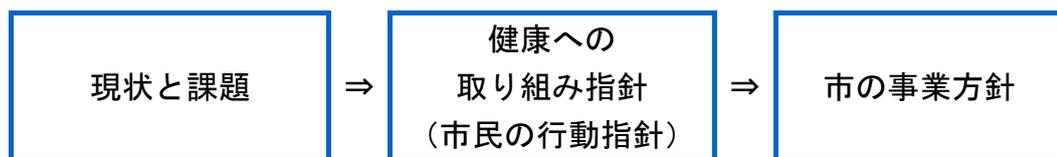


「健康日本 21 清須計画（仮称）」計画骨子案

1 基本的な考え方

- この計画は、市民の行動を促すことをめざすものです。したがって、計画がめざす方向性を市民が理解しやすいように表現する必要があります。
- そこで、この計画書を構成する要素を以下の3つに整理しました。

- ①データ等から解説する「現状と課題」
- ②施策の方向を市民にわかりやすい表現に改めた「健康への取り組み指針（市民の行動指針）」
- ③市民の行動を支援する目的で実施する市の事業の方向性を記載した「市の事業方針」（下図参照）



- そして、この計画には、目標指標を設定します。事業を通じて市民の取り組みを促し、その結果としてどのような健康効果をもたらされたのかというアウトカム指標を評価するしくみをもたせます。同時に、市（各課）の事業の実施・進捗状況を毎年把握し、評価していく仕組みも構築します。

2 目標指標の設定（イメージ）

- この計画には、以下のようなイメージで目標指標を設定します。

分野	目標指標	現状値 (H22)		目標値 (H26)
栄養・ 食生活	【朝食を欠食する人の割合】 ⇒アンケート調査で、朝食を食べない日があると答えた人の割合が、目標値以下となることをめざします。	20代男性	40.1%	15%以下
		20代女性	28.3%	15%以下
		30代男性	31.2%	15%以下
	【BMIの“肥満”の減少】 ⇒男性の肥満の割合の減少をめざします。	40代男性	34.6%	
50代男性		33.3%		
身体活動 ・運動	【運動習慣者の増加】 ⇒アンケートで、意識的に運動を行っている人の増加をめざします。	男性	57.7%	
		女性	53.3%	
休養・こころの健康づくり	【睡眠により休養がとれていない人の減少】 ⇒アンケートで、睡眠により休養が十分とれていない人の減少をめざします。	一般成人	26.9%	
	【自殺者の減少】 ⇒自殺者の減少をめざします。	一般成人		
たばこ	【喫煙者の減少】 ⇒喫煙者の減少をめざします。	一般成人	18.8%	
アルコール	【多量に飲酒する人の減少】 ⇒アンケートで、多量に飲酒する人（3合以上）の減少をめざします。	一般成人	4.8%	
歯の健康	【歯間部清掃用具を使用する人の増加】 ⇒アンケートで、歯間部清掃用具を利用している人の増加をめざします。	一般成人	26.0%	
	【定期的に歯科を受診している人の増加】 ⇒アンケートで、定期的に歯科を受診した人の増加をめざします。	一般成人	23.4%	

3 計画の体系

- この計画は、わかりやすさを重視する視点から、以下の体系で表現していきます。
- 先述の「計画の3つの構成要素」は、この体系の柱ごとに整理する形となります。

基本目標	重点課題	健康への取り組み指針
Ⅰ 健康な生活習慣の確立	1 健康な食生活の推進 (栄養・食生活)	1 朝食を食べて一日をスタートさせよう 2 栄養バランスのとり方を学ぼう 3 楽しく食事をしよう
	2 健康な運動習慣の推進 (身体活動・運動)	1 積極的に運動しよう 2 毎日の生活で体を動かそう 3 運動しやすい環境をつくろう
	3 ところの健康づくり の推進 (休養・ところの健康)	1 休養をとろう 2 ストレスと上手につきあおう 3 心の健康に関心を持とう 4 気軽に相談しよう
	4 禁煙の推進と受動喫煙の防止 (たばこ)	1 たばこの有害性を理解しよう 2 家庭や社会で受動喫煙を防止しよう 3 未成年者の喫煙を防止しよう 4 妊婦の喫煙を防止しよう
	5 過度な飲酒の防止 (アルコール)	1 節度ある適度な飲酒を実行しよう 2 未成年者の飲酒を防止しよう 3 妊婦の飲酒を防止しよう
	6 歯と口腔の健康づくり (歯の健康)	1 歯と口の健康に関心を持ち、正しい知識を身に付けよう 2 歯と口の健康を守ろう
	7 感染症予防の推進	1 感染症に関心を持ち、正しく理解しよう 2 感染症予防対策を実践しよう
	8 介護予防の推進	1 介護予防の大切さを知ろう 2 介護予防事業を積極的に活用しよう
Ⅱ 地域保健活動の推進	1 地域ネットワークづくりの推進 (全項目)	1 いろいろなグループと連携・協力しよう 2 いろいろな場に参加しよう 3 職場等の健康づくり活動等に参加しよう
Ⅲ 早期発見・早期治療の推進	1 健康診査の受診促進と結果の有効活用 (糖尿病・循環器疾患・がん)	1 健康診査を受けて自分自身の健康を守ろう 2 健康診査の結果を活用しよう 3 各種保健サービスを活用しよう
	2 早期治療の推進	1 かかりつけ医を持とう 2 早い段階で相談して早期治療につなげよう

4 計画骨子案

I 健康な生活習慣の確立

1 健康な食生活の推進（栄養・食生活）

■現状と課題■

- 「食べること」は、人が生きていく上で最も基本的なことですが、多くの人がいろいろな問題意識や課題を持っています。
- アンケート調査結果では、自分の食生活を「よくない（「あまりよくない」+「よくない」の計）」と答えている人は 27.5%ですが、男性 30 歳代では 56.3%を占めるなど、男女とも若い世代を中心に自分の食生活をよくないと考えている人が多くみられています。
- 朝食の摂取にも年代差が見られます。「朝食を食べない日がある人（「ほとんど毎日食べる人」及び無回答者以外の割合）」は、全体では 12.9%ですが、男性 20 歳代では 40.0%、男性 30 歳代では 31.2%などとなっており、年代差が大きい点が特徴的です。また、朝食を食べない理由が「時間がないから（ぎりぎりまで寝ていたい）」というものであることから、生活リズムとの関係が大きいことが予想されます。朝食を毎日食べることは健康的な食生活の基本であると位置づけ、生活リズムの改善も含めて朝食を食べない人の減少をめざしていく必要があります。
- アンケート調査の結果では、清須市の肥満（BMI25.0 以上）は県の平均以上であり、その多くが男性（特に 40 歳代、50 歳代）です。食生活と肥満との関係、同時に食生活とやせとの関係を踏まえた啓発が必要です。

図 自分の食生活について

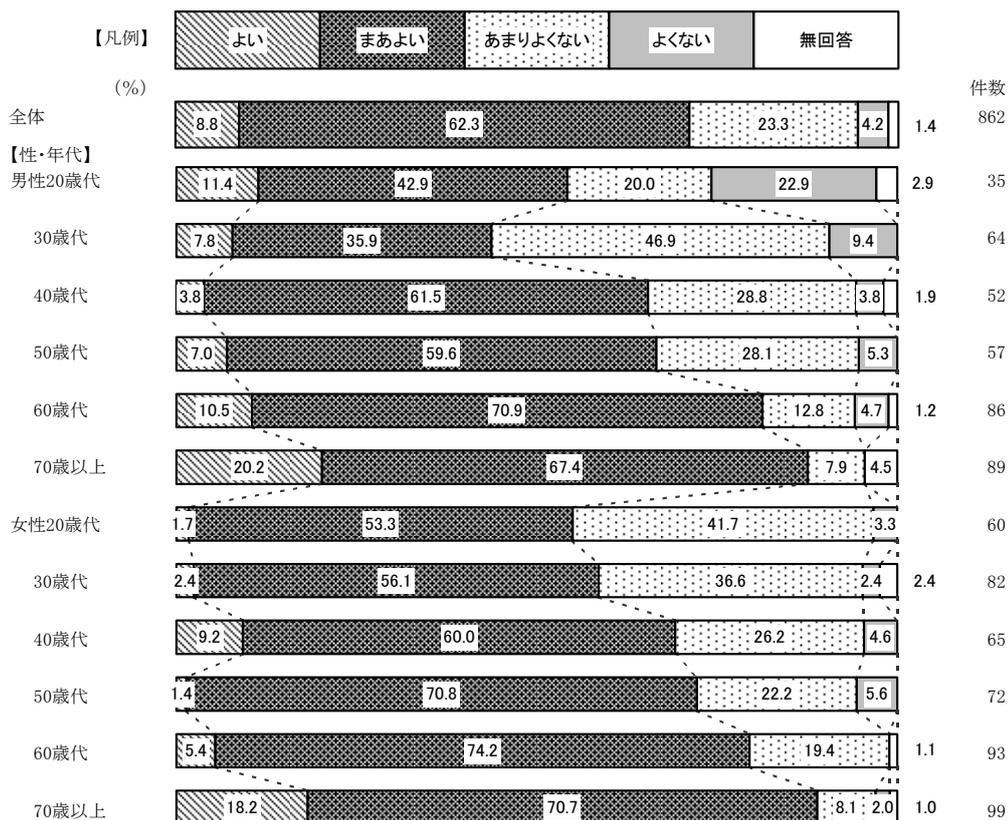
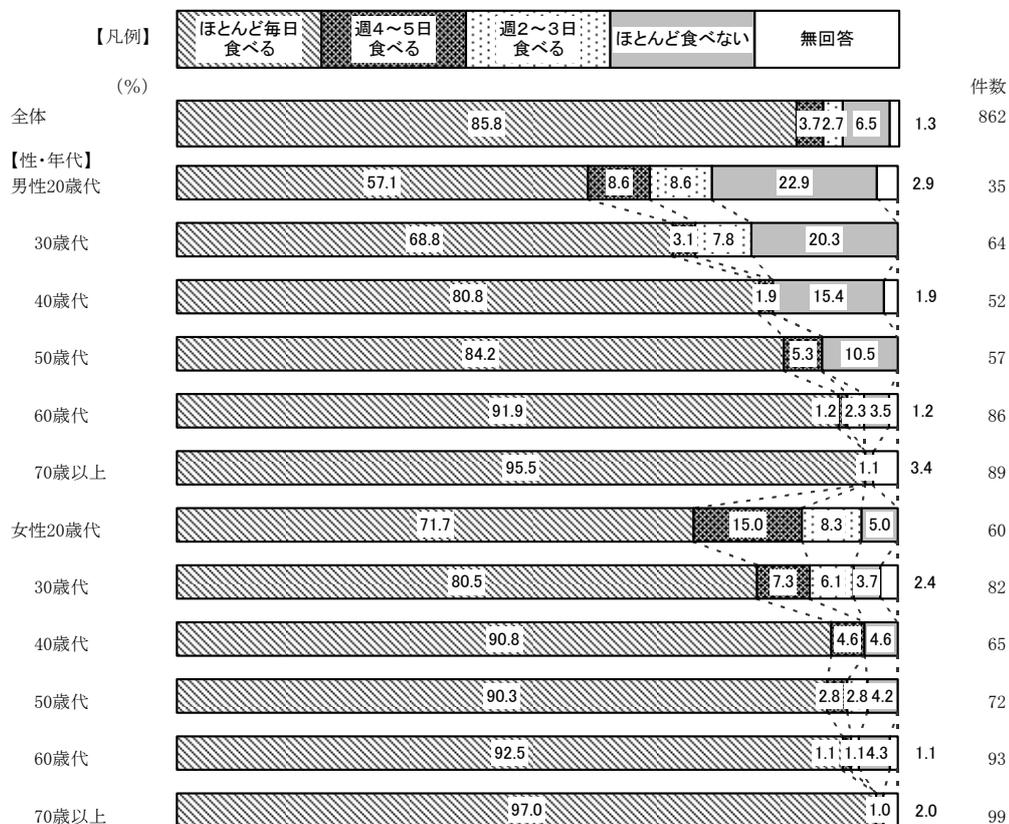


図 朝食の摂取状況



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成22年度）

図 朝食を食べない理由

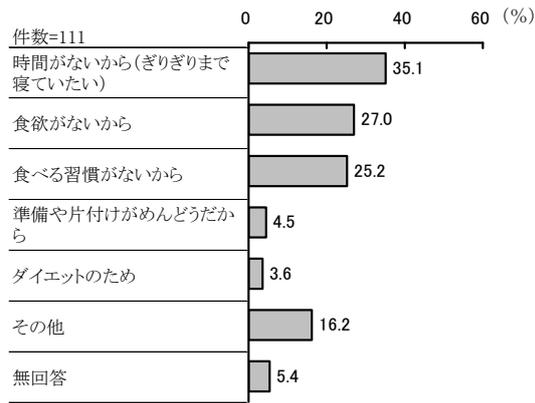
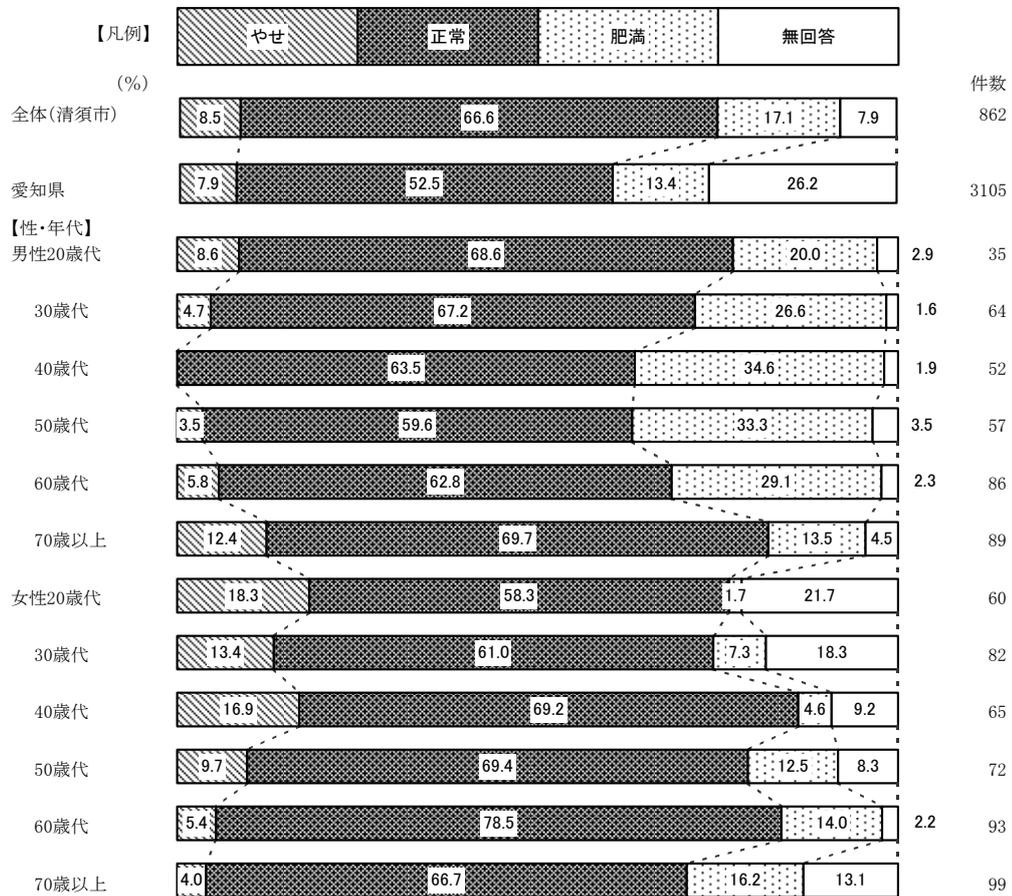


図 BMI判定



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成22年度）

■健康へのとりくみ指針■（案）

- 1 朝食を食べて一日をスタートさせよう
 - ①規則正しく、毎日3食欠かさず食事をしよう。
 - ②早寝早起きを心がけ、生活のリズムを見直そう。

- 2 栄養バランスのとり方を学ぼう
 - ①自分にあった正しい食事のとり方を学ぼう。
 - ②食事の栄養バランスと、生活習慣病などとの関連性に関心を持とう。
 - ③妊娠から授乳期までの食事の大切さを知ろう。
 - ④子どもの栄養や食生活の大切さを知ろう。

- 3 楽しく食事をしよう
 - ①みんなで食事をする機会を持とう。
 - ②感謝の気持ちを持って、食事をしよう。
 - ③よく噛んでゆっくり食べよう。

■市の事業方針■（例）

※この部分は、各課の事業照会後に作成します。

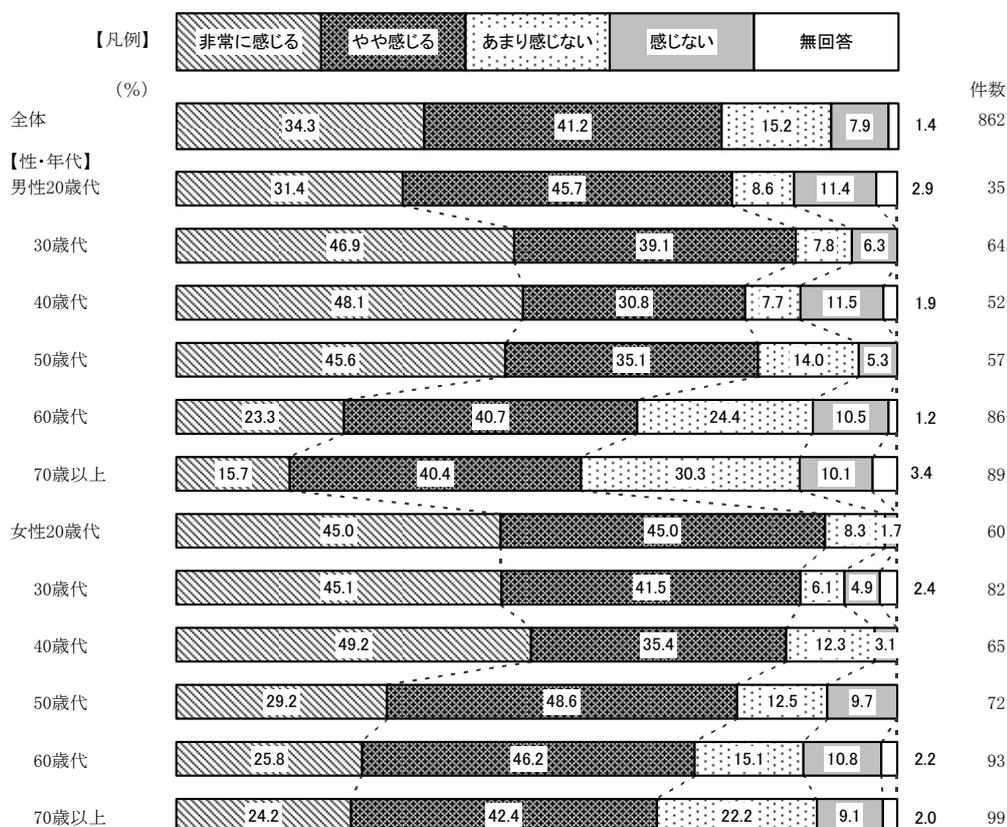
健康へのとりくみ指針	市の事業方針	担当課
1 朝食を食べて一日をスタートさせよう	朝食の欠食を解消する啓発事業を、対象市民の年代を加味して実施します。	健康推進課
	朝食を楽しくおいしくいただける生活リズムのあり方について情報提供します。	健康推進課
2 栄養バランスのとり方を学ぼう	食事バランスガイドの使い方を支援する情報提供を行います。	健康推進課
3 楽しく食事をしよう	家族などがそろって食事をする機会づくりを推進し、子どもたちが食事を通じて健康的な食習慣を学ぶことができる機会づくりに努めます。	健康推進課
	食事の仕方や噛む回数など、健康的な食習慣についての基本的な情報提供を行います。	健康推進課

2 健康な運動習慣の推進（身体活動・運動）

■現状と課題■

- アンケート調査では、全体の75.5%が運動不足を感じています（「非常に感じる」+「やや感じる」の計）。また、日頃から意識的に体を動かすことを心がけている人は全体の55.5%ですが、男性30歳代（37.5%）、女性30歳代（32.9%）などでは比較的低い割合となっています。運動不足の理由には「忙しくて時間がないから」（47.9%）が最も多く見られます。20歳代から40歳代では、忙しさのために運動不足になりがちな傾向にあります。
- 生活習慣病の予防やストレス解消のためにも、運動は大切な役割をはたします。なるべく歩くようにするなど、日常生活の中でも比較的容易に実行できる運動を見つけ、その実行を促すなどの啓発が必要です。また、気軽に取り組めるとともに、楽しみながら続けられる工夫を提案することなども必要です。また、60歳代以上は、他の世代と比べると運動習慣のある人が多く見られますが、介護予防の視点も加え、一人ひとりの健康状態に応じて運動できるよう支援していく必要があります。

図 運動不足の実感度



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成22年度）

図 運動不足の実感度

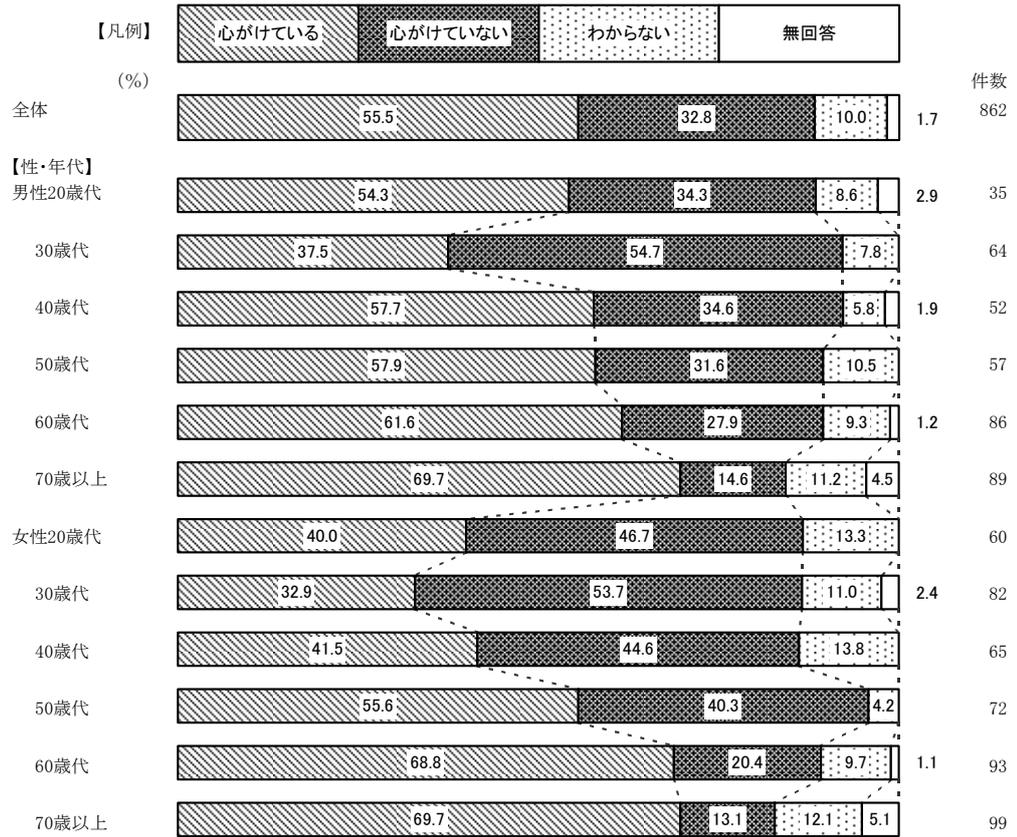
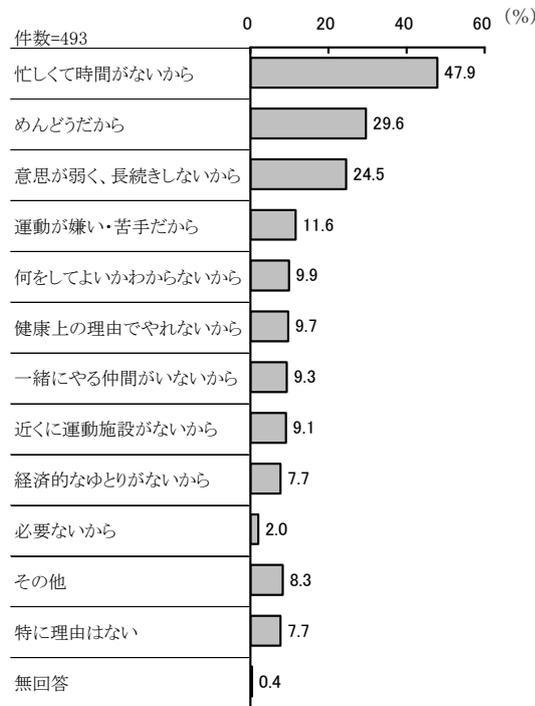


図 運動をしていない理由



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成22年度）

■健康へのとりくみ指針■（案）

1 積極的に運動しよう

- ①自分にあった運動やスポーツを見つけよう。
- ②子どもの頃から楽しみながら体を動かそう。（親しめるよう支援しよう）

2 毎日の生活で体を動かそう

- ①生活の中で、できるだけ歩こう。
- ②簡単にできる、自分の運動メニューをつくろう。
- ③生活の中で身体活動をふやそう。

3 運動しやすい環境をつくろう

- ①身近なスポーツイベントに積極的に参加しよう。
- ②社会参加を通じた身体活動・運動をしよう。
- ③安全・安心な運動の場を見つけよう。

■市の事業方針■

健康へのとりくみ指針	市の事業方針	担当課
1 積極的に運動しよう		
2 毎日の生活で体を動かそう		
3 運動しやすい環境をつくろう		

3 こころの健康づくりの推進（休養・こころの健康）

■現状と課題■

- 休養は、心身の健康を保つ上でとても重要な要素です。アンケート調査では、全体の 71.7%が睡眠で疲れがとれている（「十分とれている」+「まあまあとれている」の計）と答えていますが、残る約3割の人は睡眠で疲れがとれていないことを自覚している状態と考えられます。
- ストレスは、全体の 57.2%が感じています（「大いに感じた」+「多少感じた」の計）。これは、県の調査結果よりも低い値ですが、それでも半数以上の市民がストレスを感じていることを表しています。また、ストレスが大きくて逃げ出したいと感じている人が全体の 50.5%見られ、特に 20 歳代から 40 歳代の世代で多くみられます。こうした結果は、感じているストレスが非常に大きいことを表しているものと考えられます。
- ストレスを感じることの多い今日の社会では、こころの健康に問題を抱える人が多くなっています。こころの健康を保つ上では、身体の健康と同じように生活リズムが安定していることが大切です。現代社会はストレスが多い社会と言われており、十分な休養とともにストレスと上手につきあうことが大切です。一方、こころの健康は、本人だけでは対処できない場合もあります。周囲の人たちの気づきが、早期発見や早期治療に結びつくことが少なくありません。こころの病に関する正しい知識の普及を図り、病気への理解を促す啓発や情報提供が大切です。

図 疲れの解消度

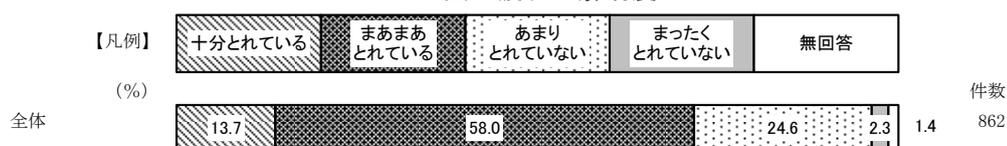
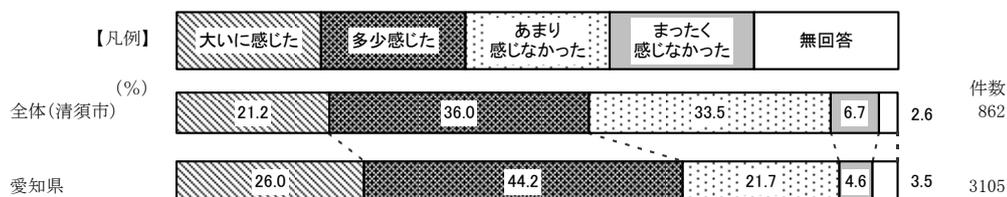
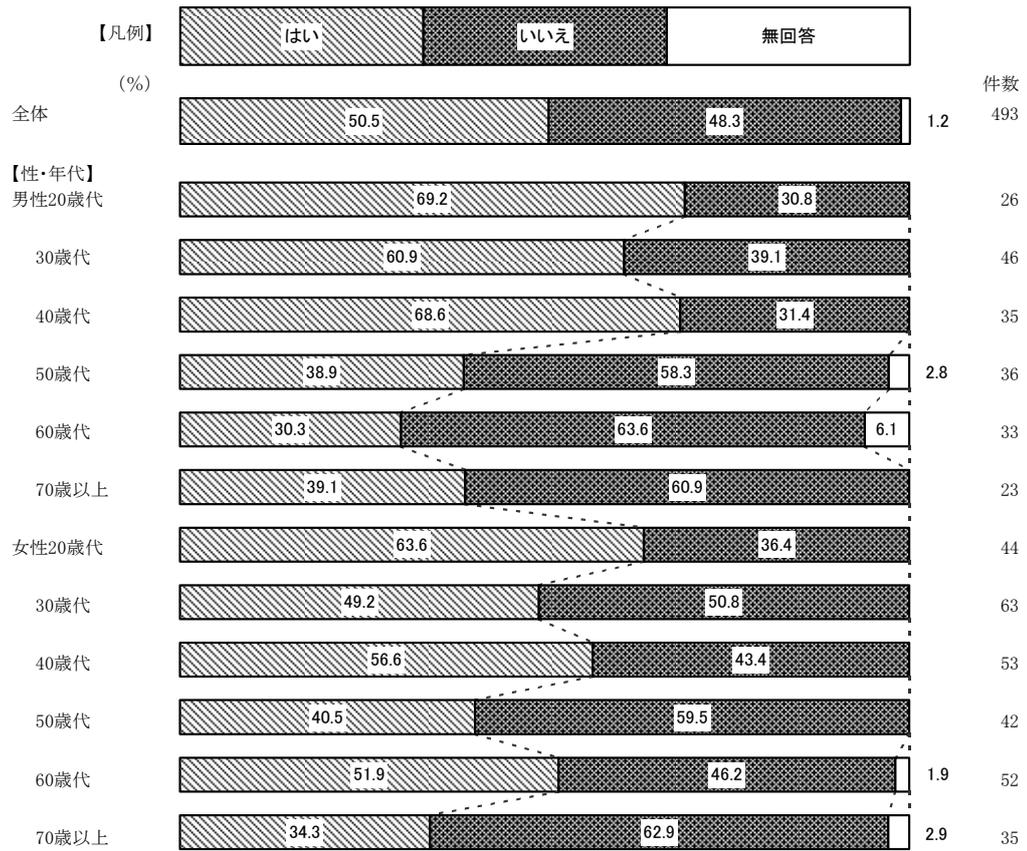


図 ストレスの感じ方



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成22年度）

図 大きなストレスの有無



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成22年度）

■健康へのとりくみ指針■（案）

1 休養をとろう

- ①活力を養う休養を積極的にとりましょう。
- ②質の良い睡眠をとろう。

2 ストレスと上手につきあおう

- ①自分のストレス解消法を見つけよう。
- ②自分の心も、相手の心も大切にしよう。

3 心の健康に関心を持とう

- ①うつ病などの心の病気に関心を持ち、理解しよう。
- ②家族や周囲の人の心の健康に気を配ろう。

4 気軽に相談しよう

- ①相談できる場所があることを知り、周囲にも伝えよう。
- ②心の健康に不安があるときは、早めに相談し、必要に応じて医療機関へ受診しよう。

■市の事業方針■

健康へのとりくみ指針	市の事業方針	担当課
1 休養をとろう		
2 ストレスと上手につきあおう		
3 心の健康に関心を持とう		
4 気軽に相談しよう		

4 禁煙の推進と受動喫煙の防止（たばこ）

■現状と課題■

- たばこを吸っている人は男性に多く見られます（男性 29.2%：女性 10.4%）。年代別では、男性は30歳代（46.9%）、40歳代（38.5%）に多く、女性は40歳代（18.5%）、20歳代（16.7%）で多く見られます。
- たばこをやめたいと思っている人は、男性喫煙者の53.5%、女性喫煙者の71.4%を占めています。禁煙したい人が増加し、禁煙希望者が専門的な治療を受けながら禁煙できるよう支援することが必要です。
- たばこでは、喫煙する際に周囲の人の受動喫煙防止に注意が必要です。アンケートでは、喫煙時に周囲の迷惑に気を配っていない人（「気をつけていることはない」人）が18.5%みられ、特に男性（24.1%）に多く見られます。家庭内での受動喫煙では子どもが被害者となる可能性が高く、特に配慮するよう意識を高めていく必要があります。同時に、人が集まる場所の分煙・禁煙化などを進めていく必要があります。
- たばこは、成長期である未成年者には有害なものであることを全ての市民が理解し、未成年者の喫煙を防止する意識を高めていくことが必要です。同時に、妊婦の喫煙も防止していく取り組みが必要です。

図 喫煙状況

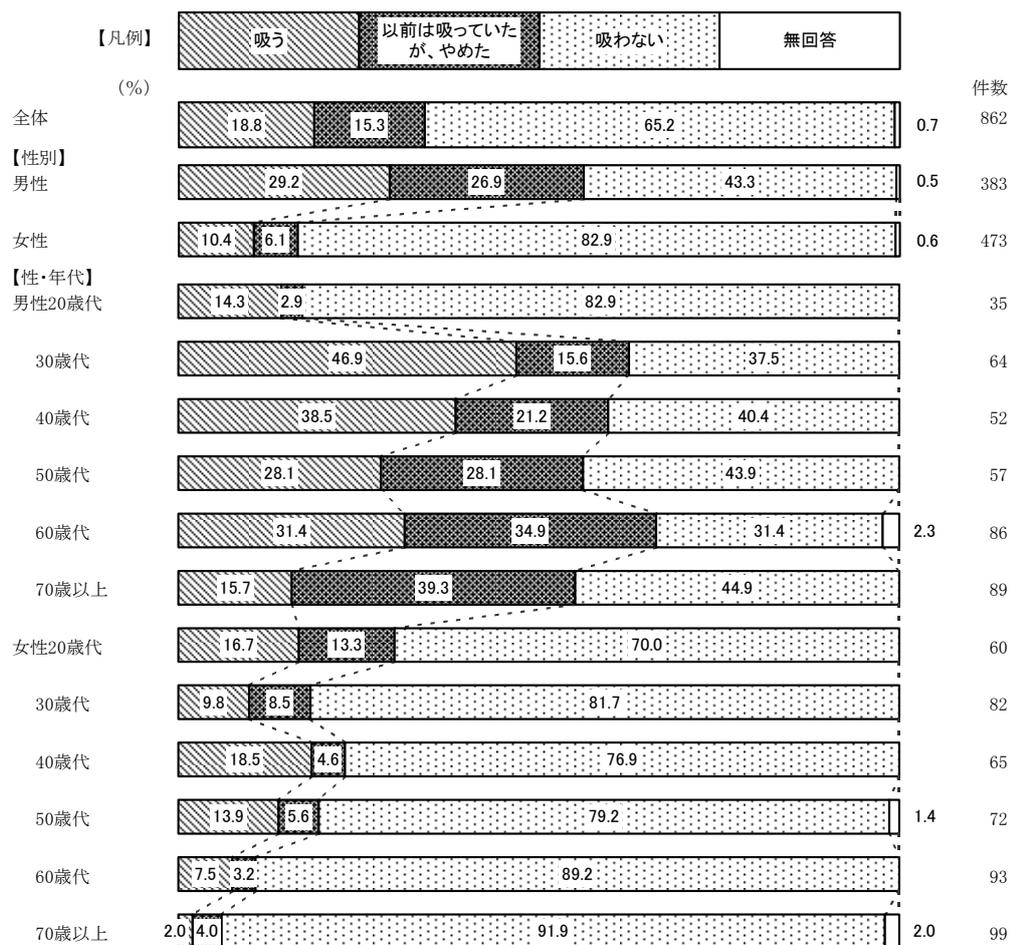
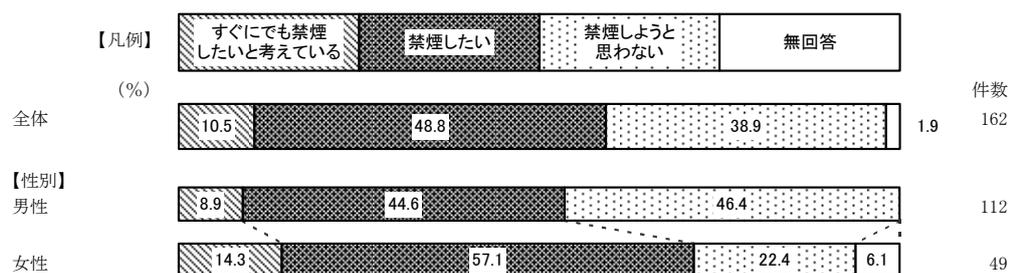
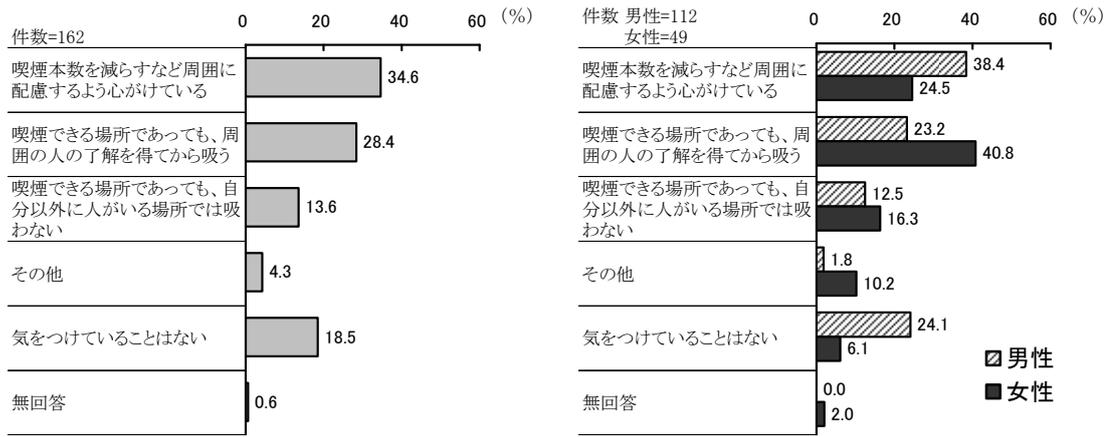


図 禁煙意向



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成22年度）

図 受動喫煙への配慮



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成22年度）

■健康へのとりくみ指針■

1 たばこの有害性を理解しよう

- ①たばこの有害性を理解し、禁煙しよう。
- ②禁煙希望者は、相談機関を知り、専門的なサポートを活用しよう。

2 家庭や社会で受動喫煙を防止しよう

- ①喫煙者は、マナーを守ろう。
- ②周囲の人や家族、特に子どもの受動喫煙を防止しよう。

3 未成年者の喫煙を防止しよう

- ①未成年者のたばこの有害性を知り、伝えよう。
- ②安易に手が出せないよう配慮しよう。

4 妊婦の喫煙を防止しよう

- ①たばこが胎児に及ぼす影響について理解しよう。
- ②妊娠中は禁煙しよう。
- ③出産後も禁煙を心がけよう。

■市の事業方針■

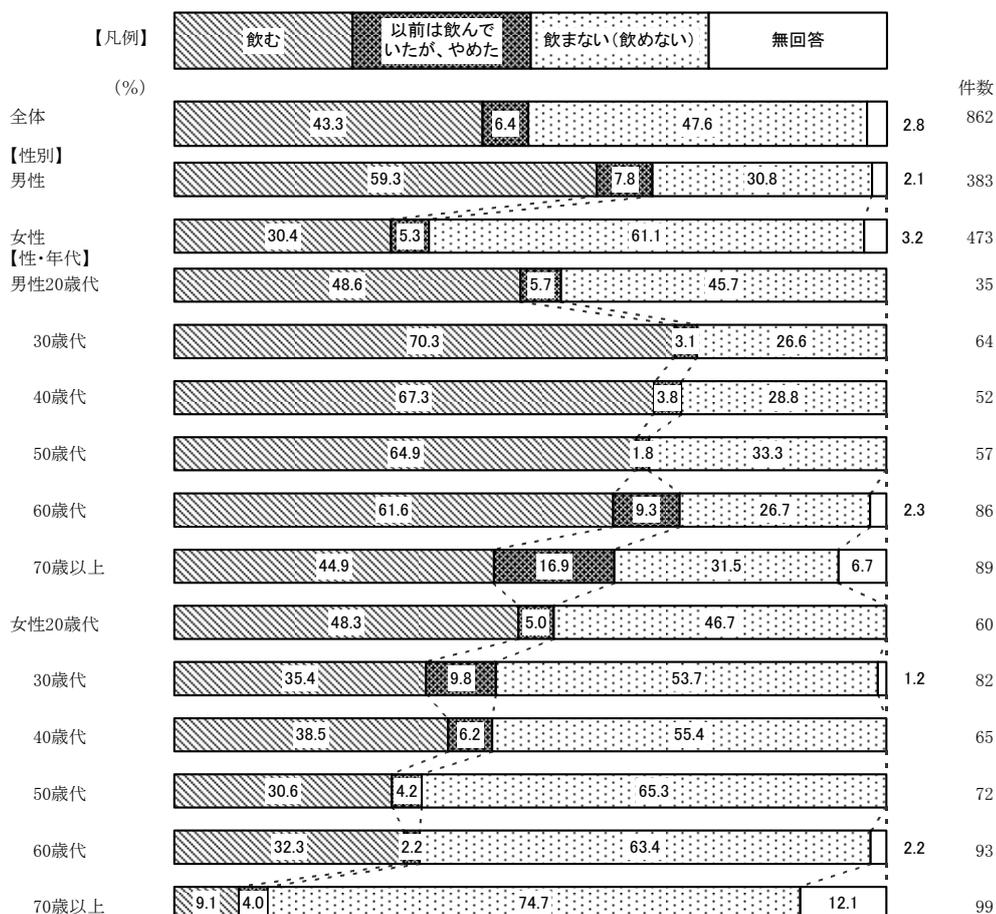
健康へのとりくみ指針	市の事業方針	担当課
1 たばこの有害性を理解しよう		
2 家庭や社会で受動喫煙を防止しよう		
3 未成年者の喫煙を防止しよう		
4 妊婦の喫煙を防止しよう		

5 過度な飲酒の防止（アルコール）

■現状と課題■

- お酒を飲む人は男性に多く見られます（男性 59.3%：女性 30.4%）。年代別では、男性 30 歳代(70.3%)、40 歳代(67.3%)、50 歳代(64.9%)、60 歳代（61.6%）に多く見られます。お酒を飲まない人は、男性では 30.8%、女性では 61.1%を占めています。
- 適度な飲酒はストレス解消効果なども期待されますが、過度な飲酒は生活習慣病の原因となったり、アルコール依存症を引き起こしたりするなど、健康を害する危険性があります。アンケート調査では、毎日お酒を飲む人が飲酒者の 35.1%を占めており、特に男性（45.4%）に多く見られます。また、1 日に3合以上のお酒を飲む人は男性で 6.6%、女性で 2.1%を占めています。毎日飲まないこと、1 度にたくさん飲まないことなどを啓発し、節度ある適度な飲酒を推進していく必要があります。
- お酒は、成長期である未成年者には有害なものであることを全ての市民が理解し、未成年者の飲酒を防止する意識を高めていくことが必要です。同時に、妊婦の飲酒も防止していく取り組みが必要です。

図 飲酒状況



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成22年度）

図 飲酒頻度

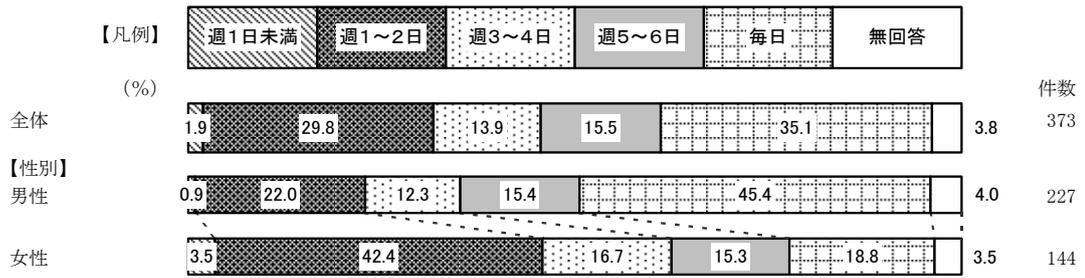
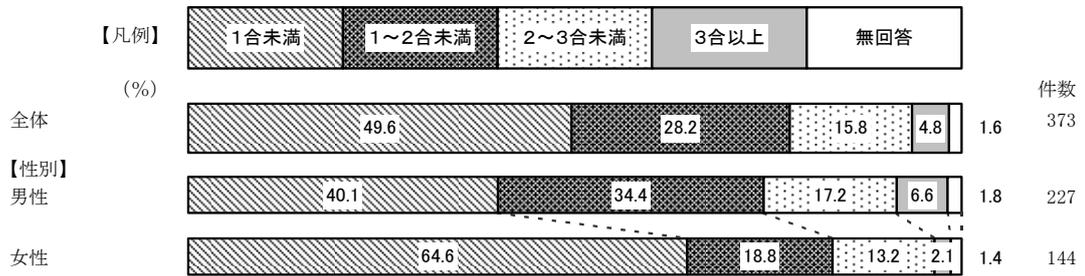


図 飲酒量



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成22年度）

■健康へのとりくみ指針■（案）

- 1 節度ある適度な飲酒を実行しよう
 - ①適度な飲酒量や習慣を理解しよう。
 - ②適正な飲酒をしよう。

- 2 未成年者の飲酒を防止しよう
 - ①未成年者の飲酒の有害性を知り、伝えよう。
 - ②安易に飲めないよう配慮しよう。
 - ③未成年者に飲酒をすすめないようにしよう。

- 3 妊婦の飲酒を防止しよう
 - ①妊娠中の飲酒の影響を理解しよう。
 - ②妊娠中・授乳中の飲酒はやめよう。

■市の事業方針■

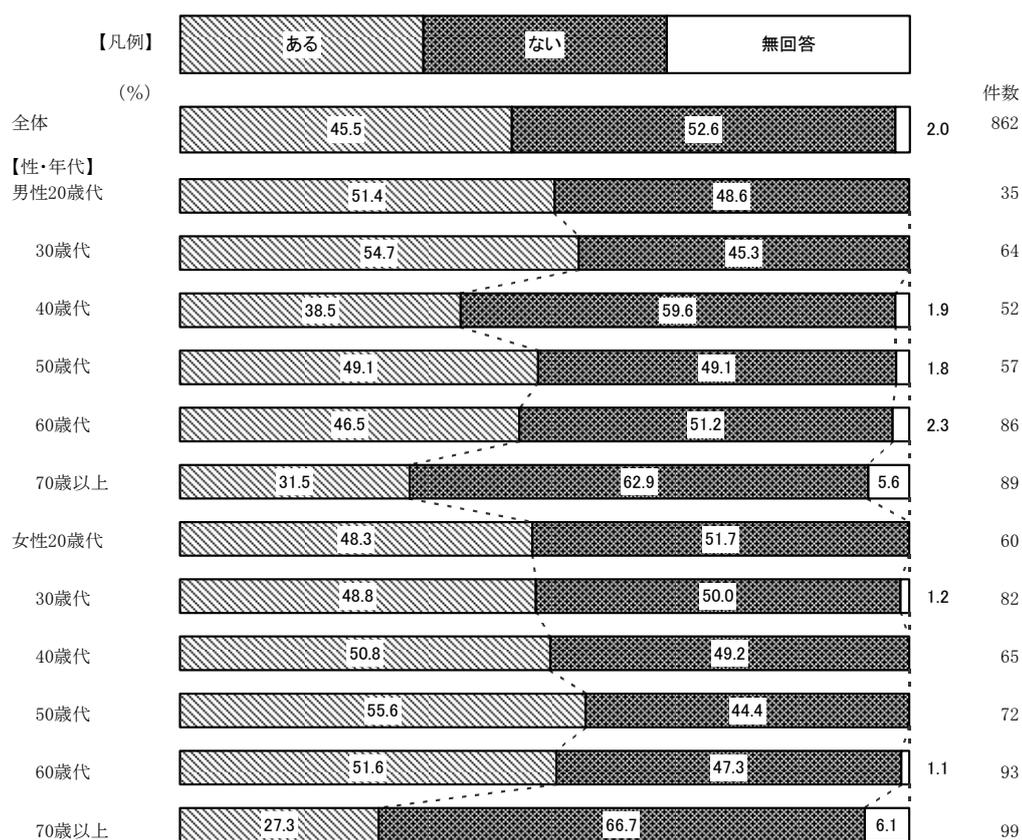
健康へのとりくみ指針	市の事業方針	担当課
1 節度ある適度な飲酒を実行しよう		
2 未成年者の飲酒を防止しよう		
3 妊婦の飲酒を防止しよう		

6 歯と口腔の健康づくり（歯の健康）

■現状と課題■

- 歯と口腔の健康は、食事や会話などのために必要であり、生活の質の維持・向上のために欠かすことのできない課題です。また、近年では、歯と口腔の健康と、糖尿病などの全身疾患との健康が密接に関連していることがわかってきています。
- アンケート調査によると、歯ぐきに異常を感じている人は全体の 45.5% を占めています。そしてこれは、20 歳代や 30 歳代などの若い世代でも多く見られており、適切な対処が必要です。毎日の歯のお手入れを適切に行うことができるよう情報提供するとともに、定期的な歯科健診によるむし歯や歯周病の早期発見・早期治療を徹底することなどが重要です。

図 歯ぐきの異常の有無



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成22年度）

■健康へのとりくみ指針■（案）

1 歯と口の健康に関心を持ち、正しい知識を身に付けよう

- ①歯と口を健康に保つための知識を身につけよう。
- ②「8020運動」を理解しよう。
- ③「嚙ミング30（カミングサンマル）」を実践しよう。

2 歯と口の健康を守ろう

- ①歯と口を健康に保つための生活習慣を身につけよう。
- ②歯間部清掃用具などを適切に活用しよう。
- ③定期的に歯科健診を受けよう。
- ④かかりつけ歯科医院で定期的に歯面清掃などを受けよう。

■市の事業方針■

健康へのとりくみ指針	市の事業方針	担当課
1 歯と口の健康に関心を持ち、正しい知識を身に付けよう		
2 歯と口の健康を守ろう		

7 感染症予防の推進

■現状と課題■

- 細菌やウイルスによる感染症に対しては、正しい知識の普及を図るとともに、一人ひとりが日常生活において、うがいや手洗いなどの基本的な予防対策を徹底することが必要です。同時に、感染症のまん延と重症化を防ぐため、予防接種の情報提供等を行います。

■健康へのとりくみ指針■（案）

- 1 感染症に関心を持ち、正しく理解しよう
 - ①感染症の情報に関心を持とう。
- 2 感染症予防対策を実践しよう
 - ①うがい、手洗いなどの感染症予防対策を実践しよう。
 - ②予防接種について正しい知識を持ち、安全に受けよう。

■市の事業方針■

健康へのとりくみ指針	市の事業方針	担当課
1 感染症に関心を持ち、正しく理解しよう		
2 感染症予防対策を実践しよう		

8 介護予防の推進

■現状と課題■

- 健康寿命の延伸は、介護予防の推進と共通した課題であり、栄養・食生活、身体活動・運動などの各テーマに即した健康づくりは、介護予防にもつながる取り組みといえます。現在、介護予防事業は、主に介護保険制度の下で運用されていますが、生涯にわたる健康づくりを総合的に推進するためにも、効果的な介護予防の推進を図る必要があります。

■健康へのとりくみ指針■

- 1 介護予防の大切さを知ろう
 - ①介護予防の重要性を理解しよう。
 - ②地域や社会に積極的に参加しよう。
- 2 介護予防事業を積極的に活用しよう
 - ①介護予防事業を積極的に活用しよう。

■市の事業方針■

健康へのとりくみ指針	市の事業方針	担当課
1 介護予防の大切さを知ろう		
2 介護予防事業を積極的に活用しよう		

Ⅱ 地域保健活動の推進

1 地域ネットワークづくりの推進（全項目）

■現状と課題■

- 健康は、全ての人の共通のテーマであり、毎日の生活と切り離せないものです。地域等での様々な活動が、健康づくりのために展開されているものばかりではありませんが、情報提供や助言などを通じて健康増進機能をプラスした活動へと展開できるよう働きかけていくことは、とても大切なことです。また、そうしたグループどうしのつながりを深めるとともに（ネットワーク化）、多くの市民がグループ等に気軽に参加できるよう支援していくことで、地域を拠点とする健康づくり活動の活発化を図る必要があります。

■健康へのとりくみ指針■

- 1 いろいろなグループと連携・協力しよう
①市や各種地域組織・団体等と連携・協力しよう。
- 2 いろいろな場に参加しよう
①市や団体等が実施する健康づくり活動に積極的に参加しよう。
- 3 職場等の健康づくり活動等に参加しよう
①職場や関係団体などが実施する事業に参加しよう。

■市の事業方針■

健康へのとりくみ指針	市の事業方針	担当課
1 いろいろなグループと連携・協力しよう		
2 いろいろな場に参加しよう		
3 職場等の健康づくり活動等に参加しよう		

Ⅲ 早期発見・早期治療の推進

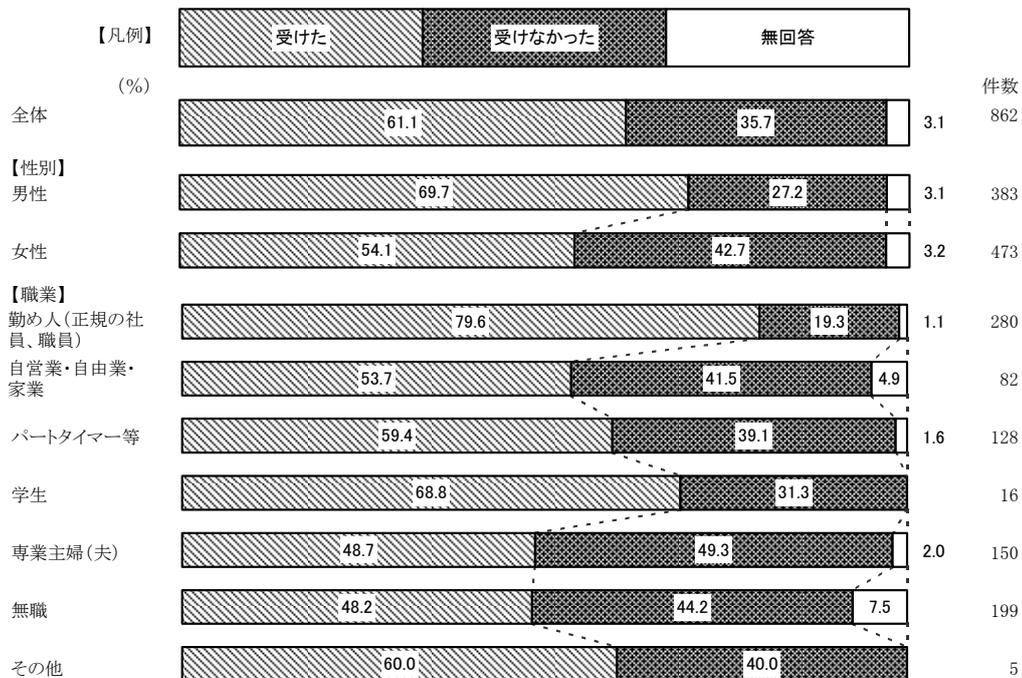
1 健康診査の受診促進と結果の有効活用

(糖尿病・循環器疾患・がん)

■現状と課題■

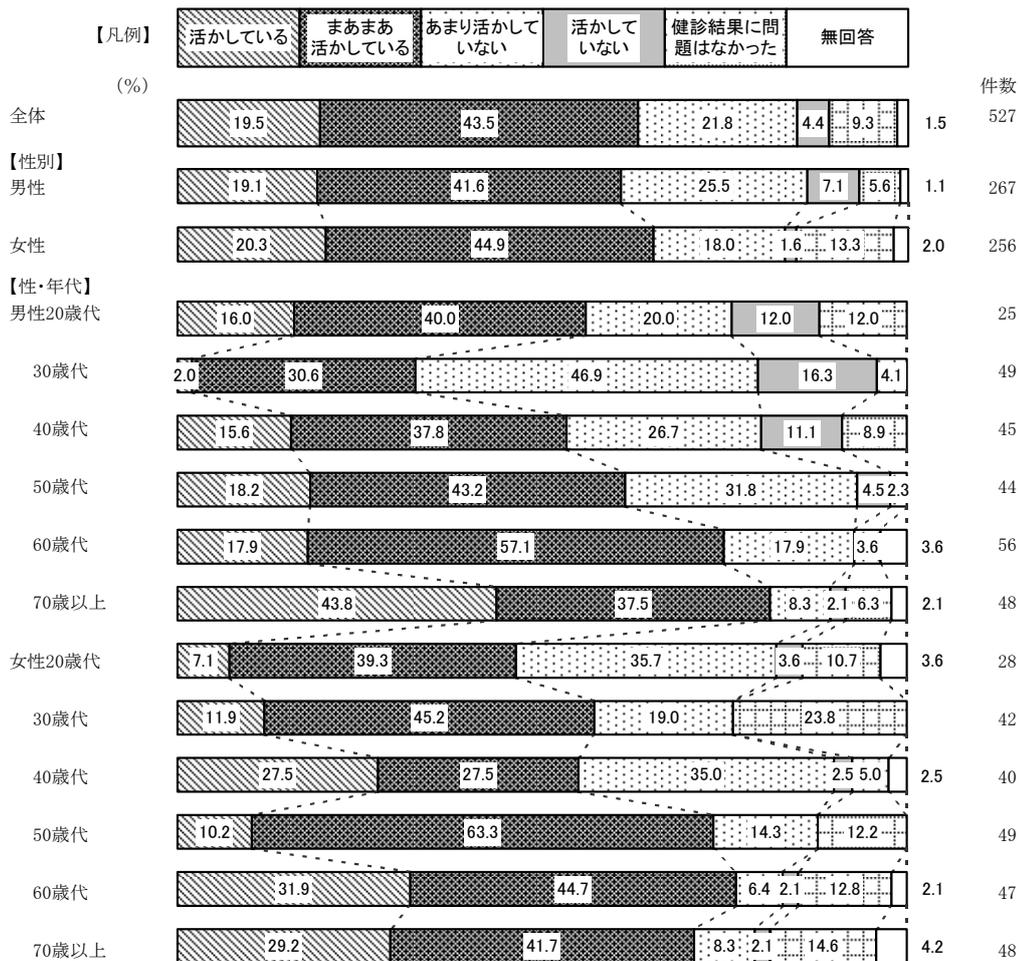
- 健康診査は、病気の早期発見のために定期的に受診する必要があります。アンケート調査では、過去1年間に健診などを受けた人は61.1%、受けなかった人は35.7%となっています。健診を受けている人の割合は、性、年齢、職業などによって違いがみられます。どのような立場の人にも必要な健診を適切に受診できるような取り組みが必要です。
- 健康診査の結果には、その後の健康づくりに役立つ情報が多く含まれていますが、アンケート調査では健診結果を活かしている人(「活かしている」+「まあまあ活かしている」の計)は63.0%であり、反対に活かしていない人(「あまり活かしていない」+「活かしていない」の計)は26.2%を占めています。健診結果を活かしていない人は、女性(19.6%)よりも男性(32.6%)に多く、また若年層に多くみられる特徴があります。健診結果を健康づくりに生かすことについての情報提供や啓発が必要です。

図 健診の受診状況



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成22年度）

図 健診結果の活用



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成22年度）

■健康へのとりくみ指針■（案）

- 1 健康診査を受けて自分自身の健康を守ろう
 - ①健康診査の目的を理解しよう。
 - ②健康診査を定期的に受診しよう。
 - ③自分と家族のために健康を見直そう。

- 2 健康診査の結果を活用しよう
 - ①結果を理解し、健康状態を知ろう。
 - ②結果に応じて、生活習慣を見直そう。
 - ③定期的な受診により、病気の早期発見・早期治療に努めよう。

- 3 各種保健サービスを活用しよう
 - ①広報・ホームページ等から市の事業を知ろう。
 - ②自分に必要な健康づくり事業をうまく活用しよう。

■市の事業方針■

健康へのとりくみ指針	市の事業方針	担当課
1 健康診査を受けて自分自身の健康を守ろう		
2 健康診査の結果を活用しよう		
3 各種保健サービスを活用しよう		

2 早期治療の推進

■現状と課題■

- 病気にかかってしまった時には、早期治療を心がける必要があります。そのためにもかかりつけ医をもつことを推進し、早い段階で相談し、必要な医療サービスを受けられる環境づくりを進めていく必要があります。かかりつけ医を持つ意味の啓発、情報提供などを進めていく必要があります。

■健康へのとりくみ指針■（案）

- 1 かかりつけ医を持つ
 - ①かかりつけ医を持つ意味を理解しよう。
 - ②かかりつけ医を持つ。
- 2 早い段階で相談して早期治療につなげよう
 - ①健康に不安がある時は、早期に医療機関を受診しよう。

■市の事業方針■

健康へのとりくみ指針	市の事業方針	担当課
1 かかりつけ医を持つ		
2 早い段階で相談して早期治療につなげよう		