

第3章 健康づくりの推進

健康づくりの推進の考え方

健康づくりの推進については、本計画の基本目標「市民とまちがともに取り組む 健康長寿日本一」の実現に向け、国の「健康日本21（第2次）」で示された5つの方向を踏まえつつ、7つの分野から健康づくりを推進していきます。

○ 5つの方向について

1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

全国的に平均寿命は延びており、平均寿命の延伸とともに健康な期間だけではなく、不健康な期間も延びることが予想されます。そのため、健康づくりの一層の推進を図り、平均寿命の延び以上に健康寿命を延ばすことが重要になります。健康寿命の延伸により、健康であると実感できる人を増やし、QOL（生活の質）を高めます。

また、WHOの報告書において、地域、職業、経済力、世帯構成等による健康状態やその要因となる生活習慣の差が報告されており、こうした健康格差の深刻化が危惧されています。性別や年齢、社会経済状況などに関わらず、生きがいを持って自らの健康づくりに取り組むことができるよう、健やかな暮らしを支える社会環境を構築し、健康格差の縮小を図ります。

2 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防

がんや心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病に起因する死亡割合は約60%となっており、一人あたりの医療費も増加傾向にあります。

生活習慣病の予防には、日頃から自分自身の健康状態に関心を持って、自らの健康管理を行っていくことが大切です。定期的な健康診査の受診を促すなど、生活習慣病の発症や重症化を予防するための対策を進めます。

3

社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

本市では少子高齢化が進行しており、平成26年4月には高齢化率が25.0%となりました。今後高齢化が一層進行することに伴い、要介護状態になる高齢者がますます増加することが予想されます。そのため、高齢化に伴う機能低下を遅らせる取組、また将来を担う次世代の健康づくりとして、妊婦や子どもに焦点をあてた取組を進め、それぞれのライフステージにおいて、社会生活を営むために必要な機能の維持向上を図ります。

4

健康を支え、守るための社会環境の整備

個人の健康は、家庭、地域、学校、職場等の社会環境の影響を受けることから、社会全体として、個人の健康を支え、守る環境づくりに努めていくことが重要です。行政機関のみならず、様々な関係者・関係団体などが連携し、個人が主体的に行う健康づくりを総合的に支援する環境を整備します。

5

食生活、運動、休養、歯の健康、喫煙及び飲酒に関する生活習慣及び社会環境の改善

上記の基本的な方向を実現するためには、健康増進の基本要素となる栄養・食生活、運動・身体活動、休養・こころの健康、歯の健康、喫煙、飲酒などの各分野に関する生活習慣の改善が重要です。生活習慣の改善を含めた健康づくりを効果的に推進するため、乳幼児期から高齢期までのライフステージや性差等に着目し、健康課題等を把握します。

○ 健康づくりの7つの分野について

以上の5つの方向に基づき、ライフステージごとの現状・課題を、7つの分野（栄養・食生活、運動・身体活動、休養・こころの健康、歯の健康、喫煙、飲酒、健康行動）により細かく整理します。さらに、その解決に向けた分野別の目標、それらを実現するための行動目標を「市民一人ひとりの取組」「行政・関係団体の取組」の2つの視点から提案し、推進します。



1. 妊娠出産期・乳幼児期（0～5歳）

【ライフステージ別のめざす姿】

人とのふれあいの中で 健やかな体とこころを育みましょう

ライフステージの特徴

妊娠出産期※は、妊婦の健康と胎児の健やかな発育にとって大切な時期です。

また、乳幼児期は生活習慣の基礎づくりが行われる時期です。正しい生活習慣を身につけるためには、起床・食事・遊び・昼寝・入浴・就寝等の生活リズムを整えることが重要です。そのためには、周囲の大人がその環境づくりを行い、体とこころの土台づくりをしていく必要があります。この時期のこころの発達、将来の言葉やコミュニケーション能力を形作る基礎となります。健やかな発育・発達にふさわしい環境づくりを心がけ、親子のスキンシップをできるだけ多く持つことが必要です。

また、親の生活習慣による影響が大きい時期でもあることから、親自身が規則正しい食事や休養など、正しい生活習慣を心がけることが大切です。

アンケート調査等から見える現状

中間評価と比べると、乳幼児では栄養・食生活、運動・身体活動、歯の健康をはじめ、全体的に生活習慣に改善は見られません。

保護者と乳幼児の生活習慣を関連付けて見ると、栄養・食生活では、保護者が毎日朝食を食べる家庭ほど子どもも毎日朝食を食べる傾向が見られます。また、休養・こころの健康では、保護者の就寝時刻が早いほど、子どもの就寝時刻も早い傾向が見られます。乳幼児期の生活習慣の改善には保護者への働きかけが必要と言えます。

今後必要な方向性

少子化等に伴い子育て環境が変化する中で、子どもをより健やかに育むためには、福祉及び保健サービスの充実を図るとともに、地域との協働による総合的な子育て支援体制づくりが必要です。また、家族規模の縮小や共働き世帯の増加といった、家族形態の多様化が進んでいることから、個々の子育て世帯の状況に応じた支援を行っていきます。

※妊娠出産期とは妊娠中から出産までの期間を表します。

(1) 栄養・食生活

現状と課題

近年、若い女性において食事の偏りや、やせの増加等が健康上の問題として指摘されています。妊娠出産期は、母子の健康のために適切な栄養素の摂取や、食習慣の確立を図ることが重要です。

乳幼児期は、生活リズムが整っていく時期であり、一生を通じての食事のリズムをつくるために重要な時期です。また、様々な味や食材を経験し、「食事は楽しい」と感じる体験を積み重ねることで、食事への興味・関心を育んでいきます。

本市では、食事のバランスを考える保護者は増えていますが、実際に毎日様々な食材を食べている乳幼児は減少傾向にあります。バランスの良い食事をとるためには、「食」に関する知識や技術を高める必要があります。

分野別の目標

- ・食事のリズムを整える
- ・バランスの良い食事をとる

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)	・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 ・様々な食材を毎日食べる
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 ・相談窓口の充実に努める ・健康・栄養に関する学習や食育を進める自主グループを支援する ・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

(2) 運動・身体活動

現状と課題

妊娠出産期に運動不足が続くと、血液循環が悪化し、手足のむくみ、腰痛、便秘等のトラブルを引き起こしたり、体力・筋力の低下等につながります。適度な運動を行うことで、血液循環が良くなり、胎児の発育にもつながります。特に安静にする必要がなければ、ウォーキングや妊婦体操等を無理なく取り入れることが大切です。

乳幼児期は、しっかり体を動かして遊ぶことで、基礎的な体力や運動能力を形成するだけでなく、健やかなこころの育ちを促す効果もあります。

本市では、1日2時間以上外遊びをする3歳児が40%以下に低下し、テレビ、DVD、スマートフォン、タブレットなどを見る時間が増加傾向にあったため、体を動かす機会が減少していると考えられます。テレビ等を見る時間が多いと就寝時刻が遅くなると言われており、睡眠不足が日中の活動に悪影響を与えることも考えられるため、テレビ等と上手に付き合うことが大切です。

また、子どもの運動発達状況に応じた親子遊びや外遊びをするなど十分に体を動かして遊ぶことが必要です。

分野別の目標

- ・毎日外遊びや散歩を2時間程度する
- ・テレビ等を見る時間を1日2時間以内に作る

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)	・毎日外遊びや散歩を2時間程度する ・テレビ等を見る時間を1日2時間以内に決める
行政・関係団体の 取組	・体づくりの大切さについて普及啓発する ・テレビ等の長時間視聴が健康に与える影響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 ・遊びの方法やルールを伝えるボランティアを支援する

(3) 休養・こころの健康

現状と課題

妊娠中にストレスがあると、高血圧や子宮の血管収縮を起こす可能性があります。その結果、子宮の血液量が減り続け、胎児が低酸素状態になってしまうため、妊娠出産期には十分に睡眠、休養を取り、リラックスを心がけることが大切です。

乳幼児期に睡眠不足や睡眠障害が持続すると、将来、肥満や生活習慣病、うつ病などの発症率を高めるリスクがあります。

本市では、夜9時までに寝る3歳児、朝7時までに起きる3歳児ともに以前に比べて減少しています。また、子どもとのふれあいを楽しんでいる保護者がやや減少し、ストレスによって体の不調を感じる保護者が約60%います。

生活習慣を見直し、「早寝早起き」といった基本的な生活リズムを整えることが大切です。また、保護者に対しては、子育ての楽しみや喜びを感じられるような子育て支援サービスの充実を図ることが重要です。

分野別の目標

- ・早寝早起きをする
- ・積極的に子育て支援サービスを利用する

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)	・夜は9時までに寝る（乳幼児） ・朝は7時までに起きる（乳幼児） ・育児のストレスや不安があるときは早めに相談する ・子どもとゆとりを持ってふれあう時間をつくる
行政・関係団体の 取組	・望ましい生活習慣をつくるための知識を普及啓発する ・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 ・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 ・子どもの健やかなこころと体を育てるための知識を普及啓発する

(4) 歯の健康

現状と課題

妊娠すると女性ホルモンの影響から歯周炎にかかりやすくなるといわれています。出産後に本格的な歯周病に移行する場合もあるため、注意が必要です。

歯周病による炎症は血液を介して全身に影響を与えと言われており、特に妊娠中は低出生体重児や早産のリスクが高くなることが指摘されています。妊娠中も歯科健診を受診し、口腔内の健康を保つことが大切です。

乳歯は8か月頃から生え始め、3歳頃に生えそろいます。乳歯がむし歯になるとその後生えてくる永久歯にも悪影響を与えるため、乳幼児期からのむし歯予防は大切です。

本市では、乳幼児のむし歯保有率は年々減少傾向にありますが、毎食後歯みがきをしている子どもは少なく、フッ化物塗布を受けたことのある子どもも約30%にとどまっています。また、むし歯のリスクを高める甘味食品や飲料をおやつなどで摂取している場合が多く、そのとり方に問題がある子どもも少なくありません。歯の健康はもちろん、栄養・食生活の観点からも、おやつは食事の一つととらえ、内容や量、時間に気をつける必要があります。

歯の健康について保護者の知識を深め、正しいブラッシング方法等を身につけたり、フッ化物を塗布したりするなど、むし歯を予防する取組を実践することが必要です。

分野別の目標

- ・歯みがき習慣を身につける
- ・決まった時間に適切な内容・量のおやつを与える
- ・よくかむ習慣を身につける

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)	・おやつは量と時間を決める ・定期的に歯科健診を受け、フッ化物塗布をする ・夜、寝る前に保護者が仕上げみがきをする ・食事の際、よくかむ習慣を身につける ・正しいブラッシング方法を知り、歯みがき習慣を身につける
行政・関係団体の 取組	・歯の健康についての正しい知識を普及啓発する ・フッ化物塗布を受ける機会を増やす ・仕上げみがきの大切さを普及啓発する

(5) 喫煙

現状と課題

たばこの煙による健康への悪影響は喫煙者本人にとどまりません。乳幼児にとってたばこの煙は喘息や気管支炎、乳幼児突然死症候群と関連があると言われています。また、妊娠中の喫煙は低出生体重児や早産、自然流産となるリスクを高めます。

本市では、喫煙者のうち未成年者の前での喫煙に配慮する人は39.5%、受動喫煙に配慮する人は80.8%となっています。また、妊娠中の喫煙は減少傾向にあるものの、約4%の妊婦は喫煙している状況です。

喫煙による子どもへの影響について正しく理解し、正しい喫煙マナーの周知と、周囲への配慮が必要です。

分野別の目標

- ・生まれてくる子どものために喫煙をしないようにする
- ・喫煙マナーを守る

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)	・受動喫煙の影響を理解する ・妊娠を希望する人や妊娠中の人は喫煙しない ・子どもや妊婦の周りでは喫煙しない
行政・関係団体の 取組	・妊婦に対して喫煙による胎児への影響について情報を提供する ・子どもや妊婦への受動喫煙防止の重要性について普及啓発する ・喫煙マナーを周知する

(6) 飲酒

現状と課題

妊娠中の飲酒は胎児性アルコール症候群などの原因となります。

本市では、妊婦の飲酒率は極めて低くなっていますが、引き続き、妊婦や授乳している母親の飲酒が子どもに与える影響を自覚するとともに、周りの人たちも飲酒による影響などを正しく理解し、支援する体制をつくっていく必要があります。

分野別の目標

- ・妊娠中や授乳中は飲酒をしないようにする

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)	・妊娠中や授乳中の飲酒の影響を理解する ・妊娠中や授乳中は飲酒をしない
行政・関係団体の 取組	・妊婦や授乳している母親に飲酒が子どもに与える影響について情報を提供する

(7) 健康行動

現状と課題

妊婦健康診査は、妊婦や胎児の健康状態を定期的に確認し、病気の早期発見・早期治療だけでなく医師や助産師からのアドバイスを受けることができる機会でもあります。妊婦の健康と胎児の順調な発育のためにも、妊娠出産期には定期的に妊婦健康診査を受診することが大切です。

乳幼児期は病気の予防や健康づくりのためにかかりつけ医を持つことが大切です。

本市では、かかりつけ医を持つ子どもは約90%いますが、かかりつけ歯科医を持つ子どもは約30%にとどまっています。また、保護者が定期的に歯科健診を受診しているほど、子どもにかかりつけ歯科医がいる割合が高いことがわかりましたが、保護者の約60%が定期的に歯科健診を受診していないのが現状です。

かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つ子どもの割合を増やすためにも、まずは保護者に対しかかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健康診査を受診するよう推奨することが必要です。

分野別の目標

- ・かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つ

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)	・かかりつけ医・かかりつけ歯科医の意味を理解する ・かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つ ・定期的に健康診査を受診する
行政・関係団体の 取組	・医療機関の情報を提供する ・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

妊娠出産期・乳幼児期の数値目標

項 目	現 状	資料	目 標（平成 36 年度）
（１）栄養・食生活			
朝食を毎日食べている子ども	93.3%	* 1	100%
食事のバランスをよく考える親	92.3%	* 1	100%
バランスの良い食事を心がけている 妊婦	32.1%	* 2	60%
（２）運動・身体活動			
１日２時間以上外遊びをしている子 ども	38.0%	* 1	60%
テレビ等を見る時間が１日２時間以 内の子ども	31.0%	* 1	35%
（３）休養・こころの健康			
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%
子どもとのふれあい遊びを楽しむ親	90.8%	* 1	100%
（４）歯の健康			
むし歯のある３歳児	20.1%	* 3	15%以下
仕上げみがきをしている親	91.7%	* 1	100%
おやつの時間・量が決まっている子 ども	時間 73.9% 量 69.3%	* 1	85% 80%
よくかんで食べている子ども	75.5%	* 1	85%
（５）喫煙			
妊婦の喫煙率	4.2%	* 2	0%
妊婦の同居者の喫煙率	-		0%
（６）飲酒			
妊婦の飲酒率	0.7%	* 2	0%
（７）健康行動			
かかりつけ医を持つ子ども	87.4%	* 1	100%
かかりつけ歯科医を持つ子ども	31.0%	* 1	40%



乳幼児期のおやつの内容

食事でもとりきれない栄養素を補う

乳幼児期のおやつは、食事と食事の間に食べる間食であり、食事でもとりきれないエネルギーと栄養素、水分を補うものです。

離乳の完了する1歳から1歳6か月ごろには、1日3回の食事のリズムも整い、その他に1日1、2回のおやつを目安に与えます。

- * 食事に影響がないように、おやつの時間や量は調整しましょう。
- * 昼食から夕食までは時間が空くので、中間におやつタイムをもちましょう。
- * 食事やおやつは毎日同じ時間帯に与えるようにしましょう。
- * おやつを食べた後も歯みがきをしてむし歯予防をしましょう。

おやつの上手な与え方

おやつに向くもの

＜ごはん・パン・麺類＞ ＜野菜類・いも類＞



＜果物類＞



おやつの内容に応じて
飲み物を選びましょう



出典：宇治市 平成26年度乳幼児健康診査パンフレット

2. 少年期（6～15歳）



【ライフステージ別のめざす姿】

早寝・早起き・朝ごはん 正しい生活の基礎を身につけましょう

ライフステージの特徴

少年期には、主として学校という集団の中で、身体面の発育と精神面での発達を通して自我が形成されます。精神的に大きく成長が見られ、自立していくため、健康的な生活習慣の確立に向けて重要な時期です。自分自身の健康を考えた行動ができるよう、自己管理能力や健康に対する正しい知識を身につけることが重要になります。

また、特に喫煙、飲酒などについては、家族や教員などの周囲の大人の影響が大きいいため、周囲の大人は自分の行動が子どもの健康に与える影響についてしっかり認識する必要があります。

アンケート調査等から見える現状

中間評価と比べると、栄養・食生活はおおむね改善傾向で、バランス良く食事をとることができていますが、休養・こころの健康については、改善率が低くなっています。悩みを相談できる友達がいる人、悩み事を親に相談できる人、ストレスの発散ができる人、すべてにおいて減少しています。また、生活リズムの夜型化も見られ、特に中学生においては、就寝時刻や起床時刻が遅いと朝食の欠食率が上がり、摂取頻度が下がる傾向が見受けられます。

今後必要な方向性

少年期における心身の健康の向上には、必要な能力や知識を身につけ、情報を自ら得るとともに、健康について前向きに考えていける環境の充実が重要です。また、子どもの心身の健康の保持・増進にあたっては、教育機関だけでなく、保健や医療の関係者が連携して社会全体としてその達成を援助できるよう支えることが求められます。そのためにも、子どもが主体的に取り組む健康づくりの推進と次世代の健康を育む保健対策の充実を図ります。

(1) 栄養・食生活

現状と課題

少年期は成長の最も著しい時期にあたり、大人になる体の基礎をつくる時期です。また、外食や間食など自分の判断で食事をする機会も増えるため、この時期に望ましい食生活を身につけることが大切です。

本市では、食事をバランスよく食べる小・中学生は増加傾向にありますが、朝食の欠食率は高くなっています。また、特に女子においてはやせ志向が見られ、男子と比べるとダイエット経験が多くなっています。

朝食を欠食すると、午前中の活動が満足にできません。朝食の欠食には夜型の生活リズムや保護者の欠食状況が関係していることから、家族ぐるみで生活リズムを整え、朝食を食べることを進めていくことが必要となります。そして健全な発育のために適正体重について正しい認識を持つことも重要です。

分野別の目標

- ・毎日朝食を食べる
- ・自分の適正体重を知る
- ・バランスの良い食事をとる

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)	・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 ・食べ物の働きや栄養バランスを知る ・いろいろな食べ物を毎日食べる
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 ・健康・栄養に関する学習や食文化活動を進める自主グループを支援する ・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

(2) 運動・身体活動

現状と課題

身体機能が向上する少年期はしっかり運動することにより、走る・跳ぶ・投げるなど基礎的な動きを洗練し、健康づくりの基礎となる体力をつける時期です。また、運動することの意義や他者との関わりを意識するなど集団活動に不可欠な社会性を身につけることができるようになっていきます。

本市では、体育の授業以外で運動をしている子どもは小学生で約60%、中学生で約70%となっています

生活の利便化やライフスタイルの変化により、日常生活における体を動かす機会は減少しているため、意識的に体を動かし、スポーツに親しむ機会をつくっていく必要があります。

分野別の目標

- ・体を動かす習慣を身につける

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)	・体を動かす習慣を増やす
行政・関係団体の 取組	・運動・身体活動の効果とその必要性を普及啓発する ・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

(3) 休養・こころの健康

現状と課題

睡眠不足は、成長の遅れや食欲不振、注意や集中力の低下、疲れやすさなどをもたらします。子どもの場合、情緒面への影響として、年齢が低いと攻撃性に現れ、年齢が高いとうつ傾向が出ると言われています。また、睡眠不足は将来の肥満のリスクが高くなることも報告されています。

本市では、以前と比べ小・中学生ともに就寝時間が遅くなっています。また、1日にテレビ等を2時間以上見る割合が小・中学生とも50%を超えており、睡眠時間への影響も考えられます。さらに、約60%の子どもが日ごろの生活の中でストレスを感じており、「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。

小・中学生とも睡眠の充足感が低いほどストレスを感じやすくなる傾向も見られることから、正しい睡眠習慣が体やこころの健康に与える影響を理解し、十分に睡眠をとることが必要です。さらに、こころの変調などについての知識を持ち、相談できる環境をつくる必要があります。

分野別の目標

- ・十分な睡眠をとる
- ・1日にテレビ等を見る時間を決める
- ・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)	・十分な睡眠をとり、しっかり休息をとる ・テレビやスマートフォン等を見る時間を決める ・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	・休養・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 ・長時間テレビ等を見るのが健康に与える影響について普及啓発する ・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

(4) 歯の健康

現状と課題

小学生の頃は乳歯から永久歯に生え変わる時期です。生えたばかりの永久歯はむし歯になりやすい上に、生え変わっている間は一生の内でも一番歯みがきが難しくなります。また、中学生の頃はホルモンバランスや生活の変化により、歯肉炎が起きやすい時期です。

本市においてむし歯を持つ小・中学生の割合はゆるやかに減少傾向にありますが、成長に伴って外食や間食の機会が増加するなど、保護者の目が届きにくくなり、身につけた歯みがき習慣も怠りがちになります。むし歯や歯肉炎予防のために、食生活とともに、歯みがき習慣についてもう一度見つめ直す必要があります。

分野別の目標

- ・正しい歯みがき習慣を身につける
- ・口の中の健康を意識する
- ・よくかむ習慣を身につける

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)	・正しいブラッシング方法を知り、毎食後、歯みがきをする ・フッ化物配合歯磨剤を使用する ・歯みがきの前に口の中のセルフチェックをする ・ゆっくりよくかむ習慣を身につける
行政・関係団体の 取組	・歯の健康についての正しい知識を普及啓発する ・口腔状態にあったブラッシング方法を習得する機会を増やす ・フッ化物洗口を受ける機会を増やす

(5) 喫煙

現状と課題

たばこの煙による健康への悪影響は喫煙者本人にとどまりません。周囲の喫煙者のたばこの煙を吸うこと（受動喫煙）でも頭痛が起こったり、がんなどの様々な病気にかかるリスクを高めます。また、未成年で喫煙を始めると、成人後に喫煙を開始した場合に比べてがんなどを発症するリスクが高くなり、吸い始める年齢が若いほどニコチンへの依存度が高い人が多くなるという報告があります。

本市では、小・中学生とともに約40%の家庭で、家族の中にたばこを吸う人がいます。受動喫煙の可能性が高まるだけでなく、子どもが将来喫煙する可能性も高まるため、親子でたばこの影響を正しく理解し、地域や家庭内等での受動喫煙に配慮するなど、子どもにたばこをふれさせない環境づくりが必要です。

分野別の目標

- ・喫煙が健康に及ぼす影響を理解する
- ・受動喫煙が健康に及ぼす影響を理解する

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正しく理解する ・受動喫煙が健康に及ぼす影響を正しく理解する
行政・関係団体の 取組	・分煙・禁煙対策の充実に努める ・喫煙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 ・受動喫煙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

(6) 飲酒

現状と課題

未成年者の飲酒は急性アルコール中毒や臓器に対する悪影響を引き起こしやすく、大量に飲んだ場合には、成人に比べてより臓器障害を引き起こし、アルコール依存症になりやすいと言われています。

本市では、小・中学生ともに約80%の家庭で、家族の中にお酒を飲む人がいます。また、多量飲酒が体に悪いと答えたのは、小学生では約70%、中学生では約90%となっています。国では、中学生に対して、飲酒の状況について調査しており、月1～2回以上の頻度で飲酒する人が約20%いることが分かっています。

飲酒についても喫煙と同様、周囲からの影響を受けるため、アルコールが体に及ぼす影響について親子で正しく理解し、未成年者の飲酒を防止することが必要です。

分野別の目標

- ・ 未成年のうちは飲酒をしないようにする
- ・ 飲酒が健康に与える影響を理解する

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)	・ 未成年のうちは飲酒をしない ・ 飲酒が健康に及ぼす影響を正しく理解する
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

(7) 健康行動

現状と課題

少年期は日常生活能力を獲得していくライフステージであり、大人から離れて過ごす時間も増えていきます。

本市では、自分の健康状態について健康だと思っている子どもは、小・中学生ともに約70%となっています。また、自分の健康のために心がけていることがある小学生は約70%、中学生は約40%となっています。

健康に対する意識を高めるために、健康についての正しい知識を理解し、自分で自分の健康を管理する意識を持つことが必要です。

分野別の目標

- ・自分で自分の健康を管理する

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)	・自分の健康づくりに関心を持ち、健康的な生活をする
行政・関係団体の 取組	・健康・医療についての正しい情報を提供する ・医療機関を受診しやすい環境を整える

少年期の数値目標

項 目	現 状	資料	目 標 (平成 36 年度)
(1) 栄養・食生活			
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%
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%
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%
(2) 運動・身体活動			
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%
(3) 休養・こころの健康			
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%
テレビ等を見る時間が1日2時間以内の小・中学生	小学生 44.4% 中学生 32.4%	* 1	小学生 50% 中学生 40%
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
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%
(4) 歯の健康			
むし歯のある小・中学生	小学生 30.7% 中学生 22.2%	* 6	小学生 25%以下 中学生 20%以下
よくかんで食べている小・中学生	小学生 71.7% 中学生 64.3%	* 1	小学生 80% 中学生 75%
(5) 喫煙			
家族の喫煙率	小学生 40.2% 中学生 41.3%	* 1	小学生 20%以下 中学生 20%以下
喫煙が体に悪いと思う小・中学生	小学生 93.6% 中学生 94.5%	* 1	小学生 100% 中学生 100%
(6) 飲酒			
多量飲酒が体に悪いと思う小・中学生	小学生 72.9% 中学生 86.4%	* 1	小学生 100% 中学生 100%
(7) 健康行動			
自分の健康のために心がけていることがある小・中学生	小学生 69.2% 中学生 45.8%	* 1	小学生 80% 中学生 50%



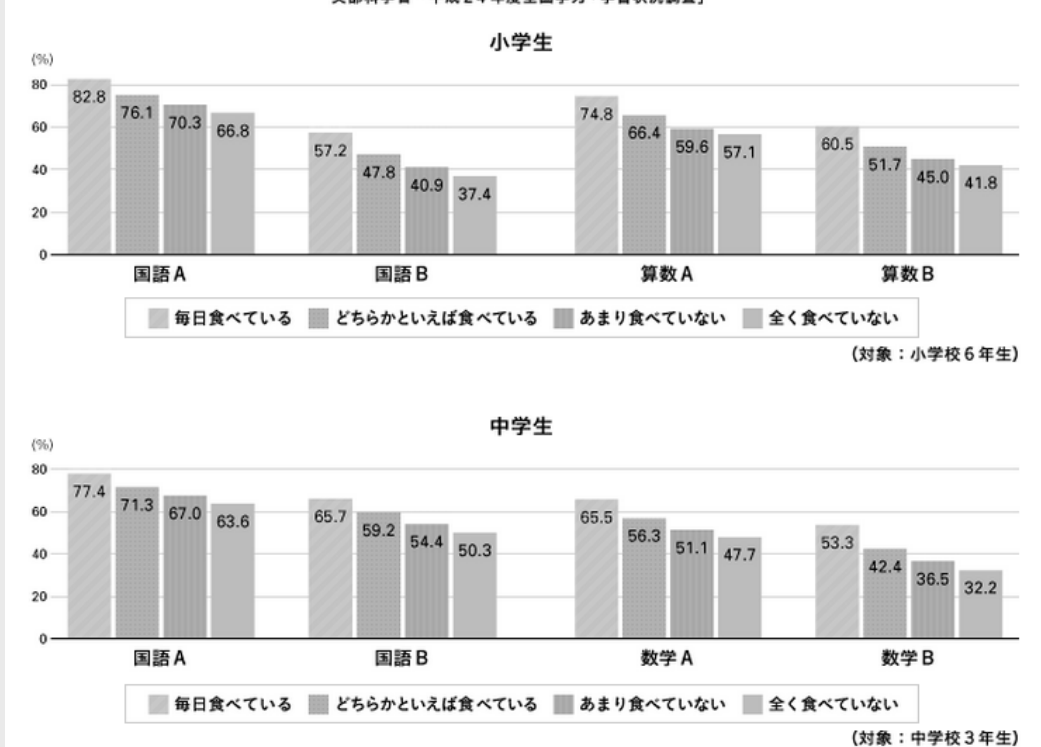
朝ごはんで勉強の集中力アップ

朝ごはんを食べる習慣がある人となない人では、勉強、仕事、スポーツ、さらにメンタル面でも大きな差が出ます。朝食をきちんと食べる習慣のある小・中学生ほど、テストの正答率が高いそんな傾向があることをご存知ですか？

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖。めざましごはんですっかりエネルギーをチャージして、勉強にがんばりましょう。

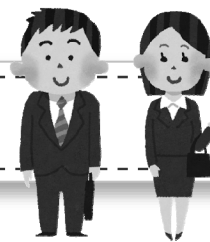
朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

文部科学省「平成24年度全国学力・学習状況調査」



出典：農林水産省 めざましデータ BOX

3. 青年期（16～29 歳）



【ライフステージ別のめざす姿】

ライフスタイルの変化に応じた 健康づくりを心がけましょう

ライフステージの特徴

青年期は心身ともに子どもから大人へ移行し、生活習慣が確立する時期ですが、美容やファッションを重視し、健康という視点で生活のあり方をとらえるという意識が希薄な傾向にあります。

そのため、やせ志向からくる無理なダイエット、喫煙、食生活の簡便化、生活リズムの乱れなど生活習慣に問題がある場合が多く、その結果、将来の生活習慣病発症リスクを増大させ、様々な疾病につながる可能性があります。そうならないためにも、将来の健康と生活習慣の関わりを理解し、望ましい生活習慣を身につけることが大切です。

アンケート調査等から見える現状

中間評価と比べると、栄養・食生活、歯の健康、健康行動について改善傾向となっている一方で、休養・こころの健康については改善率が低くなっています。睡眠が十分とれていると感じる人が少なく、ストレスによる体やこころの不調を感じている人が多くなっています。

今後必要な方向性

社会生活を営むために必要な機能を維持するために、体の健康とともに重要なものが、こころの健康です。こころを健全に維持するためには、規則正しい生活習慣を意識することが重要です。また、健やかなこころを支える社会づくりを目指し、こころ豊かに暮らせる環境の充実に努めます。

(1) 栄養・食生活

現状と課題

青年期には食習慣も含め多くの生活習慣が確立するため、栄養の偏りなどの食生活の乱れが重なると、壮年期以降になってから生活習慣病などの悪影響が出てくる可能性があります。

本市では、以前に比べると食生活に改善が見られますが、他のライフステージと比べると、朝食を欠食する人や食事回数・時刻が不規則な人が多くなっています。また、他のライフステージに比べて、やせの割合が高くなっており、特に女性でやせ志向が顕著になっています。

望ましい食生活についての理解を深め、実践し、習慣化することが必要です。また、女性が妊娠・出産を経験する時期でもありますが、やせがあると自分に必要な栄養素が不足するだけでなく、生まれてくる子どもの生活習慣病を起こすリスクが高まるとも言われています。適正体重について正しい認識を持つことが必要です。

分野別の目標

- ・ 3食を規則正しい時間に食べる
- ・ 自分の適正体重を知り、自分に必要な食事量をとる

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)	・ 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 ・ やせが健康へ及ぼす影響について理解する
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を育成・支援する ・ より良い食生活のための環境の充実に努める

(2) 運動・身体活動

現状と課題

青年期は人生で最も体力が充実する時期です。この時期の運動習慣が生涯を通して健康に過ごす基盤をつくれます。

本市では、ふだんほとんど運動しない人が53.5%となっており、壮年前期に次いで多くなっています。運動していない理由としては、「忙しくて時間がないから」とする人の割合が高くなっており、青年期では運動する時間の確保が困難であることがうかがえます。

運動が健康に与える影響を知り、忙しい日常生活の中でも意識して運動する習慣をつけていくことが必要となります。

分野別の目標

- ・ふだんから体を動かすことを意識する

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)	・意識的に車やエレベーターなどを使わずに歩くようにする ・週1回以上運動やスポーツをする
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

(3) 休養・こころの健康

現状と課題

睡眠不足や睡眠障害による休養不足は、注意力の低下や生活習慣病、うつ病等をひき起こし、心身の健康に悪影響を及ぼします。

青年期の平均的な睡眠時間は6～8時間ですが、睡眠が十分とれていると感じる人は40%弱となっており、他のライフステージと比べ最も低くなっています。また、本市では睡眠の充足感が低い人ほどストレスをよく感じる傾向にあり、青年期でも約70%の人がストレスによる体やこころの不調を感じています。ストレスを感じる割合は他のライフステージに比べ最も高くなっていますが、ストレス解消法がある人が最も多い年代でもあります。

質の高い眠りを得るために、仕事や学校生活などを含め、日常生活と睡眠・休養のバランスを保つような工夫が必要です。

分野別の目標

- ・十分な睡眠をとる
- ・気軽に相談をする

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)	・十分な睡眠をとる習慣を身につける ・こころと体のリフレッシュに努める ・気軽に相談をする
行政・関係団体の 取組	・こころの健康を保つための知識を普及啓発する ・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 ・健康づくりのための睡眠について普及啓発する

(4) 歯の健康

現状と課題

学校生活や仕事が生生活の中心となり、食事の時間など生活習慣が不規則になりやすい時期です。痛みなどの問題がなければ自分の口にはあまり関心が向きづらくなります。

青年期では、むし歯予防について特に何もしていない人の割合が他のライフステージに比べると最も高くなっています。また、定期的に歯科健診を受けている人の割合も最も低くなっています。

本市でも壮年期になると歯を失う人や、口腔内に問題がある人が増えるため、青年期から歯の健康に対する正しい知識を持ち、定期的に歯科健診を受けることが必要です。

分野別の目標

- ・むし歯や歯周病などについて正しい知識を持つ
- ・よくかむ習慣を身につける
- ・定期的に歯科健診を受ける

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)	・歯間部清掃用具を使用する ・フッ化物配合歯磨剤を使用する ・よくかんで食べる習慣を身につける ・定期的に歯科健診を受ける
行政・関係団体の 取組	・歯・歯周病に対する正しい知識を普及啓発する ・口腔疾患が全身疾患に及ぼす影響について普及啓発する

(5) 喫煙

現状と課題

喫煙はがんや心臓、肺などの病気になるリスクを高めます。また、周囲の喫煙者のたばこの煙を吸うこと（受動喫煙）でも頭痛が起こったり、様々な病気にかかるリスクを高めます。

本市の青年期における喫煙者は10%以下となっており、他のライフステージと比べて低くなっています。ただ、喫煙が健康へ及ぼす影響を他のライフステージと比べて最も認知している一方で、受動喫煙についての配慮や未成年者の前での喫煙への配慮が他のライフステージと比べて低くなっています。また、国の調査によると、女性では20代や30代の方が習慣的に喫煙する割合が高くなっています。

喫煙が健康に及ぼす影響について周知を続けるだけでなく、喫煙者に対して、受動喫煙や未成年者の前での喫煙への配慮を促す必要があります。

分野別の目標

- ・たばこを吸わないようにする
- ・受動喫煙に対して配慮する

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 ・喫煙する時(20歳以上)は、周りの人への配慮・マナーを忘れないようにする
行政・関係団体の 取組	・未成年者へ喫煙の影響に関する教育、禁煙を推進する ・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

(6) 飲酒

現状と課題

過度の飲酒は肝疾患やがんなどの病気にかかるリスクを高めます。また、短時間での多量飲酒は急性アルコール中毒をひき起こし、死亡の原因となることがあります。

青年期では、飲酒しない人が50%を超えており、毎日飲酒する人は2%程度です。飲酒量は1合未満が約40%と高い一方で、3合以上の多量飲酒者も40%以上と他のライフステージと比べ高くなっており、飲酒しない人も多いが、飲酒者における多量飲酒の割合も高いという二極化の傾向が見られます。

ストレスと飲酒量には関連が見られ、ストレスを感じる割合が最も高くなっているライフステージであるだけに、アルコールが体に及ぼす影響について知識を持ち、飲酒の適量を知ることが必要です。

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)	・未成年のうちは飲酒をしない ・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

(7) 健康行動

現状と課題

青年期は進学や就職、結婚など生活環境が大きく変化する中で、多くの生活習慣が確立される時期です。

本市では、自分の健康状態について健康だと思っている人は約70%となっており、壮年期と比べて大きく差はありませんが、健康診査の結果については90%弱が異常なしとなっており、壮年期よりも良い結果となっています。また、健康のために心がけていることがある人の割合は、他のライフステージに比べて低くなっています。

自分の健康に関心を持ち、今後の健康づくりに取り組んでいけるよう、意識の向上を図ることが必要です。

分野別の目標

- ・定期的に健康診査を受ける
- ・かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つ
- ・積極的に健康づくりに取り組む

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)	・定期的に健康診査を受ける ・かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つ ・自分の健康づくりに関心を持ち、健康的な生活をする
行政・関係団体の 取組	・健康診査の受診方法や健康づくり関連の情報提供の充実に努める ・健康診査を受診しやすい環境づくりに努める ・健康診査の結果の見方についてわかりやすく情報提供する ・ワーク・ライフ・バランスについて普及啓発する

青年期の数値目標

項 目	現 状	資料	目 標（平成 36 年度）
（１）栄養・食生活			
朝食を毎日食べている人	66.9%	* 1	85%
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	74.6%	* 1	85%
やせの人の割合	男性 16.4% 女性 18.7%	* 1	男性 15%以下 女性 15%以下
（２）運動・身体活動			
ふだんから歩くことに努めている人	66.5%	* 1	75%
週１回以上、運動やスポーツをする人	45.8%	* 1	50%
（３）休養・こころの健康			
睡眠による休養を十分にとっている人	36.5%	* 1	45%
ストレスによる体の不調を感じる人	69.7%	* 1	55%以下
ストレスや悩みがあるときに相談できる人や機関のある人	83.1%	* 1	100%
（４）歯の健康			
むし歯や歯周病について正しい知識を持つ人	16.9%	* 1	20%
よくかんで食べている人	45.8%	* 1	50%
定期的に歯科健診を受けている人	36.9%	* 1	45%
（５）喫煙			
喫煙率	男性 10.9% 女性 5.3%	* 1	男性 10%以下 女性 0%
受動喫煙に配慮する喫煙者	65.0%	* 1	75%
（６）飲酒			
毎日お酒を飲む人	男性 1.8% 女性 2.7%	* 1	男性 0% 女性 0%
多量飲酒者	男性 45.0% 女性 42.0%	* 1	男性 10%以下 女性 0%
（７）健康行動			
定期的に健康診査を受けている人	75.3%	* 1	85%
かかりつけ医を持つ人	40.4%	* 1	45%
かかりつけ歯科医を持つ人	47.3%	* 1	55%
自分の健康のために心がけていることがある人	58.5%	* 1	90%



うー茶んコラム

仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）

「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」では、仕事と生活の調和が実現した社会とは、「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」とされています。

また、このような社会の実現のためには、まず一人ひとりが積極的に取り組むことはもとより、国や地方公共団体が支援することが重要とされています。既に仕事と生活の調和の促進に積極的に取り組む企業もあり、今後はそうした企業における取組をさらに進め、社会全体の運動として広げていく必要があります。

仕事と生活の調和を実現し、目指すべき社会

1 就労による経済的自立が可能な社会

経済的自立を必要とする者とりわけ若者がいきいきと働くことができ、かつ、経済的に自立可能な働き方ができ、結婚や子育てに関する希望の実現などに向けて、暮らしの経済的基盤が確保できる。

2 健康で豊かな生活のための時間が確保できる社会

働く人々の健康が保持され、家族・友人などとの充実した時間、自己啓発や地域活動への参加のための時間などを持てる豊かな生活ができる。

3 多様な働き方・生き方が選択できる社会

性や年齢などにかかわらず、誰もが自らの意欲と能力を持って様々な働き方や生き方に挑戦できる機会が提供されており、子育てや親の介護が必要な時期など個人の置かれた状況に応じて多様で柔軟な働き方が選択でき、しかも公正な処遇が確保されている。



出典：内閣府 仕事と生活の調和の実現に向けて

4. 壮年期（30～44 歳）



【ライフステージ別のめざす姿】

**忙しくても忘れないで
健康生活を送りましょう**

ライフステージの特徴

壮年期は、仕事や子育てなどで生活が充実する時期です。しかし、健康管理はおろそかになりがちで生活習慣病の前兆が出始めるライフステージでもあります。多忙な日々の中で、多くの人が家庭を形成し、子どもを育てるこの年代では、本人にとどまらず、子どもの生活習慣にも大きな影響を与えます。自分自身はもちろん、子どもや家族のためにも、もう一度健康について考える必要があるライフステージと言えます。

アンケート調査等から見える現状

中間評価と比べると、運動・身体活動、休養・こころの健康、歯の健康では、改善傾向となっているものの、喫煙、飲酒、健康行動については、改善できていない項目が見られます。特に、喫煙については、他のライフステージに比べ、喫煙者の割合が最も高く、禁煙意欲を持つ人についても減少傾向となっています。

今後必要な方向性

生活習慣病の発症が増加する壮年後期に向けて、健康管理が大切になってくる時期です。健康増進を図るためには、生活習慣の改善が重要となります。

(1) 栄養・食生活

現状と課題

壮年前期では、朝食を食べる人の割合は、青年期に次いで低くなっており、特に男性において顕著です。食事の回数や時刻が不規則な人の割合も青年期に次いで高くなっています。また、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日としている人の割合が、他のライフステージに比べて低くなっています。

男性においては、他のライフステージに比べ肥満の割合が高くなっていることから、朝食をとることやバランスの良い食事をとることなど、望ましい食生活についての知識や技術（選ぶ、つくる）を高め、習慣にすることが必要です。

一方、女性においては、BMIでやせにあたる体重を適正体重だと思っている人の割合が高く、やせ志向が顕著となっています。生活習慣病や骨粗しょう症の予防のためにも、バランスよく食事をとるなど食生活を改善し、適正体重を維持していくことが重要です。

分野別の目標

- ・3食を規則正しい時間に食べる
- ・自分の適正体重を知り、自分に必要な食事量をとる

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)	・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 ・野菜料理を1日5皿食べる ・毎日の食事からカルシウムをしっかりとる ・動物性脂肪のとり過ぎに注意する ・栄養成分表示を参考にする ・適正体重の維持を心がける
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 ・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

(2) 運動・身体活動

現状と課題

壮年期では、ふだんから健康の維持・増進のための運動やスポーツをほとんど実践していない人の割合が男女ともに60%を超えており、他のライフステージに比べ最も高くなっています。運動していない理由としては、「忙しくて時間がないから」が60%を超え、運動をする時間の確保が困難であることがうかがえます。

ふだんから運動をしている人の目的を見ると、青年期に比べ、「健康のため」という回答が多くなっていることから、健康への意識が芽生えはじめる時期であることがわかります。

日常生活の中で意識して体を動かし、身体活動を増やすよう心がけることが必要です。

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
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

(3) 休養・こころの健康

現状と課題

壮年前期では、平均的な睡眠時間は6～8時間で、睡眠が十分とれていると感じる人の割合は約50%となっています。また、いつも睡眠不足を感じていたり、ストレスにより体やこころの不調を感じたりする人の割合が青年期に次いで高くなっています。

ストレスの要因としては、仕事上でのこと、子育てや子どもの教育・将来、家計のことの割合が高くなっています。しかしながら、90%の人でストレスの解消ができています。喫煙や飲酒がストレス解消法とならないよう、自分にあった健康的なストレス解消法を見つけたことや、身近な相談相手を持つことが必要です。

自分のための自由な時間の有無については、他のライフステージと比較すると「ある」の割合が最も低くなっています。その理由としては、仕事、子育て、家事の割合が高く、この時期の特徴を表す結果となっています。生活に楽しみを持って心身のバランスを保つとともに、心配ごとを一人で抱え込まず周りに相談し、ストレスをコントロールしていくことが重要です。

分野別の目標

- ・十分な睡眠をとる
- ・自分にあった健康的なストレス解消法を実践する
- ・気軽に相談をする

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)	・十分な睡眠をとる習慣を身につける ・こころと体のリフレッシュに努める ・気軽に相談をする
行政・関係団体の 取組	・こころの健康を保つための知識を普及啓発する ・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 ・健康づくりのための睡眠について普及啓発する

(4) 歯の健康

現状と課題

壮年期では、寝る前と朝食後に歯みがきを行っている人の割合が他のライフステージと比べて最も高くなっています。むし歯予防については、フッ化物配合の歯磨剤を使っている人の割合が49%となっています。また、むし歯の予防を特にしていない人の割合が青年期に次いで高くなっているとともに、処置していないむし歯がある人の割合は、壮年後期に次いで高くなっています。むし歯を放置していると歯痛やかみ合わせの悪化により、食欲不振や消化不良、早食いの習慣、肩こりなど、日常生活に様々な支障が生じるため、早期の治療が大切です。

60歳で自分の歯を24本以上保つ「ロケマルニイヨン6024運動」、80歳まで自分の歯を20本以上保つ「ハチマルニイマル8020運動」の実現に向けて、正しい歯みがき習慣や歯間部清掃用具を使用した歯や口腔の手入れなどが必要です。また、歯や口腔の健康づくりのため、かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることが必要です。

分野別の目標

- ・むし歯や歯周病などについて正しい知識を持つ
- ・よくかむ習慣を身につける
- ・定期的に歯科健診を受ける

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)	・歯間部清掃用具を使用する ・フッ化物配合歯磨剤を使用する ・よくかんで食べる習慣を身につける ・定期的に歯科健診を受ける
行政・関係団体の 取組	・歯・歯周病に対する正しい知識を普及啓発する ・口腔疾患が全身疾患に及ぼす影響について普及啓発する

(5) 喫煙

現状と課題

壮年前期では、喫煙者の割合が約 20%となっており、他のライフステージと比べて最も高くなっています。また、受動喫煙に配慮している人の割合や禁煙意欲を持つ人の割合が、以前に比べると減少しています。

喫煙が体に及ぼす影響についての知識を身につけ、禁煙や受動喫煙防止を図ることが重要です。

分野別の目標

- ・たばこを吸わないようにする
- ・受動喫煙に対して配慮する

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 ・喫煙する時は、周りの人への配慮・マナーを忘れないようにする
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

(6) 飲酒

現状と課題

壮年期では、飲酒しない人の割合が約30%と他のライフステージと比べて最も低くなっています。毎日飲酒する人の割合が約10%となっている一方で、この時期を境に、毎日飲酒する人の割合が増えています。また、1度に3合以上を飲む多量飲酒者の割合は30%以上と、青年期に次いで高くなっています。

飲酒が体に及ぼす影響についての知識を身につけ、適量を知ることが必要です。

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

(7) 健康行動

現状と課題

壮年前期では、「職場（学校）の健康診査」「市の健康診査」「人間ドック」を合わせると定期的に健康診査・検診を受けている人の割合は、約70%となっています。また、「がん検診」については約10%となっています。

健康診査・検診の結果、「異常がなかった」人は72.5%、「異常があり、精密検査や治療が必要であるといわれたので医療機関を受診した」人は14.0%、「異常があり、精密検査や治療が必要であるといわれたが医療機関を受診していない」人は9.4%となっています。

定期的に健康診査・検診を受診しなかった理由として、「受けたいと思っているが、機会がない」を挙げた人の割合が最も高くなっています。自分の健康状態を適切に把握し、生活習慣を見直すためにも、定期的に健康診査・検診を受けることが大切です。

分野別の目標

- ・定期的に健康診査・検診を受ける
- ・かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つ
- ・積極的に健康づくりに取り組む

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)	・定期的に健康診査・検診を受ける ・かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つ ・自分の健康づくりに関心を持ち、健康的な生活をする
行政・関係団体の 取組	・健康診査・検診の受診方法や健康づくり関連の情報提供の充実に努める ・健康診査・検診を受診しやすい環境づくりに努める ・健康診査・検診の結果の見方についてわかりやすく情報提供する ・ワーク・ライフ・バランスについて普及啓発する

壮年前期の数値目標

項 目	現 状	資料	目 標（平成 36 年度）
（１）栄養・食生活			
朝食を毎日食べている人	71.5%	* 1	85%
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	69.3%	* 1	80%
やせの女性の割合	14.7%	* 1	10%以下
肥満の男性の割合	25.6%	* 1	20%以下
メタボリックシンドロームの予防や改善のために適切な食事や運動を心がけている人	31.3%	* 1	50%
（２）運動・身体活動			
ふだんから歩くことに努めている人	51.8%	* 1	70%
週１回以上、運動やスポーツをする人	36.0%	* 1	40%
（３）休養・こころの健康			
睡眠による休養を十分にとっている人	40.2%	* 1	45%
ストレスによる体の不調を感じる人	65.9%	* 1	60%以下
ストレスや悩みがあるときに相談できる人や機関のある人	77.6%	* 1	85%
（４）歯の健康			
むし歯や歯周病について正しい知識を持つ人	23.8%	* 1	30%
よくかんで食べている人	38.5%	* 1	45%
定期的に歯科健診を受けている人	33.8%	* 1	50%
（５）喫煙			
喫煙率	男性 32.6% 女性 10.3%	* 1	男性 25%以下 女性 0%
受動喫煙に配慮する喫煙者	81.8%	* 1	100%
（６）飲酒			
毎日お酒を飲む人	男性 23.3% 女性 8.2%	* 1	男性 20%以下 女性 0%
多量飲酒者	男性 36.3% 女性 24.6%	* 1	男性 30%以下 女性 20%以下
（７）健康行動			
定期的に健康診査を受けている人	73.4%	* 1	85%
かかりつけ医を持つ人	40.2%	* 1	50%
かかりつけ歯科医を持つ人	50.7%	* 1	60%
自分の健康のために心がけていることがある人	63.2%	* 1	100%



理想の体重とは

食生活や生活習慣が多様化した現在では、過食や運動不足による「肥満」や「メタボリックシンドローム」がある一方で、不健康なダイエットなどによる「やせ」も社会問題となっています。楽しく健康でいきいきと過ごすためには、適切な体重の認識と体重管理が大切です。

適正体重を維持しよう！

$BMI（体格指数）＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）$

$適正体重＝身長（m）×身長（m）×22$

BMI 判定基準

低体重(やせ)・・・18.5 未満

普通体重・・・18.5 以上
25.0 未満

肥満 ……25.0 以上

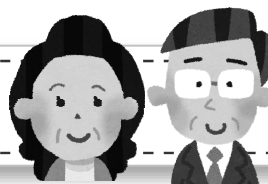
適正体重を維持するために

BMI が 18.5 未満又は 25 以上の方は、適正体重を達成するために食事の内容を見直しましょう。

ダイエットや体重コントロールというと、すぐ極端に食事量を減らすことを考える方も少なくないと思いますが、食事のみよりも運動を併用するほうがより効果的です。食事内容を見直す上では、偏った食生活ではなく、主食・副菜・主菜のバランスを考え、調理法や菓子・アルコールなどのとり方を見直してみましょう。そしてすぐの効果は期待せず、また途中であきらめずに半年や1年かけて現在の体重を5～10%減らすことを目標にするとよいでしょう。

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

5. 壮年後期（45～64 歳）



【ライフステージ別のめざす姿】

生活習慣を見直して 健康長寿を目指しましょう

ライフステージの特徴

壮年後期は精神面において、まさに円熟期と言える時期です。しかしながら、身体機能では徐々に衰えが見られ、がん、脂質異常症、高血圧症など生活習慣病の発症が増加するほか、65 歳未満の死亡者の中でこのライフステージの占める割合が最も高くなっています。このライフステージの人の健康に対する意識は「疾病の有無」と関係が深く、病気が気になり始める時期です。

一方、子育ては一段落しますが、社会的には重要な役割を担ったり、また介護にたずさわる年代となります。

高齢期への準備として、自らもできるだけ介護を受けずに過ごせるよう、健康づくりや適切な病気の管理を行うことが必要です。

アンケート調査等から見える現状

中間評価と比べると、休養・こころの健康、歯の健康、喫煙については、改善傾向となっているものの、健康行動では、定期的に健康診査を受診していない人や、健康診査後の適切な行動がとられていない現状があります。

今後必要な方向性

主要な死亡原因であるがん及び循環器疾患への対策に加え、重大な合併症を引き起こすおそれのある糖尿病などの生活習慣病への対策は、市民の健康寿命の延伸を図る上で重要な課題です。これらの疾患の発症予防や重症化予防、さらには高齢期での認知症やロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防するためにも、生活習慣の改善が重要となります。

(1) 栄養・食生活

現状と課題

壮年後期では、男性の朝食の摂取率が、青年期と同様に低くなっています。男性においては肥満の割合が高くなっていることから、朝食を食べることやバランスの良い食事をとることなど、望ましい食生活についての知識や技術（選ぶ、つくる）を高め、習慣にすることが必要です。

分野別の目標

- ・ 3食を規則正しい時間に食べる
- ・ 自分の適正体重を知り、自分に必要な食事量をとる

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)	・ 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 ・ 塩辛いものは控え、薄味にする ・ 毎日の食事からカルシウムをしっかりとる ・ 栄養成分表示を参考にする ・ 適正体重の維持を心がける
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 ・ 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

(2) 運動・身体活動

現状と課題

壮年後期では、ふだんから健康の維持・増進のために週1日以上運動・スポーツを実践している人の割合が高齢期に次いで高くなっています。一方で、運動・スポーツをほとんどしていない人も50%となっています。

運動・スポーツをする目的については、壮年前期に比べ、「健康のため」という回答が多くなっています。健康意識から運動が定着されつつあるライフステージであることがわかります。

運動をしていない理由としては、「忙しくて時間がないから」とする人の割合が高くなっていますが、他のライフステージに比べ「特に理由がない」と回答している割合も高くなっていることから、運動が健康に与える効果についての知識を身につけるとともに、運動習慣の定着を図ることが必要です。

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
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

(3) 休養・こころの健康

現状と課題

壮年後期は、社会で重要な役割を担う円熟期でもあることから、職場や家庭において無理をしがちになり、ストレスも生じやすくなる時期です。本市でも、自分のために自由な時間がない理由として「仕事」を挙げる人が多くなっています。

他のライフステージと比較すると、平均的な睡眠時間が6時間未満の人の割合が最も高くなっていますが、睡眠による休養をとれているとする人の割合は青年期、壮年前期より高くなっています。

また、他のライフステージと比較すると、ストレスを和らげるためによく飲酒をする人や、ストレスや悩みを相談できる人や相談機関がないとする人の割合も最も高くなっています。

働くことや生活に楽しみを持ち、心身のバランスを保つとともに、心配ごとを一人で抱え込まず周りに相談し、ストレスをコントロールしていくことが重要です。また、ストレス解消が、喫煙や飲酒とならないよう、自分にあった健康的なストレス解消法を見つけることが必要です。

分野別の目標

- ・十分な睡眠をとる
- ・自分にあった健康的なストレス解消法を実践する
- ・気軽に相談をする

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)	・十分な睡眠をとる習慣を身につける ・こころと体のリフレッシュに努める ・気軽に相談をする
行政・関係団体の 取組	・こころの健康を保つための知識を普及啓発する ・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 ・健康づくりのための睡眠について普及啓発する

(4) 歯の健康

現状と課題

壮年後期では、処置していないむし歯がある人や歯ぐきのはれや出血などの症状がある人の割合が、他のライフステージと比べて最も高くなっています。また、この時期を境に、かむ時に困ったことが「ある」とする人の割合が高くなっています。

現在の歯の本数が28本以下の人についても、このライフステージを境に割合が高くなっており、歯の喪失が始まっていることがわかります。

むし歯を放置していると歯痛やかみ合わせの悪化により、食欲不振や消化不良、早食いの習慣、肩こりなど、日常生活に様々な支障が出てくるとともに、ひいては全身の健康に影響を及ぼします。

60歳で自分の歯を24本以上保つ「ロクマルニイヨン6024運動」、80歳まで自分の歯を20本以上保つ「ハチマルニイマル8020運動」の実現に向けて、正しい歯みがきの習慣や歯間部清掃用具を使用した歯や口腔の手入れなどが必要です。また、歯や口腔の健康づくりのため、かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることが必要です。

分野別の目標

- ・むし歯や歯周病などについて正しい知識を持つ
- ・よくかむ習慣を身につける
- ・定期的に歯科健診を受ける
- ・60歳で24本以上自分の歯を持つ

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)	・歯間部清掃用具を使用する ・フッ化物配合歯磨剤を使用する ・よくかんで食べる習慣を身につける ・定期的に歯科健診を受ける
行政・関係団体の 取組	ロクマルニイヨン ・6024運動を推進する ・歯・歯周病に対する正しい知識を普及啓発活動する ・口腔疾患が全身疾患に及ぼす影響について普及啓発する

(5) 喫煙

現状と課題

壮年後期では、喫煙している人の割合が約20%となっており、壮年前期と同様に他のライフステージと比べて高くなっています。このライフステージは、歯の健康についても課題があり、喫煙による歯周病への影響が危惧されます。喫煙が体に及ぼす影響についての知識を身につけ、禁煙や受動喫煙防止を図ることが重要です。

分野別の目標

- ・たばこを吸わないようにする
- ・受動喫煙に対して配慮する

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 ・喫煙する時は、周りの人への配慮・マナーを忘れないようにする
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

(6) 飲酒

現状と課題

壮年後期では、他のライフステージと比べて毎日飲酒する人の割合が最も高くなっています。

アルコールは寝付くまでの時間を短縮させる作用があることから、寝酒として使う人もいます。しかし、就寝1時間前の飲酒は、少量でも睡眠を浅くすることが知られています。このライフステージは、睡眠時間に課題が見られることや、ストレス解消のためにアルコール類をよく飲む人の割合が高いことから、飲酒が体に及ぼす影響についての知識を身につけ、適量を知ることが必要です。

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

(7) 健康行動

現状と課題

壮年後期では、「職場（学校）の健康診査」「市の健康診査」「人間ドック」を合わせると定期的に健康診査・検診を受けている人の割合は、約75%となっており、特に「人間ドック」が他のライフステージに比べ高くなっています。また、「がん検診」は約10%となっています。

健康診査・検診の結果、「異常がなかった」人は48.7%と壮年前期を大きく下回っています。また、「異常があり、精密検査や治療が必要であるといわれたので医療機関を受診した」人は32.6%、「異常があり、精密検査や治療が必要であるといわれたが医療機関を受診していない」人は8.8%となっています。

定期的に健康診査・検診を受診しなかった理由としては「めんどうだから」とする人の割合が最も高くなっていることから、生活習慣病の前兆が出始める時期にありながら、定期的に健康診査等を受けない、受診後異常があっても精密検査等を受けないという状況となっています。

自分の健康状態を適切に把握し、生活習慣を見直すためにも、定期的に健康診査を受診し、異常があった場合は精密検査を受けるなど、自身の健康管理に努めることが必要です。

分野別の目標

- ・定期的に健康診査・検診を受ける
- ・かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つ
- ・積極的に健康づくりに取り組む

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)	・定期的に健康診査・検診を受ける ・かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つ ・自分の健康づくりに関心を持ち、健康的な生活をする
行政・関係団体の 取組	・健康診査・検診の受診方法や健康づくり関連の情報提供の充実に努める ・健康診査・検診を受診しやすい環境づくりに努める ・健康診査・検診の結果の見方についてわかりやすく情報提供する ・ワーク・ライフ・バランスについて普及啓発する

壮年後期の数値目標

項 目	現 状	資料	目 標（平成 36 年度）
（１）栄養・食生活			
朝食を毎日食べている人	84.3%	* 1	100%
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	77.7%	* 1	85%
肥満の男性の割合	25.3%	* 1	20%以下
メタボリックシンドロームの予防や改善のために適切な食事や運動を心がけている人	42.9%	* 1	50%
（２）運動・身体活動			
ふだんから歩くことに努めている人	55.8%	* 1	70%
週１回以上、運動やスポーツをする人	48.9%	* 1	55%
ロコモティブシンドロームの言葉も意味も知っている人	15.9%	* 1	20%
（３）休養・こころの健康			
睡眠による休養を十分にとっている人	53.6%	* 1	60%
ストレスによる体の不調を感じる人	57.4%	* 1	45%以下
ストレスや悩みがあるときに相談できる人や機関のある人	67.0%	* 1	75%
（４）歯の健康			
むし歯や歯周病について正しい知識を持つ人	30.8%	* 1	35%
よくかんで食べている人	34.6%	* 1	40%
定期的に歯科健診を受けている人	34.3%	* 1	60%
60歳代で自分の歯が24本以上ある人	51.8%	* 1	60%
（５）喫煙			
喫煙率	男性 26.7% 女性 9.0%	* 1	男性 20%以下 女性 0%
受動喫煙に配慮する喫煙者	86.4%	* 1	100%
（６）飲酒			
毎日お酒を飲む人	男性 35.3% 女性 12.3%	* 1	男性 30%以下 女性 10%以下
多量飲酒者	男性 25.0% 女性 15.0%	* 1	男性 20%以下 女性 10%以下
（７）健康行動			
定期的に健康診査を受けている人	75.0%	* 1	85%
かかりつけ医を持つ人	57.1%	* 1	70%
かかりつけ歯科医を持つ人	63.2%	* 1	80%
自分の健康のために心がけていることがある人	69.5%	* 1	100%

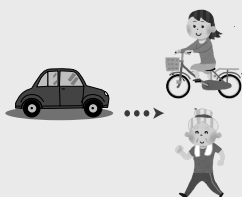


うー茶んコラム

+10 (プラス・テン) で健康寿命をのばしましょう

ふだんから元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。例えば、今より10分多く、毎日体を動かしてみませんか。

毎日をアクティブに暮らすために



<地域で>

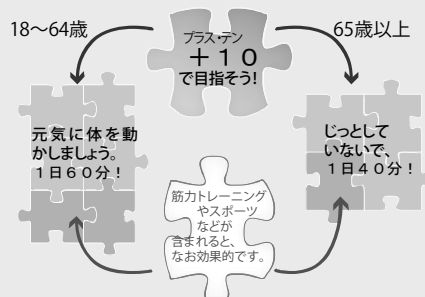
- ・家の近くの公園や運動施設を見つけて、利用しましょう。
- ・地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。

<職場で>

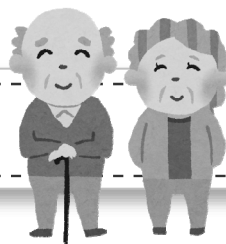
- ・自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- ・健診や保健指導をきっかけに、体を動かしましょう。

<人々と>

- ・困ったことや知りたいことがあったら、市町村の健康増進センターや保健所に相談しましょう。
- ・電話やメールだけでなく、顔をあわせたコミュニケーションを心がけると自然に体も動きます。



出典：厚生労働省 アクティブガイド 健康づくりのための身体活動指針



6. 高齢期（65 歳以上）

【ライフステージ別のめざす姿】

笑顔の源は健康から 生きがいを持って楽しみましょう

ライフステージの特徴

高齢期は人生の完成期と言える時期です。健康面では、がん、脳血管疾患、循環器疾患や視聴覚の衰え、膝関節症、骨粗しょう症などが多くなる時期です。また、余生を楽しむ時期であるにも関わらず、寝たきりや認知症など生活の質に関わる疾病や障害が多くなってきました。

できるだけ介護を受けないで自立した生活を送り、疾病や障害があっても適切に管理するために、日常生活の機能を維持する健康づくりが大切な時期です。いきいきと充実した人生であるとともに、趣味を持ち積極的に社会活動に参加するなど、笑顔で楽しい毎日を過ごすことが大切です。

また、健やかな生活を実現するために、寝たきりや認知症に対する予防についても関心を持ち、実践していくことが高齢者本人はもちろんのこと、介護者においても大切です。

アンケート調査等から見える現状

中間評価と比べると、運動・身体活動、歯の健康において改善傾向となっているものの、栄養・食生活、健康行動については、改善率が低くなっています。

今後必要な方向性

認知機能低下及びロコモティブシンドローム（運動器症候群）などの、疾病予防・健康増進・介護予防に焦点を当てた取組を強化し、健康寿命の延伸を図ることが重要です。また、高齢者が楽しみや生きがいを持ちながら、これまで培ってきた豊かな知恵や経験を次世代に伝えていけるよう、社会活動や地域活動への参加を促進することが求められます。

(1) 栄養・食生活

現状と課題

高齢期では他のライフステージに比べ、朝食を食べる人の割合が高くなっています。また、サプリメントをとっている人や果物をとっている人の割合についても、他のライフステージに比べ高くなっています。サプリメントをとること自体は問題があるわけではありませんが、組み合わせや量が難しく、過剰摂取による影響に注意する必要があります。

さらに、現在の食生活を改善しようという人の割合は、他のライフステージに比べ低くなっています。身体機能を維持するためにも、健康状態にあわせた望ましい食生活に努めるとともに、家族や友人と食事の機会を持ち、楽しい食生活を送ることが大切です。

分野別の目標

- ・ 3食を規則正しい時間に食べる
- ・ 自分の適正体重を知り、自分に必要な食事量をとる

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)	・ 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 ・ 塩辛いものは控え、薄味にする ・ 毎日の食事からカルシウムをしっかりとる ・ 栄養成分表示を参考にする ・ 適正体重の維持を心がける
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 ・ より良い食生活を実践・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

(2) 運動・身体活動

現状と課題

高齢期では、外出について積極的な態度を持つ人が減少しています。一方で、他のライフステージに比べて、毎日運動やスポーツをする人の割合が高くなっています。このことから、外出の動機につながる活動や場所などを持っている人と持たない人の二極化の現状がうかがえます。

体を動かすことは、運動機能の低下を防ぐだけでなく、認知症の予防等にも有効です。積極的に外出をする、高齢者向けのスポーツイベントに参加するなど、自分の健康状態に合わせて体を動かすことが重要です。

歩行などの日常生活での身体活動は、寝たきりの原因を減少させ、心身の老化を予防する効果があります。特に高齢期の歩行機能の維持向上は健康寿命を延伸するために重要です。また、ロコモティブシンドロームは、運動機能の低下のために自立度が下がり、介護が必要となるリスクの高い状態を言いますが、今後は、ロコモティブシンドローム予防の普及啓発を行い、就労や社会参加を通じた身体活動などにより、運動機能の維持向上を図ることが必要です。

分野別の目標

- ・ふだんから体を動かすことを意識する
- ・積極的に外出する（週2～3回以上）

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 ・転倒に気をつける ・積極的に外出する ・地域活動の参加などで仲間をつくり、生きがいのある生活をする
行政・関係団体の 取組	・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 ・地域活動の場を提供する ・効果的な運動方法について普及啓発する ・日常生活でできる身体活動について普及啓発する

(3) 休養・こころの健康

現状と課題

高齢期では、生きがいや趣味を持っている人の割合や、悩みを相談できる人の割合が、他のライフステージに比べ最も低くなっています。

また、他のライフステージに比べて、健康のことで悩んだりストレスを感じたりする割合が高くなっています。その中でも、地域とのつながりが強い人ほどストレスによる不調を感じる割合が低くなっていることから、地域とのつながりを持つことが重要です。地域での活動や人との会話は、認知症予防の観点からも効果的であるため、高齢者サークルなどの地域活動へ参加し会話を楽しむなど、生きがいや趣味を持つことが大切です。

分野別の目標

- ・生きがいや趣味を持つ
- ・家族や近所の人との会話を増やす
- ・地域活動に参加する
- ・気軽に相談をする

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)	・楽しみを持って生活する ・家族や近所の人との会話を増やす ・地域活動の参加などで仲間をつくり、生きがいのある生活をする ・気軽に相談をする
行政・関係団体の 取組	・こころの健康を保つための知識を普及啓発する ・地域の施設等での生涯学習の機会の充実に努める ・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 ・健康づくりのための睡眠について普及啓発する

(4) 歯の健康

現状と課題

高齢期では、80歳以上で20本以上自分の歯を保っている人の割合は25.8%となっています。一方、歯の本数が20本以下の人の割合は38.1%と最も多くなっています。

歯や口腔の健康の衰えは、栄養不足などの問題にもつながるため、80歳で20本以上自分の歯を保つことを目指し、生涯、口から食事がとれるよう、歯や口腔のケアを行うことが大切です。健康な歯でしっかりかんで食べることは、脳の活性化にもつながり、認知症予防等に役立ちます。

また、この時期の人にとって、肺炎は命に関わる病気です。肺炎を予防する上でも歯や口腔のケアは重要です。

分野別の目標

- ・むし歯や歯周病などについて正しい知識を持つ
- ・よくかむ習慣を身につける
- ・定期的に歯科健診を受ける
- ・80歳で20本以上自分の歯を持つ

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)	・歯間部清掃用具を使用する ・フッ化物配合歯磨剤を使用する ・よくかんで食べる習慣を身につける ・定期的に歯科健診を受ける
行政・関係団体の 取組	ハチマルニイマル ・8020運動を推進する ・歯周病予防と気道感染予防のために、口腔衛生に関する正しい知識を普及啓発する ・口腔疾患が全身疾患に及ぼす影響について普及啓発する ・口腔機能向上の支援に努める

(5) 喫煙

現状と課題

高齢期では、喫煙している人の割合は10%弱と他のライフステージと比べ低くなっています。しかしながら、喫煙している人のうちたばこをやめたいと思う人の割合は約50%と壮年前期・後期と比べ低くなっており、このライフステージまで喫煙を続けている人の禁煙は難しいことがうかがえます。喫煙が健康に及ぼす影響についてさらに普及啓発に努めることが必要です。

未成年者の前でたばこを吸う人の割合は、他のライフステージに比べ低くなっており、受動喫煙について配慮していることがうかがえます。今後も受動喫煙を防止する環境づくりとともに、さらに禁煙支援の取組を進め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
- ・受動喫煙に対して配慮する

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 ・喫煙する時は、周りの人への配慮・マナーを忘れないようにする
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

(6) 飲酒

現状と課題

高齢期は、自身の退職などライフスタイルの変化を迎え、飲酒量が増えやすくなる時期でもあります。

本市では、毎日飲酒する人の割合は全体で 15.3%となっていますが、高齢期では 20%を超えています。

高齢者にとって過度の飲酒は健康に関わるリスクとなるため、節度ある飲酒を心がけることが必要です。

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

(7) 健康行動

現状と課題

高齢期は自分の健康状態について意識が高くなる一方で、体に疾病や障害が起こりやすいライフステージでもあります。

本市では、他のライフステージに比べ、健康のために心がけていることがある人の割合は最も高く、70%を超えています。

定期的に健康診査・検診を受けている人の割合は、「職場（学校）の健康診査」「市の健康診査」「人間ドック」を合わせると約60%となっており、「がん検診」は約10%となっています。

健康診査・検診の結果、「異常がなかった」人は44.4%、「異常があり、精密検査や治療が必要であるといわれたので医療機関を受診した」人は28.7%、「異常があり、精密検査や治療が必要であるといわれたが医療機関を受診していない」人は2.8%となっています。

また、定期的に健康診査・検診を受診しなかった理由として「医者にかかっているから」とする人の割合が最も高くなっています。

自分の健康状態を適切に把握し、生活習慣を見直すためにも定期的に健康診査や検診を受けることが必要です。また、自分らしく地域で暮らしていくために、疾病の重症化や心身の機能低下を防ぐためにも健康管理を行うことが重要となります。

分野別の目標

- ・定期的に健康診査・検診を受ける
- ・かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つ
- ・積極的に健康づくりに取り組む

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)	・定期的に健康診査・検診を受ける ・かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つ ・自分の健康づくりに関心を持ち、健康的な生活をする
行政・関係団体の 取組	・健康診査・検診の受診方法や健康づくり関連の情報提供の充実に努める ・健康診査・検診を受診しやすい環境づくりに努める ・健康診査・検診の結果の見方についてわかりやすく情報提供する ・ワーク・ライフ・バランスについて普及啓発する

高齢期の数値目標

項 目	現 状	資料	目 標（平成 36 年度）
（１）栄養・食生活			
朝食を毎日食べている人	91.2%	* 1	100%
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	84.1%	* 1	100%
メタボリックシンドロームの予防や改善のために適切な食事や運動を心がけている人	43.0%	* 1	50%
（２）運動・身体活動			
ふだんから歩くことに努めている人	63.4%	* 1	70%
週１回以上、運動やスポーツをする人	58.8%	* 1	65%
週２～３日以上外出する人	78.7%	* 1	90%
ロコモティブシンドロームの言葉も意味も知っている人	20.1%	* 1	25%
（３）休養・こころの健康			
ストレスによる体の不調を感じる人	41.8%	* 1	35%以下
ストレスや悩みがあるときに相談できる人や機関のある人	63.7%	* 1	75%
生きがいや趣味がある人	64.0%	* 1	80%
地域活動に参加している人	41.5%	* 1	50%
（４）歯の健康			
むし歯や歯周病について正しい知識を持つ人	37.2%	* 1	45%
よくかんで食べている人	47.9%	* 1	55%
定期的に歯科健診を受けている人	46.6%	* 1	55%
80歳以上で自分の歯が20本以上ある人	25.8%	* 1	30%
（５）喫煙			
喫煙率	男性 12.9% 女性 3.5%	* 1	男性 10%以下 女性 0%
受動喫煙に配慮する喫煙者	80.8%	* 1	90%
（６）飲酒			
毎日お酒を飲む人	男性 36.1% 女性 5.2%	* 1	男性 30%以下 女性 0%
多量飲酒者	男性 14.6% 女性 9.8%	* 1	男性 10%以下 女性 0%
（７）健康行動			
定期的に健康診査を受けている人	65.8%	* 1	75%
かかりつけ医を持つ人	80.8%	* 1	90%
かかりつけ歯科医を持つ人	66.8%	* 1	75%
自分の健康のために心がけていることがある人	72.3%	* 1	100%



ロコモティブシンドローム（ロコモ）を予防しよう！

ロコモとは

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数の障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態です。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。いつまでも自分の足で歩くために、ロコモを予防し、健康寿命をのばしましょう。

ロコチェック

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり、すべったりする
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要である
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ☐ 2kg程度の買物をして持ち帰るのが困難である
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

どうしてロコモになるの？

- ・ やせ過ぎと肥満
- ・ 運動習慣のない生活
- ・ 活動量の低下
- ・ スポーツのやりすぎや事故によるケガ
- ・ 痛みやだるさの放置

＊1つでもあてはまるとロコモの心配があります。

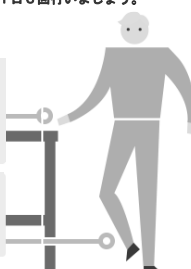
ロコトレ

ロコトレ1 片脚立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、両手や片手をついて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指先をついて行います。

ロコトレ2 スクワット

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。
1日3回行いましょう。

つま先は30度開く

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

膝が出ないように注意

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

机に手をつかずにできる場合はかざして行います。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。



ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をついて行います。

出典：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト
「ロコモチャレンジ」