

いきいき健康プラン にっしん 21

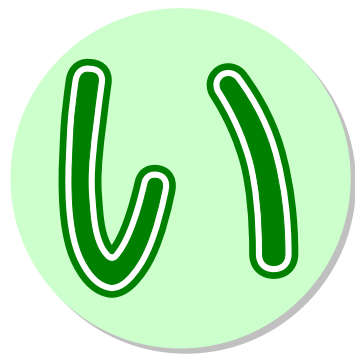
ダイジェスト版



平成 16 年 3 月

目 進 市

日進市いきいき健康プランにっしん 2 策定委員会



いきいき健康プラン にっしん 21 って何？

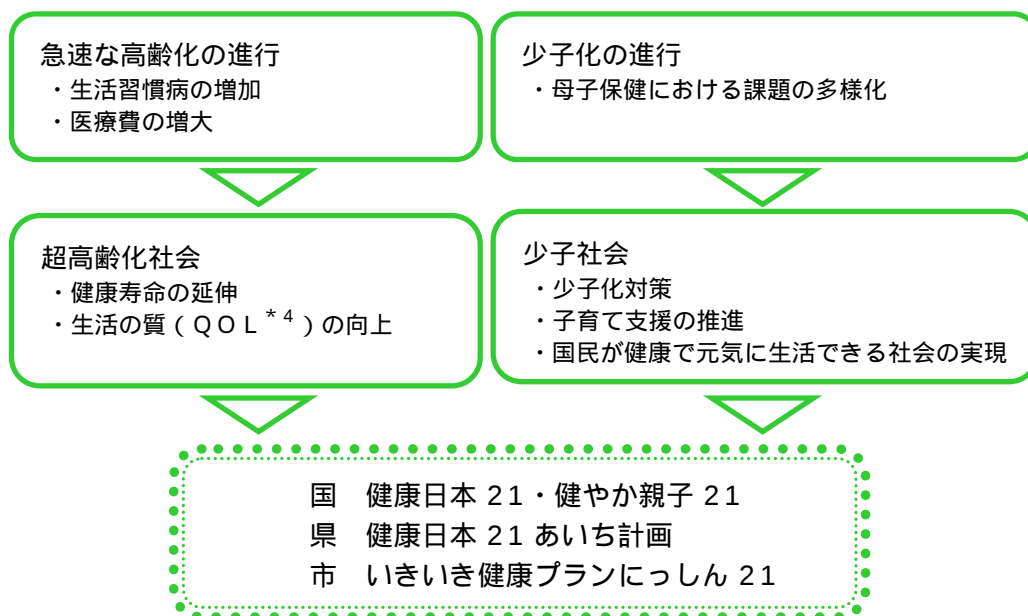
プラン策定の背景と目的.....いきいき健康プランにっしん 21 って何？

現在、わが国では平均寿命が大幅に伸び、世界有数の長寿国になっています。

しかし、急速な高齢化に伴い、生活習慣病^{*1}の増加や、痴呆、ねたきりなどになる人々も増加しており、深刻な社会問題となっています。

こうした現状に対して、国は「健康日本 21」を平成 12 年に策定しました。従来の早期発見・治療にとどまらない疾病対策として、生活習慣の改善による健康の増進と疾病の発病を予防する「一次予防^{*2}」に重点をおき、健康寿命^{*3}を伸ばす対策を進めています。さらに、同年、親と子が健やかに暮らせる社会づくりをめざす「健やか親子 21」を策定しています。平成 15 年に施行された「健康増進法」はこうした運動を積極的に進める法的根拠となっています。

そうした中、「いきいき健康プランにっしん 21」は、市民の健康づくりをすすめるための基本計画とすることを目的とします。



*1 「生活習慣病」とは、以前は「成人病」と呼ばれたものです。食生活や喫煙、飲食、運動、ストレス、休養などの生活習慣の乱れが原因で起きることから、1996年から「生活習慣病」という名称が使われるようになりました。「がん」「心臓病」「脳卒中」は、日本人の死亡原因の実に60%以上を占めています。

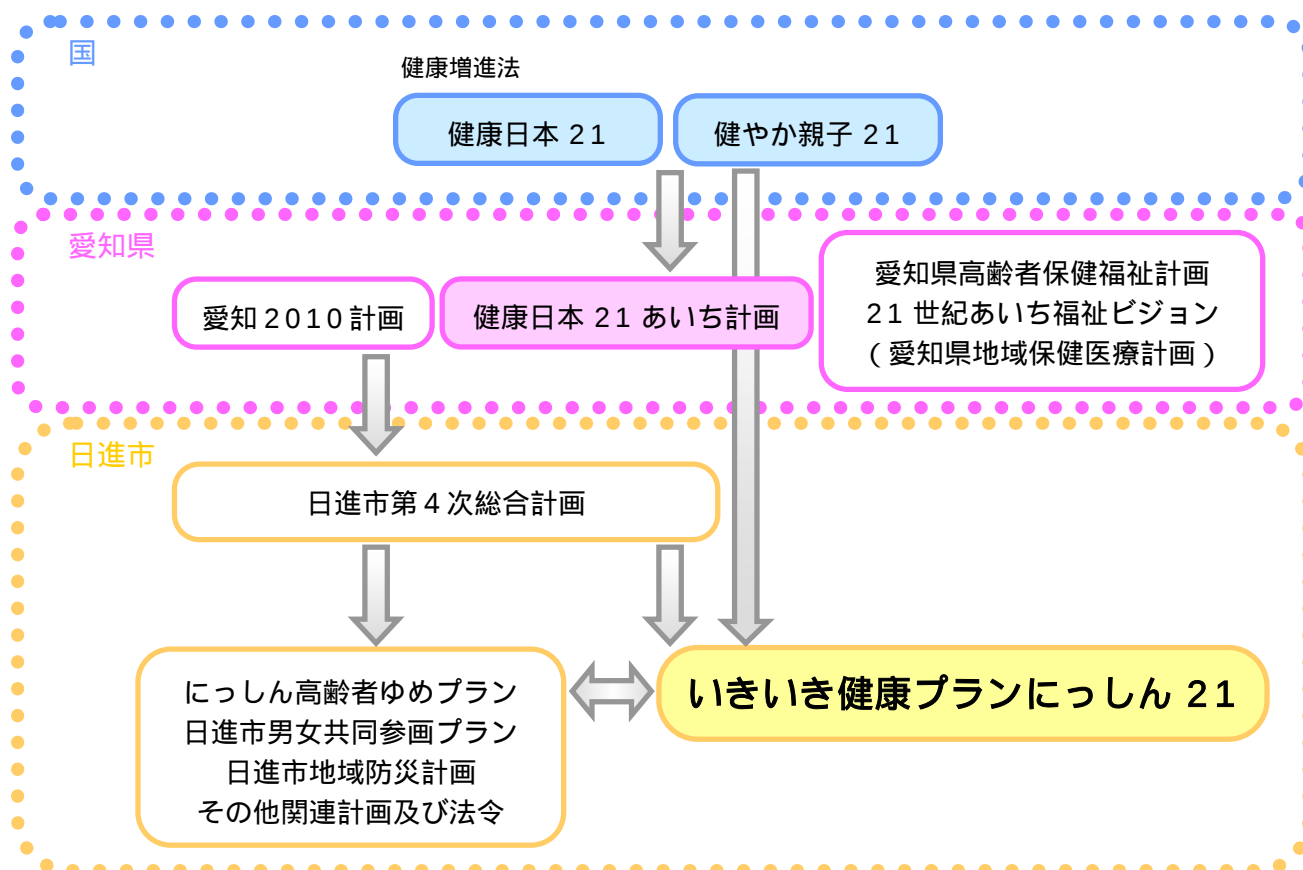
*2 一次予防 病気になるように普段から健康増進に努め、病気の原因となるものを予防・改善することで、予防接種や環境改善、外傷の防止なども含まれます。これに対し、定期健診などで病気を早期発見・早期治療を受けることを「二次予防」、病気にかかったらきちんと治療を受け、疾病の進行防止、また、機能の回復・維持を図ることを「三次予防」といいます。

*3 健康寿命 生存している期間（いわゆる寿命）に対し、人生において健康で障害のない期間（支援や介護を要しない期間）をいいます。

*4 QOL（クオリティーオブライフ） 人々の生活を物質的な面から量的にのみとらえるのではなく、精神的な豊かさや満足度を含めて、質的にとらえる考え方です。

プランの位置づけ

いきいき健康プランにっしん 21 って何？



プランづくりの目標設定

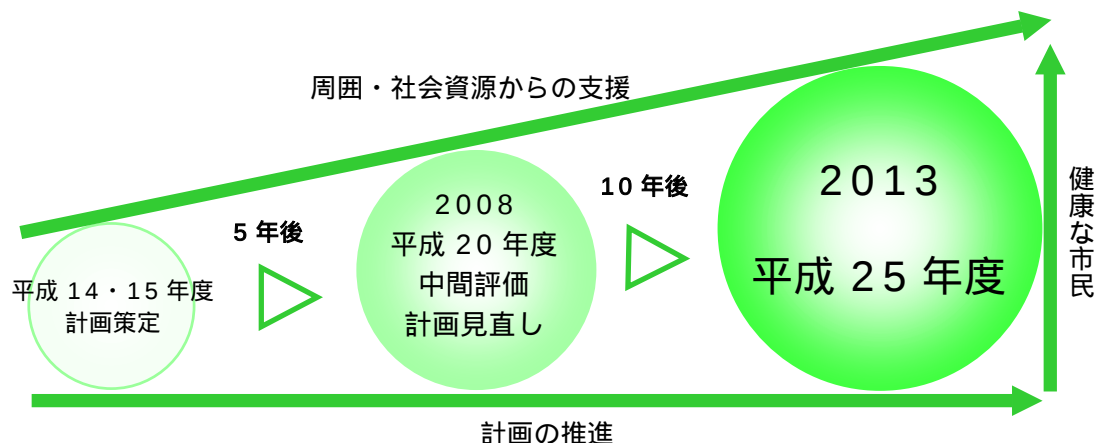
いきいき健康プランにっしん 21 って何？

各分野において妊産婦期から高齢期までを対象にし、健康寿命の延伸と生活の質（QOL）の向上、親と子の健やかな成長に向けて、人生の特徴のある年代（ライフステージ）ごとに健康目標を設定します。

妊産婦期	乳幼児期（0～5歳）	児童期（6～12歳）	思春期（13～19歳）	青年期（20～39歳）	壮年期（40～64歳）	高齢期（65歳以上）
------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

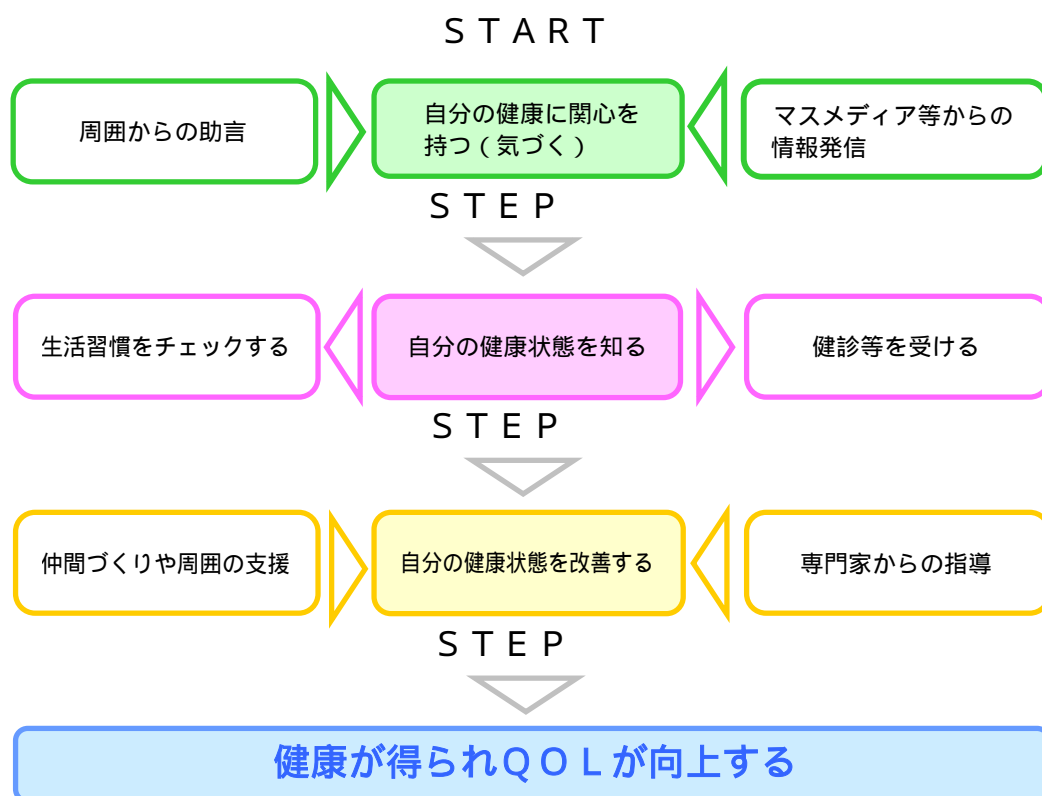
栄養・食生活	健康寿命を短縮させる生活習慣病の予防（一次予防）に力を入れていきます。生活習慣病の原因となる生活習慣を、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・心の健康づくり」、「たばこ」、「アルコール」、「歯の健康」の6分野とし、さらに「生活習慣病」を設け、糖尿病・循環器疾患・がんについて取り組みます。 また、子どものころからの健康的な生活習慣の形成や育児不安、思春期のこころの問題などに対して、「健やか親子・母子保健」の分野を設け、さらに独自の試みとして、将来、東海地震などの災害や生活の中で起こりうる不慮の事故などの問題に対して、特に「安全」の分野を設定しています。
身体活動・運動	
休養・心の健康づくり	
たばこ	
アルコール	
歯の健康	
生活習慣病	
健やか親子・母子保健	
安全	

プランの期間.....いきいき健康プランにっしん 21 って何？



プランの基本理念.....いきいき健康プランにっしん 21 って何？

自ら取り組む健康づくりのプロセス



健康づくりは、
まずは自分に気づくことから
始まります。

一人ひとりの生活習慣の見直しから

健康づくりは、市民一人ひとりが自分自身の健康に関心を持ち、自らの健康管理を行うことから始まります。市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるように、行政をはじめ、関係機関は市民の健康づくりをサポートします。

みんなで支える健康づくり

個人の努力だけでは難しい健康増進もみんなで協力、連携することで進めていくことができます。一人ひとりの健康づくりの実践に加えて、家族や各種団体の支援により環境整備や地域の活力など、広く社会全体で市民の健康づくりを推進します。

生活習慣病予防の重視

生活習慣病の予防には、人生の諸段階（ライフステージ）に応じた生活習慣を身につけることが必要です。生活習慣を改善し、健康増進に積極的に取り組んでいきます。



平成 15 年 11 月 9 日

にっしん市民まつり(健康フィスティバル)にて「お気楽ピクス」



心と体に健康な食事を

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。

妊産婦期・乳幼児期

栄養・食生活

めざすべき姿 正しい食生活のはじめの一步

個人の取り組みの方向

妊産婦期

- 妊娠時から高い意識をもち継続しましょう

乳幼児期

- 子どもだけではなく、親も食生活の意識を高めましょう
- 正しい生活リズムを身につけましょう
- 朝食にも気を配りながら、三食きちんと食べましょう
- 子どものおやつの質・量についてしっかり考えましょう

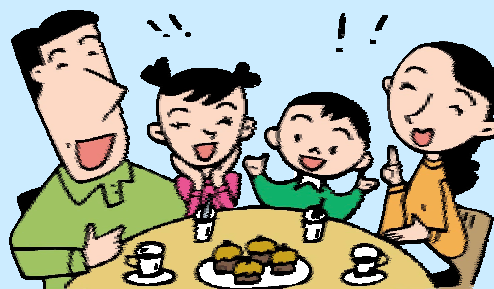
行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

妊産婦期

- 妊産婦の栄養指導の充実

乳幼児期

- 保育園・幼稚園を通じての食育の充実
- 健診、子育て総合支援センター、児童館、育児サークルなどと連携した食育^{*1}の推進



目標項目（指標）

対象

現状値

目標値

朝食を誰かと一緒に食べている人の割合の増加

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
就園児保護者

88.7%
89.3%

100%
100%

* 1 食育とは、食に対する正しい知識を身につけ、食を通じ、子どもの健全な育成を図ることを指します。

めざすべき姿
バランスの良い食事で、バランスの良いからだづくり

個人の取り組みの方向

- 子どもだけではなく、親も食生活の意識を高めましょう
- 早寝を習慣づけて、規則正しい生活リズムを心がけましょう
- 朝食をきちんととり、三食バランスよくしっかり食べましょう
- 無理なダイエットはしないようにしましょう
- 食事・健康の知識について興味を持ち、考えましょう
- 家族と楽しく会話をしながら食事をしましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- 正しい食生活・栄養について学習する場の充実
- 親や子どもを対象にした調理・料理教室の充実
- 学校給食を通じての食育の充実
- 体型や適正体重について正しい知識の普及啓発



目標項目（指標）	対象	現状値		目標値
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割合の増加	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の増加	小学3年生	71.5%	↗	90%以上
	小学6年生	64.6%		90%以上
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割合	高校生	40.5%	↗	80%以上
肥満者の減少（ローレル指数*1 160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
欠食をする人の割合の減少	中学生	5.1%	↘	0%
	高校生	7.1%		0%
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割合の増加	中学生	8.7%	↗	17.4%
	高校生	12.2%		24.4%

*1 児童・生徒の肥満指標はローレル指数で算出 児童体重（kg）÷身長（cm）³×10⁷
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）

めざすべき姿（青年期）

食に関心を持ち、三食しっかり食べる生活

めざすべき姿（壮年期）

体に良い食生活へのチャレンジ

めざすべき姿（高齢期）

心と体においしいごはんを

個人の取り組みの方向

- 食事に対する関心を持ちましょう
- 規則正しい生活を心がけましょう
- 朝食をきちんと食べましょう
- 夜食は控えましょう
- 脂っこい食べ物は少なくしましょう
- 塩分を控え、薄味を心がけましょう
- 野菜を多くとるよう、心がけましょう
- 体重や体脂肪のチェックをまめに行いましょう
- 適正体重の維持に心がけましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- 栄養バランスについて、正しい知識の提供
- 職場等の食堂で、栄養の知識に関する情報提供
- 職場、学校で講演会、栄養教室の実施
- 各年代にあわせた料理教室などの開催
- 低カロリーの外食、ヘルシーメニューなどの提供
- 適正体重の認識、肥満や生活習慣病の予防についての情報提供

目標項目（指標）

対象

現状値

目標値

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割合の増加

成人

33.3%

70%以上

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割合の増加

成人男性
成人女性

36.5%
55.5%

80%以上
80%以上

肥満者の減少（BMI^{*1} 25.0以上）

成人男性
成人女性

24.7%
9.7%

15%以下
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

欠食をする人の割合の減少

男性20歳代

24.4%

15%以下

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割合の増加

成人男性
成人女性

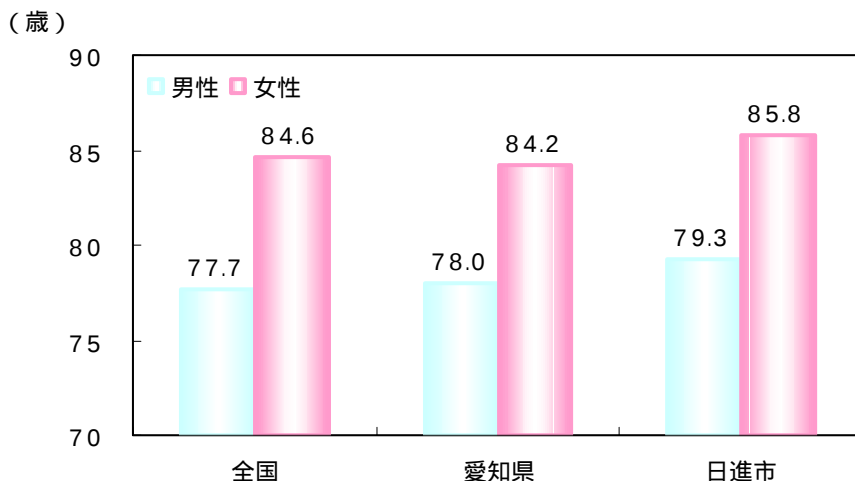
40.0%
51.8%

80%以上
80%以上

*1 「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）}²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。

平均寿命 ～ 長寿のまち日進 ～

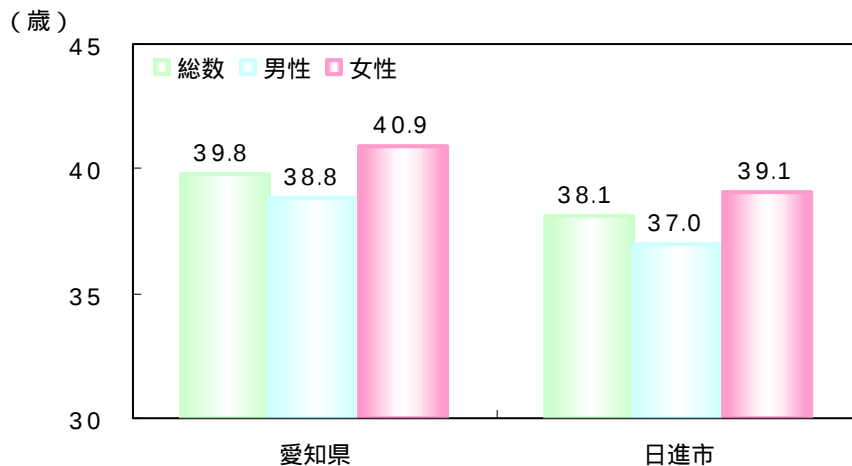
日進市の平均寿命は、平成 12 年の市町村別生命表によると男性が 79.3 歳、女性が 85.8 歳と男女ともに全国及び愛知県より長くなっており、愛知県内では女性の平均寿命は第 1 位、男性は長久手町に次いで第 2 位という結果となっています。また、平均寿命の男女差は 6.5 歳となっています。



出典：厚生労働省 市町村別生命表（平成 12 年）

平均年齢 ～ 若いまち日進 ～

日進市の平均年齢は、総数で 38.1 歳、男性が 37.0 歳、女性が 39.1 歳となっており、男女差は 2.1 歳となっています。また、愛知県と比較した場合、愛知県は総数が 39.8 歳、男性が 38.8 歳、女性が 40.9 歳であり、すべての項目において、日進市の平均年齢が下回っており、若干でも日進市は若いまちであるといえます。



出典：あいちの人口（平成 12 年度） 国勢調査



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。

妊産婦期 身体活動・運動

めざすべき姿
スマートに産み育てよう

個人の取り組みの方向

- 意識して適度な身体活動・運動に心がけましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- 産婦人科医や市の教室などで体を意識的に動かせるよう、軽い体操などの情報提供

乳幼児期 身体活動・運動

めざすべき姿
親子共に友達づくり

個人の取り組みの方向

- 外遊びで親子のコミュニケーションを図りましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- 屋外で安心して遊べる公園の整備や交通安全などの環境づくり
- 歩きやすい環境の整備

めざすべき姿（児童期）
地べたで遊ぼう

めざすべき姿（思春期）
運動習慣をもとう

個人の取り組みの方向

- 子どもに積極的に運動をさせてみましょう
- 家の中での遊び以外に、外遊びもしましょう
- スポーツに取り組み、汗を流して、体を動かす楽しさを知りましょう
- 体を動かすための時間をとりましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- 屋外で安心して遊べる環境づくり、公園の整備
- 学校教育の中でも遊び心を含んだ運動の取り組みの実施
- 学校以外での運動についての情報提供・支援

目標項目（指標）

対象

現状値

目標値

地域活動を実施している人の割合の増加

中学生
高校生

82.0%
57.2%



92.0%
67.2%



めざすべき姿（青年期）
生活習慣病の芽を出さない

めざすべき姿（壮年期・高齢期）
物事は八分目で、身体に合った運動を

個人の取り組みの方向

- 自分の好きな、自分にあった運動をみつけましょう
- 身近な場所で長続きする運動を見つけましょう
- 歩く事や運動習慣を身につけましょう
- 意識して歩くことに心がけましょう
- 一緒に運動をする友達をつくりましょう
- 積極的に外出するように心がけましょう
- 地域活動に積極的に参加しましょう
- 1年に1度は体力チェックをしましょう
- 生涯現役を心がけましょう



行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

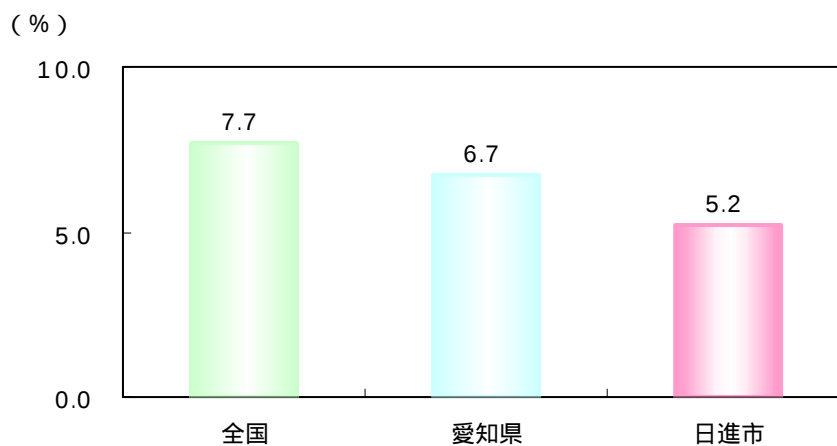
- 気軽に利用できるスポーツ施設や公園等の利用促進
- 運動等の事故防止のための情報提供
- 定期的な健診や体力チェックの機会づくりの推進
- 参加したい人のニーズにあった情報提供
- 民間・公共運動施設との連携
- 運動に関する指導者の養成
- 運動メニューの作成支援
- 地域主体の運動活動の取り組みの支援
- 職場での休憩タイムの奨励、ラジオ体操・ストレッチ体操等の普及啓発等、職場での健康づくりの推進
- 職場での自転車や徒歩の利用促進
- 育児中の女性に対する託児付きの運動教室などの開催
- 高齢者が利用しやすい場の提供
- 高齢者のための地域活動、交流の場の確保
- 高齢者の転倒予防教室などの開催

目標項目（指標）

目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
地域活動を実施している人の割合の増加	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%
日常生活における歩数の増加	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割合の増加	男性 60 歳以上	68.6%	68.6%以上
	女性 60 歳以上	72.8%	72.8%以上

死亡率 ～ 長生きするまち！？まち日進 ～

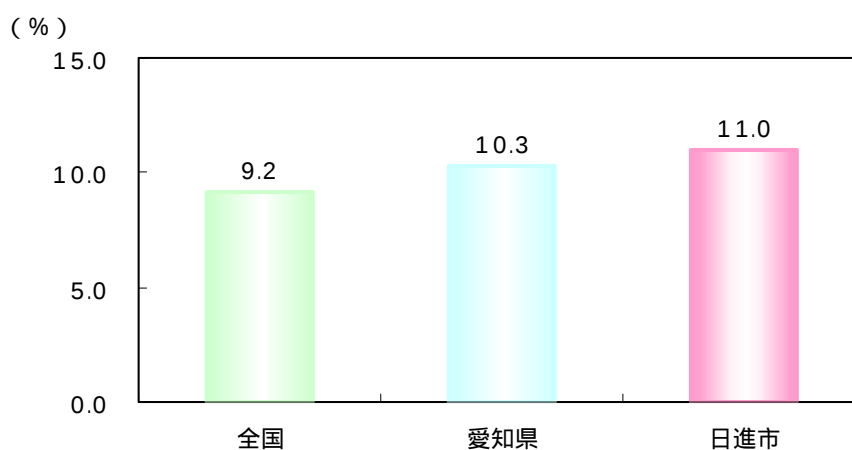
日進市の死亡率は、平成 14 年 10 月 1 日現在で 5.2%となっており、全国の 7.7%、愛知県の 6.7%と比較して最も低い率となっています。



出典：平成 15 年度事業概要（瀬戸保健所）

出生率 ～ 子どもがたくさん生まれています～

日進市の出生率^{*1}は、平成 14 年では 11.0%となっており、全国の 9.2%、愛知県の 10.3%と比較して高い水準となっています。



出典：平成 14 年母子保健に関する統計等（瀬戸保健所）

* 1 出生率

$$\text{出生率} = \frac{\text{出生数}}{\text{人口}} \times 1,000$$

休

心にゆとりと栄養を

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必要があります。

妊産婦期・乳幼児期

休養・心の健康づくり

めざすべき姿（妊産婦期）

子育てを楽しめる お父さん・お母さん

めざすべき姿（乳幼児期）

地域の人々から愛され、健やかに育つ子ども

個人の取り組みの方向

妊産婦期

- 相談相手や援助してくれる人を持ちましょう
- 母親教室や育児教室に参加しましょう
- 心身の健康について留意しましょう
- 働く妊産婦のための制度を十分に利用しましょう

乳幼児期

- 相談相手や援助してくれる人を持ちましょう
- 基本的な生活習慣（睡眠・生活リズム）に気をつけましょう
- 親の生活習慣や意識が子どもに影響することを意識しましょう
- 「地域ではぐくむ子育ての輪」づくりの拠点である「にっしんファミリーサポートセンター」のシステムを活用しましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- 基本的な生活習慣に対する親の意識を高める教育・情報提供
- 保健センターや子育て総合支援センターなどの事業の充実と連携
- 父親の育児参加に対する支援
- 安心して屋外で遊べる環境の整備
- 医療機関など相談できる場の整備
- 働く妊産婦のための環境整備、職場の理解の促進



目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
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人の割合の減少	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人の割合の減少	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ことがある人の割合の減少	乳幼児保護者 就園児保護者	33.8% 26.7%	減少傾向へ 減少傾向へ
子どもとよく一緒に遊んだり、話したりする人の割合の増加	乳幼児保護者	77.0%	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人の割合の増加	乳幼児保護者 就園児保護者	76.5% 64.6%	76.5%以上 76.5%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 就園児保護者	18.9% 14.1%	10%以下 10%以下



めざすべき姿
心も身体も元気いっぱい

個人の取り組みの方向

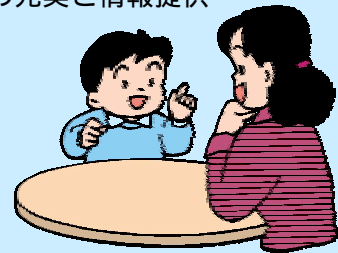
- 基本的な生活習慣（睡眠・生活リズム）を確立しましょう
- 健康に対する意識・生活習慣の改善に心がけましょう
- 携帯電話・インターネットなどのメディアから正しい情報を選択し、行動できる能力をつけましょう

保護者

- 子どもとのコミュニケーションに心がけ、健康面にも配慮しましょう
- 子どもに適切なストレスの解消法を身につけさせましょう
- 子どもを取りまく環境にも注意を払い、適切な人間関係、コミュニケーションを学ばせましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- 子どもにコミュニケーションを学ばせる機会や教育の充実
- 困ったときに気軽に相談できる体制の整備
- 子どもたちが遊べる場や、地域の人と一緒に集える場づくり
- 学校・家庭・地域の協力による教育の場の充実
- 専門家が常に学校と連携できるようなネットワークづくりの推進
- 相談機関の充実と情報提供



目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
ストレスを感じた人の割合の減少	中学生 高校生	79.6% 85.0%	69.6%以下 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 高校生	33.7% 42.2%	23.7%以下 32.2%以下
子どもとよく一緒に遊んだり、話したりする人の割合の増加	小学生保護者	60.6%	77.0%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 小学6年生 中学生 高校生	81.6% 94.1% 72.9% 82.7%	94.1%以上 94.1%以上 94.1%以上 94.1%以上
睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少	中学生 高校生	54.8% 45.7%	44.8%以下 35.7%以下
昼間に眠いことがある人の割合の減少	小学3年生 小学6年生	46.1% 57.2%	36.1%以下 47.2%以下
外で遊ぶ子どもの割合の増加	小学3年生男子 小学3年生女子 小学6年生男子 小学6年生女子	41.3% 33.3% 37.9% 12.1%	50%以上 50%以上 50%以上 50%以上

めざすべき姿（青年期・壮年期）

心にゆとりを持ち、自分のために、目標・やりたいことを持てる人

めざすべき姿（高齢期）

閉じこもらず、みんなとふれあい、元気な生活

個人の取り組みの方向

青年期・壮年期・高齢期

- ゆとりをもった生活づくりに心がけましょう
- 気分転換の方法や適切な休養の取り方を知しましょう
- 仲間と楽しめる運動や趣味を見つけましょう
- 相談相手を見つけましょう

高齢期

- 時間的な余裕を有効に活用し、閉じこもらないように、多くの人との交流に心がけましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- 心の健康についての知識の普及啓発
- 困ったとき気軽に相談できる体制の整備
- 精神科医を気軽に受診できる環境づくり
- 身近な医療機関で心の相談ができる体制づくり
- 運動・趣味のサークルづくりを支援
- 職場等において休暇の取れる体制の整備
- 高齢者と若い人との世代間交流の場の提供
- 地域にある公民館・集会所の活用、集会所までの交通手段の工夫・確保

目標項目（指標）

対象

現状値

目標値

ストレスを感じた人の割合の減少

成人
勤め人

77.3%
86.6%

62%以下
43%以下

趣味のある人の割合の増加

成人

70.0%

80%以上

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



たばこ

禁煙は百利あって一害なし

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。

妊産婦期・乳幼児期.....たばこ

めざすべき姿
たばこの煙は吸わない、吸わせない

個人の取り組みの方向

- 妊娠中、出産後は禁煙しましょう

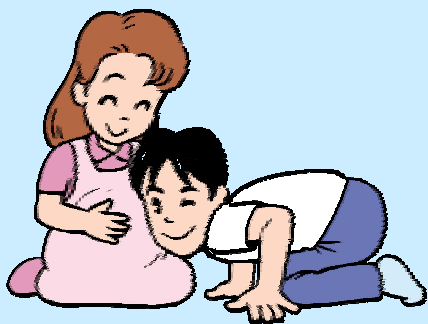
行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

妊産婦期

- 夫・家族に対して、喫煙が及ぼす妊婦・胎児への影響について指導・情報提供
- 医療従事者による指導・認識が重要（初診時にチェックを受け、妊娠前期に禁煙が徹底できればスムーズに止められ、アフターケアもできる）

乳幼児期

- 子どものいるところでたばこを吸わないよう、家庭内での禁煙・分煙の普及啓発



目標項目（指標）

妊娠中の喫煙率の減少

対象

妊婦

現状値

0.5%

目標値

0%

めざすべき姿
たばこは、絶対だめだと言える子ども

個人の取り組みの方向

- 家庭で禁煙教育を行いましょう
- 喫煙が体に及ぼす影響について知りましょう
- 未成年は絶対に喫煙をしないようにしましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- 学校での禁煙教育の推進
(喫煙が社会でどういう認識がもたれているかという点まで含めた指導)
- 教職員は、子どもの前で喫煙しない
- 未成年に喫煙の機会を与えないような地域づくり
- 家庭での子ども・親を含めた禁煙教育の充実

目標項目(指標)

対象

現状値

目標値

たばこが体に及ぼす影響を知っている人の割合の増加

・ 肺がん	中学生	94.6%		100%
	高校生	97.1%		100%
・ 喘息(ぜんそく)	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%
未成年者の喫煙したことがある人の割合の減少	中学生男子	10.9%		0%
	中学生女子	5.8%		0%
	高校生女子	10.6%		0%

めざすべき姿
禁煙・分煙の完全実施

個人の取り組みの方向

- 家庭や職場、公共の場では、禁煙・分煙に取り組みましょう
- 喫煙が体に及ぼす影響について知ましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- 公共の場での禁煙・分煙の徹底
- 禁煙希望者のために、医療機関や薬局での禁煙サポートなどの指導・啓発
- 義務的ではなく、健康上の必要性から禁煙できるような情報提供
- 禁煙・分煙の取り組みや活動の支援

目標項目（指標）

対象

現状値

目標値

たばこが体に及ぼす影響を知っている人の割合の増加

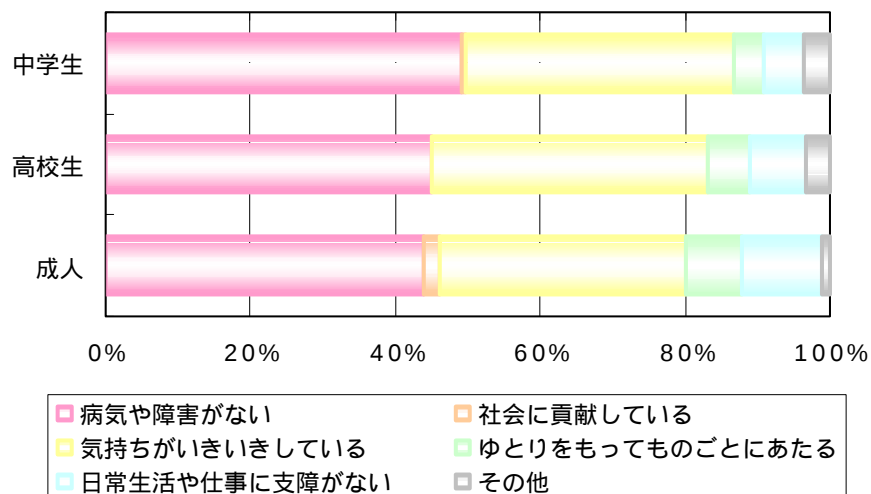
・ 肺がん	成人	97.1%	↑	100%
・ 喘息（ぜんそく）	成人	56.7%	↑	100%
・ 気管支炎	成人	67.6%	↑	100%
・ 心臓病	成人	36.5%	↑	100%
・ 脳卒中	成人	25.5%	↑	100%
・ 胃潰瘍	成人	20.4%	↑	100%
・ 妊娠に関連した異常	成人	72.0%	↑	100%
・ 歯周病	成人	16.6%	↑	100%
職場で禁煙や分煙を実施している割合の増加	成人	59.7%	↑	100%



TOPICS

健康ってなに？ ～「病気や障害がない」「気持ちがいきいきしている」～

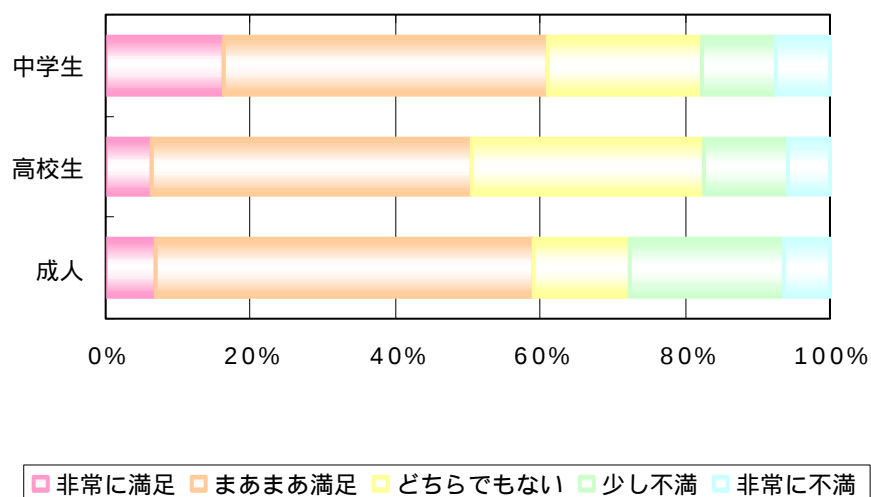
成人、高校生、中学生ともに「病気や障害がない」と答えた人の割合が 4 割以上と最も高くなっています。



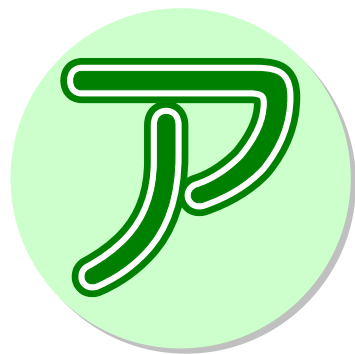
出典：平成 14 年度いきいき健康プランにっしん 21 アンケート調査結果

健康状態の満足度は？ ～ 5 割以上は満足 ～

自分の健康状態の満足度については、満足と答えた人の割合が中学生、成人では約 6 割となっており、高校生では約 5 割となっています。不満と答えた人の割合が成人では 3 割弱となっています。



出典：平成 14 年度いきいき健康プランにっしん 21 アンケート調査結果



アルコール

適量、適切な飲酒

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。

妊産婦期・乳幼児期

アルコール

めざすべき姿

お酒を飲まない、飲ませない

個人の取り組みの方向

- 胎児への影響もあるので妊娠中は飲酒をひかえましょう
- アルコール量などの正確な知識を得ましょう
- 授乳期間中は飲酒をやめましょう
- 子どもにお酒を飲ませないようにしましょう
- 子どもが誤ってお酒を飲まないよう気をつけましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- 妊娠中、授乳時など胎児への影響についての教育
- 適切なアルコール量などの正しい知識、情報の提供

目標項目（指標）

妊娠中の飲酒率の減少

対象

妊婦

現状値

4.8%

目標値

4.8%以下



めざすべき姿
未成年の飲酒は絶対だめと言える子ども

個人の取り組みの方向

- 未成年は絶対に飲酒をしないようにしましょう
- 飲酒が体に及ぼす影響について知りましょう
- 家庭での禁酒教育を行いましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- 未成年者に対する飲酒の害についての指導・啓発
- 家庭や学校、地域での禁酒教育の推進
- 未成年に気軽に飲酒の機会を与えないように、お酒を出さない、買わせない周囲の取り組みの支援

目標項目（指標）

対象

現状値

目標値

未成年者の飲酒したことがある人の割合の減少

中学生男子
 中学生女子
 高校生女子

73.7%
 61.7%
 79.1%



0%
 0%
 0%

アルコールが体に及ぼす影響を知っている人の増加

・ 肝臓を悪くするから

中学生
 高校生

42.1%
 42.8%



100%
 100%

・ 発達・成長に悪い影響があるから

中学生
 高校生

76.9%
 71.7%



100%
 100%

・ 急性アルコール中毒になるから

中学生
 高校生

43.0%
 48.6%



100%
 100%



めざすべき姿
適度な節度ある飲酒に心がける人

個人の取り組みの方向

- アルコール以外にも趣味などストレス解消法を見つけましょう
- 多量飲酒による体への影響を知りましょう
- 未成年の飲酒を容認しないようにしましょう
- 週2日は休肝日をとりましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- 節度ある適度な飲酒の啓発・情報提供
- 休肝日を持つことの重要性についての啓発
- 健康診査の受診勧奨（肝機能検査）

目標項目（指標）

目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
「節度ある適度な飲酒」*1の知識を知っている人の割合の増加	成人男性 成人女性	26.3% 21.3%	100% 100%
多量に飲酒する人の減少	成人男性 成人女性	2.5% 0.7%	2.5%以下 0.6%以下

*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

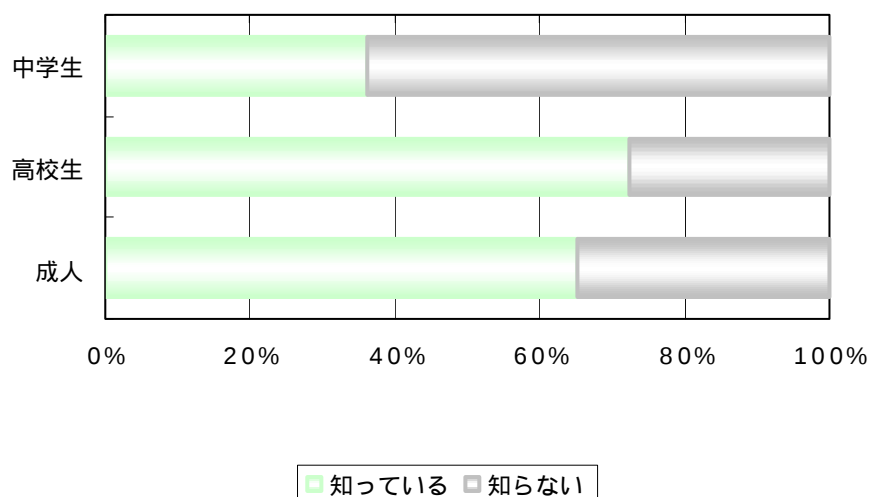
注）主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール 中ビン1本 500ml	清酒 1合180ml	ウイスキー・ ブランデー ダブル180ml	焼酎（35度） 1合180ml	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	20 g	22 g	20 g	50 g	12 g



生活習慣病ってなに？ ～ 中学生にはあまり知られていません ～

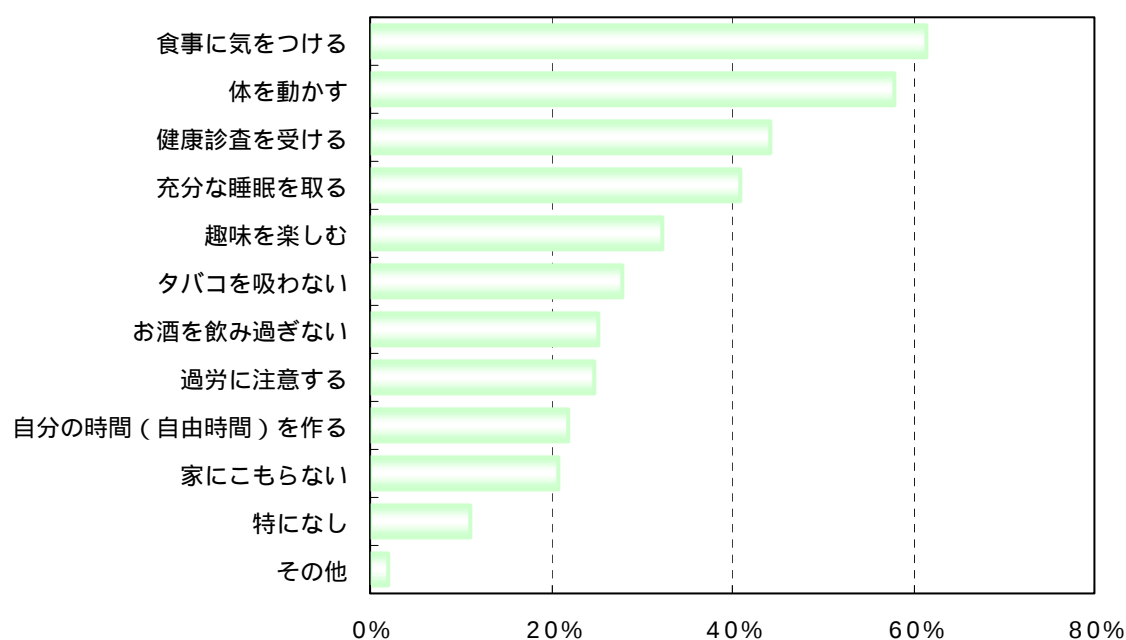
生活習慣病の認知度については、「知っている」と答えた人の割合は、高校生、成人においては 6 割を超えていますが、中学生では 4 割弱と低く、生活習慣病であるがん、循環器疾患、糖尿病について、中学生では身近な疾病として生活習慣病の認知度はかなり低いのが現状です。



出典：平成 14 年度いきいき健康プランにっしん 21 アンケート調査結果

生活習慣病予防してますか？ ～ 食事や運動に気をつけています ～

成人では生活習慣病予防のために実行していることは、食事や運動に関することが約 6 割となっており、栄養・食生活と身体活動・運動の分野が市民の意識でも生活習慣病の予防策として意識が高くなっています。



複数回答あり

出典：平成 14 年度いきいき健康プランにっしん 21 アンケート調査結果



みんなで「^か噛んで食べる喜び」を感じられる おいしい食事、楽しい会話で充実人生 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、むし歯や歯周病の予防を図っていくことが重要です。

妊産婦期・乳幼児期.....歯の健康

めざすべき姿

むし歯なし きれいなお口で元気な親子

個人の取り組みの方向

妊産婦期

- 歯科健診を受けましょう
- 歯みがきをしましょう
- バランスのとれた食生活（内容・回数）に心がけましょう
- うがいをしましょう
- 糖分の少ない飲み物を取りましょう
- 食事の時に茶を飲む習慣を作りましょう

乳幼児期

- 1歳半児、3歳児などの歯科健診を受けましょう
- 効果的な方法で乳幼児の歯の仕上げみがきを行いましょう
- おやつ回数を決め、甘い食べ物・飲み物は控えましょう
- よく^か噛んで食べる習慣を身につけましょう（顎^{あご}の発達、だ液の分泌）
- 永久歯のために栄養・バランスのとれた食事をしましょう

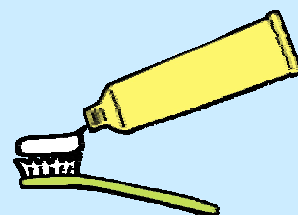
行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

妊産婦期

- 妊産婦期の歯科健診の体制整備
- 妊産婦期の食生活が胎児に与える影響について正しい知識の普及・啓発
- 妊娠期のむし歯罹患のリスクについての認識

乳幼児期

- 歯科健診やフッ素塗布などの普及啓発
- 効果的な歯みがき方法の教育の充実
- ^か噛みごたえのある食事づくりなど健康な歯と食に関する知識の普及促進
- 口呼吸の影響についての知識の啓発



目標項目（指標）

対象

現状値

目標値

おやつ回数に問題がある幼児の割合の減少	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の減少	1歳6か月児	35.1%	↓	12%以下
よく飲む飲み物に問題がある幼児の割合の減少	1歳6か月児	36.9%	↓	20%以下
ジュースなど甘い飲み物を飲む幼児の割合の減少	1歳6か月児	72.3%	↓	50%以下
一人平均のむし歯数の減少	5歳児	2.4本	↓	1.0本以下

児童期・思春期

歯の健康

めざすべき姿

続けます きちんと食べてしっかり歯みがき

個人の取り組みの方向

- かかりつけ歯科医による定期健診を受けましょう
- 歯みがきを習慣づけて、1日1回は必ず時間をかけてみがきましょう
- 歯ブラシを持ち歩きましょう
- むし歯になりやすい食べ物・飲み物、なりにくい食べ物・飲み物の選択が自分で出来るようにしましょう
- 糖分が少ないもの、入っていない飲み物を上手に選びましょう
- 規則正しい食生活を心がけましょう
- 歯肉や口腔内を自分でチェックしましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- 規則正しい生活習慣を身につけるための教育の充実
- 栄養・バランスのとれた食生活についての情報提供及び教育の充実
- フッ素塗布やフッ素洗口などの推進
- フッ素入り歯みがき剤の使用の普及・啓発
- 親子ともに効果的な歯みがき方法を学べる場の整備
- 学校における食後の歯みがき習慣の定着
- 喫煙と歯周病のかかわりについての知識の普及

目標項目（指標）

対象

現状値

目標値

一人平均のむし歯数の減少	12歳児	1.7本	↓	1.0本以下
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割合の増加	高校生	17.1%	↑	17.1%以上
フッ化物配合歯みがき剤の使用している人の割合の増加	中学生	23.4%	↑	90%以上

めざすべき姿（青年期）

自分でやります 歯周病予防と歯の管理

めざすべき姿（壮年期）

歯みがき・健診・歯抜けなし

めざすべき姿（高齢期）

食べるぞせんべい パリパリと 何でも噛んでおいしく食べる^か

個人の取り組みの方向

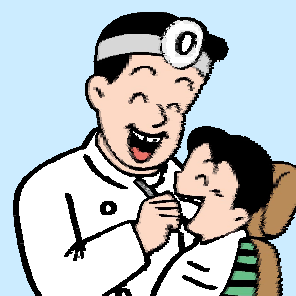
- 年に1回は歯科健診を受診しましょう
- かかりつけ歯科医による定期健診を受けましょう
- 早期発見、早期予防、適時治療に心がけましょう
- 歯周病予防のための歯みがき方法を知り、実行しましょう
- 必要に応じて歯間ブラシ・糸ようじを使いましょう
- 意識的に口の中を清潔にすることを心がけましょう
- 8020をめざしましょう

高齢期

- 定期的な歯科健診を受けましょう
- 歯みがきの励行に努めましょう
- 電動歯ブラシを使ってみましょう
- 入れ歯をきれいに手入れしましょう
- 自分にきちんと合った入れ歯を使いましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- 定期的な歯科健診の受診勧奨
- 歯周病の予防についての情報提供
- 8020運動に向けた具体的な取り組みの推進
- 喫煙と歯周病の関わりについての知識の普及啓発



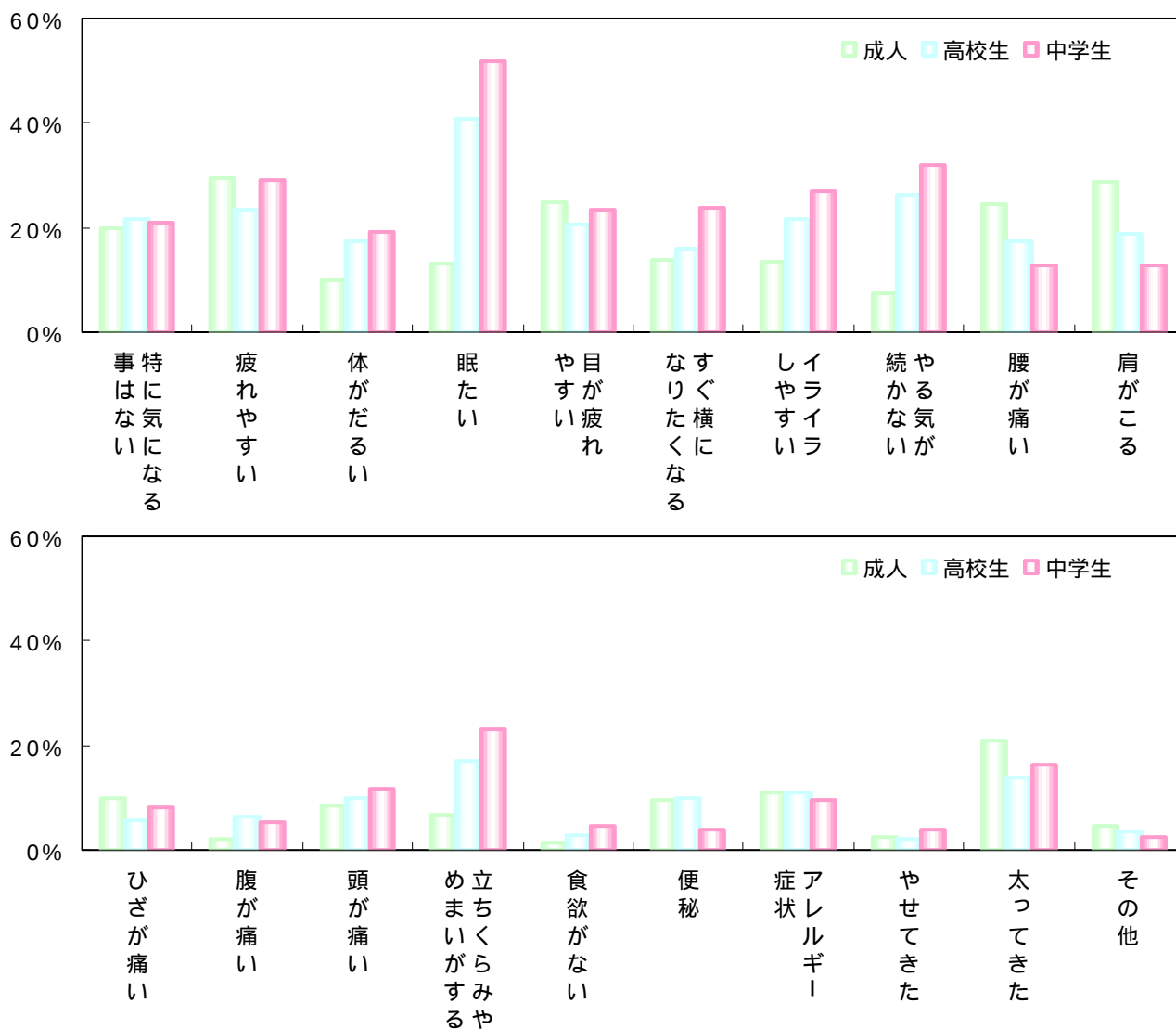
目標項目（指標）

目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
定期的に歯科健診を受けている人の割合の増加	成人	28.6%	28.6%以上
歯間部清掃用器具を使用する人の割合の増加	成人	20.4%	20.4%以上
8020運動を知っている人の割合の増加	成人	62.0%	100%

気になる症状は？ ～ 中高生では生活習慣に問題が… ～

成人では「疲れやすい」、「肩がこる」、「目が疲れやすい」などの疲労感を感じている人や「腰が痛い」、「太ってきた」と答えた人が多くなっています。

高校生及び中学生では、ともに「眠たい」と答えた人が最も多くなっており、「やる気が続かない」、「疲れやすい」、「イライラしやすい」と答えた人も多くみられました。



複数回答あり

出典：平成 14 年度いきいき健康プランにっしん 21 アンケート調査結果



いきいき、元気、長生き

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。

青年期・壮年期・高齢期 生活習慣病

めざすべき姿（青年期）

いきいき、元気、長生き

個人の取り組みの方向

- 塩分や脂肪分に気をつけ、バランスのよい食事を心がけましょう
- 緑黄色野菜をしっかりととりましょう
- 多量飲酒や喫煙に注意しましょう
- 自分の適正体重につとめましょう
- 日常生活の中でも意識的に身体を動かしましょう
- 定期的に健康診査を受けましょう
- かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ちましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- 生活習慣病に関する正しい知識の普及啓発
- 生活習慣病に関する健康教室等の開催などの指導・教育の充実
- 健康診査の受診率向上と疾病の早期発見の推進
- カロリー・栄養成分表示をしている飲食店の定着と促進
- 身近な健康相談の場の充実



目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
市、職場等で健康診査・がん検診を受ける人の割合の増加			
・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%	30.4%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
基本健診事後指導参加者の割合の増加	基本健診要指導者	47.5%	60%以上
栄養成分表示を参考にしている人の割合の増加	成人	26.8%	26.8%以上
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の増加	成人男性	29.4%	39%以上
	成人女性	22.7%	35%以上
日常生活における歩数の増加	（身体活動・運動参照）		
肥満者の減少	（栄養・食生活参照）		
たばこが体に及ぼす影響を知っている人の割合 の増加	（たばこ参照）		
未成年者の喫煙したことがある人の割合の減少	（たばこ参照）		
職場で禁煙や分煙を実施している割合の増加	（たばこ参照）		
未成年者の飲酒したことがある人の割合の減少	（アルコール参照）		
「節度ある適度な飲酒」の知識を知っている人の 割合の増加	（アルコール参照）		
多量に飲酒する人の減少	（アルコール参照）		
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）		



健

すこやかなところとからだ

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。

妊産婦期・乳幼児期・児童期・思春期 健やか親子・母子保健

めざすべき姿

すこやかなところとからだ

個人の取り組みの方向

妊産婦期

- 妊婦健康診査を受けましょう
- 喫煙や飲酒が胎児に及ぼす影響を知り、妊娠中や授乳期間中は、たばこやアルコールをやめましょう

乳幼児期

- 家族や配偶者にも育児に協力してもらいましょう
- なるべく母乳で育てましょう
- 予防接種、健診を受けましょう
- むし歯予防に取り組みましょう

児童期・思春期

- 薬物や性について正しい知識を持ちましょう
- タバコ・アルコール・薬物などを勧められても断ることができるようにしましょう
- 薬物は絶対にやめましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

妊産婦期

- 妊娠中の健康管理のための体制整備及び情報提供
- 妊産婦の飲酒・喫煙の害についての指導・啓発

乳幼児期

- 育児不安を持つ保護者に対する支援の充実
- 予防接種・健診体制の整備
- 適切な育児情報の提供

児童期・思春期

- 薬物の害についての指導の推進
- 学校・地域・家庭が協力し、健康教育を推進
- 父親・家族の育児参加に対する支援の充実

目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
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%
1 歳 6 か月までに麻しんを終了している子どもの割合の増加	麻しん	89.0%	95%以上
1 歳までに B C G を終了している人の割合の増加	B C G	89.0%	95%以上
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の増加	乳幼児保護者	56.5%	100%
	就園児保護者	64.1%	100%
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%
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





全

安全は身近なところから

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。

乳幼児期・児童期・思春期・青年期・壮年期・高齢期 安全

めざすべき姿

安全は身近なところから

個人の取り組みの方向

乳幼児期

- 乳児期のうつぶせ寝をさせないようにしましょう
- 頭や体をはげしく揺さぶらないように気をつけましょう
- 子どもの誤飲事故を防ぎましょう
- 子どもの前で喫煙しないようにしましょう
- 家の中の事故防止対策に取り組みましょう
- 車に乗せるときはチャイルドシートを着用しましょう

児童期・思春期

- 危ない事柄に対する認識と判断能力を養いましょう
- 周囲の人に助けを呼べる力をつけましょう
- 交通安全に自ら気をつけましょう

青年期・壮年期・高齢期

- 交通安全に自ら取り組もう
- 転倒予防のための体力づくりをしよう
- 転倒予防のための住居の環境整備をしよう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

乳幼児期

- SIDS 予防や事故防止の情報提供
- 母親教室や乳幼児健診などの機会での安全についての普及啓発
- 関係機関との連携による子育て中の家庭の防災教育、情報提供

児童期・思春期

- 家庭や学校、地域、関係機関が協力して子どもたちの安全対策に取り組む体制づくり
- 危険箇所のチェックと公表による情報提供

青年期・壮年期・高齢期

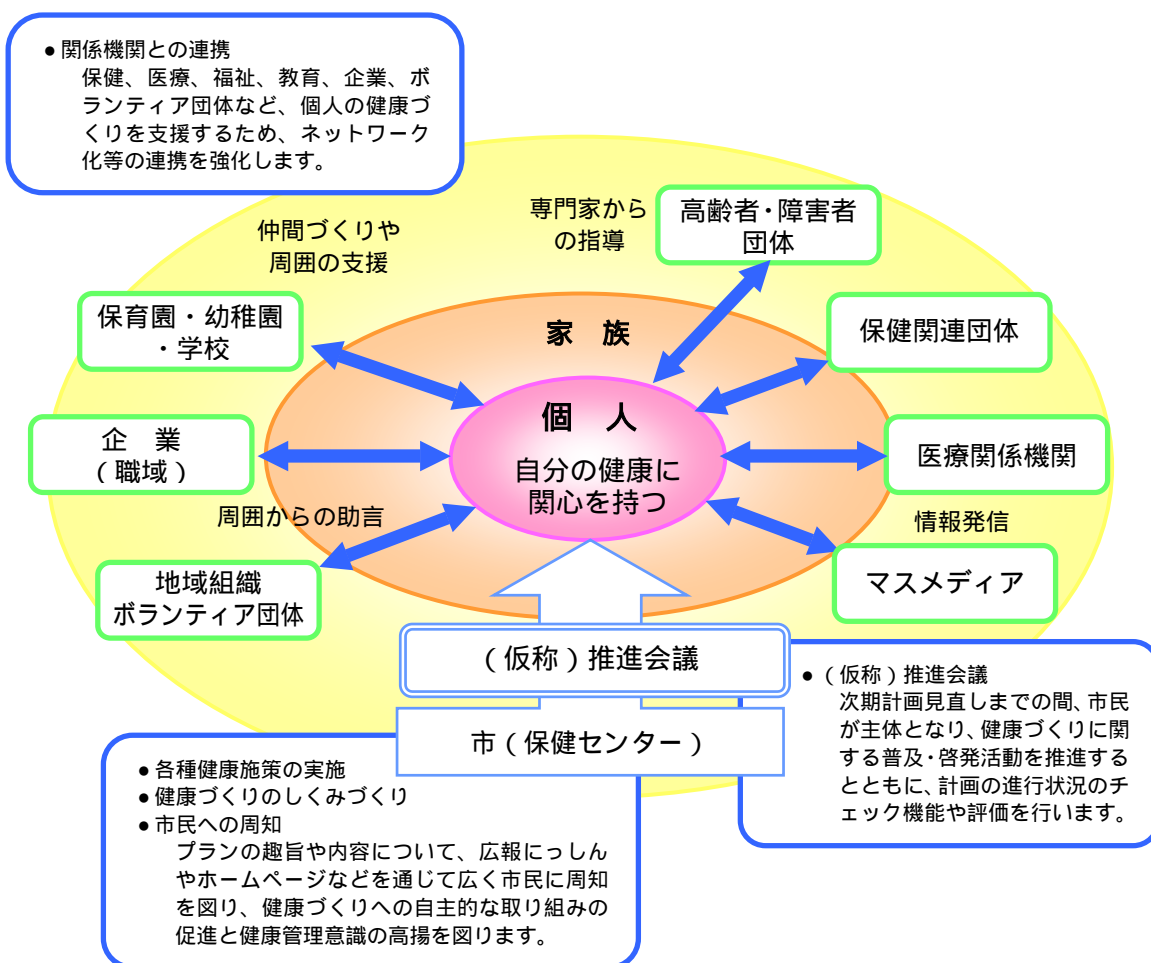
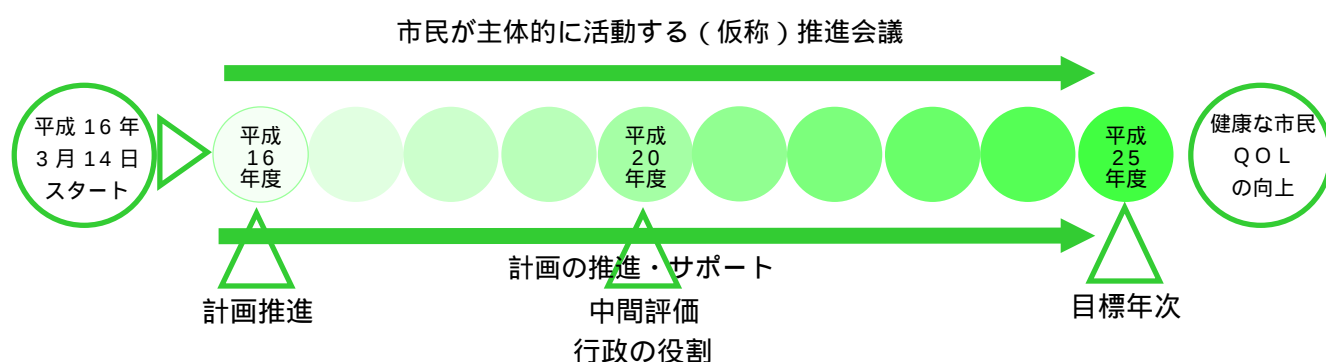
- 転倒予防教室などの機会の提供
- 地域や職場での救命法の習得や防災教育などの情報提供体制づくり
- 地域、職場、関係機関が協力し防災教育の普及

目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
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%	0%
子どもの前で喫煙する親の割合の減少	乳幼児保護者 就園児保護者	36.2%	0%
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%
不慮の事故で救急搬送された乳幼児の数の減少	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の増加	乳幼児保護者 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
心肺蘇生法を知っている人の割合の増加	乳幼児保護者	47.1%	100%
	就園児保護者 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%



推進体制

取り組みの期間は、計画がスタートする平成 16 年度から中間評価計画見直しの前年度平成 19 年度までの 4 年間とし、平成 20 年度にこれらの活動や評価を踏まえ計画の見直しを図り、さらに 10 年後の目標年次まで活動を継続していきます。



いざい健康プラン
にっしん 21

推進体制

取り組みの期間は、計画がスタートする平成 16 年度から中間評価計画見直しの前年度平成 19 年度までの 4 年間とし、平成 20 年度にこれらの活動や評価を踏まえ計画の見直しを図り、さらに 10 年後の目標年次まで活動を継続していきます。

