

1 基本理念

【 基本理念 】

**みんなでつくろう
健康・元気に暮らせるまち きくがわ**

本市では、第2次総合計画の基本目標に、「子どもがいきいき育つまち」「健康で元気に暮らせるまち」を掲げています。次世代を担う子ども達が健やかに育つ環境整備はもとより、子育て支援や母子保健の充実など、安心して子育てができるまちを目指しています。また、高齢者が住みなれた地域で生きがいを感じながら、安心していきいきと暮らしていけるよう健康づくりや介護予防への参加を促し、地域との連携を図りながら切れ目のない施策を進めていきます。

そのために、市民一人ひとりが健康についての正しい知識をもち、ライフステージに応じた健康づくりに取り組むことにより、生活習慣病の発症予防、重症化予防と介護予防に努めていくことが重要となります。そして、市民の健康づくり活動を効果的に推進するために、地域や人とのつながりを深め、お互いに支え合い、まち全体で健康づくりを支援していく社会環境の整備が重要です。

本市の健康づくりを進めていくうえで、社会資源を活用しながら、市民自らが積極的に、自分に合わせた健康づくりに取り組むとともに、地域や企業・事業所と協働し、「みんなでつくろう 健康・元気に暮らせるまち きくがわ」を目指します。

2 基本方針

【 基本方針 】

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

平均寿命が延伸し健康寿命との差が拡大していくと、支援が必要な期間が延び、個人の生活の質の低下につながります。それを解決するために、それぞれのライフステージにおいて心身機能を維持、向上する健康増進や生活習慣病予防、介護予防等に取り組みます。

また、社会全体で相互に支えあいながら、あらゆる世代のすこやかな暮らしを支える社会環境を整備することにより、健康格差（地域や社会経済の違いによる集団間の健康状態の差）の縮小を図っていきます。



3 計画の体系

本計画は、3つの重点取り組みと6つの領域による健康づくり活動により、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」に取り組み、基本理念「みんなでつくろう 健康・元気に暮らせるまち きくがわ」の実現を目指します。

【基本理念】

**みんなでつくろう
健康・元気に暮らせるまち きくがわ**



【基本方針】

健康寿命の延伸と健康格差の縮小



重点取組 1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

重点取組 2. 次世代の健康づくり

重点取組 3. 健康を支え、守るための社会環境の整備

領域 1.

**食育・
食生活**

領域 2.

運動

領域 3.

**休養・
こころ**

領域 4.

**アルコール・
タバコ・
薬物**

領域 5.

**歯と口
の健康**

領域 6.

**健康
管理**



第5章

健康づくりの推進

1 重点取り組み

(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

平均寿命の延伸に伴い、健康寿命との差が拡大すると、医療・介護等の負担が大きくなるとともに、個人の生活の質の低下にもつながります。市民一人ひとりが自分の健康に関心を持ち、健康的な生活習慣を実践し、生活習慣病や認知症を予防できるよう支援します。

学校、企業・事業所、各種団体を通じて、若い世代から健康に関心を持ち、生活習慣病を予防する正しい生活習慣の普及啓発を行うとともに、健康診査等により重症化につながるリスクのある人を早期に発見できるよう取り組みを進めます。

また、健康教室の実施や広報・ホームページなどを通じ、生活習慣病予防について学ぶ機会の提供や情報発信に努めます。

さらに、健康づくりを推進する地域の組織・団体の情報収集や提供に努め、連携体制を整えます。

(2) 次世代の健康づくり

将来を担う次世代の健康を支えるため、母子保健サービスを適切に提供し、母子の健康や生活環境の改善を図ることが重要です。

近年は妊産婦や子育て世帯を取り巻く環境が変化しています。そのため、妊娠・出産・子育て支援を充実させていく必要があります。

また、安心して子どもを産み、子どもがより健やかに育まれるように、医療や福祉、教育等の分野と連携のもと、切れ目なく母子保健サービスが提供されることが重要となります。

本市でも、未入籍での母子手帳交付や、若年、40 歳以上、不妊治療等のハイリス

クでの出産があります。また、両親とも実家が遠方、身近に支援者がいないなど、妊娠・出産・子育てに関することでも支援内容が多様化しています。

本市の乳幼児健診の受診率は、90%以上になっています。健診時には、発達・健康状況の確認だけでなく、育児全般の具体的かつ多様な相談も増えています。保護者への子育て支援のみならず、虐待予防の対策としても、受診率の向上や健診未受診者への対応に取り組みます。

地域の中で、安心して子育てができ、正しい生活習慣を身につけるために、保育園、幼稚園、学校、企業・事業所、各種団体と連携し、良い食習慣・規則正しい生活と睡眠・ストレス解消などの啓発をします。また、外遊びを楽しめる場の提供、アルコールやタバコについての情報提供、歯科保健の推進などの取り組みを進めていきます。

さらに、食に関する意識を深めるため、食料生産体験や地元の特産品、食文化に触れる機会の充実も図ります。

（３）健康を支え、守るための社会環境の整備

健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けるため、社会全体として健康を支え守る環境づくりに努めることが重要です。個人の努力だけでは難しい健康増進も、みんなで協力、連携することで進めやすくなります。また、社会活動への参加が、個人の健康状態や生活の質に深く影響するため、地域で助け合い、健康づくりや食育を推進する環境づくりを支援します。そして、健康づくりに関する地域の活動や、相談窓口などの情報提供をしていきます。

本市での市民の移動手段は、近場でも自動車が多くなり、健康づくりのために徒歩や自転車を利用している人は少ない状況です。そのため、日常生活の中で体を動かす機会が減少し、肥満や生活習慣病の発症につながっていると考えられます。この状況を改善するため、運動に対する啓発をすると共に、道路や街頭の整備等を推進し、運動につながりやすい環境づくりをしていきます。

その他に、農生産者と消費者の交流、自然とふれあう自家菜園の普及、休耕地の活用による農地の確保、生産者や企業・事業所との連携などで、健康づくりや食育を進める環境整備を進めます。

2 領域別の取り組み

各領域について、現状からみえる課題や今後の方向性、国や県の目標を踏まえ、目標項目や数値目標を設定します。

(1) 食育・食生活

〔現状から見える課題〕

- ・全世代で食育に対する関心を高める対策が必要です。
- ・親の生活習慣や社会環境の変化が、子どもの朝食を食べる習慣と早寝早起きなどに大きく影響していると考えられます。そのため、乳幼児期からの良い食習慣の推進、親への正しい生活習慣の啓発が必要です。
- ・自分に適した食事量を知ることが大切です。
- ・栄養バランスに気をつけた正しい食生活を普及啓発することが必要です。
- ・1日に必要な野菜量を摂取できるようにする必要があります。
- ・好きなときに欲しいものが安易に購入できる環境により、料理をしない人が年齢を問わず増加しています。そのため、自分で料理をする人を増やすことが必要です。
- ・栄養成分表示等の見方の普及啓発により、食品を選ぶ力を身につける必要があります。
- ・生活スタイルや家族形態が変化し、「共食」できない人が増えており、家族や友人、仲間と楽しく食事をする機会をもつこと（共食）が必要です。
- ・お茶の効能の周知と茶葉の活用の呼びかけや、特産品を活用した地産地消の推進が必要です。
- ・食に関する地域活動団体への支援、活動の活性化や食に関する様々な体験ができる環境づくりが必要です。
- ・企業・事業所なども巻き込んだ正しい食生活に関する環境づくりが必要です。
- ・無形文化遺産である「和食（日本型食生活）」の推進が必要です。
- ・食育の日の認知度が低下しているため、周知が必要です。

〔今後の方向性〕

市民一人ひとりが、食育・食生活に関心を持ち、正しい食習慣を継続し、適性体重を維持できるよう支援します。

また、食物や生産に関わる人々に感謝し、食の伝統や歴史を尊重し、日々の食を楽しむ心を育みます。

**正しい知識を身につけ、バランスの良い食事をとります。
また、マナーを知り、食事を楽しみます。**

〔市民・地域の取り組み〕

市民	地域・職場・学校
・食に関心を持ちます。 ・早寝早起きを心がけ、毎日朝食を食べます。 ・地元食材を利用し、毎食野菜を食べるようにします。 ・自分に必要な食事量を知り、適正体重を維持します。 ・主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスに気をつけた食習慣を身につけます。 ・自分で料理する習慣や選ぶ力を身につけます。 ・家族や友人、仲間と食事をする機会をつくりま - す。 ・緑茶を毎日飲むように心がけます。	・地域ぐるみで食育を推進します。 ・食に関する活動を積極的に行います。 ・野菜づくりや料理、茶葉から浸出した緑茶を飲むなどの機会をつくり、食について学びます。

〔行政の取り組み〕

- ・食育に関する情報の発信に努め、食への関心を高めます。
- ・保育園、幼稚園、学校、企業・事業所、各種団体を通じて正しい食習慣について普及啓発を行います。
- ・野菜を食べる重要性や、一日の摂取量の目安を周知し、野菜を十分に食べる市民を増やします。
- ・栄養成分表示等の見方の普及啓発をします。
- ・緑茶の効能の周知と茶葉の活用を呼びかけます。
- ・食に関する地域活動団体への支援をします。
- ・特産品を活用した地産地消を推進します。
- ・和食（日本型食生活）を推進します。
- ・「食育の日」「共食の日」の啓発に努めます。

〔数値目標〕

	項目	現状値	目標値	把握方法	新規
1	栄養のバランスに気をつけている人の割合 (20～64 歳)	31.0%	35%以上	H27 アンケート	
2	朝食を毎日食べる人の割合(「週5～6日以上」含む)(20～64 歳)	88.1%	90%以上	H27 アンケート	
3	子どもだけで朝食を食べる人の割合 (小学5年生)	32.9%	30%以下	H27 アンケート	
4	主食・主菜・副菜が毎食そろっている人の割合(20～64 歳)	29.4%	35%以上	H27 アンケート	
5	毎食野菜を1皿以上食べる人の割合 (20～64 歳)	13.4%	20%以上	H27 アンケート	
6	おはしを上手に使える人の割合(「まあ使える」を含む)(5 歳児)	91.4%	93%以上	H27 アンケート	
7	料理や食事の準備を手伝う(よく・時々)割合(5 歳児)	79.6%	82%以上	H27 アンケート	
8	料理や食事の準備を手伝う(よく・時々)割合(小学5年生)	71.1%	75%以上	H27 アンケート	
9	自分で料理を作らない・作れない人の割合 (20～64 歳男性)	45.7%	40%以下	H27 アンケート	
10	外食や食品購入の際に栄養成分表示を参考に にする人の割合(20～64 歳)	32.1%	35%以上	H27 アンケート	
11	茶葉からいれたお茶をほとんど飲まない人の割合(20～64 歳)	22.3%	20%以下	H27 アンケート	
12	「食育の日」を知っている人の割合 (20～64 歳)	13.6%	20%以上	H27 アンケート	
13	地産地消の意味を知っている人の割合 (20～64 歳)	67.6%	70%以上	H27 アンケート	
14	夕食を家族で一緒に食べることがほとんど ない人の割合(20～64 歳)	5.9%	3%以下	H27 アンケート	○
15	塩分のとりすぎに気をつけている人の割合 (20～64 歳)	64.7%	67%以上	H27 アンケート	○

(2) 運動

〔現状から見える課題〕

- 生活習慣や就労状況、遊びの変化により、子どもの頃からの健康への意識や、日常生活の中での運動習慣に変化がでてきています。
- 女性で運動習慣を持つ人が少なく、男性も静岡県と比べて少なくなっています。また、休日に外遊びをする児童やスポーツ団体の構成人数が減少傾向にあります。運動の機会の提供や仲間づくりを支援すること、利用可能な社会資源・団体などの情報提供が必要です。
- 体育館、公園・グラウンドなどの利用者数が減少傾向にあります。そのため手軽に運動ができる環境を整備することが必要です。
- 学校や地域が連携・協力し、体を動かす習慣を定着させることや、外出をするよう働きかけあう環境づくりが必要です。
- 運動が生活習慣病予防や介護予防・ロコモティブシンドローム予防などの健康増進に与える効果について、情報提供し、一人ひとりが正しい知識を身につけることが必要です。
- 日常生活の中で意識的に体を動かし、ライフステージやライフスタイルに合った運動を見つけ、運動習慣の定着を図ることが必要です。

〔今後の方向性〕

年代に合わせた運動を提案し、ライフスタイルに適した運動習慣を身につけ、継続できるように支援します。

めざす姿

ライフスタイルに合った運動習慣を身につけ、健康な体づくりをしていきます。

〔市民・地域の取り組み〕

市民	地域・職場・学校
• 運動による生活習慣病、ロコモティブシンドローム予防などの知識を身につけます。 • 毎日の生活の中で時間と機会を見つけて体を動かす習慣を身につけます。 • 家族や友だちと、楽しく体を動かすことを心がけます。 • ライフステージやライフスタイルに合った活動に参加して、体を動かす習慣を身につけます。	• スポーツ大会や子ども会活動、地域の伝統行事などを通じて、積極的に体を動かし、仲間をつくる機会を提供します。 • 取り組みやすい運動の機会と運動機能の維持向上のための方法などを普及します。 • コミュニティ協議会や健康づくり推進委員などが運動を取り入れた参加しやすい地域活動を企画します。 • 声を掛け合い、地域活動に参加する環境づくりを進めます。 • 学校や地域、企業・事業所で運動習慣の普及・定着を推進します。

〔行政の取り組み〕

- 生活習慣病、ロコモティブシンドローム予防などのための運動について正しい知識の普及に努めます。
- 運動や地域の活動などの情報提供を行います。
- 児童館や保育園・幼稚園などと連携し、親子で体を動かす機会を提供します。
- 運動機能の低下を防ぐための適切な運動の普及や、地域活動への支援を行います。
- 手軽にできる運動の提案や運動しやすい環境整備を行います。



〔数値目標〕

	項目	現状値	目標値	把握方法	新規
1	普段運動している人の割合 (20～64 歳男性)	42.9%	45%以上	H27 アンケート	
2	普段運動している人の割合 (20～64 歳女性)	33.5%	35%以上	H27 アンケート	
3	休日に1日1時間以上外遊びをする人の割合 (5歳児)	35.2%	40%以上	H27 アンケート	
4	休日に1日1時間以上外遊びをする人の割合 (小学5年生)	58.4%	60%以上	H27 アンケート	
5	足腰に痛みがある人の割合 (65～74 歳)	41.2%	38%以下	H27 アンケート	○
6	ロコモティブシンドロームの認知度(「言葉 は知っていたが、意味はあまり知らない」 を含む) (20～64 歳)	26.4%	30%以上	H27 アンケート	○
7	健康づくり推進委員が計画した運動に関する活動への参加者	4,973 人	5,000 人 以上	H27 健康づくり課	○
8	運動・体力づくりに取り組んでいる企業・事業所数※	16.5%	20%以上	H28 企業 アンケート 健康づくり課	○

※母数はアンケート調査を実施した企業・事業所数



(3) 休養・こころ

〔現状から見える課題〕

- ・こころの健康を保つため、規則正しい生活と、十分な睡眠をとる習慣や自分なりのストレス解消法を持つことの大切さを学ぶ機会が必要です。
- ・十分な休養がとれないと感じたり、強いストレスを継続して感じているなどの不調を早めに察知し、予防的対処ができるように普及啓発が必要です。
- ・悩みや心配ごとを抱え込まず、周囲や専門家に相談してストレスをコントロールしていくなど、心の健康を保つ方法の普及啓発が必要です。
- ・家族や地域の人とのコミュニケーションを大切にし、身近な人の変化に気づき、声をかけて傾聴し、必要に応じて専門機関や相談機関など適切な相談窓口につなげる（ゲートキーパーの役割）などの正しい知識を啓発することが必要です。
- ・こころの健康づくりの一環として、地域のつながりを強める取り組みが必要です。
- ・企業・事業所や地域と連携した自殺防止や心の健康づくりの取り組みが必要です。
- ・家族関係の変化や地域のつながりの希薄化などから、子育てのしにくさや孤立を感じる保護者がいるため、支援していく必要があります。
- ・思春期に自分自身のことが「好き」と思えるよう、良い親子関係を築いていくことや乳幼児期から「自己肯定感」を育む取り組みが必要です。

〔今後の方向性〕

市民一人ひとりが、規則正しい生活習慣や十分な睡眠や休養、ストレスのコントロール方法を身につけられるよう支援します。

地域活動やボランティア活動への参加を促し、地域のつながりを強める環境をつくりまします。

悩みを相談できる相手を持ち、変化に気づいた時に適切な支援につなげる事ができるよう啓発活動を行います。

めざす姿

十分な睡眠や休養、自分に合ったストレス解消法をもち、地域で支え合えるまちをつくりまします。

〔市民・地域の取り組み〕

市民	地域・職場・学校
・規則正しい生活を送り、十分な睡眠と休養をとることに努めます。 ・自分に合ったストレス解消法を持ちます。 ・家族や地域、身近な人とのコミュニケーションを大切にします。 ・こころの健康づくりについて、正しい知識を身につけます。 ・心配事を相談できる相手を持ち、必要により専門機関に相談します。 ・家族や友人を思いやります。 ・家族や友人から大切にされているという感情を持つことができるようにします。	・地域や職場・学校などで、こころの健康づくりについて学ぶ機会を提供します。 ・「声かけ」や「見守り」などを通じて、地域のつながりを強めるとともに、こころの変化に気づいた時には、専門機関や相談機関につなげていきます。 ・自治会活動などを通じて、コミュニティ活動を活発にし、地域のつながりを強めます。 ・家族や友人を思いやるこころを育てます。

〔行政の取り組み〕

- ・規則正しい生活習慣の大切さ、十分な睡眠や休養、運動や趣味などによるストレス解消法を学ぶ機会を提供します。
- ・地域や企業・事業所と連携しながら、自殺防止やゲートキーパーの育成、こころの健康づくりなどの研修や広報活動を実施します。
- ・専門機関や相談機関の周知を行い、安心して相談できる体制を整えます。
- ・地域活動やボランティア活動への参加を促し、その活動を支援します。
- ・良い親子関係が築けるよう、子育て相談や健診事業、家庭訪問などを通じて、適切なアドバイスや支援を行います。



〔数値目標〕

	項目	現状値	目標値	把握方法	新規
1	子育てを楽しんでいる人の割合（5歳児）	96.3%	97%以上	H27 アンケート	○
2	ぐっすり眠れる人の割合（中高校生）	82.3%	85%以上	H27 アンケート	
3	睡眠によって休養がとれていない（あまり・全く）人の割合（20～64 歳）	26.4%	25%以下	H27 アンケート	
4	自分なりのストレス解消法を持っている人の割合（20～64 歳）	74.3%	78%以上	H27 アンケート	
5	悩みや不安を相談できる人や場所がある人の割合（20 歳以上）	75.1%	77%以上	H27 アンケート	○
6	心の健康状態に不安を感じた時に医療機関を受診する人の割合（20～64 歳）	19.6%	20%以上	H27 アンケート	○
7	居住地域においてお互いに助け合っていると思う（強く・どちらかといえば）人の割合（20 歳以上）	76.5%	78%以上	H27 アンケート	○
8	地域社会活動を行っている人の割合（20 歳以上）	44.0%	45%以上	H27 アンケート	○
9	こころの健康づくり研修会等への年間参加者数	165 人	170 人以上	H28 健康づくり課	○
10	年間自殺者数の減少	9 人	8 人以下	H26 人口動態統計	○



(4) アルコール・タバコ・薬物

〔現状から見える課題〕

(アルコール)

- 飲酒量が増えるにシタガッテ、アルコール関連問題の数と重症度は増加する傾向があります。適性飲酒や休肝日を設けることの大切さについての普及啓発活動が必要です。
- 未成年者の前での飲酒への配慮や、未成年者にアルコールを販売しない、飲ませない環境づくりが必要です。
- 小中高校生へのアルコールと健康に関する教育が必要です。

(タバコ)

- 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響についての周知が必要です。
- 禁煙や、本数を減らしたい喫煙者が6割以上となっており、禁煙外来の利用を勧めるなど、禁煙支援の情報を発信することが必要です。
- 喫煙する場合は、人への影響や場所を考慮してマナーを守るなど、受動喫煙に対して配慮が必要です。
- 家庭内、地域や職場での禁煙、分煙の推進が必要です。
- 健康を害する危険性の高い未成年者の喫煙は薬物乱用につながりやすく、吸わせない、販売をしない環境づくり、未成年者の前での喫煙の配慮が必要です。
- 受動喫煙、喫煙による慢性閉塞性肺疾患（COPD）の増加が健康寿命の延伸の阻害要因の1つとなっていますが、COPD の認知度は低い傾向にあります。そこで喫煙が健康に及ぼす影響についての正しい理解、普及啓発が必要です。

(薬物)

- 未成年者や若年層への薬物乱用の広がりを防止するため、健康への影響、法規制などの正しい知識の普及啓発が必要です。

〔今後の方向性〕

過剰な飲酒による健康への影響について学び、適正飲酒の啓発を行います。

タバコの知識の普及や禁煙支援を通じて、喫煙者を減らし、また、未成年者や妊婦をタバコの害から守る環境をつくります。

未成年者にアルコールやタバコを売らない、飲ませない、吸わせないまちづくりを推進します。

薬物乱用についての正しい知識を普及し、薬物乱用の広がりを防止します。

適正飲酒に努め、未成年者の飲酒を防ぎます。
禁煙する人を増やすとともに、未成年者や妊婦をタバコや薬物から守ります。

〔市民・地域の取り組み〕

市民	地域・職場・学校
• ほどよい飲酒量を理解し、節度ある飲酒を心がけます。 • 休肝日を作ります。 • 過剰な飲酒の健康への影響について学びます。 • 喫煙や受動喫煙の健康への影響について学びます。 • 分煙や禁煙に努めます。 • 未成年者、妊婦等の前での喫煙に配慮します。 • 薬物乱用の健康への影響について学びます。	• 未成年者にアルコールやタバコを販売しません。 • 地域の行事などで、未成年者が飲酒や喫煙をしないよう見守りをします。 • 地域・職場での分煙対策に取り組みます。 • 禁煙外来の情報を地域で広めます。 • 薬物乱用の広がりを防止するため、正しい知識の普及啓発に努めます。

〔行政の取り組み〕

- 適正飲酒や休肝日設けることの大切さの周知に努めます。
- アルコールと健康についての知識の普及を行います。
- タバコの危険性、禁煙方法の十分な情報提供を図ります。
- 家庭や職場での禁煙や分煙の普及を図ります。
- 禁煙外来などを紹介し、禁煙者の増加を目指します。
- COPDについての周知に努めます。
- 薬物乱用の健康への影響、法規制などの正しい知識の啓発を行います。

〔数値目標〕

	項目	現状値	目標値	把握方法	新規
1	生活習慣病のリスクを高める量※を飲酒している人の割合（20～64 歳男性）	23.8%	20%以下	H27 アンケート	
2	生活習慣病のリスクを高める量※を飲酒している人の割合（20～64 歳女性）	18.8%	15%以下	H27 アンケート	
3	COPD の認知度（「名前は聞いたことがある」を含む）（20～64 歳）	38.6%	45%以上	H27 アンケート	○
4	タバコを毎日・時々吸う人の割合（20～64 歳男性）	37.4%	30%以下	H27 アンケート	
5	タバコを毎日・時々吸う人の割合（20～64 歳女性）	6.1%	5%以下	H27 アンケート	
6	家族に喫煙者がいる人のうち、子どもの近くで喫煙することがある人の割合（5歳児）	23.7%	20%以下	H27 アンケート	○
7	家族に喫煙者がいる人のうち、子どもの近くで喫煙することがある人の割合（小学5年生）	25.4%	20%以下	H27 アンケート	○
8	母子手帳交付時の飲酒者（毎日・時々）の割合（妊婦）	4.1%	3.8%以下	H27 妊娠届出時 アンケート	○
9	母子手帳交付時の喫煙者の割合（妊婦）	1.1%	1.0%以下	H27 妊娠届出時 アンケート	○

※生活習慣病のリスクを高める量・・・1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40 g 以上、女性 20 g 以上

純アルコール量 40 g の目安



ビール：
500ml 缶 2 本



日本酒：2 合



焼酎（35 度）：1 合



ウイスキー・ブランデー：
ダブル 2 杯



ワイン：
グラス（120ml）3 杯

（５）歯と口の健康

〔現状から見える課題〕

- ・歯の喪失原因の約９割がむし歯と歯周病で占められていますが、若い世代の歯周病についての認知度は低くなっています。若い時期から歯周病の予防、定期健診の習慣づけの意識を高める必要があります。
- ・生涯にわたって自分の口から食べるためには、喪失歯の減少や嚥下機能などの口腔機能の維持も必要です。そのため、歯と口についての正しい知識を周知することが必要です。
- ・正しい食生活や、ライフステージに応じた歯の手入れの方法（フッ化物※利用及び歯みがき習慣、歯間部清掃用具の使用、義歯を正しく装着する等）などを、保育園、幼稚園、学校や地域、企業・事業所で周知し、セルフケアすることが必要です。
- ・永久歯が生えそろう中学生までにフッ化物利用の機会の提供が必要です。
- ・定期的に歯科健診を受けている人や歯周病健診の受診率が低くなっています。そのため、かかりつけ歯科医をもち、歯科健診・歯周病健診などを毎年１回は受診するよう普及啓発の必要があります。
- ・歯周病と生活習慣病の関連について周知する必要があります。

※フッ化物・・・生えたばかりの歯に利用すると、歯質が強化されむし歯予防の効果が期待できます。

〔今後の方向性〕

むし歯や歯周病予防、口腔機能の維持について正しい知識の普及を図ります。

咀嚼・嚥下機能を低下させないよう口腔機能の向上のための対策を推進します。

保育園や幼稚園、学校、地域等で正しい歯磨きや食習慣、フッ化物利用及び歯間部清掃用具を使用した歯や口の手入れなどの普及啓発を図ります。

かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診を推進していきます。

8020 運動※を推進し、地域で歯や口の健康づくりをすすめます。

※8020（はちまるにいまる）運動・・・80歳で20本以上自分の歯を保とうという歯科保健のスローガン

子どもの頃から歯と口に関する正しい知識やケアを身につけ、生涯自分の口から食事ができるようにします。

また、歯や口腔機能の健康維持を図ることで、生活習慣病や身体機能の低下を予防します。

〔市民・地域の取り組み〕

市民	地域・職場・学校
・歯と口についての正しい知識やケアを身につけ、口腔機能の維持・改善に努めます。 ・食後や就寝前などに歯磨きする習慣を身につけます。 ・フッ化物利用及び歯間部清掃用具を使用した歯や口の手入れなどを身につけます。 ・かかりつけ歯科医を持ち、1年に1回以上歯科健診を受けます。 ・生活習慣病のひとつである歯周病を認識し、予防のための生活習慣を身につけます。	・地域、職場、学校などで、正しい歯磨きや食習慣、フッ化物利用、歯や口の手入れなどを学ぶ機会をつくります。 ・8020運動を推進し、地域で歯や口の健康づくりをすすめます。

〔行政の取り組み〕

- ・むし歯や歯周病、オーラルフレイル※の予防の知識普及を図るとともに、歯科医師と連携し、歯科保健事業の充実を図ります。
- ・学校や地域、企業・事業所と協力して、ライフステージに応じた歯科保健対策を推進します。
- ・永久歯が生えそろう中学生までのフッ化物利用（歯科健診・歯科保健指導を含む）の機会を提供します。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診の普及を図ります。
- ・歯周病が全身に及ぼす影響について知識の普及を図るとともに、生活習慣病予防としての歯周病対策に取り組めます。
- ・8020推進員を育成し、歯や口の健康づくり活動を支援します。

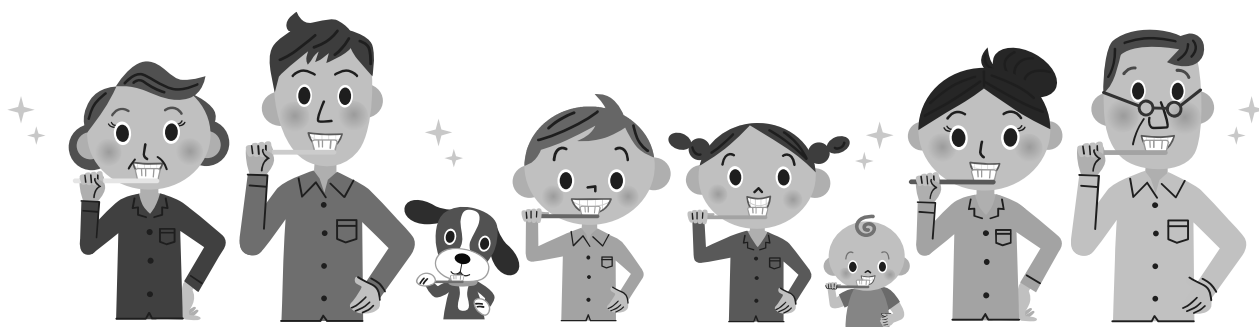
※オーラルフレイル（＝歯や口の機能の虚弱）・・・歯や口の機能の衰えにより、食べこぼし、わずかなムセ、かめない食品が増える、口の乾燥などささいな口腔機能の低下。

オーラルフレイルから、低栄養、社会性の低下（人との交流を避ける）、精神性の低下（生きがいを失う）などこころや体のフレイル（虚弱）に陥りやすいため、「お口のケア」が大切です。

〔数値目標〕

	項目	現状値	目標値	把握方法	新規
1	5本以上むし歯のある人の割合（5歳児）	9.6%	9%以下	H27 静岡県 5歳児歯科 調査結果	
2	5本以上むし歯のある人の割合 （中学3年生）	6.1%	5%以下	H27 静岡県 学校歯科 健診結果	
3	フッ素塗布実施率（3歳児健診対象者）	93.0%	95%以上	H27 保健事業報告	○
4	フッ素塗布実施率（小学生）※	62.0%	65%以上	H27 保健事業報告	○
5	予防のために、年1回以上定期的な歯の健 診を受けている人の割合（20～64歳）	32.5%	40%以上	H27 アンケート	
6	24本以上自分の歯を有する者の割合 （60～64歳）	63.9%	70%以上	H27 アンケート	○
7	何でもかんで食べることができる人の割合 （60～64歳）	76.2%	80%以上	H27 アンケート	○

※ 集団フッ素塗布事業と歯科医院等での実施者の合計の率



(6) 健康管理

〔現状から見える課題〕

- 子どもの頃から規則正しい生活習慣を継続して実践することが大切です。
- ライフスタイルの多様化により、食生活の乱れや運動不足などが起こり疾病に罹患するリスクが高くなっています。そのため、定期的な健診（検診）により、自分の健康状態を把握することが必要です。
- 若い世代から定期的に健診（検診）を受け、自分の健康を管理する意識づけが必要です。
- 健診（検診）の結果を正しく理解するよう、必要に応じて健康教育を様々な機関と連携して行う必要があります。
- 地域で声をかけ合うなど、健診（検診）を受けやすい環境づくり、制度の周知など、受診率向上の取り組みが必要です。また、転入者へ健診（検診）の情報提供が必要です。
- 生活習慣病予防、重症化予防のため、健診（検診）結果を踏まえた生活習慣の改善や早期医療機関受診等の啓発が必要です。
- 子どもの頃から親を含めて、ゲームやパソコン、スマートフォンなどの使用時間やマナーについての啓発が必要です。

〔今後の方向性〕

一人ひとりが若い時期から健康に関心を持ち、定期的な健診（検診）が受診できるよう支援します。また、健診（検診）の結果を正しく理解し、結果に合わせた生活習慣の改善や受診ができるよう、知識の普及と情報提供に努めます。

健康への意識を高め、正しい生活習慣を継続して実践できるよう支援します。

保護者が安心して子育てができるよう支援体制を整えます。

学童期・思春期からの健康づくりの対策、母性を育てる事業を実施します。

子どもの頃から健康に関心を持ち、一人ひとりが自分や家族の健康の保持・増進に努めます。

〔市民・地域の取り組み〕

市民	地域・職場・学校
- 定期的に健診（検診）を受診し、自分の健康状態について理解し、生活習慣の改善や医療機関受診など、適切な健康管理を行います。 - かかりつけ医を持ちます。 - 食生活や運動習慣に気をつけ、適正体重の維持を心がけます。 - 健康を意識した規則正しい生活を心がけ、健康づくりに取り組みます。 - 妊婦健診・乳幼児健診を受け、子どもの発達状態や健康状態を確認します。	- 健診（検診）の受診や健康づくりに関する事業などへの参加について、地域で声を掛け合います。 - 企業・事業所などで、健診（検診）を行うとともに、健診結果などについての健康教育を様々な機関と連携して実施していきます。 - 学校において、思春期教育を実施します。

〔行政の取り組み〕

- 若い時期から健康に関心を持ってもらえるように情報提供し、定期的に健診（検診）を受診するよう啓発を行います。
- 受けやすい健診（検診）体制の整備をしていきます。
- 企業・事業所などへ健康管理についての情報提供に努めます。
- 健診（検診）の結果を正しく理解し、生活習慣の改善や医療受診ができるよう支援します。
- 転入者など、新規健診（検診）対象者が受診しやすいよう、情報提供に努めます。
- 健康づくりに関心を持って取り組む企業・事業所や団体の活動を支援します。
- 市民が参加しやすい健康づくり事業となるよう、関係機関と連携して取り組みます。
- 子どもの病気の早期発見や発達支援のために、健診や相談、教室、訪問等を実施します。
- 妊婦健診・乳幼児健診の未受診者の状況を把握するようにします。
- 学校と連携して、思春期教育を実施します。

〔数値目標〕

	項目	現状値	目標値	把握方法	新規
1	胃がん検診受診率（40 歳以上）	17.6%	20%以上	H27 保健事業報告	
2	大腸がん検診受診率（40 歳以上）	28.6%	30%以上	H27 保健事業報告	
3	肺がん検診受診率（40 歳以上）	20.7%	25%以上	H27 保健事業報告	
4	子宮頸がん検診受診率（20 歳以上女性）	49.0%	53%以上	H27 保健事業報告	
5	乳がん検診受診率（40 歳以上女性）	48.1%	53%以上	H27 保健事業報告	
6	特定健診受診率	39.3%	45%以上	H26 特定健診 法定報告 市民課	○
7	特定保健指導実施率	17.3%	40%以上	H26 特定健診 法定報告 市民課	○
8	収縮期血圧の有所見者割合	44.7%	43%以下	H26 特定健診 法定報告 市民課	○
9	ヘモグロビン A1 c（糖尿病の検査）の 有所見者割合	50.2%	48%以下	H26 特定健診 法定報告 市民課	○
10	メタボリックシンドローム該当者・予備群 の割合	20.8%	20%以下	H26 特定健診 法定報告 市民課	○
11	肥満者の割合（小学4年生）	11.4%	10%以下	H27 小児生活 習慣病検診 学校教育課	○
12	肥満者の割合（中学1年生）	11.7%	10%以下	H27 小児生活 習慣病検診 学校教育課	○

	項目	現状値	目標値	把握方法	新規
13	やせの割合（高校生女子）	40.2%	35%以下	H27 アンケート	
14	やせの割合（20～29 歳女性）	22.0%	15%以下	H27 アンケート	○
15	ダイエット経験者（高校生女子）	50.6%	48%以下	H27 アンケート	○
16	3 歳児健診受診率	94.8%	95%以上	H27 保健事業報告	
17	乳幼児相談の利用者数	1,717 人	1,800 人 以上	H27 保健事業報告	○
18	出生数に対する低出生体重児(2,500g 未満)の割合	8.9%	8%以下	H26 人口動態統計	○
19	健康マイレージ事業年間達成者数	245 人	350 人	H27 保健事業報告	○
20.	健康づくりに取り組んでいる市内企業・ 事業所の割合※	26.8%	35%以上	H28 企業 アンケート 健康づくり課	○

※母数はアンケート調査を実施した企業数



3 ライフステージ別の取り組み

計画の基本目標に基づき、6つの健康づくり領域を基本として、市民一人ひとりの健康づくりの取り組みを、ライフステージごとに整理します。

めざす姿		妊娠期	乳幼児期（0～5歳）	学童・思春期（6～19歳）
食育・食生活	正しい知識を身につけ、バランスの良い食事をとります。 また、マナーを知り、食事を楽しみます。	- 食に関心を持ちます。 - 栄養バランスに気をつけます。	- 食に関心を持ちます。 - 早寝早起きを心がけ、毎日朝食を食べます。 - 主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスに気をつけた食習慣を身につけます。 - 緑茶を毎日飲むように心がけます。	
		自分に必要な食事量を知り、適正体重を維持します。		- 自分で料理する習慣や選ぶ力を身につけます。 - 家族や友人、仲間と食事をする機会をつくります。
運動	ライフスタイルに合った運動習慣を身につけ、健康な体づくりをしています。	体調をみながら体を動かします。	- 毎日の生活の中で時間と機会を見つけて体を動かす習慣を身につけます。 - 家族や友だちと、楽しく体を動かすことを心がけます。	
休養・こころ	十分な睡眠や休養、自分に合ったストレス解消法をもち、地域で支え合えるまちをつくります。	- 規則正しい生活を送り、十分な睡眠と休養をとることに努めます。 - 心配事を相談できる相手を持ちます。	- 規則正しい生活を送り、十分な睡眠と休養をとることに努めます。 - 自分に合ったストレス解消法を持ちます。 - 家族や地域、身近な人とのコミュニケーションを大切にします。 - 心配事を相談できる相手を持ち、必要により専門機関に相談します。 - 家族や友人を思いやります。	
アルコール・タバコ・薬物	適正飲酒に努め、未成年者の飲酒を防ぎます。 禁煙する人を増やすとともに、未成年者や妊婦をたばこや薬物から守ります。	妊娠中は飲酒や喫煙をしません。	- 喫煙や受動喫煙の健康への影響について学びます。 - 薬物乱用の健康への影響について学びます。	
歯と口の健康	子どもの頃から歯と口に関する正しい知識やケアを身につけ、生涯自分の口から食事ができるようにします。 歯や口腔機能の健康維持を図ることで、生活習慣病や身体機能の低下を予防します。	- かかりつけ歯科医をもち、歯科健診を受けます。 - 食後や就寝前などに歯磨きします。	- 食後や就寝前などに歯磨きする習慣を身につけます。 - フッ化物利用及び歯間部清掃用具を使用した歯や口の手入れなどを身につけます。	
健康管理	子どもの頃から健康に関心を持ち、一人ひとりが自分や家族の健康の保持・増進に努めます。	妊婦健診を受けます。	- かかりつけ医を持ちます。 - 食生活や運動習慣に気をつけ、適正体重の維持を心がけます。	



青年期（20～39 歳）	壮年期（40～64 歳）	高齢期（65 歳～）	
・食に関心を持ちます。 ・早寝早起きを心がけ、毎日朝食を食べます。 ・地元食材を利用し、毎食野菜を食べるようにします。 ・自分に必要な食事量を知り、適正体重を維持します。 ・主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスに気がつけた食習慣を身につけます。 ・自分で料理する習慣や選ぶ力を身につけます。 ・緑茶を毎日飲むように心がけます。			食育・食生活
・運動による生活習慣病予防、ロコモティブシンドローム予防などの知識を身につけます。 ・毎日の生活の中で時間と機会を見つけて体を動かす習慣を身につけます。 ・家族や友だちと、楽しく体を動かすことを心がけます。 ・ライフステージやライフスタイルに合った活動に参加して、体を動かす習慣を身につけます。			運動
・規則正しい生活を送り、十分な睡眠と休養をとることに努めます。 ・自分に合ったストレス解消法を持ちます。 ・家族や地域、身近な人とのコミュニケーションを大切にします。 ・こころの健康づくりについて、正しい知識を身につけます。 ・心配事を相談できる相手を持ち、必要により専門機関に相談します。 ・家族や友人を思いやります。 ・家族や友人から大切にされているという感情を持つことができるようにします。			休養・こころ
・ほどよい飲酒量を理解し、節度ある飲酒を心がけます。 ・休肝日を作ります。 ・過剰な飲酒の健康への影響について学びます。 ・喫煙や受動喫煙の健康への影響について学びます。 ・分煙や禁煙に努めます。 ・未成年者、妊婦等の前での喫煙に配慮します。 ・薬物乱用の健康への影響について学びます。			アルコール・タバコ・薬物
・歯と口についての正しい知識やケアを身につけ、口腔機能の維持・改善に努めます。 ・食後や就寝前などに歯磨きする習慣を身につけます。 ・フッ化物利用及び歯間部清掃用具を使用した歯や口の手入れなどを身につけます。 ・かかりつけ歯科医を持ち、1年に1回以上歯科健診を受けます。 ・生活習慣病のひとつである歯周病を認識し、予防のための生活習慣を身につけます。			歯と口の健康
・定期的に健診（検診）を受診し、自分の健康状態について理解し、生活習慣の改善や医療機関受診など、適切な健康管理を行います。 ・かかりつけ医を持ちます。 ・食生活や運動習慣に気をつけ、適正体重の維持を心がけます。 ・健康を意識した規則正しい生活を心がけ、健康づくりに取り組みます。 ・乳幼児健診を受け、子どもの発達状態や健康状態を確認します。			健康管理

4 地域・職場・学校と行政の取り組み

6つの健康づくり領域ごとに、地域・職場・学校と行政の取り組みを整理します。

	地域・職場・学校	行政
食育・食生活	・地域ぐるみで食育を推進します。 ・食に関する活動を積極的に行います。 ・野菜づくりや料理、茶葉から浸出した緑茶を飲むなどの機会をつくり、食について学びます。	・食育に関する情報の発信に努め、食への関心を高めま - す。 ・保育園、幼稚園、学校、企業・事業所、各種団体を通 - じて正しい食習慣について普及啓発を行います。 ・野菜を食べる重要性や、一日の摂取量の目安を周知し、 - 野菜を十分に食べる市民を増やします。 ・栄養成分表示等の見方の普及啓発をします。 ・緑茶の効能の周知と茶葉の活用を呼びかけます。 ・食に関する地域活動団体への支援をします。 ・特産品を活用した地産地消を推進します。 ・和食（日本型食生活）を推進します。 ・「食育の日」「共食の日」の啓発に努めます。
運動	・スポーツ大会や子ども会活動、地域の伝統行事などを - 通じて、積極的に外で体を動かし、仲間をつくる機会 - を提供します。 ・取り組みやすい運動の機会と運動機能の維持向上のた - めの方法などを普及します。 ・コミュニティ協議会や健康づくり推進委員などが運動 - を取り入れた参加しやすい地域活動を企画します。 ・声を掛け合い、地域活動に参加する環境づくりを進め - ます。 ・学校や地域、企業・事業所で運動習慣の普及・定着を - 推進します。	・生活習慣病、ロコモティブシンドローム予防などのた - めの運動について正しい知識の普及に努めます。 ・運動や地域の活動などの情報提供を行います。 ・児童館や保育園・幼稚園などと連携し、親子で体を動 - かす機会を提供します。 ・運動機能の低下を防ぐための適切な運動の普及や、地 - 域活動への支援を行います。 ・手軽にできる運動の提案や運動しやすい環境整備を行 - います。
休養・こころ	・職場や地域、学校などで、こころの健康づくりについ - て学ぶ機会を提供します。 ・「声かけ」や「見守り」などを通して、地域のつなが - りを強めるとともに、こころの変化に気づいた時には、 - 専門機関や相談機関につなげていきます。 ・自治会活動などを通して、コミュニティ活動を活発に し、地域のつながりを強めます。 ・家族や友人を思いやるこころを育てます。	・規則正しい生活習慣の大切さ、十分な睡眠や休養、運 - 動や趣味等によるストレス解消法を学ぶ機会を提供 - します。 ・地域や企業・事業所と連携しながら、自殺防止やゲー - トキーパーの育成、こころの健康づくりなどの研修や - 広報活動を実施します。 ・専門機関や相談機関の周知を行い、安心して相談でき - る体制を整えます。 ・地域活動やボランティア活動への参加を促し、その活 - 動を支援します。 ・良い親子関係を築けるよう、子育て相談や健診事業、 - 家庭訪問などを通して、適切なアドバイスや支援を行 - います。



	地域・職場・学校	行政
アルコール・タバコ・薬物	・未成年者にアルコールやタバコを販売しません。 ・地域の行事などで、未成年者が飲酒や喫煙しないよう見守りをします。 ・地域・職場での分煙対策に取り組みます。 ・禁煙外来の情報を地域で広めます。 ・薬物乱用の広がりを防止するため、正しい知識の普及啓発に努めます。	・適正飲酒や休肝日を設けることの大切さの周知に努めます。 ・アルコールと健康についての知識の普及を行います。 ・タバコの危険性、禁煙方法の十分な情報提供を図ります。 ・家庭や職場での禁煙や分煙の普及を図ります。 ・禁煙外来などを紹介し、禁煙者の増加を目指します。 ・COPDについての周知に努めます。 ・薬物乱用の健康への影響、法規制などの正しい知識の啓発を行います。
歯と口の健康	・地域、職場、学校などで、正しい歯磨きや食習慣、フッ化物利用、歯や口の手入れなどを学ぶ機会をつくれます。 ・8020運動を推進し、地域で歯や口の健康づくりをすすめます。	・むし歯や歯周病、オーラルフレイルの予防の知識普及を図るとともに、歯科医師と連携し、歯科保健事業の充実を図ります。 ・学校や地域、企業・事業所と協力して、ライフステージに応じた歯科保健対策を推進します。 ・永久歯が生えそろう中学生までのフッ化物利用（歯科健診・歯科保健指導を含む）の機会を提供します。 ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診の普及を図ります。 ・歯周病が全身に及ぼす影響について知識の普及を図るとともに、生活習慣病予防としての歯周病対策に取り組みます。 ・8020推進員を育成し、歯や口の健康づくり活動を支援します。
健康管理	・健診（検診）の受診や健康づくりに関する事業などへの参加について、地域で声を掛け合います。 ・企業・事業所などで、健診（検診）を行うとともに、健診結果などについての健康教育を様々な機関と連携して実施していきます。 ・学校において、思春期教育を実施します。	・若い時期から健康に関心を持ってもらえるように情報を提供し、定期的に健診（検診）を受診するよう啓発を行います。 ・受けやすい健診（検診）体制の整備をしていきます。 ・企業・事業所などへ健康管理についての情報提供に努めます。 ・健診（検診）の結果を正しく理解し、生活習慣の改善や医療受診ができるよう、支援します。 ・転入者など、新規健診（検診）対象者が受診しやすいよう情報提供に努めます。 ・健康づくりに関心をもって取り組む企業・事業所や団体の活動を支援します。 ・市民が参加しやすい健康づくり事業となるよう、関係機関と連携して取り組みます。 ・子どもの病気の早期発見や発達支援のために、健診や相談、教室、訪問等を実施します。 ・妊婦健診・乳幼児健診の未受診者の状況を把握するようにします。 ・学校と連携して、思春期教育を実施します。

第6章

計画の推進

1 計画の推進

(1) 計画の周知

本計画の内容を広く市民に周知・啓発するため、広報やホームページ、出前行政講座などを通じて計画の内容を公表します。

また、健康づくりや食育の各種事業やイベント、健康診査等の機会を通じて、計画で示す市の方針や今後の取り組みなどのPRを図ります。

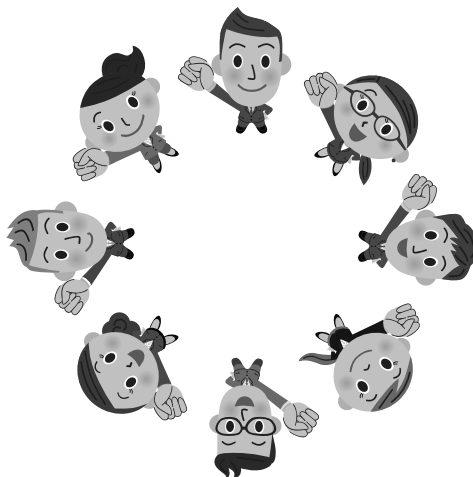
(2) 連携と協働

本計画の推進と目標の達成に向けては連携と協働が必要です。

様々な関係機関や団体とのつながりを持ち、健康づくりのために積極的な働きかけをしていきます。

(3) 推進体制

基本理念の実現に向けて、市民、地域、行政などの果たすべき役割を明確にするとともに、実効性のある推進体制を構築していきます。



2 進行管理

(1) 計画の進行管理体制

計画を効果的かつ着実に推進するためには、“PDCAサイクル”[計画(Plan)→実施・実行(Do)→点検・評価(Check)→処置・改善(Action)]を確立し、継続的に計画の進行管理を実施していく必要があります。

このため、健康増進庁舎内ワーキング会議で定期的に計画の進捗状況について協議をし、菊川市健康づくり推進協議会に諮っていきます。



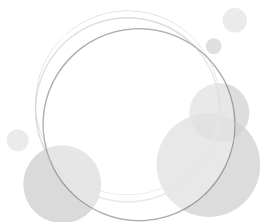
(2) 計画の評価

本計画は、施策分野ごとに評価指標と目標値を設定し、それらの指標が達成できるよう、毎年取り組み内容の点検・評価を行っていきます。

計画の中間年度となる平成 31 年度にはアンケート調査等で実態を把握・評価し、その結果を基に社会情勢の変化などを加味し、目標や取り組みの見直しを行います。

また、最終年度である平成 35 年度に最終評価を行います。設定した目標の達成状況を把握し、次に目指していくべき方向性を見出していきます。

本市を取り巻く環境等の大きな変化が生じた場合には、評価年度にかかわらず、必要に応じて見直しを行います。



資料編

1 策定経過

年度	日付	内容
平成 27	6月16日（火）	健康増進計画課内勉強会 （講師：西部健康福祉センター 木下秀子健康増進課長）
	7月15日（水）	第1回健康増進庁舎内ワーキング会議 （アンケート調査項目と実施方法）
	8月18日（火）	第1回健康づくり推進協議会 （アンケート調査項目と実施方法）
	9月～10月	市民アンケート調査実施
	11月17日（火）	アンケート調査結果課内勉強会 （説明者：（株）名豊 小池武史氏）
	1月28日（水）	第2回健康増進庁舎内ワーキング会議 （アンケート調査結果と現計画の評価）
	2月29日（月）	第2回健康づくり推進協議会 （アンケート調査結果と現計画の評価）
	随時	課内会議 10回
平成 28	5月27日（金）	第1回健康増進庁舎内ワーキング会議 （領域別に各課で実施できること）
	7月22日（金）	第2回健康増進庁舎内ワーキング会議 （課題の整理と方向性）
	8月17日（水）	第1回健康増進計画等検討委員会
	8月29日（月）	第1回健康づくり推進協議会 （課題の整理と方向性）
	10月25日（火）	第3回健康増進庁舎内ワーキング会議 （計画書案）
	10月31日（月）	部長会

年度	日付	内容
平成 28	11月4日（金）	市長会
	11月7日（月）	第2回健康増進計画等検討委員会
	11月14日（月）	菊川市政策会議
	11月18日（金）	第2回健康づくり推進協議会 （計画書案）
	11月28日（月）	議会全員協議会
	12月15日～ 1月16日	パブリックコメント
	1月24日（火）	第4回健康増進庁舎内ワーキング会議 （現計画のまとめと新計画推進）
	2月9日（木）	第3回健康増進計画等検討委員会
	2月21日（火）	第3回健康づくり推進協議会 （現計画のまとめと新計画案承認）
	随時	課内会議 10回



2 平成 28 年度 健康づくり推進協議会委員

No.	役 割	所属団体・役職等	氏 名
1	会長	菊川市社会福祉協議会長	大橋 眞佐美
2	副会長	小笠医師会菊川地区代表	篠原 孝臣
3		小笠掛川歯科医師会 菊川地区代表	藤田 雄二
4		静岡県西部保健所長	安間 剛
5		菊川市立総合病院長	村田 英之
6		歯科衛生士	加藤 晴美
7		菊川市校長会代表（加茂小学校）	江川 正徳
8		菊川市保育園長代表 （認定こども園西方保育園）	飛田 正彦
9		菊川市幼稚園長代表 （おおぞら幼保園）	角皆 裕士
10		菊川市連合自治会副会長	藤原 喜久郎
11		菊川市スポーツ推進委員長	安藤 正樹
12		菊川市老人クラブ連合会長	寺本 達良
13		菊川市健康づくり推進委員会会長	竹内 組能子
14		菊川市健康づくり食生活 推進協議会副会長	朝居 雅子

3 平成 28 年度 菊川市健康増進計画等検討委員会委員

No.	役 割	所属団体・役職等	氏 名
1	委員長	健康福祉部長	大石 芳正
2		社会教育課長	清水 久安
3		長寿介護課長	竹田 安寛
4		健康づくり課長	落合 和之

4 平成 28 年度 健康増進庁舎内ワーキング会議委員

No.	所 属	職 名	氏 名
1	学校教育課	指導主事	落合 順子
2	社会教育課	係長	平井 輝男
3	教育総務課	係長	大林 秀
4	農林課	主任主査	住川 敏之
5	茶業振興課	係長	戸塚 千尋
6	幼児教育課	指導主事	松村 良枝
7	市民課	係長	永田 貴久
8	福祉課	係長	馬淵 啓介
9	長寿介護課	主任主査	山田 絵理
10	健康づくり課	課長	落合 和之
11		主幹	横山 真理子
12		係長	山崎 智子
13		係長	杉井 尊器
14		主任主査	服部 公子
15		主任主査	星野 真由美

5 食と健康、生活習慣に関するアンケート調査結果

(1) 調査の概要

①調査の目的

このアンケート調査は、市民の健康に関する実態を把握し、平成 29 年度からの健康増進計画及び食育推進計画「第 2 次菊川すこやかプラン」の策定資料とするために実施しました。

②調査対象

- (幼 児) 5 歳児：市内全幼稚園・保育園児の保護者 525 人
- (小学生) 5 年生：市内小学生の保護者 456 人
- (中学生) 2 年生：市内在住の 200 人を無作為抽出
- (高校生) 2 年生：常葉学園菊川高等学校、県立小笠高等学校 571 人
- (一 般) 20～64 歳：市内在住の 1,916 人を無作為抽出
- (高齢者) 65 歳以上：市内在住の 746 人を無作為抽出

③調査期間

平成 27 年 9 月 18 日（金）から平成 27 年 10 月 9 日（金）

④調査方法

- (幼 児) 5 歳児：直接配布・回収
- (小学生) 5 年生：直接配布・回収
- (中学生) 2 年生：郵送による配布・回収
- (高校生) 2 年生：直接配布・回収
- (一 般) 20～64 歳：郵送による配布・回収
- (高齢者) 65 歳以上：郵送による配布・回収

⑤回収状況

	配 布 数	回収数	回収率	有効回答数	有効回答率
幼児（5 歳児）	525 通	369 通	70.3%	363 通	98.4%
小学生（5 年生）	456 通	425 通	93.2%	425 通	100.0%
中学生（2 年生）	200 通	86 通	43.0%	86 通	100.0%
高校生（2 年生）	571 通	566 通	99.1%	172 通	30.4%
一般（20～64 歳）	1,916 通	738 通	38.5%	702 通	95.1%
65 歳以上	746 通	461 通	61.8%	461 通	100.0%
合計	4414 通	2645 通	59.9%	2209 通	83.5%

※住所地在市外の方は有効回答数から除く

（２）調査結果のまとめ（アンケート調査結果に見られる傾向）

①食生活

- ・ 朝食の喫食率はほとんどの年代で 80%を越えていますが、20 歳代は 61.5%と低くなっています。
- ・ 毎食、主食・主菜・副菜がそろっている5歳児は 20.4%、小学5年生 26.8%、中学生 50.6%と高くなっていますが、高校生 35.1%、20 歳代 18.8%、30 歳代 15.6%とバランスの良い食事の喫食率は下がっています。その後、年代が上がるに従って高くなっています。
- ・ 朝食を「家族全員」「大人と一緒に」に食べている5歳児は 78.6%、小学5年生 67.1%、中学生は 60.5%ですが、夕食を「家族全員」「大人と一緒に」に食べている5歳児は 99.1%、小学5年生 96.2%、中学生は 96.5%と、夕食は朝食より多くなっています。
- ・ 一般男性で、料理を「いつも作る」「時々作る」人は 54.3%です。料理を「作らない・作れない」人は 45.7%です。
- ・ 茶葉からいれたお茶を「毎日1杯以上」飲む5歳児、小学5年生、中学生、高校生は 40%以下ですが、一般成人は 57.5%となっています。年代別にみると、50 歳代 71.1%、60～64 歳 80.8%、高齢者 88.8%と高くなっています。水出し緑茶を「毎日1杯以上」飲む人は、各世代 20%を超えています。

②運動

- ・ 休日に運動したり外で遊んだりしている5歳児は 87.3%、小学5年生では 79.3%です。また、休日に運動したり外で遊ぶ時間で最も多かったのは、5歳児では「30分～1時間未満」で 48.7%、小学5年生では、「1時間以上」で 73.9%です。休日に運動や外遊びをしている5歳児の割合は多いですが、小学5年生より短時間になっています。
運動や外遊びをしない理由としては、「子どもが外遊びを好まない」「近所に友達がいない」の順です。
- ・ 授業以外で部活を含む運動を「週3日以上」する小学5年生は 34.8%、中学生で 82.6%、高校生で 59.0%となっており、中学生では運動をしている人が多い傾向です。
- ・ 「普段運動していますか」について、「はい」の人を性別で比較すると、一般の男性では 42.9%、女性では 33.5%となっていますが、高齢者では男性 52.8%、女性 62.8%と逆転しています。また、一般に比べて高齢者の方が、運動する人の割合が高くなっています。
年代別では、30 歳代で 29.3%、40 歳代で 31.0%と低く、性別では、女性の 40 歳代で 21.3%、30 歳代で 28.9%と特に低くなっています。
- ・ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している（「言葉は知っていたが意味はあまり知らない」を含む）人は、一般では 26.4%、高齢者では 45.7%と、年齢が上がるに従って増加しています。
- ・ 「現在、足や腰に痛みがありますか」については、年齢が上がるに従って「はい」

の人が高くなっていますが、20 歳代でも 27.4%の人が「はい」と回答しています。

③こころ・休養

- 子どもの平日の就寝時間で最も多い時間帯は、5 歳児では 8 時台、小学 5 年生で 9 時台、中学生で 10 時台、高校生で 10 時台と 11 時台が同率になっており、年齢が上がるに従って遅くなっています。
- 平日にゲームやパソコン、スマートフォンを「1 時間以上」する 5 歳児は 11.5%、小学 5 年生で 35.1%、中学生で 44.1%、高校生で 72.0%と、年齢と共に増加しています。高校生では、平日に電話で友人と話をしたりメールなどを「2 時間以上」する人が 22.8%います。
また、平日にテレビや DVD を見る時間の年齢差はあまりみられません。ただ、休日では小学 5 年生で「3 時間以上」が 32.8%と、多くなっています。
- ゲームやパソコン、スマートフォンで遊ぶ時間を「決めている」5 歳児は 61.1%、小学 5 年生では 46.2%です。
- 「この 1 か月、睡眠によって休養が充分取れていますか」について、「充分取れている」、「まあまあ取れている」一般は 73.6%、高齢者では 93.5%です。年代で比較すると、30 歳代が 62.9%と最も低くなっています。
- 「ぐっすり眠れますか」について、「はい」の中学生は 90.6%、高校生は 78.1%となっています。「最近 1 か月間に不安や悩み等でストレスを感じたことがありますか」について「大いにあった」「多少あった」と回答した人で、「ぐっすり眠れますか」で「いいえ」と回答した中学生は 13.3%、高校生は 35.8%となっており、中高生でも睡眠とストレスとの関連がみられます。
- 「ストレスの原因となる悩みを誰かに相談していますか」について、「はい」の人を男女別にみると、男子中学生で 50.0%、高校生で 46.6%、女子中学生で 77.8%、高校生で 64.4%と、女子の方が相談している人が多くなっています。「悩みやストレスを相談する人は誰ですか」について、中学生では「家族(親)」が 80.4%、「友人」が 72.5%、高校生では「友人」82.6%、「家族(親)」43.0%の順になっています。また、高校生では、「楽しく話をしながら食事をしますか(団らん)」について「毎日」と回答した人で、「家族(親)」に相談する人は 50.0%となっています。
- 「悩みや不安を相談する人や場所がありますか」について、「はい」と回答した人は、20 歳代で 90.6%、60 歳代で 64.2%と、年代が上がるに従い減少しています。また、高齢者では 71.8%となっています。さらに性別で比較しますと、どの年代を通して、男性に比べて女性の方が多い傾向です。
- 「自分なりのストレス解消法はありますか」について、「ある」と回答した人は、20~39 歳で 76.4%と最も多く、中学生は 63.5%、後期高齢者で 64.3%と低くなっています。

④アルコール

- 「2 回以上お酒を飲んだことがありますか」について、「はい」の中学生は 5.8%、高校生は 7.6%となっています。

- 毎日飲酒している一般男性は、20 歳代で 2.3%、60 歳代で 40.7%となっています。一般女性でも、20 歳代で 1.9%、50 歳代で 10.3%と、男性の方が飲酒習慣のある人が多く、また年齢が上がるにつれて増加しています。一方高齢者では、男性 34.6%、女性 4.3%と、一般より減少しています。
- 生活習慣病のリスクを高める量（純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上）を飲酒している人は、一般男性で 32.4%、女性で 51.1%です。

⑤タバコ

- 「家族でタバコを吸う人はいますか」について、「はい」の5歳児は 49.0%、小学5年生は 51.2%、そのうち、「お子さまの近くでタバコを吸うことがありますか」について「はい」と回答した5歳児は 23.7%、小学5年生で 25.4%となっています。
- 「2回以上タバコを吸ったことがありますか」について、「はい」の中学生は 1.2%、高校生は 0.6%で、いずれも女子となっています。
- 喫煙者（「時々吸う」を含む）は、一般男性で 37.4%、女性で 6.1%です。また、高齢者の男性では 18.7%、女性では 0.9%と、いずれも一般よりは減少しています。
- 一般の喫煙者で、20 本以上吸う人は、20 歳代で 27.8%、50 歳代で 51.4%と年代が上がるとその割合も高くなっています。
- 一般の非喫煙者（「吸っていたがやめた」を含む）で、「ほとんど飲酒しない人」は 50.5%、また、喫煙者（「時々吸う」を含む）で「毎日飲酒する人」は 26.2%となっています。
- 「COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか」について、「どんな病気か知っている」「名前は聞いたことがある」と回答した一般は 38.6%、高齢者では 31.8%で、年代による大きな傾向はありません。

⑥歯の健康

- 「お子さまの歯や口の中のことで日ごろ心掛けていることはありますか」について、5歳児では「フッ素入り歯みがき剤を使う」、「仕上げ磨きをする」、「定期的に歯科受診をする」の順になっています。小学5年生では、「フッ素入り歯みがき剤を使う」、「定期的に歯科受診をする」、「心掛けていることはない」の順です。
- 「予防のために、1年に1回以上、定期的な歯の健診を受けていますか」に対して「はい」の人は、20 歳代で 21.9%、60 歳代で 37.7%、高齢者で 40.2%と、年代が上がるに従い高くなっています。
また、一般を男女で比較すると、男性 25.1%に対して女性は 38.9%となっており、女性の方が意識が高い傾向です。
- 一般で、平均現在歯数を比較すると、歯みがきを 10 分以上する人は 27.0 本で、平均現在歯数 26.1 本を上回っています。また、歯間ブラシや糸ようじ使用の有無では、その差はみられませんでした。
- 現在歯数が 20 本以上の高齢者は 71.4%です。

⑦健康管理

- BMIで、やせている中学生は52.4%、高校生で26.4%となっています。特に男子においては、中学生で60.5%、高校生で11.7%と大きな差があります。
- BMIが標準体型の中学生でも、自分の体型を「太っている」と思っている人は31.6%です。またBMIでやせている中学生52.4%のうち、自分が「やせている」と思っている人は21.2%で、その認識に差があります。高校生も同様の傾向です。
- ダイエット経験者は、中学生で8.1%、高校生で33.0%となっており、特に女子高校生では50.6%と高い傾向です。
- 「現在の健康状態はいかがですか」について、「よくない」「あまりよくない」と回答した人は、20～39歳で7.2%、後期高齢者で17.7%と年代が上がるにつれて増加しています。
- 年代が上がるほど、かかりつけ医やかかりつけ薬局を「決めている」人が多い傾向です。

⑧子育て

- 「子育てを楽しんでいますか」について、「はい」の5歳児は96.3%、小学5年生では93.8%と、5歳児の方が楽しんでいる人が多い傾向です。
- 「配偶者は子育てや家事に参加していますか」について、「子育てに積極的に参加している」「子育てに少しは参加している」「子育てには参加していないが、買い物や家事を手伝っている」と回答した5歳児は78.7%、小学5年生では76.5%と大差はありません。
- 「配偶者以外で子育てに協力してくれる人はいますか」について、「はい」の5歳児は93.6%で、小学5年生では86.2%と減少しています。

⑨社会活動

- 「お住まいの地域の人々は、お互いに助け合っていると思いますか」について、「強くそう思う」「どちらかといえばそう思う」人は、年齢が上がるに従って多くなっています。地区別に見ると河城で83.5%と最も高く、町部で69.9%と開きがあります。
- 「地域社会活動、趣味やおけいこ事などを行っていますか」について、「何らかの活動を行っている」一般は36.4%、高齢者で56.2%と、年齢が上がるに従って多くなっています。
また、一般では、男性41.4%、女性32.3%と男性の方が活動をしている人が多い傾向です。
- 地域社会活動や趣味などを行っている高齢者のうち、健康状態が「よい」（「まあよい」を含む）人は62.9%、また、行っている人のうち、健康状態が「よくない」（「あまりよくない」を含む）人は7.4%です。地域社会活動や趣味などを行っている人は、健康状態がよい傾向です。

6 用語集

あ行

【オーラルフレイル】

歯や口の機能の衰えにより、食べこぼし、わずかなムセ、かめない食品が増える、口の乾燥などささいな口腔機能の低下のことです。

か行

【共食】

一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をすることです。

【ゲートキーパー】

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを指します。

【健康寿命】

世界保健機関（WHO）が2000年に提唱した指標であり、平均寿命のうち、健康で活動的に暮らせる期間をいい、平均寿命から、衰弱・病気・認知症などによる介護期間を差し引いた寿命のことです。健康日本21（第二次）では、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間としています。

【健康マイレージ事業】

日々の運動や食事などの目標を達成できた場合や、健診の受診・健康に関する講座やイベントなどに参加することでポイントを集め、一定のポイントを貯めた人が、特典を受けられる制度のことです。

さ行

【COPD】

慢性閉塞性肺疾患の略語です。長期にわたり、気管が閉塞状態になる病気の総称で、タバコが最大の原因と言われています。

【生活習慣病】

心臓病・高血圧症・糖尿病・がん・脂質異常症など、不適切な食事、運動不足、喫煙、飲酒などの生活習慣に起因すると考えられる病気の総称です。

【咀嚼・嚥下^{そしやく えんげ}】

咀嚼とは、口の中に食べ物を入れ、細かく噛み砕いて唾液を分泌させて消化しやすくすること。嚥下とは、噛み砕いたものを、口の中から咽頭、食道を経て、胃へ送り込む一連の流れをいいます。

た行

【データヘルス計画】

保険者（健康保険組合等）が保有するレセプト（診療報酬明細書）や、事業主から提供された健康診断データなどの情報を活用し、加入者の健康づくりや疾病予防、重症化予防を行う事業です。

は行

【8020（はちまるにいまる）運動】

80歳で20本以上自分の歯を保とうという歯科保健のスローガンです。

【標準化死亡率】

人口構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標です。人口10万人あたり標準化死亡率が100以上の場合は、基準となる集団よりも死亡率が高く、100以下の場合は低いと考えられます。

【BMI（Body mass index）】

肥満度を表す体格指数です。体重（kg）÷身長（m）²で算出し、標準は18.5～25です。

【フッ化物】

生えたばかりの歯に利用すると、歯質が強化されむし歯予防の効果が期待できます。

【ヘモグロビンA1c（HbA1c）】

赤血球中のヘモグロビンのうちどれくらいの割合が糖と結合しているかを示す糖尿病の検査値です。ふだんの血糖値が高い人はHbA1c値が高くなり、低い人はHbA1c値も低くなります。過去1～2か月の血糖値の平均を反映して上下するため、血糖コントロール状態の目安となる検査です。

ま行

【メタボリックシンドローム】

内臓脂肪症候群とも言う。内臓脂肪型肥満があり、これに加えて高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上を合併した状態のことです。放置すると、動脈硬化を促進し心筋梗塞や脳梗塞などを起こす危険性が高まります。

ら行

【ライフステージ】

人の一生を、年齢や社会的な役割に応じて、乳幼児期、学童・思春期、青年期、壮年期、高齢期などと分けた、それぞれの段階のことです。

【ロコモティブシンドローム】

運動器症候群。骨や関節、筋肉などの運動器（骨・関節・筋肉・靱帯・神経などの運動に関わる器官や組織の名称）の働きが衰えることにより、普段の生活における自立度が低下し、寝たきりや要介護になる危険性が高い状態のことです。

第2次菊川すこやかプラン

菊川市第3期健康増進計画・菊川市第2期食育推進計画

平成29年3月

発行：菊川市 健康福祉部 健康づくり課

〒439-0019

静岡県菊川市半済 1865

TEL 0537-37-1112

FAX 0537-37-1113