

	市民アンケート調査等から見た現状	国の制度や計画からくる方向性	作業部会の意見から見た現状・課題	計画策定に向けた課題・着眼点
<p>栄養と食生活</p>	<p><b>児童期・思春期</b> 海部地区調査</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふだん元気に過ごすために心がけていることについて、「朝食を必ず食べる」が最も高く8割となっており、次いで、「運動を良くする」、「給食を残さず食べる」が6割となっている。</li> <li>市教育委員会データ</li> <li>・肥満度調査では、平成21年度に比べ、平成22年度において、小学校と中学校の女子の「やせすぎ - 20%以下」の割合が高くなっている。</li> </ul> <p><b>青年期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・男性の20歳～39歳、女性の20歳～49歳で自分が健康だと思う人の割合が高く、8割を超えている。</li> <li>・朝食については、男性の20歳～49歳、女性の20歳～29歳で欠食者の割合が高く、2割を超えている。特に男性の20歳～29歳では36.1%と高い。</li> <li>・朝食を食べない理由については、男女ともに20～29歳で「時間がない」の割合が高く、5割を超えている。</li> <li>・規則正しい食事の摂取状況については、男性の20歳～39歳、女性の20歳～29歳で「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」の割合が高く、3割を超えている。</li> <li>・間食については、男性に比べ女性で「ほとんど毎日間食する」の割合が高い。</li> <li>・男性の20歳～39歳で栄養バランスを考えて食事をしていない人の割合が高く、3割を超えている。女性の30歳～39歳で栄養バランスを考えて食事をしている人の割合が高く、8割を超えている。</li> <li>・食べる量については、男性の20歳～39歳、女性の20歳～39歳で「腹一杯食べる」の割合が高く、3割を超えている。</li> <li>・味付けについては、男女ともに20歳～39歳で濃い味付けのものをよく食べる人の割合が高く、5割を超えている。</li> <li>・体重を測定する頻度は、女性の20歳～29歳で「ほとんど毎日」の割合が高く、3割を超えている。一方、男性の20歳～29歳で「測っていない」の割合が高く、2割を超えている。</li> <li>・男性の30歳～39歳で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「とっていない」の割合が高く、約5割以上。</li> </ul>	<p>「健康日本21」中間評価報告書(H19.4)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な食育と連動した国民運動の推進</li> <li>・行政管理栄養士の配置等の体制整備</li> </ul> <p>「健やか親子21」第2回中間評価(H22.3)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊産婦等への食育の普及啓発</li> <li>・児童・生徒、思春期の保健対策</li> <li>・母子の健康確保等</li> </ul> <p>「食育推進基本計画」の改訂(H23.3内閣府)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「周知」から「実践」へ</li> <li>・生活習慣病予防及び改善に向けた食育の推進</li> <li>・家庭における食育の推進</li> <li>・ライフステージに応じた食育の推進</li> <li>・保健指導・食育活動拠点整備事業、疾病の重症化予防のための食事指導拠点整備事業</li> <li>・「マジごはん計画」(H23.3 農水省)</li> <li>・“食べる”ことを大切に思える機会の提供</li> <li>・作る人の“マジ”を伝える機会の提供</li> <li>・ちゃんとしたものを、ちゃんと食べるようになる</li> </ul>	<p>1. 妊娠期・乳幼児期・児童期・思春期の現状課題</p> <p>子どもたちの現状</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お弁当を食べる楽しみが育ってきている。</li> <li>・食べる環境も悪い、テレビがついていたり、おもちゃが出っぱなし。</li> <li>・母が就労していると、子どもの朝食が抜きになることがある。</li> <li>・野菜のかわりにジュースを代用している。</li> <li>・女の子は体型を気にしている。</li> <li>・おやつと食事の知識が偏っている。</li> <li>・普段気をつけていること、あま市で行っていること</li> <li>・集団で行える指導。給食を残さないマナー。</li> <li>・食事に出てくる野菜など、身近なものから作っている。</li> <li>・食べることに興味を育てること。</li> <li>・給食センターとも協力し、食育をすすめている。</li> <li>・毎月19日、食育の日母の手作り弁当。4年目を迎えた。</li> <li>・乳幼児健診や子育て相談での栄養相談を実施している。</li> <li>・離乳食や乳幼児食移行時期の教室を実施している。</li> </ul> <p>食を通じた家族の現状</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・母親が働いていると、家族が一緒に食事できない。</li> <li>・母親と一緒ににかをする。母親が一方向的に言うだけではないのも大事。</li> <li>・父親の帰宅時間の遅い家庭が多い。</li> <li>・子どもの食生活で悩む母親が多い。</li> <li>・親の仕事の都合や、塾通いのために1人で夕食を食べる小学生がいる。</li> </ul> <p>体験を通じた食育の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・畑の学校で、伝統野菜。</li> <li>・店で並んでいるのではなく、実っているものを見る楽しみ。旬のもの。</li> <li>・菜園を通して、子どもとともに親御さんの意識もかわる。</li> <li>・児童クラブにおける農業体験。</li> <li>・園で食に対する意識づけをするため畑をやっている。</li> <li>・夏野菜収穫、親子で楽しめる。</li> <li>・夏野菜の収穫、園で楽しんでいる。(きゅうり、じゃがいも)</li> <li>・各園で工夫して農園を作っている。</li> </ul> <p>H23からあま市内の園では、さつまいもを作ったり、ふかし芋を作っている。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分で、料理を作れるように教える。</li> <li>・早寝、早起き、朝ごはんなど、チェックシート6日間。</li> <li>・小学校での健康教育、プリントも配り、保護者にも啓発。(七宝小)</li> </ul> <p>食に対する工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・嫌いな野菜と一緒に作った料理に添えると食べた。</li> <li>・手をかけて作った野菜は、大人でも旬がわかってよい。</li> <li>・畑を家族でやると、子どもも野菜を食べようになる。</li> <li>・食に対する意識づけ、小さいうちから大切。</li> <li>・児童と給食を食べると様子がわかる。</li> <li>・自分で作ったギョーザは、変な形でも喜んで食べる。</li> <li>・野菜の形を見えないようにすれば食べる。</li> </ul> <p>間違った知識、正しい知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツドリンクが体によいと思っている。</li> <li>・食事を食べないから心配になり、おやつを与える。</li> <li>・魚を食べる方法、人気メニュー、保護者からの要望に合わせてさまざまな啓発。</li> </ul> <p>今後に向けて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児が同年代の子どもと一緒に食べる機会もあるとよい。</li> <li>・保護者で食育の話をするが、保護者が来ない家庭にアプローチしたい。</li> </ul>	<p>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、非常に重要な分野です。</p> <p>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け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。</p> <p>【妊娠期・乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの食やおやつの摂り方に対する偏った認識の保護者が増加していることから、子どもの成長に悪影響を及ぼしたり、子どもが間違った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。</li> <li>・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。</li> </ul> <p>【児童期・思春期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肥満度 - 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。</li> <li>・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等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や食の知識や楽しさを伝えていく必要があります。</li> <li>・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、多くの食環境を直に見て、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。</li> </ul>

(続き)

## あま市健康計画策定に向けた現状・課題シート（案）

（続き）

	市民アンケート調査等から見た現状	国の制度や計画からくる方向性	作業部会の意見から見た現状・課題	計画策定に向けた課題・着眼点
	<p><b>壮年期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・男性の40歳以上、女性の65歳以上で自分が健康だと思わない人の割合が高く、3割を超えている。</li> <li>・朝食を食べない理由については、女性の50～59歳で「食欲がない」の割合が高く、4割となっている。</li> <li>・規則正しい食事の摂取状況については、女性の50歳～64歳で「ほぼ決まった時間に3回の食事をとっている」の割合が高く、8割を超えている。</li> <li>・間食については、男性の50歳～64歳で「ほとんど間食しない」の割合が高く、5割を超えている。男性に比べ女性で「ほとんど毎日間食する」の割合が高い。</li> <li>・女性の40歳～64歳で栄養バランスを考えて食事をしている人の割合が高く、8割を超えている。一方、男性の40歳～64歳で栄養バランスを考えて食事をしていない人の割合が高く、3割を超えている。</li> <li>・食べる量については、女性の40歳～49歳で「腹一杯食べる」の割合が高く、3割を超えている。また、他に比べ男性の60歳～64歳で「少食で済ませている」の割合が高く、1割を超えている。</li> <li>・味付けについては、男性の40歳～64歳、女性の40歳～49歳で濃い味付けのものをよく食べる人の割合が高く、5割を超えている。</li> <li>・体重を測定する頻度は、男性の40歳～49歳で「年に数回程度」の割合が高く、3割を超えている。</li> <li>・男性の40歳～49歳で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「とっていない」の割合が高く、約5割以上。</li> </ul> <p><b>高齢期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しい食事の摂取状況については、男女ともに65歳以上で「ほぼ決まった時間に3回の食事をとっている」の割合が高く、8割を超えている。</li> <li>・間食については、男性に比べ女性で「ほとんど毎日間食する」の割合が高い。</li> <li>・女性の65歳以上で栄養バランスを考えて食事をしている人の割合が高く、8割を超えている。</li> </ul> <p>《H19年度基本健診結果》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・脂質異常症や糖代謝異常、高血圧など、男性、女性ともに年齢が高くなるほど該当者が増加している。</li> </ul>		<p><b>2. 青年期、壮年期、高齢期の現状課題</b></p> <p>朝食の摂り方、生活スタイル</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・働き盛りの男性、朝食を食べる時間がない。</li> <li>・顔を合わせて食べるのは朝だけ。</li> <li>・朝ごはん、時間がなくて理想のメニューとは程遠い。</li> <li>・夫、朝ごはん食べるとやせるとテレビで知り、食べるようになると3キロやせた。</li> <li>・残業多く、夕食が9時のこともある。</li> <li>・夕食の後の楽しみ、間食、やめられない。何とかしたい。食事のバランス</li> <li>・素人考えで野菜重視にすると、バランスが悪くなる。</li> <li>・習慣づける（回数・量）と慣れてくる。魚中心へ。</li> <li>・魚についてはどう料理してよいかわからない。</li> <li>・バランスよく食べることに必要。</li> <li>・味付け、育った環境が大きい。</li> <li>・味付けは基準がわからない。</li> <li>・食事は好みの部分が大きい。</li> <li>・いかに、薄味で美味しく食べるかは、工夫しなければならない。</li> <li>・脂肪はとりすぎなければよい。体を守るために大事。正しい情報、情報の使い方</li> <li>・情報に敏感な方がいる。</li> <li>・健康情報に詳しくても、日常の食生活が悪い人がいる。</li> <li>・栄養教育で味付けの基準覚えられる。</li> <li>・学齢期の子がいない家庭へのアプローチをしたい。</li> <li>・テレビの影響力は非常に大きい。</li> <li>・食への情報にすぐに飛びつくが、飽きるのも早い。熱し易く冷め易い。意識改善、生活改善</li> <li>・意識があっても継続は難しい。</li> <li>・体重がかわらなくても、血液のデータが悪くなっている。</li> <li>・妻の言うことを聞かなくてもテレビの言うことは聞く。</li> <li>・わかっているけど生活改善は難しい。</li> <li>・検診値で一時的にはショックをうけるが、特に体に支障がなければ生活習慣をかえるのは難しい。</li> <li>・計量カップを使い慣れていないと使えない。</li> <li>・Ca摂取アンケート目標の半分にもいかない人もいる。</li> <li>・コレステロールを気をつけると骨粗しょう症に、バランスが難しい。</li> <li>・女性は、コレステロールを気をつけていても上がってしまう。</li> <li>・体に症状がでて、関心持つ方が多い。</li> <li>・食改善を通じた活動が、今のよい生活につながっている。</li> </ul> <p>野菜づくりを通じた食育の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・試行錯誤しての野菜づくり、楽しんでいる。</li> <li>・市民農園を開放している。（産業振興課）</li> <li>・農園40代50代が多い。</li> </ul>	<p><b>【青年期・壮年期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・壮年期は脂質異常症や糖代謝異常、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、栄養も含めた、生活習慣の正しい知識の普及が必要です。</li> </ul> <p><b>【高齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢があがるにつれて孤食になる可能性は高くなる可能性があります。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。</li> <li>・年齢が高くなるほど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。長年染み付いた生活習慣をいきなり変えるのは、容易ではないものの、塩分を控えた食事と規則正しい食生活の改善が必要です。</li> </ul>

あま市健康計画策定に向けた現状・課題シート（案）

	市民アンケート調査等から見た現状	国の制度や計画からくる方向性	作業部会の意見から見た現状・課題	計画策定に向けた課題・着眼点
<p>身体活動と運動</p>	<p><b>児童期・思春期</b> 海部地区調査</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふだん元気に過ごすために心がけていることについて、「朝食を必ず食べる」が最も高く8割となっており、次いで、「運動を良くする」、「給食を残さず食べる」が6割となっている。</li> <li>市教育委員会データ</li> <li>・肥満度調査では、平成21年度に比べ、平成22年度において、小学校と中学校の女子の「やせすぎ - 20%以下」の割合が高くなっている。</li> </ul> <p><b>青年期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日に歩く時間は、男性の20歳～29歳で「1時間以上」の割合が高く、約3割となっている。一方、男性の30歳～39歳、女性の20歳～39歳で「30分未満」の割合が高く、5割を超えている。</li> <li>・1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上継続しているかについては、女性の20歳～39歳で「該当する運動は実施していない」の割合が高く、7割を超えている。</li> <li>・運動していない理由は、女性の20歳～29歳で「身近に適切な施設がないから」の割合が高く、3割。</li> <li>・運動していない理由については、男女ともに20歳～39歳で「時間に余裕がないから」の割合が高く、5割を超えている。</li> <li>・運動していてよかったことは、男性の20歳～29歳で「ストレス発散」の割合が高く、約5割。また、女性の20歳～29歳で「体重の維持・減少」の割合が高く、6割を超えている。</li> <li>・運動を続ける秘訣は、男性の30歳～49歳、女性の20歳～29歳で「環境が整っていること」の割合が高く、2割を超えている。</li> <li>・普段運動している場所については、男性の30歳～39歳で「民間の施設」の割合が高く、3割を超えている。</li> <li>・現在行っている運動は、他に比べ男性の20歳～29歳で「筋力トレーニング」の割合が高い。また、他に比べ男性の20歳～29歳、40歳～49歳で「ジョギング」の割合が高い。</li> <li>・今後、行ってみたい運動は、男性の30歳～39歳で「筋力トレーニング」の割合が高く、約3割。女性の30歳～39歳で「ウォーキング」「体操（ストレッチ、ヨガ、エアロビクス、ラジオ体操など）」割合が高く、3割を超えている。</li> </ul> <p><b>壮年期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動していてよかったことは、男性の40歳～49歳で「体重の維持・減少」の割合が高く、6割を超えている。また、他に比べ女性の50歳～64歳で「足腰が強くなった」の割合が、男女ともに40歳～49歳で「ストレス発散」の割合が高くなっている。</li> <li>・1日に歩く時間は、男女ともに40歳～49歳で「30分未満」の割合が高く、5割を超えている。</li> </ul>	<p>健康日本2 1中間評価報告書(H19.4)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健診後の運動指導の充実</li> <li>・「エクササイズガイド2006」の普及啓発</li> <li>・指導者の育成の促進</li> <li>・学校・企業などの運動施設の開放やイベント頻回実施、ボランティア活動の奨励等、身体活動・運動に取り組みやすい環境整備</li> </ul> <p>平成23年度に「健康づくりのための運動基準2006」を新たな知見を踏まえた改定及び対象者別の指針の作成を目的とした改定を行う。</p>	<p><b>1. 妊娠期・乳幼児期・児童期・思春期の現状課題</b></p> <p>現在の子どもの姿、まちの姿</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲーム機の普及や苦情などを気にしてか、外で遊んでいる子をあまり見ない。</li> <li>・公園にゲーム機を持ってきている。</li> <li>・子どもたちの縦の関わりも少なくなった。</li> <li>・体操教室（空手や柔道など）などのお稽古事に行っている子がいる。</li> <li>・習い事が多く遊ぶ時間が少ない。その上、親が車で送迎することが多く、歩かない。</li> <li>・昔の子どもみたいに走り回っていない。</li> <li>・夏休みのラジオ体操も日数が減ってきている。</li> <li>・安心して遊べる場所が少ない。</li> <li>・遊び場所が少ない。遊具の規制が多い。</li> <li>・不審者が心配（外遊び心配）</li> <li>・子ども会もなくなってきている。</li> </ul> <p>親の意識を変えることが必要</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・若い人たちは、自分の気の合う人とだけ付き合う。</li> <li>・親の意識をかえる必要あり。</li> <li>・親がゲーム世代（親が与える）</li> <li>・若いママたちは子どもよりまず自分。子どもが泣いていても携帯優先。</li> <li>・少し泣いたり転んでも、親がオロオロする。体を動かし、多少軽いケガをしたりすることに慣れていない。</li> </ul> <p>運動を楽しむ気持ちを育むことが必要</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の楽しさがわかる機会が必要。</li> <li>・運動する（体を動かす）ことを褒め、仲間を大事にして運動を楽しむ気持ちを育てることが大切。</li> <li>・子どもはうるさいのが当たり前。まわりの大人もあたたかく見守ってあげなければいけないのでは。</li> </ul> <p><b>2. 青年期・壮年期・高齢期の現状課題</b></p> <p>運動をしている人、運動をしていない人</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動が好きな人はどこへでも行く。</li> <li>・一人で何かをはじめたい人は、情報が少なく、飛び込みにくい。女性は友達と一緒にでないと参加しにくい人が多い。</li> <li>・仕事のある若い世代は、忙しく難しい。自分たちも若いころにはやれなかった。</li> <li>・いろいろなクラブに入る人は、地元の人ではなく、転入者が多い。</li> <li>・ウォーキングをしていると暇人だという人がいる。</li> <li>・グループで歩く人は女性が多く、男性は一人か夫婦で歩く人が多い。</li> <li>・夫婦二人でだと、やる気になる。仲間と参加して楽しいと続けられる。</li> <li>・行政は仲間づくりの支援が大事。</li> <li>・運動を継続することが難しい。</li> </ul> <p>情報が入ってこない</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動をどの程度すると効果があるのかなど正しい情報が必要。</li> <li>・行政が「広報に載せる」しかPRできていない。</li> <li>・市内公共施設の利用状況をPRしていくことが必要。</li> <li>・どんな人がどこでどんなことをやっているとかを知らせてほしい。魅力感じるものがあるかPRすることも行政の役割。</li> </ul> <p>旧町ごとの運動施設の違い</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いい施設があっても交通手段がなく行けない。</li> <li>・運動するときは、大きい鏡が必要。そういう場所が狭く少ない。</li> <li>・甚目寺、美和の体育館にはジムがありインストラクターがいる。七宝にはインストラクターがいない。旧町それぞれ違う。</li> <li>・美和公民館にあるトレーニング室、利用しにくい。（効果的に出来ているかわからない。）</li> <li>・利用しやすいプールがない。</li> <li>・公的な体育館としての広い場所がない。（美和はない、甚目寺はある）</li> <li>・甚目寺の体育館に立ち寄っても、内容がよくわからないので利用しにくい。</li> </ul> <p>若いころから続けることが大切</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・若いころから続けていけば、高齢になっても運動はできる。</li> <li>・あらゆるスポーツは若いころから続けていくことが大切。目標がはっきりしていると、達成感がある。</li> </ul>	<p>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、QOL（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。</p> <p>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、こまめに動いたり、自分にあった運動を楽しみながら行うことが大切です。</p> <p>正しい知識の普及や、運動を始めることが出来るきっかけづくり、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。</p> <p><b>【妊娠期・乳幼児期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p><b>【児童期・思春期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肥満度 - 20%以下の女子（小学生・中学生）が増加していることから、食生活だけでなく身体活動についてもバランスよく改善し、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。</li> <li>・外で遊ぶことや運動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。</li> </ul> <p><b>【青年期・壮年期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・成人期から高血圧・糖尿病・高脂血症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。</li> </ul>

（続き）

## あま市健康計画策定に向けた現状・課題シート（案）

（続き）

	市民アンケート調査等から見た現状	国の制度や計画からくる方向性	作業部会の意見から見た現状・課題	計画策定に向けた課題・着眼点
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上継続しているかについては、男性の50歳～59歳、女性の40歳～49歳で「該当する運動は実施していない」の割合が高く、7割を超えている。</li> <li>・運動していない理由については、男女ともに40歳～59歳で「時間に余裕がないから」の割合が高く、5割を超えている。男性の60歳～64歳で「運動する必要性を感じないから」の割合が高く、約2割。</li> <li>・運動を続ける秘訣は、女性の40歳～49歳で「運動が楽しいと感じること」の割合が高く、約5割。また、女性の60歳～64歳で「運動の重要性を認識すること」の割合が高く、4割を超えている。</li> <li>・普段運動している場所は、男性の60歳～64歳で「道路」の割合が高く、6割を超えている。</li> <li>・現在行っている運動は、男性の60歳～64歳で「ウォーキング」の割合が高く、4割を超えている。また、女性の64～64歳で「体操(ストレッチ、ヨガ、エアロビクス、ラジオ体操など)」の割合が高く、約3割となっている。他に比べ男性の40歳～64歳では「ゴルフ」の割合が高い。</li> <li>・今後、行ってみたい運動は、男性の40歳～59歳で「筋力トレーニング」の割合が高く、約3割。女性の40歳～64歳で「ウォーキング」「体操(ストレッチ、ヨガ、エアロビクス、ラジオ体操など)」の割合が高く、3割を超えている。</li> </ul> <p><b>高齢期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・男女ともに65歳以上で、1回30分以上で週2回以上の運動を「1年以上実施している」の割合が高く、3割を超えている。</li> <li>・運動していない理由については、男性の65歳以上で「運動する必要性を感じないから」の割合が高く、約2割。また、男女ともに65歳以上で「けがや痛みがあるから」の割合が高く、2割を超えている。</li> <li>・運動していてよかったことは、女性の65歳以上で「足腰が強くなった」の割合が高く、約4割となっている。男女ともに50歳～59歳で「友人が増えた」の割合が高く、約2割を超えている。</li> <li>・運動を続ける秘訣は、男女ともに65歳以上で「運動の重要性を認識すること」の割合が高く、4割を超えている。</li> <li>・普段運動している場所は、男女ともに65歳以上で「道路」の割合が高く、6割を超えている。</li> <li>・現在行っている運動は、男女ともに65歳以上で「ウォーキング」の割合が高く、4割を超えている。他に比べ男性の65歳以上では「ゴルフ」の割合が高い。</li> </ul>			<p><b>【高齢者】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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、身体活動の啓発と支援が必要です。</li> <li>・体の調子がよくなく、体を動かすことが困難な人が多くなっていく年代であるものの、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情報を提供するとともに、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。</li> <li>・高齢者になっても「元気でいきいき」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。</li> <li>・体の調子がよくなく、体を動かすことが困難な人が多くなっていく年代であるものの、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。</li> <li>・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。</li> <li>・高齢者になっても「元気でいきいき」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。</li> </ul>

## あま市健康計画策定に向けた現状・課題シート（案）

	市民アンケート調査等から見た現状	国の制度や計画からくる方向性	作業部会の意見から見た現状・課題	計画策定に向けた課題・着眼点
歯と口腔の健康づくり	<p><b>乳幼児期</b>  <b>歯科健康診査</b>            ・乳幼児期（1歳半～3歳）までのう蝕罹患状況は近年横ばい状況である。            ・2歳児歯科健診の受診率は合併後増加している。            ・3歳時及び5歳時の一人平均う歯数が旧3町の中でも甚目寺町において近年、高くなっている。</p> <p><b>青年期</b>            ・口の中の状況は、男性の30歳～39歳で「歯ぐきから血が出る」の割合が高く、3割を超えている。            ・実践している歯の健康管理は、他に比べ男性の20歳～29歳で「何もしていない」の割合が高い。女性の20歳～39歳で「歯みがきを1日2回以上している」の割合が高く、7割を超えている。女性の30歳～49歳で「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」の割合が高く、3割を超えている。            ・8020運動の認知度は、男性の20歳～39歳で「知らない」の割合が高く、4割を超えている。            ・歯周病が関係することを知っている病気は、他に比べ女性の20歳～39歳で「早産・低体重児」の割合が高い。</p> <p><b>壮年期</b>            ・口の中の状況は、男性の40歳～49歳で「歯がしみる」の割合が高く、3割を超えている。男性の50歳以上で「歯がぐらつく」の割合が高く、約2割。女性の50歳～59歳で「歯ぐきがはれる」の割合が高く、2割を超えている。男性の60～64歳、女性の50歳～59歳で「口臭が気になる」の割合が高く、4割を超えている。            ・8020運動の認知度は、男性の60～64歳で「知らない」の割合が高く、4割を超えている。            ・歯周病が関係することを知っている病気は、男性の60歳～64歳で「胃かいよう」の割合が高く、約3割。            ・実践している歯の健康管理は、女性の40歳～59歳で「歯みがきを1日2回以上している」の割合が高く、7割を超えている。女性の50歳～64歳で「かかりつけ歯科医院がある」の割合が高く、6割を超えている。女性の40歳～59歳で「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」の割合が高く、3割を超えている。女性の60歳～64歳で「定期的に歯科健診を受けている」の割合が高く、3割を超えている。</p> <p><b>高齢期</b>            ・実践している歯の健康管理は、女性の65歳以上で「かかりつけ歯科医院がある」の割合が高く、6割を超えている。また、女性の65歳以上で「定期的に歯科健診を受けている」の割合も高く、3割を超えている。            ・歯周病が関係することを知っている病気は、男女ともに65歳以上で「胃かいよう」の割合が高く、約3割。また、男性の65歳以上で「動脈硬化」の割合が、女性の65歳以上で「誤嚥性肺炎（ごえん性肺炎）」の割合が高く、約2割以上。</p>	<p>健康日本21中間評価報告書（H19.4）            ・8020運動の推進等による歯科保健に関する正しい知識の普及啓発活動            ・フッ化物応用の推進やう蝕予防に係る正しい知識の普及等による幼児期・学童期のう蝕予防            ・歯周病及び歯の喪失の原因となる喫煙の健康影響に関する知識の普及等による成人期の歯周病予防</p> <p>健康日本21あいち計画            ・むし歯の予防対策の一つとしてのフッ化物の応用            ・フッ化物洗口に取り組んでいる施設の支援            ・「歯の健康づくり得点」のツールの周知強化            ・歯周病とタバコの関係についての普及啓発</p> <p>健やか親子21            ・う歯のない3歳児の割合 80%以上</p>	<p><b>1. 妊娠期・出産期・乳幼児期・児童期・思春期の現状課題</b>  <b>子どもたちの現状</b>            ・学校でも、むし歯は減っている。一方で、歯肉炎が増えている。            ・幼児でも歯肉炎になっている子がいる。歯肉炎は大人の病気と思っている。            ・フッ素が普及してきている。            ・歯磨き剤も変わってきて、小さい子でも使えるようになった。            ・学校から治療について勧奨してもなかなか行かない。            ・受診してほしい家庭ほど、受診していない。            子どもたちに影響を及ぼす保護者の生活習慣            ・保護者の生活習慣が大切。            ・親の意識の差が大きい。子どもから親へ伝わることもある。            ・保育園児のむし歯が少ない現状があり、保育者の意識が高いことがうかがわれる。            むし歯予防で大切なこと            ・むし歯予防は、ブラッシングとフッ素。その知識の普及が大切。            ・低年齢の時の甘いもののコントロールがうまくできると抑えられる。            今後に向けて            ・歯科検診の呼びかけのタイトルが、「子どもの行事」の方がよい。そのついでに親の健診があるとよい。            ・父の「仕上げ磨き」教育をしてはどうか。（2歳児歯科健診）            ・乳児健診で母の歯科健診も同日で開催している市町村がある。</p> <p><b>2. 青年期、壮年期、高齢期の現状課題</b>            習慣化となっている歯磨きする人、しない人            ・集団健診を受けた人の中で70歳で歯が21本ある人が増えている。            ・男の人は、昼食後、あまり歯磨きをしない。            ・小さい時から1日1回しか磨けなかったとその習慣がついた。            ・以前から処置した方がよいと言われても行かないことが多い。            処置をしない人の理由            ・慢性になると痛みを感じなくなる。            ・痛くないと時間がとれない。必要がない。            ・むし歯が痛くても一時的に痛くない時期があり、むし歯を正しく認識していない。            ・食事をすることができたら、いなくてよいと思ってしまう。            ・歯医者は長引く。何回も通わなければいけないというイメージがある。            ・歯と身体のことを知らなかった。命に関わると思っていない。            歯医者に行かない人            ・働いている年代は忙しくていけない。土・日やっているところだと行きやすい。            ・初めての医療機関は行きにくい。            ・がん検診や特定健診と同時に検診できるのに受けない人がいる。            ・保健センターに出入りしない人に情報を届けることは難しい。            ・企業でできることがあるとよい。            ・行政のPR不足、正しい知識が伝わっていない。            ・「早めの治療」の行政のPR不足。            ・歯医者からはがきがくると行く。（人によるけど）            あま市に制定された条例            ・歯科健診は、法律上規制がないので足が遠のく。            ・あま市には歯の条例がある。            ・「歯と口腔の条例」が平成22年12月にあま市にできた。            むし歯に対する地域環境の変化            ・歯磨き剤にフッ素が入るようになってきたから、むし歯が減ってきたのではないか。            ・飲み物の糖分が減ってきている。            ・食べ物屋に糸ようじが置いてある。</p>	<p>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。</p> <p><b>【妊娠期・乳幼児期】</b>            ・保護者に対する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）を周知することが必要です。また、個別に周知はしているものの、検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周知し、歯の大切さを理解してもらうことが必要です。</p> <p><b>【児童期・思春期】</b>            ・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。</p> <p><b>【青年期・壮年期・高齢期】</b>            ・糖尿病を除き、歯周病と全身の病気との関係の認知度が低いことから、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。日ごろからの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い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。</p>

## あま市健康計画策定に向けた現状・課題シート（案）

	市民アンケート調査等から見た現状	国の制度や計画からくる方向性	作業部会の意見から見た現状・課題	計画策定に向けた課題・着眼点
がん（たばこを含む）	<p><b>妊娠期・乳幼児期</b> 乳幼児健診における禁煙調査 ・妊婦が喫煙している割合が5.68%、夫が喫煙している割合が37.87%、両方喫煙している割合が3.43%となっている。</p> <p><b>青年期</b> ・がん検診の受診状況は、男性の20歳～39歳、女性の20歳～29歳で「受けなかった」の割合が高く、8割を超えている。 ・受けたがん検診の種類は、男性の30歳～39歳で「胃がん」「大腸がん」の割合が高く、7割を超えている。 ・がん検診を受けない理由は、男性の20歳～39歳、女性の20歳～39歳で「どのように実施されているのかわからない」の割合が高く、4割を超えている。 ・喫煙状況は、男性の30歳～49歳、60～64歳で「吸う」の割合が高く、3割を超えている。 ・禁煙希望は、女性の30歳～39歳で「すぐにも禁煙したい」の割合が高く、3割を超えている。 ・禁煙理由は、女性の40歳～49歳で「健康に悪いから」の割合が高く、6割を超えている。</p> <p><b>壮年期</b> ・がん検診の受診状況は、男性の40歳～49歳で「受けなかった」の割合が高く、8割を超えている。 ・受けたがん検診の種類は、男性の40歳～64歳で「胃がん」「大腸がん」の割合が高く、6割を超えている。また、男性の60歳～64歳で「肺がん」の割合が高く、約6割。女性の40歳～64歳で「乳がん」の割合が高く、7割を超えている。 ・がん検診を受けない理由は、男性の40歳～59歳で「どのように実施されているのかわからない」の割合が高く、4割を超えている。男性の60歳～64歳で「病院で定期的に受診している」の割合が高く、3割を超えている。また、女性の40歳～49歳で「忙しいから」「料金が高い」の割合が高く、3割を超えている。 ・禁煙理由は、男性の60～64歳で「たばこを吸える場所が少なくなったから」の割合が高く、2割を超えている。 ・たばこが影響を与えることを知っている病気は、女性の60歳～64歳で「がん」の割合が低く、7割未満。</p> <p><b>高齢期</b> ・受けたがん検診の種類は、男性の65歳以上で「前立腺がん」の割合が高く、5割を超えている。男性の65歳以上で「大腸がん」の割合も高く、約6割。また、男女ともに65歳以上で「胃がん」の割合が高く、6割を超えている。 ・がん検診を受けない理由は、男女ともに65歳以上で「病院で定期的に受診している」の割合が高く、3割を超えている。 ・たばこが影響を与えることを知っている病気は、女性の65歳以上で「がん」の割合が低く、約6割。 ・喫煙状況は、男性の30歳～49歳、60～64歳で「吸う」の割合が高く、3割を超えている。 ・禁煙理由は、男性の65歳以上で「医師や看護師、保健師などにやめよう勧められたから」の割合が高く、約2割。</p>	<p><b>がん対策基本法</b> ・平成19年4月施行・がんの予防及び早期発見の推進・医療機関の整備等・がん患者の療養生活の質の維持向上・研究の推進等</p> <p><b>健康日本21中間評価報告書（H19.4）</b> ・新規喫煙者増加の防止・受動喫煙の防止 ・禁煙指導の充実 ・「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」による喫煙率を引き下げ、たばこの消費を抑制し、国民の健康に与える影響を低減させていくための取組が必要</p> <p><b>健やか親子21第2回中間評価（H22.3）</b> ・教育機関の敷地内完全禁煙や学校における喫煙防止教育の推進やすでに喫煙している子どものために禁煙治療外来（卒煙外来）の普及</p> <p>平成22年2月健康局長通知により、受動喫煙防止対策の基本的な方針として、多数の者が利用する公共的な空間は、原則として全面禁煙であるべき。</p> <p>平成22年10月1本あたり3.5円のたばこ税率引上げ</p> <p><b>がん検診推進事業</b> ・H21～ 女性特有のがん検診推進事業 ・H23～ 働く世代の大腸がん検診推進事業</p> <p><b>子宮頸がん予防ワクチン助成事業</b> H23.1月～</p> <p><b>健やか親子21</b> ・「健康日本21」未成年者の喫煙をなくす ・妊娠中の喫煙率、育児中の両親の自宅での喫煙をなくす。</p>	<p><b>1. 健診について</b> 予防という意識が芽生えている 予防についての意識が芽生えるきっかけ ・生活習慣病（メタボ）で、予防という意識ができた。 ・職場でがんの人が出てきて自分も、と思うようになった。 ・職場の誰かが受けてと受ける。 ・毎年受けていないと不安。 ・テレビなどで有名人の罹患をきくと関心が高まる。 ・日本人の心理として、あの人受けるから受けようという気持ちになる。（口コミ） ・正社員なら職場で受けられる。（職場での検診は半強制的） 受けていない人たち（背景） ・30、40代の若い層（60代以降になると増える？） ・個別に無料クーポンが届いても受けない ・子育て中は自分の体のことは考えられない ・休日に検診を設定しても希望者は少ない 受けない人たち（思い） ・早期発見と思うが歳が若いとまだ大丈夫と思う ・病気に無頓着 ・がん家系ではない ・怖い・考えたくないで足がすくむ 予防にはお金はかけられない ・予防にはお金をかけたくない。 ・健康保険があるから予防に努めていない。 PRしても知らない人が多い ・新しくできた楽な検査方法（精密検査）を行政が紹介してほしい。 ・啓発は必要だが、広報を見るのは10%程度。 ・PRしても、目にとまっていけない。電車の中吊りも一つの方法。今後に向けて ・がん検診は高齢者の負担金は安い若い年代は高い負担になっているのではないが。 ・50、60代の役目を終えてない人が大切。本当に必要な人が受けられるようにしないといけない。 ・市民病院は今後検診部門の充実を考えている。</p> <p><b>2. 生活習慣（たばこ）について</b> 禁煙したことによるメリット ・禁煙してからうす味も気にならなくなった。 ・禁煙したら食事もおいしくなった。 喫煙している人の現状と思い ・若い母親、子どもを同乗した密閉した車の中で平気で吸っている。 ・妊婦の喫煙に驚いた。親が吸っていると子どもも吸う。 ・吸わない顔をしている人でも、たばこの臭いのする人がいる。 ・女性がデザートを楽しみにしているのと同じで、男性も楽しみにしている。 ・妊婦への喫煙指導、あまり強くはできていない。 ・手持ち無沙汰で吸っていた。 ・「たばこ」値上がりしても気にならない。 ・分煙ができてから吸いにくくなった。 ・最初のきっかけは周囲が吸っていたから。今後に向けて ・法外の値段になればやめるかもしれない。 ・中学生の喫煙指導は大切。 ・禁煙には、家族や周囲の協力が必要。</p>	<p><b>《がん検診》</b> がん（悪性新生物）は、わが国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、生活習慣の改善によって、がんを予防することが期待されます。</p> <p>・がんについて知識の啓発や生活習慣の改善に向けた支援等を充実していく必要があります。 ・がん検診の受診率を向上させ、受診方法や新しい検査方法の周知を図る必要があります。</p> <p><b>《たばこ》</b> 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、口腔の疾患との関連が認められています。また、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ます。たばこの害に関する知識の普及、受動喫煙の害の防止、禁煙の指導、未成年者の喫煙防止等を推進していく必要があります。</p> <p><b>【妊娠期・乳幼児期】</b> ・妊娠届出時調査から、妊婦の喫煙が5.68%いることがわかりました。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いました。また、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。</p> <p><b>【児童期・思春期】</b> ・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、すす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。</p> <p><b>【青年期・壮年期・高齢期】</b> ・「いずれ禁煙したい」割合が高くなっており、その理由としても「健康に悪いから」と回答していることから、身体に及ぼす影響についての正しい知識を周知するとともに、喫煙が及ぼす影響が自分ひとりだけでなく、多くの周り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。 ・禁煙は、医療機関で治療が受けられるという情報の普及啓発が必要です。</p>