

第4章

市民のための健康づくり

1 栄養・食生活 歯と口腔の健康

食事をとることは、人間が生きていくうえでの基本的要素のひとつです。一人ひとりが生涯にわたって、健康で豊かな生活を送るためには、栄養バランスのよい食事を継続していくことが大切です。

食やライフスタイルの多様化が進み、栄養バランスのかたよりの不規則な食習慣の人が増えているため、生活習慣病の予防や健康状態を維持・改善するような取り組みと支援が必要です。

また、歯と口腔の健康は、全身の健康の保持増進に関連し、口から食べる喜びや楽しみ等を通じ、栄養・食生活の分野と一体的な取り組みが必要です。

【重点目標】

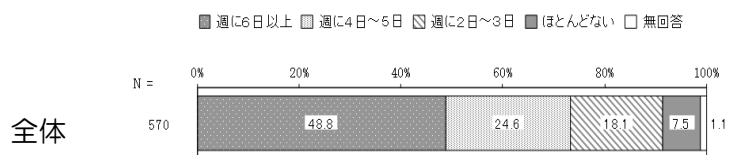
1日3食、栄養バランスのとれた食事にしよう。一生、自分の歯でおいしく食べよう。

【現状と課題】

・栄養バランスの偏った食事内容や食べ過ぎは、メタリックシンドロームや生活習慣病などにつながるリスクが高くなります。平

成 30 年あやせ健康・食育プラン21 アンケート調査では、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが「週に2日～3日」、「ほとんどない」の割合が25.6%（前回調査時:17.3%）と増加しています。健康づくりの基本であるバランスのよい食事のさらなる周知啓発の取り組みが必要です。

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある人の割合



【行動目標】

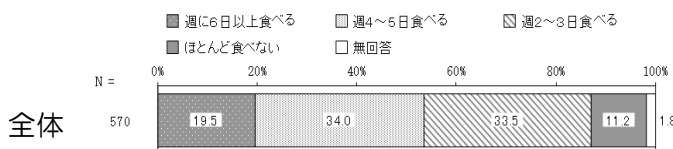
栄養バランスのとれた食事にしよう。

【現状と課題】

- 野菜は塩分や脂質のとりすぎを抑制し、生活習慣病予防には1日350g以上の摂取が推奨されています。平成30年あ

やせ健康・食育プラン21アンケート調査では、野菜を「週2～3日食べる」「ほとんど食べない」人の割合は、44.7%（前回調査時:35.8%）と増加しています。野菜の摂取量を増やし、減塩についての周知啓発の取り組みが必要です。

野菜を1日約350gを食べている人の割合



【行動目標】

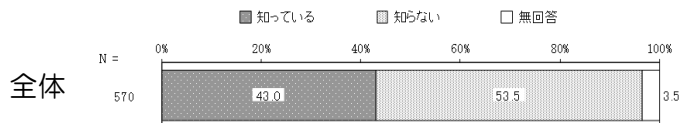
野菜の摂取量を増やし、減塩を心がけよう。

【現状と課題】

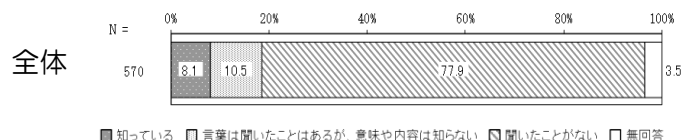
- 豊かな生活を送るためには、むし歯や歯周疾患を防ぎ一生自分の歯で食べることが重要です。平成30年あやせ健康・食育プラン21アンケート調査では、

8020運動を知らない人の割合が53.5%（前回調査時:61.6%）と減少していますが、オーラルフレイルについて知らない人の割合が77.9%となっており、8020運動だけでなく、オーラルフレイルなどの歯と口腔の健康づくりについての周知啓発の取り組みが必要です。

8020運動を知っている人の割合



オーラルフレイルを知っている人の割合



【行動目標】

よくかんで、おいしく食べよう。

○ 8020運動とは

生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わうことを目的とした、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という歯科保健の推進運動です。

○ オーラルフレイルとは

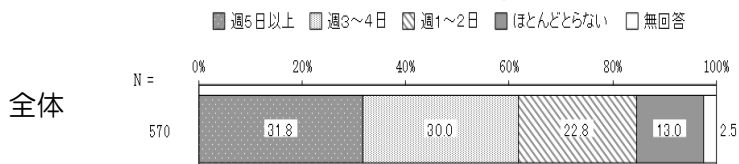
「わずかなむせ」、「食べこぼし」、「発音がはっきりしない」、「噛めないものの増加」などのささいな口腔機能の低下から始まる、心身の機能低下につながる口腔機能の虚弱な状態のことです。

【現状と課題】

- ・ 砂糖を控え、適量の間食を心がけることは、歯や口腔の健康を保ち、肥満等の生活習慣病予防の基本です。平成3

0年あやせ健康・食育プラン21アンケート調査では、砂糖を含んでいる菓子類や飲み物を間食として、とっている人の割合は、「週5日以上」と「週3～4日」をあわせると61.8%（前回調査時:52.5%）と増加しています。間食の質や量についての周知啓発の取り組みが必要です。

砂糖を含んでいる菓子類や飲み物を間食として、とっている人の割合



【行動目標】

適量の間食を心がけよう。



【行動目標】

**栄養バランスのよい食事内容や量を知り、不足しがちな野菜を摂ろう。
かかりつけ歯科医をもち、8020を目指そう。**

【行動目標実現に向けた主な取り組み】

個人・家庭の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 必要な食事内容や量を知り、野菜の摂取を増やし、減塩を心がけます。○ 歯と口腔の健康について学び、かかりつけ歯科医をもちます。
地域（関係団体・機関）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 食生活改善推進員等の地域で活動する団体や職域が、栄養バランスのよい食事や野菜摂取の大切さについて知る機会をつくります。○ お届けバラ講座等、職域や地域活動を通じて、歯と口腔の健康に関する知識や情報を得る機会をつくります。
市（行政）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 生活習慣病予防のための食事や野菜摂取の増加と減塩の重要性を周知啓発します。○ かかりつけ歯科医をもつことを推進します。○ 噛ミン30(カミングサンマル)を周知啓発します。

【行動目標】

**間食のとり方に気をつけよう。
かかりつけ歯科医をもち、オーラルフレイルを予防しよう。**

【行動目標実現に向けた主な取り組み】

個人・家庭の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 自分や家族に適した食事を実践し、適正体重を維持します。○ 間食のとり方に気をつけます。○ 歯間清掃の習慣化により、歯と口腔の健康を保ち、定期的に歯科健診を受診し、かかりつけ歯科医をもちます。
地域（関係団体・機関）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 食生活改善推進員等の地域で活動する団体や職域で、間食のとり方について知る機会をつくれます。○ お届けバラ講座や高齢者憩の家等の地域活動や、職域との連携により、歯と口腔の健康に関する知識や情報を得る機会をつくれます。
市（行政）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 生活習慣病予防の健康教育を推進するとともに、改善した食習慣を継続できるよう支援します。○ 食生活改善推進員等の地域で活動する団体の生活習慣病予防の活動を支援します。○ 歯と口腔の健康と、心身全体の健康との関連性についての知識を啓発します。また歯間清掃や定期的な歯科健診の受診、かかりつけ歯科医をもつことや、8020運動、オーラルフレイル予防を推進します。○ 噛ミンク30(カミングサンマル)を周知啓発します。

○ BMIとは

ボディマス指数 (body mass index)。体重と身長の関係から算出される、肥満度を表す体格指数です。BMI 18.5 以上 25 未満である場合を標準、25 以上の場合を肥満、18.5 未満を低体重 (やせ) としています。また高齢者において、20 以下を低栄養としています。

【行動目標】

**家族や地域と交流しながら食事をする機会をつくろう。
80歳で20本の自分の歯をもち、オーラルフレイルを
予防しよう。**

【行動目標実現に向けた主な取り組み】

個人・家庭の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 食事を1日3回とり、家族や地域と交流しながら食事をする場に参加します。○ 歯間清掃の習慣化により、歯と口腔の健康を保ち、定期的に歯科健診を受診し、かかりつけ歯科医をもちます。○ オーラルフレイルを予防します。
地域（関係団体・機関）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 食生活改善推進員等の地域で活動する団体が、一緒に食事を取り交流する場をつくります。○ お届けバラ講座や高齢者憩の家等の地域活動を通じて、歯と口腔の健康に関する知識や情報を得る機会をつくります。
市（行政）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 低栄養予防や介護予防につながる食生活について、周知啓発します。○ 歯と口腔の健康と、心身全体の健康との関連性についての知識を啓発します。また歯間清掃や定期的な歯科健診の受診、かかりつけ歯科医をもつことや、8020運動、オーラルフレイル予防を推進します。○ 噛ミング30(カミングサンマル)を周知啓発します。

2 運動・身体活動

身体活動や運動を多く行っている人は、少ない人に比べ、生活習慣病などの発症リスクが低いことが実証されています。

身体活動や運動不足は、喫煙、高血圧に次いで、非感染性疾患の危険要因の一つです。生活習慣病予防のために、身体活動の活性化や運動習慣の増加、高齢者の生活機能の低下を防ぐための取り組みを推進していく必要があります。

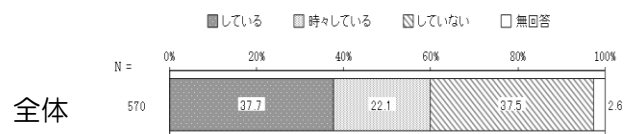
【重点目標】

楽しみながら身体を動かそう。

【現状と課題】

・運動を習慣化することは、生活習慣病の予防や改善につながります。平成30年あやせ健康・食育プラン21アンケート調査では、運動していない人の割合が37.5%(前回調査時:40.9%)と減少しています。自ら「3033運動」「+10運動」について実践し、日常生活のなかで運動習慣を身につける取り組みが必要です。

1日30分以上、週2~3回、3か月以上運動をしている人の割合



【行動目標】

3033運動を実践し、運動習慣を身につけよう。

○ 非感染性疾患とは

不健康な食事や運動不足、喫煙、過度な飲酒などの原因が共通しており、生活習慣の改善により予防可能な疾患をまとめて「非感染性疾患」といいます。主に循環器疾患、がん、糖尿病、慢性呼吸器疾患などがあります。

○ 3033運動とは

1日30分、週3回、3か月継続して運動やスポーツを行い、運動やスポーツを暮らしの一部として習慣化する活動です。

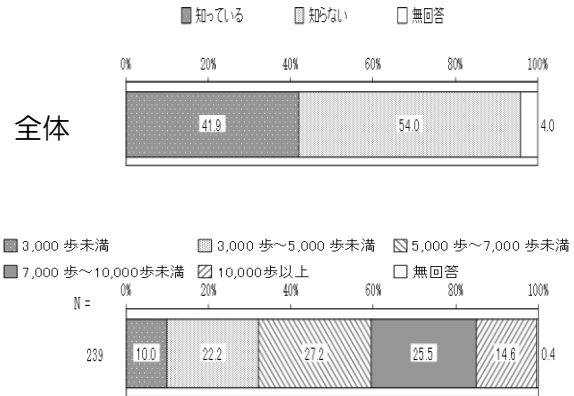
○ +10運動とは

身体活動と運動に関する普及啓発として「今より10分多く体を動かしましょう」とキャッチフレーズしたものです。

【現状と課題】

- ウォーキングは、誰にでも気軽にできる運動であり、生活習慣病予防のほか、ストレス解消にも有効です。平成 30 年あやせ健康・食育プラン21 アンケート調査では、1日の歩数を知らない人の割合は、54.0%(前回調査時:53.8%)と変化はありません。さらに、歩数を知っている人のうち、7,000歩以上の割合は40.1%となっています。日常生活における歩数の増加を図る取り組みが必要です。

1日の歩数を知っている人の割合とその歩数



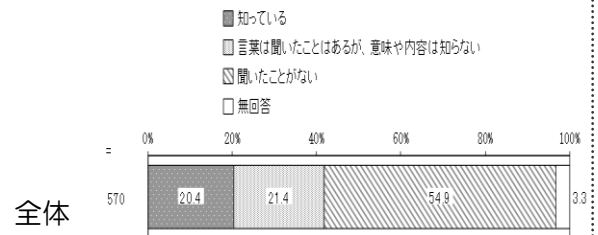
【行動目標】

自分の1日の歩数を知り、8,000歩を目指そう。

【現状と課題】

- 平成 30 年あやせ健康・食育プラン21 アンケート調査では、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知らない人の割合は、54.9%（前回調査時:67.4%）と減少しています。ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の言葉や内容についての周知啓発の取り組みが必要です。

ロコモティブシンドロームを知っている人の割合



【行動目標】

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について知り、運動機能を維持しよう。

- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは
運動器の障害のために移動機能の低下をきたして、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態をロコモティブシンドロームといいます。ロコモティブシンドロームは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態です。

【行動目標】

日常生活の中で意識して身体を動かし、1日8,000歩を目指そう。

【行動目標実現に向けた主な取り組み】

個人・家庭の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ ライフスタイルに合わせた、3033運動を実施します。○ 活動量と歩数を知り、1日8,000歩を目指します。
地域（関係団体・機関）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 運動習慣を身につける場について、健康づくりに関する関係団体・機関と協力し、周知啓発に努めます。○ 運動やスポーツに親しめる人材育成やイベントを開催し、運動の機会や場をつくります。
市（行政）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 働き盛りの世代への運動習慣の啓発として職域との連携を図り、情報の提供を行います。○ 3033運動の推進や身近なウォーキングの普及などを通じて、日常生活における歩数や運動量の増加を目指します。



【行動目標】

自分のライフスタイルに合った運動を継続しよう。

【行動目標実現に向けた主な取り組み】

個人・家庭の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ ライフスタイルに合わせた、3033運動を実施します。
地域（関係団体・機関）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 運動習慣を身につける場について、健康づくりに関する関係団体・機関と協力し、周知啓発に努めます。○ 運動やスポーツに親しめる人材育成やイベントを開催し、運動の機会や場をつくります。
市（行政）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 3033運動の推進や身近なウォーキングの普及などを通じて、日常生活における歩数や運動量の増加を目指します。○ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について、周知啓発します。○ 身体活動や運動を実践できるよう、健康づくりに関する団体や地域の取り組みに対し支援します。○ 働き盛り世代への運動習慣の啓発として職域との連携を図り、身近に取り組める運動など情報の提供を行います。

【行動目標】**外出する機会を増やそう。****【行動目標実現に向けた主な取り組み】**

個人・家庭の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○ 無理せず継続して体を動かします。 ○ 様々な地域活動に積極的に参加します。
地域（関係団体・機関）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○ 高齢者の社会参加の機会を増やします。 ○ 運動やスポーツに親しめる人材育成やイベントを開催し、体を動かす場をつくります。
市（行政）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○ ロコモティブシンドロームについて周知啓発します。 ○ 地域の活動の場と、運動に取り組みやすい環境整備に努めます。

○ 指標の目安 ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●**【全体の指標の目安】**

項 目	平成25年度	平成30年度の 指標の目安	現状	指標の目安 (平成35年度)
1日30分以上、週2~3回、3か月以上運動している人の割合※	33.2%	38%以上	37.7%	48%以上
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合	9.7%	50%以上 (国)80% (県)80%	20.4%	50%以上 (国)80% (県)80%

【ライフステージ別指標の目安】

項 目	平成25年度	平成30年度の 指標の目安	現状	指標の目安 (平成35年度)
幼児期の1歳6か月児健診で家の中で遊んでいる人の割合	18.2%	10%以下	18.9%	10%以下
成人期の1日30分以上、週2~3回、3か月以上運動している人の割合※	15.0%	23%以上	21.7%	32%以上 (国)(県) 現状値より 10%増
成人期の1日の歩数が8,000歩以上の割合※	—	—	— (7000歩以上の割合51.7%)	増加

※指標の目安の項目を国・県の基準に合わせ、週3回から週2~3回に変更した。

※指標の目安の項目を国・県の基準に合わせ、8000歩以上の割合とする。

3 休養・心の健康づくり

休養は、生活の質に関わる重要な要素であり、労働や活動等によって生じた心身の疲労を睡眠等で解消することにより、回復を図ります。睡眠は、心身の疲労回復など、健康状態に影響するため、質の良い睡眠をとることが大切です。特に睡眠不足は疲労感や心の健康に影響するため、睡眠を含む休養についての取り組みが必要です。

また、心の不調は自殺との関連が深いといわれています。身近な人の心の不調に気がつき、適切な相談や支援をすることが必要です。

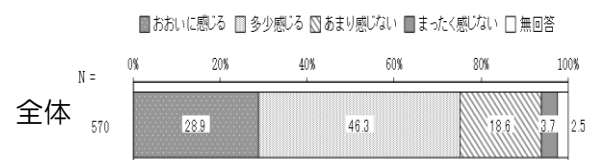
【重点目標】

自分らしくいきいきと、笑顔で過ごそう。

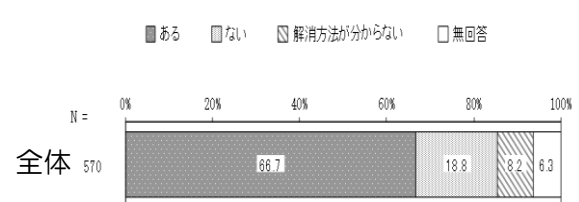
【現状と課題】

・心の健康を保つには、十分な睡眠とストレスへの対応が必要となります。平成30年あやせ健康・食育プラン21アンケート調査では、ここ1か月でストレスをおおいに感じる人は28.9%（前回調査時:21.9%）と増加しています。自分に合ったストレス解消法についての周知啓発の取り組みが必要です。

この1か月に、ストレスを感じたことがある人の割合



ストレス解消法がある人の割合



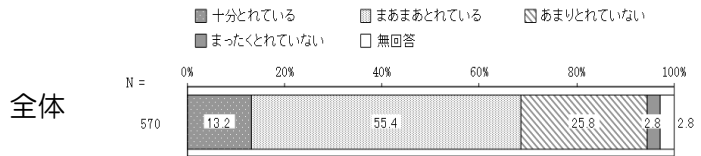
【行動目標】

ストレスを解消しよう。

【現状と課題】

・疲労回復のために、十分な睡眠をとり、疲れをためないことが重要です。平成 30 年あやせ健康・食育プラン21アンケート調査では、日頃の睡眠で疲れが「あまりとれていない」「まったくとれていない」人の割合が28.6%（前回調査時:18.7%）と増加しています。十分な休養や質の良い睡眠がとれるような取り組みが必要です。

この1か月間、日頃の睡眠で疲れがとれていると思うかの割合



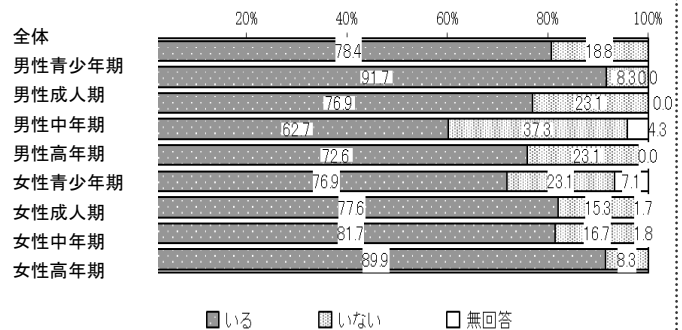
【行動目標】

十分な睡眠と休養をとろう。

【現状と課題】

・平成 30 年あやせ健康・食育プラン21アンケート調査では、健康や病気のことについて、気軽に相談できない人の割合として男性は、成人期、中年期、高年期が高くなっており、女性の青少年期でも高いです。

健康や病気のことについて、気軽に相談できる人の割合（性年齢別）



特に、男性の中年期においては、相談できる人がいない割合が37.3%と他の年代に比べ高くなっています。また前回調査時32.5%より増加しています。

職域と連携を図り、相談しやすい環境づくりの取り組みが必要です。

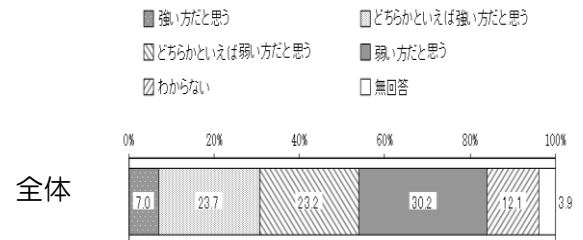
【行動目標】

身近に相談できる相手をつくろう。

【現状と課題】

・趣味や生きがいなどを活用し、積極的に社会参加し、人と交流を持つことは、心身の健康を保つために重要です。平成30年あやせ健康・食育プラン21アンケート調査では、地域のつながりについて、「弱いほうだ」と「どちらかといえば弱いほうだ」とを合わせた割合が53.4%（前回調査時:50.9%）と増加しています。地域との希薄化が進む現代社会において、地域活動などに参加し、地域とのつながりを強めていく取り組みが必要です。

地域とのつながりが強いほうだと思ふ人の割合



【行動目標】

地域活動に参加しよう。



○ 幼年期（0～5歳） ●●●●●●●●●●●●●●●●

【現状と課題】

- ・ライフスタイルの多様化により、寝る時間や起きる時間などが不規則になり、規則正しい生活リズムが乱れています。健やかな成長のために、早寝・早起きを習慣化し、規則正しい生活リズムをつくることが重要です。また、核家族世帯の増加などにより、地域のつながりが希薄化しています。保護者が安心して子育てを行っていくために、悩みや不安を感じたときに相談できる環境が重要です。

【行動目標】

**早寝・早起きを習慣化しよう。
育児不安を解消しよう。**

【行動目標実現に向けた主な取り組み】

個人・家庭の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「早寝・早起き」を習慣化し、規則正しい生活リズムを身につけます。 ○ 子育て支援センター等が実施する講座等に参加し、育児不安を解消します。
地域（関係団体・機関）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○ 地域育児センター等で、親子が交流できる機会を設けます。
市（行政）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○ 規則正しい生活リズムについて周知啓発します。 ○ 育児に対する不安や悩みを抱え込まずに子育てができるよう、安心して相談できる場や機会の充実を図ります。 ○ 子育て支援センター等で講座を実施することで、育児不安を解消し、健やかな親子関係が築けるよう支援します。

【行動目標】

ストレス解消法を身につけよう。

【行動目標実現に向けた主な取り組み】

個人・家庭の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ ころころのサインに気づき、自分にあった休養やストレスの解消法を身につけます。○ 悩みを相談できる人をつくります。
地域（関係団体・機関）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 事業所でワークライフバランスに取り組みます。○ 関係団体と連携し、働く世代のメンタルヘルスの周知啓発や支援体制づくりを行います。
市（行政）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 睡眠が身体と精神の健康に密接に関連しているため、睡眠等の休養の確保について周知啓発します。○ ストレス対処の方法や心の健康についての相談機関など、職域と連携を図りながら情報提供を行います。○ 心の健康についての相談窓口の充実を図ります。○ 心の不調や自殺に傾く人のサインに気づき、対応することができる人（ゲートキーパー）の養成を行います。

○ ワークライフバランスとは

「仕事と生活の調和」といわれ、内閣府において「国民一人ひとりがやりがいや充実感を持ちながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できること」と定義しています。

○ ゲートキーパーとは

ころころに不調を抱える方、自殺に傾く人のサインに気づき、対応することができる人です。ご近所や友人、同僚などの不調に気づいてあげることのできる地域の住民や地域で働く誰もがゲートキーパーです。

【行動目標】

悩みを相談できる人間関係をつくろう。

【行動目標実現に向けた主な取り組み】

個人・家庭の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ ころころのサインに気づき、自分にあった休養やストレスの解消法を身につけます。○ 悩みを相談できる人をつくります。○ 心の問題を相談できる機関を知ります。
地域（関係団体・機関）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 事業所でワークライフバランスに取り組みます。○ 地域や職域、関係団体と連携し、働く世代のメンタルヘルスの周知啓発や支援体制づくりを行います。
市（行政）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 睡眠が身体と精神の健康に密接に関連しているため、睡眠等の休養の確保について周知啓発します。○ ストレスの対処方法や心の健康についての相談機関や職域と連携を図りながら情報提供を行います。○ 心の不調や自殺に傾く人のサインに気づき、対応することができる人（ゲートキーパー）の養成を行います。

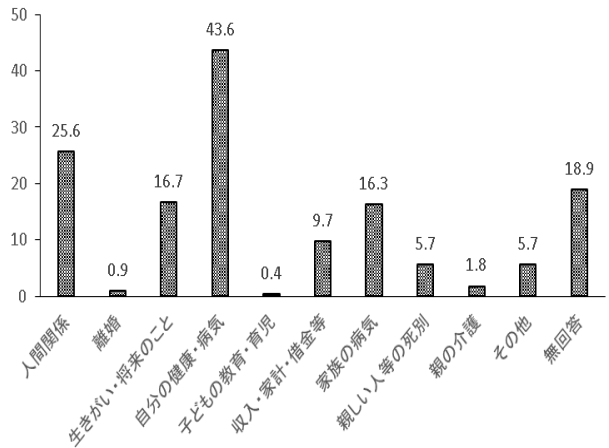


○ 高年期（65歳以上） ●●●●●●●●●●●●●●●●

【現状と課題】

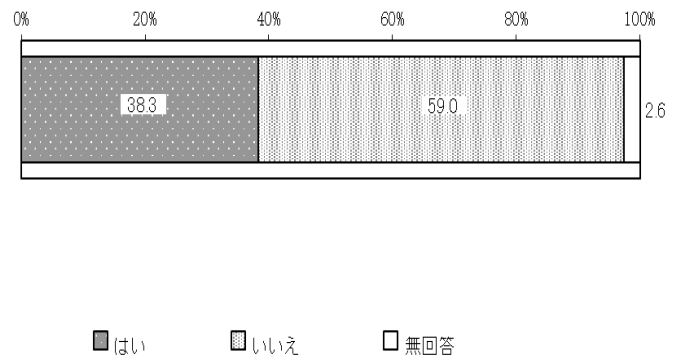
- ・健康面や体力の低下などにより、ストレスを感じるが多くなります。平成30年あやせ健康・食育プラン21アンケート調査では、ストレスを感じる理由として、「自分の健康・病気」の割合が前回調査時と同様に高いことから、無理なく健康づくりを行うことが必要です。

ストレスになる主な原因の割合（高年期）



- ・平成30年あやせ健康・食育プラン21アンケート調査では、地域活動に参加している人の割合は、38.3%(前回調査時:29.9%)と増加しています。地域活動への参加は閉じこもり予防や生きがい対策になるため、活動への参加を促すことが必要です。また、高齢社会になると、認知症についての相談が増えるため、地域での認知症の理解を深め相談支援を行っていくことが必要です。

地域活動に参加したことのある人の割合（高年期）



4 たばこ・アルコール

喫煙者は、がん・心臓病・脳血管疾患などの生活習慣病の発症要因や歯周疾患や周産期の異常等を生じる割合が非喫煙者より高くなります。また、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の呼吸器疾患も増加傾向にあります。

平成 30 年 7 月、健康増進法の一部が改正され、地方公共団体は、望まない受動喫煙が生じないように、受動喫煙を防止するための措置を総合的かつ効果的に推進することとされました。喫煙は、本人だけでなく、その周囲の人にも受動喫煙としての影響を及ぼします。一人ひとりが喫煙の健康に及ぼす影響を認識するとともに、受動喫煙防止対策をさらに推進し、たばこの害についての環境づくりを進めていくことが必要です。

適度な飲酒は、リラックス効果やコミュニケーションを円滑にするなどの効果もありますが、過度の飲酒は肝機能障害やアルコール依存症、生活習慣病の発症を高めるため、適度な飲酒について周知啓発が必要です。

また、未成年者に対し、喫煙と飲酒が身体に及ぼす影響についての周知啓発と、喫煙や飲酒できない環境づくりが必要です。

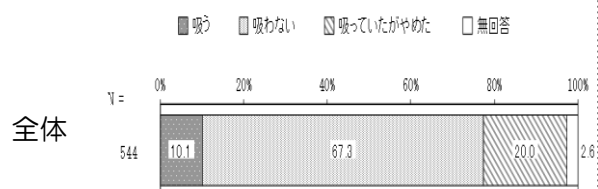
【重点目標】

**禁煙をすすめよう。
適正飲酒にしよう。**

【現状と課題】

- 喫煙者は、がんや循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等を生じる割合が非喫煙者より高くなります。平成 30 年あやせ健康・食育プラン 21 アンケート調査では、喫煙をしている人は 10.1%（前回調査時:13.6%）と減少しています。たばこの害についての周知啓発の取り組みが必要です。

たばこを吸う人の割合



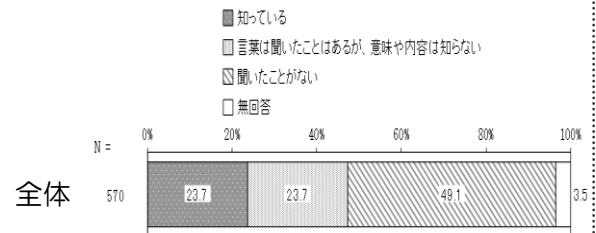
【行動目標】

禁煙をすすめよう。

【現状と課題】

- COPD（慢性閉塞性肺疾患）の主な原因は、長期の喫煙です。平成30年あやせ健康・食育プラン21アンケート調査では、COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知らない人は、49.1%（前回調査時:43.1%）と増加しています。COPD（慢性閉塞性肺疾患）についての周知啓発の取り組みが必要です。

COPDを知っている人の割合



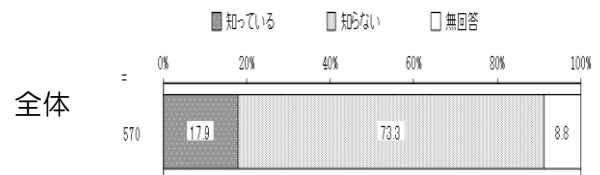
【行動目標】

COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知ろう。

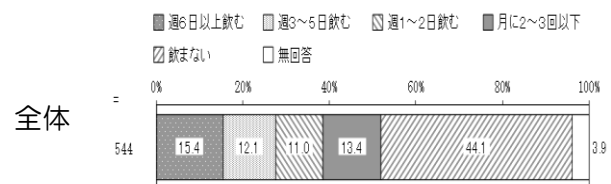
【現状と課題】

- 過度な飲酒は、生活習慣病のリスクが高まります。平成30年あやせ健康・食育プラン21アンケート調査では、1日の適度な飲酒量を知らない人の割合が73.3%（前回調査時71.1%）と増加しています。週6日以上飲む人の割合が15.4%（前回調査時:21.6%）と減少しています。適度な飲酒量や飲酒が体に及ぼす影響等、適正飲酒の周知啓発が必要です。

1日の適度な飲酒量を知っている人の割合



お酒を飲む人の割合



【行動目標】

適正飲酒を心がけよう。

- COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは
長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で咳・痰・息切れの症状がみられ、ゆっくりと呼吸障害が進行します。

○ 幼年期（0～5歳） ●●●●●●●●●●●●●●●●●●

【現状と課題】

- ・受動喫煙は、たばこを吸わない人の体にも影響を及ぼし、乳幼児突然死症候群のリスクも高くなります。子どもをたばこの害から守るため喫煙をしない環境づくりが必要です。

【行動目標】

子どもをたばこの害から守ろう。

【行動目標実現に向けた主な取り組み】

個人・家庭の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ たばこの害を知り、子どものいる場所での喫煙はやめます。○ 家族全員で喫煙が体に及ぼす健康影響やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）について学びます。
地域（関係団体・機関）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 子どものいる場所での受動喫煙防止対策に地域全体で取り組みます。
市（行政）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 受動喫煙のリスクについて、周知啓発します。○ 乳幼児健診等で喫煙が及ぼす体への悪影響について周知啓発します。

○ 青少年期（6～19歳） ●●●●●●●●●●●●●●●●●●

【現状と課題】

- ・ 未成年者の喫煙や飲酒は、健康への影響が大きいとともに、法律に反する行為です。家庭や地域で連携し、未成年者の喫煙・飲酒を防止する取り組みが必要です。

【行動目標】
未成年者の喫煙・飲酒をなくそう。

【行動目標実現に向けた主な取り組み】

個人・家庭の 取り組み	○ 喫煙・飲酒が体に及ぼす影響について学び、喫煙、飲酒をしません。
地域（関係団体・機関）の 取り組み	○ 未成年者が喫煙・飲酒をしないように、地域全体で見守り、声かけをします。
市（行政）の 取り組み	○ 喫煙・飲酒が及ぼす体への悪影響について周知啓発します。

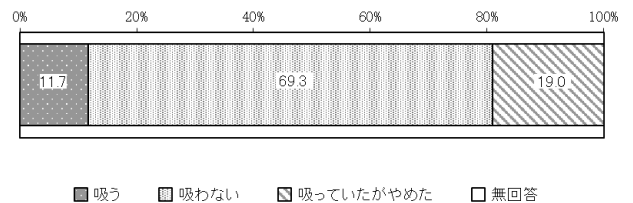


○ 中年期（40～64歳） ●●●●●●●●●●●●●●●●

【現状と課題】

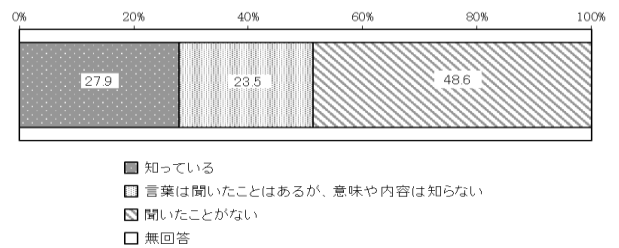
- 平成30年あやせ健康・食育プラン21アンケート調査では、喫煙する人の割合が11.7%（前回調査時:20.0%）と減少しています。たばこの害について周知啓発し、禁煙したい人への支援も必要です。

たばこを吸う人の割合（中年期）



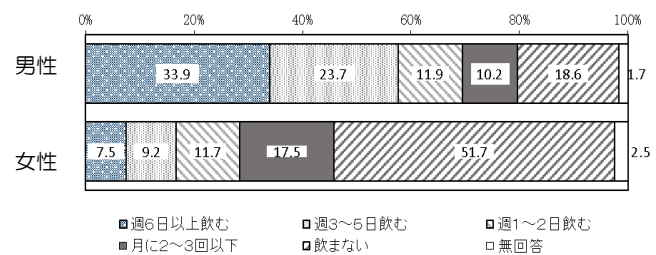
- 平成30年あやせ健康・食育プラン21アンケート調査では、COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っている人の割合は27.9%（前回調査時:24.4%）と増加しています。長期の喫煙によってもたらされるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）について周知啓発が必要です。

COPDを知っている人の割合（中年期）

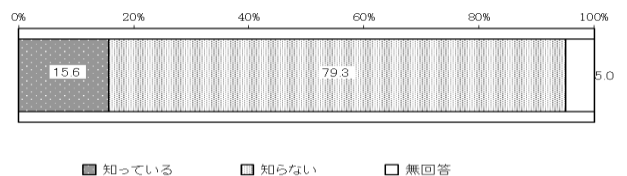


- 過度な飲酒は、生活習慣病のリスクを高めたり、アルコール依存症を引き起こし、家族や社会に大きな影響を与えることがあります。平成30年あやせ健康・食育プラン21アンケート調査では、男性で、お酒を週6日以上飲む人の割合が33.9%（前回調査時:44.2%）と減少しています。また、1日の適度な飲酒量を知っている割合は15.6%となっています。適正飲酒の周知啓発が必要です。

お酒を飲む人の割合（中年期）



1日の適度な飲酒量を知っている人の割合（中年期）



【行動目標】

**COPD（慢性閉塞性肺疾患）について学び、禁煙に取り組もう。
適正飲酒を心がけよう。**

【行動目標実現に向けた主な取り組み】

個人・家庭の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 喫煙が体に及ぼす健康影響やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）について学びます。○ 喫煙による周囲への影響を自覚し、受動喫煙防止に心がけます。○ 飲酒が体に及ぼす影響について学び、適正飲酒を心がけます。
地域（関係団体・機関）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 公共の場や事業所等で、受動喫煙防止対策や適正飲酒に取り組めます。
市（行政）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 喫煙が及ぼす健康影響やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）について周知啓発します。○ 禁煙希望者へ、禁煙治療ができる医療機関などの情報提供を行い、禁煙支援します。○ 適正飲酒について周知啓発します。



5 健康管理

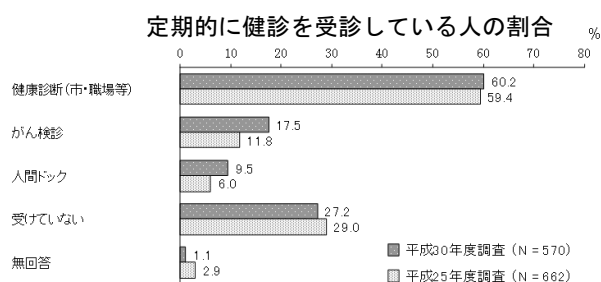
健康の維持や向上のためには、生活習慣を改善し、生活習慣病予防と重症化予防を図ることが必要です。また、健康診断やがん検診等を受診し、自分自身の健康状態を知ること重要です。

【重点目標】

**健康診断やがん検診を受けよう。
適正体重を維持しよう。**

【現状と課題】

- 一年間で定期的に健康診断等を受診していない人の割合が 27.2%（前回調査時:29.0%）と減少しています。受診しやすい環境づくりや健康診断の重要性の周知啓発が必要です。

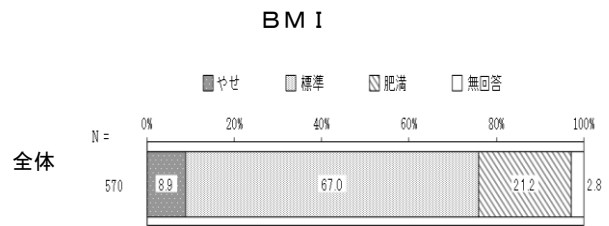


【行動目標】

健康診断やがん検診を受け、健康管理を心がけよう。

【現状と課題】

- 平成 30 年あやせ健康・食育プラン 21 アンケート調査では、BMI が標準の人が 67.0% (前回調査時:69.0%) と減少しています。生活習慣病予防を図るために適正体重を維持し、メタボリックシンドロームについての周知啓発が必要です。



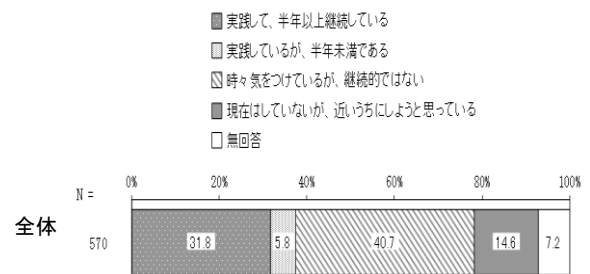
【行動目標】

適正体重を維持し、生活習慣病を予防しよう。

【現状と課題】

- 平成 30 年あやせ健康・食育プラン 21 アンケート調査では、メタボリックシンドロームの予防や改善のために、適切な食事、定期的な運動、週に複数回の体重計測等を半年以上行っている人の割合は 31.8% (前回調査時:30.2%) と増加しています。生活習慣病予防や重症化予防のための継続した取り組みについて周知啓発が必要です。

メタボリックシンドロームの予防や改善のために、適切な食事、定期的な運動、週に複数回の体重計測等を行っている人の割合



【行動目標】

メタボリックシンドローム予防や改善に取り組もう。

○ 幼年期（0～5歳） ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

【現状と課題】

- ・乳幼児健康診査は、疾病の早期発見・早期治療や子育てについての不安を解消する育児支援の場です。乳幼児健康診査の未受診児対策についてさらに充実することが必要です。

【行動目標】
乳幼児健康診査を受けよう。

【行動目標実現に向けた主な取り組み】

個人・家庭の 取り組み	○ 乳幼児健康診査を受けます。
市（行政）の 取り組み	○ 乳幼児健康診査、育児相談等を通して、発育・発達等の 相談と育児支援の充実を図ります。 ○ 未受診児対策の強化を図ります。



【行動目標】

定期的に健康診断やがん検診を受けよう。

【行動目標実現に向けた主な取り組み】

個人・家庭の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 生活習慣病予防のため、健康診断を受けます。○ 健康診断結果を生かして生活習慣病の予防や改善につなげます。
地域（関係団体・機関）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ お届けバラ講座等、職域や地域活動を通じて、健康管理やがん検診に関する情報を得る機会をつくれます。
市（行政）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 健康診断やがん検診についての必要性を周知し、受診勧奨に努めます。○ 乳幼児健診等で保護者に対してがん検診の周知啓発をします。



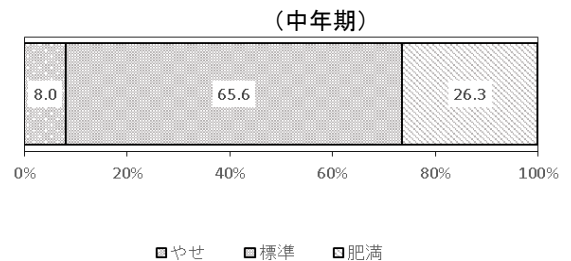
○ 中年期（40～64 歳）

【現状と課題】

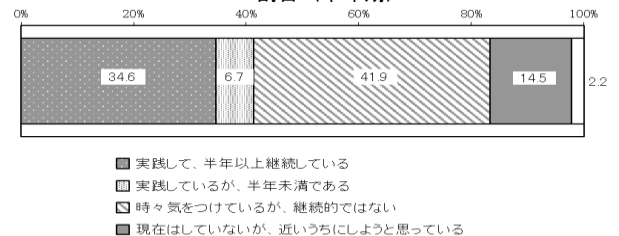
- 平成 28 年度国民健康保険特定健康診査受診結果では、BMI が 25 以上の肥満の割合が 26.3 %（前回調査時:21.7%）と増加しています。メタボリックシンドロームの予防や改善のため、適切な食事、定期的な運動、週に複数回の体重計測のいずれかを実践している人の割合は、実践して半年以上の方が 34.6%（前回調査時:29.4%）と増加しています。また、健康度見える化コーナーを知っている割合は 23.5%となっています。生活習慣病予防のために、職域との連携を図り、特定健康診査やがん検診の受診率の向上を図る必要があります。生活習慣病予防やメタボリックシンドロームの予防のための取り組み、また健康度見える化コーナーについて周知啓発を図り、生活習慣病予防への取り組みの強化が必要です。

- 糖尿病は早期発見、早期治療、適切な治療の継続が重要ですが、平成 30 年あやせ健康・食育プラン 21 アンケート調査では、糖尿病は継続して治療を受け、生活を改善することで、合併症を予防できることを知らない割合は 21.2%となっており、周知啓発が必要です。

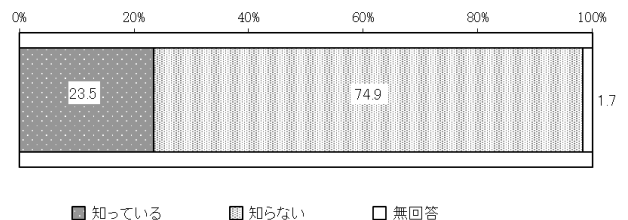
平成 28 年度国民健康保険特定健康診査受診結果（BMI）



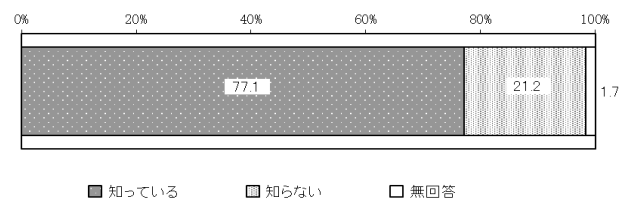
メタボリックシンドロームの予防や改善のため適切な食事、定期的な運動、週に複数回の体重計測のいずれかを実践している人の割合（中年期）



健康度見える化コーナー（未病センターあやせ）を知っている割合（中年期）



糖尿病は継続して治療を受け、生活を改善することで、合併症を予防できることを知っている割合（中年期）



【行動目標】

特定健康診査やがん検診を受け、生活習慣病の予防に取り組もう。

【行動目標実現に向けた主な取り組み】

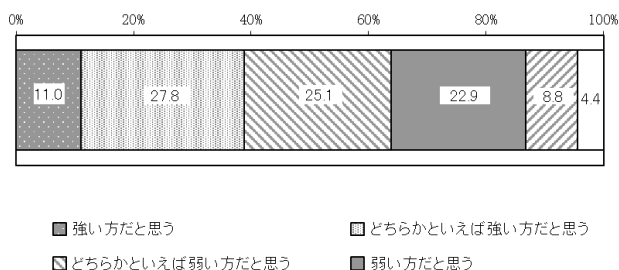
個人・家庭の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 健康度見える化コーナーを活用するなど、自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣病等の予防に取り組めます。○ 特定健康診査やがん検診を受診し、生活習慣病の予防や改善につなげます。○ 健診結果等で異常が見つかった時には適切な治療を受けます。
地域（関係団体・機関）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ お届けバラ講座や高齢者憩の家等の地域活動や、職域との連携により、健康に関する情報やがん検診に関する情報を得る機会をつくれます。
市（行政）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 特定健康診査やがん検診の受けやすい体制づくり、未受診者対策に取り組めます。○ 生活習慣病の予防や改善のための保健指導や健康教育等を行います。○ 特定健康診査、特定保健指導の効果的な実施や要治療者への重症化予防対策を行います。○ 健康度見える化コーナーを周知啓発します。○ 糖尿病は早期発見、早期治療、適切な治療の継続が重要であることを周知啓発します。

○ 高年期（65 歳以上）

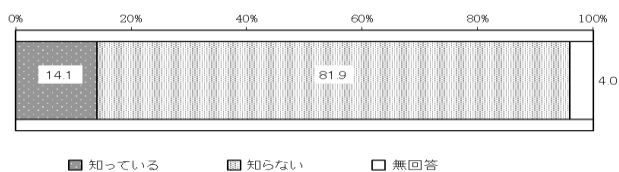
【現状と課題】

- 健康寿命の延伸に向けて、健康意識の高い高齢者には、就労や社会参加を促進し介護予防を図る必要があります。平成 30 年あやせ健康・食育プラン21アンケート調査では、地域の人たちとのつながりが強い方だと思う割合は、11.0%です。快適で充実した高年期が過ごせるよう、社会参加に向けた取り組みが必要です。

地域の人たちとのつながりが強い方だと思う割合
（高年期）



健康度見える化コーナー（未病センターあやせ）」を知っている割合（高年期）



【行動目標】

介護予防の実践に取り組もう。

【行動目標実現に向けた主な取り組み】

個人・家庭の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 特定健康診査やがん検診を受診し、生活習慣病の予防や改善につなげます。○ 健診結果等で異常が見つかった時には適切な治療を受けます。○ 健康度見える化コーナーを活用するなど、健康状態に関心を持ち、介護予防のための実践に取り組みます。
地域（関係団体・機関）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ お届けバラ講座や高齢者憩の家等の地域活動を通じて、健康や介護予防に関する情報や特定健康診査、がん検診に関する情報を得る機会をつくれます。
市（行政）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">○ 特定健康診査やがん検診の受けやすい体制づくり、未受診者対策に取り組みます。○ 特定健康診査、特定保健指導の効果的な実施や重症化予防対策を行います。○ 介護予防の保健指導や健康教育等の充実を図ります。○ 健康度見える化コーナーを周知啓発します。○ 糖尿病は早期発見、早期治療、適切な治療の継続が重要であることを周知啓発します。

