

未 定 稿

参 考 资 料

1 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)

(1) 栄養と食生活

《妊娠期・乳幼児期》

- 食育の日を設定する。
- 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	保護者の給食への関心、興味を深めるために、子どもと一緒に給食を味わう。	
試食会（栄養士と連携）	保護者の給食への関心・興味を深める。栄養士による栄養指導を実施する。	
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や子ども達にわかりやすく知らせる。	
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、栄養士さんから、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	野菜や米を栽培・収穫し、保育士や友達と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、作ってくださった方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として行う。	
保育園食育年間指導計画	子どもたち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は、食育を総合的にかつ計画的に推進する計画	
ふれあい給食会等	給食に携わってもらふ身近な人（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	給食センターより、その月に合わせたメニューを、管理栄養士の作成により、献立表を園児の家庭に配布する。	
給食献立表の配布（食物アレルギー用）	給食センターから食物アレルギーの園児に合わせた、具体的なメニューを打ち出してしてもらい、その子に合わせた対応に合ったっていく。	
献立の掲示	毎日の献立を掲示し、保護者・園児に給食への関心をもってもらう	

事業名	事業内容	主管部署
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、改善していかななくてはいけないところを保護者と話し合い、相互の関係を持って進める。	子育て支援課 各保育園
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。	
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。	
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	身長・体重測定を毎月実施し発達状況を把握する。肥満、やせなどある園児は特に、食事の仕方や食べる量などを指導する。	
内科健診	嘱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。	
物資選定委員会	毎月の献立に合わせ、献立の材料を委員会の皆さんを始め、給食センターの方々と安くて・品質・鮮度の良い材料を選別する。	学校給食センター課
食のお話会	各保育園が希望する栄養・食べ物等についての話をする。	
地場産物の給食提供	方領大根など地域の食材を使用して給食を作る。また、方領大根については、園児に見せる。	
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支援	生涯学習課
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（栄養編）妊娠中、産後の栄養・試食	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に支援するために、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できるように支援するために、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できるように支援する。	

《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ための栄養教諭・学校栄養職員による指導を実施する。
- 学校、学校給食センター、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
親子お菓子作り講座	親子で菓子の作り方を学ぶ	
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	
食に関する指導	児童生徒に望ましい食習慣を身につけさせる。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たり、たより等を配付したりする。	
地場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。	
学校保健委員会	健康づくりを推進するために、学校における健康問題を研究協議し、学校と家庭、地域社会が連携して子どもたちの健康問題の解決を推進する。	各小中学校

《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摂取を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	
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	
食に関する指導	試食会や依頼があった保育園にて、保護者に子どもの気になる食生活についての話をする。	学校給食センター課
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。	
給食だよりの配付	学校給食や食についての話題を掲載し、食への関心を高めさせる。	

事業名	事業内容	主管部署
給食試食会	保護者が学校給食に対し理解を深めることを目的とし給食を会食する。	各小中学校
学校保健委員会	健康づくりを推進するために、学校における健康問題を研究協議し、学校と家庭、地域社会が連携して子どもたちの健康問題の解決を推進する。	
離乳食教室	離乳食についての情報を知ることにより保護者が安心して子育てができるよう、離乳食についての話をし、試食する	健康推進課
メタボリック栄養教室	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	
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	
栄養講座	生活習慣病予防の食生活の知識を深め、よりよい食生活を実践し健康の保持増進を図るため、講座と調理実習を行う	
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及び口腔についての講話、調理実習、食事会を行う	
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	
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	
健康相談	血圧測定、健康相談、栄養・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、栄養の問題など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	生涯学習課
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	生涯学習課
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	生涯学習課
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	生涯学習課

事業名	事業内容	主管部署
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	生涯学習課
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	
離乳食教室	離乳食についての情報を知ることにより保護者が安心して子育てができるよう、離乳食についての話をし、試食する	健康推進課
メタボリック栄養教室	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	
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	
栄養講座	生活習慣病予防の食生活の知識を深め、よりよい食生活を実践し健康の保持増進を図るため、講座と調理実習を行う	
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及び口腔についての講話、調理実習、食事会を行う	
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	
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	
健康相談	血圧測定、健康相談、栄養・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！	体育指導員の指導の下に、跳び箱・マット運動等を行い健康な心と身体作りをする	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び楽しむ。	
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。	

事業名	事業内容	主管部署
持久走	冬季に持久走を行い、寒さに負けない元気な身体作りをする	子育て支援課 各保育園
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	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。	
みんなでスポーツを！	体育指導員の指導の下に、跳び箱・マット運動等を行い健康な心と身体作りをする	
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	生涯学習課
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	
ふれあいスポーツ～子ども運動教室～	運動の基本を学ぶ	
綾子体操教室	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支援	

《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。
- 学校・生涯学習課は、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
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	生涯学習課
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	
ふれあいスポーツ～子ども運動教室～	運動の基本を学ぶ	
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	

《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。
- 市民にわかりやすく、興味がわくような情報提供をする。
- 健康診査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。
- 生涯学習課などと健康推進課が連携し、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
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	生涯学習課
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	
エアロビクス教室	エアロビクスの基本の習得をする	
ヨガ教室	ヨガの基本の習得をする	
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	
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	
運動講座	メタボリック症候群予防の運動実技	
健康体操	運動習慣を定着させ、健康増進・体力向上を図る	
ウォーキング	運動習慣を定着させ、健康増進・体力向上を図る	
ヘルスアップ教室 リフレッシュ教室 健康づくり教室 いきいき健康塾	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（ハイリスク者に対する日常生活動作の低下、転倒・骨折、閉じこもり予防）	
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）	

事業名	事業内容	主管部署
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健康維持、日常生活動作の低下、閉じこもり予防）	健康推進課
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）	

《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。
- 老人クラブ総会、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。	
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	生涯学習課
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	
エアロビクス教室	エアロビクスの基本の習得をする	
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	
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	
市民大学講座	熱中予防と健康について学ぶ	
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	
運動講座	メタボリック症候群予防の運動実技	
健康体操	運動習慣を定着させ、健康増進・体力向上を図る	

事業名	事業内容	主管部署
ウォーキング	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
健康づくり教室 いきいき健康塾	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（ハイリスク者に対する日常生活動作の低下、転倒・骨折、閉じこもり予防）	
貯金クラブ	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）	
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健康維持、日常生活動作の低下、閉じこもり予防）	
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）	

（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もつよう啓発する。
- 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。○歯みがき指導と口腔ケアを推進する。
- 歯間部清掃用器具の使用効果を啓発する。
- 母子健康手帳発行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	健診結果を、保護者に知らせ、治療を促し、治療修了書を保育園に提出をしてもらう。未提出の園児には、定期的に声掛けを行い、受診を促すように行う。	子育て支援課 各保育園
ほけんだより	歯科嘱託医と連携をとり、歯の大切さの情報を保護者に提供する。	
親子はみがき教室	歯科衛生士による歯みがき指導、6歳臼歯の大切などを年長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行う。	
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つ。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。	

事業名	事業内容	主管部署
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	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	
1歳6か月児健診	保護者が安心して子育てできるように支援するために、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に支援するために、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もつよう啓発する。
- 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。
- 歯みがき指導と口腔ケアを推進する。
- 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>

- 歯みがき指導と口腔ケアを推進する。
- 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
6歳臼歯保護育成事業	8020達成のために6歳臼歯のう食を防ぐ。歯についての知識の普及と関心を持たせる。	健康推進課
歯科検診	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。	

《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の表彰	
歯科検診	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	
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	
口腔機能教室	要介護状態又は要支援状態となることを予防（ハイリスク者に対しての口腔機能向上、閉じこもり予防）	

(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。
- 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	糖尿病の若年化に対応するもので、早期発見・治療を図る	保険医療課
健康診査	糖尿病予防に着目した健診により内臓脂肪の改善を図る	
特定健康診査	身体計測、検尿、血圧測定、血液検査 心電図、医師の診察、必要な方は眼底検査	保険医療課 健康推進課
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	
市民大学講座	禁煙について学ぶ	生涯学習課

事業名	事業内容	主管部署
健康相談	血圧測定、健康相談、栄養・歯科相談	健康推進課
骨粗しょう症検診	骨粗しょう症健診及び骨粗しょう症検診の結果に基づく指導等	
すこやか検診	生活保護受給者、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 ・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副流煙の害について知識を普及する。

《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。

《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を実施し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、子ども達に興味・関心をもたせたり、様々な体験させたりする。	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知らせていく。	
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知らせ、行事食や郷土の産物を給食に取り入れ反映している。	

事業名	事業内容	主管部署
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。	子育て支援課 各保育園
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」は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ため、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 委員会等の設置要綱と名簿

あま市健康づくり計画策定委員会要綱

(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。

あま市健康づくり計画策定委員会委員

(平成24年3月31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)

3 計画の策定経過

年度	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
	8月5日(火)	第1回 作業部会 栄養・食生活(食育含む)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
	7月29日(水)	第1回 作業部会 身体活動・運動グループ	
	7月30日(木)	第1回 作業部会 がん(たばこ含む)グループ	
	7月29日(水)	第1回 作業部会 歯の健康グループ	
	7月29日(水)	第2回 策定委員会	1. 健康課題について 2. 計画書の目次構成について
	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	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18日(木)	第2回 作業部会 身体活動・運動グループ	
	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3日(水)	第2回 作業部会 歯の健康グループ	
	9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. 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

年度	日 程	会 議 名 等	主 な 内 容
	9月31日(水)	第3回 作業部会 身体活動・運動グループ	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)
	9月30日(火)	第3回 作業部会 がん(たばこ含む)グループ	
	8月22日(月)	第3回 作業部会 歯の健康グループ	
	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得方) (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26日(水)	第4回 作業部会 栄養・食生活(食育含む)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 1. コラムについてのアイデア出し 2. 計画の愛称についての意見 3. 数値目標(案)の報告
	10月27日(木)	第4回 作業部会 身体活動・運動グループ	
	10月25日(火)	第4回 作業部会 がん(たばこ含む)グループ	
	10月25日(火)	第4回 作業部会 歯の健康グループ	
	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(水)	第4回 策定委員会	1. 2.
	12月12日(月) ~ 1月11日(水)	パブリックコメント	
24		第5回 策定委員会	1. 2.
		第5回 作業部会	1. 2.

4 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。

5 市民アンケート調査

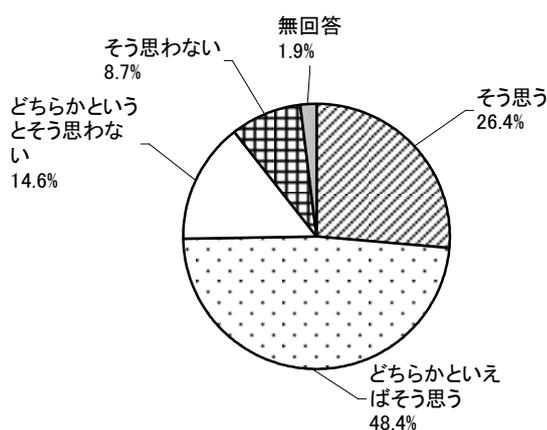
①自身の健康について（問34）

「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. どちらかというともう思わない	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。

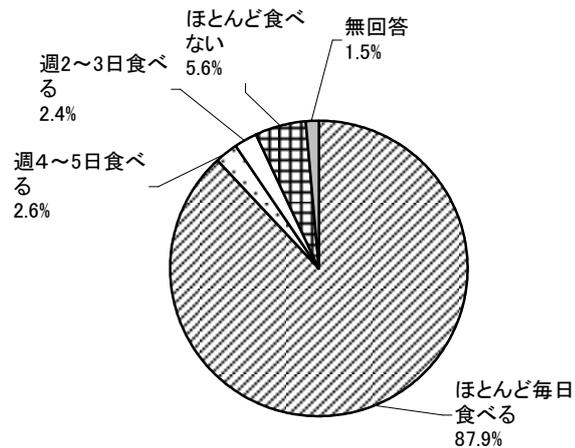
味付けについては、“やや濃い味付け”が約46%（747人）と最も多く、次いで“やや薄い味付け”が約39%（639人）となっている。

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。

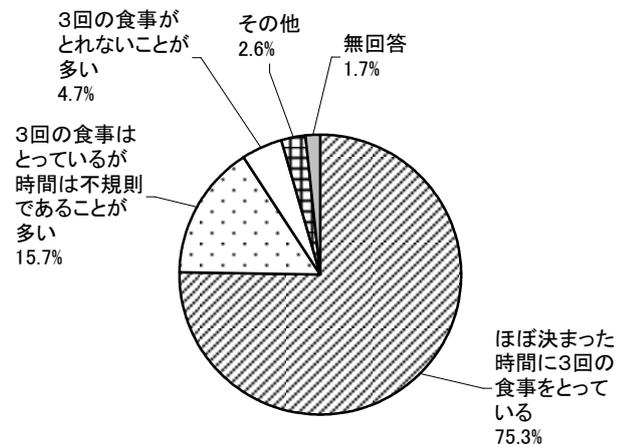
【問35で2、3、4と回答の方のみお答えください・・・食べない理由】

「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。

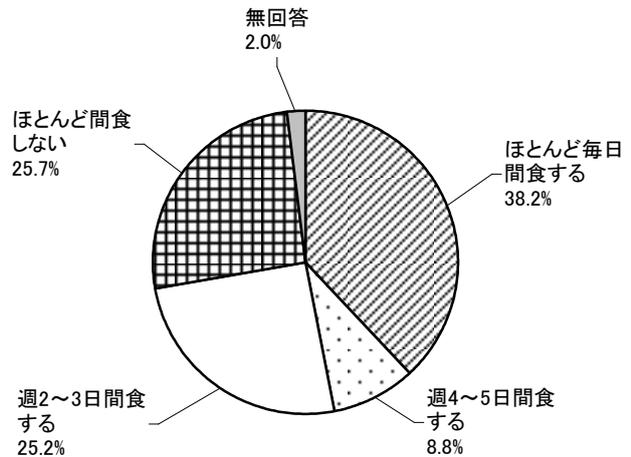
選択肢	件数	比率
1. ほぼ決まった時間に3回の食事をとっている	1,233	75.3%
2. 3回の食事はとっているが時間は不規則であることが多い	257	15.7%
3. 3回の食事がとれないことが多い	77	4.7%
4. その他	43	2.6%
無回答	28	1.7%
計	1,638	100.0%



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%

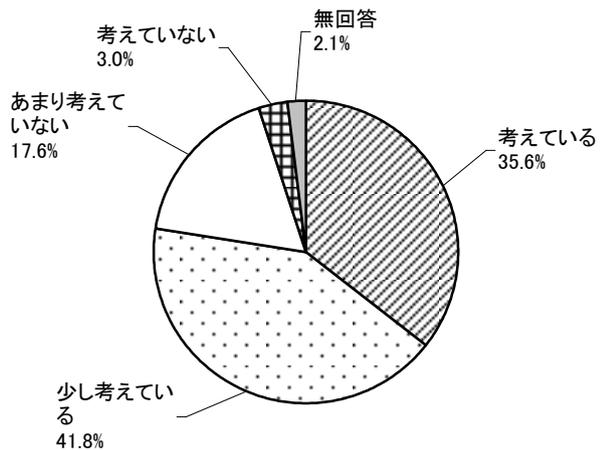


問38 あなたの食生活についてお答えください。

【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%

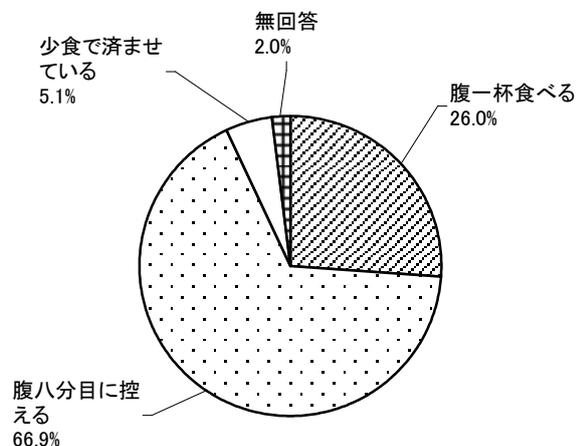


【食べる量について】

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%

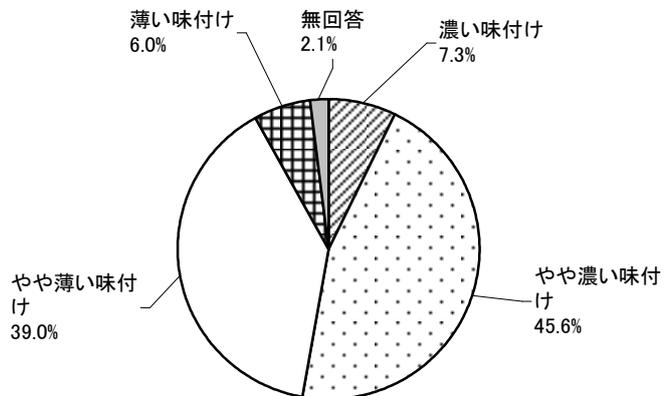
複数回答による集計除外1名



【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

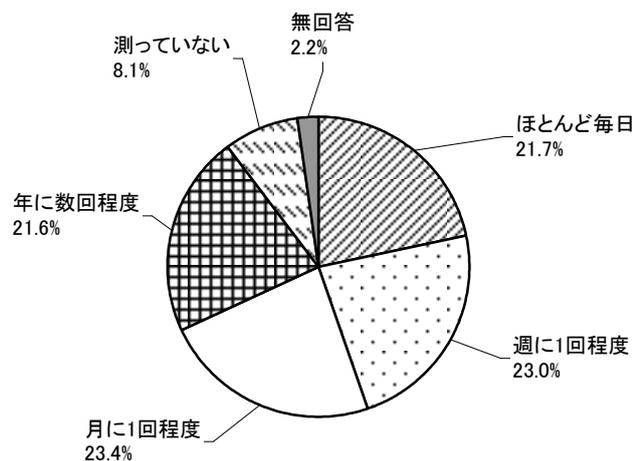
選択肢	件数	比率
1. 濃い味付け	120	7.3%
2. やや濃い味付け	747	45.6%
3. やや薄い味付け	639	39.0%
4. 薄い味付け	99	6.0%
無回答	34	2.1%
計	1,639	100.0%



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。

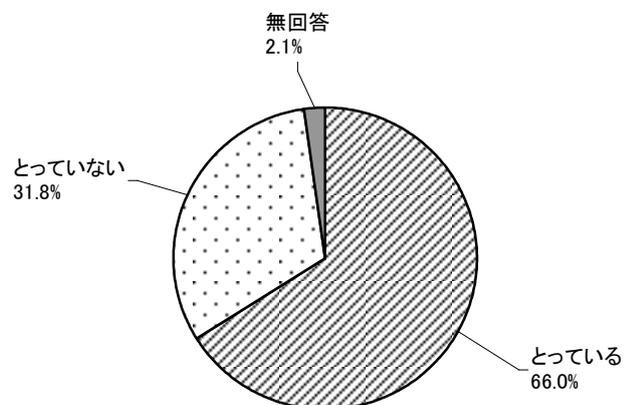
選択肢	件数	比率
1. ほとんど毎日	356	21.7%
2. 週に1回程度	377	23.0%
3. 月に1回程度	384	23.4%
4. 年に数回程度	353	21.6%
5. 測っていない	132	8.1%
無回答	36	2.2%
計	1,638	100.0%

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。

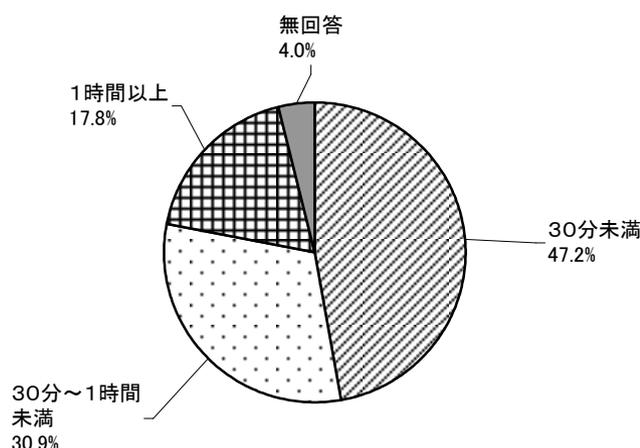
逆に、運動をしている人（576人）が、運動をしてよかったことは、“体重の維持・減少”が約48%（276人）と最も高く、次いで、“ストレス発散”（約34%（194人））、“足腰が強くなった”（約30%（170人））となっている。また、運動を続ける秘訣は“習慣づけること”が約56%（324人）と最も高く、次いで“運動の重要性を認識すること”（約36%（206人））、“運動が楽しいと感じること”（約30%（173人））となっている。運動している場所は、“道路”が約53%（305人）と最も高く、次いで“自宅”（約23%（132人））“公共の施設”（約20%（116人））となっている。

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。

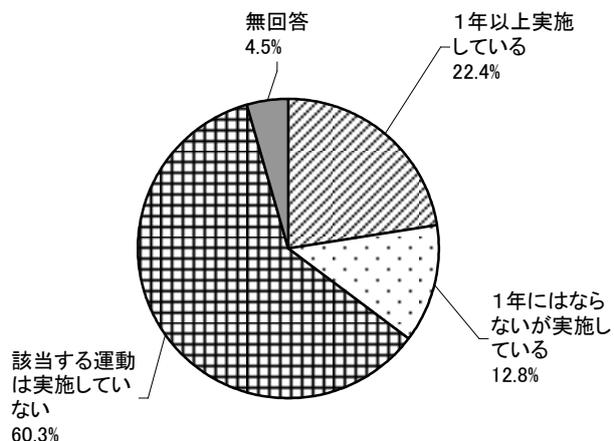
選択肢	件数	比率
1. 30分未満	774	47.2%
2. 30分～1時間未満	507	30.9%
3. 1時間以上	292	17.8%
無回答	66	4.0%
計	1,639	100.0%



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】

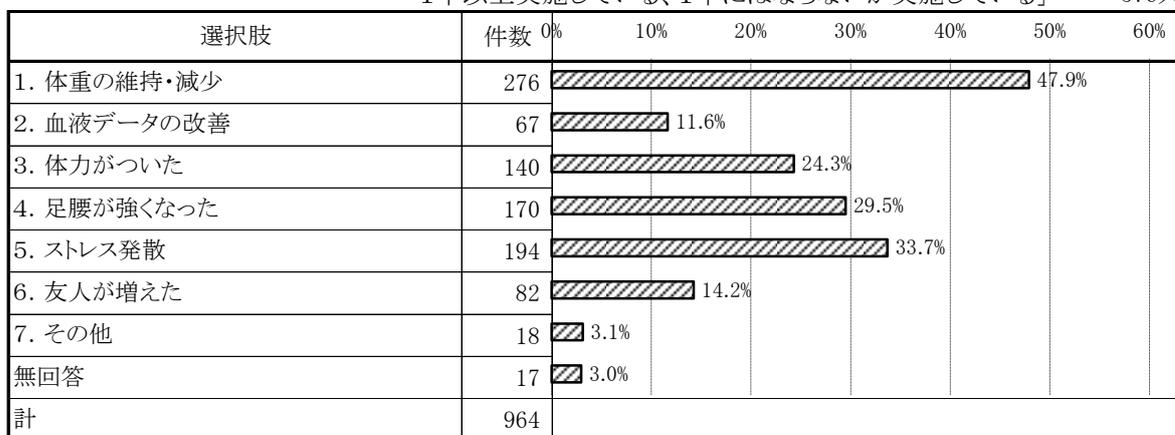
「該当する運動は実施していない」… 988人

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】

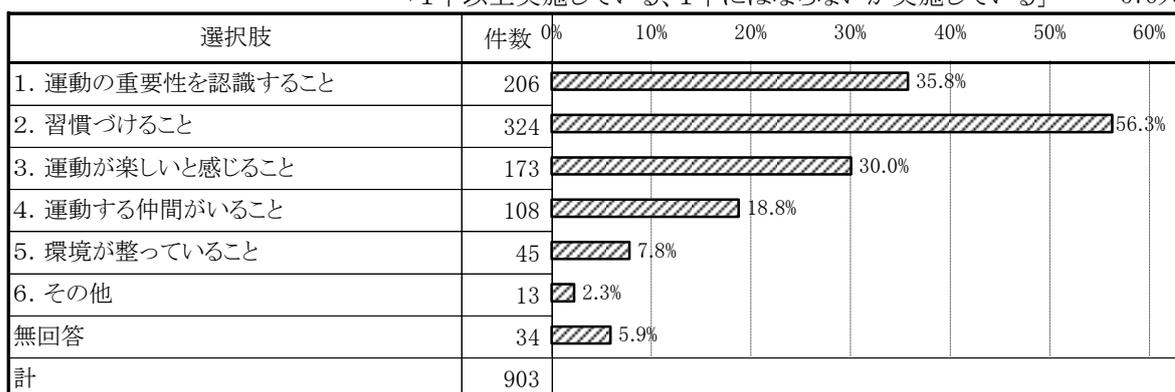
「1年以上実施している、1年にはならないが実施している」・・・ 576人



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】

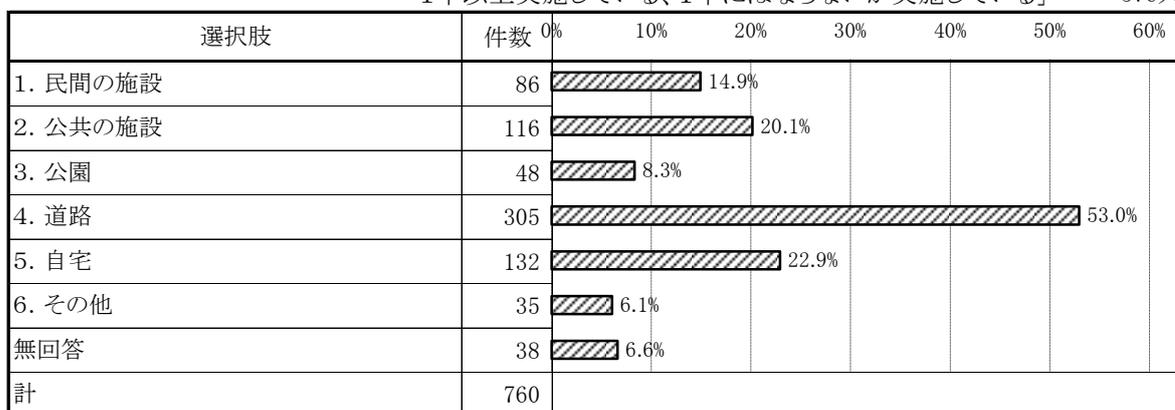
「1年以上実施している、1年にはならないが実施している」・・・ 576人



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】

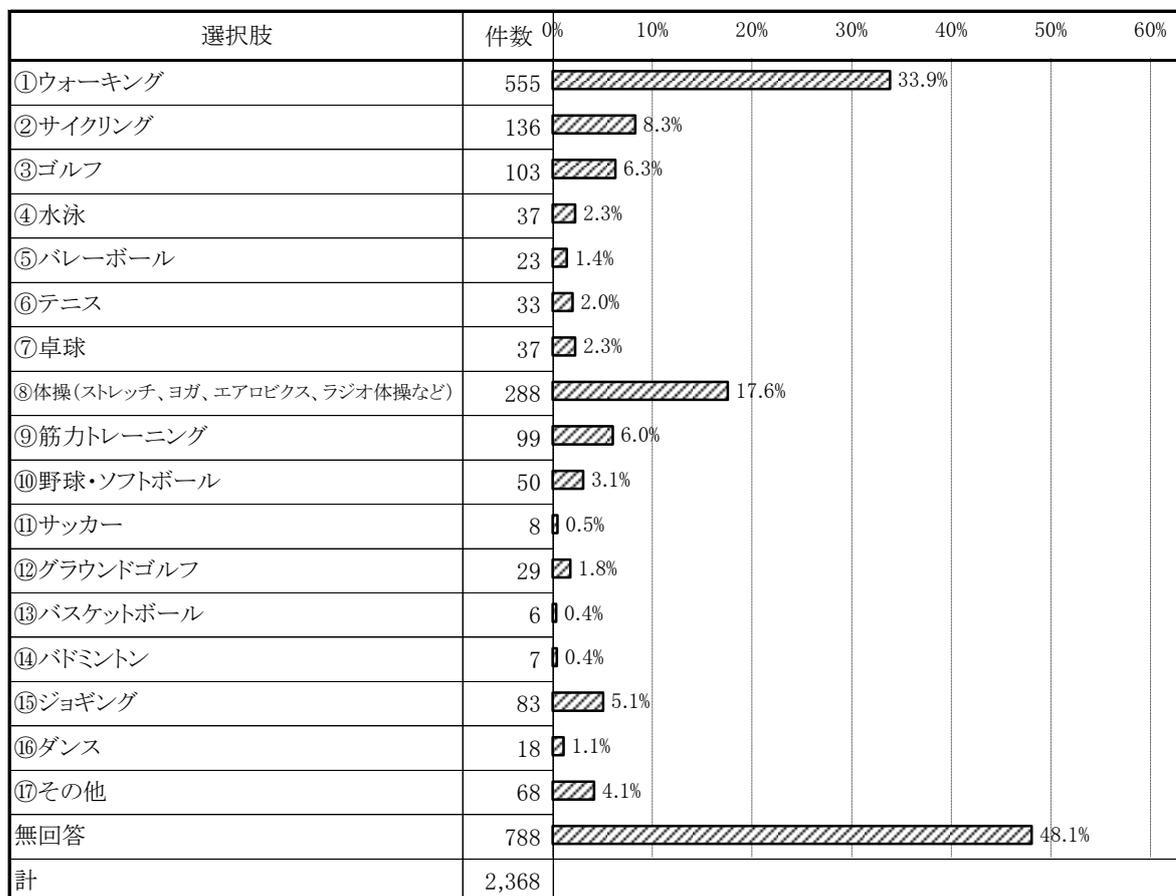
「1年以上実施している、1年にはならないが実施している」・・・ 576人



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。

選択肢	件数	0%	10%	20%	30%	40%
①ウォーキング	413					
②サイクリング	230					
③ゴルフ	115					
④水泳	267					
⑤バレーボール	33					
⑥テニス	126					
⑦卓球	110					
⑧体操(ストレッチ、ヨガ、エアロビクス、ラジオ体操など)	447					
⑨筋力トレーニング	244					
⑩野球・ソフトボール	62					
⑪サッカー	11					
⑫グラウンドゴルフ	84					
⑬バスケットボール	21					
⑭バドミントン	106					
⑮ジョギング	172					
⑯ダンス	138					
⑰その他	28					
無回答	501					
計	3,108					

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））、“料金が高い”（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。

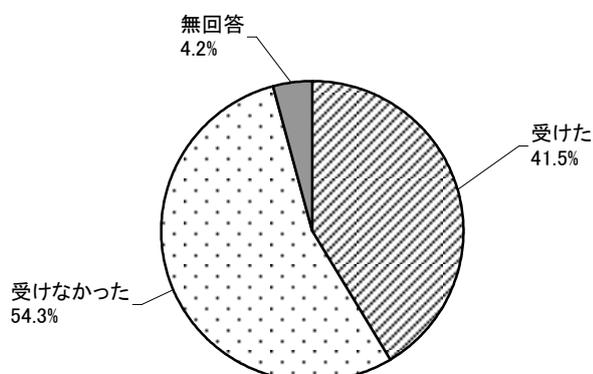
“以前は吸っていた”人の禁煙方法については、“特に何も使っていない”が約69%（206人）が最も高く、他の方法は低い結果となっている。

“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。

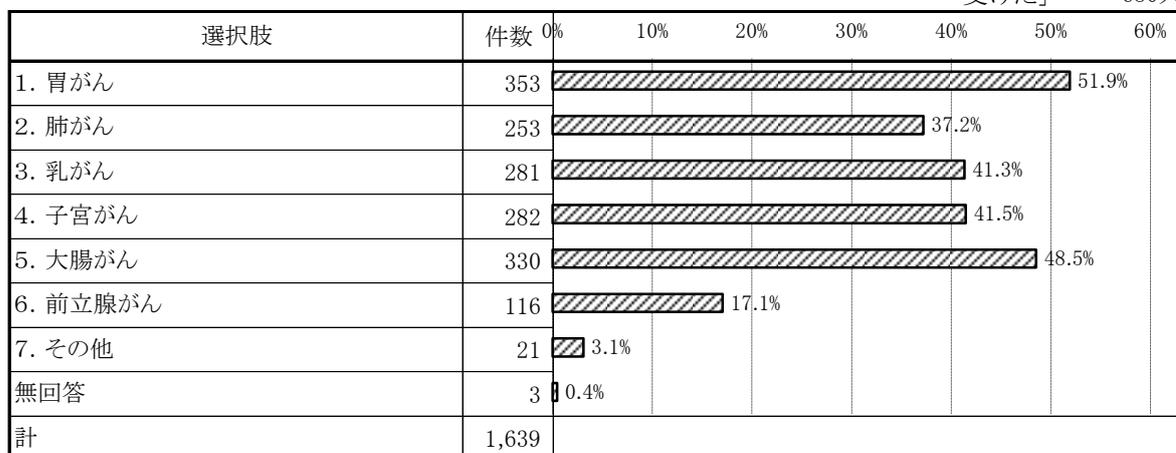
選択肢	件数	比率
1. 受けた	680	41.5%
2. 受けなかった	890	54.3%
無回答	69	4.2%
計	1,639	100.0%



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】

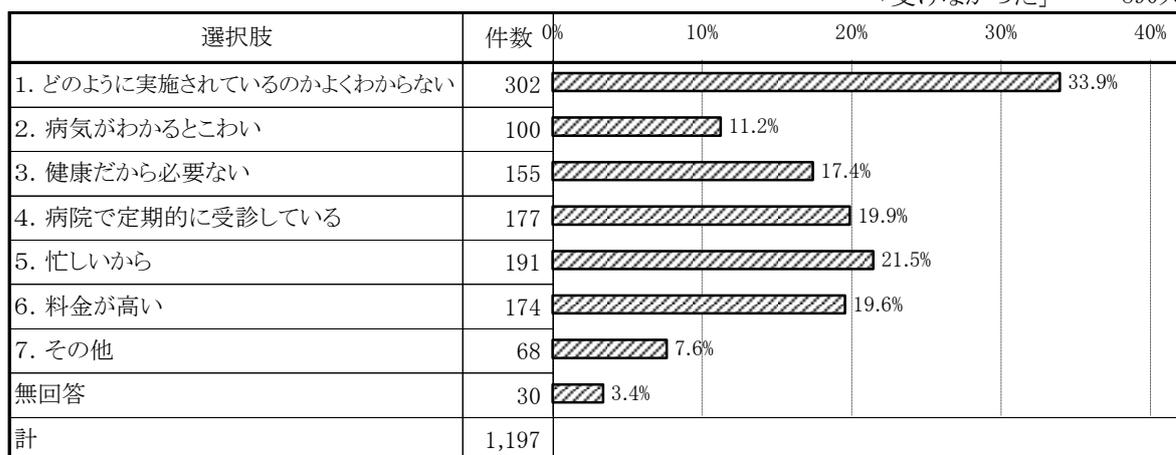
「受けた」… 680人



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。

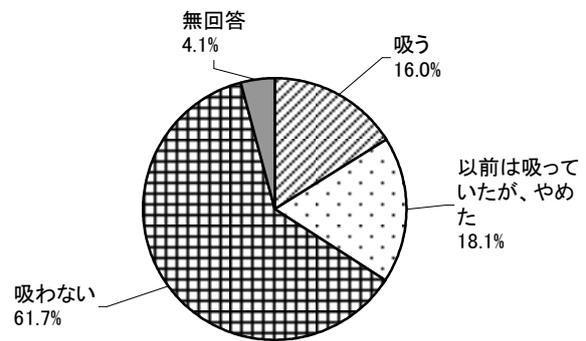
【問44で2と回答の方のみお答えください…がん検診を受けない理由】

「受けなかった」… 890人



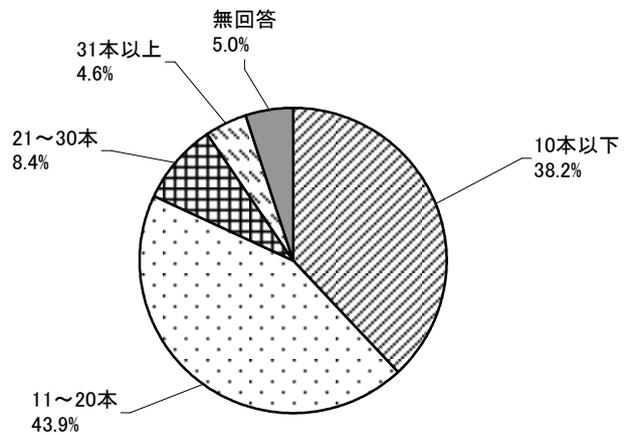
問45 あなたはたばこを吸いますか。次の中から1つ選んで○をつけてください。また、吸う方は1日の本数もお答えください。

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

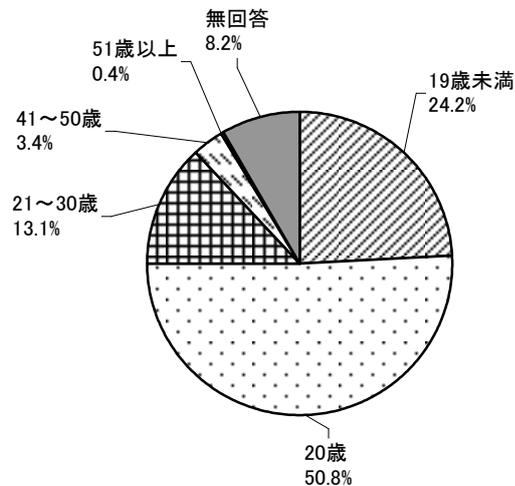
本数	件数	比率
10本以下	100	38.2%
11～20本	115	43.9%
21～30本	22	8.4%
31本以上	12	4.6%
無回答	13	5.0%
計	262	100.0%



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

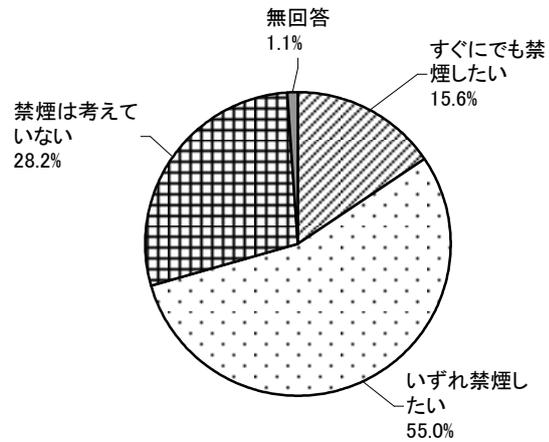
年齢	件数	比率
1. 19歳未満	135	24.2%
2. 20歳	284	50.8%
3. 21～30歳	73	13.1%
4. 41～50歳	19	3.4%
5. 51歳以上	2	0.4%
無回答	46	8.2%
計	559	100.0%



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%



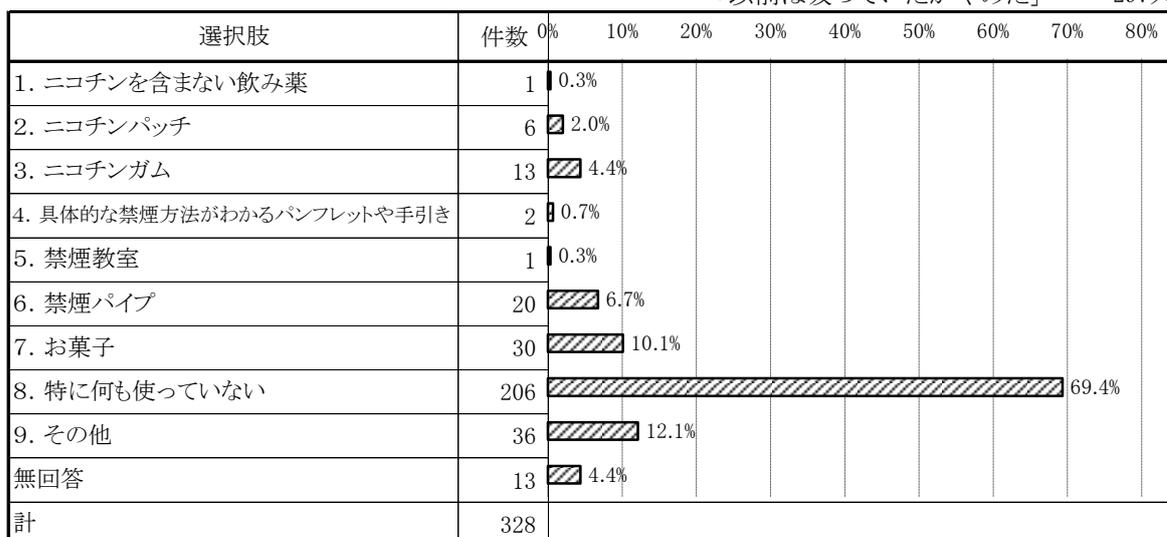
問45で1(吸う)とお答えになった方で禁煙したい方(すぐにも禁煙したい、いずれ禁煙したい)、または2(以前は吸っていた)とお答えになった方は、禁煙したい・禁煙した理由は何ですか。次の中からあてはまるもの全て選んで○をつけてください。

「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。

「以前は吸っていたがやめた」・・・ 297人

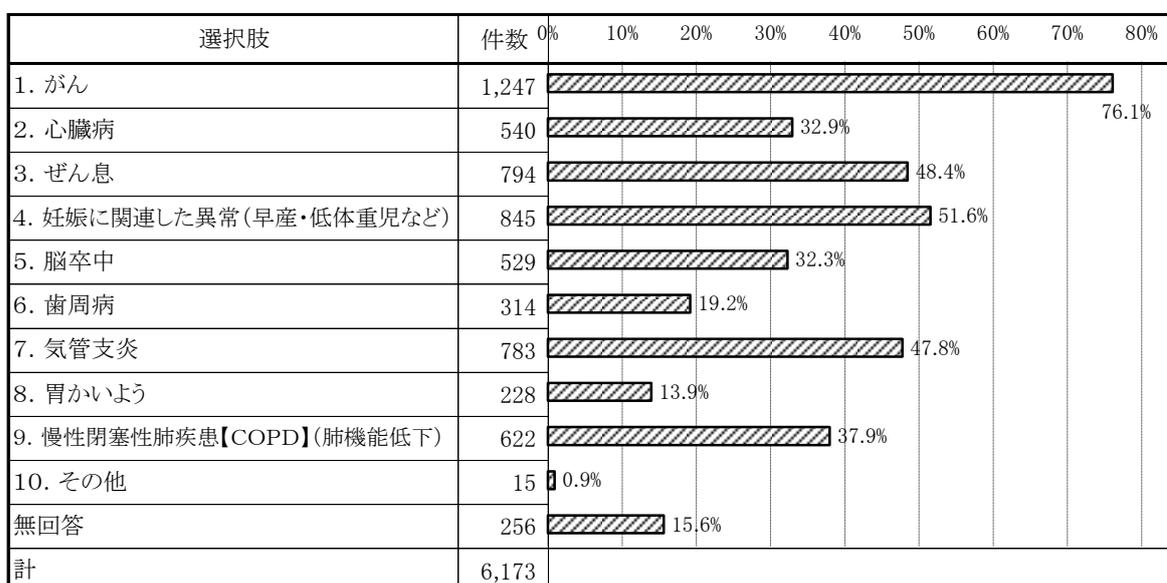


問45で1(吸う)とお答えになった方で、3(禁煙は考えていない)とお答えになった方にお聞きします。なぜ、禁煙を考えていないのか、具体的にお答えください。

「禁煙は考えていない」・・・ 74人

ストレス解消になる	11 件	
害があると思わない	10 件	
イライラする	4 件	
やめられない	4 件	
やめる気はない	4 件	
嗜好品だから(リラックスできる)	3 件	
自己責任だから	2 件	
その他	3 件	※多くの回答者が無回答

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歯の健康について（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。

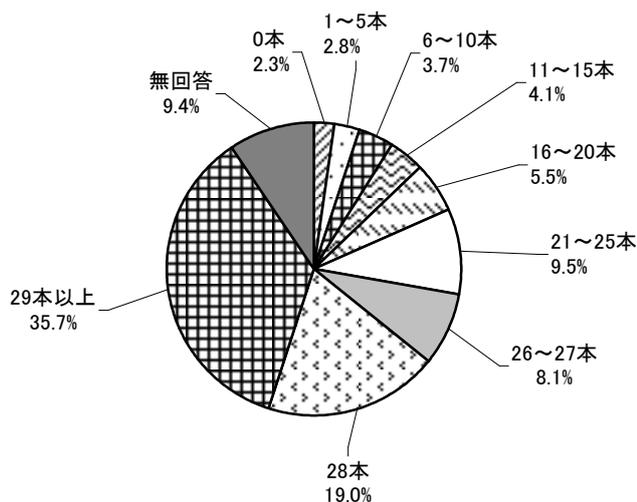
歯の健康管理で実践していることは、“自分用の歯ブラシを持っている（自宅を含む）”が約85%（1,398人）と最も高く、“歯みがきを1日2回以上している”（約62%（1,014人））、“かかりつけ歯科医院がある”（約56%（919人））となっている。

「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。

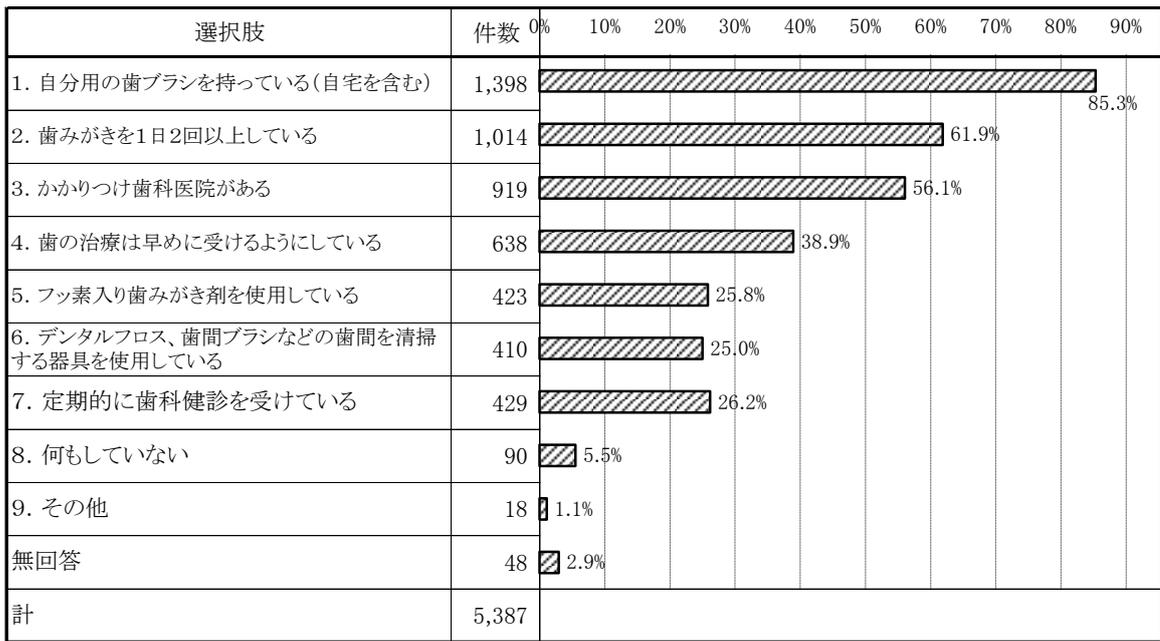
回答	件数	比率
0本	38	2.3%
1～5本	46	2.8%
6～10本	60	3.7%
11～15本	67	4.1%
16～20本	90	5.5%
21～25本	155	9.5%
26～27本	133	8.1%
28本	311	19.0%
29本以上	585	35.7%
無回答	154	9.4%
計	1,639	100.0%



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。

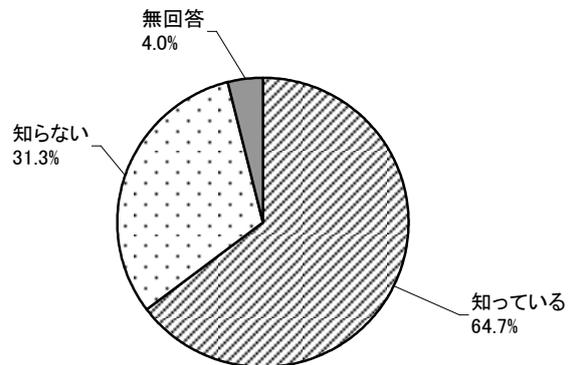
選択肢	件数	比率
1. 歯が痛む	147	9.0%
2. 歯がしみる	331	20.2%
3. 歯ぐきから血が出る	262	16.0%
4. 歯ぐきがはれる	244	14.9%
5. 歯がぐらつく	190	11.6%
6. 口臭が気になる	491	30.0%
7. なし	470	28.7%
8. その他	90	5.5%
無回答	162	9.9%
計	2,387	

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。

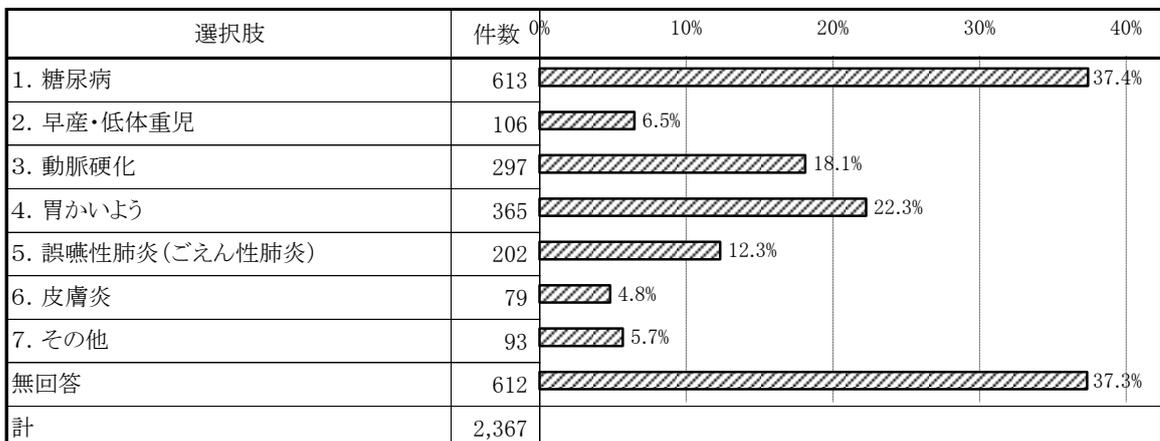


問50 あなたは8020(ハチマルニイマル)運動を知っていますか。どちらか1つ選んで○をつけてください。

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) 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46番地

TEL 052-443-0005

FAX 052-443-5461

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