

# あま市健康づくり計画

“あま活き生きプラン”

平成24年3月



あま市

## はじめに

我が国は、少子高齢化が急速に進み、高齢化率も世界最高の水準にあります。本市でも急速な高齢化が進む中、要介護認定者の増加や生活習慣に由来するがん、心疾患、脳血管疾患等の死因別死亡の割合が高いことなどが懸念されており、市民一人ひとりが生活習慣を改善し、健康づくりに努めていただくことが、急務の課題となっております。



こうした中、本市では、第1次総合計画の基本目標の一つに「心身ともに健康で、いきいきと暮らせるまち」を掲げ、すべての市民が自らの健康についての自覚を深め、継続的で主体的な健康づくりに取り組めるよう支援することとしました。各種健診の充実はもとより、歯と口腔の健康づくりや食育といった施策を展開し、市民の生涯にわたる健康づくりをサポートしてまいります。

「あま市健康づくり計画“あま生き生きプラン”」は、この総合計画に盛り込まれた施策を具体化するため、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上に向けて、妊娠期・乳幼児期から高齢期までのライフステージごとに健康課題とめざす姿を設定したものです。健康づくりは、まず市民一人ひとりがその意義や必要性に気づき、自ら気軽に楽しく実践していただくことが肝要です。同時に、行政や関係機関、地域が共通認識をもって取り組むことで、大きく実を結ぶものと考えます。

本計画の基本理念である「市民自ら健康づくりに取り組み、心身ともに健やかで、いきいきと笑顔で暮らせるまちづくり」をめざして、市民の皆様を始め、家庭、地域、関係機関そして関係団体の方々と連携し、健康づくりを推進してまいりますので、皆様の積極的な取り組みとご協力をお願いします。

結びに、本計画の策定に当たりまして、貴重なご意見をいただきましたあま市健康づくり計画策定委員会委員、作業部会健康づくりサポーターの皆様を始め、市民アンケート調査などにご協力を賜りました多くの方々に心から感謝申し上げます。

平成24年3月

あま市長 村上浩司

# 目次

第1章 計画の概要	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	3
4 計画の基本理念と方針	4
第2章 あま市の健康状況と課題	5
1 統計からみた市民の健康状況	5
(1) 人口統計について	5
(2) 疾病構造と医療費について	11
(3) その他	16
2 あま市の健康課題	21
第3章 分野別の健康づくり計画	23
1 計画の体系	23
2 分野別・ライフステージ別の健康づくり	24
(1) 栄養と食生活	25
(2) 身体活動と運動	33
(3) 歯と口腔の健康づくり	42
(4) がん(たばこを含む)	49
3 健康日本21計画の目標指標・数値目標	58
(1) 栄養と食生活	58
(2) 身体活動と運動	59
(3) こころの健康づくり	59
(4) 歯と口腔の健康づくり	59
(5) がん(たばこを含む)	60
(6) アルコール	60
第4章 食育推進計画	61
1 食育推進の基本方針	61
2 食育推進の施策展開	62
(1) 地域における食生活と食文化の継承	62
(2) 地域における健全な食環境と循環	64
(3) 食を育み 守り継ぐしくみ	66
3 食育推進計画の目標指標・数値目標	67

## 第5章 計画の推進 ..... 68

- 1 計画の推進体制 ..... 68
- 2 計画の評価及び進行管理 ..... 69

### 参考資料

- 1 健康づくりに関する行政の取り組み状況（平成 23 年度事業） ..... 70
- 2 あま市健康づくり計画策定委員会要綱 ..... 82
- 3 あま市健康づくり計画策定委員会委員名簿 ..... 84
- 4 計画の策定経過 ..... 85
- 5 あま市歯と口腔の健康づくり推進条例 ..... 87
- 6 あま市保健対策推進協議会規則 ..... 89
- 7 市民アンケート調査 ..... 91

# 第1章 計画の概要

## 1 計画策定の趣旨

国は、平成12年に「21世紀における国民健康づくり運動」（以下「健康日本21」という。）を策定し、すべての国民が健やかでこころ豊かに生活でき、活力ある社会を築くため、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上をめざして、国民運動として健康づくりを推進してきました。平成15年5月には「健康増進法」が施行され、国民の健康づくり・疾病予防を推進する根拠法が整備されました。その後、平成23年3月から、「健康日本21」の最終評価が行われており、「壮年期死亡の減少」、「健康寿命の延伸」、「生活の質の向上」を引き続き取り上げられる重要課題として「今後の基本的な方向」の中に掲げられています。

また、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、平成17年7月に「食育基本法」が施行され、平成17年12月の「医療制度改革大綱」では、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念に基づき、医療保険者による特定健診・特定保健指導が位置づけられました。

愛知県においても、「健康日本21あいち計画」と題した愛知県における健康づくりの基本指針を策定しており、健康寿命の延伸や親と子が健やかに暮らすことができる社会づくりのため、県民や健康づくりを推進する関係者が取り組むべき具体的な目標を設定することとしました。

あま市（以下「本市」という。）では、これらの背景を受け、第1次あま市総合計画の将来像：人・歴史・自然が綾なす セーフティー共創都市“あま”を実現するために、5つの基本目標の1つ「心身ともに健康で、いきいきと暮らせるまち」をめざした健康づくりに取り組み、市民の健康づくりを総合的かつ効果的に推進していくことを目的とする「あま市健康日本21計画」を策定するものです。

また、国では、「食」を大切に作る心の欠如、栄養バランスの偏りや不規則な食生活をしている人の増加、「食」の安全上の問題発生など、このような「食」を取り巻く現状から、人が生きていく上での活力を低下させかねない重要な問題としてとらえ、「食育推進基本計画」を策定しています。

「食育」は、心身の健康だけでなく、知育・徳育・体育を基礎とする豊かな人間形成のための取り組みが求められていることから、食育基本法に基づく、国の「第2次食育推進基本計画」及び平成23年5月に策定された「あいち食育いきいきプラン2015」の地方計画として「あま市食育推進計画」を策定し、“健康づくり”と“食育”を一体的に推進する「あま市健康づくり計画（あま市健康日本21計画・あま市食育推進計画）」（以下「本計画」という。）を策定しました。なお、より多くの市民に親しんでもらえる計画とするため、“あま活き生きプラン”として推進するものです。

本市では、平均寿命が短いことや、がん（悪性新生物）の死亡率が愛知県平均と比較して高いという健康課題があります。これらの健康課題を受け、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という個人の意識の高揚と併せ、家庭や地域、健康に関わる様々な関係機関、行政が連携し、「市民自ら健康づくりに取り組み、心身ともに健やかで、いきいきと笑顔で暮せるまち」をめざすことを目標とした計画を策定するものです。

## 2 計画の位置づけ

- ① 本計画は、「健康増進法」の具体的な取り組みを示す「健康日本21」及び「健康日本21 あいち計画」と食育基本法に基づく「第2次食育推進基本計画」及び「あいち食育いきいきプラン2015」を踏まえて、これを推進するための具体的な地方計画として位置づけました。また、あま市第1次総合計画を上位計画とするとともに、関連諸計画との整合性を図ります。
- ② 本計画では、これまでの取り組みを強化しつつ、新たな健康課題に対応できるよう「栄養と食生活」、「身体活動と運動」、「歯と口腔の健康づくり」、「がん（たばこを含む）」の4分野に重点をおいた計画としました。

### 重要課題

「壮年期死亡の減少」 「健康寿命の延伸」 「生活の質の向上」

### あま市健康づくり計画の重点分野

栄養と食生活、身体活動と運動、歯と口腔の健康づくり、がん（たばこを含む）



### 3 計画の期間

計画期間は、平成 24 年度から 28 年度までの5年間とします。目標の達成状況の評価と社会情勢の変化などに応じて見直しを行い、効果的な施策を展開します。

関連計画の計画期間

	24 年度	25 年度	26 年度	27 年度	28 年度	29 年度	30 年度	31 年度	32 年度	33 年度
あま市健康づくり計画	→									
あま市第1次総合計画	→									
あま市高齢者福祉計画 ・介護保険事業計画	第5期 →		第6期 →			第7期 →				
あま市次世代育成 支援対策地域行動計画	後期 →									
あま市障がい者計画 及び あま市障がい福祉計画	→					第3期 →				



## 4 計画の基本理念と方針

健康の実現は、一人ひとりの健康観に基づき、それぞれが主体的に取り組むことによって達成されます。これは、自分にとっての健康とは何かを考え、発見し、生涯にわたって自分が健康であるための方法を自ら選択し、実行することに他なりません。

そして、一人ひとりでは継続することが難しい健康づくりも、地域社会や行政が支援することで、積極的に取り組むことができたり、楽しく取り組めたりと様々な効果が期待できます。

このため、本計画では個人・家庭や関係機関・地域、行政を含めた地域社会のみんなで、楽しく健康づくりに取り組む活力あるまちをめざし、基本理念を「市民自ら健康づくりに取り組み、心身ともに健やかで、いきいきと笑顔で暮らせるまちづくり」と設定します。

### 基本理念

**市民自ら健康づくりに取り組み、心身ともに  
健やかで、いきいきと笑顔で暮らせるまちづくり**

本計画は、これまでの健康づくりに関する取り組みを維持しつつ、市民の年代別に健康課題を明確にし、その健康課題の解決に向けて積極的に取り組みます。さらに、市民の取り組み（自助）、その取り組みを支援する家庭や地域、関係機関の役割（共助）、行政の役割（公助）を明確に提示していくものとします。さらに、市民の健康づくりを広く進めていくために、NPOや市民活動団体、地域の健康サークルなどとの連携も進め、共助、公助の結びつきを強めていきます。

### あま市健康づくり計画の3つの方針

- 方針1 分野別に健康づくりを推進するものとし、年代（ライフステージ）によって生活習慣や健康課題に違いがあることに着眼し、分野別・ライフステージ別に健康づくりに取り組みます。
- 方針2 自助・共助・公助の考えのもと、それぞれの役割を担いながら取り組みます。
- 方針3 健康日本21計画と食育推進計画を一体的に策定し、推進します。



# 第2章 あま市の健康状況と課題

## 1 統計からみた市民の健康状況

### (1) 人口統計について

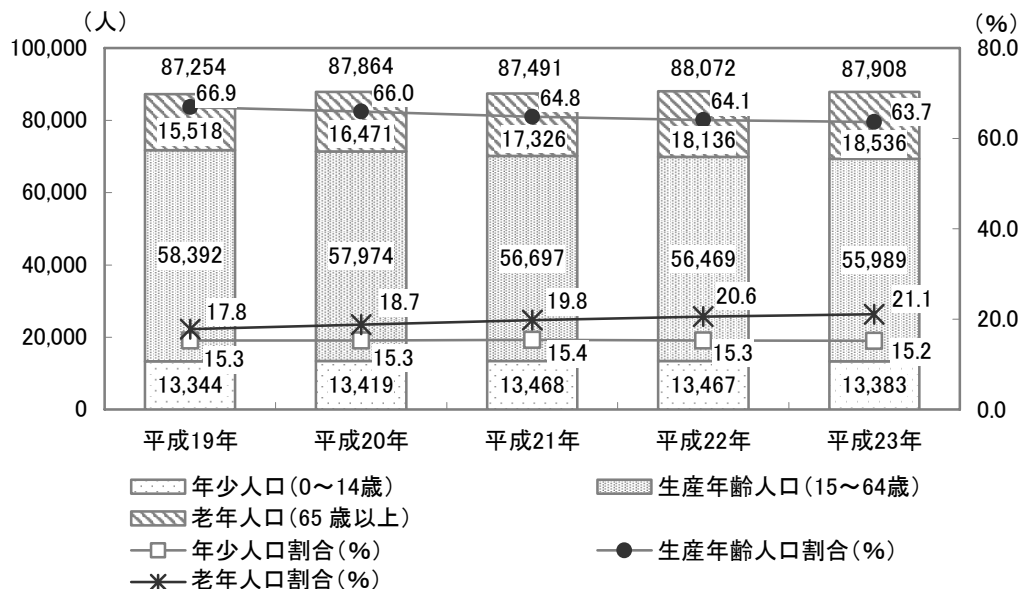
#### ① 年齢別人口

年齢別人口の推移をみると、0～14歳の年少人口は横ばい、15～64歳の生産年齢人口は平成19年より約3,000人減少、65歳以上の老年人口は約3,000人増加しています。65歳以上の人口割合は、平成19年の17.8%から、平成23年に21.1%と3.3%増加していることで、高齢化が急速に進んでいることがわかります。

表1 年齢別人口の推移

種別		平成19年	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年
年少人口 (0～14歳)	人数(人)	13,344	13,419	13,468	13,467	13,383
	割合(%)	15.3	15.3	15.4	15.3	15.2
生産年齢人口 (15～64歳)	人数(人)	58,392	57,974	56,697	56,469	55,989
	割合(%)	66.9	66.0	64.8	64.1	63.7
老年人口 (65歳以上)	人数(人)	15,518	16,471	17,326	18,136	18,536
	割合(%)	17.8	18.7	19.8	20.6	21.1

図1 年齢別人口の推移

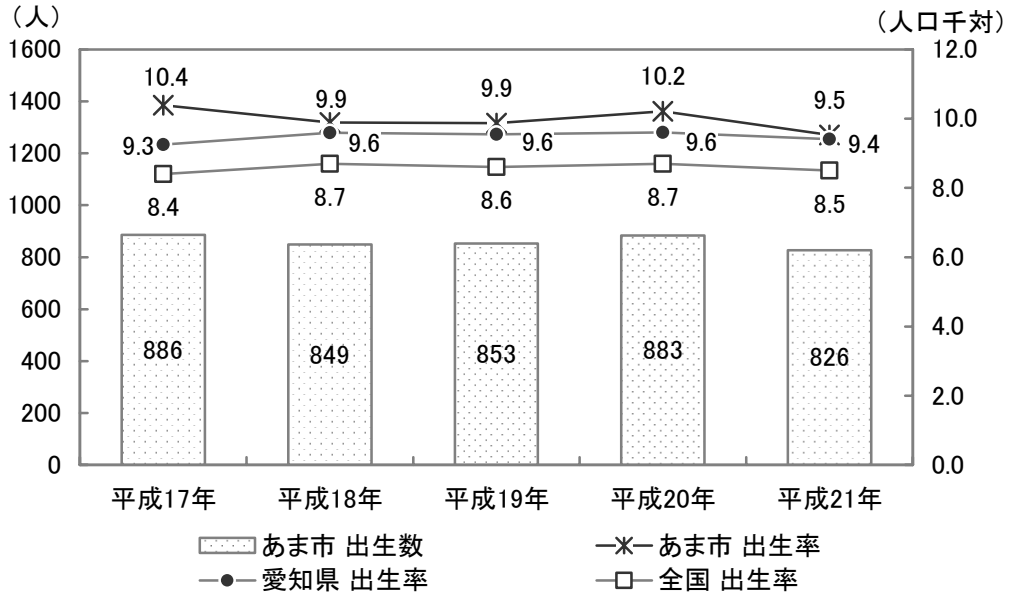


資料：住民基本台帳（外国人含む）  
各年4月1日現在

## ② 出生数、出生率

本市の出生数は、平成17年以降、850人前後で推移しています。  
出生率は、全国、愛知県より高い割合で推移しています。

図2 出生数・出生率の推移

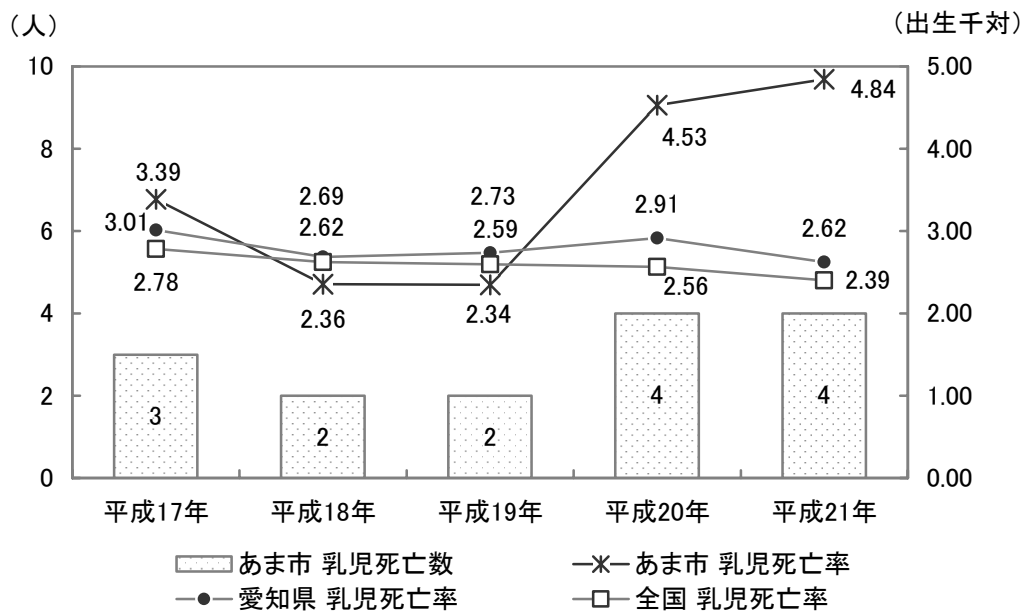


資料：愛知県衛生年報

## ③ 乳児死亡数、死亡率

本市の乳児死亡数は、2人から4人で推移しています。  
乳児死亡率は、平成20年、21年において愛知県を上回っています。

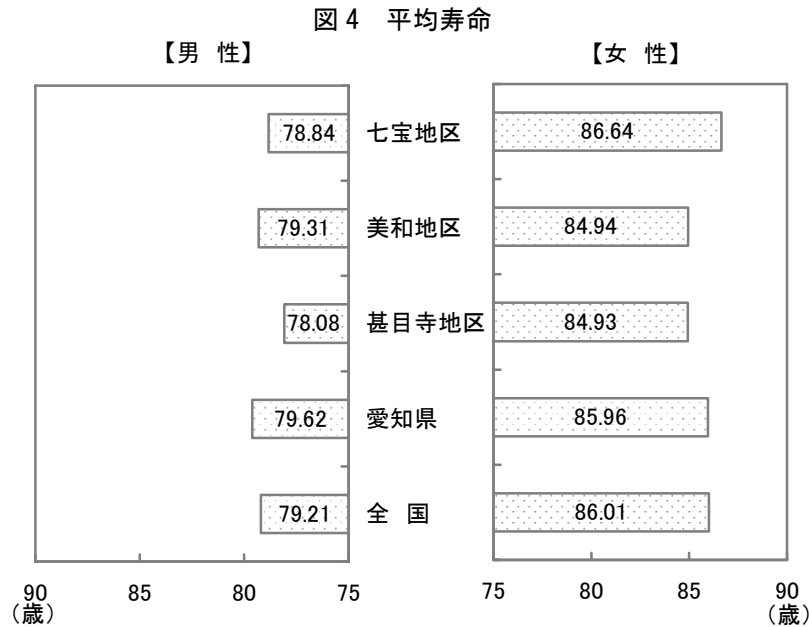
図3 乳児死亡数・死亡率の推移



資料：愛知県衛生年報

#### ④ 平均寿命

男性の平均寿命は、七宝地区、美和地区、甚目寺地区ともに、愛知県を下回っています。女性の平均寿命は、美和地区、甚目寺地区で愛知県、全国を下回っています。



資料：厚生労働省 2005－2009(H17-H21)生命表

#### ⑤ 死因別死亡割合（平成21年）

本市の死因別死亡割合は、悪性新生物（がん）の割合が33.6%と最も高く、次いで心疾患、脳血管疾患となっており、生活習慣病が全体の約6割を占めています。

また、上位の「悪性新生物」、「心疾患」、「脳血管疾患」は愛知県よりも高い割合になっています。

図5 死因別死亡割合（あま市）

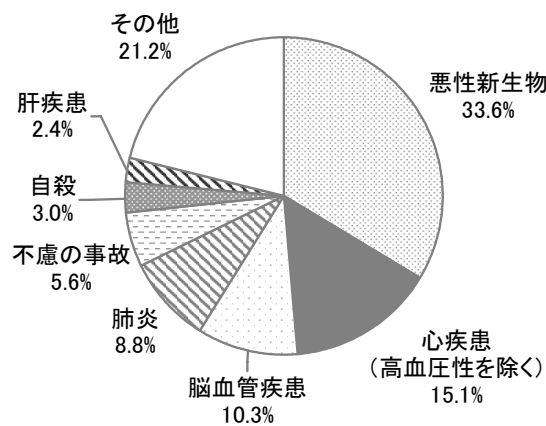
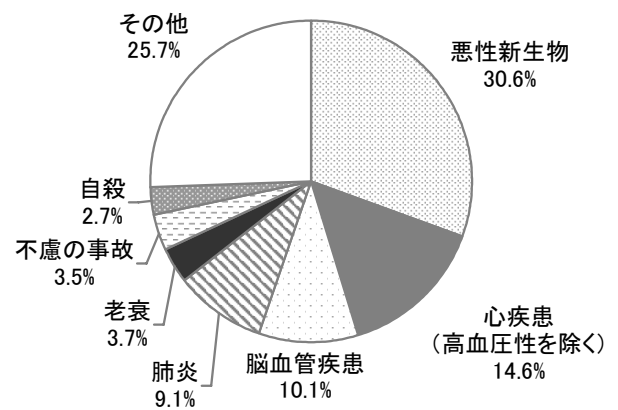


図6 死因別死亡割合（愛知県）



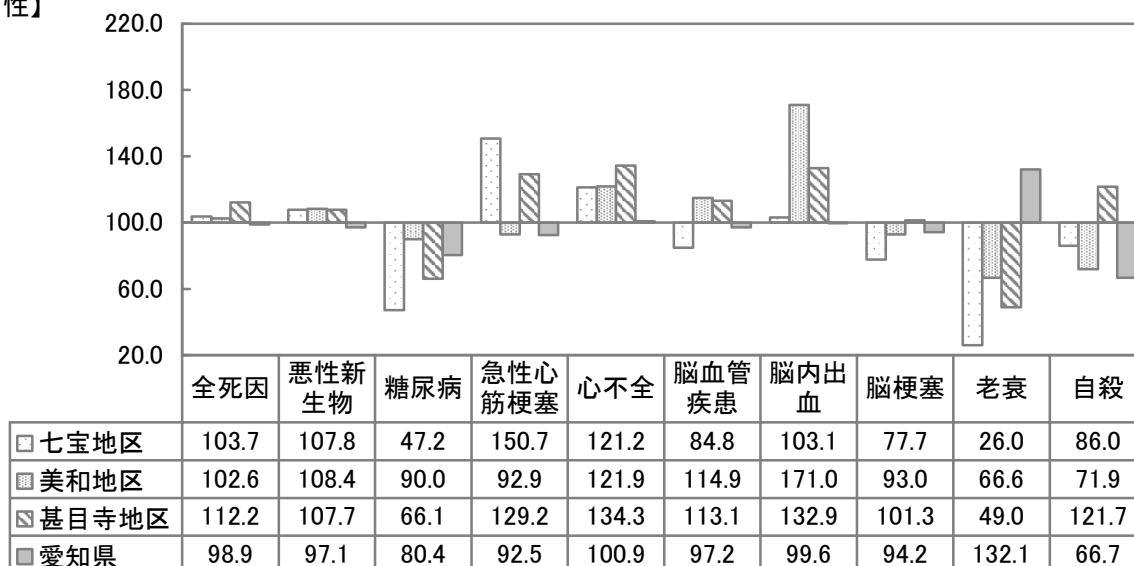
資料：愛知県衛生年報

### ⑥ 死因別SMR※（標準化死亡比）

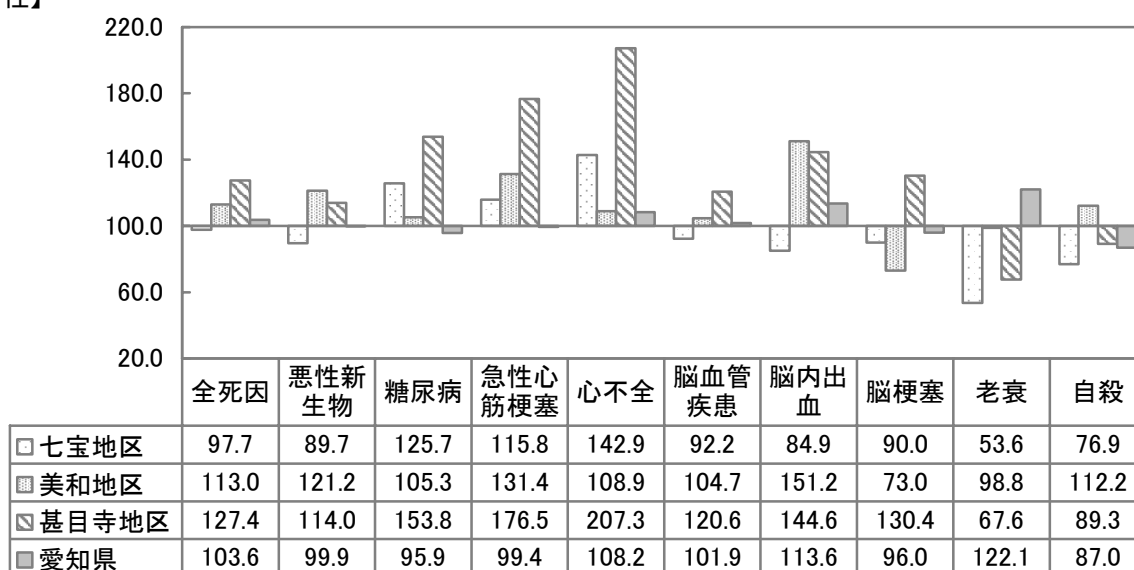
死因別SMRは、男性で心疾患（急性心筋梗塞・心不全）、脳内出血が高く、女性で心疾患（急性心筋梗塞・心不全）、糖尿病、脳内出血が高くなっています。

図7 男女別死因別SMR（標準化死亡比）（平成17年～平成21年）

【男性】



【女性】



資料：愛知県衛生研究所

※SMR（標準化死亡比）：

死亡率は通常年齢によって大きな違いがあることから、異なった年齢構成や地域別の死亡率を、そのまま比較することはできません。このため、基準死亡率（人口10万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に、計算により推測される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するもので、国の平均を100としています。

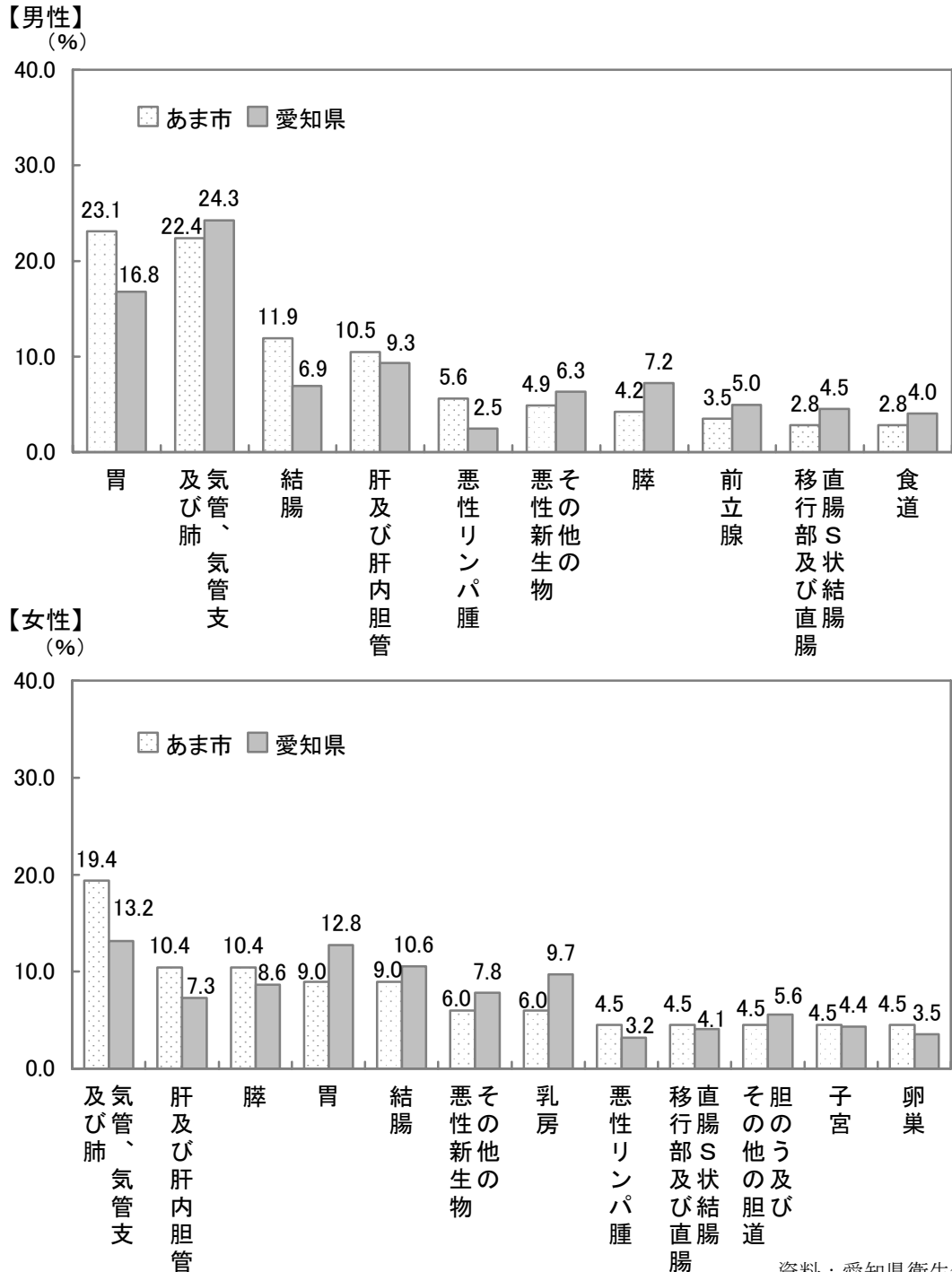
$$SMR = \frac{\text{観察集団の現実の死亡数}}{(\text{基準となる人口集団の年齢別死亡率} \times \text{観察集団の年齢別人口}) \text{ の総和}} \times 100$$

⑦ 部位別悪性新生物（がん）死亡割合

本市の部位別悪性新生物の死亡割合は、男性では「胃」の割合が最も高く、次いで、「気管、気管支及び肺」、「結腸」、「肝及び肝内胆管」となっています。女性では「気管、気管支及び肺」の割合が最も高く、次いで、「肝及び肝内胆管」「膵」となっています。

愛知県と比較すると、男性では「胃」、「結腸」の割合が愛知県よりも高く、女性では「気管、気管支及び肺」の割合が愛知県よりも高くなっています。

図8 男女別部位別悪性新生物死亡割合（平成21年）



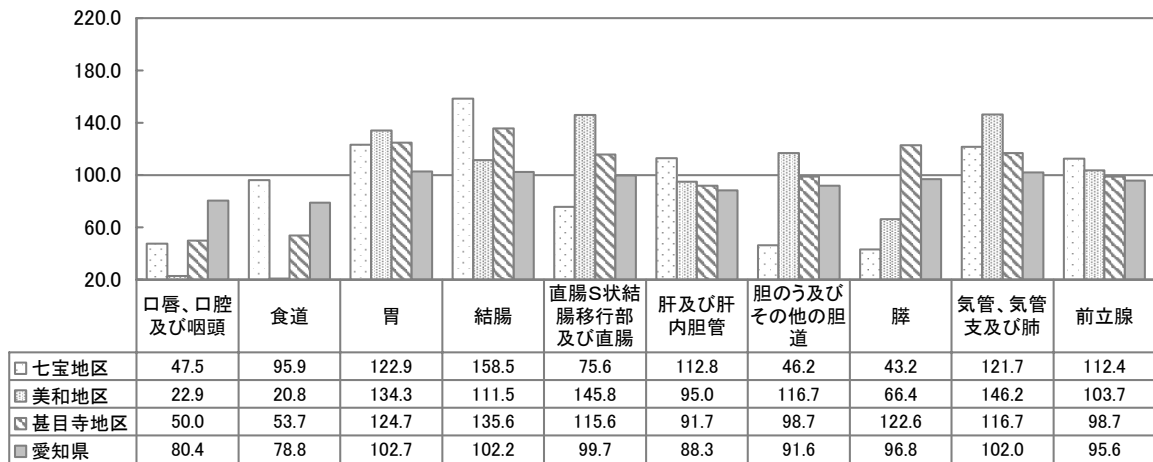
※「その他」の悪性新生物には、小腸、肛門及び肛門管、鼻腔、副鼻腔、胸腺、胸膜、心臓、骨、中皮及び軟部組織、外陰部、腎盂、眼の悪性新生物、続発性悪性新生物、部位不明の悪性新生物等が含まれます。

⑧ 部位別悪性新生物SMR（標準化死亡比）

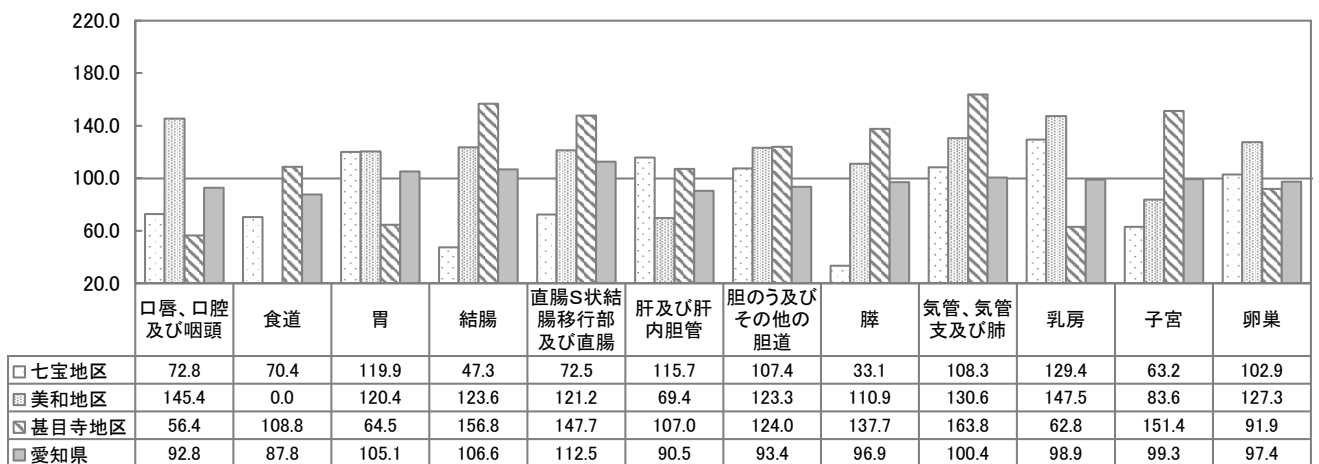
部位別悪性新生物SMRは、男性で「胃」、「結腸」「気管、気管支及び肺」が高く、女性で「結腸」「気管、気管支及び肺」が高くなっています。

図9 男女別部位別悪性新生物SMR（平成17年～平成21年）

【男性】



【女性】



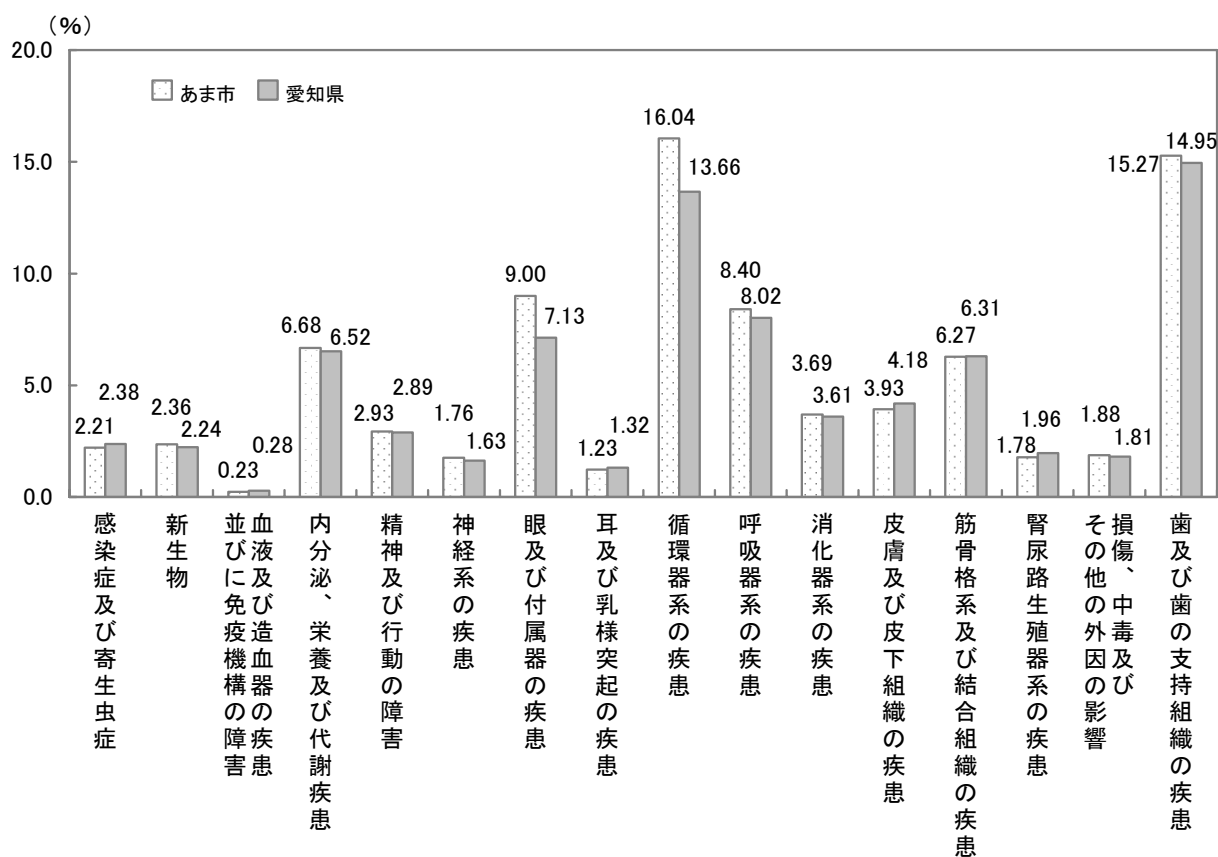
資料：愛知県衛生研究所

## (2) 疾病構造と医療費について ●●●●●●●●●●●●●●●●

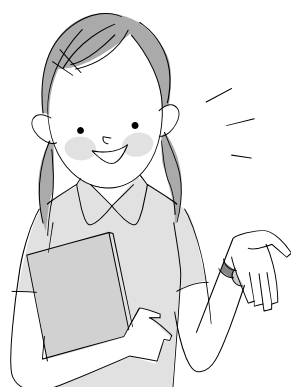
### ① 疾病別受診率と医療費

本市の疾病別受診率は、愛知県と同じ傾向を示し、循環器系の疾患、歯及び歯の支持組織の疾患が高くなっています。

図10 疾病別受診率（平成22年 5月診療分）

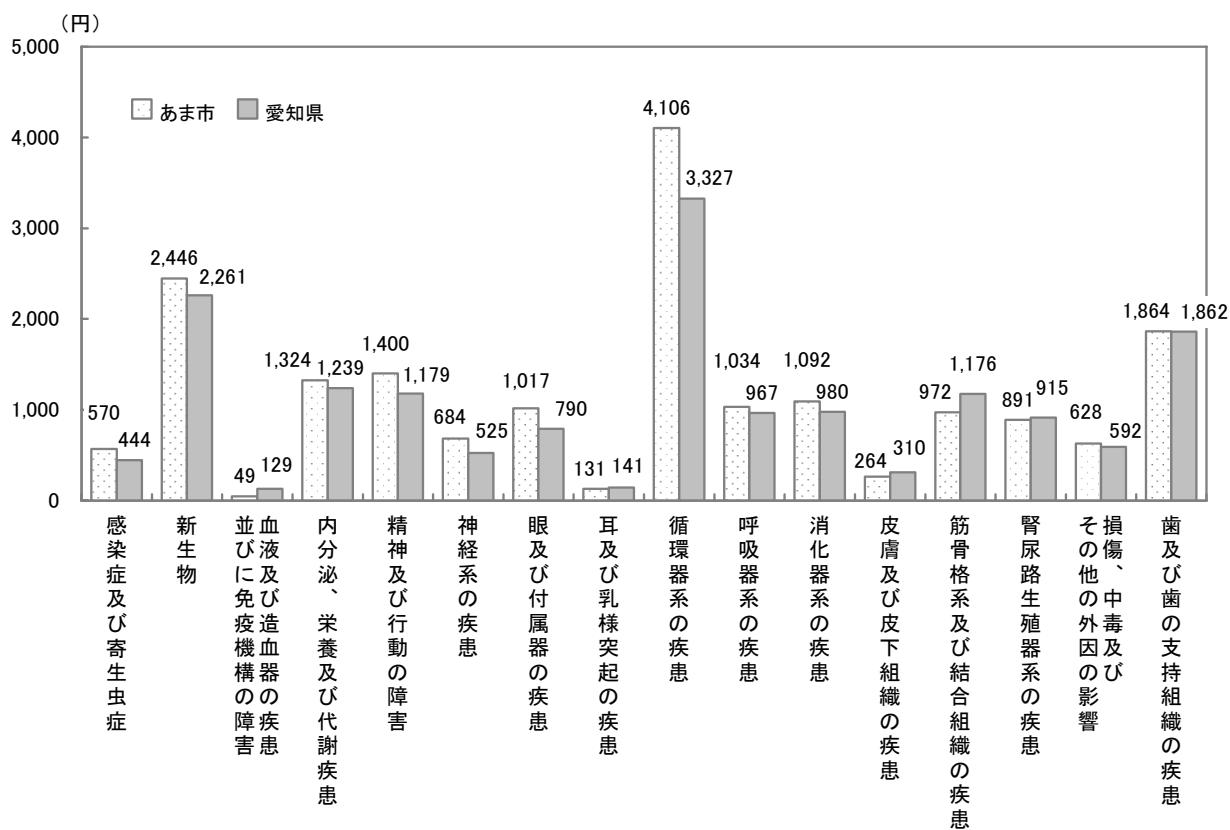


資料：愛知県国民健康保険団体連合会疾病分類統計



本市の一人あたりの医療費は、愛知県と同じ傾向を示し、循環器系の疾患、新生物が高くなっています。

図 11 一人あたりの医療費（平成 22 年 5 月診療分）



資料：愛知県国民健康保険団体連合会疾病分類統計



## ② 新生物※の受診率と医療費

本市の新生物の年齢別受診率は、愛知県と同じ傾向を示し、年代とともに高くなっています。また、10～14歳、20～24歳、40～44歳、65～69歳、70歳以上で愛知県よりも高くなっています。

新生物の年齢別一人あたり医療費は、愛知県と比較すると、45～49歳、60歳以上で高くなっています。

図 12 新生物の年齢別受診率（平成 22 年 5 月診療分）

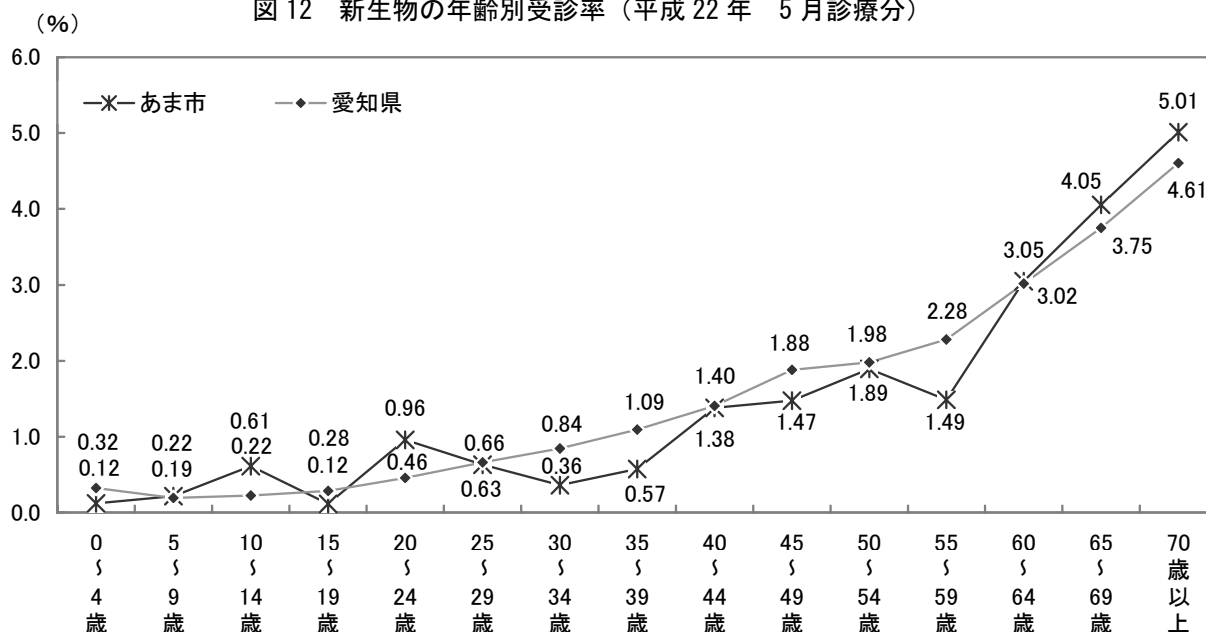
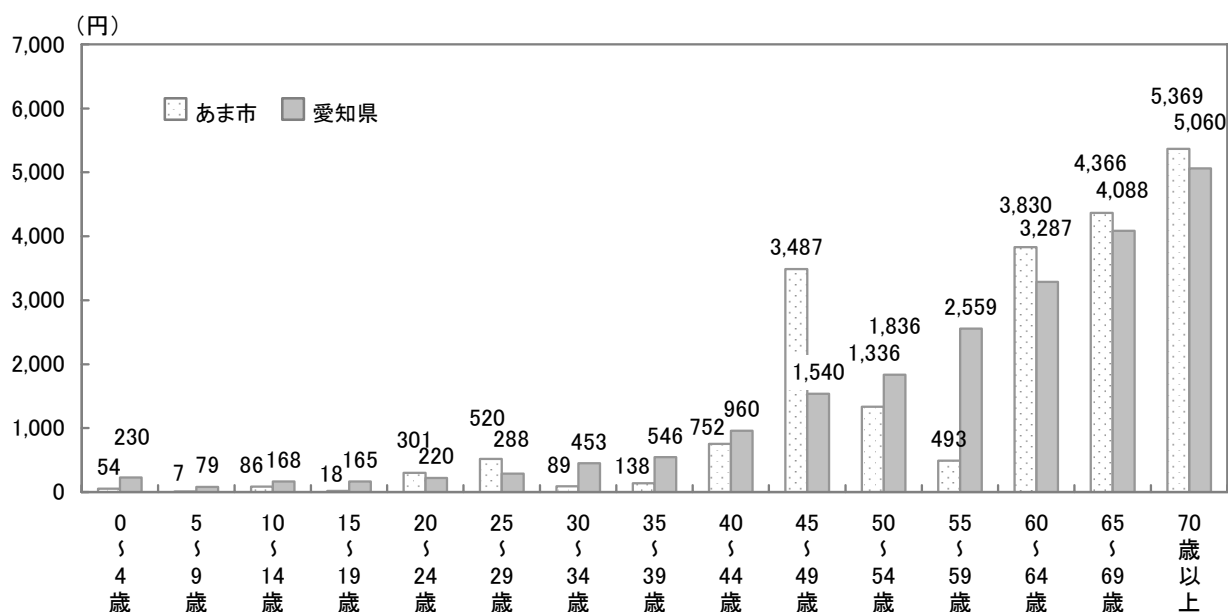


図 13 新生物の年齢別一人あたり医療費（平成 22 年 5 月診療分）



資料：愛知県国民健康保険団体連合会疾病分類統計

※新生物：細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊する腫瘍のことで、良性のものと悪性のものに分けられます。悪性新生物にはがんや肉腫などが入ります。

### ③ 高血圧性疾患の受診率と医療費

本市の高血圧性疾患の年齢別受診率は、愛知県と同じ傾向を示し、年代とともに高くなっています。また、50歳以上で愛知県よりも高くなっています。

高血圧性疾患の年齢別一人あたり医療費は、愛知県と比較すると、50歳以上で高くなっています。

図14 高血圧性疾患の年齢別受診率（平成22年 5月診療分）

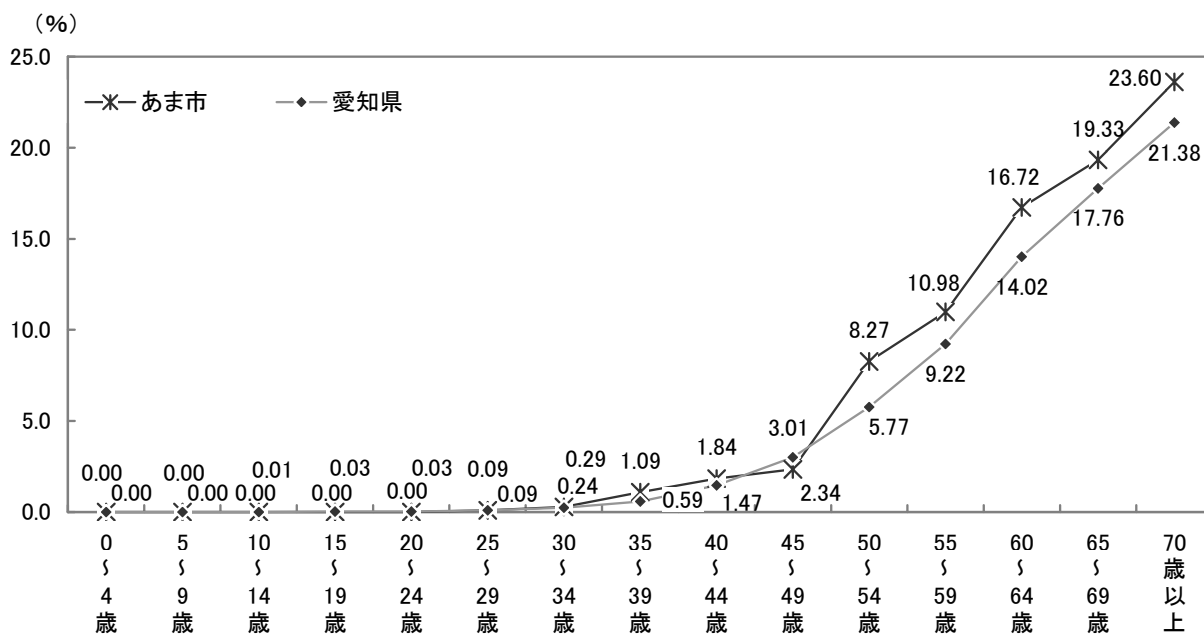
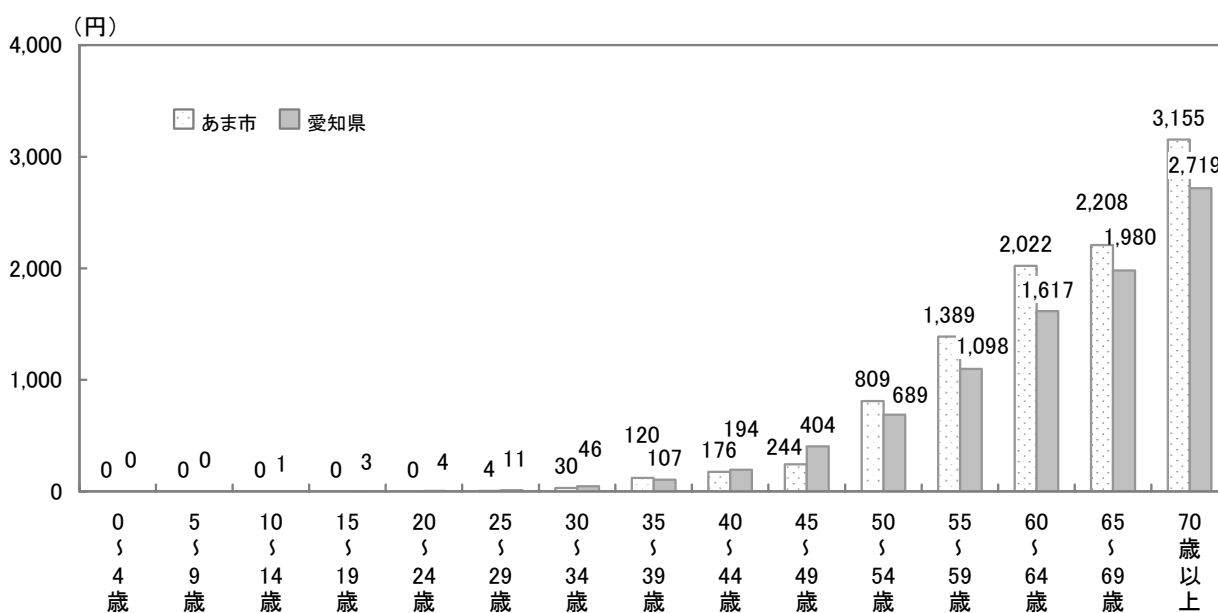


図15 高血圧性疾患の年齢別一人あたり医療費（平成22年 5月診療分）



資料：愛知県国民健康保険団体連合会疾病分類統計

#### ④ 歯肉炎及び歯周疾患の受診率と医療費

本市の歯肉炎及び歯周疾患の年齢別受診率は、愛知県と同じ傾向を示し、5～9歳で高く、さらに15歳以上で年代とともに高くなっています。また、0～4歳を除いた年代で愛知県よりも低くなっています。

歯肉炎及び歯周疾患の年齢別一人あたり医療費は、愛知県と比較すると、0～4歳を除いた年代で低くなっています。

図 16 歯肉炎及び歯周疾患の年齢別受診率（平成 22 年 5 月診療分）

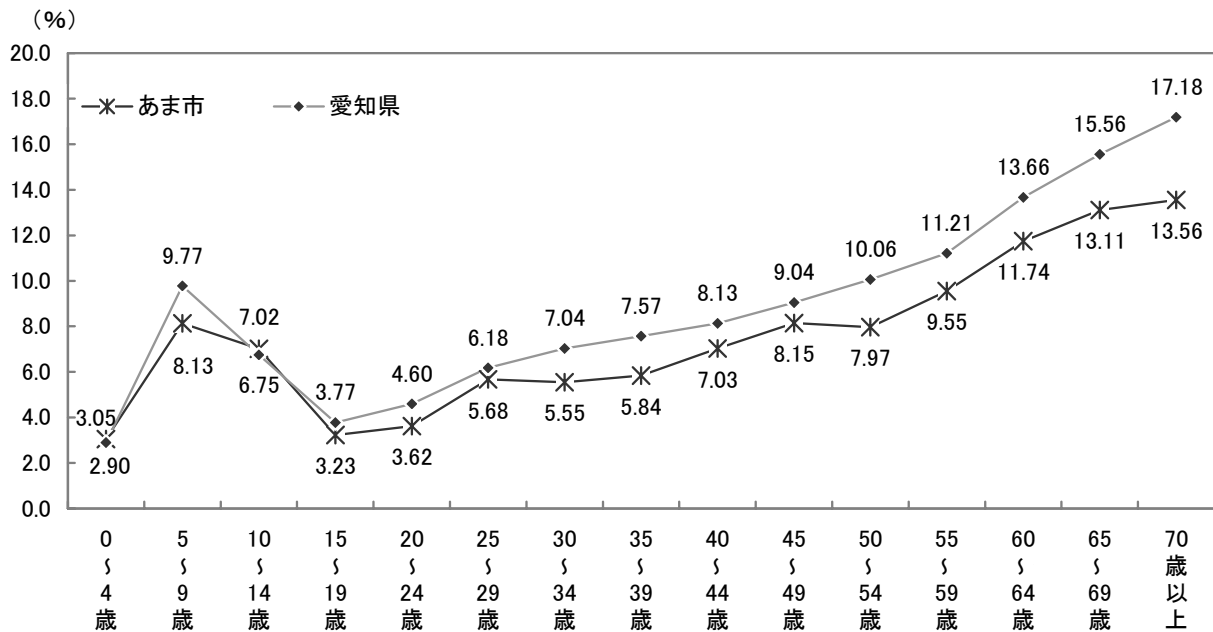
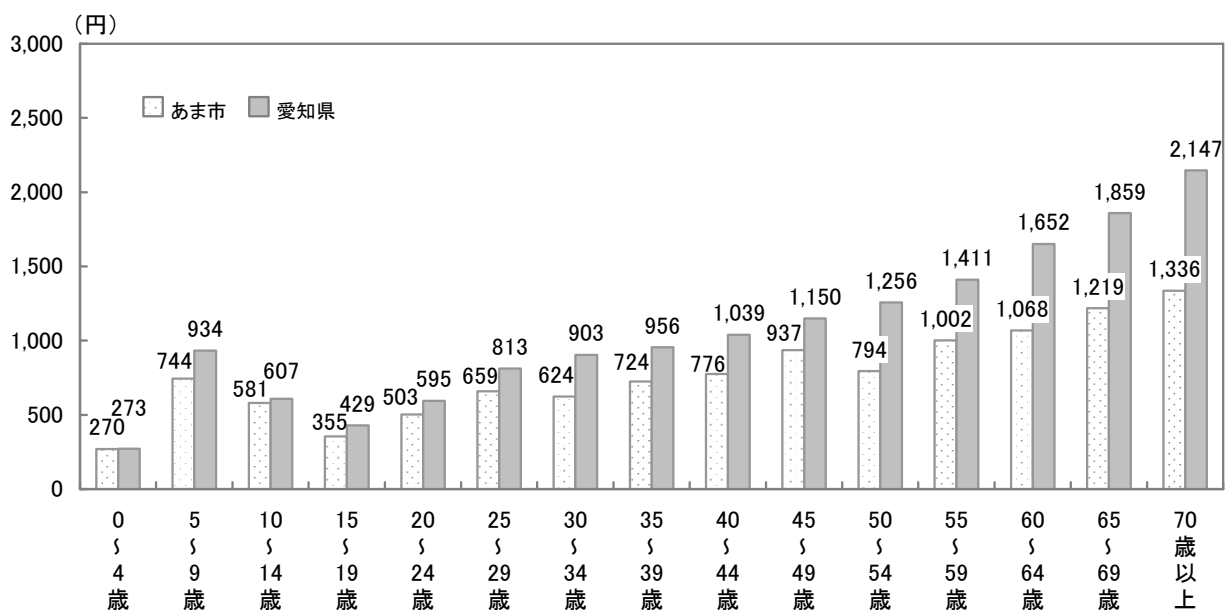


図 17 歯肉炎及び歯周疾患の年齢別一人あたり医療費（平成 22 年 5 月診療分）



資料：愛知県国民健康保険団体連合会疾病分類統計



### ③ 特定健康診査の受診状況

本市の特定健康診査受診率は年齢が高くなるにつれて高くなっています。受診者のうち、メタボリックシンドローム該当者は70～74歳で多く、喫煙率は男性が高くなっており、治療中の疾病は高血圧が最も多くなっています。

#### ア 特定健康診査の対象者と受診者・受診率

表4 特定健康診査の年齢別対象者数と受診者・受診率

		平成21年度	平成22年度
対象者(人)	40～49歳	2,390	2,489
	50～59歳	2,422	2,296
	60～69歳	7,771	7,793
	70～74歳	3,810	4,076
	全年齢	16,393	16,654
受診者(人)	40～49歳	286	339
	50～59歳	438	426
	60～69歳	2,532	2,551
	70～74歳	1,663	1,736
	全年齢	4,919	5,052
受診率(%)	40～49歳	12.0	13.6
	50～59歳	18.1	18.6
	60～69歳	32.6	32.7
	70～74歳	43.6	42.6
	全年齢	30.0	30.3

資料：保険医療課

#### イ メタボリックシンドローム該当者割合

表5 年齢別メタボリックシンドローム該当者割合 単位：%

	平成21年度		平成22年度	
	男性	女性	男性	女性
40～49歳	20.5	0.7	18.9	2.4
50～59歳	29.1	8.4	26.5	7.3
60～69歳	32.7	12.3	33.0	13.0
70～74歳	32.8	16.8	33.8	17.5
全年齢	20.5		20.7	

資料：保険医療課

ウ 喫煙率

表 6 喫煙率

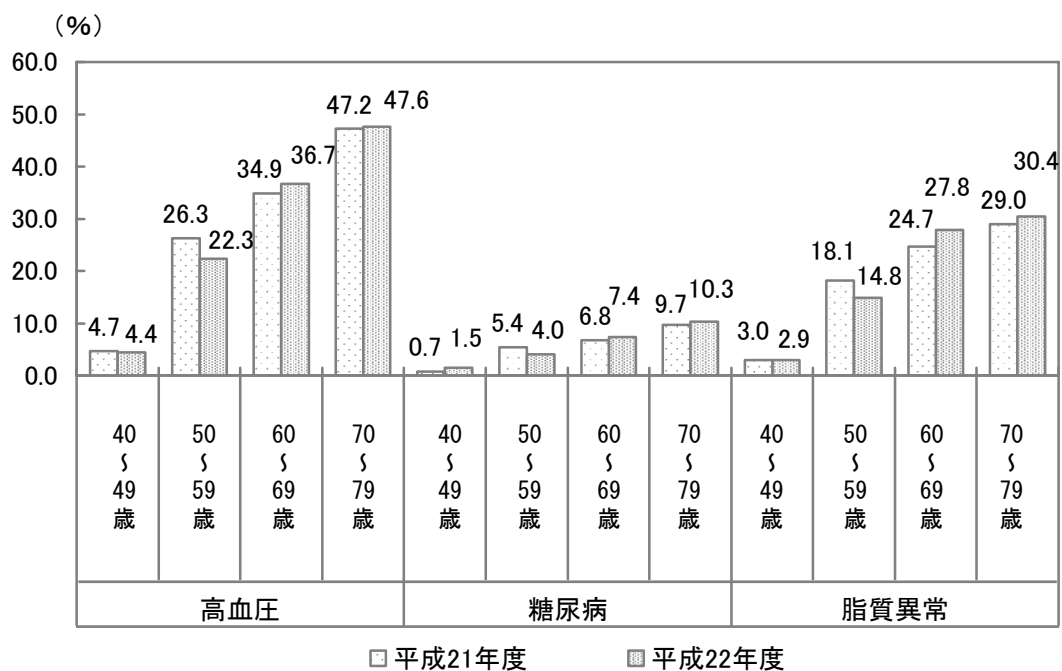
単位：％

	平成 21 年度	平成 22 年度
男性	28.3	27.9
女性	5.2	5.1

資料：保険医療課

エ 治療中の疾病の内訳

図 18 年齢別・疾病別治療中の割合

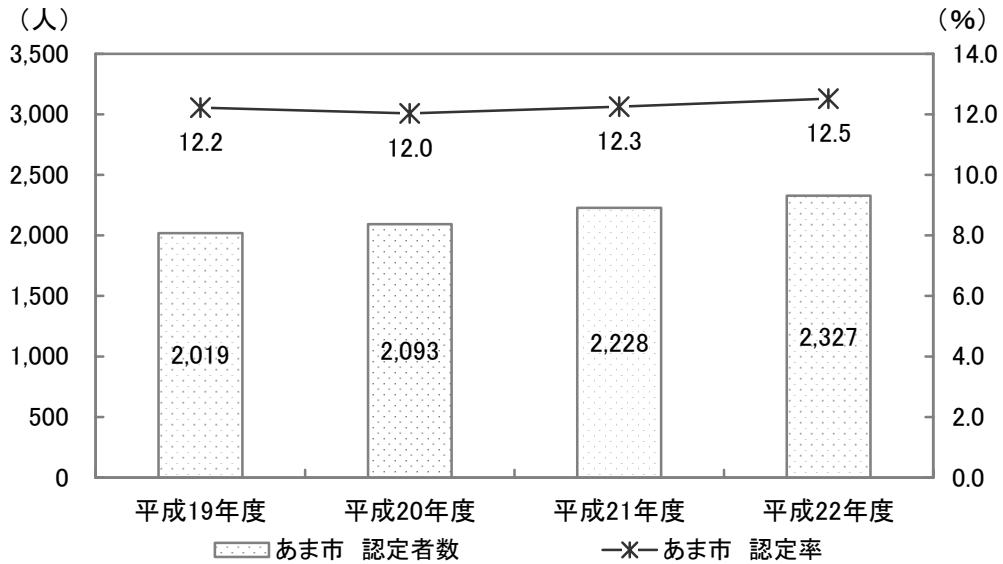


資料：保険医療課

#### ④ 要介護の認定状況

本市の要介護認定者数は年々増加していますが、要介護認定率は横ばいで推移しています。

図 19 要介護認定者数、要介護認定率の推移



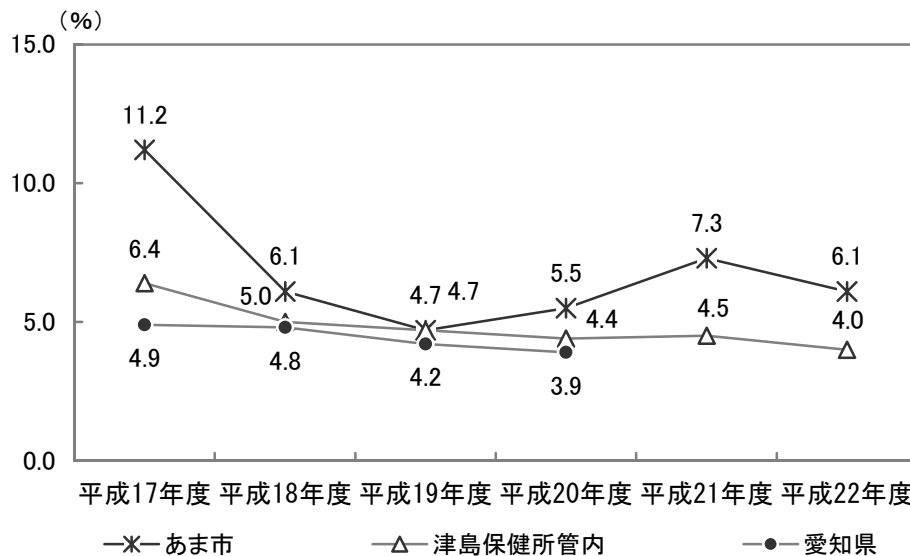
資料：高齢福祉課

※要介護認定者数、要介護認定率は、第1号被保険者（65歳以上）で算出しています。

#### ⑤ 妊婦の喫煙状況

本市の妊婦の喫煙率は、平成18年度以降は横ばいに推移していますが、津島保健所管内、愛知県に比べると、高い割合で推移しています。

図 20 妊婦の喫煙率の推移



資料：愛知県児童家庭課

## ⑥ 妊婦歯科健診の状況

本市の妊婦歯科健診の受診率は、平成 22 年度において 12.1%となっており、そのうち、未処置歯罹患率は 33.3%となっています。

また、初産婦と経産婦を比べると、初産婦の受診率が高くなっています。

表 7 妊婦歯科健診の受診状況（あま市）

年度	対象者数（人）			受診者数（人）			受診率（%）			未処置歯罹患率（%）
	初産婦	経産婦	合計	初産婦	経産婦	合計	初産婦	経産婦	合計	
18	422	425	847	107	80	187	25.4	18.8	22.1	24.6
19	375	470	845	94	87	181	25.1	18.5	21.4	39.2
20	414	452	866	120	77	197	29.0	17.0	22.7	32.0
21	385	430	815	106	60	166	27.5	14.0	20.4	28.3
22	367	453	820	69	30	99	18.8	6.6	12.1	33.3

資料：健康推進課

## ⑦ 子どものう歯（むし歯）の状況

本市の一人平均う歯数は、愛知県と比較すると2歳児を除いた児童で下回っています。

表 8 一人平均う歯数の推移（保育園）

単位：本

		平成 17 年	平成 18 年	平成 19 年	平成 20 年	平成 21 年
2 歳児	あま市	0.17	0.12	0.14	0.11	0.12
	愛知県	0.15	0.13	0.12	0.14	0.12
年少（3 歳児）	あま市	1.00	0.74	0.62	0.64	0.71
	愛知県	1.04	0.90	0.89	0.85	0.74
年中（4 歳児）	あま市	1.36	1.32	1.19	1.09	1.23
	愛知県	1.68	1.65	1.52	1.41	1.35
年長（5 歳児）	あま市	1.56	1.70	1.71	1.51	1.68
	愛知県	2.21	2.36	2.11	2.02	1.86

資料：2 歳児歯科健康診査結果及び歯科保健事業実施状況、幼稚園・保育所（園）歯科健康診断及び歯科保健事業実施状況報告

表 9 一人平均う歯数の推移（健診）

単位：本

		平成 17 年	平成 18 年	平成 19 年	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年
1 歳 6 か月児	あま市	0.08	0.07	0.06	0.05	0.06	0.07
	愛知県	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	—
2 歳児	あま市	0.17	0.12	0.14	0.11	0.12	0.14
	愛知県	0.15	0.13	0.12	0.14	0.12	—
3 歳児	あま市	0.62	0.72	0.66	0.65	0.41	0.65
	愛知県	0.73	0.69	0.67	0.60	0.57	—

資料：健康推進課  
愛知県は、2 歳児歯科健康診査結果及び歯科保健事業実施状況



## 2 あま市の健康課題

本市の人口は、ほぼ横ばいで推移しています。年齢3区分別人口の構成によると年少人口（0～14歳）に比べ、老年人口（65歳以上）の増加が著しく、老年人口の割合（高齢化率）は21.1%（平成23年4月1日現在：住民基本台帳（外国人含む））となっています。これは、全国に比べ低いものの、愛知県に比べ高くなっており、高齢化が急速に進んでいると言えます。

（全国：22.7%、愛知県：19.8%、「平成21年総務省：人口推計より」）

また、統計データなどから、地区によっては国、愛知県と比べ平均寿命が短いことや、死因別死亡の状況としてがん（悪性新生物）の割合が最も高くなっていることが明らかです。さらに、がんの死亡率については、愛知県平均と比較して高いという状況にあります。

これらのことは医療費にも影響していることが明らかになっており、一人あたりの医療費については、40代後半を境に急激に上昇しています。

がんをはじめ、高血圧・糖尿病・脳梗塞等は生活習慣に由来する疾患です。すべての市民の健康課題として、生活習慣病の予防や対策について重点を置くとともに、早期に取り組んでいく必要があります。

平成23年2月に実施した市民アンケート調査では、「あなたは健康だと思いますか」という設問に対して、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた割合が74.7%、「どちらかというともう思わない」と「もう思わない」を合わせた割合が23.3%となっており、健康であると感じている人が約7割を占めています。性別・年齢別で健康観をみると、男女ともに年齢が高くなるにつれて、健康であると感じている人の割合が低くなる傾向がみられます。

市民の健康観と健康状態がともによりよいものになるよう、市民一人ひとりが、食生活や運動、歯と口腔の健康づくりなど生活習慣の改善に取り組んでいくことが重要です。

そのためにも、健診などにより自分自身の健康状態を把握することが必要です。また、一人では運動の継続など難しい面があり、一緒にできる仲間をもち、楽しく健康づくりに取り組むことが大切です。

地域、学校、職場、行政においては、正しい情報提供を行い、市民が健康づくりに取り組むきっかけをつかむとともに、継続できるよう支援していくことが必要です。

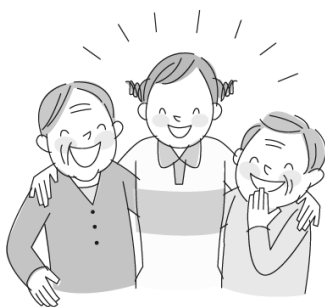
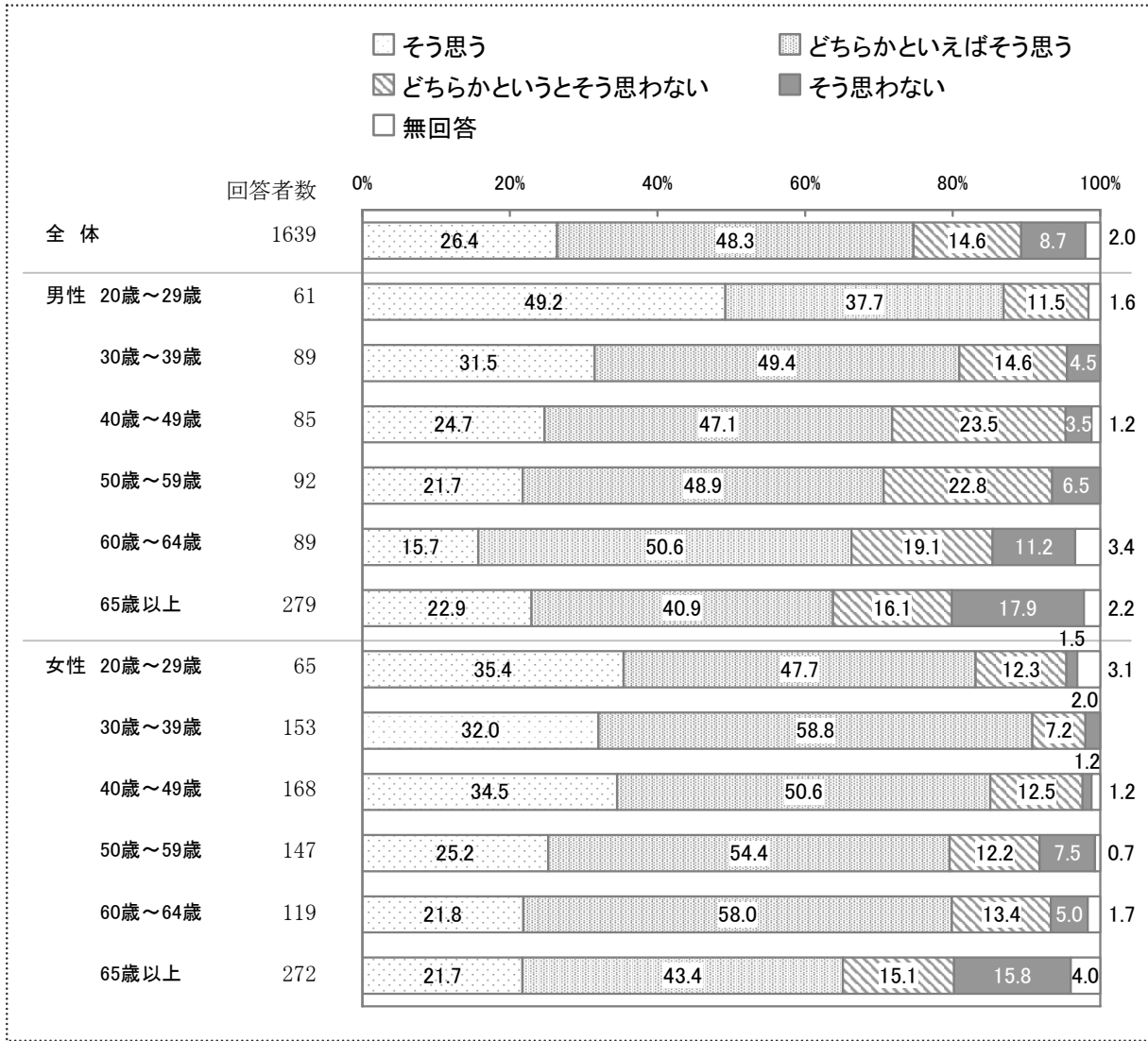


図 21 自分を健康だと思うか（単数回答）



資料：あま市健康日本21用意向調査（平成23年3月）

\* 意向調査結果の表示方法について

- ・ 回答は各質問の回答者数を基数とした百分率（%）で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- ・ クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。
- ・ 複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。

# 第3章 分野別の健康づくり計画

## 1 計画の体系

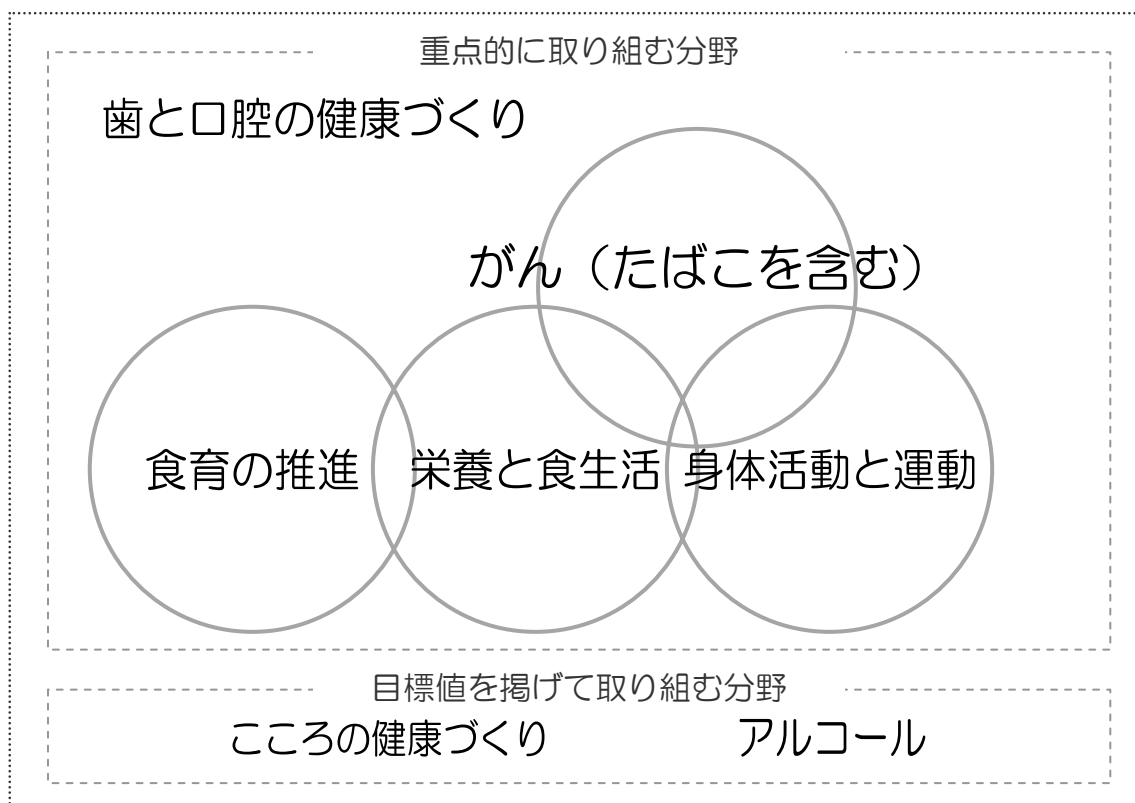
本計画では、「壮年期死亡の減少」、「健康寿命の延伸」、「生活の質の向上」のため、がんを含めた生活習慣病予防対策に深く関連する「栄養と食生活」、「身体活動と運動」、「歯と口腔の健康づくり」、「がん（たばこを含む）」を重点的に取り組む分野とし、現状と課題・取り組みについてまとめます。

また、その他の分野に「食育の推進」を位置づけ、食育基本法に基づく「食育推進基本計画」の地方計画として推進します。

さらに、健康づくりを推進していく上で、重要となる「こころの健康づくり」、「アルコール」についても数値目標を設定し、取り組みを推進していくものとします。

各年代によって、生活習慣や抱えている健康課題も異なります。このため、本計画では、すべての年代（妊娠期・乳幼児期、児童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期）を対象にし、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上に向けて、各分野でライフステージによる健康課題とこれに対する取り組みを設定します。

### あま市健康づくり計画の領域



#### ○ ライフステージ区分

ライフステージ	妊娠期 乳幼児期	児童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期
概ねの年齢	0～5歳	6～11歳	12～19歳	20～39歳	40～64歳	65歳以上

## 2 分野別・ライフステージ別の健康づくり

「自分の健康は自分でつくるもの」という視点にたち、日々の生活習慣を見直し、改善することが重要です。

健康づくりは、つらく、苦しいものではありません。一人ひとりが自分自身の健康状態に気づき、誰もが気軽に楽しく実践できる健康づくりに取り組むことが大切です。

本市の健康日本21計画では、分野別にめざす姿を大目標とし、その内訳の中で、ライフステージ別に中目標を設定しました。同じ分野の中でも、ライフステージによって取り組んで欲しいことと、身につけて欲しいことを、関係機関とともに支援していくこととします。

区 分	栄養と食生活	身体活動と運動	歯と口腔の健康づくり	がん (たばこを含む)	
分野別のめざす姿 (大目標)	健全な食生活で健やかな身体をつくりましょう	いつでもどこでも楽しく体を動かしましょう	お口の健康を保ち、歯を大切にしましょう	広げよう いのちを守る がん検診  大切な人をたばこの煙から守りましょう	
ライフステージ別のめざす姿 (中目標)	妊 娠 期 乳 幼 児 期	味覚・食習慣を育てましょう	親子で体を動かしましょう	親子でお口の管理に努めましょう	子ども、赤ちゃんを副流煙から守りましょう
	児 童 期 思 春 期	食の基本を身につけましょう	仲間や親子で楽しく体を動かしましょう	よくかんで食べましょう	たばこの“怖さ”を知りましょう
	青 年 期 壮 年 期	バランスのとれた食事を摂りましょう	自分にあった運動習慣を身につけましょう	かかりつけ歯科医で定期健診を受けましょう	禁煙活動を推進しましょう
	高 齢 期	しっかり、楽しく食べましょう	ピンピン元気に暮らしましょう		

# (1) 栄養と食生活



食事は生活習慣病と密接な関係があり、健康を維持・増進するためには欠かすことのできないものです。また、子どもの成長や五感（味覚・嗅覚・視覚・触覚・聴覚）の発達のために、非常に重要です。

特に乳幼児期から児童期までは、食べることの基本を身につける時期から食の自立へと移行していく大切な時期であり、この時期に培った食習慣や知識、体験が生涯を通じて健康で豊かな食生活の基礎になります。また、子どもの頃に身についた食習慣を成人になって改めることは困難です。このため、日常生活の基盤である家庭において、望ましい食習慣を身につけるとともに、食を選択する力を身につけることで、心身ともに、豊かな人間を育てていくことが重要です。

## ー 健全な食生活で健やかな身体をつくりましょう ー

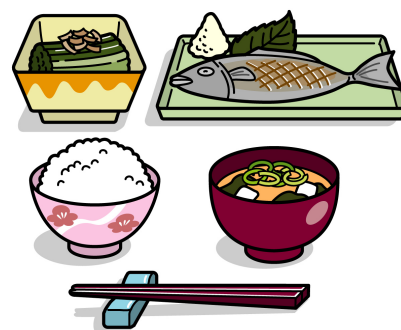
### ライフステージ別のめざす姿

妊娠期・乳幼児期	味覚・食習慣を育てましょう
児童期・思春期	食の基本を身につけましょう
青年期・壮年期	バランスのとれた食事を摂りましょう
高齢期	しっかり、楽しく食べましょう

### 大切な朝ごはん！

朝食を食べると・・・

1. 脳へエネルギーが補給される
2. 体温が上昇する
3. 排便習慣が作りやすくなる
4. 体のリズムを整えられる
5. やる気と集中力が高まる



**現状と課題**

- ・子どもの食事やおやつ正しい摂り方を知らない保護者が増加しているといわれる中、子どもの成長に悪影響を及ぼし、子どもが間違っただ食習慣を身につけることを防ぐために、保護者が正しい食生活についての知識を身につける必要があります。
- ・子育て世代の朝食の欠食者が多いことから、朝食をはじめとした食生活の大切さを保護者に伝えることが必要です。

**個人・家庭の取り組み**

- 栄養の正しい知識を身につけましょう。
- 発育・成長に必要な栄養素を摂取しましょう。
- おやつとの与え方を見直しましょう。
- 食への関心を持つように子どもに働きかけましょう。
- 食べる環境を整えましょう。
- 妊娠をきっかけに、今までの食生活を見直しましょう。
- 子どもが生まれたことをきっかけに、家族の生活習慣を見直しましょう。
- 朝ごはんを食べましょう。

**行政の取り組み**

- 妊娠期から母乳・育児の指導、相談を実施する。
- 食育の日（毎月 19 日）を啓発していく。
- 食文化や、食事の大切さやマナーを家庭に啓発していく。
- 保護者の給食への関心、興味を深めるため給食試食会を実施する。
- 食生活を振り返り改善するための栄養指導、栄養相談を実施する。
- 栄養に関する正しい知識を普及させる。
- 伝承行事食として、行事に併せた食事やおやつを提供する。
- 保育園、子育て支援課、学校給食センター課、健康推進課、産業振興課など各部署が連携して、食育の啓発を推進する。
- 保育園での食育を推進する。

**関係機関・地域の取り組み**

- 食を楽しむための工夫をしましょう。

**現状と課題**

- ・肥満度\*マイナス 20%以下の女子（小学生・中学生）が増加していることから、食生活に関する意識を高め、食生活に関する正しい知識を身につける必要があります。
- ・保護者の就労状況により家族揃って食事を摂る機会が減少し、食に関するマナーを習得する機会や家族団らんの時間、食事に対する楽しみなどが減少していることがうかがわれます。できる限り家族揃って食事を摂る機会を確保し、食を通じた心の交流・食の知識・楽しさを伝えていく必要があります。
- ・学校給食や体験活動など、学校における食育活動が行われており、今後も引き続き、多くの食環境を直接見て、聞いて、触れることにより食への関心を高め、豊かな心を育む必要があります。

※肥満度：標準体重に対してどのくらい体重がオーバーしているかをパーセントで算出し判定する数値。

$$\text{肥満度 (\%)} = 100 \times (\text{体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重}$$

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

マイナス 20%以下	… やせ		
プラスマイナス 20%未満	… 標準体重	プラス 20~30%未満	… 軽度肥満
プラス 30~50%未満	… 中等度肥満	50%以上	… 高度肥満

**個人・家庭の取り組み**

- 親子で食への関心をもち、正しい知識を身につけましょう。
- 子どもに料理をする楽しさを伝えましょう。
- できるだけ家族で食事を摂るようにしましょう。
- 親子で規則正しい生活をしましょう。
- 朝ごはんを食べましょう。
- 成長に必要な栄養を摂取しましょう。

**行政の取り組み**

- 学校での食育を推進する。
- 小学生を対象とした農業体験など、栽培、収穫活動を実施する。
- 地域の交流や、食に対する意識を高めるため料理教室を開催する。
- 望ましい食習慣を身につけさせるよう、栄養教諭・学校栄養職員による指導を実施する。
- 学校、生涯学習課、学校給食センター課、健康推進課、産業振興課など各部署が連携して、食育の啓発を推進する。
- 食生活改善推進員の活動を支援する。

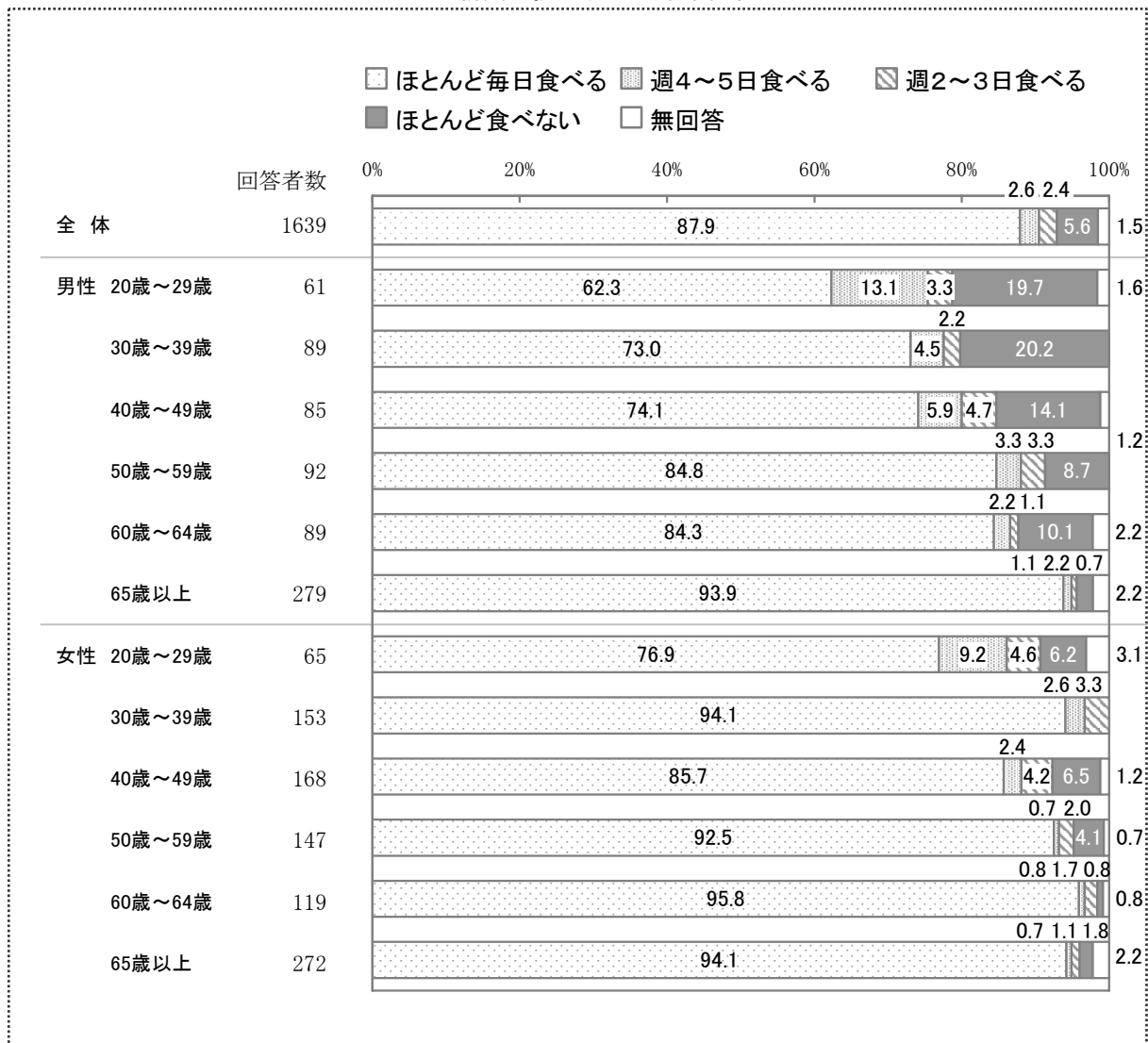
**関係機関・地域の取り組み**

- 食生活改善推進員と連携した食に関する正しい知識の普及、啓発をしましょう。

現状と課題

- ・20歳から30歳代を中心とした若年者において朝食の欠食が多くなっており、その背景として不規則な生活習慣がうかがわれます。朝食を摂取するための生活リズムの改善を支援する必要があります。
- ・濃い味つけのものをよく食べる人が多いことや、男性で栄養バランスを考えて食事を摂っていない人が多いことから、栄養・食生活に関する正しい知識を啓発する必要があります。
- ・壮年期は脂質異常や糖代謝異常、高血圧など生活習慣病が増加してくる年代なので、この先さらに重篤な疾病に移行しないように、正しい食習慣の実践が必要です。

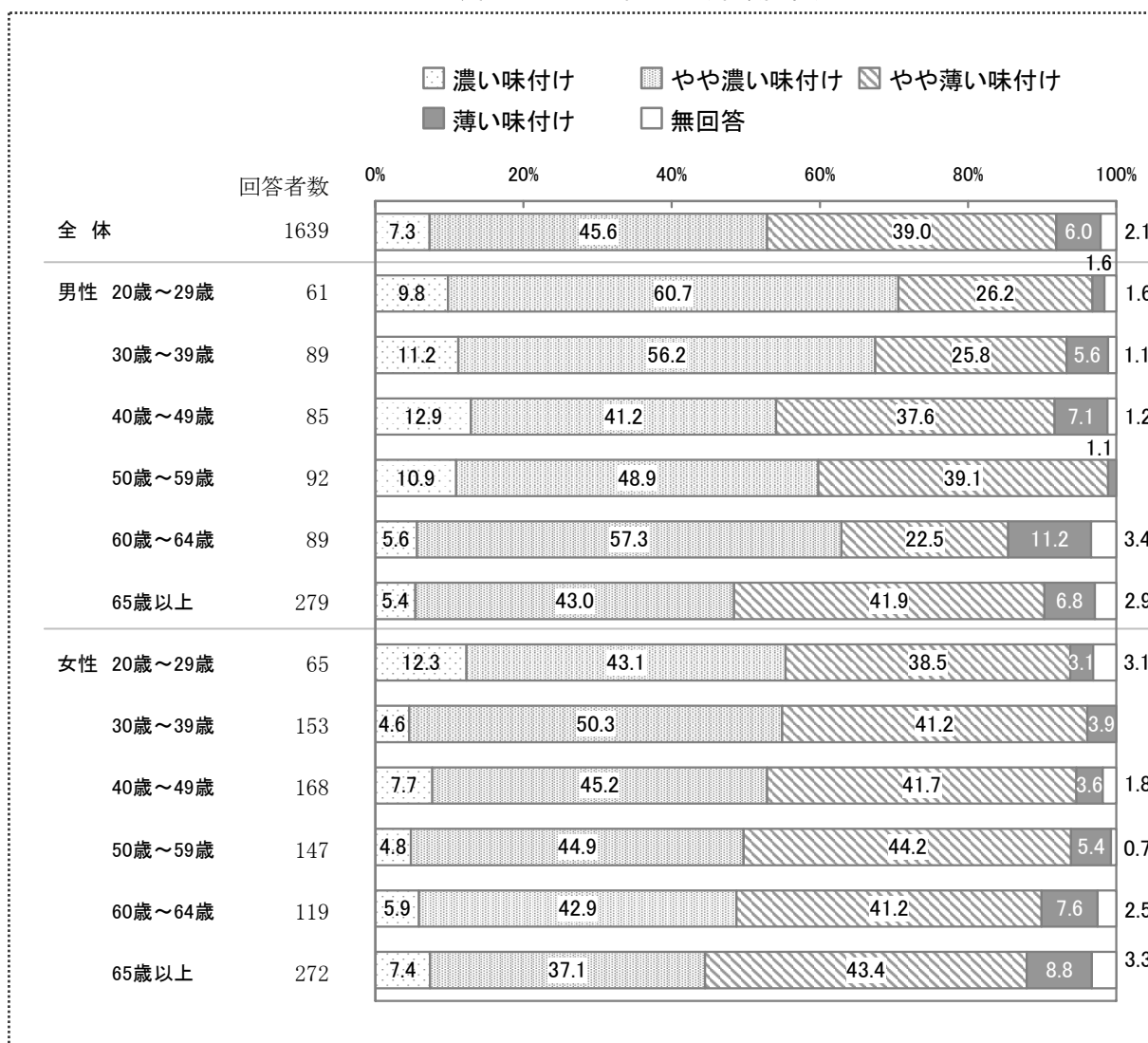
図 22 朝食の摂取状況（単数回答）



資料：あま市健康日本21用意向調査（平成23年3月）



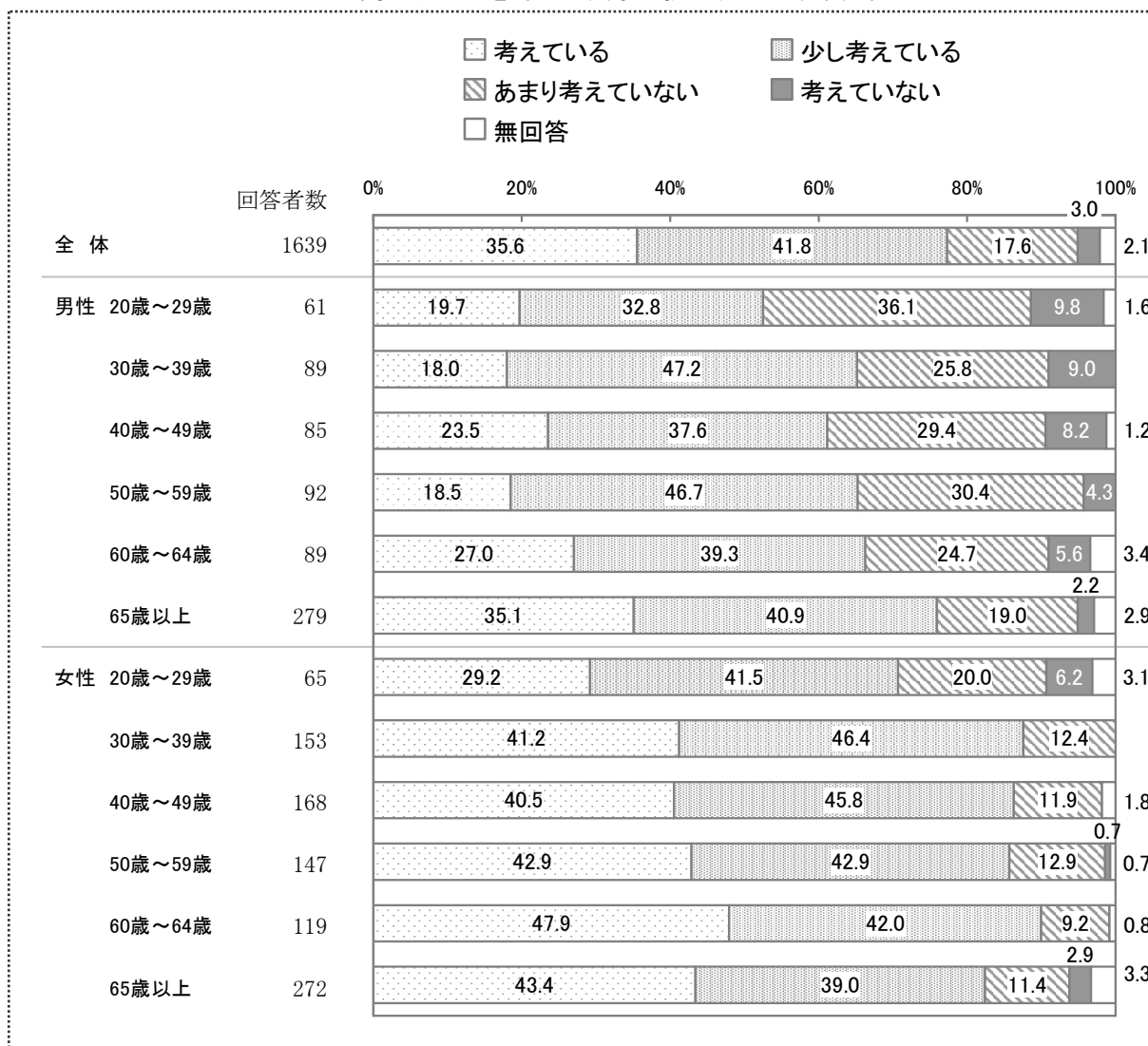
図 23 よく食べるものの味付け（単数回答）



資料：あま市健康日本21用意向調査（平成23年3月）

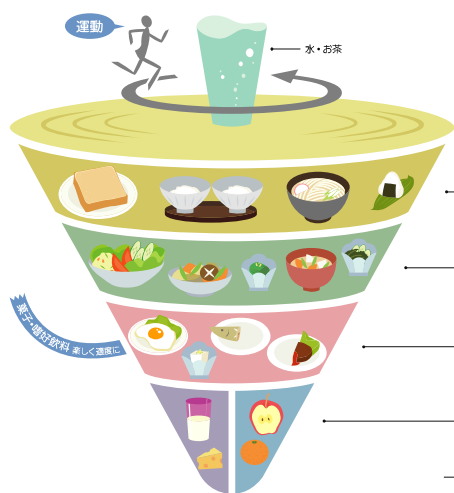


図 24 栄養バランスを考えた食事の摂取状況（単数回答）



資料：あま市健康日本21用意向調査（平成23年3月）

食事バランスガイドを活用しましょう！



# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5-7 主食</b> (ごはん、パン、麺) 2(SV) ごはん(中盛り)だつたら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、新に押し麦、黒豆1握、ロールパン1個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1握、ごはん1握、もやし1握、スリカワイ...
<b>5-6 副菜</b> (野菜、きのこ、海藻、豆類) 2(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きんぴら、おひたし、ほうろく、お豆腐、お味噌汁、お漬物、お茶 2つ分 = 野菜炒め、野菜スープ、お味噌汁、お漬物、お茶
<b>3-5 主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉、鶏卵、豆腐、目玉焼き、焼き魚、魚のあら、まぐろの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉しょうゆ焼き、鶏肉のから揚げ
<b>2 牛乳・乳製品</b> 2(SV) 牛乳だつたら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、スライスチーズ、ヨーグルト1パック、牛乳飲料1杯 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、スライスチーズ、ヨーグルト1パック、牛乳飲料1杯
<b>2 果物</b> 2(SV) みかんだつたら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、葡萄1房、スイカ1切れ

※S・Vとはサービング（食事の提供量の単位）の略

厚生労働省・農林水産省決定

### 個人・家庭の取り組み

- がんを含めた生活習慣病を予防する意識を高めましょう。
- バランスのとれた食事をしましょう。
- 脂肪の摂りすぎに注意しましょう。
- 適正な摂取カロリーを知りましょう。
- 栄養成分表示を活用し、適正体重を維持しましょう。
- 就寝前の2時間は食べないようにしましょう。
- 家庭で薄味を心がけましょう。
- 家族と一緒に食事をしましょう。
- 生活習慣を改善するため楽しみながら工夫して取り組みましょう。
- よくかんで食べましょう。
- 一日に両手いっぱい野菜を食べましょう。
- 朝食を食べるメリットを理解し、早寝、早起きも一緒に実践しましょう。

### 行政の取り組み

- 食に関する知識の普及や相談を実施する。
- 掲示板、公共施設等身近な場所で目にとまる啓発を行う。
- 広報やホームページで朝食を摂取するよう呼びかけるなど食の大切さの啓発、情報提供を行う。
- 食生活改善推進員の活動を支援する。

### 関係機関・地域の取り組み

- 食生活改善推進員と連携した食に関する正しい知識の普及、啓発をしましょう。
- 啓発ポスター等の掲示に協力しましょう。
- 情報の伝わりやすいコミュニティを構築しましょう。

### 自分自身の1日の「摂取の目安」を、CHECK!

下表から自分に該当するところを選び、自分自身が1日に「何を」、「どれだけ」食べたらよいかの「摂取の目安」を把握しましょう。

単位：つ（S V）

対象者	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳 製品	果物
6から9歳の子ども 身体活動の低い女性	1,600	4~5		3~4		
	1,800					
ほとんどの女性 身体活動の低い男性	2,000	5~7	5~6	3~5	2	2
	2,200					
	2,400					
12歳以上のほとんどの 男性	2,600	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	2,800					

※つ（S V）：サービング（食事の提供量の単位）の略のことをいいます。

**現状と課題**

- ・高齢になるにつれて孤食になる可能性は高くなります。孤食からくる栄養の偏りがなく、バランスのとれた食事についての情報提供等の支援が必要です。
- ・加齢とともに高血圧になる傾向があることから、生活習慣の改善が必要です。長年にわたって定着した生活習慣を変えるのは容易ではないものの、塩分を控えた食事や規則正しい食生活の実践が必要です。

**個人・家庭の取り組み**

- 栄養バランスのとれた食事を摂りましょう。
- しっかり、楽しく食べましょう。

**行政の取り組み**

- 高齢者を対象とした栄養教室を実施する。
- 介護予防教室、栄養相談などで、バランスのとれた食事などの情報提供を行う。
- 介護予防事業における基本チェックリスト※により、栄養の問題、生活機能低下の有無を判定する。

**関係機関・地域の取り組み**

- 食生活改善推進員と連携した食に関する正しい知識の普及、啓発をしましょう。



※基本チェックリスト：日常生活における心身機能の低下の兆候（危険な老化のサイン）を判断するものとして、厚生労働省において作成された全国共通の質問票のことで、65歳以上の対象者にあま市高齢福祉課が実施しているものです。

## (2) 身体活動と運動

適度な身体活動や運動は、健康の保持増進、生活習慣病予防、こころの健康、生活の質の向上、高齢者の寝たきり予防に大きな効果が得られます。

一生涯健康でいきいきと過ごすために、運動についての意識を高め、こまめに動き、自分にあった運動を楽しみながら行うことが大切です。

正しい知識の普及や、運動を始めることができるきっかけづくり、継続するための支援として仲間づくりなどが求められます。



### — いつでもどこでも楽しく体を動かしましょう —

#### ライフステージ別のめざす姿

妊娠期・乳幼児期	親子で体を動かしましょう
児童期・思春期	仲間や親子で楽しく体を動かしましょう
青年期・壮年期	自分にあった運動習慣を身につけましょう
高齢期	ピンピン元気に暮らしましょう

**現状と課題**

- ・生活習慣を身につけると同時に、友達や家族のふれあい・遊びを通した子どもの運動、感覚機能を養うことが必要です。

**個人・家庭の取り組み**

- 親子で体を動かすことを体験しましょう。
- 親が体を動かす大切さを認識しましょう。
- コミュニケーションの基本となるあいさつをしましょう。

**行政の取り組み**

- 親子で体を動かす事業を積極的に実施する。
- 公園を利用しやすく管理し、活用に努める。
- 子育て支援課、保育園、生涯学習課などと健康推進課が連携し、運動の大切さを啓発する。

**関係機関・地域の取り組み**

- 親子が集まる機会、体を動かす企画を取り入れましょう。
- 公園を利用しやすく管理し、活用に努めましょう。

**乳幼児期の運動経験の大切さ！**

乳幼児期は動作や運動能力の基礎づくりに最適な時期です。特にこの時期の運動経験は生涯の体力や運動能力を左右すると言われていています。また、友達との遊びの中で運動の基本動作や人とのかかわり方を学んでいきましょう。

特に、敏捷性・バランス感覚などが発達する時期です。遊びを通して走る、跳ぶ、投げる、打つ、ける、泳ぐ、滑るなどの基本動作を身につけましょう。



**現状と課題**

- ・外で遊ぶことや運動する機会が減ってきていることから、子どもたちの体力不足がうかがわれます。運動の好き嫌いに関係なく、適度な運動を通して、体力づくりをするための周囲の支援や理解が必要であるとともに、体を動かす楽しさを体験できるよう支援する必要があります。
- ・肥満度マイナス20%以下の女子（小学生・中学生）が増加していることから、食生活だけでなく、規則正しい生活習慣や運動習慣を身につける必要があります。

**個人・家庭の取り組み**

- いろいろな運動を体験し、自分にあった運動を見つけましょう。
- 体を動かす楽しさを学びましょう。
- 親子で市や地域のイベントに積極的に参加しましょう。
- コミュニケーションの基本となるあいさつをしましょう。

**行政の取り組み**

- 遊びやレクリエーションの参加の機会を拡充する。
- 生涯学習事業は、運動の実践を推進する。
- 地域でのラジオ体操の普及に協力する。
- 公園を利用しやすく管理し、活用に努める。

**関係機関・地域の取り組み**

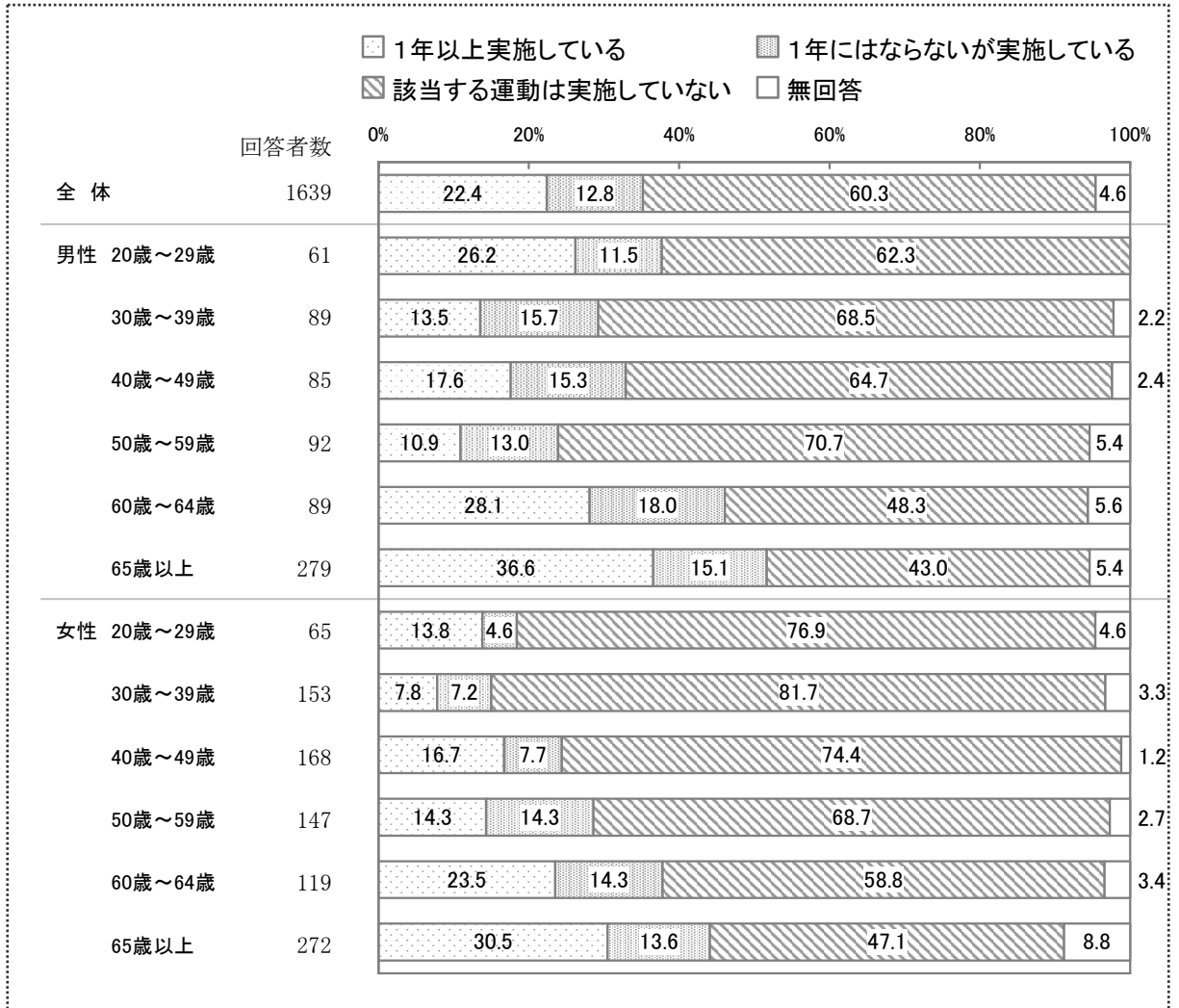
- 地域で子どもに運動・スポーツを教える取り組みを実施しましょう。
- スポーツ少年団を活用し、運動の推進を図りましょう。
- スポーツ推進委員・地域スポーツ員を活用し、運動の推進を図りましょう。
- 各種団体は、市や地域のイベントに協力しましょう。
- 子ども会の活動をサポートしましょう。
- 積極的にラジオ体操を行いましょう。

# 自分にあった運動習慣を身につけましょう

## 現状と課題

- ・運動習慣者が少ないことから、身体活動・運動に対する意識や意欲を向上させるとともに、運動習慣を定着させることが必要です。
- ・いつでも、どこでも、誰でも、運動にふれる機会が確保できるよう、地域と連携した環境づくりを行う必要があります。
- ・壮年期から脂質異常や糖代謝異常、高血圧、がんが増加することからも、生活習慣病を意識した身体活動・運動の実践が必要です。

図 25 1回30分以上で週2回以上の運動について1年以上の継続者（運動習慣者）の状況（単数回答）



資料：あま市健康日本21用意向調査（平成23年3月）



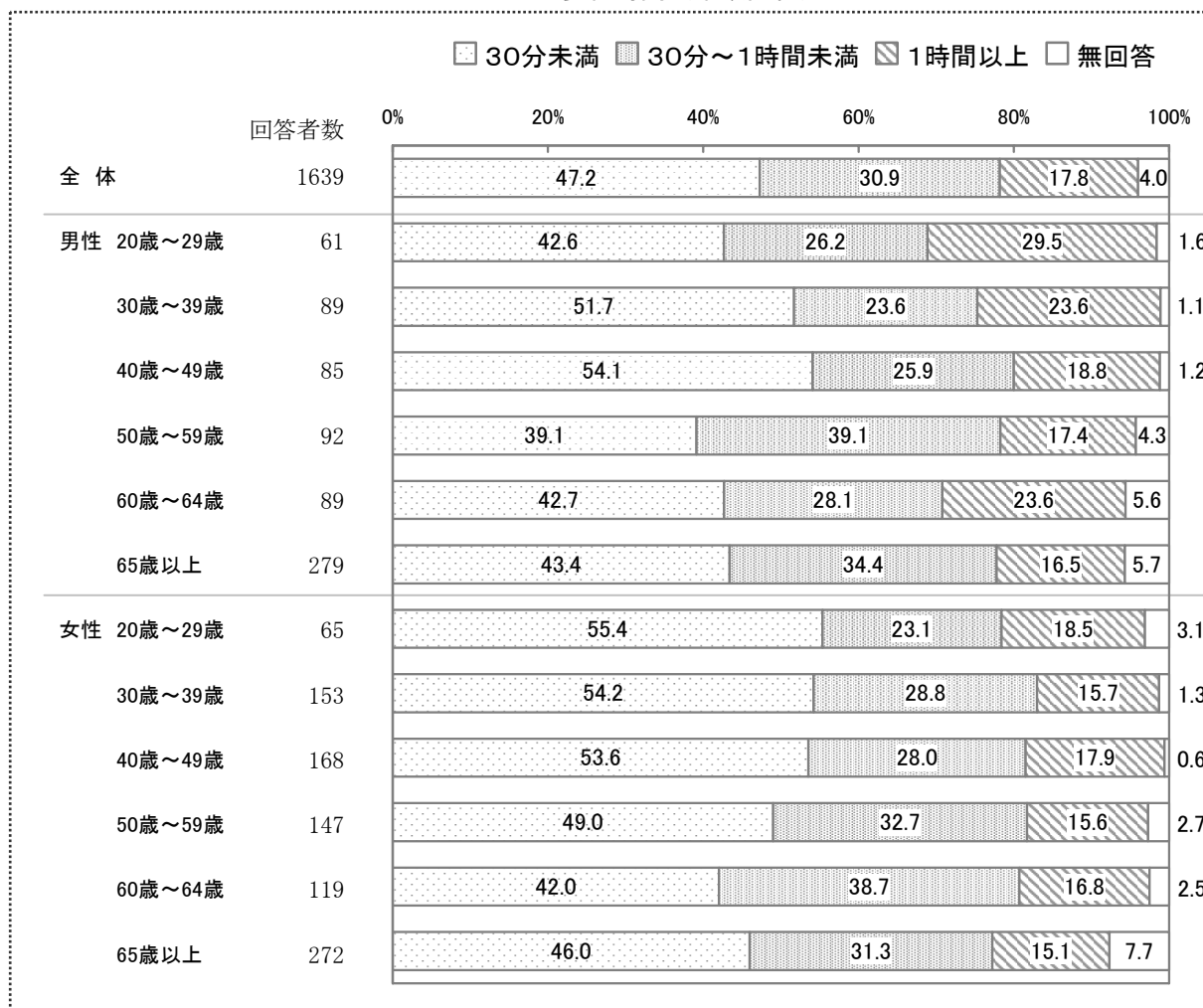
表 10 運動をしていない理由（複数回答）

単位：%

区分	回答者数	時間に余裕がないから	面倒だから	けがや痛みがあるから	いから運動する必要性を感じない	身近に適切な施設がないから	医師などから運動を制限されているから	運動は嫌い	一人ではできない	その他	無回答
全 体	988	46.8	26.7	10.9	9.5	17.8	2.2	11.7	9.4	8.2	1.5
男性 20歳～29歳	38	63.2	39.5	5.3	10.5	21.1	—	7.9	7.9	7.9	2.6
30歳～39歳	61	62.3	42.6	4.9	13.1	18.0	—	13.1	4.9	—	—
40歳～49歳	55	56.4	27.3	1.8	14.5	23.6	1.8	9.1	9.1	5.5	—
50歳～59歳	65	61.5	21.5	7.7	10.8	21.5	1.5	6.2	7.7	3.1	—
60歳～64歳	43	27.9	32.6	14.0	16.3	16.3	2.3	4.7	11.6	4.7	4.7
65歳以上	120	16.7	27.5	20.8	15.8	11.7	6.7	9.2	10.8	11.7	1.7
女性 20歳～29歳	50	70.0	36.0	2.0	6.0	30.0	—	18.0	16.0	6.0	—
30歳～39歳	125	66.4	35.2	1.6	3.2	25.6	0.8	16.0	8.0	6.4	0.8
40歳～49歳	125	62.4	26.4	3.2	5.6	20.0	0.8	17.6	11.2	6.4	—
50歳～59歳	101	54.5	22.8	13.9	5.0	19.8	1.0	6.9	6.9	7.9	2.0
60歳～64歳	70	40.0	18.6	15.7	7.1	12.9	1.4	12.9	2.9	12.9	2.9
65歳以上	128	13.3	10.9	25.0	13.3	6.3	5.5	10.9	12.5	14.8	3.1

資料：あま市健康日本21用意向調査（平成23年3月）

図 26 一日の歩行時間（単数回答）



資料：あま市健康日本21用意向調査（平成23年3月）

### 個人・家庭の取り組み

- 運動の必要性を自覚し、自分にあった運動を見つけましょう。
- 生活の中でこまめに体を動かしましょう。
- 健診を受けて自分の健康状態を知りましょう。
- 家族や仲間と楽しく運動に取り組みましょう。
- 体一つでできることを見つけましょう。
- 運動を促進する催しや事業に積極的に誘い合い、参加しましょう。
- 歩数計をつけて自分の歩数を知りましょう。

### 行政の取り組み

- 健康教室等をきっかけに運動の仲間づくりの支援をする。
- 若い世代が運動のきっかけづくりとなる参加しやすい教室（託児付教室）を実施する。
- 運動に関する事業等について、市民にわかりやすく、興味がわくような情報提供をする。
- 健診結果の説明をわかりやすく行い、運動の必要性を伝える。
- 既存の運動グループ活動を支援する。
- 市の運動施設利用者の増加を図る。
- 健康推進課は、生涯学習課などと連携し、運動を促進する。
- 民間企業と協力して、運動の推進を図る。

### 関係機関・地域の取り組み

- ウォーキング、ラジオ体操など、どこでも気軽にできる運動を普及しましょう。
- ウォーキンググループなど各種団体は自らの活動内容についての情報提供、啓発に積極的に努めましょう。
- 体育協会を活用し、運動の推進を図りましょう。
- スポーツ推進委員・地域スポーツ員を活用し、運動の推進を図りましょう。
- 各種スポーツ団体は活動を推進しましょう。
- 各種団体は、市や地域のイベントに協力しましょう。



**現状と課題**

- ・加齢とともに、身体機能・生活機能の低下が起こりやすい年代ではありますが、日常生活のなかで意識的に体を動かすことができるよう啓発するとともに、閉じこもり予防として、積極的に地域活動の参加を促すことが必要です。
- ・男女ともに日ごろから体を動かしていることが多いことから、引き続き、介護予防の視点も踏まえ、身体活動や運動を促す支援が必要です。
- ・高齢者になっても元気でいきいきと生活するためには、生活習慣病の予防だけでなく生活機能の低下を早期に発見し、対処することが必要です。

**個人・家庭の取り組み**

- 自立した自分をめざして介護予防に努めましょう。
- 退職とともに、地域デビューしましょう。
- 気軽に運動できる仲間をつくりましょう。
- 体を動かす必要性を認識しましょう。
- 体を動かして筋力アップの運動をしましょう。
- 介護予防事業における基本チェックリストを必ず提出しましょう。

**行政の取り組み**

- 介護予防教室を積極的に啓発し、参加者の増加を図る。
- 老人クラブ、敬老会などの高齢者の集まるイベントを活用して介護予防の啓発を行う。
- 介護予防事業における基本チェックリストにより二次予防対象者※を早期に発見し、要介護状態を予防する。

**関係機関・地域の取り組み**

- ウォーキング、ラジオ体操など、どこでも気軽にできる運動を普及しましょう。
- シルバー人材センターやボランティア活動の推進を図りましょう。
- スポーツ推進委員・地域スポーツ員を活用し、運動の推進を図りましょう。
- 各種団体活動の充実に努めましょう。

※二次予防対象者：要介護状態・要支援状態にはないが、そのおそれがあると考えられる65歳以上の対象者のことです。

## あま市のウォーキングロード！

最も手軽ですぐできる運動は「歩く」ことです。

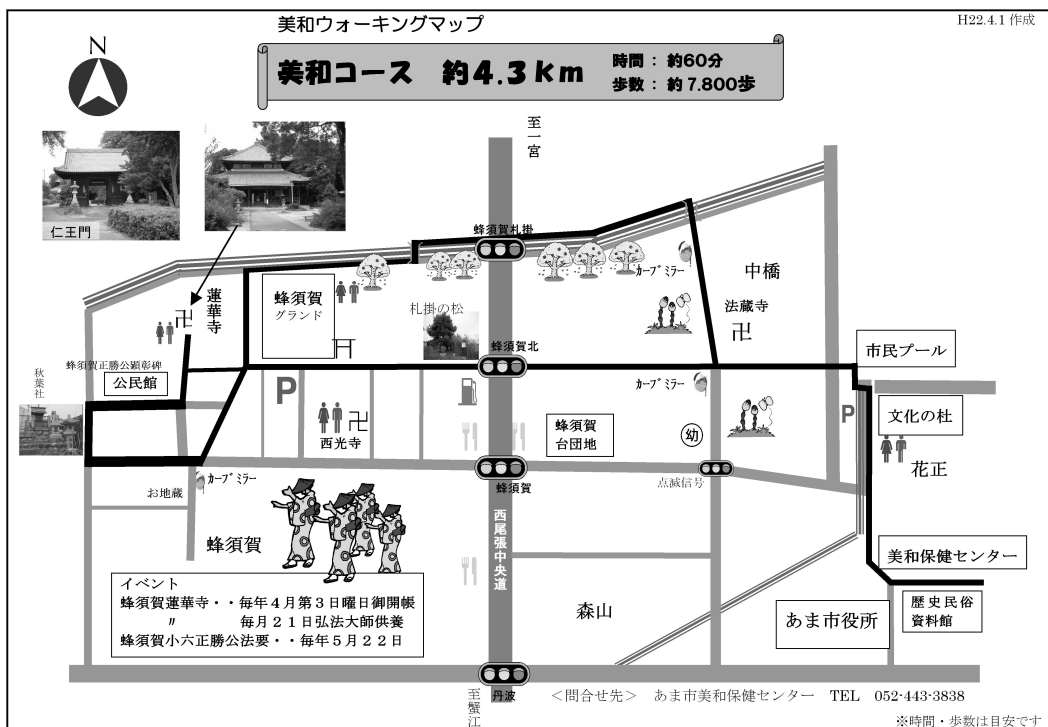
### どれだけ歩けばいいの？

まずは歩数計をつけ、普段どれだけ歩いているか記録しましょう。

最初は約1,000歩＝約10分＝約650mのウォーキングから始め、徐々に増やしウォーキングと生活行動を合わせて1日10,000歩を目標にしましょう。

生活行動は1日約3,000～4,000歩です。1日10,000歩を目標にすると残り6,000～7,000歩（約60分）運動のためにウォーキングする必要があります。

1,000歩で約30キロカロリー消費するのでダイエットも期待できます。



### 正しいフォームで運動アップ



### ウォーキングの効果

- ①血管によい
- ②筋肉によい
- ③脳によい
- ④骨によい
- ⑤心によい
- ⑥その他

※他のコースもあります。

### ウォーキングを行うときの注意事項

- ①水分補給を十分にしましょう。
- ②ウォーキングの前後にはケガや筋肉痛の予防のためのストレッチを行いましょう。
- ③交通ルールを守り、安全に歩行しましょう。
- ④道いっぱい広がって歩かないようにしましょう。
- ⑤許可無く私有地に入らないようにしましょう。

### (3) 歯と口腔の健康づくり

歯は、おいしく食べる、会話を楽しむなど、豊かで質の高い生活を送るために欠かせないものです。歯の喪失原因となるむし歯や歯周病の発症には、生活習慣が大きく関与しており乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じ、むし歯や歯周病の予防を図っていくことが重要です。



#### — お口の健康を保ち、歯を大切にしましょう —

##### ライフステージ別のめざす姿

妊娠期・乳幼児期	親子でお口の管理*に努めましょう
児童期・思春期	よくかんで食べましょう
青年期・壮年期 ・高齢期	かかりつけ歯科医で定期健診を受けましょう

#### 「噛むことの大切さ」と「歯周病と全身疾患との関わり」

「なぜ噛むことが大切なのか？」

ひ 肥満予防  
み 味覚の発達  
こ 言葉の発音がはっきり  
の 脳の発達  
は 歯の病気の予防  
が がんの予防  
いー 胃腸の働きを促進  
ぜ 全身の体力向上

「ひみこのはがいーぜ」と覚えましょう。

歯周病関連細菌が血管を通過して、全身に悪影響を及ぼします。

##### ・糖尿病

歯周病は、糖尿病の第6の合併症ともいわれ、悪化にも治療効果にも影響を及ぼします。

##### ・細菌性心内膜炎

心臓の弁に、歯周病菌が付着、増殖して炎症を引き起こします。

##### ・動脈硬化

動脈硬化が進行した人の血管から歯周病菌が見つかっています。

##### ・誤嚥性肺炎

歯周病菌等が誤って気管支に流れ込むと、肺炎を引き起こします。

##### ・早産

歯周病の炎症性物質によって子宮が収縮して、早産や低体重児出産のリスクを高めます。

**現状と課題**

- ・保護者に対し、むし歯にならないための正しい知識（正しいブラッシング方法とフッ素塗布、正しいおやつとの与え方）を周知することが必要です。
- ・母子健康手帳交付時に、個別に案内しているものの、歯科健診を受けない人がいるのも現状であり、歯の健康づくりと全身疾患との関係を説明し、歯と口の管理の大切さを理解してもらうことが必要です。
- ・医療ネグレクト<sup>※</sup>児に対する対策も必要です。

**個人・家庭の取り組み**

- 口を閉じて、左右均等によくかんで食べましょう。
- おやつは第4の食事として考えましょう。
- おやつ選びを工夫しましょう。
- 生活のリズムを整えましょう。
- 親子で歯みがきをしましょう。
- フッ素入り歯磨剤を使いましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、定期健診・フッ素塗布・歯みがき指導を受けましょう。
- 治療が必要な場合は、早めに受診しましょう。

**寝かせみがきをしましょう！**

小さなお子さんは、お子さんの一人みがきだけでは細かいところまで十分に歯ブラシが届きません。理想的には永久歯がある程度生えてくるまで仕上げみがきを続けましょう。

仕上げみがきをする際には、寝かせみがきがお勧めです。嫌がってしまう時期は、1日1回でもかまいませんので、できれば夕食後（寝る前）に行うようにしましょう。



※（42 頁）お口の管理：歯みがきだけではなく、口腔習癖（指しゃぶり、おしゃぶり、下くちびるをかむ、口呼吸、舌で歯を押す等）の管理も含まれます。

※医療ネグレクト：保護者が児童に必要な医療を受けさせないこと。

### 行政の取り組み

- 「あま市歯と口腔の健康づくり推進条例<sup>※1</sup>」に基づき、次のことを推進する。
- かかりつけ歯科医を持つよう啓発する。
  - 健診時の治療勧奨を行う。
  - おやつ選びや食生活・歯みがき指導・フッ化物等の知識を普及する。
  - 口腔ケアに基づく歯みがき指導を推進する。
  - 歯間部清掃用器具<sup>※2</sup>の使用効果を啓発する。
  - 母子健康手帳交付時に妊婦歯科健診を啓発する。
  - 医療ネグレクト児について、関係機関と対応を協議する。
  - 歯の衛生週間に併せ、むし歯予防について啓発する。
  - 「8020運動<sup>※3</sup>」を普及する。

#### <保育園>

- おやつの内容を見直す。
- 歯の大切さを啓発する。
- 歯みがき指導を推進する。
- 保護者に対して治療勧奨の声かけをする。
- 治療勧奨対象児の治療状況を必ず確認する。

### 関係機関・地域の取り組み

- 産婦人科の協力のもと妊娠期の歯科健診の必要性を啓発しましょう。
- スーパー、コンビニなどの出入り口に啓発ポスターを掲示しましょう。



※1 あま市歯と口腔の健康づくり推進条例：平成22年12月24日に制定した条例のことです。87・88頁参照。  
※2 歯間部清掃用器具：歯と歯の間を清掃するための専用器具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）のことです。  
※3 「8020運動」：「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、生涯にわたり自分の歯でものを噛むことを意味します。



**現状と課題**

- ・歯周病発症の低年齢化の傾向があることから、むし歯だけでなく、歯肉や口腔機能への意識を持つことが必要です。
- ・歯の健康を保つためにも、定期的な歯科健診の結果をうけ、早めの治療を行うことが必要です。
- ・医療ネグレクト児に対する対策も必要です。

**個人・家庭の取り組み**

- お口の健康に関心を持ち、むし歯や歯肉炎（歯周病）の正しい知識を持ちましょう。
- よくかんで食べましょう。
- 1日3回、毎食後に歯みがきをしましょう。
- 保護者は適切な歯ブラシを使用させましょう。
- フッ素入り歯磨剤を使いましょう。
- 時間を決めておやつを食べましょう。
- むし歯になりにくいおやつを選びましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、定期健診・フッ素塗布・シーラント処置・歯みがき指導を受けましょう。
- 治療が必要な場合は、早めに受診しましょう。

**行政の取り組み**

- 「あま市歯と口腔の健康づくり推進条例」に基づき、次のことを推進する。
- かかりつけ歯科医を持つよう啓発する。
  - おやつ選びや食生活・歯みがき指導・フッ化物等の知識を普及する。
  - 口腔ケアに基づく歯みがき指導を推進する。
  - 歯間部清掃用器具の使用効果を啓発する。
  - 医療ネグレクト児について、関係機関と対応を協議する。
  - 歯の衛生週間に併せ、むし歯予防について啓発する。
  - 「8020運動」を普及する。
- <小中学校>
- 口腔ケアに基づく歯みがき指導を推進する。
  - むし歯・歯肉炎と生活習慣の関係について啓発する。
  - 保護者に対して治療勧奨の声かけをする。
  - 治療勧奨対象者の治療状況を必ず確認する。

**関係機関・地域の取り組み**

- スーパー、コンビニなどの出入り口に啓発ポスターを掲示しましょう。
- 定期的なフッ素塗布を勧奨しましょう。

現状と課題

- ・ 歯周病と全身の病気との関係の認知度が、糖尿病を除き低いことから、口腔の疾患が全身疾患に影響を及ぼすことなど、歯の健康づくりの大切さを周知することが必要です。
- ・ 歯科の病気はかなり進行するまで症状が出ず、気づくのが遅れがちです。痛みなどはっきりした症状がなくても定期的に歯科医の健診を受けておけば、初期の小さな症状を見逃すことなく軽症のうちに問題点を発見することができます。日ごろから定期健診の必要性の周知が必要です。
- ・ 男性は仕事があることで定期健診を行ってないと回答しています。若年からの定期健診の必要性を周知しつつ、退職年代である 60 歳前後における周知方法を検討することが必要です。

表 11 歯周病が関係する病気の認知度（複数回答）

単位：%

区分	回答者数	糖尿病	早産・低体重児	動脈硬化	胃かいよう	誤嚥性肺炎（こえん性肺炎）	皮膚炎	その他	無回答
全 体	1639	37.4	6.5	18.1	22.3	12.3	4.8	5.7	37.3
男性 20 歳～29 歳	61	37.7	3.3	23.0	8.2	4.9	—	8.2	44.3
30 歳～39 歳	89	30.3	6.7	10.1	16.9	10.1	5.6	7.9	39.3
40 歳～49 歳	85	36.5	2.4	12.9	22.4	4.7	2.4	7.1	45.9
50 歳～59 歳	92	37.0	6.5	19.6	20.7	12.0	6.5	2.2	37.0
60 歳～64 歳	89	28.1	3.4	16.9	32.6	5.6	6.7	4.5	39.3
65 歳以上	279	40.5	3.2	24.7	27.6	14.7	5.4	5.0	33.0
女性 20 歳～29 歳	65	35.4	12.3	10.8	12.3	9.2	7.7	9.2	38.5
30 歳～39 歳	153	30.1	16.3	11.8	13.7	7.8	6.5	9.2	41.2
40 歳～49 歳	168	38.1	8.9	14.9	19.0	11.3	2.4	7.1	36.3
50 歳～59 歳	147	40.8	4.1	19.7	21.8	14.3	6.8	2.7	37.4
60 歳～64 歳	119	45.4	7.6	19.3	26.1	15.1	4.2	3.4	31.9
65 歳以上	272	39.3	5.5	21.7	27.6	18.8	4.0	4.8	35.7

資料：あま市健康日本 2 1 用意向調査（平成 23 年 3 月）

表 12 自分の歯の健康管理として実践していること（複数回答）

単位：%

区分	回答者数	自分用の歯ブラシを持っている（自宅を含む）	歯みがきを1日2回以上している	かかりつけ歯科医院がある	歯の治療は早めに受けるようにしている	フッ素入り歯みがき剤を使用している	デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯間を清掃する器具を使用している	定期的に歯科健診を受けている	何もしていない	その他	無回答
全 体	1639	85.2	61.9	56.1	38.9	25.8	25.0	26.2	5.5	1.1	2.9
男性 20歳～29歳	61	86.9	45.9	27.9	21.3	26.2	8.2	9.8	13.1	—	—
30歳～39歳	89	88.8	56.2	31.5	22.5	25.8	20.2	18.0	7.9	1.1	1.1
40歳～49歳	85	82.4	57.6	38.8	27.1	27.1	14.1	15.3	5.9	1.2	1.2
50歳～59歳	92	80.4	55.4	35.9	33.7	21.7	21.7	14.1	5.4	—	1.1
60歳～64歳	89	75.3	43.8	51.7	39.3	14.6	23.6	20.2	9.0	1.1	5.6
65歳以上	279	84.6	50.2	59.1	41.2	17.2	20.1	26.2	8.6	1.8	3.6
女性 20歳～29歳	65	93.8	84.6	43.1	40.0	27.7	15.4	27.7	6.2	—	—
30歳～39歳	153	88.2	73.9	52.9	39.2	40.5	32.7	30.7	2.0	0.7	2.0
40歳～49歳	168	91.7	75.0	62.5	35.7	39.9	39.3	30.4	1.2	0.6	—
50歳～59歳	147	84.4	74.1	70.1	38.8	23.1	36.1	29.9	3.4	0.7	2.7
60歳～64歳	119	85.7	68.9	68.9	47.9	27.7	24.4	34.5	3.4	2.5	3.4
65歳以上	272	84.2	60.7	69.9	49.3	23.9	25.4	31.6	5.5	1.5	5.9

資料：あま市健康日本21用意向調査（平成23年3月）

### 個人・家庭の取り組み

- 歯周病について正しく理解しましょう。
- 口腔疾患と全身疾患の関係について理解しましょう。
- よくかんで食べましょう。
- 1日3回、毎食後に歯みがきをしましょう。
- 自分に適した歯ブラシや歯間部清掃用器具を使いましょう。
- フッ素入り歯磨剤を使いましょう。
- 糖分を含む嗜好飲料のとりすぎに注意しましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期健診・歯みがき指導を受けましょう。
- 治療が必要な場合は、早めに受診しましょう。

## 行政の取り組み

- 「あま市歯と口腔の健康づくり推進条例」に基づき、次のことを推進する。
- 歯周病と全身疾患の関係性についての知識を普及する。
  - 歯周疾患健診の受診者を増加させる。
  - 医療連携（医科と歯科の連携等）を推進する。
  - 介護予防（口腔機能の向上）を啓発する。
  - 歯の衛生週間に併せ、口腔管理について啓発する。
  - 「8020運動」を普及する。
  - 妊婦歯科健診の受診者を増加させる。



愛知県パンフレットより

## 関係機関・地域の取り組み

- ＜医科＞
- 歯周病が全身疾患と関係があることを啓発しましょう。
  - 歯科医の定期受診の必要性を啓発しましょう。
  - 医科と歯科が連携しましょう。
- ＜歯科＞
- 住民が受診しやすい環境に努めましょう。
  - 積極的な定期健診を勧奨しましょう。
  - プロフェッショナルケアを充実しましょう。（歯みがき指導・補助用具指導含む）
  - 適切なインフォームドコンセント※をしましょう。
  - 全身疾患との関係についての知識を普及しましょう。
  - 壮年期・高齢期の受診者に対して唾液腺マッサージ・お口の体操等を指導しましょう。
  - 医歯薬が連携しましょう。

## 歯の健康を保つために！

### ◎「8020（ハチマルニイマル）」という標語がなぜ言われるようになったかは、ご存知ですか？

- ・現代の日本の平均寿命は約 80 歳ですが、多くの高齢者の楽しみは食べることやおしゃべりをすることです。
- ・生涯、健康で暮らすためには、バランス良くなんでも食べられることが必要です。
- ・歯周病などで歯を失ってしまうと、食べ物に制限が生じてしまいます。
- ・楽しみを生涯持ち続けるために、自分の歯を 1 本でも多く保てるよう毎日の生活を見直してみましょう。

※インフォームドコンセント：医師が患者に対して治療について十分な説明を行い、患者は説明を受けた上で治療に同意することです。

## (4) がん (たばこを含む)



(厚生労働省キャンペーン)

がん（悪性新生物）は、本市の死亡原因の第一位を占め、がんによる死亡者数は増え続けています。今後も高齢者人口の増加が予想されることから、がんの死亡者数は増加していくことが予想されます。

がんの発症と、喫煙や食生活などといった生活習慣との関連が明らかになっており、がん検診の受診率向上を図るとともに、がんを予防することが期待されます。

また、喫煙は、がんの発症に深い関係があることが知られており、がん以外の病気でも、肺疾患、心臓病、脳血管疾患、口腔の疾患との関係が認められています。

たばこを吸っていない周りの人への受動喫煙による影響が問題となっていることから、たばこの害に関する知識の普及、受動喫煙の害の防止、喫煙の指導、未成年者の喫煙防止等を推進していく必要があります。

### — 広げよう いのちを守る がん検診 — 大切な人をたばこの煙から守りましょう

#### がんを防ぐための新 12 か条

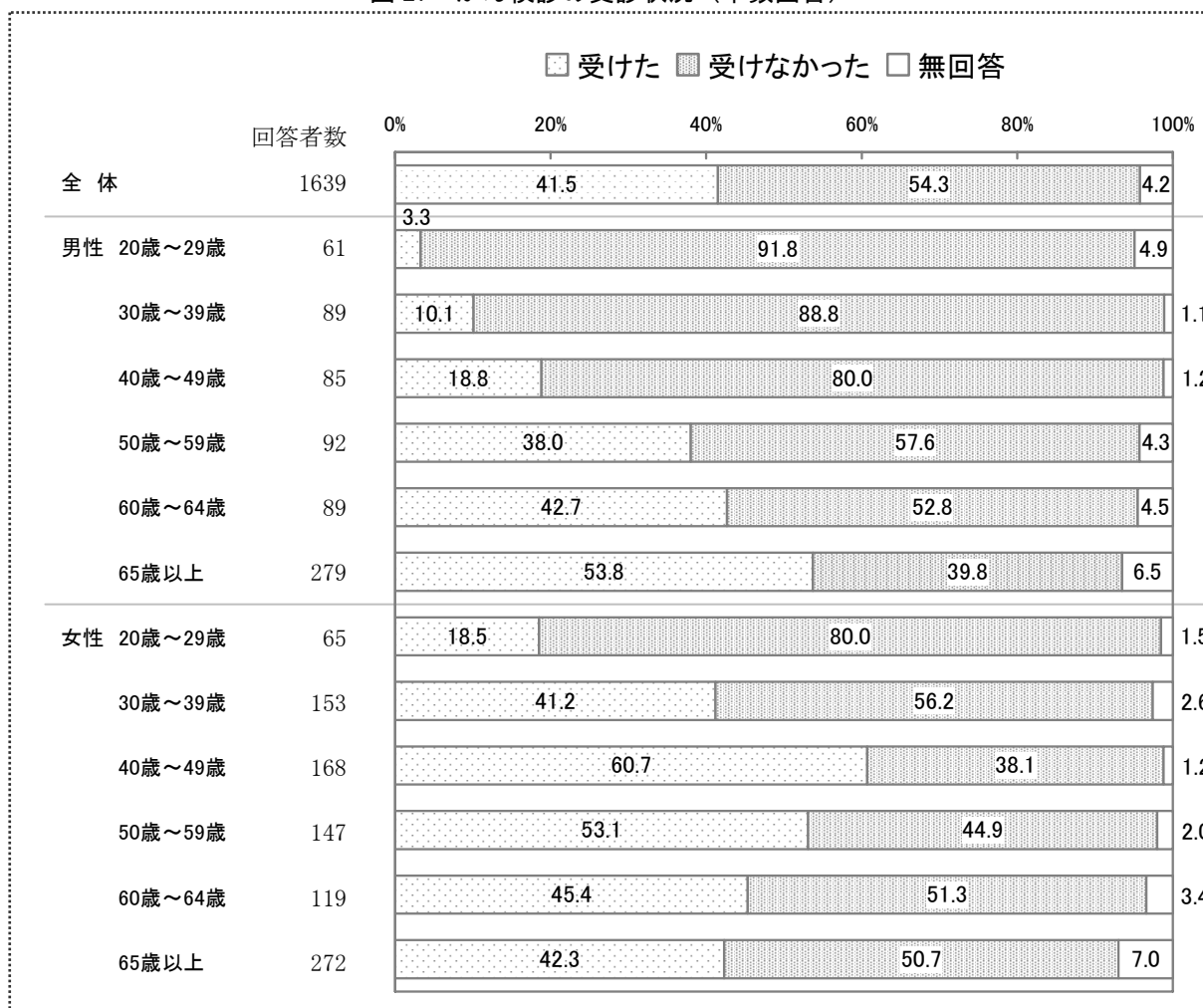
出典：財団法人がん研究振興財団

「国民の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなる今日、がんは国民病の一つになりました。しかしその一方で、多くの研究成果により、がんは生活習慣・生活環境の見直しにより予防できることがわかってきました。この12か条はがん予防のみならず、広く生活習慣病の予防にも効果が期待できます。がんは怖い病気ですが、あなた自身がその気になれば、予防可能な、また治療可能な病気といっても過言ではありません。あなたをがんから守るのは、そう！あなた自身です。

あなたのライフスタイルをチェック！！ そして今日からチェンジ！！

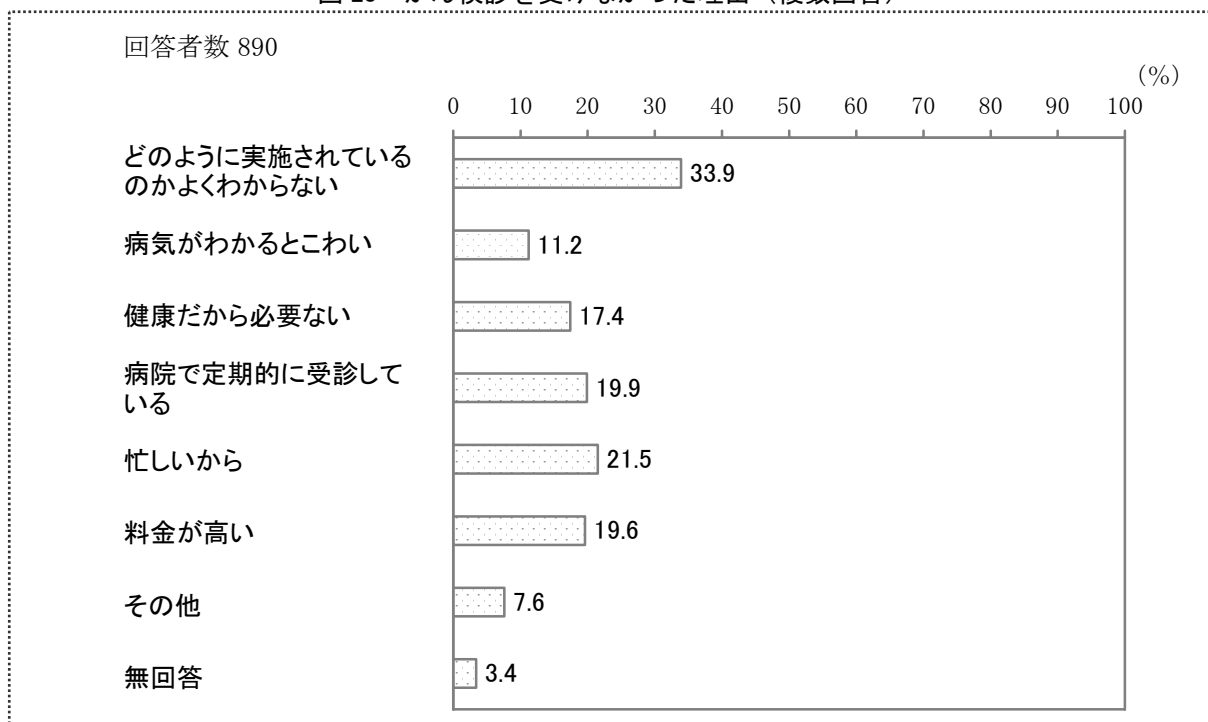
- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| 1 条 たばこは吸わない          | 7 条 適度に運動               |
| 2 条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける | 8 条 適切な体重維持             |
| 3 条 お酒はほどほどに          | 9 条 ウイルスや細菌の感染予防と治療     |
| 4 条 バランスのとれた食生活を      | 10 条 定期的ながん検診を          |
| 5 条 塩辛い食品は控えめに        | 11 条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を |
| 6 条 野菜や果物は豊富に         | 12 条 正しいがん情報ががんを知ること    |

図 27 がん検診の受診状況（単数回答）



資料：あま市健康日本21用意向調査（平成23年3月）

図 28 がん検診を受けなかった理由（複数回答）



資料：あま市健康日本21用意向調査（平成23年3月）

# 定期的にがん検診を受けましょう

## 現状と課題

- ・がんによる死亡率が、愛知県と比較して高く、増加傾向にあります。また、特に肺がんによる死亡率が、愛知県と比較しても高く、本市の特徴と言えます。このため、がん検診の受診方法や検査方法の周知を図る必要があります。
- ・がんについての知識の啓発や生活習慣の改善に向けた支援等を充実させることが、がんの予防のために必要です。

## 個人・家庭の取り組み

- 検診を定期的に行うことを習慣化しましょう。
- がん予防についての理解を深め、得た知識を実践しましょう。
- 早期発見、早期治療の大切さを知りましょう。
- がん予防のため、子どものころから規則正しい生活を身につけ、体を動かす習慣を身につけましょう。

## 行政の取り組み

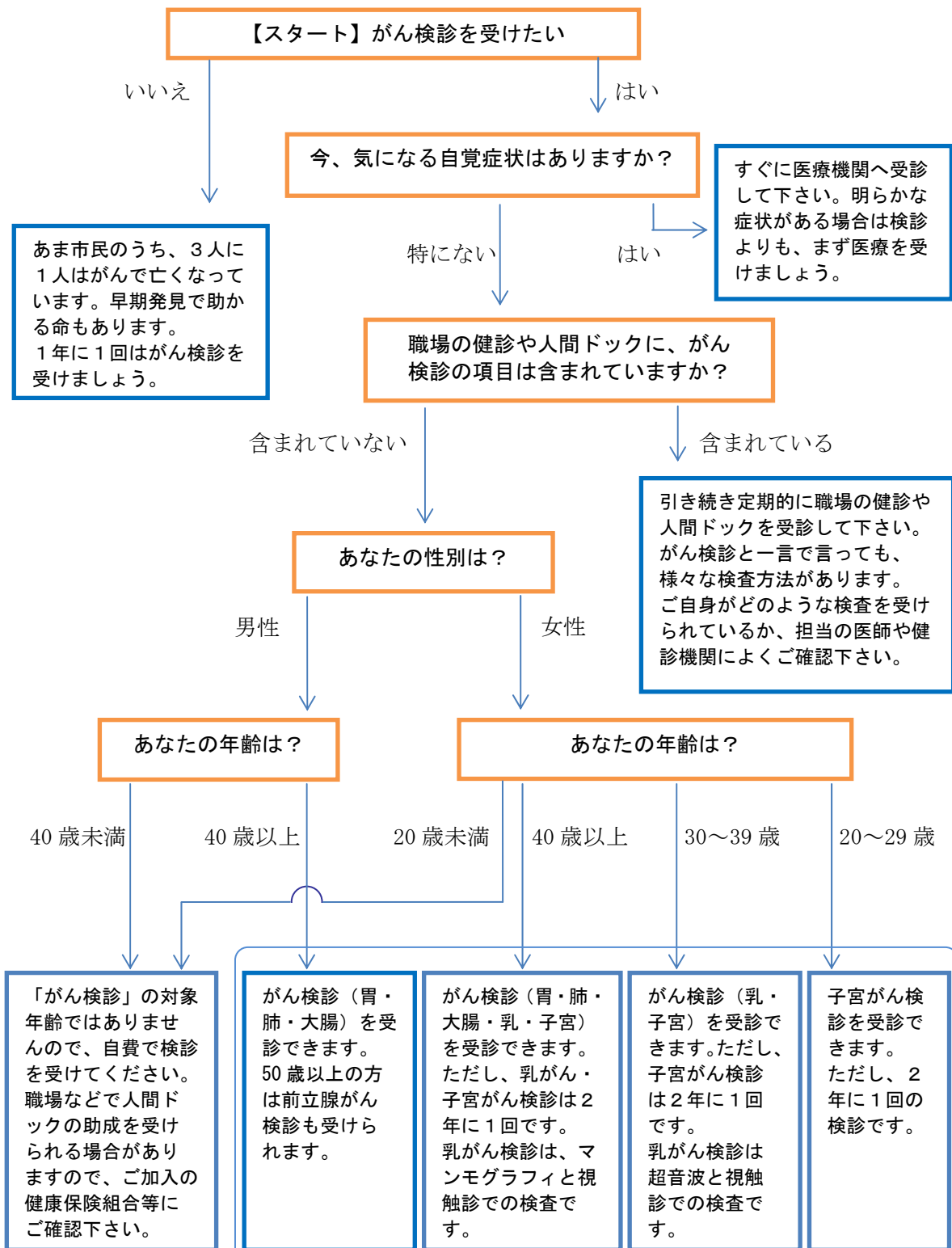
- 検診受診方法を、広報・ポスターなどを用いてわかりやすく周知し、受診の啓発をする。
- はじめて対象年齢に達した人へ個別通知を実施し、若い年齢層の受診者の増加を図る。
- 早期発見・治療の重要性について、知識の普及・啓発をする。
- がん検診の定員枠を拡大する。
- がん予防に関する生活習慣改善のための知識「がん予防新 12 か条」の普及・啓発をする。
- 望ましい生活習慣（栄養・運動）について、知識の啓発及び実践に関する支援を行う。（栄養と食生活、身体活動と運動参照）
- あま市民病院における、検診部門（人間ドックなど）の充実と、がんの治療・相談体制を強化する。
- たばこ・がんに関する講演会を継続実施する。
- 精密検査対象者への受診勧奨と受診確認を強化する。
- 学校は関連機関と連携し、がん予防を含む生活習慣病の健康教育を行う。

## 関係機関・地域の取り組み

- 職場（事業所）は、働き盛りの人たちが受診しやすいよう環境を整えましょう。
- 医療機関は、検診の結果で精密検査の対象となった方に対し、検診結果の説明を行い、受診勧奨をしましょう。また、がん予防について、知識の普及に努めましょう。

## あま市での“がん検診”の受け方 “フローチャート” (平成23年度)

乳がん・子宮がん・大腸がん検診は、一定の年齢の方に対してクーポン券を配付し、無料で検診を受けられる制度があります。また、がん検診の他にも特定健康診査・すこやか健診・健康相談を実施しています。健診の受け方の詳細は、年間の保健事業予定表または、ホームページをご参照ください。





## 現状と課題

- ・妊娠届出時調査から、妊婦の喫煙率が6.1%（平成22年度）となっており、愛知県・津島保健所管内と比較しても高い割合です。
- ・妊娠中の喫煙は低出生体重児等の出生と関連があると言われており、妊婦の喫煙を減少させる取り組みが必要です。
- ・副流煙は、乳児期以降の子どもたちの身体に及ぼす影響があります。そのため、正しい知識を普及する必要があります。

## 個人・家庭の取り組み

- たばこの胎児や妊婦への害を理解し、妊婦またはその周囲でたばこを吸わないようにしましょう。
- 誤飲事故を防ぎ、たばこに対する親近感を持たせないために、子どもの前では喫煙しないようにしましょう。
- 喫煙はストレスとも関連があることを知り、家族で協力して禁煙に取り組みましょう。

## 行政の取り組み

- 母子健康手帳交付時の喫煙状況を確認し、喫煙している妊婦とその家族に対し、個別に指導・支援する。
- たばこが妊婦・胎児に与える影響を、マタニティ教室等でわかりやすく普及・啓発する。
- 家庭訪問や乳幼児健診等の機会にたばこの副流煙の害について知識を普及する。

## 関係機関・地域の取り組み

- 医療機関は、妊婦・その夫に喫煙者がいる場合、胎児や妊婦への害について説明をしましょう。また、ポスター等で、胎児への影響や副流煙に関する知識を普及・啓発しましょう。



**現状と課題**

- ・禁煙教育を引き続き実施し、喫煙が身体に及ぼす影響を教育していく必要があります。
- ・興味本位から喫煙してしまう年代です。喫煙は絶対しない、勧めないということを家庭・地域で連携して取り組んでいくことが必要です。

**個人・家庭の取り組み**

- 子どもの頃から、たばこの害と依存症について学びましょう。
- 大人は、子どもの前でたばこを吸わないようにしましょう。
- 身体を動かして遊び、健康的な方法でストレス解消や仲間づくりを進めましょう。
- 親が喫煙する場合は、子どもが家からたばこを持ち出さないよう、たばこやタスポを管理しましょう。

**行政の取り組み**

- 学校は、児童生徒とその保護者に対して禁煙教育を行う。
- 駅など未成年が見る場所へポスター等を掲示し、啓発する。

**関係機関・地域の取り組み**

- 商業施設・小売店は、未成年者にたばこを売らないことを徹底しましょう。
- 長期休暇や夜間に仲間同士で吸い始めるきっかけをつくらないように、学校や地域での見守りをしましょう。

**禁煙への近道**

禁煙がむずかしいのは、意思が弱いからではありません。ニコチンが持つ依存症があなたをとらえて放さないからです。

タバコをやめようと思っているあなたをサポートしてくれる場があります。自分にあったサポートを選んで禁煙に何度でもチャレンジしてみましょう。

**その1 禁煙外来に行く**・・・標準禁煙治療プログラム（初回に禁煙開始日を決め、2週間後、4週間後、8週間後、12週間後に禁煙継続のため受診します）

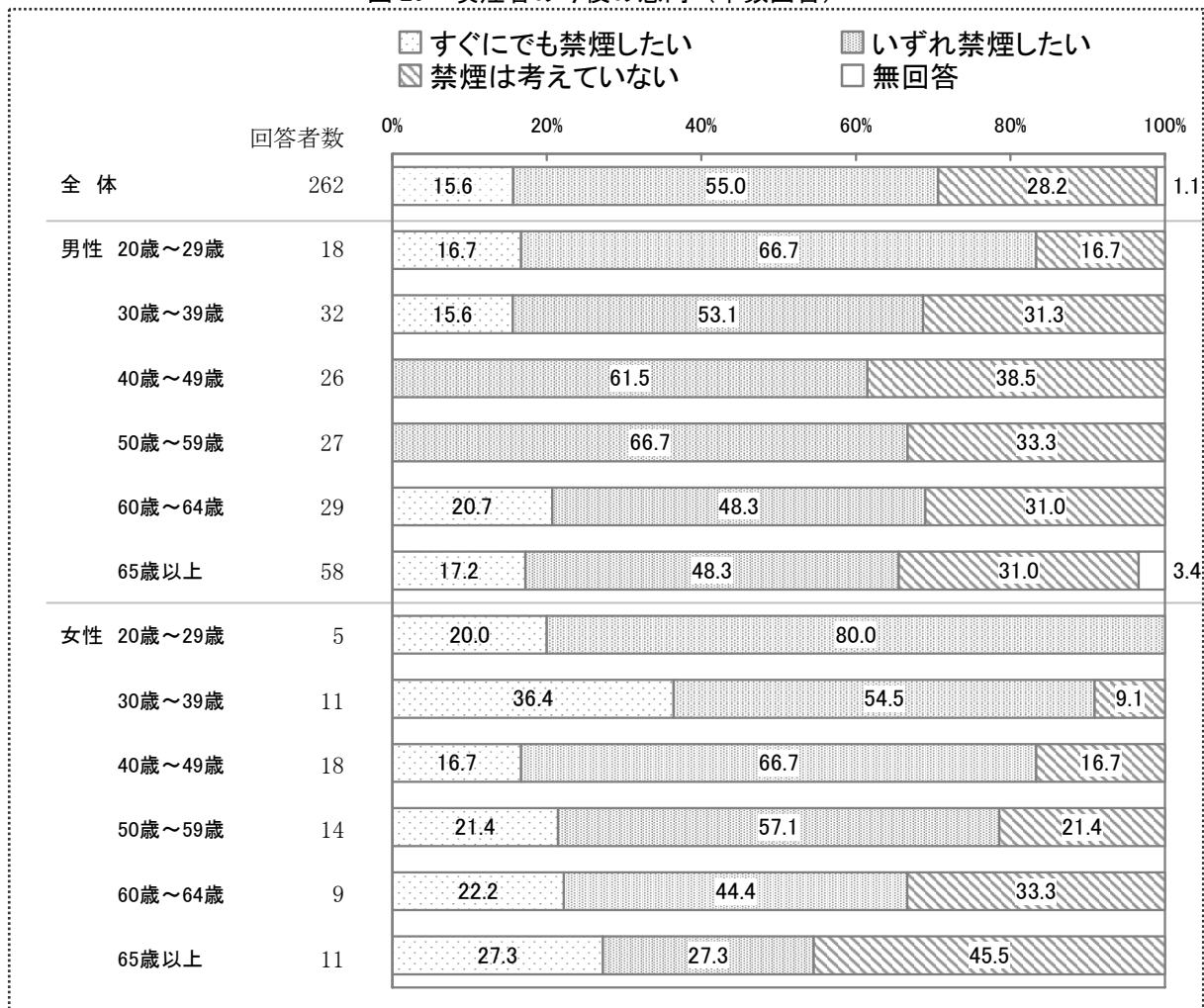
**その2 薬局に行く**・・・禁煙サポート薬局（薬剤師が禁煙のコツをアドバイスしたり、タバコに関する不安や疑問等様々な相談にお答えします）

**その3 保健センターに行く**・健康相談等

現状と課題

- ・喫煙者のうち、「すぐにも禁煙したい」、「いずれ禁煙したい」と答えた人を合わせると、70.6%の人が禁煙を望んでいます。その理由としても「健康に悪いから」が46.9%を占めていることから、禁煙の必要性を感じている人の割合が高いことがわかります。医療機関で禁煙の治療が受けられるという情報の普及啓発など、喫煙者への禁煙支援が必要です。
- ・喫煙とがんとの関連は、7割以上の人を知っていましたが、その他の病気との関係については、正しい知識を持たない人も多くいることがわかりました。喫煙が具体的に身体に及ぼす影響について、正しい知識の周知が必要です。また、喫煙が及ぼす影響が自分ひとりだけでなく、周りの多くの人たちに影響を及ぼしていることについて周知する必要があります。

図 29 喫煙者の今後の意向（単数回答）



資料：あま市健康日本21用意向調査（平成23年3月）

表 13 禁煙したい理由（複数回答）

単位：％

区分	回答者数	健康に悪いから	自分の体の具合が悪くなったから	家族の健康を守るため	家族や友人にやめるように言われたから	たばこを吸える場所が少なくなったから	経済的な理由	医師や看護師、保健師などにやめるよう勧められたから	その他	無回答
全 体	559	40.4	9.8	15.4	10.6	12.9	14.5	9.5	3.2	38.3
男性 20歳～29歳	21	47.6	4.8	14.3	19.0	14.3	33.3	—	4.8	23.8
30歳～39歳	50	36.0	4.0	14.0	14.0	8.0	26.0	2.0	2.0	48.0
40歳～49歳	54	40.7	7.4	18.5	18.5	16.7	16.7	5.6	1.9	42.6
50歳～59歳	56	37.5	12.5	10.7	10.7	17.9	7.1	8.9	—	42.9
60歳～64歳	64	28.1	7.8	10.9	10.9	25.0	10.9	9.4	4.7	45.3
65歳以上	179	40.2	13.4	15.6	9.5	7.3	7.3	17.9	2.2	36.9
女性 20歳～29歳	9	55.6	11.1	22.2	11.1	33.3	33.3	11.1	11.1	33.3
30歳～39歳	27	51.9	7.4	22.2	3.7	7.4	11.1	3.7	11.1	29.6
40歳～49歳	29	65.5	6.9	24.1	6.9	3.4	24.1	—	6.9	24.1
50歳～59歳	22	40.9	4.5	18.2	9.1	22.7	18.2	4.5	4.5	36.4
60歳～64歳	16	50.0	12.5	18.8	6.3	25.0	25.0	12.5	—	31.3
65歳以上	26	23.1	7.7	11.5	3.8	—	19.2	3.8	3.8	42.3

資料：あま市健康日本21用意向調査（平成23年3月）

表 14 たばこが影響を与える病気（複数回答）

単位：%

区分	回答者数	がん	心臓病	ぜん息	妊娠に関連した異常 (早産・低体重児など)	脳卒中	歯周病	気管支炎	胃かいよう	慢性閉塞性肺疾患【C OPD】(肺機能低下)	その他	無回答
全 体	1639	76.1	32.9	48.4	51.6	32.3	19.2	47.8	13.9	37.9	0.9	15.6
男性 20歳～29歳	61	91.8	39.3	34.4	65.6	47.5	32.8	37.7	8.2	26.2	—	4.9
30歳～39歳	89	87.6	32.6	36.0	59.6	43.8	30.3	47.2	13.5	33.7	1.1	7.9
40歳～49歳	85	89.4	42.4	49.4	61.2	38.8	23.5	47.1	15.3	28.2	1.2	7.1
50歳～59歳	92	84.8	45.7	52.2	47.8	41.3	19.6	50.0	20.7	39.1	1.1	8.7
60歳～64歳	89	77.5	38.2	50.6	39.3	37.1	21.3	58.4	15.7	40.4	1.1	13.5
65歳以上	279	71.7	38.4	52.3	29.4	31.9	14.3	54.8	19.7	38.7	0.4	16.8
女性 20歳～29歳	65	89.2	32.3	53.8	81.5	47.7	33.8	49.2	15.4	35.4	—	6.2
30歳～39歳	153	84.3	25.5	44.4	76.5	34.0	26.1	44.4	13.1	30.1	2.0	11.8
40歳～49歳	168	81.0	28.6	51.2	70.8	33.3	24.4	45.2	11.3	41.1	2.4	10.1
50歳～59歳	147	78.9	36.1	51.0	64.6	31.3	17.0	52.4	15.6	45.6	—	10.9
60歳～64歳	119	67.2	26.1	54.6	51.3	21.0	8.4	44.5	9.2	48.7	—	23.5
65歳以上	272	59.9	27.2	46.7	34.2	20.6	11.0	42.6	9.6	39.3	0.4	29.8

資料：あま市健康日本21用意向調査（平成23年3月）

### 個人・家庭の取り組み

- たばこが身体に及ぼす影響と、依存症について知りましょう。
- 副流煙の害について知り、たばこを吸う時は周囲に気を配りましょう。
- 喫煙者は、まず、一日の本数を減らしましょう。
- 喫煙者は、喫煙以外の楽しみを見つけましょう。

### 行政の取り組み

- 禁煙成功者の体験談を広報に掲載する。
- 禁煙協力医療機関情報を啓発する。
- 世界禁煙デーに併せて禁煙週間を推進する。
- たばこの害と疾病との関係についての教育の実施及びポスターを掲示する。

### 関係機関・地域の取り組み

- 職場（事業所）、商業施設は、分煙を進めましょう。
- 分煙施設は、喫煙場所の設置位置を出入り口から遠ざけるなどの配慮をしましょう。
- 喫煙場所に、たばこの害を伝えるポスターを掲示し、禁煙を啓発しましょう。

### 3

## 健康日本21計画の目標指標・数値目標

健康日本21計画は、計画の進捗を評価する数値目標として、分野ごとに数値目標の絞り込みを行い、それらの目標を5年後に達成できるよう、随時取り組み内容を点検・評価します。

(★)は本計画策定時に実施したアンケート調査(平成23年3月)に基づくものです。また、(☆)はアンケート調査で把握していないものの、分野別の取り組みを実現できるよう、国や県計画に基づく指標や目標を勘案しながら、指標として設定するものです。

これらの指標についても必要に応じて、アンケート調査を実施しながら把握し評価するものです。

### (1) 栄養と食生活

指標	対象	計画策定時 現状値	平成28年度 (目標値)
適正体重を維持している人の増加	女子中学生のやせの減少	女子中学生	※ <sup>1</sup> 3.9%
	肥満者(BMI25以上)の減少	男性 40~69歳	※ <sup>2</sup> 34.0%
		女性 40~69歳	※ <sup>2</sup> 22.8%
朝食を欠食する人の減少(★)	男性 20~29歳	36.1%	25.0%以下
	男性 30~39歳	26.9%	20.0%以下
	女性 20~29歳	20.0%	15.0%以下
濃い味付けの食事をする人の減少(★)	成人	52.9%	40.0%以下
栄養バランスを考えた食事を摂取する人の増加(★)	成人	77.4%	85.0%以上
家族や友人と一緒に楽しく食事をする人の増加 (1日に最低1食、家族や友人と一緒に楽しく30分以上かけて食事をする人の割合)	成人	66.0%	70.0%以上

※1 平成22年度海部地区保健統計

※2 平成22年度特定健康診査受診者の肥満割合

## (2) 身体活動と運動

指標		対象	計画策定時 現状値	平成28年度 (目標値)
日常生活における歩数の増加	30分以上歩く人の増加 (★)	成人	48.7%	70.0%以上
運動習慣者の増加 (★)		男性 成人	25.9%	30.0%以上
		女性 成人	19.6%	25.0%以上
外出について積極的な意識を持つ人の増加 (★)		男性 60歳以上	-	70.0%以上
		女性 60歳以上	-	70.0%以上
何らかの地域活動に参加している人の増加 (★) (※活動に通院・仕事は含まない)		男性 60歳以上	-	60.0%以上
		女性 60歳以上	-	60.0%以上
日常生活の中で意識的に体を動かしている人の増加 (★)		男性 成人	-	60.0%以上
		女性 成人	-	60.0%以上
ウォーキングしている人の増加 (★)		成人	33.9%	40.0%以上

## (3) こころの健康づくり

指標	対象	計画策定時 現状値	平成28年度 (目標値)
自殺者の減少	全市民	19人 (平成21年 愛知県衛生年報)	減少
趣味を持つ人の増加 (★)	成人	-	80.0%以上
睡眠による休養が十分にとれていない人の減少 (★)	成人	-	40.0%以下
ストレス解消法を持っている人の増加 (★)	成人	-	70.0%以上

## (4) 歯と口腔の健康づくり

指標	対象	計画策定時 現状値	平成28年度 (目標値)	
むし歯のない子どもの増加		3歳児 (平成22年度 3歳児健診)	82.4%	90.0%以上
		児童(小学校3年生) (6歳臼歯のう蝕なしの割合) (平成23年度 地域歯科 保健業務報告)	89.8%	95.0%以上
8020運動を知っている人の増加 (★)		成人	64.7%	100.0%
定期的に歯科の健康診査を受けている人の増加 (★)		成人	26.2%	35.0%以上
歯間部清掃用器具を使用している人の増加 (★)		成人	25.0%	35.0%以上
歯みがきを1日2回以上している人の増加 (★)		成人	61.9%	75.0%以上

(5) がん(たばこを含む)

指標		対象	計画策定時 現状値	平成28年度 (目標値)
喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識を持っている人の増加(★)	がん	成人	76.1%	100.0%
	心臓病	成人	32.9%	70.0%以上
	ぜん息	成人	48.4%	70.0%以上
	妊娠に関連した異常 (早産・低体重児など)	成人	51.6%	100.0%
	脳卒中	成人	32.3%	70.0%以上
	歯周病	成人	19.2%	70.0%以上
	気管支炎	成人	47.8%	70.0%以上
	胃かいよう	成人	13.9%	70.0%以上
	慢性閉塞性肺疾患【COPD】 (肺機能低下)	成人	37.9%	70.0%以上
妊婦の喫煙者をなくす		妊婦	6.1%	0.0%
喫煙者の減少(★)		男性 成人	27.3%	20.0%以下
		女性 成人	7.4%	5.0%以下
市で実施しているがん検診の受診率の増加	胃がん検診	成人	14.0%	増加
	大腸がん検診		15.4%	
	肺がん検診		16.4%	
	乳がん検診		30.1%	
	子宮がん検診		22.9%	

(6) アルコール

指標	対象	計画策定時 現状値	平成28年度 (目標値)
節度ある適度な飲酒の知識を持つ人の増加(★)	成人	-	100.0%
多量に飲酒する人の減少(★)	男性 成人	-	3.6%以下
	女性 成人	-	0.6%以下



# 第4章 食育推進計画

## 1 食育推進の基本方針

「食」は命の源であり、人が生きていくためには欠かせないものです。しかし、近年、少子高齢化や核家族化の進行、ライフスタイルや価値観の多様化など私たちの生活環境が大きく変化する中、「食」を大切にする心の欠如とともに、栄養バランスの偏りや不規則な食事の増加、肥満や糖尿病等の生活習慣病の増加、過度の痩身志向、さらに、「食」の安全上の問題の発生や「食」の海外への依存、伝統ある食文化の衰退など、食生活や「食」の環境の変化が、私たちの健康や文化に影響を及ぼしています。

本市では、「食育の推進」にあたって、心身の健康については、第3章の「栄養と食生活」においてライフステージごとに取り組み方法を記述しており、ライフステージごとに区分けすることができない、知育・徳育・体育を基礎とする豊かな人間形成のための取り組みについては、本章において記述します。

### 知育・徳育・体育を基礎とする豊かな人間形成のための取り組みとは・・・

#### 基本方針1 地域における食生活と食文化の継承

様々な体験活動等を通じて、私たちの食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや、生産者をはじめ多くの人々の苦勞や努力に支えられていることを実感することで、感謝の気持ちが深まります。

また、家庭を中心とした、食を通じてのコミュニケーションを進めることで、食の楽しさを実感するとともに、子どもの頃からの食事マナーの習得や伝統ある優れた食文化の継承など、豊かな心が醸成されます。

#### 基本方針2 地域における健全な食環境と循環

食品の安全性の確保は健全な食生活の基盤となるものです。安心して健全な食生活を実践するため、生産者や消費者、地域のつながりを強化することが求められます。

量的な消費拡大だけでなく、環境にやさしい取り組みを進める地産地消の取り組みは、安全・安心かつ、野菜や果物の本来の味を味わうことができます。

自然の恩恵の上に成り立っている食料の生産について、自然との共生が重要となります。

#### 基本方針3 食を育み 守り継ぐしくみ

食育の推進にあたっては、市民一人ひとりが食育の意義や必要性などを理解することが重要となります。このため、あらゆる機会において食に関する情報を得られる環境づくりや、家庭、学校、保育園、地域など社会を構成する様々な機関の連携・協力体制を強化し、継続した食育推進活動を進めることが重要となります。

## (1) 地域における食生活と食文化の継承

### 現状と課題

- ・食育に関する知識等を身につけるだけでなく、様々な体験活動等を通じて、食に関する感謝の気持ちや理解が自然に深まっていくよう配慮した取り組みが必要です。
- ・昨今、一人で食事を摂る「孤食」や地域とのつながりの希薄化、家族一緒の食卓で別々の料理を食べるいわゆる「個食」が見受けられることが指摘されています。食を通じたコミュニケーションの大切さを周知・啓発することが必要です。
- ・家族団らんの機会の減少に伴い、食に関するマナーを習得する機会も減少しています。家庭が食育において重要な役割を担っていることを理解しながら、保育園、学校での料理の体験をはじめ様々な機会における適切な食育の実践、知識の啓発などに積極的に取り組んでいくことが必要です。
- ・海外から様々な食材や料理等がもたらされるとともに、核家族化や食の外部化等が進展する現在では、季節感が豊かで栄養バランスに優れた「日本型食生活」や、代々守り継がれてきた特色ある食文化が失われつつあります。昔ながらの行事食や伝統的な料理などは、歴史を経て培われてきた貴重な財産であり、家庭の食事を通じて子どもたちから直接触れることにより、地域への理解や愛着を深めることが重要です。

### 個人・家庭の取り組み

- 農作物の栽培・収穫など、自然とふれあう機会をもちましょう。
- 生産者や自然の恵みに感謝し、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- 無駄なく調理したり、残さずに食べましょう。
- 家族がそろって、楽しく食事をする時間を増やしましょう。
- 「おいしい」は食卓を明るくする言葉。料理を作ってくれた人たちへの感謝を忘れないようにしましょう。
- みんなで協力しながら食事の準備や調理、後片付けをするなど、料理をする機会を増やしましょう。
- 食事に関するいろいろなマナーを伝え、学びましょう。
- 地域の人たちと食にかかわる話題や活動を楽しみましょう。
- 家庭やふるさとの味を子どもたちに伝えましょう。
- 行事食や伝統料理、郷土料理を作り、未来へ継承しましょう。
- 日本の食文化や外国の食文化を理解しましょう。

## 行政の取り組み

- 保育園、学校における、収穫体験、農業体験の充実を図る。
- 学校における食育を推進する。
- 保育園における食育を推進する。
- 給食内容の充実を図る。
- 給食を通じた子どもの豊かな心を育成する。
- 給食時間におけるマナーを指導する。
- 給食だより・献立表などによって啓発する。
- 子どもを対象とした講座・調理実習等を開催する。
- 親子を対象とした講座・料理教室等を開催する。
- 就学前児童に対して食育に関わる情報を発信する。
- 料理講座を通して、料理、食品、食生活を考える。
- 日本の食文化を継承する。
- 非農家の人を対象に農業体験を推進する。
- 伝統野菜を継承する。

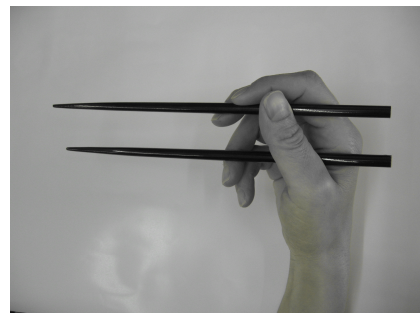
## 関係機関・地域の取り組み

- 会食会などの取り組みを充実しましょう。
- 仕事と生活の調和（バランス）を整えて規則正しい食事が摂れるように協力しましょう。
- 行事などを活用し、様々な年代の人が一緒に食事をする機会をつくりましょう。
- ボランティア団体等による日本型食文化を学習する機会をつくりましょう。
- 行事食について学ぶ機会をつくることに努めましょう。
- 伝統野菜を継承しましょう。

### 正しい箸の持ち方！

箸の使い方にもマナーがあります。正しい箸の持ち方を覚えて楽しく食べましょう。

下の箸を薬指の先端と親指・人差し指の股部においてしっかり固定し、親指で二本を押さえます。上の箸を親指・人差し指・中指の三本で動かし、食べ物をはさんだり、つまんだりします。



---

## (2) 地域における健全な食環境と循環

---

### 現状と課題

- ・食品の安全性の確保は食生活における基本的な問題であり、消費者の関心も高まっています。生産から消費にわたる食の安全・安心の確保に向け、生産者や事業者等における法令遵守（コンプライアンス）の徹底を促進する必要があります。
- ・より多くの人々が地産地消や旬産旬消\*について理解を深め、地元の良さを見つめ直すきっかけとなるよう、様々なイベントや講座等の機会において地元農産物や旬の農産物等に関する情報提供や活用を充実するとともに、生産農家や地元農産物を扱う事業所等との連携を進めることが必要です。
- ・「食」にまつわる課題として、食品の食べ残しや廃棄を少なくするなど、日ごろから自然の恩恵のうえに食が成り立っていることを意識し、環境に配慮した食生活を実践することが必要です。

### 個人・家庭の取り組み

- 新鮮な地元農産物を食べましょう。
- 食品表示や食品の見分け方の知識を学びましょう。
- 食事の準備から後片付けまで、食品の安全や衛生管理に気を配りましょう。
- 地元農産物の良さを知り、周りの人に伝えましょう。
- 地元農産物や旬の食材を使って料理をしましょう。
- 旬の食材を子どもに伝えましょう。
- 食べ物に感謝し、「もったいない」を実践しましょう。
- 食品の賞味期限・消費期限等の情報を活用するなど、計画的に食品を購入することで、食品を無駄にしないようにしましょう。
- 個々に適正な食事量を知り、つくりすぎないようにしましょう。
- 生ごみを減らす工夫をしましょう。

---

※旬産旬消：旬にとれた食材を旬の時期に食べることです。地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費する地産地消と併せて、生産者の顔が見える地元でとれた新鮮で安全な農産物の供給のことをいいます。

## 行政の取り組み

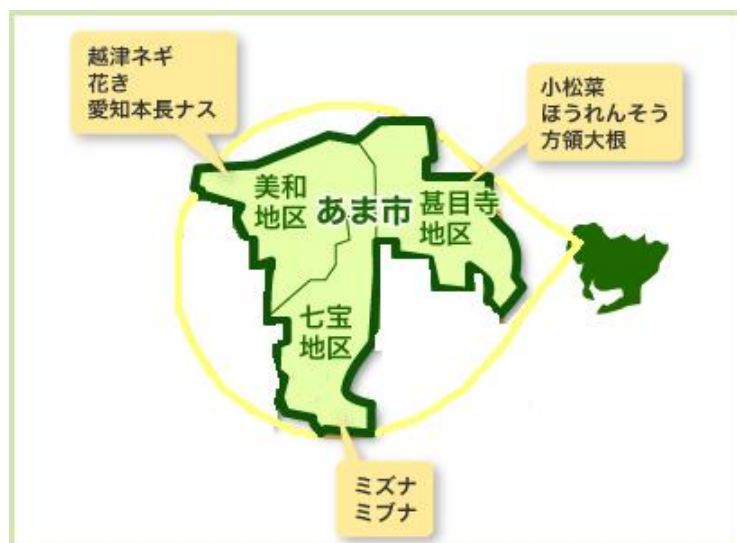
- 食の安全・安心に関する知識を啓発・普及する。
- 有機農業\*を推進する。
- 食の情報が得られる講座等を開催する。
- 地元農産物を販売する。
- 特産品をPRする。
- 地産地消を啓発する。
- 給食において地元農産物を活用する。
- 米飯給食を推進する。
- イベントを通じて食育を啓発する。
- ごみ減量に向けて啓発する。
- 食品廃棄物の減量に向けた取り組みの充実を図る。
- 食の安全・安心に関する講座を開催する。

## 関係機関・地域の取り組み

- 地元農産物が買えるお店の情報を提供しましょう。
- 飲食店や食品販売店等では、地元農産物の表示をするように努めましょう。
- 地元の料理、旬の味を伝えるための料理教室などを実施しましょう。
- 関係団体などは、積極的に食の安全に関する知識の普及に努めましょう。

### あま市の特産野菜・伝統野菜！

あま市は、豊かな水と肥沃な土壌に恵まれた土地が広がっています。農業を支える人たちにより、地域の特性を生かした多彩な品目の野菜が生産されています。



※有機農業：有機農業の推進に関する法律（平成 18 年法律第 112 号）では、化学的に合成された肥料及び農薬を使用しないこと、遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産に由来する環境への負荷をできる限り低減した農業生産の方法を用いて行われる農業とされています。

## (3) 食を育み 守り継ぐしくみ

### 現状と課題

- ・一人ひとりが食に関する正しい知識を身につけられるよう、正しく、わかりやすい情報提供が必要となります。
- ・食への関心がない人にも情報が伝わるよう、個々の生活に密着し、食品購入の機会やボランティアの活動などを有効に活用しながら、情報を発信することが必要です。
- ・食育を確実に地域に根づかせていくため、行政だけでなく、教育機関、保健・医療機関、食の生産、流通、販売に関わる事業者、関係団体やNPO、ボランティアなどを含めた広範な関係者が連携し、家庭、保育園、幼稚園、学校、地域など社会の様々な場において、積極的に食育を推進できるよう、市民との協働による食育に関するネットワークづくりが必要です。
- ・より多くの市民が食育に関心を持ち、食についての正しい理解が促進されるよう、これまで以上に創意工夫を凝らした、市民に身近で積極的な取り組みが必要です。

### 個人・家庭の取り組み

- 食に関心を持ちましょう。
- 食に関する正しい情報を、積極的に収集しましょう。
- 家庭は、積極的に食育に取り組みましょう。
- 地域の食を通じたイベントなどに、積極的に参加しましょう。
- 食育に関わる様々な関係者と連携・協力し、家庭や地域で食育に取り組みましょう。
- 今までの経験を生かし、地域に食育を広めましょう。
- 未来の活力・魅力のある地域や社会をめざし、みんなで食育の輪を広げましょう。
- 生産や流通のしくみを学びましょう。

### 行政の取り組み

- 健康な食生活や食育を啓発する。
- 地産地消に関する情報を提供する。
- 食育に関する地域の社会資源との連携を推進する。
- 食育の日（毎月19日）を啓発する。

### 関係機関・地域の取り組み

- 飲食店や食品販売店等では、食育の啓発や地域活動のPRをしましょう。
- 食育を推進するために、関係者の情報交換や連携を図りましょう。

### 3 食育推進計画の目標指標・数値目標

「第3章 分野別の健康づくり計画」と同様に、食育推進計画においても数値目標を設定し、それらの目標を5年後に達成できるよう、随時取り組み内容を点検・評価します。

指標	対象	計画策定時 現状値	平成28年度 (目標値)
あま市の特産野菜・伝統野菜を知っている人の増加	成人	-	100.0%
地産地消を知っている人の増加	成人	-	70.0%以上
食育推進ボランティア※の増加		8人	20人
あま市小中学校の給食残食率の減少	小学生	6.0%	5.0%以下
	中学生	9.1%	7.0%以下

※食育推進ボランティア：食育の推進活動を自主的に行っていただいている方で、愛知県に登録して地域で活動されている方のことです。

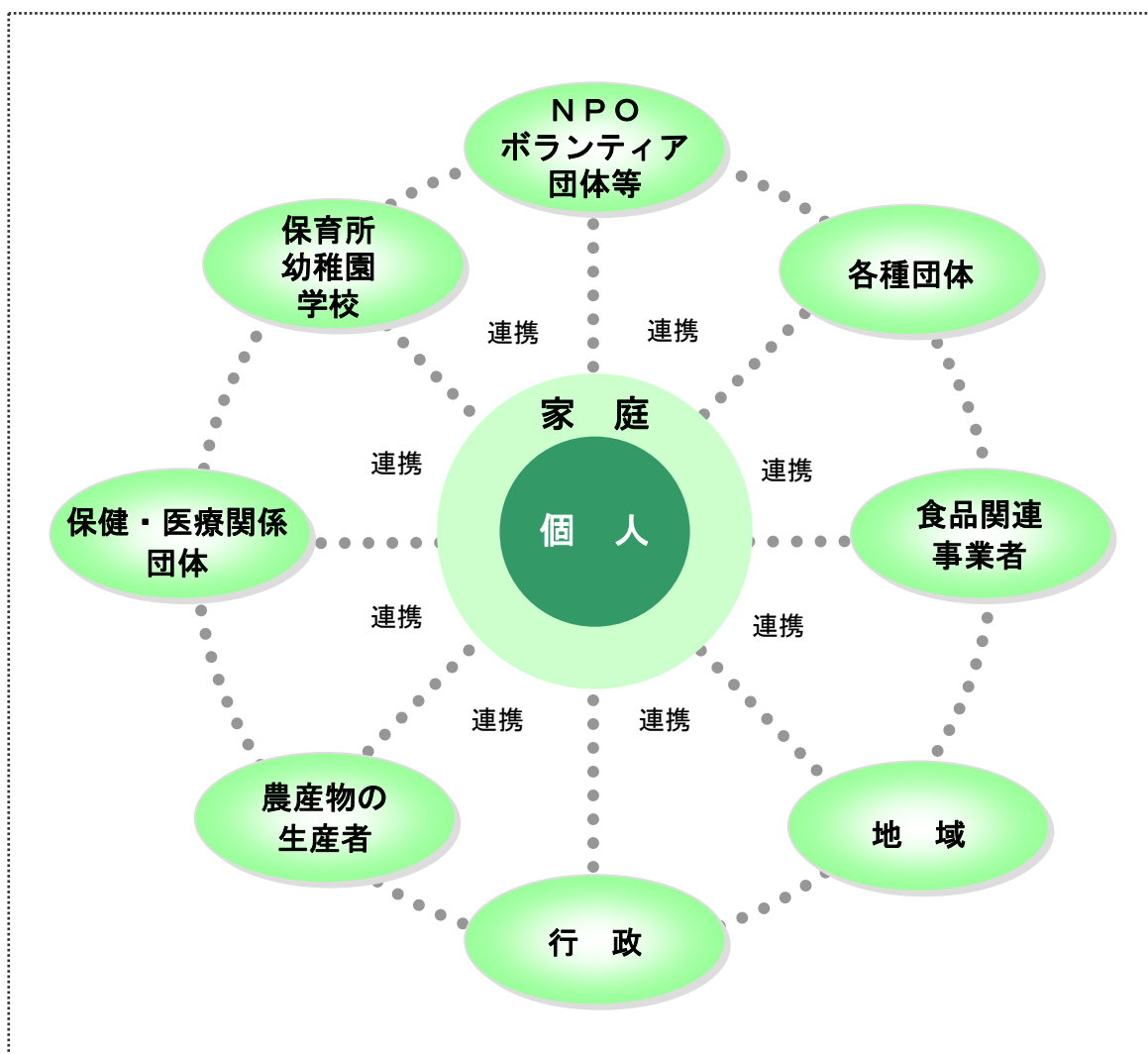
# 第5章 計画の推進

## 1 計画の推進体制

本計画は、基本理念の実現に向け、市民や地域、学校、団体、企業、行政など社会全体が一体となって健康づくりを進めていく指針となるものです。総合的かつ効果的に計画を推進するため、それぞれの役割を明確にするとともに、連携を図って取り組みを進めていくことが求められます。

現在、健康づくりに関する様々な活動が、行政をはじめとする多様な事業主体により進められています。

今後、本計画に基づき、よりいっそう健康づくりを全市的な取り組みとするために、市民のみならず関係機関・団体や行政の役割を明らかにし、互いに連携し、総合的な推進を図っていくよう推進体制の構築に努めます。





### ① 個人・家庭の役割（期待されること）

健康づくりの推進には、その主体となる市民一人ひとりが健康づくりに深い関心を持ち、自らが健康づくりに関する正しい知識を身につけ、生涯にわたり、健康的な生活を実践していくことが不可欠です。

まずは、家庭から、健康づくりに必要な知識や習慣を習得するとともに、体の健康だけでなく心の健康、人と人とのかかわりなどの社会性の発達を促すことが必要となります。

### ② 関係機関・地域の役割（期待されること）

地域には、保健・医療関係者、PTA、ボランティア団体など様々な関係団体や農産物の生産者、食品の製造・加工・流通などの事業者など、多くの組織があります。これまでも培ってきた活動を、さらに効果的なものにしていくために、それぞれの団体が一層目標に向かって努力されることはもちろん、行政をはじめとする周りの機関が支援していくことが求められ、関係団体間における連携も必要となります。

### ③ 行政の役割

行政は、「健康づくり」が市民運動として積極的に推進されるために必要な施策を展開する必要があります。そのため、市では県等と連携を図りながら、家庭、地域の団体、農産物の生産者、健康・食品関連事業者などにおける自主的な取り組みへの支援や情報提供を行います。

## 2 計画の評価及び進行管理

本計画をより実効性あるものとして推進していくためには、計画の進捗状況を把握し、計画的な取り組みを進めていくことが重要です。

そのため、計画を推進していく最終段階では、市民アンケート調査等を行い目標達成状況の評価を行います。

本計画の策定のために設置した庁内会議を活用し、計画（P）→実行（D）→点検・評価（C）→見直し（方針化）（A）のPDCAサイクルを確立することにより、本計画を推進していくものとします。また、定期的に、あま市保健対策推進協議会（P89、90 参照）を開催し、全体を管理していきます。

## 参 考 资 料

# 1 健康づくりに関する行政の取り組み状況（平成23年度事業）

## （1）栄養と食生活

《妊娠期・乳幼児期》

- 妊娠期から母乳・育児の指導、相談を実施する。
- 食育の日（毎月19日）を啓発していく。
- 食文化や、食事の大切さやマナーを家庭に啓発していく。
- 保護者の給食への関心、興味を深めるため給食試食会を実施する。
- 食生活を振り返り改善するための栄養指導、栄養相談を実施する。
- 栄養に関する正しい知識を普及させる。
- 伝承行事食として、行事に併せた食事やおやつを提供する。
- 保育園、子育て支援課、学校給食センター課、健康推進課、産業振興課など各部署が連携して、食育の啓発を推進する。
- 保育園での食育を推進する。

事業名	事業内容	主管部署
食育の日（弁当の日）	食育の日を周知し、家庭で作った弁当を味わう。	子育て支援課 各保育園
試食会（親と子）	保護者の給食への関心、興味を深めるために、親子一緒に給食を味わう。	
栄養士による食事指導	栄養士が、栄養に関する正しい知識を保護者・園児にわかりやすく話をする。	
給食センター見学	給食センターで給食がどのように作られているか、栄養士から、調理方法や工程等を聞き、興味関心を持つ。	
野菜の栽培・調理	園児・保育士が地元で栽培し収穫した、野菜や米をみんなで一緒に美味しく味わう。	
自園給食	年齢に合った調理・アレルギー対応の調理・バイキング給食・手作りおやつなど、楽しく食べながら、食への関心を高めたり、調理師への感謝の気持ちを持って、おいしく食べる。残さず、何でも食べられるように指導し、健康の増進を図る。	
便り・配布物による啓発	各月の配布物により、栄養面、食糧事情等、食に由来する総合的な啓発を行う。	
保育園食育年間指導計画	園児が豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけるために、食育を総合的にかつ計画的に推進する。	
ふれあい給食会	給食に携わってもらおう身近な人（配膳係り）と食事や会話を楽しみ、感謝の気持ちを持つ。	
給食献立表の配布・掲示	その月の季節に合わせた献立を学校給食センター課で作成し、園児の家庭に配布する。また、毎日の献立を掲示して、保護者・園児に給食への関心を持ってもらう。	
給食献立表の配布（食物アレルギー用）	食物アレルギーの園児に合わせた献立を学校給食センター課で作成し、その園児に対応していく。	
食事についての相談・指導	給食の様子を個々に知らせるとともに、改善していかなければいけないところを保護者と話し合い、相互の連携を図って進める。	
バイキング給食	異年齢で好きなものを選び、楽しく食事をすることで、食事への関心を深める。	
誕生会（給食試食会）	誕生児を親子で祝うとともに、保護者に給食への関心を持ってもらう。	

事業名	事業内容	主管部署
年長親子給食	親子で工夫し盛り付けながら楽しく食べ、食事への関心を深める。	子育て支援課 各保育園
手作りおやつ	形・添加物に配慮したおやつを提供（月2回）をすることで、おやつへの関心を深める。	
身体測定	子どもの体の成長をみるために、身長・体重の測定を行う。	
内科健診	園医により健康診断を受け、異常などのある場合は保護者に受診を勧める。生活習慣による改善が望ましいときは、保護者と連携し、食生活、運動面などを考慮していく。	生涯学習課
幼児期家庭教育講座	親子で共にご飯を作ったり、野菜を育てたり、遊んだり、スポーツをしたりして、子育てネットワークと協働し、地域における家庭教育を支援する。	
地元農産物の給食提供	方領大根など地域の食材を使用して給食を作る。また、地元で収穫した方領大根を園児に見せる。	
給食献立表の作成・配布	その月の季節に合わせた献立を作成し、園児・生徒の家庭に配布する。	学校給食センター課
給食献立表の作成・配布(食物アレルギー用)	食物アレルギーの園児・生徒に合わせた献立を作成し、その園児・生徒に対応していく。	
物資選定委員会	毎月の献立の材料が安くて・品質・鮮度の良い材料を選別する。	
マタニティ教室	妊娠・出産・子育てについての知識の普及とともに仲間づくりを支援する。（栄養編）妊娠中、産後の栄養の話・試食	健康推進課
離乳食教室	保護者が安心して子育てができるよう支援するために、離乳食についての話と試食をする。	
1歳6か月児健診	保護者が安心して子育てができるよう支援するために、身体計測、内科診察、歯科診察、個別相談、むし歯予防の話をする。	
3歳児健診	保護者が安心して子育てができるよう支援するために、身体計測、内科診察、歯科診察、個別相談、尿検査、視力・聴力検査を行う。	
子育て相談	保護者の心配・不安に対する助言、成長確認を通して、保護者が安心して子育てができるよう支援する。	
もぐもぐ 歯っぴい教室	離乳食、むし歯予防、歯の手入れ方法の話をする。	

#### 《児童期・思春期》

- 学校での食育を推進する。
- 小学生を対象とした農業体験など、栽培、収穫活動を実施する。
- 地域の交流や、食に対する意識を高めるため料理教室を開催する。
- 望ましい食習慣を身につけさせるよう、栄養教諭・学校栄養職員による指導を実施する。
- 学校、生涯学習課、学校給食センター課、健康推進課、産業振興課など各部署が連携して、食育の啓発を推進する。
- 食生活改善推進員の活動を支援する。

事業名	事業内容	主管部署
親子パン講座	親子でパンの作り方を学ぶ。	生涯学習課

事業名	事業内容	主管部署
親子お菓子作り講座	親子で菓子の作り方を学ぶ。	生涯学習課
イタリアのおうちごはん	イタリアの家庭料理の作り方を学ぶ。	
クリスマスケーキ作り	クリスマス用のケーキの作り方を学ぶ。	
かんたん健康ダイエット呼吸法	腹式呼吸をしながらの体操で、無理のない自然なダイエット法及び食事に関する知識を学ぶ。	
旬をいただく～秋の彩りレシピ～	秋が旬の食材を和洋中それぞれのレシピで作り方を学ぶ。	
野菜たっぷりアジアごはん	スパイスやハーブを使うアジア料理を学ぶ。	
プロ直伝！一味違うコーヒー講座	コーヒーについての基礎知識や抽出の仕方を学ぶ。	
食に関する指導	特別活動や給食時間等、各教科と関連させて発達段階に応じた内容で指導をし給食だより等を配付して、児童生徒に望ましい食習慣を身に付けさせる。	学校給食センター課
地元農産物を使用した学校給食の提供	方領大根など地域の産物について関心を持たせるために方領大根などを給食で使用し提供する。	
料理教室	地域の方を招き、調理実習を通して食に対する意識を高める。	
給食献立表の作成・配布	その月の季節に合わせた献立を作成し、園児・生徒の家庭に配布する。	
給食献立表の作成・配布(食物アレルギー用)	食物アレルギーの園児・生徒に合わせた献立を作成し、その園児・生徒に対応していく。	
物資選定委員会	毎月の献立の材料が安くて・品質・鮮度の良い材料を選別する。	

#### 《青年期・壮年期》

- 食に関する知識の普及や相談を実施する。
- 掲示板、公共施設等身近な場所で目にとまる啓発を行う。
- 広報やホームページで朝食を摂取するよう呼びかけるなど食の大切さの啓発、情報提供を行う。
- 食生活改善推進員の活動を支援する。

事業名	事業内容	主管部署
イタリアのおうちごはん	イタリアの家庭料理の作り方を学ぶ。	生涯学習課
クリスマスケーキ作り	クリスマス用のケーキの作り方を学ぶ。	
かんたん健康ダイエット呼吸法	腹式呼吸をしながらの体操で、無理のない自然なダイエット法及び食事に関する知識を学ぶ。	
旬をいただく～秋の彩りレシピ～	秋が旬の食材を和洋中それぞれのレシピで作り方を学ぶ。	
野菜たっぷりアジアごはん	スパイスやハーブを使うアジア料理を学ぶ。	
プロ直伝！一味違うコーヒー講座	コーヒーについての基礎知識や抽出の仕方を学ぶ。	

事業名	事業内容	主管部署
市民大学講座	なつかしの学校給食や、食品表示の正しい読み方について学ぶ。	生涯学習課
料理教室	地域の方を招き、調理実習を通して食に対する意識を高める。	学校給食センター課
ヘルスアップ教室	メタボリック症候群予防及び改善のための栄養教室として、食事バランスについての講話・調理実習を行う。	健康推進課
バランス栄養教室	生活習慣病予防の食生活の知識を深め、バランスのよい食事の取り方を習得することにより、生活習慣病を予防し、また状態の悪化を防ぐための講話・調理実習を行う。	
骨粗しょう症栄養教室	骨粗しょう症を予防するための講話と調理実習を行う。	
栄養相談	管理栄養士による個別栄養相談を行う。	
健康相談・歯科相談	血圧測定、健康相談、歯科相談	

#### 《高齢期》

- 高齢者を対象とした栄養教室を実施する。
- 介護予防教室、栄養相談などで、バランスのとれた食事などの情報提供を行う。
- 介護予防事業における基本チェックリストにより、栄養の問題、生活機能低下の有無を判定する。

事業名	事業内容	主管部署
二次予防事業の対象者把握事業	基本チェックリストにより低栄養状態にある又はそのおそれのある対象者を早期に発見する。	高齢福祉課
高齢者総合相談	高齢者の日常生活に関する相談を行う。	
イタリアのおうちごはん	イタリアの家庭料理の作り方を学ぶ。	生涯学習課
クリスマスケーキ作り	クリスマス用のケーキの作り方を学ぶ。	
かんたん健康ダイエット呼吸法	腹式呼吸をしながらの体操で、無理のない自然なダイエット法及び食事に関する知識を学ぶ。	
旬をいただく～秋の彩りレシピ～	秋が旬の食材を和洋中それぞれのレシピで作り方を学ぶ。	
野菜たっぷりアジアごはん	スパイスやハーブを使うアジア料理を学ぶ。	
プロ直伝！一味違うコーヒー講座	コーヒーについての基礎知識や抽出の仕方を学ぶ。	健康推進課
市民大学講座	なつかしの学校給食や、食品表示の正しい読み方について学ぶ。	
バランス栄養教室	生活習慣病予防の食生活の知識を深め、バランスのよい食事の取り方を習得することにより、生活習慣病を予防し、また状態の悪化を防ぐための講話・調理実習を行う。	
骨粗しょう症栄養教室	骨粗しょう症を予防するための講話と調理実習を行う。	

事業名	事業内容	主管部署
栄養相談	管理栄養士による個別栄養相談を行う。	健康推進課
ひだまりクラブ	要介護状態又は要支援状態となることを予防（ハイリスク者に対するの日常生活動作の低下、転倒・骨折、閉じこもり予防、口腔機能向上）する。	
はつらつクラブ	要介護状態又は要支援状態となることを予防（高齢者全般を対象に介護予防の普及と健康維持、日常生活動作の低下、転倒・骨折、閉じこもり予防、口腔機能向上）する。	
お楽しみ健口教室	要介護状態又は要支援状態となることを予防（高齢者全般を対象に介護予防の普及と健康維持、健康的な食生活、口腔機能向上をめざす）する。	
男性料理教室	要介護状態又は要支援状態となることを予防するため、バランスの良い食生活についての講話、調理実習、食事会を行う。	
健康相談・歯科相談	血圧測定、健康相談、歯科相談	

## （２）身体活動と運動

### 《妊娠期・乳幼児期》

- 親子で体を動かす事業を積極的に実施する。
- 公園を利用しやすく管理し、活用に努める。
- 子育て支援課、保育園、生涯学習課などと健康推進課が連携し、運動の大切さを啓発する。

事業名	事業内容	主管部署
みんなでスポーツを！	スポーツ推進委員の指導の下に、跳び箱・マット運動等を行い健康な心と身体づくりをする。	子育て支援課 各保育園
園外保育・遠足	園外に出掛け季節の変化に気づかせ、広い場所で体を動かし友達と思いっきり遊んで楽しむ。	
スポーツパーク	子ども達と保護者が共に、身体を動かして、体操や競技を楽しみ、運動する楽しさが味わえるようにする。	
保育参観	保護者に保育園の生活や遊びを見てもらうと共に、親子で体を動かし遊びを楽しむ。	
持久走	冬季に持久走を行い、寒さに負けない元気な身体づくりをする。	
TO3クラブ	保育園にて「未就園児子育て支援事業」として隔月、親子で、園児等と交流や、子育ての仲間支援を図る。	
プール・水遊び	夏の遊びを体験する中で、心地よく過ごすとともに健康増進を図る。	
おじいちゃん・おばあちゃんとの交流会	祖父母に保育園の生活や遊びを見てもらうと共に、おじいちゃん・おばあちゃんと一緒に体を動かし遊びを楽しむ。	
運動会	体操や表現など、体を使った活動を取り入れ、礼儀や協調性、怪我をしないようにその場にあった調整力を養う。	
ハグの日	毎月8日・9日をハグの日として、降園時に親子で曲に合わせて踊ったり抱きしめてもらったりする。	

事業名	事業内容	主管部署
ふれあいスポーツ～子ども運動教室～	運動の基本を学ぶ。	生涯学習課
親子体操教室	親子で運動の基本を学ぶ。	
幼児期家庭教育講座	親子で共にご飯を作ったり、野菜を育てたり、遊んだり、スポーツをしたりする。 子育てネットワークと協働し、地域における家庭教育を支援する。	
市民綱引き大会	チーム対抗で競うことにより、仲間との絆や地域とのつながりを育む。	
市民ラジオ体操の集い	ラジオ体操を今一度見直し、体操にふれあう場をもつ。	
市民スポーツフェスティバル	ニュースポーツを紹介・体験ふれあう機会をもち、広く市民に普及する。	健康推進課
すくすく広場のびのび教室 すこやかキッズ	親子のふれあい、遊びなどを行う。	

#### 《児童期・思春期》

- 遊びやレクリエーションの参加の機会を拡充する。
- 生涯学習事業は、運動の実践を推進する。
- 地域でのラジオ体操の普及に協力する。
- 公園を利用しやすく管理し、活用に努める。

事業名	事業内容	主管部署
運動部活動	スポーツに親しませ、責任感、連帯感を育て、体力の向上を図る。	学校教育課
児童会・生徒会活動	ドッジボール大会やなわとび大会等を開催し、仲間とともに楽しく運動しながら体力づくりに努める。	
ふれあいスポーツ～子ども運動教室～	運動の基本を学ぶ。	生涯学習課
キッズエアロファンク教室	ヒップホップの曲に合わせて楽しく踊ることで、リズム感覚を養い、連動した動作を習得する。	
子どもニュースポーツ体験教室	子ども向け各種ニュースポーツを体験して、楽しみながらスポーツや運動をするきっかけをつくる。	
夏休みプール開放事業	小・中学校の夏休み期間中、児童生徒の体力向上と健康増進を図る。	
市民綱引き大会	チーム対抗で競うことにより、仲間との絆や地域とのつながりを育む。	
市民ラジオ体操の集い	ラジオ体操を今一度見直し、体操にふれあう機会をもち、広く市民に普及する。	
市民スポーツフェスティバル	ニュースポーツを紹介・体験ふれあう機会をもち、広く市民に普及する。	

#### 《青年期・壮年期》

- 健康教室等をきっかけに運動の仲間づくりの支援をする。
- 若い世代が運動のきっかけづくりとなる参加しやすい教室（託児付教室）を実施する。
- 運動に関する事業等について、市民にわかりやすく、興味がわくような情報提供をする。
- 健診結果の説明をわかりやすく行い、運動の必要性を伝える。
- 既存の運動グループ活動を支援する。
- 市の運動施設利用者の増加を図る。
- 健康推進課は、生涯学習課などと連携し、運動を促進する。
- 民間企業と協力して、運動の推進を図る。



事業名	事業内容	主管部署
エアロビクス教室	エアロビクスの基本を習得する。	生涯学習課
ヨガ教室	ヨガの基本を習得する。	
健康・体力づくり教室	トレーニング室を利用し、器具の正しい使い方、効果的なトレーニング方法の習得をする。	
骨盤エクササイズ	骨盤周りを中心とした軽い運動とストレッチで全身の歪みを治し、正しい姿勢、美しい体作りを学ぶ。	
中国気功入門	中国の気功術の基礎を学ぶ。	
かんたん健康ダイエット呼吸法	腹式呼吸をしながらの体操で、無理のない自然なダイエット法及び食事に関する知識を学ぶ。	
ディスクゴルフ教室	ディスクゴルフを学ぶ。	
市民大学講座	熱中症予防と健康について学ぶ。	
市民綱引き大会	チーム対抗で競うことにより、仲間との絆や地域とのつながりを育む。	
市民ラジオ体操の集い	ラジオ体操を今一度見直し、体操にふれあう機会をもち、広く市民に普及する。	
市民スポーツフェスティバル	ニュースポーツを紹介・体験ふれあう機会をもち、広く市民に普及する。	
ウォーキング	市内をウォーキングし、運動習慣を定着させ、健康増進・体力向上を図る。	健康推進課
ヘルスアップ教室 健康づくり教室	仲間と健康に関する知識を習得し、運動習慣の定着を図ることで生活習慣病の予防、悪化を防ぐ。	

### 《高齢期》

- 介護予防教室を積極的に啓発し、参加者の増加を図る。
- 老人クラブ、敬老会など的高齢者の集まるイベントを活用して介護予防の啓発を行う。
- 介護予防事業における基本チェックリストにより二次予防対象者を早期に発見し、要介護状態を予防する。

事業名	事業内容	主管部署
二次予防事業の対象者把握事業	基本チェックリストにより運動器の機能が低下している又はそのおそれのある対象者を早期に発見する。	高齢福祉課
高齢者総合相談	高齢者の日常生活に関する相談を行う。	
エアロビクス教室	エアロビクスの基本を習得する。	生涯学習課
健康・体力づくり教室	トレーニング室を利用し、器具の正しい使い方、効果的なトレーニング方法を習得する。	
はつらつ健康教室～シニア運動教室～	高齢者が自らの体力・健康を自覚して、自発的な介護予防に向けた生活を送れるための知識を習得する。	
骨盤エクササイズ	骨盤周りを中心とした軽い運動とストレッチで全身の歪みを治し、正しい姿勢、美しい体作りを学ぶ。	
中国気功入門	中国の気功術の基礎を学ぶ。	
かんたん健康ダイエット呼吸法	腹式呼吸をしながらの体操で、無理のない自然なダイエット法及び食事に関する知識を学ぶ。	
ディスクゴルフ教室	ディスクゴルフを学ぶ。	

事業名	事業内容	主管部署
市民大学講座	熱中予防と健康について学ぶ。	生涯学習課
市民綱引き大会	チーム対抗で競うことにより、仲間との絆や地域とのつながりを育む。	
市民ラジオ体操の集い	ラジオ体操を今一度見直し、体操にふれあう機会をもち、広く市民に普及する。	
市民スポーツフェスティバル	ニュースポーツを紹介・体験ふれあう機会をもち、広く市民に普及する。	
ひだまりクラブ	要介護状態又は要支援状態となることを予防（ハイリスク者に対しての日常生活動作の低下、転倒・骨折、閉じこもり予防、口腔機能向上）する。	健康推進課
はつらつクラブ	要介護状態又は要支援状態となることを予防（高齢者全般を対象に介護予防の普及と健康維持、日常生活動作の低下、転倒・骨折、閉じこもり予防、口腔機能向上）する。	
ウォーキング	市内をウォーキングし、運動習慣を定着させ、健康増進・体力の維持向上を図る。	
健康づくり教室	健康に関する知識を習得し、運動習慣の定着を図ることで生活習慣病の予防、悪化を防ぐ。	
運動器の機能向上	要介護状態又は要支援状態となることを予防（ハイリスク者に対しての日常生活動作の低下、転倒・骨折、閉じこもり予防）する。	
貯筋クラブ	要介護状態又は要支援状態となることを予防（高齢者全般を対象に介護予防の普及と健康維持、日常生活動作の低下、転倒・骨折、閉じこもり予防）する。	
元気クラブ	要介護状態又は要支援状態となることを予防（高齢者全般を対象に介護予防の普及と創作活動や交流会を通じて閉じこもり予防）する。	
いきいき体操	要介護状態又は要支援状態となることを予防（高齢者全般を対象に週3回、体操を実施）する。	

### (3) 歯と口腔の健康づくり

#### 《妊娠期・乳幼児期》

- かかりつけ歯科医を持つよう啓発する。
- 健診時の治療勧奨を行う。
- おやつ選びや食生活・歯みがき指導・フッ化物等の知識を普及する。
- 口腔ケアに基づく歯みがき指導を推進する。
- 歯間部清掃用器具の使用効果を啓発する。
- 母子健康手帳交付時に妊婦歯科健診を啓発する。
- 医療ネグレクト児について、関係機関と対応を協議する。
- 歯の衛生週間に併せ、むし歯予防について啓発する。
- 「8020運動」を普及する。

#### <保育園>

- おやつの内容を見直す。
- 歯の大切さを啓発する。
- 歯みがき指導を推進する。
- 保護者に対して治療勧奨の声かけをする。
- 治療勧奨対象児の治療状況を必ず確認する。

事業名	事業内容	主管部署
歯科健診	園医により健診を実施し、治療などが必要な園児の保護者に受診を勧める。	子育て支援課 各保育園
ほけんだより	園医と連携をとり、歯の大切さの情報を保護者に提供する。	
親子歯みがき教室	歯科衛生士による歯みがき指導、6歳臼歯の大切さなどを年長児親子がともに学習する。	
よい子のはみがき教室	年少・年中児に対し、歯科衛生士により教材を使用してわかりやすく、歯の大切さや歯みがき指導を学ぶ。	
給食委員会	各月、献立により食した乳児・幼児のおやつや給食の状況を給食委員会で知らせ、より良い給食提供をしていただくよう話し合いを持ち、よく噛んで食することを推奨していく。また、甘いおやつ・残食、人気メニュー等も把握して次につなげていく。	
マタニティ教室	妊娠・出産・子育てについての知識の普及とともに仲間づくりを支援する。(歯科編) 歯科健診、歯みがき指導、口腔ケアの講話	健康推進課
1歳6か月児健診	保護者が安心して子育てできるよう支援するために、身体計測、内科診察、歯科診察、個別相談、むし歯予防の話をする。	
2歳児歯科健診	保護者が安心して子育てできるよう支援するために、歯科診察、フッ素塗布、歯みがき指導、個別相談、むし歯予防の話をする。	
3歳児健診	保護者が安心して子育てできるよう支援するために、身体計測、内科診察、歯科診察、個別相談、尿検査、視力・聴力検査を行う。	

#### 《児童期・思春期》

- かかりつけ歯科医を持つよう啓発する。
- おやつ選びや食生活・歯みがき指導・フッ化物等の知識を普及する。
- 口腔ケアに基づく歯みがき指導を推進する。
- 歯間部清掃用器具の使用効果を啓発する。
- 医療ネグレクト児について、関係機関と対応を協議する。
- 歯の衛生週間に併せ、むし歯予防について啓発する。
- 「8020運動」を普及する。

#### <小中学校>

- 口腔ケアに基づく歯みがき指導を推進する。
- むし歯・歯肉炎と生活習慣の関係について啓発する。
- 保護者に対して治療勧奨の声かけをする。
- 治療勧奨対象者の治療状況を必ず確認する。

事業名	事業内容	主管部署
歯科健診(学校)	学校歯科医による歯科健診を実施し、治療や予防処置の必要な児童・生徒の保護者に受診を勧める。	学校教育課
あま市口腔保健賞	歯科健診時に歯科医が歯の優良児童・生徒を選定し、学校ごとに表彰する。	
歯・口腔の健康教室(歯みがき教室)	う歯や歯肉炎の予防、口腔の衛生管理に関する啓発のため、学校歯科医、歯科衛生士、養護教諭、担任等が、歯みがきや生活習慣と口腔の衛生との関係などを指導する。	
6歳臼歯保護育成事業	8020達成のために6歳臼歯のう蝕を防ぐ。歯についての知識の普及と関心を持たせる。	健康推進課
歯科の健康教育	かかりつけ医をもち、定期的に成人歯周疾患検診を実施することにより歯周疾患の予防をする。80歳以上で自分の歯が20本以上維持できることを推進する。	

《青年期・壮年期・高齢期》

- 歯周病と全身疾患の関係性についての知識を普及する。
- 歯周疾患健診の受診者を増加させる。
- 医療連携（医科と歯科の連携等）を推進する。
- 介護予防（口腔機能の向上）を啓発する。
- 歯の衛生週間に併せ、口腔管理について啓発する。
- 「8020運動」を普及する。
- 妊婦歯科健診の受診者を増加させる。

事業名	事業内容	主管部署
二次予防事業の対象者把握事業	基本チェックリストにより口腔機能が低下している又はそのおそれのある対象者を早期に発見する。	高齢福祉課
高齢者総合相談	高齢者の日常生活に関する相談を行う。	
健康相談	血圧測定、健康相談、栄養・歯科相談	健康推進課
7021.8020 表彰	70歳～79歳で21本以上、80歳以上で20本以上自分の歯を持っている方に表彰を行う。	
歯科健診	かかりつけ医をもち、定期的に成人歯周疾患検診を実施することにより歯周疾患の予防する。80歳以上で自分の歯が20本以上維持できることを推進する。	
ひだまりクラブ	要介護状態又は要支援状態となることを予防（ハイリスク者に対するの日常生活動作の低下、転倒・骨折、閉じこもり予防、口腔機能向上）する。	
はつらつクラブ	要介護状態又は要支援状態となることを予防（高齢者全般を対象に介護予防の普及と健康維持、日常生活動作の低下、転倒・骨折、閉じこもり予防、口腔機能向上）する。	
お楽しみ健口教室	要介護状態又は要支援状態となることを予防（高齢者全般を対象に介護予防の普及と健康維持、健康的な食生活、口腔機能向上の講話）する。	
お口の健康教室	要介護状態又は要支援状態となることを予防（ハイリスク者に対するの歯科医師の講話、口腔ケアの方法、口腔機能を維持するための体操）する。	

(4) がん（たばこを含む）

- 検診受診方法を、広報・ポスターなどを用いてわかりやすく周知し、受診の啓発をする。
- はじめて対象年齢に達した人へ個別通知を実施し、若い年齢層の受診者の増加を図る。
- 早期発見・治療の重要性について、知識の普及・啓発をする。
- がん検診の定員枠を拡大する。
- がん予防に関する生活習慣改善のための知識「がん予防新12か条」の普及・啓発をする。
- 望ましい生活習慣（栄養・運動）について、知識の啓発及び実践に関する支援を行う。  
（栄養と食生活、身体活動と運動参照）
- あま市民病院における、検診部門（人間ドックなど）の充実と、がんの治療・相談体制を強化する。
- たばこ・がんに関する講演会を継続実施する。
- 精密検査対象者への受診勧奨と受診確認を強化する。
- 学校は関連機関と連携し、がん予防を含む生活習慣病の健康教育を行う。

事業名	事業内容	主管部署
人間ドック	生活習慣病（糖尿病、高脂血症、高血圧症など）の若年化に対応するもので、早期発見し治療につなげる。	保険医療課
特定健康診査 後期高齢者健康診査	生活習慣病（糖尿病、高脂血症、高血圧症など）を早期に発見し、重症化を予防する。 健診項目：問診、身体測定、血圧測定、血液検査、心電図検査 必要な方は眼底検査	
特定保健指導	特定健診の腹囲、血液検査値、喫煙歴から積極的支援、動機付支援、情報提供に分類し、各分類に応じた生活習慣改善の為の保健指導を実施する。	保険医療課 健康推進課
市民大学講座	禁煙について学ぶ。	生涯学習課
健康相談・歯科相談	血圧測定、健康相談、栄養・歯科相談を常時受付を行う。	健康推進課
骨粗しょう症検診	骨粗しょう症検診の結果に基づく指導等をする。	
すこやか健診	生活保護受給者（40歳以上）、30歳・35歳の方に健康管理のための健診を実施し、指導等を行い疾病の早期発見・治療につなげる。	
がん検診	検診及び検診の結果に基づく指導等をする。 ・胃がん検診 ・大腸がん検診 ・肺がん検診 ・前立腺がん検診 ・子宮がん検診 ・乳がん検診	

#### 《妊娠期・乳幼児期》

- 母子健康手帳交付時の喫煙状況を確認し、喫煙している妊婦とその家族に対し、個別に指導・支援する。
- たばこが妊婦・胎児に与える影響を、マタニティ教室等でわかりやすく普及・啓発する。
- 家庭訪問や乳幼児健診等の機会にたばこの副流煙の害について知識を普及する。

事業名	事業内容	主管部署
母子健康手帳交付	妊娠届出書の提出により母子健康手帳を交付する。その時の相談票（喫煙状況）の記入状況により指導・支援する。	健康推進課
マタニティ教室	妊娠・出産・子育てについての知識の普及とともに仲間づくりを支援する。（一般編）分娩について、沐浴、呼吸法、妊婦体操、たばこの害他	
家庭訪問	家庭に訪問し、妊産婦、新生児、乳幼児の発育や発達、育児について相談や助言（副流煙の害）をする。	

#### 《児童期・思春期》

- 学校は、児童生徒とその保護者に対して禁煙教育を行う。
- 駅など未成年が見る場所へポスター等を掲示し、啓発する。

事業名	事業内容	主管部署
薬物乱用防止教室	警察や薬剤師、大学教授、ライオンズクラブなどと連携し、たばこを含む薬物の有害性、危険性の周知、徹底を図る。	学校教育課
保健学習	小学校6年「病気の予防」、中学校3年「健康な生活と疾病の予防」の単元で、たばこの害や依存性について学習をする。	

#### 《青年期・壮年期・高齢期》

- 禁煙成功者の体験談を広報に掲載する。

- 禁煙協力医療機関情報を啓発する。
- 世界禁煙デーに併せて禁煙週間を推進する。
- たばこの害と疾病との関係についての教育の実施及びポスターを掲示する。

## (5) 食育推進

事業名	事業内容	主管部署
食育年間計画	保育園での食育を推進するために、教材・行事等を通して、園児に興味・関心をもたせたり、様々な体験をさせたりする。	子育て支援課 各保育園
保護者との連携	「たのしくたべようニュース」「給食だより」を毎月配布し、保護者の『食』への関心を高める。	
食育の推進	食育計画を策定し計画的に食育の取り組みをしたり、「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進する。	
給食事業	給食事業を通して食への関心・感謝の気持ち・マナーを育てる。食物アレルギーに対する対応を保護者と共に行う。	
食育の推進の便り、献立表の配布	便りを通して、季節・郷土の食材・文化等を紹介し、食育を推進する。	
収穫体験・農業体験	園児の農業体験・栽培・収穫体験を実施し、食物への関心を高める。	
伝承食事食	日本古来の行事において、献立に組み入れてもらいその由来を知らせ、食事を楽しむ。(入園・こどもの日・七夕・十五夜・クリスマス・鏡開き・節分・ひな祭り・卒園等)	
教材を使った食育活動	保育教材(4色板・紙芝居・絵本・カルタ・エプロンシアター等)を利用して、食べ物への興味・関心を深め、栄養、マナーについて話し合い、啓発する。	
保育園における行事の取り組み	日本食や郷土の伝統食の良さを周知し、行事食や郷土の産物を給食に取り入れる。	
バケツ稲づくり	田んぼの土作り、モミ種の芽だしから稲を育て収穫する。	
市民農園の開設	農作業体験の場を提供し、農業や食への関心と理解を深める。	産業振興課
畑の学校	甚目寺の伝統野菜である「方領大根」の味は、辛味や苦味が少なく甘味に富んでいるが、その形状から市場に出回りにくいで幻の大根と言われている。この原種の味と作り方を継承するため、種蒔きから収穫までを指導し、収穫祭でその味を味わう。	

## 2 あま市健康づくり計画策定委員会要綱

平成23年4月28日

告示第71号

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条、食育基本法（平成17年法律第63号）第18条及びあま市歯と口腔の健康づくり推進条例（平成22年条例第189号）第8条の規定に基づき、あま市健康づくり計画を策定するため、あま市健康づくり計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 市民の健康の増進の推進に関する施策に関すること。
- (2) 市民の食育の推進に関する施策に関すること。
- (3) 市民の歯と口腔の健康づくりに関する施策に関すること。
- (4) その他市民の健康づくりについて市長が必要と認める事項に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、20名以内の委員で構成し、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 議会関係者
- (2) 保健医療及び福祉団体関係者
- (3) 教育及びスポーツ団体関係者
- (4) 農業団体関係者
- (5) 地域団体関係者
- (6) 関係行政機関の職員
- (7) 市職員
- (8) 前各号に掲げるもののほか、市長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、委嘱の日からあま市健康づくり計画が策定される日までの間とする。ただし、委員が欠けた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条 委員会に委員長及び副委員長を置き、委員の互選によりこれを定める。

- 2 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。
- 3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会は、委員長が招集し、委員長が議長となる。

- 2 委員会は、委員の総数の2分の1以上が出席しなければ、開催することができない。
- 3 委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、委員長の決するところによる。

(意見の聴取)

第7条 委員長は、必要があると認めたときには、委員以外の者に出席を求めて説明させ、又は意見を聞くことができる。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、市民生活部健康推進課において処理する。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が定める。

附 則

この告示は、公示の日から施行する。



### 3 あま市健康づくり計画策定委員会委員名簿

(平成 24 年 2 月 2 日 現在)

氏 名	役 職 名
青木 精三	あま市社会福祉協議会会長
足立 究	愛知県津島保健所健康支援課長
石黒 人司	あま市地域スポーツ推進委員会推進員長
石原 晶子	あま市健康づくり計画作業部会代表
伊藤 美幸	海部東農業組合経済部営農課長
大竹 正吾	あま市小中学校長会会長
加藤 精克	あま市医師代表
木邨 節	あま市農業委員会会長
小島 克彦	あま市健康づくり計画作業部会代表
鈴木 修	あま市老人クラブ連合会会長
鶴田 まり子	あま市福祉部子育て支援課保育士長
服部 邦江	愛知県健康づくりリーダー連絡協議会 尾張西部ブロック津島支部支部長
林 順子	あま市食生活改善推進員協議会会長
堀田 豊弘	あま市薬剤師代表
水谷 康治	あま市議会厚生委員会委員長
村上 千代子	あま市女性の会会長
渡邊 治	あま市歯科医師連絡協議会 健康づくり委員長

(五十音順／敬称略)

## 4 計画の策定経過

年	日程	会議名等	主な内容
23	4月12日(火)	第1回 庁舎内部会	1. スケジュール 2. あま市健康づくり計画について (1) 健康21とは (2) 食育計画とは (3) 庁舎内部会の役割 3. 意見交換
	5月 2日(月)	作業部会 説明会	1. 「あま市健康づくり計画」作業スケジュール
	6月 6日(月)	第2回 庁舎内部会	1. 計画策定の進め方について 2. 今後のスケジュールについて 3. 庁内ヒアリング調査について
	6月20日(月)	第1回 策定委員会	1. 計画策定の基本的な考え方と今後のスケジュール 2. 「健康に関する市民アンケート調査」の概要について
	6月29日(水)	第1回 作業部会 身体活動・運動グループ	1. 市民アンケート調査について 2. あま市の健康に関する現状 3. 作業部会の説明(役割と進め方) 4. グループワーク
	6月29日(水)	第1回 作業部会 歯の健康グループ	
	6月30日(木)	第1回 作業部会 がん(たばこ含む)グループ	
	7月 5日(火)	第1回 作業部会 栄養・食生活(食育含む)グループ	
	7月29日(金)	第2回 策定委員会	
	8月 3日(水)	第2回 作業部会 歯の健康グループ	1. 「個人・家庭」「関係機関・地域」「行政」の取組についてのワーキング
	8月 9日(火)	第2回 作業部会 栄養・食生活(食育含む)グループ	
	8月12日(金)	第2回 作業部会 がん(たばこ含む)グループ	
	8月18日(木)	第2回 作業部会 身体活動・運動グループ	
	8月22日(月)	第3回 作業部会 歯の健康グループ	

年	日程	会議名等	主な内容
23	8月29日(月)	第3回 作業部会 栄養・食生活(食育含む)グループ	1. 「個人・家庭」「関係機関・地域」「行政」の取組について 2. ライフステージごとの「個人・家庭」の取組について特に重点をおくべきこと 3. ライフステージごとの目標(スローガン)
	8月30日(火)	第3回 作業部会 がん(たばこ含む)グループ	
	8月31日(水)	第3回 作業部会 身体活動・運動グループ	
	10月7日(金)	第3回 策定委員会	1. あま市健康づくり計画(素案)について (1) 第1章について(計画の基本的な考え方) (2) 第2章について(健康課題) (3) 第3章について(健康計画の具体的取組) (4) 第4章について(食育推進の具体的取組)
	10月25日(火)	第4回 作業部会 がん(たばこ含む)グループ	1. あま市健康づくり計画の取組についての説明と意見 2. コラムについてのアイデア出し 3. 計画の愛称についての意見 4. 数値目標(案)の報告
	10月25日(火)	第4回 作業部会 歯の健康グループ	
	10月26日(水)	第4回 作業部会 栄養・食生活(食育含む)グループ	
	10月27日(木)	第4回 作業部会 身体活動・運動グループ	
	11月7日(月)	第3回 庁舎内部会	1. あま市健康づくり計画(素案)について 2. 健康づくりに関する関係団体・行政の取り組み状況(平成23年度調査)について
	12月2日(金)	第4回 策定委員会	1. あま市健康づくり計画の愛称(案)について 2. あま市健康づくり計画(素案)について
24	12月12日(月) ～ 1月11日(水)	パブリックコメント	
	1月25日(水)	第5回 作業部会	1. パブリックコメント結果について
	2月2日(木)	第5回 策定委員会	1. パブリックコメント結果について 2. あま市健康づくり計画(最終案)について

## 5 あま市歯と口腔の健康づくり推進条例

平成22年12月24日

条例第189号

(目的)

第1条 この条例は、あま市民の歯と口腔の健康づくりについて、基本理念を定め、市、歯科医師等の責務及び教育関係者、保健医療関係者、社会福祉関係者、市民等の役割を明らかにするとともに、市の施策の基本的な事項を定めることにより、市民の歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって市民の健康の保持増進に寄与することを目的とする。

(基本理念)

第2条 歯と口腔の健康づくりは、その推進が子どもの健やかな成長及び糖尿病をはじめとする様々な生活習慣病の予防、介護予防など市民の全身の健康づくりに重要な役割を果たすことにかんがみ、市民が日常生活において自ら歯と口腔の健康づくりに取り組むことを促進するとともに、市内すべての地域において生涯を通じて最適な健康教育、歯科健診、予防対策、口腔ケア等の歯と口腔の保健医療福祉サービスを受けることができるよう環境整備を推進することを基本理念とする。

(市の責務)

第3条 市は、前条に規定する基本理念(以下「基本理念」という。)にのっとり、歯と口腔の健康づくりの推進に関する総合的かつ計画的な施策を策定し、教育関係者、保健医療関係者及び社会福祉関係者の協力を得て実施する。

(歯科医師等の責務)

第4条 歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士その他の歯科医療又は保健指導に係る業務に携わる者(以下「歯科医師等」という。)は、基本理念にのっとり、市が実施する歯と口腔の健康づくりの推進に関する施策及び歯と口腔の保健医療福祉サービスに協力する。

(教育関係者、保健医療関係者及び社会福祉関係者の役割)

第5条 教育又は保健、医療若しくは福祉に係る職務に携わる者であって、歯と口腔の健康づくりに関する業務を行うもの(歯科医師等を除く。)は、基本理念にのっとり、それぞれの業務において、歯と口腔の健康づくりの推進に努めるとともに、その推進に当たっては、歯と口腔の健康づくりに関する活動を行う他の者と連携し、協力するよう努めるものとする。

(事業者、保険者の役割)

第6条 事業者は、基本理念にのっとり、市内の事業所で雇用する従業員の歯科健診及び保健指導の機会の確保、その他の歯と口腔の健康づくりを推進するよう努めるものとする。

2 保険者は、基本理念にのっとり、市内の被保険者の歯科健診及び保健指導の機会の確保、その他の歯と口腔の健康づくりを推進するよう努めるものとする。

(市民の役割)

第7条 市民は、基本理念にのっとり、歯と口腔の健康づくりに関する正しい知識及び理解を深め、自らの歯と口腔の健康づくりに積極的に取り組むよう努めるものとする。

(「あま市歯と口腔保健計画」の策定)

第8条 市長は、生涯にわたる市民の歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、歯と口腔の健康づくりに関する基本的な計画(以下「あま市歯と口腔保健計画」という。)を定めなければならない。

2 「あま市歯と口腔保健計画」は、次の各号に掲げる事項について定めるものとする。

- (1) 歯と口腔の健康づくりに関する基本的な方針
- (2) 歯と口腔の健康づくりに関する目標
- (3) 歯と口腔の健康づくりに関し、市が総合的かつ計画的に講ずべき施策
- (4) 前各号に掲げるもののほか、歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

3 市長は、「あま市歯と口腔保健計画」を定め、又は変更するに当たっては、あらかじめ関係者の意見を聴くとともに、広く市民等の意見を求めるように努める。

4 市長は、「あま市歯と口腔保健計画」を定め、又は変更したときは、遅滞なくこれを公表する。

5 市長は、「あま市歯と口腔保健計画」を策定し推進するに当たり、必要に応じ歯と口腔の健康づくりに係わる保健医療福祉関係者との協議会を開催することができる。

(基本的施策の推進)

第9条 市は、市民の歯と口腔の健康づくりを図るための基本的施策として、次の各号に掲げる事項を実施するものとする。

- (1) 健康教育、歯科健診、予防対策、口腔ケア及び食育推進、その他歯と口腔の健康づくりの推進に関する施策の提供体制の確保並びに関係者の連携体制の構築に関すること。
- (2) 健康教育、歯科健診、予防対策の推進及びその効果的な実施に関すること。
- (3) 市が行う母子保健、学校保健、成人保健、産業保健、高齢者保健等を通じた生涯にわたる効果的な歯と口腔の健康づくりに関すること。
- (4) 障がい者を有する者、介護を必要とする者、妊婦等に対する適切な歯と口腔の健康づくりを確保し、その推進に関すること。
- (5) 歯と口腔の健康づくりの業務に携わる者の確保及び研修等資質の向上に関すること。
- (6) 歯と口腔の健康づくりの効果的な実施に資する情報の収集及び調査研究に関すること。
- (7) 前各号に掲げるもののほか、歯と口腔の健康づくりを図るために必要な施策に関すること。

(財政上の措置)

第10条 市は、市民の歯と口腔の健康づくりの推進に関する施策を実施するため、必要な財政上の措置を講ずるよう努めるものとする。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、平成23年4月1日から施行する。

## 6 あま市保健対策推進協議会規則

平成22年3月22日

規則第95号

### (設置)

第1条 市民の健康管理思想の普及並びに健康増進及び保健事業の円滑な運営を図ることを目的として、保健対策推進協議会(以下「協議会」という。)を置く。

### (任務)

第2条 協議会は、前条の目的を達成するため、次の事項を審議する。

- (1) 市が実施する保健事業の計画の決定に関すること。
- (2) 事業の執行に関する指導及び連絡調整に関すること。
- (3) 前2号に掲げるもののほか、保健事業の企画及び普及に関すること。

### (委員定数)

第3条 協議会の委員の定数は、25人以内とする。

### (委嘱)

第4条 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験のある者
- (2) 国及び県の行政機関の職員
- (3) あま市議会の代表者
- (4) 保健医療関係団体の代表者
- (5) 地域団体等の代表者
- (6) 前各号に掲げるもののほか、市長が必要と認める者
- (7) 市役所の職員で市長の命ずるもの

### (任期)

第5条 協議会の委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。

2 委員が欠けた場合における補充委員の任期は、前任者の残任期間とする。

### (組織)

第6条 協議会に会長1人、副会長1人を置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選によりこれを定める。

3 会長は、会務を総理し、副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

### (会議)

第7条 協議会の会議は、必要に応じて、会長がこれを招集する。

- 2 協議会においては、会長が議長となるものとする。
- 3 会議は、委員の半数以上が出席しなければ、開くことができない。

(庶務)

第8条 協議会の庶務は、市民生活部健康推進課において処理する。

(その他)

第9条 この規則に定めるもののほか、必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

(施行期日)

- 1 この規則は、平成22年3月22日から施行する。

(経過措置)

- 2 この規則の施行の日の前日までに、合併前の七宝町保健センターの設置及び管理に関する条例施行規則(昭和61年七宝町規則第6号)(第5条から第9条までの規定に限る。)、美和町保健対策推進協議会要綱(昭和61年美和町訓令第7号)及び甚目寺町保健対策推進協議会要綱(平成15年甚目寺町要綱第2号)の規定によりなされた手続その他の行為は、それぞれこの規則の相当規定によりなされたものとみなす。

## 7 市民アンケート調査

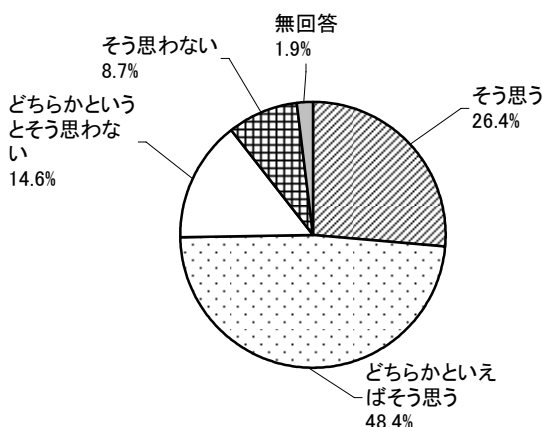
### ①自身の健康について（問34）

「健康だと思うか」という質問については、“どちらかといえばそう思う”が約48%（792人）と最も高く、次いで“そう思う”が約26%（433人）となっており、合わせて約75%が“健康と思う”結果となっている。

**問34 あなたは健康だと思いますか。次の中から1つ選んで○をつけてください。**

選択肢	件数	比率
1. そう思う	433	26.4%
2. どちらかといえばそう思う	792	48.4%
3. どちらかというとそう思わない	239	14.6%
4. そう思わない	143	8.7%
無回答	31	1.9%
計	1,638	100.0%

複数回答による集計除外1名



### ②栄養・食生活について（問35～40）

朝食については、“ほとんど毎日食べる”が約88%（1,441人）となっている。毎日食べない（174人）理由については、“食べない習慣”が約41%（72人）と最も高く、次いで“時間がない”が約35%（60人）となっている。

1日の食事のとり方については、“ほぼ決まった時間に3回の食事をとっている”が約75%（1,233人）となっている。“3回とっているが時間が不規則”は約16%（257人）、“3回の食事がとれない”は約5%（77人）となっている。

間食については、“ほとんど毎日間食する”が約38%（626人）と最も多く、次いで“ほとんど間食しない”が約26%（422人）となっている。

栄養バランスについて「考えているか」という質問については、“少し考えている”が約42%（685人）と最も高く、次いで“考えている”が約36%（583人）となっており、合わせて約77%が少しでも“考えている”結果となっている。

食べる量については、“腹八分目に控える”が約67%（1,096人）と最も多く、次いで“腹一杯食べる”が約26%（426人）となっている。

味付けについては、“やや濃い味付け”が約46%（747人）と最も多く、次いで“やや薄い味付け”が約39%（639人）となっている。

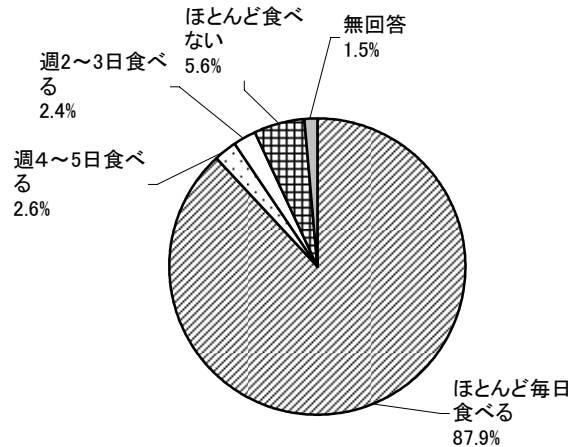
体重の測定頻度については、“ほとんど毎日”“週に1回程度”“月に1回程度”“年に数回程度”が約22～23%でほぼ同じ割合となっている。

「食事を最低1食でも家族など2人以上で30分以上かけてとっているか」という質問については“とっている”が約66%（1,082人）という結果となっている。



問35 あなたは朝食を食べますか。次の中から1つ選んで○をつけてください。

選択肢	件数	比率
1. ほとんど毎日食べる	1,441	87.9%
2. 週4～5日食べる	43	2.6%
3. 週2～3日食べる	39	2.4%
4. ほとんど食べない	92	5.6%
無回答	24	1.5%
計	1,639	100.0%



問35で2、3または4(朝食を毎日食べない)とお答えになった方は、朝食を食べない理由を、次の中から2つまで選んで○をつけてください。

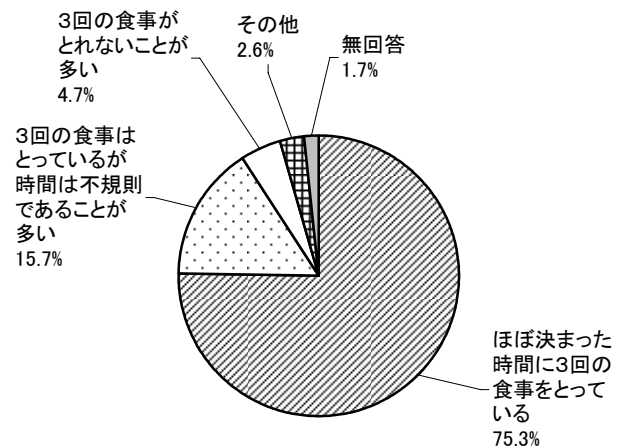
【問35で2、3、4と回答の方のみお答えください・・・食べない理由】

「週4～5日食べる、週2～3日食べる、ほとんど食べない」・・・ 174人

選択肢	件数	比率
1. 時間がない	60	34.5%
2. 食欲がない	37	21.3%
3. 用意されていない	14	8.0%
4. 太りたくない	6	3.4%
5. 食べない習慣	72	41.4%
6. 面倒である	23	13.2%
7. その他	15	8.6%
無回答	5	2.9%
計	232	

問36 あなたは、1日の食事をどのようにとっていますか。次の中から1つ選んで○をつけてください。

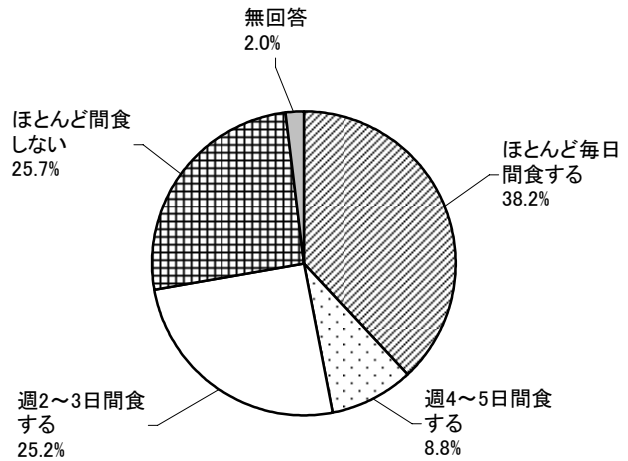
選択肢	件数	比率
1. ほぼ決まった時間に3回の食事をとっている	1,233	75.3%
2. 3回の食事はとっているが時間は不規則であることが多い	257	15.7%
3. 3回の食事がとれないことが多い	77	4.7%
4. その他	43	2.6%
無回答	28	1.7%
計	1,638	100.0%



複数回答による集計除外1名

問37 あなたは、間食をしますか。次の中から1つ選んで○をつけてください。

選択肢	件数	比率
1. ほとんど毎日間食する	626	38.2%
2. 週4～5日間食する	145	8.8%
3. 週2～3日間食する	413	25.2%
4. ほとんど間食しない	422	25.7%
無回答	33	2.0%
計	1,639	100.0%

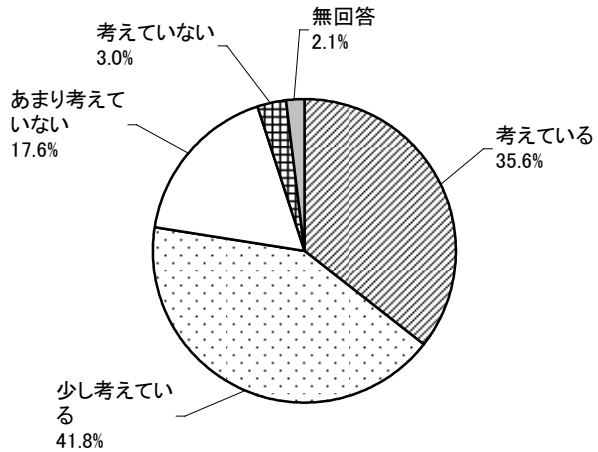


問38 あなたの食生活についてお答えください。

【栄養バランスについて】

あなたは、栄養バランスを考えて食べていますか。1つ選んで○をつけてください

選択肢	件数	比率
1. 考えている	583	35.6%
2. 少し考えている	685	41.8%
3. あまり考えていない	288	17.6%
4. 考えていない	49	3.0%
無回答	34	2.1%
計	1,639	100.0%

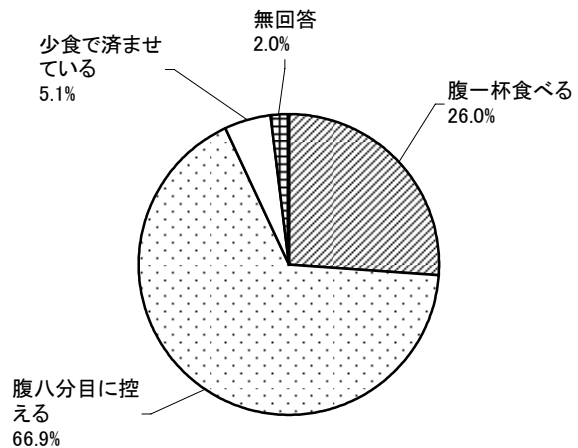


【食べる量について】

あなたの食べる量をお答えください。1つ選んで○をつけてください

選択肢	件数	比率
1. 腹一杯食べる	426	26.0%
2. 腹八分目に控える	1,096	66.9%
3. 少食で済ませている	84	5.1%
無回答	32	2.0%
計	1,638	100.0%

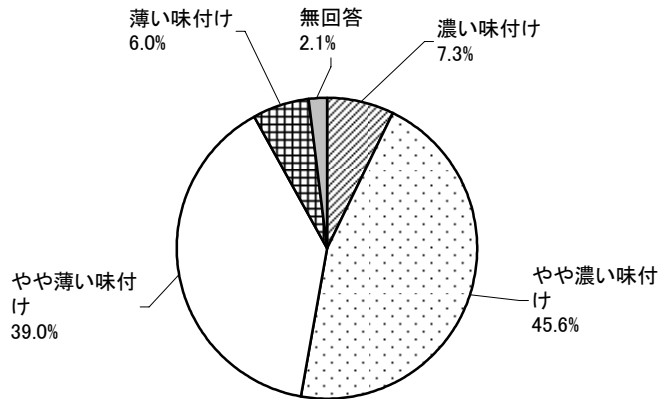
複数回答による集計除外1名



**【味付けについて】**

あなたのよく食べるものの味付けをお答えください。1つ選んで○をつけてください

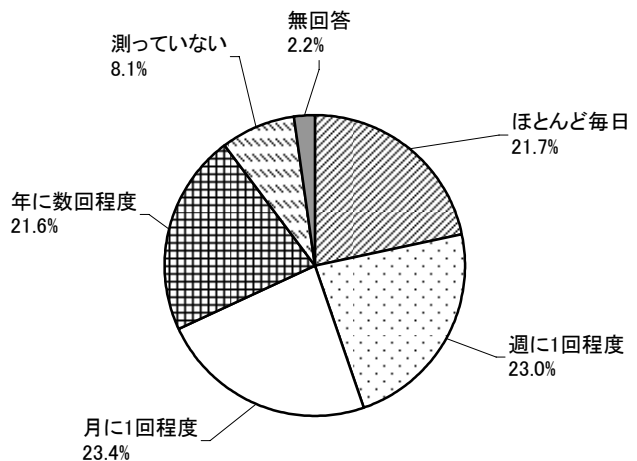
選択肢	件数	比率
1. 濃い味付け	120	7.3%
2. やや濃い味付け	747	45.6%
3. やや薄い味付け	639	39.0%
4. 薄い味付け	99	6.0%
無回答	34	2.1%
計	1,639	100.0%



**問39** あなたは、どれくらいの頻度で体重を測っていますか。次の中から1つ選んで○をつけてください。

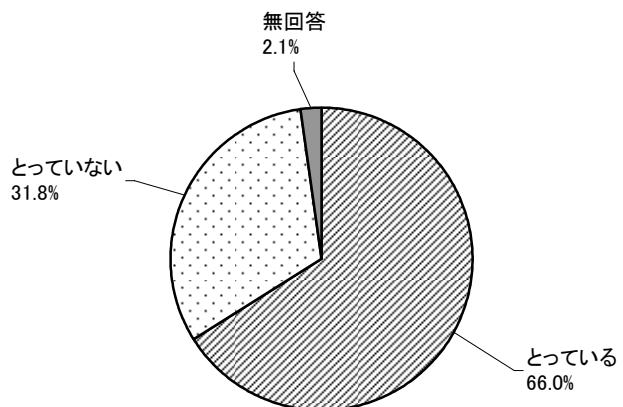
選択肢	件数	比率
1. ほとんど毎日	356	21.7%
2. 週に1回程度	377	23.0%
3. 月に1回程度	384	23.4%
4. 年に数回程度	353	21.6%
5. 測っていない	132	8.1%
無回答	36	2.2%
計	1,638	100.0%

複数回答による集計除外1名



**問40** あなたは、1日最低1食きちんとした食事を家族など二人以上で、30分以上かけてとっていますか。どちらか1つ選んで○をつけてください。

選択肢	件数	比率
1. とっている	1,082	66.0%
2. とっていない	522	31.8%
無回答	35	2.1%
計	1,639	100.0%



### ③身体活動・運動について（問41～問43）

1日に歩く時間については、“30分未満”が約47%（774人）と最も高く、次いで“30分～1時間未満”が約31%（507人）となっており、あまり歩かない傾向となっている。

運動の実施（1回30分以上、週2回）については“実施していない”が約60%（988人）と最も高い結果となっている。運動をしない理由については、“時間に余裕がないから”が約47%（462人）と最も高く、次いで“面倒だから”（約27%（264人））、“身近に適当な施設がないから”（約18%（176人））となっている。

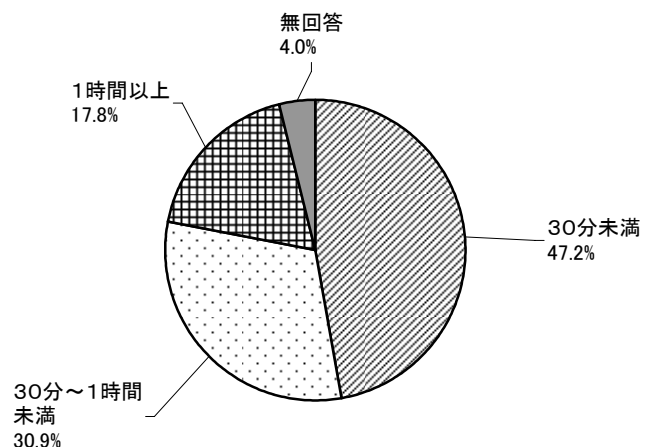
逆に、運動をしている人（576人）が、運動をしてよかったことは、“体重の維持・減少”が約48%（276人）と最も高く、次いで、“ストレス発散”（約34%（194人））、“足腰が強くなった”（約30%（170人））となっている。また、運動を続ける秘訣は“習慣づけること”が約56%（324人）と最も高く、次いで“運動の重要性を認識すること”（約36%（206人））、“運動が楽しいと感じること”（約30%（173人））となっている。運動している場所は、“道路”が約53%（305人）と最も高く、次いで“自宅”（約23%（132人））“公共の施設”（約20%（116人））となっている。

現在行っている運動については、“無回答”が約48%（788人）と最も高くなり、運動種類の中では“ウォーキング”（約34%（555人））が最も高く、次いで“体操（ストレッチ、ヨガ、エアロビクス、ラジオ体操など）”（約18%（288人））となっている。

今後行ってみたい運動についても、“無回答”が約31%（501人）と最も高くなり、運動種類の中では“体操（ストレッチ、ヨガ、エアロビクス、ラジオ体操など）”（約27%（447人））、“ウォーキング”（約25%（413人））の順となっている。

**問41 あなたは、ふだん1日に合計どのくらい歩きますか。次の中から1つ選んで○をつけてください。**

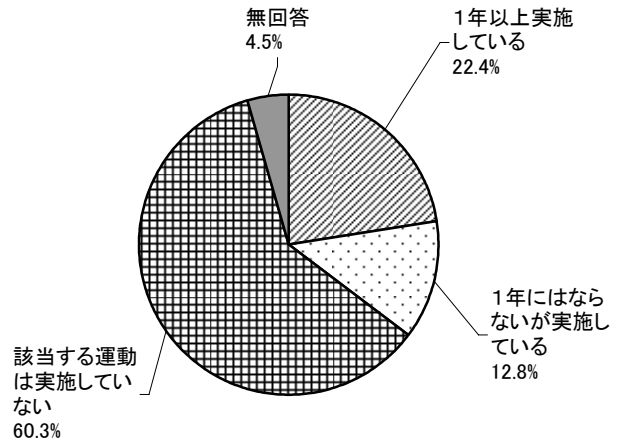
選択肢	件数	比率
1. 30分未満	774	47.2%
2. 30分～1時間未満	507	30.9%
3. 1時間以上	292	17.8%
無回答	66	4.0%
計	1,639	100.0%



問42 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。次の中から1つ選んで○をつけてください。

選択肢	件数	比率
1. 1年以上実施している	367	22.4%
2. 1年にはならないが実施している	209	12.8%
3. 該当する運動は実施していない	988	60.3%
無回答	74	4.5%
計	1,638	100.0%

複数回答による集計除外1名



問42で3(運動していない)とお答えになった方は、運動をしていない理由は何ですか。次の中からあてはまるものを全て選んで○をつけてください。

【問42で3と回答の方のみお答えください…運動しない理由】

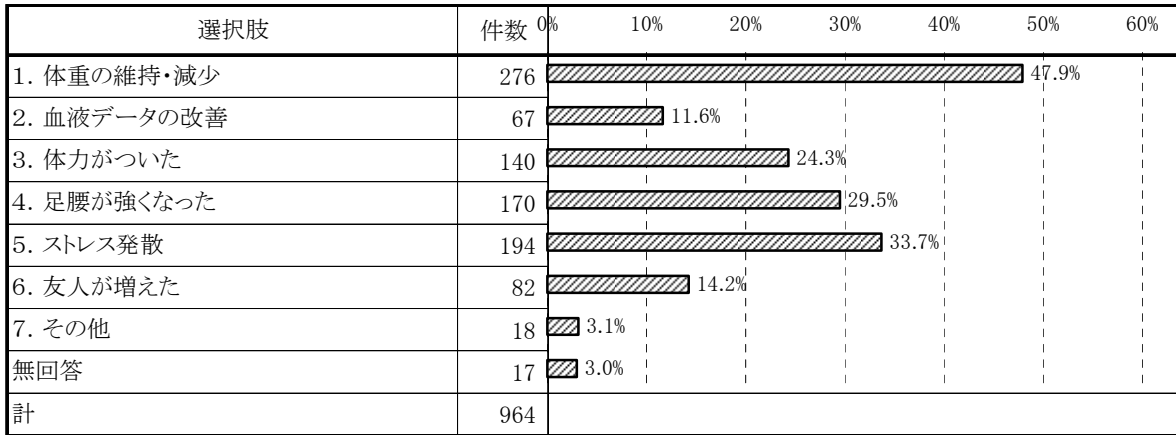
「該当する運動は実施していない」… 988人

選択肢	件数	比率
1. 時間に余裕がないから	462	46.8%
2. 面倒だから	264	26.7%
3. けがや痛みがあるから	108	10.9%
4. 運動する必要性を感じないから	94	9.5%
5. 身近に適切な施設がないから	176	17.8%
6. 医師などから運動を制限されているから	22	2.2%
7. 運動は嫌い	116	11.7%
8. 一人ではできない	93	9.4%
9. その他	81	8.2%
無回答	15	1.5%
計	1,431	

問42で1または2(運動している)とお答えになった方は、運動していてよかったことは何ですか、次の中から2つまで選んで○をつけてください。

【問42で1、2と回答の方のみお答えください…運動していてよかったこと】

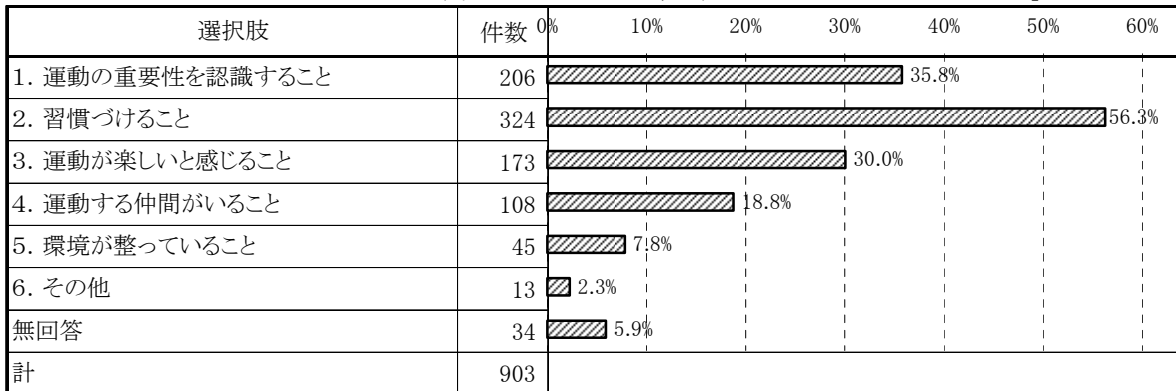
「1年以上実施している、1年にはならないが実施している」… 576人



問42で1または2(運動している)とお答えになった方は、運動を続ける秘訣は何ですか、次の中から2つまで選んで○をつけてください。

【問42で1、2と回答の方のみお答えください…運動を続ける秘訣】

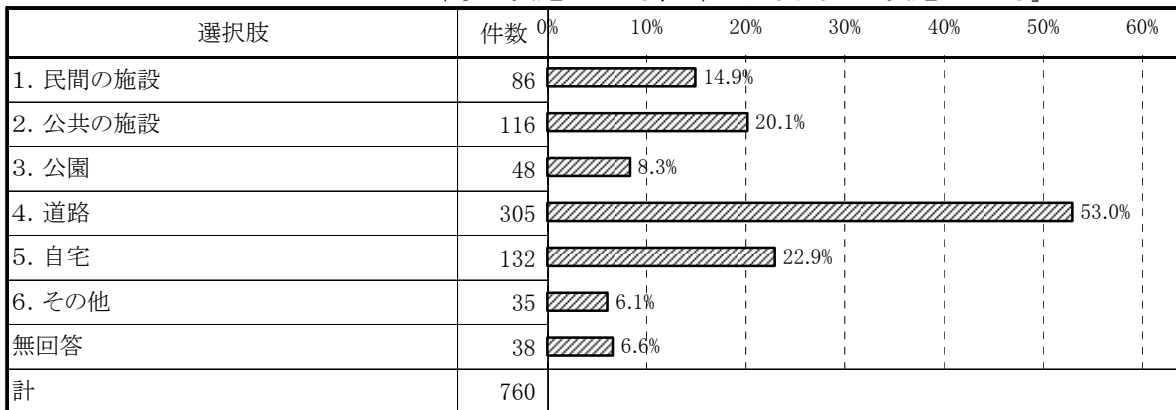
「1年以上実施している、1年にはならないが実施している」… 576人



問42で1または2(運動している)とお答えになった方は、ふだん運動している場所はどこですか、次の中から2つまで選んで○をつけてください。

【問42で1、2と回答の方のみお答えください…運動をする場所】

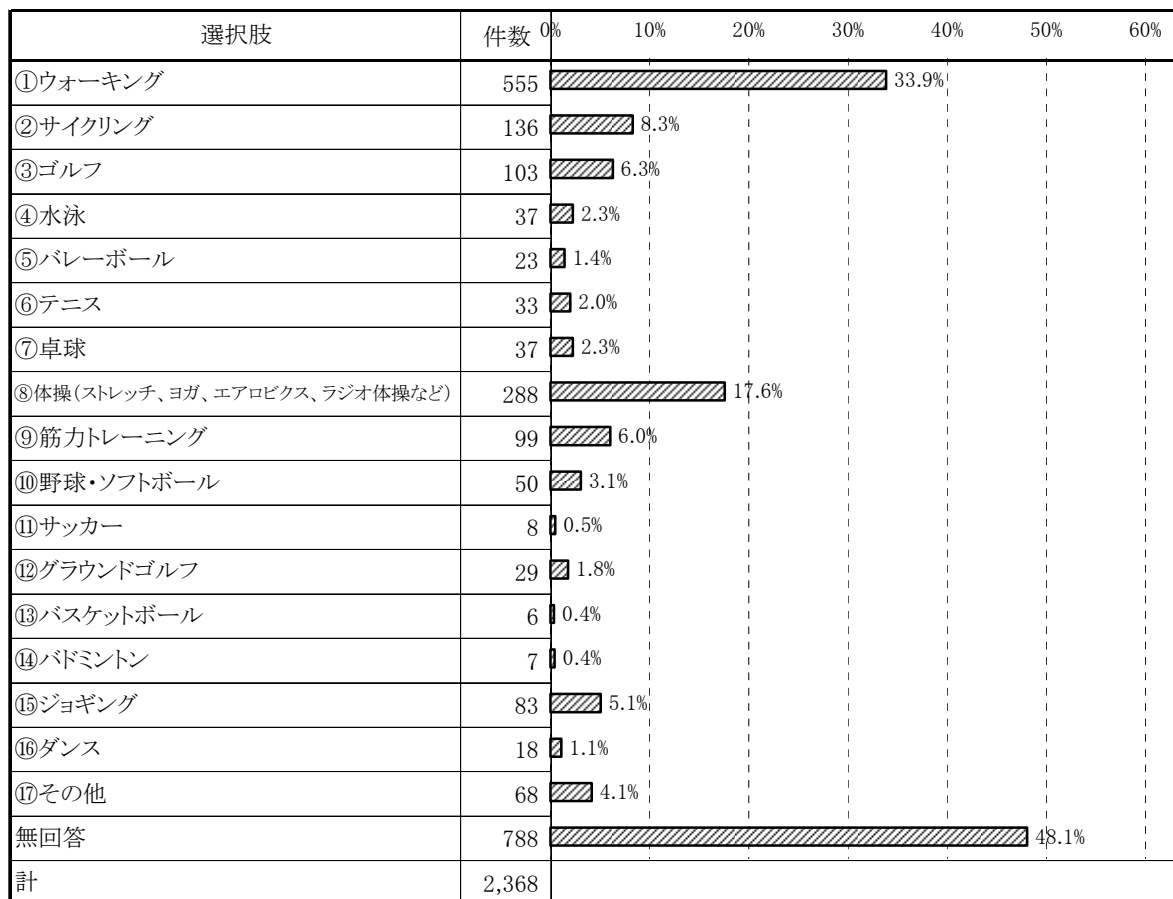
「1年以上実施している、1年にはならないが実施している」… 576人



問43 あなたが行っている運動と今後行ってみたい運動についてお答えください。

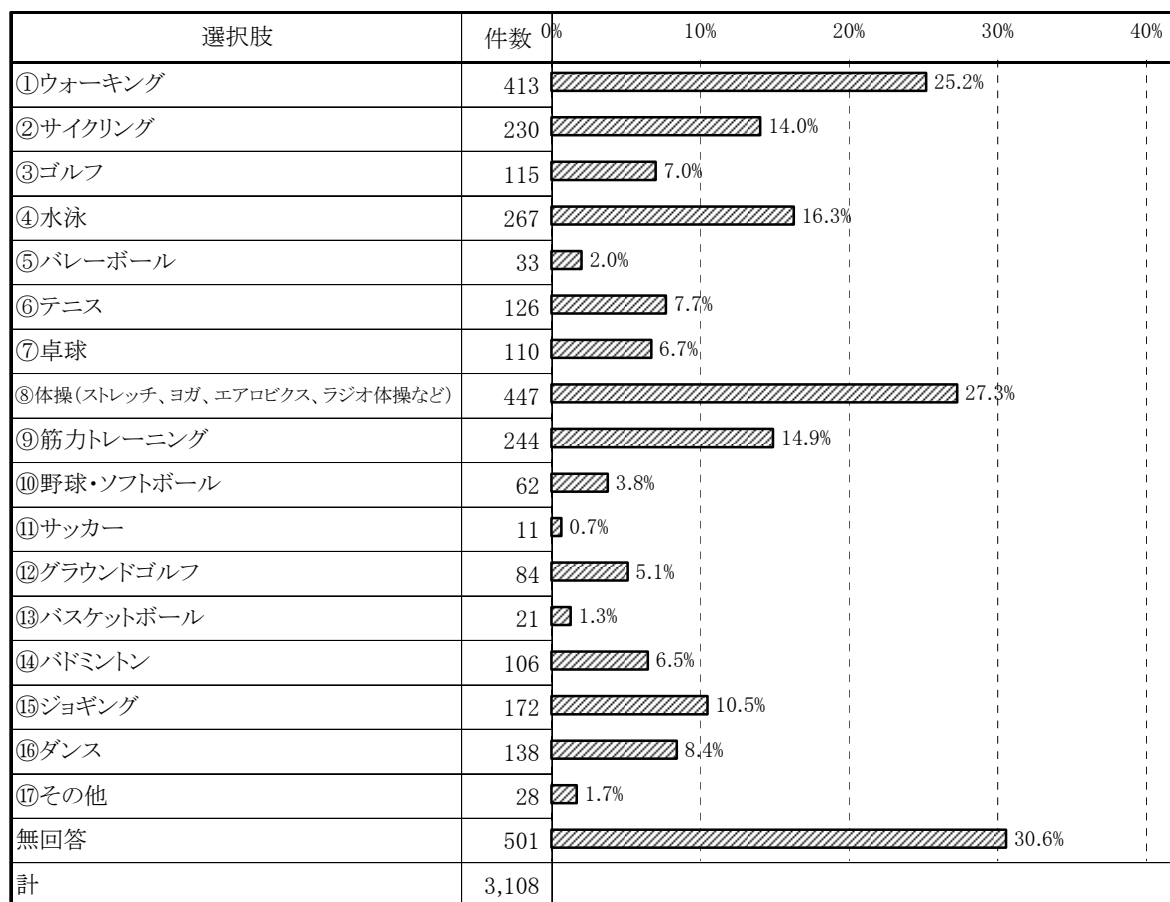
【現在、行っている運動について】

現在、行っている運動の主なものを(表1 運動種類)から3つまで選んで、ご記入ください。



【今後、行ってみたい運動について】

今後、行ってみたい運動の主なものを(表1 運動種類)から3つまで選んで、ご記入ください。





#### ④がん・たばこについて（問44～46）

過去2年間でのがん検診については、“受けなかった”（約54%（890人））が、“受けた”（約42%（680人））を上回る結果となっている。

検診を“受けた”人における検診の種類は、“胃がん”が約52%（353人）と最も高く、次いで“大腸がん”（約49%（330人））、“子宮がん”（約42%（282人））、“乳がん”（約41%（281人））となっている。

検診を“受けなかった”理由は、“どのように実施されているのかよくわからない”が約34%（302人）と最も高く、次いで、“忙しいから”（約22%（190人））、“病院で定期的に受診している”（約20%（177人））、“料金が安い”（約20%（174人））となっている。

たばこについては、“吸わない”が約62%（1,012人）と最も高く、“以前は吸っていたが、やめた”（約18%（297人））と合わせると、約80%が現在吸っていない結果となっている。

“吸う”人の1日の本数は“11～20本”が約44%（115人）と最も高く、次いで、“10本以下”（約38%（100人））となっている。また、“吸う”、“以前は吸っていた”人について、「何歳から吸い始めたか」との質問については、“20歳”が約51%（284人）と最も高い結果となっている。

“吸う”人が「禁煙したいか」という質問については“いずれ禁煙したい”が約55%（144人）と最も高く、次いで、“禁煙は考えていない”（約28%（74人））となっている。禁煙したい（“すぐ禁煙したい”、“いずれ禁煙したい”）理由については、“健康に悪いから”が約47%（226人）と最も高い結果となっている。

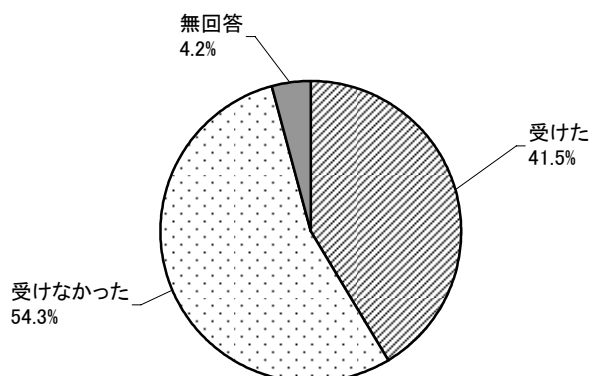
“以前は吸っていた”人の禁煙方法については、“特に何も使っていない”が約69%（206人）が最も高く、他の方法は低い結果となっている。

“禁煙を考えていない”理由については、“ストレス解消になる”“害があると思わない”が多くなっている。

「たばこが影響する病気について、知っているもの」の質問では、“がん”が約76%（1,247人）と最も高く、次いで、“妊娠に関連した異常（早産・低体重児など）”（約52%（845人））、“ぜん息”（約48%（794人））、“気管支炎”（約48%（783人））となっている。

**問44 あなたは、過去2年間に「がん検診」を受けましたか。どちらか1つ選んで○をつけてください。**

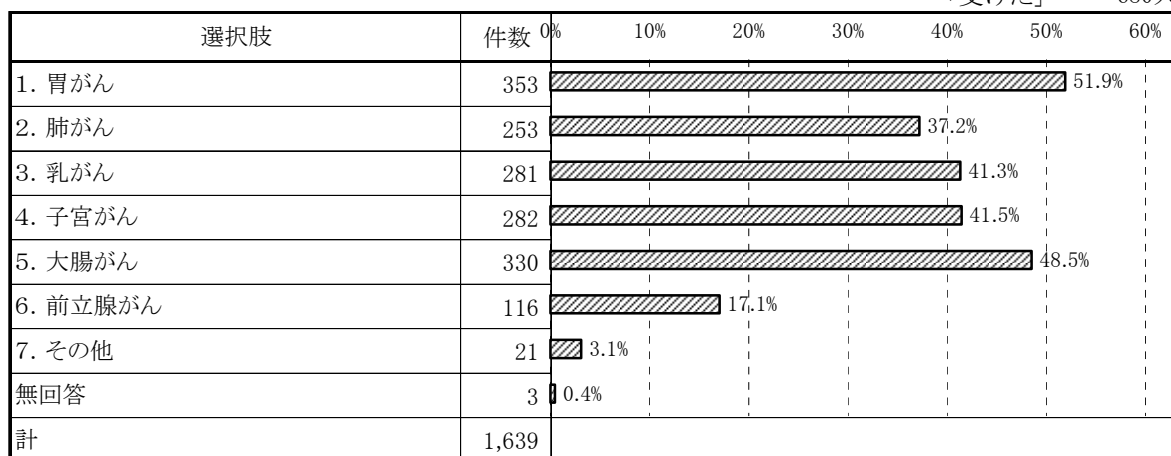
選択肢	件数	比率
1. 受けた	680	41.5%
2. 受けなかった	890	54.3%
無回答	69	4.2%
計	1,639	100.0%



問44で1(がん検診を受けた)とお答えになった方は、何がんの検診を受けましたか。次の中からあてはまるものを全て選んで○をつけてください。

【問44で1と回答の方のみお答えください……受けたがん検診】

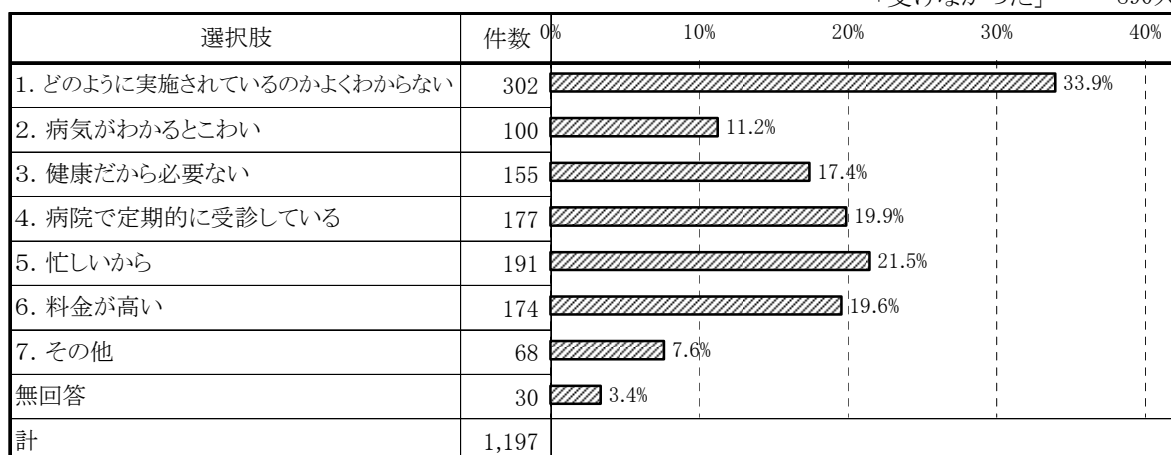
「受けた」…… 680人



問44で2(がん検診を受けなかった)とお答えになった方は、検診を受けなかった理由を、次の中からあてはまるものを全て選んで○をつけてください。

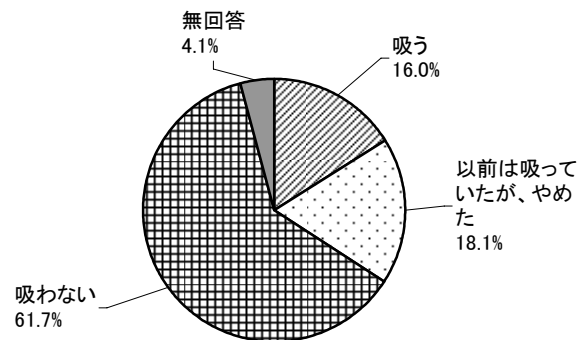
【問44で2と回答の方のみお答えください……がん検診を受けない理由】

「受けなかった」…… 890人



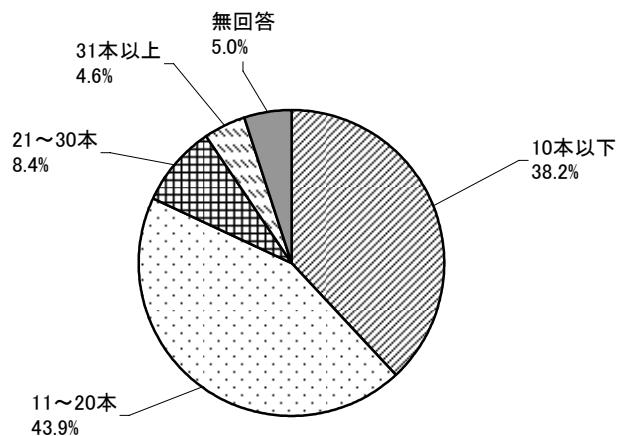
問45 あなたはたばこを吸いますか。次の中から1つ選んで○をつけてください。また、吸う方は1日の本数もお答えください。

選択肢	件数	比率
1. 吸う	262	16.0%
2. 以前は吸っていたが、やめた	297	18.1%
3. 吸わない	1,012	61.7%
無回答	68	4.1%
計	1,639	100.0%



「吸う」・・・ 262人

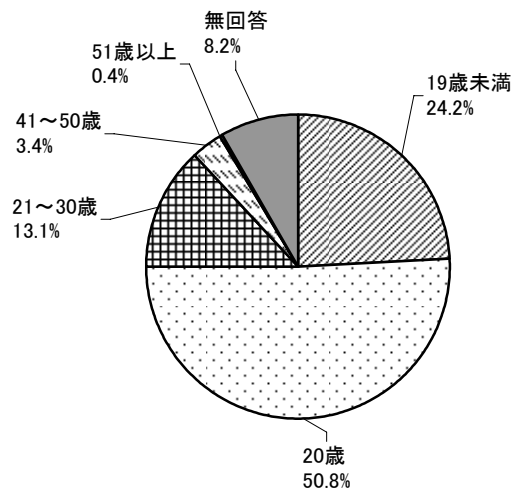
本数	件数	比率
10本以下	100	38.2%
11～20本	115	43.9%
21～30本	22	8.4%
31本以上	12	4.6%
無回答	13	5.0%
計	262	100.0%



問45で1または2(吸う、以前は吸っていた)とお答えになった方は、何歳ごろから吸い始めましたか。吸い始めた年齢をご記入ください。

「吸う、以前は吸っていた」・・・ 559人

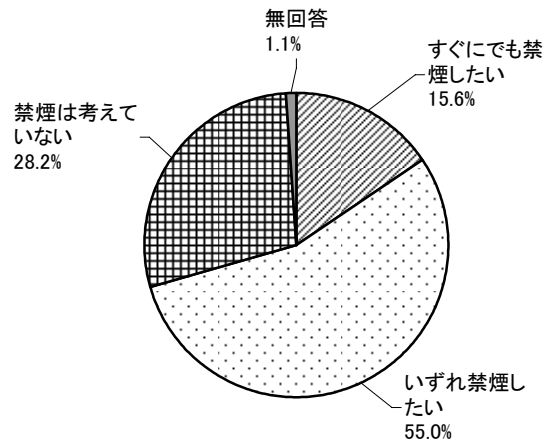
年齢	件数	比率
1. 19歳未満	135	24.2%
2. 20歳	284	50.8%
3. 21～30歳	73	13.1%
4. 41～50歳	19	3.4%
5. 51歳以上	2	0.4%
無回答	46	8.2%
計	559	100.0%



問45で1(吸う)とお答えになった方は、禁煙したいと思いますか。次の中から1つ選んで○をつけてください。

「吸う」・・・ 262人

選択肢	件数	比率
1. すぐにも禁煙したい	41	15.6%
2. いずれ禁煙したい	144	55.0%
3. 禁煙は考えていない	74	28.2%
無回答	3	1.1%
計	262	100.0%

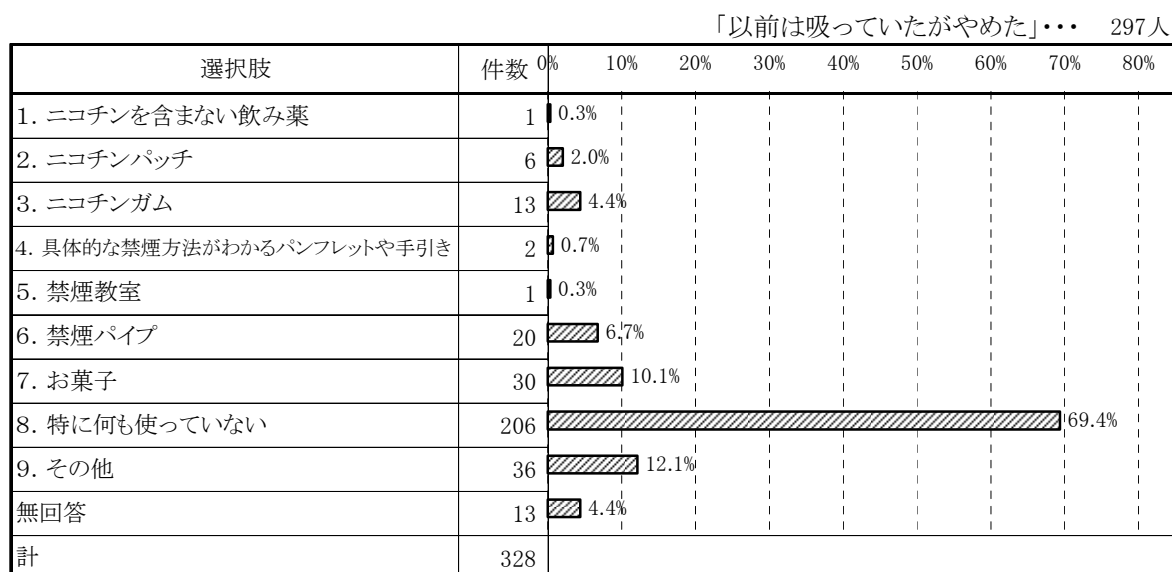


問45で1(吸う)とお答えになった方で禁煙したい方(すぐにも禁煙したい、いずれ禁煙したい)、または2(以前は吸っていた)とお答えになった方は、禁煙したい・禁煙した理由は何ですか。次の中からあてはまるもの全て選んで○をつけてください。

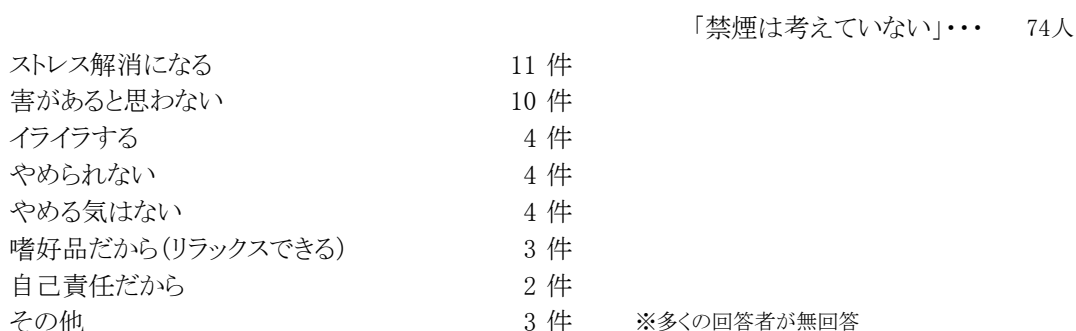
「すぐにも禁煙したい、いずれ禁煙したい」「以前は吸っていた」・・・ 482人

選択肢	件数	比率
1. 健康に悪いから	226	46.9%
2. 自分の体の具合が悪くなったから	55	11.4%
3. 家族の健康を守るため	86	17.8%
4. 家族や友人にやめるように言われたから	59	12.2%
5. たばこを吸える場所が少なくなったから	72	14.9%
6. 経済的な理由	81	16.8%
7. 医師や看護師、保健師などにやめるよう勧められたから	53	11.0%
8. その他	18	3.7%
無回答	137	28.4%
計	787	

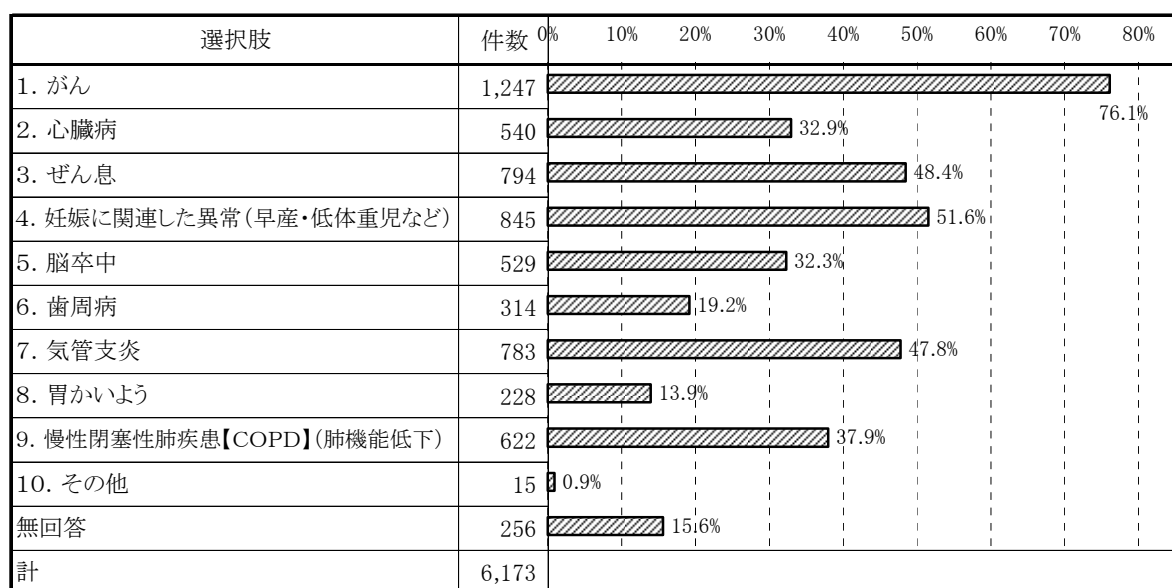
問45で2(以前は吸っていた)とお答えになった方は、どのような方法で禁煙しましたか。次の中からあてはまるもの全て選んで○をつけてください。



問45で1(吸う)とお答えになった方で、3(禁煙は考えていない)とお答えになった方にお聞きします。なぜ、禁煙を考えていないのか、具体的にお答えください。



問46 たばこを吸っている又はその周囲にいることは、次の病気に影響を与えます。あなたが知っている“たばこが影響を与える病気”はどれですか。次の中から知っているもの全て選んで○をつけてください。



⑤歯の健康ついて（問47～問51）

歯の本数については、“29本以上”が約36%（585人）、次いで“28本”が約19%（311人）となっている。

口の中で気になることについては、“口臭が気になる”が約30%（491人）と最も高く、次いで“なし”（約29%（470人））、“歯がしみる”（約20%（331人））となっている。

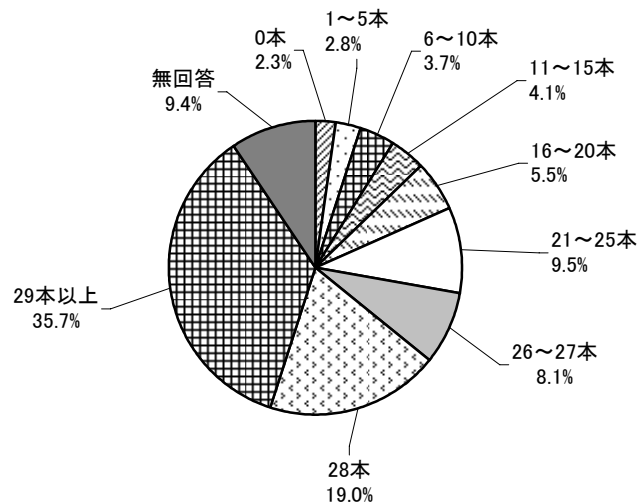
歯の健康管理で実践していることは、“自分用の歯ブラシを持っている（自宅を含む）”が約85%（1,398人）と最も高く、“歯みがきを1日2回以上している”（約62%（1,014人））、“かかりつけ歯科医院がある”（約56%（919人））となっている。

「8020（ハチマルニマル）」運動の認知度については、“知っている”が約65%（1,060人）となっている。

「歯周病が関係する病気で知っているもの」については、“糖尿病”が約37%（613人）と最も高く、次いで“無回答”（約37%（612人））、“胃かいよう”（約22%（365人））、“動脈硬化”（約18%（297人））となっている。

問47 現在、あなたの歯は何本ありますか。（差し歯は自分の歯として考えます）歯の本数をご記入ください。

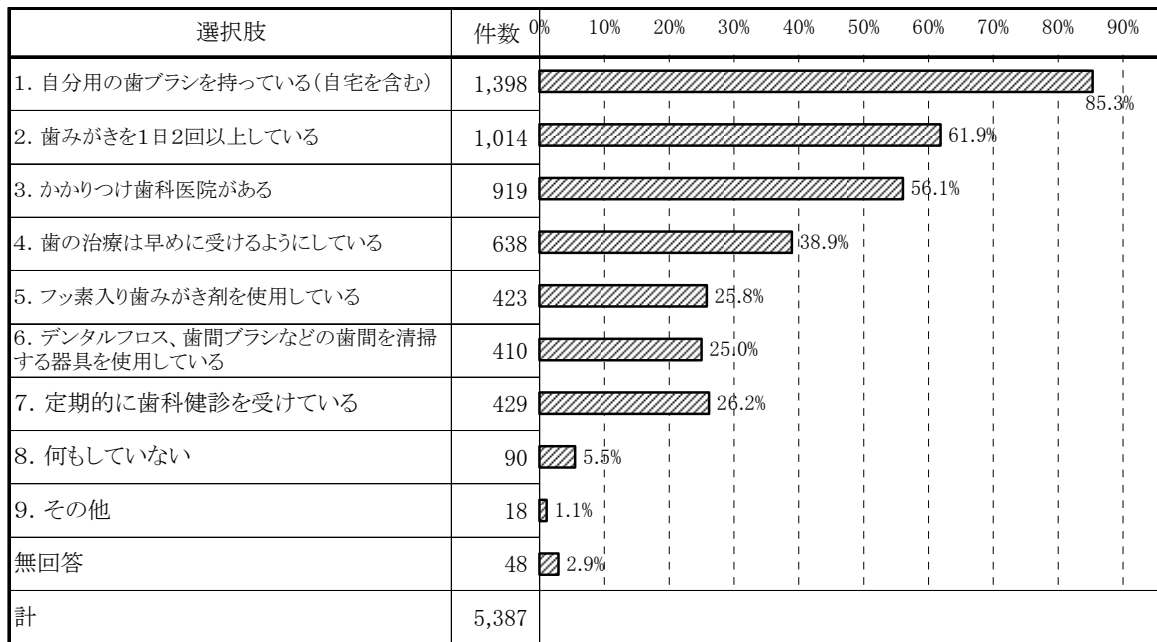
回答	件数	比率
0本	38	2.3%
1～5本	46	2.8%
6～10本	60	3.7%
11～15本	67	4.1%
16～20本	90	5.5%
21～25本	155	9.5%
26～27本	133	8.1%
28本	311	19.0%
29本以上	585	35.7%
無回答	154	9.4%
計	1,639	100.0%



問48 あなたは口の中で気になることはありますか。次の中からあてはまるもの全て選んで○をつけてください。

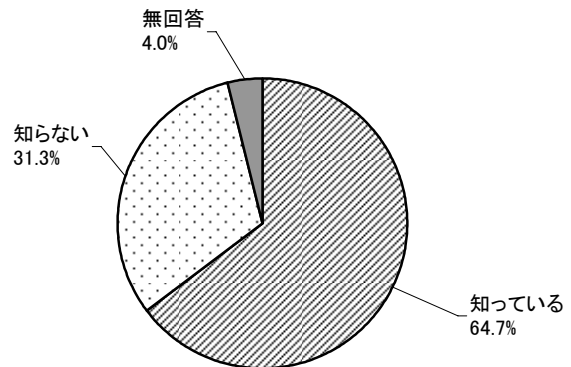
選択肢	件数	比率
1. 歯が痛む	147	9.0%
2. 歯がしみる	331	20.2%
3. 歯ぐきから血が出る	262	16.0%
4. 歯ぐきがはれる	244	14.9%
5. 歯がぐらつく	190	11.6%
6. 口臭が気になる	491	30.0%
7. なし	470	28.7%
8. その他	90	5.5%
無回答	162	9.9%
計	2,387	

問49 あなたはご自分の歯の健康管理として、どのようなことを実践していますか。次の中からあてはまるもの全て選んで○をつけてください。

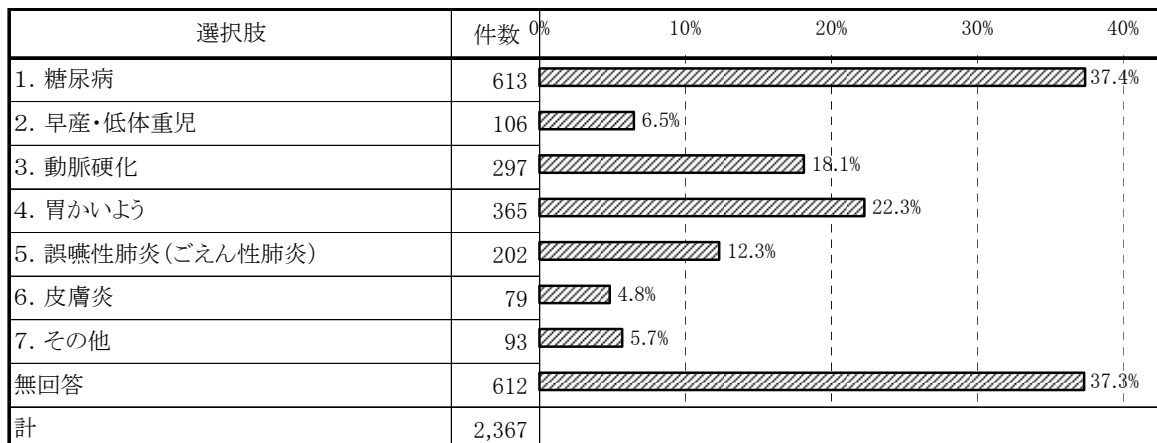


問50 あなたは8020(ハチマルニイマル)運動を知っていますか。どちらか1つ選んで○をつけてください。

選択肢	件数	比率
1. 知っている	1,060	64.7%
2. 知らない	513	31.3%
無回答	66	4.0%
計	1,639	100.0%



問51 歯周病は全身の病気と関係があります。あなたが知っている“歯周病が関係する病気”はどれですか。次の中から知っているもの全て選んで○をつけてください。



**あま市健康づくり計画**

平成 24 年(2012 年)3 月

発行 あま市 市民生活部 健康推進課

〒490-1104 愛知県あま市西今宿馬洗 4 6 番地

T E L 052-443-0005

F A X 052-443-5461

E-mail [kenko@city.ama.lg.jp](mailto:kenko@city.ama.lg.jp)