

第Ⅳ章

健康づくり施策の方向性



江南市マスコットキャラクター
ふじか
藤花ちゃん

1 健康な生活習慣を実践しよう！

(1) 栄養・食生活

●● 現状と課題 ●●

健康の基本は食事であり、特に、朝食をしっかりと食べることはとても重要なことです。アンケート調査結果では、朝食を欠食する人は、男性の16～19歳、20歳代及び女性の20歳代で2割以上と高くなっています。いつもより少し早く起き、朝食をとる生活習慣を身につける必要があります。

やせの割合は20歳代の男女で高く、肥満の割合は男性の30～60歳代で高くなっています。無理なダイエットなどをせず、まず、自分の適正体重を知り、自分に合った適切な食事量やバランスに配慮した食事がとれるよう支援する必要があります。

また、外食時に栄養成分表示を参考にする人は全ての年代で男性より女性の割合が高く、栄養バランスやカロリーへの意識が高いと言えます。栄養バランスの偏りは、生活習慣病発症の引き金となります。食と健康の関連について、男性も興味をもてるような啓発及び教育が必要です。

家族と食卓を囲むことは、食事を楽しく食べること以外に、栄養や旬の野菜などの知識、食事のマナーなどを学ぶことができる貴重な機会です。アンケート調査結果では、夕食を家族と「よくいっしょに食べる」子は小学生では83.3%であるのに対し、中学生は65.3%と低くなっています。部活動や塾などでいっしょに食べられない日には、子どもが食べている時にそばにいるようにするなど親への啓発も含めて、孤食^{*}をなくす取り組みが必要です。

用語の説明

^{*}孤食とは、同居家族がいながら1人で食べること、また、1人暮らしの人が1人で食べることです。

図 朝食を欠食する人の割合

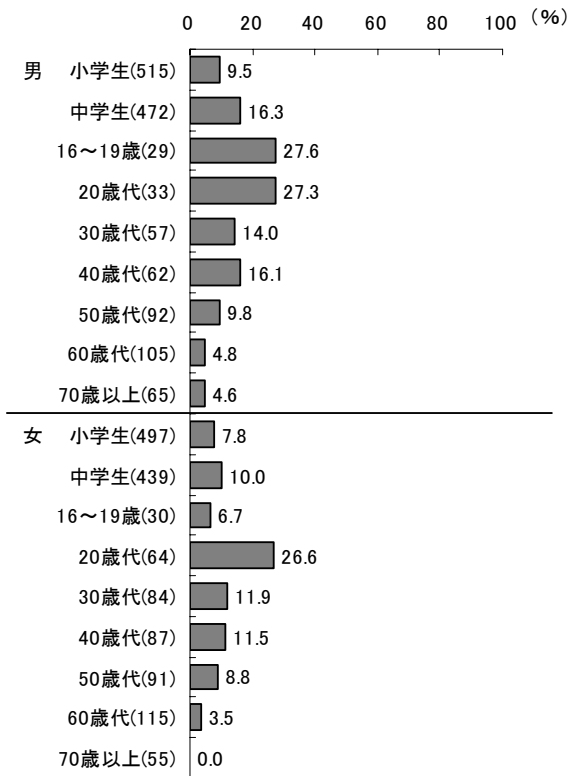
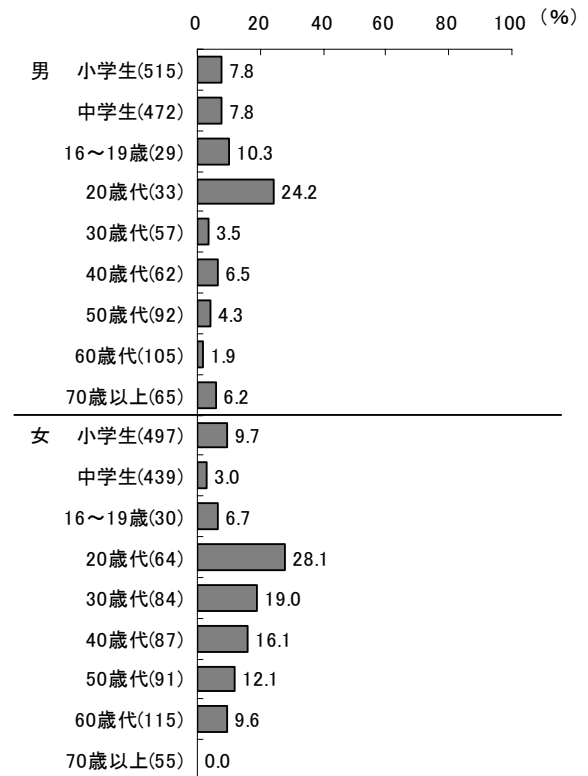


図 やせの割合



※小中学生は「やせすぎ」の割合

図 肥満の割合

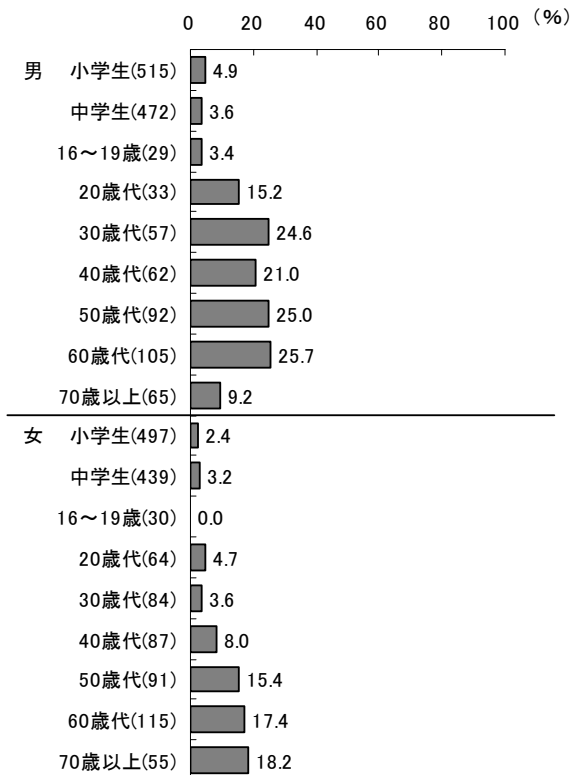
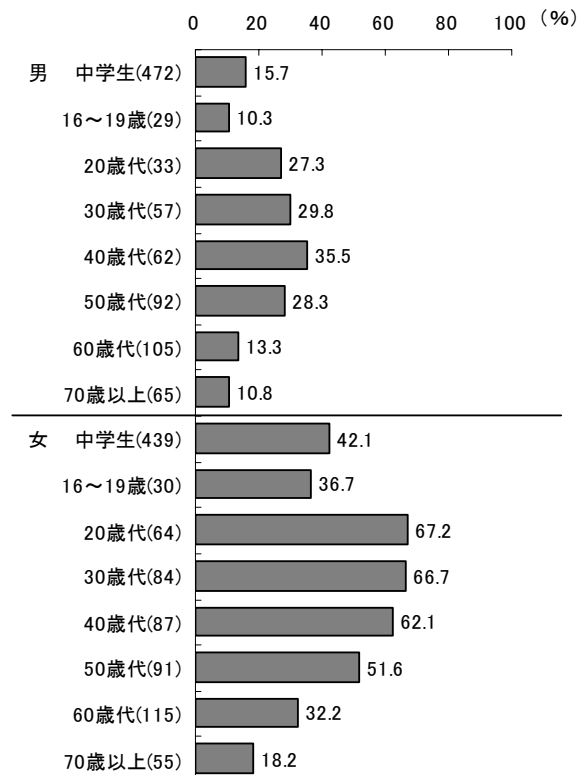


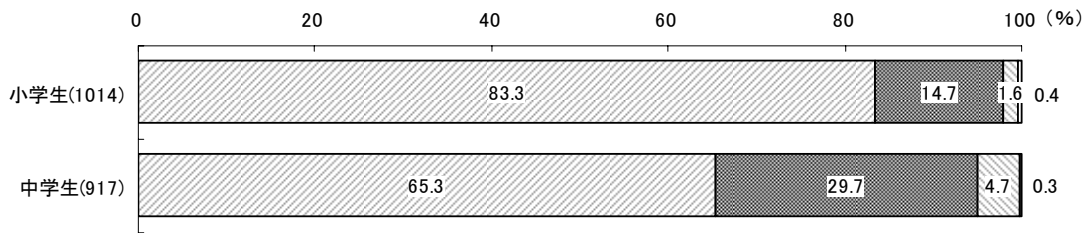
図 外食時に栄養成分表示を参考にする人の割合



資料：江南市健康に関する市民アンケート調査（平成 23 年度）

※小中学生は「太りすぎ」の割合。（ ）内は回答者数

図 子どもの孤食の状況（夕食を家族と一緒に食べる頻度）



■ よくいっしょに食べる ■ たまにいっしょに食べる □ まったくいっしょに食べない □ 無回答

資料：江南市健康に関する市民アンケート調査（平成 23 年度）

※（ ）内は回答者数

<課題のポイント>

- ①朝食を食べる習慣を身につける
- ②適切な食事で、やせや肥満を予防する
- ③栄養バランスへの関心を高める
- ④孤食の解消



取り組み

	市民の取り組み	行政等の取り組み
考えよう！ 健康のこと	○自分の適正体重を知ろう	○栄養や食生活についての正しい知識を身につけるための栄養教室などの学習機会や情報提供、栄養士等による相談・指導等の機会を提供します
行動しよう！ 健康のために	<ul style="list-style-type: none"> ●毎日朝食を食べよう ●主食・主菜・副菜のそろった食事をとろう ●毎食、野菜を食べよう ●よく噛んで食べよう ●家族と一緒に食事をする回数を増やそう 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食の欠食防止、食事の内容の改善、孤食の解消など、食事を通じて健康づくりに取り組む機会やきっかけをつくります



江南市マスコットキャラクター
ふじか
藤花ちゃん



目標指標

目標指標		現状値 H23	目標値 H34
①肥満児（ローレル指数 160 以上）の減少	小学6年生	3.6%	3%以下
	中学3年生	3.4%	3%以下
②肥満の人（BMI 25.0 以上）の減少	20～60 歳代の男性	23.5%	15%以下
	40～60 歳代の女性	14.0%	11%以下
③やせ（BMI 18.5 未満）の人の減少	20 歳代の女性	28.1%	8%以下
④朝食を欠食する人の減少	小学6年生	8.7%	0%
	中学3年生	13.3%	
	20 歳代	26.8%	
⑤野菜を毎日摂取する人の増加	緑黄色野菜 一般	35.4%	60%以上
	その他の野菜 一般	36.5%	
⑥カルシウムに富む食品を毎日摂取する人の増加	牛乳・乳製品 一般	42.2%	60%以上
⑦外食時に栄養成分表示を参考にする人の増加	中学3年生	28.2%	34%以上
	一般	36.8%	45%以上
⑧夕食を家族とまったく一緒に食べない児童・生徒をなくす	小学6年生	1.6%	0%
	中学3年生	4.7%	

<目標値の考え方>

- ①の小学生は、第1次計画では0.5%減をめざしてきた。第2次計画では3%以下を目標とする。中学生は、第1次計画ではBMIで肥満度を算出していた。第2次計画ではローレル指数とし、小学生同様3%以下を目標とする。
- ②・③・⑤・⑥・⑦は、第1次計画と同様の目標とした。
- ④の小中学生は、第1次計画と同様とした。20歳代については、第1次計画と同様の考え方で、現状の半減を目標とした。
- ⑧は、孤食を解消する考えから、目標を0%とした。

(2) 身体活動・運動

●● 現状と課題 ●●

運動は体力の向上もさることながら、ストレス解消にも効果があります。アンケート調査結果では、中学生と20～50歳代の男女で運動する人が少なくなっています。運動をしない理由は、小中学生、16歳以上いずれも「めんどうだから」「運動する時間がないから」が3位以内に入っており、運動と健康の関連を子どもの頃から周知し、日常生活の中で簡単な運動を実施できるような取り組みが必要です。また、16歳以上では「いっしょに運動する仲間がないから」が3位に入っており、1人でも参加しやすい運動の機会や運動を通じた仲間づくりの機会を提供することが必要です。

市には、「いきいき並木コース」「円空・曼陀羅寺コース」「五条川・歴史散策コース」の3つの「健康の道」がありますが、その認知度は3割未満となっています。効果的に筋力をつけ、寝たきりになることを防ぐための健康体操「ウォー筋グ運動」の認知度は、60歳代以上の女性では2割を超えていますが、若年層には全く知られていない状況です。こうした市の事業を周知していくとともに、公園、遊歩道・サイクリングロード及び体育施設など、市内にある様々な運動の場を周知し、市民の日常的な運動に活用されるようにしていくことも大切です。

図 運動をしている人の割合

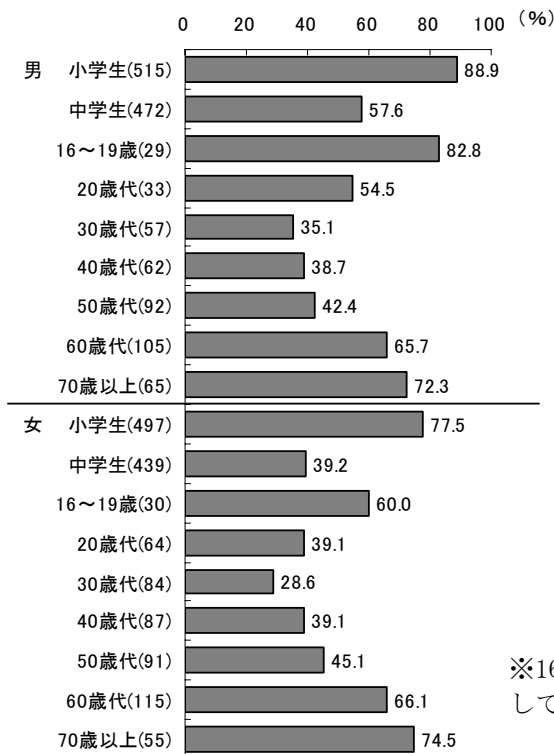


表 運動をしない理由（上位3項目）

	小学生(160)	中学生(457)	16歳以上(391)
1位	めんどうだから 46.3%	部活を引退したから 67.2%	運動する時間がないから 48.8%
2位	運動する時間がないから 32.5%	運動する時間がないから 51.0%	めんどうだから 38.9%
3位	からだを動かすことがいやだから 23.1%	めんどうだから 37.4%	いっしょに運動する仲間がないから 18.2%

※16歳以上は「週1回以上」の割合、小中学生は「いつもしている」と「時々している」を足した割合

資料：江南市健康に関する市民アンケート調査（平成23年度）

※（ ）内は回答者数

図 健康の道を知っている人の割合

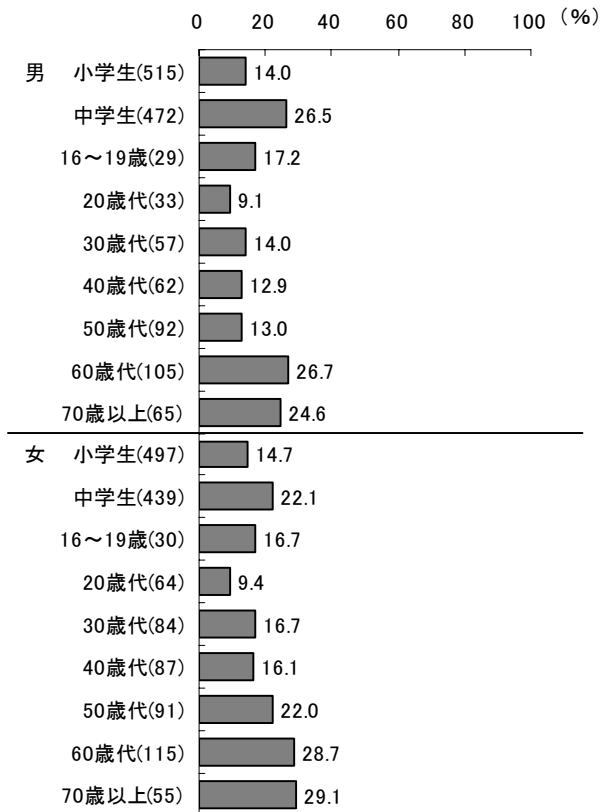
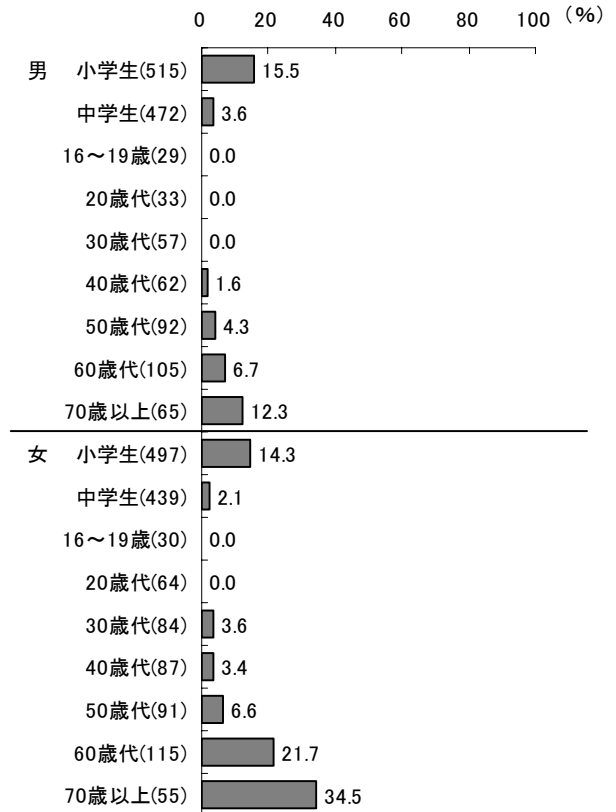


図 ウォー筋グ運動を知っている人の割合



資料：江南市健康に関する市民アンケート調査（平成 23 年度）

※（ ）内は回答者数



江南市マスコットキャラクター
ふじか
藤花ちゃん

<課題のポイント>

- ①運動と健康との関係を周知・啓発
- ②日常生活での簡単な運動の促進
- ③取り組みやすい運動機会づくり
- ④市の事業等の周知と参加の促進
- ⑤運動の場の周知



取り組み

	市民の取り組み	行政等の取り組み
考えよう！ 健康のこと	○自分に合った適度な運動を知ろう	○運動と健康の関係を理解するための講座やセミナー等の学習機会づくりや情報提供を行います
行動しよう！ 健康のために	<ul style="list-style-type: none"> ●生活の中で、体を動かすことを心がけよう ●自分に合った運動習慣をもとう ●一緒に運動する仲間をもとう 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康の道マップの配布やウォーキング、各種スポーツ教室や大会の開催など、気軽に参加できる運動機会を提供します ●運動に関するボランティアや各種グループの活動を支援します



目標指標

目標指標		現状値 H23	目標値 H34
①学校の授業以外で意識的に身体を動かすなどの運動をする児童・生徒の増加	小学6年生	83.1%	95%以上
	中学3年生	48.7%	59%以上
②運動習慣のある人の増加	16～64歳男性	21.0%	31%以上
	16～64歳女性	17.3%	28%以上
	65歳以上男性	40.0%	50%以上
	65歳以上女性	29.4%	40%以上

<目標値の考え方>

- ①・②は、第1次計画と同様の考え方で、現状から10%程度の増加を目標とした。

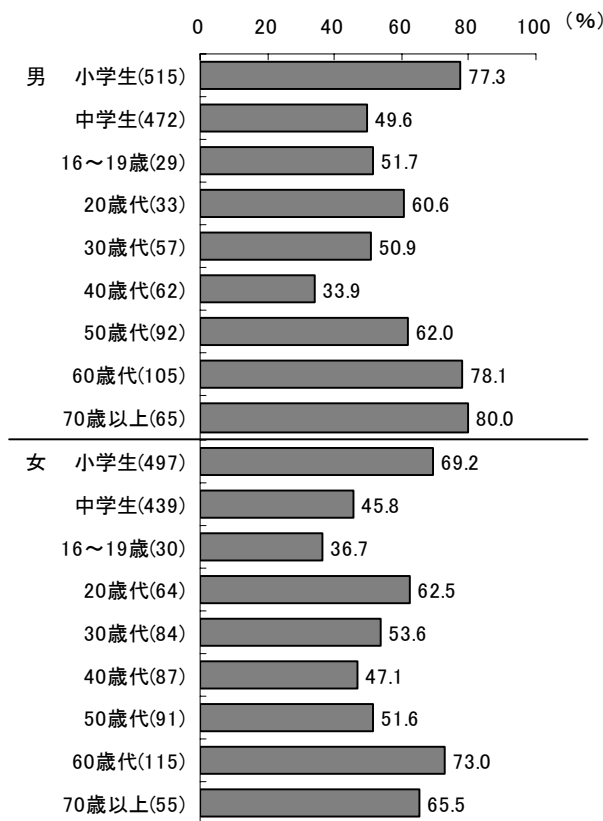
(3) 休養

●● 現状と課題 ●●

休養は身体的、精神的な健康を保つ上で、重要な役割をもっています。アンケート調査結果では、小学生、20歳代、60歳代以上では睡眠による休養が十分だと答えている人が多いですが、中学生を含めた他の年代層では十分ではないと答える人が多くなっています。

睡眠不足は、疲労感をもたらし、精神的にも悪影響を及ぼします。また、適切な判断力を鈍らせ、事故などのリスクも高めます。一人ひとりの生活習慣の改善を啓発するだけでなく、仕事と休養との関係のように環境が及ぼす影響が大きい場合には、社会環境の改善も含めて休養を十分にとることの大切さを啓発していく必要があります。

図 睡眠による休養が十分な人の割合



資料：江南市健康に関する市民アンケート調査（平成23年度）

※（ ）内は回答者数

<課題のポイント>

- ①休養の大切さへの理解の促進
- ②休養を十分にとる生活習慣及び社会環境の実現に向けての啓発



取り組み

	市民の取り組み	行政等の取り組み
考えよう！ 健康のこと	○休養の大切さを知り、理解しよう	○健康フェスティバルや各種講座等による学習機会や情報の提供を通じて、休養の大切さへの理解を深めます
行動しよう！ 健康のために	●十分な睡眠で休養をとれる日を増やそう	●保健師等による相談・指導等の機会を通じて、休養を大切にす生活習慣及び社会環境の改善を支援します



目標指標

目標指標		現状値 H23	目標値 H34
①睡眠による休養が十分にとれていない人の減少	小学6年生	22.1%	20%以下
	中学3年生	47.5%	43%以下
	一般	36.5%	29%以下

<目標値の考え方>

- ①の小中学生については、第1次計画と同様の考え方で、現状から1割減を目標とした。
一般については、第1次計画と同様の目標とした。



江南市マスコットキャラクター
ふじか
藤花ちゃん

(4) 喫煙

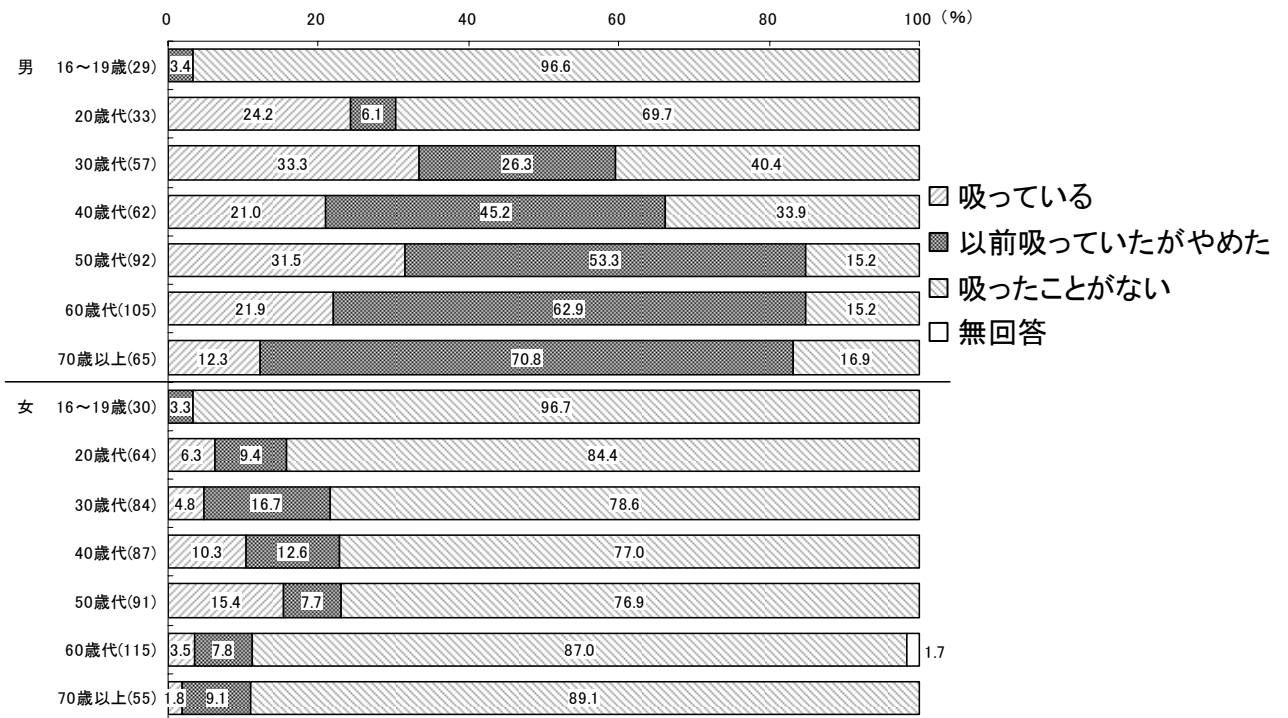
●● 現状と課題 ●●

たばこの煙は、がんや呼吸器疾患など様々な病気につながります。アンケート調査結果をみると、男性では「以前吸っていたがやめた」人が多くみられますが、現在「吸っている」人は、特に20～60歳代で2割以上と多くみられます。たばこの健康への影響を理解できるよう啓発し、可能な限り禁煙を推奨し、支援していく必要があります。

また、未成年の喫煙は、健康に大きな影響を及ぼします。社会全体で、未成年に喫煙させない環境づくりに取り組む必要があります。同時に、胎児の健康にも影響する妊婦の喫煙防止に取り組む必要があります。

たばこは、喫煙者本人だけでなく、まわりの人の受動喫煙にも注意が必要です。アンケート調査結果では、職場では「喫煙場所が指定してある」が58.8%を占めているように、分煙対策は多くの職場でとられており、「何もなされていない」職場は7.9%となっています。家庭では「吸う人がいない」が半数以上を占めているものの、「何もなされていない」家庭が8.6%みられます。小中学生のアンケート調査結果をみると、父親が吸う家庭が3割、母親が吸う家庭も1割ある中、家庭内喫煙者の半数以上が子どものいる場所で喫煙しています。家庭における、子どもや妊婦、家族の受動喫煙に配慮する意識づくりに取り組む必要があります。

図 喫煙状況



資料：江南市健康に関する市民アンケート調査（平成23年度）

※（ ）内は回答者数。小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

図 職場での分煙対策

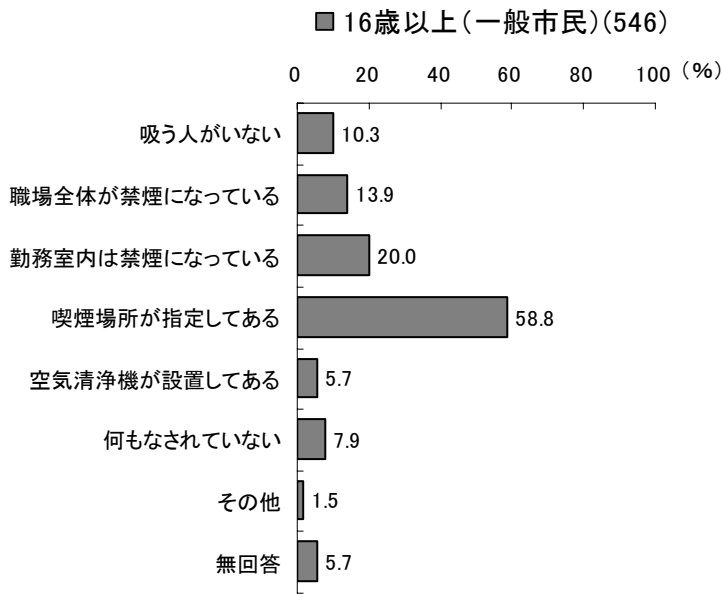


図 家での分煙対策

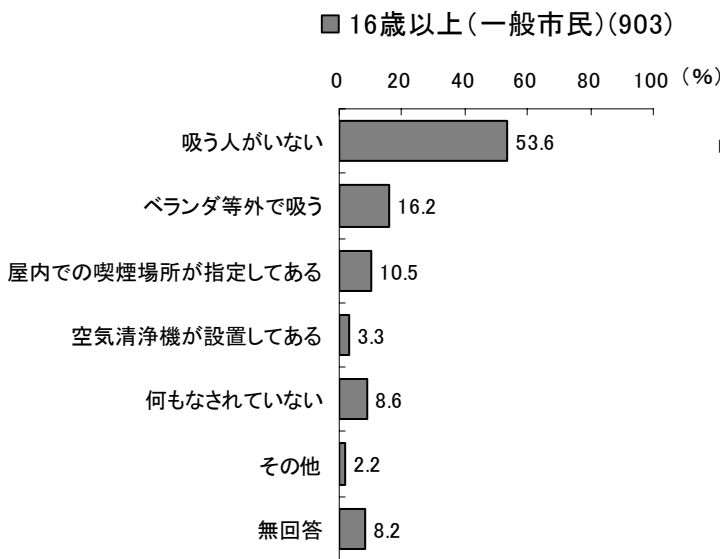


図 家庭内喫煙者の有無

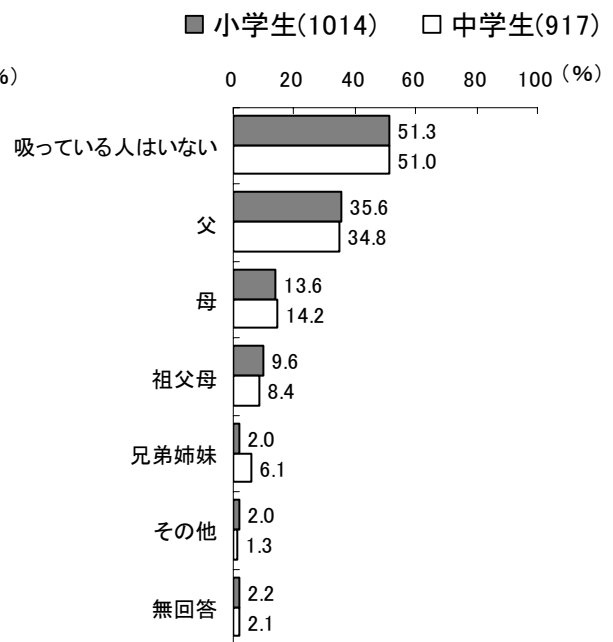
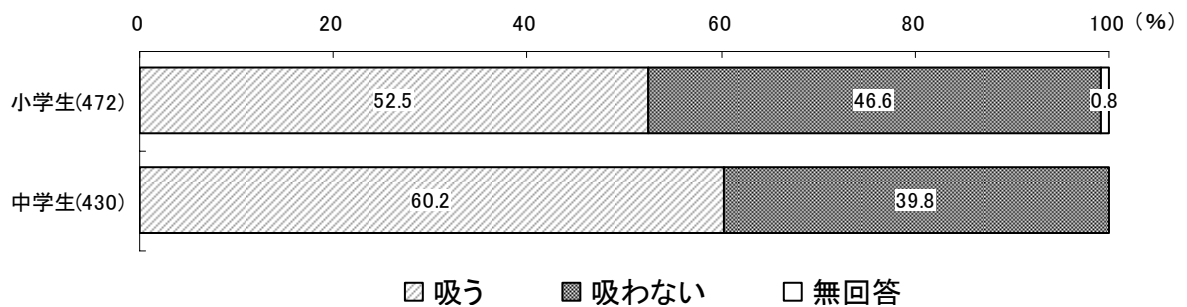


図 子どもがいる場所での喫煙状況

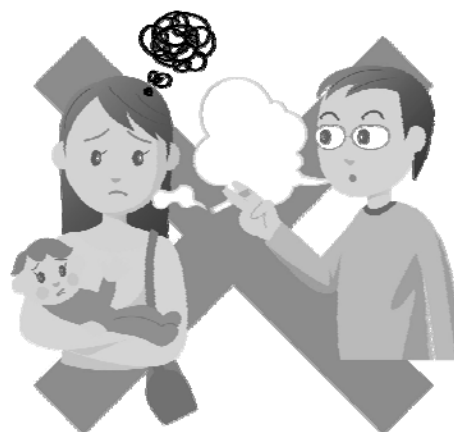


資料：江南市健康に関する市民アンケート調査（平成 23 年度）

※（ ）内は回答者数。小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、合計が 100%にならない場合があります。

<課題のポイント>

- ①禁煙の啓発と推奨
- ②禁煙への支援
- ③未成年者の喫煙防止
- ④妊婦の喫煙防止
- ⑤受動喫煙に配慮する意識づくり



取り組み

	市民の取り組み	行政等の取り組み
考えよう！ 健康のこと	○たばこの影響を理解しよう	○「世界禁煙デー」や「禁煙週間」のPR等をはじめ、様々な機会を通じて、禁煙を勧める啓発や情報提供を行います ○喫煙マナーや受動喫煙の影響などについて啓発します ○妊婦や未成年者の喫煙が及ぼす健康への影響を啓発し、禁煙を徹底します
行動しよう！ 健康のために	●喫煙者は禁煙にチャレンジしよう ●喫煙者は周りの人に配慮しよう ●未成年や妊婦の喫煙をなくそう	●市関係施設の分煙や受動喫煙防止対策実施施設の認定、喫煙者への啓発等を通じて、受動喫煙の機会を減らす取り組みを推進します ●禁煙を希望する人が、専門的な治療や支援を受けられるよう支援します



目標指標

目標指標		現状値 H23	目標値 H34	
①成人の喫煙率の減少	20歳以上	13.8%	8%以下	
②未成年の人の喫煙をなくす	16～19歳男性	3.4%	0%	
	16～19歳女性	3.3%		
③喫煙の影響を受ける疾患についての十分な知識の普及	肺がん	中学3年生	85.7%	100%
		一般	79.8%	
	ぜんそく	中学3年生	50.8%	
		一般	60.4%	
	気管支炎	中学3年生	65.3%	
		一般	64.9%	
	心臓病	中学3年生	54.3%	
		一般	45.8%	
	脳卒中	中学3年生	54.0%	
		一般	48.0%	
	胃潰瘍	中学3年生	39.8%	
		一般	30.0%	
妊娠への影響、未熟児など	中学3年生	84.6%		
	一般	77.7%		
歯周病	中学3年生	68.3%		
	一般	40.5%		
④分煙対策等を行っていない家庭の減少	一般	8.6%	0%	
⑤分煙対策等を行っていない職場の減少	一般	7.9%	0%	

<目標値の考え方>

- ①は、国（第2次）の目標値の考え方に準じ、成人の喫煙率から禁煙希望者が禁煙した場合の割合を減じた値を目標とした。
- ②は、第1次計画及び国（第2次）と同様の目標とした。
- ③・④・⑤は、第1次計画と同様の目標とした。

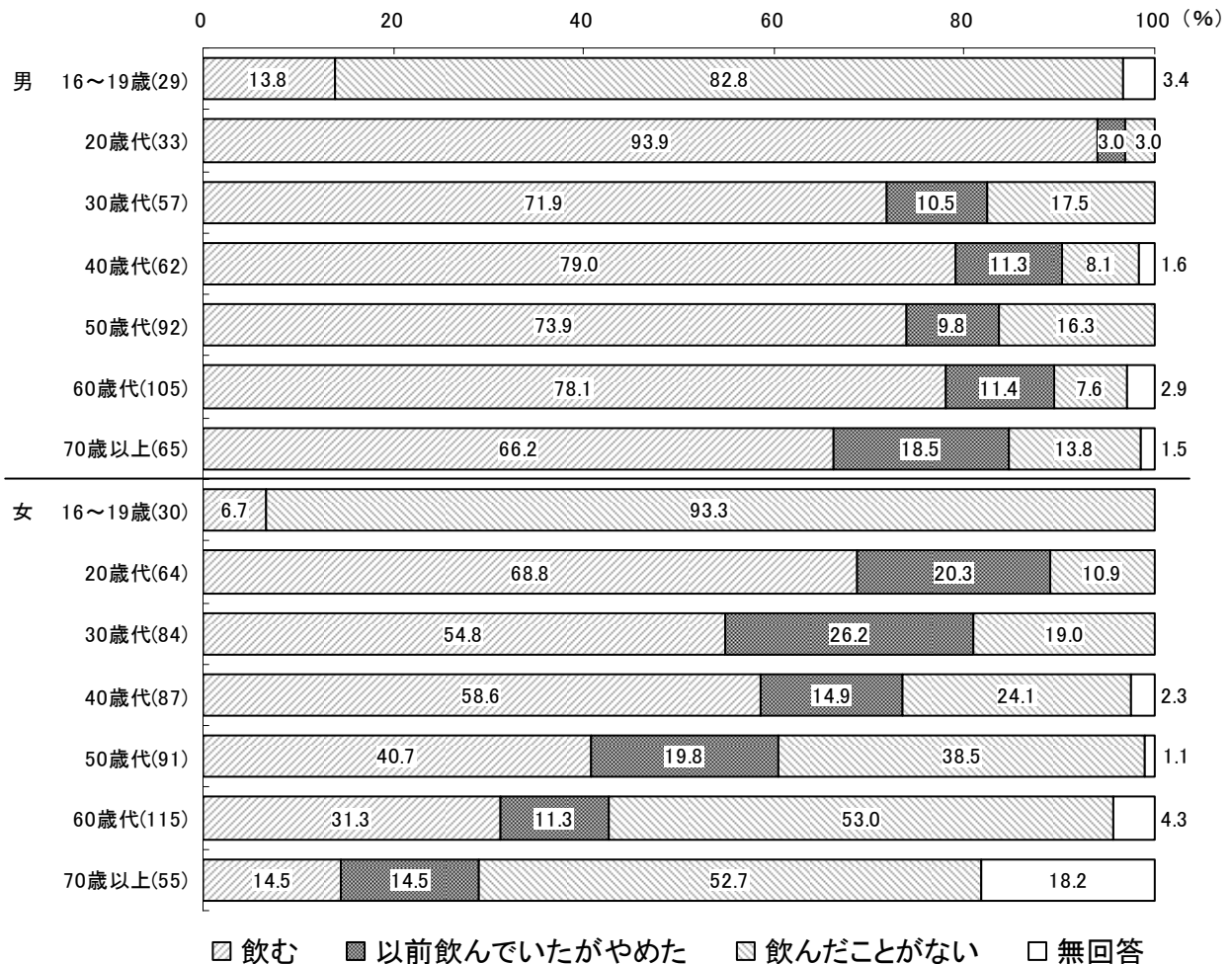
(5) 飲酒

●● 現状と課題 ●●

お酒は、少量であれば心身へ好影響がありますが、過度な飲酒は肝臓疾患や胃潰瘍など60以上もの病気を引き起こすと言われていています。アンケート調査結果では、20歳代の男女や30～60歳代男性で飲酒者が多くみられます。飲酒者のうち、毎日飲む人が30.5%、1回に3合以上飲む人が4.0%となっています。生活習慣病のリスクを高める量の飲酒の防止を啓発していく必要があります。

また、未成年（16～19歳）での飲酒は、男性で13.8%、女性で6.7%みられます。未成年の飲酒の危険性を社会全体で理解し、未成年に飲酒させない環境づくりに取り組む必要があります。同時に、胎児の健康にも影響する妊婦の飲酒を防止する取り組みが必要です。

図 飲酒状況



資料：江南市健康に関する市民アンケート調査（平成23年度）

※（ ）内は回答者数。小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

図 飲酒頻度

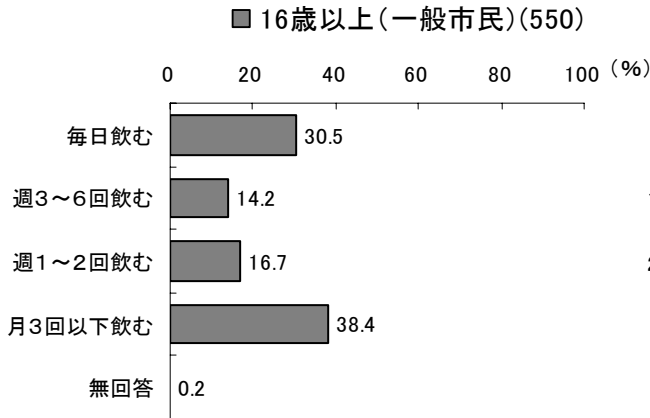


図 飲酒量

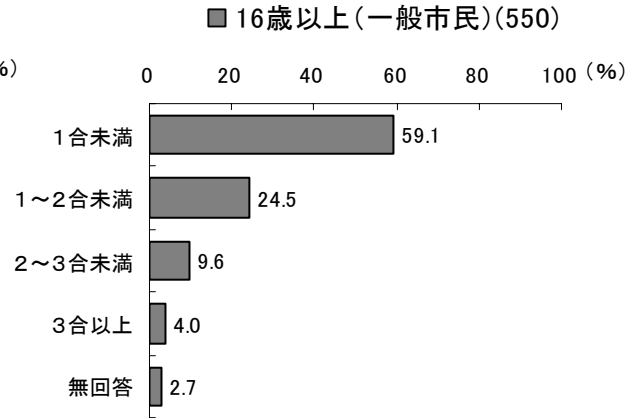
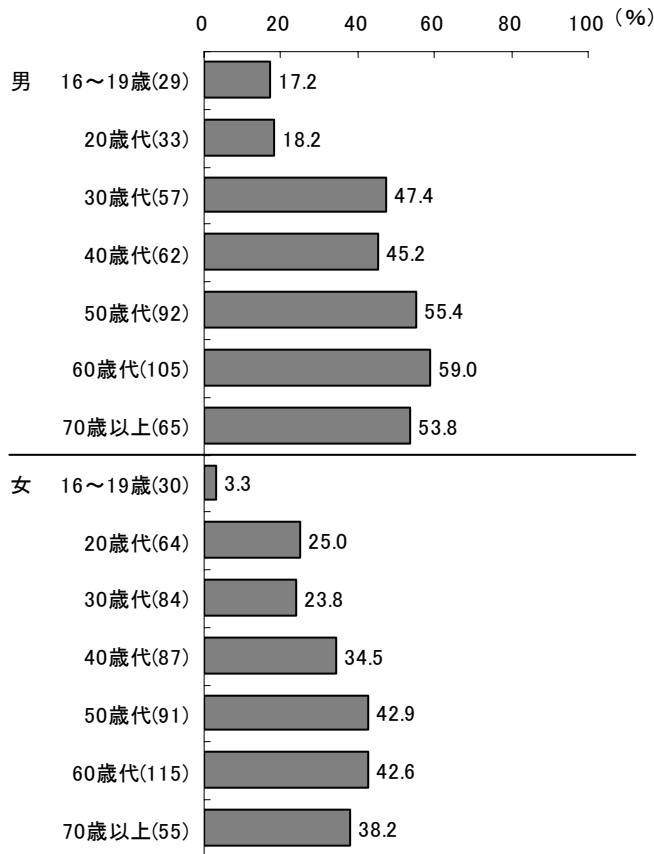


図 「節度ある適度な飲酒※」を知っている人の割合



用語の説明

※節度ある適度な飲酒とは、1日平均純アルコールで約20g程度の飲酒のことをいいます。
 《主な酒類の換算の目安》

お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

資料：江南市健康に関する市民アンケート調査（平成23年度）

※（ ）内は回答者数

<課題のポイント>

- ①高リスク飲酒の危険性の啓発
- ②未成年者の飲酒防止
- ③妊婦の飲酒防止



	市民の取り組み	行政等の取り組み
考えよう！ 健康のこと	○過度な飲酒の影響を理解しよう	○健康フェスティバルをはじめ、多様な機会を通じて「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」についての啓発や情報提供を行います ○妊婦や未成年者の飲酒が及ぼす健康への影響を啓発し、飲酒防止を徹底します
行動しよう！ 健康のために	●多量飲酒を減らそう ●休肝日（お酒を飲まない日）をつくろう ●未成年や妊婦には飲酒させないようにしよう	●啓発や情報提供などを通じて、多量飲酒の防止、妊婦や未成年の飲酒防止の意識を高め、市民の取り組みを促します



目標指標

目標指標		現状値 H23	目標値 H34	
①未成年の人の飲酒をなくす	16～19歳男性	13.8%	0%	
	16～19歳女性	6.7%		
②多量に飲酒する人の減少	一般	4.0%	3.2%以下	
③多量な飲酒の影響を受ける疾患についての知識の普及	肝臓疾患	中学3年生	64.4%	100%
		一般	75.7%	
	妊娠への影響、未熟児など	中学3年生	76.0%	
		一般	67.7%	
	胃潰瘍	中学3年生	50.2%	
		一般	47.6%	
	高血圧症	中学3年生	68.3%	
		一般	51.9%	
	脳卒中	中学3年生	59.5%	
		一般	48.5%	
	がん	中学3年生	51.3%	
		一般	37.2%	
	心臓病	中学3年生	52.6%	
		一般	38.1%	
認知症	中学3年生	33.5%		
	一般	16.8%		

<目標値の考え方>

- ①は、第1次計画及び国（第2次）と同様の目標とした。
- ②は、第1次計画と同様の考え方で、現状から2割減を目標とした。
- ③は、第1次計画と同様の目標とした。



江南市マスコットキャラクター
ふじか
藤花ちゃん

(6) 歯と口腔の健康

●● 現状と課題 ●●

歯と口腔の健康は、食事や会話を楽しむ上で大切な要素です。歯と口腔の健康を損なうことは、生活の質を低下させ、糖尿病や認知症など全身の健康にも大きく影響します。しかし、アンケート調査結果では、歯や口腔の健康と全身の健康との関連性についてはあまり知られていない様子が読み取れます。健康における重要な課題として、歯と口腔の健康を考える啓発が必要です。

また、よくかむことを心がけている人は、多くの年齢層で5割未満となっており、若いうちから歯の健康に関心を持ち、よくかむことの重要性や適切な口腔ケアを身につけられる取り組みが必要です。

「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）」の認知度は、小中学生で低くなっており、啓発が必要です。

図 歯の健康が全身の健康に影響
していることを知っている人の割合

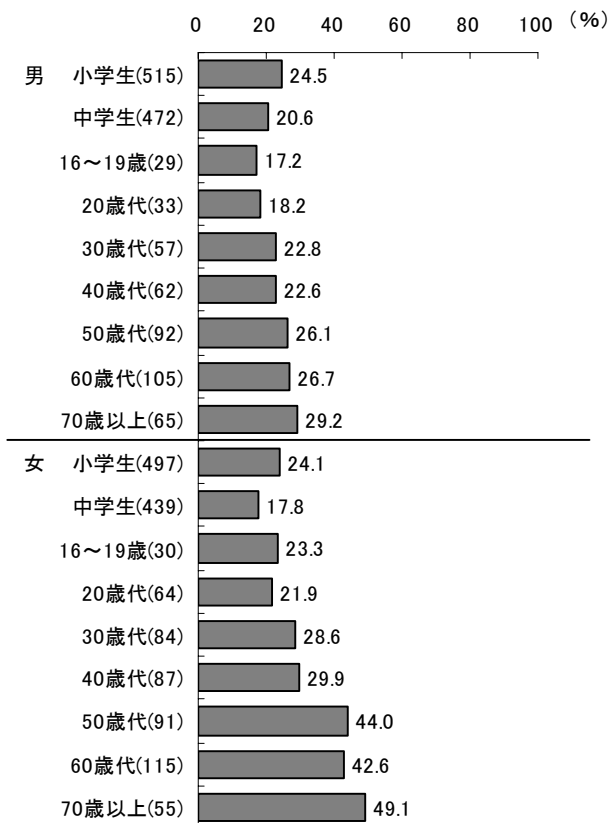
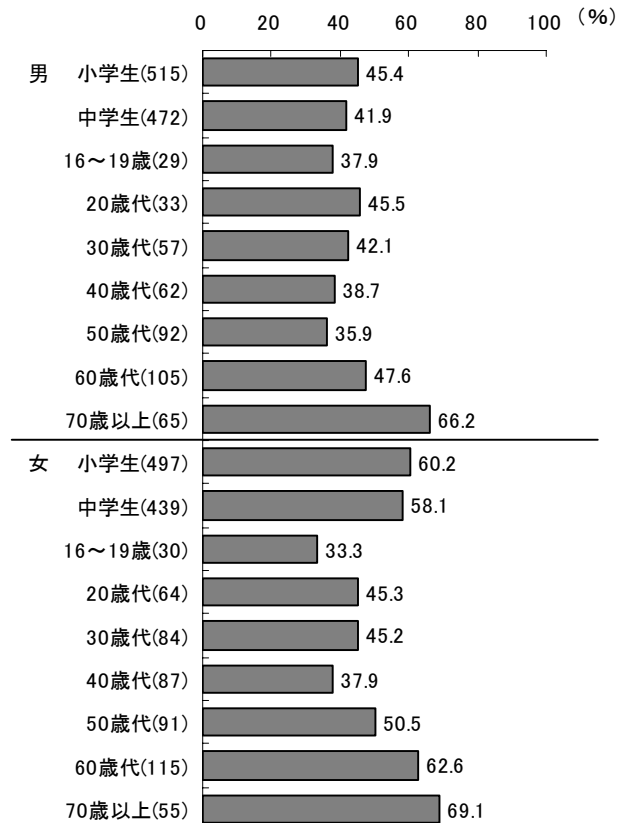


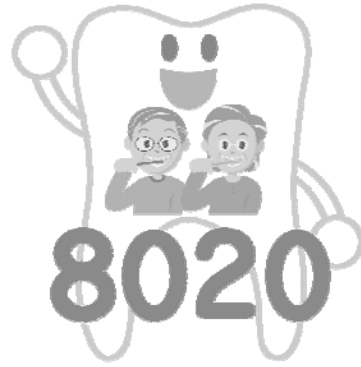
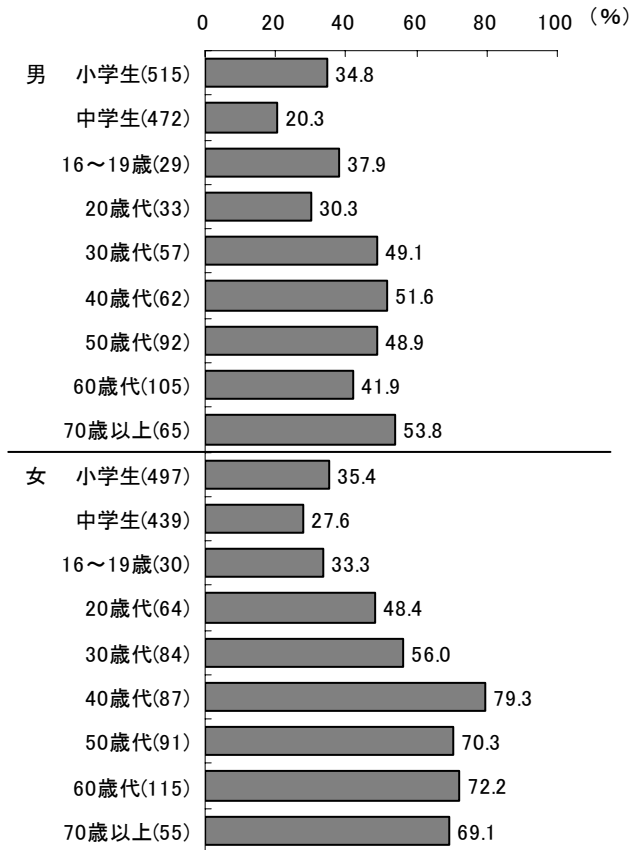
図 よくかむことを心がけている人の割合



資料：江南市健康に関する市民アンケート調査（平成 23 年度）

※（ ）内は回答者数

図 8020 運動を知っている人の割合



資料：江南市健康に関する市民アンケート調査（平成 23 年度）

※（ ）内は回答者数

<課題のポイント>

- ①歯・口腔の健康の啓発
- ②よくかむことの啓発
- ③8020 運動の周知



江南市マスコットキャラクター
ふしか
藤花ちゃん



	市民の取り組み	行政等の取り組み
考えよう！ 健康のこと	<ul style="list-style-type: none"> ○適切な歯と歯肉のお手入れ方法を知ろう ○歯の健康と全身の健康との関係を知ろう ○8020 運動を理解しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ○歯の健康について学ぶ各種教室や 8020・9018 運動の推進などを通じて、歯の健康づくりに関する正しい知識を普及します
行動しよう！ 健康のために	<ul style="list-style-type: none"> ●よくかんで食べよう ●定期的に歯科健診を受けよう ●ていねいに歯をみがこう ●デンタルフロスや歯間ブラシを使おう 	<ul style="list-style-type: none"> ●歯の健康を守るため、年代に応じた各種歯科健診等の機会を提供します



目標指標

目標指標		現状値 H23	目標値 H34
①むし歯のない幼児・児童の増加	3歳児	86.7%	90%以上
	小学1年～6年生	86.5%	90%以上
②歯みがきを1日3回以上する人の増加	小学6年生	27.9%	38%以上
	中学3年生	17.7%	22%以上
	一般	21.0%	31%以上
③歯間清掃用具を使用している人の増加	35～44歳	12.5%	18%以上
	45～54歳	15.6%	21%以上
	一般	17.8%	33%以上
④定期的に歯科健診を受けている人の増加	55～64歳	41.7%	52%以上
	一般	38.2%	49%以上
⑤定期的に歯石除去等を受けている人の増加	55～64歳	41.7%	52%以上
	一般	36.5%	47%以上
⑥8020運動を知っている人の増加	小学6年生	35.1%	53%以上
	中学3年生	23.7%	51%以上
	一般	56.3%	100%
⑦歯周病の予防法を知っている人の増加	小学6年生	25.2%	30%以上
	中学3年生	12.0%	33%以上
	一般	32.6%	63%以上
⑧歯肉に炎症所見を有する人の減少	20歳代	15.5%	減少傾向へ

<目標値の考え方>

- ①の3歳児については、第1次計画と同様の目標とした。小学生も3歳児と同様の目標値とした。
- ②の小学6年生は、現状から10%増を目標とした。中学生及び一般は第1次計画と同様の目標とした。
- ③・⑥・⑦は、第1次計画と同様の目標とした。
- ④は、現状から10%増を目標とした。
- ⑤は、第1次計画と同様の考え方で、現状から10%増を目標とした。
- ⑧は、国（第2次）と同様の考え方から「減少傾向へ」とした。

2 健康な社会環境を実現しよう！

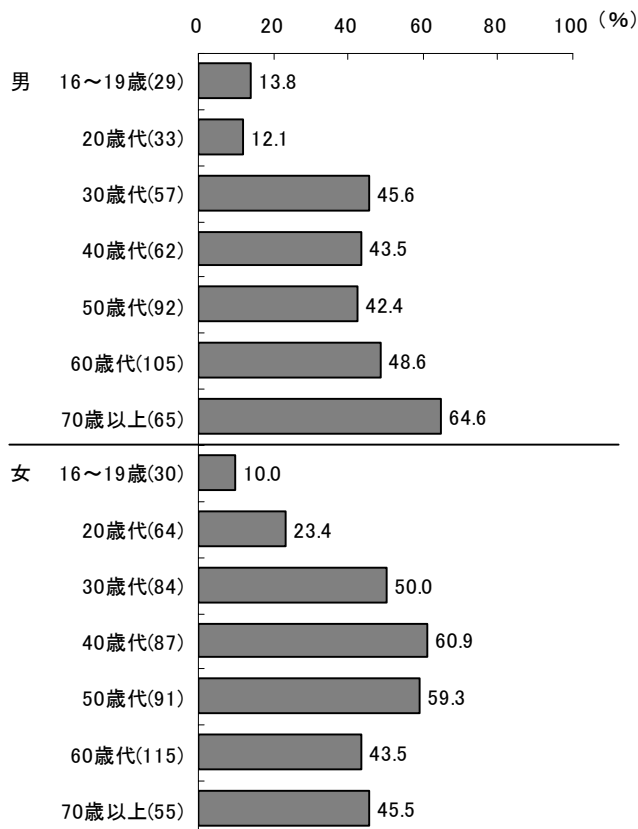
(1) 地域活動の活発化と参加の促進

●● 現状と課題 ●●

地域とのつながりをもつことは、健康に良い影響を及ぼすとされています。アンケート調査結果では、地域活動に参加している人は30歳以上に多くみられますが、「良いコミュニティづくり」につながるような地域参加を推進していく必要があります。

また、企業等の退職者が地域参加するきっかけが難しいという問題も指摘されています。勤めている時から地域活動に参加することで、退職後の活躍の場への参加がスムーズになるような取り組みや啓発を検討していく必要があります。

図 地域活動へ参加した人の割合



資料：江南市健康に関する市民アンケート調査（平成23年度）

※（ ）内は回答者数

<課題のポイント>

- ①地域への参加の促進
- ②退職者の地域参加への支援



取り組み

	市民の取り組み	行政等の取り組み
考えよう！ 健康のこと	○地域の人と交流し、様々な活動に参加することの大切さを知ろう	○地域活動等への参加の大切さを伝え、多様な活動等に参加する意識を啓発します
行動しよう！ 健康のために	●地域の人と交流し、地域の様々な活動に積極的に参加しよう	●ボランティア活動やサロン活動など、地域で行われている多様な活動への参加機会について情報提供します



目標指標

目標指標		現状値 H23	目標値 H34
①地域活動に参加している人の増加	16～64 歳男性	37.5%	48%以上
	16～64 歳女性	46.5%	57%以上
	65 歳以上男性	60.9%	71%以上
	65 歳以上女性	44.0%	54%以上

<目標値の考え方>

- ①は、第1次計画と同様の考え方で、現状から10%増を目標とした。

(2) 健康意識を高めるネットワークの強化

●● 現状と課題 ●●

国の健康日本 21（第2次）では、健康への意識があっても取り組めない人や健康づくりに関心のない人なども含めて、社会全体が相互に支え合いながら健康を守るための環境をつくっていく必要があるとしています。市民を中心に、行政や学校、保育園、医療機関などの様々な機関によるネットワークを強め、市民一人ひとりの健康づくりを支える環境をつくる必要があります。

また、市と企業等との連携の重要性についても指摘されています。健康づくりに関する活動に取り組む企業が増えることは、その企業に属する従業員の健康につながるだけでなく、地域全体への波及効果も期待されるため、企業の取り組みを促すことが必要です。

<課題のポイント>

- ①多機関とのネットワーク強化
- ②健康に関する企業の取り組みの促進



🌿 取り組み

	市民の取り組み	行政等の取り組み
考えよう！ 健康のこと	○健康と社会環境について、みんなで考えよう	○健康と社会環境の関係について情報提供します ○健康に関する企業の取り組みについて情報提供します
行動しよう！ 健康のために	●組織や企業として、健康づくりに積極的に取り組みよう	●学校、保育園、医療機関など、様々な機関とのネットワークを強化します ●企業等の取り組みの活発化をめざし、食育や禁煙・分煙等の取り組み状況の登録や情報提供を行います

🌿 目標指標

目標指標	現状値 H23	目標値 H34
①食育推進協力店登録数の増加	46 施設	増加傾向へ
②受動喫煙防止対策実施施設数の増加	113 施設	増加傾向へ
③健康チェック（食品衛生協会会員対象）利用者数の増加	124 人	増加傾向へ

<目標値の考え方>

①・②・③は、新たに設定した独自の目標である。現状からの増加をめざす。

3 社会生活を送るために必要な健康づくり！

(1) こころの健康づくり

●● 現状と課題 ●●

ストレスが多いとされる今日の社会では、こころの健康に問題を抱えている人が増えています。こころの健康を保つことは、自分らしくいきいきと生きるための重要な条件であり、生活の質にも大きく影響します。こころの健康を保つには、適度な運動、バランスのとれた栄養・食生活などのほか、十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことが大切な要素です。

こころの病気の代表的なものであるうつ病は、多くの人がかかる可能性をもつ病気です。また、うつ病は、わが国で年間3万人にのぼる自殺との関連性も指摘されている病気であり、早期に適切な治療が必要です。しかし、アンケート調査結果では、こころの不調が続いた時の対応として、「受診も相談もしない」人が58.1%と多くみられ、その理由として「自然に治るだろうから」

(65.9%)が多くみられました。また、ストレスを感じる人は男性よりも女性に多くみられますが、女性に比べて男性は相談相手がいる人が少なく、適切に対処できていない可能性が高いといえます。1人で抱え込まず相談機関をうまく利用できるよう支援することで、うつを予防し、早期に対応することで自殺を予防していく必要があります。

こころの病気は、本人が気付かない場合もあり、家族などまわりの人の気づきが早期発見・早期治療につながることもあります。こころの病気への正しい知識の普及と理解を啓発し、社会全体で取り組んでいく必要があります。

また、アンケート調査結果では、中学生でも6割以上がストレスを感じているという結果が出ています。これは、一般市民とあまり変わらない数値です。若年期から自分なりのストレス解消法をもち、ストレスと上手につき合っていく方法を身につけられるよう支援していく必要があります。

図 こころの不調が続いた時の対応

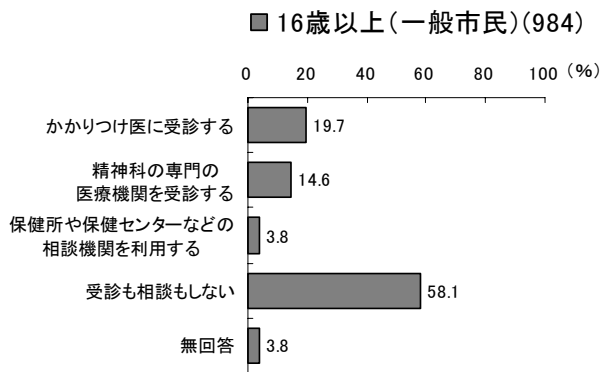


図 受診も相談もしない理由

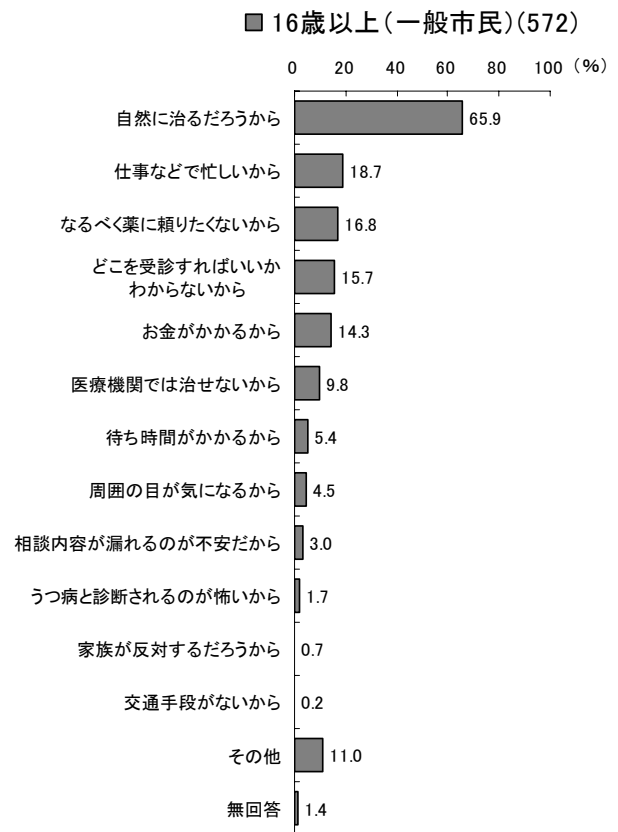


図 ストレス（不安や悩み）を感じた人の割合

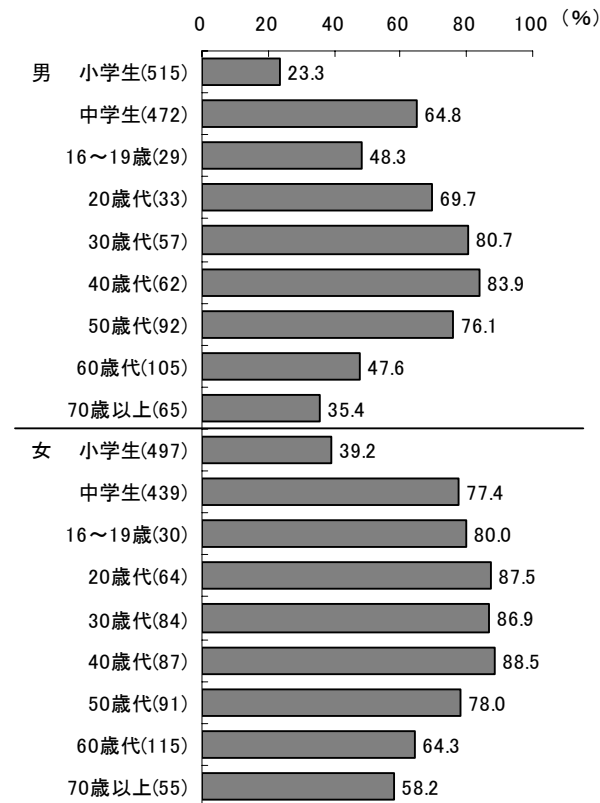
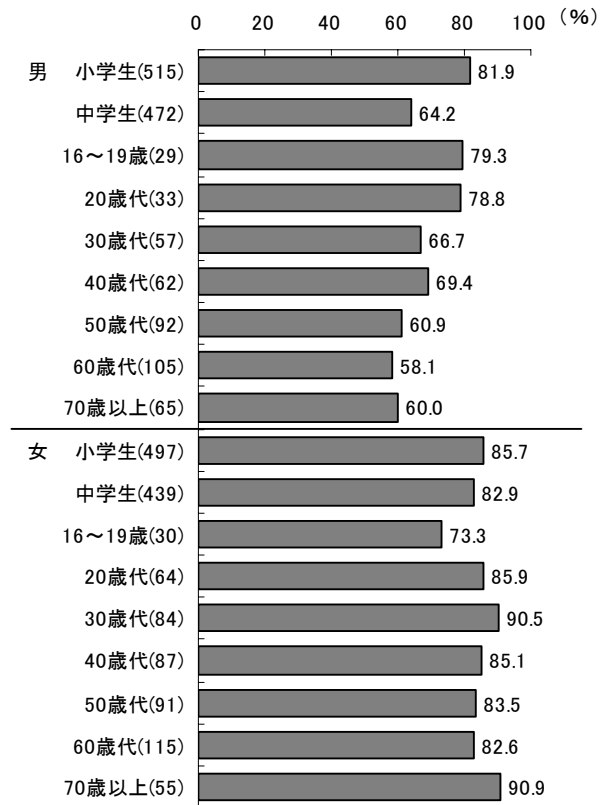


図 相談相手がいる人の割合



資料：江南市健康に関する市民アンケート調査（平成23年度）

※（ ）内は回答者数

<課題のポイント>

- ①ストレス解消法をもつ（上手につきあう）
- ②うつ予防と自殺予防の推進
- ③相談機会の利用促進
- ④こころの病気への理解、正しい知識の普及



取り組み

	市民の取り組み	行政等の取り組み
考えよう！ 健康のこと	○こころの病気を知り、正しく理解しよう	○各種啓発事業や講座等を通じて、こころの健康についての正しい知識を普及します
行動しよう！ 健康のために	<ul style="list-style-type: none"> ●自分なりのストレス解消法をもとう ●相談を利用し、学習の場に参加しよう ●まわりの人のこころの不調に関心をもとう 	<ul style="list-style-type: none"> ●こころの健康について、家庭、学校、職場など、対象者の状況を踏まえた多様な形での相談機会を充実します ●こころの健康についての啓発や相談、自殺予防の啓発等により、自殺予防対策を推進します



目標指標

目標指標		現状値 H23	目標値 H34
①自殺者の減少（人口 10 万人あたり）		22.6 (H22)	減少傾向へ
②ストレス解消法をもっている人の増加	一般	70.1%	80%以上
③こころの不調が続いた時に医療機関等を受診する人の増加	一般	38.1%	50%以上

<目標値の考え方>

- ①は、現状からの減少をめざすことを目標とした。
- ②・③は、新たに設定した独自の目標である。現状値から 10%程度の増加を目標とした。

(2) 子どもの健康づくり

●● 現状と課題 ●●

子どもの健やかな成長のために、子どもの健康を守ることは重要な課題です。妊娠期や乳幼児期などは、子ども自身が健康を守ることはできず、周囲や社会環境の影響を大きく受ける時期といえます。子ども自身の健康を守る視点から、各種サービスの充実や保護者への情報提供や啓発等を行う必要があります。

また、子どもの時期に健康な生活習慣を身につけることは、その後の長い人生における健康習慣にもつながります。食事を3食食べること、健康な運動習慣を身につけることなどを推進していく必要があります。

<課題のポイント>

- ①胎児の健康
- ②子どもの健康な生活習慣の体得



取り組み

	市民の取り組み	行政等の取り組み
考えよう！ 健康のこと	<ul style="list-style-type: none"> ○妊娠中の喫煙、飲酒の影響を知ろう ○胎児や子どもの健康に必要な事柄を知ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ○各種啓発事業や講座、子育て支援事業などの場において、胎児や子どもの健康に必要な情報を提供します
行動しよう！ 健康のために	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠中は喫煙、飲酒をやめよう ●妊婦のまわりでは、たばこを吸わないようにしよう ●胎児や乳幼児の健康を守る生活をしよう ●子どもたちが、健康な生活習慣を身につけられるよう支援しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●親などが、胎児や乳幼児の健康を守る生活習慣を学ぶための講座等の機会を提供します ●保育園や学校等での教育等を通じて、子どもが健康な生活習慣を身につけられる教育等の機会をつくります



目標指標

目標指標		現状値 H23	目標値 H34	
①低出生体重児の割合の減少		10.5%	減少傾向へ	
②妊娠 11 週以下での妊娠の届出率の増加		96.4%	100%	
③妊婦歯科健康診査を受診する人の増加		33.1%	増加傾向へ	
④妊婦の喫煙をなくす		3.6%	0%	
⑤妊婦の飲酒をなくす		2.1%	0%	
⑥フレッシュ・パパママ教室に 参加する人の増加	妊婦	21.6%	27%以上	
⑦乳幼児健康診査を受診する 人の増加	4か月児	96.5%	100%	
	1歳6か月児	97.5%		
	3歳児	94.2%		
⑧予防接種を受け る人の増加	BCG	3か月～4歳未満児	99.2%	100%
	三種混合	3か月～7歳6か月 未満児	97.7%	

<目標値の考え方>

- ①は、国（第2次）と同様の考え方から「減少傾向へ」とした。
- ②は、新たに設定した独自の目標である。100%を目標とした。
- ③は、現状からの受診の増加を目標とした。
- ④・⑤は、第1次計画及び国（第2次）と同様の目標とした。
- ⑥は、第1次計画と同様の考え方で、現状から5%増を目標とした。
- ⑦は、江南市戦略計画において、4か月児健康診査の受診率のH29の目標値を100%としていることから、受診率100%を目標とした。
- ⑧は、江南市戦略計画において、H29の目標値を100%としていることから、予防接種100%を目標とした。

(3) 高齢者の健康づくり

●● 現状と課題 ●●

国の健康日本21（第2次）では、やせや低栄養傾向の高齢者の減少、ロコモティブ・シンドローム（運動器症候群）※という概念の浸透と該当者の減少、足腰に痛みのある高齢者の減少、就業または何らかの地域活動をしている高齢者の増加などが必要であるとされています。高齢者の生活の質を高め、介護予防のための取り組みを推進する必要があります。

高齢化の進展に伴い、寝たきりや認知症高齢者は確実に増加するとされています。基本チェックリストを用いた二次予防事業対象者※の該当割合からは、運動器の機能、口腔機能、認知症、うつが高い割合となっており、これらを予防することは健康寿命の延伸に直結する取り組みといえます。

用語の説明

※ロコモティブ・シンドローム（運動器症候群）とは、骨、関節、筋肉などの運動器の障害のために、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態をいいます。運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。

※二次予防事業対象者とは、要介護（支援）状態になるおそれの高い高齢者をいいます。

表 二次予防事業対象者の該当割合

	運動器の機能	栄養状態	口腔機能	閉じこもり	認知症	うつ	基本チェックリスト実施者数
人数(人)	3,099	251	2,609	647	2,625	2,228	13,353人
割合(%)	23.2	1.9	19.5	4.8	19.7	16.7	

資料：平成23年度基本チェックリスト実施結果（江南市）

※二次予防事業対象者の割合は、基本チェックリスト実施者に占める該当項目の割合。人数は、リスクが重なる場合があるため延べ人数となっています。

<課題のポイント>

- ①介護予防施策の推進
- ②ロコモティブ・シンドロームという概念の普及
- ③認知症高齢者の減少





取り組み

	市民の取り組み	行政等の取り組み
考えよう！ 健康のこと	○高齢者の健康づくりが介護予防につながることを理解しよう	○高齢者が取り組みやすいような介護予防についての情報を提供します
行動しよう！ 健康のために	<ul style="list-style-type: none"> ●日常生活の中で介護予防を取り入れた健康づくりを実践しよう ①転ばない体づくりを心がけよう ②おいしく食べられる口腔の機能を保とう ③1日3食しっかり食べよう ④老人クラブや地域の催し物などに積極的に参加しよう 	●関係機関と連携して介護予防事業を充実します



目標指標

目標指標		現状値 H23	目標値 H34
①ロコモティブ・シンドローム（運動器症候群）を知っている人の増加	一般	—	80%以上

<目標値の考え方>

①は、国（第2次）と同様の目標とした。

<参考>江南市戦略計画より

目標指標		現状値 H23	目標値 H29
②高齢者人口に占める要介護者の割合の増加の抑制	65歳以上	12.8%	17.6%以下

4 生活習慣病を予防しよう！

(1) 生活習慣病予防対策の推進

●● 現状と課題 ●●

生活習慣病の予防には、食生活の改善や運動習慣の定着などが重要です。市民一人ひとりの生活習慣の改善による一次予防策を重視し、がん、循環器疾患による死亡率の減少をめざすとともに、健（検）診等の受診率向上による疾病の早期発見を図ることが大切です。

また、糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防と、合併症の減少をめざすため、メタボリック・シンドローム*該当者や予備群の減少、特定健診や特定保健指導の受診率向上をめざすことが必要です。

用語の説明

※メタボリック・シンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓脂肪が蓄積することによって、高血圧、高血糖、脂質異常を伴い、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を発症しやすい状態をいいます。

<課題のポイント>

- ①各種健（検）診の受診率向上
- ②メタボリック・シンドローム予備群や該当者の減少



取り組み

	市民の取り組み	行政等の取り組み
考えよう！ 健康のこと	○健（検）診の大切さを知ろう	○各種啓発事業等を通じて、生活習慣病予防のための情報を提供します
行動しよう！ 健康のために	●定期的に健（検）診を受けよう	●各種健（検）診等の機会を提供します



目標指標

目標指標			現状値 H23	目標値 H34
①がん検診を受ける人の増加	胃がん	男性	13.6%	30%以上
		女性	16.0%	30%以上
	肺がん	男性	18.3%	40%以上
		女性	22.3%	40%以上
	大腸がん	男性	16.5%	40%以上
		女性	20.6%	40%以上
	乳がん (超音波)	女性	15.0%	20%以上
	乳がん (X線)	女性	10.9%	30%以上
	子宮がん	女性	11.6%	30%以上
前立腺がん	男性	1.7%	20%以上	
②がんの標準化死亡率*の減少	胃がん	男性	101.5	減少傾向へ
		女性	116.6	
	肺がん	男性	116.1	
		女性	98.8	
	大腸がん	男性	80.3	
		女性	106.2	
	乳がん	女性	70.7	
	子宮がん	女性	97.6	
前立腺がん	男性	114.1		

<目標値の考え方>

- ①は、現状からの受診率向上を目標とした。
- ②は、現状からの死亡率減少を目標とした。

用語の説明

※標準化死亡率（SMR）とは、基準死亡率（人口10万人あたりの死亡数）から計算により求められる死亡数と実際に観察された死亡数とを比較した指標です。国を100をとし、標準化死亡率が100以上の場合は平均よりも死亡率が高いと判断されます。

<参考> 江南市国民健康保険の現状と目標

目標指標		現状値 H23	目標値 H29
①特定健康診査を受ける人の増加	40歳～74歳の国民健康保険加入者	44.6%	60%
②特定保健指導を受ける人の増加	40歳～74歳の国民健康保険加入者	16.8%	60%
③高血圧の改善：高血圧有病率（140/90mmHg以上の割合）の減少	男性	14.8%	減少傾向
	女性	19.1%	減少傾向
④脂質異常症の減少：LDLコレステロール160mg/dl以上の人の割合の減少	男性	3.1%	減少傾向
	女性	9.1%	減少傾向
⑤メタボリック・シンドロームの該当者及び予備群の減少		29.0%	減少傾向
⑥治療継続者の割合の増加：HbA1c（JDS）6.1%以上の人のうち治療中と回答した人の割合の増加		54.8%	増加傾向
⑦糖尿病有病者の割合の増加の抑制：糖尿病治療薬内服中またはHbA1c（JDS）6.1%以上の人の割合の増加の抑制		12.6%	増加の抑制
⑧血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少（HbA1cが8.0%以上の人の割合の減少）		1.1%	減少傾向

(注) 上表の目標値は、「特定健康診査等実施計画（仮称）」において設定されるため、同計画の目標年度である平成29年度までの目標値を<参考>として掲載した。

(2) 健康に関する正しい理解の促進

●● 現状と課題 ●●

日常生活を通じた健康づくりへの取り組みが適切で効果的なものとなるためには、市民が健康に関する正しい知識をもつ必要があります。病気のリスクや予防についての正しい知識を普及します。また、国が主要な生活習慣病に位置付けた慢性閉塞性肺疾患（COPD）※の認知度を高めるための情報提供を行う必要があります。

用語の説明

※慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは、有毒な粒子やガス（主にたばこの煙）の吸入による進行性の疾患であり、運動時の呼吸困難や慢性の咳・痰などの症状があります。

<課題のポイント>

①病気のリスクや予防についての正しい知識の普及



取り組み

	市民の取り組み	行政等の取り組み
考えよう！ 健康のこと	○病気のリスクや予防について理解しよう	○正しい知識を身につけるための学習機会や情報の提供を行います
行動しよう！ 健康のために	●健康に関する情報に関心を持ち、積極的に学習しよう	●健康について学習する意識を啓発します



目標指標

目標指標		現状値 H23	目標値 H34
①COPDを知っている人の増加	一般	—	80%以上

<目標値の考え方>

①は、国（第2次）と同様の目標とした。