

概要版

健康日本21 清須計画

(第2次)

2015～2023 年度

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

～「こころもからだも元気なまち 清須」をめざします～

生涯を通じて健康で暮らすことは、すべての人の願いです。

本市では「みんなでつくろう、元気で安心して暮らせるまち！」を基本理念とした「健康日本21 清須計画」を平成23年3月に策定し、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。

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策定しました。

計画の期間

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

【目次】

「こころもからだも元気なまち 清須」をめざします	1	1-8 過度な飲酒の防止	15
清須市の現状	3	1-9 歯と口の健康づくり	16
健康づくりのためのとりくみ指針	6	1-10 若い頃からの介護予防の推進	17
基本方針1 健康的な生活習慣の確立		基本方針2 疾病の発生予防と重症化予防	
1-1 妊娠・出産期の健康づくり	6	2-1 セルフケアと健康診査受診の促進	18
1-2 乳幼児期の健康づくり	7	2-2 重症化予防の推進	19
1-3 学齢期の健康づくり	8	2-3 感染症予防の推進	20
1-4 健康な食生活の推進	9	基本方針3 地域で支え合う健康づくりの推進	
1-5 健康な運動習慣の推進	10	3-1 地域活動の活発化と参加の促進	21
1-6 健康な睡眠と休養の推進	11	3-2 健康づくりのためのネットワークづくり	22
1-7 たばこの有害性の理解と受動喫煙の防止	13		

「健康日本21 清須計画（第2次）」は、「健康に関するアンケート」や「意見交換会」、「パブリックコメント」など、市民のみなさんの声を参考に策定しました。



うるるん

※この概要版では、「健康日本21 清須計画（第2次）」の主な内容を抜粋して掲載しています。
※文中の「市民の行動」、「市のとりくみ」、「目標」は主なものです。

計画の基本理念

この計画では、一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。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。

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

つぎへの視点

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（ベース推定値）

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

- ・肺癌検診推計受診率 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

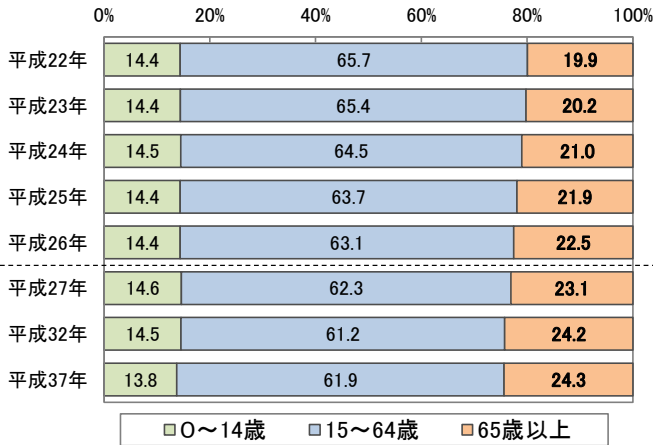
基礎調査結果

- ・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

～清須市の現状～

人口の状況

＜年齢3区分別人口割合の推移と将来推計＞



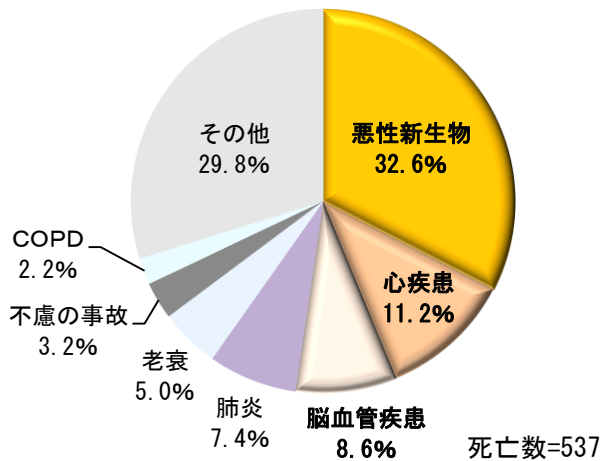
清須市においても高齢化は進んでいます。65歳以上の高齢者が占める割合（高齢化率）は、平成37年（2025年）には24.3%になると見込まれます。



きよ丸

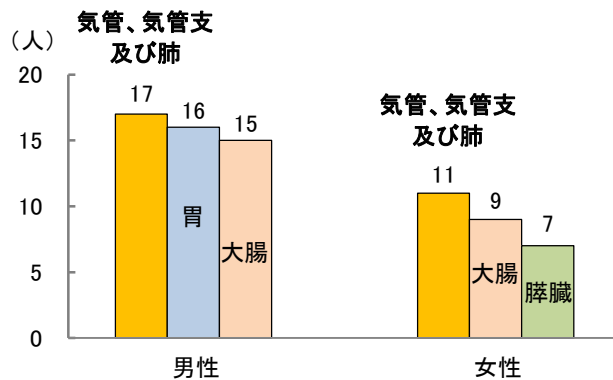
資料：（平成26年以前）清須市人口統計表（各年10月1日現在）
（平成27年以降）国立社会保障・人口問題研究所
「日本の地域別将来推計人口」（平成25年3月推計）

死因別死亡の割合



資料：清須保健所事業概要（平成25年）

部位別がん死亡数（上位3位）



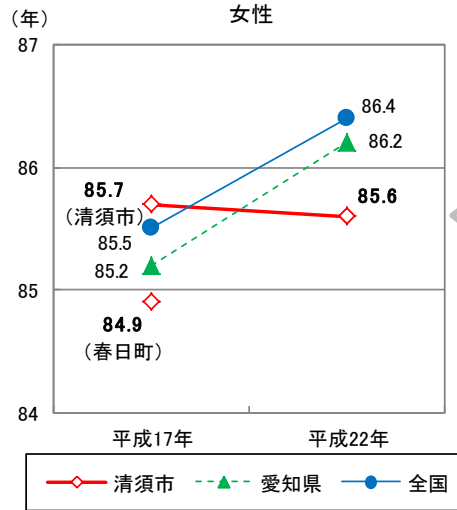
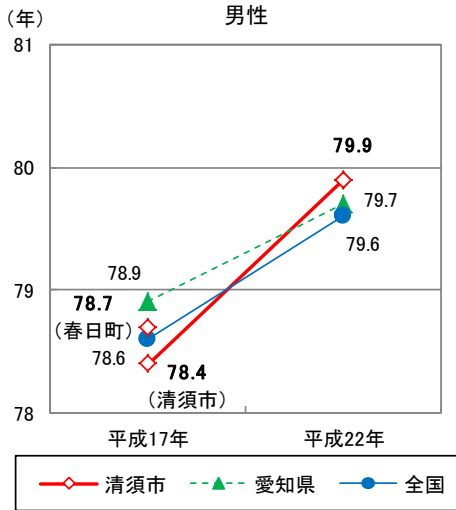
資料：愛知県衛生年報（平成24年）



うるん

悪性新生物（がん）が死因の第1位！
心疾患・脳血管疾患と合わせて5割以上を
生活習慣病が占めています。
部位別がん死亡数を見ると、男女ともに
「気管、気管支及び肺」が第1位です。

平均寿命*の推移



女性の平均寿命が伸びていません。
(男性 79.9 年、女性 85.6 年)

※平均寿命：0歳における平均余命

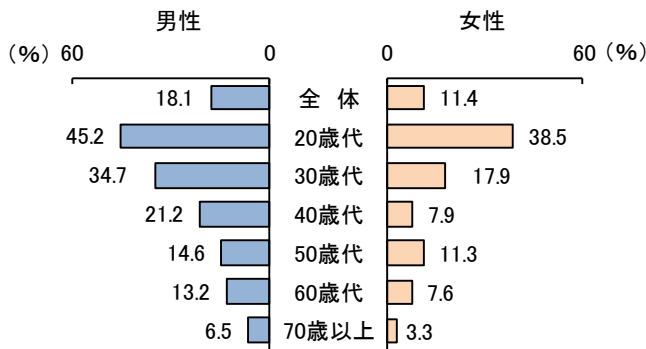
資料：厚生労働省「市区町村別生命表」

朝食の欠食状況

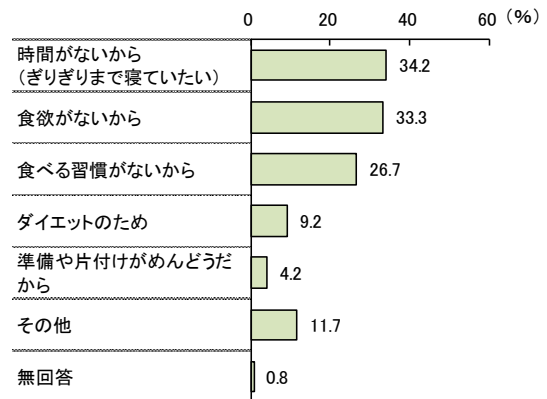
男性の20歳代(45.2%)、30歳代(34.7%)、女性の20歳代(38.5%)といった若い世代で高くなっています。

朝食を毎日食べない理由は、「時間がないから(ぎりぎりまで寝ていたい)」との回答が3割以上あり、睡眠との関係による欠食が生じています。

＜朝食を食べない日がある人の割合＞

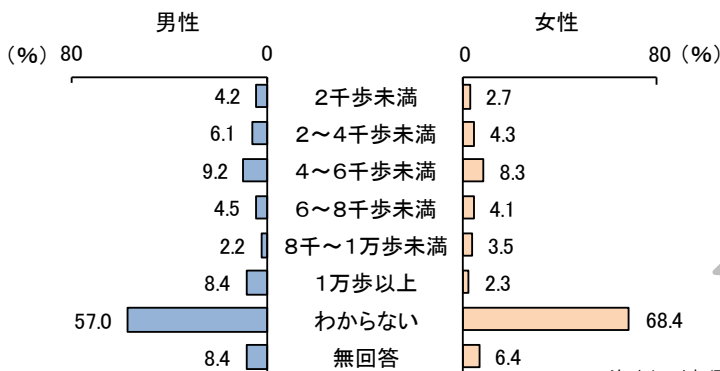


＜朝食を毎日食べない理由＞



資料：清須市健康に関するアンケート調査(平成26年度)

1日の平均歩数

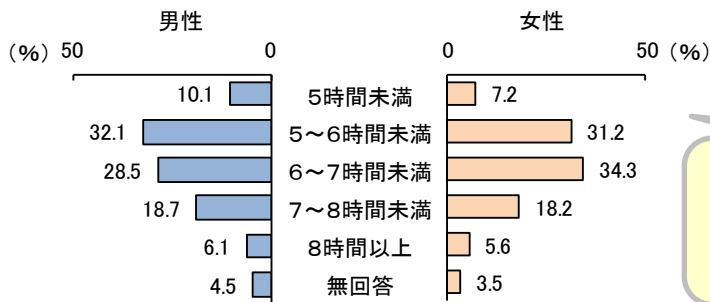


1日平均歩数は、男性 5,906 歩、女性 5,313 歩です。

自分の1日の平均歩数を知らない人が男女とも5割以上います。
(男性 57.0%、女性 68.4%)

資料：清須市健康に関するアンケート調査(平成26年度)

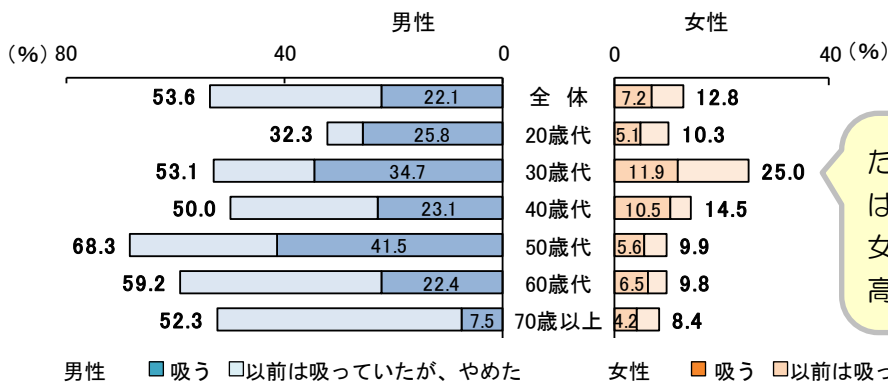
1日の平均睡眠時間



1日の睡眠時間が6時間未満の人が男女とも約4割います。
(男性 42.2%、女性 38.4%)

資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

喫煙率



たばこを吸っている人の割合は男性22.1%、女性7.2%で、女性は30歳代で11.9%と高くなっています。

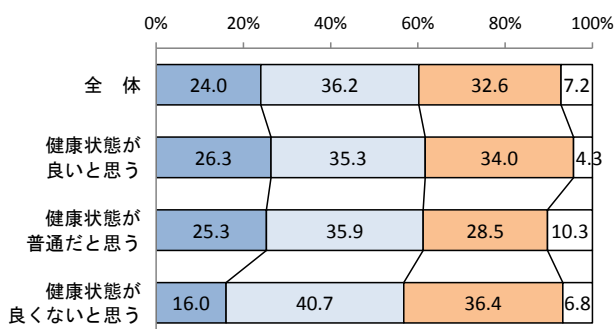
男性 ■ 吸う □ 以前は吸っていたが、やめた

女性 ■ 吸う □ 以前は吸っていたが、やめた

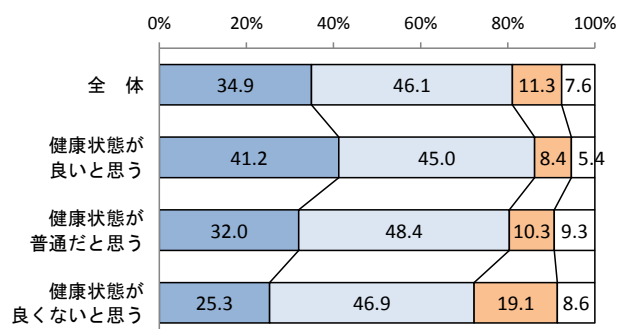
※太字は「吸う」「以前は吸っていたが、やめた」の計
資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）

現在の主観的な健康状態の評価と交流頻度

<近所の人との交流頻度>



<友人・知人との交流頻度>



交流頻度：■ 日常的にある □ ときどきある ■ めったにない □ 無回答

交流頻度：■ 日常的にある □ ときどきある ■ めったにない □ 無回答

資料：清須市健康に関するアンケート調査（平成26年度）



自分が健康だと思う人ほど、人との交流頻度が高くなっておるぞ。

きよ丸

～健康づくりのためのとりくみ指針～

基本方針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

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
- 2 妊娠・出産・育児に関わる機関とつながろう



市民の行動

- 母乳育児についての知識を持つ
- 妊産婦はたばこやアルコールをやめよう
- 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つ
- 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

- 母乳育児が推進できるよう情報提供し、支援します
- 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

たばこが妊娠に及ぼす影響の認知度を43.6%から90%以上にします。

喫煙はやめましょう

妊婦の喫煙は、母体だけでなく、おなかの赤ちゃんにも重大な影響を及ぼします。煙の中のニコチンが体内に吸収され全身の血管が収縮し、一酸化炭素、シアン化合物などが胎盤を通り赤ちゃんに移行します。その結果、低出生体重児になったり、流産・早産などを起こしやすくなります。

妊娠がわかったら母子健康手帳の交付を受けましょう

妊娠がわかったら早めに受診をし、母子健康手帳をお受け取りください。母子健康手帳には、妊娠から出産、育児に関する情報が掲載されています。



母子保健推進員が子育てを支援します

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。

1-2 乳幼児期の健康づくり

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
- 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



市民の行動

- 親子で栄養・運動・睡眠に関する正しい知識を持とう
- 子どもの事故を防止しよう
- かかりつけ医等（医師・歯科医師・薬剤師等）を持とう
- 困った時はすぐに相談しよう

市のとりくみ

- 子どもの食生活、運動、睡眠についての情報を提供します
- 子どもの事故に関する情報を提供します
- 育児に関わる機関や地域と連携し子育てを支援します

目標

午後 10 時以降に寝る 3 歳児の割合を 29.3% から減少させます。

早寝・早起きの習慣をつけよう



「寝る子は育つ」と言われますが、どうしてでしょうか。

睡眠と関係するホルモンに成長ホルモンがあります。

成長ホルモンは寝た直後の 1～2 時間後に最も多く分泌され、子どもの骨（身長）を伸ばし、筋肉を発達させます。また成長ホルモンにはタンパク質の合成などを促進する作用があるので、睡眠中に疲労が回復され、免疫力が増強されます。

「早寝・早起き」を心がけ、成長ホルモンの分泌を促しましょう。



1-3 学齢期の健康づくり

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つ
- 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



市民の行動

- 栄養・運動・睡眠に関する正しい知識を持つ
- 子どもの前でたばこを吸わない生活をしよう
- 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

- 子どもの食生活、運動、睡眠についての情報を提供します
- 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

目標

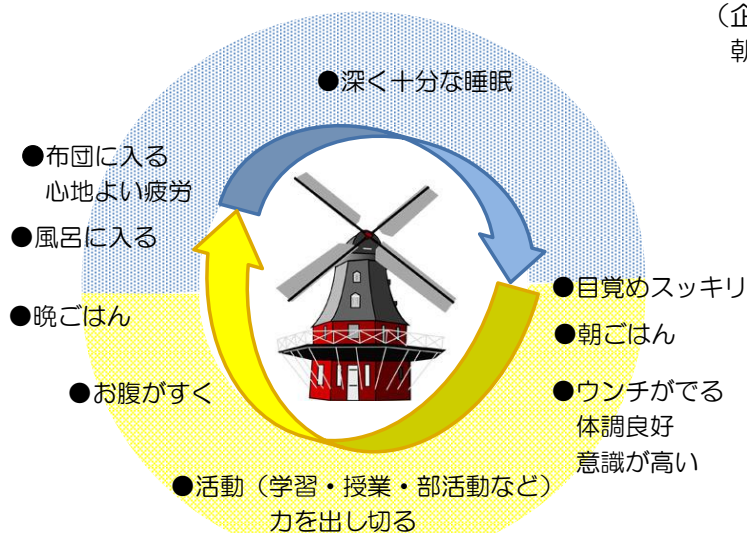
肥満傾向児の割合を 6.1%から減少させます。

生活習慣を整え、気力・体力・学力をアップさせましょう

運動・栄養・休養は一つの輪のようにつながってはじめて丈夫な体がつくられ、体力も上がり、体も上手に動かせるようになります。

朝食を食べると体温が上がり、排便もして体調が良く、元気にしっかり体が動かせます。心地よい疲労で食事がおいしく、ぐっすり睡眠、朝の目覚めもすっきり、朝からお腹がすいてしっかり朝食、というように風車のように一日が回っていきます。

(企業と家庭で取り組む早寝早起き
朝ごはん(文部科学省)一部抜粋)



1-4 健康な食生活の推進

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
- 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



市民の行動

- 生活リズムを整え、毎日3食、欠かさず食事をしよう
- 自分にとって適切な食事の内容と量を知ろう
- 1日の塩分摂取量を知り、地域みんなで減らそう
- 2人以上で食事をする機会を増やそう

市のとりくみ

- 朝食の大切さを啓発します
- 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

目標

朝食を欠食する20歳代の割合（男性45.2%、女性38.5%）を15%以下にします。

塩分のとり過ぎに気を付けましょう

1日の塩分目標量は、成人男性8g未満、成人女性7g未満となっています。
（日本人の食事摂取基準2015年版）
食事は素材のおいしさを楽しみながら、減塩の工夫をしてみましょう。

◆食べ方の工夫

- 汁物は1日1杯までにし、具たくさんにして汁の量を減らす
- 漬物・梅干しは控えめにする
- 麺類の汁は残す
- しょうゆやソースはかけないで、小皿に取ってつける



食生活改善推進員が活動中

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地域で食生活を通じた健康づくりにとりくんでいます。食育や生活習慣病予防のための活動をしています。

1-5 健康な運動習慣の推進

健康へのとりくみ方針

- 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



市民の行動

- 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
- 1日の歩数を知ろう
- 社会参加を通じた身体活動・運動をしよう

市のとりくみ

- 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
- 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
- 気軽に取組める健康体操等を普及します

目標

1日の平均歩数を男性 5,906 歩から 8,000 歩以上に、女性 5,313 歩から 7,500 歩以上にします。

ウォーキングを生活の一部にしよう・・・1日の歩数を知ろう

ウォーキングは、いつでも、どこでも簡単にできる健康づくりに適した運動です。背筋をのばして歩幅をやや広くし、いつもより少し速めのスピードで歩くのがポイントです。

生活の中で基本的な身体活動を増やそう

買物、犬の散歩、床掃除、洗車、子どもと遊ぶ、階段の昇降など

プラス・テン +10って何？

今より1日10分多くからだを動かすことです。10分歩くと歩数が約1,000歩増えることとなります。

運動効果を高める歩き方



1-6 健康な睡眠と休養の推進

健康へのとりくみ方針

- 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



イラスト：細川貂々

市民の行動

- 適切な睡眠時間を確保しよう
- 自分のストレス解消法を持とう
- 「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

- 睡眠や休養の大切さを啓発します
- ストレス解消法やこころの健康について情報を提供します
- 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

目標

睡眠による休養を十分とれていない人の割合を 25.3%から 17%以下にします。

睡眠と健康との関係

- ✿十分な睡眠時間
疲労回復（恒常性維持）
- ✿規則的な睡眠リズム
適切な就寝時間（生物時計）



この状態が改善されないと

【睡眠習慣】

- 長時間労働
睡眠不足
- シフトワーク
夜型生活

【睡眠障害】

- 不眠症
- 睡眠時無呼吸症候群
- 睡眠・覚醒リズム障害



事故・エラー

精神疾患（うつ病等）

身体疾患（生活習慣病）

- 肥満
- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 心血管疾患
(心筋梗塞・脳血管疾患)

引き起こすことがあります

眠りの重要性・・・睡眠は寿命に影響します

◆睡眠は生活の質を上げます

良い睡眠で、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。

◆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ます。

睡眠と休養をとるために



イラスト：細川貂々

良い睡眠や休養をとるために…

- 規則正しい時間に就寝し、起床しよう
- できるだけ朝日を浴びよう
- 寝る前にパソコンや刺激の強い運動をしないようにしよう
- 寝る前のカフェインやアルコールは控えよう

疲れた時、つらいときに…

- 身体を動かしてみよう
- 話しやすい人に話してみよう
- 今の気持ちを書いてみよう
- 腹式呼吸をくりかえしてみよう
- ストレッチやぬるめの入浴でリラックスしよう

それでも心身が疲れて悩んでしまうときは
専門家に相談しよう



イラスト：細川貂々

「ゲートキーパー」について

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

自殺を予防するためには、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。

専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

「眠れていますか」の一言からはじめませんか。

1-7 たばこの有害性の理解と受動喫煙の防止

健康へのとりくみ方針

- 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



市民の行動

- たばこの有害性を理解しよう
- 喫煙者は、受動喫煙の有害性を理解し、マナーを守ろう
- 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
- 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

市のとりくみ

- 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
- 受動喫煙を防止するよう啓発します

目 標

男性の喫煙者の割合を 22.1%から 17%以下に、女性の喫煙者の割合を 7.2%から 4%以下にします。

COPDを知っていますか？

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、たばこ等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のことをいいます。息切れや慢性的な咳・痰が主な症状で、徐々に呼吸障害が進行します。治療の第一歩は禁煙です。

詳しくはインターネットで検索できます

禁煙治療実施医療機関を調べるには

禁煙サポート薬局を調べるには

禁煙飲食店など禁煙施設を調べるには



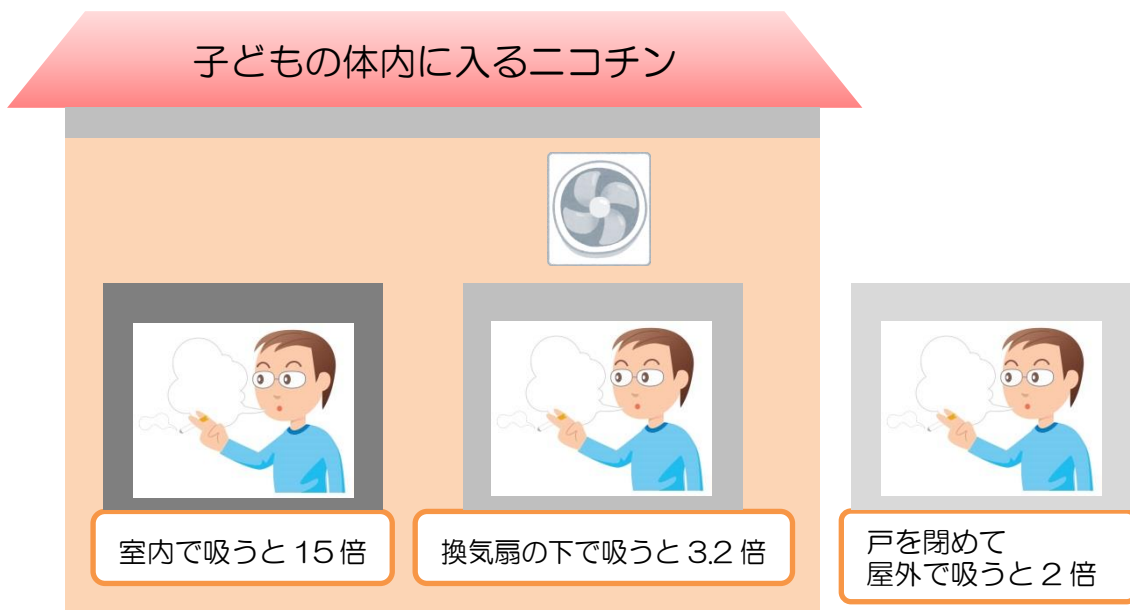
たばこを吸うことで子どもへの影響があります

子どもがたばこの煙にさらされると、身体の様々な臓器に重大なダメージがあらわれます。

【科学的に証明されている影響】



ベランダで吸っても子どもの体内にはニコチンが入ります (親が全く吸わない場合1と比較)



参考：禁煙マラソン 佐本氏提供資料

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。

1-8 過度な飲酒の防止

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
- 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



市民の行動

- 節度ある適度な飲酒について理解しよう
- 未成年者の飲酒の有害性を知り、伝えよう
- 未成年者に飲酒をすすめないようにしよう
- 妊娠中の飲酒の影響を理解しよう

市のとりくみ

- 適度な飲酒量について情報提供します
- 断酒会等の自助グループや相談機関を紹介します
- 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

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を 25.4%から 50%以上にします。

1日の適正飲酒量を知りおいしく飲みましょう

節度ある適度な飲酒は、1日平均純アルコールで男性20g、女性10gです。高齢者は少なめにしましょう。

純アルコール20gの目安

ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー	ワイン	缶チューハイ
5%	15%	25%	43%	14%	5%
中びん 1本 500ml	1合 180ml	0.6合 約 110ml	ダブル 1杯 60ml	1/4本 約 180ml	1.5缶 約 520ml
					

純アルコール量の計算式

お酒の量 (ml) × [アルコール度数 (%) ÷ 100] × 0.8 = 純アルコール量 g

生活習慣病のリスクを高める1日の平均純アルコール摂取量

男性 40g 以上、女性 20g 以上

1-9 歯と口の健康づくり



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
- 2 歯と口の健康を守ろう

市民の行動

- 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
- 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

- 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
- 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

目 標

定期的に歯科の健康診査を受けている人の割合を26.6%から60%以上にします。

お口のケアで健やかな生活

お口のケアは健康の基本です。

かかりつけ医をもち、定期的に歯科の健康診査を受けましょう。

ハチマルニイマル 8020運動

80歳で20本以上自分の歯を保ちましょう。

プロフェッショナルケア (歯科医師・歯科衛生士 などの専門的口腔ケア)

歯みがきだけでは清掃できない部位を、歯科医院できれいにしてもらいましょう。



歯ブラシは1か月を目安に交換しましょう。

歯周病と全身への影響

- ・糖尿病
- ・脳血管疾患
- ・心臓病
- ・誤嚥性肺炎ごえんせい
- ・骨粗しょう症
- ・メタボリックシンドローム
- ・低出生体重児出産

1-10 若い頃からの介護予防の推進

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つ
- 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



市民の行動

- 適正な体重と血圧を保とう
- 骨折を予防しよう
- 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

- 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
- 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

ロコモティブシンドロームの認知度を 11.3%から 80%以上にします。

ロコモティブシンドローム・・・運動器症候群とは？

骨、関節、筋肉などの運動器の動きが衰え、介護が必要になる危険が高い状態がロコモティブシンドロームです。

ロコチェックをしてみましょう。一つでも当てはまれば、簡単な運動からトレーニングを開始しましょう。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（牛乳1リットル2本程度）
- 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど）



参考：公益社団法人日本整形外科学会

基本方針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

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
- 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



市民の行動

- 健康診査の目的を理解しよう
- 家族や地域の人達を誘いあって、健康診査を受けよう
- 健康診査の結果に応じて、自分の生活習慣を見直そう
- セルフメディケーション^{※2}を心がけよう

市のとりくみ

- 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
- 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
- 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

目標

がん検診推計受診率(40~69歳[※])を下記の目標値にします。
※子宮がんは20~69歳

項目	現状値 (H25年度)	目標値 (H35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

日本人のためのがん予防法

- 禁煙する
副流煙にも気をつけよう
- 節酒する
節度のある飲酒をしよう
- 食生活を見直す
食塩は最小限にしよう
野菜を積極的にとろう
- 適正体重を維持する
太りすぎ・やせすぎないようにしよう
- 身体を動かす
日常生活を活動的にしよう



参考：国立がん研究センター
日本人のためのがん予防法



※1 セルフケア：自分の健康を自分で管理すること。

※2 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))

2-2 重症化予防の推進



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
- 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

市民の行動

- かかりつけ医等を持つ大切さを知ろう
- 健康に不安がある時は、早めに医療機関を受診しよう
- 自分の病気と治療内容を知ろう
- 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

- 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
- 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

目 標

ベイズ推定値*（全国との比較）で特に高かった女性の、高血圧性疾患（138.4）、虚血性心疾患（115.7）、脳内出血（117.6）を100以下にします。

*ベイズ推定値：全国の平均を100とした死因別標準化死亡比（人口10万対比）。

「はかる」ことを習慣に

誰にでもできるセルフケアは体重や血圧の測定です。毎日、時間を決めて同じ状態ではかりましょう。気になることがあれば早めにかかりつけの専門家に相談し、生活習慣の成果は健康診査を受診して数値で確認しましょう。

○体重

- ・体重計は洗面所やトイレの前など、はかりやすい場所に用意しよう
- ・適正体重を知ろう

肥満の度合いは、BMI（体格指数）で判定します。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

BMI22が、最も病気にかかりにくい適正体重です

肥満度の判定基準（日本肥満学会2011年）	
低体重	18.5 未満
普通体重	18.5 以上 25.0 未満
肥満	25.0 以上

○血圧

- ・ふだんの血圧値を知ろう

血圧が高いと血管に負担がかかることや睡眠不足が続くと血管が十分に修復されないことで、動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病、腎不全など命にかかわる病気を引き起します。

血圧の安定には質のよい睡眠をとることが大切です。



2-3 感染症予防の推進

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
- 2 感染症予防対策を実践しよう



市民の行動

- 感染症の情報に関心を持つ
- 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

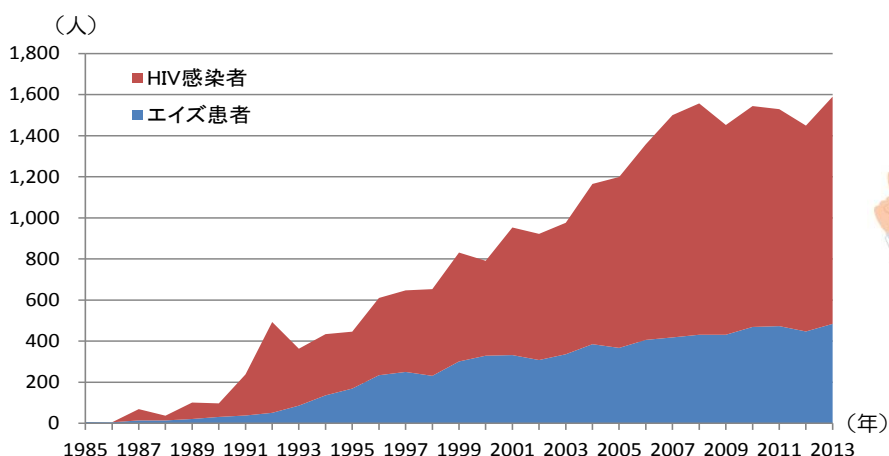
- 感染症の情報を随時提供し、市民の注意を喚起します
- 肝炎ウイルスやエイズの検査の必要性や検査についての情報を提供します
- 予防接種についての情報を提供し、安全な接種を啓発します

エイズが増えていきます

エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染して起こる病気で、身体を病気から守る仕組みが破壊されて身体の抵抗力が低下し、さまざまな感染症や悪性腫瘍にかかるものです。

近年、愛知県では100人前後、日本では1,500人前後の新たな感染者・患者の報告があります。日本は先進国で唯一、感染者や患者が増加している国です。HIV感染者は20代から30代が多数を占めています。症状が出てから初めて感染が発覚するエイズ患者は、40代以上で増加しています。

感染を予防するためには、ウイルスを含む体液である血液、精液、膣分泌液と粘膜との接触を遮断すればよく、それにはコンドームが有効です。感染しているかどうかは血液検査でわかります。一般の医療機関でも検査できますが、保健所ではHIV検査が無料・匿名で受けられます。（感染機会から3か月以上たってから検査しましょう。）



厚生労働省エイズ動向委員会「エイズ発生動向報告」



●不安があったら相談しましょう
愛知県エイズ情報センター【電話番号 052-972-9200】

基本方針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

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
- 2 職場等の健康づくり活動等に参加しよう



市民の行動

- 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
- 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

- 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

目標

ボランティア活動に参加したことがある人の割合を 17.2%から 30%以上にします。

お互いに支え合うまちをめざして ～「ご近所づきあい」から広がる健康づくり～

都市化、核家族化、一人暮らしの増加などによって「ご近所づきあい」が減り、地域の人々と交流することが少なくなってきました。

お互いに助け、助けられる、助け合いの関係にあることは健康づくりと深い関係があるといわれています。健康で医療費の少ない地域には「地域のよい人間関係」があることがわかってきています。自治会、子ども会等地域の行事やイベント、スポーツや趣味、ボランティアなどに積極的に参加しましょう。



3-2 健康づくりのためのネットワークづくり

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
- 2 情報を共有しよう



市民の行動

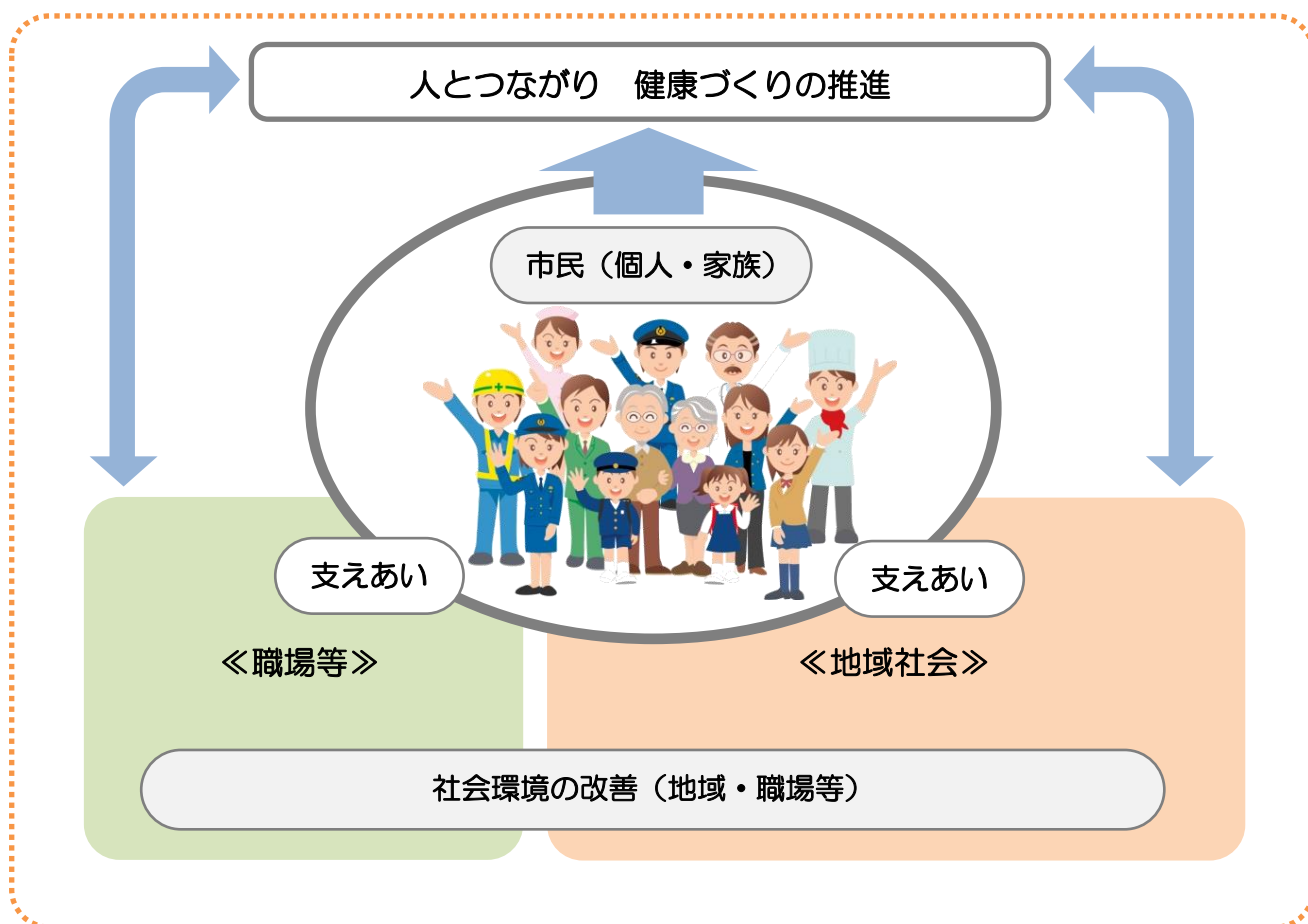
- 市や各種地域組織・団体などと連携・協力しよう
- グループ同士で積極的に意見交換をしよう
- 健康づくり活動や団体などに関する情報を共有しよう

市のとりくみ

- 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

目標

「地域で人々が力を合わせて解決しようとする」と思う人の割合を 36.0%から 50%以上にします。



めざせ！
こころもからだも
元気なまち 清須



人とつながろう

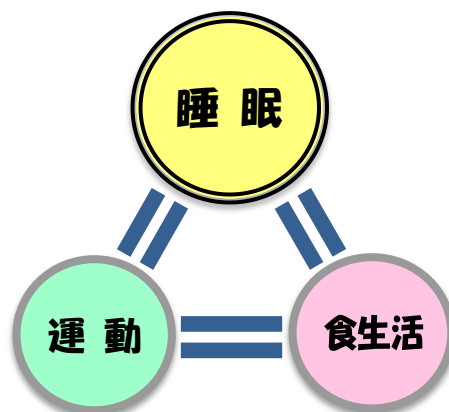
あいさつをしよう
いろいろな人と交流しよう

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

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



健康日本 21 清須計画（第2次） **概要版**
めざせ！ こころもからだも元気なまち 清須

平成 27 年 3 月 発行
清須市 健康福祉部 健康推進課
TEL (052) 400-2911 (代表)