

IV 健康づくりのためのとりくみ指針

1 健康的な生活習慣の確立

1-1 妊娠・出産期の健康づくり

■現状と課題

子どもが健康であるためには、妊娠・出産期からの健康づくりが大切です。妊産婦は、出産や育児について様々な不安を抱えていますが、これを軽減するために、早期に母子健康手帳の交付を受け関係機関と関わるのが重要です。また、関係機関は、夫婦が出産や育児について正しい知識を持ち、安心して出産を迎え、子どもの健康的な生活習慣の基礎づくりができるように、支援していく必要があります。

妊婦と胎児がともに健康であるためには、妊娠期から栄養バランスのとれた食事をとることが必要です。

妊娠中の喫煙は、妊婦および胎児の健康に悪い影響を与えます。アンケート調査では、たばこが「妊娠に関連した異常」を引き起こすことを知っている人は43.6%にとどまり、前回調査と比べても5.0ポイント減少しています。また、若い父親の年代である男性の30歳代での認知度が34.7%と特に低くなっています（図4-1）。市では、母子健康手帳の交付時に、禁煙・防煙教育を実施していますが、たばこが妊婦や胎児へ及ぼす害についての周知を継続することが必要です。



IV 健康づくりのためのとりくみ指針（妊娠・出産期）

表4-1 妊娠満11週以下の妊娠届出状況（母子健康手帳交付）

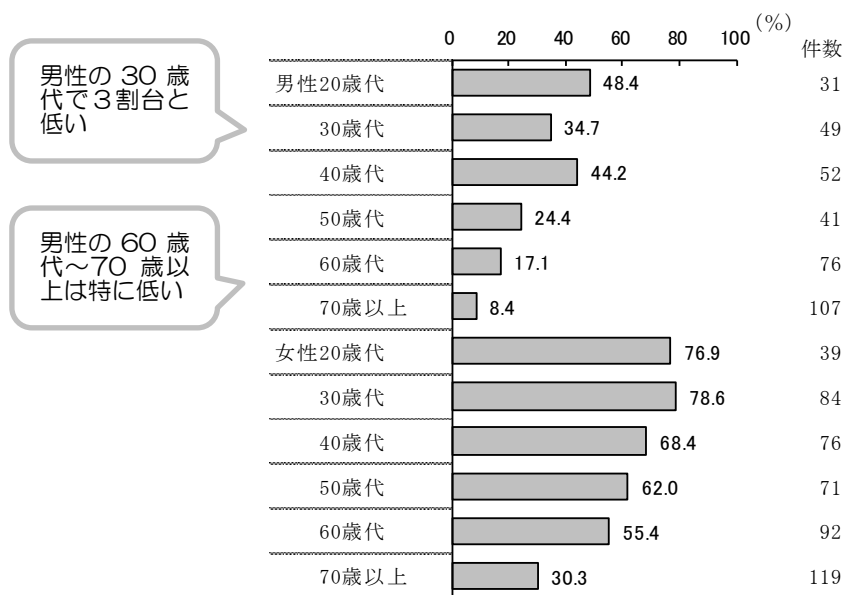
妊娠初期に9割以上の方が母子健康手帳の交付を受けています

(件)

	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度
妊娠届出者数	822	765	796	722
妊娠満11週以下（再掲）	760	715	758	681
割合	92.5%	93.5%	95.2%	94.3%

資料：地域保健健康増進事業報告

図4-1 「妊娠に関連した異常」へのたばこの影響の認知度



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

健康へのとりくみ方針



1 子どもの健康を考えた生活をしよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養バランスのとれた食事をしよう ● 母乳育児についての知識を持とう ● 妊産婦は、たばこやアルコールをやめよう ● たばこやアルコールが胎児に及ぼす影響を理解しよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 母乳育児が推進できるよう情報提供し、支援します ● 訪問や相談事業を充実します ● 関係機関との連携を強化します ● たばこやアルコールの害について啓発します

2 妊娠・出産・育児に関わる機関とつながろう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠満 11 週までに母子健康手帳の交付を受けて、市や病院などつながりを持とう ● 家族みんなで子どもを迎えるころの準備をしよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 母子の健康について、情報提供や正しい知識を普及します ● 関係機関との連携を強化します

＜目標指標＞

指標（評価方法）	現状値	目標値 (H35 年度)
①妊娠満 11 週以下の母子健康手帳交付の増加	94.3%	増加
②たばこが妊娠に関連した異常をひき起こすことの認知度の向上	43.6%	90%以上
③妊婦の喫煙率の減少	1.7%	0%
④妊婦の飲酒率の減少	0.4%	0%
⑤出産後 1 か月児の母乳育児の割合の増加	49.9%	増加
⑥全出生数中の低出生体重児の減少	8.1%	減少

【目標値の考え方】

- ①妊娠満 11 週以下での妊娠の届出は妊娠期を安定して過ごすために重要であり、増加を目指す。
- ②アンケート結果から、たばこが影響を及ぼす認知度が、肺がんが 90%以上であることに比べ妊娠に関連した異常の認知度が 43.6%であったため、2 倍の 90%を目標値とする。
- ③・④国の「健やか親子 21」の指標に合わせて 0%を目指す。
- ⑤現状値から増加を目指す。
- ⑥現状値から減少を目指す。

1-2 乳幼児期の健康づくり

■現状と課題

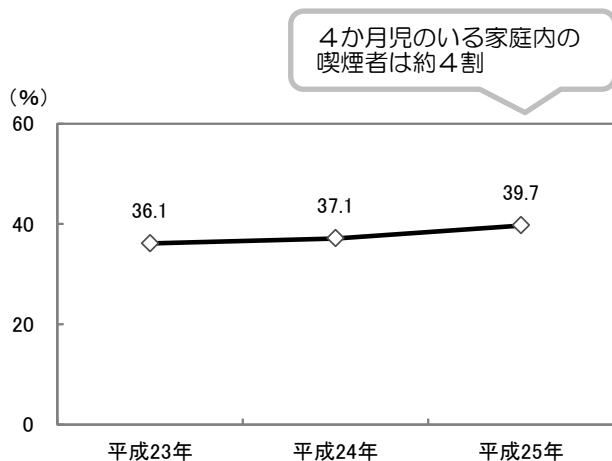
子どもが乳幼児期のうちに健康な生活習慣を獲得させることが重要です。早寝・早起きにより生活のリズムを整えること、十分に睡眠時間をとること、毎日朝食を食べること、家族と一緒に食事をする事、毎日歯をみがくこと、家族が子どものいるところでたばこを吸わないことなどを日頃から意識して取組んでいくことが必要です。

4か月児のいる家庭でたばこを吸う人がいる割合は 39.7%となっており、たばこの害についての一層の啓発が必要です（図4-2）。

歯の状態をみると、3歳児のう蝕有病者率は 6.8%となっています（図4-3）。乳幼児期からの歯科保健対策の充実が必要です。

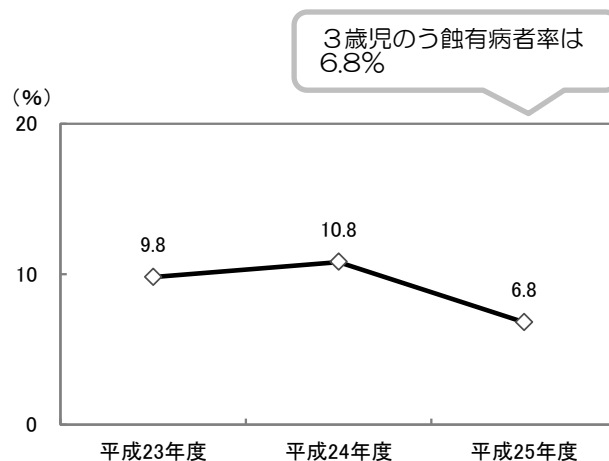
また、虐待予防の観点からも、親子が発信する様々な育てにくさのサインを受け止め、丁寧に向き合い、子育てに寄り添う支援の充実が必要です。安心して子育てができるよう、子育て世代を孤立させない支援・地域づくりが必要です。子どもの健やかな成長を見守り育てる地域づくりとして、市では母子保健推進員を平成25年度に新たに養成し、推進員の増加を図り、活動を支援しています。今後も安心して子育てできる地域づくりをすすめていく必要があります。

図4-2 同居家族の喫煙の有無



資料：母子保健マニュアル（4か月児健康診査）

図4-3 3歳児のう蝕有病者率の推移



資料：母子保健マニュアル（3歳児健康診査）

健康へのとりくみ方針



1 子どもが健康に過ごせるための知識を持とう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 親子で栄養・運動・睡眠に関する正しい知識を持とう ● 子どもの歯の健康を守るための知識を持とう ● 感染症に関する正しい知識を持とう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 子どもの食生活、運動、睡眠についての情報を提供します ● 歯や口の健康の大切さを周知します ● 感染症に関する情報を提供します ● 育児相談体制を充実します

2 健康的な生活習慣を身につけよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 親子で早寝・早起きの習慣をつけよう ● 親子で身体を動かす機会を持とう ● 親子でふれあう時間を持ち、生活習慣を身につけよう ● 子どもの前でたばこを吸わない生活をしよう ● 子どもの事故を防止しよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 予防接種、乳幼児健康診査等を実施します ● たばこやアルコールの害について啓発します ● 子どもの事故に関する情報を提供します

3 育児に関わる関係機関とつながろう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● かかりつけ医等（医師・歯科医師・薬剤師等）を持とう ● 子育てに関する関係機関の情報を収集し、つながりを持とう ● 困った時はすぐに相談しよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 子育てについて相談できる機関の情報を提供します ● 育児相談体制を充実します ● 育児に関わる機関や地域と連携し子育てを支援します ● ゆったりした気分で子育てができるよう支援します ● 母子保健推進員を養成します

＜目標指標＞

指標（評価方法）	現状値	目標値 (H35年度)
①4か月児のいる家庭での喫煙者のいる割合の減少	39.7%	20%以下
②保護者による仕上げみがきをしている幼児（1歳6か月児）の割合の増加	79.7%	90%以上
③乳幼児のいる家庭で、風呂場のドアを乳幼児が自分で開けることができないよう工夫した家庭の割合の増加（1歳6か月児）	53.9%	増加
④3歳児健康診査において、朝食をほぼ毎日食べる児の割合の増加	96.8%	100%
⑤3歳児健康診査において、就寝時間が午後10時以降の児の割合の減少	29.3%	減少
⑥3歳児のう蝕有病者率の減少	6.8%	5%未満
⑦ゆったりとした気分で過ごせる時間がある母親の割合の増加	3・4か月児 85.1% 1歳6か月児 75.5% 3歳児 72.1%	増加
⑧かかりつけ医を持つ親の割合の増加	医師 3・4か月児 — 医師 3歳児 — 歯科医師 3歳児 —	85%以上 95%以上 50%以上
⑨母子保健推進員の会員数の増加	54人	増加
<p>【目標値の考え方】</p> <p>①国の「健やか親子21」の指標、育児期間中の父親の喫煙率目標20%に合わせる。</p> <p>②国の「健やか親子21」の目標指標80%を市はほぼ達成している。現状値から90%以上を目指す。</p> <p>③・⑨市の現状値から増加を目指す。</p> <p>④市の現状値から100%を目指す。</p> <p>⑤市の現状値から減少を目指す。</p> <p>⑥県の目標値に合わせる。</p> <p>⑦国の「健やか親子21」の目標指標83%を市は達成している。現状値から増加を目指す。</p> <p>⑧国の「健やか親子21」の指標に合わせる。</p>		

1-3 学齢期の健康づくり

■現状と課題

学齢期の子どもは、健康的な生活習慣を自分で実践できるようになる必要があります。早寝・早起き、十分な睡眠時間、毎日の朝食、家族と一緒にとる食事、毎日の歯みがき、たばこを吸わないことなどの基本的な生活習慣について学び、理解し、実践していくことが大切です。

特に早起きは、朝食の欠食の予防にもつながり、食事を通じた家族のコミュニケーションも促進します。また、睡眠を十分にとることにより、こころの健康にも良い影響を与えることが期待されます。

アンケート調査によると、子ども自身が早寝・早起きを心がけていない人が約1割で、子どもの受動喫煙に配慮していない保護者は1割程度います（図4-4、図4-5）。子どもの健康的な生活習慣について、一層の啓発が必要です。

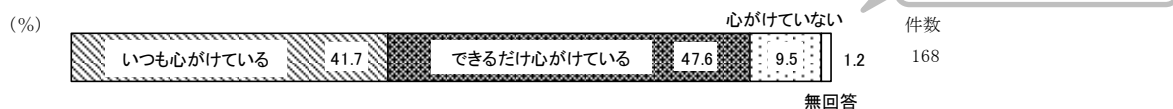
また、子どもの健康について気になっていることとしては、「就寝時間が遅い」ことが最も多くあげられています（図4-7）。前回調査に比べ増加しており、ライフスタイルの変化等により子どもの就寝時間が遅くなっている状況が考えられます。子ども自身に対しても早寝・早起きにより生活リズムを整えていくことの重要性について啓発していく必要があります。

子どもの思春期には、思春期特有のこころの問題や身体の問題が現れます。子どもの発達段階に応じて、自分のこころと身体を健康を守るよう、学習や相談ができるような体制の整備が必要です。

歯の健康については、12歳児のう蝕有病者率・1人平均う歯数はともに改善傾向にあります（表4-2）。今後も引き続き、う蝕のない子どもを増やすための対策に努めることが必要です。

IV 健康づくりのためのとりくみ指針（学齢期）

図4-4 子どもが規則正しい生活習慣を心がけているか



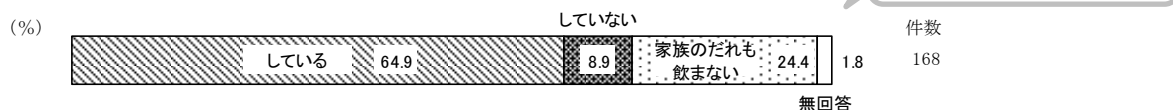
資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

図4-5 子どもの受動喫煙への配慮



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

図4-6 子どもに飲酒をすすめないようにしているか



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

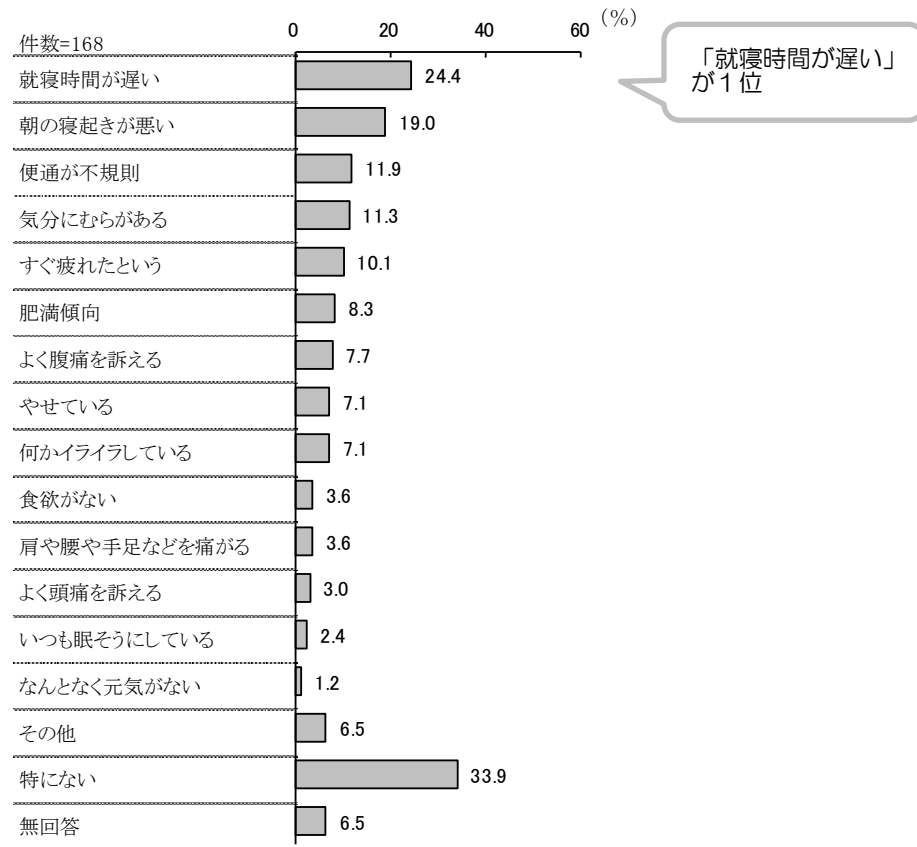
表4-2 12歳児のう歯（むし歯）の状況

		平成23年	平成24年	平成25年
清須市	う蝕有病者率 (%)	37.2	32.3	27.3
	一人平均う歯数 (本)	0.81	0.73	0.63
愛知県	う蝕有病者率 (%)	32.4	30.8	29.0
	一人平均う歯数 (本)	0.81	0.75	0.62

資料：学校歯科保健調査

有病者率・一人平均う歯数ともに改善傾向

図4-7 子どもの健康について気になっていること



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成 26 年度）

健康へのとりくみ方針



1 子どもの健康のための知識を持とう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養・運動・睡眠に関する正しい知識を持とう ● 子どもの歯の健康を守るための知識を持とう ● 感染症に関する正しい知識を持とう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 子どもの食生活、運動、睡眠についての情報を提供します ● 歯や口の健康の大切さを周知します ● 感染症についての情報を提供します ● 子どもや親が相談できる体制を充実します

2 健康な生活習慣の実践を促そう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 子どもに早寝・早起きの習慣をつけよう ● 親子で身体を動かす機会を持とう ● 親子でふれあう時間を持ち、生活習慣を身につけよう ● 子どもの前でたばこを吸わない生活をしよう ● 子どもにたばこやアルコールをすすめません ● 未成年者はたばこやアルコールには手を出しません ● 悩みや不安を積極的に相談しよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 子どもの生活習慣について情報を提供します ● たばこやアルコールの害について啓発します ● 子どもや親が相談できる体制を充実します

3 子育てに関わる関係機関とつながろう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 子育てに関する関係機関の情報を収集し、つながりを持とう ● 困った時にすぐに相談しよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 子育てについて相談できる機関の情報を提供します ● 子育てに関する相談体制を充実します ● 子育てに関わる機関や地域と連携し支援します

<目標指標>

指標（評価方法）	現状値	目標値 (H35年度)
①子どもの受動喫煙に配慮しない人の割合の減少	9.8%	0%
②子どもに飲酒をすすめないようにしている人の割合の増加	85.8%	100%
③12歳児でう蝕のない児の割合の増加	72.7%	80%以上
④肥満傾向児の割合の減少	6.1%	減少
【目標値の考え方】 ①市の現状値から0%を目指す。 ②国の「健やか親子21」で10代の飲酒率0%を目標指標としているため、この目標に合わせる。 ③県の目標値77%、市の現状値から80%を目指す。 ④市の現状値から減少を目指す。		

1-4 健康な食生活の推進

■現状と課題

健康な生活を送るためには、栄養のバランスのとれた食事を毎日とることが不可欠です。特に毎日朝食を食べることは、生活リズムができ、健康的な生活の基本となります。

アンケート調査では、朝食を「食べない日がある」人は14.1%となっていますが、この割合は男性の20歳代（45.2%）、30歳代（34.7%）、女性の20歳代（38.5%）といった若い世代で高くなっています（図4-8）。朝食を毎日食べない理由としては、「時間がないから（ぎりぎりまで寝たい）」との回答が男女ともに3割以上あり、睡眠の関係と正しい食生活に関する知識不足による欠食も生じている状態です（図4-9）。

また、2人以上で食事をする機会がほとんど毎日あると答えた人は、女性の30歳代～50歳代では8割以上いるものの、男性の20歳代・50歳代では5割未満となっています（図4-10）。人と一緒に楽しく食事をとることは、咀嚼時間の増加等、栄養上の観点からも好ましく、働き盛りの男性に対しても啓発していく必要があります。

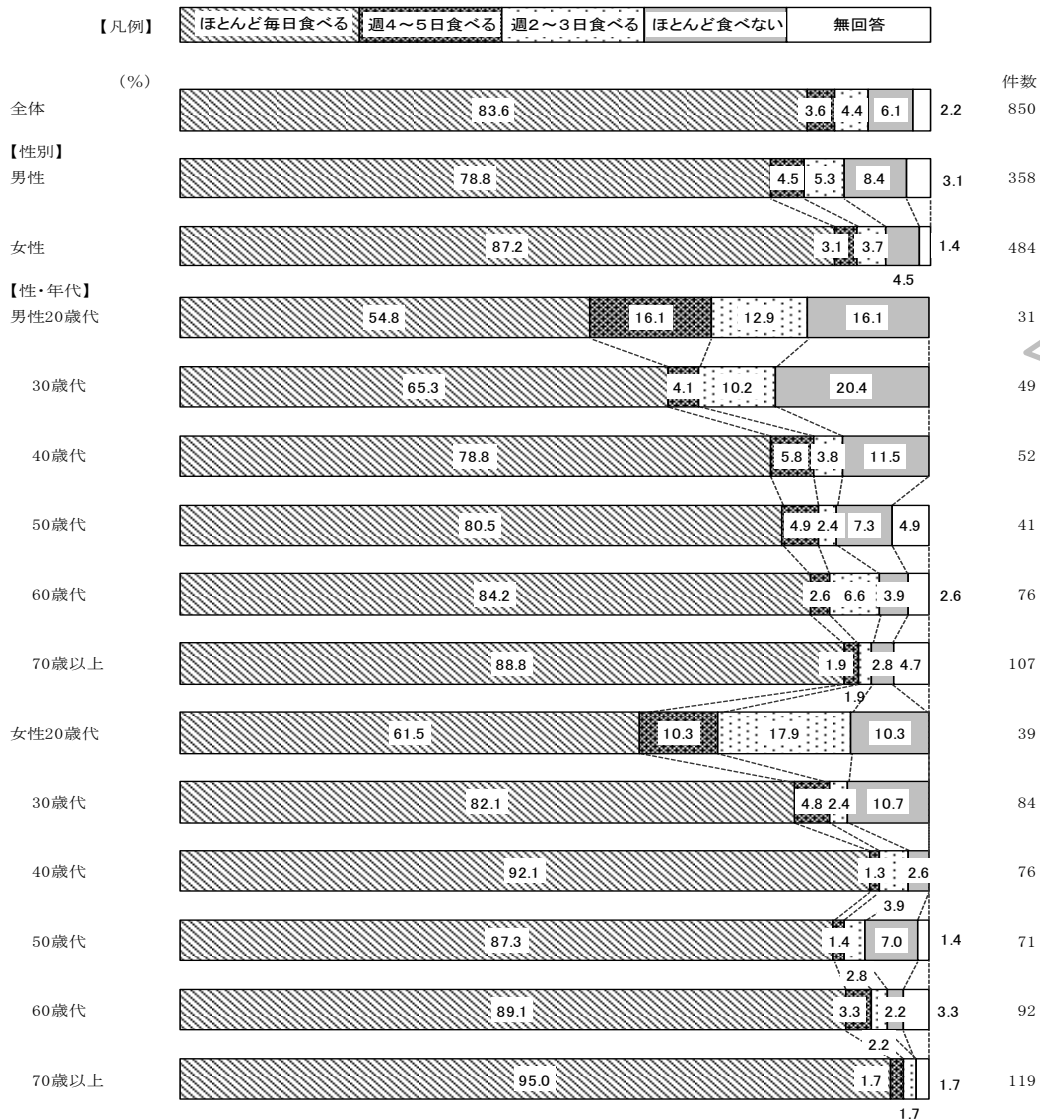
さらに、自分にとって適切な食事内容・量を知っている人は45.6%と半数に満たず、前回調査と比べても増加していません（図4-11）。健康的な食生活について正しい情報を提供し、その意義について一層周知していくことが必要です。

市では食生活改善推進員の養成を実施しており、新たに男性会員も活動しています。今後さらに推進員の増加を図り、生涯を通じた健康的な食生活が送れるよう支援していく必要があります。



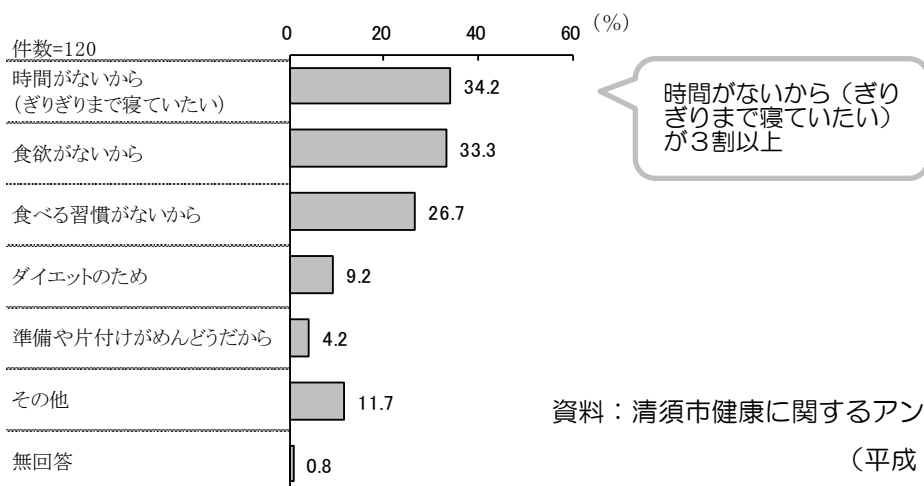
IV 健康づくりのためのとりくみ指針（食生活）

図4-8 朝食の摂取状況



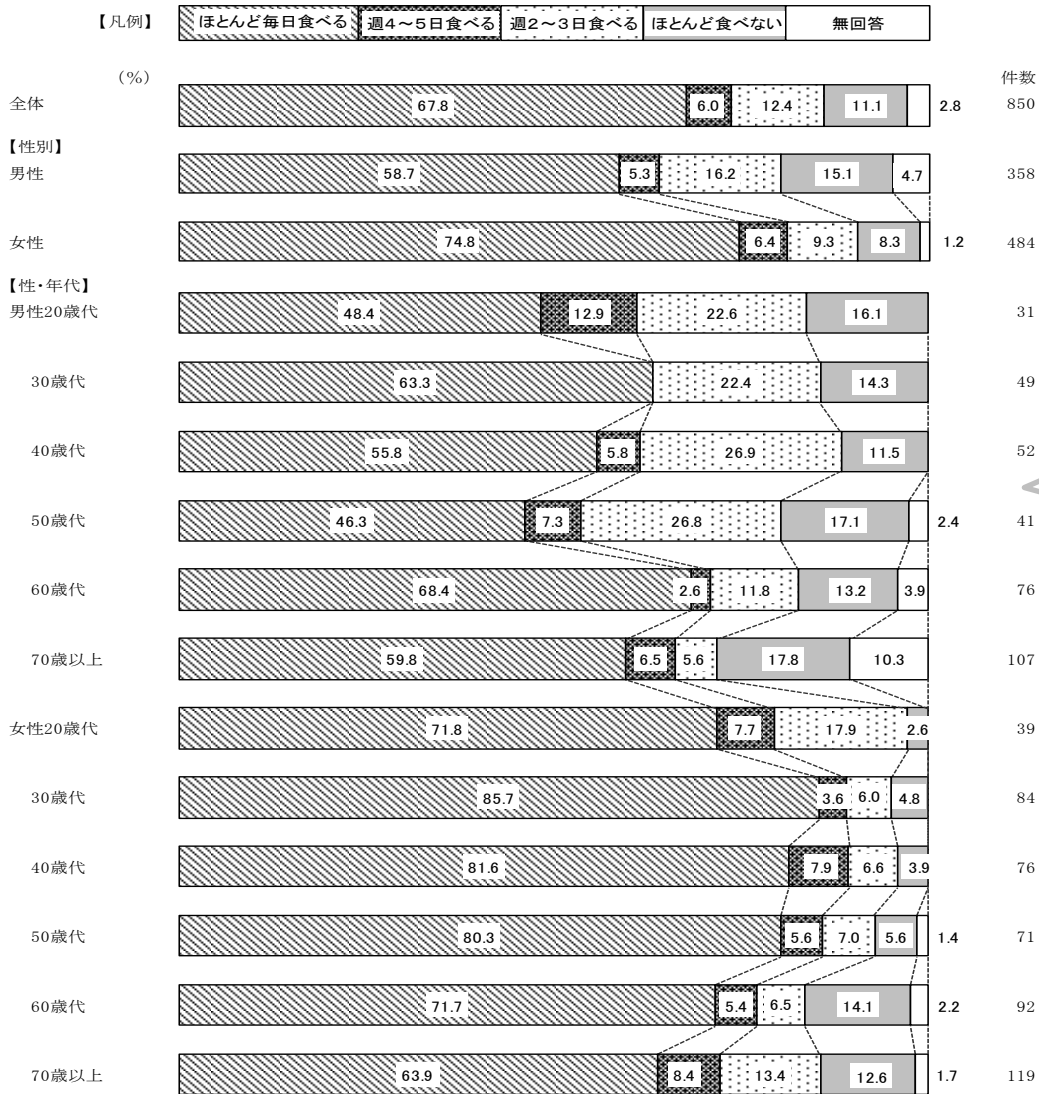
資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

図4-9 朝食を毎日食べない理由



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

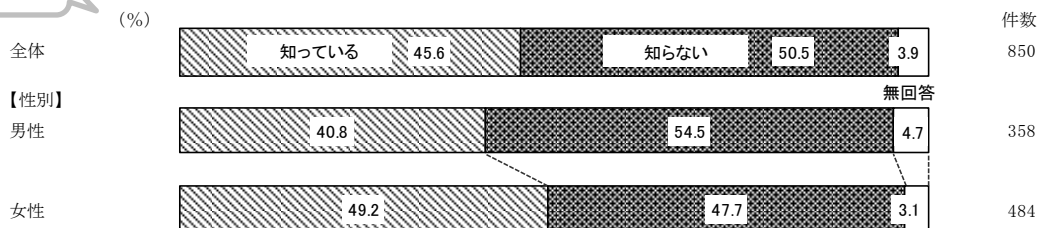
図4-10 2人以上で食事をする頻度



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

認知度は5割未満

図4-11 適切な食事内容・量の認知度



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

健康へのとりくみ方針



1 朝食を食べて一日をスタートさせよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 朝食を食べることの大切さを学ぼう ● 生活リズムを整え、毎日3食、欠かさず食事をしよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 朝食の大切さを啓発します ● 食事で生活リズムを整えることについて情報提供し、啓発します

2 栄養バランスのとり方を学ぼう

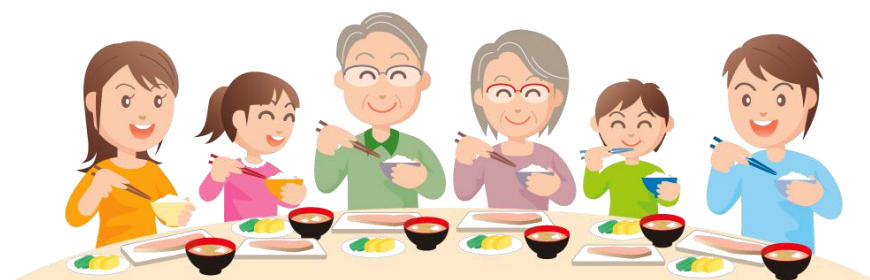
市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分にとって適切な食事の内容と量を知ろう ● 食事の栄養バランスに関心を持とう ● 1日の塩分摂取量を知り、地域みんなで減らそう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 必要な栄養摂取についての情報や、栄養バランスについて学べる機会を提供します ● 塩分摂取量や減塩の工夫について啓発します ● 食生活改善推進員を養成します

3 楽しく食事をしよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 2人以上で食事をする機会を増やそう ● よく噛んで、ゆっくり食べることを心がけよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 家族等と一緒に楽しく食事をする大切さを啓発します ● 食事のしかたや噛む回数など、健康的な食習慣についての情報提供を行います ● 「食」を考える啓発活動を実施します

＜目標指標＞

指標（評価方法）	現状値	目標値 (H35年度)
①朝食を食べない日がある人の割合の減少 20歳代男性 20歳代女性 30歳代男性	45.2% 38.5% 34.7%	15%以下
②自分にとって適切な食事内容・量を理解している人の割合の増加	45.6%	80%以上
③野菜を意識して食べる人の割合の増加	86.4%	90%以上
④塩分を控える人の割合の増加	39.1%	90%以上
⑤食生活改善推進員の会員数の増加	61人	増加
【目標値の考え方】 ①②第1次計画と同じ目標値とする。 ③野菜摂取量調査で県民の摂取量が低い。高血圧予防、カリウム摂取のため、市の現状値から、90%以上を目指す。 ④市の死亡比では高血圧性疾患、虚血性心疾患が高いため、塩分を控える人の割合を、市の現状値から、90%以上を目指す。 ⑤市の現状値から、増加を目指す。		



1-5 健康な運動習慣の推進

■現状と課題

アンケート調査では、運動不足を「非常に感じる」人は30.8%となっていますが、女性の20歳代～40歳代では5割以上と高くなっています（図4-12）。

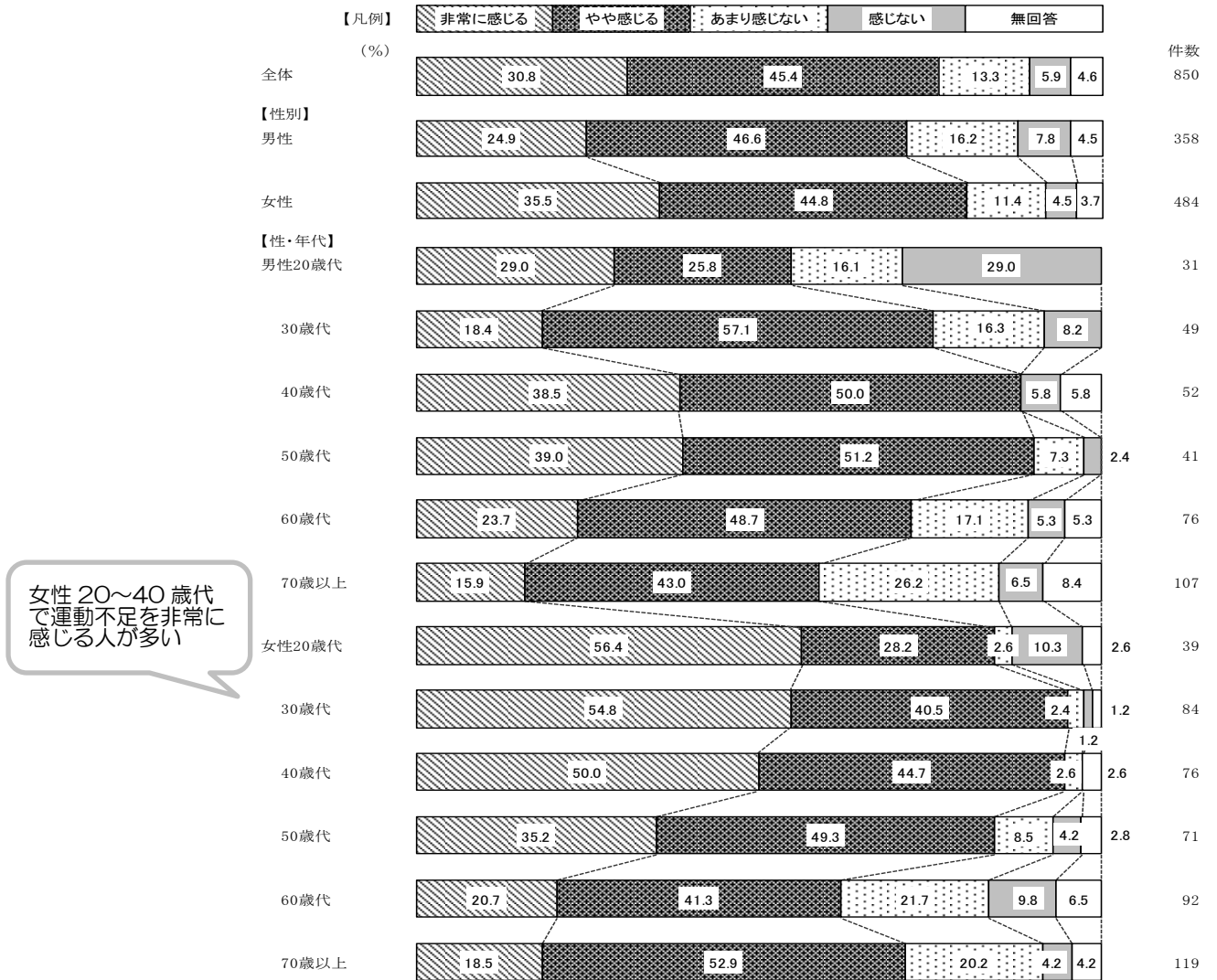
一方、運動習慣（1回30分以上、週2回以上）を1年以上継続して実施している人は24.2%で、実施していない人は53.2%となっています（図4-13）。この割合も女性の20歳代～40歳代では7割以上となっており、この性年齢層が運動不足の自覚と不安を持ちながらも実際に運動できていない状態がうかがえます。親子や家族ぐるみ、地域や仲間できがえり運動ができるようにしていくことが必要です。

また、1日の平均歩数をたずねたところ、把握している人は3割未満で、平均歩数は、男性5,906歩、女性5,313歩です。「わからない」との回答は5割以上を占めています（図4-14）。自分の歩数を知ることで、自分の身体活動量を日常的にチェックすることが可能となります。

生活習慣病の予防やストレスの解消のためにも、運動は大切な役割を果たします。市ではウォーキングのための水辺の散策路等を整備しているほか、健康づくり指導者の養成と活動の促進に努めています。気軽にできるご当地の健康体操の普及等、誰もが自分の利用しやすい時間に、自分の健康状態に応じて、運動の機会や場に参加できるよう、地域全体で支援していくことが必要です。



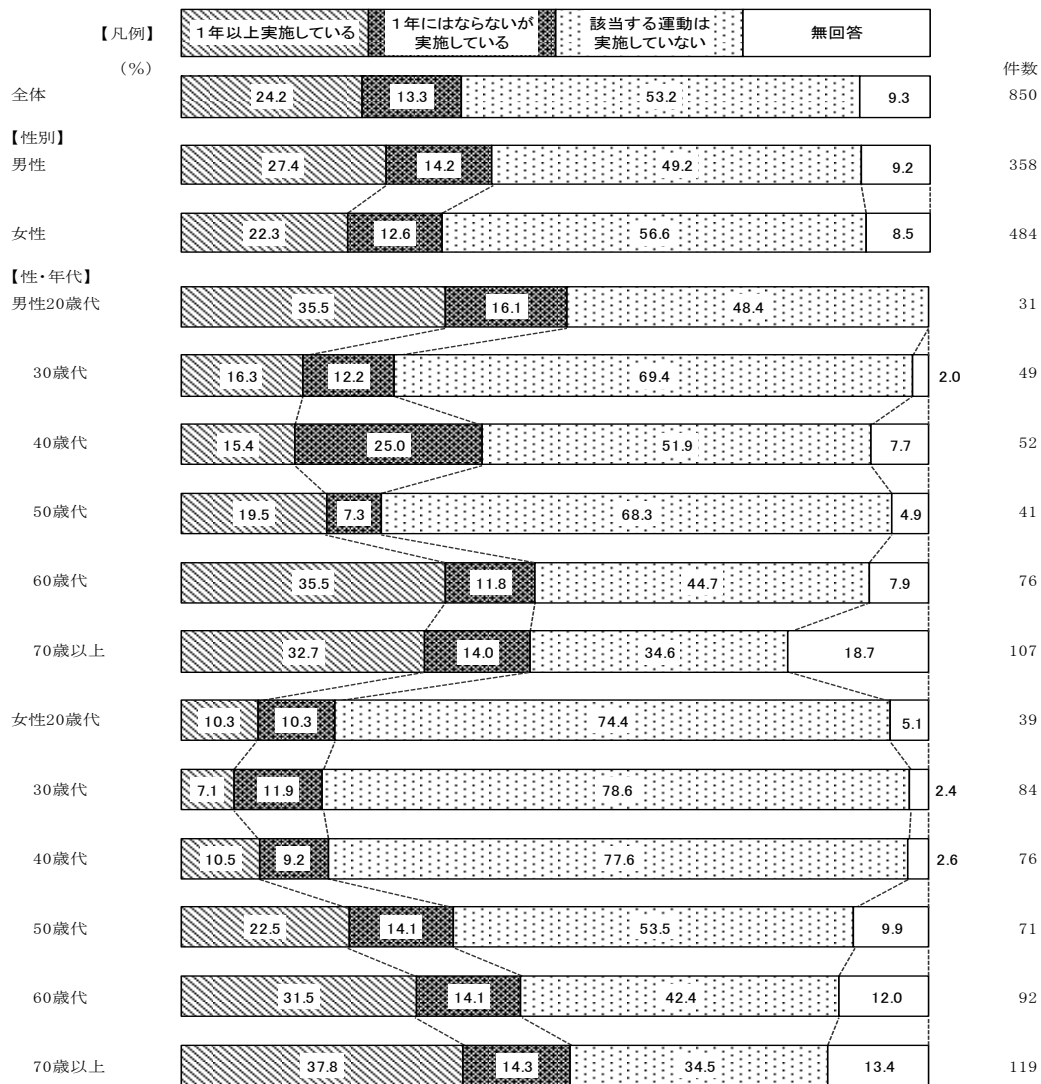
図4-12 運動不足に対する意識



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成 26 年度）

IV 健康づくりのためのとりくみ指針（運動習慣）

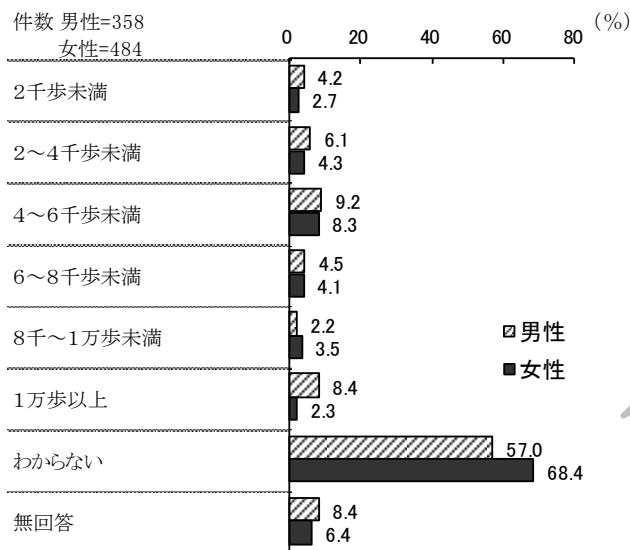
図4-13 運動習慣の実施状況



女性 20~40 歳代で運動習慣を継続して実施していない人が多い

資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成 26 年度）

図4-14 1日の平均歩数



自分の歩数を知らない人が5割以上

資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成 26 年度）

健康へのとりくみ方針



1 積極的に運動しよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分にあった運動やスポーツを見つけよう ● 子どもの頃から楽しみながら身体を動かそう ● たばこが運動能力を低下させるおそれがあることを理解しよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 一人ひとりが自分にあった運動・スポーツを見つけられる環境づくりを進めます ● 運動とたばこの関係について啓発します

2 毎日の生活で身体を動かそう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 1日の歩数を知ろう ● いつでも簡単にできる運動メニューを考え、実践しよう ● 生活リズムを整え、運動習慣を身につけよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病や介護予防等の視点から、運動の重要性を啓発します

3 運動しやすい環境をつくろう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 人とつながり、運動を継続しよう ● 身近なスポーツイベント等に積極的に参加しよう ● 社会参加を通じた身体活動・運動をしよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康づくりグループの育成・支援等を通じて、地域で健康づくりに取り組むための環境整備を進めます ● 安全で安心な運動ができるように努めます ● 気軽に取り組める健康体操等を普及します

<目標指標>

指標（評価方法）	現状値	目標値 (H35年度)
①意識的に身体を動かすことを心がけている人の割合の増加	56.6%	60%以上
②運動習慣がある人の割合の増加	37.5%	50%以上
男性	41.6%	
女性	34.9%	
③1日の平均歩数の増加		
男性	5,906歩	8,000歩以上
女性	5,313歩	7,500歩以上
【目標値の考え方】		
①・②第1次計画と同じ目標値とする。		
③県の現状値より低く、約2000歩を増やすことを目標とする。		

～コラム～

ここから+10分（プラス・テン）

プラス・テンで健康寿命をのばしましょう！

ふだんから元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

今より10分多く、毎日からだを動かし、生活習慣病を予防しましょう。

健康のための第一歩を踏み出そう！

1. 気づく！ からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか」「どこなのか」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。
2. 始める！ 今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。
3. 達成する！ 目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。65歳以上の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。
4. つながる！ 一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

（健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）（厚生労働省 2013年））

1-6 健康な睡眠と休養の推進

■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。特に、十分な睡眠時間により心身の疲れをとることが、健康的な生活を送る上で重要となります。

アンケート調査では、1日の平均睡眠時間が6時間未満である人は39.9%、8時間以上である人は5.8%で、県平均（6時間未満16.0%、8時間以上18.6%）と比べて睡眠時間が短くなっています（図4-15）。ふだんの睡眠で疲れが「とれていない」と回答した人は25.3%で、特に男性の20歳代・30歳代・50歳代、女性の20歳代で4割以上と高くなっています（図4-19）。効果的な睡眠がとれるよう睡眠と休養の大切さについて啓発することが必要です。

一方、ストレスについてみると、逃げ出したいと思うような大きなストレスがある人では、ふだん十分に眠れていない人の割合や、日頃から意識的に身体を動かすことを心がけていない人の割合が高くなっています（表4-3）。男性では年齢が高いほどストレス解消方法を持つ人の割合が低くなっており、20歳代の67.7%に対して、70歳以上では29.9%となっています。

このほか、アンケート調査では、何でも話せる人がいない人が14.5%、趣味のない人が26.9%といった結果が出ています。

本市の精神疾患患者数の推移は増加傾向にあり、その対策が課題です。こころの悩みが引き起こす自殺の予防に向けゲートキーパー[※]の養成や「こころの健康相談」の窓口を積極的に周知していく必要があります。

また薬物の危険性の認識不足から安易に危険薬物に手を出さない啓発が必要です。

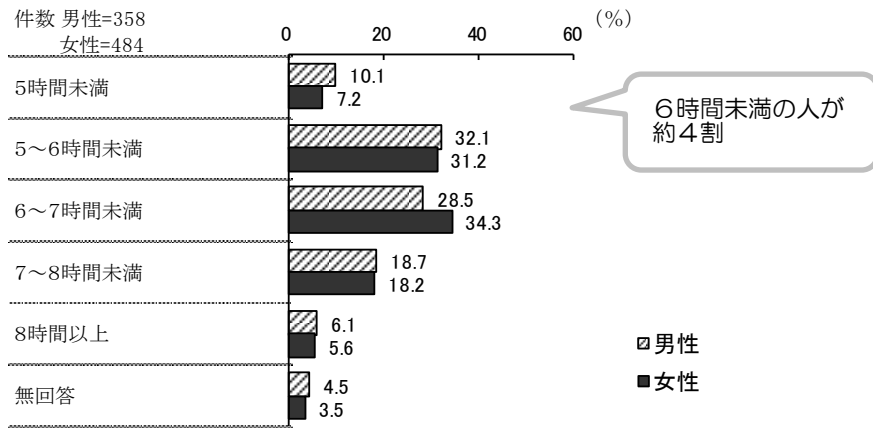
※ゲートキーパー：「命の門番」として、悩んでいる方に気づき、声かけをし、傾聴する人。
また、必要な機関へつなげ、見守る人。



イラスト：細川貂々

IV 健康づくりのためのとりくみ指針（睡眠と休養）

図4-15 1日の平均睡眠時間



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

図4-16 睡眠の充足度の推移

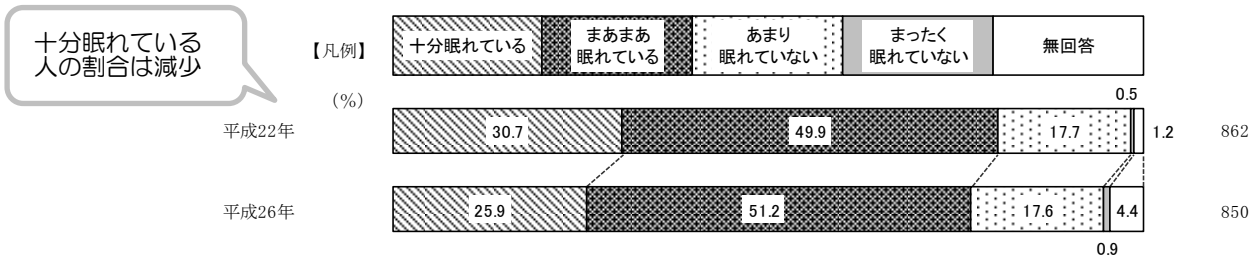


図4-17 睡眠による休養が十分とれている人の割合

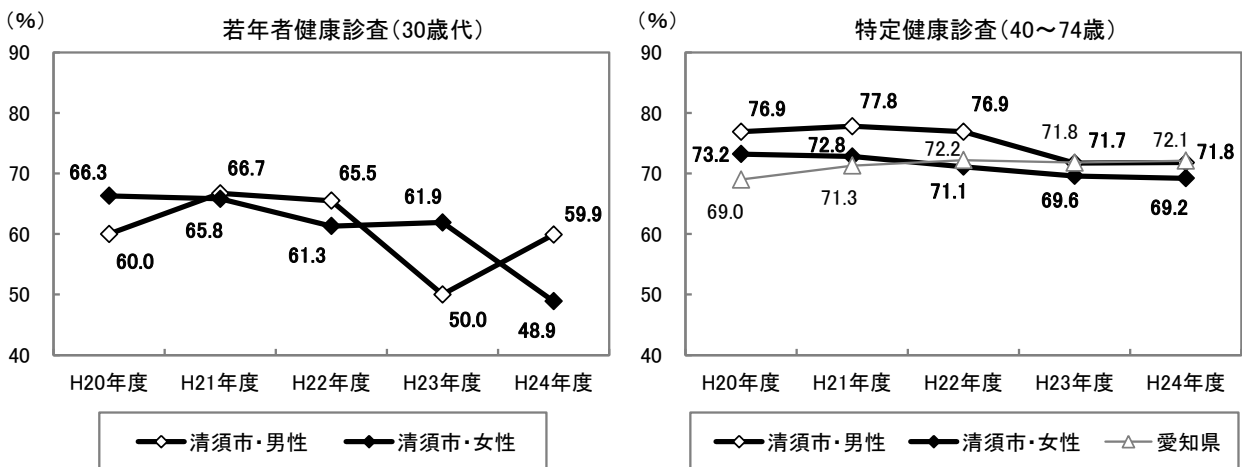
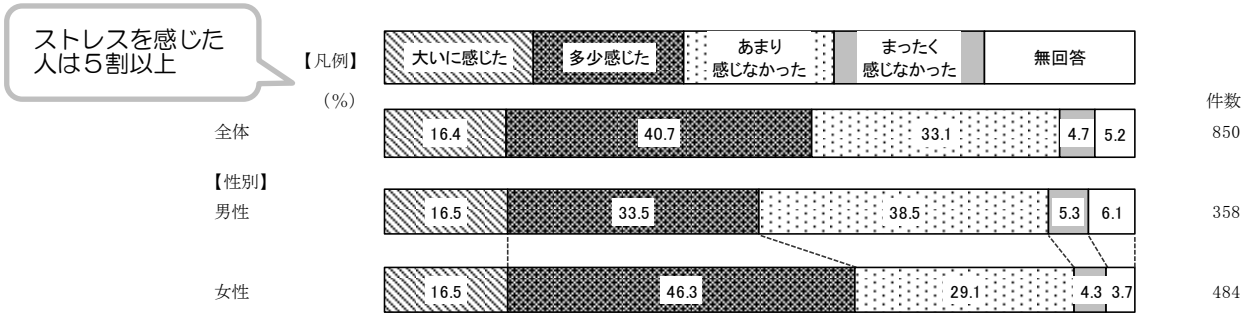


図4-18 ストレスの状況（過去1か月間）



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

～コラム～

眠りの重要性・・・睡眠は寿命に影響します

①睡眠は生活の質を上げます。

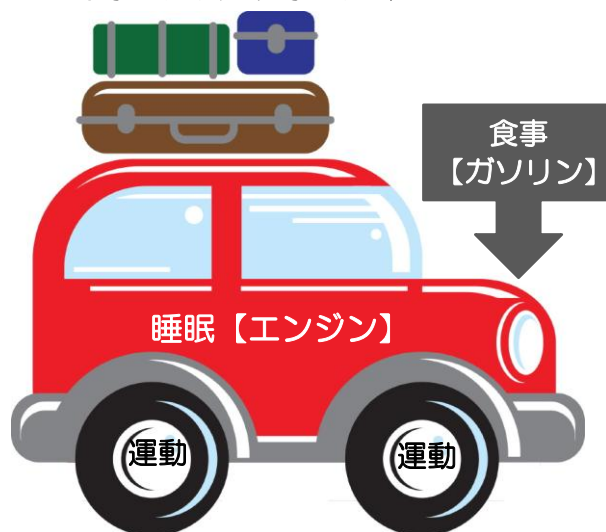
良い睡眠をとることにより、日中の活動性が高まります。適切な睡眠をとる学生は成績が良く、企業においても十分な睡眠が生産性を高めるといわれています。

②睡眠不足、不眠症は心身の健康を害します。

高血圧や糖尿病、心筋梗塞などの生活習慣病は不眠症や睡眠不足によっても引き起こされることが明らかになり、逆に睡眠を改善すると病気が軽くなることもわかっています。

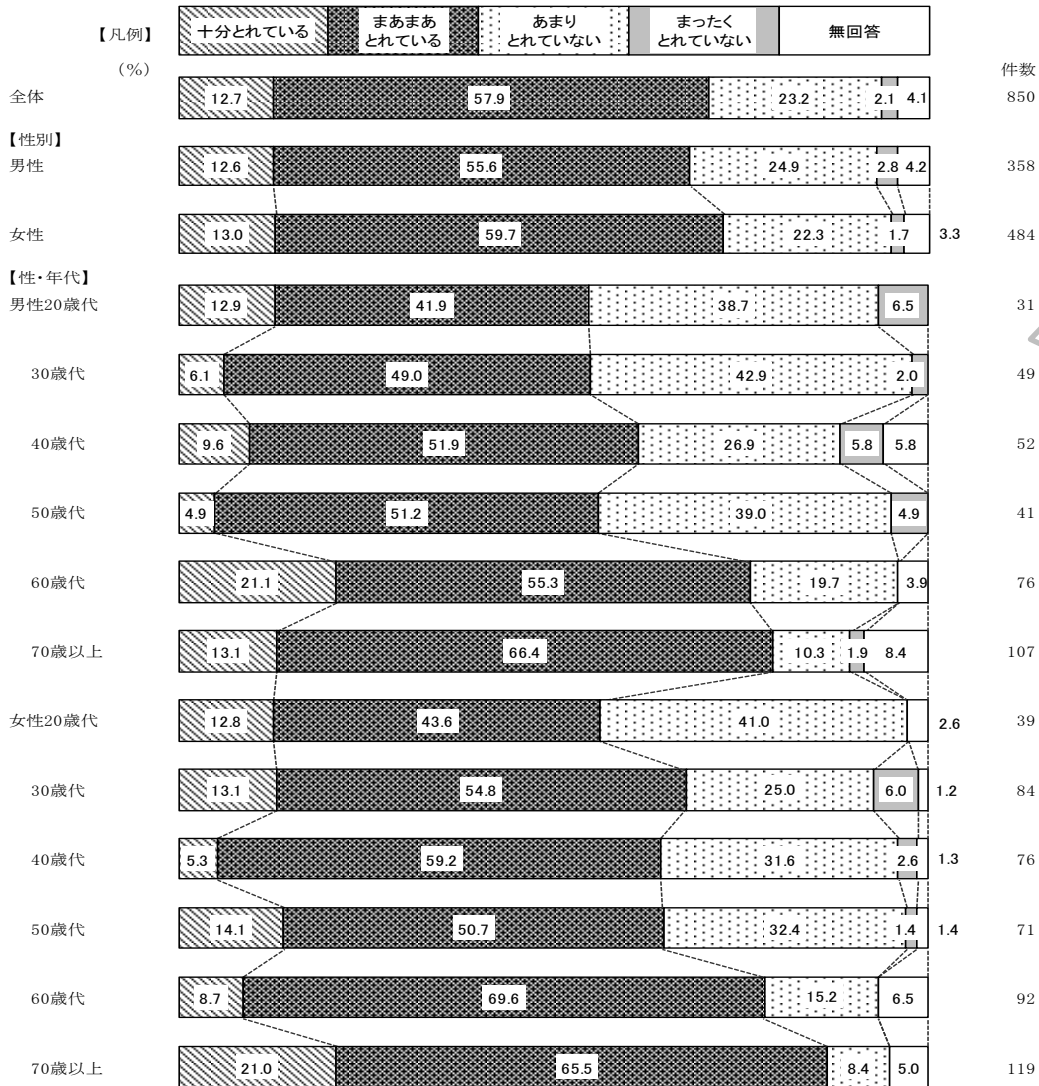
不眠症はうつ病の危険因子です。また、重大事故は眠気や睡眠不足から起きます。不眠や過眠のかけに睡眠時無呼吸症候群などの病気があることもあります。

家事・勉強・仕事・趣味…



IV 健康づくりのためのとりくみ指針（睡眠と休養）

図4-19 睡眠による疲れの解消度



睡眠で疲れがとれていない人は男性20・30・50歳代、女性20歳代で多い

資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

表4-3 過大なストレスの有無別 睡眠の充足度および身体を動かす心がけ

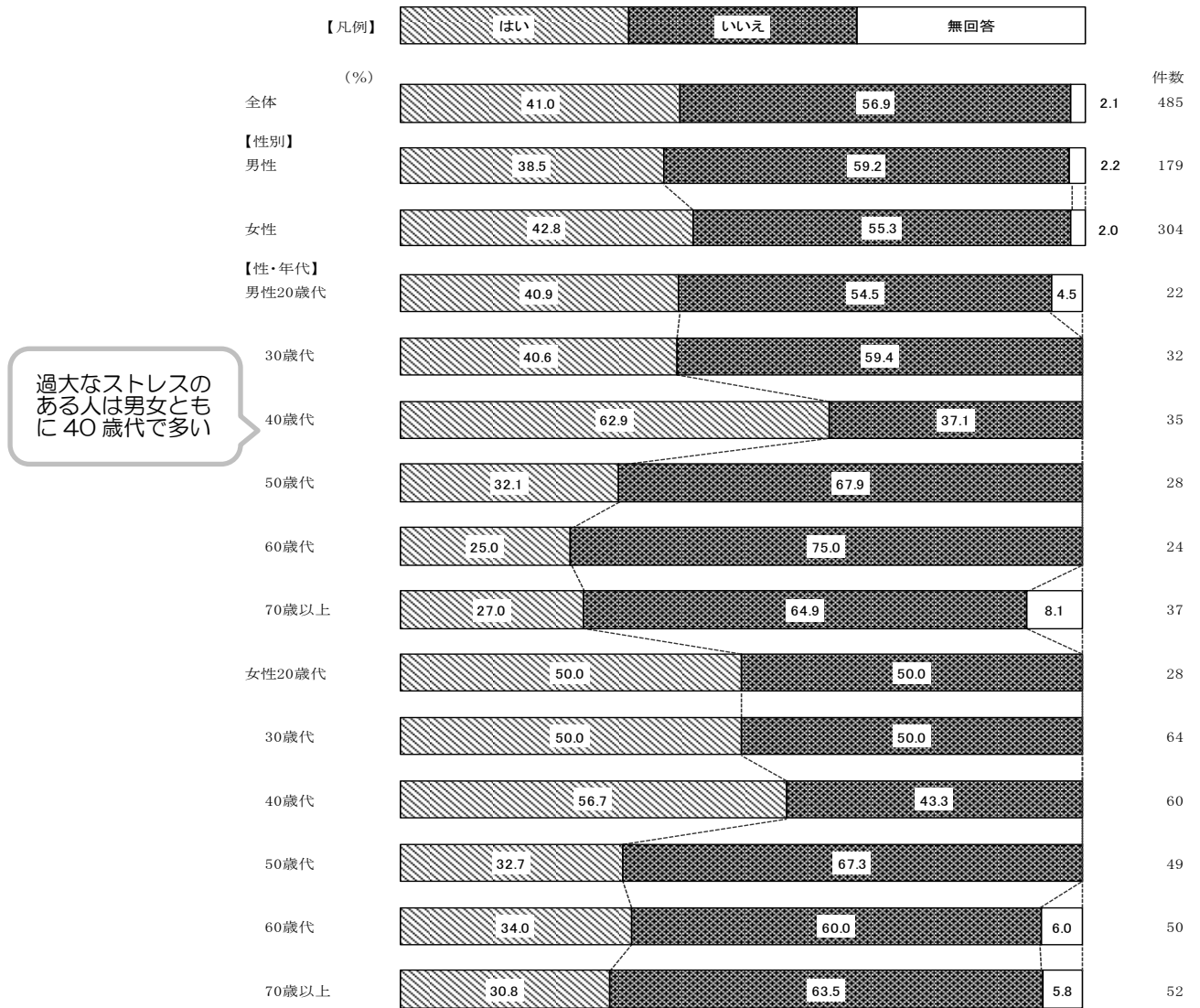
睡眠の充足度		身体を動かす心がけ			
	件数	眠れている	眠れていない	無回答	
全体 (%)	485	74.4	24.7	0.8	
過大なストレスの有無	あり	199	66.3	33.7	-
	なし	276	80.4	18.5	1.1

睡眠の充足度		身体を動かす心がけ				
	件数	心がけている	心がけていない	わからない	無回答	
全体 (%)	485	52.4	37.9	8.7	1.0	
過大なストレスの有無	あり	199	45.2	43.2	10.1	1.5
	なし	276	56.2	35.1	8.0	0.7

過大なストレスのある人では、十分に眠れていない人・身体を動かすことを心がけていない人が多い

資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

図4-20 逃げ出したいほどの過大なストレスの有無



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）



イラスト：細川昭々

健康へのとりくみ方針



1 睡眠・休養をとろう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 睡眠や休養の大切さを理解しよう ● 適切な睡眠時間を確保しよう ● 質の高い睡眠をとろう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 睡眠や休養の大切さを啓発します。 ● 上手に休養をとる工夫等について情報を提供します

2 ストレスと上手につきあおう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分のストレス解消法を持つ ● 自分のところも、相手のところも大切にしよう ● 余暇活動や趣味を持つ
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● ストレスとところの健康の関係を啓発します ● ストレス解消法やところの健康について情報を提供します

3 こころの健康に関心を持つ

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● うつ病などのこころの病気に関心を持ち、理解しよう ● 「眠れていますか」を合言葉に、家族や周囲の人のこころの健康に気を配ろう ● 危険薬物の害を知り、手を出さない
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● うつ病などのこころの病気の正しい知識について啓発します ● 家族や周囲の人のこころの健康にも配慮できるように啓発を行います ● 危険薬物の害について啓発します

4 気軽に相談しよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 相談できる相手や場を見つけよう ● 早めの相談を心がけ、必要に応じて医療機関を受診しよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● こころの健康に関する相談機関を周知します ● 地域ぐるみで自殺対策に取り組めるよう支援します



イラスト：細川貂々

＜目標指標＞

指標（評価方法）	現状値	目標値 (H35年度)
①睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少	25.3%	17%以下
②睡眠や休養をとる必要性を知っている人の割合の増加	70.4%	90%以上
③ストレス解消法を持っている人の割合の増加	43.5%	80%以上
④ゲートキーパーの増加	104人	250人以上
【目標値の考え方】 ①県の目標値に合わせる。 ②市の現状値から、90%以上を目指す。 ③市の現状値から目標値を80%以上とする。 ④市の現状値から倍増を目標とする。		



イラスト：細川貂々

1-7 たばこの有害性の理解と受動喫煙の防止

■現状と課題

喫煙は、肺がんや気管支炎等の呼吸器疾患だけでなく、心臓病や脳卒中など、様々な疾病のリスクを高めます。また、吸わない人に対しても、受動喫煙という形で身体に健康に影響を及ぼします。

アンケート調査では、喫煙率は男性が22.1%、女性が7.2%で、全体では13.4%となっており、前回調査に比べて減少しています（図4-21）。また、妊婦の喫煙率は1.7%となっています（妊娠届出時調査）。

喫煙者のうち、禁煙の意向のある人は63.2%であり、前回調査に比べて増加しています。このうち、禁煙外来を利用したい人は25.0%となっています。禁煙したい人が専門的な治療を受けながら禁煙できるよう、支援していくことが必要です。

一方、受動喫煙についてみると、喫煙者で周囲に対して「気をつけていることはない」と回答した人は16.7%あり、特に男性（21.5%）に多く見られます（図4-22）。人が集まる場所の分煙・禁煙化を進めるなど、社会全体で受動喫煙の防止に一層取り組んでいく必要があります。

たばこが影響を及ぼす疾病の認知度では、「肺がん」が9割以上であるものの他の疾病については5割台以下にとどまっており、特に70歳以上の認知度が低い状況となっています（図4-23）。また、たばこの煙が主な原因である「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」の認知度は、48.7%にとどまっています（図4-24）。たばこの有害性について、すべての市民が理解するよう啓発を進める必要があります。

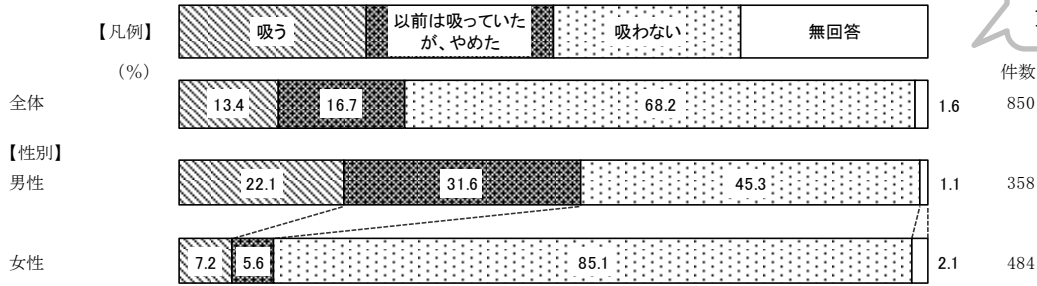
※COPD（慢性閉塞性肺疾患）：たばこなどの有害な化学物質や粉じんを長期間にわたって吸い続けることにより、空気の通り道である気道（気管支）や酸素の交換を行う肺（肺胞）等に障害が生じる病気。息切れや慢性の咳・痰が主な症状で、徐々に呼吸障害が進行する。

～コラム～

たばこにより、がんや呼吸器疾患・心疾患・脳血管疾患のリスクが高まります。喫煙者の周りで吸わされることになる「副流煙」には、発がん物質を含む多くの有毒物質が含まれ、しかもその量は喫煙者本人が吸い込む「主流煙」の何倍にもなります。特に感受性の高い新生児、乳幼児、学童、高齢者、呼吸器疾患の人に対する影響は気をつけなくてはなりません。また、たばこを吸わない妊婦の受動喫煙による胎児への影響もあります。

たばこをやめられないのは意志が弱いのではなく、『ニコチン依存症』であることがわかっています。たばこをやめたい方は、かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。

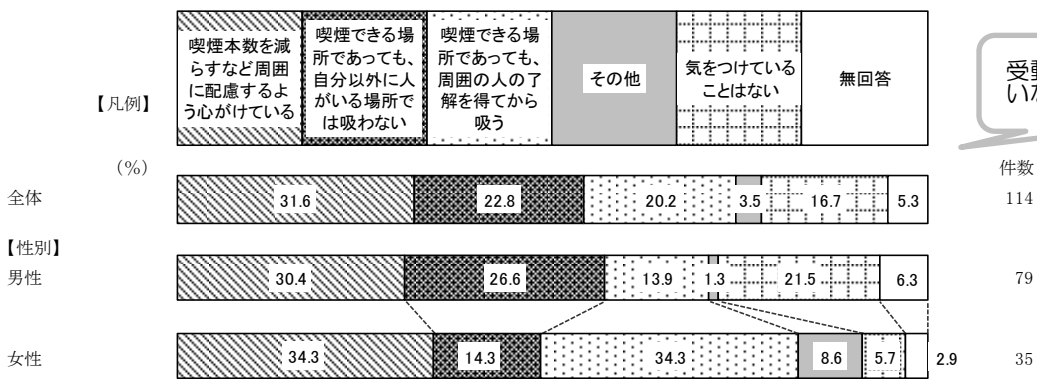
図4-21 喫煙状況



喫煙率は13.4%
(男性 22.1%、
女性 7.2%)

資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成 26 年度）

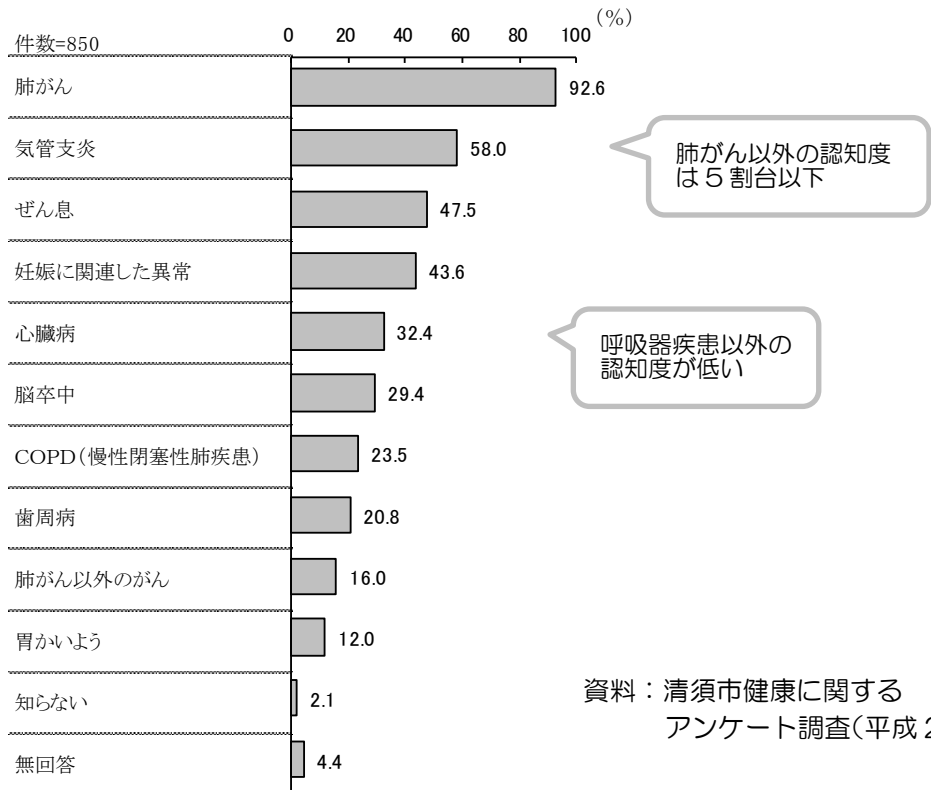
図4-22 受動喫煙への配慮



受動喫煙に配慮していない人が16.7%

資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成 26 年度）

図4-23 喫煙による健康への影響の認知度

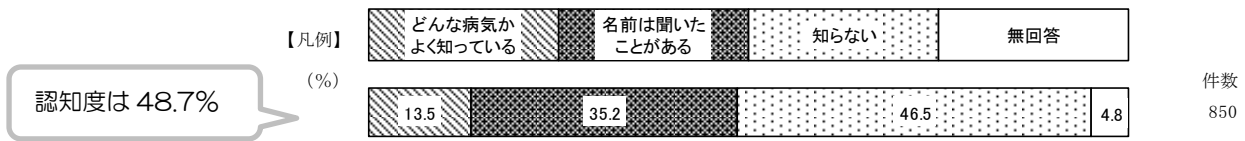


肺がん以外の認知度は5割以下

呼吸器疾患以外の認知度が低い

資料：清須市健康に関するアンケート調査(平成 26 年度)

図4-24 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

健康へのとりくみ方針



1 たばこの有害性を理解しよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこの有害性を理解しよう ● 禁煙希望者は相談機関を知り、専門的支援を活用しよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこの有害性を啓発します ● 禁煙に関する情報提供をします ● 禁煙が継続できるよう支援します

2 家庭や社会で受動喫煙を防止しよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 喫煙者は、受動喫煙の有害性を理解し、マナーを守ろう ● 周囲の人や家族、特に子どもの受動喫煙を防止しよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 受動喫煙の有害性や受動喫煙防止対策実施施設等について情報を提供します ● 喫煙者のマナー遵守を啓発します ● 受動喫煙を防止するよう啓発します

3 未成年者の喫煙を防止しよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 未成年者へのたばこの有害性を学び、伝えよう ● 未成年者が安易にたばこに手を出せないよう配慮しよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 未成年者へのたばこの有害性を、本人だけでなく家族や周囲の大人達にも周知します

4 妊産婦の喫煙を防止しよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこが胎児や子どもに及ぼす影響について理解しよう ● 妊娠を機会に禁煙しよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠中からたばこの有害性を啓発します ● 妊娠中・産後の禁煙を支援します

＜目標指標＞

指標（評価方法）	現状値	目標値 (H35年度)
①喫煙率の減少	全体 男性 全体 女性 20歳代男性 30歳代女性	17%以下 4%以下 15%以下 7%以下
②【再掲】4か月児のいる家庭での喫煙者のいる割合の減少	39.7%	20%以下
③COPDの認知度の向上	48.7%	80%以上
④受動喫煙防止対策実施認定施設（事業所等含む）の数	69施設	100施設以上
【目標値の考え方】 ①・③県の目標値に合わせる。 ②国の「健やか親子21」の指標、育児期間中の父親の喫煙率目標20%に合わせる。 ④現状値の1.5倍を目指す。		



1-8 過度な飲酒の防止

■現状と課題

適度な飲酒にはストレス解消等の効果も期待されますが、過度な飲酒は、生活習慣病の原因となるなど、喫煙と同様に健康を害する危険性があります。

アンケート調査では、「節度ある適度な飲酒」（1日平均ビール中瓶1本程度；純アルコールで約20g）について知っている人は47.1%で、知らない人（48.7%）の方が多くなっています（図4-25）。知らない人の割合は、特に男性の20歳代・30歳代、女性の20歳代で6割以上と高くなっています。

飲酒率は42.4%（男性58.7%、女性30.8%）となっていますが、このうち「節度ある適度な飲酒」を实行したいと思っている人の割合は90.2%と高くなっています（図4-26、図4-27）。また、「実行したいができないと思う」人の割合（11.9%）は男性の40歳代・50歳代で2割以上と高く、実行したい人に対してそれを可能にするような支援が必要と考えられます。

また、飲酒は未成年者にとっては有害であるため、未成年者の飲酒を防止するとともに、妊娠中の飲酒も防止していくととりくみが必要です。妊娠中に飲酒している人の割合は依然0.4%（妊娠届出時調査）みられる状況です。

～コラム～

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

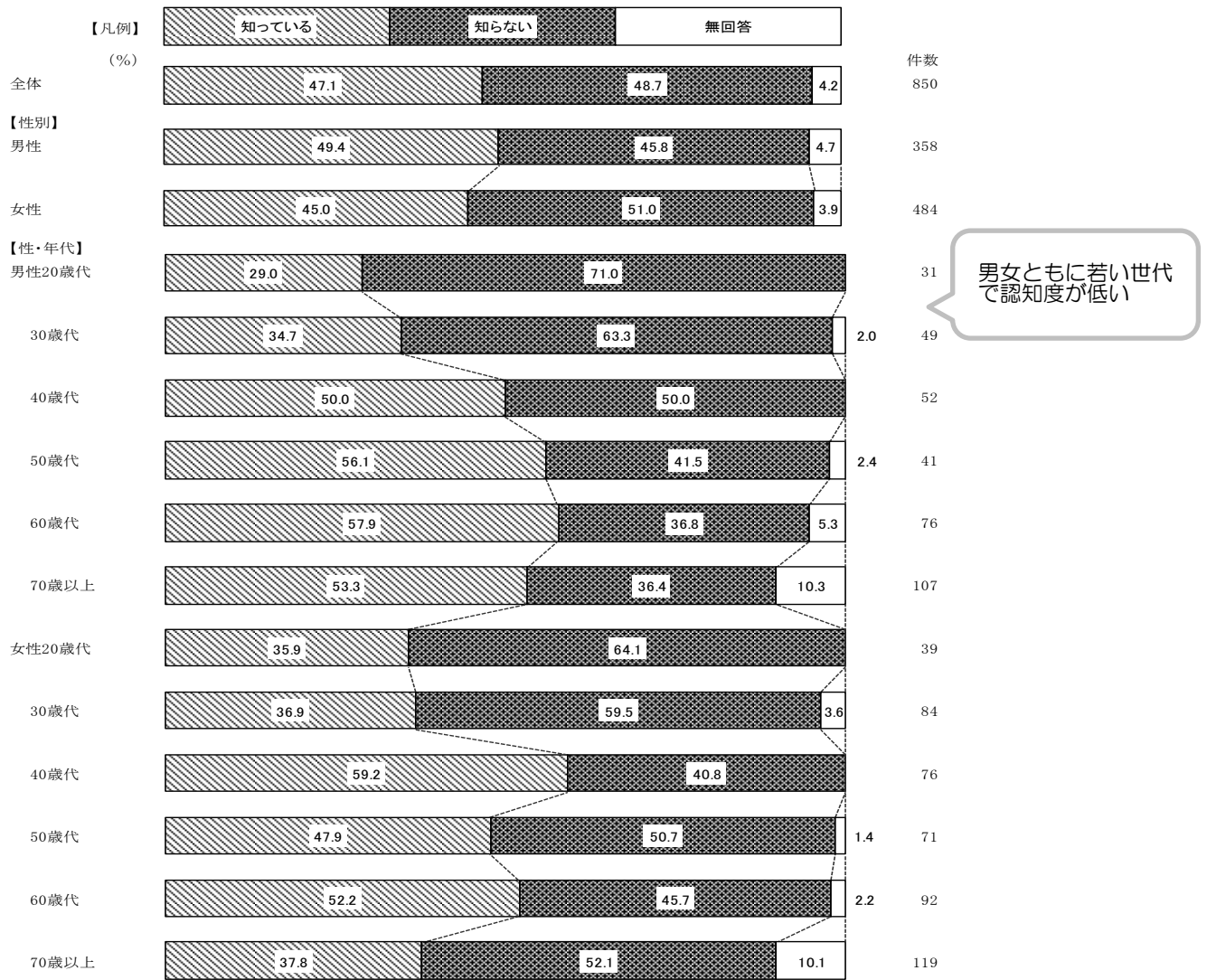
1日の平均純アルコール摂取量が男性で40g（ビール中瓶2本程度）、女性で20g（ビール中瓶1本程度）以上が、生活習慣病のリスクを高める飲酒量とされています。

過度な飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識を得て、適量の飲酒を心がけられるようにしましょう。

【参考】主な酒類の換算の目安

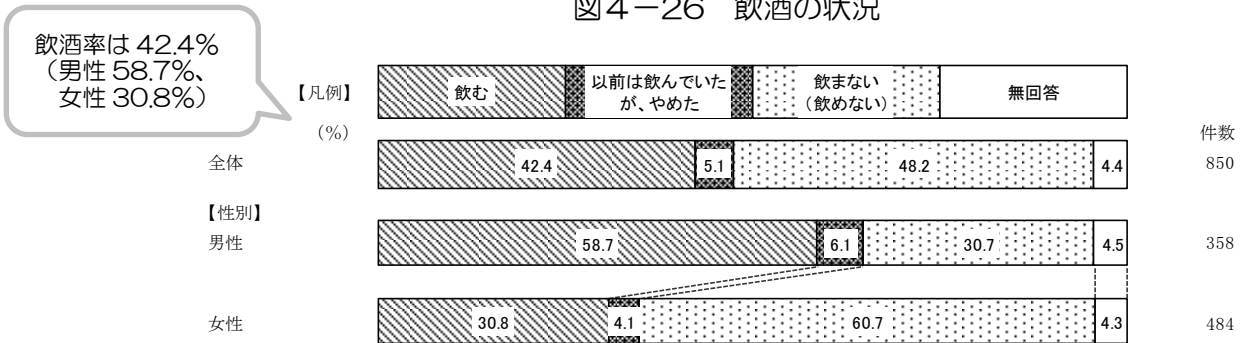
お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(25度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

図4-25 「節度ある適度な飲酒」の認知度



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

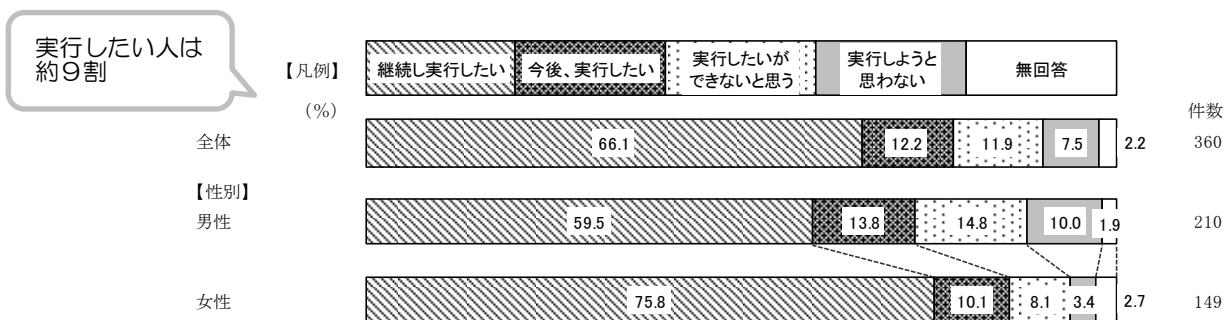
図4-26 飲酒の状況



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

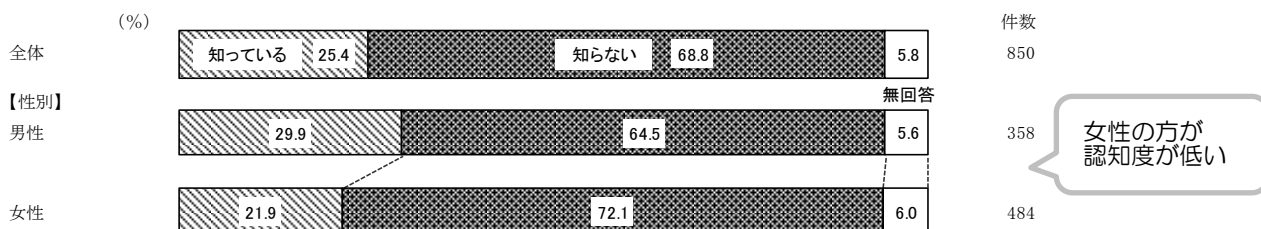
IV 健康づくりのためのとりくみ指針（飲酒）

図4-27 「節度ある適度な飲酒」の実施意向



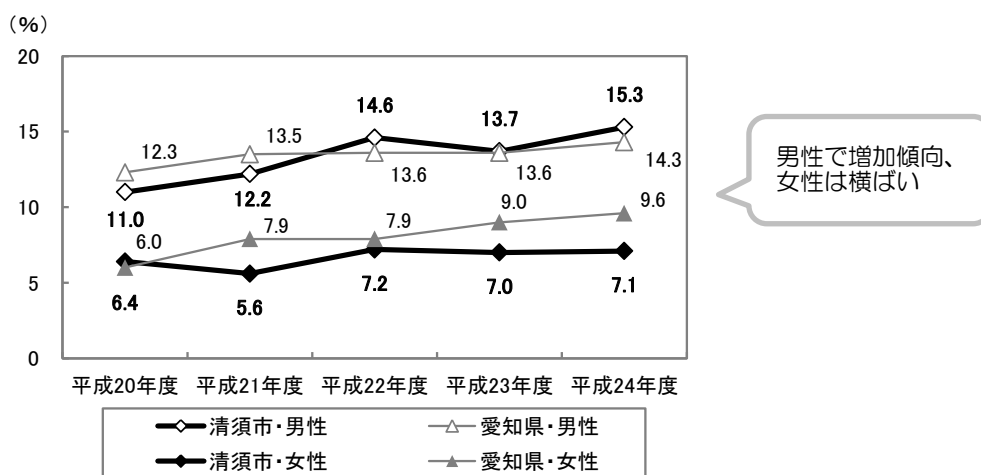
資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

図4-28 「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」の認知度



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

図4-29 「生活習慣病のリスクを高める量」の飲酒者の状況



資料：特定健康診査・特定保健指導実施結果報告（法定報告）

健康へのとりくみ方針



1 節度ある適度な飲酒を実行しよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 節度ある適度な飲酒について理解しよう ● 過度な飲酒を控えよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 適度な飲酒量について情報提供します ● 飲酒に関する相談・指導をします ● 断酒会等の自助グループや相談機関を紹介します

2 未成年者の飲酒を防止しよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 未成年者の飲酒の有害性を知り、伝えよう ● 未成年者が安易に飲酒できないよう配慮しよう ● 未成年者に飲酒をすすめないようにしよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 飲酒の有害性を周知します

3 妊婦と授乳中の飲酒を防止しよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠中の飲酒の影響を理解しよう ● 妊娠中・授乳中の飲酒をやめよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 飲酒の有害性を周知します ● 妊娠中および授乳中は飲酒しないよう、情報提供・相談等の支援をします

<目標指標>

指標（評価方法）	現状値	目標値 (H35年度)
① 3合以上飲酒する人の割合の減少	男性 6.7% 女性 2.0%	減少
② 「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を知っている人の割合の増加	25.4%	50%以上
【目標値の考え方】		
① 現状値から減少を目指す。		
② 倍増の50%以上を目標値とする。		



1-9 歯と口の健康づくり

■現状と課題

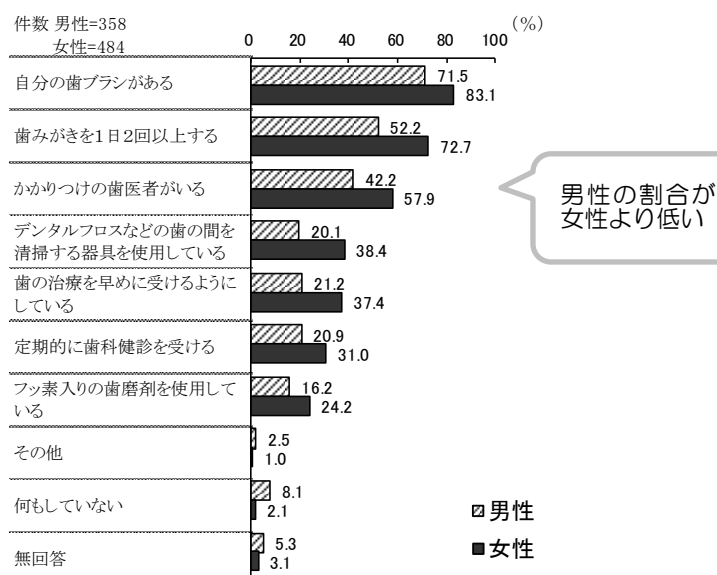
歯と口の健康は、食べる（噛む、飲み込む）、話す（会話をする）など、健康的な日常生活をおくるために欠かすことのできない要素となっています。また、歯と口の健康が糖尿病等の全身疾患と関連があることも近年明らかになっています。

歯の健康管理には様々な方法がありますが、アンケート調査では、たずねたすべての方法について女性の割合が男性より高く、特に「歯みがきを1日2回以上する」は20ポイント以上の差がみられます（図4-30）。歯の健康管理の重要性について、特に男性に啓発していく必要があります。

成人歯科健康診査の実施状況をみると、要精密検査者の割合が6～9割となっており、成人の多くが歯と口の健康に課題を抱えている状況となっています（図4-31）。一方、12歳児のう蝕有病者率および1人平均歯本数は近年改善傾向にあります。子どもの頃からの適切な口腔ケアを今後一層促進するとともに、若年者（30歳代）を中心とした世代に対する歯科健康診査の受診勧奨を進めていく必要があります。

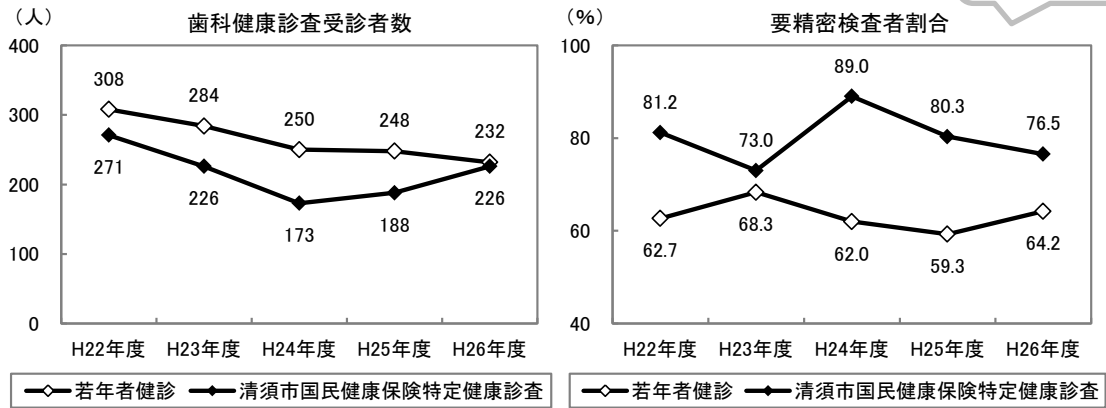
歯と口の健康と全身疾患との関連の認知度についてみると、アンケート調査では、糖尿病が24.5%、誤嚥性肺炎が21.9%と、上位でも2割台にとどまり、「知らない」が4割以上となっています（図4-33）。また、「8020（ハチマルニイマル）運動」（80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動）の認知度をみると、「知らない」は25.6%です（図4-34）。生涯自分の歯で食べられるよう、全身疾患との関連を含めた歯と口の健康管理の重要性について啓発に取り組む必要があります。

図4-30 歯の健康管理の実施状況



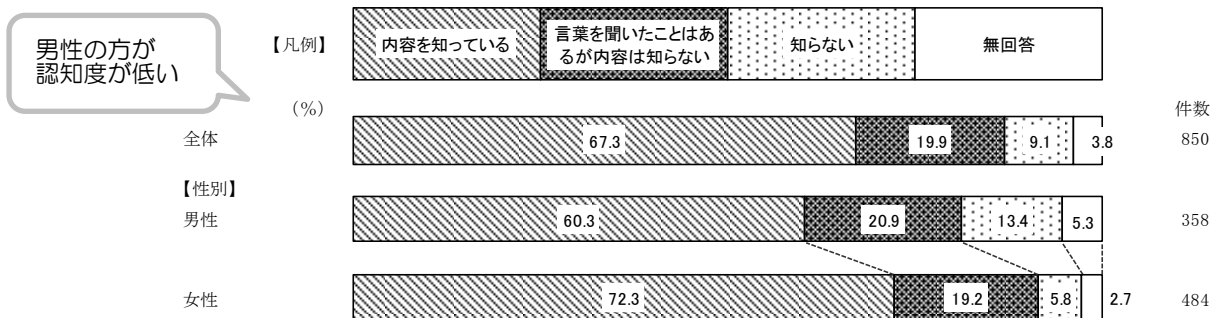
資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

図4-31 成人歯科健康診査実施状況の推移



資料：健康推進課

図4-32 歯周病の認知度

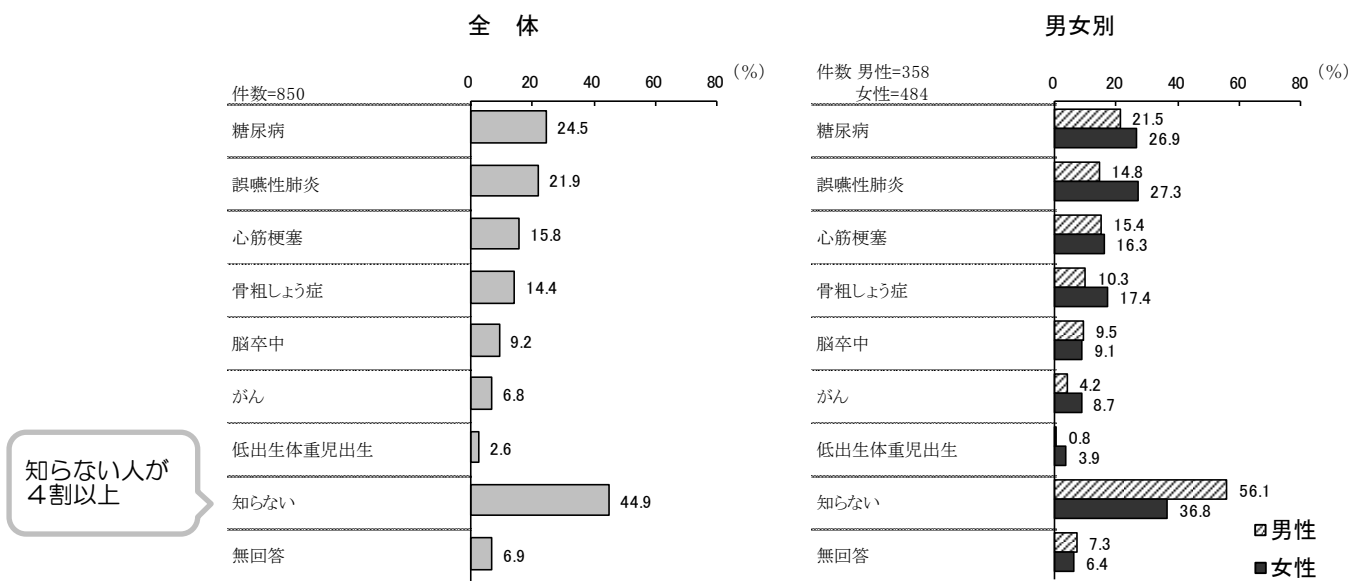


資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）



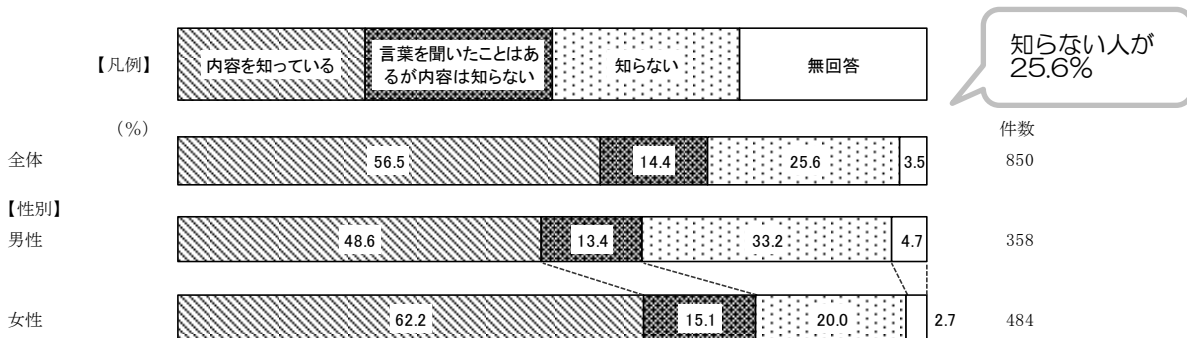
IV 健康づくりのためのとりくみ指針（歯と口）

図4-33 歯と口の健康と関連がある疾病の認知度

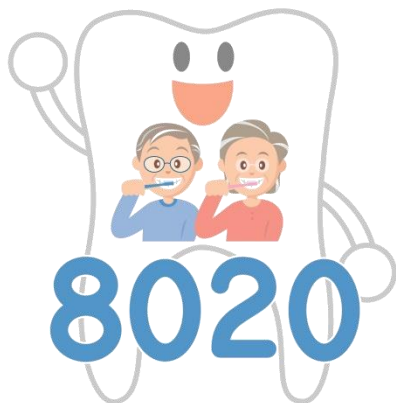


資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

図4-34 8020運動の認知度



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）



健康へのとりくみ方針



1 歯と口の健康に関心を持ち、正しい知識を身につけよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯と口を健康に保つための知識を身につけよう ● 「8020 運動」を理解しよう ● 歯周病と全身疾患の関連について知ろう ● たばこが歯に与える影響について知ろう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯と口を健康に保つための正しい知識を身につけられるよう、情報提供・教育・啓発を行います ● 8020 運動について、医療機関と連携して情報提供や啓発を行います ● 歯周病と全身疾患、たばこなどとの関連について啓発します

2 歯と口の健康を守ろう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯みがき習慣を身につけよう ● 歯間部清掃用器具を積極的に使用しよう ● 口腔機能（咀嚼、嚥下）の維持・向上に努めよう ● 定期的に歯科の健康診査を受けよう ● かかりつけの歯科医を持とう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 生涯を通じて歯と口を健康に保つことを啓発します ● 歯と口の健康を守るための情報提供を行います ● 定期的な歯科の健康診査を啓発します ● かかりつけ歯科医を持つことを啓発します

<目標指標>

指標（評価方法）	現状値	目標値 (H35 年度)
①定期的に歯科の健康診査を受けている人の割合の増加	26.6%	60%以上
②かかりつけ歯科医を持っている人の割合の増加	51.4%	90%以上
③「8020（ハチマルニイマル）運動」を知っている人の割合の増加	56.5%	80%以上
<p>【目標値の考え方】</p> <p>①倍増を目標値とする。</p> <p>②第1次計画と同じ目標値とする。</p> <p>③市の現状値から80%以上を目標値とする。</p>		

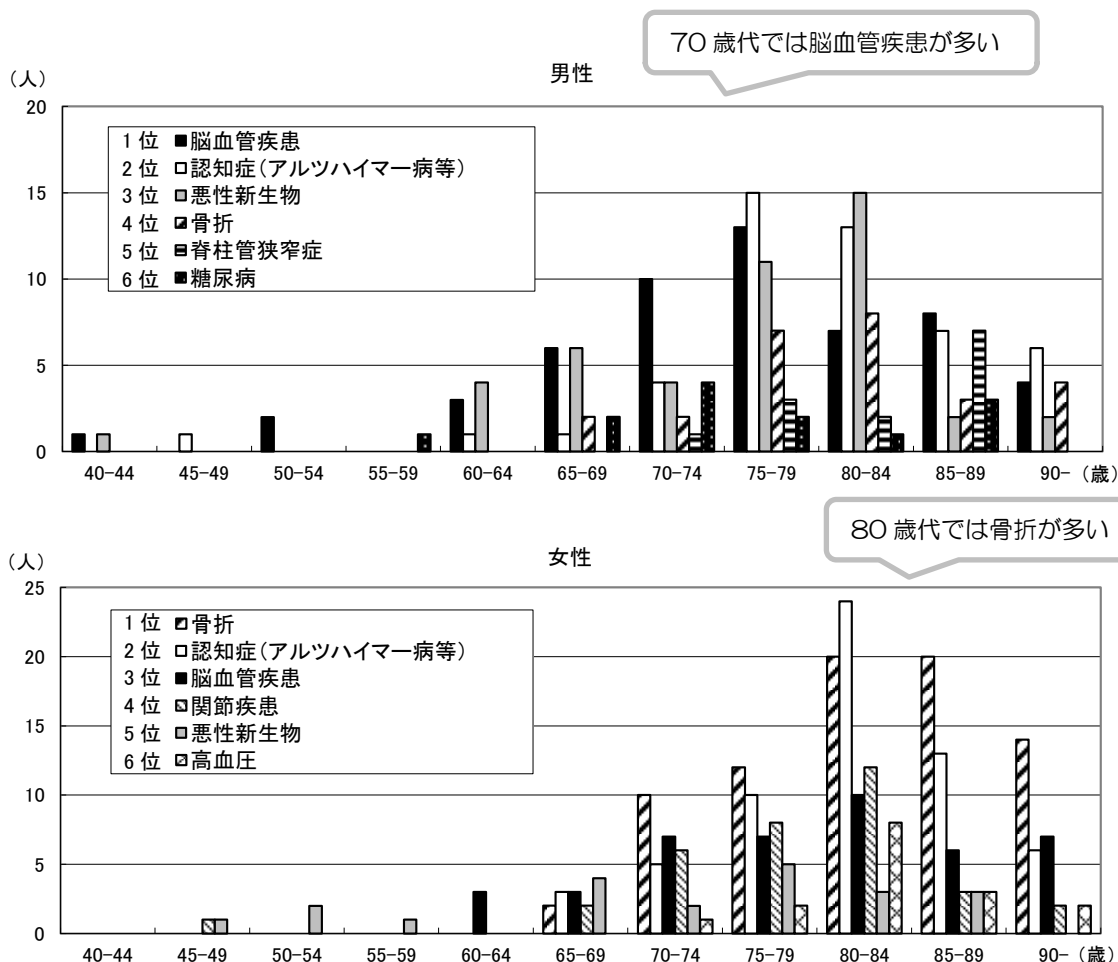
1-10 若い頃からの介護予防の推進

■現状と課題

生涯にわたって健康づくりを総合的に推進することが、若い頃からの介護予防につながります。要介護状態になった原因としては、男性では脳血管疾患、女性では骨折が、それぞれ第1位となっています（図4-35）。

アンケート調査では、健康的な生活習慣への改善意向が「ある」人は74.7%となっており、「改める気持ちはない」人は4.7%となっていますが、男性の30歳代では14.3%と高くなっています。若い頃から生活習慣の改善や介護予防の意識を持てるよう、啓発に取り組む必要があります。

図4-35 介護保険新規申請者*が要介護状態になった原因（平成24年度）



資料：高齢福祉課

※介護保険新規申請者数 男性313人、女性402人（2号被保険者を含む）

健康へのとりくみ方針



1 若い頃から介護予防の意識を持とう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 介護予防の重要性を理解しよう ● 適正な体重と血圧を保とう ● 骨折を予防しよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 早くから介護予防の意識を持てるよう啓発します ● 若い頃の生活習慣が要介護予防につながることを周知します

2 人とつながり、介護予防にとりくもう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域や社会に積極的に参加しよう ● 人と会話しよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 身近な地域で介護予防に取り組めるよう支援します

3 介護予防事業を積極的に活用しよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 介護予防事業を積極的に活用しよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 介護予防事業について情報提供し、積極的な利用を促します

<目標指標>

指標（評価方法）	現状値	目標値 (H35年度)
①生活習慣病の内容を知っている人の割合の増加	52.7%	75%以上
②健康的な生活習慣への改善意向がある人の割合の増加	74.7%	80%以上
③ロコモティブシンドローム※の内容を知っている人の割合の増加	11.3%	80%以上
【目標値の考え方】		
①・②第1次計画と同じ目標値とする。		
③県の目標値に合わせる。		

※ロコモティブシンドローム：骨・関節・筋肉等の運動器の動きが衰えてくる運動器症候群（介護が必要になる危険が高い状態）のこと。

2 疾病の発症予防と重症化予防

2-1 セルフケア※¹と健康診査受診の促進

■現状と課題

アンケート調査では、過去1年間に健診や人間ドックを受けた人は63.5%、受けなかった人は31.9%となっています（図4-36）。受けなかった人は女性の30歳代および70歳以上で割合が高くなっています。一方、市の国民健康保険の特定健康診査※²の受診率は、平成24年度で46.0%と増加傾向にあります（図4-37）。どの年代の人達も必要な健康診査を適切に受診できるようなとりくみが必要です。

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、健診結果を活用している人は59.8%であり、前回調査の63.0%より少なくなっています（図4-40）。健診結果を活用していない人は24.0%で、特に男性の20歳代～40歳代で4割と高くなっています。また、特定保健指導実施率についても、県より低い値で推移しており、健康診査の結果を健康づくりに活かすことについての情報提供や啓発が必要です（図4-38）。

がん検診についてみると、受けなかった人は56.4%となっており、男性の割合が高くなっています（図4-41）。市の保健事業の利用意向をみると、第1位が「がん検診」（44.7%）、第2位が「歯科健診」（18.7%）となっており、若い世代への受診勧奨だけでなく、利用したい人が受診できるようなとりくみが必要です。

※¹ セルフケア：自分の健康を自分で管理すること。

※² 特定健康診査：糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病予防のために、40歳から74歳までを対象として実施されるメタボリックシンドロームに着目した健康診査。平成20年4月から医療保険者に実施が義務付けられている。

図4-36 健診や人間ドックの受診状況（過去1年間）

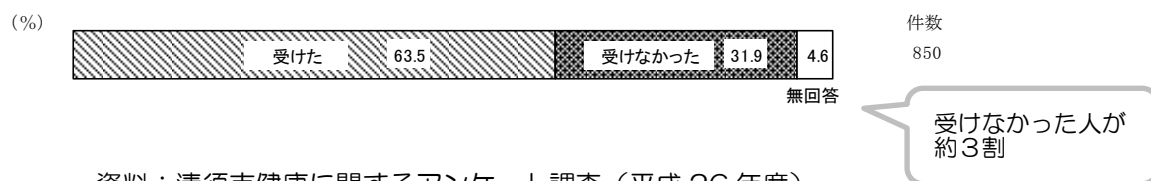
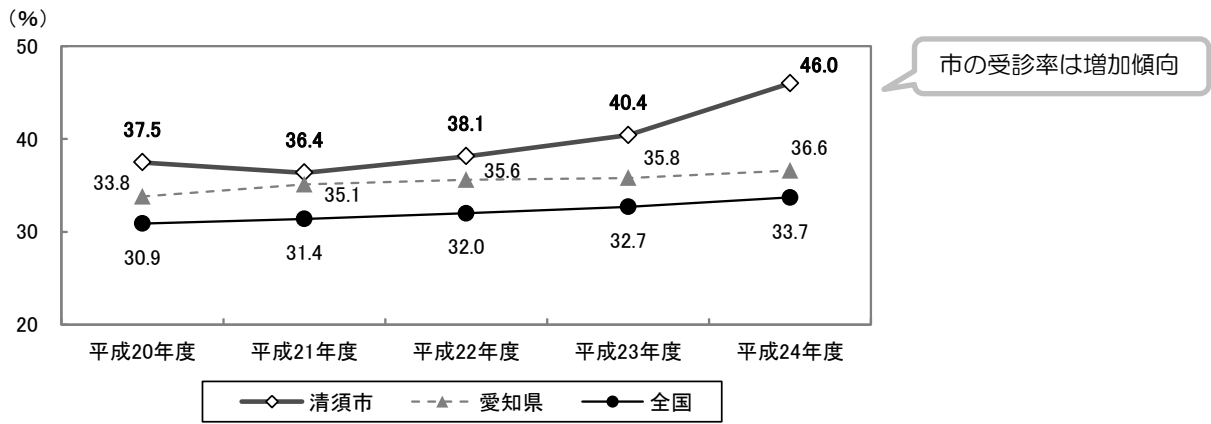
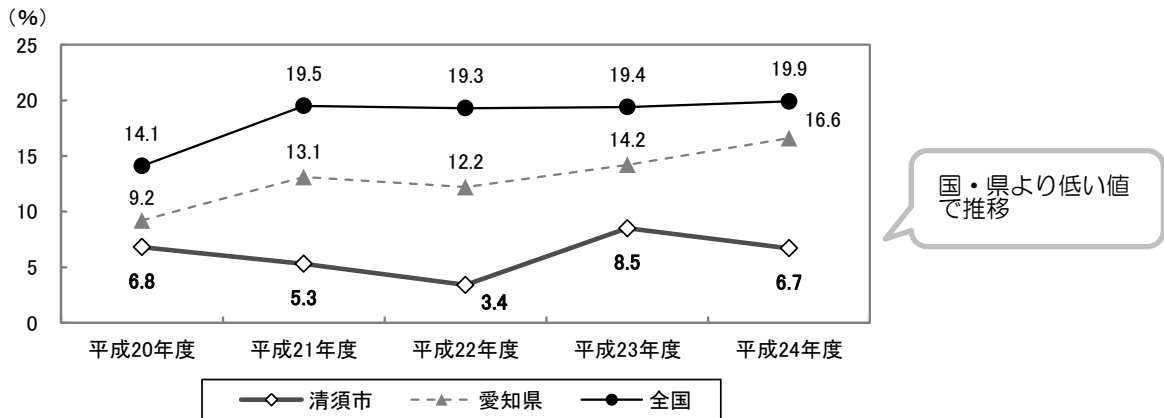


図4-37 国民健康保険特定健康診査受診率の推移



資料：特定健康診査・特定保健指導実施結果報告（法定報告） ※国・県は市町村国保分

図4-38 国民健康保険特定保健指導実施率の推移

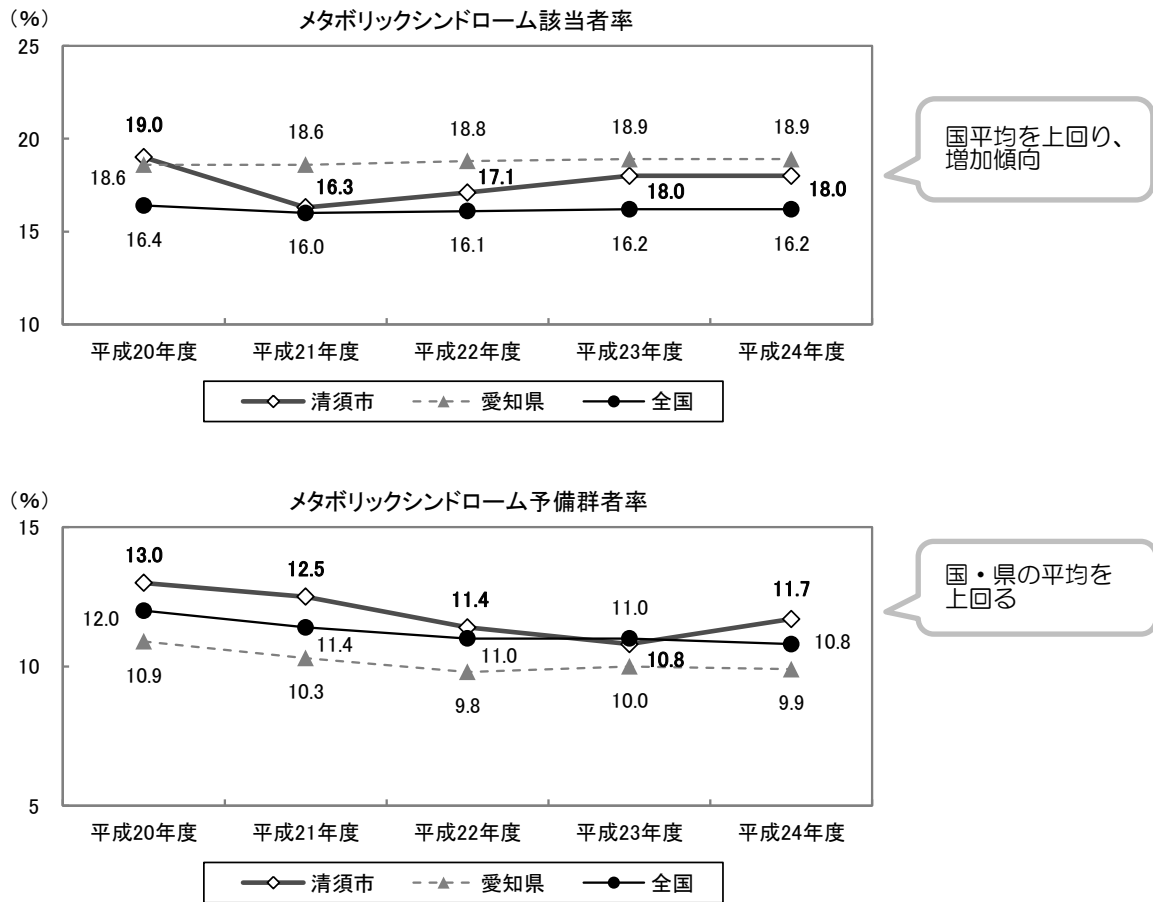


資料：特定健康診査・特定保健指導実施結果報告（法定報告） ※国・県は市町村国保分



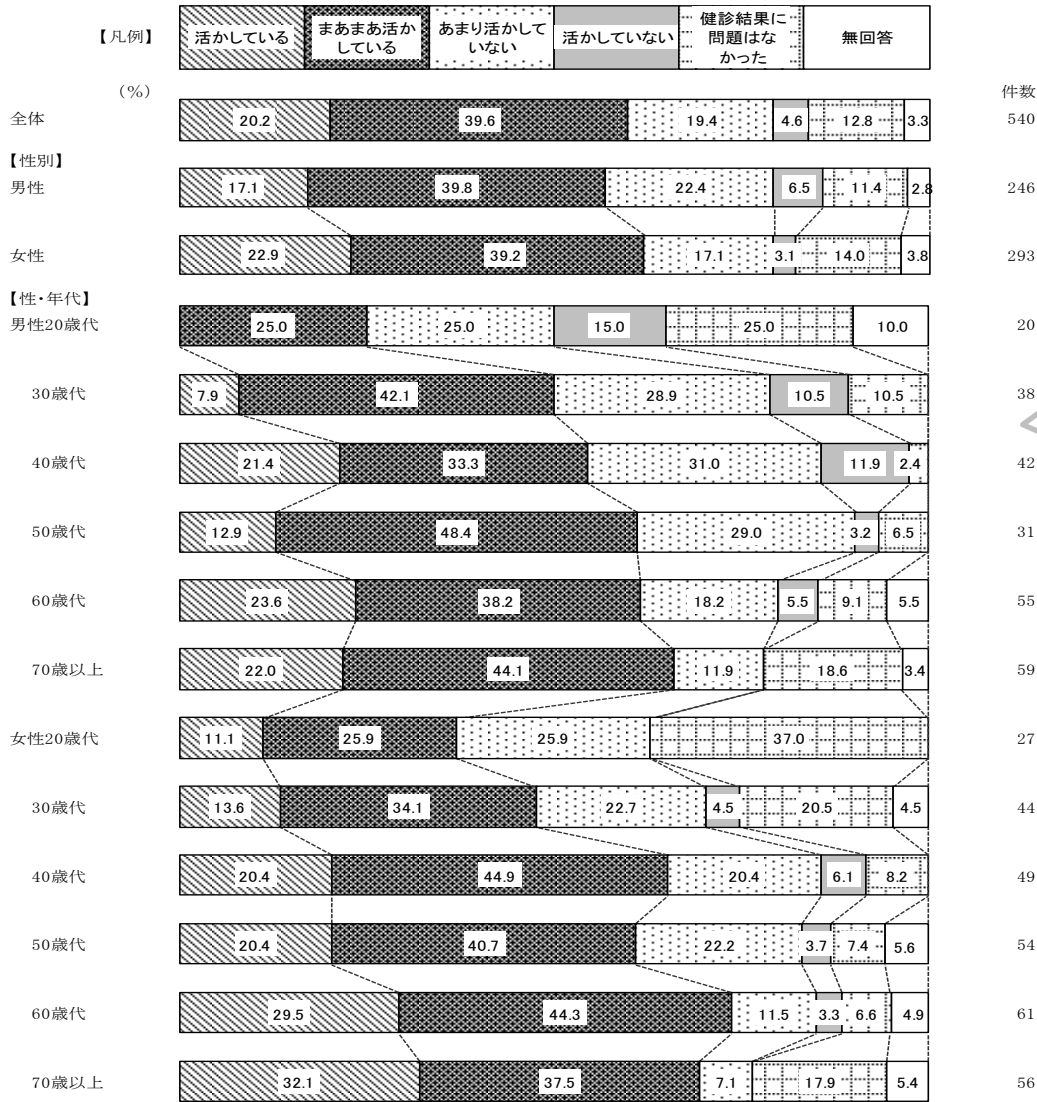
IV 健康づくりのためのとりくみ指針（セルフケア）

図4-39 国民健康保険メタボリックシンドローム該当者率・予備群者率の推移



資料：（市・県）特定健康診査・特定保健指導実施結果報告（法定報告）
 （国）厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導の実施状況」

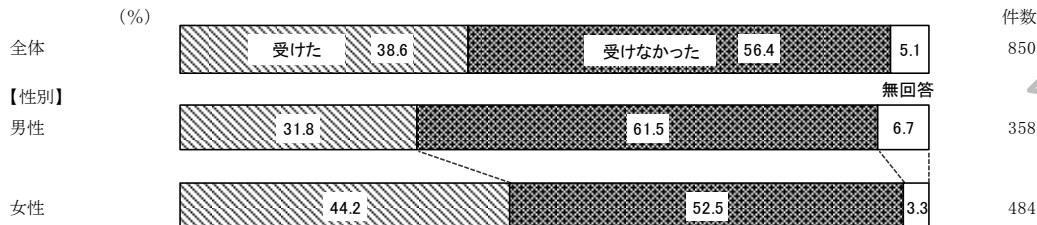
図4-40 健診結果のその後の健康づくりへの活用状況



活用していない人は男性20~40歳代が多い

資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

図4-41 がん検診の受診状況（過去1年間）



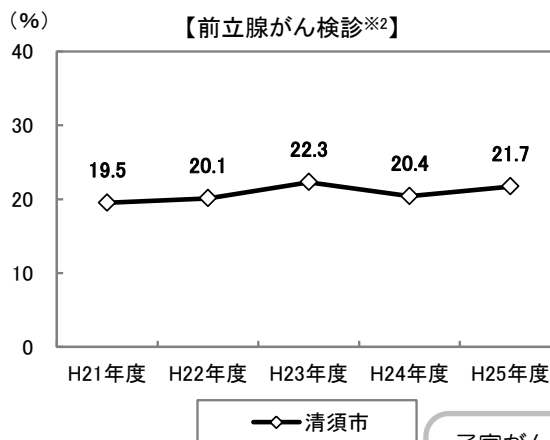
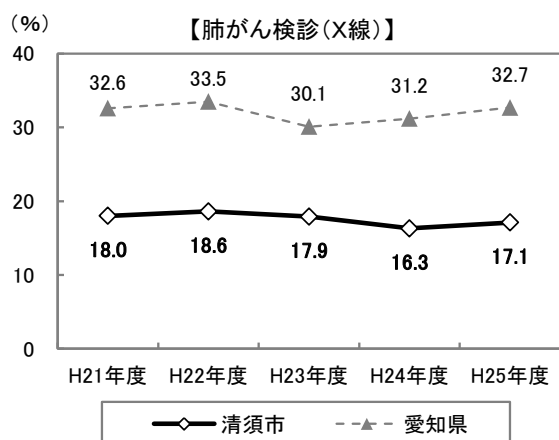
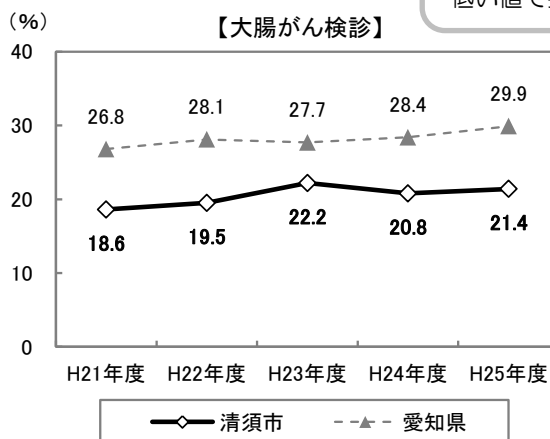
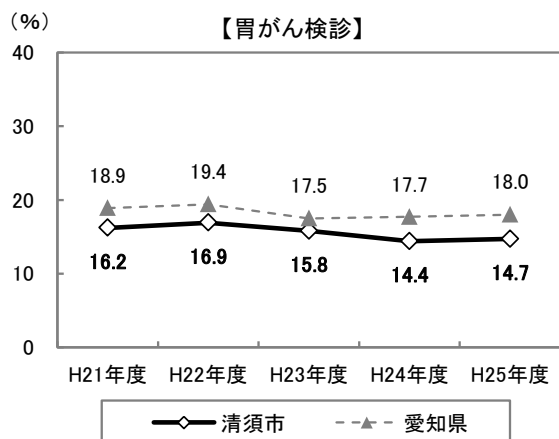
受けなかった人は男性が多い

資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

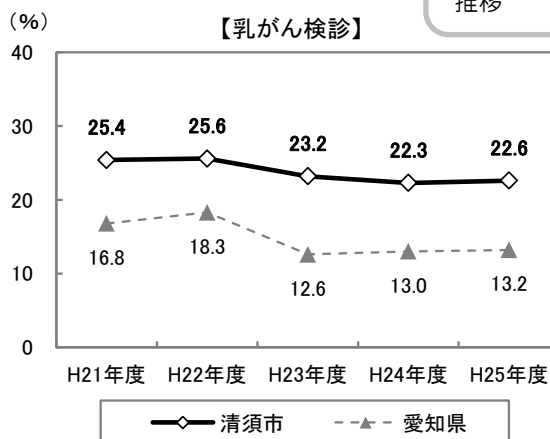
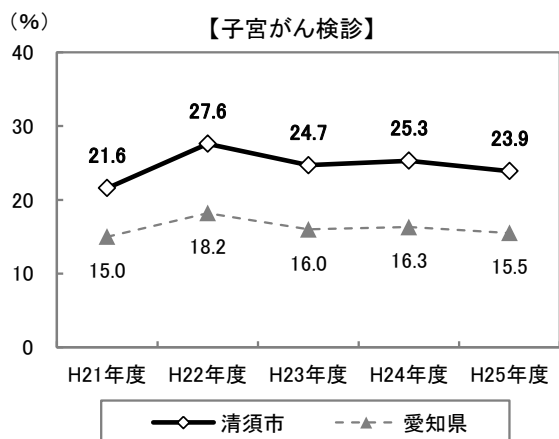
IV 健康づくりのためのとりくみ指針（セルフケア）

図4-42 各種がん検診推計受診率^{※1}の推移

胃がん・大腸がん・肺がん検診の受診率は県より低い値で推移



子宮がん・乳がん検診の受診率は県より高い値で推移



資料：愛知県「各がん検診の結果報告」

※1 推計受診率：推計対象者数（複数の市町村のがん検診受診率を同一基準で比較・評価するため用いる対象者数の統一的な考え方）を用いて算出したもの。

$$\text{推計対象者数} = \text{市町村人口} - (\text{就業者数} - \text{農林水産業従業者数})$$

※2 前立腺がん検診は、法定報告がないため県のデータはありません。

健康へのとりくみ方針



1 健康診査を受け、自ら健康の維持・向上をしよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康診査の目的を理解しよう ● 健康診査を定期的に受診しよう ● 家族や地域の人達を誘いあって、健康診査を受けよう ● 自分と家族のために、生活リズムを整え、自分自身の健康を見直そう ● 健康診査を機会に禁煙しよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 必要な健康診査の機会を確保するとともに、市民が適切に受診できるよう情報提供します ● 健康診査の受診勧奨を強化します

2 健康診査の結果を活用しよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康診査の結果を理解し、自分の健康状態を知ろう ● 健康診査の結果に応じて、自分の生活習慣を見直そう ● 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
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康診査の結果の見方や日々の健康づくりへの活かし方について、情報提供や相談を行います ● 精密検査の必要性を啓発し、要精密検査者への受診勧奨を強化します

3 セルフケアを心がけよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこの有害性を理解しよう ● 定期的に体重、血圧、歩数を測定しよう ● 体調の悪い時は、専門家に早めに相談しよう ● セルフメディケーション*を心がけよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこの有害性を啓発します ● 市民の健康づくりを支援する各種保健サービスの充実に努めるとともに、わかりやすい情報を提供します

※セルフメディケーション：自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること。
（世界保健機関（WHO））

<目標指標>

指標（評価方法）	現状値	目標値 (H35年度)
①健康診査の結果を活用する人の割合の増加	23.1%	50%以上
②がん検診推計受診率（40～69歳 [※] ）の増加 ※子宮がんは20～69歳	(H25年度)	
胃がん	19.8%	40%以上
大腸がん	30.4%	40%以上
肺がん	22.2%	40%以上
子宮がん	33.5%	50%以上
乳がん	35.9%	50%以上
③清須市国民健康保険特定健康診査の実施率の向上	(H24年度) 46.0%	(H29年度) 60%
④清須市国民健康保険特定保健指導の実施率の向上	(H24年度) 6.7%	(H29年度) 60%
⑤清須市国民健康保険メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少	(H24年度) 29.7%	(H20年度比較) 25%減
⑥肥満者（BMI 25.0以上）の割合の減少	全体 男性 女性	17.2% 23.7% 12.4%
		10%以下 21%以下 10%以下
⑦定期的に体重を測定している人の割合の増加	64.2%	80%以上
【目標値の考え方】 ①第1次計画と同じ目標値とする。 ②県の目標値に合わせる。 ③～⑤清須市国民健康保険第二期特定健康診査等実施計画の目標値に合わせる。 ⑥・⑦県の目標値に合わせる。		

2-2 重症化予防の推進

■現状と課題

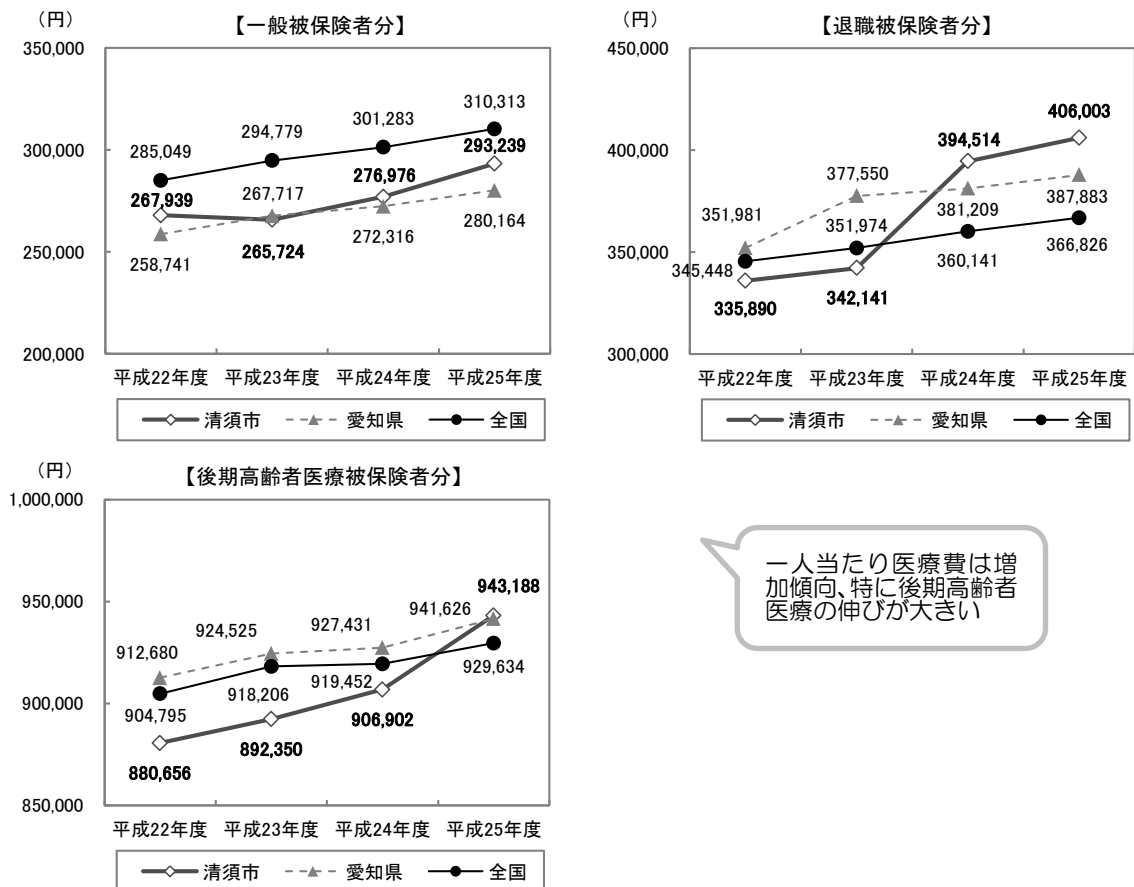
市の一人当たりの医療費（国民健康保険一般被保険者分、退職被保険者分の療養諸費）は、増加傾向にあります（図4-43）。また、後期高齢者の医療費の伸びも近年大きくなっています。

糖尿病についてみると、市の平成24年の新規透析導入患者数は12人となっていますが、このうち原因疾患が糖尿病性腎症である患者数が占める割合は50.0%（6人）となっています。この割合の過去10年間の平均（47.0%）は、県（40.9%）や国（43.1%）の平均に比べて若干高くなっています（図4-44）。

病気を早期に発見し、早期治療を可能にするためには、かかりつけ医を持つことを推進し、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。

また、かかりつけ医等（医師・歯科医師・薬剤師等）を持つ意味について啓発し、病気に関する正しい知識などの情報を提供していく必要があります。

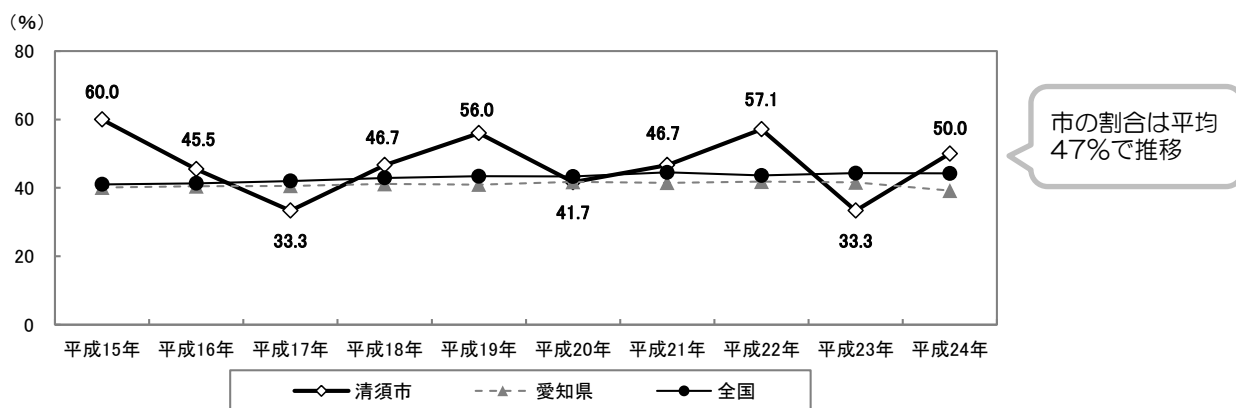
図4-43 一人当たり療養諸費（医療費）の推移



資料：（市・県）愛知県国民健康保険事業統計、愛知県後期高齢者医療広域連合統計情報
（国）国民健康保険中央会「医療費速報」、厚生労働省「後期高齢者医療事業状況報告」

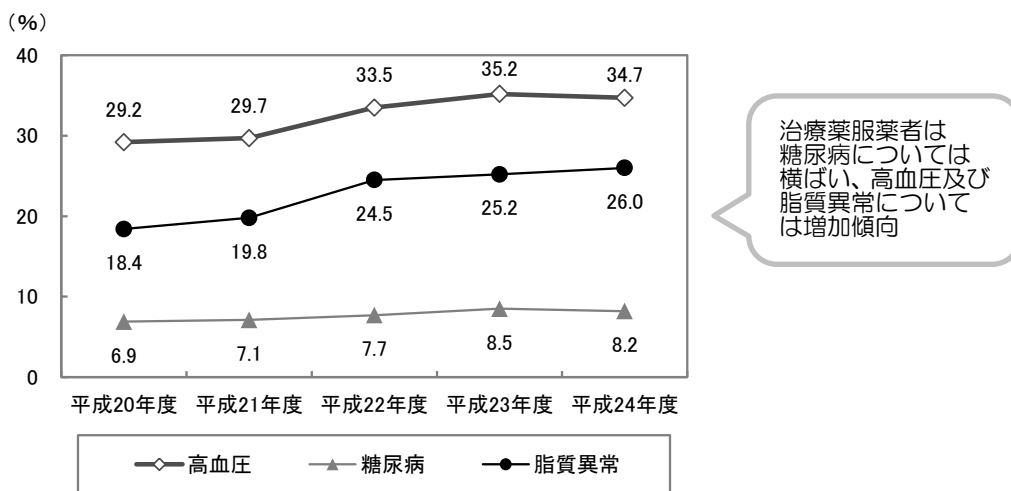
IV 健康づくりのためのとりくみ指針（重症化予防）

図4-44 糖尿病性腎症が原因である透析導入患者の割合の推移



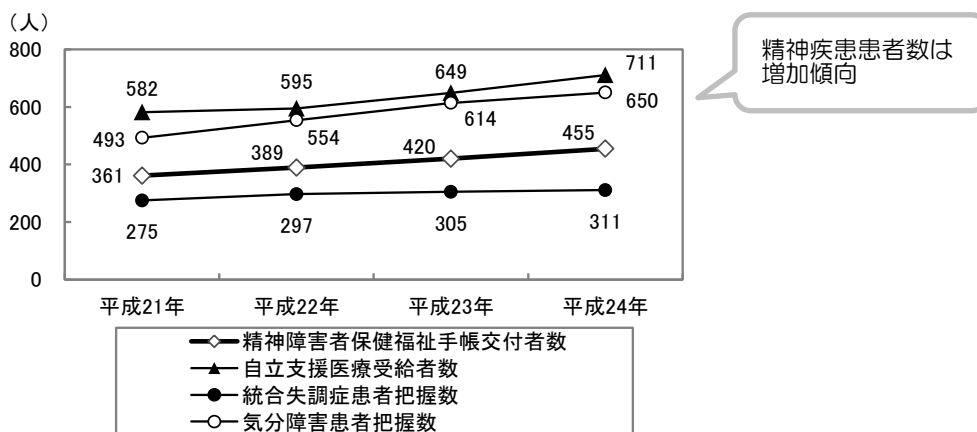
資料：(市・県) 愛知腎臓財団「慢性腎不全患者の実態」(平成24年末現在)
 (国) 日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況」(各年12月31日現在)

図4-45 高血圧・糖尿病・脂質異常の治療薬服薬者の状況



資料：特定健康診査・特定保健指導実施結果報告（法定報告）

図4-46 精神疾患患者数等の推移



資料：愛知県精神保健業務システム（各年12月31日現在）

表4-4 性年齢別診療上位件数5疾病の状況（歯科を除く）（平成25年度）

40歳から内分泌・栄養・代謝疾患が多い
45歳からは循環器系疾患が増え、55歳以降は第1位を占める

【外来／男性】

年齢	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
0～14歳	呼吸器系疾患	皮膚・皮下組織疾患	眼・付属器疾患	耳・乳様突起疾患	感染症・寄生虫症
15～39歳	呼吸器系疾患	精神・行動障害	皮膚・皮下組織疾患	眼・付属器疾患	筋骨格系・結合組織疾患
40～44歳	精神・行動障害	呼吸器系疾患	内分泌・栄養・代謝疾患	皮膚・皮下組織疾患	筋骨格系・結合組織疾患
45～49歳	内分泌・栄養・代謝疾患	循環器系疾患	呼吸器系疾患	精神・行動障害	筋骨格系・結合組織疾患
50～54歳	内分泌・栄養・代謝疾患	循環器系疾患	精神・行動障害	呼吸器系疾患	筋骨格系・結合組織疾患
55～59歳	循環器系疾患	内分泌・栄養・代謝疾患	筋骨格系・結合組織疾患	呼吸器系疾患	精神・行動障害
60～64歳	循環器系疾患	内分泌・栄養・代謝疾患	眼・付属器疾患	筋骨格系・結合組織疾患	呼吸器系疾患
65～69歳	循環器系疾患	内分泌・栄養・代謝疾患	眼・付属器疾患	筋骨格系・結合組織疾患	新生物
70～74歳	循環器系疾患	内分泌・栄養・代謝疾患	眼・付属器疾患	筋骨格系・結合組織疾患	呼吸器系疾患

40歳から内分泌・栄養・代謝疾患が増え、50歳以降は第1位を占める
50歳からは循環器系疾患が多い

【外来／女性】

年齢	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
0～14歳	呼吸器系疾患	皮膚・皮下組織疾患	眼・付属器疾患	感染症・寄生虫症	耳・乳様突起疾患
15～39歳	呼吸器系疾患	眼・付属器疾患	皮膚・皮下組織疾患	精神・行動障害	尿路性器系疾患
40～44歳	呼吸器系疾患	精神・行動障害	皮膚・皮下組織疾患	眼・付属器疾患	内分泌・栄養・代謝疾患
45～49歳	呼吸器系疾患	精神・行動障害	筋骨格系・結合組織疾患	内分泌・栄養・代謝疾患	皮膚・皮下組織疾患
50～54歳	内分泌・栄養・代謝疾患	筋骨格系・結合組織疾患	呼吸器系疾患	循環器系疾患	眼・付属器疾患
55～59歳	内分泌・栄養・代謝疾患	循環器系疾患	筋骨格系・結合組織疾患	呼吸器系疾患	眼・付属器疾患
60～64歳	内分泌・栄養・代謝疾患	循環器系疾患	眼・付属器疾患	筋骨格系・結合組織疾患	呼吸器系疾患
65～69歳	内分泌・栄養・代謝疾患	循環器系疾患	眼・付属器疾患	筋骨格系・結合組織疾患	呼吸器系疾患
70～74歳	内分泌・栄養・代謝疾患	循環器系疾患	筋骨格系・結合組織疾患	眼・付属器疾患	消化器系疾患

資料：愛知県国民健康保険団体連合会「疾病別医療費分析」（平成25年度）
（各年度累計の被保険者千人当たりレセプト件数）※同数の場合は全体での件数の多い順

IV 健康づくりのためのとりくみ指針（重症化予防）

【入院／男性】

年齢	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
0～14歳	呼吸器系疾患	周産期発生病態	感染症・寄生虫症	症状・徴候・その他	消化器系疾患
15～39歳	循環器系疾患	精神・行動障害	呼吸器系疾患	神経系疾患	損傷・中毒・その他の外因の影響
40～44歳	精神・行動障害	呼吸器系疾患	循環器系疾患	神経系疾患	損傷・中毒・その他の外因の影響
45～49歳	精神・行動障害	循環器系疾患	神経系疾患	消化器系疾患	新生物
50～54歳	精神・行動障害	循環器系疾患	消化器系疾患	新生物	内分泌・栄養・代謝疾患
55～59歳	精神・行動障害	消化器系疾患	循環器系疾患	新生物	内分泌・栄養・代謝疾患
60～64歳	新生物	循環器系疾患	精神・行動障害	消化器系疾患	尿路性器系疾患
65～69歳	新生物	消化器系疾患	循環器系疾患	呼吸器系疾患	尿路性器系疾患
70～74歳	新生物	循環器系疾患	消化器系疾患	呼吸器系疾患	損傷・中毒・その他の外因の影響

0～14歳は呼吸器系疾患、
15～59歳は精神・行動障害、次いで循環器系疾患、
60歳以上は新生物が多い
筋骨格系・結合組織疾患では、女性の60歳以上に多い

【入院／女性】

年齢	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
0～14歳	呼吸器系疾患	損傷・中毒・その他の外因の影響	消化器系疾患	感染症・寄生虫症	周産期発生病態
15～39歳	精神・行動障害	妊娠・分娩・産じょく	皮膚・皮下組織疾患	消化器系疾患	神経系疾患
40～44歳	精神・行動障害	新生物	筋骨格系・結合組織疾患	循環器系疾患	妊娠・分娩・産じょく
45～49歳	精神・行動障害	新生物	消化器系疾患	循環器系疾患	損傷・中毒・その他の外因の影響
50～54歳	精神・行動障害	消化器系疾患	新生物	筋骨格系・結合組織疾患	神経系疾患
55～59歳	神経系疾患	精神・行動障害	新生物	尿路性器系疾患	循環器系疾患
60～64歳	新生物	精神・行動障害	循環器系疾患	筋骨格系・結合組織疾患	症状・徴候・その他
65～69歳	循環器系疾患	新生物	消化器系疾患	損傷・中毒・その他の外因の影響	筋骨格系・結合組織疾患
70～74歳	新生物	循環器系疾患	損傷・中毒・その他の外因の影響	消化器系疾患	筋骨格系・結合組織疾患

資料：愛知県国民健康保険団体連合会「疾病別医療費分析」（平成25年度）
（各年度累計の被保険者千人当たりレセプト件数）※同数の場合は全体での件数の多い順

健康へのとりくみ方針



1 かかりつけ医等（医師・歯科医師・薬剤師等）を持つ

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● かかりつけ医等を持つ大切さを知ろう ● かかりつけ医等を持ち、定期的に相談しよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● かかりつけ医等を持つ大切さを周知し、推進します ● かかりつけ医等と専門的機能を持つ病院との連携を推進し、安心して医療が受けられる環境づくりに努めます

2 早い段階で相談して早期治療につなげよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康に不安がある時は、早めに医療機関を受診しよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 病気の早期発見・早期治療のために、なるべく早い段階での受診を促します

3 自分にあったセルフケアをしよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の病気と治療内容を知ろう ● 自分の判断で治療をやめないようにしよう ● 専門家のアドバイスを受け日常生活を改善しよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 安心して、気軽に医療機関を受診できるよう、情報提供や啓発を行います ● 地域で療養生活ができるようセルフケアを支援します

<目標指標>

指標（評価方法）	現状値	目標値 (H35年度)
①糖尿病有病者（HbA1c(NGSP値)6.5%以上）の割合の減少 全体 男性 女性	(H24年度) 11.1% 14.4% 8.5%	減少
②糖尿病治療継続者（HbA1c(NGSP値)6.5%以上の者のうち、治療中の者）の割合の増加	(H24年度) 51.5%	増加
③血糖コントロール指標における不良者（HbA1c(NGSP値)8.4%以上の者）の割合の減少	(H24年度) 1.6%	減少
④糖尿病による年間新規透析導入者（人口10万対）の割合の増加の抑制	9.1%	減少
⑤高血圧の改善（収縮期血圧140mmHg以上の者（服薬者含む）の割合の減少） 全体 男性 女性	(H24年度) 27.1% 30.0% 24.9%	減少
⑥脂質異常症の減少（中性脂肪150mg/dl以上の者（服薬者含む）の割合の減少） 全体 男性 女性	(H24年度) 21.5% 27.5% 16.8%	減少
⑦脂質異常症の減少（LDLコレステロール160mg/dl以上の者（服薬者含む）の割合の減少） 全体 男性 女性	(H24年度) 13.8% 11.1% 15.8%	減少
⑧【再掲】COPDの認知度の向上	48.7%	80%以上
⑨死因別標準化死亡比（ベイズ推定値）の減少 悪性新生物 男性 女性 高血圧性疾患 男性 女性 糖尿病 男性 女性 虚血性心疾患 男性 女性 脳内出血 男性 女性	 98.8 100.1 77.9 138.4 84.3 98.5 93.5 115.7 77.2 117.6	 減少 減少 減少 100以下 減少 減少 減少 100以下 減少 100以下
<p>【目標値の考え方】</p> <p>①～⑦清須市国民健康保険特定健康診査結果を指標とし、目標値は減少とする。</p> <p>⑧県の目標値に合わせる。</p> <p>⑨全国平均100以下を目標値とする。現状値100以下のものは減少とする。</p>		

2-3 感染症予防の推進

■現状と課題

インフルエンザ、エイズや結核といった、ウイルスや細菌などによって起こる感染症に対しては、正しい知識の普及を図るとともに、一人ひとりがうがいや手洗いなどの適切な予防対策を日常生活において実践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、予防接種などの情報提供を行います。

健康へのとりくみ方針



1 感染症に関心を持ち、正しく理解しよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 感染症の情報に関心を持つ
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 感染症の情報を随時提供し、市民の注意を喚起します ● 各種感染症を正しく理解し、適切な行動と対応ができるよう支援します ● 肝炎ウイルスやエイズの検査の必要性や検査についての情報を提供します

2 感染症予防対策を実践しよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● うがい、手洗いなどの感染症予防対策を実践しよう ● 予防接種について正しい知識を持ち、安全に受けよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● うがい、手洗い、手指の消毒など、基本的な感染症予防対策の重要性を啓発します ● 予防接種についての情報を提供し、安全な接種を啓発します

3 地域で支え合う健康づくりの推進

3-1 地域活動の活発化と参加の促進

■現状と課題

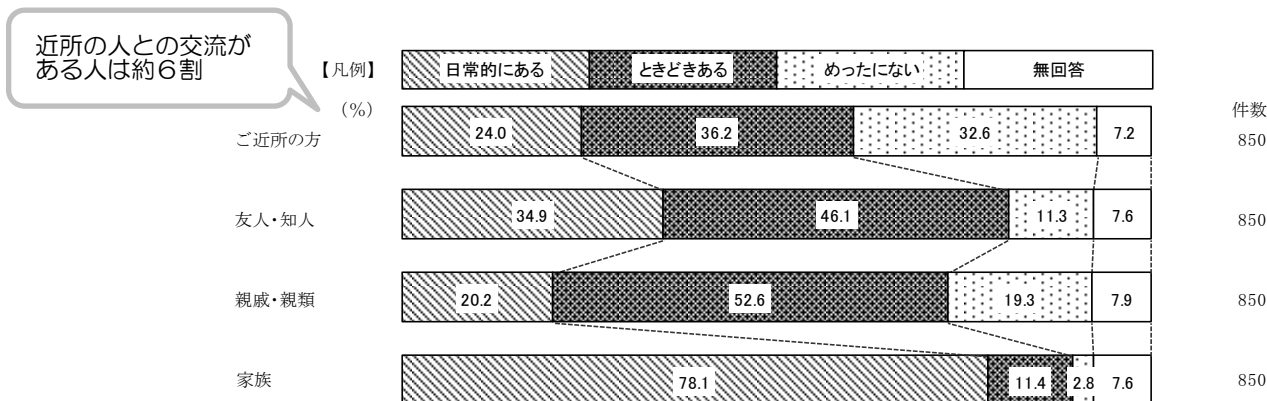
アンケート調査では、現在の健康状態が「良い」と思う人ほど近所の人や友人・知人等との交流の頻度が高くなっています（表4-5）。健康であることにより外出頻度が増えるだけでなく、健康が人と交流する活力を生み、その交流が健康づくりに一層取組む動機となる、といった相乗効果が考えられます。

地域で支え合って健康づくりを行っていくためには、個人が地域でのいろいろな場に積極的に参加することが必要です。そのためには、地域の活動に関する情報の提供や、そのような機会や場の整備が必要となります。

アンケート調査によると、過去1年間にボランティア等の地域活動に参加した人は17.2%にとどまっていますが、その活動内容をみると、男性は「まちづくり」「安全な生活」「災害」に関する活動が多く、女性は「子ども」「高齢者」に関する活動が多くなっています（図4-48、図4-49）。

健康づくりについては、市や団体等が実施する活動だけでなく、職場等においても様々な活動が実施されています。こうした活動に積極的に参加するなど、個人として地域全体の健康づくり活動に関わっていくには様々な方法があり、そうした意識の醸成を図っていく必要があります。

図4-47 人との交流の程度



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

表4-5 主観的健康観（3段階）別の人との交流頻度

自分が健康だと思う人ほど交流頻度が高い

ご近所の方との交流の頻度						友人・知人との交流の頻度							
		件数	日常的にある	ときどきある	めったにない	無回答			件数	日常的にある	ときどきある	めったにない	無回答
		(%)							(%)				
全体		850	24.0	36.2	32.6	7.2	全体		850	34.9	46.1	11.3	7.6
健康状態	良いと思う	391	26.3	35.3	34.0	4.3	健康状態	良いと思う	391	41.2	45.0	8.4	5.4
	普通と思う	281	25.3	35.9	28.5	10.3		普通と思う	281	32.0	48.4	10.3	9.3
	良くないと思う	162	16.0	40.7	36.4	6.8		良くないと思う	162	25.3	46.9	19.1	8.6

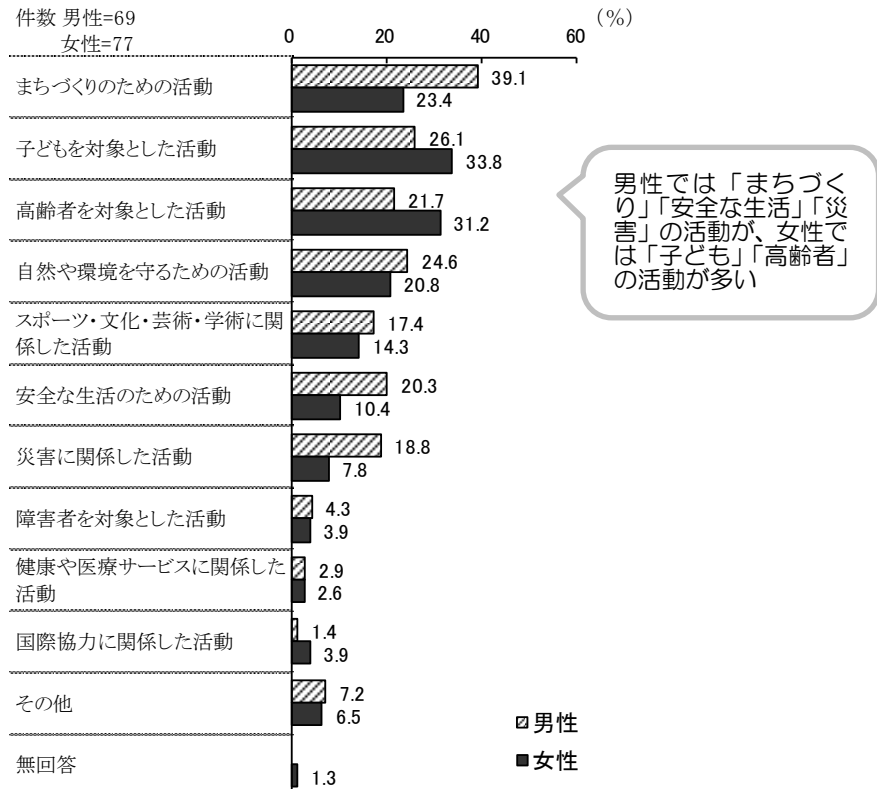
資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

図4-48 ボランティア活動への参加状況（過去1年間）



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

図4-49 参加したボランティア活動の内容



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

健康へのとりくみ方針



1 いろいろな場に積極的に参加しよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域や各種団体等が実施する活動に積極的に参加しよう ● いろいろな人と交流しよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域の様々な活動に関する情報を提供します ● 人や地域とのかかわりが健康増進につながることを啓発します ● 地区の現状や保健に関するデータを提供します

2 職場等の健康づくり活動等に参加しよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 職場や関係団体等が実施する事業に参加しよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 職場等で展開されている様々な活動に積極的に参加する意識を啓発します

<目標指標>

指標（評価方法）	現状値	目標値 (H35年度)
①ボランティア活動に参加した人の割合の増加	17.2%	30%以上
【目標値の考え方】		
①県の目標値に合わせる。		

3-2 健康づくりのためのネットワークづくり

■現状と課題

アンケート調査では、自分が住んでいる地域について「(地域で)人々が力を合わせて解決しようとする」と考えている人は36.0%にとどまっています(図4-50)。問題解決のみならず、地域でお互いに助け合っているか、信頼できるか、といったことについても、「そう思う」と答えた人は4割台と、半数に満たない評価となっています。

健康づくりに取組む個人同士の交流だけでなく、関係機関や団体、企業、行政、活動の機会・場やそこに関わる人達、各種健康診査(検診)など、健康づくりに関する様々な資源が交流・連携や情報交換などによってつながることにより、市全体における健康づくりへのとりくみの機運は一層高まり、それぞれの活動も活発化していきます。また、こうした連携により新たな社会参加の機会が生まれる可能性もあります。

健康に暮らすまちづくりのために行政に望むこととして、「健康づくりの施設や場の整備」「講座開催、情報提供の充実」といった機会や場の整備・拡充のほか、「健康づくり活動の仲間づくりへの支援」「健康づくりに関する指導者の育成」「健康づくり団体等への支援」といった項目もあげられています(図4-51)。健康づくりの主体と環境がともにネットワークを持ってつながり、健康づくり活動が地域全体で活発化するように支援していく必要があります。

～コラム～

母子保健推進員とは

母子保健推進員は、お母さんと行政を結ぶパイプ役として活動する、市長が委嘱した地域の応援団です。お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな成長を願い、ご家庭を訪問したり、健康診査などの母子保健事業をお手伝いしています。

～コラム～

食生活改善推進員とは

市が行う養成講座で、栄養や食生活・健康について学んだ方が、食生活改善推進員になることができます。

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食育や生活習慣病の予防を目的とした教室などを行い、地域で食生活を通じた健康づくりを行います。

＜健康づくりのネットワークのイメージ図＞

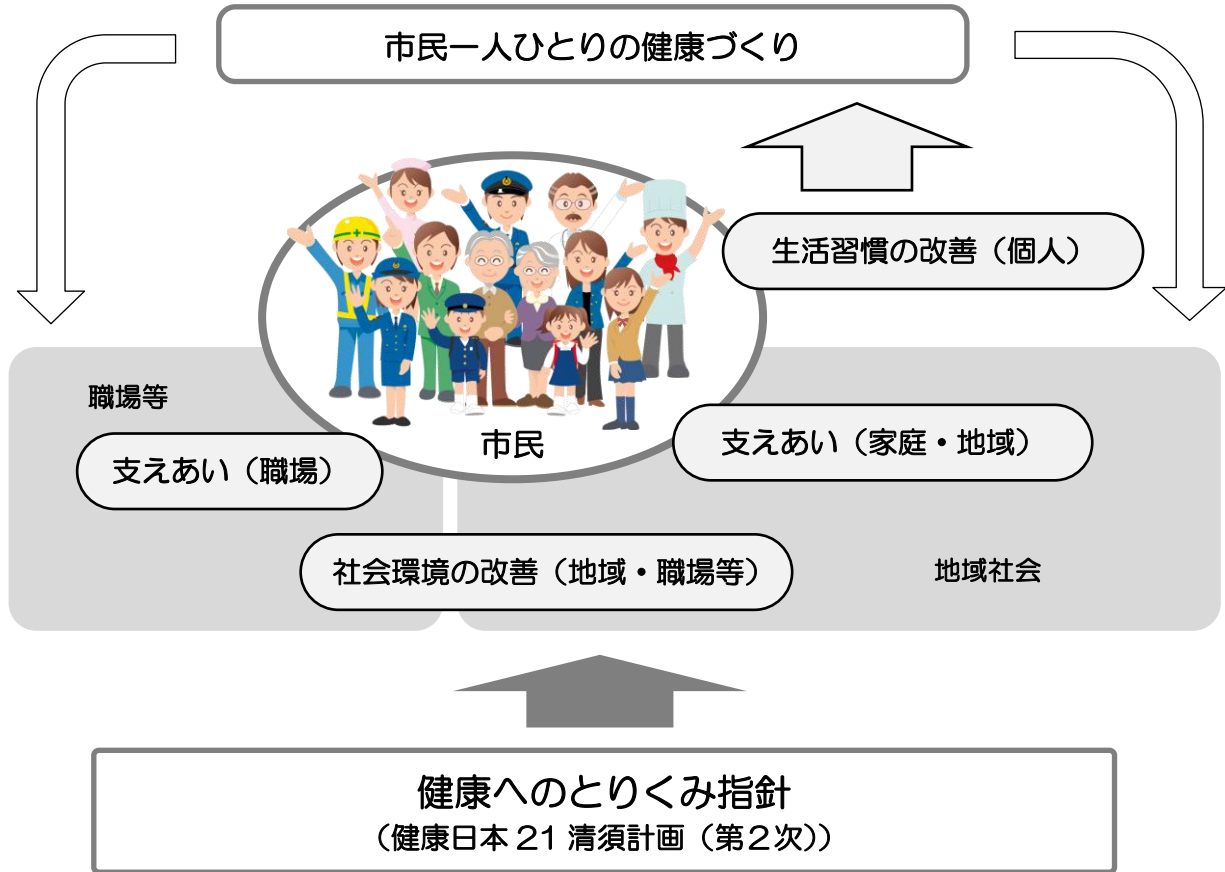
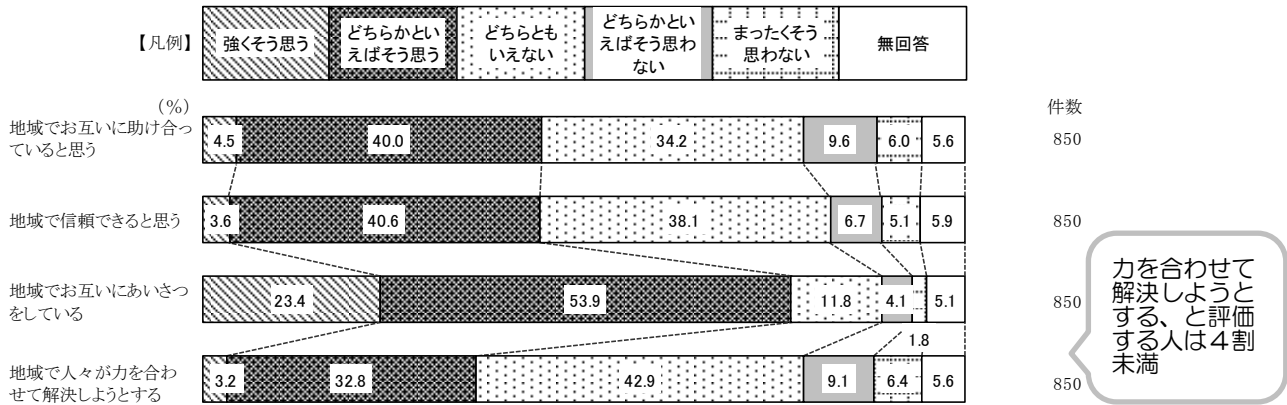
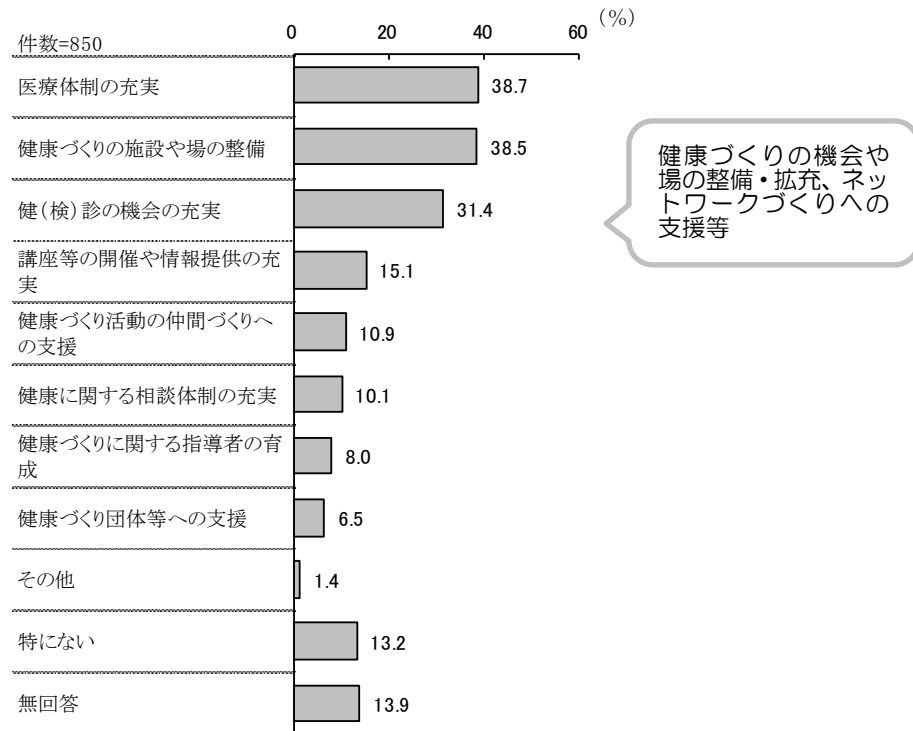


図4-50 住んでいる地域についての評価



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成 26 年度）

図4-51 健康に暮らすまちをつくるために行政に望むこと



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成 26 年度）

健康へのとりくみ方針



1 いろいろなグループと連携しよう

市民の行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 市や各種地域組織・団体などと連携・協力しよう ● グループ同士で積極的に意見交換をしよう
市のとりくみ	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域の各関係機関や団体などが連携・協力できるよう支援します ● 健康づくり活動を推進するリーダーやグループの育成を図ります

2 情報を共有しよう

市民の行動	● 健康づくり活動や団体などに関する情報を共有しよう
市のとりくみ	● 健康づくり活動や団体などに関する情報を提供します

<目標指標>

指標（評価方法）	現状値	目標値 (H35年度)
①「地域で人々が力を合わせて解決しようとする」と思う人の割合の増加	36.0%	50%以上
②【再掲】母子保健推進員の会員数の増加	54人	増加
③【再掲】食生活改善推進員の会員数の増加	61人	増加
【目標値の考え方】		
①市の現状値から、50%以上を目指す。		
②・③市の現状値から、増加を目指す。		