

第5章 重点課題の推進

本市の健康意識や生活習慣、第3章、第4章で取り上げた健康づくりや食育を取り巻く現状・課題などを踏まえ、「健康長寿日本一」の実現に向け、特に力を入れて取り組んでいくべきと考えられる以下の2点を本計画の重点課題とします。

重点課題(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

高齢化とともに、「がん」「循環器疾患」「糖尿病」「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」など、食生活や運動といった生活習慣に起因する「生活習慣病」が疾病全体に占める割合は増加し続けており、死因の約60%を占めるまでになっています。また、生活習慣病の重症化による要介護認定者の増加も進んでおり、市民の健康寿命の延伸を図る上で、生活習慣病の発症予防と重症化予防が重要です。そこで、「生活習慣病の発症予防と重症化予防」を重点課題の一つとし、国や府の基本方針にも示されている「がん」「循環器疾患」「糖尿病」「COPD」を中心とする疾患に対処するため、①禁煙、②適切な食事、③適度な運動、④リスクを高める飲酒量の減少の4つの生活習慣を中心に取り組んでいきます。

重点課題(2) 次世代の健康づくりと食育

生涯を通じ、心身ともに健やかに生活するためには、生活習慣が確立される以前の早い時期から、健康づくりや食育に取り組み、健康的で正しい生活習慣を身につけることが大切です。子どもが成長し、やがて親となり、その次の世代を担う子どもを育てるという循環においても、子どもの健やかな発育や生活習慣の形成は重要となります。本計画では、誕生前から健康づくり・食育を始めるという考えのもと、妊娠期から健康づくり・食育に積極的に取り組み、子どもの健やかな発育とより良い生活習慣を実現することで、生涯を通じた健康づくりを推進し、健康長寿日本一を目指します。

1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1) がん

【めざす姿】

**生活習慣を見直し、定期的にがん検診を
受診しましょう**

がんの特徴

がんは、日本人の死因の第1位で約30%を占めており、2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。がんという病気は、人間の体を構成している細胞が「がん化」してがん細胞になり、分裂を繰り返して増殖を続けていく病気です。しかし、早期に発見し治療すれば、治る可能性が非常に高くなります。

そのため、国や府においても、死亡原因の第1位である「がん」に関する正しい知識や食生活・運動・喫煙などの生活習慣の改善による予防対策の普及啓発を行っています。また、早期発見・早期治療につなげるため、がん検診の受診率向上などの対策にも力を入れています。

現状と課題

- ・本市の死因の第1位はがんであり、全死亡数の約30%を占めています。府と比べて、死亡率が高い現状にあります。
- ・本市では、がん検診の受診率向上の取組を行っていますが、低い受診率で推移しています。今後、さらなるがん検診の受診率の向上を図り、がんの早期発見・早期治療に取り組んでいく必要があります。

施策の方向性

がん予防の正しい知識やがん検診の有効性について普及啓発を進め、がんの発症予防及び早期発見・早期治療につなげ死亡率の減少を図ります。

数値目標

項 目	現 状	資料	目 標（平成 36 年度）
各種がん検診の受診率	胃がん 3.2% 肺がん 5.3% 乳がん 18.6% 子宮頸がん 14.8% 大腸がん 18.1% 前立腺がん 17.2%	* 6	胃がん 40% 肺がん 40% 乳がん 50% 子宮頸がん 50% 大腸がん 40% 前立腺がん 40%

(2) 循環器疾患

【めざす姿】

血管を健やかに保ち、動脈硬化の 進行を予防しましょう

循環器疾患の特徴

循環器疾患には、脳梗塞や心筋梗塞、狭心症などがあり、がんと共に日本人の死亡原因の多くを占めています。循環器疾患は、動脈硬化の進行により発症します。動脈硬化とは、動脈の内側にコレステロールなどがたまって血管の弾力性や柔軟性を失い、傷つきやすくなって血流が悪くなった状態を言います。動脈硬化の進行は加齢のほかに、高血圧、脂質異常、喫煙、高血糖、内臓脂肪の蓄積などが影響します。これらのリスクについて改善を図り、しなやかな血管を保つよう動脈硬化の進行の予防に努めることが重要です。

現状と課題

- ・本市の脳血管疾患及び心疾患による死亡割合は、約30%にのぼります。

施策の方向性

適切な保健指導による循環器疾患の発症予防に関する知識の普及啓発を図るとともに、健康診査等により動脈硬化を引き起こすリスクのある人を早期に発見できるよう、取組を進めます。

数値目標

項 目	現 状	資料	目 標（平成36年度）
メタボリックシンドロームの該当者・予備群 ※現状値は平成24年度	該当者 16.4% 予備群 9.7%	* 4	該当者 12%以下 予備群 7%以下
特定健康診査・特定保健指導の実施率 ※現状値は平成24年度、目標値は平成29年度	特定健康診査 30.2% 特定保健指導 23.6%	* 4	特定健康診査 60% 特定保健指導 60%

第5章 重点課題の推進
生活習慣病の発症予防と重症化予防

項 目	現 状	資料	目 標（平成 36 年度）
高血圧の改善 ※特定健康診査によるもの	収縮期血圧 130mmHg 以上の人 48.4%	* 5	収縮期血圧 130mmHg 以上の人 44%以下
脂質異常症患者の減少 ※特定健康診査によるもの	ＬＤＬ コレステロール 120mg/dl 以上の人 54.0% ＨＤＬ コレステロール 40mg/dl 未満の人 4.3%	* 5	ＬＤＬ コレステロール 120mg/dl 以上の人 49%以下 ＨＤＬ コレステロール 40mg/dl 未満の人 4%以下

(3) 糖尿病

【めざす姿】

糖尿病の理解を深め、早期からの予防に
努めましょう

糖尿病の特徴

糖尿病は、血糖値が高い状態が続く病気です。ある程度進行しないと自覚症状が現れないため、早期のうちには糖尿病に気が付かない人もいます。しかし、血糖値が高い状態を放置すると、血管が傷つけられ、やがて全身に様々な合併症が現れます。現在、人工透析になる原因の1位が糖尿病の合併症である糖尿病性腎症です。

糖尿病は、食生活の欧米化など生活習慣の変化に伴って増加傾向にあり、5人に1人が糖尿病と糖尿病予備群であると言われています。

そのため、食事や運動を中心とした生活習慣を見直し、糖尿病の発症や重症化を予防していくことが重要です。

現状と課題

- ・京都府戦略的健康づくり推進支援事業報告書によると、本市ではインスリンの医薬品費が京都府の平均より高くなっています。
- ・被保険者千人あたり人工透析患者数、被保険者一人あたり人工透析医療費が高くなっています。

施策の方向性

糖尿病に関する正しい知識と予防方法を普及啓発し、糖尿病の発症予防、重症化予防に取り組めます。

数値目標

項 目	現 状	資料	目 標（平成 36 年度）
メタボリックシンドロームの該当者・予備群 ※現状値は平成24年度	該当者 16.4% 予備群 9.7%	* 4	該当者 12%以下 予備群 7%以下
特定健康診査・特定保健指導の実施率 ※現状値は平成24年度、目標値は平成29年度	特定健康診査 30.2% 特定保健指導 23.6%	* 4	特定健康診査 60% 特定保健指導 60%

項 目	現 状	資料	目 標（平成 36 年度）
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 ※特定健康診査によるもの	H b A 1 c 5.6%以上 （N G S P 値）の人 53.5%	* 5	H b A 1 c 5.6%以上 （N G S P 値）の人 48%以下
糖尿病有病者の増加の抑制 ※現状値は平成26年10月	糖尿病有病者の割合 9.0%	* 5	糖尿病有病者の割合 10%以下

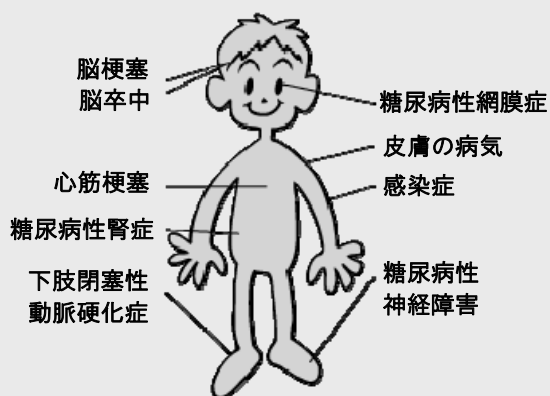


糖尿病の合併症

合併症というのは、その病気のもとになって起こる、別の病気や症状のことです。糖尿病には、図のような慢性合併症があります。

このほか、高血圧や脂質異常症のある人や腎臓病のある人が糖尿病になると、それらの症状を悪化させます。

糖尿病特有の合併症は、糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症で、3大合併症と呼びます。血糖コントロールをしないでいると、糖尿病発症時から10～15 年でこれらの合併症が出てきます。



出典：厚生労働省 生活習慣病を知ろう！

(4) COPD

【めざす姿】

COPD（慢性閉塞性肺疾患）について 正しい知識を持ちましょう

COPDの特徴

COPDは、たばこの煙などの有害物質を吸うことで肺の中の気管支に炎症がおきる病気です。せきやたん、息切れ、運動後に動悸がおさまらないなどの症状があります。数年かけて進行し、異常に気が付いた時にはすでに重症化していることがあります。病気が進行すると、歩行や運動が困難になり、在宅酸素療法が必要になるなど生活の質の低下を招きます。喫煙者の約20%がCOPDを発症しており、喫煙習慣に伴う生活習慣病と言えます。禁煙や受動喫煙防止を図ることでCOPDの発症を予防することが重要です。

現状と課題

- ・我が国においては、COPDによる死亡数は増加傾向にあります。COPD患者の増加には、過去の高い喫煙率による長期的な影響や喫煙者の高齢化が関係していると考えられます。
- ・本市では、COPDについて、「言葉も意味も知らない」の割合が61.1%と高く、認知度は低い状況です。

施策の方向性

喫煙が健康に及ぼす影響やCOPDについての正しい知識の普及啓発を行うとともに、禁煙や受動喫煙の防止対策を進めます。

数値目標

項 目	現 状	資 料	目 標（平成36年度）
COPDの言葉も意味も知っている人	17.9%	*1	20%

(5) 生活習慣の改善

これらの疾患への対策は、市民の健康寿命の延伸を図る上で重要な課題です。こうした疾患の発症予防や重症化予防として、禁煙、適切な食事、適度な運動及び生活習慣病のリスクを高める飲酒量の減少など、健康に有益な生活習慣の改善の支援に努めます。

また、特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上に取り組むことで、生活習慣病につながるリスクの早期発見及び生活習慣の改善の支援に努め、市民の健康増進を目指します。



スマート・ライフ・プロジェクト

「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っています。

3つのアクション

➡ 適度な運動

「毎日プラス10分の運動」

例えば、運動時のはや歩き。
例えば掃除や庭いじり。
日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活に変わります。



➡ 適切な食生活

「毎日プラス一皿の野菜」

いつもの食事に
プラス一皿の野菜を。
ちょっと意識して
美味しく野菜を摂る事で、
理想的な食生活に近づきます。



➡ 禁煙

「たばこの煙をなくす」

たばこを吸うことは
健康を損なうだけでなく、
肌の美しさや若々しさを
失うことにも繋がります。



➡ 健診・検診の受診

定期的な受診で自分を知って、
3つのアクションに取り組んでみましょう！



出典：厚生労働省 スマート・ライフ・プロジェクト

① 禁煙

喫煙は、COPDをはじめ、がんや循環器疾患、歯周病などの多くの疾患のリスクとなっています。平成18年4月から、喫煙は「ニコチン依存症」という病気と捉えられ、禁煙治療に対する保険適用が開始されるなどの対策が進められています。

喫煙が習慣化してからの禁煙は難しいことから、早いライフステージからたばこをやめたいと思う人の禁煙支援を推進していくことが必要です。

分野別の目標

- ・たばこを吸わないようにする

市民と行政・関係団体の行動目標

市民一人ひとりの 取組 (私ができること)	・喫煙が健康に及ぼす影響を理解する ・喫煙以外のストレス解消法を見つける
行政・関係団体の 取組	・喫煙が健康に及ぼす影響について普及啓発し、禁煙・分煙のための支援の充実に努める

数値目標

項 目	現 状	資料	目 標 (平成36年度)
喫煙率	男性 20.9% 女性 7.4%	*1	男性 15%以下 女性 0%
受動喫煙へ配慮する喫煙者	80.8%	*1	90%



受動喫煙 ―他人の喫煙の影響―

たばこの煙には約 4,000 種類の化学物質、約 200 種類の有害物質、60 種類以上の発がん物質が含まれています。喫煙する人が吸っている煙だけではなく、たばこから立ち昇る煙、また喫煙者が吐き出す煙にも、多くの有害物質が含まれています。本人は喫煙しなくても、身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。

国立がんセンターの研究によると受動喫煙による肺がんと虚血性心疾患によって年間 6,800 人が亡くなっていると報告されています。

また、研究の結果から、受動喫煙による肺がんと虚血性心疾患のリスクはそれぞれ 1.2～1.3 倍（20～30%の上昇）、1.25～1.3 倍（25～30%の上昇）とされています。さらに受動喫煙は子どもの呼吸器疾患や中耳炎、乳幼児突然死症候群を引き起こすことが指摘されています。また、妊婦やその周囲の人の喫煙によって低出生体重児や早産のリスクが上昇するとされており、健康への影響は深刻です。

受動喫煙による健康への影響

《成人に起こりうる疾患》

○心疾患（1.25-1.30 倍※）

○肺がん（1.20-1.30 倍※）

※家や職場で受動喫煙にさらされる人のリスク

・心疾患については、心臓発作のリスクを高めるような循環器系への急性悪影響がある。

《乳幼児・児童に起こりうる疾患》

○呼吸器症状（せき・たんなど）

○肺の発達の遅れ

○乳児突然死症候群(SIDS)

○急性呼吸器感染症

○耳疾患（中耳炎など）

○より頻回でより重症度の高い喘息発作



出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

② 適切な食事

栄養・食生活は、人間が生きていく上で欠かすことのできないものです。朝食の欠食や栄養バランスの偏りなど不規則な食習慣に起因する生活習慣病の予防や、生活の質の向上及び社会機能の維持・向上の観点からも、健全な食生活を実践することが大切です。

分野別の目標

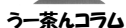
- ・規則正しい食習慣を身につける
- ・自分に必要な食事量をとる
- ・適正体重を維持する
- ・減塩を心がける
- ・野菜をしっかりとる

市民と行政・関係団体の行動目標

市民一人ひとりの 取組 (私ができること)	・毎日朝食を食べる ・自分に必要な食事の内容や量を知る ・規則正しい食習慣を心がける ・栄養成分表示を参考にする ・適正体重の維持を心がける ・塩辛いものは控え、薄味にする ・野菜料理を1日5皿食べる
行政・関係団体の 取組	・健康と栄養・食生活についての正しい知識の普及・学習の機会を増やす ・正しい食生活を実践・継続し、自己管理ができるよう支援する ・食生活改善のための地区組織活動の育成・支援をする ・より良い食生活のための環境の充実に努める ・相談窓口の充実に努める

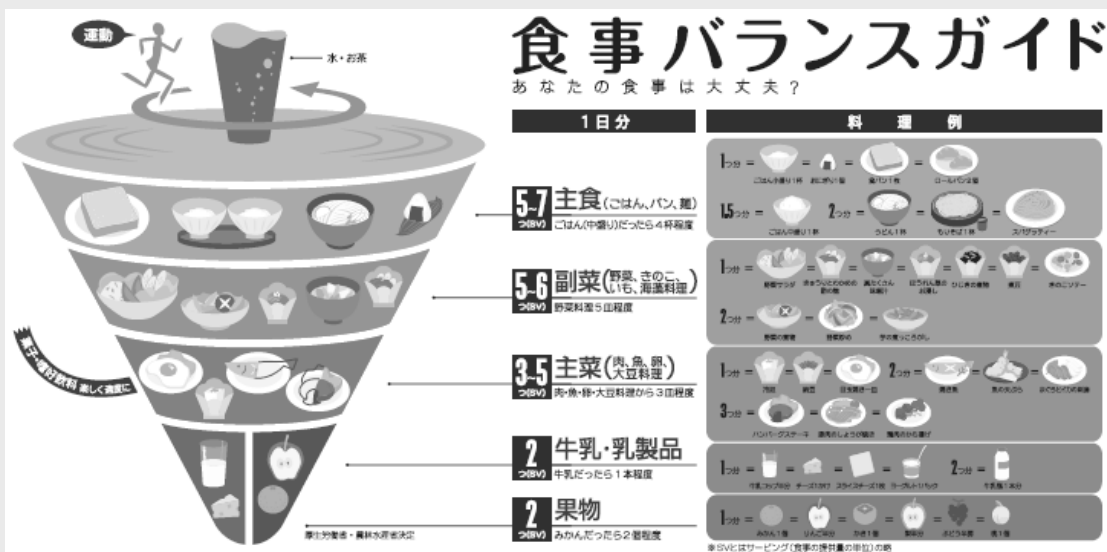
数值目標

項 目	現 状	資料	目 標（平成 36 年度）
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上、ほぼ毎日食べている人	76.5%	* 1	85%
適正体重を維持している人	男性 青年期 70.9% 壮年前期 69.8% 壮年後期 72.0% 高齢期 75.5% 女性 青年期 72.0% 壮年前期 74.1% 壮年後期 75.0% 高齢期 77.3%	* 1	男性 青年期 80% 壮年前期 80% 壮年後期 80% 高齢期 85% 女性 青年期 80% 壮年前期 85% 壮年後期 85% 高齢期 85%
減塩を心がけている人	56.5%	* 1	65%
野菜をほぼ毎日とっている人	緑黄色野菜 63.1% 淡色野菜 77.7%	* 1	緑黄色野菜 70% 淡色野菜 85%



食事バランスガイド

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマのイラストで表現しています。コマが倒れてしまわないようにバランスのとれた食事と定期的な運動習慣で上手にコマを回しましょう。



出典：農林水産省 「食事バランスガイド」について

③ 適度な運動

家事や仕事で体を動かしたり、適度な運動をすることは、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすと言われています。また、生活習慣病の原因となる肥満の予防をはじめ、高齢者の認知機能や運動機能などの社会生活機能の低下を防ぐことにもつながることから、健康寿命の延伸に有効であると考えられます。

分野別の目標

- ・ふだんから体を動かすことを意識する
- ・週1回以上運動する習慣を身につける

市民と行政・関係団体の行動目標

市民一人ひとりの 取組 (私ができること)	・意識的に体を動かすよう心がける ・週1回以上運動やスポーツをする ・積極的に外出する
行政・関係団体の 取組	・日常生活でできる身体活動について普及啓発する ・運動・スポーツが健康に与える影響について普及啓発する ・運動・スポーツの活動場所の充実に努める ・運動・スポーツの活動場所などの情報を提供する ・効果的な運動方法について普及啓発する ・生活習慣病や介護予防のための安全で具体的な運動を普及啓発する ・外出や地域活動への参加について普及啓発する

数値目標

項 目	現 状	資料	目 標 (平成36年度)
ふだんから歩くことに努めている人	58.9%	*1	65%
週1回以上、運動やスポーツをする人	47.7%	*1	55%

④ リスクを高める飲酒量の減少

過度の飲酒は肝機能障害やアルコール依存症などを伴い、生活習慣病の発症リスクを高めることとなります。

分野別の目標

- ・節度ある飲酒を心がける
- ・アルコールと健康について正しい知識を持つ

市民と行政・関係団体の行動目標

市民一人ひとりの 取組 (私ができること)	・飲酒と健康の関わりを理解する ・節度ある飲酒を心がける
行政・関係団体の 取組	・飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識を普及啓発する ・飲酒の適量について普及啓発する

数値目標

項 目	現 状	資料	目 標 (平成 36 年度)
毎日お酒を飲む人	男性 25.8% 女性 7.6%	* 1	男性 20%以下 女性 0%
多量飲酒者	男性 27.6% 女性 23.2%	* 1	男性 25%以下 女性 20%以下



うー茶んコラム

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

健康日本21（第2次）では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量（純アルコール摂取量）について、男性では1日平均40g以上（日本酒2合以上：1合＝180ml）、女性では20g以上（日本酒1合以上）と定義しています。

※日本酒1合＝22g、ビール(中瓶1本500ml)＝20g、焼酎1合(25度)＝36g
ウイスキー・ブランデー(ダブル60ml)＝20g、ワイン(1杯120ml)＝12g

《生活習慣病のリスクを高める飲酒量の目安(飲酒頻度×日本酒換算の量)》

- | | |
|---------------|-------------|
| 男性・週5～毎日×2合以上 | ・週3～4日×3合以上 |
| ・週1～2日×5合以上 | ・月1～3日×5合以上 |
| 女性・週3～毎日×1合以上 | ・週1～2日×3合以上 |
| ・月1～3日×5合以上 | |



出典：健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料

(6) 地域活動や市民活動への支援

市民の生活習慣の改善を推進し、生活習慣病の発症と重症化を予防するためには、市民の健康づくりを支援するための地域活動、市民活動が重要です。

本市では、日常的に健康に留意する人の輪を市全体に広げていくことを目的とし、市民団体から成る「宇治市健康づくりくうー茶ん」連絡会」を設置しています。

また、『宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」』は、地域に根ざした料理教室やレシピの開発、食育イベントへの参加など、市民の食生活の改善に日々取り組んでいます。

こうした団体をはじめとする地域での活動を支援し、協働することで、市民の主体的な活気あふれる健康づくりを目指します。

数値目標

項 目	現 状	資 料	目 標（平成 36 年度）
宇治市健康づくりくうー茶ん」連絡会 加入団体数	11 団体	* 6	増加を目指す
宇治市食生活改善推進員協議会 「若葉の会」会員数	73 名	* 6	増加を目指す



くうー茶ん」サンバ de 体操について

くうー茶ん」サンバ de 体操は、平成 17 年 3 月に「宇治市健康づくりくうー茶ん」連絡会」がオリジナルで作成した体操です。

～気持ちよく、体を動かしたい～そんな想いを実現するために、くうー茶ん」サンバの曲に合わせて、楽しく体を動かすことができます。

この体操は、市内各地で行われる「くうー茶ん」のつどい事業」や、市内のイベント等へ参加した際に実施しています。

平成 24 年 3 月には、体操を活用した健康づくり活動が認められ、財団法人 日本公衆衛生協会より「衛生教育奨励賞」を受賞しています。



2. 次世代の健康づくりと食育

生涯を通じ健やかでこころ豊かに生活するためには、妊娠中や子どものころからの健康づくりや食育が重要となります。妊娠前・妊娠中の心身の健康づくりを十分に行うとともに、子どもの健やかな発育や、家庭での共食を通じた規則正しい食習慣をはじめとする、より良い生活習慣を形成することで、高齢期までの生涯を通じた健康づくりを推進することができます。

子どもが成長し、やがて親となり、次の時代を担う子どもを育てるという循環においても、子どもの頃の健やかな発育やより良い生活習慣の形成は重要となります。

(1) 妊産婦や乳幼児の成長を見守る保健対策

家族規模の縮小や少子化が進むなど家庭を取り巻く環境が複雑に変化する中で、子育て世代の親が孤立しやすい状況にあります。

本市でも、子育てに不安や悩みを抱える人は多く、ストレスによって体に不調を感じている親が約60%という結果になっています。子育てに関する不安や負担感を減らし、ゆとりを持って子どもと関わるができるように、医療機関や行政、民間団体やNPO等による子育て支援事業が密接に関わりながら、妊娠・出産・産後における母子保健サービスを充実していく必要があります。

分野別の目標

- ・妊娠期からの支援体制を知る・活用する
- ・地域における妊娠・出産支援を利用する

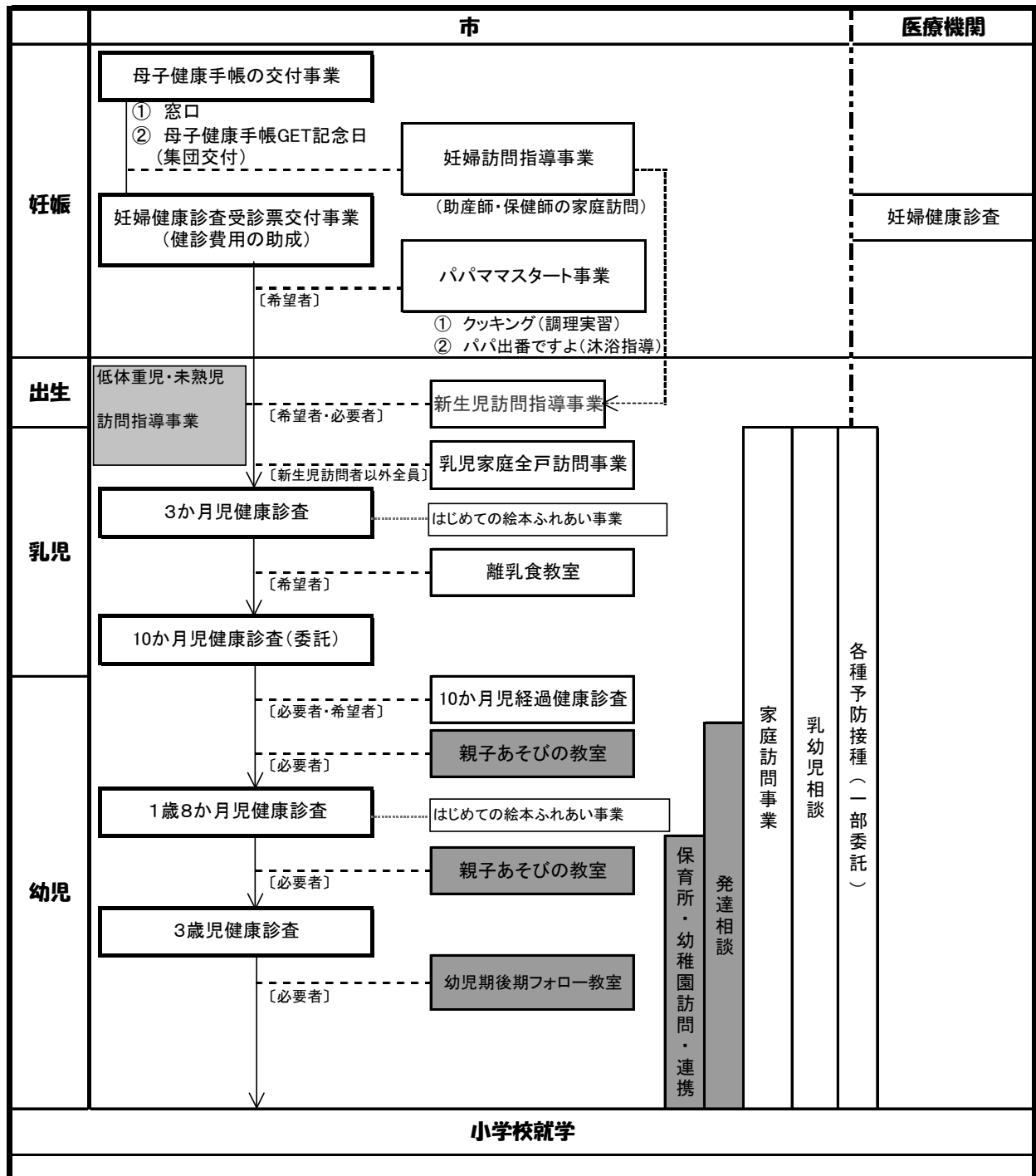
市民と行政・関係団体の行動目標

市民一人ひとりの 取組 (私ができること)	・育児のストレスや不安があるときは早めに相談する ・定期的に健康診査を受診する ・定期的に予防接種を受ける
行政・関係団体の 取組	・ストレスを解消・リフレッシュするための支援、相談体制の充実に努める ・身近なところで不安や悩みを相談できる環境の充実に努める ・子どもの健やかな成長と体を育てるための知識を普及啓発する ・子育てが孤立したものにならないよう、父親の育児への参加を推進する

数値目標

項 目	現 状	資料	目 標 (平成36年度)
母親教室に参加する妊婦	30.2%	* 6	50%
妊娠11週までに母子健康手帳の交付を受けている妊婦	91.2%	* 2	100%
乳幼児健康診査の受診率	3か月 97.5% 10か月 96.1% 1歳8か月 96.5% 3歳 95.1%	* 6	3か月 100% 10か月 100% 1歳8か月 100% 3歳 100%
予防接種の接種率 (BCG)	97.5%	* 6	100%

妊娠出産期から乳幼児期までの母子保健施策の体系



(2) 妊娠前や妊娠期の生活習慣

生涯を通じ健やかでこころ豊かに生活するためには、母親の胎内にいる頃からの健康づくりが大切です。胎内の子どもに影響を与える要因としては、母親の食生活、喫煙、飲酒などがあげられます。

本市の出生率は、平成20年以降減少傾向が見られますが、低出生体重児の出生数は、年間170～180人程度で増加傾向にあり、全体の出生数の約10%を占めています。低出生体重児では、様々な合併症が起こりやすくなるだけでなく、成人後に生活習慣病になりやすいという報告もあります。

低出生体重児となる要因としては、高齢出産、多胎妊娠、妊娠前の女性のやせ、妊娠中の体重増加抑制、喫煙などがあげられます。本市においては、妊娠・出産の時期にあたる青年期・壮年前期の女性において「やせ」の割合が増加しており、小・中学生にもやせ志向が見られました。妊娠前からの規則正しい食生活、体重管理、喫煙や飲酒などが胎児に及ぼす影響について周知を図ることが必要です。

分野別の目標

- ・ 3食を規則正しい時間に食べる
- ・ 自分に必要な食事量をとる
- ・ 適正体重を維持する
- ・ 生まれてくる子どものために喫煙をしないようにする
- ・ 妊娠中、授乳中は飲酒をしないようにする
- ・ 妊娠中に歯科健診を受診する

市民と行政・関係団体の行動目標

市民一人ひとりの 取組 (私ができること)	・食生活を見直す ・朝食を毎日食べる ・毎食、主食と主菜と副菜を食べる ・適正体重を維持する ・妊娠を希望する人や妊娠中の人は喫煙しない ・妊娠中や授乳中は飲酒をしない ・かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つ ・定期的に歯科健診を受ける
行政・関係団体の 取組	・健康と栄養・食生活についての正しい知識の普及・学習の機会を増やす ・相談窓口の充実に努める ・安全な食品やバランス食の情報を提供する ・より良い食生活のための環境の充実に努める ・妊婦に対して喫煙・飲酒による胎児への影響について情報を提供する ・かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つことを推奨する ・保護者自身の健康づくりの大切さについて普及啓発する

数値目標

項 目	現 状	資料	目 標 (平成 36 年度)
毎日朝食を食べている妊婦	71.4%	* 2	100%
バランスの良い食事を心がけている妊婦	32.1%	* 2	60%
適正体重を維持している妊婦	—		80%
妊婦の喫煙率	4.2%	* 2	0%
妊婦の飲酒率	0.7%	* 2	0%
妊婦の歯科健診受診率	—		65%
低出生体重児の出生割合	11.2%	* 6	9.6%以下

(3) 子どもの健康な生活習慣（栄養・食生活、運動、休養）

生活習慣の基礎がつくられるのは子どもの時期です。子どもの頃から良い生活習慣を確立することは、生活習慣病予防となり、生涯にわたって健康を保持することにつながります。

本市では、以前と比べて特に乳幼児で生活習慣にあまり改善が見られなかったこともあり、子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけられるよう、より一層の取組が必要です。

分野別の目標

- ・毎日朝食をとる
- ・バランスの良い食事をとる
- ・自分の適正体重を知る
- ・体を動かす習慣を身につける
- ・十分な睡眠をとる

市民と行政・関係団体の行動目標

市民一人ひとりの 取組 (私ができること)	・朝食を毎日食べる ・毎食、主食と主菜と副菜を食べる ・自分に必要な食事の内容や量を知る ・早寝・早起き・朝ごはんなど、正しい生活リズムを確立する ・体を動かす習慣を増やす ・十分な睡眠をとり、しっかり休息をとる
行政・関係団体の 取組	・相談窓口の充実に努める ・より良い食生活のための環境の充実に努める ・体づくりの大切さについて普及啓発する ・安全な遊び場、散歩や運動ができる場所の充実に努める ・親子で楽しめる遊び場や機会、散歩コースの情報を提供する ・運動・身体活動の効果とその必要性について普及啓発する ・望ましい生活習慣をつくるための知識を普及啓発する

数値目標

(乳幼児)

項 目	現 状	資料	目 標 (平成 36 年度)
朝食を毎日食べている子ども	93.3%	* 1	100%
週に 3 日以上、家族そろって朝食または夕食を食べている子ども	70.3%	* 1	80%
食事のバランスをよく考える親	92.3%	* 1	100%
1 日 2 時間以上外遊びをしている子ども	38.0%	* 1	60%
夜 9 時までに寝る子ども	8.9%	* 1	15%
朝 7 時までに起きる子ども	16.6%	* 1	20%

(小・中学生)

項 目	現 状	資料	目 標 (平成 36 年度)
朝食を毎日食べている小・中学生	小学生 85.3% 中学生 77.5%	* 1	小学生 100% 中学生 100%
週 3 日以上、家族そろって朝食または夕食を食べている小・中学生 ※現状値は週 3 回以上家族そろって朝食または夕食を食べている小・中学生	小学生 58.6% 中学生 64.3%	* 1	小学生 65% 中学生 75%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上、ほぼ毎日食べている小・中学生	小学生 86.0% 中学生 86.0%	* 1	小学生 100% 中学生 100%
体育の授業以外に運動やスポーツを週 3 日以上する小・中学生	小学生 60.7% 中学生 72.1%	* 1	小学生 75% 中学生 80%
適正体重※の小・中学生 ※ローレル指数で「標準」	小学生 男子 36.8% 女子 30.5% 中学生 男子 34.0% 女子 42.6%	* 1	小学生 男子 40% 女子 35% 中学生 男子 40% 女子 50%
夜 10 時までに寝る小学 5 年生	30.1%	* 1	35%
夜 11 時までに寝る中学 2 年生	17.7%	* 1	20%

(4) 次世代のこころの健康

子どもの心身の発育・発達に伴い、欲求は複雑化・多様化します。また、学校生活や習い事などが始まり、自分の世界が広がると、ストレスを感じる機会も多くなっていきます。

本市では、約60%の小・中学生が日ごろの生活の中でストレスを感じているという結果があり、「悩みを相談できる人がいない子ども」や「ストレスの発散ができていない子ども」も増えています。また、乳幼児期、少年期ともに生活の夜型化が進んでいますが、睡眠不足は、成長の遅れや集中力の低下、疲れやすさをもたらすだけでなく、攻撃性やうつ傾向につながるなど、こころの健康にも影響を与えます。

生活リズムを整え、子ども自身がこころの健康に関する知識を持ち、ストレスと上手に付き合う方法を見つけることが重要です。

分野別の目標

- ・悩み事を相談する
- ・ストレスと上手に付き合う方法を見つける

市民と行政・関係団体の行動目標

市民一人ひとりの 取組 (私ができること)	・心配事があれば、周りの人に相談する ・家族と一緒に過ごす時間を持つ ・自分にあったストレス解消法を知り、実践する
行政・関係団体の 取組	・こころの健康についての教育の充実に努める ・ストレスを解消・リフレッシュするための支援、相談体制の充実に努める ・気軽な相談場所の情報を提供する ・親子の絆を深める家庭環境づくりを支援する

数値目標

項 目	現 状	資料	目 標(平成36年度)
学校生活を楽しいと思う小・中学生	小学生 83.2% 中学生 81.5%	*1	小学生 100% 中学生 100%
ストレスを感じる小・中学生	小学生 57.5% 中学生 66.4%	*1	小学生 50%以下 中学生 60%以下
悩みを相談できる相手がいる小・中学生	小学生 87.1% 中学生 84.5%	*1	小学生 100% 中学生 100%