

健康ささやま21 計画書(続)



平成22年4月

篠山市

目次

第1章 「健康ささやま21」とは

1. 計画の見直しに当たって・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
2. 計画の基本的な考え方・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
3. 「健康ささやま21」の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・2
4. 社会情勢に伴う市の関連計画策定等の状況・・・・・・・・3
5. 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
6. 計画の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
7. 計画の評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6

第2章 篠山市の健康および生活習慣の状況と課題

1. 篠山市の現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
 - 1) 人口動態と課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
 - 2) 健康状態と課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
2. 市民の健康に対する意識と生活習慣・・・・・・・・・・14
 - 1) 健康観と課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14
 - 2) 生活習慣の状況と課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・17

第3章 健康づくりの指標の評価と今後の目標

1. 篠山市のめざす姿・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32
2. 健康づくりの考え方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32
3. 健康づくりの指標の評価と今後の目標・・・・・・・・・・33

第4章 それぞれの役割

1. 市民の役割・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・45
2. 地域の役割・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・45
3. 学校の役割・企業の役割・・・・・・・・・・・・・・・・・・46
4. 医療機関などの役割・・・・・・・・・・・・・・・・・・47
5. 行政の役割・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・48

第1章

「健康ささやま21」とは

1．計画の見直しに当たって

平成17年3月に策定した「健康ささやま21計画」においては、篠山市のめざす姿として「健康！ふれあい！笑顔！～ひとりひとりが生き活きと元気で安心して暮らせるまち～」を掲げ、市民と地域、行政が一体となって健康づくりを推進してきました。

この計画は、平成17年度から平成21年度を推進期間として平成19年度には中間評価を行いました。そして最終年である今年度は、市民アンケート調査を実施し、数値目標の達成状況による評価を行い、今後の篠山市の健康づくりの取り組みについて見直しました。さらに、健康日本21計画の推進期間が延長されたことに伴い、数値目標を再設定し、また各ライフステージにおける健康づくりの目標、取り組みも示しました。

見直しに当たっては、「篠山市健康づくり推進協議会」において協議し、提案、承認をいただきました。

さらに社会情勢や法律の制定、篠山市が策定する関連計画などとの整合性をはかりつつ本計画を推進していきます。

2．計画の基本的な考え方

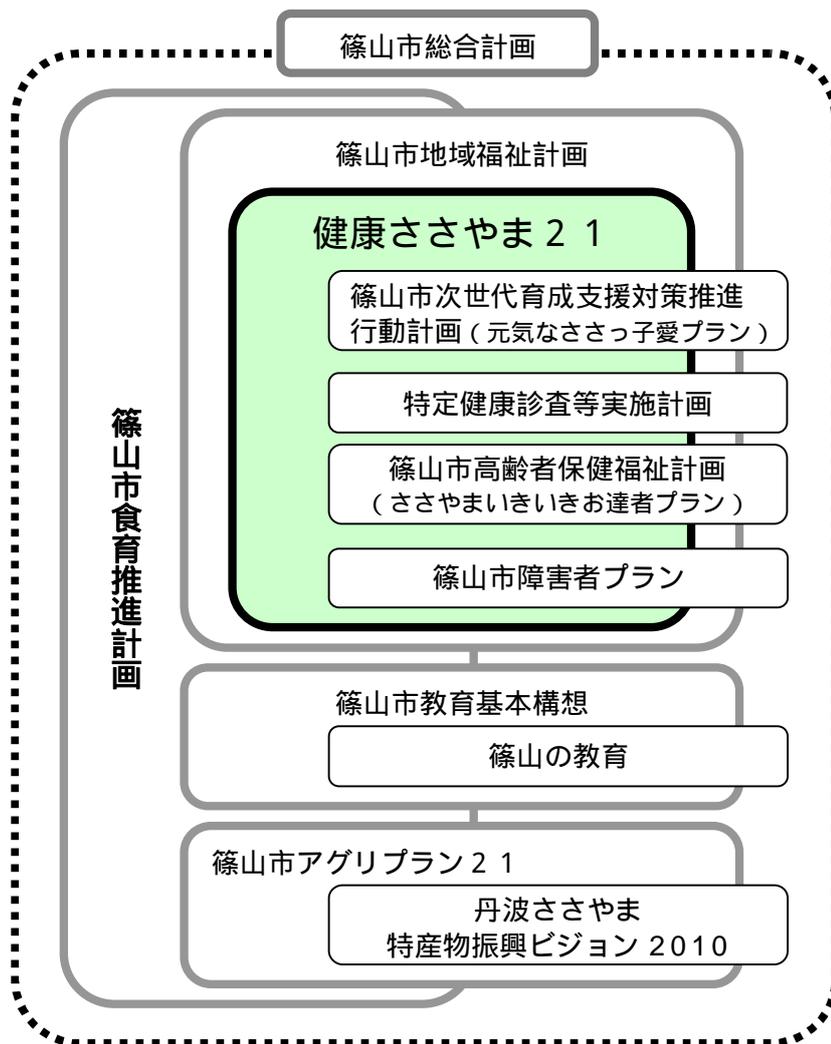
「健康ささやま21」計画は篠山市民一人ひとりが生き活きと豊かで安心して暮らせるよう、病気や障害による社会的負担を減らし、生活の質の向上を実現することを目的とします。

健康づくりは一人ひとりに直接関わる課題であり、主役は市民です。市民が主体的に生活習慣を改善し、健康増進に取り組むことが大切です。そのため、正しい情報提供が十分に行われた環境の中で、自らが意思決定し選択をすることが重要で、それを尊重していきます。

また、生涯という観点からみると、ライフステージは連続性をもっています。そのため、各ライフステージに合わせた自主的な健康づくり、また健康を推進する環境づくりを総合的に支援します。そして、健康増進の能力が向上するよう、「健康ささやま21」の計画策定、推進、評価の各段階で市民の参画を得るとともに、地域の様々な関係機関が相互に連携し、社会全体で支援できる環境を構築します。

3．健康ささやま21の位置づけ

本計画は「篠山市総合計画」をもとに、篠山市の特性や実情をふまえ、市民の健康づくりを市民自らが考え、進めるための基本的な考え方と取り組みを示したものです。地域福祉を市民自らが考えるという点で「地域福祉計画」と同じ流れの中にあり、計画の取り組みや展開については、「次世代育成支援対策推進行動計画」「特定健康診査等実施計画」「高齢者保健福祉計画」「障害者プラン」「食育推進計画」等の行政計画との整合性を図りながら、市民の健康づくりの実現を図るものとします。



4 . 社会情勢の変化と市の関連計画策定等の状況

「健康ささやま 21 計画」を策定した平成 16 年度以降に以下のような国の動き、法律の制定がありました。これらを受け、市においては各種計画を策定し、それに基づいて健康づくり事業を展開しています

市の関連計画	概要
篠山市食育推進計画 (食育基本法の施行)	平成 17 年 7 月に食育基本法が施行されたことを受け、平成 20 年 3 月に「篠山市食育推進計画」策定しました。平成 22 年度から平成 26 年度を推進期間として数値目標を設定し、市民をはじめ食にかかる各種団体、行政などあらゆる関係機関の相互協力と連携により、目標の達成に努めることとしています。

市の関連計画	概 要
<p>篠山市次世代育成支援対策推進行動計画 【元気なささっこ愛プラン】 (健やか親子21) (次世代育成対策推進法)</p>	<p>平成15年7月に次世代育成対策推進法が制定されたのを受け、市では平成17年3月に「元気なささっこ愛プラン」(篠山市次世代育成支援対策推進行動計画)の前期計画を策定し、そこに母子保健計画も包含しました。さらに平成21年度に評価、見直しを行い平成26年度までの後期計画を策定しました。</p> <p>基本理念を「輪と和で子育て みんな笑顔が広がるまち ささやま」として7つの基本目標を掲げ、市全体で子育て支援を推進します。特に健康づくりにおいては、妊娠出産における安心の確保のための「妊婦健康診査費補助事業」や子どもの成長と発達への支援として児童虐待防止を踏まえた育児支援体制や発達障害児の支援体制の充実、また次代の親を育成するための思春期保健の取り組み、さらに予防接種による疾病の予防など各方面で子どもの健やかな成長を支えます。</p>
<p>特定健康診査等実施計画 (「老人保健法」が「高齢者の医療の確保に関する法律」に改正)</p>	<p>平成20年4月より左記の法律が改正され、メタボリックシンドロームに関する健診、指導が「特定健診・特定保健指導」として医療保険者に義務付けられました。また従来の「老人保健法」に基づく健康増進事業は「健康増進法」で実施されることになりました。これを受けて市は健診体制の充実と受診率の向上を図るため特定健康診査等実施計画を策定し、平成20年度から平成24年度までの数値目標を掲げました。その中の健診体制の見直しとして、長年行ってきた地区巡回健診をとりやめ、以下の健診体制4本柱として取り組んでいます。</p> <p>丹南健康福祉センターでの安全で快適な健診 誕生日月健診による年間を通じた健診体制 65歳以上はかかりつけ医を持つことを基本とした医療機関健診の実施 地区巡回による未受診者健診の実施</p> <p>また、保健指導においては、青年期、壮年期に対してメタボリック症候群の予防については介護予防のための内容に重点をおき、特定保健指導の他、出前健康教室として、まちづくり協議会やPTA、スポーツクラブ21等の地域組織や企業への研修会に出向いて保健指導や資源のコーディネートなど広く市民に向けた予防啓発、支援を行います。</p>
<p>篠山市高齢者保健福祉計画 (ささやまいきいきお達者プラン) (介護保険法の改正)</p>	<p>平成17年6月に改定された「介護保険法」が平成18年4月から施行され、要支援、要介護状態にならないための「介護予防」を重視したサービスが取り入れられました。市においては、健康づくりと介護予防の一体的な取り組みとして、平成21年度より、健康課を主管課とし、包括的な介護予防事業に取り組んでいます。</p>

市の関連計画	概 要
(がん対策基本法の施行)	平成19年4月に「がん対策基本法」が施行され、がん対策の一層の充実を図るための基本理念が定められました。特にがん検診受診率50%を目標に掲げ、がんの早期発見、早期治療に取り組むこととされています。市においては、平成21年度に始まった国の「女性特有のがん検診推進事業」を受け、節目対象者に対する無料クーポン券と検診手帳の配布によりがん検診の受診率の向上を目指しています。
篠山市新型インフルエンザ対策行動計画	平成21年3月、メキシコで発生した新型インフルエンザ(H1N1)が5月に日本で発生し夏から秋に大流行しました。市では4月に策定した「篠山市新型インフルエンザ対策行動計画」に基づき市民の感染予防に向けた取り組みを行い、また12月には弱毒性(H1N1)に対応した行動計画に改定しマニュアルも策定しました。 またワクチン接種における費用助成や集団接種など、新型インフルエンザの予防対策に全力を尽くしました。
うつ・自殺予防対策 (自殺対策基本法の制定)	平成18年6月に「自殺対策基本法」が制定され、平成19年6月には「自殺総合対策大綱」が決定され、国が推進すべき自殺対策指針と取り組みの方向性が示されました。市においても近年自殺者が増え、平成20年度の丹波管内の自殺による死亡率が県下ワースト1位であったことを受け、丹波健康福祉事務所を実施主体として自殺予防キャンペーンの実施、また「自殺予防窓口連絡会」を開催し、予防に向けた取り組みを始めました。

5. 計画の期間

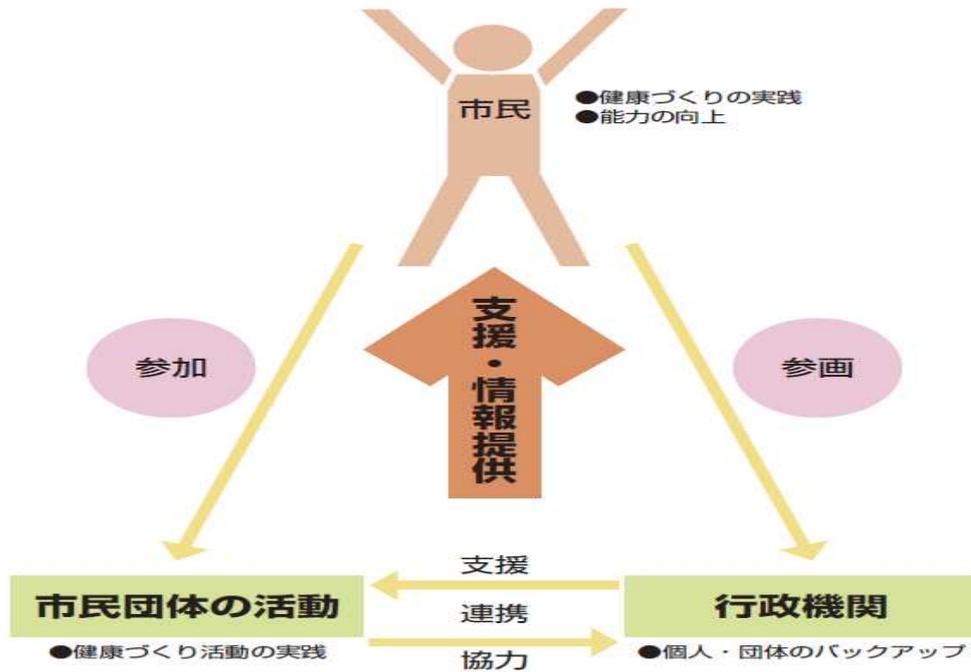
平成22年4月1日～平成27年3月31日

6. 計画の推進体制

市民が主役になって取り組む健康づくりを支援していくために、健康情報の提供や健康づくりのための効果的な支援体制を、市民参画のもと確立していきます。

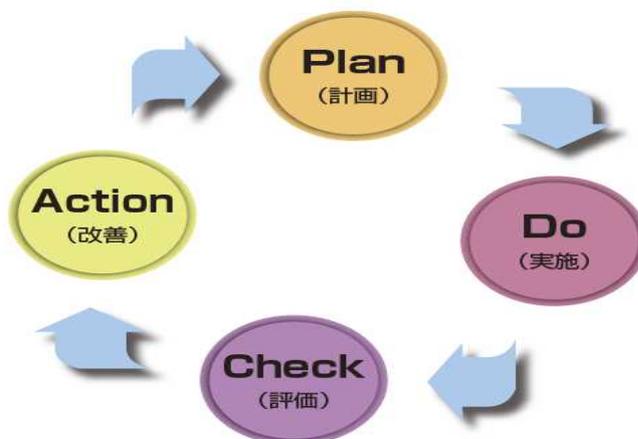
市民が健康の大切さを再認識し、正しい知識をもって健康的な生活習慣を実践できるよう、食事、運動、歯、こころ、休養など健康に関する学習機会を提供していきます。

地域での健康づくり運動の輪が広がっていくよう、地域活動を支援し組織間の連携を進めていきます。



7. 計画の評価

計画の進捗状況、事業の評価については、各種教室等の実施時におけるアンケート調査や統計資料、地域の各種団体からの情報収集や、関係課との情報共有により、随時把握し評価します。最終年度には、数値目標の達成状況等による評価を行うとともに、今後の篠山市における健康づくりの取り組みについて見直します。



この計画では、市民による健康づくり運動をより効率的に推進するために、各分野にわたって目標値を設定しています。

この目標値の達成に向けて、計画(Plan)を策定し、それを実施(Do)に移し、結果の評価(Check)を行い、さらに改善(Action)して次の計画(Plan)に反映させるといったサイクルを確立することで、健康づくりを現実から目標へと段階的に導きます。

第2章

篠山市の健康および 生活習慣の状況と課題

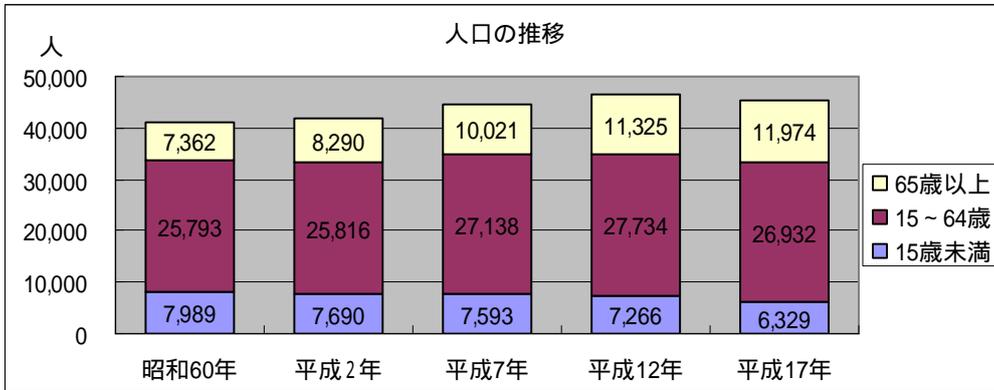
1. 篠山市の現状

1) 人口動態と課題

人口の推移

人口は昭和60年以降増加傾向にありましたが、減少傾向がみられます。

年齢区分ごとにみると、15歳未満人口の全体に占める割合は年々減少を続けており、65歳以上人口は増加しています。



資料：国勢調査

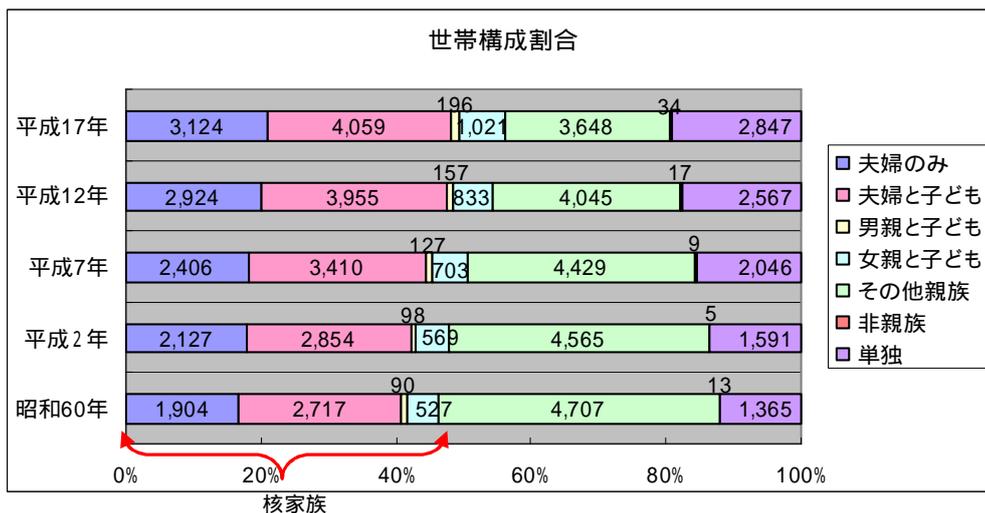
世帯数・平均世帯人員の推移

世帯数は年々増加しており、平均世帯人員は減少傾向にあります。

世帯構成割合をみると、核家族世帯と単独世帯の割合が増加し、その他親族世帯の割合が減少しており、世帯の小規模化がうかがえます。



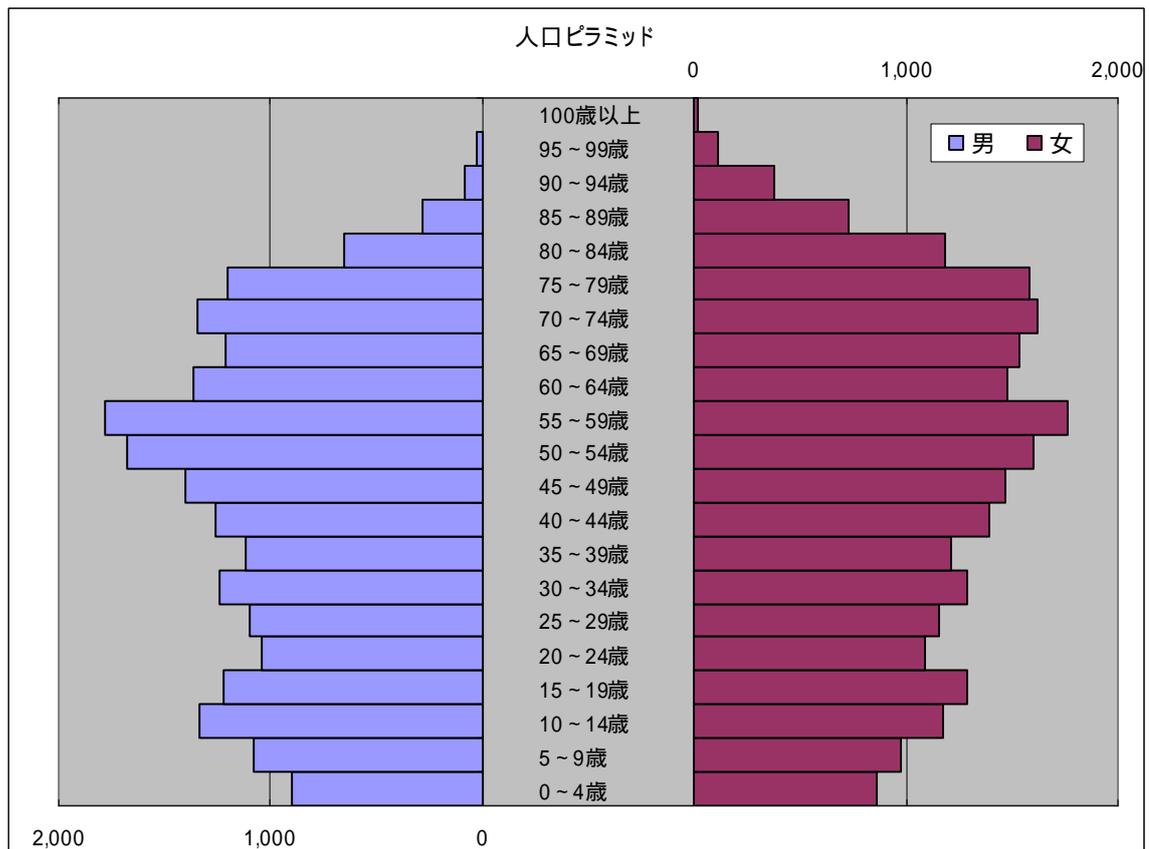
資料：国勢調査



資料：国勢調査

人口ピラミッド

5歳階級別人口構成は、男性では55～59歳代、50～54歳代、女性では、55～59歳代、70～74歳代の割合が高くなっています。全体的に、年齢の高い世代の割合が高くなっています。



資料：平成17年度国勢調査

出生数の推移

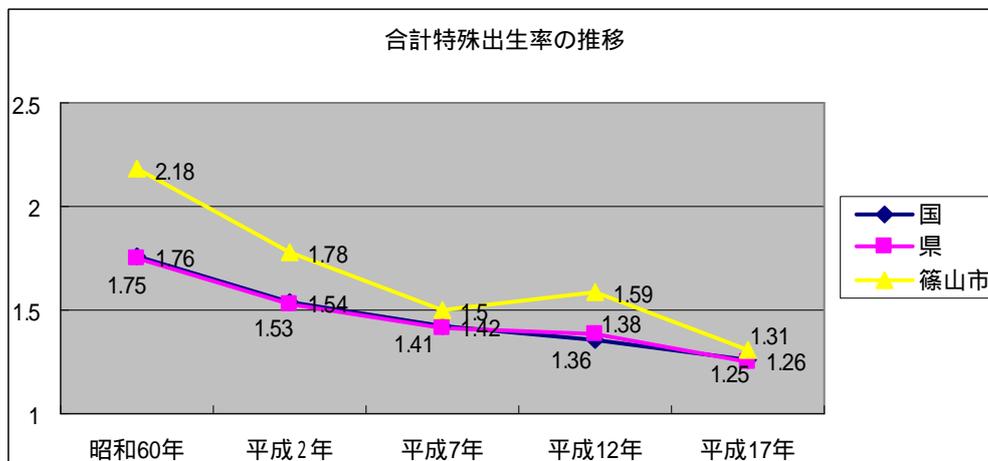
出生数は増減を繰り返しているものの、減少傾向がみられます。



資料：人口動態統計

合計特殊出生率の推移

合計特殊出生率は、1人の女性が一生に産む子どもの数を示し、2.1程度以上であれば将来人口は増加し、2.0を下回ると減少します。昭和60年には、2.18ありましたが、年々減少をしています。

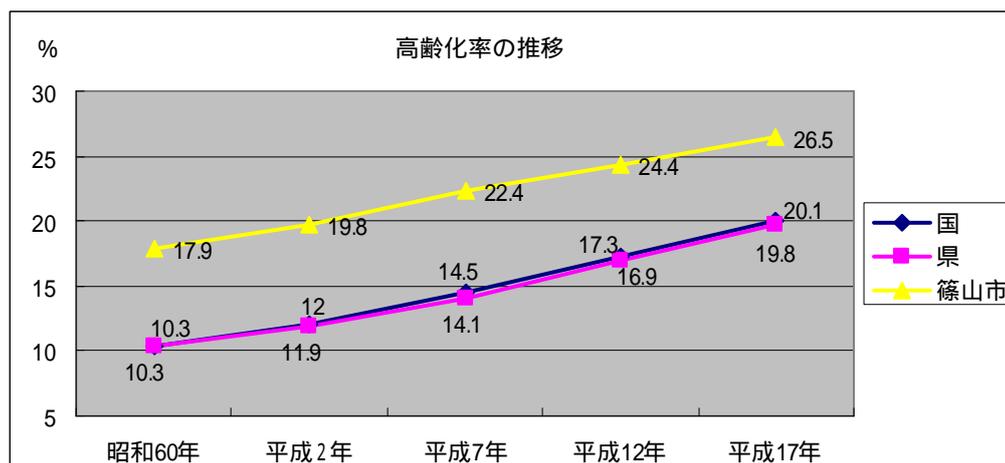


資料：国勢調査

高齢化率の推移

高齢化率は、国や県と比べて高い割合で推移しています。

平成17年の高齢化率は26.5%を占めており、住民の4人に1人以上が高齢者となっています。



資料：国勢調査

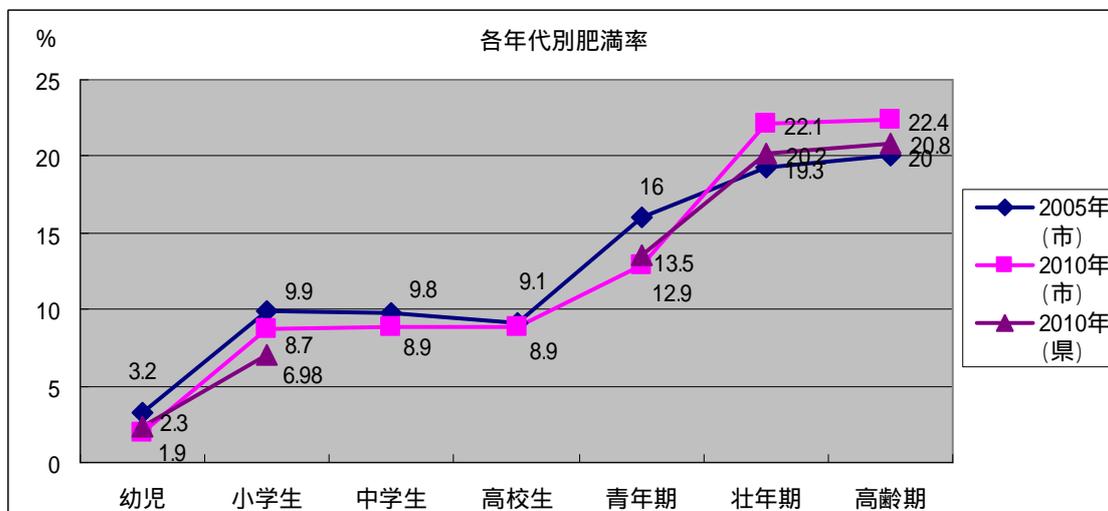
【課題】

篠山市の人口は大きな変動はみられませんが、人口構成をみると高齢化が急速に進み、合計特殊出生率は減少しています。今後さらに少子高齢化施策の充実が必要です。

2) 健康状態と課題

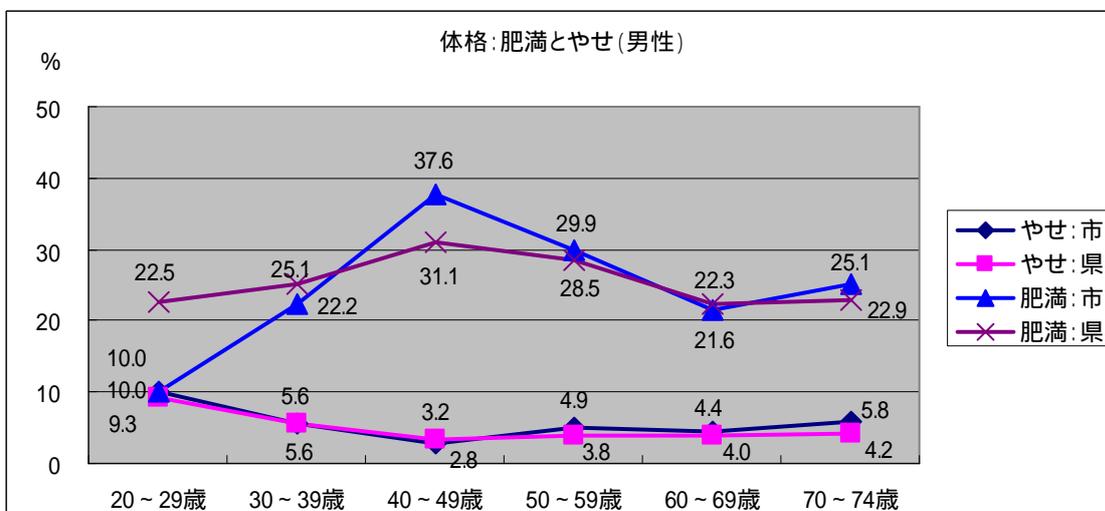
各年代別肥満率

年齢が上がるにつれて肥満率が上がっています。5年前と比較すると青年期の肥満率が大きく減少しているのに対し、壮年期高齢期の肥満率は増加しています。



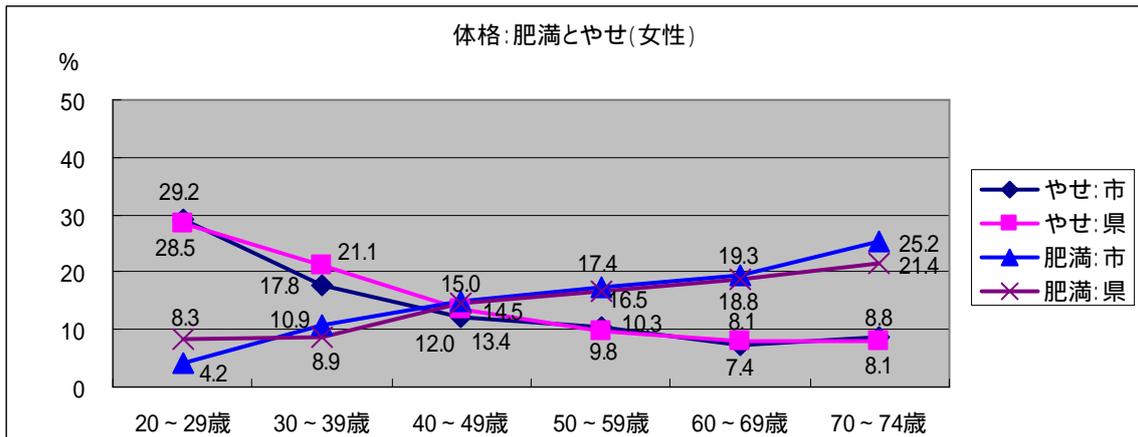
資料：幼児、小学生、中学生...幼児・学童における身体状況調査
 高校生...市内高等学校身体状況調査
 青年期、壮年期、高齢期...特定基本健診

やせについては県と同じような傾向です。肥満については40代が県よりも高くなっています。



資料：平成20年度特定基本健診

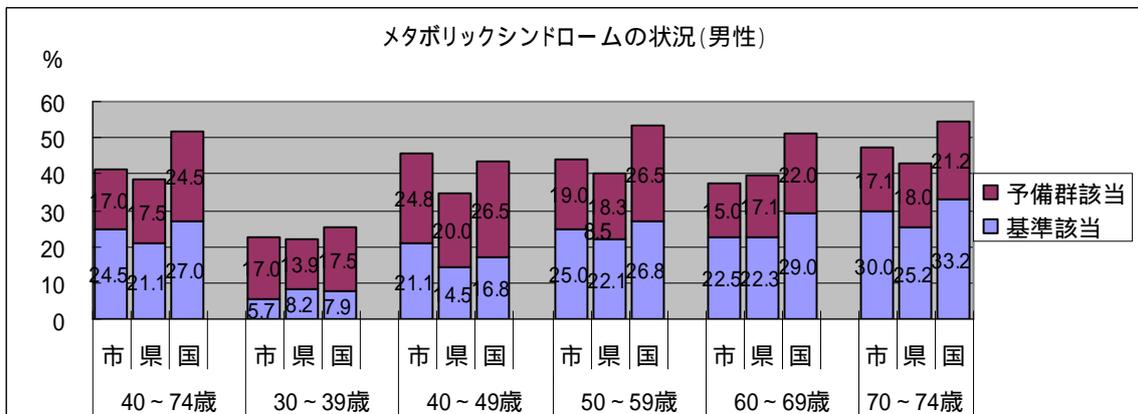
20代30代はやせが多く肥満が少ないですが40代を境に逆転し、年齢が上がるほど肥満が増え、やせが減っています。



資料：平成20年度特定基本健診

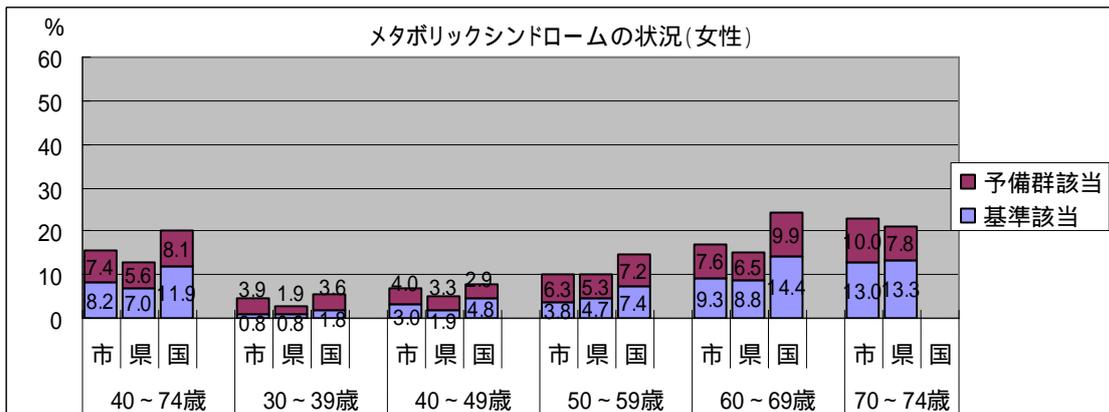
メタボリックシンドロームの状況

40代は国や県よりも高くなっています。



資料：市、県...平成20年度特定基本健診
国...平成20年国民健康・栄養調査

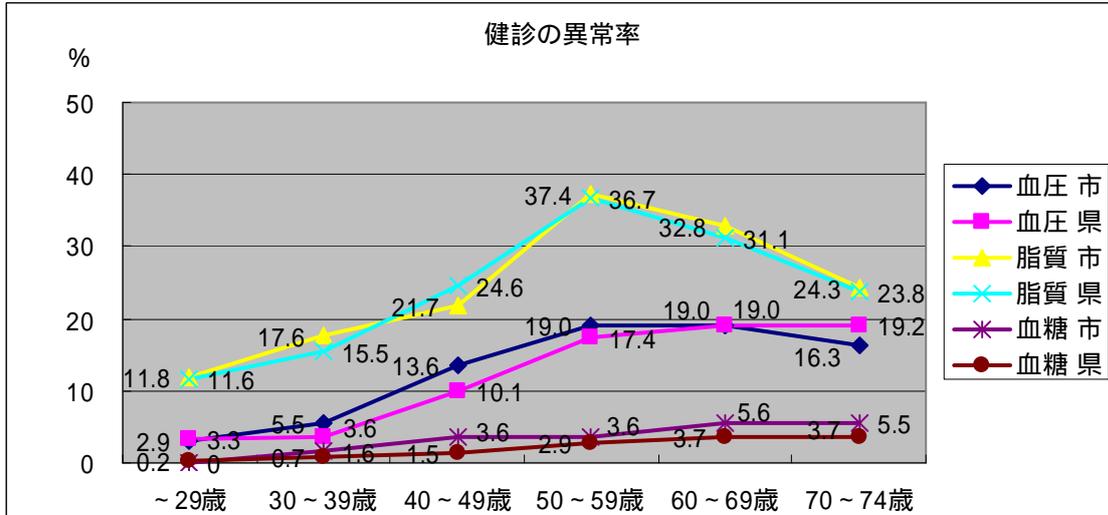
全体的に県より高く、国より低くなっています。年齢が上がるほど基準及び予備群該当者が増えています。



資料：市、県...平成20年度特定基本健診
国...平成20年国民健康・栄養調査

健診の異常率

項目別にみると脂質の異常率が高く、年代別にみると50代の異常率が最も高くなっています。血糖については、年齢が上がるにつれて異常率も高くなっており、全体を通して県よりも高くなっています。



資料：平成20年度特定基本健診

死因別死者数の順位

主な死因をみると、男性は「がん」「肺炎」「心疾患」、女性は「がん」「心疾患」「老衰」の順に多くなっています。

死因別死者数の順位

	男性	人数	女性	人数
1位	がん	111	がん	56
2位	肺炎	40	心疾患(高血圧性を除く)	53
3位	心疾患(高血圧性を除く)	29	老衰	43
4位	脳血管性疾患	23	肺炎	37
5位	老衰	22	脳血管性疾患	31

資料：平成20年人口動態調査

【課題】

男性は壮年期以降に肥満及びメタボリックシンドロームに該当する者が増えています。死因をみると「心疾患」や「脳血管疾患」が上位を占めており、これらは肥満、メタボリックシンドロームと関連が深い疾病であり、また予防が可能です。今後も健康で豊かな高齢期を迎えるためにも、若い頃からの生活習慣病の予防が大切です。

2. 市民の健康に対する意識と生活習慣

市民の健康に対する意識や生活習慣などを把握することを目的に、アンケート調査を実施しました。

アンケート調査の概要

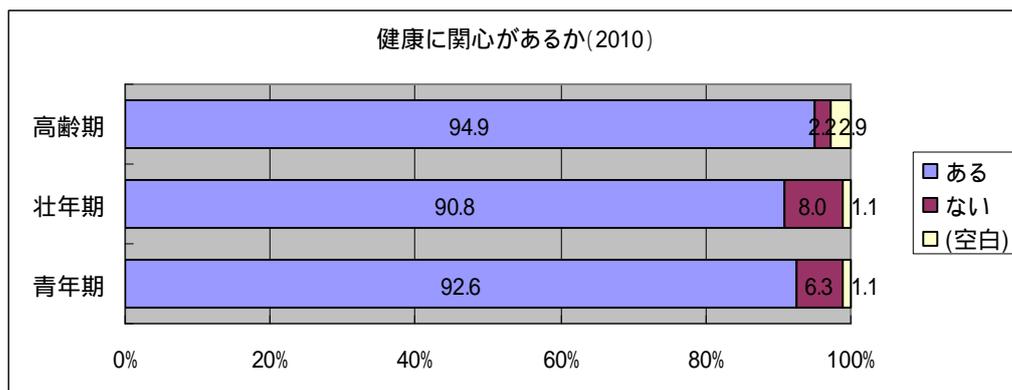
調査期間：平成21年8月～11月

	調査対象	調査方法	調査数	回答数	回収率
乳幼児期	妊婦	母子健康手帳発行時、パパママ教室で配布。パパママ教室案内時郵送。	58	25	43.1%
	4ヵ月～3歳児	健診案内時郵送	294	260	88.4%
	乳幼児期 小計		352	285	81.0%
学童・思春期	小学2～中学2年生	市内全学校にアンケートを配布	1,649	1520	92.2%
	17～18歳	無作為抽出でアンケートを郵送	300	108	36.0%
	学童・思春期 小計		1,949	1628	83.5%
青年期	青年期 (19～39歳)	無作為抽出でアンケートを郵送	300	95	31.7%
壮年期	壮年期 (40～59歳)	無作為抽出でアンケートを郵送	200	87	43.5%
高齢期	高齢期 (60歳～)	無作為抽出でアンケートを郵送	200	138	69.0%
調査対象者 総計			3,001	2,233	74.4%

1) 健康観と課題

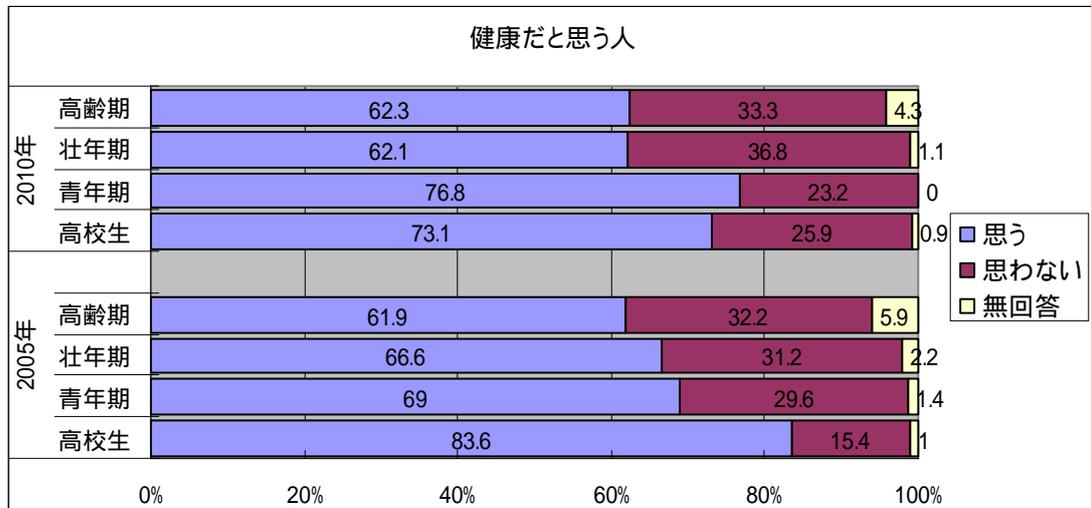
健康観

年代別にみると健康に関心がある人の割合が高いのは、60歳以上の高齢期で、低いのは壮年期でした。



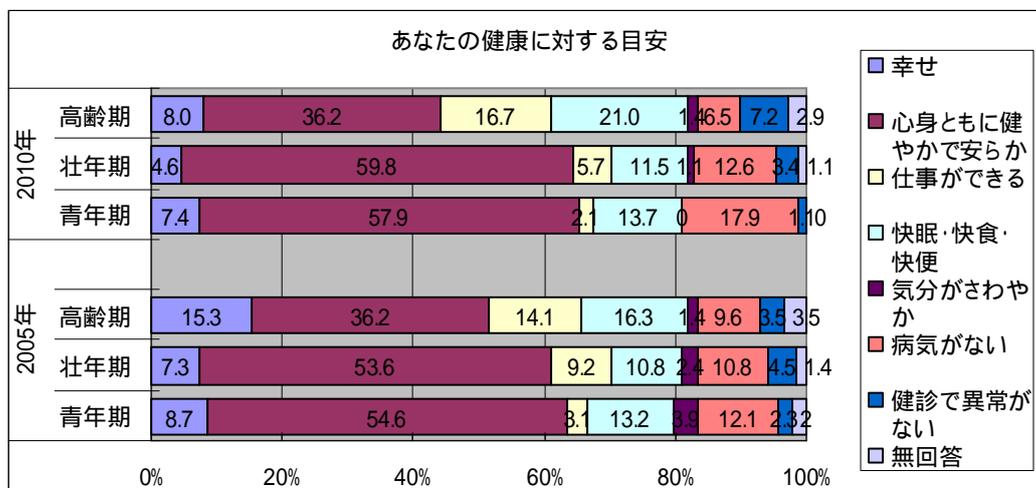
資料：健康ささやま21アンケート

年代別に比較すると、高齢期は健康だと思う人も思わない人も増えています。壮年期と高校生は健康だと思う人が減り、特に高校生では健康だと思う人が10%減少していました。青年期は健康だと思う人が増えていました。



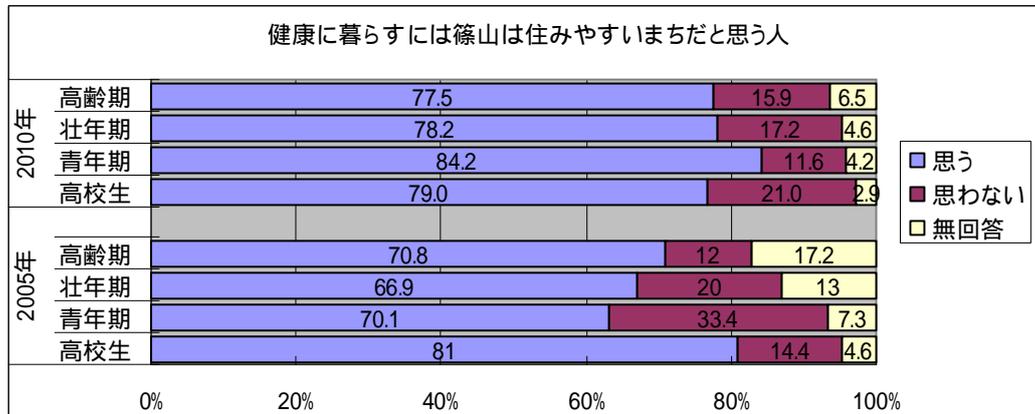
資料：健康ささやま21アンケート

年代別に比較してあまり変化はありませんが、高齢期で「幸せ」と答えた人が半分に減っていました。壮年期の「病気がない」と答えた人も増えています。



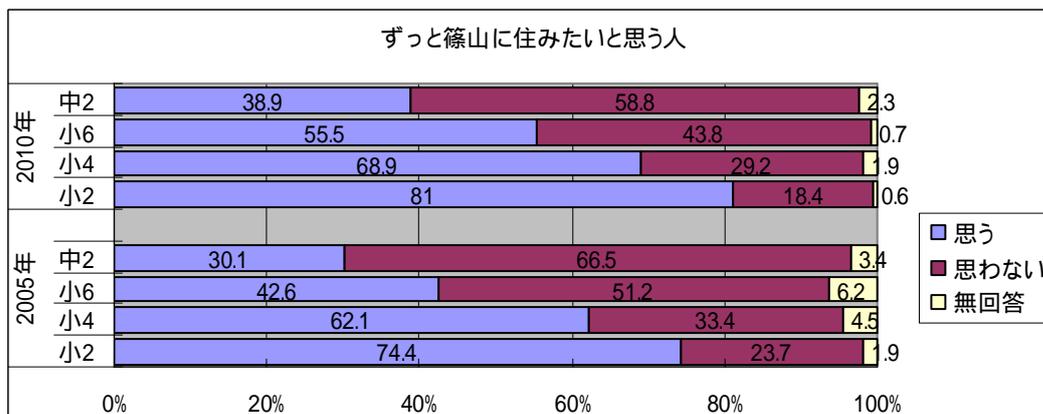
資料：健康ささやま21アンケート

高齢期、壮年期、青年期は「住みやすいまち」と思う人が増えています。とくに青年期は約15%増えています。しかし、高校生は住みやすいと思う人が若干減り、思わない人が増えています。



資料：健康ささやま2 1 アンケート

全体的に篠山に住みたいと思う人が増えています。



資料：健康ささやま2 1 アンケート

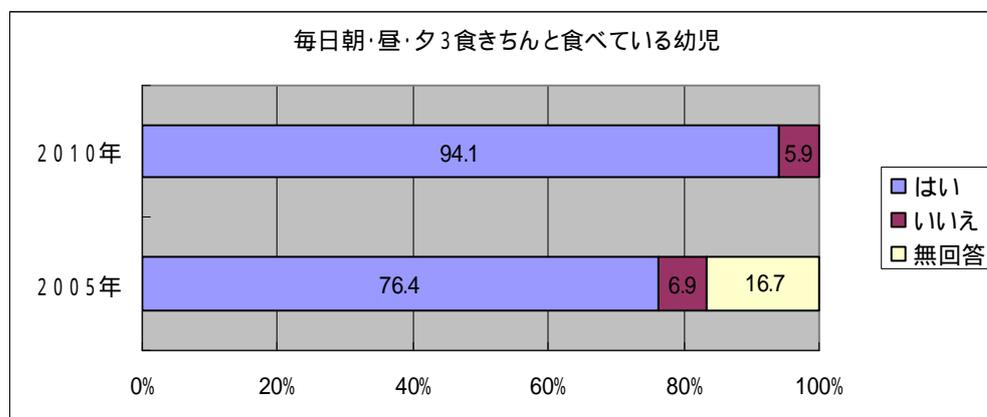
【課題】

小学生から高齢者まで、一人ひとりが健康に関心を持ち、一人でも多く健康だと思える人が増えることで住みやすいまちにつながります。今後も一人ひとりの取り組みに加え、地域での健康づくり運動もさらに推進していくことが大切です。

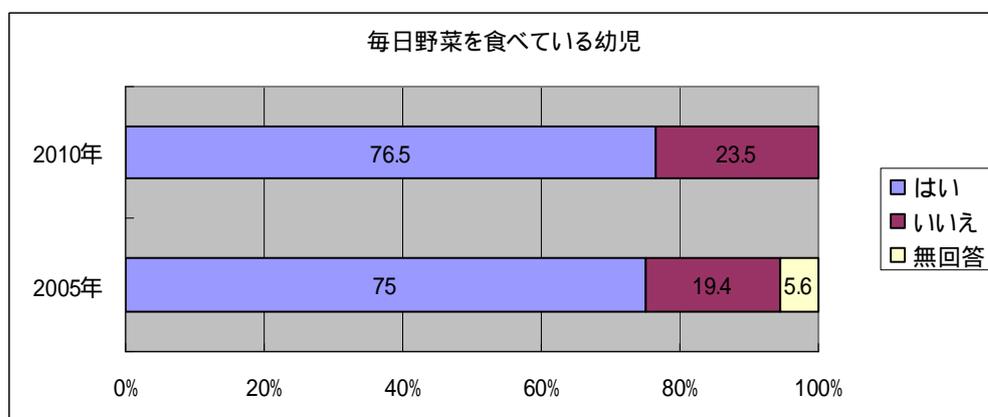
2) 生活習慣の状況と課題

食事の状況

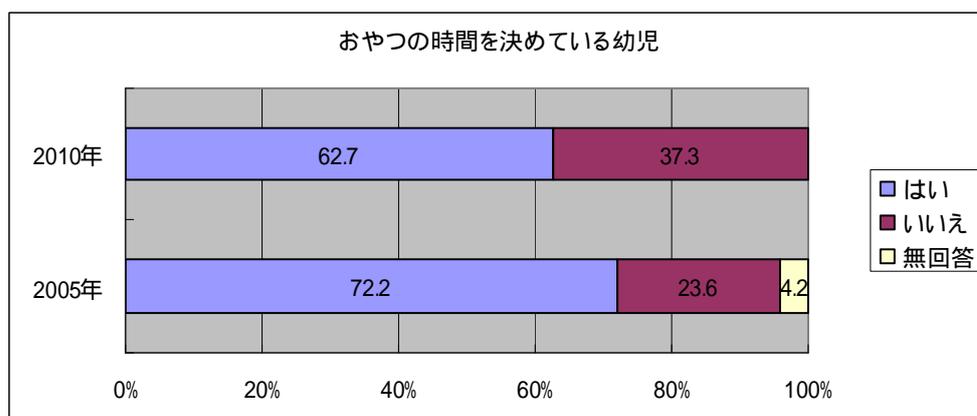
乳幼児期の食事の状況を見ると、「毎日朝・昼・夜3食きちんと食べている」幼児の割合は、20%近く増えています。また、「毎日野菜を食べている」幼児の割合は、わずかながら増えています。「おやつ時間を決めている」幼児の割合は約10%減っています。



資料：健康ささやま 21 アンケート（3歳児）

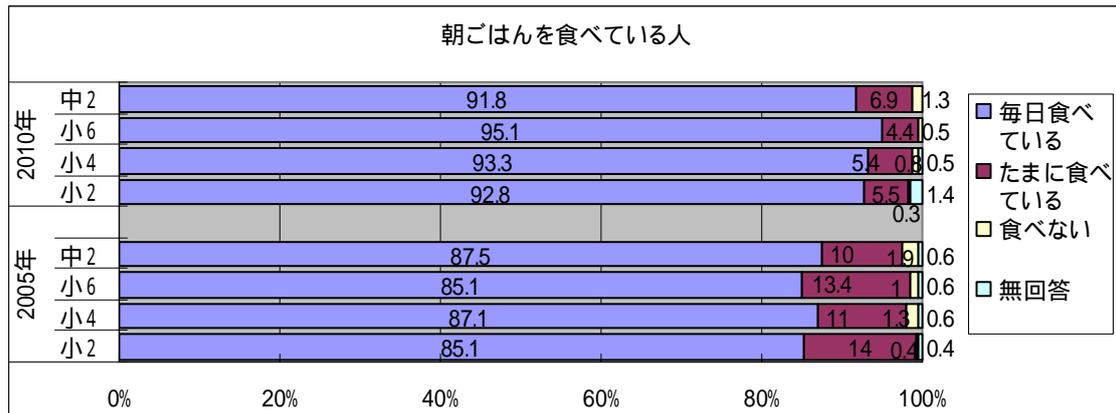


資料：健康ささやま 21 アンケート（3歳児）



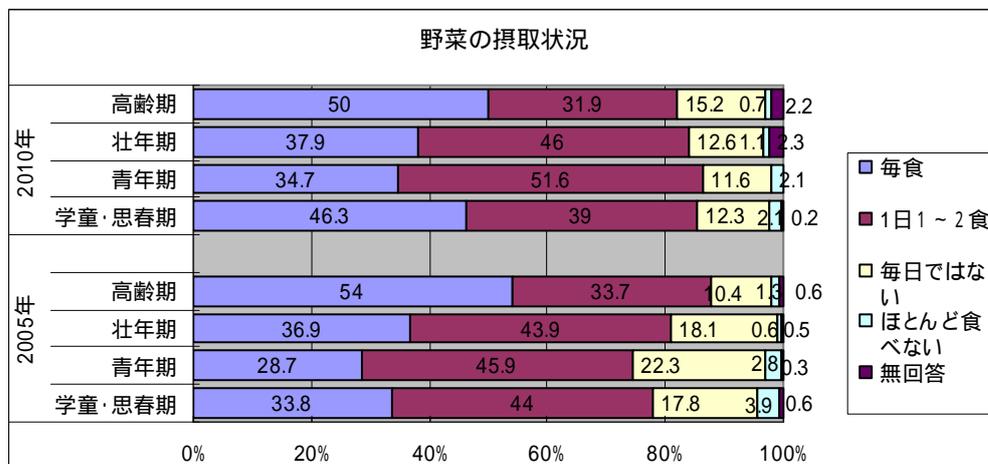
資料：健康ささやま 21 アンケート（3歳児）

学童・思春期の「朝ごはんを食べている」割合をみると、各学年とも80%台から90%台以上に増えています。



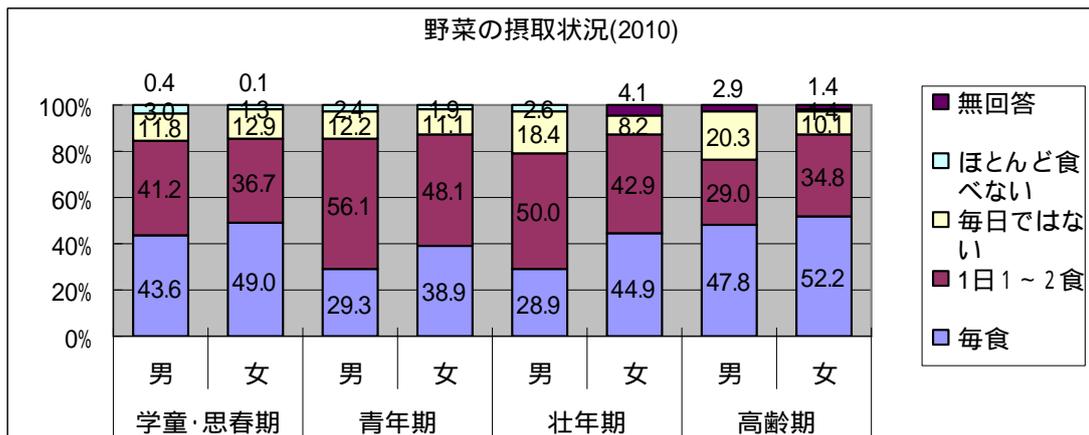
資料：健康ささやま 21 アンケート

ライフステージごとの野菜の摂取状況をみると、高齢期では毎食野菜を食べている人の割合が減ってはいますが、半数の人が毎食野菜を食べています。それに比べて青年期・壮年期は毎食野菜を食べる人の割合はやや増加していますが、30%台とまだまだ少ないです。学童・思春期では、毎食野菜を食べている人の割合が増加し、40%台になっています。

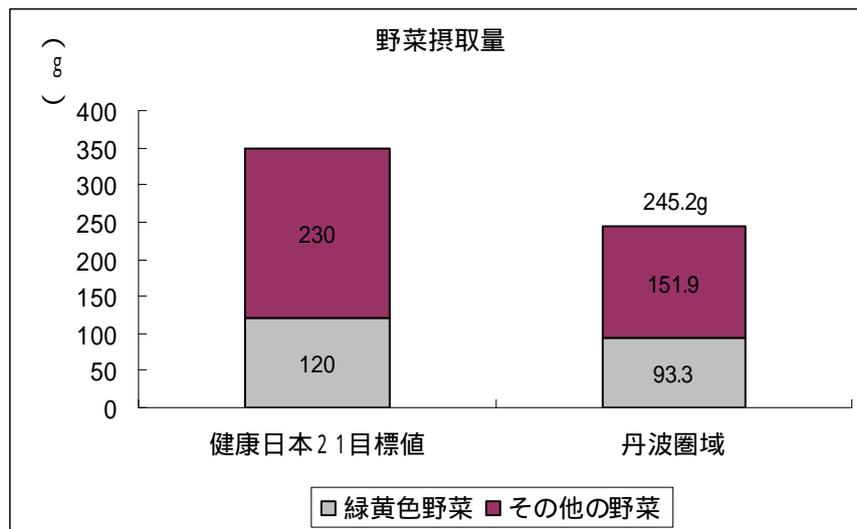


資料：健康ささやま 21 アンケート

また、男女別に摂取状況をみると、すべてのライフステージで野菜を毎日食べる人は男性のほうが少なくなっています。

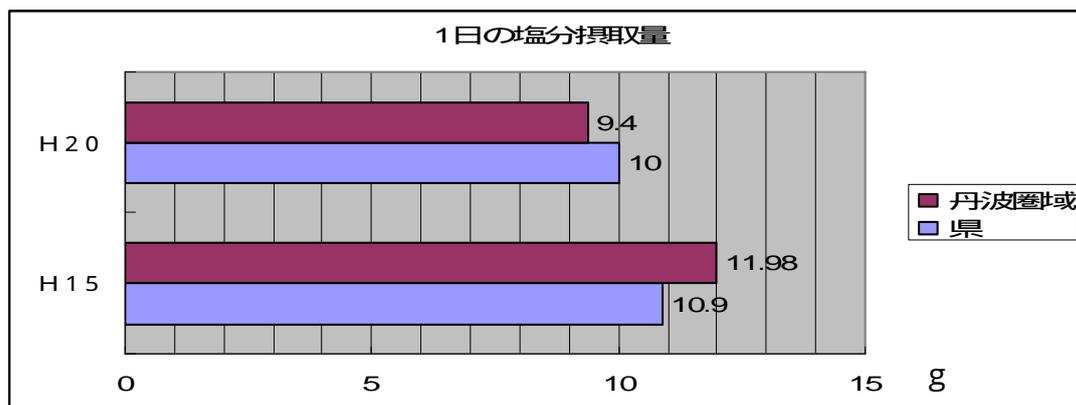


野菜の摂取量は、丹波圏域では1日245gで健康日本21の目標値である350gと比べると100g以上も少ない結果です。



H20年度ひょうご健康食生活実態調査(15歳以上)(ジュース・漬物を含む)

1日の塩分摂取量は11.98g(篠山市参考値)から9.4g(丹波圏域)と大幅に減少しています。



H20年度ひょうご健康食生活実態調査(15歳以上)

【課題】

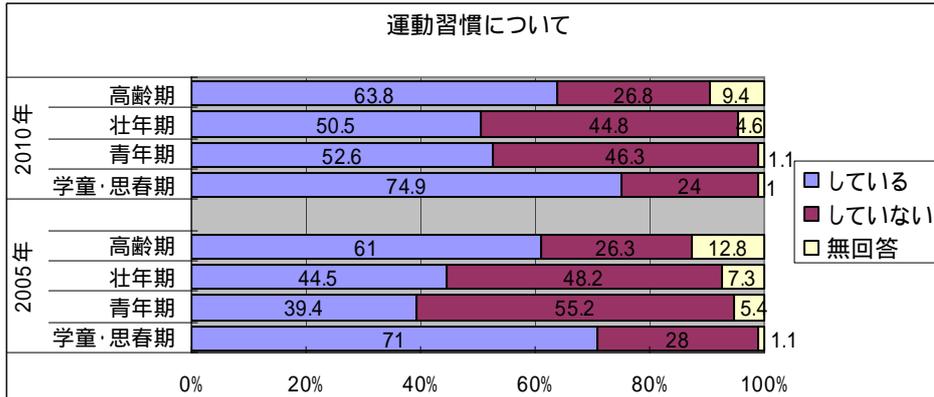
幼児期は3食の食事と共に、補食や楽しみの意味でも大事な間食についても、様々な場所で学ぶ機会を持つことが必要です。

野菜の摂取については、若い世代で毎食食べている割合が少なく特に男性にはその傾向があります。また、毎食食べていても摂取量については目標値の1日350gには約100gも不足しています。1日にあと1~2皿の副菜をライフスタイルに合わせた食べ方で食べることを普及していく必要があります。

塩分摂取量については、食事摂取量全体が減少していることもあり減っていますが、厚生労働省の示す2010年度からの食事摂取基準では2015年の目標量が1日成人男性9.0g未満、成人女性7.5g未満とされており、今後も減塩の取り組みが必要です。

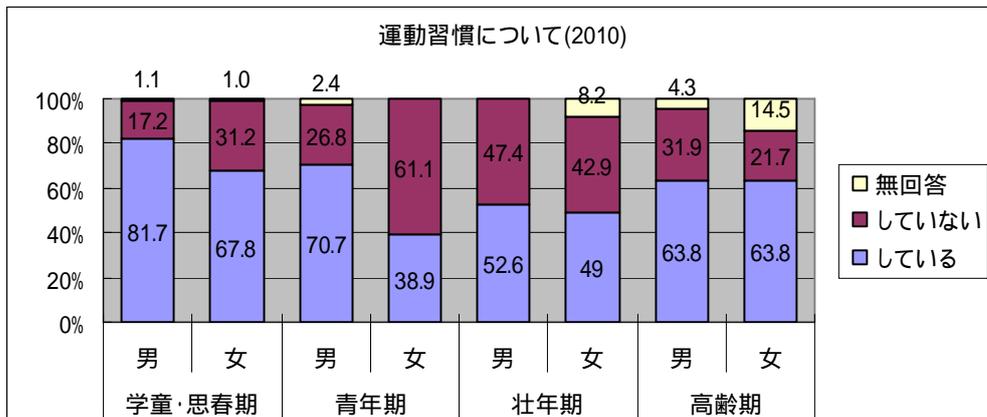
運動の状況

各年代とも運動をしている人が増えており、青年期は10%以上増えています。



資料：健康ささやま 21 アンケート

男女別にみるとどの年代も女性より男性の方が運動をしている人が多くなっています。青年期の女性が最も運動をしている人の割合が少ないです。



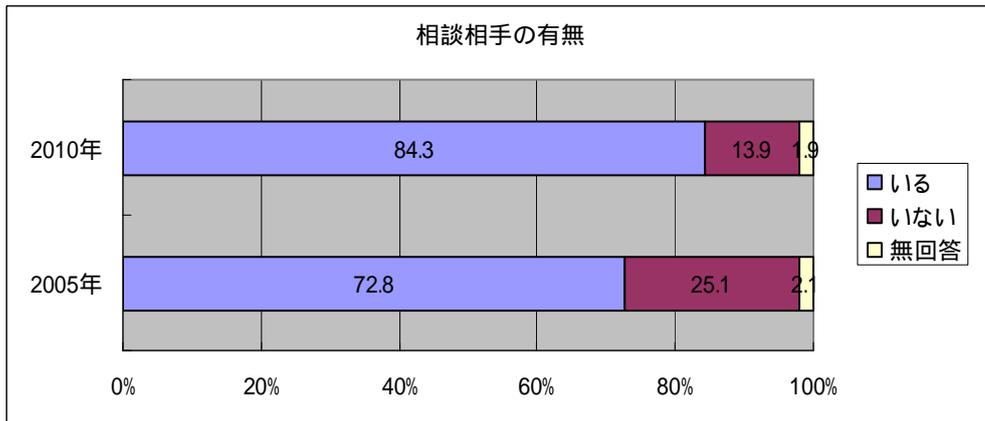
資料：健康ささやま 21 アンケート

【課題】

全国的に子どもの体力の低下が指摘されています。生活スタイルが変化し、便利になった反面、日常生活で体を動かす機会が減ったことが体力低下の原因として考えられます。今後も運動不足を解消するため、外遊びやスポーツの時間を確保するなど、意識して積極的に体を動かす機会を作っていく必要があります。

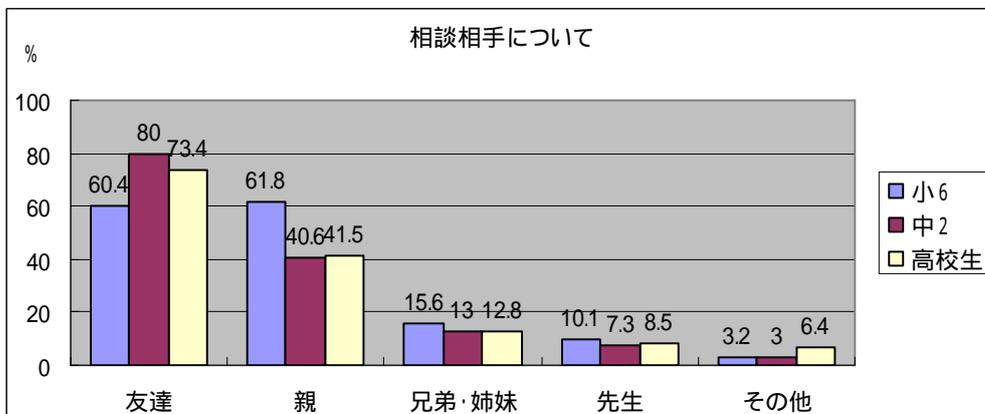
心の健康と睡眠の状況

相談相手がいる者の割合が約12%増えています。



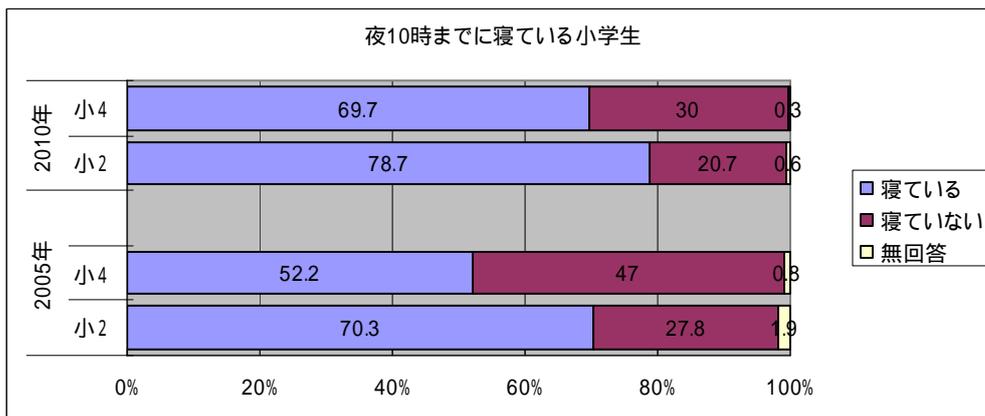
資料：健康ささやま 21 アンケート（小6、中2）

小学生は親に相談する割合が61.8%ですが、中学、高校生では50%以下に減り、逆に友達に相談する割合が大きく増えています。



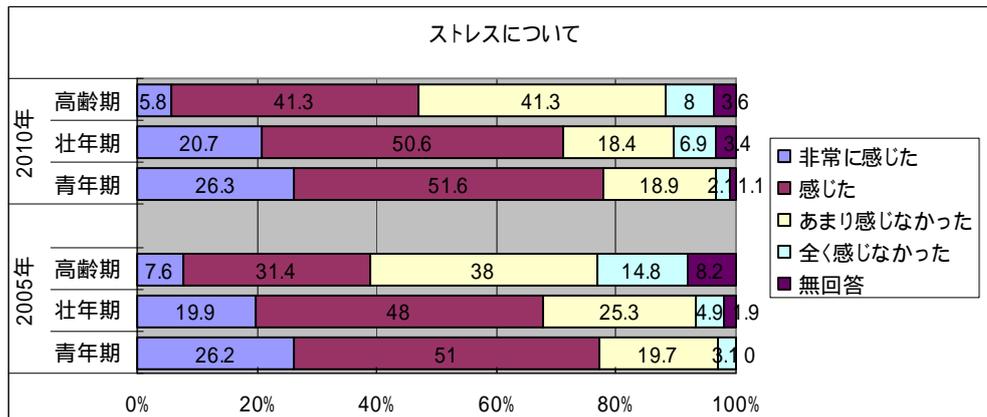
資料：健康ささやま 21 アンケート

「夜10時までに寝ている小学生」の割合は、小2、小4ともに増えています。



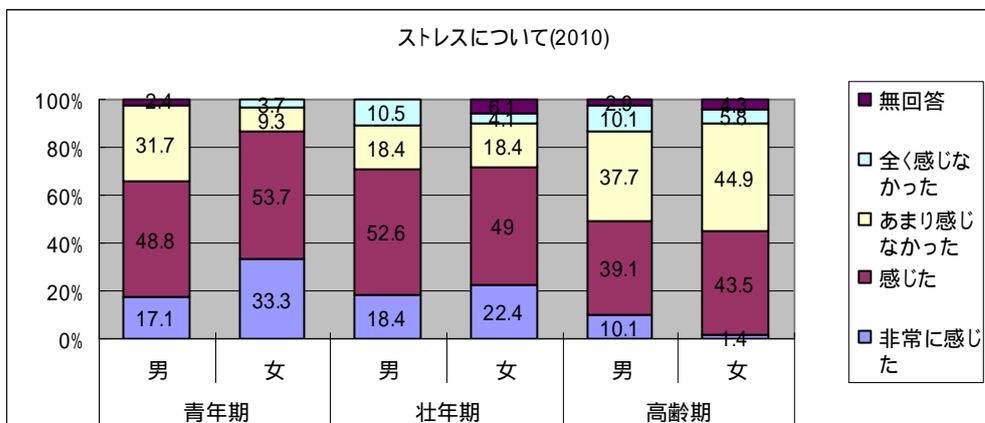
資料：健康ささやま 21 アンケート

高齢期、壮年期のストレスを非常に感じた、または感じた人の割合が増えています。青年期はあまり変化がみられませんでした。



資料：健康ささやま 21 アンケート

年代別男女別にみると、青年期の女性が最もストレスを感じている者が多く、高齢期の女性が最も少なくなっています。



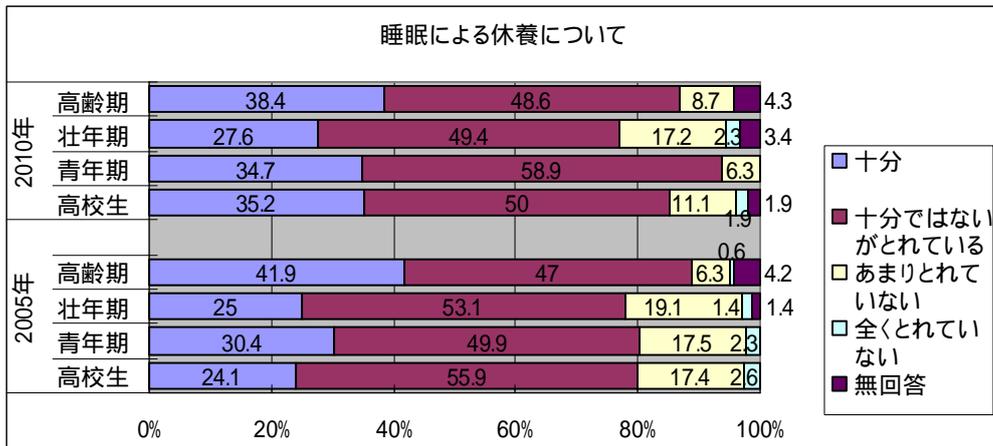
資料：健康ささやま 21 アンケート

男女すべての年代にストレス解消の方法として「睡眠」が入っています。男性に「飲酒」がありました。女性にはありませんでした。女性はどの年代も1位が「誰かに話す」となっています。

ストレスの解消法

	男			女		
	青年期	壮年期	高齢期	青年期	壮年期	高齢期
1位	趣味	趣味 睡眠	睡眠	誰かに話す	誰かに話す	誰かに話す
2位	睡眠	飲酒	趣味	睡眠	好きなものを食べる 睡眠	趣味
3位	好きなものを食べる 誰かに話す	誰かに話す	飲酒	好きなものを食べる	趣味 入浴	睡眠

高校生～壮年期まで「睡眠による休養が十分にとれている人」の増加が見られます。年代別にみると、「睡眠による休養が十分にとれている」人の割合が最も高いのは高齢期です。最も少ないのは壮年期で、「睡眠による休養が全くとれていない」人の割合も 2.3%あります。



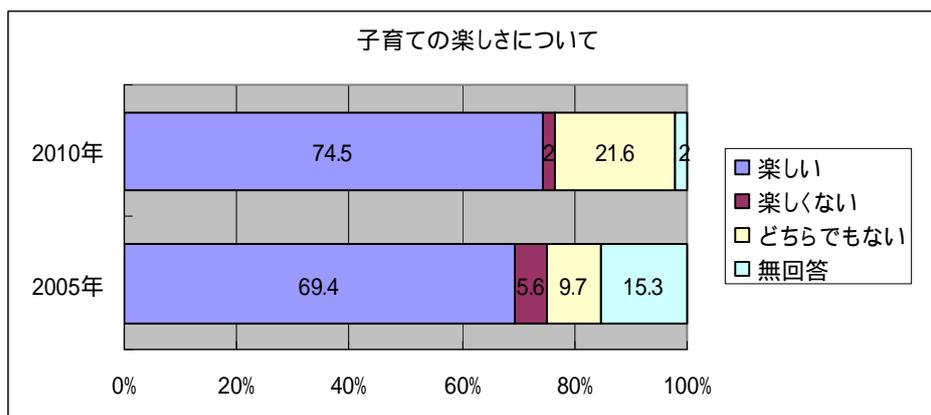
資料：健康ささやま 21 アンケート

【課題】

家庭環境の変化、またストレスの多い社会情勢の中、ストレスを感じる人が増えており、また睡眠による休養も十分にとれていない傾向にあります。睡眠は、子どもの成長や心の健康にも関係しており、市民一人ひとりが睡眠の大切さを振り返り、そして心の健康づくりをすることが大切です。そのため、心の健康に関する知識の普及とともに、今後も相談体制の充実を図ることが必要です。

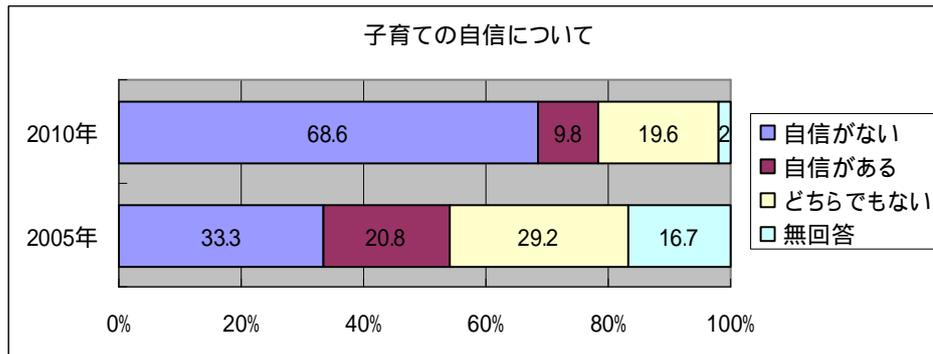
子育ての状況

「子育てを楽しんでいる」と感じる親の割合は増えています。一方「子育てを楽しんでいると感じない」「どちらともいえない」親の割合も増加しています。



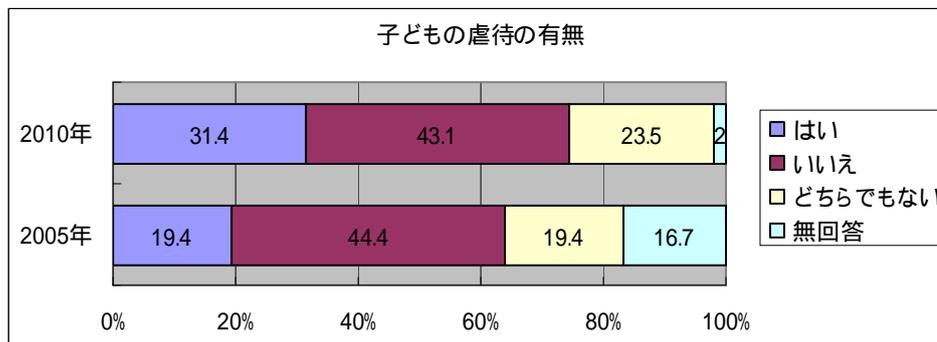
資料：健康ささやま 21 アンケート(3歳児)

「子育てに自信がない」親の割合は約 35% 増え、「子育てに自信がある」「どちらともいえない」親の割合は減少しています。



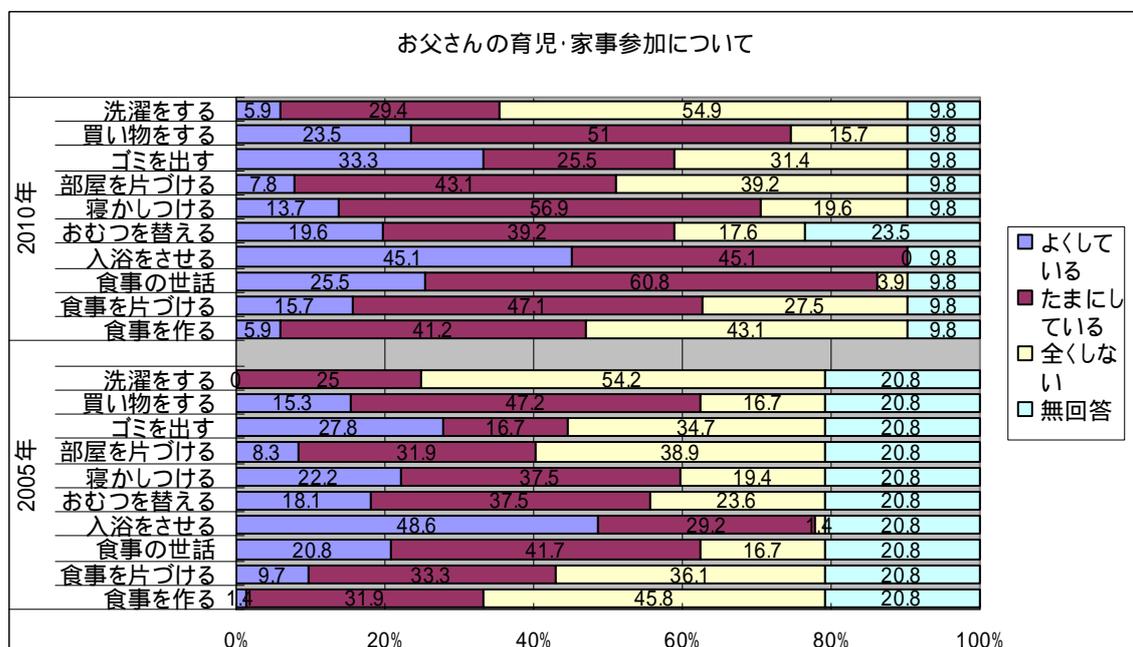
資料：健康ささやま 21 アンケート(3 歳児)

「子どもを虐待しているのではないかと思うことがある」親の割合は 12% 増え、全体の約 3 割の人が虐待の不安を抱えていることが伺えます。



資料：健康ささやま 21 アンケート(3 歳児)

お父さんの育児・家事参加状況を見ると、「よくしている」「たまにしている」父親の割合が最も高いのは「入浴をさせる」、次いで「食事の世話」「買い物をする」となっています。全体的に家事・育児に参加する父親の割合が増えています。



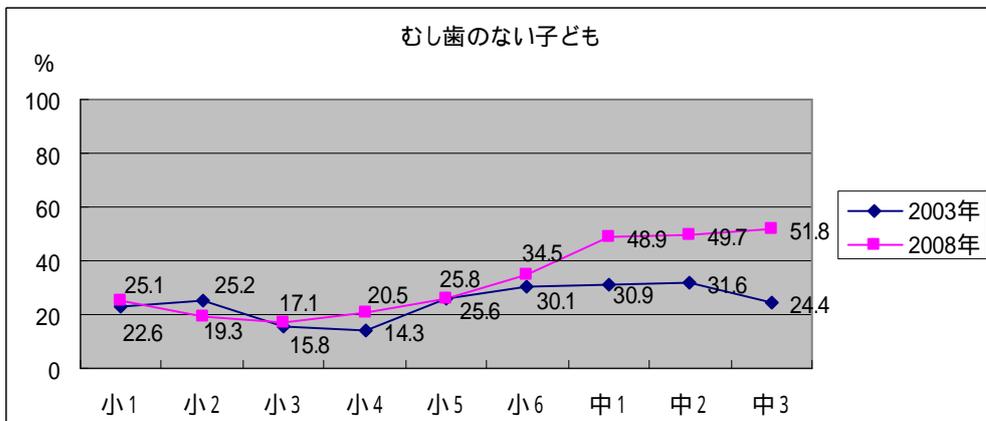
資料：健康ささやま 21 アンケート(3 歳児)

【課題】

子育てが楽しい親が増え、家事・育児に積極的に参加している父親も増えていきます。しかし、子育てに自信がない、子どもを虐待しているのではないかと思う親が増えていることから、子育てに何らかの不安を抱えている親が多いこと、また虐待に対する知識が普及してきたことも伺えます。地域での孤立化を防ぐため、子どもの健康や子育てに関する正しい情報提供を行いながら、関係機関が連携しそれぞれの親子に応じた育児相談や発達支援ができるよう、妊娠期からのかかわりをより充実させ虐待等の予防に努めていく必要があります。

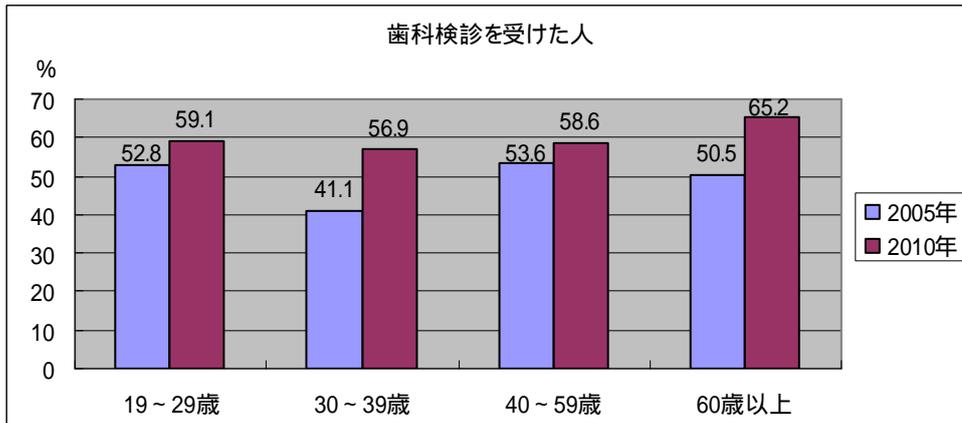
歯の状況

むし歯のない子どもの割合は、小学生は20～30%台とあまり変わりはありませんが、中学生は約50%に増加しています。2003年に最もむし歯のない割合が少なかった小学4年生が、乳歯から永久歯に代わった2008年には最も割合が多くなっています。



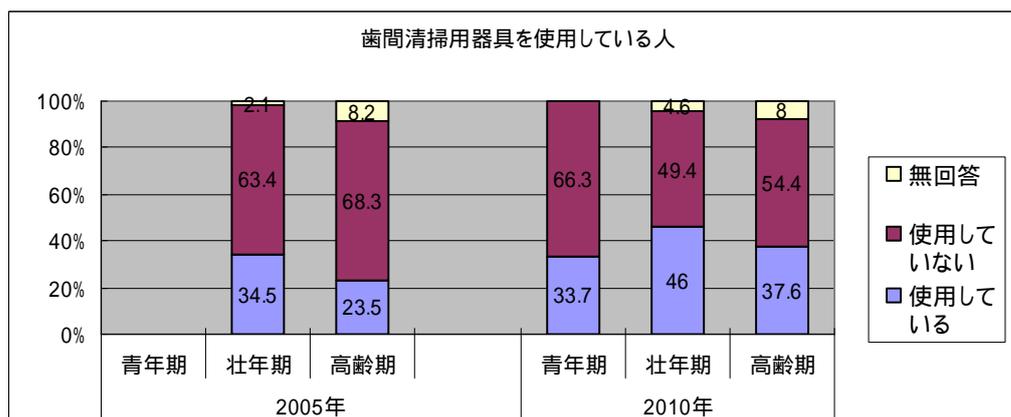
資料：平成20年度篠山市児童生徒健康調査

過去1年間に歯科検診を受けた人の割合は、各年代で増加しています。



資料：健康ささやま21アンケート

歯間清掃用器具を使用している人の割合は、壮年期、高齢期とも増加しています。



資料：健康ささやま 21 アンケート

【課題】

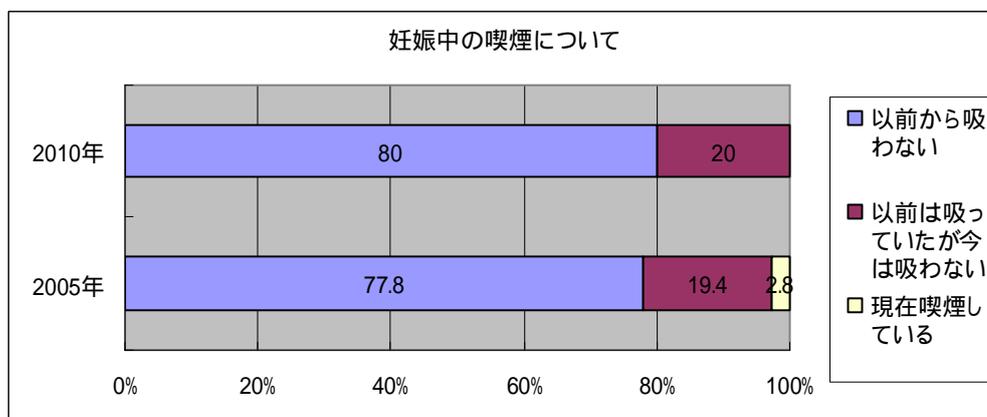
歯科保健に対する意識は高まっています。よく噛んでおいしく食べ、楽しく話し、思いっきり笑う充実した人生を送り続けるため、口の中にしっかり意識をもち、毎日のセルフケアと定期検診を心掛けていくことが大切です。

今後も引き続き、関係機関と連携して歯科保健を普及啓発していくことが必要です。

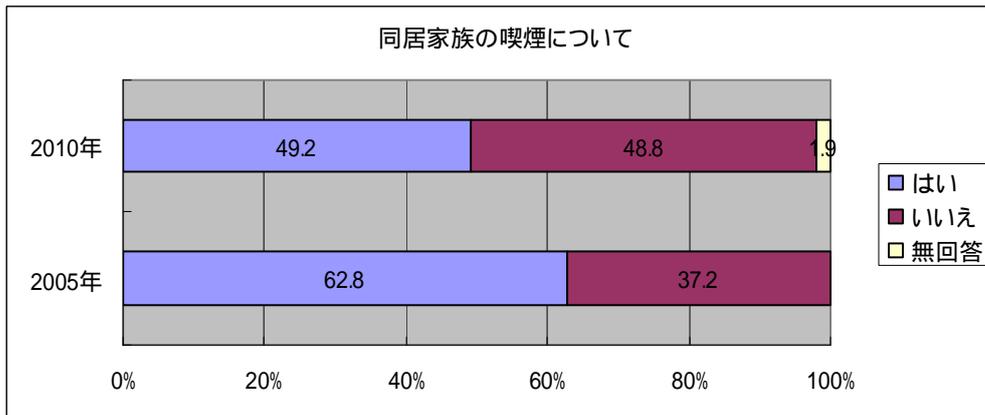
喫煙の状況

妊娠中の喫煙状況をみると、「現在喫煙している」妊婦は減少しました。

また、乳幼児の同居家族の喫煙状況をみると、「同居家族が喫煙する」割合は約10%減少しています。



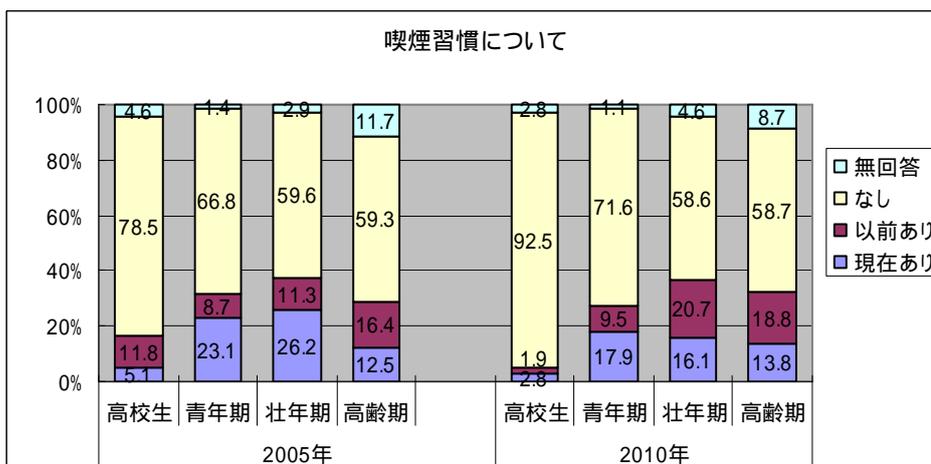
資料：健康ささやま 21 アンケート(妊婦)



資料：健康ささやま 21 アンケート(乳幼児期)

喫煙習慣の状況を見ると、喫煙習慣のある高校生は減少しています。

喫煙習慣が最も高いのは青年期です。全体的に喫煙習慣は減少しています。

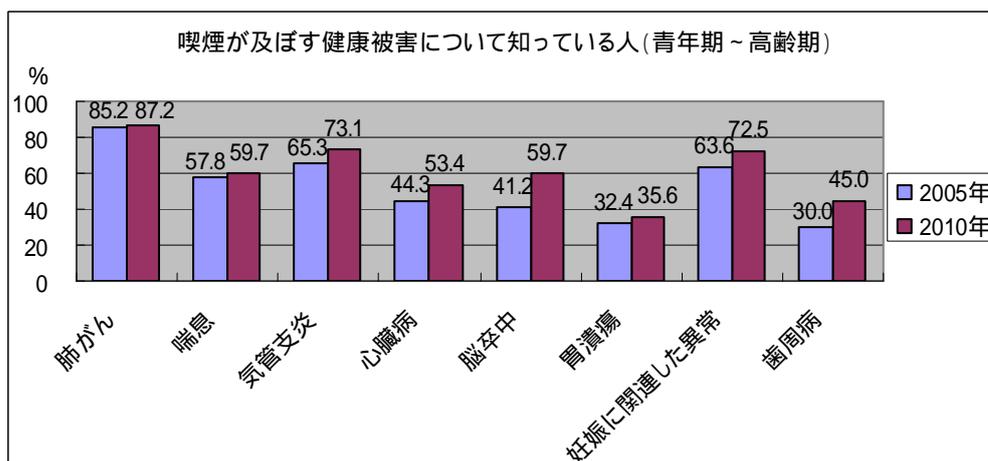


資料：健康ささやま 21 アンケート

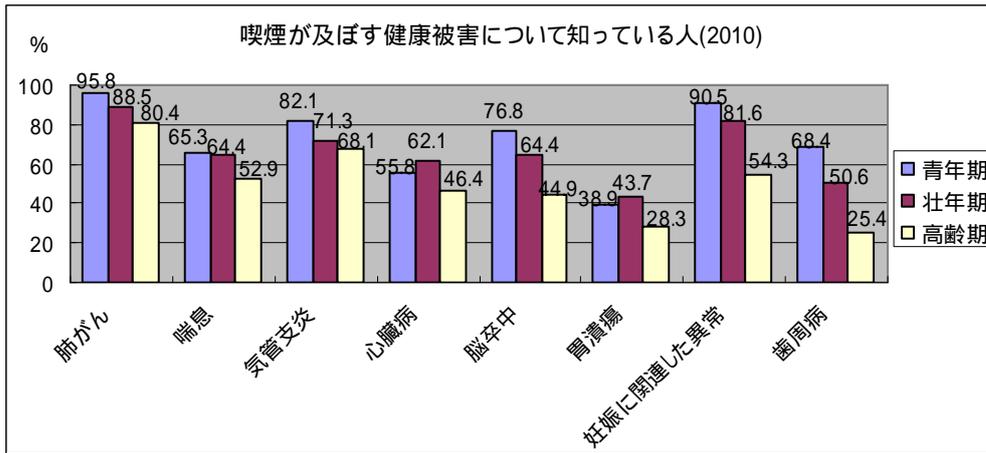
喫煙が及ぼす健康被害について知っている人は、どの項目も増加しています。

最も知られていたのは、「肺がん」、次に「気管支炎」、「妊娠に関連した異常」でした。

年代別にみると、若い年代ほど喫煙の健康影響について知識があることがうかがえます。



資料：健康ささやま 21 アンケート



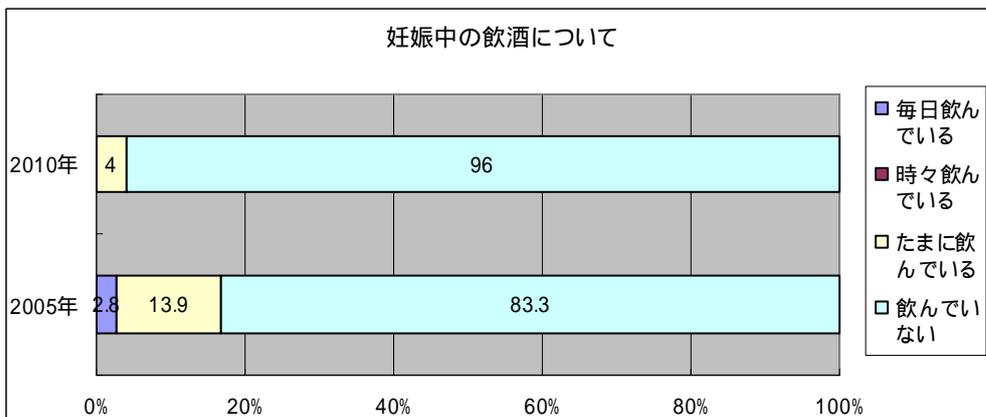
資料：健康ささやま 21 アンケート

【課題】

健康増進法により公共の場での禁煙・分煙の取り組みが進んでいます。今後も家庭や学校、地域、職域が一体となって受動喫煙防止対策を整えるとともに、喫煙・受動喫煙が及ぼす健康被害についての知識の普及や禁煙を希望する人への禁煙サポート体制を充実させていく必要があります。

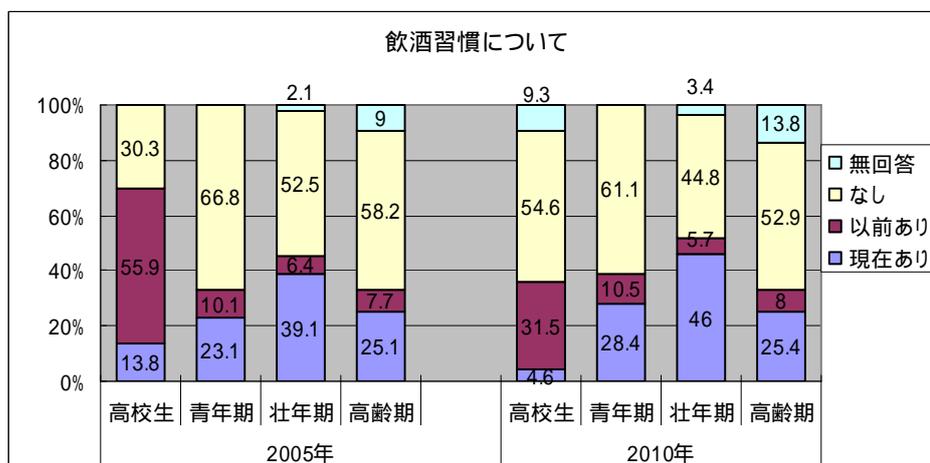
飲酒の状況

妊娠中の飲酒状況をみると、飲んでいない人が約 10%増加し、たまに飲んでいる人、毎日飲んでいる人は減少しています。



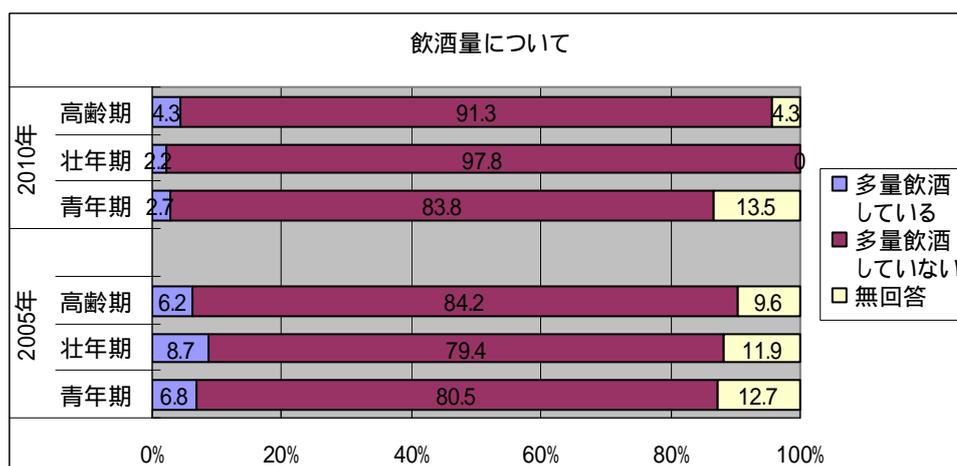
資料：健康ささやま 21 アンケート

飲酒習慣の状況を見ると、飲酒習慣のある高校生は約 10%、以前飲酒したことのある高校生は約 20%減少しています。飲酒習慣が最も高いのは壮年期です。



資料：健康ささやま 21 アンケート

飲酒量の状況を見ると、「多量飲酒している」割合が最も高いのは、高齢期です。全体的に多量飲酒者は、減少しています。



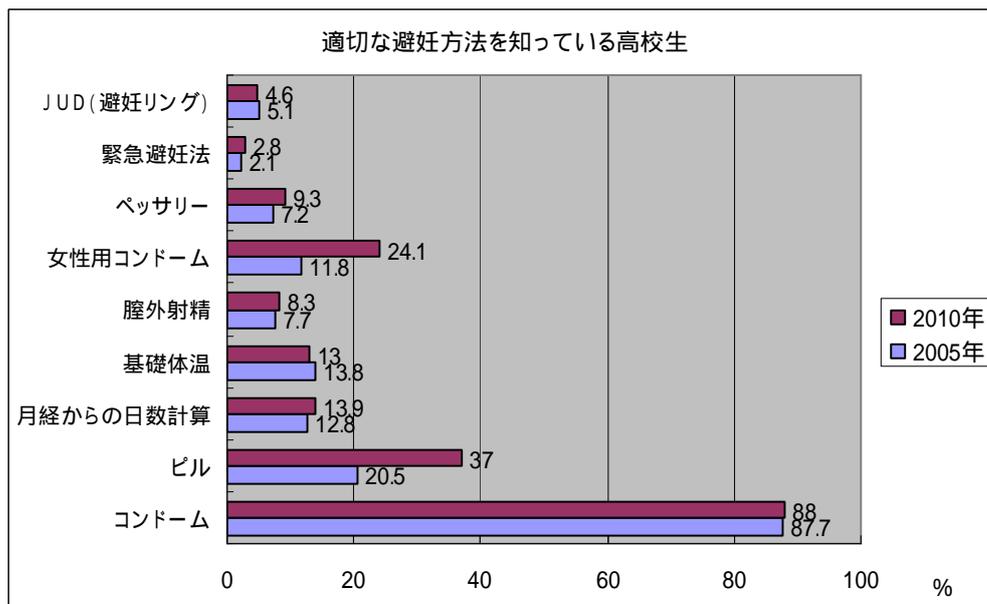
資料：健康ささやま 21 アンケート

【課題】

全体的に改善が見られますが、今後も妊娠中や未成年者への飲酒による健康被害や、飲酒と健康の関係について、正しい知識の普及等継続した取り組みが必要です。

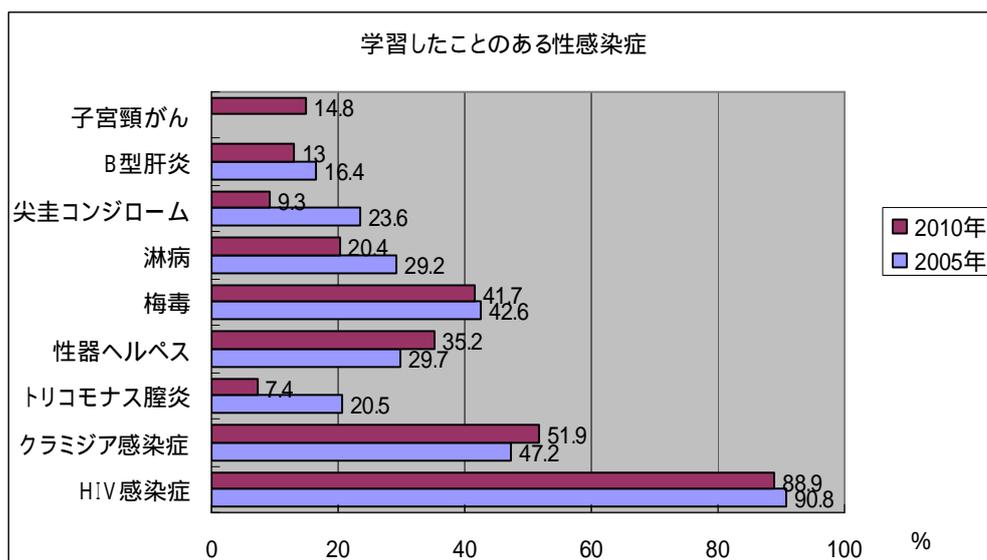
性を取りまく状況

高校生が知っている適切な避妊方法で最も多いのは「コンドーム」、次いで「ピル」でした。



資料：健康ささやま 21 アンケート

学習したことがある性感染症で最も多いのは「HIV感染症」88.9%、「クラミジア感染症」51.9%となっています。



資料：健康ささやま 21 アンケート

【課題】

一人ひとりが避妊方法や性感染症予防について正しい知識を学習し、自分自身を大切にできるように実践していくことが重要です。今後も家庭や学校、地域が一体となりさらに性教育への取り組みを進めていく必要があります。

第3章

健康づくりの指標の評価と 今後の目標

1. 篠山市のめざす姿

篠山市のめざす姿は、ヘルスプロモーションの理念に基づいて、市民アンケート調査に寄せられた意見等をもとに導き出しています。

《篠山市》の めざす姿

私たちが大切にしたいもの
健康！ふれあい！笑顔！
～ひとりひとりが生き生きと元気で安心して暮らせるまち～

《乳幼児期》の めざす姿

のびのびと元気に、人として心身ともに成長できる

《学童・思春期》の めざす姿

すこやかな心身の成長の為に、ともに遊び、学び、自ら考え行動する

《青年期》の めざす姿

- ・自分自身の健康に関心を持ち、仕事や家庭において充実した生活が送れる
- ・さまざまな交流を通じ、仲間づくりをひろげ、明るく元気なまちになるようリーダーシップがとれる

《壮年期》の めざす姿

仕事充実し、食や運動を楽しみ、人との交流を大切にしながら、生きがいを感じることができる

《高齢期》の めざす姿

自らが健康に気をつけ、人との交流を持ちながら、ステキな笑顔で安心して、暮らすことができる

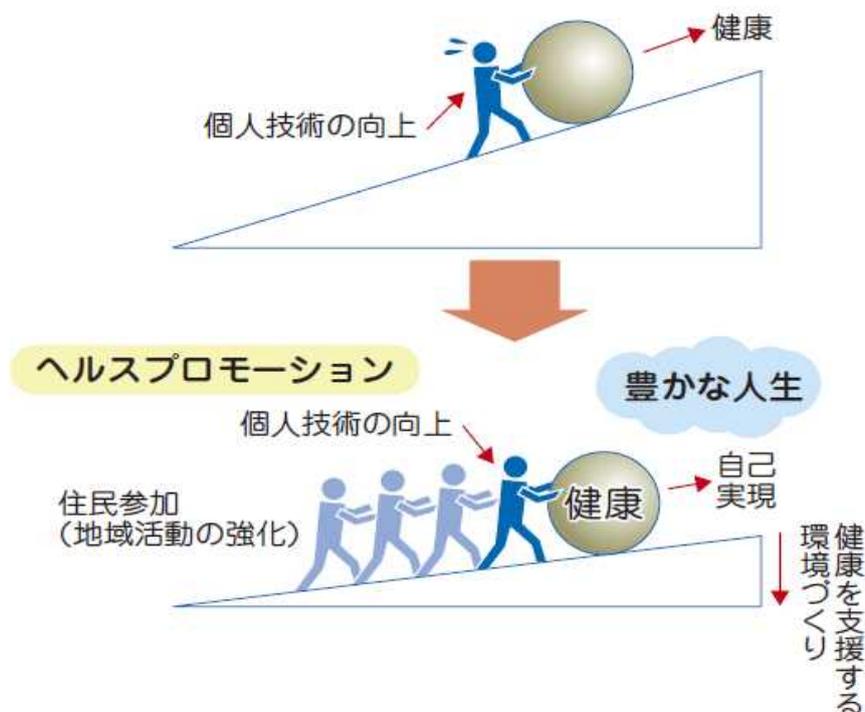
2. 健康づくりの考え方

健康づくりは、主役である市民一人ひとりの価値観にもとづき、自らの意思決定によって取り組みます。しかし、下図のように健康づくりは坂道を登るようなもので、実践は容易ではありません。そこで、健康に関心のある人も関心の薄い人も容易に健康づくりに取り組めるよう、環境やサービスの整備などを行う必要があります。一人ひとりが行動を継続できるよう社会全体が支

援することも重要です。これにより、坂道の傾斜がなだらかになり楽に登ることができます。また、一人の力ではこの坂道を登ることが困難なので、みんなで後押しすることで、“めざす姿”の実現をより促進します。

ここで言う健康とは、身体や心の健康のみを指すものではありません。例えば障害や病気を抱えていても、その人が自分の人生をいかに充実したものとして生きられるかということも、健康の重要な意味と考えます。

(健康づくりの概念図)



3. 健康づくりの指標の評価と今後の目標

生活習慣に関する市民アンケート調査の実施や、これまでの取り組みの実績等を策定時との数値目標と比較をすることで、各指標の達成度を評価しています。

目標を達成している項目がある一方で、策定時から改善がみられない項目や悪化している項目もあり、今後もさらに市民が自主的に健康づくりに取り組めるような環境づくりや支援を行っていきます。

各指標における評価区分について

評価区分	内 容
	計画策定時の値が目標値に達している
	計画策定時の値が目標値に近づいているまたは変化なし
	計画策定時の値が目標値より遠ざかっている
	値がない等のため評価できない

乳幼児期のめざす姿

のびのびと元気に、人として心身ともに成長できる

[食事]

スローガン	家族団らんで豊かな食生活を育もう					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・食事を楽しもう ・いろいろな物を好き嫌いなく食べよう ・家庭の味を大切にしよう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・3食きちんと食べている幼児(3歳)	76.4%	94.1%	90.0%		100%
	・毎日野菜を食べている幼児(3歳)	75.0%	76.5%	90.0%		90.0%
	・おやつを決めている幼児(3歳)	72.2%	62.7%	80.0%		80.0%

[運動]

スローガン	身体を使って楽しく遊ぼう					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・外遊びの楽しさを体験しよう ・遊びを通して心身ともに成長しよう ・楽しく遊べる仲間づくりをしよう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・幼児の肥満率(4・5歳)	3.2%	2.3%	2.0%		2.0%
	・外で遊んでいる子ども			ふやす		ふやす

[休養]

スローガン	ゆとりの子育てで、子どもをすこやかに育てよう					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・育児について気軽に相談しよう ・家族みんなで育児に協力し、ゆとりをもって子どもと接しよう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・育児の相談相手のいる人	96.8%	92.8%	ふやす		ふやす
	・子どもと遊ぶ父親(3歳)	79.2%	84.3%	85.0%		90.0%
	・父親の育児・家事参加の割合(3歳)	P.24参照	P.24参照	ふやす		ふやす
	・子育てが楽しいと思っている人(3歳)	69.4%	74.5%	75.0%		80.0%
	・子育てに自信がもてない人(3歳)	33.3%	68.6%	30.0%		30.0%
	・虐待しているのではないかと思う人(3歳)	19.0%	31.4%	5.0%		5.0%

[生活リズム]

スローガン	早寝早起きをして正しい生活リズムを身につけよう					
目 標	・よく食べ、よく遊び、よく眠り、一日の生活リズムを身につけよう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・3食きちんと食べている幼児(3歳)	76.4%	94.1%	90.0%		100%
	・早寝早起きをしている幼児(3歳)	58.3%	76.5%	70.0%		80.0%
	・おやつを決めている幼児(3歳)	72.2%	62.7%	80.0%		80.0%

[歯]

スローガン	家族そろってむし歯予防					
目 標	・歯についての正しい知識・習慣を身につけよう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・むし歯のない幼児(3歳)	66.0%	73.5%	80.0%		80.0%
	・一人当たりのむし歯数(3歳)	1.5本	1.1本	1本		1本
	・おやつが決まっている幼児(3歳)	72.2%	62.7%	80.0%		80.0%

[タバコ]

スローガン	きれいな空気でのびのび育てよう					
目 標	・タバコの害について正しい知識を身につけよう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・妊娠中の喫煙	6.9%	0%	0%		0%
	・同居家族の喫煙	63.9%	49.0%	50.0%		40.0%

学童・思春期のめざす姿

すこやかな心身の成長の為に、ともに遊び、学び、自ら考え行動する。

[食事]

スローガン	自分で考えバランスのよい食事を取ろう みんなそろって楽しく食べよう					
目 標	・自分にあった食材や量を上手に選び、主食、主菜、副菜をそろえて食べよう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・肥満率	9.9%	8.7%	7.0%		7.0%
	・朝ごはんを食べている小学生(小6)	85.1%	95.1%	90.0%		100%
	・毎日野菜を食べている小学生(小6)	78.3%	87.7%	90.0%		90.0%

[運動]

スローガン	仲間と一緒に楽しく身体を動かそう					
目 標	・自分にあった運動を身につけよう ・家族や仲間と楽しく運動しよう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・体育以外にスポーツをしている小学生(小6)	70.5%	69.9%	80.0%		80.0%
	・運動習慣のある高校生(高2)	72.3%	61.1%	80.0%		80.0%

[心の休養]

スローガン	同世代や世代をこえた人との関わりを大切にしよう					
目 標	・信頼できる仲間を持つ ・いろいろな活動に楽しんで参加しよう ・家族で話し合う時間を持つ					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・睡眠による休養がとれている高校生(高2)	80.0%	85.2%	85.0%		90.0%
	・夜10時までに寝る小学生(小4)	55.2%	69.7%	70.0%		75.0%
	・相談できる相手がいる中学生(中2)	78.1%	84.1%	85.0%		90.0%

[歯]

スローガン	一生使おう大人の歯					
目 標	・歯について正しい知識・習慣を身につけよう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・むし歯のない小学生（小6）	30.3%	34.5%	40.0%		40.0%

[タバコ]

スローガン	タバコを買わない、吸わない、すすめない					
目 標	・タバコの害について正しい知識を身につけよう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・喫煙している高校生（高2）	16.9%	4.7%	0%		0%
	・タバコを吸うと病気になりやすいと思う小学生(小6)	89.0%	92.4%	100%		100%

[アルコール]

スローガン	お酒に興味本位で手を出さない					
目 標	・買わない、飲まない、すすめないようにしよう ・誘われても断ろう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・お酒を飲んだことのある高校生（高2）	69.7%	36.1%	0%		0%

[性]

スローガン	正しい知識を持って、自分の身体を大切にしよう					
目 標	・性のことについて、話そう ・夫婦で性のこと、人としての生き方について話そう ・学校で受けた性教育を家庭に取り入れて、考える機会にしよう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・適切な避妊方法を知っている高校生(高2)	P.30参照	P.30参照	100%		100%
	・学習したことのある性感染症（高2）	P.30参照	P.30参照	100%		100%

青年期のめざす姿

- ・自分自身の健康に関心を持ち、仕事や家庭において充実した生活が送れる。
- ・さまざまな交流を通じ、仲間づくりをひろげ、明るく元気なまちになるようリーダーシップがとれる。

[食事]

スローガン	もっと野菜をとってバランスのよい食生活にしよう					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい栄養の知識を持とう ・規則正しい食生活を送ろう ・毎食野菜を食べよう ・ゆっくりよくかんで、飲み過ぎ、食べ過ぎに気をつけよう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・野菜を毎食食べている人	28.7%	34.7%	50.0%		50.0%
	・一日の塩分摂取量	11.98 g	9.4 g	10 g 未満		男性：9.0 g 女性：7.5 g
	・毎日3食食べている人			ふやす		
	・自分の適量、適切な内容を知っている人			ふやす		

[運動]

スローガン	意識して身体を動かそう					
目 標	・運動の大切さを知り、自分にあった運動を見つけ、積極的に身体を動かそう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・健康のために意識して運動している人	39.8%	58.9%	50.0%		60.0%
	・運動習慣のある人	32.8%	52.6%	50.0%		60.0%

[休養]

スローガン	仲間と一緒に見つけよう 心と身体のゆとり					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・休養の知識・技術を身につけよう ・ふれあい・仲間づくりを大切にしよう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・ストレスのある人	77.2%	77.9%	70.0%		70.0%
	・睡眠による休養が十分にとれている人	30.4%	34.7%	35.0%		40.0%
	・楽しみのある人	89.5%	84.2%	ふやす		ふやす

ワーキング会議でのアンケート結果

[健康チェック]

スローガン	職場や家庭で健康チェック					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・働き盛りだからこそ健診を受けよう ・早期発見、早期治療につとめよう ・健康に関する正しい知識を身につけよう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・健診を受ける人			ふやす		ふやす
	・健診異常率		P.12~13	へらす		へらす

[歯]

スローガン	すてきな笑顔は健康な歯と歯ぐきから					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・歯についての正しい知識、習慣を身につけよう ・自分の歯と歯ぐきを大切にしよう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・喫煙が歯周病と関係があることを知っている人	54.4%	68.4%	100%		100%
	・歯科健診を受けた人	(47.0%)	57.9%	ふやす		ふやす

ワーキング会議でのアンケート結果

[タバコ]

スローガン	自分のため、みんなのために考えよう					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・タバコの害について正しい知識を持とう ・マナーを守って周囲の人に煙を吸わせない配慮をしよう ・禁煙について考えよう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・喫煙率	23.1%	17.9%	15.0%		15.0%
	・喫煙が及ぼす健康被害を知っている人	P.27参照	P.27参照	100%		100%
	・完全分煙、禁煙場所			ふやす		ふやす

[アルコール]

スローガン	お酒と上手につきあおう					
目 標	アルコールについての正しい知識（飲み方、適量）を知ろう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	多量飲酒者	6.8%	2.7%	5.0%		2.0%

壮年期のめざす姿

- ・ 仕事が充実し、食や運動を楽しみ、人との交流を大切にしながら、生きがいを感じることができる。

[食事]

スローガン	毎日の食事を大切にしよう ～ バランスよく、楽しく食事をして生活習慣病を予防しよう～					
目 標	・ 栄養のバランスを考えて食べよう ・ 食生活のリズムを整えよう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・ 野菜を毎食食べている人	36.9%	37.9%	50.0%		50.0%
	・ 一日の塩分摂取量	11.98 g	9.4 g	10 g 未満		男性：9.0g 女性：7.5g
	・ 毎日3食食べている人			ふやす		
	・ 自分の適量・適切な内容を知っている人			ふやす		

[運動]

スローガン	自分にあった運動を見つけよう					
目 標	・ 運動の大切さを知り、自分に合った運動を見つけ継続しよう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・ 健康のために意識して運動している人	51.7%	49.4%	60.0%		60.0%
	・ 運動習慣のある人	44.5%	50.5%	60.0%		60.0%

[休養]

スローガン	みつけよう！自分自身のゆとりの時間					
目 標	・ 休養の知識・技術を身につけよう ・ 自分なりのストレス解消法を持とう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・ ストレスのある人	67.9%	71.3%	45.0%		45.0%
	・ 楽しみのある人	(79.6%)	72.4%	ふやす		ふやす
	・ 睡眠による休養が十分にとれている人	34.4%	27.6%	40.0%		40.0%

ワーキング会議でのアンケート結果

[健康チェック]

スローガン	職場や家庭で健康チェック					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・働き盛りだからこそ健診を受けよう ・早期発見、早期治療につとめよう ・健康に関する正しい知識を身につけよう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・基本健診受診率 特定健診受診率に変更	46.9%		48.0%		65.0%
	・健診異常率		P.12~13	へらす		へらす

[歯]

スローガン	生活習慣病予防は歯の健康づくりから					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・歯についての正しい知識、習慣を身につけよう ・自分の歯と歯ぐきを大切にしよう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・喫煙が歯周病と関係があることを知っている人	33.5%	50.6%	100%		100%
	・歯間清掃用器具を使用している人	36.6%	46.0%	40.0%		60.0%
	・歯周疾患検診受診者	4.4% (H.16)	6.4%	ふやす		ふやす

[タバコ]

スローガン	自分のため、みんなのために考えよう					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・タバコの害について正しい知識を持とう ・マナーを守って周囲の人に煙を吸わせない配慮をしよう ・禁煙について考えよう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・壮年期の喫煙率	26.2%	16.1%	20.0%		15.0%
	・喫煙が及ぼす健康影響を知っている人	P.27参照	P.27参照	100%		100%
	・完全分煙、禁煙場所			ふやす		ふやす

[アルコール]

スローガン	お酒と上手につきあおう					
目 標	アルコールについての正しい知識（飲み方、適量）を知ろう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	多量飲酒者	4.0%	2.2%	3.0%		2.0%

高齢期のめざす姿

- ・自らが健康に気をつけ、人との交流を持ちながら、ステキな笑顔で安心して、暮らすことができる。

[食事]

スローガン	楽しく作り、楽しく食べよう					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい食生活を送ろう ・食材の味を生かして、いろいろ食べよう ・食に関心を持とう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・野菜を毎日食べている人	54.0%	50.0%	70.0%		70.0%
	・一日の塩分摂取量	11.98 g	9.4 g	10 g 未満		男性：9.0 g 女性：7.5 g
	・毎日3食食べている人			ふやす		
	・自分の適量、適切な内容を知っている人			ふやす		

[運動]

スローガン	楽しく身体を動かそう					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・自分でできることは自分でしよう ・運動する意識を持とう ・運動の正しい知識を身につけ、毎日続けよう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・健康のために意識して運動している人	68.7%	67.4%	75.0%		75.0%
	・運動習慣のある人	61.0%	63.8%	75.0%		75.0%

[休養]

スローガン	楽しく毎日を過ごそう					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間づくりをしよう ・役割をもとう ・いろいろなことに興味をもとう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・ストレスのある人	39.0%	47.1%	35.0%		35.0%
	・楽しみがある人	84.9%)	68.1%	ふやす		ふやす
	・睡眠による休養が十分に取れている人	41.9%	38.4%	45.0%		45.0%

ワーキング会議でのアンケート結果

[健康チェック]

スローガン 健診結果を生活にいかそう						
目 標 ・健診を受けて自分の身体を知り、健康づくりにいかそう						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・基本健診受診率 特定健診受診率に変更	61.9%		65.0%		65.0%
	・健診異常率		P.12～13	へらす		へらす
	・医療費（70歳以上）			へらす		へらす

[歯]

スローガン しっかり噛んで、寝たきり予防						
目 標 ・歯についての正しい知識、習慣を身につけよう						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・定期健診を受けた人	27.3%	65.2%	35.0%		70.0%
	・喫煙が歯周病と関係があることを知っている人	16.3%	25.4%	100%		100%
	・成人の残存歯数の状況			ふやす		/
	・歯周疾患検診受診者	4.6% (H.16)	6.1%	ふやす		ふやす

[タバコ]

スローガン 自分のため、みんなのために考えよう						
目 標 ・タバコの害について正しい知識を持とう ・マナーを守って周囲の人に煙を吸わせない配慮をしよう ・禁煙について考えよう						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・高齢期の喫煙率	12.5%	13.8%	10.0%		10.0%
	・喫煙が及ぼす健康被害を知っている人	P.27参照	P.27参照	100%		100%
	・完全分煙、禁煙場所			ふやす		ふやす

[アルコール]

スローガン お酒と上手につきあおう						
目 標 アルコールについての正しい知識（飲み方、適量）を知ろう						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
		多量飲酒者	2.0%	4.3%	1.5%	

第4章

それぞれの役割

1 . 市民の役割

乳幼児期～学童・思春期

乳幼児期～学童・思春期の子どもからすでに、生活習慣の乱れは大きな問題となっています。しかし、子どもたち自身が自らその改善を意識することは、容易なことではありません。そのため、学校などの場で生活習慣病について学習し、幼い頃から家庭で良い習慣を身につける必要があります。

そのためには、子どもたちの生活や生活習慣はまわりの大人たちが影響を与えていることを再認識する必要があります。大人たちは、自分の健康づくりを率先して推進すると同時に、子どもたちの生活習慣改善への取り組みを応援する役割を果たす必要があります。

青年期

生活習慣病を予防するには、若い頃から望ましい生活習慣を身につけることが大切です。そのため、青年期ではまず自らの健康を振り返り、自分の健康上の問題点をチェックしたうえで、主体的に生活習慣改善や健康づくりに取り組む必要があります。

また、青年期では自分の健康を問題視しない若者が多いと思われそうですが、現在心身の不調や病気はなくても、日常の食事や運動面などの生活習慣を振り返ってみると、色々と問題点が見えてきます。壮年期に向けての健康づくりのために、少しずつ生活習慣の改善や心の休養を心掛ける必要があります。

壮年期～高齢期

壮年期～高齢期では、生活習慣病など健康に関する様々な問題を抱える人が多く、生活習慣改善の取り組みは欠かせないものです。自分に必要な生活習慣を理解し、自分にあった生活スタイルを保つことが大切です。

また、自分にあった趣味やスポーツなどをみつけ、身体のみならず心の健康づくり、介護予防に組み込み、毎日を楽しく前向きに暮らせるよう努める必要があります。

2 . 地域の役割

「健康ささやま21」では、市民一人ひとりの取り組みに加えて、健康づくりを通じた地域としての取り組みが、市民や社会のQOLの向上をめざすうえで非常に大きな原動力になります。この“地域づくり”そのものをテーマとする取り組みや地域として課題解決にあたることで、今後の健康づくり運動の大きな柱になります。

地域住民へ声かけを通じた健康づくりに取り組んでいる愛育班活動（母子保健推進員活動）や市民の食生活改善を目指したいずみ会活動（食生活改善推進員活動）は篠山市民の健康づくりを目指した重要な地区組織活動です。近隣が声を掛け合って健康の確認を行ったり、グルー

ブで食生活改善について学び、また家族や近隣に還元することで健康な地域づくりに努めます。

このような健康づくり活動をはじめ、さまざまな地域活動に参加することは、市民主体の「健康なまちづくり」運動の推進にもつながります。そのため、地域での活動に積極的に参加していくよう努めます。

また、現在も“地域づくり”“まちづくり”に向けた役割を担っている自治会・婦人会・中年婦人会・老人会、まちづくり協議会などの組織が連携して効果的な取り組みを進めることで、これまで以上に多くの市民参加を得ることも可能です。地域組織はさまざまな機会を通し市民に健康の重要性を周知し、健康づくりを市民運動として広げていく役割を担っていきます。

3 . 学校の役割・企業の役割

若い頃から望ましい生活習慣を身につけることの大切さ、それは言うまでもなく子どもの頃から既に始まっています。ところが、これまでの健康づくり対策を、たとえば行政から見ると、妊娠・出産後の乳幼児健診などを通じた最も早い時期から赤ちゃんや保護者との関わりを開始するものの、学童・思春期の一部については学校保健安全法に基づく教育委員会の施策、思春期の一部～壮年期は労働安全衛生法に基づく各企業や健康関連組合の取り組みに主として任せられます。

つまり、市民の一生涯を見たとき、何らかのライフステージでどこかの主体が健康づくりを支えているものの、それらのつながりは十分とはいえません。

今後も、健康づくり対策を“市民のライフステージを捉えた生涯健康施策”と位置づけ、特に、行政と学校保健や産業保健の分野との連携を強化することで、市民の立場やライフサイクルにあった支援を行える工夫を進めます。

《これからの健康対策》

行政・学校・企業・その他の関係機関が連携した
市民の生涯を支援する体制

乳幼児期、学童・思春期、
青年期、壮年期、高齢期

学校の役割

生活習慣が身につく時期として、学童・思春期は非常に重要な時期です。この時期の子どもたちにとって学校は家庭と共に多くの時間を過ごす場であり、健康づくりにおいて極めて重要な役割を果たしています。

学校は、食教育をはじめとする健康教育を充実するなど子どもの健康づくりを推進する中心的な役割を果たすことが求められています。

今後、学校や家庭、地域、各関係機関がより一層つながりを深め、子ども達に関する様々な情報や課題を共有し、それぞれが教育や健康づくりについて十分協議して取り組む必要があります。そしてしっかりと着実に子ども達を育成することが大切です。

企業の役割

学校を卒業し社会人となった市民の生活は、その時間の多くが職場で費やされます。そのため、企業における健康づくりも又「健康ささやま 21」の大きなテーマの一つです。たとえば、昼食に何を食べるのか、歩いて通勤するのか、車を使用するのか、どこでもタバコを吸えるのか、健診結果をどのように受けとめるのかなどの積み重ねが健康づくりに大きく関係しています。場合によっては、社員の病気が大きな企業損失につながることもあります。企業の責務として、積極的に社員の健康管理・健康づくりに努めることが求められます。また、特に中小企業などは健康づくりを推進する上で、保健関連機関との一層の連携を進めることが必要です。

一方、直接市民にサービスを提供することを業務とする企業もあり、それらの企業は市民の健康づくりに関与する立場にあります。飲食業や食品販売業、スポーツ関連企業、情報産業などは、何らかの形で市民の健康づくりを支援することが必要となっており、営利目的だけでなく健康づくりを念頭に置いたサービス提供を進めていくよう、連携する必要があります。

4 . 医療機関などの役割

「健康ささやま 21」のめざすものは、健康を増進したり生活習慣病を予防するなど一次予防を推進することです。もし病気にかかってしまった場合は、早期に発見し治療する二次予防になります。また、病気により障害を残した場合、障害に対するケアやリハビリテーションなど三次予防になります。

「健康ささやま 21」を推進する上で、医療機関は病気の発見や治療はもちろんのこと、予防活動にも関わる種々の取り組みによって、市民を支えることが求められてきています。これまで、健診後の事後指導などが行われていますが、さらに関係機関との連携をすすめ、専門性を生かした具体的な予防活動の展開が期待されています。

市民の健康づくりを目指して、行政で行っている健康教育、健康相談、健康大学等の健康づくり事業との連携をすすめ、予防活動を充実させます。

医療機関以外にも、健康にかかわる機関は多くあります。民間の介護保険サービス事業所、薬局、検査機関、医療教育・研究機関などです。今後このような保健・医療・福祉の分野が一体となって市民の健康をめざすことが重要で、それぞれがその役割を果たすことに加えて、市民を支える連携の輪を築くことが重要課題となっています。

薬剤師会では、行政で行っている禁煙教室等健康教育と連携をとっていますが、今後さらに健康づくり関係機関との連携を充実させます。

5．行政の役割

「健康ささやま21」では、市民や社会の“QOLの向上”を健康づくりの最終目標とし、豊かな生活とまちづくりを目指しています。そのためには、人の健康や生きがいを支える生活・自然・環境問題への対策に加え、ライフステージに応じた健康施策推進のために「篠山市総合計画」を基本に、「地域福祉計画」に基づく施策の実施と歩調を合わせ、つねに関連部局が強力な連携のもとにそれぞれの課題に取り組むことが重要だと考えています。

そのために行政は、次の内容で事業をすすめます。

「健康ささやま21」の考えを市全体に広くPRするとともに、市民が健康の大切さを再認識し、正しい知識を持って健康的な生活習慣を実践し、自分自身の健康をつくっていくことができるよう、健康に関する学習機会を提供していきます。

市民が手軽にいつでも健康づくりができるよう、健康情報の提供や環境整備を組織横断的に取り組みます。

地域での健康づくり活動が進み運動の輪が広がるよう、地域活動を支援し組織間の連携をすすめます。

関係各課が健康づくりという観点から事業連携を行い内容充実に努めます。

健康ささやま 2 1 計画（続）

発 行 平成 2 2 年 3 月

編集発行 篠山市

編 集 保健福祉部 健康課

篠山市網掛 3 0 1 番地

（篠山市立丹南健康福祉センター内）

電 話 （079）594-1117

F A X （079）590-1118