

## 第5章 健康づくりの目標と取組み

### 1) 栄養・食生活

\* 本分野の内容は「食育推進計画」に該当します。

#### 【課題】

- ① 食育推進を強化し、食育への関心を強化することが必要です。
- ② 子どもの頃から食育を推進し、生涯にわたる正しい食習慣を身につけることが必要です。
- ③ 特に男性について、食生活に関する正しい知識の普及を図り、食生活改善への意識啓発が必要です。
- ④ 栄養成分表示を活用した食生活の推進が必要です。
- ⑤ 適正体重について正しい理解と実践が求められます。

#### 目標

**食に関心を持ち、知識を深めて正しい食生活を実践しよう**

#### 行動目標

- 食を選択する力をつけます。
- 朝食を欠食する人を減らします。
- 野菜の摂取量を増やします。
- 適正体重を維持している人を増やします。



## 【具体的取組み】

### ○市民の取組み

妊産婦期	<ul style="list-style-type: none"><li>・「妊産婦のための食生活指針」等を活用し、毎日3食栄養バランスのよい食事をします。</li><li>・普段から共食に心がけ、家族や友人と楽しく食事をします。</li></ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"><li>・3度の食事をとおして生活のリズムを身につけます。</li><li>・月齢・年齢に応じた食事をとります。</li><li>・普段から共食に心がけ、家族や友人と楽しく食事をします。</li><li>・農業体験や調理体験等を通じて食に関心を持ちます。</li><li>・家庭で、四季折々の行事食や郷土料理を味わい、地域の行事食や伝統食を子どもに伝えます。</li></ul>
学童期	<ul style="list-style-type: none"><li>・家族や友だちと楽しみながら、おいしく食事をします。</li><li>・「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活リズムとともに、基本的な食習慣を身につけます。</li><li>・好き嫌いなく、しっかり噛んで食べます。</li><li>・子どもの頃から食を選択する力を育みます。</li><li>・普段から共食に心がけ、家族や友人と楽しく食事をします。</li><li>・農業体験や調理体験等を通じて食に関心を持ちます。</li><li>・家庭で、四季折々の行事食や郷土料理を味わい、地域の行事食や伝統食を子どもに伝えます。</li></ul>
思春期	<ul style="list-style-type: none"><li>・「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活リズムとともに、基本的な食習慣を身につけます。</li><li>・食を選択する力を育てます。</li><li>・自己のからだのイメージ（適正体重等）をしっかりもちます。</li><li>・普段から共食に心がけ、家族や友人と楽しく食事をします。</li><li>・農業体験や調理体験等を通じて食に感謝するところを持ちます。</li></ul>
青年期	<ul style="list-style-type: none"><li>・食への関心を高め、食生活が自分の健康に与える影響を知ります。</li><li>・栄養成分表示や食事バランスガイドを活用して食を選択します。</li><li>・毎日、朝食を食べます。</li><li>・1日に必要な野菜摂取量を知り、3回の食事の中で摂取します。</li><li>・自分の適正体重を理解し、毎日体重チェックをします。</li><li>・普段から共食に心がけ、家族や友人と楽しく食事をします。</li></ul>
中高年期	<ul style="list-style-type: none"><li>・栄養成分表示や食事バランスガイドを活用して食を選択します。</li><li>・塩分を控え、薄味を心がけます。</li><li>・1日に必要な野菜摂取量を知り、3回の食事の中で摂取します。</li><li>・自分の適正体重を理解し、毎日体重チェックをします。</li><li>・普段から共食に心がけ、家族や友人と楽しく食事をします。</li></ul>

高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養成分表示や食事バランスガイドを活用して食を選択し、低栄養予防に努めます。</li> <li>・ 1日に必要な野菜摂取量を知り、3回の食事の中で摂取します。</li> <li>・ 普段から共食に心がけ、家族や友人と楽しみながら、おいしく食事をします。</li> </ul>
-----	--

### ○地域・関係機関・関係団体・企業等の取組み

- ・ 様々な主体が各種教室や体験機会、勉強会を通じて食育活動を推進します。
- ・ 飲食店等（ファミリーレストラン、コンビニエンスストア等）に対して栄養成分表示を推進します。
- ・ 地域団体等と連携し、市の特産をPRする等、地域に根ざした食に関する活動を推進します。

### ○市の取組み

- ・ 健康診査や各種教室・講座を通じて、妊娠期における正しい食習慣を伝えて母子の健康増進を図るとともに、乳幼児期からの栄養の大切さや規則正しい生活習慣について知識の普及に努めます。
- ・ 保育所、幼稚園では、野菜の栽培・収穫・試食等の体験機会を通じ、幼児期から食への関心を高め、食べ物への親しみや感謝の気持ちを育むよう指導します。
- ・ 小・中学校では、給食や食に関する体験機会を通じて、食への感謝の気持ちを醸成するとともに、栄養バランスについての教育を行い、正しく食を選択する力を身につけられるよう指導します。
- ・ 働き盛りの年代の食生活に問題が多くみられるため、関係機関と連携し、企業や事業所を通じて、食生活に関する正しい知識の普及を図るとともに、いろいろな機会を捉えて啓発します。
- ・ 生活習慣病予防のため、成人層に対して適正体重を維持する正しい食習慣の普及・啓発に努めます。
- ・ 高齢期に対して低栄養予防に努めます。
- ・ 地産池消の取組みとして「まったく愛っ娘～松原育ち～」の普及啓発に努めます。
- ・ 食生活改善推進員の育成・活動支援を行います。

## 【目標指標】

指標	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
<b>適正体重を維持している人の増加</b>		
20歳代女性のやせの者 (BMI<18.5)	19.4%	15%以下
30～50歳代男性の肥満者 (BMI≥25.0)	34.2%	30%以下
50～70歳代女性の肥満者 (BMI≥25.0)	20.2%	15%以下
<b>適正体重を認識し体重コントロールを実践する人の増加</b>		
成人男性	52.7%	増加
成人女性	56.8%	増加
<b>栄養摂取に気を付ける人の増加</b>		
栄養バランスを考え食事をして している人	成人男性 48.3%	増加
	成人女性 63.1%	増加
脂肪を取り過ぎないように気を付けている人	67.6%	増加
できるだけ薄味に心がけるようにしている人	59.8%	増加
<b>野菜を1日3回食べる人の増加</b>		
成人男性	15.9%	30%
成人女性	15.9%	30%
中学生	15.8%	30%
<b>野菜を1日に4皿以上食べる人の増加</b>		
成人男性	3.2%	増加
成人女性	7.3%	増加
中学生	10.3%	増加
<b>朝食を欠食する人の割合の減少</b>		
3歳6か月児※ <sup>1</sup>	0%	0%
小学校6年生※ <sup>2</sup>	1.5%	0%
中学校3年生※ <sup>2</sup>	2.4%	0%
20歳代男性	37.0%	30%以下
30歳代男性	24.6%	20%以下
40歳代男性	17.2%	15%以下
20歳代女性	12.5%	10%以下
<b>外食時や食品購入時に栄養成分表を参考にする人の増加</b>		
成人	25.5%	増加
<b>「まったら愛っ娘～松原育ち～」の認知度の増加(言葉を知っている市民の増加)</b>		
成人	29.6%	60%

現状値は、主に平成25年7月実施「市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査」に基づくものです。

※印についてのみ、別調査から引用しています。

資料

※1：3歳6か月児健康診査

※2：全国学力・学習状況調査

## 2) 運動・身体活動

### 【課題】

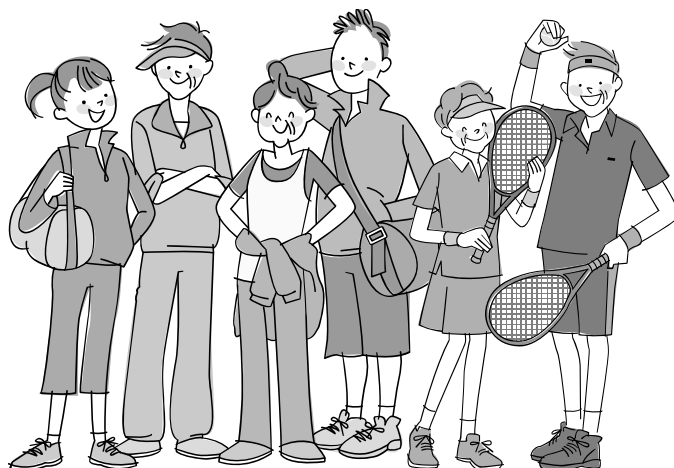
- ① 働きざかり世代、子育て世代で運動習慣が不足している傾向にあります。
- ② 子どもの頃からの運動習慣を継続できる環境づくりが必要です。
- ③ 高齢者の身体機能・生活機能の低下の予防に向けた支援が必要です。

### 目 標

## 体を動かす習慣づくりと 継続できる環境づくりを進めよう

### 行動目標

- 日頃から意識的に身体を動かすことを心がけている人を増やします。
- 地域活動に参加している人を増やします。
- 市民の継続的な運動・身体活動を支援します。



## 【具体的取組み】

### ○市民の取組み

妊産婦期	<ul style="list-style-type: none"><li>・自らの適正体重を知り、体重コントロールを図ります。</li><li>・散歩等適度に体を動かし、体調を整えます。</li></ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"><li>・子どもの頃から外で遊び、身体を動かす習慣を身につけます。</li></ul>
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"><li>・外で体を動かして遊び、学校以外でも運動します。</li><li>・スポーツ・運動に親しみます。</li></ul>
青年期	<ul style="list-style-type: none"><li>・日々の生活の中で意識して体を動かします。</li><li>・身近な場所で自分に合った楽しめる運動を見つけ、実践します。</li><li>・地域活動に積極的に参加し、地域の人との交流機会を持ちます。</li><li>・スポーツをともに楽しむ仲間をつくります。</li></ul>
中高年期	<ul style="list-style-type: none"><li>・日々の生活の中で意識して体を動かします。</li><li>・身近な場所で自分に合った楽しめる運動を見つけ、実践します。</li><li>・地域活動に積極的に参加し、地域の人との交流機会を持ちます。</li></ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"><li>・ニュースポーツ等自分に合った楽しめる運動を見つけ、実践します。</li><li>・地域活動に積極的に参加し、地域の人との交流機会を持ちます。</li></ul>

### ○地域・関係機関・関係団体・企業等の取組み

- ・手軽に取り組みめるニュースポーツの紹介や講習会を開催します。
- ・地域団体等で運動する機会を多くもちます。
- ・地域の人々の交流の場となる地域活動を展開します。
- ・地域の運動グループ等の活動状況や、運動やスポーツに関するイベント等の情報を提供し発信します。
- ・指導者の育成や安全講習の実施をします。

### ○市の取組み

- ・気軽にできる運動や日常生活で活動強度をあげることを推奨します。
- ・保育所・幼稚園・学校等で、セーフコミュニティの柱である子どもの安全の取組みとして、身体機能の向上をめざします。
- ・学校等で、クラブやサークル活動を推進します。
- ・生活習慣病予防のため、健康教育を活用し運動に関する正しい情報を提供します。
- ・ロコモティブシンドロームの認知度をあげるとともに、高齢者の安全の取組みとして、転倒予防等の介護予防に取り組みます。
- ・イベント等を活用し、体を動かす楽しさを伝えます。
- ・様々な団体と連携し、運動に関する情報を発信します。
- ・運動に関する指導者を養成し、運動活動に関わる様々な支援を充実します。

## 【目標指標】

指標	現状値 (2013 年)	目標値 (2023 年)
意識的に運動を心がけている人の増加		
成人男性	50.1%	63%以上
成人女性	43.1%	63%以上
運動習慣者(1日30分以上の運動を週2日1年以上続けている人)の増加		
65 歳未満男性	23.2%	50%
65 歳以上男性	33.9%	
65 歳未満女性	13.9%	
65 歳以上女性	23.9%	
「ロコモティブシンドローム」の認知度の増加(言葉を知っている市民の増加)		
成人	21.3%	80%

現状値は、主に平成25年7月実施「市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査」に基づくものです。

### 3) 休養・こころの健康

#### 【課題】

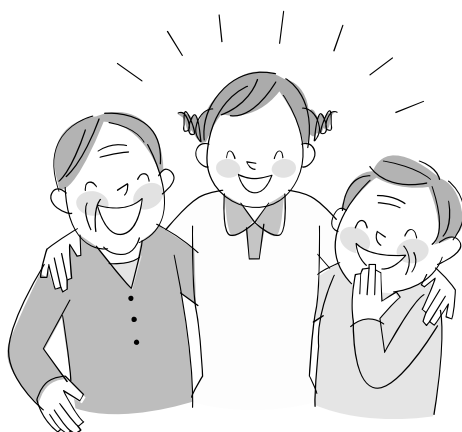
- ① ストレス対処への支援が必要です。
- ② 子育て家庭への支援により、子育ての負担感の軽減が求められています。
- ③ 地域とのつながりの強化による健康づくりの基盤づくりが必要です。

#### 目 標

相談しやすい環境をつくり、  
ストレスを解消しよう

#### 行動目標

- 十分な睡眠と休養をとれる人を増やします。
- ストレスを上手に対処できる人を増やします。
- 家族や周囲の人とのコミュニケーションの力を養います。





## 【具体的取組み】

### ○市民の取組み

妊産婦期	<ul style="list-style-type: none"><li>・十分な睡眠と休養をとります。</li><li>・不安や疑問は一人で悩まず気軽に相談し、心身の安定を図ります。</li><li>・妊娠中や出産後に受けられるサービスを知り、利用します。</li></ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"><li>・育児等で困ったときは、一人で悩まず相談します。</li><li>・子育て支援に関する情報を積極的に利用します。</li><li>・子どもと話し合う習慣をつくります。</li></ul>
学童期	<ul style="list-style-type: none"><li>・悩んだときに相談できる場所の情報を収集し、活用します。</li><li>・子どもの生活態度に現れるところの変化に気づき、声掛けをしてしっかり話を聞きます。</li><li>・悩み等を家族や友人に話します。</li><li>・他者への思いやりのところを持ちます。</li><li>・家族とのコミュニケーションをしっかりとります。</li><li>・困ったときに相談できる人を見つけます。</li></ul>
思春期	<ul style="list-style-type: none"><li>・ストレスの解消法を見つけます。</li><li>・悩みを相談できる家族関係や友人関係をつくります。</li></ul>
青年期 中高年期	<ul style="list-style-type: none"><li>・生活リズムを整えることを心がけ、休養をしっかりとります。</li><li>・家族のところの変化に気づき適切に関わります。</li><li>・自分にあったストレスの解消方法を身につけます。</li><li>・様々な機会を通してストレスとところの健康についての知識を得ます。</li><li>・規則正しい生活を心がけ十分な睡眠をとります。</li><li>・ところの相談窓口を知り、早めに相談します。</li><li>・ところの不調に気づいたら、早めに医療機関を受診します。</li></ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"><li>・趣味や生きがいを持って様々な活動に積極的に参加します。</li><li>・ところの相談窓口を知り、早めに相談します。</li></ul>

### ○地域・関係機関・関係団体・企業等の取組み

- ・職場におけるメンタルヘルス制度を推進します。
- ・地域団体等の活動により、仲間づくりおよび趣味や生きがいづくりを推進します。
- ・市民同士の連携およびコミュニケーションが円滑になるような取組みを推進します。

## ○市の取組み

- ・健康教育を活用して、睡眠や休養の必要性について正しい知識を普及します。
- ・市民団体や関係機関との協働を図りながら、健康教育を推進します。
- ・関係機関と連携し、ストレスやこころの健康に関する相談窓口の充実、周知を図り、支援が必要な人の不安感を軽減します。
- ・職域における休養・こころの健康に関する取組みを支援します。
- ・地域に密着した認知症サポーターやゲートキーパー等、市民サポーターを養成します。
- ・地域活動への参加を呼びかけ、仲間づくりを支援します。
- ・セーフコミュニティの1つの取組みとして、各課連携し、自殺予防対策を推進します。

## 【目標指標】

指標	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
睡眠によって休養が十分にとれていない人の減少		
成人	27.4%	25%以下
やりがいや充実感を持っている人の増加		
成人	55.4%	増加
日常の生活でストレスを感じる人の減少		
成人	71.3%	63%以下
ストレスがある人のうち、ストレスをうまく解消できている人の増加		
成人	54.9%	増加
自殺による死亡率(人口10万対)の減少※3		
全市民男性	36.3 (平成18~22年平均)	減少
全市民女性	10.1 (平成18~22年平均)	減少

現状値は、主に平成25年7月実施「市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査」に基づくものです。

※印についてのみ、別調査から引用しています。

資料

※3：人口動態統計

## 4) 歯の健康

### 【課題】

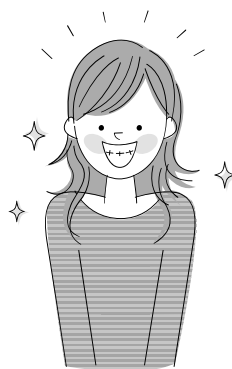
- ① 乳幼児期のむし歯予防に向けての支援継続が必要です。
- ② 若い時からの歯周病の予防が必要です。
- ③ 歯科健康診査の受診の必要性の啓発が必要です。

### 目 標

**正しい歯みがき習慣と定期的な  
歯科健康診査で歯と口の健康を保とう**

#### 行動目標

- むし歯のない子どもを増やします。
- 歯と口腔のケアのための支援体制を充実します。
- 8020、6024運動を推進します。



## 【具体的取組み】

### ○市民の取組み

妊産婦期	<ul style="list-style-type: none"><li>・正しい歯みがき習慣を身につけます。</li><li>・胎児の歯のつくられる時期を知り、バランスの良い食生活をします。</li><li>・妊婦期と産婦期それぞれの口腔疾患予防の目的、歯周病と早産の関連について知ります。</li><li>・かかりつけ歯科医をもち、定期健康診査、歯科保健指導を受けます。</li></ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"><li>・乳幼児から歯みがき習慣を身につけます。</li><li>・よく噛んで食べる習慣を身につけます。</li><li>・おやつ回数を決め、むし歯になりやすい食べ物や飲み物は控えめにします。</li><li>・かかりつけの歯科医をもち、歯が生え始めたらフッ化物塗布を行います。</li></ul>
学童期	<ul style="list-style-type: none"><li>・毎食後の歯みがき習慣を身につけます。</li><li>・よく噛んで食べる習慣を身につけます。</li><li>・かかりつけ歯科医による定期健康診査、歯科保健指導を受けます。</li><li>・おやつ回数を決め、むし歯になりやすい食べ物や飲み物は控えめにします。</li></ul>
思春期	<ul style="list-style-type: none"><li>・正しい歯みがき習慣を身につけます。</li><li>・かかりつけ歯科医による定期健康診査、歯科保健指導を受けます。</li><li>・よく噛んで食べる習慣を身につけます。</li></ul>
青年期 中高年期	<ul style="list-style-type: none"><li>・正しい歯みがき習慣を身につけます。</li><li>・歯周病予防のための歯みがきや、歯間ブラシ等の歯間部清掃用器具による口腔ケアを行います。</li><li>・かかりつけ歯科医による定期健康診査、歯科保健指導を受けます。</li></ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"><li>・口腔機能の維持のため、地域で開催する教室に参加します。</li><li>・よく噛んで食べる習慣を身につけます。</li><li>・かかりつけ歯科医による定期健康診査、歯科保健指導を受けます。</li></ul>

### ○地域・関係機関・関係団体・企業等の取組み

- ・ 幼児歯科健康診査に育児ボランティアを派遣し、受けやすい体制づくりに協力します。
- ・ 様々な団体と連携し、歯と口の健康に関する広報活動、講演会やイベント、教室や相談等を充実します。
- ・ 8020運動および6024運動を推進します。

### ○市の取組み

- ・ マタニティ・スクール、乳幼児健康診査において、むし歯予防教室や歯科健康診査を実施し、正しい歯みがきの方法について周知するとともに、歯周疾患を早期発見します。
- ・ 学校や歯科医療機関と連携し、乳幼児、学童から生涯にわたる一貫した歯科保健体制を強化します。
- ・ 歯や口の健康づくりに関する教室・相談を充実します。
- ・ エビデンス（科学的根拠）に基づき、歯科と内科疾患等全身への影響について、正しい知識の普及、情報提供に努めます。
- ・ 成人歯科健康診査の充実をはかります。
- ・ かかりつけ歯科医での定期的な歯科健康診査の受診を推進します。
- ・ 介護予防事業として「口腔機能向上」を目的に健康教室・相談を実施します。

## 【目標指標】

指標	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
むし歯のない幼児の割合の増加 <sup>※4</sup>		
1歳7か月児	97.9% (2012年)	99%
3歳6か月児	78.6% (2012年)	85%
1日に3回以上歯磨きをしている人の増加		
成人	19.7%	30%
80歳で20本以上、60歳で24本以上自分の歯を有する人の増加		
80歳で20本以上 <sup>※5</sup>	45.3%	増加
60歳で24本以上 <sup>※5</sup>	56.2%	増加
過去1年間に歯科健康診査を受けた人の増加		
成人	32.1%	65%以上
かかりつけ歯科医師を持つ人の割合		
成人	62.7%	増加
健康診査結果に異常なしの人の増加		
成人歯科健康診査 <sup>※5</sup>	23.5%(2012年)	増加
妊婦歯科健康診査 <sup>※6</sup>	47.7%(2012年)	増加

現状値は、主に平成25年7月実施「市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査」に基づくものです。

※印についてのみ、別調査から引用しています。

資料

※4：地域保健・健康増進報告

※5：松原市歯科健康診査

※6：松原市妊婦歯科健康診査

## 5) たばこ

### 【課題】

- ① 禁煙に対する支援が必要です。
- ② たばこの健康への影響の啓発の強化が求められます。
- ③ 受動喫煙防止対策が必要です。
- ④ 妊産婦や未成年者の喫煙をなくすことが必要です。

### 目標

**たばこの害を知り、禁煙を実施しよう**

#### 行動目標

- 成人の喫煙率を減らします。
- 受動喫煙のない環境づくりを推進します。
- 妊産婦と未成年者の喫煙をなくします。



## 【具体的取組み】

### ○市民の取組み

妊産婦期	・ たばこおよび受動喫煙の害を知り、喫煙しません。
乳幼児期	・ たばこの害を知り、子どものいる場所では喫煙しません。 ・ 子どもの目につく場所にたばこを置きません。 ・ 子どもにたばこの害を教えます。
学童期 思春期	・ 未成年者はたばこを吸いません。 ・ 喫煙が体に及ぼす影響を知ります。 ・ 興味本位でたばこを吸わないようにし、友人に誘われても断る勇気を持ちます。
青年期 中高年期 高齢期	・ 禁煙プログラム等を活用し、禁煙に挑戦します。 ・ 家庭や職場、公共の場では、禁煙に取り組み、受動喫煙防止に心がけます。 ・ 喫煙が体に及ぼす影響について理解を深め、禁煙に取り組みます。 ・ たばこを吸わない人や未成年者、妊産婦の前で、たばこを吸うことは止めます。

### ○地域・関係機関・関係団体・企業等の取組み

- ・ 職場での禁煙を推進します。
- ・ 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす悪影響について、より一層の周知を図ります。
- ・ 公共の場での禁煙を推進し、受動喫煙のない環境づくりを進めます。
- ・ 未成年者に喫煙させない環境づくりを進めます。

### ○市の取組み

- ・ 禁煙相談の充実と禁煙プログラムの周知を図ります。
- ・ 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす悪影響について周知・啓発を徹底します。
- ・ 分煙ではなく禁煙を推進します。
- ・ 関係機関が連携し、未成年者に対する喫煙防止に関する教育を推進します。
- ・ 健康教育等を活用して、妊娠中や授乳中の喫煙が胎児や乳児に及ぼす影響について周知し、理解の普及を図ります。



## 【目標指標】

指標	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
<b>喫煙率の減少</b>		
成人男性	29.3%	20%以下
成人女性	13.5%	5%以下
<b>喫煙が健康に及ぼす影響について知っている人(成人)の増加</b>		
肺がん	90.1%	100%
喘息	79.7%	
気管支炎	79.7%	
心臓病	69.6%	
脳卒中	74.5%	
胃潰瘍	49.4%	
妊娠に関連した異常 (松原市は「赤ちゃんが予定より早く生まれやすい」 「体重の小さな赤ちゃんが生まれやすい」と回答した 人の割合の平均値)	57.6%	
歯周病	45.9%	
<b>未成年の喫煙をなくす(「吸ったことがある」人の割合)</b>		
中学生男子	7.1%	0%
中学生女子	2.7%	0%
<b>妊婦の喫煙をなくす※7</b>		
妊婦	5.4% (2012年)	0%
<b>受動喫煙の機会を有する者の割合の減少</b>		
行政機関(松原市の管轄機関)※8	2.3%	減少
教育機関(保育所・保育園を含む)※9	1.6%	減少
家庭(家族に喫煙習慣がある人)	45.7%	減少
<b>COPDの認知度の増加(言葉を知っている市民の増加)</b>		
成人	39.5%	80%

現状値は、主に平成25年7月実施「市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査」に基づくものです。

※印についてのみ、別調査から引用しています。

資料

※7：妊婦健康診査

※8：地域保健課調べ

※9：大阪府健康医療部保健医療室健康づくり課調査

## 6) アルコール

### 【課題】

- ① 適正な飲酒量の啓発が必要です。
- ② 妊産婦の飲酒や未成年者の飲酒をなくす必要があります。

### 目 標

### アルコールの害を知り、 節度ある飲酒に取り組もう

#### 行動目標

- 「節度ある適切な飲酒」を知っている人を増やします。
- 多量飲酒する人を減らします。
- 妊産婦と未成年者の飲酒をなくします。



## 【具体的取組み】

### ○市民の取組み

妊産婦期	・アルコールの害を知り、妊娠中の飲酒はやめて、授乳期間中はお酒を控えます。
乳幼児期	・子どもにアルコールの害を教えます。 ・子どもの手の届く場所に、お酒を置きません。
学童期 思春期	・飲酒が体に及ぼす影響について知り、未成年のうちはお酒を飲みません。 ・興味本位でお酒を飲まないようにします。 ・友人に誘われても断る勇気を持ちます。
青年期 中高年期 高齢期	・アルコール以外にも趣味等ストレス解消法を見つけます。 ・多量飲酒や一気飲みによる体への悪影響を知り、適量を飲酒します。 ・未成年者の飲酒を容認しないようにします。 ・他人に飲酒を無理に勧めません。

### ○地域・関係機関・関係団体・企業等の取組み

- ・アルコールが健康に及ぼす影響について、より一層の周知を図ります。
- ・アルコール依存症の相談を行い、禁酒の自助グループ活動を支援します。
- ・未成年者に飲酒をさせない環境づくりを進めます。

### ○市の取組み

- ・アルコールが健康に及ぼす影響や適正量について啓発します。
- ・アルコールと健康に関する相談窓口の周知を図ります。
- ・関係機関が連携し、未成年者に対する飲酒防止に関する教育を推進します。
- ・健康教育等を活用して、妊娠中や授乳中の飲酒が胎児や乳児に及ぼす悪影響について周知し、理解の普及を図ります。

## 【目標指標】

指標	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の減少		
成人男性（1日平均2合以上）	15.9%	13%
成人女性（1日平均1合以上）	14.0%	10%
未成年者の飲酒をなくす（「飲んだことがある」人の割合）		
中学生男子	33.3%	0%
中学生女子	29.2%	0%
「節度ある適切な飲酒」を知っている人の増加		
成人男性	49.9%	100%
成人女性	42.4%	100%
妊婦の飲酒をなくす※10		
妊婦	1.7% (2012年)	0%

現状値は、主に平成25年7月実施「市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査」に基づくものです。

※印についてのみ、別調査から引用しています。

資料

※10：妊婦健康診査

## 7) 健康管理

### 【課題】

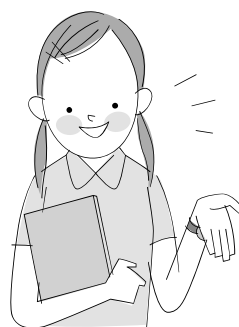
- ① 生活習慣病の発症予防と重症化予防を徹底することが必要です。
- ② がん検診、特定健診の受診率向上を図り、早期発見・早期治療に取り組んでいくことが必要です。
- ③ 母子保健サービスの充実を図ることが必要です。
- ④ 一人ひとりの健康を地域で支えていく気運を高めていくことが必要です。

### 目 標

**健康診査・がん検診等を受診し、  
疾病の早期発見・早期治療につなげよう**

#### 行動目標

- 健康診査や人間ドックを受診する人を増やします。
- 妊婦健康診査・乳幼児健康診査を受診する人を増やします。
- 市民自ら健康づくりに取り組むことができるように支援します。



## 【具体的取組み】

### ○市民の取組み

妊産婦期 乳幼児期 学童期 思春期 青年期	<ul style="list-style-type: none"><li>・健（検）診を受診することで子どもの健やかな成長に役立てます。</li><li>・家庭で身体の成長や健康について話す機会をもちます。</li></ul>
中高年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"><li>・健（検）診結果を生かして生活習慣の改善につなげます。</li><li>・健康手帳を有効に活用し、自己の健康管理に努めます。</li><li>・かかりつけ医をもちます。</li></ul>

### ○地域・関係機関・関係団体・企業等の取組み

- ・地域ぐるみで健康診査の周知に努めます。
- ・職場における健康管理を図ります。
- ・市民一人ひとりが自ら健康に関心をもてるように、地域団体等が、健康教育の場を提供します。
- ・かかりつけ医療機関推進の取組みを行います。

### ○市の取組み

- ・健康管理の大切さを教育・啓発します。
- ・健康診査を受けやすい体制づくりに努めます。
- ・学校や医療機関、他部署等と連携し健康診査の受診を啓発します。
- ・一人ひとりが自ら健康に関心がもてるように、正しい知識と情報発信に努めます。
- ・利用しやすい教育・相談の場を提供し、個人の状況に応じた生活習慣の改善を支援します。

## 【目標指標】

指標	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
日頃自分の健康に関心がある人の増加		
成人	88.3%	100%
過去1年間に、健康診査(がん検診を含む)や人間ドックを受けた人の増加		
成人	59.4%	増加
妊婦健康診査の受診者の増加 <sup>※11</sup>		
妊婦前期健康診査(1回目)	96.1% (2012年)	増加
妊婦後期健康診査(8回目)	87.7% (2012年)	増加
乳幼児健康診査の受診者の増加 <sup>※12</sup>		
4か月児健康診査	98.3% (2012年)	増加
1歳7か月児健康診査	95.1% (2012年)	増加
3歳6か月児健康診査	84.5% (2012年)	増加
かかりつけ医師・薬剤師を持つ人の増加		
成人 かかりつけ医師	66.6%	増加
成人 かかりつけ薬剤師	35.6%	増加
健康まつばら21の認知度の増加(言葉を知っている市民の増加)		
成人	22.7%	80%
中学生	10.4%	80%

現状値は、主に平成25年7月実施「市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査」に基づくものです。

※印についてのみ、別調査から引用しています。

資料

※11：妊婦健康診査

※12：乳幼児健康診査