

津市第 2 次健康づくり計画（案）について

第 1 章 津市健康づくり計画の見直しにあたって

■計画策定の目的

本計画は、時代のニーズや社会情勢の変化、前計画の評価を踏まえ、新たな健康課題に向けて、市民とともに健康づくりを進めていくための基本的な考え方を示して策定するものです。

■計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第 8 条第 2 項に基づく市町村健康増進計画として、国が「21 世紀における国民の健康づくり運動（健康日本 21）」を示し、その地方計画と位置づけられている三重県の「ヘルシーピープルみえ・21」を踏まえ、また津市総合計画及び各種計画との整合性を図りながら策定するものです。

■計画の期間

本計画の期間は平成 24 年度から平成 28 年度までの 5 年間です。

第 2 章 健康づくりの方向性

■基本理念

ヘルスプロモーションの基本理念に基づき、市民の健康づくりを総合的かつ効果的に推進し、「豊かな人生（QOL）の実現」を目指します。

■計画の大目標

こころ豊かに楽しく元気に暮らそう

※大目標のイメージ図は P 2 に記載

■基本方針

- （1）一次予防としての健康づくりを推進します。
- （2）健康づくりにおける協働を推進します。
- （3）目標を設定し評価しながら推進します。

第 3 章 津市の現状

■津市の概要

- 合計特殊出生率：1.43（平成 21 年）…全国（1.37）に比べ高いが減少傾向にあります。
- 高齢化率：24.5％（平成 22 年）…徐々に増加し、全国（22.8％）に比べ高くなっています。
- 健康寿命：男性 77.8 歳 女性 80.8 歳（平成 21 年）…三重県（男性 77.4 歳 女性 80.8 歳）
- 主要死因による死亡割合：悪性新生物 26.4％、心疾患 14.5％、脳血管疾患 11.7％（平成 21 年）
- 糖尿病一人当たり費用額：三重県下 2 位（国民健康保険平成 22 年度）

■第 1 次健康づくり計画の分野別取組の評価

第 1 次計画では、「食生活・栄養」、「運動」、「たばこ」、「アルコール」、「歯」、「生活習慣病・がん」、「休養・こころ」、「仲間づくり」の 8 分野で課題を整理し、取組を進めてきました。

目標値を示した 92 項目を評価したところ、がん検診受診率や公共施設の分煙ヘルスボランティアの活動地域数等を含む 7 割の項目については目標値の達成あるいは改善がみられました。一方、野菜摂取、運動の頻度、ストレスの解消、ヘルスボランティアの人数等が 2 割強の項目においては改善されていません。今後はこれらの評価を踏まえ、新たな目標に向かって引き続き取組が必要です。

■第 1 次健康づくり計画の地域特性を踏まえた取組の評価

合併後、津市としての一体感の醸成と平準化のため、一つの方向で健康づくり活動を推進してきましたが、今後は地域の特性を踏まえ、その地域の課題に応じた健康づくりを進めていく必要があります。

第 4 章 今後の取組

■着実に推進するために

目標の達成に向けて、以下のことを重視しながら市民と共に進めていきます。

- （1）ヘルスボランティアの養成・育成そして協働へ
- （2）健康づくり推進懇話会との協働
- （3）健康づくりを基盤にした地域づくり
- （4）高齢社会を見据えた健康づくり
- （5）地域特性を踏まえた健康づくり

■重点的な取組

①子どもが健やかでこころ豊かに育つ人の輪をめざそう

「私ができること・心がけること」…周囲の人が、子どもの成長を見守り、子どもや親に声かけをします。

「地域で進めていくこと」…地域で近隣の人との世代間の交流が持てるような行事や集まる場を提供します。

「市が取り組むこと」…子育て中の親が、悩みを共有し、一緒に乗り越えて行けるような場を提供します。

②子どもの頃から生活リズムを整え、糖尿病等の生活習慣病予防に取り組もう

「私ができること・心がけること」…朝食を食べることができる生活リズムを心がけます。

「地域で進めていくこと」…地域で生活習慣病予防のための料理教室やウォーキングなどの行事を行います。

「市が取り組むこと」…訪問や相談、健康診査等で生活リズムの大切さや食習慣、運動習慣について啓発します。

③がんの予防と早期発見に努めよう

「私ができること・心がけること」…年に一度はがん検診を受け、精密検査が必要な場合は受けます。

「地域で進めていくこと」…企業などが、がん予防について理解を深め、職員や家族の健康管理を進めます。

「市が取り組むこと」…がん検診の受診者が増えるように、受診のメリット等を含めて啓発します。

■分野別取組

本計画の大目標である「こころ豊かに楽しく元気に暮らそう」の実現を目指すための具体的な取組を「食生活・栄養」、「運動」、「たばこ」、「アルコール」、「歯とお口の健康」、「生活習慣病・がん」、「休養・こころ」、「仲間づくり」、「感染症・熱中症」、「災害への備え」の 10 分野ごとに示しています。 ※計画の体系図は P 2 に記載

■地域特性を踏まえた取組

高齢化が顕著な地域や外国人が多い地域、転入転出が多い地域、医療機関が少ない地域、交通機関の便が悪い地域等、さまざまな暮らしや特徴的な地域の状況ごとに、課題に応じた健康づくりを進めていきます。

第 5 章 計画の推進と評価

■推進方法

市民、地域、学校、職場、行政が目標を共有し、それぞれのつながりを大切にしながら健康づくりを推進します。そこで、市民一人ひとりが目標に向かって健康づくりに取り組んでいけるよう、機会をとらえて普及・啓発を図っていきます。また、地域で自主的に健康づくり活動に取り組めるような環境をつくり、健康づくり推進団体を育成・支援します。

■進行管理

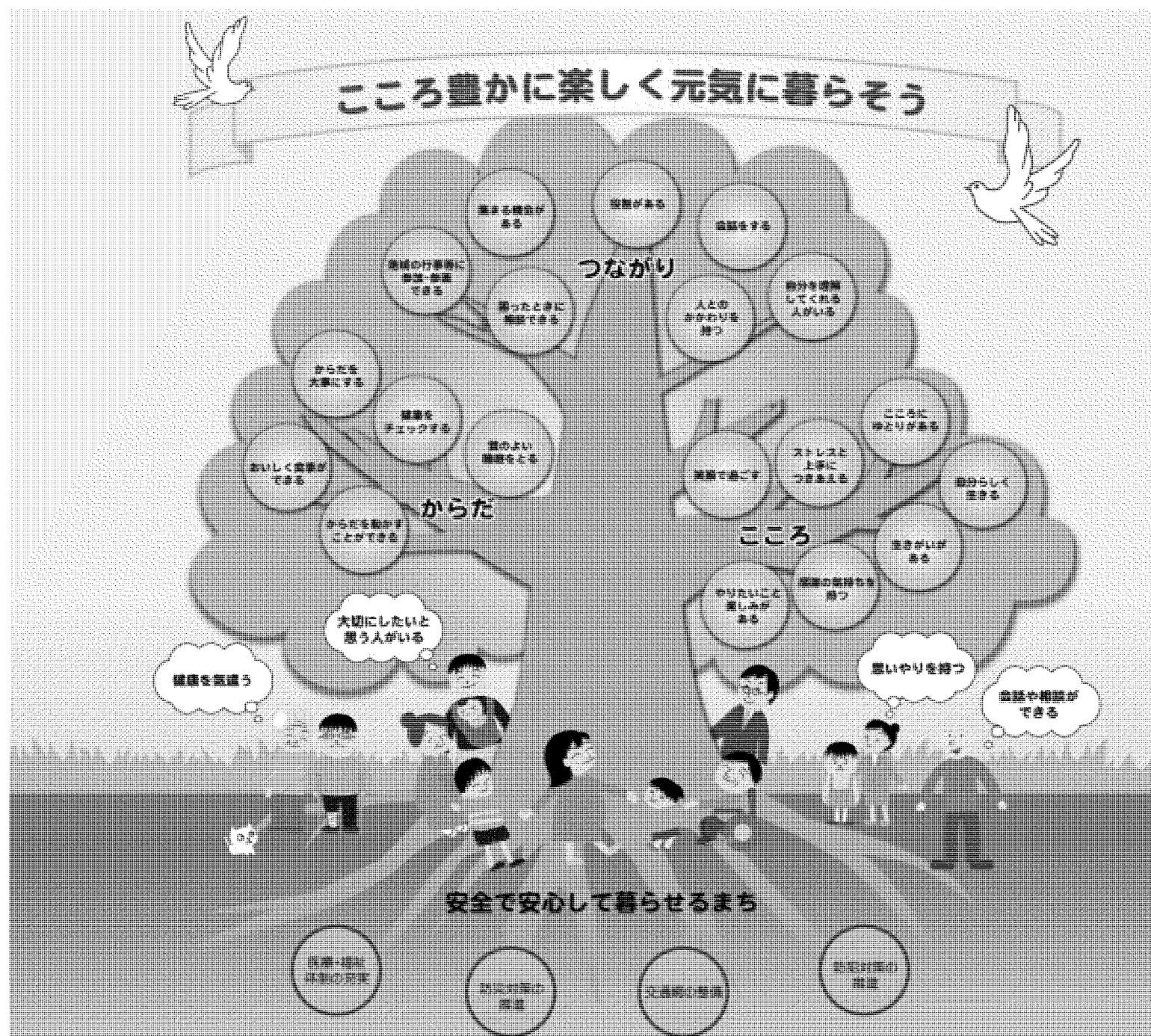
「津市健康づくり推進懇話会」に毎年、取組の具体的内容を示して意見を聴取し、推進状況を評価していきます。さらに、健康づくりを推進するための課題や効果的な取組について協議します。

■評価

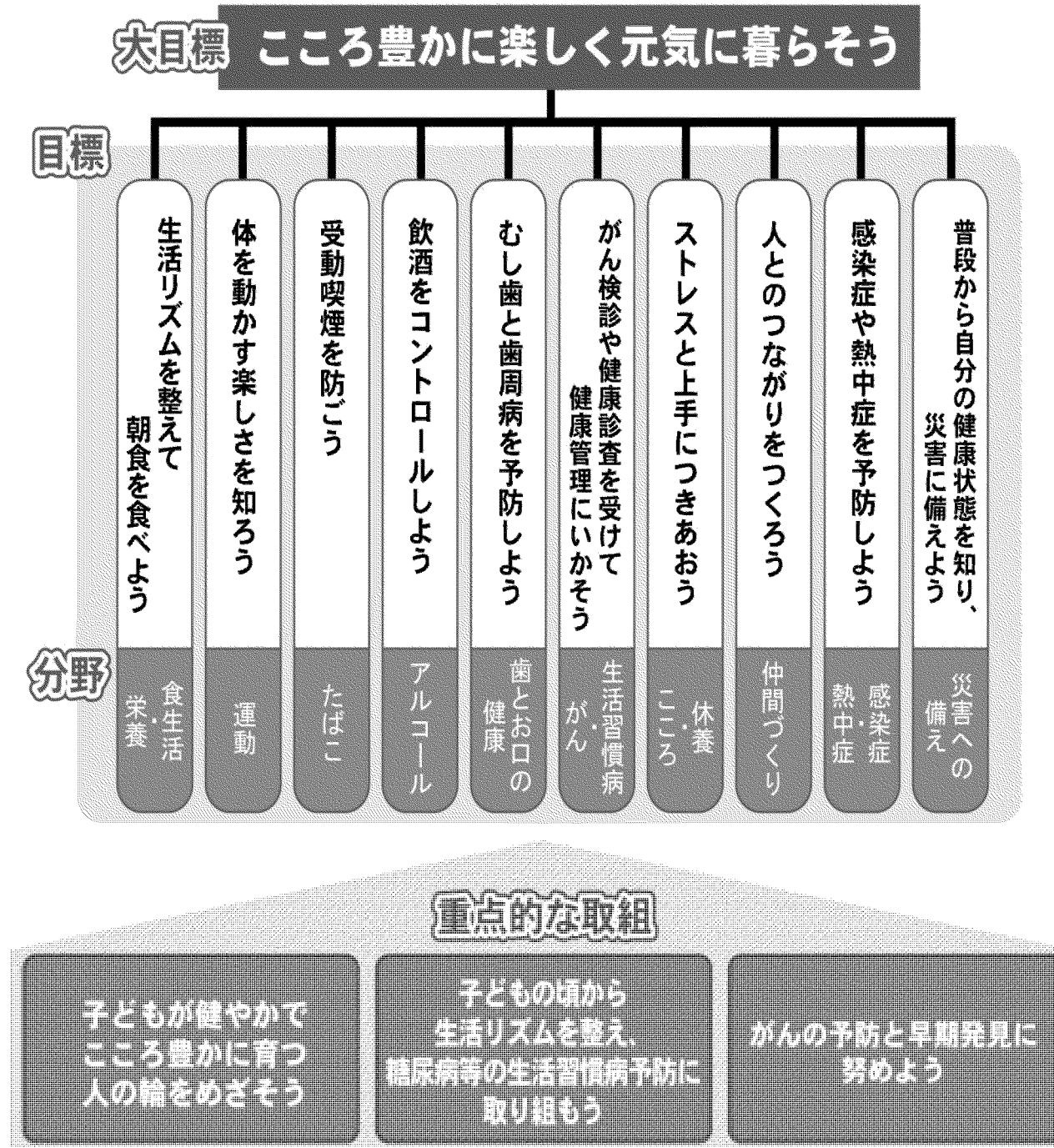
津市総合計画及び各種計画との整合性を図りながら、実施状況を評価し見直しを行います。

津市第2次健康づくり計画（案）について

[大目標イメージ図]



[計画の体系図]



津市第2次健康づくり計画（案）

～こころ豊かに楽しく元気に暮らそう～

津 市

目次

第1章 津市健康づくり計画の見直しにあたって	1
1 はじめに	1
2 健康をとりまく法律や制度の改正	2
3 計画の位置づけ	3
4 計画期間	4
5 策定の経過	4
6 計画の構成	5
第2章 健康づくりの方向性	6
1 基本理念	6
2 基本方針	7
3 大目標のイメージ図	9
4 計画体系	11
第3章 津市の現状	12
1 津市の概要	12
（1）概況	12
（2）人口の現状	13
（3）高齢化	14
（4）出生と死亡	16
（5）医療費・健康診査（検診）の状況	20
2 第1次健康づくり計画の分野別取組の評価	24
（1）食生活・栄養	25
（2）運動	27
（3）たばこ	28
（4）アルコール	30
（5）歯	32
（6）生活習慣病・がん	33
（7）休養・こころ	35
（8）仲間づくり	37
3 第1次健康づくり計画の地域特性を踏まえた取組の評価	38
（1）津、河芸、久居、一志地域の取組の評価	38
（2）津、河芸、香良洲地域の取組の評価	38
（3）芸濃、美里、安濃地域の取組の評価	39
（4）白山、美杉地域の取組の評価	39

第4章 今後の取組	40
1 着実に推進するために	40
(1) ヘルスボランティアの養成・育成そして協働へ	40
(2) 健康づくり推進懇話会との協働	40
(3) 健康づくりを基盤にした地域づくり	40
(4) 少子高齢社会を見据えた健康づくり	41
(5) 地域特性を踏まえた健康づくり	41
2 重点的な取組	42
(1) 子どもが健やかで、こころ豊かに育つ人の輪※をめざそう	42
(2) 子どもの頃から生活リズムを整え、糖尿病等の生活習慣病予防に取り組もう	44
(3) がんの予防と早期発見に努めよう	47
3 分野別取組	49
(1) 食生活・栄養	50
(2) 運動	55
(3) たばこ	59
(4) アルコール	64
(5) 歯とお口の健康	68
(6) 生活習慣病・がん	73
(7) 休養・こころ	80
(8) 仲間づくり	86
(9) 感染症・熱中症	90
(10) 災害への備え	94
4 地域特性を踏まえた取組	99
(1) 白山・美杉地域	99
(2) 河芸・香良洲・津（白塚・橋内・高茶屋）地域	99
(3) 津・河芸・久居・一志地域	99
(4) 安濃・芸濃・美里地域	100

第5章 計画の推進と評価	101
1 推進方法	101
2 進行管理	101
3 評価	101

参考資料

1 津市健康づくり推進懇話会	参考-1
2 策定経過の詳細	参考-5
3 第1次健康づくり計画を基に取り組んだ事業と評価	参考-12
4 津市第2次健康づくり計画の分野ごとの現状と目標値	参考-15
5 津市第2次健康づくり計画策定に係るアンケート	参考-17

第1章 津市健康づくり計画の見直しにあたって

1 はじめに

津市は、平成18年1月に2市6町2村が合併し、新たな津市となりました。平成19年3月に、津市の健康づくりを進めていくための基本的な考え方を示した、「津市健康づくり計画」を策定し、目標値の達成に向けて、健康づくりを推進してまいりました。

しかしながら、第1次計画が、市民に伝わり生活に活かされ、市民とともに取り組めたのかと振り返りますと充分ではなかったと思われます。第2次計画においては、津市の現状や健康課題を市民が知り、自分たちのこととして捉えて、行動につながるような働きかけが必要と考えます。

合併後、どの地域でも同じサービスを受けられる体制をめざして事業を統一してきましたが、広い津市では、暮らし方や健康への関心など地域によって様々であることがわかってきました。

経済状況の停滞、貧困や虐待の増加、若者の就職難、非正規雇用の増大など、ここ数年で社会情勢も大きく変わってきています。さらに、平成10年から連続して全国の自殺者が年間3万人を超え、平成21年には新型インフルエンザの流行、平成23年3月の東日本大震災の発生等により、改めて一人ひとりがいのちと健康、人とのつながりについて考える機会も多くなってきました。

このような中で、第1次計画での5年間の取組を整理し、すでに目標達成できたこと、引き続き取組が必要なこと、新たに必要なことを整理し、第2次計画を策定することは大きな意味を持っています。

第2次計画は、第1次計画同様「私ができること、心がけること」、「地域で進めていくこと」、「市が取り組むこと」を具体的に目標設定し達成に向けて、人とのつながりを重視しながら市民とともに進めていく実施計画です。また、時代のニーズや社会情勢の変化及び今後予定されている21世紀における国民の健康づくり運動「健康日本21」や、三重県の健康づくり総合計画「ヘルシーピープルみえ・21」の見直しに伴う健康課題に柔軟に対応していく計画として策定するものです。

2 健康をとりまく法律や制度の改正

「津市健康づくり計画」策定後に健康づくりに関する国の動き、法律や制度の改正など以下のような社会情勢の変化がありました。

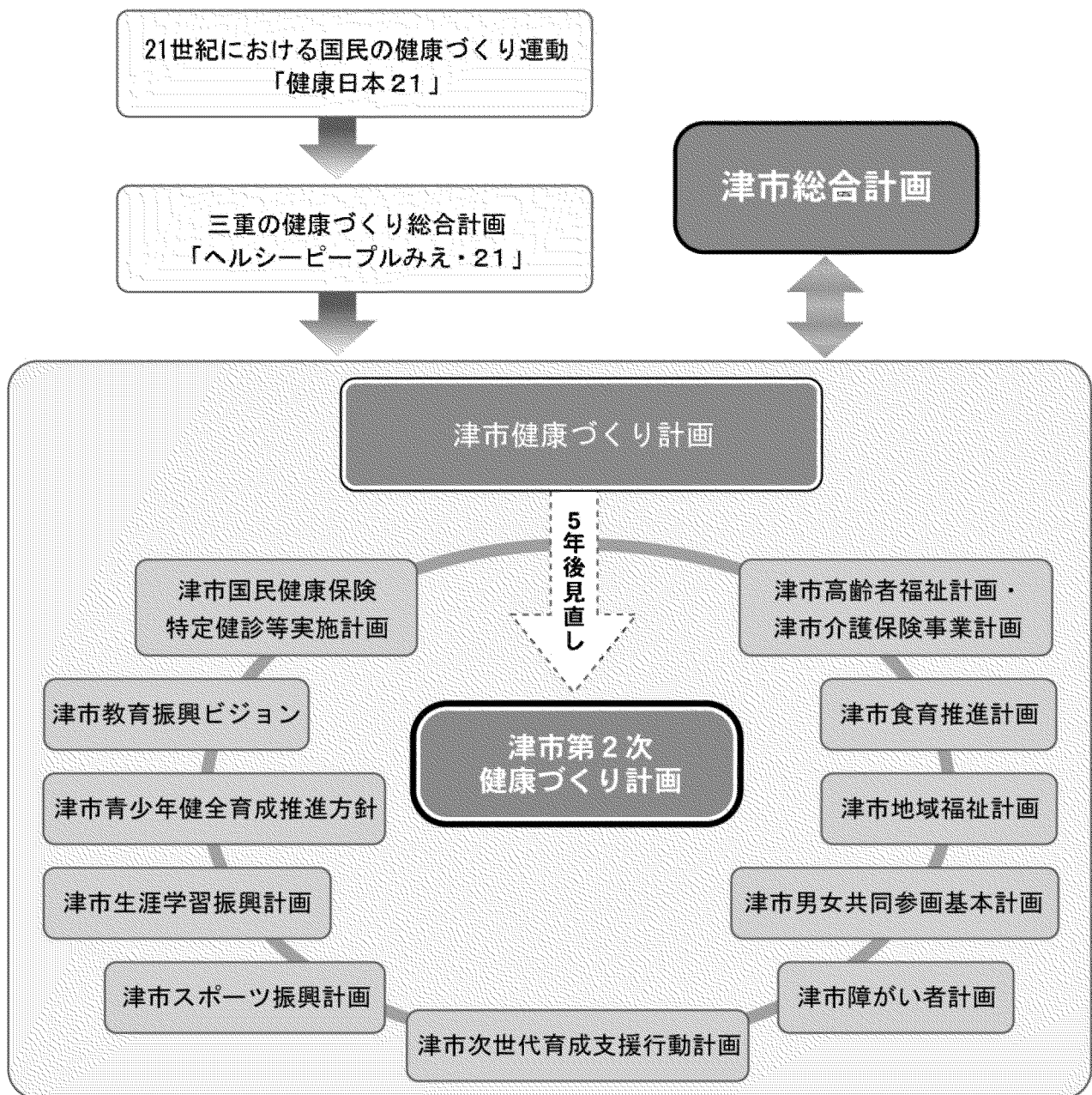
- ・平成19年4月に「がん対策基本法」が施行され、がんに関する研究の推進とともに、がん医療の水準の向上及び地域格差の解消、がん啓発及び対策の一層の充実を図るための基本理念が示されました。
- ・平成19年4月に、「新健康フロンティア戦略」が策定され、政府の10か年政策として「子どもの健康」、「女性の健康」、「メタボリックシンドロームの克服」、「がんの克服」、「こころの健康」、「介護予防」、「歯の健康」、「食育」、「運動・スポーツ」の9分野において対策を進めていくこととされました。
- ・平成18年6月に「自殺対策基本法」が制定され、平成19年6月に、「自殺総合対策大綱」で、国が推進すべき自殺対策の方針、方向性が示されました。
- ・平成19年6月に、「健やか生活習慣国民運動」が提唱され、「一次予防（健康増進と疾病予防）」に重点を置いた健康づくりの国民運動として推進することとなりました。この中では、21世紀における国民の健康づくり運動「健康日本21」のうち、特に「運動・食事・禁煙」に焦点をあて、子どもたちの食育に着目し、産業界の協力も得ながら社会全体で運動を展開していくこととしています。
- ・平成20年4月からは、「老人保健法」に代わり「高齢者の医療の確保に関する法律」が制定され、これまで実施してきた基本健康診査に代わり「メタボリックシンドロームに関する特定健康診査・特定保健指導」を受けることが医療保険者の責務となりました。また、従来の「老人保健法」に基づく健康増進事業（がん検診、歯周疾患検診、教育・相談事業等）は、「健康増進法」で実施されることとなりました。
- ・平成12年11月に、「児童虐待の防止等に関する法律」が施行され、平成17年、平成20年の2回の改正により、児童虐待の定義の見直しや通告義務の拡大等が行われたとともに、市町村が、子ども虐待の相談窓口となり、市町村での児童虐待防止への取組はこれまで以上に重要なことと位置づけられ、虐待を受けた子どもの早期発見や適切な保護を行う関係機関の連携が強化されてきています。
- ・平成19年度から「次世代育成支援対策交付金」の特定事業として「生後4か月までの全戸訪問事業（こんにちは赤ちゃん事業）」を実施してきましたが、平成21年4月に「児童福祉法」が改正され、「乳児家庭全戸訪問事業、養育支援訪問事業等子育て支援事業の法定化及び努力義務化」に伴い、児童福祉法による「乳児家庭全戸訪問事業」となりました。

3 計画の位置づけ

津市健康づくり計画は、健康増進法における市町村健康増進計画として、国が「21世紀における国民の健康づくり運動（健康日本21）」を示し、その地方計画と位置づけられている三重県の「ヘルシーピープルみえ・21」を受けて、第1次健康づくり計画を策定しました。本計画は、第2次計画として策定するものです。

また、津市総合計画及び各種計画との整合性を図りながら策定するものです。

[計画の位置づけ]



4 計画期間

本計画の期間は平成24年度から平成28年度までの5年間とします。

なお、毎年、実施状況の評価を行い、最終年度には、目標達成状況などについてアンケート調査等で総合的な評価を行い、次期計画の策定につなげます。

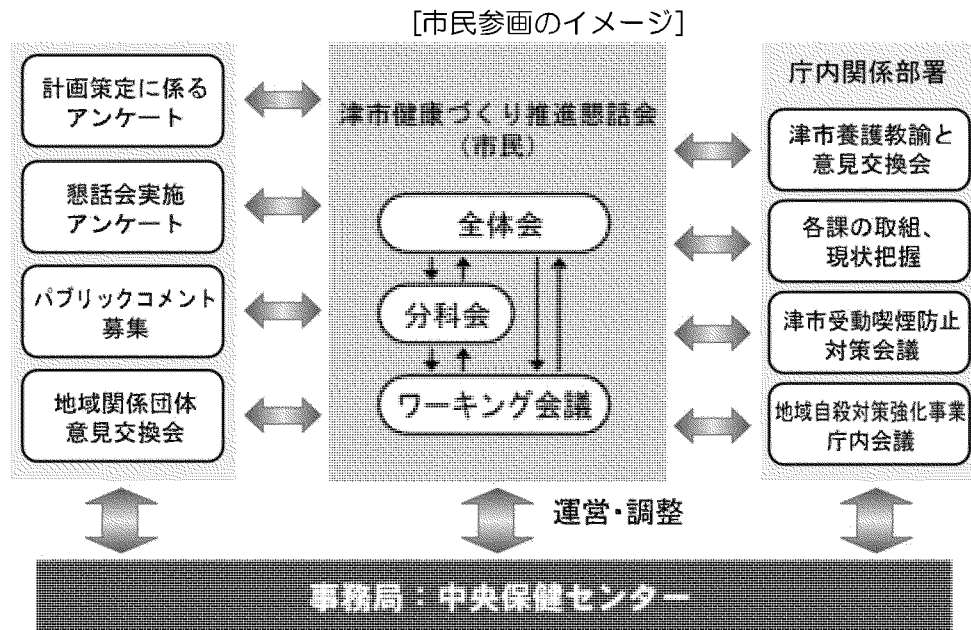
5 策定の経過

年	月	内容
平成22年	1月	第1次計画の振り返りと課題の検討
	10月	津市第2次健康づくり計画策定アンケート調査を実施
	12月	アンケート結果の分析と課題の検討
平成23年	1月	津市健康づくり推進懇話会で計画策定について討議開始 (以降は津市健康づくり推進懇話会とともに検討を進める)
	2月	大目標「こころ豊かに楽しく元気に暮らそう」のイメージについて、 KJ法で意見交換(大目標イメージ図P9～10参照) 第1次計画の評価指標と現状値の整理
	5月	プリシード・プロシードモデル※を用いて、各分野ごとの課題や具 体的取組及び目標について検討
	6月	庁内各課の取組現状把握
	7月	市内公立幼稚園・小中学校の養護教諭との意見交換会開催
	8月	地域の特性や取組について討議
	9月～ 12月	全体の内容検討
平成24年	2月～ 3月	パブリックコメント募集
	3月末	津市第2次健康づくり計画策定

※プリシード・プロシードモデル

米国、カナダを中心に、世界各地でよく用いられている保健プログラム等の企画・評価モデル
(詳細については参考資料(参考-11)を参照。例として、10分野のうち「たばこ」のみ資料添
付)

本計画の策定にあたり、各種アンケート調査や各種団体との意見交換、パブリックコメントによる意見の募集などを実施し、広く市民の意見を反映しています。



6 計画の構成

第1章では、計画の見直しにあたっての考え方、社会情勢、計画の位置づけ、期間、経過など、本計画の考え方を示しています。

第2章では、基本理念や基本方針「こころ豊かに楽しく元気に暮らそう」という大目標のイメージ図、計画の体系図について示しています。

第3章では、津市の現状について示し、第1次計画の分野別取組及び地域別取組について評価しています。

第4章では、重点的な取組を示し、次に第3章の「食生活・栄養」、「運動」、「たばこ」、「アルコール」、「歯」、「生活習慣病・がん」、「休養・こころ」、「仲間づくり」の8分野に新たに「感染症・熱中症」と「災害への備え」の2分野を加え、10分野について課題や取組を示しています。地域別取組については、第1次計画では合併前の10地域別に記載していましたが、第2次計画では特徴的な地域の状況ごとに示しています。

第5章では、第2次計画を推進する体制や評価方法について示しています。

第2章 健康づくりの方向性

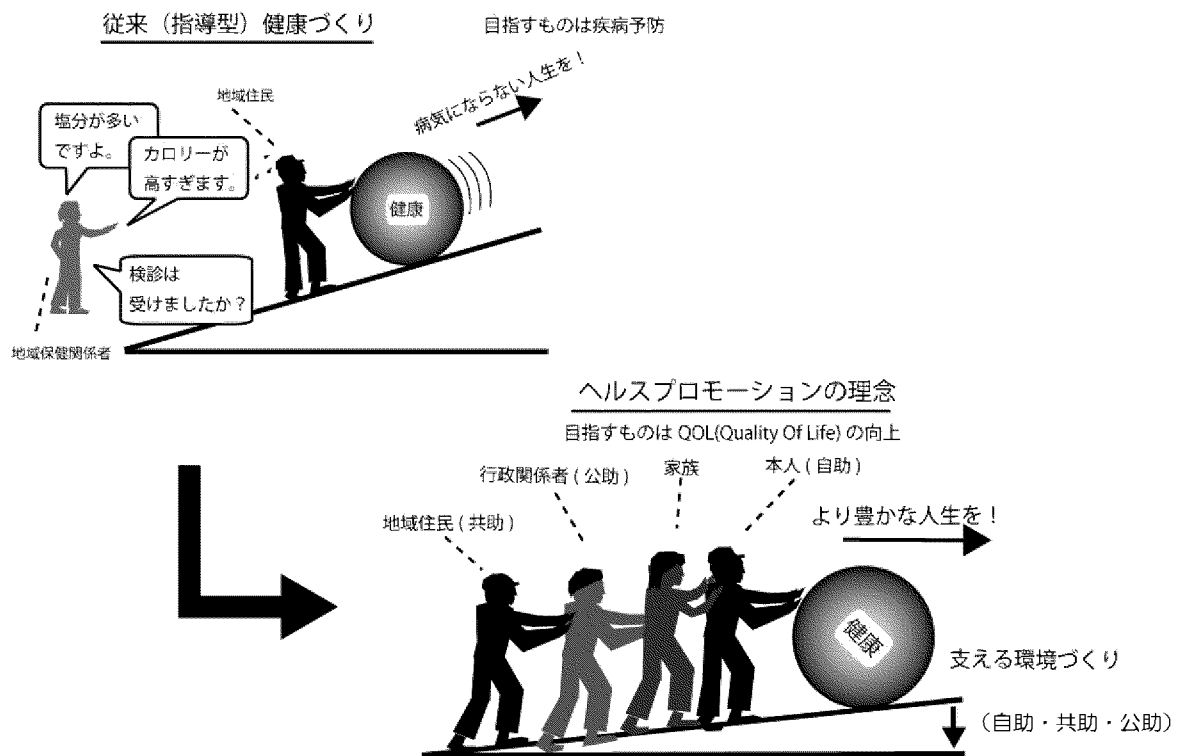
1 基本理念

本計画ではヘルスプロモーション※¹の基本理念に基づき、市民の健康づくりを総合的かつ効果的に推進することにより「豊かな人生（QOL※²）の実現」をめざします。健康づくりの主役は一人ひとりの市民です。人とのつながりを大切にしつつ、地域の特性や時代の変化に対応しながら、こころと体の健康づくりを進めていきます。

以前の健康づくりは地域保健関係者等による知識や情報の提供のみで、個人の努力（自助）によって病気にならない人生を目指すといった辛く、苦しい進め方でした。新たな健康づくりは知識や情報の提供だけでなく、健康づくりを仲間と共に取り組み（共助）、それを進めるための環境を整え（自助、共助、公助）、豊かな人生（QOL）の実現をめざし、進めていきます。例えば、自分の健康状態を確認するために、健康診査を受けやすい体制が整っており、それが健康づくりのきっかけとなって、同じ課題を持つ仲間とウォーキングに取り組める。また、そのための安全なウォーキングコースが整備され、紹介されているというイメージです。

このように個人の努力を社会全体で支援し、楽しく健康づくりに取り組むことができるという考え方にに基づき進めていきます。

[ヘルスプロモーションのイメージ図]



（島内 1987、吉田・藤内 1995 を改変）

※1 ヘルスプロモーション

1986年 WHO（世界保健機構）のオタワ憲章で提唱された概念で、人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス（包括的な社会・政治的プロセス）のこと。

※2 QOL

Quality of Life の略で、「生活の質」のこと。寿命や余命などのようにどのくらい（の期間）生きるかという“量”に対して、どのように生きるかという“質”を意味するもの

2 基本方針

本計画は、次の基本方針に沿って進めていきます。

- (1) 一次予防としての健康づくりを推進します。
- (2) 協働しながら健康づくりを推進します。
- (3) 目標を設定し評価しながら推進します。

1 一次予防としての健康づくりを推進します。

第1次計画と同様に、早期発見・早期治療（二次予防）にとどまらず、健康増進と病気の発症そのものを予防すること（一次予防）が重要です。そこで、「食生活・栄養」、「運動」、「たばこ」、「アルコール」、「歯とお口の健康」、「生活習慣病・がん」、「休養・こころ」、「仲間づくり」、「感染症・熱中症」、「災害への備え」の10分野における健康づくり行動を推進します。平成20年4月からの、高齢者の医療の確保に関する法律では、ハイリスク者※¹への取組が強化されてきましたが、同時に、社会の中にあるさまざまな健康危機（リスク）に対処するために、予防的働きかけとしての、一次予防を重視したポピュレーションアプローチ※²の必要性も明確になりました。ポピュレーションアプローチは、ハイリスクアプローチ※³と並ぶ重要な視点と捉えていきます。

2 協働しながら健康づくりを推進します。

第1次計画では、一人ひとりが健康づくりの仲間をつくり、ネットワークを広げ、みんなで楽しく健康づくりを進めるために、ヘルスボランティアを養成し育成をしてきました。健康づくりを推進していくためには、健康づくり活動を行おうとする個人を社会全体として支援することが必要です。地域の特性や強みを活かし、健康づくりに取り組む団体や関係機関、行政等がそれぞれの役割を発揮しながら積極的に協力していくことが重要です。

また、従来からの保健・医療・福祉関係という健康づくりの枠組みを超えて、様々な部門の機関や団体が連携し、「健康」の切り口から現状を見直し、多様な健康づくりの取組が行われていることを再認識することから、市民生活の基礎（土台）となる「健康づくり」をさらに協働しながら進めます。

※1 ハイリスク者

疾患を発症しやすい高いリスクを持った個人

※2 ポピュレーションアプローチ

対象を一部に限定しない集団全体に対する予防方法

※3 ハイリスクアプローチ

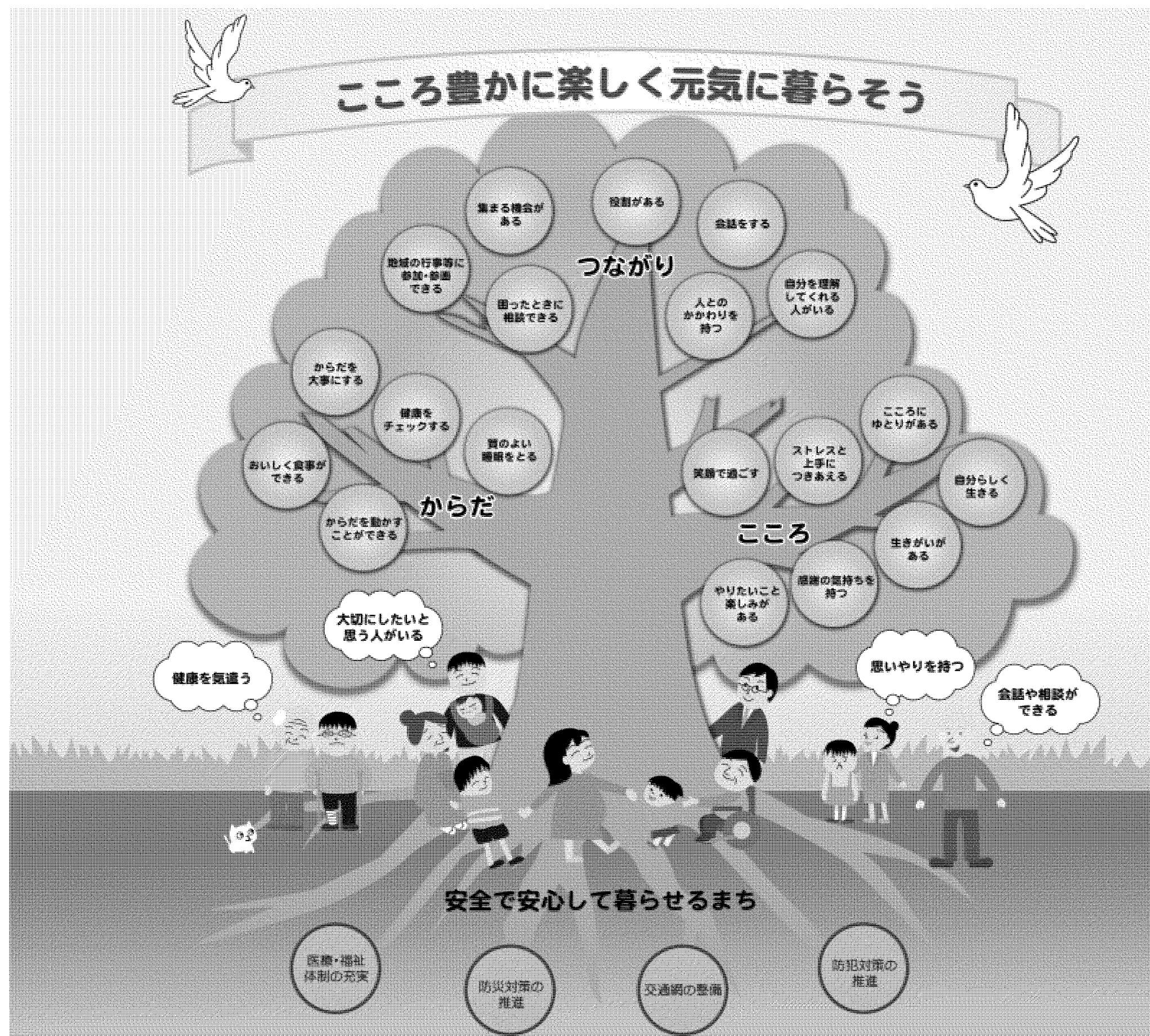
疾患を発症しやすい高いリスクを持った個人を対象に絞った予防方法

「健康づくり」は「つながり」の中で育まれ、広がっていきます。健康政策の価値を認識することで、市民が健康的で暮らしやすいと思える、暮らしてよかったと思えるまちをつくっていきます。

3 目標を設定し評価しながら推進します。

健康は多くの要素によってつくられています。健康づくりの成果が数十年後にしか出ないものもあり、数年で評価することは難しいものです。それにもかかわらず数値目標を掲げているのは、目標に向かうプロセス（過程・取組の内容など）を重視し、質的評価を加味しているからです。達成状況を評価しながら、健康づくりへの活動に反映させていきます。

3 大目標のイメージ図



大目標「こころ豊かに楽しく元気に暮らそう」のイメージ

この図は、津市健康づくり計画の大目標『こころ豊かに楽しく元気に暮らそう』のイメージを、“木”で表現しています。

この木が「安全で安心して暮らせるまち」という大地に深く根をはり、幹の周りを家族（仲間）が支えています。「つながり」「からだ」「こころ」という枝を伸ばして、この木を大きく丈夫に育て、こころ豊かに楽しく元気に暮らしたいものです。

キーワード

「つながり」

人とのつながりを持ち続けること、例えば地域の行事に参加したり、人と集まれる機会がある。また、ありのままの自分が周囲から受け入れられ、困った時に相談できる人がいるなど、社会の中で孤立せず、支え合いながら生きることができるイメージです。

「こころ」

ストレスは誰もが感じているものであり、人が生きていくためにはある程度は必要なものです。日々の出来事の中では嬉しいことも悲しいことも苦しいこともあり、気持ちの揺れ動きがあるものです。そんなこころの揺れ動きに上手く付き合い、たとえ問題解決ができなかったとしても、気持ちの整理ができ、前向きな気持ちを持ち続けることができる。さらに、生きがいや楽しみを持ち、安らぎやゆとりを感じ、自分らしく生きることができるイメージです。

「からだ」

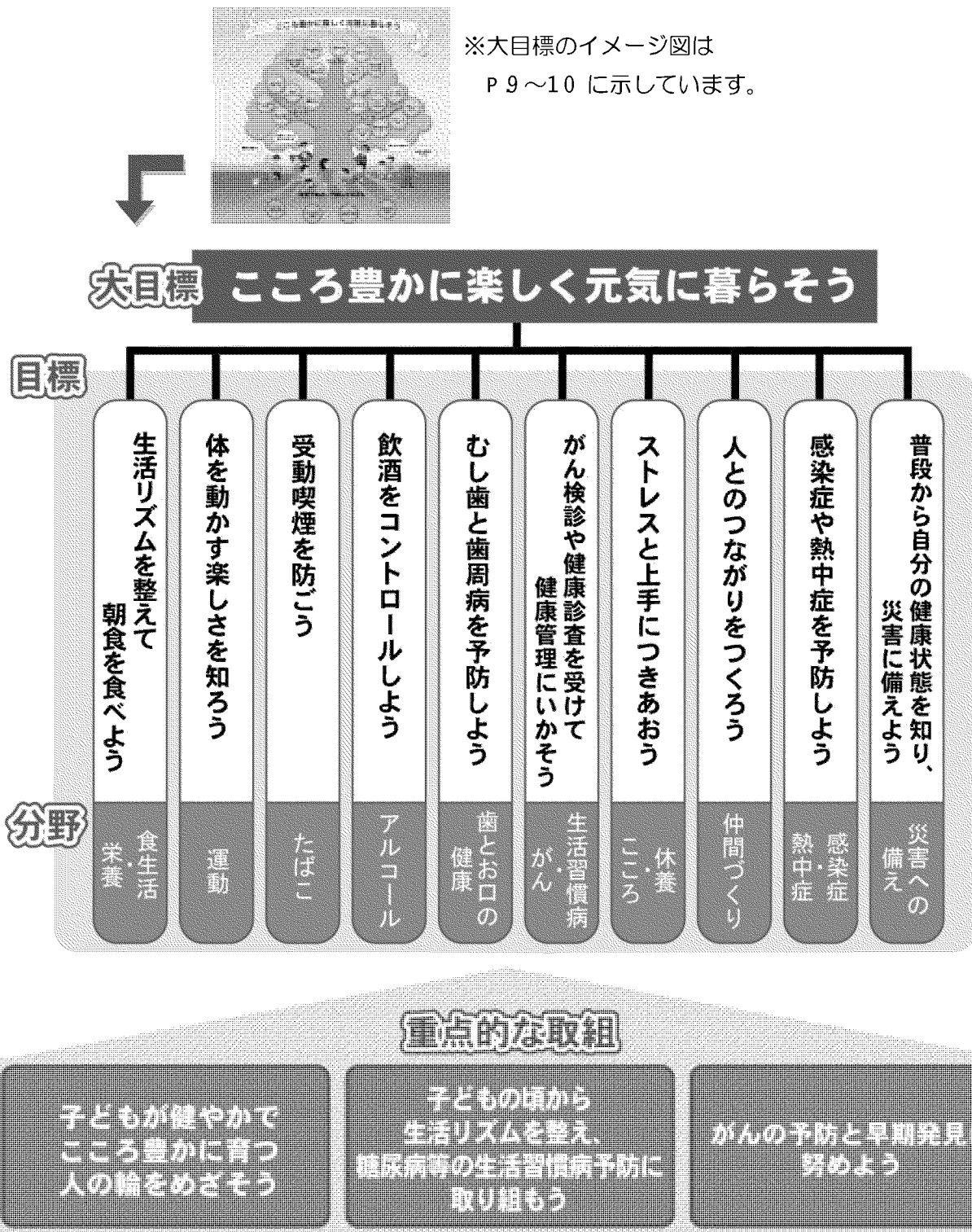
病気や障がいの有無にかかわらず、その人なりの身体的健康を保つことができる。意識して体を動かして筋力や体力を保持し、食事に気をつけるなど自分のからだを大事にするイメージです。

～安全で安心して暮らせるまち～

津市総合計画には、まちづくりの施策として「美しい環境と共生するまちづくり」、「安全で安心して暮らせるまちづくり」、「豊かな文化と心を育むまちづくり」、「活力あるまちづくり」、「参加と協働のまちづくり」の5つの目標が掲げられています。こころ豊かに楽しく元気に暮らすためには、医療・福祉体制の充実、防災体制・交通網の整備等“安全で安心して暮らせるまち”が基盤となります。

4 計画体系

大目標を実現するために、計画の体系図を以下のように示し取り組みます。



分野ごとにそれぞれ取り組むのではなく、各分野は様々に関連しているものであり、統合的に大きくとらえ、大目標の実現をめざし、取組を進めていきます。

第3章 津市の現状

1 津市の概要

(1) 概況

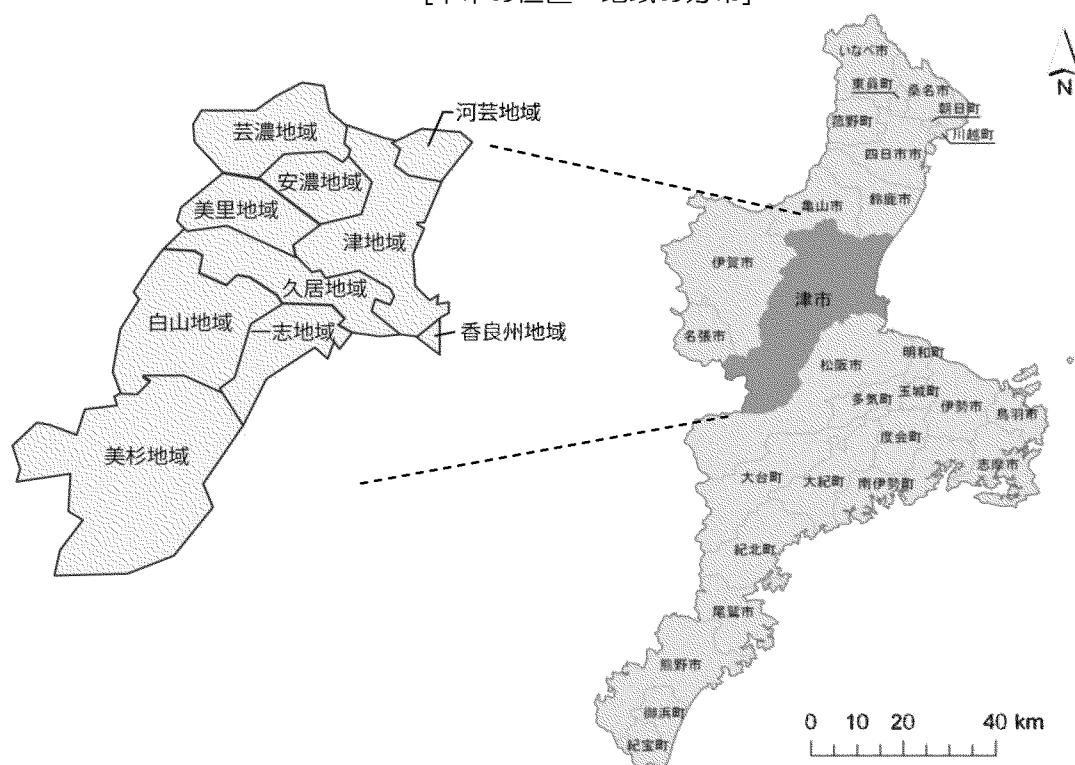
津市は三重県の県庁所在地で、県内のほぼ中心部に位置しており、鈴鹿市、亀山市、伊賀市、名張市、松阪市、奈良県曽爾村、御杖村に接しています。平成18年1月1日に、津市、久居市、河芸町、芸濃町、美里村、安濃町、香良洲町、一志町、白山町、美杉村の10市町村が合併し、県内最大の面積である710.81km²を有する市となりました。

市東部には、県立自然公園に指定された約12kmに及ぶ連続した海岸線があり、白砂青松の面影を伝えています。

伊賀市との境界に位置する青山高原には保健休養施設やゴルフ場があり、関西都市圏からも多くの観光客が訪れています。また、市西部の美杉地域は森林、溪流などの豊かな自然環境に恵まれており、森林の持つ癒し効果を活用した「森林セラピー基地」として認定されています。

また、市内を流れる一級河川の雲出川は、治水※¹や利水※²などで古くから地域の人々の生活や文化に大きな影響を与えてきた河川であり、海岸部には遠浅の海岸線が広がっています。

[本市の位置・地域の分布]



※1 治水

洪水等の水害や地すべり・土石流等の土砂災害を防ぐために行う事業

※2 利水

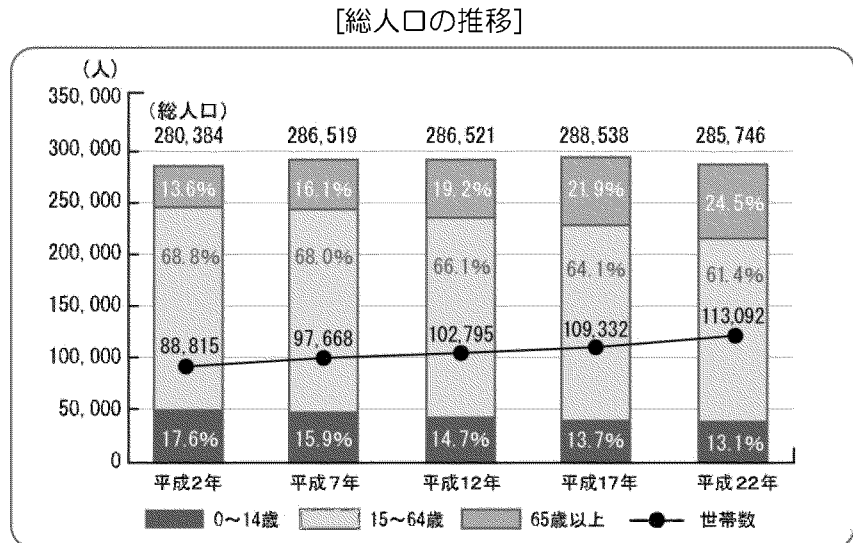
河川や湖沼等から水を引き、生活用水、農業用水、工業用水等に利用すること。

(2) 人口の現状

① 総人口の推移

総人口は、約 29 万人、世帯数は約 11 万世帯です。

総人口を平成 2 年から 5 年ごとに年齢 3 区分別にみると、0～14 歳の年少人口が減少し、平成 22 年には 65 歳以上の老年人口が平成 2 年の約 2 倍に増加しています。

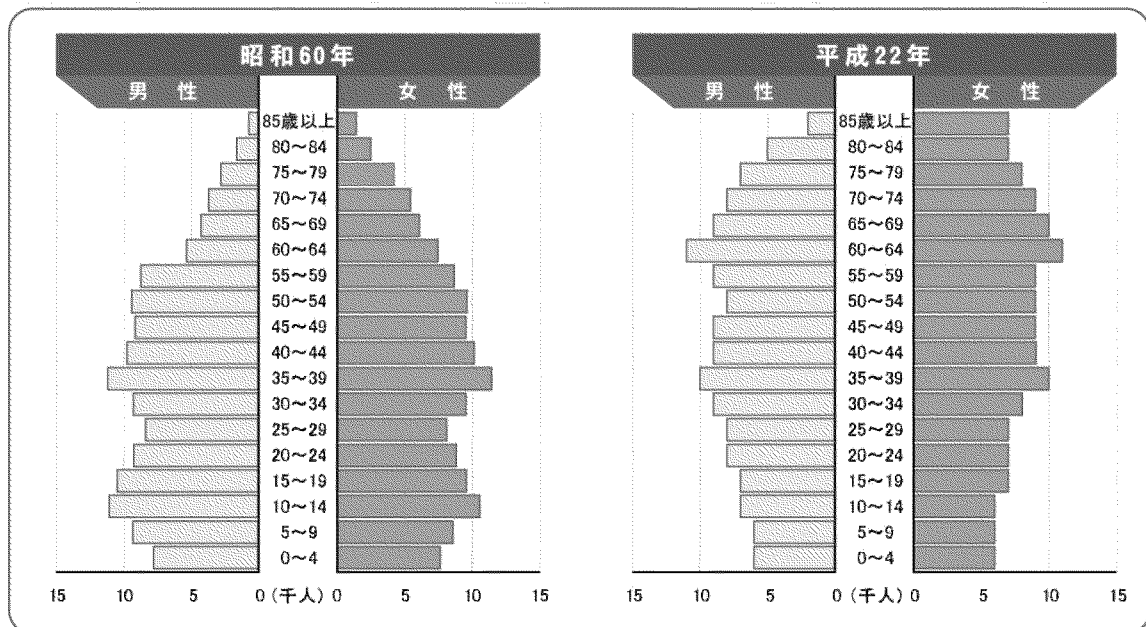


(資料：国勢調査（年齢不詳を含む）)

② 人口ピラミッド

人口の年齢構成（人口ピラミッド）を昭和 60 年と平成 22 年とで比較してみても、男女ともに人口の多い年齢層が高齢層に移動し、少子高齢化が進行していることがわかります。

[人口ピラミッド]

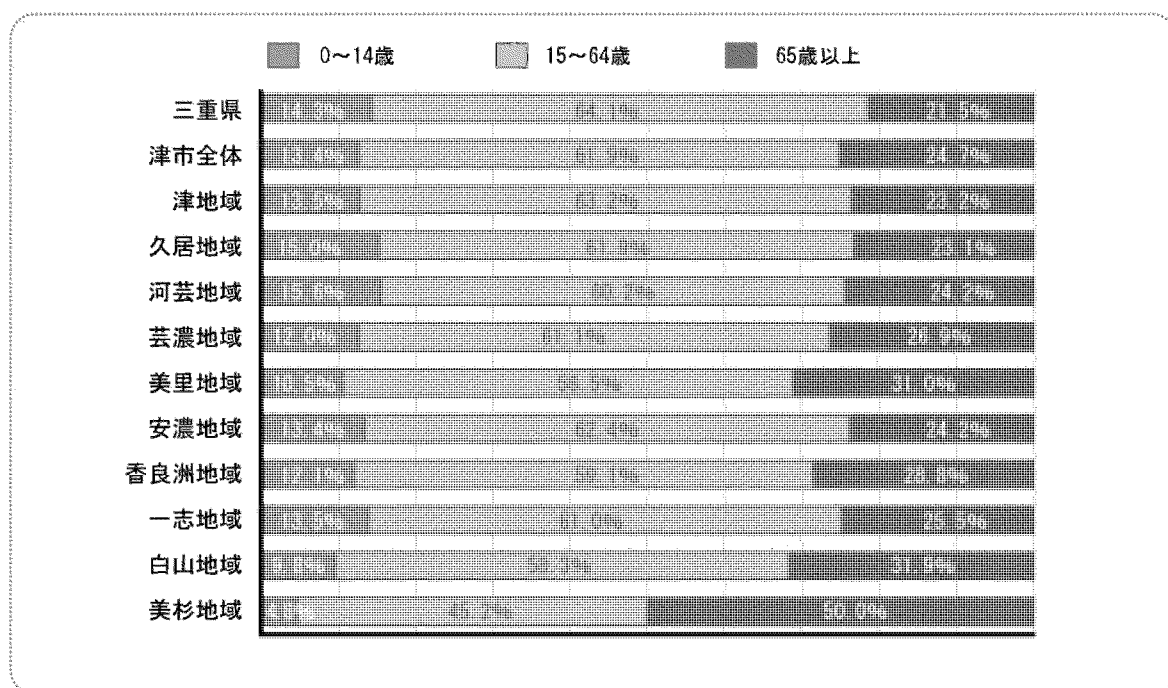


(資料：国勢調査)

③ 地域別の年齢3区分人口（平成22年10月1日現在）

美杉地域では他地域に比べて 65 歳以上の老年人口が総人口の 50 %を占め、14 歳以下の年少人口が 5 %に満たない状況です。

「地域別の年齢3区分人口」



(資料：津市統計資料（住民基本台帳））

(3) 高齡化

① 平均寿命・健康寿命※1

平成21年の平均寿命は男性が80.6歳、女性が87.1歳で、三重県と比較するとそれぞれ0.5歳、0.2歳長くなっており、全国と比較しても、男女とも長くなっています。

障がい期間^{*2}は三重県よりも0.1～0.2歳長くなっています。

「平均寿命・健康寿命・障がい期間」

項目	性別	津市	三重県	全国
平均寿命	男	80.6 歳	80.1 歳	79.6 歳
	女	87.1 歳	86.9 歳	86.4 歳
健康寿命	男	77.8 歳	77.4 歳	—
	女	80.8 歳	80.8 歳	—
障がい期間	男	2.8 歳	2.7 歳	—
	女	6.3 歳	6.1 歳	—

(資料：三重県健康福祉部健康づくり室、厚生労働省簡易生命表)

※1 健康寿命

平均寿命から障がい期間を引いたもの

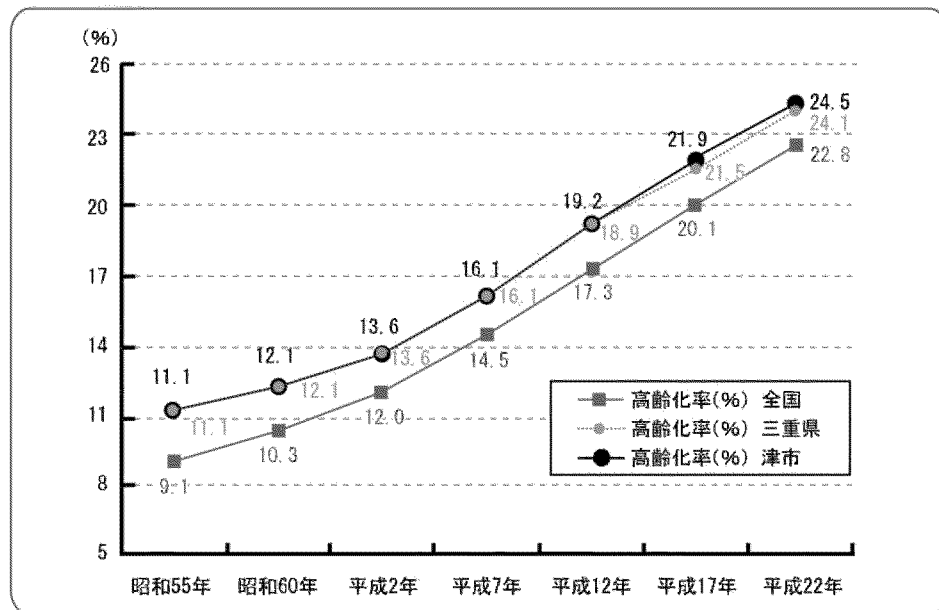
※2 障がい期間

日常生活で支援や介護を必要とする期間

② 高齢化率推移

高齢化率の推移を見ると、昭和 60 年から平成 7 年までは三重県と同水準で増加しましたが、平成 22 年には 24.5% となり、全国に比べ高くなっています。

[高齢化率推移]



(資料：国勢調査 (年齢不詳を含む))

③ 地域別高齢化率推移 (昭和 55 年～平成 22 年)

昭和 55 年以降、高齢化率は徐々に増加し、平成 17 年には全地域が 20% 以上となっています。特に、美杉地域では昭和 60 年に 20% を超え、平成 22 年には津市全体の約 2 倍の 50% となっています。

また、美里地域、白山地域では平成 7 年に 20% を超え、平成 22 年には 30% を超えており、美杉地域に次いで高齢化が進んでいます。

[地域別高齢化率推移]

(単位：%)

	昭和 55 年	昭和 60 年	平成 2 年	平成 7 年	平成 12 年	平成 17 年	平成 22 年
津市全体	11.1	12.1	13.6	16.1	19.2	21.9	24.5
津地域	10.2	11.2	12.4	14.6	17.5	20.0	23.2
久居地域	10.3	11.5	13.5	16.1	19.2	21.7	23.1
河芸地域	8.9	10.1	11.7	14.9	18.0	20.8	24.2
芸濃地域	13.4	14.7	16.6	19.4	24.0	27.6	26.9
美里地域	15.6	15.5	17.1	21.3	25.0	29.5	31.0
安濃地域	12.4	13.6	14.9	16.8	18.5	21.7	24.2
香良洲地域	11.8	12.6	14.6	17.8	21.3	24.8	28.8
一志地域	12.5	13.6	14.8	16.7	19.1	22.7	25.5
白山地域	13.1	14.2	16.5	20.3	25.5	29.1	31.9
美杉地域	19.3	21.6	26.0	31.8	38.2	44.2	50.0

(資料：国勢調査 (年齢不詳を含む)、みえ DataBox、津市統計資料 (住民基本台帳))
平成 22 年の数値は津市統計資料 (住民基本台帳) による。

(4) 出生と死亡

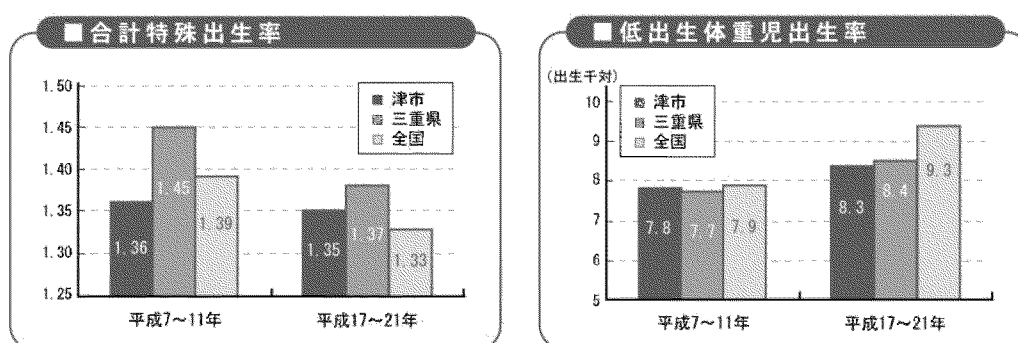
① 出生数・合計特殊出生率^{※1}、低出生体重児出生率（平成21年・平成7～11年・17～21年累計値）

平成21年の出生数は2,376人で、県全体の約15.2%を占めています。また、合計特殊出生率は1.43で、三重県、全国と比べ高くなっていますが、平成17～21年の累計値を見ると1.35となり、平成7～11年の1.36からやや減少しています。平成17～21年の低出生体重児出生率は8.3で、平成7～11年よりもやや増加しています。

[出生率・合計特殊出生率]

地域	出生数	合計特殊出生率
津市	2,376	1.43
三重県	15,614	1.42
全国	1,070,035	1.37

[合計特殊出生率・低出生体重児出生率の推移]

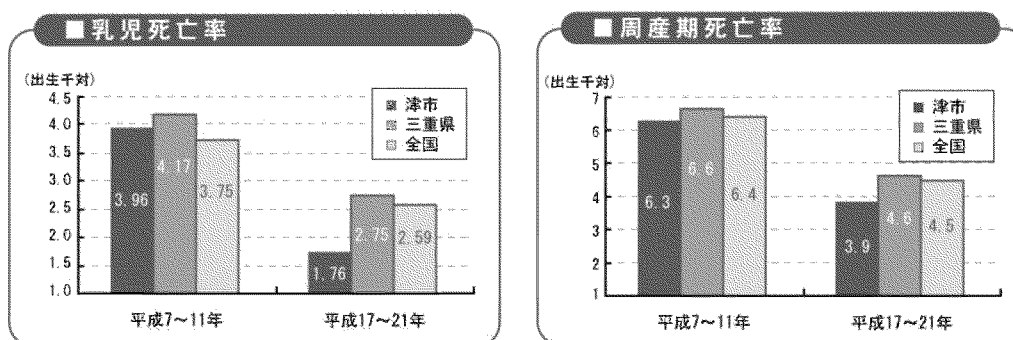


(資料:みえの健康指標及び厚生労働省人口動態調査結果)

② 乳児死亡率・周産期死亡率^{※2}（平成7～11年、17～21年累計値）

平成17～21年の乳児死亡率は1.76で、平成7～11年の3.96から減少しており、三重県、全国と比べて低い値となっています。平成17～21年の周産期死亡率は3.9で、平成7～11年の約1/2となっています。

[乳児死亡率・周産期死亡率の推移]



(資料:みえの健康指標、厚生労働省人口動態調査結果)

※1 合計特殊出生率

当年次の15～49歳の女性における年齢別出生率を合計したもので、1人の女性が一生の間に子どもを生むと仮定した場合の子ども数に相当する。先進国の場合、2.08を下回るとその国の人口は減少傾向にあるといわれる。

※2 周産期死亡率

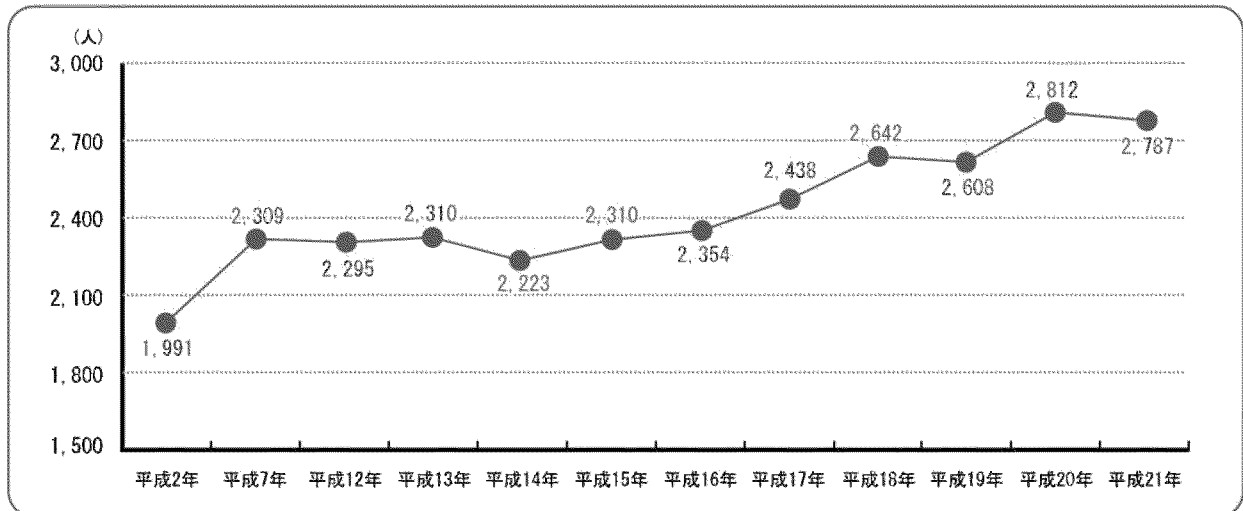
妊娠22週以後の死産と生後1週未満の早期新生児死亡をあわせたものを周産期死亡といい、出生数に妊娠22週以後の死産数を加えたものの出産千対を周産期死亡率という。計算式は、「妊娠22週以後の死産数＋早期新生児死亡数」／「出生数＋妊娠22週以後の死産数」×1,000である。

③ 疾病等に関する状況

■死亡数の推移

死亡数は、2,000 人台で推移しており、平成21年には2,787人となっています。

[死亡数の推移]

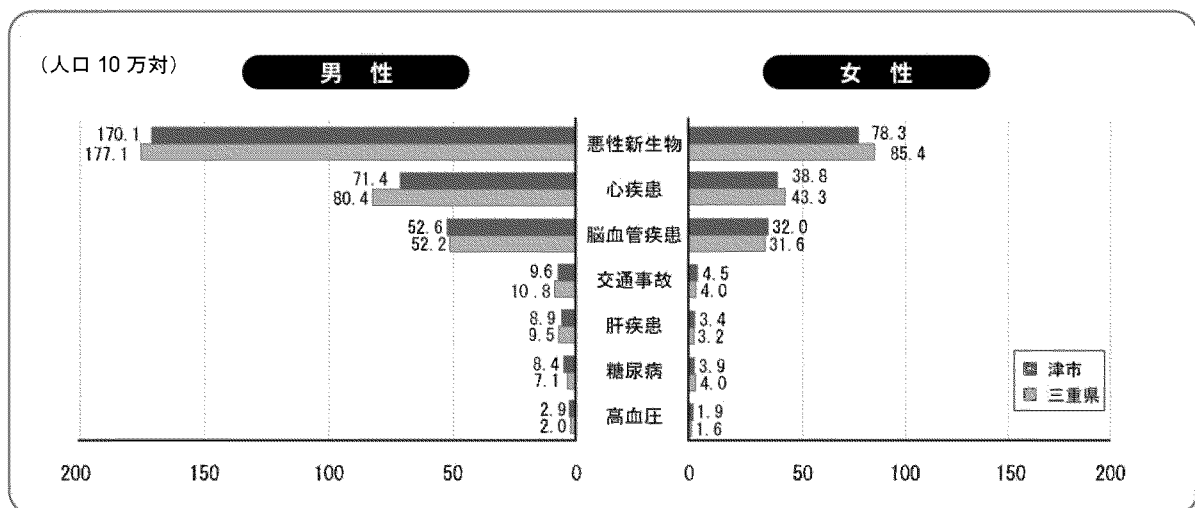


(資料:三重県統計書(平成4～23年刊))

■年齢調整死亡率※の対県比較(人口10万対)

死亡原因別に年齢調整死亡率を比較すると、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が上位を占めており、男性は女性に比べてすべての項目において死亡率が高くなっています。

[年齢調整死亡率の対県比較(人口10万対)]



平成17～21年累計(年齢調整は昭和60年モデル人口を使用)

(資料:みえの健康指標(平成21年分))

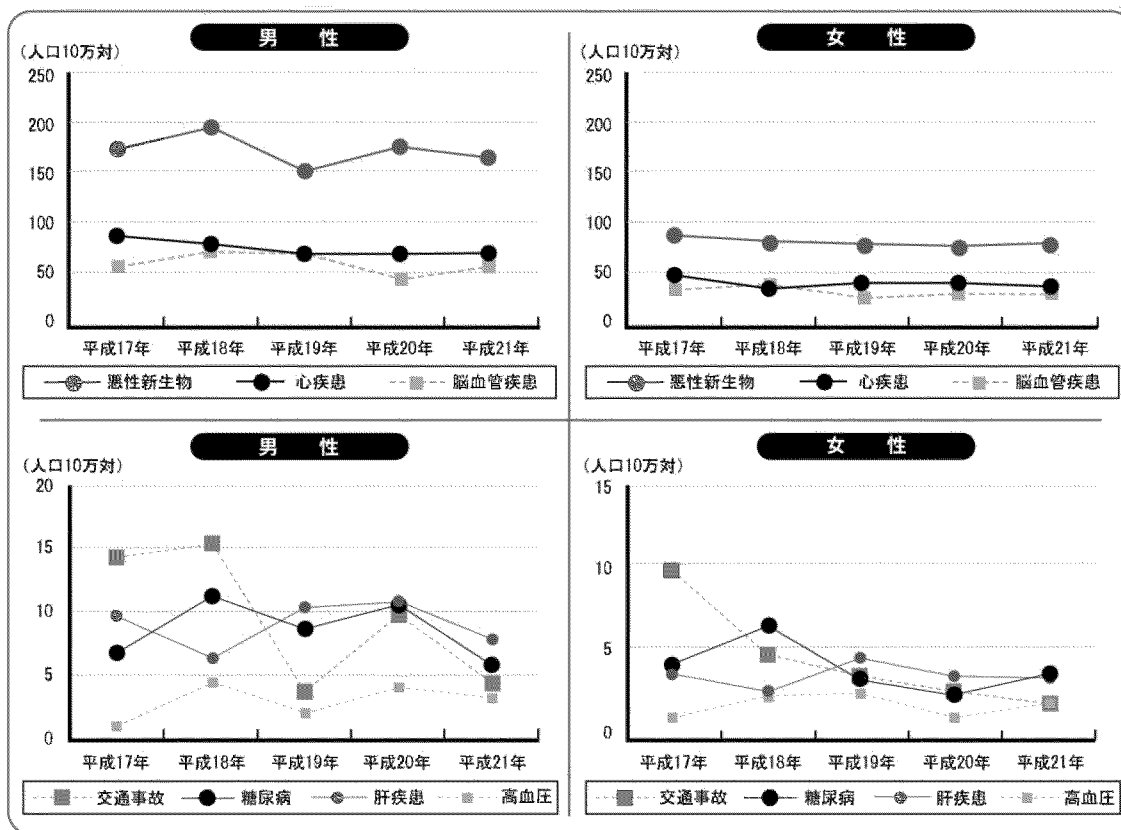
※年齢調整死亡率

人口規模や年齢構成が異なる地域の死亡数を基準人口で補正し、各集団の死亡率がどのような特徴を持つかを指標として比較分析する際に使用する。

■年齢調整死亡率の年次推移（人口 10 万対）

男女とも、悪性新生物による死亡率が高くなっています。

[年齢調整死亡率の年次推移]



平成 17～21 年累計（年齢調整は昭和 60 年モデル人口を使用）

（資料：みえの健康指標（平成 21 年分））

■40～64 歳における生活習慣病死亡率（人口 10 万対）

全体では、三重県に比べると 40～64 歳の生活習慣病死亡率は低くなっていますが、性別で見ると男性は三重県より高く、女性に比べて 2 倍程度高くなっています。

[40～64 歳における生活習慣病死亡率]

区分	計	男性	女性
津市	2223	3013	1452
三重県	2237	3010	1479

平成 17～21 年累計値

（資料：みえの健康指標（平成 21 年分））

■自殺者率（人口 10 万対）

自殺者率は、男女とも三重県に比べると低くなっており、性別では、男性は女性の 2.8 倍高くなっています。

[自殺者率]

区分	計	男性	女性
津市	18.8	28.2	9.9
三重県	20.8	30.9	11.2

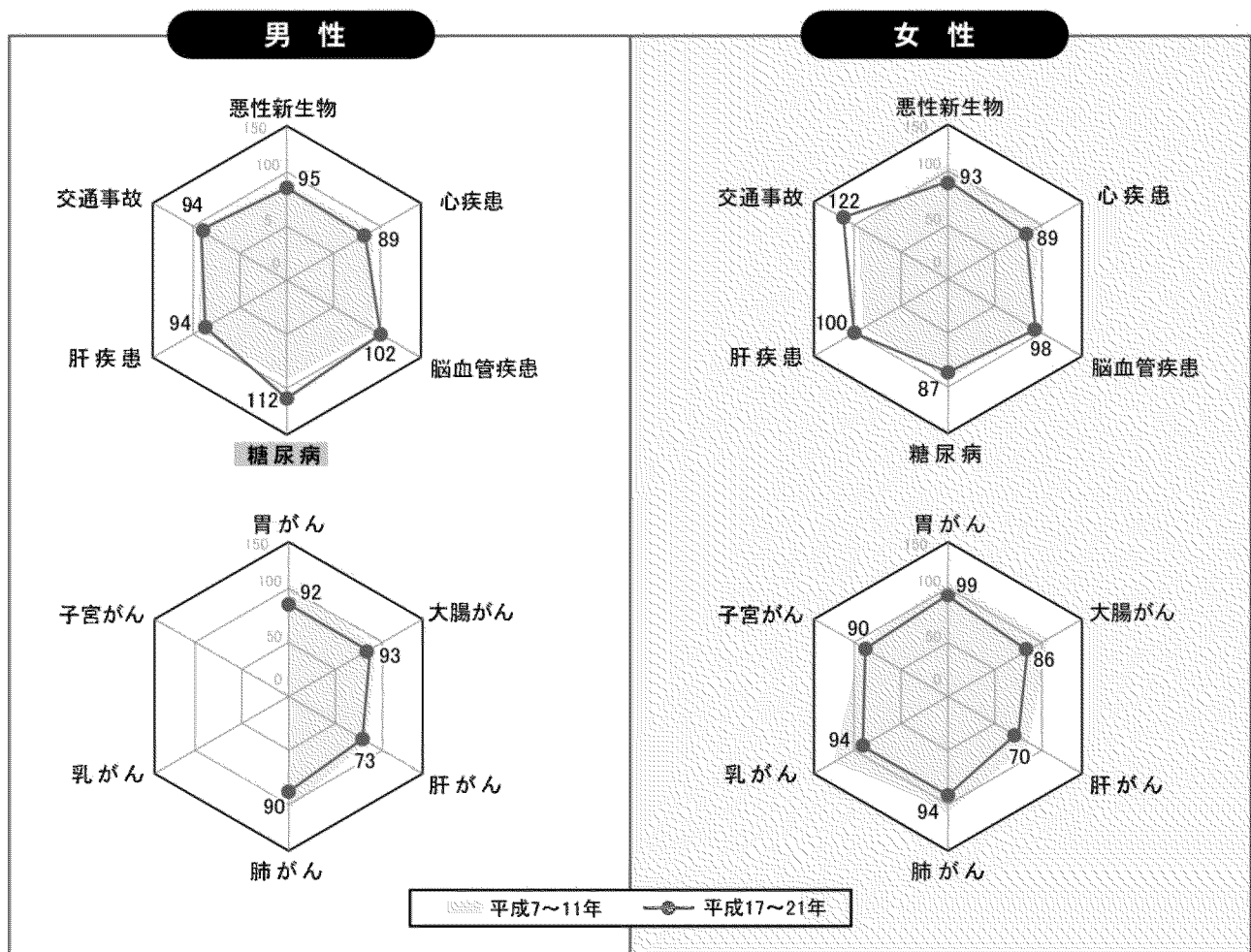
平成 17～21 年累計値

（資料：みえの健康指標（平成 21 年分））

■標準化死亡比（SMR）※

男性では、平成 17～21 年累計の糖尿病による標準化死亡比が 112 と高くなっています。

[標準化死亡比（SMR）]



三重県の当該年の累計を 100 としている。100 を超えている項目は、県平均よりも死亡者数が多いことを表す。

（資料：みえの健康指標(平成 21 年分)）

※標準化死亡比（SMR）

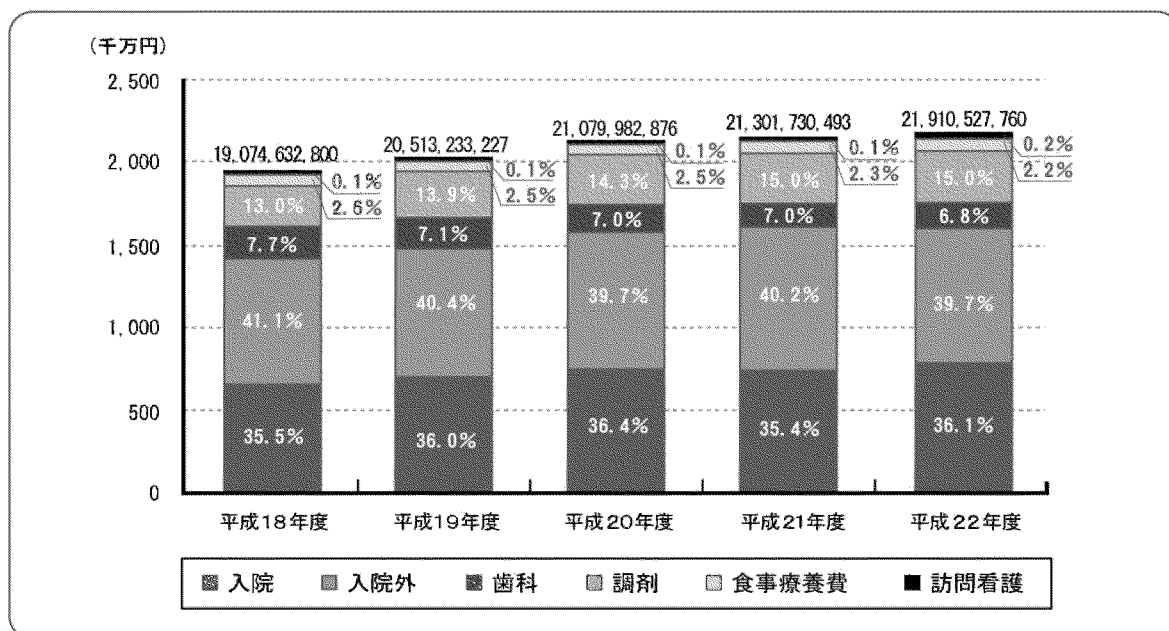
基準死亡率（人口 10 万対の死亡数）を対象地域にあてはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数の比をとったもの

(5) 医療費・健康診査（検診）の状況

① 医療費の推移

国民健康保険医療費（75歳以上は含まない）は、年々増加しており、平成22年度には約219億円（自己負担額を含む）となっています。

[医療費の推移]

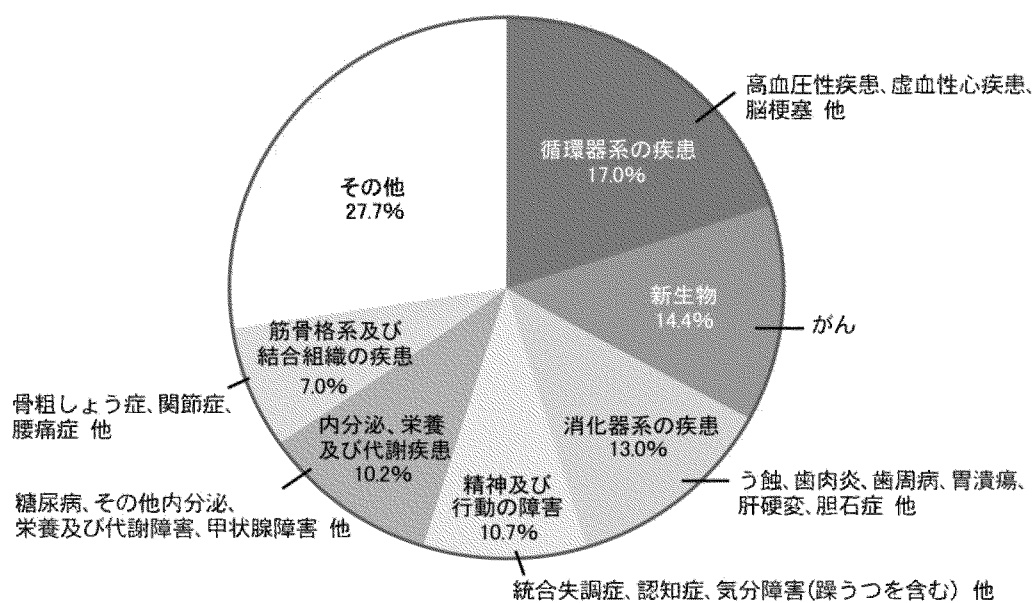


（資料：三重国保情報提供分析システム）

② 医療費の状況

平成22年5月診療分の費用額は全体で約14億4,652万円でした。また、その内訳は次のとおりです。

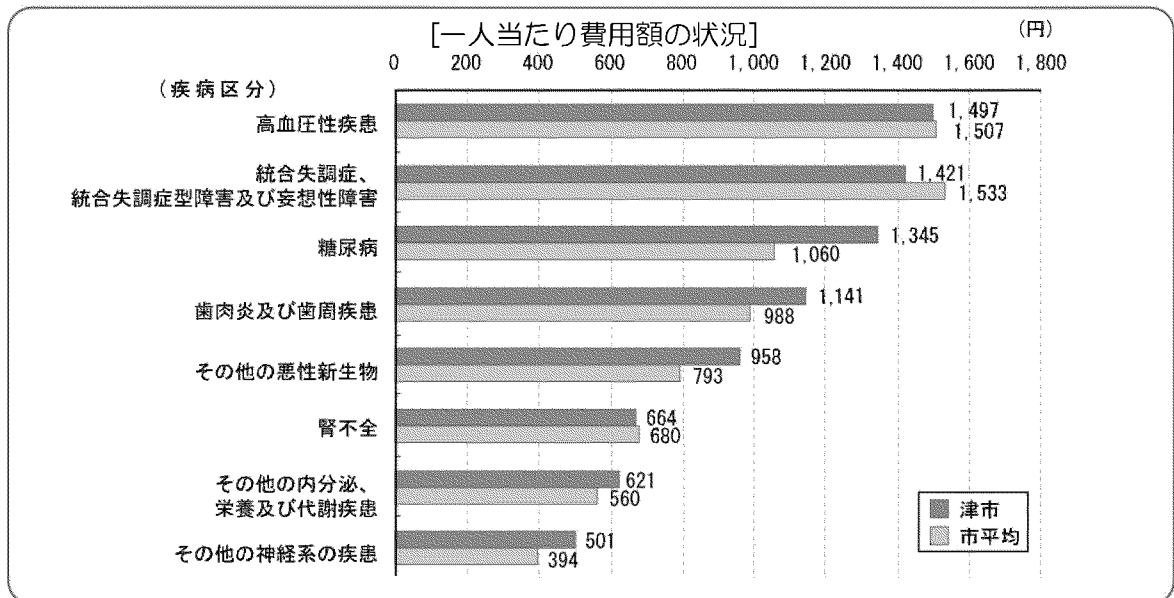
[国民健康保険疾病別費用額割合（大分類）（平成22年5月診療分）]



（資料：三重国保情報提供分析システム）

③ 一人当たり費用額の状況

平成22年5月診療分について、本市の国民健康保険被保険者の一人当たり費用額のうち上位8項目までは、医療費に占める上位と一致しています。



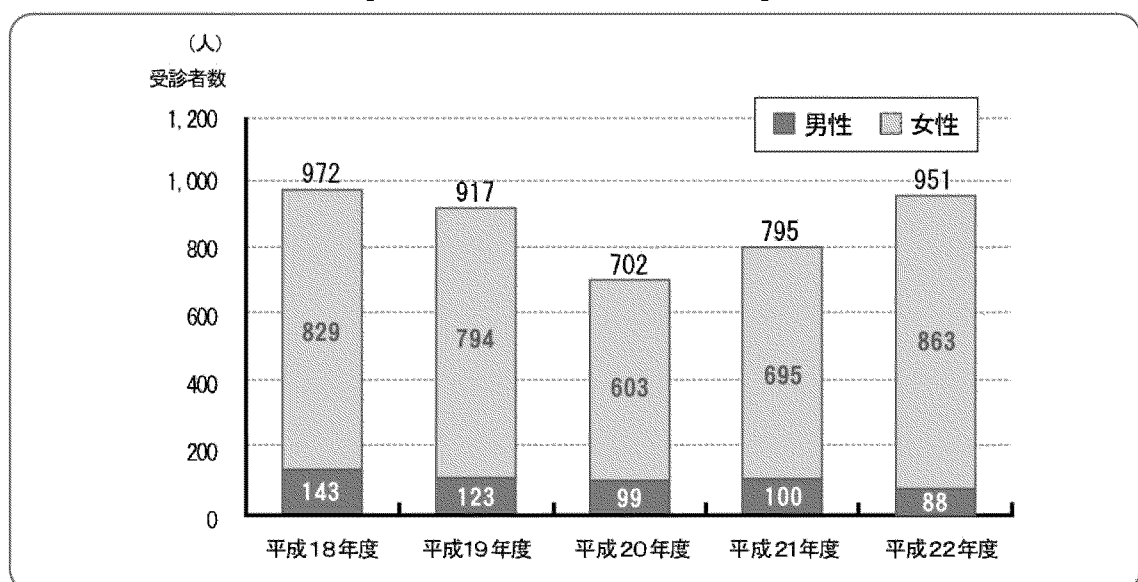
「市平均」は三重県内の14市の平均値

(資料: 国民健康保険疾病分類別統計表(平成22年5月診療分))

④ 39歳以下の健康診査受診状況

平成18年度から平成22年度までの39歳以下の健康診査(市助成分)の受診状況は次のとおりです。この年代は、職場での健康診査を受ける機会があるため、男性の受診が少ない状況です。

[39歳以下の健康診査受診状況]



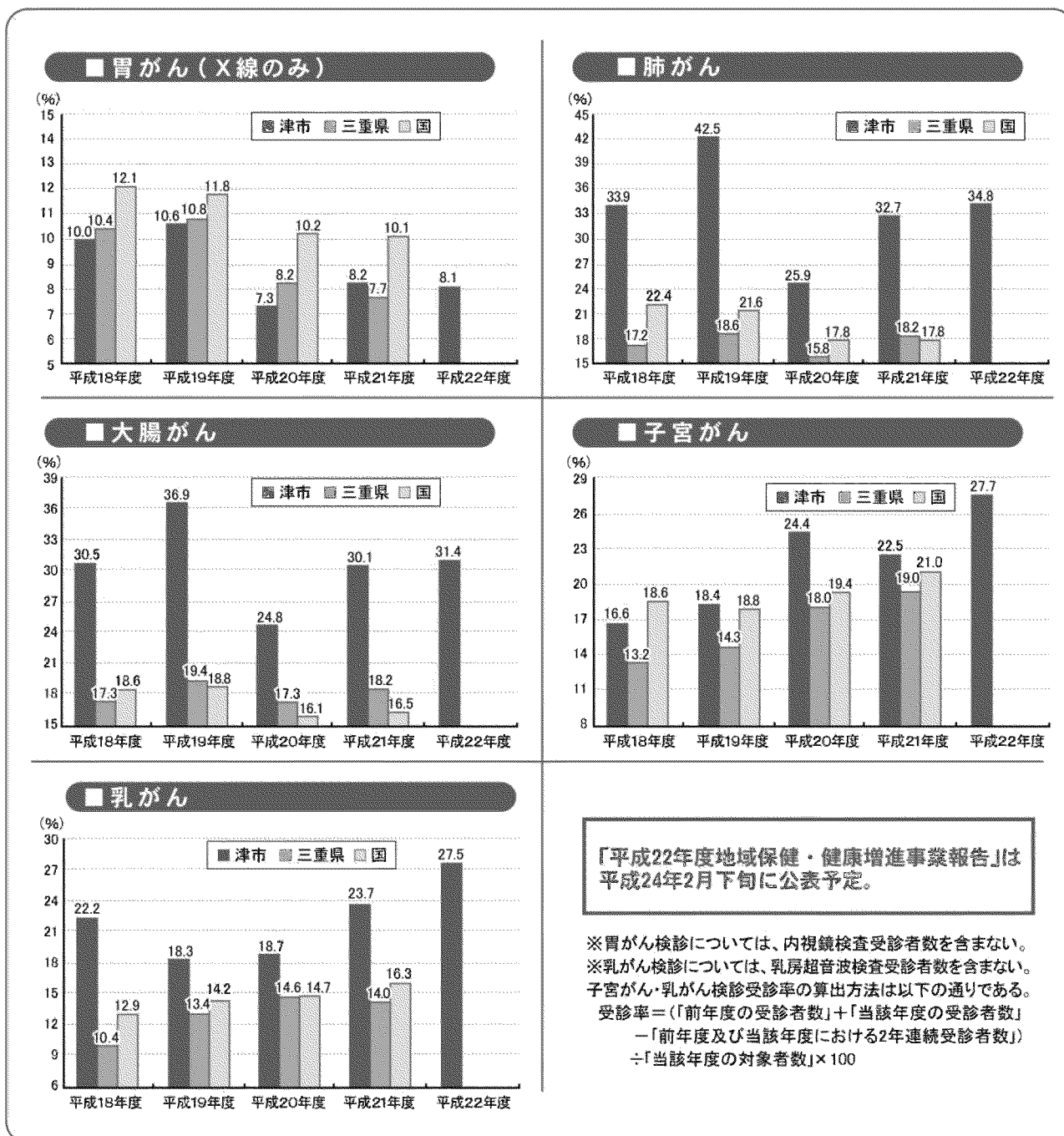
(資料: 保健センター事業まとめ)

⑤ がん検診受診率

各種がん検診の平成18年度から平成22年度までの受診率を、がん種類別に国、県と比較したものを以下に示します。

肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がん検診受診率は、国や県と比べて高くなっています。胃がんの検診受診率は国よりも低くなっていますが、これは近年、内視鏡検査を受診する人が増加しており、このグラフにはその受診件数が含まれていないことによるものです。

[がん検診受診率]



（資料：平成18～19年度地域保健・老人保健事業報告、20～22年度地域保健・健康増進事業報告（厚生労働省））

⑥ 特定健康診査の状況

■平成 21 年度の受診者数

[特定健康診査の受診者数（平成 21 年度）]

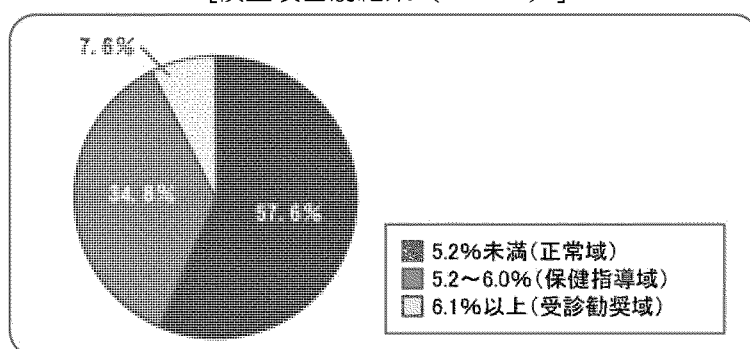
受診券発行数	受診者数	受診率
52,594（人）	15,530（人）	29.5%

■検査項目別結果

HbA1c^{※1}

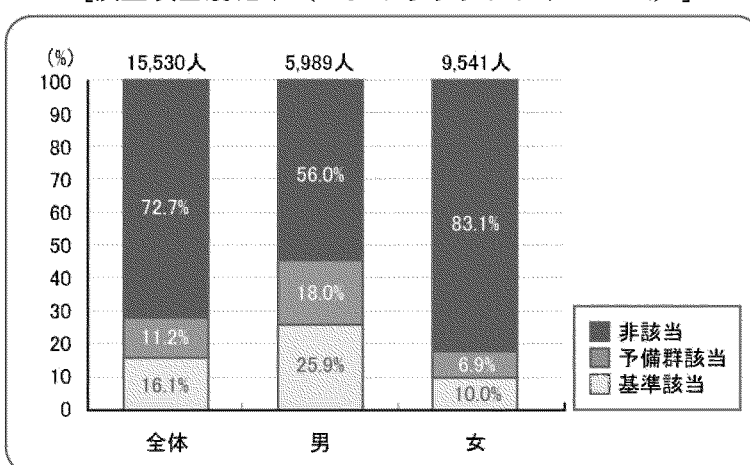
受診者のうちHbA1cの検査を受けた割合は50.9%でした。その結果、約4割の人が保健指導域^{※2}・受診勧奨域^{※3}でした。

[検査項目別結果（HbA1c）]

メタボリックシンドローム^{※4}

女性に比べ、男性の方がメタボリックシンドローム判定で基準該当^{※5}・予備群該当^{※6}にあたる人が多い結果となっています。

[検査項目別結果（メタボリックシンドローム）]



(資料：解析結果報告書平成 20・21 年度特定健康診査（三重短期大学）)

※1 HbA1c（ヘモグロビン A1c）

血液中のヘモグロビン（赤血球の一種）とブドウ糖が結合したもので、過去 1～2 か月の平均血糖値を表す指標で、糖尿病の早期発見に役立つ検査項目

※2 保健指導域

医師等の専門家より指導を受け、生活習慣の見直しが必要な状態

※3 受診勧奨域

病院を受診し、医師に相談が必要な状態

※4 メタボリックシンドローム

腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上の人で、高血糖・脂質異常・高血圧の危険因子を 2 つ以上持っている状態

※5 基準該当・※6 予備群該当

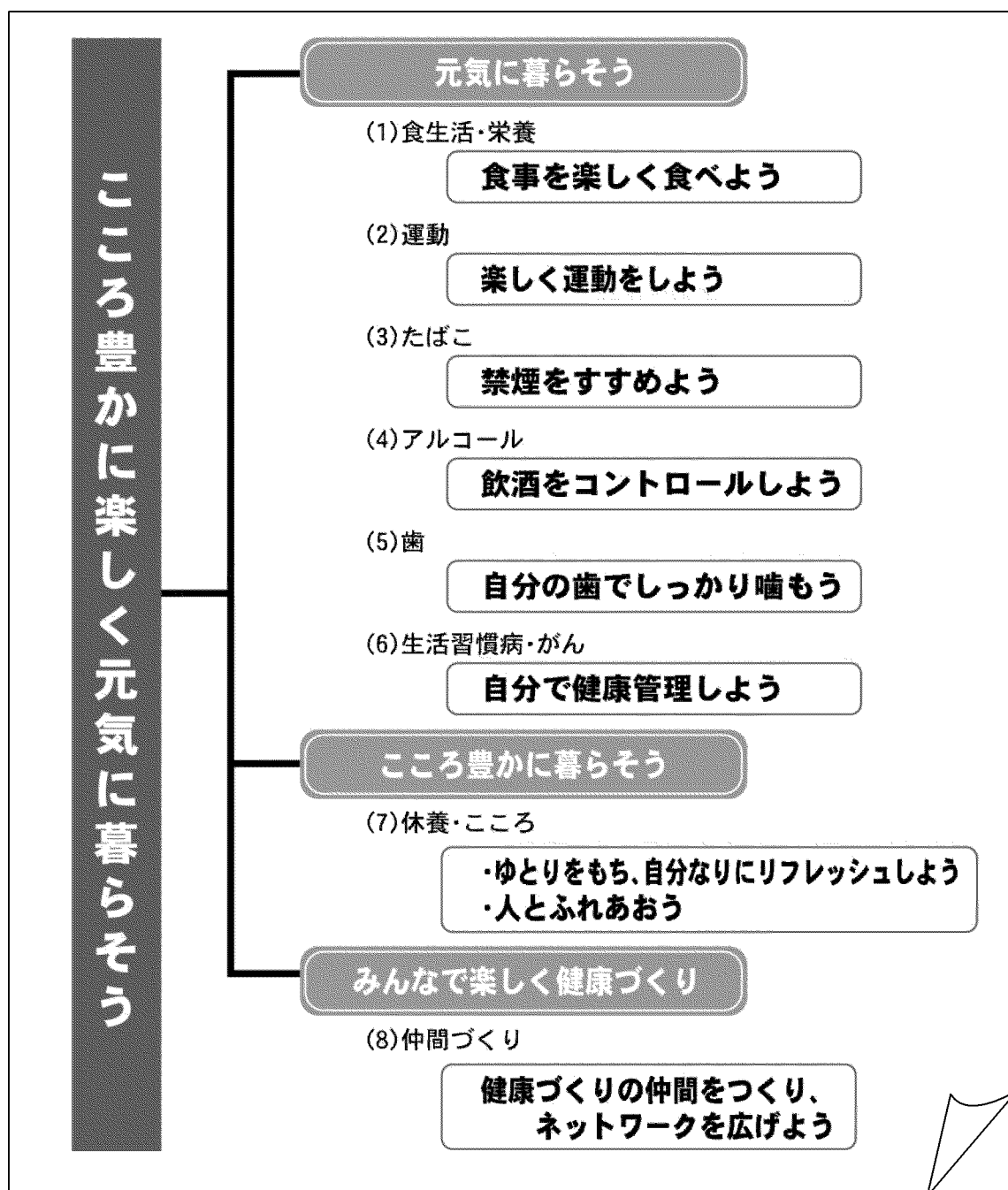
P.44 参照

2 第1次健康づくり計画の分野別取組の評価

第1次健康づくり計画では、基本理念である「健康でいきいき元気な津市」の実現を目指して、「こころ豊かに楽しく元気に暮らそう」を大目標とし、「元気に暮らそう」、「こころ豊かに暮らそう」、「みんなで楽しく健康づくり」の3つの中目標と8つの小目標を設定し、取り組んできました。

以下、8分野の取組について評価します。

[第1次計画の体系図]



(1) 食生活・栄養



【指標の達成状況】

指標		基準値	目標値	現状値	評価	備考（出典）
毎日朝食を食べる小学生の割合		90.5%	95%以上	①96.2%※	(A)	基準値：次世代育成支援に関する二一調査(平成16年) 現状値：平成22年計画策定アンケート①子育て期②中学生
				②85.4%※	(D)	
ほぼ毎日、1日1回は家族等と食事をする小学生の割合		88.5%	90%以上	①92.8%※	(A)	基準値：次世代育成支援に関する二一調査(平成16年) 現状値：平成22年計画策定アンケート（①子育て期の夕食、②中学生の夕食）
				②90.0%※	(A)	
漬物以外の野菜を毎食（1日3回）食べる人の割合		男 62.4%	男 67%以上	男 58.9% ※	(D)	基準値：生活習慣に関するアンケート(平成13年) 現状値：平成22年市政アンケート
		女 69.5%	女 75%以上	女 72.2% ※	(B)	
年齢調整死亡率 (人口10万対)	心疾患	男 85.3	減少	男 71.4	A	基準値：みえの健康指標（平成11～15年累計） 現状値：みえの健康指標（平成17～21年累計）
		女 47.6		女 38.8		
	脳血管疾患	男 64.5	減少	男 52.6	A	
		女 41.4		女 32.0		
	糖尿病	男 7.8	減少	男 8.4	D	
		女 4.5		女 3.9	A	

※は参考値で、評価は（ ）で示している。現状値は入手可能な最新の値を用いた。

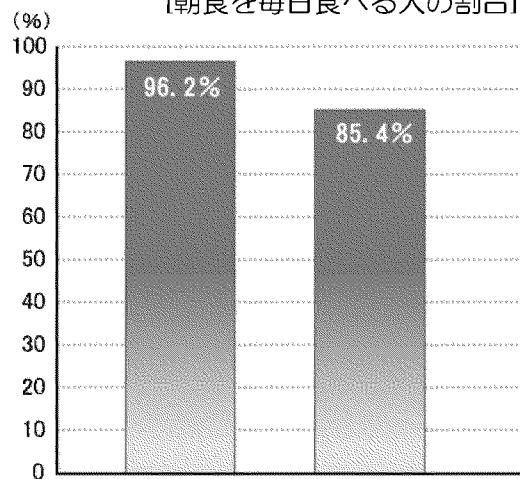
◆評価の区分の考え方

区分	内容
A	目標値に達した
B	目標値に達していないが改善した
C	直近値が目標値に達しておらず、かつ、基準値と比較しても変わらない
D	悪くなっている

(現状)

- 朝食を毎日食べる小学生の割合は、測定できなかったものの朝食を毎日食べる子育て期（1歳6か月児・3歳児）は96.2%、中学生は85.4%でした。

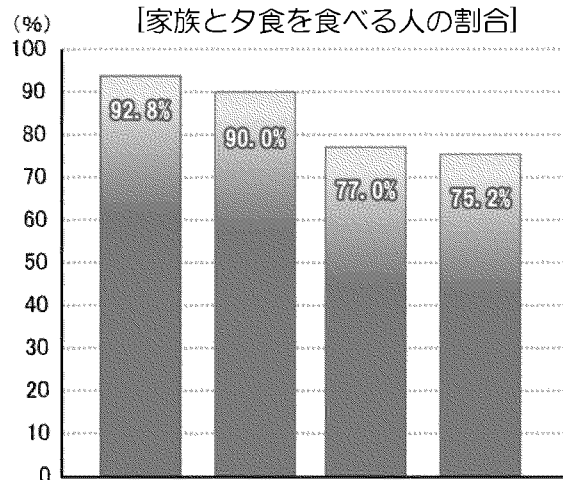
[朝食を毎日食べる人の割合]



子育て期 中学生
(資料：平成22年計画策定アンケート)

- ふだん家族と食事をしている割合について、子育て期（1歳6か月児・3歳児）や中学生は、夕食で90%以上でした。

[家族と夕食を食べる人の割合]



子育て期 中学生 未成年 成人
(資料：平成22年計画策定アンケート)

- 半数以上の人々が1日3食、漬物以外の野菜を食べていますが、目標値の達成には至っていません。
- 年齢調整死亡率は、糖尿病での男性の死亡率を除き減少しています。

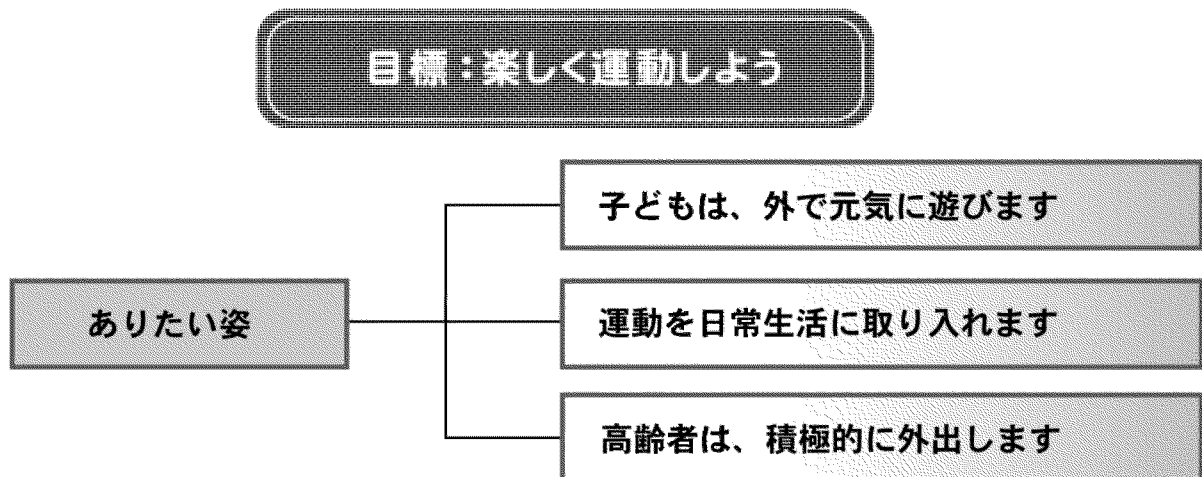
(評価と今後の方向性)

毎日朝食を食べる小学生の割合やほぼ毎日、1日1回以上家族等と食事をする小学生の割合は把握できませんでした。

また、野菜の摂取に関しては目標達成に至っていません。

生活習慣病予防のためにも、まずは生活リズムを整えて朝食を食べることや毎食野菜を食べること、また家族や仲間と一緒に食べることについても引き続き取組が必要です。

(2) 運動



【指標の達成状況】

指標		基準値	目標値	現状値	評価	備考（出典）
運動の頻度「ほとんど毎日」「週3～4回」「週1～2回」の人の割合		50.6%	55%以上	40.8%※	(D)	基準値：平成16年県民健康意識調査 現状値：平成22年市政アンケート
高齢者の外出の状況「1日1回は外出する」と「1週間に数回程度外出する」人の割合（一般高齢者）		82.0%	85%以上	86.5%	A	基準値：高齢社会と介護保険に関する調査（平成16年） 現状値：高齢社会と介護保険に関する調査（平成20年）
年齢調整死亡率（人口10万対）	糖尿病	男 7.8	減少	男 8.4	D	基準値：みえの健康指標（平成11～15年累計） 現状値：みえの健康指標（平成17～21年累計）
		女 4.5		女 3.9	A	

※は参考値で、評価は（ ）で示している。現状値は入手可能な最新の値を用いた。

（現状）

- 運動を週1回以上する人の割合は40.8%で、平成16年時点よりも減少しています。
- 「1日1回は外出する」もしくは「1週間に数回程度外出する」高齢者の割合は86.5%で、目標値を達成しています。
- 糖尿病による年齢調整死亡率（人口10万対）は、女性では減少していますが、男性では増加しています。

（評価と今後の方向性）

高齢者の外出の状況は目標達成されていますが、運動の頻度は減少していることから、今後も、子どもの頃から体を動かす楽しさを実感し、働き盛りになっても運動だけでなく、生活の中で体を動かすことを意識できるよう取組が必要です。

(3) たばこ

目標：禁煙をすすめよう

ありたい姿

たばこを吸う人を減らします

妊婦や未成年者は喫煙しません

たばこを吸う人はマナーを守ります

【指標の達成状況】

指標		基準値	目標値	現状値	評価	備考（出典）
喫煙率		男 41.4% 女 7.5%	減少	男 28.4%※1 女 6.1%※1	(A)	基準値：平成16年県民健康意識調査、現状値：平成22年計画策定アンケート
妊婦の喫煙率		5.7%	0%	3.3%	B	基準値：平成16年度妊婦一般健康診査前期、現状値：平成22年度妊婦一般健康診査1回目
公共施設の分煙状況	庁舎等	40.0%	100%	90.0%	B	基準値：平成18年公共施設の分煙状況調査 現状値：平成22年公共施設の分煙状況調査
	保健センター	90.0%	100%	100%	A	
	公民館	48.0%	100%	100%		
	図書館（室）	100%	100%	100%		
	文化会館等	30.0%	100%	100%		
	体育館	56.0%	100%	100%		
年齢調整死亡率（人口10万対）	悪性新生物	男 189.7 女 96.2	減少	男 170.1 女 78.3	A	基準値：みえの健康指標（平成11～15年累計）、現状値：みえの健康指標（平成17～21年累計）
未成年者（15～19 歳）の喫煙者・喫煙経験者率		男 14.3% 女 5.3%	男 0% 女 0%	男 13.8%※1 女 5.2%※1	(B)	基準値：平成16年県民健康意識調査 平成22年計画策定アンケート

※1は参考値で、評価は（ ）で示している。現状値は入手可能な最新の値を用いた。

(現状)

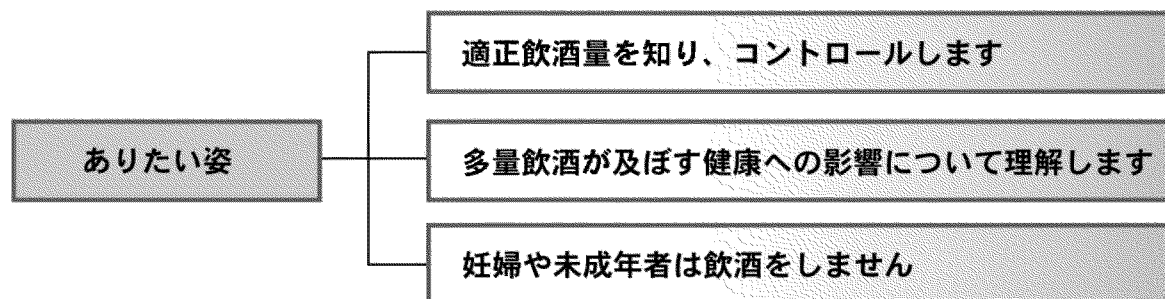
- 喫煙率は男女とも減少しています。
- 妊婦の喫煙率は、目標値の0%には至らなかったものの5.7%から3.3%に減少しています。
- 公共施設の分煙状況は、庁舎等を除き目標達成しています。
- 未成年者の喫煙率は、目標値の0%には至らなかったものの、男女とも減少しています。

（評価と今後の方向性）

男女とも喫煙率は減少し、妊婦や未成年者の喫煙率も減少しているものの、目標値には至っていません。また、公共施設の分煙状況は、改善しているものの目標値には至っていません。今後も引き続き、妊婦や未成年者の喫煙防止とともに、受動喫煙防止についての取組が必要です。

(4) アルコール

目標：飲酒をコントロールしよう



【指標の達成状況】

指標		基準値	目標値	現状値	評価	備考（出典）
1日3合以上飲酒する人の割合	男	2.0%	2.0%以下	1.8%※1	(A)	基準値：平成16年・18年度基本健康診査、現状値：解析結果報告書 平成20・21年度特定健康診査（三重短期大学）
	女	0.01%	0.01%以下	0.18%※1	(D)	
肝機能γ-GTP100 単位以上の人の割合	男	8.3%	7.0%以下	9.1%※2	(D)	基準値：平成16年度妊婦一般健康診査前期、現状値：平成22年度妊婦一般健康診査1回目
	女	1.6%	1.0%以下	1.4%※2	(B)	
妊婦の飲酒率		10.7%	0%	6.3%	B	
飲酒習慣がある未成年（15～19歳）の割合		31.2%	0%	—	—	
多量飲酒と疾病との関係を理解している人の割合	アルコール依存症	94.3%	100%	—	—	基準値：平成16年県民健康意識調査 現状値：県民健康意識調査は平成23年に実施予定のためデータなし
	妊娠への影響	83.4%	100%			
	肝硬変・脂肪肝	82.7%	100%			
	高血圧	63.0%	80%以上			
	糖尿病	60.5%	80%以上			
	脳卒中	49.9%	65%以上			
	心筋症	43.6%	60%以上			
	すい炎	35.3%	45%以上			
	喉頭がん・咽頭がん	24.9%	30%以上			
大腸がん		24.7%	30%以上			

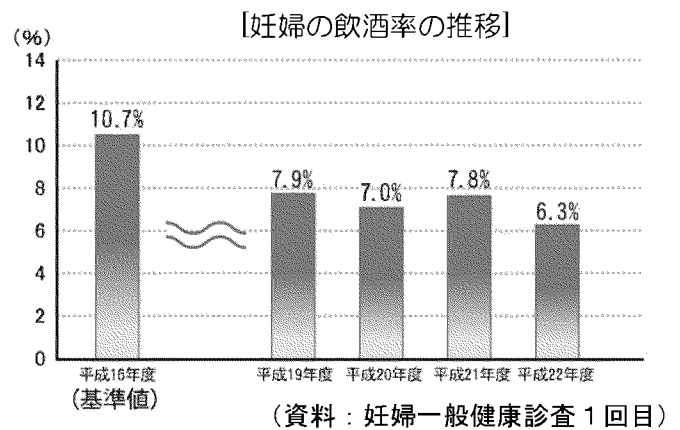
※1 は参考値で、評価は（ ）で示している。現状値は入手可能な最新の値を用いた。

※2 の参考値はγ-GTP101 単位以上の人の割合である。

(現状)

- 1日3合以上飲酒する人の割合は、ほぼ横ばいです。
- 肝機能γ-GTP100 単位以上の人の割合は、女性ではやや減少しましたが、男性では増加しています。

- 妊婦の飲酒率は 10.7 % から 6.3 % に減少しましたが、目標値の達成には至っていません。

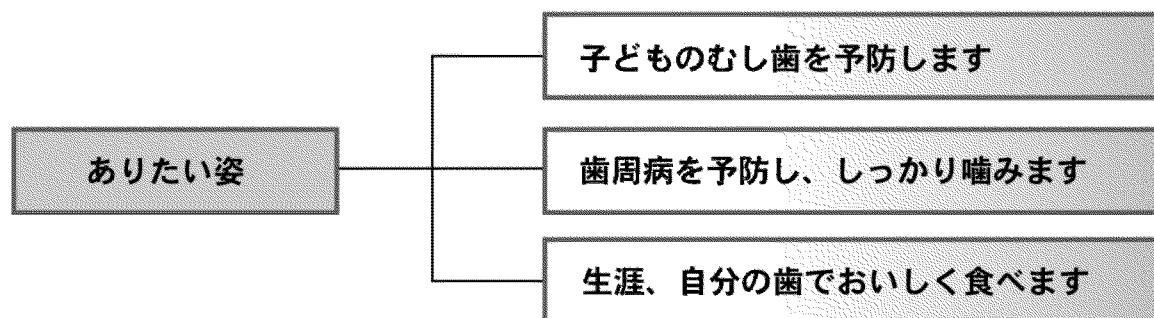


(評価と今後の方向性)

1日3合以上飲酒する人の割合は横ばいであり、妊婦の飲酒率も減少はしているものの、飲酒者がみられます。引き続き、適正な飲酒量を知りコントロールすることを、妊婦、未成年者の飲酒ゼロをめざして取り組む必要があります。

(5) 歯

目標：自分の歯でしっかり噛もう



【指標の達成状況】

指標		基準値	目標値	現状値	評価	備考（出典）
むし歯のない子どもの割合	3 歳	69.0%	80%以上	71.9%	B	基準値：母子保健報告（平成16年度） 現状値：母子保健報告（平成22年度）
	12 歳（中学1年）	42.0%	50%以上	38.6%	D	基準値：学校保健統計（平成17年度） 現状値：学校保健統計（平成22年度）
妊娠中の歯科健康診査受診率		22.8%	30%以上	37.7%	A	基準値：幼児健康診査時間聞き取り調査（平成18年） 現状値：幼児健康診査時間聞き取り調査（平成22年）
12 歳（中学1年）歯周病疾患罹患率		5.0%	5.0%以下	3.1%	A	基準値：学校保健統計（平成17年度） 現状値：学校保健統計（平成22年度）
歯磨きを1日2回以上する人の割合		61.3%	95%以上	75.3%*	(B)	基準値：県民健康意識調査（平成16年） 現状値：平成22年計画策定アンケート

※は参考値で、評価は（ ）で示している。現状値は入手可能な最新の値を用いた。

（現状）

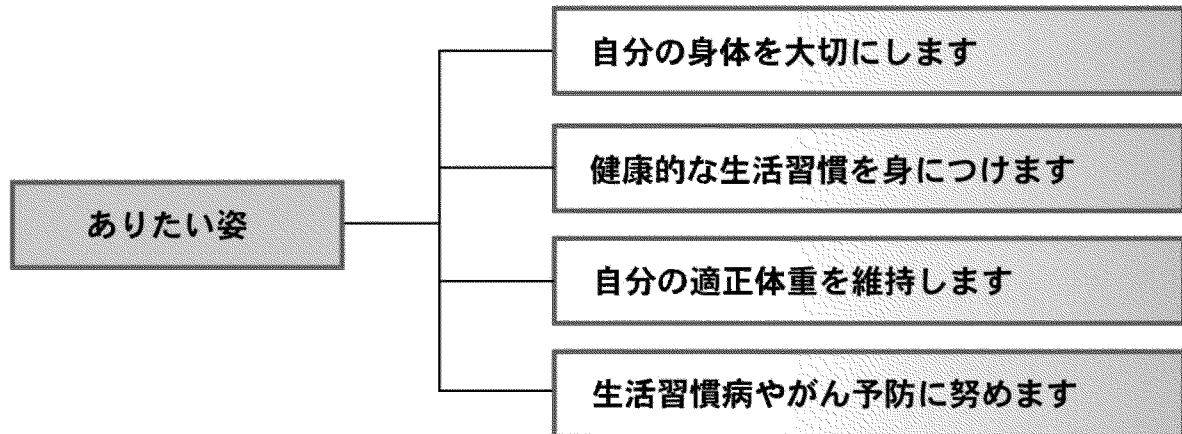
- むし歯のない3歳児の割合は、目標値の達成には至っていないものの増加しています。一方、むし歯のない12歳児の割合は、基準値よりも減少しています。
- 妊娠中の歯科健康診査受診率は30%以上であり、目標値を達成しています。
- 12歳児の歯周病罹患率は5%以下に減少しており、目標値を達成しています。
- 歯磨きを1日2回以上する人の割合は、75.3%であることから、目標値の達成には至っていません。

（評価と今後の方向性）

歯磨きを1日2回以上する人の割合は、増加しているものの、目標値には届かず、むし歯のない子どもの割合も12歳では増加しています。そのことから、今後も生涯自分の歯でおいしく食べられるよう、引き続きむし歯予防はもちろんのこと、歯周病予防も含めての取組が必要です。

(6) 生活習慣病・がん

目標：自分で健康管理しよう



【指標の達成状況】

指標		基準値	目標値	現状値	評価	備考（出典）
肥満と判定される人の割合	肥満度＋20％以上 又はローレル指数※ ¹ 160以上（12歳）	11.1％	10％以下	8.9％	A	基準値：学校保健統計（平成17年度） 現状値：学校保健統計（平成22年度）
	BMI※ ² 25以上 男 20～69歳 女 40～69歳	男 28.2％ 女 19.6％	男 26％以下 女 18％以下	男 28.8％ 女 20.5％	D	基準値：基本健康診査（平成17年度） 現状値：基本健康診査（平成19年度）
基本健康診査（40歳以上）受診率		男 33.9％ 女 52.0％	増加	男 57.6％ 女 50.4％	A D	基準値：基本健康診査（平成17年度） 現状値：基本健康診査（平成19年度）
普段から健康に気をつけている人の割合		72.2％	80％以上	74.2％※ ³	(B)	基準値：県民健康意識調査（平成16年） 現状値：市政アンケート（平成22年）
40～64歳の生活習慣病死亡率 （人口10万対）		232.2	減少	222.3	A	基準値：みえの健康指標（平成11～15年累計） 現状値：みえの健康指標（平成17～21年累計）
年齢調整死亡率 （人口10万対）	心疾患	男85.3 女47.6	減少	男71.4 女38.8	A	
	脳血管疾患	男64.5 女41.4		男52.6 女32.0		
	糖尿病	男7.8 女4.5	男8.4 女3.9	D A		
	悪性新生物	男189.7 女96.2	減少	男170.1 女78.3	A	
要指導、要医療者割合 （40歳以上）	血圧	男40.4％ 女37.6％	減少	男57.3％ 女56.1％	D	基準値：基本健康診査（平成17年度） 現状値：基本健康診査（平成19年度）
	糖尿病	男21.9％ 女13.4％		男25.3％ 女17.2％		
がん検診受診率	胃がん（X線）	21.3％	増加	8.1％※ ⁴	D	基準値：地域保健・老人保健事業報告（平成17年度） 現状値：地域保健・健康増進事業報告（平成22年度）
	大腸がん	25.0％		31.4％		
	肺がん	27.0％		34.8％		
	乳がん	16.4％		27.5％		
	子宮がん（頸部）	14.5％		27.7％		
がん検診精密検査受診率	胃がん（X線）	27.5％	35％以上	57.5％	A	
	大腸がん	21.3％	30％以上	53.7％		
	肺がん	25.0％	30％以上	55.6％		
	乳がん	42.6％	60％以上	64.7％		
	子宮がん（頸部）	19.4％	35％以上	51.7％		

※1は学童期の発育状態を知る目安となる指数。160以上を太りすぎと判定

※2は体格指数（Body Mass Index）P.45を参照

※3は参考値で、評価は（ ）で示している。現状値は入手可能な最新の値を用いた。

※4の値はX線の受診率。胃内視鏡と胃X線を合わせた平成22年度の受診率は25.7%である。

（現状）

- 肥満と判定される12歳児の割合は10%以下に減少しています。
- 40歳以上を対象とする基本健康診査の受診率は男性では増加していますが、女性ではやや減少しています。
- 普段から健康に気をつけている人の割合は増加していますが、目標値の達成には至っていないと考えられます。
- 40～64歳の生活習慣病による死亡率は減少しており、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患による年齢調整死亡率も減少していますが、男性の糖尿病による年齢調整死亡率はやや増加しています。
- 血圧、糖尿病による要指導、要医療者の割合（40歳以上）は男女とも増加しています。
- 胃がん検診の受診率は、X線による検診のみを計上しているため減少していますが、内視鏡による受診者を含むと増加しています。その他のがん検診の受診率も増加しています。また、がん検診精密検査受診率も増加し、目標値を達成しています。

（評価と今後の方向性）

肥満と判定される12歳児の割合は減少し、目標値を達成しています。

平成19年度まで実施されていた基本健康診査の受診率は、男性は増加、女性はやや減少傾向でした。また基本健康診査結果では血圧、糖尿病による要指導、要医療者の割合が男女とも増加していました。引き続き生活習慣病予防対策への取組は必要であり、今後は平成20年度から始まった特定健康診査受診への啓発活動を進めていきます。

また、がん検診の受診率は国の目標とする50%には至っていません。今後も、がん検診受診率の向上とがん予防のための取組が重要です。

(7) 休養・こころ

**目標：ゆとりをもち、自分なりにリフレッシュしよう
人とふれあおう**

ありたい姿

楽しみながら子育てをします

地域全体で、子どもを健やかにのびのびと育てます

休養の大切さがわかり、十分な睡眠をとります

**生活や気持ちにゆとりをもち、
自分なりに気分のリフレッシュをします**

**生涯現役をめざし、
生きがいや楽しみを持ち元気に過ごします**

【指標の達成状況】

指標		基準値	目標値	現状値	評価	備考（出典）
育児に自信がもてないことが「よくある」「時々ある」就学前児童を持つお母さんの割合		71.9%	60%以下	—	—	基準値：次世代育成支援に関する二一三調査(平成16年) 現状値：平成21年に同アンケート調査を実施しているが、項目がないためデータなし
ほぼ毎日、1日1回は家族等と食事をする小学生の割合		88.5%	90%以上	①92.8%※1	(A)	基準値：次世代育成支援に関する二一三調査(平成16年) 現状値：平成22年計画策定アンケート（①子育て期の夕食、②中学生の夕食）
				②90.0%※1	(A)	
子育てを「非常に楽しんでいる」「かなり楽しんでいる」就学前児童を持つ保護者の割合		62.3%	70%以上	63.3%※1	(B)	基準値：次世代育成支援に関する二一三調査(平成16年) 現状値：平成21年次世代アンケート「子育てを楽しんでいると感じることが多い」割合
ストレスの解消がいつでもできる人の割合		36.8%	40%以上	23.9%※1	(D)	基準値：県民健康意識調査(平成16年)
朝起きたときに十分眠れたといつも感じる人の割合		33.1%	35%以上	51.5%※1	(A)	現状値：平成22年計画策定アンケート
自殺者数		296人	200人以下	270人	B	基準値：みえの健康指標(平成11～15年累計) 現状値：みえの健康指標（平成17～21年累計）
何らかの楽しみ、生きがいがある人の割合	一般(40歳～64歳)	97.4%	98%以上	93.5%	D	基準値：高齢社会と介護保険に関する調査(平成16年) 現状値：高齢社会と介護保険に関する調査(平成20年)
	一般（65歳以上）	94.4%	98%以上	96.0%	B	
	要支援・要介護1	81.7%	85%以上	92.5%※2	A	
	要介護2～5	65.2%	70%以上	80.1%	A	

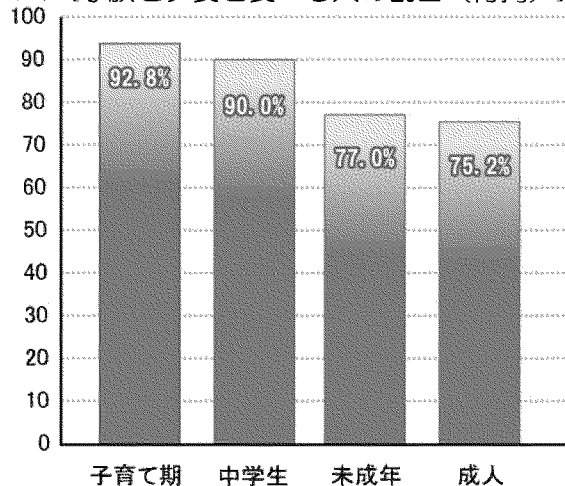
※1は参考値で、評価は（ ）で示している。現状値は入手可能な最新の値を用いた。

※2は要支援の値

（現状）

- 1日1回は家族等と食事をする小学生のデータは入手できなかったものの、子育て期、中学生で夕食を家族と食べる人の割合は90%以上でした。

（％）【家族と夕食を食べる人の割合（再掲）】



（資料：平成22年計画策定アンケート）

- 子育てを「楽しいと感じることが多い」保護者の割合は63.3%であることから、子育てを「非常に楽しんでいる」、「かなり楽しんでいる」就学前児童を持つ保護者の割合も改善していると考えられます。
- ストレスの解消がいつでもできる人の割合は23.9%で、改善していないと考えられます。
- 朝起きたときに十分眠れたといつも感じる人の割合は51.5%であり、目標値がほぼ達成されていると考えられます。
- 平成17～21年累計の自殺者数は270人であり、平成11～15年累計値よりも減少しています。
- 何らかの楽しみ、生きがいがある人の割合は、一般（65歳以上）、要支援、要介護2～5で目標達成または改善されていますが、一般（40歳～64歳）では減少しています。

（評価と今後の方向性）

家族等と食事をする小学生の割合は把握できませんでした。また、子育てを楽しんでいる人の割合については改善しているものの、目標達成には至っていません。睡眠については改善がみられますが、ストレスの解消については参考値から、改善がみられず、自殺対策も含め、こころの健康づくりに今後も引き続き取り組むことが必要です。

(8) 仲間づくり

**目標：健康づくりの仲間をつくり、
ネットワークを広げよう**

ありたい姿

健康づくりに取り組み、活動の場を広げます

【指標の達成状況】

指標	基準値	目標値	現状値	評価	備考（出典）
健康づくり推進員	373 人	増加	229 人	D	基準値：平成18年4月 現状値：平成23年4月
	5 地域	10 地域	10 地域 (8 支部)	A	
食生活改善推進員（ヘルスメイト）	654 人	増加	456 人	D	基準値：平成18年10月 現状値：平成23年4月
母子保健推進員	86 人	100 人以上	76 人	D	
	8 地域	10 地域	10 地域	A	

（現状）

- 健康づくり推進員^{※1}の活動地域数は2倍に増加していますが、人数は平成23年4月時点で基準値より減少しており、目標値を達成していません。
- 食生活改善推進員^{※2}の人数は、基準値から約200人減少しています。
- 母子保健推進員^{※3}の活動地域数は増加していますが、人数はやや減少し、目標値を達成していません。

（評価と今後の方向性）

ヘルスポランティア^{※4}の人数は減少していますが、活動の地域及び支部は増えて活発に活動しています。今後もヘルスポランティアの養成を継続し、活動を広めていくとともに、人とのつながりがもてるような取組を市民と共に進めていく必要があります。

※1 健康づくり推進員

健康に関する知識を学び、自らが健康に、さらに地域にも健康づくりを広めていく活動を行っている。ウォーキングや体操教室等を通して、地域住民の健康づくりを支援している。

※2 食生活改善推進員（ヘルスメイト）

食生活を中心として健康づくりについて学び、料理講習会等さまざまな活動を通して地域住民の健康づくりを支援している。

※3 母子保健推進員

妊婦や子どものいる家庭を訪問しながら、津市の母子保健制度についての説明をし、妊娠中の心配事や育児の相談に応じている。他にも、保健センターで行う教室のサポートや、親子で参加し交流できる子育てひろばを実施している。

※4 ヘルスポランティア

地域で健康づくりを広めていくために、ボランティアとして活動する「健康づくり推進員」「食生活改善推進員」「母子保健推進員」の総称。ヘルスポランティアは保健センターで養成している。

3 第1次健康づくり計画の地域特性を踏まえた取組の評価

合併後、津市としての一体感の醸成と平準化のため、一つの方向で10保健センターの健康づくり活動を推進してきました。そのような中で第1次健康づくり計画で掲げた「地域特性を踏まえた健康づくり」については、次のとおり取り組みました。

■第1次健康づくり計画で掲げた「地域特性を踏まえた健康づくり」

○津、河芸、久居、一志の転入・転出の多い地域では、母子保健推進員の訪問や子育て広場などの活動をより活性化し、仲間づくりができる機会を提供し、親と子への支援を充実していきます。

○津、河芸、香良洲の海岸近くの地域では、野菜摂取量が少ないため、栄養バランスを考えた食生活についての啓発を充実していきます。

○芸濃、美里、安濃地域では、高血圧などの循環器疾患予防対策について取り組んでいきます。

○白山、美杉地域では、高齢化と集落の点在から、健康づくり推進員活動等による、集落単位での健康づくりを推進していきます。

(1) 津、河芸、久居、一志地域の取組の評価

津市全域に母子保健推進員が設置され、転入した乳児も含めた訪問活動等を各地域で実施しています。

また、母子保健推進員主催で開催している子育て広場も、津地域1か所から一志及び芸濃地域へと増設され、多くの乳幼児とその保護者が来所し仲間づくりの場になっています。

他にも保健センターは、妊婦教室や乳幼児健康相談、部屋の開放等でも仲間づくりができる場になっています。

子育て広場は、子育て支援センターや保育所・幼稚園等でも充実されてきていますが、今後も関係課が連携しながら、親子が利用しやすい体制を整えていくことが必要です。

(2) 津、河芸、香良洲地域の取組の評価

香良洲地域において、特に野菜摂取量が少なかったことで、地域に出向く健康教室等や食生活改善推進員による料理講習会等で重点的に啓発してきました。

野菜摂取量については、津市全体としても少ないことから、地域を問わず関係団体の協力も得て、教室やイベント等で栄養バランスを考えた食生活について啓発してきました。この取組については、今後も継続していくことが必要です。

（３）芸濃、美里、安濃地域の取組の評価

地域に出向く健康教室等で血圧測定をしながら、高血圧などの循環器疾患予防を中心とした講話をすることにより、市民の意識づけを行ってきました。

津市国民健康保険一人あたりの医療費の状況を見ると、津市全体でも高血圧性疾患が上位を占めています。この地域に限らず、引き続き高血圧を含め生活習慣病の予防についての取組が必要です。

（４）白山、美杉地域の取組の評価

健康づくり推進員活動は、白山地域では合併前からの活動が継続されており、地域での健康づくりの声かけが行われています。また美杉地域では、平成22年度に健康づくり推進員を養成し、翌年度健康づくり推進連絡協議会の仲間に入り活動を始めています。

津市全体においても、健康づくり推進員の設置地域が5支部から8支部に増え、今後も協力し合いながら、地域に根差したきめ細かな活動が行えるように支援していく必要があります。

第4章 今後の取組

1 着実に推進するために

第3章では、第1次計画の分野別取組及び地域別取組、津市の現状について示し、すでに目標を達成できたこと、引き続き取組が必要なことを整理・評価し、今後の方向性をまとめています。

第4章では、第1次計画の評価結果と近年の感染症の流行及び平成23年に発生した東日本大震災などの社会情勢の変化に合わせて、新たに取り組む必要があることを加えて今後5年間に取り組む目標を明確にしています。

目標の達成に向けて「重点的な取組」、「分野別取組」、「地域特性を踏まえた取組」を具体的に示しています。これらを着実に推進するために、以下のことを重視しながら市民と共に進めていきます。

(1) ヘルスボランティアの養成・育成そして協働へ

津市は、地域において健康づくりの推進役となるヘルスボランティア（食生活改善推進員、健康づくり推進員、母子保健推進員）を養成しています。ヘルスボランティアは、津市と共に考え行動する協働者です。ヘルスボランティアは健康づくり活動を津市全域に広めようと市民に積極的に働きかけています。津市は、地域ごとにヘルスボランティアの交流や情報交換の場を提供し、地域のつながりがもてるよう働きかけます。そして、ヘルスボランティアがより身近なところで、市民に健康情報をわかりやすく提供していきます。

(2) 健康づくり推進懇話会との協働

健康づくり推進懇話会は市民の生涯にわたる健康づくりに対する意見を述べ、それを効果的に推進するために活動している組織です。健康づくり推進懇話会は、様々な団体・組織から構成しており、会議や啓発活動を通じて委員自身の健康づくりへの意識が高まり、そこで得たことを所属する団体・組織の活動に活かすとともに、今後も懇話会の活動が充実し成熟していくように働きかけていきます。常に市民の視点に立ち、健康づくり推進懇話会と共に健康づくり情報の提供を行います。

(3) 健康づくりを基盤にした地域づくり

すべての年代で健康は切り離せないものであり、日々の暮らしの土台となります。健康づくりの推進は医療や保健分野のみで取り組めばよいという考え方を転換し、様々な部署・関係機関が健康施策の価値を理解し、健康づくりの視点を活かしていく必要があります。単に疾病予防にとどまらず、地域づくりの一環として健康を位置づけていくよう働きかけていきます。

今後は、市民、地域組織（団体）、職場、学校、市等がお互いの役割を認め合い、課題を共有しつながりをもつことで、関係機関のネットワークの構築を進め、協働して健康づくりに取り組めるよう働きかけていきます。

（４）少子高齢社会を見据えた健康づくり

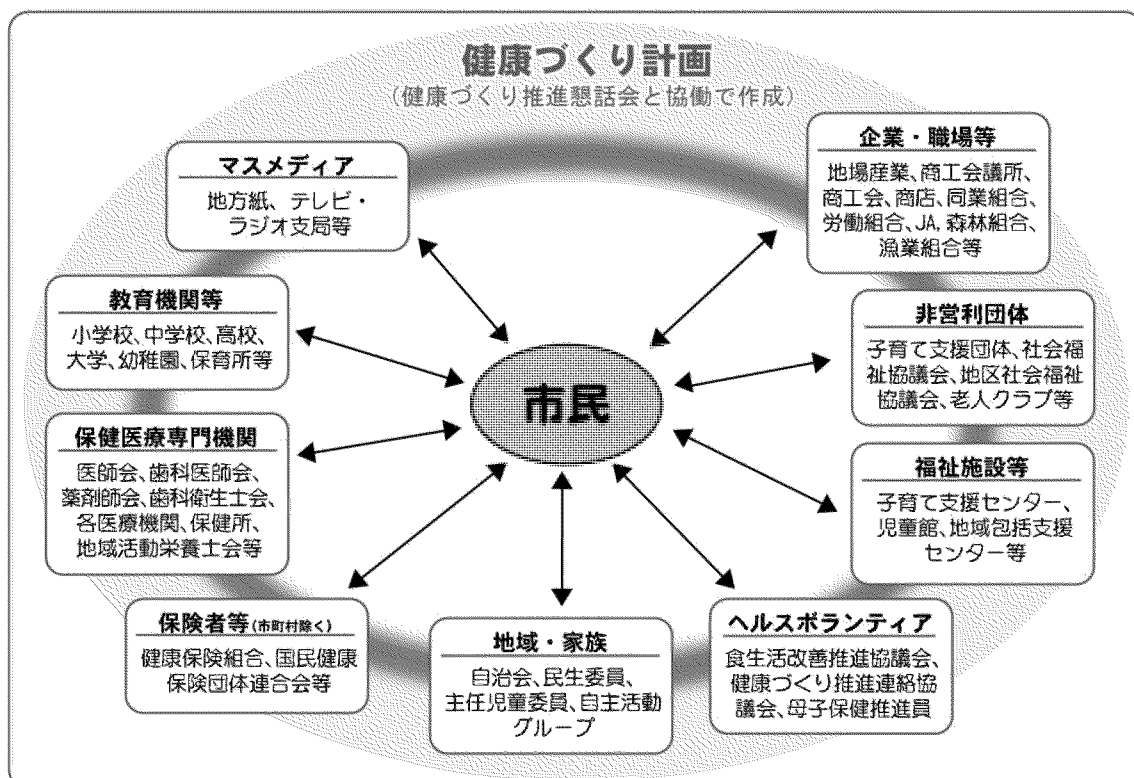
津市は全国に比べて高齢化率が高くなっています。生涯現役で、いつまでも自分らしく健康に過ごすことができるよう、子どもの頃から健康づくりに取り組む必要があります。毎日の生活習慣に意識を向け、生活リズムを整え毎日朝ごはんを食べる、積極的に体を動かすなど、できることから続けていくことの重要性を市民が理解し、取り組むことができるよう働きかけていきます。

また、たとえ病気や障がいがあってもその人なりの健康を保ち、社会とつながりを持ち続けることができるよう働きかけていきます。

（５）地域特性を踏まえた健康づくり

津市は約710km²におよぶ広大な地域であり、海・山・市街地などの自然環境も異なり、そこに暮らす市民の健康に関する考え方や意識は様々です。また、高齢化の進み具合や地域の人とのつながり、交通の便など生活環境也多岐にわたり、これらの地域の特性を踏まえた健康づくりを進める必要があります。今後は地域の保健センターが中心となり地域特性を踏まえた健康づくりを市民と共に進めていきます。

健康づくりの推進体制のイメージ図



2 重点的な取組

(1) 子どもが健やかで、こころ豊かに育つ人の輪※をめざそう

〈背景〉

近年の社会背景として、経済状況の低迷に伴う低所得世帯が増加しており、子育て中の親等への経済的負担が増大しつつあります。また、核家族世帯が増加している中で、個人のプライバシーを優先するあまり、地域の中で孤立した親もあり、精神的負担が増大しています。

子どもの成長には親や周囲の大人の関わりが大きく影響するため、親等のこころが安定し、子育てができることが大切です。未来の津市を担う大切な子ども達が、健やかでこころ豊かに育つよう地域とともに今後も重点的に取り組みます。

○子育てが楽しいと感じる人の割合

：1歳6か月児健康診査 97.3%、3歳児健康診査 93.9%（平成22年度）

○1歳6か月児健康診査継続して支援する理由

：養育の様子 2.9%（平成20年度）→3.7%（平成21年度） …増加

○3歳児健康診査継続支援理由

：養育の様子 2.9%（平成20年度）→3.3%（平成21年度） …増加

○赤ちゃん訪問要支援児数（乳児家庭全戸訪問事業状況調査）

：育児不安 22件、親の養育上の様子 28件

：児童の発達・身体状況確認 12件（平成21年度）

○児童虐待相談件数（福祉行政報告例）

：44件（平成21年度）→93件（平成22年度） …増加

※ 人の輪

人の輪とは、親やその祖父母などの家族が、地域や職場の人々の理解と協力を得て、安心して子育てをしていけるような人とのつながりを示す。

私ができること 心がけること

- 親子でのふれあいを大切にし、子どもの話をしっかり聴いて認めます。
- 悩みは一人で抱え込まず、誰かに相談します。
- 友達や家族とのコミュニケーションを大切にします。
- 周囲の人が、子どもの成長を見守り、子どもや親に声かけをします。
- 地域の行事や集まりには積極的に参加し、近隣の人との世代間の交流を持ちます。

地域で進めていくこと

- 地域で近隣の人との世代間の交流が持てるような行事や集まる場を提供します。
- 食生活改善推進員による料理講習会等を開催し、地域の人たちの交流を深めます。
- 母子保健推進員による子育て広場を開催し、交流の場を提供します。
- 地区社会福祉協議会・ボランティア・NPO 団体等により、市民のための交流の場を提供します。
- ファミリーサポートセンターによる子育て支援を行います。
- 民生委員・児童委員は行政と連携し、子育て中の家庭等の見守りやサポートを行います。

市が取り組むこと

- 健やかな妊娠・出産を経て安心して子育てをしていけるよう、母子健康手帳交付は保健師が行っていきます。
- 妊婦教室では、仲間づくりに重点をおき、妊娠中から子育てについて話せる交流の場を提供します。
- 赤ちゃん訪問事業では、対象の全戸訪問を実施し、安心して育児ができるようにサポートします。
- 子育て中の親が、悩みを共有し、一緒に乗り越えて行けるような場を提供します。
- 地域の子育て支援のためのしくみづくりを進めます。
- 育児支援の必要な家庭には個別に対応し、不安の解消を図ります。
- 子育ての相談機関について情報提供します。

(2) 子どもの頃から生活リズムを整え、糖尿病等の生活習慣病予防に取り組もう

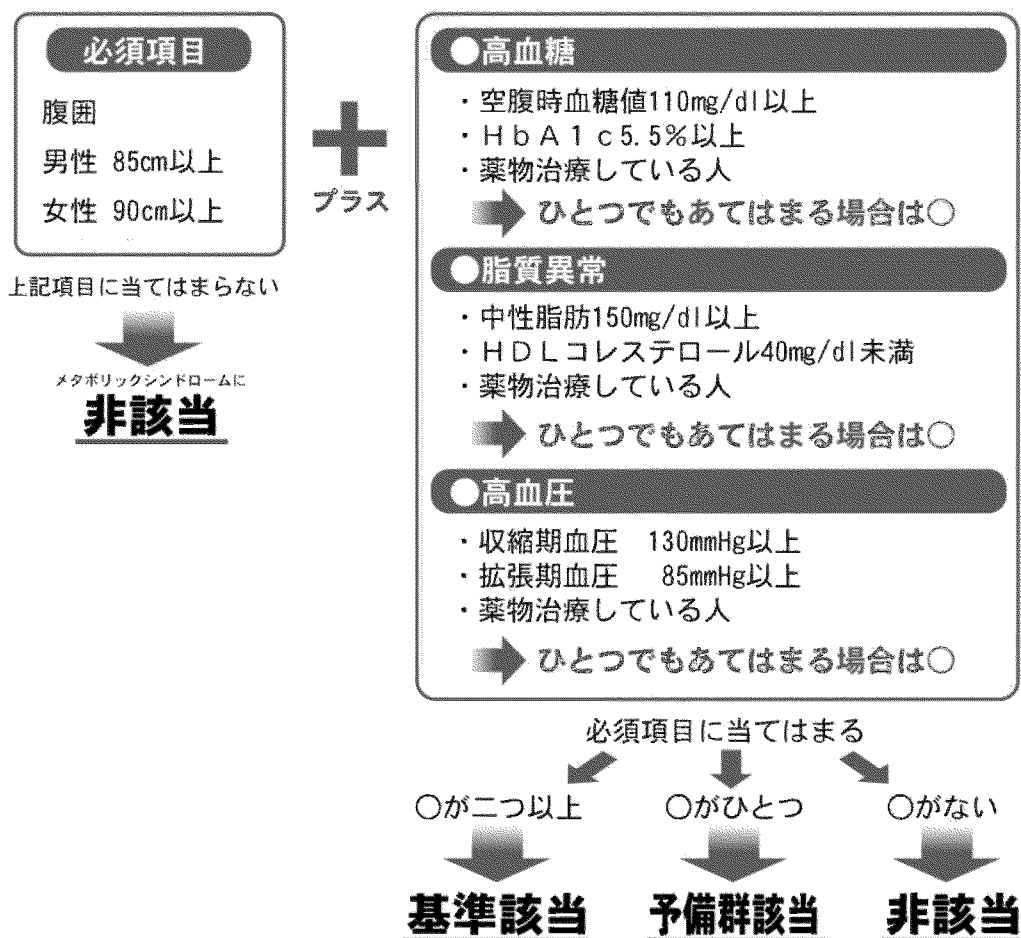
〈背景〉

津市における糖尿病による死亡は特に男性で増加傾向にあり、県平均に比べ高い状況にあります。

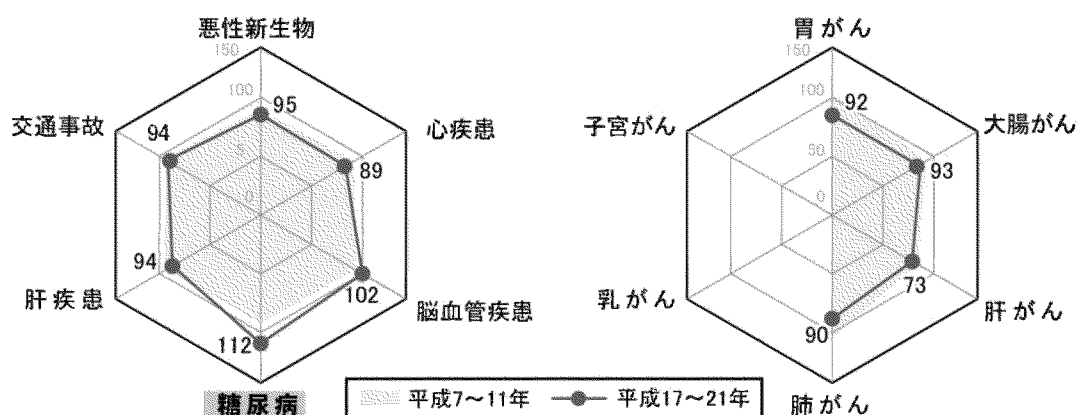
糖尿病をはじめとする生活習慣病は毎日の暮らし方が大きく影響します。中でも、運動不足や偏った食生活、寝る時刻が遅いなどの生活リズムの乱れ等が生活習慣病の原因となります。計画策定に関するアンケート調査によると、生活リズムについては中学生、未成年で就寝時刻が遅く、朝食を毎日食べる割合が低い状況にあります。朝食を食べないと、体が飢餓の危険を感じ、エネルギーを脂肪に換え、蓄えるため太りやすくなります。

子どもの頃から、朝食を食べることができるような生活リズムを身につけて、糖尿病を始めとする生活習慣病の予防に今後も重点的に取り組めます。

[メタボリックシンドロームの判定基準]



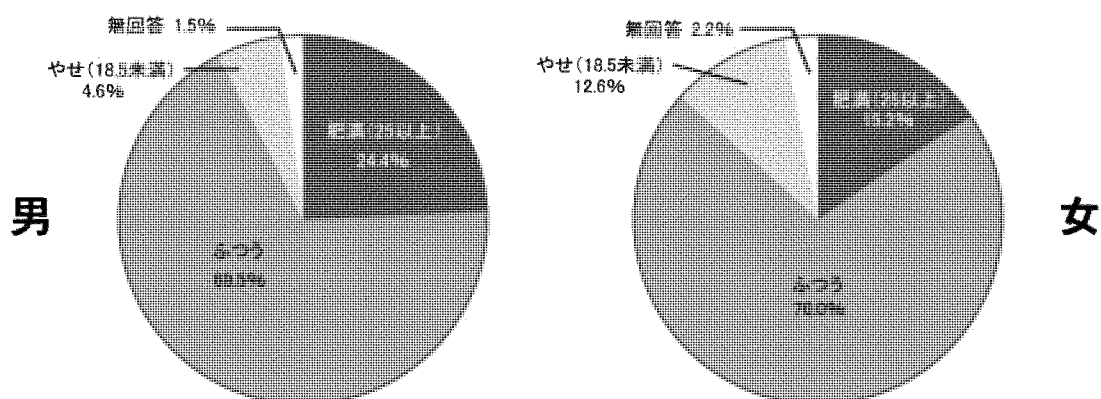
○男性の標準化死亡比（SMR）（再掲）



○メタボリックシンドローム判定：基準該当者 16.1%、予備群該当者 11.2%

（解析結果報告書平成 20・21 年度特定健康診査（三重短期大学））

○BMI※ふつう・やせ・肥満の割合（平成 22 年計画策定アンケート）



○週に1回以上汗をかくような運動をしている人の割合は働き盛り世代で少なく、20～50歳代で3割程度であるが、60歳代以降増えている。

○24時以降に就寝する人のうち、毎日朝食を食べない割合：中学生 30.9%、未成年 32.0%（平成 22 年計画策定アンケート）

※ BMI 体格指数（Body Mass Index）

世界共通の肥満度の指標で、以下のような計算式から算出する。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) やせ 18.5 未満、普通 18.5 以上 25.0 未満、肥満 25.0 以上

私 ができること 心がけること

- 朝食を食べることができる生活リズムを心がけます。
- 毎食野菜を食べます。
- 適正飲酒量を知り、コントロールします。
- 日常生活で意識して体を動かします。
- 年に一度は健康診査を受け、その結果から生活習慣を見直します。
- 定期的に体重・血圧測定するなど日頃から健康に関心を持ち、気になる症状があればかかりつけ医や保健センターに早めに相談します。

地 域で進めていくこと

- 学校保健委員会等では、学校、家庭、地域と連携し、生活習慣病予防につながる取組をします。
- 食生活改善推進員は生活習慣病予防のための食生活について、料理講習会等を通じて地域に広めます。
- 健康づくり推進員はウォーキングや体操、料理教室などの行事で生活習慣予防につながる活動をします。
- スポーツ推進委員がコーディネーターとなり、地域でのスポーツの推進を図ります。
- 自治会や病院等が地域の行事で健康づくりについて啓発します。

市 が取り組むこと

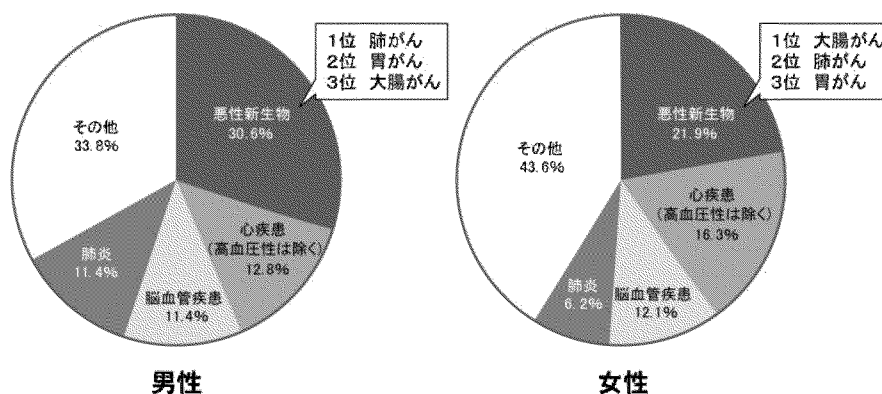
- 訪問や相談、健康診査等で生活リズムの大切さや食習慣、運動習慣について啓発します。
- 健康診査の受診者が増えるように、健康診査の必要性や受診方法について啓発します。
- 生活習慣病の予防や早期発見のため、健康診査後の結果に応じて相談等を実施します。
- 健康診査が受けやすい体制を整えます。

（３）がんの予防と早期発見に努めよう

〈背景〉

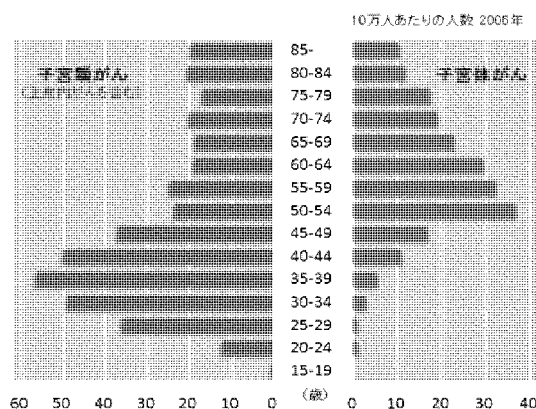
津市では、男女ともにがんによる死亡が 1 位を占めています。女性がんは、特に発症する年齢が若く、本人はもちろん家族や社会に与える影響が大きくなります。津市の各種がん検診受診状況は、増加傾向にあるものの、国の目標とする 50% には至っていません。また、禁煙や子宮頸がん予防ワクチンを接種するなど、がんから身を守るような生活習慣を心がけることが重要です。今後もがん予防のための正しい知識を普及し、津市オリジナルピンクリボンを活用し、女性がん検診の受診を進めるとともに、全てのがん検診・精密検査を受け、早期発見・早期治療できるよう取り組みます。

○がんによる死亡率が 1 位： 悪性新生物による死亡数 735 人（26.4%）

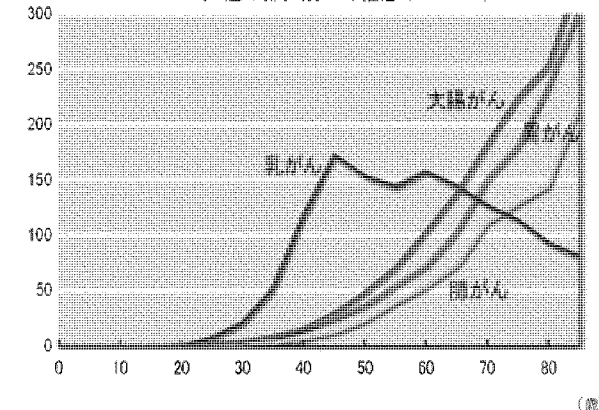


（資料：津保健福祉部年報「主要死因別死亡数」（平成 21 年確定数））

部位別・年齢別にみた子宮がん発生率



女性の部位別がん罹患率 2006年



（資料：国立がん研究センター（2006 年））

私 ができること 心がけること

- 食生活の偏り、運動不足、ストレスの蓄積、喫煙などの生活スタイルを見直します。
- 年に一度はがん検診を受け、精密検査が必要な場合は必ず受けます。

地 域で進めていくこと

- ヘルスポランティアががん検診を受けるよう啓発します。
- 医療機関等では、禁煙に関する相談や指導を充実します。
- 職場や多くの人が利用する施設では、分煙を徹底し禁煙を推進します。
- 企業などが、がん予防について理解を深め、社員や家族の健康管理を進めます。
- 企業や団体等は、がん予防の啓発に協力します。

市 が取り組むこと

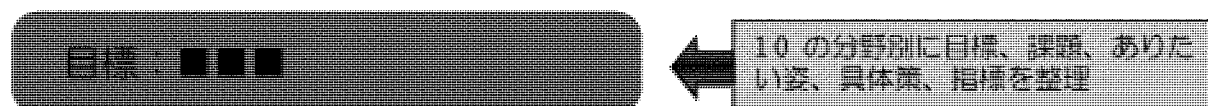
- 訪問や相談、健康診査等でがん予防について啓発します。
- がん検診の受診者が増えるように、がん検診の必要性や受診方法を啓発します。
- がん検診を受けやすい体制に整えます。

3 分野別取組

「食生活・栄養」、「運動」、「たばこ」、「アルコール」、「歯とお口の健康」、「生活習慣病・がん」、「休養・こころ」、「仲間づくり」、「感染症・熱中症」、「災害への備え」の10分野別に、以下のような形式で取組を整理します。

[分野別取組の整理方法]

(●) 分野



① 現状と課題

-
-



課題のまとめ

個々の課題と課題のまとめを記載

② ありたい姿

年に一度がん検診や健康診査を受けます

子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけます

自分の適性体重を維持します

課題の内容にそって設定

③ 具体策

私 ができること (自助)
心がけること

地 域で進めていくこと (共助)

市 が取り組むこと (公助)

P6 の基本理念をもとに、左記の3つの立場から年代別の具体策を記載。年代の分け方は、一人の人の成長段階に準じたものとし、以下のとおり設定

年代の分け方

妊娠期	乳幼児期	学童期： 小学校就学中	思春期： 中学・高校就学中	青壮年期	中年期	高齢期
	0～5 歳	6～12 歳	13～18 歳	19～44 歳	45～64 歳	65 歳～

④ 指標

内容	現状	目標値	測定方法
評価項目	入手可能な最新の値を記載	定量化できる目標は数値で記載	データの抽出先などを記載

※現状値が出ていない指標については、「-」で表しており、次の市政アンケート等の結果から数値をあてはめていく予定です。

(1) 食生活・栄養

目標：生活リズムを整えて朝食を食べよう



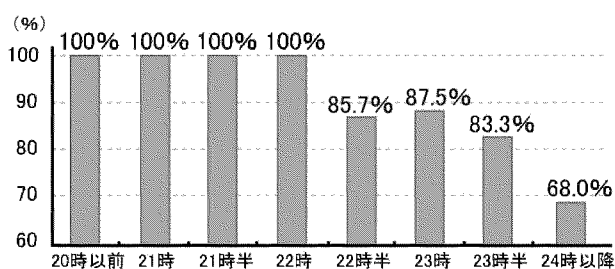
① 現状と課題

○生活リズムが夜型の人には朝食を食べない傾向がみられる

⇒ 朝食を毎日食べる割合は全年代 84.1%でしたが、20 歳代 65.9%と若い年代で朝食を毎日食べる割合が低くなっています。

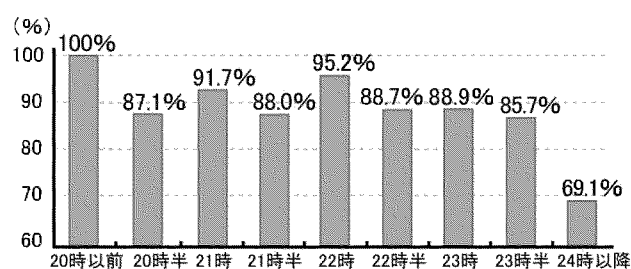
また、就寝時刻と朝食摂取の関係をみると、就寝時刻が遅くなるにつれて朝食を毎日食べる割合は低くなり、特に 24 時以降に就寝する人に顕著に現れています。

[就寝時刻と朝食摂取の関係（未成年※¹）]



20 時半頃に就寝すると答えた未成年は 0 人

[就寝時刻と朝食摂取の関係（中学生※²）]

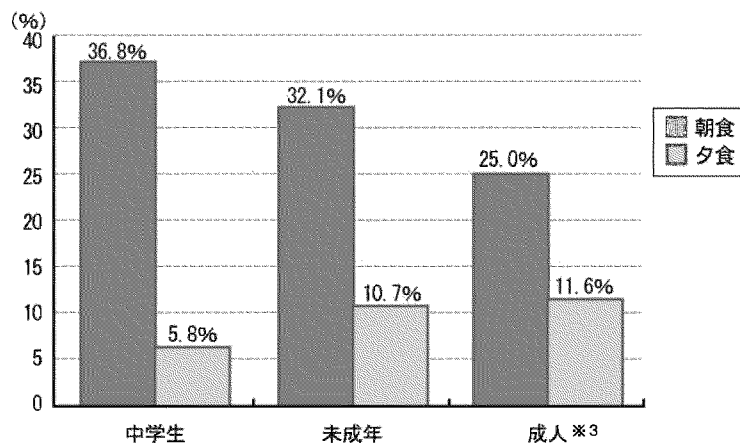


(資料：平成 22 年計画策定アンケート)

○菓子パンやカップ麺などを朝食に食べている中学生が 14.0%いる

○家族とは別に一人で朝食を食べる中学生・未成年が多い

[朝食・夕食を「家族とは別に一人で食べる」人の割合]



(資料：平成 22 年計画策定アンケート)

※1 未成年 17 歳以上 19 歳以下の市民

※2 中学生 市立中学校に通う 2 年生

※3 成人 20 歳以上の市民

○毎食野菜を食べている人は高齢期以外の年代で5割程度にとどまっている

⇒ 高齢期では77.1%であるが、20歳代51.1%、子育て期（親）*56.3%等いずれの年代も50%程度であった。また、性別でみると男性より女性の方が毎食野菜を食べる割合が高い傾向にあります。（平成22年市政アンケート）

課題のまとめ

朝食は1日の活動のエネルギー源です。3食きちんと食べることで肥満を予防し、不足しがちな野菜の摂取のためにも朝食を食べることは大切です。食習慣と生活リズムは生活習慣病との関連が深く、若いうちから予防していくよう取り組む必要があります。勤務体制等で早寝早起きが困難な場合もありますが、朝食を食べることのできる生活リズムに整える必要があります。

② ありたい姿

生活リズムを整え、朝食を食べます

主食・主菜・副菜のそろった食事を食べます

家族や仲間とおいしく食べます

毎食野菜を食べます

③ 具体策

私ができること 心がけること

全年代

- ・ 野菜をしっかりとり、主食・主菜・副菜のそろった食事をします。
- ・ 脂質や塩分のとりすぎに注意し、薄味を心がけます。
- ・ できるだけ家族や仲間とそろって楽しくおいしく食べるようにします。
- ・ 地元でとれた食材を食べるようにします。

乳幼児期・学童期・思春期

- ・ 早寝・早起きの生活リズムを身につけ、朝食を毎日食べます。

※ 子育て期（親） 1歳6か月児健康診査及び3歳児健康診査を受診した子どもの保護者

青壮年期・中年期

- ・ 朝食を食べることができる生活リズムを心がけます。
- ・ 脂質や塩分のとりすぎに注意し、腹八分目を心がけます。

高齢期

- ・ 栄養バランス（低栄養）に気をつけ、主食・主菜・副菜のそろった食事をします。

地域で進めていくこと

- ・ 食生活改善推進員は、料理講習会やイベント等を通じて、望ましい食生活※¹について市民に広めます。
- ・ 地域活動栄養士会※²は相談、教室、イベント等を通じて、専門的な立場から市民に普及します。
- ・ 健康づくり推進員は、料理教室やイベント等を通じて、健康的な食生活を市民に広めます。
- ・ NPO などの子育て支援センターは、子育て通信やイベントを通じて子どもの生活リズムや食育について、啓発します。

市が取り組むこと**全年代**

- ・ 広報津、ケーブルテレビ、健康まつり等を通じて、生活リズムやバランスのよい食事について啓発します。
- ・ 相談や健康診査等で生活リズムやバランスのよい食事、家族でおいしく食べることの大切さを啓発します。

妊娠期

- ・ 妊婦には、母子健康手帳交付時、相談、訪問等で生活リズムの見直しができるよう啓発し、妊婦教室では、食生活の見直しができるよう啓発します。

※1 望ましい食生活

「生活リズムを整え、朝食を食べること」、「主食・主菜・副菜のそろった食事を食べること」、「家族や仲間とおいしく食べること」、「毎食野菜を食べること」というありたい姿を満たす食生活を指す。

※2 地域活動栄養士会

津市内で活動する管理栄養士・栄養士で構成する団体。地域における栄養士活動を広く充実させ、住民の健康管理に貢献することを目的としている。

乳幼児期

- ・ 幼児健診や教室、相談、訪問等でバランスのよい食事について啓発します。
- ・ 保育所や幼稚園の給食や便り等を通じてバランスのよい食事や生活リズム、朝食の大切さを伝え、食育に取り組みます。
- ・ 産婦には望ましい食生活について、赤ちゃん訪問時に指導します。

学童期・思春期

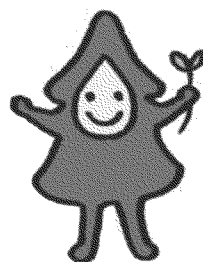
- ・ 学校の教育活動全体を通じて食育に取り組みます。
- ・ 学校は望ましい食習慣等を身につけられるよう、給食及び授業による指導や通信などで発信します。
- ・ 全中学校で給食を開始することにより、すべての児童生徒にバランスのよい食事を提供します。

青壮年期・中年期

- ・ 栄養教室を開催し、望ましい食生活について市民に広めていく食生活改善推進員を養成します。
- ・ 特定保健指導、個別健康教育等を通じて、その人にあった望ましい食生活について継続的に支援します。

高齢期

- ・ 栄養教室を開催し、望ましい食生活について市民に広めていく食生活改善推進員を養成します。
- ・ 特定保健指導、健康相談等を通じて、その人にあった望ましい食生活について継続的に支援します。
- ・ 介護予防教室や健康教室等を通じて、生活リズムやバランスのよい食事、家族や仲間と食事を楽しく食べることの大切さを啓発します。



④ 指標

内容		現状	目標値	測定方法
毎日朝食を食べる人の割合	中学生	85.4%	90.0%	計画策定 アンケート 市政 アンケート
	未成年	77.0%	82.0%	
	成人	84.1%	90.0%	
主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べる人の割合	中学生	—	増加	
1日1回以上、家族や仲間と食事を食べる人の割合	中学生	—	増加	
	未成年	—		
	成人	—		
毎食野菜を食べる人の割合	男	58.9%	67.0%	
	女	72.2%	75.0%	

【健康づくり推進懇話会からのもう一言】

- 安定した生活リズムは各家族によって違う。子どもが小さいうちは良いが、大きくなってくると社会生活に左右され、家族全員が生活リズムを合わせるのは難しい。その家族なりのリズムがあれば良いのではないか。
- 朝食を食べなくても食卓に出し、「一口でも食べよう」とコミュニケーションをとりながら、朝食は食べなければならないものという認識を持ってもらうことが大事。

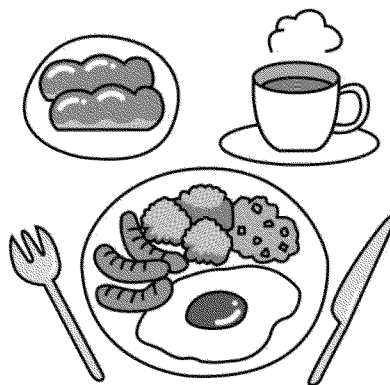
- イベント等で朝ごはんの大切さについて、実演と試食などを交えて啓発します。
- 平成 22 年に実施した生活習慣に関するアンケートと骨密度測定アンケート調査をもとに食生活の大切さについて啓発していきます。

【どうして3食食べないといけないのかな？】

1日2食だと、お腹がすく時間が長くなり、体は少ない栄養でたくさん栄養を取り込もうとするので、太りやすい体になります。同じカロリーでも、3食に分けて食べる方が太りにくいです。特に朝食は1日をスタートする大切な栄養源になるので、必ず食べるようにしましょう。

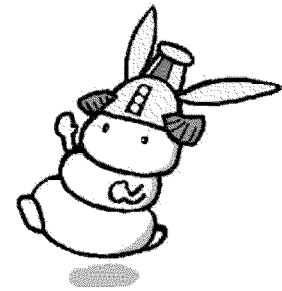
【野菜を毎日食べるとどんな良いことがあるかな？】

野菜には体の調子を整えるために必要なビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれています。たくさん食べても太る心配がないため、野菜を多く料理に取り入れることでご飯、肉、魚などの食べ過ぎによる肥満を防ぎます。便秘の予防やコレステロールの上昇を防いだり、とり過ぎた食塩を排出したりと、野菜には生活習慣病を予防する効果もあります。また、免疫力を高めたり、ストレスを抑える効果もあるため、毎日しっかり食べることでこころと体の安定につながります。



(2) 運動

目標：体を動かす楽しさを知ろう

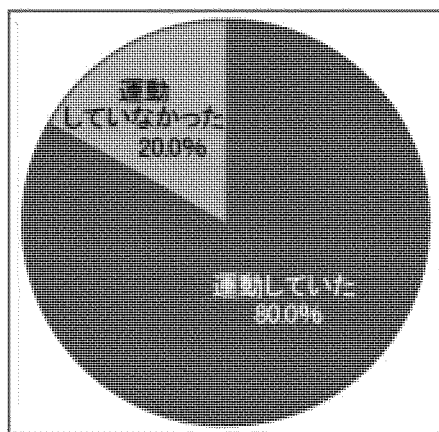


① 現状と課題

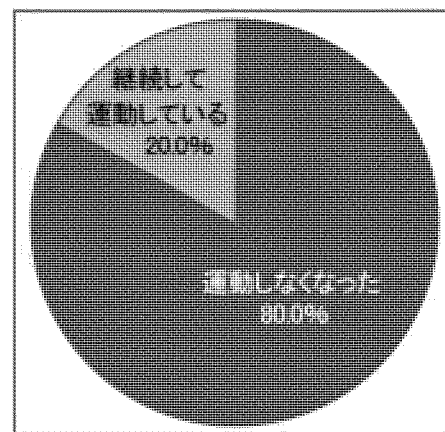
○幼児のテレビ視聴時間が3時間以上の割合が約5割である（平成21年度1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査）

○小、中、高校時代に80%の人は運動をしていたが、その後運動をしなくなる人の割合が80%である

[小中高校時代に運動していた割合]



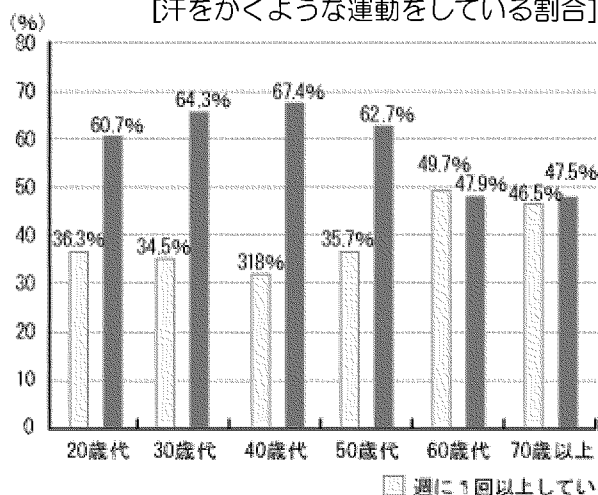
[その後継続して運動している割合]



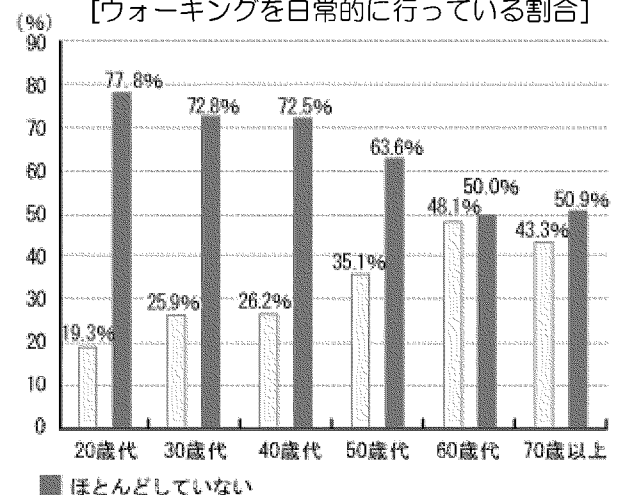
（資料：平成22年懇話会アンケート）

○週に1回以上汗をかくような運動をしている人は60歳代以降増えている

[汗をかくような運動をしている割合]



[ウォーキングを日常的に行っている割合]



課題のまとめ

運動は体力づくりや生活習慣病、介護予防に欠かせません。子どもの頃から体を動かす楽しさを実感し、若い世代も生活に運動を取り入れ、働き盛り世代になっても意識して体を動かすことが大切です。高齢期では、運動習慣のある人の割合が高く、自分の体力に合わせた運動を継続していくことが重要です。

無回答・無効回答は除いた。
（資料：平成22年市政アンケート）

② ありがたい姿

親子で体を動かすことが楽しいと感じられます

積極的に体を動かします

自分の体の調子に応じた運動を続けます

③ 具体策

私ができること 心がけること

妊娠期

- ・妊婦は自分の体調に合わせて体を動かします。

乳幼児期

- ・親子で一緒に体を動かします。

学童期

- ・日常生活や外での遊びを通じて体を動かします。

思春期

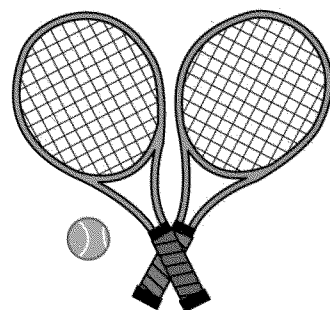
- ・通学やクラブ活動等で積極的に体を動かします。

青壮年期・中年期

- ・日常生活で意識的に体を動かします。
- ・なるべく歩くようにします。
- ・運動教室やサークル等に積極的に参加します。

高齢期

- ・ラジオ体操、ウォーキングなど自分にあった運動を続けます。
- ・交流の場や地域活動に積極的に参加します。



地域で進めていくこと

- ・健康づくり推進員は、体操やウォーキング等の運動を地域に広めます。
- ・ラジオ体操推進団体が、地域でラジオ体操を広めます。
- ・職場、地域などで各種スポーツやレクリエーション活動を実施します。
- ・社会福祉協議会で高齢者が交流できる場を提供し外出する機会をつくります。

- ・スポーツ推進委員※¹がコーディネーターとなり、地域でのスポーツ推進を図ります。

市が取り組むこと

全年代

- ・地域に出向き健康教室を開催し、運動することの大切さを伝えます。
- ・広報津やイベント等で運動の必要性について啓発します。
- ・小学生水泳教室、成人向け水中ウォーキング、シニア向け各種教室等を開催し、積極的に体を動かそうと思えるきっかけづくりの場を提供します。

乳幼児期

- ・幼児健診、訪問、相談等で体を動かすことの効果について啓発します。
- ・幼児健診、相談等でテレビの視聴時間と子どもの発達への影響について啓発します。
- ・保育所、幼稚園、子育て支援センター等で、親子の遊びの大切さや具体的な方法について伝えます。

学童期・思春期

- ・学校で友達と体を使って遊ぶことの楽しさや大切さを伝えます。
- ・学校で体育科授業の実施、体を動かす機会の確保を行います。
- ・学校のクラブ活動で運動します。
- ・学校の保健だよりで運動の効果や運動を続ける事の大切さを啓発します。

青壮年期・中年期

- ・健康診査や健康相談等で、スポーツ等の運動だけでなく生活の中で意識して生活動作※²を増やすことも運動量の一つになることや、生活習慣病等の改善につながることを啓発します。
- ・運動施設を利用した運動教室等で、運動習慣をつけることができるよう支援します。
- ・特定保健指導や教室等で運動の必要性を伝え、実践できるよう支援します。
- ・公民館講座等で、正しい運動の仕方を学び生活に活かすことができるよう伝えます。

※1 スポーツ推進委員

スポーツ推進のための事業実施に係る連絡調整や地域におけるスポーツの実技の指導や助言を行っている。

※2 生活動作

掃き掃除等の家事、自転車に乗る、階段を昇る、子どもと遊ぶ等、日常生活の中での動作を言う。

高齢期

- ・介護予防教室等で、運動の習慣をつけることができるよう支援します。
- ・特定保健指導や教室等で運動の必要性を伝え、実践できるよう支援します。
- ・ウォーキングや心身のリフレッシュ教室を開催し、運動する機会を提供します。

④ 指標

内容	現状	目標値	測定方法
親子で楽しく体を動かす人の割合	—	増加	計画策定 アンケート 市政 アンケート
意識して体を動かす人の割合	—	増加	
週1回以上ウォーキングをする人の割合	36.2%	増加	
週1回以上汗をかくような運動をしている成人の割合	40.8%	増加	
高齢者（一般）の外出の状況（「1日1回は外出する」と「1週間に数回程度外出する」の割合）	86.5%	91.0%	高齢社会と介護保険に関する調査

【健康づくり推進懇話会からのもう一言】

- 毎日、朝のほんの5分でいいから、簡易な運動が健康につながるということを、若い時から知ってもらうことが大切。
- 老人会と子ども会と一緒にラジオ体操を実施できるといいなあと思う。
- スポーツは苦手だったが、家族が歩数計を使い出したので、自分も歩数計をつけ、階段を使うなど生活活動をなるべく増やすようにしている。
- 安全な遊び場が少ないため、運動できて安全に遊べる環境があるといいのかなと思う。
- 平成22年に実施した骨密度測定アンケート調査をもとに運動の大切さについて啓発していきます。
- 意識して体を動かすことの重要性について啓発していきます。



(3) たばこ

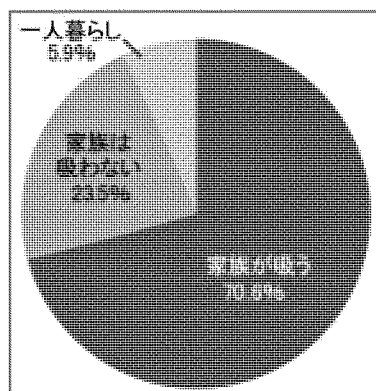
目標：受動喫煙を防ごう



① 現状と課題

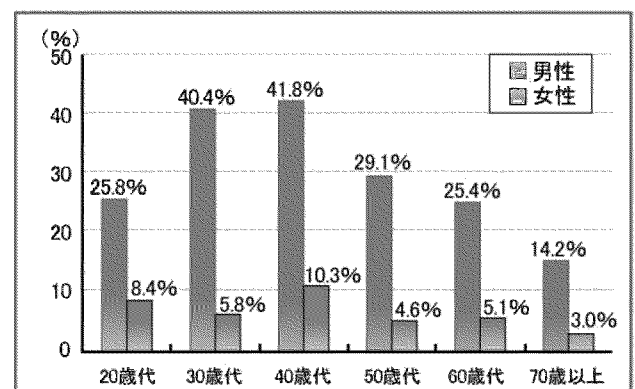
- 妊婦の喫煙率は、33%である（平成22年度妊婦一般健康診査1回目）
- 喫煙経験のある未成年は男13.8%、女5.2%で、そのうち習慣的に吸っている
と答えた未成年は、男7.5%、女2.6%である（平成22年計画策定アンケート）
- 同居家族に喫煙者がいる場合に未成年の喫煙経験の割合が高い傾向にある
- 喫煙者は30歳代、40歳代に多い
- 現在喫煙者のうち、禁煙したいと思っている人は半数以上である

[喫煙経験のある未成年の同居家族の喫煙状況]



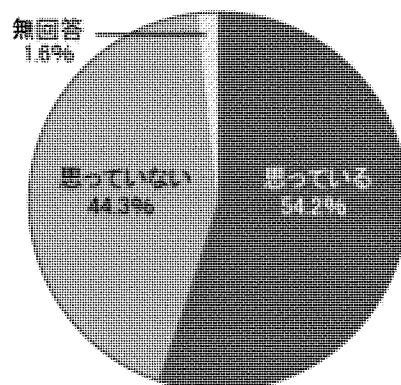
(資料：平成22年計画策定アンケート)

[年代別男女別喫煙状況]

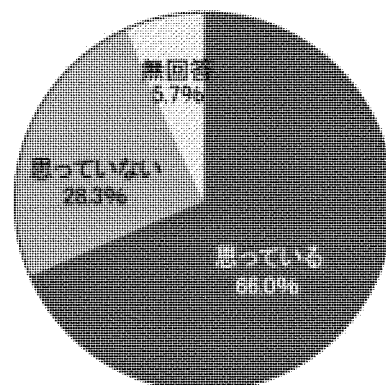


(資料：平成22年計画策定アンケート)

[禁煙したいと思う割合（男性）]



[禁煙したいと思う割合（女性）]



(資料：平成22年計画策定アンケート)

○子どもと一緒にいる時に「たばこを吸うことがある」人が6割以上いる

⇒ 喫煙習慣のある子育て期の保護者のうち、子どもといる時にたばこを吸うことが「ある」人が 8.3%、「時々ある」人が 55.6%と過半数を占めており、喫煙習慣のある人の6割以上は子どもの前でも、喫煙している状況です。

課題のまとめ

たばこは、多くの有害物質を含み、本人だけでなく、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。喫煙者も非喫煙者も、たばこや受動喫煙が健康に及ぼす影響等の知識を身につけることが必要です。

喫煙者は、喫煙ルールを守り、誰もが、たばこの煙から守られる環境を整えることが重要です。特に、妊婦や子どもへの受動喫煙を防ぐために、家族や周囲の人も喫煙ルールを守る必要があります。

喫煙者の中には禁煙したいと思っている人が多く、適切な禁煙サポートを受けることも必要です。

妊婦の喫煙率は低下してきていますが、胎児への影響も大きいので、喫煙しないよう意識づけることが大切です。

未成年者の喫煙は、依存性が高くなりやすいため最初の一本を吸わないことが大切です。未成年者の同居家族に喫煙する人がいる方が、未成年者が喫煙する傾向があることから、家族で禁煙に取り組む必要があります。

② ありたい姿

喫煙者はルールを守り、受動喫煙やたばこの誤飲などを防ぎます

たばこの害を理解し、妊婦・未成年者は特に喫煙しません

喫煙者は、禁煙に取り組めます

③ 具体策

私 ができること
心がけること

妊娠期

・たばこの害を理解し、妊婦は喫煙しません。

未成年者の喫煙は
法律で禁止されて
います！



乳幼児期

- ・受動喫煙やたばこによる事故等から子どもを守ります。

学童期・思春期

- ・たばこの害を理解し、興味本位であっても絶対に喫煙しません。
- ・たばこの害について学校などで学び、家族で話し合います。

青壮年期・中年期・高齢期

- ・受動喫煙の害について理解し、喫煙者はルールを守ります。
- ・喫煙者は、たばこの害を理解し、禁煙に努めます。
- ・がん検診などを定期的に受けます。

地域で進めていくこと

- ・未成年者には、たばこを販売しません。
- ・医療機関等では、禁煙に関する相談や指導を充実します。
- ・学校保健委員会等を通じ、学校・家庭・地域が連携して未成年者の喫煙を防ぎます。
- ・職場や多くの人が利用する施設では、分煙を徹底し禁煙を推進します。

市が取り組むこと**全年代**

- ・イベントやポスター、広報津、ケーブルテレビ等を通じて、喫煙の害や受動喫煙の害についての啓発を行います。
- ・禁煙相談のできる場があることを周知します。
- ・がん検診時には、受動喫煙の害および禁煙についてのポスター等を活用して、啓発を行います。
- ・受動喫煙防止対策会議※により年次計画を立て、受動喫煙防止を進めます。

妊娠期

- ・妊婦には、母子健康手帳交付時、相談、教室、訪問等で、妊娠、出産に伴う喫煙による胎児への影響について情報提供を行います。

※受動喫煙防止対策会議(平成22年度から)

津市における受動喫煙の防止対策の総合的な調整を図り、受動喫煙を防止するための政策方針の決定を行うことを目的に設置された会議

乳幼児期

- ・ 幼児健診や相談、訪問等で、喫煙のリスク（受動喫煙、SDS※、誤飲、やけど等）について、情報提供を行います。

学童期・思春期

- ・ 学校では喫煙が体に及ぼす影響について、保健指導や保健だより等で発信します。

青壮年期・中年期・高齢期

- ・ 教室、相談等で受動喫煙防止について啓発します。
- ・ 特定保健指導、個別健康教育の機会を利用して、禁煙できるよう支援します。
- ・ 禁煙したい人に、相談等で、禁煙外来の紹介や禁煙補助剤等の情報提供・支援を行います。

④ 指標

内容		現状	目標値	測定方法
「受動喫煙」について言葉や意味を知っている人の割合		—	増加	計画策定 アンケート 市政 アンケート
公共施設（津市が管理）の玄関付近に灰皿を設置している割合	庁舎・出張所	—	0%	公共施設の 受動喫煙状況 調査
	保健センター	—	0%	
	公民館	—	0%	
	図書館（室）	—	0%	
	文化会館等	—	0%	
	体育館	—	0%	
妊婦の喫煙率		33%	0%	妊婦健康診査 1回目
未成年の喫煙経験率		87%	0%	計画策定 アンケート
決められた場所で吸うようにしている人の割合		61.4%	100%	
喫煙率	男	28.4%	21.0%	
	女	6.1%	4.0%	

※SIDS

乳幼児突然死症候群（SIDS：Sudden Infant Death Syndrome）のことで、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気

日本での発症頻度はおよそ出生4,000人に1人と推定され、生後2ヵ月から6ヵ月に多いとされている。発症は年々減少傾向にあるが、平成19年においては全国で158人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっている。（厚生労働省ホームページより）

【健康づくり推進懇話会からのもう一言】

- 喫煙場所を減らすということが喫煙者を減らす要因になるのではないだろうか。
- 市役所本庁舎の喫煙場所を少なくするのはどうか。1Fから喫煙場所を徐々になくしていったらどうか。
- マナーを訴えていくだけではなく、喫煙場所の規制を加えるなどの取組が必要ではないか。例えば、通学路での喫煙は規制するなど。
- 受動喫煙防止を進めるために、公共施設の全面禁煙を要望していきます。
- やめたいと思う人への禁煙支援活動が必要だと声を上げていきます。

【受動喫煙とは】

**副流煙には主流煙の52倍もの
発がん物質が含まれます**

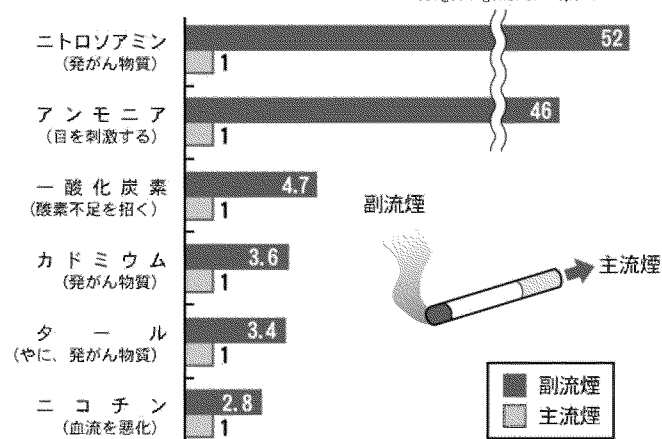
主流煙：たばこを吸う人が吸い込む煙



～ 受動喫煙＝呼出煙＋副流煙 ～



煙の種類と副流煙に含まれる有害物質の比較 ※
surgeon general report



※主流煙と副流煙の有害物質の比較

主流煙を1とした場合の、副流煙に含まれる有害物質の量

(4) アルコール

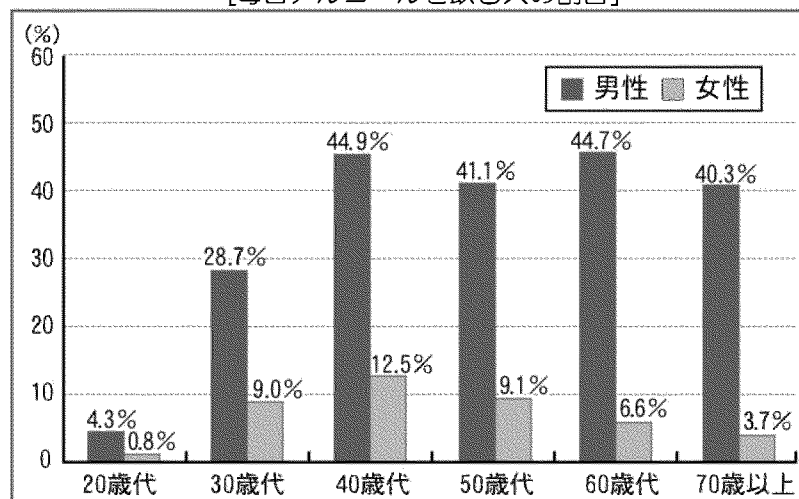
目標：飲酒をコントロールしよう



① 現状と課題

○毎日アルコールを飲む人の割合は40歳以上の男性に多い

[毎日アルコールを飲む人の割合]



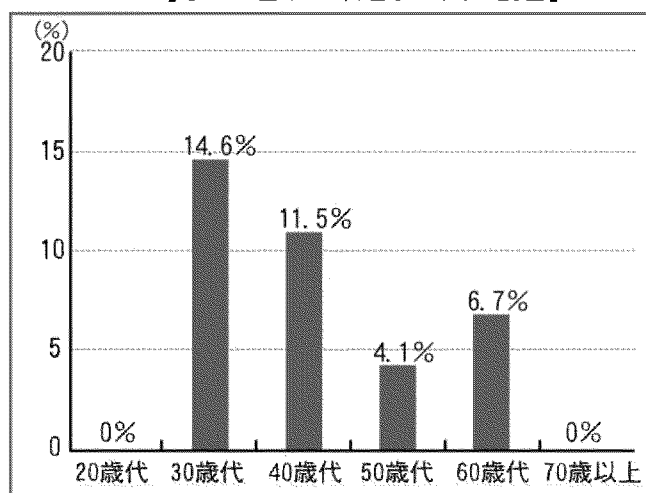
(資料：平成22年計画策定アンケート)

○毎日3合以上飲酒する人の割合は30歳代・40歳代に多い(平成22年計画策定アンケート)

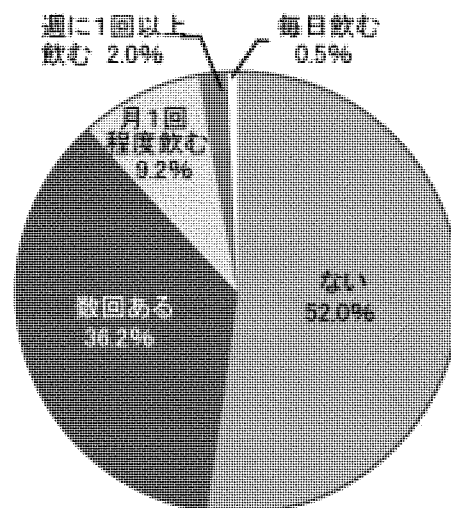
○飲酒経験のある未成年が半数近くいる

⇒ 未成年で飲酒の経験がない人は52.0%、経験がある人は48.0%である。

[毎日3合以上飲酒する人の割合]



[未成年の飲酒経験]



(資料：平成22年計画策定アンケート)

○ストレス解消法として、アルコールと答えた人の割合は男性26.4%、女性7.0%である(平成22年計画策定アンケート)

○飲酒する妊婦は63%である（平成22年度妊婦一般健康診査1回目）

課題のまとめ

多量飲酒は、高血圧や肝機能障害など健康への影響を及ぼすことから、飲酒習慣がある人は健康を損わないように適度な飲酒量を知り、コントロールする必要があります。特に働き盛りの世代では、ストレス解消法について、アルコールと答える男性も多く、多量に飲酒する傾向があります。若い時から、人と話す、趣味、運動などの健康的なストレス解消法が選択でき、適度な飲酒を心がけることが望まれます。

未成年の飲酒は、興味本位によるものでも、将来習慣化するおそれや健康に影響を及ぼす可能性もあることから、未成年の時期は特に飲酒をしないことが大切です。

また、飲酒習慣のある妊婦は減少しているものの、目標達成には至っておらず、未成年の時期はもちろん、妊婦は禁酒への意識を高める必要があります。

② ありたい姿

適正飲酒量を知り、コントロールします

未成年者や妊婦は飲酒をしません

③ 具体策

私 ができること
心がけること

妊娠期

- ・妊娠中や授乳期は、飲酒をしません。

学童期・思春期

- ・アルコールが健康に与える影響を理解します。
- ・未成年者は飲酒をしません。

青壮年期・中年期

- ・飲酒による体への影響を理解します。
- ・適正飲酒量を知り、休肝日をつくります。
- ・アルコール以外の方法でストレスの解消をはかります。
- ・不適切なアルコールの飲み方（強要や一気飲み）はしません。
- ・アルコールについての相談や困りごとがあるときは、専門機関に相談します。

未成年者の飲酒は
法律で禁止されて
います！



高齢期

- ・飲酒の際は、健康状態や体調、薬への影響を考えます。
- ・飲酒を強要しません。

地域で進めていくこと

- ・学校保健委員会等では、学校、家庭、地域と連携し、未成年者の飲酒防止に取り組みます。
- ・医療機関等では、飲酒に関する相談や指導を充実します。
- ・地域の集まりでは、飲酒を強要しません。
- ・断酒会等のアルコール依存症に関する自助グループが禁酒したい人をサポートします。

市が取り組むこと**妊娠期**

- ・母子健康手帳交付時、訪問や教室で、妊娠・出産、授乳期間の飲酒のリスクについて情報提供を行います。

学童期・思春期

- ・学校では教職員、学校薬剤師がアルコールが体に及ぼす影響について、保健指導や保健だより等で発信します。

青壮年期・中年期・高齢期

- ・不適切な飲み方による体への影響や適正飲酒に関する知識をイベント等で啓発します。
- ・健康診査や相談、特定保健指導等では、アルコールの飲み方や適正飲酒量についての情報提供を行い、個別支援します。
- ・アルコールにより、健康を害した人やその家族に、アルコール外来や断酒会等の関係機関を紹介します。

④ 指標

内容		現状	目標値	測定方法
飲酒する妊婦の割合		63%	0%	妊婦一般健康 診査1回目
毎日3合以上飲酒する人の 割合	男	24%	20%	計画策定 アンケート
	女	0.46%	0.46%以下	
未成年者の飲酒経験者の割合		48.0%	0%	
γ-GTP101 単位以上の人の 割合	男	9.1%	7.0%	特定健康診査
	女	1.4%	1.0%	

【健康づくり推進懇話会からのもう一言】

- アルコールの含まれるお菓子や飲料は、子どもが摂取しないよう表示等に配慮してほしい。
- アルコールを飲む時は、一週間に1～2回休肝日を作りましょう。

【節度ある飲酒とは・・・】

- 多量飲酒は、日本酒に換算すると一日3合以上飲むことを言います。
- 節度ある飲酒のためのポイント
 - ①女性は習慣性がでやすいので、飲酒は少なめに・・・。
 - ②すぐ赤くなる人はアルコールに弱い人なので、飲酒は少なめに・・・。
 - ③65歳を過ぎたら、飲酒は少なめに・・・。
 - ④アルコール依存の疑いがある場合は、医師の指示を受ける。
 - ⑤無理に飲まない。飲ませない。

一日の適度な飲酒量(純アルコール20g程度)とは



ビールなら
中びん1本



ワインなら
グラス2杯



日本酒なら
1合



ウイスキーなら
ダブル1杯

(5) 歯とお口の健康

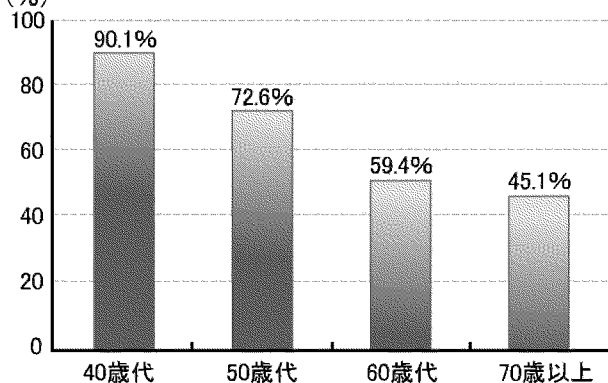
目標：むし歯と歯周病を予防しよう



① 現状と課題

- 3歳児ではむし歯のない幼児が71.9%である（平成22年度3歳児健康診査）
⇒ 3歳児のうち、フッ素塗布をしている子どもは40.7%で、していない子どもは57.9%です。
- 中学1年生ではむし歯のない生徒が38.6%である
⇒ 中学1年生の歯周疾患罹患率は3.1%です。（平成22年度学校保健統計）
- 妊娠中の歯科健診受診率は37.7%である（平成22年度1歳6か月児健康診査）
- 歯周病について知っている人は63.4%である（平成22年計画策定アンケート）
⇒ 成人の歯周病検診の受診率は6.9%です。（平成22年度歯周病検診）
- 歯周病検診受診者のうち要指導・要精密検査の割合は92.2%である（平成22年度歯周病検診）
- 歯磨きをする回数は1日2回が最も多いが、毎日磨かない人もいる
⇒ 毎日磨かない割合は少数ではありますが、成人2.1%、未成年5.6%、中学生2.3%、子育て期0.2%となっています。（平成22年計画策定アンケート）
- 自分の歯が20本以上ある人は年齢（%）が高くなるにつれて減少している
⇒ 8020運動を推進していますが、20本以上自分の歯を有する割合は、70歳以上では45.1%になっています。

[年代別20本以上残存歯のある人]



(資料：平成22年計画策定アンケート)

課題のまとめ

歯と口は噛む、飲み込む、話す、呼吸する、表情をつくるなどの重要な役割があり、歯の健康は全身の健康に影響します。

日頃から歯と口の健康に関心を持ち、生涯自分の歯でおいしく食べるために、子どもの頃から歯と口をよい環境に保つための習慣づくりが大切です。

また、妊娠中に胎児の歯がつくられることから、特に妊娠期は歯と口の健康について意識することが大切です。

② ありたい姿

歯とお口の健康に関心を持ち、大切にします

むし歯や歯周病について正しく理解し、予防します

③ 具体策

私ができること 心がけること

全年代

- ・正しいブラッシング方法で食後の歯磨きを習慣にします。
- ・歯科のかかりつけ医をもち、定期的に歯科健診を受けるようにします。
- ・むし歯や歯周病等について理解し、予防に心がけます。
- ・食事の時間をゆっくりとり、よく噛んで食事をします。

妊娠期

- ・妊娠中に歯科健診を受け、口の中を清潔にします。

乳幼児期

- ・子どものおやつの与え方や食事の内容に気をつけ、むし歯予防に努めます。
- ・子どもが歯磨きをした後、大人が仕上げ磨きをします。
- ・歯の成長にあわせて、よく噛む習慣を身につけます。

学童期・思春期

- ・ジュースやおやつ等のとり方に気をつけ、むし歯予防に努めます。

高齢期

- ・噛みづらい・飲み込みづらいなどの加齢に伴う変化について正しく理解し、予防に努めます。
- ・義歯をきちんと手入れします。
- ・症状があるときは早めにかかりつけ医に相談します。

地域で進めていくこと

- ・学校保健委員会等では、学校、家庭、地域と連携し、歯や口の健康について取り組みます。
- ・健康づくり推進員は活動の中で、歯や口の健康について広めていきます。
- ・食生活改善推進員は、噛み応えのあるメニューについて広めます。

- ・ 歯科医院では、受診の機会をとらえて口腔衛生指導を行います。
- ・ 歯科衛生士会では、地域のイベント等で口腔衛生の啓発を行います。

市が取り組むこと

全年代

- ・ ケーブルテレビや広報津等で歯周病予防など歯の健康について啓発します。
- ・ 歯の健康展等で歯の健康や噛むことの大切さについて啓発します。

妊娠期

- ・ 母子健康手帳交付時や妊婦教室で歯科健診を受けることの大切さを啓発します。
- ・ 妊婦健診協力医療機関に、歯科に関する啓発ポスターの掲示を依頼します。

乳幼児期

- ・ 訪問や健康相談等で、歯と口の手入れについて情報提供します。
- ・ 乳児健診協力医療機関に、歯科に関する啓発ポスターの掲示を依頼します。
- ・ 幼児健診で歯科健診を実施し、口腔衛生指導や情報提供を行います。
- ・ 子育て支援センターなど地域へ出向き、歯と口の手入れについて啓発します。
- ・ 親と子のよい歯のコンクールを実施します。
- ・ 保育所・幼稚園での歯科健診を実施し、保健だより等による啓発を行います。

学童期・思春期

- ・ 学校の保健学習で飲み物や間食のとり方について指導します。
- ・ 学校の保健だよりで間食のとり方や定期歯科健診の必要性等、むし歯予防について保護者に啓発します。
- ・ 歯と口の健康課題を抱える児童生徒に個別指導を行います。
- ・ 歯科健診の実施と事後指導を行います。
- ・ 歯の衛生週間事業でよい歯の児童生徒のコンクール、歯科保健図画・ポスターコンクールを行います。

青壮年期・中年期

- ・ 成人を対象に歯周病検診を実施し、歯周病についての正しい知識と予防方法について情報提供します。
- ・ 地域・職域連携会議等で歯周病予防について情報提供します。
- ・ 特定保健指導等で噛むことの重要性を伝えます。

高齢期

- ・8020 運動コンクールを実施します。
- ・地域で歯に関する教室や相談を行い、歯周病予防や義歯の手入れについて啓発します。
- ・介護予防教室等を開催し、噛む、飲み込む等の口腔機能が維持・向上できるよう支援します。
- ・特定保健指導等で噛むことの重要性を伝えます。

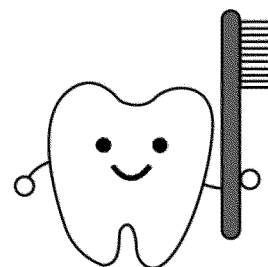
【8020運動とは】

「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」は、「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動です。愛知県で行われた疫学調査の結果などを踏まえ、平成元年（1989 年）、厚生省（当時）と日本歯科医師会が提唱して開始されました。

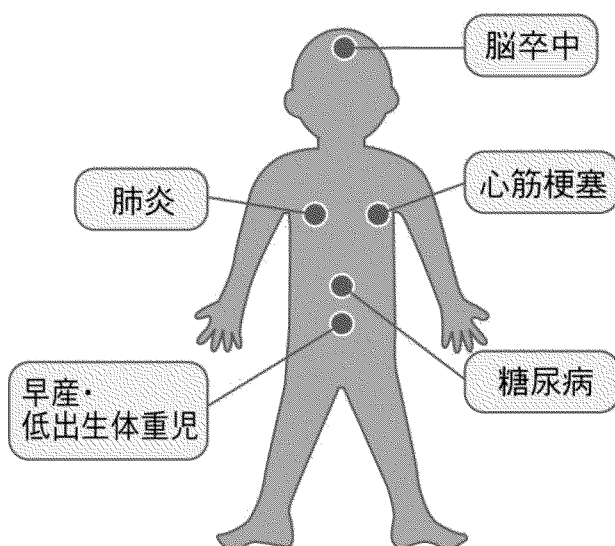
※「8020」のうち、「80」は男女を合わせた平均寿命のことで「生涯」を意味します。

「6024（ロク・マル・ニイ・ヨン）運動」は同じく、60 歳まで 24 本の自分の歯を残そうという目標です。60 歳の現在の平均が 17～18 本といえますから大きな開きがあります。

子どもの頃から歯の健康に注意し、8020 を目指しましょう。



【歯周病が及ぼす全身への影響】



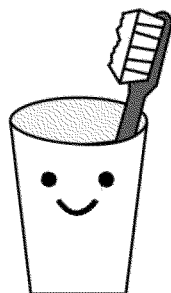
○歯周病は大人だけでなく、子どもでも起こりうる病気です。

④ 指標

内容		現状	目標値	測定方法
8020 運動を知っている人の割合		—	増加	計画策定 アンケート 市政 アンケート
歯磨きを1日2回以上する人の割合		75.3%	92.0%	計画策定 アンケート
むし歯のない子どもの割合	3歳児	71.9%	80.0%	3歳児健康診査 学校保健統計
	12歳児	38.6%	50.0%	
歯周病検診の受診率、 要精検者率	受診率	6.9%	増加	歯周病検診
	要精検者率	81.9%	減少	
妊婦歯科健診受診率		37.7%	50.0%	1歳6か月児 健康診査

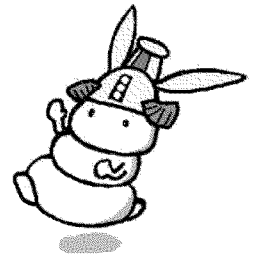
【健康づくり推進懇話会からのもう一言】

- 食べた後汚れたお皿を洗うのと同じように、歯もちょうと磨こう。
- 歯科医院には歯の痛みが出てからでないと行かない傾向にあるが、歯の健診に行って歯周病などの予防方法を教えてもらえると良い。
- 働き盛りの人は、歯周病が気になる世代なので、企業で歯の健診を受けられると良いと思う。



(6) 生活習慣病・がん

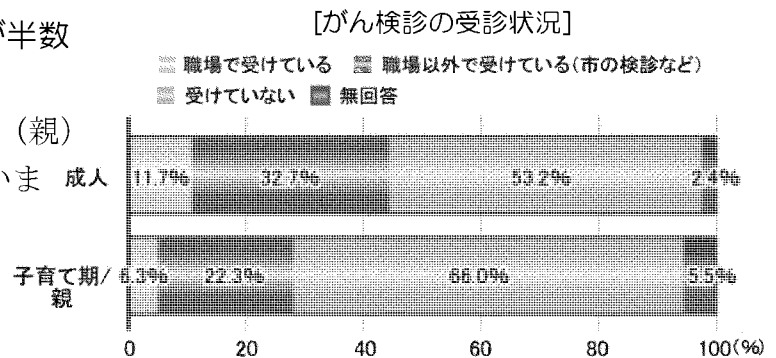
目標：がん検診や健康診査を受けて健康管理にいかそう



① 現状と課題

○がん検診を受けていない人が半数以上みられる

⇒ 成人の 53.2%、子育て期（親）の 66.0% が検診を受けていません。

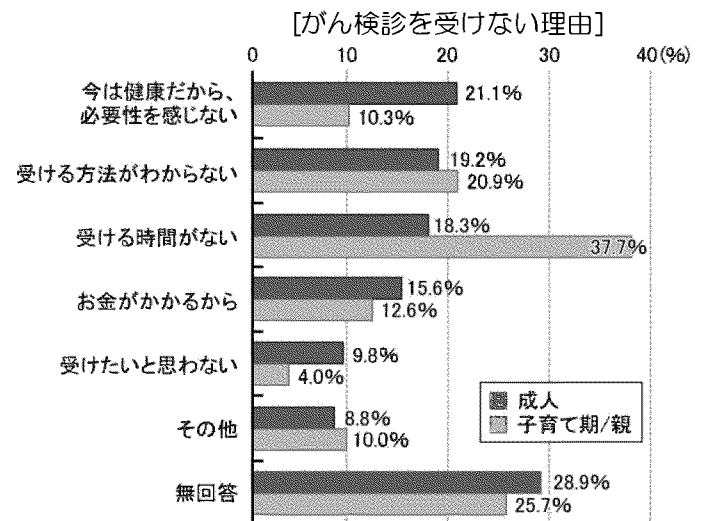


(資料：平成 22 年計画策定アンケート)

○子育て期（親）にがん検診を受けない理由は、「時間がない」が 37.7% である

○子育て期（親）では健康診査を受けていない割合が半数以上みられる

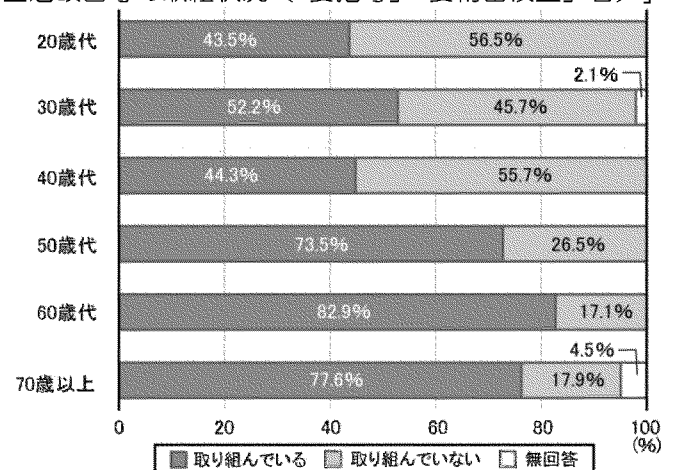
⇒ 成人の 21.7%、子育て期（親）の 53.2% が健診を受けていません。(平成 22 年計画策定アンケート)



(資料：平成 22 年計画策定アンケート)

○健診の結果、「要指導」「要精密検査」にもかかわらず受診や生活改善に取り組んでいない人は年齢が低くなるほど多く、20 歳代・40 歳代で半数以上である

[受診や生活改善等の取組状況（「要指導」「要精密検査」者）]



(資料：平成 22 年計画策定アンケート)

○BMIが25以上の人が約2割程度いる

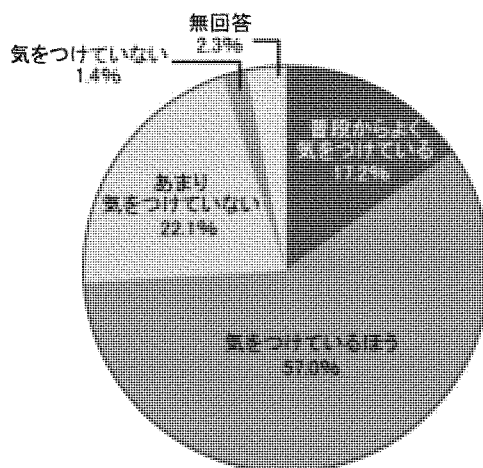
⇒ BMIが25以上の男性は24.4%、女性は15.2%となっています。しかし、そのうち男性の13.9%、女性の7.6%が自分の体重を「ちょうどよい」、「まあよい」と思っています。(平成22年計画策定アンケート)

○BMIが「普通」、「やせ」の人でも、「もっとやせたい」未成年が多い

⇒ BMIが「普通」、「やせ」であるにもかかわらず、「もっとやせたい」と思っている未成年は、男性24.6%、女性51.9%となっています。(平成22年計画策定アンケート)

○健康に気をつけていない人が23.5%いる

[普段から健康に気をつけている人の割合]



(資料：平成22年市政アンケート)

○23時までに就寝する中学生の割合は61.1%、21時までに就寝する幼児の割合は51.5%である

課題のまとめ

国民健康保険被保険者の受診状況を見ると、高血圧、糖尿病などの生活習慣病による受診が上位を占めています。また、津市では糖尿病による男性の死亡率が三重県平均より高いことから、若い頃からの食べ方や働き方、運動、睡眠、ストレスとの付き合い方などの基本的な生活習慣が大事になってきます。

がんは死亡原因の第1位であり、症状がなくても定期的に検診を受け、早期発見・早期治療につなげることが重要です。

中高年になってからは健康に関心を持つ人が多くなります。しかし、若い頃から健康診査やがん検診を受診することにより、体調や体重、血圧等自分の健康に関心を持ち、意識して生活を見直す機会とすることが必要です。

② ありがたい姿

年に一度がん検診や健康診査を受けます

子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけます

自分の適性体重を維持します

③ 具体策

私ができること 心がけること

全年代

- ・十分な睡眠をとり、主食・主菜・副菜のそろった食事を食べます。
- ・健康診査の結果等で治療が必要な人は医療機関を受診します。
- ・治療中の人は継続した治療を受けます。
- ・自分で健康に関する情報を得たり、イベントに参加します。
- ・友人や仲間、家族で声をかけ合って、健康に気をつけます。

妊娠期

- ・妊婦健康診査を受けることをきっかけに、健康管理に努めます。

乳幼児期

- ・早寝・早起き・朝ごはんの基本的な生活習慣を身につけます。

学童期・思春期

- ・運動とバランスの良い食事で体重を管理します。
- ・自分の健康に関心をもちます。

青壮年期・中年期・高齢期

- ・食生活の偏り、運動不足、ストレスの蓄積、喫煙などの生活スタイルを見直します。
- ・年に1回がん検診や健康診査を受け、精密検査が必要な場合は必ず受けます。
- ・健康診査結果から体の状態を知り、生活習慣を見直します。
- ・家族で健康について話し合い、定期的に体重や血圧を測定する等健康管理に努めます。
- ・自分の健康について相談できるかかりつけ医をもちます。

地域で進めていくこと

- ・学校保健委員会等では、学校、家庭、地域と連携し、生活習慣病予防につながる取組をします。
- ・食生活改善推進員は生活習慣病予防のための食生活について、料理講習会等を通じて地域に広めます。
- ・健康づくり推進員はウォーキングや体操、料理教室などの行事で生活習慣病予防につながる活動を行います。
- ・自治会や病院等が地域の行事で健康づくりについて啓発します。
- ・地域の集まりで各種団体が保健センター等の健康教室を利用し、健康づくりについて取り組みます。
- ・企業などが、がん予防について理解を深め、職員や家族の健康管理を進めます。
- ・企業や労働組合は、がん予防の啓発に協力します。

市が取り組むこと

全年代

- ・適正体重^{※1}や至適血圧^{※2}について理解し、維持できるようにイベント、広報津、ケーブルテレビ等で健康的な生活習慣について啓発します。

妊娠期

- ・母子健康手帳交付時や教室等で、妊娠をきっかけに出産後も子宮がん検診を定期的に受けることができるよう啓発します。
- ・母子健康手帳交付時に尿糖（±）以上、高血圧の既往がある人に健康的な生活習慣について指導します。

乳幼児期

- ・訪問、相談、健診等で早寝早起き、生活リズムの大切さについて啓発します。
- ・子どもの参加するイベント等で生活リズムや健康について啓発します。
- ・保育所や幼稚園の保健だよりで規則正しい生活リズムについて啓発します。
- ・生活習慣のチェックや通信などで早寝早起きの大切さを啓発します。

※1 適正体重

健康指数を示す数値で、適正体重（kg）＝身長（m）×身長（m）×22 という計算式で算出する。

※2 至適血圧

最高血圧 120mmHg・最低血圧 80mmHg 未満の血圧で、脳卒中が起こりにくいとされている。
（詳細は P.79 参照）

学童期・思春期

- ・自分の体に関心がもてるよう取り組んでいきます。
- ・子どもたちが健康的な生活習慣を身につけられるように、定期健康診断、保健学習、保健だより等を通じて保護者へ啓発を行います。
- ・自分の適正体重を知り、維持することができるような児童生徒の育成に取り組めます。

青壮年期・中年期・高齢期

- ・健康診査、がん検診を実施します。
- ・生活習慣病予防について、広報、健康まつり等のイベント、ケーブルテレビ等で啓発します。
- ・健康を意識して自分の体に関心がもてるように保健事業を通じて啓発します。
- ・がん検診や健康診査の受診者が増えるように、受診のメリット等を含めて啓発します。
- ・津市のオリジナルピンクリボン※を活用し、女性特有のがん予防や検診の受診勧奨に積極的に取り組みます。
- ・がん検診の結果に応じて、精密検査を受けるよう啓発します。
- ・生活習慣病の早期発見や重症化を予防するため、健康診査後の結果に応じて相談等を実施します。
- ・特定健康診査の結果に応じて受診勧奨や保健指導等を実施し、継続した生活改善を支援するため、交流会や運動教室を実施します。
- ・特定健康診査・特定保健指導を受けやすいように、医師会や協力医療機関、事業者等と調整し、体制を整えます。
- ・健康診査、がん検診が子育て中でも受診しやすい体制を整えていきます。

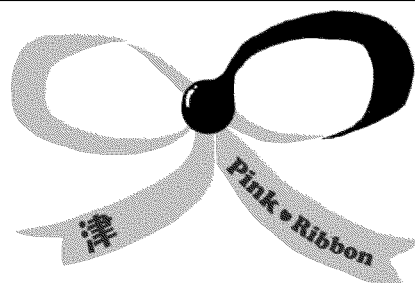
【がん検診啓発キャラバン隊】



平成23年度は、保健センターとつながりのある団体等（ヘルスボランティア、津市健康づくり推進懇話会、津市商工会議所女性部、三重県立看護大学）に協力を呼びかけてキャラバン隊を結成し、市内のショッピングセンター等で津市ピンクリボン等を活用した、がん検診受診の啓発を行いました。この活動は、多くの方ががん検診やがん予防等に意識が持て、たとえがんになっても安心して暮らせるまちづくりにつながることをめざしています。

※ オリジナルピンクリボン

乳がんの早期発見、早期診断、早期治療の大切さを伝える津市オリジナルのシンボルマークで、乳がんのみならず、すべてのがん予防の大切さを伝えるシンボルマークとして様々な啓発の場面で活用している。



④ 指標

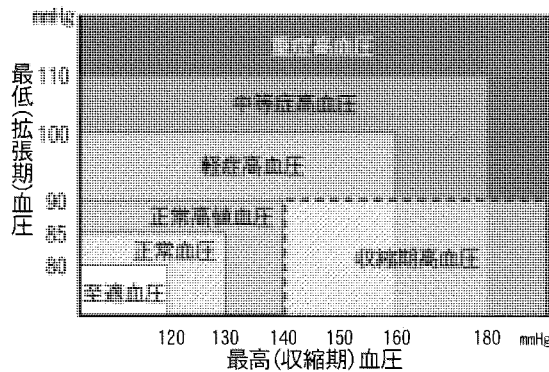
内容		現状	目標値	測定方法
心だんから健康に気をつけている人の割合		74.2%	76.0%	市政アンケート
BMI やせの人でもっとやせたいという未成年の割合	女	22.6%	減少	計画策定アンケート
健康診査を年に1回は受けている人の割合	成人	76.8%	増加	計画策定アンケート
	子育て期	42.9%	増加	
がん検診を年に1回は受けている人の割合	成人	44.4%	増加	計画策定アンケート
	子育て期	28.6%	増加	
津市がん検診を受診する人の割合	胃がん※	25.7%	31.0%	がん検診
	大腸がん	31.4%	39.0%	
	肺がん	34.8%	45.0%	
	乳がん	27.5%	増加	
	子宮がん	27.7%	増加	
特定健康診査を受診する人の割合		29.5%	増加	特定健康診査
24 時以降に就寝する中学生の割合		17.4%	減少	計画策定アンケート
22 時以降に就寝する幼児の割合		23.3%	減少	
BMI25 以上の人の割合	男	26.8%	26.0%	特定健康診査
	女	19.0%	18.0%	
糖尿病年齢調整死亡率（人口10 万対）	男	8.4	減少	みえの健康指標
	女	3.9	減少	

※ 胃がん検診は胃内視鏡を含む。その他のがん検診受診率は地域保健・健康増進事業報告より

【健康づくり推進懇話会からのもう一言】

- 健（検）診を受けたことがない人や定年退職したばかりの人には特に、健康診査・がん検診をPRすべきではないか。
- 健康診査・がん検診をもっと若い人たちに受けて欲しい。
- “メタボ”という言葉のように、市民の印象に残りやすいPR方法の検討が必要だと思う。
- 適正体重を維持・管理することや健康診査・がん検診を受けることの必要性をイベントやポスター等で啓発します。

【至適血圧とは】

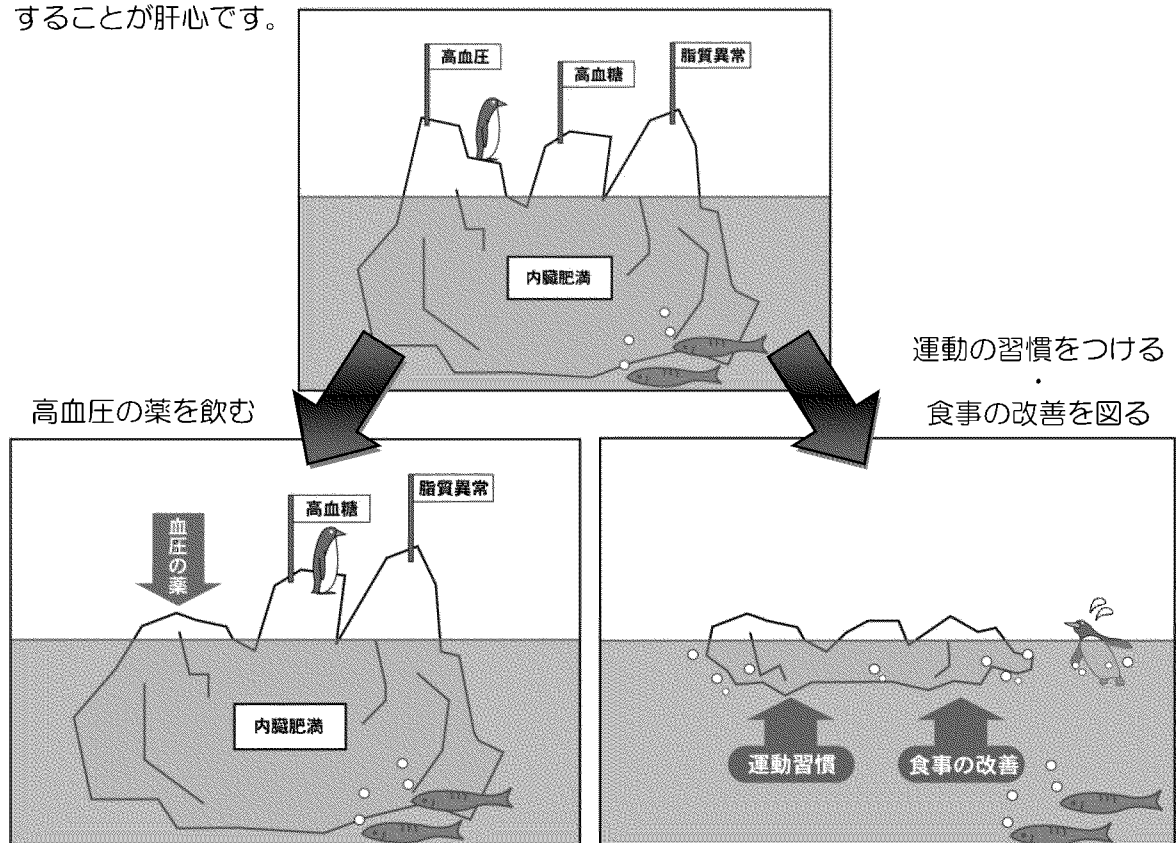


至適血圧とは、最高（収縮期）血圧 120 mmHg、最低（拡張期）血圧 80 mmHg 未満の血圧で脳卒中が起こりにくいとされています。

（図は日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2004 年度版」をもとに作成）

【氷山にたとえたメタボリックシンドロームのしくみ】

メタボリックシンドロームは大きな“氷山”にたとえられます。高血圧、高血糖、脂質異常は別々に進行するのではなく、内臓肥満から引き起こされ、一つの大きな氷山をつくります。つまり、水面下の「内臓脂肪型肥満」をベースとした一つの氷山から、高血圧、高血糖、脂質異常のそれぞれの山（疾患）が水面上に出てきている状態です。そのため、一つの疾患に対し、薬を飲むなどの治療をしても、氷山の一つの山を削るだけで、水面下の大きな塊はそのまま残り、他の疾患は改善されません。運動習慣や食事の改善により氷山全体を小さくすることが肝心です。



高血圧は改善されても、原因が取り除かれないため、その他の疾患が残ったまま

原因が取り除かれて、その他の疾患も改善される

(7) 休養・こころ

目標：ストレスと上手につきあおう



① 現状と課題

○子育てに不安を感じている親、育児ストレスを抱える親がいる

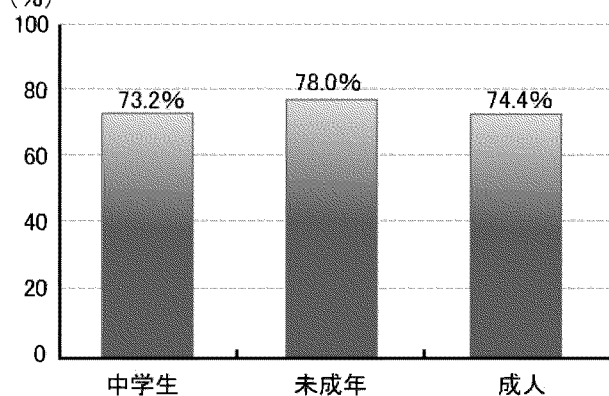
⇒ 「子育てをつらいと感じることが多い」就学前児童の親は 2.7%（平成 21 年次世代育成アンケート）で、育児不安が原因の赤ちゃん訪問要支援児数は 22 件（平成 21 年）となっています。

さらに、「子育てにストレスを感じている」子育て期の親は 50%以上であり、子どもの遊ばせ方が分からない人ほどストレスを感じる傾向にあります。（平成 22 年計画策定アンケート）

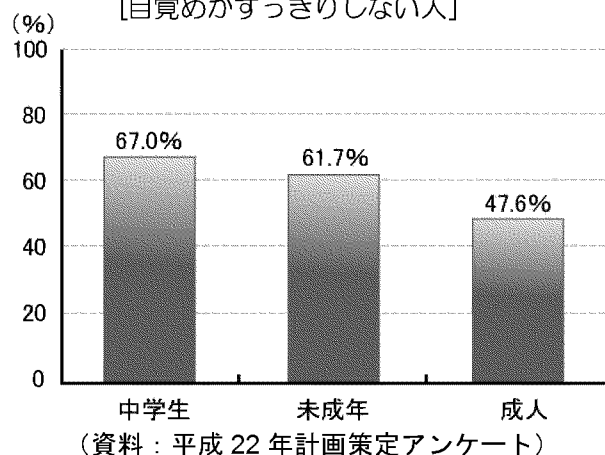
○子どもから大人まで、7割以上の人が日常的にストレスを感じている

⇒ イライラやストレスを「いつも・時々感じる」中学生は 73.2%、未成年は 78.0%、成人は 74.4%となっています。

[イライラやストレスをいつも・時々感じている人]



[目覚めがすっきりしない人]



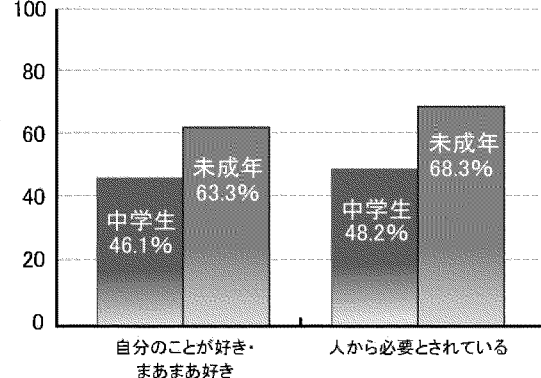
○目覚めがすっきりしない人が多い

⇒ 「朝起きた時すっきり眠れたとあまり感じない・全く感じない人」は中学生で 67.0%、未成年で 61.7%、成人で 47.6%となっています。成人のうち、特に 30 代ではすっきり眠れたと感じられない人が 58.2%と多くなっています。

○中学生では、自己肯定感が低い

⇒ 「自分のことが好き・まあまあ好き」な人は未成年では 63.3%ですが、中学生では 46.1%と低い傾向にあります。同様に、「人から必要とされている」と感じる未成年は 68.3%ですが、中学生では 48.2%となっています。

[自己肯定感のある人]



(資料：平成 22 年計画策定アンケート)

課題のまとめ



親や周囲の大人との関わりが、子どものこころの成長に大きく影響し、特に親のこころが安定していることが大切です。親のこころが安定するためには、子育てによるストレスを受け止めたり、うまく解消する方法を身に付けることが必要です。子どもが成長していく過程で、褒められる、認められる、受け入れられることで子ども自身の自己肯定感が高められていきます。

睡眠はこころの様子を示すサインの一つで、こころが疲れた時に眠れないことがあり、十分な睡眠は生活リズムを整えるとともに、こころのバランスを保つためにも必要です。

どの年代においてもイライラやストレスを抱えており、ストレスと上手につきあい、ありのままの自分を受け入れ認めることが必要です。また、自分のこころや体の変化に早く気づき、s o s を出すことが必要です。さらに、周囲の人も些細なこころの変化を見過ごさず、声をかけることがこころの健康づくりにつながります。

こころの健康づくりを進めることは、こころの病気を理解し、誰にでも起こりうる身近な問題として捉え、ひいては自殺予防に対する意識を高めることにつながります。

② ありがたい姿

子育ては大変なこともあります
子どもを受けとめ、かかわることができます

ストレスと上手につきあいます

朝、すっきりと目覚められるよう睡眠をとります

ありのままの自分を受け入れ、認めます

自分のこころや体の変化に気づき誰かに相談します

③ 具体策

私ができること 心がけること

全年代

- ・ 友達や家族とのコミュニケーションを大切にします。
- ・ 悩みは一人で抱え込まず、誰かに相談します。

- ・積極的に地域の行事等に参加し、周囲の人と交流をもちます。
- ・周囲の人の表情や行動の変化（こころのSOS）に気づき、声をかけます。
- ・自分の生活に合わせて、休養や睡眠をとり、リフレッシュします

妊娠期

- ・妊娠中はリラックスして過ごすよう、心がけます。
- ・妊娠によるこころと体の変化を学び、交流を深めるために、教室やサークル等に積極的に参加します。

乳幼児期

- ・子育ての講演やサークル等の集まりに参加します。
- ・親子で触れ合う時間をもちます。
- ・規則正しい生活リズムを身につけます。
- ・子どもの話をしっかり聴いて、認めます。

学童期

- ・早寝・早起きの生活リズムを身につけます。

思春期

- ・早寝・早起きに努めます。
- ・色々なことにチャレンジし充実感のあることや目標を見つけます。

青壮年期・中年期

- ・眠れない、やる気がでないなど体調やこころの変化に気づきます。

高齢期

- ・趣味、楽しみ、生きがいをもちます。
- ・認知症や老人性うつ病の予防に努めます。

地域で進めていくこと

- ・食生活改善推進員による料理講習会等を開催し、地域の人たちの交流を深めます。
- ・母子保健推進員による子育て広場を開催し、交流の場を提供します。
- ・地区社会福祉協議会、ボランティア、NPO 団体、児童館等により、市民のための交流の場を提供します。
- ・地域の人が子どもの成長を見守り、声かけをします。
- ・ファミリーサポートセンター※による子育て支援を行います。
- ・公民館講座や趣味、サークル、生涯学習などの成果を発表する場を提供します。
- ・高齢者が活躍できる場を提供します。

※ファミリーサポートセンター

育児の応援をしてほしい人（依頼会員）と育児の応援をしたい人（援助会員）がお互いに助け合う会員組織

市が取り組むこと

全年代

- ・健康教室や相談などで、こころの健康づくりについて啓発します。
- ・自分から SOS を出せない人のこころの変化に、周囲の人が気にかけていくことができるよう、広報津やポスター等を通じて啓発します。
- ・こころの相談窓口やこころの健康づくりについてリーフレットなどを作成し、啓発します。
- ・自殺を考えている人に気づき、相談につなげる「メンタルパートナー」※¹を地域で養成します。
- ・障がい者を介護する家族の一時的な負担軽減及び介護者の就労支援を目的とし、日中一時支援事業を実施します。
- ・子育て・子育て支援会議等を開催し、地域の子育て・子育て支援団体のネットワークづくりを支援します。

妊娠期

- ・母子健康手帳交付時、訪問、相談等で、親が愛情を持って子育てをしていけるように支援をします。
- ・母子健康手帳交付時や教室等で、妊娠による体とこころの変化があることを知り、上手に付き合っていくことができるよう啓発します。

乳幼児期

- ・訪問や育児相談、健康診査等で、子どもへの声掛けやスキンシップ等、関わり方について知る機会を提供します。
- ・訪問、相談、健康診査等で、早寝・早起きを身につけることの大切さを啓発します。
- ・リーフレットや子育てハンドブック等で、育児支援サービスの情報提供を行います。
- ・保育所、幼稚園では、保育士、幼稚園教諭からのスキンシップや言葉がけで達成感を感じる遊びを行います。
- ・保育所や幼稚園のたより等で、保護者に対して子どもとのコミュニケーションの大切さについて啓発します。
- ・育児支援の必要な家庭には、個別に対応をしながら、不安の解消を図ります。
- ・親子が遊びを通して触れ合うことができるように、子育て中の人同士の仲間づくりの場を提供します。
- ・地域での子育てを見守り、支援していくために母子保健推進員、家庭教育支援コーディネーター※²を養成します。

※1 メンタルパートナー

身近な人の変化に気づき、自殺を考えている人、悩んでいる人を相談窓口等へつなげ、見守る人。三重県が平成23年度より養成している（津市も協働）。

※2 家庭教育支援コーディネーター

家庭教育に関する基礎的な知識を学んだ地域での子育てや家庭教育を支援するコーディネーター

学童期・思春期

- ・児童館では、安全に遊べる場を提供します。
- ・職場体験推進事業を実施し、中学生が将来の職業への関心を高め、夢や希望をもつことのできる機会を提供します。
- ・学校保健委員会や通信を通じて、睡眠や休養の大切さを保護者へ啓発します。
- ・学校では講演会等を開催し、将来の夢や希望が持てる児童生徒を育成します。
- ・学校ではストレスへの対処方法等の相談に、スクールカウンセラー等を配置し、活用できるようにします。
- ・学校や津市教育支援センターにおいて、不登校等の相談を行います。
- ・就学援助費の支給制度の活用により、学習にかかる経費の負担軽減を図ります。

青壮年期・中年期

- ・生活リズムを整え、睡眠をとることの大切さを広報津等で啓発します。
- ・こころの相談窓口やこころの健康づくりについてリーフレットなどを作成し、啓発します。
- ・必要に応じて医療機関を受診できるように、専門医等による相談を実施します。
- ・保健指導、健康教室、相談等でストレスと上手につきあえる方法を提案します。
- ・特定健康診査等で睡眠の大切さやストレスの対処法について情報提供します。

高齢期

- ・公民館講座等で生きがいや健康の大切さを学ぶ機会を提供します。
- ・高齢者のふれあい、楽しみの場として集まれる機会を提供します。
- ・保健指導、健康教室、相談等でストレスと上手につきあえる方法を提案します。
- ・特定健康診査等で睡眠の大切さやストレスの対処法について情報提供します。

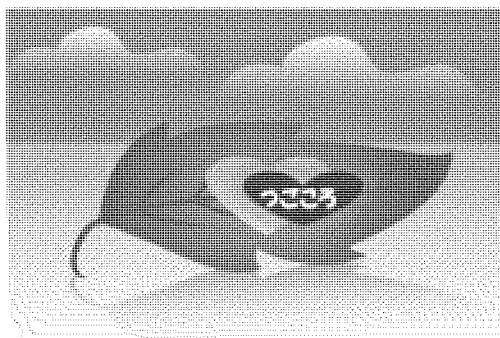
【健康づくり推進懇話会からのもう一言】

- 子どもが幼ければ幼いほど親への周囲の人からの声かけが大切。保護者自身が自分のことを聞いてほしいのではない。他愛もない話をするなかで子どもにつながっていく。例えば、「お子さん最近どうですか？」よりも「お母さん最近どう？化粧変えた？」など声かけをしていくと、にこやかになり自分から子どもの話をし始める。
- 居心地の良い場所をつくるのが地域でできればいいな。
- 会話によるコミュニケーションが不足している。誰かに聞くということができない。ゲームや携帯電話、インターネットで解決しているところがある。
- 「遊び」の良さは、相談したり判断したり想像力が自然と培われるところにある。そんな体験ができる「遊び」なのに、今は体を動かして遊ぶ子どもが少なくなっている。
- 家族や近所、周りの人が、本人の体やこころの変化に気づき、声かけができるような関係が作れるといいなあ。

④ 指標

内容		現状	目標値	測定方法
子育ては大変だが楽しいと思う人の割合	1歳6か月児健康診査	97.3%	増加	1歳6か月児・3歳児健康診査
	3歳児健康診査	93.9%	増加	
自分のことが好きだと思う（自己肯定感がある）人の割合	中学生	46.1%	増加	計画策定アンケート
	未成年	63.3%	増加	
	成人	—	増加	
イライラやストレスをほとんど解消できない人の割合	中学生	18.8%	減少	
	未成年	15.7%	減少	
	成人	14.1%	減少	
	子育て期	8.4%	減少	
困った時に相談できるという人の割合	中学生	65.5%	増加	
	未成年	—	増加	
	成人	—	増加	
	子育て期	—	増加	
児童虐待相談件数		93件	減少	福祉行政報告例
朝起きた時すっきり眠れたと「あまり感じない」「全く感じない」人の割合	中学生	67.0%	減少	計画策定アンケート
	未成年	61.7%	減少	
	成人	47.6%	減少	

【「つごころ」を持ていただくことで・・・】



- 周りの人の体調や、こころの変化を気にかけることができる
- 集まりなどで、自殺が予防できることを話題にできる
- うつ病などのこころの病気を理解することができる
- 悩んでいる人が、相談する気持ちになれる
・・・このような人が増えることを期待しています。

(8) 仲間づくり

目標：人とのつながりをつくろう



① 現状と課題

○地域のつながりが希薄化している

⇒ 近所で日頃から助け合っている人の割合が、平成 19 年 17.3%から平成 22 年 16.0%と減少しています。また、近所付き合いがほとんどまたは全くないという人も平成 22 年では 7.8%います。

地域活動のひとつである子ども会、老人会の数も減少しつつあり、地域で集まる機会も少なくなっているうえに、地域活動への参加者は平成 19 年 50.9%から平成 22 年 34.2%と減少しています。(平成 19 年地域福祉計画アンケート、平成 22 年市政アンケート)

○住みよいまちづくりを進めるうえで必要なこととして、「世代を超えた交流活動」をあげている人は 17.9%いる



課題のまとめ

人とのつながりを持つためには、周りの人とのあいさつから始まり、日頃地域の人たちや異世代の人とのふれあいや会話を重ねていくことが大切です。一人暮らし世帯も増加している中で、近所のつながりも希薄化してきています。

また、携帯電話やパソコンの普及に伴い、コミュニケーションの方法が直接対話をするよりもメール等でのやりとりが多くなり、いろいろな人とのコミュニケーションを取ることが上手にできなくなっている傾向にあります。

そのため、学校生活や地域の団体等の活動により、異なった世代が気軽に集まれる機会や場づくりをすることで、意識して人とのつながりを作っていく必要があります。

そして、このような活動に参加する中で仲間をつくり、いろいろな人と交流しながら健康づくりをすることで、楽しさを感じたり、豊かな気持ちになることができます。

また、人とのつながりが、日頃、何か困ったことが起きた時にお互いに助けあえたり、災害が起きた時の備えとなり、暮らしの安心にもつながります。

② ありがたい姿

あいさつからはじめます

地域の集まりには参加してみます

同世代・職場以外の仲間をもちます

③ 具体策

私ができること 心がけること

全年代

- ・ 地域や職場であいさつをします。
- ・ 地域の行事や集まりに積極的に参加し、近隣の人や異世代との交流を持ちます。
- ・ 人との会話を大事にします。
- ・ 趣味をみつけて仲間との交流を持ちます。

地域で進めていくこと

- ・ 食生活改善推進員は料理講習会を行い、地域で仲間づくりの場を増やします。
- ・ 健康づくり推進員は健康のための活動を通じ、地域で仲間づくりの場を増やします。
- ・ 母子保健推進員は親子で参加できる交流の機会を提供します。
- ・ 自治会や地域の組織で行事等を開催します。
- ・ 趣味の会やスポーツチーム等が地域の人々の参加を促します。
- ・ 民生委員は行政と連携し、地域の高齢者や障がい者等不安を抱える人の見守りを行います。
- ・ 老人クラブは高齢者の仲間づくりや交流の場を提供します。
- ・ 社会福祉協議会活動の中で仲間づくりや交流の場を提供します。
- ・ 作業所、家族会等で障がい者やその家族が情報提供や交流の場を提供します。
- ・ 放課後児童クラブや児童館で仲間づくりを意識した活動を行います。

市が取り組むこと

全年代

- ・人と知り合う機会や集まれる場の情報提供をします。
- ・保健事業を実施するとともにOB会や自主グループの活動を支援し、仲間と共に健康づくりに取り組める機会を提供します。
- ・ヘルスボランティア養成講座等を実施し、地域のつながりを大切にし、健康づくりを進めます。
- ・地域の健康づくりを仲間とともに進めていくことができるよう、ヘルスボランティアの活動を周知します。
- ・公民館講座等を実施し、市民が交流できる機会を提供します。
- ・公民館講座修了生の自主講座を支援します。
- ・地域の健康づくり、まちづくりのために、生涯学習活動リーダーの育成や生涯学習支援ボランティアの登録をします。
- ・市民が仲間をつくる、新たな活動を始めるときに、生涯学習情報バンク制度※を活用し、情報提供します。
- ・子どもや子どもに関わる団体、機関が、仲間づくりを意識して活動できるように働きかけます。
- ・イベント等で異文化を知る機会をつくれます。

妊娠期・乳幼児期

- ・相談や健康教室で交流の場をつくれます。
- ・親子が遊びを通して触れ合い、子育て中の人同士の仲間づくりの場を提供します。

学童期

- ・学校、家庭、地域と一緒に子どもの健康を考えるために、学校保健委員会の活性化を進めます。

思春期

- ・同世代以外の人と交流できる場となるボランティア活動や中学生職場体験推進事業を実施します。

青壮年期・中年期

- ・保健事業を通じて、人とつながりをつくるきっかけとなる機会を提供します。
- ・特定保健指導対象者に運動教室や交流会で仲間と共に健康づくりに取り組める機会を提供します。

※生涯学習情報バンク制度

生涯学習情報バンク制度には、個人の登録と団体の登録の二種類がある。個人登録は、市民の学習活動をボランティア精神に則り、指導していただける人材を講師情報として登録するものである。団体登録は、既に生涯学習活動を行っているグループ等を市民に紹介できるよう登録するものである。

高齢期

- ・保健事業を通じて人とのつながりをつくるきっかけとなる機会を提供します。
- ・高齢者が交流できる場を提供します。
- ・地域の高齢者の仲間づくりを支援します。
- ・特定保健指導対象者に運動教室や交流会で仲間と共に健康づくりに取り組める機会を提供します。

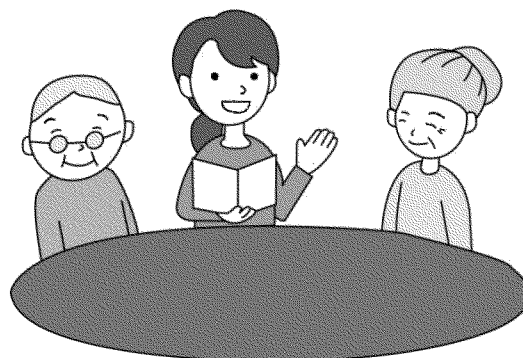
④ 指標

内容		現状	目標値	測定方法
相談や交流の場として親子で出かける場がある人の割合		—	増加	1歳6か月児・3歳児健康診査でのアンケート調査
ヘルスボランティア会員数※	食生活改善推進員	456人	600人	実態把握
	健康づくり推進員	229人	300人	
	母子保健推進員	76人	100人	
母子保健推進員がかかわる「子育て広場」の開催会場数		3会場	増加	
近所の人と「ほとんど付き合わない」「近所にどんな人が住んでいるのかわからない」人の割合		78%	減少	市政アンケート

※現状値は平成23年4月現在の数値

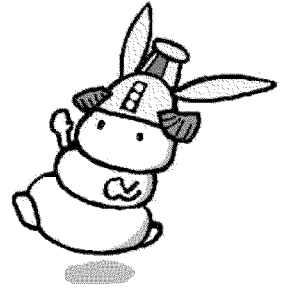
【健康づくり推進懇話会からのもう一言】

- お金がかからずに、定期的に身近な場所で、好きなことを話して帰ってこられるような集まりの場ができ、そんな場に誘い合って集まれるといいなあ。
- ヘルスボランティア（食生活改善推進員、健康づくり推進員、母子保健推進員）が津市の健康づくりを地域に広めるために活躍していることをもっと知ってもらうことが大切ではないか。
- 運動を通じて仲間づくりをし、それが健康づくりにつながると良いと思う。



(9) 感染症・熱中症

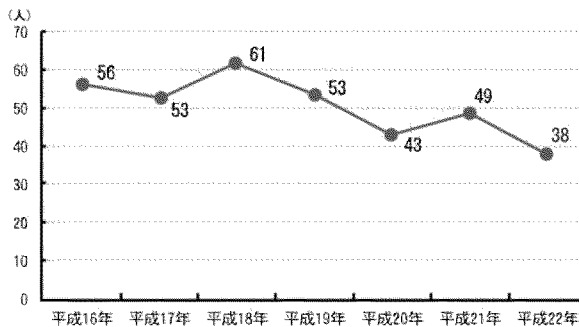
目標：感染症や熱中症を予防しよう



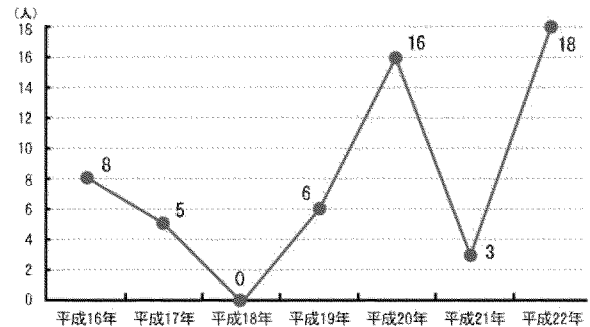
① 現状と課題

- 津市結核新規登録患者数はほぼ横ばいとなっている
- 腸管出血性大腸菌感染症発生数は年によりばらつきがある

[結核新規登録患者数]



[腸管出血性大腸菌感染症発生状況]



平成22年6月に発生した集団食中毒の患者189人は含まない。

(資料：平成23年8月現在 三重県感染症情報センターホームページ)

- 津市における熱中症による死亡数4名、搬送数は152件(平成22年)である
- 三重県における熱中症死亡状況
 - ⇒ 平成22年の熱中症死亡者数は42人(全国では11位)、そのうち65歳以上は90.5%でした。
- 津市における真夏日数
 - ⇒ 平成21年6月～8月の真夏日は36日、平成22年6月～8月の真夏日は53日でした。

課題のまとめ

国際化社会となり海外から新たな感染症が容易に入りこむようになり、国内での感染症の発生や蔓延^{まんえん}の予防に向けての対策が重要となってきました。一方、依然として結核の新規登録者が減少しない状況にあり、感染症予防について今後も取り組む必要があります。

また、食の多様化や食中毒予防についての認識不足から重症化する食中毒も発生しており、改めてその予防について啓発する必要があります。

さらに、地球環境の変化により真夏日が増加し、今後も熱中症予防について市民一人ひとりの認識を高める必要があります。

② ありたい姿

感染症予防と拡大の防止に努めます

食中毒を予防します

熱中症を予防します

③ 具体策

私ができること 心がけること



全年代

【感染症・食中毒予防】

- ・帰宅時、食事前及び排泄後は特に石鹸で手を洗い、うがいをします。
- ・感染症流行時は不要不急の外出を控えます。
- ・咳エチケット※に心がけ、マスクを着用します。
- ・体調の変化に早く気づき、受診します。
- ・予防接種は効果と副反応を理解して受けます。
- ・日頃からマスクなどの衛生材料を備えます。
- ・食中毒予防の3原則（つけない、ふやさない、やっつける）を実行します。

【熱中症予防】

- ・気温や湿度に注意し、こまめに水分を補給します。
- ・屋外では日傘や帽子を着用し、屋内では冷房や扇風機等により暑さを防ぎます。
- ・炎天下での長時間作業を避けます。

地域で進めていくこと

- ・食生活改善推進員は、料理教室等で食中毒や感染症予防の注意点について地域に広めます。
- ・健康づくり推進員は、感染症や熱中症の予防方法について広めます。
- ・地域の行事やイベントで食中毒や熱中症予防について声かけをします。

※咳エチケット

インフルエンザ感染を防ぐための対策で、咳・くしゃみがでたら、他の人にうつさないためにマスクを着用する。マスクを持っていない場合は、「ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて 1m以上離れる」、「鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる」、「咳をしている人にマスクの着用をお願いする」（厚生労働省）

市が取り組むこと

全年代

- ・感染症や熱中症、食中毒の予防方法やかかったときの対処方法についてチラシ、ホームページ等で情報提供するとともに相談に応じます。
- ・予防接種の効果と副反応について情報提供を行い、受けることができるよう実施体制を整えます。
- ・応急診療所について周知します。
- ・救急医療情報システムの活用について周知します。
- ・「津市救急・健康相談ダイヤル 24」により、医師等の専門スタッフが24時間無料で病気やけがの電話相談に応じます。
- ・感染症の大流行時は県と連携を図り、情報を共有して医療体制の確保に努めます。また、感染症の発生状況について情報提供します。

乳幼児期

- ・保育所、幼稚園で手洗い指導などを行い、家庭においても衛生習慣が身につくよう、園だより等で啓発します。
- ・安心して給食が食べられるよう、衛生面での管理を徹底します。
- ・保育所や幼稚園で熱中症対策に取り組み、子どもへの指導を行います。

学童期・思春期

- ・学校では、手洗いの必要性や具体的な方法について理解し、自らが進んで習慣化できるよう指導します。
- ・家庭において免疫力が高まる生活を送れるよう、十分な栄養・睡眠・運動などの大切さを保健だより等通信で啓発します。
- ・安心して給食が食べられるよう、衛生面での管理を徹底します。
- ・熱中症対策に取り組み、子どもへの指導を行います。

青壮年期・中年期

- ・職場での感染症や食中毒予防についての取組のために、必要に応じ、情報提供を行います。

高齢期

- ・高齢者は感染症、熱中症をまねきやすく重症化しやすいため、健康教室等で予防について啓発します。
- ・結核検診を実施し、感染者の早期発見・早期治療と感染の拡大防止に努めます。

④ 指標

内容	現状	目標値	測定方法
高齢者のインフルエンザ予防接種率 (65歳以上)	58.6%	増加	実績報告
熱中症による救急搬送者数	152人	減少	津市消防 年報
帰宅時いつも手を洗う人の割合	—	増加	計画策定アンケート

【食中毒予防の3原則】

①つけない

細菌を食べ物や、包丁、まな板、皿などにつけないようにしましょう。魚や肉、泥のついた野菜をさわったら、手を洗いましょう。魚や野菜は、よく洗いましょう。

②ふやさない

食中毒は、細菌が食べ物の中で増えることで起こります。そのためには、できあがった料理は、早いうちに食べることが大切です。

【冷蔵庫で保存する時の注意点】

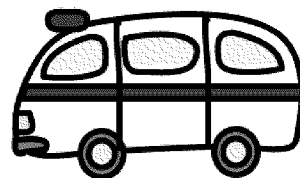
- ・食品はいつまでも放置せず、すぐに冷蔵庫へ。
- ・買ってきた食品は、帰ったらすぐに冷蔵庫へ。
- ・冷蔵庫に入れるのは7割程度にする。
- ・冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下に維持する。
- ・肉・魚は汁がもれないように包んで保存する。

③やっつける

細菌は、高い温度には弱い生き物であるため、十分な加熱で、細菌をやっつけることができます。

【こんな時に救急車を呼びましょう！】

- 意識がない、またはもうろうとしているとき。
- 呼吸や脈が不規則または停止しているとき。
- 多量の出血があるとき。
- けいれんやひきつけが治まらないとき。
- 激しい頭痛、胸痛、腹痛などの痛みがあるとき。
- 明らかに重症と思われるとき。

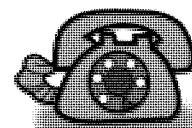


※平成22年における救急車による搬送の半数以上(54.7%)が軽症者でした。重症患者がスムーズに救急搬送できるよう、みんなで協力したいものです。

【津市救急・健康相談ダイヤル24】

○医師等の専門のスタッフが24時間無料で病気やけがの電話相談に応じます。

TEL: 0120-840-299



(10) 災害への備え

目標：普段から自分の健康状態を知り、災害に備えよう



① 現状と課題

○避難所等での健康課題（東日本大震災の被災地派遣を経験した保健師から…）

- ・被災当初は、避難所にみえる人の食事は充分とは言えず、おにぎりなども、いつ配布されるかわからない状況であった。
- ・避難所では、部屋が乾燥しており、のどの痛み、咳等の風邪症状の人が多くみられた。
- ・不眠、便秘、食欲不振、不安、血圧上昇などの症状を訴える人が多かった。
- ・持病のある人が病歴や病名、内服薬等について説明できないため、薬の処方が困難だった。
- ・夜中の排尿により周囲に迷惑がかかることを避けるために水分摂取を控える人がいた。
- ・被災者同士で励ましあいながら助け合えたのは、日頃からの地域でのつながりがあったからだと感じた。

○非常持ち出し袋の中に歯ブラシを準備している人は 17.2%である（平成 23 年 歯の健康展でのアンケート）



課題のまとめ

災害はいつ起こるかわかりません。災害に強い防災基盤の整備に努めていく必要がありますが、市民一人ひとりが防災に対する意識を高めることも大切です。

非常持ち出し袋の中に主治医から処方されている薬や歯ブラシなども準備するとともに、普段から自分の健康状態を知り、「自分の命は、自分で守る」という思いを持ち、災害時に自分の健康を維持することができるように準備しておくことが重要です。

② ありがたい姿

災害時に起こりやすいところと体の変化やその対処方法について理解します

持病や障がいがある人、妊婦等については健康状態を本人や家族が説明できるようにしておきます

③ 具体策

私ができること 心がけること



全年代

- ・災害に備えて、自分の住んでいる場所の地形等を認識しておきます。
- ・災害時には、安全を確保して自分の命を守ります。
- ・災害時のところと体の変化を理解し、日頃から、健康管理に努めます。
- ・災害時に必要な物品等の準備をしておきます。
- ・日頃から災害時の対応について、家族や職場で話し合っておきます。
- ・災害時に自分の身を守る訓練や体験学習を積極的に受けます。

妊娠期

- ・妊娠リスクチェック表を用いて、妊婦自身の健康状態を知っておくとともに、災害時に自分の妊娠経過や病歴、内服薬、リスク等について説明できるようにしておきます。
- ・災害時においても出産に対応できるような心構えや準備をします。
- ・災害時には母子健康手帳を持参して避難するようにします。

乳幼児期

- ・災害時に子どもの母子健康手帳を持参して避難するようにします。

学童期・思春期

- ・災害時には、周囲の人に進んで声を発して、助けを求めたり協力をします。

青壮年期・中年期・高齢期

- ・日頃から自分の健康に関心を持ち、災害時において病歴、内服薬等について説明できるようにします。
- ・災害時に起こりやすい健康問題や予防方法について理解を深めます。
- ・災害時に周囲の人にも配慮できるようにします。

地域で進めていくこと

- ・地域の行事、交流会、イベント等を開催し、人とのかかわりができるようにします。
- ・みんなが参加できる自主防災活動を進めていきます。
- ・ヘルスボランティアが災害時の対処方法や、起こりうる健康問題とその予防方法などについて理解し、地域で周囲の人に声かけ等ができるようにします。

市が取り組むこと

全年代

- ・災害時に起こりやすいところと体の変化について健康まつり等のイベントを通じて啓発します。
- ・災害時に必要な物品やその対処法等について、ヘルスボランティアが啓発できるように研修会を行います。
- ・災害時に感染症が流行しやすいことから、感染拡大や重症化を防ぐための対策に努めます。
- ・防災手帳（津市作成）の活用について周知します。
- ・災害時の医療体制の確保について日頃から県や医師会との連携を図ります。

妊娠期

- ・災害時に備えて妊婦自身が自分の妊娠経過、病歴、内服薬、リスク等について理解しておくように母子健康手帳交付時に啓発します。
- ・妊娠婦や乳児の災害時に必要な物品について、母子健康手帳交付時、赤ちゃん訪問時に啓発を行います。

乳幼児期

- ・相談、健康診査などの事業や津市ホームページ等を通じて乳幼児をもつ親に、災害への備え、家庭内の安全対策の必要性や具体的な方法について情報提供します。
- ・災害時に感染症罹患歴や予防接種歴が確認できるよう、避難時に母子健康手帳を持参することを啓発します。
- ・保育所、幼稚園で避難訓練や災害に対する体験学習を実施します。

学童期・思春期

- ・災害時に自分の身を守り、周囲の人にも配慮できるような訓練や体験学習が受けられ、また保護者への啓発もできるよう関係機関と連携し実施します。

青壮年期・中年期・高齢期

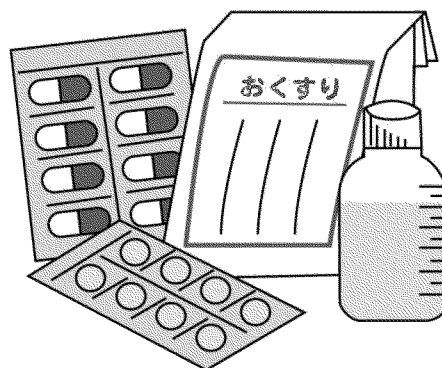
- ・日頃から自分の健康に関心を持ち、健康管理していくことの大切さを啓発します。
- ・教室等で災害時に起こりやすい健康問題やその予防方法について啓発します。

④ 指標

内容	現状	目標値	測定方法
自分や家族の持病や内服薬について知っている人の割合	—	増加	計画策定 アンケート 市政 アンケート
非常持ち出し袋の中に、健康管理に必要なもの（歯ブラシ、お薬手帳や母子健康手帳の写し等）を災害時に備えている人の割合	—	増加	計画策定 アンケート

【健康づくり推進懇話会からのもう一言】

- 自分が住んでいる地域に起こりうる災害の状況を知り、日頃から防災に関する意識を持って生活することが大切だと思う。
- 障がいのある児（者）の避難所の確保が必要だと思う。
- 避難ルートや伝言ダイヤルについて家族で確認しておくことも大切だと思う。

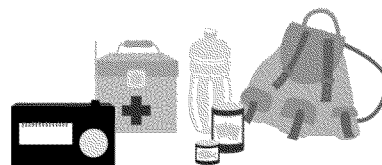


【災害時チェックリスト】

ふだんから準備しておくもの

●非常持出品チェックリスト

- ☐非常食 ☐飲料水 ☐携帯ラジオ
- ☐ろうそく ☐ヘルメット ☐靴（避難用）
- ☐ホイッスル ☐携帯電話、時計
- ☐ライター（マッチ） ☐ナイフ、缶きり、栓抜き
- ☐ティッシュ ☐タオル ☐ビニール袋
- ☐上着 ☐下着 ☐軍手 ☐救急医薬品
- ☐常備薬 ☐貴重品 ☐現金
- ☐健康保険証のコピー ☐住民票のコピー
- ☐筆記用具 ☐洗面用具 ☐歯ブラシ
- ☐ライフジャケット（海岸、河川沿いに居住の方）
- 乳幼児のいる家庭
 - ☐ミルク ☐哺乳瓶 ☐離乳食 ☐スプーン
 - ☐オムツ ☐洗浄綿 ☐おんぶひも
 - ☐バスタオル ☐ガーゼ ☐バケツ など
- 妊婦のいる家庭
 - ☐脱脂綿 ☐ガーゼ ☐サラシ（ガードル）
 - ☐T字帯 ☐洗浄綿 ☐新生児用品
 - ☐ビニール風呂敷 など
- 要介護者のいる家庭
 - ☐着替え ☐オムツ ☐障害者手帳
 - ☐補助用具等の予備 など

いざという時
持ち出すもの

- ☐内服薬等（処方されているもの）
- ☐お薬手帳（処方された薬の説明書）
- ☐義歯
- ☐母子健康手帳
- ☐めがね
- など



●非常備蓄品チェックリスト

- ☐食品（缶詰、レトルト食品等） ☐食品（調味料、スープ・味噌汁等）
- ☐食品（チョコレート、のどあめ、梅干し等） ☐飲料水（1人当たり1日3ℓ）
- ☐燃料（卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベ等）
- ☐毛布、タオルケット、バスタオル、寝袋等 ☐洗面用具（石鹸、ドライシャンプー等）
- ☐生理用品 ☐鍋、やかん ☐簡易食器（割り箸、紙皿、紙コップ等）
- ☐ラップ、アルミホイル ☐ウェットティッシュ、トイレットペーパー
- ☐使い捨てカイロ、マスク、裁縫セット等 ☐新聞紙、粘着テープ ☐簡易トイレ
- ☐予備のめがね、補聴器等 ☐雨具、ビニールシート ☐自転車
- ☐工具類（ロープ、ハール、スコップ、のこぎり等）

4 地域特性を踏まえた取組

(1) 白山・美杉地域

これらの地域は、集落が点在しており、高齢化が顕著な地域です。住民同士のつながりは強い地域ですが、医療機関も少ないため、健康づくり推進員等の協力のもと集落単位での健康づくりを推進していきます。また、県立一志病院や社会福祉協議会等と連携し、地域の健康づくりに取り組みます。

がん検診等の受診については、医療機関数も限られているので、他の地域に比べて受診が困難であると考えます。そのため、受診状況を把握し、受けやすい体制づくりを進めるとともに、健診を受ける意識を高められるように取り組みます。

自殺での死亡率が高いことから、自殺対策事業を進め、こころの変化に気づき、相談する、休養をとる、受診するなど対処ができるように啓発します。

(2) 河芸・香良洲・津（白塚・橋内・高茶屋）地域

これらの地域は、外国人が多い地域です。現在、母子健康手帳の交付や赤ちゃん訪問への対応、予防接種、1歳6か月児健康診査や3歳児健康診査、がん検診について外国語でお知らせをしています。言葉の問題から情報がスムーズに周知できないことも考え、国際・国内交流室と連携を図り、母国の生活スタイルも配慮しながら、津市にいる外国人の方も健康づくりができるように取組を進めます。

(3) 津・河芸・久居・一志地域

これらの地域は、新たな団地増設や市営住宅、官舎などが多く、転入転出が多いため、地域とのつながりができにくい状況が考えられます。また、子育て世代も多く、核家族で支援者が身近にいない家庭が多くなっています。

このようなことから、地域の子育て支援センターや親子で参加できる場所の紹介をするとともに、妊娠中から仲間づくりができるような機会を提供します。また、NPO 団体やサークル等と連携し、子育て支援に取り組みます。

一方、街中の古くから住宅地であったところでは、交通の便は比較的良好で社会資源も活用しやすいため、地域のつながりも保たれていると言えます。しかし、高齢化が進んでおり、高齢者の一人暮らしも多いため、地域包括支援センター等と連携をとりながら、高齢者の健康づくりを進めます。

なかには、社会経済状況に応じた個別の対応が必要な家庭もあり、広く関係機関と連携を図り、適切な支援につなげます。

（４）安濃・芸濃・美里地域

これらの地域は、３世代同居の家庭もあり、地域とのつながりが強く異世代交流もできる地域です。健康に関する自主グループ、健康づくり推進員等も活発に活動しているため、地域の健康づくり委員会やまちづくり委員会などで、人とのつながりを活かし、健康づくりの啓発をします。

一方で、交通機関の便が悪く、自家用車での移動が多く運動不足が考えられますが、日々農作業をしている状況から、あえて運動する意識は低いと思われます。ウォーキングや汗をかく運動をしている人が他の地域に比べると少なく、生活習慣病予防のために、近くにある運動施設を利用する等積極的に運動をするという意識がもてるように働きかけます。

第5章 計画の推進と評価

1 推進方法

健康づくり計画の推進においては、豊かな人生（ＱＯＬの向上）をめざして、引き続き市民、地域、学校、職場、行政が目標を共有し、それぞれのつながりを大切にしながらか健康づくりを推進します。

そこで、市民一人ひとりが目標に向かって、健康づくりに取り組んでいけるよう、保健事業等の機会をとらえて普及・啓発を図っていきます。

また、地域で自主的に健康づくり活動に取り組めるような環境をつくり、健康づくり推進団体を育成・支援します。

2 進行管理

「津市健康づくり推進懇話会」に毎年取組の具体的内容について示して意見を聴取し、推進状況を評価していきます。さらに、健康づくりを推進するための課題や効果的な取組について協議します。

また、懇話会関係機関、健康づくり団体、多様な関係機関等との連携を強化しながら具体的な取組を進め、懇話会とともに調査した結果を市民に伝えていきます。

3 評価

津市総合計画及び各種計画との整合性を図りながら、実施状況を評価し、見直していくこととします。

- ① 評価指標は、経年的に数値を集約しながら状況把握を行います。
- ② 年次を決めてアンケート調査を実施し、状況把握を行います。
- ③ 健康づくり推進団体の取組などを把握します。
- ④ 行政内部の関係部署の取組状況を把握します。

最終年度の平成28年度には、目標達成状況などの総合的な評価を行い、次期計画の策定につなげます。

参 考 資 料

- 1 津市健康づくり推進懇話会
- 2 策定経過の詳細
- 3 第1次健康づくり計画を基に取り組んだ事業と評価
- 4 津市第2次健康づくり計画の分野ごとの現状と目標値
- 5 津市第2次健康づくり計画策定に係るアンケート

1 津市健康づくり推進懇話会

(1) 津市健康づくり推進懇話会設置要綱

(設置)

第1条 本市の住民の生涯にわたる健康づくりに係る施策に関し広く意見を求め、その効果的な推進に資するため、津市健康づくり推進懇話会（以下「懇話会」という。）を置く。

(所掌事項)

第2条 懇話会の所掌事項は、次のとおりとする。

健康づくりに係る計画に関すること。

健康づくりの推進に関すること。

その他健康づくりに関すること。

(構成)

第3条 懇話会は、委員25人以内で構成する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱する。

学識経験のある者

関係団体の構成員で、当該団体から推薦を受けたもの

関係行政機関の職員

その他市長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第5条 懇話会に会長及び副会長1人を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 懇話会の会議は、必要に応じて会長が招集し、会長が議長となる。

2 懇話会は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。

(意見等)

第7条 懇話会は、必要があると認めるときは、関係者等を会議に出席させ、意見又は説明を求めることができる。

(庶務)

第8条 懇話会の庶務は、津市中央保健センターにおいて処理する。

(委任)

第9条 この要綱に定めるもののほか、懇話会の運営に関し必要な事項は、会長が会議に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この要綱は、平成18年7月20日から施行する。

(津市保健事業推進協議会設置要綱の廃止)

2 津市保健事業推進協議会設置要綱（平成18年1月1日施行）は、廃止する。

(経過措置)

3 第4条第1項の規定にかかわらず、この要綱の施行後最初に委嘱する委員の任期は、平成20年3月31日までとする。

4 この要綱の施行後最初に開かれる会議は、第6条第1項の規定にかかわらず、市長がこれを招集する。

(2) 津市健康づくり推進懇話会委員名簿

(H.22.H.23) 敬称略

No.	組 織	所 属	氏 名
1	医師会代表	津地区医師会	岩崎 泰彦
2		久居一志地区医師会	小湊 欽哉
3	歯科医師会代表	津歯科医師会	岸畑 安紀
4	薬剤師会代表	三重県薬剤師会津支部	長谷部 春彦
5	商工会代表	津商工会議所	塚澤 正樹
6	職域（企業）代表	中勢地区労働者福祉協議会	井坂 紀之
7	栄養士会代表	三重県地域活動栄養士会津支部	草深 知子
8	歯科衛生士代表	特定非営利活動法人 三重県歯科衛生士会 津支部	丹羽 友美
9	食生活改善推進員代表	津市食生活改善推進協議会	小林 小代子
10	健康づくり推進員代表	津市健康づくり推進連絡協議会	長谷川 幸男
11			井ノ口 道夫
12	母子保健推進員代表	津市母子保健推進員	奥山 勢津子
13	ラジオ体操推進団体代表	三重県ラジオ体操連盟津支部（修成地区ラジオ体操会）	東海 良成
14	UDまちづくりの会代表	ユニバーサルデザインまちづくりの会 健康体操教室主宰	木下 美佐子
15	体育関係代表	スポーツ文化振興部 スポーツ振興課	竹村 健 (H22年度)
			川北 均 (H23年度)
16	学校教育代表	学校教育課 小学校養護教諭	平田 通子
17		学校教育課 中学校養護教諭	松本 悦子
18	幼稚園代表	私立幼稚園協会	内田 洋子
19		市立幼稚園協会	山川 早苗
20	津保育所施設長代表	津保育所施設長連絡協議会	平田 恵美子
21	NPO 子育て支援団体代	津子どもNPO センター	中橋 千枝美
22	表	NPO どんど	佐橋 俊美

アドバイザー

No.	所 属	氏 名
1	三重県津保健福祉事務所長兼津保健所長	中山 治
2	園田学園女子大学人間健康学部人間看護学科地域在宅看護学	野呂 千鶴子

(3) 津市健康づくり推進懇話会の会議の経過

平成22年度

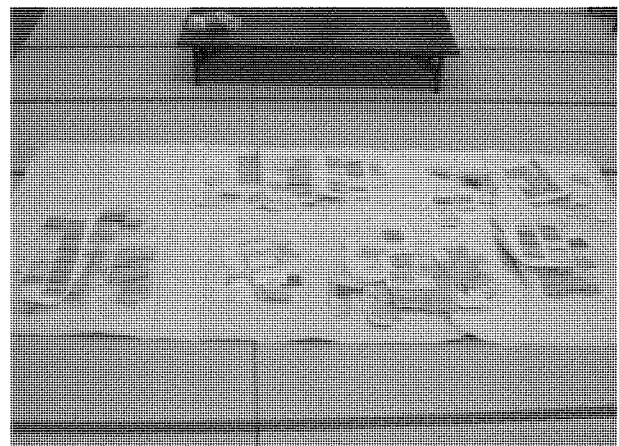
第1回懇話会	H22.5月27日	センターパレス	・委嘱状の交付、会長副会長選出 ・「健康づくり推進懇話会」及び「すこやか親子懇話会」経過報告 ・津市の現状、健康づくり計画についての説明と活動テーマの決定
第1回ワーキング会議	H22.6月29日	津リージョンプラザ	・グループ別の活動テーマ、今年度の進め方と対象者や内容等 検討
第1回分科会	H22.7月29日	津リージョンプラザ	・グループ別活動について今後の予定等を検討
第2回ワーキング会議	H22.9月7日	津リージョンプラザ	・骨密度と運動習慣、禁煙対策のアンケート調査の実施詳細内容について
第2回分科会	H22.11月9日	津リージョンプラザ	・健康づくり計画における健康づくり推進懇話会の役割について ・計画のアンケート調査について説明
第3回ワーキング会議	H22.12月21日	津リージョンプラザ	・グループ別の活動 方向性の再検討
第3回分科会	H23.1月25日	津リージョンプラザ	・計画策定に向けて今後のスケジュールの説明とアンケート速報 「運動、タバコ、朝ごはん、生活リズム」 ・大目標をイメージしてみる「KJ」法
1グループ分科会	H23.3月8日	中央保健センターロビー	・1グループのアンケート集計結果と保護者への結果報告について
第2回懇話会	H23.3月22日	津リージョンプラザ	・大目標イメージ図共有 ・計画に関するデータから気づいたことについて検討、課題の整理

平成23年度

第1回懇話会	H23.5月17日	津リージョンプラザ	・重点課題についての検討
第1回分科会	H23.6月30日	津リージョンプラザ	・重点課題の修正確認 ・10分野の課題に対しての具体的な取組についての検討
第1回ワーキング会議	H23.7月21日	本庁舎61会議室	・各グループ活動の啓発内容について
第2回分科会	H23.8月23日	津リージョンプラザ	・分野別 第3章、第4章 全体を通してとコラム掲載「健康づくり推進懇話会からのご意見」について確認 ・大目標のイメージ図と重点的な取組へのご意見
第2回ワーキング会議	H23.9月27日	中央保健センターロビー	・健康まつり体力測定の実施方法と運動に関する啓発について検討
第3回ワーキング会議	H23.12月20日	津リージョンプラザ	・運動、食生活の啓発について
第2回懇話会	H24.1月10日	本庁舎大会議室	・計画の最終確認と今後の啓発について



大目標のイメージについて、健康づくり推進懇話会で協議している様子



大目標について、70人からもらった401のイメージ

2 策定経過の詳細

(1) 健康づくり計画策定準備会開催状況

平成22年度

会議名	開催回数	内容
アドバイザーとの会議	4回	- 経過報告及び計画策定に向けて、今後のスケジュールの確認 - KJ法を用いて大目標のイメージを検討 - 大目標のイメージ、ありたい姿の評価 - 今後の進め方、データの読み取り
全体会議 (エリア会議※を含む)	30回	- 計画のスケジュールについて、データの確認 - ありたい姿の評価、新たな課題について検討 - 医療費の分析、各分野のデータ分析 - KJ法を用いて大目標を検討 - 課題の整理
計画策定担当者会議	19回	- 評価のために必要なデータの検討 - アンケート項目の検討

平成23年度

会議名	開催回数	内容
アドバイザーとの会議	2回	- 分野、目標、体系の検討 - プリシード・プロシードモデルについて検討 - これまでの修正、疑問点について協議
全体会議 (エリア会議※を含む)	68回	- 大目標のイメージについて共有 - 課題の整理、優先順位の検討 - プリシード・プロシードモデルを用いた整理、検討 - 重点課題についての検討 - 具体策、目標、評価指標についての検討 - 重点的な取組についての検討 - 具体的な取組についての検討 - 目標値の設定 - 地域特性に応じた取組について検討 - ダイジェスト版の検討
計画策定担当者会議	10回	- 課題の整理 - 目標の考え方についての検討 - 分野別健康課題及び取組の整理 - 地域特性についての検討

※エリア会議：市内10地域を中央エリア（河芸・津・香良洲地域）、安芸美エリア（安濃・芸濃・美里地域）、久居一志エリア（久居・一志・白山・美杉地域）3地域のエリアに分けて、業務会議等開催している。

(2) ヘルスボランティア（市民）との意見交換

平成23年度

ヘルスボランティア団体名	開催回数	内容
健康づくり推進員	10回	健康づくり計画についての意見交換 (大目標のイメージ図と重点的取組を中心に)
食生活改善推進員	1回	
母子保健推進員	1回	

KJ 法を用いて大目標「こころ豊かに楽しく元気に暮らそう」をイメージしてみると

①柔軟なこころ

気持ちに余裕（ゆとり）がある ・周りの人を気にかける ・嫌なことがあっても、忘れることができる ・不安が少ない ・充実感のある毎日 ・毎日生き生きしている ・辛いことも、前向きに捉える余裕が持てる ・にっこりと笑っていられる ・心が健康である ・幸せと感じる ・毎日が楽しい ・毎日ゆとりを持ち、リフレッシュする ・ゆとりのある生活 ・自分の体を気遣うことを考える事ができること ・地域社会にいたることが楽しい ・おおらかな気持ちでお付き合いができる ・何も考えずにぼんやりとした時間が持てる時 ・自然の中を歩く(歩ける)こと ・“ありがとう”と言える時 ・美しい自然に包まれる ・大自然を眺める時 ・美しい物を美しいと思える ・子供に怒らない（心の余裕） ・くよくよしても、すぐに元気になる ・万事に寛容でいられる ・マイペースで頑張り過ぎない暮らし ・八分目 ・ゆとりがある	趣味・余暇 ・わくわくできる日々 ・趣味を楽しめる ・余暇を有意義に活用する ・余暇を楽しむ余裕がある ・好きな事を見つける（生花・水彩画） ・趣味のギター、洋裁を思い切りした時 ・自分の趣味を楽しむ ・趣味など自らやってみようとする事がある ・趣味を持つ ・長く続けられる趣味を持つ ・趣味がある（コーラス・劇） ・自分の趣味に時間を使えること ・食べ歩き ・旅行をする ・趣味を持っている ・趣味に没頭しているとき ・外出することが楽しい ・自分の趣味の時間を持つことができる ・趣味がある（2人） ・生きがいや趣味がある ・趣味を楽しめること ・趣味を持って毎日楽しく過ごす ・楽しめる趣味が1つでもある	こころ・気持ち ・晴天を気持ちよく眺めた時 ・悲しい時も、辛い時も“ああ～そんな時あったなあ”と思える ・笑ったり、泣いたりできる ・生き生きとしている ・生き生きと楽しいと思える ・子供が楽しく学校に行ける ・おおらかになれる時 ・家族や友人と、楽しく時間を過ごせる ・子育て、日常生活でイライラしない ・人に優しくなれる時（余裕） ・働く目的がある ・自分自身が充実していると感じる暮らし ・あ～あ、今日一日充実してたなあ～と思える ・自分が満足している生活 ・「こころ」を一番にしている（優先?） ・体が元気でもこころが大切 ・心配なことがない ・いつも楽しいことを考えていられる ・やる気がある
ストレスが解消できる ・ストレスを解消することができる ・ストレスが解消できる ・ストレス発散方法が分かっている（自分の） ・ストレスが少ない ・自分なりのストレス解消法がある ・ストレスが発散できる ・ストレス解消できる楽しみ、生きがいがある ・ストレスがないこと	生きている目的がある ・生きがいがある ・仕事がある ・仕事を続けられる ・社会人として役割を果たすことができる ・その人なりの目標がある ・挑戦できることがある ・目的・役割がある ・自分のやりたいことができ、やりたいことがある ・夢中になることがある（自分のやりたいことができる） ・人のためになる活動ができる ・夢や目標を持っている ・「やりたい」と思うことがある ・ボランティアができる（誰かの役に立つ） ・やりがいのある仕事もてる ・希望する年齢まで働ける環境がある	笑いがある・笑顔・笑える ・優しいスマイルと楽しい朝ごはん ・笑い ・笑いの絶えない日々の暮らし ・楽しく元気で笑え、細々動ける ・にこにこ笑顔で楽しい毎日 ・微笑みがある ・笑いのある日々 ・孫の笑顔を見る時 ・毎日笑うことができる ・笑顔が多い生活や町 ・笑うことができる ・笑顔 ・笑顔でいられる ・みんなが笑顔で過ごせること ・笑顔で過ごす時間がある ・心から笑える ・お腹から大笑いできる ・笑顔でいられる ・こころが元気で、笑顔の中で生活できる ・笑顔になれる時がある ・笑顔になれる
幸せを感じることができる ・日本人として意識し、誇りを持てる時 ・“ありがとう”と言ってもらえるとき ・自分の中にある幸せを幸せと感じること ・いつもと同じ日常が送れること	自己肯定感が持てる ・気持ちが開放される ・自分を表現できる ・自分の体や心が大切にできる	感謝 ・感謝したり、されたりする ・“ふつう”に暮らすというありがたさを知る

自分らしく生きる ・自分らしく生きること ・充実した日々を過ごすことができる ・その人らしく生き生きとした生活が送れること ・正直に自分が出せる ・気兼ねがない（解放的である） ・自分を出せる ・自分らしく生きられる	やりたい事ができる ・自分のしたい事ができる ・病気があってもやりたいことができる ・自分で選んだ施設が利用できる ・自分で選べる ・自分のやりたい事を、自分なりに見つけられ、それに向かって努力できる体力と精神であること ・好きなことができる	会話をする ・軽快 ・心が健康である。自分の思いをはっきり言う場がある、作る（家族） ・友達と楽しいお喋り ・自分の心の中に不満をためず、誰かに話す ・楽しい会話をする ・人と喋る ・会話がある
前向きに生きる ・朝すっきり起きられる ・自欲でなく、人のためにも生きられるとスッキリした気持ちで生活できる ・爽やかに生きる ・ポジティブに生き活きと生活する ・毎日生き活きと過ごす	夢・希望 ・明るい将来が展望できる ・生きがいのある暮らし ・シンプルな社会 ・食べ物の生産にかかわる ・解決方法が見つけられること ・子供が楽しく遊ぶ ・世代間の交わりがある。年寄りから子供までが関係した生活がある	楽しみを持つ ・楽しいと思う時間（とき）を持つ ・自分のしたいことをしているとき ・いつでも好きなことができる体と時間 ・趣味にお金と時間を使える余裕がある
心が豊か ・他を愛する心 ・他者からではなく、自分が心豊かで、楽しく ・元気と思っている事。 ・心豊かで小さなことに喜びを感じられる ・「こころ豊か」にするのは自分自身	楽しみがある ・おもしろいと思えることが、ぽこぽこある ・楽しいことがある（楽しみ） ・楽しいと思えることがある ・いつも楽しみがある	その人らしく生きる ・暇な時間がありすぎない ・したいことがある

②元気なからだ

からだを大事にする ・定期的に健診を受ける ・バランスの良い食事を探ることができる ・楽しく暮らす為には健康が必要！ ・いくつになっても好きな活動に参加できる ・身近にできる運動を取り入れる ・体を自由に動かせる ・病気のない元気な身体で暮らす ・肩こりがなくなる ・やりたいことができる体がある ・すすんで健康診断 ・朝一杯の水を飲もう ・のんびり日光に当たる ・何をするにも喜んでするように	睡眠・快眠 ・朝すっきり目覚めて、良く眠れた時。 ・朝元気に目覚める ・快眠 ・心地よい睡眠がとれる ・眠れた感がある ・ぐっすり眠ることができる ・快眠できること ・安心して眠れる夜であること ・快適な睡眠ができる ・良く眠れて、寝覚めすっきり ・すっきり爽やかに、目覚めることができる ・毎日よく眠れる ・熟睡できる	運動・スポーツができる ・運動のできる日々 ・過不足なく動ける ・スポーツを楽しむ ・しっかり体を動かせること ・楽しく続けられる運動習慣がある ・外出できる ・心地よい運動ができる ・軽スポーツ等仲間を作ってみる ・夫とウォーキングで体力づくりやバンド体操。たまに孫とテニス
おいしく食事ができる ・一日三食 ・お酒を楽しく飲む ・自分の食べたいレストランへ行ってみる ・食欲があり、おいしくご飯を食べた時 ・好きな物を食べる ・食欲 ・食事がおいしく食べられる ・しっかり食事がとれること ・おいしいものを食べる ・おいしくご飯を食べることができる ・食事がおいしい（2人） ・食事がおいしいと感じる ・おいしく食事ができること ・何でも美味しく食べられる ・食事を楽しく食べられる ・おいしくお酒が飲める ・食べることができる ・食事を家族や友人等とおいしく食べられる ・美味しいものを美味しく食べられる時 ・食事がおいしく楽しく食べられる ・おいしいものを家族揃って食べる ・おいしい物が食べられる ・おいしく食事が摂れる	健康な身体・健康だと感じることができる ・自分の歯で、いつまでも噛むことができる ・自分の身の回りの事が、自分でできる ・規則正しい生活を心がける ・病気しない ・体が軽く、動きやすい ・身体が健康であること ・痛い所がない ・腹八分目を心がけ、健康に過ごす ・持病があっても、自分で自分の事ができる ・健康 ・健康な身体 ・身体的に健康 ・体が健康である ・自分のことが自分でできる ・身体が健康である ・死ぬまで働いている ・お腹がすく ・頭の中がすっきりする ・健康に働ける喜び ・いつまでも心身共に元気である ・体に痛みがない ・病気にならない ・健康だと感じることができる ・心身ともに健康であることができる ・自分のできることは自分で行う ・他人の力をあてにしない毎日 ・ピンピン・シャンシャンの生活	状況や場面に応じた健康観 ・行きたいと思うところに行ける ・その人なりの健康な体がある ・その人なりの“健康”が保てる ・病気をしないで、自分の思いで動ける ・身体的、精神的に落ち着いて暮らせる 心地よさ ・布団に入った時 ・よく運動した時

③社会とつながりがもてる

人とこころの繋がり ・近くに同世代の人がいる ・言いたいことを言いあっても仲が良い ・気にかかる友がいる、気にかけてもらえる友がいる ・お茶のみ友達がいる ・支えあう友や仲間がいる ・人のことを思いやられる ・心が豊かなら自分にも他者にも優しくなれる ・人間関係が良い（相手を思いやれる） ・相談できる人がある ・1人で暮らしていても、誰かがそばに居る安心感を持つ ・家族のことを心配したり、共に喜んだりできる ・1人でいない ・一緒に暮らす人がいる ・自分の周りに家族・友達がいる ・家族と楽しく遊べる	人とのつながり ・人とのつながり ・様々な世代と交流することができる ・人と話すことができる ・近隣との交流がある
自己実現（役割がある） ・誰かの役に立ちたい ・自分の居場所がある（役割がある、頼られている自分） ・主体性を持って行動することができる ・孫の子守りをしているとき ・社会に貢献できる	社会「あなたはここにいていいんだよ！」 ・健康でなくなった時に助けてもらえる
人とのかかわり ・楽しく働ける私とまわり ・生きがいがある ・人の役に立つことができ、楽しく元気 ・心の健康につながる。人に喜んでもらえる働きをして、自分にも元気をもらう	仕事ができる役割がある ・仕事ができる ・楽しく仕事ができる ・仕事にやりがいを感じる

④家族

家族・挨拶 ・家族の挨拶で明るい朝を ・挨拶 ・声かけ ・朝の声かけ一日のスタート 家族との関係（思いやり・子育て） ・大切にしたいと思う人がいる ・思いやりのある人間関係 ・家事・子育てに夫が積極的に協力する	家族の健康 ・家族と一緒にいる時。（自分が空気になれた時？） ・健康に長生きできる ・家族全員が健康でいること ・幸せな生活 家族円満 ・家族の健康・家族みんなが健康でいられる人 ・家庭内が平和である	家族仲良く生活 ・家族や友達と共に外出できる事（内にこもらない） ・家族で食事・家族仲良く、隣近所とも楽しくお付き合い ・自分の子供が大きくなっても、接点を持つ ・家族みんなで、楽しい団欒 ・明るい家庭で元気な毎日・家族がいる ・一緒にいて幸せと思える家族がいる ・家族が元気で仲が良い ・家族が元気で過ごしている ・何でも話せる家族がいる
--	--	---

⑤仲間

仲間・友達がいる ・仲間がいる、感謝、地域が元気や友達がいる事 ・話せる友達がいる ・自分の楽しみと一緒にできる友達を持つ ・自分を理解してくれる仲間（人）がいる ・友達 ・心を許しあえる友達がいる ・うれしい事も悲しい事も共感できる仲間がいる ・友人がいる ・人とつながりが持てる ・困った時に、困ったと言える所がある(人がある) ・悩みを相談できる相手がいる ・支えてくれる人がある ・一緒にいたい人がある ・困った時に何でも相談できる人がある ・仲の良い友人がいる ・話のできる友達がいる ・さみしくない ・相談できる人がある ・ほっとできる場所（人）がある	信頼できる仲間がいる ・心の底から話すことのできる友を持つ ・心豊かに・・・友人と楽しく語り合う ・仲良く暮らす ・困った時に相談できる人がある ・仲間と集える場所（サークルなど）がある ・友人や近所の人と仲良く、孤立しない ・人に会うことが楽しい ・相談できる友人 ・仲間がいる ・何でも話せる、聞いてくれる人があること ・悩みを聞いてくれる人がある ・家族・友人などと会話する
---	--

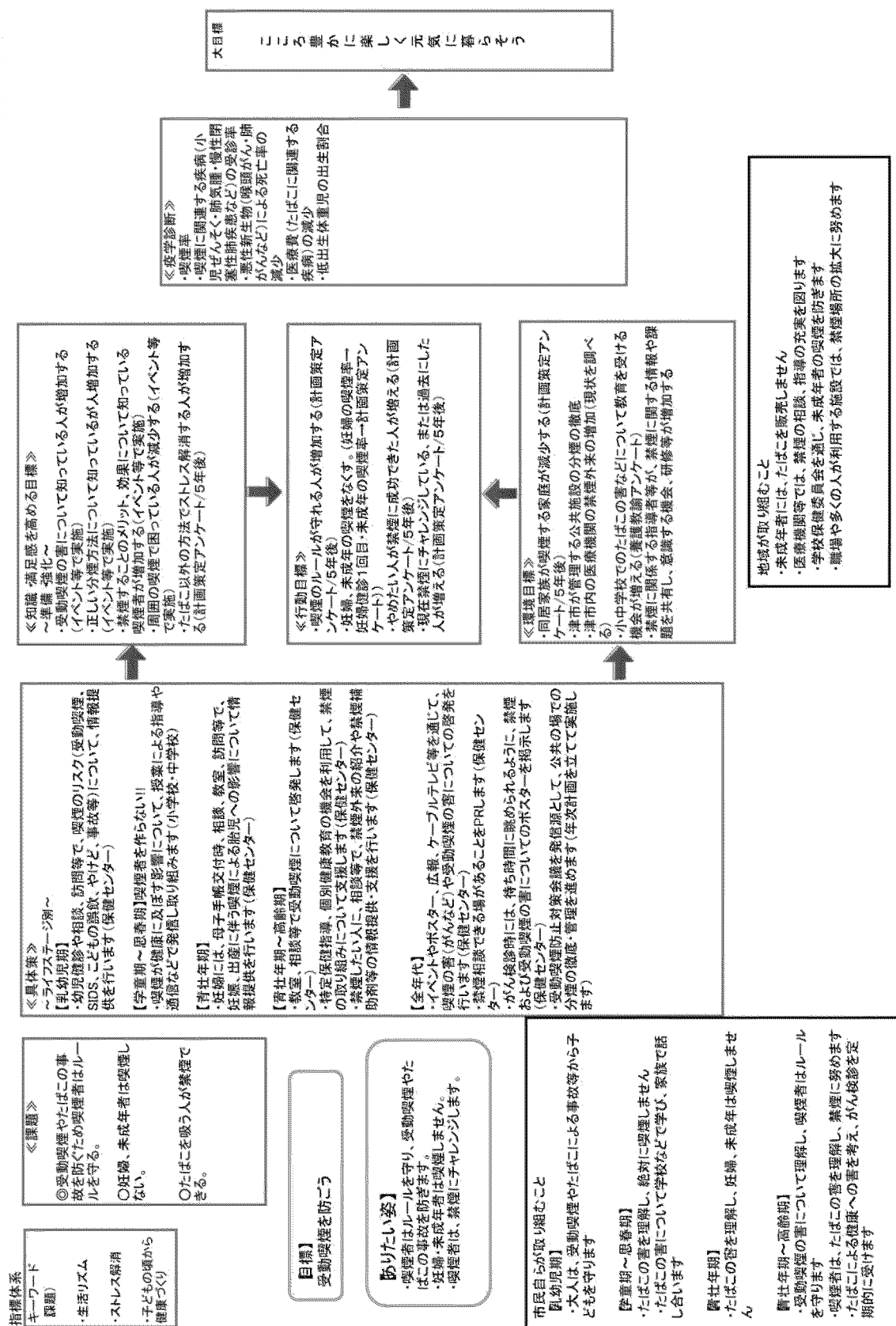
⑥環境

経済的なゆとり ・経済的に安定している ・経済的にゆとりがある ・お金がある（経済的） ・経済的にゆとりがある ・生活が苦しいと感じない ・物価が安い ・食べる事で苦勞しない ・生活していくお金がある ・生活に余裕がある ・病気の時に、迷わず受診できる余裕がある ・経済的な余裕、心配がないように ・衣・食・住整っている環境 ・お金がある ・お金の心配がない ・経済的に困らない暮らし ・経済的に不安がないこと ・安定した収入を得る	安心できる社会・社会保障 ・ストレス・プレッシャーのない社会 ・不安のない社会(2人) ・制度も大事 ・老後の保障 ・仕事がある ・定期的就労がある ・治安が良い ・安全に暮らせる ・老人が自由に動ける社会 ・子供が安全に遊ぶことができる ・まちが活気づいている	生活環境 ・交通が便利 ・交通の便がよい ・街が整備されている ・事故にあわない ・病気になっても信頼してかかる病院がある ・医療機関が十分にある ・タバコの害の影響を受けない環境で暮らせる ・外食を楽しめる場所がある ・地元のおいしい食材が豊富 ・楽しめる場所がある ・学ぶことができる ・体を動かす機会がある ・文化施設が近くにあり、お金が安くて利用しやすい ・ウォーキングコース、運動公園がある ・近くに映画館がある ・安い値段のガソリンスタンドがある
時間のゆとり ・時間的にゆとりがある ・時間や気持ちにゆとりがある ・ゆとりのある時間	自然環境 ・温暖 ・ほどよく自然がある ・地震が来ない ・火事にならない ・外に出て太陽を浴びる ・土・緑・水・空気がある	

※プリシード・プロシードモデルを用いた検討例

分野：たばこ

※プリシード・プロシードモデルを用いた検討例



3 第1次健康づくり計画を基に取り組んだ事業と評価

中 日 標	小 日 標	津市健康づくり計画				年 度 別 数 値					評 価	これまで取り組んだ事業	
		指 標	現状	目標値	測定方法	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度			
元 気 に 暮 ら そ う	① 食事を楽しく食べよう	毎日朝食を食べる小学生の割合	90.5%	95%以上	次世代育成支援に関するニーズ調査(注16)	H21にアンケート調査を実施しているが項目がないためデータなし					幼児 96.2% 中学生 85.4%	幼児(A) 中学生(D)	・マタニティー倶楽部(妊娠期の栄養バランス) ・離乳食教室 ・すこやか親子サロン
		ほぼ毎日、1日1回は家族等と食事をする小学生の割合	88.5%	90%以上	次世代育成支援に関するニーズ調査(注16)	H21にアンケート調査を実施しているが項目がないためデータなし					幼児 92.8% 中学生 90.0%	幼児(A) 中学生(A)	・母子健康手帳交付(減塩、食事のポイントを説明する) ・乳幼児健康相談、すこやか栄養相談 ・やってみよう！健康的な生活習慣づくり教室(H20)
		油物以外の野菜を毎食(1日3回)食べる人の割合	男 62.4% 女 69.5%	男 67%以上 女 75%以上	生活習慣に関するアンケート(H13)	男67.2% 女64.2% (参考19年度基本健診)	男55.0% 女67.6% (参考市政アンケート)	男58.9% 女72.2% (参考市政アンケート)	男58.9% 女72.2% (参考市政アンケート)	男(D) 女(B)	・骨こつ健康づくり教室(H21) ・こころのサロン(H20) ・からだを知る教室(H20) ・転倒予防教室(H19) ・はつらつ健康教室(H20特定高齢者候補者教室)		
		年齢調整死亡率	男 85.3 女 47.6	減少	みえの健康指標(H11～15累計)						男 77.1 女 43.2	男 72.4 女 41.3	男 73.1 女 40.0
		心疾患	男 64.5 女 41.4			男 59.4 女 37.2	男 55.9 女 34.3	男 54.6 女 33.2	男 52.6 女 32.0	集計予定 H21秋頃 (H18～22累計)	脳血管疾患 A	・健康増進法健康診査 ・39歳以下健康診査(問診、保健指導) ・健康応援団	
		脳血管疾患	男 7.8 女 4.5			男 7.4 女 4.2 (H11～18累計)	男 7.7 女 3.7 (H15～19累計)	男 8.4 女 3.6 (H16～20累計)	男 8.4 女 3.9 (H17～21累計)			糖尿病 男D 女A	・健康相談、栄養相談 ・電話相談、窓口相談 ・食彩フェスタ
		糖尿病											
		② 楽しく運動しよう	運動の頻度「ほとんど毎日」「週3～4回」「週1～2回」の人の割合	50.6%	55%以上	県民健康意識調査(H16)	県民健康意識調査は23年度に実施予定のためデータなし	37.1% (参考19年度基本健診)	42.6% (参考市政アンケート)	51.0% (参考H21スポーツに関する住民意識調査)	40.8% (参考市政アンケート)	(D)	・マタニティー倶楽部 ・子育て広場 ・乳幼児健康相談 ・赤ちゃん訪問(散歩・外気浴説明) ・こころのサロン(H20) ・骨こつ健康づくり教室(H21) ・美里保健センター健康増進事業(H19～) ・からだを知る教室(H20) ・機能訓練(H20まで)
			高齢者の外出の状況「1日に1回は外出する」と「1週間に数回程度外出する」人の割合(一般高齢者)	82.0%	85%以上	高齢社会と介護保険に関する調査(H16)	3年に1回の調査のためデータなし		86.5%	3年に1回の調査のためデータなし	3年に1回の調査のためデータなし	A	・続けよう運動教室(H20,21) ・はつらつ健康教室(H20特定高齢者候補者教室) ・転倒予防教室(H19) ・わくわく元気アップ教室(H19) ・いきいき介護予防教室(H19,20) ・水中びんしゃん教室(H20,21) ・かくしゃく教室(H20) ・元気づくり教室
			年齢調整死亡率(人口10万対) 糖尿病	男 7.8 女 4.5	減少	みえの健康指標(H11～15累計)	男 7.4 女 4.2 (H14～18累計)	男 7.7 女 3.7 (H15～19累計)	男 8.4 女 3.6 (H16～20累計)	男 8.4 女 3.9 (H17～21累計)	集計予定 H21秋頃 (H18～22累計)	男D 女A	・特定健康診査、特定保健指導、運動教室、交流会 ・39歳以下健康診査(問診、保健指導) ・健康応援団 ・健康相談 ・基本健康診査(H18、19) ・健康増進法健康診査 ・ウォーキングイベント ・保健センター開放日増加
③ 禁煙をすすめよう	喫煙率	男 41.4% 女 7.5%	減少	県民健康意識調査(H16)	男23.0% 女 3.5% (参考18年度基本健診40歳以上)	男24.6% 女 3.5% (参考19年度基本健診40歳以上)	基本健康診査結果を参考としていたが19年度に事業終了のためデータなし		男28.4% 女 6.1% (H22計画策定アンケート)	(A)	・香洲中学校で禁煙教育(看護学生) ・母子健康手帳交付 ・赤ちゃん訪問(母乳育児と禁煙) ・やってみよう！健康的な生活習慣づくり教室(H20)		
	妊婦の喫煙率(妊婦一般健康診査前期)	5.7%	0%	母子健康報告(H16)	3.4%	4.9%	4.1% (妊婦健診前期)	4.1% (妊婦健診前期)	3.3% (妊婦健診一回目)	B	・骨こつ健康づくり教室(H21) ・基本健康診査(H18、19) ・健康増進法健康診査		
	公共施設の分煙状況 庁舎等	40.0% 90.0%	100%	公共施設の分煙状況調査(H18)	調査未実施のためデータなし		80.0%	90.0%	90.0%	B	・特定健康診査、特定保健指導 ・39歳以下健康診査(問診、保健指導) ・禁煙相談(随時) ・健康相談 ・健康応援団		
	保健センター	48.0%	100%				100%	100%	100%	A			
	公民館	100%	100%				74.0%	100%	100%	A			
	図書館(室)	100%	100%				100%	100%	100%	A			
	文化会館等 体育館	30.0% 56.0%	100%				80.0%	100%	100%	100%		A	
年齢調整死亡率(人口10万対) 悪性新生物	男 189.7 女 96.2	減少	みえの健康指標(H11～15累計)	男178.9 女87.9 (H14～18累計)	男168.6 女83.6 (H15～19累計)	男169.9 女80.6 (H16～20累計)	男170.1 女78.3 (H17～21累計)	集計予定 H21秋頃 (H18～22累計)	A				
未成年者(15～19歳)の喫煙者・喫煙経験者率	男 14.3% 女 5.3%	男 0% 女 0%	県民健康意識調査(H16)	県民健康・栄養調査は23年度に実施予定のためデータなし					男13.8% 女 5.2% (22年計画策定アンケート)	(B)			

中 目 標	小 目 標	津市健康づくり計画				年 度 別 数 値					評価	これまで取り組んだ事業
		指 標	現状	目標値	測定方法	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度		
元 気 に 暮 ら そ う	④ 飲酒をコントロールしよう	1日3合以上飲酒する人の割合	男 2.0 % 女 0.01%	男 2.0 %以下 女 0.01%以下	基本健康診査 (H18)	男 2.6 % 女 0.12%	男 1.8 % 女 0.13%	※1 男1.9 % 女0.16% (※20特定健 診)	※7 男1.8 % 女0.18% (※21特定健 診)	集計中	男(A) 女(D)	・赤ちゃん訪問(母乳育児とアルコール) ・母子健康手帳交付 ・乳幼児健康相談 ・骨こつ健康づくり教室(H21) ・特定健康診査、特定保健指導、運動教室、交流会 ・基本健康診査(H18、19) ・健康増進法健康診査 ・39歳以下健康診査(問診、保健指導) ・健康相談、栄養相談 ・健康応援団
		肝機能γ-GTP100単位以上の人の割合	男 8.3 % 女 1.6%	男 7.0 %以下 女 1.0%以下	基本健康診査 (H16)	男 7.1 % 女 1.5%	男 7.3 % 女 1.6%	※2 男8.1 % 女1.6% (※20特定健 診)	※7 男9.1 % 女1.4% (※21特定健 診)	集計中	男(D) 女(B)	・特定健康診査、特定保健指導、運動教室、交流会 ・基本健康診査(H18、19) ・健康増進法健康診査 ・39歳以下健康診査(問診、保健指導) ・健康相談、栄養相談 ・健康応援団
		妊婦の飲酒率(妊婦一般健康診査前期)	10.7%	0%	母子保健報告 (H16)	9.9%	7.9%	7.0%	7.8%	6.3% (妊婦健診 1回11)	B	・赤ちゃん訪問(母乳育児とアルコール) ・母子健康手帳交付 ・乳幼児健康相談 ・骨こつ健康づくり教室(H21) ・特定健康診査、特定保健指導、運動教室、交流会 ・基本健康診査(H18、19) ・健康増進法健康診査 ・39歳以下健康診査(問診、保健指導) ・健康相談、栄養相談 ・健康応援団
		飲酒習慣がある未成年者(15～19歳)の割合	31.2%	0%	県民健康意識調査(H16)	県民健康意識調査は23年度に実施予定のためデータなし					—	—
		多量飲酒と疾病との関係を理解している人の割合				県民健康意識調査は23年度に実施予定のためデータなし					—	—
		アルコール依存症	94.3%	100%	県民健康意識調査(H16)	県民健康意識調査は23年度に実施予定のためデータなし					—	—
		妊娠への影響	83.4%	100%								
		肝硬変・脂肪肝	82.7%	100%								
		高血圧	63.0%	80%以上								
		糖尿病	60.5%	80%以上								
		脳卒中	49.9%	65%以上								
	⑤ 自分の歯でしっかり噛もう	歯磨きを1日2回以上する人の割合	61.3%	95%以上	県民健康意識調査(H16)	県民健康意識調査は23年度に実施予定のためデータなし					(B)	・マタニティー倶楽部 ・すこやか親子サロン ・1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査(集団・個別指導) ・乳幼児健康相談 ・特定保健指導交流会 ・わくわく元気アップ教室(H19) ・元気づくり教室 ・歯周病検診(H21～) ・子育て支援センターイベント ・歯の健康展
		むし歯のない子どもの割合	3歳 69.0%	80%以上	母子保健報告(H16)	70.9%	※3 69.7%	※4 72.6%	74.3%	71.9%	B	・マタニティー倶楽部 ・すこやか親子サロン ・1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査(集団・個別指導) ・乳幼児健康相談 ・特定保健指導交流会 ・わくわく元気アップ教室(H19) ・元気づくり教室 ・歯周病検診(H21～) ・子育て支援センターイベント ・歯の健康展
		妊婦中の歯科健康診査受診率	22.8%	30%以上	幼児健康診査時聞き取り調査(H18、1～3)	28.4%	28.8%	30.9%	32.5%	37.7%	A	・マタニティー倶楽部 ・すこやか親子サロン ・1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査(集団・個別指導) ・乳幼児健康相談 ・特定保健指導交流会 ・わくわく元気アップ教室(H19) ・元気づくり教室 ・歯周病検診(H21～) ・子育て支援センターイベント ・歯の健康展
		12歳(中1)歯周疾患罹患率	5.0%	5.0%以下	学校保健統計(H17)	4.5%	8.7%	5.4%	5.9%	3.1%	A	・マタニティー倶楽部 ・すこやか親子サロン ・1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査(集団・個別指導) ・乳幼児健康相談 ・特定保健指導交流会 ・わくわく元気アップ教室(H19) ・元気づくり教室 ・歯周病検診(H21～) ・子育て支援センターイベント ・歯の健康展
		歯磨きを1日2回以上する人の割合	61.3%	95%以上	県民健康意識調査(H16)	県民健康意識調査は23年度に実施予定のためデータなし					(B)	・マタニティー倶楽部 ・すこやか親子サロン ・1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査(集団・個別指導) ・乳幼児健康相談 ・特定保健指導交流会 ・わくわく元気アップ教室(H19) ・元気づくり教室 ・歯周病検診(H21～) ・子育て支援センターイベント ・歯の健康展
	⑥ 自分で健康管理しよう	肥満と判定される人の割合	肥満度+20%以上又はBMI25以上 160以上 男 28.2% 女 19.6%	12歳 11.1% 12歳 10%以下 26%以下 18%以下	学校保健統計(H17)	10.9%	9.5%	10.6%	9.8%	8.9%	A	・マタニティー倶楽部 ・離乳食教室 ・すこやか親子サロン ・母子保健推進員養成研修 ・1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査 ・乳幼児健康相談 ・母子健康手帳交付 ・美里保健センター健康増進事業(H19) ・からだを知る教室(H20) ・続けよう運動教室(H20、21) ・いきいき介護予防教室(H19、20) ・元気づくり教室・転倒予防教室(H19) ・水中びんしゃん教室(H20、21) ・かくしゃく教室(H20) ・栄養教室
		基本健康診査(40歳以上)受診率	男 33.9% 女 52.0%	増加	基本健康診査(H17)	男34.1% 女51.3%	男57.6% 女50.4%	基本健診は19年度に事業終了のためデータなし			男A 女D	・マタニティー倶楽部 ・離乳食教室 ・すこやか親子サロン ・母子保健推進員養成研修 ・1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査 ・乳幼児健康相談 ・母子健康手帳交付 ・美里保健センター健康増進事業(H19) ・からだを知る教室(H20) ・続けよう運動教室(H20、21) ・いきいき介護予防教室(H19、20) ・元気づくり教室・転倒予防教室(H19) ・水中びんしゃん教室(H20、21) ・かくしゃく教室(H20) ・栄養教室
		普段から健康に気をつけている人の割合	72.2%	80%以上	県民健康意識調査(H16)	県民健康意識調査は23年度に実施予定のためデータなし		71.7% (参考市政アンケート)	県民健康意識調査は23年度に実施予定のためデータなし		(B)	・マタニティー倶楽部 ・離乳食教室 ・すこやか親子サロン ・母子保健推進員養成研修 ・1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査 ・乳幼児健康相談 ・母子健康手帳交付 ・美里保健センター健康増進事業(H19) ・からだを知る教室(H20) ・続けよう運動教室(H20、21) ・いきいき介護予防教室(H19、20) ・元気づくり教室・転倒予防教室(H19) ・水中びんしゃん教室(H20、21) ・かくしゃく教室(H20) ・栄養教室
		40～64歳の生活習慣病死亡率(人口10万対)	232.2	減少	みまの健康指標(H11～15累計)	232.2 (H14～18累計)	224.8 (H15～19累計)	217.6 (H16～20累計)	222.3 (H17～21累計)	集計予定 H24以降(H18～22累計)	A	・マタニティー倶楽部 ・離乳食教室 ・すこやか親子サロン ・母子保健推進員養成研修 ・1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査 ・乳幼児健康相談 ・母子健康手帳交付 ・美里保健センター健康増進事業(H19) ・からだを知る教室(H20) ・続けよう運動教室(H20、21) ・いきいき介護予防教室(H19、20) ・元気づくり教室・転倒予防教室(H19) ・水中びんしゃん教室(H20、21) ・かくしゃく教室(H20) ・栄養教室
		がん検診受診率										・がん検診、健康診査 ・がん検診受診啓発(H22、H23) ・女性特有がん検診無料クーポン券発行(H21～) ・39歳以下健康診査(問診、保健指導) ・女性のための健康相談 ・健康応援団(H19個別健康教育) ・健康相談、栄養相談 ・健康手帳交付 ・歯の健康展 ・健康まつり

※1 毎日飲酒かつ3合以上の飲酒の人の割合

※参考値による評価は()で示します。

※2 参考 特定健康診査γ-GTP101以上

※3 平成19年度母子保健報告を71.2%から69.7%に訂正

※4 平成20年度母子保健報告を72.7%から72.6%に訂正

※5 平成21、22年度歯周病検診(40歳50歳)歯周要指導要精密検査者の割合

※6 「子育てを楽しいと感じることが多い」割合

※7 平成20・21年度特定健康診査、解析結果報告(三重短大)より

※8 がん検診受診率:胃がん検診についてはX線のみを受診率を計上しているが、実際には内視鏡を受ける人の方が多い状況である。また、乳がん検診についてはマンモグラフィーのみを計上し、超音波検査は含まれていない。

中 小 日 標	小 日 標	津市健康づくり計画				年度別数値					評価	これまで取り組んだ事業		
		指 標	現状	目標値	測定方法	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度				
元 気 に 暮 ら そ う	⑥ 自 分 で 健 康 管 理 し よ う	年齢調整死 亡率 (人口 10万対)	心疾患	男 85.3 女 47.6 男 64.5 女 41.4 男 7.8 女 4.5	減少	みなの健康指 標 (111～15累 計)	男 77.1 女 43.2 男 69.4 女 37.2 男 7.4 女 4.2 (1114～18 累計)	男 72.4 女 41.3 男 65.9 女 34.3 男 7.7 女 3.7 (1115～19 累計)	男 73.1 女 40.0 男 64.6 女 33.2 男 8.4 女 3.6 (1116～20累 計)	男 71.4 女 38.8 男 62.6 女 32.0 男 8.4 女 3.9 (1117～21 累計)	集計予定 H23秋頃 (1118～22累 計)	心疾患-A 脳血管疾患-A 糖尿病 -男D 女A	・マタニティー倶楽部 ・離乳食教室 ・すこやか親子サロン ・母子保健推進員養成研修 ・1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査 ・乳幼児健康相談 ・母子健康手帳交付 ・美里保健センター健康増進事業(H19) ・からだを知る教室(H20) ・続けよう運動教室(H20,21) ・いきいき介護予防教室(H19,20) ・元気づくり教室・転倒予防教室(H19) ・水中びんしゃん教室(H20,21) ・かくしゃく教室(H20) ・栄養教室 ・いきいき健康教室 ・特定健康診査、特定保健指導、運動教室、 交流会 ・基本健康診査(H18、19) ・健康増進法健康診査 ・がん検診、健康診査 ・がん検診、健康診査受診啓発(H22,23) ・女性特有がん検診無料クーポン券発行(H 21～)	
			悪性新生物	男189.7 女 96.2	減少	みなの健康指 標 (111～15累 計)	男178.9 女 87.9 (1114～18累 計)	男168.6 女 63.6 (1115～19累 計)	男169.9 女 80.6 (1116～20累 計)	男170.1 女 73.3 (1117～21累 計)	集計予定 H24秋頃 (1118～22累 計)	A		
		要指導、要 医療者 (40歳以上) 割合	血圧 糖尿病	男 40.4% 女 37.6% 男 21.9% 女 13.4%	減少	基本健康診査 (1117)	男 64.8% 女 71.3% 男 28.1% 女 19.4%	男 57.3% 女 56.1% 男 25.3% 女 17.2%	基本健診は19年度に 事業終了のためデータなし			D	・いざいざ介護予防教室(H19,20) ・元気づくり教室・転倒予防教室(H19) ・水中びんしゃん教室(H20,21) ・かくしゃく教室(H20) ・栄養教室 ・いきいき健康教室 ・特定健康診査、特定保健指導、運動教室、 交流会 ・基本健康診査(H18、19) ・健康増進法健康診査 ・がん検診、健康診査 ・がん検診、健康診査受診啓発(H22,23) ・女性特有がん検診無料クーポン券発行(H 21～)	
		※8 がん検診受 診率	胃がん (X線) 大腸がん 肺がん 乳がん 子宮がん (細部)	21.3% 25.0% 27.0% 16.4% 14.5%	増加	がん検診 (1117)	10.0% 15.9% 17.7% 12.1% 9.4%	10.6% 36.9% 42.5% 18.3% 18.3%	7.3% 24.9% 25.9% 14.0% 8.5%	8.2% 30.1% 32.7% 20.3% 23.7%	8.1% 31.4% 34.8% 27.5% 27.7%	D※1 A A A A	・39歳以下健康診査(問診、保健指導) ・女性のための健康相談 ・健康応援団(H19個別健康教育)←赤字部 分いる？ ・健康相談、栄養相談 ・健康手帳交付 ・歯の健康展 ・健康まつり	
		がん検診精 査検査受診 率	胃がん (X線) 大腸がん 肺がん 乳がん 子宮がん (細部)	27.5% 21.3% 25.0% 42.6% 19.4%	35%以上 30%以上 30%以上 60%以上 35%以上	がん検診 (1117)	18.6% 11.0% 11.3% 20.3% 31.9% (H18)	18.8% 19.3% 18.9% 21.3% 14.2% (H19)	12.4% 19.5% 28.9% 42.6% 15.0% (H20)	57.5% 53.7% 55.6% 64.7% 51.7% (H21)	調 査 中		A	
こ こ ろ 豊 か に 暮 ら そ う	⑦ ゆ と り を も ち 、 自 分 な り に リ フ レ ッ シ ユ し よ う	育児に自信がもてないことが「よく ある」「時々ある」就学前児童を 持つお母さんの割合	71.9%	60%以下	次世代育成支 援に関する ニーズ調査 (1416)	H21にアンケート調査を実施しているが 項目がないためデータなし					—	・マタニティー倶楽部 ・子育て広場 ・すこやか親子サロン ・母子保健推進員養成研修 ・赤ちゃん訪問 ・妊婦訪問 ・母子健康手帳交付 ・母子保健事業冊子「すこやか」 ・やってみよう！健康的な生活習慣づくり教 室(H20) ・こころのサロン(H20) ・セカンドライフセミナー(H19) ・こころを知る教室(H19) ・はつらつ健康教室及びOB会(H20、21特定 高齢者候補者教室) ・いきいき介護予防教室(H19,20) ・元気づくり教室 ・基本健康診査(H18、19) ・健康増進法健康診査 ・特定健康診査、特定保健指導 ・39歳以下健康診査(問診、保健指導)		
		ほぼ毎日、1日1回は家族 等と食事をする小学生の割 合	88.5%	90%以上	次世代育成支 援に関する ニーズ調査 (1416)	H21にアンケート調査を実施しているが 項目がないためデータなし					幼児(A) 中学生(A)	・マタニティー倶楽部 ・子育て広場 ・すこやか親子サロン ・母子保健推進員養成研修 ・赤ちゃん訪問 ・妊婦訪問 ・母子健康手帳交付 ・母子保健事業冊子「すこやか」 ・やってみよう！健康的な生活習慣づくり教 室(H20) ・こころのサロン(H20) ・セカンドライフセミナー(H19) ・こころを知る教室(H19) ・はつらつ健康教室及びOB会(H20、21特定 高齢者候補者教室) ・いきいき介護予防教室(H19,20) ・元気づくり教室 ・基本健康診査(H18、19) ・健康増進法健康診査 ・特定健康診査、特定保健指導 ・39歳以下健康診査(問診、保健指導)		
		子育てで「非常に楽しんでいる」 「かなり楽しんでいる」就学前児 童を持つ保護者の割合	62.3%	70%以上	次世代育成支 援に関する ニーズ調査 (1416)	H21に調査を実施していないため データなし					※6 63.3% (次世代育 成)	調査データな し	(B)	
		ストレスの解消がいつもでき る人の割合	36.8%	40%以上	県民健康意識 調査(1116)	県民健康意識調査は23年度に実 施予定のためデータなし	47.2% (参考19年度 基本健診)	県民健康意識調査は23年度に 実施予定のためデータなし	23.9% (参考12年度 策定アンケー ト)	23.9% (参考12年度 策定アンケー ト)	(D)			
		朝起きたときに十分眠れた といつも感じる人の割合	33.1%	35%以上	県民健康意識 調査(1116)	県民健康意識調査は23年度に実 施予定のためデータなし	41.4% (参考19年度 基本健診)	県民健康意識調査は23年度に 実施予定のためデータなし	51.5% (参考12年度 策定アンケー ト)	51.5% (参考12年度 策定アンケー ト)	(A)			
こ こ ろ 豊 か に 暮 ら そ う	⑧ 健 康 づ く り の 仲 間 を つ く り 、 ネ ッ ト ワ ー ク を 広 げ よ う	自殺者数	296人	200人以下	みなの健康指 標(111～15累 計)	264人 (1114～18累 計)	276人 (1115～19累 計)	260人 (1116～20累 計)	270人 (1117～21累 計)	集計予定 H24秋頃(1118 ～22累計)	B	・マタニティー倶楽部 ・子育て広場 ・すこやか親子サロン ・母子保健推進員養成研修 ・赤ちゃん訪問 ・妊婦訪問 ・母子健康手帳交付 ・母子保健事業冊子「すこやか」 ・やってみよう！健康的な生活習慣づくり教 室(H20) ・こころのサロン(H20) ・セカンドライフセミナー(H19) ・こころを知る教室(H19) ・はつらつ健康教室及びOB会(H20、21特定 高齢者候補者教室) ・いきいき介護予防教室(H19,20) ・元気づくり教室 ・基本健康診査(H18、19) ・健康増進法健康診査 ・特定健康診査、特定保健指導 ・39歳以下健康診査(問診、保健指導)		
		何らかの楽 しみ、生きが いがある人 の割合	一般(40歳～ 64歳)	97.4%	98%以上	高齢社会と介 護保険に関す る調査(1116)	4年に1回の調査 のためデータなし	93.5%	96.0%	3年に1回の調査 のためデータなし	D	・マタニティー倶楽部 ・子育て広場 ・すこやか親子サロン ・母子保健推進員養成研修 ・赤ちゃん訪問 ・妊婦訪問 ・母子健康手帳交付 ・母子保健事業冊子「すこやか」 ・やってみよう！健康的な生活習慣づくり教 室(H20) ・こころのサロン(H20) ・セカンドライフセミナー(H19) ・こころを知る教室(H19) ・はつらつ健康教室及びOB会(H20、21特定 高齢者候補者教室) ・いきいき介護予防教室(H19,20) ・元気づくり教室 ・基本健康診査(H18、19) ・健康増進法健康診査 ・特定健康診査、特定保健指導 ・39歳以下健康診査(問診、保健指導)		
			一般(65歳 以上)	94.4%	98%以上						B	・マタニティー倶楽部 ・子育て広場 ・すこやか親子サロン ・母子保健推進員養成研修 ・赤ちゃん訪問 ・妊婦訪問 ・母子健康手帳交付 ・母子保健事業冊子「すこやか」 ・やってみよう！健康的な生活習慣づくり教 室(H20) ・こころのサロン(H20) ・セカンドライフセミナー(H19) ・こころを知る教室(H19) ・はつらつ健康教室及びOB会(H20、21特定 高齢者候補者教室) ・いきいき介護予防教室(H19,20) ・元気づくり教室 ・基本健康診査(H18、19) ・健康増進法健康診査 ・特定健康診査、特定保健指導 ・39歳以下健康診査(問診、保健指導)		
			要支援・要介 護1	81.7%	85%以上						A	・マタニティー倶楽部 ・子育て広場 ・すこやか親子サロン ・母子保健推進員養成研修 ・赤ちゃん訪問 ・妊婦訪問 ・母子健康手帳交付 ・母子保健事業冊子「すこやか」 ・やってみよう！健康的な生活習慣づくり教 室(H20) ・こころのサロン(H20) ・セカンドライフセミナー(H19) ・こころを知る教室(H19) ・はつらつ健康教室及びOB会(H20、21特定 高齢者候補者教室) ・いきいき介護予防教室(H19,20) ・元気づくり教室 ・基本健康診査(H18、19) ・健康増進法健康診査 ・特定健康診査、特定保健指導 ・39歳以下健康診査(問診、保健指導)		
			要介護2～5	65.2%	70%以上						A	・マタニティー倶楽部 ・子育て広場 ・すこやか親子サロン ・母子保健推進員養成研修 ・赤ちゃん訪問 ・妊婦訪問 ・母子健康手帳交付 ・母子保健事業冊子「すこやか」 ・やってみよう！健康的な生活習慣づくり教 室(H20) ・こころのサロン(H20) ・セカンドライフセミナー(H19) ・こころを知る教室(H19) ・はつらつ健康教室及びOB会(H20、21特定 高齢者候補者教室) ・いきいき介護予防教室(H19,20) ・元気づくり教室 ・基本健康診査(H18、19) ・健康増進法健康診査 ・特定健康診査、特定保健指導 ・39歳以下健康診査(問診、保健指導)		
み ん な で 楽 し く 健 康 づ く り	⑨ 健 康 づ く り の 仲 間 を つ く り 、 ネ ッ ト ワ ー ク を 広 げ よ う	健康づくり推 進員	373人 5地域	増加 10地域	(1118,4現在)	412人 8地域 (5支部) (H19,3)	182人 9地域 (5支部) (H20,3)	188人 10地域 (6支部) (H21,3)	205人 10地域 (7支部) (H22,3)	229人 10地域 (8支部) (H23,4)	人数:D 地域:A	・マタニティー倶楽部 ・子育て広場 ・離乳食教室 ・ジュニキッズ(双子交流会)協力 ・母子保健推進員のブロック交流会 ・母子保健推進員養成研修 ・乳幼児健康相談 ・続けよう運動教室(H20,21) ・美里保健センター健康増進事業(H19～) ・特定保健指導、運動教室、交流会 ・はつらつ健康教室及びOB会(H20,21特定 高齢者候補者教室(H22一次予防事業) ・栄養教室(食生活改善推進員養成講座) ・元気づくり教室(健康づくり推進員養成講 座) ・いきいき介護予防教室(H19,20) ・転倒予防教室(H19) ・水中びんしゃん教室(H20,21) ・かくしゃく教室(H20) ・ヘルスボランティア研修会実施 (食生活改善推進員・健康づくり推進員・母 子保健推進員) ・サークルOB会等への協力		
		食生活改善 推進員(ヘル スメイト)	654人	増加	(1118,4現在)	575人 (1119,3)	534人 (1120,3)	463人 (1121,3)	469人 (1122,3)	456人 (1123,4)	D			
		母子保健推 進員	86人 8地域	100人以上 10地域	(1118,10現在)	57人 8地域 (1119,3)	71人 9地域 (1120,3)	73人 10地域 (1121,3)	87人 10地域 (1122,3)	76人 10地域 (1123,4)	人数:D 地域:A			

4 津市第2次健康づくり計画の分野ごとの現状と目標値

領域	指標		津市			三重県	全国
			現状	目標値	調査方法	現状	現状
食生活・栄養	毎日朝食を食べる人の割合	中学生	85.4%（H22年）	90.0%	計画策定アンケート 市政アンケート		
		未成年	77.0%（H22年）	82.0%			
		成人	84.1%（H22年）	90.0%			
	主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べる中学生の割合		—	増加			
	1日1回以上家族や仲間と食事を食べる割合	中学生	—	増加			
		未成年					
		成人					
毎食野菜を食べる人の割合	男	58.9%（H22年）	67.0%				
	女	72.2%（H22年）	75.0%				
運動	親子で楽しく体を動かす人の割合		—	増加	計画策定アンケート 市政アンケート		
	意識して体を動かす人の割合		—	増加			
	週1回以上ウォーキングをする人の割合		36.2%（H22年）	増加			
	週1回以上汗をかくような運動をしている成人の割合		40.8%（H22年）	増加			
	高齢者（一般）の外出の状況（「1日1回は外出する」と「1週間に数回程度外出する」の割合）		86.5%（H20年）	91.0%	高齢社会と介護保険に関する調査		
たばこ	受動喫煙について言葉や意味を知っている人の割合		—	増加	計画策定アンケート、市政アンケート		
	公共施設（津市が管理する）の玄関付近に灰皿を設置している割合	庁舎・出張所	—	0%	公共施設の受動喫煙状況調査		
		保健センター	—	0%			
		公民館	—	0%			
		図書館（室）	—	0%			
		文化会館等	—	0%			
		体育館	—	0%			
	妊婦の喫煙率		3.3%（H22年度）	0%	妊婦一般健康診査1回目		
	未成年の喫煙経験率		8.7%（H22年）	0%	計画策定アンケート		
	決められた場所で吸うようにしている人の割合		61.4%（H22年）	100%			
喫煙率	男	28.4%（H22年）	21.0%				
	女	6.1%（H22年）	4.0%				
アルコール	飲酒する妊婦の割合		6.3%（H22年度）	0%	妊婦一般健康診査1回目		
	毎日3合以上飲酒する人の割合	男	2.4%（H22年）	2.0%	計画策定アンケート		
		女	0.46%（H22年）	0.46%			
	未成年者の飲酒経験者の割合		48.0%（H22年）	0%			
	γ-GTP101単位以上の人の割合	男	9.1%（H21年度）	7.0%	特定健康診査		
		女	1.4%（H21年度）	1.0%			
歯とお口の健康	8020運動を知っている人の割合		—	増加	計画策定アンケート、市政アンケート		
	歯磨きを1日2回以上する人の割合		75.3%（H22年）	92.0%	計画策定アンケート		
	むし歯のない子どもの割合	3歳児	71.9%（H22年度）	80.0%	3歳児健康診査	75.0%（H22年度）	75.3%（H21年度）
		12歳児	38.6%（H22年）	50.0%	学校保健統計		
	歯周病検診の受診率、要精検者率	受診率	6.9%（H22年度）	増加	歯周病検診		
		要精検者率	81.9%（H22年度）	減少			
妊婦歯科検診受診率		37.7%（H22年度）	50.0%	1歳6か月児健康診査			
生活習慣病・がん	ふだんから健康に気をつけている人の割合		74.2%（H22年）	76.0%	市政アンケート		
	BMIやせの人でもっとやせたいという未成年の割合	女	22.6%（H22年）	減少	計画策定アンケート		
		男	26.8%（H22年）	26.0%			
	BMI 25以上の人の割合	男	26.8%（H22年）	26.0%	特定健康診査		
		女	19.0%（H22年）	18.0%			

領域	指標		津市			三重県	全国
			現状	目標値	調査方法	現状	現状
生活習慣病・がん	健康診査やがん検診を年に一回は受けている人の割合	健康診査（成人）	76.8%	増加	計画策定アンケート		
		健康診査（子育て期）	42.9%	増加			
		がん検診（成人）	44.4%	増加			
		がん検診（子育て期）	28.6%	増加			
	津市がん検診を受診する人の割合※1	胃がん	25.7%（H22年度）	31.0%	がん検診	7.7%（H21年度）	10.1%（H21年度）
		大腸がん	31.3%（H22年度）	39.0%		18.2%（H21年度）	16.5%（H21年度）
		肺がん	34.8%（H22年度）	45.0%		18.2%（H21年度）	17.8%（H21年度）
		乳がん	27.5%（H22年度）	増加		14.0%（H21年度）	16.3%（H21年度）
		子宮がん	27.7%（H22年度）	増加		19.0%（H21年度）	21.0%（H21年度）
	津市特定健康診査を受診する人の割合※2		29.5%（H21年度）	増加	特定健康診査	32.8%（H21年度）	31.4%（H21年度）
	24時以降に就寝する中学生の割合		17.4%（H22年）	減少	計画策定アンケート		
	22時以降に就寝する幼児の割合		23.3%（H22年）	減少			
	糖尿病年齢調整死亡率（人口10万対）	男	8.4（H17～21年累計）	減少	みえの健康指標	7.2（H16～20年累計）	7.1（H20年）
		女	3.9（H17～21年累計）	減少		4.2（H16～20年累計）	3.6（H20年）
休養・こころ	子育ては大変だが楽しいと思う人の割合	1歳6か月児	97.3%	増加	1歳6か月児健康診査		
		3歳児	93.9%	増加	3歳児健康診査		
	自分のことが好きだと思う（自己肯定感がある）人の割合	中学生	46.1%（H22年）	増加	計画策定アンケート 市政アンケート		
		未成年	63.3%（H22年）	増加			
	イライラやストレスをほとんど解消できない人の割合	成人	—	増加			
		中学生	18.8%（H22年）	減少			
		未成年	15.7%（H22年）	減少			
		成人	14.1%（H22年）	減少			
	困った時に相談できるという人の割合	子育て期	8.4%（H22年）	減少			
		中学生	65.5%（H22年）	増加			
		未成年	—	増加			
		成人	—	増加			
		子育て期	—	増加			
	児童虐待相談件数		93件（H22年度）	減少	福祉行政報告例	786件（H21年度）	56219件（H21年度）
	朝起きた時すっきり眠れたと「あまり感じない」「全く感じない」人の割合	中学生	67.0%（H22年）	減少	計画策定アンケート		
		未成年	61.7%（H22年）	減少			
		成人	47.6%（H22年）	減少			
仲間づくり	相談や交流の場として親子で出かける場がある人の割合		—	増加	1歳6か月児健診、3歳児健診でのアンケート		
	ヘルスポランティア会員数※	食生活改善推進員	456人（H23年4月）	600人	実態把握		
		健康づくり推進員	229人（H23年4月）	300人			
		母子保健推進員	76人（H23年4月）	100人			
	母子保健推進員がかかわる「子育て広場」の開催会場数		3会場	増加			
感染症・熱中症	近所の人と「ほとんど付き合わない」「近所にどんな人が住んでいるのかわからない」人の割合		7.8%（H22年）	減少	市政アンケート		
	高齢者のインフルエンザ予防接種率（65歳以上）		58.6%（H22年度）	増加	実績報告		
	熱中症による救急搬送者数		152人（H22年度）	減少	津市消防本部年報		
	帰宅時いつも手を洗う人の割合		—	増加	計画策定アンケート		
災害への備え	自分や家族の持病や内服薬について知っている人の割合		—	増加	計画策定アンケート 市政アンケート		
	非常持ち出し袋の中に、健康管理に必要なもの（歯ブラシ、お薬手帳や母子健康手帳の写し等）を災害時に備えている人の割合		—	増加			

※1 胃がん検診は胃内視鏡を含む。その他のがん検診受診率は地域保健・健康増進事業報告より

※2 津市の受診率は、年度内国保加入者（異動者を含む）を対象とした受診率を計上。三重県、全国の受診率は法定報告より

5 津市第2次健康づくり計画策定に係るアンケート

(1) アンケート調査の概要

① 調査の目的

本調査は、市民各層の生活習慣や健康への意識を把握し、第2次津市健康づくり計画策定の基礎資料とすることを目的に実施しました。

② 調査の方法

ア. 調査対象地域

調査対象地域は津市全域としました。

イ. 調査対象者・調査方法

調査対象者、調査方法は以下のとおりです。

調査種別	調査対象者	調査方法
成人アンケート (以下、『成人』という)	20歳以上の市民の中から、3,000人を無作為抽出	調査票による本人記入方式 郵送配布・郵送回収による調査
未成年者アンケート (以下、『未成年』という)	17歳以上19歳以下の市民の中から、600人を無作為抽出	調査票による本人記入方式 郵送配布・郵送回収による調査
中学生アンケート (以下、『中学生』という)	市立中学校に通う2年生の全生徒	調査票による本人記入方式 学校を通じた直接配布・直接回収による調査
子育て中の方へのアンケート (以下、『子育て期』という)	1歳6か月児健康診査及び3歳児健康診査を受診した子どもの保護者	調査票による本人記入方式 健康診査会場における直接配布・直接回収による調査

ウ. 調査期間

- 『成人』、『未成年』は平成22年10月20日～平成22年11月15日
ただし、はがきによる未回答者への回答願い等により回収期限後も回答があったため、12月20日を最終期限として有効回答に含めた。
- 『中学生』は平成22年10月～11月
- 『子育て期』は平成22年11月4日～平成22年12月16日

エ. 発送・回収数

調査種別	配布数 A	宛先不明 返送数 B	有効 配布数 C=A-B	回収数 D	回収率 E=D/C	無記入・無効 F	有効 回収数 G=D-F	有効 回収率 H=G/C
『成人』	3,000	19	2,981	1,570	52.7%	2	1,568	52.6%
『未成年』	600	3	597	198	33.2%	2	196	32.8%
『中学生』				2,277		4	2,273	
『子育て期』				478		2	476	

(成人)

津市第2次健康づくり計画策定のためのアンケート調査

【成人へのアンケート】

《アンケートご協力をお願い》

このアンケート調査は、皆さんの生活習慣や健康への意識をお聴きし、津市第2次健康づくり計画策定の基礎資料とします。

調査票は無記名でご回答いただき、調査結果はすべてコンピューターで統計的に処理します。結果を他の目的で使用したり、個人の秘密が漏れるなど、ご回答いただいた皆さんにご迷惑がかかることは一切ありません。

回答にあたっては、思ったまま、感じたままにお答え下さい。

お忙しいなか誠に恐縮でございますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

平成22年10月

津市長 松田 直久

《ご記入にあたってのお願い》

- 封筒の宛名のご本人がご記入下さい。
- 氏名を記入していただく必要はありません。
- お答えは設問の指示に従ってご記入下さい。

調査票にご記入いただきましたら、お手数ですが、

平成22年11月15日(月)までに

同封の返信用封筒に入れポストに投函して下さい。

*このアンケートに関するお問い合わせは、
津市中央保健センター 電話229-3164 FAX229-3287まで

下記の質問について、当てはまる番号に○をつけて下さい。

●あなたの性別を教えてください。

- 1) 男
- 2) 女

●あなたの年齢を教えてください。

- | | |
|---------|---------|
| 1) 20歳代 | 4) 50歳代 |
| 2) 30歳代 | 5) 60歳代 |
| 3) 40歳代 | 6) 70歳代 |

●あなたの居住地を教えてください。

- | | |
|-----------------------|---------------|
| 1) 葛野尾、大里、白塚、栗真、一身田地域 | 9) 美里地域 |
| 2) 樺北、橋内、橋南、藤水地域 | 10) 安濃地域 |
| 3) 安東、櫛形、神戸、片田地域 | 11) 香良洲地域 |
| 4) 高茶屋、登出地域 | 12) 一志地域 |
| 5) 久居、桃園、戸木地域 | 13) 白山地域 |
| 6) 栗草、柳原地域 | 14) 美杉地域 |
| 7) 河芸地域 | 15) 地域名が分からない |
| 8) 芸濃地域 | (町名:) |

問1 あなたは、自分で健康だと感じていますか。(いずれか1つに○)

- 1) 非常に健康である
- 2) まあ健康である
- 3) あまり健康でない
- 4) 健康でない

問2 健康についてどう思いますか。(いずれか1つに○)

- 1) 非常に大切
- 2) まあ大切
- 3) 健康より大切なものがある

問3 普段健康に気をつけていますか。(いずれか1つに○)

- 1) 普段からよく気をつけている
- 2) 気をつけているほう
- 3) あまり気をつけていない
- 4) 気をつけていない

問4 平日は何時頃に起床しますか。(いずれか1つに○)

- | | |
|----------|----------|
| 1) 5時頃まで | 6) 7時半頃 |
| 2) 5時半頃 | 7) 8時頃 |
| 3) 6時頃 | 8) 8時半以降 |
| 4) 6時半頃 | |
| 5) 7時頃 | |

問5 平日は何時頃に就寝しますか。(いずれか1つに○)

- | | |
|-----------|----------|
| 1) 20時頃まで | 6) 22時半頃 |
| 2) 20時半頃 | 7) 23時頃 |
| 3) 21時頃 | 8) 23時半頃 |
| 4) 21時半頃 | 9) 24時以降 |
| 5) 22時頃 | |

問6 ふだん家族と食事をしていますか。(それぞれの項目ごとに、いずれか1つに○)

- | | |
|-----------------|-------------------|
| ① 朝食について | |
| 1) 家族そろって食べる | 4) 一人暮らしなので一人で食べる |
| 2) 家族の誰かと食べる | 5) 朝食は食べない |
| 3) 家族とは別に一人で食べる | 6) その他() |
| ② 夕食について | |
| 1) 家族そろって食べる | 4) 一人暮らしなので一人で食べる |
| 2) 家族の誰かと食べる | 5) 夕食は食べない |
| 3) 家族とは別に一人で食べる | 6) その他() |

問7 腹八分目に心がけていますか。(いずれか1つに○)

- 1) 心がけている
- 2) あまり心がけていない
- 3) 全く心がけていない

問8 夕食後に間食(お菓子、果物、ラーメン、お茶漬けなど)を食べることがありますか。(いずれか1つに○)

- 1) 週に3回以上ある
- 2) 週に1~2回ある
- 3) ない

問9 ① 現在、たばこを吸っていますか。(いずれか1つに○)

- 1) 以前から吸わない
- 2) 以前は吸っていたが、やめた
- 3) 吸っている

② ①で「3) 吸っている」と答えた方にお尋ねします。

禁煙したいと思いませんか。(いずれか1つに○)

- 1) 思っている
- 2) 思っていない

③ ①で「3) 吸っている」と答えた方にお尋ねします。

たばこを吸うときに、何か気をつけていることがありますか。
(当てはまるもの、すべてに○)

- 1) 家の中では吸わないようにしている
- 2) 子どもや妊婦の前では吸わないようにしている
- 3) 決められた場所で吸うようにしている
- 4) 歩きながら吸わないようにしている
- 5) ボイ捨てをしないようにしている
- 6) その他()

問10 ① アルコールを飲みますが。(いずれか1つに○)

- 1) 全く飲まない
- 3) 時々飲む
- 2) ほとんど飲まない
- 4) 毎日飲む

② ①で「4) 毎日飲む」と答えた方にお尋ねします。

毎日どのくらい飲みますか。(いずれか1つに○)

- 1) 1合未満
- 3) 2合以上3合未満
- 2) 1合以上2合未満
- 4) 3合以上

※それぞれを清酒1合(180ml)として換算してください。 → ビール中びん1本・
ワイン2杯(240ml)・ウイスキーダブル1杯(60ml)・焼酎35度(80ml)

問11 「多量飲酒」とはどのくらいの量のことだと思いますか。(いずれか1つに○)

- 1) 1合未満
- 4) 3合以上
- 2) 1合以上
- 5) 4合以上
- 3) 2合以上

問 12 一日に何回くらい歯を磨きますか。(いずれか1つに○)

- 1) 毎日磨かない
- 2) 1回
- 3) 2回
- 4) 3回
- 5) 4回以上

問 13 定期的に歯科検診を受けていますか。(いずれか1つに○)

- 1) 受けている
- 2) 受けていない

問 14 「歯周病」を知っていますか。(いずれか1つに○)

- 1) 病名も内容も知っている
- 2) 病名は知っているが内容はわからない
- 3) 病名も内容も知らない

問 15 自分の歯は何本残っていますか。(いずれか1つに○)

- 1) 24本以上
- 2) 20～23本
- 3) 19本以下

問 16 あなたの身長と体重を教えてください。

身長()cm
体重()kg

問 17 今の体重はあなたにとって、ちょうど良い体重だと思いますか。

(いずれか1つに○)

- 1) ちょうど良い
- 2) まあ良い
- 3) もっとやせたい
- 4) もっと太りたい

問 18 津市では市民を対象にしたがん検診を実施しています。そのことを知っていますか。(いずれか1つに○)

- 1) 知っている
- 2) 知らない

問 19 ① あなたは健康診査(血圧測定や血液検査など)やがん検診を年に1回は受けていますか。(それぞれの項目ごとに、いずれか1つに○)

【健康診査】

- 1) 職場で受けている
- 2) 職場以外で受けている(市の健診など)
- 3) 受けていない

【がん検診】

- 1) 職場で受けている
- 2) 職場以外で受けている(市の健診など)
- 3) 受けていない

② ①の【健康診査】【がん検診】のいずれか、または両方で「1) 職場で受けている」「2) 職場以外で受けている」と答えた方にお尋ねします。

前回受けた健診(検診)の結果は要指導や要医療でしたか。(いずれか1つに○)

- 1) はい
- 2) いいえ

③ ②で「1) はい」と答えた方にお尋ねします。

その結果を受けて医療機関の受診や生活習慣の改善をしましたか。(いずれか1つに○)

- 1) はい
- 2) いいえ

④ ①の【健康診査】【がん検診】のいずれか、または両方で「3) 受けていない」と答えた方にお尋ねします。

受けない理由は何ですか。(当てはまるもの、すべてに○)

- 1) 受ける時間がない
- 2) 受ける方法がわからない
- 3) 受けたいと思わない
- 4) 今は健康だから、必要性を感じない
- 5) お金がかかるから
- 6) その他()

問 20 ① イライラやストレスを感じることはありませんか。(いずれか1つに○)

- 1) いつも感じる
- 2) 時々感じる
- 3) あまり感じない
- 4) 全く感じない

② ①で「1) いつも感じる」「2) 時々感じる」と答えた方にお尋ねします。

イライラやストレスは解消できていますか。(いずれか1つに○)

- 1) いつまでできる
- 2) 時々できる
- 3) ほとんどできない

問 21 ストレスの解消方法を教えてください。(当てはまるもの、すべてに○)

- 1) 食べる
- 2) 運動をする
- 3) 睡眠をとる
- 4) 人と話す
- 5) 趣味
- 6) アルコール
- 7) たばこ
- 8) その他()

問 22 朝起きた時、すっきり眠れたと感じますか。(いずれか1つに○)

- 1) いつも感じる
- 2) ほぼ毎日感じる
- 3) あまり感じない
- 4) 全く感じない

問 23 楽しみや生きがいがありますか。(いずれか1つに○)

- 1) ある
- 2) ない

問 24 津市ではヘルスポランティアの養成をして健康づくりをすすめています。

“ヘルスポランティア”には下記の3つの推進員がありますが、あなたはそれぞれを知っていますか。(それぞれの項目ごとに、いずれか1つに○)

① 健康づくり推進員

- 1) 知っている
- 2) 活動は知らないが聞いたことがある
- 3) 全く知らない

② 食生活改善推進員

- 1) 知っている
- 2) 活動は知らないが聞いたことがある
- 3) 全く知らない

③ 母子保健推進員

- 1) 知っている
- 2) 活動は知らないが聞いたことがある
- 3) 全く知らない

ご協力ありがとうございました。

津市中央保健センター

(未成年)

津市第2次健康づくり計画策定のためのアンケート調査

【未成年者へのアンケート】

《アンケートご協力をお願い》

このアンケート調査は、皆さんの生活習慣や健康への意識をお聞きし、津市第2次健康づくり計画策定の基礎資料とします。

調査票は無記名でご回答いただき、調査結果はすべてコンピューターで統計的に処理します。結果を他の目的で使用したり、個人の秘密が漏れるなど、ご回答いただいた皆さんにご迷惑がかかることは一切ありません。

回答にあたっては、思ったまま、感じたままにお答え下さい。

お忙しいなか誠に恐縮でございますが、調査の趣意をご理解いただき、ご協力いただけますようお願い申し上げます。

平成22年10月

津市長 松田 直久

《ご記入にあたってのお願い》

- 封筒の宛名のご本人がご記入下さい。
- 氏名を記入していただく必要はありません。
- お答えは設問の指示に従ってご記入下さい。

調査票にご記入いただきましたら、お手数ですが、

平成22年11月15日(月)までに

同封の返信用封筒に入れポストに投函して下さい。

*このアンケートに関するお問い合わせは、

津市中央保健センター 電話229-3164 FAX229-3287まで

《保護者の方へ》

津市では、「津市第2次健康づくり計画」を策定し、今後、市民の皆様への健康づくりを積極的にすすめたいと考えています。

この調査は計画の策定にあたり、未成年者の健康や日常生活習慣について把握させていただくものです。ご回答いただいた調査内容はすべて統計的に処理を行いますので、回答者個人が特定されたり、不利益が生じることはなく、回答内容をこの調査目的以外に用いることは一切ありません。

また、これと並行して、市民(成人)を対象としたアンケートを行っております。

この調査は計画策定の重要な基礎資料となります。調査の趣意をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

下記の質問について、当てはまるものに○をつけて下さい。

●あなたの性別を教えてください。

- 1) 男
- 2) 女

●あなたの年齢を教えてください。

- 1) 17歳
- 2) 18歳
- 3) 19歳

●あなたの居住地を教えてください。

- | | |
|-----------------------|--------------|
| 1) 高野尾、大里、白塚、栗真、一身田地域 | 9) 美里地域 |
| 2) 磯北、穂内、横南、森木地域 | 10) 安濃地域 |
| 3) 安東、棚形、神戸、片田地域 | 11) 香良洲地域 |
| 4) 高荻屋、雲出地域 | 12) 一志地域 |
| 5) 久居、桃園、戸木地域 | 13) 白山地域 |
| 6) 栗家、柳原地域 | 14) 美杉地域 |
| 7) 河芸地域 | 15) 地域名が分らない |
| 8) 菰置地域 | (町名:) |

問1 ① 朝食を食べていますか。(いずれか1つに○)

- 1) 毎日食べる
- 2) 週に1~3日食べないことがある
- 3) 週に4~6日食べないことがある
- 4) 朝食は食べない

- ② 今朝、朝食を食べた方のみにお尋ねします。
- 今朝、食べたものを具体的に記入して下さい。

問2 ふだん家族と食事をしていますか。(それぞれ項目ごとに、いずれか1つに○)

① 朝食について

- 1) 家族そろって食べる
- 2) 家族の誰かと食べる
- 3) 家族とは別に一人で食べる
- 4) 一人暮らしなので一人で食べる
- 5) 朝食は食べない
- 6) その他()

② 夕食について

- 1) 家族そろって食べる
- 2) 家族の誰かと食べる
- 3) 家族とは別に一人で食べる
- 4) 一人暮らしなので一人で食べる
- 5) 夕食は食べない
- 6) その他()

問3 あなたは野菜を毎食(1日3回)食べていますか。(いずれか1つに○)

- 1) 食べている
- 2) 食べていない

問4 夕食後に間食(お菓子、果物、ラーメン、お茶漬けなど)を食べることがありますか。(いずれか1つに○)

- 1) 週に3回以上ある
- 2) 週に1~2回ある
- 3) ない

問5 平日は何時頃に起床しますか。(いずれか1つに○)

- 1) 6時頃まで
- 2) 5時半頃
- 3) 6時頃
- 4) 6時半頃
- 5) 7時頃
- 6) 7時半頃
- 7) 8時頃
- 8) 8時半以降

問6 平日は何時頃に就寝しますか。(いずれか1つに○)

- 1) 20時頃まで
- 2) 20時半頃
- 3) 21時頃
- 4) 21時半頃
- 5) 22時頃
- 6) 22時半頃
- 7) 23時頃
- 8) 23時半頃
- 9) 24時以降

問7 ① ふだん運動(バスケットボール・テニス・野球・ジョギングなど)をしていますか。(いずれか1つに○)

- 1) ほとんど毎日している
- 2) 週に3~4回している
- 3) 週に1~2回している
- 4) ほとんどしていない

② ①で「ほとんどしていない」と答えた方のみにお尋ねします。

ほとんどしていない理由は何ですか。(当てはまるもの、すべてに○)

- 1) 運動する時間がない
- 2) 運動の必要性を感じない
- 3) 運動する場所がない
- 4) 運動が好きではない
- 5) その他()

③ ②で「1) 運動する時間がない」と答えた方にお尋ねします。

運動する時間がない理由は何ですか。(当てはまるもの、すべてに○)

- 1) 学習、仕事、アルバイト等
- 2) テレビ・ゲーム
- 3) 携帯電話・メール
- 4) その他()

問8 ① たばこを吸ったことがありますか。(いずれか1つに○)

- 1) ない
- 2) 一度だけある
- 3) 数回ある
- 4) 習慣的に吸っている

② ①で「2) 一度だけある」「3) 数回ある」「4) 習慣的に吸っている」と答えた方にお尋ねします。初めてたばこを吸った時は、何歳でしたか。
() 歳

問9 たばこに対してどんなイメージを持っていますか。(当てはまるもの、すべてに○)

- 1) 体に悪い
- 2) かっこいい
- 3) 大人っぽい
- 4) やせる
- 5) その他()

問10 あなたの同居家族(ご両親等)はたばこを吸いますか。(いずれか1つに○)

- 1) はい
- 2) いいえ
- 3) 同居家族がいない

問11 今までにビールやお酒、アルコールを含んだ飲料を飲んだことがありますか。
(いずれか1つに○)

- 1) ない
- 2) 数回ある
- 3) 月1回程度飲む
- 4) 週に1回以上飲む
- 5) 毎日飲む

問12 アルコールに対してどんなイメージを持っていますか。
(当てはまるもの、すべてに○)

- 1) 体に悪い
- 2) かっこいい
- 3) 大人っぽい
- 4) その他()

問13 1日に何回ぐらい、歯を磨きますか。(いずれか1つに○)

- 1) 毎日磨かない
- 2) 1回
- 3) 2回
- 4) 3回
- 5) 4回以上

問14 歯科医院や学校等で、定期的に歯科検診を受けていますか。(いずれか1つに○)

- 1) 受けている
- 2) 受けていない

問15 あなたの身長と体重を教えてください。

身長() cm
体重() kg

問16 今の体重はあなたにとって、ちょうど良い体重だと思いますか。

- (いずれか1つに○)
- 1) ちょうど良い
 - 2) まあ良い
 - 3) もっとやせたい
 - 4) もっと太りたい

問17 朝起きた時、すっきり眠れたと感じますか。(いずれか1つに○)

- 1) いつも感じる
- 2) ほぼ毎日感じる
- 3) あまり感じない
- 4) 全く感じない

問18 ① イライラやストレスを感じることはありませんか。(いずれか1つに○)

- 1) いつも感じる
- 2) 時々感じる
- 3) あまり感じない
- 4) 全く感じない

② ①で「1) いつも感じる」「2) 時々感じる」と答えた方にお尋ねします。
イライラやストレスは解消できていますか。(いずれか1つに○)

- 1) いつでもできる
- 2) 時々できる
- 3) ほとんどできない

問19 悩みや心配事は誰に相談しますか。(当てはまるもの、すべてに○)

- 1) 父
- 2) 母
- 3) 祖父母
- 4) 兄弟、姉妹
- 5) 学校の先生
- 6) 友人
- 7) 先輩
- 8) 相談する人がいない
- 9) 相談しない
- 10) その他()

問20 あなたは、自分のことが好きですか。(いずれか1つに○)

- 1) 好き
- 2) まあまあ好き
- 3) あまり好きではない
- 4) 好きではない

問21 あなたは、自分は人から必要とされていると思いますか。(いずれか1つに○)

- 1) そう思う
- 2) まあそう思う
- 3) あまりそう思わない
- 4) そう思わない

問22 将来への夢や目標がありますか。(いずれか1つに○)

- 1) ある
- 2) ない

ご協力ありがとうございました。

津市中央保健センター

(子育て中)

津市第2次健康づくり計画策定のためのアンケート調査

【子育て中の方へのアンケート】

《アンケートご協力お願い》

このアンケート調査は、お子さん及びその保護者の生活習慣や健康への意識をお聞きし、津市第2次健康づくり計画策定の基礎資料とします。

調査票は無記名でご回答いただき、調査結果はすべてコンピューターで統計的に処理します。結果を他の目的に使用したり、個人の秘密が漏れるなど、ご回答いただいた皆さんにご迷惑がかかることは一切ありません。

回答にあたっては、思ったまま、感じたままにお答え下さい。

尚、このアンケートは津市保健センターで平成22年11月の1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査で実施しております。万一、2回目となった場合でも、恐れ入りますが、本日の健診対象のお子様についてご記入をお願いします。どうぞよろしくお願ひします。

下記の質問について、当てはまる数字に○をつけて下さい。

(※お子さんについての質問は、本は、健診を受けるお子さんについてお答え下さい。)

問1 あなたの年齢を教えてください。(いずれか1つに○)

- 1) 10歳代 2) 20歳代 3) 30歳代 4) 40歳代
5) 50歳代 6) 60歳代 7) 70歳以上

問2 あなたの居住地を教えてください。(いずれか1つに○)

- 1) 高野原、大里、白塚、一歩田地域 2) 横北、稲内、橋南、蒲水地域
3) 安東、柳形、神戸、片田地域 4) 高森、霞出地域
5) 久居、板間、戸木地域 6) 東葉、柳原地域
7) 河原地域 8) 菟原地域 9) 美里地域 10) 安濃地域
11) 香島地域 12) 一志地域 13) 白山地域 14) 美杉地域
15) 地域がわからない()町 16) 津市以外()

問3 あなたと、お連れ合いとお子さんとの関係は。(いずれか1つに○)

- 1) 父 2) 母 3) 祖父 4) 祖母
5) 伯(叔)父 6) 伯(叔)母 7) その他()

問4 あなたは、朝食を食べていますか。(いずれか1つに○)

- 1) 毎日食べる 2) 週に1~3日食べないことがある
3) 週に4~6日食べないことがある 4) 朝食は食べない

問5 お子さんは、朝食を食べていますか。(いずれか1つに○)

- 1) 毎日食べる 2) 週に1~3日食べないことがある
3) 週に4~6日食べないことがある 4) 朝食は食べない

問14 ① あなたは、現在、たばこを習慣的に吸っていますか。(いずれか1つに○)
1) 以前から吸わない 2) 以前は吸っていたが、やめた 3) 吸っている

② ①で「3」吸っている」と答えた方にお尋ねします。

子どもと一緒にいる時にたばこを吸うことがありますか。(いずれか1つに○)

- 1) ある 2) 時々ある 3) 全くない

問15 ① お子さんの同居家族に、たばこを吸う人はいますか。(いずれか1つに○)

- 1) いる 2) いない

② ①で「1」いる」と答えた方にお尋ねします。

どなたがたばこを吸いますか。(当てはまるものを、すべてに○)

- 1) 父 2) 母 3) 祖父 4) 祖母
5) 伯(叔)父 6) 伯(叔)母 7) その他()

③ ①で「1」いる」と答えた方にお尋ねします。

たばこを吸う家族は、周囲に対して、何か気をつけていることがありますか。

(当てはまるものを、すべてに○)

- 1) 家の中では吸わないようにしている 2) 子どもの近くでは吸わないようにしている
3) 決められた場所では吸うようにしている 4) 歩きながら吸うようにしている
5) たばこの吸い殻をきちんと処理して、子どもの誤食防止に努めている
6) その他() 7) 特に気をつけていることはない

問16 あなたは、1日に何回くらい歯を磨きますか。(いずれか1つに○)

- 1) 毎日磨かない 2) 1回 3) 2回 4) 3回 5) 4回以上

問17 お子さんは歯磨きを毎日していますか。(いずれか1つに○)

- 1) 毎日磨く 2) 時々磨く 3) ほとんど磨かない

問18 お子さんの仕上げ磨きをしていますか。(いずれか1つに○)

- 1) 毎日している 2) 時々している 3) ほとんどしない

問19 あなたはお子さんの歯の歯がわかないと感じることがあります。(いずれか1つに○)

- 1) よくある 2) 時々ある 3) たまにある 4) 全くない

問20 ① あなたは子育てのストレスを感じますか。(いずれか1つに○)

- 1) いつも感じる 2) 時々感じる 3) あまり感じない 4) 全く感じない

② ①で「1」いつも感じる」「2」時々感じる」と答えた方にお尋ねします。

そのストレスは解消できていますか。(いずれか1つに○)

- 1) いつもできる 2) 時々できる 3) ほとんどできない

問6 お子さんは、ふだん家族と食事をしてしていますか。(いずれか1つに○)

① 朝食について

- 1) 家族そろって食べる 2) 家族の誰かと食べる
3) 家族とは別に一人で食べる 4) 朝食は食べない 5) その他

② 夕食について

- 1) 家族そろって食べる 2) 家族の誰かと食べる
3) 家族とは別に一人で食べる 4) 夕食は食べない 5) その他

問7 あなたは、野菜を毎日(1日3回)食べていますか。(いずれか1つに○)

- 1) 食べている 2) 食べていない

問8 お子さんは、野菜を毎日(1日3回)食べていますか。(いずれか1つに○)

- 1) 食べている 2) 食べていない

問9 あなたは、ふだん腹八分目に心がけていますか。(いずれか1つに○)

- 1) 心がけている 2) あまり心がけていない 3) 全く心がけていない

問10 あなたは、ふだん何時頃に起床しますか。(いずれか1つに○)

- 1) 5時頃まで 2) 5時半頃 3) 6時頃 4) 6時半頃 5) 7時頃
6) 7時半頃 7) 8時頃 8) 8時半以降

問11 ① お子さんは、ふだん何時頃に起床しますか。(いずれか1つに○)

- 1) 5時頃まで 2) 5時半頃 3) 6時頃 4) 6時半頃 5) 7時頃
6) 7時半頃 7) 8時頃 8) 8時半以降

② それはお子さんにとってよい生活リズムだと思いますか。(いずれか1つに○)

- 1) 適切であると思う 2) 改善したいと思っている 3) よく分からない

問12 あなたは、ふだん何時頃に就寝しますか。(いずれか1つに○)

- 1) 20時頃まで 2) 20時半頃 3) 21時頃 4) 21時半頃
5) 22時頃 6) 22時半頃 7) 23時頃 8) 23時半頃 9) 24時以降

問13 ① お子さんは、ふだん何時頃に就寝しますか。(いずれか1つに○)

- 1) 20時頃まで 2) 20時半頃 3) 21時頃 4) 21時半頃
5) 22時頃 6) 22時半頃 7) 23時頃 8) 23時半頃 9) 24時以降

② それはお子さんにとって、よい生活リズムだと思いますか。(いずれか1つに○)

- 1) 適切であると思う 2) 改善したいと思っている 3) よく分からない

問21 ① お子さんは就園(幼稚園や保育園)されていますか。(いずれか1つに○)

- 1) している 2) していない

② ①で「2」していない」と答えた方にお尋ねします。

あなたは、お子さんを集団の場で遊ばせたり、他の保護者と交流できる機会がありますか。

(いずれか1つに○)

- 1) 週1回以上ある 2) 月1回以上ある 3) 全くない

問22 津市では市民を対象にがん検診を実施しています。あなたはそのことを知っていますか。

(いずれか1つに○)

- 1) 知っている 2) 知らない

問23 ① あなたは健康診査(血圧測定や血液検査など)やがん検診を年に1回は受けていますか。

(それぞれの項目ごとに、いずれか1つに○)

- 【健康診査】 1) 職場で受けている 2) 職場以外で受けている(市の健診など)
3) 受けていない

- 【がん検診】 1) 職場で受けている 2) 職場以外で受けている(市の健診など)
3) 受けていない

② ①の【健康診査】【がん検診】のいずれか、または両方で「1」職場で受けている」「2」職場以外で受けている」と答えた方にお尋ねします。結果は受診指導や受診促進でしたか。

(いずれか1つに○)

- 1) はい 2) いいえ

③ ②で「1」はい」と答えた方にお尋ねします。その結果を受けて医療機関の受診や生活習慣の改善をしましたか。(いずれか1つに○)

- 1) はい 2) いいえ

④ ①の【健康診査】【がん検診】のいずれか、または両方で「3」受けていない」と答えた方にお尋ねします。

受けない理由は何ですか。(当てはまるものを、すべてに○)

- 1) 受ける時間がない 2) 受ける方法がわからない
3) 受けたいと思わない 4) 今は健康だから、必要性を感じない
5) お金がかかるから 6) その他()

問24 お子さんの身長と体重を教えてください。

身長()cm 体重()kg

ご協力ありがとうございました。

津市中央保健センター

津市第2次健康づくり計画 ～こころ豊かに楽しく元気に暮らそう～

策定	平成 24 年 3 月
発行	津市
企画編集	津市健康福祉部中央保健センター 〒514-8611 三重県津市西丸之内 23 番 1 号
電話	059-229-3310
FAX	059-229-3287
E-Mail	229-3310@city.tsu.lg.jp