

## 第 5 章 施策別の取組

## 基本方針1 自分の健康は自分でつくる

### 施策1 健康的な生活習慣による疾病予防（一次予防）

#### （1）栄養・食生活

食は、生命を維持し、子どもたちの健やかな成長や人々の健康で幸福な生活のために欠くことのできない営みです。市民一人ひとりが自分の食生活や適正体重に関心を持ち、栄養バランスに配慮した規則正しい食習慣を定着させられるよう取組を推進します。

#### 重点目標

◆ ◆ ◆  
低栄養傾向の高齢者の減少  
20歳代女性の適正体重の維持  
40歳代男性の肥満の減少

	課 題	市民の取組
妊娠・産婦期 (胎児期)	● 栄養バランスに配慮した食事による妊娠期の適切な体重管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>市や医療機関等で行われている妊娠期の教室に積極的に参加し、妊娠期における正しい知識を学び、実践します。</li> </ul>
乳幼児期	● 子どもの望ましい食習慣の定着	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもにバランスのよい食事を提供します。</li> <li>子どもに好き嫌いをさせず、バランスよく食べさせます。</li> <li>同じ子育て世代で食についての情報を共有します。</li> <li>保護者は子どもに正しい食生活を伝えます。</li> <li>食物アレルギーについて理解を深めます。</li> </ul>
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 適正体重の把握と管理</li> <li>● 規則正しい食習慣の定着</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自らの体型について正しい認識を持ち、自分の適正体重を知ります。</li> <li>偏食や欠食が身体に与える影響を知り、規則正しい食生活を送ります。</li> <li>食物アレルギーについて理解を深めます。</li> </ul>
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肥満や痩身など適正体重に関する正しい認識</li> <li>● 栄養バランスに配慮した食事など、正しい食習慣の定着</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 過度なやせや肥満による健康への影響について正しい知識を持ち、適正体重の管理に努めます。</li> <li>◎ 栄養成分表示やカロリー表示を参考にし、バランスのよい食事を心がけます。</li> <li>■ 規則正しい食生活が送れるよう、生活習慣の工夫や改善に取り組みます。</li> </ul>
高齢期	● 健康維持のための栄養バランスに配慮した食生活の実践	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 低栄養にならないよう、規則的な食生活及びバランスに配慮した食生活を送ります。</li> </ul>

特に青年・壮年期においては、仕事等で食生活が乱れやすくなる時期であるため、重点的に普及啓発等の取組を推進し、生活習慣病の予防や適正体重の維持を図ります。

また、高齢期においては、低栄養が要介護状態となるリスクを高めることから、栄養バランスに配慮した食生活の実践を推進します。

◎は重点目標に対する取組

**市・団体の取組**

- 栄養指導、教室を行います。
- 母子健康手帳交付時に、栄養・食生活についての情報を提供します。
- 医療機関等が行う教室を通じて、妊産婦への教育を行います。

- 食に対して興味を持つような講座を行います。
- 各種教室等を通じ、成長にあわせた栄養指導を行います。
- 子育て支援、育児サークルなどの場で、栄養・食生活についての情報を提供します。
- 食物アレルギー情報を提供します。
- 給食を通じて、規則正しい食生活や栄養バランスについて指導します。

- 体型や適正体重についての正しい知識や過度のダイエットによる身体への影響について啓発を行います。
- 食に対して興味を持つような講座を行います。
- 給食を通じて、規則正しい食生活や栄養バランスについて指導します。
- 学校では、健康な身体づくりに向けた適切なエネルギーの摂取量及び栄養バランスについて指導します。
- 食物アレルギー情報を提供します。

- ◎ 栄養バランスに配慮した食事や適正体重について正しい知識の普及・啓発を進め、肥満や生活習慣病を予防します。
- ◎ 男性が参加しやすい栄養・食生活に関する教室を行います。
- ◎ 女性のやせは将来の健康へのリスクを高めることについて啓発を行います。
  - 食塩の摂取量等に関する知識の啓発を行います。
  - 事業者は従業員に対して、栄養バランスに配慮した食事を提供します。

- ◎ 偏った単調な食生活などによる低栄養を防止するために、市や事業者などが開催する教室等で正しい食生活について啓発を行います。
  - 事業者は、栄養バランスに配慮した食事の提供を行います。

◇指標・目標値◇

指標	対象	現状値 (2017年度)	目標値 (2023年度)
1-1-1 肥満者の割合	20～60歳代男性	21.5%	18.0%以下
	40～60歳代女性	10.9%	9.0%以下
1-1-2 肥満傾向にある子どもの割合 (中等度・高度肥満傾向児の割合)	小学校5年生男子	4.4%	4.5%以下
	小学校5年生女子	3.4%	2.5%以下
1-1-3 女性のやせの割合	20歳代女性	24.7%	19.0%以下
1-1-4 低栄養傾向高齢者の割合	65歳以上	22.7%	21.0%以下
1-1-5 朝食を欠食する者の割合	小学生	1.8%	0%
	中学生	3.8%	0%
	高校生	3.1%	0%
	20歳代男性	10.3%	10.0%以下
	30歳代男性	23.2%	10.0%以下
1-1-6 自分の体型を適正に認識している者の割合	成人	48.6%	80.0%以上
1-1-7 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする者の割合	成人	52.6%	80.0%以上
1-1-8 栄養成分表示を参考にする者の割合	成人	17.1%	33.0%以上

**くらむ** 「適正体重」とは

■BMIを計算してみましょう

BMIは、肥満や低体重（やせ）の判定に用いられる指標で、次の計算方法で求められます。

$$\text{体重} \text{ [kg]} \div \text{身長} \text{ [m]} \div \text{身長} \text{ [m]} = \text{BMI}$$

BMI指数	判定
18.5未満	低体重(やせ)
18.5～25未満	普通
25以上	肥満

■適正体重を知りましょう

適正体重とは、BMIが22になるときの体重で、最も病気になりにくい状態であるとされています。

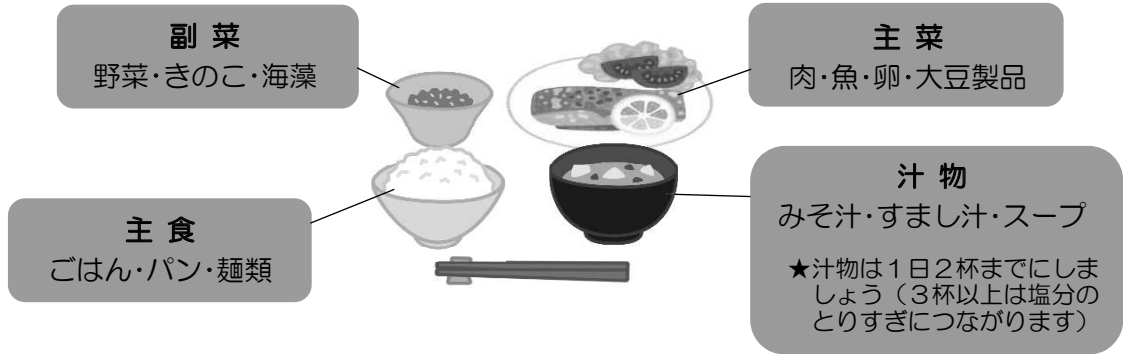
$$\text{身長} \text{ [m]} \times \text{身長} \text{ [m]} \times 22 = \text{適正体重 (kg)}$$

やせすぎでも太りすぎでもない適正な体重を認識し、適正体重の維持を心がけましょう。

資料：厚生労働省 e-ヘルスネット

コラム 「低栄養」とは

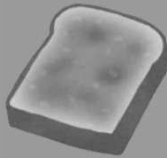
低栄養とは、健康的に生きるために必要な量の栄養素がとれていない状態を指します。高齢になると、食事の量が少なくなり、あっさりしたものを好むようになるため、食事に偏りが生じやすくなります。このような食生活を長く続けると低栄養のリスクが高まりますので、1日3食、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの整った食事を取りましょう。



■栄養アップ術 ※医師から食事指導を受けている方は、それに従ってください。


①いつもの食事を簡単アレンジ

〈トースト〉 **のせて、焼くだけ！**



- ・ハム + チーズ
- ・ツナ + マヨネーズ
- ・納豆 + のり + チーズ
- ・しらす + チーズ + 青のり
- ・納豆 + マヨネーズ
- ・バター + きなこ

〈ごはんのお供〉 **お茶漬だけで終わらせないで！**



- ・卵
- ・納豆
- ・しらす
- ・レトルト食品  
(カレー、牛丼、親子丼、中華丼など)
- ・鮭フレーク
- ・焼き鳥缶詰
- ・さんまかば焼き缶

②食事の回数を増やす

食欲や食事量が減っているとき

3回の食事 + 間食（1～3回）

〈間食メニュー〉

- ・バナナ、みかん
- ・ヨーグルト、チーズ
- ・おにぎり、肉まん
- ・カステラ、蒸しパン、ブドウパン
- ・どら焼き、団子
- ・フルーツゼリー
- ・牛乳、野菜ジュース、乳酸菌飲料 など

資料：厚生労働省 e-ヘルスネット

## (2) 身体活動・運動

掃除や買い物などの家事、階段の昇降など日常生活で積極的に身体を動かすことや、ジョギングやジムなどで行うトレーニング、スポーツなどの運動に取り組むことは、運動機能の維持向上のほか、生活習慣病の予防にもつながります。

そのため、子どもの頃から運動習慣を定着させるほか、仕事や家事などが忙しい中でも無理なく日常的に身体を動かすための取組を推進します。

### 重点目標

◆ 日常生活における身体活動・運動の機会の増加

	課 題	市民の取組
妊産婦期 (胎児期)	● 出産に向けた体力づくりのための適切な運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 妊産婦期における運動の必要性を理解し、体調に応じた運動を行います。</li> <li>■ 定期的に妊産婦健診を受け、妊産婦対象の教室に参加します。</li> </ul>
乳幼児期	● 身体を動かす習慣づけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 保護者は幼児期の運動の必要性について理解を深めます。</li> <li>■ 保護者は散歩や運動遊びを通じて、子どもにも運動習慣を身に付けさせます。</li> </ul>
学童・思春期	● 運動の重要性を認識し、日常的に身体を動かす習慣づけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 放課後は外遊びなどで身体を動かします。</li> <li>■ 定期的に運動する時間をつくります。</li> <li>■ 学校の部活動やクラブ活動に積極的に参加します。</li> <li>■ 行事に積極的に参加します。</li> </ul>
青年期  壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 忙しい中で運動を始めるきっかけづくり</li> <li>● 日常生活の中で身体を動かす習慣づけ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 通勤・通学の方法を工夫し、意識的に身体を動かすよう心がけます。</li> <li>◎ 家事や育児など日常生活を通じて身体活動量を増やします。</li> <li>■ 運動教室に参加し、自分に適した運動量を把握します。</li> <li>■ 自分にあった運動を見つけて継続します。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 運動だけでなく、地域活動も含めた身体活動量の増加</li> <li>● 運動機能低下を防ぐための取組</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 意識的に身体を動かし、介護予防に取り組みます。</li> <li>■ 楽しみながら、自分にあった運動を継続します。</li> <li>■ 積極的に外出するよう心がけます。</li> </ul>

また、高齢期においては、ロコモティブシンドロームやサルコペニアにより要介護状態となることを予防するため、日常生活における身体活動や運動の機会の増加に向けた取組を推進します。

◎は重点目標に対する取組

### 市・団体の取組

- 妊娠中・出産後に適した運動の必要性等、知識の啓発を行います。
- 教室を開催し、身体を動かすきっかけづくりを行います。

- 運動遊びを通じて、運動習慣のきっかけづくりを行います。
- 安心して親子で遊べる環境を整備します。
- 幼稚園・保育園の教諭や保育士へ運動に関する研修会を実施します。

- ◎ 学校や地域の施設など、運動が行える場所を提供します。
- 運動の重要性を啓発し、運動習慣のきっかけづくりを行います。
- 学校の教諭へ運動に関する研修会を実施します。
- 運動教室やスポーツイベントを開催します。

- ◎ 日常生活の中で行える運動について啓発を行います。
- ◎ ニーズにあった地域活動や運動の機会をつくり、活動できる施設等についての情報を提供します。
- ◎ ロコモティブシンドロームやサルコペニアについて周知を行い、運動機能の低下を防ぎます。
- ◎ 講座や教室を開催し、身体を動かすきっかけづくりを行います。
- 運動に取り組みやすい環境を整備します。
- 事業者へ運動に関する情報提供や支援を行います。
- 事業者や団体は運動に取り組むきっかけづくりを行います。
- 団体は体力にあわせた運動指導を行います。

- ◎ ロコモティブシンドロームやサルコペニアを防止するため、講座や教室の開催など、身体を動かすきっかけづくりを行います。
- 地域で身体機能の維持、向上に向けて活動する団体を支援します。

◇指標・目標値◇

指標	対象	現状値 (2017年度)	目標値 (2023年度)
1-2-1 1日に歩く時間が90分以上の者の割合	成人	17.8%	25.0%以上
1-2-2 運動習慣者の割合	20～64歳男性	25.5%	36.0%以上
	20～64歳女性	20.1%	28.0%以上
	20～64歳総数	22.1%	31.0%以上
	65歳以上男性	48.2%	56.0%以上
	65歳以上女性	41.8%	48.0%以上
	65歳以上総数	45.0%	52.0%以上
1-2-3 1日に歩く時間が30分未満の者の割合	成人	29.1%	25.0%以下
1-2-4 意識的に運動している者の割合	中学生	70.9%	80.0%以上
	高校生	59.4%	70.0%以上
	成人男性	72.5%	80.0%以上
	成人女性	69.8%	80.0%以上
1-2-5 ロコモティブシンドロームの認知度	成人	31.4%	100%
1-2-6 足腰に痛みのある者の割合	65歳以上	43.9%	29.0%以下
1-2-7 地域活動を実施している者の割合	65歳以上男性	37.9%	50.0%以上
	65歳以上女性	34.2%	50.0%以上

**コラム** 日常生活の中で実践できる運動

現代社会における家事や仕事の自動化、交通手段の発達により、身体活動量が減少し、生活習慣病の増加の一因となっています。身体活動量の多い人や運動をよく行っている人は、高血圧や糖尿病などの罹患率や死亡率が低く、また、身体活動や運動がメンタルヘルスや生活の質の改善に効果があることが認められています。そのため、無理なく日常生活の中で運動することが大切です。

■日常生活で行える運動の例

- 移動には階段を利用
- 自転車や徒歩で通勤
- 家事の合間に「ながら体操」



資料：厚生労働省 健康日本21、アクティブガイド

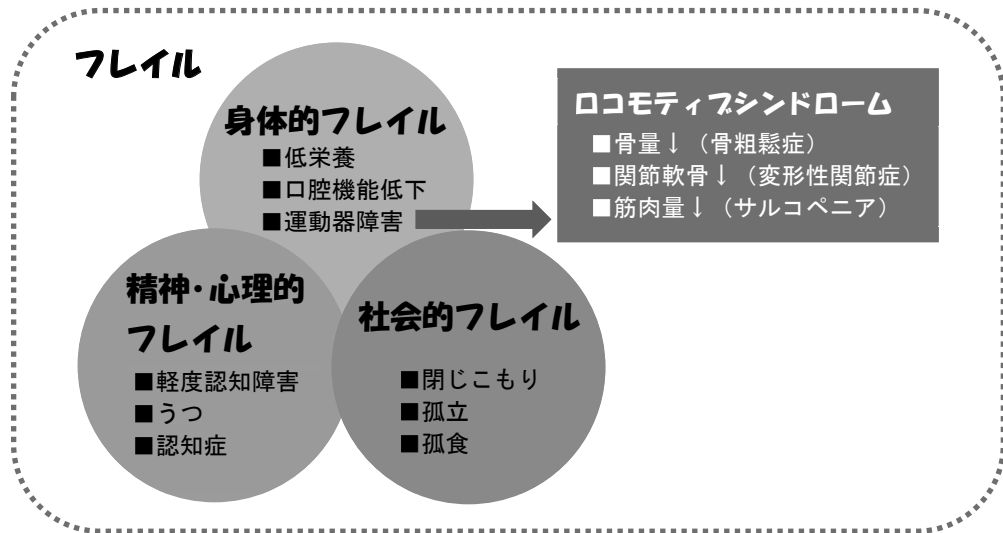


コラム 「フレイル、ロコモティブシンドローム、サルコペニア」とは

フレイルとは、要支援・要介護の危険が高いが、まだ健康を維持できている状態のことをいいます。

ロコモティブシンドロームは、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態を指します。

サルコペニアとは、高齢になるに伴い、筋肉量が減少していく現象をいいます。



■フレイルを予防するために

**①バランスのよい食事をとりましょう**

- ・欠食をしない
- ・食欲がない時は間食で栄養補給
- ・噛みやすく飲み込みやすい工夫を

**②運動を行いましょう**

- ・ウォーキング、水中ウォーキング  
心臓や肺の機能の向上
- ・ストレッチング  
関節の動きの改善

**③家に閉じこもらないようにしましょう**

- ・規則正しい生活リズムを作りましょう
- ・外出する機会を作りましょう
- ・楽しみを持ちましょう

資料：厚生労働省 e-ヘルスネット  
 国立長寿医療研究センター 健康長寿教室テキスト  
 日本整形外科学会ホームページ  
 公益財団法人健康・体力づくり事業財団「健康づくり No.474」

### (3) 休養・こころの健康

労働や日常生活によって生じた心身の疲労を回復し、ストレスを解消するため、十分な睡眠や休養をとること、ストレスに上手に対処することは、こころの健康に欠かせない要素です。休養や睡眠の意義についての認識を深め、日常生活に上手に取り入れることが必要です。

#### 重点目標

- ◆ 休養が十分とれていると感じている人の増加
- ◆ 自分にあったストレスの解消法を身に付けている人の増加

	課 題	市民の取組
妊産婦期 (胎児期)	● 妊娠期や産後の身体的・精神的ケア	◎ 妊娠、出産に伴う不安やストレスに対する解消法を見つけます。 ■ 妊産婦がリラックスできるよう周囲の人たちは支援します。
乳幼児期	● 相談支援を活用し、子育ての不安の解消 ● 乳幼児の適切な睡眠時間の確保	■ 子育てに不安や悩みがあるときは、ひとりで抱え込まず相談します。 ■ 子どもの寝る時間、起きる時間の正しい習慣づけを行い、十分な睡眠がとれるよう心がけます。
学童・思春期	● 適切な睡眠時間の確保など、正しい生活習慣の定着 ● ストレスの軽減や悩みを相談できる環境づくり	■ 規則正しい生活を送ります。 ■ リラックスできる家庭環境を築きます。 ■ 家族での団らんの機会を増やします。 ■ 不安や悩みをひとりで抱えこまず、家族や友人、学校、専門機関などに相談します。 ■ 友人の不安や悩みに気づき、身近にいる大人に相談します。
青年期 壮年期	● 適切な睡眠や休養の取得 ● 自らのストレス度合いへの気づきと解消 ● ストレスの軽減や悩みを相談できる環境づくり	◎ 休養のための時間を確保します。 ◎ ストレスの度合いに気づき、自ら解決に取り組みます。 ■ 家族のこころの変化に気づき、適切な支援につなげます。 ■ 悩みを相談できる人間関係を築きます。 ■ 各種教室やサークルに積極的に参加します。 ■ 悩みの種類により適切な相談機関を利用します。
高齢期	● 地域活動を通じた生きがいづくり ● 趣味活動によるこころの健康の増進	◎ 適切な運動を行い、休養を心がけます。 ■ 悩みに対して相談相手や相談場所を見つけます。 ■ 家族のこころの変化に気づき、適切な支援につなげます。 ■ 老人クラブなど地域活動へ積極的に参加します。 ■ 生きがいを見つけ、趣味や娯楽を楽しみます。

また、家庭や地域、職場、学校において、市民一人ひとりがこころの健康について正しく理解し、身近な人のこころの変化に気づき、適切な支援につなげることができるよう、関係機関等と連携しながらこころの健康の保持増進に向けた取組を推進します。

◎は重点目標に対する取組

### 市・団体の取組

- ◎ 母親同士が交流をしたり、リフレッシュできる場を提供します。
  - 妊娠中や産後の精神的安定のために、教室や相談を行います。
  - 周囲の人々に子育てについて学ぶ機会を提供し、子育て参加を促進します。

---

- 相談窓口の周知を行い、関係機関が連携して適切な支援につなげます。
- 保護者が安心して子どもを預けられる施設や事業を提供します。（一時保育含む）
- 保護者に対し、正しい発育・発達の教育を行います。
- 幼児教室の充実を図ります。

---

- いのちの大切さや睡眠、休養の重要性について啓発を行います。
- 学校では子どものストレスの程度を把握し対応します。
- 相談窓口の周知を行い、関係機関が連携して適切な支援につなげます。
- いじめや不登校等の児童・生徒が安心して相談できる環境を整えます。
- 携帯電話、スマートフォンなど情報通信機器への過剰な依存について啓発を行います。

---

- ◎ 心身の疲れを解消するため、質の良い睡眠をとる方法について啓発を行います。
- ◎ ストレスの度合いを測るための手段を提供します。
- ◎ ストレス解消のための知識を広めます。
  - 身近な人のこころの変化に気づき、適切な支援につなげることができる人材を養成します。
  - 相談窓口の充実と周知を行い、関係機関が連携して適切な支援につなげます。
  - 精神科医師及び臨床心理士によるメンタルヘルス相談を行います。
  - 休養、こころの健康について事業者へ啓発を行います。
  - 事業者はメンタルヘルス対策に取り組みます。
  - 事業者は過重労働を防止し、休養がとれる職場環境づくりに努めます。

---

- ◎ ストレス解消のための知識を広めます。
  - 相談窓口の充実と周知を行い、関係機関が連携して適切な支援につなげます。
  - 生きがいづくりの場を提供するとともに、講座や団体等の情報を提供します。
  - 生きがいづくりに取り組む団体の支援を行います。

◇指標・目標値◇

指標	対象	現状値 (2017年度)	目標値 (2023年度)
1-3-1 睡眠による休養を十分にとれていない者の割合	成人	29.9%	20.0%以下
1-3-2 週労働時間 60 時間以上の雇用者の割合	成人	8.6%	6.0%以下
1-3-3 午後 10 時以降に就寝する子どもの割合	3歳児	27.4%	10.0%以下
1-3-4 過剰なストレスを感じている者の割合	成人	26.9%	16.0%以下
1-3-5 ゆったりとした気分で子どもと接することができる者の割合	3歳児の保護者	81.6%	80.0%以上
1-3-6 ストレス解消法がある者の割合	成人	72.5%	80.0%以上
1-3-7 趣味を持つ者の割合	成人	74.8%	80.0%以上

コラム 「ストレス」とは


ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことをいいます。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があり、日常生活の中で起こる様々な変化（刺激）がストレスの原因になります。

強いストレスを受け続けると、こころも身体も悲鳴を上げて調子をくずしてしまいます。そのため、眠れない、食欲がない、疲れやすいなどの自分のストレスサインを知り、それに気づいたときには、十分に休息をとり、気分転換をするなど、早めに対処することが大切です。

こころの体温計


自分自身の健康状態や人間関係、住環境などの質問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

**赤金魚** 自分の病気などのストレス



※レベルが上がる毎にケガをしていきます  
低 ← ストレスのレベル → 高

**水の透明度** 落ち込み度



※レベルが上がる毎に水が濁っていきます



春日井市 こころの体温計

検索

資料：厚生労働省 みんなのメンタルヘルス

コラム 理想の睡眠時間

日本の成人の睡眠時間は6時間以上8時間未満が標準的と考えられます。

自分の睡眠時間が足りているかどうかを知るためには、日中の眠気の程度に注意するとよいでしょう。日中の仕事や活動に支障をきたす程度の眠気がなければ、普段の睡眠時間は足りていると考えられます。

また、質の悪い睡眠は、生活習慣病の罹患リスクを高めるとともに、症状を悪化させることがわかっています。



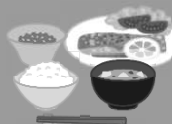
■質の良い睡眠をとるために

適度な運動をしましょう



入眠の促進、中途覚醒の減少に効果があります

朝食はしっかりととりましょう



朝の目覚めを促します

就寝前の飲酒や喫煙は避けましょう



寝酒や喫煙は睡眠が浅くなるだけでなく、睡眠時無呼吸のリスクを増加させます

自分の睡眠に適した環境をつくりましょう



部屋を心地よい温度や湿度に調整しましょう  
明るすぎる照明は睡眠の質を低下させます

ぬるめのお湯でゆったりリラックスしましょう



就寝前に38度のぬるめのお湯なら25~30分、42度の熱めのお湯なら5分程度の入浴で入眠を促進します

就寝前のカフェイン摂取は控えましょう



就寝前3~4時間以内のカフェイン摂取は入眠の妨げになるほか、睡眠を浅くする可能性があります

資料：厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針 2014  
e-ヘルスネット

(4) たばこ

喫煙や受動喫煙は、がんや循環器疾患、糖尿病、COPD、歯周病等の多くの疾患の原因となります。また、喫煙者の多くは、喫煙や受動喫煙による健康への影響を十分に認識しないまま喫煙を開始し、たばこに含まれるニコチンの依存により、自分の意志だけではやめたくてもやめられない状態に陥ることが懸念されます。

重点目標	課題	市民の取組
<p>◆ ◆ 未成年者の喫煙防止 喫煙が及ぼす健康への影響について正しく理解する</p>	<p>(胎児期) 妊産婦期</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊産婦本人及び家族のたばこの害に対する正しい知識</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 妊産婦は喫煙しません。</li> <li>■ 妊産婦の居る場所では喫煙しません。</li> </ul>
	<p>乳幼児期</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 喫煙及び受動喫煙が健康へ及ぼす影響について子どもに伝えます。</li> <li>◎ 子どもの居る場所では喫煙しません。</li> <li>■ 子どもの目につく場所にはたばこを置きません。</li> </ul>
	<p>(19歳まで含む) 学童・思春期</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● たばこの害に対する正しい知識を理解し喫煙しない</li> <li>● 家庭・学校・地域での「未成年者の喫煙を許さない環境づくり」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 未成年者は喫煙しません。</li> <li>◎ 未成年者は喫煙及び受動喫煙が健康へ及ぼす影響について正しい知識を持ち理解します。</li> <li>◎ 大人は子どもの居る場所では喫煙しません。</li> <li>■ 大人は子どもの目につく場所にはたばこを置きません。</li> <li>■ 未成年者は喫煙を勧められても断る勇氣を持ちます。</li> </ul>
	<p>青年期・壮年期・高齢期</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● たばこの害についての理解と希望者の禁煙</li> <li>● 受動喫煙防止</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ COPDなど喫煙及び受動喫煙が健康へ及ぼす影響について正しい知識を持ちます。</li> <li>◎ 喫煙者は喫煙マナーを守り、望まない喫煙を生じさせません。</li> <li>■ 肺がん検診及び歯科健診を積極的に受診します。</li> <li>■ 禁煙及び受動喫煙防止に取り組みます。</li> </ul>

そのため、喫煙や受動喫煙が及ぼす影響について啓発を行うとともに、禁煙する意志がある人に対して相談等の支援を行います。

また、望まない受動喫煙を防止するため、公共の場における喫煙マナーの向上や禁煙措置等により受動喫煙防止対策を推進します。

◎は重点目標に対する取組

### 市・団体の取組

- ◎ 妊産婦及び家族が参加する教室や母子健康手帳交付時に、喫煙及び受動喫煙が及ぼす影響について啓発を行います。
  - 妊産婦の家族に対して家族が禁煙・受動喫煙について考える機会をつくります。

- ◎ 喫煙及び受動喫煙が及ぼす影響について啓発を行い、家庭内での受動喫煙防止を推進します。
  - 幼稚園・保育園で防煙教育を充実します。

- ◎ 未成年者及び保護者に、未成年者の喫煙防止の啓発を行います。
  - 学校では防煙教育を実施します。
  - 未成年者にたばこを売らない、買わせない、吸わせない環境づくりを行います。

- ◎ 市広報及びホームページなどの媒体を活用し、喫煙及び受動喫煙が及ぼす影響について啓発を行います。
- ◎ 喫煙と歯周病やCOPDなどの生活習慣病との関連性について講座を開催し、啓発を行います。
  - 喫煙者及び家族に対して、禁煙相談や禁煙外来の情報提供などの支援を行い、禁煙治療を促進します。
  - 喫煙及び受動喫煙に関する正しい知識の普及を図るため、禁煙週間にあわせ、市施設全体で市民に向けたキャンペーンやパネル等の展示を行います。
  - 肺がん検診や歯科健診の受診率向上を図ります。
  - 公共施設やイベントにおいて禁煙や分煙を実施し、受動喫煙防止に努めます。
  - 歩きたばこなど公共の場での喫煙マナー向上に向けた取組を行います。
  - 事業者は受動喫煙防止を考慮し、禁煙を進めます。

◇指標・目標値◇

指標	対象	現状値 (2017年度)	目標値 (2023年度)
1-4-1 肺がん検診受診率	成人	37.6%	50.0%以上
1-4-2 喫煙したことのある未成年者の割合	高校生男子	1.4%	0%
	高校生女子	0.3%	0%
1-4-3 妊産婦の喫煙者の割合	妊産婦	2.9%	0%
1-4-4 成人の喫煙者の割合	成人男性	18.8%	14.0%以下
	成人女性	4.3%	4.0%以下
1-4-5 喫煙による健康影響の認知度	肺がん	91.0%	100%
	喘息	59.6%	
	気管支炎	68.5%	
	心臓病	38.9%	
	脳卒中	36.3%	
	胃潰瘍	16.0%	
	妊娠に関連した異常	54.3%	
歯周病	27.1%		
1-4-6 COPDの認知度	成人	31.4%	100%

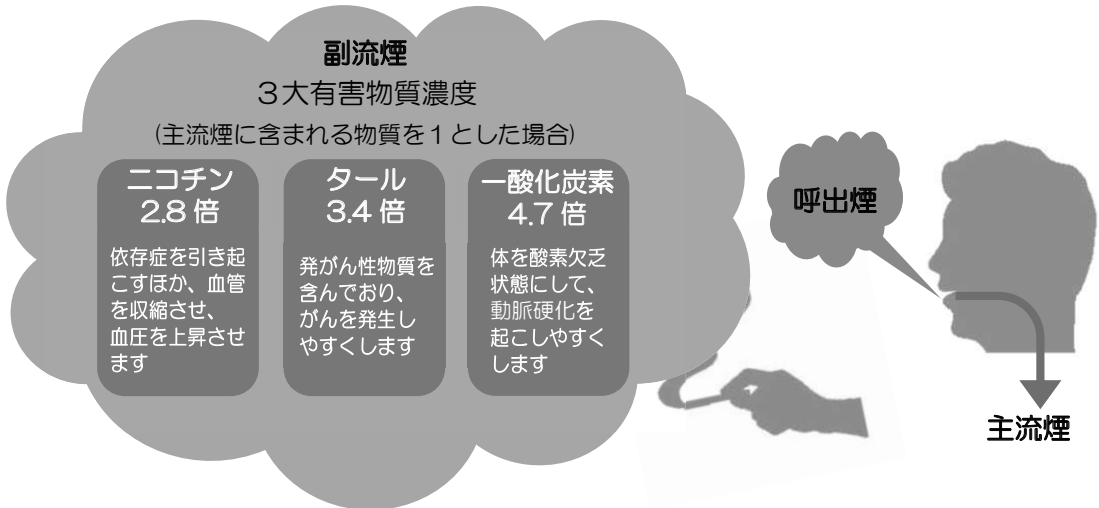
☞ 禁煙週間とは

世界保健機関(WHO)では、5月31日を「世界禁煙デー」と定め、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指しています。厚生労働省においては、世界禁煙デーに始まる一週間を「禁煙週間」として定めており、本市においても禁煙週間に、たばこについての正しい知識の普及・啓発を一層推進し、喫煙率の低下と受動喫煙防止に取り組んでいます。



コラム 受動喫煙と健康に及ぼす影響

自身が喫煙をしていなくても、他人の吸っているたばこの煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。たばこの煙には、喫煙者が吸う「主流煙」、喫煙者が吐き出した「呼出煙」、たばこから立ち上る「副流煙」があり、受動喫煙では呼出煙と副流煙が混ざった煙を吸わされていることとなります。煙に含まれる発がん性物質などの有害成分は、主流煙よりも副流煙に多く含まれるものがあります。



受動喫煙で起きる主な疾患

大人

脳卒中

臭気・鼻への刺激

肺がん

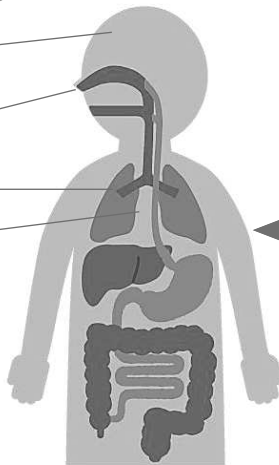
虚血性心疾患

妊娠・出産

乳幼児突然死症候群(SIDS)

子ども

喘息の既往



受動喫煙による  
年間死亡数  
約1万5千人

資料：厚生労働省 e-ヘルスネット、「たばこの煙から働く人を守る職場づくり」  
国立がん研究センター 「喫煙と健康」

(5) アルコール

適度な飲酒は、コミュニケーションを円滑にし、リラックスすることで、ストレスの解消などに効果がありますが、多量飲酒や未成年者、妊婦の飲酒等の不適切な飲酒は、心身の健康障がいの原因となります。多量飲酒は肝臓機能の低下や高血圧、脳血管疾患など、多くの生活習慣病のリスクを高める要因となること、未成年者の飲酒は心身の発育に影響があること、妊娠中の者の飲酒は胎児の発育障がいを引き起こすことが指摘されています。

重点目標	課題	市民の取組
<p>◆ ◆ 未成年者の飲酒防止</p> <p>◆ 飲酒が及ぼす健康への影響について正しく理解する</p>	<p><b>妊産婦期 (胎児期)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● アルコールが及ぼす子どもへの健康被害についての正しい知識</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 妊産婦は飲酒をしません。</li> <li>■ 妊産婦が飲酒しないように周囲の人たちが理解し支援する環境づくりをします。</li> </ul>
	<p><b>乳幼児期</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 飲酒が健康へ及ぼす影響について子どもに伝えます。</li> <li>■ 子どもの目につく場所にはお酒を置かないようにします。</li> </ul>
	<p><b>学童・思春期 (19歳まで含む)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 飲酒が健康へ及ぼす影響について知識を理解し飲酒しない</li> <li>● 家庭・学校・地域での「未成年者の飲酒を許さない環境づくり」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 未成年者はお酒を飲みません。</li> <li>◎ 未成年者は飲酒が健康へ及ぼす影響について正しい知識を持ち理解します。</li> <li>◎ 大人は飲酒が健康へ及ぼす影響について子どもに伝えます。</li> <li>◎ 大人は家庭内でのアルコール誤飲事故防止に取り組みます。</li> <li>■ 飲酒を勧められても断る勇気を持ちます。</li> <li>■ 大人は子どもに飲酒を勧めません。</li> </ul>
	<p><b>青年期・壮年期・高齢期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 適正飲酒についての正しい知識</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 飲酒が健康へ及ぼす影響について正しい知識を持ちます。</li> <li>■ 節度ある適度な飲酒を心がけます。</li> <li>■ 周りの人に飲酒を無理に勧めません。</li> </ul>

※6 未成年者飲酒防止強調月間

入学・入社シーズンである4月に未成年者への飲酒防止の徹底化を図るため、厚生労働省が定めた月間。

さらに、飲酒は健康問題のみならず、家庭内暴力や虐待など家族への深刻な影響や飲酒運転、自殺等の重大な社会問題を生じさせる危険性が高いことから、適正飲酒の啓発や未成年者への飲酒防止対策の徹底、相談支援など市民の飲酒習慣や社会環境の改善に取り組みます。

◎は重点目標に対する取組

### 市・団体の取組

◎ 妊産婦及び家族が参加する教室や母子健康手帳交付時などに、飲酒が胎児や子どもに及ぼす影響について教育を行います。

- 幼稚園・保育園で飲酒が健康に及ぼす影響について教えます。
- 家庭内でのアルコール誤飲事故防止の啓発を行います。

- ◎ 未成年者及び保護者に、未成年者の飲酒防止の啓発を行います。
- ◎ 未成年者飲酒防止強調月間<sup>※6</sup>にあわせ未成年者に飲酒防止、飲酒の害について啓発を行います。
- 学校では未成年者の飲酒をなくすため健康教育、啓発活動を行います。
  - 未成年者にアルコールを売らない、買わせない、飲ませない環境づくりを推進します。
  - アルコールを取り扱う店舗は、ポスターを掲示するなど、未成年者の飲酒防止に取り組みます。

- ◎ 飲酒が健康に及ぼす影響について周知し、節度ある飲酒について啓発を行います。
- ◎ アルコール依存症を予防するため、正しい知識の啓発を行います。
- 飲酒に関する健康相談を実施します。
  - 関係機関と連携し、多量飲酒防止に取り組みます。
  - 相談窓口の充実と周知を行い、専門医療機関やアルコール依存症自助グループを紹介します。
  - 飲酒を無理に勧めないことについて啓発を行います。

◇指標・目標値◇

指標	対象	現状値 (2017年度)	目標値 (2023年度)
1-5-1 飲酒したことのある未成年者の割合	高校生男子	20.5%	0%
	高校生女子	15.3%	0%
1-5-2 妊産婦の飲酒者の割合	妊産婦	1.0%	0%
1-5-3 生活習慣病リスクを高める飲酒をする者の割合	成人男性	10.5%	9.0%以下
	成人女性	6.0%	5.3%以下



生活習慣病のリスクを高める飲酒量

健康日本21(第二次)においては、生活習慣病のリスクを高める飲酒量(純アルコール摂取量)について、男性で1日平均40g以上、女性で20g以上としています。

●主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(25度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

**コラム** 節度ある適度な飲酒量と生活習慣病のリスクを高める飲酒量

■節度ある適度な飲酒量

節度ある適度な飲酒量は、通常のアルコール代謝を有する日本人において、最も死亡率が低いとされている量で、純アルコールで1日平均 20g 程度です。

しかし、この量は飲酒の最小単位と捉えられることが多く、また、わが国は他の国と比較すると突出して多いため、近年では「1ドリンク=10g」が提案され、使用されています。

各酒量の1ドリンク(純アルコール量 10g)

お酒の種類	ビール・発泡酒(5%)	チューハイ(7%)	焼酎(25%)	日本酒(15%)	ウイスキー・ジンなど(40%)	ワイン(12%)
お酒の量	250ml	180ml	50ml	80ml	30ml	100ml
だいたいの目安	中ビン、ロング缶の半分	コップ1杯または350ml缶の半分	—	0.5合	シングル1杯	ワイングラス1杯弱

■生活習慣病のリスクを高める飲酒量

生活習慣病のリスクを高める飲酒量の目安は、男性 40g/日以上、女性 20g/日以上とされています。

一般に、女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅く、体重あたり同じ量だけ飲酒したとしても、女性は男性より臓器障害を起こしやすいことが知られています。そのため、女性の飲酒量は男性に比べて少なくすることが推奨されています。

がん・高血圧・脳出血・脂質異常症などの生活習慣病の危険性は、1日平均飲酒量に比例して上昇することがわかっており、生活習慣病予防には飲酒量は少なければ少ないほどよいこととなります。



資料：厚生労働省 e-ヘルスネット  
健康日本21（第二次）

## (6) 歯と口腔の健康

歯と口腔は、食べる、話す、表情をつくるなどの日々の暮らしを楽しみ、自分らしさを表現するために欠かすことのできない機能を有しています。また、歯周病が糖尿病に影響していることや、口腔や嚥下の機能の向上が介護予防につながることなど、歯と口腔の健康は全身の健康にも深く関わっています。

### 重点目標

- ◆ 歯周病を有する人の割合の上昇を抑える
- ◆ 咀嚼良好者の増加

	課 題	市民の取組
妊産婦期 (胎児期)	● 歯周病と低体重児リスクの関係についての認識	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診します。</li> <li>■ 歯科疾患に罹患した場合は、速やかに治療を行います。</li> <li>■ 歯科疾患について理解し、口腔衛生の維持・向上に努めます。</li> </ul>
乳幼児期	● 保護者による乳幼児の歯と口腔の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診します。</li> <li>■ 保護者は、子どもの口腔機能を発達させる方法について理解し、実践します。</li> </ul>
学童・思春期	● 自主的な歯と口腔の健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診します。</li> <li>■ 歯科疾患について理解し、口腔衛生の維持・向上に努めます。</li> <li>■ 嚙ミング30運動を実践します。</li> </ul>
青年期  壮年期	● 歯と口腔の健康づくりに関する知識の理解と実践	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診し、歯科保健指導を受けます。</li> <li>◎ 自分の歯と口腔の健康に関心を持ち、正しい知識を身に付けるとともに理解を深めます。</li> <li>◎ 日常生活において歯科疾患の予防及び歯と口腔の健康づくりを心がけます。</li> <li>■ 7021・8020運動を意識し、歯周病と全身疾患の関わりについて正しく理解し、口腔管理を行います。</li> <li>■ 嚙ミング30運動を実践します。</li> </ul>
高齢期	● 口腔機能の維持・向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診し、歯科保健指導を受けます。</li> <li>◎ 口腔機能の維持に努めます。</li> <li>■ 自分の歯と口腔の健康に関心を持ち、正しい知識を身に付けるとともに理解を深めます。</li> <li>■ 日常生活において歯科疾患の予防及び歯と口腔の健康づくりを心がけます。</li> <li>■ 7021・8020運動に取り組みます。</li> <li>■ 嚙ミング30運動を実践します。</li> </ul>

そのため、誰もが生涯にわたって歯と口腔の健康を保つことができるよう、むし歯や歯周病の予防、口腔機能の維持・向上の重要性について啓発を行うとともに、ライフステージに応じた歯科健診や保健指導などを行い、日常生活における歯科疾患の予防と早期発見、早期治療を推進します。

◎は重点目標に対する取組

**市・団体の取組**

- 母子健康手帳交付時に歯周病と低出生体重児リスクの関係について啓発を行います。
- 歯と口腔の健康に関する教室や講座を行います。
- 妊産婦歯科健診の未受診者に対し、受診勧奨を行います。

- 保護者に対する口腔管理の啓発を行います。
- フッ化物洗口の実施や、フッ化物入りの歯みがき剤の使用を推奨します。
- 幼稚園・保育園の教諭や保育士へ歯と口腔の機能や管理に関する研修会を実施します。

- 学校で、むし歯、歯周病予防について指導します。
- 歯ブラシ及び歯間部清掃用具の使用方法を指導します。
- 食後の歯みがきとフッ化物洗口を推奨します。
- 噛ミング30運動を周知します。

- ◎ 定期歯科健診の必要性を周知し、受診の啓発を行います。
- ◎ 歯ブラシ及び歯間部清掃用具の正しい使い方を周知します。
  - 保健所、職域などと連携して、歯と口腔の健康づくりに取り組みます。
  - 7021・8020運動や噛ミング30運動を周知します。
  - 歯科診療所を受診できない人に対する訪問歯科診療を推進します。
  - 災害発生時の口腔管理について周知します。
  - 事業者は、従業員の歯と口腔の健康づくりのため、定期歯科健診の啓発や導入などに努めます。

- ◎ 定期歯科健診の必要性を周知し、受診の啓発を行います。
- ◎ 歯ブラシ及び歯間部清掃用具の正しい使い方を周知します。
- ◎ 口腔ケアや誤嚥予防などの指導を受ける機会を提供します。
  - 歯と口腔の健康に関する講座を充実します。
  - 7021・8020運動や噛ミング30運動を周知します。
  - 歯科診療所を受診できない人に対する訪問歯科診療を推進します。
  - 災害発生時の口腔管理について周知します。

◇指標・目標値◇

指標	対象	現状値 (2017年度)	目標値 (2023年度)
1-6-1 むし歯のない者の割合	3歳児	91.9%	95.0%以上
	中学1年生	77.3%	80.0%以上
1-6-2 むし歯のある者の1人平均むし歯数	3歳児	3.6本	1.6本以下
1-6-3 第一大臼歯がむし歯でない者の割合	小学3年生	94.7%	95.0%以上
1-6-4 歯肉に炎症所見を有する者の割合	中学3年生	8.3%	5.0%以下
1-6-5 歯間部清掃用具の使用率	小学生	28.3%	50.0%以上
	中学生	21.9%	
	高校生	18.0%	
1-6-6 定期歯科健診を受診する者の割合	成人	32.8%	55.0%以上
1-6-7 歯周病と糖尿病との関係の認知度	成人	44.0%	100%
1-6-8 歯周炎を有する者の割合	40歳	35.3%	20.0%以下
1-6-9 7021・8020運動の認知度	成人	51.4%	100%
1-6-10 咀嚼良好者の割合	75歳以上	51.0%	70.0%以上
1-6-11 20本以上自分の歯を有する者の割合	75～84歳	51.6%	60.0%以上

… 歯周病、歯肉炎、歯周炎とは

歯周病は、細菌によって引き起こされる炎症性疾患で、歯肉炎と歯周炎の総称です。歯と歯肉の境目の清掃が行き届かないと、そこに多くの細菌が停滞し、歯肉のまわりが炎症を起こして赤くなったり、腫れたりする歯肉炎になります。歯肉炎が進行すると歯周炎を発症し、さらに進行すると歯を支える骨が溶けて、最後には歯を支えられなくなります。

歯周病の予防には、歯ブラシやデンタルフロスなどの歯間部清掃用具を正しく使って、歯垢のない清潔な状態にしておくことが大切です。

《歯周病の進行過程》

【健康な歯肉】

- 〈特徴〉
- ・薄いピンク色の歯肉
  - ・歯と歯の間に歯肉が入り込んで弾力がある
  - ・歯肉が引き締まっている



【歯肉炎】

- 〈特徴〉
- ・赤色の歯肉
  - ・歯と歯の間の歯肉が丸みを帯び膨らんでいる
  - ・ブラッシングで出血する
  - ・腫れた歯肉と歯との間に歯垢が溜まり悪化する



【歯周炎】

- 〈特徴〉
- ・赤紫色歯肉
  - ・歯と接している歯肉が更に腫れる
  - ・ブラッシングで出血や膿がでる
  - ・歯を支える骨が溶け、歯肉は下がり、歯はぐらつく
  - ・口臭



… 歯間部清掃用具とは

むし歯や歯周病の予防には、歯ブラシによる清掃が非常に有効な方法ですが、歯と歯の間の清掃には十分ではありません。隙間の小さい歯間部清掃には、デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間部清掃用具が適しています。歯みがきにあわせて、用途に応じた歯間部清掃用具を使うことが歯周病予防につながります。

… 噛ミング30（カミングサンマル）運動とは

厚生労働省では、平成21年からひとくち30回以上噛むことを目標とした「噛ミング30（カミングサンマル）」運動を推進しています。栄養バランスに配慮した食事を、ひとくち30回を目途に十分に噛んで食べるにより、歯と口の健康と食育の推進を図っていく運動のことです。

… 7021運動、8020運動とは

8020運動とは、1989年（平成元年）から厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

また、本市では、8020運動とともに、「70歳以上で21本以上自分の歯を保とう」という7021運動もあわせて推進しています。

コ ラ ム 災害発生時の口腔ケア

災害が発生したときの避難生活において、水や口腔清掃用具が十分に確保できず、口腔の衛生管理が不十分になり、むし歯や歯周病、誤嚥性肺炎<sup>ごえん</sup>などになることが想定されます。出来る限り口腔ケアが行えるよう、知識を身に付けましょう。

また、日常からできる備えとして、非常用持ち出し袋に口腔ケア用品を準備しておきましょう。

歯ブラシがないとき

- ・食後に少量の水や茶でうがいをする。
- ・ハンカチやティッシュで歯の汚れを落とす。

口腔ケア用品（一例）

- ・歯ブラシ
- ・歯間ブラシ、デンタルフロス
- ・洗口液（マウスウォッシュ）
- ・入れ歯、入れ歯洗浄液など



水が少ないときの歯磨き

- ①コップに少量の水を用意し、水で歯ブラシをぬらして歯磨きする。
- ②こまめに歯ブラシの汚れをティッシュで拭きながら磨く。
- ③コップの水を少しずつ口に含み、2～3回に分けてすすぐ。

液体歯磨き、洗口液があれば、水の代わりに使う。（水でのすすぎは不要）

資料：広報春日井 平成29年8月1日号

## 施策2 生活習慣病の早期発見・早期治療（二次予防）

日頃から規則正しい生活習慣を心がけ、メタボリックシンドロームを予防するなど一次予防に取り組むとともに、健康診査等による疾病の早期発見・早期治療や合併症の発症・重症化の予防に取り組むことが重要です。

### 重点目標

#### ◆ 糖尿病有病者の増加及び重症化の抑制

	課 題	市民の取組
がん	<ul style="list-style-type: none"> <li>●がん検診を受診することの重要性への理解を高める</li> <li>●がんの早期発見・早期治療のための受診率の向上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ がん検診の重要性を理解し定期的に受診します。</li> <li>■ 検診の結果、精密検査が必要になった場合、速やかに受診し、疾病の早期発見、早期治療に努めます。</li> </ul>
循環器疾患	<ul style="list-style-type: none"> <li>●循環器疾患の発症予防・重症化予防に向けた取組</li> <li>●特定健康診査の受診率・特定保健指導の実施率の向上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 自分の血圧値を把握します。</li> <li>■ 定期的に特定健康診査を受診し、必要に応じて特定保健指導を受けるよう努めます。</li> <li>■ 健診の結果、精密検査が必要になった場合、速やかに受診し、疾病の早期発見、早期治療に努めます。</li> </ul>
糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> <li>●糖尿病の発症予防・重症化予防に向けた取組</li> <li>●特定健康診査の受診率・特定保健指導の実施率の向上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 初期の糖尿病の人は重症化予防のため、医療機関を受診し、規則正しい生活習慣に取り組みます。</li> <li>◎ 定期的に特定健康診査を受診し、必要に応じて特定保健指導を受けるよう努めます。</li> <li>◎ 健診の結果、精密検査が必要になった場合、速やかに受診し、疾病の早期発見、早期治療に努めます。</li> </ul>
COPD	<ul style="list-style-type: none"> <li>●COPDの認知度向上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ COPDに関する正しい知識を理解します。</li> <li>■ 喫煙者はCOPDの発症リスクについて理解し禁煙に努めます。</li> </ul>

中でも「がん」「循環器疾患」「糖尿病」「COPD」は健康に重大な影響を及ぼすことから、それぞれの疾病に対する取組を推進していきます。

◎は重点目標に対する取組

### 市・団体の取組

- がん検診の重要性について周知・啓発を行い、がんの早期発見、早期治療を推進します。
- 各種がん検診の充実を図り、受診率の向上に努めます。
- 事業者は、被雇用者の健診受診、保健指導や治療の時間を確保するよう努めます。

- メタボリックシンドロームの予防に向け、適切な生活習慣の啓発を行います。
- 特定健康診査・特定保健指導に関する制度を周知し、循環器疾患の早期発見、早期治療を推進します。
- 特定健康診査・特定保健指導による市民の健康管理と有所見者に対する適切な保健指導を行います。
- 事業者は、被雇用者の健診受診、保健指導や治療の時間を確保するよう努めます。

- ◎ 糖尿病の発症予防のため、適切な生活習慣の啓発を行います。
- ◎ かかりつけ医を持ち、適切な管理を行うことを啓発し、重症化予防につなげます。
- ◎ 重症化予防のため、生活習慣の改善や治療継続の重要性について啓発を行います。
- ◎ 特定健康診査・特定保健指導に関する制度を周知し、糖尿病の早期発見、早期治療を推進します。
- ◎ 特定健康診査・特定保健指導による市民の健康管理と有所見者に対する適切な保健指導を行います。
- メタボリックシンドロームの予防に向け、適切な生活習慣の啓発を行います。
- 糖尿病と歯周病の治療を相互に促進するため、医科歯科連携を推進します。
- 事業者は、被雇用者の健診受診、保健指導や治療の時間を確保するよう努めます。

- COPDについて、正しい知識の啓発を行います。
- COPDの発症予防と進行阻止のため、禁煙希望者への禁煙指導を行います。
- COPDの予防のため、分煙・受動喫煙の防止を推進します。

◇指標・目標値◇

指標	対象	現状値 (2017年度)	目標値 (2023年度)
2-1 がん検診受診率	胃がん男性	25.9%	50.0%以上
	胃がん女性	23.2%	
	肺がん男性	37.4%	
	肺がん女性	37.8%	
	大腸がん男性	34.2%	
	大腸がん女性	33.6%	
	子宮頸がん女性	44.1%	
2-2 高血圧症有病者の割合	成人	53.2% (2016年度)	41.9%以下
2-3 脂質異常症の割合	中性脂肪 (150mg/dl以上)	15.8% (2016年度)	13.8%以下
	LDL コレステロール (160mg/dl以上)	10.1% (2016年度)	9.1%以下
2-4 メタボリックシンドロームの割合	予備群	9.7% (2016年度)	7.6%以下
	該当者	18.3% (2016年度)	13.0%以下
2-5 メタボリックシンドロームの認知度	成人	68.6%	100%
2-6 特定健康診査・特定保健指導の実施率	特定健康診査実施率	36.1% (2016年度)	50.0%以上
	特定保健指導実施率	19.3% (2016年度)	40.0%以上
2-7 糖尿病有病者の割合 (HbA1c(NGSP値)6.5%以上の者)	成人	8.6% (2016年度)	7.2%以下
2-8 糖尿病性腎症による年間透析患者数	成人	18人	16人以下
2-9 糖尿病治療継続者の割合 (HbA1c(NGSP値)6.5%以上の者のうち、 治療中の者)	成人	58.0% (2016年度)	75.0%以上
2-10 血糖コントロール不良者の割合 (HbA1c(NGSP値)8.4%以上の者)	成人	0.8% (2016年度)	0.8%以下
2-11 COPDの認知度	成人	31.4%	100%

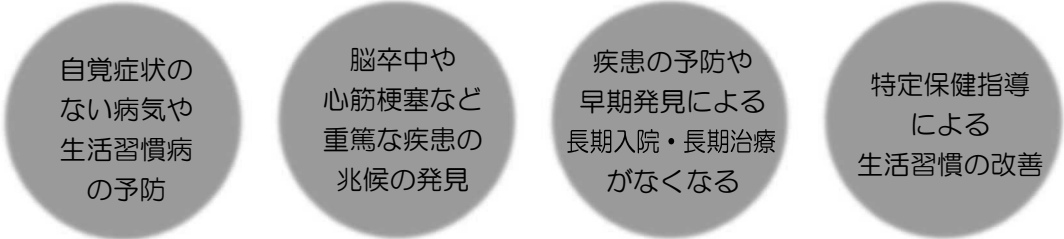
## コラム 「特定健康診査」「特定保健指導」とは

### ■特定健康診査とは

生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。



### ■特定健康診査が重要な理由



### ■特定保健指導とは

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをする制度です。



特定健診などの「健診」は、健康状態を知ることができるうえ、深刻な病気を未然に防ぐことができる効果的な方法です。ご自身が加入している医療保険者から届く受診券や受診案内に沿って、健診を受診しましょう。

資料：厚生労働省 特定健診・特定保健指導について  
健康寿命をのばそう！ Smart Life Project

### 施策3 食育の推進

食を通じて生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育むために、家族や仲間とのコミュニケーションや豊かな食体験にもつながる「共食」や地域の食文化の継承、食事のマナーの習得を推進します。

#### 重点目標

◆ 食育への関心をさらに高め、実践につなげる

	課 題	市民の取組
妊産婦期 (胎児期)	● 食育への興味・関心 を实践へとつなげる	<ul style="list-style-type: none"> <li>市や医療機関等で行われている妊娠期の教室に積極的に参加します。</li> </ul>
乳幼児期	● 「共食」を通じた家庭 における食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>保護者と子どもと一緒に食育について学びます。</li> <li>離乳食等、子どもへ適切な食事を食べさせます。</li> <li>食に触れる機会に積極的に参加します。</li> </ul>
学童・思春期		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 家族や仲間と食事をする機会を設けるよう心がけます。</li> <li>◎ 食の文化・食材の旬・地域の食材について学びます。</li> <li>■ 食事のマナーについて子どもに教えます。</li> <li>■ 旬の食材や地元産の食材でつくった食事を子どもに食べさせます。</li> <li>■ 「早寝 早起き 朝ごはん」運動を心がけます。</li> </ul>
青年期  壮年期	● 「共食」の大切さを知る  ● 食文化の継承、食の安全・安心などの面からの食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 学童・思春期で高くなっている食への意識を維持します。</li> <li>◎ 家族そろって食事をする時間の確保に努めます。</li> <li>◎ 家族や仲間と食事を楽しみます。</li> <li>◎ 地域の食材や食文化について理解を深めます。</li> <li>■ 不規則になりがちな夕食をとる時間や内容を工夫します。</li> <li>■ 積極的に食に関するイベントに参加します。</li> <li>■ 日本型食生活の実践に取り組みます。</li> <li>■ 食生活改善協議会など食育に関する団体の取組に参加します。</li> </ul>
高齢期		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 家族や仲間と食事を楽しみます。</li> <li>◎ 地域の食材や食文化について理解を深めます。</li> <li>■ 次世代に食文化を伝えていきます。</li> <li>■ 食生活改善協議会など食育に関する団体の取組に参加します。</li> </ul>

また、食育は自身の健康づくりや豊かな心の育成、環境への配慮につながることから、全ての世代が食育に高い関心を持ち、実践できるよう取り組みます。

◎は重点目標に対する取組

市・団体の取組

- 食事を通じて、子どもを健やかに育てるための準備を支援します。

- 保護者に対して、家族や仲間と一緒にの楽しい食事の大切さについて周知します。
- 食べ物に感謝する心を育てます。
- 乳幼児にあった食事づくりを指導します。
- 子どもが食に関わる機会を提供します。
- 農業体験や食品製造工場などの見学を開催します。
- 幼稚園・保育園では積極的に食育の推進に努めます。
- 食事のマナーに関する指導を行います。
- 安全・安心な給食を提供します。

- ◎ 家族や仲間と一緒にの楽しい食事の大切さについて周知します。
- ◎ 地域や季節の食材・食文化に関する情報を提供します。
- ◎ 農業体験や食品製造工場などの見学を開催します。
  - 食べ残しをしないよう食べ物に感謝する心を育てます。
  - 子どもが食に関わる機会を提供します。
  - 食事のマナーに関する指導を行います。
  - 安全・安心な給食を提供します。

- ◎ 家族や仲間と一緒にの楽しい食事の大切さについて周知します。
- ◎ 地域や季節の食材・食文化に関する情報を提供します。
  - 食文化を次世代に継承する機会を提供します。
  - 安全な食べ物を選択する力を養成します。
  - 地元食材の流通拡大に努めます。
  - 食品廃棄の低減やリサイクルを促進します。
  - 食育に携わる人材育成に取り組みます。
  - 「いいともあいち運動」等、食育の取組をしている団体について情報を発信します。

◇指標・目標値◇

指標	対象	現状値 (2017年度)	目標値 (2023年度)
3-1 食品の安全性に関する知識を有する者の割合	成人	52.5%	90.0%以上
3-2 週の半数以上(週4日以上)夕食を家族の誰かととる者の割合	小・中学生	93.8%	100%
3-3 学校給食における地場産物を使用する品数	品数	10品	10品以上
3-4 行事食や郷土料理に関心がある者の割合	小・中学生	74.1%	80.0%以上
3-5 いいともあいち推進店数	登録数	35店	45店以上
3-6 食育推進協力店数	登録数	188店	300店以上
3-7 食育に関心を持っている者の割合	成人	52.7%	90.0%以上
3-8 ゆっくりよく噛んで食べる者の割合	成人	47.1%	55.0%以上
3-9 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理(季節の行事食)や作法等を受け継いでいる者の割合	20歳代・30歳代	29.6%	37.0%以上



「共食」とは

家族や友人と食卓を囲んで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をいいます。近年は、家族と一緒に暮らしていても一人で食事をとるいわゆる「孤食」や家族と一緒に食卓に座っていてもそれぞれが好きな料理を食べるいわゆる「個食」等の状況が見受けられます。家族との「共食」を通じて、規則正しい食習慣を定着させ、食文化やマナーを学ぶとともに、食の楽しさを実感し、精神的な豊かさも育んでいく必要があります。



「伝統的な料理(季節の行事食)」とは

日本の文化に触れることができるような、正月のおせち料理やお雑煮などから始まり、大晦日の年越しそばまで、様々な年中行事において食べる料理です。このような特別な日の料理は、地域により異なり、それぞれの地域で特徴があります。



コ ラ ム 日本の食文化と行事食

日本の食文化は、年中行事との密接な関わりの中で育まれてきました。特別な行事や祝いごとのあるときを「ハレの日」といい、ハレの日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められており、土地の風土や地域性が色濃く表されています。住んでいる土地と生まれ育った土地の食文化を比べてみると、その違いや多様性に気づくかもしれません。

■行事食の例

<p>春</p> <p>じょうし せつく 上巳の節句：菱餅(3月)</p> 	<p>春分の日：ぼた餅(3月)</p> 	<p>たんご 端午の節句：柏餅(5月)</p> 	
<p>夏</p> <p>たなばた 七夕の節句：そうめん(7月)</p> 	<p>うし 土用の丑の日：うなぎ(7月)</p> 		
<p>秋</p> <p>ちようよう 重陽の節句：栗ご飯(9月)</p> 	<p>秋分の日：おはぎ(9月)</p> 	<p>十五夜：月見団子(9月)</p> 	<p>七五三：千歳飴(11月)</p> 
<p>冬</p> <p>おおみそか 大晦日：年越しそば(12月)</p> 	<p>お正月：おせち料理(1月)</p> 	<p>じんじつ 人日の節句：七草粥(1月)</p> 	<p>節分：福豆(2月)</p> 

資料：農林水産省 第3次食育推進基本計画 啓発リーフレット、  
中国四国農政局 行事と食文化、和食すごろく  
食文化継承のための食育活動事例集

## 基本方針2 健康を支える環境をつくる

### 施策4 感染症等の疾病への対策

予防接種は、感染症の発症や重症化を防ぐ有効な手段の一つです。予防接種で得られる免疫力を高めるには、適切な時期に適切な間隔で接種することが重要であるため、これらの情報を提供するとともに、接種を受けやすい環境づくりに取り組みます。

また、近年の新型インフルエンザや風しんが流行した際には、迅速なまん延防止対策が求められました。さらには世界中で人の行き来が活発に行われており、未知なる感染症の発生や流行も懸念されることから、関係機関と連携し、感染症の流行に備えた体制づくりを強化します。

重点目標	課題	市民の取組
◆ 定期予防接種を受けやすい環境づくりの推進 ◆ 未知の感染症等についての迅速な対応 ◆ 感染症等に対する関係機関との連携の強化	<b>感染症</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 感染症に関する知識の普及や予防接種の重要性の周知</li> <li>● 未接種者へのアプローチ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 予防接種の実施時期など情報を把握し、適切な時期に接種します。</li> <li>■ 感染症について正しい知識を身に付け、その予防に努めます。</li> </ul>
	<b>薬物</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 薬物の及ぼす健康被害の恐ろしさについて周知</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 薬物に手を出しません。</li> </ul>

#### ◇指標・目標値◇

指標	対象	現状値 (2017年度)	目標値 (2023年度)
4-1 MR(麻しん・風しん)の予防接種率	1期	92.5%	95.0%以上
	2期	91.9%	95.0%以上

薬物は、大麻や覚せい剤以外にも危険ドラッグなどもあります。薬物問題を身近なものとしてとらえ、薬物を使用することによる心身への健康被害の恐ろしさについて、正しい知識の周知・啓発を行います。

◎は重点目標に対する取組

**市・団体の取組**

- ◎ 感染症対策として関係機関との連携を強化し、迅速に対応します。
  - ◎ 予防接種実施の機会が拡充されるよう、関係機関へ働きかけます。
  - ◎ 医療機関は予防接種の実施に協力します。
  - ◎ 原因不明の特殊な感染症等について情報を提供します。
  - ◎ 新型インフルエンザ等行動計画に沿って対策を行います。
    - 感染症予防に向けた正しい知識の啓発を行います。
    - 予防接種ガイドラインや事故防止マニュアルに沿って予防接種を実施します。
    - 国の動向を踏まえ、新たな予防接種について調査・研究します。
- 
- 薬物が健康に及ぼす影響について啓発を行います。

## 施策5 地域保健の充実と地域医療の確保

### (1) 地域保健

誰もが健康づくりに関心を持ち、気軽に取り組めるようにするためには、施設整備などのハード面と、健診内容の充実や健康づくりを担う人材育成などのソフト面の双方の環境を整える必要があります。地域や年代、性別等による健康上の課題を把握した上で、適切な保健事業を展開していきます。

重点目標	課題	市民の取組
<p>◆ 地域で健康づくり・介護予防に取り組む人材の育成</p>	<p>地域保健</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域で健康づくり・介護予防に取り組む人材の確保</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 地域で健康づくりや介護が行えるように、地域の組織づくりに取り組みます。</li> <li>◎ ボランティア活動に参加します。                     <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 健診・検診を積極的に受診し、健康づくりの意識を高めます。</li> </ul> </li> </ul>

#### ◇指標・目標値◇

指標	対象	現状値 (2017年度)	目標値 (2023年度)
5-1-1 運動習慣改善のためのボランティア登録数	成人	62人	96人以上
5-1-2 健康マイスターボランティア登録数	-	68人	160人以上
5-1-3 食生活改善推進員養成総数	-	55人	105人以上

また、誰もがいつまでも住み慣れた地域で生活できるよう、介護や医療などの分野とも連携し、市民一人ひとりの健康の維持、回復及び増進に取り組むとともに、生活の質の向上に努めます。

◎は重点目標に対する取組

市・団体の取組

- ◎ 食生活改善推進員や健康マイスターなど、住民が自ら進んで健康づくりや認知症予防、介護予防に取り組む人材を育成します。
  - 総合保健医療センター及び保健センターを健康づくりの拠点として、一次予防、二次予防を推進します。
  - 地域に出向き、健康講座を実施します。
  - 高齢者を対象とした教室や相談支援など介護予防事業を進めます。
  - 介護予防や介護サービスについて啓発を行います。
  - 健診・検診を積極的に受診するよう啓発を行います。
  - 脳ドックや胃がんリスク検診など、健診・検診内容の充実を図ります。
  - 健診データを活用し、地域の特徴について調査・研究します。
  - 小規模事業所等で働く人に対する健康相談の場である地域産業保健センターの周知に努めます。
  - 保健所などと情報の連携を行います。

コラム 「食生活改善推進員（ヘルスマイト）」とは

食を通じた健康づくりのボランティアである食生活改善推進員は、「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、バランスのとれた食生活の定着に向けて普及啓発活動を行っています。

生活習慣病は日ごろの食生活と深く関係しているため、家族や友人に働きかけ、仲間とのふれ合いを通して、地域ぐるみのより良い食習慣づくりを進めています。

春日井市では毎年養成講座を実施し、人材の育成をすすめています。



コラム 「健康マイスター」とは

健康マイスターとは、運動、食生活などの健康に関するさまざまな分野について学ぶ市の講座を修了した人です。多くの方は、市などが実施する健康づくり事業でボランティアとして活動しています。

春日井市では毎年養成講座を実施し、人材の育成をすすめています。



## (2) 地域医療

本市においては高齢化が着実に進んでおり、健康を支える医療に対する需要は今後ますます増大します。住み慣れた地域で安心して暮らすために、生活圏内において病状に応じた医療を適切に受けることができる「地域医療」を守る必要があります。

限りある医療資源を有効に活用するため、医療機関はそれぞれの機能にあわせた役割を果たすとともに相互に連携し、良質で適切な医療を提供していきます。

重点目標	課 題	市民の取組	
◆ かかりつけ医を持つ人の増加	<b>かかりつけ医</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● かかりつけ医を持つことの重要性について周知</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師を持つようにします。</li> </ul>
	<b>救急医療</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 休日・夜間でも受診できる医療機関の把握</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 急な症状に対して、かかりつけ医が診療を行っていない場合は、休日・平日夜間急病診療所又は救命救急センターを利用します。</li> </ul>
	<b>地域医療の確保</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 適切な医療確保のための関係機関との連携強化と適切な受診啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 医療機関の診療時間内に受診するようにします。</li> </ul>

### ◇指標・目標値◇

指標	対象	現状値 (2017年度)	目標値 (2023年度)
5-2-1 かかりつけ医を持つ者の割合	成人	71.3%	80.0%以上

また、市民も地域医療を将来にわたって維持するため、身近な診療所でもかかりつけ医を持ち、専門的な医療が必要な場合には、かかりつけ医からの紹介で専門の医療機関に受診するなど、病状に応じた医療機関を選択するよう心がけ、適切な受診行動をとることが必要です。

◎は重点目標に対する取組

**市・団体の取組**

- ◎ かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師の普及・定着を図ります。
- ◎ 日常の健康管理のため、健診・検診を機にかかりつけ医を持つよう啓発を行います。

- 休日・平日夜間急病診療所の利用について周知します。

- 地域医療の現状を周知し、適正受診の啓発を行います。
- 医療機関相互の連携を支援するための環境を整備します。
- 適切な受診の促進を図るため、重複受診、頻回受診の抑制などの適切な指導を行い、医療費の適正化を図ります。
- 市民病院の救命救急センターと休日・平日夜間急病診療所が連携し、救急医療体制を堅持します。
- 県、他市町との連携を強化し、救急医療体制の機能強化に努めます。
- 市民病院は、地域医療における基幹的な医療機関として、地域の医療水準の維持及び向上を図ります。
- 医療機関は相互に連携するとともに、保健、介護等の関係機関との連携を図ります。

**コラム 「かかりつけ」を持ちましょう**

健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる「かかりつけ医」や、口腔の健康を守るために継続的に適切な治療などを提供し、いつでも気軽に相談できる「かかりつけ歯科医」、これまで使用してきた薬や服用中の薬などを把握し、効果的な薬による治療を支援してくれる「かかりつけ薬剤師」を持ちましょう。

■ かかりつけを持つメリット

重症化予防のための  
必要な初期治療及び  
継続的な疾病管理

薬の重複や飲み合わせ  
などの継続的な確認



## 施策6 社会で支える健康づくり

市民一人ひとりが健康であるための行動を自ら選択し、コントロールする力を付けられるよう、家庭や地域、教育機関、事業者、行政などが連携・協力して支援するとともに、誰もが健康に生活できる社会環境を整えていくことが必要です。

### ◇各主体の取組◇

#### 家庭の役割

- 健康づくりを推進する主役は、市民一人ひとりです。市民にとって最も身近な生活の場である家庭環境は、生活習慣や健康づくりを行う意識に大きく影響することから、家庭では規則正しい生活習慣の定着や健康への意識を醸成できるような環境づくりに取り組みます。
- 食育の取組についても家庭の担う役割は大きく、栄養バランスに配慮した規則正しい食生活を実践するとともに、家族そろって食事をする「共食」の機会を通じて、食文化や食事のマナーを教えるなど、食育に取り組みます。

#### 教育機関等の役割

- 幼稚園、保育園、学校をはじめとする教育機関等は、子どもが生命や健康の大切さを実感できるようにするとともに、未成年者の喫煙、飲酒、薬物乱用防止などについての学習の機会を設け、生涯を通じて自らの健康を管理し、改善していくための資質や能力を育てる教育を行います。また、スクールカウンセラーなどを配置し、こころの健康相談・指導の充実を図ります。さらに、学校体育施設の開放などを通じ、市民の健康づくりを支援します。
- 給食や農業体験を通じて、食文化や食への感謝の気持ちを育みます。子どもへの食育を通じて保護者にも啓発を行います。

#### 事業者の役割

- 働く人にとって職場は一日の多くの時間を過ごす場所であるため、事業者の取組は働く世代の健康づくりに大きく影響します。定期的な健康診査の実施とその事後指導や、職場におけるメンタルヘルスの取組を積極的に行い、正確な情報を提供することで、組織全体での健康管理の実施と職場環境の整備・充実を図ります。
- 事業活動においては、健康に配慮した商品・サービスを提供することや栄養バランスに関する情報提供などに努めます。



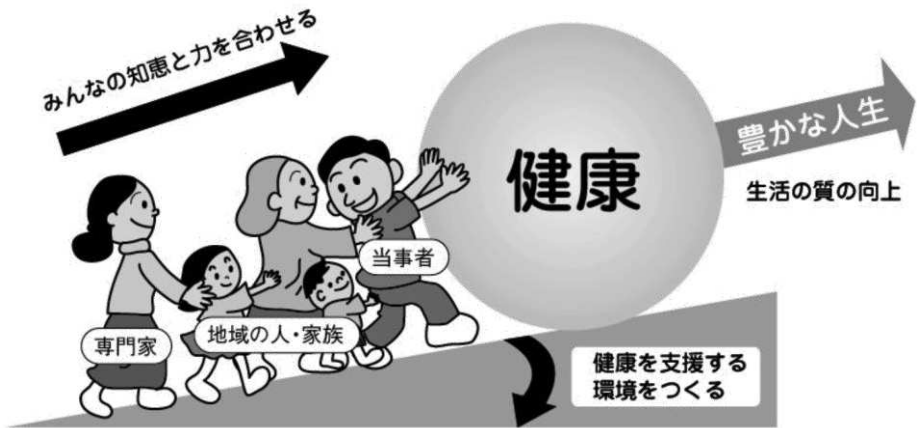
**地域・健康関連団体の役割**

- 地域のつながりが健康に影響することが指摘されており、ソーシャルキャピタルが醸成された地域では、健康の水準が高いことが報告されています。町内会・子ども会・老人クラブでは、積極的に活動を展開することにより地域の絆を深め、自主的に地域住民の健康づくりを進めます。
- 医師会・歯科医師会・薬剤師会等の健康に関連の深い団体は、その専門性を活かし、健康づくりに関する情報提供や相談指導などを実施します。
- 地域や健康関連団体がそれぞれ主体的に健康づくりに取り組むとともに、各団体の相互連携を図ることにより、地域力の向上につなげていきます。
- 健康マイスターは、健康に関する正しい知識を習得し、地域などでの健康づくりに取り組みます。

**行政の役割**

- 市は、市民一人ひとりの健康づくりの推進を図るため、必要な情報の収集及び提供に努め、関係機関などと連携を図りながら、生活習慣病対策に重点を置いた健康診査事業、保健事業を充実するとともに、健康に関する地域ボランティア等の活動を支援し、人材の育成を進めます。
- 全ての世代が気軽に健康づくりに取り組めるよう、市は運動施設の整備や安全に体を動かすことのできる公園づくり等、健康づくりにつながる場の整備を進めます。
- 市は各主体が自ら健康づくりに取り組み、互いの役割を理解しながら、相互に協力できるよう、関係者へ計画の周知を図り、社会全体で健康づくりに取り組める環境整備に努めます。

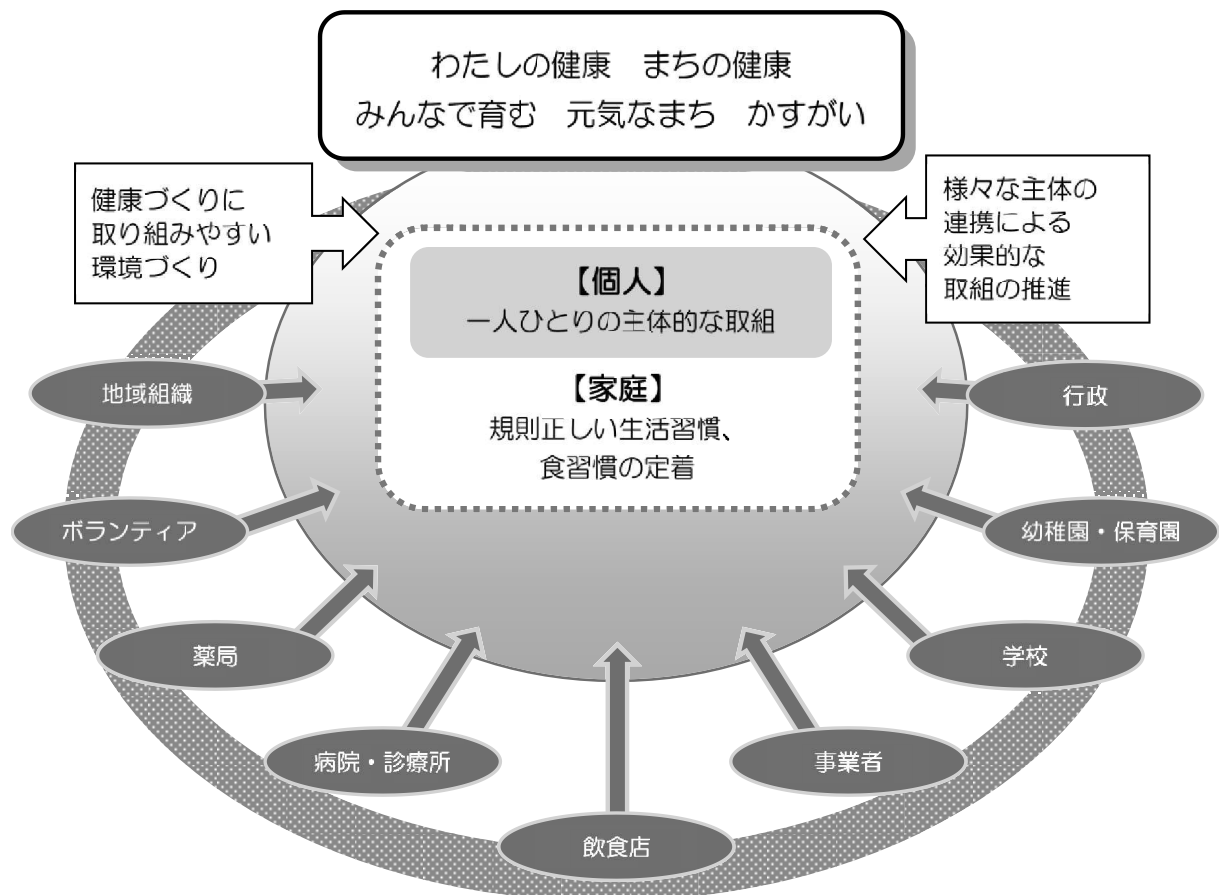
◎ 多様な主体の連携と環境整備による健康づくりの推進イメージ



◎ 「社会で支える健康づくり」のイメージ

様々な主体が連携し合いながら、個人や家庭の健康づくりを支え、また働きかけることで、健康づくりを実践しやすい環境をつくり、「わたしの健康 まちの健康 みんなで育む 元気なまち かすがい」の実現を目指します。

基本理念



## 第 6 章 最重点取組

健康づくりに向けた課題や取組は多岐にわたります。本計画では、市民一人ひとりが生涯にわたって健康であり続け、心豊かな生活を送るために、特に重点的に取り組んでいくものを「最重点取組」として位置付け、施策やライフステージにとらわれず横断的に展開し、取組の推進を図っていきます。

今後5年間では「加齢に伴う心身機能低下の抑制」、「職場と地域で支える健康づくりの推進」の2つの最重点取組を掲げ、取り組みます。

### 最重点取組① 加齢に伴う心身機能低下の抑制

本市における高齢者人口は年々増加しており、今もなお高齢化が進行しています。また、2019年には、後期高齢者人口が前期高齢者人口を上回り、以後も増加していくことが予測されます。このような中で要介護状態となることを予防し、健康寿命を延伸するためには、若い時期から自分の健康を意識し、各ライフステージの特性に応じた健康づくりに継続して取り組む必要があります。

特に後期高齢者は、加齢に伴い心身機能が低下しやすく、複数の疾病による合併症のみならず、フレイルやロコモティブシンドローム、サルコペニア等の状態に陥ることが懸念されます。

心身機能の低下を抑制するためには、日常的な運動や適切な食事、歯と口腔の健康づくりなど、健康に配慮した正しい生活習慣を身に付け、筋力の維持や低栄養の予防、歯数の確保などを図ることが重要です。そのため、今後も定期的な健診の受診を促し自分の健康状態を把握してもらうとともに、運動教室や講座などにより運動機能等の維持・向上に努め、要介護状態や認知症の予防と、健康寿命の延伸を図ります。

関係する指標	対象	現状値 (2017年度)	目標値 (2023年度)
1-1-4 低栄養傾向高齢者の割合	65歳以上	22.7%	21.0%以下
1-1-7 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする者の割合	成人	52.6%	80.0%以上
1-2-2 運動習慣者の割合	20～64歳総数	22.1%	31.0%以上
	65歳以上総数	45.0%	52.0%以上
1-2-4 意識的に運動している者の割合	成人男性	72.5%	80.0%以上
	成人女性	69.8%	80.0%以上
1-2-6 足腰に痛みのある者の割合	65歳以上	43.9%	29.0%以下
1-6-6 定期歯科健診を受診する者の割合	成人	32.8%	55.0%以上
1-6-10 咀嚼良好者の割合	75歳以上	51.0%	70.0%以上

## 最重点取組② 職場と地域で支える健康づくりの推進

青年期や壮年期といった働く世代は、仕事の忙しさなどを理由に食事の回数や時間が不規則になるほか、十分な睡眠がとれないなど、生活習慣の乱れが起こりやすくなります。そのため、働く世代の健康づくりでは、個人や家庭で取り組むことに併せ、多くの時間を過ごす職場での取組が必要であることから、事業者の協力を得ながら保健指導やメンタルヘルス対策などを推進していきます。

また、定年退職後の高齢期の世代においては、少子高齢化が一層進行する中で、多様な形態での就労や地域活動への参加など、これまでに培ってきた能力や経験を活かし、様々な場で活躍し続けることが期待されています。そのため、高齢者がいつまでも健康でいきいきと活躍することができるよう、高齢者等サロンやミニデイサービスなどの地域において健康づくりに取り組める場や機会を提供するとともに、健康づくりに取り組む人材を育成し活用することで、身近な環境で手軽に進められる健康づくりを推進していきます。

関係する指標	対象	現状値 (2017年度)	目標値 (2023年度)
1-2-7 地域活動を実施している者の割合	65歳以上男性	37.9%	50.0%以上
	65歳以上女性	34.2%	50.0%以上
5-1-1 運動習慣改善のためのボランティア登録数	成人	62人	96人以上
5-1-2 健康マイスターボランティア登録数	-	68人	160人以上
5-1-3 食生活改善推進員養成総数	-	55人	105人以上



## 第7章 計画の推進

## 1 健康都市・春日井の推進

市民一人ひとりが健康であることは、本市の大きな財産です。市民一人ひとりの健康は、家庭の幸福や活気のある地域づくりにもつながり、ひいては健康で明るく活力ある都市、春日井を築くことにもなります。

指標の達成状況の確認により抽出された本市の課題に対しては、引き続き改善に向けて重点的に取り組むとともに、高齢者人口の増加等による新たな課題に対応するため、健康づくりに携わる人材の育成など、さらなる健康づくりの推進を図っていきます。

また、健康都市宣言や「春日井市健康づくり及び地域医療の確保に関する基本条例」、「春日井市歯と口腔の健康づくり推進条例」に基づきながら、本市の健康づくりの拠点施設である「総合保健医療センター」、「保健センター」及び「総合体育館」などの施設を活用し、全ての市民が生涯にわたって健康であり続け、心豊かな生活を送れる活力あふれる社会につなげていきます。





## 2 進行管理

本計画を効果的かつ効率的に推進するため、PDCAサイクルによる継続的改善の考え方を基本とし、学識経験者、保健医療関係者、教育関係者、公募市民等で組織する春日井市健康施策等推進協議会により、指標の達成状況等を確認し、計画の進行管理を行っていきます。

◎ 「PDCAサイクル」のイメージ

