

健康日本21 いちのみや計画

いきいき笑顔 元気で安心して暮らせる いちのみや



平成 19 年 3 月
一 宮 市

皆様と一緒に生涯を通じた 健康づくりを進めます

「いきいき笑顔 元気で安心して暮らせる いちのみや」



わが国の平均寿命は、急速に伸び、世界有数の長寿国となりましたが、その一方では、急激な高齢化が進み、生活習慣病の増加や要介護者の増加が深刻な社会問題となっています。特に、最近では、食べ過ぎや運動不足などによる内臓肥満の蓄積に加え、高血圧症、糖尿病、高脂血症などが重複することにより、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす原因ともなるメタボリックシンドロームの該当者が急増することが問題となっています。また、市民の健康志向が一段と高まる中でこれらに呼応した健康づくりが求められます。

こうした状況を踏まえ、一宮市では、すべての市民が生涯を通じて健康でいきいきと暮らせる社会の実現をめざし、市民が主体的に健康づくりに取り組むとともに、社会全体で支援する環境整備を推進することを目的とした「健康日本21 いちのみや計画」を策定しました。この計画では、「いきいき笑顔 元気で安心して暮らせる いちのみや」を基本理念に掲げ、健康寿命の延伸をめざし、個人・家庭、地域・関係機関等そして、行政が力を合わせ、生涯を通じた健康づくりを推進するうえで、今後10年間の行動指針となるものです。

健康づくりの主役は、市民の皆様であり、病気を予防するには、生活習慣を改善し、日頃から健康づくりに取り組むことが大切です。この計画の趣旨をご理解いただき、皆様と一緒に健康づくりを進めていきたいと思っております。

おわりに、策定にあたり実施しました市民アンケート調査にご協力いただきました市民の皆様、そして、計画策定に多大なご尽力を賜りました策定委員の皆様方に厚くお礼申し上げますと共に、本計画の推進に向けてなお一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

平成19年3月

一宮市長 谷 一 夫

目 次

第 1 章 計画策定にあたって 1

1	計画策定の背景と趣旨	1
2	計画の位置づけ	2
3	基本理念	3
4	基本方針	4
5	計画期間	5
6	計画の体系（分野の設定）とめざすべき姿	6

第 2 章 一宮市の現状と課題 9

1	現状	9
	（1）人口等の動向	9
	（2）疾病等の状況	11
	（3）市民アンケート調査結果	19
2	課題	22

第 3 章 分野別健康づくりの取り組み 23

1	栄養・食生活	24
2	身体活動・運動	30
3	休養・こころの健康	35
4	歯の健康	39
5	たばこ	43
6	アルコール	47
7	生活習慣病（糖尿病・循環器疾患・がん）	50

第 4 章 計画の推進 58

1	推進に向けて	58
2	進行管理、評価	58

参考資料

1	計画策定会議開催状況	59
2	計画の数値目標	60
3	一宮市健康日本 21 計画策定委員会設置要綱	68
4	一宮市健康日本 21 計画策定委員会名簿	69
5	庁内作業部会担当課	69
6	インタビュー調査概要	70
7	市民アンケート調査概要	71

第 1 章 計画策定にあたって

1 計画策定の背景と趣旨

わが国の平均寿命は、生活水準の向上や医療技術の進歩により、急速に伸び、世界有数の長寿国となりました。その一方では、人口の高齢化が進み、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の増加や認知症、寝たきり等の要介護者の増加が深刻な社会問題となっています。

その対策として、壮年期死亡の減少、認知症や寝たきり等にならないで生活できる期間（健康寿命）の延伸を図るために、生活習慣の改善により健康を増進し、発病を予防する「一次予防」に重点を置くことが重要となってきました。そこで、国は、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするために、平成 12 年 3 月に「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」を策定しました。また、愛知県においても平成 13 年 3 月に、「すべての県民に健康を」をめざして健やかで活力ある長寿社会を実現するために「健康日本 21 あいち計画」が策定されました。

さらに、平成 15 年 5 月の健康増進法の施行により、住民の健康づくりに関する市町村の役割が明確になりました。

また、本市では、平成 17 年 4 月に一宮市、尾西市、木曾川町の 2 市 1 町が合併したことに伴い、新市建設計画が策定され、その中で新市の基本方針～新市将来像の 7 つの礎～のひとつである「保健・医療と福祉の充実」において“健やかでいきいきと暮らせるまちづくり”を掲げました。

このような状況を受けて、すべての市民の健康づくりの指針として本市の健康増進計画を策定することになりました。

この計画は、すべての市民が生涯にわたって健康でいきいきと暮らせる社会の実現をめざし、市民が主体的に健康づくりに取り組むとともに、社会全体で支援する環境整備を推進することを目的としています。それは、ヘルスプロモーションの理念に基づき、市民、地域（社会資源）行政がともに力を合わせ、みんなでのびのびと健康づくりを推進することにより、市民が住み慣れたこの街で自分らしい人生が過ごせることを大原則としています。このような趣旨に基づき、市民の健康づくりを総合的かつ効果的に推進するために「健康日本 21 いちのみや計画」を策定します。

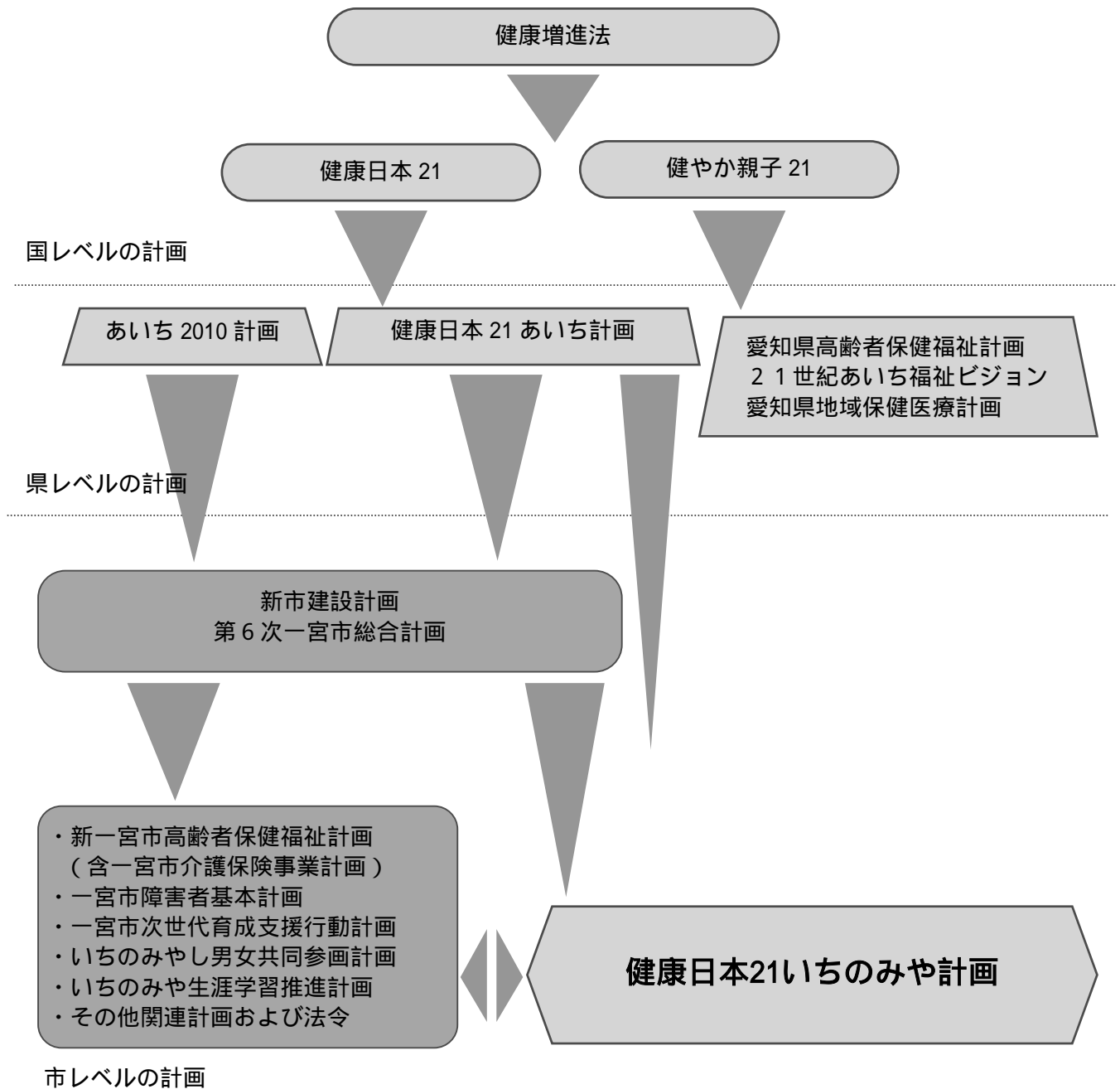
ヘルスプロモーション：「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセスである」と定義され、1986 年のオタワ憲章で採択されました。このプロセスの中には、個人による取り組みだけでなく、健康を支援する環境づくりという面も含まれています。

2 計画の位置づけ

本計画は、21世紀における国民健康づくり運動の指針として国が策定した「健康日本21」及び愛知県が策定した「健康日本21 あいち計画」に基づき、さらに、これらの中間評価・見直しを踏まえながら、地域の実状に即して策定する地方計画として位置づけられます。

また、新市建設計画及び第6次一宮市総合計画を上位計画とするとともに、関連諸計画との整合を図ります。

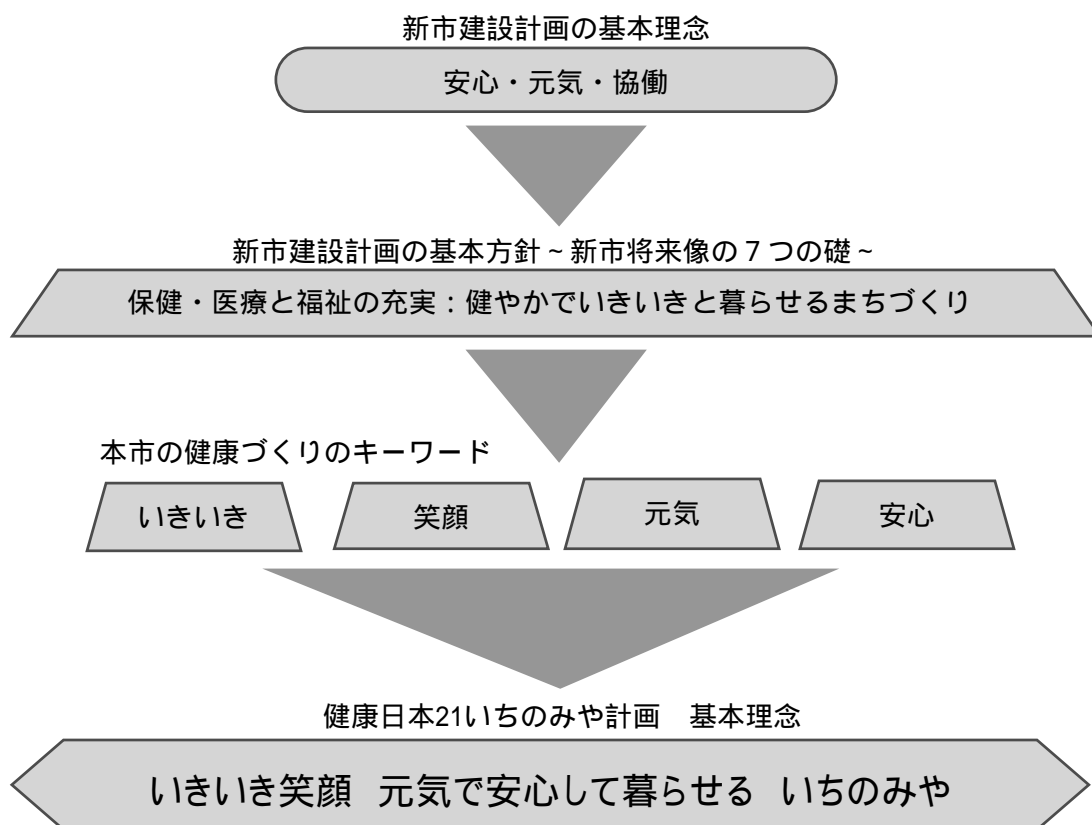
図 - 計画の位置づけ



3 基本理念

本計画は、市民一人ひとりの健康に対する意識の向上と健康づくりの取り組みをサポートするための具体的な指針となるものです。新市建設計画の基本方針の1つである「健やかでいきいきと暮らせるまちづくり」を踏まえ、本計画の基本理念として「いきいき笑顔 元気で安心して暮らせる いちのみや」を掲げ、健康寿命の延伸をめざし、生涯を通じた健康づくりを推進します。

また、「健康」は、目標ではなく生活の質を高め自己実現をするための手段であり、市民の意識改革や主体的な取り組みによって成し得るものであるため、健康づくりへのモチベーションを向上させることが必要と考えています。そのためには、周りの人と一緒に取り組むことも必要であるため、キャッチフレーズとして、「健康づくり いっしょに ちからを合わせ のびのび みんなで やってみよう」を掲げます。



キャッチフレーズ

- 「健康づくり いっしょに **ち**からを合わせ **の**びのび **み**んなで **や**ってみよう」 -

モチベーション：目標に向かって、物事に取り組む意欲を内側から高める働きかけ(やる気)を意味します。

4 基本方針

基本理念を実現するために、以下の4つの基本方針を設定します。

(1) 市民主体の健康づくりの支援

健康づくりは、市民自らが積極的に取り組むことが大切です。

市民一人ひとりが主役となり、生活の質の向上をめざし、自らの人生をより幸せにするために、健康づくりに取り組むことを支援します。

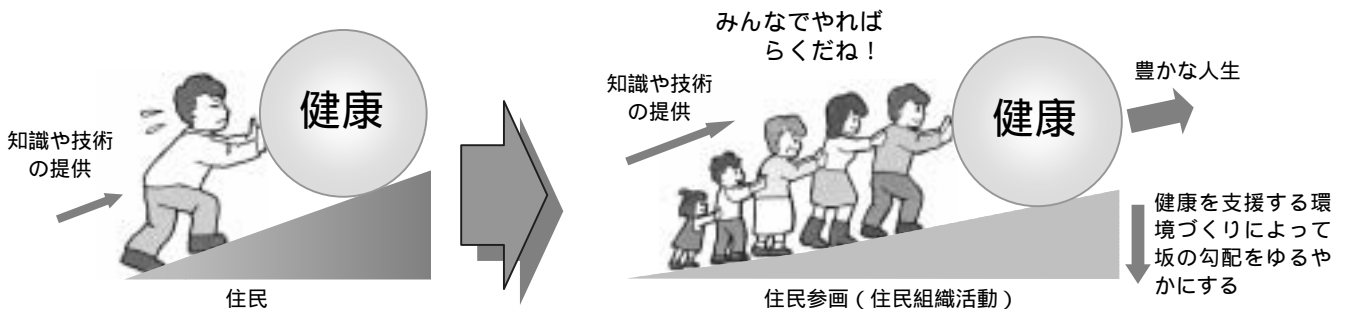
(2) 一次予防の重視

病気にならないようにするためには、健康診査などによる従来の早期発見・早期治療（二次予防）にとどまることなく、生活習慣を改善し、日ごろから健康増進に努めること（一次予防）が必要です。

市民一人ひとりが健康への目標を持ち、ライフステージ に応じて食生活や運動習慣などを見直すことが、病気の予防につながります。常に「健康は市民自らが作りあげていくもの」という観点により、健康づくりを推進します。

(3) 関係機関、地域等の連携と支援

健康に関する多くの知識や技術の提供があっても、個人の努力だけでは、健康づくりはなかなか進みません。ヘルスプロモーションの考え方にに基づき、家庭や地域、健康に関わる様々な関係機関や関係団体など、市民一人ひとりの健康づくりの取り組みを支援する環境づくりをしていきます。



《今までの健康づくり》

《これからの健康づくり》

ライフステージ：人間の一生における乳幼児期、学童・思春期、青年・成人期、壮年期、老年期などの、人生の各段階の「年代」のことをさします。

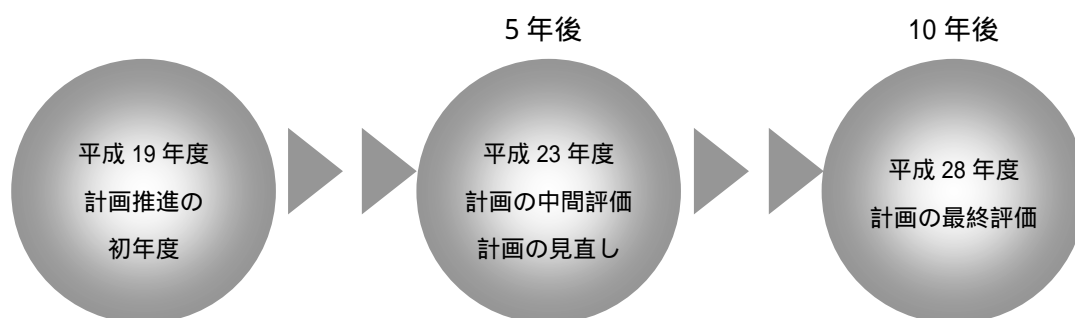
(4) 具体的な計画目標の設定と評価

健康づくりを推進していくために、分野に応じた取り組むべき健康課題を明らかにし、個人と健康づくりに関わる多くの関係者が共通の認識を持ち、具体的な目標を設定します。

そして、目標達成に向けての活動の成果を適切に評価し、その後の健康づくりに反映させていきます。

5 計画期間

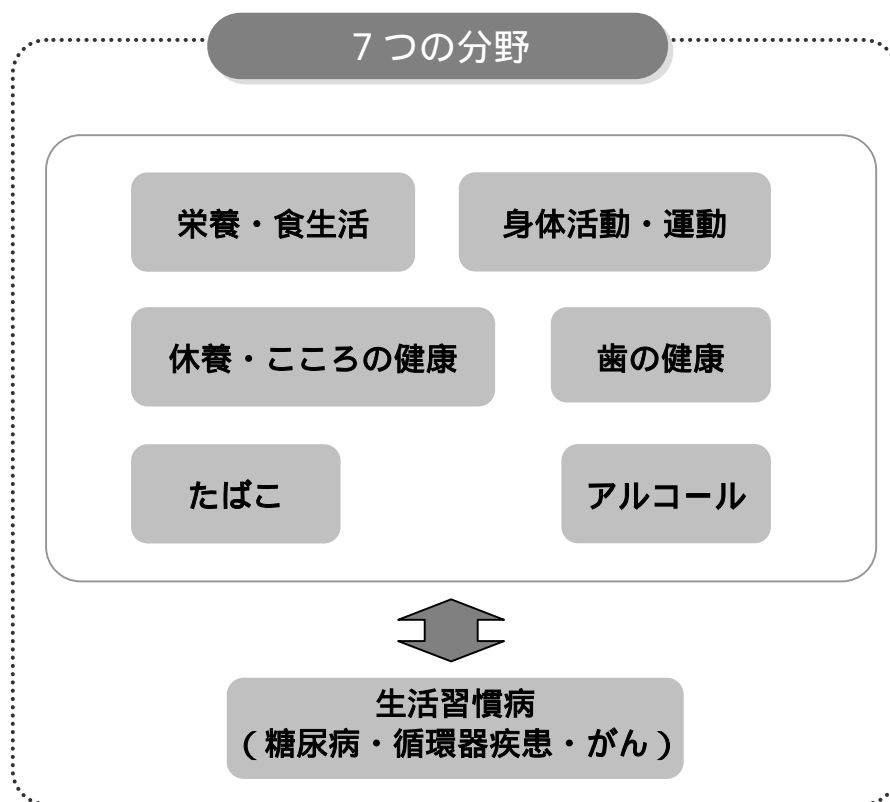
計画期間は、平成 19 年度（2007 年度）から平成 28 年度（2016 年度）までの 10 年間とします。なお、目標の達成状況の評価と、社会情勢の変化などに応じて、計画の見直しを行い、効果的な施策を展開します。



6 計画の体系（分野の設定）とめざすべき姿

本計画の体系として、まず、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯の健康」「たばこ」「アルコール」「生活習慣病（糖尿病、循環器疾患、がん）」の7分野を設定しました。

そして、本市における主な死亡原因である悪性新生物や心疾患、脳血管疾患などの発病を予防する一次予防の重要性、及び昨今の「食育基本法」「がん対策基本法」の2法案の成立、さらに、市民アンケート調査結果において、市民の考える健康生活の条件についての回答で、「食事」「運動」の割合が高いことなどを踏まえて、「栄養・食生活」「身体活動・運動」の2分野にポイントを置きました。



また、生涯にわたり生きる喜びを持ち、いつまでも元気でいきいき暮らせるようにするためには、市民の意識や主体的な取り組みのモチベーションを向上させることが必要です。そこで、自らの状態を知り、生活習慣を改善するために、各分野における「めざすべき姿」を掲げました。

健康づくり いっしょに ちからを合わせ のびのび みんなで やってみよう
いきいき笑顔 元気で安心して暮らせる いちのみや

栄養・食生活

安全な食材をバランスよく、1日3食、腹八分目、楽しくおいしく食べる。
<1日3食 腹八分目>

身体活動・運動

自分に合った運動が継続できる。
楽しくウォーキングをすることができる。
<いつでも、どこでも、楽しく歩こう1日1万歩（1週間7万歩）！
自分に合った運動でいい汗かこう、週合計60分！>

休養・こころの健康

心の余裕をもち頑張りすぎない。
十分睡眠がとれる。
<笑う門には福来る>
<ストレスと上手につきあいましょう>

歯の健康

生涯にわたり、自分の歯で食べられるように歯を大切にする。
<めざせ8020 自分の歯を大切に>
<子どもはむし歯予防、大人は歯周病予防>

たばこ

妊婦・未成年者は絶対にたばこを吸わない。
受動喫煙の機会をなくします。
<許しません！受動喫煙>

アルコール

適量飲酒に心がける。
妊婦・未成年者は絶対飲酒しない。
<お酒は楽しくほどほどに>
<週に2日は休肝日>

生活習慣病

(糖尿病)
肥満に気をつけて適度な運動をする。
(循環器疾患)
定期的な血圧測定をする。
(がん)
がん検診を受ける。
<健診で確認、自分の健康>
<1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ>

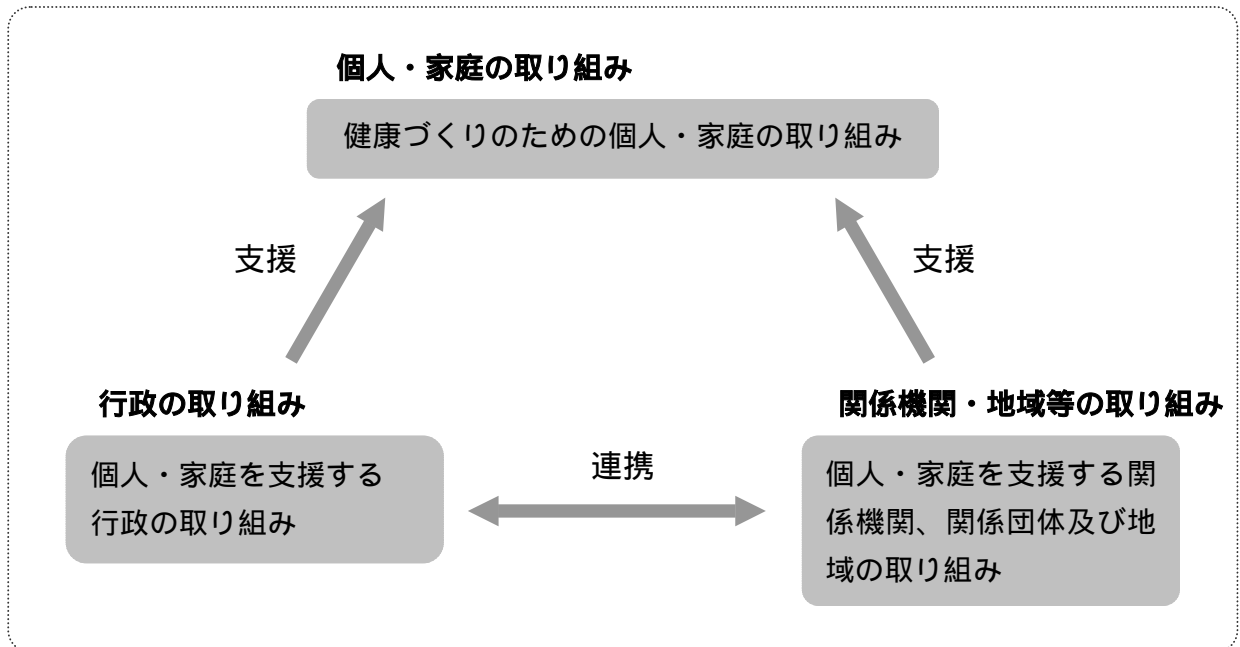
< >内は、分野ごとの標語

さらに、それぞれの世代によって、ライフスタイル（食習慣、運動習慣など）が異なるため、乳幼児期、学童・思春期、青年・成人期、壮年期、老年期の5つのライフステージごとに「めざすべき姿」を掲げました。

ライフステージ区分	対象となる年齢
乳幼児期	概ね 0～5歳
学童・思春期	概ね 6～18歳
青年・成人期	概ね 19～39歳
壮年期	概ね 40～64歳
老年期	概ね 65歳～

それぞれの分野で掲げた「めざすべき姿」を達成するために、個人・家庭、関係機関・地域等、行政が、それぞれの役割を明確にし、目標達成に向けての取り組みを行います。

「めざすべき姿」を達成するための取り組み



第2章 一宮市の現状と課題

1 現状

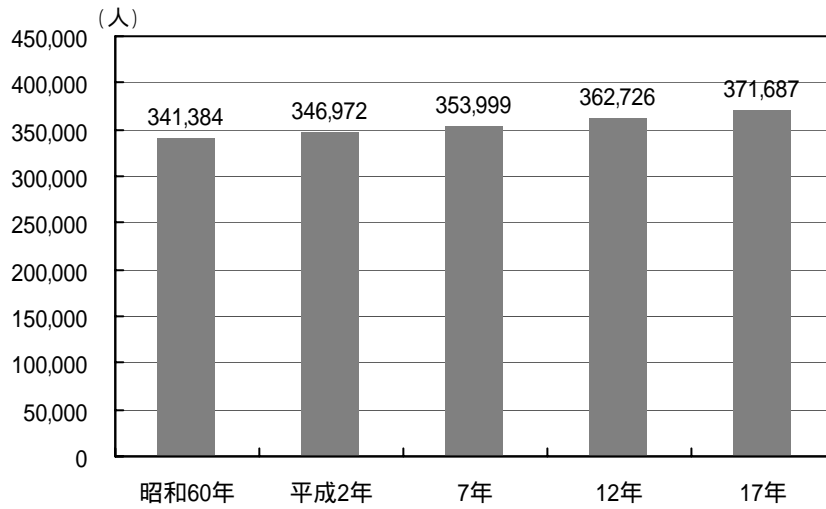
(1) 人口等の動向

人口

人口は、緩やかな増加を続け、平成17年10月1日現在では、371,687人となっています。(以下、合併前の数値については、旧尾西市、旧木曾川町の数値を含みます)

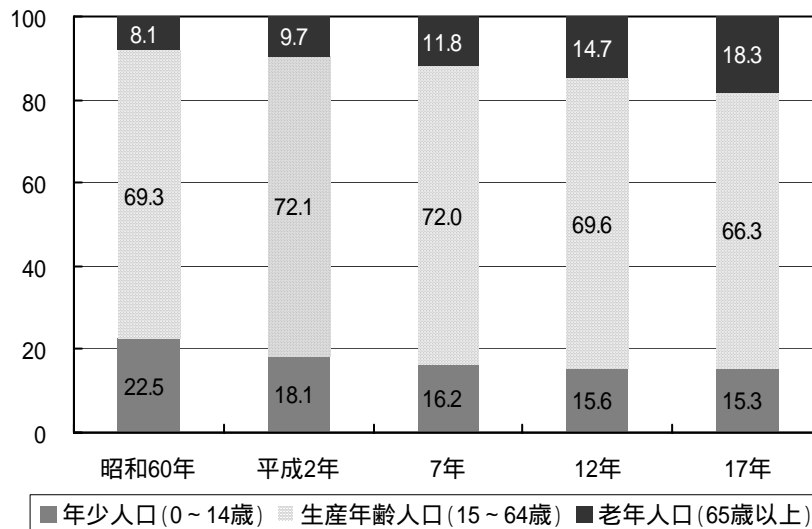
年齢三区分別人口割合についてみると、老年人口は著しく増加、生産年齢人口は減少を続けています。また年少人口の割合は減少傾向で推移しています。

図 総人口の推移（各年10月1日現在）



資料：国勢調査

図 年齢三区分別人口割合の推移（各年10月1日現在）

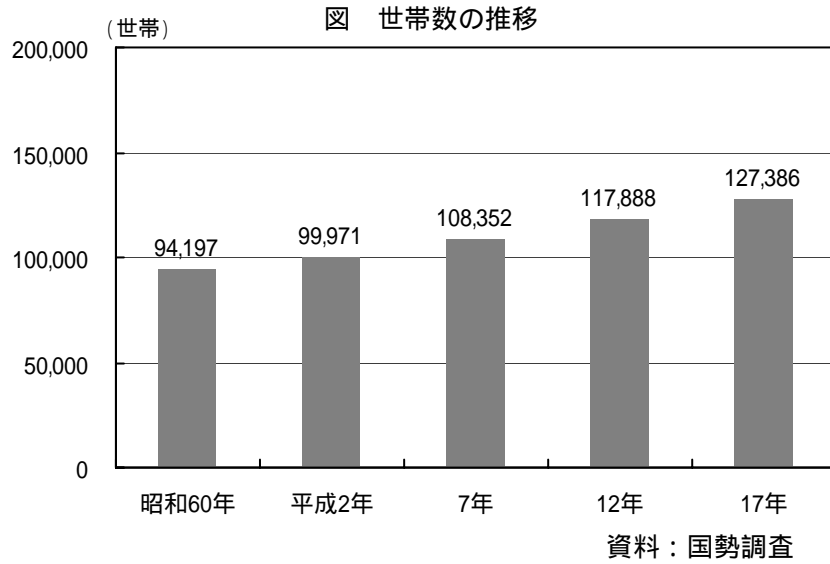


資料：国勢調査

年齢不詳があるため、合計が100%にならない場合があります。

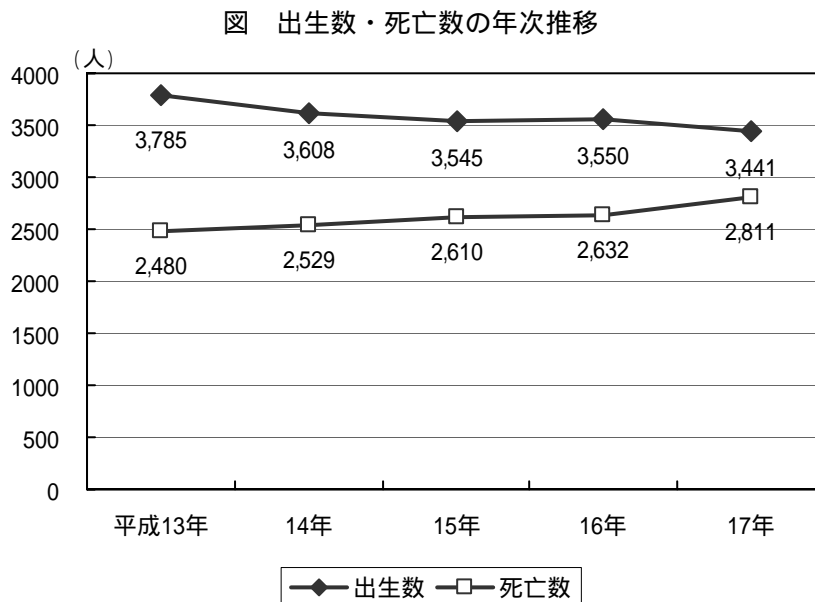
世帯

世帯数は、大幅な増加を続け、平成17年には127,386世帯となっています。



出生と死亡

出生数と死亡数は、全国の傾向と同様、出生数は減少傾向にあり、死亡数は増加傾向にあります。出生数は平成17年で3,441人となっており、死亡数は平成17年で2,811人となっています。



(2) 疾病等の状況

平均寿命

平均寿命は、男性、女性ともに愛知県を下回っています。

表 平均寿命(平成13年～17年)

単位：年

区分	全国	愛知県	一宮市
男性	78.7	79.2	78.9
女性	85.5	85.4	85.1

資料：愛知県衛生研究所

死因別死亡状況

死亡状況を見ると、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の3大死因割合が全体の6割を占めています。

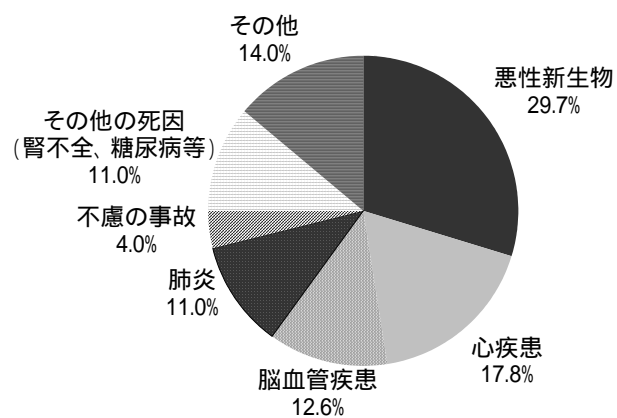
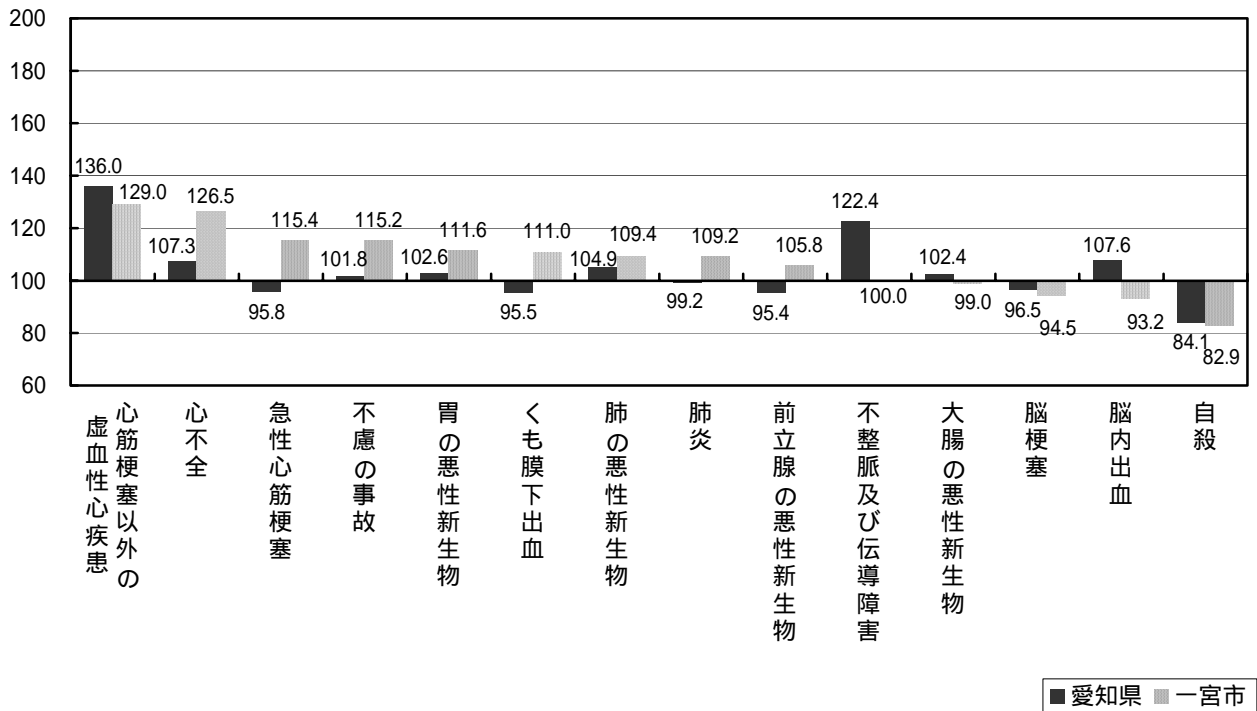


図 平成17年一宮市の死因別死亡状況

標準化死亡比（SMR 平成12年～16年）

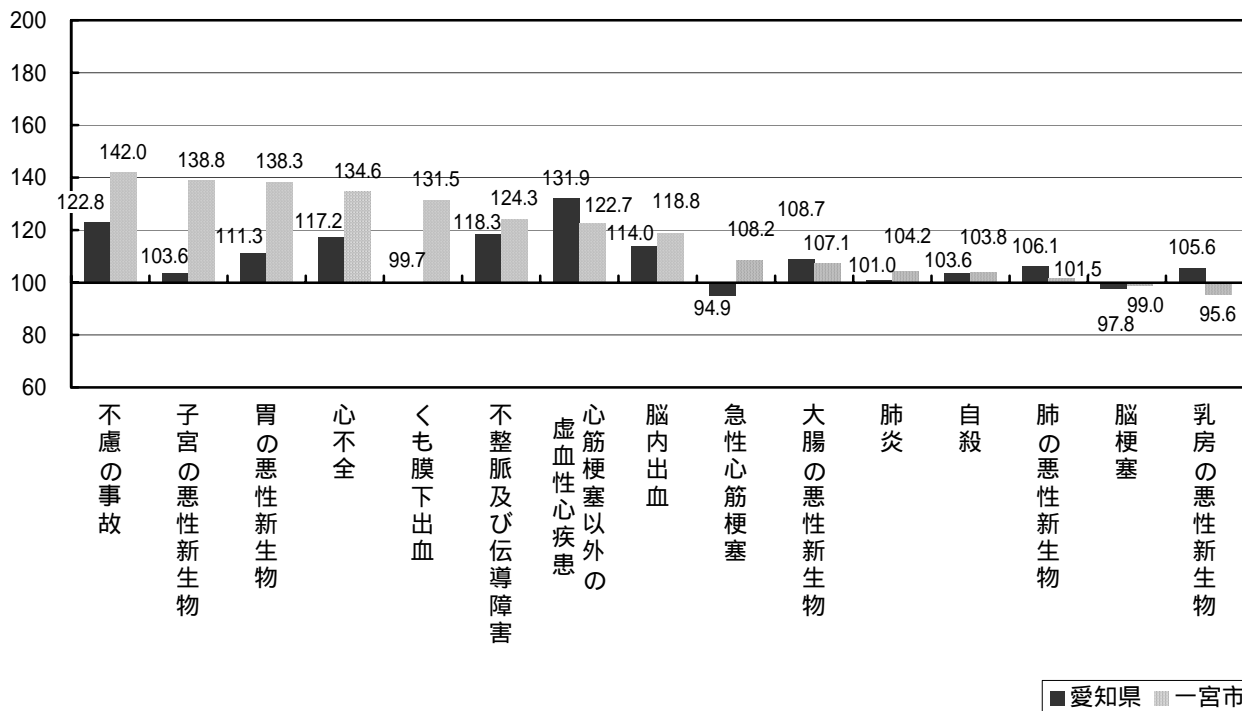
標準化死亡比によると、死亡状況が全国に比べ高率な疾患として、男性は、「心筋梗塞以外の虚血性心疾患」、「心不全」があげられ、女性では、「不慮の事故」、「子宮の悪性新生物」があげられます。

図 平成12～平成16年の死亡数による標準化死亡比（男性）



国の値を100としています

図 平成 12～平成 16 年の死亡数による標準化死亡比（女性）



国の値を 100 としています

資料：一宮保健所提供

標準化死亡比（SMR）：高齢者が多い集団では、もともと死亡率が高率となってしまうため、年齢構成の違う集団とはそのままでは死亡率の比較はできません。そこで基準となる人口集団を設定し、その集団と比較しどのくらいの死亡数があるのかを表したものです。全国平均を 100 として、基準値（100）より大きい疾患は、その地域の死亡状況が全国より高率であるということを示しています。

$$\text{標準化死亡比 (SMR)} = \frac{\text{観察集団の死亡数}}{\left\{ \begin{array}{l} \text{基準集団の} \\ \text{年齢階級別死亡率} \end{array} \times \begin{array}{l} \text{観察集団の} \\ \text{年齢階級別人口} \end{array} \right\} \text{の各年齢階級の合計}} \times 100$$

以下の表は、男女別に標準化死亡比を県内の同規模都市と比較したものです。

この結果によれば、男性では、心不全、急性心筋梗塞、胃の悪性新生物、くも膜下出血、肺の悪性新生物、肺炎などが、女性では、子宮の悪性新生物、胃の悪性新生物、心不全、くも膜下出血、不整脈及び伝導障害、肺炎などの割合が高くなっています。

図 平成 12～平成 16 年の標準化死亡比の県内の同規模都市との比較（男性）

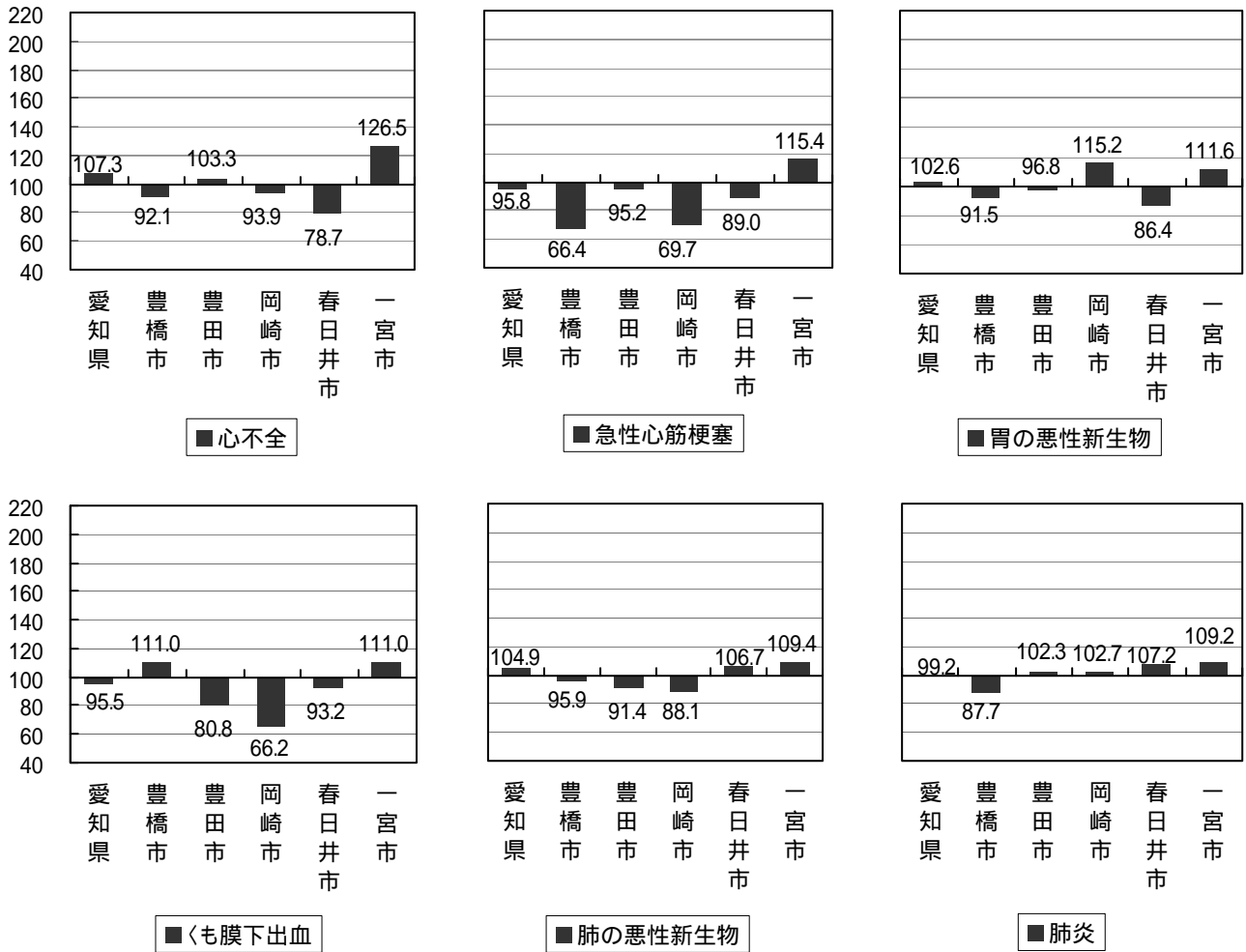
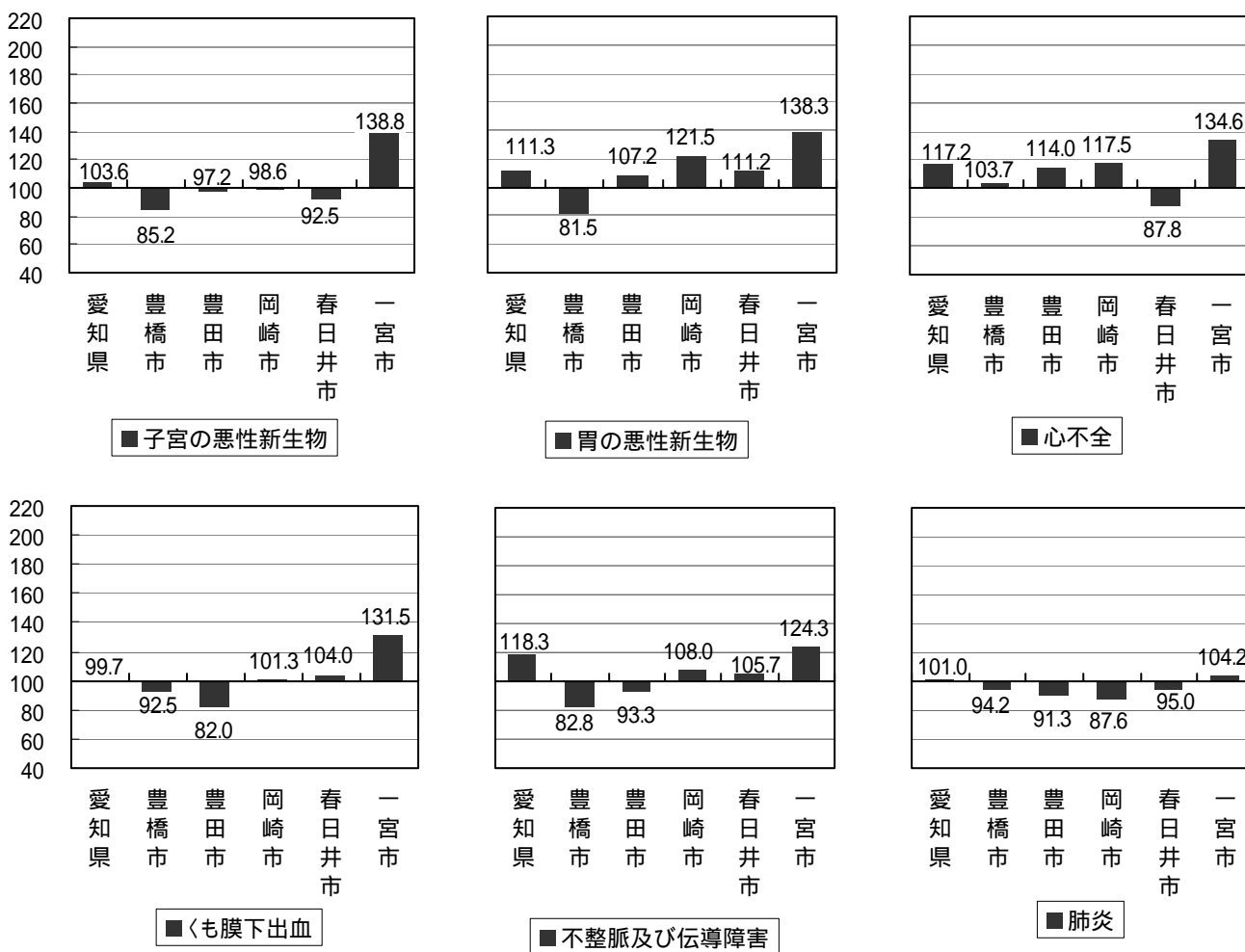


図 平成 12～平成 16 年の標準化死亡比の県内の同規模都市との比較（女性）



資料：一宮保健所提供

基本健康診査受診率及び結果

基本健康診査の受診状況については、受診率は愛知県とほぼ同等ですが、要医療の割合は愛知県を上回っています。

また、健診結果については、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準としてあげられている高血圧と高脂血症の異常率が愛知県を上回っています。

さらに、本市の年齢階級別、男女別の傾向をみると、男女とも50歳以上で高血圧の異常率が、男性では40歳代で高脂血症、肝障害の異常率が、女性では50歳以上で高脂血症の異常率が非常に高くなっています。

表 平成16年度及び17年度基本健康診査受診状況

区分	受診者数 (人)	受診率 (%)	要指導(a) (%)	要指導(b) (%)	要医療 (%)
平成16年度 愛知県	540,002	54.8	26.9	22.5	40.7
平成16年度 一宮市	53,785	53.7	26.9	15.5	44.1
平成17年度 一宮市	57,114	55.0	27.1	14.7	45.1

平成16年度愛知県の数値は名古屋市を除く

図 平成17年度基本健康診査、異常率

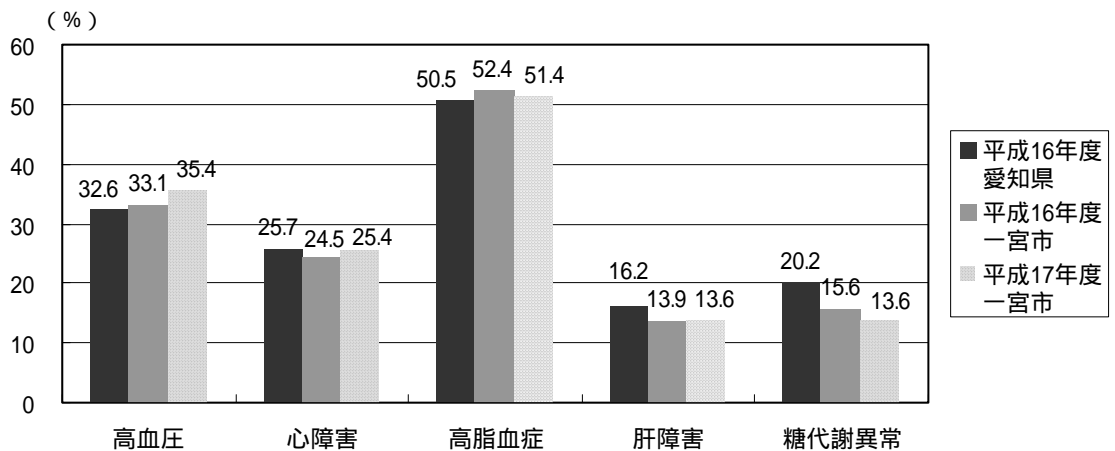
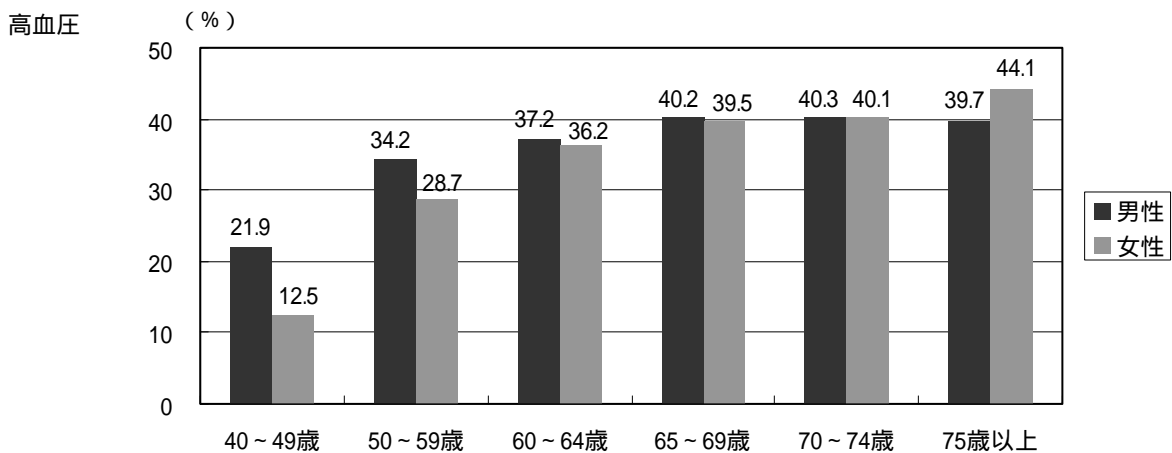
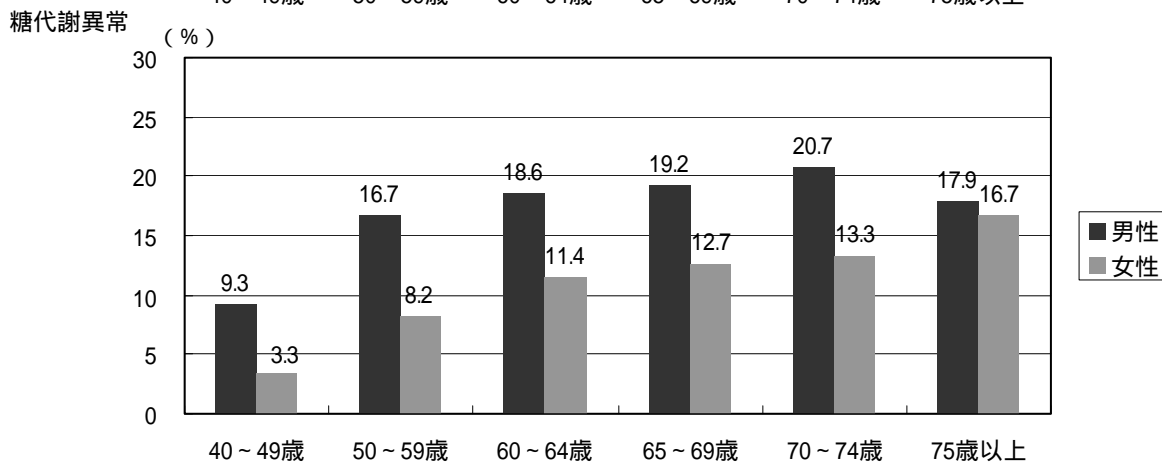
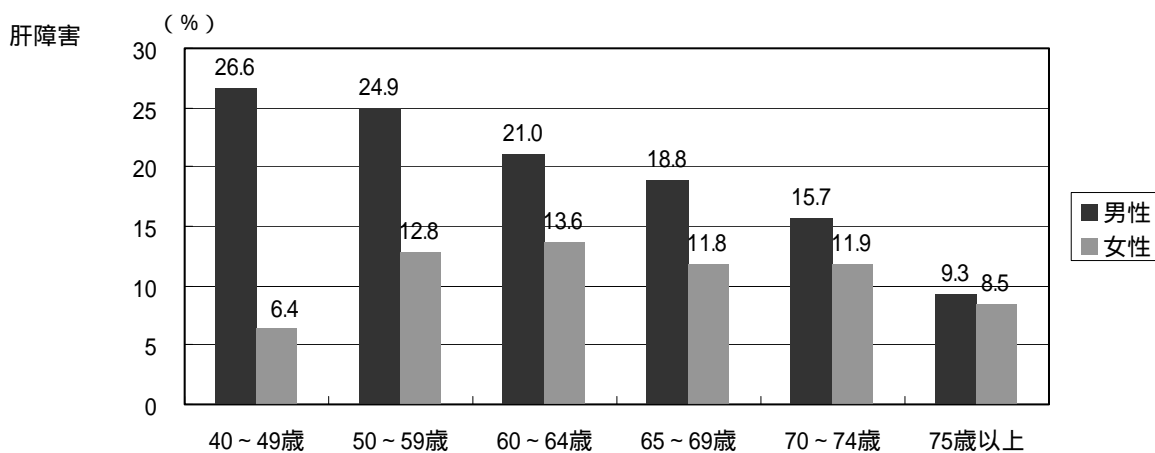
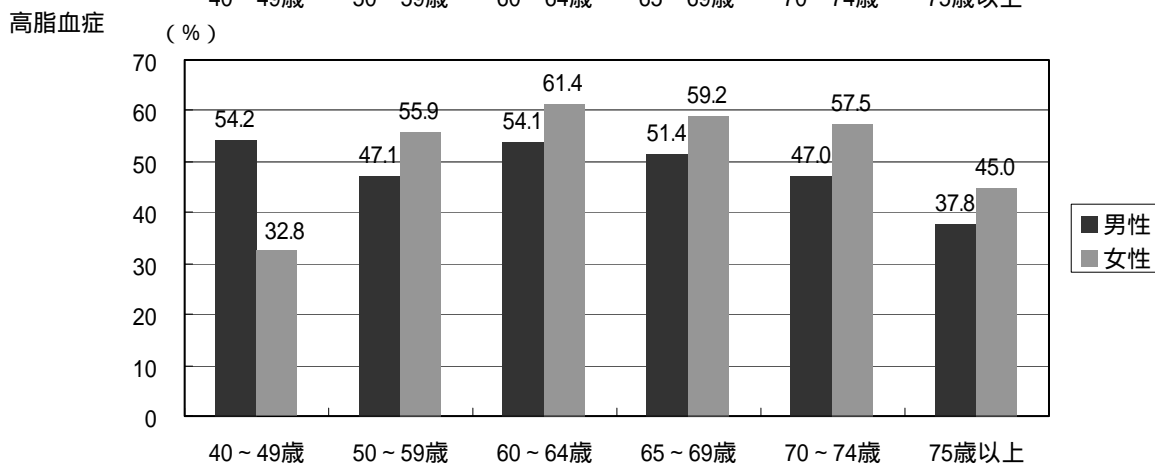
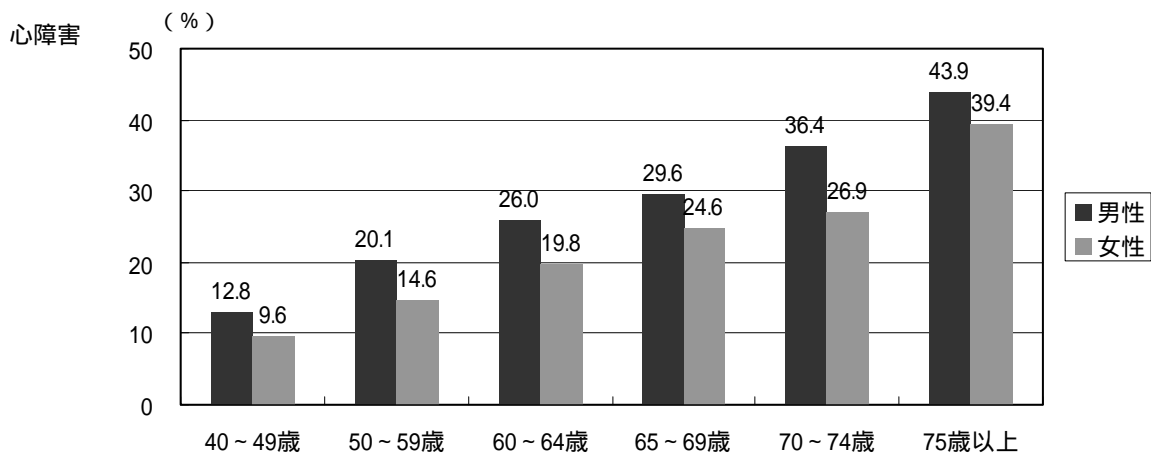


図 平成17年度基本健康診査、年齢階級別・男女別異常率





メタボリックシンドローム：内臓脂肪症候群ともいいます。内臓脂肪型の肥満に加え、高血圧、糖尿病、高脂血症等を重複して発症している状態をいいます。それぞれの診断値が大きく超えていなくても、重複度が高いと心筋梗塞や脳卒中になる可能性が高くなります。

がん検診受診率及び結果

各種がん検診の受診状況については、受診率は子宮がん検診を除き、愛知県を大きく上回っており、がん発見率をみると、胃がん、子宮がん、大腸がんの発見率が愛知県を上回っています。

表 平成 16 年度及び 17 年度がん検診受診率と発見率

区 分		平成 16 年度 愛知県	平成 16 年度 一宮市	平成 17 年度 一宮市
胃がん	受診者数 (人)	188,308	22,934	26,367
	受診率 (%)	19.0	22.8	25.4
	がん発見率 (%)	0.17	0.19	0.22
子宮がん	受診者数 (人)	113,967	9,260	10,799
	受診率 (%)	15.3	13.1	13.2
	がん発見率 (%)	0.07	0.09	0.12
肺がん	受診者数 (人)	379,205	41,691	52,324
	受診率 (%)	37.4	41.4	50.4
	がん発見率 (%)	0.05	0.05	0.03
乳がん	受診者数 (人)	100,228	18,459	21,523
	受診率 (%)	16.2	26.2	29.9
	がん発見率 (%)	0.21	0.11	0.12
大腸がん	受診者数 (人)	278,966	38,321	45,866
	受診率 (%)	28.1	38.1	44.2
	がん発見率 (%)	0.19	0.23	0.20

平成 16 年度愛知県の数値は名古屋市を除く

資料：愛知県各がん検診の結果報告



(3) 市民アンケート調査結果

平成17年12月に20歳から80歳までの市民から無作為抽出した5,200人を対象にアンケート調査を行い、2,554人の回答（回収率49.1%）を得ました。

調査項目については、「身体の状況、健康に関する知識・意識について」「栄養・食生活について」「歯の健康について」「身体活動・運動について」「休養・こころの健康づくりについて」「たばこについて」「アルコールについて」「健康管理について」「生きがいについて」「一宮市の環境について」などとし、市民の健康状態や生活習慣、健康に関する意識などを把握しました。

ここでは、特に、市民の健康観に関して、主なものを以下のとおりまとめました。

<自分の健康認識>

自分が健康かどうかの認識については、「どちらかといえばそう思う」が46.2%と最も高く、次いで「そう思う」が28.5%、「どちらかというとそう思わない」が12.9%となっています。

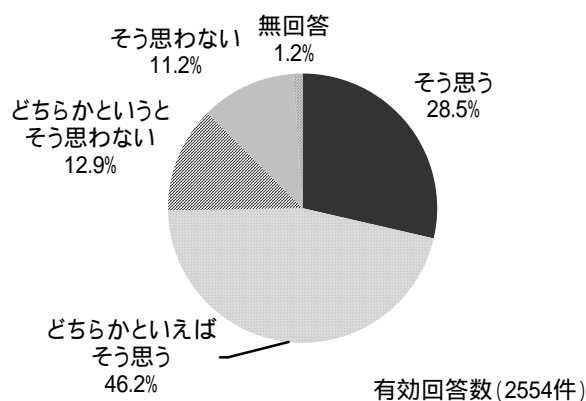


図 自分の健康認識



<健康のイメージ>

健康のイメージについては、「病気や障害がないこと」や「気持ちがいきいきしている」ことが多くなっています。特に女性では、「気持ちがいきいきとしている」が64.5%と最も高くなっています。

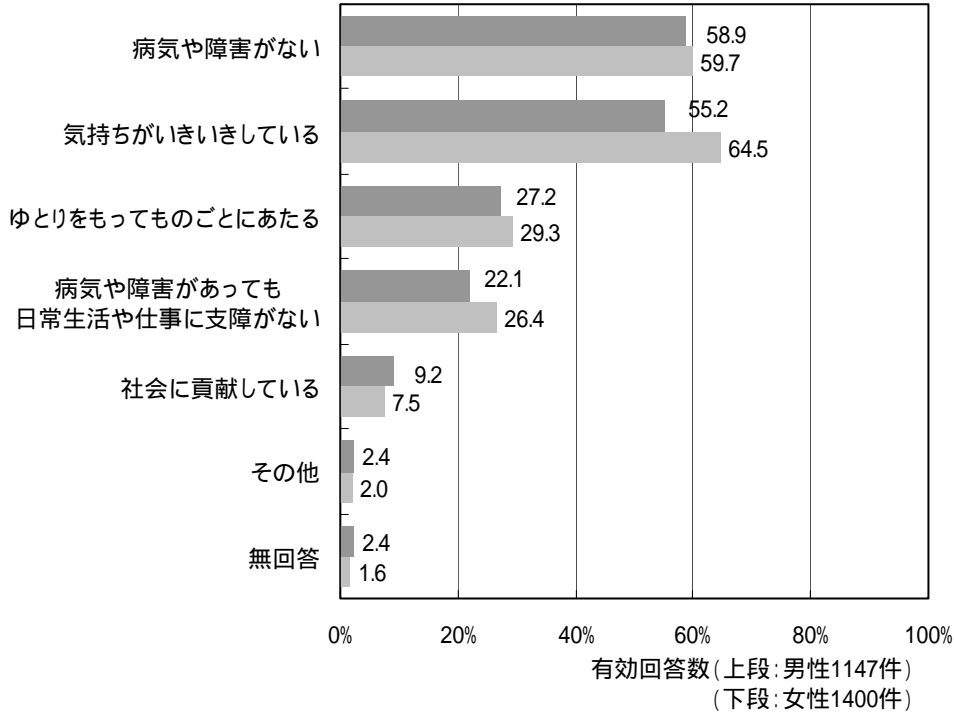


図 健康のイメージ

<健康生活の条件>

健康で生活していくための条件については、「食事」が85.4%と最も高く、次いで「休養・睡眠」が76.2%、「運動」が66.9%となっています。

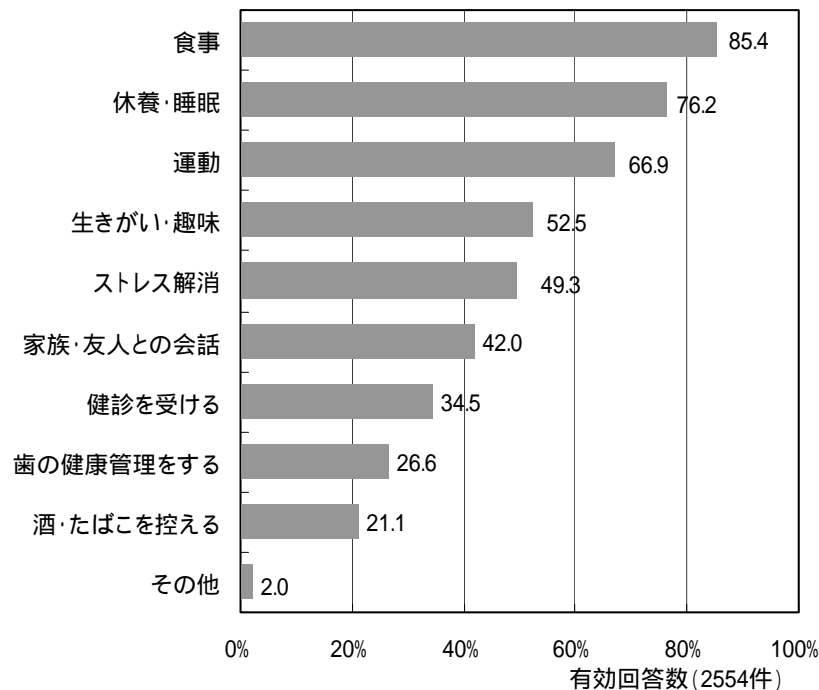


図 健康生活の条件

< 健康情報の入手先 >

健康に関する情報の入手先については、「テレビ・ラジオ」が 79.1%と最も高く、次いで「新聞・雑誌」が 58.7%となっています。

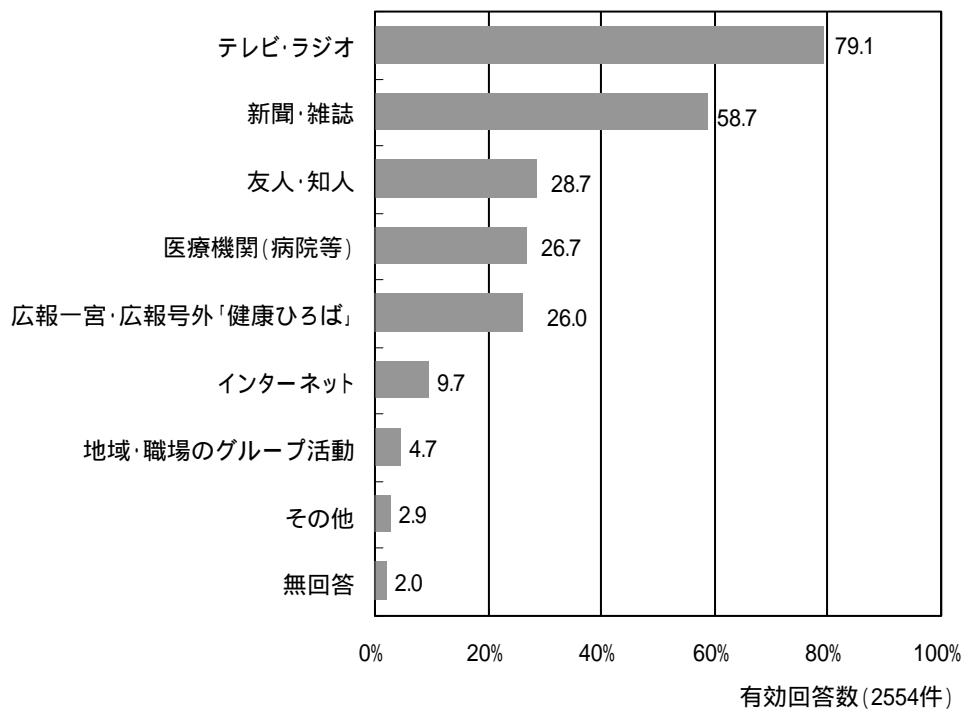


図 健康情報の入手先



2 課題

本市の老年人口は、平成 17 年 10 月現在 18.3%を占めており、近年著しく増加しています。この傾向は今後も続くことが予想されますが、本市の平均寿命は、概ね全国、愛知県を下回っており、壮年期・高齢期をいかに健康な状態で過ごし、健康寿命を延伸させるかが重要になってきます。

死亡状況をみると、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の 3 大死因割合が全体の 6 割を占めています。また、心疾患、胃がん、くも膜下出血などが全国平均を上回っており、県内の同規模都市と比較してもその傾向が顕著であり、これらの疾病予防の対策が重要となります。

基本健康診査及びがん検診の受診率は、概ね愛知県を上回っていますが、引き続き受診率の向上を図るため未受診者への啓発が必要です。基本健康診査結果では、男女とも加齢とともに高血圧、心障害の異常率が高くなっていますが、女性では 50 歳から高脂血症の異常率が非常に高くなっており、早い時期からの生活習慣の改善が必要といえます。

特に、最近では動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞の危険性を高める糖尿病やその予備軍、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が注目されており、対策が必要といえます。

市民アンケート調査結果によると、市民の 4 人に 3 人が「自分は健康である」と感じており、「健康」のイメージについては「気持ちがいきいきとしている」と考えている人が多いことがわかりました。

健康で生活していくために大切だと思うことについては「食事」を挙げた人が最も多く、食育への取り組みが重要課題と考えられます。また、日常的に体を動かすように心がけている人や必要を感じる人は多いものの、実際に継続して実行している人が少ないため、実践につなげていくための対策が必要になります。

このような現状を踏まえ、市民が「自分は健康でありたい」と考え、主体的な取り組みができるよう、関係機関、地域、行政等で支えあい、「いきいき笑顔 元気で安心して暮らせる いちのみや」をめざします。

第3章 分野別健康づくりの取り組み

第1章で述べた基本理念の実現をめざし、分野別に健康づくりの取り組みを展開していきます。

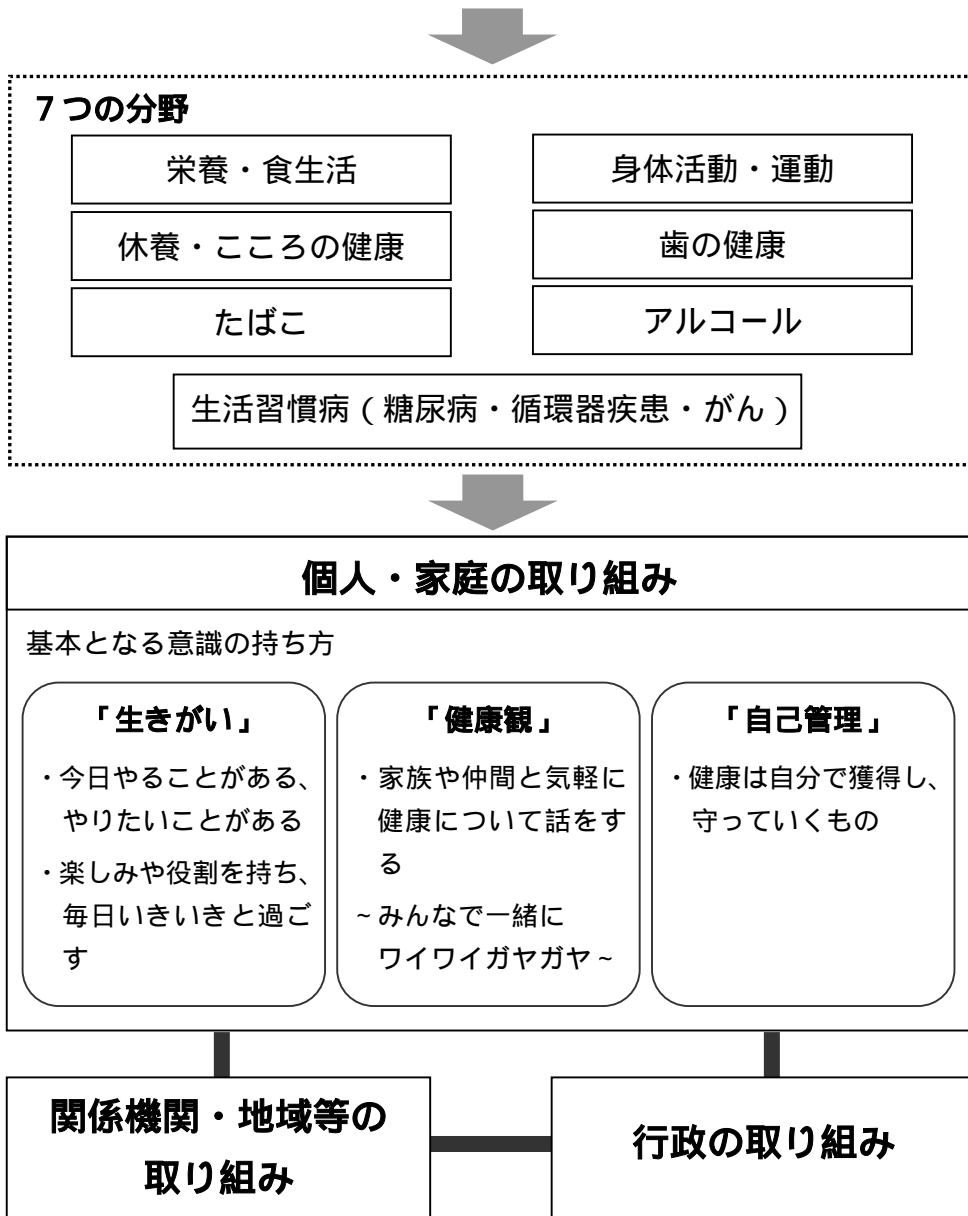
本計画の体系は以下のとおりとなります。

各分野のめざすべき姿を達成するためには、個人・家庭の取り組みが基本となります。ここでは、その取り組みを実施するにあたっての基本となる意識の持ち方として「生きがい」「健康観」「自己管理」という3つのテーマを設定しました。

また、個人の努力だけでは限界があるため、関係機関・地域等そして行政が市民一人ひとりの健康づくりを支援する環境づくりのための取り組みを行います。

基本理念

いきいき笑顔 元気で安心して暮らせる いちのみや



1 栄養・食生活

食生活は、生活習慣病と密接な関係があり、子どもたちの成長や人々が健康な生活を送るためには、非常に重要な分野です。

食事が単に必要な栄養を摂取するだけでなく、子どもが健やかに成長するために重要な役割を担っていることを認識し、楽しく食事をするのが大切です。

めざすべき姿

安全な食材をバランスよく、1日3食、腹八分目、楽しくおいしく食べる

- 1日3食 腹八分目 -

(ライフステージ別めざすべき姿)

乳幼児期：0～5歳	食習慣の基礎づくりができ、楽しく食べることができる。 早寝、早起きをし、朝食をしっかりとる。
学童・思春期：6～18歳	食を大切にできる心が育ち、栄養や食生活の正しい知識を身につける。 早寝、早起きをし、朝食をしっかりとる。
青年・成人期：19～39歳	健康と食の関係について理解し、正しい食生活を送ることができる。
壮年期：40～64歳	生活習慣病予防のための食事がとれる。 食べ過ぎない。
老年期：65歳～	食事を自分で作り、おいしく楽しく食べることができる。 必要な栄養は十分にとれている。(低栄養にならない)

現状と課題

現状

朝食を欠食したり深夜に食事を摂ることや、食べ過ぎ、偏った栄養素の摂取、さらに、高齢者の低栄養といった問題が取りざたされています。

食に関する様々な情報があふれている中で、誰でも気軽に、安全で安心な食に関する正しい情報を入手できる体制や、子どものころから学習できる機会をつくる必要があります。

本市の現状としては、以下のとおりです。

朝食を欠食する乳幼児は約5%、小学生では約6%、中学生では約9%、20歳以上では約1割となっています。

食べる量について腹八分目に控える人は全体では約5割を超えていますが、若い世代ではお腹いっぱい食べたりに、不規則に食べる傾向がみられます。

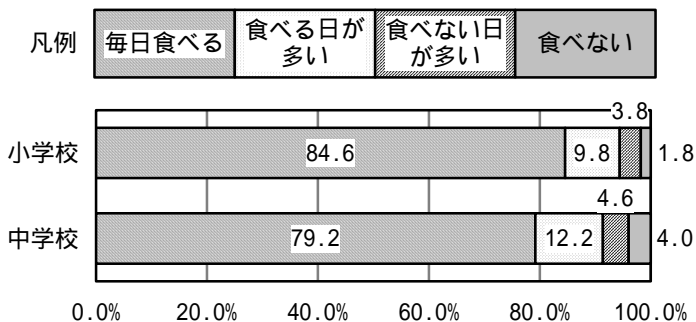
カルシウムを含む牛乳・乳製品をほとんど摂取していない人は約2割となっています。

緑黄色野菜（ほうれん草、人参など）をほぼ毎日食べている人は約3割にとどまっています。

1日に1食も家族等と食事をしない人は1割を超えています。

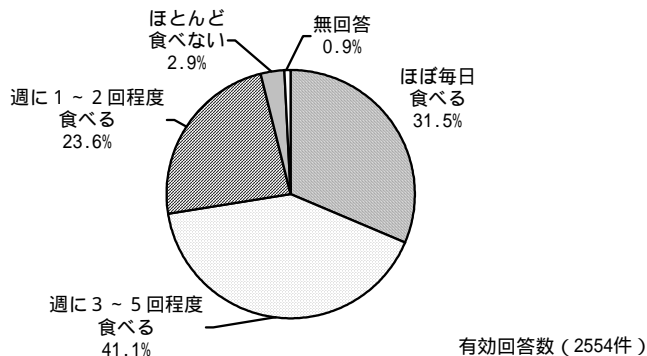
外食をするときや食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしていない人は、約5割となっています。

朝食について

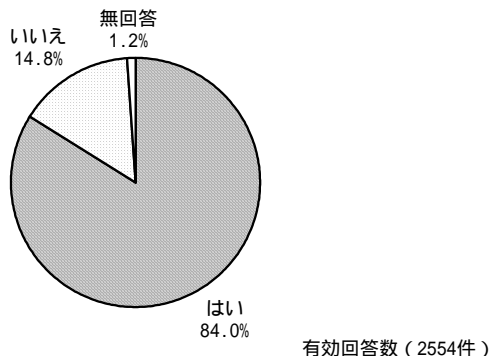


(資料：第2回子ども意識・実態調査 平成18年1月)

緑黄色野菜の摂取について



1日に1食は家族等2人以上で食事しているかについて



課題

- ・ 3食バランスよく食べるなど、規則正しい食習慣を身につけることが必要です。
- ・ 家族、仲間と楽しい食事をすることが必要です。
- ・ 食に関する情報を正しく理解して、参考にすることが必要です。
- ・ 安心、安全な食材を確保できることが必要です。

具体的な取り組み

～ 食育を推進します ～

個人・家庭の取り組み

- ・ 3食きちんと食べます
- ・ 食事は腹八分目にします
- ・ 野菜を使った料理や、乳製品など、多くの食材を取り入れます
- ・ 塩分、脂肪の摂りすぎに注意します
- ・ 家族・仲間と楽しい食事をします
- ・ 栄養成分表示を理解し、外食や食品を購入するときに活用します
- ・ 新鮮な地元の食材を取り入れます

関係機関・地域等の取り組み

- ・ 地域の人たちが、健康的な食事について理解し、みんなと楽しく食事を作る機会を設けます
- ・ 農業者団体等が、食育を推進するために作物を栽培したり、料理法を研究します
- ・ 地域の食育の実践活動の普及を図ります
- ・ 外食栄養表示店の定着促進に努めます
- ・ 中心市街地において、食に関する健康の情報を提供します

食に関する教室の開催や情報提供

- ・乳幼児や妊婦等への食に関する正しい知識が得られる学習の場を提供します（健康づくり課）
- ・食育に関する啓発に努めます（一宮保健所・健康づくり課・保育課・農業振興課・学校教育課・学校給食課）
- ・農業者との交流の場の提供に努めます（農業振興課）
- ・食育検討委員会を設置し、食育の研究推進と啓発活動に努めます（学校教育課）
- ・保育園や学校において栄養や食事の摂り方など、食に関する知識や理解を深め、望ましい食習慣や生活習慣の育成に努めます（保育課・学校教育課・学校給食課）
- ・高齢者が調理をすることに興味を持ってもらうため、高齢者の方のための簡単料理教室を実施します（高年福祉課）
- ・高齢者を対象に介護予防のために栄養改善教室を実施します（高年福祉課）
- ・調理の困難な一人暮らし高齢者等のために栄養のバランスのとれた食事を配達します（高年福祉課）
- ・国民健康・栄養調査や県民健康・栄養調査を実施し、健康増進対策に必要な基礎資料を得るとともに調査結果を情報提供します（一宮保健所）
- ・広報号外「健康ひろば」や保育園、学校での機関誌等にて、食に関する情報を提供します（一宮保健所・健康づくり課・保育課・学校教育課・学校給食課）
- ・「食事バランスガイド」の普及啓発に努めます（一宮保健所・健康づくり課・保育課・学校給食課）
- ・一宮保健所ホームページによる食の安全・安心情報サービスの提供をします（一宮保健所）
- ・食の安全・安心地域フォーラムによる情報の提供を行います（一宮保健所）

地産地消 の推進

- ・保育園の毎日の食事やおやつに地元産の食材を意識して使用していきます（保育課）
- ・学校給食の食材として地域の農産物を随時使用していきます（学校給食課）
- ・地元産の特別栽培米を学校給食に取り入れられるように努めます（農業振興課・学校給食課）

外食店などでの栄養成分表示の推進

- ・外食栄養表示店の定着促進を図り、利用者に適切な栄養情報を提供します（一宮保健所）
- ・加工食品の栄養表示基準や保健機能食品等に関する表示内容・許可手続等の指導を行います（一宮保健所）

食に関わる人材の育成

- ・食生活改善推進員の養成をし、地域での活動を支援していきます（健康づくり課）
- ・食生活改善推進員の再教育を通じて、組織の強化や地域活動の支援をします。市の養成講座への技術支援をします（一宮保健所）
- ・管内栄養士会の活動の支援を通じて、地域における栄養改善や食生活の充実を推進します（一宮保健所）

数値目標

項目	指標	現状値	目標値 (2016年度)
脂肪エネルギー比率の減少	1日当たりの平均脂肪エネルギー比率	25%	20%以上 25%未満
野菜の摂取量の増加	1日当たりの野菜摂取量	236g	350g
朝食を欠食する人の減少	欠食する人の割合(16~19歳)	-	0%
	欠食する人の割合(20歳代男性)	19.8%	15%以下
	欠食する人の割合(30歳代男性)	14.4%	14%以下
カルシウムの摂取量の増加	牛乳、乳製品を毎日摂る人の割合	46.8%	62%以上
外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合	栄養成分表示を参考にする人の割合	10.8%	40%以上
食生活改善推進員の活動地区の増加	活動地区数	9地区	42地区

食育 : 生きるうえでの基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものであり、様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

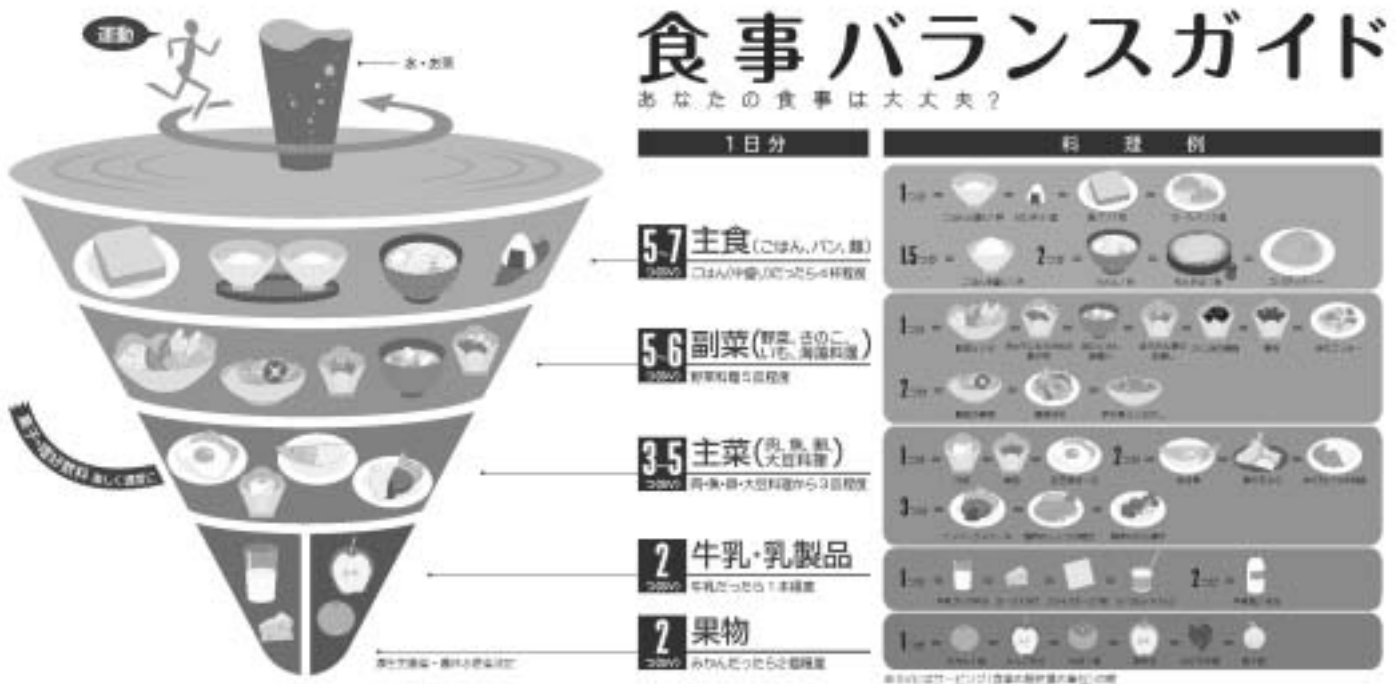
地産地消 : 地域の消費者ニーズに即応した農業生産と、生産された農産物を地域で消費しようとする活動を通じて、農業者と消費者を結びつける取り組みです。

脂肪エネルギー比率 : 摂取した総てのエネルギーに対する脂質由来のエネルギーの割合です。

$$\frac{\text{脂肪量 (g)} \times 9 \text{ kcal}}{\text{総エネルギー (kcal)}} \times 100 = \text{脂肪エネルギー比率}$$

食事バランスガイドについて

「食事バランスガイド」は、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいか、食事の望ましい組み合わせやおおよその量をわかりやすくイラストで示したものです。



農林水産省ホームページより

食生活指針

食事を楽しみましょう。
 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
 ごはんなどの穀類をしっかりと。
 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
 食塩や脂肪は控えめに。
 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
 自分の食生活を見直してみよう。

平成 12 年 3 月 / 文部科学省・厚生労働省・農林水産省決定

2 身体活動・運動

適度な身体活動や運動は、ストレス発散や生活習慣病の原因となる肥満の予防につながります。その効果について正しく理解し、日常生活の中で身体活動能力を高めることが健康を維持するために必要となります。

めざすべき姿

自分に合った運動が継続できる
楽しくウォーキングをすることができる

- いつでも、どこでも、楽しく歩こう1日1万歩(1週間7万歩)！
自分に合った運動でいい汗かこう、週合計60分！ -

(健康づくりのための運動指針2006)

(ライフステージ別めざすべき姿)

乳幼児期：0～5歳	親子で体を使って元気に遊ぶ。
学童・思春期：6～18歳	遊びやスポーツを通して基礎体力を身につける。
青年・成人期：19～39歳	生活の中で歩く習慣をつける。 スポーツを楽しむ。
壮年期：40～64歳	生活の中で歩く習慣がついている。 自分に合った運動が継続できる。
老年期：65歳～	転倒予防のための筋力を維持する。

現 状 と 課 題

現状

日常生活の中での身体を動かす機会が減少し、運動習慣が少なくなっています。また、無理のない運動習慣を身につけるためには、家族や周囲の人と協力していくことが重要になります。

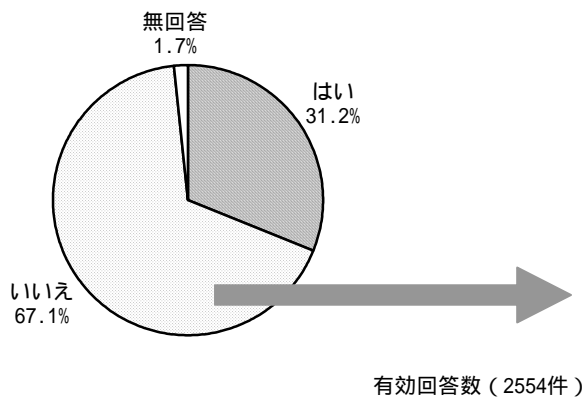
本市の現状としては、以下のとおりです。

日頃から意識的に体を動かすように心がけている人が20～50歳代で少なくなっています。

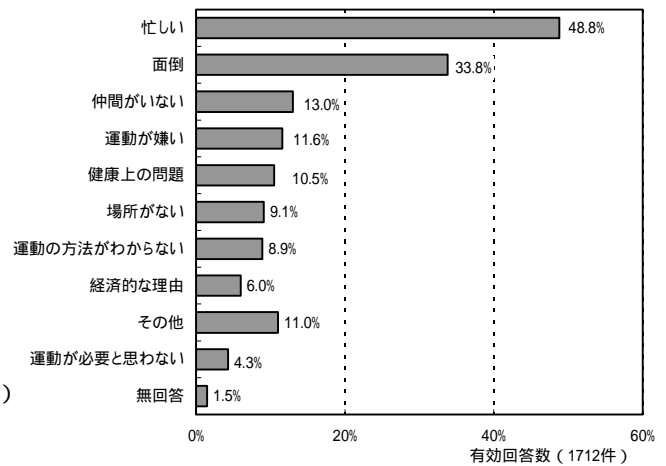
1回30分以上の運動を週2回以上行っていない人は約7割で、特に20～50歳代では顕著になっています。

日常生活での1日平均の歩行時間をみると、30分未満の人は約4割となっています。
 ウォーキングをしている人は2割を超えています、20～50歳代の人で少なくなっています。

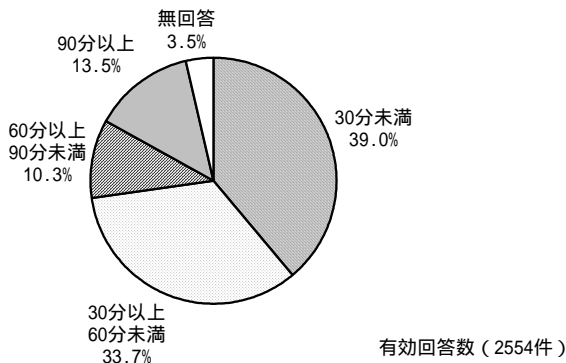
1回30分以上の運動を週2回以上行っているかについて



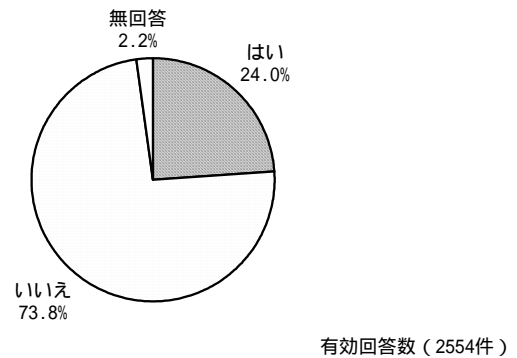
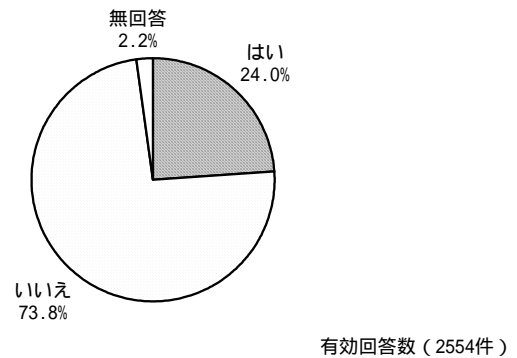
「いいえ」と回答した理由について



日常生活での一日平均の歩行時間について



ウォーキングをしているかについて



課題

- ・毎日の生活の中で、体を動かす意識や意欲を向上させることが必要です。
- ・身体活動・運動による効果を認識し、習慣化することが必要です。
- ・気軽にウォーキング等に取り組むことができる環境づくりが必要です。

具 体的 な 取 り 組 み

～ ウォーキングを推進します ～

個人・家庭の取り組み

- ・日常生活で意識的に体を動かします
- ・家族や仲間と一緒に運動を楽しみます
- ・現在よりも1,000歩（10分）多く歩きます
- ・自分の体力に合った運動を継続します

関係機関・地域等の取り組み

- ・スポーツ大会や運動会・教室などを開催します
- ・ウォーキング大会を開催します
- ・地域で、様々な世代の住民が運動等を通して交流できる機会をつくります
- ・地域の人たちが楽しみながら運動を続けられるようにします
- ・中心市街地において、運動に関する健康の情報を提供します

行政の取り組み

ウォーキングの推進

- ・ウォーキングマップの作成、ウォーキング教室やイベントの開催等を通じて、ウォーキングを推進します（健康づくり課）
- ・ウォーキングを通して、家族がふれあい、理解しあえる環境を創出することを目的に、地域において健やかなウォーキングライフをコーディネートできる人材を養成します（スポーツ課）

歩きやすい道づくりの推進

- ・歩行者が安全に通行できる歩道の整備に努めます（維持課・道路課）
- ・木曽川河川敷公園整備（及び遊歩道整備）を行います（公園緑地課）

各種団体やボランティアを活用した事業の推進

- ・健康づくりリーダー等との協働・連携により、地域における健康づくりに努めます（健康づくり課）
- ・体育協会、体育指導委員、大会ボランティアとの協働、連携により、いちのみやタワーパークマラソンを開催し、走ることの楽しさを体感してもらい、健康づくりに努めます（スポーツ課）

健康講座やイベント等の開催

- ・運動に関する正しい知識が得られる学習の場の提供やイベント等の開催をします（健康づくり課）
- ・運動による健康増進などを図る健康体操教室を開催します（保険年金課）
- ・各公民館・地域で、運動会、各種スポーツ大会・教室などを実施します（生涯学習課・スポーツ課）
- ・尾西南部生涯学習センター事業として、健康体操を実施します（生涯学習課）

行政の取り組み

健康講座やイベント等の開催

- ・各種スポーツ教室を開催します（スポーツ課）
- ・スポーツ指導者講習会を開催します（スポーツ課）
- ・ニュースポーツフェスティバルを開催し、市民への生涯スポーツの普及を図ります（スポーツ課）
- ・高齢者の転倒予防のために運動能力を測定しそれをもとに体操教室を開催します（高年福祉課）
- ・小中学校の各種大会を実施し、技能の向上と体力の増進、スポーツ精神の高揚を図ります（学校教育課）

外出を促すサービスの充実

- ・ことぶき作品展、高齢者大学講座等の生きがい対策事業を実施し、高齢者の外出する機会を増やします（高年福祉課）

運動に関する情報提供

- ・広報号外「健康ひろば」などを通じて、情報提供に努めます（健康づくり課）
- ・生涯学習情報誌で公民館を含めた運動に関する情報の提供を行います（生涯学習課）
- ・体育指導委員が、生涯スポーツ普及のための啓発誌を発行します（スポーツ課）
- ・小中学校の各種大会の組合せや結果をホームページに掲載します（学校教育課）
- ・「健康づくりのための運動指針2006（エクササイズガイド2006）」の普及啓発に努めます（健康づくり課）

数値目標

項目	指標	現状値	目標値 (2016年度)
日常生活における歩数の増加	1日の歩数（男性）	7,149歩	8,700歩以上
	1日の歩数（女性）	8,036歩	8,700歩以上
	1日の歩く時間30分未満の人の割合	39.0%	20%以下
運動習慣者の増加	運動習慣者の割合（男性）	26.6%	32%以上
	運動習慣者の割合（女性）	20.6%	30%以上
	ウォーキングをしている人の割合（男性）	27.7%	50%以上
	ウォーキングをしている人の割合（女性）	20.9%	40%以上
	意識的に体を動かすように心がけている人の割合	30.1%	40%以上

健康づくりのための運動指針2006（エクササイズガイド2006）

：厚生労働省において、生活習慣病を予防するための身体活動量・運動量及び体力の基準値が示された「健康づくりのための運動基準2006 - 身体活動・運動・体力 - 」に基づき策定されたものです。この指針では、現在の身体活動量や体力の評価と、それを踏まえた目標設定の方法、個人の身体特性及び状況に応じた運動内容の選択、それらを達成するための方法が具体的に示されています。

健康づくりのための運動について

「健康づくりのための運動指針 2006（エクササイズガイド 2006）」では、タイプ別に健康づくりのための具体的な方法と目標が示されています。

1 健康づくりのために身体を動かしたい方へ

■日常生活での健康づくり

日常生活の中で、次の目標を達成するように意識して歩きましょう。



1日あたり 60分 約4kmに相当

1週間あたり 7時間 約28kmに相当

歩数計を使って歩数を計測する場合は、日常生活で意識されていない歩数(1日あたり 2,000~4,000 歩)を加え、1日あたり約1万歩(1週間あたり約7万歩)を目標にしましょう。

■運動での健康づくり

日常生活で身体を動かすことに加え、ライフスタイルと体力に応じた運動を行うように心がけましょう。例えば、次の運動量を目標にしましょう(※)。

速歩の場合



1週間あたり 60分 約6kmに相当

ジョギングの場合



1週間あたり 35分 約4kmに相当

※ この場合は、1日あたりの普通歩行の目標は50分(1週間あたり350分)となります。

2 内臓脂肪が気になる方へ

内臓脂肪を減らしてメタボリックシンドロームを改善するためには、1週間あたり次の運動量を目標にしましょう。ただし、運動習慣のない方は、この5分の1程度の量から始め、徐々に運動量を増やすようにしましょう。

速歩の場合



1週間あたり 150分 約15kmに相当

ジョギングの場合



1週間あたり 90分 約11kmに相当

厚生労働省ホームページより

3 休養・こころの健康

ライフスタイルの多様化や人間関係の難しさなどから、ストレスを感じることなく毎日を過ごすことは難しくなっています。過度のストレスは精神的な影響のみならず、疾病など身体にも大きな影響を及ぼします。

めざすべき姿

心の余裕をもち頑張りすぎない
十分睡眠がとれる

- 笑う門には福来る -
- ストレスと上手につきあいましょう -

(ライフステージ別めざすべき姿)

乳幼児期：0～5歳	愛されて育ち、安心感を持つことができる。
学童・思春期：6～18歳	自分は大切な一人の人間であることを認めることができる。
青年・成人期、 壮年期：19～64歳	ストレスを理解し、ストレスに上手に対処することができる。
老年期：65歳～	地域・家族の中で役割や生きがいがある。

現 状 と 課 題

現状

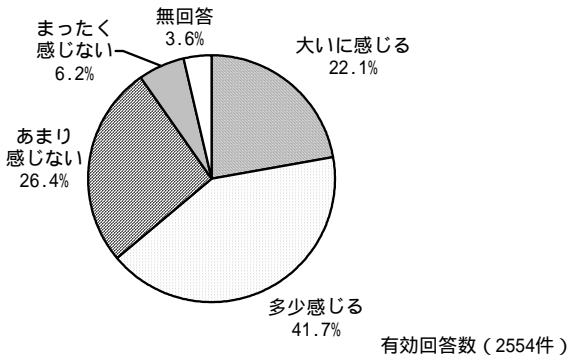
心の健康を維持するためには、生きがいや趣味を持つなど、自分なりのストレス対処法を身につけること、十分な休養を取ること、一人で悩まないように気軽に相談できる相手を見つけることが必要です。また、中高年の自殺者が増加しているため、その予防対策を行うことが必要です。

本市の現状としては、以下のとおりです。

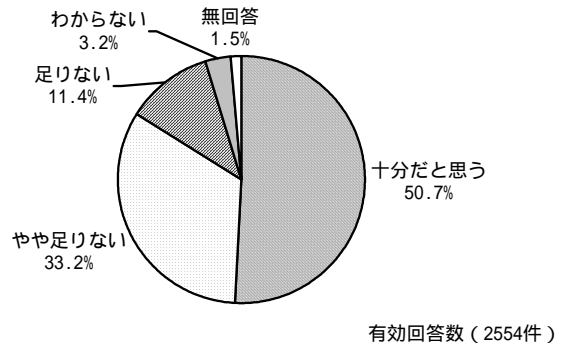
最近1か月間に何らかのストレスを感じた人は6割以上います。また、自分なりのストレス解消方法を持っていない人とどちらとも言えない人を合わせると約4割います。

十分な睡眠がとれていないと感じている20歳以上の人は約4割います。
 子どもの睡眠時間では8時間以下の小学生が約5割、6時間以下の中学生が約3割います。（第2回子ども意識・実態調査）

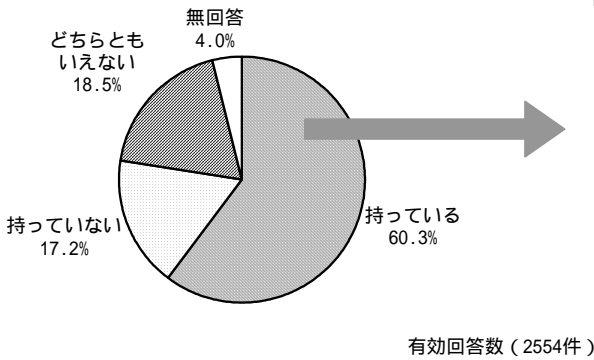
最近1か月でストレスを感じたかについて



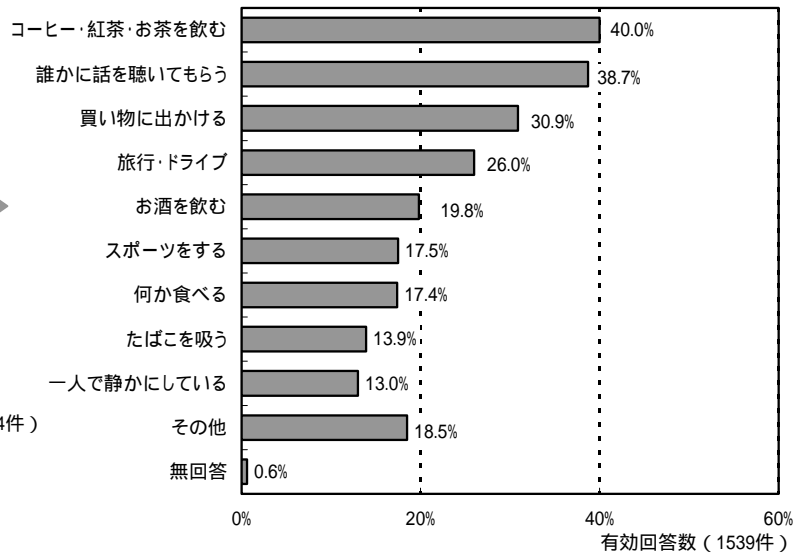
睡眠時間について



自分なりのストレス解消法を
もっているかについて



主なストレス解消法について



課題

- ・十分な睡眠を取ることが必要です。
- ・生きがい、自由な時間、趣味などの自分に合ったストレス対処法を持つことが必要です。
- ・相談できる人や場所が必要が必要です。
- ・心の病気について正しく理解し、予防することが必要です。

具 体的 な 取 り 組 み

個人・家庭の取り組み

- ・規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとります
- ・自分で解決できないことは相談します
- ・自分に合った生きがい、趣味などをもちます
- ・心の病気の理解に努めます
- ・家族とのコミュニケーションをしっかりもちます
- ・親は子どもの気持ちを聞く余裕を持ちます
- ・地域の公民館活動等に参加します

関係機関・地域等の取り組み

- ・お互いに声をかけあい近所づき合いを大切にします
- ・地域で人との交流の場をつくります
- ・自然にあいさつができる雰囲気をつくります

行政の取り組み

こころの健康について相談できる体制の整備

- ・こころの健康について相談できる窓口の情報を提供します（健康づくり課・福祉課）
- ・関係機関との連携を図ります（健康づくり課）
- ・こころの健康について相談できる窓口を設けます（一宮保健所）
- ・子育てなどの悩みについての相談に応じます（健康づくり課・保育課・子育て支援課）
- ・スクールカウンセラーやこころの教室相談員を配置し、子どもの不安や悩み等の解消を図ります（学校教育課）

休養、こころの健康の重要性と正しい知識の普及啓発

- ・こころの健康に関する講座を開催します（健康づくり課）
- ・広報号外「健康ひろば」を通じて休養・こころの健康の重要性についての啓発に努めます（健康づくり課）
- ・こころの健康フェスティバル、福祉まつり等を通じて普及啓発に努めます（一宮保健所）
- ・精神保健福祉ボランティアの育成を通じて、こころの健康についての正しい知識の普及に努めます（一宮保健所）
- ・精神保健福祉講演会を開催し、普及啓発に努めます（福祉課）

自殺防止対策

- ・うつ病への理解と対処についての啓発を行い、早期発見、早期治療につなげます（健康づくり課）
- ・会議等を通じて関係機関・地域との連携を図り、普及啓発に努めます（一宮保健所）

行政の取り組み

地域等での交流

- ・高齢者の生きがいと健康づくりのために教養講座、三世代交流事業、スポーツ大会等を開催します（高年福祉課）

数値目標

項目	指標	現状値	目標値 (2016年度)
自殺者の減少	年間自殺者総数	64人	減少
	年間自殺者数(50歳代)	14人	減少
	年間自殺者数(60歳以上)	8人	減少
趣味をもつ人の増加	趣味をもつ人の割合	-	80%以上
睡眠による休養を十分にとれていない人の減少	睡眠が十分にとれていない人の割合	44.6%	40%以下
ストレス解消法を持つ人の増加	ストレス解消法を持つ人の割合	60.3%	70%以上

4 歯の健康

歯の健康は、物をおいしく食べる、会話を楽しむなど、豊かで質の高い生活を送るために必要です。歯の健康を保つためには適切な生活習慣を身につけることが大切です。

めざすべき姿

生涯にわたり、自分の歯で食べられるように歯を大切にする

- めざせ8020 自分の歯を大切に -
- 子どもはむし歯予防、大人は歯周病予防 -

(ライフステージ別めざすべき姿)

乳幼児期、 学童・思春期：0～18歳	食後に歯みがきをする習慣を身につけることができる。 むし歯がない。
青年・成人期、 壮年期：19～64歳	歯周病予防のための知識を持ち、自分に合った歯のみがき方ができる。 かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受ける。 定期健診を受け、歯周病の予防・進行を抑える。
老年期：65歳～	自分の歯でかみ、口からおいしく食べられる。

現状と課題

現状

むし歯や歯周疾患の発症を予防するためには、子どものころから歯の健康に関する意識を高めることが必要です。自分の歯を生涯健康に保つためには、定期的に健診を受けるなどをして、歯の健康管理をしていくことが重要です。

歯科疾患やむし歯等は、単に歯科的疾患にとどまらず、糖尿病、心臓疾患等の全身の疾患と深い関係があることがわかってきています。

本市の現状としては、以下のとおりです。

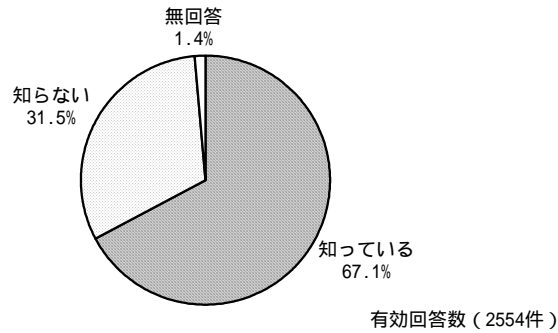
8020運動 を知らない人は約3割です。

歯の健康管理として実施していることでは、1日2回以上歯みがきをする人が約6割、かかりつけ歯科医を持っている人が約5割いますが、定期的に歯科健診を受けている人は約2割にとどまっています。

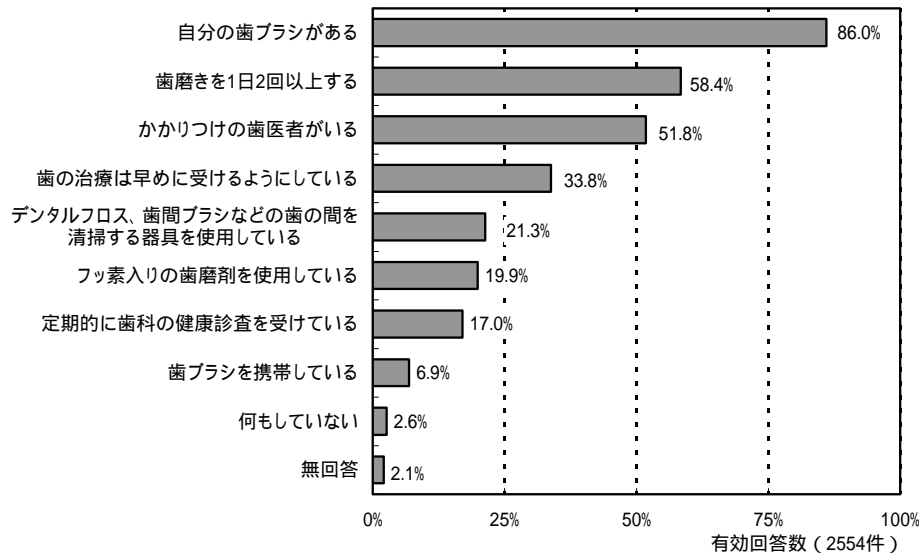
3歳児健康診査での歯科健診結果では約2割の子どもにむし歯がありました。保育園の歯科健康診査の結果では、年少児では約3割、年中児では約5割、年長児では約6割の子どもにむし歯がありました。

12歳児における永久歯の一人平均むし歯数は、1.5本となっています。
 妊産婦歯科健診の結果では、進行した歯周炎にかかっている人が3割いました。

8020運動の認知度について



歯の健康管理について



課題

- ・ 歯の健康を保つためには、自分に合った歯みがきの方法を身につけ、定期的に管理をすることが必要です。
- ・ 子どもの歯を守る教育と環境づくりが必要です。
- ・ 歯の健康は、全身の健康にも深い関係があることについての啓発が必要です。
- ・ 8020達成のための啓発が必要です。

具 体的 な 取 り 組 み

個人・家庭の取り組み

- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けます
- ・8020をめざします
- ・食後は歯をみがきます
- ・口腔内の自己チェックを行います

関係機関・地域等の取り組み

- ・歯の健康に関するポスター等を貼り、歯科保健についての意識を高めます
- ・8020表彰を行います
- ・歯周病とたばこの関係について啓発します

行政の取り組み

8020運動の推進

- ・歯周病予防のための知識の普及啓発と歯科健診の充実に努めます（健康づくり課）
- ・8020運動の推進を図ります（一宮保健所・健康づくり課・学校教育課・保育課）
- ・歯の衛生週間に合わせ、『8020サラダ』、『するめ』を献立に採用します（学校給食課）
- ・「歯の健康づくり得点」を活用した歯の健康づくりに関する保健指導、健康教育を行います（健康づくり課）

乳児期からのむし歯予防の対策

- ・むし歯予防のための正しい知識の普及啓発をします（健康づくり課・学校教育課）
- ・歯科健診、フッ化物応用（フッ化物塗布、フッ化物洗口）の充実に努めます（健康づくり課・学校教育課）
- ・市のむし歯予防対策の支援のため、フッ化物応用を推奨します（一宮保健所）
- ・保育園での毎食後の歯みがきを通して、むし歯予防のための正しい知識と習慣が身につけられるようにします（保育課）

歯周病予防の対策

- ・歯周病が全身疾患と深く関係していることについての知識の普及啓発に努めます（一宮保健所・健康づくり課）
- ・歯周病検診では、協力歯科医療機関において保健指導を強化し、歯科健診の充実に努めます（健康づくり課）

数値目標

項目	指標	現状値	目標値 (2016年度)
むし歯のない幼児の増加	むし歯のない3歳児の割合	76.5%	90%以上
むし歯のない児童の増加	第一大臼歯がむし歯でない児童の割合(小学校3年生)	77.4%	90%以上
歯周病のない成人の増加	進行した歯周炎にかかっている妊産婦の割合	30.0%	25%以下
	定期的に歯科健診を受けている人の割合	17.0%	27%以上
8020をめざした『歯の健康づくり得点』の増加	『歯の健康づくり得点』が16点以上の人の割合	37.0%	56%以上
8020運動を知っている人の増加	8020運動を知っている人の割合	67.1%	100%
歯間部清掃用器具の使用の増加	歯間部清掃用器具使用者の割合	21.3%	32%以上

8020運動 : 国民の歯の健康づくりを推進していくため、80歳で20本以上の歯を保つことを目的としている運動のことです。

8020サラダ : 地元で作られている切干大根(その他の材料:グリーンアスパラ、にんじん、ホールコーン、れんこんなど)を使い、噛むために考えられたサラダのことです。

歯の健康づくり得点 : 歯に関する簡単な10の設問により、住民自身が歯を失うリスクを点数で知ることができ、歯の健康のために個人行動の変容を促すことができるツールのことです。得点の合計が16点以上あれば良好です。

「歯の健康づくり得点」

項目	はい	いいえ
歯ぐきのはれることはありますか	0	4
歯がしみることはありますか	0	3
趣味はありますか	3	0
間食をよくしますか	0	3
かかりつけの歯医者さんはありますか	2	0
歯の治療は早めに受けるようにしていますか	1	0
歯ぐきから血がでることはありますか	0	1
歯みがきを1日2回以上していますか	1	0
自分の歯ブラシがありますか	1	0
タバコを吸いますか	0	1

フッ化物応用 : むし歯を予防するために、フッ化物洗口やフッ化物配合歯みがき剤、フッ化物歯面塗布など、年齢や場面に応じて方法を選択しながらうまく活用することです。

第一大臼歯 : 6歳臼歯ともいいます。6歳頃に乳歯のうしろに生えてくる大人の歯(永久歯)のことです。

5 たばこ

たばこは、がん、心臓疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患などの発症要因となり、歯周病や低出生体重児などの危険因子ともなっています。

めざすべき姿

妊婦・未成年者は絶対にたばこを吸わない
受動喫煙の機会をなくします

- 許しません！受動喫煙 -

(ライフステージ別めざすべき姿)

乳幼児期：0～5歳	煙を吸わない環境で育つ。
学童・思春期：6～18歳	たばこの害を理解し、勧められても絶対に吸わない。
青年・成人期、 壮年期、 老年期	19歳～ 未成年者は、絶対にたばこを吸わない。 周りの人に配慮した分煙に心がける。

現 状 と 課 題

現状

喫煙は、吸っている本人だけでなく、その周囲の人にも受動喫煙という形で影響を及ぼします。平成15年5月1日に「健康増進法」が施行されたことにより、公共施設や職場、不特定多数の人が集まる場所での分煙・禁煙の推進を図ることが求められています。また、未成年者が喫煙しない環境をつくるためには、家庭、地域、学校、行政、企業が連携することが必要です。

本市の現状としては、以下のとおりです。

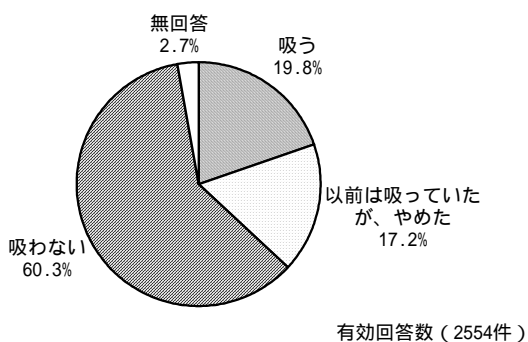
喫煙している人は約2割ですが、男性の喫煙率は約3割、女性の喫煙率は約1割となっています。

喫煙している人の中で、禁煙をしたいと思っている人が約5割いますが、そのうち、禁煙教室や禁煙プログラムを受けたいと思っている人は約1割です。妊婦の喫煙率については、平成17年4月から10月までの4か月児健康診査時に質問した結果では、母親が妊娠中に喫煙していた割合は2.5%となっています。

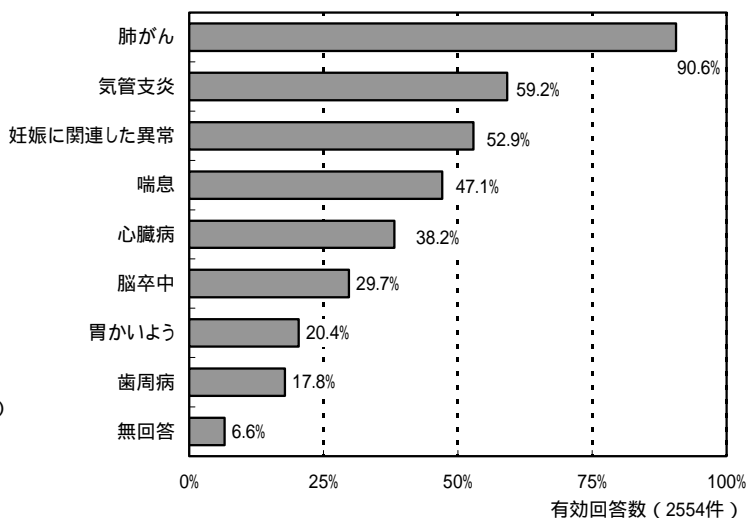
たばこが影響する病気の認知度では、肺がんに影響すると認識している人は約9割となっていますが、脳卒中では約3割、歯周病や胃かいようでは約2割にとどまっています。

受動喫煙ということばを知らない人は約3割ですが、高齢になるにつれて認知度が低くなっています。

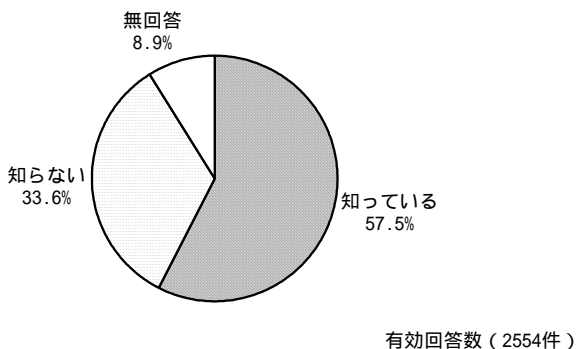
喫煙の状況について



たばこが影響すると認識している病気について



受動喫煙ということばの認知度について



課題

- ・家庭内、職場、公共の場などでの禁煙・分煙を徹底することが必要です。
- ・喫煙が体に及ぼす影響の周知が必要です。
- ・受動喫煙の危険性についての認識を深めることが必要です。

具体的な**取**り**組**み

個人・家庭の取り組み

- ・たばこが体に及ぼす影響を認識します
- ・妊婦、未成年者はたばこを吸いません
- ・未成年者の喫煙を見過ごしません
- ・子どもの前でたばこを吸いません
- ・家庭での禁煙・分煙の徹底をします
- ・禁煙できるように家族がサポートします

関係機関・地域等の取り組み

- ・地域の人が集まる場所は、禁煙・分煙にします
- ・未成年者の喫煙を見過ごしません

行政の取り組み

喫煙が及ぼす健康への影響に関する知識の普及

- ・たばこの害についての情報提供に努めます（健康づくり課）
- ・未成年者の喫煙防止に向け、学校と連携して、地域における防煙 環境づくりを推進するための健康教育を実施します（一宮保健所）
- ・保健・特別活動や総合的な学習の場で、たばこの害についての知識の普及と禁煙教育の推進に努めます（学校教育課）
- ・妊婦に対して健康教室・相談等で喫煙防止に向けた啓発に努めます（健康づくり課）

受動喫煙防止対策

- ・公共の場及び職場における受動喫煙防止対策の推進を図ります（一宮保健所）
- ・市有施設における禁煙・分煙を徹底します（担当各課）

禁煙支援プログラムの実施

- ・個別禁煙健康教育の充実に努めます（健康づくり課）

数値目標

項目	指標	現状値	目標値 (2016年度)
未成年者の喫煙をなくす	喫煙している人の割合(16~19歳、男性)	-	0%
	喫煙している人の割合(16~19歳、女性)	-	0%
妊婦の喫煙をなくす	喫煙している妊婦の割合	2.5%	0%
喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及	喫煙の影響 - 肺がん	90.6%	100%
	喫煙の影響 - 喘息	47.1%	100%
	喫煙の影響 - 気管支炎	59.2%	100%
	喫煙の影響 - 心臓病	38.2%	100%
	喫煙の影響 - 脳卒中	29.7%	100%
	喫煙の影響 - 胃かいよう	20.4%	100%
	喫煙の影響 - 妊娠に関連した異常	52.9%	100%
	喫煙の影響 - 歯周病	17.8%	100%
公共の場及び職場における受動喫煙対策の徹底	受動喫煙防止対策実施認定施設数	192 施設	増加
家庭内での受動喫煙対策の徹底	家庭内で分煙している割合	52.4%	100%

受動喫煙：喫煙者の周囲にいる非喫煙者が火をつけたたばこから立ちのぼる煙(副流煙)を吸い込むことです。

防煙：喫煙による害が大きい未成年者、妊婦等を受動喫煙や喫煙の機会から守ることです。

受動喫煙防止対策実施認定施設について

< 受動喫煙防止対策実施施設認定事業 >

愛知県一宮保健所では、多数の人が利用する施設を対象に、受動喫煙を防止するため、禁煙・分煙の環境が整っている施設に「受動喫煙防止対策実施施設」として認定し、ステッカーを発行します。



6 アルコール

適度な飲酒は、リラックスしたり、コミュニケーションを円滑にするなどの効果もありますが、過度の飲酒は肝機能障害やアルコール依存症などを発症させることがあります。

めざすべき姿

適量飲酒に心がける
妊婦・未成年者は絶対飲酒しない

- お酒は楽しくほどほどに -
- 週に2日は休肝日 -

(ライフステージ別めざすべき姿)

乳幼児期：0～5歳	飲ませない。
学童・思春期：6～18歳	アルコールの害を理解する。 飲まない、飲ませない。
青年・成人期、 壮年期、 老年期	19歳～ 20歳までは飲まない。 妊婦は飲まない。 休肝日を設け、飲酒は適量にする。

現 状 と 課 題

現状

妊婦の飲酒は胎児の発育に影響を及ぼし、未成年者の飲酒は身体に与える影響が大きく、大人に比べて短期間で害が現れます。

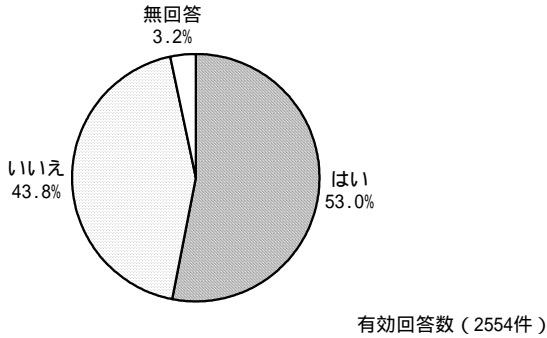
未成年者に対しては、飲酒は習慣性があることや健康への影響についての知識を普及させ、家庭、地域、学校、行政、企業が連携して飲酒の防止に努めることが必要です。また、過度の飲酒が引き起こす問題としてはアルコール依存症があり、これは社会への適応力の低下につながります。成人に対しては、「節度ある適度な飲酒」の知識を普及させていく必要があります。

本市の現状としては、以下のとおりです。

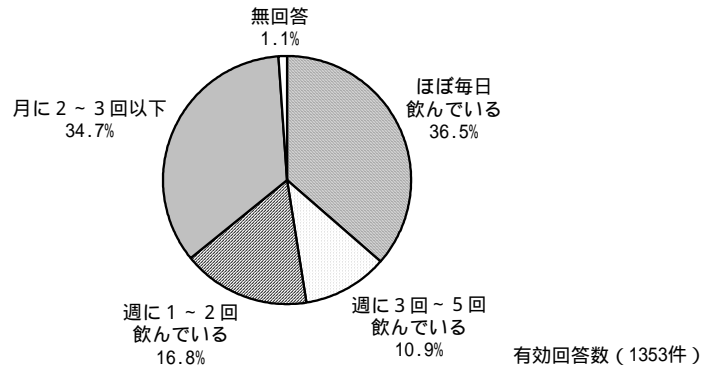
飲酒をしている人は約5割ですが、そのうちほぼ毎日飲酒している人は約4割で、特に、男性の老年期の飲酒頻度が高くなっています。

飲酒をしている人のうち、多量に飲酒する人（純アルコール60gを超えて摂取する人）は、男性で7.2%、女性で2.0%となっています。

飲酒をしているかについて



飲んでいる人の飲酒頻度について



課題

- ・「節度ある適度な飲酒」についての理解と啓発が必要です。
- ・アルコールが体に及ぼす影響についての周知が必要です。
- ・妊婦と未成年者には飲酒をさせないようにすることが必要です。

具体的な取組み

個人・家庭の取組み

- ・未成年者と妊婦は飲酒をしません
- ・「節度ある適度な飲酒」に心がけます
- ・休肝日をつくります
- ・アルコールハラスメント をしません
- ・子どもにお酒を飲ませません

関係機関・地域等の取組み

- ・地域の集まりなどで飲酒を強要しません
- ・アルコールハラスメントをなくします
- ・未成年者の飲酒を見過ごしません

行政の取り組み	
<p>「節度ある適度な飲酒」の啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康教育などを通じて「節度ある適度な飲酒」の普及啓発に努めます（健康づくり課） 	
<p>アルコールによる害についての知識の普及</p> <ul style="list-style-type: none"> 保健・特別活動や総合的な学習の場で、アルコールの害についての知識の普及に努めます（学校教育課） 未成年者及び妊婦等に対してアルコールの害についての情報提供に努めます（健康づくり課） 	

数値目標

項目	指標	現状値	目標値 (2016年度)
未成年者の飲酒をなくす	飲酒している人の割合（16～19歳、男性）	-	0%
	飲酒している人の割合（16～19歳、女性）	-	0%
妊婦の飲酒をなくす	飲酒している妊婦の割合	-	0%
「節度ある適度な飲酒」の知識の普及	「節度ある適度な飲酒」について知っている人の割合（男性）	34.3%	100%
	「節度ある適度な飲酒」について知っている人の割合（女性）	36.9%	100%
多量に飲酒する人の減少	多量に飲酒する人の割合（男性）	7.2%	6.0%以下
	多量に飲酒する人の割合（女性）	2.0%	1.0%以下
ほぼ毎日飲んでいる人の減少	ほぼ毎日飲んでいる人の割合	36.5%	30%以下

「節度ある適度な飲酒」：一般的には、一日に適度な飲酒量は純アルコール 20g 程度とされています。酒類ごとの純アルコール 20g 程度に相当する量は以下のとおりです。

お酒の種類	ビール	清酒	ウイスキー	焼酎	ワイン
目安量	中瓶 1 本 500ml	1 合 180ml	60ml	100ml	200ml
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20 g	22 g	21 g	20 g	19 g

アルコールハラスメント：アルコール飲料に関する嫌がらせを指す言葉で、飲酒の強要、一気飲み、酔いつぶし、飲めない人への配慮を欠くこと、酔ってからむことなどを指します。

7 生活習慣病（糖尿病・循環器疾患・がん）

糖尿病、循環器疾患、がんなどに代表される生活習慣病の発症は、食習慣、運動習慣、喫煙、飲酒といった毎日の生活習慣やストレス、口腔状態（歯周疾患）が密接に関連しています。

めざすべき姿

【糖尿病】肥満に気をつけて適度な運動をする

【循環器疾患】定期的な血圧測定をする

【がん】がん検診を受ける

- 健診で確認、自分の健康 -
- 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ -

（厚生労働省厚生科学審議会 2005.9）

（ライフステージ別めざすべき姿）

乳幼児期、 学童・思春期：0～18歳	健康的な生活習慣を身につける。
青年・成人期：19～39歳	健康と生活習慣の関連を意識し行動することができる。
壮年期：40～64歳	定期健診を受けて健康管理ができる。 必要に応じ生活習慣を改善することができる。
老年期：65歳～	病気があっても上手につきあうことができる。

現 状 と 課 題

現状

定期的に健康診査を受け、その結果を正しく理解したうえで自分の健康を見つめ直し、生活習慣を改善していくことが必要です。

本市の現状としては、以下のとおりです。

メタボリックシンドロームの診断基準の1つである腹囲については、85cm以上の男性は3割を超え、90cm以上の女性は約1割です。

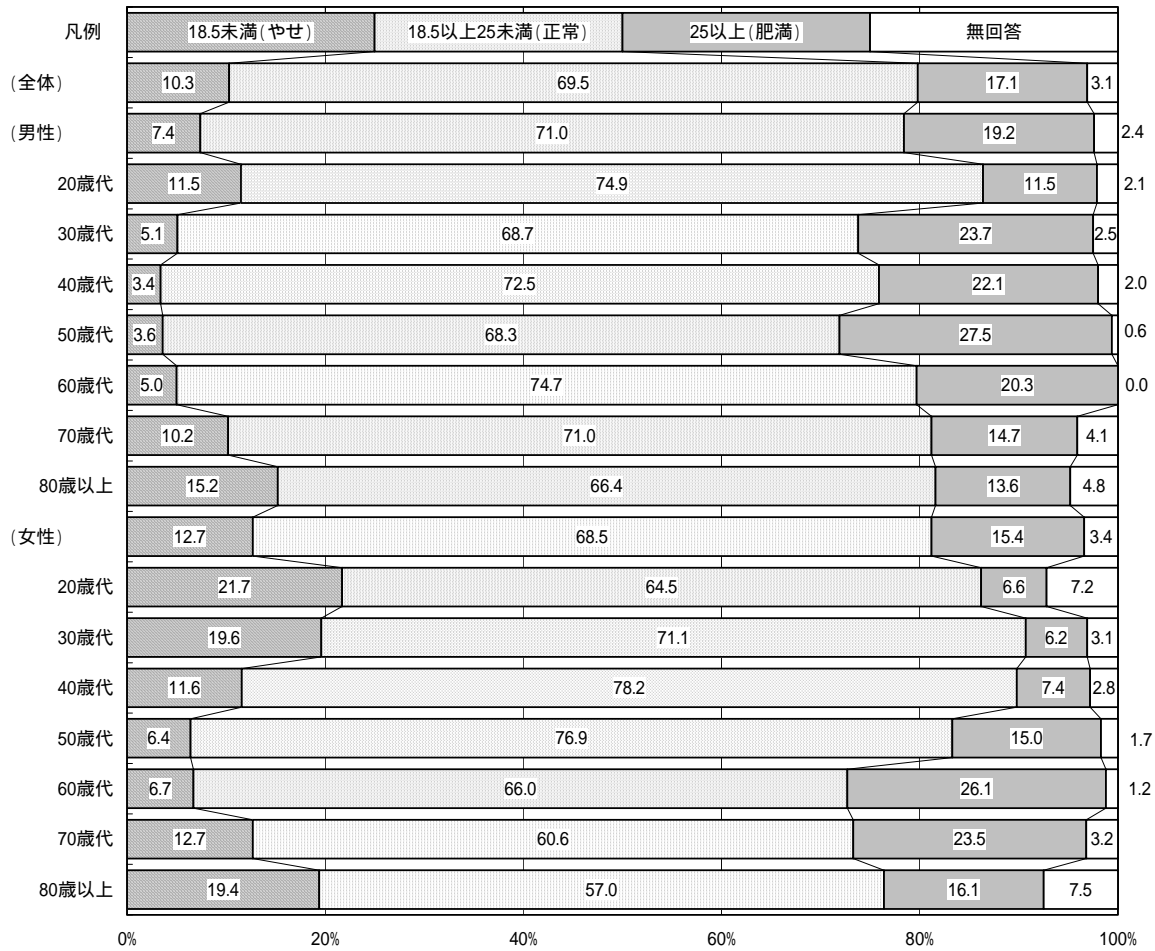
BMIについては、肥満とされる25以上の人は、男性では30歳代から60歳代で、女性では60歳代から70歳代で2割を超えています。また、やせとされる18.5未満の人が女性の20歳代で2割を超えています。

理想体重に心がけていない人は約3割ですが、男性では20歳代から30歳代で5割を超えています。

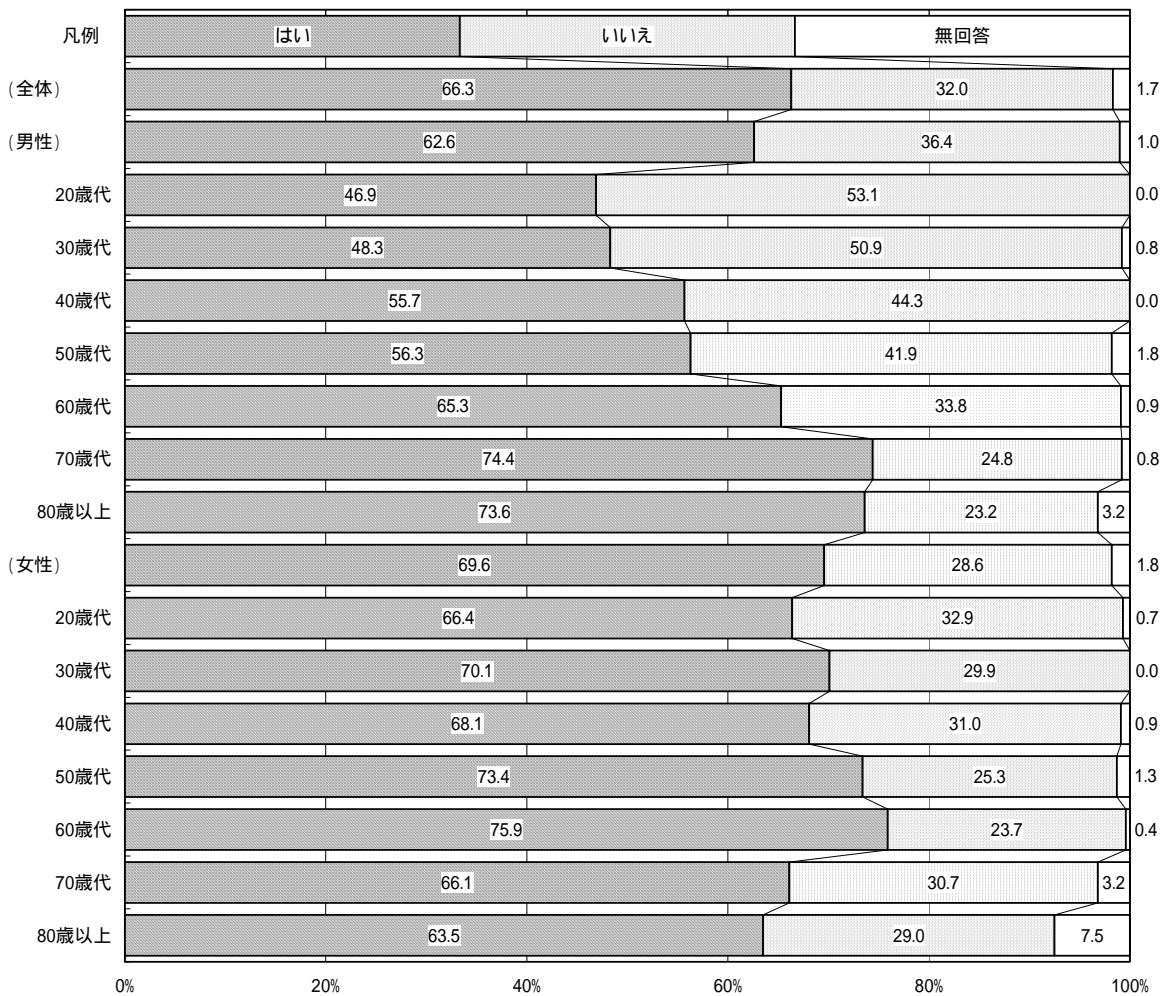
過去1年間の健康診査の受診率は約7割ですが、男性に比べ女性では受診しない人が多くなっています。

生活習慣病の三大疾病である、がん、心疾患、脳血管疾患の死亡率は、一宮市全体の死因の約6割を占めます。

BMIについて（性別・年代別）



理想体重に心がけているかについて



課題

- ・定期的に健康診査を受けることが必要です。
- ・日頃から健康を意識し、生活習慣の改善を心がけることが必要です。

具 体 的 な 取 り 組 み

個人・家庭の取り組み

- ・健康診査やがん検診を定期的に受診します
- ・かかりつけ医を持ちます
- ・生活習慣病について正しい知識を持つように努めます
- ・健診結果を生活習慣の改善に生かします
- ・体重や血圧、腹囲などを日頃から意識し、自己管理します
- ・健康診査の結果、再検査や精密検査の受診の重要性を理解し、必要なときは必ず受診します

関係機関・地域等の取り組み

- ・健康診査のポスターを貼ります
- ・公民館等で健康教室を開催します

行政の取り組み

生活習慣病予防の推進

- ・メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診・保健指導の徹底を図ります（健康づくり課・保険年金課）
- ・健康教育・相談を通じて生活習慣病予防のための知識の普及に努めます（健康づくり課）
- ・広報号外「健康ひろば」で生活習慣病予防についての情報を提供します（健康づくり課）
- ・健康診査やがん検診の重要性を啓発し、受診率の向上に努めます（健康づくり課）
- ・糖尿病などの生活習慣病対策における行政、医療機関、職域、学校等の地域連携の推進を図ります（一宮保健所）
- ・医療機関に対し届出勸奨をし、悪性新生物患者・循環器疾患登録事業を推進します（一宮保健所）
- ・ホームページや情報誌、健康教育等を通じて生活習慣病対策を推進します（一宮保健所）
- ・市民病院の医師等が講師となり、健康教室を開催します（市民病院）
- ・一宮市国民健康保険の30歳代加入者に対して、人間ドックを実施し、生活習慣病の予防に努めます（保険年金課）
- ・子どもの健康づくりについて乳幼児健診、健康教室、健康相談などを通して、保護者への情報提供をします（健康づくり課）
- ・児童、生徒に対して、健康診断や発達段階を踏まえた系統的な指導を通じて生活習慣病予防のための知識の普及に努めます（学校教育課）
- ・児童、生徒に対して、健康診断の結果をもとに、個別の管理指導表を作成し保健指導に努めます（学校教育課）
- ・児童に対して、肥満予防教室を開催し、肥満を防ぐ食生活と運動について指導します（学校教育課）

数値目標

項目	指標	現状値	目標値 (2016年度)
肥満者の減少	20～60歳代男性の肥満者の割合	21.7%	15%以下
	40～60歳代女性の肥満者の割合	16.7%	12%以下
	児童・生徒の肥満傾向者の割合	9.2%	7.5%以下
内臓脂肪蓄積ウエスト周囲径の減少	男性で85cm以上の人の割合	34.1%	減少
	女性で90cm以上の人の割合	10.6%	減少
糖尿病有病者数の増加の抑制	糖尿病有病者数	21,838人	22,951人以下
循環器疾患の年齢調整死亡率(人口10万対)の減少	年齢調整死亡率 - 心疾患(男性)	100.8	67以下
	年齢調整死亡率 - 心疾患(女性)	55.0	33以下
	年齢調整死亡率 - 心疾患(総数)	76.2	50以下
	年齢調整死亡率 - 脳血管疾患(男性)	73.6	63以下
	年齢調整死亡率 - 脳血管疾患(女性)	39.2	37以下
	年齢調整死亡率 - 脳血管疾患(総数)	53.5	48以下
脂質異常の減少	高脂血症の人の割合(男性)	48.1%	減少
	高脂血症の人の割合(女性)	53.2%	減少
	低HDLコレステロールの人の割合(男性)	-	6.3%以下
	低HDLコレステロールの人の割合(女性)	-	2.4%以下
がん検診受診率の増加	検診受診率 - 胃がん	25.4%	30%
	検診受診率 - 子宮がん	13.2%	20%
	検診受診率 - 乳がん	32.9%	増加
	検診受診率 - 肺がん	50.4%	増加
	検診受診率 - 大腸がん	44.2%	増加

B M I : Body Mass Index の略で成人の肥満度を表す指数であり、体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で求められ、22が「標準」、18.5未満で「やせ」、25以上で「肥満」となります。

年齢調整死亡率 : 年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整した死亡率のことです。標準人口には「昭和60年モデル人口」を用います。

$$\text{年齢調整死亡率} = \frac{\text{全年齢階級} \left(\begin{array}{l} \text{観察期間についての観察地域} \\ \text{における年齢階級別死亡率} \end{array} \times \begin{array}{l} \text{標準人口における} \\ \text{その年齢階級の人口} \end{array} \right)}{\text{標準人口における全人口}} \times 10 \text{万}$$

メタボリックシンドロームとは？

生活習慣病とよばれている主な疾患に「肥満症」、「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症」などがあります。これらの疾患は個々の原因で発症するというよりも、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満が犯人であると考えられています。

内臓脂肪蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態を「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」とよび、注目されています。

メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目

内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径 男性 85cm
女性 90cm

(内臓脂肪面積 男女とも 100cm²に相当)

+

選択項目

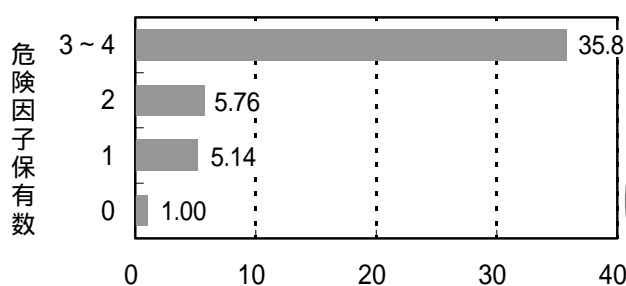
これらの項目のうち2項目以上

高トリグリセリド血症 150mg/dL
かつ/または
低HDLコレステロール血症 < 40mg/dL

収縮期(最大)血圧 130mmHg
かつ/または
拡張期(最小)血圧 85mmHg

空腹時高血糖 110mg/dL

危険因子保有数と冠動脈疾患発症のオッズ比



(危険因子:肥満、高血圧、高血糖、高トリグリセリド血症)

(肥満症治療ガイドライン 2006)

CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましいです。ウエスト周囲径は立ったまま、軽く息をはいた状態でへそまわりを測定します。高トリグリセリド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬物治療をうけている場合は、それぞれの項目に含めます。高血圧と診断される「収縮期(最高)血圧値 140mmHg以上/拡張期(最低)血圧値 90mmHg以上」より低めの数値が設定されています。糖尿病と診断される「空腹時血糖値 126mg/dL以上」より低めの数値が設定されています。

参考：健康日本 21 あいち計画（改訂版）

分野別・ライフステージ別「めざすべき姿」の一覧

区分	栄養・食生活	身体活動・運動	休養・こころの健康
分野のめざすべき姿	安全な食材をバランスよく、1日3食、腹八分目、楽しくおいしく食べる。	自分に合った運動が継続できる。 楽しくウォーキングをすることができる。	心の余裕をもち頑張りすぎない。 十分睡眠がとれる。
乳幼児期 ：0～5歳	食習慣の基礎づくりができ、楽しく食べることができる。 早寝、早起きをし、朝食をしっかりとる。	親子で体を使って元気に遊ぶ。	愛されて育ち、安心感を持つことができる。
学童・思春期 ：6～18歳	食を大切にする心が育ち、栄養や食生活の正しい知識を身につける。 早寝、早起きをし、朝食をしっかりとる。	遊びやスポーツを通して基礎体力を身につける。	自分は大切な一人の人間であることを認めることができる。
青年・成人期 ：19～39歳	健康と食の関係について理解し、正しい食生活を送ることができる。	生活の中で歩く習慣をつける。 スポーツを楽しむ。	ストレスを理解し、ストレスに上手に対処することができる。
壮年期 ：40～64歳	生活習慣病予防のための食事がとれる。 食べ過ぎない。	生活の中で歩く習慣がついている。 自分に合った運動が継続できる。	
老年期 ：65歳～	食事を自分で作り、おいしく楽しく食べることができる。 必要な栄養は十分にとれている。(低栄養にならない)	転倒予防のための筋力を維持する。	地域・家族の中で役割や生きがいがある。

歯の健康	たばこ	アルコール	生活習慣病
生涯にわたり自分の歯で食べられるように歯を大切にする。	妊婦・未成年者は絶対にたばこを吸わない。受動喫煙の機会をなくします。	適量飲酒に心がける。妊婦・未成年者は絶対に飲酒しない。	(糖尿病) 肥満に気をつけて適度な運動をする。 (循環器疾患) 定期的な血圧測定をする。 (がん) がん検診を受ける。
食後に歯みがきをする習慣を身につけることができる。 むし歯がない。	煙を吸わない環境で育つ。	飲ませない。	健康的な生活習慣を身につける。
	たばこの害を理解し、勧められても絶対に吸わない。	アルコールの害を理解する。 飲まない、飲ませない。	
歯周病予防のための知識を持ち、自分に合った歯のみがきができる。 かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受ける。 定期健診を受け、歯周病の予防・進行を抑える。	未成年者は、絶対にたばこを吸わない。 周りの人に配慮した分煙に心がける。	20歳までは飲まない。 妊婦は飲まない。 休肝日を設け、飲酒は適量にする。	健康と生活習慣の関連を意識し行動することができる。 定期健診を受けて健康管理ができる。 必要に応じ生活習慣を改善することができる。
自分の歯でかみ、口からおいしく食べられる。			病気があっても上手につきあうことができる。

第4章 計画の推進

1 推進に向けて

本計画では、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組める環境づくりを推進していきます。計画の推進にあたっては、市民の主体的な取り組みとともに、それをサポートする地域、関係団体、関係機関そして行政が相互に連携し、具体的目標に向けて、それぞれが積極的、効果的に取り組んでいくことが必要です。

(1) 計画の周知

計画の趣旨、理念、施策などについて、広報、ホームページなどを通して周知することにより、市民の健康づくりに対する意識の高揚を図り、自主的な取り組みへとつなげていきます。

(2) ボランティアの育成・支援

地域で活動する食生活改善推進員、健康づくり推進員、健康づくり自主グループなどを育成し、その活動を支援します。

また、健康づくりを推進するため、専門職のマンパワーの確保を図るとともに、その資質の向上に努めます。

(3) 関係機関等との連携・推進体制の強化

個人が健康づくりに取り組みやすいように、健康に関する関係機関や行政の相互の連携を強化します。計画の円滑な推進を図るため、関係各課による市内推進体制の整備、強化を図ります。

また、健康づくり推進員制度の充実をはじめ、市民主体の健康づくり活動が推進できるような体制をめざします。

2 進行管理、評価

本計画は平成28年度までの10年間における市民の健康づくりを推進するための計画です。

計画の推進及び目標達成のため、定期的な進行管理、評価をしていきます。

そして、平成23年度を目途に中間評価を実施し、取り組み状況を把握し、目標の達成状況等の実態を調査します。その結果を基に、社会情勢の変化等を加味して、目標や取り組みの見直しを行います。

参考資料

1 計画策定会議開催状況

	開催期日	協議事項等
策 定 委 員 会	平成17年11月25日 (第1回)	<ul style="list-style-type: none"> ・計画策定の趣旨 ・策定スケジュール ・市民アンケート調査内容について
	平成18年2月20日 (第2回)	<ul style="list-style-type: none"> ・市民アンケート調査結果について
	平成18年7月14日 (第3回)	<ul style="list-style-type: none"> ・計画書の名称及びサブタイトルについて ・計画の骨子について ・第1章、第2章素案について
	平成18年10月23日	<ul style="list-style-type: none"> ・第3章「分野別健康づくりの取り組みについて」に対する意見聴取(委員からFAX等により提案)
	平成18年11月21日 (第4回)	<ul style="list-style-type: none"> ・全体素案について
	平成19年2月21日 (第5回)	<ul style="list-style-type: none"> ・市民意見提出制度募集結果について ・概要版について ・計画書参考資料について
作 業 部 会	平成18年6月2日 (第1回)	<ul style="list-style-type: none"> ・健康日本21計画の概況について ・庁内作業部会の役割について ・情報交換(グループディスカッション)
	平成18年7月13日	<ul style="list-style-type: none"> ・第1・2章素案に対する意見聴取 ・関係各課に関わる分野別健康づくりの取り組み状況 ・第3章素案に対する意見聴取
	平成18年9月19日	
	平成18年10月23日	
平成18年11月1日 (第2回)	<ul style="list-style-type: none"> ・全体素案について 	

2 計画の数値目標

項目	指標	一宮市		愛知県		国		備考	
		現状値	目標値 (2016年度)	現状値 (中間実績値)	目標値 (2010年度)	現状値 (中間実績値)	目標値 (2010年度)		
栄養・食生活	脂肪エネルギー比率の減少	25%	20%以上 25%未満	26.4%	20%以上 25%未満			県の現状値とほぼ同様であるため、県と同じ目標値とする。	
	野菜の摂取量の増加	236g	350g	235g	350g			県の現状値とほぼ同様であるため、県と同じ目標値とする。	
	朝食を欠食する人の減少	欠食する人の割合(16～19歳)	-	0%	5.4%	0%			現状値はないが県と同じ目標値とする。
		欠食する人の割合(20歳代男性)	19.8%	15%以下	11.6%	10%以下	34.3%	15%以下	現状値を考慮して、国の目標値とする。
		欠食する人の割合(30歳代男性)	14.4%	14%以下	15.2%	15%以下	25.9%	15%以下	現状値は国・県の目標値を下回っているため、更に減少をめざす。
	カルシウムの摂取量の増加	牛乳、乳製品を毎日摂る人の割合	46.8%	62%以上					週2.3回は摂ると答えた人30%の1/2を加えて目標値とする。
	外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合	栄養成分表示を参考にする人の割合	10.8%	40%以上	10.7%	40%以上			県の現状値とほぼ同様であるため、県と同じ目標値とする。
食生活改善推進員の活動地区の増加	活動地区数	9地区	42地区					全小学校区での活動为目标とする。	

項目	指標	一宮市		愛知県		国		備考	
		現状値	目標値 (2016年度)	現状値 (中間実績値)	目標値 (2010年度)	現状値 (中間実績値)	目標値 (2010年度)		
身体活動・運動	日常生活における歩数の増加	1日の歩数(男性)	7,149歩	8,700歩以上	7,856歩	8,700歩以上	7,532歩	9,200歩以上	県と同じ目標値とする。
		1日の歩数(女性)	8,036歩	8,700歩以上	6,599歩	8,700歩以上	6,446歩	8,300歩以上	県と同じ目標値とする。
		1日の歩く時間 30分未満の人の割合	39.0%	20%以下	49.7%	20%以下			県と同じ目標値とする。
	運動習慣者の増加	運動習慣者の割合(男性)	26.6%	32%以上	24.4%	32%以上	30.9%	39%以上	県の現状値とほぼ同様であるため、県と同じ目標値とする。
		運動習慣者の割合(女性)	20.6%	30%以上	22.0%	30%以上	25.8%	35%以上	
		ウォーキングをしている人の割合(男性)	27.7%	50%以上					概ね倍増を目標値とする。
		ウォーキングをしている人の割合(女性)	20.9%	40%以上					概ね倍増を目標値とする。
		意識的に体を動かすように心がけている人の割合(全体)	30.1%	40%以上					県が策定時より10%増加を見込んでおり、それを参考に10%増加を目標値とする。
		参考) 意識的に体を動かすように心がけている人の割合(男性)	30.9%	40%以上	38.1%	44%以上	54.2%	63%以上	
参考) 意識的に体を動かすように心がけている人の割合(女性)	29.4%	40%以上	36.8%	47%以上	55.5%	63%以上			

項目	指標	一宮市		愛知県		国		備考
		現状値	目標値 (2016年度)	現状値 (中間実績値)	目標値 (2010年度)	現状値 (中間実績値)	目標値 (2010年度)	
休養・心の健康	年間自殺者総数	64人	減少	1,432人	1,000人以下	30,539人	22,000人以下	現状より自殺者数の減少を図る。
	年間自殺者数(50歳代)	14人	減少	33.0人 (人口10万対)	22.6人以下 (人口10万対)			
	年間自殺者数(60歳以上)	8人	減少	28.6人 (人口10万対)	25.4人以下 (人口10万対)			
	趣味をもつ人の増加	趣味をもつ人の割合	-	80%以上	72.6%	80%以上		現状値はないが県と同じ目標値とする。
	睡眠による休養を十分にとれていない人の減少	睡眠が十分にとれていない人の割合	44.6%	40%以下	47.8%	44%以下	21.2%	21%以下
ストレス解消法を持つ人の増加	ストレス解消法を持つ人の割合	60.3%	70%以上					ストレス解消法をもっていない人17.2%の1/2を加えて目標値とする。

項目	指標	一宮市		愛知県		国		備考	
		現状値	目標値 (2016年度)	現状値 (中間実績値)	目標値 (2010年度)	現状値 (中間実績値)	目標値 (2010年度)		
歯の健康	むし歯のない幼児の増加	むし歯のない3歳児の割合	76.5%	90%以上	78.7%	90%以上	68.7%	80%以上	県の現状値とほぼ同様であるため、県と同じ目標値とする。
	むし歯のない児童の増加	第一大臼歯がむし歯でない児童の割合(小学校3年生)	77.4%	90%以上	80.6%	90%以上			県の現状値とほぼ同様であるため、県と同じ目標値とする。
	歯周病のない成人の増加	進行した歯周炎にかかっている妊産婦の割合	30.0%	25%以下					現状は3人に1人であり、4人に1人をめざす。
		定期的に歯科健診を受けている人の割合	17.0%	27%以上	18.7%	27%以上			県の現状値とほぼ同様であるため、県と同じ目標値とする。
	8020をめざした『歯の健康づくり得点』の増加	『歯の健康づくり得点』が16点以上の人の割合	37.0%	56%以上	13.8%	56%以上			県と同じ目標値とする。
	8020運動を知っている人の増加	8020運動を知っている人の割合	67.1%	100%	53.2%	100%			県と同様に目標値を100%とする。
	歯間部清掃用器具の使用の増加	歯間部清掃用器具使用者の割合	21.3%	32%以上	22.2%	32%以上			県の現状値とほぼ同様であるため、県と同じ目標値とする。

項目	指標	一宮市		愛知県		国		備考	
		現状値	目標値 (2016年度)	現状値 (中間実績値)	目標値 (2010年度)	現状値 (中間実績値)	目標値 (2010年度)		
たばこ	未成年者の喫煙をなくす	喫煙している人の割合(16~19歳、男性)	-	0%	6.7%	0%		現状値はないが県と同じ目標値とする。	
		喫煙している人の割合(16~19歳、女性)	-	0%	4.5%	0%			
	妊婦の喫煙をなくす	喫煙している妊婦の割合	2.5%	0%				0%をめざす。	
	喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及	喫煙の影響 - 肺がん	90.6%	100%	98.5%	100%	87.5%	100%	国・県と同様に目標値を100%とする。
		喫煙の影響 - 喘息	47.1%	100%	58.3%	100%	63.4%	100%	
		喫煙の影響 - 気管支炎	59.2%	100%	65.3%	100%	65.6%	100%	
		喫煙の影響 - 心臓病	38.2%	100%	41.6%	100%	45.8%	100%	
		喫煙の影響 - 脳卒中	29.7%	100%	31.9%	100%	43.6%	100%	
		喫煙の影響 - 胃かいよう	20.4%	100%	23.2%	100%	33.5%	100%	
		喫煙の影響 - 妊娠に関連した異常	52.9%	100%	63.5%	100%	83.2%	100%	
喫煙の影響 - 歯周病	17.8%	100%	17.7%	100%	35.9%	100%			
公共の場及び職場における受動喫煙対策の徹底	受動喫煙防止対策実施認定施設数	192 施設	増加	1,661 施設	5,820 施設以上				
家庭内での受動喫煙対策の徹底	家庭内で分煙している割合	52.4%	100%					完全分煙を目標とする。	

項目	指標	一宮市		愛知県		国		備考	
		現状値	目標値 (2016年度)	現状値 (中間実績値)	目標値 (2010年度)	現状値 (中間実績値)	目標値 (2010年度)		
アルコール	未成年者の飲酒をなくす	飲酒している人の割合(16~19歳、男性)	-	0%	8.5%	0%		現状値はないが県と同じ目標値とする。	
		飲酒している人の割合(16~19歳、女性)	-	0%	13.4%	0%			
	妊婦の飲酒をなくす	飲酒している妊婦の割合	-	0%				0%をめざす。	
	「節度ある適度な飲酒」の知識の普及	「節度ある適度な飲酒」について知っている人の割合(男性)	34.3%	100%	51.6%	100%	48.6%	100%	国・県と同様に目標値を100%とする。
		「節度ある適度な飲酒」について知っている人の割合(女性)	36.9%	100%	48.4%	100%	49.7%	100%	
	多量に飲酒する人の減少	多量に飲酒する人の割合(男性)	7.2%	6.0%以下	6.3%	3.6%以下	5.4%	3.2%以下	県が策定時4.6%、目標値3.6%であり、中間実績値は6.3%と悪化しているが、1%減少をめざす。
		多量に飲酒する人の割合(女性)	2.0%	1.0%以下	0.6%	0.6%以下	0.7%	0.2%以下	県が策定時0.8%、目標値0.6%であり、中間実績値は0.6%と達成しているが、1%減少をめざす。
ほぼ毎日飲んでいる人の減少	ほぼ毎日飲んでいる人の割合	36.5%	30%以下					現状値より約2割弱の減少をめざす。	

項目	指標	一宮市		愛知県		国		備考	
		現状値	目標値 (2016年度)	現状値 (中間実績値)	目標値 (2010年度)	現状値 (中間実績値)	目標値 (2010年度)		
生活習慣病	肥満者の減少	20～60歳代男性の肥満者の割合	21.7%	15%以下	24.2%	15%以下	29.0%	15%以下	県の現状値とほぼ同様であるため、県と同じ目標値とする。
		40～60歳代女性の肥満者の割合	16.7%	12%以下	15.3%	12%以下	24.6%	20%以下	
		児童・生徒の肥満傾向者の割合	9.2%	7.5%以下	2.0%	1.7%以下	10.2%	7%以下	
	内臓脂肪蓄積ウエスト周囲径の減少	男性で85cm以上の人の割合	34.1%	減少					
		女性で90cm以上の人の割合	10.6%	減少					
	糖尿病有病者数の増加の抑制	糖尿病有病者数	21,838人	22,951人以下	384,000人	500,000人以下	740万人	1,000万人	10年後の推計値23,323人から増加数1,485人の25%を減少させることを目標とする。
	循環器疾患の年齢調整死亡率(人口10万対)の減少	年齢調整死亡率 - 心疾患(男性)	100.8	67以下	84.4	60以下			県のベースライン値と目標値との減少率を参考に目標値とした。
		年齢調整死亡率 - 心疾患(女性)	55.0	33以下	48.5	33以下			
		年齢調整死亡率 - 心疾患(総数)	76.2	50以下	64.9	46以下			
		年齢調整死亡率 - 脳血管疾患(男性)	73.6	63以下	63.2	63以下			県と同じ目標値とする。
年齢調整死亡率 - 脳血管疾患(女性)		39.2	37以下	37.4	37以下				
年齢調整死亡率 - 脳血管疾患(総数)	53.5	48以下	48.8	48以下					

項 目	指 標	一宮市		愛知県		国		備 考
		現状値	目標値 (2016年度)	現状値 (中間実績値)	目標値 (2010年度)	現状値 (中間実績値)	目標値 (2010年度)	
生活習慣病	脂質異常の減少	高脂血症の人の割合(男性)	48.1%	減少				現状値は、基本健康診査の結果による。
		高脂血症の人の割合(女性)	53.2%	減少				
		低HDLコレステロールの人の割合(男性)	-	6.3%以下	25.7%	6.3%以下		現状値はないが県と同じ目標値とする。
		低HDLコレステロールの人の割合(女性)	-	2.4%以下	4.9%	2.4%以下		
	がん検診受診率の増加	検診受診率 - 胃がん	25.4%	30%	19.0%	30%以上		県と同じ目標値とする。
		検診受診率 - 子宮がん	13.2%	20%	15.3%	2年間で40%以上		県の現状値を参考に市の単年度目標として20%とする。
		検診受診率 - 乳がん	32.9%	増加	16.2%	2年間で60%以上		県の現状値を上回っているので増加をめざす。
		検診受診率 - 肺がん	50.4%	増加	37.4%	40%以上		県の現状値、目標値とも上回っているので増加をめざす。
		検診受診率 - 大腸がん	44.2%	増加	28.1%	40%以上		県の現状値、目標値とも上回っているので増加をめざす。

3 一宮市健康日本21計画策定委員会設置要綱

(設置)

第1条 健康増進法(平成14年8月2日法律第103号)第8条第2項の規定に基づき、一宮市健康日本21策定計画を策定するため、一宮市健康日本21計画策定委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会の事務は、一宮市健康日本21計画の策定に関し、幅広い視野と専門的な見地から意見を述べることとする。

(組織)

第3条 委員会は、15人以内の委員で構成する。

2 委員は、別表に掲げる学識経験者、関係団体の代表等及び公募する市民の中から審査によって選ばれた者のうちから市長が委嘱する。

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、平成19年3月31日までとする。

(会長)

第5条 委員会に会長1名及び副会長1名を置き、委員の互選によりこれを選任する。

2 会長は、委員会を代表し、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は、その職務を代行する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、会長が招集し、会議の議長となる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、市民福祉部健康づくり課で行う。

(雑則)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

付 則

この要綱は、平成17年10月1日から施行する。

4 一宮市健康日本 21 計画策定委員会委員名簿

種 別	団体名（職名）	氏 名	備 考
学識経験者	愛知学院大学教授、名古屋大学名誉教授	佐藤祐造	会長
議会代表	市議会厚生委員長	則竹安郎	副会長（17年度）
		服部修寛	副会長（18年度）
関係団体	医師会代表（一宮市医師会会長）	水野和夫	
〃	歯科医師会代表（一宮歯科医師会会長）	野田和裕	
〃	薬剤師会代表（一宮地区薬剤師会会長）	森 新	
関係機関	愛知県一宮保健所（所長）	伊藤 求	
〃	一宮市社会福祉協議会（会長）	長尾博之	
職域代表	一宮商工会議所推薦委員（岩田食品㈱管理本部総務部長）	岡安勝彦	
市民団体代表	健康体操世話人代表〔旧尾西市地区〕	岩田靖司	
〃	健康づくり推進員代表〔旧木曾川町地区〕	祖父江章男	
〃	健康づくりリーダー代表（健康づくりリーダー連絡協議会一宮支部代表）	伊藤鈴子	
〃	食生活改善推進員代表 （一宮市健康づくり食生活改善協議会会長）	榊 三枝	
市民公募	市民委員	酒井マチ子	
〃	〃	馬淵文恵	
〃	〃	村田英梨	

（順不同、敬称略）

5 庁内作業部会担当課

課 名	備 考	
企画政策課	}	
高年福祉課		
保育課		
保険年金課		
市民病院管理課		代表電話
経済振興課		28 - 8100
農業振興課		
学校教育課		
生涯学習課		
スポーツ課		
学校給食課		
社会福祉協議会		

6 インタビュー調査概要

1. 調査目的

市民一人ひとりの健康づくりの取り組みを支援する環境づくりを効果的に進めるために、健康づくりに関わる関係団体の活動状況や問題点等を把握することを目的に実施しました。

2. 調査対象

健康づくり推進員
愛知県食品衛生協会一宮支部
食生活改善推進員
愛知県健康づくりリーダー
いきいきOB会

3. 調査方法

ヒアリング調査票を事前に配布、インタビュー形式で実施

4. 実施時期、場所

団体名	調査期日	場所	備考
健康づくり推進員	平成18年9月9日	北保健センター	
愛知県食品衛生協会一宮支部	平成18年9月15日	一宮市民会館	
食生活改善推進員	平成18年9月25日	北保健センター	
愛知県健康づくりリーダー	平成18年9月26日	アイプラザ一宮 (一宮勤労福祉会館)	
いきいきOB会	平成18年9月27日	中保健センター	

7 市民アンケート調査概要

1 . 調査目的

「健康日本21いちのみや計画」を策定するにあたり、市民の健康状態や生活習慣、健康に関する意識などを把握し、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 . 調査対象

20歳から80歳までの市民の中から、無作為抽出した5,200人を対象

3 . 調査方法

アンケート調査票を郵送により配布、返信用封筒にて回収

4 . 調査実施期間

平成17年12月10日～12月26日

5 . 回収状況

対象者	配布数(件)			回収数(件)				回収率(%)		
	男性	女性	計	男性	女性	不明	計	男性	女性	計
20歳	200	200	400	51	67	-	118	25.5	33.5	29.5
25歳	200	200	400	45	85	-	130	22.5	42.5	32.5
30歳	200	200	400	59	101	-	160	29.5	50.5	40.0
35歳	200	200	400	59	93	-	152	29.5	46.5	38.0
40歳	200	200	400	72	107	-	179	36.0	53.5	44.8
45歳	200	200	400	77	109	-	186	38.5	54.5	46.5
50歳	200	200	400	85	108	-	193	42.5	54.0	48.3
55歳	200	200	400	82	125	-	207	41.0	62.5	51.8
60歳	200	200	400	105	127	-	232	52.5	63.5	58.0
65歳	200	200	400	117	126	-	243	58.5	63.0	60.8
70歳	200	200	400	134	126	-	260	67.0	63.0	65.0
75歳	200	200	400	132	125	-	257	66.0	62.5	64.3
80歳	200	200	400	125	93	2	220	62.5	46.5	55.0
不明	-	-	-	4	8	5	17	-	-	-
合計	2,600	2,600	5,200	1,147	1,400	7	2,554	44.1	53.8	49.1

6. 調査結果

問1 あなたの性別はどちらですか。(どちらかに 印)

【N=2,554】

1,147 (44.9) 男	1,400 (54.8) 女	7 (0.3) 無回答
----------------	----------------	-------------

問2 あなたの年齢はおいくつですか。(数字で記入)

【N=2,554】

248 (9.7) 20 歳代	312 (12.2) 30 歳代	365 (14.3) 40 歳代
400 (15.7) 50 歳代	475 (18.6) 60 歳代	517 (20.2) 70 歳代
220 (8.6) 80 歳代	17 (0.7) 無回答	

問3 あなたの家族構成はどのようになっていますか。(印は1つ)

【N=2,554】

174 (6.8) 一人暮らし	581 (22.7) 夫婦のみ
1,211 (47.4) 二世帯世帯(親と子どもなど)	446 (17.5) 三世帯世帯(親と子どもと孫など)
120 (4.7) その他の世帯	22 (0.9) 無回答

問4 あなたのお住まいの地区はどちらですか。(印は1つ)

【N=2,554】

86 (3.4) 宮西	85 (3.3) 貴船	97 (3.8) 神山	42 (1.6) 大志
50 (2.0) 向山	68 (2.7) 富士	126 (4.9) 葉栗	208 (8.1) 西成
144 (5.6) 丹陽町	141 (5.5) 浅井町	85 (3.3) 北方町	229 (9.0) 大和町
172 (6.7) 今伊勢町	88 (3.4) 奥町	140 (5.5) 萩原町	122 (4.8) 千秋町
403 (15.9) 尾西	234 (9.2) 木曾川町	34 (1.3) 無回答	

問5 あなたの主な職業は何ですか。(印は1つ)

【N=2,554】

432 (16.9) 専業主婦	664 (26.0) 無職	81 (3.2) 学生
71 (2.8) 自営業(繊維関係)	162 (6.3) 自営業(繊維関係以外)	29 (1.1) 農林漁業
339 (13.3) 勤め人(事務職)	318 (12.5) 勤め人(労務職)	7 (0.3) 日雇
345 (13.5) パート、アルバイト、内職	83 (3.2) その他	23 (0.9) 無回答

問6 あなたはこれからも一宮市に住むつもりですか。(印は1つ)

【N=2,554】

1,923 (75.3) 永住するつもり	111 (4.3) 10年以上は住むつもり
61 (2.4) 5～9年間は住むつもり	48 (1.9) 5年以内に転出するつもり
394 (15.4) わからない	17 (0.7) 無回答

問7 あなたの身長・体重・腹囲を教えてください。(数字で記入)

身長

【N=2,554】

8 (0.3) 140 c m未満	276 (10.8) 140 c m以上 150 c m未満
962 (37.6) 150 c m以上 160 c m未満	860 (33.7) 160 c m以上 170 c m未満
359 (14.1) 170 c m以上 180 c m未満	39 (1.5) 180 c m以上 190 c m未満
50 (2.0) 無回答	

体重

【N=2,554】

53 (2.1) 40 k g未満	173 (6.8) 40 k g以上 45 k g未満
385 (15.1) 45 k g以上 50 k g未満	507 (19.8) 50 k g以上 55 k g未満
428 (16.8) 55 k g以上 60 k g未満	378 (14.8) 60 k g以上 65 k g未満
243 (9.5) 65 k g以上 70 k g未満	151 (5.9) 70 k g以上 75 k g未満
77 (3.0) 75 k g以上 80 k g未満	88 (3.4) 80 k g以上
71 (2.8) 無回答	

腹囲

【N=2,554】

11 (0.4) 50 c m未満	2 (0.1) 50 c m以上 55 c m未満
37 (1.4) 55 c m以上 60 c m未満	212 (8.3) 60 c m以上 65 c m未満
211 (8.3) 65 c m以上 70 c m未満	252 (9.9) 70 c m以上 75 c m未満
259 (10.1) 75 c m以上 80 c m未満	378 (14.8) 80 c m以上 85 c m未満
270 (10.6) 85 c m以上 90 c m未満	214 (8.4) 90 c m以上 95 c m未満
88 (3.4) 95 c m以上 100 c m未満	53 (2.1) 100 c m以上
567 (22.2) 無回答	

問8 あなたが理想と考える体重はどれくらいですか。(数字で記入)

【N=2,554】

23 (0.9) 40 k g未満	173 (6.8) 40 k g以上 45 k g未満
540 (21.1) 45 k g以上 50 k g未満	554 (21.6) 50 k g以上 55 k g未満
426 (16.7) 55 k g以上 60 k g未満	354 (13.9) 60 k g以上 65 k g未満
222 (8.7) 65 k g以上 70 k g未満	92 (3.6) 70 k g以上 75 k g未満
30 (1.2) 75 k g以上 80 k g未満	20 (0.8) 80 k g以上
120 (4.7) 無回答	

問9 あなたは、理想の体重に近づけよう、あるいは理想の体重を維持しようと心がけていますか。(どちらかに 印)

【N=2,554】

1,694 (66.3) はい	817 (32.0) いいえ	43 (1.7) 無回答
-----------------	----------------	--------------

問10 あなたは、健康だと思えますか。(印は1つ)

【N=2,554】

727 (28.5) そう思う	1,182 (46.2) どちらかといえばそう思う
330 (12.9) どちらかというところそう思わない	285 (11.2) そう思わない
30 (1.2) 無回答	

問 11 あなたは「健康」ということはどんなことだと思いますか。(印はいくつでも)

【N=2,554】

1,512 (59.2) 病気や障害がない	1,537 (60.2) 気持ちが生き生きしている
624 (24.4) 病気や障害があっても日常生活や仕事に支障がない	
210 (8.2) 社会に貢献している	722 (28.3) ゆとりをもってものごとにあたる
55 (2.2) その他	56 (2.2) 無回答

問 12 あなたが健康で生活していくために大切だと思うことは何ですか。
(印はいくつでも)

【N=2,554】

2,182 (85.4) 食事	1,708 (66.9) 運動	1,947 (76.2) 休養・睡眠
1,260 (49.3) ストレス解消	1,342 (52.5) 生きがい・趣味	880 (34.5) 健診を受ける
539 (21.1) 酒・たばこを控える	1,073 (42.0) 家族・友人との会話	
679 (26.6) 歯の健康管理をする	50 (2.0) その他	21 (0.8) 無回答

問 13 あなたは、健康に関する情報を何から得ていますか。(印はいくつでも)

【N=2,554】

2,021 (79.1) テレビ・ラジオ	1,500 (58.7) 新聞・雑誌
665 (26.0) 広報一宮・広報号外「健康ひろば」	248 (9.7) インターネット
733 (28.7) 友人・知人	119 (4.7) 地域・職場のグループ活動
682 (26.7) 医療機関(病院等)	74 (2.9) その他
51 (2.0) 無回答	

問 14 あなたは、今までに次のような病気にかかったことがありますか。
または、現在、治療中の病気はありますか。(印はいくつでも)

【N=2,554】

545 (21.3) 高血圧	269 (10.5) 胃・十二指腸潰瘍
234 (9.2) 高脂血症	100 (3.9) がん
178 (7.0) 糖尿病	77 (3.0) 脳卒中(脳梗塞・脳出血)
82 (3.2) 肝臓病	123 (4.8) 狭心症・心筋梗塞
376 (14.7) 歯周病	301 (11.8) その他
972 (38.1) 特になし	133 (5.2) 無回答

問 15 あなたは、健康づくりのために、一宮市で行われていることでよいと思うもの、または今後行ってほしいと思うものは何ですか。(印はいくつでも)

【N=2,554】

805 (31.5) 健康づくりのための教室・講座	1,654 (64.8) 健康診査
423 (16.6) 健康イベント	835 (32.7) スポーツ施設の充実
607 (23.8) 健康相談	649 (25.4) 健康情報の提供
377 (14.8) 地域・職場の環境整備	84 (3.3) その他
180 (7.0) 無回答	

問 16 あなたは、朝食を食べますか。(印は1つ)

【N=2,554】

2,248 (88.0) ほとんど毎日食べる	74 (2.9) 週4～5日食べる
63 (2.5) 週2～3日食べる	153 (6.0) ほとんど食べない
16 (0.6) 無回答	

問 17 あなたは、間食をしますか。(印は1つ)

【N=2,554】

992 (38.9) ほとんど毎日間食する	263 (10.3) 週4～5日間食する
560 (21.9) 週2～3日間食する	711 (27.8) ほとんど間食しない
28 (1.1) 無回答	

問 18 あなたの食習慣についてお尋ねします。(それぞれの項目について、 印は1つ)

食べる量について

【N=2,554】

628 (24.6) 腹一杯食べる	1,394 (54.5) 腹八分目に控える
500 (19.6) どちらともいえない	32 (1.3) 無回答

規則性について

【N=2,554】

1,792 (70.2) 規則正しく食べる	356 (13.9) 不規則に食べる
359 (14.1) どちらともいえない	47 (1.8) 無回答

味付けについて

【N=2,554】

707 (27.7) 濃い	839 (32.9) 薄い
983 (38.4) どちらともいえない	25 (1.0) 無回答

食事を摂る早さについて

【N=2,554】

668 (26.2) 人より早い	1,512 (59.2) 普通
353 (13.8) 人より遅い	21 (0.8) 無回答

脂っこいものについて

【N=2,554】

507 (19.9) 好んで食べる	1,515 (59.3) 控えて食べる
501 (19.6) あまり食べない	31 (1.2) 無回答

牛乳・乳製品について

【N=2,554】

1,196 (46.8) 毎日摂るようにしている	767 (30.0) 週に2～3回は摂る
564 (22.1) ほとんど摂らない	27 (1.1) 無回答

甘いものについて

【N=2,554】

983 (38.5) よく食べる	902 (35.3) あまり食べない
641 (25.1) どちらともいえない	28 (1.1) 無回答

問 19 あなたは、次の食品をどれくらいの頻度で食べていますか。
 (それぞれの項目について、 印は1つ)

緑黄色野菜(ホウレン草、人参など)

【N=2,554】

804 (31.5) ほぼ毎日食べる	1,051 (41.1) 週に3～5回程度食べる
603 (23.6) 週に1～2回程度食べる	74 (2.9) ほとんど食べない
22 (0.9) 無回答	

その他の野菜(大根、キャベツ、白菜、きゅうりなど)

【N=2,554】

1,188 (46.5) ほぼ毎日食べる	970 (38.0) 週に3～5回程度食べる
344 (13.5) 週に1～2回程度食べる	29 (1.1) ほとんど食べない
23 (0.9) 無回答	

果物

【N=2,554】

1,049 (41.0) ほぼ毎日食べる	663 (26.0) 週に3～5回程度食べる
546 (21.4) 週に1～2回程度食べる	271 (10.6) ほとんど食べない
25 (1.0) 無回答	

問 20 あなたは、1日に1食は、家族等2人以上で食事をしますか。(どちらかに 印)

【N=2,554】

2,145 (84.0) はい	379 (14.8) いいえ	30 (1.2) 無回答
-----------------	----------------	--------------

問 21 あなたは、1日に1食は、30分以上かけて食事をとっていますか。
 (どちらかに 印)

【N=2,554】

1,110 (43.5) はい	1,417 (55.4) いいえ	27 (1.1) 無回答
-----------------	------------------	--------------

問 22 あなたは、外食(社員食堂・仕出し弁当含む)をどれくらいしますか。
 (印は1つ)

【N=2,554】

52 (2.0) 1日2～3回	454 (17.8) 1日1回
592 (23.2) 週2～3回	1,405 (55.0) ほとんどしない
51 (2.0) 無回答	

問 23 あなたは、家でどのくらいインスタント食品(冷凍・レトルト含む)で食事を済ませますか。(印は1つ)

【N=2,554】

15 (0.6) 1日2～3回	84 (3.3) 1日1回
782 (30.6) 週2～3回	1,488 (58.3) ほとんど食べない
146 (5.7) わからない	39 (1.5) 無回答

問 24 あなたは、外食をするときや食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。(印は1つ)

【N=2,554】

277 (10.8) 参考にしている	1,010 (39.5) 参考にするときもある
1,235 (48.4) 参考にしていない	32 (1.3) 無回答

問 25 あなたは、サプリメント(栄養補助剤)を利用していますか。(印は1つ)

【N=2,554】

361 (14.1) 常に利用している	510 (20.0) 時々利用している
449 (17.6) ほとんど利用していない	1,207 (47.2) まったく利用していない
27 (1.1) 無回答	

問 26 あなたは、8020運動を知っていますか。(どちらかに 印)

【N=2,554】

1,713 (67.1) 知っている	804 (31.5) 知らない	37 (1.4) 無回答
--------------------	-----------------	--------------

問 27 ご自分の歯はどの程度ありますか。(印は1つ)

【N=2,554】

755 (29.6) 全部ある	889 (34.8) ほとんどある
508 (19.9) 半分ぐらいある	218 (8.5) ほとんどない
148 (5.8) 全くない	36 (1.4) 無回答

問 28 あなたは、歯や口について次の症状がありますか。(印はいくつでも)

【N=2,554】

554 (21.7) 歯ぐきがはれることがある	808 (31.6) 歯がしみることもある
583 (22.8) 歯ぐきから血が出る	596 (23.3) 口臭が気になる
225 (8.8) その他	624 (24.4) 無回答

問 29 あなたは、歯の健康管理として、どのようなことを実践していますか。(印はいくつでも)

【N=2,554】

1,491 (58.4) 歯磨きを1日2回以上する	2,197 (86.0) 自分の歯ブラシがある
176 (6.9) 歯ブラシを携帯している	1,322 (51.8) かかりつけの歯医者がある
508 (19.9) フッ素入りの歯磨剤を使用している	
864 (33.8) 歯の治療は早めに受けるようにしている	
544 (21.3) デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用している	
433 (17.0) 定期的に歯科の健康診査を受けている	
66 (2.6) 何もしていない	53 (2.1) 無回答

問 30 あなたは、日頃から健康維持・増進のために意識的に体を動かすように心がけていますか。(早歩きや階段を使うなど)(印は1つ)

【N=2,554】

768 (30.1) いつも心がけている	1,189 (46.5) 時々心がけている
546 (21.4) 心がけていない	51 (2.0) 無回答

問 31 1 回 30 分以上の運動を、週 2 回以上行っていますか。(どちらかに 印)

【N=2,554】

798 (31.2) はい	1,712 (67.1) いいえ	44 (1.7) 無回答
---------------	------------------	--------------

問 31 で「はい」の方は以下の質問にお答えください。

その運動は、どれくらいの期間続けていますか。(印は 1 つ)

【N=798】

99 (12.4) 半年未満	94 (11.8) 半年から 1 年未満
595 (74.5) 1 年以上	10 (1.3) 無回答

問 31 で「いいえ」の方は以下の質問にお答えください。

理由は何ですか。(印はいくつでも)

【N=1,712】

836 (48.8) 忙しい	102 (6.0) 経済的な理由	180 (10.5) 健康上の問題
198 (11.6) 運動が嫌い	223 (13.0) 仲間がいない	156 (9.1) 場所がない
153 (8.9) 運動の方法がわからない	74 (4.3) 運動が必要と思わない	
579 (33.8) 面倒	188 (11.0) その他	26 (1.5) 無回答

問 32 あなたは、日常生活の中で、1 日平均どれくらい歩きますか。(印は 1 つ)

【N=2,554】

996 (39.0) 30 分未満	860 (33.7) 30 分以上 60 分未満
263 (10.3) 60 分以上 90 分未満	345 (13.5) 90 分以上
90 (3.5) 無回答	

問 33 あなたは、ウォーキングをしていますか。(どちらかに 印)

【N=2,554】

612 (24.0) はい	1,887 (73.8) いいえ	55 (2.2) 無回答
---------------	------------------	--------------

問 33 で「はい」の方は以下の質問にお答えください。

どれくらいの頻度で行っていますか。(印は 1 つ)

【N=612】

219 (35.7) 毎日している	198 (32.4) 週 3 回以上
164 (26.8) 週 1 ~ 2 回	31 (5.1) 無回答

どれくらいの時間行っていますか。(印は 1 つ)

【N=612】

183 (29.9) 30 分未満	305 (49.9) 30 分以上 60 分未満
97 (15.8) 60 分以上	27 (4.4) 無回答

主にだれと行っていますか。(印は 1 つ)

【N=612】

110 (18.0) 家族	59 (9.6) 知人、友人
389 (63.6) ひとり	30 (4.9) その他
24 (3.9) 無回答	

平成 15 年作成の「いちのみやウォーキングマップ」を知っていますか。(どちらかに 印)

【N=612】

201 (32.8) 知っている	404 (66.1) 知らない	7 (1.1) 無回答
------------------	-----------------	-------------

問 34 あなたは、最近 1 か月間に、ストレスを感じましたか。(印は 1 つ)

【N=2,554】

564 (22.1) 大いに感じる	1,068 (41.7) 多少感じる
673 (26.4) あまり感じない	158 (6.2) まったく感じない
91 (3.6) 無回答	

問 34 で「大いに感じる」、「多少感じる」の方は以下の質問にお答えください。

ストレスの具体的な内容は何ですか。(印はいくつでも)

【N=1,632】

777 (47.6) 仕事に関すること	672 (41.2) 人との関係
389 (23.8) 生きがい・将来のこと	417 (25.6) 自分の健康・病気に関すること
365 (22.4) 収入・家計・借金	198 (12.1) 子どもの教育
123 (7.5) その他	42 (2.6) 無回答

ストレスが大きくて、逃げ出したいと思うことがありますか。(どちらかに 印)

【N=1,632】

580 (35.5) はい	948 (58.1) いいえ	104 (6.4) 無回答
---------------	----------------	---------------

問 35 あなたは、自分なりのストレス解消法を持っていますか。(印は 1 つ)

【N=2,554】

1,539 (60.3) 持っている	440 (17.2) 持っていない
473 (18.5) どちらともいえない	102 (4.0) 無回答

問 35 で「持っている」の方は以下の質問にお答えください。

あなたの主なストレス解消法は何ですか。(印は 3 つまで)

【N=1,539】

616 (40.0) コーヒー・紅茶・お茶を飲む	305 (19.8) お酒を飲む
214 (13.9) たばこを吸う	270 (17.5) スポーツをする
475 (30.9) 買い物に出かける	268 (17.4) 何か食べる
596 (38.7) 誰かに話を聴いてもらう	400 (26.0) 旅行・ドライブ
200 (13.0) 一人で静かにしている	284 (18.5) その他
10 (0.6) 無回答	

問 36 日ごろのあなたの睡眠は十分だと思いますか。(印は 1 つ)

【N=2,554】

1,296 (50.7) 十分だと思う	847 (33.2) やや足りない
291 (11.4) 足りない	81 (3.2) わからない
39 (1.5) 無回答	

問 37 あなたの睡眠時間は平均して 1 日何時間ぐらいですか。(数字で記入)

【N=2,554】

14 (0.5) 4 時間未満	80 (3.1) 4 時間以上 5 時間未満
336 (13.2) 5 時間以上 6 時間未満	741 (29.1) 6 時間以上 7 時間未満
656 (25.7) 7 時間以上 8 時間未満	665 (26.0) 8 時間以上
62 (2.4) 無回答	

問 38 あなたは、最近 3 か月間で睡眠について次のようなことがありますか。
 (印はいくつでも)

【N=2,554】

501 (19.6) 寝つきが悪い	974 (38.1) 夜中に目がさめる
566 (22.2) 朝早く目がさめる	
222 (8.7) 睡眠薬、精神安定剤やアルコールを使用する	
996 (39.0) 特別なことはない	79 (3.1) 無回答

問 39 あなたは、健康について心配がある時、誰かに相談しますか。(どちらかに 印)

【N=2,554】

1,848 (72.3) はい	643 (25.2) いいえ	63 (2.5) 無回答
-------------------	------------------	----------------

問 39 で「はい」の方は以下の質問にお答えください。

それは誰ですか。(印はいくつでも)

【N=1,848】

1,251 (67.7) 家族	398 (21.5) 友人
875 (47.3) かかりつけ医師	47 (2.5) 薬剤師
15 (0.8) 保健センター・保健所	36 (1.9) その他
3 (0.2) 無回答	

問 40 あなたは、たばこを吸いますか。(印は 1 つ)

【N=2,554】

506 (19.8) 吸う	440 (17.2) 以前は吸っていたが、やめた
1,538 (60.3) 吸わない	70 (2.7) 無回答

問 40 で「吸う」の方は、以下の質問にお答えください。

1 日何本吸いますか。(数字で記入)

【N=506】

32 (6.3) 6 本未満	102 (20.2) 6 本以上 1 2 本未満
73 (14.4) 1 2 本以上 1 8 本未満	190 (37.6) 1 8 本以上 2 4 本未満
106 (20.9) 2 4 本以上	3 (0.6) 無回答

あなたは禁煙したいと思いますか。(印は 1 つ)

【N=506】

24 (4.7) すぐに禁煙したい	239 (47.3) 禁煙したい
233 (46.0) 禁煙したくない	10 (2.0) 無回答

あなたは禁煙教室や禁煙プログラムを受けたいですか。(どちらかに 印)

【N=506】

74 (14.6) はい	421 (83.2) いいえ	11 (2.2) 無回答
----------------	------------------	----------------

問 40 で「以前は吸っていたが、やめた」の方は、以下の質問にお答えください。

何年前にやめましたか。(数字で記入)

【N=440】

39 (8.9) 1 年前	32 (7.3) 2 年前	32 (7.3) 3 年前
16 (3.6) 4 年前	26 (5.9) 5 年前	258 (58.6) 6 年以上
37 (8.4) 無回答		

何回目のチャレンジで成功しましたか。(数字で記入)

【N=440】

237 (53.9) 1回目	73 (16.6) 2回目	59 (13.4) 3回目
3 (0.7) 4回目	18 (4.1) 5回目	16 (3.6) 6回目以上
34 (7.7) 無回答		

禁煙した動機は何ですか。(印はいくつでも)

【N=440】

239 (54.3) 健康に悪いから	149 (33.9) 病気をしたから
24 (5.5) 経済的な理由から	20 (4.5) 社会的な立場から
31 (7.0) 特別なことはない	73 (16.6) その他
6 (1.4) 無回答	

問 41 あなたは、次の病気のうち、たばこが影響すると知っているものはどれですか。
(印はいくつでも)

【N=2,554】

2,314 (90.6) 肺がん	1,204 (47.1) 喘息	1,512 (59.2) 気管支炎
975 (38.2) 心臓病	759 (29.7) 脳卒中	522 (20.4) 胃かいよう
1,352 (52.9) 妊娠に関連した異常	455 (17.8) 歯周病	168 (6.6) 無回答

問 42 あなたは、受動喫煙ということばを知っていますか。(どちらかに 印)

【N=2,554】

1,468 (57.5) 知っている	859 (33.6) 知らない	227 (8.9) 無回答
--------------------	-----------------	---------------

問 43 あなたの生活環境では、分煙(喫煙場所を別にする)をしていますか。
(それぞれの項目について 印は1つ)

家庭内

【N=2,554】

595 (23.3) している	541 (21.2) していない
1,096 (42.9) 喫煙する人がいない	322 (12.6) 無回答

職場または学校

【N=2,554】

927 (36.3) している	439 (17.2) していない	1,188 (46.5) 無回答
-----------------	------------------	------------------

問 44 あなたは、現在、酒やビールなどのアルコール類を飲むことがありますか。
(どちらかに 印)

【N=2,554】

1,353 (53.0) はい	1,119 (43.8) いいえ	82 (3.2) 無回答
-----------------	------------------	--------------

問 44 で「はい」の方は以下の質問にお答えください。

どれくらいの頻度で飲みますか。(印は1つ)

【N=1,353】

494 (36.5) ほぼ毎日飲んでいる	147 (10.9) 週に3回～5回飲んでいる
227 (16.8) 週に1～2回飲んでいる	470 (34.7) 月に2～3回以下
15 (1.1) 無回答	

何をどれくらい飲みますか。(一番よく飲むもので答えてください)(印は1つ)

【N=1,353】

641 (47.5) ビール	164 (12.1) 日本酒	184 (13.6) 焼酎
72 (5.3) ワイン	11 (0.8) ウイスキー	140 (10.3) その他
141 (10.4) 無回答		

【ビール】

【N=641】

439 (68.5) 1本	73 (11.4) 2本	23 (3.6) 3本	4 (0.6) 4本
2 (0.3) 5本	2 (0.3) 6本以上	98 (15.3) 無回答	

【日本酒】

【N=164】

79 (48.2) 1合	55 (33.5) 2合	10 (6.1) 3合	2 (1.2) 4合
1 (0.6) 5合	17 (10.4) 無回答		

【焼酎】

【N=184】

97 (52.8) 1合	35 (19.0) 2合	14 (7.6) 3合	3 (1.6) 5合
35 (19.0) 無回答			

【ワイン】

【N=72】

39 (54.1) 1杯	12 (16.7) 2杯	5 (6.9) 3杯	1 (1.4) 4杯
2 (2.8) 5杯	1 (1.4) 6杯以上	12 (16.7) 無回答	

【ウイスキー(シングル)】

【N=11】

2 (18.2) 1杯	4 (36.3) 2杯	2 (18.2) 3杯	2 (18.2) 4杯
1 (9.1) 無回答			

**問 45 あなたは、「健康上、適度な飲酒量」とは一日どのくらいまでだと思いますか。
(それぞれの項目について、 印は1つ)**

ビールなら

【N=2,554】

807 (31.6) 中ビン1本未満	829 (32.5) 中ビン1本
464 (18.2) 大ビン1本	34 (1.3) 大ビン2本
8 (0.3) 大ビン3本	412 (16.1) 無回答

日本酒なら

【N=2,554】

880 (34.5) 1合未満 21 (0.8) 3合	989 (38.6) 1合 2 (0.1) 4合	257 (10.1) 2合 405 (15.9) 無回答
--------------------------------	-----------------------------	---------------------------------

問 46 あなたは、過去 1 年間に下記のような健康診査やがん検診を受けましたか。
 (人間ドックでの受診も含む)
 また、それは、どこが実施したものですか。(印はいくつでも)

健康診査

【N=2,554】

(受診状況) 1,724 (67.5) 受けた	694 (27.2) 受けない	136 (5.3) 無回答
-------------------------	-----------------	---------------

【N=1,724】

(実施主体) 765 (44.4) 市町村 137 (7.9) その他	709 (41.1) 職場・学校 143 (8.3) 無回答
--	-----------------------------------

胃がん検診

【N=2,554】

(受診状況) 813 (31.8) 受けた	1,503 (58.9) 受けない	238 (9.3) 無回答
-----------------------	-------------------	---------------

【N=813】

(実施主体) 460 (56.6) 市町村 80 (9.8) その他	204 (25.1) 職場・学校 76 (9.3) 無回答
---------------------------------------	----------------------------------

肺がん検診

【N=2,554】

(受診状況) 878 (34.4) 受けた	1,416 (55.4) 受けない	260 (10.2) 無回答
-----------------------	-------------------	----------------

【N=878】

(実施主体) 518 (59.0) 市町村 71 (8.1) その他	205 (23.3) 職場・学校 88 (10.0) 無回答
---------------------------------------	-----------------------------------

乳がん検診 (女性のみお答えください。)

【N=1,400】

(受診状況) 410 (29.3) 受けた	846 (60.4) 受けない	144 (10.3) 無回答
-----------------------	-----------------	----------------

【N=410】

(実施主体) 265 (64.6) 市町村 43 (10.5) その他	65 (15.9) 職場・学校 40 (9.8) 無回答
--	---------------------------------

子宮がん検診 (女性のみお答えください。)

【N=1,400】

(受診状況) 317 (22.6) 受けた	910 (65.0) 受けない	173 (12.4) 無回答
-----------------------	-----------------	----------------

【N=317】

(実施主体) 161 (50.8) 市町村 69 (21.8) その他	56 (17.7) 職場・学校 33 (10.4) 無回答
--	----------------------------------

大腸がん検診

【N=2,554】

(受診状況) 866 (33.9) 受けた	1,409 (55.2) 受けない	279 (10.9) 無回答
【N=866】		
(実施主体) 514 (59.4) 市町村 79 (9.1) その他	177 (20.4) 職場・学校 103 (11.9) 無回答	

その他のがん検診

【N=2,554】

(受診状況) 107 (4.2) 受けた	1,408 (55.1) 受けない	1,039 (40.7) 無回答
【N=107】		
(実施主体) 41 (38.3) 市町村 34 (31.8) その他	18 (16.8) 職場・学校 14 (13.1) 無回答	

歯科検診

【N=2,554】

(受診状況) 712 (27.9) 受けた	1,455 (56.9) 受けない	387 (15.2) 無回答
【N=712】		
(実施主体) 164 (23.0) 市町村 341 (47.9) その他	56 (7.9) 職場・学校 152 (21.3) 無回答	

問 47 あなたはにとって、生きがいや趣味はどんなことですか。(印はいくつでも)

【N=977】

277 (28.4) 働くこと	182 (18.6) スポーツ・レクリエーション
41 (4.2) ボランティア	115 (11.8) 老人クラブ活動
78 (8.0) 町内会などの活動	416 (42.6) 旅行
294 (30.1) 買い物	131 (13.4) その他
120 (12.3) 特になし	117 (12.0) 無回答

問 47 で「働くこと～その他」に 印をつけた方は以下の質問にお答えください。

どれくらいの頻度で行っていますか。(印は1つ)

【N=977】

295 (30.2) 週 2 ～ 3 回	116 (11.9) 週 1 回程度
96 (9.8) 月 2 ～ 3 回	124 (12.7) 月 1 回程度
346 (35.4) 無回答	

問 48 あなたが健康づくりをすすめるにあたり、一宮市の環境面で充実していると思われるものは何ですか(印はいくつでも)

【N=2,554】

911 (35.7) 公園や緑が多い	595 (23.3) 運動できる施設がある
151 (5.9) 気軽に相談できる場がある	932 (36.5) 医療機関が多くある
407 (15.9) 交通の便がよい	212 (8.3) その他
559 (21.9) 無回答	

(注) 回答の数字は回答者数、() は、回答者数を N で割ったもの(%)