	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	市民アンケート
	血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少(HbA1cがJDS値8.0%(NGSP値8.4%)以上の者の割合の減少)	市民	男性 1.6%(平成23年度)	1.0%	国の基準値に合わせた。	市特定健康診査
女性 0.7%(平成23年度)			0.6%	国の基準値より低いため、現状値を維持、低下を目標値とした。		

指標	対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	目標値根拠	基礎データ
メタボリックシンドロームという言葉も内容も知っている市民の増加	市民	全体 48.2%	100%	1次計画と同様の目標値に設定した。	市民アンケート
特定健診受診率の向上	市民	41.3%(平成23年度)	60%以上※1	第2次国保特定健診等実施計画に合わせて設定した。	市特定健康診査
特定保健指導実施率の向上	市民	35.5%(平成23年度)	60%以上※1		
適正体重の認識と体重コントロールを実践する市民の増加	市民	全体 52.6%	59%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	市民アンケート
		男性 50.0%	55%以上		
		女性 54.4%	63%以上		
1日3回食事をとる市民の増加	市民	男性 85.1%	88%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	市民アンケート
		女性 91.5%	94%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
毎朝食事をとる市民の増加	市民	全体 85.0%	90%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	市民アンケート
		男性 81.6%	87%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
		女性 87.4%	93%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
自分にとって適切な食事内容・量を知っている市民の増加	市民	全体 58.3%	62%以上	目標値を大きく下回り、1次計画の基準値よりも下回っているため、1次計画の基準値を目標値に設定した。	市民アンケート
		男性 56.3%	61%以上		
		女性 59.7%	63%以上		
節度のある適度な飲酒量を知っている市民の増加	市民	全体 43.0%	100%	1次計画と同様の目標値に設定した。	市民アンケート
児童生活習慣病予防教室の参加率の向上	市民	10.5%	14.7%以上	1次計画で目標値を上回り改善しており、中間評価からの伸び率から目標値を設定した。	庁内資料

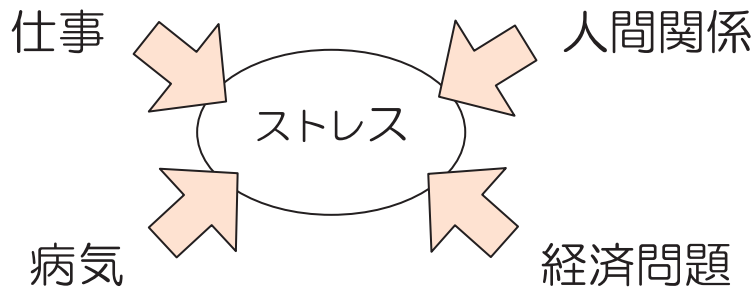
※1 中間評価時に目標値を再検討する

## こころの健康対策を重点課題にした理由

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるための大切な条件です。

本市の市民アンケート結果で改善がみられなかった内容に、「ストレス」「睡眠」「趣味」がありました。いずれもこころの健康を保つのに重要な内容です。

ストレス状況は、性別や年代にも違いがみられるため、個々に適したこころの健康対策が必要になります。



外からの外的刺激（ストレス）を受けると、精神面・心身面・行動面に様々な反応が生じます。



ストレス反応	
精神面	不安、いらいら、焦燥感、やる気・活力低下 等
身体面	不眠、食欲不振、頭痛、肩こり、便秘、下痢 等
行動面	飲酒量増加、喫煙量増加、仕事でのミスの増加 等

## ストレスの対処方法

①ストレスの原因を軽減・取り除く

⇒解決方法を選択、実行

②ストレスに対する捉え方を変える

⇒良い点を考える、距離をおく

③ストレスについて、周囲・専門機関に相談、助言を求める

⇒家族、友人、専門家等の協力、支援

④ストレスから逃避、気を紛らわせる

⇒好きなことをする

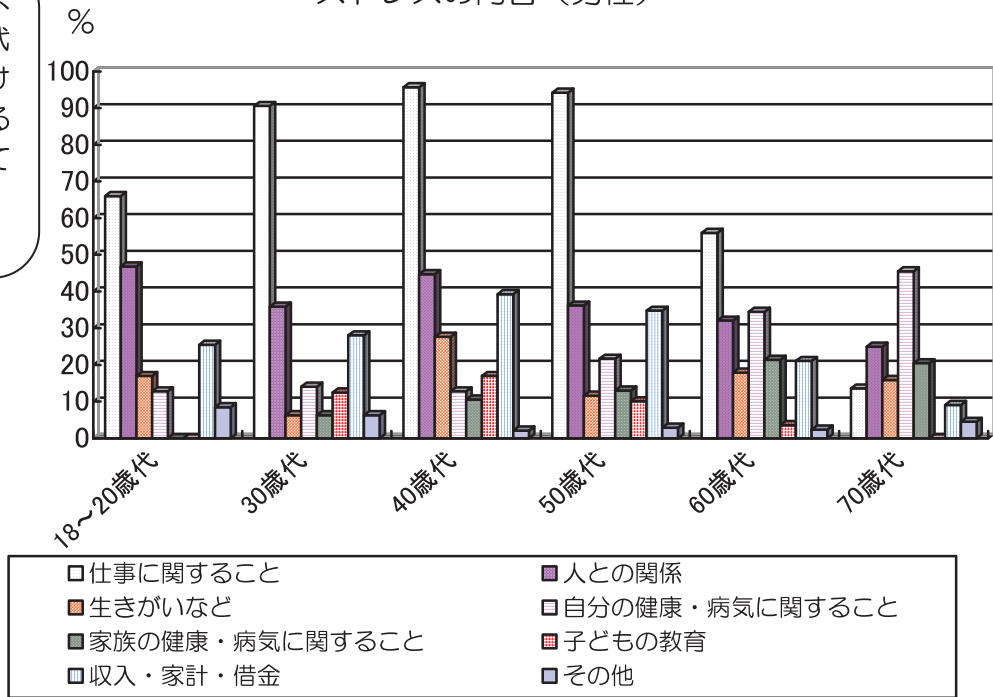
⑤ストレスから気持ちを落ち着かせてリラックスする

⇒音楽を聴く、体を動かす

《市民アンケート結果より》

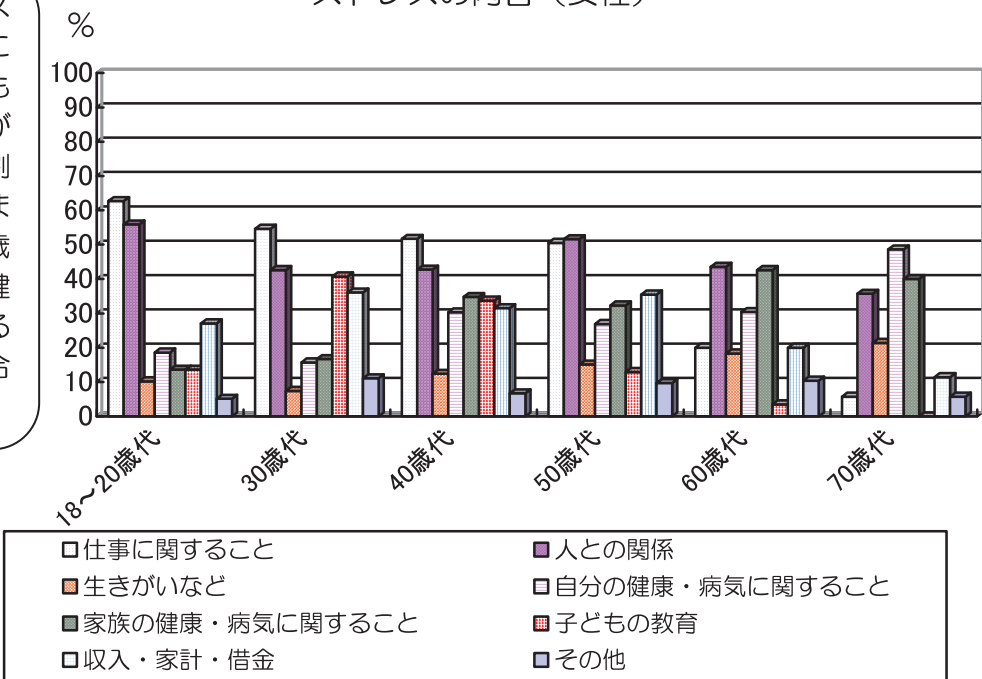
男性のストレスの内容は、20代から60代にかけて「仕事に関する事」が突出しています。

ストレスの内容（男性）



女性のストレスの内容は、多岐にわたり、中でも「人との関係」が平均的に高い割合になっています。また、40歳代以降「家族の健康・病気に関する事」が高い割合になっています。

ストレスの内容（女性）



ストレスを解消し、ストレスとうまくつき合っていくためには、個々に応じた対処方法を身につけ、十分な休養をとることが必要です。

### 3 重点課題②

#### こころの健康対策

前期重点取組み（平成 28 年度～平成 29 年度）

目標：ストレスに対する適切な対処方法を身につけよう

##### 《現 状》

- 「悩みがない高校生」は男女ともに減少し、悩みを抱える高校生が増加しています。
- 「ストレスをおおいに感じる市民」は、50 歳代男性で高い割合になっています。
- 「睡眠がじゅうぶんにとれている市民」は、40 歳代男性で低い割合となっています。
- 「趣味がある市民」は、20 歳代から 30 歳代にかけて減少がみられます。
- 瀬戸市の自殺率は、20.5（平成 23 年（人口 10 万対））となっています。

##### 《対 策》

- ◆市、医療機関、瀬戸保健所、教育関係機関、瀬戸市体育協会、瀬戸市健康づくり食生活改善協議会、瀬戸市保健推進員協議会、企業等の活動から、あらゆる機会にこころの健康についての正しい知識を普及します。
- ◆講演会「こころいきいきセミナー」等を開催し、こころの健康について考える機会をつくります。
- ◆関係機関との連携により、相談窓口の周知を図り、利用しやすい相談体制、支援体制を充実します。
- ◆相談窓口や自助グループ等の情報提供を積極的に行います。
- ◆ストレスに対する適切な対処方法を学ぶ機会を充実します。
- ◆人とのつながりを深めて地域での見守り体制をつくっていきます。

ストレスに対する適切な対処方法を身につけよう

指標	対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	目標値根拠	基礎データ
自殺者の減少	市民	20.5(平成23年(人口10万対))	19.4未満	自殺総合対策大綱に合わせた。	県資料
相談相手がいる生徒の増加	中学生	中間評価時の市民アンケートで現状値を把握し、目標値を設定する。			市民アンケート
	高校生				
ストレスをおおいに感じる市民の減少	市民	全体 23.2%	20%以下	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	市民アンケート
		男性 21.5%	16%以下	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
		女性 24.5%	23%以下	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
趣味がある市民の増加	市民	全体 69.0%	80%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	市民アンケート
		男性 72.6%	85%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	
		女性 66.4%	76%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。	

行動指標



指標	対象	現状値(平成24年度)	目標値(平成34年度)	目標値根拠	基礎データ	
行動指標 睡眠がじゅうぶんとれている、 または眠れる児童・生徒・市民 の増加	小学生	全体 80.9%	82%以上	1次計画で目標値を上回り改善しており、中間評価からの伸び率から目標値を設定した。	市民アンケート	
	中学生	男子 55.2%	65%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。		
		女子 47.3%	55%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。		
	高校生	男子 50.6%	55%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。		
		女子 45.4%	50%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。		
	市民	全体 47.1%	57%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。		
		男性 48.4%	62%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。		
		女性 46.1%	53%以上	1次計画で目標達成していないため、1次計画の目標値をそのまま設定した。		
	1日の労働時間が12時間以上の就労者の割合の減少	市民	5.8%	5.0%未満		国の基準値を元に目標値を設定した。

## 第5章 健康づくりを支援する各機関・地区組織等の取組み

### 1 瀬戸市健康づくり食生活改善協議会

事業名：「食事バランスガイド」の普及 ―私たちの健康は私たちの手で―

目 的	活力ある社会、健全な食生活、健康寿命を延ばすために、「食生活指針」を踏まえて「食事バランスガイド」の普及、生活習慣病の予防を目指し、実践活動に励みます。
目 標	<ul style="list-style-type: none"> <li>●少子化が進む社会、メタボリックシンドローム等生活習慣病の増加が予想される現状をしっかりと認識します。</li> <li>●一人一人が正しい食の知識を身につけて実践し、さらに家族、ご近所、地域の中で健康づくりの輪を広げていきます。</li> <li>●乳児から高齢者まで食育推進活動をします。</li> </ul>
内 容	★離乳食教室 ★生活習慣病予防のための料理教室 ★親子の食育教室 ★「男性の料理教室」 ★健康食「郷土の伝統食」 ★介護予防食
対 象	市民

### 2 瀬戸市保健推進員協議会

事業名：メタボリックシンドロームを予防改善しよう！

目 的	栄養・運動面の活動から「メタボリックシンドロームを予防改善しよう！」をメインテーマとして、各地区で健康づくり事業を推進していきます。
目 標	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の体の健康状態に気付いてもらえるような働きかけをしていきます。</li> <li>●メタボリックシンドロームを改善していくために栄養に関する事業や運動習慣に結びつけられる事業を実施します。</li> </ul>
内 容	★料理教室、栄養に関する教室開催 ★ウォーキング ★運動関連教室（体操教室、ヨガ教室、フラダンス等） ★ウォーキングマップの配布 ★健康チェック ★健康講座企画
対 象	市民

### 3 瀬戸市体育協会

事業名：みんなで楽しく健康づくり

目 的	子どもから高齢者まで、誰もが楽しくできる運動を行います。その中で、仲間をつくり運動習慣を身につけ生活習慣病の予防・改善を目指します。
目 標	<ul style="list-style-type: none"> <li>●市内各地で健康づくりを行います。</li> <li>●運動を通して元気の輪を広げます。</li> <li>●健康づくりを生活習慣の中に取り入れて継続するようにします。</li> </ul>
内 容	<p>★音楽を使って楽しく健康体操を実施します。(ストレッチ、レクレーション、ボール等を使った筋力トレーニング、リズム体操、ウォーキング、ラジオ体操等)</p> <p>★年に1回 健康体操発表会を開催します。</p> <p>★年に1回 継続者への表彰を行います。</p>
対 象	市民

### 4 小・中学校

事業名：学校保健教育（小・中学校）

目 的	生涯を通じて、自らの健康を適切に管理し改善していくことができる児童生徒を育てます。
目 標	各学校の実情に合わせ、児童生徒の興味・関心等を高め、実践力を身につけさせるために、意図的・計画的に保健学習・保健指導を行います。
内 容	<p>★各学校の「学校保健年間計画」に基づき、重点目標を設定し、目標の具現化への取組みを実践します。</p> <p>      こころの健康、生活リズム、歯と口の健康、食生活、薬物・喫煙・飲酒、命・性に関する教育 等</p> <p>★実践的な理解が図れるよう問題解決的、体験的な学習を展開します。</p> <p>      小学校 第3・4学年 毎日の生活と健康、育ちゆく体とわたし</p> <p>          第5・6学年 けがの防止、こころの健康、病気の予防</p> <p>      中学校 第1学年 心身の機能の発達とこころの健康</p> <p>          第2学年 健康と環境、傷害の防止</p> <p>          第3学年 健康な生活と疾病の予防</p> <p>★瀬戸歯科医師会による歯科健口教室を実施します。</p>
対 象	児童・生徒

## 5 高等学校

事業名①：たばこの煙、知って守ろう大切な人

目 的	友人の影響やストレス等で、たばこへの興味が増し、喫煙習慣がつきやすい年齢であるので、今まで学習した知識が定着するような働きかけを根気よく繰り返します。知識が定着することにより、自分は喫煙しないという意志が育つことを目指します。
目 標	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 適当な時期にプリント等を発行し、知識啓発を行います。</li> <li>● 若い女性の喫煙者の減少を目指して、女性の喫煙を意識した内容を盛り込みます。</li> <li>● 喫煙による健康被害の知識を身につけ、将来も喫煙しない生活と喫煙のない社会づくりに貢献できるようにします。</li> </ul>
内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 保健だよりなどを利用して、喫煙が妊婦と胎児に及ぼす影響など生徒が危機感を持つ取組みを掲載します。</li> <li>★ 実施が可能であれば、友人に誘われても「嫌だ」と言えるスキル教育を実施します。</li> </ul>
対 象	各高等学校生徒

事業名②：素敵な笑顔もブラッシングから

目 的	歯に関する正しい知識を身につけ、自分で健康管理ができる生徒を育てます。 生涯を通して自分の歯で生活できるようにします。
目 標	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 卒業後も、年に 1 回は積極的に歯の健診を受けることができる知識の普及を目指します。</li> <li>● 日常の歯みがき習慣に加え、歯周疾患や歯垢を意識した手入れを呼びかけます。</li> </ul>
内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 歯科健診で異常がみつかった生徒は、必ず受診するように指導を実施します。</li> <li>★ う歯の多い者や、歯周疾患のある者について個別、または集団で保健指導を実施します。</li> <li>★ 可能であれば、食後のうがいやブラッシングの呼びかけを実施します。</li> </ul> <p>※ 各学校の実情に合わせて1つ、もしくは2つのテーマについて実施します。 内容の詳細については、各学校に任せます。</p>
対 象	各高等学校生徒

## 第6章 計画の策定及び推進体制

### 1 第2次いきいき瀬戸21 健康日本21 瀬戸市計画策定組織体制

#### 《いきいき瀬戸21 計画策定委員会》

- ・ 瀬戸旭医師会
- ・ 公立陶生病院
- ・ 瀬戸市自治連合会
- ・ 瀬戸市県立高等学校長会
- ・ 瀬戸市健康づくり食生活改善協議会
- ・ 瀬戸歯科医師会
- ・ 瀬戸旭長久手薬剤師会
- ・ 瀬戸市小中学校長会
- ・ 瀬戸市保健推進員協議会
- ・ 愛知県瀬戸保健所

#### 《所掌事務》

- (1) 「第2次計画」の策定に関すること
- (2) 「第2次計画」に関する調査・分析に関すること
- (3) その他、目的達成に必要な事項に関すること

## 2 いきいき瀬戸21計画策定委員会設置要綱

### (目的及び設置)

第1条 瀬戸市民が健康で生き生きと生活できる社会の実現をめざした「いきいき瀬戸21 健康日本21瀬戸市計画」を見直し、新たに第2次「いきいき瀬戸21 健康日本21瀬戸市計画」(以下「第2次計画」とする)を策定するため、いきいき瀬戸21計画策定委員会(以下「委員会」とする)を設置する。

### (組織)

第2条 委員会は、別表に掲げる委員で構成する。

2 委員会に委員長、副委員長を置き、これらは委員の互選により決定する。

3 委員の任期は、第1条で規定する第2次計画の策定に関する調査審議の終了までとする。

4 委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

### (所掌事務)

第3条 委員会の所掌事務は、次のとおりとする。

- (1)「第2次計画」の策定に関すること
- (2)「第2次計画」に関する調査・分析に関すること
- (3)その他、目的達成に必要な事項に関すること

### (委員会の運営)

第4条 委員会は、委員長が召集し、委員長がその議長となる。

2 委員長は、委員会を代表して会務を総理する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

### (意見の聴取)

第5条 委員会は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させ、その意見等を聴くことができる。

### (保健所との連携)

第6条 第2次計画策定にあたっては、瀬戸保健所との連携を図る。

### (庶務)

第7条 委員会の庶務は、健康福祉部健康課において処理する。

### (その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会に関して必要な事項は、委員長が定める。

### 附則

この要綱は、平成24年10月11日から施行する。

### 3 策定委員名簿

役職名	氏名	所 属 団 体
委員長	加藤 正仁	瀬戸旭医師会
副委員長	原 崇	瀬戸歯科医師会
委員	森田 敬一	公立陶生病院
委員	古川 信良	瀬戸旭長久手薬剤師会
委員	竹橋 義明	瀬戸市自治連合会
委員	水谷 まゆみ	瀬戸市小中学校長会（養護教諭）
委員	藤村 みどり	愛知県立高等学校長会（養護教諭）
委員	服部 富久美	瀬戸市保健推進員協議会
委員	水野 順子	瀬戸市健康づくり食生活改善協議会
委員	米井 ちさと	愛知県瀬戸保健所総務企画課

## 《いきいき瀬戸21計画推進委員会》

- ・瀬戸旭医師会
- ・公立陶生病院
- ・瀬戸市自治連合会
- ・瀬戸市社会福祉協議会
- ・瀬戸市小中学校PTA連絡協議会
- ・愛知県立高等学校長会（養護教諭）
- ・瀬戸市地域婦人団体連絡協議会
- ・瀬戸市保健推進員協議会
- ・愛知県瀬戸保健所
- ・瀬戸歯科医師会
- ・瀬戸旭長久手薬剤師会
- ・愛知県陶磁器工業協同組合
- ・瀬戸市民生委員児童委員協議会
- ・瀬戸市小中学校長会（養護教諭）
- ・瀬戸市体育協会
- ・瀬戸青年会議所
- ・瀬戸市健康づくり食生活改善協議会

### 《所掌事務》

- (1) 計画の進行管理に関する事
- (2) 計画の中間見直しに関する事
- (3) 計画の最終評価に関する事
- (4) その他、計画推進に関わる事



しょうがくせい みなさま  
小学生の皆様へ

あんけーとちようさ ねが  
アンケート調査のお願い

21せいき けんこう こころゆた せいかつ しゃかい しょうがくせい みな しょくじ き  
「21世紀を健康で心豊かに生活できる社会」にするために小学生の皆さんは、食事に気  
をつけたり、運動したり、元気よく過ごすことが大切です。

みな うち せいかつ しつもん  
そこで、皆さんの家での生活について質問します。

ばんごう まる もじ すうじ い  
あてはまる番号に○をつけたり、文字や数字を入れてください。

みな こた あんけーと たいせつ みな けんこう く  
皆さんに答えていただいた、このアンケートを大切にして、皆さんがいつまでも健康で暮ら  
せるように、お手伝いしていきます。

せ と し けんこうふくし ぶけんこうか  
平成24年4月 瀬戸市健康福祉部健康課

せいべつ おとこ おんな まる  
性別 1 男 2 女 (○をつける)

いち にち かい しょくじ まる  
1 1日に3回、食事をとりますか (○は1つ)

1 はい 2 いいえ

まいにち あさ た まる  
2 毎日、朝ごはんを食べますか (○は1つ)

1 はい 2 いいえ

いち かいじょう うち ひと しょくじ まる  
3 1日1回以上、お家の人と食事をとりますか (○は1つ)

1 はい 2 いいえ

た の なん まる  
4 よく食べるおやつや飲みものは何ですか (○はいくつでも)

かし (ポテチップスやチョコレート菓子、あめ、ガムなど) 2 くだもの

かしばん ぎゅうにゅう くだもの やさい じゅーす  
3 菓子パン 4 牛乳 5 果物や野菜のジュース

こーら すぽーつどりんく 7 お茶 8 その他 ( )

た  
9 食べない

うらへつづく

5 <sup>うんどう</sup>運動について<sup>おし</sup>教えてください<sup>まる</sup> (○は1つ)

- 1 <sup>まいにちうんどう</sup>毎日運動している
- 2 <sup>しゅう</sup>週に<sup>はんぶん</sup>半分くらいは<sup>うんどう</sup>運動している
- 3 していない

6 <sup>よる</sup>夜はよく<sup>ねむ</sup>眠れますか (○は1つ)

- 1 はい      2 いいえ

7 <sup>なんじ</sup>何時ごろ<sup>ね</sup>寝ますか

<sup>ご</sup>午後      <sup>じ</sup>時      <sup>ぶん</sup>分ごろ

8 1日どれくらい<sup>ね</sup>寝ますか

<sup>やく</sup>約      <sup>じかん</sup>時間

9 たばこは、<sup>びょうき</sup>病<sup>かんけい</sup>気と<sup>おも</sup>関係がある<sup>まる</sup>と思いますか(○は1つ)

- 1 はい      2 いいえ

10 1日何回、<sup>にちなんかい</sup>歯<sup>は</sup>磨き<sup>みが</sup>をしていますか (○は1つ)

- 1 <sup>かいじょう</sup>3回以上      2 <sup>かい</sup>2回      3 <sup>かい</sup>1回      4 していない

11 <sup>はんとしいな</sup>半年以内に、<sup>はいしゃ</sup>歯医者<sup>い</sup>に行きましたか (○は1つ)

- 1 はい      2 いいえ

<sup>しつもん</sup>質問はこれで<sup>お</sup>終わりです。<sup>きょうりやく</sup>ご協力ありがとうございました。

# 質問紙 中学生の皆様へ アンケート調査のお願い

「21世紀を健やかで心豊かに生活できる活力ある社会」にするためには、若い世代の皆様自身が、生活習慣を整え、生活習慣病（がん、糖尿病、心臓病、脳血管疾患など）を予防し、健康づくりに取り組まれることが重要になってきます。

瀬戸市においては、平成14年度にこうした皆様の健康づくりを支援することを目的に「健康日本21 瀬戸市計画」を策定し、平成19年度に中間評価を行いました。今回は最終評価です。その資料とするため、アンケート調査を実施することとなりました。この趣旨をご理解いただき、ご協力くださるようお願いいたします。なお、この調査は、統計的に処理をいたしますので、皆様にご迷惑をおかけすることは一切ありません。

平成24年4月 瀬戸市健康福祉部健康課

下記の各質問項目の該当する番号に直接○印でご記入ください。また、空白欄には、文字や数字を記入してください。記入後は、もれがないかご確認ください。

1 あなたの学年

1 1年生 2 2年生 3 3年生

2 あなたの性別

1 男 2 女

3 1日3回食事をとりますか（○は1つ）

1 毎日とる 2 1週間に3回以上とる 3 1週間に1～2回とる 4 とらない

4 朝ごはんをとりますか（○は1つ）

1 毎日とる 2 1週間に3回以上とる 3 1週間に1～2回とる 4 とらない

5 1日1食は家族と一緒に食事をとりますか（○は1つ）

1 毎日とる 2 1週間に3回以上とる 3 1週間に1～2回とる 4 とらない

6 よく食べるおやつや飲みものは何ですか（○はいくつでも）

1 市販の菓子（ポテチップスやチョコレート菓子、あめ、ガムなど） 2 果物 3 菓子パン  
4 牛乳 5 果物や野菜のジュース 6 コーラやスポーツドリンク  
7 お茶 8 その他( ) 9 食べない

7 ダイエットをしていますか（○は1つ）

1 はい 2 過去にしたことがある 3 していない

8 運動をする機会がありますか。（○はいくつでも）

1 授業や部活動で、運動している  
2 授業や部活動以外で、1週間に3回以上運動している  
3 授業や部活動以外で、1週間に1～2回運動している  
4 運動する機会はない

9 何か悩みがありますか（○は1つ）

1 はい 2 いいえ

10 勉強に集中できますか（○は1つ）

1 はい 2 いいえ 3 どちらでもない

裏面につづく

11 学校は楽しいですか (○は1つ) 1 はい 2 いいえ 3 どちらでもない

12 睡眠は十分にとれていますか (○は1つ) 1 はい 2 いいえ 3 どちらでもない

13 就寝時間は何時頃ですか 午前・午後 時 分頃

14 起床時間は何時頃ですか 午前 時 分頃

15 平均睡眠時間はどれくらいですか 約 時間

16 たばこが影響する病気は何だと思えますか (○はいくつでも)

1 がん	2 心臓病	3 ぜんそく	4 気管支炎	5 歯周病
6 妊娠に関連した異常	7 脳血管の病気	8 その他 ( )		
9 わからない	10 病気とは関係ないと思う			

17 お酒の飲みすぎが影響する病気は何だと思えますか (○はいくつでも)

1 肝臓病	2 心臓病	3 がん	4 脳血管の病気
5 その他 ( )	6 わからない	7 病気とは関係ないと思う	

18 1日何回、歯磨きをしていますか (○は1つ)

1 3回以上	2 2回	3 1回	4 していない
--------	------	------	---------

19 半年以内に、歯医者に行きましたか (○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

1 はい と回答した人だけにお聞きします。

どのような目的でいきましたか (○はいくつでも)

1 むし歯の治療	2 フッ素塗布	3 健診	4 その他 ( )
----------	---------	------	-----------

20 あなたは健康だと思えますか (○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。



10 勉強に集中できますか (○は1つ)

1 はい 2 いいえ

11 学校は楽しいですか (○は1つ)

1 はい 2 いいえ

12 睡眠は十分にとれていると感じますか (○は1つ)

1 はい 2 いいえ

13 就寝時間は何時頃ですか

午前・午後 時 分頃

14 起床時間は何時頃ですか

午前 時 分頃

15 平均睡眠時間はどれくらいですか

約 時間

16 たばこが影響する病気は何だと思えますか (○はいくつでも)

1 がん 2 心臓病 3 ぜんそく 4 気管支炎 5 歯周病  
6 妊娠に関連した異常 7 脳血管の病気 8 その他 ( )  
9 わからない 10 病気とは関係ないと思う

17 お酒の飲みすぎが影響する病気は何だと思えますか (○はいくつでも)

1 肝臓病 2 心臓病 3 がん 4 脳血管の病気  
5 その他 ( ) 6 わからない 7 病気とは関係ないと思う

18 1日何回、歯磨きをしていますか (○は1つ)

1 3回以上 2 2回 3 1回 4 しない

19 半年以内に、歯医者に行きましたか (○は1つ)

1 はい 2 いいえ



はい と答えた方にお聞きします。

どのような目的で行きましたか (○はいくつでも)

1 むし歯の治療 2 フッ素塗布 3 健診 4 歯の掃除  
5 その他 ( ) 6 わからない

20 あなたは健康だと思えますか (○は1つ)

1 はい 2 いいえ

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

## <市民用>

まず、あなたご自身のことについてお尋ねします。これは市民の皆様のどのような方が、どのようなお考えをお持ちになっているかを統計的に分析するためのものです。

【性別】

1 男性

2 女性

【年齢】 あなたの年齢は満でいくつですか。

満

歳

【身長】

【体重】

cm

kg

【職業】 あなたの主なご職業は何ですか。

1 自営業

2 勤め人

3 パート・アルバイト・フリーター

4 家事専業

5 学生

6 無職

7 その他 ( )

<【職業】で、1~3 と回答した方にお尋ねします>

夜勤がありますか。

1 あり

2 なし

<【職業】で、1~3 と回答した方にお尋ねします>

労働時間は何時間位ですか。

1 日約

時間

つぎの設問の該当する番号に、○印又は文字、数字をご記入ください。

問1 あなたは、「健康」ということはどのようなことだと思いますか。(○印はいくつでも)

1 病気や障害がない

2 気持ちがいいききしている

3 病気や障害があっても、日常生活や仕事に支障がない

4 社会に貢献している

5 ゆとりをもって物事にあたる

6 その他 ( )

問2 あなたは、今までに次のような病気にかかったことがありますか。

(現在治療中のものも含めて、○印はいくつでも)

1 高血圧

2 胃・十二指腸かいよう

3 高脂血症

4 がん

5 糖尿病

6 脳卒中(脳梗塞・脳出血)

7 肝臓病

8 狭心症・心筋梗塞

9 歯周病

10 ない

11 その他 ( )

問3 あなたは、生活習慣病(がん、脳卒中、心臓病、糖尿病、高血圧、歯周病など食生活や運動などの生活習慣が病気の発症に深く関与する病気)という言葉を知っていますか。(○印は1つ)

1 言葉も内容も知っている

2 言葉だけ知っている

3 知らない

問4 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は以下にある参考の内容を言いますが、あなたはこのことを知っていますか。(○印は1つ)

- |               |             |        |
|---------------|-------------|--------|
| 1 言葉も内容も知っている | 2 言葉だけ知っている | 3 知らない |
|---------------|-------------|--------|

<参考：メタボリックシンドロームと判断される値>

- ①へその高さの腹囲が、男性 85cm 以上、女性 90cm 以上  
かつ、②～④のうち 2 個以上該当する場合。  
②中性脂肪が 150mg/dl 以上、HDL コレステロールが 40mg/dl 未満 のいずれかまたは両方  
③上の血圧が 130mmHg 以上、下の血圧が 85mmHg 以上 のいずれかまたは両方  
④空腹時血糖が 110mg/dl 以上

問5 生活習慣病予防のために、健康的な生活習慣に改めたいと思いますか。(○印は1つ)

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| 1 すでに改めている      | 2 改めたいと思う   |
| 3 改めたいと思ってもできない | 4 改める気持ちはない |

<問5で 4 改める気持ちはない と回答された方にお尋ねします>

問5-1 その理由は何ですか。

( )

問6 あなたは、過去1年間に健康診断(がん検診などを含む)を受けましたか。(○印は1つ)

- |       |          |
|-------|----------|
| 1 受けた | 2 受けなかった |
|-------|----------|

<問6で 2 受けなかった と答えた方にお尋ねします>

問6-1 その理由は何ですか。(○印はいくつでも)

- |                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| 1 仕事や家事が忙しいから     | 2 必要ないと思ったから           |
| 3 自己負担が高いから       | 4 受けようとしたが、期間が終わっていたから |
| 5 行くのが面倒だから       | 6 病気がわかるのが怖いから         |
| 7 曜日や時間が合わないから    | 8 受け方がわかりにくいから         |
| 9 他の機会に受けたから      | 10 定期的に病院に通っているから      |
| 11 体調の関係で受けられないから | 12 特に理由はない             |
| 13 その他( )         |                        |

問7 あなたは、朝食を食べますか。(○印は1つ)

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1 ほとんど毎日食べる | 2 週4～5日食べる |
| 3 週2～3日食べる  | 4 ほとんど食べない |

問8 あなたは、間食(おやつ)をしますか。(○印は1つ)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1 ほぼ毎日間食する   | 2 週に4～5回間食する |
| 3 週に2～3回間食する | 4 ほとんど間食しない  |

問9 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。(○印は1つ)

- |         |         |
|---------|---------|
| 1 知っている | 2 わからない |
|---------|---------|



問10 あなたは、自分の適性体重を認識し、体重コントロールをしていますか。(○印は1つ)

1 している	2 していない
--------	---------

問11 あなたは、朝・昼・晩と1日に3回食事をとっていますか。(○印は1つ)

1 とっている	2 とっていない
---------	----------

問12 あなたは、外食をしますか。(○印は1つ)

1 毎日外食する	2 週に4~5回外食する	3 週に2~3回外食する
4 週に1回外食する	5 月に数回外食する	6 外食しない

問13 あなたは、外食や食品を購入する時、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。(○印は1つ)

1 参考にしている	2 参考にするときもある	3 参考にしていない
-----------	--------------	------------

問14 あなたは、仕事以外の場で、日ごろから健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしていますか。(○印は1つ)

1 運動している	2 運動していない	3 わからない
----------	-----------	---------

問15 あなたは、1日どのくらい歩きますか。(○印は1つ)

1 30分未満	2 30分以上60分未満	3 60分以上90分未満	4 90分以上
---------	--------------	--------------	---------

問16 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。(○印は1つ)

1 1年以上続けている	2 1年にはならないが続けている
3 該当する運動は実施していない	

問17 あなたは、最近1ヶ月間にストレスを感じていますか。(○印は1つ)

1 おおいに感じる⇒問17-1へ	2 多少感じる⇒問17-1へ
3 あまり感じない	4 まったく感じない

< 問17で、1または2 ストレスを感じると回答した方にお尋ねします。 >

問17-1 ストレスの具体的な内容は何ですか。(○印はいくつでも)

1 仕事に関すること	2 人との関係
3 生きがいなど	4 自分の健康・病気に関すること
5 家族の健康・病気に関すること	6 子どもの教育
7 収入・家計・借金	8 その他( )

問18 あなたの睡眠時間は十分だと思いますか。(○印は1つ)

- |          |          |        |         |
|----------|----------|--------|---------|
| 1 十分だと思う | 2 やや足りない | 3 足りない | 4 わからない |
|----------|----------|--------|---------|

問19 あなたの睡眠時間は、平均(最近1か月間)して何時間くらいですか。

また、普段は何時頃に寝ますか。(具体的に)

睡眠時間 約  時間 寝る時間

午後	時頃
----	----

午前	時頃
----	----

問20 あなたは、睡眠について次のようなことがありますか。(○印はいくつでも)

- |                                |            |            |
|--------------------------------|------------|------------|
| 1 寝つきが悪い                       | 2 夜中に目がさめる | 3 朝早く目がさめる |
| 4 睡眠薬、精神安定剤などの睡眠補助品やアルコールを使用する |            |            |
| 5 特別なことはない                     | 6 その他( )   |            |

問21 あなたは、趣味がありますか。(○印は1つ)

- |      |      |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

問22 あなたは、たばこを吸いますか。(○印は1つ)

- |             |                           |
|-------------|---------------------------|
| 1 吸う→1日( )本 | 2 以前は吸っていたが、やめた→( )年前にやめた |
| 3 吸わない      |                           |

問23 次の病気のうち、たばこが影響すると知っているものはどれですか。(○印はいくつでも)

- |             |       |         |
|-------------|-------|---------|
| 1 肺がん       | 2 ぜん息 | 3 気管支炎  |
| 4 心臓病       | 5 脳卒中 | 6 胃かいよう |
| 7 妊娠に関連した異常 | 8 歯周病 |         |

問24 あなたは、お酒をどのくらいの割合で飲みますか。(○印は1つ)

- |           |               |           |           |  |  |
|-----------|---------------|-----------|-----------|--|--|
| 1 飲まない    | 2 以前飲んでしたがやめた |           |           |  |  |
| 3 毎日飲む    | 4 週5~6回飲む     | 5 週2~3回飲む | 6 週1~2回飲む |  |  |
| 7 月1~2回飲む |               |           |           |  |  |

<問24で、3~7 お酒を飲むと回答した方にお尋ねします>

問24-1 お酒を飲む量は1日にどのくらいですか。(具体的に)

日本酒に換算して  合 程度(問25の表を参照)

問 25 「節度ある適度な飲酒量」は、1 日平均純アルコールで約 20g(ビール中瓶 1 本程度)ですが、あなたはこのことを知っていますか。(○印は 1 つ)

1 知っている

2 知らない

<参考：1 日平均純アルコールで約 20g のお酒への換算の目安>

お酒の種類	日本酒	ビール	ウイスキー・ブランデー	焼酎	ワイン
換算量	1 合 180ml	中瓶 1 本程度	ダブル 60ml	0.5 合 90ml	2 杯 240ml

問 26 あなたは、歯や口について次の症状がありますか。(○印はいくつでも)

1 歯ぐきがはれることがある

2 歯がしみることがある

3 歯ぐきから血が出る

4 口臭が気になる

5 その他( )

問 27 あなたは、歯の健康管理として、どのようなことをしていますか。(○印はいくつでも)

1 歯みがきを 1 日 2 回以上する

2 自分の歯ブラシがある

3 かかりつけの歯医者がある

4 フッ素入りの歯磨剤等を使用している

5 デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用している

6 歯の治療は早めに受けるようにしている

7 定期的に歯科の健康診査を受ける

8 何もしていない

問 28 あなたは、この 1 年間に歯科医院に行きましたか。(○印は 1 つ)

1 行った⇒問 28-1 へ

2 行かなかった

<問 28 で、1 歯科医院に行ったと回答した方にお尋ねします>

問 28-1 どのようなことで行きましたか。(○印はいくつでも)

1 むし歯や歯周病の治療

2 歯科の健康診査

3 歯石の除去

4 歯の掃除

5 矯正・義歯の作成や調整

6 その他( )

問 29 あなたは、8020(ハチマルニイマル)運動を知っていますか。(○印は 1 つ)

1 知っている

2 知らない

質問は以上です。

ご協力いただきありがとうございました。

同封の封筒に入れて、5月31日までにご返送ください。

## アンケートの回答者

### ●小学生

	男子	女子	無回答	計
4年生	120 49.4%	117 48.1%	6 2.5%	243 100%
5年生	112 48.7%	116 50.4%	2 0.9%	230 100%
6年生	126 50.4%	120 48.0%	4 1.6%	250 100%
計	358 49.5%	353 48.8%	12 1.7%	723 100%

### ●中学生

	男子	女子	無回答	計
1年生	132 53.9%	112 45.7%	1 0.4%	245 100%
2年生	134 56.3%	103 43.3%	1 0.4%	238 100%
3年生	111 49.6%	113 50.4%	0 0.0%	224 100%
計	377 53.3%	328 46.4%	2 0.3%	707 100%

### ●高校生

	男子	女子	無回答	計
1年生	155 48.9%	161 50.8%	1 0.3%	317 100%
2年生	119 38.8%	188 61.2%	0 0.0%	307 100%
3年生	151 48.1%	162 51.6%	1 0.3%	314 100%
計	425 45.3%	511 54.5%	2 0.2%	938 100%

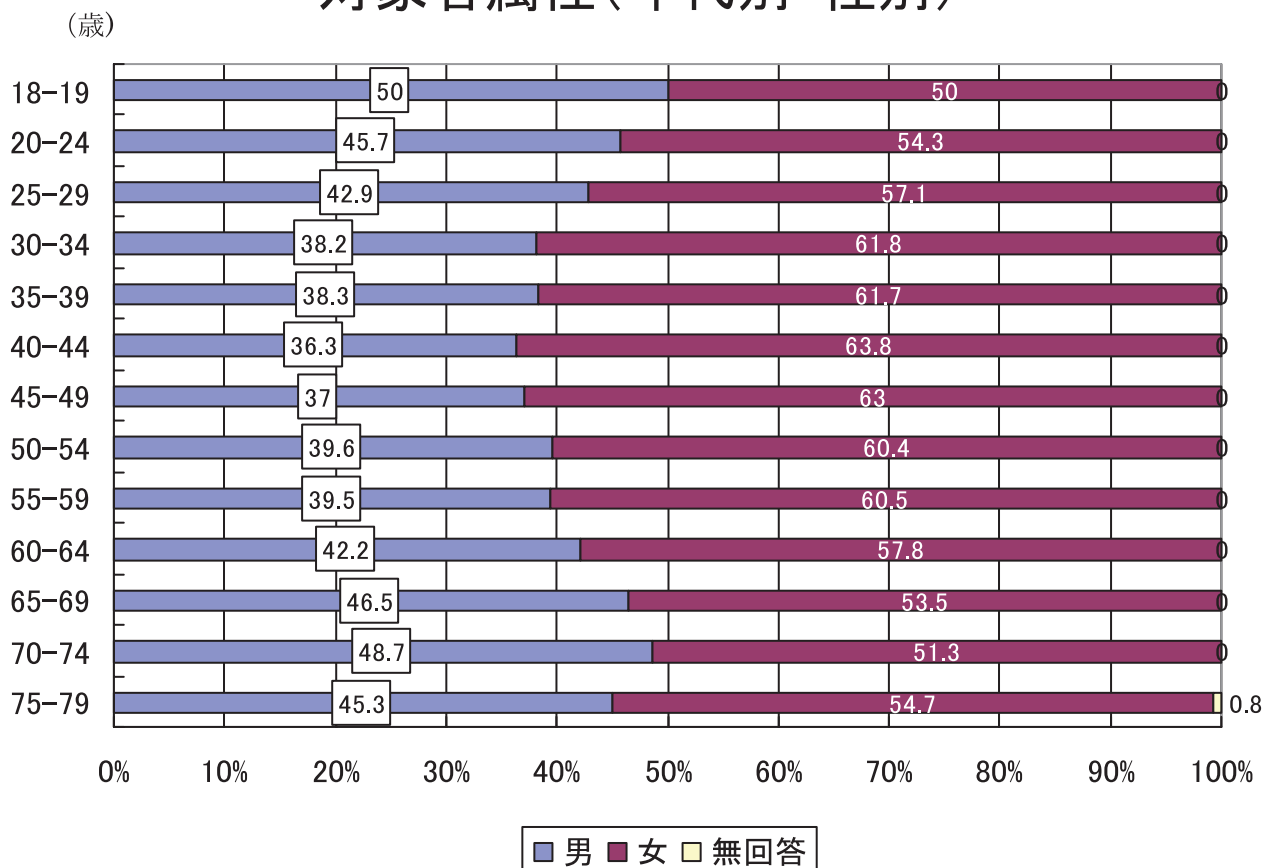
### ●一般市民

男性	女性	無回答	計
572 42.3%	779 57.6%	1 0.1%	1,352 100%

性別年齢階級別対象者属性

年齢階級	男		女		無回答		合計		全体から みた割合
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
18-19	10	50.0	10	50.0	0	0.0	20	100	1.5
20-24	21	45.7	25	54.3	0	0.0	46	100	3.4
25-29	27	42.9	36	57.1	0	0.0	63	100	4.7
30-34	34	38.2	55	61.8	0	0.0	89	100	6.6
35-39	44	38.3	71	61.7	0	0.0	115	100	8.5
40-44	29	36.3	51	63.8	0	0.0	80	100	5.9
45-49	34	37.0	58	63.0	0	0.0	92	100	6.8
50-54	36	39.6	55	60.4	0	0.0	91	100	6.7
55-59	47	39.5	72	60.5	0	0.0	119	100	8.8
60-64	79	42.2	108	57.8	0	0.0	187	100	13.8
65-69	80	46.5	92	53.5	0	0.0	172	100	12.7
70-74	77	48.7	81	51.3	0	0.0	158	100	11.7
75-79	53	44.9	64	54.2	1	0.8	118	100	8.7
無回答	1	50.0	1	50.0	0	0.0	2	100	0.1
計	572	42.3	779	57.6	1	0.1	1,352	100	100.0

対象者属性(年代別・性別)



# 用語の説明

## ●LDL コレステロール

「悪玉コレステロール」と呼ばれ、活性酵素と結びついて血栓（血のかたまり）をつくったり、血管に入り込んで動脈硬化を引き起こしたりする原因となります。

## ●エンパワメント

住民が持っている力を十分に発揮し、物理的・社会的な生活条件を変えていく力。

## ●介護予防事業

要支援・要介護に陥るリスクの高い高齢者を対象にした二次予防事業と、活動的な状態にある高齢者を対象として、できるだけ長く生きがいを持ち地域で自立した生活を送ることができるようにすることを支援する一次予防事業で構成されています。

## ●基本チェックリスト

市区町村が実施する介護予防事業においては、65歳以上の要介護認定で非該当（自立）の人や要介護認定を受けていない人で、介護が必要になる可能性があるとして予想される人に対して、「基本チェックリスト」による判定を行います。判定結果で必要と判断された対象者には、介護予防事業への参加案内が行われます。この基本チェックリストは、厚生労働省のガイドラインに基づき、介護の原因となりやすい生活機能低下の危険性がないかどうか、という視点で運動、口腔、栄養、物忘れ、うつ症状、閉じこもり等の25項目の質問項目が掲載されています。

## ●健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

## ●健康格差

地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差。

## ●合計特殊出生率

15歳から49歳までの女性の年齢別出生率を合計したものであり、1人の女性が仮にその年次の年齢別出生率で一生の間に生むとした時の子ども数を表したものです。2.08を下回ると将来人口が減少するとされています。

## ●COPD

慢性閉塞性肺疾患。従来、肺気腫、慢性気管支炎と呼ばれていた疾患です。肺気腫、慢性気管支炎を含むCOPDになると正常な呼吸が困難になりせき、たん、息切れなどの症状がみられるようになります。

（Chronic：慢性 Obstructive：閉塞性 Pulmonary：肺 Disease：疾患）

## ●脂質異常症

血液に含まれる脂質（コレステロールと中性脂肪）が過剰又は不足している状態を言います。

狭心症、心筋梗塞、脳梗塞等につながる動脈硬化のおそれがあります。

血液検査の次の検査値が一つでもあてはまる場合です。

高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール 140mg/dL 以上
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール 40mg/dL 未満
高中性脂肪血症	中性脂肪 150mg/dL 以上

## ●出生率

人口に対する出生数の割合。通常、人口千人当たりにおける出生数を指します。これは普通出生率または粗出生率（crude birth rate、CBR）と呼ばれています。

## ●生活習慣病

食生活や運動習慣、休養や喫煙、飲酒などの生活習慣が、病気の発症や進行に関与している疾患のこと。

## ●節度ある適度な飲酒量

お酒に含まれているエタノール（アルコール）量でいうと、1日 20g です。お酒の種類によってエタノール濃度は異なるので、お酒そのものの適量はそれぞれの種類で変わります。日本酒なら1合（180ml）、ウイスキーならダブル1杯（60ml）、ビールなら中びん1本（500ml）、焼酎なら半合（90ml）となります。

## ●セルフケア能力

健康管理を自分自身で行う能力のことです。自らが自立的に生命や健康生活を守ろうとする意志とその技法をもつことです。

## ●地域包括支援センター

高齢者への総合的な生活支援の窓口となる地域機関。市町村または市町村から委託された法人が運営し、主任介護支援専門員・保健師・社会福祉士が必ず配置されます。介護予防の拠点として、高齢者本人や家族からの相談に対応し、介護、福祉、医療、虐待防止など必要な支援が継続的に提供されるように調整します。

## ●低出生体重児

出生時の体重が2,500g未満の新生児のこと。

## ●特定健診（特定健康診査）

厚生労働省により、平成20年4月から実施が義務付けられた、内臓脂肪型肥満に着目した健康診査です。特定健診の対象者は、実施年度中に40歳～74歳になる者で、健康保険に加入している人が対象となります。（妊婦と厚生労働大臣が定める一部のものを除く）

## ●特定保健指導

特定健診の結果、腹囲が85cm以上（男性）・90cm以上（女性）の者、または腹囲が85cm未満（男性）・90cm未満（女性）の者でBMIが25以上の者のうち、血糖（空腹時血糖が100mg/dl以上、HbA1cが5.2%以上）・脂質（中性脂肪150mg/dl以上、HDLコレステロール40mg/dl未満）・血圧（収縮期130mmHg、拡張期85mmHg以上）に該当する者を対象に行われます。（すでに治療中で服薬している者は除く）

指導の方法は、厚生労働省が定める方法により、医師、保健師、栄養管理士又は、食生活改善指導若しくは運動指導に関する専門的知識及び技術を有すると認められる者が生活習慣の改善のための取組みに関わる動機付けに関する支援を行います。

## ●年少人口

0～14歳までの人口のこと。

## ●脳卒中

国際疾病傷害死因分類における「脳血管疾患」のことで次のものがあります。

○脳出血 ○くも膜下出血 ○脳血栓 ○脳梗塞 ○脳塞栓 ○高血圧性脳症



## ●8020運動

1989年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

## ●肥満傾向（児童）

肥満度（過体重度）による肥満の状況。

肥満度＝（実測体重 kg－身長別標準体重 kg）÷身長別標準体重 kg×100%

【判定基準】

－20%以下・・・・・・・・・・瘦身傾向

－19%以上20%未満・・・・標準

＋20%以上・・・・・・・・・・肥満傾向

## ●標準化死亡比（SMR）

高齢化の程度などにより年齢構成が異なる集団の死亡率を比較する方法の一つ。

通常何年か分の死亡数をまとめて標準となる集団の死亡比を100として比較します。

## ●BMI（Body Math Index）

体格指数のこと。体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））で算出される体格の指標で、疫学的に調査研究した結果BMI22において最も有病率が低くなることがわかっています。BMI値の判定基準は一般的には、18.5未満で「やせ」、18.5以上25未満で「標準」、25以上30未満で「肥満」、30以上で「高度肥満」と判定されます。

## ●HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）

過去1～2ヶ月の血糖値の状態がわかる値です。

## ●HbA1c（NGSP値）

平成24年4月1日から使用されるHbA1cの国際基準値。これまで使用していたJDS値より0.4%高くなります。基準値は6.2%未満です。

## ●HbA1c（JDS値）

平成24年3月まで（特定健診については平成24年度まで）使われていた検査値。基準値は5.8%未満です。

## ●ヘルスプロモーション（WHOが提唱）

人々が自ら健康をコントロールし、改善することができるようにすること。

ヘルスプロモーションの2本の柱

☆住民個人が健康をコントロールする能力を備えるようにすること。

☆住民個人を取り巻く環境を健康に資するように改善すること。

## ●メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、糖尿病、脂質異常症等を重複して発症している状態を言います。それぞれの診断値が大きく超えていなくても、重複度が高いと心筋梗塞や脳卒中になる可能性が高くなります。40歳以上の日本人男性の4人に1人が該当するとの調査データもあり、食事や運動、禁煙といった生活習慣を変えることで改善します。

## ●有病率

ある時点における、ある人口中である疾病をもつ人がどのくらいいるかを率として示した指標で、その人口の健康状態あるいはそれを取り囲む諸環境の質的状况を写しだすものです。



## ●ライフステージ

年齢ともなって変化する生活段階のこと。年代別の生活状況。人間の一生において節目となる出来事（出生、入学、卒業、就職、結婚、出産、子育て、退職等）によって生活環境が変わることやこれに着目した考え方のことを言います。

## ●罹患率

発生率ともいいます。一定の期間内に集団に新たに生じた疾病の症例数を割合として示すもの。罹患率は有害因子への暴露、あるいは予防対策によって疾病の発生に影響があるかどうかを調べることができます。

## ●老年人口

65歳以上の人口のこと。7%を超えると高齢化社会、14%を超えると高齢社会、21%を超えると超高齢社会と言います。

## ●ロコモティブシンドローム (locomotive syndrome)

運動器症候群。通称ロコモ。運動器官の障害によって日常生活で人や道具の助けが必要な状態、またその一歩手前の状態。運動器官とは、筋肉、関節、骨等人が移動するために使う器官のこと。筋力が低下したり、関節に疾患を持っていたり、骨粗鬆症等で骨がもろくなっていたりすると運動機能が低下し、日常生活に支障が出てしまいます。

第2次いきいき瀬戸21 健康日本21瀬戸市計画

平成25年4月発行

発行 瀬戸市健康福祉部健康課

〒489-0919 瀬戸市川端町1丁目31番地

瀬戸市福祉保健センター

電話：0561-85-5511 FAX：0561-85-5120

E-mail kenko@city.seto.lg.jp