

第 3 章 各分野の目標と取り組み

「海津市の現状と健康課題」、「市民アンケート調査」、「市民健康会議（ワークショップによる話し合い）」及び「ヒアリング調査」の結果を踏まえて、7つの対象分野ごとに、海津市民の現状課題を整理し、課題解決のための行動目標を設定します。

また、行動目標に沿って、自助（個人や家庭）、共助（地域や関係団体）、公助（行政）の視点からそれぞれができる具体的な取り組みを掲げます。

さらに、アンケート結果や市の健（検）診等の結果から把握される現状値をもとに重点項目を決め、計画期間 10 年の中間（平成 24 年度）と最終（平成 29 年度）における目標値を設定し、計画の確かな実現を目指します。

1 栄養・食生活

スローガン

家族一緒にそろって、バランスよく楽しく食事をしましょう

(1) アンケート結果にみる現状

1) 適正体重について

「18 歳以上の市民」のアンケート結果より

- ・ 男性の 40 歳代は、全年代の中で適正体重の人が最も少なく、「肥満（BMI 25.0 以上）」は 36.1%で全年代の中で最も多くなっています。
- ・ 女性の 18～20 歳代は、「やせている（BMI 18.5 未満）」が 31.5%で他の年代に比べて多くなっています。
- ・ 今回のアンケート結果にみられる BMI 指数の「やせている」と「肥満」の割合を平成 17 年の国の中間実績値と比較すると、以下のような結果となっています。

	肥満等の割合	
	海津市のアンケート結果	国の中間実績値(平成 17 年)
20 歳代女性のやせ	32.8%	21.4%
20～60 歳代男性の肥満	28.2%	29.0%
40～60 歳代女性の肥満	15.7%	24.6%

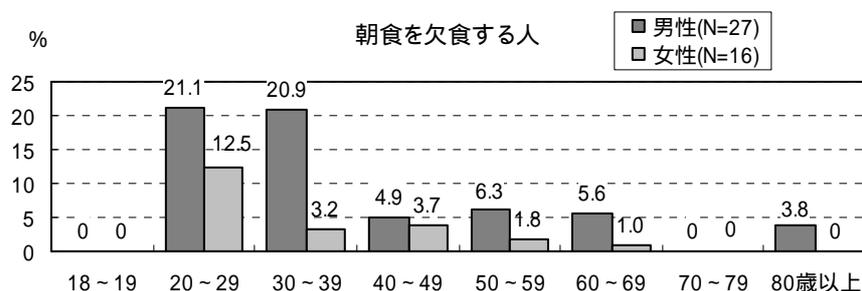
- ・適正体重に近づけるよう、体重コントロールを「実践している」人は全体で 33.6%、「実践していない」人は全体で 62.9%となっています。
- ・適正体重を維持するための食事量を「把握している」と「大体把握している」を合わせると 52.5%で、「把握していない」の 45.3%より多い結果となっています。
- ・これを 20 歳以上男女別に平成 17 年の国の中間実績値と比較すると、以下のような結果となっています。

	適正体重を維持するための食事量を把握している人の割合	
	海津市のアンケート結果	国の中間実績値(平成 17 年)
成人男性	50.1%	69.1%
成人女性	54.8%	75.0%

2) 食事について

「18 歳以上の市民」のアンケート結果より

- ・朝食を「毎日食べている」人は全体の 84.8%で、「食べていない」人は全体の 4.6%です。
- ・朝食欠食の人を性別・年齢別にみると、男性は 20 代が 21.1%で最も多く、女性でも 20 代が 12.5%で最も多い結果となっています。

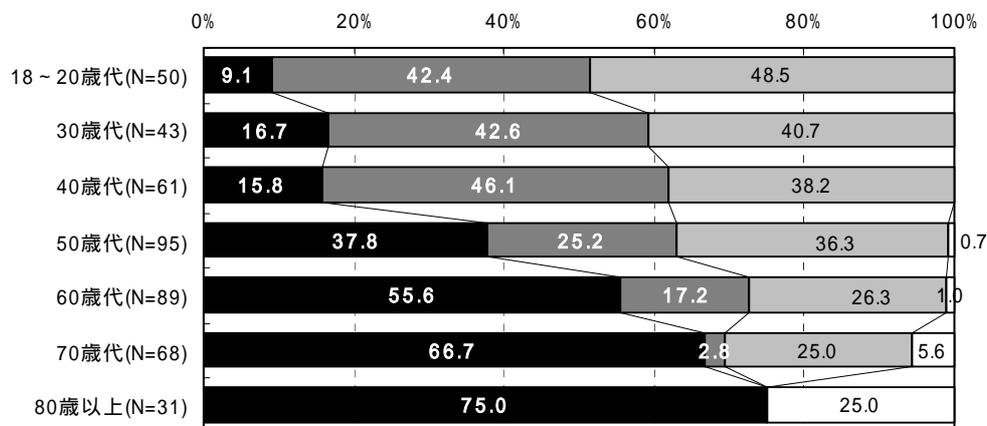


グラフ中の「N」はアンケート回答者のサンプル数を示しています。

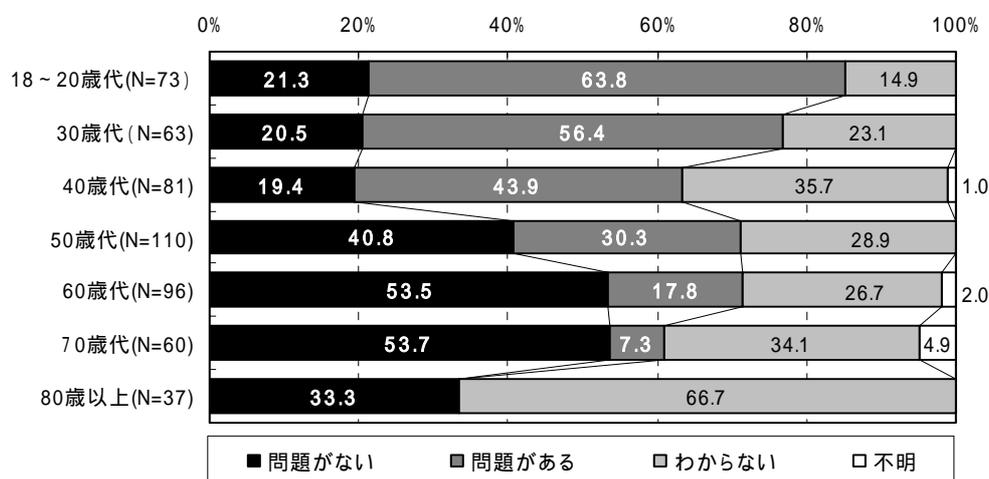
- ・朝食の内容は「主食と汁物又は飲み物 (40.3%)」が最も多い結果となっています。
- ・1日の3度の食事のうち、「毎日1回は家族や友人と一緒に食事をする」人の割合は 60.3%、1日に最低1食は30分以上かけるとする人は、「ほとんどない (34.8%)」、「時々 (22.8%)」、「毎日ではないがほとんど (21.2%)」、「毎日 (20.2%)」の順で、食事に時間をかける人は少なく、特に30歳代男性は「ほとんどない」が 63.0%に達しています。
- ・現在の食生活についての感想は、「問題がない」、「問題がある」、「分からない」とする人がほぼ3分されています。40歳代までの若い年代ほど「問題がある」が多い結果となっています。また、「問題がある」の具体的内容は、多い順に「栄養バランスが偏っている (44.0%)」、「食事の時間が不規則 (40.2%)」、「野菜摂取が少ない (36.4%)」、「食べすぎている (32.6%)」となっています。

【年代別 / 現在の食生活についての感想】

男性



女性



- ・食生活を今後どうしたいかについては、80%近くの人が「改善したい」と回答しています。また、食事で気をつけていることは、多い順に「野菜を多くとるようにしている(57.3%)」、「3食きちんと食べる(49.7%)」、「主食・主菜・副菜のバランスを考えている(37.1%)」となっています。
- ・今回のアンケート結果と平成17年の国の中間実績値を比較すると、以下のような結果となっています。

	朝食を欠食する人の割合	
	海津市のアンケート結果	国の中間実績値(平成17年)
男性(20歳代)	21.1%	34.3%
男性(30歳代)	20.9%	25.9%

	海津市のアンケート結果		国の中間実績値(平成 17 年)	
成人	朝食・昼食・夕食3回のうち1回は家族や友人と一緒に食事をし、1日に最低1食は、30分以上かけて食事をする人の割合	38.3%	1日最低1食、きちんとした食事を、家族等2人以上で楽しく、30分以上かけてとる人の割合	61.0%

	外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合	
	海津市のアンケート結果	国の中間実績値(平成 17 年)
男性(20～69歳)	25.5%	18.0%
女性(20～69歳)	51.0%	40.4%

	食生活の改善意欲のある人の割合	
	海津市のアンケート結果	国の中間実績値(平成 17 年)
成人男性	71.4%	59.1%
成人女性	80.3%	67.3%

「0～5歳児保護者」のアンケート結果より

- ・0～5歳児の食事について心配なことは、「落ち着いて食べない(遊びながら食べる)」が39.9%と最も多く、心配なことは「特にない」も30.9%あります。
- ・おやつ時間は「決めている(47.9%)」と「決めていない(49.5%)」がほぼ同割合です。また、おやつやジュースの摂取は1日「1～2回(72.9%)」が最も多い結果となっています。

「小学生」のアンケートの結果より

- ・朝ごはんは「毎日食べる」が92.3%(337人)、「時々食べない日がある」は4.4%(16人)、「ほとんど食べない」は0.8%(3人)となっています。
- ・朝ごはんを食べない理由は、多い順に「ぎりぎりまで寝ていたいから(47.4%)」、「食べたくないから(42.1%)」となっています。
- ・学校のある日、家族と食事をするのは「朝食と夕食」が82.0%(300人)で最も高く、「あまり一緒に食べない」は1.4%(5人)、「朝食だけ」は0.3%(1人)です。
- ・おやつを食べるのは、「学校から帰ってすぐ」が80.6%で最も多く、「食べない」は6.6%です。
- ・お菓子は「毎日食べる(35.2%)」が最も多く、次いで「週3～4回食べる(26.0%)」となっています。
- ・お菓子の種類は、多い順に「スナック類(ポテトチップスなど)(46.4%)」、「飴、ガム、チョコレートなど(31.1%)」となっています。
- ・おやつにジュースなどの飲み物を「毎日飲む(30.3%)」が最も多く、次いで「週に1～2回飲む(26.2%)」となっており、飲み物の内容は、「お茶(45.9%)」、「牛乳(18.3%)」、「ジュース(果物・野菜)(15.0%)」の順となっています。

「中高生」のアンケート結果より

- ・朝食は「毎日食べる」が83.1%、「ほとんど食べない」が2.7%、「全く食べない」が0.9%となっています。
- ・これを平成17年の国の中間実績値を比較すると、以下のような結果となっています。

	朝食を欠食する人の割合	
	海津市のアンケート結果	国の中間実績値(平成17年)
中学・高校生	3.6%	6.2%

- ・この1週間に、家族のだれかと一緒に何回食事をしたかについては、「毎回」は65.3%と最も多く、「食べなかった」は3.0%となっています。
- ・お菓子は、「毎日食べる(30.8%)」、「週3～4回食べる(28.4%)」、「週1～2回食べる(23.3%)」の順に多く、「食べない」は3.9%となっています。
- ・お菓子の内容は、「スナック類(ポテトチップスなど)(41.7%)」が最も多く、次いで「飴・ガム・チョコレートなど(37.5%)」となっています。
- ・おやつにジュースなどの飲み物を「毎日飲む(25.4%)」が最も多く、「週1～2回飲む」、「週3～4回飲む」、「飲まない」もそれぞれ20%以上あります。飲み物の内容は、「お茶(38.7%)」、「ジュース(果物・野菜)(16.0%)」、「牛乳(15.7%)」の順となっています。

(2) 市民健康会議で出た意見・問題点

	市民健康会議で出た意見	問題点
全体	<ul style="list-style-type: none"> ・身体のことを意識して食べる 食育が大切である ・食事を作る人の栄養に関する意識が影響する ・食品への添加物の含有等により安全性が保証されず、栄養面でも偏っているものが多い ・よい食卓を実現させるには、時間的なゆとりもないと難しい 	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">食に対する意識の低さ</div>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・食事を作る人の影響が大きい ・食事のしつけが悪く、食べ歩きが多い ・味覚の獲得の時期である ・母親が好きなものを子どもに与える ・保育園等の発表会のご褒美がスナック菓子等の地域性がある ・食事についての楽しい体験をさせる ・噛めない子ども、アレルギーの子どもが増加している ・手軽にできるバランスのとれたメニューを知りたい 	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">食事時間が不規則</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">摂取カロリーオーバー</div>
学生期	<ul style="list-style-type: none"> ・小学校の昼食時間が短い 12:20～13:00(準備時間含む) ・お菓子が常に家にある ・食事を作る人の影響が大きい ・食事についての楽しい体験をさせる ・栄養の偏りがないように考慮しながら食行動がとれるとよい 	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">食事内容のバランスが悪い</div>
仕事期・年金期	<ul style="list-style-type: none"> ・管理職や営業の人は帰宅(22時すぎ)が遅い ・車での移動が多く、食事は不規則である ・若い時期と食事量が変わらず、腹8分目を守れない ・バイキングは120%食べてしまう ・忙しいときでも、外食や総菜が手軽に買える ・時間が不規則で食事時間がとれないため、いつ食べられるか分からない ・運動不足で摂取カロリーオーバーになっている ・早食いで食べすぎてしまう ・食事に子どもの好きなものがよく出る傾向にある ・環境によって変わってくる ・男性は病気のリスクを知ると意識が変わる ・食べすぎを注意すると隠れて食べる ・本人の自覚をどう変えられるかが問題である ・栄養バランス等(目で見て)分かりやすい資料があるとよい ・男性は自分で料理を作れるようになるとよい ・酒を飲んだらご飯等炭水化物は控える ・甘いものがやめられない ・食事は妻まかせで気をつけていない ・自分にとってデメリットがあると変わる (血圧が上昇すると生命保険料等が上がる等) 	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">食習慣の乱れ</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">食の安全が保てない</div>

(3) ヒアリング結果から

「健康づくりの一環として栄養・食生活に注意を払っているか」については、「注意を払っていない、食べたいものを食べる、改善するのは無理」という回答が1件ある以外は、「野菜を多く食べるようにしている(6件)」、「バランスのよい食事を心がける(3件)」、「カロリー・栄養素等に気をつける、食事量と間食を減らす、暴飲暴食に気をつける、過食と外食を避ける、食事時間を規則正しく」などの回答があります。

「食品添加物、遺伝子組み換え食品、残留農薬、輸入食品などの問題に対して、食の安全性の確保のために、我々にできることは何だと思うか」については、「不確かなものは買わない、食べない(6件)」が最も多く、その他に、「表示ラベルをチェックして買う、信用できる表示を求める、生産者が明示されているものを買う、信用できる店を選ぶ(5件)」、「国内産のものを選ぶ、地産地消(4件)」、「消費者側の意識づけと生産者側のモラル」、「食品の選択を組織的・運動的に進める」などの回答があります。

「朝食を食べない子どもが増えているが、どのようにすればよいか」については、「早寝早起きをする(7件)」が最も多く、その他に、「親が責任を持って食べさせる、大人がまずきちんと食べる、親が早起きして朝食を作る、朝食の大切さを教える」といった「親の役目」を指摘する回答があります。家庭での役割以外に「希望者には学校で食べさせることを取り入れる、学校で週1回程度食べさせる」という回答があります。

「海津市の学校給食について感じていること」については、「いろいろな食材、料理が食べられてよい、工夫されている、栄養面でよく考えられている、中学校給食があってありがたい」といった肯定的な回答がある一方で、「給食の時間が短い、保育園から中学生まで同じ献立・同じ味付けでなく成長に応じた献立をもっと増やす、多少お金がかかっても食に対する意識を高めるため美味しいものを作ってほしい」といった要望もあります。

「子どもの健康について、今一番、危機的状況であると思われること」について、「食生活の乱れ」に関しては、「しっかりと噛むことができない、家族そろって食事をしない、朝食をとらない、食べすぎ、偏食、インスタント食品や甘いものを食べる」といった内容があります。

(4) 課 題

欠食する人の割合が多い(アンケート)
 小学生から中高生になると、朝食の欠食率が上昇する(アンケート)
 小学生から中高生になると、よく飲む飲み物でお茶と牛乳の割合が減少し、
 ジュースの割合が増加する(アンケート)
 子どものおやつの内容はスナック類が多く、時間を決めていない(アンケート)
 噛めない子どもが増加している(ヒアリング、市民会議)
 適正体重を維持するための食事量を把握している割合に対して、体重コントロール
 を実践する人の割合が少ない(アンケート)
 成人男性の肥満の割合が多い(アンケート、健診結果)
 40歳からの糖尿病の診療費が増加している(医療費)
 生活習慣病健診で「異常なし」の人が少ない(健診結果)

(5) 行動目標

目標1：バランスのよい食事を3食しっかりゆっくり食べましょう
 目標2：食事に関心をもち、考えながら食べましょう

(6) 目標達成に向けての取り組み

取り組み・具体的な取り組み

	実施主体	具体的な取り組み
目標1 バランスのよい食事を3食 しっかりゆっくり食べましょう	個人や家庭	家族で楽しく食事をする ・1日3回食事をする ・1日1回は家族そろって食事をする ・よく噛んでゆっくり食べる ・手作りの食事をする バランスのとれた食事をする ・好き嫌いをなくす ・野菜は毎食取り入れる おやつの内容を見直す ・スナック菓子やファーストフード、ジュースを控える ・おやつの時間を決める
	地域や関係団体	飲食店での栄養成分表示(カロリー等)の店舗を増やす 職場での食環境整備を充実する ボランティア活動を活発にする 生産者に協力を得る ・地産地消(地域の生産物を地域で消費すること)を推進する ・安全な農作物の表示をし、提供する 自治組織や子ども会での食事、おやつ、飲み物の内容に気を配る

	行政	<p>理想的な食事についての意識づけをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診での指導（子どもを通して家族全体への食事指導）を充実する ・おやつを選び方を指導する ・老人クラブの出前講座や幼児学級、家庭教育学級等で年齢に合わせた食の情報を提供する ・成人の事後教室での個別栄養指導や栄養教室での講義を充実する ・各教室や講座で料理のレシピを紹介・配布する <p>ボランティアを支援する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・活動しやすい環境づくり（他課との連携）をする <p>学校給食でゆっくり食べられる給食時間の確保及び給食の大切さを伝える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べ方及び偏食について指導をする
--	----	--

	実施主体	具体的な取り組み
<p>目標2 食事に興味をもち、考えながら食べましょう</p>	個人や家庭	<p>腹8分目の食事をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よく噛んでゆっくり食べる ・しっかり身体を動かし、空腹を感じる生活習慣を身につける <p>定期的に体重測定をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日体重を測り、食事日記をつけてみる <p>自分の身体に適した食事をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分自身の食事の必要量を知り、自己管理をする ・食事に興味を持ち、目標を立てる ・出来るだけ手作りを心がけ、食材を吟味する <p>外食を見直す</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜を多くとる ・塩分を控える ・ファーストフードを控える ・単品メニューより定食メニューを選ぶ
	地域や関係団体	<p>自治組織や老人クラブ等で栄養に関する学ぶ機会をつくる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域での講習会、食事会を実施する ・地域や子ども会での食事、おやつ、飲み物の内容に気を配る <p>ボランティア活動を活発にする</p>
	行政	<p>保育園及び幼稚園、学校との連携を図る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食育会議を実施する <p>正しい食生活についての知識を啓発する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市報・ホームページで情報を提供する ・成人の健診事後教室や栄養教室で知識、情報を提供する ・講座、教室で料理のレシピを紹介、配布する ・地元の旬の野菜を使った、簡単な料理のレシピを提供する <p>ボランティアを支援する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善協議会の研修会を実施する <p>保育園等でのおやつの見直し、食育を進める</p> <p>学校において授業や活動の中の食育をさらに充実させる</p>

(7) 「栄養・食生活」に関する現状値と目標値

指標	対象者	現状値	中間目標値 (平成24年度)	最終目標値 (平成29年度)	
おやつ時間を決めて ている人の割合	乳幼児	47.9%	50.0%	60.0%	
朝ごはんを毎日食 べる人の割合	小学生	92.3%	95.0%	100.0%	
	中高生	83.1%	90.0%	100.0%	
	成人	84.8%	90.0%	100.0%	
1日1回は家族と食 事をしている人の割合	成人	60.3%	65.0%	70.0%	
適正体重を維持す るための食事量を把握 している人の割合	男性	50.1%	60.0%	80.0%	
	女性	54.8%	70.0%	80.0%	
自分の食生活に問題 があると思う人の割合	男 性	30歳代	42.6%	40.0%	30.0%
		40歳代	46.1%		
	女 性	30歳代	56.4%	40.0%	
		40歳代	43.9%		
食生活の問題を改善した いと思っている人の割合	成人	77.2%	80.0%	90.0%	
カロリー表示を実施 している飲食店の店舗 数	店舗	14	20	25	
生活習慣病健診の異常 なしの人の割合	成人	29.6%	35.0%	40.0%	

注：現状値は、指標 ～ については、海津市「健康生活についてのアンケート調査」(平成18年10月実施)に基づく数値、指標 については西濃保健所からのデータ、 については、海津市の現状である。

2 身体活動・運動

スローガン

楽しく身体を動かしましょう

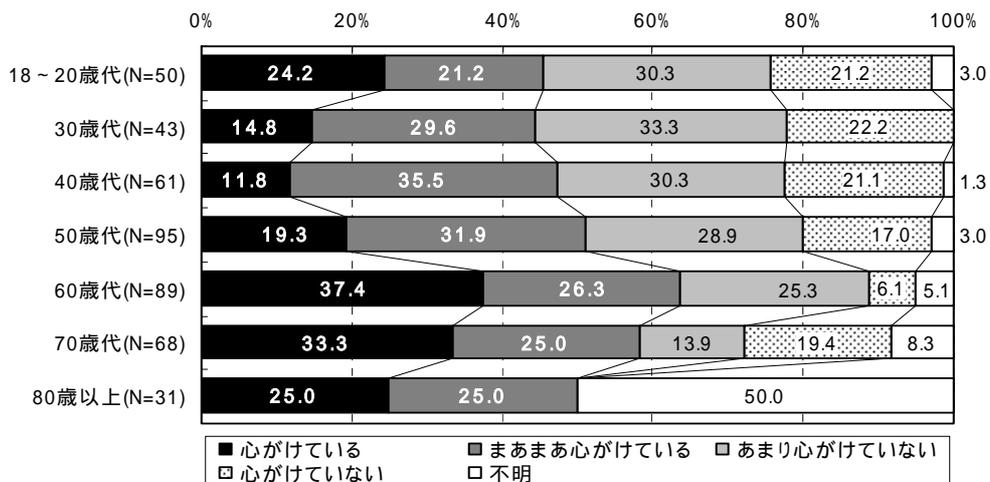
(1) アンケート結果にみる現状

「18歳以上の市民」のアンケート結果より

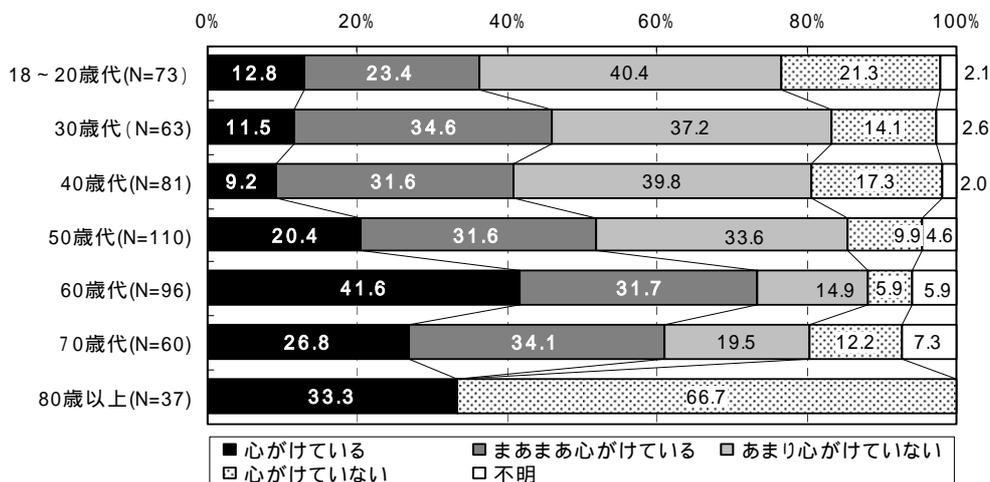
- ・日頃から日常生活の中で、意識的に身体を動かすなどの運動を「心がけている」と「まあまあ心がけている」人は、合わせて 52.2%です。年代別で見ると、50%を超えるのは男女ともに 50～70 歳代で、60 歳代が最も多い結果となっています。30～40 歳代は約 40%です。

【年代別 / 日頃から日常生活の中で、意識的に身体を動かすなどの運動を心がけているか】

男性



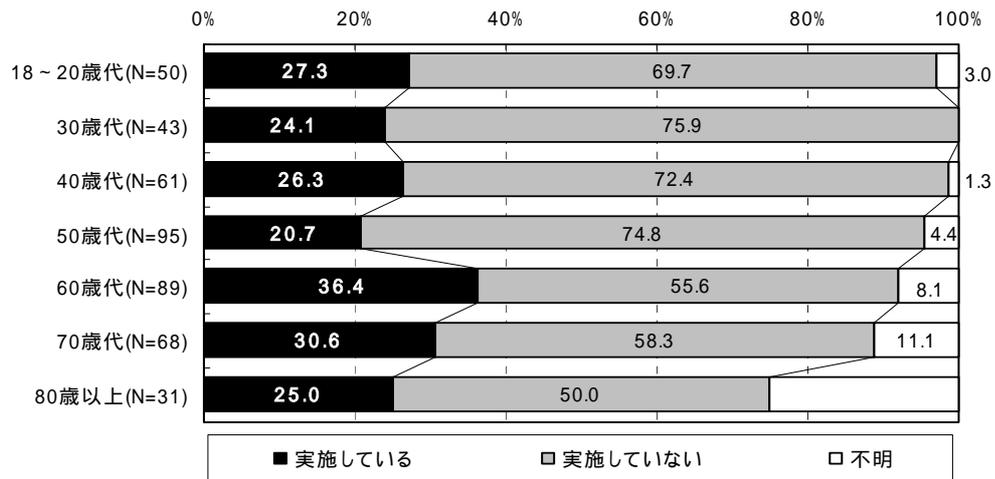
女性



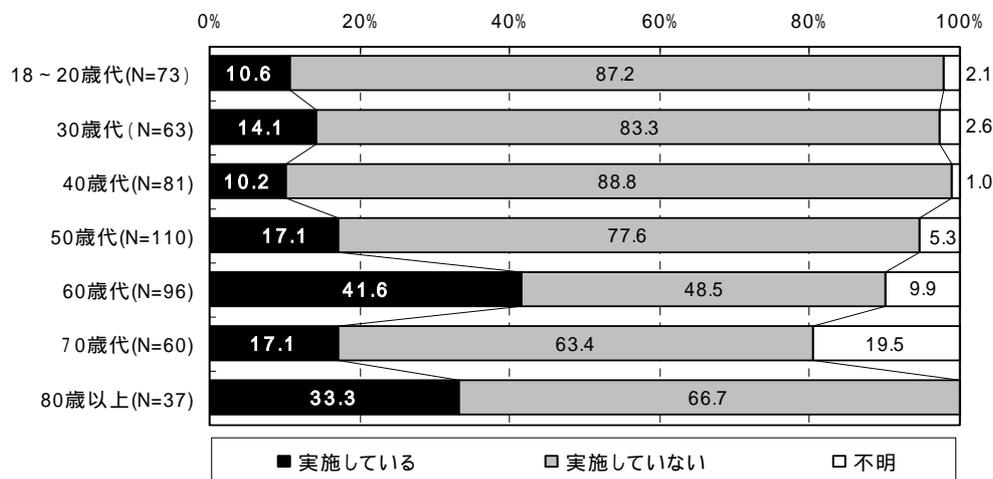
- ・ 1回 30 分以上の運動を週に 2 回以上「実施している」人の割合は、全体の 22.9%で、年代別では男女ともに 60 歳代以上に多い結果となっています。30～50 歳代は約 10%～20%で、性別でみると女性の方が少ない状況です。
- ・ 「実施していない」人の理由は、多い順に「時間に余裕がない(44.9%)」、「仕事や家事で十分(26.9%)」、「面倒だから(25.6%)」となっています。

【年代別 / 1回 30 分以上の運動を、週に 2 回以上実施しているか】

男性



女性



- ・ 1日に歩く時間(仕事を含む)は、「1時間未満(29.0%)」が最も多く、次いで「1～2時間(23.4%)」となっています。平成 22 年の国の目安は成人男性で 9,200 歩(92 分)以上、成人女性で 8,300 歩(83 分)以上ですが、アンケート結果では、男性で 90 分以上は 32.1%、女性で 80 分以上は 30.8%となっています。
- ・ 買い物、散歩など外出の頻度は、「用事のあるときのみ外出する」が 61.4%で最も多く、「積極的に外出する」が 28.2%となっています。
- ・ 主な外出手段は、全体では「自家用車」が 70.5%です。

「小学生」のアンケート結果より

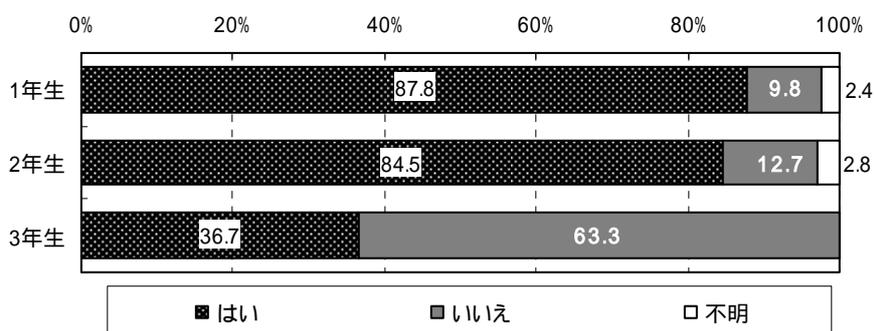
- ・学校から帰った後、外で遊ぶ日は「週に1～2日」が42.9%で最も多く、「遊ばない」は19.9%います。学年別にみると、「遊ばない」が高学年（5、6年生）では多く、約30%あります。
- ・体を動かす教室（体操・水泳など）・スポーツ少年団（野球・サッカー・バレー・テニスなど）に「通っている」が48.6%、「通っていない」が50.6%となっています。

「中高生」のアンケート結果より

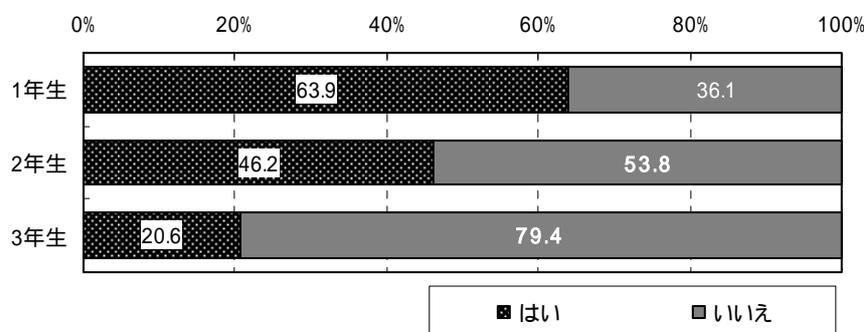
- ・体育の授業以外で何か運動やスポーツ（1回30分以上）を週1回以上やっているかについては、「はい」が63.2%、「いいえ」が35.6%となっています。運動・スポーツの内容は「学校の部活動」が83.3%を占めています。
- ・中高生別にみると、1、2年生は中学校では80%以上が運動やスポーツ（1回30分以上）を週1回以上やっていますが、高校生になると約50%になります。
- ・中高生ともに3年生は受験等を控えているためか、少なくなっています。

【中高生別/体育の授業以外に運動やスポーツ（1回30分以上・週1回以上）をやっているか】

中学生 N=213



高校生 N=109



(2) 市民健康会議で出た意見・問題点

	市民健康会議で出た意見	問題点
全体	<ul style="list-style-type: none"> ・運動量が減っているなので、できるだけ身体を動かすように心がける ・本人の自覚が変わらないと難しい ・義務だったら続かない、楽しく動きたい ・近いところでも自家用車で移動することが多い ・公共交通機関を使うことが多ければ、自然に歩く道のりも長くなる ・運動は大切だと思っても継続が難しい ・時間に余裕がない 	運動できる環境がない
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもを連れていける公共の場が少ない ・公園の遊具を充実してほしい 	運動するための時間に余裕がない
学生期	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ少年団は親の負担が大きい ・学校でも授業前に体操するとよい ・家に帰ったら外に出ないことが多い ・子どもが外で遊んでいることが少なくなった 	運動するきっかけがない
仕事期	<ul style="list-style-type: none"> ・管理職は車での移動が多い ・毎日ウォーキングしている人をみかけるが、40歳後半からが多いように思う ・仕事が終わってから運動することは難しいので、職場にいる間に運動の時間をつくれるとよい ・ウォーキングを実行したいが時間がなかったり、仲間がいなかったり、なかなかきっかけがつかめない ・身体を動かしたいと思いつつ、家事・育児に時間をとられ、まとまった時間をとることが難しい 	運動習慣がない
年金期	<ul style="list-style-type: none"> ・身体を動かすことが難しい ・自覚はあるが、行動に至らない 	

(3) ヒアリング結果から

「健康づくりをはじめたきっかけ」は、「高血圧・高コレステロール値、運動不足、肥満、持病の管理、ストレス解消」などです。

「どんなきっかけがあれば、運動しやすいか」については、「仲間がいる、友人に誘われる、具体的目標がある、場所が近くにある、医師に必要性を指摘される」などです。

「健康づくりのためにどんな内容の教室等があれば参加するか」については、「体操教室、ヨガ教室」が多く、その他には「生活習慣病改善のための運動や食事の勉強会、心身一体の健康づくり教室、禁煙教室、エステ付足つぼマッサージ教室、楽しんでやせられる教室、運動や栄養について学ぶ教室」といった内容です。また、参加の条件として「平日の午前中託児付の教室、夜の教室」、「親子参加型のもの、年配の人でも参加できるもの」という回答があります。

「子どもの健康について、今一番、危機的状況であると思われること」について、「運動不足」に関しては、「体力の低下、ちょっとしたことで怪我をしたりする不器用さ」といった意見があります。

子どもの運動不足の解決方法に関しては、「もっと外で遊ばせる、小中学校で運動する機会を増やす、親と一緒にスポーツなどをして身体を鍛える」といった内容があります。

(4) 課 題

普段の生活の中で、身体を動かすことが少なくなっている

(アンケート・市民会議・ヒアリング)

きっかけ(健康診断の結果が異常で指摘を受ける、一緒に運動をする仲間がいる等)がないと、自分から積極的に運動をしている人は少ない

(アンケート・市民会議・ヒアリング)

30～50歳代は、運動することは大切だと思っても、日々の生活の中で時間に余裕がないことや、普段の生活の活動量(仕事・家事等)で十分という理由から、運動することが必要だと思っていない人がいる

(アンケート・市民会議・ヒアリング)

(5) 行動目標

目標1：普段の生活の中で、意識的に身体を動かしましょう

目標2：自分に合った運動を見つけ、習慣化させましょう

(6) 目標達成に向けての取り組み

	実施主体	具体的な取り組み
<p>目標1 普段の生活の中で、意識的に身体を動かしましょう</p>	個人や家庭	<p>身体を動かすことを意識して実行する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歩く距離を増やす工夫をする (車は遠くの駐車場に停める、エレベーター・エスカレーターより階段を利用する、自家用車より公共交通機関を使う、歩ける距離は歩く等) ・家族でお互いに声をかけ合い、身体を動かす機会を増やす ・幼少期から身体を動かす機会をつくる (テレビやパソコンばかりでなく身体を使う遊びをする等) <p>自分の健康について意識する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体重を量る、健康診断を受診する等、自分の身体の状態を知る
	地域や関係団体	<p>地域でお互いに声をかけ合い、身体を動かす機会をつくる (一緒に徒歩で外出する等)</p> <p>社内で運動する時間をつくる (朝のラジオ体操、休憩時のウォーキング等)</p> <p>学校等において、休み時間等に運動することを勧める (ラジオ体操、外遊び等)</p>
	行政	<p>自分の生活習慣を振り返るきっかけづくりと、身体を動かす必要性の知識を啓発する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康教育、健康相談等で情報を提供する <p>日常の中で身体を動かす方法を紹介する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診、育児相談等で、親子で身体を使って遊ぶ運動を紹介する ・健康教育、健診結果説明等で、日常生活の中で簡単にできる運動を紹介する ・ごまめ体操(海津市オリジナル体操)を普及する <p>個々に応じた支援をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・育児相談、健康相談、健診事後教室等の場で、個人の生活習慣に応じた問題を洗い出し、改善につなげる支援をする <p>関係機関との連携を図る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市民が集まる機会等を把握し、その場において情報を提供する

	実施主体	具体的な取り組み
目標2 自分に合った運動をみつけ、習慣化させましょう	個人や家庭	自分の身体に適した運動をする ・自分に必要な運動量や運動の身体への影響を知る ・いろいろな運動やスポーツを体験し、自分が楽しめるものを見つけ て実施する ・家族で声をかけ合い、運動することを継続させる 自分の健康について意識する ・体重を量る、健康診断を受診する等、自分の身体の状態を知る
	地域や関係団体	地域で声をかけ合い、運動する仲間をつくる （ウォーキング仲間をつくる等） 体育協会、体育指導員、スポーツ少年団等の活動を活性化する ・軽スポーツ教室やスポーツイベント等を開催する ・スポーツに関する意識を啓発する 自治組織等で運動する機会をつくる ・地域で集まった時に、ごまめ体操（海津市オリジナル体操）等 を実施する
	行政	運動の効果や必要性の知識を啓発する ・乳幼児健診、育児相談、健康教育、健診結果説明等で情報を提 供する （仕事や農作業と運動とは動かす筋肉が違うことを含め効果的 な運動方法を伝える等） ・健康展で情報を提供する ・市報・ホームページで情報を提供する ・生涯スポーツを普及する 効果的な運動方法を紹介する ・健康教育、健診事後教室等で、効果的な運動方法を学ぶ機会を つくる 運動できる場所やサークル等を紹介する ・健康教育、健診事後教室等で、運動施設、ウォーキングロード 等の紹介、健診事後教室の自主サークル、生涯学習、スポーツ 教室を紹介する 関係機関との連携を図る スポーツ・レクリエーション施設を整備する ・有効活用と、利用しやすく特色ある施設運営に努め、スポーツ の振興を図る 運動に関する団体の育成・支援をする ・健診事後教室の自主サークル等を支援する ・スポーツ少年団を育成・支援する ・総合型地域スポーツクラブの設立・育成を図る

(7) 「身体活動・運動」に関する現状値と目標値

指標	対象者	現状値	中間目標値 (平成24年度)	最終目標値 (平成29年度)	
日頃から日常生活の中で意識的に身体を動かすなどの運動を心がけている人の割合	市全体	52.2%	58.0%	63.0%	
	男性	18~20歳代	45.4%	55.0%	60.0%
		30歳代	44.4%	55.0%	60.0%
		40歳代	47.3%	55.0%	60.0%
		50歳代	51.2%	58.0%	63.0%
	女性	18~20歳代	36.2%	50.0%	55.0%
		30歳代	46.1%	55.0%	60.0%
		40歳代	40.8%	50.0%	55.0%
50歳代		52.0%	58.0%	63.0%	
日常生活における歩数の増加 (1日に歩く時間が1時間以上の人割合)	市全体	49.4%	55.0%	60.0%	
中高生の運動やスポーツを(体育の時間を除く)週に1回はやっている人の割合	中学	1年生	87.8%	90.0%	95.0%
		2年生	84.5%	90.0%	95.0%
		3年生	36.7%	40.0%	45.0%
	高校	1年生	63.9%	70.0%	75.0%
		2年生	46.2%	50.0%	55.0%
		3年生	20.6%	30.0%	35.0%
18歳以上の方の1回30分以上の運動を週に2回以上実施している人の割合	市全体	22.9%	30.0%	35.0%	
	男性	18~20歳代	27.3%	30.0%	35.0%
		30歳代	24.1%	28.0%	33.0%
		40歳代	26.3%	29.0%	34.0%
		50歳代	20.7%	24.0%	29.0%
	女性	18~20歳代	10.6%	14.0%	19.0%
		30歳代	14.1%	17.0%	22.0%
		40歳代	10.2%	13.0%	18.0%
50歳代		17.1%	20.0%	25.0%	
健診事後教室修了後、自主サークルにて継続して運動している人の増加	市全体	30人	60人	100人	
「ごまめ体操」を実施したことがある人の増加	市全体	500人	1,500人	3,000人	

注：現状値は、指標 ~ については、海津市「健康生活についてのアンケート調査」(平成18年10月実施)に基づく数値、指標 については、海津市の現状である。

3 休養・こころの健康

スローガン

思いやりを大切にし、心やすらぐ家庭や地域づくりをしましょう

(1) アンケート結果にみる現状

「18歳以上の市民」のアンケート結果より

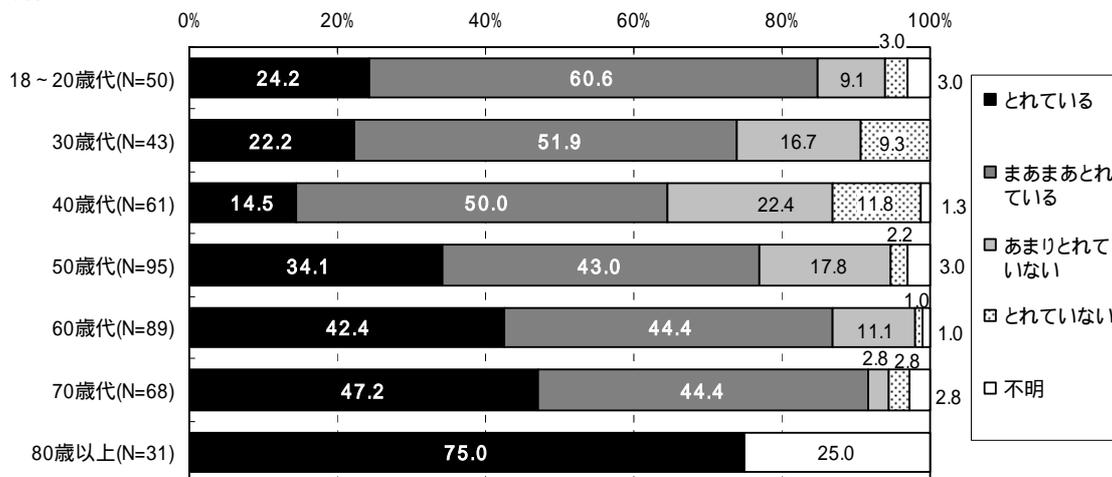
- ・最近1か月間に不安や悩み、ストレスなどが「大いにある」と「多少ある」人は合わせて56.2%で、そのことを相談できる人や機関は「ある」が55.0%、「ない」が40.3%となっています。また、ストレスの解消方法は「気晴らしをする(買い物、娯楽等)」が49.4%で最も多く、次いで「休日に十分休む」の25.0%となっています。
- ・これを平成17年の国の中間実績値と比較すると、以下のような結果となっています。

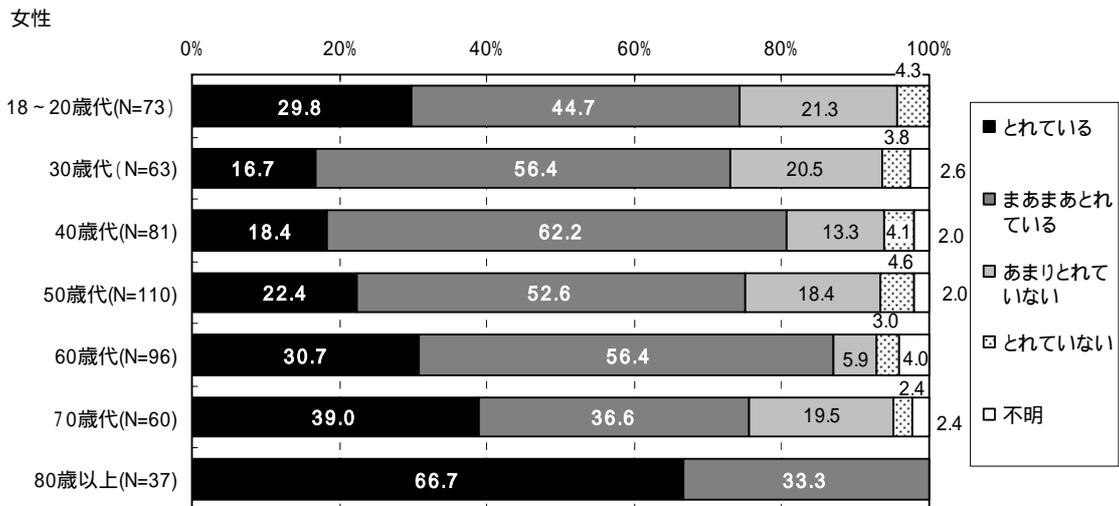
ストレスを感じた人の割合	
海津市のアンケート結果	国の中間実績値(平成17年)
56.2%	62.2%

- ・睡眠による休養は、全体では「とれていない」と「あまりとれていない」を合わせて19.4%となっています。「とれていない」が最も多い年代は、男性は40歳代の34.2%、30歳代の26.0%、女性は18~20歳代の25.6%となっています。

【年代別/睡眠による休養がとれているか】

男性





- ・眠りを助けるための睡眠剤や精神安定剤などの薬やアルコールは、「常に飲む（ほとんど毎日）」、「たびたび飲む（週に数回）」、「時々飲む（月に数回）」を合わせて 20.4% となっています。
- ・今回のアンケート結果と平成 17 年の国の中間実績値を比較すると、以下のような結果となっています。

睡眠による休養を十分にとれない人の割合	
海津市のアンケート結果	国の中間実績値(平成 17 年)
19.4%	21.2%

睡眠補助品等を使用する人の割合	
海津市のアンケート結果	国の中間実績値(平成 17 年)
20.4%	17.6%

「0～5歳児保護者」のアンケート結果より

- ・お父さんの気持ちや体の調子は「心身ともに快調（63.3%）」が多く、子育てへの参加は、「時々している（46.8%）」と「している（33.0%）」を合わせて約 80% となっています。
- ・お父さんの家事への参加は子育てに比べると消極的で、「あまりしていない（29.3%）」と「していない（21.8%）」を合わせると 51.1% と過半数を占めています。

(2) 市民健康会議で出た意見・問題点

	市民健康会議で出た意見	問題点
全体	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつを心がける ・思いやりの気持ちが大切である 	
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・幼稚園の自由教育がよい (好きな場所で食べる、好きなことをやればよい等) ・好きなことの体験を多くし、スキンシップを増やす ・父親も育児や家事に参加すると母親のストレスが解消される ・妊娠期は知らない土地へ来て、交流がない 	<p>時間的な余裕がない</p> <p>職場環境の悪さ</p>
学生期	<ul style="list-style-type: none"> ・昔はものや部屋等を交代で使い、譲り合うことを日常で学んでいたが、今は一人一個ずつになった ・小中学校は規則でしばる雰囲気がある ・まずは家庭から思いやり・ボランティアの心を育てることが必要である ・ボランティア、思いやり標語は継続してほしい ・小中学生はあいさつをしている 	<p>相談できる相手・場所がない</p> <p>ストレス・疲労を感じている人が多い</p>
仕事期	<ul style="list-style-type: none"> ・地域性を考慮しても、うわさ(悪口等)が多い ・学生のやさしい思いが、大人にも必要である ・周囲の人が本人のSOS(自殺企図・希死念慮等)に気づいてあげることが大切である ・大人はあいさつが少ない ・子どもの授業参観の時、親同士が話をしている人がいる ・意図的に仕事とプライベートの時間を分ける ・時間があるから休養できるのではなく、ゆとりを感じる気持ちの切り替えが大切である ・有給休暇を遠慮なくとるシステムが確立していない 	<p>家庭環境の悪さ</p> <p>気持ちの切り替えの悪さ</p>
年金期	<ul style="list-style-type: none"> ・日々の生活の中でゆとりを感じる大切である ・人と会って、話をすることが大切である 	

(3) ヒアリング結果から

「心の健康を保つための工夫」については、「心に溜めず何でも話す、物事をポジティブ(積極的・肯定的)にとらえる、広い心でくよくよしない、気分転換をする(酒、映画鑑賞、外出、スポーツ)」といった回答が多くなっています。
自営業の人には「仕事以外のことを考えない、忙しくて悩んでいる暇をつくらない」という回答もあります。

「何にストレスを感じるか」については、「仕事(職場)、対人、病気」の3つに大きく集約できます。「仕事」では、自営業の人に「仕事優先で休みが取れない、不景気であること、仕事がうまくいかなかった時」という回答があります。「対人」では、「家族(義父母、義姉、妻、思春期の娘)、他人との付き合い方、子育て」という回答、「病気」では、「病気になることへの不安」という回答があります。

「ストレスの解消法」については、「おしゃべり、気分転換(買い物、酒、旅行、運動など)、無心になれることをする、自分を追い込まない」といった回答が多い結果となっています。

「過酷な労働環境のため、不健康な生活を送らざるを得ない状況下にある人が家族や身近にいるか」については、健康づくりに関心のある市民では10人中9人が、自営業の人では6人中4人が「いる」と回答しています。

(4) 課 題

ストレスを感じている人の割合が多く、精神疾患の診療費も増加傾向である
(アンケート・医療費)
仕事期の30~40歳代は時間的に余裕がなく、睡眠による休養も十分にとれていない
(アンケート・市民会議・ヒアリング)
相談できる相手・場所がなく、職場・家庭環境が悪くなっている
(アンケート・市民会議・ヒアリング)

(5) 行動目標

目標1：ストレス解消方法を見つけ、余暇を充実させましょう
目標2：人とふれあう時間をつくり、何でも話せる家族・仲間をつくりましょう

(6) 目標達成に向けての取り組み

	実施主体	具体的な取り組み
目標1 ストレス解消方法を見つけ、余暇を充実させましょう	個人や家庭	ストレスを解消するために自分なりの余暇をつくる ・疲れた時は十分に睡眠をとる ・自分を見つめる時間を確保する ・楽しいと思うこと(趣味等)を見つける ・「自分にとってよい加減」で無理をしない ・何事も前向きな考えでとらえる 気分転換できるようにふれあいを大切にする ・子育て支援センターやつどいの広場、同じ趣味の仲間やサークル、老人クラブ等交流の場に参加する ・乳幼児期は、心と身体のスキンシップを増やす
	地域や 関係団体	職場で心の健康について考える機会をつくる ・職場健診でメンタルヘルスの自己チェックを取り入れてもらい職員の自覚を高める ・商工会や農協等で「心の健康情報」のちらしを配布してもらい、現状やうつ病等の病気の情報を提供する
	行政	交流や仲間づくりのきっかけとして活動を紹介する ・教室やサークル、老人クラブ、子育て支援センター及びつどいの広場等の活動内容を市報や施設内掲示物で情報を提供する ボランティア等の活動の場をつくる ・乳児健診でブックスタート(絵本を通した親子でふれあうきっかけづくり)や保健センター施設開放日に本の読み聞かせを実施する ・乳幼児健診や教室時に母子保健推進員・託児ボランティアの協力を得て、安心してゆとりを持てる環境をつくる 心の健康に関する知識を啓発する ・自主サークル・老人クラブ・子育て支援センターやつどいの広場・保育園等に保健師・栄養士が出向いて出前講座にて支援する ・健康展でパンフレット等を配布して、心の健康についての情報を提供する 悩み事調査の実施により、状況把握と情報を周知する ・育児についての悩み等、乳幼児健診等の問診票で現状を把握し、楽しく子育てできる環境を整える ・生活習慣病健診の問診の中にメンタルヘルスの内容を加えて、うつ予防につなげる

	実施主体	具体的な取り組み
目標2 人とふれあう時間をつくり、何でも話せる家族・仲間をつくりましょう	個人や家庭	家族の会話を増やし、楽しい一家団らんの時間をつくる <ul style="list-style-type: none"> ・あいさつをする ・テレビや食事等一緒に過ごす時間をつくる ・その日の出来事を何でも話し合う ・相手の立場に立って、話をゆっくりと聞く ・外に出やすいように声をかけ、一緒に参加する 思いやりの心を育てる <ul style="list-style-type: none"> ・お互いに心身の疲れに気づき、いたわる ・障害者や立場の弱い人への思いやりの心を育てるために、家庭で教え、ボランティア等の活動に参加する 家族の一員として家事を分担する <ul style="list-style-type: none"> ・父親も育児や家事に参加する ・家事を分担し、協力する 何でも話せる友人・仲間をつくる <ul style="list-style-type: none"> ・積極的に自分から声をかける
	地域や関係団体	地域での交流の場をつくる <ul style="list-style-type: none"> ・お互いに、あいさつを心がける ・子育て支援センターやつどいの広場、同じ趣味の仲間サークル、老人クラブ等集まる機会をつくり一声かけ合いながら参加する ・近所づきあいを大切に、自治組織の行事や祭り、三世交流等の場をつくる ・地域活動に学生や親子も参加する ・安全パトロールや登下校の見守り等で安全な子育てに協力する ・障害者・弱者への思いやりを育てる ・介護者や家族が相談できる機会をつくる 職場でも気軽に相談できるようきっかけをつくる <ul style="list-style-type: none"> ・相談専門機関を市報等で案内し、相談できる場を紹介する ・職場で「心の健康づくりセミナー」など研修会を企画してもらうように働きかける
	行政	気軽に相談できる機関窓口を紹介し、利用者を増やす <ul style="list-style-type: none"> ・「こころの健康相談」「育児相談」「電話相談」等を市報・ホームページ、くらしのカレンダー等で紹介する 両親学級を開催して、父親の育児・家事への協力を促す <ul style="list-style-type: none"> ・専門家（発達心理相談員）を雇用する 専門家・サポーターとのネットワークづくりをする <ul style="list-style-type: none"> ・ケア会議やネットワーク会議で関係機関との連携を図る 精神疾患への理解を深めるための知識を啓発する <ul style="list-style-type: none"> ・「心の健康」についての健康講座を実施し、精神疾患への理解者を増やす カウンセラーの設置場所を増やす <ul style="list-style-type: none"> ・学校保健会や児童福祉関係等の会議に保健師も参加して連携をとる

(7) 「休養・こころの健康」に関する現状値と目標値

指標	対象者		現状値	中間目標値 (平成 24 年度)	最終目標値 (平成 29 年度)
最近 1 か月間に不安や悩み、ストレスなどがある人の割合	市全体		56.2%	55.0%	50.0%
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	市全体		19.4%	18.0%	17.0%
	男性	30 歳代	26.0%	25.0%	20.0%
		40 歳代	35.2%	25.0%	20.0%
	女性	18~20 歳代	25.6%	20.0%	18.0%
30 歳代		24.3%	20.0%	18.0%	
睡眠補助品やアルコール等を使用する人の割合	市全体		20.4%	19.0%	18.0%
相談できる人や場所がないと答えた人の割合	市全体		40.3%	38.0%	35.0%
育児のことで気軽に相談できる人がいる人の割合	市全体		82.0%	85.0%	90.0%
こころの健康相談	市全体		2005 年度 相談件数 6 件	健康相談 月 1 回実施	専門家による 心の相談 月 1 回実施
海津市自殺者率 (人口 10 万対)	市全体		30.4	25.0	0.0
父親の育児参加状況・家事参加状況 (0~5 歳児保護者)	0~5 歳児 父親	育児	79.8%	85.0%	100.0%
		家事	42.0%	50.0%	60.0%

注：現状値は、指標 ~ 及び については、海津市「健康生活についてのアンケート調査」(平成 18 年 10 月実施)に基づく数値、指標 については、海津市の現状である。

4 たばこ

スローガン

まずは節煙、できれば禁煙、
地域・職場・組織でつくる禁煙の環境づくりをしましょう

(1) アンケート結果にみる現状

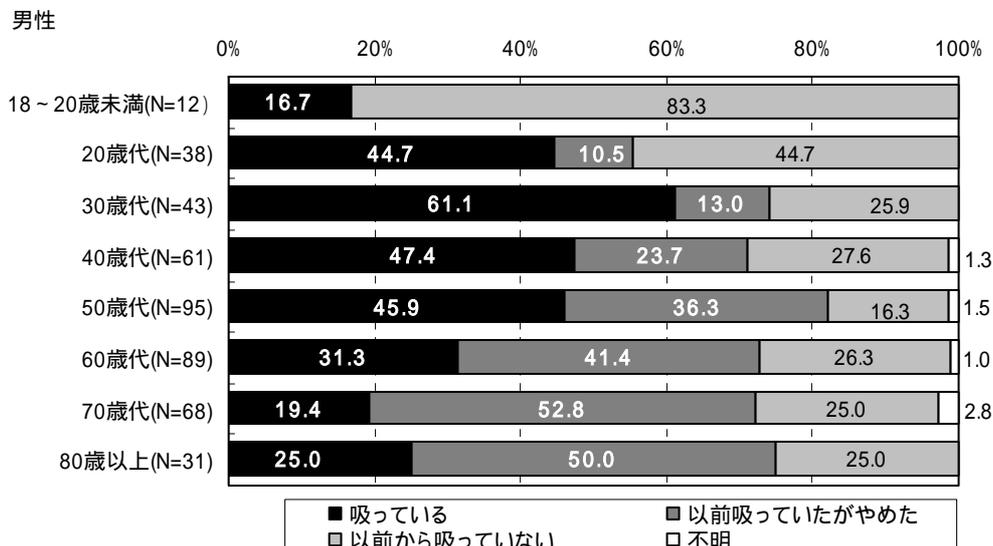
「18歳以上の市民」のアンケート結果より

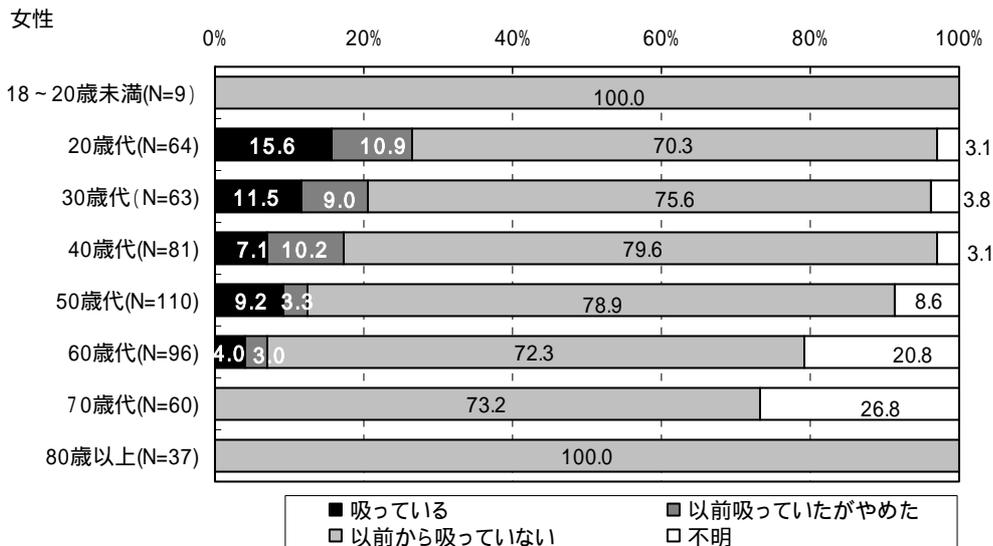
- ・たばこについては、「以前から吸っていない」人が54.3%、「吸っている」人は22.8%、「以前吸っていたがやめた」人は17.0%となっています。
- ・これを男女別に平成17年の国の中間実績値と比較すると、以下のような結果となっています。

	喫煙している人の割合	
	海津市のアンケート結果	国の中間実績値(平成17年)
成人男性	42.1%	43.3%
成人女性	7.6%	12.0%

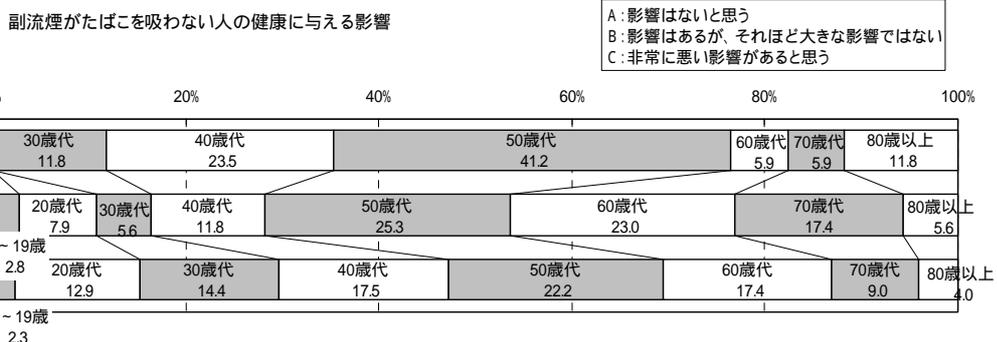
- ・男性では、「吸っている」人は20～50歳代に多く40%を超えています。特に30歳代では60%以上が吸っています。サンプル数は少ないですが、18～20歳未満の未成年者の16.7%（2人）が「吸っている」と回答しています。
- ・女性は、全年代を通して「以前から吸っていない」人が70%以上ですが、「吸っている」人は20歳代の15.6%が最も多く、次いで30歳代の11.5%となっています。女性では18～20歳未満の未成年者の喫煙者はいません。

【年代別 / 喫煙状況】





- ・たばこを吸っている人の1日の喫煙本数は「20～24本」が40.4%で最も多く、喫煙年数は男性では「40～44年」(20.9%)、女性は「20～24年」(17.9%)が最も多い結果となっています。現在までの喫煙指数(1日本数×喫煙年数)は「0～199」の20.6%がそれぞれ最も多い割合を占めています。
- ・たばこを吸い始めた時期は、「20歳代」が60.1%と最も多く、次いで「10歳代後半」が29.1%となっています。禁煙することには「関心はあるが、今後6か月以内に実行しようと考えていない(39.5%)」と「関心がない(38.1%)」がほぼ同割合です。
- ・たばこを吸わない人が、同じ室内などで喫煙者のたばこの煙を吸わされることについては、「周囲のことを考え我慢している。又は、喫煙コーナーなどで吸っている」が54.3%で最も多い結果となっています。
- ・「以前吸っていたがやめた」人のやめた理由としては、「自分で必要と思いやめた」が60.5%で最も多くなっています。
- ・たばこの煙(副流煙)がたばこを吸わない人の健康に与える影響については、「非常に悪い影響があると思う」が全体の62.2%で最も多く、「影響はあるが、それほど大きな影響ではない」は18.6%、「影響はないと思う」は1.8%となっています。副流煙の害についての意識をそれぞれ年代別にみると、次のグラフのようになっています。



- ・未成年者のたばこ対策について必要な環境の上位3位は、「自動販売機の規制(50.0%)」、「店頭販売では未成年者へたばこを確実に売らない(48.7%)」、「喫煙防止教育の充実(47.8%)」となっています。
- ・喫煙が影響すると思われる疾患などについては、「肺がん(86.4%)」、「気管支炎(60.8%)」、「妊娠に関連した異常(59.0%)」、「喘息(45.3%)」などが多い結果となっていますが、「脳卒中(28.0%)」、「歯周病(21.3%)」、「胃潰瘍(16.4%)」は少ない結果となっています。

- ・これを平成 17 年の国の中間実績値と比較すると、以下のような結果となっています。

	喫煙が及ぼす健康影響について知っている人の割合	
	海津市のアンケート結果	国の中間実績値(平成 17 年)
肺がん	86.4%	87.5%
喘息	45.3%	63.4%
気管支炎	60.8%	65.6%
心臓病	36.2%	45.8%
脳卒中	28.0%	43.6%
胃潰瘍	16.4%	33.5%
歯周病	21.3%	35.9%
妊婦に関連した異常	59.0%	83.2%

「0～5歳児保護者」のアンケート結果より

- ・お子さんの妊娠・出産した時の状況について、「満足」が最も多いのは「夫の援助などの家庭環境」の 20.9%、「不満」が最も多いのは「妊娠中の受動喫煙への配慮」の 21.8% となっています。
- ・お母さんが妊娠中の喫煙については、「吸っていない」人が 87.8% を占めています。
- ・たばこに関して、お父さんが「子どもの前で吸わないよう心がけている」のは、吸っている人の 55% 程度です。お母さんは「たばこを吸っていない」人が 86.2% で、吸っている人は少ないですが、やはり「子どもの前で吸わないよう心がけている」のは、吸っている人の 57% 程度です。

「中高生」のアンケート結果より

- ・家族の中に喫煙者は「いる」が 60.7% で、「いない」の 38.4% より多い割合を占めています。
- ・たばこを吸ったことは「ない」が 96.7%、「ある」が 2.4% (8人) となっています。たばこを吸ったことがある 8 人のうち、この 1 か月間で吸った日数は「0日」と「4日」がともに 3人 (37.5%)、「1日」が 1人 (12.5%) となっています。
- ・中高生別にみると、中学生では喫煙したことがある人はいませんでしたが、高校生ではいます。
- ・たばこの害については、90.6% が「大いに害がある」としています。
- ・アンケート結果の中高生の喫煙率を平成 17 年の国の中間実績値と比較すると、以下のような結果となっています。

	喫煙したことがある人の割合	
	海津市のアンケート結果	国の中間実績値(平成 17 年)
男性(中学 1 年生)	0%	3.2%
男性(高校 3 年生)	6.7%	21.7%
女性(中学 1 年生)	0%	2.4%
女性(高校 3 年生)	5.6%	9.7%

(2) 市民健康会議で出た意見・問題点

	市民健康会議で出た意見	問題点
全体	<ul style="list-style-type: none"> ・リーダーとなる人が先頭に立って実践し、禁煙・節煙対策を進めてほしい ・海津市は分煙対策が他の市町村に比べて遅れている、特に健康増進に関連する施設でも禁煙ではなく、分煙機が設置されていることは疑問である ・喫煙場所は仕切った部屋とし、たばこを吸わない人に迷惑とならないような配慮が必要である ・喫煙者はマナー等を心がけてほしい ・言えるところでは、勇気を出して禁煙・分煙を言っていくことは必要なことである ・自治組織の話合いで集会所内を禁煙にした地区があるので、他の自治組織、連合組織等でも禁煙の提案をすることは必要なことである ・たばこの副流煙による受動喫煙が心配である ・禁煙という張り紙を見て吸わなくなったので、環境づくりも大切である ・自動車内の禁煙（タクシー・公用車等では当たり前）の協力が必要である 	<p>たばこの害の 周囲の人への悪影響</p> <p>たばこをやめたい けれどやめられない</p> <p>気軽に喫煙できる環境</p>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・家族の分煙の協力が得られなくて、家族が吸っている時、子どもを外へ連れだした ・家庭環境が大切である 	<p>未成年者・妊産婦の家族の喫煙</p>
学生期	<ul style="list-style-type: none"> ・未成年者の喫煙を許す親や大人を目にするので、家の中でならよいという認識を変えていくべきである ・家庭環境が大切である ・簡単にたばこに手を出す等、たばこの害を知らない 	
仕事期	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙プログラムの具体的な指導が必要である ・喫煙マナーが悪く、周りへの影響を考えていない ・職場での禁煙に対する運動は一人では難しい ・若い世代の女性、特に20～30歳代の喫煙が気になる ・ストレスが多く、禁煙しにくい環境である 	
年金期	<ul style="list-style-type: none"> ・主治医より「胸のレントゲン撮影をしましょう」と言われてたばこをやめた 	

(3) 課 題

たばこを吸わない人への、たばこの害が十分に防ぎきれていない（市民会議）
 たばこによる身体への悪影響を知らない（アンケート・市民会議）
 やめるきっかけがない、やめ方がわからない（アンケート・市民会議）
 たばこの害、周囲に及ぼす影響（特に子ども・未成年者・妊産婦）を含めて十分に知らない（アンケート・市民会議）

(4) 行動目標

目標 1：たばこの害を知り、まずは節煙、できれば禁煙に努めましょう
 目標 2：周囲に及ぼす影響を知り、吸わない人をたばこの害から守りましょう

(5) 目標達成に向けての取り組み

	実施主体	具体的な取り組み
目標 1 たばこの害を知り、 まずは節煙、 できれば禁煙に努めましょう	個人や家庭	たばこが身体に及ぼす影響を知る 未成年者は買わない、吸わない、吸わせない 妊娠中の方は、胎児に及ぼす影響を知り禁煙をする 子どもの前では吸わない、喫煙場面にさらさない
	地域や関係団体	会社や地域でたばこの害について学ぶ機会をつくる みんなが使う場所は禁煙にし、それが難しい時は、確実な分煙環境を整える 未成年者への販売や自販機(22時以降)の規制の協力を得る
	行政	喫煙が及ぼす健康への影響に関する知識を啓発する <ul style="list-style-type: none"> ・市報・ホームページや健康展で情報を提供する ・老人クラブ・高齢者学級等の出前講座で情報を提供する ・母子健康手帳交付時に喫煙状況を確認し、喫煙者には禁煙を促す ・乳幼児健診時に親の喫煙状況等を把握し、たばこの害から子どもを守る 公共の場等の禁煙もしくは確実な分煙を進める <ul style="list-style-type: none"> ・公用車内は禁煙とする 販売や自販機の規制をする <ul style="list-style-type: none"> ・庁舎内の自販機を撤去する 禁煙支援、健康相談を実施する <ul style="list-style-type: none"> ・たばこをやめたい人への健康相談を実施する ・医療機関（禁煙外来等）を紹介する 肺がん検診を実施する <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙と疾病の危険度を特に 20～30 歳代に伝える 学校等での禁煙教育等を充実させる <ul style="list-style-type: none"> ・学校保健会に保健師が加わり、内容を検討し充実させる ・授業の中で学ぶ機会をつくる

	実施主体	具体的な取り組み
目標2 周囲に及ぼす影響を知り、 吸わない人をたばこの害から守りましょう	個人や家庭	たばこが周囲に及ぼす影響を知る 吸わない人の前で吸わない 確実に分煙できる場所で喫煙する 乳幼児の誤飲を防ぐため、子どもの手が届くところにたばこや 吸い殻を置かない たばこの吸い殻をポイ捨てしない
	地域や関係団体	たばこの害について学ぶ機会をつくる みんなが使う場所は禁煙にし、それが難しい時は、確実な分煙 環境を整える
	行政	たばこの害に関する知識を啓発する <ul style="list-style-type: none"> ・市報・ホームページや健康展（特に受動喫煙の悪影響）で情報を提供する ・老人クラブ・高齢者学級等の出前講座で情報を提供する ・母子健康手帳交付時に喫煙状況を確認し、喫煙者には禁煙を促す ・乳幼児健診時に親の喫煙状況等を把握し、たばこの害から子どもを守る 公共の場等の禁煙もしくは確実な分煙を進める <ul style="list-style-type: none"> ・施設外に喫煙所を設ける時は、出入口から5m程離すなど出入口付近には設置しない ・公用車内は禁煙とする

(6) 「たばこ」に関する現状値と目標値

指標	対象者	現状値	中間目標値 (平成24年度)	最終目標値 (平成29年度)
たばこを吸う人の割合	市全体	22.8%	20.0%	15.0%
中高生でたばこを吸ったことがある人の割合	中高生	2.4%	1.0%	0.0%
妊娠中に喫煙している人の割合	妊娠中の人	2.7%	0.0%	0.0%
たばこの煙(副流煙)がたばこを吸わない人の健康に与える影響について「非常に悪い影響があると思う」人の割合	市全体	62.2%	70.0%	100.0%
家族が子どもの前でたばこを吸わないようにしている人の割合	父	69.7%	75.0%	80.0%
	母	93.6%	97.0%	100.0%
施設内禁煙の場所、確実に分煙がされている場所の増加	市施設 (3庁舎、福祉12・文化13・体育16施設)	0庁舎、福祉3・文化5・体育16施設	3庁舎、福祉10・文化10・体育16施設	全ての施設
施設内禁煙している集会所・公民館の増加	139か所	1か所	70か所	139か所

注：現状値は、指標 ~ については、海津市「健康生活についてのアンケート調査」(平成18年10月実施)に基づく数値、指標 については、海津市の現状である。

5 アルコール

スローガン

百薬の長にするには、楽しく正しいお酒の飲み方を知りましょう

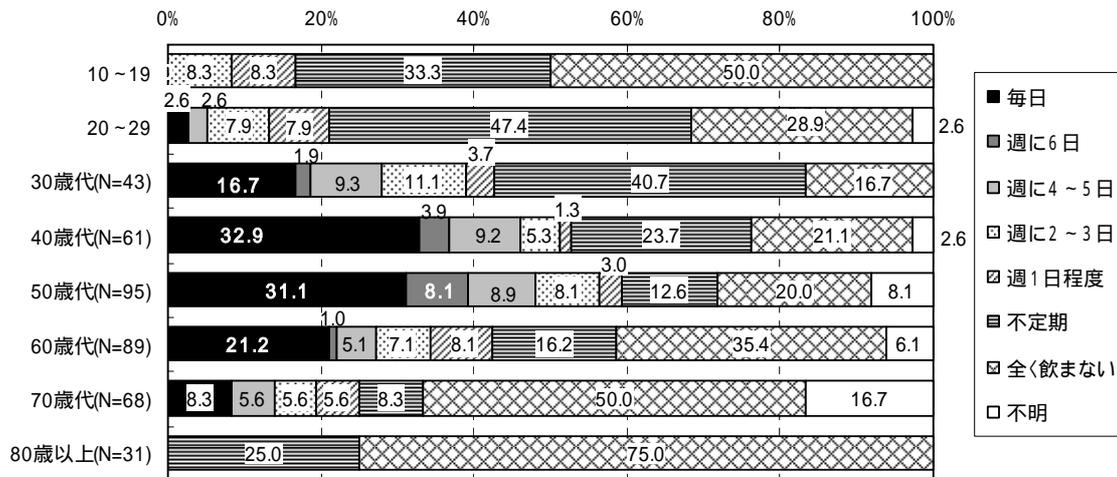
(1) アンケート結果にみる現状

「18歳以上の市民」のアンケート結果より

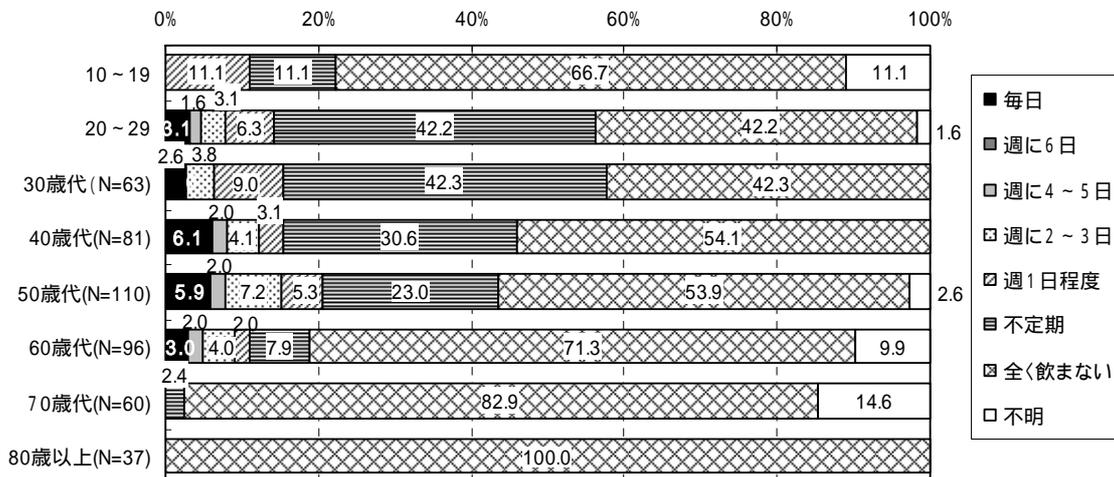
- ・お酒（ビール・日本酒・ウイスキーなど）については、全体では「全く飲まない」人は44.3%、「毎日」飲む人は12.3%です。男性の40・50歳代には「毎日」飲む人が多く、30%を超えています。未成年者の飲酒については、「全く飲まない」人は男性の50.0%、女性66.7%となっています。

【年代別 / 飲酒の程度】

男性



女性

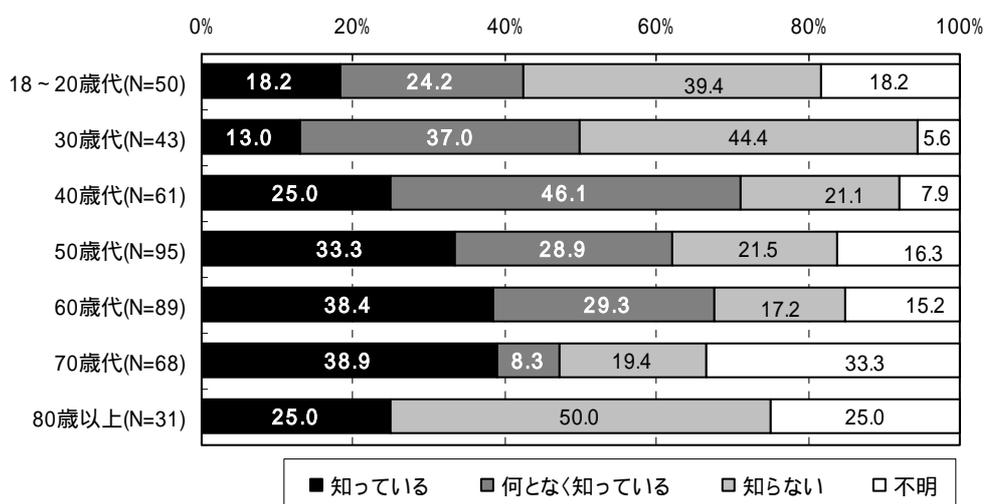


- ・生活習慣病の予防のためには日本酒で1日1合、ビールで1日中ビン1本程度が節度ある飲酒と言われていることを「知っている」と「何となく知っている」人は合わせて57.2%となっています。年代別にみると、男性は40～60歳代に、女性は40～50歳代に「知っている」人が多く、生活習慣病予防とアルコールの関係について関心を持つ年代に多いことがわかります。
- ・これを成人男女別に平成17年の国の中間実績値と比較すると、以下のような結果となっています。

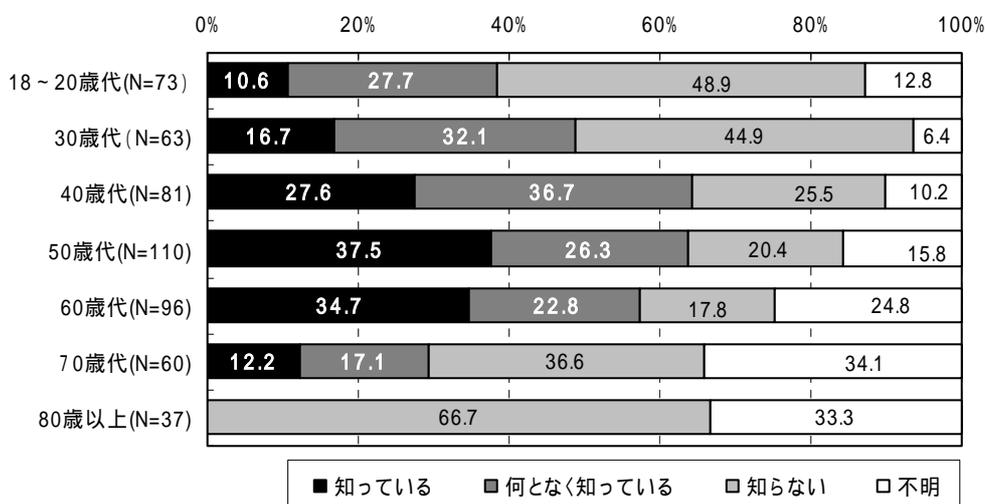
	節度ある飲酒の量を知っている人の割合	
	海津市のアンケート結果	国の中間実績値(平成17年)
成人男性	60.7%	48.6%
成人女性	55.2%	49.7%

【年代別 / 節度ある飲酒の量を知っているか】

男性



女性



「0～5歳児保護者」のアンケート結果より

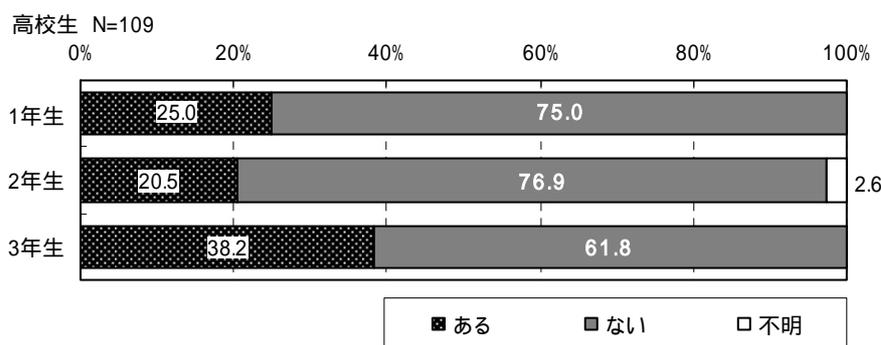
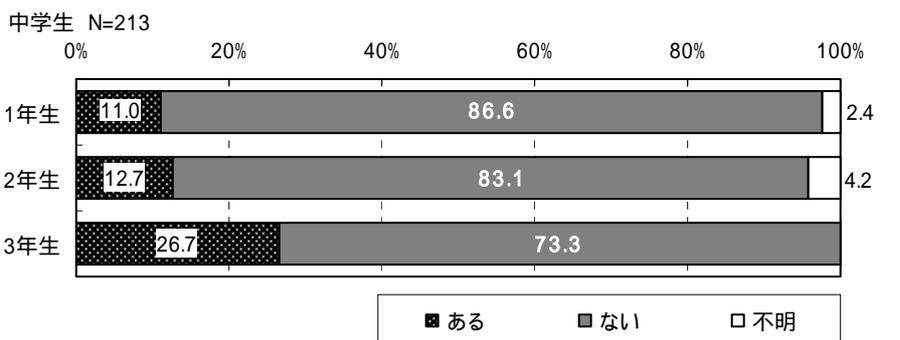
- ・妊娠中の飲酒については「全く飲まなかった」が79.3%となっています。

「中高生」のアンケート結果より

- ・お酒を飲んだことは「ない」が78.6%、「ある」が19.6%となっています。
- ・中高生別にみると、中学生より高校生がお酒を飲んだ割合は多くなっています。また、中高生ともに3年生になると、急にその割合が倍ほどに高くなっています。
- ・これを中高生男女別に平成17年の国の中間実績値と比較すると、以下のような結果となっています。

	飲酒したことがある人の割合	
	海津市のアンケート結果	国の中間実績値(平成17年)
男性(中学3年生)	36.0%	16.7%
男性(高校3年生)	46.7%	38.4%
女性(中学3年生)	20.0%	14.7%
女性(高校3年生)	33.3%	32.0%

【中高生別 / 飲酒の経験】



- ・お酒を飲んだことがある人で、この1か月間のお酒を飲んだ日数は「ない」が86.2%、「1日」が13.8%となっています。
- ・お酒を飲むと健康に「大いに害がある」が42.3%、「多少はあるだろうが大したことない」が31.4%となっています。

(2) 市民健康会議で出た意見・問題点

	市民健康会議で出た意見	問題点
全体	<ul style="list-style-type: none"> ・適量が守れるように、飲み方や他者へのすすめ方を考える必要がある ・適量を知らない人が多い 	
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールの影響による子どもへの暴力、DV(家庭内暴力)を防ぐ必要がある 	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> アルコールの適量を知らない </div>
学生期	<ul style="list-style-type: none"> ・成人式を過ぎると、つい気がゆるんで飲みすぎてしまう ・何もわからないので、勢いで飲みすぎてしまうし、誰も止める人がいない ・その場が楽しければよいという考えがあるかもしれない ・一気飲みによる急性アルコール中毒の予防が必要である ・学生期で飲み始めることが多い ・適量を知り、アルコールの害も知る必要がある 	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> アルコール摂取によるカロリーオーバー </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> 未成年者の飲酒 </div>
仕事期	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒運転を防ぐため、車のキーを預かるシステム・代行運転システムの普及、店側も配慮すべきである ・自分では適量と思っているけれど、適量とはどれくらいかが分かっていない ・適量を知っている人は少ない ・毎日飲むから、つまみにならない献立(カレー等)にする ・飲ませる側のモラルが低い ・急性アルコール中毒について知る必要がある 	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> アルコールが及ぼす健康への悪影響を知らない </div>
年金期	<ul style="list-style-type: none"> ・未成年の孫にアルコールを飲ませない 	

(3) 課 題

未成年者の飲酒は、習慣化はしていないものの年齢が上がるにつれて飲酒経験者が多くなる。また、アルコールの害について安易に考えている傾向がある
 (アンケート・市民会議)
 妊娠中に飲酒をしている人がいる(アンケート)
 飲酒する人のうち休肝日のない人がいる。特に仕事期に多い
 (アンケート・市民会議)
 飲酒をしている人、またその周りの人が適量を知らない
 (アンケート・市民会議)

(4) 行動目標

目標：アルコールが及ぼす身体への影響を知り、適切な飲酒をしましょう

(5) 目標達成に向けての取り組み

	実施主体	具体的な取り組み
目標 アルコールが及ぼす身体への影響を知り、適切な飲酒をしましょう	個人や家庭	未成年者・妊婦を飲酒に巻き込まない アルコールの害についての正しい知識を得る ・適量を知る ・休肝日を週に2日はつくる 余分なアルコールの買い置きをしない 飲みすぎにならないよう、お互いに声をかけ合う
	地域や関係団体	未成年者への販売や自販機(22時以降)の規制の協力を得る 飲酒を強制しない雰囲気づくりをする 飲酒運転禁止を徹底(運転手をペンダント・ハンカチ等で示す)する
	行政	正しい知識と情報(アルコールの害、適量など)を啓発する ・健診結果説明時、健康教育、健康相談、また妊娠時の影響について母子健康手帳交付時等に普及する 健康相談を実施する ・健診受診後に保健・栄養指導をする ・アルコール依存症の人に対し、医療機関等を紹介する 学校等でのアルコールに関する教育を充実させる ・学校保健会に保健師が加わり、内容を検討し充実させる ・授業の中で学ぶ機会をつくる

(6) 「アルコール」に関する現状値と目標値

指標	対象者	現状値	中間目標値 (平成24年度)	最終目標値 (平成29年度)
中高生で飲酒したことがある割合	中高生	19.6%	9.0%	0.0%
妊娠中まったく飲酒しなかった人の割合	妊娠中の人	79.3%	90.0%	100.0%
適量を知っている人の割合	市全体	28.1%	50.0%	100.0%
お酒を毎日飲む人の割合	市全体	12.3%	8.0%	5.0%

注：現状値は、海津市「健康生活についてのアンケート調査」(平成18年10月実施)に基づく数値である。

6 歯の健康

スローガン

家族全員が歯の定期健診を受け、
ライフステージにあった歯みがきや歯の手入れをしましょう

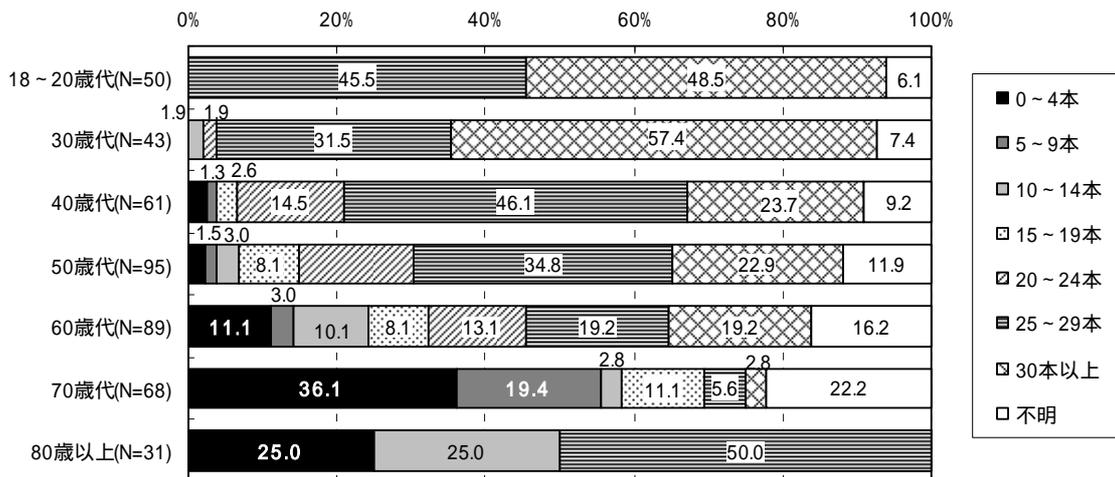
(1) アンケート結果にみる現状

「18歳以上の市民」のアンケート結果より

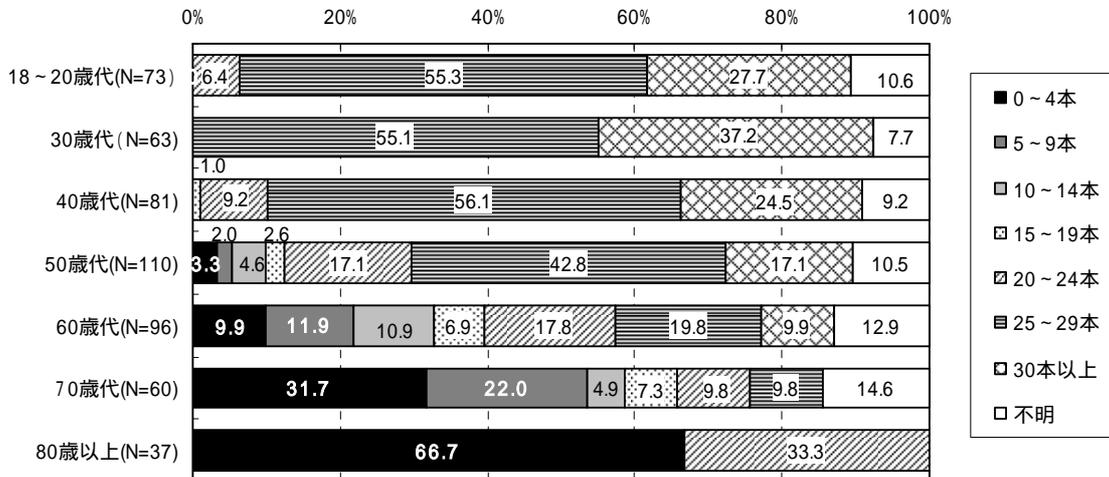
- ・現在の歯の本数は「25～29本」の人が36.4%で最も多く、次いで「30本以上」の人が22.8%となっています。

【年代別 / 歯の本数】

男性



女性



- ・歯みがきは「1日2回以上」の人が56.5%で最も多く、次いで「1日1回」の人が33.1%となっています。
- ・過去1年間に歯科検診を「受けた」と「歯科の治療とあわせて受けた」を合わせると53.4%が受けていますが、「受けていない」とする人も40.9%となっています。
- ・過去1年以内に、歯科医院で「歯石をとる」は38.8%、「歯みがきの個人指導」を受けた人は18.1%となっています。また、過去1年以内に、「歯間ブラッシングやデンタルフロス（糸ようじ）使用」した人は28.8%、「フッ素入りはみがき剤の使用」した人は28.5%となっています。過去1年以内に「歯科受診をしていない」、あるいは歯間ブラッシングやデンタルフロス、フッ素入り歯みがき剤の使用については「何もしていない」人は約40%となっています。
- ・今回のアンケート結果と平成17年の国の中間実績値を比較すると、以下のような結果となっています。

		海津市のアンケート結果	国の中間実績値(平成17年)
・80歳で20歯以上、60歳で24歯以上、自分の歯を有する人の割合	80歳(75~84歳)	20.9%	25.0%
	60歳(55~64歳)	63.6%	60.2%
・過去1年間に歯科検診を受けた人の割合	60歳(55~64歳)	35.1%(56.1%)*	35.7%
・過去1年間に歯石除去や歯面清掃を受けた人の割合	60歳(55~64歳)	35.5%	43.2%
・歯間部清掃用器具を使用する人の割合	40歳(35~44歳)	39.5%	39.0%
	50歳(45~54歳)	37.2%	40.8%

* 歯科治療と合わせて検診を受けた人の割合

「0～5歳児保護者」のアンケート結果より

- ・歯みがきは「毎日している」人が56.4%、「させていない」は4.3%あります。仕上げみがきを「している」人は62.2%となっています。

「小学生」のアンケート結果より

- ・歯みがきは「1日2回以上」の人が72.7%で最も多く、次いで「1日1回」の人が20.8%となっています。「みがかない」人が0.5%（2人）となっています。

「中高生」のアンケート結果より

- ・歯みがきは、「1日2回以上」の人が65.3%で最も多く、次いで「1日1回」の人が28.1%となっています。

(2) 市民健康会議で出た意見・問題点

	市民健康会議で出た意見	問題点
全体	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯みがきの大切さを理解することが必要である ・ 正しい歯みがきの方法を知る 	
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食後の歯みがきの習慣を身につける必要がある 	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> 歯科医院に気軽に誰でも受診できる環境ではない </div>
学生期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学校で歯みがきを実施しているところもある ・ 市内の学校全体にこの取り組みが広がるよう情報提供する 	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> 口腔内のトラブルが起きてから受診する </div>
仕事期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族全員が歯の定期健診を受ける環境づくりが大切である ・ 歯科医院に行きたくても、子どもを見てくれる人がいなくていけない ・ 妊婦歯科健診が必要である（産後受診することが難しい） ・ 若い世代の健診が必要（現在市の健診対象者は30歳以上）である 	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> 歯みがきの習慣ができていない </div>
年金期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯だけでなく歯茎が気になり、歯茎が悪くなると、歯が抜けやすくなる 	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> 歯の正しいみがき方を知らない </div>

(3) 課題

40歳代で歯の本数が19本以下の人がいる（アンケート）
 80歳代で20本以上の自分の歯を有している人が国の結果より少ない（アンケート）
 中高生は小学生より歯みがきをしている人が少ない（アンケート）
 歯科医院には歯のトラブルが起きてからしか受診しない人が多い（市民会議）
 気軽に誰でも歯科健診が受診できる環境ではない（市民会議）
 若い世代の歯科健診がない（市民会議）

(4) 行動目標

目標1：家族全員が歯の健診を受け、むし歯や歯周病予防に役立てましょう
 目標2：子どもから大人までライフステージにあった歯みがきや正しい手入れ方法で8020(80歳で20本の歯を残そう)を目指しましょう

(5) 目標達成に向けての取り組み

	実施主体	具体的な取り組み
目標1 家族全員が歯の健診を受け、むし歯や歯周病予防に役立てましょう	個人や家庭	家族全員が定期的に歯科健診を受ける ・かかりつけ医をもつ ・歯のトラブルがなくても健診を受ける 歯科健診の結果をむし歯や歯周病予防に役立てる ・おやつ時間を決めて食べる ・砂糖の多いおやつやジュース等を買置きしない ・食後はお茶を飲む習慣を身につける ・食事にしっかり噛む必要のある食材を取り入れる
	地域や関係団体	子ども会等でむし歯予防に気を配る ・ジュース等を安易に配らない ・歯みがき用品を記念品や参加賞に取り入れる 地域で8020運動を推進する ・8020 歯科健診の受診勧奨（出前講座等で啓発）をする ・歯みがき用品を記念品や参加賞に取り入れる ・あめ等を安易に配らない
	行政	歯科健診をむし歯や歯周病予防に役立てる ・3歳児歯科健診時、保護者の歯科健診を実施して歯に対する意識を高める （県歯科医師会主催による母と子のよい歯のコンクールに推薦） ・3歳児歯科健診時「むし歯のない子の写真撮影」をし、健康展等で掲示する ・8020 歯科健診の案内を生活習慣病健診登録者（申込者）に案内して意識を高める ・8020 歯科健診体制（期間・日時・内容の検討）を充実させる ・20歳と25歳にも8020 歯科健診を実施する ・妊婦歯科健診を実施する ・老人クラブ等での出前講座で8020 歯科健診を受診勧奨する 学生期のむし歯予防への支援をする ・学年別良い歯のコンクールを実施（学校保健会）する

	実施主体	具体的な取り組み
目標2 子どもから大人まで正しい手入れ方法で8020を目指しましょう 正しい手入れ方法で8020を目指しましょう 子どもから大人までライフステージにあった歯みがきや	個人や家庭	家族で毎日歯みがきをする ・歯ブラシは買い置きをして、悪くなったら（毛先が開いたら）換える ・乳児期から遊び感覚で歯みがきを始める ・食後に歯みがきの習慣を身につける 歯の大切さを知り、正しい知識を身につける ・歯みがき教室や乳幼児歯科健診での歯科指導に参加する
	地域や関係団体	子ども会等でむし歯予防に気を配る ・歯の健康講座を計画する ・歯みがき用品を記念品や参加賞に取り入れる 地域で8020運動を推進する ・歯の健康講座を計画する ・歯みがき用品を記念品や参加賞に取り入れる ・あめ等を安易に配らない
	行政	むし歯や歯周病予防の知識を啓発する ・乳幼児歯科健診時に保護者の意識を高めるため、歯みがき指導を実施する ・8020 歯科健診時、歯周病予防や歯みがき指導を実施する ・老人クラブ等での出前講座で歯周病予防や歯の手入れについて情報を提供する 学生期のむし歯予防への支援をする ・学校保健会で歯の健康（歯みがき指導等）について内容を検討し充実させる ・保健だより等で歯についての情報を提供する ・授業の中で学ぶ機会をつくる

(6) 「歯の健康」に関する現状値と目標値

指標	対象者	現状値	中間目標値 (平成24年度)	最終目標値 (平成29年度)
むし歯のない幼児 (3歳児)の割合	3歳児	75.0%	78.0%	80.0%
過去1年間に歯科健診 を受けた人の割合	18歳以上の 市民	30.5%	35.0%	40.0%
30歳以上対象の市の 8020 歯科健診の受診者数	30歳以上の 市民	300人	400人	500人
80歳で20本以上歯 のある人の割合	80歳の市民	20.9%	22.0%	25.0%
60歳で24本以上歯の ある人の割合	60歳の市民	63.6%	64.0%	65.0%
1日2回以上歯みが きをしている人の割合	18歳以上の 市民	56.5%	57.0%	60.0%

注：現状値は、指標 については、海津市「健康生活についてのアンケート調査」(平成18年10月実施)に基づく数値、指標 については、海津市の現状である。

7 健診（糖尿病・循環器・がん）

スローガン

バランスのよい食事と適度な運動、そして自分の健康状態を確認する機会をもち、早期発見、早期治療に努めましょう

(1) アンケート結果にみる現状

「18歳以上の市民」のアンケート結果より

- ・生活習慣病健診や各種がん検診の受診については、「病気の早期発見や予防のために毎年受診しようと思う」人が57.4%となっています。
- ・海津市が行っている生活習慣病健診・各種がん検診等を「知っている」人は75.9%、「知らない」人は20.5%となっています。しかし、「知っている」とした人の受診頻度は、全般的に多くありません。「毎年受診」₁、「時々受診」₂する人をあわせて「住民（レノゲン）検診」は20.6%、「生活習慣病健診」は16.8%、「胃・大腸・肺がん検診・骨検診」は9.4%となっておりますが、未回答による「不明」の割合が多い結果となっています。
- ・健（検）診を全く「受けたことがない」人にその理由をたずねたところ、「不明」が半数近くありますが、それ以外では「職場などで受けているから（16.7%）」₁、「医療機関で治療を受けているから（16.5%）」₂が多い結果となっています。
- ・メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）についての認知度は、「名前は知っている（38.5%）」₁、「知らない（28.3%）」₂、「内容を知っている（26.5%）」₃の順になっています。
- ・健康や食生活に関する教室・講座に「現在参加している（2.1%）」と「以前参加したことがある（8.9%）」をあわせても参加は約10%で、「参加したことがない」が81.8%となっています。「参加したことがない」人の理由としては、「仕事が忙しく時間がなから」が38.4%で最も多く、次いで「教室を開催している事を知らなかったから」が30.4%となっています。
- ・健康づくりのための教室や学習会（市、教育委員会、社会福祉協議会などが実施するもの）で「是非参加したい」₁、「参加してもよい」と答えた人が興味を持っている内容の上位3位は「生活習慣病の予防（49.8%）」₁、「健康体操・ウォーキング（42.6%）」₂、「肥満の解消（32.1%）」₃となっています。

(2) 市民健康会議で出た意見・問題点

	市民健康会議で出た意見	問題点
全体	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の身体の状態を知ることが大切である ・生活を振り返ることが必要である 	
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・小さいときからの食習慣が大切である ・薄味で好き嫌いをしない子に育てる ・おやつやジュースの摂り方が問題である 	健康に関する知識不足
学生期	<ul style="list-style-type: none"> ・学生期からの生活習慣病対策が必要である ・太った児童・生徒が増えてきている、特に男子に多い ・女子はスタイルを気にしてやせすぎの子が増加している 	摂取カロリーオーバー
仕事期・年金期	<ul style="list-style-type: none"> ・病気の初期段階から食習慣の見直しが必要である ・糖尿病は外食（コンビニ、酒のつまみ等の摂取カロリーオーバー）が多い男性に危険が大きい ・健診における検査内容が充実してきた ・中小企業では、健診の内容がよくない ・健診を受ける人と受けない人が2極化している ・健診を受けないと糖尿病予備軍であることがわからない ・健診結果は受けとるだけで、結果の内容がわからない ・家族がいろいろ話をしても変わらないが、医師から健診結果を聞くと生活改善の必要性を認識する ・自覚症状がないから、生活習慣を改善することができない ・自分の身体の状態を知らない ・健康教室を開催していることを知らない人が多い 	運動不足
		自分の身体の状態を知らない
		健診を受けていない

(3) ヒアリング結果から

「海津市の健診について感じていること」としては、「定期的に受診できてとてもよい、登録制・選択性になって自分にあった時間帯を選ぶことができる、内容が豊富」といった高い評価と、「病院が限られている、市外の医療機関でも受診できるとよい（特に婦人科系は出産した病院で受診したい）、健診日の周知が必要、子どもの生活習慣病健診をしてほしい、費用対効果を考えてレベルの高いものを供給してほしい」といった要望の回答があります。

「健診を受けやすくするためにはどうすればよいか」については、「居住地に近いところでの実施、自分のかかりつけの病院での受診、受診者が医療機関を選べること」といった受診場所の問題と、健診日の予約なしでの受診や時間帯などに対する要望、「健診の場に出かけやすい雰囲気づくり」、「健診日の周知」、「人間ドック費用助成のPR」といった回答があります。

「健康づくりに関して、こんな支援があればと思うこと」については、「サークルに移行することへの支援、医師・看護師による相談会、保健センターなど保健師常駐の施設でのサロンのような場所づくり、ウォーキングコースの整備、自分の健康確認ができる場所」といった内容と、「平日の昼間だけでなく、休日（土日）の開催、歩いて行ける近い場所でのラジオ体操等、地域の自治組織へ出張して開催したり指導したりする支援」といった日程と場所についての内容があります。

(4) 課題

自分の身体の状態を知らない、健康管理ができていない
（アンケート・市民会議・ヒアリング）
30～50歳代の男性については、健（検）診を受診する人が少ない
（アンケート・健診結果・ヒアリング）
成人男性の肥満者が多い（アンケート・市民会議・健診結果）
循環器疾患（心疾患・脳血管疾患・高血圧症等）・糖尿病の治療費が増加傾向である
（医療費・市民会議）

(5) 行動目標

目標1：自分の身体の状態を知って、健康問題を自覚し、適切な食事・運動を維持しましょう
目標2：健診を受けて自分の健康状態を把握し、病気を早期発見・早期治療して重症化を防ぎましょう

(6) 目標達成に向けての取り組み

	実施主体	具体的な取り組み
<p>目標1</p> <p>自分の身体の状態を知って、適切な食事・運動を維持しましょう</p> <p>健康問題を自覚し、</p>	個人や家庭	<p>規則正しい生活習慣を身につける</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ バランスのよい食事を心がける ・ 適度に運動する ・ ストレスをためない <p>身体のしくみや病気（生活習慣病）について知る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の身体に関心をもつ ・ 日頃から家族の体調や健康に関心をもつ
	地域や関係団体	<p>自治組織で健康を考え、実践する機会をつくる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自治組織で健康づくりリーダーが中心となり、自主的に健康づくりのための企画をし、メタボリックシンドローム対策等の健康講座や運動を実践する自治組織を増やす
	行政	<p>生活習慣病予防についての知識を啓発する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 市報や健診案内文書等に、疾病別医療費や改善効果、10年後の状況のシミュレーションを載せる ・ 健診事後予防教室や老人クラブ等の出前講座で、生活習慣改善やメタボリックシンドローム・介護予防の情報を提供する ・ 乳幼児健診対象者の保護者に対して、健診案内時のアンケート調査を通じて生活習慣見直しのきっかけをつくる ・ 指導が必要な人を優先に、医師から教室の勧奨をしてもらい、生活習慣病予防教室等の集団・個別教育を実施する ・ 健康展にて身体状況をチェックし、生活習慣病予防の情報を提供する <p>地域の健康づくりリーダーを養成する</p> <p>自主グループの活動を紹介し、継続支援する</p> <p>学童期の生活習慣病予防について支援する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 学校保健会に保健師・栄養士も加わり、子どもの健康について情報交換を行う ・ 授業の中で学ぶ機会をつくる

	実施主体	具体的な取り組み
目標2 病気を早期発見・早期治療して重症化を防ぎましょう 健診を受けて自分の健康状態を把握し、	個人や 家庭	家族で定期的に健（検）診を受ける ・家族でお互いに声をかけあって受診し、健（検）診結果についても話し合う ホームドクター(家庭医)を決め、自分の健康状態や病気について気軽に相談できる環境をつくる
	地域や 関係団体	健（検）診の受診率が上がるように知識と情報を得る ・自治組織の役員が健康づくりリーダー的役割も担い、地域で受診勧奨し、声をかける 職場での健（検）診休暇を設ける 職場が結果を知って対策・治療までの時間を保証する
	行政	健（検）診実施体制を見直す ・受けやすい体制をつくる （時期延長・時間設定 土日・夜間 等） ・がん検診（集団検診）時の託児を実施する ・わかりやすい結果説明の実施及び健診事後指導教室への受講を勧奨する 糖尿病の重症化防止・合併症予防のため、医療受診の必要者、治療中断者を医療ルートに乗せる 人工透析、心疾患等の高額医療受診者の過去の実態を分析する 健（検）診未受診者（国保加入者）を登録調査にて状況を把握する

(7) 「健診（糖尿病・循環器・がん）」に関する現状値と目標値

指標		対象者	現状値	中間目標値 (平成 24 年度)	最終目標値 (平成 29 年度)
仕事期の男性の肥満者（BMI25 以上）の割合		成人男性	BMI25 以上 30 歳代：25.6% 40 歳代：36.1% 50 歳代：27.4%	25.0%	15.0%
健 (検) 診 受 診 率	生活習慣病健診	30 歳以上の者	36.9%	40.0%	65.0%
	胃がん検診	30 歳以上の者	14.3%	25.0%	30.0%
	肺がん検診	30 歳以上の者	2.8%	8.0%	15.0%
	大腸がん検診	30 歳以上の者	21.8%	25.0%	30.0%
	子宮がん検診	20 歳以上の女性	16.4%	25.0%	30.0%
	乳がん検診	30 歳以上の女性	13.3%	25.0%	30.0%

注：現状値は、指標 については、海津市「健康生活についてのアンケート調査」（平成 18 年 10 月実施）に基づく数値、指標 については、平成 18 年度の海津市健(検)診受診率である。