第１章　計画策定にあたって

１　計画策定の意義

生活環境の改善や医学の進歩により、我が国の平均寿命は世界のトップとなっています。寿命が延びたこと自体は喜ぶべきことですが、その反面要介護高齢者が急増するなど長寿に伴う問題も生じてきています。今後は寿命が延びることのみならず、「いかに自立して健康に暮らせるか」という生活の質の充実も進めていかなければなりません。わが国の 21 世紀の新たな健康政策である「健康日本 21」（21 世紀における国民健康づくり運動）では、行政のみならず、広く国民の健康づくりを支援する民間団体等の積極的な参加協力を得ながら、住民が主体的に取り組める健康づくり運動を総合的に推進していくことを理念としています。

従来「自らの健康は自らで守る」と個人に委ねられがちであったライフスタイル改善の問題が、「健康問題を自分でコントロールするために社会的なレベルでの努力が必要である」という認識へと変わってきました。「健康くしろ 21」計画の策定は、一人ひとりの主体的な取り組みに加えて、行政機関や関係団体のほか、職場や学校など社会全体で個人の健康づくりを支援し実現するための指針となります。

健康くしろ―みんなで支える健康づくり―

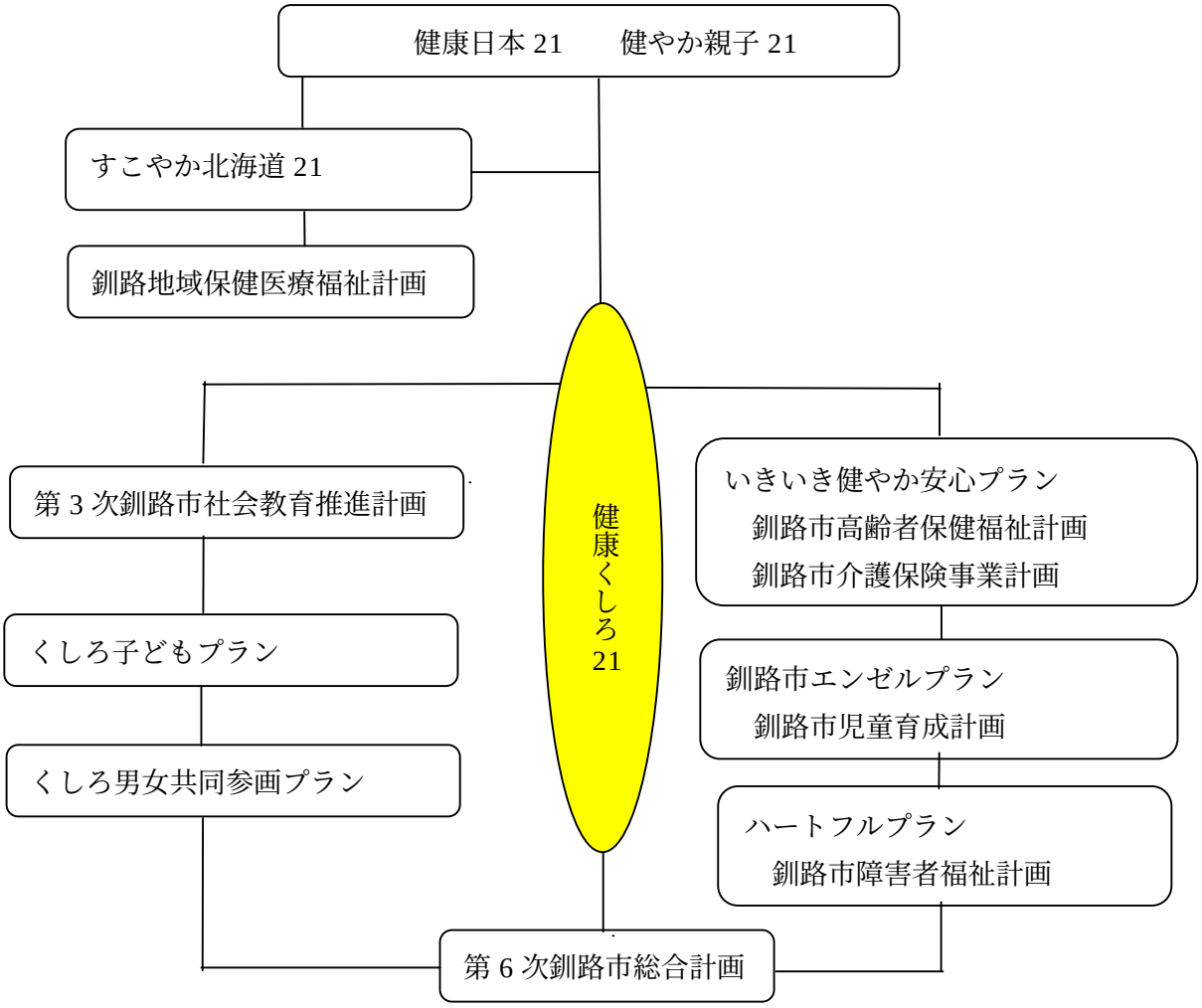
２　計画策定の背景

わが国の平均寿命は、平成 13 年には男性 78.07 歳、女性 84.93 歳と世界一の長寿国となっています。しかしその一方で、がん、心臓病、脳卒中などの「生活習慣病」や「痴呆」「寝たきり」状態の人々が増えています。

現在、釧路市では、死因の約６割が生活習慣病で占められており、介護保険における高齢者の要介護率は平成 13 年 12.4%に対し、平成 19 年には 17%と推計され、増加傾向にあります。少子高齢化の中、生活習慣病や要介護者の増加は、医療・福祉など社会全体に多大な影響を及ぼしつつあります。

このような状況の中、国は平成 12 年 3 月に「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」を策定しました。生活習慣を改善することにより健康を増進し、生活習慣病などの発病そのものを防ぐ一次予防に重点がおかれ、早世(早死)や要介護状態を減少させ、健康寿命（健康で明るく元気に生活し、稔り豊かで満足できる生涯、つまり寝たきりや痴呆にならない状態で自立し生活できる期間）の延伸を図ることが課題になっています。さらに、国では次世代を担う子どもたちを取り巻く環境の大きな変化に伴い、育児不安、子どもの心の発達、児童虐待などの問題が指摘されている状況をふまえ、同年 11 月には親と子が健やかに暮らせる社会を目指して「健やか親子 21」も策定しています。

釧路市では、この「健康日本 21」及び「健やか親子 21」の主旨に基づき、釧路の実情や特性に応じた地方計画として「健康くしろ 21」を策定しました。



3　計画策定の目的

この計画は、乳幼児から高齢者まですべての市民が健康で心豊かに生活できる活力ある社会とするため、早世の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現することを目的とします。

健康づくりは、個人の健康観に基づき、一人ひとりが主体的に取り組むものですが、こうした個人の力と併せて、社会全体で個人の主体的健康づくりを支援していきます。

4　計画の理念・基本方針

本市のまちづくりでめざす「誰もが健やかに安心して暮せるまち」「一人ひとりが生き生きと活躍できるまち」を実現するためには、生涯における健康づくりは不可欠なものです。一人ひとりの生活の質（QOL）を高め、健康寿命の延伸を図るために、この計画の基本理念・基本方針を次のとおりとします。

基本理念「**自分らしくかがやき、豊かな毎日を送れる社会の実現**」

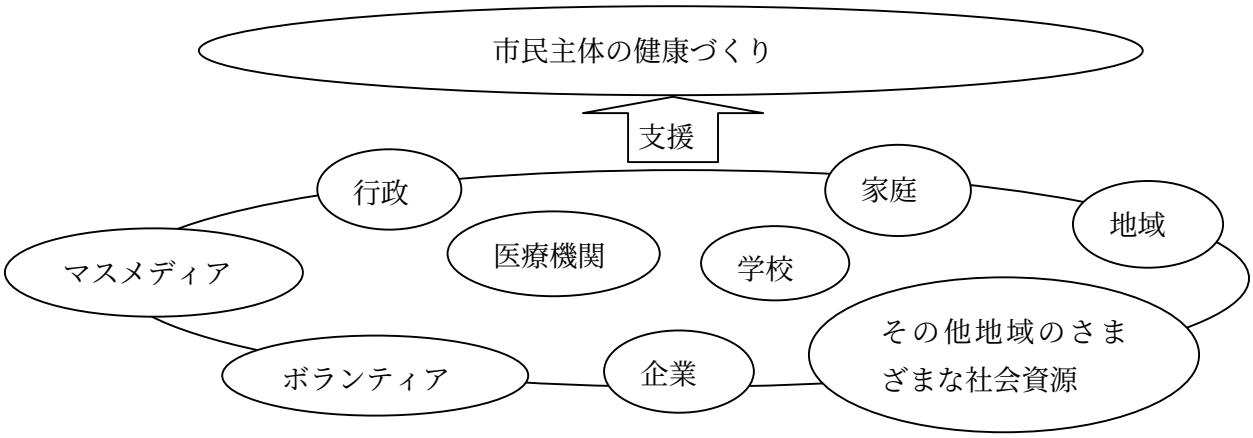
（１）一次予防の重視

早世や要介護状態の原因となりやすい、心疾患、脳血管疾患、がん、糖尿病等は、「生活習慣病」といわれるとおり、食生活や運動等の生活習慣が、その発症に大きく影響しています。したがって、これまでの疾病の早期発見・早期治療（二次予防）にとどまることなく、積極的に健康を増進し疾病の発病を予防する「一次予防」に重点を置いた健康づくりを推進していきます。

（２）健康に関わる関係者の連携による効果的な運動の推進

市民の選択を基本とした主体的な健康づくりをするためには、市民に対して健康に関する的確な情報を提供していくこと、また、個人の健康づくりを支援する環境整備が必要です。

行政、医療機関、学校、企業、マスメディア、ボランティア団体等の健康に関わる様々な関係者がそれぞれの特性を生かしつつ連携し、個人の健康づくりを社会全体で支援していく体制づくりを進めていきます。



（３）目標設定と評価

健康くしろ 21 を推進するにあたり、市民や健康づくりに関わる多くの関係者が、釧路の健康に関する状況と課題について共有することが重要と考えています。そのため、取り組むべき具体的な目標を設定し、運動の成果や目標の達成状況を評価していきます。また、随時、計画等の見直しを行い、今後の健康づくり運動に反映していきます。

5　計画の期間

この計画は、2004 年度（平成 16 年度）を初年度とし、2013 年度（平成 25 年度）を目標年度とします。

第２章　釧路市の現状

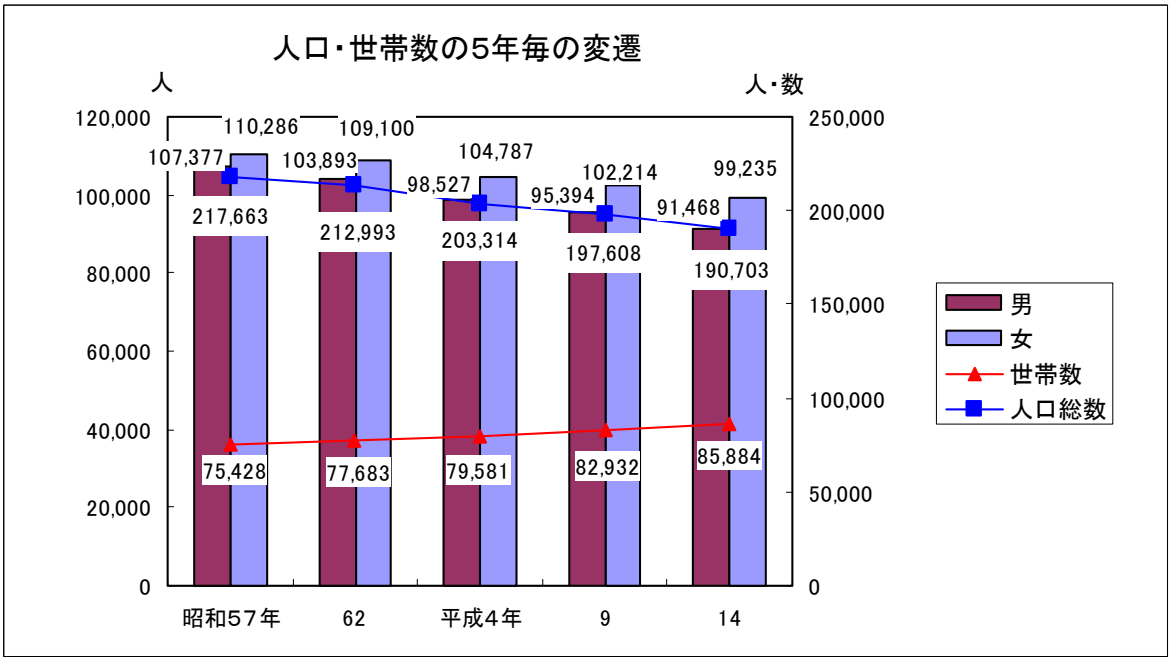
1　保健統計

＊平成 14 年のデータが公表されていないものは、平成 13 年までのデータを使用しました。

（1）人口

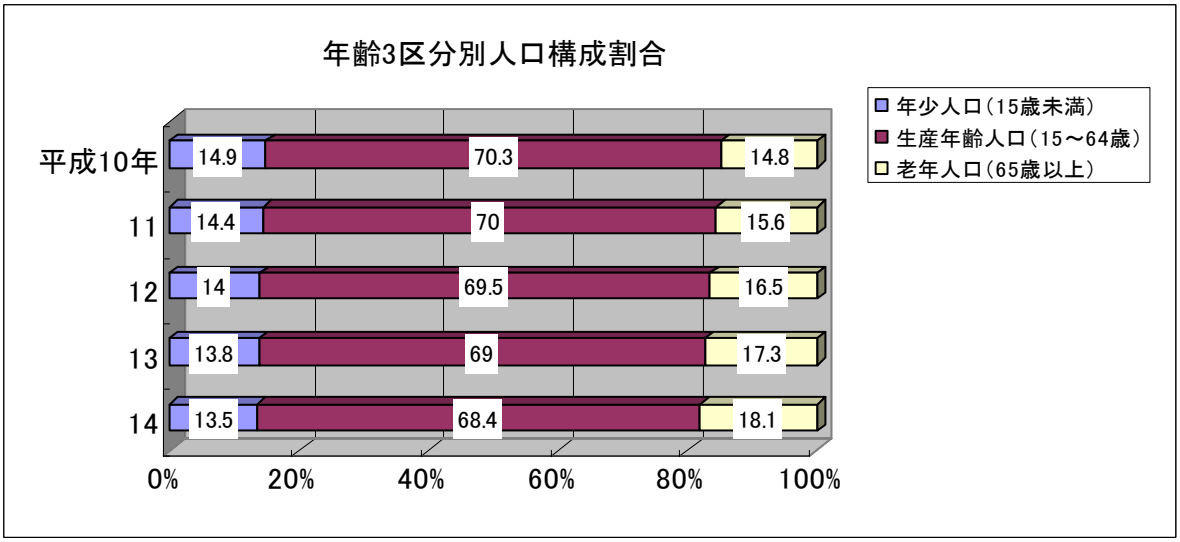
本市の人口は昭和 58 年まで増加を続けていましたが、年々減少に転じています。また総世帯数は年々増加しています（図 1）。

（図 1）　資料：釧路市「住民戸籍台帳」（各年 9 月末現在）



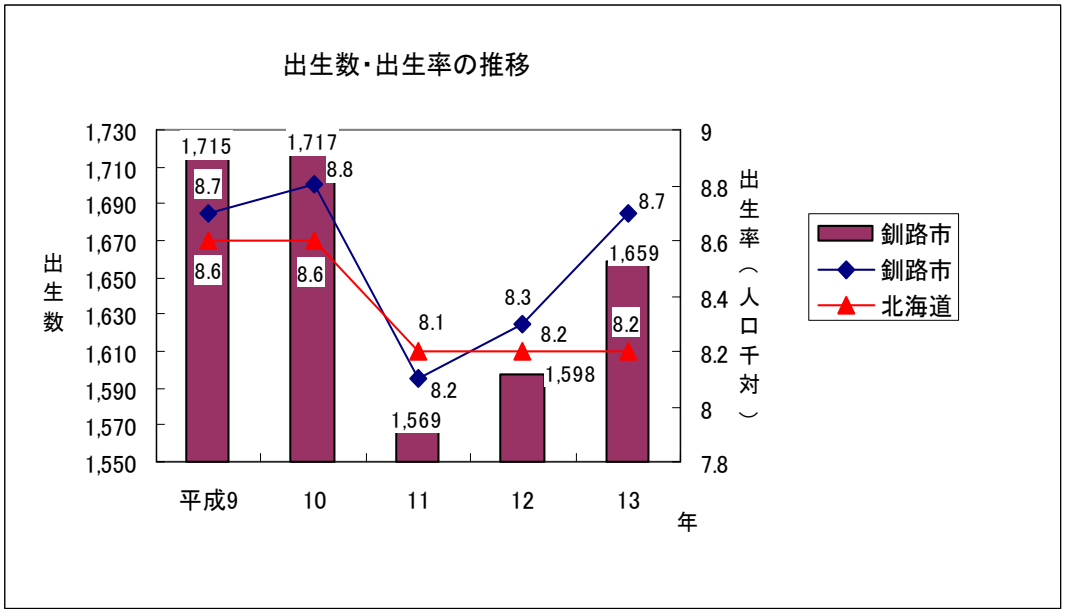
本市の年齢 3 区分別人口構成割合（図 2）は年少人口が年々減少し、老年人口は増加しています。高齢化が年々進行していて 2002 年（平成 14 年）における高齢化率は 18.1%となっています。

（図 2）　資料：釧路市「住民戸籍台帳」（各年 9 月末現在）



出生数の減少に伴い、出生率は低下傾向にあります（図 3）。

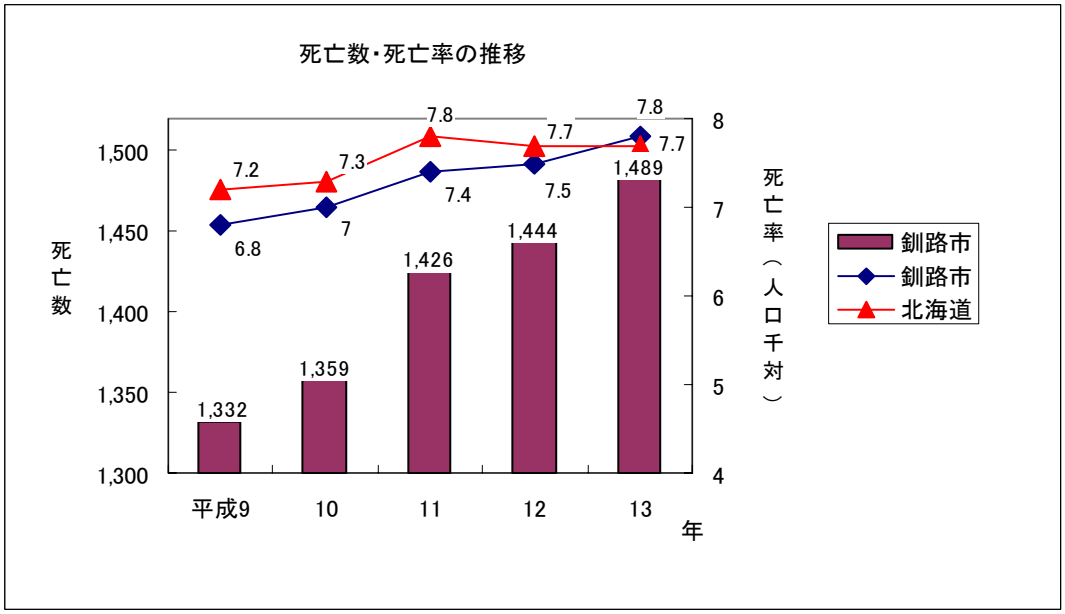
（図 3）　　資料：厚生労働省「人口動態統計」



（２）死亡

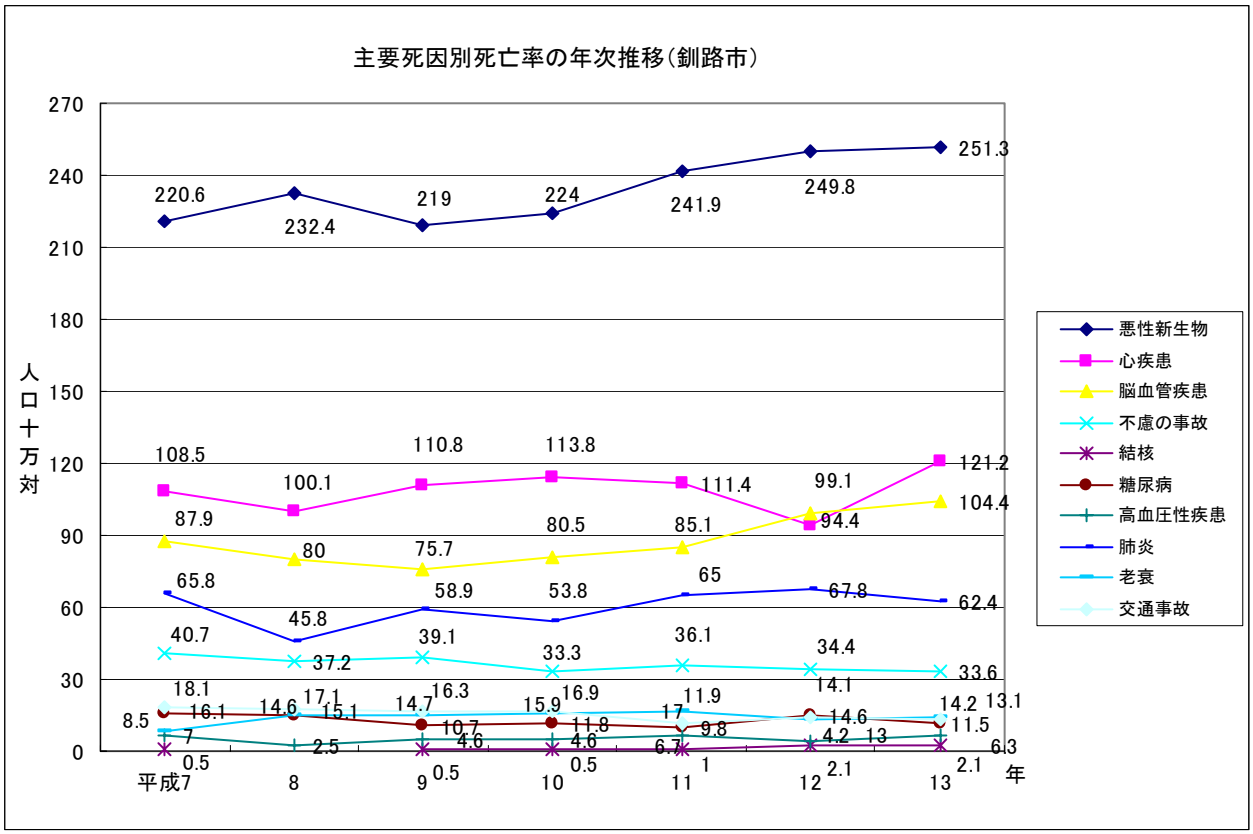
死亡数の増加に伴い、死亡率は上昇傾向にあります（図 4）。

（図 4）　　資料：厚生労働省「人口動態統計」

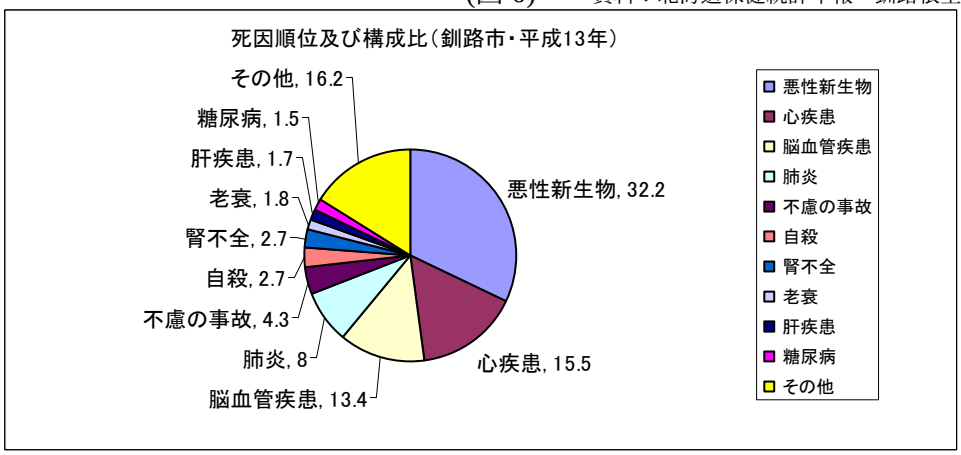


釧路市の主要死因別死亡率は全国平均と同じく悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患が上位 3 位までを占めています（図 5）。死因順位及び構成比は図 6、7 のとおりになっています。

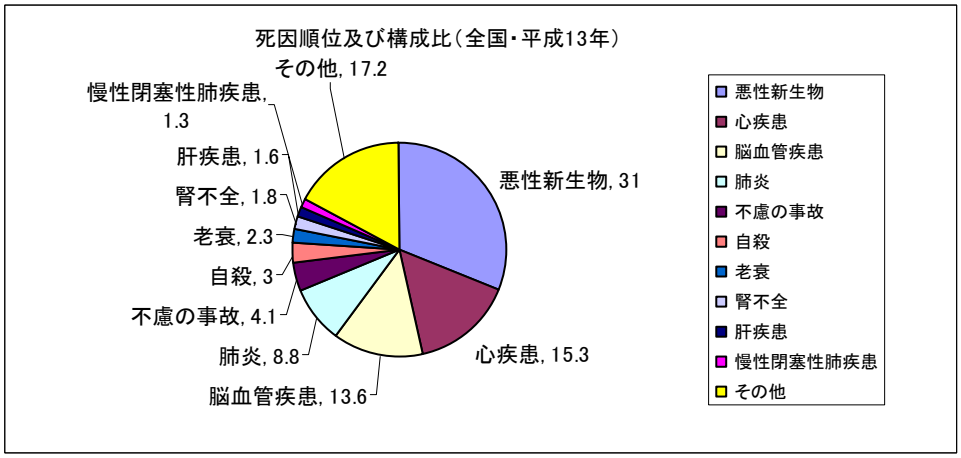
（図 5）　　資料：北海道保健統計年報



(図 6)　　資料：北海道保健統計年報・釧路根室地域情報年報

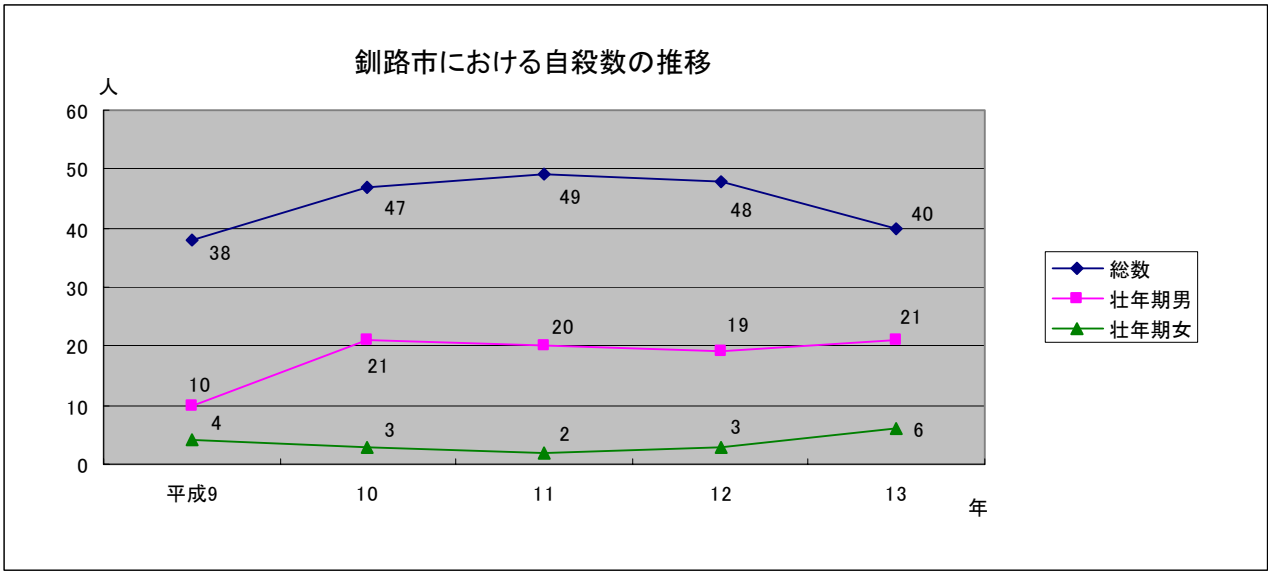


(図 7)　　資料：北海道保健統計年報・釧路根室地域情報年報

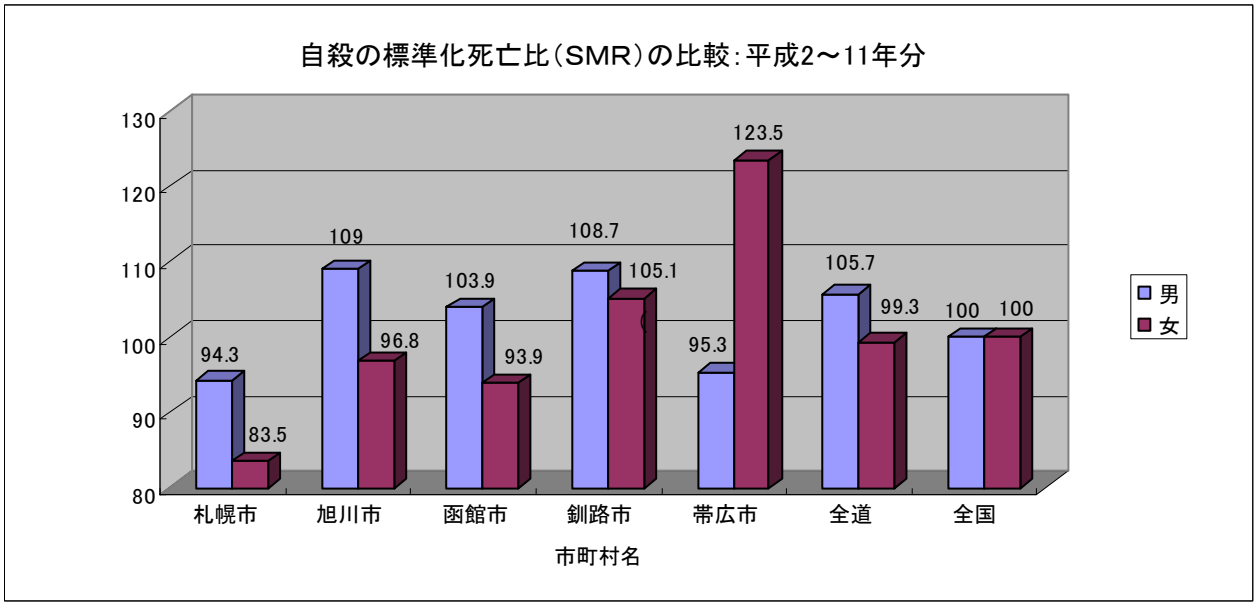


＊健康日本 21 の中で壮年期の死亡を軽減することが基本理念として挙げられています。その死因で増加している自殺について、釧路市における壮年期の自殺数の推移と道内主要都市との自殺の標準化死亡率（ＳＭＲ）の比較を示しました（図 8、9）。

（図 8)　　資料：釧路根室地域情報年報



（図 9）　　資料：北海道における主要死因の概要 4



釧路市における壮年期男性の自殺数は年々増加しており、平成 13 年は釧路市の総数の半分以上を占めています（図 8)。また、標準化死亡率では全国、全道および道内主要都市の中でも男性・女性とも高い値になっています（図 9)。

（３）国民健康保険の疾病別医療費・医療件数

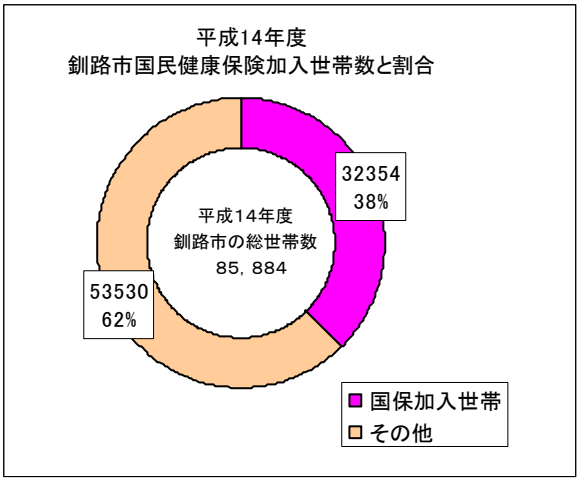
釧路全市民における疾病・受療状況の把握は困難なため、参考として「国民健康保険の疾病別医療費・医療件数」を掲載しています。

＊国民健康保険に関するデータは厚生労働省より毎年 5 月分で全国統一されています。

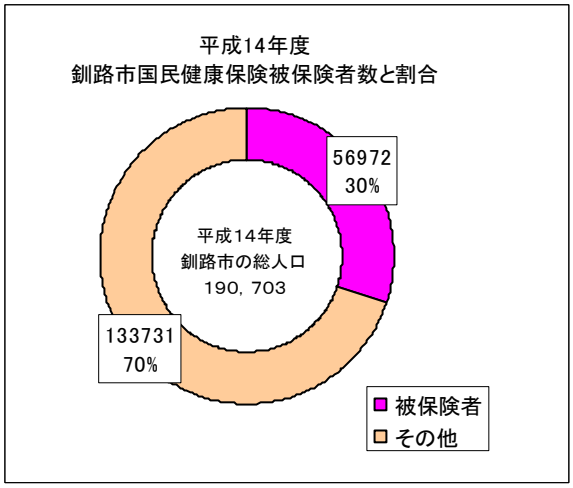
＊釧路市の総世帯及び人口は各年 9 月末現在の値を使用しています。

①加入世帯数及び被保険者数・割合（平成 14 年 5 月分）

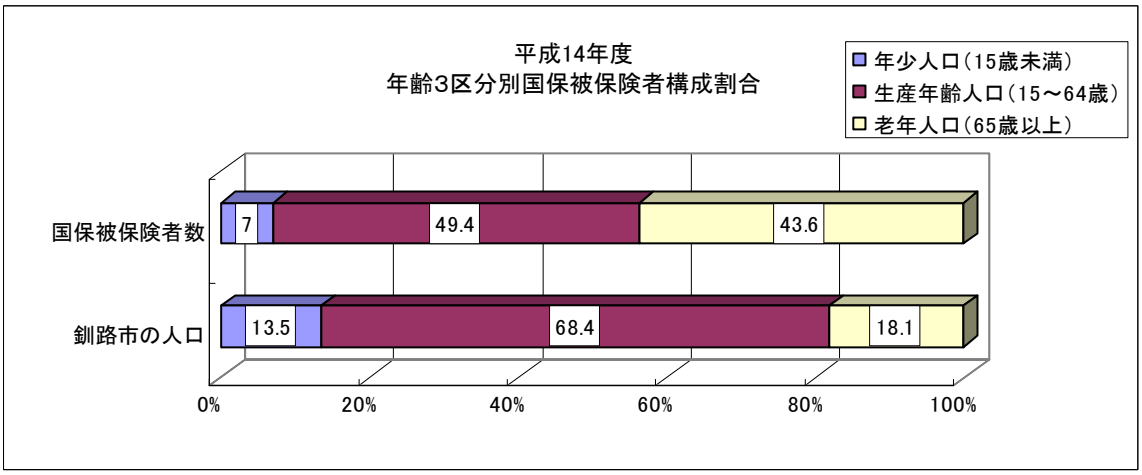
（図 10）



（図 11）



（図 12）



年齢区分別にみると 65 歳以上の国民健康保険の加入者は 43.6%であり、高齢者の占める割合が高くなっています。

②医療費及び医療件数

平成 13 年度の 1 人あたりの国民健康保険の医療費は以下のようになっています。（表 1）

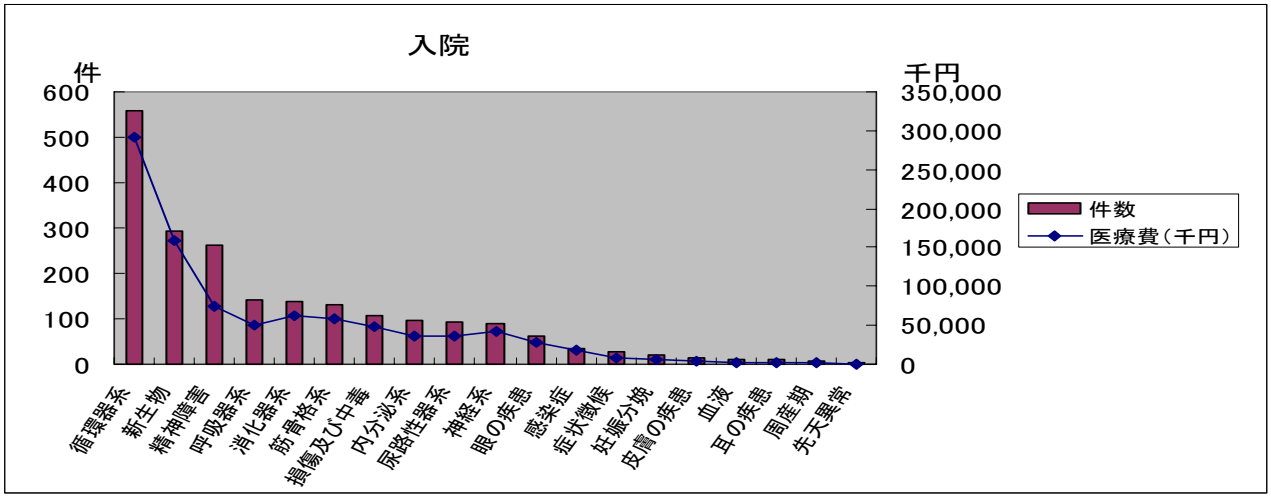
（表 1）平成 13 年度　一人あたりの国民健康保険の医療費の比較　（円）

	合計	入院	通院	歯科
釧路市	３９８，８４７	２０２，９５１	１７０，７１２	２５，１８４
全道	３９６，７４３	２１９，６３９	１５１，１２６	２５，９７８
全国	３０４，３３４	１４４，３８８	１３７，０９８	２２，８４８

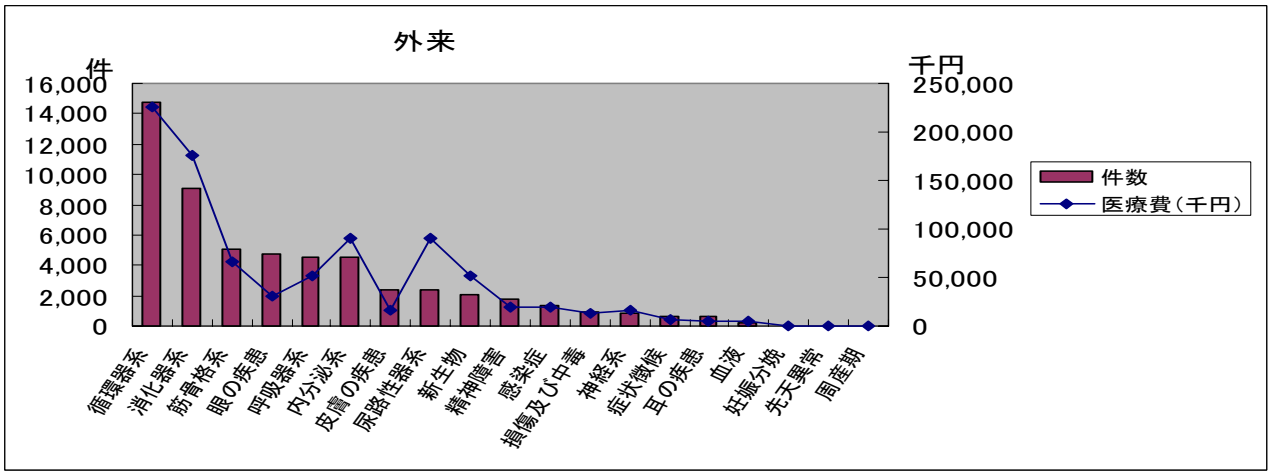
疾病別に医療費及び医療件数をみると図 13、14、15 のようになっています。新生物、尿路性器系にかかる医療費が件数に対して割合が高くなっています。

釧路市国民健康保険 19 疾病分類別医療費及び医療件数の状況（平成 14 年 5 月分）資料：釧路市の医療費

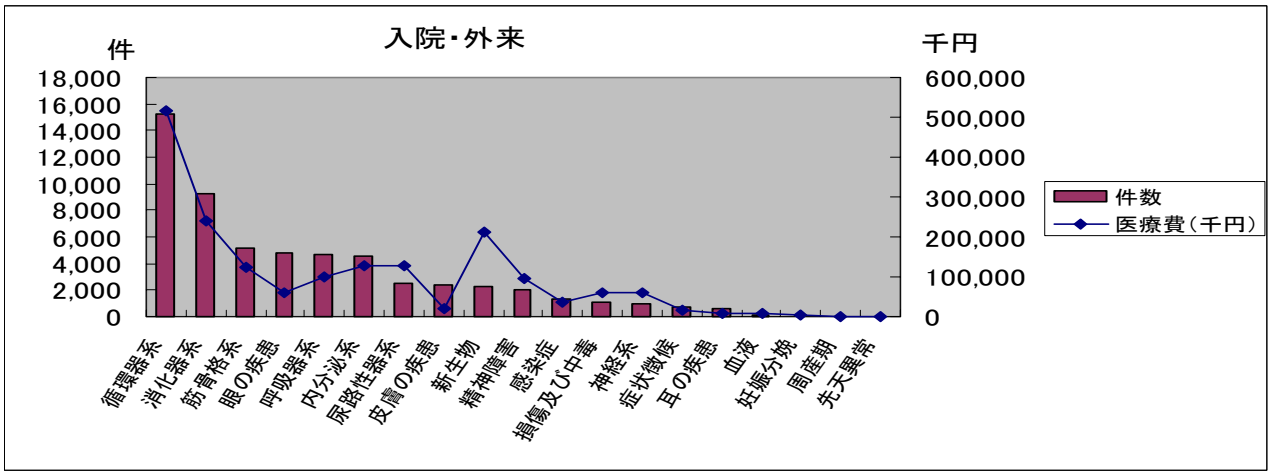
（図 13）



（図 14）



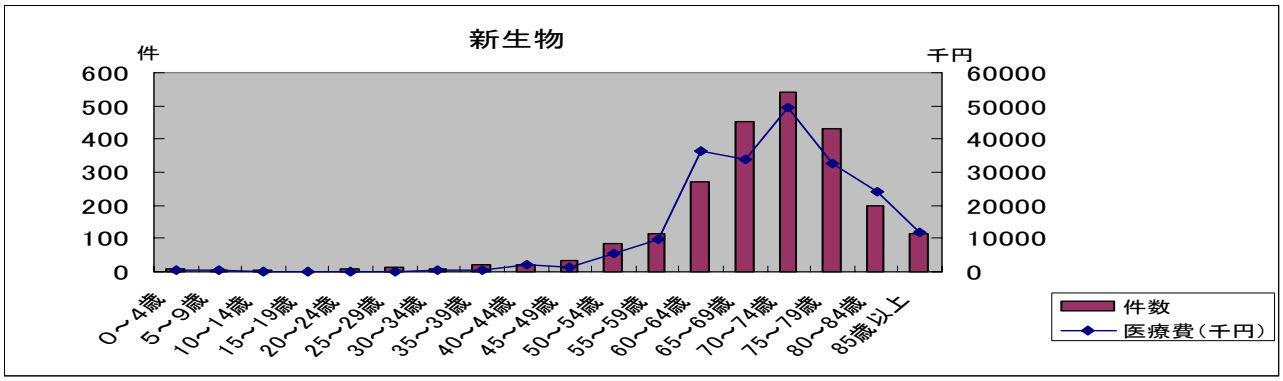
（図 15）



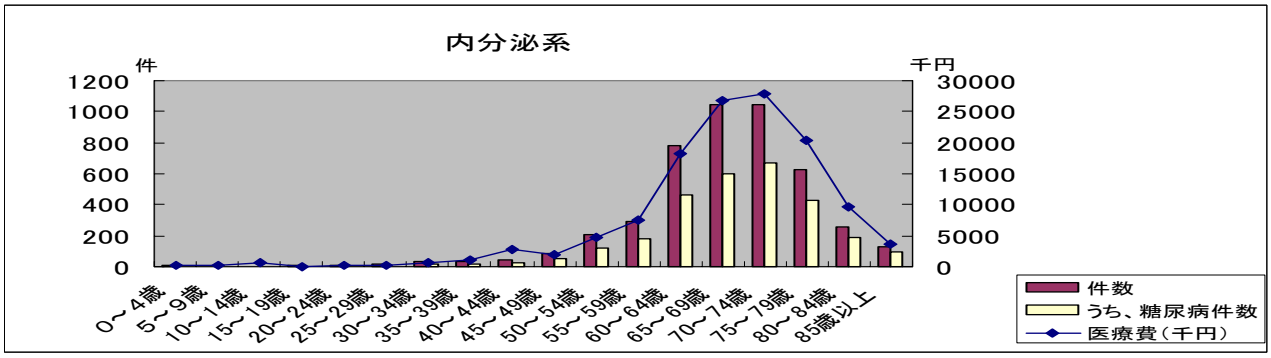
医療費の高い疾患（特に生活習慣と関係するもの）を各々年齢階級別にみると壮年期からの医療費及び件数が高くなっています（図 16、17、18、19）。

年代別疾病分類別医療費及び医療件数（平成 14 年 5 月分）　資料：釧路市の医療費

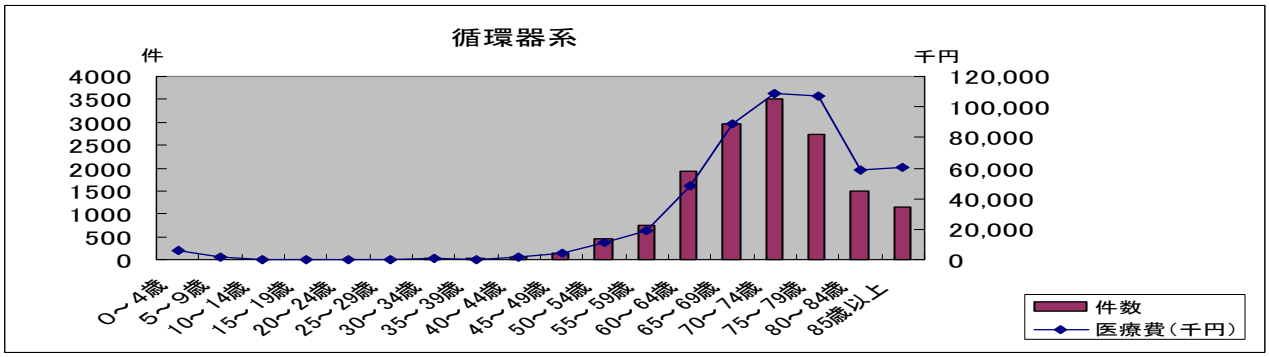
（図 16）



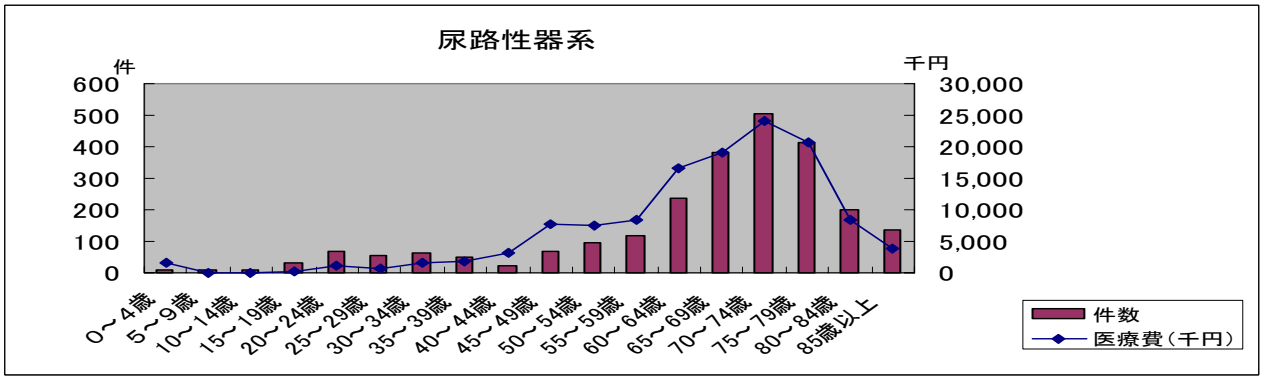
（図 17）



（図 18）



（図 19）



２　市民健康意識調査の結果から見た現状と課題

この調査は釧路市民の健康に関する意識や課題を把握し、健康づくりプラン策定の資料とし、社会全体で健康づくり運動をすすめることを目的に実施しました。

【調査対象】　１歳～5 歳、1,000 人（各年齢 200 人）6 歳～79 歳 5,597 人（6～11 歳 697 人　12～19 歳 700 人　20 歳から 79 歳までは各 10 歳ごとに 700 人を基本）の男女を無作為抽出。

【調査方法】　年代別（１歳～5 歳、6～11 歳、12～79 歳）にアンケートを作成し 郵送による配布回収

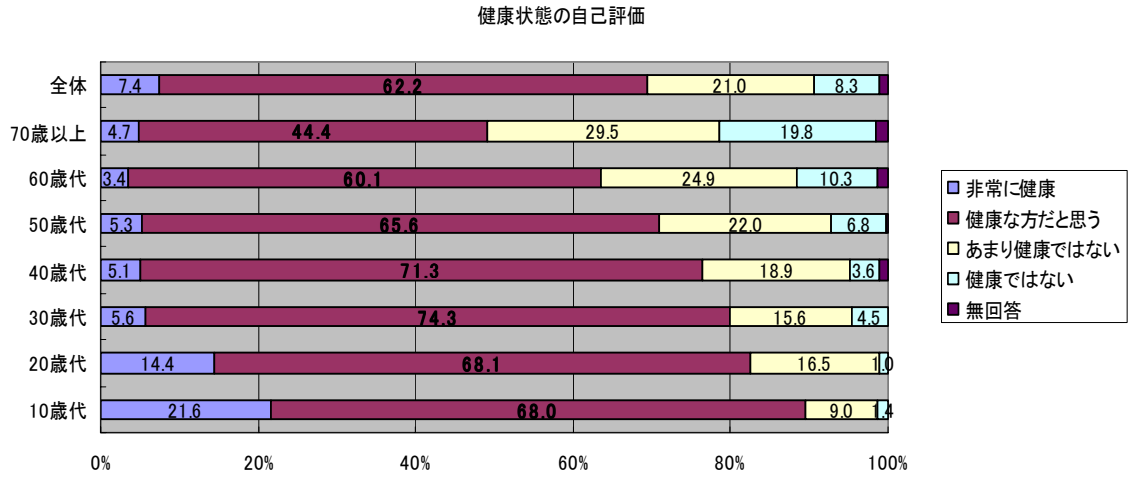
【調査期間】　平成 14 年 4～5 月

【回 収 率】　0 歳～5 歳（51.8%）、6 歳～11 歳（45.1%）、12 歳～80 歳（43.1%）

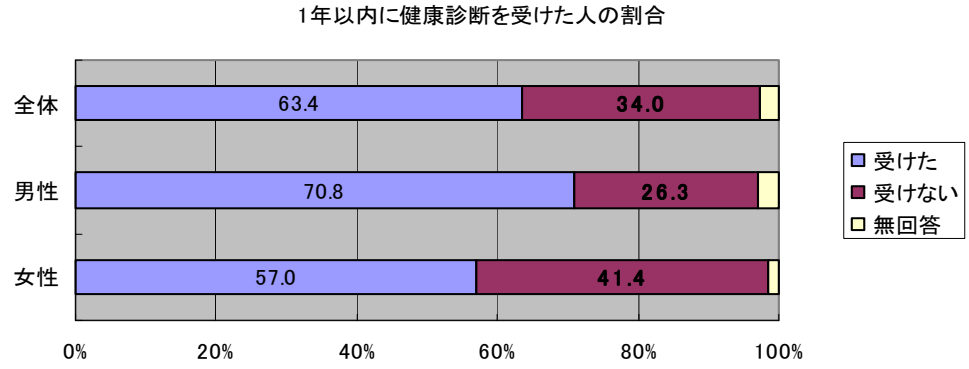
【結果の概要】

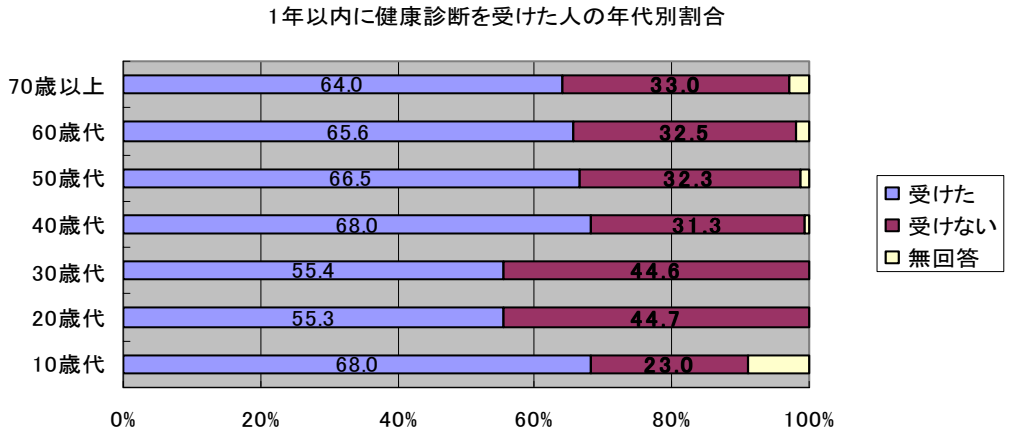
（１）健康状態

全体の７割の人が自分の健康状態を概ね「健康」だと感じています。一方「健康ではない」「あまり健康ではない」は 3 割でした。年代別では「非常に健康」「健康な方」と答えた人は加齢と共に減少しています。

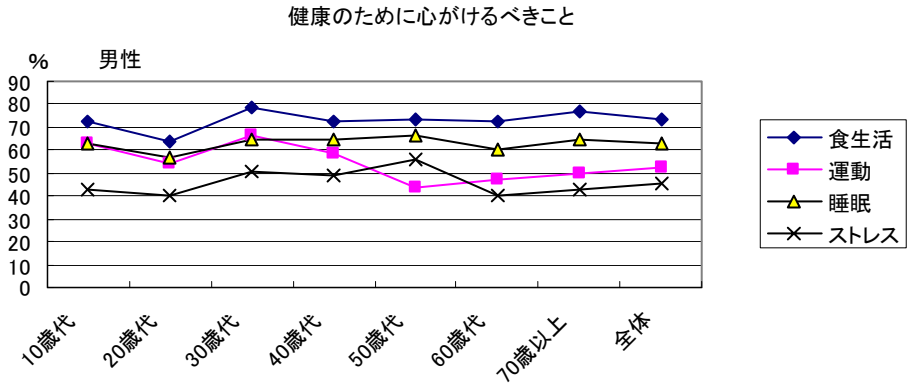


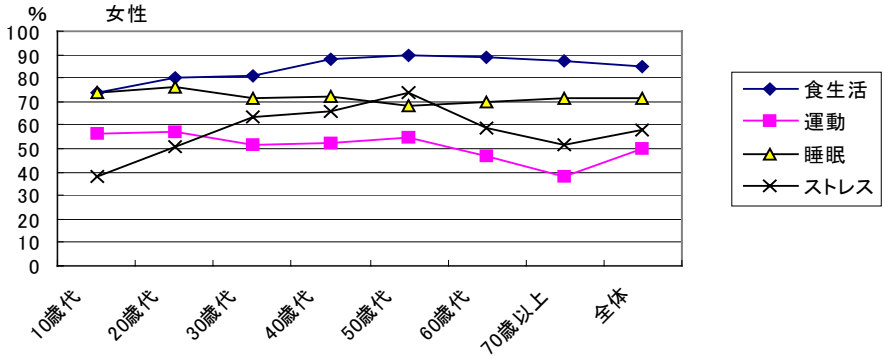
1年以内に健康診断を受けた人の割合は 63.4%となっており、20～30 歳代の受診率が低く特に 30 歳代の女性の受診率は 4 割となっています。





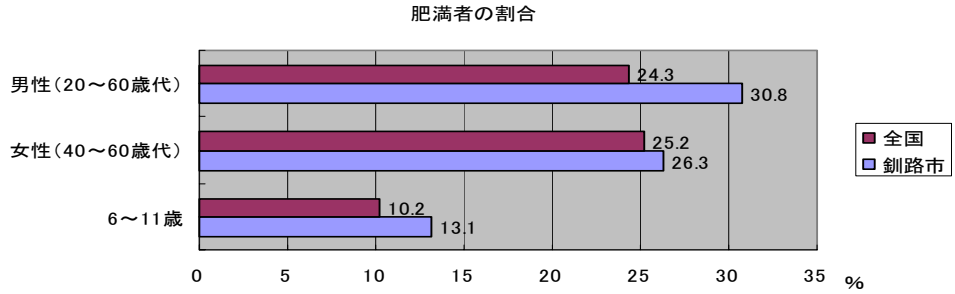
健康のために心がけるべきことでは「食生活に気をつける」が最も多くなっていますが、年代別は男性 20 歳代が 63.6%と低く、女性は 10 歳代の 73.7%から 40 歳代 87.8%まで年齢と共に増加しています。





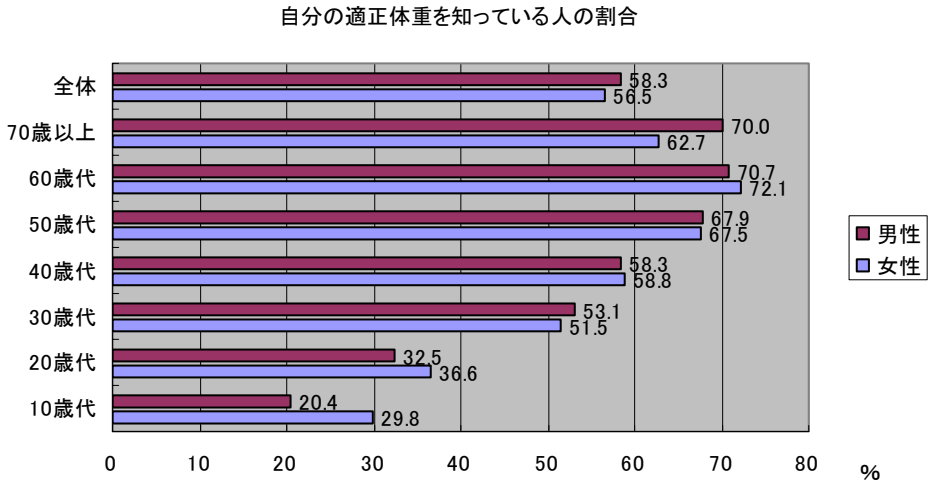
（２)栄養･食生活

肥満度を表す BMI の値は 25 以上が肥満とされ、20～60 歳の男性の肥満は 30.8%で全国 24.3%、女性の肥満は 40～60 歳代 26.3%全国 25.2%と共に高くなっています。また、6 歳から 11 歳までの学童期でも 13.1%が肥満で全国 10.2%より高くなっています。

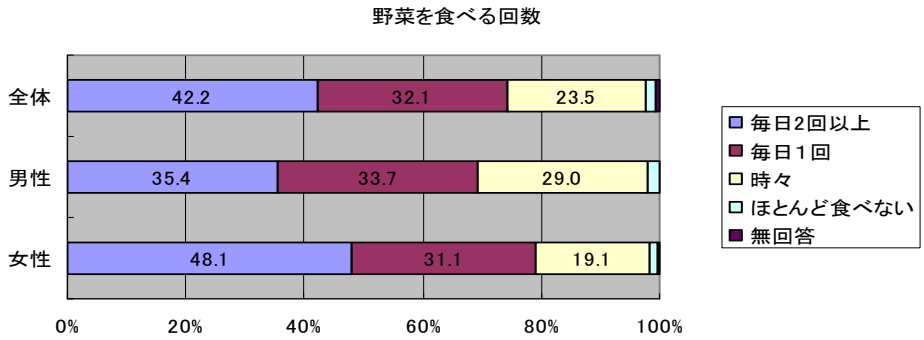


50 歳代までは男性に肥満が多く、60 歳代からは女性に多い状態です。

自分の適正体重を知っている人は男女共に若い年代が低く、加齢と共に自分の適正体重を知っている人の割合は増加しています。



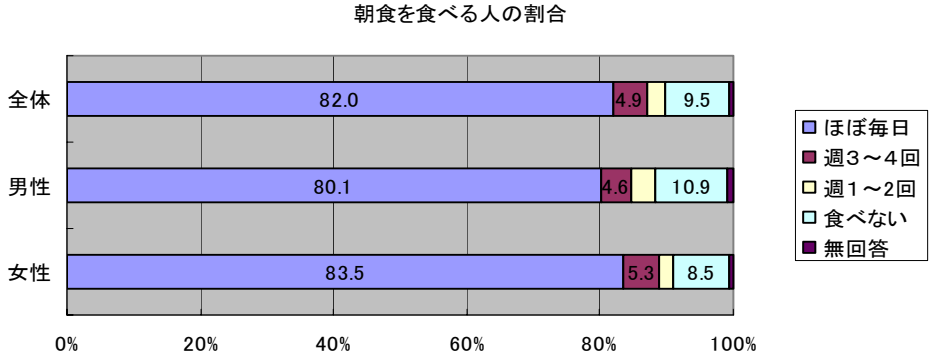
食事のバランスは、野菜を「毎日２回以上食べる人」の割合は 42.2%で、半数以上が「１日１回以下・時々・食べない」となっています。又、学童期でも学校給食以外の食事で、およそ 4 割が「あまり食べない」となっています。

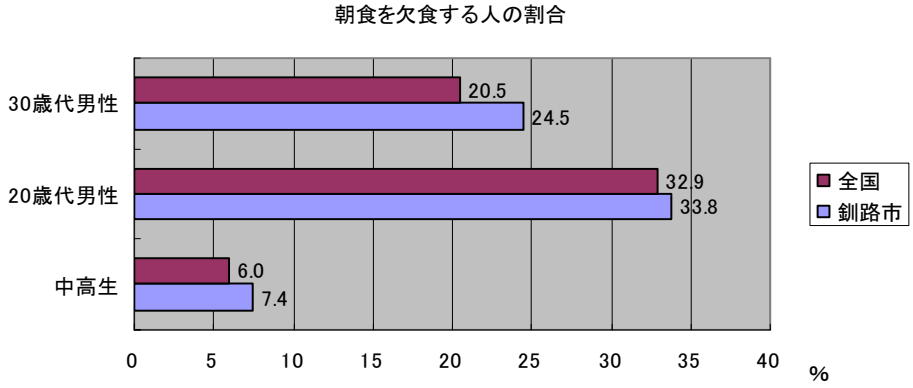


牛乳・乳製品は「毎日、週に 5～６回とる」人は 48.3%であり、「週 1～2 回・ほとんどとらない」人は 3 割となっています。特に 20～30 歳代男性は「週 1～2 回・まったくとらない」人は 5 割となっています。

自分の食事内容のバランスを「少し問題がある・問題が多い」と答えた人は 21.8%でした。

朝食を欠食する人は全体で 9.5%となっていますが、20 歳代男性の 33.8%、30 歳代男性の 24.5%が欠食をしています。



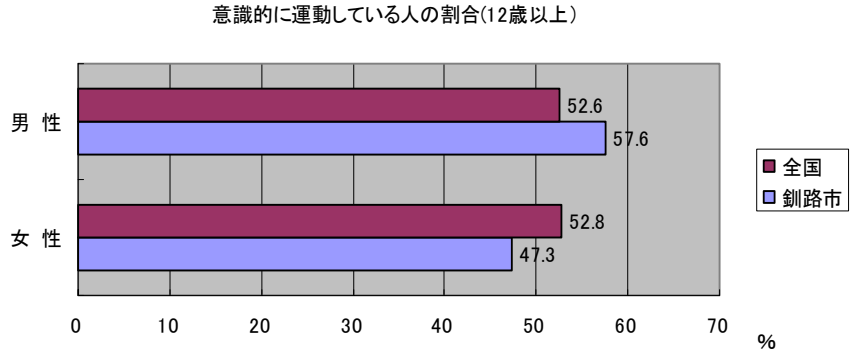


※中高生は 12～19 歳の内、調査時点での生年月日で中高生に相当する者を抽出

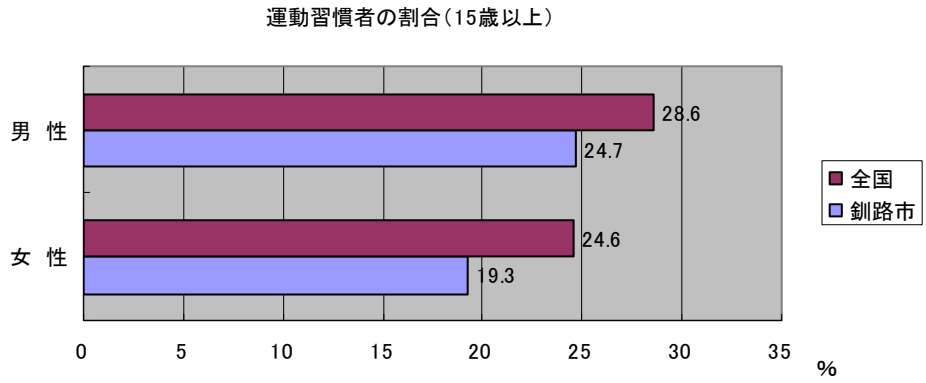
６～11 歳では、朝食・夕食を家族みんなで食べる割合は、朝食では 44.6%、夕食は 65.3%となっています。

（３）身体活動・運動

意識的に運動している男性は 57.6%で、全国 52.6%より高くなっていますが、女性は 47.3%で全国 52.8%より低い状況です。



運動習慣(1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続)のある男性は24.7%全国28.6%、女性は 19.3%全国 24.6%で男女共に全国より低い状況です。



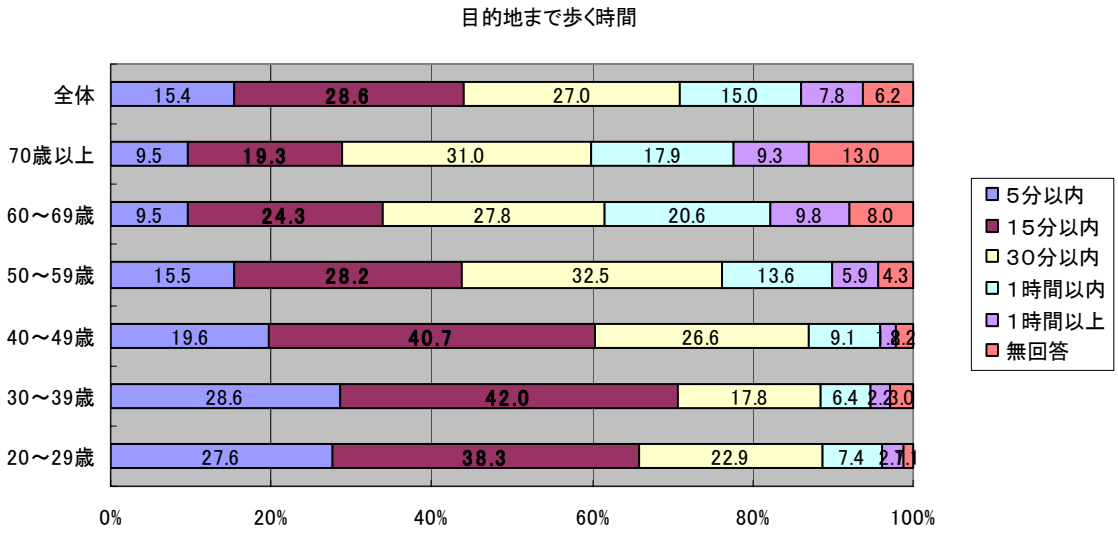
運動をほとんどしていない人の理由と今後の運動意欲では、男女ともに「時間に余裕がない」が最も多く 23.9%で、次いで男性では「仕事が運動だと思うから」女性では「きっかけがないから」となっています。「機会があれば運動したい」人は 79%います。

目的地まで「5 分以内でも車を使う人」は全体で 15.4%、「15 分以内でも車を使う人」は 28.6%で 4 割が近くても車を利用しています。年代別では 20～30 代では「5 分以内でも車を使う人」はおよそ 3 割で、加齢と共に「30 分以上でも歩く人」は増加しています。若い年代に日常「歩く」習慣が少ない状況です。

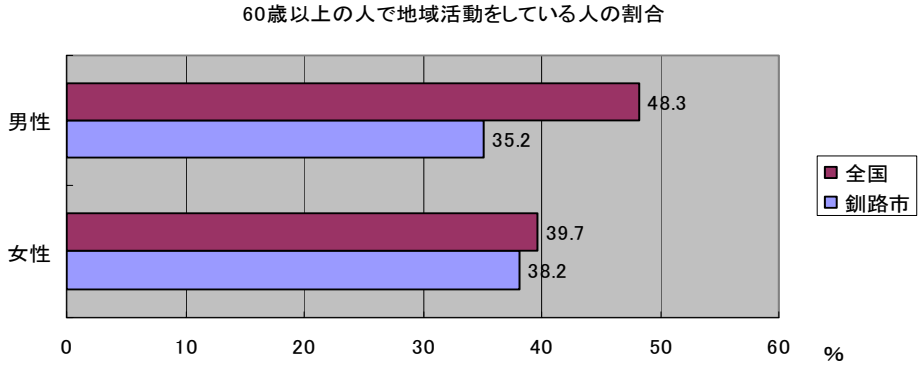
学童期の子どもで放課後や休みの日に「体を動かす遊びをしている」子どもは 81.8%で男女の差はなく、2 割の子どもは体を動かしていない状況です。又、冬季間の運動・遊びでは、雪遊び 55.7%、スケート 43.9%そり遊び 31.2%となっており雪に関するものが多くなっています。

体を動かす遊びをしていない理由は「家でｹﾞｰﾑをしたりテレビをみているほうがいいから」が 33.3%で最も多く、「めんどうだから」「運動や遊ぶ友達がいないから」が各 14%となっています。

60 歳以上の人の外出について、日常生活の中で買い物や散歩をする人は、男性 57.0%全国 59.8%、女性 58.9%全国 59.4%の状況です。

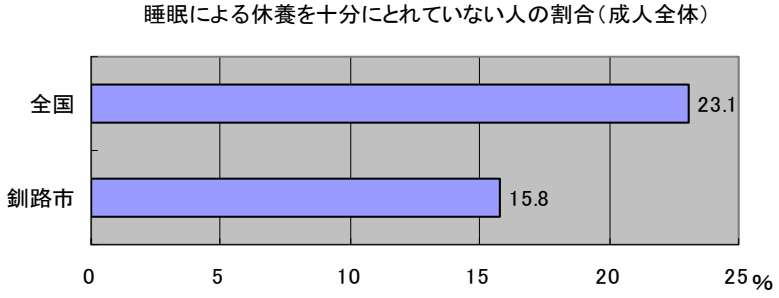


60 歳以上の人の何等かの地域活動を実施している人は男性 35.2%全国 48.3%、女性 38.2%全国 39.7%で男性の地域活動が全国より少ない状況です。

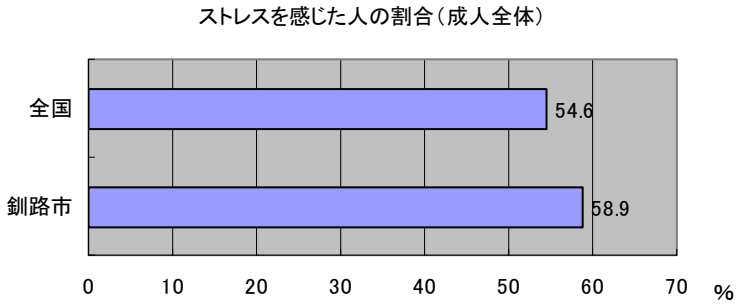


（４）休養・こころ

睡眠による休養が十分にとれていない人の割合は 15.8%で全国 23.1%に比べ低いが、睡眠補助品やアルコールを使う人は 27.3%で全国 14.1%より多く、加齢に伴って使う人は増加しています。

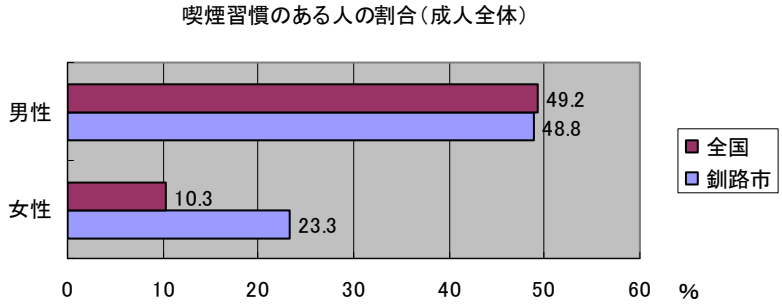


ストレスを感じた人は 58.9%で全国 54.6%より高く、そのうち解消できている人は 3 割に留まっています。加齢と共にストレスを感じている人は減少していますが、ストレスを発散できない人は増加しています。



（５）たばこ

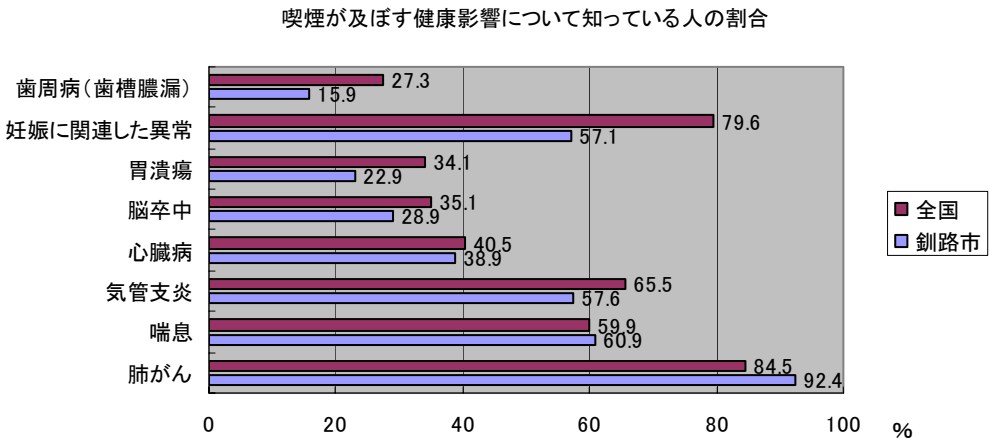
喫煙習慣のある人は男性 48.8%全国 49.2%、女性 23.3%全国 10.3%で男性は全国並みですが女性は喫煙率が高く、特に 20 歳代が高い状況です。12 歳～19 歳の喫煙習慣者は、9.5%あり 10 代ですでに喫煙習慣がある現状です。また「たばこを吸っている」「以前は吸っていたが現在は吸っていない」と答えた人の中でも 10 代でたばこを吸いはじめた人は 4 割に及んでいます。



喫煙習慣者でたばこを「すぐにでもやめたい」「そのうちやめたい」と思っている人は、男性 32.9%、女性 41.6%で半数以下でした。

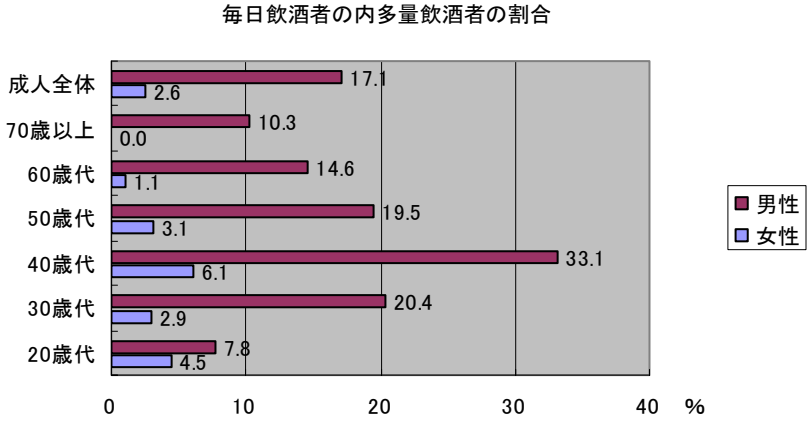
公共の場や職場で、他人のたばこの煙を毎日吸う人は 20～30 歳代男性では 60%以上、20 歳代女性では約５割でした。

喫煙が及ぼす健康影響についての知識では「肺がん」、「喘息」、は全国より高いが、その他の項目では全国と比較して低くなっています。



（６）アルコール

毎日飲酒する人のうち多量飲酒者（日本酒で平均して 1 日 3 合以上の飲酒者）は男性では 17.1%、女性は 2.6%であり特に 40 歳代～50 歳代の男性に多くなっています。



（７）歯の健康

歯磨きの１日の回数「1 日 2 回以上」は全体で 67.2%、男性は 52.6.%、女性は 80.6%となっています。6～11 歳では「1 日 2 回以上」が 71.0%となっています。

1 年間に歯科検診を受けた人は全体では 43.6%で、特に 55 歳～64 歳では 39.8%と全国 16.4%の２倍となっています。

歯間部清掃用具（糸ようじ、歯間ブラシ等）を使用する人の割合は 35～44 歳 27.5%全国 19.5%、45～54 歳代 24.5%全国 17.8%で全国より高く、加齢と共に使用する人は増加しています。またどの年代も女性の方が使用する人が多い状況です。

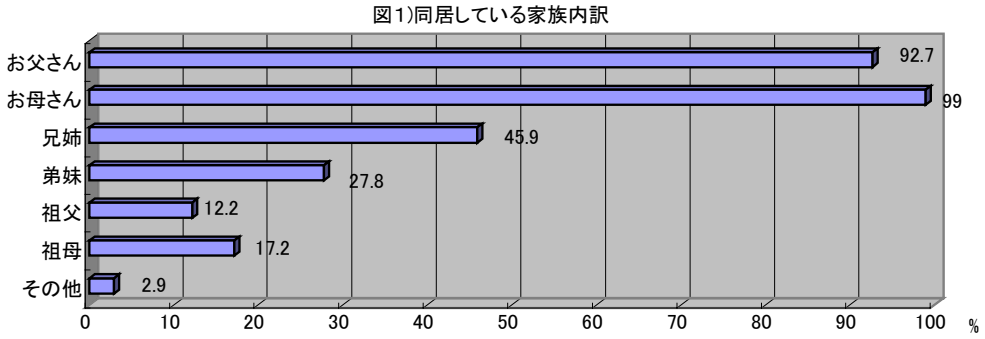
（８）健やか親子（乳幼児・思春期）

乳 幼 児

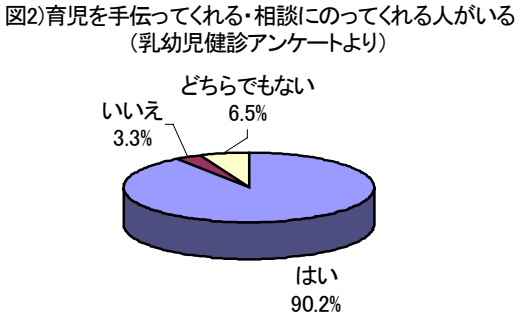
６歳未満のこどもを持つ親 1,000 人に子育てに対する市民健康意識調査（健やか親子版）を実施したところ、約 5 割の回答が得られました。その結果と、平成 12 年幼児健康度調査（全国）の結果を比較しました。

①世帯状況

祖父母と同居している割合が 29.4%と少なく（図 1）、核家族が多い様子がうかがえます。

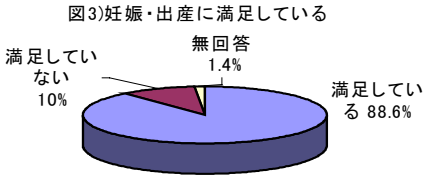


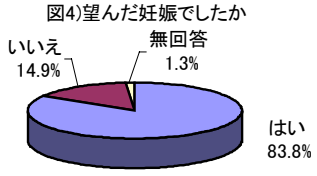
子育てについて相談できる人がいると答えている人は 90.2%いましたが、9.8%の人が「どちらでもない」「いない」と答えていました。（図２）



②子育てに対する意識の状況

妊娠・出産したときの状況では 88.6%の人が満足していると答えています(図 3)。しかし、14.9%の人が望んだ妊娠ではなかったと答えています(図 4)。





子育てについて「楽しい」「つらいこともあるが、どちらかというと楽しい」と答えた人は合わせて 91.7%でした(図 5)。反面「子育てしていてイライラすることが多い」と答えた人は 37.3%いました(図 6)。「自分のために使える時間がない」、「どちらでもない」と答えた人は 52%と、「時間がある」と答えた人よりも多くいました(図 7)。また、「子育てに自信が持てない」と答えた人は 32.8%いました。

図5)お母さんは子育てしていて楽しいですか

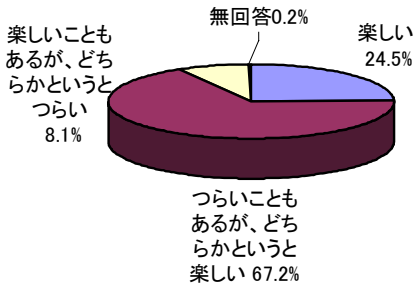


図6)子育てしていてイライラすることが多いですか

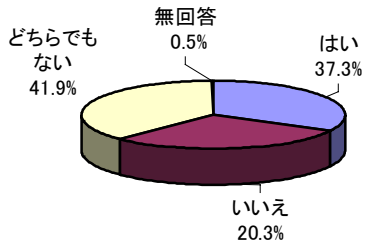


図7）自分のために使える時間がある母親の割合

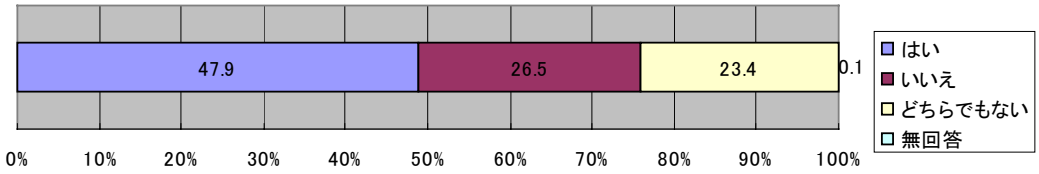
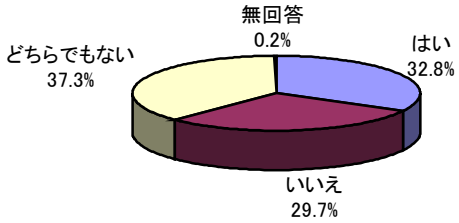


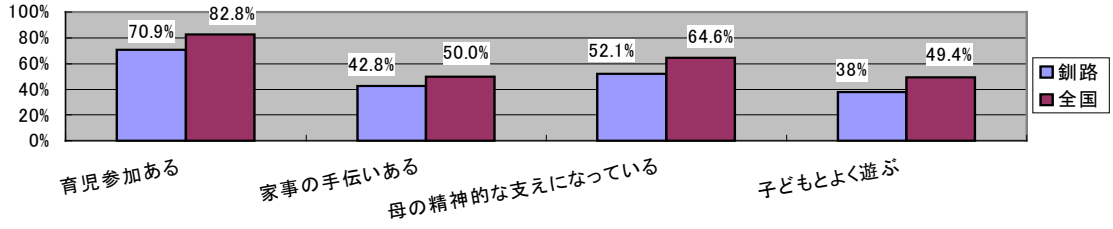
図8)子育てに自信がないと答えた母親の割合



③父親の育児参加状況

お父さんの育児参加については、「よくやってくれる」「ときどきやってくれる」をあわせて全国が 82.8%に対し、釧路は 70.9%とお父さんの育児参加は低い傾向でした。また、「お父さんはお母さんの相談相手、精神的な支えになっている」と答えた人は全国 64.6%に対し釧路市 52.1%でした(図 9)。

図9）お父さんの育児・家事参加状況



④虐待への意識

「お母さんは、子どもを虐待しているのではないかと思うことがあるか」の問に「はい」と答えた人は 20.1%であり(図 10)、「感情的にしかる」「たたくなどの体罰」「無視したり、冷たい態度で接する」ことを虐待ではないかと思っているようです(図 11)。また、精神的に不調、身体的に不調、心身ともに不調と答えている人は父親で 18.5%、母親は 22.8%いました（図 12)。

図10）子どもを虐待していると思う母親の割合

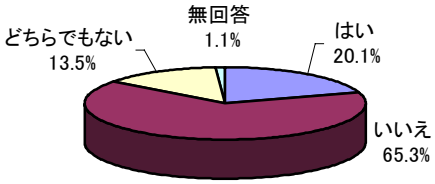


図11)虐待していると思うことの内訳

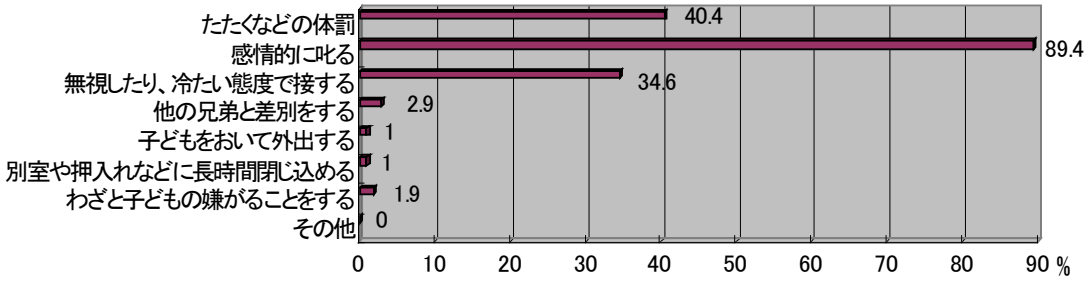
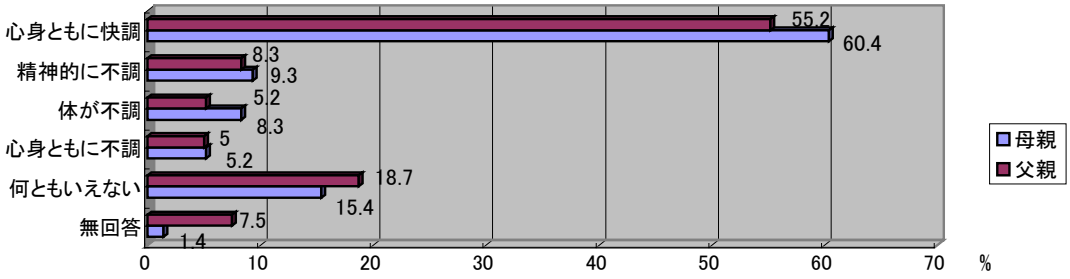


図12)父親・母親の体調



⑤食生活について

食事の悩みでは「落ち着いて食べない」（遊び食べ）の割合が 29.9%と最も高く、ついで「好き嫌いが多い」（偏食）28.2%、「おやつやジュースばかり欲しがる」21.6%と続いています(図 13)。その反面、「おかしやジュースを欲しがるときにあげる」という家庭も 38.6%あり(図 14)、遊び食べや偏食の要因の一つとも考えられます。また、約 7 割の家庭が食事中にテレビやビデオをつけており、食事の時にテレビをつける習慣が多い傾向にあります(図 15)。

図13)お子さんの食事について心配なことはありますか(複数回答)

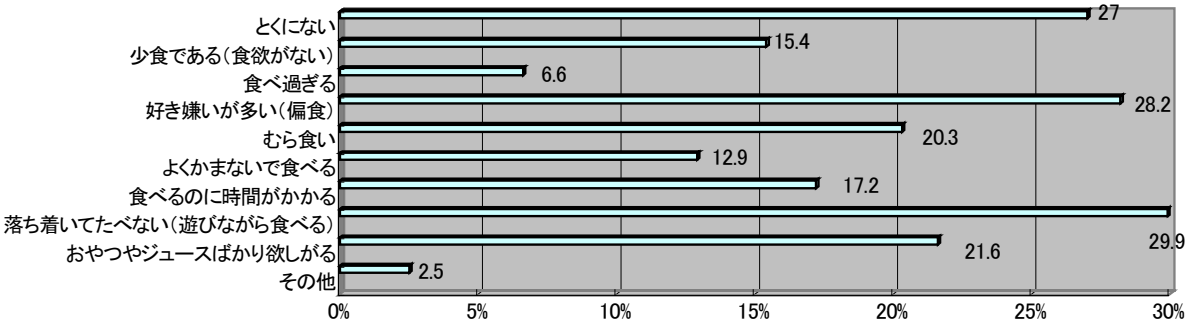


図14)おかし、ジュースの与え方の内訳

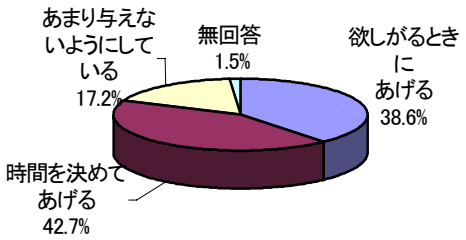
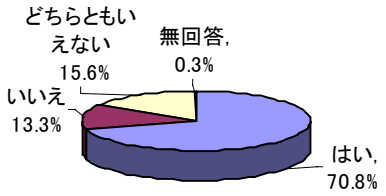
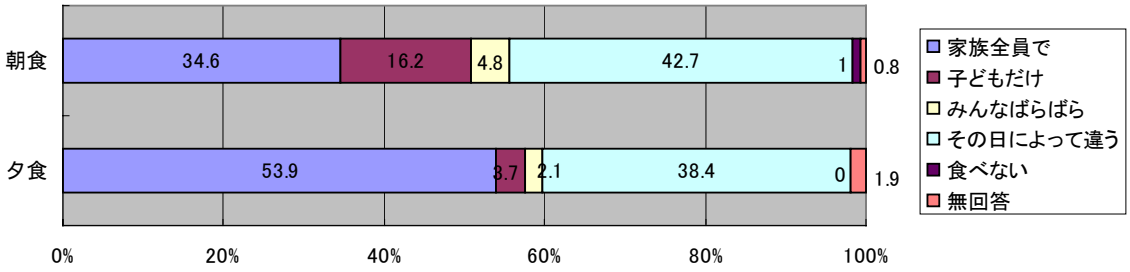


図15)食事の時にテレビがついている家庭の割合



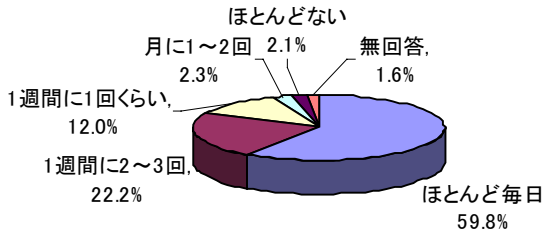
ごはんをいつも誰と食べていますか、という問いに対し、「子どもだけ」と答えた人が、朝食では 16.2%、夕食では 3.7%いました(図 16)。

図16)朝食・夕食を誰と食べるかの内訳



家族そろって食事をする回数は、という問いに対し、「週に 2～3 回」と答えた人が 22.2%、「週に 1 回くらい」と答えた人が 12.0%いました。中には、「ほとんどない」と答えた人が 2.1%いました(図 17)。

図17)家族そろって食事をする回数



⑥歯の健康

一人平均むし歯本数、むし歯の有病率は、１歳６ヵ月児健診で 0.32 本、9.5%、3 歳児健診では 2.5 本、44.0%でした(図 18)。1 歳 6 ヵ月児健診から 3 歳児健診までの間にむし歯になる割合が高くなっています。また、ジュースを毎日飲んでいると答えた人の割合は約 50%と高く(図 19)、ジュースを飲む量も年齢が進むにつれ、増えていました(図 20)。更に、35.4%の人が保護者による仕上げ磨きを「時々しかしない」、「ほとんどしない」と答えていました(図 21)。

図18)1歳6ヶ月・3歳児健診でのう蝕有病率と一人平均う歯数

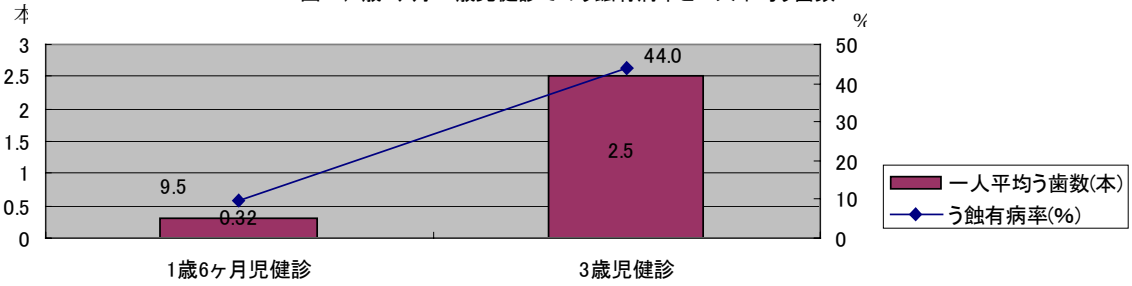


図19)ジュースを飲む頻度（1歳6ヶ月・3歳児健診での状況）

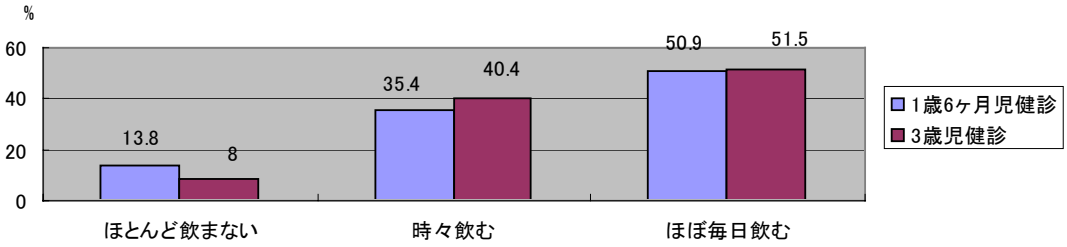


図20）保護者による仕上げ磨きの割合

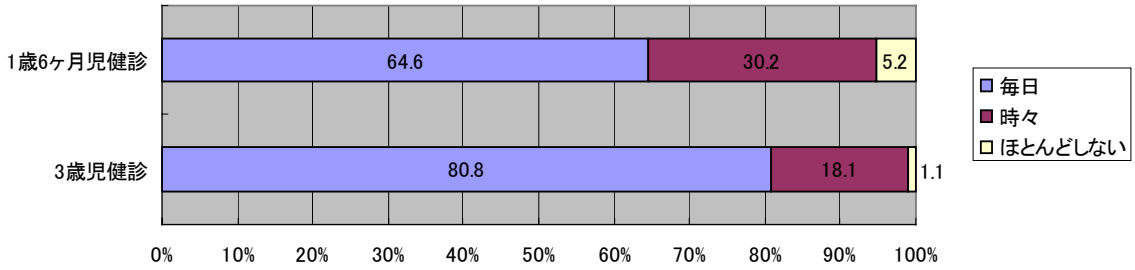
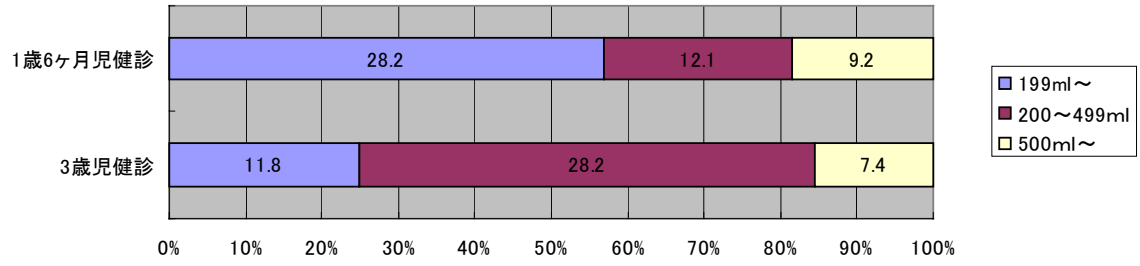
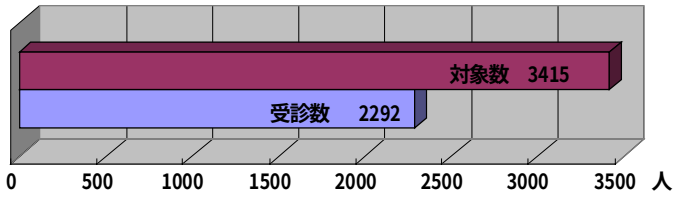


図21)ジュースの量(1歳6ヶ月・3歳児健診での状況



市で実施しているフッ素塗布を受診した割合は、案内数に対し 67.1%となっています (図 22)。

図22）フッ素塗布受診状況



⑦就寝時間

就寝時間は「10 時以降」と答えた人は 27.1%おり(図 23)、8 時以降に起床している人は 13.9%いました(図 24)。

図23)就寝時間

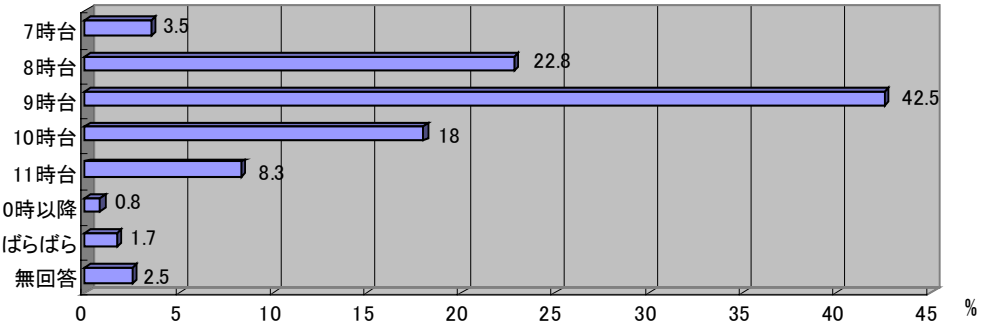
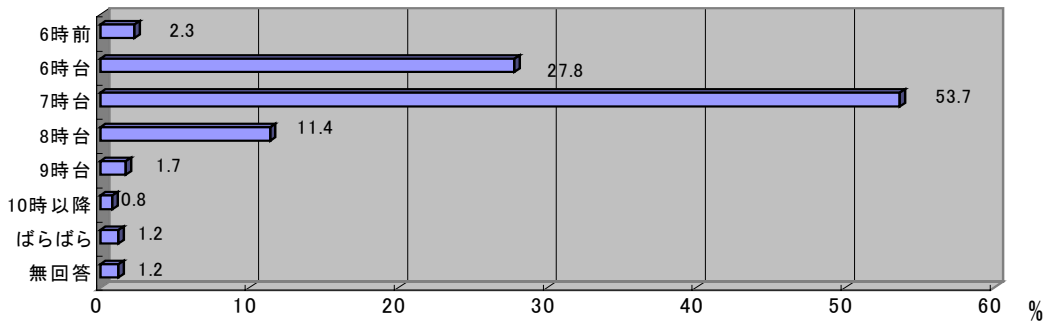
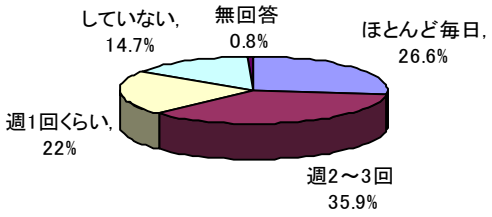


図24）起床時間



「外遊びを毎日する」、「週 2～3 回する」と答えている人は 62.5%いましたが、14.7%の人が「外遊びをしていない」と答えていました（図 25）。

図25)外遊びの割合



⑧事故予防

乳幼児突然死症候群（SIDS）について知らない人が 6.6%いました(図 26)。また、SIDS の原因については、うつぶせ寝が原因と知っている人は 94.6%でしたが、喫煙が原因と知っている人は 41.6%と低くなっています（図 27)。

図26）乳幼児突然死症候群（SIDS）について知っている人の割合

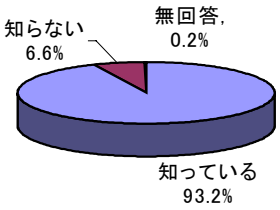
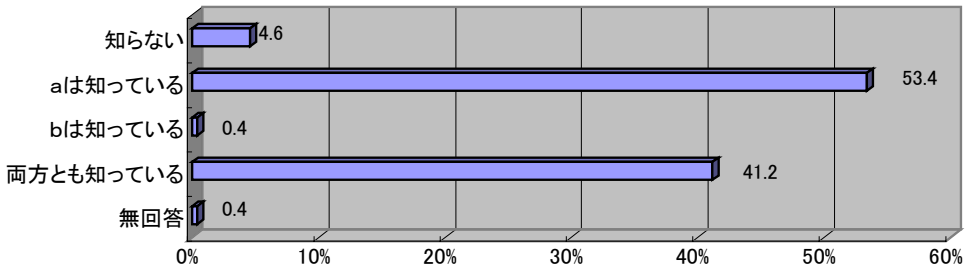


図27)SIDSの原因として「aうつぶせ寝」「b子どもがいるところでの喫煙」があることを知っているか

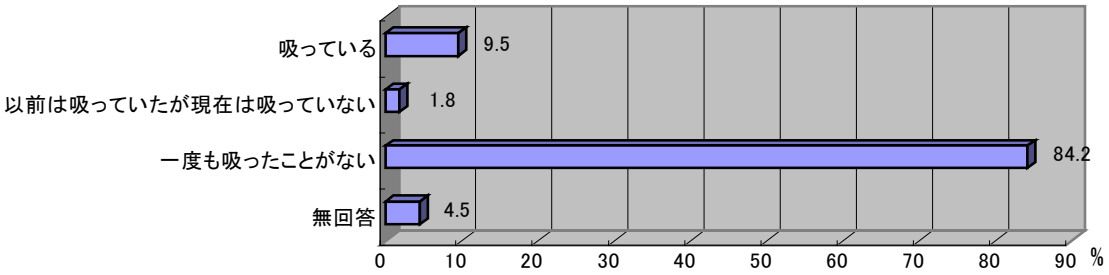


思 春 期

①10 代の喫煙者の割合

市民健康意識調査（12～19 歳）では，10 代でたばこを「吸っている」「以前吸っていたが現在は吸っていない」と答えた人が 11.3%いました(図 3)。

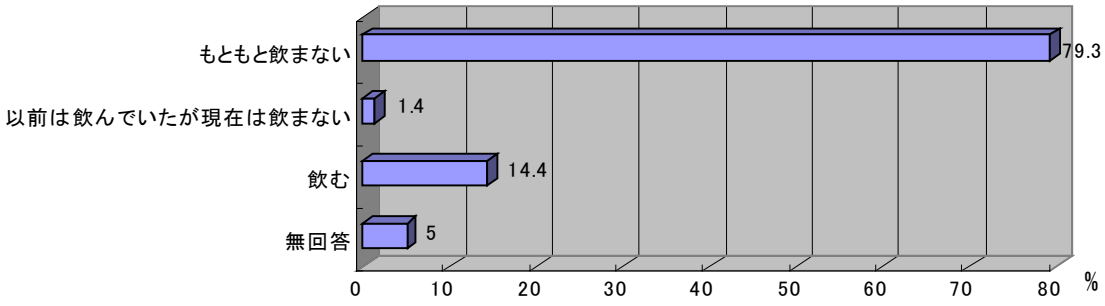
図1）10代の喫煙率



②10 代の飲酒者の割合

同様に 10 代でお酒を「飲む」「以前は飲んでいたが現在は飲まない」と答えた人は 15.8%いました(図 2)。

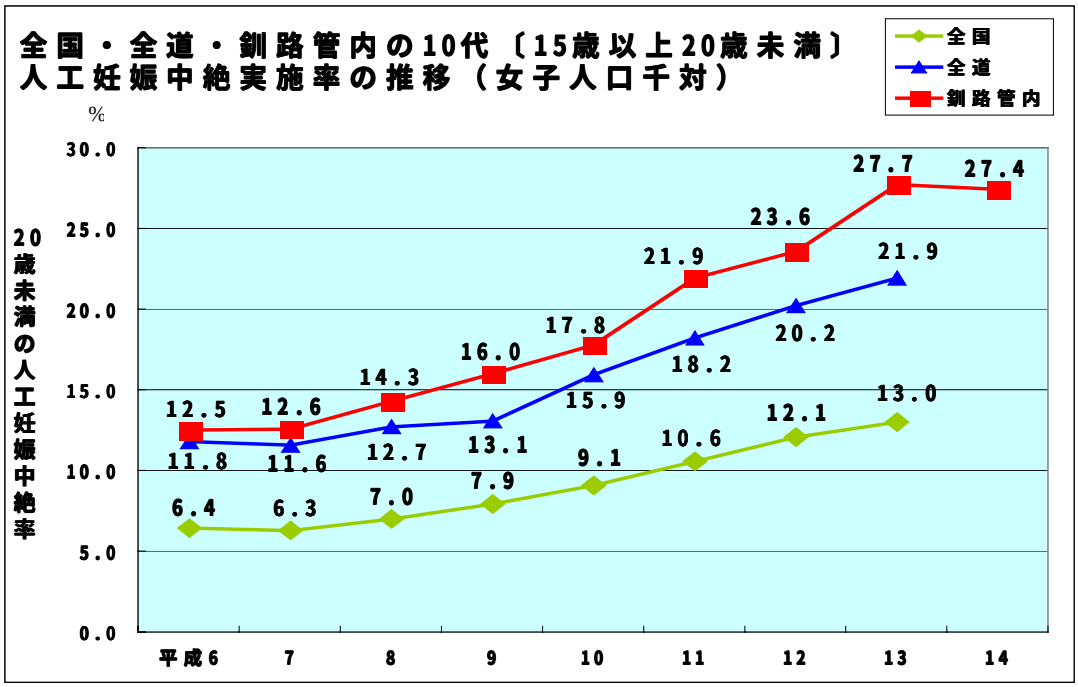
図2）10代の飲酒率



③10 代の人工妊娠中絶者の割合

産婦人科病医院の受診状況では、釧路根室管内の 10 代の人工妊娠中絶率は平成 6 年から増加しており、平成 14 年度では 27.4%でした。全道、全国と比較して高い割合となっています（図 3）。

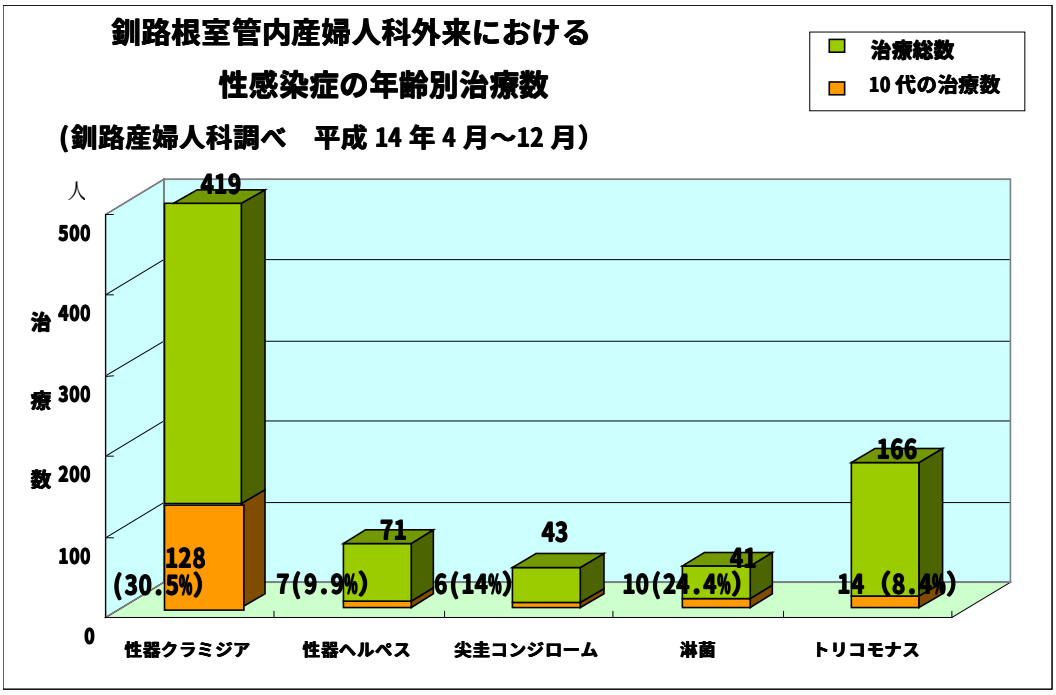
(図 3)10 代の人工妊娠中絶率の割合



④10 代の性感染症罹患者の割合

釧路根室管内の性感染症治療者では、クラミジアの感染が多く、感染者の中で 10 代の割合は 30.5%いました(図 4)。

図 4)10 代の性感染症罹患率



３　釧路市の重点健康課題と取り組みの方向性

市民健康意識調査の結果から、現在の釧路市民の健康状況をふまえ今後、特に取り組んでいく以下の項目を重点健康課題とします。

（１）肥　満

大人も子どもも肥満が多く、自分の適正体重を知っている人は半数程度となっています。肥満は生活習慣病に大きく関係し、釧路市の糖尿病による死亡率は全道に比較して高い状況です。特に壮年期の男性の肥満が目立っていますが、この中で食事に対し６割の人が改善の意志がなく、肥満に対して問題意識が低くなっています。又、食生活では大人も子供も野菜不足等バランスが悪いことが伺えますが、自分の食事内容についての問題意識は低い状況です。肥満を予防・解消するためには自分の適正体重を認識し、良い食生活と運動が基本となります。学校、職域、外食産業とも連携し肥満が健康に及ぼす影響についての知識の普及と、運動等に関連する環境づくりを行う必要があります。

（２）たばこ

成人の喫煙率では女性が全国に比べて高く、年代別では青・壮年期の喫煙率が高くなっています。

また喫煙が健康に及ぼす影響についての認識が低い状況です。たばこの煙には多くの有害物質が含まれ受動喫煙による健康への影響も大きいことから、喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について正しい知識の普及と、受動喫煙を防止する環境づくりが必要です。

未成年からの喫煙の実態があり、学校教育等での喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について正しい知識の普及や、未成年者にたばこを売らない等の環境対策が必要です。

（３）子育て

核家族化が全国より進んでおり、父親の育児、家事参加や母親の精神的支えになっている割合が低くなっています。母親の育児負担の軽減をはかり、子育てしていて孤立しないためにも、地域での子育て支援や育児相談の場を充実していく必要があります。また、夫婦で協力し合いながら子育てしていく意識を高めるために、妊娠中や出産後の教室を充実し、思春期から働きかけていくことが必要です。また、父親の育児参加の必要性はまだ社会的に充分認識されていない部分もあるため、企業等に対し育児参加について理解が得られるよう PR していく必要があります。

（４）思春期保健

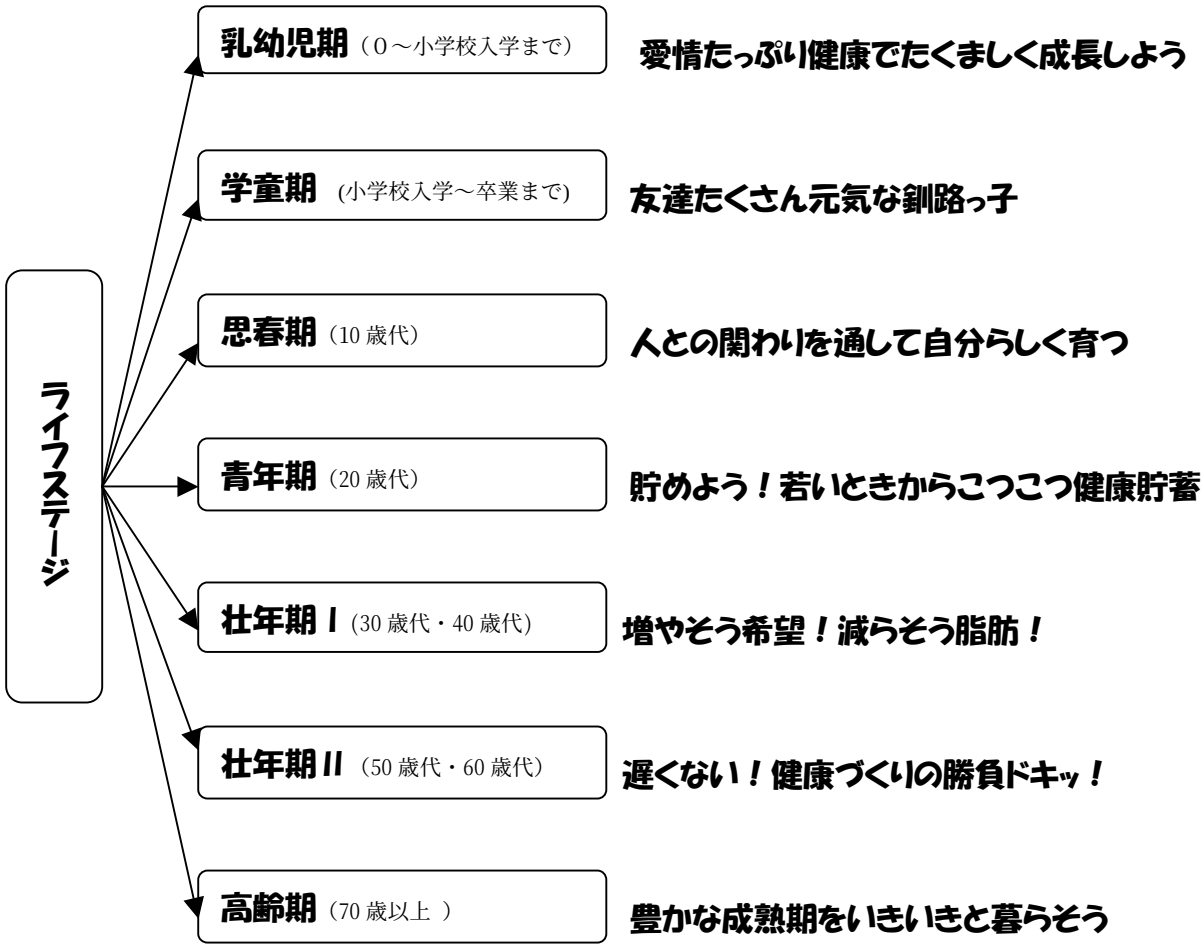
釧路管内の 10 代の人工妊娠中絶率は年々上昇しており、初交年齢も低年齢化しています。また、平成 12 年より実施している思春期保健講座での高校生に対するアンケート調査では、10 代の喫煙率は高い傾向にあります。思春期は身体的・精神的な発達が著しく、将来父親、母親となるための準備期間として重要な時期です。心身ともにすこやかに成長していけるように家庭や学校などの場に働きかけていく必要があります。

第３章　ライフステージ別の健康づくり

ライフステージとは、人生の各段階(年代)のことをいいます。生まれてから死ぬまでの生涯を「乳幼児期」「学童期」「思春期」「青年期」「壮年期」（２区分）「高齢期」と６つの段階(年代)にわけ、釧路市の現状・重点課題をふまえ、ライフステージ別に健康づくりを推進していきます。

幼少期からの生活習慣は、壮年期の生活習慣病や高齢者の歯の喪失等少なからず次のステージの健康状態に影響を与えています。ライフステージ別の健康づくりに取り組むことは、生涯を通した健康づくりにつながります。

また、この計画の基本理念である「自分らしくかがやき、豊かな毎日を送れる社会の実現」のためには、市民一人ひとりがそれぞれのライフステージにおける健康づくりの取り組みを行うとともに、行政や関係団体などが一体となって個人の健康づくりを支援します。



愛情たっぷり！健康でたくましく成長しよう

1　乳幼児期（0歳～小学校入学まで）

（1）乳幼児期の健康づくりの目標

		評　価　項　目	釧路市の現状	2013年の目標
子育て	1	子育てに自信が持てない母親の割合	32.8%	減らす
	2	ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合	68.9%	増やす
	3	育児について相談相手のいる母親の割合	90.2%	増やす
	4	育児に参加する父親の割合 ①よくやっている　②時々やっている	①34.2% ②36.7%	①②合わせて 80%
	5	子どもと一緒に遊ぶ父親の割合 ①よく遊ぶ　②時々遊ぶ	①38.0% ②33.0%	①②合わせて 90%
	6	子育てをしていて①楽しい、もしくは②つらいこともあるがどちらかというと楽しい、と思っている母親の割合	①24.5% ②67.2%	増やす
	7	子育てをしていてイライラすることが多いと思っている母親の割合	37.3%	減らす
	8	虐待していると思うことがある母親の割合	20.1%	減らす
	9	自分の為に使える時間がある母親の割合	47.9%	増やす
	10	心身ともに快調（母）	60.4%	増やす
	11	心身ともに快調 (父)	55.2%	増やす
栄養・食生活	12	食事のときにテレビをつけている人の割合	70.8%	減らす
	13	子供だけで食事をとっている割合	朝食：16.2% 夕食：3.7%	減らす
歯の健康	14	親による仕上げ磨きを毎日する人の割合	1歳6ヵ月児:64.6% 3歳児：80.8%	増やす
	15	むし歯を持つ児の割合	1歳6ヵ月児:9.5% 3歳児：44.0%	減らす
	16	フッ素塗布を受けた児の割合	1回目：64.7% 2回目：72.1%	増やす
子育ての環境整備	17	乳幼児健診を受診した人の割合	4ヵ月児：90.6% 1歳6ヵ月児:84.9% 3歳児：83.3%	4ヵ月健診:95%以上 1歳6ヵ月健診・3歳児健診：90%以上
	18	乳幼児健診・育児相談を受けて満足した人の割合	71.4%	90%
	19	乳幼児突然死症候群（SIDS）の要因について知っている人の割合	93.2%	増やす
	20	予防接種を受けた人の割合	個別接種：95.7% 集団接種：85.4%	95%以上

※数値はP77の「健康くしろ21評価指標一覧」に基づいています。（以下、これに準じます。）

（２）乳幼児期の健康課題

①特徴

乳幼児期は、生活習慣（生活リズム）や健康観の基礎をかたちづくる重要な時期です。食事、遊び、睡眠など生活全般に渡って、特に親を中心とした家族との密接なふれあいの中で子供の生活リズムが形成されていきます。また、一番身近な養育者との間に「愛着」が形成され、人と人との基本的信頼関係が生まれる大切な時期です。これは、子どもの発達においてとても重要であり、「親に愛されている」という思いが、自分の事をかけがえなく思え、自分の心と体を大切に出来ることにつながります。そのためには、養育者が心身ともに健康で、育児を楽しめることが大切であり、子どもにとって何よりの栄養になります。

②子育て

当市において、すこやか親子アンケートを実施した結果、子育てに自信が持てない母親の割合が全国を上回っています。また、ゆったりとした気分で子どもと過ごす時間が無い母親が全国を上回っています。

子どもと遊ぶ父親の割合、父親の育児参加の割合が全国よりも低くなっています。

子育てにおける父親の役割は大きく、実際の育児だけではなく、母親の精神的支えになることも大切な育児参加です。そのためには、妊娠中から出産を待つ気持ちを夫婦で話し合ったりするなど、出産前から育児に関わることが大切です。また、父親の育児参加の必要性はまだ社会的に充分認識されていない部分もあるため、企業などに対し、育児参加について理解が得られるようＰＲしていく必要があります。

近年、核家族化・少子化の影響により、育児不安を抱えたまま孤立する親が増え、育児の負担をより強く感じるようになってきています。当市の乳幼児健診で行っているアンケートでは、育児を手伝ってくれる人や相談に乗ってくれる人が全く居ない人は 3.3%、どちらでもないと答えた人は 6.5%いました。

③児童虐待

近年、児童相談所への児童虐待に関する相談件数が急増するなど、全国的に児童虐待の問題が浮き彫りになっています。当市において実施したすこやか親子アンケートの結果から、父や母が心身ともに不調であり、ゆとりがなく支えあえていない場合が全国を上回りました。

また、子どもの時に虐待を受けたことが心の傷となって残り、自分の子どもにも虐待を繰り返すこともあるため、親のケアはもちろん虐待を受けた子どものケアも大切です。

④食生活･栄養

家族そろって食事をする回数が週に 2～3 回という家庭が 22.2%､ほとんどないという家庭も 2.1%ありました。食生活は子どものすこやかな成長にとって欠くことのできないものです。食事はからだの栄養だけでなく、精神的にも大切な栄養です。家族で食事をとる機会を多くし、楽しくコミュニケーションをとることが大切です。

食事で一番多い悩みは「落ちついて食べない（遊び食べ)」（29.9%）ついで「好き嫌いが多い（偏食)」（28.2%）でした。これを年齢で比較してみると、1～2 歳の低年齢ほど遊び食べの悩みが多く、

3～5 歳は偏食の悩みが多いようです。どの年齢層も、食事のときにテレビをつけている家庭が多く（70.8%）、お菓子やジュースを欲しがるときにあげる家庭が 38.6%と多いことが、遊び食べや偏食の要因の一つとも考えられます。

⑤歯の健康

1 歳 6 ヵ月児健診・3 歳児健診での歯科健診の結果をみると、一人平均数むし歯は、全国（1 歳半－0.12 本、3 歳－1.5 本）全道（1 歳半－0.23 本、3 歳－1.9 本）と比較し多く（１歳半－0.32 本、3 歳―2.5 本）しかも、ジュースの量が多く、親による仕上げ歯磨きを実施している人も釧路市では管内平均よりも下回っている等、意識が低い傾向にあります。

ジュースを 1 日 500cc 以上も飲む子は 1 歳半で 9.2%、3 歳で 7.4%いました。また、親による仕上げ磨きや点検は小学校低学年まで必要といわれていますが、1 歳半で仕上げ磨きをときどきしかしない、ほとんどしないを合わせると 35.4%もいました。

⑥生活リズム

健やか親子のアンケート結果では、釧路の幼児は全国調査と比較すると、早寝・早起きの傾向でしたが、なかには午前 9 時以降に起きる子や、午後 11 時以降に寝る子もいました。外遊びをほとんど毎日している子は 26.6%、週に 2～3 回は 35.9%でしたが、外遊びをしない子も 14.7%ありました。

⑦子育ての環境整備

釧路市の健診・育児相談の来所率はいずれも 80%を超えています。しかし未来所者のなかには、病気や親子関係の問題、育児困難などの問題を抱えている場合があり、受診率の向上をさらに目指していく必要があります。

発達障害や、発達が境界域にある児については、医療機関、療育センター、児童相談所、保育園、などの他の関係機関と連携し、療育の場を提供するなど、子どもの発達を促し、親の悩みを受け止める場を整備していくことが必要です。

乳幼児突然死症候群（ＳＩＤＳ）の要因についての知識を普及させ、ＳＩＤＳを減らしていく必要があります。

乳幼児期の不慮の事故は屋内（家庭内）で起こることが多く、事故防止のために家庭内で工夫できるように意識啓発や注意喚起が必要です。

予防接種は個人の疾病予防だけでなく、社会的な疾病の流行を予防するために大切なことです。その必要性と接種の具体的な方法について知識を普及させる必要があります。

（３）乳幼児期の健康対策

子育て

個人がこころがけること

・夫婦で協力しあって、子育てしよう。
・子育ての仲間づくりや情報交換をしよう。
・身近に相談できる人をつくろう。
・心身ともにリフレッシュできるような工夫を心がけよう

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①夫婦で協力し合って子育てすることに関する知識・行動の普及啓発

○夫婦でお互いを思いやり、協力し合って子育てに取り組めるような意識を啓発するための事業に取り組みます。
○父親と子どもを対象とした子育て教室を開催する等、父親が子どもと触れ合う機会を多くすることで、夫婦で育児について考え、話し合える機会を提供します。

②妊娠中からの仲間づくり

○妊娠中からの仲間づくりを促進し、子育ての仲間づくりや情報交換の場の提供を行います。

③子育て支援のための環境づくり

○親が育児についての悩みやストレスを気軽に発信し、軽減できるよう、地域ぐるみで子育てをサポートする事業に取り組みます。
○民生委員児童委員や主任児童委員との連携をすすめ、地域の子育て相談体制の充実を図ります。
○子育てサークルの育成・支援や、育児相談・健康教育などを行い、育児情報の発信に努めます。
○乳幼児健診や育児相談・家庭訪問等相談体制を充実し、子育ての不安やストレスを解消できる機会を増やします。

児童虐待

個人がこころがけること

・食事を十分に与えない、入浴させないなどの不適切な養育はやめよう。
・子どもに対して身体的に危害を加えることはやめよう。
・ことばによる脅かしや拒否的態度などで子どもの心を傷つけるのはやめよう。
・子どもからのサインを見逃さないようにしよう。
・子育てに悩んだら一人で抱え込まないようにしよう。
・虐待についての知識を持とう。
・子どもの虐待に気づいたら児童相談所に通報しよう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①虐待の予防、早期発見、早期支援

○児童虐待を未然に防ぐため、相談体制を充実し、妊娠・育児に対する不安やストレスを軽減するための事業に取り組みます。
○子育てに関わる関係機関との連携を深め、子育て支援の強化を図ります。
○児童虐待についての啓蒙活動を実施し、市民ぐるみの意識向上を図り早期発見、早期支援に努めます。

栄養・食生活

個人がこころがけること

・家族そろって一緒に食事をしよう。
・色々な食品に触れる機会をつくり、好き嫌いをなくす工夫をしよう。
・野菜もしっかり食べ、バランスよい食事をこころがけよう。
・食事時間を規則正しくし、生活リズムを整えよう。
・テレビやビデオを消して楽しく食事しよう。
・おやつは時間と量を決め、水分補給はジュースではなく水かお茶にしよう。
・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①健康な体や心を養うための食生活に関する知識・行動の普及啓発

○子供の頃から食生活を整えることは、健康な体や心を養うためにとても大切です。しかし、大人の都合で食生活が不規則になってしまうことも少なくありません。規則正しい食生活を整えるための知識・行動の普及に取り組みます。

生活リズム

個人がこころがけること

・朝 7 時には親がしっかりと起こそう。
・夜は 9 時までには寝かせよう。
・一日一回は外遊びをしてたくさん体を動かそう。
・家族での季節の行事も大切にし、一年間の活動リズムも整えよう。
・テレビやビデオは時間を決め、つけっ放しはやめよう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①健康な体や心を養うための生活リズムに関する知識・行動の普及啓発

○子供の頃から生活リズムを整えることは、健康な体や心を養うためにとても大切です。乳幼児健診や育児相談等の個別相談を実施し、生活リズムを整えるための知識・行動の普及に取り組みます。

○食生活や運動等、親子で楽しみながら学べる教室を実施し、知識・行動の普及に取り組みます。

歯の健康

個人がこころがけること

・歯磨きの習慣をつけよう。
・甘いお菓子やジュースは控え、むし歯を予防しよう。
・だらだら食いはやめよう。
・小学校低学年までは親による仕上げ磨きと点検をしよう。
・フッ素塗布を受けよう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①歯の健康に関する正しい知識の普及啓発

○乳幼児健診や相談・健康教育の場を通して、乳幼児期から歯みがきの方法や望ましい食習慣等むし歯予防についての知識の普及啓発を図ります。

②歯の健康を推進するための環境づくり

○乳幼児健診や幼児期のフッ素塗布などで、定期的に歯の健康を確認する機会をつくります。

子育ての環境整備

個人がこころがけること

・市の乳幼児健診を受けよう。
・家庭内の事故防止に努めよう。
・乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防に努めよう。
・予防接種の時期がきたら忘れずに受けよう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①こどもが健やかで安全に暮らせるための環境づくり

○乳幼児健診で病気を早期に発見し、子どもの健やかな発育を支援します。
○家庭訪問や乳幼児健診時に予防接種の必要性を伝え接種率の向上に努めます。
○健康教育等を通じて、乳幼児期の事故防止のための知識の普及を図ります。
○医療機関・療育機関等との連携を深め、子どもが健やかに発育・発達できる体制づくりを進めます。

友だちたくさん
元気な釧路っ子

２　学童期（小学校入学～卒業まで）

(1)学童期の健康づくりの目標

		評価項目	現状	2013 年の目標
栄養・食生活	21	肥満児の割合	13.1%	7%以下
	22	給食以外の食事で野菜を毎日食べる割合	58.9%	増やす
	23	夕食を家族みんなで食べる割合	65.3%	増やす
運動	24	運動や体を動かす遊びをする割合	81.8%	増やす
歯	25	むし歯をもつ児童の割合	86.4%	減らす

(2)学童期の健康課題

①特徴

この時期は仲間との交流も増え、行動範囲は広がり身体機能・社会性の発達が著しい時期です。基本的生活習慣が固まる時期でもあり、子どもの自立性が大きくなる反面、親を中心とした家庭の生活習慣が大きく影響し家庭が責任を持って生活することが大切です。

後半期には、性やたばこ・アルコールに対する好奇心も強くなってきます。

②食生活･運動

当市は肥満児が全道・全国に比べて多くなっています。また、「給食以外の食事で野菜を毎日摂取しますか」では 40.4%があまり食べないと答えており、野菜のとり方が少なく、バランスがくずれていることがうかがえます。

アンケートでは２割の子どもが体を動かすことをしていません。また、冬の運動や遊びは雪あそび（55.7%）スケート（43.9%)、そり（31.2%）の順で多いがどの遊びも雪の少ない釧路では、毎日することは考えづらく、冬の運動不足が予想されます。

また、学校・習い事に行くのに車で送迎する親（祖父母）がいますが、学童期の体力づくりや自立心を育てるためには、できるだけ車に乗らず歩く習慣をつけることが大切です。

③休養･こころの健康

就寝時間が遅くなり、夜型の生活を送っている子どもが増え、朝食を食べずに登校している子がいます。また、いじめ、不登校、キレる子の増加など心の問題は多様化し、親として子どもとしっかり向き合い喜怒哀楽を共にしたり、いろいろな価値観や考え方を教え「心の交流」を持つことが大切です。

④たばこ･アルコール

小学校の高学年頃から、たばこを吸ったり飲酒を経験する子どもが増えてきます。正しい知識の普

及と家庭等でしっかりとした姿勢をもって、子どもの生活を見守ることが大切です。

⑤歯の健康

乳歯から永久歯への交換期であり、こどもだけの歯の管理では十分ではなく、家庭・学校が協力して知識の普及が必要です。

(3)学童期の健康対策

栄養･食生活

学童がこころがけること

・好き嫌いをなくし、よくかんで味わって食べよう。
・野菜をたくさん食べよう。
・飲み物は水やお茶を中心にしよう。
・運動、スポーツをする時は十分水分をとろう。
・朝食をぬかず３食しっかり食べよう。
・おやつは１日１回、量を守りだらだら食べはやめよう。
・食事の時はテレビを見ないようにしよう。

親がこころがけること

・好き嫌いをなくす工夫をしてあげよう。
・好きなものばかり作るのはやめよう。
・毎食野菜を食卓へ！
・歯ごたえのある硬いものも食べさせよう。
・油の多い食品に気をつけよう。
・スナック菓子やジュース等の甘い飲み物は買わないようにしよう。
・ファーストフード、コンビニ、外食のとりかたに注意しよう。
・家族みんなが３食きちんと食べよう。
・１日１回は子どもといっしょに食べる時間を作ろう。
・手づくりの食事を多くしよう。
・自分たちで育てたもの、収穫したものなど地元の食材を食事に利用しよう。
・安全、安心なものを子どもに与えよう。
・子どもの太りすぎに気をつけよう。
・夜型の（食）生活を見直してあげよう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①生活習慣と食生活に関する知識･行動の普及

○バランスよい食事、正しいおやつのとり方、肥満にならないための食事等について知ってもらい、子どもが自分で管理できるようにすすめます。
○体と食べものの関係についての学習会等を開催します。
○健康ポスター・標語等の募集を行い、意識の高揚を図ります。

②健康な食事をすすめるための人づくり

○栄養教諭の活用を図ります。

③食の環境づくり

○食事の偏り、間食や清涼飲料水の多量摂取にならない、望ましい食生活が家族みんなで送れる環境づくりを支援します。

身体活動・運動

学童がこころがけること

・学校へ行くのに、車で送ってもらうのはやめてしっかり歩こう。
・毎日友達と外で遊ぼう。
・たくさん体を動かして体力をつけよう。
・夏休みのラジオ体操には積極的に参加しよう。

親がこころがけること

・登下校のために、子どもを車に乗せるのはやめよう。
・子どもの体力づくりについて意識しよう。
・テレビゲームの時間は家族で話し合って決めよう。
・家族で散歩やハイキング・サイクリングに積極的に取り組もう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①体を動かすことの必要性についての知識・行動の普及

○子どもたちの運動不足の実態（市民意識調査結果）を周知し、運動の必要性について意識の高揚を図ります。
○運動量の実態把握に努め、体力づくりは日頃の外遊びの積み重ねであることを市民が知り、行動できるよう意識の啓発を図ります。

②楽しく気軽に運動に取り組める環境づくり

○家族、学校、地域等が連携し、あらゆる機会を通じ、歩いたり、遊ぶ等体力づくりをする機会が

増加する環境づくりを支援していきます。

○子どもセンターくしろ（ホームページ）の活用を PR し、様々な体験活動等の情報提供をします。

休養・こころの健康

学童がこころがけること

・早寝・早起きで朝食はおいしく食べよう。
・遅くとも午後９時３０分までには寝よう。
・家族と会話をたくさんしよう。
・友達をたくさんつくろう。
・動植物を育てよう。
・自分の気持ちをことばであらわそう。
・悩んだときは、自分の信頼できるおとなに相談しよう。

親がこころがけること

・明るく、あたたかい家庭を築こう。
・子どもの話をゆっくり聴いてあげよう。
・子どもの気持ちを受け止めよう。
・子どもの変化に気づくアンテナを持とう。
・欲しいものがすぐ手に入らない体験をさせよう。
・子どもが安らげる親の愛情を与えよう。
・家庭の中で役割を持たせよう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①こころの健康についての正しい知識の普及

○関係機関と連携し、現代の子どもたちのこころの健康に関する知識の普及啓発を図ります。

②こころの健康についての環境づくり

○学校、関係機関等と連携しこころの健康に対処できる相談機能の充実を図ります。

たばこ・アルコール

学童がこころがけること

・アルコールとたばこの健康に及ぼす影響を知り、自分の体を大切にしよう。
・親がたばこを吸っていたら、たばこの害を親に伝えよう。

親がこころがけること

・子どもの前ではたばこを吸わないようにしよう。
・子どもにアルコール・たばこの買い物を頼まないようにしよう。
・子どもにアルコール・たばこを飲ませない、吸わせないようにしよう。
・アルコール・たばこのいたずらが出来ない環境を作ろう。
・子どもは大人をみて育ちます。そのためにもきれいな空気、良い環境づくりに努めよう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①アルコール・たばこについての正しい知識の普及

○アルコール・たばこの健康に及ぼす影響についての正しい知識の普及啓発を行います。

②子どもがアルコール・たばこを飲まないための環境づくり

○子どもにはアルコール・たばこを売らないように関係機関への協力を呼びかけます。
○住民の見守り・声かけのできる地域づくりを市民とともに作ります。
○青少年健全育成の観点からも学校、地域が連携します。

歯の健康

学童がこころがけること

・歯に良い食べ物、悪い食べ物を知ろう。
・食事の後と寝る前に、歯を磨こう。
・フッ素入り歯みがき剤を使おう。
・おやつを食べたら、水かお茶を飲もう。
・ジュースは控えよう。
・むし歯ができたら、すぐに歯医者に行こう。

親がこころがけること

・正しい歯みがきを知り、子どもへ伝えよう。
・正しく歯みがきが出来ているかを見てあげよう。
・むし歯になりやすい食べ物に気をつけよう。
・歯の状態をこまめに見て、対応しよう。
・定期検診を受けさせよう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①子ども、保護者に歯の健康に関する正しい知識の普及啓発

○釧路市の歯科保健の実態を周知し、むし歯や学童期からの歯周病予防など歯の健康に関する知識の普及啓発を行います。
○正しい歯みがき方法や望ましい生活習慣が身につくよう普及啓発を行います。

②歯の健康を推進するための環境づくり

○学校・関係機関等が歯科保健に取り組めるよう環境づくりを支援します。
○かかりつけ歯科医をもつことを推進します。

人との関わりを通して自分らしく生き生き育つ

３　思春期（10 歳代）

（1）思春期の健康づくりの目標

		評　価　項　目	現　状	2013 年の目標
たばこ	26	10 代の飲酒率	14.4%	0%
	27	10 代の喫煙率	9.5%	0%
思春期の性	28	避妊法を正確に知っている 10 代の割合	―	100%
	29	10 代の人工妊娠中絶率	27.4%	減らす
	30	性感染症罹患者（女性）のうち、10 代の割合	22.3%	減らす

（2）思春期の健康課題

①特徴

思春期はこどもから大人への移行期で、心身ともに大きく成長する時期です。

身体的発達と精神的発達のアンバランス、情緒不安定、自主性の発達に伴う大人社会への反発などに加えて、性的関心の急激な高まり、性行動の活発化など、一生の間でも最も変化の著しい時期です。生活も夜型になりやすいなど、これまでの生活習慣も大きく変わりやすい時期でもあります。

また、好奇心からたばこやアルコールなどに手をだすことが多くなります。

②食生活

生活が不規則になり、朝食を抜いたり偏った食事や誤った知識によるダイエットで、成長期に必要な栄養素が不足する危険があります。

生活リズムを整え、家族みんなで楽しく食事することは、一日を元気に活動的に過ごす上で大切なことです。

③たばこ・アルコール

喫煙したり、飲酒する年齢が低年齢化しています。

市民健康意識調査(12～19 才)では、たばこを吸っている人の割合は 9.5%でしたが、高校生の意識調査（平成 14 年度釧路市実施）では、毎日たばこを吸っている人は、男性 21.5%、女性 13.0%と高い割合でした。

たばこやアルコールの害について正しい知識を持ち、自分の意志で吸わない、飲まない、人にすすめないというしっかりした姿勢をもつことが必要です。

④性感染症・人工妊娠中絶

釧路管内の 10 代の人工妊娠中絶率は増加傾向にあり、それに伴い性感染症も増加しています。また、高校生の意識調査でも初交年齢が低年齢化しつつあります。

生命を大切にし､望まない妊娠や人工妊娠中絶を防ぐために､性の自己決定権があることを知り、思春期の学習だけでなく、小さい頃からの家族をはじめ地域の人達の豊かな関わりの中で、自尊心やコミュニケーション能力が育つよう支援する必要があります。

思春期は身体的・精神的な発達が著しく、将来父親母親となるための準備期間として重要な時期でもあり、学校と連携してより効果的な方法による学習の機会を確保できるよう検討する必要があります。

(3)思春期の健康対策

栄養・食生活

個人がこころがけること

・生活リズムを整え、朝食をしっかり食べよう。
・自分の適正体重を知り、無理なダイエットをせず、バランスのよい食事をとろう。
・楽しんで運動し、おいしく食事をしよう。
・家族そろって食事をする日を増やそう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①健康な食生活についての知識・行動の普及

○適正体重の周知徹底と望ましい食生活・自分に合った食生活を考える機会の増加を図ります。
○思春期の子どもを持つ親のための食についての学習会を実施します。
○学校保健と連携し、正しい食生活の知識の普及に努めます。

たばこ・アルコール

個人がこころがけること

・たばこやアルコールの害を知り、吸ったり飲んだりしないようにしよう。
・たばこ・アルコールをすすめられても断る勇気を持とう。
・たばこ・アルコールを口に出来ない環境を作ろう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①たばこ・アルコールについての正しい知識の普及啓発

○喫煙や飲酒の健康に及ぼす影響について学習する機会をつくります。
○親や教師のための喫煙・飲酒と健康についての学習会を実施します。
○学校教育の中で健康についての学習会を実施します。

②飲酒・喫煙しないための環境づくり

○未成年者がたばこやお酒を購入しにくい環境づくりについて､関係機関の協力を呼びかけます。
○地域住民の見守りの意識を高めるため、意識啓発を図ります。
○青少年健全育成の観点からも学校、地域が連携します。

思春期の性

個人がこころがけること

・悩みを抱え込まず、早めに相談できる人や場所をつくろう。
・性に関する正確な情報を得るよう努力しよう。
・生命の大切さを知り、自分も相手も尊重する気持ちを育てよう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①性についての正しい知識の普及啓発

○学校教育の中で性教育をすすめるために関係機関と連携を図り、正確な知識の普及啓発を行います。
○家庭での性教育を進めるための講座を開催し意識啓発を図ると共に、正確な知識の普及啓発を行います。
○思春期の子どもに対する講座を実施し、生命の大切さや、性に関する正確な知識の普及啓発を行います。
○性教育に関わる関係職種に対する研修会を開催し、現状を共有し今後の課題を考え検討する機会とします。

②気軽に相談できる環境づくり

○いつでも気軽に性についての悩みが相談できる体制を充実します。
○市民組織の中で、相談できる体制づくりを推進していきます。

歯の健康

個人がこころがけること

・正しい歯磨き方法を知り実行しよう。
・年 1 回は歯科検診を受けよう。
・かかりつけ歯科医をもとう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①歯の健康に関する正しい知識の普及啓発

○むし歯や歯周疾患などの予防に関する知識の普及啓発を行います。
○関係機関と連携を図り、歯科保健を推進します。

貯めよう！若いときから こつこつ健康貯蓄

4　青年期（20歳代）

(1)青年期の健康づくりの目標

		評　価　項　目	現　　状	2013年の目標
栄養・食生活	31	男性の肥満者（BMI25以上）の割合	男性 19.5%	15%以下
	32	自分の適正体重を知っている人の割合	男性 32.5% 女性 36.0%	増やす
	33	野菜をとっていない人の割合（毎日はとっていない人）	男性 42.9% 女性 35.1%	減らす
	34	牛乳、乳製品をほとんどとらない人の割合	男性 20.8% 女性 9.0%	減らす
	35	男性の朝食を欠食する人の割合	33.8%	15%以下
	36	男性の食べる量に気をつけていない人の割合	70.1%	減らす
身体活動・運動	37	運動習慣者の割合	男性 14.3% 女性 8.1%	男性 39%以上 女性 35%以上
	38	運動をほとんどしていない人の割合	男性 41.6% 女性 65.8%	減らす
休養・こころ	39	ストレスを感じた人の割合	男性 57.2% 女性 76.5%	49%以下
	40	ストレスを発散できると思う人の割合	41.1%	増やす
たばこ	41	喫煙習慣者の割合	男性 61.0% 女性 36.9%	減らす
	42	公共の場や職場で他人のたばこの煙を毎日吸う人の割合	男性 66.2% 女性 49.5%	減らす
アルコール	43	毎日飲む者のうち多量飲酒者の割合 （多量飲酒：1日缶ビール500ccなら3缶、日本酒なら3合以上）	男性 7.8% 女性 4.5%	3.2%以下 0.2%以下
歯	44	男性の歯を1日2回以上磨く人の割合	50.7%	増やす
	45	男性の歯科検診を受ける割合	26.0%	増やす
妊娠	46	妊娠中の喫煙	―	0%
	47	妊娠中の飲酒	―	0%
	48	妊娠11週未満での妊娠の届出率	76.7%	100%

(2)青年期の健康課題

①特徴

この時期は子どもから大人への転換期で、社会人として自立していく時期です。仕事や家庭をもち妊娠・出産・育児を体験する等生活環境や生活習慣が変化し、健康の自己管理や家庭での役割が重要となってきます。特に 20 歳代の男性では食習慣や歯磨きの習慣が乱れている傾向にあり、改善が必要な状況にあります。

また妊娠期は仕事の事、これからの人生の事、日々変化していく自分の体、生まれてくる赤ちゃんの事など妊娠中の女性には、考えること、感じることがたくさんあります。多くの女性は、こうした日々を通してゆっくりと母親としての気持ちの準備を始めていきます。男性も、少しずつ妻の体の変化に気付き、思いやりの気持ちを持つことから、父親としての自覚が育っていきます。

②食生活

男性の肥満が多く、朝食の欠食率が高く、野菜の摂取量も少ない状況から不規則で偏りのある食生活がうかがえます。バランスの良い食事を規則正しくとることが大切です。また男女共に自分の適正体重を知っている人の割合が少なく、自己管理を心がけることが大切です。

③身体活動・運動

運動習慣者の割合が少なく、まったく運動をしていない人が多い状況にあります。学生から社会人となり定期的な運動をする機会が少なくなりますので、日常生活のなかで運動習慣を取り入れることや、歩く習慣を持つ等積極的に体を動かすことが大切です。

④休養・こころの健康

卒業・入学・就職などの環境の変化があり、ストレスが蓄積され発散できていない状況にあります。この時期は一般的に引きこもりや摂食障害、精神疾患、薬物依存に陥る危険があります。上手にストレスに対処することが大切です。

⑤たばこ

社会的規制がなくなり喫煙習慣が始まる時期で、特に釧路の女性の喫煙率は高い状況にあります。喫煙は生活習慣病と密接に関係していると共に、妊娠・出産への影響も大きく、喫煙習慣を持たないことや、受動喫煙の割合が高いことから分煙を心がけることが大切です。

⑥アルコール

飲酒の機会が増え、飲酒習慣がつきやすい時期です。自分の体質を知り、適正量を超えないことが大切です。

⑦歯の健康

男性の歯を磨く回数や、検診を受けている人が少ない状況にあります。学校を卒業すると定期的に検診を受ける割合は少なくなります。むし歯や歯周疾患を予防するために、正しい歯磨きの習慣を継続し 1 年に 1 回の検診を受けることが大切です。

⑧妊娠

釧路市の出生数は年々減少傾向にあり、出生率は低下しています。釧路市の「すこやか親子アンケート」では、祖父母と同居している割合は全国に比較しやや低く、核家族が多いと思われます。乳幼児健診受診者の中で友人や家族など身近に相談できる人がいないとの相談も多く、孤立化しやすい環境にあると思われます。そのため、妊娠中から出産・育児等について夫婦で話し合い、協力し合うことが大切です。また安心して妊娠・出産ができるよう早期（妊娠 11 週未満まで）に妊娠届け出をし、親となる自覚を持ち、健康的な妊娠期間を過ごすために、定期的受診や禁煙・禁酒等自己管理を心がけることが大切です。

(3)青年期の健康対策

栄養・食生活

個人がこころがけること

・毎日朝食を食べよう。
・いろいろな野菜を毎日 350g（両手山盛３杯）食べよう。
・毎日コップ１杯の牛乳（乳製品）をとり、コツコツ（骨骨）カルシウム貯金をしよう。
・ファーストフードを食べ過ぎないようにしよう。(塩分、脂肪のとり過ぎにならないように)
・栄養成分表示をみて食品を購入しよう。
・自分の適正体重を知って、食事と運動に気をつけよう。
・毎日決まった時間に体重を測ろう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①生活習慣病を予防する食生活に関する知識・行動の普及啓発

○適正体重及びＢＭＩの計算式の周知徹底を行い、体重管理の必要性の普及啓発をします。
○性・年齢別・運動強度別等の摂取エネルギー及び栄養所要量等の情報を普及し、自分に合った食生活を考える機会を増やします。
○各種健康教育の充実を図り、より多くの市民が学習できる場を広げます。
○食生活に関する健康づくりの取り組みをとおして、世代間交流や情報交換を行い、市民ぐるみの活動をめざします。
○学校、地域、関係機関等と連携し、それぞれの活動の中で食に関する学習の場を設け、知識の普及をめざします。

②普及啓発のための人づくり

○地域のスポーツを推進する団体・クラブ等健康づくりに関わる人々と連携し、食についての理解を深め健康づくりを地域に広げます。

○既存の健康づくりサークル等を中心に、地域のリーダーとしての活動を展開できるように支援します。（活動の場について情報提供等）
○健康教育に使用する媒体を作成するボランティアを募集するなど、市民とともに健康づくりを考え実践していく中で、自主的な取り組みを広げます。

③食環境の整備

○栄養成分の表示、カロリーやバランスを考えたメニューの必要性など、食に関する情報提供をあらゆる機会で行い環境づくりをすすめます。
○学生食堂・社員食堂などで適正カロリー食やバランス食といったヘルシーメニューの導入が図られるようＰＲをします。
○市民や民間企業を交えての健康的な料理教室の開催や、情報交換の機会をつくります。
○栄養バランスのとれた食事など一人ひとりが食習慣の改善が図れるよう、市民や関係団体と協働し健康づくりを進めます。

身体活動・運動

個人がこころがけること

・自分が楽しめる運動をみつけ生活の一部に取り入れよう。
・意識的に体を動かそう。
・日常生活の中で、1,000 歩（10 分）歩数を増やそう。
・万歩計を持とう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組

①健康を維持・増進する身体活動・運動の知識、行動の普及啓発

○生活習慣病予防及び健康づくりの為の運動や身体活動を増やす必要性について、「正しい歩き方」や「日常生活動作別消費エネルギー量」を中心に普及啓発をします。
○健康づくりに関する標語等を市民と共に考え、健康づくり推進のために活用します。
○関係機関と連携しながら手軽にできる運動を普及します。

②運動習慣定着のための地域づくり・人づくり

○地域のスポーツを推進する団体・クラブ等の活用の普及をします。

③楽しく気軽に運動に取り組める環境づくり

○既存施設等を有効に活用し、市民・地域・企業等と連携しながら市民が楽しく気軽に運動できるよう推進します。

○就労者の運動をする機会が増加するよう企業に働きかけ推進します。
○冬期間の運動不足解消に向け、手軽にできる運動を地域に働きかけ推進します。
○地域・企業・関係機関等との連携により情報の一元化を図り、気軽に運動できるよう情報提供をします。

休養・こころの健康

個人がこころがけること

・自分にあった睡眠時間を確保しよう。
・気分転換の方法を身につけよう。
・一人で悩まないで誰かに相談しよう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①こころの健康保持について正しい知識の普及啓発

○ストレスに対処出来るよう睡眠、休養等の重要性に関する知識の普及啓発を行います。
○薬物依存、乱用防止の有害性についてポスター、パンフレット等により知識の普及啓発を行います。

②ストレスを蓄積せずこころが安らぐ環境づくり

○関係機関と連携し生涯学習や生涯スポーツおよび趣味の活動の推進を図り、それに関わる人材・施設等の情報提供を行います。

③こころの健康保持に対する相談体制の充実

○健康教育・健康相談の充実を図り、より身近で相談できる場を広げます。
○地域、関係機関等の相談窓口についての情報提供を行います。

たばこ

個人がこころがけること

・喫煙を新たに始めないようにしよう。
・喫煙が健康に及ぼす影響について正しく知ろう。
・吸わない人への受動喫煙とならないよう気をつけよう。
・子どもや妊婦の前では、吸わないようにしよう。
・妊娠中は吸わないようにしよう。
・禁煙したい人は専門家に相談しよう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①喫煙が健康に及ぼす影響についての正しい知識の普及

○健康教育、健康相談等で、喫煙に対する正しい知識の普及啓発を行います。

○受動喫煙の害についての正しい知識の普及啓発を行います。

○地域、公共施設、企業等でのポスター掲示の協力について呼びかけます。

②希望者に対する禁煙支援の実施

○禁煙を希望する市民に対する禁煙サポート体制を充実します。

○「一酸化炭素濃度測定」を積極的に行い、禁煙への動機づけの機会を増やします。

○禁煙外来のある医療機関と協力し、情報提供を行います。

③分煙対策を推進し受動喫煙を減らす環境づくりの推進

○分煙についてのポスターの募集や掲示を積極的に行います。

○公共施設、職場などの分煙対策が推進されるよう働きかけ、受動喫煙によるリスクを減らします。

アルコール

個人がこころがけること

・アルコールが体に与える影響について正しく知ろう。
・適量（ビールなら 500cc、日本酒なら１合）でアルコールを楽しもう。
・多量飲酒（日本酒なら１日３合以上）はやめよう。
・週１日は休肝日を持とう。
・妊娠中の飲酒はやめよう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①アルコールによる健康被害を予防する知識の普及啓発

○健康教育、健康相談、健康まつり等で適正飲酒や、急性アルコール中毒の防止等知識の普及啓発を行います。

②妊婦の飲酒防止教育の推進

○母子健康手帳発行、マタニティ講座等での飲酒防止教育の推進をします。

③アルコール依存症を予防・改善するための環境づくり

○アルコールに関する相談窓口の周知及び相談体制の整備を推進します。

歯の健康

個人がこころがけること

・1 日 2 回以上は、必ず歯を磨こう。
・歯間部清掃用器具を使い、時間をかけてていねいにブラッシングしよう。
・ジュース･缶コーヒーなど甘い飲み物は控えよう。
・噛みごたえのあるものを、よく噛んで食べよう。
・年に 1 回は歯科検診を受けよう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①歯の健康に関する正しい知識の普及啓発

○むし歯と歯周疾患予防などの口腔ケアに関する正しい知識の普及啓発を行います。
○関係機関と連携を図り歯科保健を推進します。

妊娠

個人がこころがけること

・適切な家族計画を実行しよう。
・家族全体で子どもを育てる体制を整えよう。
・妊娠中の喫煙と飲酒は避けよう。
・家族の喫煙による、妊婦の受動喫煙を避けよう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①妊娠･出産に関する知識の普及と不安の軽減

○正しく健康を管理するために、妊婦健診の受診を勧奨し、正しい知識を提供します。
○妊娠や出産、今後の育児への不安を軽減するために、相談体制を充実し、仲間づくりの場を提供します。
○妊婦や子どもに対する受動喫煙の害についての知識の普及に努めます。

②父親･母親としての役割意識を高めるための環境づくり

○夫婦ともに思いやり、それぞれの役割について考え支え合うことで、よりよい家庭を築けるよう、妊娠期から子育てについて夫婦で話し合えるような機会を提供します。

増やそう希望！
減らそう脂肪！

5　壮年期（30歳代～60歳代）

（1）壮年期Ⅰ（30歳代・40歳代）の健康づくりの目標

		評価項目	現状	2013年の目標
栄養・食生活	49	男性の肥満者（BMI25以上）の割合	30歳代　29.6% 40歳代　29.1%	15%以下
	50	30歳代男性の朝食を欠食する割合	24.5%	15%以下
	51	男性の野菜を毎日食べる人の割合	30歳代　62.2% 40歳代　59.0%	増やす
	52	適正体重を知っている人の割合	30歳代男性 53.1% 30歳代女性 51.5% 40歳代男性 58.3% 40歳代女性 58.8%	増やす
	53	30歳代男性の牛乳・乳製品をほとんどとらない人の割合	21.4%	減らす
	54	男性の外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合	30歳代　21.4% 40歳代　23.6%	増やす
身体活動・運動	55	30歳代のほとんど運動していない人の割合	男性　57.1% 女性　64.9%	減らす
	56	30歳代の運動習慣者の割合	男性　7.1% 女性　11.7%	男性 39%以上 女性 35%以上
	57	目的地まで徒歩 5 分以内なら、車を利用する人の割合	30歳代男性 35.7% 30歳代女性 24.6% 40歳代男性 21.3% 40歳代女性 18.2%	減らす
休養・こころ	58	睡眠による休養が十分にとれていない人の割合	30歳代男性 28.5% 30歳代女性 32.7% 40歳代女性 26.4%	21%以下
	59	ストレスを発散できていると思う人の割合	30歳代　41.8% 40歳代　36.6%	増やす
	60	男性の眠りを助けるための睡眠補助品やアルコールを使うことがある人の割合	30歳代　33.6% 40歳代　31.5%	1割以上の減少
たばこ	61	喫煙者の割合	30歳代男性 63.3% 30歳代女性 33.9% 40歳代男性 59.8% 40歳代女性 33.1%	減らす
	62	公共の場や職場で他人のたばこの煙を毎日吸っている人の割合	30歳代男性 64.3% 30歳代女性 33.9% 40歳代男性 59.8% 40歳代女性 39.2%	減らす

		評価項目	現状	2013 年の目標
アルコール	63	40 歳代男性の毎日飲む者のうち多量飲酒者の割合（多量飲酒：１日平均　缶ビール 500cc なら 3 缶、日本酒なら 3 合以上）	33.1%	２割以上の減少
歯の健康	64	男性の歯を 1 日 2 回以上磨く人の割合	30 歳代　59.2% 40 歳代　63.7%	増やす
	65	歯科検診受診者の割合	30 歳代男性 34.7% 30 歳代女性 35.1% 40 歳代男性 30.7% 40 歳代女性 33.1%	増やす
健康	66	30 歳代女性の健診受診者の割合	39.2%	増やす

(2)壮年期Ⅰの健康課題

①特徴

壮年期Ⅰは、青年期に築いた生活構造を見直し、より満足のいく生活を送るための土台を築く時期です。さまざまな生活上の変化によりストレスの高い時期であり、ストレスに関係する健康上の問題が起こりやすい時期でもあります。加齢に伴い、徐々にさまざまな身体の変化が起こる時期という特徴があります。20 歳代のころと外見上は同様にみえますが、身体の機能や構造は徐々に減退しはじめています。またそれまでの生活習慣によって、徐々に生活習慣病が発病し始めるのもこの時期です。自分の身体の変化に気づき、生活習慣を見直して、健康を害さないように自分自身で健康管理をしていくことが大切です。

②栄養・食生活

特に男性はＢＭＩ25 以上の肥満が多い傾向にあります。朝食を食べない割合も高く、また、日ごろの野菜摂取の不足、乳製品の摂取の不足もみられ、全体的にバランスの偏りが目立ちます。忙しい生活の中で、とにかく食べる、ということではなく、やはり自分自身を含め家族の健康を考え、何をどう食べるかに気を配ることが大切です。

③身体活動・運動

女性も男性も、運動不足になりがちです。しかも、歩いていける距離の場所でも自動車で行ってしまうなど、日常生活の中で身体を動かす機会も減ってきています。

階段はよく使っているか、テレビの前に座っている時間が多すぎないかなど、まず自分自身が生活の中でどれだけ身体をつかっているかを見直してみましょう。

④休養・こころの健康

仕事上の悩み、家庭における子育て、介護、夫婦関係など人間関係を中心にしたさまざまなストレスにさらされる時期です。ストレスは早めにコントロールしていかないと、よく眠れずにますます疲労がたまるなど、どんどん蓄積されていきます。

釧路市で自殺により死亡する人は、年間 40 人で（平成 13 年度釧路根室地域情報年報）、死亡原因

の第６位にランクされています。さらに 30 歳～49 歳では、自殺者全体の 27.5%（同）を占める深刻な状況となっています。

まずは、自分がストレス状態にないか、何がストレスになっているのかをみつめ、自分にあった解消法をみつけることが大切です。

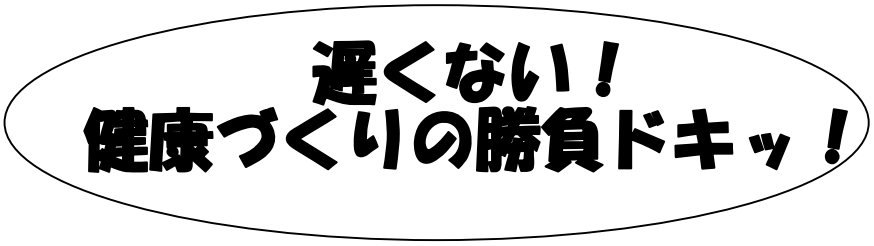
⑤たばこ

男女ともに、喫煙習慣者が多い時期です。また、この時期は妊娠・出産・子育ての時期とも重なっており、自分の健康だけでなく、家族や周囲の健康を十分考える必要性があります。そうした意味からも喫煙習慣を見直すことは大切です。

⑥アルコール

アルコールを飲むことが、習慣になっている上に量も多くなっているのがこの時期です。仕事などでのストレス解消に、アルコールを使う、また眠るためにアルコールを飲むなどが徐々に習慣化される時期でもあります。

適度な範囲であれば問題はありませんが、飲酒の適正量を知り、健康を害さない飲み方を心がけることが大切です



(3)壮年期Ⅱ(50歳代・60歳代)の健康づくり目標

		評価項目	現　状	2013 年の目標
栄養・食生活	67	肥満者（ＢＭＩ25 以上）の割合	50 歳代男性 31.4% 60 歳代男性 36.4% 60 歳代女性 37.4%	男性 15%以下 女性 20%以下
	68	外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合	50 歳代男性 19.5% 50 歳代女性 53.4% 60 歳代男性 37.4% 60 歳代女性 59.2%	増やす
身体活動・運動	69	50 歳代でほとんど運動をしていない人の割合	男性　47.8% 女性　43.6%	減らす
	70	50 歳代男性で運動習慣のある人の割合（１回 30 分、週２回以上の運動を１年継続）	17.6%	39%以上
	71	50 歳代男性で徒歩５分以内の距離でも車を利用する人の割合	22.0%	減らす
休養・心	72	ストレスを発散できていると思う人の割合	50 歳代　30.8% 60 歳代　27.8%	増やす

		評価項目	現　状	2013 年の目標
たばこ	73	50 歳代の喫煙者の割合	男性　61.6% 女性　23.3%	減らす
	74	50 歳代で公共の場や職場で他人のたばこの煙を毎日吸う割合	男性　55.3% 女性　33.1%	減らす
アルコール	75	毎日飲む者のうち、多量飲酒者の割合（多量飲酒：1 日平均缶ビール 500cc なら 3 缶、日本酒なら 3 合以上）	50 歳代男性 19.5% 50 歳代女性　3.1% 60 歳代男性 14.6% 60 歳代女性　1.1%	2 割以上の減少
歯の健康	76	男性で歯を磨く回数が 1 日 1 回以下の人の割合	50 歳代男性 50.3% 60 歳代男性 48.0%	減らす
	77	50 歳代男性で歯間部清掃用器具の使用している人の割合	18.2%	増やす
健康	78	50 歳代女性の健診受診者の割合	55.2%	増やす

(4)壮年期Ⅱの健康課題

①特徴

この年齢は、がんなどの生活習慣病が増加する年代で、これからの高齢期に向けての健康を維持していくため、自分の生活習慣をもう一度見直し、健康づくりに取り組むことが必要な時期です。

50 歳代は職場や家庭での責任も大きく､ストレスをためやすい時期です｡体力も落ちてきますので、若いときのような無理がきかなくなってきます。

また、親の死や、後半期には退職等によってこれまでの生活環境が大きく変化する時期でもあります。職場やこども中心の生活から、自分や夫婦の生活を中心とした高齢期に向けた自分の生活設計や健康づくりをしていくことが必要です。

②栄養･食生活

男性の肥満の割合が高くなり、60 歳代では男女共に多くなっています。

肥満は、生活習慣病の大きな危険因子です。自分の適正体重を知り、食生活・運動習慣を見直していくことが大切です。若い頃と同じ食事量では、体重増加につながります。毎食、野菜を取り入れる等バランスの取れた食事内容と必要量を知り、継続的に実践していきましょう。

③身体活動･運動

仕事・家事等で忙しい時期のため運動をしていない人の割合が高く、特に冬に体を動かすことが少なくなっています。これから迎える高齢期に備え、又健康増進に向けて体を動かし筋力の低下を防ぎましょう。運動をすることで、体だけではなく気持ちもスッキリしストレス解消にもつながります。

まとまった時間がない人は、例えばエレベーターを利用しないで階段を上ったり、テレビを見ながら運動したりとこまめに体を動かしましょう。冬期間には、屋内でできるダンスや水泳、また冬しかできない歩くスキーもお勧めです。仲間をつくり、楽しみながら運動することが継続するコツです。

④休養・こころの健康

女性のこの時期は、更年期の症状も現れてくることもあり、家族の協力を得て体や心の休養を充分にとることが必要です。

また、男性では、ストレスがたまり睡眠補助剤やアルコールを飲んで眠ることがあります。睡眠や休養を十分にとりストレスをためないよう心がけましょう。

⑤たばこ

壮年期Ⅱの女性と 50 歳代の男性で喫煙率が高くなっています。生活習慣病への影響やこれからの健康のために喫煙習慣を見直すことが必要です。

また、家族や周囲の人への受動喫煙を考慮し分煙する等のマナーを守りましょう。

⑥アルコール

お酒の適量を知って飲み過ぎないようにしましょう。お酒を上手に利用することで、ストレス解消となります。（適量：ビール 500ｍｌ、清酒１合）

⑦歯の健康

50 歳代 60 歳代男性に歯磨きの回数が少なく、歯間部清掃器具を使っていない人の割合が高くなっています。歯を健康に保つことは、食生活や身体活動など健康全般に影響します。毎日の歯磨きに合わせ歯間ブラシなどを使った手入れをすることが大切です。

⑧健康・健康診査

女性の 50 歳代の健康診査受診率が低くなっています。この年代は、生活習慣病の発生が増えていく時期です。1 年に 1 回は、健康診断をぜひ受けましょう。

(5)壮年期の健康対策

栄養・食生活

個人がこころがけること

・自分にあった食事の量や適正な栄養バランスについての知識を持とう。
・自分にあった好ましい食生活を実践しよう。
・塩分など味の濃いものや脂肪の多い食事は控えよう。
・いろいろな野菜を毎日 350ｇ（両手山盛り３杯）食べよう。
・毎日朝食を食べよう。
・コップ１杯の牛乳（乳製品）を飲もう。
・1 日 1 回は家族、友人と食事をとろう。
・栄養成分表示をみて食品を購入しよう。
・自分の適正体重を知って、食事と運動に気をつけよう。
・毎日決まった時間に体重をはかろう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①生活習慣病を予防する食生活に関する知識・行動の普及啓発

○適正体重及びＢＭＩの計算式の周知徹底を行い、体重管理の必要性の普及啓発をします。
○性・年齢別・運動強度別等の摂取エネルギー及び栄養所要量等の情報を普及し、自分に合った食生活を考える機会を増やします。
○各種健康教育の充実を図り、より多くの市民が学習できる場を広げます。
○食生活に関する健康づくりの取り組みをとおして、世代間交流や情報交換を行い、市民ぐるみの活動をめざします。
○学校、地域、関係機関等と連携し、それぞれの活動の中で食に関する学習の場を設け、知識の普及をめざします。

②普及啓発のための人づくり

○健康づくりのために主体的に活動できる健康づくりサポーター員の養成を行い、市民とともに地域の健康づくりを推進します。
○地域のスポーツを推進する団体・クラブ等健康づくりに関わる人々と連携し、食についても理解を深め健康づくりを地域に広げます。
○既存の健康づくりサークル等を中心に、地域のリーダーとしての活動を展開できるように支援します（活動の場の情報提供等）。
○健康教育に使用する媒体を作成するボランティアを募集するなど、市民とともに健康づくりを考え実践していく中で、自主的な取り組みを広げます。

③食環境の整備

○地域、企業等の協力を得て、栄養成分の表示やカロリーやバランスの考えられたメニューの提供により健康づくりの協力店が増えるよう整備します。

○栄養成分の表示、カロリーやバランスを考えたメニューの必要性など、食に関する情報提供をあらゆる機会で行い環境づくりを進めます。

○レストラン・食堂などで適正カロリー食やバランス食といったヘルシーメニューの導入が図られるようＰＲや健康教室の協働開催をします。

○市民や民間企業を交えての健康的な料理教室や、情報交換の機会をつくります。

○栄養バランスのとれた食事など一人ひとりが食習慣の改善が図れるよう、市民や関係団体と協働し健康づくりを進めます。

身体活動･運動

個人がこころがけること

・運動習慣と健康づくりについての正しい知識をもとう。
・5 分（250m）で行けるところは歩いて行こう。
・日常生活の中で、1,000 歩（10 分）、歩数を増やそう。
・エレベーターやエスカレーターより階段を使おう。
・意識的に体を動かそう。
・万歩計を持とう。
・週 2 日、1 回 30 分以上の運動をしよう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①健康を維持･増進する身体活動･運動の知識、行動の普及啓発

○生活習慣病予防及び健康づくりの為の運動や身体活動を増やす必要性について、「正しい歩き方」や「日常生活動作別消費エネルギー量」を中心に普及啓発をします。

○健康教育を充実し、より多くの市民が学習できる場を広げます。

○健康づくりに関する標語等を市民と共に考え、健康づくり推進のために活用します。

○関係機関と連携しながら気軽にできる運動を普及します。

②運動習慣定着のための地域づくり･人づくり

○運動に関する自主サークルの育成及び活動の支援をします。

③楽しく気軽に運動に取り組める環境づくり

○既存施設等を有効に活用し、市民・地域・民間企業等と連携しながら市民が楽しく気軽に運動で

きるよう推進します。

○就労者の運動をする機会が増加するよう企業に働きかけ推進します。

○冬期間の運動不足解消に向け、手軽にできる運動を地域に働きかけ推進します。

○生活に取り入れやすい「歩く」ことを中心として、教室の開催やウォーキングコースの紹介等健康づくりを始める機会を増やします。

○地域の公共施設を利用して教室を開催し、市民が自主的に継続して活動できる機会をつくります。

○地域・企業・関係機関等との連携により情報の一元化を図り、気軽に運動できるよう情報提供をします。

休養・こころの健康

個人がこころがけること

・自分のストレスに気づこう。
・1 日 30 分自分の時間をもとう。
・ゆっくりお風呂に入ろう。
・1 日 10 分は歩こう。
・週 2 回は家族との団欒を楽しもう。
・職場ではさわやかにあいさつしよう。
・趣味などで気分転換し楽しく過ごす時間をもとう。
・緑を育てよう。
・心の疲れがとれない時は、医師（精神科・心療内科）、保健師など専門家に相談しよう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①こころの健康保持について正しい知識の普及啓発

○ストレスに対処出来るよう睡眠、休養等の重要性に関する知識の普及啓発をします。

○健康教育、健康相談の充実を図り、地域、企業、関係機関と連携しあらゆる機会にこころの健康に関する情報を提供します。

②ストレスを蓄積せず、こころが安らぐ環境づくり

○関係機関と連携し生涯学習や生涯スポーツおよび趣味の活動の推進を図り、それに関わる人材・施設等の情報提供をします。

○企業、関係機関と連携し、勤労者が相談できる体制づくりを働きかけます。

③こころの健康保持に対する相談体制の充実

○健康教育・健康相談の充実を図り、より身近で相談できる場を広げます。

○地域、関係機関等の相談窓口についての情報提供をします。

たばこ

個人がこころがけること

・喫煙・受動喫煙が健康に及ぼす影響について正しく知ろう。
・吸わない人への受動喫煙とならないよう気をつけよう。
・子どもや妊婦の前では吸わないようにしよう。
・妊娠中は吸わないようにしよう。
・禁煙したい人は専門家に相談しよう。
・未成年者には、吸わせないようにしよう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①喫煙が健康に及ぼす影響についての正しい知識の普及

○健康教育、健康相談、乳幼児健康診査等いろいろな機会に、喫煙に対する正しい知識の普及啓発をします。
○受動喫煙の害についての正しい知識の普及啓発をします。
○地域、公共施設、企業等でのポスター掲示の協力について呼びかけます。

②希望者に対する禁煙支援の実施

○禁煙を希望する市民に対する禁煙サポート体制を充実します。
○「一酸化炭素濃度測定」を積極的に行い、禁煙への動機づけの機会を増やします。
○禁煙外来のある医療機関と協力し、情報提供をします。

③分煙対策を推進し受動喫煙を減らす環境づくりの推進

○分煙についてのポスターの募集や掲示を積極的にします。
○公共施設、職場などの分煙対策が推進されるよう働きかけ、受動喫煙によるリスクを減らします。

アルコール

個人がこころがけること

・アルコールが体に与える影響について正しく知ろう。
・他人に無理強いはやめよう。
・適量（ビールなら 500cc 日本酒なら１合）でアルコールを楽しもう。
・多量（日本酒なら１日３合以上）飲酒はやめよう。
・週１日は休肝日を持とう。
・妊娠中の飲酒はやめよう。
・親は責任もって子ども（未成年者）に飲ませないようにしよう。
・眠りのための飲酒はやめよう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①アルコールによる健康被害を予防する知識の普及啓発

○各健康教育、健康相談、健康まつり等で適正飲酒や、急性アルコール中毒の防止等知識の普及啓発をします。

②アルコール依存症を予防・改善するための環境づくり

○アルコールに関する相談窓口の周知及び相談体制の整備を推進します。

歯の健康

個人がこころがけること

・1 日 2 回以上は、必ず歯を磨こう。
・週 1 回は鏡で自分の歯ぐきの状態を観察しよう。
・歯間部清掃用器具を使い時間をかけてていねいにブラッシングしよう。
・年 1 回は歯垢除去や歯みがきの個人指導を受けよう。
・喫煙習慣など歯周病になりやすい生活習慣を改めよう。
・年に 1 回は歯科検診を受けよう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①歯の健康に関する正しい知識の普及啓発

○むし歯や歯周疾患予防等の口腔ケアに関する正しい知識の普及啓発をします。

○寝たきり者等に対する口腔ケアの重要性の普及啓発をします。
○60 歳で 24 本以上 80 歳で 20 本以上自分の歯を保持できるよう「8020 運動」を推進します。
○関係機関と連携を図り、歯科保健を推進します。

②歯の健康を推進するための環境づくり

○かかりつけ歯科医師による定期的な歯科検診の推進を図ります。
○40・50 歳時の歯周疾患検診の推進を図ります。
○寝たきり者等に対する訪問歯科診療の周知を図ります。

健康・健康診査

個人がこころがけること

・年 1 回は健康診断を受けよう。
・自分の健康に関心を持とう。
・生活習慣病に必要な情報を積極的に知ろう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①基本健康診査、各種がん検診等の重要性の普及啓発

○健康教育や健康相談での意識啓発を推進します。
○健康づくりサポーターを養成し、地域で声をかけ合い健（検）診の重要性のＰＲを推進します。

②健康診査等の充実

○健康診査等の結果に基づき、生活習慣の改善を推進します。

豊かな成熟期を いきいきと暮らそう

6　高齢期（70歳以上）

(1)高齢期の健康づくりの目標

		評　価　項　目	現　　状	2013年の目標
栄養・食生活	79	適正体重を知っている人の割合	男性　70.0% 女性　62.7%	増やす
	80	牛乳、乳製品を毎日とる人の割合	男性　44.4% 女性　45.3%	増やす
	81	バランスのよい食事をとる人の割合	男性　60.6% 女性　47.8%	増やす
身体活動・運動	82	5分以内の距離でも車を利用する人の割合	男性　10.8% 女性　8.0%	減らす
	83	積極的に外出する人の割合（60歳以上）	男性　57.0% 女性　58.9%	70%以上
	84	地域活動を行っている人の割合（60歳以上）	男性　35.2.% 女性　38.2%	男性58%以上 女性50%以上
休養・心	85	ストレスを発散できていると思う人の割合	23.8%	増やす
たばこ	86	男性のたばこを吸う人の割合	男性　31.4%	減らす
	87	公共の場や職場で他人のたばこの煙を毎日吸う人の割合	男性　9.4% 女性　10.0%	減らす
アルコール	88	男性の毎日飲む者のうち多量飲酒者の割合 （多量飲酒：1日平均缶ビール500ccなら3缶、日本酒なら3合以上）	10.3%	2割以上の減少
歯	89	男性の歯を磨く回数が1日1回以下の人の割合	50.7%	減らす

(2)高齢期の健康課題

①特徴

一般的に活動の場は家庭や地域へと移っていき、趣味やサークル活動など自分自身のための時間を持ち新たな生きがいをもてる人生の成熟期といえます。

一方で仕事等の解放による喪失感や、介護を要する状態となりうつ症状や閉じこもり傾向がでてくる場合があります。趣味やサークル活動などの社会参加を行い積極的に生きがいづくりを図る必要があります。

健康状態はこれまでの生活習慣による個人差が大きくなってきます。健康に不安がでてきて、様々な病気にかかりやすくなったり、怪我の回復も遅くなります。体力も加齢に伴い低下し、特に高齢期後半（75 歳以上）では目立ってきます。

健康年齢を維持増進し、自分らしくいきいきした生活をすごすためには、これまで以上に自分の体の状況を良く知り、健康的な生活習慣を継続し医療機関等の支援を受けながら気長に取り組むことが大切です。

②食生活

食に関心をもち家族や友人と食事を楽しむとともに、老化による体力低下を遅らせ、骨粗しょう症を予防し健康寿命を延伸するためには、質の良い食事について正しい知識を持ち自分の適正体重にあった量を食べることが大切です。

③身体活動・運動

老化に伴い筋力や運動機能が低下してきます。転倒や骨折を予防し自立した日常生活を維持していくために、特別な運動でなくとも歩いたり、家の中でも積極的にからだを動かしましょう。冬季間は滑りやすく外出が制限されますが、室内でも意識して体操や筋力を鍛える運動を取り入れることが大切です。

④休養・こころの健康

高齢期は孤独な環境になりやすく閉じこもりが大きな問題になります。体を動かし質のよい食事と熟睡感のある睡眠をとり、趣味を楽しみ仲間づくりや地域活動へ参加するなど、自分の存在感を持ち積極的姿勢で毎日を過ごすことが大切です。

⑤たばこ

たばこは肺がんをはじめ、特に高齢期に多い高血圧や心臓病等の生活習慣病の危険因子です。また受動喫煙による健康被害も大きいことから禁煙を心がけ人前では吸わないようにすることが大切です。

⑥アルコール

適度なアルコールはこころをリラックスさせ人とのコミュニケーションを楽しくしますが、多量になると健康被害や社会生活に支障をきたすことがあります。また高齢期は転倒や事故の危険性が高くなります。1 日の適切な量を守り節度ある飲酒を心がけることが大切です。

⑦歯の健康

歯や口腔内の健康は誤嚥性肺炎等を予防し、またしっかり噛むことで食生活を楽しみ、生活の質を向上させます。むし歯や歯を喪失した後は放置せず治療や入れ歯を作り、正しい歯磨きの習慣を継続し定期的な検診を受け 80 歳で 20 本の歯を残すことを目標にしましょう。

(3)高齢期の健康対策

栄養・食生活

個人がこころがけること

・自分にあった食事の量や、適正な栄養バランスについての知識を持とう。
・自分にあった好ましい食生活を実践しよう。
・塩分など味の濃い食事は控えよう。
・いろんな野菜を毎日 350g（両手山盛り３杯）食べよう。
・3 食を規則正しくとろう。
・コップ１杯の牛乳（乳製品）を毎日とろう。
・家族・友人と食事をとる日を持とう。
・栄養成分表示をみて食品を購入しよう。
・脱水症状を予防するために水分をしっかり補給しよう。
・毎日決まった時間に体重をはかろう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①生活習慣病を予防または上手に付き合う食生活に関する知識・行動の普及啓発

○自分の適正体重の周知徹底を行い、体重管理の必要性の普及啓発をします。
○性・年齢別・運動強度別等の摂取エネルギー及び栄養所要量等の情報を普及し、自分に合った食生活を考える機会の増加を図ります。
○各健康教育の充実を図り、より多くの市民が学習できる場を広げます。
○食生活に関する健康づくりの取組みをとおして、世代間交流や情報交換を行い、市民ぐるみでの活動を目指します。
○老人クラブ、地域、関係機関等が連携し、それぞれの活動の中で食に関する学習の場を設け、知識の普及を目指します。

②普及啓発のための人づくり

○健康づくりのために主体的に活動できる健康づくりサポーター員の養成を行い、市民とともに地域の健康づくりを推進します。
○老人クラブのスポーツ推進員等健康づくりに関わる人々と連携し、健康づくりを広げます。

③食環境の整備

○地域、企業等の協力を得て、栄養成分の表示や、カロリーやバランスの考えられたメニューの提供により、健康づくりの協力店が増えるよう環境を整備します。
○栄養成分の表示、カロリーやバランスを考えたメニューの必要性など、食に関する情報提供をし

ます。

○レストラン・食堂などで適正カロリー食やバランス食といったヘルシーメニューの導入が図られるようＰＲや健康教室の協働開催をします。

○栄養バランスのとれた食事など一人ひとりが食習慣の改善を図れるよう、市民や関係団体と協働し健康づくりを進めます。

○民間企業のヘルシーメニュー宅配店の普及を啓発します。

身体活動･運動

個人がこころがけること

・運動習慣と健康づくりについての正しい知識を増やそう。
・意識的に体を動かそう。
・ストレッチ運動でからだを柔軟にしよう。
・日常生活の中で、1000 歩（10 分）歩数を増やそう。
・5 分（250m）でいけるところへは歩いていこう。
・エレベーターやエスカレーターより階段を使おう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①健康を維持･増進する身体活動･運動の知識、行動の普及啓発

○生活習慣病予防及び健康づくりの為の運動や身体活動を増やす必要性について、「正しい歩き方」や「日常生活動作別運動消費エネルギー量」を中心に普及啓発をします。

○健康教育を充実し、より多くの市民が学習できる場を広げます。

○健康づくりに関する標語を市民と共に考え、あらゆる機会で PR し意識啓発を図ります。

○関係機関と連携しながら気軽にできる運動を普及します。

○老人クラブ等の場で健康相談・健康教育をし、身体活動・運動の必要性を考える機会を増やします。

○寝たきりを予防するため、転倒予防の知識の普及啓発をします。

②運動習慣定着のための地域づくり･人づくり

○運動習慣定着のため、老人クラブを中心に軽スポーツの普及、推進を行う人材の育成を図ります。

③楽しく気軽に運動に取り組める環境づくり

○既存施設等を有効に活用し、市民・地域・企業等と連携しながら市民が楽しく気軽に運動できるよう推進します。

○冬期間の運動不足解消に向け、手軽にできる運動を地域に働きかけ推進します。

○生活に取り入れやすい「歩く」ことを中心に、教室の開催やコースの紹介等健康づくりを始める機会の増加を図ります。

○地域の公共施設を利用して教室を開催し、市民が互いに学び合える場を提示します。
○転倒を予防し寝たきりになることを防ぐための健康教育を充実します。

休養・こころの健康

個人がこころがけること

・趣味等で気分転換し楽しく過ごす時間をもとう。
・地域活動等に参加しいきがいのある毎日を過ごそう。
・家族や友人とのコミュニケーションを大切にしよう。
・おしゃれを楽しみ積極的に外出しよう。
・身近に相談できる人をもとう。
・心の疲れがとれない時は、医師（精神科・心療内科)、保健師など専門家に相談しよう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①こころの健康保持について正しい知識の普及啓発

○ストレスに対処出来るよう睡眠、休養等の重要性に関する知識の普及啓発をします。
○健康教育、健康相談の充実を図り、地域、関係機関と連携しあらゆる機会にこころの健康に関する情報を提供します。

②ストレスを蓄積せず、こころが安らぐ環境づくり

○関係機関と連携し生涯学習や生涯スポーツおよび趣味の活動の推進を図り、それに関わる人材・施設等の情報提供をします。
○地域、関係機関と連携し、人と人が支えあう地域づくりを推進します。

③こころの健康保持に対する相談体制の充実

○健康教育・健康相談の充実を図り、より身近で相談できる場を広げます。
○地域、関係機関等の相談窓口についての情報提供をします。

たばこ

個人がこころがけること

・喫煙・受動喫煙が健康に及ぼす影響について正しく知ろう。
・吸わない人への受動喫煙とならないよう気をつけよう。
・禁煙したい人は専門家に相談しよう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①喫煙が健康に及ぼす影響について正しい知識の普及と、分煙についての意識啓発

○あらゆる機会において、喫煙に対する正しい知識の普及啓発をします。

○地域、公共施設、企業等でのポスター掲示の協力について呼びかけます。

○受動喫煙の害についての正しい知識の普及啓発をします。

②希望者に対する禁煙・節煙支援の実施

○禁煙を希望する市民に対する禁煙サポート体制を充実します。

○「一酸化炭素濃度測定」を積極的に行い、禁煙への動機づけの機会を増やします。

○禁煙外来のある医療機関と協力し、情報提供を行います。

③分煙対策を推進し受動喫煙を減らす環境づくりの推進

○分煙についてのポスターの募集や掲示を積極的にします。

○公共施設、職場などの分煙対策が推進されるよう働きかけ、受動喫煙によるリスクを減らします

アルコール

個人がこころがけること

・アルコールが体に与える影響について正しく知ろう。

・適量（ビールなら 500cc、日本酒なら１合､）でアルコールを楽しもう。

・多量飲酒（日本酒なら１日３合以上）はやめよう。

・週１日は休肝日を持とう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①アルコールによる健康被害を予防する知識の普及啓発

○各健康教育、健康相談、健康まつり等で適正飲酒や、急性アルコール中毒の防止等知識の普及啓発をします。

②アルコール依存症を予防・改善するための環境づくり

○アルコールに関する相談窓口の周知及び相談体制の整備を推進します。

歯の健康

個人がこころがけること

・正しい歯磨き方法を知り実行しよう。
・年１回は歯科検診（入れ歯のチェックも含めて）を受けよう。
・かかりつけ歯科医をもとう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①歯の健康に関する正しい知識の普及啓発

○むし歯や歯周疾患予防、義歯の手入れなどのための情報提供を行い、口腔ケアに関する正しい知識の普及啓発をします。
○寝たきり者等に対する口腔ケアの重要性の普及啓発をします。
○80 歳で 20 本以上自分の歯を保持できるよう「8020 運動」を推進します。
○関係機関と連携を図り、歯科保健を推進します。

②歯の健康を推進するための環境づくり

○かかりつけ歯科医師による定期的な歯科検診の推進を図ります。
○寝たきり者等に対する訪問歯科診療の周知を図ります。

健康・健康診査

個人がこころがけること

・年１回は健康診断を受けよう。
・病気と上手につきあおう。
・生活習慣病に必要な情報を積極的に知ろう。

個人の健康づくりを支えるための市及び関係機関の取り組み

①基本健康診査、各種がん検診等の重要性の普及啓発

○健康教育や健康相談での意識啓発を推進します。
○健康づくりサポーターを養成し、地域で声をかけ合い健（検）診の重要性のＰＲを推進します。

②基本健康診査等の結果に対する支援体制の充実

○基本健康診査等の結果に基づき、生活習慣の改善を推進します。

第４章　計画の進め方

１　住民参加の促進

《健康に関係する情報の提供・意識啓発の推進》

本計画に掲げた目標達成のためには、市民一人ひとりが健康でありたいと願い健康情報を得、自らが主体的に実践していくことが基本となります。また、健康づくりを継続させるためには家族や周囲の協力も必要です。そのためには、まず計画の内容を市民に周知し、市民一人ひとりの健康意識の向上を図ることが不可欠です。市では、健康に関する情報提供や意識啓発を積極的に推進していきます。

《健康づくりサポーター等の育成や地域活動の推進》

市民の健康づくりの推進には、市民参加が重要であり、健康づくりの担い手として地域における活動を推進する人材の育成に取り組む必要があります。計画の中の健康対策の内容（詳細は、壮年期の「普及啓発のための人づくり」内容参照）にあるように健康づくりサポーターや地域のスポーツを推進する

団体・クラブへ活動の場を提供することにより、市民一人ひとりの健康づくりを地域において支援し、推進していきます。また、すでに様々な地域活動を行っている市民と協働し、健康づくりを推進していきます。

《健康関連事業への参加推進》

健康増進の必要性を理解し、その方法を知るきっかけとするため市民へ健康関連事業をＰＲし参加の推進を図ります。

２　各機関・団体の役割

《学校》

学校は、学童期・思春期・青年期を通じ多くの時間を過し、学校で行われる教育が将来の生活習慣に大きな影響を及ぼすと考えられます。そのため心と体の健康の大切さを認識できるような指導や自分の健康を管理していける能力を育てる教育が期待されます。また、子供たちから親や家族に発信することができれば健康づくりがさらに広がり充実したものとなります。

《職場》

長い時間をすごす職場のあり方は、勤労者の健康づくりに大きな影響を与えます。一人ひとりがいきいきと働ける職場を実現するために、定期的な健康診断やその結果に基づく心や体に関する健康づくりのための事業の実施が期待されます。また、家族を含めた健康づくりを進めていくことが求められています。

《健康関連企業》

健康関連企業は、食品・医薬品・運動用品・スポーツ施設など、健康に関する商品やサービスを提供しています。市民が健康的な生活習慣を選択することができるよう、正しく適切な情報や商品、サービスを提供することが期待されています。

また、外食産業には、栄養成分表示や健康的な食の提供など、栄養・食生活において市民を支援する取り組みが期待されています。

《保健医療専門家・関係団体》

医師、歯科医師、保健師、看護師、栄養士などの保健医療専門家、医師会、歯科医師会、薬剤師会、看護協会、栄養士会などの関係団体は、健康に関する技術や情報提供をすることが求められます。特に一次予防の観点から健康に関する専門的な相談や情報提供などを行い、健康づくりのための色々な対策の推進の担い手となることが期待されます。

３　各機関・団体間の連携促進

本計画の推進にあたり、市民一人ひとりの努力に加え、市民が取り組む健康づくりを支援するネットワークや環境整備が必要になってきます。市民の生活に密着した、学校・職場・企業等の役割分担を明確にし、それぞれの連携を十分に図りながら健康づくりを推進していくことが必要になってきます。

各機関・団体が連携・協力することで、あらゆる機会での情報提供となり、そのことが健康づくりへの意識啓発となって展開していけることとなります。

４　計画の推進

「健康くしろ 21」の具体的な推進については、年次的に進めていけるよう努めていきます。

第５章　計画の評価

本計画は、2013 年度（平成 25 年度）を目標年度としており、計画期間の中間年である 2008 年度（平成 20 年度）をめどに中間評価を行います。

この評価は、数値目標の達成度だけではなく、個人の意識の変化、保健事業の実施状況及び課題がどのように変化しているかを把握して、今後取り組むべき課題は何かを明確にするためのものです。

そこで、本計画の評価は、以下に揚げる方法により実施するものとします。

１　釧路市健康づくり推進協議会による評価

行政、町内会等地域の代表、学校、企業、保健医療関係者などにより構成している健康づくり協議会が、本計画の推進組織としての役割を担うとともに、計画に盛り込まれた施策の進捗状況の把握や評価指標の動向、各種統計による市民の健康状況の変化をもとに評価を行い、その結果を今後の健康づくり運動の推進に活用いたします。

２　市民の意識・生活習慣などの変化を把握するための実態調査

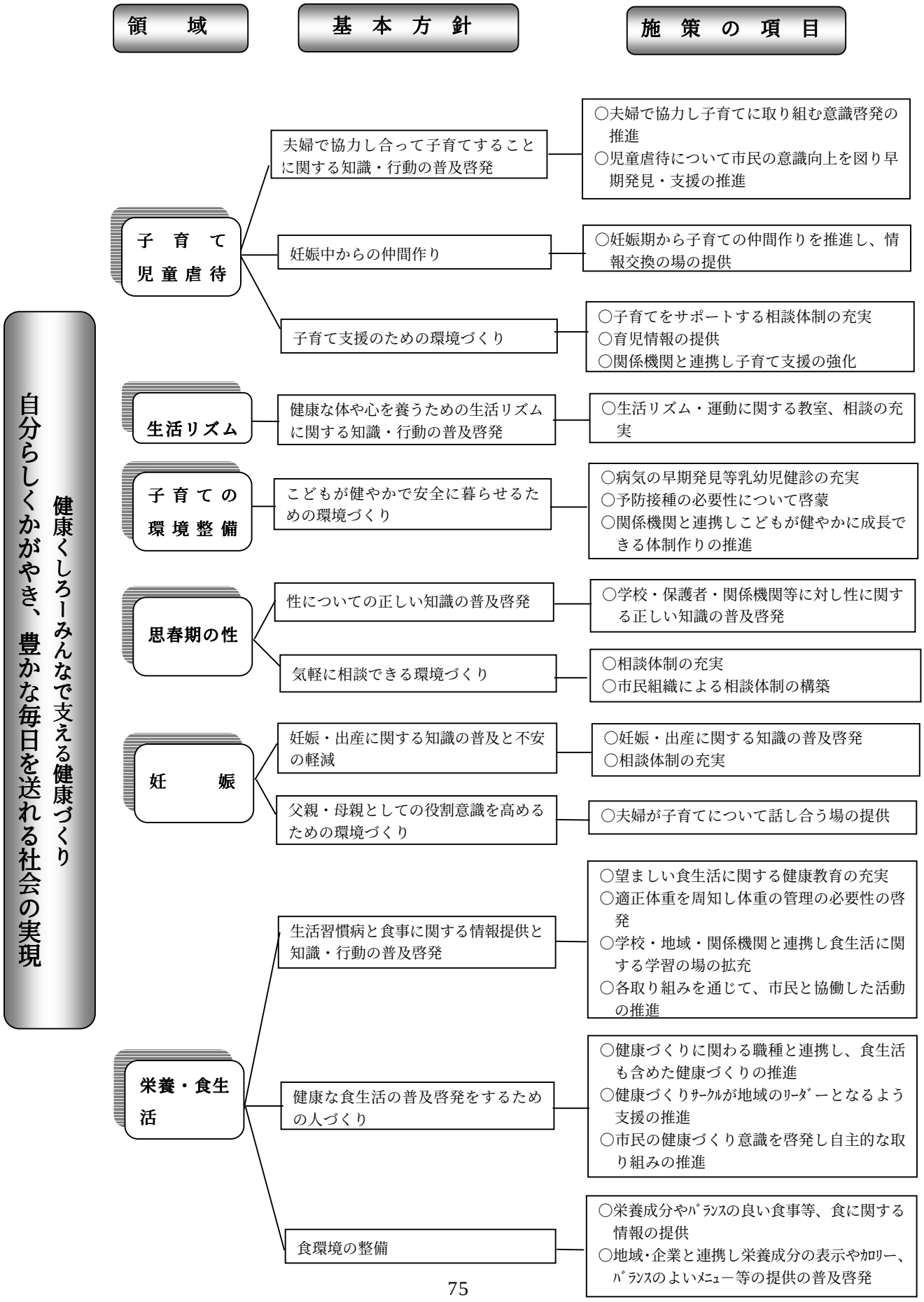
「健康くしろ 21」の中で提案した生活習慣等の目標値が、どのように変化しているかを各種保健事業の中で調査を実施及び評価し、事業の見直しや検討に役立てていきます。

また、市民の意識変化などを把握するため、最終年度にアンケート調査を実施し、分析と評価を行います。

３　統計資料からの評価

人口動態統計や各種保健事業報告等により市民の健康状況の分析と評価を行います。

（参考資料１）領域別施策の体系



健康くしろーみんなで支える健康づくり

自分らしくかがやき、豊かな毎日を送れる社会の実現

領域	基本方針	施策の項目
身体活動運動	健康を維持・増進する身体活動・運動の知識行動の普及啓発	○正しく歩くこと、日常生活でできる運動を中心に運動の必要性を啓発 ○運動の大切さについて健康教育の充実 ○関係機関と連携し気軽にできる運動の普及
	運動習慣を定着するための人づくり	○運動に関する自主ｻｰｸﾙの育成・支援の推進 ○地域のｽﾎﾟｰﾂを推進する団体・ｸﾗﾌﾞ等の活用
	楽しく気軽に運動できる環境づくり	○既存施設、公園など、気軽に運動できる場の情報提供 ○手軽にできる運動を企業・地域に働きかけの推進 ○地域の公共施設で教室を開催し、健康づくりの取り組みの機会の増加を推進
休養・こころの健康	こころの健康について正しい知識の普及啓発	○ストレスに対処できるよう睡眠、休養等の重要性に関する知識の普及啓発 ○関係機関と連携しこころの健康に関する健康教育、健康相談の充実
	ストレスを蓄積せず、こころが安らぐ環境づくり	○関係機関と連携し生涯学習・スポーツ、趣味の活動の推進。それに関わる人材・施設等の情報提供
	こころの健康保持に対する相談体制の充実	○健康教育・健康相談の充実をはかり身近に相談できる場の拡充 ○地域・関係機関等相談窓口の情報提供
たばこ	喫煙が健康に及ぼす影響についての正しい知識の普及啓発	○健康教育、健康相談等で喫煙・受動喫煙に対する知識の普及啓発 ○公共施設・企業等の喫煙に関するポスター掲示の啓蒙
	希望者に対する禁煙支援	○禁煙希望者のサポート体制の充実 ○「一酸化炭素濃度測定」により禁煙の動機づけの推進
	分煙対策を推進し受動喫煙を減らす環境づくりの推進	○公共施設・職場等の分煙対策の啓蒙 ○分煙に関するポスターの募集・掲示の推進
アルコール	アルコールによる健康被害を予防する知識の普及啓発	○健康教育、健康相談等で適正飲酒・急性アルコール中毒に関する知識の普及啓発
	妊婦の飲酒防止教育の推進	○母子健康手帳交付時、マタニティ講座等で飲酒防止教育の推進
	アルコール依存症を予防・改善するための環境づくり	○相談窓口の周知、相談体制の整備の推進
歯の健康	歯の健康に関する正しい知識の普及啓発	○健康教育等、口腔ケアに関する正しい知識の普及啓発 ○8020 運動の推進 ○関係機関と連携し歯科保健の推進
	歯の健康を推進するための環境づくり	○かかりつけ歯科医師による定期健診の意識啓発
健康・健康診査	基本健康診査、各種がん検診等の重要性の普及啓発	○健康教育、健康相談での意識啓発 ○健康づくりサポータを養成し地域でのＰＲの推進

（参考資料２）健康くしろ 21 評価指標一覧

区分	NO	評価指標	健康くしろ 21			健康日本 21(健やか親子)	
			現状	資料	2013 年	現状	2010 年
乳幼児期	1	子育てに自信が持てない母親の割合を減らす	32.8%	市民健康意識調査	減らす	27.4%	減少傾向へ
	2	ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合を増やす	68.9%	同上	増やす	68.0%	増加傾向へ
	3	育児について相談相手のいる母親の割合を増やす	90.2%	同上	増やす	99.2%	増加傾向へ
	4	育児に参加する父親の割合を増やす ①よくやっている ②時々やっている	①34.2% ②36.7%	同上	①②合わせて80%	82.8%	増加傾向へ
	5	子どもと一緒に遊ぶ父親の割合を増やす ①よく遊ぶ　②時々遊ぶ	①38.0% ②33.0%	同上	①②合わせて90%	90.8%	増加傾向へ
	6	子育てをしていて楽しい親の割合を増やす ①楽しい　②つらいこともあるがどちらかというと楽しい	①24.5% ②67.2%	同上	増やす		
	7	子育てをしていてイライラすることが多いと思っている母親の割合を減らす	37.3%	同上	減らす		
	8	虐待していると思うことがある母親の割合を減らす	20.1%	同上	減らす		
	9	自分の為に使える時間がある母親の割合を増やす	47.9%	同上	増やす	47.4%	指標なし
	10	心身ともに快調な母の割合を増やす	60.4%	同上	増やす	63.6%	指標なし
	11	〃　父　〃	55.2%	同上	増やす	61.9%	指標なし
	12	食事のときにテレビをつけている人の割合を減らす	70.8%	同上	減らす		
	13	子どもだけで食事をとっている割合を減らす ①朝食　②夕食	①16.2% ② 3.7%	同上	減らす		
	14	親による仕上げ磨きを毎日する人の割合を増やす①1歳6ヵ月児　②3歳児	①64.6% ②80.8%	健診ｱﾝｹｰﾄ	増やす		
	15	むし歯を持つ児の割合を減らす ①1歳6ヵ月児　②3歳児	① 9.5% ②44.0%	同上	減らす		
	16	フッ素塗布を受けた児の割合を増やす ①1回目　②2回目	①64.7% ②72.1%	事業実績	増やす		
	17	乳幼児健康診査受診率を上げる ①4ヵ月児健診　②1歳6ヵ月児 ③3歳児健診	①90.6% ②84.9% ③83.3%	事業実績	①95%以上 ②90%以上 ③90%以上		
	18	乳幼児健診・育児相談の満足度を上げる	71.4%	健診ｱﾝｹｰﾄ	90%	30.5%	増加傾向へ
	19	乳幼児突然死症候群（ＳＩＤＳ）の要因について知っている人の割合を増やす	93.2%	市民健康意識調査	増やす		
	20	予防接種率の向上 ①個別接種　②集団接種	①95.7% ②85.4%	事業実績	95%以上	BCG93.8% 麻疹71.7%	BCG・麻疹・三混95%
学童期	21	肥満児の割合を減らす	13.1%	市民健康意識調査	7%以下	10.7%	7%以下
	22	給食以外の食事で野菜を毎日食べる割合を増やす	58.9%	同上	増やす		
	23	夕食を家族みんなで食べる割合を増やす	65.3%	同上	増やす		
	24	運動や体を動かす遊びをする割合を増やす	81.8%	同上	増やす		
	25	むし歯をもつ児童の割合を減らす	86.4%	14年度学校保健統計	減らす		
思春期	26	10代の飲酒をなくす	14.4%	市民健康意識調査	0%		
	27	10代の喫煙をなくす	9.5%	同上	0%		
	28	避妊法を正確に知っている10代の割合を増やす	―		100% 100%	男子26.2% 女子28.3%	100% 100%
	29	10代の妊娠中絶率を下げる	27.4%	保健所統計資料	減らす	12.1%	減少傾向へ

区分	NO	評価指標	健康くしろ21			健康日本21(健やか親子)	
			現状	資料	2013年	現状	2010年
	30	性感染症罹患率のうち 10 代の割合を減らす	22.3%	釧路地区産婦人科医会	減らす		減少傾向へ
青年期	31	男性の肥満者(BMI25 以上)の割合を減らす	男19.5% (女性7.2%)	市民健康意識調査	15%以下	20～60歳男 24.3%	20～60歳男 15%以下
	32	自分の適正体重を知っている人の割合を増やす	男32.5% 女36.0%	同上	増やす		
	33	野菜を毎日はとっていない人の割合を減らす	男42.9% 女35.1%	同上	減らす		
	34	牛乳、乳製品をほとんどとらない人の割合を減らす	男20.8% 女 9.0%	同上	減らす		
	35	男性の朝食を欠食する人の割合を減らす	男33.8% (女性20.7%)	同上	15%以下	20歳代男 32.9%	15%以下
	36	男性の食べる量に気をつけていない人の割合を減らす	男70.1% (女性47.7%)	同上	減らす		
	37	運動習慣者の割合を増やす	男14.3% 女 8.1%	同上	男39%以上 女35%以上	20～60歳男 28.6% 20～60歳女 24.6%	20～60歳男 39%以上 20～60歳女 35%以上
	38	運動をほとんどしていない人の割合を減らす	男41.6% 女65.8%	同上	減らす		
	39	ストレスを感じた人の割合を減らす	男57.2% 女76.5%	同上	49%以下	54.6%	49%以下
	40	ストレスを発散できていると思う人の割合を増やす	41.1%	同上	増やす		
	41	喫煙習慣者の割合を減らす	男61.0% 女36.9%	同上	減らす	成人男49.2% 成人女10.3%	―
	42	公共の場や職場で他人のたばこの煙を毎日吸う人の割合を減らす	男66.2% 女49.5%	同上	減らす		
	43	毎日飲む者のうち多量飲酒者の割合を減らす	男 7.8% 女 4.5%	同上	男3.2%以下 女0.2%以下	成人男4.1% 成人女0.3%	3.2%以下 0.2%以下
	44	男性の歯を1日2回以上磨く人の割合を増やす	男50.7% (女性87.4%)	同上	増やす		
	45	男性の歯科検診を受ける割合を増やす	男26.0% (女性38.7%)	同上	増やす		
	46	妊娠中の喫煙をなくす	―	同上	0%		なくす
	47	妊娠中の飲酒をなくす	―	同上	0%		
	48	妊娠 11 週未満での妊娠の届出率を増やす	76.7%	業務実績	100%		100%
壮年期Ⅰ	49	30 歳代男性の肥満者（ＢＭＩ25 以上）の割合を減らす 40 歳代男性の肥満者（ＢＭＩ25 以上）の割合を減らす	29.6% (女性10.5%) 29.1% (女性15.5%)	市民健康意識調査	15%以下	20～60歳男 24.3%	20～60歳男 15%以下
	50	30 歳代男性の朝食を欠食する割合を減らす	24.5%	同上	15%以下	20.5%	15%以下
	51	30 歳代男性の野菜を毎日食べる人の割合を増やす 40 歳代男性の野菜を毎日食べる人の割合を増やす	62.2% (女性72.5%) 59.0% (女性84.4%)	同上 同上	増やす 増やす		
	52	適正体重を知っている人の割合を増やす	30歳代男 53.1% 30歳代女 51.5% 40歳代男 58.3% 40歳代女 58.8%	同上	増やす		
	53	30 歳代男性の牛乳・乳製品をほとんどとらない人の割合を減らす	21.4% (女8.2%)	同上	減らす		
	54	男性の外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合を増やす	30 歳代男 21.4% (女性 44.4%) 40 歳代男 23.6% (女性 45.3%)	同上	増やす		

区分	NO	評価指標	健康くしろ21			健康日本21(健やか親子)	
			現状	資料	2013年	現状	2010年
壮年期Ⅰ	55	30歳代のほとんど運動していない人の割合を減らす	男57.1% 女64.9%	市民健康意識調査	減らす		
	56	30歳代の運動習慣者の割合を増やす	男 7.1% 女11.7%	同上	男39%以上 女35%以上	20～60歳男 28.6% 20～60歳女 24.6%	20～60歳男 39%以上 20～60歳女 35%以上
	57	目的地まで徒歩5分以内なら車を利用する人の割合を減らす	30歳代男 35.7% 30歳代女 24.6% 40歳代男 21.3% 40歳代女 18.2%	同上	減らす		
	58	睡眠による休養が十分取れていない人の割合を減らす	30歳代男28.5% 30歳代女32.7% 40歳代女26.4% (男性15.0%)	同上	21%以下	23.1% （成人）	21%以下 （成人）
	59	ストレスを発散できていると思う人の割合を増やす	30歳代 41.8% 40歳代 36.6%	同上	増やす		
	60	男性の眠りを助けるための睡眠補助品やアルコールを使うことがある人の割合を減らす	30歳代 33.6% 40歳代 31.5%	同上	1割以上の減少	14.1% （成人）	13%以下 （成人）※1
	61	喫煙者の割合を減らす	30歳代男 63.3% 30歳代女 33.9% 40歳代男 59.8% 40歳代女 33.1%	同上	減らす	成人男49.2% 成人女10.3%	－ －
	62	公共の場や職場で他人のたばこの煙を毎日吸っている人の割合を減らす	30歳代男 64.3% 30歳代女 33.9% 40歳代男 59.8% 40歳代女 39.2%	同上	減らす		
	63	40歳男性の毎日飲む者のうち多量飲酒者の割合を減らす	40歳代男 33.1% （女性6.1%）	同上	2割以上の減少	成人男4.1% 成人女0.3%	3.2%以下 0.2%以下※2
	64	男性の歯を1日2回以上磨く人の割合を増やす	30歳代男 59.2% （女性85.4%） 40歳代男 63.7% (女性85.1%)	同上	増やす		
	65	歯科検診受診者の割合を増やす	30歳代男 34.7% 30歳代女 35.1% 40歳代男 30.7% 40歳代女 33.1%	同上	増やす		
	66	30歳代女性の健診受診者の割合を増やす	30歳代女 39.2% (男性83.7%)	同上	増やす		
壮年期Ⅱ	67	肥満者（ＢＭＩ25以上）の割合を減らす	50歳代男 31.4% （女性23.9%） 60歳代男 36.4% 60歳代女 37.4%	同上	男15%以下 女20%以下	20～60歳男 24.3% 20～60歳女 25.5%	20～60歳男 15%以下 20～60歳女 20%以下
	68	外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合を増やす	50歳代男 19.5% 50歳代女 53.4% 60歳代男 37.4% 60歳代女 59.2%	同上	増やす		
	69	50歳代でほとんど運動していない人の割合を減らす	男47.8% 女43.6%	同上	減らす		
	70	50歳代男性で運動習慣のある人の割合を増やす（１回30分、週２回以上の運動を１年継続）	17.6% (女性25.8%)	同上	39%以上	20～60歳男 28.6% 20～60歳女 24.6%	20～60歳男 39%以上 20～60歳女 35%以上
	71	50歳代男性で徒歩5分以内の距離でも車を利用する人の割合を減らす	22.0% （女性8.6%）	同上	減らす		
	72	ストレスを発散できていると思う人の割合を増やす	50歳代 30.8% 60歳代 27.8%	同上	増やす		

※１⇒約１割の減少値　　※２⇒２割以上の減少値

区分	NO	評価指標	健康くしろ21			健康日本21(健やか親子)	
			現状	資料	2013年	現状	2010年
壮年期Ⅱ	73	50歳代の喫煙者の割合を減らす	男61.6% 女23.3%	市民健康意識調査	減らす		
	74	50歳代で公共の場や職場で他人のたばこの煙を毎日吸う割合を減らす	男55.3% 女33.1%		減らす		
	75	毎日飲酒者のうち多量飲酒者の割合を減らす	50歳代男 19.5% 50歳代女 3.1% 60歳代男 14.6% 60歳代女 1.1%	同上	2割以上の減少	成人男4.1% 成人女0.3%	3.2%以下 0.2%以下 ※2
	76	男性で歯を磨く回数が1日1回以下の人の割合を減らす	50歳代男 50.3% (女性17.2%) 60歳代男 48.0% (女性19.6%)	同上	減らす		
	77	50歳代男性で歯間部清掃用器具の使用している人の割合を増やす	18.2% (女性33.1%)	同上	増やす	50歳17.8%	50%以上
	78	50歳代女性の健診受診者の割合を増やす	55.2% (男性78.0%)	同上	増やす		
高齢期	79	適正体重を知っている人の割合を増やす	男70.0% 女62.7%	同上	増やす		
	80	牛乳、乳製品を毎日とる人の割合を増やす	男44.4% 女45.3%	同上	増やす		
	81	バランスのよい食事をとる人の割合を増やす	男60.6% 女47.8%	同上	増やす		
	82	５分以内の距離でも車を利用する人の割合を減らす	男10.8% 女 8.0%	同上	減らす		
	83	積極的に外出する人の割合を増やす（60歳以上）	男57.0% 女58.9%	同上	70%以上	男59.8% 女59.4%	70%以上
	84	社会活動を行っている人の割合を増やす（60歳以上）	男35.2% 女38.2%	同上	男58%以上 女50%以上	男48.3% 女39.7%	男58%以上 女50%以上
	85	ストレスを発散できていると思う人の割合を増やす	23.8%	同上	増やす		
	86	男性のたばこを吸う人の割合を減らす	31.4% （女性6.5%）	同上	減らす	成人男49.2%	
	87	公共の場や職場で他人のたばこの煙を毎日吸っている人の割合を減らす	男 9.4% 女10.0%	同上	減らす		
	88	男性の毎日飲む者のうち多量飲酒者の割合を減らす	10.3% （女性0.0%）	同上	2割以上の減少	成人男4.1%	3.2%以下 ※2
	89	男性の歯を磨く回数が１日1回以下の人の割合を減らす	50.7% （女性27.4%）	同上	減らす		

※２⇒２割以上の減少値

（参考資料３）用語解説

アルファベット略語解説

BMI（Body Mass Index）

肥満かどうかの目安として用いる体格指数

BMI=22 を標準とし 18.5 未満はやせ、18.5～25.0 未満は適正範囲、25 以上は肥満と判定する。

BMI は次のように計算する。BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長（m）

あ

一次予防

はじめから病気を起こさないように健康増進に努めることで、病気の原因となる危険因子を予防・改善すること。

栄養所要量

普通の生活をしている人が、健康な生活を送るために摂取することが望ましい１日当たりのエネルギー及び栄養素の摂取量。

か

介護保険制度

平成 12 年 4 月開始。保険料を負担し合い介護が必要になった時、心身の状況に合わせ希望するサービスを利用できる制度。

基本健康診査（釧路市通称元気健診）

老人保健法に基づき健康診断を受ける機会のない 40 歳以上の自営業者や主婦等を対象に行う健康診査。

健康教育

健康に関する正しい知識を普及啓発することで、健康課題を知り健康の保持・増進のため必要な行動や態度の変容を促すことを目的としている。

健康日本２１－21 世紀における国民健康づくり運動

すべての国民が健康で明るく元気に生活できる社会の実現を図るため、早世（早死）を減少させ、痴呆や寝たきりにならない状態で生活できる期間（健康寿命）を延伸させることを目標に、個人の力と社会の力を合わせて国民の健康づくりを総合的に推進するため厚生労働省が 2000 年度に策定した。この計画は 2010 年までに達成すべき目標値が定められている。

高齢化率

総人口に占める 65 歳以上の老年人口の割合。高齢化率が 7%を超えると「高齢化社会」14%以上で「高齢社会」という。

さ

歯間部清掃用器具

歯と歯の間、隙間等普通の歯ブラシでは届かない場所を磨くための道具。歯間ブラシ、糸ようじ等がある。

生活習慣病

脳卒中、心臓病、糖尿病、がん等食生活、喫煙、運動などの生活習慣がその発症や進行に大きく関与する病気のこと。以前は加齢に伴う身体の変化という概念で「成人病」と呼ばれていた。

摂食障害

体重減少のために食事を極端に制限する拒食症と、食物を大量に食べ続けたり、食物を大量に食べた後吐き出したりする過食症がある。

死因別死亡率

人口 10 万人あたりの 1 年間のその死因による死亡件数

1 年間の死因別死亡件数÷人口×100,000

出生率

人口千人あたりの 1 年間の出生件数

1 年間の死因別死亡件数÷人口×1,000

死亡率

人口千人あたりの 1 年間の死亡件数

1 年間の出生件数÷人口×1,000

児童虐待

親や親に代わる保護者によって子どもに加えられた行為で、子どものこころや身体を傷つけたり健全な成長や発達を損なう場合をいう。

受動喫煙

室内又はこれに準ずる環境において他人のたばこの煙を吸わされること。

歯周疾患

歯垢が原因となって起こす歯肉等の炎症。進行すると歯がぐらぐらしたり、喪失する原因となる。

健やか親子 21

21 世紀の母子保健について行政や市民が取り組むべき課題を示した母子保健の国民運動計画。

(1)思春期の保健対策の強化と健康教育の推進。

(2)妊婦・出産に関する安全性と快適さの確保と不妊への支援。

(3)小児保健医療水準を保持・向上させるための環境整備。

(4)子どもの心のやすらかな発達の促進と育児不安の軽減。

の 4 課題について具体的な取り組みを明示、2010 年に達成すべき努力目標を盛り込んでいる。

性感染症

性的な行為により感染する病気。性器ヘルペス・クラミジア、淋病、エイズ等がある。

早世

早く世を去ること。（早死）

た

低出生体重児

体重 2500g 未満で生まれた児。

適正体重 ※BMI の項参照

もっとも疾病にかかりにくい体重で BMI＝22 の状態。

適正体重は次のように計算する。適正体重（kg）＝身長(m)×身長(m) ×22

適正飲酒

一日平均純アルコールで 20g 程度。ビール中びん１本（500ml）、日本酒１合（180ml）ウイスキーダブル１杯（60ml）等。

な

二次予防

定期健診などで病気を早期に発見し、早い時期に治療、生活改善等をすること。

乳幼児突然死症候群 SIDS （Sudden infant Death Syndrome）

病気がなく元気だった乳幼児が、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気。原因は不明だが発症率を高める因子があることは明らかになっている。

脳血管疾患

脳の血管がきれる脳出血や血管がふさがる脳梗塞等がある。

は

8020 運動（ﾊﾁﾏﾙﾆｲﾏﾙ運動）

80 歳で 20 本以上自分の歯を保ち健康な生活を送れるよう、生涯を通じた歯の健康づくり運動。

標準化死亡比（SMR）

死因ごとの死亡者数をそれぞれの年齢構成が均一であるという仮定で数値を補正して、相違を比較する指数。全国を 100（基準値）とする。SMR＝100 は全国並み、SMR＞100 は全国より死亡率が高いことを示す。

フッ素塗布

歯の質を強化し、虫歯を予防するためにフッ化物を塗布すること。

ボランティア団体

公共福祉のために自主的に活動する人の集団。

ま

マスメディア

新聞、ラジオ、テレビなど大衆に情報を伝達する手段。

や

要介護（者）

身体上あるいは精神上の障害のために食事、入浴等の日常生活に必要な基本的動作に、何らかの介助が必要な状態が申請前の概ね 1 ヶ月から継続して見込まれる状態にあること（者）。