

# 資料編

## 1 策定の記録

### 1. 三島市健康づくり推進協議会

組 織 名	氏 名	備 考
(社) 三島市医師会	池田 純介	会長
(社) 三島市歯科医師会	星山 壽男	副会長
三島市薬剤師会	佐野 喜久	
静岡県東部保健所	雑賀 俊夫	
三島市保健委員会	下館 昌子	
三島市社会福祉協議会	足立 馨	
三島市民生委員児童委員協議会	鈴木 功	
日本大学	青木 久尚	
浜松大学	田中 誠一	
学校法人 鈴木学園	鈴木 敏之	
三島市校長会	上田 保隆	
三島商工会議所	坪内 祐一	
三島函南農業協同組合	中村 哲雄	
三島函南農業協同組合女性部	橋本 みちよ	
三島市自治会連合会	長谷川 清成	
三島市老人クラブ連合会	佐伯 郁夫	
NPO 法人三島市体育協会	鈴木 征剛	

## 2. 三島市歯科保健推進会議

組 織	氏 名	備考
(社)三島市歯科医師会	星山 壽男	座長
日本大学短期大学部	小橋 惠津	副座長
(社)三島市医師会	池田 純介	
三島市自治会連合会	長谷川 清成	
三島商工会議所	坪内 祐一	
三島商工会議所女性部	相良 恵美子	
学校法人 鈴木学園	竹原 あづさ	
三島市校長会	島田 剛	
三島市公立幼稚園園長会	岩田 みさ子	
三島函南農業協同組合	下山 明彦	
静岡県東部健康福祉センター	古谷 みゆき	
三島市8020推進員会	南方 甫	
(社)静岡県栄養士会	佐竹 利恵子	
三島市薬剤師会	佐野 喜久	
沼津北駿・三島田方地域協議会	加藤 保	
公募市民	山本 和代	
公募市民	大貫 芳枝	

### 3. 健康増進計画策定庁内検討委員会

役名	所属名		補職名	氏名
委員長	健康推進部		部長	梅原 薫
委員	企画部		政策企画監	江ノ浦 一重
委員	健康推進部	健康増進課	課長	渡邊 弘子
委員	健康推進部	スポーツ振興課	課長	勝又 幹雄
委員	健康推進部	保険年金課	課長	井上 敏彦
委員	社会福祉部	子育て支援課	課長	渡辺 義行
委員	社会福祉部	障がい福祉課	課長	今井 宏
委員	社会福祉部	長寿介護課	課長	望月 真司
委員	教育部	学校教育課	課長	安藤 宏通
委員	教育部	生涯学習課	課長	諏訪 公隆

#### 4. 健康づくり計画策定 会議スケジュール

日 時	内 容
5/20(金)	第1回計画策定庁内検討委員会 ・健康づくり計画について ・健康みしま21の体系について ・市民健康意識アンケート調査について
6/7(火)	第1回健康づくり推進協議会 ・健康づくり計画について ・健康みしま21の体系について ・市民健康意識アンケートについて
6/9(木)	第1回歯科保健推進会議 ・健康づくり計画について ・市民健康意識アンケートについて
9/30(金)	第2回計画策定庁内検討委員会 ・健康づくり計画の素案について ・市民健康意識アンケート調査結果について
10/13(木)	第2回健康づくり推進協議会 ・健康づくり計画の素案について ・(仮称)健康づくり条例について
11/4(金)	第3回計画策定庁内検討委員会 ・健康づくり計画(案)について ・(仮称)健康づくり条例について
11/10(木)	第2回歯科保健推進会議 ・健康づくり計画(案)について ・(仮称)健康づくり条例について
11/15(火)	第3回健康づくり推進協議会 ・健康づくり計画(案)について ・(仮称)健康づくり条例について
12/16(金)	第4回計画策定庁内検討委員会 ・健康づくり計画(最終案)について ・(仮称)健康づくり条例について
12/20(火)	第4回健康づくり推進協議会 ・健康づくり計画(最終案)について ・(仮称)健康づくり条例について

## 2 健康と生活習慣に関するアンケート調査

本計画の策定にあたり、市民の健康づくりに関する意識と生活習慣の実態を把握するために、アンケート調査を実施しました。

### 1. アンケート調査の方法

- (1) アンケート期間 平成 23 年 6 月 23 日(木)～7 月 5 日(火)
- (2) 調査対象区域 三島市 全域
- (3) 対象者 三島市に住む満 20 歳以上の方から無作為抽出 2,500 人
- (4) 調査方法 郵送による配布・回収

### 2. 主な調査項目

- (1) 回答者の属性について
- (2) 健康状態・生活習慣について
- (3) 食生活について
- (4) 運動・身体活動について
- (5) 仕事・休養・ストレスについて
- (6) 飲酒・喫煙について
- (7) 歯と口の健康について
- (8) 健診等について
- (9) 地域活動について
- (10) 子どもの健康と生活習慣について

### 3. 配布、回収

	単位	男性	女性	無回答	合計
配布数	通	1,250	1,250	-	2,500
回収数	通	370	475	25	870
回収率	%	29.6	38.0	-	34.8
有効回答数	通	370	475	1	846
有効回答率	%	-	-	-	33.8

### 4. アンケートの表・グラフの見方

- ◆性別や年齢など無回答の人がいるため、年代ごとの人数の計が合計と一致しない場合があります。
- ◆構成比は四捨五入したため、合計が 100%とならない場合があります。

## 3 用語集

### <あ行>

#### エコガーデンプロジェクト

三島市が進める、地域の環境資源を活かした自然と共生する低炭素な都市を目指す環境プロジェクトで、二酸化炭素の排出量の削減や自然吸収力向上を重点に置いたまちづくりを進めようとするもの。特に、徒歩や自転車を優先し、公共交通機関の利用促進を図る取り組みは健康づくりの面でも効果が期待できます。

### <か行>

#### ガーデンシティみしまプロジェクト

三島市の水と緑、文化や歴史などの財産に新たに「花」を加え、住んでいる人も観光で訪れた人も癒される美しく品格のあるまちを目指すプロジェクト。市民、NPO、事業者と行政の協働による取り組みを通じて、郷土愛やコミュニティ意識の醸成などソーシャル・キャピタルの向上が期待できます。

### 共食

家族で食卓を囲んで食べること。（対：孤食）

### ゲートキーパー（P52 コラム参照）

命を絶つ道に向わせないために、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、見守る人のこと。

### 健幸

ウェルネス（Wellness）の概念である「個々人が健康かついきがいをもち、安心安全で豊かな生活を営むことのできること。」を象徴する造語で、「スマート・ウェルネス・シティ構想」が目指すまちづくりの根幹をなす考え方。今後、三島市では同構想の実現に取り組む全国の自治体との連携を図りつつ、健幸都市づくりを進めていくこととしている。

### 健康寿命

日常的に介護を必要とする寝たきり・認知症等の状態ではなく、自立した生活ができる生存期間のことです。平均寿命から介護が必要な期間を引いた数が健康寿命です。平成16年（2004年）のWHO（世界保健機関）保健レポートでは、日本人の健康寿命は男性で72.3歳、女性で77.7歳、全体で75.0歳であり、世界第1位となっています。

### 健康診査

市民の健康や乳幼児の発育状況などの診察や検査を行い、健康の維持、疾病・障害の予防や早期発見に役立てるもので、略して健診といいます。健康診査は、定期的に受診していくことがとても大切です。

## 健康増進法

国民の健康づくり・疾病予防を積極的に推進するため、制定された法律です（平成 15 年 5 月 1 日施行）。「基盤整備」「情報提供の推進」「生涯を通じた保健事業の一体的推進」を柱としています。

## 健康づくり推進協議会

市民の健康づくりを推進するための施策を協議して、市民の健康増進に寄与することを目的として設置しています。各関係団体の代表により構成されています。

## ごえん 誤嚥

食べものや飲みもの、唾液などが、食道ではなく誤って気管に入ってしまうことです。誤嚥が原因となり発症する「誤嚥性肺炎」が高齢者を中心に増えており、対策が必要です。

## <さ行>

### COPD（慢性閉塞性肺疾患）（P58 コラム参照）

慢性気管支炎、肺気腫、びまん性汎細気管支炎など、長期にわたり気道が閉塞状態になる病気の総称。

### 歯周病（P63 コラム参照）

成人に多くみられる歯と歯の周辺の疾患のことです。歯肉炎・歯周炎（いわゆる歯槽膿漏症）などがあります。歯と口に留まらず全身の病気と関連し、特に糖尿病との合併症が問題視されています。

## 受動喫煙

喫煙者の周りにいる人が、自分の意思とは無関係にたばこの煙を吸わされ、健康に影響を受けること。喫煙者が吸い込む煙（主流煙）とたばこの点火部分から立ち上がる煙（副流煙）の 2 種類に分けられますが、有害物質は主流煙より副流煙の方が高い濃度で含まれています。

## 少子高齢化

出生率の低下や平均寿命の伸びにより、人口全体に占める子どもの割合が減り、65 歳以上の高齢者の割合が高まることをいいます。先進諸国共通の現象です。

## 食育

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間を育てること。三島市では、平成 20 年 3 月に「三島市食育基本計画」を策定、平成 21 年 3 月に「三島市食育基本条例」を制定するとともに、「食育推進都市宣言」を議決しました。

## 身体活動

労働、家事、通勤・通学、趣味など、日常生活を営むうえで身体を動かす全ての活動のこと。

## スマート・ウエルネス・シティ構想

健康をまちづくりの中核に位置づけ、保健・医療分野だけで個人の健康増進を図るのではなく、生活環境や地域社会、学校や企業など、あらゆる分野を視野に入れた取り組みにより、都市そのものを健康にすることで、市民が自然に健康で豊かになれる新しい都市モデルを構築しようとする構想。

## 生活習慣病

食生活・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が、病気の発症や進行に関与する従来「成人病」とされてきた疾患群で、例えば高血圧症・糖尿病・高脂血症・がん・歯周病などの病気があります。

## ソーシャル・キャピタル（P87 コラム参照）

人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることのできる、「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴。健康づくりの分野でもその重要性が高まっています。

## <た行>

### 地産地消

「地域生産、地域消費」を略した言葉で「地域でとれた生産物をその地域で消費する」という意味で使われます。

## 適正体重

「身長（m）×身長（m）×22」で算出される標準体重のことです。統計上最も疾病が少なく元気で長生きできる数値とされています。

## デンタルフロス

歯と歯の間の歯垢を最も効果的に落とす歯間部清掃補助道具。糸式ようじとも呼ばれます。

## 特定健康診査・特定保健指導

医療制度改革に伴い、平成20年4月から国民健康保険や健康保険組合などすべての医療保険者において実施が義務づけられたもの。糖尿病などの生活習慣病、特にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予備群・該当者の早期発見と、進行・発症の予防を主な目的としています。

## <は行>

### 箱根西麓三島野菜

箱根西麓地区で生産されるブランド化が進む野菜。同地区では良質で肥沃な土質と、水はけの良い地形の特性を生かし古くから大根や牛蒡、馬鈴薯、里芋などの根菜類を中心に栽培されてきました。その他、ほうれん草や小松菜、かぶ、ねぎなどの軟弱野菜や、施設栽培によるトマ



トをはじめとする果菜類など、多くの種類の美味しくて品質の高い野菜が生産されています。

## 8020（ハチマルニイマル）運動

生涯にわたり自分の歯を20本以上保つことにより、健全なそしゃく能力を維持し、健やかで楽しい生活を過ごそうという運動のことです。

## BMI（P25 コラム参照）

体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）」で算出される体格指数のこと。“Body Mass Index”の略称で、「肥満度を測るための国際的な指標です。医学的に最も病気が少ない数値として22を「標準」とし、18.5未満なら「やせ」、25以上を「肥満」としています。

## フッ化物

フッ化物はフッ素を含む化合物のことで、歯質を強化し、むし歯になりにくくする効果があります。使用方法としてフッ化物塗布・フッ化物入り歯磨剤の使用・フッ化物洗口（フッ化物溶液でのうがい）などがあります。

## フッ化物塗布

フッ化物溶液を歯の表面に塗ることで、方法は、歯ブラシ法・綿球法・イオン導入法などがあります。

## 分煙

喫煙場所を空間的に分け、または分煙装置や換気扇などを使用することにより非喫煙者が喫煙者のたばこの煙を吸わないようにすることです。

## 平均寿命

基準となる年の男女別にみた年齢別死亡率が将来もそのまま続くと仮定して、各年齢に達した人たちが、その後平均して何年生きられるかを示したものを平均余命といいます。出生時（0歳時）の平均余命を特に平均寿命といいます。

## 骨元気相談会

市役所を訪れる一般市民を対象に、超音波骨量測定器による骨量測定と、骨密度に応じた保健師による健康相談等を行っています。

## <ま行>

### 三島市民家族団らんの日

人と人とが食卓を囲みながらふれあう日のこと。食育月間で食育の日に当たる6月19日をスタートに、毎月19日を三島市家族団らんの日とし、家族や友人等で楽しく食卓を囲むきっかけづくりに努めるよう定めたものです。

## メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上を合併した状態をいいます。

## メンタルヘルス

こころの健康のこと。人は日常生活の中で、様々なストレスを受けていますが、強いストレスが長い期間続くと、うつ病や適応障害などのこころの病気につながる場合があります。メンタルヘルスを良好に保つためには、ストレスと上手に付き合うことが大切です。

## <や行>

### 有酸素運動

運動中に呼吸によって取り入れられる酸素を有効に使い、全身持久力を高めつつ脂肪を効果的に燃焼することができる運動のことです。生活習慣病予防をはじめとする健康づくりに適しており、ウォーキングはその代表例。

## <ら行>

### ライフステージ

人の人生の各段階（年代）のこと。一生における乳幼児期（0～5歳）、学童期・思春期（6～18歳）・青年期（19～39歳）・壮年期（40～64歳）・高齢期（65歳以上）などのそれぞれの段階をいいます。

### ロコモティブシンドローム（運動器症候群）（P36 コラム参照）

骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態です。

## 路上喫煙

道路や商店街など人の通る場所でたばこを吸うことです。他の歩行者の受動喫煙、火傷、ポイ捨てなどが社会問題化しています。三島市では、「三島市快適な空間を保全するための公共施設における喫煙の防止に関する条例」を定め、道路などの公共の場での喫煙を控える努力義務を課すとともに、「快適空間指定区域」内における路上喫煙を禁止しています。