

(パブリックコメント募集)

閲覧用

三島市健康づくり計画（案）

～元気・安心・笑顔あふれる“健幸”都市を目指して～

平成 24～33 年

平成 24 年 1 月

三島市

目 次

第1章	計画策定の背景と基本的な考え方	1
1	計画策定の背景と趣旨	1
2	計画の位置づけ	2
3	計画の期間	3
第2章	三島市の健康に関する現状と課題	4
1	人口	4
2	保健・医療	9
3	市民が望む三島市の将来像・施策満足度	13
第3章	基本方針	15
1	計画の基本理念	15
2	計画の構成	16
3	施策の体系	18
第4章	重点プロジェクト	20
第5章	健康分野ごとの取り組み	22
1	栄養・食生活	22
2	運動・スポーツ	32
3	こころの健康	42
4	たばこ・アルコール	53
5	歯と口の健康	61
6	健康管理	70
7	いきがい・地域づくり	80
第6章	計画推進と評価	91
1	計画の推進体制	91
2	計画の評価	92

資料編	93
1 策定の記録	93
1. 三島市健康づくり推進協議会	93
2. 三島市歯科保健推進会議	94
3. 健康増進計画策定庁内検討委員会	95
4. 健康づくり計画策定 会議スケジュール	96
2 健康と生活習慣に関するアンケート調査	97
1. アンケート調査の方法	97
2. 主な調査項目	97
3. 配布、回収	97
4. アンケートの表・グラフの見方	97
3 用語集	98

<コラム 目次>

BMIの限界	25
ま・ご・わ・や・さ・し・い	27
食事バランスガイド	28
有酸素運動は脂肪の燃焼に効果的	33
運動能力とこころの発達に“つながるあそび”	34
健康寿命を延ばすカギ！メタボの次はロコモ	36
ウォーキングのすすめ	38
早寝・早起きの生活を目指しましょう	44
快適な睡眠のための7箇条	46
こころの健康とストレス解消	49
ゲートキーパー	52
たばこが妊婦や胎児に与える影響	55
節度のある飲酒を心がけましょう	56
COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは	58
歯周病ってどんな病気？	63
8020 推進員活動	68
「がんを防ぐための 新 12 か条」	72
保健委員会	86
ソーシャル・キャピタルと健康	87

第 1 章 計画策定の背景と基本的な考え方

1 計画策定の背景と趣旨

健康は、人の元気と安心の源であり、希望あふれる社会を築く礎です。心身の健康を維持、向上し、生活の質を高めることは市民の共通の願いといえるでしょう。

三島市では、平成元年に「健康都市宣言」を行い、「健康みしま21」を策定するなかで、生活習慣病予防をはじめとする疾病対策、市民が主体的に取り組む健康づくりや地域、グループで支えあう健康づくりへの支援に努めてきました。

また、平成21年3月には「食育推進都市宣言」を行い、市民が自らの食を考え、食に対する知識や選ぶ力を身に付けられるよう、産・官・学・民の「協働」により、あらゆるライフステージにおける食育活動を推進し、市民が生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるまちづくりを進めています。

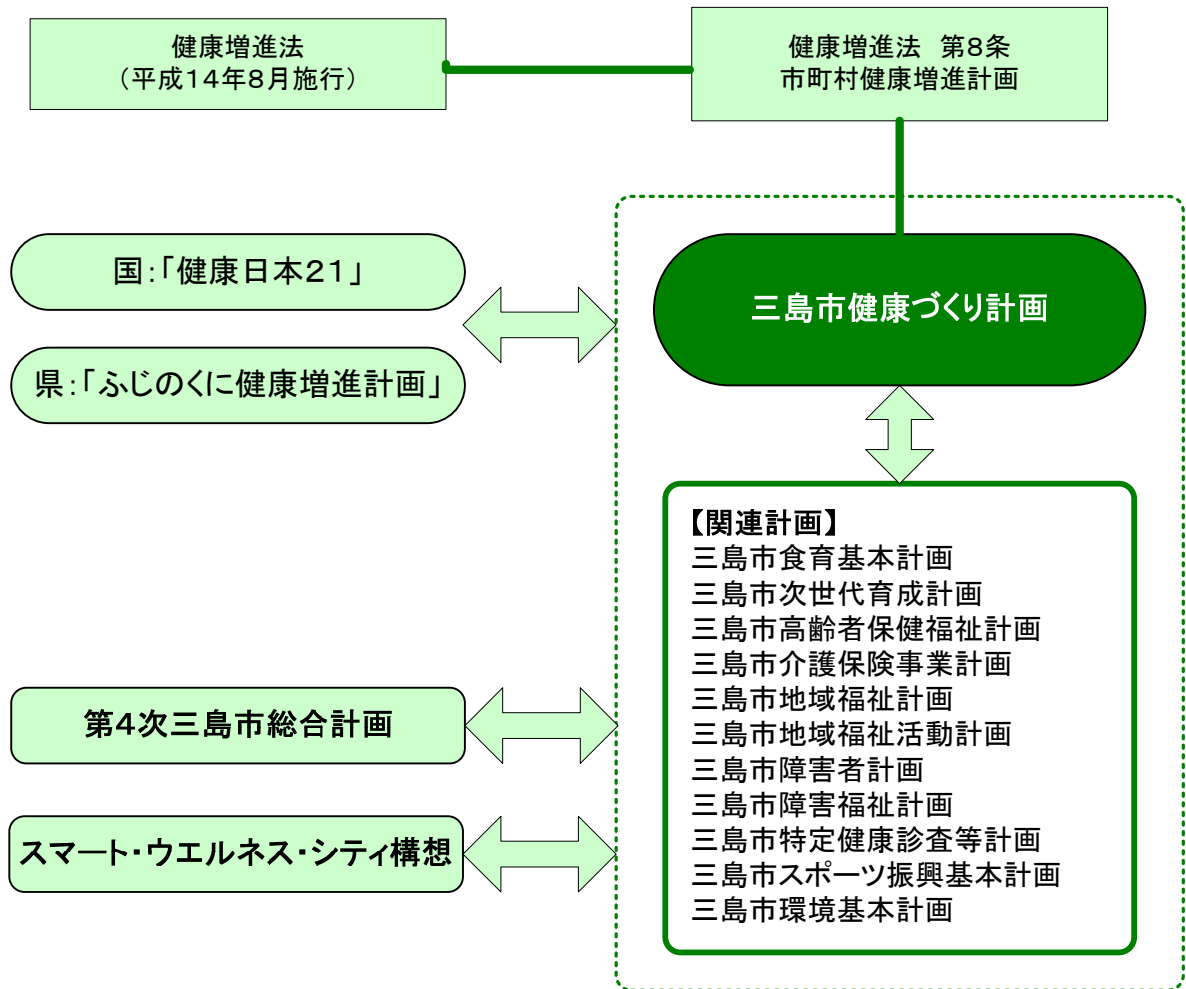
今後さらに、人口減少、少子高齢化など社会情勢の変化と、市民のライフスタイルや健康に対する意識が多様化していくことが予想され、市民一人ひとりが生涯にわたり自立した生活ができる健康寿命の延伸に向け、生活習慣の改善を図ることはもとより、健康と密接な関係のある社会環境の変革にまで踏み込んだ総合的な健康施策の構築が急務となってきます。

こうしたなか三島市では、「スマート・ウエルネス・シティ構想」による“健幸”都市づくりに積極的に取り組んでいきますが、市民の健康の現状を把握し課題を整理するとともに、今後、三島市が進めていく健康づくりの基本理念とその実現に必要な方策を示すため、平成23年度で終了する「健康みしま21」の後を受け、新たな健康増進計画である「三島市健康づくり計画」を策定することといたしました。

2 計画の位置づけ

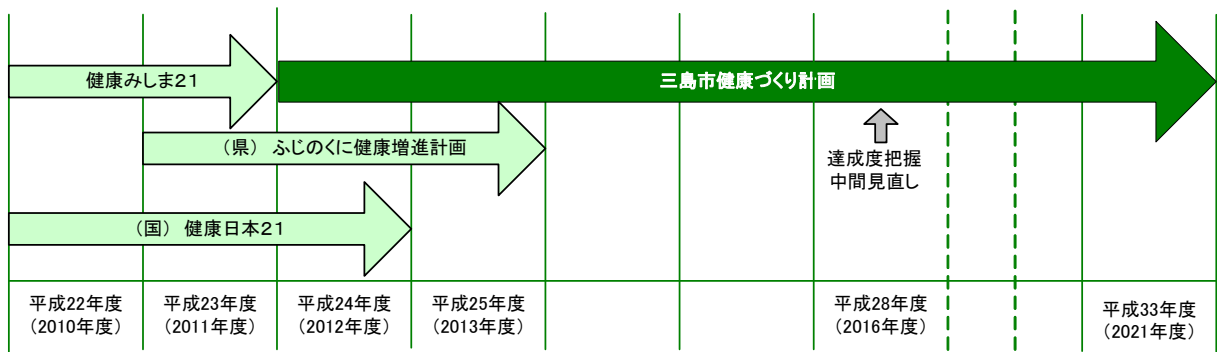
本計画は健康増進法第8条第2項の規定に基づく市町村健康増進計画です。

三島市として健康増進に関する基本的な事項について定めるものであり、三島市における関連計画等との整合を図るものとしします。



3 計画の期間

本計画の計画期間は、平成24年度（2012年）から平成33年度（2021年）までの10年間とします。また、目標達成状況については、計画の中間年にあたる平成28年度（2016年）に中間評価及び見直しを行い、平成33年度に最終評価を行います。

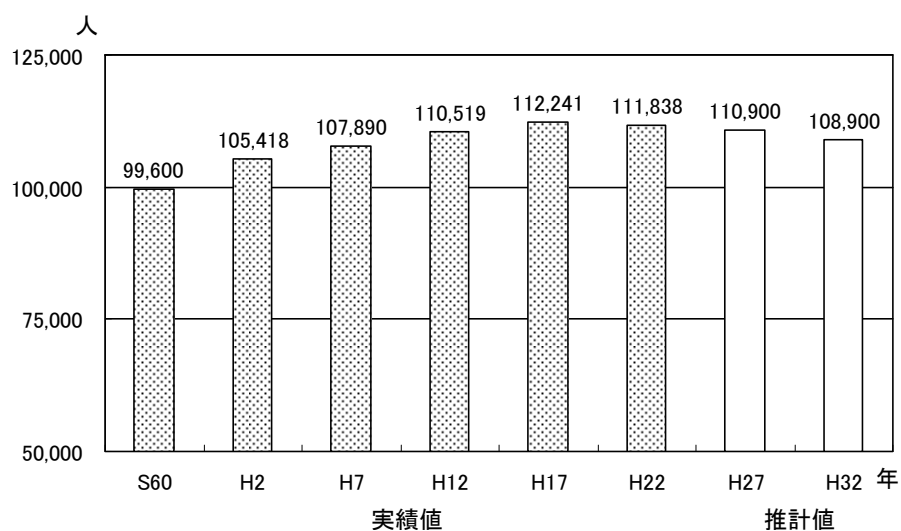


第2章 三島市の健康に関する現状と課題

1 人口

1) 人口の推移と将来予測

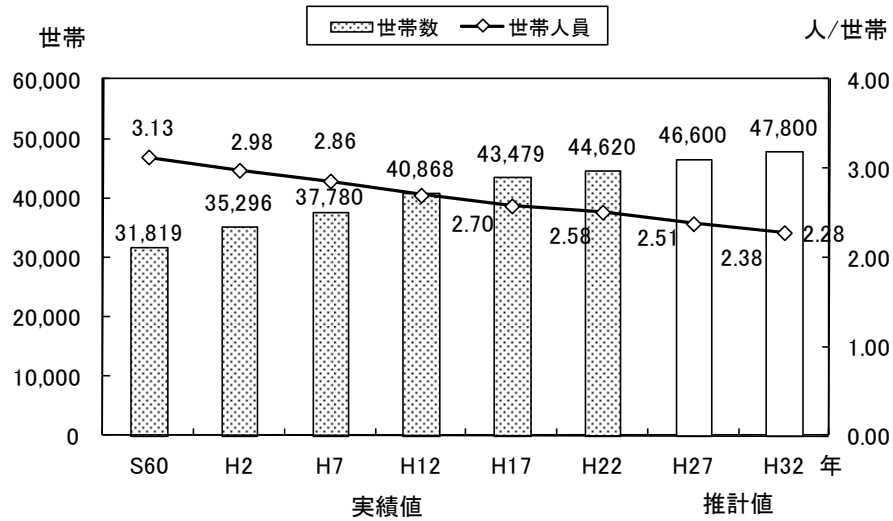
図1-1 総人口の推移と予測



資料：実績値 国勢調査
推計値 政策企画課

総人口の推移と予測を見ると、平成17年の112,241人をピークに、平成22年には減少に転じています。その後も減少が続くと予測されています。

図1-2 世帯数、1世帯当たりの平均人員の推移と予測

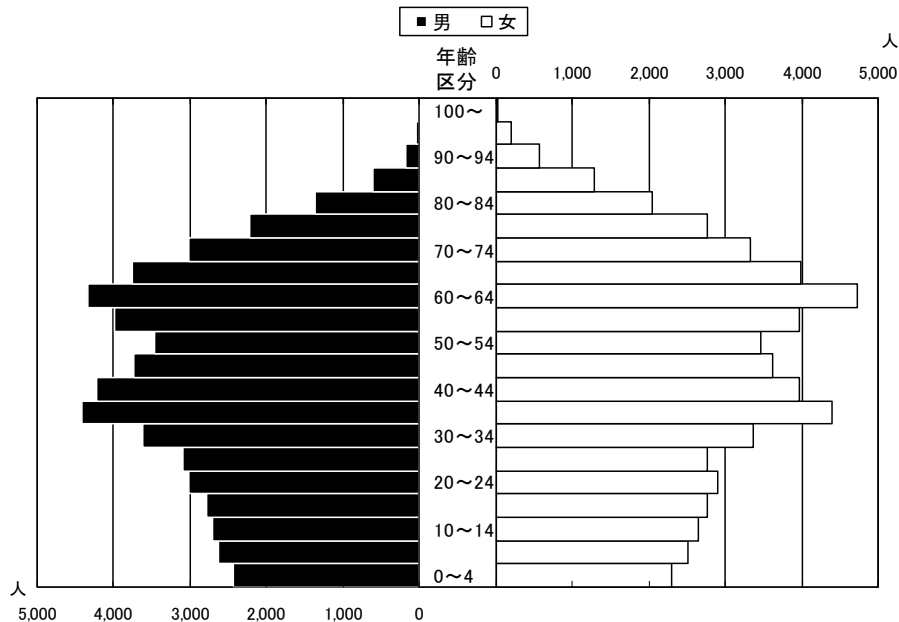


資料：実績値 国勢調査
推計値 政策企画課

人口が減少に転ずる一方で、世帯数は年々増加傾向にあり、核家族化、夫婦のみ世帯や単身世帯が増加していることを示しています。

1世帯当たり人員が減少傾向にあることがわかります。

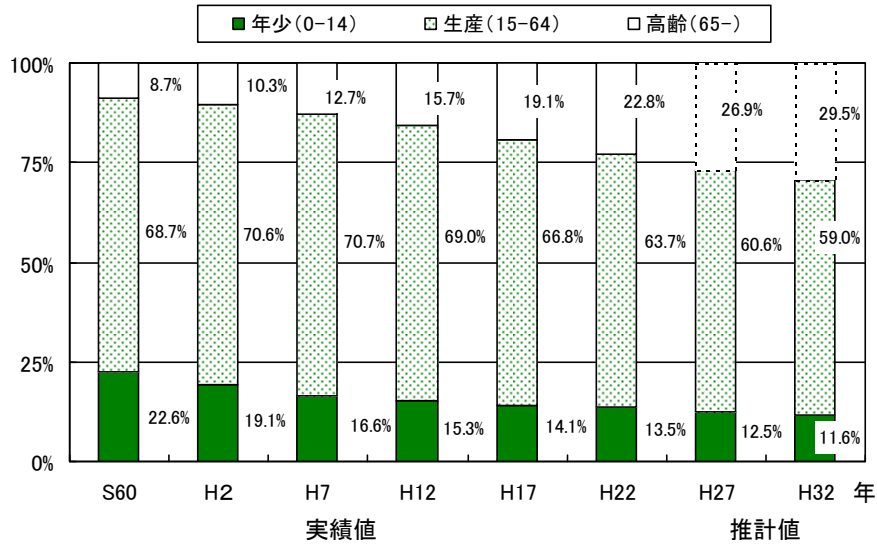
図1-3 5歳階級別人口ピラミッド



資料：国勢調査（平成22年）

平成22年時点の人口ピラミッドを見ると、人口が最も多いのは、いわゆる「団塊の世代」を中心とした60~64歳となっており、その年齢以上の高齢化が進んでいます。続いて多いのは35~39歳の団塊の世代の子どもたち、いわゆる「団塊ジュニア世代」となっています。

図1-4 人口構成の推移と予測



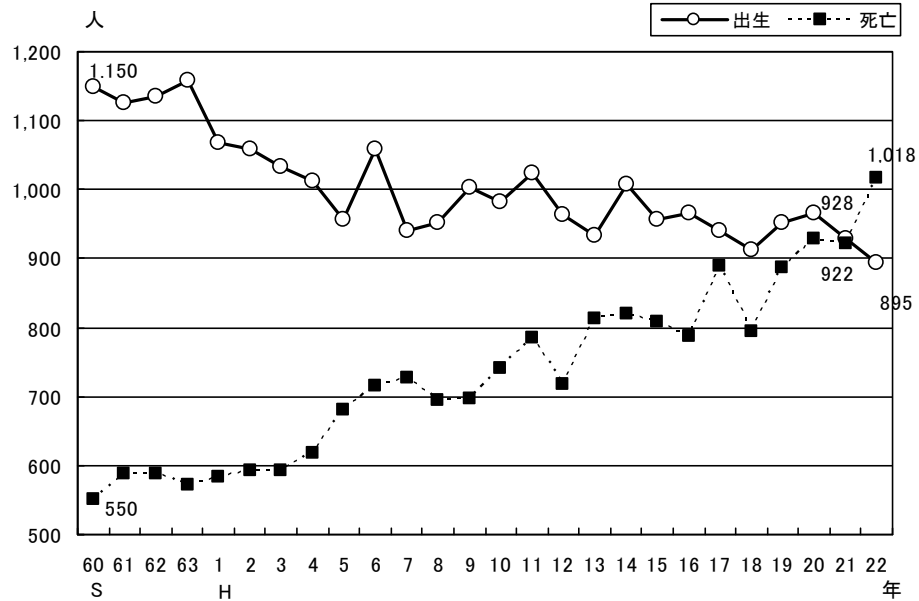
資料：実績値 国勢調査

推計値 政策企画課

人口構成の推移と予測を見ると、少子高齢化が進行し、平成12年において、年少人口と高齢人口が逆転しています。今後も年少人口と生産人口の減少傾向は続く一方、平成32年の高齢人口は約3割に達する見込みとなっています。

2) 人口動態

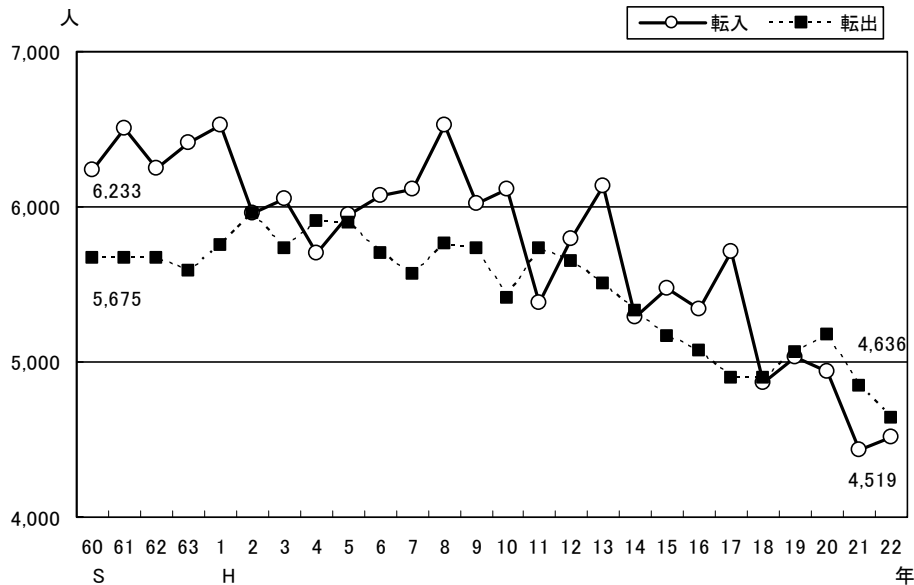
図1-5 自然動態



資料:三島の統計

自然動態を見ると、平成 22 年に出生数 895 人、死亡数 1,018 人となり、死亡数が出生数を上回っています。

図1-6 社会動態

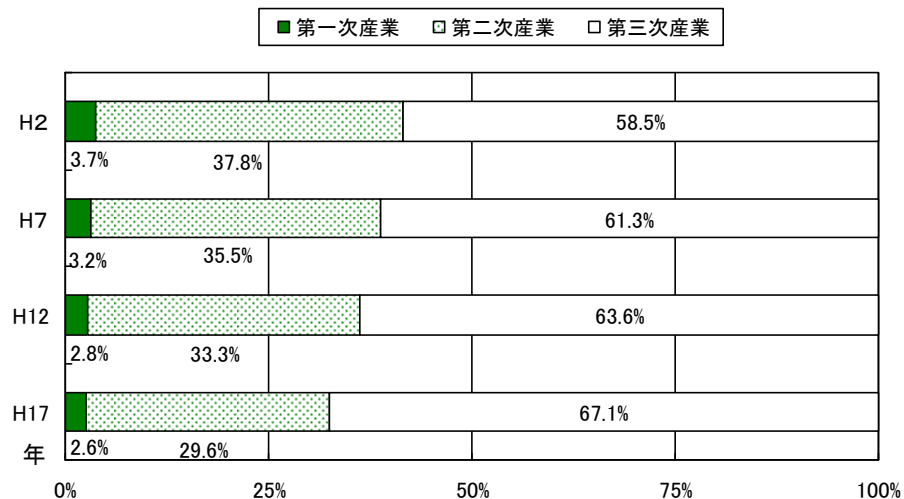


資料:三島の統計

社会動態を見ると、昭和 60 年以降、おおむね転入が転出を上回る状況にありましたが、ここ 5 年間は逆転しています。

3) 就業人口

図1-7 産業別就業人口割合

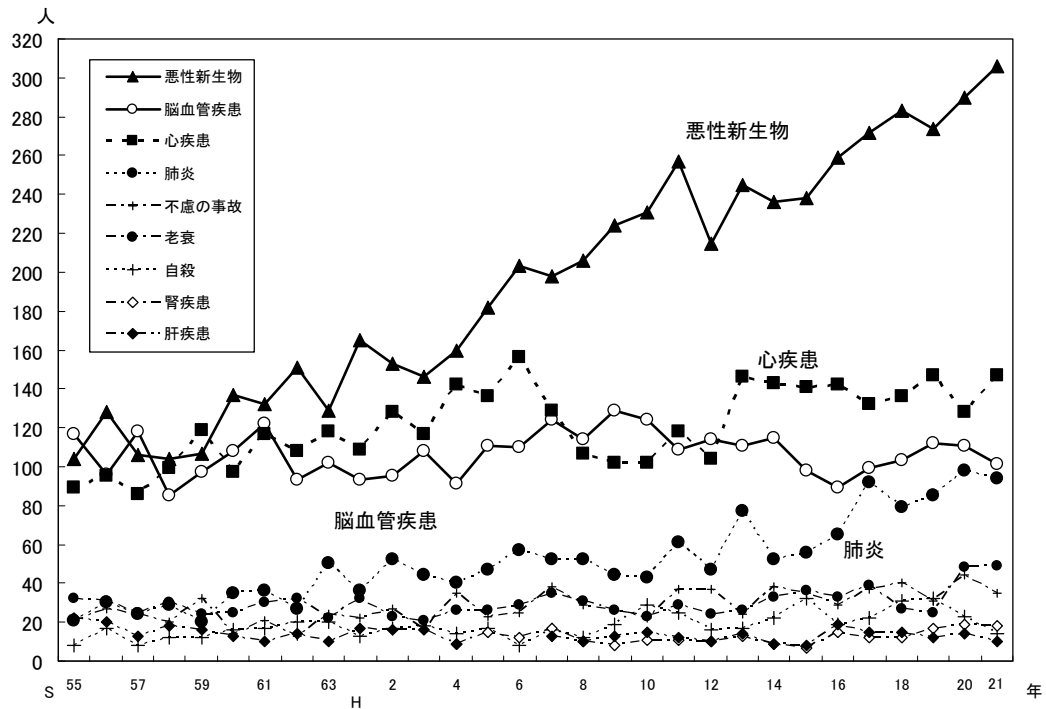


資料:国勢調査

産業別就業人口割合を見ると、第一次産業の割合は低い状況にあり、第三次産業就業者、いわゆるサービス産業を中心とした就業割合が高くなっています。また、年を追うごとに第二次産業就業者が徐々に減る一方、第三次産業就業者の割合が高まってきており、平成17年には7割近くを占めるまでになっています。

2 保健・医療

図2-1 死因別死亡数の推移



資料:静岡県人口動態統計(昭和55～平成21年)

表2-1 死因順位別死亡数の推移

年度	H17		H18		H19		H20		H21	
	総数		総数		総数		総数		総数	
	総数	887	総数	882	総数	886	総数	958	総数	929
第1位	悪性新生物	272	悪性新生物	283	悪性新生物	274	悪性新生物	290	悪性新生物	306
第2位	心疾患	132	心疾患	136	心疾患	147	心疾患	128	心疾患	147
第3位	脳血管疾患	99	脳血管疾患	103	脳血管疾患	112	脳血管疾患	111	脳血管疾患	101
第4位	肺炎	92	肺炎	79	肺炎	85	肺炎	98	肺炎	94
第5位	老衰	39	不慮の事故	40	自殺	32	老衰	48	老衰	49
第6位	不慮の事故	37	自殺	31	不慮の事故	31	不慮の事故	44	不慮の事故	35
第7位	その他呼吸器	27	老衰	27	老衰	25	その他呼吸器	32	その他呼吸器	18
第8位	自殺	22	その他呼吸器	21	その他呼吸器	25	自殺	23	自殺	14
-	その他	167	その他	162	その他	155	その他	184	その他	165

資料:静岡県人口動態統計(平成17～21年)

死因順位別死亡数の推移では、昭和60年代より悪性新生物(がんなど)が死因の第1位を占めています。以降、心疾患、脳血管疾患といった生活習慣に関連する死因が続き、第4位は肺炎となっています。また、毎年、20名前後の人が自殺で亡くなっています。

表2-2 国民健康保険加入者の年齢階級別・疾病分類別受診率

年齢階級別疾病分類別受診率 ①入院

単位 %

年齢区分	1位		2位		3位	
	疾病分類	受診率	疾病分類	受診率	疾病分類	受診率
～4	周産期に発生した病態	0.75	呼吸器系の疾患	0.50	妊娠、分娩及び産じょく 他5疾病	0.12
5～9	損傷、中毒及びその他の外因の影響	0.11	先天奇形、変形及び染色体異常	0.11	消化器系の疾患	0.11
10～14	新生物	0.10	精神及び行動の障害	0.10	—	—
15～19	神経系の疾患	0.17	消化器系の疾患	0.17	精神及び行動の障害	0.80
20～24	妊娠、分娩及び産じょく	0.24	精神及び行動の障害	0.08	腎尿路生殖器系の疾患 他2疾病	0.08
25～29	妊娠、分娩及び産じょく	0.23	消化器系の疾患	0.15	損傷、中毒及びその他の外因の影響	0.15
30～34	精神及び行動の障害	0.13	感染症及び寄生虫症	0.06	腎尿路生殖器系の疾患	0.06
35～39	精神及び行動の障害	0.23	病状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの	0.23	妊娠、分娩及び産じょく	0.17
40～44	精神及び行動の障害	0.33	損傷、中毒及びその他の外因の影響	0.16	新生物 他4疾病	0.05
45～49	精神及び行動の障害	0.60	神経系の疾患	0.20	筋骨格系及び結合組織の疾患	0.13
50～54	精神及び行動の障害	0.83	新生物	0.38	神経系の疾患	0.32
55～59	精神及び行動の障害	0.45	循環器系の疾患	0.24	腎尿路生殖器系の疾患	0.16
60～64	精神及び行動の障害	0.59	新生物	0.35	循環器系の疾患	0.27
65～69	新生物	0.45	循環器系の疾患	0.34	精神及び行動の障害	0.18
70～74	新生物	0.61	循環器系の疾患	0.52	精神及び行動の障害	0.25
合計	精神及び行動の障害	0.30	新生物	0.27	循環器系の疾患	0.22

資料：三島市国民健康保険 年齢階級別疾病分類諸率表より作成（平成22年5月）

30代以上の年代において、精神及び行動の障害による入院が目立ちます。そのため、こころの健康の維持・増進に向けた知識の普及啓発が重要です。また、65歳以上では、死亡統計と同じく、新生物、循環器系の疾患が多くなっています。

年齢階級別疾病分類別受診率 ②入院外

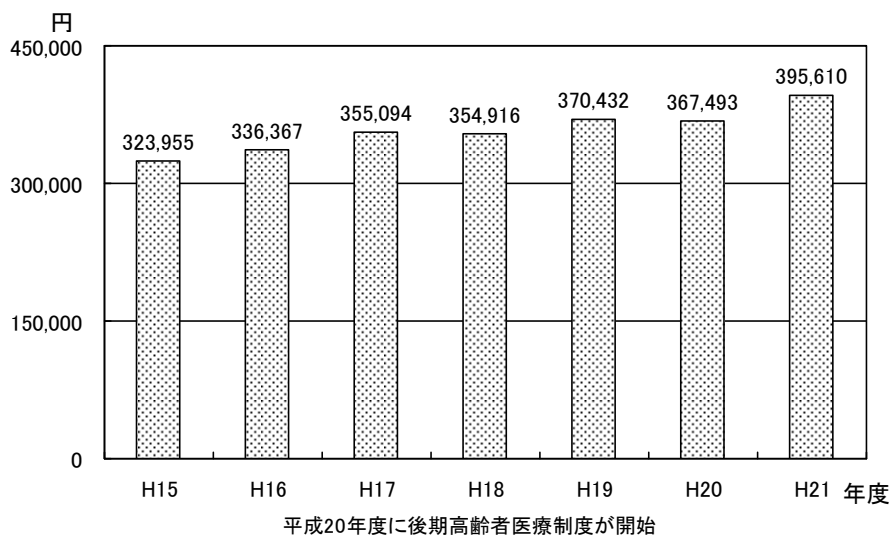
単位 %

年齢区分	1位		2位		3位	
	疾病分類	受診率	疾病分類	受診率	疾病分類	受診率
～4	呼吸器系の疾患	43.23	皮膚及び皮下組織の疾患	10.24	感染症及び寄生虫症	7.58
5～9	呼吸器系の疾患	27.54	消化器系の疾患	13.02	歯科	12.11
10～14	呼吸器系の疾患	14.56	消化器系の疾患	6.15	眼及び付属器の疾患	6.05
15～19	呼吸器系の疾患	6.76	消化器系の疾患	5.07	歯科	4.09
20～24	消化器系の疾患	6.22	呼吸器系の疾患	5.42	歯科	4.93
25～29	消化器系の疾患	9.85	歯科	7.64	呼吸器系の疾患	6.06
30～34	消化器系の疾患	10.45	歯科	8.11	呼吸器系の疾患	6.12
35～39	消化器系の疾患	9.98	歯科	8.25	精神及び行動の障害	5.88
40～44	消化器系の疾患	10.26	歯科	7.80	精神及び行動の障害	5.21
45～49	消化器系の疾患	12.65	歯科	9.35	精神及び行動の障害	5.65
50～54	消化器系の疾患	13.90	歯科	10.36	循環器系の疾患	7.79
55～59	消化器系の疾患	14.97	循環器系の疾患	13.65	歯科	11.58
60～64	循環器系の疾患	19.75	消化器系の疾患	17.91	歯科	13.59
65～69	循環器系の疾患	25.09	消化器系の疾患	21.51	歯科	16.24
70～74	循環器系の疾患	34.52	消化器系の疾患	24.90	歯科	17.92
合計	消化器系の疾患	15.91	循環器系の疾患	14.89	歯科	12.06

資料：三島市国民健康保険 年齢階級別疾病分類諸率表より作成（平成22年5月）

乳幼児期から思春期にかけては、風邪などの呼吸器系の疾患が特に多くなっています。また歯科は、ほとんどの年齢で、受診率の上位を占めているため、むし歯・歯周病予防が必要です。50代後半からは、循環器系の疾患も上位を占めているため、若い世代からの生活習慣病予防の知識の普及も重要です。

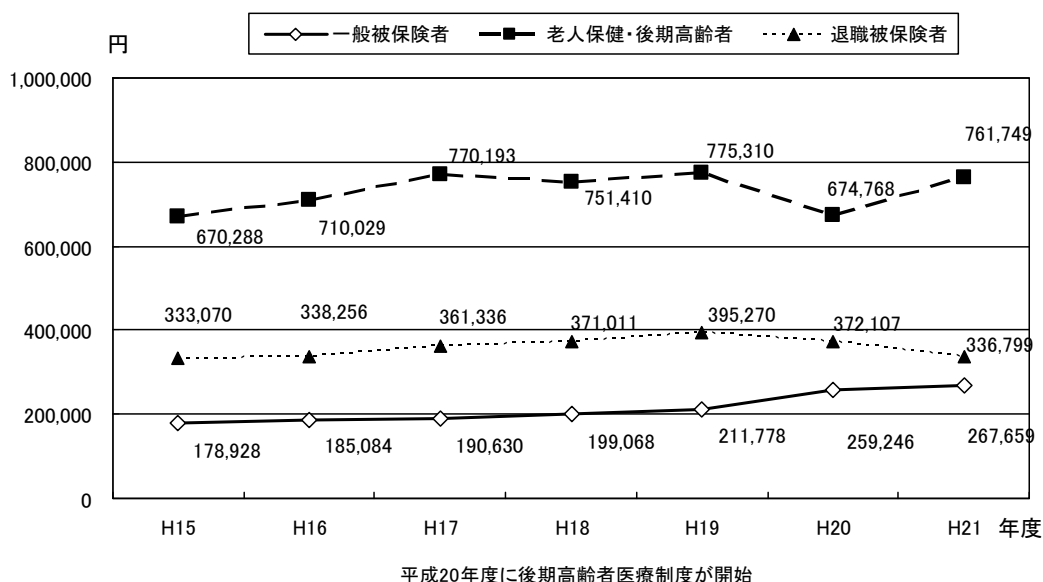
図2-2 国民健康保険及び後期高齢者医療制度加入者1人当たりの医療費



資料:三島の統計

国民健康保険及び後期高齢者医療制度加入者1人当たりの医療費は年々増加しており、財政等を圧迫しつつあるため、予防を重視した対策が必要となってきています。

図2-3 国民健康保険及び後期高齢者医療制度加入種別1人当たりの医療費

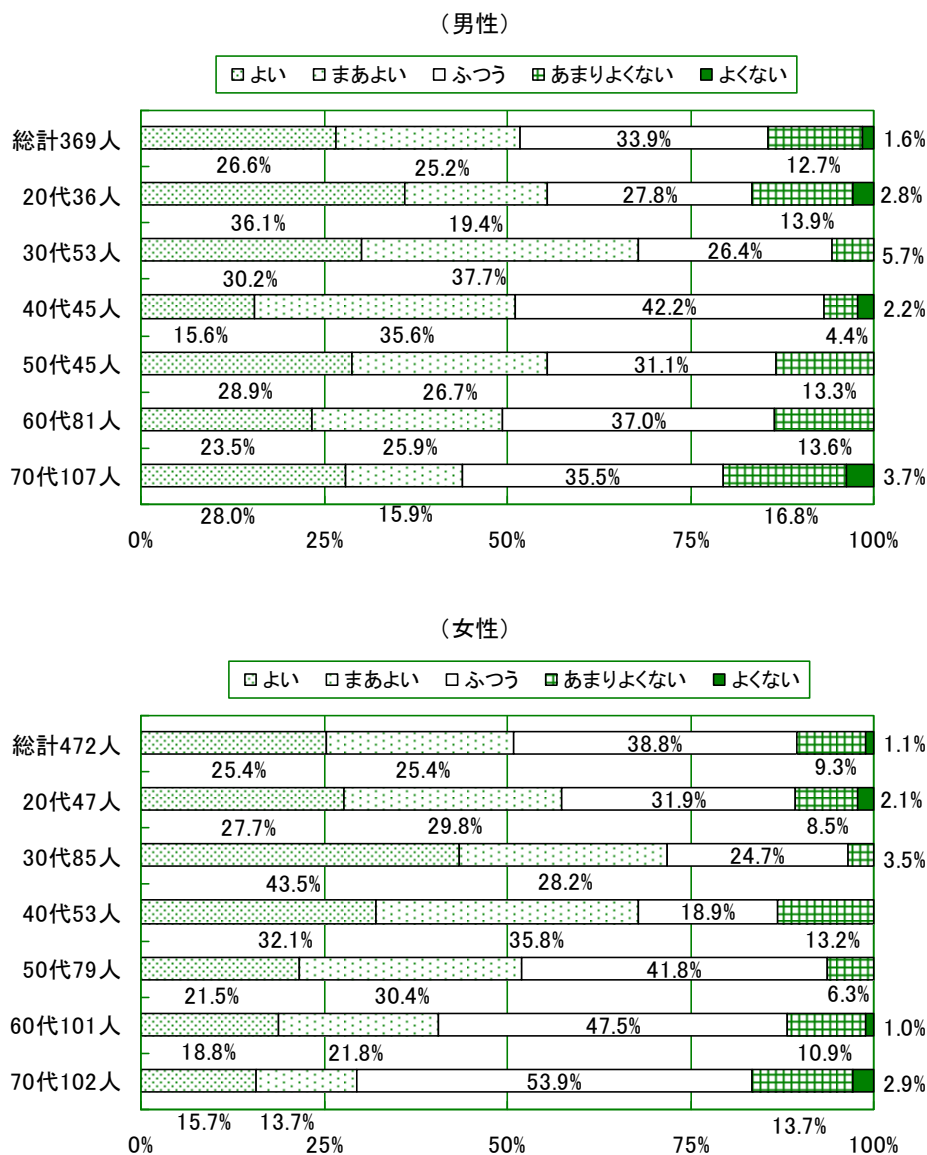


資料:三島の統計

国民健康保険及び後期高齢者医療制度加入種別1人当たりの医療費を見ると、老人保健・後期高齢者にかかる医療費が群を抜いて多いことがわかります。

一方、一般被保険者の医療費も年々増加し、平成21年には大幅に増加しています。

図2-4 自身の健康状態に関する意識

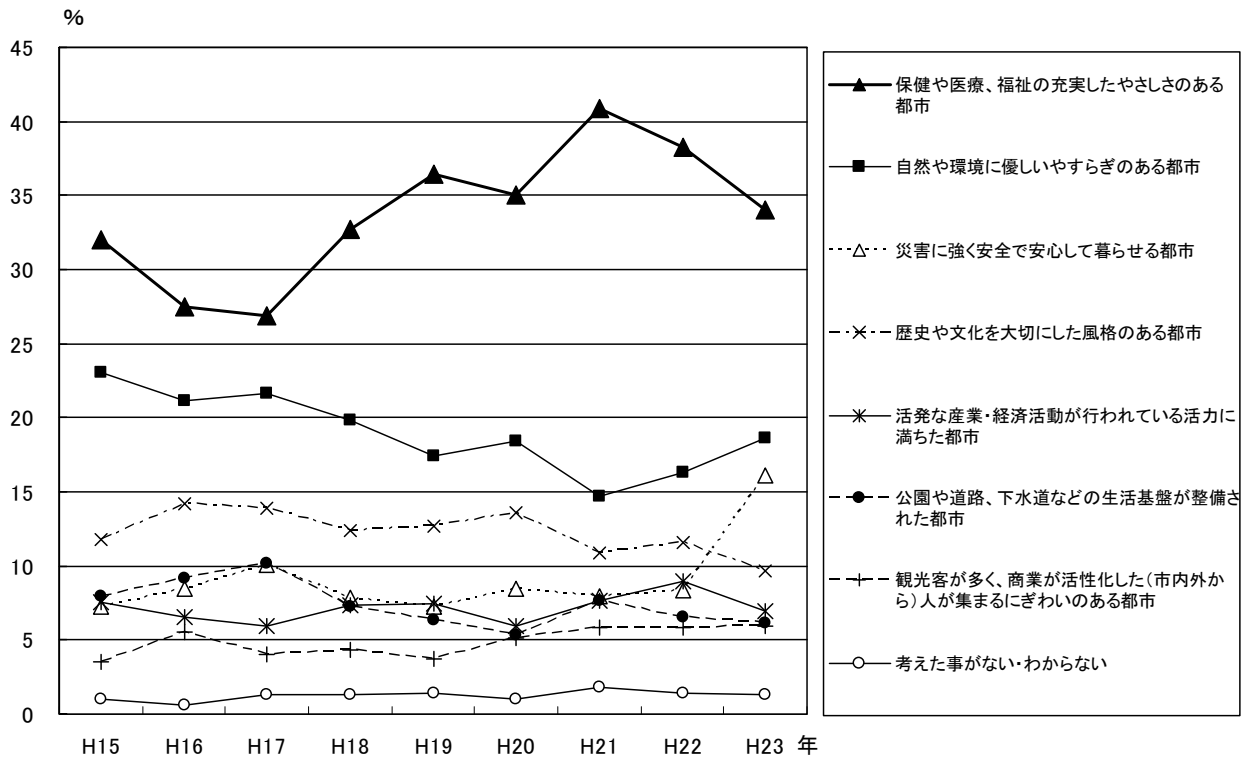


資料：三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査（平成23年）

男女共、全体としては「よい」「まあよい」と回答している人は30代をピークに年齢を重ねるとともに徐々に下がっていきます。そのなかで、男性の40代で「よい」と回答している人が少ないことが目立ちます。

3 市民の望む三島市の将来像・施策満足度

図3-1 市民の望む三島市の将来像



資料:三島市市民意識調査(平成15~23年)を基に作成

市民の望む三島市の将来像では、「保健や医療、福祉の充実したやさしさのある都市」が毎年1位となっており、健康に対する関心の高さがうかがえます。

今後、市民の望む将来像の実現に向け、健康を個人の責任としてだけ捉えるのではなく、市の重要施策として「健康づくり」を推進していく必要があります。

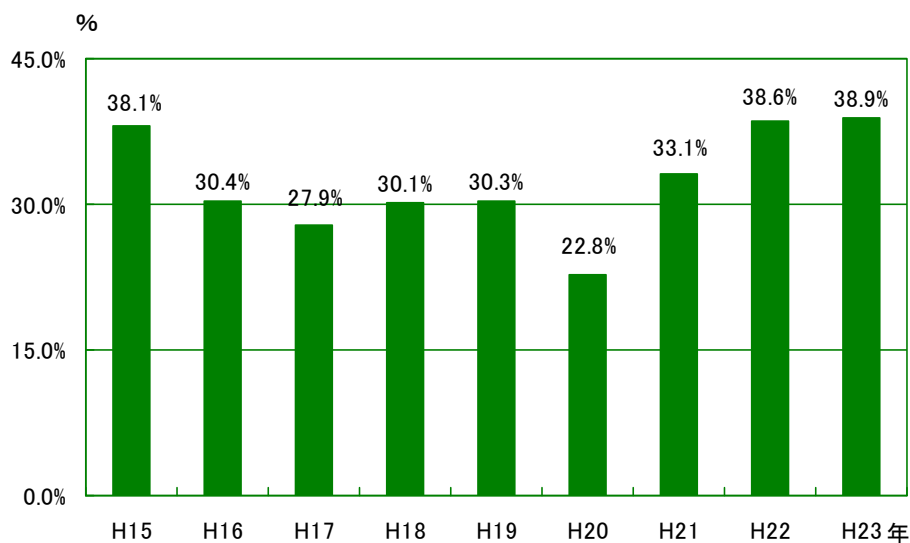
表3-1 平成23年度 満足率(全41項目のうち上位10項目)

順位	項目	分類	満足率
第1位	「広報みしま」による市政情報の提供	協働行財政	58.1%
第2位	ごみ・リサイクル対策	環境保全	47.1%
第3位	公園・緑地の整備	環境保全	47.0%
第4位	美しい景観（都市・自然・歴史）の保全・形成	環境保全	41.8%
第5位	健康診査、健康相談等の健康増進	健康・福祉	38.9%
第6位	下水道の整備	環境保全	36.5%
第7位	三島駅周辺（北口・南口）の整備	都市基盤	34.5%
第8位	日常での医療サービスを受ける環境	健康・福祉	33.5%
第9位	消防・救急体制の確保	市民生活	30.4%
第10位	生涯学習の振興	教育文化	27.3%

資料:三島市市民意識調査（平成23年）

基盤整備やごみ収集など目に見えて評価できる項目が上位を占めているなか、目に見えないソフト部門のうち評価が高いものとして第5位に健康増進事業があげられています。

図3-2 健康診査、健康相談等の健康増進に対する満足度の推移



資料:三島市市民意識調査（平成15～23年）

市が行っている健康増進施策に対する満足度ですが、他の施策と比較すると相対的に満足度は高い状況にあります。また、近年、評価は徐々に上がりつつあります。

第3章 基本方針

1 計画の基本理念

(1) 基本理念

『元氣・安心・笑顔あふれる“健幸”都市づくり』

科学的な根拠に基づく総合的な健康施策と、部門を越えた連携や市民・NPO・事業者・行政の協働による社会環境の改善による市民の健康づくり「スマート・ウェルネス・シティ構想」の推進を通じて“健幸”都市みしまの実現を目指します。

1. 市民が主役、地域で進める健康づくり

健康づくりは、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚を持ち、自身の健康状態を的確に把握することから始まります。ただ、個人の取り組みに依存するだけでは、限界があるのも事実です。このため、市民一人ひとりが楽しみながら健康づくりを続けるには、家族みんなでの取り組みと仲間づくりが重要となってきます。

三島市では、市民の健康寿命の延伸や生活の質の向上を目指した取り組みを進めるとともに、市民参加や市民が主体の健康づくり活動の支援に重点を置き、地域で進める健康づくりのための環境整備に努めます。

2. 食と運動・スポーツによる健康づくり

私たちの住む三島市は、富士山の湧水と箱根山系の豊かな自然に囲まれた緑豊かな住みよい街です。この恵まれた風土に育まれた地元食材を活用した地産地消のバランスのとれた食生活の普及啓発などの食育の強化を進めます。

また、この自然環境と温暖な気候を生かし、環境活動や「ガーデンシティみしま」の取り組みとも連携しつつ、「いつでも、どこでも、だれとでも」運動・スポーツを楽しむことができる場や機会の創造を図ります。これらの取り組みを通じて「食と運動・スポーツ」を両輪とした市民の健康づくりを推進します。

3. 持続可能な健康都市づくり

社会構造の変化により進む、医療費の増大、働く世代のがん・循環器疾患や自殺者の増加、要介護者や単身世帯の急増等の課題に対しては、個人や縦割りの事業展開だけでは限界があり、総合的な施策が必要となってきます。その効果的な推進にあたっては、科学的根拠に基づいた健康づくり施策の立案と実施が必要です。

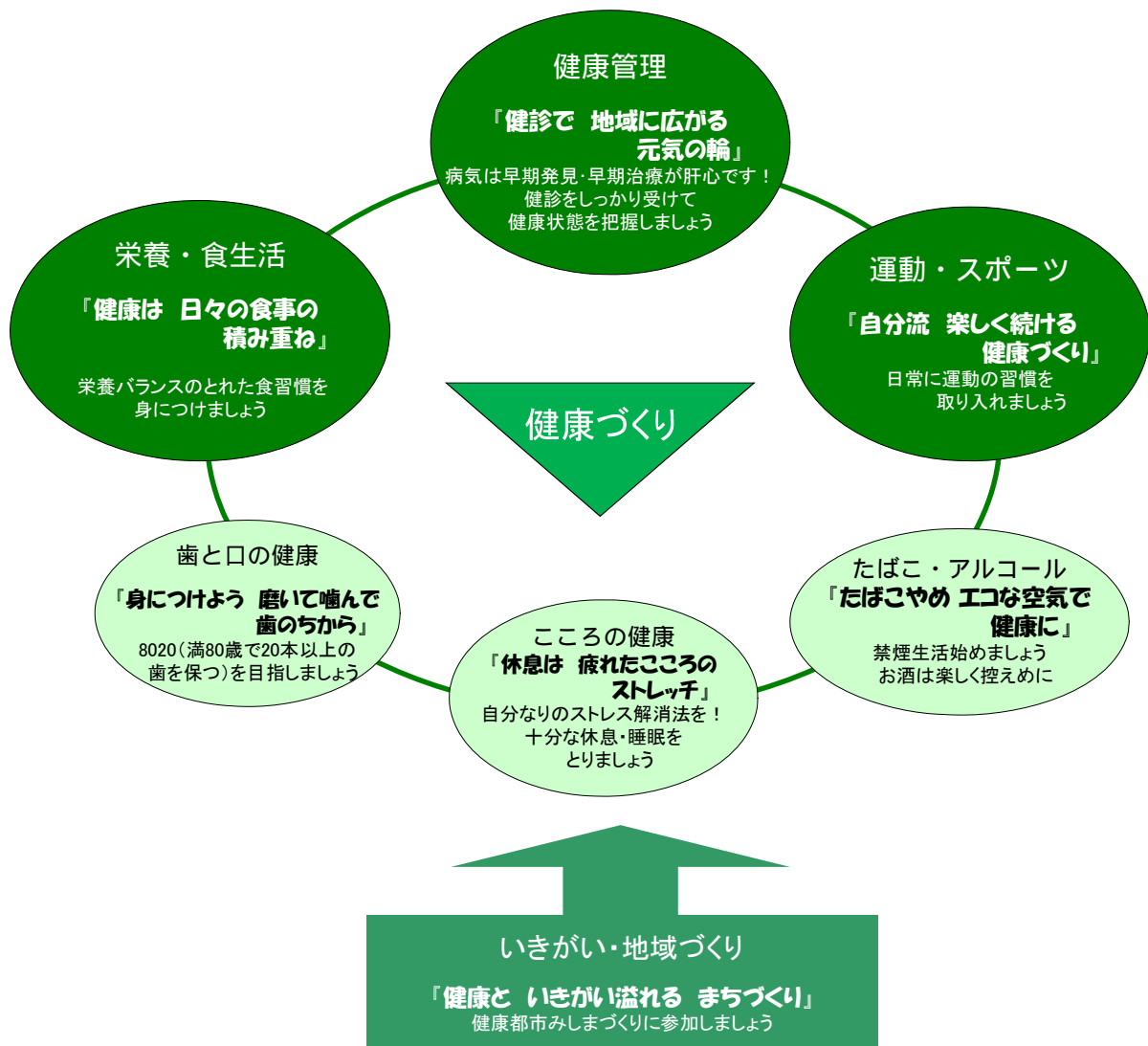
そこで、市民誰もが、活動的でいきがいあふれる生涯を過ごすことを可能とするため、社会参加や人との交流の場と機会を創出し、健康づくりと地域づくりの好循環を実現し、地域社会全体での持続可能な健康都市づくりを目指します。

2 計画の構成

(1) 健康分野

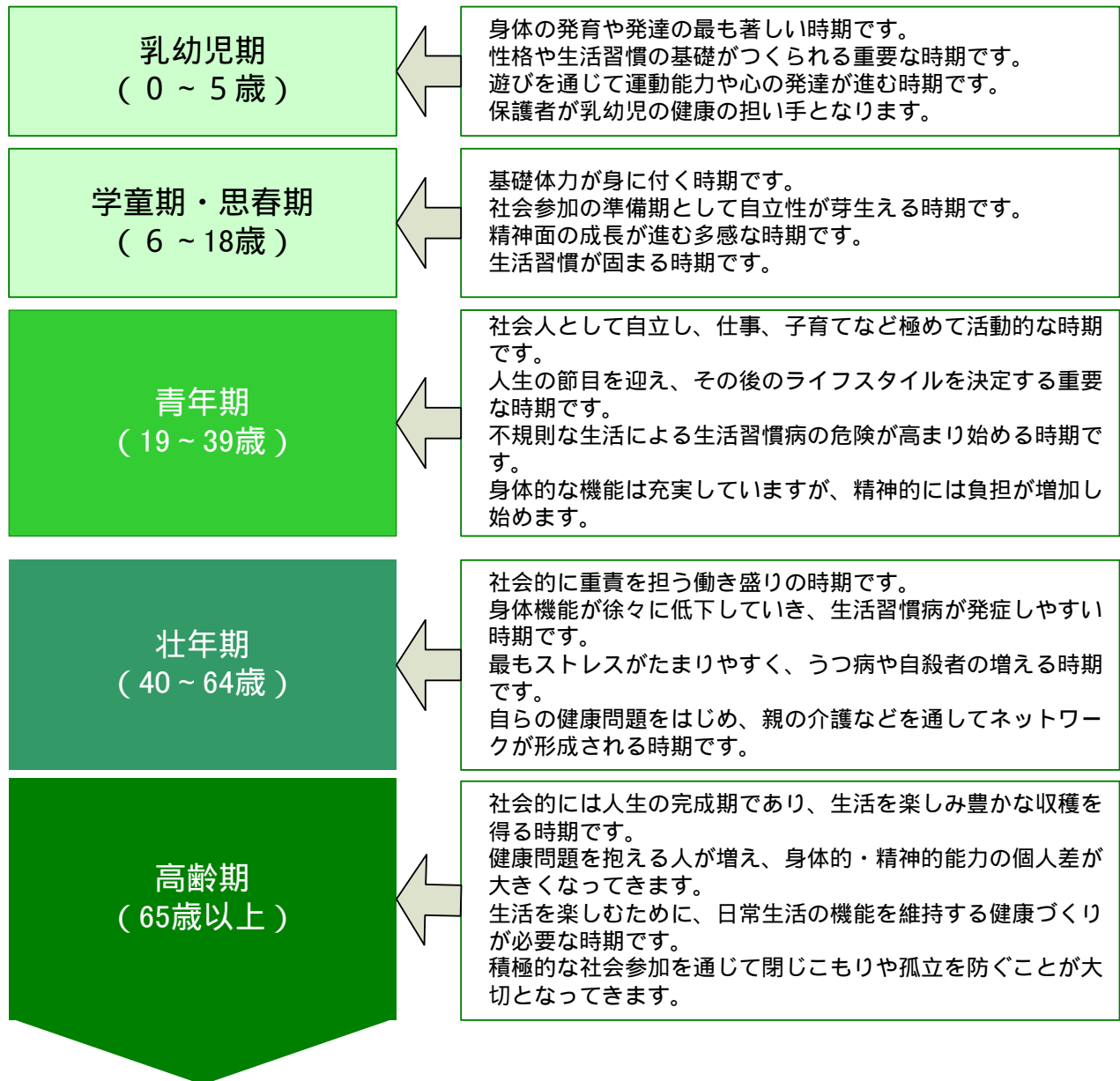
市民一人ひとりが、取り組むための計画であることから、母子保健、成人・老人保健などの従来分類されている事業別ではなく、健康づくりの分野ごとに、以下に示す7つの分野で計画を示します。

- 1 栄養・食生活
- 2 運動・スポーツ
- 3 こころの健康
- 4 たばこ・アルコール
- 5 歯と口の健康
- 6 健康管理
- 7 いきがい・地域づくり

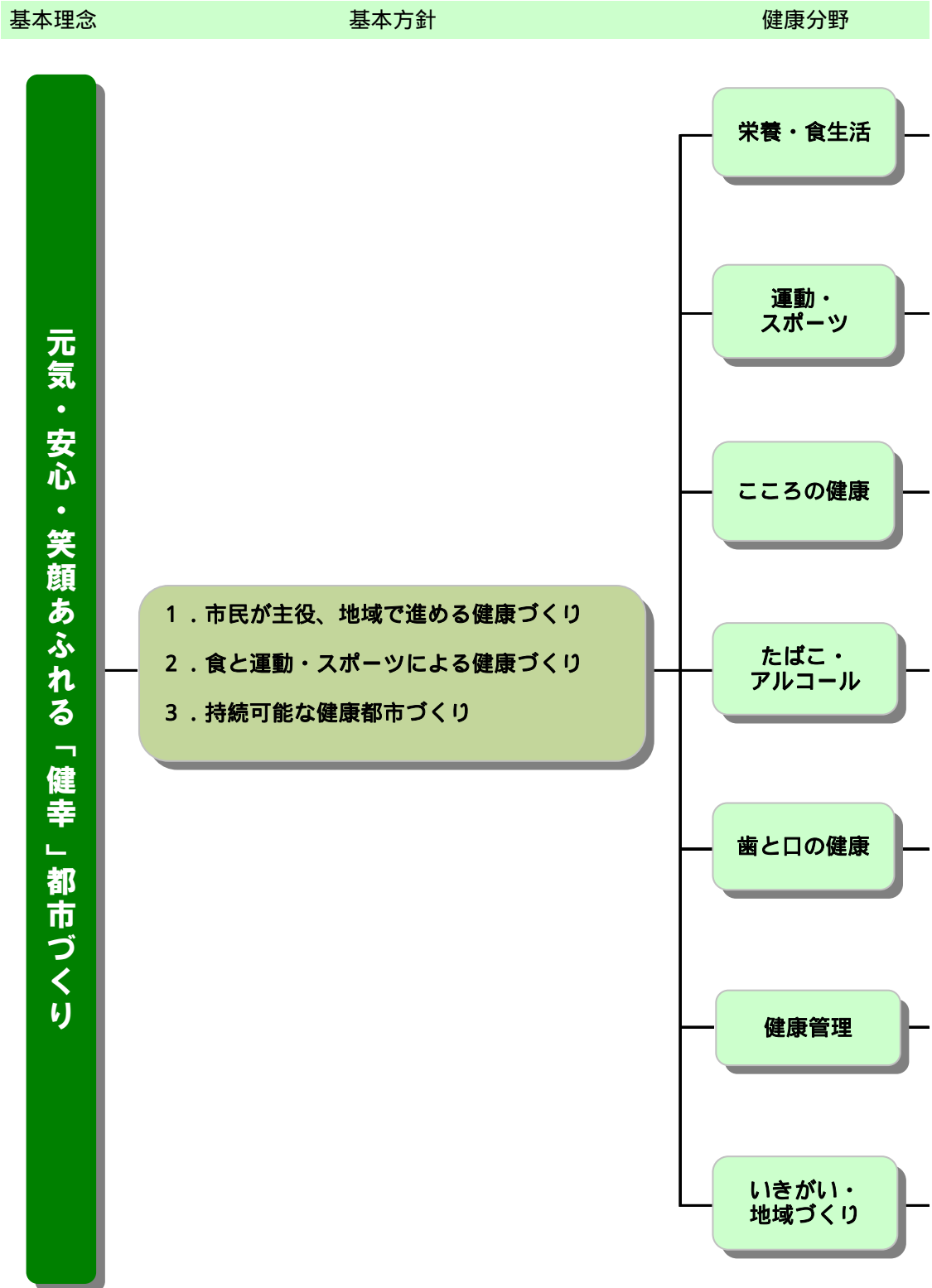


(2) ライフステージ

健康分野別の整理に加えて、特に世代ごとに傾向が見られる健康課題については、共通する課題や取り組みが見られることから、以下の5つのライフステージに分類し、方向性を示します。



3 施策の体系



取り組みの方向

施 策

『健康は 日々の食事の積み重ね』
栄養バランスのとれた食習慣を身につけましょう

栄養バランスのとれた食事の実践を支援します
朝食の重要性の普及啓発を図ります
野菜の摂取量を増加させるための啓発活動に取り組みます
食に関心をもち、食を楽しむための環境づくりに努めます

『自分流 楽しく続ける 健康づくり』
日常に運動の習慣を取り入れましょう

運動・スポーツに関する情報の発信と知識の普及啓発を図ります
運動・スポーツの活動の場の提供と支援を図ります
ウォーキングの環境整備と普及啓発に重点的に取り組みます
運動・スポーツ環境の整備を進めます

『休息は 疲れたところの ストレッチ』
自分なりのストレス解消法を！
十分な休息・睡眠をとりましょう

こころの健康に関する知識の普及啓発を図ります
こころの相談体制の充実と情報提供を進めます
自殺対策に取り組みます
虐待防止に向けた支援体制の強化を図ります

『たばこやめ エコな空気で 健康に』
禁煙生活始めましょう
お酒は楽しく控えめに！

たばこやアルコールが健康に及ぼす影響に関する知識の普及啓発を図ります
禁煙の支援と受動喫煙の防止を図ります
未成年者の喫煙、飲酒の防止に努めます
禁煙・分煙の環境整備を進めます

『身につけよう 磨いて噛んで 歯のちから』
8020を目指しましょう

むし歯・歯周病予防についての知識の普及に取り組みます
歯科診療体制の充実を図ります
定期的歯科健診と適切な自己管理を推進します
8020運動を推進します

『健診で 地域に広がる 元気の輪』
病気は早期発見・早期治療が肝心です
健診をしっかり受けて健康状態を把握しましょう

生活習慣病予防に向けた知識の普及や事業の充実を図ります
健診体制の整備、充実に取り組みます
感染症に関する情報提供と啓発及び予防接種の促進に取り組みます
健康づくり事業の拡充を進めます

『健康と いきがいあふれる まちづくり』
健康都市みしまづくりに参加しましょう

健康づくりに関する協働のまちづくりを推進します
地域団体及び市民活動団体の支援に取り組みます
市民活動に関する情報発信、啓発を行います
社会参加や地域交流の場と機会づくりを促進します

第4章 重点プロジェクト

「スマート・ウエルネス・シティ構想」の推進

～ “健幸” 都市みしまづくりのために～

少子高齢化など様々な課題に対応し、市民の健康づくりを進めていくためには、市民一人ひとりの健康づくりに関する考え方と行動のあり方を変えると同時に、社会環境の改善を進めることを通して、市民生活と社会環境の両者の質の向上を図っていくことが大切です。

このため、直接的な市民の健康づくりとしての生活習慣病予防や介護予防に着実に取り組んでいくことに加え、より広い視野に立ち、あらゆる世代の健やかな心身と暮らしを支える市民の生活環境、社会環境を創っていく必要性が高まってきています。

今後、三島市では、「スマート・ウエルネス・シティ構想」の推進を通じて、保健・医療分野から個人の健康増進を図ることに加え、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し、市民一人ひとりが「健やかで幸せ」と感じられる“健幸”都市みしまづくりを目指します。

1 市民が主役、地域で進める健康づくり

地域の担い手である市民が主体的に健康維持・社会参加する仕組みづくりをさらに推進し、市民の一人ひとりの「生活の質」の向上を図り、少子高齢社会においても持続可能な都市づくりと地域の活性化を目指します。

そのために、市内で活動する健康づくりに関連する地域団体との連携を強化し、協働による市民の健康づくりを推進します。

特に、三島市の健康づくりの市民活動の基幹を担う保健委員会活動の充実に向けた連携促進を図るとともに、任期終了後も地域の健康づくりの担い手としてステップアップしていく受け皿となる保健委員会OBで組織する活動団体への支援に重点的に取り組みます。

2 食と運動・スポーツによる健康づくり

食生活の改善と適度な運動・スポーツの習慣化など、「食と運動・スポーツ」を両輪としたところと身体の健康づくりを進めます。市民に広く浸透しつつある内臓脂肪の蓄積に起因するメタボリックシンドローム対策に加え、新たに、運動機能の低下により引き起こされるロコモティブシンドローム対策（P36 コラム欄参照）を進め、市民の健康寿命の延伸を目指します。

食に関しては、野菜をなるべく取るよう心がける市民は増えているものの、実際には未だ十分な量をとれていない現状を改善するため、地産地消の箱根西麓三島野菜を活用したバランスメニューの普及啓発を推進します。また、男女共同参画にもつながる男性向け講座、食に関心の低い若い男女の食生活の改善のための青年期向け企画や、

外食や市販の弁当や惣菜などの調理済み食品に頼りがちな単身者向け教室の実施など、成人へのアプローチを強化します。

一方、運動・スポーツに関しては、中高年層を中心に人気が高いウォーキングのさらなる普及啓発を図るため、きっかけづくりや仲間づくりのためのウォーキング大会の充実とその情報提供を進めます。

また、効果的なウォーキングの方法など正しい知識の習得を促すための教室・講座の充実、ウォーキングサポーターの育成・支援にも取り組みます。さらに、ハード、ソフト両面からウォーキングコースの整備、充実を図るとともに、ポイント制度を創設するなど、安全に楽しくウォーキングを続けられる環境づくりを進めます。

3 専門的な分析による新たな健康施策の導入

健康に関心のある層や、既に健康状態に不安や問題を抱える市民への対応に留まらず、健康に関心の低い人も含めた全ての市民を対象とした生活習慣病予防、介護予防をはじめとする健康づくりを推進します。

このため、専門機関との連携により、市民の健康状態や地域特性、健康づくりに関する事業の有効性などを分析・検証します。そのうえで、各種事業の見直しを行い、総合的な健康施策の立案と実施を図ります。

4 生涯を通じて多様な社会参加が可能なまちづくり

市民誰もが、活動的でいきがいあふれる生涯を過ごすことを可能とするため、就労はもとより、地域活動、ボランティア活動、生涯学習、生涯スポーツ、文化芸術活動などを通じた社会参加や人との交流の場と機会を創出するとともに、関係団体の支援に取り組みます。

また、高齢になって自宅に閉じこもりがちになることを防ぎ、生涯にわたり活動的な生活を送れるよう、自然に歩く習慣が身につく健康に暮らせるまちづくりや公共交通の充実を図り、社会環境の変革を通じた“健康づくりと地域づくりの好循環”を実現します。

なお、こうした取り組みは、自然と共生し環境を守る「エコガーデンプロジェクト」や、美しく品格のある街を目指す「ガーデンシティみしまプロジェクト」との連携により進めます。

第5章 健康分野ごとの取り組み

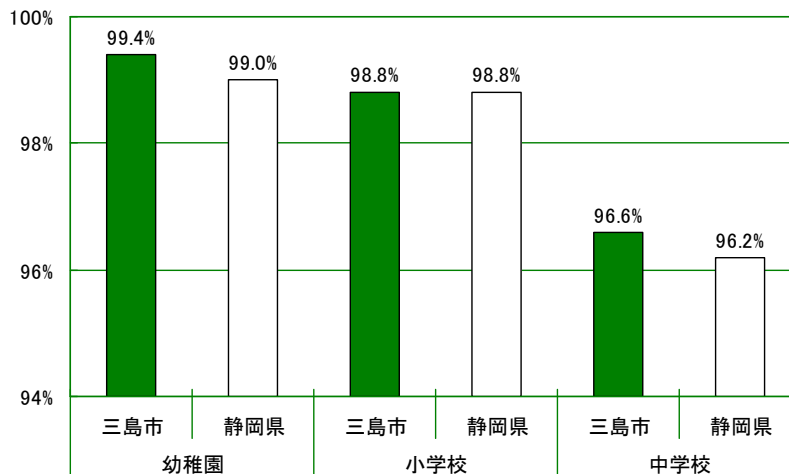
1 栄養・食生活

1) 現状と課題

近年、ライフスタイルの変化や食の欧米化等による食習慣の乱れや栄養の偏りをはじめ、壮年期の肥満、若い世代の過度のやせ志向や食への関心の低さ等様々な問題が見受けられます。食習慣の乱れは、生活習慣病の要因となる肥満や糖尿病等と関係が深く、栄養・食生活のあり方は生涯を通じての健康づくりの基盤となります。

三島市では、食がもたらす健康への影響を重視し、食育を市民との協働により全市的に取り組んでいます。望ましい食生活を実践できるようすべての世代への働きかけが、より一層重要となります。

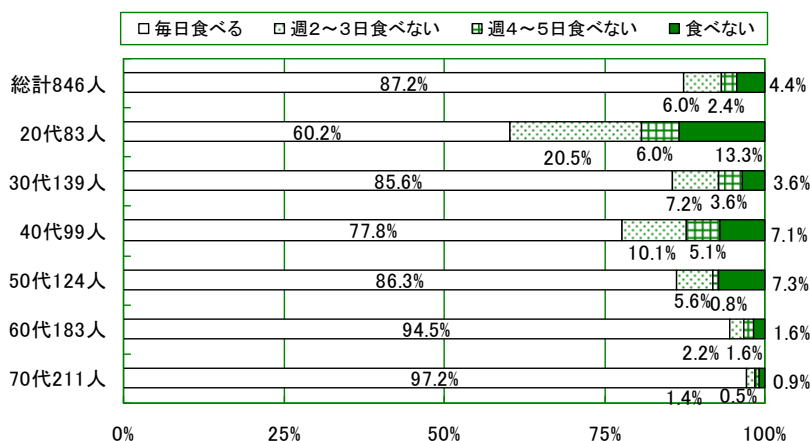
図4-1-1 子どもの朝食の摂取状況



資料:静岡県教育委員会朝食摂取状況調査(平成22年度)

対象:公立幼稚園・小学校・中学校

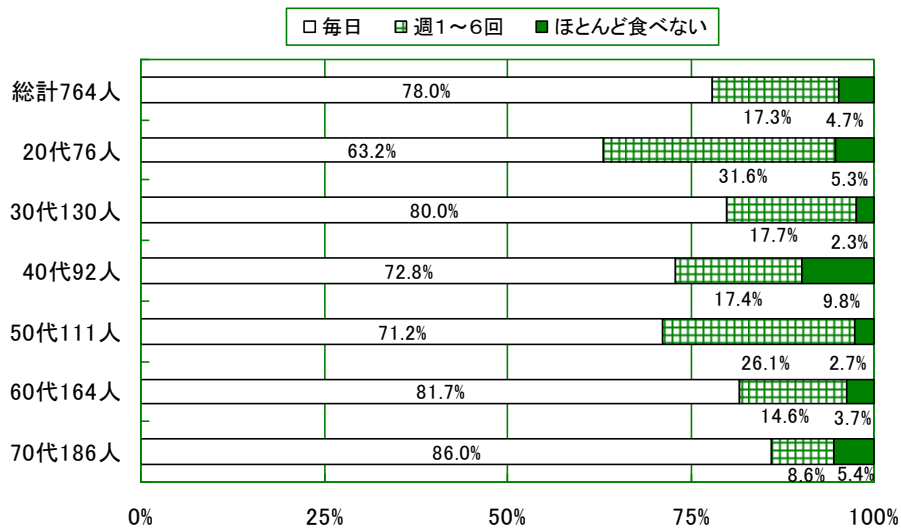
図4-1-2 朝食の摂取状況



資料:三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査(平成23年)

朝食を抜くことにより他の食事の摂取量が多くなることで、肥満の原因となったり、午前中のエネルギー供給量が不足して活動の妨げとなります。保護者の目が届く幼児期、学童期では比較的朝食の摂取率は高いものの、思春期に入った10代、20代で朝食の欠食が増えてきます。朝食を食べることは、規則正しい食生活の基本であり、あらゆる世代で朝食を毎日食べる割合が100%になるように、働きかけをすることが必要です。

図4-1-3 家族と1日1回以上食事をしている



資料:三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査(平成23年)

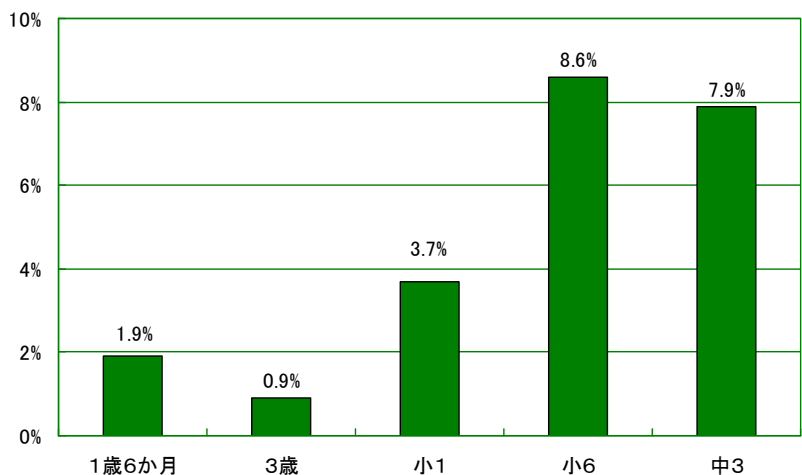
注:回答数が少ない週5~6回、週3~4日、週1~2日を週1~6日と合算して掲示

家族で食卓を囲む「共食」は、家族のコミュニケーションを図る機会であり、子どもにとっては食事のあり方を学ぶ大切な時間です。家族との「共食」が、望ましい食習慣を身につける実践の場であると共に、食の楽しさを実感させ精神的な豊かさをもたらします。家族そろっての食事を心がける働きかけが必要です。

三島市では家族で食卓を囲む、「三島市民家族団らんの日」の普及啓発を図っています。

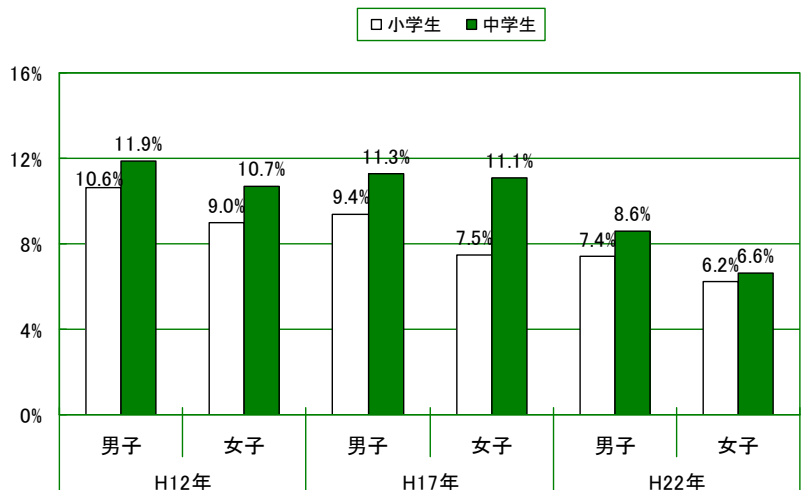


図4-1-4 子どもの肥満



資料：小1～中3 三島市学校保健会発行「三島のこども」（平成22年度）
1歳6か月、3歳児健康診査（三島市平成22年度）

図4-1-5 小中学生の肥満傾向



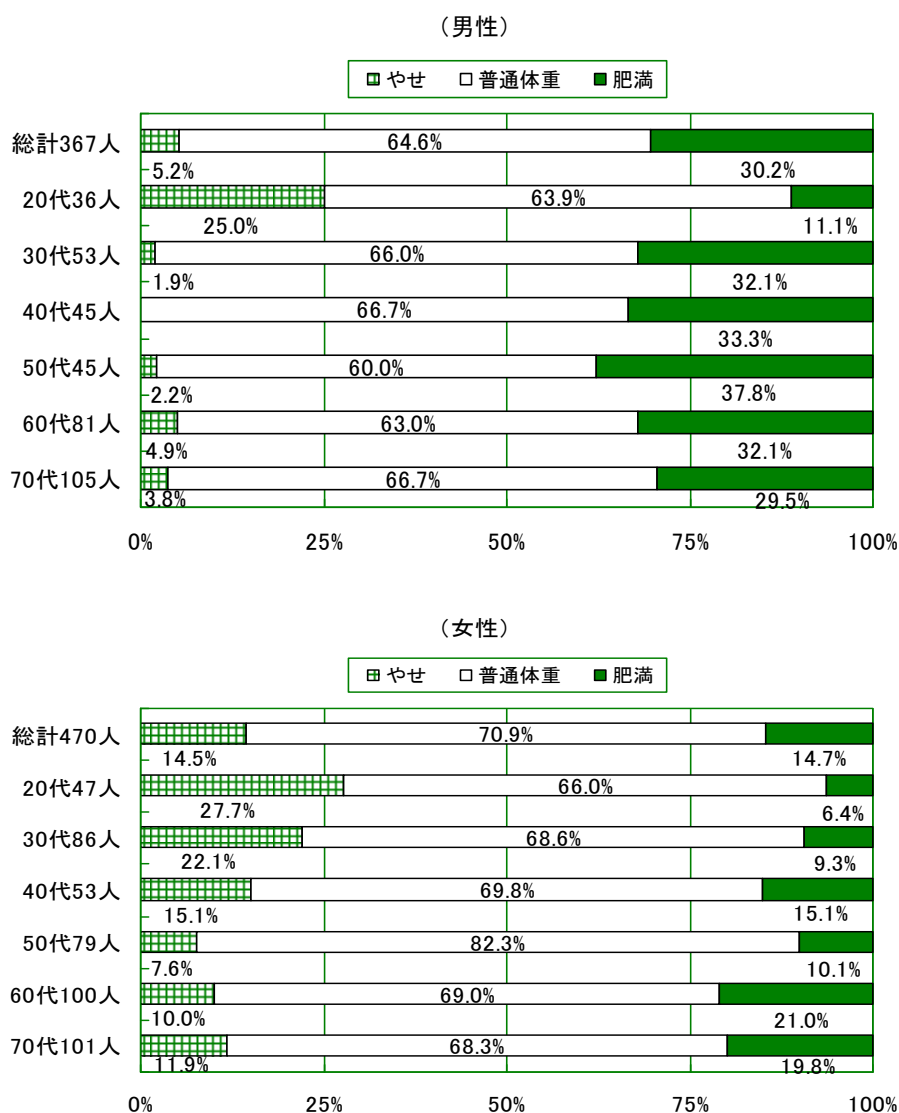
資料：三島市学校保健会発行「三島のこども」

<肥満傾向：三島市基準> 肥満度 +20%以上（標準体重より20%以上多い者）
 <肥満傾向：文部科学省基準> 学校医により、肥満傾向で特に注意を要すると判断された者
 三島市基準が文部科学省基準よりも厳しいため、他市等と単純比較はできません。

小中学生の肥満傾向は年々改善していますが、幼児期から小学校1年生までは肥満の割合は少ないものの、保護者の管理下から離れはじめる小学校高学年になると肥満の増加が見られます。一方では、全国的に幼稚園から高校3年生の平均体重の減少傾向もみられ、ダイエット志向の低年齢化による子どもの体重減少が社会的な問題となりつつあります。自分の適正体重を知り、健康な身体づくりを自ら考え、行動できるような働きかけが必要になります。

子ども自身の食習慣への対策として食育教室や健骨教室等の取り組みを進めていますが、今後も幼稚園・保育園・学校等との連携を密にした支援が必要です。

図4-1-6 年代別BMI(やせと肥満)の判定



資料:三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査(平成 23 年)

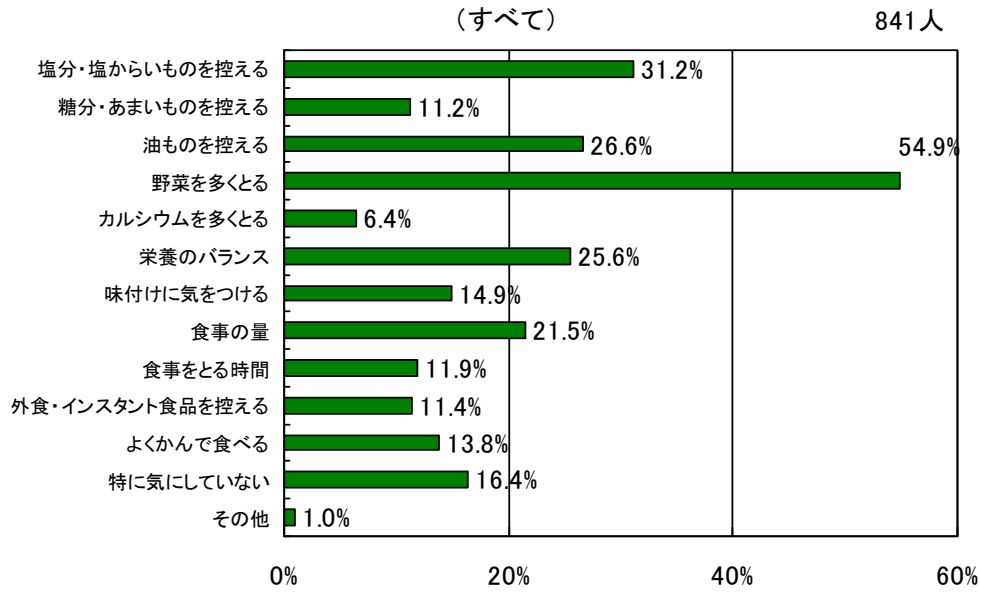
< 肥満度の指標 > BMI (体格指数) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
 < 判定 > 18.5 未満 : やせ 18.5 以上 25.0 未満 : 普通体重 25.0 以上 : 肥満

成人では、男女とも、20代の4人に1人がやせです。特に若い女性の過度のやせ志向が指摘されており、妊娠期の望ましい体重増加にも悪影響を与えています。自分の適正体重を知り、自分にとって必要な食事の内容と量を理解し、適切な食品や料理を選択する力をつける支援が必要です。

<コラム> BMIの限界

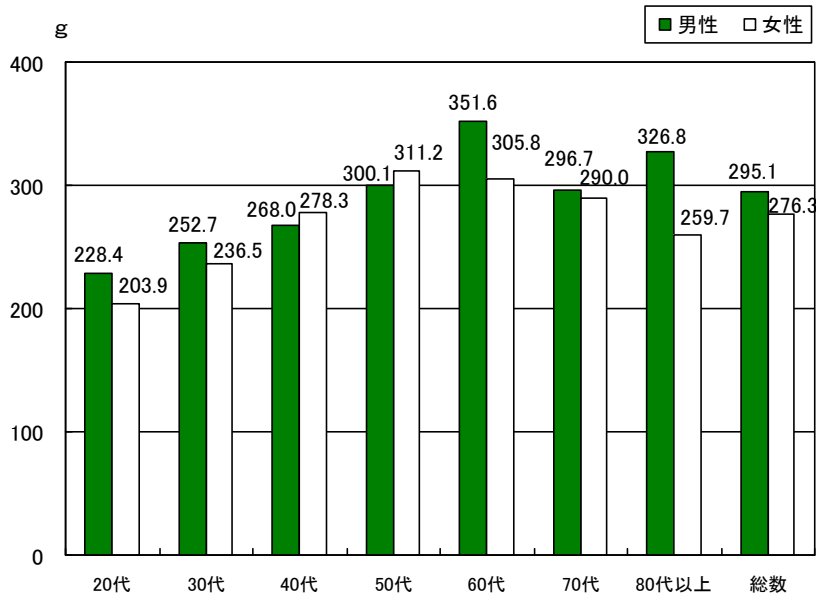
これまでBMIは、中高年の肥満者の健康管理のための指標として、身長と体重から簡単に計算される肥満度判定の有効な体格指数として広く活用されてきました。しかし、競技スポーツや肉体労働をしている人は、体脂肪率は低くても、筋肉により体重が多くなるため、BMIが高く出てしまったり、反対に、隠れ肥満の人がやせと判定されたり、といった課題もあります。このため、体重と併せて体脂肪率を測定し、判断することが有効とされています。

図4-1-7 食事について、どのようなことに気をつけていますか



資料:三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査(平成 23 年)

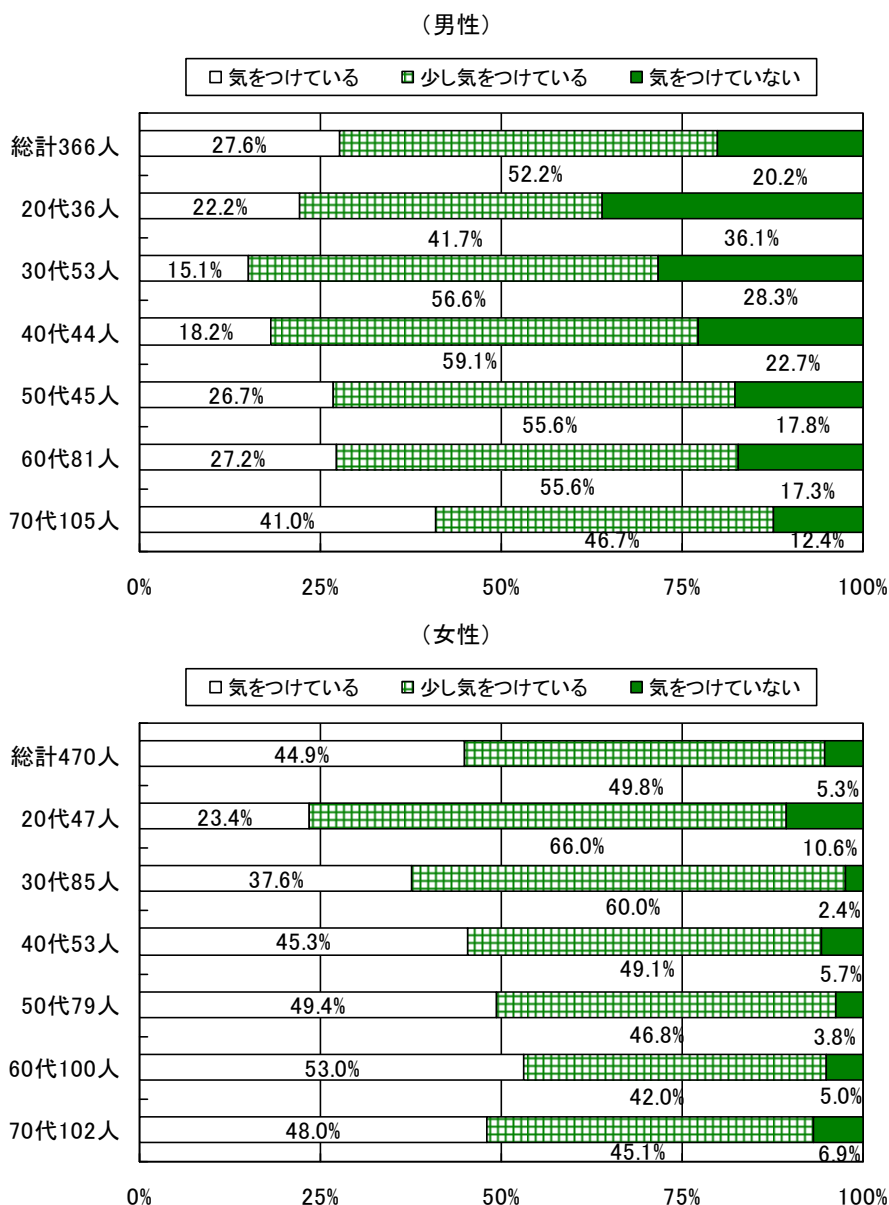
野菜の摂取量の平均 (総数は 20 歳以上の者)



資料:静岡県県民健康基礎調査(平成 20 年)

食事について気をつけていることでは「野菜を多くとる」が一番多くなっています。しかし、平成 20 年度の静岡県県民健康基礎調査では成人の野菜の摂取量の平均は 285.7 g で 20 歳以上の約 7 割が野菜の目標摂取量の(1 日当たり 350 g)に達していません。このことから、「野菜を多くとる」ことを意識していてもなかなか目標摂取量を取れていないのが現状です。野菜に含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維等は、生活習慣病の予防に効果的です。食事バランスガイドの普及と併せて、野菜の 1 日当たりの目標摂取量の認識を高めるとともに、摂取量を増やすような働きかけが必要です。

図4-1-8 栄養バランスに気をつけていますか



資料:三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査(平成23年)

<コラム>ま・ご・わ・や・さ・し・い

「まごわやさしい」は日本人が昔から食べてきた伝統的な食材を表す言葉です。栄養素のバランスが整った食事を考える上で大変役立ちます。ごはんを中心に「まごわやさしい」の食材を組み合わせて食事をするをお勧めします。

「ま」・・・豆類(豆腐や納豆などの大豆製品)

「ご」・・・ごま

「わ」・・・わかめなど海草類

「や」・・・野菜

「さ」・・・魚(特に背の青い魚)

「し」・・・しいたけなどのきのこ類

「い」・・・いも類



2) 基本方針と目標

食生活は、生命を維持し健康な生活を送るために欠くことのできない重要なものです。

生涯を通じた健康づくりのため、胎児期から高齢期まで全ての世代において、望ましい食生活の実践を促進します。

また、朝食は一日の始まりの目覚ましになります。朝食をしっかり食べて生活のリズムを整えるよう呼びかけます。

特に乳幼児期から学童（年齢）期は食べることの基礎を育む大切な時期です。この時期の体験は大人になってからの食への意識や食行動に影響を与えます。「食への関心」「食を選ぶ力」「食事づくりへの参加」などを身に付けられるように、子どもたちの食を育みます。

さらに、食生活に関心の低い男性や青年期、壮年期、高齢期の各世代への働きかけを促進します。

目標値

指 標	現状値	中間目標値 (H28)	目標値 (H33)	備考
朝食をとっている幼児・児童・生徒の割合	98.2% (H22)	100%	100%	静岡県教育委員会 朝食摂取状況調査
朝食を毎日食べる人の割合(20歳代)	87.2% (H23)	90%	90%以上	三島市健康と生活習慣 に関するアンケート調査
肥満傾向の児童・生徒の割合	7.1% (H22)	6.8%	6.5%以下	三島市学校保健会「三島のこども」
肥満(BMI 25以上の割合)40歳以上	男性 27 % 女性 18.4% (H22)	男性 24% 女性 16%	男性 21% 女性 14%	国民健康保険特定健康 診査
バランスのとれた食事に気をつけている人の割合(20歳以上)	37.3% (H23)	50%	80%以上	三島市健康と生活習慣 に関するアンケート調査
バランスのとれた朝食をとっている幼児・児童・生徒の割合	55.6% (H22)	70%	80%以上	静岡県教育委員会 朝食摂取状況調査
食事バランスガイド等を参考に食生活を送っている人の割合(20歳以上)	17% (H19)	20%	30%以上	三島市食育基本計画策 定のためのアンケート調 査

3) 具体的取り組み

(1) 市民・家庭の役割

食生活の基本は家庭です。

家族で楽しく食事をするとともに、バランスのとれた食事など望ましい食生活を身につけます。

ライフステージ別に気をつけたい項目

乳幼児期 0～5歳	◆家族そろって食べる習慣を身に付けます。 ◆よく噛んで食べる習慣を身に付けます。 ◆食事のリズムを整えます。 ◆本物のだしの味を知って味覚を育みます。
学童期・思春期 6～18歳	◆家族そろって食べる習慣を身に付けます。 ◆栄養の大切さを知ります。 ◆学校給食や授業などを通じて、食に関する知識を身につけます。 ◆朝食を毎日食べる習慣を身に付けます。
青年期 19～39歳	◆家族そろって食べるように心がけます。 ◆自分で食事を用意（調理）することができるようにします。 ◆朝食から始まる食事の習慣を心がけます。 ◆野菜の摂取量を増やします。
壮年期 40～64歳	◆家族そろって食べるように心がけます。 ◆適正体重を知り、痩せすぎ・太りすぎに注意します。 ◆野菜の摂取量を増やします。 ◆エネルギー量を考えて食事をします。 ◆脂肪・塩分を控えた食事を心がけます。
高齢期 65歳以上	◆家族や仲間と食べる機会を増やします。 ◆栄養バランスに気をつけた食事をします。

(2) 地域の役割

- ◆公民館などを活用した料理教室などの開催、食に対する関心の向上
- ◆高齢者に配慮した食事の提供
- ◆家族団らんの機会の充実（三島市民家族団らんの日の認知度向上と参加企業の増加）
- ◆食を通じた交流機会の充実

主な協力事業等

- ◆健康づくり協力店・食育認定店への加入
- ◆きゃろっとポテトの会等食育ボランティア団体の活動推進
- ◆「三島市民家族団らんの日」協賛企業・店舗の協賛（加入）
- ◆高齢者への給食サービスの実施

(3) 行政の役割

施策区分	取り組み内容	主な事業等
計画的な食育・栄養指導の推進	<ul style="list-style-type: none"> ◆三島市食育基本条例及び三島市食育基本計画に基づき、総合的・計画的に食育に取り組みます。 ◆学校ごとに食育年間計画書を作成し、学校全体で、食育に取り組みます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆三島市食育基本条例の啓発 ◆三島市食育基本計画の推進
食育・栄養指導体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> ◆学校の授業の中で食育を実践します。学校ごとの、食育担当を中心とした取り組みを推進します。 	<ul style="list-style-type: none"> 食育教室・味覚教室・健口教室・健骨教室
普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ◆食事バランスガイドの普及に取り組みます。 ◆適正体重を知り、自分に合った食生活を支援します。 ◆朝食から始まる規則正しい食生活を呼びかけます。 ◆野菜を食べることの必要性を呼びかけ、摂取量を増やします。 ◆学校給食を通して栄養指導をしていきます。 <p>家族団らんを呼びかけます。 市内企業等へノー残業デーの協力を呼びかけます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆栄養教室 ◆栄養個別相談会 ◆食育出前講座 ◆健康相談会 ◆離乳食講習会 ◆食育教室 ◆乳幼児健診・相談会 ◆妊婦教室 ◆生活習慣病予防教室 ◆各種イベント・出前講座 ◆ヘルシーメニューの普及・啓発 ◆三島市民家族団らんの日 ◆わが社の家族団らんの日
活動の場の提供と支援	<ul style="list-style-type: none"> ◆市内飲食店・商店へ栄養情報表示を含む、健康を意識した取り組みを呼びかけます。 ◆箱根西麓三島野菜等を活用し地産地消のメニュー提案を行います。 ◆食育を推進するボランティアの育成支援に努めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆健康づくり協力店、食育認定店 ◆米飯給食・地産地消メニュー ◆きゃろっとポテトの会(三島市食育推進ボランティア)運営支援

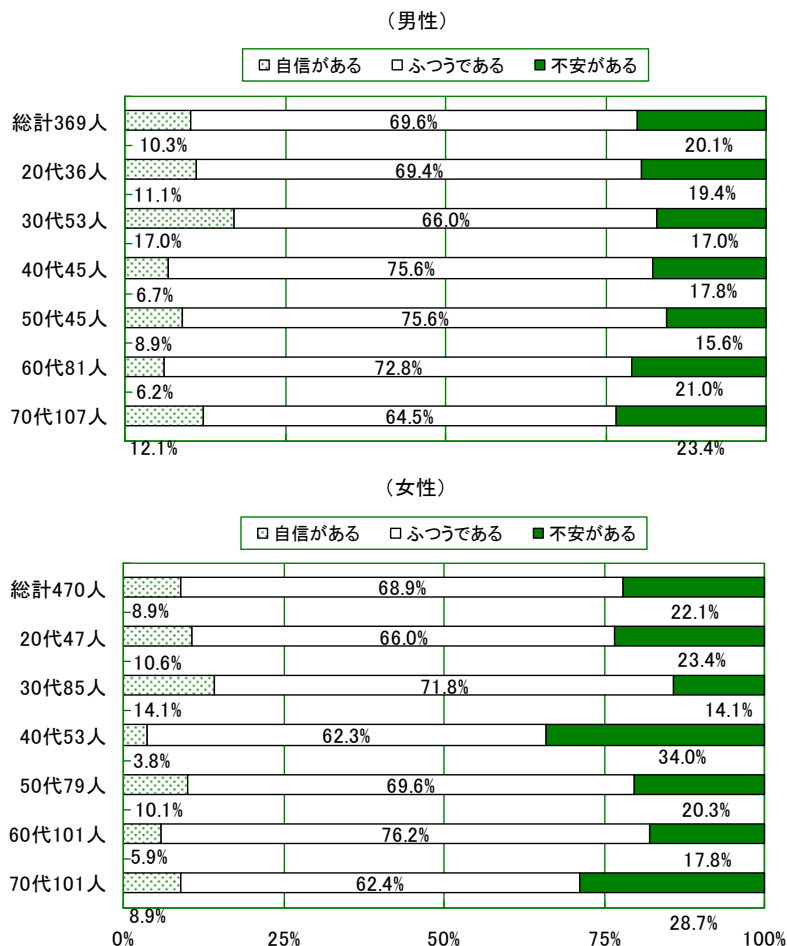
2 運動・スポーツ

1) 現状と課題

現代社会では、家事や仕事の省力化や交通手段の発達などにより日常生活における身体活動量は低下傾向にあります。適度な運動・スポーツは、生活習慣病の予防やストレスの解消に効果があり、その習慣化が、健康を維持していく上で大きな役割を果たします。このため、日常生活のなかに意識して運動・スポーツをする機会を設けることを通じて、運動不足を解消していくことが必要となってきます。

こうしたなか「いつでも、どこでも、だれとでも」運動・スポーツを楽しむことのできる場と機会を増やすなど、身近に運動ができる環境づくりが必要とされています。

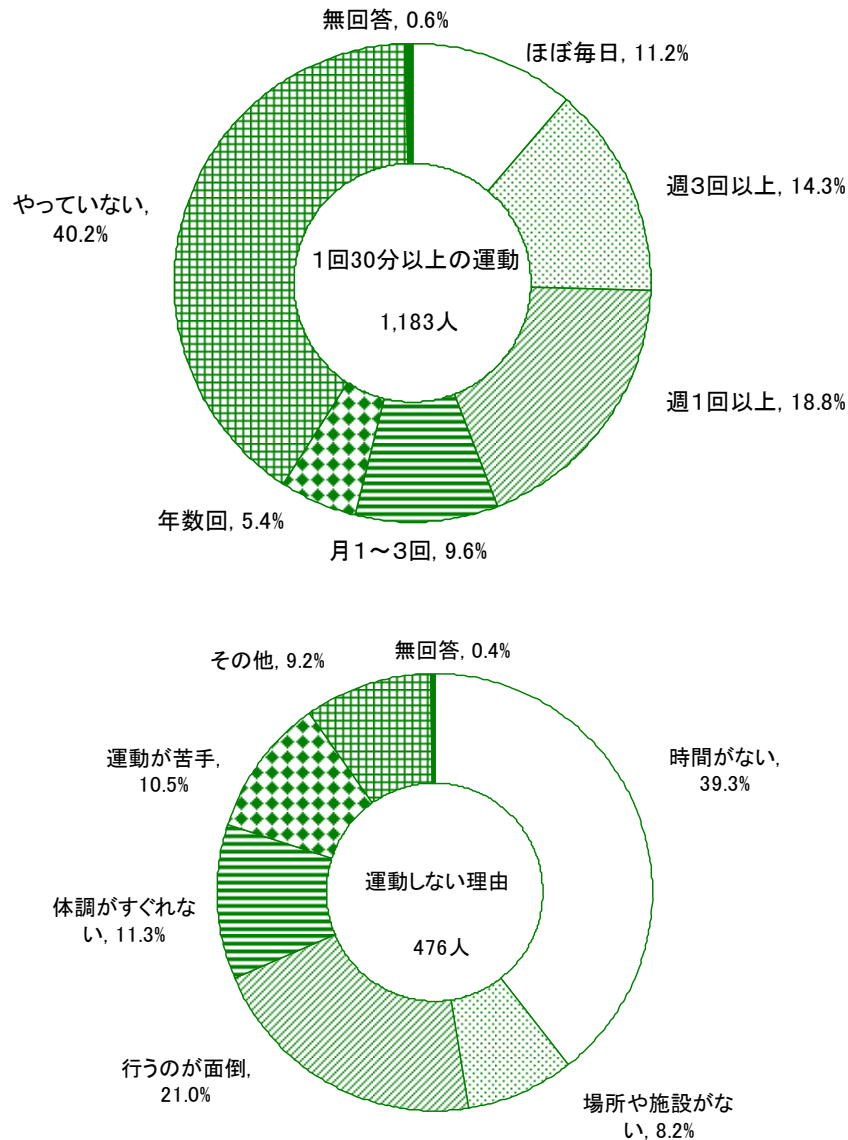
図4-2-1 自身の体力に関する意識



資料：三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査(平成23年)

性別・年代ごとの大きな差異は認められず、おおむね20%前後の人が体力に不安を感じている中、40代の女性の体力に不安を感じている割合が高いことが目立ちます。

図4-2-2 1回30分以上の運動について



資料：三島市市民意識調査(平成23年)

1回30分以上の運動を「やっていない」及び「年数回」、「月1~3回」の人の割合は、全体の半数以上を占めています。運動しない理由は、「時間がない」が39.3%と最も多く、次いで、「行うのが面倒」21.0%となっています。

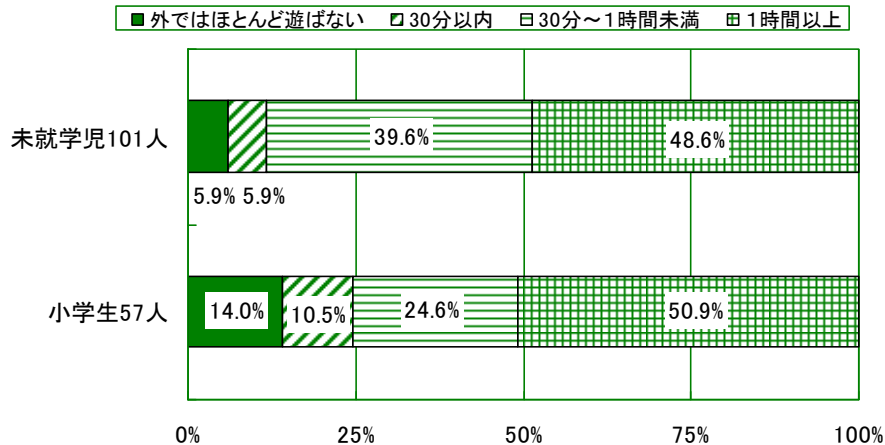
仕事、家事や育児などで忙しい中でも朝晩や空き時間を利用して取り組むことのできる手軽なウォーキングなどの普及啓発と、運動・スポーツを無理なく楽しみながら続けられる仲間づくりや環境づくりの支援策が重要と考えられます。

<コラム> 有酸素運動は脂肪の燃焼に効果的

ウォーキングを始めとする有酸素運動では、開始してから20分を経過すると脂肪燃焼が効率的に行われるようになるといわれています。さらに、近年の研究から、5分、10分といった細切れの時間を利用した運動でも、十分、蓄えられた栄養物質の燃焼に効果があることがわかってきました。

メタボリックシンドローム予防のため、コツコツと有酸素運動を始めてみましょう。

図4-2-3 子どもの休日の遊びや運動



資料：三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査(平成 23 年)

乳幼児期から学童期にかけての運動・身体活動は遊びを通して培われるといわれています。特に屋外で体を使って遊ぶことは、バランス感覚や協調性・体力の向上へとつながります。

今回のアンケート結果からは、未就学児、小学生とも約半数が休日の外遊びの時間が1時間未満に留まっていることがわかります。また、乳幼児相談においては、外に出ない理由の一つに、公園など子どもの遊べる場所が少ないとの訴えも寄せられています。

幼少の頃から体を動かす喜びや仲間とふれあう運動の楽しさの体験を通じて、生涯にわたっての運動習慣を身につけていくためにも、外遊びのできる場と機会づくりが今後の課題となってきます。

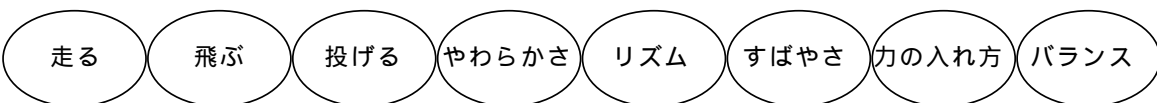
<コラム> 運動能力とこころの発達に“つながるあそび”

運動神経の80%以上が6歳までに完成します！

- ・ 子どもの体力や運動能力の向上につながります。
- ・ 親子の絆を深め、子どもの情緒安定につながります
- ・ 学習意欲、がんばる心、社会性の向上につながります。
- ・ 以下の8つの運動能力を育てることが大切です！

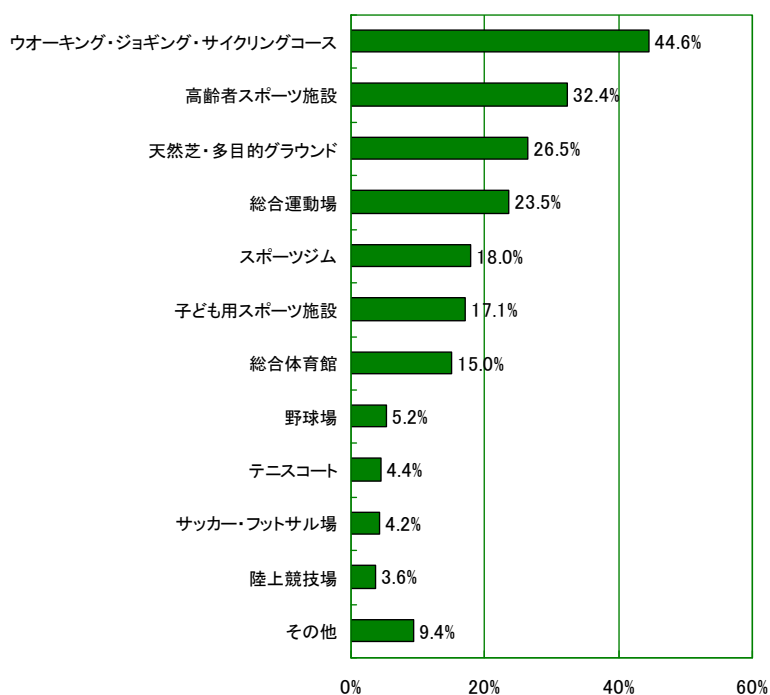


～ 8つの運動能力～



<参考> ふじのくにファミリー・プレイ・プログラムリーフレット

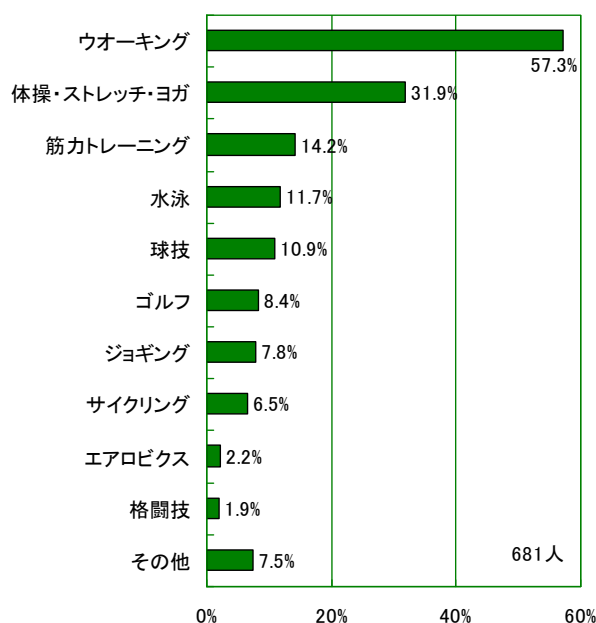
図4-2-4 市民の望む運動施設(複数回答)



資料: 三島市市民意識調査(平成 23 年)

市民が、今後、三島市に必要なと思う運動施設は、「ウォーキング・ジョギング・サイクリングコース」が1位となっています。これらの運動に取り組む市民が多いこと、また、いつでも誰でも多目的に使える特性から支持を集めたと思われます。

図4-2-5 市民に人気のある運動・スポーツ(2つ以内回答)

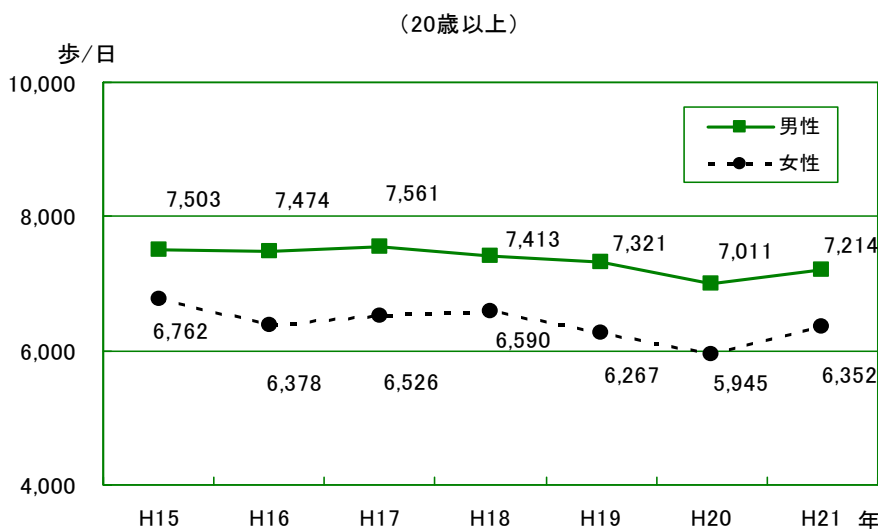


資料: 三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査(平成 23 年)

「どのような運動をしていますか、また、どのような運動をしたいと思いますか」とのアンケート調査結果からも、今後、気軽にどこでもできるウォーキングをはじめとする

運動・スポーツへの高いニーズに対応した普及啓発と環境づくりが重要であることがわかります。

図4-2-6 1日当たりの歩数の平均値



資料: 国民健康・栄養調査(平成 21 年)

国民の身体活動量の目安となる1日当たりの歩数は、平成15年から21年の間で男性は289歩、女性は410歩減少しています。「老化は足からくる」ともいわれます。日常的に歩くことが習慣になるような意識づけや環境づくりが必要とされています。

<コラム> 健康寿命を延ばすカギ！メタボの次はロコモ

「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群)とは、骨や関節、筋肉などが衰えて、要介護状態や寝たきりになることやそのリスクが高い状態のことです。略して“ロコモ”といいます。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群 略してメタボ)の原因が内臓脂肪の蓄積であるのに対し、ロコモは運動機能の低下が原因で起こります。ロコモは、メタボや認知症を併発するケースも少なくありません。今から予防と対策を心がけましょう。

“ロコチェック” ~一つでもあてはまればロコモの疑いあり~

1. 片脚立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまずいたり滑ったりする
3. 階段を上るのに手すりが必要である
4. 横断歩道を青信号で渡りきれない
5. 15分くらい続けて歩けない
6. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
7. 家の中のやや重い仕事が困難である
8. タオルで自分の背中が洗えない

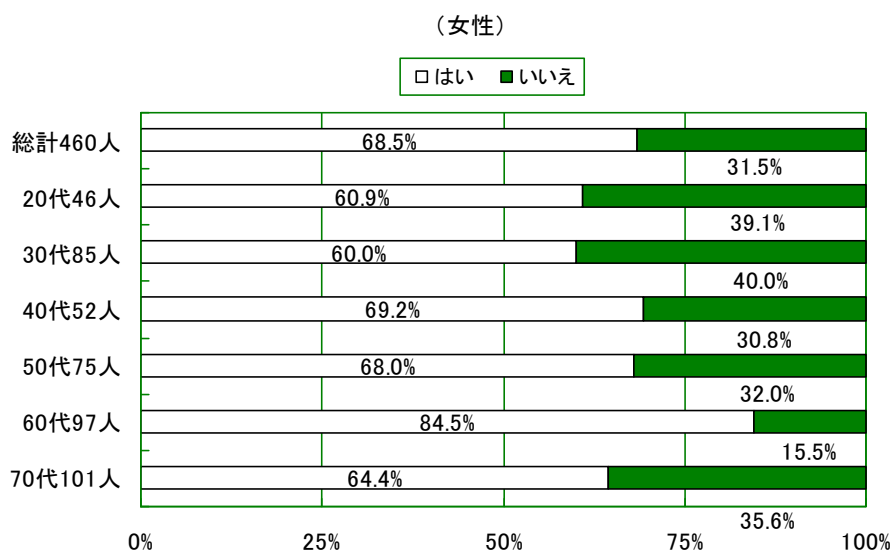
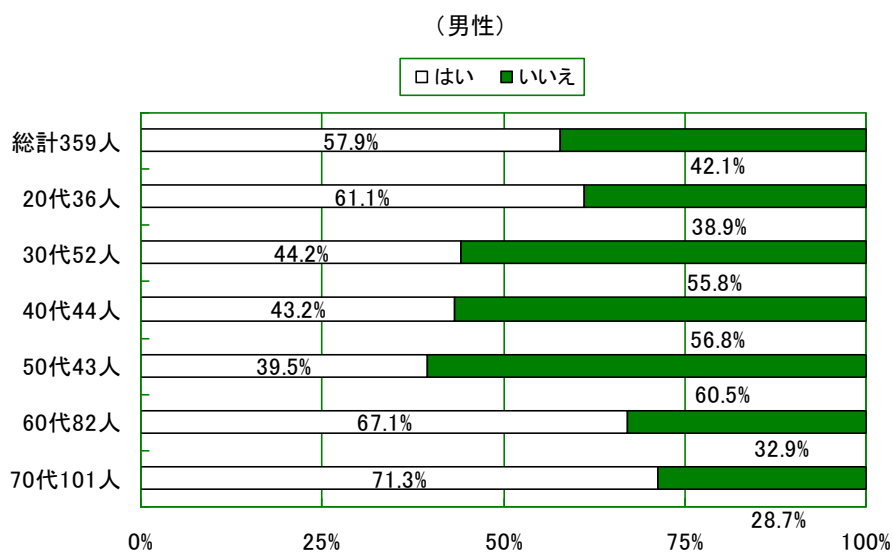


ロコモ予防に“ロコトレ”を实践 ~無理せず続けましょう~

1. 開眼片脚立ち訓練
2. ハーフ・スクワット(安全確保・怪我防止のため椅子を使って行いましょう)
3. ストレッチング、ウォーキングなども効果的。

<参考> 社団法人日本整形外科学会ホームページ

図4-2-7 運動以外の身体活動を1日1時間以上している人



資料: 三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査(平成 23 年)

運動以外の身体活動を1日1時間以上している人の割合は、女性に比べ男性の方が低い傾向にあり、健康づくりのため、意識して身体を動かすことが必要となってきます。

2) 基本方針と目標

日常生活のなかに運動習慣を定着させるため、乳幼児期から外遊びを通じて身体を動かすことの楽しさを学ぶとともに、生涯を通じて体力に応じた運動習慣を身につけて、健康なこころと身体を維持することが大切です。

また、ソフト、ハード両面からの取り組みにより、「いつでも、どこでも、だれでも」運動・スポーツを楽しむことができる場や機会の創造とサポート体制の強化を進めます。今後、市民に人気が高く、手軽に取り組めるウォーキングの普及啓発を重点プロジェクトとして積極的に取り組むとともに、身体活動量を増加させることを目標とします。

目標値

指 標	現状値	中間目標値 (H28)	目標値 (H33)	備考
週一日以上、運動（1回30分以上） をしている人	44.3% (H23)	47.5%	50%	三島市市民意識調査
運動以外の身体活動を一日1時間以上 している人（男性）	57.9% (H23)	65%	70%	三島市健康と生活習慣に 関するアンケート調査
運動以外の身体活動を一日1時間以上 している人（女性）	68.5% (H23)	75%	80%	三島市健康と生活習慣に 関するアンケート調査
休日外でほとんど遊ばない子 （未就学児）	5.9% (H23)	4%	3%	三島市健康と生活習慣に 関するアンケート調査
休日外でほとんど遊ばない子 （小学生）	14.0% (H23)	9%	5%	三島市健康と生活習慣に 関するアンケート調査

<コラム> ウォーキングのすすめ

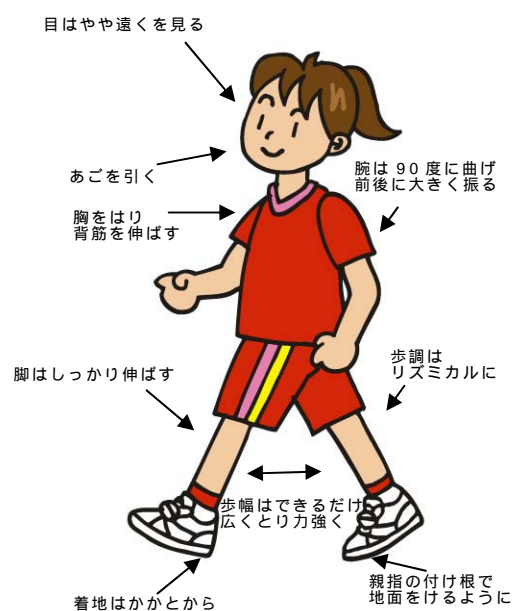
体を動かすことは健康づくりの第一歩。
ウォーキングを始めてみませんか！

ウォーキングのいいところ

- ・いつでもどこでも手軽にできる
- ・自分の体力に応じて取り組める
- ・特別な技能がいらず、関節や筋肉への負担も少ない
- ・自然や四季を五感で感じながら歩くことでこころの健康づくりにもつながります

ウォーキングにはこんな効果が！

- ・生活習慣病の予防・メタボ解消
- ・ストレス解消・脳の活性化
- ・筋力アップ・骨の強化・心肺機能アップ・血行促進



3) 具体的取り組み

(1) 市民・家庭の役割

健康な身体を維持するためには、適度な運動習慣や日常生活において意識して身体を動かすことが大切です。朝晩や休日など時間をつくり、ウォーキングなどの運動・スポーツにより身体を動かす習慣を身につけます。

ライフステージ別に気をつけたい項目

乳幼児期 0～5歳	<ul style="list-style-type: none">◆親、兄弟や友達と公園など外で遊びます。◆リズム遊びやボール遊びなどを通じて身体を動かす楽しさを学びます。
学童期・思春期 6～18歳	<ul style="list-style-type: none">◆スポーツ少年団や部活動などを通じ体力と運動能力の向上を図ります。◆体育や課外活動を通じて体力づくりに努めます。◆自治会や子ども会などが行う地域のスポーツ大会などに参加します。
青年期 19～39歳	<ul style="list-style-type: none">◆仕事、家事や育児の合間に手軽にできる運動を習慣化します。◆サークル活動への参加や、家族、友人などと運動・スポーツに取り組む機会をつくれます。◆日常生活のなかで少しでも多く歩くよう心がけます。
壮年期 40～64歳	<ul style="list-style-type: none">◆ウォーキングなどを日常生活のなかに取り入れ、運動の習慣を身に付けます。◆運動・スポーツやサークル活動などに積極的に参加します。◆運動・スポーツを通じた仲間づくりを進めます。◆日常生活のなかで少しでも多く歩くよう心がけます。
高齢期 65歳以上	<ul style="list-style-type: none">◆ロコモティブシンドローム予防に取り組みます。◆運動機能や筋力の低下を防ぐため、家事、庭作りや家庭菜園など積極的に身体を動かします。◆地域の運動・スポーツサークルなどに参加し、身体を動かします。◆日常生活のなかで少しでも多く歩くよう心がけます。◆積極的な社会参加を通じて潤いといきがいある生活を送ります。

(2) 地域の役割

- ◆乳幼児から高齢者まで身近な場で身体を動かす機会を設けます。
- ◆体育協会、体育振興会、スポーツ推進委員会等が行う事業に参加し、運動・スポーツを通じた地域の交流の機会の確保に努めます。
- ◆健康づくりに効果の高いウォーキングに地域をあげて取り組みます。
- ◆運動を通じた生活習慣病予防や介護予防など図る機会を設けます。
- ◆総合型地域スポーツクラブ等が行う教室に参加します。

(3) 行政の役割

施策区分	取り組み内容	主な事業等
運動・スポーツの環境整備	<ul style="list-style-type: none"> ◆スポーツ施設の整備、充実、利便性向上を図ります。 ◆総合運動場の建設の検討に取り組みます。 ◆学校体育施設や園庭の開放を推進します。 ◆歩いて楽しいまちづくりに取り組みます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆体育施設整備事業 ◆学校教育施設開放事業 ◆ウォーキング推進事業 ◆ガーデンシティみしまプロジェクト ◆エコガーデンプロジェクト
普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ◆運動・スポーツ好きな子どもを増やします。 ◆運動を通じた生活習慣病予防の充実を図ります。 ◆運動を通じた介護予防の充実を図ります。 ◆ウォーキングの普及に取り組みます。 ◆運動・スポーツに関する正しい知識の普及やスポーツ障害の予防等に関する啓発を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆スポーツスタート事業 ◆健康みしま推進事業 ◆介護予防事業 ◆ウォーキング推進事業 ◆各種講座・研修制度の充実

<p>運動・スポーツの場と機会の提供と支援</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆各種健康・スポーツ教室の開催を促進します。 ◆各種スポーツ団体の支援を行います。 ◆地域の運動・スポーツ活動の充実を図ります。 ◆高齢者の運動・スポーツ活動を支援します。 ◆障がい者のスポーツ活動の支援を行います。 ◆ウォーキングや三島体操の普及などのボランティア活動を支援します。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆統合型地域スポーツクラブ推進事業 ◆各種スポーツ団体支援事業 ◆各種スポーツ大会支援事業 ◆高齢者スポーツ大会 ◆グラウンドゴルフ・ゲートボール等の活動の支援 ◆障害者スポーツ大会 ◆フライングディスク等の活動支援
---------------------------	---	--

3 こころの健康

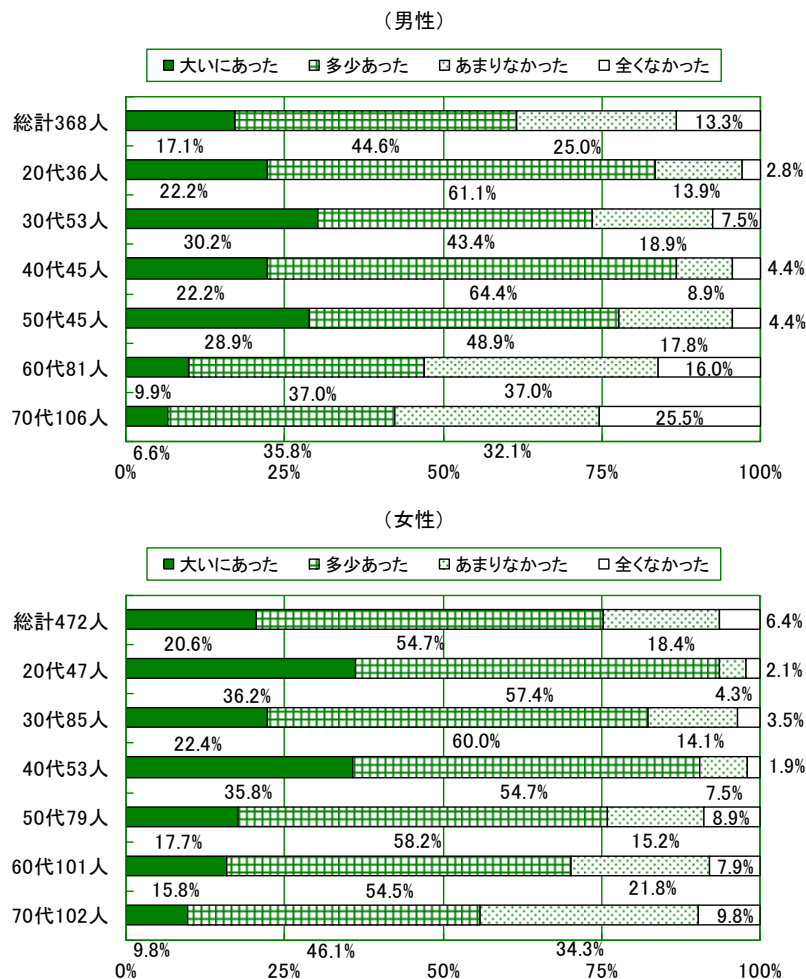
1) 現状と課題

「バランスのとれた食生活」や「適度な運動」など健康を保つには多くの要素がありますが、「こころの健康」は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。

適度なストレスは、活動の能率を上げたり、心身を強くしたりするのに役立ちます。しかし、ストレスが長期にわたったり、強すぎたりすると、心身に様々な影響が現れます。全国的に、40～50代男性を中心とした、ストレスによるうつ傾向者や自殺者が増加し、静岡県内においても深刻な問題となっています。そのため、都道府県の作成する保健医療計画において、医療連携体制の整備が求められる5大疾患にも、精神病が含まれるようになりました。

こころの健康を保つためには、質の良い睡眠が重要です。強いストレスを感じているときや、うつ等のこころの病気の時には、そのサインとして不眠がみられることもあります。また、趣味や適度な運動活動などに取り組み、仕事や生活などで蓄積されるストレスをうまく発散する手段を見つけることが重要になります。

図4-3-1 この1か月にストレスを感じたことがある

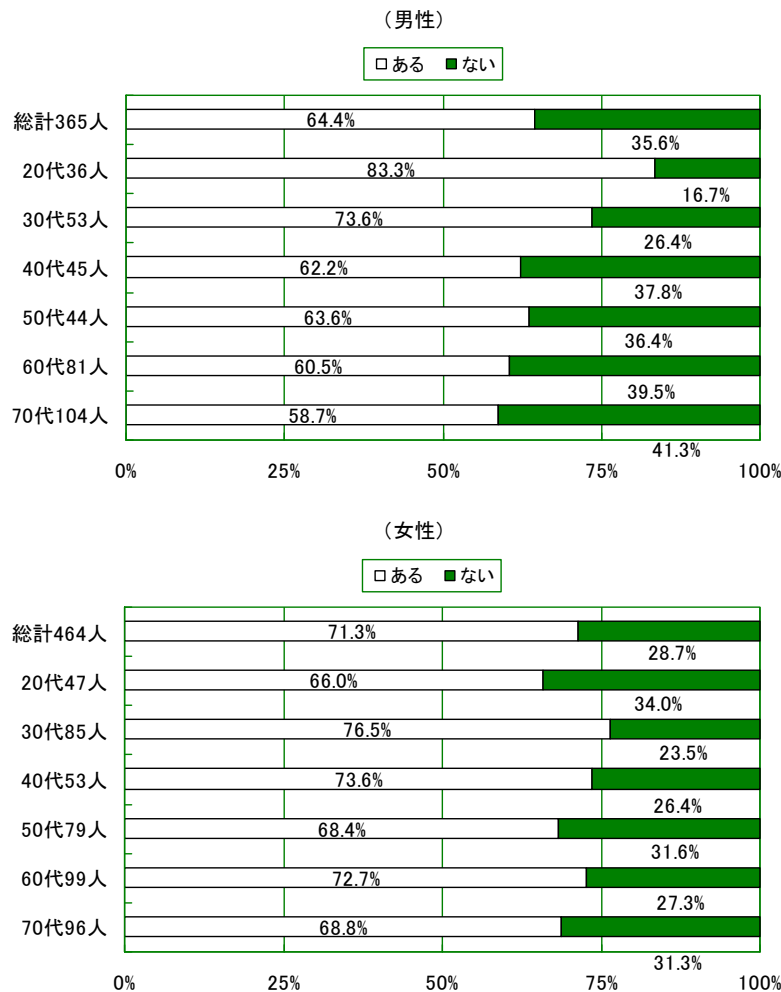


資料：三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査(平成 23 年)

ストレスを感じることが大いにあった人は男性で 30 代、50 代、女性では 20 代、40 代で高くなっており、男女とも、仕事や家庭での責任の重い世代に、ストレスを感じる人が多くなる傾向にあります。

また、育児不安を訴える保護者が増えてきており、乳幼児健診時に養育問題で要経過観察となる保護者が増加しています。幼児の遊びの教室においても、養育問題や育児ストレスを参加理由としている保護者が増えています。全国的にも産後うつが増加傾向にあるといわれ、今後、早期対応により、育児不安を軽減していく必要があります。

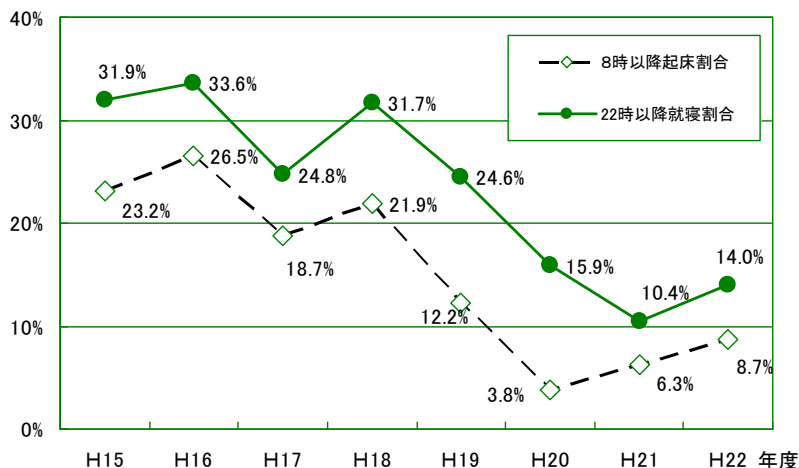
図4-3-2 自分なりのストレス解消法を持っている



資料：三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査(平成 23 年)

女性では、自分なりのストレス解消法を持っている人は、年代による変動があまりありません。しかし、男性では、ストレス解消法を持っていない人が、年齢が上がるにつれ増加し、70代では40%を超えています。さらに、アンケートの他の質問項目からは、男性は40代以降で、悩みを相談できる人や場所のない人が多く、不安を感じたときなどにカウンセリングなどを受診しない人も50代まで半数を超えるとの結果が出ており、ストレスやこころの問題を抱えた時に、解消することが難しい様子が見えてきます。

図4-3-3 乳幼児の起床と就寝時間の推移



資料：三島市健康増進課 1歳6か月児健診アンケート（平成15～22年度）

早寝早起きは、昼間に脳を活発に働かせたり、成長や情緒の安定に関わるホルモンを分泌させたりするための大切なリズムです。乳幼児期は、そのような生活習慣の基礎となる重要な時期です。

しかし、三島市の子どもの起床時間と就寝時間の推移を見ると、8時以降に起床する子どもは平成21年度まで、22時以降に就寝する子は平成20年度まで、それぞれ減少傾向にあったものの、また増加の兆しがみえています。子どもの生活習慣は保護者に起因する傾向が強いため、保護者への、子どもの早寝早起きの重要性に関する意識啓発が大切となってきます。

<コラム> 早寝・早起きの生活を目指しましょう

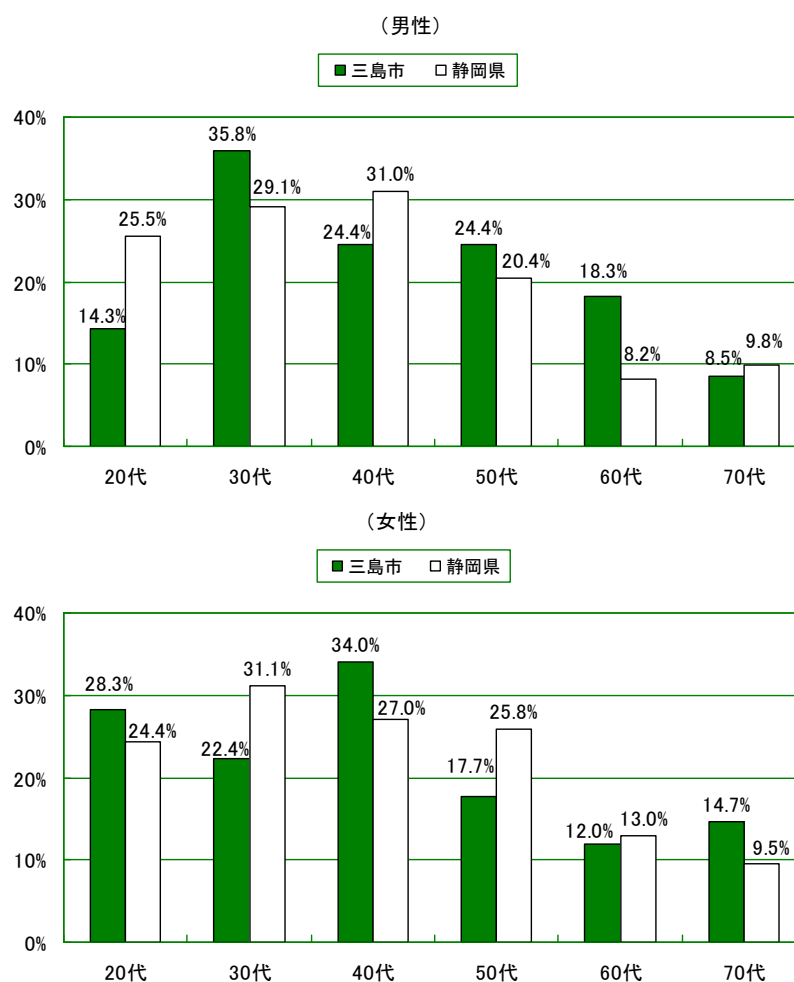
私たち人間の身体には、睡眠・食事・運動などの生活リズムをコントロールするための体内時計が備わっています。この体内時計の働きによって、私たちは毎日の規則正しい生活を続けることができるのです。

ただし、人は一日24時間の周期で生活していますが、体内時計の方は約25時間周期で動いているといわれています。そのため、私たちは体内時計と実際の時計とのずれを毎日調節しながら生活しているのです。

その能力をきちんと生かすためには、朝の光を浴びること、そして朝ごはんをきちんと食べることが重要です。子どもの頃から「早寝早起き朝ごはん」の習慣を身につけ、元気で充実した毎日を送りましょう。

参考：文部科学省 「早寝早起き朝ごはん」国民運動プロジェクトチーム資料

図4-3-4 睡眠による休養が不足している人の割合



資料: 三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査 (平成 23 年)
静岡県県民健康基礎調査 (平成 20 年)

睡眠による休養が不足している人とは、「この1か月睡眠によって休養が十分にとれていますか」の問いに、「あまりとれていない」「まったくとれていない」と回答した人

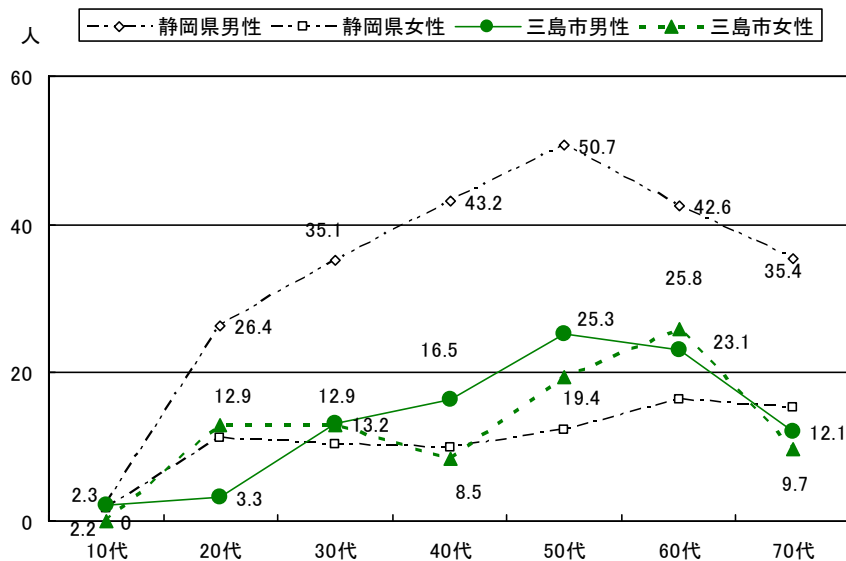
睡眠による休養が不足している人は、静岡県全体と比べても同様な傾向にあり、30代から40代がピークになっています。この年代に対して、睡眠の重要性や質を高める方法についての知識を周知し、睡眠不足がこころの病気につながらないように、支援していく必要があります。

<コラム> 快適な睡眠のための7箇条

- 1 快適な睡眠でいきいき健康生活
 - ・夜食は軽くし、朝食をしっかり食べましょう。定期的な運動も熟睡につながります。
- 2 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター
 - ・必要な睡眠時間は人それぞれです。時間にこだわらないようにしましょう。
- 3 快適な睡眠は、自ら創り出す
 - ・夕食後のカフェイン摂取や、睡眠薬代わりの寝酒は、避けましょう。
- 4 眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる
 - ・軽い読書、音楽、ぬるめのお風呂でリラックスし、眠くなってから寢床に就きましょう。
- 5 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン
 - ・早起きが早寝につながります。休日も含めて、毎日同じ時刻に起床しましょう。
- 6 午後の眠気をやりすごす
 - ・昼寝をする場合は、20～30分間にし、午後3時前までに起きましょう。
- 7 睡眠障害は専門家に相談
 - ・寝付けない、熟睡感がない、日中の強い眠気などは、体や心の病気かもしれません。

<参考> 厚生労働省 「健康づくりのための睡眠指針」 2003

図4-3-5 人口10万人当たりの自殺死亡率



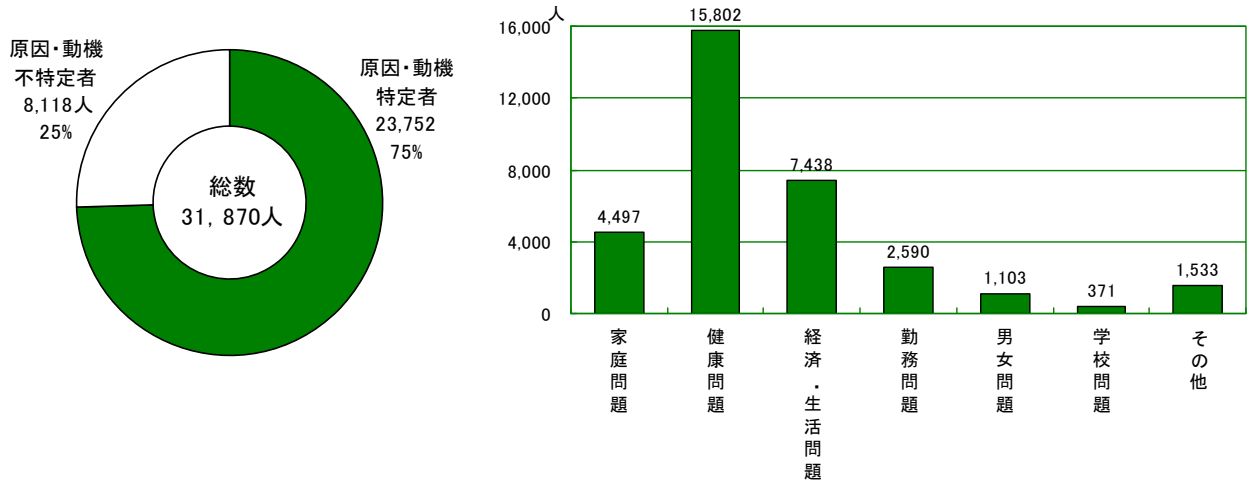
資料：厚生労働省人口動態統計（平成17～21年平均値）

人口10万人当たりの自殺死亡率を見ると、男性の自殺率が県全体に比べて低くなっていますが、男性の50代が最も自殺率が高くなっているなど、静岡県と同様の傾向が見られます。このため、ストレスをコントロールし、ためこまないように支援していく必要があります。

図4-3-6 全国の自殺者の原因・動機特定者の動機別件数

(A) 原因・動機特定の有無

(B) 原因・動機特定者の自殺件数内訳

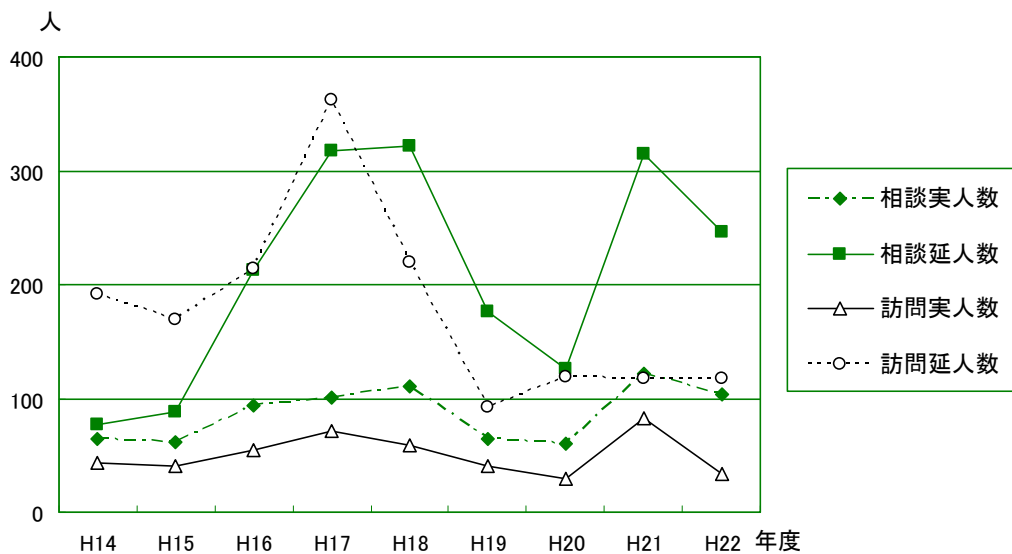


遺書等の自殺を裏付ける資料により明らかに推定できる原因・動機を自殺者一人につき3つまで計上可能としたため、原因・動機の特定制者の原因・動機別の和と原因・動機特定制者数とは一致しない

資料：警察庁 自殺統計（平成21年）

平成22年の自殺者の原因・動機をみると、「健康問題」が最も多くなっています。自殺企図者のうち、75%に精神障害があり、そのうちの約半数がうつ病等であるとの研究もあり、「健康問題」で自殺した人の多くも、うつ病等であったと考えられます。そのため、うつが疑われる人に対して、周囲が気づき、医療機関への受診や専門機関への相談につなげられるような、知識の普及、体制の整備が必要です。

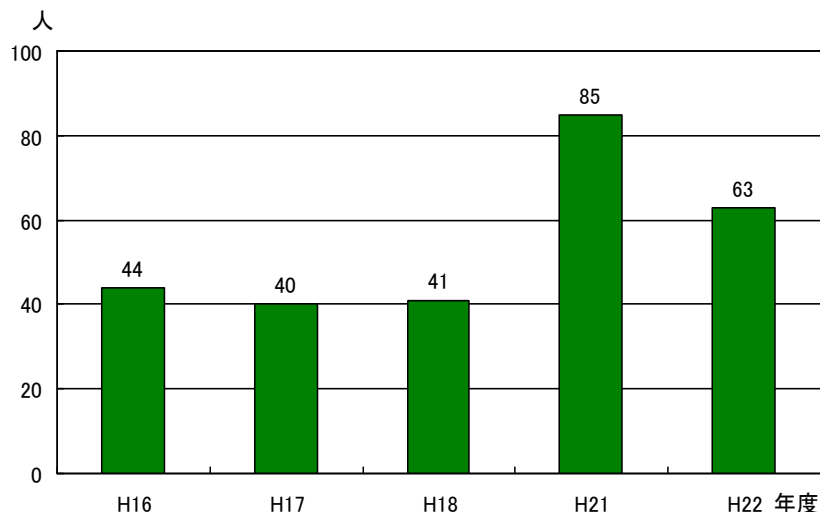
図4-3-7 精神保健相談・家庭訪問の状況



資料：三島市精神保健相談、家庭訪問（平成14～22年度）

精神保健相談及び家庭訪問の実人数は平成14年度からみるとバラツキがありますが、増加傾向にあります。延人数は、個々のケースの困難度に左右されており、困難ケースの多かった年度には、人数の伸びがみられています。

図4-3-8 精神保健講座の参加人数



資料：三島市保健衛生事業報告（平成16～18、21、22年度）

精神保健講座は、平成18年度までは、静岡県と共同で、4～5回1コースの教室として実施し、毎年40名程度の参加者がありました。しかし、参加者の固定化や、うつ病等が疑われ、治療が必要と思われる人の参加がみられるなど、うつ病等の精神疾患についての知識の普及・啓発を目的とした教室の趣旨とは異なった傾向がみられたため、平成19年度からは休止し、平成21年度からは、三島市単独の事業として再開しました。再開後は、毎年定員の50人を越える参加者があります。また、平成23年度に、心の健康をテーマに健康づくり講演会を開催したところ、950人の参加者があり、心の健康に関しての、市民の関心が高まっていることがうかがえます。

その他、自殺予防対策として医療機関や関係機関と協力し、うつに関する医療機関や相談先を記載したパンフレットを全戸配布する取り組みを実施しています。うつ病に対して早期対応していくことは自殺予防に大切であるため、地域へ正しい知識の普及と各種精神保健相談の周知が必要です。

2) 基本方針と目標

心の健康は目に見えませんが、不調をきたすと、様々な身体症状を引き起こすなど、身体の健康と同様、大変重要なものです。心にはりを持って、いきいきと生きていくために、規則正しい生活習慣を身に付け、適度にストレスを解消し、明るく楽しい生活を送ることが大切です。

また、ストレスとうまく付き合い、ストレスをためこまずに友人や身近な相談場所などを活用し、深刻な病気にならないようにすることが重要です。

このため、生活の中に、自分なりのストレス解消法や楽しみを見つけたり、地域や仲間とのよい関係を築き、自分らしい人生を送っていけるよう支援します。

目標値

指 標	現 状 値	中 間 目 標 値 (H28)	目 標 値 (H33)	備 考
自分なりのストレス解消法を持っている人を増やす(20歳以上男性)	64.4% (H23)	68%	70%	三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査
自分なりのストレス解消法を持っている人を増やす(20歳以上女性)	71.3% (H23)	73%	76%	三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査
自殺者を減らす(人口10万人当たりの自殺者数の平均)	21.7人 (H17-21)	減少	減少	厚生労働省人口動態統計
22時以降に就寝する1歳6か月児を減らす	14.0% (H22)	12%	10%	三島市1歳6か月児健診アンケート

<コラム>こころの健康とストレス解消

ストレスがたまりすぎると、胃潰瘍や高血圧、情緒不安定、うつ病等こころや身体に様々な影響が現れます。このような状態になる前に、ストレスを解消することが大切です。ストレスがたまってきているときほど、忙しく、趣味などで解消することが難しくなりますので、時間や場所を選ばずに取り組めるストレス解消法を身に付けることが、こころの健康に役立ちます。

手軽に取り組めるストレス解消法

1. ウォーキング、サイクリング、ストレッチなどの軽い運動
2. 親しい人とおしゃべり・食事
3. 音楽・映画・テレビ鑑賞、カラオケ
4. 買い物
5. 半身浴
6. アロマセラピーやマッサージ



3) 具体的取り組み

(1) 市民・家庭の役割

- ◆健康は、身体のみならず、心も一体となって形成するものです。そのためには、早寝早起きを心がけ、規則正しい生活リズムをつくり、ストレスと上手に付き合います。
- ◆睡眠は、身体や精神（こころ）など日々の疲労を解消する大切なものであることを理解し、適度な睡眠を確保します。
- ◆うつ病等こころの病気は、自分では気がつかないまま進行してしまうことが多いため、一人で悩まず、周りの人や専門家に早めに相談します。また、周りの人（家族など）も気配りをするよう努めます。

ライフステージ別に気をつけたい項目

乳幼児期 0～5歳	<ul style="list-style-type: none">◆早寝早起きの生活リズムをつくります。◆上手にほめ、叱ることは、しつけのみならずストレスと上手に付き合う精神形成のためにも大切です。
学童期・思春期 6～18歳	<ul style="list-style-type: none">◆早寝早起きの生活リズムを確立します。◆心配事があったら、一人で悩まずに親や友人、学校やカウンセラーなどに相談し、問題を抱えたままにしません。
青年期 19～39歳	<ul style="list-style-type: none">◆進学や就職、結婚など人生の転機を迎える時期で、様々なストレスに遭遇しますが、自分なりのストレス解消方法を身につけ、ためこまないようにします。◆育児に当たっては、父親や他の家族が助け合い、母親のみに負担がかからないようにします。
壮年期 40～64歳	<ul style="list-style-type: none">◆子どもの成長や進学、親の介護などの問題に、家族で取り組み、互いに助け合います。◆運動・スポーツや趣味活動などにより、ストレスを発散し、ストレスをためないようにします。◆家族間でうつ等の兆候を把握したら、深刻な問題に発展する前に医療機関や専門機関に相談します。
高齢期 65歳以上	<ul style="list-style-type: none">◆趣味や運動・スポーツ活動などにより、ストレスを発散し、ストレスをためないようにします。◆地域での活躍の場を見つけ、コミュニティやサークル活動などに積極的に参加します。◆外出する楽しみを見つけ、積極的に外出し、自然とのふれあいや、仲間との交流を行います。

(2) 地域の役割

- ◆核家族化が進行する中、育児不安を抱える保護者が増えています。保護者同士や地域で支えあい、不安を軽減します。
- ◆高齢者の夫婦世帯や単身世帯が増えています。近所で声をかけあうなど、一人暮らし高齢者などを地域で見守ります。
- ◆ストレスをためこんでいる人に対して、積極的に声をかけ医療機関や専門機関への相談ができるよう、支援します。

(3) 行政の役割

施策区分	取り組み内容	主な事業等
みんなで支えあう体制整備	<ul style="list-style-type: none"> ◆市民がゲートキーパーとしての役割を担えるよう、こころの問題を抱えている人に適切に関わるための知識を普及します。 ◆相談できる機関などを周知し、安心して相談や受診できる体制を整えます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ゲートキーパー養成研修 ◆精神保健講座 ◆睡眠キャンペーン
普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ◆睡眠・休養の大切さを啓発します。 ◆ストレス解消のための知識を普及します。 ◆うつ病をはじめとしたこころの病について、正しい理解と対処方法を紹介します。 ◆生活習慣の大切さ、運動や趣味活動によるストレス解消方法を学ぶ機会を提供します。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆精神保健講座 ◆睡眠キャンペーン ◆乳幼児相談会 ◆乳幼児健康教室
活動の場の提供と支援	<ul style="list-style-type: none"> ◆各種精神保健に関する相談を実施し、こころの問題の解消を支援します。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆こころの電話 ◆総合相談支援（地域包括支援センター） ◆精神保健相談 ◆学校カウンセラー

<コラム> ゲートキーパー

自殺対策におけるゲートキーパーとは、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、見守る人のことです。

ゲートキーパーの役割

気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ：早めに専門家に相談するよう促す

見守り：温かく寄り添いながら、じっくり見守る

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」、「どのように解決したらよいかわからない」等の状況に陥ることがあります。周囲が悩みに気づき、支援するために、周囲の人々がゲートキーパーとして活動することが必要です。

<参考> 内閣府 ゲートキーパー養成研修テキスト

4 たばこ・アルコール

1) 現状と課題

たばこ

たばこは、昔から嗜好品しこうとされてきましたが、肺がんをはじめとした多くのがんや、虚血性心疾患、脳血管疾患、歯周病などの危険性を高めます。その他にも、慢性気管支炎や肺気腫などの COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、患者数が年々増加しており、その 90% 以上が、喫煙者や受動喫煙者といわれています。

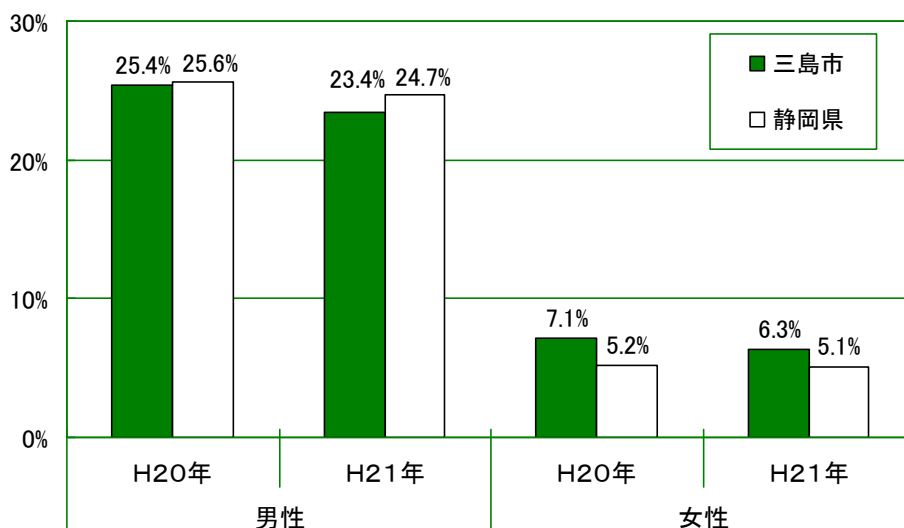
たばこの害についての知識の正しい普及啓発とともに、喫煙習慣者の減少と、受動喫煙の防止を図っていく必要があります。

アルコール

仕事による精神的ストレスや付き合いなどで飲酒する機会が増えている人がいます。また、アルコールの摂取は、ほどよい程度なら身体に悪影響を与えませんが、多量飲酒は肝炎や肝硬変、肝がん、生活習慣病やアルコール依存症につながる恐れがあります。

そこで、飲酒が身体に及ぼす影響を正しく理解し、適正な飲酒を心がけることが重要になります。

図4-4-1 喫煙習慣の状況

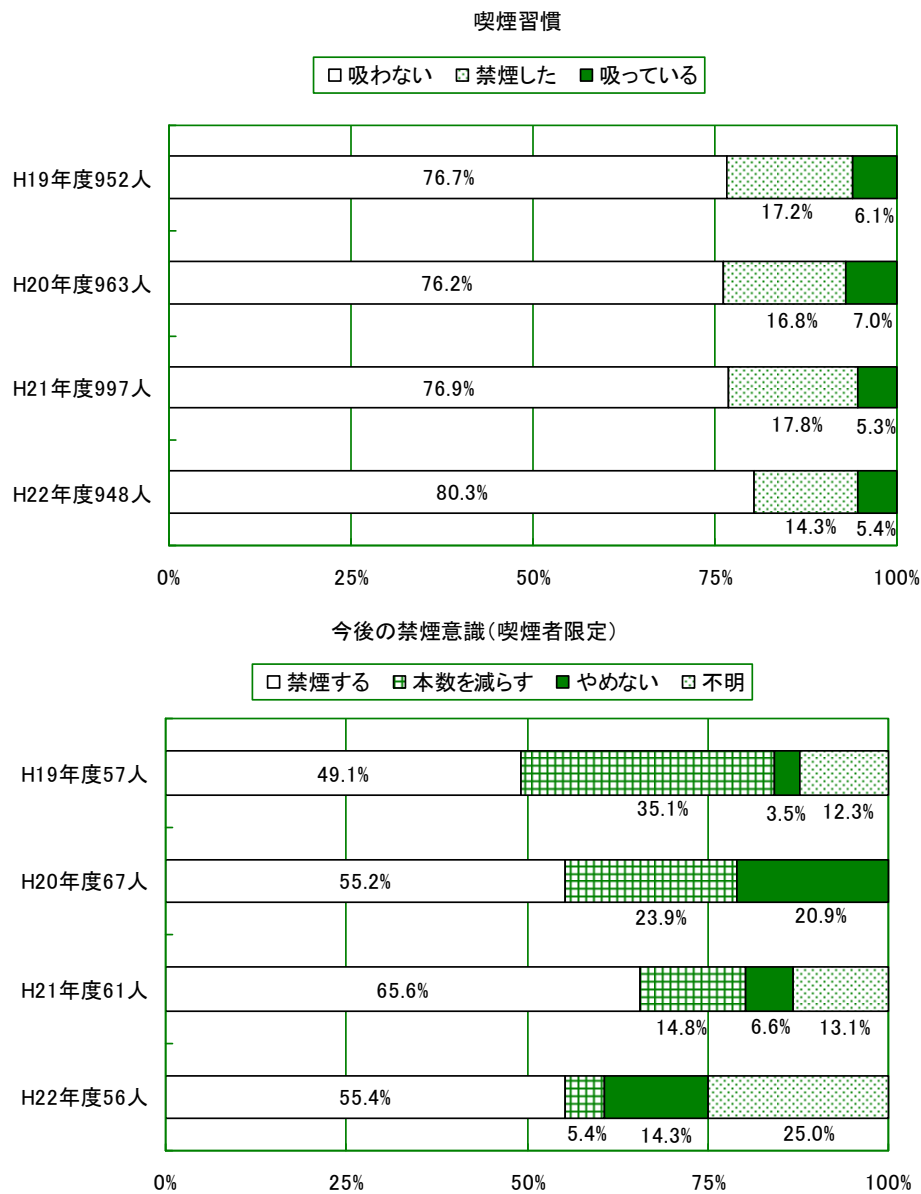


喫煙状況は、特定健康診査受診者（40歳～74歳）の生活習慣に関する質問票を集計したものの。「『合計100本以上、又は6か月以上吸っている者』であり、最近1か月間も吸っている者」を喫煙習慣のある者としている。

資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（平成20・21年度）

男性では静岡県全体とほぼ同様に、4人に1人が喫煙しています。男性に比べて喫煙率は低いものの、女性では、静岡県全体と比べて喫煙率が有意に高くなっています。

図4-4-2 妊婦の喫煙状況



資料：三島市母子健康手帳の交付事業まとめ（平成19～22年度）

妊婦のうち、妊娠を期に「禁煙した」人と「喫煙を続けている」人の比率は、ほぼ一定しています。「喫煙を続けている」人の今後に対する意識では、年度によって変動がありますが、「本数を減らす」、「やめない」と回答した人が一定の割合であり、妊婦に対して、たばこの害についての知識の普及と、禁煙指導の徹底が必要と考えられます。

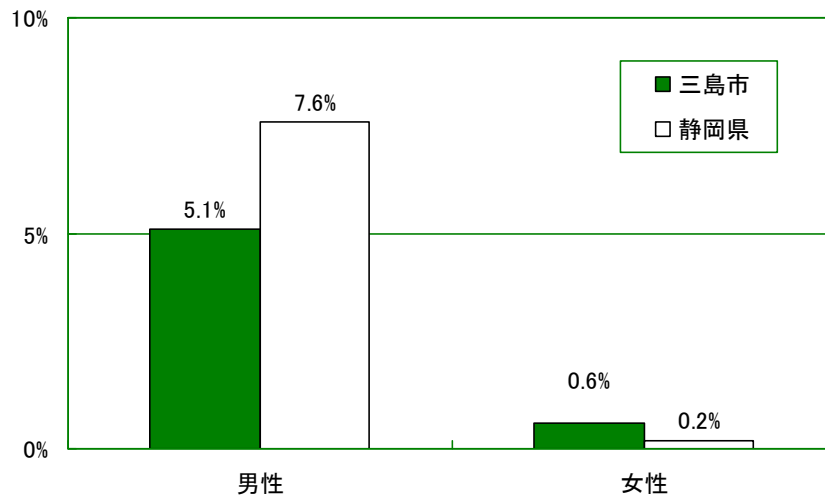
<コラム> たばこが妊婦や胎児に与える影響

たばこには、様々な有害物質が含まれており、妊婦や胎児に以下のような悪影響を与えます。

- ・ニコチン...血管が収縮し、胎盤を流れる血液の量が減ってしまうため、胎児に十分な酸素や栄養が届かなくなります。
- ・一酸化炭素...本来、酸素と結びつくはずの血中ヘモグロビンが、一酸化炭素と結びついてしまうため、妊婦も胎児も低酸素状態に陥ってしまいます。
- ・タールなど...胎盤を通じて、様々な有害物質が胎児に伝わります。

また、出産前に胎盤が子宮からはがれてしまう常位胎盤早期剥離や、陣痛前に破水する前期破水が起こる確率が高まるといわれています。

図4-4-3 多量飲酒者の状況



※多量飲酒者とは週に1日以上、または週に1回未満の飲酒者で回当たりの飲酒するアルコール量を日本酒換算し、次のいずれかに該当する者

- ①飲酒日1日当たりの飲酒量が5合以上
- ②飲酒日1日当たりの飲酒量が4合以上5合未満で、飲酒の頻度が週5日以上
- ③飲酒日1日当たりの飲酒量が3合以上4合未満で、飲酒の頻度が毎日

資料: 三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査(平成23年)
静岡県県民健康基礎調査(平成20年)

多量飲酒者の割合は、男性の方が多くなっています。しかし、静岡県全体との比較では、男性は低くなっていますが、女性は静岡県全体に比べて多量飲酒者が多くなっています。多量飲酒は肝臓のみならず高血糖、高血圧、高尿酸状態をも促し、その結果、血管を傷つけ、悪影響を及ぼします。そのため、飲酒が身体に及ぼす影響を正しく理解し、適量・適正な頻度の飲酒を心がけることが重要になります。また、男性に

比べ、女性の方が短い期間・少ない量でアルコール依存症になるといわれており、女性の多量飲酒者に対しては、依存状態とならないよう、適正飲酒の指導が必要と考えられます。

<コラム> 節度のある飲酒を心がけましょう

アルコールの適量は、純アルコールに換算すると、1日に20g程度で、お酒の種類別では、下のとおりになります。また、1日に純アルコールを60g以上摂ることを多量飲酒といいます。

ビール	日本酒	ウイスキー	焼酎 35度	ワイン
中瓶1本 500ml	1合 180 ml	ダブル1杯 60ml	1合 180 ml	グラス2杯 120 ml



純アルコール量は、以下の式で求められます。

$$\text{純アルコール量 (g)} = \frac{\text{お酒の度数 (\%)} \times \text{お酒の量 (ml)} \times 0.8 (\text{アルコール比重})}{100}$$

毎日アルコールを飲むと、肝機能の低下を招きかねないうえ、胃腸の粘膜に負担がかかります。お酒を飲まない“休肝日”を、最低週に2日はつくりましょう。休肝日は、肝臓や胃腸を休ませるだけでなく、エネルギーの取りすぎ防止にもつながります。

2) 基本方針と目標

たばこの健康への害についての正しい知識の普及・啓発を図り、たばこによる疾病・死亡の低減を目指します。喫煙者は、禁煙に努めると共に、家庭内に喫煙者がいる場合は、非喫煙者に対し受動喫煙させないように心がける必要があります。さらに、屋内の公共施設はもとより、屋外の公共施設における路上喫煙を防止するため、快適空間指定区域（喫煙禁止エリア）の周知・徹底を図ります。

また、過度のアルコール摂取が健康に及ぼす害について、正しい知識、適度な量、頻度で飲酒することの重要性について啓発し、アルコール由来の疾病の低減を目指します。

目標値

指 標	現状値	中間目標値 (H28)	目標値 (H33)	備考
喫煙習慣のある人（男性）	23.4% (H21)	22.5%	20%	特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書
喫煙習慣のある人（女性）	6.3% (H21)	5%	4%	特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書
週2日以上休肝日のある人の増加 (20歳以上男性)	63.5% (H23)	67%	70%	三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査
週2日以上休肝日のある人の増加 (20歳以上女性)	87.9% (H23)	89%	90%	三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査
飲食店や集客施設での禁煙・分煙	—	拡大	拡大	

<コラム> COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、肺気腫や慢性気管支炎などの病気の総称です。空気の通り道である気管支が炎症を起こし、酸素の交換を行う肺胞が壊れていくため、空気の出し入れがうまくいかなくなり、息切れが起こります。加齢やウイルス・細菌などへの感染などによっても起こりますが、最大の原因は、喫煙で、自分自身の喫煙だけでなく、受動喫煙によっても起こります。

初期症状には、息切れやせき・痰が多く、階段や坂道を上がると息苦しくなったり、動くとおつらくなったりします。せきや痰はたばこを吸うたびに出る場合もあります。このような症状は、肺がダメージを受け、酸素を取り入れることができないために起きてきます。

COPDの治療はまず「禁煙」が基本です。本数を減らしたり、軽いたばこに変えても意味はありません。すっぱりやめましょう。

<参考> 独立行政法人 環境再生保全機構 ホームページ

3) 具体的取り組み

(1) 市民・家庭の役割

- ◆がんや脳血管疾患、心臓病、COPDといった、たばこの害を理解し、喫煙しないようにします。
- ◆喫煙者は、禁煙に努め、受動喫煙を防止します。
- ◆胃炎・食道炎、アルコール依存症や生活習慣病といった、アルコールの害を理解し、正しい飲酒方法を身に付けます。
- ◆飲酒習慣のある人は、適量・適正な頻度での飲酒に努めます。

ライフステージ別に気をつけたい項目

乳幼児期 0～5歳	◆受動喫煙による健康被害を防止するため、周囲の人は、子どもの前では喫煙しません。
学童期・思春期 6～18歳	◆たばこ・アルコールの害を理解し、成人するまでは絶対に、喫煙や飲酒をしません。
青年期 19～39歳	◆喫煙者は禁煙・節煙・分煙に努めます。 ◆子どもや妊婦の受動喫煙防止に努めます。
壮年期 40～64歳	◆たばこ・アルコールに頼らないストレス解消法を見つけます。 ◆成人するまでは絶対に喫煙や飲酒をしません。
高齢期 65歳以上	◆多量飲酒や喫煙を他人に勧めないようにします。 ◆適量の飲酒に努め、休肝日を設けます。 ◆アルコールの正しい飲み方を身に付けます。

(2) 地域の役割

- ◆地域の公共の場（集会所・公園など）での禁煙に取り組みます。
- ◆小売店などでは、未成年へのたばこ・アルコールの販売を行わないよう、年齢確認を徹底します。
- ◆事業者は、受動喫煙防止に努めるとともに、禁煙・分煙対策を推進します。
- ◆たばこ・アルコールの害についての知識の普及・啓発に取り組みます。

(3) 行政の役割

たばこ

施策区分	取り組み内容	主な事業等
受動喫煙環境整備	<ul style="list-style-type: none"> ◆庁舎・公共施設内禁煙を実施します。 ◆路上での喫煙防止を推進します。 ◆市内飲食店・商店等へ禁煙・分煙への取り組みを呼びかけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆路上喫煙・ポイ捨て防止対策事業 ◆健康づくり協力店事業
普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ◆受動喫煙を含むたばこが、健康に与える害について知識の普及を行います。 ◆妊娠・授乳期の喫煙が、胎児・乳児に与える害についての知識の普及を行います。 ◆禁煙方法についての正しい知識の普及と指導を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆母子健康手帳交付事業 ◆特定保健指導事業 ◆健診事後家庭訪問事業 ◆総合健康相談会
禁煙への取り組みの支援	<ul style="list-style-type: none"> ◆禁煙希望者に対し、正しい禁煙方法の指導や禁煙外来を紹介することで、禁煙の支援を行います。 ◆禁煙に取り組むグループを支援します。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆禁煙サポート事業 ◆特定保健指導事業 ◆禁煙グループへの支援・連携

アルコール

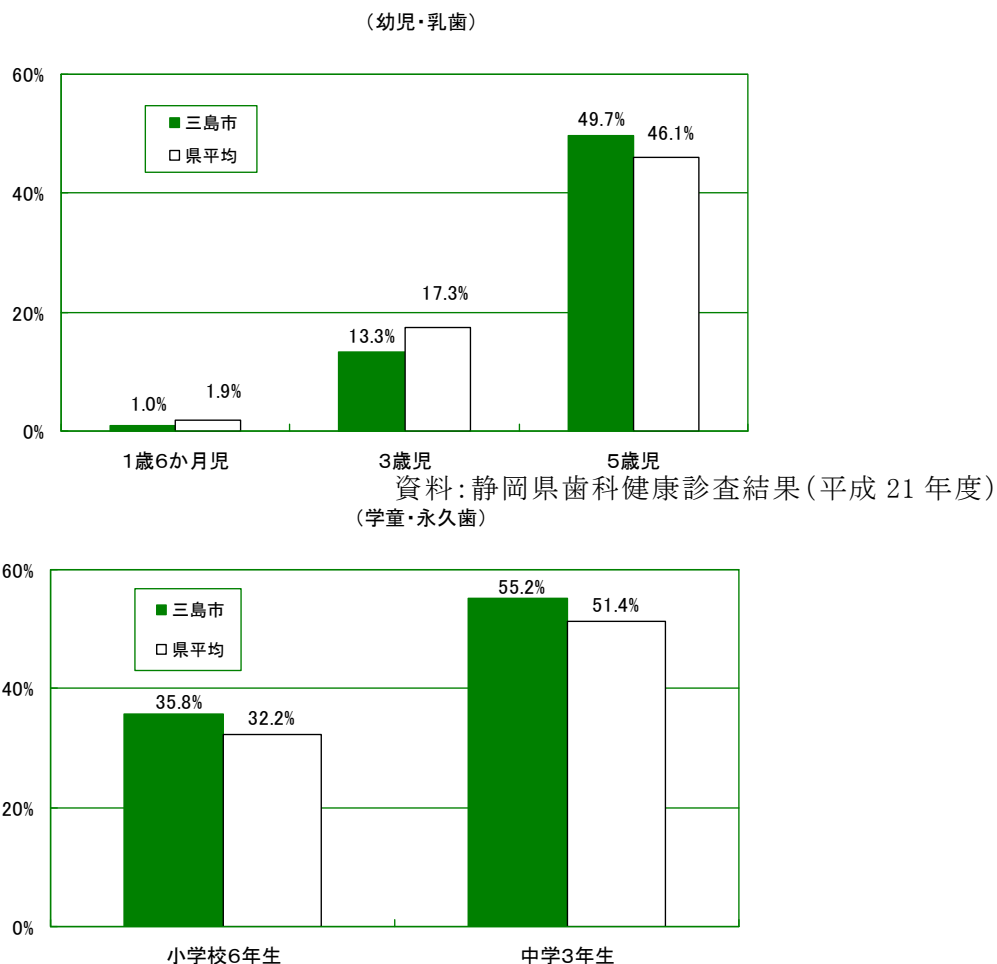
施策区分	取り組み内容	主な事業等
普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ◆アルコールの飲みすぎが、健康に与える害について知識の普及を行います。 ◆適度な飲酒量、休肝日の必要性等、正しい飲酒の知識の普及を行います。 ◆妊娠期の飲酒が、胎児・乳児に与える害についての知識の普及を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆母子健康手帳交付事業 ◆特定保健指導事業 ◆総合健康相談会 ◆健診事後家庭訪問事業
適正飲酒・断酒への取り組みの支援	<ul style="list-style-type: none"> ◆飲酒をやめたい人に対し、断酒方法の指導や専門医療機関を紹介することで、断酒の支援を行います。 ◆アルコール依存症対策に取り組みます。 ◆断酒に取り組むグループを支援します。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆精神保健相談 ◆酒害相談 ◆断酒グループへの支援・連携

5 歯と口の健康

1) 現状と課題

歯や口が健康であることは豊かな食生活を営むことができるだけでなく、様々な病気の予防にもつながります。いつまでも自分の歯を保ち、健全な食生活を送ることが心身ともに健康な毎日を送るための基本となることから「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という8020運動が推進されています。8020を達成するためには歯の喪失の原因となる「むし歯」や「歯周病」を予防することが重要です。そのためには乳幼児から高齢者まで、各ライフステージの課題に応じた対策を推進することが必要です。

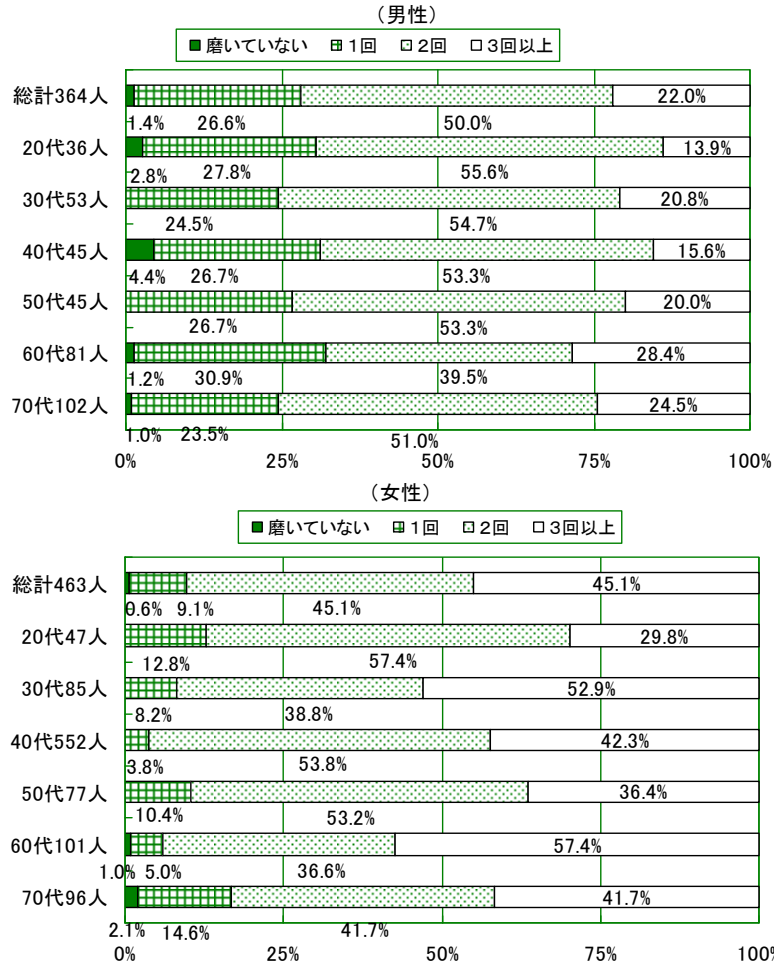
図4-5-1 幼児と学童のむし歯有病者率



資料：静岡県学校歯科健康診査結果（平成21年度）

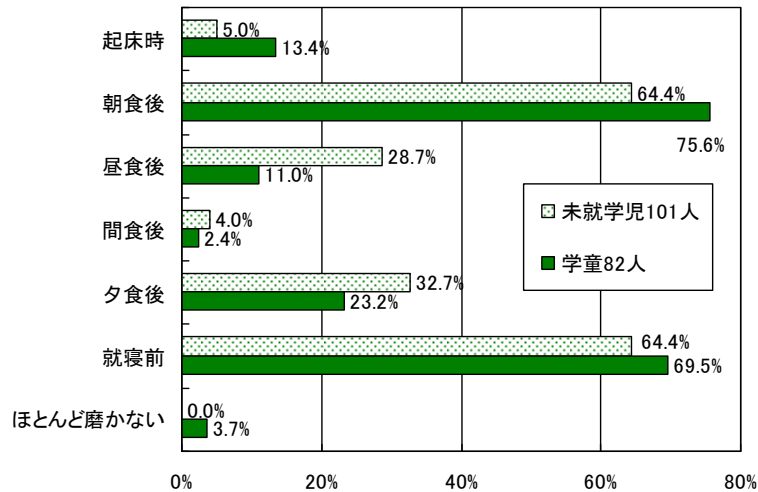
乳歯のむし歯有病者率については3歳以降に急増し、5歳では約半数がむし歯になっています。永久歯のむし歯有病者率は県平均よりも高く、中学3年生で既に半数を超えています。生涯を通じて健康な歯を保つためには、幼少期からの継続した予防対策が必要です。

図4-5-2 1日の歯磨き回数(一般)



資料:三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査(平成 23 年)

図4-5-3 子どもの歯磨き時間帯

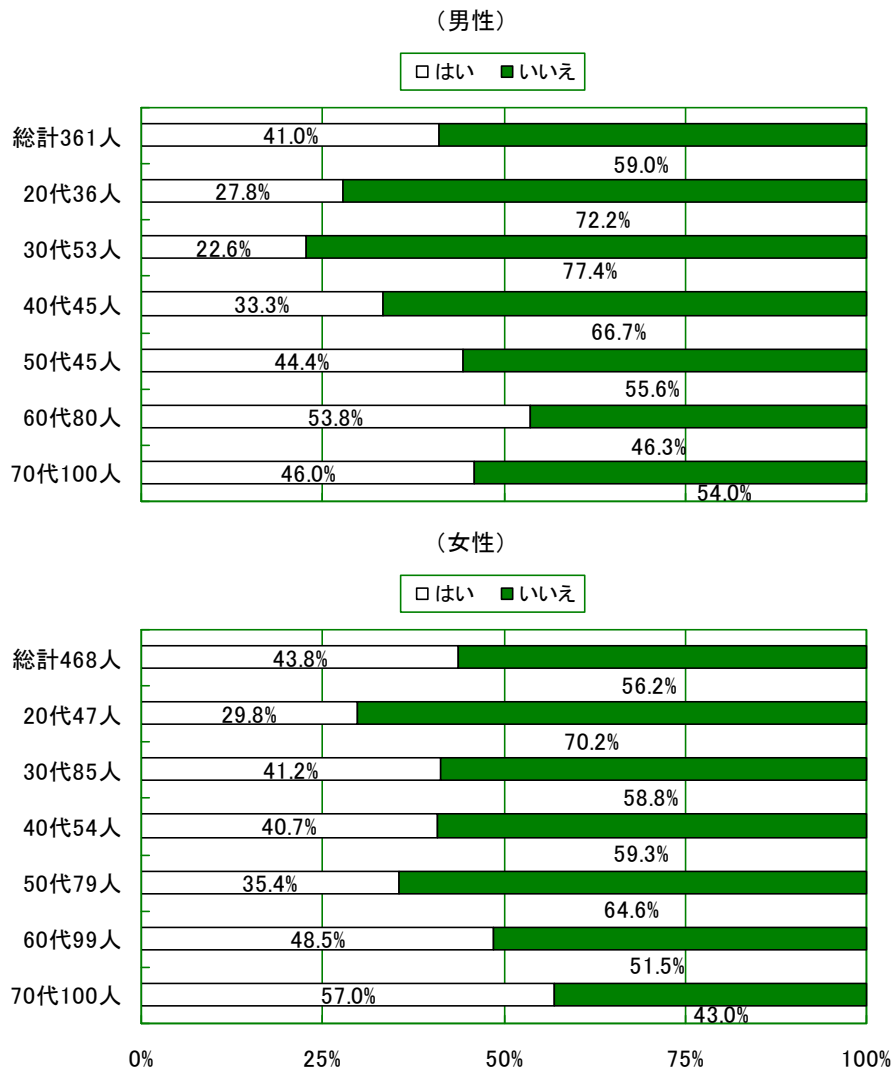


資料:三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査(平成 23 年)

1日2回以上歯磨きする人は、男性では72.0%、女性では90.2%、さらに女性では1日3回以上歯磨きする人は45.1%となっています。

一方、未就学児は昼食後の歯磨きの実施率が28.7%、小・中学生では11.0%と低く、食べたら歯を磨く習慣をつける必要があります。

図4-5-4 歯科健診を受ける習慣のある人



資料:三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査(平成 23 年)

歯科健診を年 1 回以上受けている男性は 60 代が 53.8%と最も多く、次いで 70 代は 46.0%と半数近くが受診している傾向にあります。また、女性も同様に 70 代 57.0%、60 代 48.5%と高くなっています。

一方、受診率が最も低い年代は、30 代男性で 22.6%、20 代女性で 29.8%です。県の歯科診療所調査によると、40 代で 70%が歯周病になっていることから、20 代 30 代から、予防のため自己管理に加え、定期的な健診、早期ケアが大切です。

<コラム> 歯周病ってどんな病気？

歯周病は字のごとく「歯の周りの病気」です。歯ぐき(歯肉)や歯そう骨など、歯を支える歯周組織が炎症により破壊されていく病気です。原因の多くはプラーク(歯垢)中の細菌で、歯を失う原因はむしろ歯より歯周病の方が多いです。

【歯の構造】

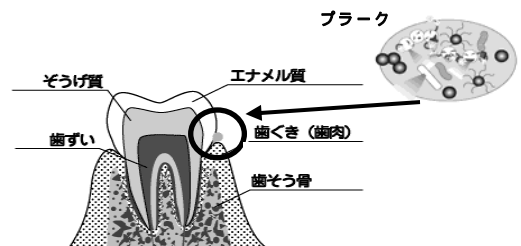
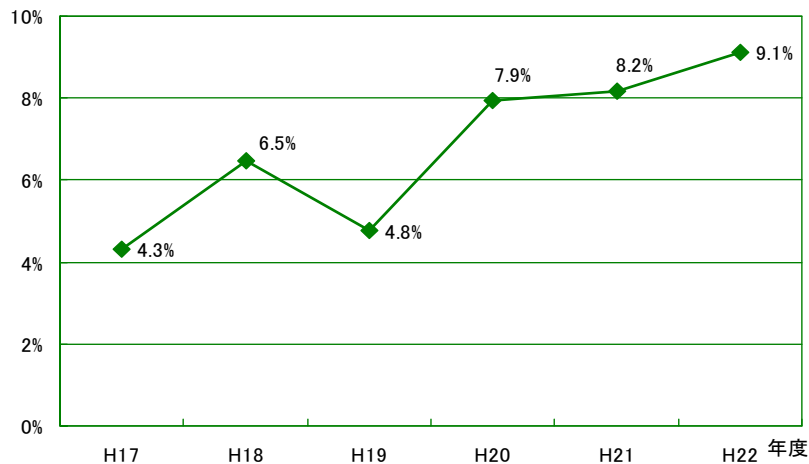


図4-5-5 歯周病検診受診率の推移



資料:三島市健康増進課事業実績報告書(平成17~22年度)

市が実施している歯周病検診の受診率の推移を見ると、年々高くなってはいますが、受診者は1割に満たず、今後も受診率向上のための取り組みが必要です。

図4-5-6 歯周病に関する知識(設問の正解数別割合と設問別正解率)

図4-5-6A 正解数割合

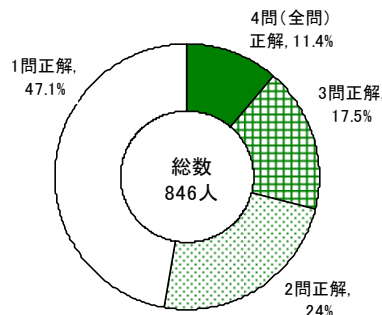
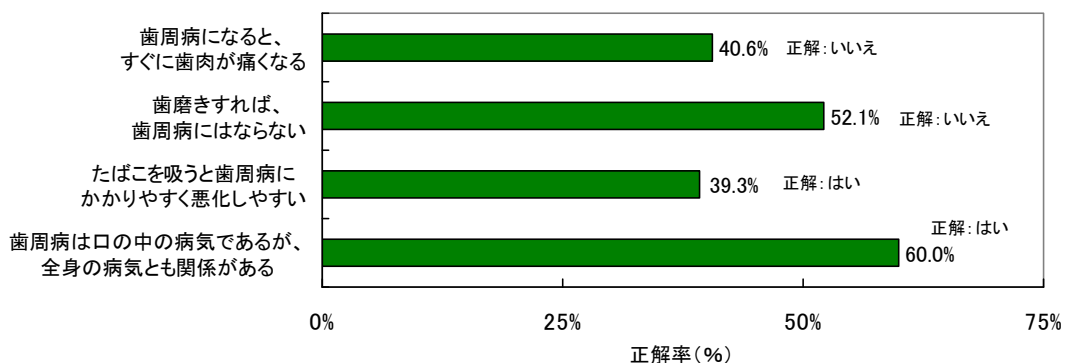


図4-5-6B 歯周病に関する知識 設問別正解率

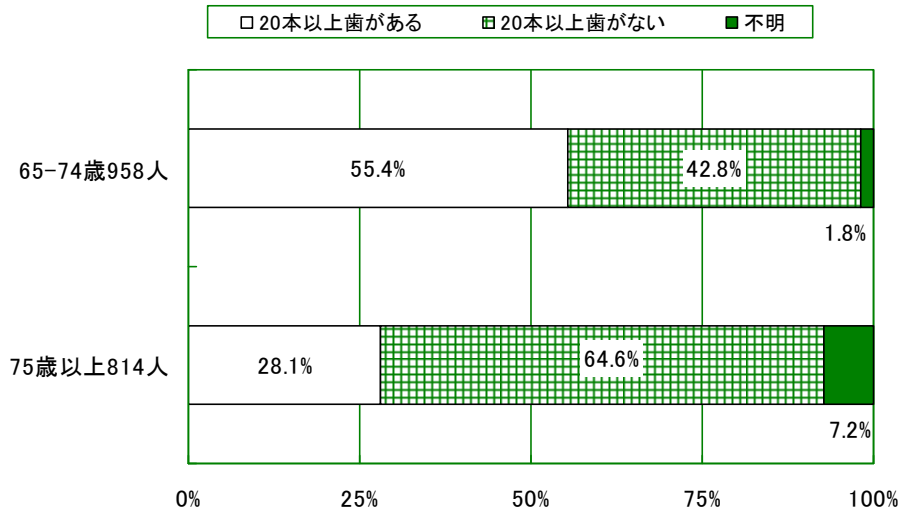


資料:三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査(平成23年)

歯周病に関する知識について、4問(全問)正解の人は、全体の11.4%で、1問のみ正解の人が約半数でした。それぞれの設問の正解率をみると、最も高い設問でも60%であり、「歯周病になるとすぐに歯肉が痛くなるか」という初期症状の有無に関する設問や「喫煙との関連について」の設問では正解率は、40%程度でした。歯周病の初期

に受診することや禁煙の習慣は歯周病予防において重要であることから、歯周病に関する正しい知識を提供し、予防を推進する必要があります。

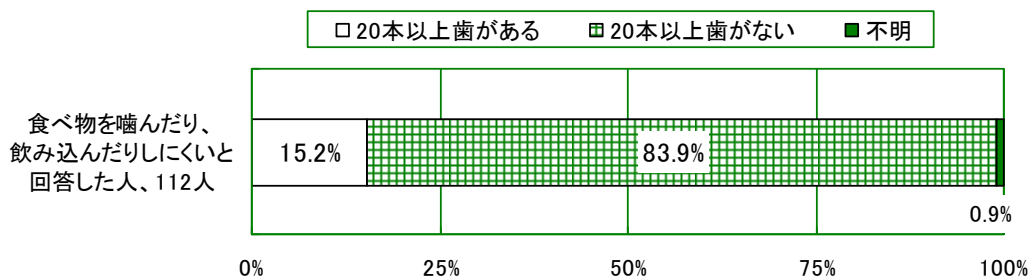
図4-5-7 高齢者の歯の本数(20本以上自分の歯を有する人の割合)



資料:三島市高齢者実態調査(平成 22 年)

自分の歯を 20 本以上有する人の割合は 65 歳～75 歳では 55.4%ですが、75 歳以上では 28.1%と約半分に減少しています。三島市高齢者実態調査では 20 本以上歯がある人の方が、健康状態が良いと感じている人が多いことから、歯の健康は心身の健康にも影響していることがわかります。

図4-5-8 高齢者(65歳以上)の歯の本数と食べやすさ



資料: 三島市高齢者実態調査(平成 22 年)

65 歳以上に実施した高齢者実態調査において、食べ物を嚙んだり、飲み込んだりしにくいと回答した人は、歯が 20 本以上ない人が 83.9%、ある人は 15.2%となっており、歯を 20 本以上保つことが快適な食生活を維持するために重要であることがわかります。

80 歳で 20 本以上の自分の歯を保つことを目標とする 8020 運動の推進に力を入れていく必要があります。

2) 基本方針と目標

むし歯及び歯周病に代表される歯科疾患は、本人に自覚症状がないまま進行し、その発病、進行により欠損や障害が蓄積し、食生活や日常生活に支障をきたし、ひいては全身の健康に影響を与えます。

また、歯科治療の苦手意識や不安から受診をせず、むし歯や歯周病の発見が遅れ、結果として歯を抜かなければならないことが多く見られます。

むし歯・歯周病予防を効果的に推進することで、生涯にわたる口腔の健康増進を図り、いつまでも生き生きとした人生を送ることを目標とします。

目標値

指 標	現状値	中間目標値 (H28)	目標値 (H33)	備考
むし歯を経験した幼児の割合 (5歳児)	49.7% (H21)	48%	45%	静岡県歯科健康診査結果
むし歯多発(5本以上)の幼児の 割合(5歳児・乳歯)	20.5% (H21)	19%	17%	静岡県歯科健康診査結果
むし歯を経験した子どもの割合 (小学校6年)	35.8% (H21)	34%	30%	静岡県学校歯科健康診査結果
むし歯を経験した子どもの割合 (中学校3年)	55.2% (H21)	54%	51%	静岡県学校歯科健康診査結果
むし歯多発(5本以上)の子どもの 割合(小学校6年・永久歯)	3.0% (H21)	2.8%	2.5%	静岡県学校歯科健康診査結果
むし歯多発(5本以上)の子どもの 割合(中学校3年・永久歯)	15.8% (H21)	14.5%	13%	静岡県学校歯科健康診査結果
歯周病検診受診率	9.1% (H22)	12%	15%	三島市歯周病検診受診率
かかりつけ歯科医を持つ人の割合	79.9% (H23)	84%	90%	三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査
80歳で20本以上自分の歯がある 人の割合	28.1% (H22)	29%	30%	三島市高齢者実態調査
8020推進員数	23人 (H23)	26人	30人	三島市8020推進員数

3) 具体的取り組み

(1) 市民・家庭の役割

- ◆食後や就寝前に歯を磨く習慣を身に付けます。
- ◆フッ化物配合歯磨剤を選び効果的に使います。
- ◆よく噛んで食べる習慣を身に付けます。
- ◆定期的に歯科健診を受けます。

ライフステージ別に気をつけたい項目

乳幼児期 0～5歳	<ul style="list-style-type: none">◆むし歯予防のため、正しい歯磨きと仕上げ磨きの習慣を身に付け、フッ化物を利用します。◆バランスよい食事を心がけ、よく噛んで食べる習慣を身に付けます。◆歯科健診で指摘を受けたら、すぐに歯科へ受診します。
学童期・思春期 6～18歳	<ul style="list-style-type: none">◆永久歯のむし歯や、歯肉炎の予防のため、正しい歯磨き習慣とフッ化物利用など、自己管理する力を身に付けます。◆バランスよい食事を心がけ、よく噛んで食べる習慣を身に付けます。◆歯科健診で指摘を受けたら、すぐに歯科へ受診します。◆乳歯から永久歯への交換等、歯列・咬合が確立する時期なので、歯並びや噛み合せの健全な育成を目指します。
青年期 19～39歳	<ul style="list-style-type: none">◆むし歯、歯周病予防について正しい知識を持ち、正しい歯磨き習慣とフッ化物利用など、自己管理する力を身に付けます。◆定期的にかかりつけ歯科へ受診し、健診や定期管理を受けます。◆歯間ブラシやデンタルフロスを用い、歯間部清掃を習慣的にを行います。◆バランスよい食事を心がけ、よく噛んで食べる習慣を身に付けます。
壮年期 40～64歳	<ul style="list-style-type: none">◆むし歯、歯周病予防について正しい知識を持ち、正しい歯磨き習慣とフッ化物利用など、自己管理する力を身に付けます。◆歯間ブラシやデンタルフロスを用い、歯間部清掃を習慣的にを行います。◆定期的にかかりつけ歯科へ受診し、健診や定期管理を受けます。

	◆バランスよい食事を心がけ、よく噛んで食べる習慣を身に付けます。
高齢期 65 歳以上	<ul style="list-style-type: none"> ◆むし歯、歯周病予防について正しい知識を持ち、正しい歯磨き習慣とフッ化物利用など、自己管理する力を身に付けます。 ◆歯間ブラシやデンタルフロスを用い、歯間部清掃を習慣的に行います。 ◆定期的にかかりつけ歯科へ受診し、健診や定期管理を受けます。 ◆歯や歯肉に異常を感じたら、歯科治療を受け、口腔機能の低下を予防します。 ◆バランスよい食事を心がけ、よく噛んで食べる習慣を身に付けます。 ◆口腔機能低下を予防し、誤嚥や窒息を予防し、生涯にわたり楽しく、安全に食事ができるようにします。

(2) 地域の役割

- ◆8020 推進員による、地域での歯の健康に関する知識の普及啓発に努めます。
- ◆市が実施する歯科口腔保健事業に、地域で声をかけあって積極的に参加します。

<コラム> 8020 推進員活動

三島市 8020 推進員会は保健委員の OB が平成 15 年に立ち上げた自主活動グループです。静岡県歯科医師会が開催する 8020 推進員研修を受講し、歯科保健推進のため「80 歳で 20 本以上の歯を保とう」をスローガンに、地域で 8020 運動を広める活動をしています。



歯の健康まつりでの普及啓発のほか、市内幼稚園や保育園、小学校、介護保険施設などを対象に「口の体操」「歯磨き指導」「紙芝居」「8020 サンバ体操」などを紹介し、地域と一体となった活動を展開しています。

(3) 行政の役割

施策区分	取り組み内容	主な事業等
計画的な歯科保健の推進	<ul style="list-style-type: none"> ◆歯科保健を恒久的に進めていくための基本理念や施策等を示す歯科保健条例の制定を目指します。 ◆計画的に歯科保健を推進していくための基本方針や目標、具体的取り組み等を定める歯科保健計画を策定します。 	
健診・診療体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> ◆歯周病対策として歯周病検診対象者の拡大に努め、あらゆる機会を捉えて検診の周知を行います。 ◆要援護者等の通院が困難な方に対し、在宅歯科診療・口腔衛生指導を進めます。 ◆要援護者等の歯科診療の充実を図るための体制整備を進めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆健康診査事業 ◆寝たきり者在宅歯科診療事業(補助事業) ◆訪問口腔衛生指導事業 ◆知的障がい児歯科診療事業 ◆要援護児等歯科相談事業
普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ◆母子健康手帳交付時や健診時、各種教室などにおいて妊婦歯科健診の受診を促します。 ◆各年代にあった歯科保健の指導や教室の拡充を図り、啓発に努めます。 ◆むし歯・歯周病予防の知識の普及を図るとともに、歯科医師との連携を密にし、フッ化物の利用を促進します。 ◆口腔機能が低下しないよう、口腔機能の維持・向上の啓発を進めます。 ◆市内在住の、80歳で自分の歯が20本以上ある人を把握し、8020運動達成者を広報で紹介するなど、8020運動の普及に努めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆健康診査、教育事業 ◆食育実践事業 ◆介護予防事業 ◆8020 運動実践者審査・表彰
活動の場の提供と支援	<ul style="list-style-type: none"> ◆8020 運動を地域に広める活動を行う8020 推進員の育成支援に努めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆8020 推進員支援事業

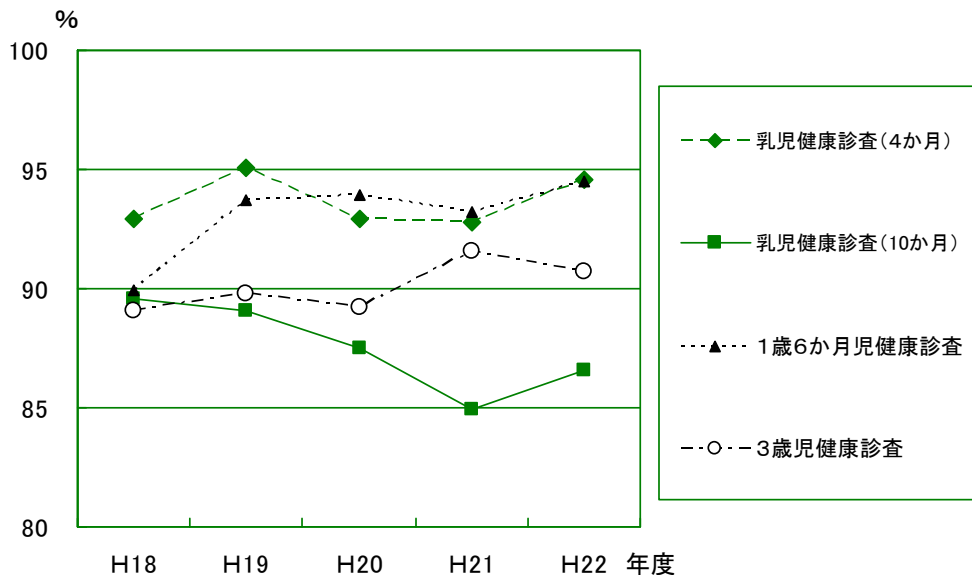
6 健康管理

1) 現状と課題

健康管理のためには、乳幼児期から高齢期までの健診や相談会をはじめとして、健康に関する意識付けや、行動変容に向けた取り組みが大切です。すべてのライフステージにおいて共通することとして、「適切な食生活や実践を身につけること」、「適度な運動習慣の習得」など、生活習慣の改善につながる働きかけが重要となります。

特に壮年期以降は、メタボリックシンドローム予防（内臓脂肪症候群予防）や、がん等生活習慣病の早期発見を目的とした、特定健診・がん検診などを受ける必要があります。健診の受診者数は増加傾向にあるものの、働き盛りの世代では決して高いとはいえません。そのため、健診の勧奨・周知の取り組みや関係機関との連携を強化し、さらなる受診率の向上が求められます。

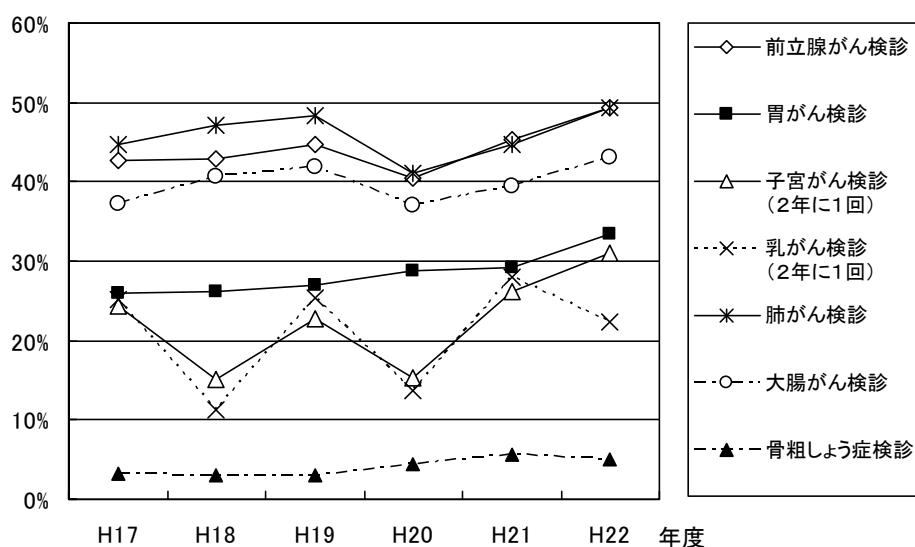
図4-6-1 乳幼児健康診査受診率の推移



資料:三島市健康増進課事業実績報告書（平成 17～22 年度）

乳幼児健康診査受診率は、変動はあるものの、わずかではあるが増加しています。異常の早期発見や早期療育へのフォローのためにも受診率を上げることが大切です。また、未受診者に対して、病気の早期発見や虐待予防の観点から、家庭訪問や電話等で100%把握に努める必要があります。

図4-6-2 各種検診受診率の推移



資料:三島市健康増進課事業実績報告書 (平成 17~22 年度)

* 骨粗しょう症検診は、参加定員が決められた集団検診。ここ数年は実施回数増加のため、微増となっています。

市が実施しているがん検診受診率の推移を見ると、肺がん検診、前立腺がん検診は平均 40~50%前後で推移しています。胃がん検診及び乳がん・子宮がん検診は、平均 30%台で推移しており、がん検診強化月間における保健委員会のキャンペーン実施や、各種講演会、研修会等、健康づくりの各事業と併せて、健診に対する意識啓発や受診勧奨を積極的に行っていく必要があります。

表4-6-1 特定健診受診率・特定保健指導実施率の推移

(%)

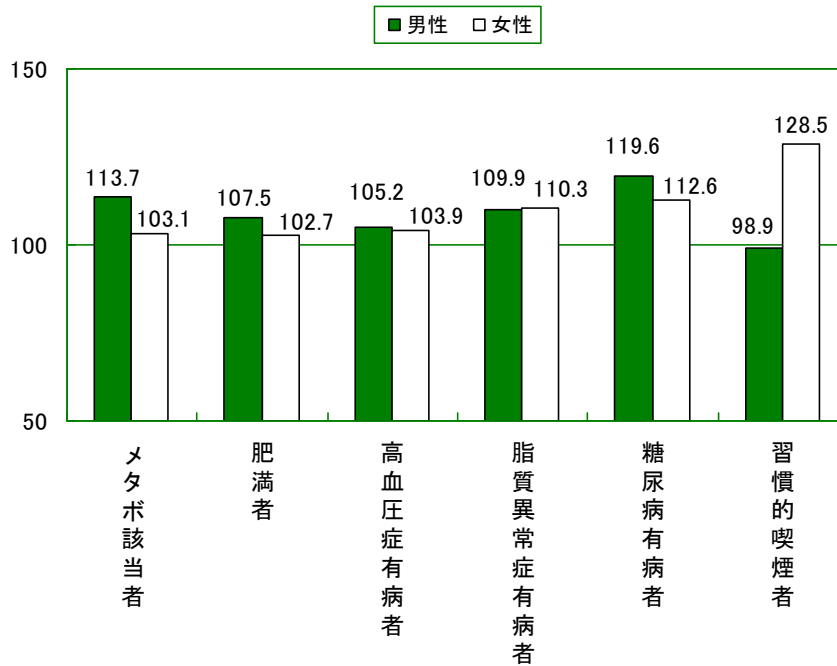
	項目	H20	H21	H22(暫定)
特定健診	受診率 (国目標)	30.0	40.0	50.0
	受診率 (県平均)	28.4	29.7	
	受診率 (市)	35.3	38.7	40.2
特定保健指導 (積極的支援)	実施率 (市)	17.6	22.6	11.5
特定保健指導 (動機付け支援)	実施率 (市)	22.9	22.3	20.0

資料: 特定健診受診率(県平均) 平成 21 年度特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書

特定健診受診率(市)・特定保健指導積極的支援(市)・特定保健指導動機付け支援(市) 法定報告実績

平成 20 年度から 40 歳以上を対象に導入されたメタボリックシンドローム予防に特化した特定健診の受診率の推移は、国の目標には及ばないものの、増加傾向にあります。しかし、特定保健指導の実施率は減少しており、特定健診、保健指導事業のレセプトからの医療費、疾病の傾向、指導利用者の健康状況等あらゆる側面から検証し、参加率向上に向けた具体的取り組みや、市民にわかりやすい仕組みづくりが必要です。

図4-6-3 特定健診による県平均より高い管理対象者(県平均を100とした比較)



資料:特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書(平成21年度)

特定健診の結果による管理対象者を見ると、県平均を100とした場合、男性は、糖尿病有病者119.6、メタボ該当者113.7となっています。女性では、習慣的喫煙者が128.5と男性の98.9に比べはるかに高い値を示す一方で、糖尿病有病者も112.6と高い状況にあります。

これらのことから、特定保健指導対象となりながらも、参加率が低い現状から見ると、生活習慣病予防に向けた情報提供を含め、幅広い世代向けの健康教育・相談事業や、特定健診結果が特定保健指導に該当にならない、要指導レベルの対象に向けた健康教育・相談事業の取り組みが求められます。

<コラム> 「がんを防ぐための(新)12か条」

(財)がん研究振興財団 資料より

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異状に気がいたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

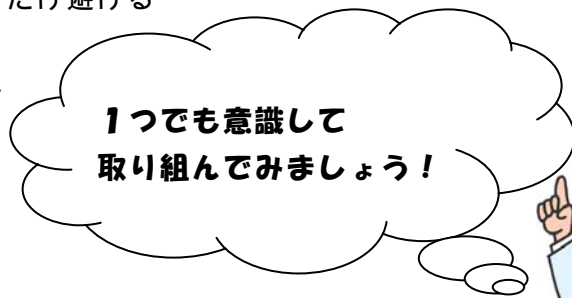
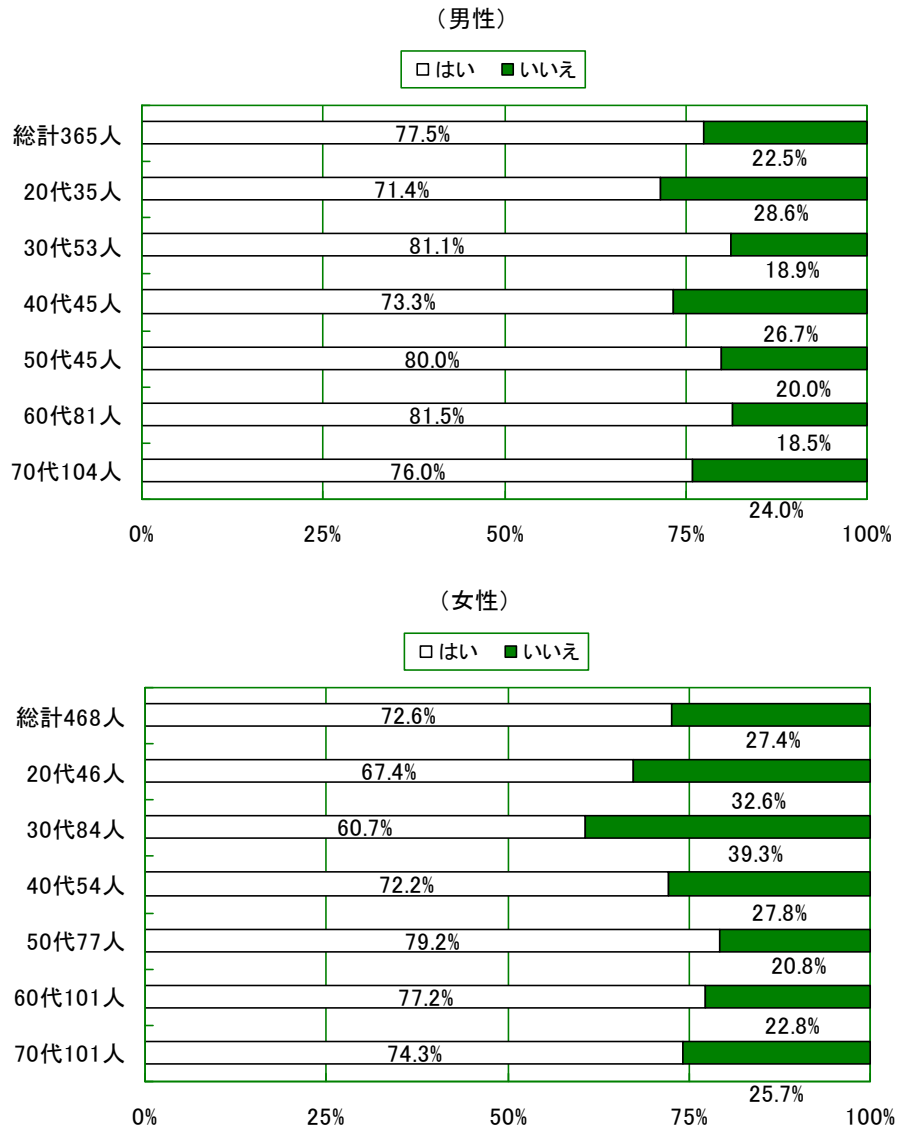


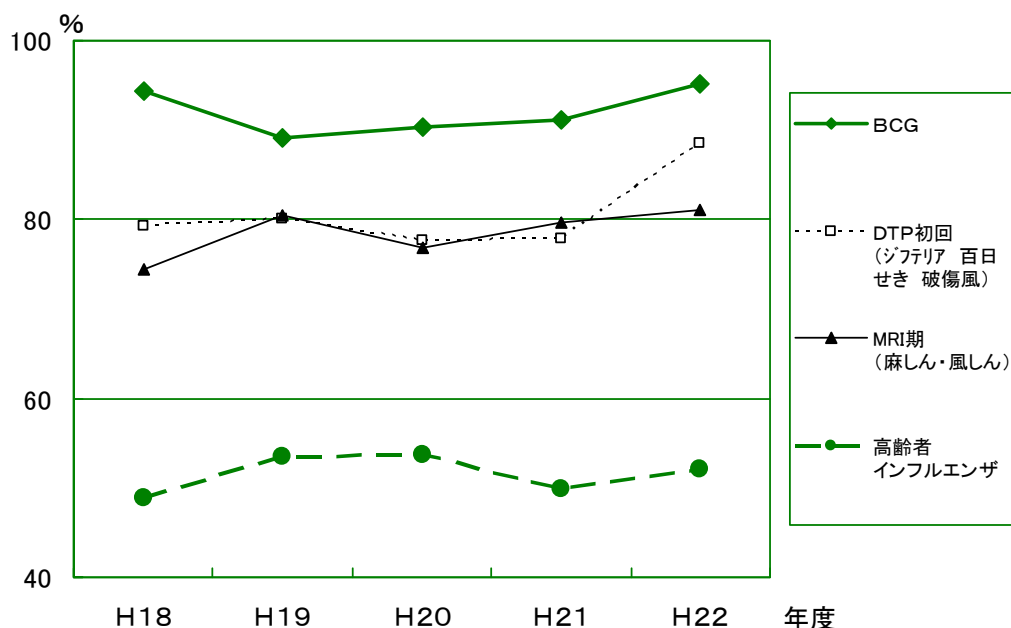
図4-6-4 1年1回以上健康診査を受診する



資料: 三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査(平成 23 年)

健診受診状況では、1年に1回以上受診する人は、現役世代の男性は職場で受ける機会があることもあり、女性に比べ高い水準です。しかし、子育て世代である30代女性の39.3%が受診していないと回答しています。このため、子育て世代への働きかけとして、乳幼児健診・相談事業の場の活用、幼稚園・保育園・学校、事業所等との連携や、保健委員会との協働の取り組みが重要となります。

図4-6-5 感染症対策の現状と課題



資料:三島市健康増進課事業実績報告書 (平成 17~22 年度)

■予防接種事業

感染症の発症と蔓延^{まんえん}を予防するために実施している予防接種事業は、接種率を上げることでその効果を発揮するといわれています。子どもの接種率は全体的には増加しているものの、100%に向けて更なる取り組みが必要です。

高齢者のインフルエンザの接種率は、50%前後を推移していますが、重症化を予防するためにも接種率を上げる必要があります。

また、任意の予防接種として、平成 22 年度から高齢者肺炎球菌・子宮頸がん予防ワクチンが 23 年度からは、小児髄膜炎(ヒブ・小児用肺炎球菌)の助成も開始されています。

■結核予防

結核は戦後昭和 20 年代までは死亡原因の上位に位置していたものの、減少の一途をたどっています。しかし、県発表の感染症動向調査においては、年間新規患者数として毎年 600 人前後の発生が報告され、三島市においても結核の発症が確認されているため、結核予防について、普及啓発に努める必要があります。

2) 基本方針と目標

健康寿命の延伸を図るためには、生活習慣病を予防することが有効です。そのためには、市民一人ひとりが自身の健康状態をしっかりと把握し、日常生活の中で運動やストレスの発散、食生活の改善等に取り組むと共に、健康診査を受診し健康に関心を持つことが重要となります。

まず、市民一人ひとりが取り組めることは、定期的な各種健診やがん検診等を受けることで、自身の健康状況を把握し、健康管理につながります。

また、市では個人や地域に向けた健康づくり活動を推進するとともに、適切な食事や運動習慣の実践等、継続した生活習慣改善に向けた取り組みができるよう、さらに意識啓発を進めていきます。

目標値

指 標	現状値	中間目標値 (H28)	目標値 (H33)	備考
妊婦健康診査（初回）	96.0% (H22)	98%	100%	三島市妊婦健康診査受診率
1歳6か月児健康診査	94.5% (H22)	94.8%	95%	三島市1歳6か月児健康診査受診率
3歳児健康診査	90.7% (H22)	93%	95%	三島市3歳児健康診査受診率
胃がん検診	34.9% (H22)	40%	50%	三島市胃がん検診受診率
大腸がん検診	42.9% (H22)	45%	50%	三島市大腸がん検診受診率
肺がん検診	49.0% (H22)	52%	55%	三島市肺がん検診受診率
乳がん検診 (視触診+マンモグラフィ)	39.9% (H22)	45%	50%	三島市乳がん検診受診率
子宮がん検診	41.9% (H22)	45%	50%	三島市子宮がん検診受診率
前立腺がん検診	54.6% (H22)	57%	60%	三島市前立腺がん受診率
特定健康診査	40.2% (H22 暫定値)	65%	65%	三島市特定健康診査受診率
特定保健指導（動機付け支援）	20.2% (H22 暫定値)	45%	45%	三島市特定保健指導（動機付け支援）実施率
特定保健指導（積極的支援）	11.5% (H22 暫定値)	45%	45%	三島市特定保健指導（積極的支援）実施率

指 標	現状値	中間目標値 (H28)	目標値 (H33)	備考
メタボリックシンドローム該当者	2.1% (H22)	減少	減少	三島市法定報告
メタボリックシンドローム予備群	6.4% (H22)	減少	減少	三島市法定報告
子どもの予防接種（定期）	88% (H22)	94%	100%	三島市接種率
高齢者インフルエンザ予防接種	51% (H22)	55%	60%	三島市接種率

3) 具体的取り組み

(1) 市民・家庭の役割

- ◆定期的に健康診査を受診し、自分の健康状態について把握するようにします。
- ◆乳幼児や児童も含め、かかりつけ医を持つことにより、生活習慣全般についてのアドバイスを適宜受けられるようにします。
- ◆市で実施する健康づくりに関する事業やイベントなどに参加し、自分の健康状態を認識し、日常生活の中で取り組みます。

ライフステージ別に気をつけたい項目

乳幼児期 0～5歳	<ul style="list-style-type: none"> ◆1歳6か月や3歳児健診、予防接種などを適切に接種、受診します。 ◆正しい食習慣と運動など規則正しい生活習慣や手洗い、うがいなど基本的な衛生行動を身につけます。
学童期・思春期 6～18歳	<ul style="list-style-type: none"> ◆正しい食習慣と運動で肥満など小児生活習慣病にならないように努めます。 ◆学校の定期健診の結果を受け止め、病気や小児生活習慣病などについて指摘された場合早急に改善します。
青年期 19～39歳	<ul style="list-style-type: none"> ◆正しい食習慣と運動で生活習慣病及び予備群にならないように努めます。 ◆かかりつけ医を持ち、適切な受診を行うよう心がけます。 ◆健康への関心を持ち、健康診査を受診します。
壮年期 40～64歳	<ul style="list-style-type: none"> ◆正しい食習慣と運動、適正体重の維持により肥満など生活習慣病にならないように努めます。 ◆健康診査を受診し、健康状態の把握に努め、要指導を受けたら、早期に診療を受け、健康状態の回復に努めます。 ◆かかりつけ医を持ち、総合的に健康づくりについて相談します。
高齢期 65歳以上	<ul style="list-style-type: none"> ◆定期的に健康診査などを受診し、いつまでも元気で長生きできるように努めます。 ◆適切な食習慣と生活活動、運動に取り組み、自身の健康管理をかかりつけ医と相談します。 ◆感染症予防のための予防接種を受診するように努めます。 ◆介護予防に関心を深め、介護予防に努めます。 ◆基本チェックリストによる生活機能等の状態把握に努め、特定高齢者として判定された場合、介護予防教室等のプログラムに参加します。

(2) 地域の役割

- ◆市が実施する健診や健康づくり事業について、地域で声をかけあって受診するように心がけます。
- ◆事業者は、特定健診やメンタルヘルスなどをはじめ、従業員等の健康管理に努めます。
- ◆行政との協働により地域における健康づくりに関する啓発活動に取り組みます。

(3) 行政の役割

施策区分	取り組み内容	主な事業等
健診・予防活動の推進と充実	<ul style="list-style-type: none"> ◆若年層に対し、正しい生活習慣や食習慣の大切さを周知していくために事業所や各種団体などと連携します。 ◆感染症予防対策及び予防接種体制の整備に努めます。 ◆疾病の予防ならびに早期発見、早期治療を促します。 ◆妊娠期から乳幼児期の健やかな発達を支援します。 ◆ライフステージに応じた相談体制を整えます。 ◆疾病や負傷による心身の機能低下の予防に努めます。 ◆健康づくりに関心を持って取り組む組織を育成します。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆健康教育の充実 ◆各種予防接種事業 ◆結核検診 ◆特定健康診査等、がん検診 ◆骨粗しょう症検診 ◆予防接種事業（子宮頸がん予防ワクチン） ◆妊婦健康診査 ◆乳児健康診査（4か月・10か月） ◆1歳6か月児、3歳児健康診査 ◆乳幼児健康相談会 ◆総合健康相談会、栄養個別相談会 ◆骨元気相談会 ◆訪問指導事業 ◆機能訓練教室 ◆自主グループの育成
普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ◆乳幼児から高齢者までの、健診において、受診勧奨対象者の症状が悪化しない、又は現状維持できるよう適切な受診の勧めをしていきます。 ◆特定健康診査等、がん検診の受診率の向上に努めます。 ◆健康教育等は、各種団体と協力して取り 	<ul style="list-style-type: none"> ◆健康相談、訪問指導事業の充実 ◆受診率向上事業 ◆健康教育（骨元気相談会、

	<p>組みます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆基本的な保健行動や病態別の予防行動についての知識の普及に努めます。 ◆疾病の予防のため、適切な食生活の実践と運動習慣の習得を促します。 ◆介護予防に関する知識の普及・啓発を図り、元気高齢者の増加や介護認定者の増加の抑制に努めます。 ◆高齢者に基本チェックリストによる状態把握を行い、将来介護が必要とならないよう、介護予防事業への参加を促します。 	<p>病態別の健康講座)講演会等</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆特定保健指導 ◆健康みしま推進事業(再掲) ◆ウォーキング推進事業(再掲) ◆介護予防事業(再掲)
--	---	--

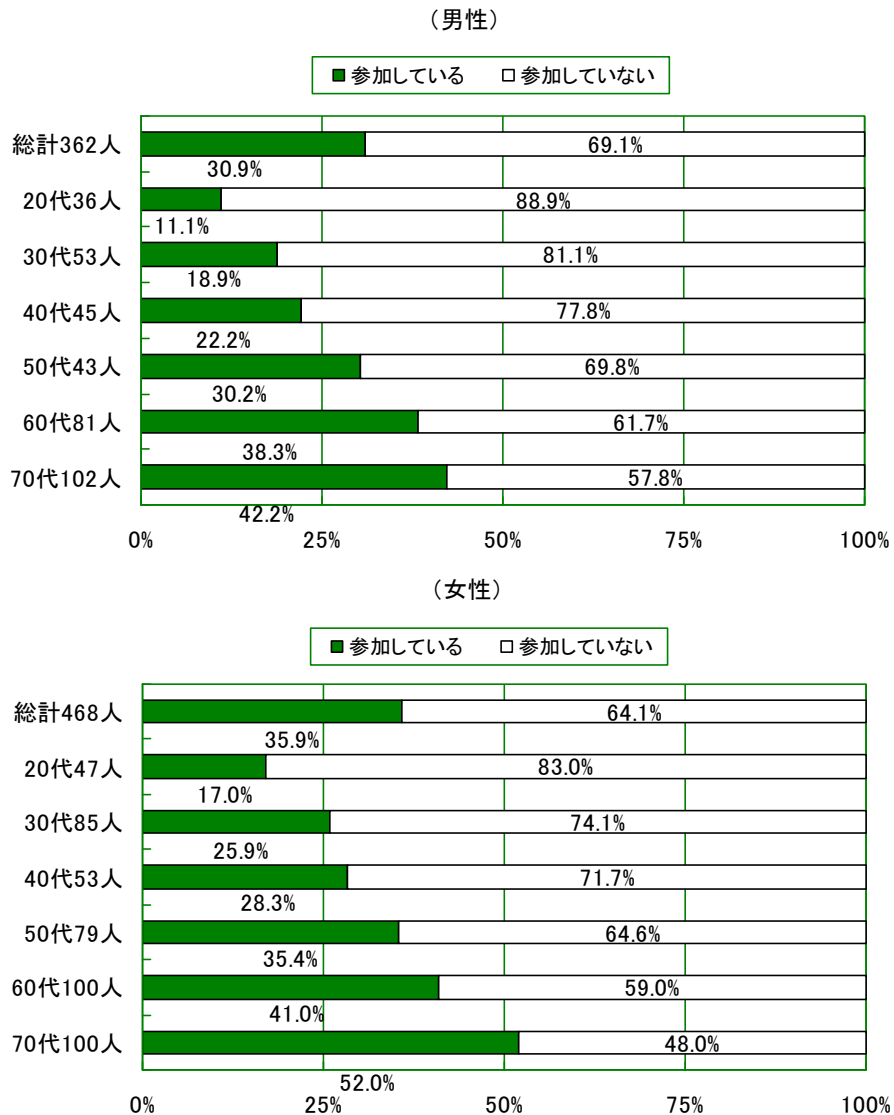
7 いきがい・地域づくり

1) 現状と課題

誰もが健康でいきがいと潤いのある生涯を過ごすことができる地域づくりを進めるためには、市民一人ひとりがお互いに信頼し、尊重しあい生きている実感を得られることが大切です。そのうえで、地域における交流の場や機会を通じて、地域の課題の解決を可能にする「ご近所力」を築いていくことが必要とされてきます。

社会情勢の変化に伴い、市民の価値観が多様化するなか、個人の尊重とともにボランティアや市民活動に寄せられる期待は増大する傾向にあります。市民、自治会、各種団体、NPO、事業者、行政の協働の取り組みを強化し、情報の共有化を図るとともに様々な健康づくり活動の成果を分かち合うことは、大変意義深いことといえます。

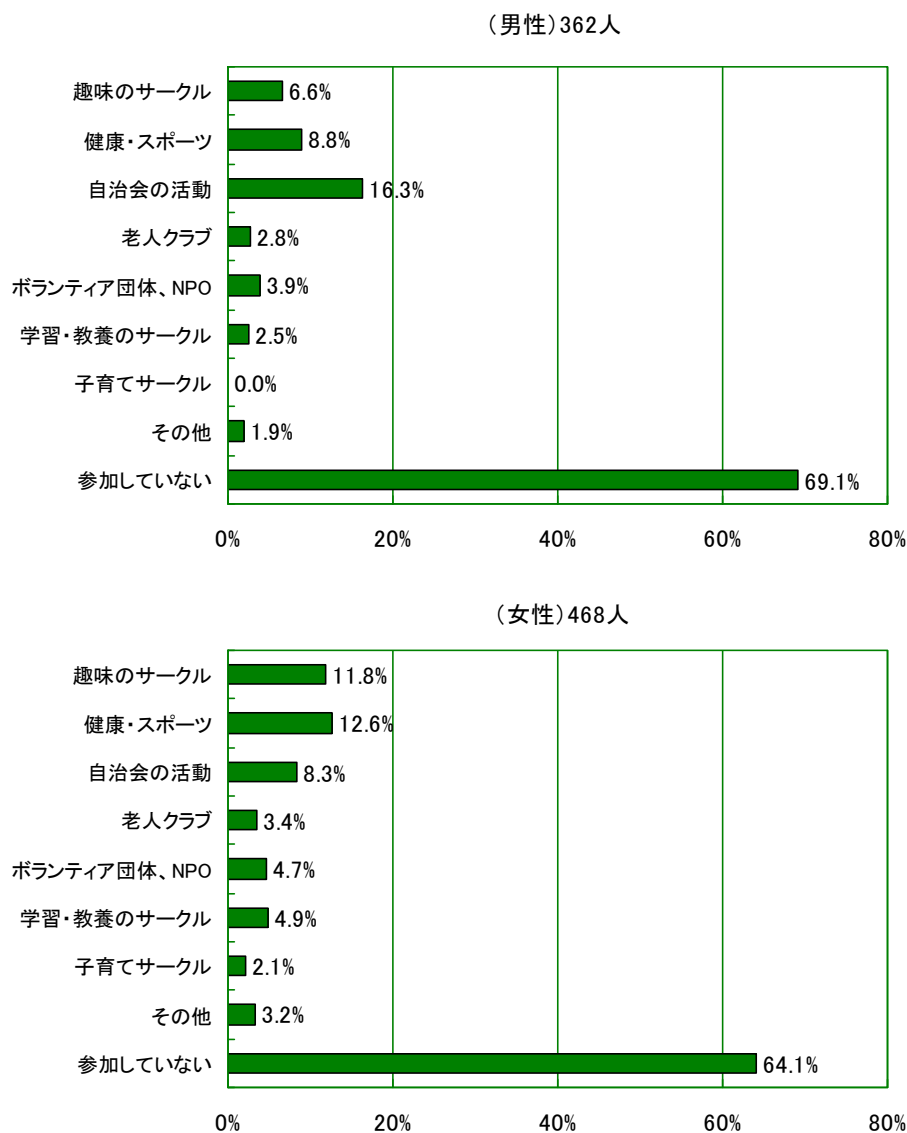
図4-7-1 地域活動への参加状況



資料:三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査(平成 23 年)

地域活動へ参加している人は、男女共年代が上がるに従って増えています。性別では、男性より女性の方が多くなっています。地域の絆を深め、ご近所力を高めるため、全年代、特に若い世代の地域活動への参加を促す取り組みが必要です。

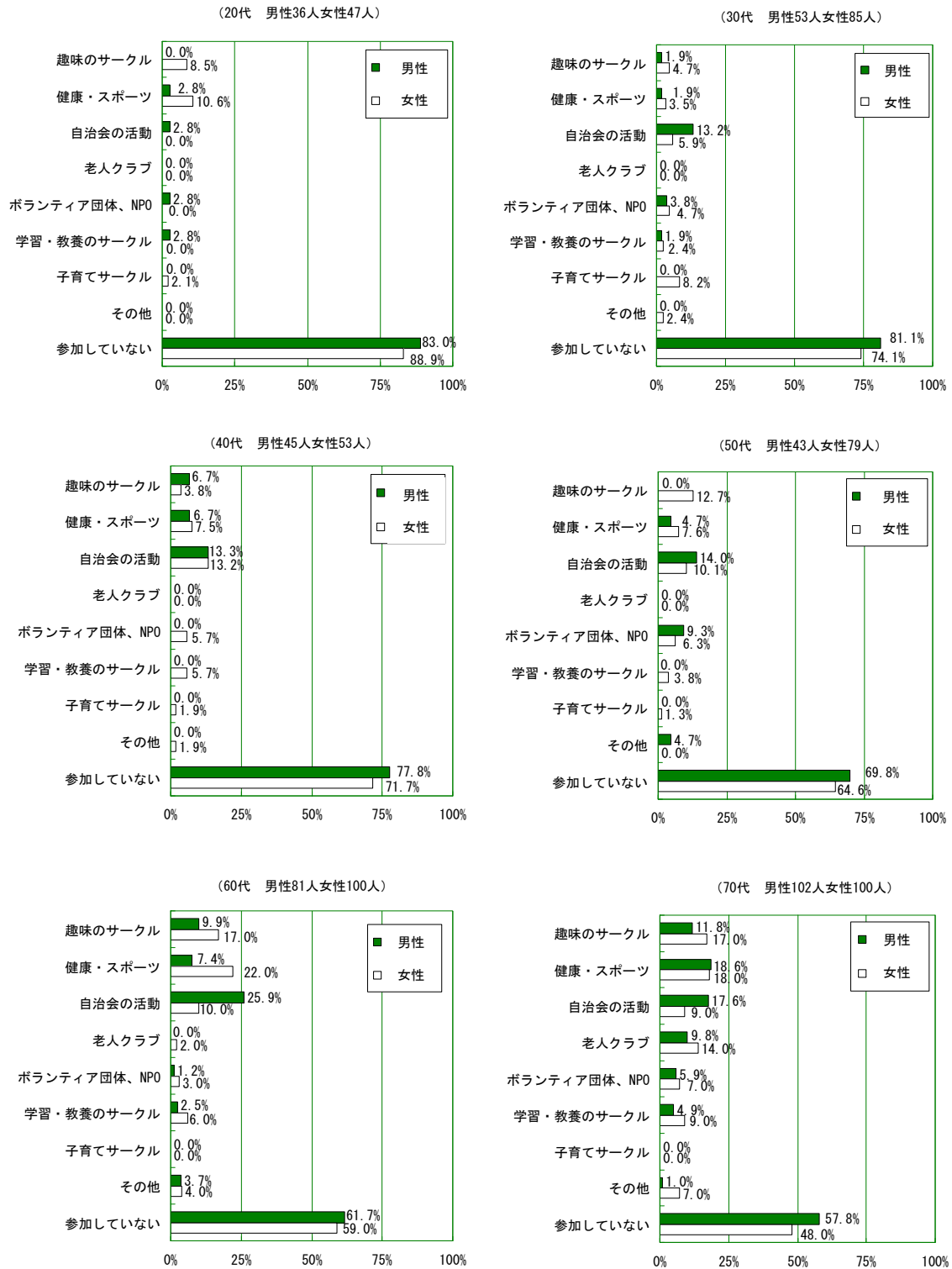
図4-7-2 地域活動などへの参加状況



資料:三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査(平成 23 年)

参加者のうち、男性は「自治会の活動」「健康・スポーツ」「趣味のサークル」、女性は「趣味のサークル」「健康・スポーツ」が上位を占めています。

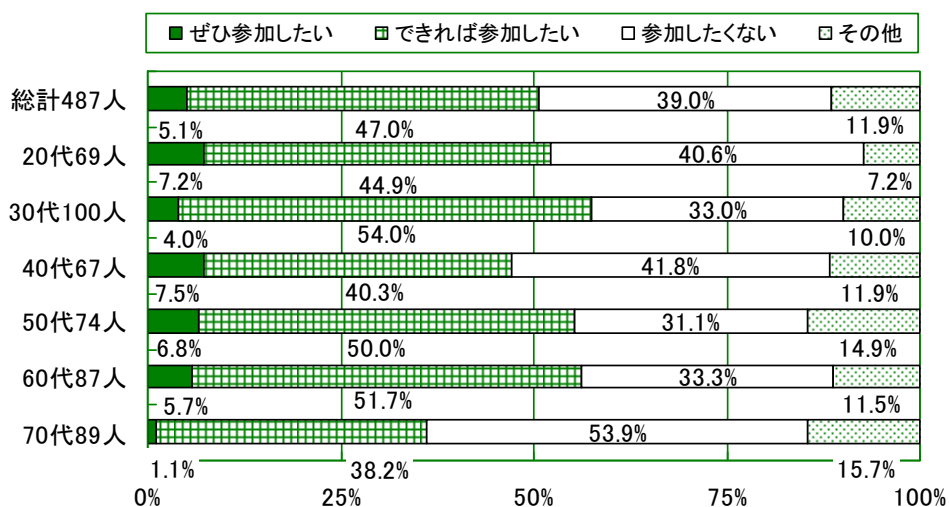
図4-7-3 年代別地域活動などへの参加状況



資料:三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査(平成23年)

男性は30代から60代で「自治会の活動」が多く、70代になると「健康・スポーツ」「老人クラブ」が増えています。女性の30代は「子育てサークル」が多く、50代以降は「趣味のサークル」「健康・スポーツ」が増えており、年代や性別により参加する地域活動内容に違いがあることがわかります。各ライフステージに合った地域活動の充実が必要となります。

図4-7-4 地域活動への参加意向

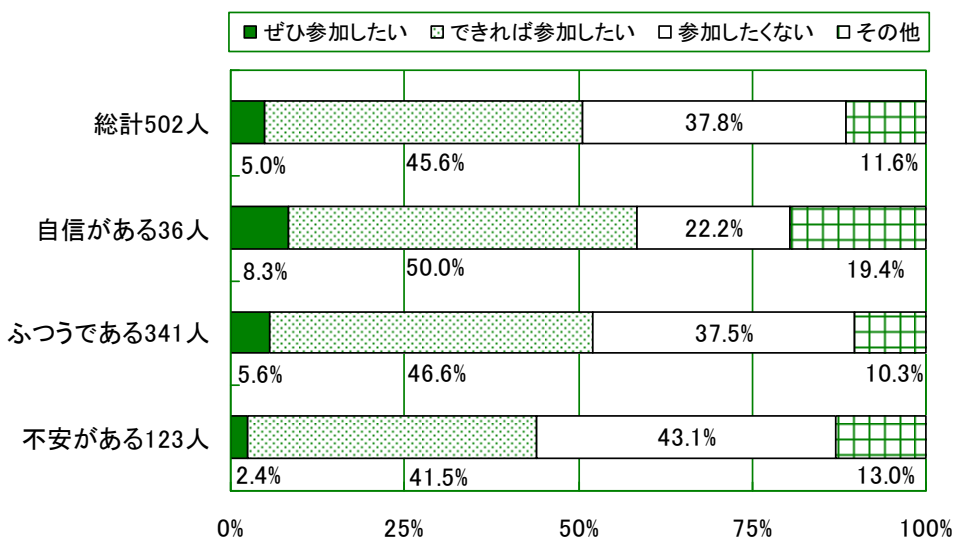


資料:三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査(平成 23 年)

機会があったら参加したいと思うかについては、各年代「ぜひ参加したい」は5%前後ですが、「できれば参加したい」では半数近くに増加しています。

機会があったら参加したいと考えている人の割合が半数近くいるのに対し、実際には地域活動に参加していない人の割合が高いことから、参加したいと考えている人が地域活動に参加しやすい環境整備を行うことにより、今後、地域活動が活発になる可能性が十分であると推測できます。

図4-7-5 「地域活動への参加意向」と「体力」の関係



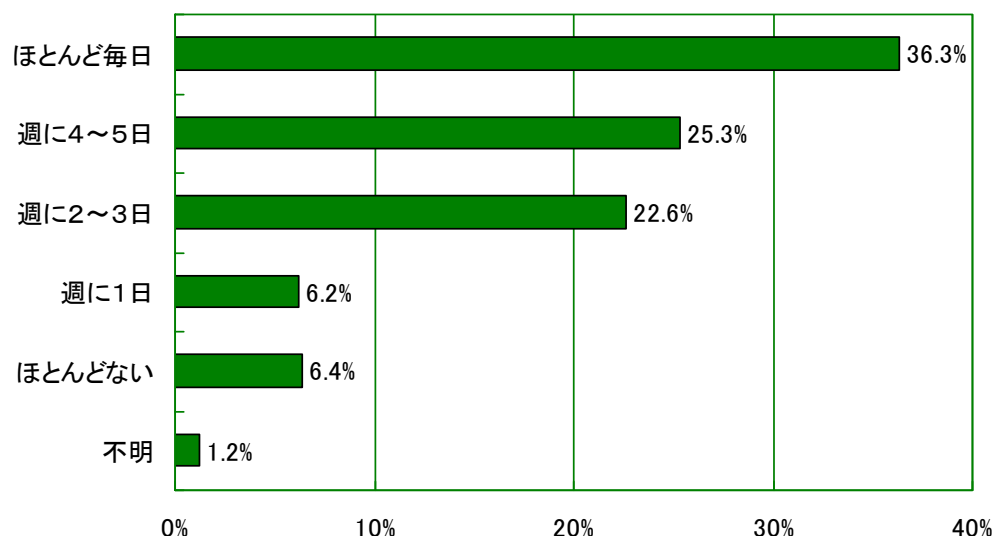
資料:三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査(平成 23 年)

「機会があったら（地域活動などに）活動に参加したい」と「自分の体力」の関係では、体力に自信がある人は「ぜひ参加したい」「できれば参加したい」の割合が多くなっています。

活動参加と体力が関係していることから、体力への自信をつけるための支援が地域活動参加の増加へつながることが推測されます。

図4-7-6 高齢者の外出の頻度

(総数)1,881人



資料：高齢者実態調査（平成22年度）

高齢者の外出頻度はほとんど毎日と週に4～5日を合わせると61.6%となります。一方で、ほとんど外出しない人は6.4%、週に1日しか外出しない人は6.2%みられます。コミュニケーションや趣味・サークル活動などを通じて、社会とつながりを保ち、人と接する機会を持つことは、脳と身体の活性化や健康づくりに大きな効果があります。このため、閉じこもり傾向にある人に対する社会参加の支援や受け皿づくり等が今後の課題となってきます。

表4-7-1 三島市内のコミュニティ団体数

活動分野	団体数
全般（自治会等）	144
安全（消防団等）	21
保健・医療・福祉（民生・児童委員、老人クラブ、保健委員会等）	78
生涯学習・文化・芸術・スポーツ（スポーツ少年団等）	42
こども・男女共同参画（PTA、子育てサークル等）	43
環境の保全（エコリーダー等）	7
地域経済・まちづくり（商店会等）	7
合計	342

資料：地域安全課調査（平成23年度）

市内には各種コミュニティ団体が活動しています。地域活動活性化を図るにはコミュニティ団体の活発な活動が必要であると考えます。

いきがい・地域づくりには、市民、NPO、事業者、行政の連携を図るとともに、情報の共有化を進めることが不可欠となっています。

表4-7-2 市民活動センター登録団体

活動分野	団体数
保健、医療又は福祉の増進を図る活動団体	6 1
社会教育の推進を図る活動団体	7
まちづくりの推進を図る活動団体	1 7
学芸、文化、芸術又はスポーツの振興を図る活動団体	4 4
環境の保全を図る活動団体	3 1
災害救護活動団体	4
国際協力の活動団体	1 4
男女共同参画社会の形成の促進を図る活動団体	1
子どもの健全育成を図る活動団体	3 2
情報社会の発展を図る活動団体	5
消費者の保護を図る活動団体	1
その他の活動団体	1 9
合計	2 3 6

資料:三島市民活動センター(平成 23 年 11 月 1 日現在)

市民活動センターに登録している団体（ボランティア活動をはじめとする市民の自主的で営利を目的としない社会貢献活動をしている市民活動団体）は 2 3 6 団体あります。社会福祉協議会には、ボランティア連絡協議会に 7 団体が登録しています。そのほか、個人ボランティアとして市民活動センターや社会福祉協議会に登録して活動している人もいます。

また、自治会から推薦を受けた保健委員約 240 名が、市民の健康づくりのための相談会や栄養講習会、みしま体操の普及など地域の健康づくりに取り組んでいます。保健委員の任期終了後も、保健委員 OB として有志による様々な健康づくりに関する活動グループを組織し、継続的に活動しています。

表4-7-3 生涯学習センター登録団体

活動分野	団体数
美術	8
芸能文化	7
手工芸	8
音楽	11
文学・文芸	1
語学	16
体操・スポーツ	6
教養・パソコン	5
生活・健康	2
合計	64

資料:三島市立生涯学習センター(平成23年11月1日現在)

生涯学習センターに登録している団体は64団体あります。このほかにも、公民館や集会所などを拠点に活動している団体も数多く存在します。

生涯学習を通じて、興味や関心のある分野についての知識や技能を高め、人との交流を楽しみながら過ごすことは、一人ひとりの心に充足感や豊かさをもたらし、健康的な生活の実現にも大きく貢献するものです。

また、「人づくりはまちづくり」ともいわれます。生涯学習の成果を生かして多くの市民が地域社会に積極的に関わっていくことで、新しいコミュニティの形成や地域の活性化が進むことが期待されます。市民主体のまちづくりを促す上でも、その重要性はますます高まっています。

<コラム> 保健委員会

市内6地区、約140自治会より推薦された約240名が市長より依頼を受け、委員会を組織しています。保健委員自らが健康づくりに参加するとともに、保健事業の実践的協力機関として、また、住民と行政のパイプ役として活動しています。



健康相談会



H23 ウォーキング講演会にて

保健委員は地域の健康づくりの担い手です。

2) 基本方針と目標

三島市は市民活動が活発な地域であり、多くの NPO や市民団体が、活発に地域活動を実践しています。こうした地域活動に参加し人との交流を深めることで、身体を動かす機会も増え、ストレス解消や運動などにもつながります。

また、誰もが潤いといきがいあふれる生涯を送ることができるよう、趣味、生涯学習や運動などのサークル活動、ボランティア活動、高齢期にあっては老人クラブ活動などを通じて、ライフステージに合わせた人との交流や社会とのつながりの機会を確保していくことが大切です。

今後、「スマート・ウェルネス・シティ構想」の推進を通じて、行政と地域が共に取り組んでいく協働のまちづくりをさらに活発化し、「ソーシャル・キャピタル」を高め、少子高齢社会においても持続可能な、健康でいきがいと幸せあふれる“健幸”都市づくりと地域の活性化を図っていきます。

<コラム>ソーシャル・キャピタルと健康

ソーシャル・キャピタルとは、人と人との信頼、規範、ネットワークといった地域のつながりを意味します。ハーバード大学のイチロー・カワチ教授などの研究から、このソーシャル・キャピタルと人の健康との間に深い関連があることがわかりはじめてきました。

カワチ教授は、日本とアメリカ、オーストラリアを比較検証し、日本人の塩分摂取の高さや過剰なアルコール摂取、喫煙率の高さ、高いストレスや過重労働を指摘し、食生活や生活習慣だけが必ずしも長寿の理由ではないと推測しています。また、国民皆保険制度が長寿に影響を与えているとはいえ、それも決定的要因ではないとも指摘しています。そのうえで、いきついたのが、社会的要因としてのソーシャル・キャピタルという概念だったということです。

ソーシャル・キャピタルの高い社会では、

クチコミなどにより、健康づくりの情報が行き届く。

健康づくりの活動が活発で、これに誘いあって参加するなど実際の行動につながる。

地域の深い絆により、孤立する人が少なくなる。

共通認識が醸成されやすいことにより、健康に良い政策がとられやすくなる。

といった健康の維持・向上への好影響があるといわれています。

日本社会は、ソーシャル・キャピタルという言葉が生まれるずっと前から、人々のつながりを大事にしてきました。「持ちつ持たれつ」や「お互いさま」といった日本特有の価値観は、ご近所力、地域力を支える大切な基盤です。

残念ながら現代社会では、人間関係が希薄化し、干渉しあうことを避ける風潮が蔓延しています。でも、こうしたかかわり合いこそが、日本の健康長寿を支えているとしたら、このソーシャル・キャピタルを無視することはできません。

失われつつある地域の絆を取り戻すことで、ご近所力、地域力を高め、市民一人ひとりの健康づくりにつなげていくこと。ソーシャル・キャピタルの向上と活用は、今後の三島市の“健幸”都市づくりの大きなテーマとなってきます。

目標値

指 標	現状値	中間目標値 (H28)	目標値 (H33)	備考
地域活動に参加している人を増やす (20歳以上男性)	30.9% (H23)	33%	35%	三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査
地域活動に参加している人を増やす (20歳以上女性)	35.9% (H23)	38%	40%	三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査
高齢者の外出頻度 (ほとんど毎日と週4~5日の合計)	61.6% (H22)	63%	65%	高齢者実態調査報告書
自分なりのストレス解消法を 持っている人を増やす (20歳以上男性)【再掲】	64.4% (H23)	68%	70%	三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査
自分なりのストレス解消法を 持っている人を増やす (20歳以上女性)【再掲】	71.3% (H23)	73%	76%	三島市健康と生活習慣に関するアンケート調査

3) 具体的取り組み

(1) 市民・家庭の役割

- ◆自治会活動や子ども会活動、PTA 活動、地域のボランティア活動などに参加し、地域の交流に努めます。
- ◆いきがいあふれる豊かな生涯を実現するため、生涯学習や運動・スポーツのサークルなどに積極的に参加します。
- ◆地域に溶け込むことができるよう、また地域で孤立することがないように、地域活動、地域交流の場に若い世代から参加します。

(2) 地域の役割

- ◆行政と協働で地域づくり、まちづくりを推進します。
- ◆公民館や集会所などを活用し、地域活動、生涯学習などを通じた地域交流に努めます。
- ◆地域の宝である子どもを皆で見守り、育てます。
- ◆地域で孤立する世帯がないように、声かけなど、地域活動を活発に実施します。
- ◆老人クラブなど高齢者が社会参加できる受け皿づくりを進めます。
- ◆保健委員や8020推進員等の活動により市民の健康づくりを図ります。

(3) 行政の役割

施策区分	取り組み内容	主な事業等
協働のまちづくり	<ul style="list-style-type: none"> ◆市民・事業者・NPO と共に情報の共有を行い、協働のまちづくりの推進を図ります。 ◆人と人との絆を再生し、ご近所力・地域力を高めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆スマートウェルネスシティ推進事業 ◆地域づくり市民会議 ◆ガーデンシティプロジェクト ◆協働のまちづくりネットワーク推進事業 ◆地域振興事業
普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ◆自主的な市民活動に参加するよう、啓発を行います。 ◆行政活動に対する市民参加の推進を図ります。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆市民活動意識啓発事業 ◆NPO・ボランティア情報発信事業
社会参加と地域交流の場の提供と支援	<ul style="list-style-type: none"> ◆子どもに関する相談会・教室において仲間づくりの場を設け、支援します。 ◆生涯を通じて継続した健康づくりを実行するため自主グループの育成や支援を行います。 ◆高齢者が社会参加できる受け皿づくりの支援を行います。 ◆市民活動センターの有効利用促進に努めます。 ◆ボランティア活動の場と機会の提供を行い、支援します。 ◆地元の大学と連携した健康づくり活動を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆母子保健事業 ◆健康づくり活動支援事業 ◆高齢者生きがいづくり事業 ◆NPO・ボランティア活動推進事業

第6章 計画推進と評価

1 計画の推進体制

(1) 計画の周知

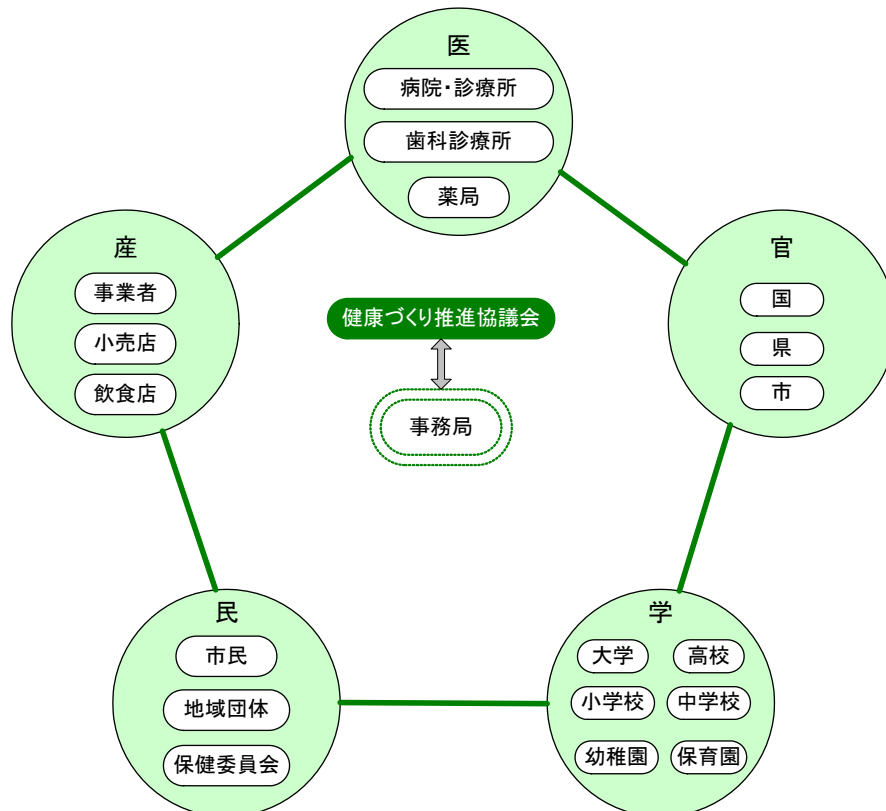
今回、策定した健康づくり計画の内容を広く市民に周知・啓発するため、広報やホームページなどを通じて計画の内容を公表します。

また、健康づくりの各種事業やイベント、健康診査等の機会を通じて、健康づくり計画で示す市の方針や今後の取り組みなどのPRを図るとともに、市民の健康管理に対する意識改革を促し、市民総参加の健康づくりの機運を高めます。

(2) 推進体制

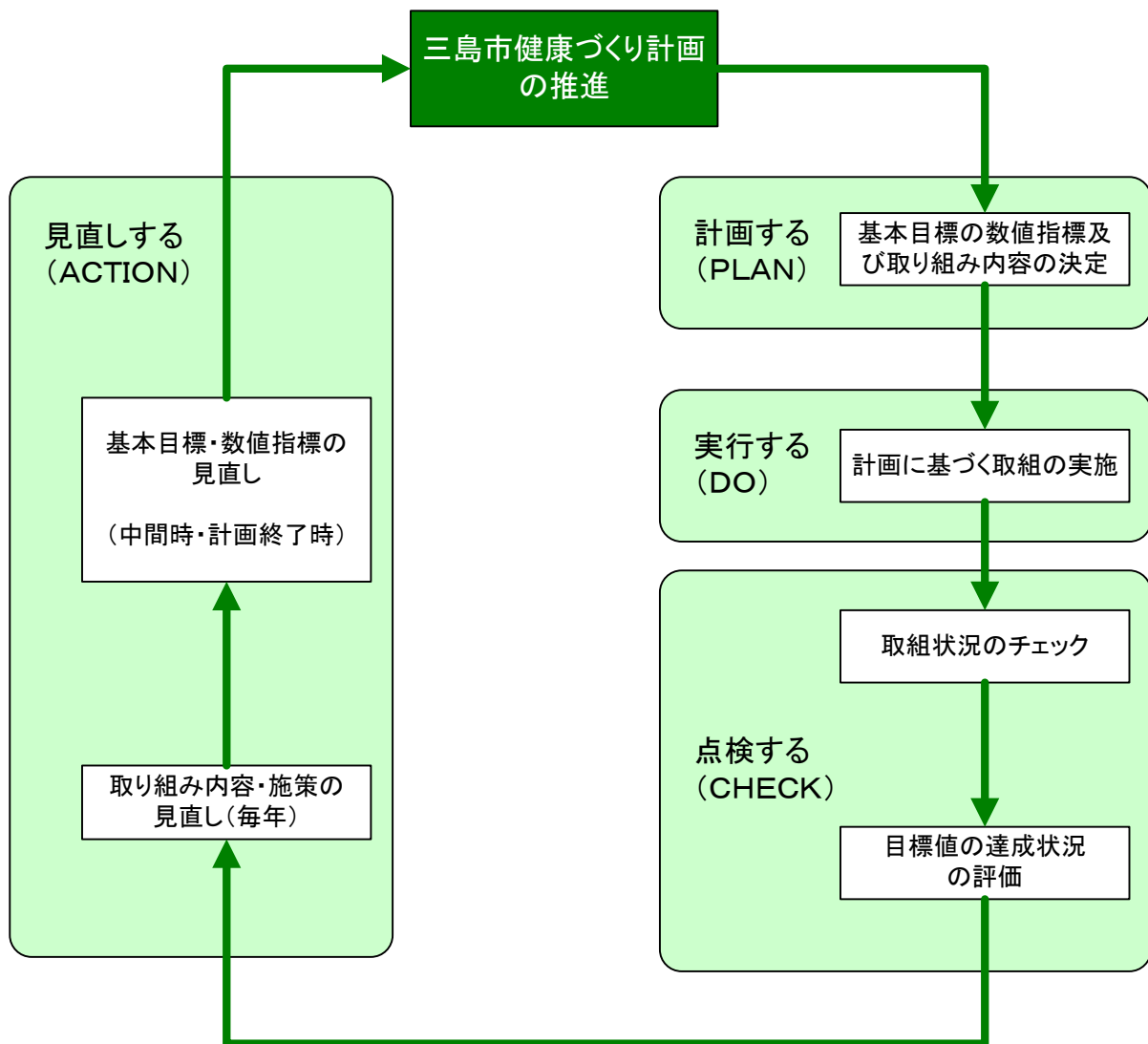
健康づくり計画の有効性を高めるために、健康を核としたまちづくりに関する意識付けの徹底と部門間の連携強化を進めます。

また、従来からの健康づくりの各種事業や健康診査などの強化を図るとともに、保健委員会をはじめとする地域団体や保健医療機関等との協働により、市民が主体的に取り組む「食と運動・スポーツによる健康づくり」を支援し、健康で生きがいと幸せあふれる“健幸”都市づくりと地域の活性化を推進していきます。



2 計画の評価

本計画は、平成 33 年が目標年度となりますが、中間年度にあたる平成 28 年度を計画の見直し年度として設定します。計画中間時、計画終了時には、市民一人ひとりの健康への意識や取り組み状況、計画の達成度、住民の保健分野における行政運営満足度などを評価し、以後の計画の見直しを行います。こうしたプロセスにおいては計画・実行・点検（評価）・見直しの PDCA サイクルを活用し、実効性のある施策推進を図っていきます。



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。