

第 **2** 章

愛西市健康日本21計画の施策の展開

## 1 健康的な生活習慣の実践

### (1) 栄養・食生活



推進キャラクター  
たべるくん

[めざす姿]

**正しい食習慣を身につけ、適正な体重を維持します。**

#### 【現状と課題】

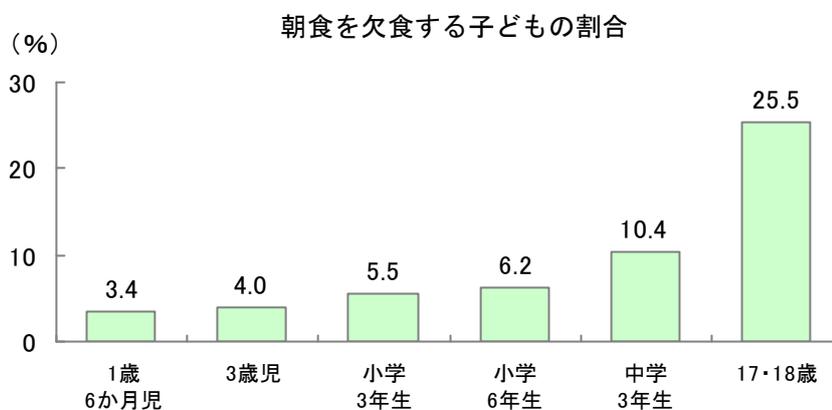
##### <乳幼児期>

- 親の栄養に対する意識や食習慣が子どもの食事内容や習慣に影響することから、親が自分や子どもの食習慣について考えることができるよう、親への働きかけを通じた子どもの健康づくりが必要です。

また、食物アレルギーについては親の不安も強く、健康を守る上で正しい知識の啓発や関係機関の支援が重要です。

##### <学齢期>

- 学年が上がるにつれ、朝食を欠食する子どもの割合が増加しており、不規則な生活リズムに起因することと考えられます。規則正しい生活リズムを身につけ、自分の体調や食物アレルギーなど体質に合った食事内容や量を理解し、適切な食習慣を送ることができるように支援することが必要です。

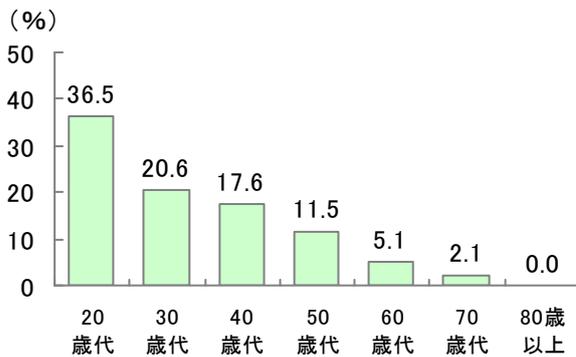


資料：平成24年度 乳幼児健康診査問診結果  
平成24年度 愛西市「健康に関するアンケート調査」

<成人期>

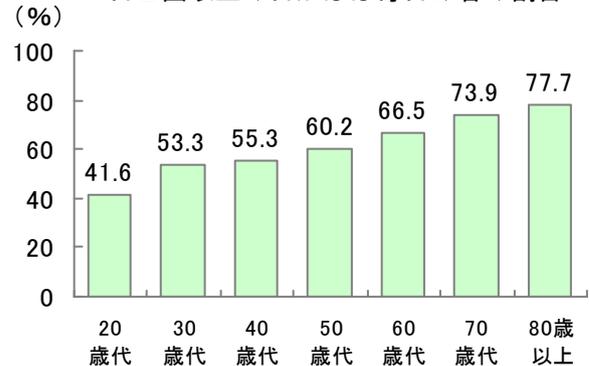
- 20歳代を中心とした若年者において朝食の欠食者が多く、主食・主菜・副菜をそろえて食べる人が少ない現状があります。そのため、きちんと朝食を摂り、栄養バランスを考えて食を選び、適正な量を摂取できるよう支援する必要があります。

朝食の欠食者の割合



資料：平成 24 年度 愛西市「健康に関するアンケート調査」

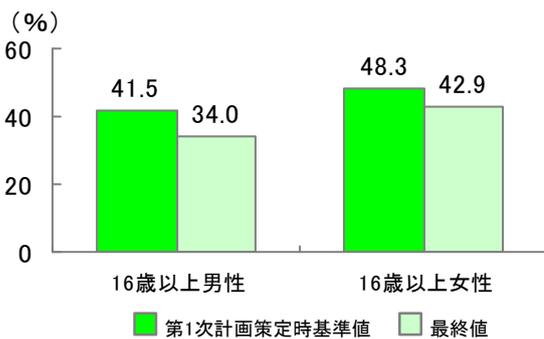
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が  
1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合



資料：平成 24 年度 愛西市「健康に関するアンケート調査」

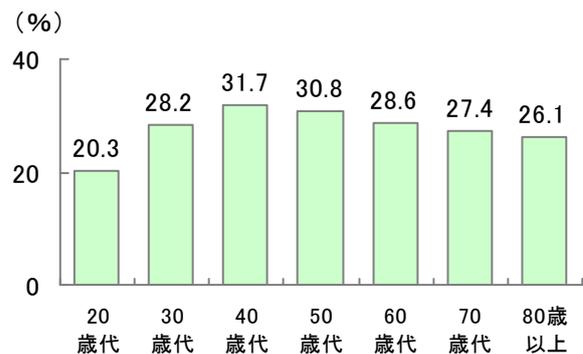
- 第1次計画策定当初と比べて、自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践している者の割合が減少しています。肥満者の割合は、男性の30歳以上で多くなっており、適正体重を理解し、望ましい食生活を身につけ、体重の自己管理をしていくことが重要です。

自分の適正体重を認識し、体重コントロール  
を実践している者の割合



資料：愛西市「健康に関するアンケート調査」

男性の肥満者の割合



資料：平成 24 年度 愛西市「健康に関するアンケート調査」

- 成人期は脂質異常や糖代謝異常、高血圧等、生活習慣病が増加してくる年代です。そのため生活習慣病の発病・重症化へつながらないように、正しい食習慣の実践が必要です。

<高齢期>

- 本市の低栄養傾向の高齢者の割合は 17.8%と、愛知県の現状値 (19.9%) と比べて高くはありませんが、孤食や食事摂取量の減少等によって、食生活が偏らないようにするための支援が必要です。

【施策の方向性】

市民一人ひとりが、自分の食生活・栄養に関心を持ち、自分に合った食事内容や量を理解して、正しい食習慣を継続し、適正体重を維持できるよう支援します。

【市民の取り組み】 \* 乳幼児期については、親や大人等から子どもへの働きかけとなります。

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 規則正しい生活リズムを心がけ、子どもの食事内容や量に関心を持ちます。</li> <li>◆ 子どもと一緒に食事をするよう心がけます。</li> <li>◆ 食物アレルギーの心配がある場合は受診し、医師の指示を受けて、園に伝える等適切に対応します。</li> </ul>
学齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 規則正しい生活リズムを身につけ、朝・昼・夕の三度の食事を必ず食べます。</li> <li>◆ 自分に必要な食事内容や量を学びます。</li> <li>◆ 食物アレルギーがある場合、医師の指示を学校等関係機関に伝えます。</li> </ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 朝食をきちんと食べるなど規則正しい食生活を送ります。</li> <li>◆ 地域での取り組みに積極的に参加し、自分の食事内容や量に関心を持ちます。</li> <li>◆ バランスのとれた食事内容や量を知り、自分にとって望ましい食習慣を身につけ、適正体重を維持します。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 適正体重を意識し維持できるよう、低栄養や栄養の摂り過ぎに気をつけ、バランスのよい食事を心がけます。</li> <li>◆ 家族や仲間と一緒に食事をする機会を増やします。</li> </ul>

【地域・職域・団体・学校等の取り組み】

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 子どもが家族と一緒に食事をつくり、食べる楽しさを経験する機会を設けます。</li> <li>◆ 園において食に関する指導を充実し、望ましい食習慣の基礎を身につけられるよう取り組みます。</li> <li>◆ 食物アレルギーのある子どもの給食について、医師の指示に基づき可能な限り対応します。</li> </ul>
学齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 親子で食事の大切さや正しい食習慣を学ぶ場や機会を提供します。</li> <li>◆ 学校において栄養教諭等による児童・生徒に対する食の指導を充実するとともに、給食だより、給食展示や試食会を通して、保護者にも望ましい食習慣を啓発します。</li> <li>◆ 食物アレルギーのある子どもの給食について、医師の指示に基づき可能な限り対応します。</li> </ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 地域や職域で、自分に合った食事内容や量を知る機会をつくります。</li> <li>◆ 食生活改善推進協議会等が、地域活動の中で食事内容や量を意識できる機会をつくります。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 地域ネットワークや老人会等の活動を通して、家族や知人と一緒に食事をとる機会を提供します。</li> </ul>

【市の取り組み】

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 乳幼児健康診査や相談、教室等の事業を通して、保護者に対し食生活の大切さを啓発します。</li> <li>◆ 食物アレルギーに対する知識の啓発に努め、相談に応じ支援します。</li> </ul>
学齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 親子で食事の大切さや正しい食習慣を学ぶ場や機会を提供します。</li> <li>◆ 適正体重を保つことの大切さを学ぶ機会を設けます。</li> <li>◆ 食物アレルギーに対する知識の啓発に努め、相談に応じ支援します。</li> </ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 自分の食事内容や量に関心を持ち、望ましい食習慣を身につけて、適正体重を維持できるよう支援します。</li> <li>◆ 生活習慣病予防のための健康教育を充実するとともに、望ましい食習慣を実践できるよう支援します。</li> <li>◆ 特定健診・特定保健指導等を通して食生活の改善を支援します。</li> <li>◆ 食生活改善推進協議会等と連携し、適切な食生活について啓発します。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 低栄養や栄養の摂り過ぎにならないよう、バランスのよい食事が継続できるよう支援します。</li> <li>◆ 地域団体等の取り組みを支援し、望ましい食環境をつくれます。</li> <li>◆ 食生活改善推進協議会等と連携し、高齢者に対し適切な食生活について啓発します。</li> </ul>

【評価指標一覧】

評価指標		現状値		目標値
1	肥満者の割合の減少	30歳代男性 40歳代男性	28.2% 31.7%	25.0%以下 28.5%以下
2	低栄養傾向の高齢者の割合の増加の抑制	65歳以上	17.8%	現状値より減少
3	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加	20歳以上	62.3%	80.0%以上
4	朝食を欠食する者の割合の減少	3歳児健康診査 小学3年生 小学6年生 中学3年生 20歳代	4.0% 5.5% 6.2% 10.4% 36.5%	0% 2.0% 3.0% 7.0% 30.0%
5	適性体重を認識し、体重コントロールを実践している者の割合の増加	20歳以上男性 20歳以上女性	34.0% 42.9%	40.0% 55.0%
6	食生活改善推進員数の維持		80人	現状数の維持



推進キャラクター  
あるこちゃん

## (2) 身体活動・運動

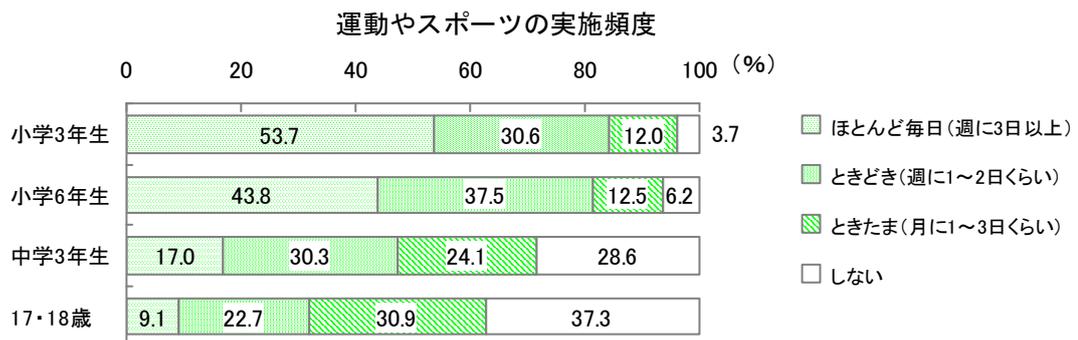
[めざす姿]

**日常生活の中で、自分にあった身体活動・運動を続けます。**

### 【現状と課題】

<乳幼児期・学齢期>

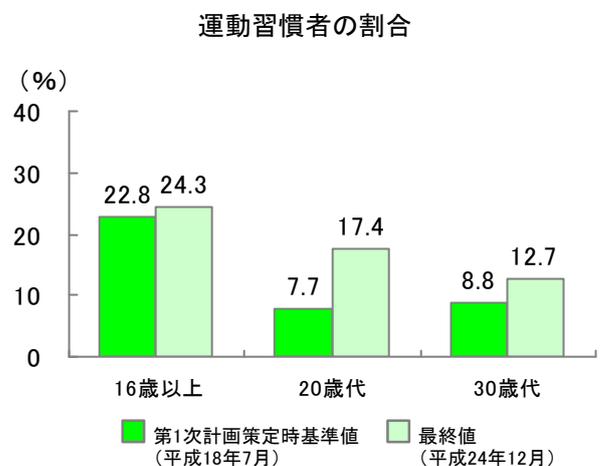
- 学年が上がるにつれ、運動やスポーツをしない子どもの割合が高くなっており、17・18歳で約4割です。そのため、子どもたちが日常的に運動を行う習慣を身につけ、維持できるよう環境を整えていく必要があります。



資料:平成24年度 愛西市「健康に関するアンケート調査」

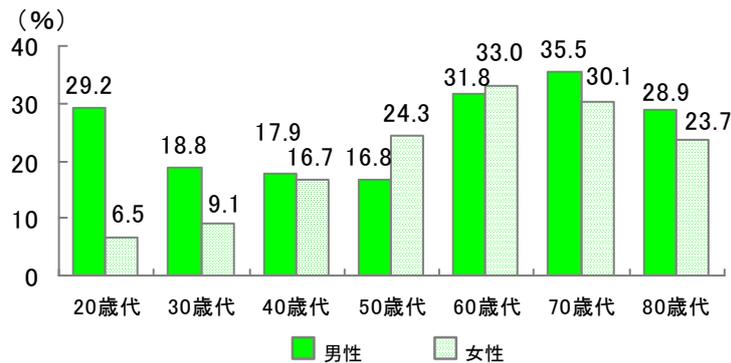
<成人期>

- 第1次計画策定当初、継続した運動をしている人の割合が低かった20~30歳代については運動習慣者は増加していますが、性別、年代別にみると男性の30~50歳代、女性の20~40歳代において運動習慣者の割合は低い現状です。市民にとって身近な地域で運動習慣を身につけるきっかけが必要です。



資料:愛西市「健康に関するアンケート調査」

運動習慣者の割合（性別、年齢別）



※運動習慣者：1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上続けている者。  
 資料：平成24年度 愛西市「健康に関するアンケート調査」

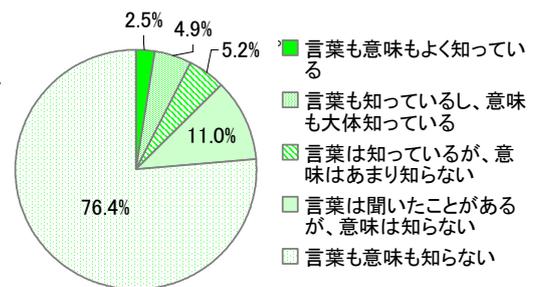
<高齢期>

○ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）※8

の意味を理解している者の割合は1割未満と低い現状です。高齢者の歩行機能の維持は健康寿命を延伸するために重要であることから、ロコモティブシンドロームを予防するための知識の普及と意識の向上を図り、運動機能を維持することが必要です。

加齢とともに、身体機能・生活機能の低下が起こりやすい年代であるため、日常生活のなかで意識的に体を動かすことを啓発するとともに、閉じこもり予防として、積極的に地域活動への参加を促すことが必要です。

ロコモティブシンドロームの認知度



資料：平成24年度 愛西市「健康に関するアンケート調査」

【施策の方向性】

市民一人ひとりが生活の中での活動量を自覚し、ライフスタイルに合った運動や身体活動が維持・増進できるよう取り組みます。

また、高齢者が身体機能の低下を防ぎ、日常生活を維持できるよう環境づくりを推進します。

用語説明

※8 ロコモティブシンドローム：骨、関節、筋肉等の運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなる。運動器の障害のために、介護が必要になる危険性の高い状態をいう。

**【市民の取り組み】** \* 乳幼児期については、親や大人等から子どもへの働きかけとなります。

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆全身を使った遊びを積極的に行います。</li> <li>◆子どもと一緒に体を動かして遊ぶ楽しさを経験し、親子のコミュニケーションを深めます。</li> </ul>
学齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆運動に興味・関心を持ち、スポーツや運動に取り組みます。</li> <li>◆クラブ活動や地域活動に積極的に参加します。</li> </ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆日常生活の中で体を動かすことを心がけます。</li> <li>◆自分のライフスタイルに合わせて、日々の活動量を維持・増進します。</li> <li>◆一緒に運動できる仲間をつくり、継続して体を動かします。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆日常生活の中で意識的に体を動かし、手軽にできる運動を行います。</li> <li>◆さまざまな地域活動に積極的に参加します。</li> </ul>

**【地域・職域・団体・学校等の取り組み】**

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆親子がふれあい、遊べる場をつくります。</li> <li>◆園において日常的な運動を維持できるように取り組みます。</li> </ul>
学齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆子どもたちが体を使う遊びやスポーツを体験する機会を作ります。</li> <li>◆地域で子どもたちが安心して遊べるように取り組みます。</li> <li>◆学校において日常的な運動を維持できるように取り組みます。</li> </ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆健康づくりリーダー等関係団体において、愛西のびのびストレッチ等を活用し、運動のきっかけや継続できる場を増やします。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆趣味や地域活動等、社会参加の機会を増やします。</li> </ul>

【市の取り組み】

乳幼児期	◆子育て支援センター・児童館、園等を通して、体を動かして遊ぶ楽しさや、運動習慣をもつことの大切さを啓発します。
学齢期	◆運動や体力づくりの大切さを認識できるよう知識を啓発します。 ◆市内の施設を有効利用し、運動の機会を充実します。
成人期	◆健康相談や健康教育等において、健康づくりにおける運動の効果を啓発します。 ◆スポーツ関連部署や産業保健分野等関係機関と連携し、働く世代や子育て中の家庭においても気軽に運動を行うことができる機会を増やし、運動の習慣づけの取り組みを進めます。 ◆安全に運動できる環境、継続できる環境やウォーキングロード <sup>※9</sup> 等の整備に努めます。 ◆ロコモティブシンドローム予防について啓発します。
高齢期	◆介護予防教室等において、運動機能が維持できるよう支援します。 ◆ロコモティブシンドローム予防について啓発します。 ◆地域の活動へ参加しやすい環境を作るとともに、安全に運動できる環境、継続できる環境やウォーキングロード等の整備に努めます。

【評価指標一覧】

評価指標		現状値		目標値
1	運動習慣者の割合の増加	20歳以上	24.3%	30.0%以上
		30歳代男性	18.8%	24.0%以上
		40歳代男性	17.9%	23.0%以上
		50歳代男性	16.8%	22.0%以上
		20歳代女性	6.5%	12.0%以上
		30歳代女性	9.1%	14.0%以上
		40歳代女性	16.7%	22.0%以上
2	ロコモティブシンドロームを認知している者の割合の増加	20歳以上	23.6%	80.0%以上
3	運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加	小学3年生	53.7%	現状値より増加
		小学6年生	43.8%	
4	ウォーキングロードの整備		0コース	1コース以上

用語説明

※9 ウォーキングロード：歩道が整備され、距離表示があるもの。



推進キャラクター  
すやこちゃん

### (3) 休養・こころの健康

〔めざす姿〕

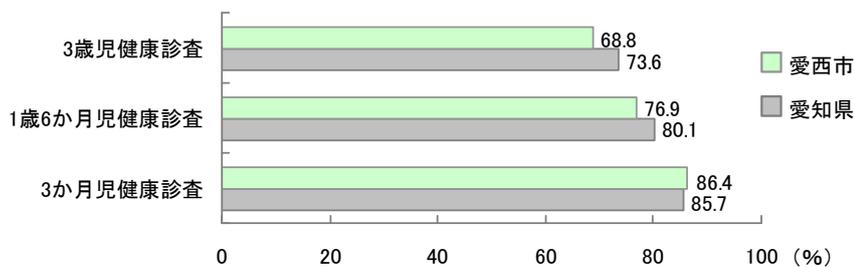
**十分な睡眠や休養をとり、ストレスや悩みに早期に対処し、こころの健康を保ちます。**

#### 【現状と課題】

##### <乳幼児期>

- 育児不安を持っている母親がストレスに適切に対応できるよう、子どもの発達段階に応じた情報の提供と相談体制の充実が求められています。

ゆったりとした気分で子どもと過ごすことのできる母親の割合

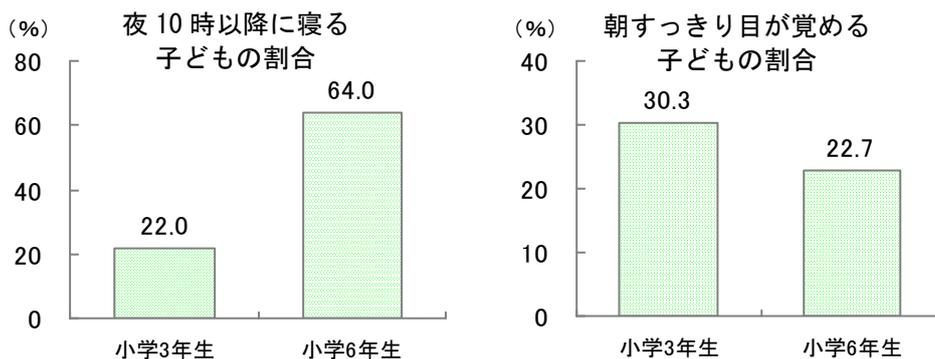


資料：平成24年度 乳幼児健康診査問診結果  
 平成23年度 愛知県「乳幼児健康診査情報」

- 3歳児健康診査の問診結果で、夜10時以降に寝る子どもの割合は19.8%あります。幼児期から生活リズムを整え、睡眠時間を確保することが必要です。

##### <学齢期>

- 小学6年生では、小学3年生と比べて夜10時以降に寝る子どもの割合は高く、朝すっきり目が覚める割合が低くなっています。今後も、子どもたちのこころと体の健康を守るため、学校等と連携をとり、必要な情報提供や相談ができるような環境を整えていくことが必要です。

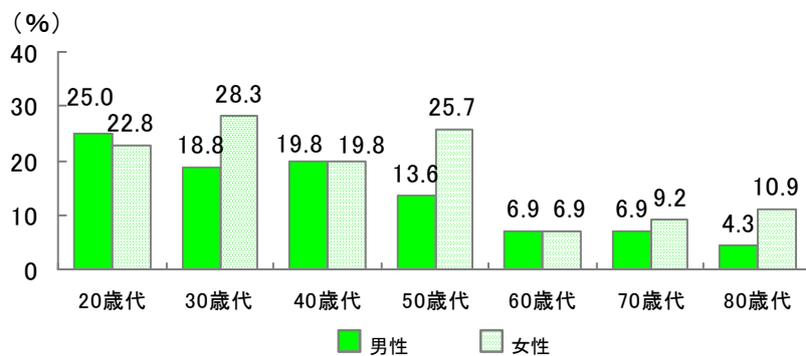


資料：平成24年度 愛西市「健康に関するアンケート調査」

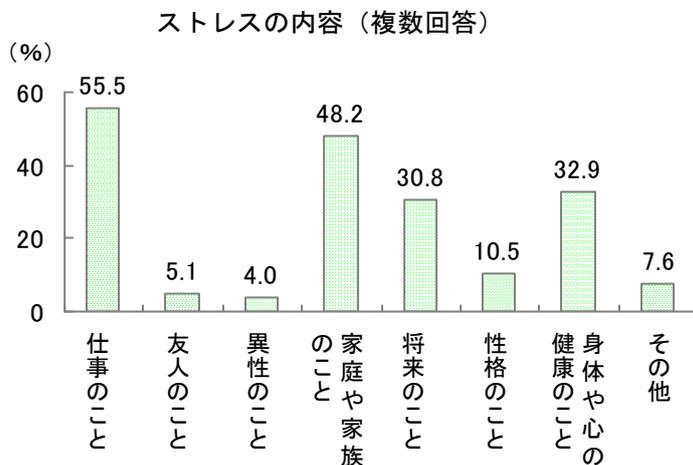
<成人期>

○ アンケート調査では最近 1 か月間、ストレスを「おおいに感じる」者の割合は、男女とも年代が若いほど高い現状です。ストレスの内容としては、「仕事のこと」が最も高く、次いで「家庭や家族のこと」、「身体や心の健康のこと」、「将来のこと」となっています。第 1 次計画策定当初と比べて、ストレス解消方法を持っている者の割合は減少しており、今後、ストレスや悩みに対してうまく対処できるよう、必要な知識や対処方法等を啓発していくことが必要です。

最近 1 か月間、ストレスを「おおいに感じる」者の割合

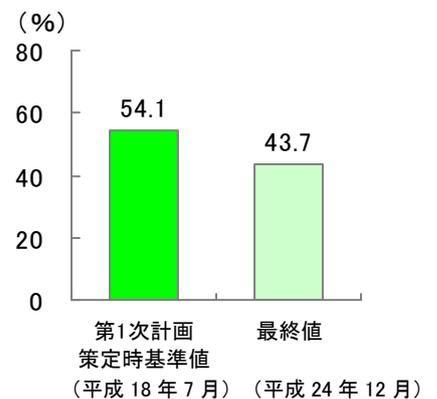


資料：平成 24 年度 愛西市「健康に関するアンケート調査」



資料：平成 24 年度 愛西市「健康に関するアンケート調査」

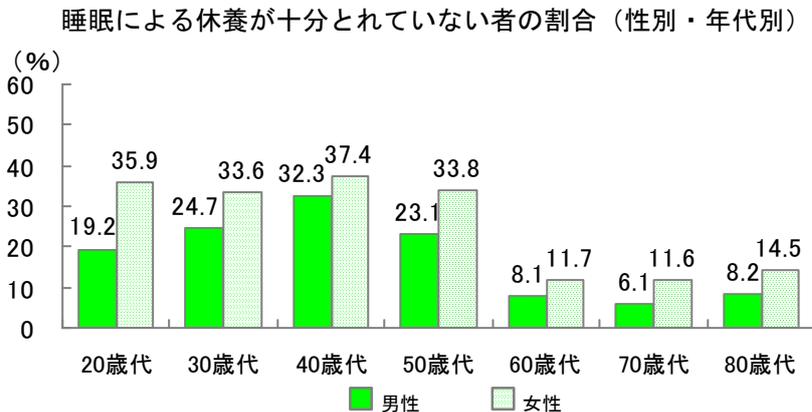
ストレス解消方法を持っている者の割合



資料：愛西市「健康に関するアンケート調査」

○ 職域との連携を図り、メンタルヘルスに対する取り組みを行っていくことが必要です。

- 睡眠による休養が十分とれていない者の割合は全体で 20.3%です。性別、年代別でみると、男性の 40 歳代、女性の 20～50 歳代で高い現状です。こころの健康を保つためにも、睡眠の質や量、休養のとり方についての情報提供が必要です。



資料：平成 24 年度 愛西市「健康に関するアンケート調査」

#### <高齢期>

- 高齢者や高齢者を取り巻く人が、こころの健康問題について正しく認識し、早期に変化に気づき、適切な相談や対応・治療につながるよう取り組んでいくことが必要です。また、身近なところで気軽に相談できるような支援が必要です。
- 退職後に社会とのつながりが希薄になりやすい高齢者に対して、これまでの知識や経験を生かした活躍の場づくりなど、地域参加できる仕組みづくりが必要です。

#### 【施策の方向性】

家庭や地域、職域等において、こころの健康について正しく理解し、こころの問題に気づき、早期に適切な対応ができるよう、関係機関と連携し支援環境を整えます。  
また、十分な睡眠や休養の確保等こころの健康を保つための知識を啓発します。

**【市民の取り組み】** \* 乳幼児期については、親や大人等から子どもへの働きかけとなります。

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆子どもの成長・発達についての知識や、適切なかわりを学びます。</li> <li>◆子育てに一人で悩まず、周りの人に相談します。</li> <li>◆早寝・早起きを心がけ、睡眠時間を確保します。</li> </ul>
学齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆家族や友人等から自分が大切にされているという事を知り、自分を大切にします。</li> <li>◆家族や友人等を思いやる心を持ちます。</li> <li>◆一人で悩みを抱えず、相談できる人をつくります。</li> <li>◆家族や友人・近所の人と気持ちよくあいさつします。</li> <li>◆早寝・早起きを心がけ、睡眠時間を確保します。</li> </ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆人とのつながりを持ち、悩みを相談できる人をつくります。</li> <li>◆こころの問題に関心を持ち、日ごろから相談できる窓口を知っておきます。</li> <li>◆自分に合ったストレスの対処方法を身につけます。</li> <li>◆睡眠により休養がとれるようにします。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆人とのつながりを持ち、悩みを相談できる人をつくります。</li> <li>◆趣味や生きがい等を見つけ、さまざまな地域活動に積極的に参加します。</li> <li>◆睡眠により休養がとれるようにします。</li> </ul>

**【地域・職域・団体・学校等の取り組み】**

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆母親が育児の不安を抱え込まないように、母親同士の交流の場を設けます。</li> <li>◆育児の負担や不安に対して、相談体制を充実します。</li> </ul>
学齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆こころの問題を正しく理解し、相談しやすい環境づくりを行います。</li> <li>◆学校において睡眠に関する正しい知識を啓発します。</li> </ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆地域や職域において、こころの健康や睡眠を正しく理解する支援をし、早期にこころの問題に気づき、相談や適切な対応ができるように関係機関と連携して取り組みます。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆地域や職域において、こころの健康や睡眠を正しく理解する支援をし、早期にこころの問題に気づき、相談や適切な対応ができるように関係機関と連携して取り組みます。</li> <li>◆地域で集まる機会をつくり、交流を図ります。</li> </ul>

【市の取り組み】

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆育児に対する負担や不安を抱え込まずに子育てができるよう、安心して相談できる場や機会を提供します。</li> <li>◆乳幼児健康診査や相談の場において、子どもの成長・発達について理解し、子どもの発達に合わせたかかわりができるように取り組みます。</li> <li>◆睡眠や生活リズムに関する正しい知識を啓発します。</li> </ul>
学齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆専門機関や関係団体と協力し、学校の内外において子どもが悩みを相談しやすい環境づくりを進めます。</li> </ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆こころの健康や十分な睡眠・休養の確保についての正しい知識を啓発します。</li> <li>◆こころの問題を早期に相談できるよう、相談窓口の周知を図るとともに関係機関と連携して、こころの病気の早期発見・早期治療につなげる仕組みづくりを行います。</li> <li>◆こころの病気を持つ人への早期支援と家族支援を関係機関の協力で推進します。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆こころの健康や十分な睡眠・休養の確保をについての正しい知識を啓発します。</li> <li>◆こころの問題を早期に相談できるよう、相談窓口の周知を図るとともに関係機関と連携して、こころの病気の早期発見・早期治療につなげる仕組みづくりを行います。</li> <li>◆こころの病気を持つ人への早期支援と家族支援を関係機関の協力で推進します。</li> <li>◆介護予防教室やサロン等、人とのつながりや、生きがいにつながる場をつくり、その情報を分りやすく発信します。</li> </ul>

【評価指標一覧】

評価指標		現状値		目標値
1	最近1か月でストレスを感じた者の割合の減少	20歳以上	60.4%	52.0%以下
2	自分なりのストレスの解消方法を持っている者の割合の増加	20歳以上	42.8%	53.0%以上
3	睡眠による休養が十分とれていない者の割合の減少	20歳以上	20.3%	17.0%以下
		40歳代男性	32.3%	29.0%以下
		40歳代女性	37.4%	34.0%以下
4	夜10時以降に寝る子どもの割合の減少	3歳児健康診査	19.8%	10.0%以下
		小学3年生	22.0%	17.0%以下
		小学6年生	64.0%	60.0%以下
5	ゆったりとした気分で子どもと過ごせる者の割合の増加	3歳児健康診査	68.8%	80.0%以上

## (4) たばこ



推進キャラクター  
むえんくん

### 〔めざす姿〕

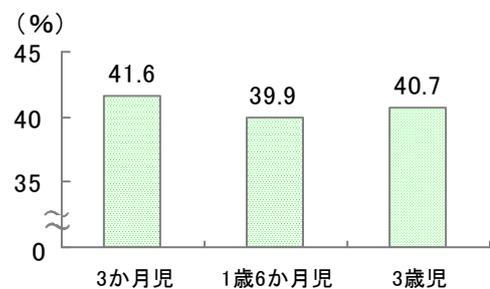
**喫煙が健康に及ぼす影響を知り、たばこを吸いません。  
また、受動喫煙のないよう喫煙マナーを守り、禁煙に努めます。  
未成年・妊産婦はたばこを吸いません。**

### 【現状と課題】

#### <乳幼児期>

- 平成24年度の母子健康手帳交付時の妊婦の喫煙率は3.0%で、ここ数年3%台で推移しており、乳幼児健康診査において同居家族に喫煙する人がいる家庭の割合は4割前後です。妊娠中の喫煙や受動喫煙が子どもに与える影響を周知し、妊娠中、出産後の喫煙者や子どもの近くで喫煙する人を減らしていく必要があります。

同居家族に喫煙する人がいる家庭の割合

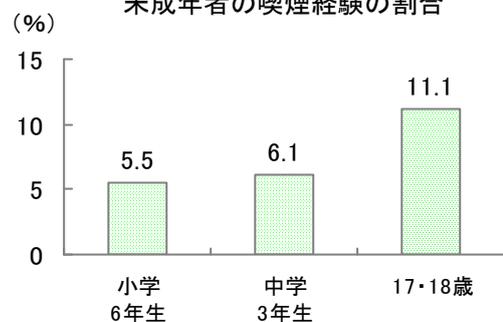


資料：平成24年度 乳幼児健康診査問診結果

#### <学齢期>

- アンケート調査において17・18歳の約1割に喫煙経験があり、中学3年生で喫煙しても家族から注意をされない子どもが1割以上います。今後も、喫煙が身体に与えるリスクを教育・啓発し、地域ぐるみで未成年者の習慣的な喫煙を防止していく必要があります。

未成年者の喫煙経験の割合

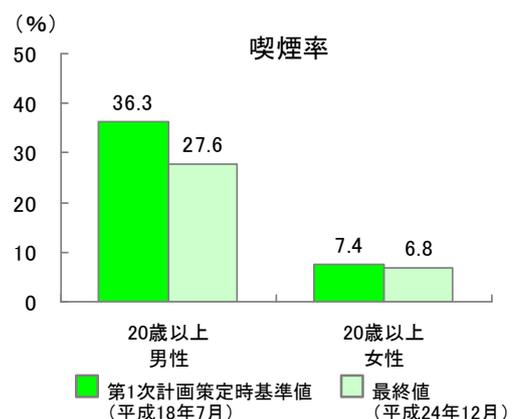


資料：平成24年度 愛西市「健康に関するアンケート調査」

#### <成人期・高齢期>

- 第1次計画策定当初と比べて、成人の喫煙者が減少しています。喫煙が健康に及ぼす影響について十分な知識を啓発するとともに、禁煙支援をさらに推進することが必要です。
- 受動喫煙防止のために、公共施設における取り組みの推進が必要です。

喫煙率



資料：愛西市「健康に関するアンケート調査」

### 【施策の方向性】

喫煙が身体に与える影響について広く啓発するとともに、禁煙する意志がある人に対して禁煙を支援します。特に、妊産婦に対しては、喫煙が子どもに与える影響を知らせ、喫煙者の減少に努めます。

また、公共施設での分煙・禁煙に努め、公共の場等における受動喫煙の防止を推進します。

未成年の喫煙を防ぎ、喫煙率の減少に努めます。

### 【市民の取り組み】 \* 乳幼児期については、親や大人等から子どもへの働きかけとなります。

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆妊産婦はたばこを吸いません。</li> <li>◆受動喫煙の害を知り、子どものいる場所では喫煙しません。</li> </ul>
学齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆喫煙が身体に及ぼす影響を学び、たばこを吸いません。</li> </ul>
成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆喫煙が健康に及ぼす影響を知り、禁煙に取り組みます。</li> <li>◆自らの喫煙が周囲に与える影響を自覚し、受動喫煙防止等マナーを守ります。</li> <li>◆地域ぐるみで未成年者の喫煙を防止します。</li> </ul>

### 【地域・職域・団体・学校等の取り組み】

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆妊産婦や乳幼児のいる場所で喫煙しないように、地域全体で取り組みます。</li> <li>◆乳幼児・妊産婦に対し、喫煙が及ぼす影響を伝えます。</li> <li>◆園において喫煙防止教育を行います。</li> </ul>
学齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆販売店や関係機関等、地域ぐるみで未成年者の喫煙防止を徹底します。</li> <li>◆学校での喫煙防止教育を推進します。</li> </ul>
成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆公共の場や飲食店等における分煙・禁煙を進めます。</li> <li>◆事業所内での受動喫煙防止対策を進めます。</li> </ul>

### 【市の取り組み】

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆乳幼児・妊産婦に対し、喫煙が及ぼす影響について正しい知識を啓発します。</li> </ul>
学齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆学校教育を通して、喫煙が及ぼす未成年の身体への影響を啓発します。</li> </ul>
成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆禁煙希望者の相談に乗り、禁煙支援を行います。</li> <li>◆喫煙が健康に及ぼす影響、がんやCOPDの発症リスク等、たばこの害について正しい知識を啓発します。</li> <li>◆受動喫煙のリスクを啓発し、公共施設等において分煙・禁煙を推進します。</li> </ul>

【評価指標一覧】

評価指標		現状値		目標値
1	成人の喫煙率の減少	20歳以上男性 20歳以上女性	27.6% 6.8%	17.0%以下 5.0%以下
2	妊娠中の喫煙をなくす	母子健康手帳交付時	3.0%	0%
3	未成年者の喫煙をなくす	小学6年生 中学3年生	5.5% 6.1%	0%
4	たばこを吸っていない年齢が20歳からであることを知っている子どもの割合の増加	小学3年生 小学6年生 中学3年生	81.8% 93.2% 94.9%	90.0% 100% 100%
5	喫煙しても家族から注意されない子どもをなくす	中学3年生	14.3%	0%
6	子育て中の家庭における同居家族の喫煙者の割合の減少	3か月児健康診査 1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査	41.6% 39.9% 40.7%	20.0%以下
7	市内の受動喫煙防止対策実施施設の増加	H25 愛知県 タバコダメダス※10	121 施設	150 施設

用語説明

※10 タバコダメダス：受動喫煙防止対策を実施している施設の情報を紹介する愛知県のホームページ。

## (5) アルコール



推進キャラクター  
ほどほどくん

〔めざす姿〕

**適正なお酒の量を知り、適正飲酒を心がけます。  
未成年・妊産婦はお酒を飲みません。**

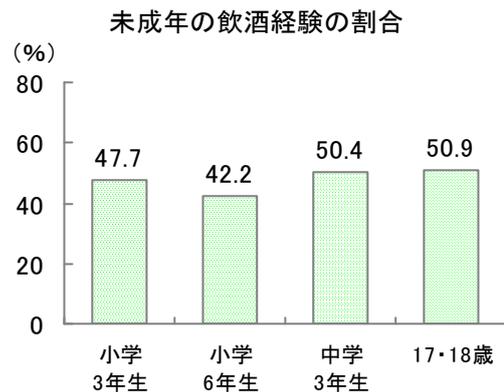
### 【現状と課題】

#### <乳幼児期>

- 平成24年度の母子健康手帳交付時の妊婦の飲酒率は0.8%です。妊娠・授乳中の飲酒の害を妊産婦が理解するとともに、周りの人たちが飲酒による害等を正しく理解し、支援する体制づくりが必要です。

#### <学齢期>

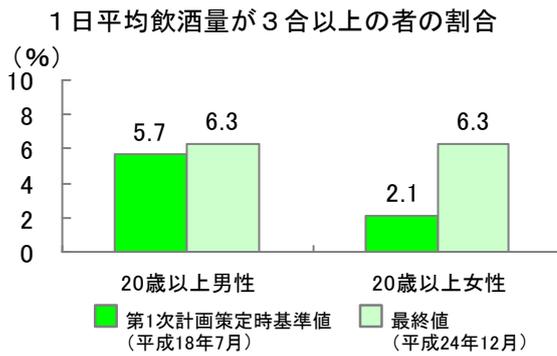
- 第1次計画策定当初と比べて、飲酒経験のある子どもの割合が小学3年生で増加し、17・18歳の約5割に飲酒経験があります。中学3年生で飲酒しても家族から注意されない子どもの割合は減少していますが、約5割が家族から注意されない状況です。今後も、飲酒が子どもの心身に及ぼす影響を教育・啓発し、地域ぐるみで未成年者の習慣的な飲酒を防止していくことが必要です。



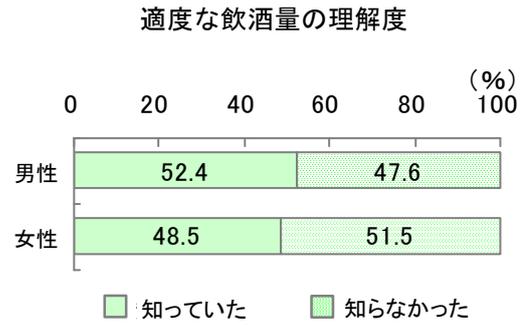
資料：平成24年度 愛西市「健康に関するアンケート調査」

#### <成人期・高齢期>

- 第1次計画策定当初と比べて、1日平均飲酒量が3合以上の者の割合は女性で増加しています。また、男女とも約5割で適度な飲酒量が理解されていません。多量飲酒は、生活習慣病へのリスクを高め、心身の健康を損ない、家庭や社会全体へも影響を及ぼします。またアルコール依存症を引き起こす可能性もあり、飲酒の心身への影響に関する正しい知識の啓発に努めることが必要です。



資料：愛西市「健康に関するアンケート調査」



資料：平成24年度 愛西市「健康に関するアンケート調査」

### 【施策の方向性】

節度ある適度な飲酒を理解してもらえるよう、飲酒が身体に及ぼす影響に関する正しい知識の啓発を図ります。

また、妊産婦や未成年者の飲酒が及ぼす影響や危険性の啓発を図ります。

### 【市民の取り組み】 \* 乳幼児期については、親や大人等から子どもへの働きかけとなります。

乳幼児期	◆妊娠・授乳中はお酒を飲みません。
学齢期	◆飲酒が身体に及ぼす影響について学び、お酒を飲みません。
成人期 高齢期	◆飲酒が身体に及ぼす影響を正しく理解し、適度な飲酒量を心がけます。 ◆地域ぐるみで未成年者の飲酒を防ぎます。

### 【地域・職域・団体・学校等の取り組み】

乳幼児期	◆妊産婦に飲酒をすすめないように地域全体で取り組みます。 ◆妊産婦に飲酒が及ぼす影響を伝えます。
学齢期	◆販売店や関係機関等、地域ぐるみで未成年者の飲酒防止を徹底します。 ◆学校での飲酒防止教育を推進します。
成人期 高齢期	◆周りの人に対して飲酒を無理にすすめないようにします。

【市の取り組み】

乳幼児期	◆妊産婦に対し、飲酒が母体や子どもに及ぼす影響について正しい知識を啓発します。
学齢期	◆学校教育を通して、飲酒が及ぼす未成年者の身体への影響を啓発します。
成人期 高齢期	◆適切な飲酒量や飲酒が身体に及ぼす影響について正しい知識を啓発します。

【評価指標一覧】

評価指標		現状値		目標値
1	1日平均飲酒量が3合以上の者の割合の減少	20歳以上男性 20歳以上女性	6.3% 6.3%	5.5%以下 2.5%以下
2	適度な飲酒量を知っている者の割合の増加	20歳以上男性 20歳以上女性	52.4% 48.5%	80.0%以上
3	妊娠中の飲酒をなくす	母子健康手帳交付時	0.8%	0%
4	未成年者の飲酒をなくす	小学3年生 小学6年生 中学3年生	47.7% 42.2% 50.4%	0%
5	飲酒してもいい年齢が20歳であることを知っている子どもの割合の増加	小学3年生 小学6年生 中学3年生	92.2% 94.2% 94.6%	95.0% 100.0% 100.0%
6	飲酒しても家族から注意されない子どもをなくす	中学3年生	47.4%	0%



推進キャラクター  
 みがこちゃん

## (6) 歯と口腔の健康

[めざす姿]

**定期的な歯科健診の受診と正しい歯のケアを身につけ  
 8020<sup>※11</sup>をめざします。**

### 用語説明

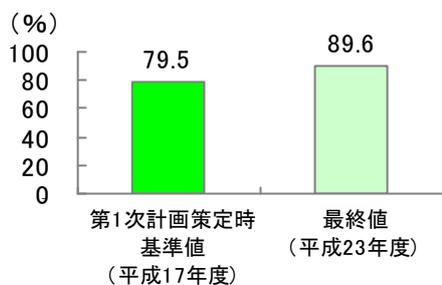
※11 8020:「80歳で20本以上自分の歯を保ちましょう」という厚生労働省などが提唱している運動。

### 【現状と課題】

#### <乳幼児期>

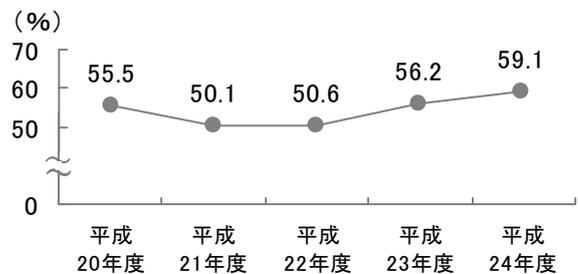
- 第1次計画策定当初と比べて、「3歳児のむし歯のない子どもの割合」は増加しています。
- 甘い食べ物、飲み物をよく摂取する習慣のある幼児の割合は、増加傾向にあります。今後も、間食を含めた規則正しい食習慣、生活習慣を身に付けるための支援が必要です。

3歳児のむし歯のない子どもの割合



資料: 3歳児健康診査結果

甘い食品、飲料を頻回飲食する  
 習慣のある幼児の割合 (1歳6か月)

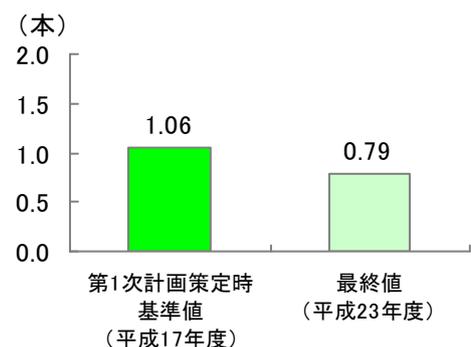


資料: 1歳6か月児健康診査結果

#### <学齢期>

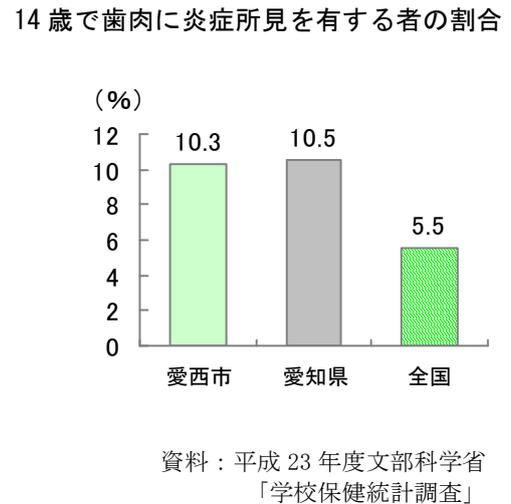
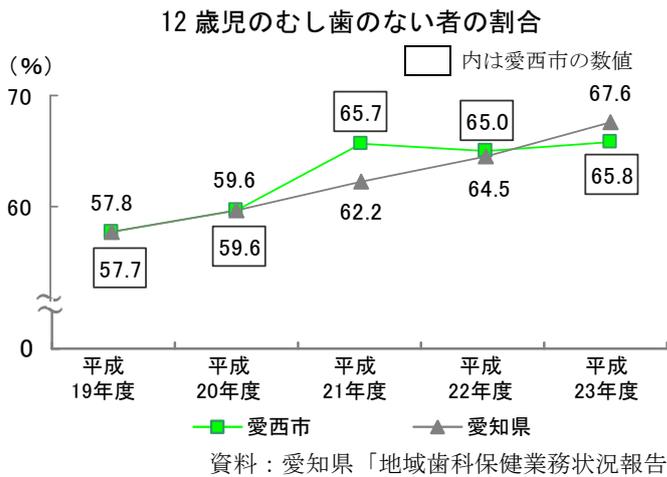
- 第1次計画策定当初と比べて、12歳児の「一人あたりのむし歯本数」は減少していますが、「むし歯のない者の割合」は、平成23年度において愛知県平均を下回っています。また、「14歳で歯肉に炎症所見のある者の割合」は、全国平均より高い状況です。今後も歯肉炎の予防、改善に関する正しい知識の啓発や正しい歯みがき習慣の継続が必要です。

12歳児の一人あたりのむし歯の本数



資料: 愛知県「地域歯科保健業務状況報告」

1 健康的な生活習慣の実践  
(6) 歯と口腔の健康

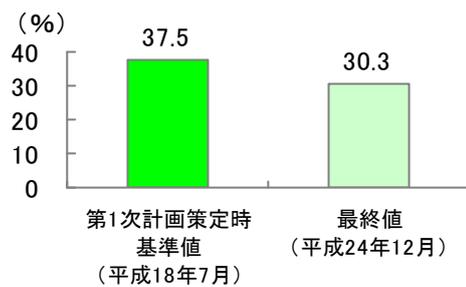


<成人期>

○ 「40歳で歯肉炎を有する者の割合」は、愛知県と比較して高い状況で、第1次計画策定当初と比べて、「80歳で20本以上自分の歯を有する者の割合」は減少しています。

歯周病は歯の喪失の原因となるだけではなく、糖尿病や全身の健康にも大きく関係します。ライフステージの特性を踏まえたむし歯、歯周病予防に取り組む必要があります。

80歳で20本以上自分の歯を有する者の割合



○ アンケート調査において、歯の健康管理のために実践していることは、増加しています。しかし、「かかりつけの歯科医がいる」割合に対し、「歯の治療を早めに受ける」や「定期的に健診を受ける」割合は低く、受診の行動に至っていない状況です。

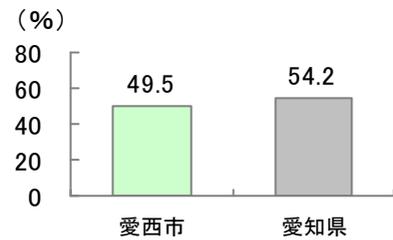
歯の健康管理のために実践していること



<高齢期>

- アンケート調査において「何でもかんで食べることができる」と回答した 80 歳の割合は、愛知県と比較すると下回っています。
- 自分の歯が 20 本以上あれば、何でもよくかんで食べることができるとされており、高齢期における歯の喪失抑制が必要です。
- 歯の喪失等により口腔機能が低下すると、健康状態や生活の質にも影響するため、口腔機能を維持・向上するための正しい知識と、口腔ケアの重要性を啓発していくことが必要です。

「何でもかんで食べることができる」と回答した 80 歳の割合



資料：平成 24 年度 愛西市「健康に関するアンケート調査」  
平成 21 年度 厚生労働省「国民健康・栄養調査(愛知県分)」

【施策の方向性】

むし歯予防、歯周病予防、口腔機能の維持・向上の重要性や正しい知識を啓発します。歯科健診を通して、自分の歯と口腔の状態を把握し、歯と口腔の健康を維持できる人を増やします。

【市民の取り組み】 \* 乳幼児期については、親や大人等から子どもへの働きかけとなります。

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆歯みがき、仕上げみがきの習慣を身につけます。</li> <li>◆むし歯を予防するため、砂糖を含む食べ物や飲み物の与え方に注意します。</li> <li>◆かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます。また、フッ素塗布やフッ素入りの歯みがき剤などフッ化物<sup>※12</sup>を上手に利用します。</li> </ul>
学齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆自分の歯、歯肉の健康に関心を持ち、自分に合った歯みがきを身につけます。</li> <li>◆むし歯、歯肉炎を予防するため、砂糖を多く含む食べ物や飲み物の摂り方に注意します。</li> <li>◆かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診により保健指導を受け、生活習慣に取り入れます。また、フッ素塗布やフッ素入りの歯みがき剤等フッ化物を上手に利用します。</li> </ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆自分の歯、歯肉の健康に関心を持ち、むし歯、歯周病予防に取り組みます。</li> <li>◆かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診により歯石除去や保健指導を受け、生活習慣に取り入れます。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆定期的に歯科健診を受けます。</li> <li>◆歯や口腔の健康に関心を持ち、歯の喪失を予防します。</li> </ul>

用語説明

※12 フッ化物：一般的にはフッ素といいます。フッ素塗布、フッ素入りの歯みがき剤の使用などは、むし歯の予防に有効であるといわれています。

【地域・職域・団体・学校等の取り組み】

乳幼児期	◆園においてむし歯予防に関する指導を充実し、健全な歯、口腔の育成に取り組みます。また、保護者が一緒に歯の健康づくりを学ぶ機会を提供します。
学齢期	◆学校において、養護教諭等による歯や歯肉の健康に関する教育を充実します。
成人期	◆職域での健診等を通して、歯や口腔の健康に関する知識や情報を提供します。 ◆かかりつけ歯科医を持つことを推進し、定期健診の機会を活用し、保健指導を行います。
高齢期	◆口腔機能の維持向上を図る場をつくり、指導します。 ◆地域の歯科医院において、積極的に定期健診を勧めます。

【市の取り組み】

乳幼児期	◆乳幼児健康診査、相談事業を通して、甘い食べ物、飲み物の摂り方を含めた食習慣に関する正しい知識を啓発します。 ◆園と連携し、保護者に向けてむし歯予防の正しい知識を啓発します。 ◆フッ化物の応用について正しい知識を啓発します。
学齢期	◆学校と連携し、歯科健康教育の充実を図ります。
成人期	◆8020運動を推進します。 ◆歯と口腔の健康と、全身の健康との関連について正しい知識を啓発します。 ◆かかりつけ歯科医を持ち、若い年代から定期的に歯科健診を受け歯や口腔の健康状態を知り、歯科保健指導や歯石除去を受けることを推進します。 ◆歯間清掃用具の使用を勧めます。
高齢期	◆8020運動を推進します。 ◆口腔機能の維持・向上に取り組みます。 ◆歯と口腔の健康を保つための正しい知識を啓発します。

【評価指標一覧】

	評価指標	現状値	目標値
1	保護者による仕上げみがきがされていない幼児の割合の減少	1歳6か月児健康診査 18.3% (平成20~24年度の平均)	8.0%以下
2	乳幼児・学齢期のむし歯のない児の割合の増加	3歳児 89.6% 12歳児 65.2%	95.0%以上 75.0%以上
3	歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少	14歳 10.3%	5.0%以下
4	定期的(1年間に1回以上)に歯科健診を受けている者の割合の増加	20歳以上 25.5%	50.0%以上
5	歯肉炎を有する者の割合の減少	40歳 30.8%	25.0%以下
6	80歳で20本以上自分の歯を有する者の割合の増加	30.3%	40.0%以上
7	80歳の咀嚼 <sup>そ</sup> しゃく良好者 <sup>※13</sup> の割合の増加	49.5%	65.0%以上

用語説明

※13 咀嚼<sup>そ</sup>しゃく良好者：愛西市「健康に関するアンケート調査」の項目の一つである咀嚼<sup>そ</sup>しゃく状況について、「何でもかんで食べることができる」と回答した者を咀嚼<sup>そ</sup>しゃく良好者とする。

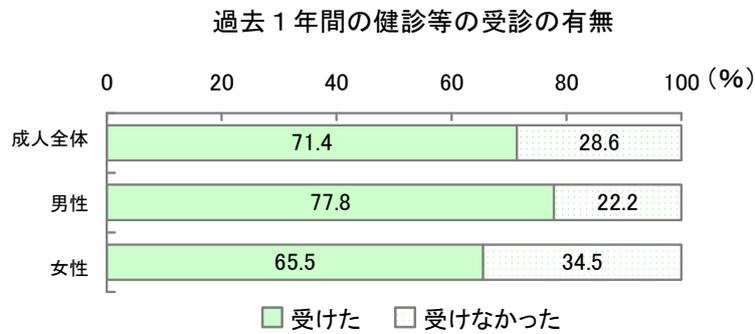
## 2 生活習慣病予防と重症化予防

### (1) 健康診査

[めざす姿]  
**健康診査・保健指導を積極的に受け、  
 健康づくりに取り組みます。**

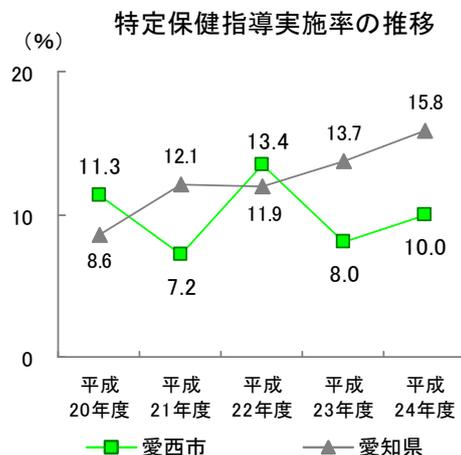
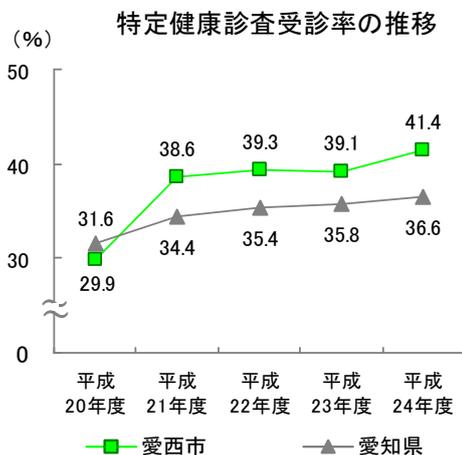
#### 【現状と課題】

- アンケート調査において、過去1年間に健診等（健康診断、健康診査及び人間ドック）を受診した者の割合は、女性の方が男性より低い現状です。



資料：平成24年度 愛西市「健康に関するアンケート調査」

- 特定健康診査の受診率は概ね増加傾向にありますが、年代別でみると、40～50歳代で低い現状です。特定保健指導の実施率は、10%前後で増減を繰り返しており、とりわけ40～50歳代の実施率が低い現状です。今後未受診者へのさらなる受診勧奨を行うとともに、受けやすい体制づくりが必要です。
- 健診結果を活用し、生活習慣病の発病と重症化の予防を実践する人を増やす取り組みが必要です。



資料：特定健康診査等の実施状況に関する結果報告（法定報告）

**【施策の方向性】**

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるように、自分の健康状態を知る機会をつくります。健診未受診者への受診勧奨を行うとともに、より受けやすく、効果的な健康診査の実施に努めます。

**【市民の取り組み】**

市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆自ら健康診査を受け、自分の健康状態に関心を持ちます。</li> <li>◆健診結果に応じた生活習慣改善等の指導を受け、望ましい生活習慣を継続します。</li> <li>◆定期的、継続的に健康診査を受診し、生活習慣を振り返ります。</li> </ul>
----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**【地域・職域・団体・学校等の取り組み】**

地域等	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆健康に関する情報を積極的に取り入れ、地域・職域等で周知を図ります。</li> <li>◆年に1回は必ず健康診査を実施し、健診結果に応じた生活習慣の改善のための支援を受けられる体制づくりをします。</li> </ul>
-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**【市の取り組み】** \* 乳幼児期については、親や大人等から子どもへの働きかけとなります。

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆妊娠期からの健康づくりを支援します。</li> <li>◆健康診査、育児相談等の母子保健事業を充実し、健康に対する意識の向上を図ります。</li> </ul>
学齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆学校等関係機関と連携し、自分の健康を自分で守ることができるよう、正しい知識を学ぶ機会を提供します。</li> </ul>
成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆生活習慣病予防のために、若い年代からの健康づくりの必要性を周知し、健康教育、健康診査等の充実を図ります。</li> <li>◆職域との積極的な連携を図り、健康教育及び健康診査受診への啓発を充実します。</li> <li>◆健康診査・保健指導の受診促進に向け、市民のさまざまなライフスタイルに合わせた受けやすい体制の整備を進めます。</li> </ul>

**【評価指標一覧】**

評価指標		現状値		目標値
1	過去1年間に健康診査を受けた者の割合の増加	20歳以上男性	77.8%	80.0%
		20歳以上女性	65.5%	70.0%
2	特定健康診査の受診率の向上		41.4%	60.0% (平成29年度)
3	特定保健指導の実施率の向上		10.0%	60.0% (平成29年度)

## (2) が ん

〔めざす姿〕

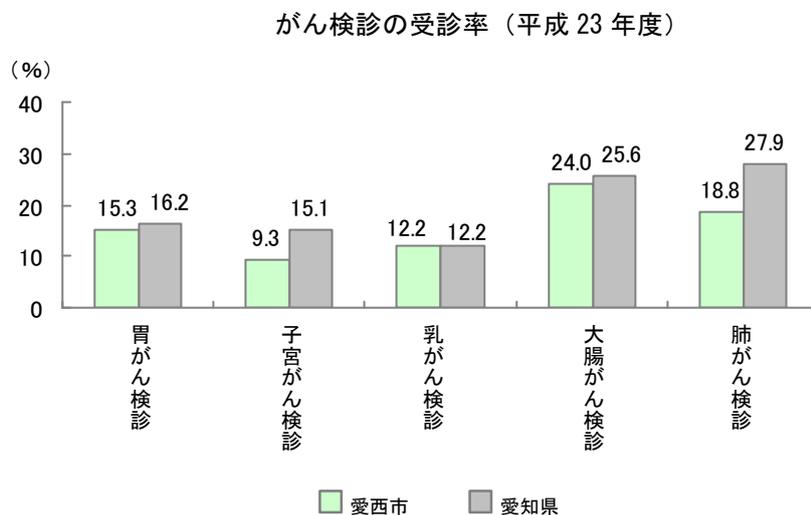
**がん予防の正しい知識を身につけ、望ましい生活習慣を実践します。  
定期的ながん検診を受診し、早期発見・早期治療に努めます。**

### 【現状と課題】

- 本市の死因の第1位は悪性新生物（がん）であり、全死亡数の3割程度を占めています。愛知県と比べて、悪性新生物の死亡率が高い現状です。

悪性新生物部位別の標準化死亡比では、男性で「気管、気管支及び肺」、女性で「直腸S状結腸移行部及び直腸」が高い現状です。

- がん検診の受診状況をみると、大腸がん検診、前立腺がん検診の受診率は増加傾向にありますが、愛知県の平均受診率と比較すると、全ての検診で低い現状です。がん検診の受診率の向上を図り、がんの早期発見・早期治療に取り組んでいくことが必要です。



資料：愛西市の保健

### 【施策の方向性】

がん予防の正しい知識を啓発するとともに、がん検診の必要性について認識を高めるため、周知方法を充実・強化し、受けやすい体制づくりに努めます。

【市民の取り組み】

市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆がんに関する正しい知識を身につけ、禁煙、食生活、運動等、望ましい生活習慣を実践します。</li> <li>◆がん検診の必要性を知り、定期的ながん検診を受診します。</li> </ul>
----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

【地域・職域・団体・学校等の取り組み】

地域等	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆がん予防に関する正しい知識を啓発します。</li> <li>◆地域やかかりつけ医、職域等から検診の受診を勧めます。</li> <li>◆医療機関は、検診の結果で精密検査が必要となった人に対し、精密検査の必要性を伝え、早期発見・早期治療につなげます。</li> </ul>
-----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

【市の取り組み】

市	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆がん予防に関する正しい知識を啓発し、望ましい生活習慣の実践を支援します。</li> <li>◆各種がん検診の受診体制を整備し、受診率の向上を図ります。</li> <li>◆検診の結果、精密検査が必要となった人に対し、精密検査の必要性を伝え、早期発見・早期治療につなげます。</li> </ul>
---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

【評価指標一覧】

	評価指標	現状値		目標値
1	がん検診の受診率の向上			
	胃がん検診		15.9%	40.0%以上
	子宮がん検診		11.2%	50.0%以上
	乳がん検診		13.7%	50.0%以上
	大腸がん検診		23.9%	40.0%以上
2	成人の喫煙率の減少	肺がん検診	19.3%	40.0%以上
		20歳以上男性	27.6%	17.0%以下
		20歳以上女性	6.8%	5.0%以下

### (3) 循環器疾患

[めざす姿]

**循環器疾患に関する正しい知識を身につけ、望ましい生活習慣を  
実践し、発病を予防します。  
健康診査による早期発見・早期治療により重症化を予防します。**

#### 【現状と課題】

- 本市の脳血管疾患及び心疾患による死亡割合は、約3割であり、男女ともに「急性心筋梗塞」「脳内出血」の標準化死亡比が高い現状です。また、脳血管疾患の死亡率が増加傾向であることから、栄養・食生活、身体活動・運動、飲酒、喫煙等の生活習慣の改善を図るとともに、高血圧、脂質異常症等の危険因子の早期発見・早期治療により、循環器疾患の予防を図っていくことが重要です。
- 要介護状態になる要因については、脳血管疾患があげられ、その引き金となる疾患として、高血圧・動脈硬化等が考えられます。

#### 【施策の方向性】

健康診査によりメタボリックシンドローム<sup>\*14</sup> 該当者やその予備群、その他の有所見者を早期に発見し、適切な保健指導を行います。また必要な治療につなげることで、重症化の予防を行います。

#### 用語説明

※14 メタボリックシンドローム：日本語訳は「内臓脂肪症候群」。内臓脂肪の蓄積により、動脈硬化、さらには心筋梗塞や脳卒中になりやすくなる状態。「肥満症」「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症（高脂血症）」といったリスクが重なって生じる。「内臓脂肪型肥満」に「高血糖」「高血圧」「脂質異常」のうち2つ以上を合併した状態をいう。

#### 【市民の取り組み】

市民

- ◆循環器疾患に関する正しい知識を身につけ、禁煙、食生活、運動等、望ましい生活習慣を実践します。
- ◆年に1回健診を受け、生活習慣の見直しや医療機関への受診等、必要な保健行動をとります。
- ◆高血圧、脂質異常症者等の有病者は、受診を継続し、健康管理に努め、重症化を予防します。

【地域・職域・団体・学校等の取り組み】

地域等	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆地域、かかりつけ医、職域等から健康診査の受診を勧めます。</li> <li>◆医療機関は、有所見者に対して、生活習慣改善の指導や治療により重症化を予防します。</li> </ul>
-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

【市の取り組み】

市	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆メタボリックシンドロームをはじめとした生活習慣病に関する正しい知識を啓発します。</li> <li>◆健康診査の受診率向上と保健指導の実施率の向上を図ります。</li> <li>◆循環器疾患の発症リスクの高い人に対し、危険因子の改善に向けた保健指導を行います。</li> <li>◆受診勧奨者や医療が必要な方が適切な治療を受けられるよう支援します。</li> </ul>
---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

【評価指標一覧】

評価指標		現状値	目標値
1	急性心筋梗塞の標準化死亡比の減少	男性 120.6 女性 144.2 (平成 19~23 年)	現状値より減少
2	脳内出血の標準化死亡比の減少	男性 139.0 女性 187.2 (平成 19~23 年)	現状値より減少
3	メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合の減少	該当者 男性 32.7% 女性 13.5% 予備群 男性 16.2% 女性 5.4%	現状値より減少
4	特定健康診査の受診率の向上	41.4%	60.0% (平成 29 年度)
5	特定保健指導の実施率の向上	10.0%	60.0% (平成 29 年度)

## (4) 糖尿病

〔めざす姿〕

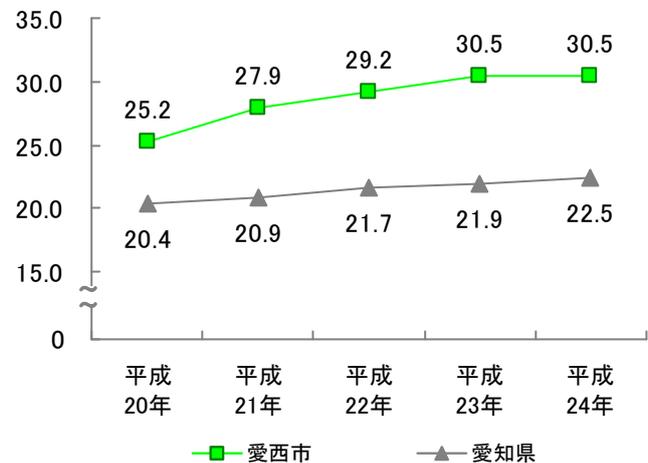
**糖尿病に関する正しい知識を身につけ、望ましい生活習慣を  
実践し、発病を予防します。**

**健康診査による早期発見・早期治療により合併症等による  
重症化を予防します。**

### 【現状と課題】

- 本市の血液透析患者数は増加傾向にあり、人口1万人対で見ると、愛知県平均より高く、町村を除く市部で第1位です。血液透析の原因疾患をみると、糖尿病性腎症による割合が最も高くなっています。糖尿病の発病及び重症化予防に取り組んでいくことが重要です。

血液透析患者の推移



資料：慢性腎不全患者の実態（愛知県腎臓財団）

### 【施策の方向性】

糖尿病に関する正しい知識を啓発し、糖尿病の発病予防、重症化・合併症の予防に取り組めます。

### 【市民の取り組み】

市民

- ◆糖尿病に関する正しい知識を身につけ、禁煙、食生活、運動等、望ましい生活習慣を実践します。
- ◆年に1回健診を受け、生活習慣の見直しや医療機関への受診等、必要な保健行動をとります。
- ◆糖尿病有病者は、受診を継続し、重症化を予防します。

### 【地域・職域・団体・学校等の取り組み】

地域等

- ◆地域、かかりつけ医、職域等から健診をすすめます。
- ◆医療機関は糖尿病の有所見者に対して、生活習慣改善の指導や必要な管理に努め重症化を予防します。

【市の取り組み】

市	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆メタボリックシンドロームをはじめとした生活習慣病に関する知識を啓発します。</li> <li>◆健康診査の受診率向上と保健指導の実施率の向上を図ります。</li> <li>◆糖尿病の発症リスクの高い人に対し、危険因子の改善に向けた保健指導を行います。</li> <li>◆受診勧奨者や医療が必要な方が適切な治療を受けられるよう支援します。</li> <li>◆医療機関等との連携により、糖尿病の患者を支える体制づくりを行います。</li> </ul>
---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

【評価指標一覧】

	評価指標	現状値	目標値
1	特定健康診査のヘモグロビンA1c <sup>※15</sup> 有所見者の割合の減少	男性 40～49歳 31.8% 50～59歳 52.0% 60～69歳 65.5% 70～79歳 68.3% 女性 40～49歳 32.2% 50～59歳 52.1% 60～69歳 66.9% 70～79歳 68.3%	現状値より減少
2	特定健康診査における血糖コントロール指標の不良者の割合の減少	ヘモグロビンA1c (NGSP値 8.4%以上の割合) 0.8%	現状値より減少
3	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合の減少	該当者 男性 32.7% 女性 13.5% 予備群 男性 16.2% 女性 5.4%	現状値より減少
4	特定健康診査の受診率の向上	41.4%	60.0% (平成 29 年度)
5	特定保健指導の実施率の向上	10.0%	60.0% (平成 29 年度)

用語説明

※15 ヘモグロビンA1c : 高血糖状態が長期間続くと、血管内の余分なブドウ糖は体内の蛋白と結合します。この際、赤血球の蛋白であるヘモグロビン (Hb) とブドウ糖が結合したものがグリコヘモグロビンです。このグリコヘモグロビンには何種類もあり、糖尿病と密接な関係を有するものが、HbA1c (ヘモグロビン・エイワンシー) です。

## (5) COPD（慢性閉塞性肺疾患）

〔めざす姿〕

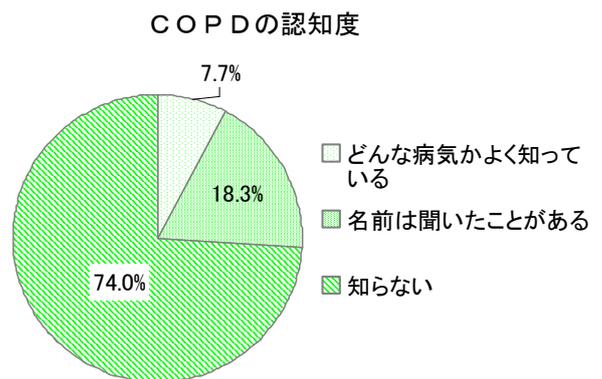
**COPD（慢性閉塞性肺疾患）について正しい知識を持ちます。**

### 【現状と課題】

○ COPDは、主として長期間の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患であり、肺気腫、慢性気管支炎等の疾患が含まれます。我が国においては、COPDによる死亡数は増加傾向にあります。

我が国の喫煙率は近年低下傾向にありますが、過去の高い喫煙率による長期的な影響と喫煙者の高齢化によって、今後、さらに罹患率、有病率、死亡率の増加が続くと考えられます。

アンケート調査では、COPDについて、どんな病気かよく知っている人の割合は1割未満となっており、認知度は低い状況です。



資料：平成 24 年度 愛西市「健康に関するアンケート調査」

### 【施策の方向性】

喫煙が健康に及ぼす影響やCOPDについての正しい知識の啓発を行うとともに、禁煙や受動喫煙の防止対策を進めます。

【市民の取り組み】

市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆COPDを正しく理解します。</li> <li>◆喫煙が健康に及ぼす影響について知り、禁煙に取り組みます。</li> <li>◆自らの喫煙が周囲に与える影響を自覚し、受動喫煙防止等マナーを守ります。</li> </ul>
----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

【地域・職域・団体・学校等の取り組み】

地域等	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆医療機関、薬局等は、COPDの正しい知識を啓発します。</li> <li>◆園・学校での喫煙防止教育を推進します。</li> <li>◆公共の場や事業所等での、受動喫煙防止対策を進めます。</li> </ul>
-----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

【市の取り組み】

市	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆COPDについての正しい知識を啓発します。</li> <li>◆禁煙相談・指導に取り組みます。</li> <li>◆地域、職域等と連携し、受動喫煙防止対策の啓発を推進します。</li> </ul>
---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

【評価指標一覧】

評価指標		現状値		目標値
1	COPDの認知度の向上	20歳以上	26.0%	80.0%以上
2	成人の喫煙率の減少	20歳以上男性 20歳以上女性	27.6% 6.8%	17.0%以下 5.0%以下
3	市内の受動喫煙防止対策実施施設の増加	H25 愛知県 タバコダメダス	121 施設	150 施設

### 3 市民の健康を支え、守る環境づくり

〔めざす姿〕

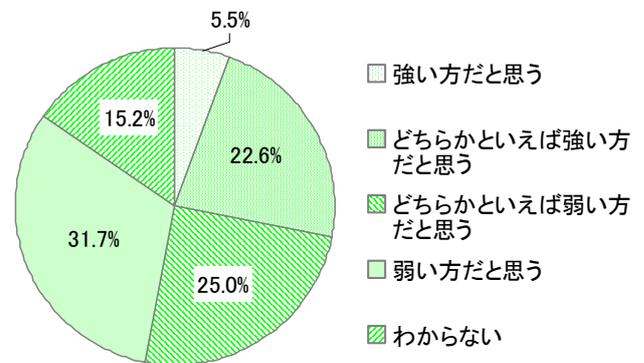
**市民が主役となる健康づくりを社会資源やネットワークで支えるための整備・充実を図ります。**

#### 【現状と課題】

- 健康でかつ医療費が少ない地域の背景には、「いいコミュニティ」があることが指摘されています。

アンケート調査結果をみると、地域のつながりが強い方だと思っている人の割合は、3割より低い現状です。健康を守るための社会をつくるためには、市民が主体的に社会参加し、地域とのつながりを深めることが重要です。

地域の人とのつながりの強さ



資料：平成 24 年度 愛西市「健康に関するアンケート調査」

- 健康に関する知識、情報を日常生活に取り入れて行動変容につなげるには、多様な情報発信と、健康づくりの場や機会の充実が必要です。

また、個人の生活や価値観にあわせて具体的な行動につなげ継続していくためには、家族や友人・ボランティア等、地域の身近な人とのつながりが重要です。

#### 【施策の方向性】

市民一人ひとりが健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組めるよう、地域や人とのつながりを深めるとともに、地域の関係者が積極的に健康づくりに取り組めるよう、社会環境を整備します。

## (1) 地域のつながり

### 【市民の取り組み】

市民 ◆健康づくり活動に積極的に参加し、仲間の輪を広げます。

### 【地域・職域・団体・学校等の取り組み】

地域等 ◆健康づくり活動等において仲間づくりが行えるように取り組みます。

### 【市の取り組み】

市 ◆健康づくり活動等において、健康づくりボランティアや地域の人とのつながりを深める環境づくりを進めます。

## (2) 健康づくりを担う人材の育成・活用

### 【市民の取り組み】

市民 ◆健康づくりに関するボランティア活動等に関心を持ち、積極的に参加します。

### 【地域・職域・団体・学校等の取り組み】

地域等 ◆健康づくりに関するボランティア活動等の参加を広く呼びかけます。

### 【市の取り組み】

市 ◆食生活改善推進員をはじめとする健康づくりボランティア等、健康づくりを支える人材の育成と活動の支援を今後も継続します。

## (3) 健康づくりの場・機会

### 【市民の取り組み】

市民 ◆健康づくりに関する情報を積極的に活用し、健康づくりの機会を増やします。

### 【地域・職域・団体・学校等の取り組み】

地域等 ◆健康づくりに関する取り組みを積極的に行います。

## 【市の取り組み】

市	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆地域住民が広く参加できるような健康づくり活動の機会をつくります。</li> <li>◆若い世代のライフスタイルに応じた事業内容や効果的な手段を検討します。</li> <li>◆職域等と連携して、健康づくりの場や機会を提供し、行動を継続できるように効果的な取り組みを検討します。</li> </ul>
---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## （４）健康づくりのネットワーク

## 【市民の取り組み】

市民	◆健康づくり活動を通して、地域のきずなを深め、ネットワークをつくります。
----	--------------------------------------

## 【地域・職域・団体・学校等の取り組み】

地域等	◆ボランティア団体や関係機関、事業所等の市民生活にかかわるさまざまな組織・団体が連携・協力し、健康づくりの取り組みを進めます。
-----	-----------------------------------------------------------------

## 【市の取り組み】

市	◆地域のきずなや信頼を深め、関係機関のネットワークが形成されるよう、市民や地域の関係者と協力して環境を整備します。
---	-----------------------------------------------------------

## 【評価指標一覧】

評価指標		現状値		目標値
1	地域のつながりが強いと思う者の割合の増加	20歳以上	28.1%	45.0%以上
2	市民の地域活動、ボランティア活動に参加している者の割合の増加	20歳以上	32.0%	35.0%以上
3	ボランティア登録をしている者の増加		414名	現状値より増加

## 4 生涯を通じた健康づくり

### (1) 次世代の健康

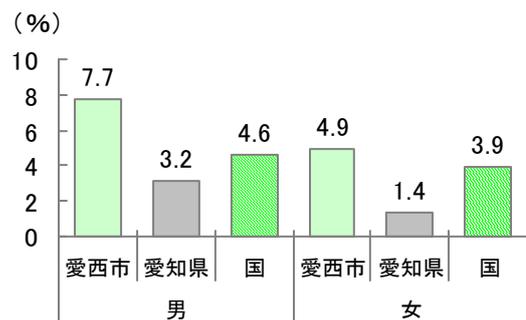
〔めざす姿〕

**子どもを安心して生み育てることができます。  
子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけます。**

#### 【現状と課題】

- 母子保健は、生涯を通じた健康の出発点であり、次の世代を健やかに生み育て、子どもの生活習慣の基礎を形成するなど重要な役割を担っています。
- 本市の出生率は、平成 21 年以降減少傾向が見られ、国、愛知県に比べ低い状況です。また、低出生体重児の出生数は、年間 30～50 人程度で推移しており、全体の出生数の約 1 割を占めています。次世代を担う子どもを安全に生み育てるために、妊娠前の母親のやせに対する取り組み等が必要です。
- 生涯を通じて健やかで心豊かに生活するためには、子どもの頃からの健やかな発育とよりよい生活習慣の形成が大切です。肥満のある子どもの割合を小学 5 年生の中等度・高度肥満傾向児の割合でみると、男女ともに本市の割合は国、愛知県と比較して高い現状です。
- 核家族化が進む中で、子育てに不安や悩みを抱えながら孤立している親に対して、母子保健サービスの水準を維持し、さらなる対応をしていく必要があります。

小学校 5 年生の中等度、  
高度肥満傾向児の割合



資料：文部科学省「学校保健統計調査」  
国、愛知県（平成 23 年度）  
愛西市（平成 25 年度）

#### 【施策の方向性】

子育て支援の充実を図るとともに、子どもの頃からの健康的な生活習慣を身につけるための取り組みを推進します。

【市民の取り組み】

市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆安全な出産に向けて妊婦健康診査を受診します。</li> <li>◆子どもの健やかな成長のために、乳幼児健康診査等を積極的に受診します。</li> <li>◆家族みんなが積極的に子育てや家事に協力します。</li> <li>◆家族で食卓を囲み、団らんの機会を増やします。</li> <li>◆栄養、運動、睡眠、歯みがき等健康的な生活習慣を身につけます。</li> <li>◆妊産婦・未成年は、喫煙・飲酒をしません。</li> </ul>
----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

【地域・職域・団体・学校等の取り組み】

地域等	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆地域で気軽に声をかけ合い、子育てを支えます。</li> <li>◆子育てサークル等、子育てに関する情報交換の場を提供します。</li> <li>◆園・学校等において、適切な生活習慣を身につけるための教育を推進します。</li> </ul>
-----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

【市の取り組み】

市	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆妊娠、出産、子育てについての知識を啓発します。</li> <li>◆子育てに関する各種の健康診査、相談機能を充実します。</li> <li>◆育児不安を持つ保護者に対する支援の充実を図ります。</li> <li>◆乳幼児期の発達段階に応じ、さまざまな機会を利用して健康教育を行います。</li> <li>◆園・学校等と連携して、子どもの健康的な生活習慣形成の推進を図ります。</li> </ul>
---	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

【評価指標一覧】

	評価指標	現状値	目標値
1	全出生数中の低出生体重児の割合の減少	10.6 (平成20年度～平成24年度の平均)	現状値より減少
2	肥満のある子どもの割合の減少	中等度・高度肥満傾向児の割合(小学5年生) 男子 7.7% 女子 4.9%	現状値より減少
3	20～30歳代の女性のやせの者の割合の減少	20～30歳代女性 21.0%	15.0%以下
4	朝食を欠食する子どもの割合の減少	3歳児健康診査 4.0% 小学3年生 5.5% 小学6年生 6.2% 中学3年生 10.4%	0% 2.0% 3.0% 7.0%
5	運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加	小学3年生 53.7% 小学6年生 43.8%	現状値より増加

4 生涯を通じた健康づくり  
 (1) 次世代の健康

評価指標		現状値		目標値
6	夜 10 時以降に寝る子どもの割合の減少	3歳児健康診査 小学3年生 小学6年生	19.8% 22.0% 64.0%	10.0%以下 17.0%以下 60.0%以下
7	ゆったりとした気分で子どもと過ごせる者の割合の増加	3歳児健康診査	68.8%	80.0%以上
8	妊娠中の喫煙をなくす	母子健康手帳交付時	3.0%	0%
9	未成年者の喫煙をなくす	小学6年生 中学3年生	5.5% 6.1%	0%
10	子育て中の家庭における同居家族の喫煙者の割合の減少	3か月児健康診査 1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査	41.6% 39.9% 40.7%	20.0%以下
11	妊娠中の飲酒をなくす	母子健康手帳 交付時	0.8%	0%
12	未成年者の飲酒をなくす	小学3年生 小学6年生 中学3年生	47.7% 42.2% 50.4%	0%
13	乳幼児・学齢期のむし歯のない児の割合の増加	3歳児 12歳児	89.6% 65.2%	95.0%以上 75.0%以上

## (2) 成人期の健康

〔めざす姿〕

**健康的な生活習慣を送ります。  
定期的に健康診査を受け、生活習慣病の予防や重症化予防に  
取り組みます。**

### 【現状と課題】

- 生活習慣病の発病を予防するためには、健康増進の基本となる生活習慣の実践が大切です。

第1次計画策定当初と比べて、自分の適正体重を認識し体重コントロールを実践している人の割合が減少しており、適正体重を理解し、体重の自己管理をしていくことが重要です。

また、第1次計画策定当初と比べて、運動習慣者は増加していますが、男性の30～50歳代、女性の20～40歳代において運動習慣者の割合は低い現状です。市民にとって身近な地域での運動習慣を身につけるきっかけが必要です。

喫煙については、第1次計画策定当初と比べて、成人の喫煙者が減少してきており、禁煙支援をさらに推進することが必要です。

- 特定健康診査の状況をみると、受診率は愛知県平均より高く、概ね増加傾向にあるものの、40～50歳代で受診率が低い現状です。また、メタボリックシンドロームの該当者率は、男性はすべての年代で愛知県平均を上回っています。

有所見者の状況をみると、ヘモグロビンA1cの有所見者は、男女ともに年代が上がるにつれて割合が増加しており、特に男女ともに60歳以降においては、6割以上が該当しています。60歳代からの生活習慣病の受診率が高くなっており、成人期の健康づくりにおいては、若い年代から定期的に健康診査を受け、自分の健康状態を正しく認識し生活習慣を振り返ることで、生活習慣病の発病や重症化を予防していくことが必要です。

### 【施策の方向性】

市民一人ひとりが自分の健康状態を知り、ライフスタイルに応じた健康づくりを主体的に行えるよう取り組みを推進します。

### 【市民の取り組み】

市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣病等の予防に取り組みます。</li> <li>◆定期的に健康診査やがん検診を受診します。</li> <li>◆地域の健康づくり活動に、積極的に参加します。</li> </ul>
----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 【地域・職域・団体・学校等の取り組み】

地域等	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆健康に関する情報を積極的に取り入れ、地域・職域等で周知を図ります。</li> <li>◆地域住民やさまざまな人が広く参加できるような健康づくり活動の場をつくりま す。</li> <li>◆職域で年に1回は必ず健康診査を実施し、健診結果に応じた生活習慣の改善のため の支援を受けられるような体制づくりをします。</li> </ul>
-----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 【市の取り組み】

市	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆健診結果に応じた生活習慣の改善のための保健指導や健康教育等を行います。</li> <li>◆定期的に健康診査やがん検診を受診するよう啓発を図ります。</li> <li>◆健康診査・保健指導の受診促進に向け、市民のさまざまなライフスタイルに合わせ た受けやすい体制の整備を進めます。</li> </ul>
---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 【評価指標一覧】

評価指標		現状値		目標値
1	過去1年間に健康診査を受けた者の割合の増加	20歳以上男性	77.8%	80.0%
		20歳以上女性	65.5%	70.0%
2	特定健康診査の受診率の向上		41.4%	60.0% (平成29年度)
3	特定保健指導の実施率の向上		10.0%	60.0% (平成29年度)
4	がん検診の受診率の向上			
	胃がん検診		15.9%	40.0%以上
	子宮がん検診		11.2%	50.0%以上
	乳がん検診		13.7%	50.0%以上
	大腸がん検診		23.9%	40.0%以上
5	メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合の減少	該当者 男性	32.7%	現状値より減少
		女性	13.5%	
		予備群 男性	16.2%	
		女性	5.4%	

4 生涯を通じた健康づくり  
 (2) 成人期の健康

評価指標		現状値		目標値
6	特定健康診査における血糖コントロール指標の不良者の割合の減少	ヘモグロビンA1c (NGSP値 8.4%以上の割合) 0.8%		現状値より減少
7	肥満者の割合の減少	30歳代男性 40歳代男性	28.2% 31.7%	25.0%以下 28.5%以下
8	適性体重を認識し、体重コントロールを実践している者の割合の増加	20歳以上男性 20歳以上女性	34.0% 42.9%	40.0% 55.0%
9	運動習慣者の割合の増加	20歳以上	24.3%	30.0%以上
10	睡眠による休養が十分とれていない者の割合の減少	20歳以上	20.3%	17.0%以下
11	成人の喫煙率の減少	20歳以上男性 20歳以上女性	27.6% 6.8%	17.0%以下 5.0%以下
12	1日平均飲酒量が3合以上の者の割合の減少	20歳以上男性 20歳以上女性	6.3% 6.3%	5.5%以下 2.5%以下
13	定期的（1年間に1回以上）に歯科健診を受けている者の割合の増加	20歳以上	25.5%	50.0%以上

### (3) 高齢期の健康

〔めざす姿〕

**生きがいを持って元気な高齢期を過ごします。**

#### 【現状と課題】

- 健康寿命の延伸に向けて、疾病や老化等による身体機能や生活機能の低下を防ぎ、高齢者の社会参加を促進して、要介護状態となる時期を遅らせることが重要な課題となっています。高齢者一人ひとりに応じた食生活、身体活動による体力維持、社会活動への参加を行うこと等により、生活の質の向上を図っていくことが必要です。
- 本市の低栄養傾向の高齢者の割合は、愛知県の現状と比べて高くはありませんが、孤食や食事摂取量の減少等によって、食生活が偏らないようにするための支援が必要です。
- 身体を支え動かす骨、筋肉、関節、神経等の運動器の働きが衰えると、日常生活における自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。そのため、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防をはじめ、さまざまな介護予防の充実に取り組むことが重要です。
- 歯の喪失などにより口腔機能が低下すると、健康状態や生活の質にも影響します。口腔機能を維持するために、歯の喪失の抑制に取り組むことが重要です。

#### 【施策の方向性】

健康寿命の延伸に向けて、高齢者が社会参加できる場、機会の充実を図るとともに、高齢者一人ひとりに合わせた健康づくりや介護予防の取り組みを推進します。

【市民の取り組み】

市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆趣味や生きがい等を見つけ、さまざまな地域活動に積極的に参加します。</li> <li>◆人とのつながりを持ち、悩みを相談できる人を作ります。</li> <li>◆適正体重を意識し、維持できるよう、低栄養や栄養の摂り過ぎに気をつけ、バランスのよい食事を心がけます。</li> <li>◆日常生活の中で意識的に体を動かし、手軽にできる運動を行います。</li> </ul>
----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

【地域・職域・団体・学校等の取り組み】

地域等	◆趣味や地域活動等、社会参加の機会を増やします。
-----	--------------------------

【市の取り組み】

市	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ロコモティブシンドローム予防について啓発し、介護予防教室等において、運動機能が維持できるよう支援します。</li> <li>◆低栄養や栄養の摂り過ぎにならないよう、バランスのよい食事が継続できるよう支援します。</li> <li>◆地域の活動の場へ参加しやすい環境を作るとともに、安全に運動できる環境の整備に努めます。</li> <li>◆介護予防教室やサロン等、人とのつながりや、生きがいにつながる場をつくり、その情報を分かりやすく発信します。</li> </ul>
---	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

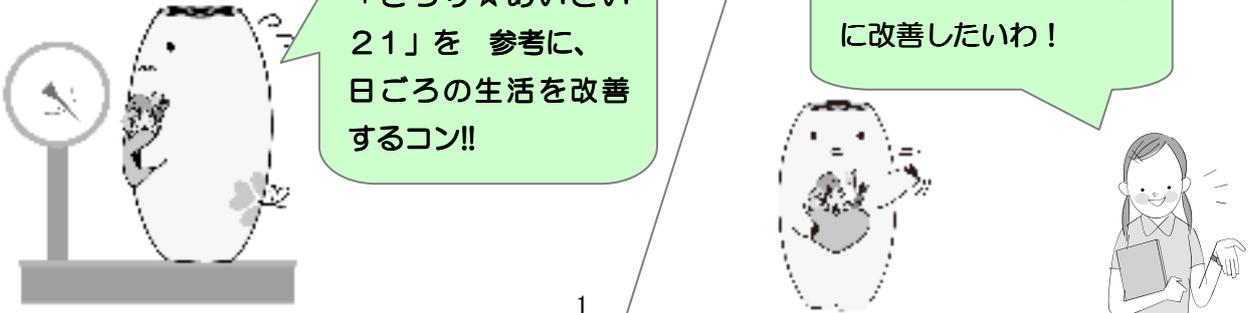
【評価指標一覧】

評価指標		現状値		目標値
1	低栄養傾向の高齢者の割合の増加の抑制	65歳以上	17.8%	現状値より減少
2	ロコモティブシンドロームを認知している者の割合の増加	20歳以上	23.6%	80.0%以上
3	60歳以上で何らかの活動を行ったり、参加している者の割合の増加		57.6%	現状値より増加
4	地域のつながりが強いと思う者の割合の増加	60歳代 70歳代 80歳以上	31.5% 40.2% 48.2%	47.0%以上 55.0%以上 63.0%以上
5	80歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合の増加		30.3%	40.0%以上

## あいさいさんの健康プラン!

「きらり☆あいさい 21」を参考に、日ごろの生活を改善するコン!!

あいさいさん、私も一緒に改善したいわ!



1

2

そうだ、みんなで一緒に取り組めば楽しいし、みんなが健康になるし、一石二鳥だコン!

みんなで一緒に健康になろうコン!!



3

4

地域の活動と一緒に出かけましょう。

休みの日は、運動するようにするよ。

子どもと楽しめることを探そう。

ゲームばかりじゃなく、友だちと外でいっぱい遊ぶよ。

朝ごはんは、大事だって、先生が言ってたよ。



5

一人ひとりが、自分の健康のことを知ることは、大事だコン。家族や友達と一緒に健康について話すと健康の輪が広がるコン。みんなで協力して健康な愛西市をつくらうコン!



6