

めざせ！ こころもからだも元気なまち 清須

健康日本21 清須計画

(第2次)

2015～2023 年度



平成27年3月
清須市

はじめに



本市では、平成23年3月に市民の健康づくりの指針として「健康日本21清須計画」を策定し、生活習慣の改善や生涯を通じた健康づくりの施策を進めてまいりました。

本市の現状では少子高齢化が進行し、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患等の生活習慣病の死因が5割を占め、女性の循環器疾患による死亡が多い、睡眠で疲れがとれていない等、様々な健康課題が明らかとなっております。

こうした中、健康寿命の延伸、健康格差の縮小、世代を超えた地域のつながりの強化などを目指し、今後9年間の「健康日本21清須計画（第2次）～めざせ！こころもからだも元気なまち清須～」を策定いたしました。

第2次計画におきましては、市民の皆様が生涯にわたり、安心して健康で暮らすことができる社会を実現するため、妊娠期を含め子どもから高齢者まですべての市民の健康づくりに取り組めるよう、社会全体で健康を支え、守る環境づくりを推進してまいります。

今後、この計画をもとに、市民の皆様の交流の輪が広がり、地域や学校、企業、行政等が一丸となって人とのつながりを大切にするまちづくりを継続し、希望に満ちた未来につながる元気な清須を実現したいと考えております。

結びに、本計画策定にあたり、ご尽力を賜りました清須市健康づくり推進協議会委員の皆様はじめ、意識調査や意見交換会、ワークショップ等によりご意見をいただきました多くの市民の皆様、関係機関、関係団体の方々に対し心からお礼申し上げます。

平成27年3月

清須市長 加藤 静治

目次

I 計画の策定にあたって

1	計画の背景と趣旨	1
2	計画の位置づけと期間	2
2-1	計画の位置づけ	2
2-2	計画の期間	2
2-3	策定の流れ	3

II 清須市の現状

1	人口・世帯の状況	5
1-1	人口・世帯の推移と将来推計	5
2	出生・死亡の状況	7
2-1	出生数・率の推移	7
2-2	死亡の状況	8
2-3	平均寿命	10
3	健康日本21 清須計画（第1次）の評価・課題	11
3-1	目標指標別の評価	11
3-2	今後の課題	14

III 計画の基本的な考え方

1	基本的な考え方	17
2	計画の基本理念	20
3	計画の体系	21

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	23
1-1	妊娠・出産期の健康づくり	23
1-2	乳幼児期の健康づくり	26
1-3	学齢期の健康づくり	29
1-4	健康な食生活の推進	33
1-5	健康な運動習慣の推進	38
1-6	健康な睡眠と休養の推進	43
1-7	たばこの有害性の理解と受動喫煙の防止	50

1-8	過度な飲酒の防止	54
1-9	歯と口の健康づくり	58
1-10	若い頃からの介護予防の推進	62
2	疾病の発症予防と重症化予防	64
2-1	セルフケアと健康診査受診の促進	64
2-2	重症化予防の推進	71
2-3	感染症予防の推進	77
3	地域で支え合う健康づくりの推進	78
3-1	地域活動の活発化と参加の促進	78
3-2	健康づくりのためのネットワークづくり	81

資料編

1	計画策定の経緯	85
2	アンケートの集計結果	86
3	各種団体グループインタビュー	109
4	市民ワークショップ	110
5	実務者連絡会議	112
6	清須市の健康づくりに関するとりくみ	113
7	清須市健康づくり推進協議会設置要綱	114
8	清須市健康づくり推進協議会委員名簿	116

I 計画の策定にあたって

1 計画の背景と趣旨

■健康づくりへの考え方の変化

健康で暮らすことは、すべての人の願いです。わが国では、昭和 53 年から、10 年を 1 期とする「国民健康づくり対策」が進められ、第 3 次国民健康づくり対策となる『21 世紀における国民健康づくり運動(健康日本 21)』では、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上の実現をめざした施策が進められてきました。

平成 12 年から、13 年間にわたり進められてきた「健康日本 21」は、一人ひとりの生活習慣の改善等による「1 次予防の推進」を基本的な考え方としてきました。平成 25 年度には、個人の努力による健康づくりだけでなく、地域や職場などの社会環境や健康格差などが個人の健康にも影響を及ぼしている点にも着目し、健康寿命の延伸と健康格差の解消をめざした「健康日本 21 (第 2 次)」が策定されました。

■健康日本 21 清須計画 (第 2 次) がめざすこと

本市では平成 17 年及び平成 21 年の 4 町合併後、「健康日本 21 清須計画」(以下「第 1 次計画」という。)を平成 23 年 3 月に策定しました。「みんなでつくろう、元気で安心して暮らせるまち！」を基本理念とし 11 分野の目標を立て、家庭、学校、地域、職場等との連携を図り、市民の健康づくりを推進してきました。

平成 26 年度に第 1 次計画の計画期間が終了することから、これまでを評価し、「健康日本 21 清須計画 (第 2 次)」では、『すべての市民が自らの健康づくりに主体的に行動すること』、『個人の健康に影響を及ぼす社会環境の改善に取り組むこと』、『地域や企業等との連携や協力をより密にしながら、地域ぐるみで健康づくりに取り組むこと』をめざします。



2 計画の位置づけと期間

2-1 計画の位置づけ

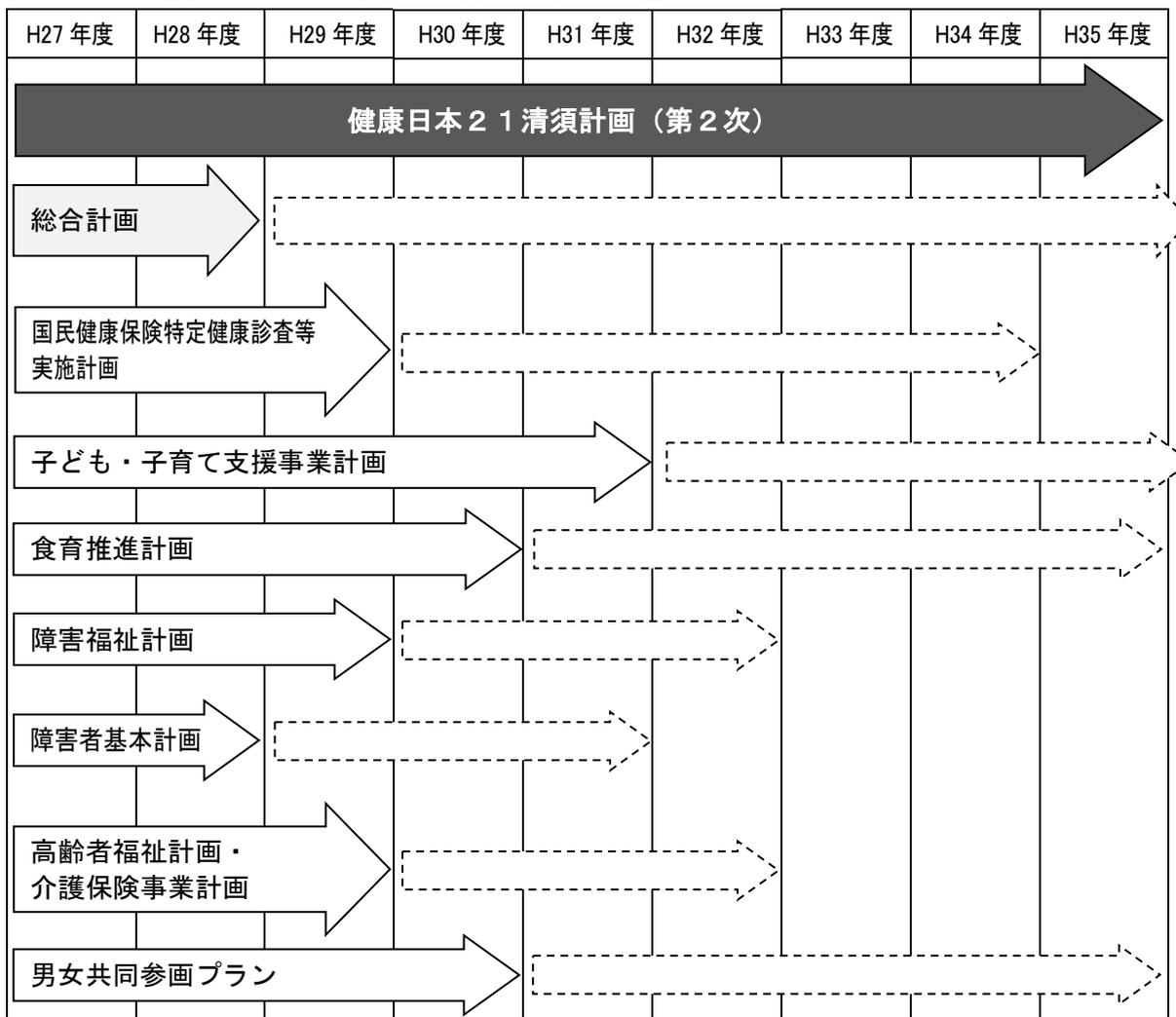
この計画に規定される行動の主体は“市民”であり、市民の行動をサポートするのが“行政”の使命であると考えています。そのため、市の健康づくり事業を、市民の健康づくりを支援するものとして位置づけています。

この計画は、市の関連諸計画との整合性を図り、健康増進法第8条に定められた市町村健康増進計画として清須市が策定するものです。

2-2 計画の期間

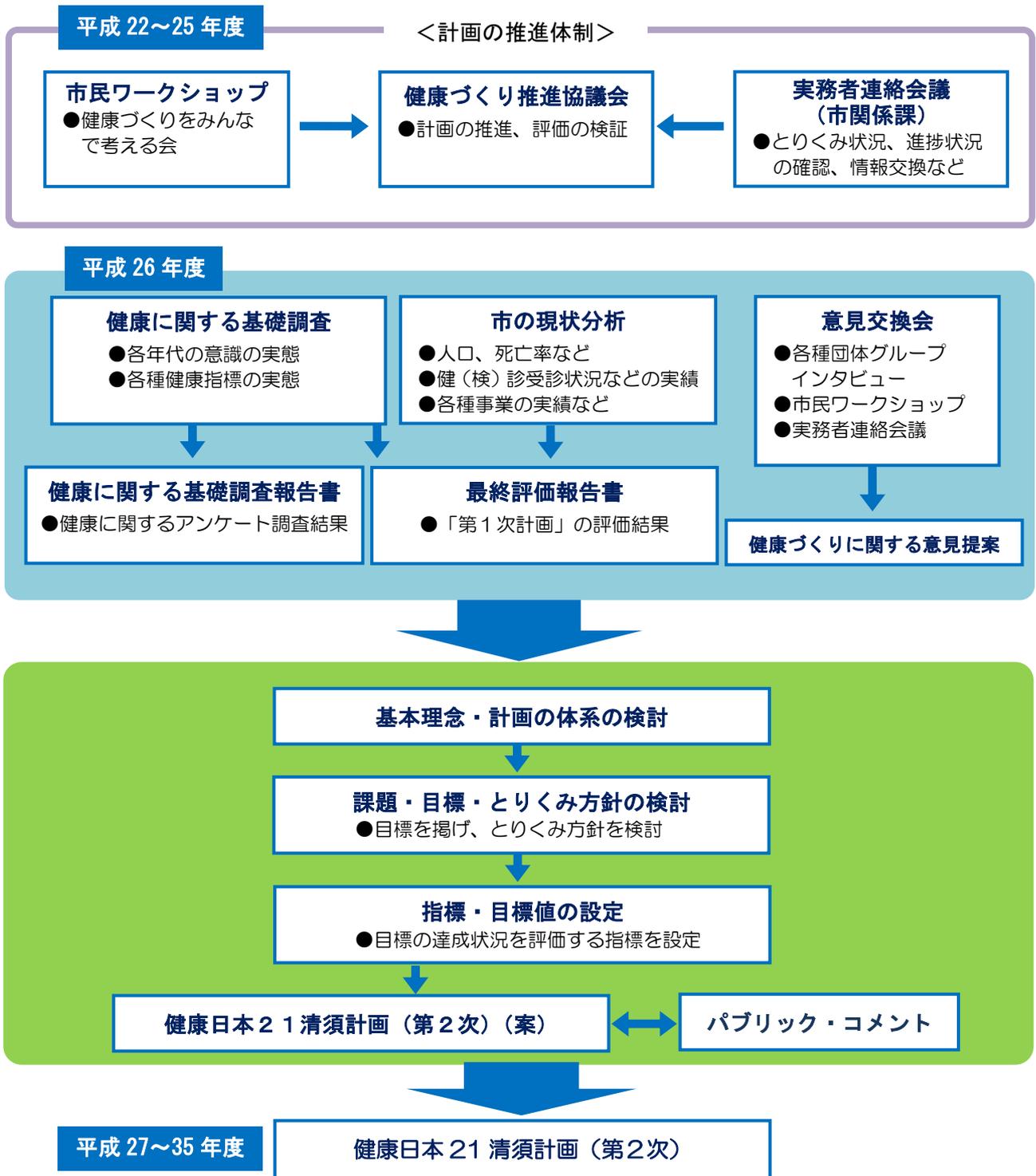
この計画は、平成27年度（2015年度）を初年度とし、中間評価を平成30年度（2018年度）に実施し、平成35年度（2023年度）を目標年度とする9か年計画です（表1-1）。

表1-1 健康日本21 清須計画（第2次）の位置づけ



2-3 策定の流れ

この計画の策定にあたっては、健康に関するアンケート調査などにより市の現状分析を行い、第1次計画の最終評価をしました。その最終評価や意見交換会での意見を踏まえ、健康づくり推進協議会などで検討し、第2次計画を策定しました。



Ⅱ 清須市の現状

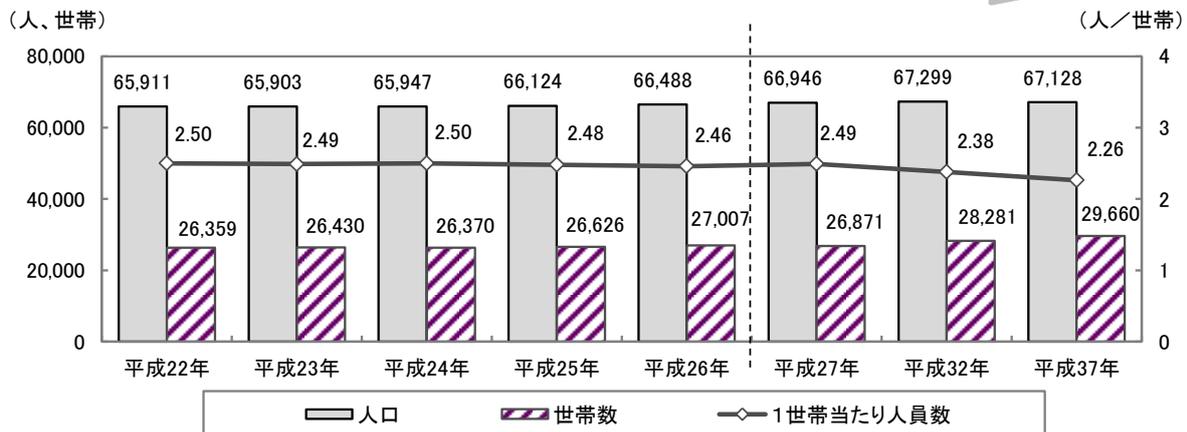
1 人口・世帯の状況

1-1 人口・世帯の推移と将来推計

清須市の人口は、やや増加しており、平成 26 年 10 月 1 日現在では 66,488 人となっています（図 2-1）。平成 27 年以降の 5 年おきの推計値をみると、平成 32 年以降は減少に転じると見込まれます。

世帯数はゆるやかに増加しており、この増加傾向が続いていくと見込まれます。この結果、1 世帯当たりの人員数は減少していき、平成 37 年には 2.26 人になると見込まれています。

図 2-1 人口・世帯数・平均世帯人員の推移と将来推計



資料：(平成 22 年～26 年：実績値)

人口：清須市人口統計表、世帯数：住民基本台帳（各年 10 月 1 日現在）

(平成 27 年以降：推計値)

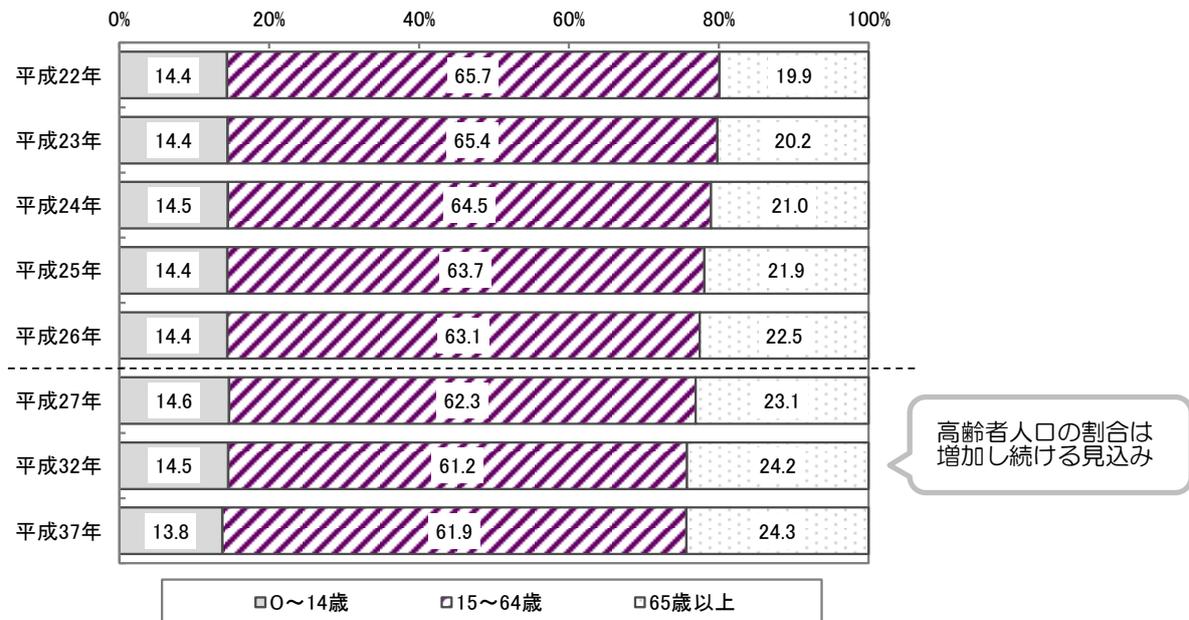
人口：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」（平成 25 年 3 月推計）

世帯数：清須市第 1 次総合計画 [後期計画]

II 清須市の現状

年齢3区分別の人口割合をみると、0～14歳はほぼ横ばい、15～64歳はやや減少、65歳以上の高齢者は増加で推移しています（図2-2）。将来推計をみると、0～14歳人口の割合は減少し続け、65歳以上人口（高齢者人口）の割合は増加し続けると見込まれています。

図2-2 年齢3区分別人口割合の推移と将来推計



資料：（平成22年～26年：実績値）清須市人口統計表（各年10月1日現在）
（平成27年以降：推計値）

国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」（平成25年3月推計）

2 出生・死亡の状況

2-1 出生数・率の推移

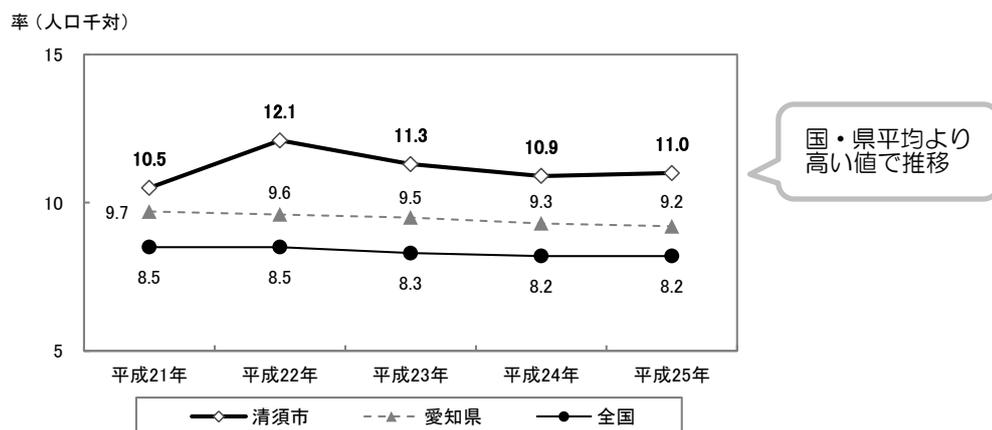
清須市の出生数は 700 人台で、出生率（人口千人に対する出生数）は 11 前後で推移しており、国や県よりも高い値となっています（表 2-1、図 2-3）。

表 2-1 出生数・出生率の推移

			平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年
清須市	出生数	人	693	798	746	716	728
	出生率	人口千対	10.5	12.1	11.3	10.9	11.0
愛知県	出生数	人	69,767	69,872	68,973	67,913	66,818
	出生率	人口千対	9.7	9.6	9.5	9.3	9.2
全国	出生数	人	1,070,035	1,071,304	1,050,806	1,037,231	1,029,800
	出生率	人口千対	8.5	8.5	8.3	8.2	8.2

資料：（市・県）愛知県衛生年報（平成 21 年～24 年）、清須保健所事業概要（平成 25 年）
（国）人口動態統計

図 2-3 出生率の推移（人口千対）



資料：（市・県）愛知県衛生年報（平成 21 年～24 年）、清須保健所事業概要（平成 25 年）
（国）人口動態統計

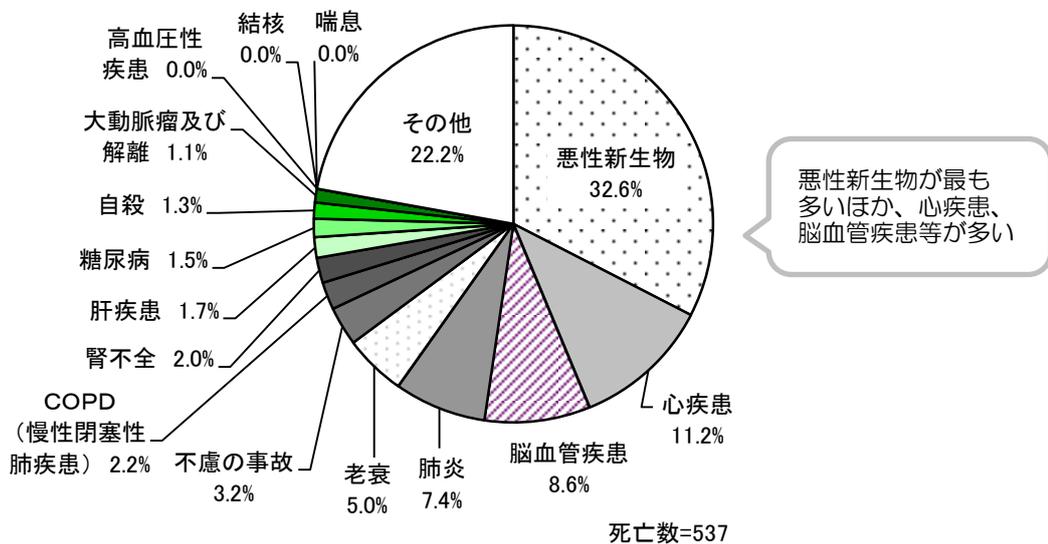
2-2 死亡の状況

清須市の死亡の状況では、悪性新生物（がん）や心疾患、脳血管疾患等の生活習慣病が死因の5割以上を占め、これらの発症、重症化予防へのとりくみが課題となっています。

平成 25 年の死因別死亡の割合をみると、第 1 位が悪性新生物、第 2 位が心疾患、第 3 位が脳血管疾患、第 4 位が肺炎となっています（図 2-4）。

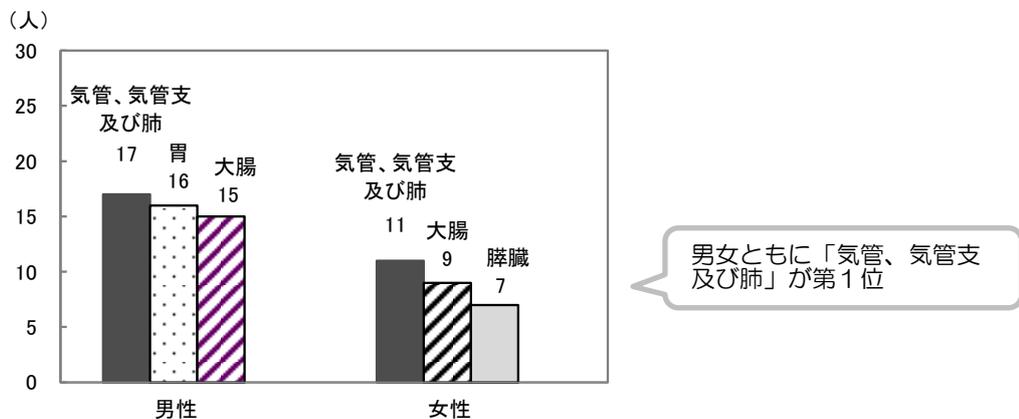
平成 24 年の部位別がん死亡数では、男女とも気管、気管支及び肺が第 1 位となっています（図 2-5）。

図 2-4 死因別死亡の割合（平成 25 年）



資料：清須保健所事業概要

図 2-5 部位別がん死亡数（上位 3 位）

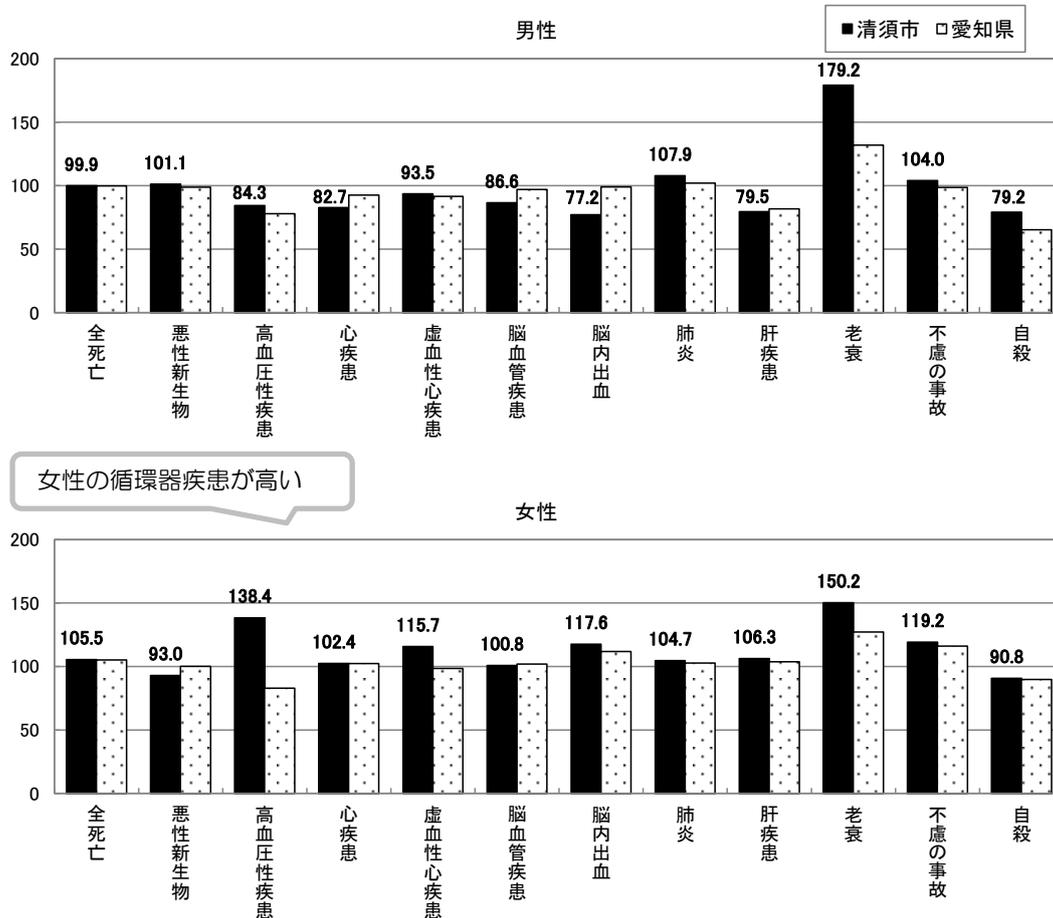


資料：愛知県衛生年報（平成 24 年）

平成 19～23 年の主要死因別の標準化死亡比（ベイズ推定値[※]）を性別でみると、男性は心疾患・脳血管疾患・脳内出血において国・県の値を下回っていますが、肺炎・老衰において国・県の値を上回っています（図 2-6）。女性は悪性新生物において国・県の値を下回っていますが、多くの死因において国・県の値を上回っており、特に高血圧性疾患・虚血性心疾患・脳内出血・老衰・不慮の事故においては国の値（100）より 10 ポイント以上高くなっています。

※ベイズ推定値：地域間比較や経年比較に耐えうるより信頼性の高い指標を求めため、出現数の少なさに起因する偶然変動の影響を減少させた推定値。全国の平均を 100 とする。（人口 10 万対比）

図 2-6 平成 19～23 年の主要死因別標準化死亡比（ベイズ推定値）



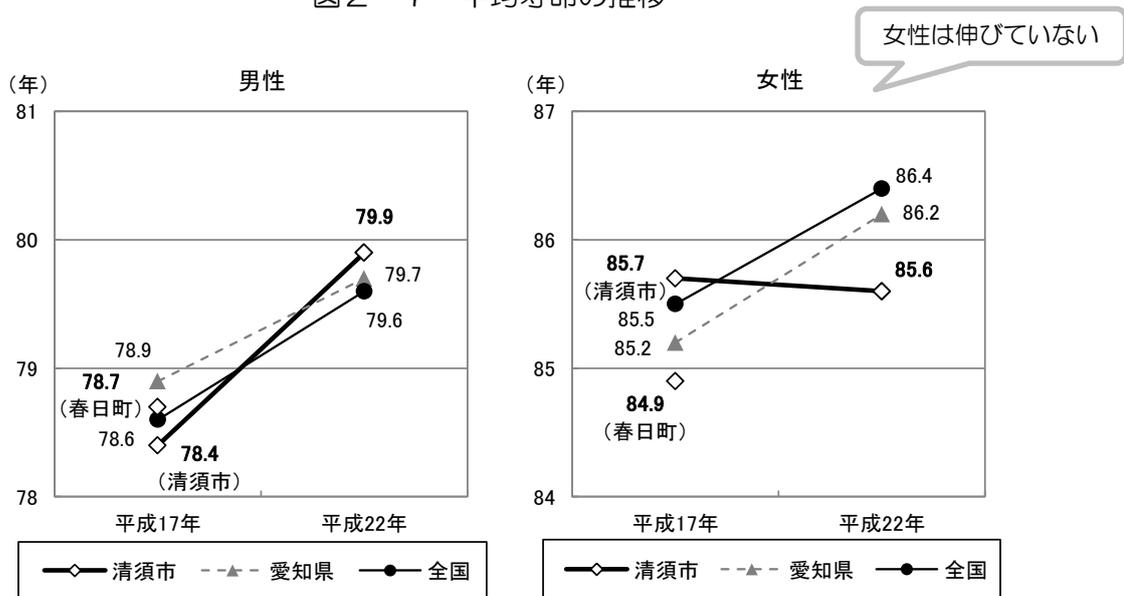
資料：愛知県衛生研究所「平成 19 年～平成 23 年市町村別標準化死亡比（ベイズ推定値）」

2-3 平均寿命

平成22年の平均寿命^{*}は、男性が79.9年、女性が85.6年となっています（図2-7）。

県・国と比較すると、男性は県・国を上回り、女性は県・国を下回っています。女性は5年間平均寿命が伸びていない状況です。

図2-7 平均寿命の推移



資料：厚生労働省「市区町村別生命表」

※平均寿命：0歳における平均余命

～コラム～

健康寿命について

国は健康日本21（第2次）の中で、「健康寿命」を「健康上の問題で日常生活が制限されることなく、生活できる期間」と定義しています。健康寿命と平均寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を表しているため、国や県は「健康寿命の延伸」を基本目標に掲げています。

全国平均の平均寿命と健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）の差は、平成22年で男性が9.2年、女性が12.7年となっています。

3 健康日本21 清須計画（第1次）の評価・課題

3-1 目標指標別の評価

第1次計画では、分野別に、下記の主要目標指標を設定しました。各分野の目標指標の内容、現状値、平成26年の目標値、達成状況（評価）は以下のとおりです（表2-2）。

表2-2 目標指標別の評価

分野	目標指標	現状値（H24～26）		基準値（H20～22）	目標値（H26）	評価※
栄養・食生活	①朝食を欠食する人の減少	20代男性	45.2%	40.0%	15%以下	→
		20代女性	38.5%	28.3%	15%以下	→
		30代男性	34.7%	31.3%	15%以下	→
	②家族等で食事を一緒にとる人の増加	中学生以下の子の保護者	67.3%	54.8%	増加	◎
	③BMIの“肥満”の減少	40代男性	36.5%	34.6%	30%以下	→
		50代男性	31.7%	33.3%	30%以下	→
	④“肥満”で腹囲男性85cm以上、女性90cm以上の割合の減少	40～74歳	20.4%	18.0%	17.8%以下	↓
40～74歳男性		29.4%	25.2%	24.9%以下	↓	
⑤BMIの“やせ”の減少	20代女性	23.1%	18.3%	10%以下	→	
身体活動・運動	⑥意識的に身体を動かすことを心がけている人の増加	男性	54.7%	57.7%	60%以上	→
		女性	58.5%	53.3%	60%以上	→
休養・こころの健康づくり	⑦健康づくり指導者の養成及び活動の促進	健康づくりリーダー活動人数	22人	15人	20人	◎
	⑧睡眠により休養がとれていない人の減少	一般成人	25.3%	26.9%	25%以下	→
	⑨ストレス解消法を持っている人の増加	一般成人	43.5%	64.9%	90%以上	↓
	⑩趣味をもつ人の増加	一般成人	84.6%	90.7%	95%以上	↓
たばこ	⑪自殺者の減少	一般成人	7人	15人	10人以下	◎
		一般成人	13.4%	18.8%	10%以下	○
	⑫喫煙者の減少	20代女性	5.1%	16.7%	8.3%以下	◎
		⑬たばこが影響する病気の認知度の向上 脳卒中 妊娠に関連した異常	一般成人	29.4%	34.0%	100%
一般成人	43.6%		48.6%	100%	↓	
アルコール	⑭受動喫煙防止対策実施認定施設（事業所等含む）数の増加	施設数	69施設	66施設	増加	◎
		⑮多量に飲酒する人の減少	男性	6.7%	6.6%	3.6%以下
女性	2.0%		2.1%	1%以下	→	

（評価※：◎目標達成 ○改善 →現状維持 ↓悪化）

※評価の方法：基準値と現状値の2つを検定した結果、有意確率が5%未満で目標値に近づいていれば「(有意に)改善」、有意確率が5%未満で目標値から遠ざかっていれば「(有意に)悪化」、有意確率が5%以上であれば「現状維持」としています。

網掛け部分は、第1次計画書P30～31に記載した目標値と評価です。

II 清須市の現状

分野	目標指標	現状値 (H24~26)		基準値 (H20~22)	目標値 (H26)	評価※	
歯の健康	⑯むし歯のない幼児の増加	3歳児	92.4%	81.8%	90%以上	◎	
	⑰1人平均むし歯数の減少	12歳児	0.63本	0.57本	0.5本以下	↓	
	⑱フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の増加	2歳児	60.4%	67.1%	85%以上	↓	
	⑲甘味食品・飲料を頻回飲食する習慣のある幼児の減少	1歳6か月児	49.2%	36.4%	20%以下	↓	
	⑳定期的に歯科健診を受けている人の増加	一般成人	26.6%	23.4%	30%以上	→	
	㉑成人歯科健診受診者の増加	40歳	1.8%	6.5%	10%以上	↓	
		60歳	1.7%	5.7%	10%以上	↓	
㉒歯間部清掃用具を使用する人の増加	一般成人	30.6%	26.0%	35%以上	○		
健康診査 (糖尿病・循環器疾患・がん)	㉓健診を受けている人の増加	一般成人	63.5%	61.1%	増加	◎	
		胃がん検診受診率	40歳以上	18.7%	19.5%	30%以上	↓
		大腸がん検診受診率	40歳以上	27.1%	22.4%	40%以上	○
		肺がん(X線)検診受診率	40歳以上	21.7%	21.7%	35%以上	↓
		子宮がん検診受診率	20歳以上女性	37.0%	32.2%	40%以上	○
		乳がん検診受診率	40歳以上女性	38.8%	42.9%	50%以上	↓
		特定健康診査受診率	40歳以上 国保加入者	46.0%	36.4%	増加	◎
	㉔健診結果を活用している人の増加	一般成人	23.1%	21.5%	50%以上	→	
		30代男性	8.8%	2.1%	50%以上	→	
		20代女性	17.6%	8.0%	50%以上	→	
		特定保健指導利用率	40歳以上 国保加入者 (特定健診受診者)	15.8%	5.9%	増加	◎
	㉕メタボリックシンドロームの該当者の減少	40~74歳	18.0%	16.3%	10%減少	↓	
	㉖高血圧症予備群の減少	40~74歳	13.8%	11.8%	11.6%以下	↓	
		40~74歳男性	15.2%	11.8%	11.6%以下	↓	
	㉗高血圧症有病者の減少	40~74歳	50.4%	48.1%	47.6%以下	↓	
		40~74歳男性	56.7%	53.2%	52.7%以下	↓	
	㉘脂質異常症有病者の減少	40~74歳	62.1%	58.3%	57.8%以下	↓	
		40~74歳男性	59.6%	55.2%	54.6%以下	↓	
		40~74歳女性	63.9%	60.5%	60.0%以下	↓	
	㉙糖尿病予備群の減少	40~74歳	29.5%	33.6%	33.3%以下	◎	
	㉚糖尿病腎症による新規透析導入者数の増加の抑制	全年齢層	6人	5人	3人以下	↓	
		透析新規導入率	全年齢層	50.0%	41.7%	減少	↓
	㉛虚血性心疾患受療率(人口10万対比)の減少	全年齢層	5.0	3.9	3.9以下	↓	
その他	㉜生活習慣病の周知度の増加	一般成人	52.7%	61.1%	75%以上	↓	

(評価※：◎目標達成 ○改善 →現状維持 ↓悪化)

※評価の方法：基準値と現状値の2つを検定した結果、有意確率が5%未満で目標値に近づいていれば「(有意に)改善」、有意確率が5%未満で目標値から遠ざかっていれば「(有意に)悪化」、有意確率が5%以上であれば「現状維持」としています。

網掛け部分は、第1次計画書P30~31に記載した目標値と評価です。

(各目標指標に用いたアンケート調査項目等)

- ① 朝食を「ほとんど毎日食べる」人と無回答を除いた割合（平成 26 年アンケート調査の間 18）
- ② 子どもの「食」について気をつけていることとして「家族と一緒に食事をする」と答えた人の割合（平成 26 年アンケート調査の間 68）
- ③、⑤ アンケートに答えられた身長と体重から算出したBMI（Body Mass Index）を用いた。BMIは「(体重 kg) ÷ (身長 m)²」で計算される。この値は 22 を標準とし、18.5 未満ではやせすぎ、25.0 以上では肥満となる（日本肥満学会による）。
- ④、⑥ 実績値（平成 24 年度特定健康診査法定報告）
- ⑥ 日頃から意識的に身体を動かすことを心がけていると答えた人の割合(平成 26 年アンケート調査の間 29)
- ⑦ 実績値（平成 26 年度実績）
- ⑧ 睡眠で疲れが「あまりとれていない」及び「まったくとれていない」と答えた人の割合（平成 26 年アンケート調査の間 37）
- ⑨ 自分なりのストレス解消方法を「持っている」と答えた人の割合（平成 26 年アンケート調査の間 39）
- ⑩ 現在の生きがい・楽しみとなっているものに答えた人のうち「特にない」と無回答を除いた割合（平成 26 年アンケート調査の間 42）
- ⑪ 実績値（平成 25 年度愛知県衛生年報）
- ⑫ たばこを吸うと答えた人の割合（平成 26 年アンケート調査の間 44）
- ⑬ たばこが影響する病気として知っているものとして「脳卒中」または「妊娠に関連した異常」と答えた人の割合（平成 26 年アンケート調査の間 45）
- ⑭ 実績値（平成 26 年度愛知県受動喫煙防止対策実施認定施設データベース）
- ⑮ 1日に飲むお酒の量が「3～4合未満」及び「4合以上」と答えた人の割合（平成 26 年アンケート調査の間 48-1）
- ⑯、⑰ 実績値（平成 25 年度母子健診マニュアル）
- ⑰ 実績値（平成 25 年度学校歯科保健調査）
- ⑱ 実績値（平成 25 年度 2 歳児歯科健診実績）
- ⑳ 歯の健康管理として「定期的に歯科健診を受ける」と答えた人の割合(平成 26 年アンケート調査の間 52)
- ㉑ 実績値（平成 25 年度成人歯科健診受診結果）
- ㉒ 歯の健康管理として「デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用している」と答えた人の割合（平成 26 年アンケート調査の間 52）
- ㉓ 過去 1 年間に健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けたと答えた人の割合（平成 26 年アンケート調査の間 58） 各種がん検診は実績値（平成 25 年度がん検診実績）、特定健康診査は実績値（平成 24 年度特定健康診査法定報告）
- ㉔ 健診結果に関心を持ちその後の健康づくりに「活かしている」と答えた人の割合（全体から「健診結果に問題はなかった」を除いた件数で割合を算出。平成 26 年アンケート調査の間 58-1）
特定保健指導利用率は実績値（平成 24 年度特定健康診査法定報告）
- ㉕～㉗ 実績値（平成 24 年度特定健康診査）
- ㉘ 実績値（愛知腎臓財団「慢性腎不全患者の実態」（平成 24 年末現在））
- ㉙ 実績値（平成 25 年 5 月診療分実績）
- ㉚ 生活習慣病について「内容を知っている」と答えた人の割合（平成 26 年アンケート調査の間 56）

3-2 今後の課題

栄養・食生活

- 特定健康診査が行われ、メタボリックシンドロームのことは認知されてきていますが、健康診査の結果を日頃の食生活に活かすことができていない現状があります。
- 男性では適切な食事内容・量、バランスなどに気をつけている人が少なく肥満は減少していません。
- 20歳代～30歳代に朝食欠食者が多く、ぎりぎりまで寝ていたいため、朝食をとらない人が3割あります。睡眠も含め正しい食生活に関する知識を啓発する必要があります。
- 女性の循環器疾患による死亡が多く、減塩などの対策が必要です。

身体活動・運動

- アンケートの結果、運動の必要性は感じていても、身体を動かすことを心がけていない人があるなど、実行が難しい現状があります。
- 1日の歩数をわからないと答える人が6割以上あります。歩くことなど、日頃の生活の中で身体を動かすことを意識づけることの重要性を周知する必要があります。
- 健康遊具のある公園やウォーキングロードの有効的な活用ができるよう、周知する必要があります。
- 市民に親しみやすいご当地体操など、気軽にできる体操の普及を図る必要があります。

休養・こころ

- 睡眠時間が少なく、睡眠で疲れがとれていない人が男性に多くあり、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。
- ストレスが大きくて、逃げ出したいと思う人は、年代により5割を超えています。個人にあったストレス解消法がもてるように働きかけをしていく必要があります。
- こころの健康について関心を持ち、自分や周囲のこころの健康状態に気付けるようなとりくみやこころの相談窓口を周知する必要があります。

たばこ

- 喫煙率で20歳代女性は減少していますが、その他の年代では減少がなく、対策が必要です。
- たばこが及ぼす健康への影響についての知識の普及啓発をしていく必要があります。
- 受動喫煙を防止するために分煙・禁煙化を進めるなど社会全体で環境を整えていく必要があります。
- 平成24年の部位別がん死亡数では、気管、気管支及び肺が第1位となっているため、たばこ対策が重要です。

アルコール

- アンケートでは、適度な飲酒量を知らない人が20歳代～30歳代に多くあります。飲酒の健康への影響について、普及啓発をしていく必要があります。
- 未成年や妊婦における飲酒の害について、周知を図る必要があります。

歯

- う蝕予防のために、乳児期から、甘味食品の飲食の習慣がつかないように啓発していく必要があります。
- 歯周病予防のセルフケアができるよう成人歯科健康診査および歯科保健指導の充実を図る必要があります。

糖尿病・循環器疾患

- メタボリックシンドロームの該当者や高血圧症、脂質異常症の割合は減少していません。メタボリックシンドロームは放置しておくと、脳血管疾患や心疾患、糖尿病とその合併症（網膜症による失明、腎症による人工透析）などを招きます。高血圧症や脂質異常症対策、糖尿病対策が必要です。
- 特定保健指導の実施によりメタボリックシンドローム該当者の減少にさらに努める必要があります。

がん

- 平成 22 年の全国統計の部位別罹患数[※]は、男性では胃がんが第 1 位、女性では乳がんが第 1 位です。がんを早期発見・早期治療するために、検診の必要性を引き続き啓発していく必要があります。
- 受診しやすい体制の整備をし、受診率の向上を目指します。

※罹患数：対象とする人口集団から、一定の期間に新たにがんと診断された数。

健康的な生活習慣の確立

- 生活習慣病の認知度が伸びていないため、子どもの頃からの生活習慣病やがんに関する知識の普及・啓発が必要です。
- 自分自身や家族の健康に関心を持ち、検（健）診結果を健康管理に役立てることができるよう、個人に応じた指導を実施していく必要があります。

Ⅲ 計画の基本的な考え方

1 基本的な考え方

この計画は、市民の主体的な健康づくりへのとりくみを促すことをめざすとともに「健康な地域づくり」を進めるものです。計画がめざす方向性を市民が理解しやすいよう、次章から記載するこの計画書の構成要素を、以下の3つに整理しました。

①「現状と課題」

平成26年に実施したアンケート調査の結果や各種データを用いて解説しています。

②「市民の行動」と「市のとりくみ」を記載した「健康へのとりくみ方針」

市民の行動：施策の方向性を市民にわかりやすい表現に改めて記載しています。

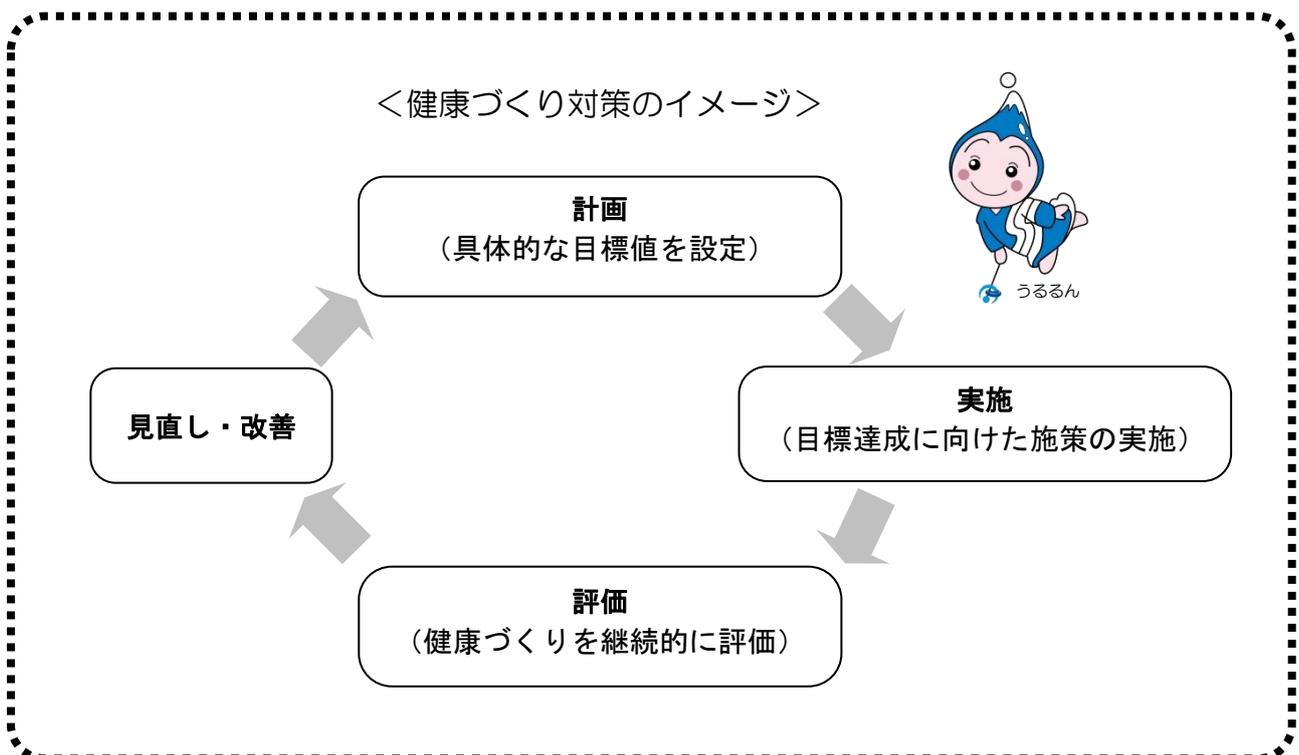
市のとりくみ：市民の行動を支援する目的で実施する事業の方向性を示しています。

③「目標指標」

計画期間中に達成をめざす目標指標を、具体的な数値目標を掲げて設定しています。

目標指標の達成に関わる事業を通じて市民のとりくみを促し、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。

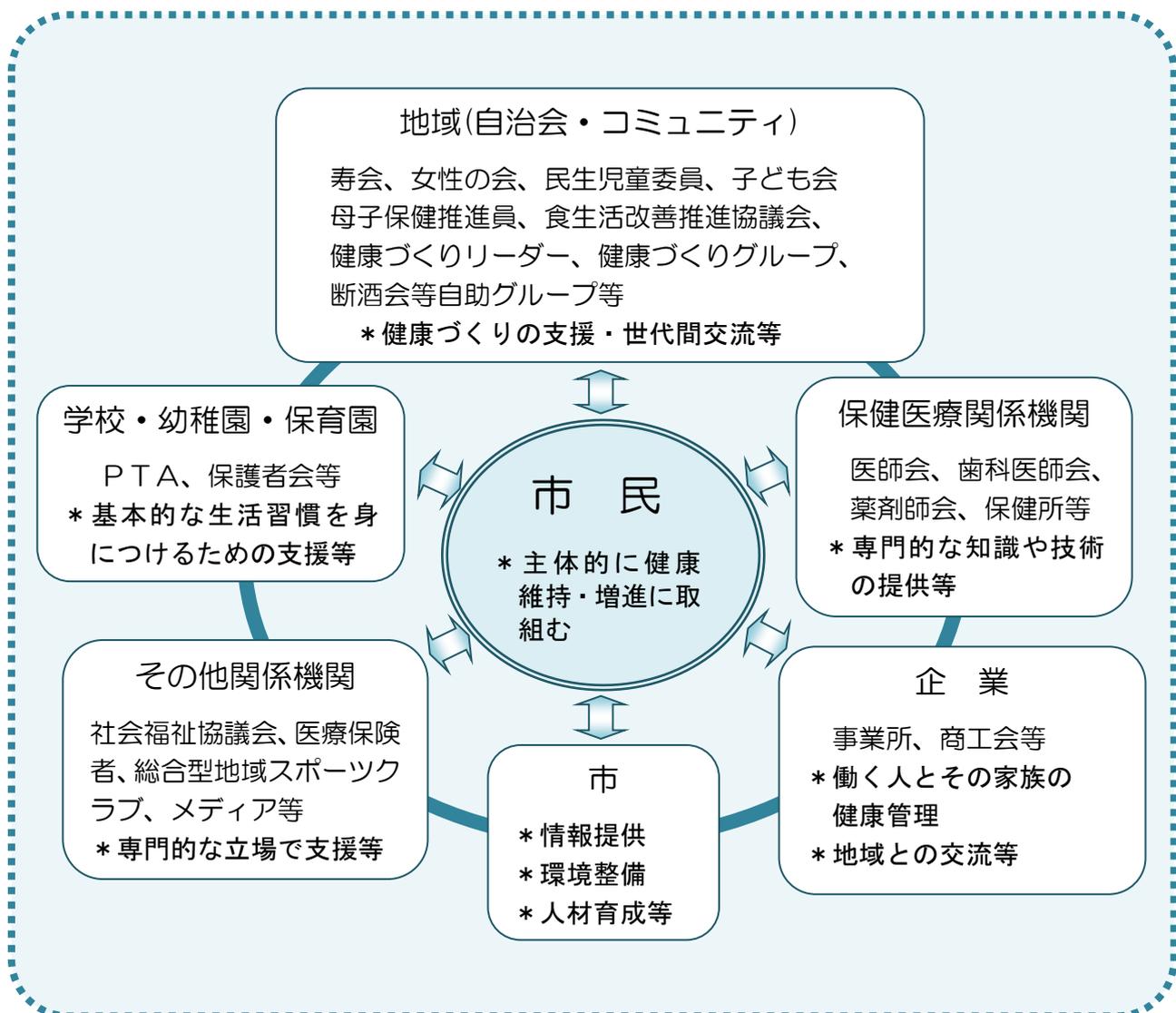
※アウトカム指標：施策の評価指標の一つで、施策や事業の実施により発生する効果・成果（アウトカム）を表す指標。施策や事業の実施により直接発生する成果物・事業量（アウトプット）と区別している。



Ⅲ 計画の基本的な考え方

この計画は、市民1人ひとりが自らの生活習慣を改善して健康づくりに取り組むことを基本的な考え方としています。個人のみでは解決できない課題も多くあるため、家庭、地域、職場等による支えあいや社会環境の改善へのとりくみを促していくことも重要な課題として位置付けます。

特に、地域社会の中では、高齢者や子育て中の親などを支援する「支えあい」を通じて、支援する側も支援される側もお互いに健康で暮らせるような地域社会の実現をめざしていきます。さらに、多様な組織や団体が「健康」というキーワードの下で問題意識を共有しながら、様々なとりくみができるよう促していきます。



【関係機関の役割】

市民が健康づくりに積極的に取組めるよう、まち全体で支援していく社会環境を整備することが重要です。

【地域】

地域で健康づくりに取組むことで、個人の健康づくりが後押しされます。また、地域活動の活性化や仲間づくりが促進されます。

【学校・幼稚園・保育園】

この時期の集団生活は、基本的な生活習慣を身につける上で重要です。子どもの頃からの健康的な生活習慣の習得に向け、家庭と連携して取組みます。

【保健医療関係機関】

保健・医療の専門的な知識を持つものは、生活習慣病等の疾病の発症および重症化予防のために、その知識や技術を市民に提供する役割を担っています。

【企業】

青年期から壮年期までを過ごす職場環境は、働く人が心身ともに健康的な生活を送る上で重要です。働く人とその家族の健康管理は、企業の大切な役割です。また、地域で健康づくりに取組む上で、事業所、商工会との連携は重要です。

【その他関係機関】

市民の健康づくりの支援を専門的な立場から取組むことで、健康づくりを効果的に推進します。

【市】

地域の健康課題を明らかにし、地域とより密接に連携し、地域ぐるみで健康づくりに取組めるよう支援します。

地域	自治会、寿会、女性の会、民生児童委員、子ども会、母子保健推進員、食生活改善推進協議会、健康づくりリーダー、健康づくりグループ、断酒会等自助グループ
学校等	学校、幼稚園、保育園、PTA、保護者会
保健医療関係機関	保健所、医療機関、薬局、医師会、歯科医師会、薬剤師会及び関係団体
企業	事業所、商工会及び関係団体
その他関係機関	社会福祉協議会、医療保険者、総合型地域スポーツクラブ、メディア、福祉関係機関、短期大学、専門学校等

2 計画の基本理念



「めざせ！ こころもからだも元気なまち 清須」

この計画では、「こころもからだも元気なまち」をめざします。1人ひとりの生活習慣の改善とともに、「健康な地域づくり」を進めることが大切だと考えています。

健康な地域づくりには、多くの市民が地域や社会に参加することが必要となります。地域で互いに支えあいながら、信頼関係を深め、安心して生活できる地域づくりを進めます。

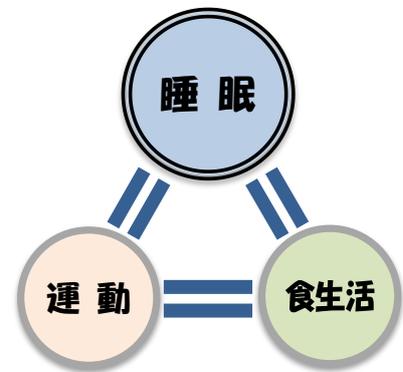
この計画では、以下の3点を「基本方針」として推進します。

これらの基本方針の実施にあたり、それぞれ重要かつ不可欠なテーマを掲げ、重点的に取り組めます。

<基本方針>

1 健康的な生活習慣の確立 ⇨ 睡眠を十分にとろう

基礎調査結果から、睡眠不足の人が多くみられ、清須市では、「健康的な生活習慣のはじまりは睡眠から」と捉えました。妊娠中、子どもの頃から高齢期に至るまでのすべての世代が睡眠の大切さを理解し、睡眠を十分にとることから健康づくりのとりくみを推進します。



2 疾病の発症予防と重症化予防 ⇨ たばこの影響を理解しよう

たばこは、がんや循環器疾患などの多くの疾病の原因と関連があります。病気の発症を予防し、合併症の予防・症状の進展などの重症化予防に重点を置いた対策を推進します。

3 地域で支え合う健康づくりの推進 ⇨ 人とつながろう

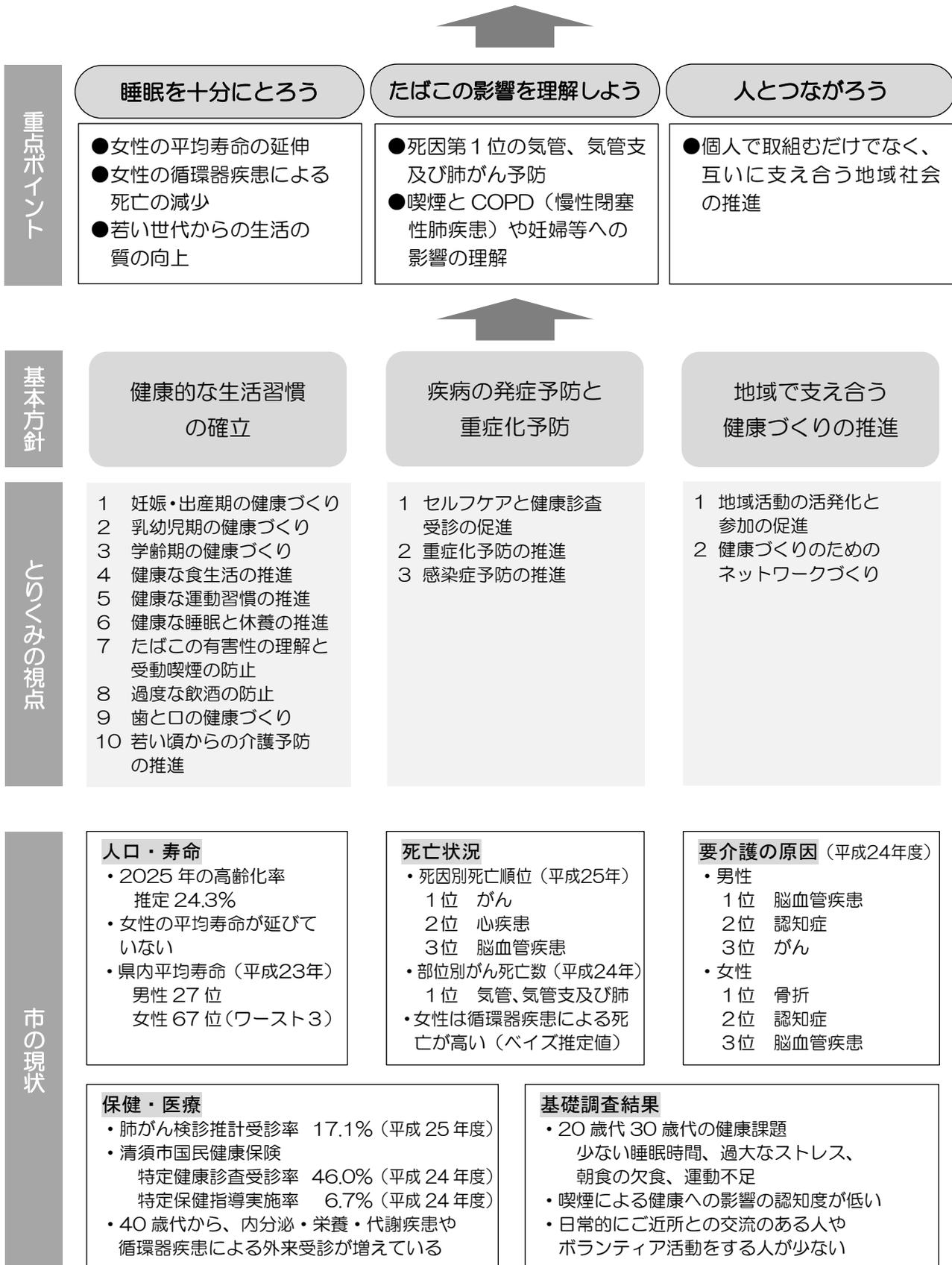
地域や人とのつながりを深め、社会全体として健康を支え、守る仕組みをつくるために、地域力の向上や社会環境の整備を図ります。

3 計画の体系

基本方針	とりくみの視点	とりくみの方向性
1 健康的な生活 習慣の確立	1 妊娠・出産期の健康づくり	1 子どもの健康を考えた生活をしよう 2 妊娠・出産・育児と関わる機関とつながろう
	2 乳幼児期の健康づくり	1 子どもが健康に過ごせるための知識を持とう 2 健康的な生活習慣を身につけよう 3 育児に関わる関係機関とつながろう
	3 学齢期の健康づくり	1 子どもの健康のための知識を持とう 2 健康な生活習慣の実践を促そう 3 子育てに関わる関係機関とつながろう
	4 健康な食生活の推進	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
	5 健康な運動習慣の推進	1 積極的に運動しよう 2 毎日の生活で身体を動かそう 3 運動しやすい環境をつくろう
	6 健康な睡眠と休養の推進	1 睡眠・休養をとろう 2 ストレスと上手につきあおう 3 こころの健康に関心を持とう 4 気軽に相談しよう
	7 たばこの有害性の理解と受動喫煙の防止	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 妊産婦の喫煙を防止しよう
	8 過度な飲酒の防止	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 妊婦と授乳中の飲酒を防止しよう
	9 歯と口の健康づくり	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 2 歯と口の健康を守ろう
	10 若い頃からの介護予防の推進	1 若い頃から介護予防の意識を持とう 2 人とつながり、介護予防にとりくもう 3 介護予防事業を積極的に活用しよう
2 疾病の発症予防と重症化予防	1 セルフケアと健康診査受診の促進	1 健康診査を受け、自ら健康の維持・向上をしよう 2 健康診査の結果を活用しよう 3 セルフケアを心がけよう
	2 重症化予防の推進	1 かかりつけ医等（医師・歯科医師・薬剤師等）を持とう 2 早い段階で相談して早期治療につなげよう 3 自分にあったセルフケアをしよう
	3 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
3 地域で支え合う健康づくりの推進	1 地域活動の活発化と参加の促進	1 いろいろな場に積極的に参加しよう 2 職場等の健康づくり活動等に参加しよう
	2 健康づくりのためのネットワークづくり	1 いろいろなグループと連携しよう 2 情報を共有しよう

《概念図》

めざせ！ こころもからだも元気なまち 清須



重点ポイント

睡眠を十分にとろう

- 女性の平均寿命の延伸
- 女性の循環器疾患による死亡の減少
- 若い世代からの生活の質の向上

たばこの影響を理解しよう

- 死因第1位の気管、気管支及び肺癌予防
- 喫煙とCOPD（慢性閉塞性肺疾患）や妊婦等への影響の理解

人とつながろう

- 個人で取り組むだけでなく、互いに支え合う地域社会の推進

基本方針

健康的な生活習慣の確立

- 1 妊娠・出産期の健康づくり
- 2 乳幼児期の健康づくり
- 3 学齢期の健康づくり
- 4 健康な食生活の推進
- 5 健康な運動習慣の推進
- 6 健康な睡眠と休養の推進
- 7 たばこの有害性の理解と受動喫煙の防止
- 8 過度な飲酒の防止
- 9 歯と口の健康づくり
- 10 若い頃からの介護予防の推進

疾病の発症予防と重症化予防

- 1 セルフケアと健康診査受診の促進
- 2 重症化予防の推進
- 3 感染症予防の推進

地域で支え合う健康づくりの推進

- 1 地域活動の活発化と参加の促進
- 2 健康づくりのためのネットワークづくり

とらえかたの視点

人口・寿命

- ・2025年の高齢化率 推定 24.3%
- ・女性の平均寿命が伸びていない
- ・県内平均寿命（平成23年）
男性 27位
女性 67位（ワースト3）

死亡状況

- ・死因別死亡順位（平成25年）
1位 がん
2位 心疾患
3位 脳血管疾患
- ・部位別がん死亡数（平成24年）
1位 気管、気管支及び肺
- ・女性は循環器疾患による死亡が高い（ハイズ推定値）

要介護の原因（平成24年度）

- ・男性
1位 脳血管疾患
2位 認知症
3位 がん
- ・女性
1位 骨折
2位 認知症
3位 脳血管疾患

市の現状

保健・医療

- ・肺がん検診推計受診率 17.1%（平成25年度）
- ・清須市国民健康保険
特定健康診査受診率 46.0%（平成24年度）
特定保健指導実施率 6.7%（平成24年度）
- ・40歳代から、内分泌・栄養・代謝疾患や循環器疾患による外来受診が増えている

基礎調査結果

- ・20歳代30歳代の健康課題
少ない睡眠時間、過大なストレス、朝食の欠食、運動不足
- ・喫煙による健康への影響の認知度が低い
- ・日常のご近所との交流のある人やボランティア活動をする人が少ない

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）

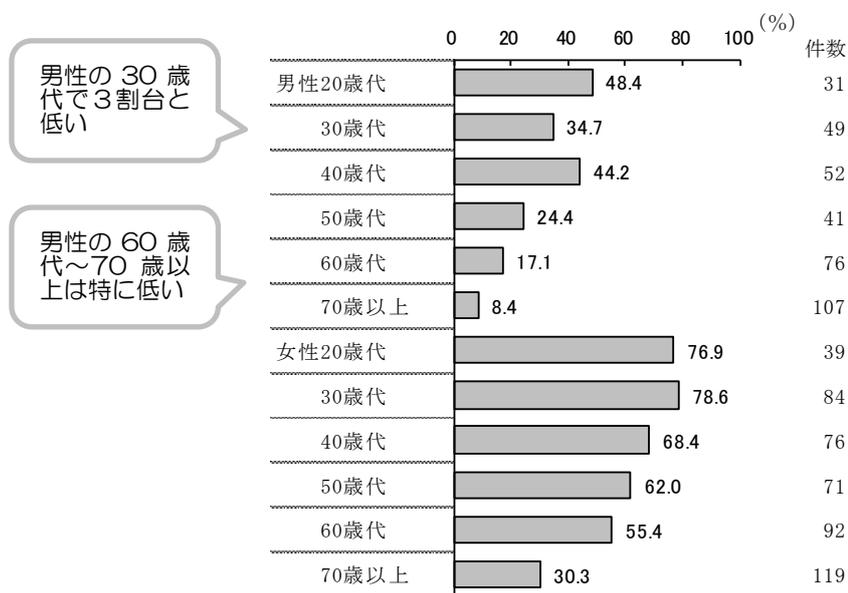
妊娠初期に9割以上の方が母子健康手帳の交付を受けています

(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

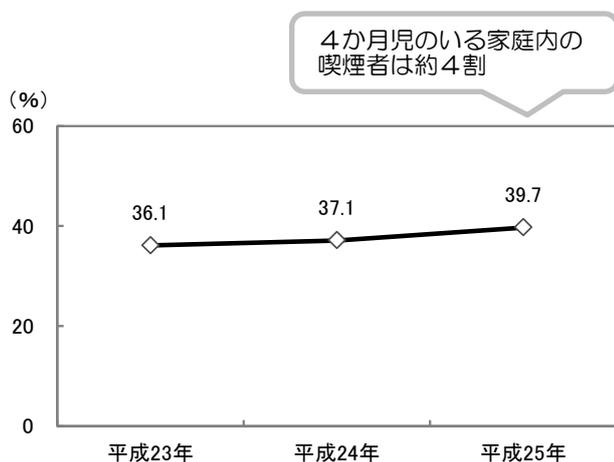
子どもが乳幼児期のうちに健康な生活習慣を獲得させることが重要です。早寝・早起きにより生活のリズムを整えること、十分に睡眠時間をとること、毎日朝食を食べること、家族と一緒に食事をする事、毎日歯をみがくこと、家族が子どものいるところでたばこを吸わないことなどを日頃から意識して取組んでいくことが必要です。

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。

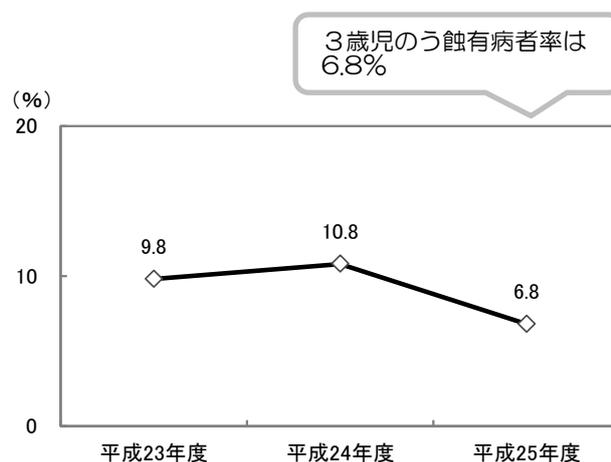
また、虐待予防の観点からも、親子が発信する様々な育てにくさのサインを受け止め、丁寧に向き合い、子育てに寄り添う支援の充実が必要です。安心して子育てができるよう、子育て世代を孤立させない支援・地域づくりが必要です。子どもの健やかな成長を見守り育てる地域づくりとして、市では母子保健推進員を平成25年度に新たに養成し、推進員の増加を図り、活動を支援しています。今後も安心して子育てできる地域づくりをすすめていく必要があります。

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
【目標値の考え方】 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。 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。 ③・⑨市の現状値から増加を目指す。 ④市の現状値から100%を目指す。 ⑤市の現状値から減少を目指す。 ⑥県の目標値に合わせる。 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。 ⑧国の「健やか親子21」の指標に合わせる。		

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人平均う蝕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



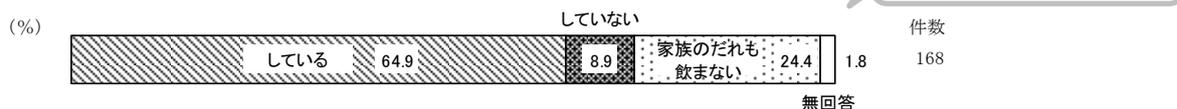
資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

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）

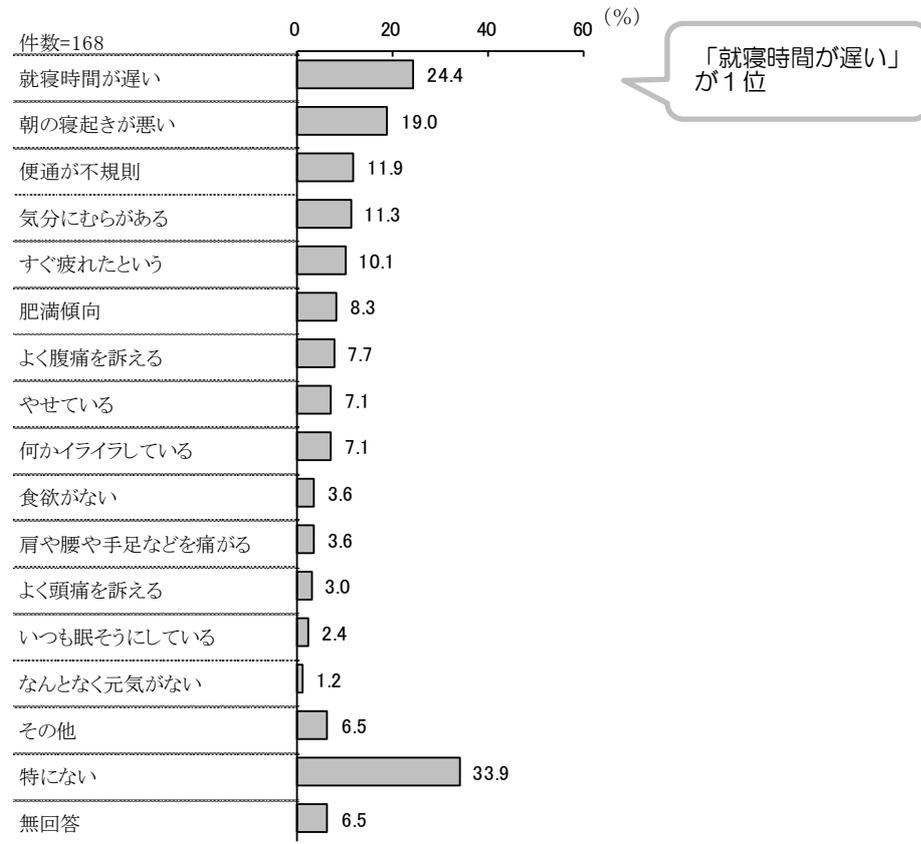
表4-2 12歳児のう歯（むし歯）の状況

		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。

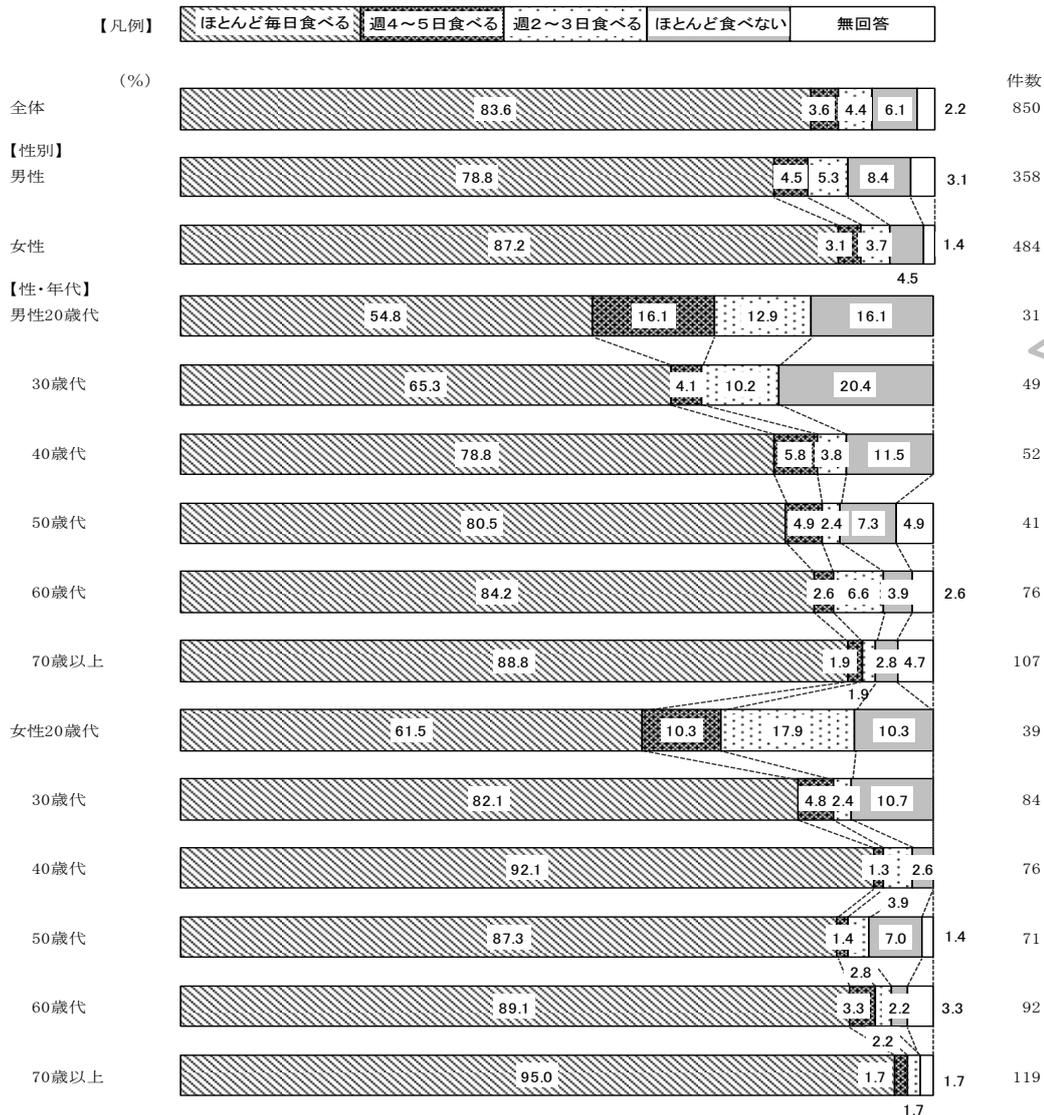
さらに、自分にとって適切な食事内容・量を知っている人は45.6%と半数に満たず、前回調査と比べても増加していません（図4-11）。健康的な食生活について正しい情報を提供し、その意義について一層周知していくことが必要です。

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

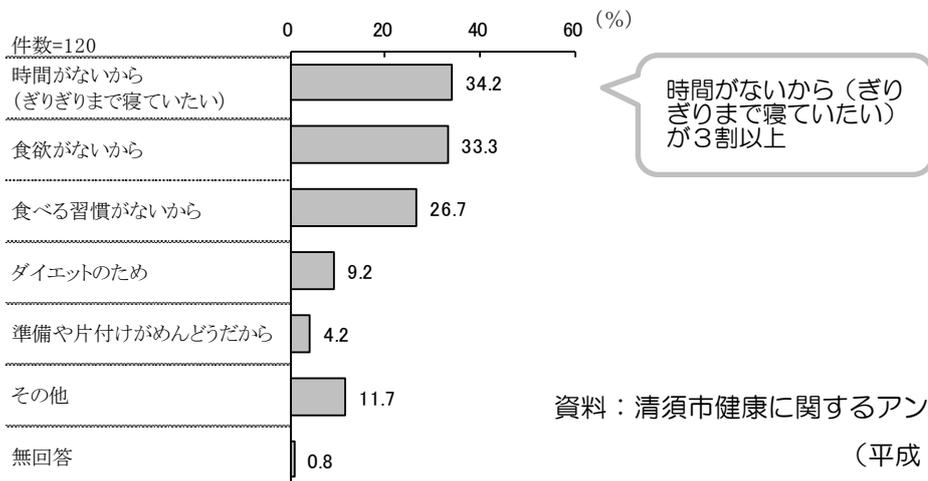
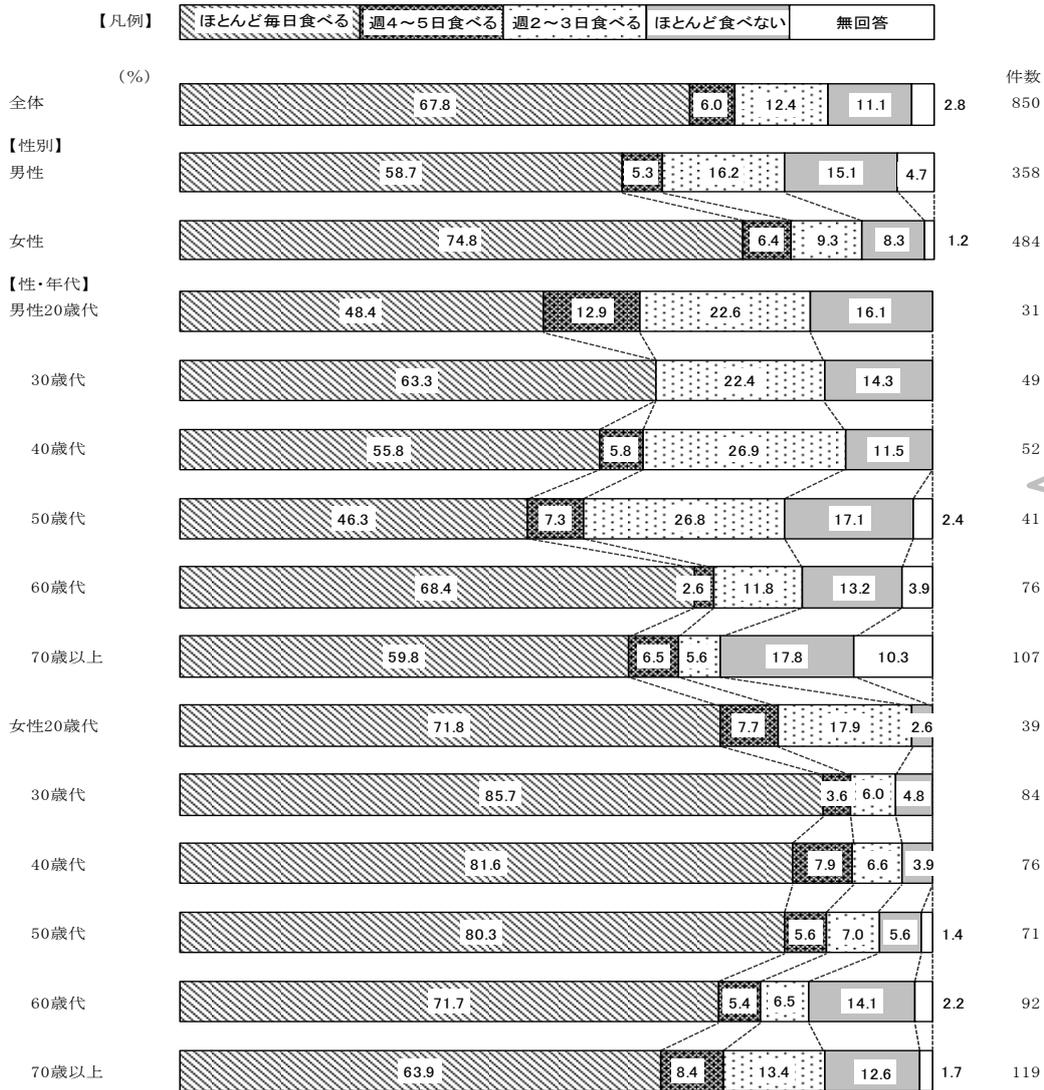


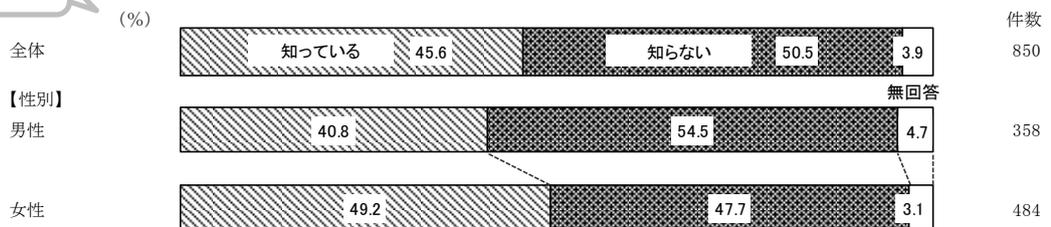
図4-10 2人以上で食事をする頻度



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）。

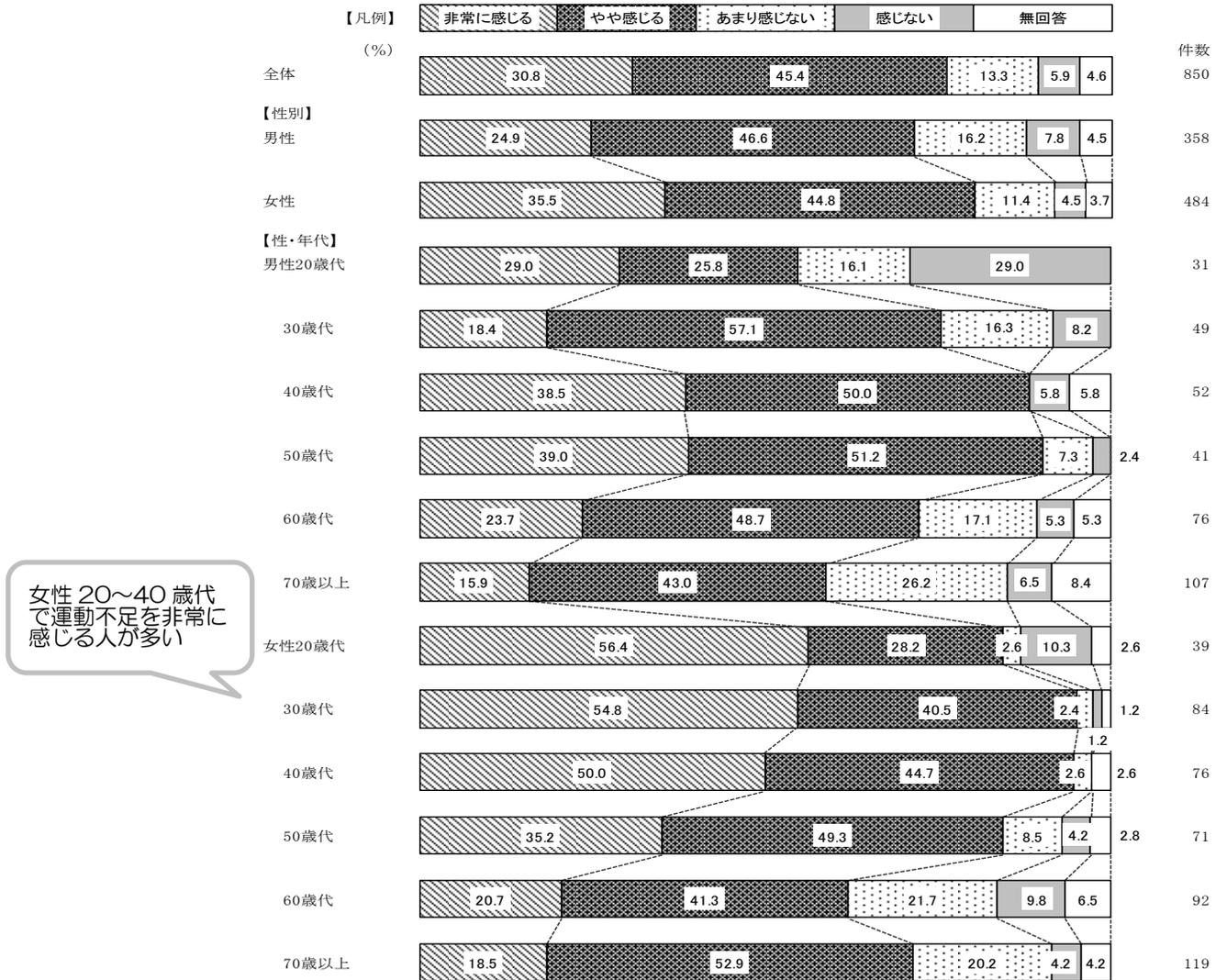
一方、運動習慣（1回30分以上、週2回以上）を1年以上継続して実施している人は24.2%で、実施していない人は53.2%となっています（図4-13）。この割合も女性の20歳代～40歳代では7割以上となっており、この性年齢層が運動不足の自覚と不安を持ちながらも実際に運動できていない状態がうかがえます。親子や家族ぐるみ、地域や仲間できがえり運動ができるようにしていくことが必要です。

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。



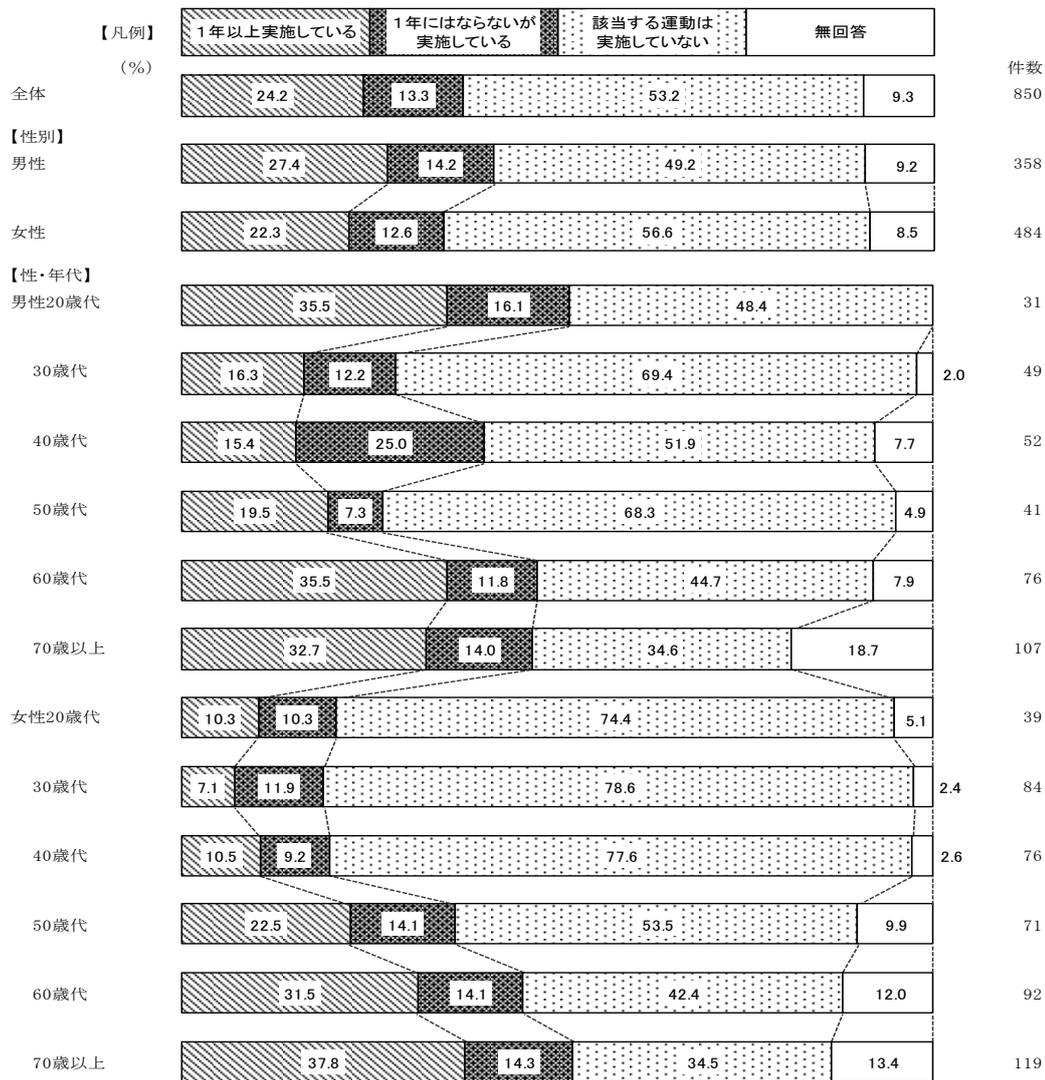
図4-12 運動不足に対する意識



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）

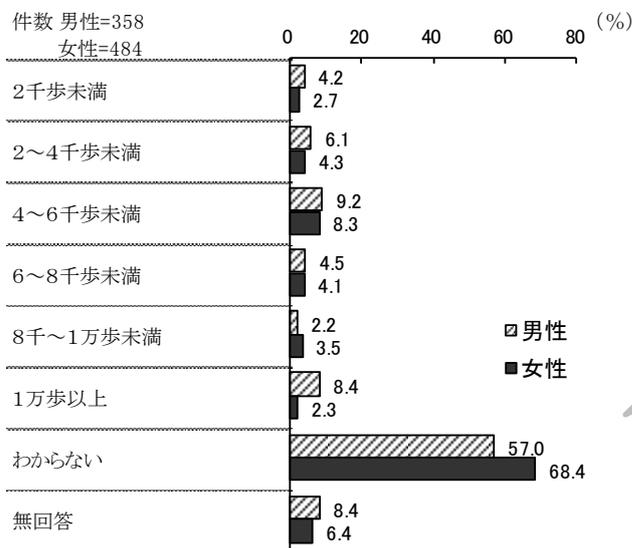
図4-13 運動習慣の実施状況



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。

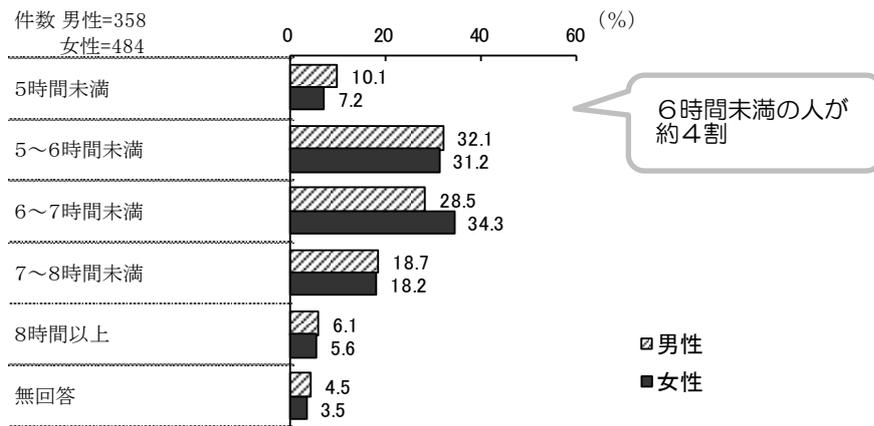
※ゲートキーパー：「命の門番」として、悩んでいる方に気づき、声かけをし、傾聴する人。
また、必要な機関へつなげ、見守る人。



イラスト：細川貂々

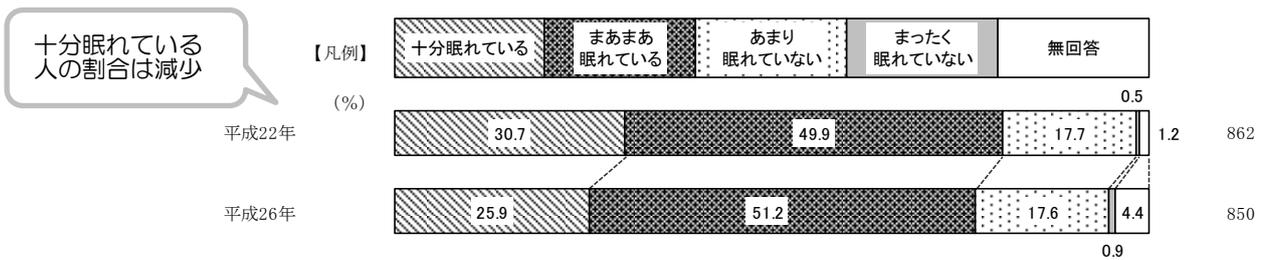
IV 健康づくりのためのとりくみ指針（睡眠と休養）

図4-15 1日の平均睡眠時間



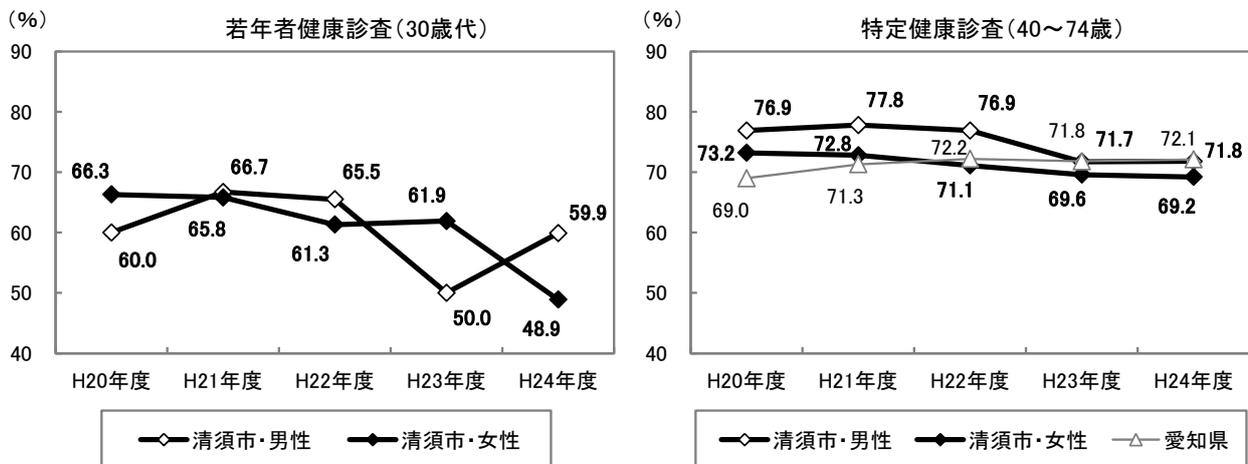
資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

図4-16 睡眠の充足度の推移



資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成22年度・平成26年度）

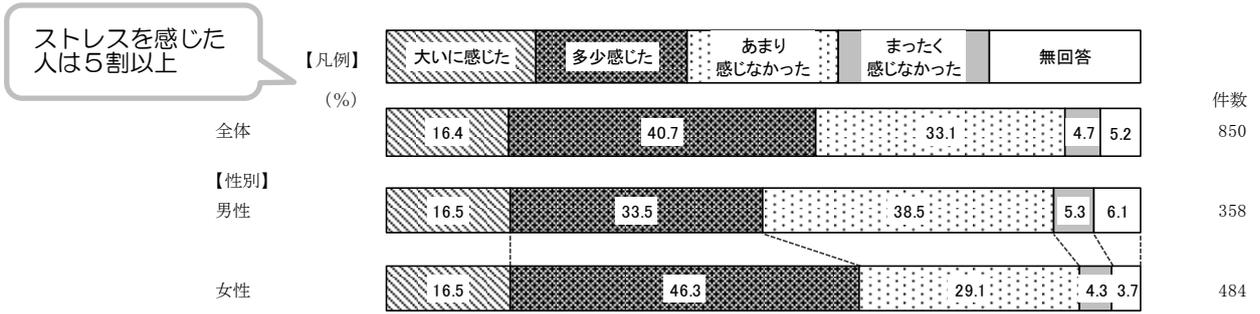
図4-17 睡眠による休養が十分とれている人の割合



資料：（若年者健康診査）健康推進課

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

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。

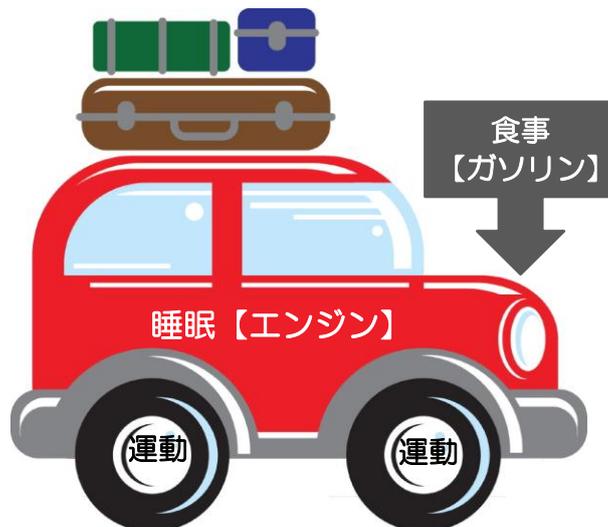
良い睡眠をとることにより、日中の活動性が高まります。適切な睡眠をとる学生は成績が良く、企業においても十分な睡眠が生産性を高めるといわれています。

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。

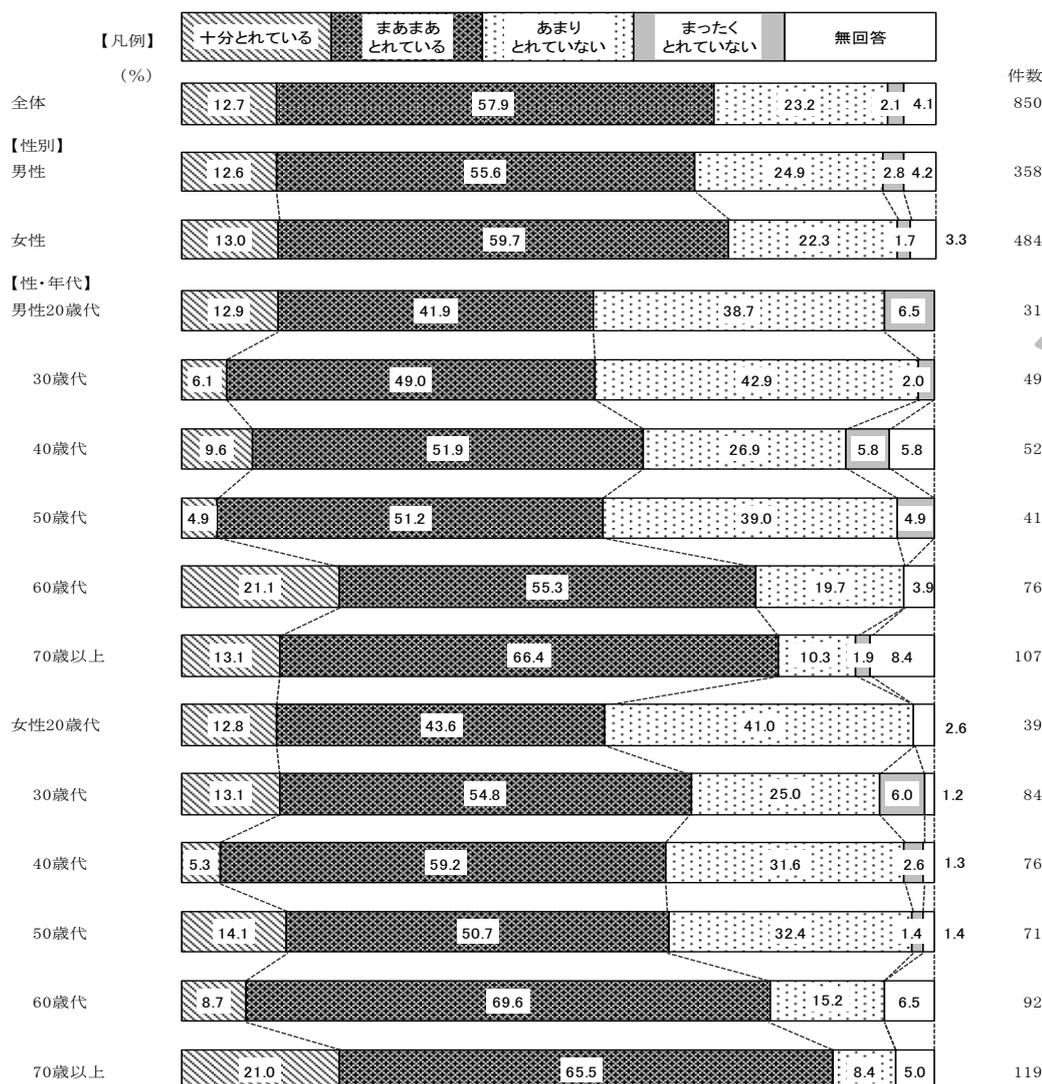
不眠症はうつ病の危険因子です。また、重大事故は眠気や睡眠不足から起きます。不眠や過眠のかけに睡眠時無呼吸症候群などの病気があることもあります。

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）

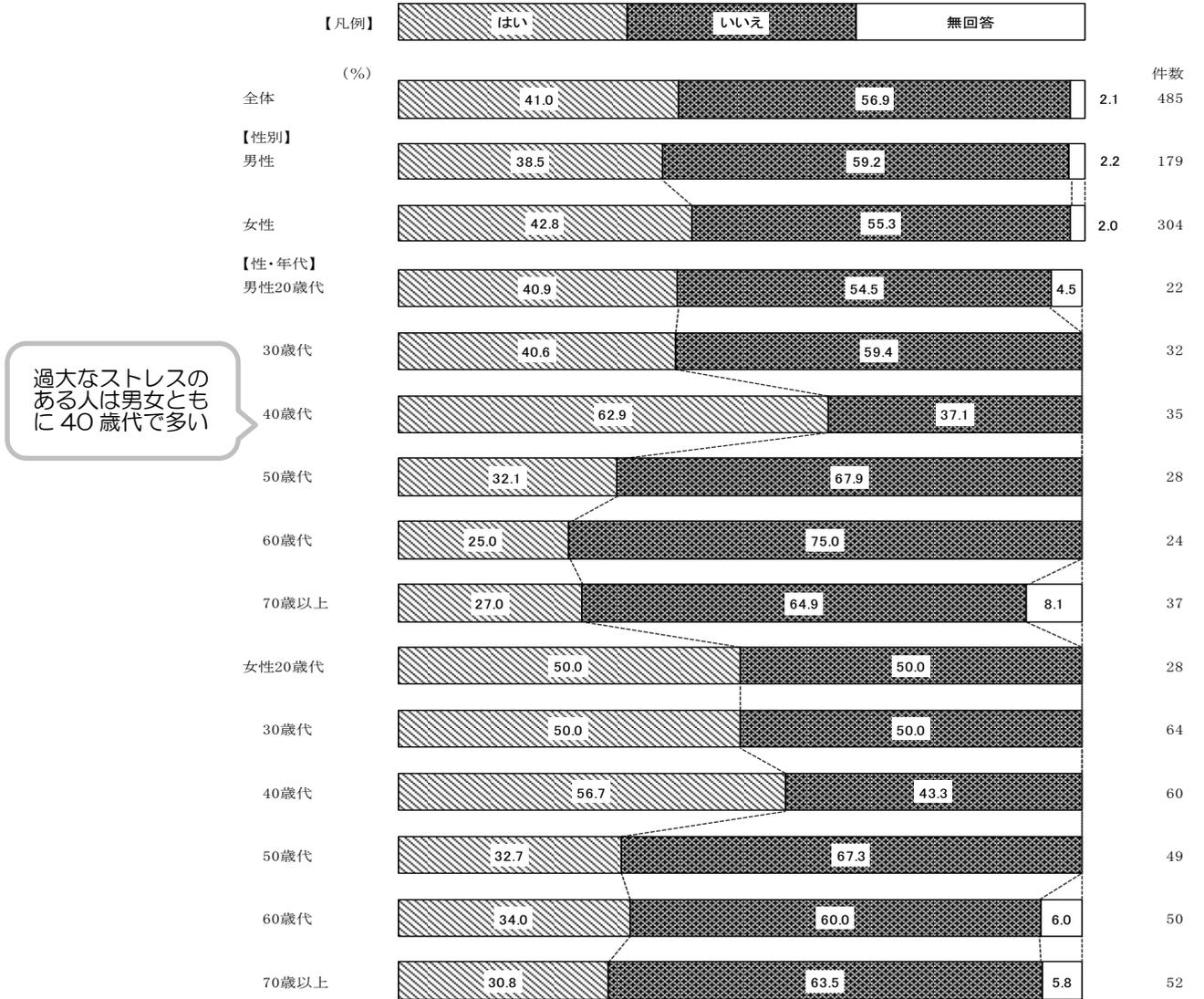
表4-3 過大なストレスの有無別 睡眠の充足度および身体を動かす心がけ

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 (%)	件数	心がけ			無回答 (%)			
					心がけている (%)	いい心がけていない (%)	わからない (%)				
全体	485	74.4	24.7	0.8	485	52.4	37.9	8.7	1.0		
過大なストレスの有無	あり	199	66.3	33.7	-	あり	199	45.2	43.2	10.1	1.5
	なし	276	80.4	18.5	1.1	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。

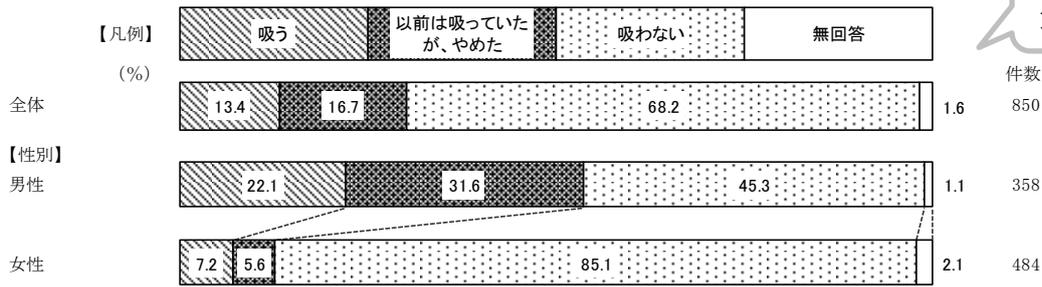
※COPD（慢性閉塞性肺疾患）：たばこなどの有害な化学物質や粉じんを長期間にわたって吸い続けることにより、空気の通り道である気道（気管支）や酸素の交換を行う肺（肺胞）等に障害が生じる病気。息切れや慢性の咳・痰が主な症状で、徐々に呼吸障害が進行する。

～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。

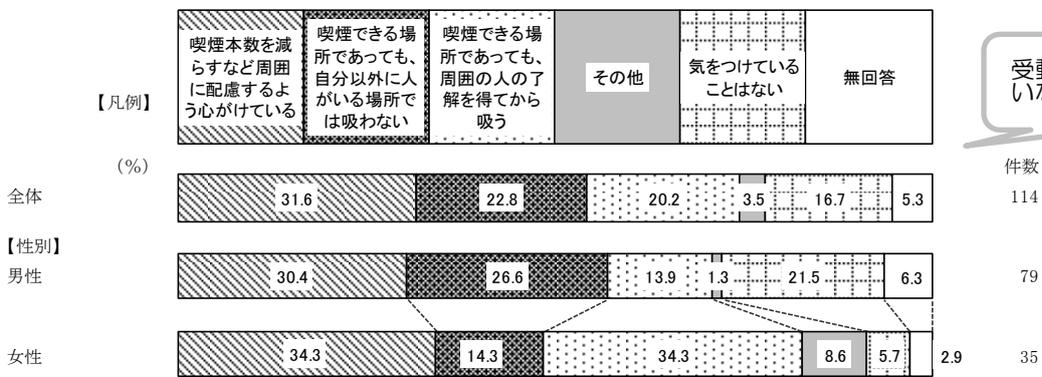
図4-21 喫煙状況



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）

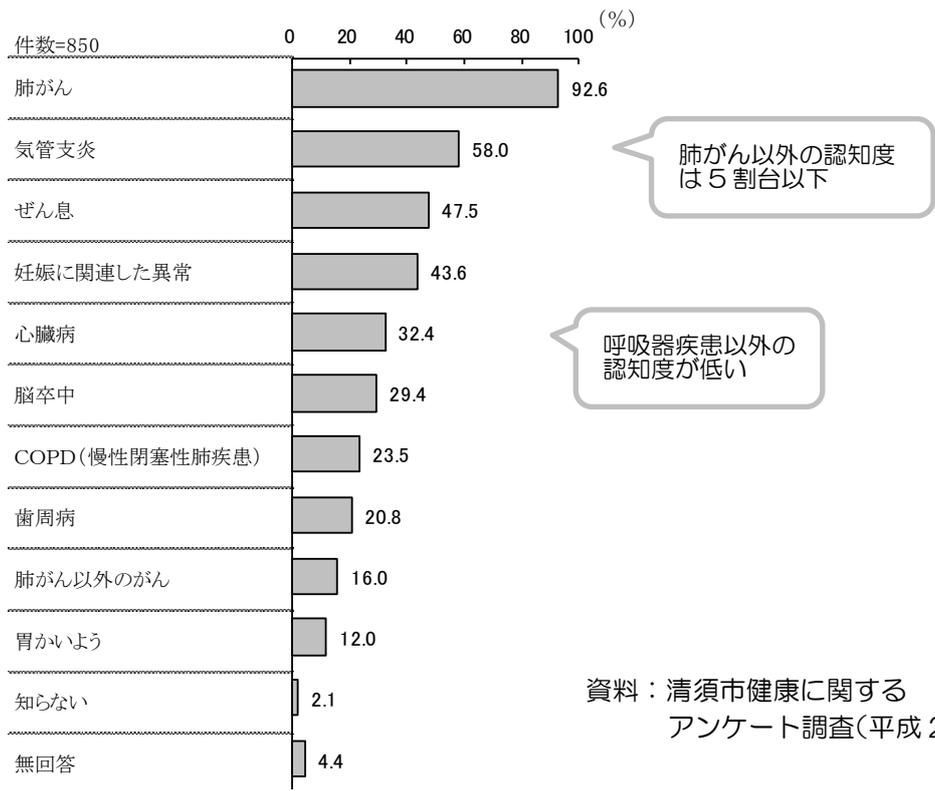
図4-22 受動喫煙への配慮



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

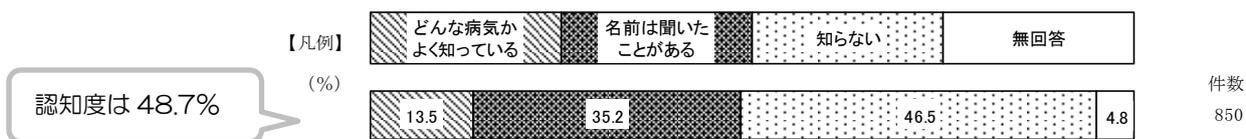


肺がん以外の認知度は5割台以下

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」を実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

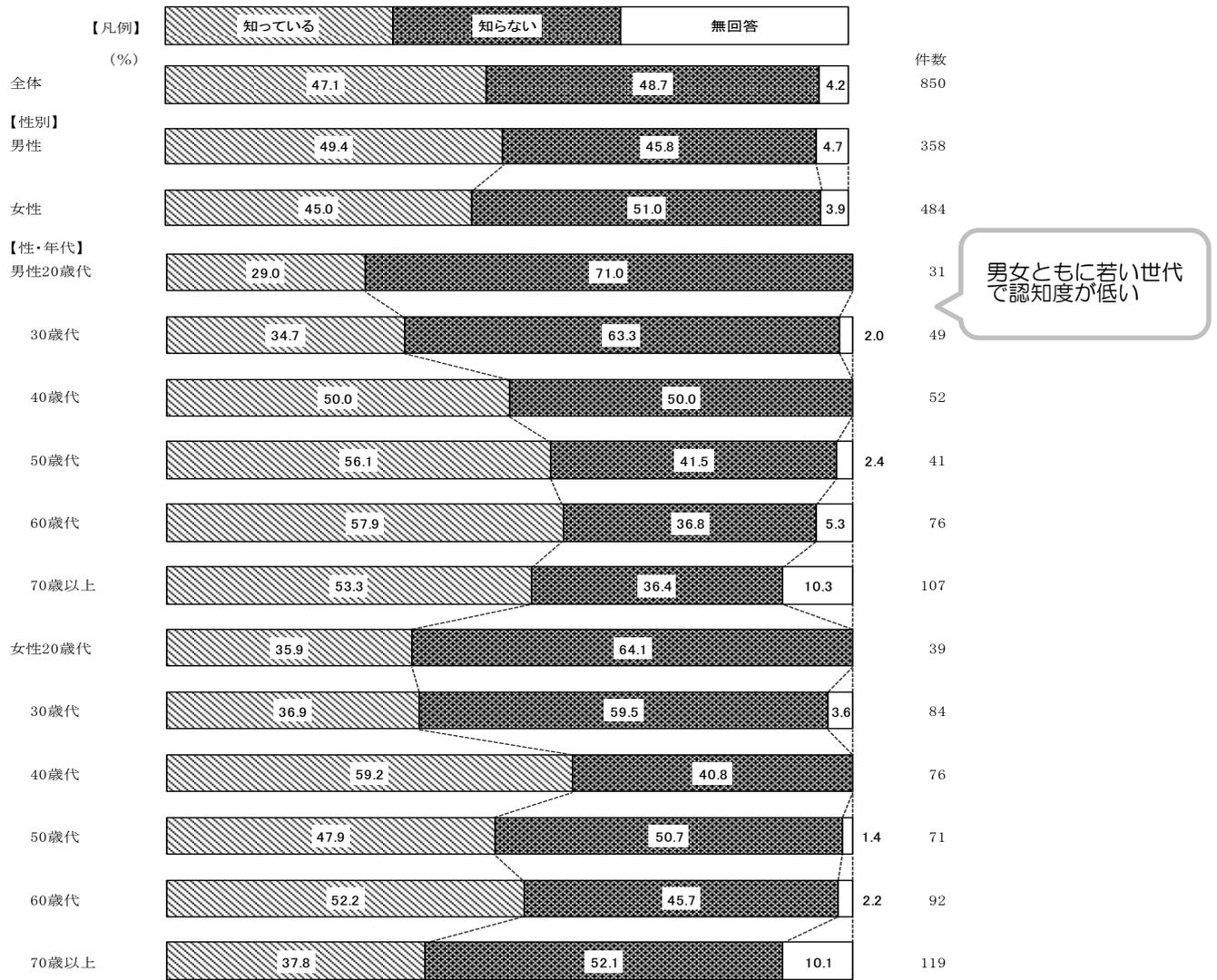
1日の平均純アルコール摂取量が男性で40g（ビール中瓶2本程度）、女性で20g（ビール中瓶1本程度）以上が、生活習慣病のリスクを高める飲酒量とされています。

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

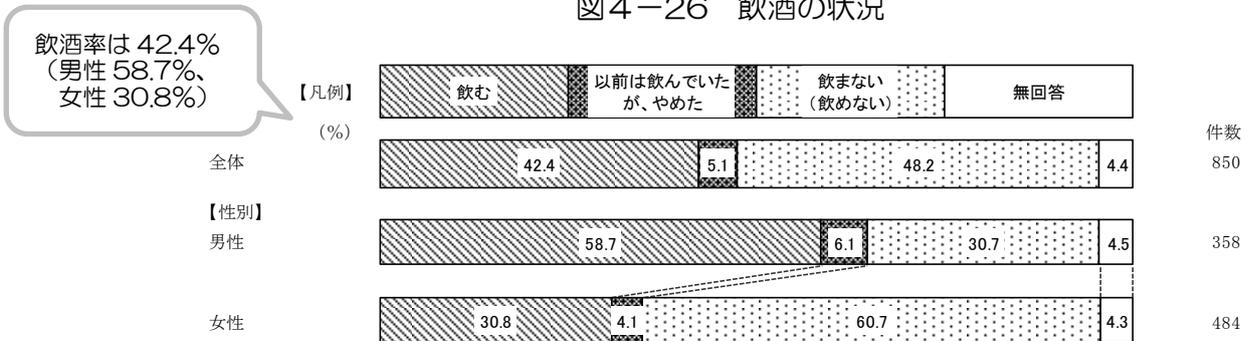
お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(25度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

図4-25 「節度ある適度な飲酒」の認知度



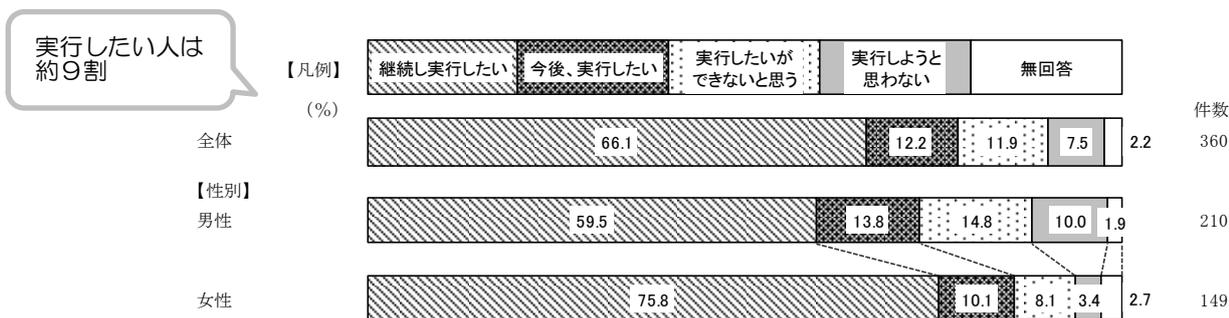
資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

図4-26 飲酒の状況



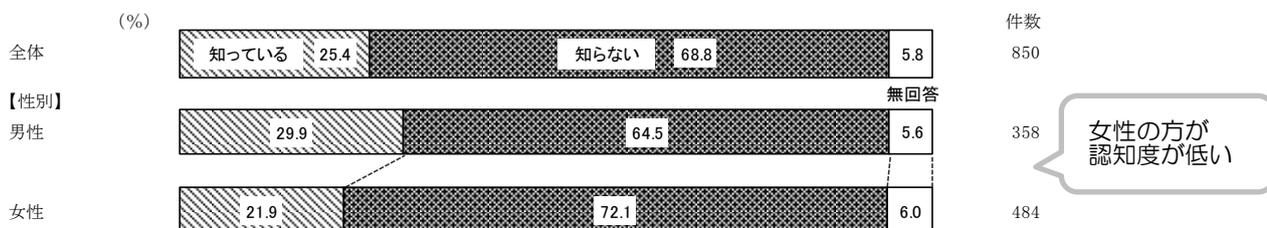
資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

図4-27 「節度ある適度な飲酒」の実施意向



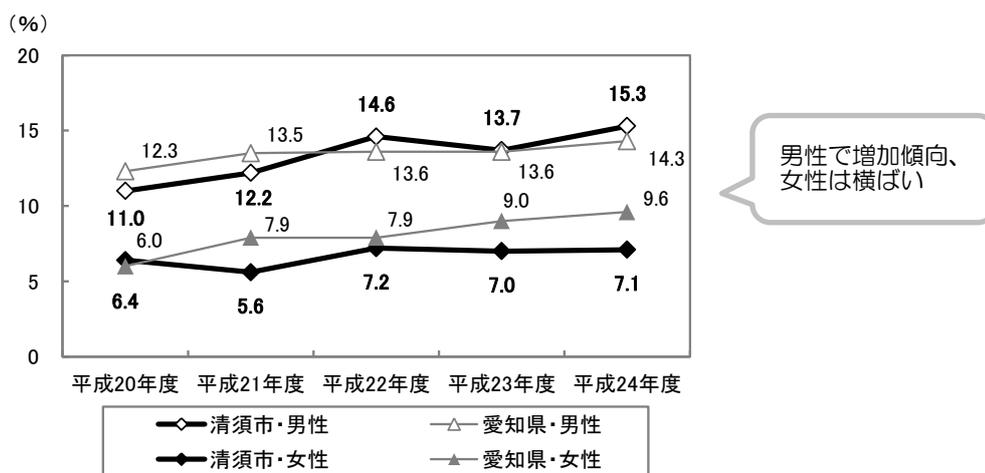
資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

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

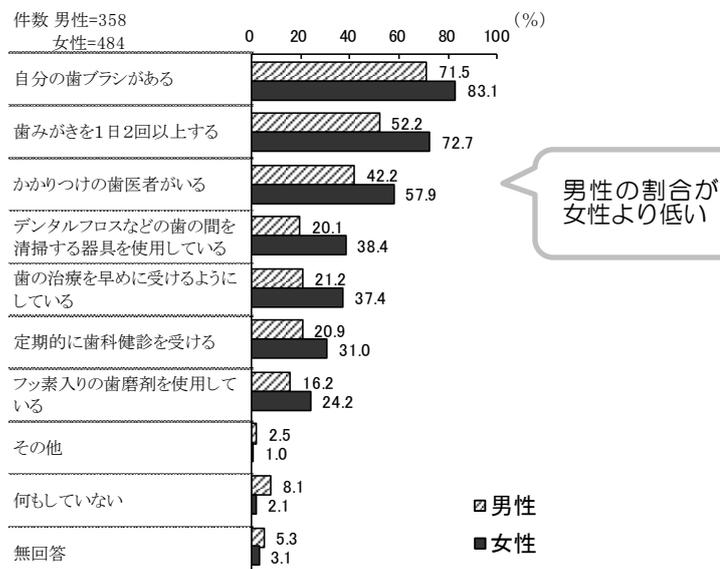
歯と口の健康は、食べる（噛む、飲み込む）、話す（会話をする）など、健康的な日常生活をおくるために欠かすことのできない要素となっています。また、歯と口の健康が糖尿病等の全身疾患と関連があることも近年明らかになっています。

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。

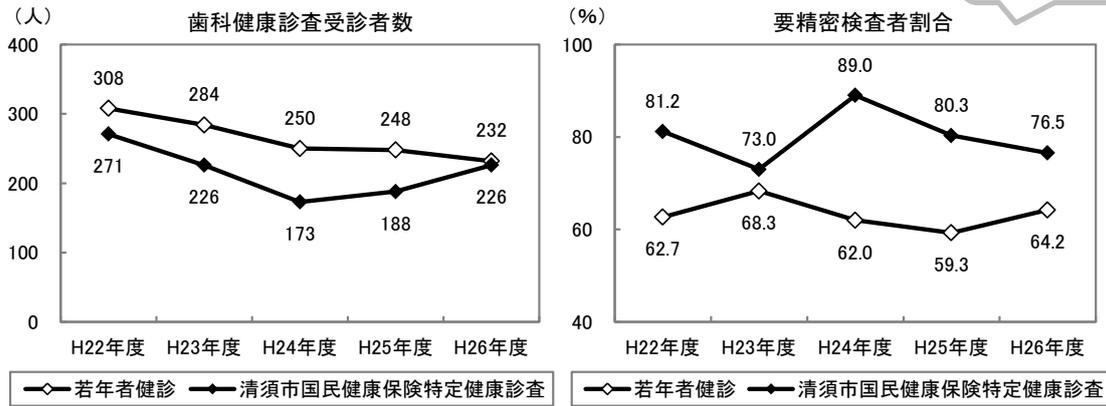
歯と口の健康と全身疾患との関連の認知度についてみると、アンケート調査では、糖尿病が24.5%、誤嚥性肺炎が21.9%と、上位でも2割台にとどまり、「知らない」が4割以上となっています（図4-33）。また、「8020（ハチマルニイマル）運動」（80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動）の認知度をみると、「知らない」は25.6%です（図4-34）。生涯自分の歯で食べられるよう、全身疾患との関連を含めた歯と口の健康管理の重要性について啓発に取り組む必要があります。

図4-30 歯の健康管理の実施状況



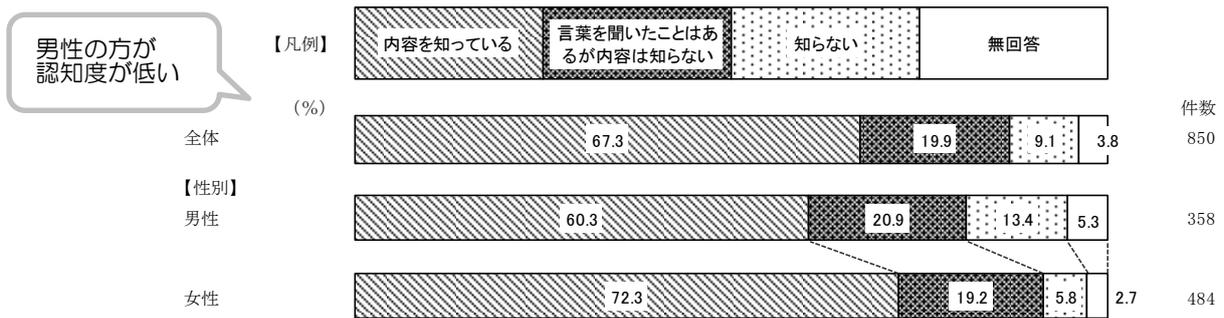
資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

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

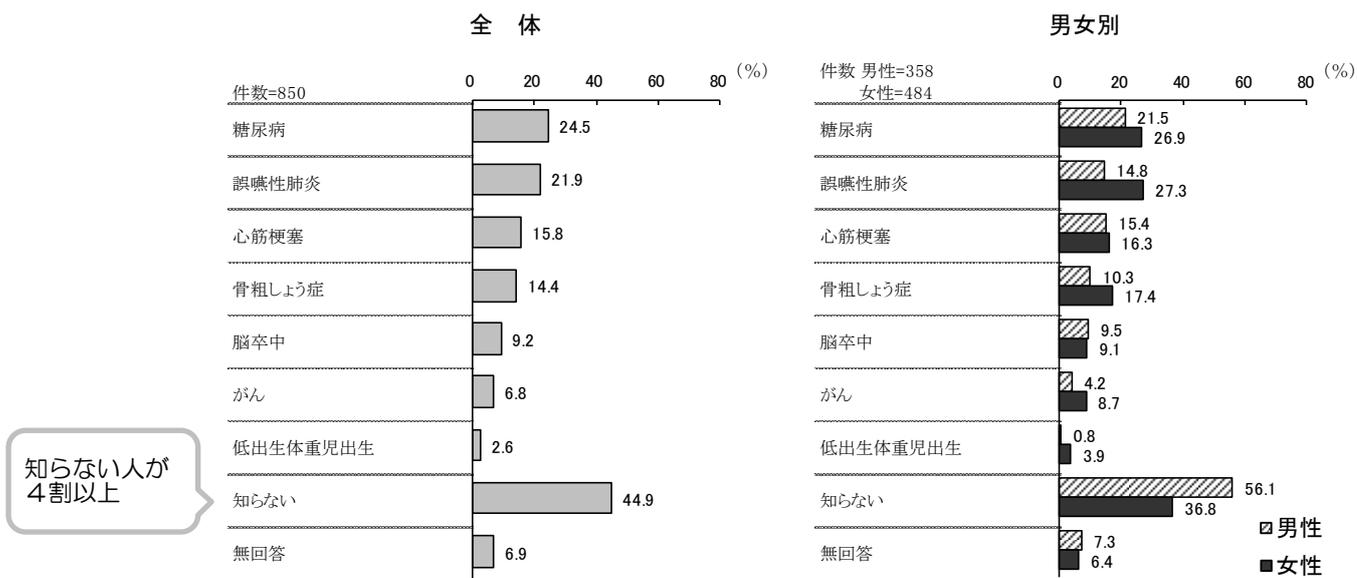


資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）



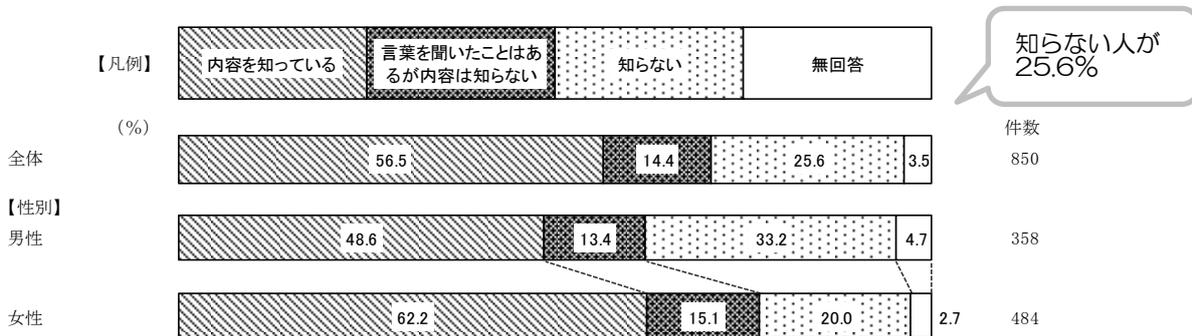
IV 健康づくりのためのとりくみ指針（歯と口）

図4-33 歯と口の健康と関連がある疾病の認知度

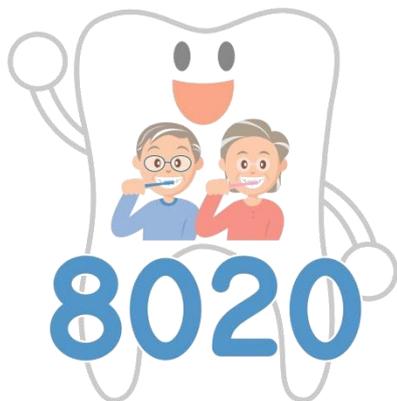


資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

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
【目標値の考え方】 ①倍増を目標値とする。 ②第1次計画と同じ目標値とする。 ③市の現状値から80%以上を目標値とする。		

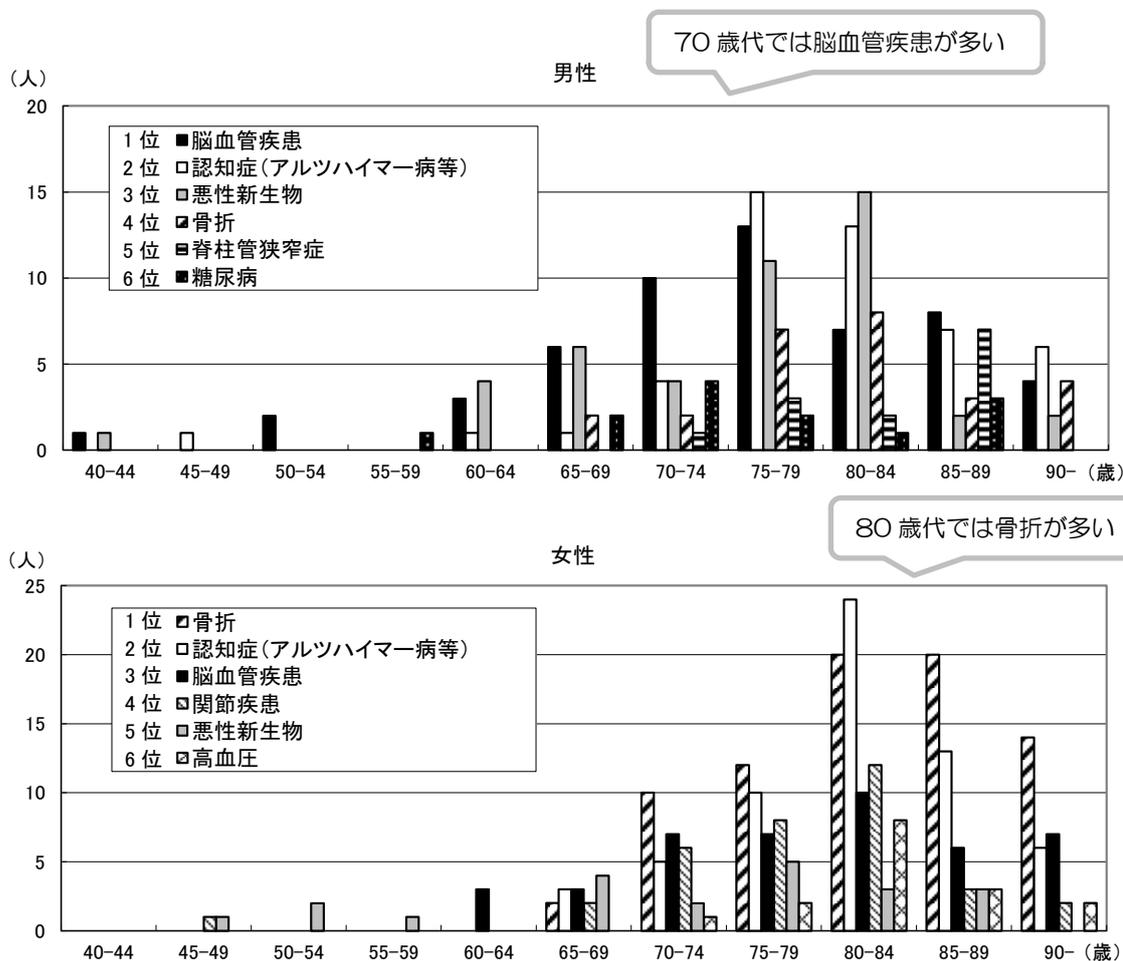
1-10 若い頃からの介護予防の推進

■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）

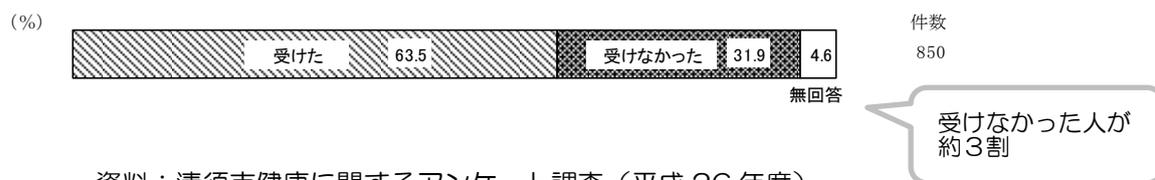
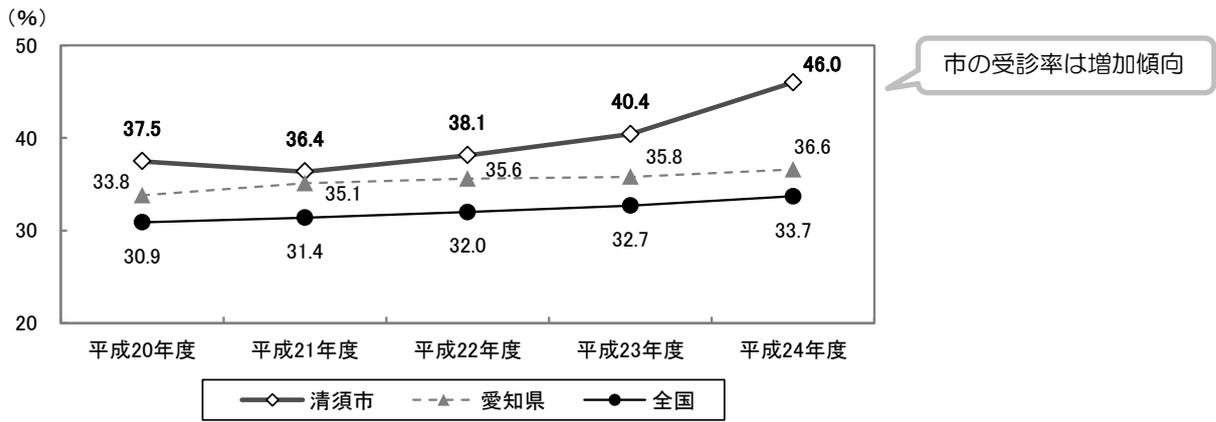
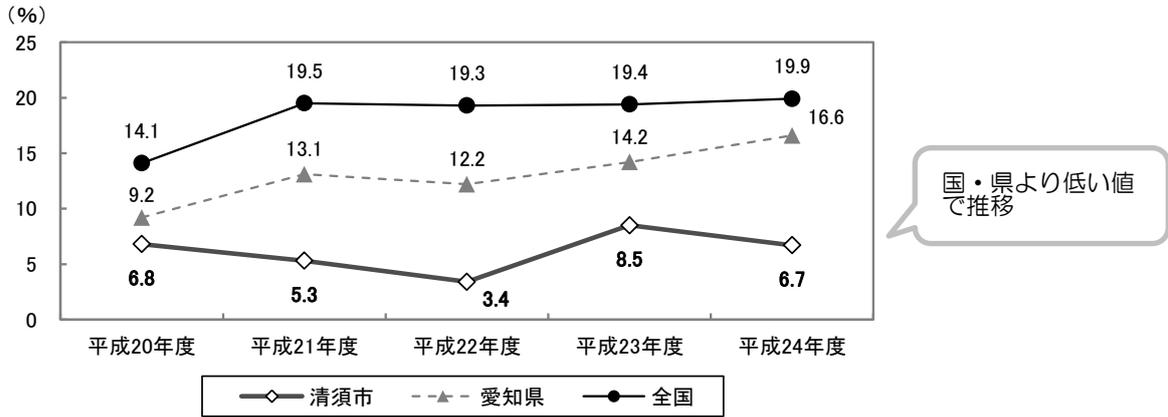


図4-37 国民健康保険特定健康診査受診率の推移



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

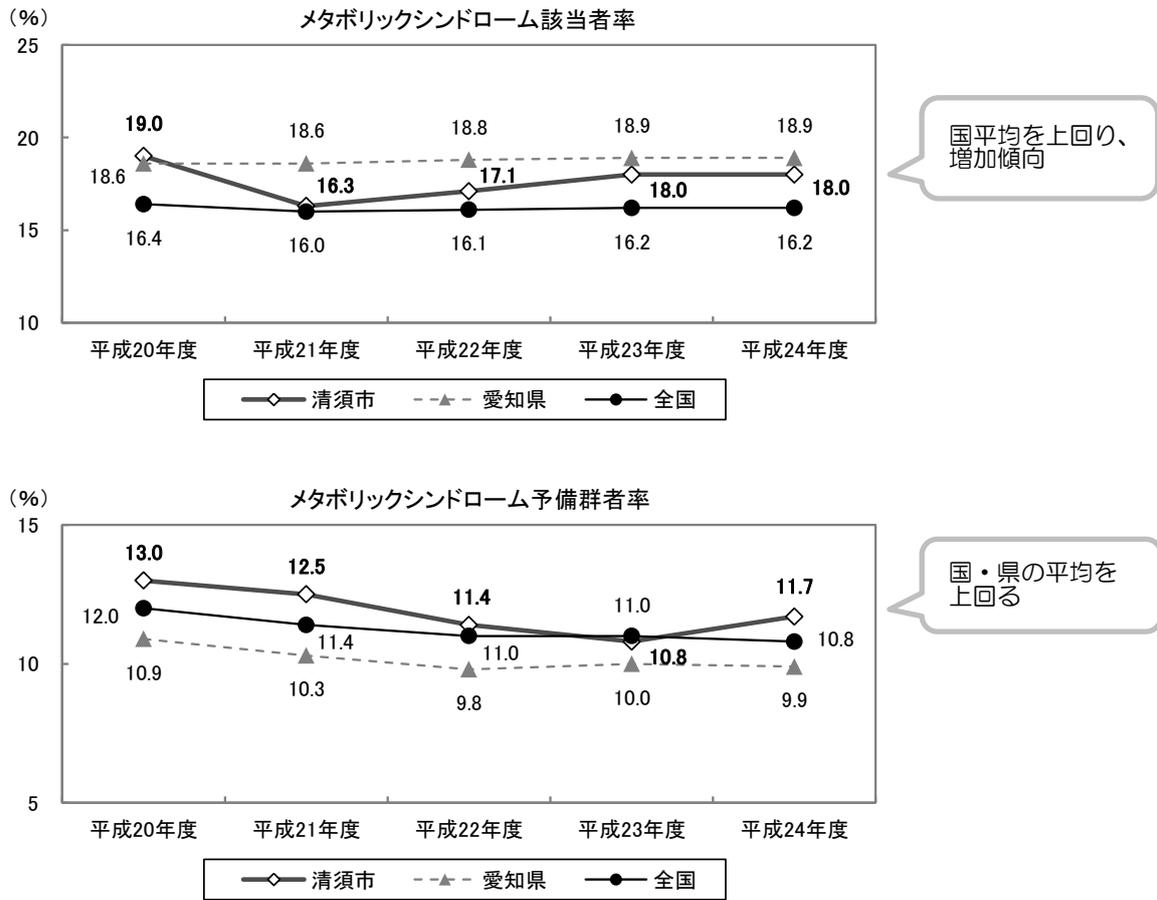


資料：特定健康診査・特定保健指導実施結果報告（法定報告） ※国・県は市町村国保分



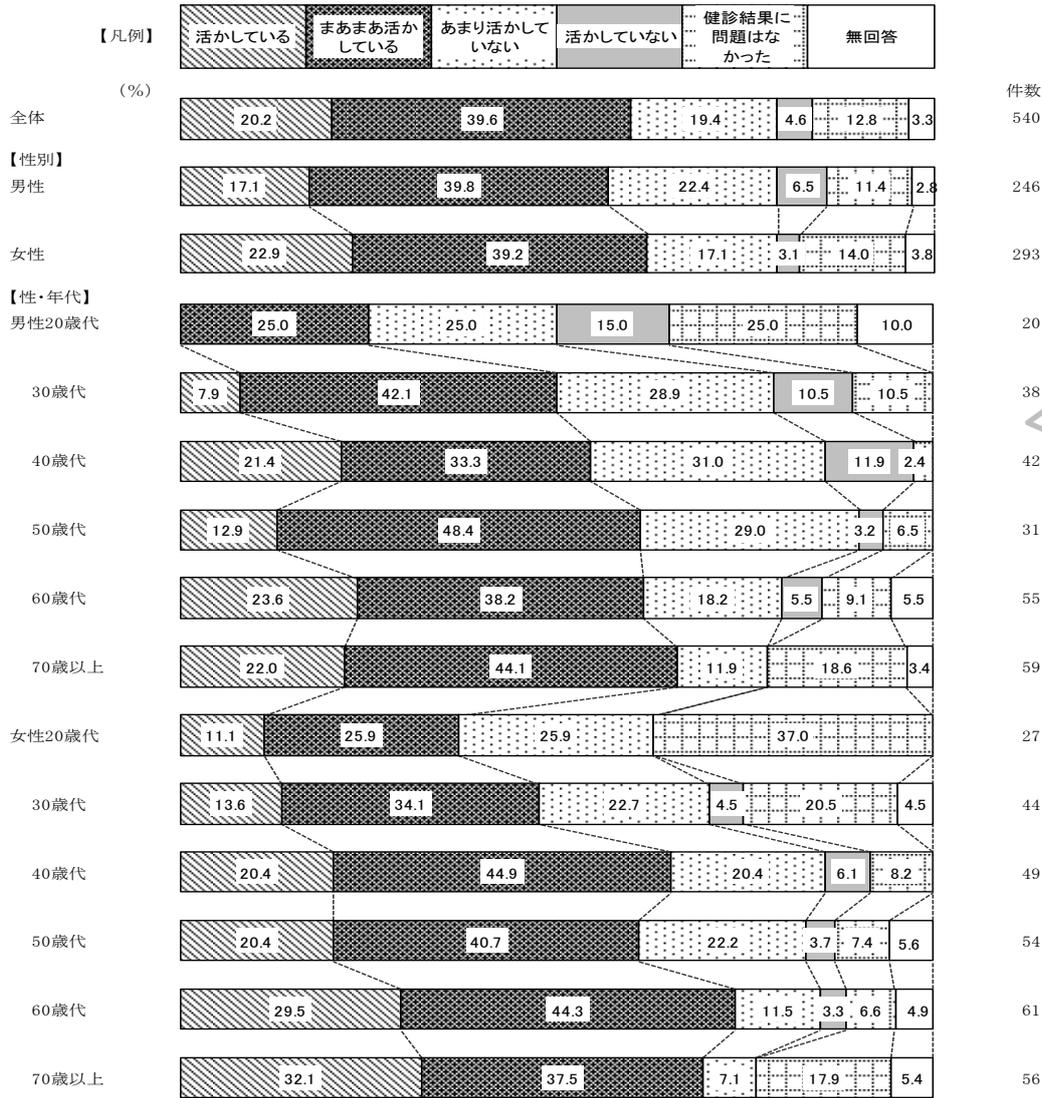
IV 健康づくりのためのとりくみ指針（セルフケア）

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」

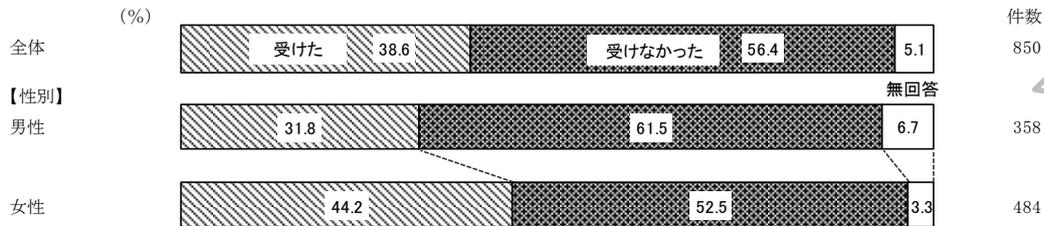
図4-40 健診結果のその後の健康づくりへの活用状況



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）



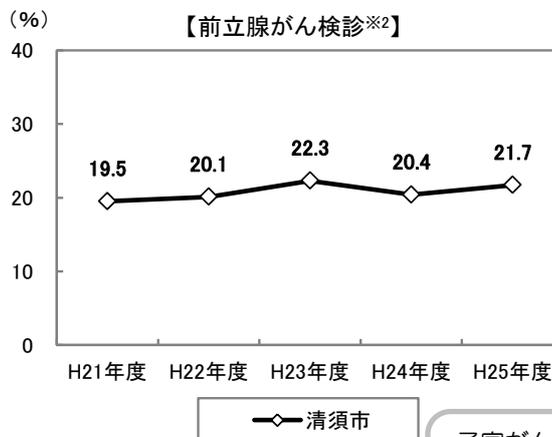
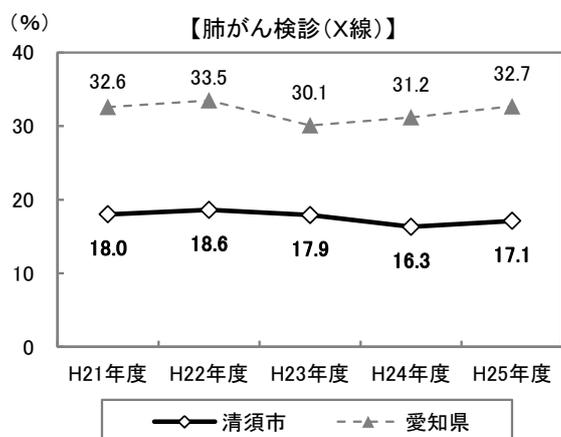
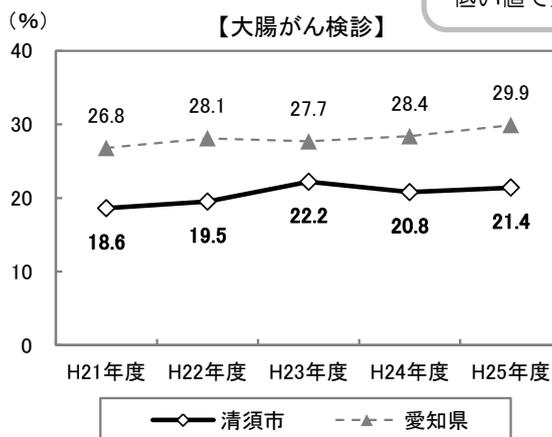
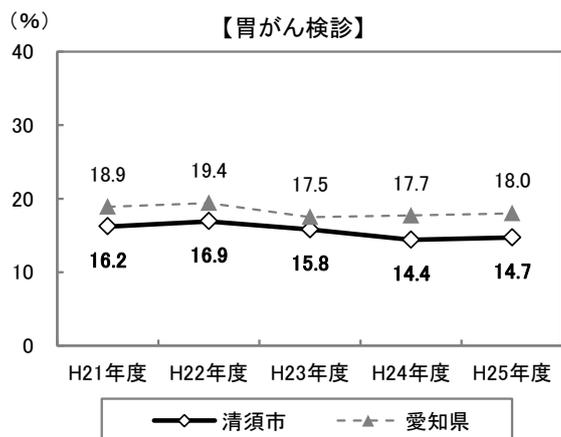
受けなかった人は男性が多い

資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

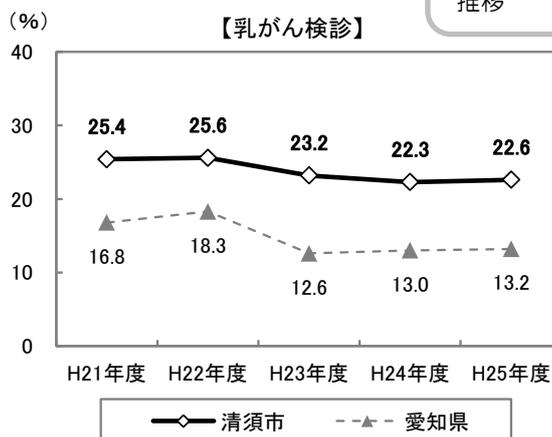
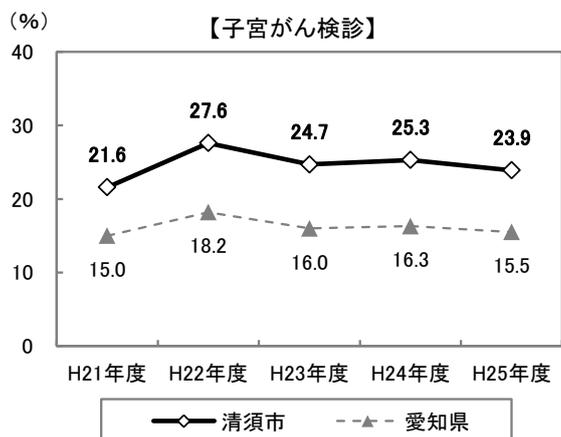
IV 健康づくりのためのとりくみ指針（セルフケア）

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
<p>【目標値の考え方】</p> <p>①第1次計画と同じ目標値とする。</p> <p>②県の目標値に合わせる。</p> <p>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。</p> <p>⑥・⑦県の目標値に合わせる。</p>		

2-2 重症化予防の推進

■現状と課題

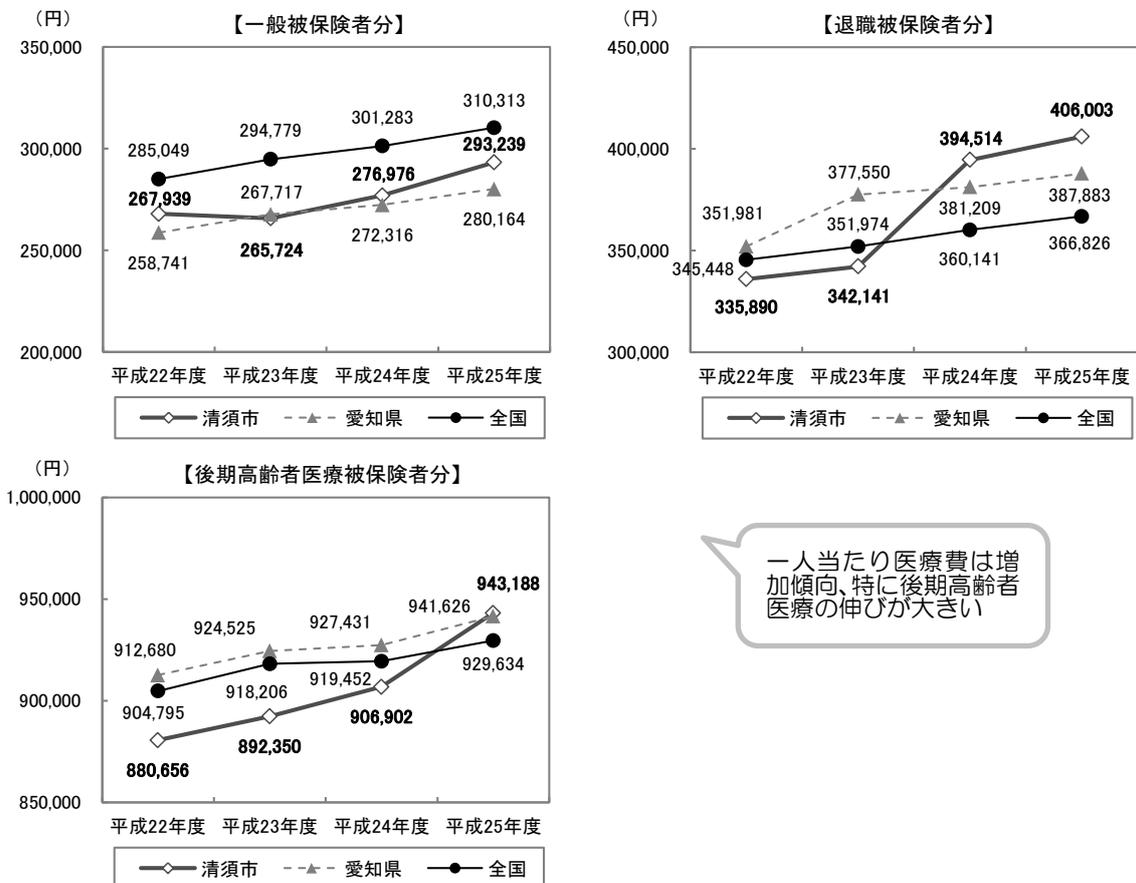
市の一人当たりの医療費（国民健康保険一般被保険者分、退職被保険者分の療養諸費）は、増加傾向にあります（図4-43）。また、後期高齢者の医療費の伸びも近年大きくなっています。

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。

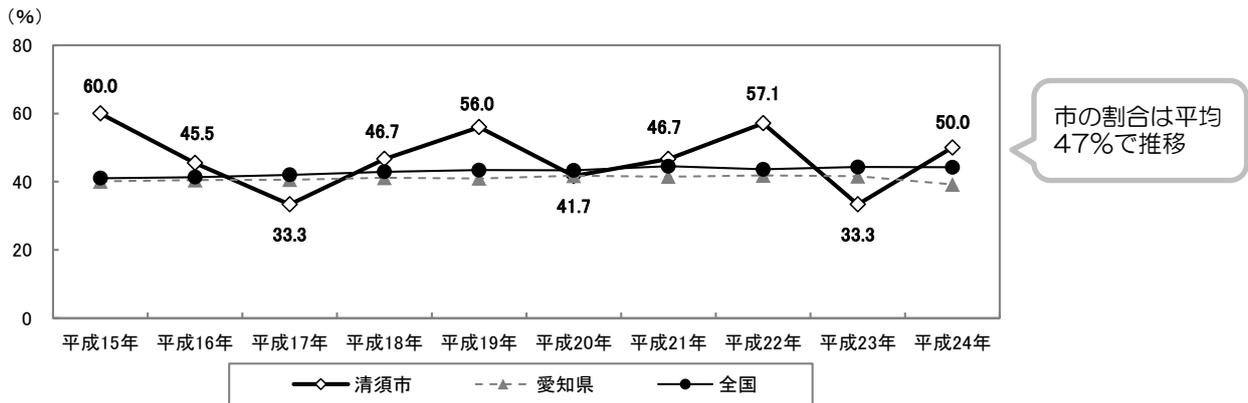
図4-43 一人当たり療養諸費（医療費）の推移



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」

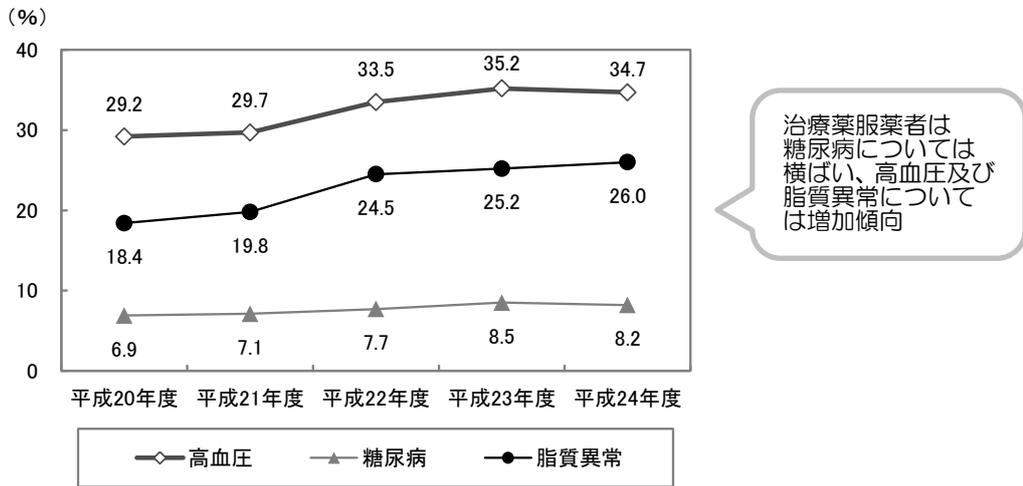
IV 健康づくりのためのとりくみ指針（重症化予防）

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



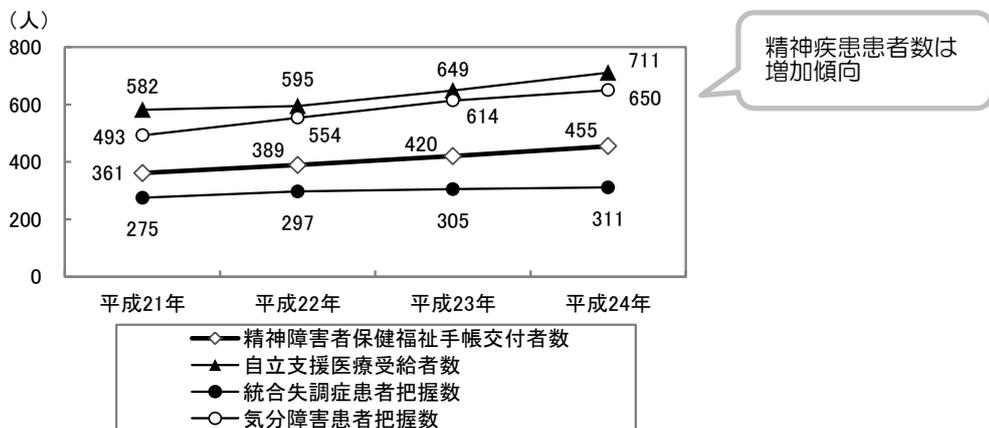
資料：(市・県) 愛知腎臓財団「慢性腎不全患者の実態」(平成24年末現在)
 (国) 日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況」(各年12月31日現在)

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

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

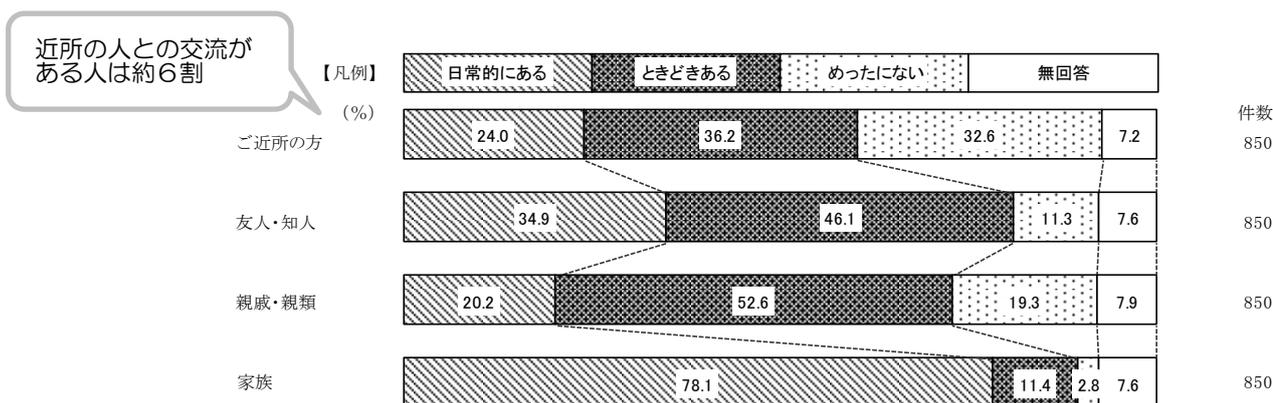
アンケート調査では、現在の健康状態が「良い」と思う人ほど近所の人や友人・知人等との交流の頻度が高くなっています（表4-5）。健康であることにより外出頻度が増えるだけでなく、健康が人と交流する活力を生み、その交流が健康づくりに一層取組む動機となる、といった相乗効果が考えられます。

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

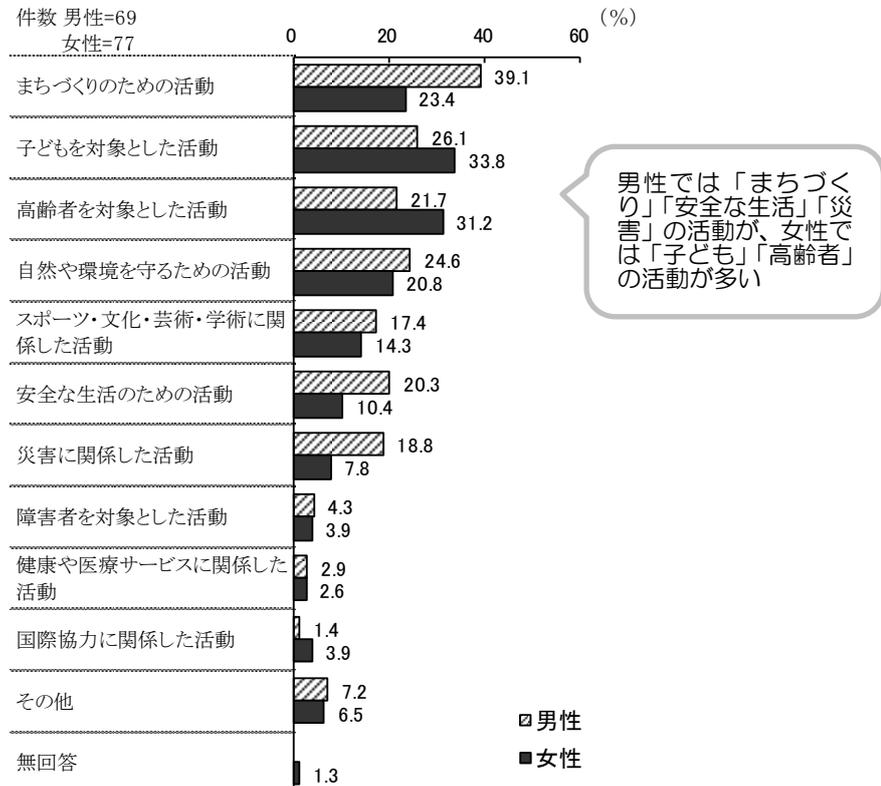
資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

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>

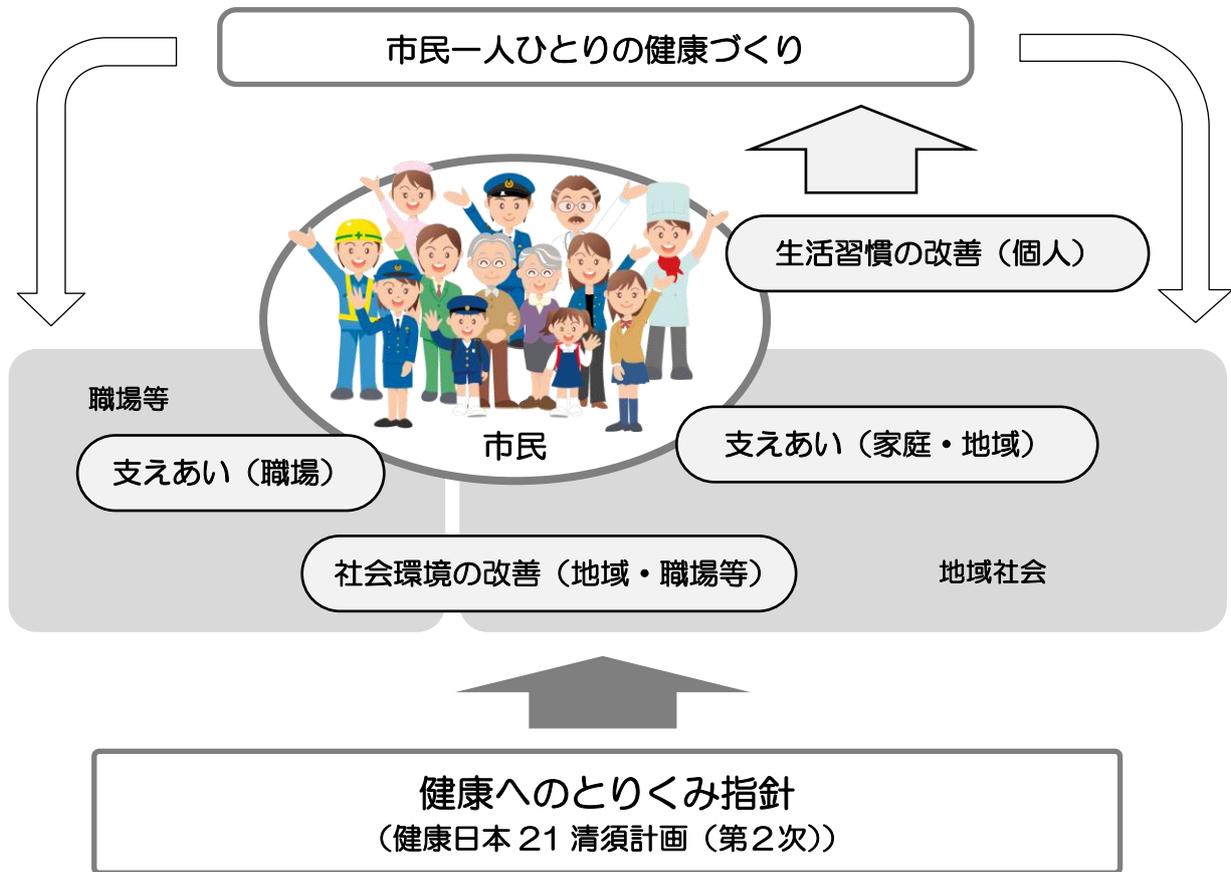
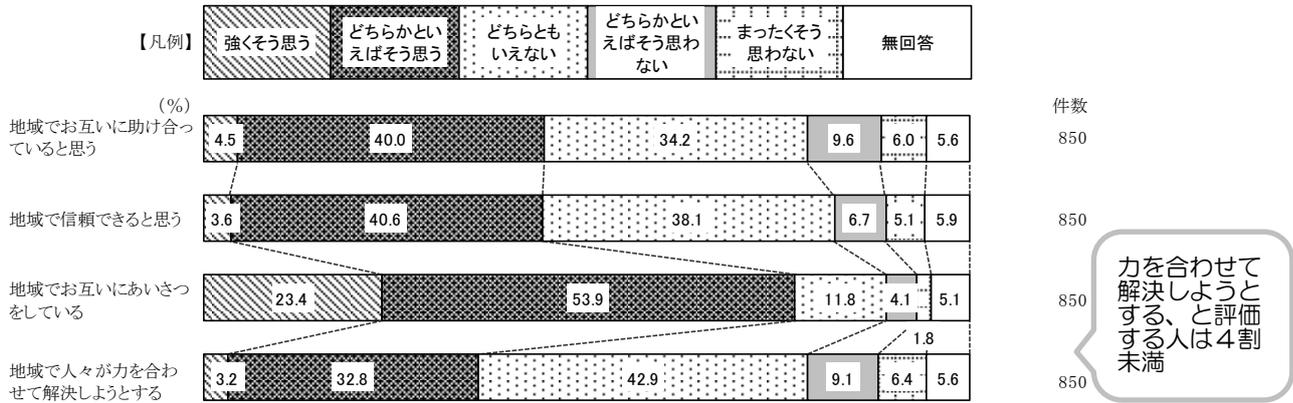
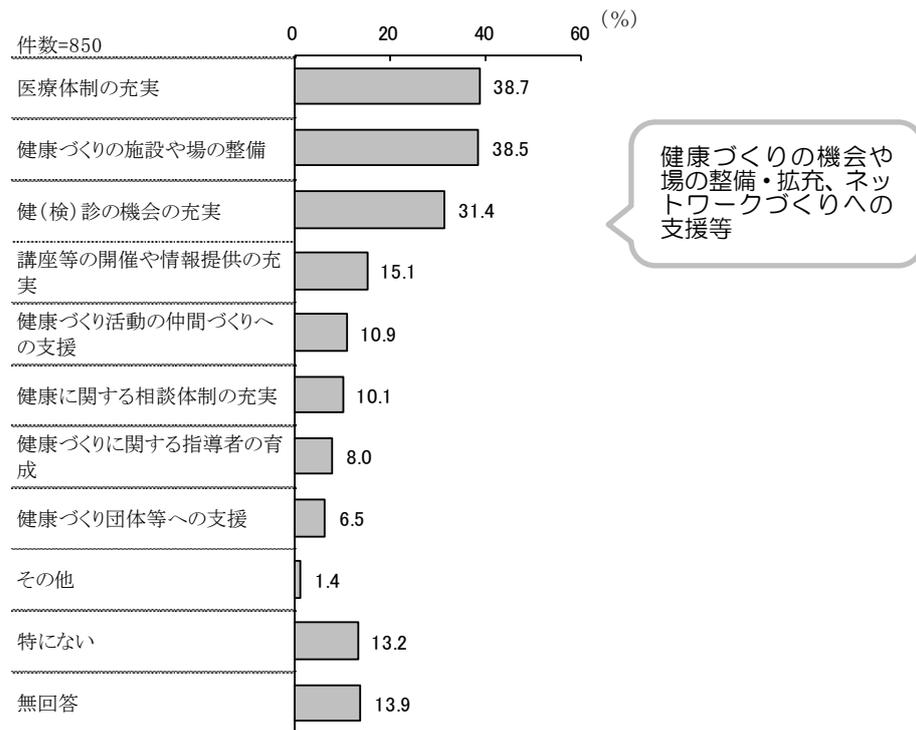


図4-50 住んでいる地域についての評価



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

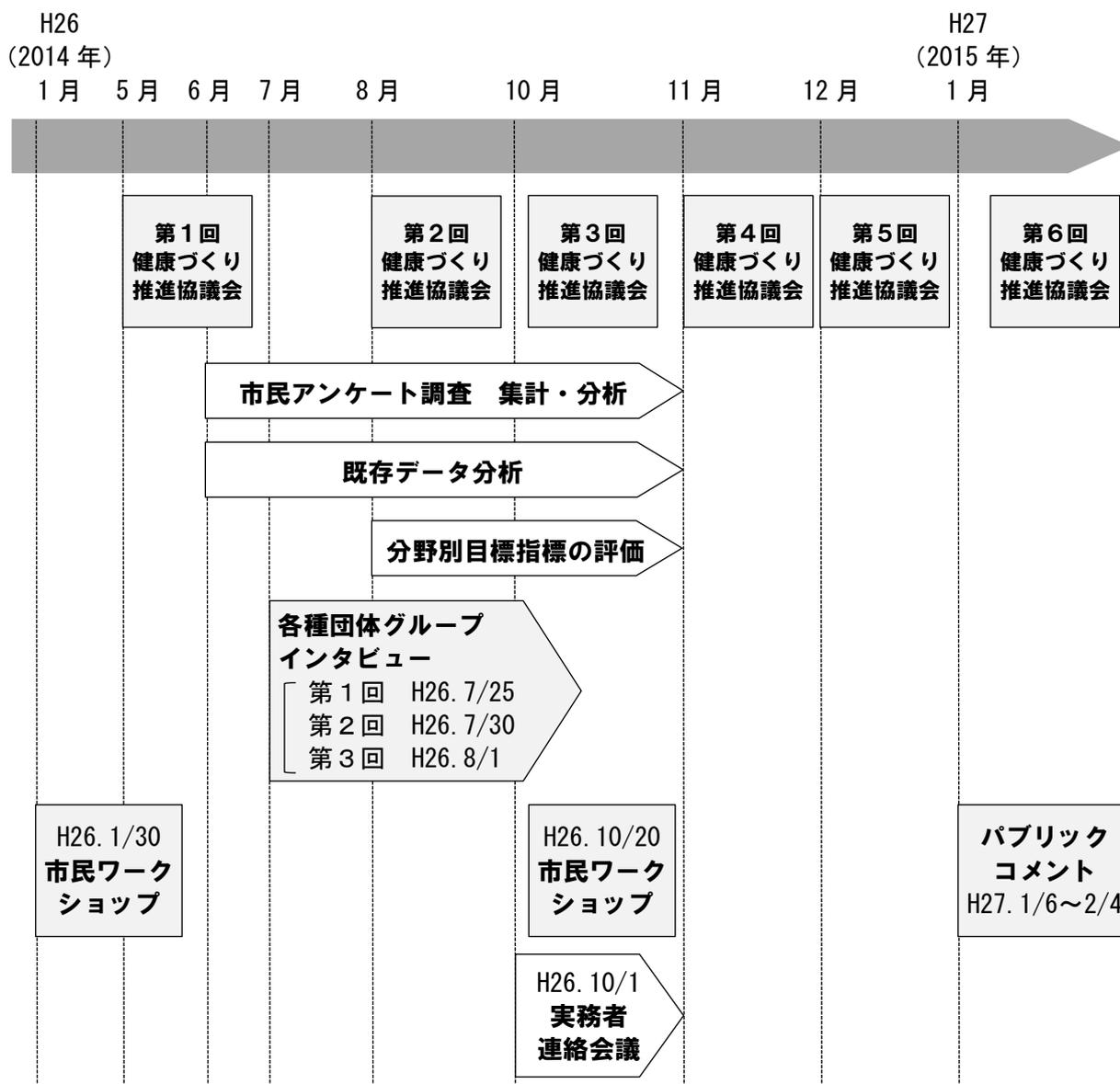
<目標指標>

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。		

資料編

1 計画策定の経緯

健康日本21 清須計画（第2次）策定スケジュール



健康づくり推進協議会

日 時	内 容
1 平成26年5月29日(木)	市民アンケート調査、策定スケジュールについて
2 平成26年8月21日(木)	市民アンケート調査結果、グループヒアリングについて
3 平成26年10月30日(木)	評価と課題から計画の課題について
4 平成26年11月25日(木)	骨子案および重点テーマの検討
5 平成26年12月19日(金)	素案の検討
6 平成27年2月23日(月)	計画(案)の承認と市長への報告

2 アンケートの集計結果

計画の策定にあたり、アンケート調査（健康に関するアンケート調査）を以下のよう
に実施しました。

■アンケート調査の実施概要

調査名	健康に関するアンケート調査
調査地域	清須市全域
調査対象	清須市在住の20歳以上の男女
サンプル	2,000件（有効回収数 850件 有効回収率 42.5%）
調査方法	郵送配布、郵送回収
調査時期	平成26年6月

■使用調査票

※各選択肢の（ ）内の数字は、その質問の回答数を100とした場合の割合（%）を表しています。

あなたご自身について

問1 性別はどちらですか。（〇は1つ）

回答数=850

1 男性(42.1)	2 女性(56.9)	無回答(0.9)
------------	------------	----------

問2 年齢はおいくつですか。（平成26年6月1日現在）

回答数=850

1 20歳代(8.2)	4 50歳代(13.2)	無回答(1.2)
2 30歳代(15.6)	5 60歳代(19.8)	
3 40歳代(15.2)	6 70歳以上(26.8)	

問3 居住地区はどちらですか。（〇は1つ）

回答数=850

1 西枇杷島地区(27.8)	3 新川地区(26.7)	無回答(1.2)
2 清洲地区(34.7)	4 春日地区(9.6)	

問4 現在の職業は何ですか。（〇は1つ）

回答数=850

1 勤め人（正規の社員、職員）(26.7)	5 専業主婦（夫）(15.9)
2 自営業・自由業・家業(7.9)	6 無職(22.7)
3 パートタイマー・派遣社員・アルバイト等(20.0)	7 その他(2.6)
4 学生(1.6)	無回答(2.6)

問5 ここ3か月間の一週間の労働時間は平均で何時間くらいですか。(〇は1つ)

回答数=486

- | | |
|----------------------|----------------|
| 1 40時間未満(42.0) | 3 60時間以上(11.1) |
| 2 40時間以上60時間未満(45.7) | 無回答(1.2) |

問6 あなたが加入している健康保険の種類を教えてください。(〇は1つ)

回答数=850

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 清須市国民健康保険(本人)(24.0) | 4 その他の健康保険(本人)(28.5) |
| 2 清須市国民健康保険(家族)(14.1) | 5 その他の健康保険(家族)(16.4) |
| 3 後期高齢者医療保険(11.8) | 6 その他(生活保護等)(0.6) |
| | 無回答(4.7) |

問7 家族構成は次のうちどれですか。(〇は1つ)

回答数=850

- | | |
|------------------------|------------|
| 1 一人暮らし(10.5) | 5 その他(4.6) |
| 2 夫婦のみ(25.5) | 無回答(2.7) |
| 3 二世帯世帯(親と子の世帯)(46.8) | |
| 4 三世帯世帯(親と子と孫の世帯)(9.9) | |

問8 さしつかえなければ、現在の身長および体重をご記入ください。

身長 平均160.4cm

回答数=850

- | | | |
|-----------------|----------------|----------|
| 1 150cm未満(10.9) | 4 170cm台(15.5) | 無回答(8.6) |
| 2 150cm台(33.2) | 5 180cm台(1.9) | |
| 3 160cm台(29.8) | 6 190cm以上(0.1) | |

体重 平均57.8kg

回答数=850

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1 40kg未満(1.8) | 4 60kg台(23.5) | 7 90kg以上(1.4) |
| 2 40kg台(20.4) | 5 70kg台(8.5) | 無回答(10.8) |
| 3 50kg台(30.8) | 6 80kg台(2.8) | |

BMI 平均22.4

回答数=850

- | | |
|------------|------------|
| 1 やせ(8.5) | 3 肥満(17.2) |
| 2 普通(63.4) | 無回答(10.9) |

問9 今回の自分の体型をどう思いますか。(○は1つ)

回答数=850

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1 太っている(16.5) | 4 やややせている(9.9) |
| 2 やや太っている(29.6) | 5 やせている(7.2) |
| 3 普通(35.2) | 無回答(1.6) |

問10 自分の適正体重を知っていますか。(○は1つ)

※ 適正体重=身長(m)×身長(m)×22 (例:身長160cmの場合は、 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$)

回答数=850

- | | | |
|---------------|--------------|----------|
| 1 知っている(60.8) | 2 知らない(35.4) | 無回答(3.8) |
|---------------|--------------|----------|

問11 定期的(目安:1か月に1回以上)に体重を測定していますか。(○は1つ)

回答数=850

- | | | |
|------------|-------------|----------|
| 1 はい(64.2) | 2 いいえ(33.9) | 無回答(1.9) |
|------------|-------------|----------|

問12 今後、自分の体型をどうしたいですか。(○は1つ)

回答数=850

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1 太りたい(5.2) | 4 わからない(2.2) |
| 2 このままでよい(43.5) | 無回答(1.5) |
| 3 やせたい(47.5) | |

問13 現在の健康状態はいかがですか。(○は1つ)

回答数=850

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1 良い(22.1) | 4 あまり良くない(16.0) |
| 2 まあ良い(23.9) | 5 良くない(3.1) |
| 3 普通(33.1) | 無回答(1.9) |

問14 健康に関してどのような悩みや不安がありますか。(○はいくつでも)

回答数=850

- | | |
|-----------------------------------|--------------------|
| 1 体力に関すること(30.0) | 6 もの忘れに関すること(12.7) |
| 2 体重に関すること(20.1) | 7 歯に関すること(22.5) |
| 3 整形外科的な病気(腰痛・関節の病気等)に関すること(33.5) | 8 その他(5.3) |
| 4 内科的な病気に関すること(25.4) | 9 特にない(18.7) |
| 5 精神的な病気に関すること(8.7) | 無回答(3.1) |

問15 ふだん健康に気をつけていますか。(○は1つ)

回答数=850

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1 気をつけている(32.0) | 3 あまり気をつけていない(18.6) |
| 2 少し気をつけている(45.9) | 4 気をつけていない(1.8) |
| | 無回答(1.8) |

問16 「健康日本21清須計画」を知っていますか。(○は1つ)

回答数=850

- | | |
|-----------------------------|--------------|
| 1 内容を知っている(3.2) | 3 知らない(79.2) |
| 2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない(15.4) | 無回答(2.2) |

栄養・食生活について

問17 ふだんの生活において、健康のために食生活に気をつける必要があると思いますか。

(○は1つ)

回答数=850

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1 必要(59.1) | 3 どちらかといえば必要ではない(3.5) |
| 2 どちらかといえば必要(33.5) | 4 必要ではない(1.6) |
| | 無回答(2.2) |

問18 朝食を食べますか。(○は1つ)

回答数=850

- | | |
|-------------------|----------|
| 1 ほとんど毎日食べる(83.6) | 無回答(2.2) |
| 2 週4～5日食べる(3.6) | |
| 3 週2～3日食べる(4.4) | |
| 4 ほとんど食べない(6.1) | |

→問18-1 朝食を毎日食べない理由は何ですか。(○はいくつでも)

回答数=120

- | | |
|------------------------|-----------------|
| 1 時間がないから(ぎりぎりまで寝ていたい) | 5 ダイエットのため(9.2) |
| (34.2) | 6 その他(11.7) |
| 2 食欲がないから(33.3) | 無回答(0.8) |
| 3 食べる習慣がないから(26.7) | |
| 4 準備や片付けがめんどうだから(4.2) | |

問19 1日に2回以上、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが週に何日ありますか。

(○は1つ)

回答数=850

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 ほとんど毎日食べる(54.5) | 4 ほとんど食べない(7.3) |
| 2 週4～5日食べる(16.8) | 無回答(2.5) |
| 3 週2～3日食べる(18.9) | |

主食：ごはん・パン・麺類

主菜：魚・肉・卵・豆腐などのたんぱく質を中心とした料理

副菜：野菜や海藻を中心とした料理

問20 1日に1回は家族や友人などと2人以上で食事をするのが週に何日ありますか。

(○は1つ)

回答数=850

- | | | |
|------------------|-----------------|----------|
| 1 ほとんど毎日ある(67.8) | 3 週2～3日ある(12.4) | 無回答(2.8) |
| 2 週4～5日ある(6.0) | 4 ほとんどない(11.1) | |

問21 野菜を意識して食べるようにしていますか。(○は1つ)

回答数=850

- | | | |
|------------|-------------|----------|
| 1 はい(86.4) | 2 いいえ(11.6) | 無回答(2.0) |
|------------|-------------|----------|

問22 食事について、気をつけていることはありますか。(○はいくつでも)

回答数=850

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 1 栄養のバランス(51.6) | 9 間食のとり方(12.0) |
| 2 食事の量(43.4) | 10 外食・インスタント食品を控える(22.1) |
| 3 食事をとる時間(26.4) | |
| 4 塩分を控える(39.1) | 11 よく噛む(19.6) |
| 5 糖分・甘いものを控える(27.9) | 12 その他(1.6) |
| 6 油ものを控える(30.1) | 13 特にない(10.7) |
| 7 野菜のとり方(36.8) | 無回答(2.6) |
| 8 カルシウムのととり方(13.5) | |

問23 自分にとって適切な食事内容・量を知っていますか。(○は1つ)

回答数=850

- | | | |
|---------------|--------------|----------|
| 1 知っている(45.6) | 2 知らない(50.5) | 無回答(3.9) |
|---------------|--------------|----------|

問24 外食をどのくらいの頻度でしていますか（持ち帰り弁当、社員食堂等を含む）。（○は1つ）

回答数=850

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 毎日外食する(6.1) | 4 週に1回以下外食する(44.1) |
| 2 週に4～5回外食する(10.1) | 5 外食しない(20.0) |
| 3 週に2～3回外食する(16.2) | 無回答(3.4) |

問25 外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。（○は1つ）

回答数=850

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1 参考にしている(11.8) | 3 参考にしていない(40.5) |
| 2 参考にする時もある(44.8) | 無回答(2.9) |

問26 自分の食生活をどのように思いますか。（○は1つ）

回答数=850

- | | | |
|--------------|-----------------|----------|
| 1 よい(7.4) | 3 あまりよくない(23.4) | 無回答(2.5) |
| 2 まあよい(63.8) | 4 よくない(2.9) | |

問26-1 今後、自分の食生活をどのようにしたいですか。（○は1つ）

回答数=224

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 1 改善したい(39.7) | 3 改善しようと思わない(5.8) |
| 2 改善したいができないと思う(54.5) | |

身体活動・運動について

問27 ふだんの生活において、健康のために運動や体を動かす必要があると思いますか。

（○は1つ）

回答数=850

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1 必要(67.6) | 3 どちらかといえば必要ではない(2.2) |
| 2 どちらかといえば必要(26.2) | 4 必要ではない(1.1) |
| | 無回答(2.8) |

問28 運動不足を感じていますか。（○は1つ）

回答数=850

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 非常に感じる(30.8) | 3 あまり感じない(13.3) |
| 2 やや感じる(45.4) | 4 感じない(5.9) |
| | 無回答(4.6) |

問29 日頃から意識的に身体を動かすことを心がけていますか。(○は1つ)

回答数=850

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1 心がけている(56.6) | 3 わからない(7.5) |
| 2 心がけていない(31.3) | 無回答(4.6) |

問30 1日に平均何歩くらい歩きますか。(○は1つ)

回答数=850

平均5,601歩

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 2千歩未満(3.3) | 5 8千~1万歩未満(2.9) |
| 2 2~4千歩未満(5.2) | 6 1万歩以上(4.8) |
| 3 4~6千歩未満(8.6) | 7 わからない(63.1) |
| 4 6~8千歩未満(4.2) | 無回答(7.9) |

問31 1回30分以上の運動を週2回以上実施していますか。(○は1つ)

回答数=850

- | | |
|-------------------------|----------|
| 1 1年以上実施している(24.2) | |
| 2 1年にはならないが実施している(13.3) | |
| 3 該当する運動は実施していない(53.2) | 無回答(9.3) |

▶ 問31-1 該当する運動をしていない理由は何ですか。(○は3つまで)

回答数=452

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 運動が嫌い・苦手だから(11.5) | 8 必要ないから(2.7) |
| 2 何をしてもよいかわからないから(13.7) | 9 健康上の理由でやれないから(6.6) |
| 3 忙しくて時間がないから(43.1) | 10 意思が弱く、長続きしないから(20.6) |
| 4 近くに運動施設がないから(3.8) | 11 その他(9.1) |
| 5 一緒にやる仲間がないから(7.3) | 12 特に理由はない(13.7) |
| 6 経済的なゆとりがないから(6.9) | 無回答(7.7) |
| 7 めんどうだから(23.0) | |

▶ 問31-2 今後、自分の運動習慣をどのようにしたいですか。(○は1つ)

回答数=452

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 1 改善したい(44.5) | 3 改善しようと思わない(12.4) |
| 2 改善したいができないと思う(42.0) | 無回答(1.1) |

問32 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」とは、運動器（骨、関節、筋肉など）の衰えにより、日常生活での自立度が低下し、要介護になる可能性の高い状態をいいます。歩行速度が遅い高齢者ほど、要介護状態になりやすいことが知られています。このロコモティブシンドロームを知っていましたか。（○は1つ）

回答数=850

- | | |
|--------------------------------|----------|
| 1 言葉も意味も知っていた(11.3) | |
| 2 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった(15.2) | |
| 3 知らない(68.4) | 無回答(5.2) |

休養・こころの健康について

問33 ふだんの生活において、健康のために睡眠や休養をとる必要があると思いますか。

（○は1つ）

回答数=850

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1 必要(70.4) | 3 どちらかといえば必要ではない(3.2) |
| 2 どちらかといえば必要(171/20.1) | 4 必要ではない(1.6) |
| | 無回答(4.7) |

問34 1日の睡眠時間は平均して何時間くらいですか。（○は1つ）

回答数=850

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 5時間未満(8.5) | 4 7～8時間未満(18.2) |
| 2 5～6時間未満(31.4) | 5 8時間以上(5.8) |
| 3 6～7時間未満(31.8) | 無回答(4.4) |

問35 ふだん、十分眠れていますか。（○は1つ）

回答数=850

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 十分眠れている(25.9) | 3 あまり眠れていない(17.6) |
| 2 まあまあ眠れている(51.2) | 4 まったく眠れていない(0.9) |
| | 無回答(4.4) |

問36 睡眠について次のようなことがありますか。（○はいくつでも）

回答数=850

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| 1 寝つきが悪い(17.5) | 6 アルコールを飲む(9.6) |
| 2 夜中に何度も目がさめる(23.8) | 7 その他(2.5) |
| 3 朝早く目がさめる(28.0) | 8 特にない(31.4) |
| 4 昼間も眠くて、集中できない(11.8) | 無回答(5.2) |
| 5 睡眠薬、精神安定剤などの睡眠補助品を使用する(7.4) | |

問37 ふだんっている睡眠で疲れがとれていますか。(○は1つ)

回答数=850

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 十分とれている(12.7) | 3 あまりとれていない(23.2) |
| 2 まあまあとれている(57.9) | 4 まったくとれていない(2.1) |
| | 無回答(4.1) |

問38 この1か月間に、ストレスを感じましたか。(○は1つ)

回答数=850

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1 大いに感じた(16.4) | 3 あまり感じなかった(33.1) |
| 2 多少感じた(40.7) | 4 まったく感じなかった(4.7) |
| | 無回答(5.2) |

▶ 問38-1 ストレスが大きくて、逃げ出したいと思うことがありますか。(○は1つ)

回答数=485

- | | | |
|------------|-------------|----------|
| 1 はい(41.0) | 2 いいえ(56.9) | 無回答(2.1) |
|------------|-------------|----------|

問39 自分なりのストレス解消方法を持っていますか。(○は1つ)

回答数=850

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1 持っている(43.5) | 3 どちらともいえない(31.6) |
| 2 持っていない(19.1) | 無回答(5.8) |

問40 あなたは、つらいことなど何でも話せる人が1人以上いますか。(○は1つ)

回答数=850

- | | |
|-------------|---------------|
| 1 いる(73.3) | 3 わからない(11.2) |
| 2 いない(14.5) | 無回答(1.1) |

問41 趣味がありますか。(○は1つ)

回答数=850

- | | | |
|------------|-------------|----------|
| 1 はい(70.7) | 2 いいえ(26.9) | 無回答(2.4) |
|------------|-------------|----------|

問42 現在の生きがい、楽しみとなっているものは何ですか。(〇は3つまで)

回答数=850

- | | |
|---------------------------------|---------------------|
| 1 仕事(13.6) | 7 子どもや孫の成長(32.1) |
| 2 文化・教養・学習活動(5.2) | 8 友人・知人とのつながり(30.5) |
| 3 スポーツ(11.2) | 9 職場仲間とのつながり(4.8) |
| 4 趣味(35.2) | 10 テレビ(19.3) |
| 5 地域活動(自治会、寿会、PTA、ボランティア等)(4.9) | 11 その他(5.4) |
| 6 家族とのつながり(34.7) | 12 特にない(5.9) |
| | 無回答(9.5) |

問43 市が行う心の健康相談窓口があることを知っていますか。(〇は1つ)

※ 市内の保健センターで、定期的に臨床心理士による「心の健康相談」や医師による「うつ相談」などを実施しています。

回答数=850

- | | | |
|---------------|--------------|----------|
| 1 知っている(36.4) | 2 知らない(61.9) | 無回答(1.8) |
|---------------|--------------|----------|

たばこについて

問44 たばこを吸いますか。(〇は1つ)

回答数=850

- | | |
|-----------------------------------|----------|
| 1 吸う(13.4) → 1日平均()本、喫煙年数()年 | |
| 2 以前は吸っていたが、やめた(16.7) → ()年前にやめた | →問44-4へ |
| 3 吸わない(68.2) → 問45へ | 無回答(1.6) |

▶ 喫煙本数 平均15.2本

回答数=114

- | | | |
|----------------|----------------|--------------|
| 1 1～9本(19.3) | 3 20～29本(36.0) | 5 40本以上(1.8) |
| 2 10～19本(36.0) | 4 30～39本(6.1) | 無回答(0.9) |

喫煙年数 平均28.6年

回答数=114

- | | | |
|------------------|------------------|---------------|
| 1 10年未満(8.8) | 3 20～30年未満(21.9) | 5 40年以上(25.4) |
| 2 10～20年未満(14.9) | 4 30～40年未満(14.0) | 無回答(14.9) |

問44-1 他人がいる場所でたばこを吸う時に、周囲の迷惑にならないよう気をつけていることはありますか。(○は1つ)

回答数=114

- | |
|--|
| 1 喫煙できる場所であっても、自分以外に人がいる場所では吸わない(22.8) |
| 2 喫煙できる場所であっても、周囲の人の了解を得てから吸う(20.2) |
| 3 喫煙本数を減らすなど周囲に配慮するよう心がけている(31.6) |
| 4 その他(3.5) |
| 5 気をつけていることはない(16.7) |
| 無回答(5.3) |

問44-2 禁煙したいと思いますか。(○は1つ)

回答数=114

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 すぐにでも禁煙したい(13.2) | 3 禁煙しようと思わない(36.0) |
| 2 いずれ禁煙したい(50.0) | 無回答(0.9) |

▶問44-3 保険適用である禁煙外来(医師の支援を受けながら禁煙をめざすもの)を利用したいと思いますか。(○は1つ)

回答数=72

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1 利用したい(25.0) | 3 わからない(37.5) |
| 2 利用したいと思わない(37.5) | |

(問44で「2 以前は吸っていたが、やめた」とお答えの方に)

喫煙をやめた時期 平均12.4年前

回答数=142

- | | | |
|----------------|-----------------|----------|
| 1 1年未満(1.4) | 5 9~12年未満(14.8) | 無回答(9.9) |
| 2 1~3年未満(10.6) | 6 12~15年未満(5.6) | |
| 3 3~6年未満(15.5) | 7 15~20年未満(9.9) | |
| 4 6~9年未満(12.0) | 8 20年以上(20.4) | |

問44-4 禁煙をした動機は何ですか。(○はいくつでも)

回答数=142

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| 1 健康に悪いから(52.1) | 5 喫煙が社会的に受け入れられにくくなっているから(14.8) |
| 2 病気をしたから(28.9) | 6 その他(16.2) |
| 3 経済的な理由から(9.9) | 7 特にない(5.6) |
| 4 人からやめるように言われたから(12.7) | 無回答(5.6) |

問45 たばこが影響する病気として知っているのはどれですか。(〇はいくつでも)

回答数=850

1 肺がん(92.6)	6 脳卒中(29.4)	10 COPD
2 肺がん以外のがん (16.0)	7 胃かいよう(12.0)	(慢性閉塞性肺疾患)
3 ぜん息(47.5)	8 妊娠に関連した異常 (43.6)	11 知らない(2.1)
4 気管支炎(58.0)	9 歯周病(20.8)	無回答(4.4)
5 心臓病(32.4)		

問46 COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、主に咳・痰・息切れなどの症状があり、ゆるやかに呼吸障害が進行する、かつて「肺気腫」「慢性気管支炎」と称された疾患です。この病気を知っていますか。(〇は1つ)

回答数=850

1 どんな病気かよく知っている(13.5)	3 知らない(46.5)
2 名前は聞いたことがある(35.2)	無回答(4.8)

アルコールについて

問47 「節度ある適度な飲酒」として、1日平均ビール中瓶1本程度（純アルコールで約20g）とされていますが、このことを知っていますか。(〇は1つ)

回答数=850

1 知っている(47.1)	2 知らない(48.7)	無回答(4.2)
---------------	--------------	----------

【参考：節度ある適度な飲酒・・・1日平均純アルコールで約20gのお酒への換算の目安】

お酒の種類	ビール 	清酒 	ウィスキー・ブランデー 	焼酎（25度） 	ワイン 
量	中瓶1本 (500ml)程度	1合 180ml	ダブル 60ml	0.5合 90ml	2杯 240ml

問48 お酒（ビール・日本酒・洋酒・焼酎・ワイン等）を飲みますか。（○は1つ）

回答数=850

- | | |
|---------------------------|----------|
| 1 飲む(42.4) →1週間のうち()日くらい | 無回答(4.4) |
| 2 以前は飲んでいましたが、やめた(5.1) | |
| 3 飲まない(飲めない)(48.2) | |

→ お酒を飲む日数 平均 4.0 日

回答数=360

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1 週1日未満(1.9) | 3 週3～4日(10.6) | 5 週6日以上(35.0) |
| 2 週1～2日(33.6) | 4 週5日(10.0) | 無回答(8.9) |

問48-1 1日に飲むお酒の量は平均してどのくらいですか。（○は1つ）

※ ビール中瓶1本（500ml）、ウイスキー・ブランデーダブル1杯、焼酎0.5合、ワイングラス2杯を日本酒1合とします。

回答数=360

- | | | |
|----------------|----------------|-------------|
| 1 1合未満(49.7) | 3 2～3合未満(10.3) | 5 4合以上(1.1) |
| 2 1～2合未満(31.7) | 4 3～4合未満(3.6) | 無回答(3.6) |

問48-2 「節度ある適度な飲酒」を実行したいと思いますか。（○は1つ）

回答数=360

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1 継続し実行したい(66.1) | 3 実行したいができないと思う(11.9) |
| 2 今後、実行したい(12.2) | 4 実行しようと思わない(7.5) |
| | 無回答(2.2) |

問49 「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」として、男性は1日平均日本酒2合以上（ビール中瓶2本）、女性は1合以上（ビール中瓶1本）とされていますが、このことを知っていますか。

（○は1つ）

回答数=850

- | | | |
|---------------|--------------|----------|
| 1 知っている(25.4) | 2 知らない(68.8) | 無回答(5.8) |
|---------------|--------------|----------|

歯と口腔の健康について

問50 現在、自分の歯（入れ歯・インプラントの歯は含みません）は何本ありますか。（○は1つ）

回答数=850

- | | | |
|----------------|----------------|----------|
| 1 0本(6.9) | 4 20～23本(8.9) | 無回答(4.1) |
| 2 1～9本(11.1) | 5 24～27本(21.4) | |
| 3 10～19本(12.2) | 6 28本以上(35.3) | |

※ 永久歯は通常28本（親知らずを入れると32本）です。治療した歯も含みます。

問51 歯ぐきが腫れたり、歯みがき時に出血したりすることがありますか。(○は1つ)

回答数=850

1 ある(46.9)	2 ない(49.1)	無回答(4.0)
------------	------------	----------

問52 歯の健康管理として、どのようなことをしていますか。(○はいくつでも)

回答数=850

1 歯みがきを1日2回以上する(64.2)	6 デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の 間を清掃する器具を使用している (30.6)
2 自分の歯ブラシがある(78.1)	
3 かかりつけの歯医者がある(51.4)	
4 フッ素入りの歯磨剤を使用している (20.7)	7 定期的に歯科健診を受ける(26.6)
5 歯の治療を早めに受けるようにしている (30.5)	8 その他(1.6)
	9 何もしていない(4.6)
	無回答(4.0)

問53 「8020 (ハチマルニイマル) 運動」(80歳になっても20本以上自分の歯を残そうという運動)について知っていますか。(○は1つ)

回答数=850

1 内容を知っている(56.5)	3 知らない(25.6)
2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない(14.4)	無回答(3.5)

問54 「歯周病」(歯肉の炎症が進行することで歯を支えている組織が破壊される病気)について知っていますか。(○は1つ)

回答数=850

1 内容を知っている(67.3)	3 知らない(9.1)
2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない(19.9)	無回答(3.8)

問55 次のうち、歯・口腔の健康と関連があることを知っているのはどれですか。(○はいくつでも)

回答数=850

1 誤嚥性肺炎(21.9)	5 低出生体重児出生 (2.6)	8 知らない(44.9)
2 糖尿病(24.5)		無回答(6.9)
3 脳卒中(9.2)	6 がん(6.8)	
4 心筋梗塞(15.8)	7 骨粗しょう症(14.4)	

生活習慣病の予防について

問56 「生活習慣病」（がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、歯周病など日頃の生活習慣が発症に深く関与する病気）について知っていますか。（○は1つ）

回答数=850

- | | |
|-----------------------------|--------------|
| 1 内容を知っている(52.7) | 3 知らない(11.2) |
| 2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない(32.5) | 無回答(3.6) |

問57 生活習慣病予防のために、健康的な生活習慣に改めたいと思いますか。（○は1つ）

回答数=850

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1 すでに改めている(16.1) | 3 改めたいと思ってもできない(16.2) |
| 2 改めたいと思う(58.5) | 4 改める気持ちはない(4.7) |
| | 無回答(4.5) |

問58 過去1年間に、健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けましたか。（○は1つ）

※ がん検診、妊産婦健診、歯科健診、病院や診療所で行う診療としての検査は健診に含みません。

回答数=850

- | | | |
|-------------|----------------|----------|
| 1 受けた(63.5) | 2 受けなかった(31.9) | 無回答(4.6) |
|-------------|----------------|----------|

▶問58-1 健診結果に関心を持ち、その後の健康づくりに活かしていますか。（○は1つ）

回答数=540

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1 活かしている(20.2) | 4 活かしていない(4.6) |
| 2 まあまあ活かしている(39.6) | 5 健診結果に問題はなかった(12.8) |
| 3 あまり活かしていない(19.4) | 無回答(3.3) |

▶問58-2 受けなかった理由は何ですか。（○はいくつでも）

回答数=271

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1 いつでも医者にかかれるから(15.5) | 8 検査が苦痛だから(9.2) |
| 2 医療機関に通院しているから(40.6) | 9 健診の場所が遠いから(4.4) |
| 3 健康に心配がないから(6.3) | 10 健診の機会がないから(20.3) |
| 4 時間がとれないから(20.3) | 11 知らなかったから(2.2) |
| 5 経済的な理由から(12.5) | 12 その他(4.4) |
| 6 めんどうだから(15.9) | 無回答(1.1) |
| 7 毎年受ける必要性を感じないから(9.6) | |

問59 過去1年間に、がん検診（胃がん、肺がん、乳がん、子宮がん、大腸がん、前立腺がん）を受けましたか。（○は1つ）

回答数=850

1 受けた(38.6) 2 受けなかった(56.4) 無回答(5.1)

→ 問59-1 どの部位の検診を受けましたか。また、それはどこが実施するものでしたか。（○はいくつでも） ※「職場」には、配偶者・扶養者検診で受診された方を含みます。「個人」とは、どこからの補助もなく自己負担で受診された方のことです。

回答数=328

	実施主体					回答数
	1 市町村	2 職場	3 個人	4 その他	無回答	
胃がん(52.4)	(19.5)	(20.1)	(10.7)	(2.4)	(47.6)	=328
肺がん(喀痰)(18.3)	(7.9)	(6.1)	(3.4)	(0.9)	(81.7)	=328
胸部検診(レントゲン) (62.8)	(22.0)	(29.3)	(9.5)	(2.7)	(37.2)	=328
乳がん(42.7)	(29.9)	(20.6)	(15.0)	(2.8)	(34.6)	=214
子宮がん(44.8)	(26.2)	(17.8)	(22.4)	(2.3)	(31.3)	=214
大腸がん(55.5)	(24.7)	(18.3)	(11.9)	(1.8)	(44.5)	=328
前立腺がん(15.5)	(17.5)	(10.5)	(14.0)	(2.6)	(55.3)	=114

無回答(3.0)

社会参加・社会環境について

問60 あなたは、過去1年間に何らかのボランティア活動を行いましたか。(○は1つ)

回答数=850

1 行った(17.2)

2 行わなかった(77.9)

無回答(4.9)

→問60-1 どのようなボランティア活動をしましたか。(○はいくつでも)

回答数=146

- | | |
|----------------------------------|-----------------------|
| 1 健康や医療サービスに関係した活動
(2.7) | 7 安全な生活のための活動(15.1) |
| 2 高齢者を対象とした活動(26.7) | 8 自然や環境を守るための活動(22.6) |
| 3 障害者を対象とした活動(4.1) | 9 災害に関係した活動(13.0) |
| 4 子どもを対象とした活動(30.1) | 10 国際協力に関係した活動(2.7) |
| 5 スポーツ・文化・芸術・学術に関係
した活動(15.8) | 11 その他(6.8) |
| 6 まちづくりのための活動(30.8) | 無回答(0.7) |

問61 あなたは、次のアからエの人とどの程度の交流がありますか。(○は1つずつ)

回答数=850

	1 日常的にある	2 ときどきある	3 めったにない	無回答
ア ご近所の方	(24.0)	(36.2)	(32.6)	(7.2)
イ 友人・知人	(34.9)	(46.1)	(11.3)	(7.6)
ウ 親戚・親類	(20.2)	(52.6)	(19.3)	(7.9)
エ 家族	(78.1)	(11.4)	(2.8)	(7.6)

問62 あなたのお住まいの地域について、次のアからエについてどのように思いますか。

(○は1つずつ)

回答数=850

<p>ア あなたのお住まいの地域では、お互いに助け合っていると思う</p>	<p>1 強くそう思う(4.5) 2 どちらかといえばそう思う(40.0) 3 どちらともいえない(34.2)</p>	<p>4 どちらかといえばそう思わない(9.6) 5 まったくそう思わない(6.0) 無回答(5.6)</p>
<p>イ あなたのお住まいの地域では、信頼できると思う</p>	<p>1 強くそう思う(3.6) 2 どちらかといえばそう思う(40.6) 3 どちらともいえない(38.1)</p>	<p>4 どちらかといえばそう思わない(6.7) 5 まったくそう思わない(5.1) 無回答(5.9)</p>
<p>ウ あなたのお住まいの地域では、お互いにあいさつをしている</p>	<p>1 強くそう思う(23.4) 2 どちらかといえばそう思う(53.9) 3 どちらともいえない(11.8)</p>	<p>4 どちらかといえばそう思わない(4.1) 5 まったくそう思わない(1.8) 無回答(5.1)</p>
<p>エ あなたのお住まいの地域では、人々が力を合わせて解決しようとする</p>	<p>1 強くそう思う(3.2) 2 どちらかといえばそう思う(32.8) 3 どちらともいえない(42.9)</p>	<p>4 どちらかといえばそう思わない(9.1) 5 まったくそう思わない(6.4) 無回答(5.6)</p>

行政の取り組み等について

問63 市が行っている保健事業を今後利用したいと思いますか。(○はいくつでも)

回答数=850

<p>1 がん検診(44.7) 2 歯科健診(18.7) 3 市民健康相談・生活習慣病相談(9.1) 4 栄養相談(3.3) 5 心の健康相談(6.2) 6 うつ相談(3.9) 7 高齢者相談(13.9) 8 もの忘れ相談(5.9) 9 介護相談(16.5)</p>	<p>10 歯科相談(4.8) 11 栄養に関する健康教室(6.0) 12 運動に関する健康教室(10.6) 13 歯に関する健康教室(2.9) 14 心に関する健康教室(4.5) 15 病気に関する健康教室(7.6) 16 介護予防教室(6.2) 17 その他(0.9) 18 特にない(26.5) 無回答(9.3)</p>
---	---

問64 問63の他に、あるとよいと思う事業があれば、お書きください。

No.	内 容	件数
●健康づくり教室や健康相談に関すること		(15)
1	禁煙相談。	1
2	心の健康相談。	1
3	運動に関する健康教室。	1
4	禁煙、禁酒教室のようなもの。	1
5	相談しようにもどこにどのように行ったら良いかわからない。まず宣伝伝達をお願いしたい。	1
6	平日ではなく、土・日もしくは夜間で運動教室があれば参加したい。	1
7	女性専用（女性がなりやすい病気）の相談。	1
8	託児あり（有料でも）のエアロビやヨガ教室など。	1
9	健康食に対しての教室。	1
10	精神的な相談。	1
11	子育てに少し心配のある親子のための相談や教室。	1
12	不妊治療の交流会。	1
13	平日では勤めがあるので、教室・講習が土・日にあると良い。	1
14	いつまでも身の回りのことは自分でできるように、体力維持の運動教室と、ボケないための趣味的な文化教室。	1
15	子育ての相談。	1
●健康診査・がん検診等に関すること		(7)
16	MR I。	1
17	体の健康状態がわかるので、年1回の健診の中に血液一般検査があってほしい。市の健診日とは予定が合わないので、健診が病院で受けられると良い。	1
18	特に自覚症状がなくても万一のため過去に害した部位の検査を受診したい。制度化してほしい。	1
19	がん検診等は特別な病院で毎年やっている。	1
20	名古屋市が行っているワンコイン（500円）検診の充実をお願いしたい。	1
21	色々な血液検査。	1
22	栄養の計測、診断。	1
●スポーツ・運動に関すること		(6)
23	健康・スポーツイベント。	1
24	ストレッチ、体操。	1
25	生涯スポーツ（元気なお年寄りが多いと良い）。	1
26	スポーツジム。	1
27	体力測定。	1
28	子どもを預かってもらって、運動する機会。	1
●その他		(17)
29	高齢者の仕事の斡旋。	1
30	場所を変えて行ってほしい。近くなら行きたい。	1
31	病院の休日・夜間の診療を紹介してほしい（数が少ない）。	1
32	在宅医療相談。	1
33	設備を利用するにも、若い時貯めておかないと利用不可。	1
34	税金、保険など。	1
35	特定疾患。	1
36	認知症などの施設。	1
37	行政としての介護施設の充実。	1
38	骨粗しょう等の薬事。	1
39	総合病院があればと思う。	1
40	時間的になかなか合わず残念。	1
41	任意予防接種の補助金がもらえるようになる事業。	1
42	利用したいが、飲食組合の保険なので利用できないのが残念である。	1
43	広報に低カロリーや健康に良い食べ物の3分レシピなどが載っているとうれしい。	1
44	矯正歯科の補助。子どもの歯並びを指摘されたが、矯正歯科への相談は無料でも、初めのレントゲンが高額なため、悩んでいる。せめて、それだけでも補助がおりれば助かる。	1
45	無駄のない事業。	1

問65 市民の皆様が心身ともに健康に暮らすまちをつくるために、行政はどのような取り組みに力を入れていくべきだと思いますか。（〇はいくつでも）

回答数=850

1	健康づくりの施設や場の整備(38.5)	7	健康づくりに関する指導者の育成(8.0)
2	健（検）診の機会の充実(31.4)	8	健康づくり活動の仲間づくりへの支援(10.9)
3	講座等の開催や情報提供の充実(15.1)		
4	健康に関する相談体制の充実(10.1)	9	その他(1.4)
5	医療体制の充実(38.7)	10	特にない(13.2)
6	健康づくり団体等への支援(6.5)		無回答(13.9)

問66 健康に関するご意見・ご要望をご自由にお書きください。

No.	内 容	件数
●健康診査・がん検診等に関すること		(12)
1	高齢者の定期健康診断や、認知症の判定検査等を実施してほしい。	1
2	健診時の検査が簡易すぎるので、もっと丁寧にしてほしい。	1
3	市の健診の申込み手続き等を簡易にしてほしい。	1
4	集団健診で受診できない場合、かかりつけ医でも検診が受けられるようにしてほしい。	1
5	がん検診の受付、実施日等を勤労者にも配慮してほしい。	1
6	その他（がん検診の無料クーポンはありがたい。健診の検査項目を増やしてほしい。など）	7
●スポーツ・運動に関すること		(13)
7	市民が無料で利用できるスポーツ施設をつくってほしい。	3
8	高齢者用の運動施設がほしい。	2
9	その他（主婦が空いた時間に利用できるスポーツ教室があるとよい。周辺自治体と共同開催で運動会等を実施してはどうか。散歩道の整備。など）	8
●健康づくり施策などに関すること		(14)
10	勤労者向けに土日や自宅での空いた時間に利用できるような保健事業をしてほしい。	4
11	予算が限られているので効果的な取り組み・運用をしてほしい。	3
12	高齢者や一人暮らしの人等の参加を促進してほしい。	2
13	その他（健康づくり施設や場の整備・充実。健康の阻害要因である貧困をなくすべき。など）	5
●健康教室・健康相談に関すること		(8)
14	相談事業を充実させてほしい（夜遅くまでメール受付、介護者の相談、など）。	2
15	その他（託児可能な体操教室があるとよい。身近な場所で健康講座を行ってほしい。健康体操にかかる経費に補助がほしい。など）	6
●医療・病院等に関すること		(26)
16	市に総合病院、市民病院をつくってほしい。	18
17	高齢者の医療費に援助がほしい。	2
18	その他（高齢者の在宅医療を考えてほしい。市内に医療機関が少ない。など）	6
●健康づくりに取り組んでいること		(5)
19	その他（規則正しい生活を心がけたい。体に合わせて実施すべき運動等を努力してやっていきたい。筋トレ等をして鍛えている。など）	5
●情報提供の充実に関すること		(6)
20	難病のことをもっと多くの人に理解してもらいたい。	2
21	健康に関する小冊子を定期的にいただきたい。	1
22	その他（健康づくり団体の活動内容等を周知してほしい。ロコモ予防の話を以前から知っていればと悔やんでいる。「計画」についてもっと周知すべきである。）	3
●アンケートに関すること		(4)
23	健康に関することを少しでも考える時間ができた。この調査はもっとたくさんの人に行って結果を公開してほしい。	1
24	その他（アンケートの意見を反映し市からの対応策を提案してほしい。調査項目が多すぎると思う。など）	3
●その他		(27)
25	老人ホーム、リハビリ施設等を充実してほしい。	4
26	その他（あしがるバスの便を増やしてほしい。高齢者が集まる会合等の機会を増やしてほしい。現在は大丈夫だが将来はお世話になると思う。など）	23

ここからは、中学生以下のお子さんがいる保護者の方のみご回答ください。

問67 お子さんの年齢はおいくつですか。（平成26年6月1日現在）（〇はいくつでも）

回答数=168

- | | |
|------------------|-------------|
| 1 0歳(14.3) | 4 小学生(44.6) |
| 2 1～3歳未満(25.0) | 5 中学生(24.4) |
| 3 3歳以上～就学前(31.0) | |

問68 お子さんの「食」について、気をつけていることは何ですか。（〇はいくつでも）

回答数=168

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1 朝食を食べる(74.4) | 7 よく噛む(25.6) |
| 2 家族と一緒に食事をする(67.3) | 8 間食の内容・量(33.9) |
| 3 食事のバランス(69.6) | 9 夕食後は食べない(15.5) |
| 4 好き嫌い(45.2) | 10 その他(2.4) |
| 5 野菜のとり方(51.2) | 11 特に気にしていない(4.2) |
| 6 味付け(34.5) | 無回答(0.6) |

問69 お子さんは、1日最低1回は家族のうち大人の人と一緒に食事をしていきますか。（〇は1つ）

回答数=168

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 している(95.8) | 3 わからない(0.0) |
| 2 していない(2.4) | 無回答(1.8) |

問70 お子さんは、運動や身体を動かす遊びや活動をしていますか。（〇は1つ）

回答数=168

- | | | |
|----------------|------------------|----------|
| 1 よくしている(73.2) | 3 あまりしていない(4.2) | 無回答(1.2) |
| 2 時々している(20.2) | 4 まったくしていない(1.2) | |

問71 お子さんは、早寝・早起きなど規則正しい生活習慣を心がけていますか。（〇は1つ）

回答数=168

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1 いつも心がけている(41.7) | 3 心がけていない(9.5) |
| 2 できるだけ心がけている(47.6) | 無回答(1.2) |

問72 家族にたばこを吸う人はいますか。(○は1つ)

回答数=168

1 いる(36.3)	2 いない(63.7)
------------	-------------

→問 72-1 お子さんのいるところでたばこを吸わないよう(子どもが煙を吸わないよう)に配慮していますか。(○は1つ)

回答数=61

1 配慮している(90.2)	2 特に気にしていない(9.8)
----------------	------------------

問73 家族がお酒を飲むときに、お子さんにはお酒をすすめないようにしていますか。(○は1つ)

回答数=168

1 している(64.9)	3 家族のだれも飲まない(24.4)
2 していない(8.9)	無回答(1.8)

問74 お子さんを歯科医院の定期健診に連れて行っていますか。(○は1つ)

回答数=168

1 はい(60.7)	2 いいえ(38.1)	無回答(1.2)
------------	-------------	----------

問75 お子さんの健康について、現在気になっていることは何ですか。(○はいくつでも)

回答数=168

1 なんとなく元気がない(1.2)	9 いつも眠そうにしている(2.4)
2 食欲がない(3.6)	10 何かイライラしている(7.1)
3 肥満傾向(8.3)	11 肩や腰や手足などを痛がる(3.6)
4 やせている(7.1)	12 就寝時間が遅い(24.4)
5 よく頭痛を訴える(3.0)	13 朝の寝起きが悪い(19.0)
6 よく腹痛を訴える(7.7)	14 気分がむらがある(11.3)
7 すぐ疲れたという(10.1)	15 その他(6.5)
8 便通が不規則(11.9)	16 特にない(33.9)
	無回答(6.5)

問76 お子さんの健康に関するご意見・ご要望をご自由にお書きください。

No.	内 容	件数
●健康診査・予防接種等に関すること		(6)
1	予防接種を完全無料化してほしい。	2
2	市の健診で診てもらえるのは助かる。	1
3	保育園でのフッ素塗布の機会が増えるとよい。	1
4	小さい頃の予防接種は検診もありわかりやすいが、大きくなると書面のみでわかりづらい。	1
5	歯科で歯磨き後のフッ素塗布を勧められたが、健診や保育園でもしてくれるので歯科に通うタイミングがわからない。	1
●育児教室・子どもの健康相談に関すること		(5)
6	子どもの健康管理についての相談が気軽にできる窓口をつくってほしい。	1
7	その他（妊婦のための講座や子どもの健康相談をもっと踏み込んだ内容で実施してほしい。スクールカウンセラー等子どもの相談相手を設置してほしい。など）	4
●医療・病院等に関すること		(2)
8	市に大きな市民病院をつくってほしい。	1
9	小児科（専門等）が少なく、いつも大変混雑しているので困っている。	1
●子どもの健康の不安に関すること		(7)
10	食べ物の好き嫌が多い、食事をとらない等で、栄養バランスが悪く、体格が小さい。	3
11	その他（中学生の女子に子宮がんワクチンを受けさせるかどうか迷っている。アレルギー体質に悩んでいる。など）	4
●子どもをとりまく環境に関すること		(2)
12	健診で利用する福祉センターの出入口に灰皿が出してあるが、小さい子どもも出入りするので設置場所に気を配ってほしい。	1
13	健康のために水や空気がきれいな街にしてほしい。	1
●アンケートに関すること		(1)
14	アンケートがどのように使われているのか今後わかるように説明してほしい。	1
●その他		(7)
15	その他（給食で毎日色々な献立があり助かる。親子で参加できる行事を今後も続けてほしい。など）	7

3 各種団体グループインタビュー

医療関係者、地域関係者、地域活動団体など、各界でご活躍の皆様からグループインタビュー形式でご意見をお聞きし、情報交換をしました。これは、健康日本21清須計画（第2次）の策定においては、市民が自らの健康づくりに主体的に取り組むことをめざすだけでなく、地域や職場などの社会環境の改善も重要なテーマとなるためです。

■実施概要

- ・地域の主要な健康づくりの関連関係機関が集い、情報交換をしました。
- ・参加者同士がお互いの活動について理解を深め、地域の健康レベルの向上を考えました。

開催日	関係団体	主な意見
平成26年7月25日	【保健・医療・行政関係者】 医師会 歯科医師会 薬剤師会 保健所 小中学校養護教諭 社会福祉協議会 断酒会 (参加者7人)	<p>＜地域保健と職域保健の連携＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中小企業で働く人の受診には事業主へ情報提供が大切。 ・従事者本人や事業主へ利用できる健康診査のPRが必要。 <p>＜住民主体の形成＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地縁が強い地域と都市的な地域が混在している。 ・うまく参加していく工夫が必要。 <p>＜アルコール依存症への偏見・不理解＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・依存症はこころの病気であることを周知できるとよい。 ・自助グループを支援し地域に溶け込むとりくみがある。
平成26年7月30日	【地域関係者】 地域ブロック長（2ブロック） 民生児童委員協議会 女性の会 企業関係者 商工会 子ども会連絡協議会 (参加者7人)	<p>＜子どもが遊びやスポーツなどに親しめる環境づくり＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・公園で遊んでいる子どもが少ない。 ・社会環境が変化し安全面でも不安があり外へ出にくい。 ・遊び、スポーツが難しいならイベントの形で実施する。 <p>＜会長が毎年変わるので、継続したとりくみができない＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・会長や行政担当者が変わるのでとりくみが進まない。 ・地域任せだけでなく行政としてある程度の指針が必要。 ・ボランティアを育成していくことも必要。
平成26年8月1日	【活動団体】 健康づくりリーダー 母子保健推進員 食生活改善推進員 健康づくりグループ 健康体操自主グループ 傾聴（お話し相手）ボランティア 総合型地域スポーツクラブ (参加者7人)	<p>＜健康体操などがあるとよい＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康体操にもっとみんなで取組めるとよい。 ・みんなを巻き込むことが大切だと思う。 ・イベントには健康体操をするなどPRするとよい。 <p>＜小さい時から食育を進めることが必要＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・親の好き嫌いは子どもに影響すると思う。 ・年齢別のとりくみ方針があるとよい。 ・漫画などでわかりやすくPRしていく必要がある。

（順不同）

4 市民ワークショップ

市民の声を生かした計画づくりを進めるために、一般から公募した市民による『市民ワークショップ ～健康づくりをみんなで考える会～』を清須保健所の協力を得て開催しました。健康への思いを語り合いグループごとに発表しました。

■実施概要

開催日	内 容	参加者数
平成 26 年 1 月 30 日	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康自慢 ・健康づくりのために個人や家族でできること ・健康なまちにするために地域でできること 	38 人
平成 26 年 10 月 20 日	<ul style="list-style-type: none"> ・健康のために、今、心がけていること、実践できていること ・10 年先も健康であるために 	35 人



グループでの話し合い



グループの意見を発表



■まとめ

【平成 26 年 1 月 30 日 開催】各グループがテーマについて話し合いました。

テーマ：「健康なまちにするために家族・地域でできること」

声かけを ～家族でも地域でも～

家族で・・・

- ・子ども、孫と一緒にスポーツしよう
- ・会話を大事にしよう
- ・家族に『ありがとう』を
- ・いつも笑顔に努めよう

みんなで毎日を楽しく！！

仲間で・・・

- ・モーニングやランチに出かけよう
- ・おしゃべりしながらウォーキング 仲間を誘おう！
- ・グループ旅行に年 1 回は行こう

地域の人からの
声かけでほっとしたわ

地域で・・・

- ・おはようございます、こんにちはなどあいさつをしよう
- ・健康のためにはまずおしゃべり！！人と話そう
- ・地域の行事に積極的に参加しよう
- ・しょうゆ、みその貸し借りができる関係を
- ・外出機会が多いほど、人と話す機会が増える
- ・みんなで集まって、お茶会、体操などをしよう
- ・高齢になっても孤立せず、積極的に外へ出よう
- ・登下校時の子どもたちの見守り、子どもに気を留めよう

おせっかい
から👁️を
広げよう！！

【平成 26 年 10 月 20 日 開催】

各グループが栄養・運動・休養の 3 つのテーマで話し合いました。

(栄養)

おいしく食べて心も身体も健康に 食育の大切さ

- ・毎日朝食をとろう
- ・野菜や海藻類をたくさん食べよう
- ・収穫物を使っての料理づくり
- ・家族と会話を楽しみながら食べよう
- ・生涯自分の歯で食べられるよう歯を大切にす
- ・食の大切さを若い世代に伝えたい

(運動)

人生 100 歳まで生きぬこう 今も 10 年後も

- ・毎日体を動かそう
- ・車の生活から、自転車、自分で歩くことへ
- ・体重を維持しよう
- ・ラジオ体操、セラバンド、水泳など今、
頑張っていることを続けていこう
- ・万歩計をつけよう

(休養)

リラックスしよう 休養もほどほど！

- ・家族に「ありがとう」をこころがける
- ・早寝、早起きをしよう
- ・疲れたときは早く寝よう
- ・家族でのんびり、たまには一人でのんびり
- ・コーラス、カラオケ、卓球など趣味の時間を大事にしよう
- ・難しく考えない（にこにこ）
- ・イライラしている自分に気づくように心がける

5 実務者連絡会議

健康日本 21 清須計画の推進に向け、清須市各課の実務者が集い、進捗状況や情報交換、協力体制について話し合いました。

また、第1次計画の課題等を検討し、第2次計画の策定に向け意見交換を行いました。

■実施概要

開催日	関係各課	参加者数	主な内容と意見
平成24年10月19日	人事秘書課	25人	<p><内容></p> <ul style="list-style-type: none"> 「健康日本 21 清須計画」目標と進捗状況 各課の健康づくり関連事業の報告 関係各課との連携・協力体制の検討 <p><意見></p> <ul style="list-style-type: none"> 健康遊具に関して高齢者などの意見が欲しい 縦割りではなくこのような横のつながりが必要 他課の視点が事業の参考になる 事業開催における悩みが他課でも同様であることがわかった
平成25年10月18日	企画政策課 保険年金課 生活環境課 産業課 土木課 都市計画課 学校教育課 学校給食センター 生涯学習課 スポーツ課 社会福祉課 高齢福祉課 子育て支援課 健康推進課	25人	<p><内容></p> <ul style="list-style-type: none"> 「健康日本 21 清須計画」推進の状況 各課の健康づくり関連事業の報告 公園の健康遊具の活用 (都市計画課・スポーツ課・高齢福祉課連携) <p><意見></p> <ul style="list-style-type: none"> 講座開催時、ネーミングの重要性 マスコミによる食情報の影響 メンタルヘルスのとりくみのきっかけづくり 睡眠と食事をしっかりととるという認識 障がい者や高齢者の地域での生活支援のため、目標や作業の用意があると良い 乳幼児の体力不足と大人の生活リズムについて
平成26年10月1日		23人	<p><内容></p> <ul style="list-style-type: none"> 各課の健康づくり関連事業の現状と課題 各課の主なとりくみ報告 <p><意見></p> <ul style="list-style-type: none"> 運動は「どこで」「誰と」「何を」が重要 子どもから高齢者まで、気軽に誰もができる健康体操の普及と工夫 健康体操を地域や保育園、市役所で実施 市内の不慮の事故の発生予防が必要

6 清須市の健康づくりに関するとりくみ

清須市では、関係各課で連携を図りながら、市民の健康づくりに取り組んでいきます。さまざまな事業等を通じて、「健康日本21清須計画（第2次）」を推進していきます。

（平成26年度現在）

担当課等	健康的な生活習慣の確立											疾病予防と重症化予防		地域活動推進	
	妊娠・出産期の健康づくり	乳幼児期の健康づくり	学齢期の健康づくり	健康な食生活の推進	健康な運動習慣の推進	健康な睡眠と休養の推進	たばこの有害性の理解と受動喫煙の防止	過度な飲酒の防止	歯と口の健康づくり	若い頃からの介護予防の推進	セルフケアと健康診査受診の推進	重症化予防の推進	感染症予防の推進	地域活動の活発化と参加促進	健康づくりのためのネットワークづくり
人事秘書課						○	○							○	○
企画政策課					○									○	○
保険年金課				○	○	○	○	○	○	○	○	○			
生活環境課												○			
産業課				○										○	○
土木課					○										
都市計画課					○										
学校教育課		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
生涯学習課				○		○	○							○	○
スポーツ課			○		○									○	○
学校給食センター		○	○	○								○			
社会福祉課						○		○			○	○	○	○	○
高齢福祉課				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
子育て支援課	○	○	○	○	○	○			○		○	○	○	○	○
他の健康づくり関連課														○	○
健康推進課	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※主に関連する担当課等に○をつけています。

7 清須市健康づくり推進協議会設置要綱

平成18年11月17日

告示第47号

(目的)

第1条 市民の生涯を通じての健康づくりを推進するため、清須市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置し、健康づくりを推進するための施策を総合的及び効果的に実施することを目的とする。

(任務)

第2条 協議会は、前条の目的を達成するために、次に掲げる事項を協議する。

- (1) 市民の健康増進に関する基本方針に関すること。
- (2) 保健衛生施設の設置運営に関すること。
- (3) 健康づくり等保健事業に関すること。
- (4) 保健衛生に関する地区組織の育成・支援に関すること。
- (5) その他市民の健康づくりについて市長が必要と認める事項に関すること。

(組織)

第3条 協議会は委員15人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者の中から市長が委嘱する。

- (1) 保健医療関係の代表
- (2) 福祉関係の代表
- (3) 教育関係の代表
- (4) 事業所等の代表
- (5) 健康づくり関係団体の代表
- (6) 住民の代表
- (7) 行政関係機関の代表
- (8) 前各号に掲げるもののほか市長が必要と認める者

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

2 委員に欠員が生じた場合の補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に会長及び副会長を置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選による。

3 会長は、協議会を代表し、会務を総理する。

4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき、又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会の会議（以下「会議」という。）は、会長が招集し議長となる。

2 会議は、委員の過半数の出席により成立するものとする。

3 会議は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 会長は、必要があると認めるときは、委員以外の者に出席を求め、意見を求めることができる。

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、健康福祉部健康推進課において処理する。

(雑則)

第8条 この告示に定めるもののほか、協議会に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この告示は、平成18年12月1日から施行する。

8 清須市健康づくり推進協議会委員名簿

職名	氏名	役職	備考
会長	加藤 裕	医師会代表 西名古屋医師会監事	3条1号 保健医療関係代表
副会長	鬼頭 俊雄	歯科医師会代表 西春日井歯科医師会理事	3条1号 保健医療関係代表
委員	辻 勇夫	薬剤師会代表 西春日井薬剤師会会長	3条1号 保健医療関係代表
	小川 禎一	社会福祉協議会会長	3条2号 福祉関係代表
	山内 修	シルバー人材センター会長	3条2号 福祉関係代表
	後藤 香織	古城小学校PTA会長	3条3号 教育関係代表
	近藤 先子	女性の会 西枇杷島地区会長	3条3号 教育関係代表
	関 幹雄	商工会副会長	3条4号 事業所等代表
	村上 庄司	事業者代表	3条4号 事業所等代表
	伊藤 千里	食生活改善推進協議会会長	3条5号 健康づくり関係団体代表
	奥山 留美	健康づくりリーダー代表	3条5号 健康づくり関係団体代表
	波多野 眞純	母子保健推進員副会長	3条5号 健康づくり関係団体代表
	川原崎 邦夫	西枇杷島地区	3条6号 住民代表
	大池 昭雄	新川地区	3条6号 住民代表
鈴木 康元	愛知県清須保健所長	3条7号 行政関係機関代表	
助言者	岡本 和士	愛知県立大学 看護学部教授	

※名簿については、清須市健康づくり推進協議会設置要綱第3条各号順（敬称略）

※任期：平成26年4月1日～平成28年3月31日

健康日本 21 清須計画（第2次）

めざせ！ こころもからだも元気なまち 清須

平成 27 年 3 月

清須市 健康福祉部 健康推進課

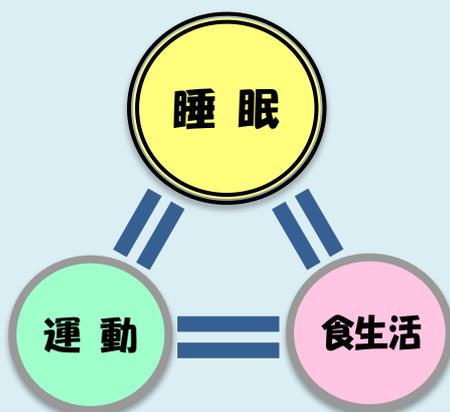
TEL (052) 400-2911 (代表)

人とつながろう

あいさつをしよう
いろいろな人と交流しよう

睡眠を十分にとろう

「眠れていますか」を合言葉に
早寝、早起きを心がけよう



めざせ！
こころもからだも
元気なまち 清須



たばこの影響を理解しよう

未成年者をたばこから守ろう
COPDを予防しよう