

## 第5章

### 市民参加による計画 づくり

# 第5章

## 市民参加による計画づくり

### 1. 分野別の健康課題と数値目標

本計画の策定では、市民が主体的に健康づくりに取り組めるよう、市民参加の研究会にて討議を重ねました。

本計画の各論となる第5章及び第6章については、研究会にて討議した流れを踏まえ、以下のとおりに取りまとめを行いました。

#### ◆ 研究会による計画づくりの軌跡 ◆

1 現況調査結果に基づき分野別に健康課題を抽出

2 健康課題の評価指標を目標項目として整理

3 国や県の指標と比較しつつ、目標項目を細分化

4 重点的に取り組むべき目標項目の順位づけ

5 目標項目について、数値目標を設定

第5章「市民参加による計画づくり」

6 ライフステージ別に市民と周囲の取り組むべき行動を設定

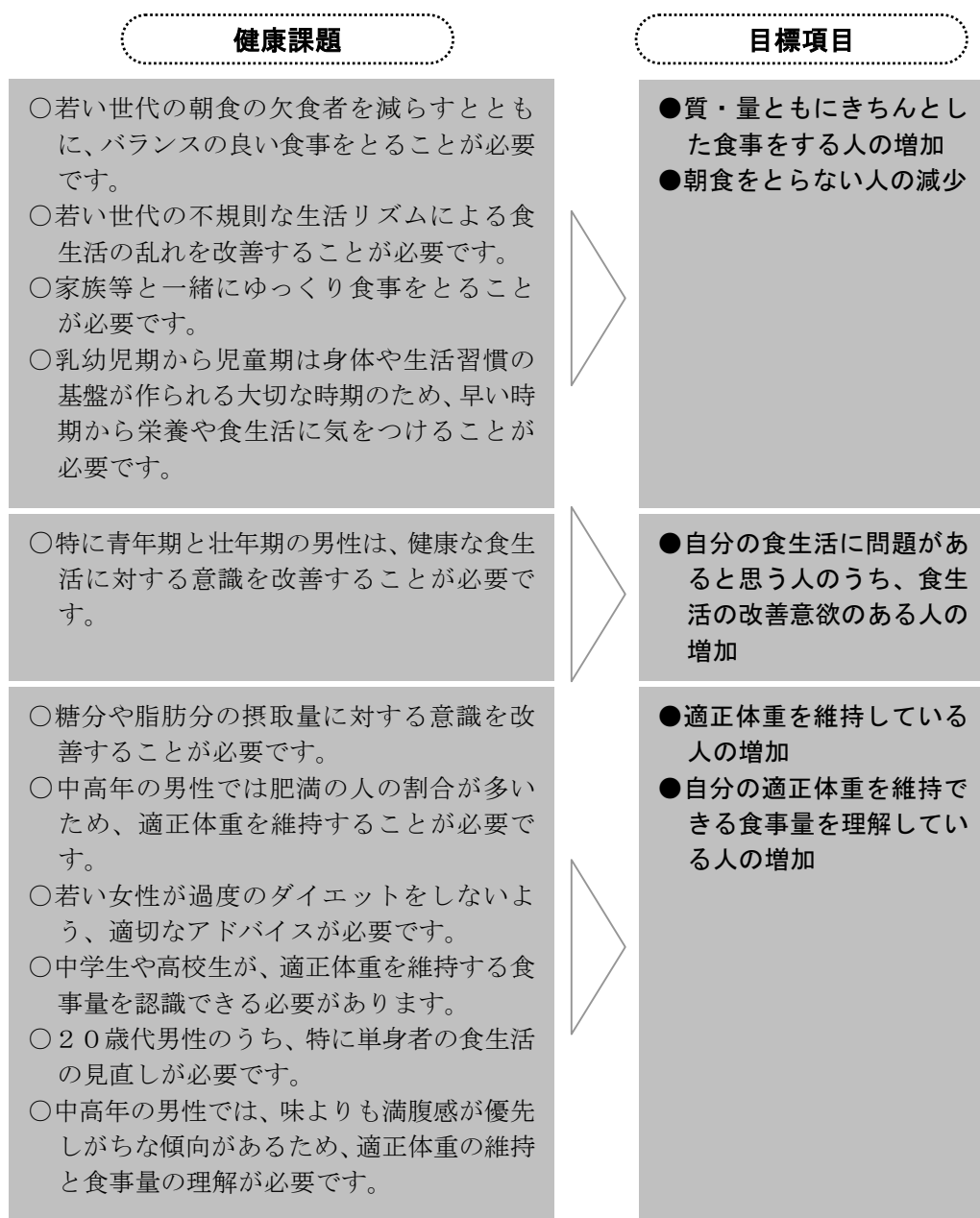
7 市民の取り組みのスローガンとしてめざすべき姿を設定

第6章「市民・周囲の取り組みとめざすべき姿」

## 栄養・食生活

食生活は、がん、脳卒中、心臓病、糖尿病などの生活習慣病の発症と密接な関係があり、子どもたちの成長や人々が健康な生活を送るために大切な要素の一つです。そのため、適正な栄養素（食物）の摂取が重要となります。

### 1) 健康課題の抽出と目標項目の設定



栄養・食生活

2) 目標項目と数値目標の設定

目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
<b>● 質・量ともにきちんとした食事をする人の増加</b>			
1日最低1食、主菜と副菜のそろった食事を家族や友人と楽しく、30分以上かけてとる人の増加	成人	33.3%	70%以上
	中学生*	34.1%	70%以上
	高校生*	22.5%	70%以上
朝食を誰かと一緒に食べている人の割合	小学3年生*	71.5%	90%以上
	小学6年生*	64.6%	90%以上
	就園児保護者*	79.4%	90%以上
子どもの栄養のことを考えて調理したり、食事を選択する人の割合の増加	乳幼児保護者*	88.7%	100%
	就園児保護者*	89.3%	100%
<b>● 自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の増加</b>			
改善意欲のある人の割合	成人男性	36.5%	80%以上
	成人女性	55.5%	80%以上
	高校生*	40.5%	80%以上
<b>● 適正体重を維持している人の増加</b>			
肥満者の減少（ローレル指数* <sup>1</sup> 160以上）	小学3年生*	5.2%	1.7%以下
	小学6年生*	2.6%	1.7%以下
	中学生*	2.5%	1.7%以下
肥満者の減少（BMI* <sup>2</sup> 25.0以上）	成人男性	24.7%	15%以下
	成人女性	9.7%	9.7%以下
やせすぎ者の減少（BMI 18.5未満）	女性20歳代	21.6%	14%以下
<b>● 朝食をとらない人の減少</b>			
欠食をする者の割合の減少	中学生	5.1%	0%
	高校生	7.1%	0%
	男性20歳代	24.4%	15%以下
<b>● 自分の適性体重を維持できる食事量を理解している人の増加</b>			
理解している人の割合	成人男性	40.0%	80%以上
	成人女性	51.8%	80%以上
	中学生*	8.7%	17.4%
	高校生*	12.2%	24.4%

\* 国や県では対象としていないライフステージですが、日進市では、重点的に取り組むべき目標としてライフステージの拡大をして数値目標を設定しました

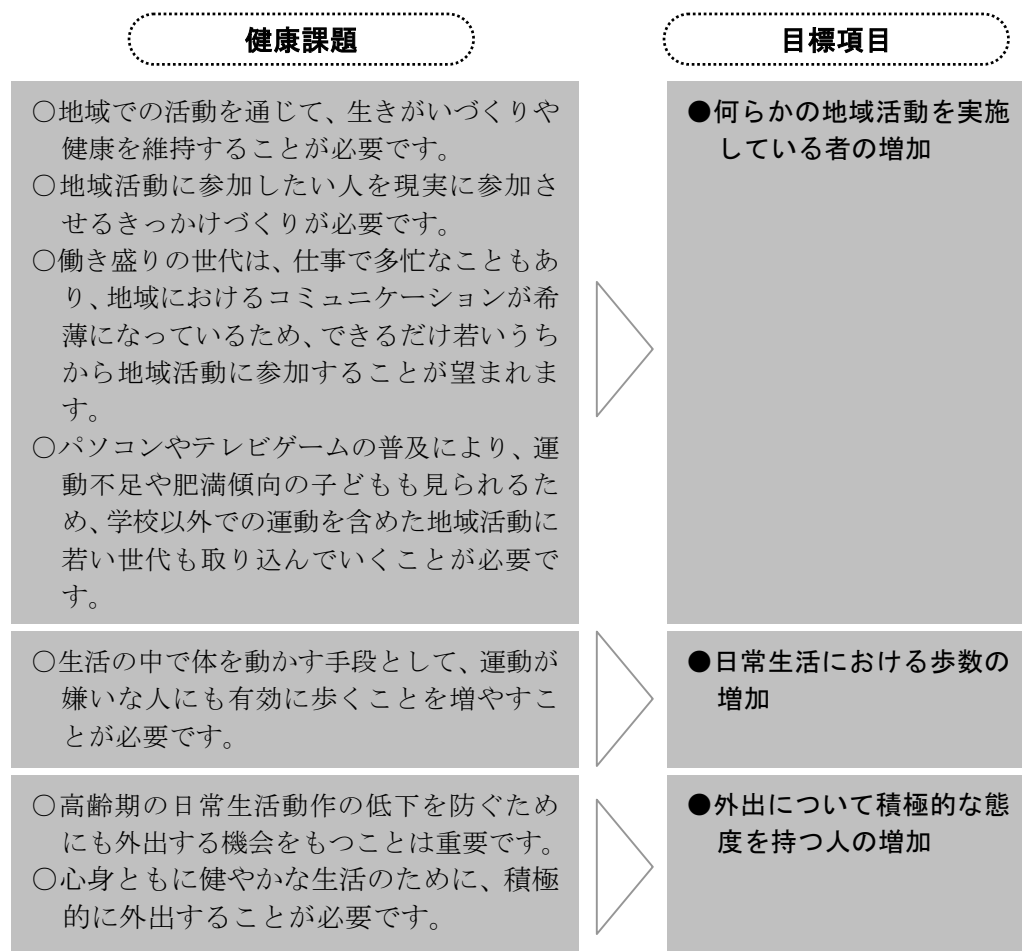
\*1 児童・生徒の肥満指標はローレル指数で算出し、児童体重（kg）÷身長（cm）<sup>3</sup>×10<sup>7</sup>  
100以下（やせすぎ）101～115（やせぎみ）116～144（普通）145～159（太りぎみ）160以上（太りすぎ）

\*2 「BMI」とは、Body Mass Indexの略で成人向けの肥満度を表す指数であり、体重（kg）÷{身長（m）}<sup>2</sup>にて算出できます。判定指数は、22が標準で、18.5未満がやせ、25以上が肥満となっています。

## 身体活動・運動

子どもが外で遊ぶ機会や成人の歩く機会の減少など、各年代とも日常生活の中での運動習慣が少なくなっています。適度な身体活動や運動は、肥満や生活習慣病の予防につながるとともに、ストレスの解消など、心の健康を維持していくためにも大切です。

### 1) 健康課題の抽出と目標項目の設定



## 身体活動・運動

### 2) 目標項目と数値目標の設定

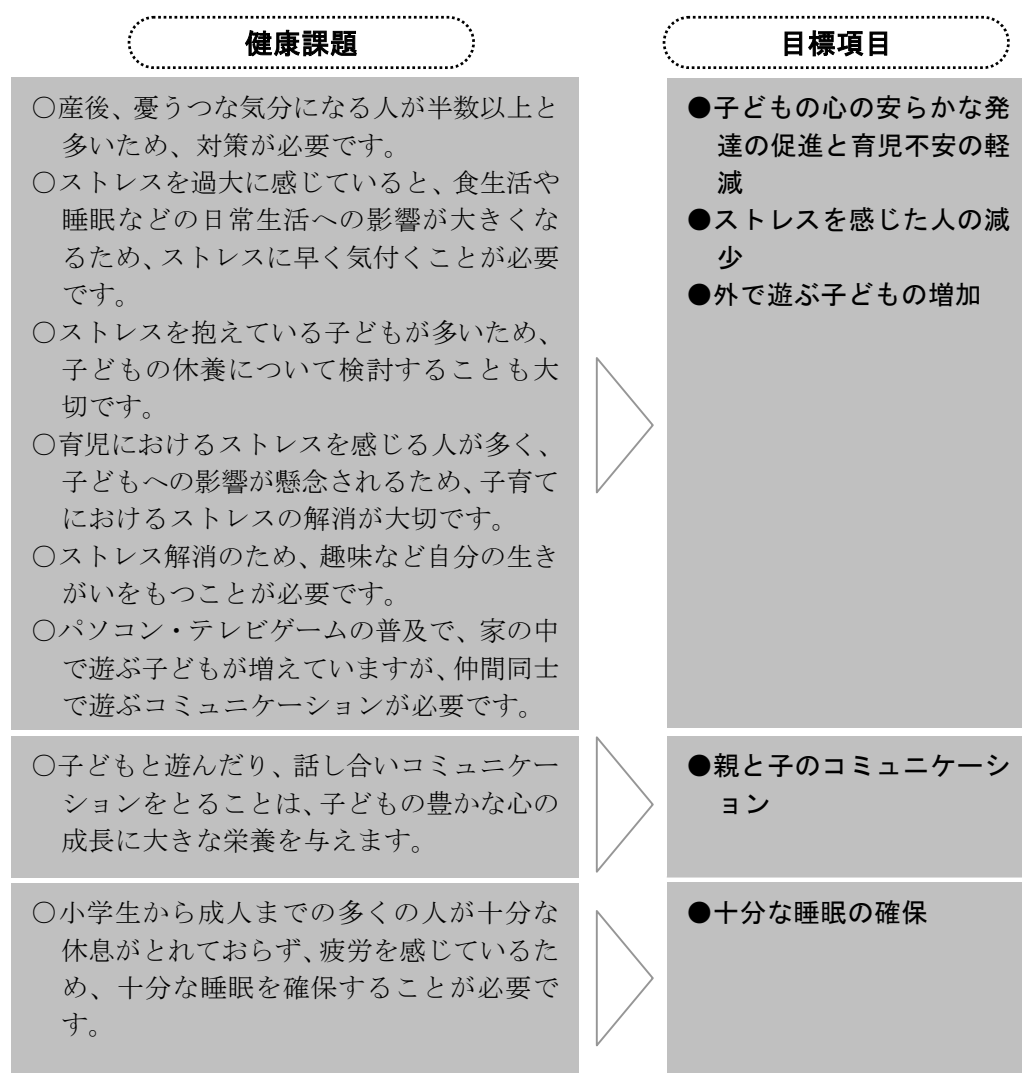
目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
● 何らかの地域活動を実施している者の増加			
地域活動を実施している人	男性 60 歳以上	30.0%	58%以上
	女性 60 歳以上	31.5%	50%以上
	成人男性*	38.3%	48.3%
	成人女性*	64.6%	74.6%
	中学生*	82.0%	92.0%
	高校生*	57.2%	67.2%
● 日常生活における歩数の増加			
日常生活における歩数	成人男性	6567 歩	8700 歩以上
	成人女性	6272 歩	8300 歩以上
● 外出について積極的な態度を持つ人の増加			
外出について積極的な態度を持つ人	男性 60 歳以上	68.6%	68.6%以上
	女性 60 歳以上	72.8%	72.8%以上

\* 国や県では対象としていないライフステージですが、日進市では、重点的に取り組むべき目標としてライフステージの拡大をして数値目標を設定しました

## 休養・心の健康づくり

現代社会では、学校、職場、家庭などにおいて人間関係は多様化しており、様々なストレスを生じさせています。過度のストレスを抱えていると精神的に影響があるだけでなく、身体的な影響につながります。心の健康を保つには、十分な休養をとりつつ、ストレスの対処の仕方を身につけていくことが必要です。

### 1) 健康課題の抽出と目標項目の設定



## 休養・心の健康づくり

## 2) 目標項目と数値目標の設定

目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
● 子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減			
子どもに対して、家族の誰かが怒鳴ったり、叩いたりする、無視してしまうことがある割合の減少	就園児保護者	20.0%	減少傾向へ
産後、気分が落ち込んだり、憂うつな気分になった者の割合の減少	乳幼児保護者	56.3%	減少傾向へ
子育てにストレスを感じる人がある人の割合の減少	乳幼児保護者*	33.8%	減少傾向へ
	就園児保護者*	26.7%	
● ストレスを感じた人の減少			
ストレスを感じた人の割合の減少	成人	77.3%	62%以下
	勤め人	86.6%	43%以下
	中学生*	79.6%	69.6%以下
	高校生*	85.0%	75.0%以下
ストレスを大いに感じる人の割合の減少	中学生*	33.7%	23.7%以下
	高校生*	42.2%	32.2%以下
趣味のある人の増加	成人	70.0%	80%以上
● 親と子のコミュニケーション			
子どもとよく一緒に遊んだり、話したりする者の割合の増加	乳幼児保護者	77.0%	77.0%以上
	小学生保護者*	60.6%	77.0%以上
子どもの話に耳を傾けたり、気持ちをよく理解しようとしている者の割合の増加	乳幼児保護者	76.5%	76.5%以上
	就園児保護者	64.6%	76.5%以上
家族はしっかり話を聞いてくれるという子どもの割合の増加	小学3年生	81.6%	94.1%以上
	小学6年生	94.1%	94.1%以上
	中学生	72.9%	94.1%以上
	高校生	82.7%	94.1%以上
● 十分な睡眠の確保			
睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少	成人	48.6%	44.0%以下
	中学生*	54.8%	44.8%以下
	高校生*	45.7%	35.7%以下
昼間に眠いことがある人の割合	小学3年生	46.1%	36.1%以下
	小学6年生	57.2%	47.2%以下
● 外で遊ぶ子どもの増加			
外で遊ぶ子どもの割合の増加	小学3年生男子*	41.3%	50%以上
	小学3年生女子*	33.3%	50%以上
	小学6年生男子*	37.9%	50%以上
	小学6年生女子*	12.1%	50%以上
子どもが運動不足だと思う保護者の割合の減少	乳幼児保護者*	18.9%	10%以下
	就園児保護者*	14.1%	10%以下

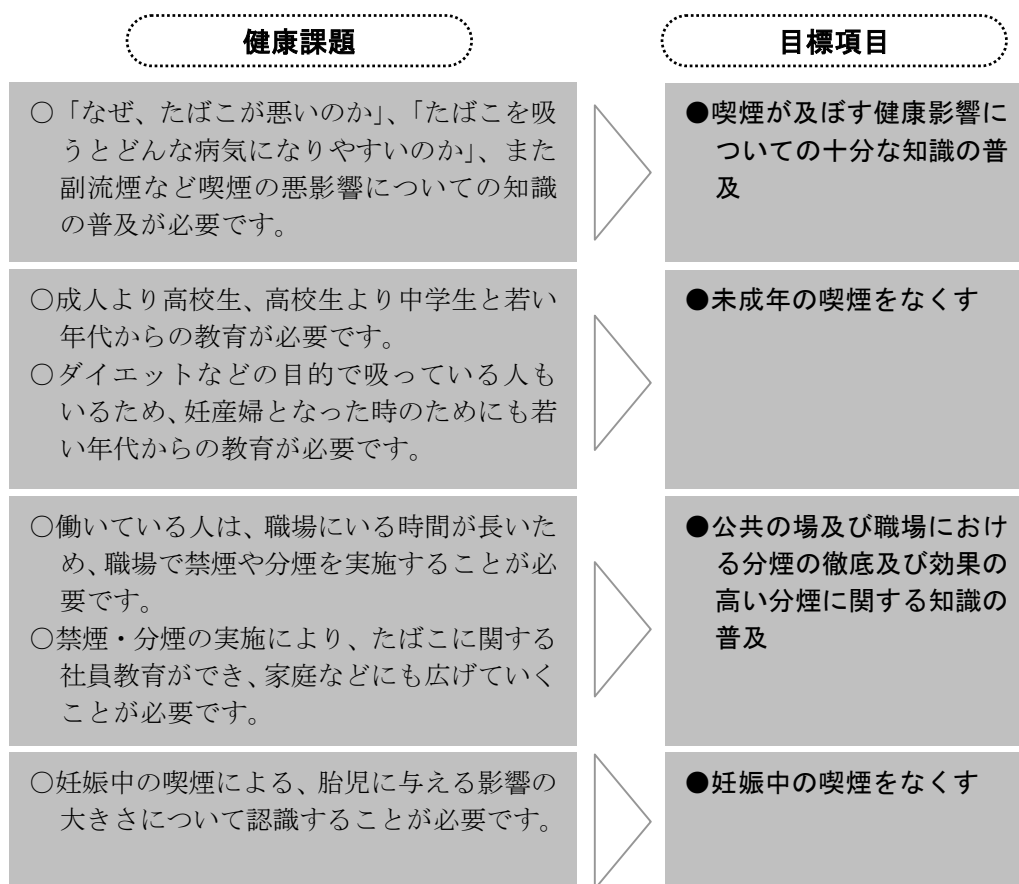
\* 国や県では対象としていないライフステージですが、日進市では、重点的に取り組むべき目標としてライフステージの拡大をして数値目標を設定しました



## たばこ

たばこは、がん、心臓病、脳血管疾患、呼吸器疾患などの発症に関連があるほか、低出生体重児などの危険因子となっています。本人のみならず、周囲の人々にも受動喫煙による健康への悪影響があることが指摘されています。

### 1) 健康課題の抽出と目標項目の設定



## たばこ

## 2) 目標項目と数値目標の設定

目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
<b>● 喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及</b>			
たばこが体に及ぼす影響を知っている人の割合			
肺がん	成人	97.1%	100%
喘息	成人	56.7%	100%
気管支炎	成人	67.6%	100%
心臓病	成人	36.5%	100%
脳卒中	成人	25.5%	100%
胃潰瘍	成人	20.4%	100%
妊娠に関連した異常	成人	72.0%	100%
歯周病	成人	16.6%	100%
たばこが体に及ぼす影響を知っている人の割合			
肺がん	中学生*	94.6%	100%
	高校生*	97.1%	100%
喘息	中学生*	37.2%	100%
	高校生*	29.8%	100%
気管支炎	中学生*	47.4%	100%
	高校生*	54.4%	100%
心臓病	中学生*	23.9%	100%
	高校生*	16.4%	100%
脳卒中	中学生*	21.8%	100%
	高校生*	14.0%	100%
胃潰瘍	中学生*	14.5%	100%
	高校生*	8.2%	100%
妊娠に関連した異常	中学生*	58.9%	100%
	高校生*	77.8%	100%
歯周病	中学生*	32.9%	100%
	高校生*	18.1%	100%
<b>● 未成年の喫煙をなくす</b>			
喫煙したことがある人の割合	中学生男子	10.9%	0%
	中学生女子	5.8%	0%
	高校生女子	10.6%	0%
<b>● 公共の場及び職場における分煙の徹底及び効果の高い分煙に関する知識の普及</b>			
職場で禁煙や分煙を実施している割合	成人	59.7%	100%
<b>● 妊娠中の喫煙をなくす</b>			
妊娠中の喫煙率	妊婦	0.5%	0%

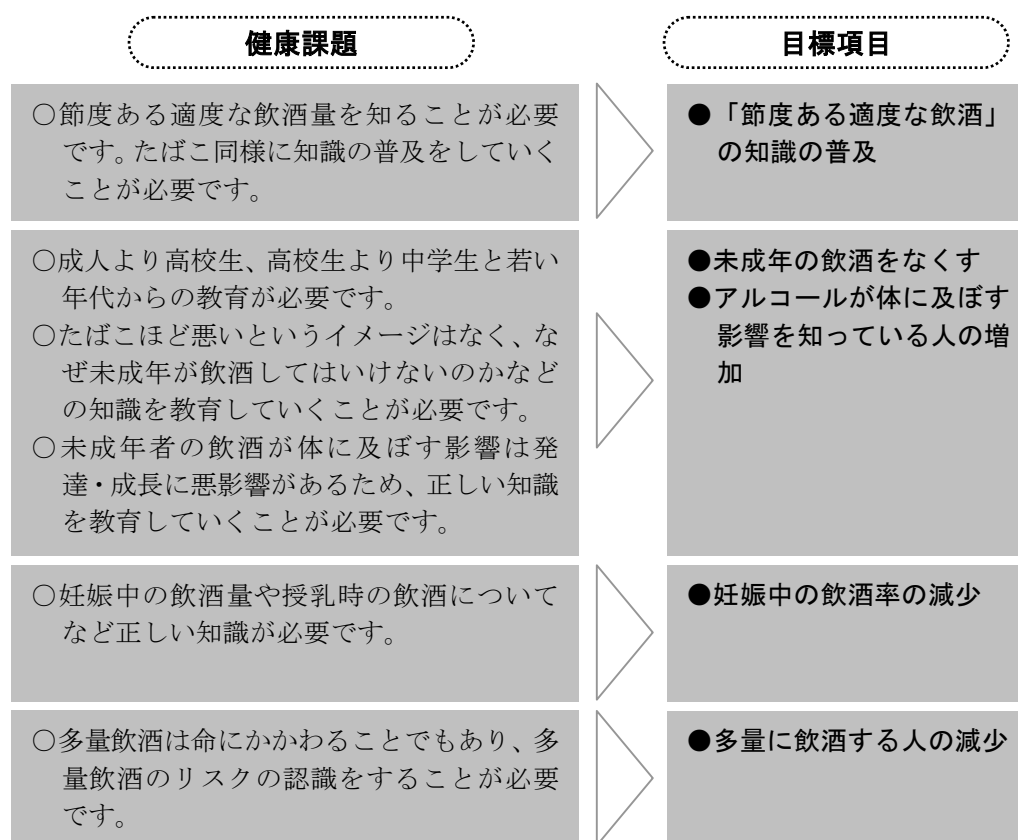
\* 国や県では対象としていないライフステージですが、日進市では、重点的に取組むべき目標としてライフステージの拡大をして数値目標を設定しました

## アルコール

適度な飲酒は、健康によい影響を与えたり、休養やリラクゼーションなどの効果を持つ一方、過度の飲酒は、肝臓の機能低下、高血圧症、脳血管疾患、神経障害など多くの疾患の原因となります。

飲酒には習慣性があり、アルコール依存症になると、社会への適応力の低下、家庭や周囲などに問題を引き起こすことがあります。

### 1) 健康課題の抽出と目標項目の設定



アルコール

2) 目標項目と数値目標の設定

目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
<b>● 「節度ある適度な飲酒」の知識の普及</b>			
「節度ある適度な飲酒」*1の知識を知っている人の割合	成人男性	26.3%	100%
	成人女性	21.3%	100%
<b>● 未成年者の飲酒をなくす</b>			
飲酒したことがある人の割合	中学生男子	73.7%	0%
	中学生女子	61.7%	0%
	高校生女子	79.1%	0%
<b>● 妊娠中の飲酒率の減少</b>			
妊娠中の飲酒率の減少	妊婦	4.8%	4.8%以下
<b>● 多量に飲酒する人の減少</b>			
多量に飲酒する人の減少	成人男性	2.5%	2.5%以下
	成人女性	0.7%	0.6%以下
<b>● アルコールが体に及ぼす影響を知っている人の増加</b>			
肝臓を悪くするから	中学生*	42.1%	100%
	高校生*	42.8%	100%
発達・成長に悪い影響があるから	中学生*	76.9%	100%
	高校生*	71.7%	100%
急性アルコール中毒になるから	中学生*	43.0%	100%
	高校生*	48.6%	100%

\* 国や県では対象としていないライフステージですが、日進市では、重点的に取組むべき目標としてライフステージの拡大をして数値目標を設定しました

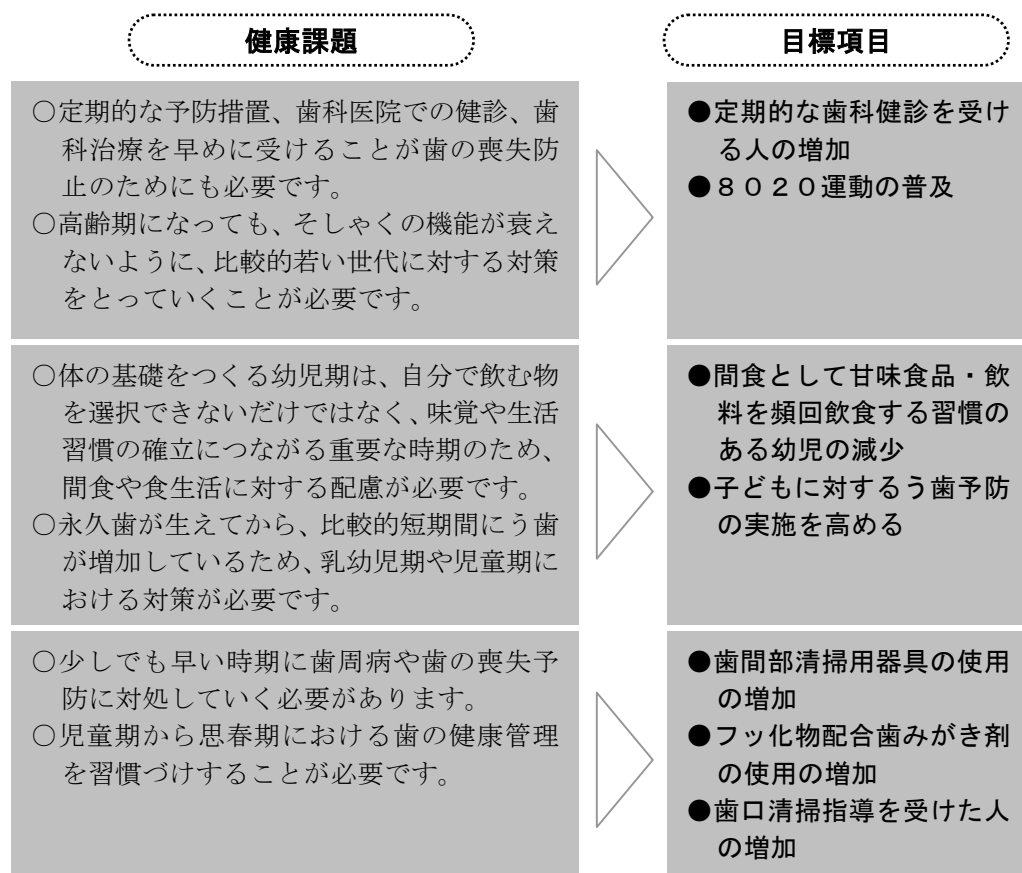
\*1 節度ある適度な飲酒とは、1日平均純アルコールで約20g程度の飲酒 注) 主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール 中ビン1本500ml	清酒 1合180ml	カシネ・ブランデー ダブル180ml	焼酎(35度)	ワイン 1杯120ml
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

## 歯の健康

歯は、おいしく食べる、会話を楽しむなど、豊かで質の高い生活を送るために欠かせないものです。歯の喪失原因となるう歯（むし歯）や歯周病の発症には、生活習慣が大きく関係しており、乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じ、う歯や歯周病の予防を図っていくことが重要です。

### 1) 健康課題の抽出と目標項目の設定



## 歯の健康

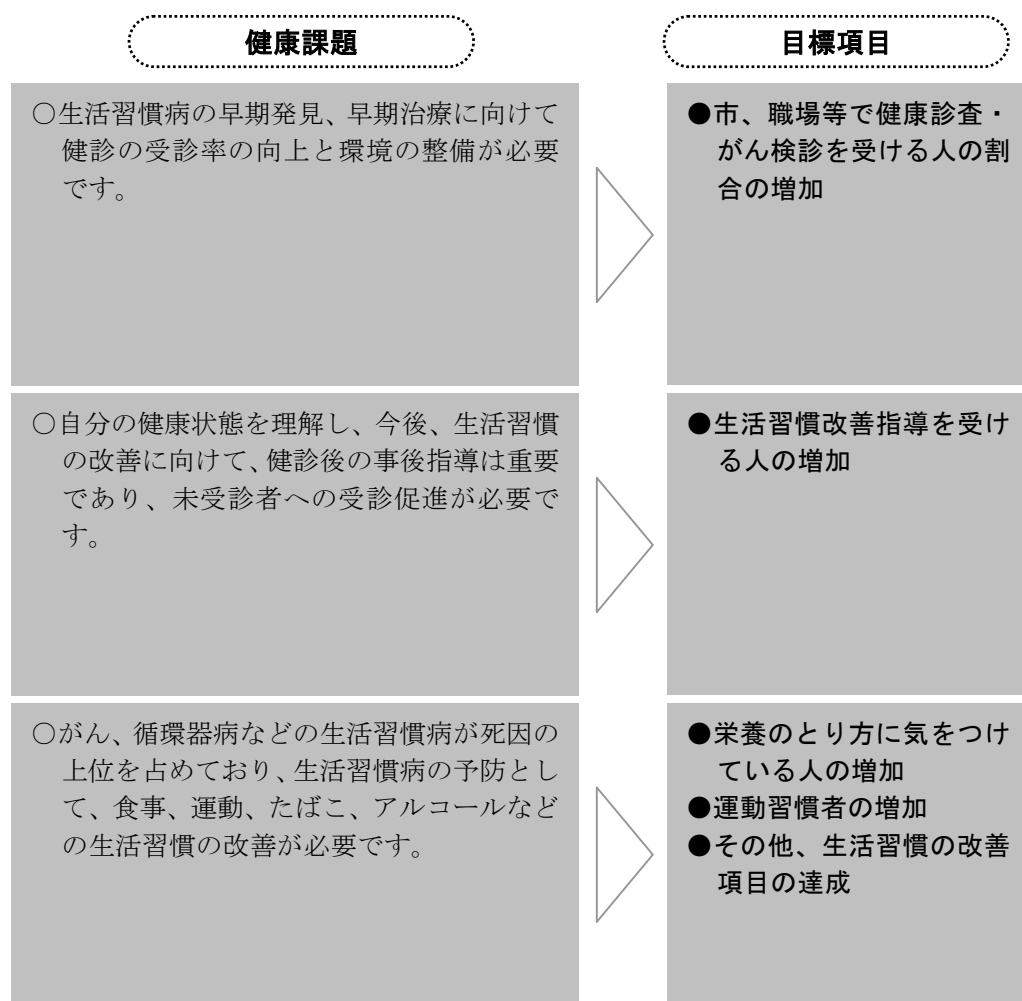
### 2) 目標項目と数値目標の設定

目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
<b>● 定期的な歯科健診を受ける人の増加</b>			
定期的に歯科健診を受けている人の割合	成人	28.6%	28.6%以上
<b>● 間食として甘味食品・飲料を頻回飲食する習慣のある幼児の減少</b>			
おやつ回数に問題がある幼児の割合	1歳6か月児	23.7%	8%以下
おやつ内容に問題がある幼児の割合		35.1%	12%以下
よく飲む飲み物に問題がある幼児の割合		36.9%	20%以下
ジュースなど甘い飲み物を飲む幼児の割合		72.3%	50%以下
<b>● 子どもに対するう歯予防の実施を高める</b>			
一人平均のう歯数の減少	12歳児	1.7歯	1.0歯以下
	5歳児	2.4歯	1.0歯以下
<b>● 歯間部清掃用器具の使用の増加</b>			
使用する人の割合	成人	20.4%	20.4%以上
<b>● 歯口清掃指導を受けた人の増加</b>			
個別的な歯口清掃指導を過去1年間に受けたことのある人の増加	高校生	17.1%	17.1%以上
<b>● 8020運動の普及</b>			
8020運動を知っている人の増加	成人	62.0%	100%
<b>● フッ化物配合歯みがき剤の使用の増加</b>			
フッ化物配合歯みがき剤の使用の割合	中学生	23.4%	90%以上

## 生活習慣病

糖尿病、循環器疾患、がんなどに代表される生活習慣病は、食生活、運動、ストレス、たばこ、アルコールといった毎日の生活習慣の積み重ねが大きな要因となり、引き起こされることから、前述の6分野における健康づくりを実践していくことで、生活習慣病対策が前進します。さらに一人一人の取り組みを支援する環境の整備が求められます。

### 1) 健康課題の抽出と目標項目の設定



## 生活習慣病

## 2) 目標項目と数値目標の設定

目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
<b>● 市、職場等で健康診査・がん検診を受ける人の割合の増加</b>			
基本健康診査受診者の割合	成人	70.9%	70.9%以上
胃がん検診受診者の割合	成人	36.3%	36.3%以上
子宮がん検診受診者の割合	女性	28.1%	30%以上
乳がん検診受診者の割合	女性	23.4%	30%以上
肺がん検診受診者の割合	成人	41.0%	41%以上
大腸がん検診受診者の割合	成人	31.1%	40%以上
<b>● 生活習慣改善指導を受ける人の増加</b>			
基本健診事後指導参加者の割合	基本健診要指導者	47.5%	60%以上
<b>● 栄養のとり方について気をつけている人の増加</b>			
栄養成分表示を参考にしている人の割合	成人	26.8%	26.8%以上
<b>● 運動習慣者の増加</b>			
1年以上継続して、週2回1日30分以上の運動をしている人の割合	成人男性	29.4%	39%以上
	成人女性	22.7%	35%以上
<b>● 日常生活における歩数の増加（身体活動・運動参照）</b>			
日常生活における歩数の増加			
<b>● 適正体重を維持している人の割合（栄養・食生活参照）</b>			
肥満者の減少			
<b>● 喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及（たばこ参照）</b>			
たばこが体に及ぼす影響を知っている人の割合			
<b>● 未成年者の喫煙をなくす（たばこ参照）</b>			
喫煙をしたことがある人の割合			
<b>● 公共の場及び職場における分煙の徹底及び効果の高い分煙に関する知識の普及（たばこ参照）</b>			
職場で分煙している割合			
<b>● 未成年者の飲酒をなくす（アルコール参照）</b>			
飲酒したことがある人の割合			
<b>● 「節度ある適度な飲酒」の知識の普及（アルコール参照）</b>			
「節度ある適度な飲酒」の知識を持っている人の割合			
<b>● 多量に飲酒する人の割合（アルコール参照）</b>			
多量に飲酒する人の割合			
<b>● アルコールが体に及ぼす影響を知っている人の増加（アルコール参照）</b>			
アルコールが体に及ぼす影響を知っている人の割合			



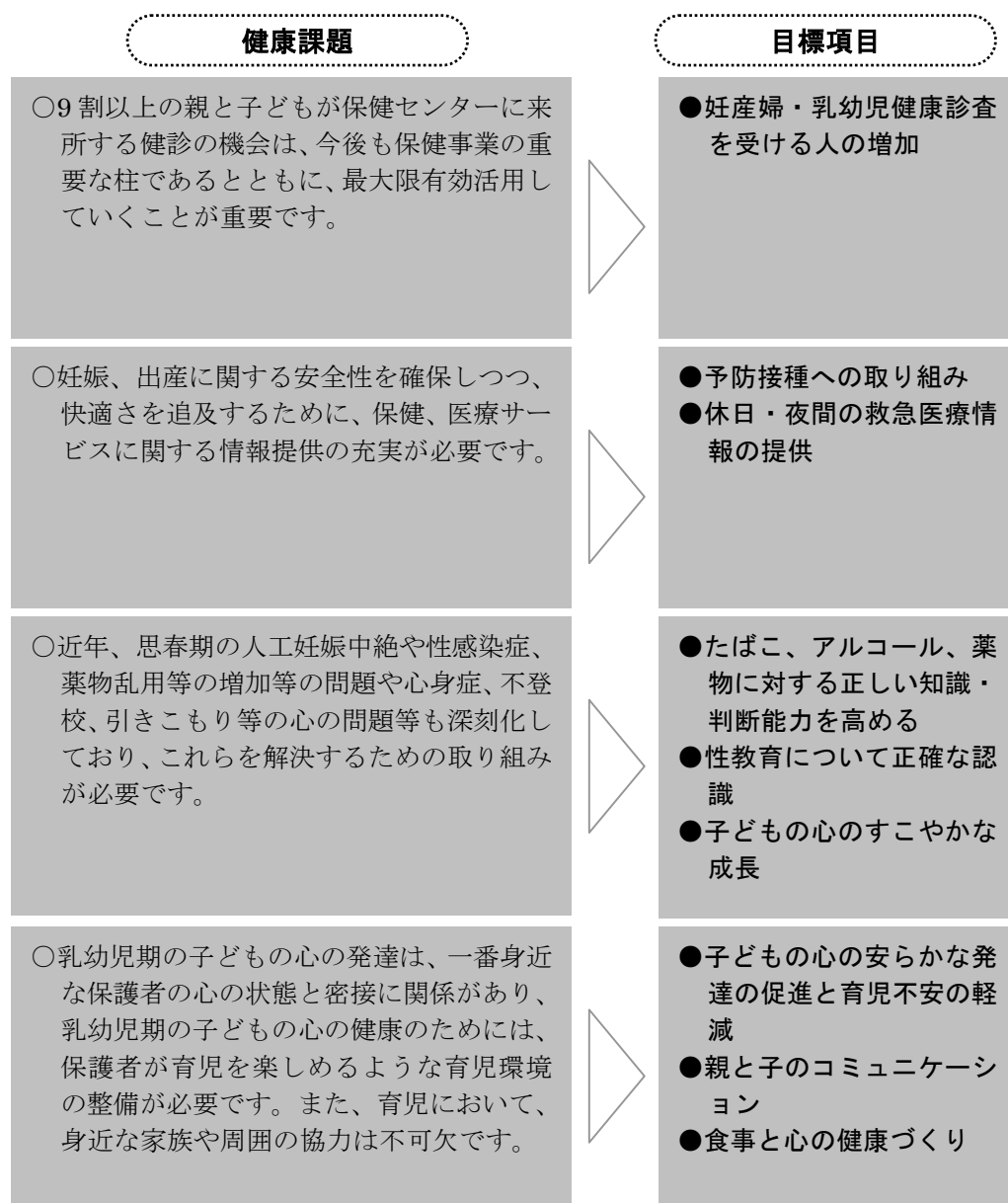
## 健やか親子・母子保健

母子保健は、生涯を通じた健康づくりのスタートとして、次世代を健やかに生み育て、子どもの生活習慣の基礎を形づくるためにも、大切な分野です。

また、思春期における喫煙、飲酒、薬物乱用、性の逸脱行動、生活習慣病の兆候、いじめ、不登校など心身の健康課題に対応する必要があります。

また、働く女性や子育てに不安や悩みを抱き、孤立している親を支援する体制の整備が求められています。

### 1) 健康課題の抽出と目標項目の設定



## 健やか親子・母子保健

## 2) 目標項目と数値目標の設定

目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
<b>● 妊産婦乳幼児健康診査の取り組み</b>			
妊産婦・乳幼児健康診査受診率の向上	妊（産）婦歯科健康診査	19.7%	30%以上
	乳児健康診査	88.5%	100%
	3～4か月児	98.2%	100%
	1歳6か月児	98.3%	100%
	3歳児	96.2%	100%
<b>● 予防接種への取り組み</b>			
1歳6か月までに麻しんを終了している子どもの割合	麻しん	89.0%	95%以上
1歳までにBCGを終了している子どもの割合	BCG	89.0%	95%以上
<b>● 休日・夜間の救急医療情報の提供</b>			
休日・夜間の救急医療情報センターを知っている親の割合	乳幼児保護者	56.5%	100%
	就園児保護者	64.1%	100%
<b>● たばこ、アルコール、薬物に対する正しい知識・判断能力を高める</b>			
たばこを勧められたとき断ることができる子どもの増加	中学生	79.6%	100%
	高校生	69.2%	100%
アルコールを勧められたとき断ることができる子どもの増加	小学6年生	42.2%	100%
	中学生	31.3%	100%
	高校生	14.0%	100%
シンナーや覚醒剤を勧められたとき絶対に断ることができる子どもの増加	中学生	86.0%	100%
	高校生	90.1%	100%
<b>● 性教育について正確な認識</b>			
避妊法を知っている生徒の割合の増加	高校生男子	77.7%	100%
	高校生女子	86.6%	100%
<b>● 子どもの心のすこやかな成長</b>			
自分のことが大切に思える子どもの割合の増加	小学6年生	92.1%	100%
	中学生	76.5%	100%
出産後1か月時の母乳育児の割合の増加	母子保健カード	38.0%	増加傾向へ

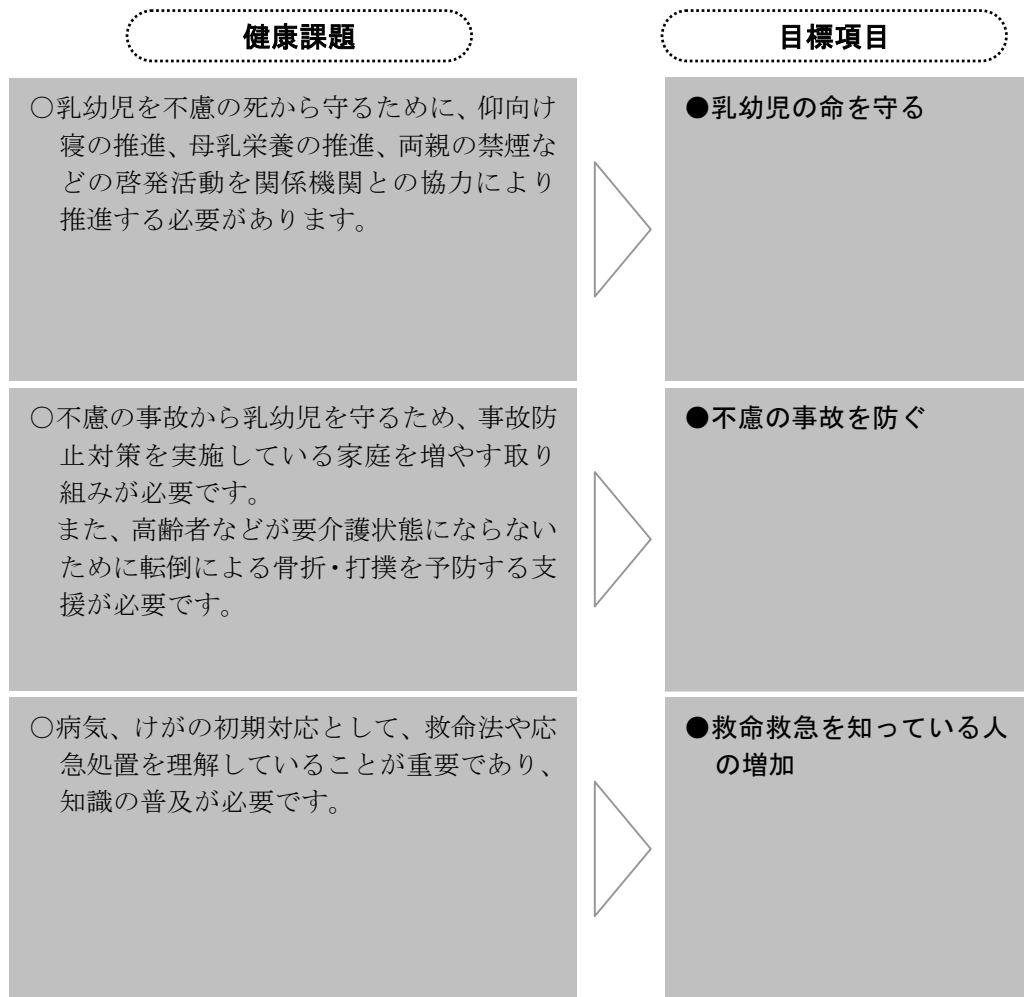
## 健やか親子・母子保健

<b>● 子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減</b> (休養・心の健康参照)				
子育てにストレスを感じる人がいる人の割合の減少				
子どもに対して、家族の誰かが怒鳴ったり、叩いたりする、無視してしまうことがある割合の減少				
産後、気分が落ち込んだり、憂うつな気分になった者の割合の減少				
育児に参加する父親の割合の増加 (左はよくしている、右は時々している人の割合)	乳幼児	47.3%	35.1%	増加傾向へ
	就園児	44.5%	39.1%	増加傾向へ
<b>● 親と子のコミュニケーション</b> (休養・心の健康参照)				
子どもの話に耳を傾けたり、気持ちをよく理解しようとしている者の割合の増加				
子どもとよく一緒に遊んだり、話したりする者の割合の増加				
家族はしっかり話を聞いてくれるという子どもの割合の増加				
<b>● 食事と心の健康づくり</b> (栄養・食生活参照)				
質・量ともにきちんとした食事をする者の割合				
朝食を誰かと一緒に食べている人の割合				
子どもの栄養のことを考えて調理したり、食事を選択する人の割合の増加				
<b>● 喫煙への対策</b> (たばこ参照)				
妊娠中の喫煙率				
喫煙したことのある人の割合				
<b>● 飲酒への対策</b> (アルコール参照)				
妊娠中の飲酒率				
<b>● 子どものう歯予防</b> (歯の健康参照)				
おやつ回数に問題がある幼児の割合				
おやつの内容に問題がある幼児の割合				
よく飲む飲み物に問題がある幼児の割合				
ジュースなど甘い飲み物を飲む幼児の割合				
一人平均のう歯数の減少 (5歳)				
一人平均のう歯数の減少 (12歳)				
<b>● フッ化物配合歯みがき剤の使用の増加</b> (歯の健康参照)				
フッ化物配合歯みがき剤の使用の割合				

## 安全

健康づくりを進めていくうえで、その基盤となるのが、日々の生活を安心して暮らせることです。日常生活の中で心がける事故防止や地震等災害の際にも役立つ救命法を習得することが望まれます。

### 1) 健康課題の抽出と目標項目の設定



安全

2) 目標項目と数値目標の設定

目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
<b>● 乳幼児の命を守る</b>			
乳児期にうつぶせ寝をさせている親の割合の減少	乳幼児保護者 就園児保護者	17.6%	なくす
子どもの前で喫煙する親の割合	乳幼児保護者 就園児保護者	36.2%	なくす
ゆさぶられっ子症候群を知っている親の割合の増加	乳幼児保護者 就園児保護者	52.8%	100%
<b>● 不慮の事故を防ぐ</b>			
不慮の事故で救急搬送された乳幼児の数	0～5歳児	40人	減少へ
事故防止対策を実施している家庭の割合	乳幼児就園児保護者	72.6%	100%
転倒による骨折・打撲をした人の割合の減少	60歳以上女性	21.1%	減少へ
<b>● 救急救命処置ができる人の増加</b>			
心肺蘇生法を知っている人の割合の増加	乳幼児保護者 就園児保護者	47.1%	100%
	成人	49.4%	100%
けがなどの応急手当を知っている人の割合の増加	成人	49.3%	100%