

第2次 健康日本21いちのみや計画

平成29年度～平成38年度

この計画は、一宮市がこれまで推進してきた健康・食育に関する取り組みのさらなる進展をめざすものです。

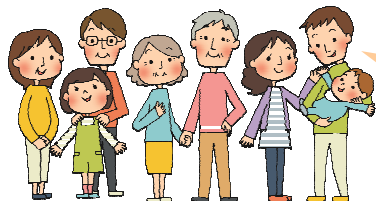
経済的状況や生活環境などにより、市民の健康状態に差が生じることのないよう、健康増進の基盤となる社会環境の整備にも配慮しながら、一人ひとりの健康づくりの実践を支援することを目的としています。

平成29年3月
一宮市

計画の全体像

計画の基本理念

健康づくりは幸せづくり
みんなでつくる健幸のまち いちのみや



基本理念は、周囲とのつながりのなかで健康増進の取り組みを進めていくことで、一人ひとりの幸せな暮らしにつなげていくことを表しています。

計画の全体目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

健康寿命をのばし、平均寿命と健康寿命の差を縮めていくこと、性別や年代、家庭環境等に関わりなく誰もが健康を手に入れることは、生涯を通して健康でいきいきと過ごすために大切なことです。

そのため、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を全体目標として掲げます。



計画の全体目標を達成するための分野別の取り組みです。

分野別の取り組み

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

健やか親子

社会環境の整備

ライフステージ

5つの
ライフステージ
に分けて
めざすべき姿を
掲げました。



乳幼児期
0～5歳



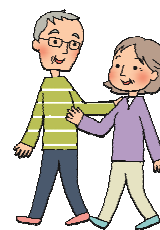
学童期・思春期
6～18歳



青年・成人期
19～39歳



壮年期
40～64歳



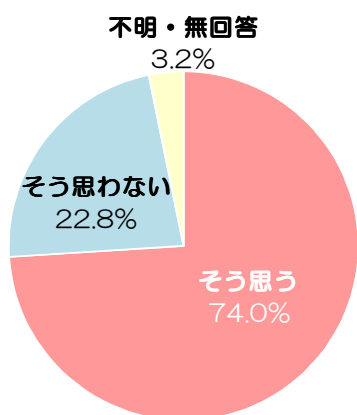
高齢期
65歳～

市民アンケート調査からみる市民の健康感

自分を健康だと思うかについては、「そう思う」が74.0%、「そう思わない」が22.8%となっています。自分が健康的な生活を送っていると思うかについては、「そう思う」が53.9%、「そう思わない」が43.7%となっています。

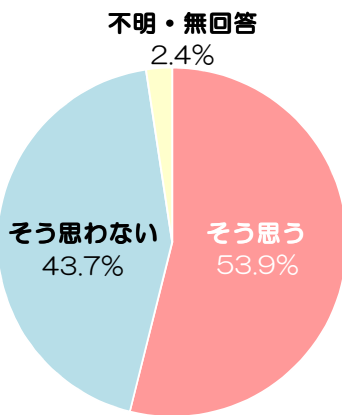
健康で生活していくために大切だと思うことについては、「食事」が82.5%と最も高く、次いで「休養・睡眠」が71.2%、「運動」が66.8%となっています。

自分を健康だと思うか？



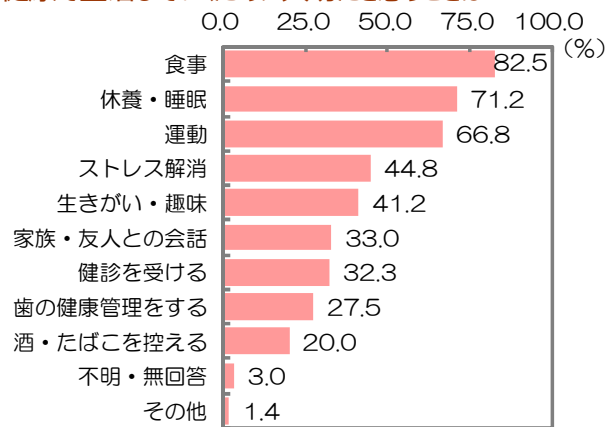
全体 2,300 件 (単数回答)

健康的な生活を送っていると思うか？



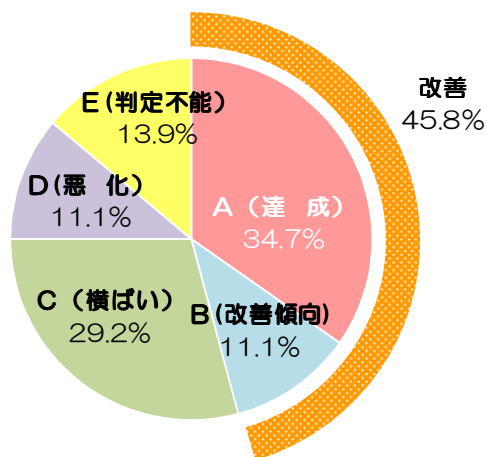
全体 2,300 件 (単数回答)

健康で生活していくために大切だと思うことは？



全体 2,300 件 (複数回答)

第1次計画の最終評価



左のグラフは、第1次計画策定時に目標とした7分野72指標について、市民アンケート調査、統計データなどにより評価を行った結果です。

「A (達成)」と「B (改善)」を合わせた割合は45.8%で、一定の改善がみられました。特に「生活習慣病」分野では約7割、改善傾向を示しています。一方、「身体活動・運動」分野の「1日の歩数(女性)」や、「たばこ」分野の「喫煙している妊婦の割合」などの指標では悪化を示しており、女性の健康づくりに課題を残している傾向がみられます。



性別や年代、家庭環境等によっても健康課題は異なるので、一人ひとりに合った健康づくりを進める必要があります。

次のページからは、分野別に「めざすべき姿」や「個人・家庭の取り組み」、健康づくりに役に立つ「一言メモ」を載せているので、参考にしながら、できることから始めてみましょう！

分野別の取り組み

栄養・食生活

本市の現状

- 主食・主菜・副菜を3つそろえてほぼ毎日1日2回以上食べる人の割合は50.4%です。
- 野菜をほぼ毎日食べている人の割合は56.5%です。
- 食育に関心のある人の割合は56.0%です。

市民のめざすべき姿

- 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。

個人・家庭の取り組み

- 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事を3食きちんと食べます。
- 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。
- 家族・仲間と楽しい食事をしたり、新鮮な地元の食材を取り入れ、地産地消に心がけるなど、日常生活のなかで食育を実践します。

一言メモ

「主食・主菜・副菜」ってなに？

1食単位の基本となる「主食・主菜・副菜」を上手に組み合わせ、いろいろな食品を組み合わせることで理想的な栄養バランスを実現していくことが重要です。

副菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

その他

汁物、飲物、牛乳・乳製品、果物などです。1日全体のバランスを考えてとりまします。



身体活動・運動

本市の現状

- 意識してウォーキングをしている人の割合は、男性28.2%、女性21.9%です。
- 運動習慣者の割合は、20~64歳の男性21.5%、女性13.8%、65歳以上の男性44.0%、女性38.3%です。
- ロコモティブシンドロームを知っている人の割合は28.2%です。

市民のめざすべき姿

- 運動する習慣を身につける。
- 体力の向上に努める。

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。
- 家族で積極的にウォーキングをします。
- ロコモティブシンドローム（運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態のこと。）についての知識を深め、予防に取り組みます。

一言メモ

+10（プラス・テン）に取り組もう！

身体を動かすための指針として、国から「アクティブガイド」が示されており、そのなかで「+10（プラス・テン）=今より10分多く体を動かそう」というメインメッセージが掲げられています。

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症等になるリスクを下げるができます。

早歩きをする、階段を使う、軽い体操をする等、ちょっとしたことからでも「+10」を始めることができます。アクティブガイドを参考に、できることから始めてみましょう。



休養・こころの健康

本市の現状

- 睡眠による休養を十分とれていない人の割合は22.2%です。
- 心理的苦痛を感じている人（K6合計得点が10点以上の人）の割合は13.2%です。

市民のめざすべき姿

- 十分な睡眠をとる。
- ストレスに上手に対処し、こころの健康を保つ。

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。
- ストレスを感じたり、自分で解決できない悩みごとがある場合は、周りの人や専門機関に相談します。
- 家族や友人など周りの人の悩みに気づき、相談相手になるなど、適切な対応を心がけます。

一言メモ

「K6」でこころの健康状態をチェック！

以下の6つの質問に答えて、点数をチェックしましょう。合計得点が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられています。

過去30日間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。

	まったくない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
5点以上 …心理的ストレス相当					
10点以上 …気分・不安障害相当					
13点以上 …重症障害相当					
1 神経過敏に感じましたか。	0	1	2	3	4
2 絶望的だと感じましたか。	0	1	2	3	4
3 そわそわ、落ち着かなく感じましたか。	0	1	2	3	4
4 気分が沈みこんで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか。	0	1	2	3	4
5 何をするにも骨折りだと感じましたか。	0	1	2	3	4
6 自分は価値のない人間だと感じましたか。	0	1	2	3	4
合計得点					

歯の健康

本市の現状

- 子どものむし歯は少なくなってきました。
- 40歳で歯周炎がある人の割合は37.4%です。
- 80歳でしっかり噛むことができる人の割合は78.6%です。

市民のめざすべき姿

- 生涯にわたり、自分の歯で食べることができるように歯を大切にする。

個人・家庭の取り組み

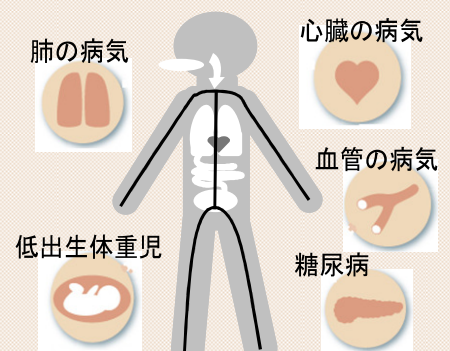
- 子どもが自分で歯を正しくみがける年齢になるまでは、保護者が仕上げみがきを行います。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診や歯科保健指導を受けます。
- 歯・口腔の健康のために望ましい生活習慣に心がけ、8020（80歳になっても20本以上自分の歯を保つこと。）の達成をめざします。

一言メモ

歯周病と全身疾患

近年、歯周病と循環器疾患、糖尿病、骨粗しょう症などの全身疾患や、低出生体重児出産との関連性が指摘されています。

歯周病予防は単に歯科の疾患予防というだけでなく、全身の健康を維持し、より豊かな人生を過ごすために重要です。



歯周病と全身疾患

たばこ

本市の現状

- 成人の喫煙率は、男性 22.7%、女性 6.7%です。
- 受動喫煙という言葉を知っている人の割合は 76.3%です。

市民のめざすべき姿

- **たばこは吸わない。**
- **受動喫煙の機会をなくす。**

個人・家庭の取り組み

- たばこが身体に及ぼす影響を認識します。
- 家庭での禁煙・受動喫煙防止を徹底します。

一言メモ

受動喫煙が及ぼす健康被害

受動喫煙は以下のような様々な健康被害を引き起こす可能性があります。

また、「三次喫煙」といって、たばこを消した後も煙等が髪の毛や衣服に付着することで第三者に健康被害をもたらす可能性もあります。

成人に起こりうる疾患

- 心疾患
- 肺がん

乳幼児・児童に起こりうる疾患

- 呼吸器症状（咳・痰など）
- 乳幼児突然死症候群 等



アルコール

本市の現状

- 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は、男性 16.9%、女性 14.7%です。
- 節度ある適度な飲酒量を知っている人の割合は 39.8%です。

市民のめざすべき姿

- **飲酒は適量を心がける。**
- **妊婦・未成年者は絶対に飲まない。**

個人・家庭の取り組み

- 適度な飲酒量を認識し、「節度ある適度な飲酒」に心がけます。
- 未成年者に飲酒を勧めたり、子どもの目のつくところにお酒を置かないようにします。

一言メモ

節度ある適度な飲酒量って？

日本人の節度ある適度な飲酒は、1日平均純アルコールで 20g 程度です。

「1ドリンク=10g」を基準に、飲酒習慣を見直してみましょう。

1ドリンク=10gの目安



ビール
アルコール5%
250mL



日本酒
アルコール15%
80mL



ワイン
アルコール12%
100mL

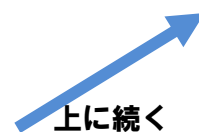
生活習慣病

本市の現状

- がん検診の受診率は部位によって異なりますが、目標とする受診率 40~50%には至っていません。
- 家庭で定期的に血圧測定している 65 歳以上の人の割合は 55.1%です。
- 糖尿病腎症により新たに透析患者になる人の割合は、県平均よりも高くなっています。

市民のめざすべき姿

- 【がん】
 - 【循環器疾患】
 - 【糖尿病】
- **がん検診を受ける。**
 - **定期的な血圧測定をする。**
 - **肥満に気をつけて適度な運動をする。**



💡 個人・家庭の取り組み

- 各種健康診査やがん検診を定期的に受診します。
- 体重や血圧、腹囲などを日頃から意識し、自己管理します。
- 糖尿病が重症化しないように生活習慣改善に努めます。



一言メモ

自己管理が大切。「適正体重」について

生活習慣病の予防には、自分の適正な体重を知り管理することが大切です。
適正体重は最も病気にかかりにくい体重とされています。

算出方法

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

低体重：18.5 未満

普通体重：18.5～25 未満

肥満：25 以上

適正体重：22

健やか親子



本市の現状

- 妊娠期から育児期に支援が必要と思われる妊婦の数は年々増加しています。
- 浴室での子どもの事故防止に配慮している家庭の割合は45.1%です。
- 育てにくさを感じたときに解決する方法を知っている親の割合は79.2%です。
- 虐待には通告義務があることを知っている人の割合は74.9%です。

市民のめざすべき姿

- **すべての子どもが健やかに育つことができる。**

💡 個人・家庭の取り組み

- 子育てについての情報を得たり、周囲に相談することで、その不安や悩み、ストレス等を解消できるよう努めます。
- 家庭内の危険な物、場所を見直し、子どもの事故防止に努めます。
- 虐待防止についての意識を持ち、虐待を発見した際は必ず通報します。



一言メモ

虐待の通報先

虐待の通報先として、覚えやすい3ケタの番号が児童相談所全国共通ダイヤルとして設定されています。お近くの児童相談所へつながります。

【☎189番（いちはやく）】

社会環境の整備



本市の現状

- 過去1年間にボランティアに参加した人の割合は13.3%です。
- 地域でお互いに助け合っていると思っている人の割合は43.2%です。

市民のめざすべき姿

- **地域で助け合い、支え合いながら、健康づくりに取り組む。**

💡 個人・家庭の取り組み

- 地域の行事やボランティア活動に興味を持ち、参加します。
- 家族や友人と誘い合って地域の活動に参加します。



一言メモ

健康を支える「ソーシャル・キャピタル」

「ソーシャル・キャピタル」とは、人と人とのつながりを意味します。

一般的に、ソーシャル・キャピタルが強いほど、個人の健康感が強いとされています。

ライフステージ別のめざす姿



乳幼児期
0～5歳



学童期・思春期
6～18歳



青年・成人期
19～39歳



壮年期
40～64歳



高齢期
65歳～

栄養・食生活	食習慣の基礎づくりができ、楽しく食べる。早寝、早起きをし、朝食をしっかりとる。	食を大切にする心が育ち、栄養や食生活の正しい知識や習慣を身につける。早寝、早起きをし、朝食をしっかりとる。	健康と食の関係について理解し、健康的な食生活を送る。早起きをし、朝食をしっかりとる。	生活習慣病予防のための食事がとれる。食べ過ぎない。	食事を楽しくおいしく食べる。低栄養にならないよう、必要な栄養素を食事からとる。
身体活動・運動	家族や友達と体を使って遊ぶ。	遊びやスポーツを通して基礎体力をつける。	日常生活のなかで体を動かす習慣を身につける。	自分に合った運動を継続する。	ウォーキングや軽い筋力トレーニング等を行って筋力を維持する。
こころの健康・休養	早寝、早起きをし、適切な睡眠習慣を身につける。	適切な睡眠習慣を身につける。	十分な睡眠をとる。ストレスに上手に対処する。		地域・家族のなかで役割や生きがいがある。
歯の健康	正しい食習慣や食後の歯みがき習慣を身につける。むし歯がない。	むし歯や歯周病予防に関する正しい知識や行動を身につける。	歯周病予防のための知識を持つ。定期的に歯科検診を受ける。糖尿病等の全身疾患、喫煙と歯周病との関連について正しい知識を持つ。		自分の歯で噛み、口からおいしく食べることができる。
たばこ	煙を吸わない環境で育つ。	たばこの害を理解する。絶対に吸わない。	妊婦・未成年者は絶対に吸わない。周りの人に受動喫煙させない。		
アルコール	絶対に飲ませない。	アルコールの害を理解する。絶対に飲まない、飲ませない。	妊婦・未成年者は絶対に飲まない。飲酒は適量にする。アルコールハラスメントをしない。		
生活習慣病	健康的な生活習慣を身につける。		病気と生活習慣の関連を意識し、健康的な生活を送る。	定期的に健康診査を受けて健康管理をする。必要に応じ生活習慣を改善する。	病気があっても上手につきあう。
健やか親子	すべての子どもが安心・安全な環境で健やかに育つことができる。	規則正しい生活習慣が身につく。こころの健康にも意識した生活ができる。	安心・安全で子育てしやすい環境のなか、妊娠・出産・育児ができる。		地域の子どもや子育て家庭を見守り、支援する。

第2次 健康日本 21 いちのみや計画

発行：一宮市

編集：一宮市市民健康部健康づくり課

発行年月：平成 29 年 3 月