

(新)

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」を目指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」を大切にする心の欠如、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

下から5行目「本市では、平均寿命が・・・」の文中に「あま市歯と口腔の健康づくり推進条例」を入れてはどうか。

る計画とす(案文を入れる予定です)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らせるまち」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。



「2 計画の位置づけ」に食育推進計画の記載が必要ではないか。

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」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。



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

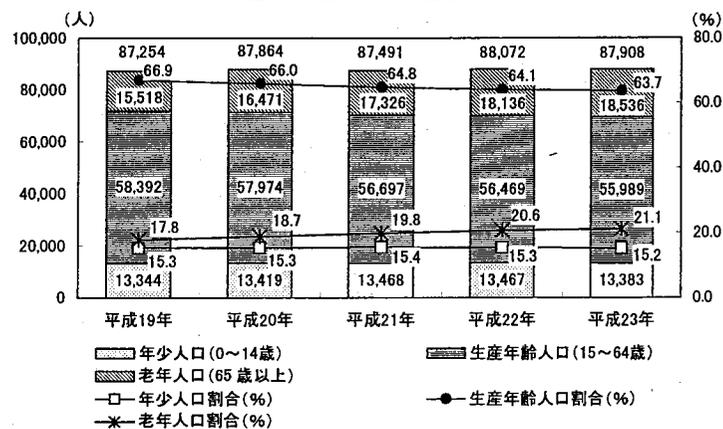
①年齢別人口

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%の高齢社会から、平成23年に21.1%と、超高齢社会へと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

※超高齢社会：全人口に対する65歳以上の人口(高齢化率)21%以上のことをいいます。

※高齢社会：全人口に対する65歳以上の人口(高齢化率)14%～21%のことをいいます。

(参考) 高齢化社会：全人口に対する65歳以上の人口(高齢化率)7%～14%のことをいいます。

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

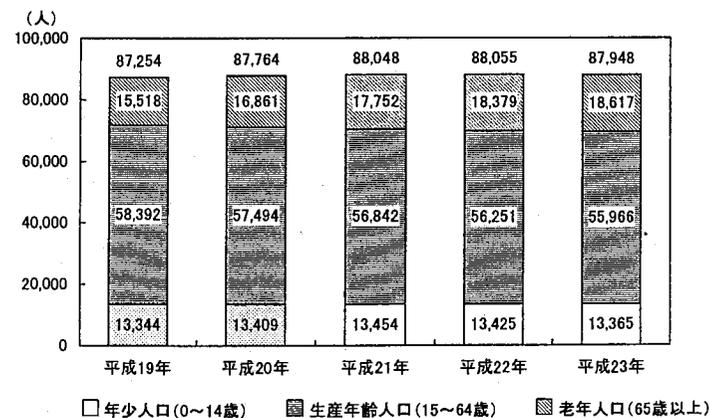
(1)人口統計について①年齢別人口の年齢別人口表、図の推移が分かりにくいので、見直したほうがよい。

年齢別人口の推移をみると、0～14歳の人口は横ばい、15～64歳の人口は減少、65歳以上の人口は増加しています。特に、65歳以上の人口は、平成23年と平成19年を比べて約1.2倍高い増加率であり、高齢化が急速に進展していることがわかります。

表 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)	13,344	13,409	13,454	13,425	13,365
生産年齢人口(15～64歳)(人)	58,392	57,494	56,842	56,251	55,966
老年人口(65歳以上)(人)	15,518	16,861	17,752	18,379	18,617
年少人口(0～14歳)(%)	15.3	15.3	15.3	15.2	15.2
生産年齢人口(15～64歳)(%)	66.9	65.5	64.6	63.9	63.6
老年人口(65歳以上)(%)	17.8	19.2	20.2	20.9	21.2

図 年齢別人口の推移



資料：あま市 住民基本台帳
平成19年の4月1日、平成20～平成22年の10月1日、平成23年7月1日現在

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）

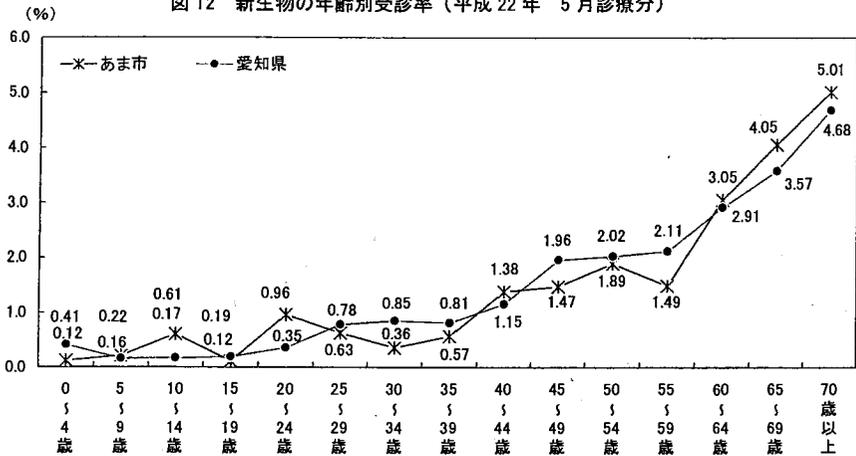
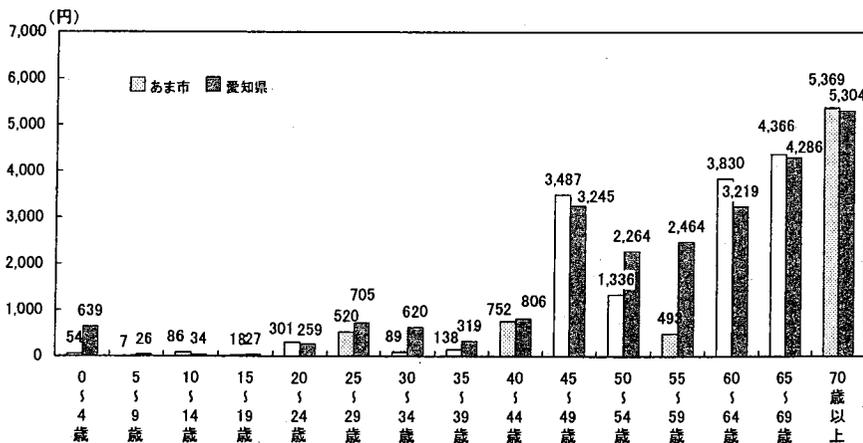


図13 新生物の年齢別一人あたり医療費（平成22年 5月診療分）



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、良性的のものと悪性的のものとに分けられます。悪性新生物にはがんや肉腫などが入ります。

「新生物」は、用語解説が必要だと思う。

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 新生物の年齢別受診率（平成22年 5月診療分）

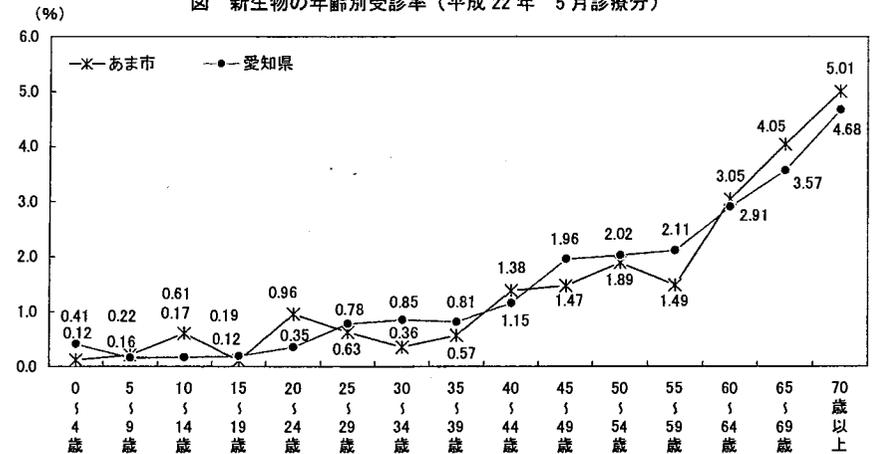
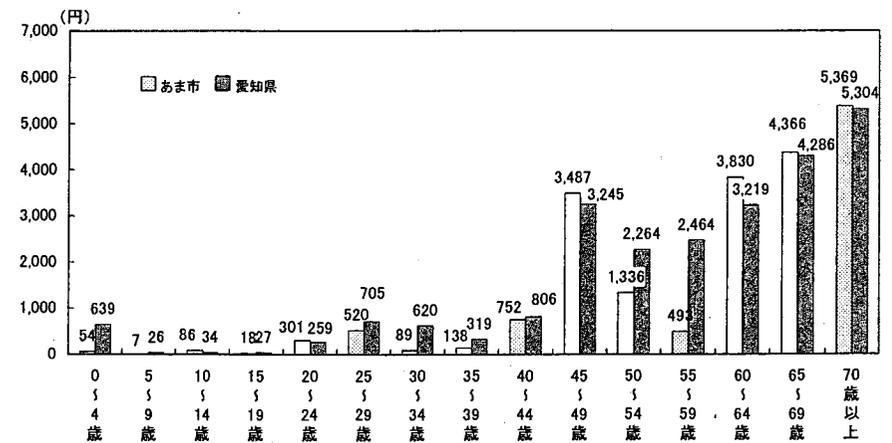


図 新生物の年齢別一人あたり医療費（平成22年 5月診療分）



資料：愛知県国民健康保険団体連合会疾病分類統計

(3) その他

①がん検診受診状況 (平成 22 年度)

本市のがん検診受診率は乳がん検診受診率が最も高くなっています。

表 2 がん検診の対象者と受診者・受診率

種別	胃がん検診	大腸がん検診	肺がん検診	乳がん検診	子宮がん検診
対象者 (人)	19,452	19,452	19,452	12,678	17,510
受診者 (人)	2,717	2,988	3,186	3,810	4,008
受診率 (%)	14.0	15.4	16.4	30.0	23.0

資料：健康推進課

②部位別がん検診発見数 (平成 22 年度)

平成 21 年度から「女性特有がん検診」の推進事業が開始され、女性特有がん検診 (乳がん・子宮がん) の受診率が他の検診項目に比べ高くなっています。

また、平成 22 年度には、すべてのがん検診でがんが発見されています。

表 3 部位別がん発見数

検診名	がん発見数 (件)	発見率 (%)	
胃がん検診	5	0.18	
大腸がん検診	7	0.23	
肺がん検診	3	0.09	
乳がん検診	マンモグラフィ	7	0.36
	超音波	0	0.00
子宮がん検診	1	0.05	

資料：健康推進課

(3) その他

がん検診の受診率の他に、対象者、受診者が分かればいたほうがいいのでは。

①がん検診受診率 (平成 22 年度)

本市のがん検診受診率は乳がん検診受診率が最も高くなっています。

表 がん検診受診率

種別	胃がん検診	大腸がん検診	肺がん検診	乳がん検診	子宮がん検診
受診率	14.0%	15.4%	16.4%	30.0%	23.0%

資料：健康推進課

②部位別がん検診発見数 (平成 22 年度)

平成 21 年度から「女性特有がん検診」の推進事業が開始され、女性特有がん検診 (乳がん・子宮がん) の受診率が他の検診項目に比べ高くなっています。

また、平成 22 年度には、すべてのがん検診でがんが発見されています。

表 部位別がん発見数

検診名	受診者数 (人)	がん発見数 (件)	発見率 (%)	
胃がん検診	2,717	5	0.18	
大腸がん検診	2,988	7	0.23	
肺がん検診	3,186	3	0.09	
乳がん検診	マンモグラフィ	1,961	7	0.36
	超音波	36	0	0.00
子宮がん検診	2,112	1	0.05	

資料：健康推進課

2 あま市の健康課題

本市は、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、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、超高齢社会を迎えていると言えます。

（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。

超高齢社会を迎えていることから、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」をあわせた割合が74.7%、「どちらかというと思わない」と「そう思わない」をあわせた割合が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。

あま市の健康課題の文章1行目「本市は、人口・世帯ともに微増で推移しています。」と記述していますがそうなのか。

2 あま市の健康課題

本市は、人口・世帯ともに微増で推移しています。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、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を迎えていると言えます。

あま市の健康課題の文章7行目「統計データなどから、平均寿命が短いこと」は、何と比べて短いのか記載がない。

（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、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。

超高齢社会を迎えていることから、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」をあわせた割合が74.7%、「どちらかというと思わない」と「そう思わない」をあわせた割合が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つことも大切です。地域、学校、職場、行政においては、正しい情報提供や市民の健康づくりに取り組むきっかけや健康づくりを継続できるよう支援していくことが必要です。

あま市の健康課題の最下段落の文章に、楽しくということばを入れてはどうか。

妊娠期・乳幼児期

味覚・食習慣を育てましょう

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

- 妊娠前から母乳・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。

妊娠期・乳幼児期

味覚・食習慣を育てましょう

「子どもの食事やおやつ正しい摂り方を偏った認識の保護者が増加している」の「偏った認識」を見直してはどうか。

現状と課題

- ・子どもの食事やおやつ正しい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、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。
- ・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・家庭の取り組みの中に「よく噛んで食べる」を入れてはどうか。

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

- 食育の日を啓発していく。
- 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。

「○食育の日を啓発していく。」に食育の日が決まっていれば入れた方が啓発しやすいのではないか。

食・味覚の始まりである母乳(初乳)に関する記載がないが如何してか。

児童期・思春期

食の基本を身につけましょう

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・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：肥満度とは、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もの
 肥満度 (%) = $100 \times (\text{体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重}$

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・家庭の取り組みの中に「よく噛んで食べる」を入れてはどうか。

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、学校給食センター課、健康推進課、産業振興課などが連携して、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。

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。
- 家庭で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 (SV)

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					
12歳以上のほとんどの男性	2,400	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	2,600					
	2,800					

※つ (SV) : サービング (食事の提供量の単位) の略のことをいいます。

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。
- 家庭で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。

「SV」は、用語解説が必要だと思う。

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 (SV)

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					
12歳以上のほとんどの男性	2,400	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	2,600					
	2,800					

高齢期	しっかり、楽しく食べましょう
-----	----------------

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、栄養の問題など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。

高齢期	しっかり、楽しく食べましょう
-----	----------------

「年齢があがるにつれて孤食になる可能性は高くなります。」と「高くなるほど高血圧になる傾向が」の「あがるにつれて」、「高くなるほど」ことば使い方はいいのか。

現状と課題

- ・ 年齢があが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。
- ・ 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、栄養の問題など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」は、用語解説が必要だと思う。

高齢期	ピンピン元気に暮らしましょう
-----	----------------

高齢期	ピンピン元気に暮らしましょう
-----	----------------

現状と課題

- ・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あります。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。

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あります。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。

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。

「○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。」は、だれが、どこへ出すのですか。

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。
- 体育指導委員・地域スポーツ推進員を活用し、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。

行政の取り組み

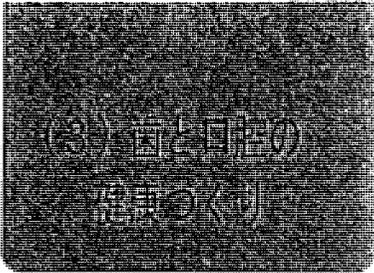
- 介護予防教室を積極的に啓発し、参加者の増加を図る。
- 老人クラブ、敬老会などの高齢者の集まるイベントを活用して介護予防の啓発を行う。
- 介護予防事業における基本チェックリストにより二次予防対象者*を早期に発見し、要介護状態を予防する。

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。
- 体育指導委員・地域スポーツ推進員を活用し、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。

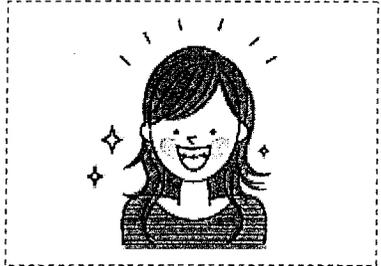
*二次予防対象者：要介護状態・要支援状態にはないが、そのおそれがあると考えられる65歳以上の対象者のことです。

*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。



(新)

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。



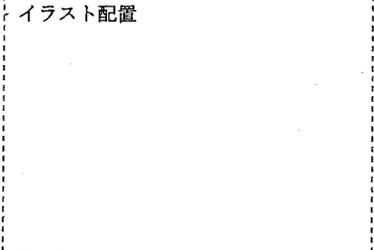
お口の健康を保ち、歯を大切にしましょう

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



(旧)

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。



大目標「お口の健康を保ち、歯を大切にしましょう」の「お口」を「口腔」に直してほしい。

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

中目標「親子でお口の管理に努めましょう」の「お口」を「歯と口腔」に直してほしい。

「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

「ひみこのはがーぜ」と覚えましょう。

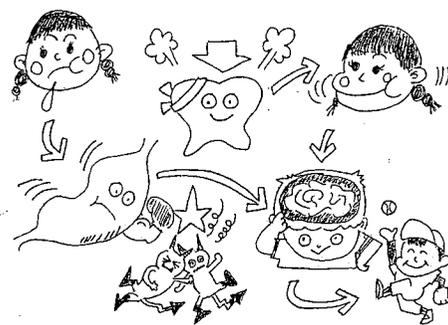
歯周病関連細菌が血管を通して、全身に悪影響を及ぼします。

- ・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
進行した人の動脈硬化した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。

なぜ噛むことが大切なのか？

「なぜ噛むことが大切なのか？」を直してはどうか。(表省略)

- A 口腔との関連
 - ・アゴの関節症を予防する。
 - ・むし歯や歯槽膿漏など歯の病気を予防する。
- B 成人病の関連
 - ・肥満、脂質異常症を予防する。
 - ・糖尿病を予防し、治療効果を高める。
 - ・がんを予防する。
- C 消化器との関連
 - ・食べ物の消化を助ける。
 - ・栄養の吸収をよくする。
- D 姿勢との関連
 - ・脊柱を正しい位置に保つ。
 - ・骨盤の発育不良を予防する。
 - ・姿勢を良くする。
- E その他
 - ・情緒を安定する。
 - ・脳を刺激し活力を与える。
 - ・顔の表情を生き生きとする。
 - ・筋機能を正常化する。



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。

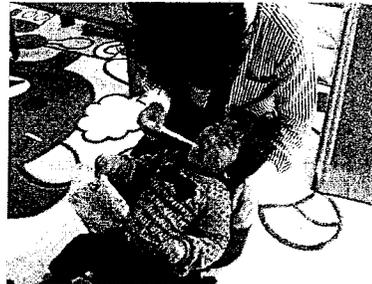
個人・家庭の取り組み

- 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。



※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。

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。

下欄に「※口の管理に指しゃぶりや舌・口腔などの悪習癖も含まれる。」ことを記入してほしい。

寝かせみがきをしましょう！

お子さんは、お子さんの一人磨き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磨きを続けましょう。

仕上げ磨きをする際には、寝かせ磨きがお勧めです。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。



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。
- 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。

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。

*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。86・87頁参照。
 *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。
 *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。

「○産婦人科において妊娠期の歯科健診の必要性を啓発しましょう。」の「産婦人科において」を「産婦人科の協力のもと」に直してほしい。

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。

関係機関・地域の取り組み

- 産婦人科において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。

「○歯みがき指導と口腔ケアを推進する。」の「歯みがき指導と口腔ケア」を「口腔ケアに基づく歯みがき指導」に直してほしい。

*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。89・90頁参照。

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	回数不明	歯磨き粉	歯磨き剤									
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もち、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。

表 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	回数不明	歯磨き粉	歯磨き剤									
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

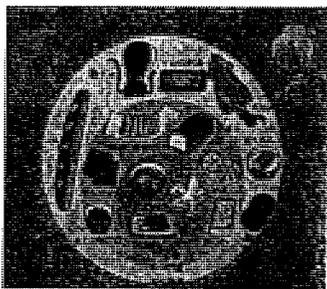
- 歯周病について正しく理解しましょう。
- 口腔疾患と全身疾患の関係について理解しましょう。
- よくかんで食べましょう。
- 1日3回、毎食後に歯と歯ぐきをみがきましょう。
- 自分に適した歯ブラシを使いましょう。
- フッ素入り歯磨剤を使いましょう。
- 糖分を含む嗜好飲料のとりすぎに注意しましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、定期健診・フッ素塗布・歯みがき指導を受けましょう。
- 治療が必要な場合は、早めに受診しましょう。

「○1日3回、毎食後に歯と歯ぐきをみがきましょう。」の「歯と歯ぐきをみがきましょう」を「口腔清掃をしましょう」に直してほしい。

「○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。」の「フッ素塗布」を削除してほしい。

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！

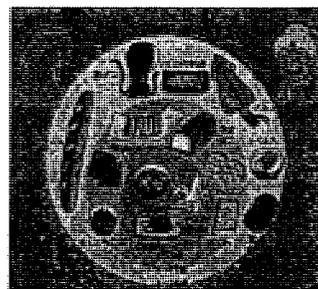
- ◎「8020（ハチマルニイマル）」という標語がなぜ言われるようになったかは、ご存知ですか？
- ・現代の日本の平均寿命は約80歳ですが、多くの高齢者の楽しみは食べることやおしゃべりをする事です。
- ・生涯、健康で暮らすためには、バランス良くなんでも食べられることが必要です。
- ・歯周病などで歯を失ってしまうと、食べ物に制限が生じてしまいます。
- ・楽しみを生涯持ち続けるために、自分の歯を1本でも多く保てるよう毎日の生活を見直してみましょう。

※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。

〈内科〉を〈医科〉に直してほしい。

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

<内科>

- 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。
 - 医科と歯科が連携しましょう。

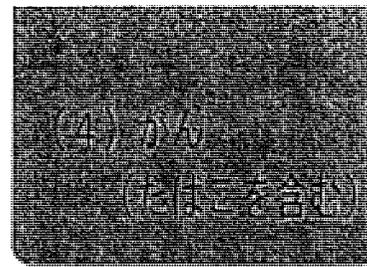
歯の健康を保つために！

- ・「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事です。
- ・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。

「○医科と歯科が連携しましょう。」を「○医歯薬が連携しましょう。」に直してほしい。

(新)



(旧)

がん(悪性新生物)は、あま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。

イラスト配置

「がん(悪性新生物)は、あま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。」は、今後もがんの死亡者数は増加していくことが予想されますか。

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、がんの発生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 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を |
| 6条 野菜や果物は豊富に | 12条 正しいがん情報でがんを知ること |

(新)

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	児童・生徒のやせの減少	児童・生徒	2.4%	減少
	40～60歳代男性の肥満者の減少	男性 40～60歳代	-	30%以下
	40～60歳代女性の肥満者の減少	女性 40～60歳代	-	25%以下
朝食を欠食する人の減少(★)	男性 20～29歳	男性 20～29歳	36.1%	25.0%以下
	男性 30～39歳	男性 30～39歳	26.9%	20.0%以下
	女性 20～29歳	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	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	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	成人	66.0%	70.0%以上

子ども(幼児・児童・生徒)を対象にした目標値が少ないように思われます。アンケート等でデータがないのであれば、これからでもデータを取って次年度よりスタートさせるなりしてほしいです。このままでは、市民全体(P4に記載されている年代別に健康課題を明確に)を対象にしたことにならないのでは。他の行政の健康日本21でも修正・追加があったように思います。

(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

- 新鮮で安心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取れた新鮮で安全な農産物の供給のことをいいます。

(2) 地域における健全な食環境と循環

「地場産物」、「地場産野菜」、「地場産食材」、「地元農産物」のことばがあるが、使い方はいいのか。

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場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、生産農家や地場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

- 新鮮で安心な地場産野菜を食べましょう。
- 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。
- 地元の食材の良さを知り、周りの人に伝えましょう。
- 地元の食材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、食事を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。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取れた新鮮で安全な農産物の供給のことをいう。

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す。
- 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。

行政の取り組み

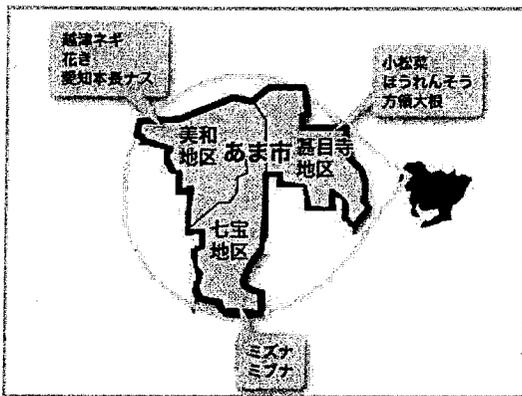
- 食の安全・安心に関する知識を啓発・普及する。
- 有機農業*を推進する。
- 食の情報が得られる講座等を開催する。
- 地場産物を販売する。
- 特産品をPRする。
- 地産地消を啓発する。
- 給食において地場産食材を活用する。
- 米飯給食を推進する。
- イベントを通じて食育を啓発する。
- ごみ減量に向けて啓発する。
- 食品廃棄物の減量に向けた取り組みの充実を図る。
- 食の安全・安心に関する講座を開催する。

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す。
- 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。

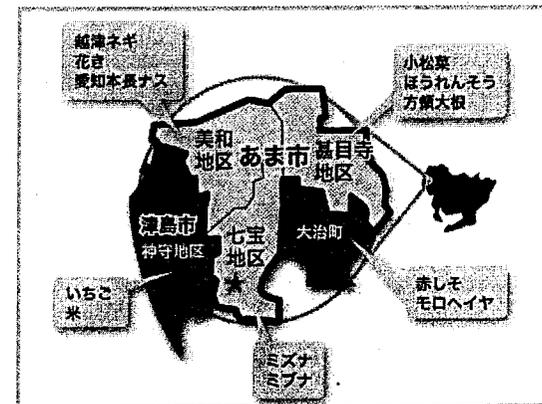
あま市の伝統野菜！

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。農業を支える人々により、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。



あま市の伝統野菜！

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。農業を支える人々により、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。

※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。

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)
あま市の特産物や伝統食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	8.0%	5.0%以下
	中学生	9.1%	7.0%以下

「あま市の特産物や伝統食を知っている人の増加」は、地域の伝統食を示しているのか。