

健康寿命日本一を目指したまちづくり

# 第2次 健康いばら21



平成26年3月  
岡山県井原市



## はじめに

我が国は、急速に高齢化が進展し、世界でも例をみない高齢社会を迎えています。今後、医療や介護にかかる負担が、一層増加することが予想されており、高齢になっても元気で過ごすことができるよう、健康づくりを進めることがますます重要となっています。

また、社会環境の変化やライフスタイルの多様化に伴い、疾病構造の変化やがん、心疾患、脳血管疾患等の生活習慣病が増加していることから、市民の健康づくり意識も年々高まっております。

本市では、これまで、井原市第6次総合計画に掲げる基本目標の一つ「いつまでも健康ではつらつと生きるまち」の実現のため、市民一人一人が主体的に健康づくりに取り組める環境づくりに努めてまいりました。

こうした中、平成21年3月に策定した「健康いばら21《後期計画》」の計画期間が満了することから、これまでの諸施策の成果と課題を検証するとともに、国の「健康日本21（第2次）」や岡山県の「第2次健康おかやま21」を踏まえ、市民の健康づくりに関する今後10年間の目指すべき方向と基本的施策を示す井原市健康増進計画「第2次健康いばら21」を策定いたしました。

本計画では、生活習慣病の発症予防と重症化予防、社会生活を営むために必要な心身機能の維持及び向上、健康を支え、守るための社会環境の整備の3つの基本方針を定め、生活習慣病、食育、身体活動・運動、休養・こころの健康、喫煙・飲酒、歯と口の健康、地域の健康づくりの環境の7つの分野において目標値を設定し、取り組んでいくことといたしました。

今後、本計画を指針として、基本目標である「健康寿命日本一を目指したまちづくり」を推進し、本市の将来都市像である「美しい自然 息づく文化 笑顔でつながるひと 元気発信都市いばら」の実現を目指してまいりますので、今後とも、市民皆様の更なるご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

終わりに、本計画の策定に当たり、多大なご尽力を賜りました井原市健康づくり推進協議会委員の皆様をはじめ、貴重なご意見、ご提言をいただきました多くの皆様に心から感謝申し上げます。

平成26年3月



井原市長 瀧本豊文

# 目次

第1章 計画の基本的な考え方	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の期間	1
3 計画の基本理念と基本目標	2
4 計画の基本方針	3
5 関係者の役割	4
第2章 計画策定の背景と課題	5
1 人口構成の現状と推移	5
2 出生・死亡	6
3 疾病構造等	7
第3章 健康いばら21《後期計画》の評価	11
1 目標評価基準	11
2 分野における評価	12
第4章 基本目標達成への取組	17
1 計画の分野と施策の方向性	17
2 分野ごとの取組	18
(1) 生活習慣病	18
(2) 食育	21
(3) 身体活動・運動	27
(4) 休養・こころの健康	30
(5) 喫煙・飲酒	33
(6) 歯と口の健康	38
(7) 地域の健康づくりの環境	41
資料編	43
1 井原市健康増進計画の策定体制	43
2 井原市健康づくり推進協議会委員名簿	44
3 井原市健康増進計画策定の経過	45
4 健康いばら21 アンケート調査結果	46
5 子どもの食生活アンケート調査結果	54
6 小・中学生、高校生への運動・たばこ・お酒に関するアンケート調査結果	55

## 第 1 章 計画の基本的な考え方

# 第 1 章 計画の基本的な考え方

## 1 計画策定の趣旨

わが国の「平均寿命」は、高い教育・経済水準、保健・医療水準や生活習慣の改善に支えられ、世界でも高い水準を維持してきました。

しかし、一方で急速に高齢化が進展し、超高齢社会を迎え、認知症、介護が必要な高齢者等が増加するなど、医療や介護に係る負担の増加が予測されています。

WHO（世界保健機関）では、「健康」の定義を「単に病気でない、虚弱でないというのみならず、身体的、精神的そして社会的に完全に良好な状態を指す」としており、活力ある地域社会を実現するためには、生活習慣病を予防し、社会生活を営むために必要な機能の維持・向上を目指した健康づくりを推進することが重要です。

そうした中、国においては、平成 24 年 7 月に「全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現」を目指し、「健康日本 2 1（第 2 次）」を、県においても、国の計画の見直しを踏まえて平成 25 年 3 月に「平均寿命の延伸を上回る健康寿命の延伸」を基本目標とした「第 2 次健康おかやま 2 1」を策定しました。

本市においては、平成 15 年 3 月に策定した「健康いばら 2 1」を、平成 17 年 3 月 1 日の市町村合併により、高齢者の割合が増加するなど市の状況の変化と平成 17 年に「食育基本法」が制定されたことに伴って見直し、平成 21 年 3 月に食育推進を含めた「健康いばら 2 1《後期計画》」を策定し、諸施策を推進してきました。

この度、計画期間が平成 25 年度で終了することから、これまでの健康づくり施策の成果と課題を整理し、井原市第 6 次総合計画後期基本計画に掲げる基本目標の一つ「いつまでも健康ではつらつと生きるまち」を実現するため、今後 10 か年の基本的方針や具体的施策を明らかにした「第 2 次健康いばら 2 1」を策定しました。

## 2 計画の期間

計画の期間は、平成 26 年度から平成 35 年度までの 10 年間とします。

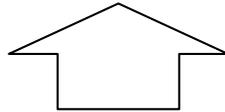
ただし、本市を取り巻く社会環境の変化や、医療制度改革等を踏まえ、必要に応じて見直します。

### 3 計画の基本理念と基本目標

子どもから高齢者まですべての市民が、住み慣れた地域で人として尊重され、心豊かに健康で暮らせる『いつまでも健康ではつらつと生きるまち』を基本理念とし、基本目標を『健康寿命日本一を目指したまちづくり』と定め、健康づくりに取り組みます。

#### 基本理念

いつまでも健康ではつらつと生きるまち



#### 基本目標 : 健康寿命日本一を目指したまちづくり

「健康寿命」とは、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる期間です。平均寿命の延伸を上回る健康寿命の延伸を図ります。

井原市の現状

[平均寿命]	男性	79.38 歳	女性	87.12 歳
[健康寿命]	男性	77.86 歳	女性	84.23 歳

※現状値は平成 22 年確定数値（平成 24 年度「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用効果に関する研究」（厚生労働省）の計算方法による）

## 4 計画の基本方針

本計画では、基本目標である『健康寿命日本一を目指したまちづくり』を推進するため、3つの基本方針に基づき、施策を展開します。

### (1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

がん、脳血管疾患、心疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）\*等の生活習慣病に対処するため、食生活の改善や運動習慣の定着、禁煙や分煙の促進、多量飲酒の防止など一次予防に関する施策を推進するとともに、合併症の発症や症状の進展などの重症化を予防するための施策を推進します。

### (2) 社会生活を営むために必要な心身機能の維持及び向上

市民一人一人が自立した日常生活を営むことができるよう、乳幼児期から高齢期まで、すべてのライフステージにおいて、健康的な生活習慣を身につけ生活習慣病を予防するとともに、こころの健康づくりを推進します。

### (3) 健康を支え、守るための社会環境の整備

市民一人一人の健康を、家庭、学校、地域、職場など、社会全体が支え、守る環境づくりを推進します。

また、地域や社会の絆、職場の支援等が機能することにより、社会全体が支え合いながら、健康を守る環境づくりを推進します。

\*COPD（慢性閉塞性肺疾患）：有害物質（主にたばこの煙）を長期間吸ったために肺に炎症が起きる病気

## 5 関係者の役割

健康づくりの推進は、市民一人一人に関わるものであり、学校、地域、職場、関係団体等が、それぞれ役割を果たすことによって、実現することができます。

市民	<p>健康づくりは、市民一人一人が健康に対する意識を高め、自ら健康的な生活を選択し実践できるようになることが基本です。</p> <p>自分自身の健康状態を把握し、日頃の生活習慣を見直し、生活習慣病予防に積極的に取り組むことが必要です。</p> <p>また、自ら地域の人に声をかけ、つながりを深めるとともに、地域の健康づくりの活動に積極的に参加して、人と人がつながる良い地域となるよう努めることが期待されています。</p>
学校園	<p>生活習慣の基盤が出来上がる時期にある児童生徒等の健康に関する知識や望ましい生活習慣の習得を促すとともに、心身の健全な発達を図るため、家庭や関係機関と連携した取組を行なうことが必要です。</p>
地域	<p>地域は、身近なところで市民を支える重要な基盤です。</p> <p>地域住民がお互いに声をかけあい、つながりを深め、助け合う環境づくりが求められています。</p> <p>また、栄養委員会、愛育委員会などの地域の団体は、個人の取組を支え、活動を広げていく役割が期待されています。</p>
職場・保険者	<p>職場は、就労者が多くの時間を過ごす場であり、健康とも密接な関係にあります。就労者やその家族の健康管理に積極的に取り組むことが必要です。</p> <p>被保険者への特定健康診査の受診勧奨を確実に行うとともに、受診しやすい健診の実施と保健指導実施体制の整備に努める必要があります。</p>
関係機関・関係団体	<p>医師会、歯科医師会、薬剤師会等の専門団体は、それぞれの立場から市民の健康づくりを支援するための取組を行うよう努めることが期待されています。</p>

## 第 2 章 計画策定の背景と課題

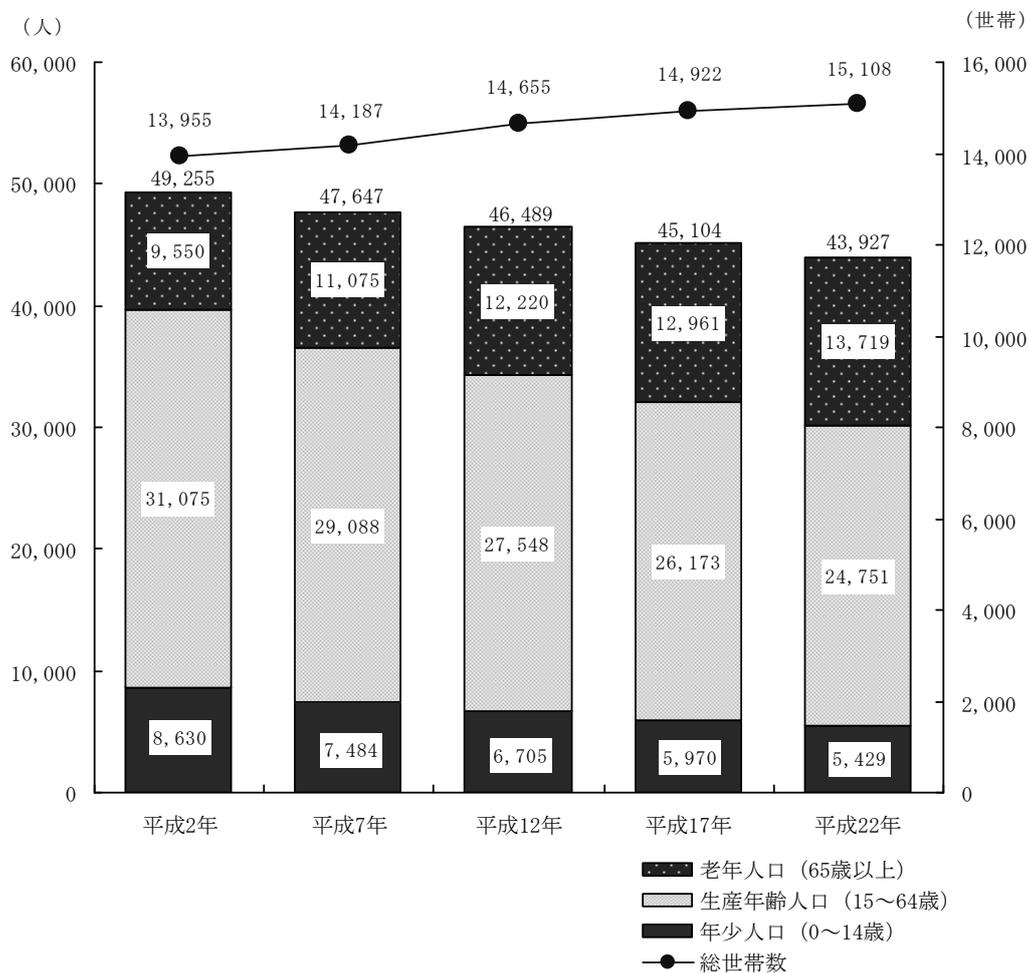
## 第2章 計画策定の背景と課題

### 1 人口構成の現状と推移

本市の国勢調査人口をみると、平成22年の総人口は43,927人であり、平成2年と比較すると10.8%減少しています。

平成22年の年齢3区分別人口を平成2年と比較すると、年少人口は37.1%減少、老年人口は43.7%増加しています。また、総人口に対する割合をみると、平成22年の年少人口割合は12.4%、老年人口割合は31.2%と、少子高齢化が急速に進行しています。

【人口・総世帯数の推移】



資料：国勢調査

\*平成12年の総人口は年齢不詳16名、平成22年の総人口は年齢不詳28名を含む

老年人口割合、後期高齢者人口割合を全国、岡山県と比較すると、ともに、全国、岡山県よりも高く、本市の高齢化は急速に進行しています。

【老年人口割合・後期高齢者人口割合の比較】

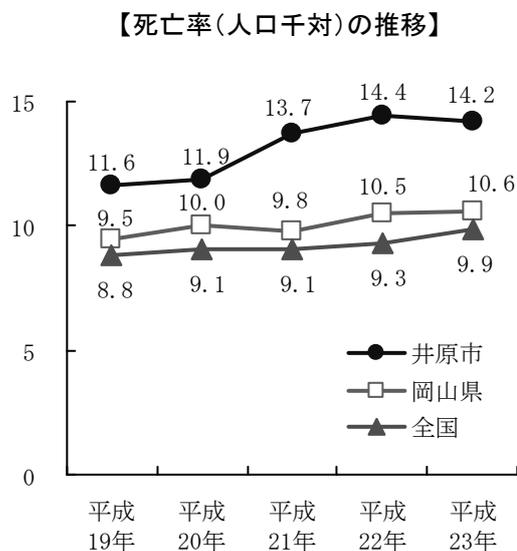
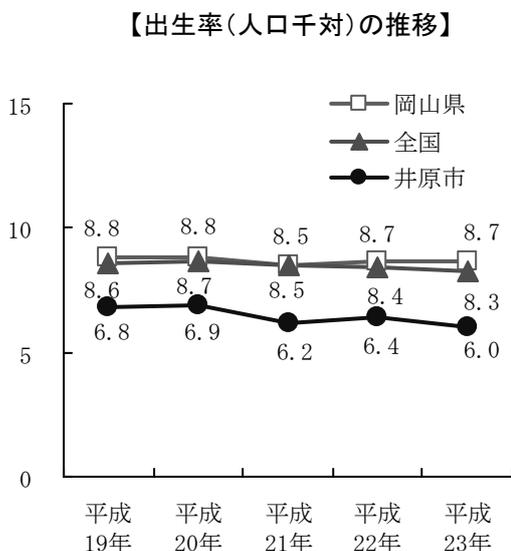
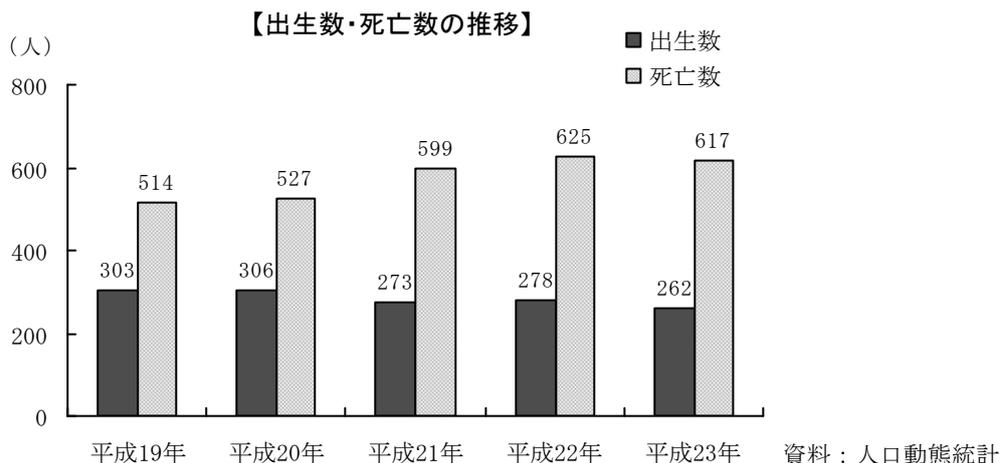
	井原市	岡山県	全国
老年（65歳以上）人口割合	31.2%	25.1%	23.0%
後期高齢者（75歳以上）人口割合	17.6%	12.9%	11.1%

資料：国勢調査（平成22年）

## 2 出生・死亡

本市の死亡数は、出生数を上回り、人口は自然減の状況が続いており、平成22年以降600人を超え、死亡率は、全国、岡山県よりも高い値で推移しています。

出生数は、平成19年、平成20年に300人を超えていましたが、平成21年からは300人を下回っており、出生率は、全国、岡山県よりも低い値で推移しています。



資料：人口動態統計

### 3 疾病構造等

#### (1) 国民健康保険医療費の状況

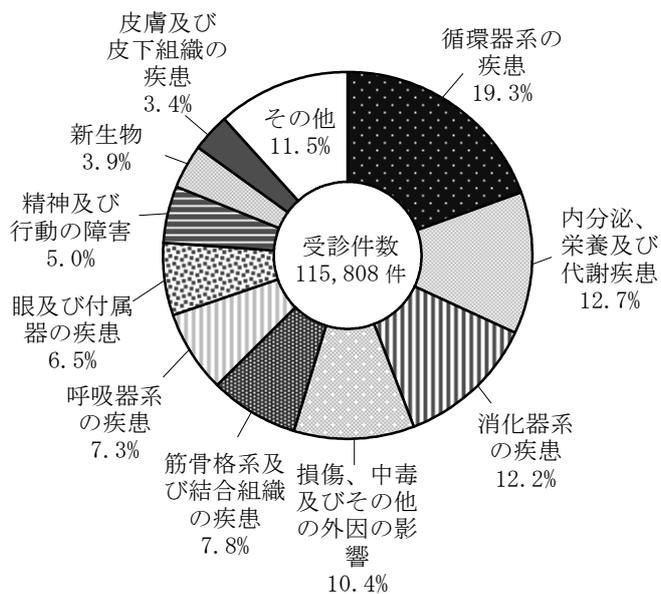
本市の平成 24 年 3 月から平成 25 年 2 月診療分の国民健康保険疾病分類別統計をみると、受診件数は循環器系の疾患、内分泌、栄養及び代謝疾患の疾患が上位となっています。

また、受診医療費は新生物、循環器系の疾患が上位となっています。

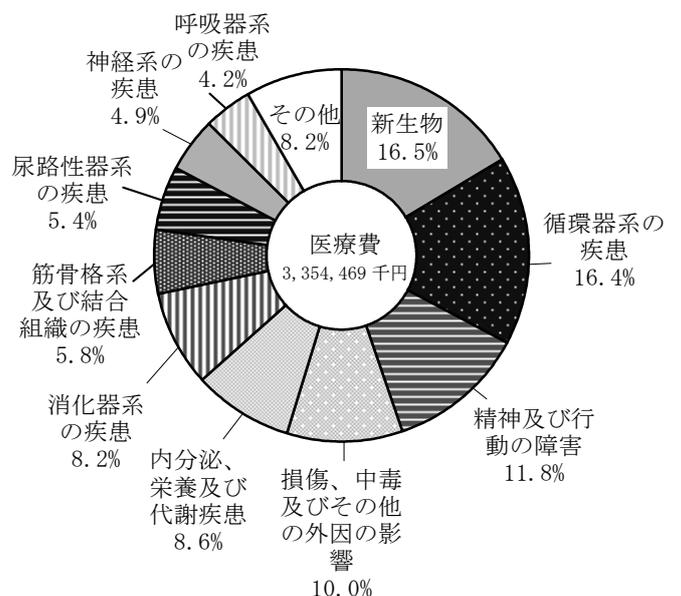
【受診件数・医療費】

受診件数				医療費			
順位	疾病名	受診件数 (件)	割合	順位	疾病名	医療費 (千円)	割合
1	循環器系の疾患	22,385	19.3%	1	新生物	552,917	16.5%
2	内分泌、栄養及び代謝疾患	14,693	12.7%	2	循環器系の疾患	549,137	16.4%
3	消化器系の疾患	14,171	12.2%	3	精神及び行動の障害	397,587	11.8%
4	損傷、中毒及びその他の外因の影響	12,060	10.4%	4	損傷、中毒及びその他の外因の影響	336,966	10.0%
5	筋骨格系及び結合組織の疾患	9,023	7.8%	5	内分泌、栄養及び代謝疾患	288,140	8.6%
6	呼吸器系の疾患	8,420	7.3%	6	消化器系の疾患	275,276	8.2%
7	眼及び付属器の疾患	7,455	6.5%	7	筋骨格系及び結合組織の疾患	193,056	5.8%
8	精神及び行動の障害	5,833	5.0%	8	尿路性器系の疾患	181,582	5.4%
9	新生物	4,474	3.9%	9	神経系の疾患	163,090	4.9%
10	皮膚及び皮下組織の疾患	3,924	3.4%	10	呼吸器系の疾患	141,461	4.2%
-	その他	13,370	11.5%	-	その他	275,257	8.2%
合計		115,808	100.0%	合計		3,354,469	100.0%

【受診件数】



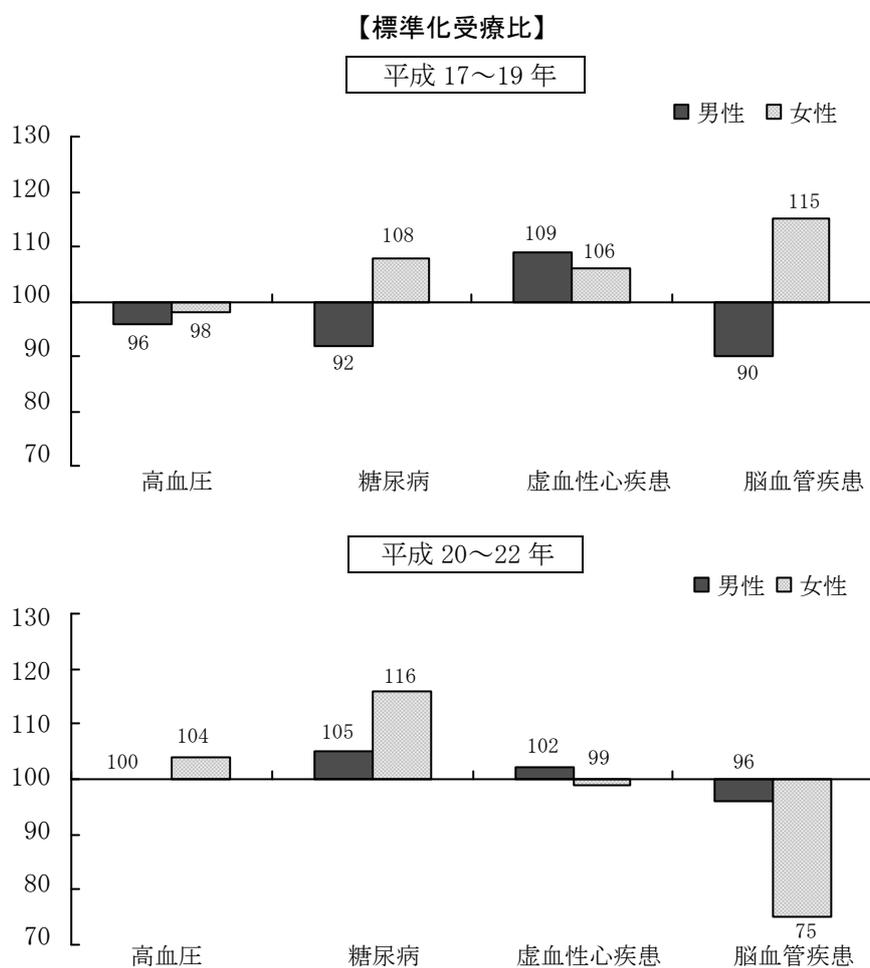
【医療費】



資料：岡山県国民健康保険団体連合会

## (2) 標準化受療比

県を基準集団として本市の高血圧、糖尿病、虚血性心疾患、脳血管疾患の標準化受療比\*をみると、脳血管疾患は改善し、虚血性心疾患は県平均並みですが、女性の糖尿病受療比は高くなっています。



資料： 国民健康保険団体連合会 「受療行動・特定健診データ分析による地域課題」

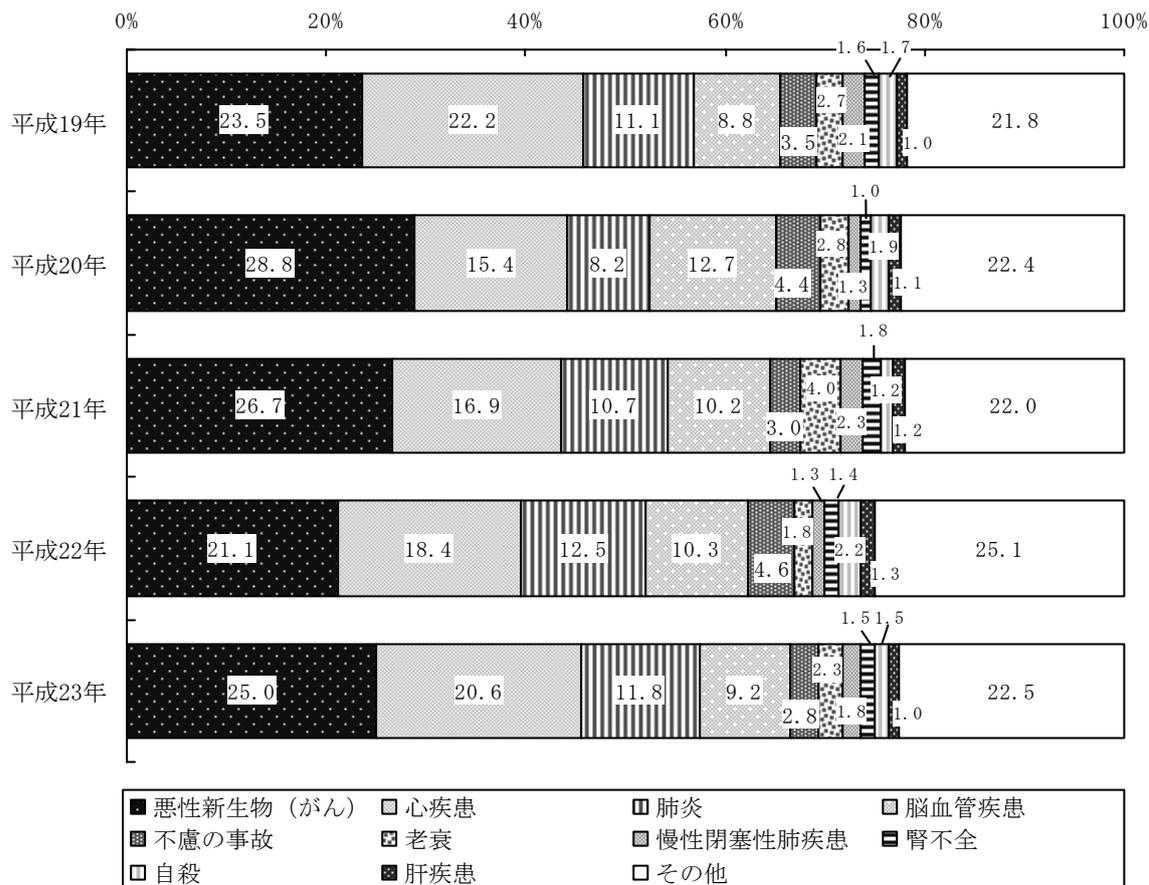
\*標準化受療比：人口構成の違いを除去して受療率を比較するための指標。上図では、岡山県の平均を 100 とし、100 以上になると受療率が高く、100 以下では低いと判断される。

### (3) 主要死因

本市の平成19年から平成23年の主要死因割合をみると、悪性新生物（がん）の割合が約25%を占めており、平成23年の死因別死亡割合を岡山県と比較すると、悪性新生物の割合が低く、心疾患の割合が高くなっています。

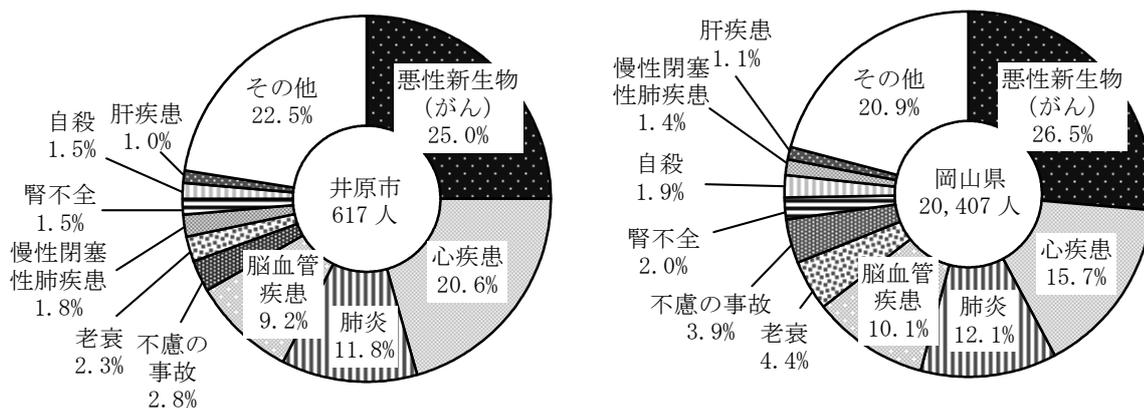
また、悪性新生物の部位別割合をみると、「気管・気管支および肺」、「肝及び肝内胆管」、「胃」の順に高くなっています。

【死因別死亡割合の推移】



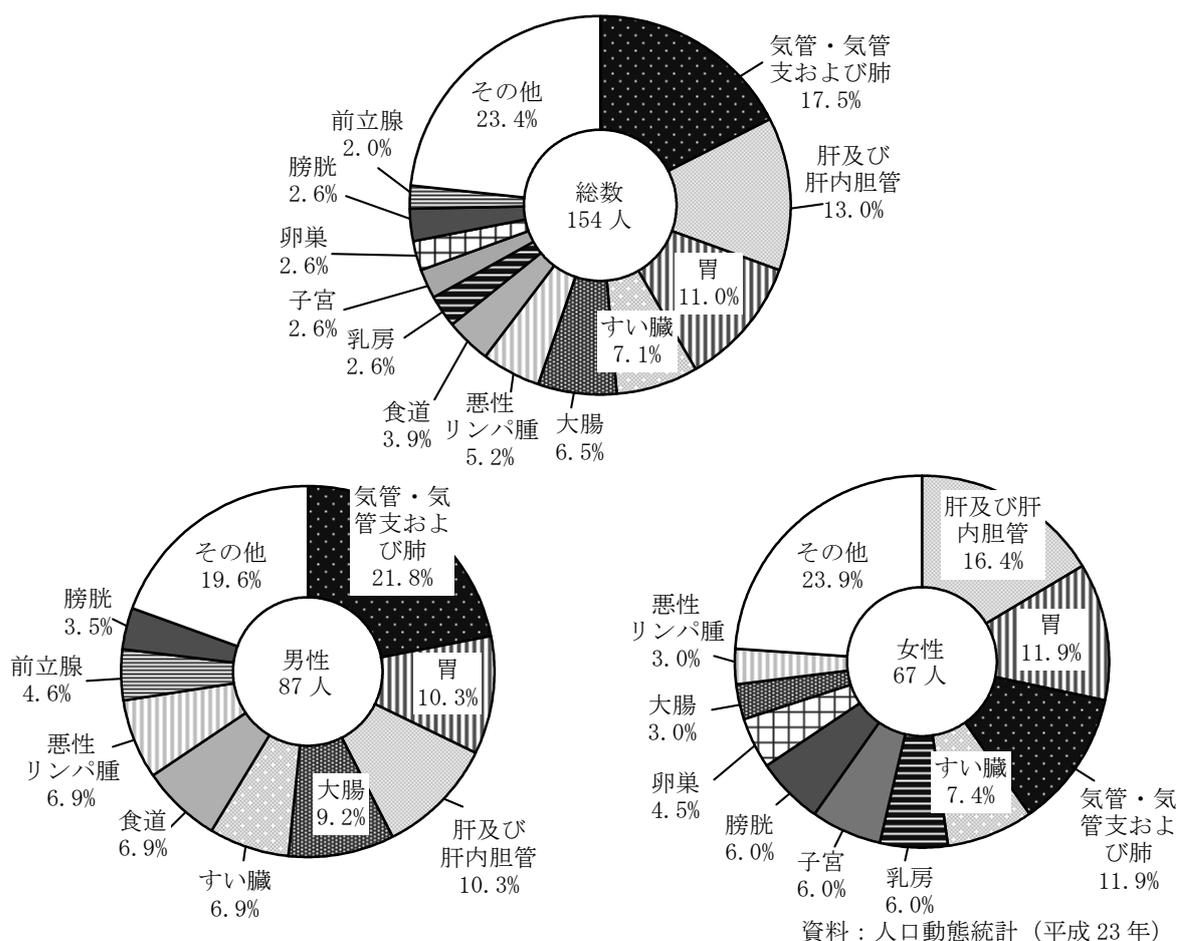
資料：人口動態統計

【死因別死亡割合の比較】



資料：人口動態統計（平成23年）

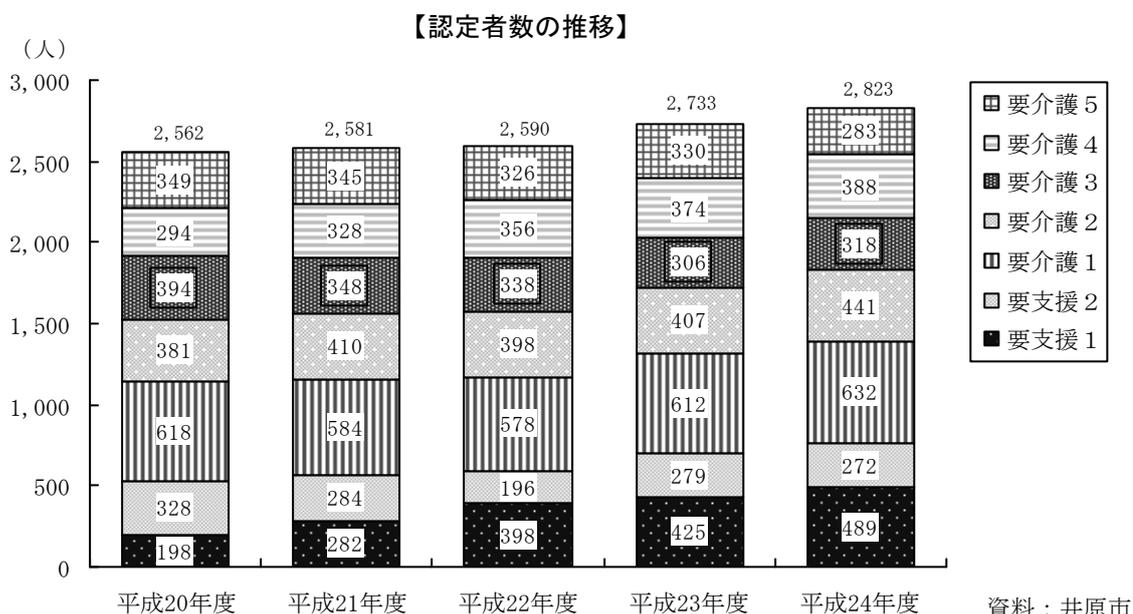
【悪性新生物(がん)の部位別死亡割合】



(4) 介護保険認定者数

本市の平成24年度介護保険認定者数は2,823人であり、平成20年度と比較すると10.2%増加しています。

また、介護度別にみると、要支援認定者数の増加率が高くなっています。



## 第3章 健康いばら21《後期計画》の評価

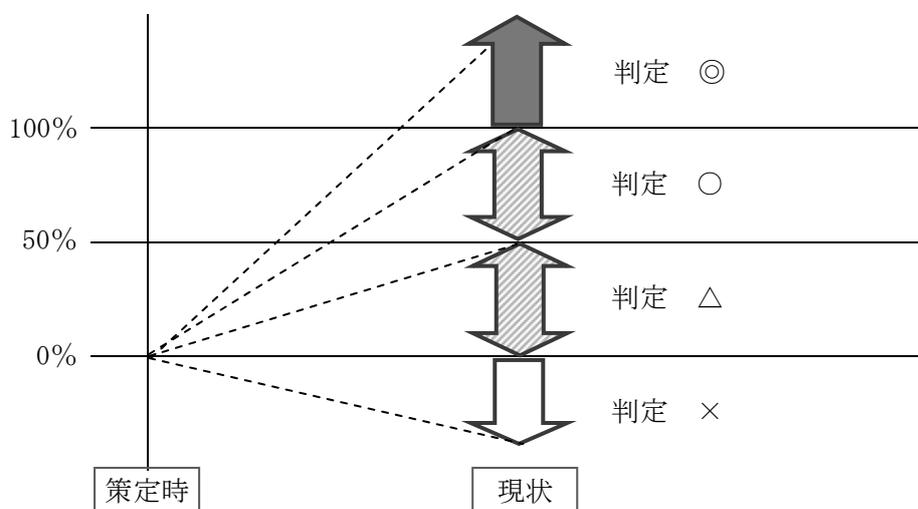
## 第3章 健康いばら21《後期計画》の評価

### 1 目標評価基準

「健康いばら21（後期計画）」で定める6分野37項目65の指標について、平成25年1月に実施した「健康に関するアンケート調査」結果や事業実績等のデータをもとに、策定時の値と比較し、評価を行いました。各指標の達成状況は、下記の評価区分の基準により実施しました。

この評価を踏まえ、「第2次健康いばら21」の各分野の目標値を設定し、健康づくりの取組を推進します。

評価区分		目標値	
		該当項目数	割合
◎	現状値が、目標を達成 (100%達成)	11	16.9%
○	現状値が、目標達成に向け順調に改善 (50~99%)	9	13.9%
△	現状値が、中間評価時の値より改善 (1~49%)	20	30.8%
×	現状値が、横ばいもしくは悪化 (0%)	19	29.2%
—	データがなく判定不能	6	9.2%



- 出典 A：井原市「子どもの食生活アンケート」（平成20年度・平成24年度）  
 B：井原市「健康いばら21アンケート」（平成20年度・平成24年度）  
 C：岡山県教育委員会「地場産物活用状況調査」（平成19年度・平成24年度）  
 D：井原市教育委員会スポーツ課調べ（平成19年度・平成20年度・平成24年度）  
 E：井原市「小・中学生、高校生への運動・たばこ・お酒に関するアンケート調査」（平成24年度）  
 F：岡山県「禁煙・完全分煙実施施設認定数」（平成24年度）  
 G：井原市「保健事業の概要」（平成19年度・平成23年度）  
 H：岡山県教育委員会「学校保健概要調査」（平成19年度・平成23年度）  
 I：井原市健康医療課（平成19年度・平成24年度）

## 2 分野における評価

### (1) 食育

目標		目標値	策定時	出典	現状値	出典	評価
朝食を毎日食べる人の増加	小学生	100%	89.0%	A-20	91.1%	A-24	△
	中学生	100%	85.1%	A-20	88.5%	A-24	△
	高校生	90%	70.6%	A-20	70.3%	A-24	×
	成人	90%	82.3%	B-20	78.6%	B-24	×
体重コントロールに気をつけている人の増加		90%	63.9%	B-20	64.1%	B-24	△
うす味に心がけている人の増加		66%	56.1%	B-20	59.8%	B-24	△
野菜を毎食とる人の増加		38%	28.4%	B-20	29.3%	B-24	△
栄養成分表示を参考に食品や外食を選ぶ人の増加		46%	36.0%	B-20	37.7%	B-24	△
量、質ともきちんとした食事をする人の増加		64%	54.1%	B-20	60.5%	B-24	○
食事づくりの知識や技術がある人の増加	男性	22%	11.7%	B-20	19.8%	B-24	○
	女性	45%	34.2%		54.1%		◎
食育について関心がある人の増加		78%	67.5%	B-20	60.2%	B-24	×
地産地消という言葉や意味を知っている人の増加		84%	73.6%	B-20	81.6%	B-24	○
学校給食における地産地消の割合の増加		40%	39.0%	C-19	45.6%	C-24	◎

食育の分野では、計画策定時の目標は10項目14指標を設定していますが、「◎達成」は2指標、「○順調な改善」は3指標、「△やや改善」は6指標、「×横ばい・悪化」は3指標となっています。

「朝食を毎日食べる人の増加」については小学生、中学生では「△やや改善」、高校生、成人では「×横ばい・悪化」となっています。

また、「量、質ともきちんとした食事をする人の増加」、「食事づくりの知識や技術がある人の増加」、「学校給食における地産地消の割合の増加」は「○順調な改善」、「◎達成」、「体重コントロールに気をつけている人の増加」、「うす味に心がけている人の増加」、「野菜を毎食とる人の増加」、「栄養成分表示を参考に食品や外食を選ぶ人の増加」は「△やや改善」となっています。

一方、「食育について関心がある人の増加」は、策定時より7.3ポイント低下しており、今後は、さらに効果的な意識啓発を行うことが必要です。

## (2) 身体活動・運動

目標	目標値	策定時	出典	現状値	出典	評価
運動習慣のある人の増加	30%	20.1%	B-20	22.5%	B-24	△
1日の歩数が6,000歩以上の人の増加	30%	19.9%	B-20	27.5%	B-24	○
意識的に体を動かすように心がけている人の増加	62%	52.0%	B-20	47.0%	B-24	×
スポーツリーダーバンク登録者数の増加	60人	33人	D-20	36人	D-24	△
いばら生き生きクラブ会員数の増加	500人 [達成済]	615人	D-20	432人	D-24	×
マラソン大会参加者数の増加	3,800人	3,524人	D-19	3,861人	D-24	◎
スポーツ施設年間利用者数の増加	310,000人 [達成済]	320,192人	D-19	343,899人	D-24	◎

身体活動・運動の分野では、7項目、7指標を設定していますが、「◎達成」は2指標、「○順調な改善」は1指標、「△やや改善」は2指標、「×横ばい・悪化」は2指標となっています。

「マラソン大会参加者数の増加」、「スポーツ施設年間利用者数の増加」は「◎達成」、「1日の歩数が6,000歩以上の人の増加」は「○順調な改善」となっています。

また、「運動習慣のある人の増加」は2.4ポイントの上昇にとどまり、「意識的に体を動かすように心がけている人の増加」は、策定時より5.0ポイント低下しており、今後も運動や体を動かすことの重要性を周知するとともに、運動を継続するための環境づくりが必要です。

## (3) 休養・こころの健康

目標	目標値	策定時	出典	現状値	出典	評価
休養がとれている人の増加	76%	66.4%	B-20	73.9%	B-24	○
不安、悩み、ストレスを解消できている人の増加	53%	42.8%	B-20	53.0%	B-24	◎
不安や悩み等を相談できる相手がいる人の増加	83%	72.7%	B-20	78.0%	B-24	○
不眠、不安、ストレス等によりこころや身体がしんどい時、相談できる窓口を知っている人の増加	29%	18.8%	B-20	19.8%	B-24	△

休養・こころの健康の分野では、4項目、4指標を設定していますが、「◎達成」は1指標、「○順調な改善」は2指標、「△やや改善」は1指標となっています。

「不安、悩み、ストレスを解消できている人の増加」は「◎達成」、「休養がとれている人の増加」、「不安や悩み等を相談できる相手がいる人の増加」は「○順調な改善」となっています。

「不眠、不安、ストレス等によりこころや身体がしんどい時、相談できる窓口を知っている人の増加」は策定時より 1 ポイントの上昇にとどまっており、相談窓口を広く周知する必要があります。

#### (4) 喫煙・飲酒

目標	目標値	策定時	出典	現状値	出典	評価		
たばこの害についての知識の普及（主流煙の害についての認識度）	肺がん	100%	87.6%	B-20	89.1%	B-24	△	
	ぜんそく	100%	63.1%		61.4%		×	
	気管支炎	100%	69.4%		68.6%		×	
	心臓病	100%	52.4%		56.8%		△	
	脳卒中	100%	54.1%		63.0%		△	
	胃潰瘍	100%	38.0%		39.1%		△	
	妊娠への影響	100%	87.6%		87.5%		×	
	歯周炎	100%	42.1%		45.5%		△	
たばこの害についての知識の普及（副流煙の害についての認識度）	肺がん	100%	84.5%	B-20	85.7%	B-24	△	
	ぜんそく	100%	66.8%		68.9%		△	
	心臓病	100%	46.9%		48.4%		△	
	妊娠への影響	100%	82.8%		81.8%		×	
	乳幼児の突然死	100%	38.2%		—		—	—
	乳幼児の中耳炎	100%	20.5%		—		—	—
	乳幼児の肺炎	100%	59.2%		—		—	—
	こどものぜんそく	100%	69.9%		—		—	—
喫煙する者の減少	19%	21.6%	B-20	16.6%	B-24	◎		
20歳代女性の喫煙する者の減少	7%	7.7%	B-20	13.9%	B-24	×		
未成年者の喫煙をなくす	0%			5.4%	E	—		
禁煙・完全分煙認定施設数の増加	増加	20施設		24施設	F	◎		
飲酒の適量を知っている人の増加	68%	58.3%	B-20	53.9%	B-24	×		
3合以上飲む多量飲酒している人の減少	2割以上の減少	4.8%	B-20	12.0%	B-24	×		
未成年者の飲酒をなくす	0%			41.5%	E	—		

喫煙・飲酒の分野では、9項目、23指標を設定していますが、「◎達成」は2指標、「△やや改善」は8指標、「×横ばい・悪化」は7指標となっています。

「たばこの害についての知識の普及」の「主流煙の害について知っている人の割合」については、「ぜんそく」、「気管支炎」、「妊娠への影響」で「×横ばい・悪化」となっています。

「たばこの害についての知識の普及」の「副流煙の害について知っている人の割合」については、「妊娠への影響」で「×横ばい・悪化」となっています。

「喫煙する者の減少」、「禁煙・完全分煙認定施設数の増加」は「◎達成」、「20歳代女性の喫煙する者の減少」は「×横ばい・悪化」となっています。

「飲酒の適量を知っている人の増加」、「3合以上飲む多量飲酒している人の減少」は「×横ばい・悪化」となっており、多量飲酒が及ぼす影響を周知する必要があります。

## (5) 歯の健康

目標	目標値	策定時	出典	現状値	出典	評価
8020運動*を知っている人の割合の増加	66%	56.1%	B-20	57.5%	B-24	△
むし歯のある幼児、小学生・中学生の減少	3歳児	25%	28.4%	G-19	G-23	◎
	小学生	30%	33.5%	H-19	H-23	△
	中学生	30%	32.4%	H-19	H-23	◎
歯間清掃補助用具を使用する人の増加	36%	26.4%	B-20	30.7%	B-24	△
フッ化物配合歯磨剤を使用する人の増加	78%	67.6%	B-20	56.0%	B-24	×
定期的に歯科検診を受ける人の増加	22%	12.0%	B-20	10.9%	B-24	×

歯の健康の分野では、5項目、7指標を設定していますが、「◎達成」が2指標、「△やや改善」が3指標、「×横ばい・悪化」が2指標となっています。

「むし歯のある幼児、小学生・中学生の減少」について、3歳児、中学生は「◎達成」となっていますが、小学生は「△やや改善」となっています。

「8020運動を知っている人の割合の増加」は「△やや改善」となっていますが、「フッ化物配合歯磨剤を使用する人の増加」は策定時より11.6ポイントの低下、「定期的に歯科検診を受ける人の増加」は策定時より1.1ポイント低下しており、今後も歯と口の健康に関する啓発を行うことが必要です。

\*8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動：「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、生涯にわたり自分の歯でものを噛むことを意味する

## (6) がん

目標		目標値	策定時	出典	現状値	出典	評価
検診をほとんど受けていない人の減少	胸部レントゲン検査	8%	9.0%	B-20	21.8%	B-24	×
	胃がん検診	31%	34.5%		48.9%		×
	大腸がん検診	35%	38.8%		54.5%		×
	子宮がん検診	40%	44.4%		42.0%		○
	乳がん検診	45%	50.0%		51.7%		×
がん精密検査受診率の増加	結核肺がん検診	100%	92.7%	I-19	88.0%	I-24	×
	胃がん検診	100%	86.7%		94.4%		○
	大腸がん検診	100%	75.2%		91.7%		○
	子宮がん検診	100%	100.0%		100.0%		◎
	乳がん検診	100%	73.1%		100.0%		◎

がんの分野では、2項目、10指標を設定していますが、「◎達成」は2指標、「○順調な改善」は3指標、「×横ばい・悪化」は5指標となっています。

「検診をほとんど受けていない人の減少」について、「胸部レントゲン検査」、「胃がん検診」、「大腸がん検診」、「乳がん検診」は「×横ばい・悪化」となっています。

「がん精密検査受診率の増加」について、「子宮がん検診」、「乳がん検診」は「◎達成」となっていますが、「結核肺がん検診」は「×横ばい・悪化」となっています。

今後も、検診の重要性の周知を図るとともに、受診しやすい環境づくりが必要です。

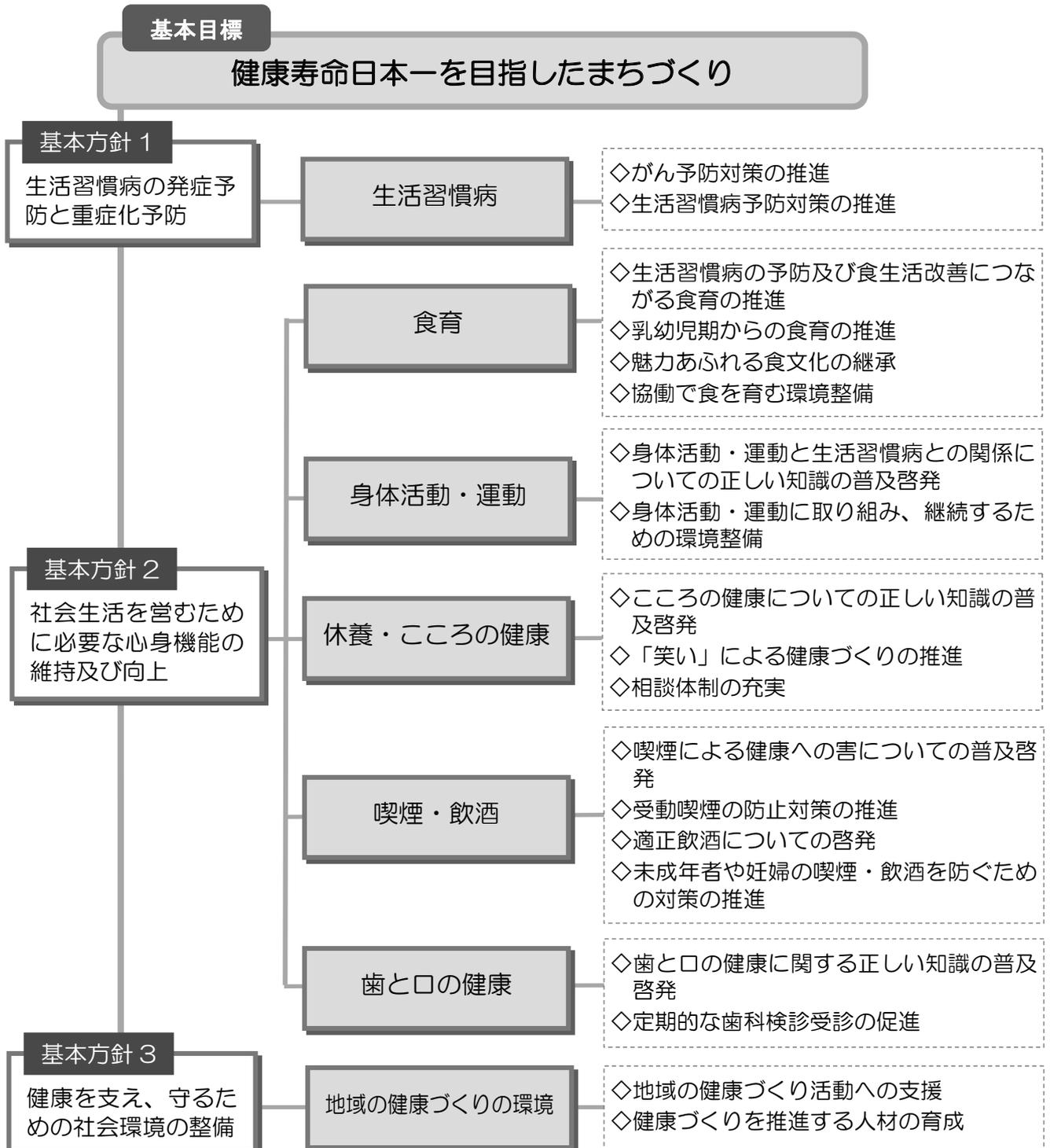
## 第4章 基本目標達成への取組

---

## 第4章 基本目標達成への取組

### 1 計画の分野と施策の方向性

本計画では、基本目標である『健康寿命日本一を目指したまちづくり』を推進するため、基本方針に基づき「生活習慣病」、「食育」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」、「喫煙・飲酒」、「歯と口の健康」、「地域の健康づくりの環境」の7つの分野を設定し、健康づくりに取り組めます。



## 2 分野ごとの取組

# 1 生活習慣病

### (1) 現状と課題

本市のがん検診受診率は低い水準で推移し、平成 24 年度井原市国民健康保険被保険者を対象とした特定健康診査の受診率も 39.1%と低い状況です。

健康いばら 21 アンケート調査の結果では、肥満（BMI \*25 以上）の人の割合は 20.5% でした。また、特定健康診査の検査結果をみると、糖尿病予備軍が増加傾向にあります。

悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患や糖尿病は、生活習慣病と言われ、自覚症状もなく進行することから、定期的に検診を受け、疾病の早期発見、早期治療につなげ、重症化を予防する必要があります。

このため、がん検診や特定健康診査の受診率の向上に取り組むとともに、市民一人一人が、生活習慣病の予防や生活習慣の改善につながる食生活や運動に関する正しい知識を持ち、健康的な生活習慣の定着とともに、健診等の重要性を認識することが必要です。

\* BMI : Body Mass Index の略で、肥満ややせを知る国際的な指標。日本では体格指数と訳され、健康診断の結果などにも表示されることが多くなっています。

< BMI の算出方法 > 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

肥満症診断基準 2011 (日本肥満学会)

指標 (BMI)	判定
18.5 以下	低体重
18.5~25 未満	普通体重
25~30 未満	肥満 (1 度)
30~35 未満	肥満 (2 度)
35~40 未満*	肥満 (3 度)
40 以上*	肥満 (4 度)

\* BMI 35 以上を「高度肥満」と定義

## (2) 施策の方向

### 1 がん予防対策の推進

市民が、がんについての正しい知識をもち、がん検診の重要性を認識するよう普及啓発を行うとともに、地域や職場、関係機関等と連携を図り、受診率向上のための取組を進めます。

がんの知識の普及	出前講座や健康づくり講座などの健康教育の場や広報誌、CATV、市ホームページ等を活用し、がんに関する知識の普及啓発、情報提供を行います。
がん検診の受診環境の整備	日曜検診の実施や無料クーポン券の交付など、市民が受診しやすい環境づくりに努めます。地域や職場、関係機関等と連携を図り、効果的な受診勧奨を行います。
精密検査の受診勧奨の強化	精密検査が必要な人に対し、関係機関との連携を図り、訪問、電話、通知等により受診勧奨に努めます。

### 2 生活習慣病予防対策の推進

市民が、糖尿病や循環器疾患（脳血管疾患、虚血性心疾患）などの生活習慣病についての正しい知識をもち、予防や治療継続の重要性を認識するよう普及啓発を行います。

また、様々な疾病の引き金となるメタボリックシンドロームを予防、改善するために特定健康診査の受診率向上、保健指導の充実を図り、重症化予防のための取組を進めます。

生活習慣病に関する知識の普及	運動教室や栄養教室、出前講座など健康教育の場や、広報誌、CATV、市ホームページ等を活用し、生活習慣病に関する知識の普及啓発、情報提供を行います。また、はつらつ井原ふれあいフェスタなどイベント等も効果的に活用をしていきます。
特定健康診査受診勧奨の強化	市民が受診しやすい体制づくりを進めるとともに、地域や職場、関係機関等と連携を図り、効果的な受診勧奨を行います。
保健指導の充実	保健指導が必要な市民に対し、より多くの人が生活習慣を改善できるよう、指導内容及び指導体制の充実を図ります。

### (3) 目標値

項目	出典	現状値	目標値
検診受診率の向上			
肺がん検診	健康医療課調べ (H24)	27.2%	50%
胃がん検診		15.7%	50%
大腸がん検診		16.8%	50%
子宮がん検診		13.0%	50%
乳がん検診		11.9%	50%
適正体重*を維持、もしくは近づくよう体重コントロールを心がけている人の増加	健康いばら21 アンケート (H24)	64.1%	70%
特定健康診査受診率の向上 (井原市国保)	市民課調べ (H24)	39.1%	60%
肥満者 (BMI 25 以上) の減少	健康いばら21 アンケート (H24)	20.5%	19%
特定保健指導終了率の向上 (井原市国保)	市民課調べ (H24)	28.2%	60%

\*適正体重：身長 (m) × 身長 (m) × 22 で算出される体重で、統計的にみて最も病気になりにくい体重

### (4) 各主体の取組

市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しい生活習慣の大切さを理解し、実践する。</li> <li>・自分の適正体重を知り、体重をコントロールする。</li> <li>・定期的に健康診査・がん検診を受診する。</li> <li>・がん、糖尿病など生活習慣病についての正しい知識をもつ。</li> </ul>
学校園	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの規則正しい生活習慣の確立に取り組むとともに、保護者への啓発を行う。</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活の改善や検診の受診勧奨などを、地域ぐるみで取り組む。</li> </ul>
職場・保険者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康診査を行い、生活習慣病予防に努める。</li> <li>・健康診査を受診しやすい環境の整備を図る。</li> </ul>
関係機関・関係団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりのための正しい生活習慣など、知識の普及啓発を行う。</li> <li>・健診の結果を受け、必要な指導を行う。</li> </ul>

### (1) 現状と課題

食べることは命の源であり、食がなければ命は成り立ちません。市民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むため、食育\*を推進することが重要です。

しかし、社会環境の変化に伴い、食習慣の乱れによる肥満や生活習慣病の増加、朝食欠食者の増加や家族が揃って食卓を囲む機会の減少、食に関する情報の氾濫、食の安全性への不安など、食をめぐる様々な問題が生じています。

本市においては、子どもの食生活アンケート結果によると、朝食を毎日食べる人の割合は、小学生は91.1%、中学生88.5%となり、やや改善されていますが、高校生では70.3%と横ばい状態です。

また、健康いばら21アンケート調査結果によると、食育に関心がある人の割合は全体で60.2%であるのに対し、自分自身の食生活を「よい」と感じている人の割合は全体で33.6%、外食や食品購入の際に栄養成分表示をいつも参考にしている割合は8.2%であるなど、食育に関心があっても、食生活改善の取組には至っていない状況です。

このことから、市民一人一人が食育に関する取組を実践することができるよう、乳幼児期から高齢期まで、ライフステージに応じた中断のない食育の推進や食に関する知識や食生活に関する情報を提供するとともに、食育に取り組むことができる環境を整備することが必要です。

\*食育：生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「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を育てること。

### (2) 施策の方向

#### 1 生活習慣病の予防及び食生活改善につながる食育の推進

生活習慣病の予防及び食生活改善のために、食生活に関するライフステージ別の課題を踏まえ、バランスのよい食事のとり方や野菜や脂質の適正な摂取、減塩について市民が理解を深め、実践力を身につけるための取組を推進します。

生活習慣病予防のための食育の推進	生活習慣病予防のためのバランスのよい食事のとり方や減塩の工夫などについて、知識や手法の普及啓発を行うとともに、簡単なレシピの作成や参加しやすい料理教室などを開催し、実践につなげる取組を行います。
------------------	---

食事バランスガイド*の普及啓発	出前講座や親子料理教室、栄養教室等の開催を通して、ライフステージに応じた様々な場で、食事バランスガイドの普及啓発を行います。
-----------------	--

\*食事バランスガイド：1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したもの（P26 参照）

## 2 乳幼児期からの食育の推進

生涯にわたって健康な心身を培い、豊かな人間性を育む基礎となる乳幼児期から正しい食習慣を身につけることができるよう、家庭、学校、地域と協働して、様々な場面で食育を推進するための施策を展開します。

また、家族や仲間と一緒に食べることでコミュニケーションを図り、家族の絆を深めることができるよう「笑顔の食育参観日」や食育講座の開催により、「共食\*」の重要性を認識するための啓発をしていきます。

共食の推進	家族が食卓を囲んで、共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食育を推進していく大切な時間と場であることから、共食を推進していきます。
家族で参加する学習機会の提供	子どもが、家族とともに食育を学ぶことができる学習機会を提供します。また、地域のイベント等で食についての体験ができる機会を設けていきます。
学校園における食育の推進	保育園、幼稚園、学校と連携し、親子料理教室や子ども料理教室、食育教室、食育参観日等を実施し、自分で料理ができる力や料理の楽しさ、大切さなど食の基礎を身につけられるよう支援していきます。また、保護者へ食に関する情報を発信していきます。

\*共食：家族等と一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図ること

## 3 魅力あふれる食文化の継承

本市の豊かな自然や地域の生活、文化から生まれた魅力あふれる食文化の情報を提供するとともに、地域の人から人へつなげる機会の充実を図ります。

地域の食文化の継承	ブドウやごぼうなどの特産品を使った献立や郷土料理、食文化を継承するための料理教室、農業体験など様々な機会を通じて広く市民に食文化の情報を提供します。
地産地消の推進	家庭、地域への地元農産物の利用拡大に向けた普及啓発を行うとともに、給食食材の地産地消を一層進めていくため、関係機関との連携を図り、地元の農産物を安定的に確保できる体制を整備します。

#### 4 協働で食を育む環境整備

家庭、学校、地域等が協働して、様々な場面で食育を推進するための環境を整備していきます。

食育を推進する地域の連携体制の整備	市民と地域の関係団体（地区栄養委員会・愛育委員会）とネットワークを構築し、食育推進に関する情報の共有と連携の強化を図ります。
食育活動を推進する人材の育成	栄養委員会など、食育を推進する団体の育成や支援を行い、食育推進のための人材育成を進めます。
地域における食の体験活動の充実	家庭、学校、地域が互いに連携を図り、食料の生産から消費に至るまでの体験学習を実施し、食品に関する幅広い知識、マナー等の習得、食と農業等についての理解を深めます。

#### (3) 目標値

項目	出典	現状値	目標値
食育について関心がある人の増加	健康いばら21 アンケート (H24)	60.2%	70%
朝食を毎日食べる人の増加			
小学生	子どもの食生活 アンケート(H24)	91.1%	100%
中学生		88.5%	100%
高校生		70.3%	90%
成人	健康いばら21 アンケート (H24)	78.6%	90%
うす味を心がけている人の増加	健康いばら21 アンケート (H24)	59.8%	65%
野菜を毎食とる人の増加	健康いばら21 アンケート (H24)	29.3%	40%
栄養成分表示を参考に食品や外食を選ぶ人の増加	健康いばら21 アンケート (H24)	37.7%	40%
量、質ともきちんとした食事をする人の増加	健康いばら21 アンケート (H24)	60.5%	80%
地産地消という言葉や意味を知っている人の増加	健康いばら21 アンケート (H24)	81.6%	90%

## 塩分を控えるための12ヶ条

### 1 うす味に慣れる

塩味の薄い食事に慣れることが第一歩です。昆布<sup>こんぶ</sup>やかつおぶしなどで、だしをとるとうす味でも風味豊かにおいしく食べることができます。また、新鮮な食材を利用して、うす味で素材の味を楽しむのもよいでしょう。

### 2 漬け物・汁物の量に気をつけて

塩分の多い漬け物や汁物は、食べる回数と量を減らしましょう。漬け物は浅漬けか、塩出ししたものにして。汁物では野菜などの具の多いものにすれば、1回にとる汁の量が少なくなります。麺類<sup>めん</sup>を食べるときは、汁は残すようにします。

### 3 効果的に塩味を

献立にはいろいろな味付けを利用し、塩味は効果的に使うようにしましょう。塩は食品の表面にさっとふりかけると少なくとも塩分を感じることができます。

### 4 「かけて食べる」より「つけて食べる」

しょうゆやソースなどは、かけて食べるより、つけて食べたほうが塩分の摂取量が少なくてすみます。

### 5 酸味を上手に使いましょう

酸味を上手に使うと、献立の味付けに変化をつけると、塩分を減らすことができます。レモン、すだち、かぼすなどの柑橘類<sup>かんきつ</sup>や酢などを和え物や焼き物に利用しましょう。

### 6 香辛料をふんだんに

とうがらしやコショウ、カレー粉などの香辛料を上手に使うと味付けに変化をつけるのも、塩分を控える工夫の1つです。

### 7 香りを利用して

ゆず、しそ、みょうが、ハーブなどの香りのある野菜、海苔<sup>のり</sup>、かつお節などを加えると、うす味のメニューに変化もつきます。

### 8 香ばしさも味方です

香ばしさもまた塩分のとりすぎを抑えてくれます。焼き物にする、炒った胡麻<sup>ごま</sup>やくるみなどで和えるなど、調理に利用しましょう。

### 9 油の味を利用して

揚げ物、油炒めなど、油の味を利用して食べるのもよいでしょう。胡麻油<sup>ごま</sup>やオリーブオイルを、食べる前に少しかけることで風味が増し、おいしく食べられます。ただし、脂質のとりすぎにならないように、油を使ったメニューばかりにならないよう気をつけましょう。

### 10 酒の肴<sup>さかな</sup>に注意

酒の肴<sup>さかな</sup>に合う料理は塩分が多く含まれるものが多いので、少量にしましょう。

### 11 練り製品・加工食品には気をつけて

かまぼこ、はんぺん、薩摩揚げ<sup>さつま</sup>など魚の練り製品や、ハムやベーコンといった肉の加工食品も塩分の多い食品です。食べる量に気をつけましょう。

### 12 食べすぎないように

せっかくのうす味の料理でも、たくさん食べれば塩分の量もカロリーも多くなります。食べすぎないように気をつけましょう。減塩しょうゆや減塩みそも、使う量が多ければ塩分も増えます。使いすぎでは意味がありません。

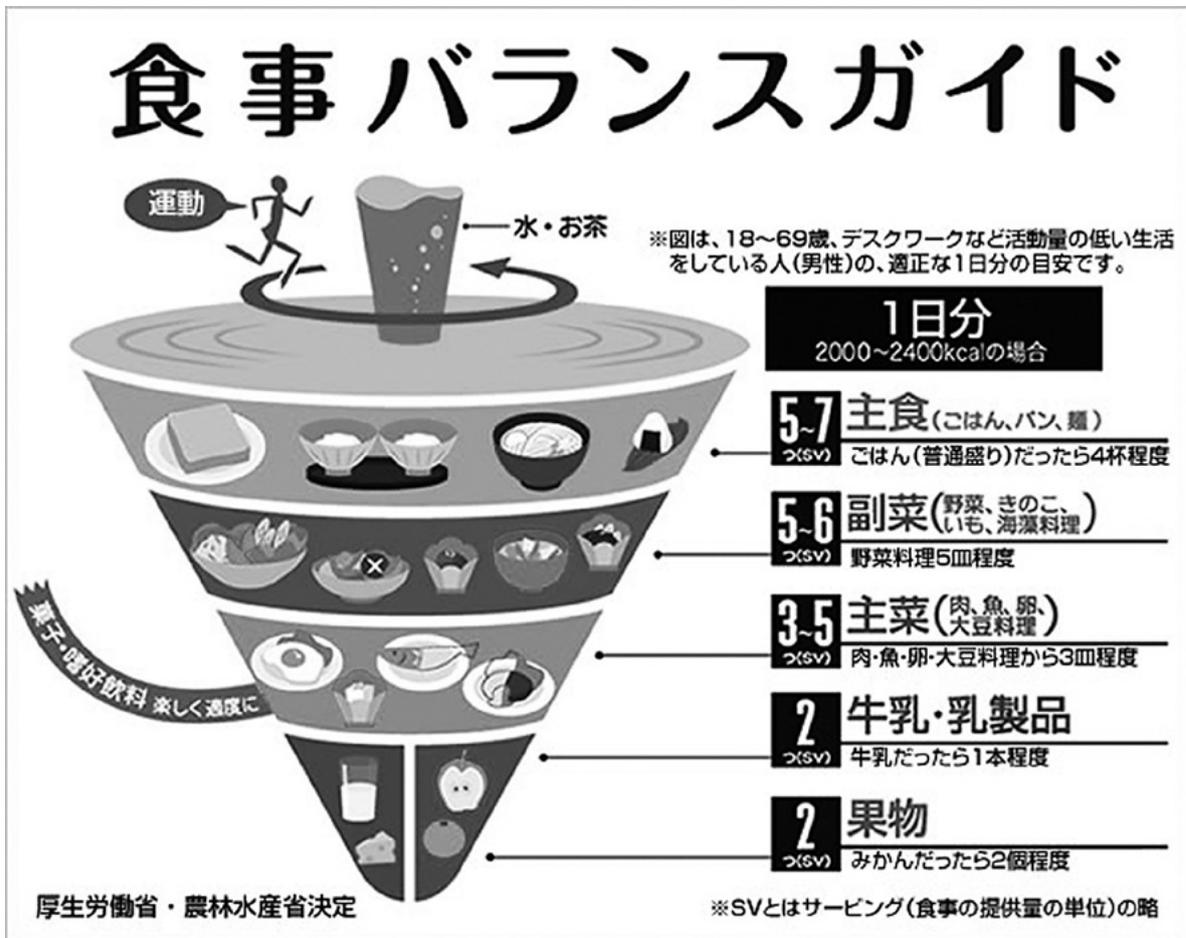
厚生労働省

#### (4) ライフステージ別・各主体の取組

市民	妊産婦期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自身の食事が赤ちゃんを育てるという認識を深める。</li> <li>・うす味で、バランスのとれた食事を取り、赤ちゃんにもお母さんにも望ましい体重管理をする。</li> </ul>
	乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おなかがすくリズムをもつ。</li> <li>・自分で食べようとする力を育む。</li> <li>・栽培や調理等の体験を通して食に関心をもつ。</li> <li>・色々な食品を食べて味覚を育てる。</li> <li>・間食の正しいとり方を身につける。</li> <li>・家族や仲間と一緒に食べることで、楽しさや食事のマナーを身につける。</li> </ul>
	学童期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につける。</li> <li>・食べ物の大切さを知る。</li> <li>・食へ感謝する気持ちをもつ。</li> <li>・家族そろって、楽しく食事をする。</li> <li>・地産地消や郷土料理について理解を深める。</li> </ul>
	思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日朝食をとる習慣をつける。</li> <li>・食材に関する知識や料理技術を身につける。</li> <li>・食へ感謝する気持ちをもつ。</li> <li>・家族そろって、楽しく食事をする。</li> <li>・地産地消や郷土料理について理解を深める。</li> <li>・地域で実施される食の活動に積極的に参加する。</li> </ul>
	青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日朝食をとる習慣をつける。</li> <li>・食事バランスガイド等を参考にしてバランスのよい食生活を心がける。</li> <li>・適正体重、自分にとって適切な食事の量を理解する。</li> <li>・食材に関する知識や料理技術を身につける。</li> <li>・食へ感謝する気持ちをもつ。</li> <li>・家族そろって食事をするように心がけ、その時間を大切にす。</li> <li>・地元で生産される旬の農産物を知り、積極的に購入する。</li> <li>・郷土料理について理解を深める。</li> <li>・地域で実施される食の活動に積極的に参加する。</li> </ul>
	高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスのよい食生活を心がける。</li> <li>・学校や地域の食に関する取組に協力する。</li> <li>・食を通じた交流の機会を大切にする。</li> <li>・地元で生産される旬の農産物を知り、積極的に購入する。</li> <li>・郷土料理を伝承する。</li> <li>・地域で実施される食の活動に積極的に参加する。</li> </ul>

学校園	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい食習慣に関する理解を深める指導を行う。</li> <li>・給食を通じた食育を推進する。</li> <li>・保護者へ食育に関する情報提供を行う。</li> <li>・食に関する体験学習を行う。</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の食に関する情報を発信する。</li> <li>・地域の食文化を、若い世代に伝承する。</li> <li>・学校、家庭、地域、ボランティア団体が連携し、食に関する体験の場を広げる。</li> <li>・栄養委員、愛育委員による食生活に関する知識や技術の普及啓発を行う。</li> <li>・地域の活動において、食をテーマにする活動を盛り込む。</li> <li>・地元で生産された農産物等を提供するとともに、その情報を発信する。</li> </ul>
職場・保険者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しく食事ができる環境を整備する。</li> <li>・食に関する学習の取組を進める。</li> </ul>

【食事バランスガイド】



### 3

## 身体活動・運動

### (1) 現状と課題

日常生活の中での身体活動や運動は、肥満や生活習慣病の予防や介護予防の取組として重要です。

身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動きを言い、運動とは、身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康や体力の維持、増進を目的として計画的、意図的に行われるものを指します。

健康いばら21アンケート調査結果によると、意識的に身体を動かすように心がけている人の割合は47.0%ですが、運動習慣がある人の割合は22.5%、運動不足だと認識している人の割合は80.5%と、運動習慣の定着は進んでいない状況です。

また、年齢別にみると、仕事や子育てが忙しい世代である30～40歳代で意識的に身体を動かすように心がけていない人の割合、運動不足だと認識している人の割合ともに高くなっています。

このため、身体活動や運動の意義と重要性の普及啓発を行うとともに、市民一人一人が継続的に取り組むことができる環境整備を進める必要があります。

### (2) 施策の方向

#### 1 身体活動・運動と生活習慣病との関係についての正しい知識の普及啓発

身体活動や運動が、生活習慣病や高齢者の運動器機能などの生活機能の低下の予防に効果があることなど、その意義や重要性が認知されるよう普及啓発を行います。

身体活動や運動の意義 ・重要性の普及啓発	出前講座やはつらつ井原ふれあいフェスタ等のイベントで、運動の意義や重要性について、広く市民に周知し、運動習慣がある人の増加を図ります。 また、要介護状態の主な要因の一つであるロコモティブシンドローム*（運動器症候群）の予防に、若い年代からの運動習慣が重要であることの啓発に努めます。
介護予防の推進	高齢期に、要介護状態になることを防ぐため、介護予防講習会、通所介護予防事業等で介護予防に関する正しい知識の普及啓発を行い、介護予防を推進します。

\*ロコモティブシンドローム：運動器官の障害によって日常生活で人や道具の助けが必要な状態、またはその一歩手前の状態

## 2 身体活動・運動に取り組み、継続するための環境整備

運動を行う場の利用しやすい体制づくりや運動に関する機会の充実等、運動を継続して行うことができる環境を整備します。

いばら生き生きクラブ事業の実施	このクラブは、市内に居住または通学、通勤している人を対象に、気軽にスポーツ、文化活動に参加できる会員制の総合型地域スポーツクラブで、現在 10 種目のスポーツを行っており、さらに会員数の増加を図ります。
ニュースポーツの振興	ニュースポーツをより手軽に体験できるよう、ニュースポーツ用具の貸出や指導を行っており、より一層啓発に努め利用促進を図ります。
各種スポーツ大会の開催	グラウンドゴルフ大会をはじめ、年間を通じて各種のスポーツ大会を開催しており、広報誌等で情報提供を行い参加を促します。
気軽に取り組むことのできる運動の啓発	CATVでの元気アップ体操番組の放映や体操教室、ウォーキング教室等を行い、無理なく日常生活の中で運動する方法を提供します。 また、地域の団体へウォーキング講師や元気アップ体操講師を派遣し、気軽に運動できる場の増加につなげます。

### (3) 目標値

項目	出典	現状値	目標値
運動習慣のある人の増加	健康いばら21アンケート (H24)	22.5%	30%
意識的に体を動かすように心がけている人の増加		47.0%	60%
元気アップ体操を知っている人の増加		50.5%	100%
ロコモティブシンドロームという言葉も意味も知っている人の増加		11.8%	80%
いばら生き生きクラブ会員数の増加	スポーツ課調べ (H24)	432人	600人
スポーツ施設年間利用者数の増加		343,899人	350,000人
マラソン大会参加者数の増加		3,861人	増加

#### (4) 各主体の取組

市民	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 歩数計をつけるなどして自分の日常生活の歩数を知り、歩数を増やすことを心がける。</li><li>・ 自分にあった運動を見つけ継続する。</li><li>・ 運動の仲間づくりをする。</li></ul>
学校園	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 子どもの発達に応じた身体づくりの支援を行う。</li><li>・ 運動やスポーツに親しむ機会を提供する。</li></ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 地域で体操やウォーキング等の運動に取り組む。</li></ul>
職場・保険者	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 職場で体操などに取り組む。</li><li>・ 運動に取り組める環境整備に努める。</li></ul>

### (1) 現状と課題

こころの健康は、市民一人一人がいきいきと自分らしく生きるために重要であり、「生活の質」に大きく影響するものです。

しかし、近年、わが国においては、うつ病などのこころの病気の増加や欧米先進国と比較して突出して高い自殺率など、こころの健康が社会的な問題となっています。

健康いばら21アンケート調査結果によると、不安やストレスがある人の割合が77.7%である一方で、不安やストレスを解消できない人の割合は46.8%となっています。

また、休養がとれていない人の割合は25.7%、睡眠がとれていない人の割合は22.3%となっています。

こころの健康を保つには多くの要素がありますが、適度な運動や、バランスのとれた栄養、食生活は身体だけでなくこころの健康においても重要な基礎となるものです。これらに加えて、心身の疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」が特にこころの健康にとっては重要です。さらに、十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことはこころの健康に欠かせません。

このため、市民一人一人の健やかなこころの健康を支え維持するため、こころの健康についての知識の普及啓発を行うとともに、相談体制の充実を図る必要があります。

### (2) 施策の方向

#### 1 こころの健康についての正しい知識の普及啓発

市民が自分自身と他者のこころの健康の維持に取り組めるよう、睡眠や休養の重要性やこころの病気に関する正しい知識などの普及啓発を行います。

また、こころの健康づくりの中で最も重要な課題の一つである自殺予防についても取り組みます。

こころの病気に関する知識の啓発	出前講座、はつらつ井原ふれあいフェスタ等を活用し、こころの病気の症状や治療についての理解を深められるよう啓発します。
睡眠や休養の重要性に関する知識の普及	広報誌、ホームページ等を活用し、市民一人一人が、睡眠や休養の重要性を認識し、適切な対処ができるよう普及啓発を行います。

子どものこころの健康づくりの推進	こんにちは赤ちゃん事業やベビーセミナー、乳幼児健康診査での絵本の読み聞かせ等で、親子のスキンシップの大切さを普及啓発し、健全な情緒や社会性の発達を支援します。
自殺予防に関する知識の普及及び人材の育成	自殺予防について正しい知識の普及啓発を行うとともに、ゲートキーパー*養成講座を行い、こころに悩みを抱えた人を支援する人材を育成します。

\*ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人

## 2 「笑い」による健康づくりの推進

「笑い」は、ストレス解消や脳の活性化、認知症予防、免疫力アップ等に効果があると言われており、「笑い」を日常生活に取り入れることで、心身の健康づくりにつなげることができます。

市民一人一人が心身ともに健康でいきいきと生活できるよう、本市がこれまでも重点的に取り組んできた「笑い」による健康づくりを継続して推進し、健康寿命の延伸を図ります。

笑って健康元気アップ事業の実施	日常生活における「笑い」が誰もが無理なく継続できる健康づくり、生涯学習の第一歩であるという考え方を広く普及啓発するとともに、各種の事業を展開し市民生活の質の向上を図ります。
-----------------	--

## 3 相談体制の充実

日頃の悩みや不安、不眠に対する相談体制の充実を図るとともに、こころの病気に関する相談については、本人や問題に気付いた周囲の人が相談しやすい体制づくりを進め、早期発見、早期治療につなげます。

相談体制の充実	市では健康医療課（井原保健センター）、福祉課、子育て支援課等が、県では備中保健所井笠支所等が相談窓口であることを周知し、気軽に相談できる体制づくりに努めます。 また、一人で悩みを抱えたり、孤立したりすることがないように、保健所等関係機関と連携し、電話や面接、家庭訪問を行います。
---------	--

### (3) 目標値

項目	出典	現状値	目標値
休養がとれている人の増加	健康いばら21 アンケート (H24)	73.9%	85%
不安、悩み、ストレスを解消できている人の増加		53.0%	65%
不安や悩み等を相談できる相手がいる人の増加		78.0%	90%
不眠、不安、ストレス等によりこころや身体がしんどい時、相談できる窓口を知っている人の増加		19.8%	100%
自殺死亡率*の低下	人口動態統計 (H24)	16.3人	減少
ゲートキーパー養成講座受講者数の増加	健康医療課調べ (H25)	29人	330人

\*自殺死亡率：人口10万人あたりの自殺による死亡者数

### (4) 各主体の取組

市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの問題に関心をもつ。</li> <li>・1日1回、いい笑顔をつくる。</li> <li>・適切な睡眠や休養をとる。</li> <li>・適度な運動を行い、健康的な食生活を送る。</li> <li>・自分にあったストレス対処法やリラクセス法を身につける。</li> <li>・自分の「考え」「気持ち」「感情」を話せる人をもつ。</li> <li>・家族や身近な人のこころの変化に気を配り、声かけをする。</li> <li>・子どものこころと向き合う時間を確保する。</li> <li>・趣味や生きがい、楽しみをもつ。</li> </ul>
学校園	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠や休養の大切さについて啓発する。</li> <li>・子どもの規則正しい生活習慣の確立に取り組む。</li> <li>・いのちの大切さを教える。</li> <li>・保護者の子育てに関する相談に応じる。</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域でイベント等を行い、地域のつながりを高め、仲間づくりを行う。</li> <li>・地域でこころの病気に関して勉強できる機会をもつ。</li> </ul>
職場・保険者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職場においてこころの問題を理解し、働きやすい環境を整える。</li> <li>・職場内で休養がとりやすい環境づくりに取り組む。</li> </ul>
関係機関・関係団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの健康に関する普及啓発を行うとともに、必要な支援を行う。</li> </ul>

### (1) 現状と課題

喫煙は、がん、循環器疾患（脳血管疾患、虚血性心疾患）、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、糖尿病など様々な疾患の原因となります。また、受動喫煙\*についても、虚血性心疾患、肺がん、ぜんそくなどの呼吸器疾患、乳幼児突然死症候群等の原因となることがわかっています。

健康いばら21アンケート調査結果によると、喫煙する人の割合は16.6%であり、前回調査より5.0ポイント低下し、目標を達成しています。

しかし、小・中学生、高校生への運動・たばこ・お酒に関するアンケート調査においては、小学生で2.9%、中学生で4.3%、高校生で9.8%の児童生徒が喫煙の経験があると回答しており、そのきっかけの主なものは、興味、友だち、親や家族のすすめとなっています。

このため、たばこによる市民の健康被害をなくすために、喫煙や受動喫煙が健康に与える被害についての普及啓発を行うとともに、未成年者の喫煙を防止するための環境整備が必要です。

適切な量を超えた飲酒は、生活習慣病の原因となるほか、臓器障害やアルコール依存症など健康に悪影響を及ぼします。

また、健康問題のみではなく、飲酒運転による交通事故が後を絶たず社会問題となっているほか、家庭内暴力や虐待、自殺との関連性も指摘されています。

健康いばら21アンケート調査結果によると、3合以上の多量飲酒をしている人の割合は12.0%、飲酒の適切な量を知っている人の割合は53.9%であり、前回調査と比較すると悪化しています。

また、小・中学生、高校生への運動・たばこ・お酒に関するアンケート調査においては、小学生で41.8%、中学生で32.4%、高校生で51.2%の児童生徒が飲酒の経験があると回答しており、そのきっかけの主なものは、興味、友だち、親や家族のすすめとなっています。

このため、飲酒に関する正しい知識の普及啓発に努めるとともに、未成年者の飲酒を防止するための環境整備が必要です。

\*受動喫煙：室内またはこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること

## (2) 施策の方向

### 1 喫煙による健康への害についての普及啓発

喫煙による健康被害をなくすために、喫煙が健康に与える影響についての普及啓発を行うとともに、禁煙の意思がある人への支援を行います。

喫煙の健康被害についての知識の普及	健康教育の場や広報誌、はつらつ井原ふれあいフェスタ等のイベントを活用し、喫煙による健康被害についての知識の普及啓発、情報提供を行います。 また、増加傾向にあるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の周知を図ります。
禁煙相談の実施	禁煙の意思がある人からの相談を受けるとともに、禁煙を支援する医療機関などの情報提供を行います。

### 2 受動喫煙の防止対策の推進

喫煙をしない人がたばこの煙を吸うことがないように、受動喫煙が健康に与える被害についての知識の普及啓発に努めるとともに、禁煙や分煙を推進します。

公共施設の全面禁煙・完全分煙の推進	市庁舎などの公共施設における全面禁煙や完全分煙を推進します。
市民が集う場での禁煙・分煙の促進	受動喫煙が健康に与える被害についての知識の普及啓発を行い、民間施設に理解を求め、禁煙や分煙を促進します。

### 3 適正飲酒についての啓発

適正な量を超えた飲酒が健康や周囲に悪影響を及ぼさないよう、飲酒が健康に与える影響や適正な飲酒量などについて啓発を行います。

飲酒の健康への影響についての啓発	健康教育の場や広報誌、はつらつ井原ふれあいフェスタ等のイベントを活用し、飲酒の健康への影響についての啓発、情報提供を行います。
適正な飲酒量の周知	出前講座や広報誌等を利用し、生活習慣病のリスクを高める量（1日当たりの純アルコール摂取量、男性：40g以上、女性20g以上）の周知を図ります。

*種別ごとの、アルコール濃度・純アルコール量の換算目安					
種 別	ビール (中瓶1本・ 500ml)	清酒 (1合・180ml)	ウイスキー (60ml)	焼酎(100ml)	ワイン(200ml)
					
アルコール濃度	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20 g	22 g	21 g	20 g	19 g

#### 4 未成年者や妊婦の喫煙・飲酒を防ぐための対策の推進

未成年者や妊婦に及ぼす喫煙による健康被害や、飲酒による健康への影響について正しい知識の普及啓発を行うとともに、家庭、学校、地域等と連携し、未成年者や妊婦の喫煙、飲酒を防止する環境づくりを推進します。

未成年者への喫煙・飲酒に関する健康教育の充実	家庭、学校、地域等と連携し、喫煙や飲酒が未成年者の健康に及ぼす影響に関する正しい知識の普及啓発を行います。
未成年者の喫煙・飲酒を防止する環境の整備	家庭、学校、地域等と連携し、未成年者に喫煙や飲酒をさせない環境づくりを進めます。
妊婦の喫煙・飲酒を防止するための啓発	妊婦面接相談やマタニティセミナーなどの機会を通じて、喫煙や飲酒が胎児の健康に悪影響を及ぼすという、正しい知識の普及啓発を行います。

### (3) 目標値

項目	出典	現状値	目標値	
たばこの害についての知識の普及（主流煙*の害についての認識度）				
肺がん	健康いばら21 アンケート（H24）	89.1%	100%	
ぜんそく		61.4%	100%	
気管支炎		68.6%	100%	
心臓病		56.8%	100%	
脳卒中		63.0%	100%	
胃潰瘍		39.1%	100%	
妊娠への影響		87.5%	100%	
歯周炎		45.5%	100%	
たばこの害についての知識の普及（副流煙*の害についての認識度）				
肺がん	健康いばら21 アンケート（H24）	85.7%	100%	
ぜんそく		68.9%	100%	
気管支炎		71.6%	100%	
心臓病		48.4%	100%	
脳卒中		51.8%	100%	
胃潰瘍		34.3%	100%	
妊娠への影響		81.8%	100%	
歯周炎		33.6%	100%	
喫煙する者の減少	健康いばら21 アンケート（H24）	16.6%	12%	
妊婦の喫煙者の減少	健康医療課調べ （H24）	3.2%	0%	
禁煙・完全分煙認定施設数の増加	岡山県調べ （H24）	24施設	増加	
飲酒の適量を知っている人の増加	健康いばら21 アンケート（H24）	53.9%	65%	
3合以上飲む多量飲酒している人の減少		12.0%	10%	
未成年者の喫煙経験者をなくす	小学生	小・中学生、高校生 への運動・たばこ・ お酒に関するアンケート （H24）	2.9%	0%
	中学生		4.3%	0%
	高校生		9.8%	0%
未成年者の飲酒経験者をなくす	小学生	お酒に関するアンケート （H24）	41.8%	0%
	中学生		32.4%	0%
	高校生		51.2%	0%

\*主流煙：喫煙者が吸いこむ煙

\*副流煙：たばこの先から出る煙

#### (4) 各主体の取組

市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 禁煙、受動喫煙防止に取り組む。</li> <li>・ 喫煙マナーを守る。</li> <li>・ 飲酒の無理強いをしない。</li> <li>・ 適度な飲酒量を守る。</li> <li>・ 休肝日を設ける。</li> <li>・ 未成年者や妊婦は、喫煙や飲酒をしない。</li> </ul>
学校園	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 喫煙や飲酒が健康に与える影響について啓発し、子どもの喫煙や飲酒の防止を徹底する。</li> <li>・ 喫煙や飲酒の防止を徹底するよう、保護者の意識改善を図る。</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域におけるイベントなどの機会に、地域ぐるみで節度のある飲酒を心がける。</li> <li>・ 未成年者や妊婦の喫煙や飲酒を放任しない。</li> <li>・ 未成年者にたばこ、酒を販売しない。</li> </ul>
職場・保険者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 職場内の禁煙や分煙を進める。</li> <li>・ 飲酒の無理強いをしない。</li> </ul>
関係機関・関係団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 喫煙による健康被害について周知し、禁煙の指導をする。</li> <li>・ 禁煙支援機関の周知を図る。</li> <li>・ 専門医療機関や行政と連携を図り、飲酒による健康被害を防ぐ。</li> </ul>

## (1) 現状と課題

歯と咀嚼機能をはじめとする口腔機能は、身体的な健康だけでなく、口から食べる喜び、話す楽しみにつながり、精神的、社会的な健康にも大きくかかわりがあり、生涯を通じて健やかで自立した日常生活を送る上で重要な役割を果たします。

健康いばら21アンケート調査結果によると、歯間清掃補助用具を使用する人の割合は30.7%、定期的に歯科検診を受ける人の割合は10.9%であり、歯と口の健康に関する意識が高い状態とはいえません。

このため、市民一人一人が、歯と口の健康が身体の健康と生活の質の向上にかかわることを理解し、すべてのライフステージを通じて歯と口の健康づくりが実践できるよう、正しい知識の普及啓発を行うとともに、定期的に歯科検診を受けることができる環境整備が必要です。

## (2) 施策の方向

## 1 歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発

乳幼児期から高齢期までライフステージに応じて歯と口の健康づくりに取り組むことができるよう、歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発を行うとともに、個人の実践につながる情報の提供を行います。

8020運動の普及	80歳で20本自分の歯を残せるよう、歯の健康を保つ重要性の啓発を行います。
むし歯の予防	乳幼児期から、むし歯予防に積極的に取り組めるよう乳幼児健康診査や出前講座等を活用し、歯科相談や歯科指導を行います。 また、歯間清掃補助用具を用いての歯口清掃の普及啓発を行います。
歯周疾患に関する知識の啓発	はつらつ井原ふれあいフェスタ等のイベントや広報誌を利用し、学童期から歯周病予防のための啓発を行います。 また、歯周病が糖尿病や心臓病、脳卒中、肺炎などの病気と関係が深いことやそれらの病気の予防のためには、歯周病の予防や治療が重要であることを啓発します。

## 2 定期的な歯科検診受診の促進

市民一人一人が自分の歯と口の健康状態を把握することや、成人期の歯周病予防などのため、定期的な歯科検診受診を促すとともに、受診しやすい環境づくりを推進します。

<p>専門家等による支援と定期管理</p>	<p>地域の医療機関と連携し、かかりつけ歯科医で定期的に歯と口の健康管理（専門的口腔ケア）を受けることを促進するとともに、歯周疾患検診を受けやすい環境の整備に努めます。</p>
-----------------------	--

### (3) 目標値

項目	出典	現状値	目標値
むし歯のある幼児の減少	3 歳児 健康医療課調べ (H24)	21.6%	20%
歯間清掃補助用具を使用する人の増加	健康いばら 2 1 アンケート (H24)	30.7%	40%
フッ化物配合歯磨剤を使用する人の増加	健康いばら 2 1 アンケート (H24)	56.0%	65%
定期的に歯科検診を受ける人の増加	健康いばら 2 1 アンケート (H24)	10.9%	30%

### (4) 各主体の取組

<p>市民</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・噛みごたえのある食事をとり、よく噛んで食べる習慣をつける。</li> <li>・小学校低学年までは仕上げ磨きをする。</li> <li>・歯の健康について、正しい知識をもち、自分の歯や口にあったセルフケアを身につける。</li> <li>・歯磨きは1日2回以上する。</li> <li>・フッ化物（フッ素入り歯磨き剤等）を利用する。</li> <li>・歯間清掃補助用具（歯間ブラシ、デンタルフロス等）を利用する。</li> <li>・かかりつけの歯科医をもち、年1回検診を受ける。</li> <li>・8020の達成を目指す。</li> <li>・むし歯予防や歯周病予防のための正しい知識をもち、実践する。</li> </ul>
-----------	---

学校園	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの歯と口の健康づくりに取り組む。</li> <li>・保護者に子どもの上手な歯磨きの仕方やよく噛んで食べることの重要性について、周知を図る。</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地区文化祭等で歯の健康に関する啓発を行う。</li> </ul>
職場・保険者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昼食後の歯磨きを推進する。</li> <li>・職場内で歯と口の健康づくりに取り組む（歯科検診の実施や歯周疾患に関する学習会の開催等）。</li> </ul>
関係機関・関係団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個々にあった歯と口の手入りを指導する。</li> <li>・定期的な歯科検診を働きかける。</li> </ul>

### (1) 現状と課題

一人一人の健康は、社会的環境や経済的環境の影響を受けています。このため、個人への対策のみでは解決できない問題に対し、健康を支え守るための環境づくりに取り組む必要があります。

それには、一人一人が積極的に社会参加しつつお互いを支えあい、地域における人とのつながりを深め、互いの健康な生活に関心を寄せるとともに、地域の各種団体の主体的な健康づくりへの取組が重要となります。

また、個人が家族、友人、知人と緊密につながっていることが、社会生活によるストレスを低下させ、具体的な支援やケアを提供することになると言われており、地域のつながりと健康には深い関係があることが指摘されています。そのため、地域ぐるみで健康づくり活動を推進し、地域のつながりのさらなる強化を図る必要があります。

本市においては、地域で様々な団体が、地域の人と人がつながる活動や、相互に助け合う活動などを行っており、地域が市民一人一人の健康を支えることができるよう、地域での健康づくり活動の支援や地域で活動する人材の育成に取り組んできました。

今後も、個人の健康づくりを支える地域の環境整備を進めるため、地域の人が主体的に楽しくかかわることのできる健康づくり活動の推進や、健康づくり活動のリーダーなどの人材育成を行う必要があります。

### (2) 施策の方向

#### 1 地域の健康づくり活動への支援

生活の中で、地域の人と話し、お互いの悩みを聞いたり、助け合ったりできる関係を深め、身近な地域の場を活用した健康づくりを支援します。

地域での健康づくり活動の重要性の啓発	栄養教室、出前講座等を活用し、地域ぐるみで健康づくり活動を行うことの重要性を啓発します。
地域活動への支援	ウォーキング講師や元気アップ体操講師の派遣、地域の健康まつりへの保健師の派遣、物品の貸し出し等により、地域で実施する健康づくり活動のきっかけづくりや活動の継続を支援します。

## 2 健康づくりを推進する人材の育成

愛育委員や栄養委員、運動普及推進員等、地域で健康づくりを推進する人材を育成します。

健康づくり活動のリーダーの育成	栄養教室や運動普及推進員育成事業等により、地域で健康づくりを推進するリーダーを育成します。
-----------------	---

### (3) 目標値

項目	出典	現状値	目標値
地域の人が助け合っていると思う人の増加	健康いばら 21 アンケート (H24)	85.3%	増加
地域で問題が生じた時に力を合わせて解決しようとする人の増加	健康いばら 21 アンケート (H24)	71.6%	増加

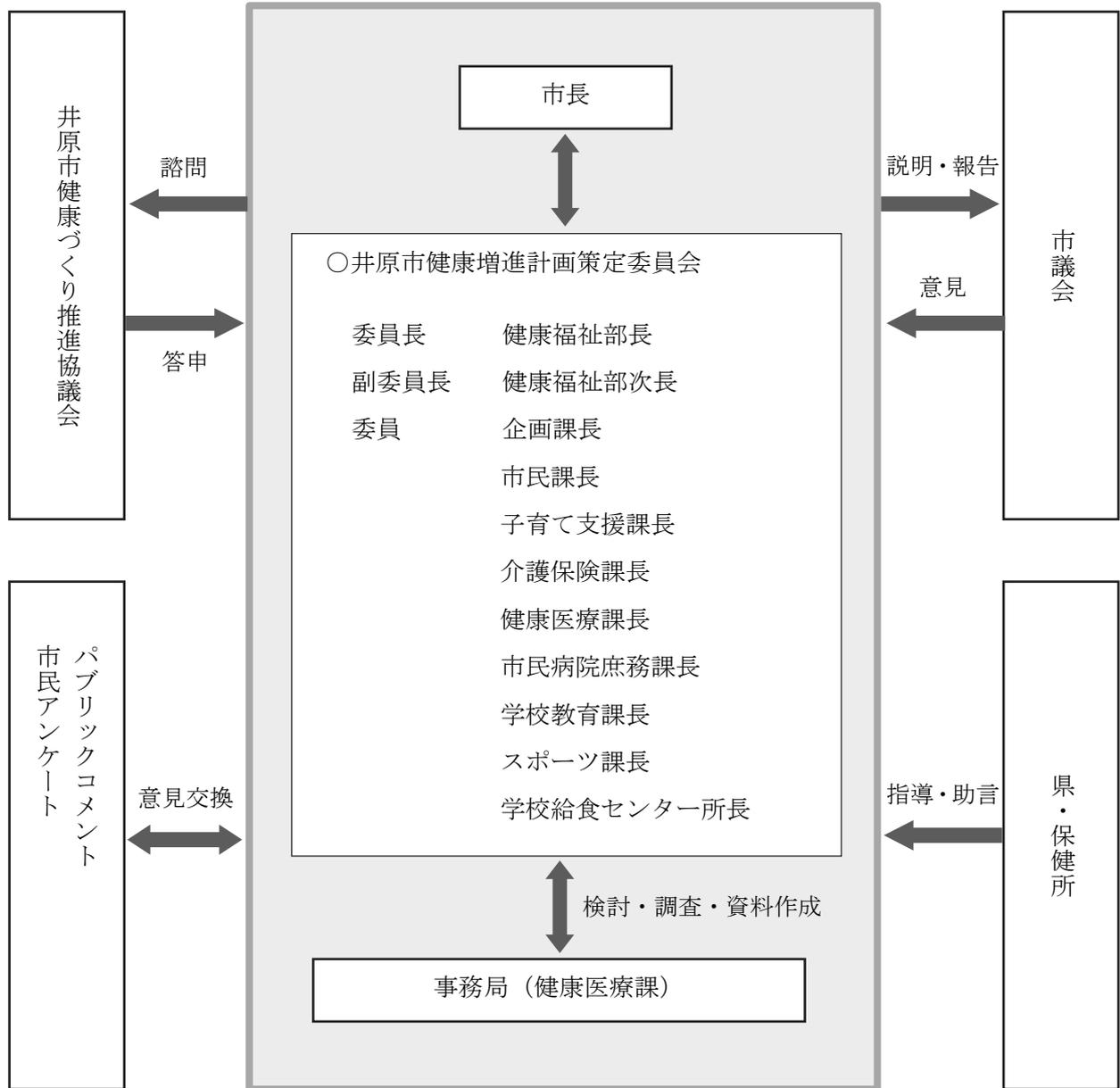
### (4) 各主体の取組

市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の人にあいさつをする。</li> <li>・地域の健康づくりの活動や行事に積極的に参加する。</li> <li>・健康づくりの実践や活動を行う際に、地域の人に声をかける。</li> </ul>
学校園	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の人と交流する。</li> <li>・地域と連携した取組を進める。</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域で声をかけ合う。</li> <li>・お互いに相談し合える地域をつくる。</li> <li>・世代間交流が図られるような行事を開催し、地域で気軽に集える機会を増やす。</li> <li>・地域の活動の中に、健康づくりに関する活動を取り入れる。</li> <li>・地域の健康づくりを支える担い手として、栄養委員、愛育委員などが活動を行う。</li> </ul>

## 資料編

# 資料編

## 1 井原市健康増進計画の策定体制



## 2 井原市健康づくり推進協議会委員名簿

役 職	所 属	氏 名
会 長	井原医師会	鳥越 恵治郎
副会長	井原市愛育委員連合会	谷 律子
委 員	岡山県備中保健所	阿部 ゆり子
〃	井原歯科医師会	三宅 教夫
〃	岡山県薬剤師会井原支部	宮尾 昌典
〃	井原市教育委員会	鈴木 千恵
〃	井原市民生児童委員協議会	鳥越 愛子
〃	井原市公民館協議会	守屋 誠
〃	井原市栄養改善協議会	大西 知恵子
〃	井原市女性協議会	安井 佐代子
〃	井原市老人クラブ連合会	正時 三郎
〃	井原市体育協会	安井 義明
〃	高等学校校長会	橘高 知美
〃	井原校園長会	藤田 従道
〃	市民公募	藤原 尚子
〃	市民公募	小出 里美
〃	市民公募	三宅 秀美

(平成 26 年 3 月 31 日現在)

### 3 井原市健康増進計画策定の経過

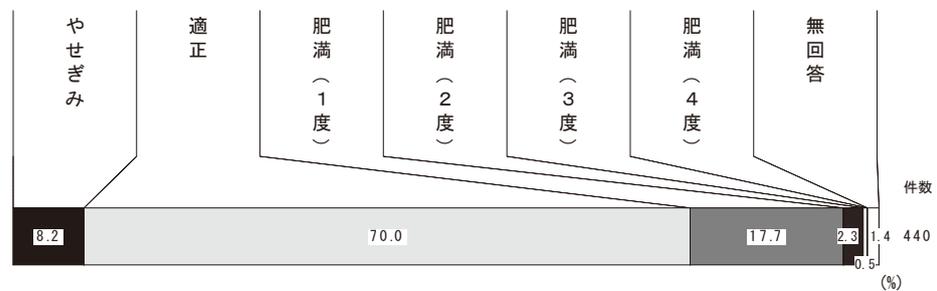
年 月 日	項 目	備 考
平成 24 年 12 月 20 日	アンケート調査支援業務委託先の決定	(株)サーベイリサーチセンター広島事務所
平成 25 年 1 月 10 日	平成 24 年度第 2 回井原市健康づくり推進協議会の開催	アンケート調査内容等について協議
1 月～2 月	「健康いばら 2 1 アンケート調査」の実施	20 歳以上 65 歳未満の市民から無作為抽出で 1,000 人 (回収率 44.0%) 1/18～2/8
	「小・中学生、高校生への運動・たばこ・お酒に関するアンケート調査」の実施	小学校 6 年生、中学校 3 年生、高等学校 2 年生 1,188 人 (回収率 95.3%) 1/21～2/6
4 月 30 日	井原市増進計画策定業務委託先の決定	(株)サーベイリサーチセンター広島事務所
5 月 20 日	「井原市健康増進計画策定委員会設置要綱」の制定	庁内組織
7 月 4 日	第 1 回井原市健康増進計画策定委員会の開催	策定方針・体制・スケジュール、アンケート結果、計画(素案)について協議
7 月 18 日	平成 25 年度第 1 回井原市健康づくり推進協議会の開催	諮問、策定方針・体制・スケジュール、アンケート結果の報告、計画(素案)について協議
10 月 15 日	第 2 回井原市健康増進計画策定委員会の開催	計画(素案)について協議
10 月 24 日	平成 25 年度第 2 回井原市健康づくり推進協議会の開催	計画(素案)について協議
12 月 9 日	12 月定例市議会において概要説明	計画(素案)
平成 26 年 1 月 6 日	「第 2 次健康いばら 2 1 (素案)」のパブリック・コメント手続の実施	～平成 26 年 2 月 5 日
2 月 5 日	パブリック・コメント手続の終了	意見数：5 件
2 月 12 日	第 3 回井原市健康増進計画策定委員会の開催	計画(案)について協議
2 月 20 日	平成 25 年度第 3 回井原市健康づくり推進協議会の開催	計画(案)について協議、答申
2 月 27 日	「第 2 次健康いばら 2 1」の策定	

#### 4 健康いばら21アンケート調査結果

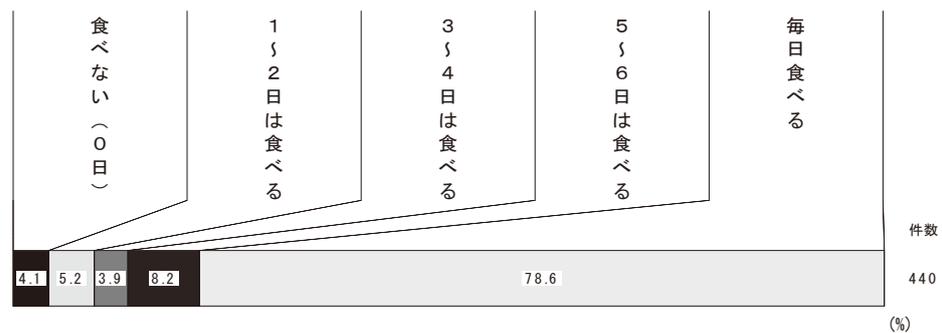
##### 《調査概要》

- ①調査地域 井原市内
- ②調査対象者 市内在住の20歳以上65歳未満の男女
- ③調査数 1,000人
- ④抽出方法 無作為抽出
- ⑤調査方法 郵送法
- ⑥調査時期 平成25年1月～2月
- ⑦回収結果（回収率） 440件（44.0%）

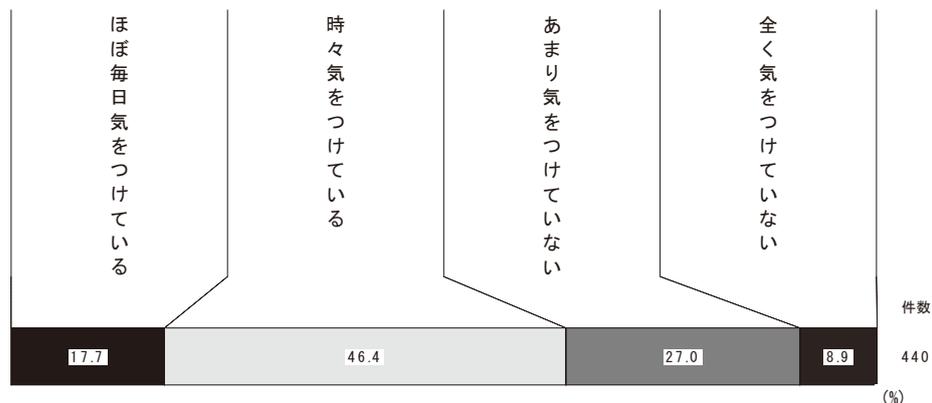
(1) あなたの現在の身長と体重をお答えください。



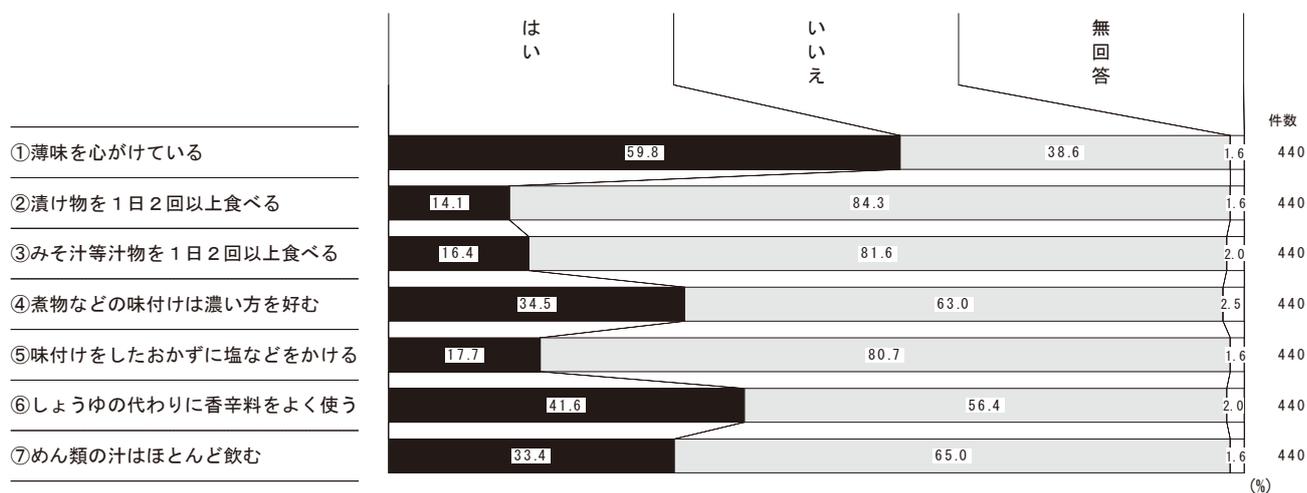
(2) あなたは、1週間のうちで朝食を食べる日は何日ありますか。



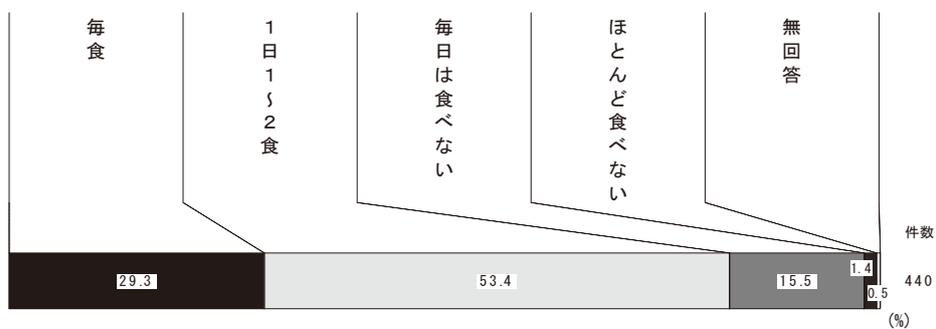
(3) 適正体重を維持、もしくは近づくよう体重コントロールに心がけていますか。



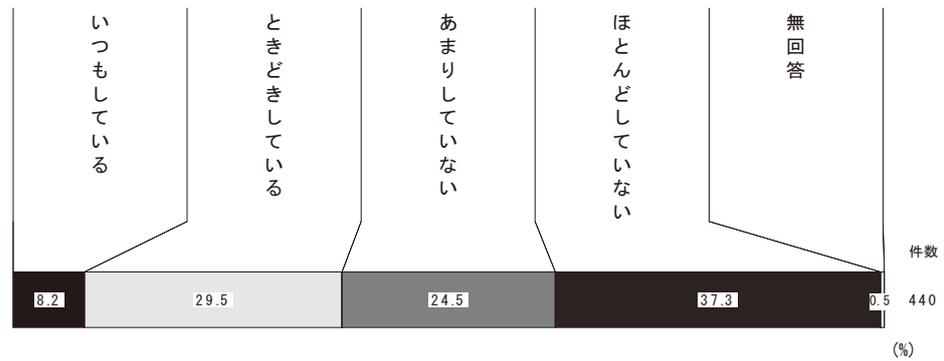
(4) あなたが食事を摂る時に当てはまるものはありますか。



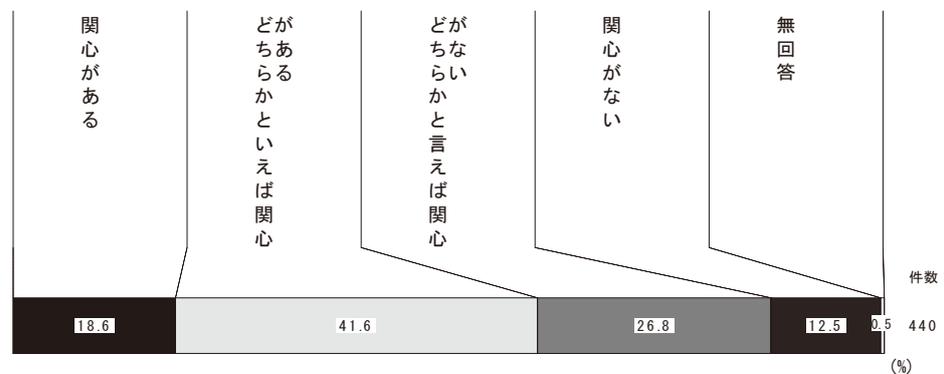
(5) あなたは、1日の食事の中でどの程度野菜を食べていますか。



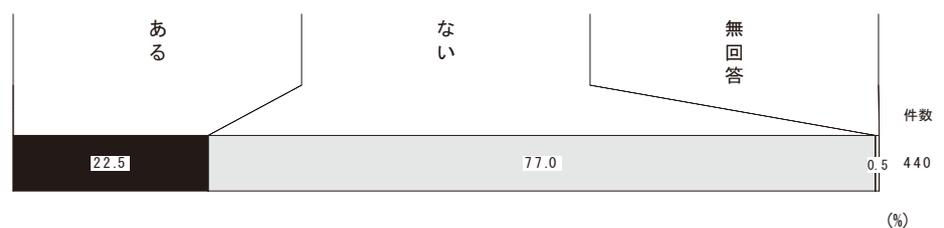
(6) あなたは外食する時や食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか。



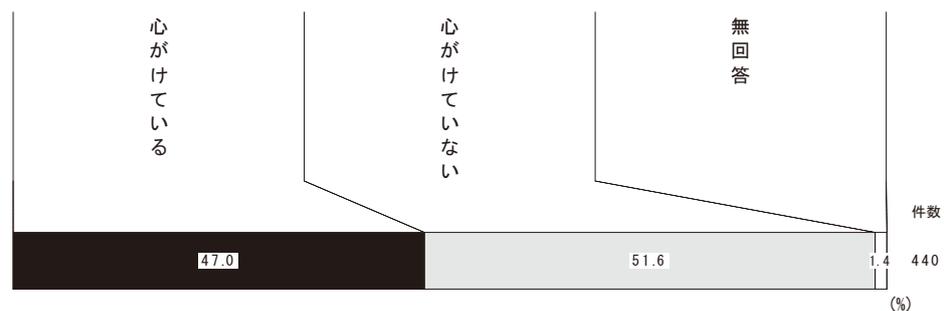
(7) あなたは、「食育」に関心がありますか。



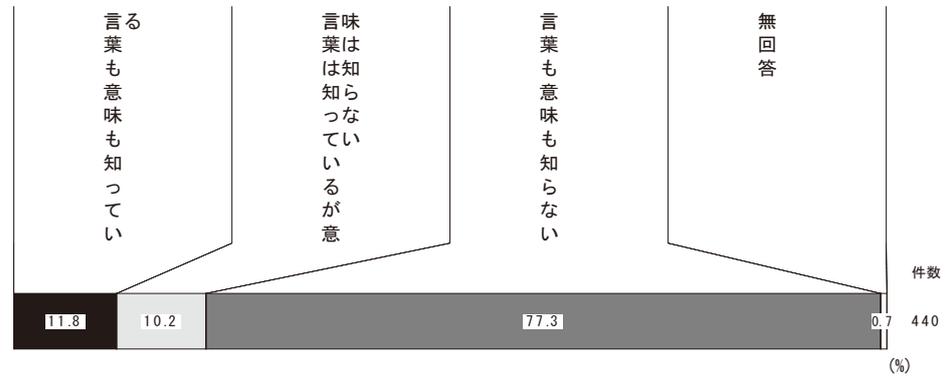
(8) あなたは、運動習慣がありますか。(運動習慣があるとは、週2回以上、1回30分以上、1年以上継続して運動している状態を言います。)



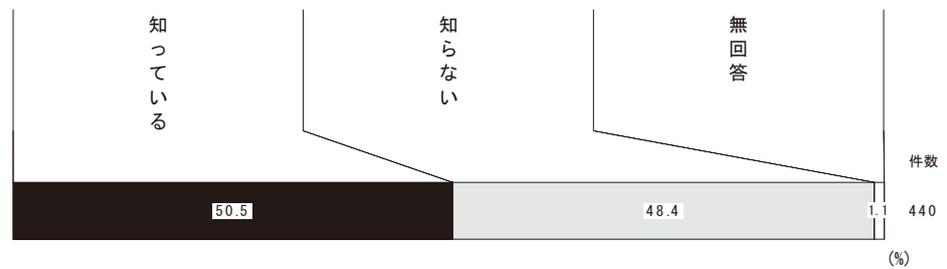
(9) あなたは、意識的に体を動かすように心がけていますか。



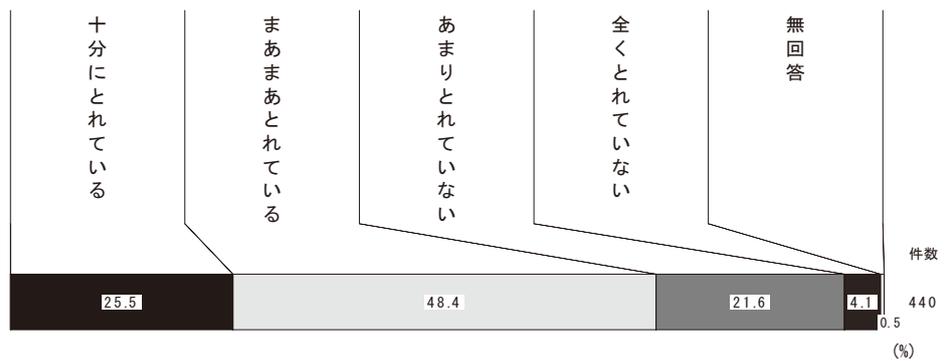
(10) あなたは、「ロコモティブシンドローム」（運動器症候群）という言葉や意味を知っていますか。



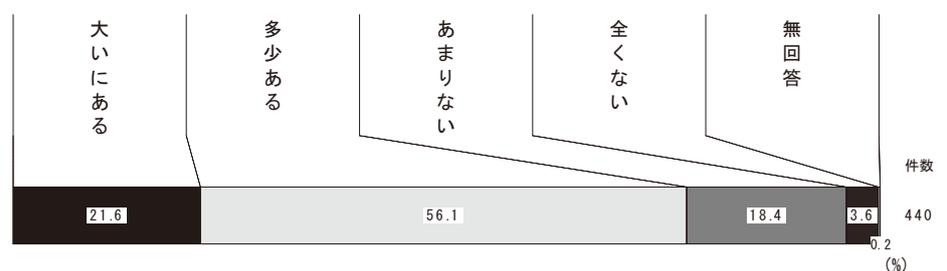
(11) あなたは、井原市オリジナル健康体操「元気アップ体操」を知っていますか。



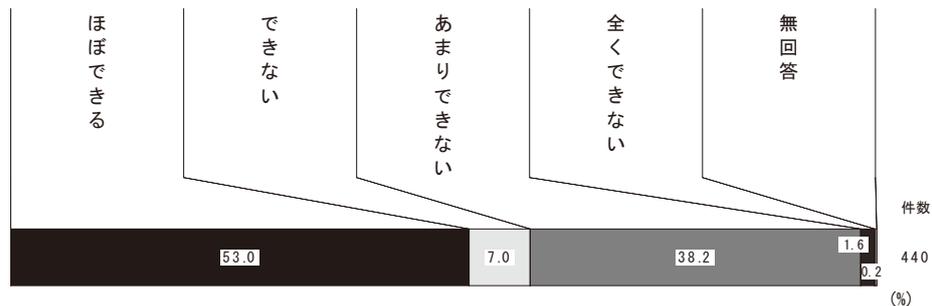
(12) この1か月間、あなたは休養が十分にとれていますか。



(13) この1か月間に、不安、悩み、ストレスなどがありましたか。



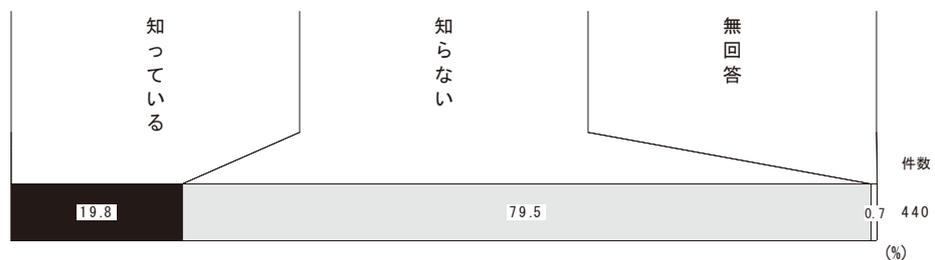
(14) 普段、不安や悩み、ストレスなどをうまく解消することはできますか。



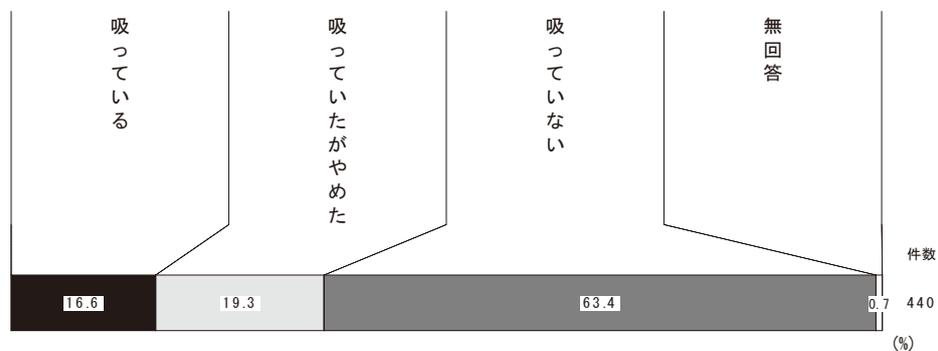
(15) 不安や悩みなどを相談できる相手がありますか。



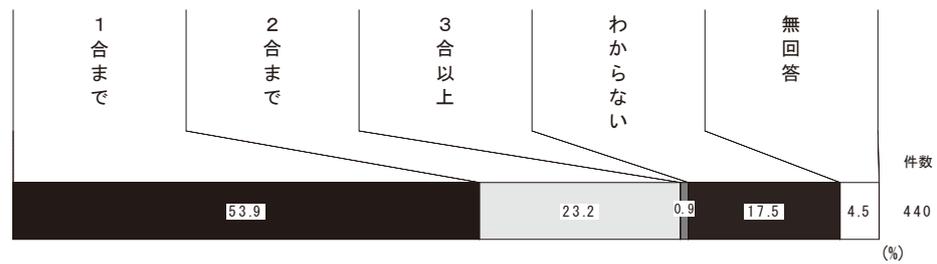
(16) 不眠や不安、ストレスなどにより心や体がしんどい時、相談できる窓口を知っていますか。



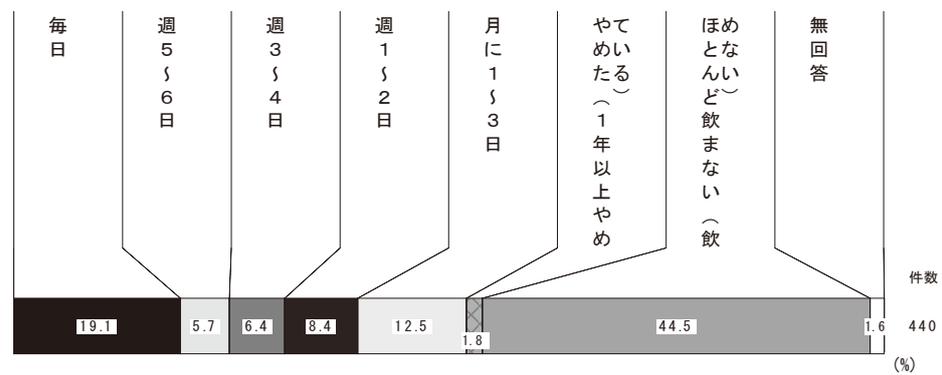
(17) あなたは、たばこを吸いますか。



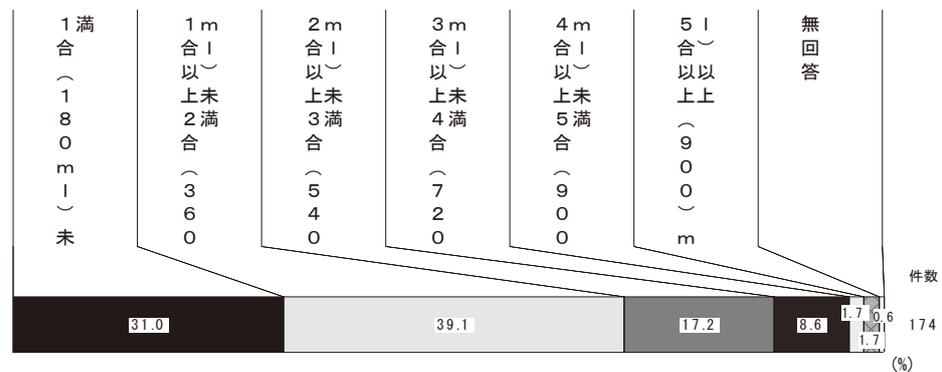
(18) アルコール飲酒の適量は清酒に換算して、1日あたりどの程度の量だと思いますか。



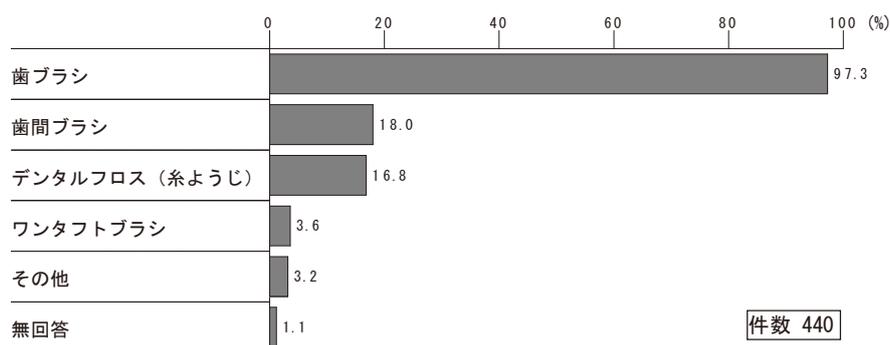
(19) あなたは、週に何日程度お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。



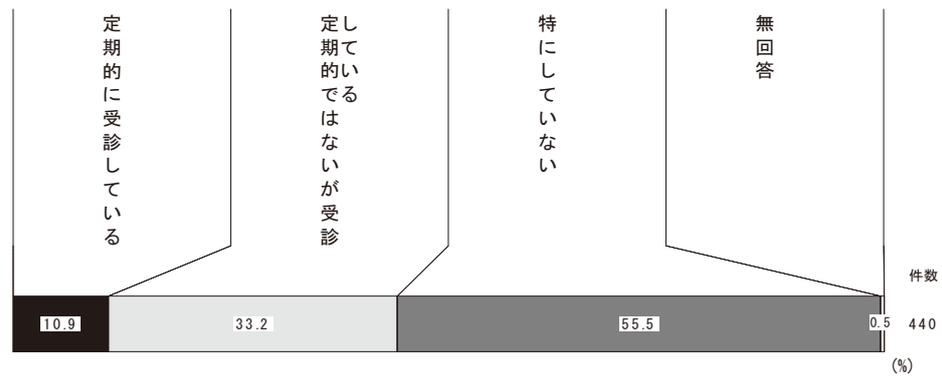
(20) お酒を飲む日は1日あたりどの程度の量を飲みますか。清酒に換算し、お答えください。



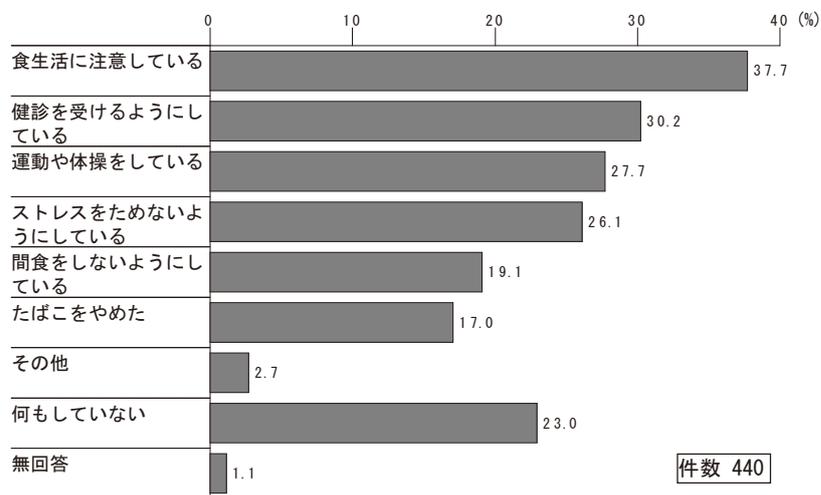
(21) あなたは、歯の清掃に何を使いますか。



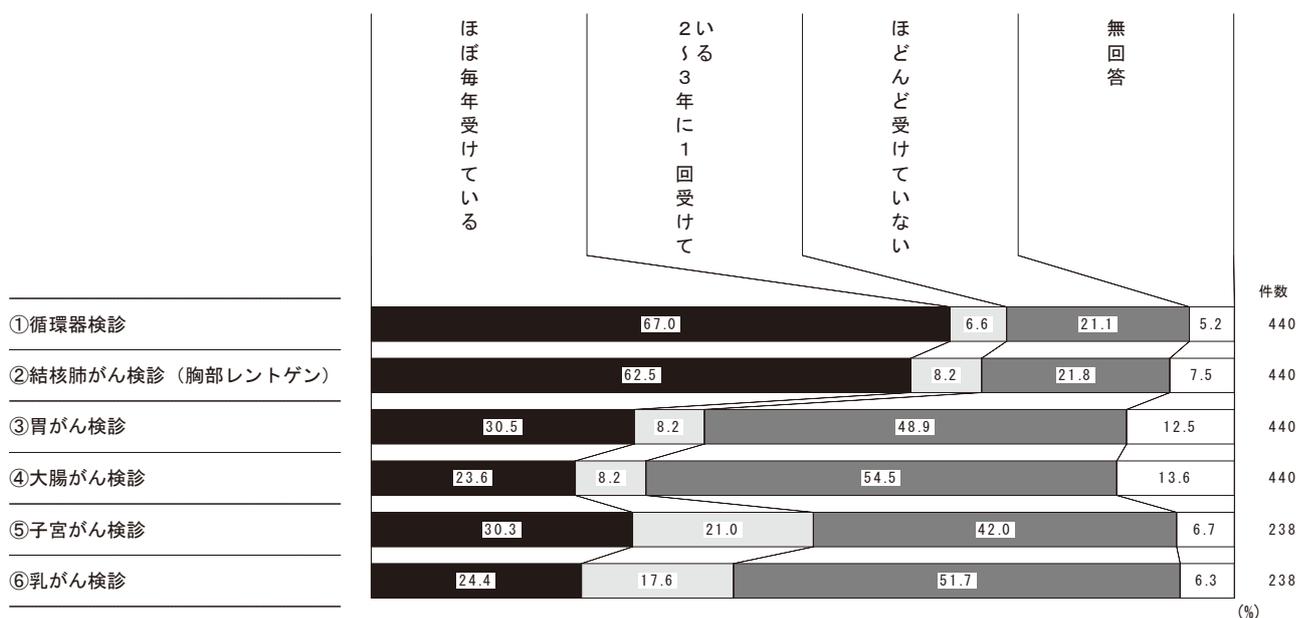
(22) あなたは、歯石除去あるいは歯科検診のために定期的に歯科を受診していますか。



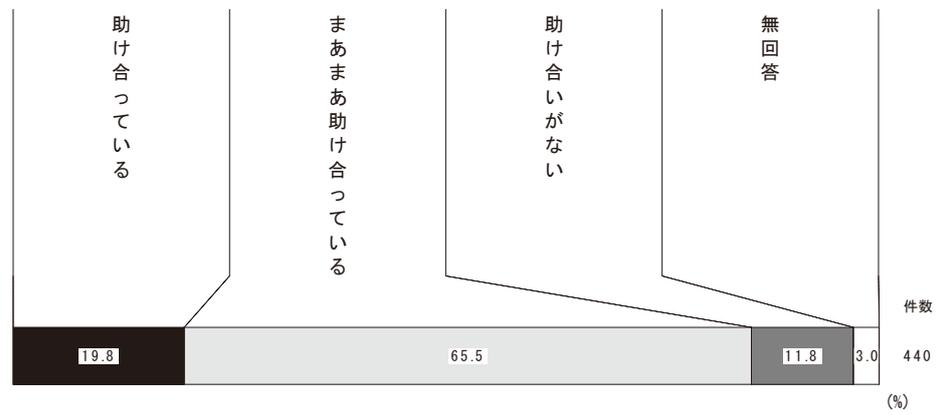
(23) 健康維持のために何か行っていますか。



(24) あなたは、定期的に市の検診や職場検診を受けていますか。



(25) あなたのお住まいの地区の人々は、お互いに助け合っていると思いますか。

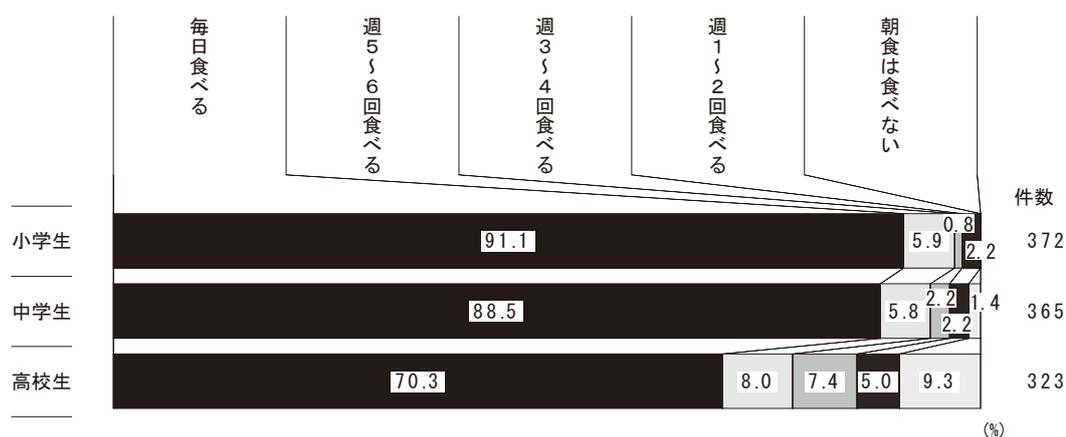


## 5 子どもの食生活アンケート調査結果

### 《調査概要》

- ①調査地域 井原市内
- ②調査対象者 市内小学校4年生・中学校1年生・高等学校1～3年生
- ③調査数  
 小学校4年生 (372人)  
 中学校1年生 (366人)  
 高等学校1～3年生 (323人)
- ④調査方法 学校へ依頼
- ⑤調査時期 平成24年10月
- ⑥回収結果 (回収率)  
 小学校4年生 (372人・100.0%)  
 中学校1年生 (365人・99.7%)  
 高等学校1～3年生 (323人・100.0%)

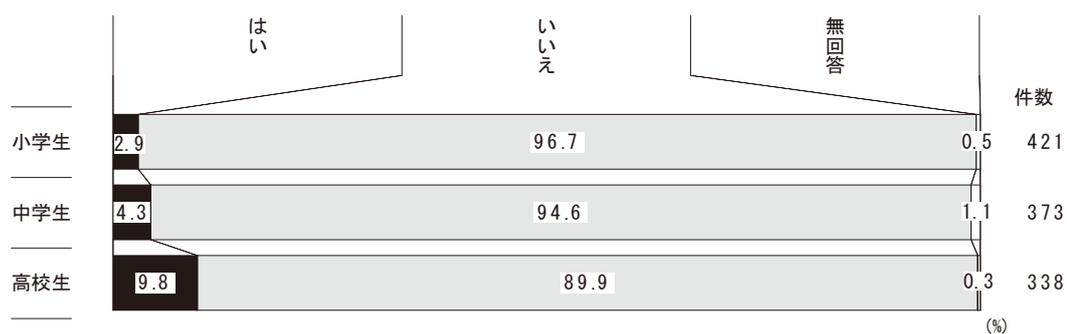
#### (1) 朝ごはんは食べていますか。



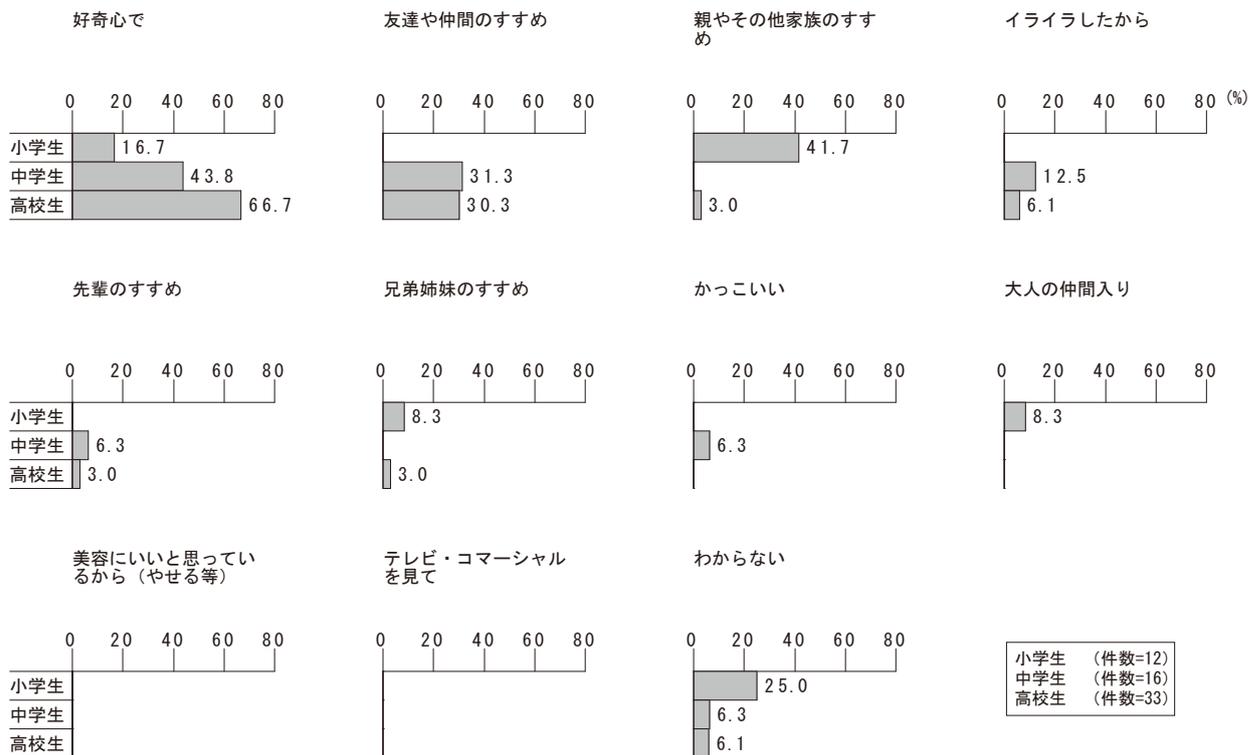
## 6 小・中学生、高校生への運動・たばこ・お酒に関するアンケート調査結果 《調査概要》

- ①調査地域 井原市内
- ②調査対象者 市内小学校6年生・中学校3年生・高等学校2年生
- ③調査数 小学校6年生（443人）  
中学校3年生（395人）  
高等学校2年生（350人）
- ④調査方法 学校へ依頼
- ⑤調査時期 平成25年1月～2月
- ⑥回収結果（回収率） 小学校6年生（421人・95.0%）  
中学校3年生（373人・94.4%）  
高等学校2年生（338人・96.6%）

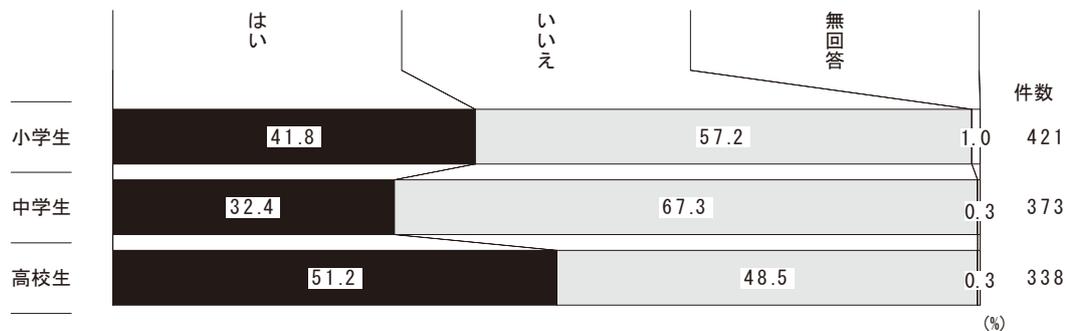
(1) あなたは今までに一回だけでも、たばこを吸ったことがありますか。



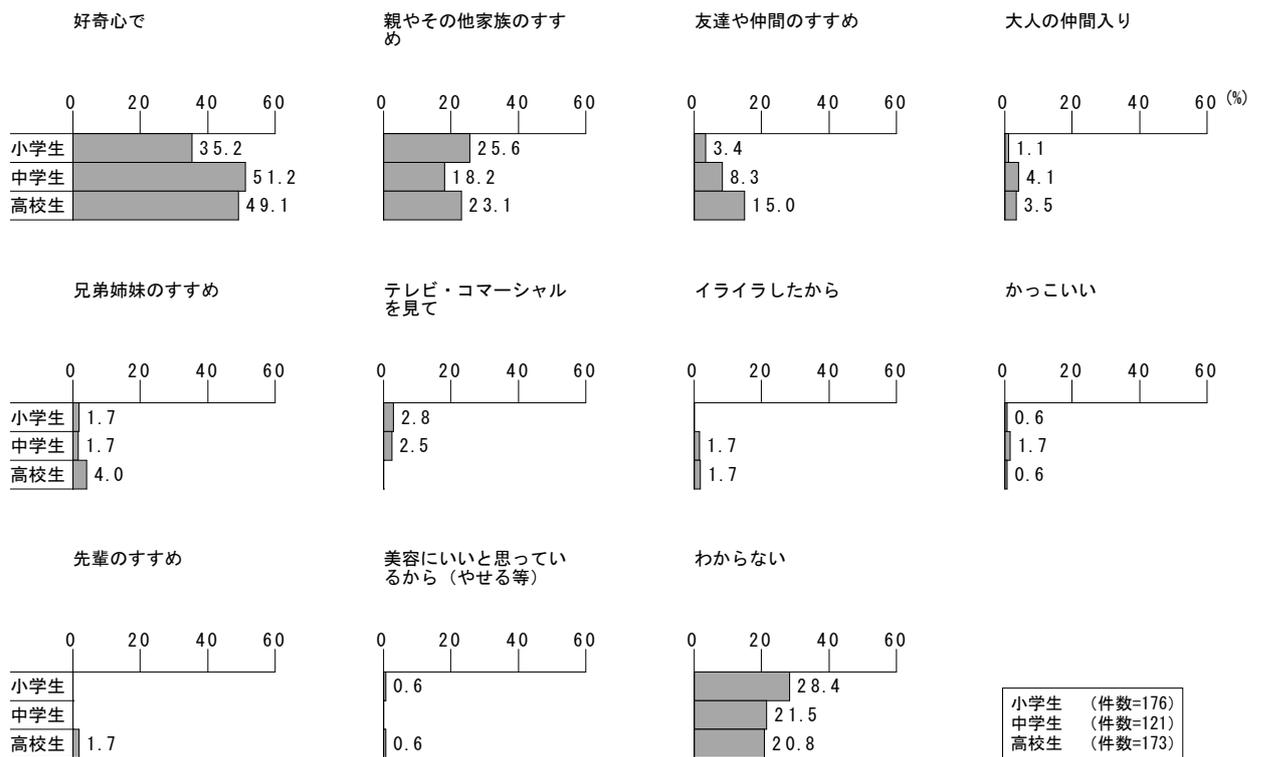
(2) 初めてたばこを吸ったきっかけは何ですか。



(3) あなたは今までに一回だけでも、お酒を飲んだことがありますか。



(4) 初めてお酒を飲んだきっかけは何ですか。



---

## 第2次 健康いばら21

発行年月 平成 26 年 3 月  
発行 井原市健康福祉部 健康医療課  
〒715-0021 井原市上出部町 658-2  
Tel 0866-62-8224  
Fax 0866-62-8249  
URL : <http://www.city.ibara.okayama.jp>

---

