

第2章

健康づくりの目指すもの

2-1. 基本理念

本市は相模平野のほぼ中央にあり、南は相模湾に面しています。温暖な気候に恵まれ、里山や田園、海、川の豊かな自然に恵まれています。

産業は、工業と農・漁業、商業がバランスよく調和しています。観光では、「湘南ひらつか七夕まつり」が全国的にも有名です。

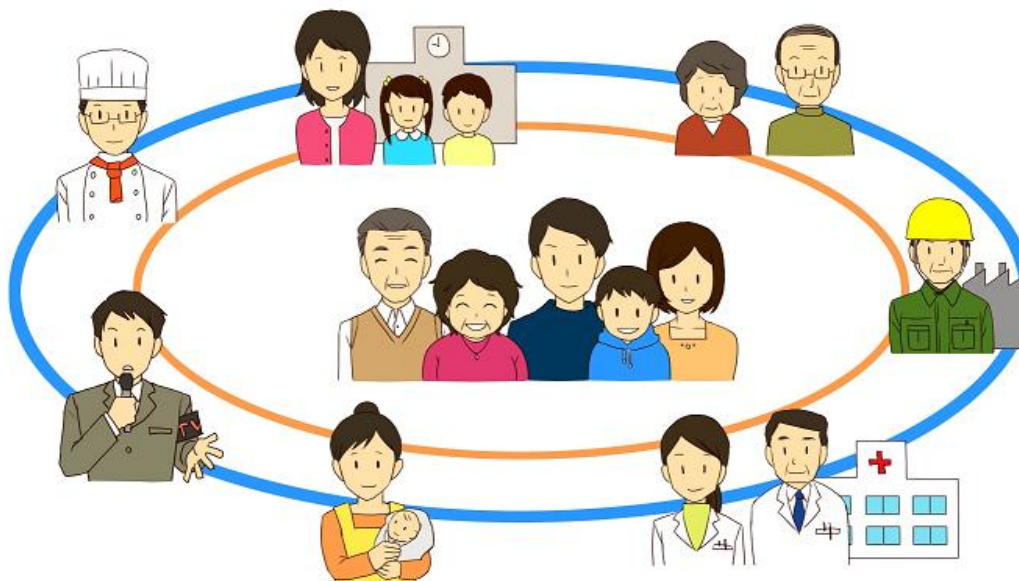
市内には美術館などの文化施設があり、公民館は26か所に設置され、乳幼児から高齢者までの幅広い利用があり、社会教育の基盤となっています。ボランティア活動も活発で、町内福祉村などの地域の活動拠点があります。また、市民の憩いの場である総合公園には、湘南ベルマーレのホームグラウンドとなっている平塚競技場などのスポーツ施設が数多くあります。

このような自然や社会教育の基盤に恵まれた本市では、「生きがいのある暮らしの実現に向けて、健やかな地域づくり・人づくりを進めよう」を基本理念に、健康づくりの普及を目指します。

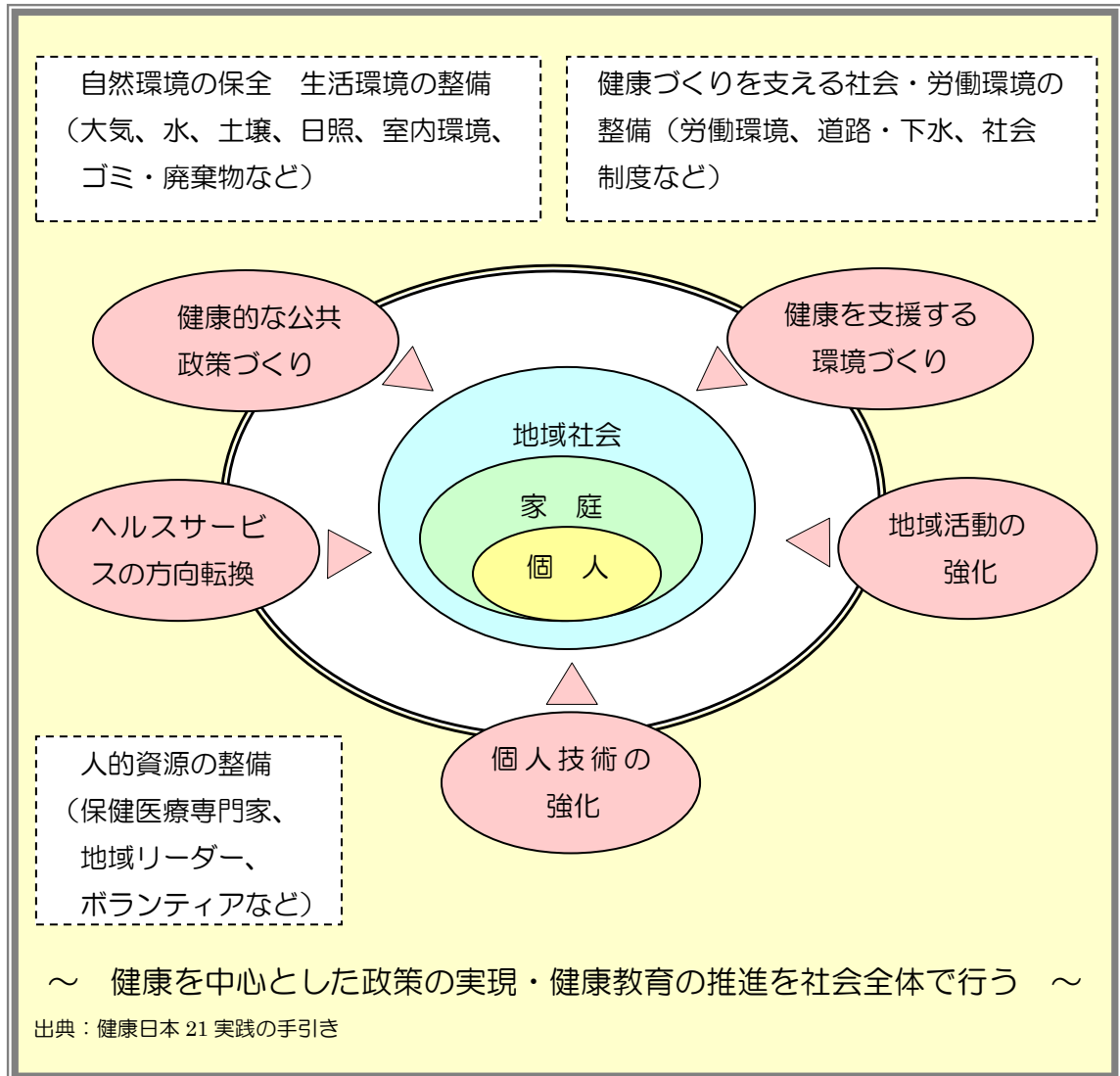
本計画では、ヘルスプロモーションの理念を取り入れ、すべての市民が生涯にわたり生きがいを持ちながら心豊かに暮らせる社会を目指して、市民と行政との協働による健康づくりを推進します。


【 基本理念 】

「生きがいのある暮らしの実現に向けて、
健やかな地域づくり・人づくりを進めよう」



ヘルスプロモーション（イメージ図）



注）本計画では  で囲まれた分野についての取組を中心に行います。

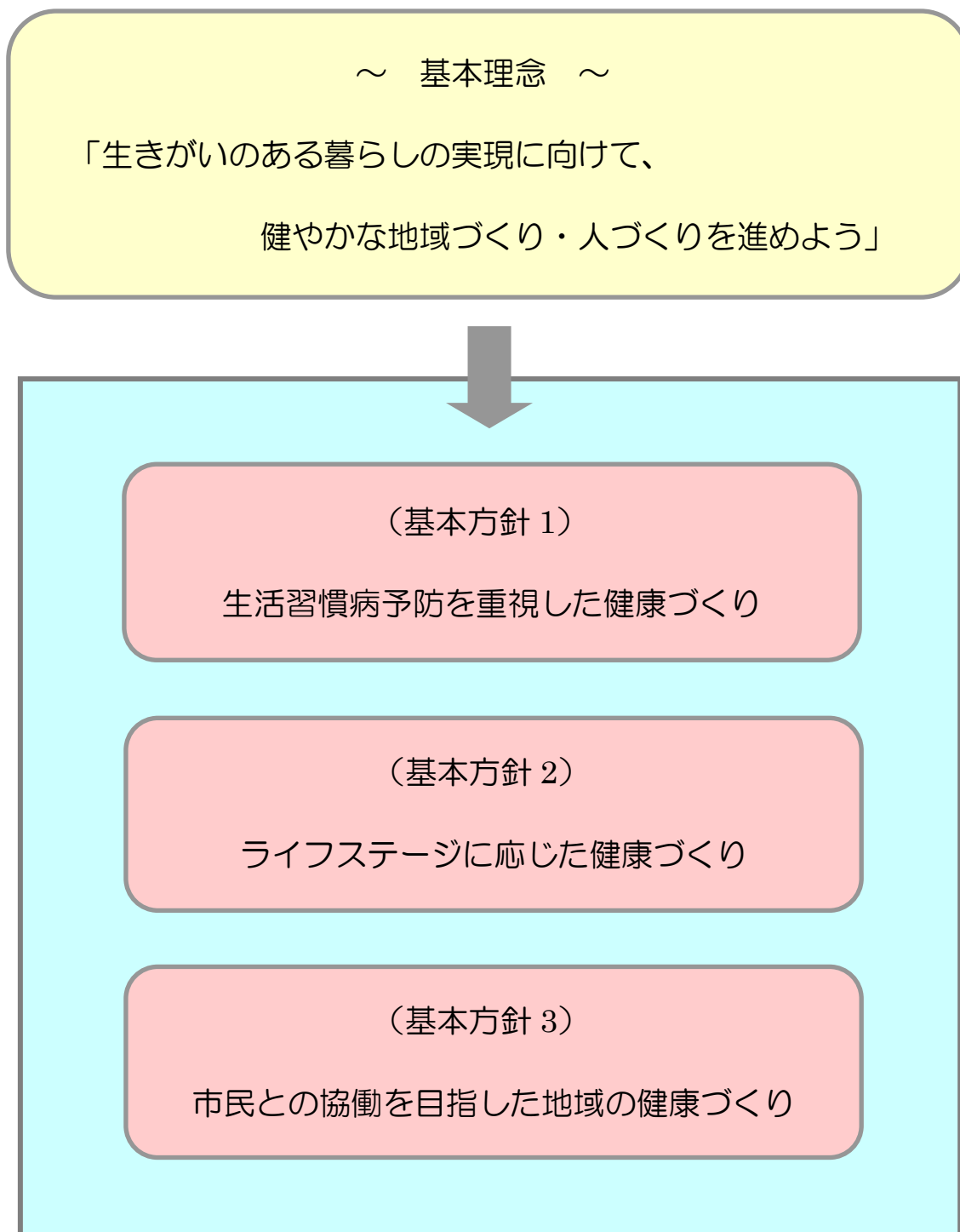
ヘルスプロモーションとは、昭和 61 年（1986 年）に WHO（世界保健機関）が提示した健康づくりの考え方です。これに関する宣言文がまとめられているオタワ憲章の中で、「人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセスである」と定義されています。

ヘルスプロモーション活動の大きな特徴は、住民や当事者の主体性を重視し、各個人がよりよい健康のために行動をとることができるような環境を整えることに重点がおかれています。

健康な地域づくりの実現のためには、すべての保健事業においてヘルスプロモーションの視点が必要であり、市民（個人・家族・グループ・関係団体・企業など）と行政が協働で進めていくことが重要です。

2-2. 基本方針

本計画では、市民の健康寿命の延伸や生活の質（QOL）の向上を図るために、3つの健康づくりの基本方針を掲げました。



(1) 基本方針 1…生活習慣病予防を重視した健康づくり

本市では、健康寿命の延伸や生活の質（QOL）の低下を予防するために、市民一人一人が生活習慣の基礎である食生活や運動など、日常生活で実践できることに取り組む一次予防を重視した健康づくりを推進します。

一次予防とは、食事や運動など日ごろの生活習慣や生活環境を改善して病気になることを防ぐことです。また、それ以外に、病気や障がい健康診断などにより早期に発見し、治療や保健指導などの対策を行い、重症化を予防する二次予防も重要となります。

これまでの健康診査は、疾病の早期発見・早期治療を目的としており、保健指導も受診勧奨や疾病別の指導を中心としたものでした。しかし、現在の生活習慣病に対する健康診査及び保健指導は、内臓脂肪型肥満に着目しその要因となっている生活習慣を改善することを目的とし、糖尿病などの有病者の予備群を減少させることを目指しています。

メタボリックシンドロームなどの生活習慣病は、働き盛りの年代から発症しやすいため、各医療保険者が実施する特定健康診査・特定保健指導などを活用し、市民が自分の健康状態の理解を深め、健康管理に役立てることが必要です。さらに、国が定めている※26 健康増進事業と合わせて一体的な健康づくりに関する施策を展開することで、より効果が得られると考えられます。

生活習慣病にならない身体をつくるためには、子どもころからの規則正しい生活習慣の獲得や知識の習得が必要であり、乳幼児期、学童期、思春期の取組もそれぞれ重要です。

「健康は守るもの」という従来の発想を転換し、「健康はつくるもの」という視点が大切です。

健康づくりにおける「予防」のとらえ方は、次に示すとおり 3 つの段階に分けられます。それぞれの段階に応じた方法や対策が必要です。

～ 健康づくりにおける3つの予防 ～

一次予防

食生活・運動・休養など、バランスのとれた健康的な生活を送り、病気を予防すること。事故防止による怪我がいの発生を防ぐこと。

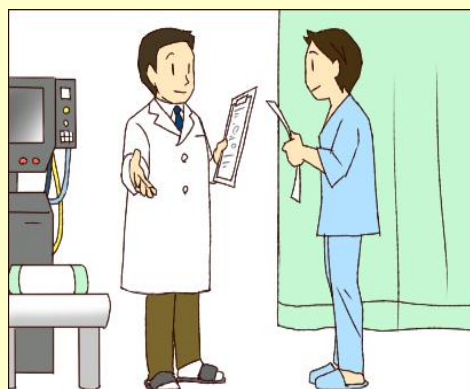
(例) 適正な食事や運動不足の解消、禁煙や節酒、ストレスコントロールなどの健康的な生活習慣づくり（健康教室・保健指導など）、予防接種



二次予防

健康診断などで病気を早期に発見し、治療を行い、悪化を防ぐこと。

(例) 健康診査、人間ドック、がん検診、乳がんの自己検診、早期の医療受診



三次予防

病気にかかったら、治療とともに機能回復や機能維持を行い、社会復帰を支援し病気の再発を防ぐこと。

(例) リハビリテーション



(2) 基本方針 2…ライフステージに応じた健康づくり

健康づくりは生涯を通じた取組が重要です。本計画では、それぞれの年代の特徴をとらえた健康づくりを実践するため、年齢を 5 つのライフステージに区分しました。各ライフステージの課題や行動目標などを設定し、生涯を通じた健康づくりを支援します。

健康は、遺伝、生活習慣及び社会環境などの様々な影響を受けます。また、個人においても健康状態は日々変化しています。

健康的な生き方の捉え方には個人差がありますが、次の 3 つのどの段階にあっても、自分の生きがいを持ち、自然的、社会的環境に適応しながら、さらに自分だけではなく、周囲の人もよりよい生活ができるようにその環境に働きかけていくことができる状態であれば、健康的な生き方ととらえることができます。つまり、すべての人に健康的な生き方があると考えることができます。

～ 健康の 3 つの段階 ～

- 1) 病気や機能障がい、悩みなどがなく、主観的にも客観的にも快適な生活を送ることができる状態
- 2) 病気や機能障がい、悩みなどがあっても、自分自身で対処することができ、社会的にも適応した生活を送ることができる状態
- 3) 病気や機能障がい、悩みなどがあり、自分自身で対処することができなくても、周囲が支えてくれることにより生活していくことができる状態



出典：岩永俊博 地域づくり型保健活動の考え方と進め方

(3) 基本方針 3…市民との協働を目指した地域の健康づくり

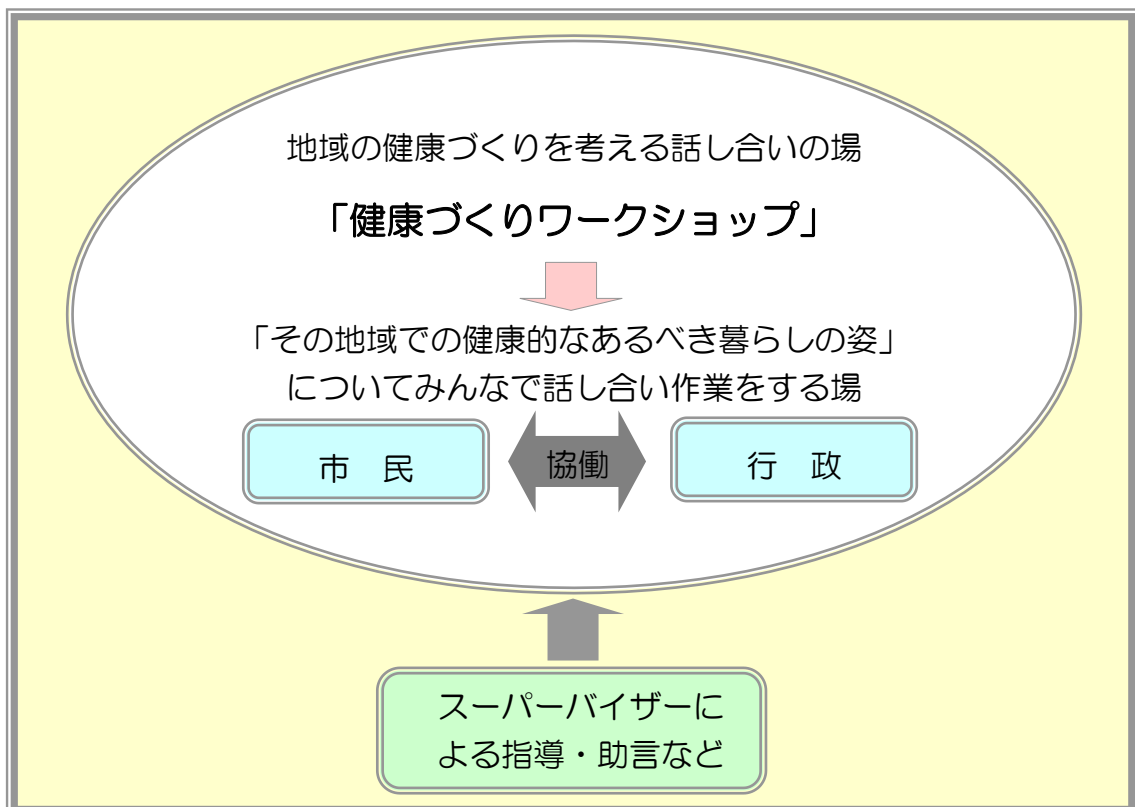
「生きがいのある暮らし」の実現のためには、市民一人一人が健康づくりを実践するだけでなく、家族やグループ、地域の団体、企業など仲間と一緒にすることも大切です。グループ活動などが活発になることで、地域ぐるみの活動に発展し、地域の健康づくりにつながることを期待できます。

本市では、ヘルスプロモーションの考え方を基盤として、※27 スーパーバイザーの協力を得ながら、市民と行政との話し合いを重要とし、協働による地域の健康づくりを推進します。

具体的には、市民が主体的に健康づくりに取り組むための支援策として、各地区で開催する「健康づくりワークショップ」の充実を図ります。「健康づくりワークショップ」では、その地域で生き生きと暮らし続けるためにはどのような条件が必要かをみんなで考え、その実現に向け、地域に合った取組を行います。地域の健康づくりとは、単に健康な身体をつくることだけではなく、地域に暮らすみんなが安心して健やかな日々を送るための「地域のしくみづくり」と考えます。

たとえ疾病や障がいがあっても、自分なりの状態でのよりよい健康的な生き方ができるように、地域がどのような姿であるべきかを考え、市民と行政との協働による仕組みづくりを進めます。

市民との協働を目指した地域の健康づくりの推進（イメージ図）



2-3. 施策の体系（健康分野別・ライフステージ別の

基本理念及び基本方針を踏まえて、7つの健康分野別に「行動目標」を掲げに基づき、施策を重点的に取り組むライフステージ（Ⅰ…乳幼児期、Ⅱ…学童・目標数値は、69 ページから健康分野別に、平成 26 年度までの目標値として記

基本理念	基本方針	健康分野	行 動 目 標
生きがいの ある暮らし の実現に向 けて、健やか な地域づく り・人づくり を進めよう	1 生活習慣病 予防を重視 した健康づ くり 2 ライフステ ージに応じ た健康づく り 3 市民との協 働を目指し た地域の健 康づくり	栄 養 食 生 活	1日3食、適切な量とバランスで楽しく食べよう
		身 体 活 動 運 動	楽しみながら、生活の中で身体を動かす機会を増やそう
		休養・こころ の 健康づくり	心地よい睡眠をとろう ストレスと上手に付き合おう
		た ば こ	たばこの正しい知識を知ろう 喫煙はマナーを守り、受動喫煙を防ごう
		アルコール	お酒の正しい知識を持ち、適度な飲酒を心がけよう
		歯 の 健 康	いつまでも自分の歯で楽しく過ごそう
		生活習慣病 健 康 管 理	健康管理のため、年1回は健康診断を受けよう

行動目標と指標)

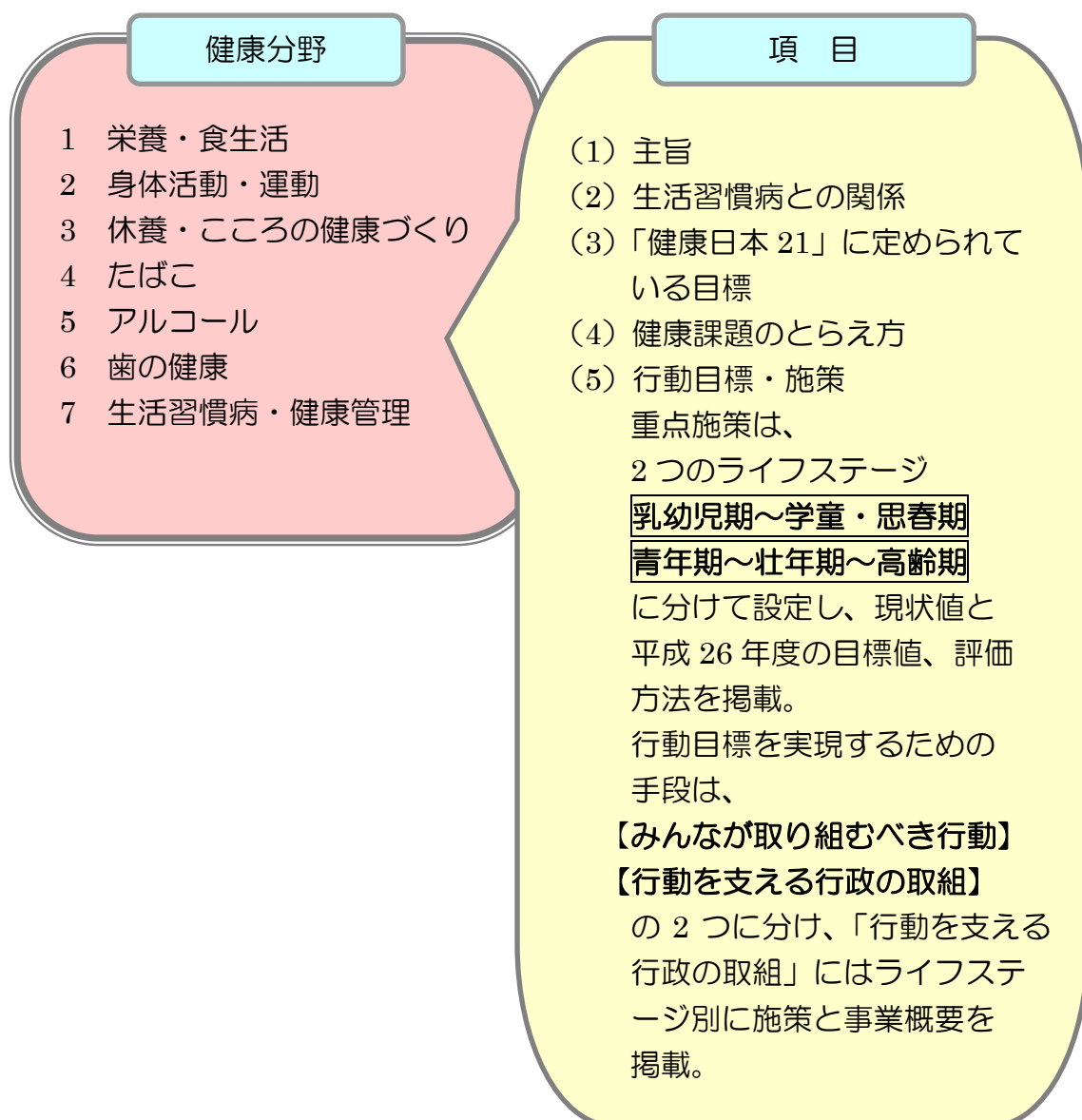
ました。さらに、行動目標を実現するための「指標」を設定しています。指標
思春期、Ⅲ…青年期、Ⅳ…壮年期、Ⅴ…高齢期)に○を付けています。(指標の
載をしています。)

指 標	ライフステージ別の重点取組				
	I	II	III	IV	V
<ul style="list-style-type: none"> ●朝食を毎日食べる子どもの増加 ●主食、主菜、副菜がそろった朝食を食べる子どもの増加 ●成人一人当たりの1日の野菜摂取量の増加 ●食事バランスガイドの言葉と内容を知っている成人の増加 	○				
<ul style="list-style-type: none"> ●休日に外遊びをする子どもの増加 ●児童・生徒の運動時間の増加 ●意識的に身体を動かす運動(週2日以上)などを行っている成人の増加 	○	○			
<ul style="list-style-type: none"> ●規則正しい生活リズムが確立できる子どもの増加 ●睡眠による休養が取れていない成人の減少 ●ストレスが大いにある成人の減少 	○				
<ul style="list-style-type: none"> ●胎児・乳児の健康のために妊娠・授乳中期の喫煙をなくす ●胎児・乳児の健康のために妊娠・授乳期の受動喫煙をなくす ●喫煙の健康への影響について理解している成人の増加 ●分煙を心がける成人の増加 	○				
<ul style="list-style-type: none"> ●胎児・乳児の健康のために妊娠・授乳中の飲酒をなくす ●適度な飲酒を心がける成人の増加 	○				
<ul style="list-style-type: none"> ●フッ素の利用法を知っている保護者の増加 ●幼児のむし歯のり患率の減少 ●むし歯を保有する中学生の減少 ●かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受診する成人の増加 ●フロス、歯間ブラシを使用する成人の増加 ●歯や口腔の健康に気をつけている高齢者の増加 	○	○			
<ul style="list-style-type: none"> ●乳幼児健康診査を受診する子どもの増加 ●幼児の肥満の減少 ●定期健診(健康診査・がん検診)を受診する成人の増加 ●がん検診の受診率の増加 ●特定健康診査の受診率及び保健指導の実施率の増加 	○				

2-4. 健康分野別・ライフステージ別の取組と施策

健康分野別・ライフステージ別の取組と施策については、次のような構成でまとめています。

- 7つの健康分野別に、行動目標や施策などを掲載しています。
- 重点施策は、ライフステージを2つに分けて目標を設定しました。
- 平成26年度（2014年度）の目標値は、「健康日本21」などを参考に、市独自の理想とする数値を設定しました。目標の達成度の確認は、市民アンケート調査などにより行います。
- みんなが取り組むべき行動を個人や地域のレベルでとらえ、市民や関係団体の取組として掲載しています。
- その行動を支える行政の取組として、ライフステージ別の施策を掲載しています。



(健康分野 1) 栄養・食生活

(1) 主 旨

毎日の食事を基本とする食生活の営みは、生命を維持するとともに子どもが健やかに成長し、人々が健康な生活を送るために欠くことのできないものです。

身体的な健康という点からは、栄養状態を適正に保つために必要な栄養素などを摂取することが求められます。また、食生活は四季をとおして旬の食べ物や行事食があるなど、文化的な営みもあり、日々の生活の満足感や幸福感との関係が深いものとなっています。

(2) 生活習慣病予防との関係

栄養・食生活との関係が深いとされる疾病には高血圧、脂質異常症、虚血性心疾患、脳卒中、一部のがん（大腸がん、乳がん、胃がん）、糖尿病、骨粗しょう症などがあります。食生活における動物性たんぱく質や脂質の摂取増加が生活習慣病の増加に影響を与えています。

本市の死亡原因の割合は県と比較すると、がん、脳血管疾患が多くなっています。健康で良好な食生活の実現のために、適正なエネルギー量の摂取、減塩、野菜の積極的摂取など、市民一人一人の食習慣の見直しとともに、それらを支援する環境づくりが重要です。

(3) 「健康日本 21」に定められている目標

- 野菜の摂取量の増加
- 朝食を欠食する人の減少
- 量、質ともに、きちんとした食事をする人の増加 など

(4) 健康課題のとらえ方

「健康日本 21」では、国民の健康及び生活の質（QOL）の向上を図るために、身体的、精神的、社会的に良好な食生活を実現するための目標が設定されています。その他の関連する施策には、平成 17 年（2005 年）に制定された食育基本法、平成 18 年（2006 年）に策定された「食育推進基本計画」があります。子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには、何よりも食が重要です。「食育」とは生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけています。

国民の食生活における問題点は、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活

習慣病の増加、若い女性の過度の痩身志向などがあります。さらに、食の安全上の問題や食料の海外依存、食の情報の氾濫などにより、国民一人一人に食のあり方を学ぶことが求められています。

食育は、すべての世代において一人一人が健全な食生活のために必要な知識や判断力を習得して、それを実現できるようにすることを目指しています。

本市は「食育基本法」の理念に基づき、次世代を担う子どもが健やかに成長し、よりよい食生活環境を継承することを目標に「平塚市食育推進計画」を策定し、家庭や保育所、学校、関係団体などと連携して地域の健康づくりに取り組みます。



離乳食教室（調理実演）



子どもの生活習慣病予防対策事業（栄養教育）

(5) 行動目標と施策

行動目標	1日3食、適切な量とバランスで楽しく食べよう
------	------------------------

【目標を達成するための条件】

I 乳幼児期～II 学童・思春期	III 青年期～IV 壮年期～V 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ●保護者は子どもが朝食を毎日食べることや主食、主菜、副菜をそろえて食べることが大切だと理解する ●子どもはおなかをすかせて食べることがおいしく楽しいと感じる 	<ul style="list-style-type: none"> ●積極的に野菜を食べることが大切だと理解する ●3食バランスよく食べることが大切だと理解する ●食事バランスガイドを理解する

【目標を達成するための重点施策】

I 乳幼児期～II 学童・思春期	III 青年期～IV 壮年期～V 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ●乳幼児期から適切な食習慣を形成するための情報提供の充実 	健康の維持・増進や生活習慣病予防などの食に関する健康教室や健康講座を開催

【現 状】

I 乳幼児期～II 学童・思春期	III 青年期～IV 壮年期～V 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ■朝食を毎日食べる 0～5 歳児の割合…87.9% ■朝食で主食、主菜、副菜がそろった 0～5 歳児の割合…44.8% 	<ul style="list-style-type: none"> ■1日に野菜を 350g 以上摂取する人の割合…[男性] 40.5% [女性] 49.2% ■食事バランスガイドについて「言葉と内容を知っている」人の割合…25.4%

【平成 26 年度までの目標値】

I 乳幼児期～II 学童・思春期	III 青年期～IV 壮年期～V 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ■朝食を毎日食べる 0～5 歳児の割合…100% (増加) ■朝食で主食、主菜、副菜がそろった 0～5 歳児の割合…60.0% (増加) 	<ul style="list-style-type: none"> ■1日に野菜を 350g 以上摂取する人の割合…[男性] 50.0% (増加) [女性] 60.0% (増加) ■食事バランスガイドについて「言葉と内容を知っている」人の割合…50.0% (増加)

【評価方法】

Ⅰ 乳幼児期～Ⅱ 学童・思春期	Ⅲ 青年期～Ⅳ 壮年期～Ⅴ 高齢期
■ 食育推進のための実態調査など	■ 健康増進計画アンケート調査など

【みんなが取り組むべき行動】

<p>【 市民は… 】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 健康教室などに参加して適切な食生活について知りましょう。 ● 健康の維持や増進のため、食生活改善に努めましょう。

<p>【 関係団体は… 】</p> <p>[食生活改善推進団体]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事バランスガイドの普及、親子料理教室、生活習慣病予防教室、高齢者料理教室、男の料理教室など食生活改善に向けてさらなる充実を図ります。 <p>[その他の関係団体]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● JA 湘南、湘南ひらつか魚食普及協議会、平塚商工会議所、食品衛生協会、市内消費者団体などの関係団体や、栄養士会、平塚保健福祉事務所、平塚市医師会、平塚歯科医師会などの関係機関が連携・協力して講習会や教室などを開催し、家庭に対して様々な働きかけに努めます。
--

【行動を支える行政の取組】

《 Ⅰ…乳幼児期 》

施 策	事業概要
母親父親教室（健康課）	妊娠中から産後にかけての栄養について調理実習などを実施
離乳食教室（健康課）	発育・発達に応じた離乳食の段階を4つの教室に分け、調理のデモンストラーションや試食などを実施
幼児教室（健康課）	2歳ころの食事や間食、好き嫌いなどへの対処方法や子どもに実際に野菜に触れてもらいながら食べ物への興味を引き出す取組を実施

《 Ⅱ…学童・思春期 》

施 策	事業概要
食に関する学習及び指導 (学校給食課)	ふれあい給食事業、学校給食地場産野菜使用推進事業 夏休み子ども農業体験学習、親子収穫体験会を実施

《 Ⅲ…青年期 》

施 策	事業概要
貧血予防教室 (健康課)	母親を対象に貧血予防のための食事について試食などの教室を開催

《 Ⅳ…壮年期 》

施 策	事業概要
健康教室 (健康課)	生活習慣病予防の食事について調理実習を含めた体験型の教室を開催
食生活改善推進員養成・育成講座 (健康課)	地域での食生活改善活動の推進に必要な知識や技術を習得するための講座を開催

《 Ⅴ…高齢期 》

施 策	事業概要
訪問指導 (高齢福祉課)	65 歳以上で通所ができない低栄養状態の高齢者を対象に、栄養状態改善に関する保健指導を実施
高齢者食生活改善事業 (高齢福祉課)	健康寿命を延ばすため、食事面からの介護予防についての意識を高めてもらうための教室を開催
栄養改善事業の実施 (高齢福祉課)	高齢者の低栄養状態を早期に発見するとともに、「食生活」を通じて自分らしい生活の確立と自己実現を図るための教室を開催
栄養や食事に関する相談 (高齢福祉課)	健康増進、食生活改善につなげる保健指導を実施

《 全てのライフステージ 》

施策	事業概要
地域健康づくり支援事業（健康課）	市民団体などからの依頼に応じて、健康増進・食生活改善などの教育や相談を実施
食に関する総合的な情報提供（健康課）	食生活改善推進員の協力を得ながらイベントや講座において必要な情報提供を行う

食生活指針

食事は楽しく、バランスよく、適量を食べることが大切です。
この食生活指針は、食料生産・流通から食卓、健康と幅広く食生活全体を視野に入れたものとなっています。

健康づくりに向けて、次のポイントを確認してみましょう。

- 食事を楽しみましょう
- 一日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ごはんなどの穀類をしっかりと
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- 食塩や脂肪は控えめに
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
- 自分の食生活を見直してみましょう



出典：食生活指針 平成 12 年（2000 年）3 月文部省・厚生労働省・農林水産省決定

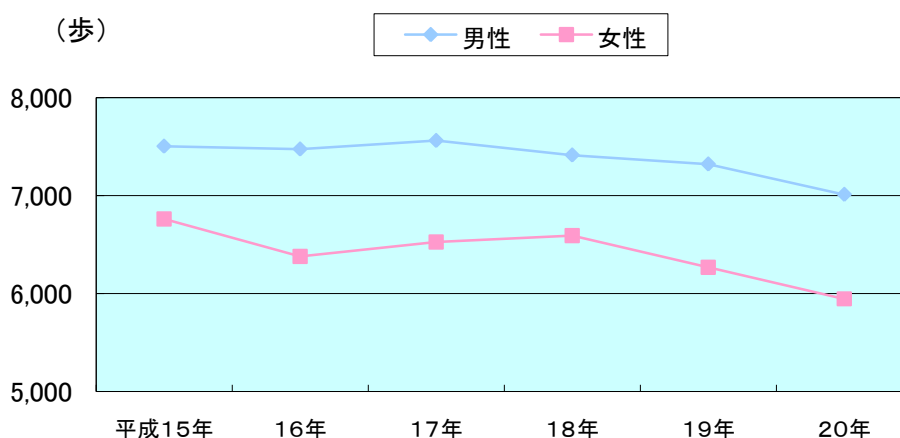
(健康分野 2) 身体活動・運動

(1) 主 旨

人が身体を動かすことを総じて身体活動といいます。運動とは、健康増進を目的として余暇時間などに行われる活動をいいます。健康の維持・増進や生活習慣病の予防には、身体活動や運動が不可欠です。

身体活動量を簡便に客観的に測定する方法として、歩数の測定があります。歩数は活動強度の評価がされていませんが、国民健康・栄養調査でも採用されており、簡便で再現性の高い身体活動の評価法です。過去 10 年間では、1 日当たりの歩数が男性・女性とも約 700 歩減っており、身体活動量が減少しています。また、近年、子どもの体力低下なども指摘されており、身体活動や運動の重要性が見直されています。

歩数の平均値（20 歳以上）



出典：平成 20 年度国民健康・栄養調査結果（平成 15 年～20 年の年次推移）

(2) 生活習慣病予防との関係

身体活動・運動には、次のような生活習慣病を予防し、身体機能を強化する効果があります。

- ア 血糖を下げる効果
- イ 体重を減らす効果
- ウ 心臓や肺の働きを強化する効果
- エ 血圧を正常に近づける効果
- オ 足腰など下肢の筋力を強くし、転倒を予防する効果



- カ 血液の循環をよくする効果
- キ ストレス解消など気分転換の効果
- ク 体力がついて動きが楽になることにより日常生活が快適になる効果

(3) 「健康日本 21」に定められている目標

成人では・・・

- 意識的に運動することを心がけている人の増加

- 日常生活における歩数の増加

- 運動習慣者の増加

高齢者では・・・

- 外出について積極的な態度を持つ人の増加

- 何らかの地域活動をしている人の増加

- 日常生活における歩数の増加 など



ストレッチ教室

(4) 健康課題のとりえ方

「健康日本 21」では、国民の身体活動や運動についての意識や態度を向上させ、身体活動量を増加させることを目標としています。また、身体活動・運動の推進のために、日常生活における身体活動に対する認識・態度、一日の歩数、運動習慣がある人についてその現状を把握し、それに基づいた数値目標を設定しています。

国は、生活習慣病予防を目的とした安全で有効な身体活動・運動を広く国民に普及することを目的として、「健康づくりのための運動指針 2006」（エクササイズガイド 2006）を策定しました。その中では身体活動の基準値が示されました。国民が現在の身体活動量に応じて基準値を上回ることを目指すことで、生活習慣病の予防につながることを期待されています。

高齢者に適切な運動を行うことを推奨し、移動歩行能力などの運動機能を維持・増進させることは、日常生活動作障がいの発生予防につながり、健康寿命を延ばす上で重要です。

子どもに対しては、身体活動をともなった遊びの時間を増加させる必要があります。また、不活動な時間を減少させるという視点も重要です。

本市では、将来の生活習慣病予防として、幼児期からの正しい生活習慣の獲得ができるように、子どもの生活習慣病予防対策事業の充実を図ります。

地域で子どもが元気に外で遊んだり、高齢者が安全に運動したりするためには、環境整備など社会の仕組みづくりも重要です。

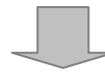
(5) 行動目標と施策

行動目標	楽しみながら、生活の中で身体を動かす機会を増やそう
------	---------------------------



【目標を達成するための条件】

Ⅰ 乳幼児期～Ⅱ 学童・思春期	Ⅲ 青年期～Ⅳ 壮年期～Ⅴ 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ● 保護者が子どもの外遊びの大切さを理解する ● 子どもが外遊びは楽しいと感じる ● 子どもがテレビゲームをするなどの非活動的な時間を減らすことを理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病予防に身体活動や運動が大切だと理解できる ● 身近な場所に楽しく安全に運動を行うための場がある ● 高齢者が外出することの大切さを理解する



【目標を達成するための重点施策】

Ⅰ 乳幼児期～Ⅱ 学童・思春期	Ⅲ 青年期～Ⅳ 壮年期～Ⅴ 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ● 子どもの生活習慣病予防対策事業の充実 ● 学校における体育の授業時間数の増加 ● 少年・少女スポーツ大会の開催 	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病予備群のための運動教室の充実 ● 壮年期を対象とした体力アップ教室の充実 ● 地域における自主運動グループの拠点づくり ● 介護予防のための教室や地域のサロンなどの充実

【現 状】

Ⅰ 乳幼児期～Ⅱ 学童・思春期	Ⅲ 青年期～Ⅳ 壮年期～Ⅴ 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ■ 休日に 2 時間以上外遊びをする幼児の割合…74.9% ■ 児童・生徒の週 3 日以上運動習慣の割合…[男子] 69.0% [女子] 53.0% 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 週 2 日以上で 30 分以上の運動を 1 年以上継続している人の割合… [男性] 54.0% [女性] 46.0% ■ 外出が月 2～3 回以下の要介護認定を受けていない高齢者の割合… 10.8%



【平成 26 年度までの目標値】

Ⅰ 乳幼児期～Ⅱ 学童・思春期	Ⅲ 青年期～Ⅳ 壮年期～Ⅴ 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ■ 休日に 2 時間以上外遊びをする幼児の割合…80.0% (増加) ■ 児童・生徒の運動時間の割合…男女とも増加 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 週 2 日以上で 30 分以上の運動を 1 年以上継続している人の割合… [男性] 60.0% (増加) [女性] 50.0% (増加) ■ 外出が月 2～3 回以下の要介護認定を受けていない高齢者の割合…10.0% 以下(減少)

【評価方法】

Ⅰ 乳幼児期～Ⅱ 学童・思春期	Ⅲ 青年期～Ⅳ 壮年期～Ⅴ 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ■ 5 歳児生活実態調査 (子どもの生活習慣病予防対策事業) ■ 児童生徒体力・運動能力調査 (県) など 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 健康増進計画アンケート調査 ■ 高齢者保健福祉及び介護保険に関するアンケート調査 など

【みんなが取り組むべき行動】

<p>【 市民は… 】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 外で元気に楽しく遊ばしましょう。 ● 生活習慣病予防や介護予防の健康教室などに積極的に参加し、運動の重要性について理解を深めましょう。 ● 自分の体力や健康状態を知りましょう。 ● 日常生活の中でできるだけ身体を動かしましょう。 ● 運動を楽しく継続しましょう。 ● 高齢者は週に 1 回以上の外出を心がけ、地域活動などにも参加しましょう。

<p>【 関係団体は… 】</p> <p>[平塚市健康推進員連絡協議会]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「ウォーキング教室」の開催や「健康ウォーキングマップ」の普及を図る活動を通して、市民に市内の身近なウォーキングコースを紹介し、歩行が健康によい効果をもたらすことや歩く楽しさを伝えます。 ● 「くすの木体操」などを通して市民に運動の楽しさや効果を伝えます。 ● 体力測定などを通して市民が健康への関心を持つ機会を提供します。
--

【 関係団体は… 】

[平塚市文化スポーツまちづくり振興財団]

- 各種運動教室を開催します。

[その他の関係団体]

- 市民が気軽に参加できる運動や交流の機会を提供します。(平塚市体育協会・平塚市体育振興連絡協議会・平塚市体育指導委員連絡協議会・平塚レクリエーション連盟・平塚市スポーツクラブ連合・老人クラブ・こども会・町内福祉村・地区社会福祉協議会など)

[平塚市地域包括支援センター] (平塚市高齢者よろず相談センター)

- 地域のサロンの開催や閉じこもり予防のための訪問指導などを実施します。

【行動を支える行政の取組】

《 I…乳幼児期 》

施 策	事業概要
幼児教室 (健康課)	2 歳児を対象に身体を動かす楽しさを実感できる教室を開催
開放保育における運動の場の提供 (こども家庭課)	保育園の場を活用し、遊びの紹介や身体を動かす機会を提供

《 II…学童・思春期 》

施 策	事業概要
小中学校体育の授業時間数の増加 (指導室)	小・中学校の年間体育時間数を増加 小学校：平成 23 年度～ 中学校：平成 24 年度～
小中学校における健康教育 (指導室)	体育 (保健・体育科) や学校保健委員会活動などを通して、健康の保持増進及び体力向上についての健康教育を実施
学校のクラブ活動・部活動の振興 (指導室)	授業以外での運動習慣をつける機会を提供
小学校プール開放 (スポーツ課)	
少年・少女スポーツ大会 (スポーツ課)	

《 Ⅲ…青年期・Ⅳ…壮年期・Ⅴ…高齢期 》

施策	事業概要
生活習慣改善運動教室（健康課）	おおむね 40 歳以上で健康診査の結果などから生活習慣病予防に運動が必要な方を対象に運動基礎教室を開催
健康推進員養成・育成講座（健康課）	地域の健康づくり活動の推進に必要な知識や技術を習得するための教室を開催
中高年の健康・体力づくりのための教室（スポーツ課）	おおむね 50～75 歳の方を対象に様々な運動プログラムを提供
介護予防のための教室（高齢福祉課）	65 歳以上の方を対象に外出する機会を持つ大切さを普及啓発し、運動などの介護予防の教室を開催
地域のサロン（高齢福祉課）	65 歳以上の方を対象に身近な地域の場で交流を目的としたサロンを開催

《 全てのライフステージ 》

施策	事業概要
運動指針の普及啓発（健康課）	「エクササイズガイド 2006」の周知
健康づくり推進事業（健康課）	健康推進員の協力を得て、地域の健康づくり普及啓発活動などを行う
地域における身近な運動の機会の充実（健康課、高齢福祉課）	地域主体の健康づくりや介護予防などを目的とした自主運動グループの活動を支援
地域健康づくり支援事業（健康課）	市民団体などからの依頼に応じて、健康づくりのための手軽な運動に関する教育を実施
市民総合体育大会・各種スポーツ大会（スポーツ課）	スポーツの振興と体力づくり、技術の向上を図るために各種大会を開催
学校体育施設開放事業（スポーツ課）	地域の身近なスポーツ拠点として、学校の体育館や運動広場を開放
各種スポーツ施設管理運営事業（スポーツ課、みどり公園・水辺課）	スポーツ・レクリエーション活動の普及を図るため、各種スポーツ施設の整備・管理・運営を行う
市民体育レクリエーション地区大会（社会教育課）	地域住民の親睦や健康増進のための運動やレクリエーションを実施

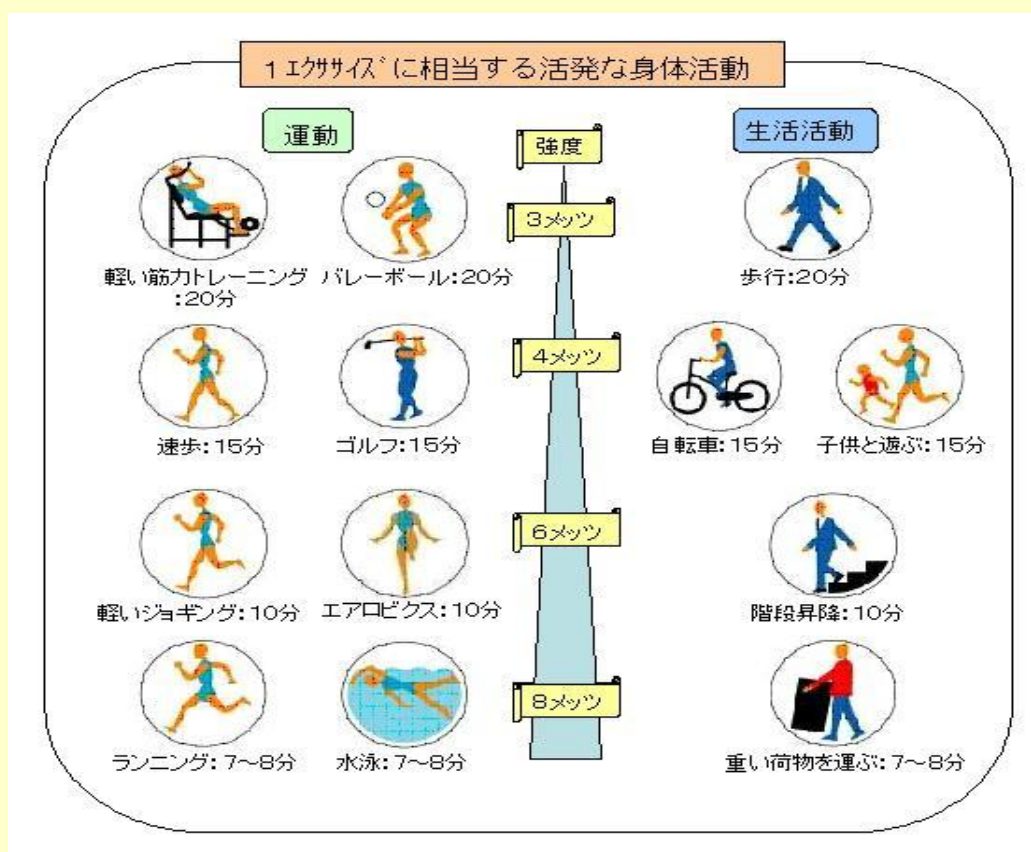
健康づくりのための運動指針 2006

「エクササイズガイド 2006」

週 23 エクササイズ (メッツ・時) の活発な身体活動 (運動&生活活動) を! そのうち、4 エクササイズは活発な運動を!

この目標は、生活習慣病予防のために必要といわれる身体活動と運動の量です。ここでいう活発な身体活動とは 3 メッツ以上の身体活動です。3 メッツ未満の弱い身体活動は目標に含みません。この運動指針は、健康な成人を対象としています。

(目安：座って安静にしている状態が 1 メッツ、普通の歩行が 3 メッツです。)



エクササイズ (Ex) って何?

身体活動の量を表す単位で、身体活動の強さ (メッツ: 安静時の何倍に相当するかを表す単位) に身体活動の実施時間 (時) をかけたものです。より強い身体活動ほど短い時間で「1 エクササイズ(Ex)」となります。

(例)3 メッツの身体活動を 1 時間行った場合 : 3 メッツ × 1 時間=3Ex

6 メッツの身体活動を 30 分行った場合 : 6 メッツ × 1/2 時間=3Ex

(健康分野 3) 休養・こころの健康づくり

(1) 主 旨

休養には心身の疲労を回復する「休む」という側面だけでなく、人間性の育成や社会・文化活動、創作活動などを通じて自己表現を図る「養う」という側面もあります。

十分な休養を取るために、睡眠は欠かせないものです。睡眠不足は疲労感をもたらし、情緒不安定や適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。また、睡眠は休養に必須であるだけでなく、記憶、気分調節、免疫機能の増強など様々な身体機能や精神機能に関連しています。また、睡眠障害は多くの精神疾患において最も認められる症状の一つであり、うつ病などでは他の疾患に先駆けて不眠が出現することが多く、うつ病の発症や再発を予見する症状です。

平成 20 年度国民健康・栄養調査結果では、一日の平均睡眠時間は、男女とも「6 時間以上 7 時間未満」が最も多く、男性 35.0 パーセント、女性 36.5 パーセントです。睡眠を保つことは活力ある日常生活を送るための基本ですが、平成 18 年（2006 年）の社会生活基本調査結果では、日本人の睡眠時間は、過去 20 年間にわたり減少しています。子どもたちの遅寝や睡眠不足が、学習能力や情緒形成へ及ぼす悪影響も懸念されています。

こころの変化は身体状況や生活の質に大きく影響することから、健康づくりにおいて重要な項目です。こころの健康を保つためには、休養、ストレス管理、十分な睡眠、うつなどのこころの病気への対応が必要です。

(2) 生活習慣病予防との関係

睡眠障害は生活習慣病を始めとする様々な身体疾患を悪化させます。

たとえば、睡眠時無呼吸症候群はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に合併し、高血圧、脂質異常、糖尿病、高尿酸血症、逆流性食道炎（胸やけ）などを悪化させます。十分な睡眠を保ち、精神と身体を疾病から予防することが大切です。

こころと身体の関係は、脳と身体の関係でもあります。ストレスが及ぼす影響では、ストレスをためやすいことが原因で、身体の疾病＝心身症になりやすいことがわかってきています。糖尿病とうつとの関係のように、疾病と性格傾向やストレスの対処方法との関係、遺伝的素質との関係が注目されています。また、直接関係しなくても、ストレ



スが食べ過ぎや飲み過ぎといった不健康な健康管理の行動を通して、身体の疾病（肥満や糖尿病、アルコール性肝障害など）を間接的に引き起こしている点にも注目がされており、「生活習慣病予防」においてもこころと身体の関係に目を向けることが大切です。

(3) 「健康日本 21」の目標

- ストレスを感じた人の減少
- 睡眠による休養を十分にとれていない人の減少
- 睡眠の確保のために睡眠補助品やアルコールを使うことのある人の減少
- 自殺者数の減少

(4) 健康課題のとらえ方

「健康日本 21」による休養・こころの健康づくりの取組目標は、ストレスの軽減、睡眠の確保及び自殺者数の減少です。ストレスからの回復を促し、こころの健康を保つ「休養・睡眠」とこころの健康の破たんから生じる「こころの病」は、密接に関連しています。

国は平成 6 年（1994 年）、「休養指針」を策定し、生活リズムを保つことの重要性や、長期休暇を取るものの効果などについて普及を行っています。さらに睡眠については、適切な知識の普及を目的として、平成 15 年（2003 年）に「健康づくりのための睡眠指針」を策定しました。また、近年増加している自殺は、「こころの病」との関連が指摘されています。しかし、その背景には様々な要因が複雑に絡み合っていることから、こころの健康づくりと他の施策との連携が重要です。平成 18 年（2006 年）6 月には「自殺対策基本法」が成立し、国、地方公共団体などの責務が規定されました。

本市では、平成 20 年（2008 年）7 月に「平塚市民のこころと命を守る条例」を制定したことを受けて、自殺対策を総合的に推進しようという取組を行っています。

休養・こころの健康は、乳幼児期の健やかな成長発達を促すために、とても大切な役割があり、学童・思春期においてもライフスタイルを確立していくための基礎となります。保護者の心の健康では、少子化や核家族化に伴い、産後うつや育児不安を抱えるケースが多くみられ、虐待などの問題も増加しています。「すこやか親子 21」でも、産後うつ病の発生率の減少が目標とされています。子どもの健やかな成長発達を促すためには、子どもを取り巻く環境である大人（保護者など）の精神的な安定が大切です。このため、家庭や地域、行政が一体となった見守りや相談などの支援が必要です。

(5) 行動目標と施策

行動目標	心地よい睡眠をとろう ストレスと上手に付き合おう
------	--------------------------

【目標を達成するための条件】

I 乳幼児期～II 学童・思春期	III 青年期～IV 壮年期～V 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ● 保護者が子どもの健やかな心身の発育・発達には睡眠などの生活リズムが大切だと理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 睡眠をとることが生活習慣病予防やこころの健康に大切だとわかる ● ストレスに早く気づき対処できる

【目標を達成するための重点施策】

I 乳幼児期～II 学童・思春期	III 青年期～IV 壮年期～V 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ● 乳幼児健康診査における生活リズムに関する普及啓発 ● 子どもの生活習慣病予防対策事業において、生活リズム・睡眠の大切さについて周知 	<ul style="list-style-type: none"> ● 睡眠と生活習慣病予防についての普及啓発 ● うつ予防についての普及啓発

【現 状】

I 乳幼児期～II 学童・思春期	III 青年期～IV 壮年期～V 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ■ 22時までに就寝する5歳児の割合…85.6% 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 睡眠による休養がとれていない成人の割合…22.7% ■ ストレスが大いにある成人の割合…15.8%

【平成26年度までの目標値】

I 乳幼児期～II 学童・思春期	III 青年期～IV 壮年期～V 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ■ 22時までに就寝する5歳児の割合…88.0% (増加) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 睡眠による休養がとれていない成人の割合…21.0% (減少) ■ ストレスが大いにある成人の割合…12.0% (減少)

【評価方法】

Ⅰ 乳幼児期～Ⅱ 学童・思春期	Ⅲ 青年期～Ⅳ 壮年期～Ⅴ 高齢期
<p>■ 5歳児生活実態調査 (子どもの生活習慣病予防対策事業) など</p>	<p>■ 健康増進計画アンケート調査など</p>

【みんなが取り組むべき行動】

【 市民は… 】

- 乳幼児、学童、思春期において規則正しい生活リズムを確立しましょう。
- 睡眠環境を整え、十分な睡眠をとりましょう。
- 睡眠不足が2週間以上続いた場合は、かかりつけ医などの専門家に相談しましょう。
- ストレスへの対処方法を身につけましょう。
- 家族や仲間との団らんや地域への行事参加などを大切にしましょう。
- 生きがいを持ちましょう。

【 関係団体は… 】

[保育園・幼稚園]

- 乳幼児の生活リズム、睡眠の大切さについて周知します。

[平塚市健康推進員連絡協議会]

- 休養や睡眠の重要性について普及啓発を行います。

[平塚保健福祉事務所]

- 地域・職域連携推進会議において勤労者の健康実態の把握や健康づくりのために連携方法について検討します。

[企業など]

- こころの健康についての情報提供やメンタルヘルス相談の体制を充実します。

[その他の関係団体]

- 地域で楽しめる行事を企画・運営します。
(町内福祉村・地区社会福祉協議会・自治会・子ども会など)

【行動を支える行政の取組】

《 I…乳幼児期 》

施 策	事業概要
乳幼児健康診査時における生活リズムに関する啓発（健康課）	保護者に子どもの生活リズムの大切さの周知や保健指導を実施
子どもの生活習慣病予防対策事業 [保育園・幼稚園における巡回教室] （健康課）	保護者に対して子どもの生活習慣病予防のための生活リズム・睡眠の大切さを周知
乳児訪問指導（健康課）	乳児訪問において保護者の育児ストレス状況を確認し、保健指導などの早期支援を行う

《 II…学童・思春期 》

施 策	事業概要
学校教育における情報提供 （指導室）	規則正しい学校生活、睡眠の大切さについての指導を実施

《 III…青年期・IV…壮年期 》

施 策	事業概要
睡眠と生活習慣病予防のための健康教室（健康課）	勤労者を対象とした講座を開催
健康相談（健康課）	休養・こころの健康づくりに必要な保健指導を実施
団塊の世代教室（社会教育課）	おおむね55～65歳の方を対象に地域参加や生きがいづくりを目的とした教室を開催

《 V…高齢期 》

施 策	事業概要
健康相談（高齢福祉課）	65歳以上を対象に休養・こころの健康づくりに必要な保健指導を実施
介護予防教室（高齢福祉課）	うつ傾向のある高齢者を対象に精神的な安定を図るための絵画プログラムなどを実施
介護者教室（高齢福祉課）	介護者のストレスや交流を目的とした講座を開催

《 全てのライフステージ 》

施 策	事業概要
うつ予防の普及・啓発 (くらし安全課)	うつの早期発見を目的としたメンタルチェック、講演会やリーフレットなどによる普及啓発
健康づくり推進事業 (健康課)	健康推進員の協力を得て、地域の健康づくり普及啓発活動などを行う
地域健康づくり支援事業 (健康課)	市民団体などからの依頼に応じて、休養やこころの健康づくりに関する教育や相談を実施
広報による普及啓発 (健康課)	「健康づくりのための睡眠指針」などの普及啓発

健康づくりのための休養指針

～あなたは上手に「休養」していますか？～

1 生活にリズムを

～睡眠時間・食事時間・自由時間など、生活にリズムをもたせ、
休養を取り入れよう～

- 早めに気付こう、自分のストレスに
生活の乱れは疲労やストレスのもとです
精神的ストレスは気づきとコントロールが大切です
- 睡眠は気持ちよい目覚めがバロメーター
平均6時間、毎日同じリズムで質の高い睡眠を
- 入浴で、身体もところもリフレッシュ
入浴は疲労・緊張の解消、リンパ液の循環、
代謝促進などに有効
- 旅に出かけて、こころの切り換えを
- 休養と仕事のバランスで能率アップと過労防止



2 ゆとりの時間でみのりある休養を

～無理なく長続きのできる休養のしかたを工夫して創り上げよう～

- 1日30分、自分の時間を見つけよう
- 活かそう休暇を、真の休養に
- ゆとりの中に、楽しみや生きがいを



3 生活の中にオアシスを

～健康で活力ある生活は、自分のまわりの環境づくりから～

- 身近な中にもいこいの大切さ
生活に潤い不足を感じたら、心地よくリラックスできる工夫をしよう
公園など、身近な場所をいこいの場所に
- 食事空間にもバラエティを
食卓に花を添えたり、レストランや屋外などで変化のある食事を楽しもう
- 自然とのふれあいで感じよう、健康の息吹きを
ときにはふだんの景色や環境を離れ、自然とのふれあいを



出典：休養指針 平成6年（1994年）厚生労働省（改編）

健康づくりのための睡眠指針

～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 ～快適な睡眠をもたらすために～

- 定期的な運動習慣は熟睡をもたらします
- 朝食はこころと身体が目覚めに重要
- 夜食はごく軽く

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

3 快適な睡眠は自ら創り出す

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

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

6 午後の眠気をやりすごす

7 睡眠障害は専門家に相談

- 睡眠障害は、「身体やこころの病気」のサインのことがある
- 寝付けない、熟睡感がない、十分眠っても日中の眠気が強い時は要注意
睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりなども要注意



出典：健康づくりのための睡眠指針 平成15年（2003年）3月 厚生労働省（改編）

平塚市民のこころと命を守る条例

～健康で生きがいを持って暮らすことができる社会の実現に向けて～

近年、交通事故で亡くなる方ははるかにしのぐ自殺者の増加が、社会問題になっています。こうした状況のもと、平塚市では自治体における自殺対策の条例としては全国初となる「平塚市民のこころと命を守る条例」が制定されました。「平塚市民のこころと命を守る条例」は、平成18年（2006年）に施行された国の「自殺対策基本法」に沿った内容となっています。

基本理念として、「自殺対策は、自殺が個人的な問題としてのみとらえられるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施されなければならない。」と定めています。また、自殺対策を総合的に推進し、自殺防止や自殺者親族などの支援の充実を図り、市民が健康で生きがいを持って暮らすことができる社会の実現に寄与することを目的としています。

あなたのこころ大丈夫？ ～うつ病についての正しい知識～

うつ病は特別な人がかかる病気ではなく、誰でもかかる可能性があります。うつ病は、心身のエネルギーを低下させ、心配や過労、ストレスが続くとかかりやすくなる病気で、環境の変化がきっかけになることがあります。

◆ うつ病のサイン：

自分が気づく心身の変化…憂うつ、気力・意欲・集中力の低下、だるい、眠れない、食欲がなくなるなど

家族や周囲が気づく変化…元気がない、体調不良の訴え、遅刻や欠勤、ミスの増加、外出しなくなるなど

◆ うつ病が疑われたら：

自力で何とかしようとせず専門家(医師や保健師など)に相談(受診)し、仕事や家事、学業のペースを落とし、十分な休養を取りましょう。家族や周囲の人は、抱え込まずに誰かに相談し、本人に治療することを勧めましょう。また、ゆっくりと話を聴くなど、長い目で見守る必要があります。



こころの健康問題への関心を高めましょう。
自殺者の多くは、亡くなった時に、うつ病、アルコール依存症、統合失調症など精神疾患相当の状態であることがわかっています。うつ病のほかにも、こころの健康問題は自殺との関連が深いと言えます。

(健康分野 4) たばこ

(1) 主 旨

たばこの健康に及ぼす影響については、1950年代の疫学研究により指摘されるようになり、世界保健機関（WHO）、米国、英国などで多くの報告書が出されています。近年では各国において健康教育の充実をはじめ、広告規制、たばこ包装への警告表示の義務付けなど、各種のたばこ対策が積極的に進められています。平成20年度国民健康・栄養調査結果では、習慣的に喫煙している者の割合は男性36.8パーセント、女性9.1パーセントであり、平成15年度（2003年度）以降、男女とも減少しています。

たばこは、循環器病やがんなど多くの疾患と関連があるほか、妊産婦や胎児、乳幼児の健康に大きな影響を及ぼします。たばこには約4,000種類の化学物質が含まれており、ニコチン、一酸化炭素、ホルムアルデヒドなど約200種類の有害物質が含まれています。また、たばこを吸うときの煙（主流煙）よりも喫煙者の吐き出した煙とたばこの先から立ち上る煙（副流煙）の有害物質のほうが多いことが明らかになっています。また、ニコチンは、アルコールなどと同じように禁断症状を起こす働きがあるため、一度喫煙を始めるとなかなかやめられないニコチン依存症になってしまいます。

また、平成20年度（2008年度）の厚生労働省「家庭用品等に係る健康被害病院モニター報告」によると、子どもの誤飲は、たばこが30年間連続第1位であり、6～17か月児に集中して発生しています。たばこの誤飲が発生した子どもの家庭のうち、84.3パーセントは家庭内に喫煙者がいることから、保護者などがたばこの誤飲の危険性を十分認識し、子どもがいる環境からたばこを遠ざけることが重要です。

(2) 生活習慣病予防との関係

たばこには約70種類の発がん性物質が含まれており、肺がんや心筋梗塞、乳がんなどのリスクが高まります。その他にも、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、歯周病などがあり、低出生体重児や流産・早産など妊娠に関連した異常や乳幼児突然死症候群などの子どもへの影響も大きいことがわかっています。

[喫煙者本人への影響]

- がん（肺がん・口腔がんなど）
- COPD（慢性閉塞性呼吸器疾患）
- 心筋梗塞
- 歯周病
- 脳梗塞・脳出血
- 低出生体重児や流産・早産など妊娠に関連した異常など

[喫煙者以外の周囲の人への影響]

- 肺がん
- 心筋梗塞
- 呼吸器疾患[COPD（慢性閉塞性呼吸器疾患）など]
- 乳幼児突然死症候群 など

(3) 「健康日本 21」に定められている目標

- たばこの健康影響についての十分な知識の普及
- 未成年者の喫煙防止
- 受動喫煙の害を排除し、減少させるための環境づくり（分煙）
- 禁煙希望者に対する禁煙支援

(4) 健康課題のとらえ方

「健康日本 21」による国のたばこ対策の目標は、「たばこによる疾病・死亡の低減」です。しかし、肺がんなどたばこ関連の病気が発症するまでには数十年かかることから、現在から抜本的な対策が必要であると考えられています。健康増進法では、第 25 条に受動喫煙の防止について規定しています。

その他の関連する施策では、平成 17 年（2005 年）2 月に発効した「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」について、わが国も批准国としてたばこ対策を協力し推進することが求められています。

本市の状況では、アンケート調査結果によると、家庭内における妊娠や授乳期間中の受動喫煙が問題となっています。乳幼児のたばこの誤飲事故も発生しています。学童・思春期では健康についての意識が低いこともあり、喫煙への興味が生じやすい時期です。喫煙は飲酒と合わせて高校生の指導件数が増加しています。さらに、青年期は喫煙や薬物乱用の習慣が定着しやすい時期ですので、この時期に習慣化を防ぐことも重要です。

神奈川県では、平成 22 年（2010 年）4 月に「神奈川県公共的施設における受動喫煙防止条例」を施行されました。この条例では受動喫煙による健康への悪影響に関する理解を深めること、他人に受動喫煙をさせることのないよう努めること、未成年者を受動喫煙による健康への悪影響から守ることなどを定めています。具体的な取組としては、禁煙相談を始めとする禁煙サポート事業や児童向け喫煙防止リーフレットによる普及啓発などを行っています。

たばこが及ぼす健康への影響についての認識を浸透させるとともに、県の取組と合わせて受動喫煙への理解や環境条件の改善が重要です。

【評価方法】

Ⅰ 乳幼児期～Ⅱ 学童・思春期	Ⅲ 青年期～Ⅳ 壮年期～Ⅴ 高齢期
■ アンケート調査など	■ 健康増進計画アンケート調査など

【みんなが取り組むべき行動】

<p>【 市民は… 】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 乳幼児が誤飲しないように気をつけましょう。 ● たばこの健康影響について正しい知識を身につけましょう。 ● 妊娠・授乳中の喫煙はさけましょう。 ● 未成年者の喫煙を黙認しないようにしましょう。 ● 喫煙者は受動喫煙に配慮し、喫煙マナーを心がけましょう。
--

<p>【 関係団体は… 】</p> <p>[神奈川県・平塚保健福祉事務所]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 禁煙相談を始めとする禁煙サポート事業を実施します。 ● 他人のタバコの煙を吸わされる受動喫煙を防止するための条例を制定しています。 ● 児童向け喫煙防止リーフレットによる普及啓発を行います。 ● 禁煙相談を実施します。 <p>[医療機関]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 禁煙外来を設置し、禁煙希望者への支援を行います。 ● 喫煙は歯周病や口腔の健康に悪影響があることを啓発します。

【行動を支える行政の取組】

《 Ⅰ…乳幼児期 》

施 策	事業概要
母親父親教室・幼児健康診査時における啓発（健康課）	喫煙が与える妊婦や乳幼児の健康への影響について保健指導を実施

《 Ⅱ…学童期・思春期 》

施 策	事業概要
喫煙が健康に与える影響についての教育指導（指導室）	学校の授業を通じて各学校で喫煙による健康影響について指導を実施
地域における愛護指導（青少年課）	青少年補導員や関係団体が未成年喫煙者への指導及び声かけを実施

《 Ⅲ…青年期・Ⅳ…壮年期・Ⅴ…高齢期 》

施 策	事業概要
成人式や大学行事などでの啓発 (健康課)	成人式や大学にて喫煙の健康への影響について周知を図る
健康相談 (健康課)	生活習慣病予防としての禁煙指導や医療機関の情報提供を実施

《 全てのライフステージ 》

施 策	事業概要
「たばこと健康展」の開催 (健康課)	世界禁煙デーに合わせて喫煙の健康への影響などについての展示
広報媒体による啓発 (健康課)	広報などにより喫煙の健康への影響についての知識を提供

たばこと健康の豆知識

1 たばこが与える健康への影響

- 喫煙により身体のほぼすべての臓器が害を受け、病気にかかったり健康状態が悪くなったりします。
- 低タール・低ニコチンたばこでも、喫煙による病気のリスクは低くなりません。
- 禁煙をすると1~2日で血圧・脈拍数が改善、2週間以上続くとインフルエンザなどの呼吸器感染症にかかりにくくなります。1年後には心臓発作のリスクが半減。5年後には肺がんのリスクが半減という効果があります。



2 知っていますか？COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPDとは、慢性気管支炎、肺気腫（はいきしゅ）、びまん性汎（はん）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です。息切れやせき、タンなどの症状があり、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こります。COPDを引き起こす最大の原因は、本人がたばこを吸うこと（喫煙）です。また他人のたばこの煙を吸わされること（受動喫煙）も発症の原因となる可能性が指摘されています。治療は「禁煙」が基本です。

風邪やインフルエンザの感染をきっかけに症状が悪化し入院が必要になることもありますので、日ごろからの健康管理が大切です。

神奈川県公共的施設における受動喫煙防止条例

1 規制の概要

不特定または多数の人が出入りすることができる空間（公共的空間）を有する施設（公共的施設）において、受動喫煙を防止するためのルールを定めた条例です。

- ・屋外や、特定の人しか出入りしない住居・事務室などは、対象外です。
- ・施設の利用者は誰でも、喫煙禁止区域における喫煙が禁止されます。
- ・施設入口の「禁煙」「分煙」の表示のほか、「喫煙区域」「喫煙所」の表示も必要です。
- ・喫煙所や喫煙区域へは、未成年者の立入りが禁止されます。
- ・喫煙所は、すべての施設に設置が可能です。
- ・マージャン屋、ぱちんこ屋などの風営法対象施設、小規模な飲食店や宿泊施設については、規制が努力義務となります。（特例第2種施設）

2 規制対象施設

公共的空間を有する施設を第1種施設と第2種施設に区分しています。

- ・第1種施設は、禁煙としてください。
- ・第2種施設は、禁煙又は分煙としてください。

条例では、罰則として喫煙禁止区域でたばこを吸った場合は2万円以下、施設管理者が定められた義務を履行しない場合は5万円以下の過料処分の対象となります。（第23条）



（規制対象施設の分類）

施設区分	必要な措置	施設例
第1種施設	禁煙	学校、病院、劇場、映画館、観覧場、集会場、運動施設、公衆浴場、物品販売店、金融機関、公共交通機関、図書館、社会福祉施設、官公庁施設など
第2種施設	禁煙又は分煙を選択	飲食店、宿泊施設、ゲームセンター・カラオケボックスなどの娯楽施設、その他のサービス業を営む店舗（クリーニング店、不動産店、理容所、美容所、旅行代理店、法律事務所など）

神奈川県ホームページ <http://www.pref.kanagawa.jp/>

(健康分野 5) アルコール

(1) 主 旨

わが国のアルコール消費量は、経済成長、国民所得の増加、生活様式の変化などにより昭和 20 年代から急増し、昭和 60 年代以降は飲酒機会の少なかった女性への飲酒習慣も普及しました。

多量の飲酒は急性アルコール中毒や臓器障害の原因になることがあり、健康に対して大きな影響を与えます。近年、成人の飲酒による健康影響の問題のみならず、未成年者による飲酒が問題となっています。アルコール消費量の増加に並行してアルコール依存症の患者も増加しています。

アルコールに関連した問題は、健康に限らず交通事故などの社会的な問題にも影響します。妊娠している女性の飲酒は、胎児性アルコール症候群などの妊娠に関連した異常の危険因子にもなっています。

(2) 生活習慣病予防とアルコールとの関係

飲酒に関係する健康障害には、アルコール精神病、アルコール依存症の他、肝疾患、脳卒中、高血圧症、がんなどの身体疾患があります。

(3) 「健康日本 21」に定められている目標

- 多量飲酒問題の早期発見と適切な対応
- 未成年者の飲酒防止
- アルコールと健康についての知識の普及 など

(4) 健康課題のとらえ方

「健康日本 21」では、アルコールを取り巻く環境の整備も含めた取組が行われています。また、平成 7 年（1995 年）に国税庁が酒類自動販売機に関する通知を出し「未成年者の飲酒防止対策及び酒類販売の公正な取引環境の整備に関する施策大綱」が発表され、アルコールに関する対策がとられています。近年の日本におけるアルコール関連問題としては、未成年者の飲酒、妊娠期や授乳期間中の飲酒、キッチンドリンク、高齢者の飲酒問題などが対応を迫られています。アルコール関連問題は、予防が特に重要であることが明らかになっています。知識の普及や啓発などを含めた飲酒側への対策だけでなく、アルコール販売側の対策も必要であり、関係各方面で取り組んでいくことが求められます。

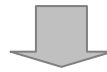
(5) 行動目標と施策

行動目標	アルコールの正しい知識を持ち、適度な飲酒を心がけよう
------	----------------------------



【目標を達成するための条件】

Ⅰ 乳幼児期～Ⅱ 学童・思春期	Ⅲ 青年期～Ⅳ 壮年期～Ⅴ 高齢期
● 母親が妊娠・授乳中の飲酒は胎児・乳幼児の健康に影響を及ぼすことについて理解する	● 飲酒が体に及ぼす影響や適度な飲酒量を理解する



【目標を達成するための重点施策】

Ⅰ 乳幼児期～Ⅱ 学童・思春期	Ⅲ 青年期～Ⅳ 壮年期～Ⅴ 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠・授乳期間中の飲酒が与える胎児・乳幼児への影響について情報を提供（母子健康手帳や父子育児手帳など） ● 飲酒が健康に与える影響について母親父親教室などにて周知 	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康相談などで適度な飲酒について情報を提供 ● 適度な飲酒やアルコールが与える健康への影響についてイベントなどで周知

【現 状】

Ⅰ 乳幼児期～Ⅱ 学童・思春期	Ⅲ 青年期～Ⅳ 壮年期～Ⅴ 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ■ 妊娠期の飲酒の割合…6.3% ■ 授乳期の飲酒の割合…7.8% 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 適度な飲酒を心がけている成人の割合…50.1%



【平成 26 年度までの目標値】

Ⅰ 乳幼児期～Ⅱ 学童・思春期	Ⅲ 青年期～Ⅳ 壮年期～Ⅴ 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ■ 妊娠期の飲酒の割合…0%（減少） ■ 授乳期の飲酒の割合…0%（減少） 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 適度な飲酒を心がける成人の割合…60.0%（増加）

【評価方法】

Ⅰ 乳幼児期～Ⅱ 学童・思春期	Ⅲ 青年期～Ⅳ 壮年期～Ⅴ 高齢期
■ 市民アンケート調査など	■ 健康増進計画アンケート調査など

【みんなが取り組むべき行動】

【 市民は… 】

- 未成年者の飲酒を黙認しないようにしましょう。
- 妊娠・授乳中の飲酒はさけましょう。
- 自分の適量を知り、楽しく飲みましょう。
- 仲間で飲酒する際、飲めない人や飲まない人へしつこくすすめないようにしましょう。

【 関係団体は… 】

[その他の関係団体]

- 広報媒体を通じた適量飲酒に関する知識の普及を行います。(企業など)

【行動を支える行政の取組】

《 I…乳幼児期 》

施 策	事業概要
母子健康手帳・父子育児手帳による啓発（健康課）	妊娠・授乳期の飲酒が及ぼす影響について母子健康手帳・父子育児手帳に明記し周知を図る
母親父親教室における啓発（健康課）	母親父親教室にて妊娠・授乳期の飲酒が及ぼす影響について周知を図る
乳幼児教室における啓発（健康課）	乳幼児教室にて子どもの誤飲事故の予防について周知を図る
地域のサークルなどでの啓発（健康課）	地区教育などで子どもの誤飲事故予防などについて周知を図る

《 II…学童・思春期 》

施 策	事業概要
小中学校における教育指導（指導室）	学校の授業などで飲酒が身体に与える影響について指導を実施
地域における愛護指導（青少年課）	青少年補導員や関係団体が未成年飲酒者への指導及び声かけを実施

《 Ⅲ…青年期・Ⅳ…壮年期 》

施策	事業概要
成人式や大学行事などでの啓発 (健康課)	成人式や大学で適度な飲酒の周知 を図る
健康相談 (健康課)	生活習慣病予防のための適度な飲 酒についての保健指導を実施

《 Ⅴ…高齢期 》

施策	事業概要
健康相談 (高齢福祉課)	高齢者の適度な飲酒についての保 健指導を実施

《 全てのライフステージ 》

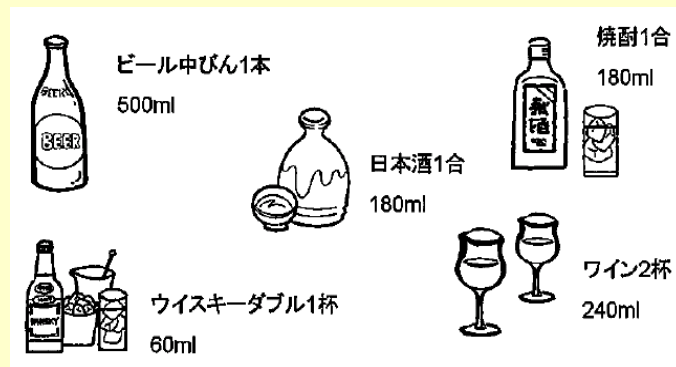
施策	事業概要
広報媒体による飲酒に関する情報 の提供 (健康課)	広報などで適度な飲酒についての 知識を提供

適度な飲酒量を守りましょう

適量のお酒は身体に良いとされています。週に2日間は休肝日をつくるなど、お酒と上手に付き合いましょう。

望ましい飲酒量

望ましい飲酒量は1日に日本酒1合程度です



出典：厚生労働省 保健指導における学習教材集（確定版）

(健康分野 6) 歯の健康

(1) 主 旨

歯を健康に保つことは、食べ物の咀嚼（そしゃく）だけでなく、食事を味わう、会話や運動を楽しむなど豊かで満足感のある生活を送るために大切な要素です。

健やかで楽しい生活を過ごそうという「8020（ハチマルニイマル）運動」（80歳で20本の歯を残そう）の一環として、むし歯と歯周病の予防対策や「かむ」「飲み込む」ことを意識した口腔の健康づくりが重要です。

(2) 生活習慣病との関係

むし歯や歯周病は食習慣、生活習慣に密接に関係しており、生活習慣病の1つといわれています。また、歯周病は歯を失うだけでなく、糖尿病や心臓病、動脈硬化などのリスクを高めることや早産、肺炎など全身の病気との深い関係があります。生涯にわたり口腔の健康を保つことは、健やかな生活を送るために必要です。

(3) 「健康日本 21」に定められている目標

- むし歯のない3歳児の割合の増加
- 12歳児における一人平均むし歯の数の減少
- 40、50歳における進行した歯周病になっている者を減らす
- 40、50歳における歯間清掃用具を使用している者の増加 など

(4) 健康課題のとらえ方

「健康日本 21」では、生涯にわたり自分の歯を保つことで、健全な咀嚼能力を維持できるように、「8020運動」が推進されています。また、「新健康フロンティア戦略」では、むし歯と歯周病の予防だけでなく、生活習慣病と歯周疾患の関係や、歯及び口腔の健康と全身との関係が注目されています。

本市では、歯の衛生週間（6月4日～6月10日）などに歯の健康づくりの普及を行い、むし歯や歯周病の予防以外にも「かむ」「飲み込む」など口腔機能の維持や向上について取り組みます。



2歳児歯科健康診査(保健指導)

(5) 行動目標と施策

行動目標	いつまでも自分の歯で楽しく過ごそう
------	-------------------

【目標を達成するための条件】

Ⅰ 乳幼児期～Ⅱ 学童・思春期	Ⅲ 青年期～Ⅳ 壮年期～Ⅴ 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ● 保護者は健全な永久歯が生活習慣で大切なことを理解する ● よくかむ習慣をつける ● 保護者がフッ素の利用法を理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 口腔機能を維持する大切さを理解する ● 歯間清掃用具の使い方を理解する ● 定期的に歯科検診・指導を受ける必要性を理解する

【目標を達成するための重点施策】

Ⅰ 乳幼児期～Ⅱ 学童・思春期	Ⅲ 青年期～Ⅳ 壮年期～Ⅴ 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ● 幼児歯科健診の実施 ● 幼稚園、保育園における歯科巡回教室の実施 ● 学校歯科巡回指導の実施 ● 中学生に対するむし歯、歯周病予防の知識の普及を図る 	<ul style="list-style-type: none"> ● 成人歯科検診を実施 ● 歯間清掃用具の普及を目的とした教育を実施 ● 高齢者の口腔機能向上の教室を開催

【現 状】

Ⅰ 乳幼児期～Ⅱ 学童・思春期	Ⅲ 青年期～Ⅳ 壮年期～Ⅴ 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ■ むし歯がある 3 歳児の割合…21.0% ■ フッ素の利用方法（フッ素塗布・歯みがき剤）を知っている保護者の割合…78.6% ■ 中学 1 年生において一人が保有するむし歯の割合…1.9 本 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 定期的に歯科検診を受ける人の割合…38.0% ■ 歯周病予防のための歯間清掃用具の普及率…46.6% ■ 歯や口腔の健康に気をつけている高齢者の割合…7.5%

【平成 26 年度までの目標値】

Ⅰ 乳幼児期～Ⅱ 学童・思春期	Ⅲ 青年期～Ⅳ 壮年期～Ⅴ 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ■ むし歯がある 3 歳児の割合… 20.0% (減少) ■ フッ素の利用方法 (フッ素塗布・歯みがき剤) を知っている保護者の割合…80.0% (増加) ■ 中学 1 年生において一人が保有するむし歯の割合…1.4 本 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 定期的に歯科検診を受ける人の割合…40.0% (増加) ■ 歯周病予防のための歯間清掃用具の普及率…50.0% (増加) ■ 歯や口腔の健康に気をつけている高齢者の割合…10.0% (増加)

【評価方法】

Ⅰ 乳幼児期～Ⅱ 学童・思春期	Ⅲ 青年期～Ⅳ 壮年期～Ⅴ 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ■ アンケート調査 ■ 3 歳児健康診査におけるむし歯り患率 など 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 健康増進計画アンケート調査 ■ 健康診査受診率 ■ 高齢者保健福祉及び介護保険に関するアンケート調査 など

【みんなが取り組むべき行動】

【 市民は… 】

- 家族でよくかむ習慣をつけましょう。
- 歯みがき習慣以外のむし歯や歯周病の予防法を知り、実行しましょう。
- 歯科健診や教室に家族や仲間などで誘い合って参加しましょう。
- 歯の病気が全身にも影響することを知りましょう。
- かかりつけ歯科医を持ちましょう。

【 関係団体は… 】

[歯科医師会]

- 歯の大切さやかかりつけ歯科医に関する普及啓発を行います。
- 歯の衛生週間に合わせて歯の健康づくり普及活動を行います。

[平塚保健福祉事務所]

- 重度のむし歯を減らす取組を行います。

[その他の関係団体]

- 歯の健康について知る機会の提供や普及を行います。(企業など)



3 歳児健康診査 (歯科健診)

【行動を支える行政の取組】

《 I…乳幼児期 》

施 策	事業概要
母親父親教室（健康課）	妊娠期から口腔に関する知識の普及を図るため教育を実施
妊婦歯科健康診査（健康課）	妊娠中の口腔の状況把握や、安全で快適な妊娠期の確保を目的として健康診査などを実施
幼児歯科健康診査（健康課）	1歳6か月児・2歳児・3歳児健康診査にて、むし歯リスクの早期発見を行い、むし歯予防やフッ素の利用法の普及を図る
乳幼児歯科教室（健康課）	乳児・1歳児・2歳児を対象にむし歯予防の普及を図る
永久歯萌（ほう）出期歯科保健事業（健康課）	保育園・幼稚園への巡回を行い、4～5歳児のむし歯予防及び永久歯の大切さや自己予防法についての周知や実習を実施

《 II…学童・思春期 》

施 策	事業概要
小中学校における歯科検診（学務課）	むし歯の早期発見や永久歯萌出状況の確認を目的として実施
学校歯科巡回指導（学務課、健康課）	小学生を対象に、むし歯予防及び永久歯の大切さや自己予防法についての知識の提供や実習を実施 中学生を対象にむし歯、歯周病予防の知識の普及を図る

《 III…青年期・IV…壮年期 》

施 策	事業概要
勤労者や子育て中の方を対象とした歯の健康教室（健康課）	歯周病が生活習慣病のひとつであることや予防法についての教室を開催
成人歯科検診（健康課）	歯周病など口腔疾患の早期発見・早期治療、改善を目的に検診を実施

《 V…高齢期 》

施策	事業概要
口腔機能向上事業（高齢福祉課）	口腔機能向上のための普及啓発や教室を開催
健康相談（高齢福祉課）	口腔に関する保健指導を実施

《 全てのライフステージ 》

施策	事業概要
地域健康づくり支援事業（健康課）	市民団体などからの依頼に応じて、歯に関する教育や相談を実施
歯の健康に関する啓発（健康課）	歯の衛生週間などに合わせた歯の健康づくり普及活動の実施や広報などを通じて歯の大切さの情報を提供
かかりつけ歯科医を持つことについての推奨（健康課）	健康教室などを通じて、かかりつけ歯科医の必要性について周知を図る

歯の健康情報

1 自分でできる

けんこう 健口増進

日ごろからよくかんで食事することは、だ液の分泌を促し、むし歯や歯周病の予防につながります。また、肥満予防や脳の発達、胃腸の働き、口やあごの正常な発育などを促します。

- （だ液の働き） ●細菌の増加を防ぐ ●初期のむし歯の再石灰化を促す
●口の中の汚れを洗い流す など

2 舌の体操 にチャレンジ

軟らかい物を好みかむ回数が少ないことやストレス、極度の緊張、投薬などにより、だ液の分泌が抑制されることがあります。舌の体操はだ液の分泌を促す効果がありますので、ときどき行うとよいでしょう。

- ①大きく口をあけ、舌を前に出す ②舌を鼻先につけるように上へ
③口の端をなめるように右、左に動かす



(健康分野 7) 生活習慣病・健康管理

(1) 主 旨

「健康日本 21」では、生活習慣病の一次予防として、糖尿病、循環器病、がんの対策を位置づけています。

●糖 尿 病：日本の糖尿病患者数は、生活習慣と社会の変化に伴って急速に増加しています。平成 19 年（2007 年）に実施した国民健康・栄養調査によると、糖尿病が強く疑われる人は約 890 万人、糖尿病の可能性を否定できない人を合わせると約 2,210 万人と推定されています。糖尿病は自覚症状がないことが多く、ひとたび発症すると治療は困難であり、放置すると網膜症・腎症・神経障害などの重大な合併症を引き起こすことが多いことから、生活の質の低下などを招きやすくなります。糖尿病を防ぐための生活習慣の改善や糖尿病有病者の早期発見及び早期治療の継続が重要です。

●循環器病：脳血管疾患と虚血性心疾患を含む循環器病は、わが国の死亡原因の第 2 位及び第 3 位を占めています。後遺症のために、本人の生活の質の低下を招く大きな原因となっています。特に脳卒中は「寝たきり」の主要な要因となるなど、循環器病のり患率及び死亡率の改善が一層重要です。また、認知症も、脳や血管の老化と深い関係にあります。

●が ん：昭和 56 年（1981 年）から国の死亡原因の第 1 位であり、現在は年間 30 万人もの方が亡くなっています。最大の死亡原因であり、総死亡数の約 3 割を占めています。これを予防するためには、健康診断による早期発見・早期治療と生活習慣の改善が重要です。

(2) 生活習慣病予防との関係

糖尿病や循環器病及びがんなどの生活習慣病を早期発見したり自分の健康状態をチェックしたりするためには、定期的に健康診断を受けることが大切です。



(3) 「健康日本 21」に定められている目標

- 糖 尿 病：糖尿病危険因子の回避、糖尿病検診と事後指導、糖尿病有病者の減少、糖尿病合併症の減少など
- 循環器病：食生活に関する項目、たばこ、飲酒対策に関する項目、循環器病による死亡率に関する項目など
- が ん：食生活に関する項目、たばこ、飲酒に関する項目など

(4) 健康課題のとらえ方

「健康日本 21」では、生活習慣病の一次予防の推進を図る観点から、次のような目標を設定されています。

糖尿病：生活習慣の改善、糖尿病有病者数の早期発見と治療の継続について目標を設定

循環器病：生活習慣の改善及と循環器病の早期発見について目標を設定

がん：生活習慣の改善とがん検診の受診者などについて目標を設定

糖尿病、循環器病、がんの一次予防には、食生活や運動、たばこ、アルコールなどの生活習慣の見直しを行うことが重要です。また、平成 17 年（2005 年）から実施している健康フロンティア戦略においては、次のような目標が設定されています。

糖尿病：糖尿病の発生率の 20 パーセント減少を目標

循環器病：心疾患及び脳卒中対策としてそれぞれ死亡率の 25 パーセント改善を目標

がん：がん対策として 5 年生存率の 20 パーセント改善を目標

生活習慣病の早期発見及び重症化予防には、定期的に健康診断を受診することや生活習慣の改善及び治療の継続などが重要です。さらに、健康診査と保健指導の実施（※28 [ハイリスクアプローチ](#)）だけではなく、健康づくりの普及啓発（※29 [ポピュレーションアプローチ](#)）を活用することにより、より多くの効果を期待することができます。

本市では、壮年期以降の予防だけでなく、乳幼児期からの健康管理を重要視し、妊娠期からの保健指導や乳幼児期の訪問指導、育児相談、健康診査などのさらなる充実を図り、疾病・異常の早期発見、早期対応に努めます。子どもに培われた生活習慣は、将来の健康づくりに大きな影響を及ぼします。幼児期が生活習慣の基礎を作る大切な時期であることを周知するために、子どもの生活習慣病予防対策委員会では関係機関と連携を図りつつ、巡回教室・健康相談などの実施に取り組みます。学童・思春期や青年期においても、学校保健や職域など関係機関との連携の中で、健康診断の実施や健康情報の提供などを充実させることが必要です。



3 歳児健康診査（内科健診）

(5) 行動目標と施策

行動目標	健康管理のため、年に1回は健康診断を受けよう
------	------------------------



【目標を達成するための条件】

Ⅰ 乳幼児期～Ⅱ 学童・思春期	Ⅲ 青年期～Ⅳ 壮年期～Ⅴ 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ● 保護者が乳幼児健康診査を受け、子どもの発育・発達の確認が必要だと理解する ● 保護者が子どもころからの肥満などが生活習慣病に関連することを理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病予防には生活習慣の見直しが必要だと理解する ● 生活習慣病予防には、定期的な健康診断が必要だと理解する ● 適正体重を維持することが必要だと理解する



【目標を達成するための重点施策】

Ⅰ 乳幼児期～Ⅱ 学童・思春期	Ⅲ 青年期～Ⅳ 壮年期～Ⅴ 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ● 乳幼児健康診査の受診率の向上を図る ● 子どもの生活習慣病予防対策事業の充実 	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康診断（がん検診・人間ドックなど）の受診率の向上を図る ● 特定健康診査受診率の向上を図る ● 特定保健指導実施率の向上を図る

【現 状】

Ⅰ 乳幼児期～Ⅱ 学童・思春期	Ⅲ 青年期～Ⅳ 壮年期～Ⅴ 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ■ 乳幼児健康診査の受診率（平成 20 年度）… <ul style="list-style-type: none"> [4 か月児健康診査] 93.8% [8～10 か月児健康診査] 92.6% [1 歳 6 か月児健康診査] 93.3% [3 歳児健康診査] 91.4% ■ 5 歳高度肥満児（肥満度 20%以上）の割合…3.6% 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 過去 1 年に健康診断を受けている人の割合（アンケート調査）… <ul style="list-style-type: none"> [20 歳代] 64.1% [30 歳代] 58.1% [40 歳代] 72.5% [50 歳代] 78.0% [60 歳代] 64.6% [70 歳代] 73.8% [80 歳代] 62.0% ■ がん検診の受診率…12.1% ■ 特定健康診査（国保）の受診率…18.2% ■ 特定健康診査（国保）の保健指導の実施率…17.5%

【平成 26 年度までの目標値】



Ⅰ 乳幼児期～Ⅱ 学童・思春期	Ⅲ 青年期～Ⅳ 壮年期～Ⅴ 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ■ 乳幼児健康診査の受診率…100% (増加) ※未受診訪問での把握を含む ■ 5歳肥満児の割合…3.0% (減少) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 過去 1 年に健康診断を受けている人の増加 (アンケート調査) … [20 歳代] 70.0% (増加) [30 歳代] 70.0% (増加) [40 歳代] 75.0% (増加) [50 歳代] 80.0% (増加) [60 歳代] 68.0% (増加) [70 歳代] 75.0% (増加) [80 歳代] 65.0% (増加) ■ がん検診の受診率…16.0% (増加) ■ 特定健康診査 (国保) の受診率…65.0% (増加) ■ 特定健康診査 (国保) の保健指導の実施率…45.0% (増加) <p style="font-size: small;">注) 特定健康診査受診率及び特定健康診査の保健指導率は、平成 24 年度 (2012 年度) の目標値になります。</p>

【評価方法】

Ⅰ 乳幼児期～Ⅱ 学童・思春期	Ⅲ 青年期～Ⅳ 壮年期～Ⅴ 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ■ 乳幼児健康診査受診率 ■ 5歳児肥満度・実態調査など 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 健康増進計画アンケート調査など ■ がん検診受診率 ■ 特定健康診査受診率・特定保健指導実施率

【みんなが取り組むべき行動】

【 市民は… 】

- 自分の健康に関心を持ちましょう。
- 定期的に健康診断を受けましょう。
- 健康診断の結果を理解して、生活習慣の改善や治療を行いましょう。
- かかりつけ医を持ち、異常に気がついたときは、早めに受診しましょう。
- 健康についての正しい情報を持ちましょう。



1 歳 6 か月児健康診査 (保健指導)

【 関係団体は… 】

[医師会・歯科医師会・薬剤師会]

- 個人に合わせた健康づくりに関する指導や健康情報を提供します。

[平塚保健福祉事務所]

- 地域・職域連携推進会議において勤労者の健康実態の把握や健康づくりのための連携方法について検討します。

[企業]

- 社員・家族・退職者に健康診断についての情報を提供します。
- 身近な医療機関で健康診断が受けられるよう配慮し、受診を勧奨します。

【行動を支える行政の取組】

《 I …乳幼児期 》

施 策	事業概要
母子健康手帳の交付（健康課）	妊産婦及び子どもの健康管理を目的として妊娠届けがあった妊婦を対象に交付し、妊娠・出産・育児などについての保健指導を実施
妊婦健康診査（健康課）	安全な分娩と健康な子どもの出生を目的として妊婦の健康診査を実施
乳幼児健康診査（健康課）	発育栄養状況の確認や病気の早期発見を目的として4か月児、8～10か月児、1歳6か月児、3歳児健康診査にて医科診察及び個別相談を実施
乳幼児ケア（健康課）	各種乳幼児健康診査、育児相談などの結果、医療的な確認が必要と認められた乳幼児を対象に医師の診察や個別相談を実施
小児整形外科検診（健康課）	身体に障がいのおそれがある乳幼児を対象に身体機能の回復を図ることを目的として医師の診察と個別相談を実施
幼児健康診査事後フォロー教室（健康課）	1歳6か月児、3歳児健康診査及び育児相談などで発達面や母子関係の経過観察が必要な幼児と保護者を対象に教室を開催
健康教育（健康課）	妊娠期から乳幼児期の健康管理や育児などについての健康教育を実施

訪問指導（健康課）	妊産婦、新生児・未熟児・乳幼児及び保護者を対象に健康管理や生活などについての保健指導を実施
育児相談（健康課）	乳幼児や授乳中の母親などを対象に育児や発育・発達・健康などについての相談（生活相談・栄養相談・歯科相談・母乳相談・心理相談）を実施
子どもの生活習慣病予防対策事業 [巡回教室] [5歳児肥満度調査] [生活実態調査] [5歳肥満児健康相談] （健康課）	市内の幼稚園・保育園で保護者や子どもに関わる方を対象に生活習慣病予防・運動・早寝早起き・食習慣について保健指導を実施 肥満児健康調査や肥満児を中心とした健康相談などを実施

《 Ⅱ…学童・思春期 》

施 策	事業概要
学校における各種健康診断 （学務課）	疾病の早期発見と健康づくりにつながるための定期健康診査を実施
子どもの生活習慣病予防対策事業 [小学4年生への肥満度調査と受診のすすめ] [小学4年生児童健康教室] （学務課）	肥満児の健康調査をもとに医療機関への受診勧奨や肥満児を中心とした個別相談及び運動指導を実施
思春期対策連絡調整事業（健康課）	中学生などを対象に命の尊さや母性、父性の養成及び健全な身体づくりを目的に健康教育などを実施

《 Ⅲ…青年期・Ⅳ…壮年期・Ⅴ…高齢期 》

施 策	事業概要
家庭教育学級（社会教育課）	幼児、小学生、中学生の保護者に対して健康教育を実施
健康手帳の交付（健康課）	40歳以上の方を対象に市民の健康管理を目的とした健康手帳を配布
骨密度測定（健康課）	30歳から70歳の女性を対象に骨密度測定と保健指導を実施

青年期からの健康意識啓発事業 (健康課)	生活習慣病の効果的な一次予防対策として健康づくりの啓発を実施
健康教育 (健康課)	40 歳以上の方を対象に生活習慣病予防や健康増進に関する知識の提供や体験プログラムを実施
女性のための健康づくり事業 (健康課)	ライフステージで変化する女性特有の健康問題に焦点を当て、健康教育などによる普及啓発を実施
健康相談 (健康課)	40 歳以上の方を対象に生活習慣病予防などの健康管理についての相談を実施
訪問指導 (健康課、高齢福祉課)	生活習慣病予防や心身の機能低下防止などを目的として訪問による保健指導を実施
がん検診 (健康課)	市民を対象とした各種がん検診(胃がん、大腸がん、前立腺がん、子宮がん、乳がん、肺がん)を集団及び施設検診として実施
特定健康診査・特定保健指導 (保険年金課、健康課)	40 歳から 74 歳までの国民健康保険加入者を対象として特定健康診査及び特定保健指導を実施
生活習慣病対策事業 (健康課)	特定保健指導対象者以外で生活習慣病及び予備群の方に保健指導を実施
後期高齢者等健康診査 (健康課)	75 歳以上の高齢者などの健康診査を実施
生活機能評価 (高齢福祉課)	65 歳以上の介護保険未認定者を対象に介護予防を目的とした健康診査を実施
結核健康診断 (健康課)	65 歳以上を対象に結核の早期発見を目的として実施
エイズ予防事業 (健康課)	国、県、保健福祉事務所と連携をとりながら広報に努め周知を図る
肝炎ウイルス検診 (健康課)	40 歳以上で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方を対象に実施

《 全てのライフステージ 》

施策	事業概要
地域健康づくり支援事業（健康課）	市民団体などからの依頼に応じて、生活習慣病予防に関する教育や相談を実施
広報媒体による生活習慣病予防に関する情報の提供（健康課）	広報などを活用した生活習慣病の予防について知識を提供
予防接種（健康課）	感染症に対する免疫力を確保し、疾病の発生及び流行を予防するための普及啓発とかかりつけ医による個別接種を推進



特定健康診査（医師の診察）



乳がん検診車（集団検診）



特定保健指導（個別指導）

特定健康診査・特定保健指導とは

特定健康診査（特定健診）・特定保健指導は、医療保険者（会社などの被用者保険、市町村が運営する国民健康保険など）が実施するメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）に着目した健康診査と保健指導です。

40歳以上の方に、特定健康診査を受けていただき、その結果をもとに、必要な方には特定保健指導を実施します。

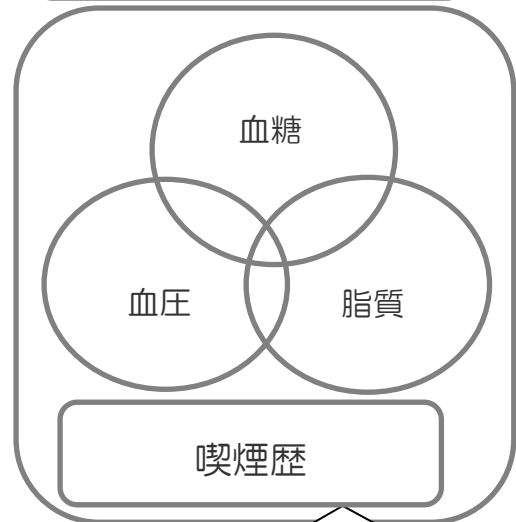
特定健診を受けた方のうち、腹囲が基準値以上で、かつ、重症化の危険因子がある方を対象に、特定保健指導を実施します。

腹囲の基準

男性 85 cm以上

女性 90 cm以上

重症化の危険因子



重症化の危険因子（血糖、血圧、脂質）の重複状況により、保健指導レベルが変わります。

喫煙歴は危険因子がある場合にのみリスクとしてカウントされます。

危険因子の判定基準

- ★血糖 空腹時血糖 100 mg/dl 以上
または
HbA1c 5.2%以上
- ★脂質 中性脂肪 150 mg/dl 以上
または
HDL コレステロール 40 mg/dl 未満
- ★血圧 収縮期血圧 130mmhg 以上
または
拡張期血圧 85mmhg 以上

危険因子
2つ以上

危険因子
1つ

メタボリックシンドローム
該当者

「積極的支援」を行います。

メタボリックシンドローム
予備群

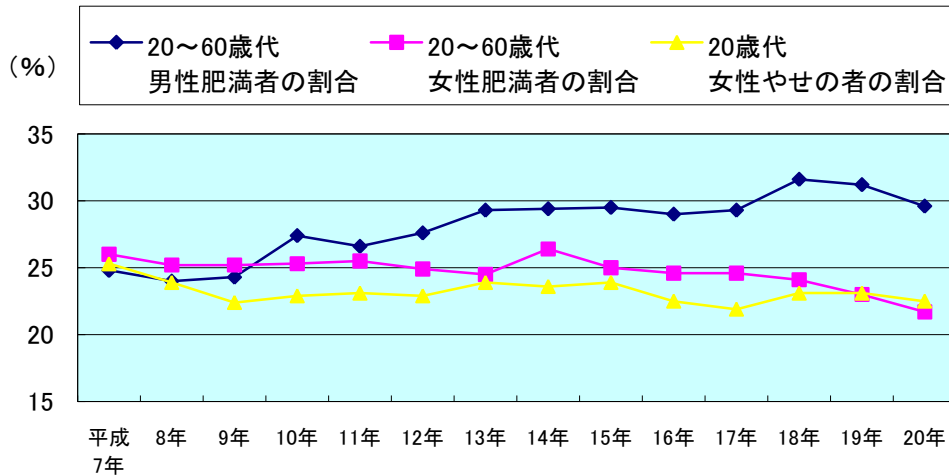
「動機付け支援」を行います。

受診者全員
情報提供

特定健診を受診された方全員に、メタボリックシンドロームの情報提供を行います。

肥満者及びやせの者の割合（平成7年～20年の年次推移）

～「健康日本21」における肥満者及びやせに関する目標値の状況について～



出典：平成20年度国民健康・栄養調査結果

BMIで適正体重を知ろう

BMIとは、ボディー・マス・インデックスの略で、体重と身長から肥満度を求める計算式です。

適正体重は、身長にBMIが最も理想的である22をかけることで算出することができます。

体重を定期的に測り、健康管理に役立てましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

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

BMI 判定表	
BMI18.5 未満	やせすぎです
BMI18.5 以上 25.0 未満	普通体重です
BMI25.0 以上 30.0 未満	肥満度1です
BMI30.0 以上 35.0 未満	肥満度2です
BMI35.0 以上 40.0 未満	肥満度3です



