

しあわせいきいき健康二本松

二本松市健康増進計画

平成 20 年 2 月

二 本 松 市

は じ め に



「健康」は一人ひとりの“しあわせ”にとって最も重要な条件の一つであり、社会全体の願いです。

わが国の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩などにより世界有数の水準に達しました。しかし、一方では、人口の急速な少子高齢化とともに、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病の増加や育児不安を抱える保護者の増加、思春期の問題行動などの親と子をめぐる問題が深刻な社会問題となっております。

本市は、平成 17 年 12 月に旧二本松市、旧安達町、旧岩代町、旧東和町の 1 市 3 町が合併いたしました。年々高齢者の人口（65 歳以上）が増加するなど少子高齢化が福島県の平均を超えて進んでおり、これに伴う様々な問題の解決が市の重要な課題の一つとなっております。

このことをふまえ、本市では、全ての市民が健康で明るく暮らせるまちづくりを目的として平成 20 年度から平成 29 年度までを計画期間とする「二本松市健康増進計画」を策定いたしました。

本計画は、二本松市長期総合計画の基本目標の一つであります「人を育てるすこやかなまちづくり」の実現に向け、安心して子どもを産み、ゆとりを持って健やかに育てるための家庭や地域の環境づくり、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸、生活の質の向上を本計画の基本目標とし、7つのライフステージごとに市民の健康課題を明らかにして、市民、関係機関、行政等が一体となって健康課題に取り組む本市の基本的な健康施策を定めたものとなっております。

計画の策定にあたっては、市民の主体的な健康づくりが得られるよう、公募市民や各関係機関・団体の代表の方々などにより組織した計画策定ワーキンググループ会議、さらには、学識経験者、各関係機関・団体の代表の方々などによる計画策定委員会を立上げ、市民の望む健康的な暮らし、健康課題の把握、健康課題への取り組みなどについて検討を重ねて参りました。

また、計画策定の全般にわたって専門的な観点から福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座安村誠司教授を中心とした関係者の方々のご指導をいただきました。

今後、計画の推進にあたりましては、市としても積極的に取り組んで参りたいと考えておりますので、市民の皆様のなご一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

おわりに、本計画の策定にあたりましてアンケート調査等にご協力をいただきました市民の皆様をはじめ、関係機関、団体の皆様に対し心から感謝申し上げます。

平成 20 年 2 月

二本松市長 三保 恵一

目 次

第1章 計画策定にあたって

第1節	計画策定の背景と計画の目的	1
第2節	計画の基本方針	3
第3節	計画の位置づけ	6
第4節	計画の期間	7
第5節	計画策定の経過	7
第6節	計画の体系	8

第2章 市民の健康の状況

第1節	二本松市の人口	9
第2節	二本松市民の健康水準	14
第3節	ライフステージごとの現状と健康課題	21

第3章 生涯を通じた健康づくり

第1節	生涯を通じた健康づくり	55
第2節	ライフステージごとの目標と取り組み	60
1	妊娠・出産期	60
2	乳幼児期（0歳～就学前の親子）	66
3	学童期（6～12歳の親子）	76
4	思春期（13～18歳）	84
5	青年期（19～39歳）	94
6	壮年期（40～64歳）	104
7	高齢期（65歳～）	114

第4章 計画の推進に向けて

第1節 市民・地域・行政の協働による取り組み	125
第2節 計画の推進体制の整備	125
第3節 計画の実行と評価、見直し	127

参考資料

二本松市民の健康と生活習慣調査の概要	129
二本松市健康増進計画策定委員会要綱	132
二本松市健康増進計画策定ワーキンググループ会議設置要領	134
二本松市健康増進計画策定体制	136
計画策定の経過	137
ワーキンググループ会議での検討の結果	140

第1章

計画の策定にあたって

第1節 計画策定の背景と計画の目的

1 計画策定の背景及び趣旨

近年、わが国では少子高齢化が急速に進み、安心して子どもを産み、ゆとりを持って健やかに育てるための家庭や地域の環境づくりと、少子高齢化社会の中にあっても国民が健康で元気に生活できる社会の実現を図ることが求められています。

日本人の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩などにより、世界有数の水準に達しました。その一方で、生活習慣や生活環境の変化等により、がん、脳卒中、心臓病、糖尿病などのいわゆる生活習慣病¹が年々増え、医療や介護の必要な人々が増加するなど家族の介護負担や医療費の高騰などが深刻な社会問題となっています。

このような中、国においては平成12年に健康日本21が定められ、二次予防²を中心とした施策から従来にも増して一次予防³を強力に推進する施策への転換が図られ、さらに、平成20年度の医療構造改革においては、国民の生活習慣改善に向けた普及啓発を積極的に進めることなど、疾病の一次予防を重視することを柱の一つとした対策がとられるようになりました。

また、わが国の母子保健はこれまでの取り組みにより世界の中でも高い水準を維持していますが、依然として乳幼児の事故死亡や妊産婦の死亡などの課題も残されており、さらに近年の急速な少子化、家庭や地域を取り巻く環境の変化などにより、育児不安や乳幼児や児童の虐待をはじめとする親子をめぐる問題、思春期の健康問題などが顕在化しております。

本市は、平成17年に旧二本松市、旧安達町、旧岩代町、旧東和町の4市町が合併し新しい市が誕生しましたが、少子高齢化が福島県の平均を超えて進むなど、少子高齢化に伴う高度化・多様化する行政需要に対応していくことが大きな課題となっています。

しかし、本市の健康施策は、平成18年に策定した高齢者保健福祉計画による高齢者の介護予防施策は実施していますがまだまだ十分とはいえず、今後は安心して産み育てられることができるように母と子の健康を守ることや生活習慣病の一次予防を中心とした市民の健康づくりをより効果的に推進していくことが必要です。

本計画はこれらの点をふまえ、個人の力と社会の力をあわせて、市民の健康づくりを総合的かつ効果的に推進し、全ての市民が健康で明るく暮らせるまちづくりの実現を目的として策定いたしました。

1 生活習慣病

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣がその発症・進行に関与する症候群。平成8年に「成人病」から名称が変更された。

2 二次予防

疾病の早期発見と早期治療によって疾病が進行しないうちに治してしまうこと。検診の受診や早期の医療機関受診など。

3 一次予防

疾病の発症そのものを予防することを指す。健康的な生活習慣づくりの取り組みや予防接種や環境改善、外傷の防止などの特殊予防のことを言う。

2 計画の目的と目標

本計画は、「全ての市民が健康で明るく暮らせるまちづくり」の実現を目的とします。

また、健康についての考え方は、単に「長く生きる」ということだけではなく、「健康で生きがいをもって、より長く生きる」という視点に重きをおく方向へと変化しています。

このようなことから、全ての市民が健康で明るく暮らせるまちづくりの実現のために、「安心して子どもを産み、ゆとりを持って健やかに育てるための家庭や地域の環境づくり」、「壮年期死亡の減少¹」、「健康寿命²の延伸」、「生活の質³（QOL）の向上」の4つを基本目標として計画を推進していきます。

1 壮年期死亡の減少

働き盛りの人（40歳以上65歳未満）の生活習慣病による死亡割合の減少。

2 健康寿命

認知症や寝たきりにならずに自立した生活ができる期間のこと。

3 生活の質（quality of life）

生活の質。人生の質。生命の質。などと訳される。人が充実感や満足感を持って日常生活を送ることができること。

第2節 計画の基本方針

1 計画の基本方針

(1) 市民主体の健康づくり

健康づくりは、全ての市民一人ひとりに直接かかわる問題であり、市民が主体となって進める健康づくりを推進します。このため、本計画の策定、計画の推進、進行管理、評価はもちろん、健康づくりを広く市民参加のもとに実施して行きます。

(2) 一次予防の重視

生活習慣病の発症や進行には、食習慣、運動習慣、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣が深く関わっていることが明らかになっています。従来の疾病対策の中心であった二次予防や三次予防¹にとどまることなく、生活習慣を改善し、原因となる危険因子を減らし、病気の発症や進行そのものを予防する「一次予防」に重点をおいた健康づくりを推進します。

(3) ヘルスプロモーションを取り入れた健康づくり

健康的な生活習慣を送れるかどうかは、最終的に市民一人ひとりの理解と実行にゆだねられます。そのためには、生活習慣を改善し、健康づくりに取り組もうとする個人を社会全体として支援していく環境整備も不可欠です。本計画では、ヘルスプロモーションの考え方を取り入れ、市民一人ひとりの健康づくりに対する意思や意欲を高めるための普及啓発活動や主体的な健康づくり活動を社会全体で支援します。

① 「健康」から「QOLの向上へ」

従来は「健康になる」ということが健康づくりの目的とされていましたが、「健康」を個人が豊かな人生を送るためのひとつの資源として考えます。

② 個人の健康づくり技術の強化

禁煙、食生活、運動等、生活習慣の改善や疾病予防などに必要な情報の提供、学習機会の確保、相談体制の整備を行い、住民が自ら健康づくりを実行することができるよう、個人の技術や能力を高める支援を行います。

③ 地域活動の強化

健康づくり推進のための地区組織の育成や自主的に健康づくりに取り組む団体やグループを支援し、主体的に健康づくりに取り組んでいる個人を支えあう地域をつくります。

④ 健康を支援する環境整備

個人の健康は、自然環境、労働環境や生活環境などの積み重ねで成り立っています。市民一人ひとりが健康づくりをしやすい環境づくりに努めます。

1 三次予防

適切な治療による疾病や障がいの進行防止をさす。リハビリテーションも三次予防に含まれる。

⑤ **健康施策を体系化し、多様な関係者による連携を図ります。**

健康づくりを個人が豊かで満足できる人生を送るための手段の一つという観点から取り組むために、人生の段階別（ライフステージ¹）や性差² 等に応じた健康課題を明らかにしその取り組みを体系化します。

また、市民、行政、関係機関、関係団体等がそれぞれの役割を担い、連携、協力を図りながら市民の健康づくりを推進します。

さらに、市においても、保健分野の関係者（健康づくり担当課）のみではなく、組織横断的な取り組みを行います。

○ヘルスプロモーションとは（概念図P5参照）

ヘルスプロモーションは、1986年、WHO（世界保健機構）がカナダのオタワで開催した第1回ヘルスプロモーション会議の中で示された新しい考え方で、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるプロセス」と定義されています。個人が健康を増進する能力に加え、個人がよりよい健康のための行動をとることができるような政策も含めた周囲の環境を整えることに重点が置かれています。また、宣言文の中では、健康は生きる目的ではなくて毎日の生活の資源であること、単なる肉体的な能力以上の積極的な概念であると述べられています。

(4) 目標の設定と評価

① **数値目標の設定**

前例、経験や勘のみに頼った対策ではなく、既存の健康に関する統計やアンケート調査などを基に健康課題を明確にし、数値目標を設定します。このことは、計画の進行管理に必要であるほか、多くの人と目標を共有することによりヘルスプロモーションの推進への力となり、健康づくりを効果的に推進します。

② **進行管理と評価**

本計画は、健康づくりを効果的に推進するために、計画・実施・評価の「Plan→Do→See」のサイクルを確立し、計画の進行管理と評価を行います。

1 ライフステージ

人間が生きていくための生活段階。その一時期、節目。

2 性差

男女の性別による違い。

○ヘルスプロモーションの健康づくり概念図

従来の健康づくり

※目指すものは「健康」



ヘルスプロモーションを取り入れた健康づくり

※目指すものは「豊かな人生」



従来の健康づくりは、保健・医療の専門家が知識の提供を行い、健康そのものに向かって急な坂道を一人で玉を押し上げている状態です。(概念図：上段)

ヘルスプロモーションを取り入れた健康づくりは、保健・医療の専門家などが知識の提供を行うことはもちろんのこと、地域で暮らしている人々がこの玉を押ししている人を一緒に後押ししたり、行政、専門家、関係機関等が環境整備や基盤整備などを行い坂道の傾斜を低くすることなどして個人の健康づくりをよりスムーズに行えるよう周囲が支援していく考え方です。(概念図：下段)

第3節 計画の位置づけ

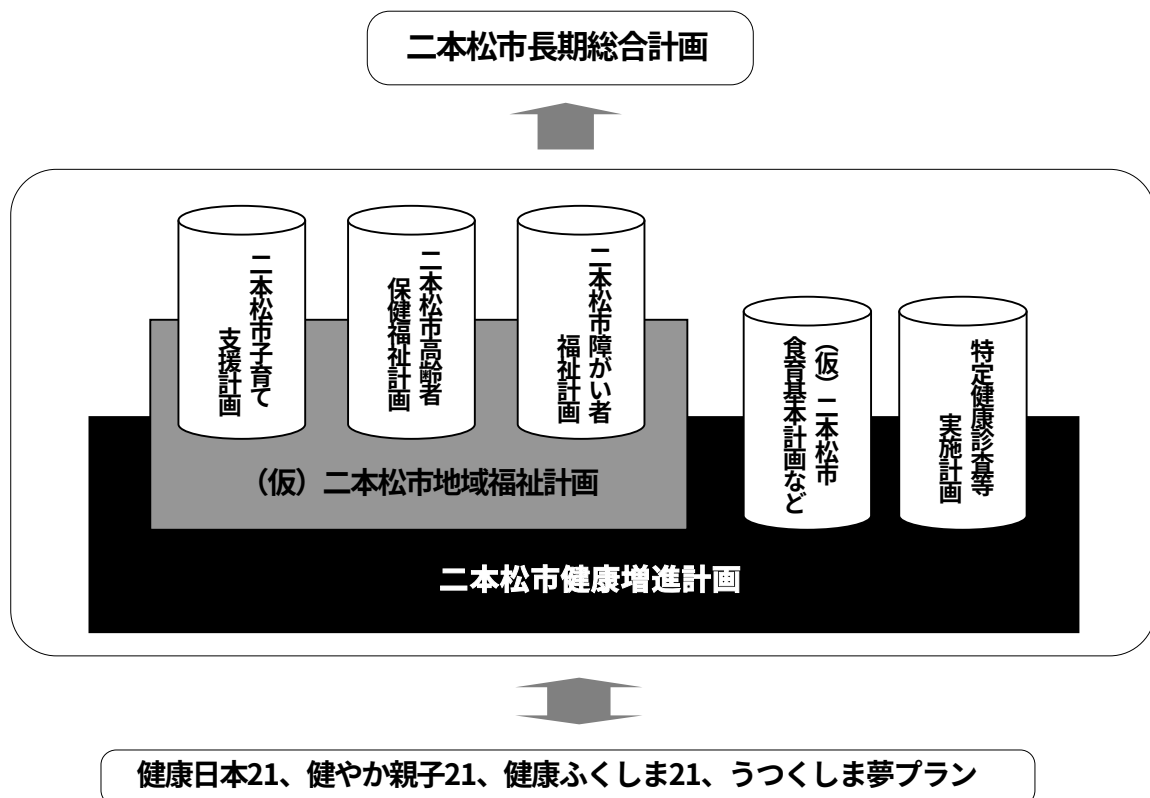
本計画は、二本松市長期総合計画の実現を目指した二本松市の保健、医療、福祉の基本となる計画であり、市民の生涯にわたる健康づくりに関する基本計画及び行動計画です。

さらに、二本松市第四次高齢者保健福祉計画・第三期介護保険事業計画、二本松市子育て支援計画（次世代育成支援地域行動計画）、二本松市障がい者福祉計画と関連し整合性を図っています。

また、本計画は、健康増進法第8条第2項に定める「市町村健康増進計画」であり、国の「健康日本 21」「すこやか親子 21」の地方計画としての側面を有し、福島県の「健康ふくしま 21」「うつくしま夢プラン」を考慮して策定いたしました。

■健康増進法第8条第2項

市町村は、基本方針¹ および都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。



1 基本方針

健康増進法第7条 国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針。厚生労働大臣が定める。

第4節 計画の期間

平成20年度を初年度とし、平成29年度までの10年間を計画期間とします。

なお、計画は必要に応じて随時見直しを行い、全体的には、計画の中間年度である平成24年度を目途に、計画の中間評価と内容の見直しを実施いたします。

年度	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
年数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	計画の推進・実行	→	→	→	中間評価・計画の見直し	計画の推進・実行	→	→	→	最終評価 次期計画案作成

第5節 計画策定の経過

本計画は、今後、市民、行政、関係機関などが一体となって計画が推進されるよう、市民へのアンケート調査の実施、公募の市民や各種団体の代表等による計画策定ワーキンググループ会議の開催、市民の代表、学識経験者、関係機関の代表等による計画策定委員会の開催、パブリックコメント¹の実施など、計画づくりの段階から可能な限り市民の皆さんに参加していただき策定いたしました。

ワーキンググループ会議では、はじめに市民の目指す理想の健康な暮らしについて語っていただき、「健康で幸せな暮らし」ということについて具体化する作業を行いました。また、ワーキンググループ会議を4グループに編成し、妊娠・出産期、乳幼児期（0歳～就学前の親子）、学童期（6～12歳の親子）、思春期（13～18歳）、青年期（19～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）の各ライフステージについて、どのような健康課題があるのか、市民、行政、関係機関などがどのように健康づくりに取り組んでいくべきかなどについて検討いたしました。

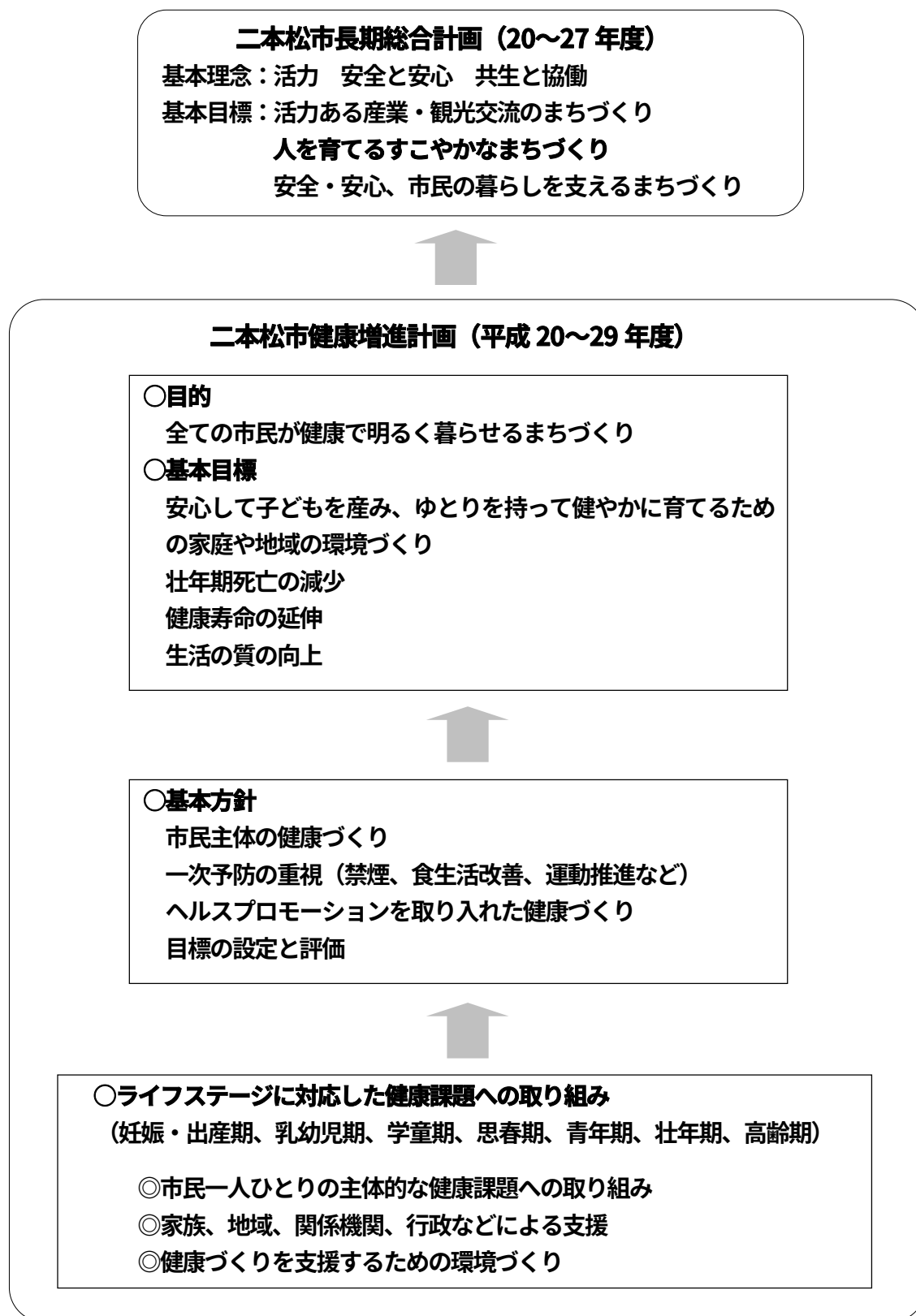
計画策定委員会では、ワーキンググループ会議で出された意見や計画策定作業班（健康増進課）において検討した点などについてご協議いただきました。

- | | |
|-----------------|------------------|
| ・アンケート調査 | 平成18年11月 |
| ・策定委員会の開催 | 平成19年 4月～11月（3回） |
| ・ワーキンググループ会議の開催 | 平成19年 4月～ 9月（6回） |
| ・パブリックコメントの実施 | 平成19年11月 |

1 パブリックコメント

市が基本的な施策等に関する条例や計画等を策定する際に、住民の皆様はその内容を素案として公表し、その素案に寄せられた意見に対する市の考え方を公表する一連の手続き。

第6節 計画の体系



第2章

二本松市民の健康状況

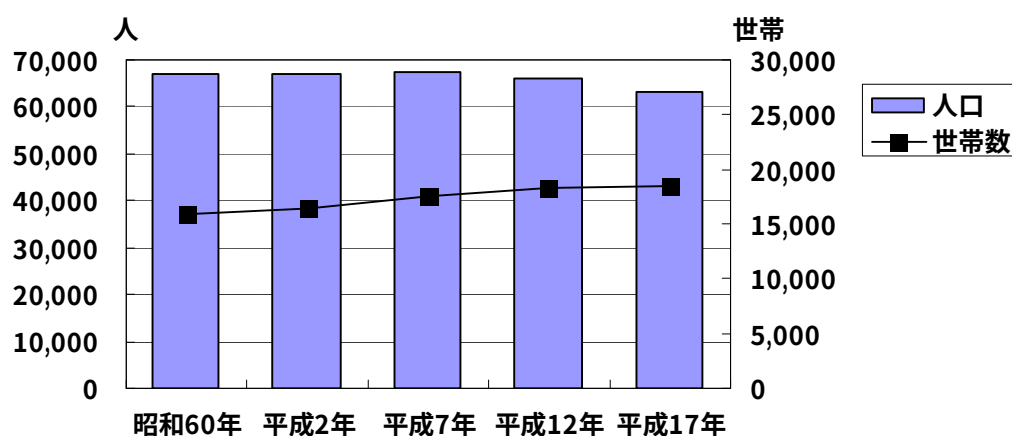
第1節 二本松市の人口

1 二本松市の人口

(1) 人口の推移

平成 17 年 10 月 1 日現在の二本松市の人口は、63,157 人、世帯数は 18,431 世帯です。

人口は平成 7 年をピークに年々減少していますが、世帯数は昭和 60 年以降、年々増加しています。

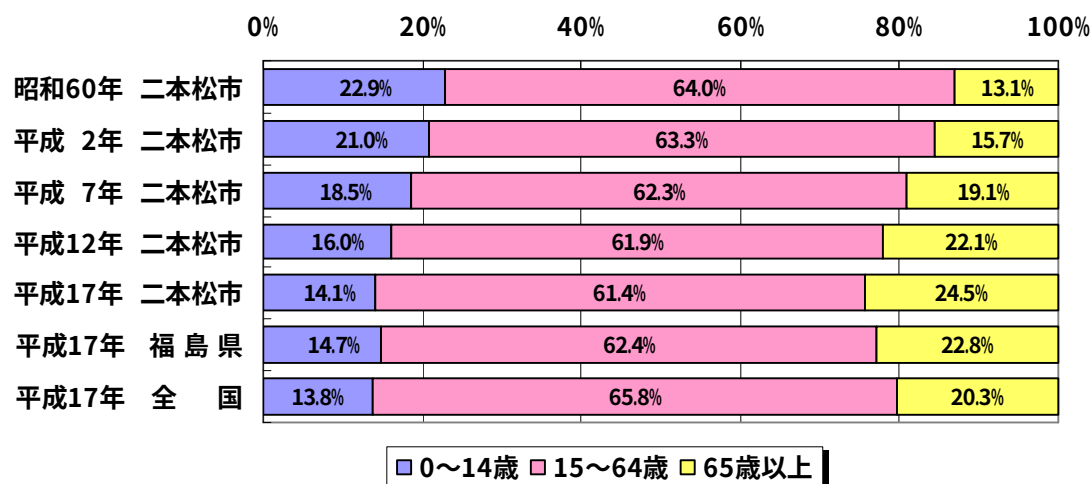


	昭和 60 年	平成 2 年	平成 7 年	平成 12 年	平成 17 年
人 口	67,154	66,988	67,269	66,077	63,157
世帯数	15,854	16,437	17,505	18,216	18,431

資料：国勢調査

(2) 年齢区分別人口割合の推移

0～14 歳の「年少人口」と 15～64 歳の「生産年齢人口」の占める割合は、年々減少しています。その一方で、65 歳以上の「老年人口」の占める割合（高齢化率）が年々高くなっており、急速に少子高齢化が進んでいるといえます。

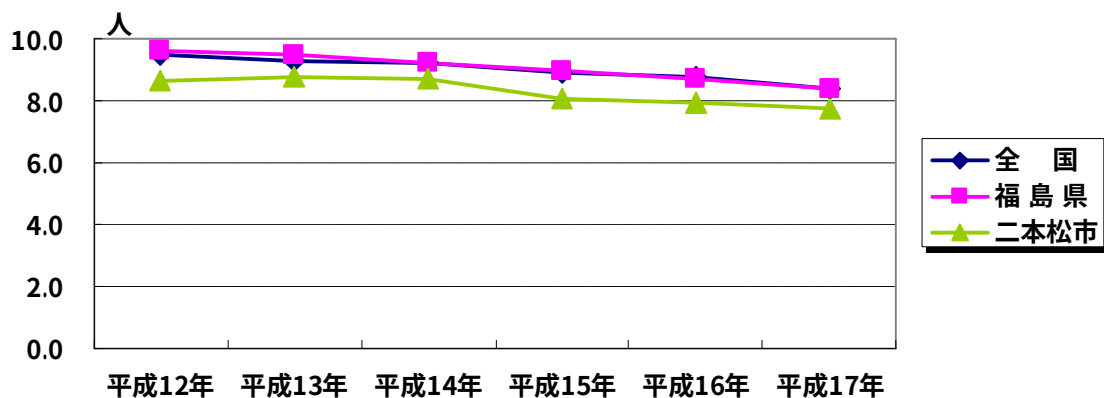


資料：国勢調査

2 人口動態

(1) 出生率（人口1,000人当たり）

全国、福島県の水準を下回っています。また、年々低くなっています。



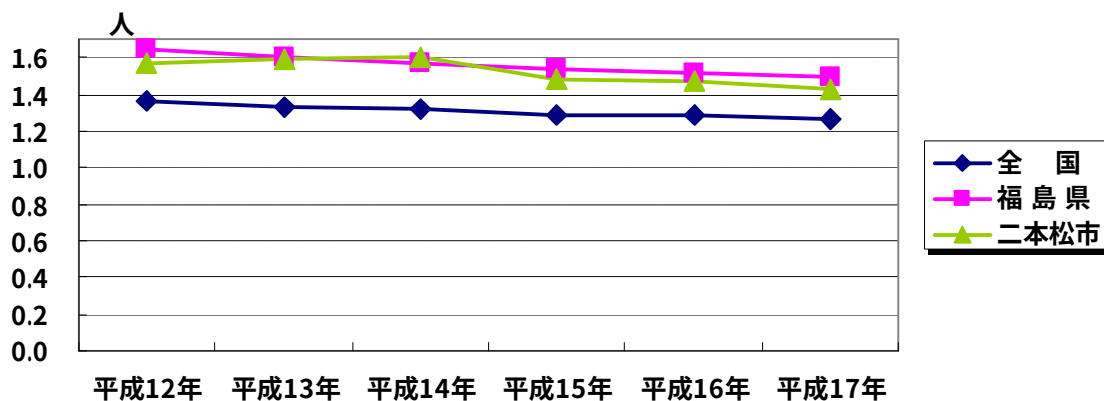
(単位：人)

	平成 12 年	平成 13 年	平成 14 年	平成 15 年	平成 16 年	平成 17 年
全 国	9.5	9.3	9.2	8.9	8.8	8.4
福 島 県	9.6	9.5	9.2	9.0	8.7	8.4
二本松市	8.7	8.7	8.7	8.0	8.0	7.7

資料：人口動態統計

(2) 合計特殊出生率¹

全国の水準を上回っていますが、福島県の水準を下回っています。年々低くなっています。



(単位：人)

	平成 12 年	平成 13 年	平成 14 年	平成 15 年	平成 16 年	平成 17 年
全 国	1.36	1.33	1.32	1.29	1.29	1.26
福 島 県	1.65	1.60	1.57	1.54	1.51	1.49
二本松市	1.57	1.59	1.60	1.48	1.47	1.42

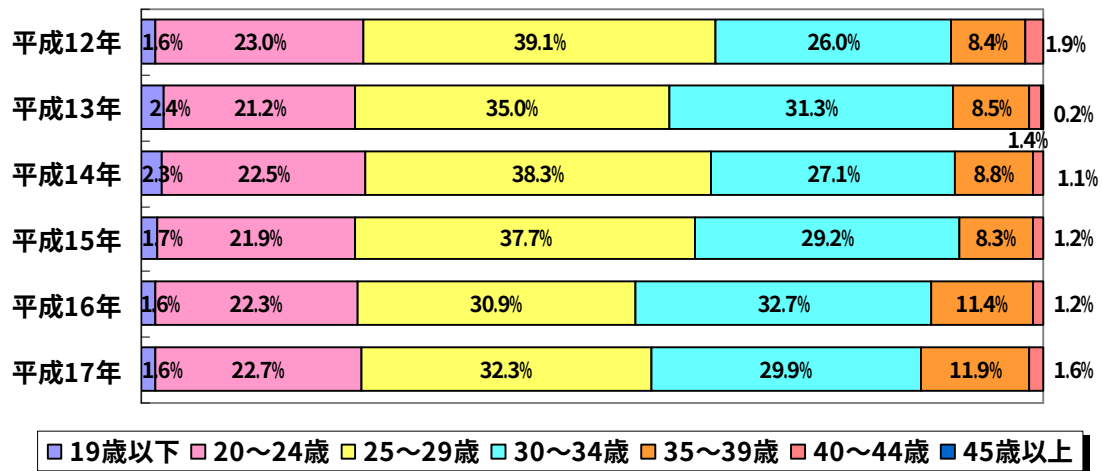
資料：人口動態統計

1 合計特殊出生率

15歳から49歳までの女子の年齢別出生率の合計。1人の女性が生涯に産む子どもの数の平均を表す。

(3) 母の年齢別出生割合

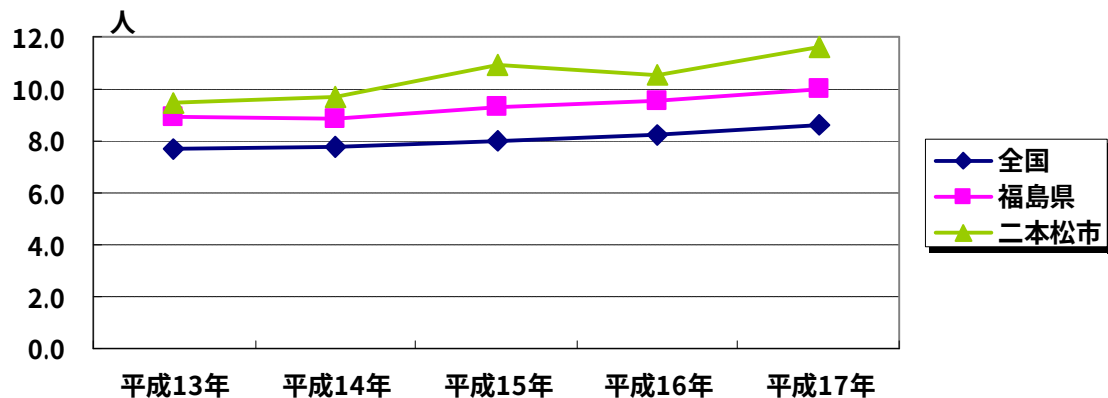
30歳代の出産が増えています。



資料：福島県県北保健福祉事務所データベース

(4) 死亡率（人口1,000人当たり）

全国、福島県の水準を上回り、年々高くなっています。



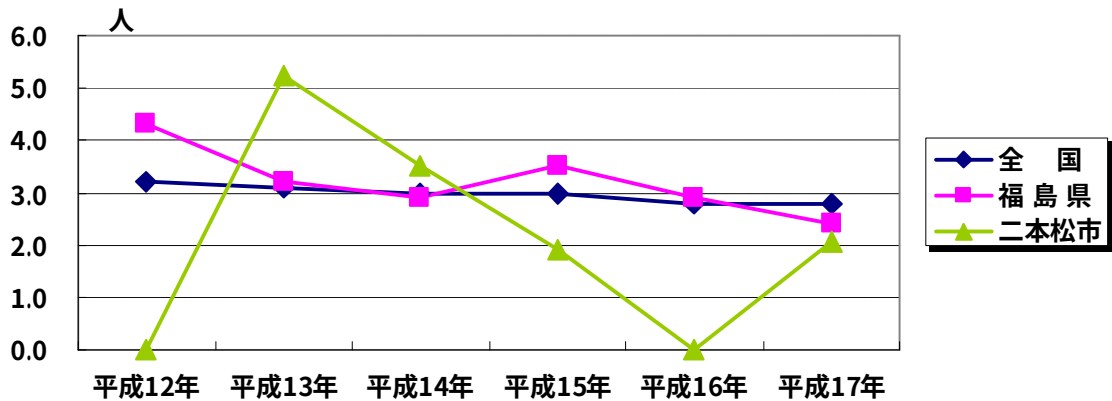
(単位：人)

	平成 13 年	平成 14 年	平成 15 年	平成 16 年	平成 17 年
全 国	7.7	7.8	8.0	8.2	8.6
福 島 県	8.9	8.9	9.3	9.5	10.0
二本松市	9.5	9.7	10.9	10.5	11.6

資料：人口動態統計

(5) 乳児死亡率¹（出生 1,000 人当たり）

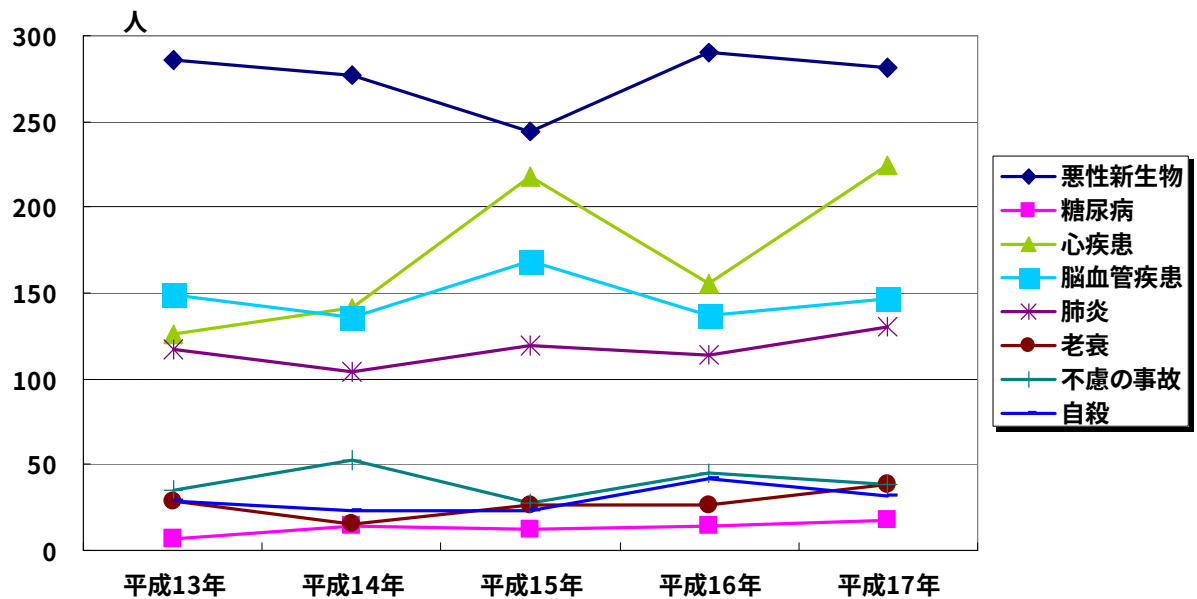
乳児の死亡率は、減少傾向にあります。



資料：人口動態統計

(6) 主要死因別死亡率（人口 10 万人当たり：二本松市）

悪性新生物（がん）、心疾患（心臓病）、脳血管疾患（脳卒中）が三大死因となっています。
また、心疾患（心臓病）による死亡率が年々高くなっています。



資料：人口動態統計

1 生後1歳未満の乳児の死亡率を乳児死亡率といいます。

(7) 平成 13～17 年 年齢階級別死因順位（第 1 位～第 5 位）及び死亡率（人口 10 万人当たり）

0～19 歳では「不慮の事故」、20～39 歳では「自殺」、40～59 歳では、「悪性新生物（がん）」、「自殺」、「心疾患（心臓病）」が上位を占めています。また、60 歳以上は、「悪性新生物」、「心疾患」、「脳血管疾患（脳卒中）」が三大死因となっており、「肺炎」による死因が第 4 位となっています。

（単位：人）

	第 1 位	第 2 位	第 3 位	第 4 位	第 5 位
0～9 歳	先天性奇形 13.5	悪性新生物・ 不慮の事故 各 10.1	乳幼児突然死症 候群 6.8	周産期の病態・ 肺炎、他 各 3.4	—
10～19 歳	不慮の事故 12.6	悪性新生物・自 殺 各 5.1	肺炎・筋委縮症 各 2.5	—	—
20～29 歳	自殺 31.0	悪性新生物 8.5	不慮の事故 5.6	その他消化器系 疾患 2.8	心疾患 2.8
30～39 歳	自殺 23.2	不慮の事故 8.7	悪性新生物 8.7	脳血管疾患 8.7	肺炎 2.9
40～49 歳	悪性新生物 53.4	自殺 41.8	心疾患 37.1	不慮の事故 25.5	脳血管疾患 9.3
50～59 歳	悪性新生物 175.2	心疾患 79.1	自殺 44.9	不慮の事故 32.1	肺炎 17.1
60～69 歳	悪性新生物 446.2	心疾患 132.8	脳血管疾患 74.4	肺炎 42.5	不慮の事故 39.8
70～79 歳	悪性新生物 831.5	心疾患 378.7	脳血管疾患 299.2	肺炎 275.4	その他呼吸器系 疾患 113.9
80 歳以上	脳血管疾患 1,702.6	心疾患 1,649.4	悪性新生物 1,558.9	肺炎 1,298.2	老衰 441.6

資料：健康増進課調べ

1 乳幼児突然死症候群(SIDS)

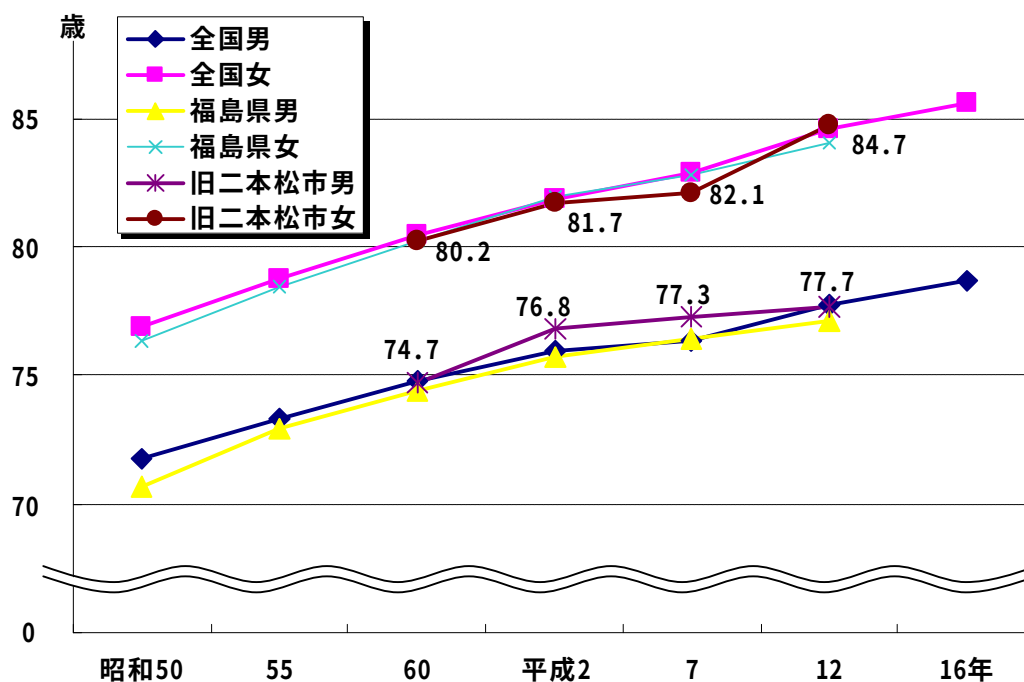
それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気。いずれも直接の原因ではないが「うつぶせ寝」、「人工栄養による授乳」、「乳幼児の前での喫煙」が乳幼児突然死症候群(SIDS)の発生率を高める因子であるということがこれまでの研究で明らかになっている。

第2節 二本松市民の健康水準

1 平均寿命と健康寿命

(1) 平均寿命の推移

平均寿命が年々延びています。



資料：福島県保健福祉部「保健統計の概況」

(2) 平均余命と健康寿命（福島県との比較）

二本松市の0歳平均余命（平均寿命）は、男女とも福島県より下回っていますが、65歳平均余命は男性が17.5歳、女性が21.8歳で、男性は福島県と比較すると0.2年長く、女性は0.1年短い状況です。

	二本松市		福島県	
	男性	女性	男性	女性
0歳平均余命（平均寿命）	77.2	84.0	77.5	84.2
65歳平均余命	17.5	21.8	17.3	21.9
65歳健康寿命	15.9	18.5	15.8	18.6
障害期間	1.5	3.2	1.6	3.4

資料：福島県県北保健福祉事務所データベース

切明 義孝「介護保険制度を利用した健康寿命計算」

(平成13年～平成17年の死亡者数と平成15年の年齢別人口・年齢別介護保険被保険者数・受給者数より算出)

2 死亡・疾病などの状況

(1) 死亡の状況（全死亡：人口 1,000 人当たり、SMR を除く）

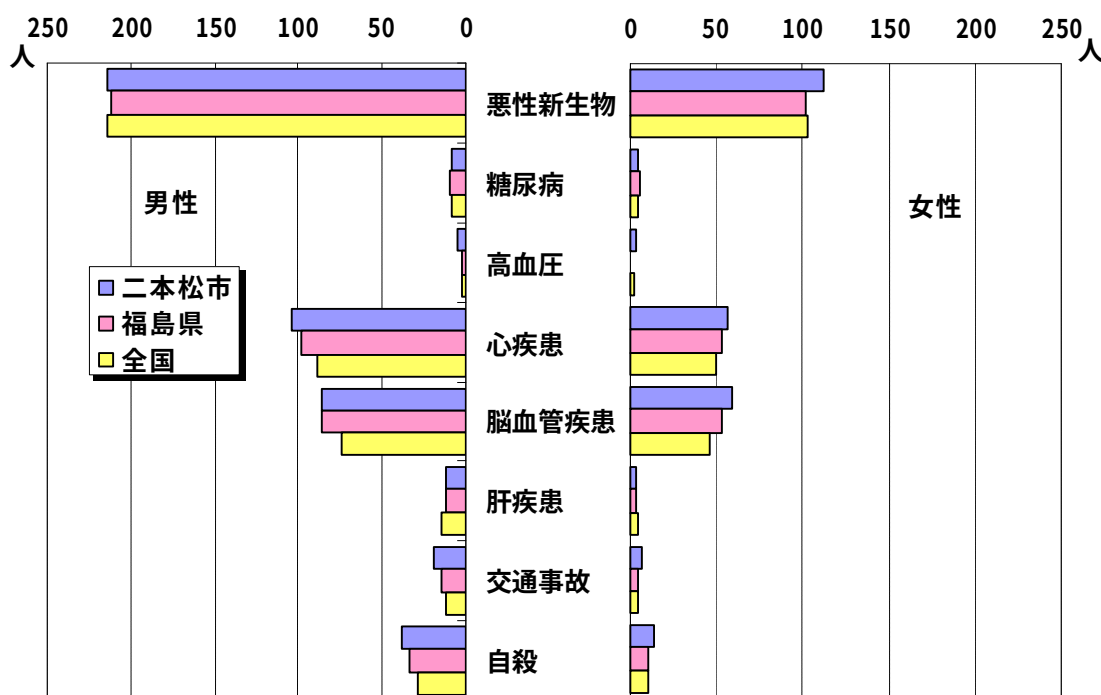
死亡率¹ は、全国、福島県より高く、年齢調整死亡率² でも、男女とも全国、福島県より高くなっています。また、全死亡の標準化死亡比（SMR）³ でも、全国よりも男女それぞれ 100 を超え全国より高く、市民の死亡状況に問題があるといえます。

	二本松市		福島県		全 国	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
死亡率全体	11.0		10.0		7.8	
死亡率	12.1	9.9	11.1	8.9	8.7	6.9
年齢調整死亡率	7.3	3.8	6.7	3.4	6.4	3.3
標準化死亡比（SMR）	105.1	106.9	104.3	103.5	100.0	100.0

資料：人口動態統計、福島県保健福祉部「保健統計の概況」、福島県企画調整部「福島県の推計人口」
平成 8～17 年累計

(2) 死因別死亡（年齢調整死亡率：人口 10 万人当たり）

全国、福島県よりも悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、自殺による死亡率が高くなっています。



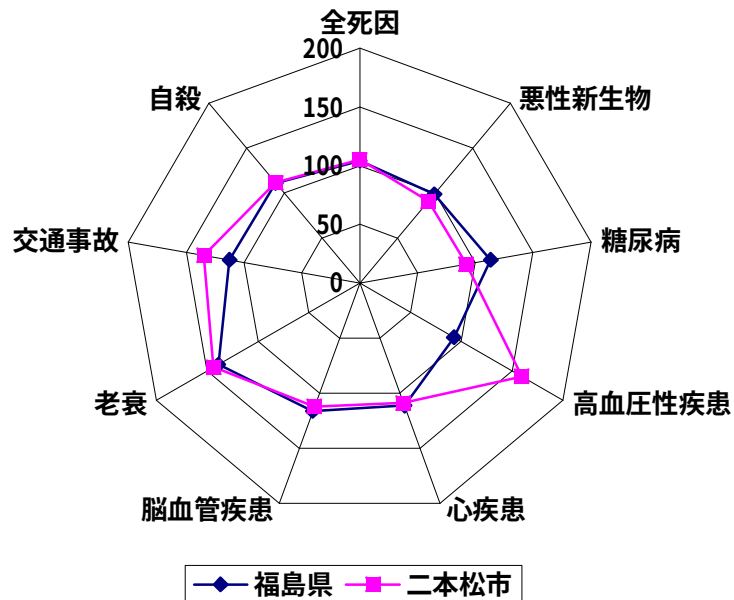
資料：福島県県北保健福祉事務所データベース
福島県保健福祉部「保健統計の概況」、福島県企画調整部「福島県の推計人口」平成 8 年～17 年累計(年齢調整は昭和 60 年モデル人口を使用)

- 1 死亡率
死亡数÷人口。
- 2 年齢調整死亡率
年齢の影響を取り除いて算出した死亡率。
- 3 標準化死亡比（SMR）
全国を 100 として年齢の影響を取り除いて死亡状況を見る指標。

(3) 主要死因別死亡（標準化死亡比）

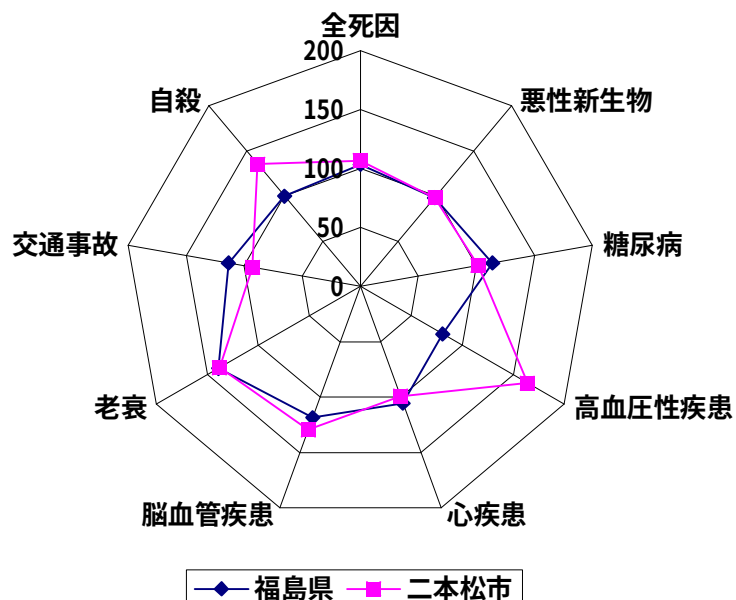
① 男性

全国よりも高血圧性疾患、交通事故、心疾患、脳血管疾患、自殺、老衰の死亡比率が高くなっています。



② 女性

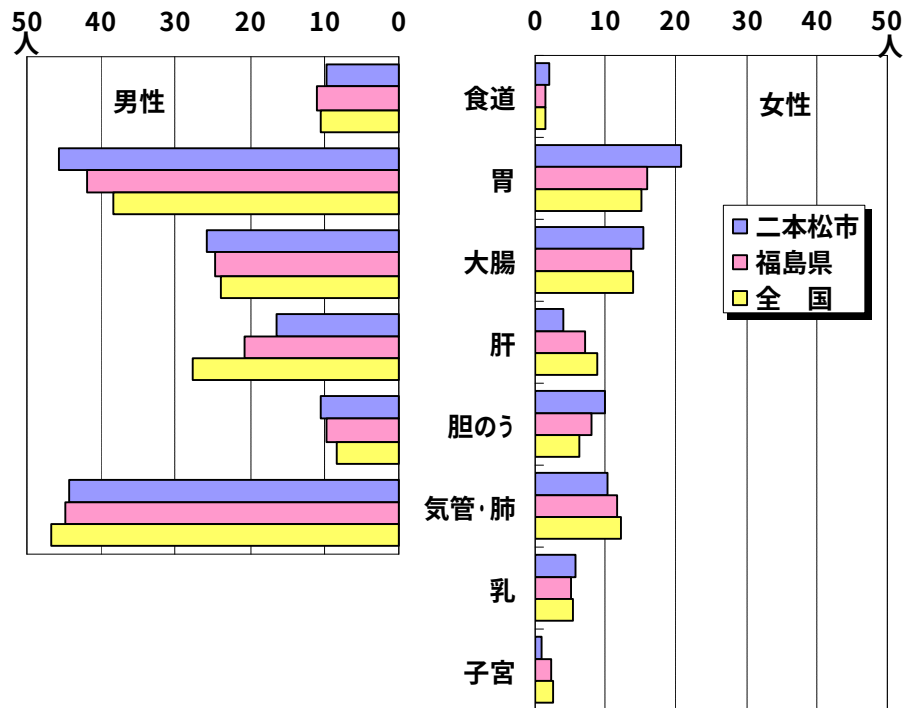
全国よりも高血圧性疾患、自殺、脳血管疾患、老衰の死亡比率が高くなっています。



資料：福島県県北保健福祉事務所データベース
全国(平成8年～平成17年)を100とした場合

(4) がん死亡（年齢調整死亡率：人口 10 万人当たり）

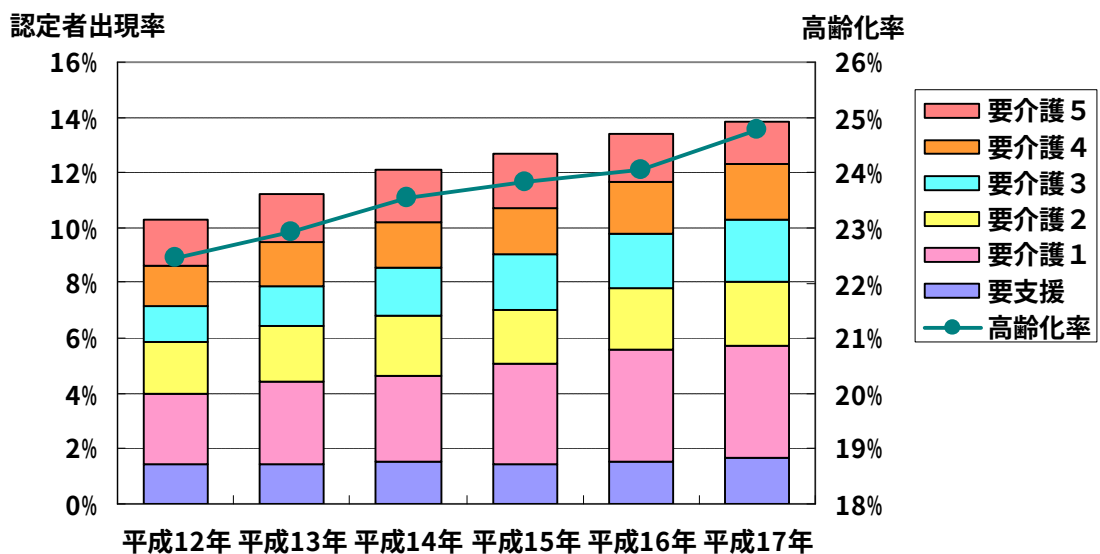
全国、福島県より、男性は、胃がん、大腸がん、胆のうがんによる死亡率が高くなっています。女性は、食道がん、胃がん、大腸がん、胆のうがん、乳がんが高くなっています。



資料：福島県県北保健福祉事務所データベース
平成 8～17 年累計

(5) 要介護（要支援）認定者出現率と高齢化率

高齢化に伴い要介護者が増えています。



資料：福島県県北保健福祉事務所データベース
厚生労働省介護保険事業状況報告（年度末の認定者数と直近の 4 月 1 日の人口で算出）

(6) 疾病の状況（国民健康保険）

年齢階層別上位 5 疾病の受診率（二本松市被保険者 100 人当たり）

0～19 歳では、「むし歯」、「かぜ」、「ケガ」、20～39 歳では、「歯周病」、「精神に関する病気」、40～64 歳では、「高血圧症」、「歯周病」、「精神に関する病気」、「糖尿病」、65 歳以上では、「高血圧症」、「糖尿病」などでの受診が上位を占めています。

（単位：件）

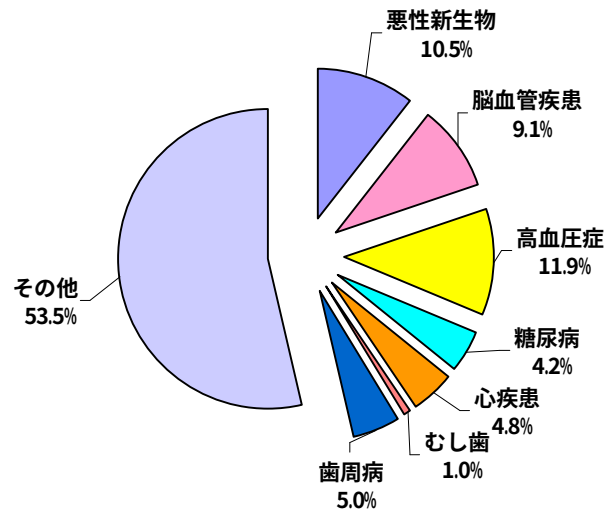
	第 1 位	第 2 位	第 3 位	第 4 位	第 5 位
0～4 歳	かぜ（その他の急性上気道感染症） 11.29	急性気管支炎等 9.65	皮 膚 炎 等 9.45	かぜ（急性鼻咽喉炎） 8.21	喘 息 7.19
5～9 歳	む し 歯 10.48	急性気管支炎等 4.76	喘 息 4.00	皮 膚 炎 等 3.62	かぜ（急性咽喉炎及び急性扁桃炎） 3.24
10～14 歳	損傷及びケガ等 3.59	近視、乱視、遠視等 3.13	む し 歯 2.66	かぜ（急性咽喉炎及び急性扁桃炎） 2.03	かぜ（その他の急性上気道感染症） 2.03
15～19 歳	近視、乱視、遠視等 4.47	損傷及びケガ等 2.86	皮 膚 炎 等 1.86	む し 歯 1.49	かぜ（その他の急性上気道感染症） 1.37
20～29 歳	歯肉炎及び歯周病等 6.13	近視、乱視、遠視等 5.17	歯そう骨等の障害 3.96	統合失調症等 3.60	皮 膚 炎 等 3.49
30～39 歳	歯肉炎及び歯周病等 8.00	統合失調症等 7.20	躁 う つ 病 4.15	む し 歯 3.60	歯そう骨等の障害 3.03
40～49 歳	歯肉炎及び歯周病等 7.94	統合失調症等 6.64	高 血 圧 症 5.74	歯そう骨等の障害 4.30	む し 歯 3.51
50～59 歳	高 血 圧 症 20.60	歯肉炎及び歯周病等 9.64	糖 尿 病 6.25	ホルモン分泌異常等 5.77	統合失調症等 5.50
60～64 歳	高 血 圧 症 22.33	歯肉炎及び歯周病等 5.81	ホルモン分泌異常等 4.46	近視等を除く目の病気 3.83	糖 尿 病 3.69
65～69 歳	高 血 圧 症 24.76	近視等を除く目の病気 7.36	糖 尿 病 5.91	歯肉炎及び歯周病等 5.40	ホルモン分泌異常等 5.00
70～74 歳	高 血 圧 症 29.69	近視等を除く目の病気 7.75	糖 尿 病 6.76	白 内 障 5.78	歯肉炎及び歯周病等 5.59
75～79 歳	高 血 圧 症 33.84	近視等を除く目の病気 8.60	白 内 障 7.73	糖 尿 病 6.36	脳 梗 塞 5.83
80～84 歳	高 血 圧 症 34.68	白 内 障 8.67	脳 梗 塞 8.33	近視等を除く目の病気 7.93	狭心症及び心筋梗塞等 5.99
85 歳以上	高 血 圧 症 33.46	脳 梗 塞 12.40	狭心症及び心筋梗塞等 5.94	白 内 障 4.92	近視等を除く目の病気 4.84
全体	高 血 圧 症 17.97	近視等を除く目の病気 4.44	歯肉炎及び歯周病等 3.99	糖 尿 病 3.61	白 内 障 3.03

資料：平成 19 年 5 月分福島県国民健康保険疾病分類統計

(7) 医療費の状況（国民健康保険診療費）

① 主な生活習慣病にかかる医療費割合（平成 19 年 5 月診療分）

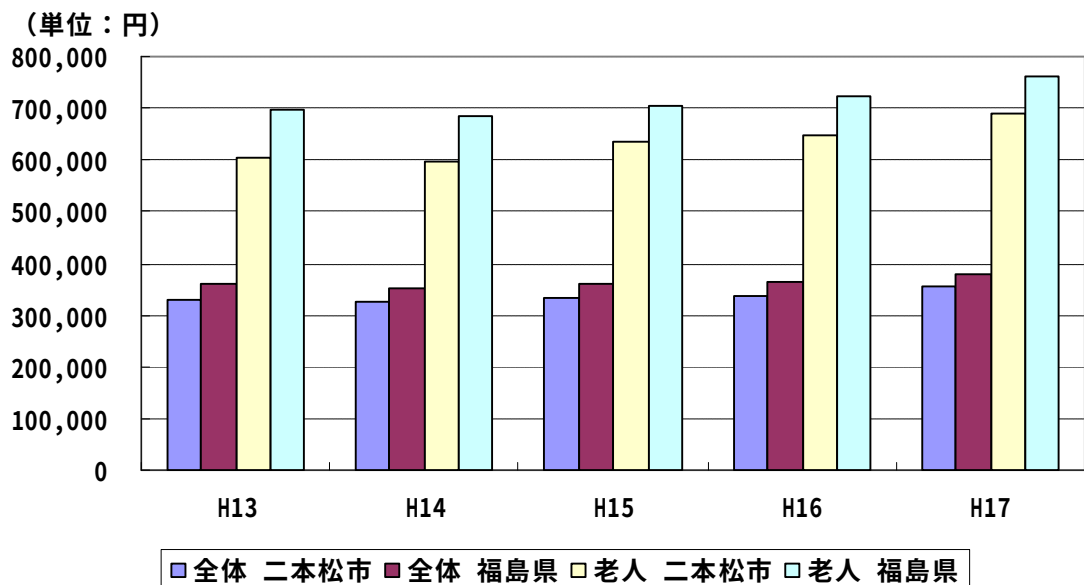
総医療費 : 564,900,180 円
 うち主な生活習慣病にかかった医療費 : 262,730,100 円（総医療費の 46.5%）



資料：福島県国民健康保険疾病分類統計

② 一人当たり医療費（旧二本松市）

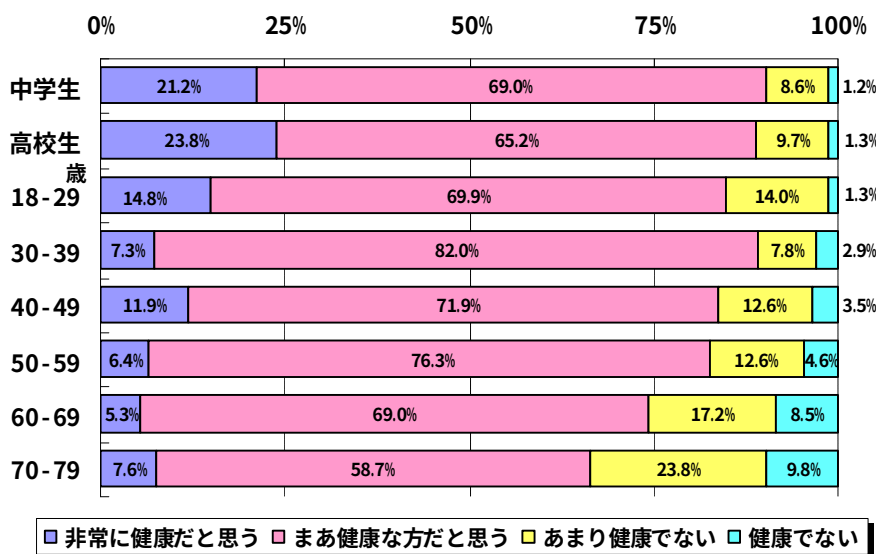
一人当たりの医療費は、全体、老人医療費とも福島県より低いですが、年々増加しています。



資料：福島県県北保健福祉事務所データベース
 福島県国民健康保険団体連合会「国民健康保険のすがた」※二本松市は合併前の状況

(8) 健康意識

問. あなたは普段自分で健康だと思いますか。

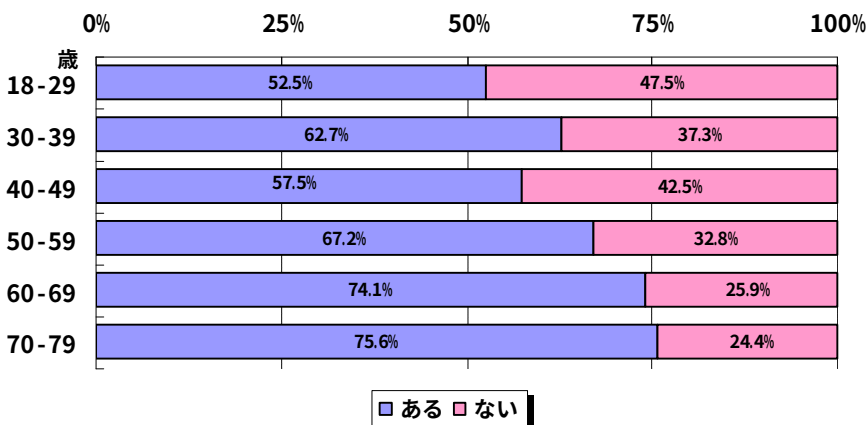


● 年齢が高くなるにつれ「あまり健康でない」と「健康でない」と思う割合が増加しています。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

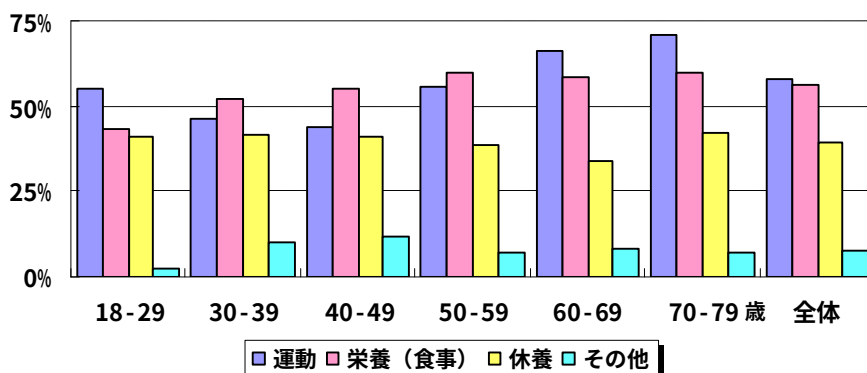
(9) 健康のために何かしていること

問. あなたは健康のために何かしていることはありますか



● 年齢が高くなるにつれ「ある」と答えた割合が増加しています。

問. 「ある」と答えた場合それはどんなことですか（複数回答）



● 各年代とも「運動」と「栄養（食事）」と答えている割合が高いです。

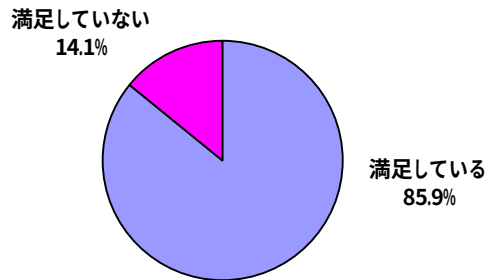
資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

第3節 ライフステージごとの現状と健康課題

1 妊娠・出産期

(1) 妊娠・出産の状況など

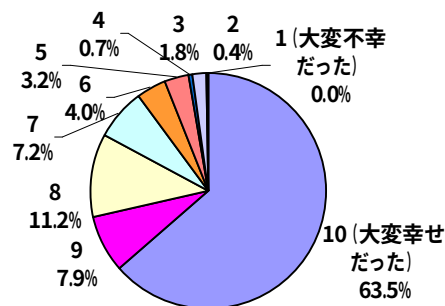
問．お子さんを妊娠、出産したときの状況はいかがでしたか。(母親回答)



資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

● 「満足している」が、国（健やか親子 21 中間報告調査 2005）の 91.4%より低くなっています。

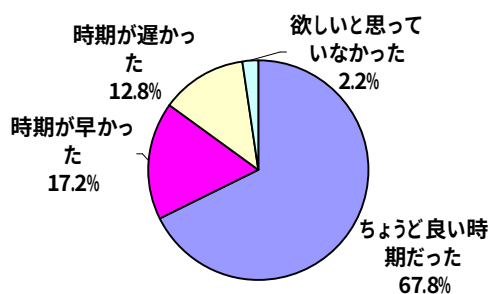
問．お子さんを妊娠したときのお気持ちについて教えてください（母親回答）



資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

● 10 段階評価で 6～10 の割合が 93.8%を占めています。

問．お子さんを妊娠した時期について、妊娠したときのお気持ちを思い出してお教えてください（母親回答）

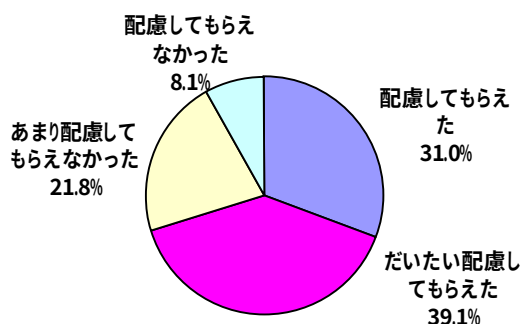


資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

● 「欲しいと思っていなかった」と「時期が早かった」を合わせると 19.4%でした。

(2) 妊娠中の仕事

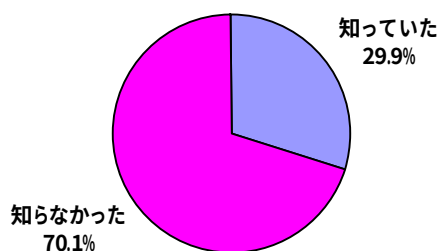
問. 妊娠したことで、仕事上配慮してもらえたと思いますか（仕事をしていた母親回答）



● 「配慮してもらえなかった」と「あまり配慮してもらえなかった」を合わせると 29.9%でした。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

問. あなたは、母性健康管理者連絡事項カードを知っていましたか（仕事をしていた母親回答）



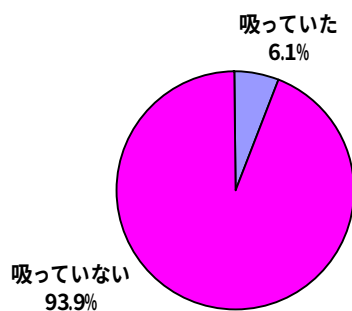
● 「知っていた」が 29.9%でした。

国（健やか親子 21 中間報告調査 2005）の 19.8%より高い結果になりましたが、7 割の母親が「知らなかった」と答えています。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

(3) 妊娠中の喫煙・飲酒

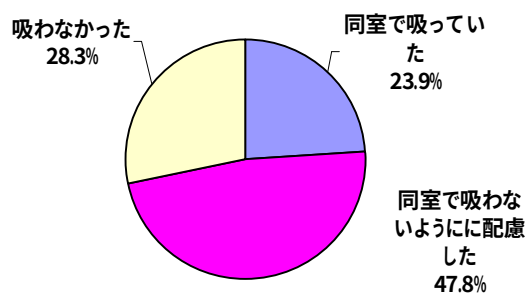
問. あなたは、妊娠中にたばこを吸っていましたか（母親回答）



● 国（健やか親子 21 中間報告調査 2005）の 7.3%（3 か月児健診）より低くなっています。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

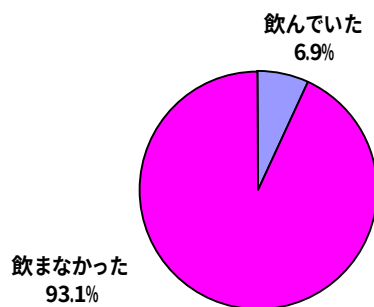
問. あなたの妊娠中に同居の家族はたばこを吸っていましたか（母親回答）



● 同室で吸っていたが 23.9%を占めます。受動喫煙防止に心掛けましょう。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

問. あなたは、妊娠中にお酒を飲みましたか（母親回答）



● 「飲んでいた」が 6.9%でした。アルコールは胎児の健康に影響があります。妊婦が飲まないためにも家庭で配慮しましょう。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査



ワーキンググループ会議での意見（妊娠・出産期）

「妊娠・出産期の健康な暮らしを考えた場合、現状はどのようなになっていますか？
また、問題だと思うことはどんなことですか？」

●望まない妊娠がある

福島県の人工妊娠中絶率が高い。
思春期・成人期における性教育が不十分なのではないか。

●父親（夫）の協力がもう少しあったら

妊婦健診を夫と一緒に受診したいが、夫は妻の妊婦健診を理由に仕事を休みづらい。
妊娠中のつわりについて夫に理解してもらうのは難しい。
妊娠中から父親としての自覚を持ってもらうのは難しいのではないか。

●子育て中の妊娠

二人目の妊娠となると子育てに追われることもあり、ゆったりとした気持ちでは過ごせないことが多い。
妊娠中に子どもを気軽に預けることができない。

●妊娠中の社会の気遣い

社会全体で妊婦に対する気遣いができる体制になっていないと思う。

●出産後の仕事

出産後に仕事を続けたいと思っても退職せざるを得ない状況にある人がいる。

●妊娠・出産の安心

安心して妊娠・出産できる病院が少ないのではないか。

●不妊について

不妊に悩む人への公的な支援体制が十分に整っていないと思う。

健康課題のまとめ（妊娠・出産期）

① 妊娠・出産に対して不安を抱えています

（H18 市民の健康と生活習慣調査、ワーキンググループ会議）

② 望まない妊娠があります

（H18 市民の健康と生活習慣調査、ワーキンググループ会議）

③ 不妊で悩んでいる人がいます

（ワーキンググループ会議）

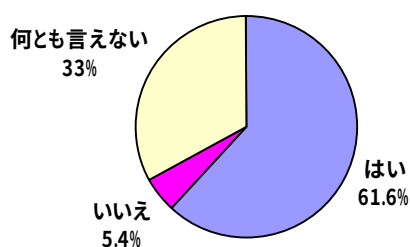
④ 妊娠中の飲酒・喫煙があります

（H18 市民の健康と生活習慣調査）

2 乳幼児期（0歳～就学前の親子）

(1) 育児不安

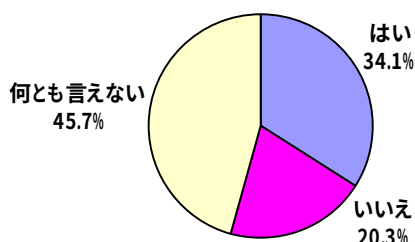
問．お母さんはゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がありますか（母親回答）



資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

- 「はい」が61.6%占めましたが、国（健やか親子21）の68.0%より低い結果になりました。

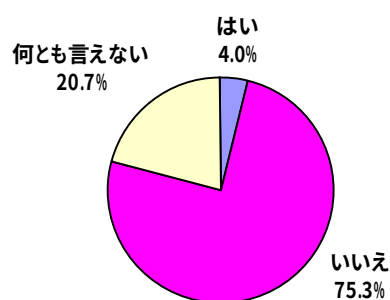
問．お母さんは育児に自信が持てないことがありますか（母親回答）



資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

- 「はい」が34.1%で国（健やか親子21）の27.4%より高い結果でした。
育児不安解消のための支援が必要です。

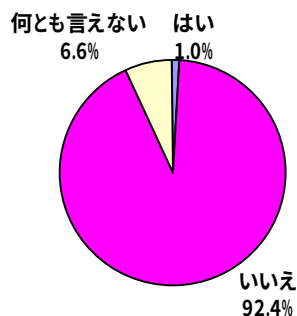
問．お母さんは子どもを虐待していると思いますか（保護者回答）



資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

- 「はい」が4%でした。

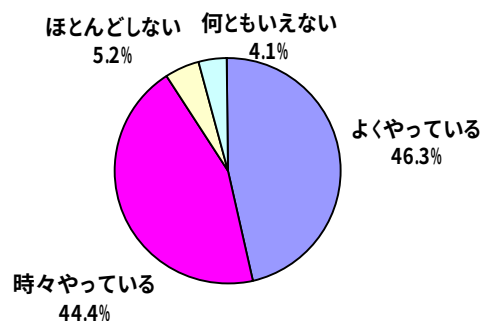
問. お父さんは子どもを虐待していると思いますか
(保護者回答)



● 「はい」が1%でした。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

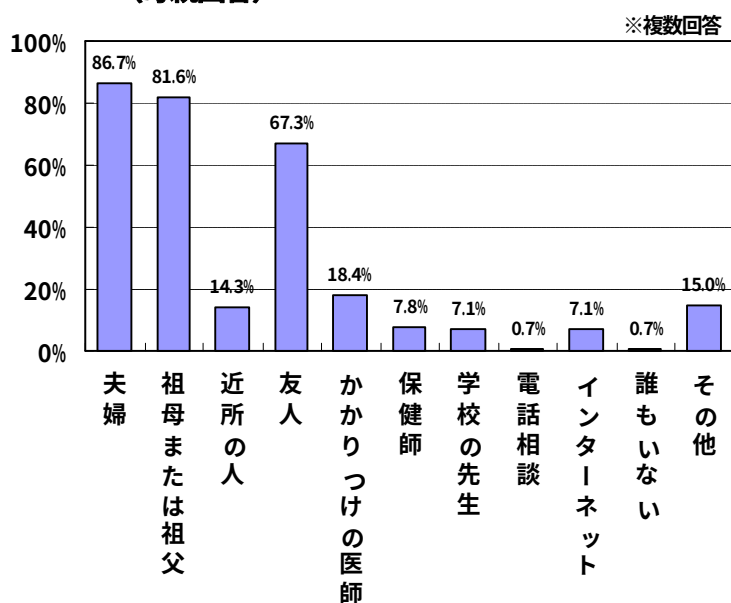
問. お父さんは育児に参加してくれますか
(保護者回答)



● 「よくやっている」が46.3%でした。国（健やか親子 21）の37.4%より高い結果でした。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

問. お母さんの日常の育児の相談相手は誰ですか。
(母親回答)

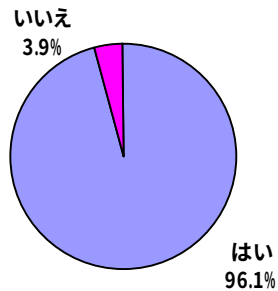


● 「誰もいない」が0.7%でした。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

(2) 乳幼児の生活習慣（1歳以上）

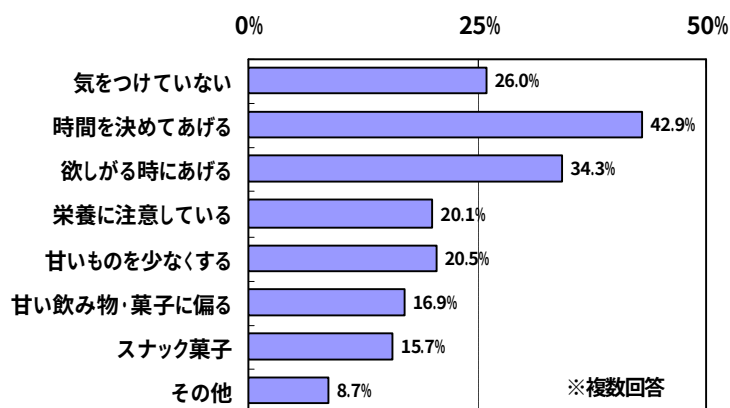
問．朝食はだいたい毎日とっていますか（保護者回答）



● 「いいえ」が3.9%でした。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

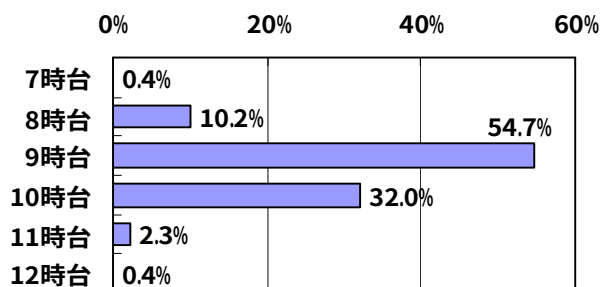
問．おやつとのえ方をどのようにしていますか（保護者回答）



● 「気をつけていない」が26.0%、「甘い飲み物、菓子に偏る」が16.9%、「スナック菓子」が15.7%と問題のある与え方が見られます。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

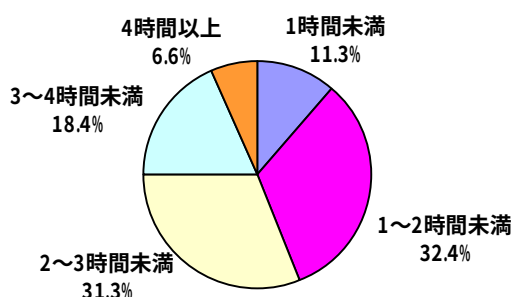
問．お子さんがふつう寝る時刻は何時頃ですか（保護者回答）



● 午後10時台以降の就寝時間が34.7%でした。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

問. お子さんはテレビやビデオを見たり、テレビゲームなどをする時間は一日平均どれくらいありますか
(保護者回答)

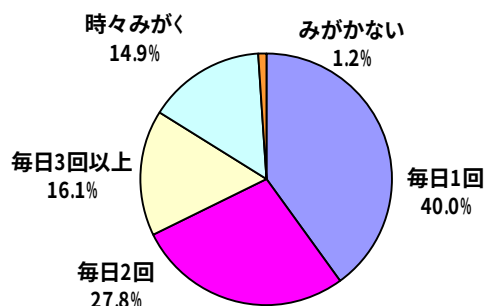


● 3時間以上が25.0%でした。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

(3) 歯の健康 (1歳以上)

問. お子さんは、歯をみがいていますか。
(保護者回答)



● 「みがかない」「時々みがく」をあわせると16.1%です。

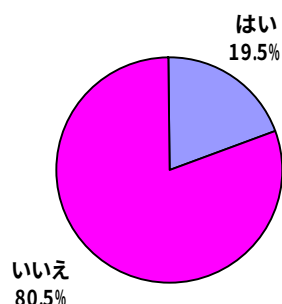
※仕上げみがきをしている保護者の割合…91.8%
(H18 市3歳児歯科健診)

※幼児へのフッ化物歯面塗布の受診率…12.9%
(H18 市母子保健報告)

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

(4) 事故防止

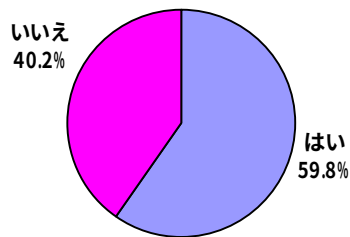
乳幼児が浴室ドアを一人で開けることができないような工夫がしてありますか。(保護者回答)



● 「はい」が19.5%でしたが、国(健やか親子21中間報告調査2005)の30.7%(1歳6か月児のいる家庭)より低くなっています。事故防止のため工夫をしましょう。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

問. ピーナッツやあめ玉を子どもの手の届くところにおかないようにしていますか。(保護者回答)

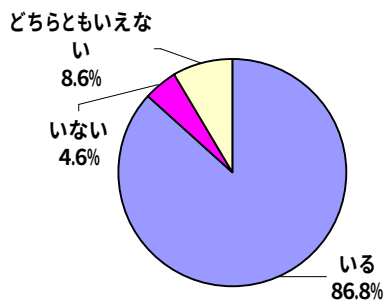


● 「いいえ」が40.2%でした。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

(5) 小児保健

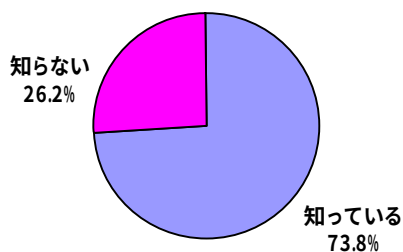
問. お子さんには、かかりつけの医師はいますか
(保護者回答)



● 「いない」と「どちらともいえない」を合わせると 13.2%でした。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

問. 休日や夜間にお子さんが急病のとき、診察してもらえる医療機関を知っていますか(保護者回答)



● 「知っている」が73.8%でした。国(健やか親子21 中間報告調査2005)の87.8%(1歳6か月児のいる家庭)より低くなっています。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査



ワーキンググループ会議での意見（乳幼児期）

「乳幼児期の親子の健康な暮らしを考えた場合、現状はどのようなになっていますか？
また、問題だと思うことはどんなことですか？」

●子どもの遊び場

子どもが自然と触れ合えるような公園が少ないと思う。
公園に段差があるところがありベビーカー（乳幼児を乗せる乗り物）が通れないことがある。

●子どもの病気のとき

子どもが病気になり入院が必要になったときに入院できる病院が少ない。
子どもが病気になったときに預かってくれる施設がない。

●子育てに余裕がない（不安を抱えている）

0歳児から預かってくれる施設がない。また、子どもを気軽に預けられる体制がとられていない。
母親がゆとりをもって子育てができる環境にない。

●経済的な問題

母子家庭、シングルマザー等の経済的に育児が大変な家庭が多いと思う。

健康課題のまとめ（乳幼児期）

- ① 育児に関して不安を抱えている保護者がいます（虐待が疑われるケースがあります）
（H18 市民の健康と生活習慣調査、ワーキンググループ会議）
- ② 食生活や生活リズムが不規則など生活習慣が乱れている乳幼児がいます
（H18 市民の健康と生活習慣調査）
- ③ 発達・発育などに何らかの問題があり支援が必要な乳幼児がいます
（乳幼児支援ケース検討会対象者約 40 名）
- ④ 不慮の事故による死亡があります
（人口動態統計、H18 市民の健康と生活習慣調査）
- ⑤ 乳幼児突然死症候群があります
（人口動態統計、H18 市民の健康と生活習慣調査）

3 学童期（6～12歳の親子）・思春期（13～18歳）

(1) 栄養・食生活

肥満傾向の割合

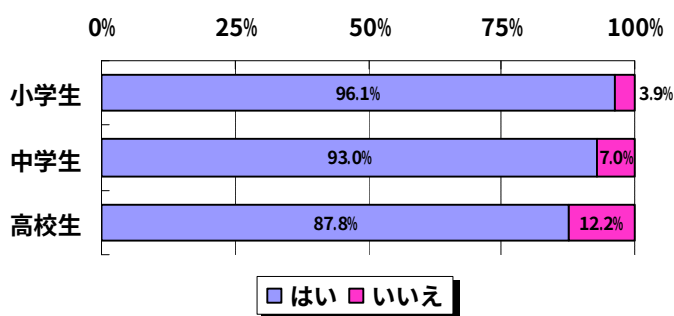
	全 国	福島県	二本松市
小学生	2.3%	3.8%	7.9%
中学生	1.6%	1.5%	6.9%

※「肥満傾向」の者＝学校医から肥満傾向と判定された者

資料：H17 年度学校保健統計調査速報、安達地区学校保健統計

- 全国や福島県よりも「肥満傾向」の者の割合が高くなっています。

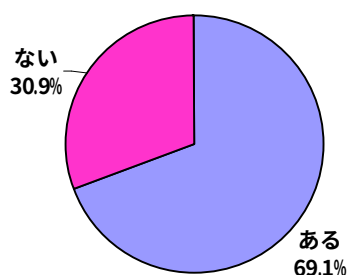
問．朝食はだいたい毎日取っていますか



資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

- 中高生になるに従い朝食の欠食が増えています。朝食の欠食が中高生から始まると成人になっても続く傾向があるようですので、注意が必要です。

問．子どもの食生活に気をつけて実行していることがありますか（小学生保護者回答）

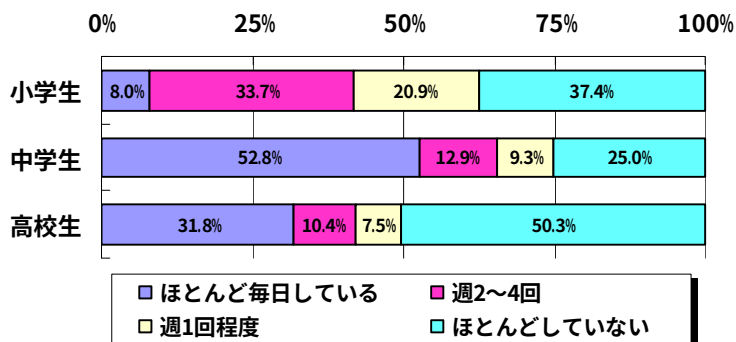


資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

- 「ない」が30.9%でした。

(2) 身体活動・運動

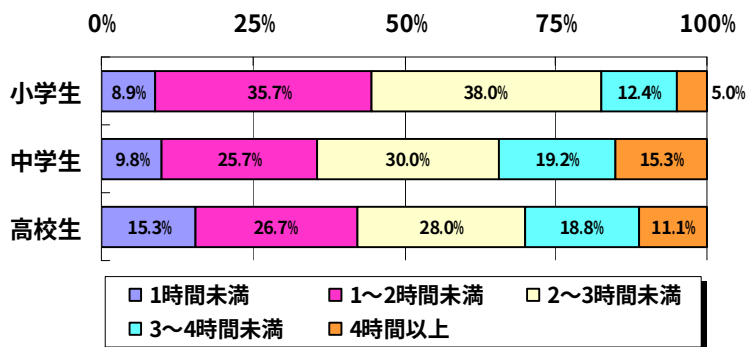
問. 普段、体育の授業以外に運動をどのくらいしていますか



● 中学生では 52.8%が「ほとんど毎日運動している」と答えています。高校生は 50.3%が「ほとんどしていない」と答えています。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

問. テレビやビデオを見たり、テレビゲームなどをする時間は一日平均どれくらいありますか

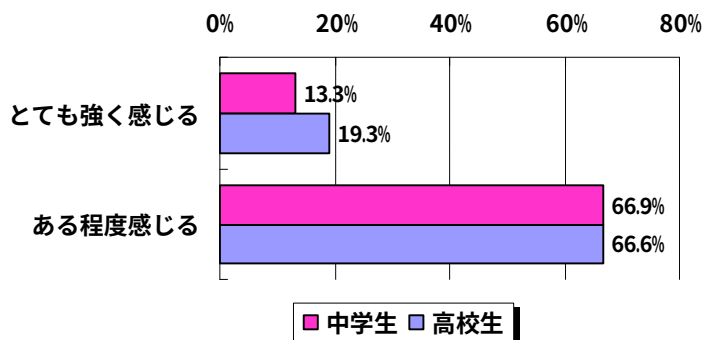


● 3 時間以上の割合が中学生 34.5%、高校生 29.9%でした。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

(3) 休養・心の健康

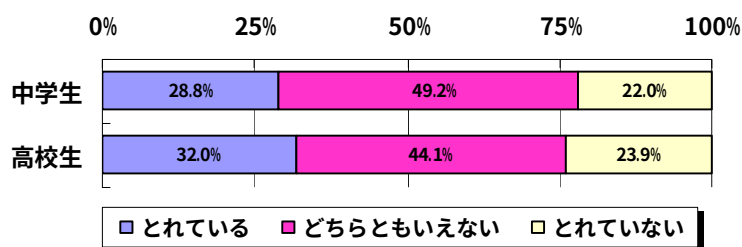
問. 日頃、ストレスを感じることがありますか



● 「とても強く感じる」が中学生 13.3%、高校生 19.3%でした。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

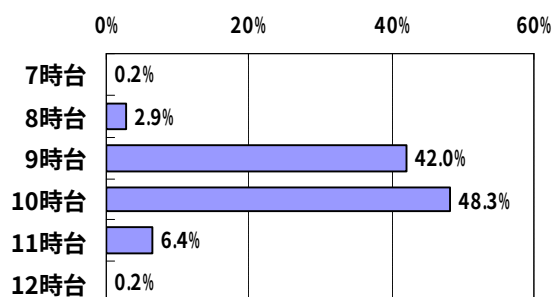
問. 睡眠が十分とれていると思いますか



● 「とれていない」が中学生 22.0%、高校生 23.9%でした。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

問. ふつう夜寝る時刻は何時ごろですか（学童期）

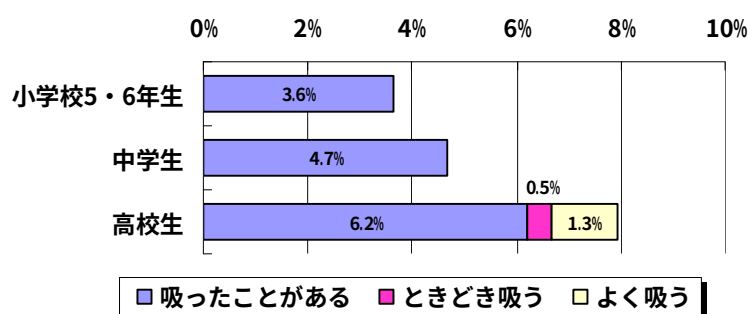


● 午後 11 時台と 12 時台の就寝時間を合わせると 6.6%でした。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

(4) たばこ

問. あなたはたばこを吸ったことがありますか



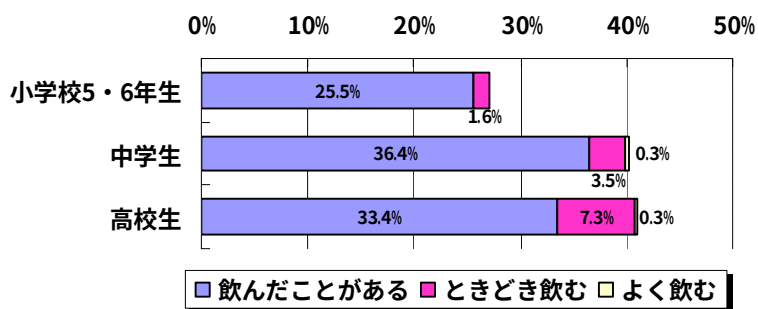
● 「吸ったことがある」が小学校 5・6 年生で 3.6%、中学生が 4.7%、高校生が 6.2%でした。

また、高校生では「ときどき吸う」0.5%、「よく吸う」1.3%でした。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

(5) アルコール

問. あなたはお酒やアルコール類を飲んだことがありますか



● 小学生の 27.1%の飲酒経験がありました。うち 1.6%が「ときどき飲む」答えています。

中高生になると約 4 割の飲酒経験があり、うち中学生の 3.5%、高校生の 7.3%が「ときどき飲む」、また、中高生ともに 0.3%が「よく飲む」と答えています。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

(6) 歯の健康

むし歯の罹患率

	全 国	福島県	二本松市
小学生全体	68.2%	74.2%	84.1%
中学校 1 年生	62.7%	67.7%	77.0%

● むし歯の罹患率が全国や福島県と比較して高くなっています。

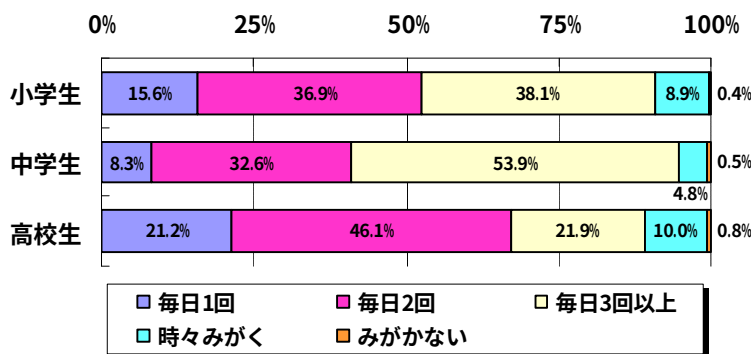
資料：H17 年度学校保健統計調査速報、安達地区学校保健統計

一人あたり平均むし歯数

	全 国	福島県	二本松市
小学校 6 年生	-	-	1.81
中学校 1 年生	1.80	2.00	2.52

資料：H17 年度学校保健統計調査速報、安達地区学校保健統計

問. あなたは、歯をみがいていますか

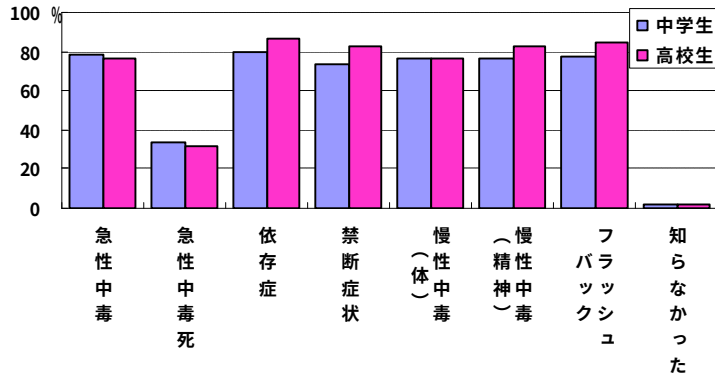


● 高校生では「毎日 3 回以上」みがく割合が 21.9%で小学生、中学生に比べて低くなっています。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

(7) 思春期保健

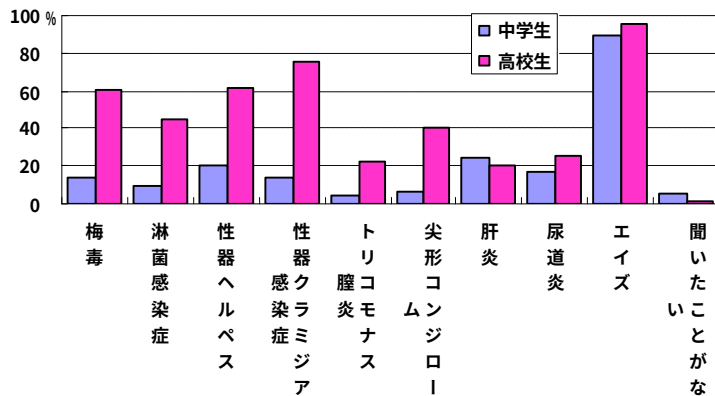
問. 覚せい剤等の薬物を使った場合、心や体に次のような害があることを知っていましたか（複数回答）



● 「急性中毒死」以外の各項目で 7～8 割程度知っていると答えています。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

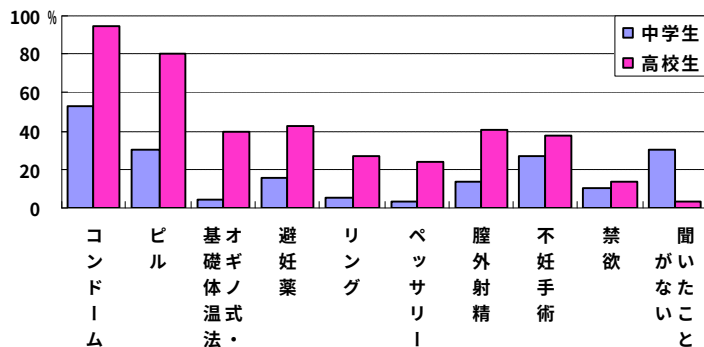
問. あなたが今までに聞いたことがある性感染症を教えてください（複数回答）



● エイズは中高生とも 9 割程度知っていましたがその他の性感染症の知識は十分といえないようです。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

問. あなたが今までに聞いたことがある避妊法を教えてください（複数回答）

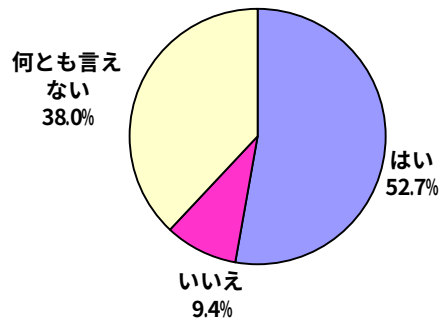


● 各項目とも高校生の方が知っている割合が高いです。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

(8) 育児不安（学童期）

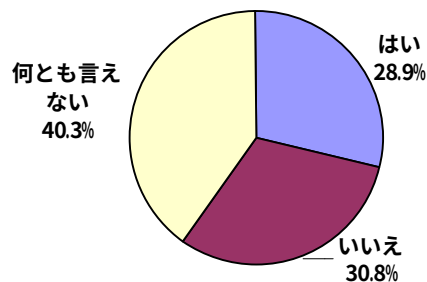
問. お母さんはゆったりとした気分で子どもと過ごせる
時間がありますか（母親回答）



資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

- 「はい」が 52.7%に対し、「いいえ」が 9.4%でした。乳幼児期（P25）の 5.4%と比較して「いいえ」の割合が高くなっています。

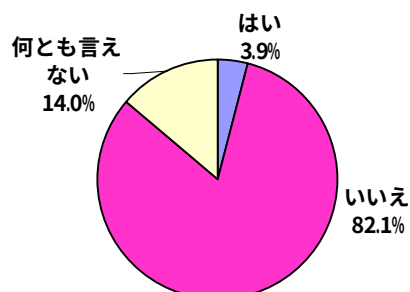
問. お母さんは子育て（養育）に自信が持てないことがありますか。（母親回答）



資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

- 「自信を持てない」が 28.9%でした。

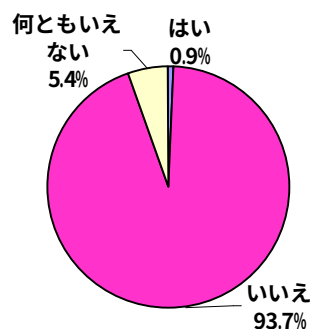
問. お母さんは子どもを虐待しているのではないかと
思うことがありますか。（保護者回答）



資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

- 「はい」が 3.9%でした。

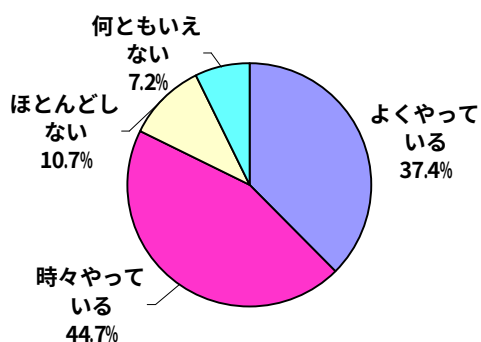
問. お父さんは子どもを虐待しているのではないかと思います
ことがありますか（保護者回答）



● 「はい」が0.9%でした。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

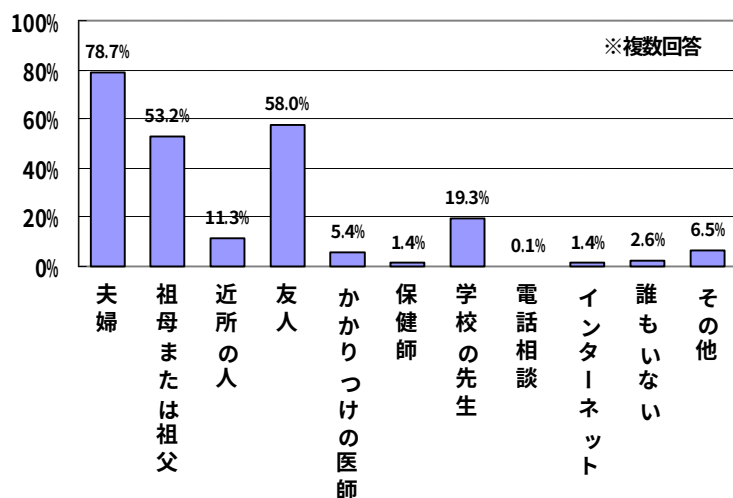
問. お父さんは子育て（養育）に参加してくれますか
（保護者回答）



● 「ほとんどしない」が10.7%でした。乳幼児期（P26）の5.2%と比較して約2倍のお父さんが子育てに参加していない結果となっています。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

問. お母さんの日常の子育て（養育）の相談相手は誰
ですか（母親回答）



● 「誰もいない」が2.6%でした。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査



ワーキンググループ会議での意見（学童期）

「学童期の親子の健康な暮らしを考えた場合、現状はどのようなになっていますか？
また、問題だと思うことはどんなことですか？」

●生活環境

家に帰っても家族がいない。
兄弟が少ない。
少子化で、近所の子どもと一緒に遊べない。
近所の大人と子どもとの交流が薄れている。

●子ども

習いものや塾に行く子とスポーツ少年団に入団する子が増加している。
テレビゲーム等を実施する子が増え、外で遊ばなくなっている。
友達づくりが下手になっている。

●食生活

共働きや父親の残業等で家族がそろって食事が取れない。
朝食を摂取しない子どもが増えている。
孤食の子どもが増えている。
偏食の子どもが増えている。
冷凍食品、レトルト食品、市販弁当等の利用が増加し、親の手作り料理が減っている。

健康課題のまとめ（学童期）

- ① **子どもの肥満、朝食の欠食、運動不足などの生活習慣病の因子が発生しています**
(H18 市民の健康と生活習慣調査、学校保健統計、ワーキンググループ会議)
- ② **むし歯が多いです**
(学校保健統計)
- ③ **小学生の飲酒があります**
(H18 市民の健康と生活習慣調査)
- ④ **小学生の喫煙があります**
(H18 市民の健康と生活習慣調査)
- ⑤ **子育てに関して不安を抱えている保護者がいます（虐待が疑われるケースがあります）**
(H18 市民の健康と生活習慣調査)



ワーキンググループ会議での意見（思春期）

「思春期の健康な暮らしを考えた場合、現状はどのようになっていますか？
また、問題だと思うことはどんなことですか？」

●家庭生活

家に帰っても家族がいない。近所の大人との交流が薄れている。親子関係が難しくなっている。親が、兄弟や他の子と比較したり、注意や叱ることが多いほど子どもとの関係は困難になる。

●食生活

共働きや父親の残業等で家族がそろって食事が取れない。
朝食欠食が増えている。孤食が増えている。偏食が増えている。冷凍食品、レトルト食品、市販弁当等の利用が増加し、親の手作り料理が減っている。

●友人関係

仲間はずれやいじめられている子が増加している。友達関係が原因で、不登校・月曜日や連休後に休む子が増加している。友達関係の浮き沈みが激しい。

●子ども自身

目標を持たないまま進学や生活をしている子が増えている。

●思春期の子を見る大人

男女交際をしている姿を嫌がる傾向がある。進学をしない子は普通でないと思う傾向がある。

健康課題のまとめ（思春期）

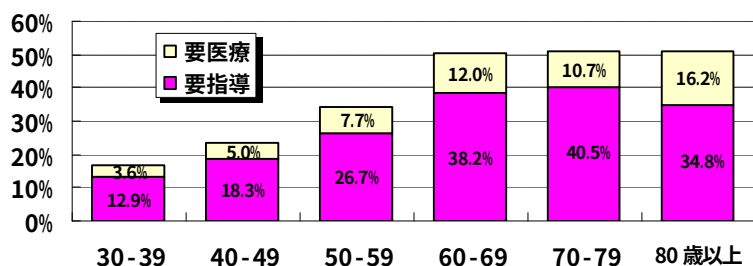
- ① **肥満などの生活習慣病の予備群が発生しています**
(H18 市民の健康と生活習慣調査、ワーキンググループ会議)
- ② **むし歯・歯周病が多いです**
(学校保健統計、疾病分類統計)
- ③ **自殺やストレスを感じる割合が高いなど心の問題があります**
(人口動態統計、H18 市民の健康と生活習慣調査、ワーキンググループ会議)
- ④ **中・高校生の飲酒があります**
(H18 市民の健康と生活習慣調査)
- ⑤ **中・高校生の喫煙があります**
(H18 市民の健康と生活習慣調査)
- ⑥ **人工妊娠中絶や性感染症などの性に関する問題が多いです**
(厚生労働省「衛生行政報告例」、H18 市民の健康と生活習慣調査)
- ⑦ **薬物による健康被害が増えています**
(県警察本部生活安全部少年課少年の補導及び保護の概要、H18 市民の健康と生活習慣調査)

3 青年期（19～39 歳）・壮年期（40～64 歳）・ 高齢期（65 歳～）

(1) 二本松市基本健康診査結果について

① 血圧の要医療、要指導の割合

《男性》

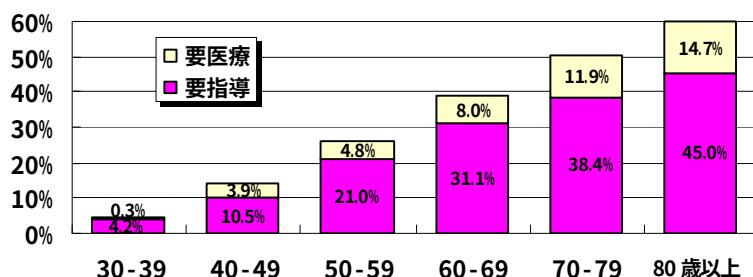


● 男女とも年齢が高くなるにつれ血圧に問題を抱える割合が多くなってきます。

*血圧の判定基準

収縮期（最高）血圧、拡張期（最低）血圧のいずれかが要指導（軽度異常）、要医療（異常）と判定された者。要医療には通院中の場合も含む。

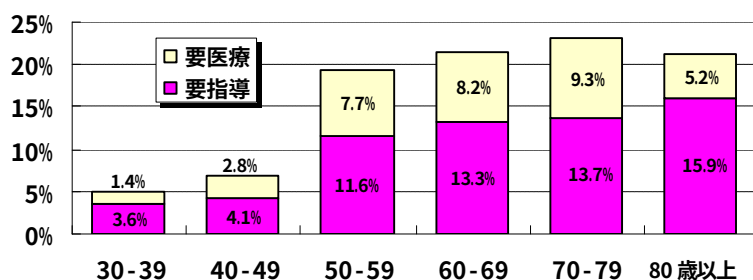
《女性》



資料：H18 市基本健診結果

② 糖の要医療、要指導の割合

《男性》

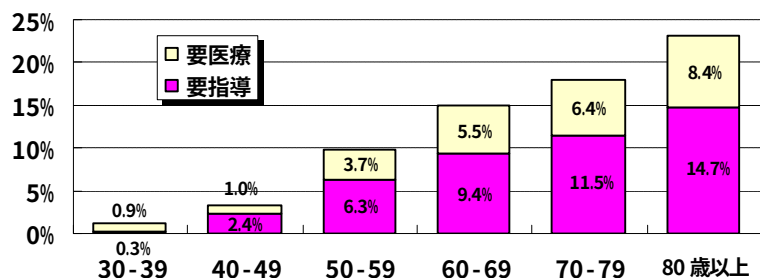


● 男女とも 50 歳代から「要医療」「要指導」の割合が高くなってきています。

*糖の判定基準

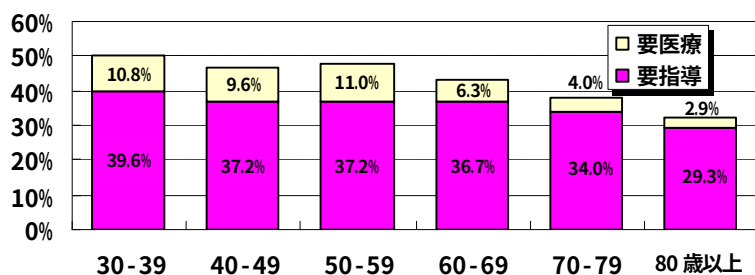
尿糖、血糖、ヘモグロビン A1c のいずれかが、要指導（軽度異常）、要医療（異常）と判定された者。要医療には治療中の者も含む。

《女性》



資料：H18 市基本健診結果

③ 脂質の要医療、要指導の割合 《男性》

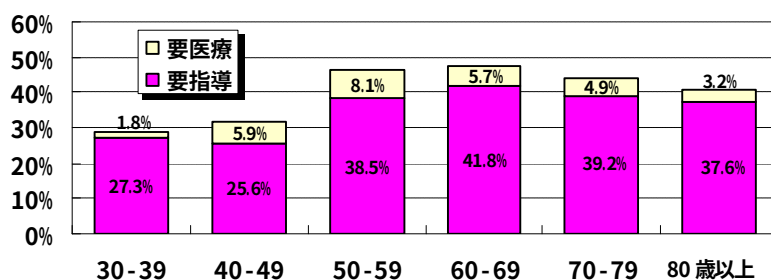


● 男性は30歳代が、女性は60歳代が最も高い割合となっています。

*脂質の判定基準

総コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪のいずれかの判定が要指導（軽度異常）、要医療（異常）と判定された者。要医療には治療中の者も含む。

《女性》

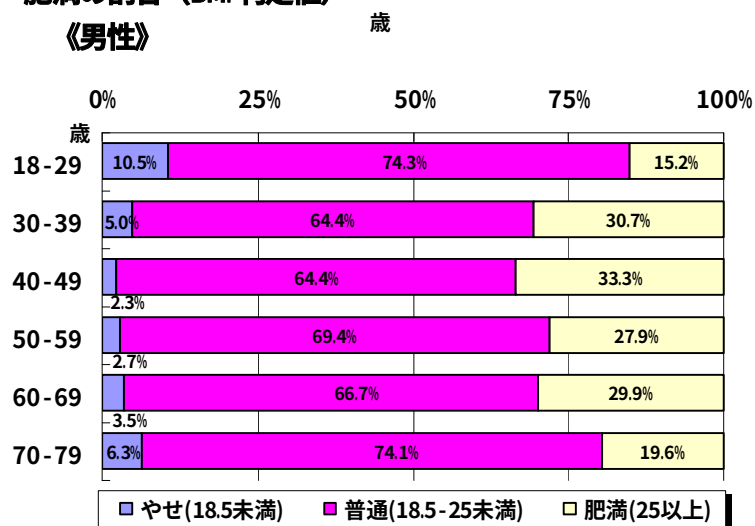


資料：H18 市基本健診結果

(2) 栄養・食生活

肥満の割合 (BMI 判定値)

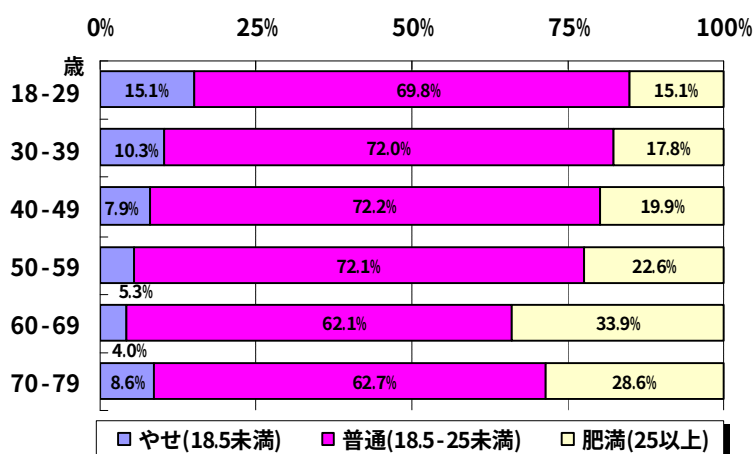
《男性》



● 30～60 歳代の約3割が肥満です。

*BMI=体重kg÷(身長m)²
(体格指数)

《女性》

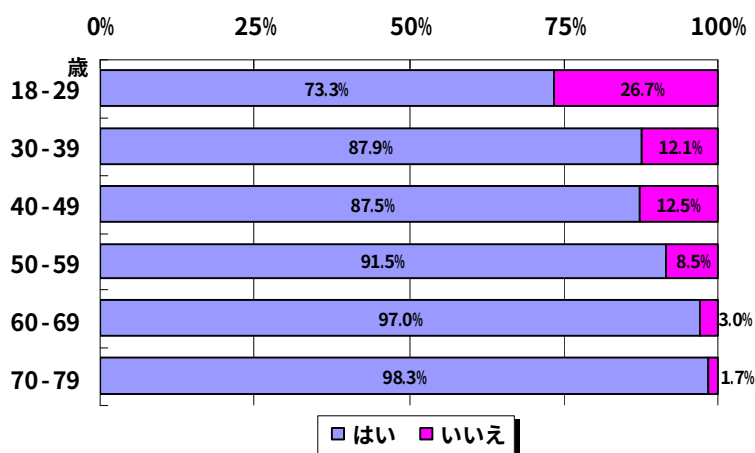


● 60 歳代で最も肥満者の割合が高くなっています。

*BMI=体重kg÷(身長m)²
(体格指数)

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

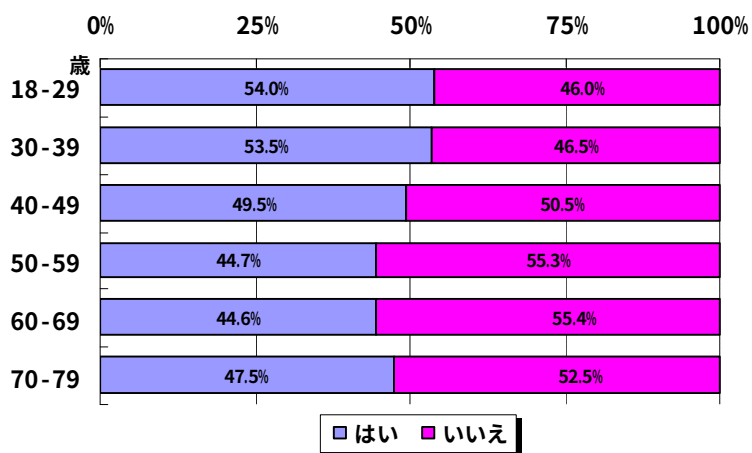
問. 朝食はだいたい毎日とっていますか



● 18～29 歳で最も朝食の欠食の割合が高くなっています。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

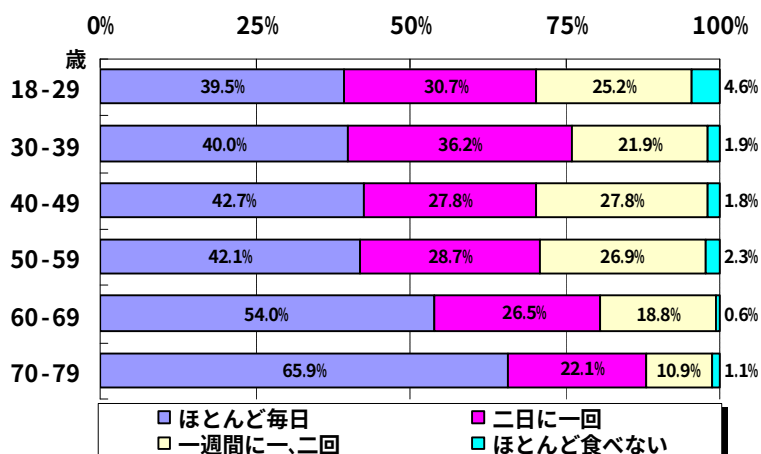
問. 間食をとる習慣がありますか



● 各年代とも約半数が間食をとる習慣があると答えています。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

問．野菜を一週間にどのくらい食べますか



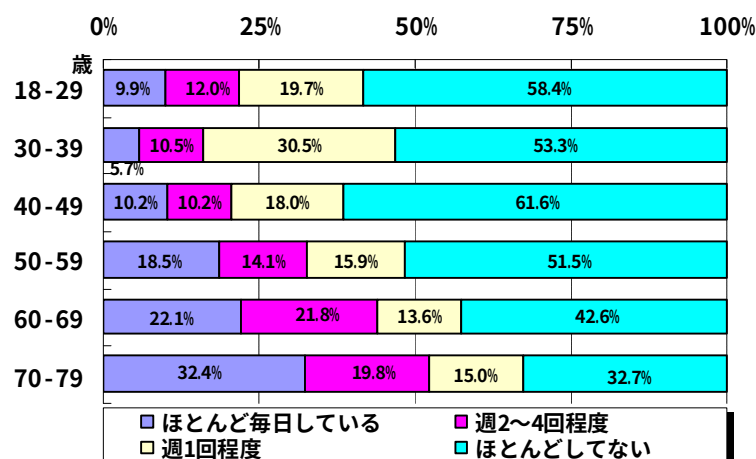
● 若い年代ほど「ほとんど毎日」の割合が低くなっています。

国（健康日本 21）では 1 日 350 g 以上の野菜摂取を推奨しています。できるだけ毎日野菜をとるよう心掛けましょう。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

(3) 身体活動・運動

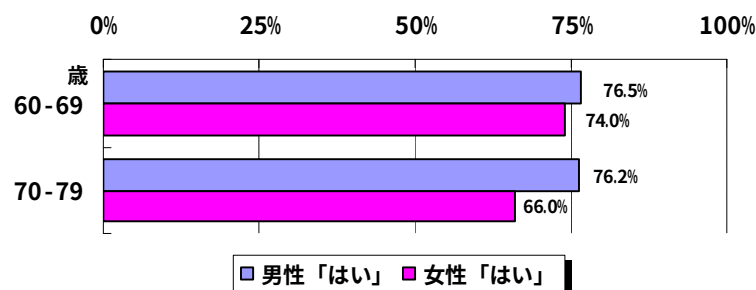
問．最近一年間の運動について



● 40 歳代で「ほとんどしてない」の割合が最も高くなっています。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

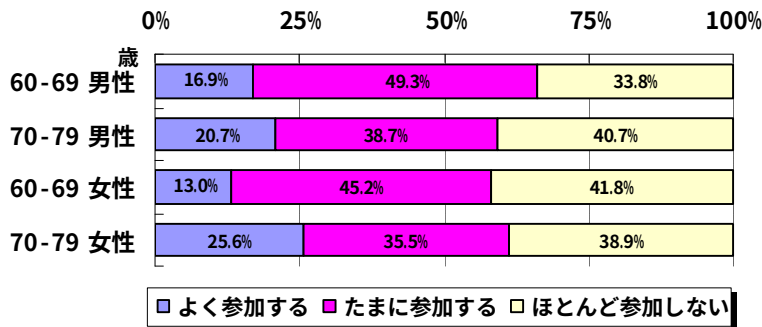
問．積極的に外出するほうですか（60 歳以上）



● 積極的に外出する割合が女性では 70 歳台になると少し低くなっています。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

問. 地区の催しや行事（公民館活動など）に参加していますか（60 歳以上）

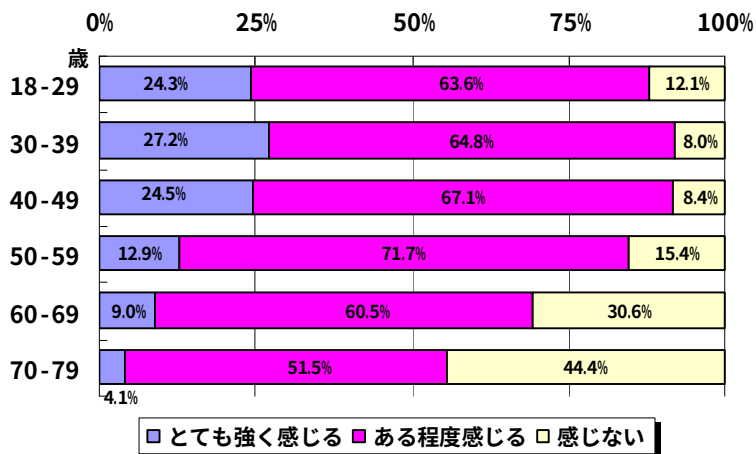


● 「よく参加する」と「たまに参加する」を合わせると約 6 割程度が参加していました。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

(4) 休養・心の健康

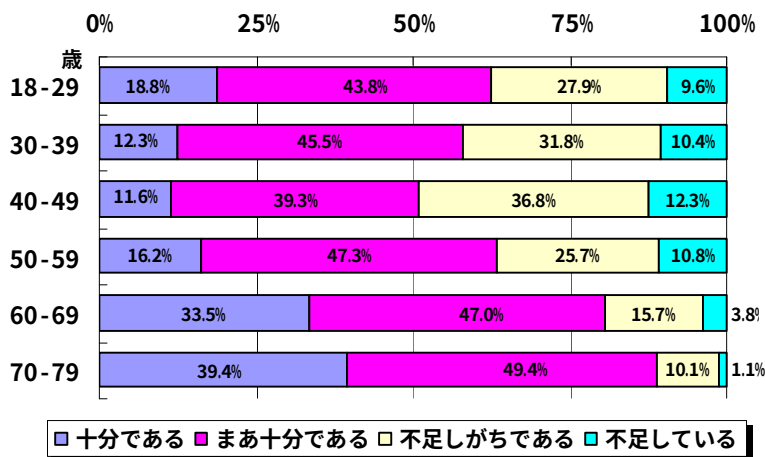
問. 日頃、ストレスを感じることがありますか



● ストレスを「とても強く感じる」割合が 40 歳代以下で高くなっていました。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

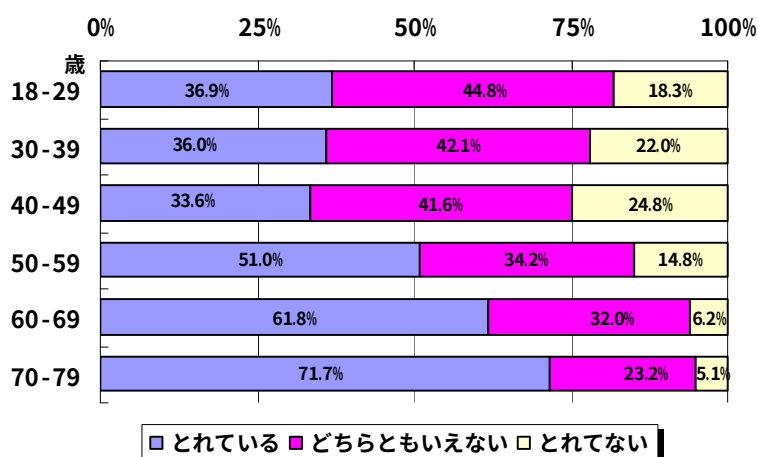
問. 自分の休養は十分だと思いますか



● 「不足しがちである」と「不足している」を合わせると 30～40 歳代では 4 割以上となっていました。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

問. 睡眠が十分にとれていると思いますか



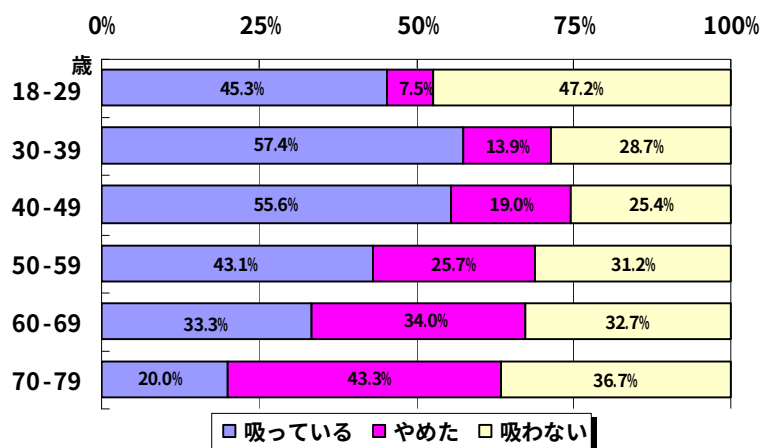
● 「とれていない」が20～40歳代にかけ2割程度見られます。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

(5) たばこ

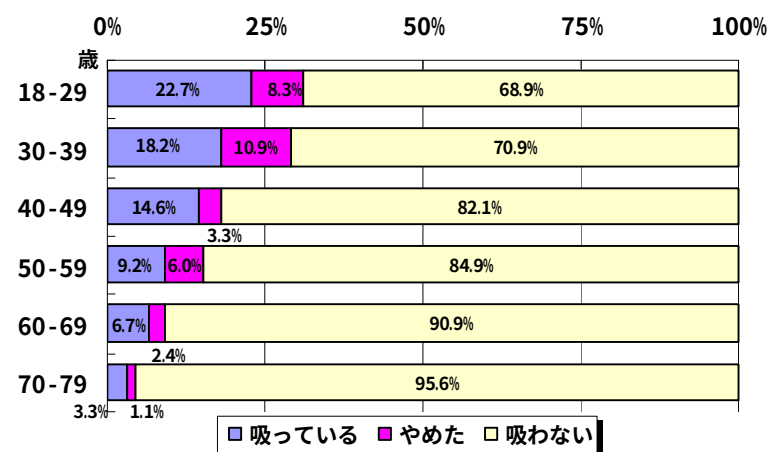
問. あなたはたばこを吸いますか

《男性》



● 吸っている割合が30歳代で最も高くなっていました。
また、30歳代は、福島県（平成17年度県民健康調査報告書）よりも3.9%高い喫煙率でした。

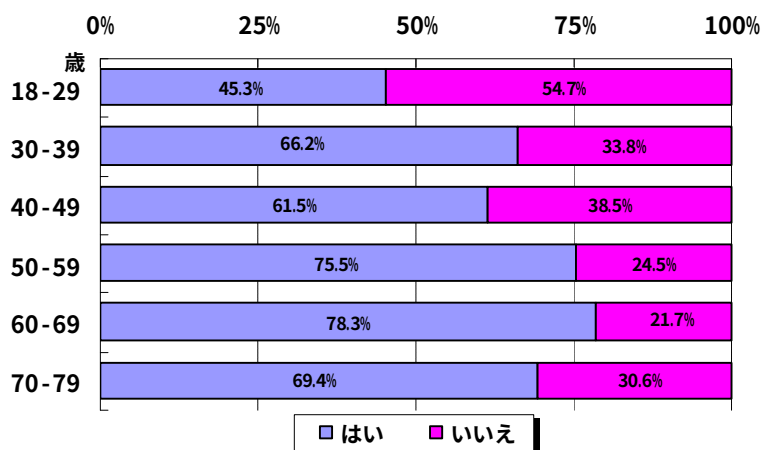
《女性》



● 29歳以下が最も喫煙率が高くなっていました。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

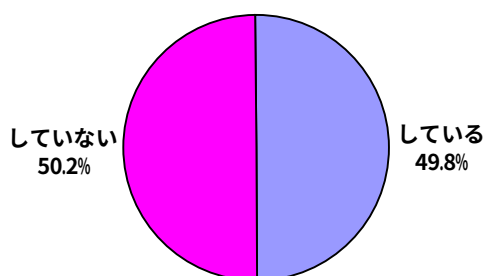
問.「吸っている」方におたずねします
禁煙することに関心がありますか



● 30 歳代以上は 6 割以上が「関心がある」と回答していました。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

問.「吸っている」方におたずねします
家の中で、たばこを吸う場所や時間の工夫（分煙）をしていますか

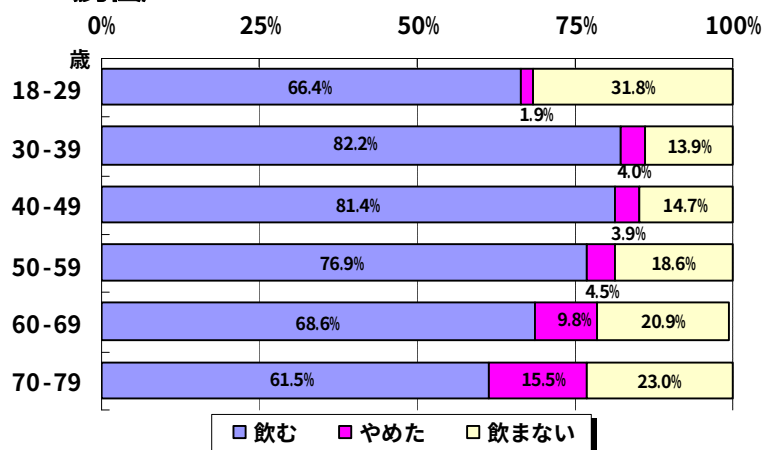


● 自宅での分煙をしていないが 50.2%を占めていました。非喫煙者への配慮が必要です。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

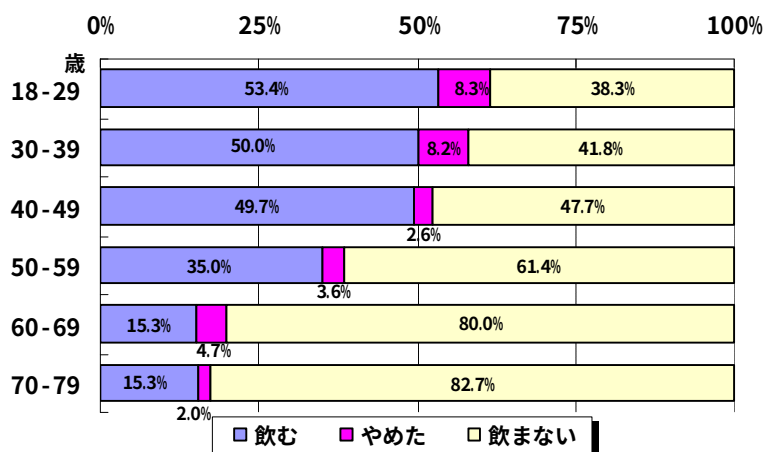
(6) アルコール

問. あなたはお酒（アルコール類）を飲みますか
《男性》



● 「飲む」割合が 30 歳代で最も高くなっていました。

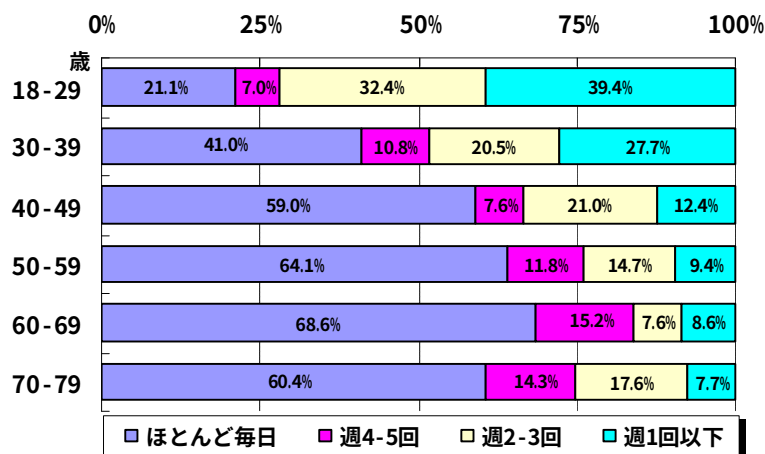
《女性》



● 「飲む割合が」18～29 歳で最も高くなっていました。

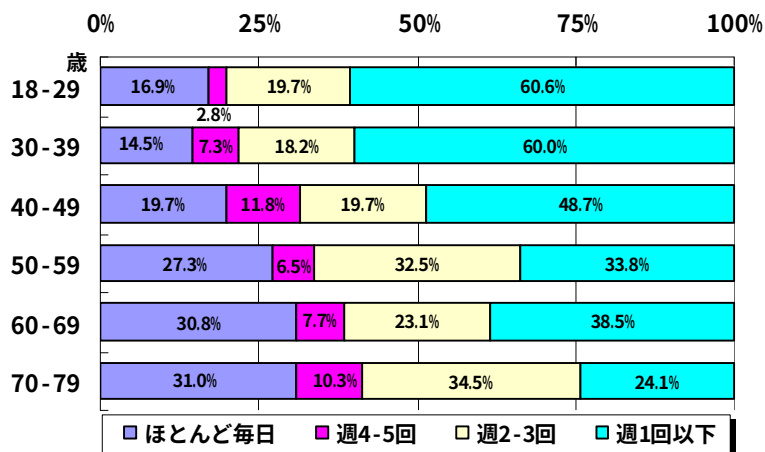
資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

問。「飲む人」におたずねします。どのくらいの頻度で飲みますか
《男性》



● 30 歳代以上は「ほとんど毎日」が4 割以上です。休肝日を意識してみましょう。

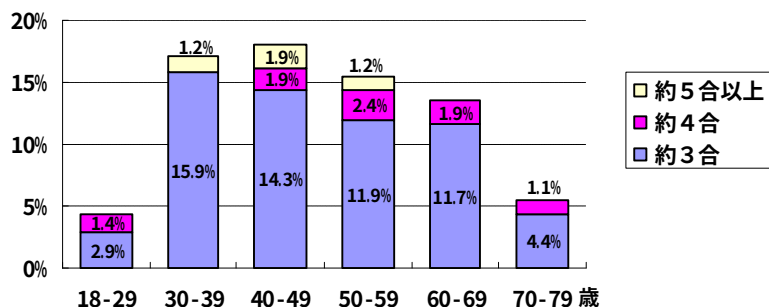
《女性》



● 「ほとんど毎日」が年齢が上がるにつれ高くなっていました。
60 歳代以下は「週 1 回以下」が最も多いです。

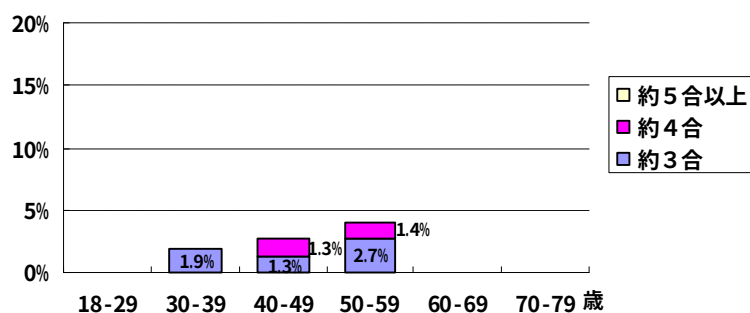
資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

問.「飲む人」におたずねします。1日あたりどのくらいですか
《男性》



- 30歳代以上は、1日に3合以上お酒を飲む人が福島県（平成17年度県民健康調査報告書）よりも高い割合でした。
休肝日の他に毎日飲む量を減らすよう努めましょう。

《女性》

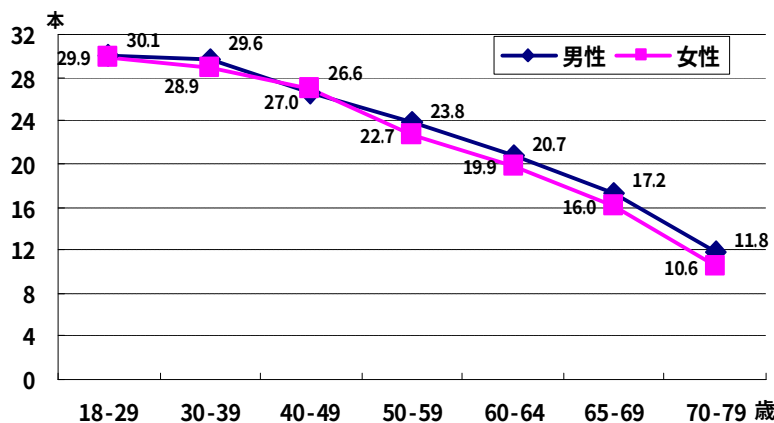


- 1日に3合以上お酒を飲む人は、50歳代で福島県（平成17年度県民健康調査報告書）よりも高い割合でした。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

(7) 歯の健康

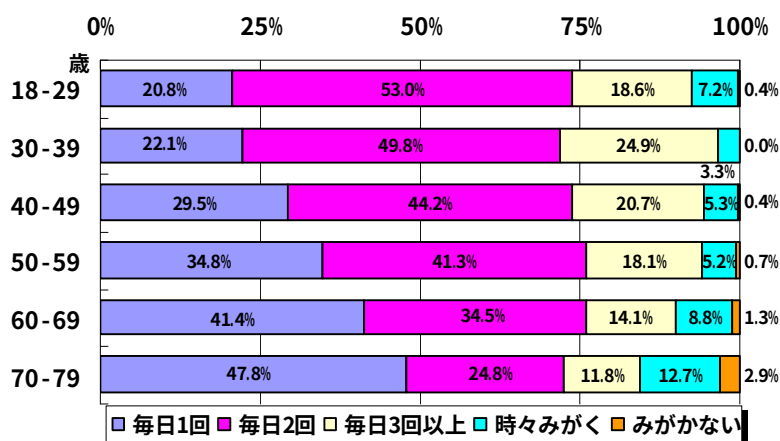
問. 現在、あなたの歯は何本ですか（平均値）



- 80歳で20本以上を目標とするため、若いうちから歯みがきや定期的な歯科健診に取り組みましょう。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

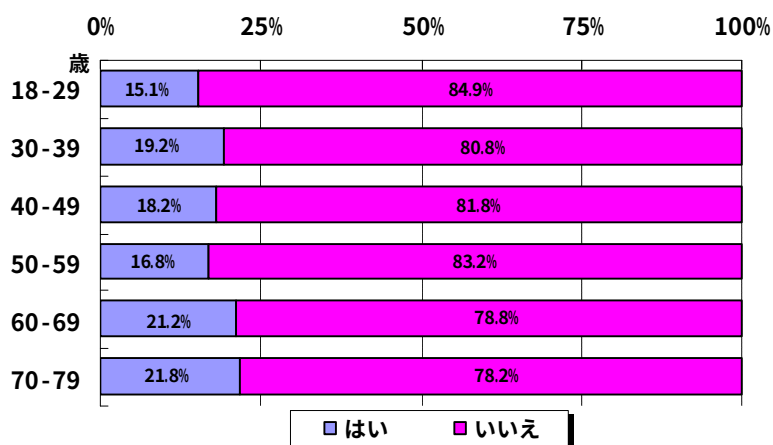
問. あなたは、歯をみがいていますか。



● 30 歳代以上では「毎日3 回以上みがく」人の割合が福島県（平成 17 年度県民健康調査報告書）と比較して低くなっていました。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

問. あなたは定期的に歯科健診（歯石の除去、歯面清掃を含む）を受けていますか。

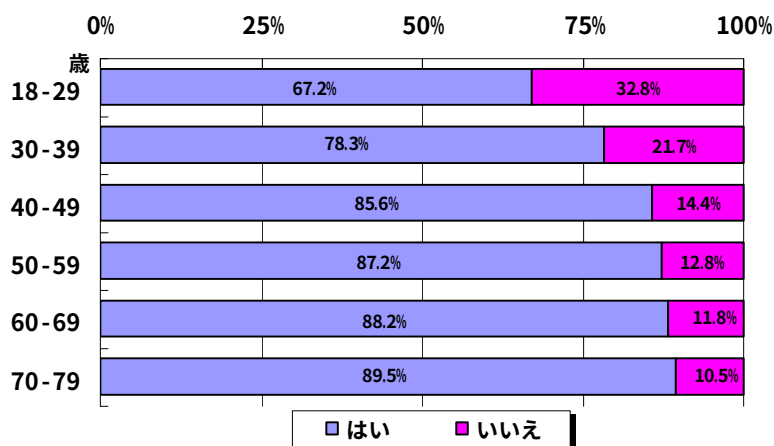


● 30 歳代以上では定期的に歯科健診を受ける人の割合が福島県（平成 17 年度県民健康調査報告書）と比較して高くなっていました。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

(8) 各種検診の受診率

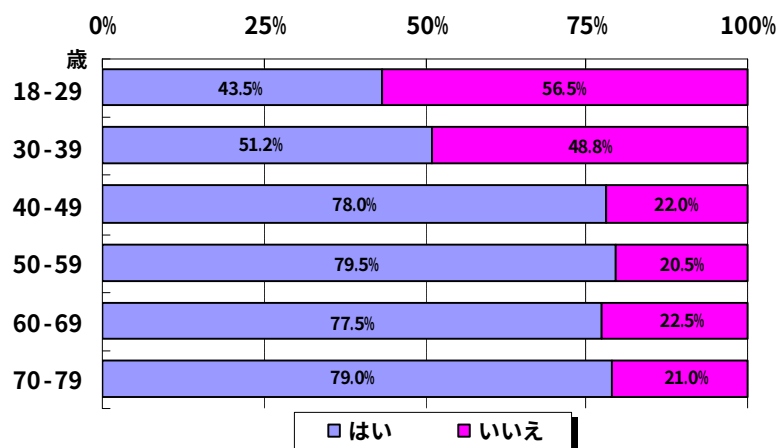
問. 最近一年間に受けた検診：健康診断



● 年齢が上がるにつれ検診を受ける割合が多くなっていました。
自己の健康管理のために年に一回は健康診断を受けましょう。

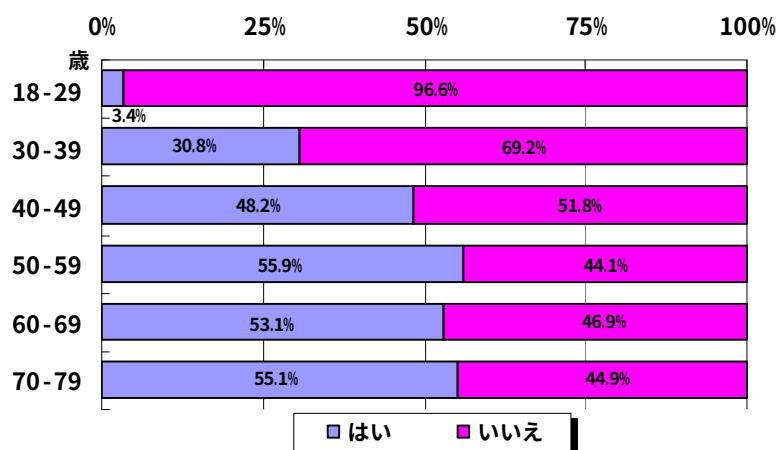
資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

問. 最近一年間に受けた検診：結核・肺がん検診



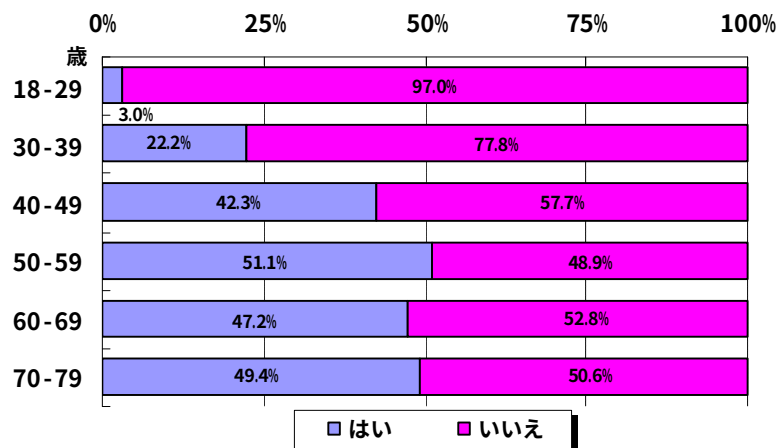
資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

問. 最近一年間に受けた検診：胃がん検診



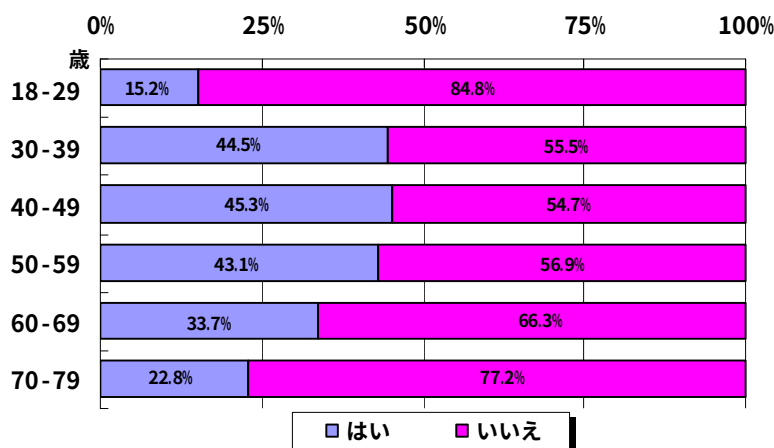
資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

問. 最近一年間に受けた検診：大腸がん検診



資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

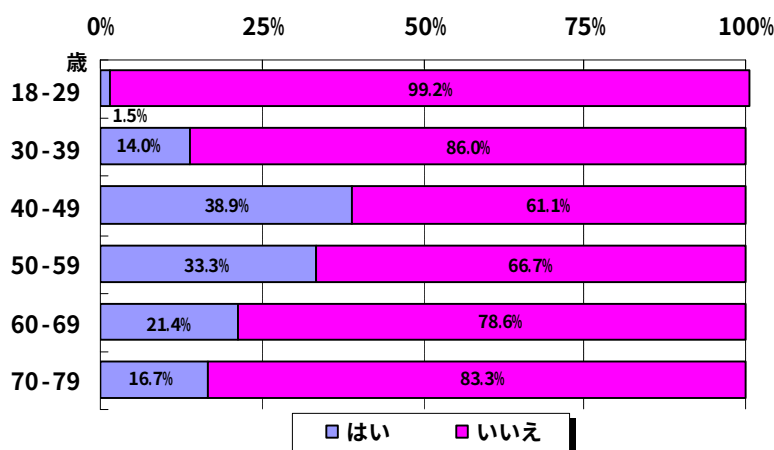
問. 最近一年間に受けた検診：子宮がん検診



● 29 歳以下の年代では受診率が低くなっていました。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

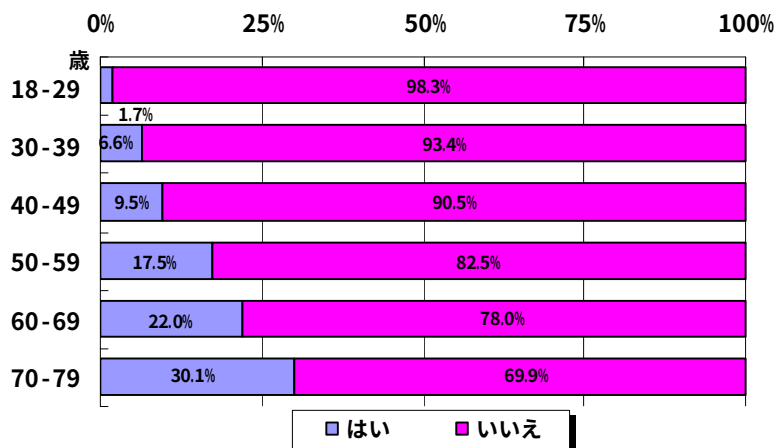
問. 最近一年間に受けた検診：乳がん検診



● 40 歳代が最も受診率が高くなっていました。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査

問. 最近一年間に受けた検診：骨粗しょう症検診



● 年代が上がるにつれ受診率が高くなっていました。

資料：H18 市民の健康と生活習慣調査



ワーキンググループ会議での意見（青年期）

「青年期の健康な暮らしを考えた場合、現状はどのようになっていますか？
また、問題だと思うことはどんなことですか？」

● 体力の衰え

20 代前半で、すでに体力の衰えを感じている。

● 不安を抱えて生活している

夢と理想のギャップがある。夢・目標がないままに楽しく遊んでいるが、本当は不安である。
仕事がなく不安定。仕事を紹介されても自分にあっていないと断り、無職のまま。

● 運動不足

車があるから歩かない。
疲れると、お惣菜を買って済ませてしまう。

● ストレス

仕事と家庭を切り離して考えるのは難しい。家に帰ってもイライラして八つ当たりする。
職場の嫌なことを引きずってしまう。

● 経済的な不満

好きなことをやるにはお金がかかり、そのためにできないこともある。

健康課題のまとめ（青年期）

- ① 自殺による死亡が最も多いです
(人口動態統計、ワーキンググループ会議)
- ② 肥満や脂質異常が多い、運動習慣者が少ないなどの生活習慣病の予備群が多いです
(H18 市民の健康と生活習慣調査、ワーキンググループ会議)
- ③ 歯周病が多いです
(疾病分類統計)
- ④ 喫煙率が高いです
(H18 市民の健康と生活習慣調査)
- ⑤ アルコールの多量飲酒者が多いです
(H18 市民の健康と生活習慣調査)



ワーキンググループ会議での意見（壮年期）

「壮年期の健康な暮らしを考えた場合、現状はどのようになっていますか？
また、問題だと思うことはどんなことですか？」

●年齢を重ねると

年配になると、元気な人とそうでない人の個人差が大きくなり、病気などになることは「歳だからしょうがない」とあきらめている。
歳をとると、知恵でカバーして体を動かそうとしない傾向があると思う。

●性格

性格的に家にいるのが好きな人もいる。

●経済的な問題

活動するためにはお金がかかり、そのために参加できないこともある。
現代は車社会であり、車を運転できないと、遠くの会場まで参加できない。

●役割があってもなくても

家族のなかで役割が決まっていると自由に活動できず、なかなか自分の時間を持つことができない。一方では何の役割もない人は暗い雰囲気がある。

●健康づくりの難しさ

健康づくりを続けていく上で、一人で運動などを実践してゆくのは続けてゆくのは難しい。

健康課題のまとめ（壮年期）

- ① 悪性新生物、心疾患、脳血管疾患などの三大死因による死亡が顕在化してきます
(人口動態統計)
- ② 自殺による死亡が多いです
(人口動態統計)
- ③ 高血圧性疾患や糖尿病などの生活習慣病になる人が増えてきます
(疾病分類統計)
- ④ 歯周病などにより歯を失う人が増えてきます
(H18 市民の健康と生活習慣調査)
- ⑤ 喫煙率が高いです
(H18 市民の健康と生活習慣調査)
- ⑥ アルコールの多量飲酒者が多いです
(H18 市民の健康と生活習慣調査)



ワーキンググループ会議での意見（高齢期）

「高齢期の健康な暮らしを考えた場合、現状はどのようになっていますか？
また、問題だと思うことはどんなことですか？」

● 行動範囲が狭まる

健康に不安を抱えている場合が多く、行動が制限されてしまう。

● 経済的に苦しい

年金が少ない。生活するだけで精一杯。

金銭の問題があり、（介護）施設に入所できない。老後に向け貯蓄しなければならない。

● ふれあい（交流）が少ない。

趣味などが全くなく、他人とのつながりを持っていない人がいる。

若いときに地域行事に参加していない人（特に男性）は、地域とのつながりが少ないのではないか。

いざ一人暮らしになったとき、どうしても閉じこもりがち（孤独に）になる傾向がある。

● 介護問題がある

高齢者が高齢者を介護している現状（老々介護）で介護者の健康も危ういのではないか。

健康課題のまとめ（高齢期）

- ① 悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が三大死因になっています
（人口動態統計）
- ② 肺炎による死亡が多いです
（人口動態統計）
- ③ 高血圧性疾患や糖尿病などの生活習慣病が多いです
（疾病分類統計）
- ④ 平均歯保有数が 20 本を下回ります
（H18 市民の健康と生活習慣調査）
- ⑤ 加齢により A D L¹ が低下してきます
（要介護者の増加、ワーキンググループ会議）
- ⑥ 自殺者の割合が増加しています
（人口動態統計、ワーキンググループ会議）

1 ADL

ADL とは「Activities of Daily Living」の略で、食事、排泄、着脱衣、入浴、移動、寝起きなど、日常の生活を送るために必要な基本動作すべてを指す。高齢者の身体活動能力や障害の程度をはかるための重要な指標となっている。

第3章

生涯を通じた健康づくり

第1節 生涯を通じた健康づくり

1 生涯を通じた健康づくり

妊娠・出産期における親と子の健康は生涯にわたる健康の出発点であり、安心して子どもを産み、ゆとりを持って健やかに育てるための家庭や地域の環境づくりは大きな課題となっています。また、壮年期以降から増えてくるがん、脳卒中、心臓病などの生活習慣病は、乳幼児期、学童期、思春期における基本的な生活習慣の確立時期から、青年期での予防知識や技術の普及、壮年期での生活習慣改善の実践など、生涯を通じた取り組みが必要です。歯の喪失を防止し、高齢期になっても咀嚼能力¹を保持していくためには、幼年期の乳歯の虫歯予防や思春期以降の歯周病の予防に向けた歯の健康管理が必要となります。虐待などは、親が育った環境などが影響しているといわれています。

現在の健康づくりに対する取り組みが未来の自分や子どもたちの健康に与える影響は重大であり健康づくりは生涯取り組むものといえます。

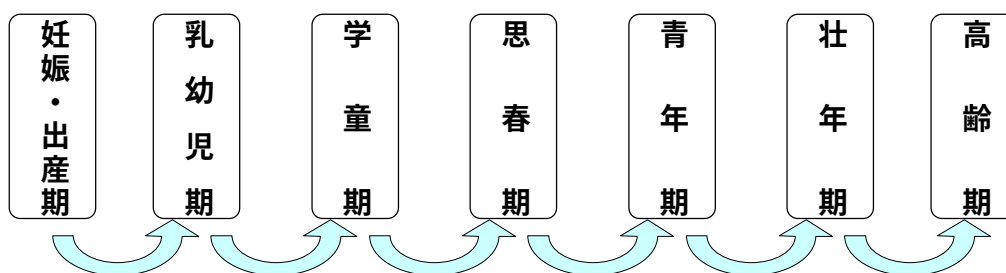
今日の健康づくりは
あす
未来の健康と豊かな人生へ

2 ライフステージごとの健康づくり

人は、人生の段階別（ライフステージ）や性差等に応じた役割を担っています。それぞれの役割や課題を達成しながら、次の段階へと進み、ある段階での生き方は次の段階へ大きな影響を与えます。また、健康づくりのためには、自分の身に迫っている危険（健康課題）を把握し、自分はどうなことに取り組んで行けば良いのかを理解し実行していくことが必要です。

このようなことから、生涯を通じた健康づくりを考えたとき、各段階（ライフステージ）や性差に共通して見られる健康課題に対して焦点をあてた健康づくりが必要となります。

〈あるライフステージから次のライフステージへのつながり〉



1 咀嚼能力（そしゃくのうりよく）
口の中で食べ物をかみ碎き、味わうこと。

3 市民の理想の健康な暮らしと健康課題の解決へ向けて

本章では、第2章で示したライフステージごとの健康課題への今後10年間にわたる目標と取り組みを説明しています。

全体の構成としては、個人の主体的な健康づくりを社会全体で支援するため（第1章計画の基本方針）、ヘルスプロモーションの考え方を取り入れた構成（第1章）となっております。

(1) 市民が望む理想の健康な暮らし

ワーキンググループ会議の中で市民の皆さんから出された意見をそのまま載せてあります。理想の健康な暮らしは、様々な価値観に基づいていることがわかります。健康づくりの最終的な目的を示しています。

(2) みんなの目標

(1)の理想の健康な暮らしが実現できるよう、市民の皆さんがそれぞれ取り組むことについて示してあります。

(3) 健康課題

理想の健康な暮らしを阻害している（阻んでいる）健康課題です。第2章で示したライフステージごとの健康課題です。

※健康課題の捕らえ方

概ね次の点を総合的に検討し健康課題としています。

- ① 死亡統計、疾病統計などから、市民がどのような原因で死亡しているか、どのような病気にかかっているかについて。
- ② 妊娠・出産期～思春期（～18歳）にかけては、死亡数が少ない（死亡率が低い）ため、どのような病気にかかっているかということと青年期以降の健康課題に関係する点について。
- ③ 育児不安や妊娠・出産に対する不安、その他、統計データからは見えにくい課題はワーキンググループ会議で話し合われた点について。
- ④ ①～③について、健康課題の深刻さ、健康課題に関係している対象者の数、取り組みを行なった結果、改善する可能性があるかどうかについて。

(4) 評価指標

(3)の健康課題を解決するために目標となる指標を設定しています。計画の進行管理と評価に用いる数値となります。

※数値目標の設定の基本的な考え方

- ・ 国（健康日本21、健やか親子21）や県（健康ふくしま21、うつくしま夢プラン）において同様の目標値が設定されている場合は、その算出根拠に準じて設定する。
（国の目標＞県の目標の順）
- ・ 本市独自の指標である場合は、具体的な数値目標を設定せず平成29年度までに増やす、減らすものとする。

(5) 本人や家族の取り組み

個々の健康課題を解決するために、本人の生活習慣や意識を改善していく必要があります。本人が取り組む（気をつける）ことについて示してあります。

(6) 地域・関係機関などの取り組み

地域・関係機関などが取り組む点について示しています。

(7) 市の取り組み

(3)の健康課題を解決するために関係機関などと連携を図りながら、現在実施している事業も含め、市がどのように取り組みを行っていくかということについて示しています。

4 各段階（ライフステージ）の特徴と健康課題一覧

	妊娠・出産期	乳幼児期 (0歳～就学前の親子)	学童期 (6～12歳の親子)
健康面からみたライフステージの特徴	・妊娠・出産により心身やライフスタイルが大きく変化します。	・身体の生理機能が自立する時期です。 ・人格や習慣が形成される重要な時期です。 ・親の生活習慣などの影響を受けやすい時期です。	・心身特に精神神経機能の発達が著しい時期です。 ・基本的な生活習慣が固まる重要な時期です。 ・家庭における子どもの健康的な生活習慣づくりが重要な時期です。
ライフステージごとの健康課題 (まとめ)	①妊娠・出産に対して不安を抱えています ②望まない妊娠があります ③不妊で悩んでいる人がいます ④妊娠中の飲酒・喫煙があります	①育児に関して不安を抱えている保護者がいます(虐待が疑われるケースがあります) ②食生活や生活リズムが不規則など生活習慣が乱れている乳幼児がいます ③発達・発育などに何らかの問題があり支援が必要な乳幼児がいます ④不慮の事故による死亡があります ⑤乳幼児突然死症候群があります	①子どもの肥満、朝食の欠食、運動不足などの生活習慣病の因子が発生しています ②むし歯が多いです ③小学生の飲酒があります ④小学生の喫煙があります ⑤子育てに関して不安を抱えている保護者がいます(虐待が疑われるケースがあります)
健康目標	○安心して妊娠・出産ができる環境を整えましょう①②③④	○地域・社会で子育てを支援しましょう①③ ○家庭での基本的な生活習慣を身につけさせましょう② ○事故の防止に努めましょう④⑤	○健康的な生活習慣を身につけましょう①② ○家庭・学校・地域が連携して子どもの健康を守りましょう③④ ○地域・社会で子育てをしましょう⑤
主な取り組み	妊娠・出産への取り組み 生活習慣病（一次）予防への取り組み：健康的な生活習慣の確立	育児不安への取り組み	

思春期 (13～18 歳)	青年期 (19～39 歳)	壮年期 (40～64 歳)	高齢期 (65 歳～)
・心身に大きな成長と変化が現れる時期です。 ・自我に目覚め、異性を強く意識し始める時期です。 ・社会環境から大きな影響を受けはじめる時期です。	・社会参加を果たす自立の時期です。 ・学生、就労者、家庭を持つ、子育てを行うなど極めて活動的な時期です。	・身体機能が徐々に低下していく時期です。 ・家庭、職場、地域などにおいては中心的な役割を担うようになります。	・社会の第一線から退いて余生を楽しみ豊かな収穫を得る時期です。 ・健康問題が大きくなり身体の不調が増加してきます。
①肥満などの生活習慣病の予備群が発生しています ②むし歯・歯周病が多いです ③自殺やストレスを感じる割合が高いなど心の問題があります ④中・高校生の飲酒があります ⑤中・高校生の喫煙があります ⑥人工妊娠中絶や性感染症などの性に関する問題が多いです ⑦薬物による健康被害が増えています	①自殺による死亡が最も多いです ②肥満や脂質異常が多い、運動習慣者が少ないなどの生活習慣病の予備群が多いです ③歯周病が多いです ④喫煙率が高いです ⑤アルコールの多量飲酒者が多いです	①悪性新生物、心疾患、脳血管疾患などの三大死因による死亡が顕在化してきます ②自殺による死亡が多いです ③高血圧性疾患や糖尿病などの生活習慣病になる人が増えてきます ④歯周病などにより歯を失う人が増えてきます ⑤喫煙率が高いです ⑥アルコールの多量飲酒者が多いです	①悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が三大死因になっています ②肺炎による死亡が多いです ③高血圧性疾患や糖尿病などの生活習慣病が多いです ④平均歯保有数が 20 本を下回ります ⑤加齢により A D L が低下してきます ⑥自殺者の割合が増加しています
○規則正しい生活習慣を確立しましょう①② ○心の健康に気をくばりましょう③ ○喫煙、飲酒はせず、薬物にも手を出さないようにしましょう④⑤⑦ ○性について正しい知識を得ましょう⑥	○ストレスの状態に気づき、ストレスのコントロールを上手に行ないましょう① ○自分の身体に関心を持ち健康的な生活習慣を送りましょう②③ ○禁煙、分煙に心がけましょう④ ○節度ある適度な飲酒を心がけましょう⑤	○健康的な生活習慣を送り、年に一度は健康診断を受診しましょう①④ ○ストレスをコントロールし、心の健康を保ちましょう② ○病気の早期発見、早期治療に努めましょう③ ○禁煙、分煙に心がけましょう⑤ ○節度ある適度な飲酒を心がけましょう⑥	○健康的な生活習慣を送り、年に一度は健康診断を受診しましょう①③④ ○肺炎の予防に心がけましょう② ○病気の早期発見、早期治療に努めましょう③ ○意識的に体を動かすなど体力を保ちましょう⑤ ○地域活動に参加するなど社会とのかかわりを持って暮らしましょう⑥
思春期保健への取り組み			
生活習慣病（一次）予防への取り組み：健康的な生活習慣の実践			
	生活習慣病（二次）予防への取り組み		
			介護予防への取り組み

第2節 ライフステージごとの目標と取り組み

1 妊娠・出産期



市民が望む理想の健康な暮らし

「妊娠・出産期の人たちが望んでいる健康な暮らし、健康や幸せを感じる時はどんなときだと思いますか？」

■子どもが望まれて産れてきてほしい

ワーキンググループ
会議の中から

■妊娠中はつわりがひどくないほうがいいな

■妊娠している子どもが順調に育ってほしい

エコーで元気な姿をみて感動したい。妊婦健診で子どもが元気だと言われたい。
医師、看護師等に気軽に相談できるなど安心して出産したい。…

■夫に立ちあってもらい、安心して、リラックスして出産したい

夫に出産に立ちあってもらい子どもが生まれることへの感動を共有したい。…

■妊娠中から夫と一緒に育児をしていると感じられたらいいな

夫と2人で妊婦健診に行きたい。…

■妊婦に対して周囲が気遣ってほしい

妊婦の初期であっても周囲の気遣いがある。…

■妊婦が音楽を聴いたり本を読んだりゆっくりできる時間をもてる

■出産しても仕事をつづけたい



みんなの目標（妊娠・出産期）

安心して妊娠・出産ができる環境を整えましょう

- ・ 妊娠出産について積極的に情報を入手しましょう
- ・ 妊娠、出産のしくみ、避妊の方法などを知りましょう
- ・ 妊娠中の飲酒、喫煙はやめましょう（受動喫煙も含む）
- ・ 不妊治療に対する相談窓口や治療費助成等の知識を得ましょう
- ・ 妊婦の体の変化を家族が理解しましょう

◎健康課題（妊娠・出産期）①「妊娠・出産に対して不安を抱えています」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①妊娠・出産について満足している者の割合 (H18 市健康と生活習慣調査)	85.9%	100%	〔本人〕 ・妊娠出産について積極的に情報を入手しましょう①②⑤ ・妊婦健康診査を受診しましょう③④ ・母性健康管理指導事項連絡カードを上手に利用しましょう⑤ ・妊娠がわかったら、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう③④ ・妊娠による体の変化、胎児の成長、産後の生活について学びましょう④ 〔家族〕 ・妊婦を温かく見守りましょう①② ・妊婦の体の変化を家族が理解しましょう①② ・夫婦で妊婦健診に出かけましょう①③④
②妊娠を知ったとき、出産した後の気持ちについてうれしいと感じた人の割合 (市4か月児健診子育てアンケート)	H19 調査	増加	
③妊娠 11 週以下での妊娠届出率 (H18 年度市実績)	67.4%	増加	
④妊婦健康診査の受診率 前期 後期 (H18 年度市実績)	93.3% 92.1%	増加 増加	
⑤母性健康管理指導事項連絡カードを知っている就労している妊婦の割合 (H18 市健康と生活習慣調査)	29.9%	100%	
⑥妊婦歯科健診の受診率 (H18 年度市実績)	30.6%	増加	

◎健康課題（妊娠・出産期）②「望まない妊娠があります」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①人工妊娠中絶実施率 (H17 厚生労働省衛生行政報告例)	14.6 (福島県)	減少	〔本人〕 ・安易な性行動は控え、避妊をしましょう①② ・妊娠、出産のしくみ、避妊の方法などを知りましょう①② 〔家族〕 ・家族計画について話し合う時間をもちましょう①②
②望まない妊娠の割合 「時期が早かった」＋ 「欲しいと思っていたいなかった」 (H18 市健康と生活習慣調査)	19.4%	減少	

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔県〕 うつくしま子ども夢プラン (安心して出産できる保健・医療体制及び小児医療体制の整備) ・総合周産期医療システムの整備充実 ・小児救急医療体制の整備 ・保健指導サービス体制の整備	〔方針〕 ☆安心して妊娠・出産できるよう妊産婦に対する支援と環境づくり①～⑥ ☆妊産婦の健康管理への支援③～⑥ 〔取り組み〕 ○妊婦歯科健診⑥ ○抗ヒト免疫グロブリン接種費用の助成① ○母性健康管理指導事項連絡カードの普及⑤ 子育て支援計画 ○母子健康手帳交付・妊婦健康相談①③ ●妊婦一般健康診査③④ ●両親学級①② ○妊産婦・新生児訪問指導①② ○出産・子育てに関する地域情報の提供①② 男女共同参画基本計画 ○「性と生殖に関する健康・権利」の理解促進①②	健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課

●…優先事業 ○…新規事業 ○…既存事業

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔県〕 うつくしま子ども夢プラン (思春期における健康教育の推進) ・性教育を含めた健康教育の推進 ・性に関する不安や悩みなどのについての相談体制の整備	〔方針〕 ☆人間尊重の精神を基盤とした性教育の推進①② ☆性に関する相談体制の整備①② 〔取り組み〕 ●性や避妊について正しい知識の普及と性教育に対する支援①② ○健康相談①② 子育て支援計画 ●性に関する啓発等の推進①② ○乳幼児とのふれあい体験学習の推進①② ●人間尊重の精神を基盤とした性教育①②	健康増進課 健康増進課 学校教育課 学校教育課 学校教育課

●…優先事業 ○…新規事業 ○…既存事業

◎健康課題（妊娠・出産期）③「不妊で悩んでいる人がいます」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①不妊治療費助成件数 (H16 年度うつくしま子ども 夢プラン)	194 件 (福島県)	338 件 (21 年度)	〔本人〕 ・一人で悩まず早めに専門機関等に相談しましょう① ・不妊治療に対する相談窓口や治療費助成等の知識を得ましょう① 〔家族〕 ・パートナーと不妊について話し合いましょう①

◎健康課題（妊娠・出産期）④「妊娠中の飲酒・喫煙があります」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①妊娠中の飲酒率 (H18 市健康と生活習慣調査)	6.9%	なくす	〔本人〕 ・妊娠中の飲酒、喫煙はやめましょう①② ・飲酒による妊婦、胎児への健康影響を知りましょう① ・受動喫煙も含めた喫煙による妊婦、胎児への健康の影響を知りましょう②③ 〔家族〕 ・妊婦に飲酒をすすめることはやめましょう① ・妊婦の前で喫煙しないようにしましょう（空間分煙をしましょう）③
②妊娠中の喫煙率 (H18 市健康と生活習慣調査)	6.1%	なくす	
③妊娠中の同居家族の喫煙率 (H18 市健康と生活習慣調査)	23.9%	なくす	

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔県〕 うつくしま子ども夢プラン (不妊に悩む夫婦に対する支援) ・専門的な相談が受けられるよう支援する ・不妊治療に要する費用について負担軽減を図る	〔方針〕 ☆不妊に悩む家族への支援① 〔取り組み〕 子育て支援計画 ●不妊に悩む家族への支援① (不妊に悩む家族に対する相談・情報提供・精神的ケアの推進)	健康増進課

●…優先事業 ○…新規事業 ○…既存事業

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔地域〕 ・妊婦の周囲で喫煙しないようにしよう③ 〔県〕 健康ふくしま 21 ・喫煙の害に関する情報の提供・啓発 ・分煙推進 ・禁煙推進 ・防煙推進	〔方針〕 ☆アルコールと健康についての知識の普及① ☆未成年や保護者に対する飲酒の心身に与える知識の普及① ☆喫煙の健康への影響の知識の普及②③ ☆市公共施設における全面禁煙化②③ ☆受動喫煙の防止③ ☆未成年者への喫煙防止教育の実施②③ 〔取り組み〕 ●母子健康手帳の交付の際に妊娠中の飲酒・喫煙が健康に影響を与えることについての知識の普及①～③ ○未成年や保護者を対象とした飲酒防止教育の実施と協力① ○多数の者が利用する施設への受動喫煙防止③ ○市公共施設の全面禁煙化②③ ○未成年者への喫煙防止教育への実施と協力②③	健康増進課 健康増進課 健康増進課 関係各課 健康増進課

●…優先事業 ○…新規事業 ○…既存事業

2 乳幼児期（0歳～就学前の親子）



市民が望む理想の健康な暮らし

「乳幼児期の親子が望んでいる健康な暮らし、健康や幸せを感じる時はどんなときだと思いますか？」

■子どもが健康である

よく食べる。病気をしない。背中でぐっすり眠る…

ワーキンググループ
会議の中から

■子どもが自然と触れ合い元気に遊んでいる

公園で遊んでいる。ドロ遊びをする。畑で遊ぶ。

庭に砂場、ブランコ、鉄棒で遊べるようする。動物と触れ合うことができる。…

■子どもがしたいこと（好きなこと）をして楽しんでいる

テレビで子ども番組を見て楽しんでいる。子どもが夢中でいたずらをしている。

子どもが絵本を読んでいる…

■子どもが病気をしても入院できる病院が近くにある

■楽しく子育てをしたい

お友だちと楽しくお茶を飲みたい。子どもを気軽に預けて自分の時間を持ちたい。…

■仕事がしたい

産休・育休をとっても仕事が続けられるといいな。

30分～1時間単位に育児休暇が取れるといいな。

子どもが病気の時でも預かってくれる施設があるといいな。…

■子育て期間、安心して子育てに専念できるといいな

自分が病気の時、見てもらえるといいな。…



みんなの目標（乳幼児期）

地域・社会で子育てを支援しましょう

- ・子育てに困ったときは一人で悩まず相談しましょう
- ・地域で子育てを見守りましょう
- ・子どもの前でたばこを吸うことはやめましょう

家庭での基本的な生活習慣を身につけさせましょう

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を持ちましょう
- ・おやつに取り方に注意しましょう
- ・歯みがきの習慣を身につけ、保護者は仕上げみがきをしてあげましょう
- ・TV、ビデオ、ゲームなどは時間をきめましょう

事故の防止につとめましょう

- ・子どもにとって危険な箇所をチェックし事故防止に努めましょう
- ・交通ルールを守りましょう
- ・風呂場など危険な場所に子どもを近づけないよう工夫しましょう
- ・事故発生時の応急処置の方法を身につけましょう
- ・うつぶせ寝には注意しましょう

◎健康課題（乳幼児期）①「育児に関して不安をかかえている保護者がいます（虐待が疑われるケースがあります）」

評価指標	現状値	目標値	保護者や家族の取り組み
①ゆったりとした気分で過ごせる時間がある母親の割合 (H18 市健康と生活習慣調査)	61.6%	増加傾向へ	〔保護者〕 ・子育てに困ったときは一人で悩まないで相談しましょう④ ・育児のストレスを上手に解消しましょう①② ・積極的に保護者同士の交流に参加しましょう④ ・乳幼児健診、相談に参加し不安を解消しましょう②③④ ・子どもの成長のしかたは一人一人違うことを理解しましょう③ 〔家族〕 ・家族全員で育児をしましょう⑤
②子どもを虐待していると思う親の割合 父親 母親 (H18 市健康と生活習慣調査)	1.0% 4.0%	減少傾向へ 減少傾向へ	
③子育てに自信が持てない母親の割合 (H18 市健康と生活習慣調査)	34.1%	減少傾向へ	
④育児について相談相手のいる母親の割合 (H18 市健康と生活習慣調査)	99.3%	増加傾向へ	
⑤育児に参加する父親の割合 よくやっている ときどきやっている (H18 市健康と生活習慣調査)	46.3% 44.4%	増加傾向へ 増加傾向へ	
⑥出産後1か月時の母乳育児の割合 母乳のみ (H18 市健康と生活習慣調査)	27.4%	増加傾向へ	

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔地域〕 ・地域で保護者同士の交流を積極的に行なしましょう④ ・地域で子育てを見守りましょう④ 〔職場〕 ・子育てを支援する環境づくり⑤ 〔医療機関など〕 ・虐待の早期発見② 〔県〕 うつくしま子ども夢プラン （親と子の健康づくりに対する支援） ・育児不安を持つ母親等に対する相談、指導の充実、家庭訪問 （子育てに関する相談・情報提供体制の整備） ・子育てに関する相談・情報提供体制の整備 （地域における支援） ・子育て支援環境づくりに関する啓発・調査等 ・ファミリーサポートセンターや子育てサークル等による子育ての推進 ・幼稚園・保育所等を拠点とした子育て支援の推進 ・高齢者による支援 （児童虐待の防止及び様々な被害にあった子どもに対する支援） ・虐待の防止体制の整備	〔方針〕 ☆子育てにおける母親の不安の解消と心の健康支援①～④⑥ ☆思春期からの健康教育の実施②⑤ 〔取り組み〕 ○母乳育児の支援⑥ ○子育てチャットの会③ 子育て支援計画 ○育児セミナー①②③ ●乳幼児訪問指導 ○子育て相談①～④⑥ 保健センター 地域子育て支援センター 主任児童委員、民生児童委員による相談 ○子育てガイドブックの作成①③ ○乳幼児健康診査・健康相談②③④⑥ ○出産・子育てに関する地域情報の提供①③ ○地域子育て支援センター事業②③④ ○子育てサークルの拡充③④ ○ファミリーサポートセンター事業① ○つどいの広場事業③④ ○男性の育児・介護休業制度の利用促進⑤ ○子どもの権利条約に関する啓発活動② ○虐待防止ネットワークの整備② ○乳幼児とのふれあい体験学習の推進②⑤	健康増進課 健康増進課 福祉課 健康増進課 健康増進課 福祉課 福祉課 福祉課 健康増進課 健康増進課 福祉課 福祉課 福祉課 福祉課 商工課 企画振興課 福祉課 学校教育課

●…優先事業 ○…新規事業 ○…既存事業

◎健康課題（乳幼児期）②「食生活や生活リズムが不規則など生活習慣が乱れている乳幼児がいます」

評価指標	現状値	目標値	保護者や家族の取り組み
【歯の健康】 ①むし歯のない3歳児の割合 (H18 市3歳児歯科健診結果) ②フッ化物歯面塗布を受けたことのある3歳児の割合の増加 (H18 市母子保健報告) 【食生活】 ③間食として甘いおやつを毎日食べる児の割合 (H18 市3歳児歯科健診結果) ④朝食を欠食する人の割合 1歳以上 (H18 市健康と生活習慣調査) 【規則正しい生活】 ⑤早寝早起きをしている乳幼児の割合 1歳以上 起床：8時前 就寝：22時まで (H18 市健康と生活習慣調査)	45.7% 12.9% 78.8% 3.9% 81.2% 65.3%	80% 50% 減少 減少 増加 増加	〔保護者〕 【歯の健康】 ・歯みがきの習慣をつけ、保護者は仕上げみがきをしてあげましょう① ・フッ素塗布の薬効を知りましょう② 【食生活】 ・おやつの取り方に注意しましょう①③ 【規則正しい生活】 ・「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を持ちましょう④⑤ ・TV・ビデオ・ゲームなどは時間をきめましょう⑤ 〔家族〕 ・正しい生活習慣の知識を持ちましょう⑤

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔子育てサークルなど〕 - 子どもの生活習慣について考える機会を持ちましょう①③④⑤ 〔幼稚園・保育所〕 - 規則正しい生活習慣が身につくよう支援する①③④⑤ 〔県〕 うつくしま子ども夢プラン (親と子の健康づくりに対する支援) - 食育の推進 健康ふくしま 21 - 乳幼児期からライフステージに応じた望ましい食生活形成のための食育の推進 - 幼児期のう蝕予防対策	〔方針〕 【歯の健康】 ☆歯に対する自己管理能力向上への支援① ☆専門家による支援と定期管理の推進② ☆歯の健康についての情報の提供① 【栄養・食生活】 ☆ライフステージに応じた望ましい食生活を送るための知識の普及と個人への支援③④ ☆食環境の整備 ☆食育の推進①③④ 【身体活動・運動】 ☆運動意識の向上のための普及啓発 ☆健康づくりのための運動知識の普及と運動継続のための情報提供 ☆健康づくりのための運動機会の確保 ☆運動に取り組みやすい環境の整備 〔取り組み〕 【栄養・食生活、身体活動・運動、歯】 ●歯みがき教室①② ○望ましい食生活の知識の普及①③④ ○食育の推進①③④ ○幼児フッ化物歯面塗布事業② ○フッ素洗口事業② 子育て支援計画 ○育児セミナー①③④⑤ ○乳幼児訪問指導①～⑤ ○子育て相談①～⑤ 保健センター 地域子育て支援センター ○子育てガイドブックの作成①～⑤ ●乳幼児健康診査・健康相談①～⑤	健康増進課 健康増進課 学校教育課 健康増進課 農政課 健康増進課 健康増進課 福祉課 健康増進課 健康増進課 福祉課 福祉課 健康増進課

●…優先事業 ○…新規事業 ○…既存事業

◎健康課題（乳幼児期）③「発達・発育などに何らかの問題があり支援が必要な乳幼児がいます」

評価指標	現状値	目標値	保護者や家族の取り組み
①子育てに自信が持てない母親の割合（再掲） （H18 市健康と生活習慣調査）	31.4%	減少傾向へ	〔保護者〕 ・子どもの成長のしかたは一人一人違うことを理解しましょう① 〔家族〕 ・家族全員で育児をしましょう

◎健康課題（乳幼児期）④「不慮の事故による死亡があります」

評価指標	現状値	目標値	保護者や家族の取り組み
①不慮の事故による死亡件数 0～4 歳児 （H13～17 健康増進課調べ）	2 件	なくす	〔保護者〕 ・交通ルールを守りましょう① ・チャイルドシートの使用を徹底しましょう① ・ゆとりを持って行動しましょう① ・風呂場など危険な場所には子どもを近づけないよう工夫しましょう② ・ピーナツやコインなど小さいものをこどもの活動範囲に置かないようにしましょう① ・事故発生時の応急処置の方法を身につけましょう③④ 〔家族〕 ・子どもの危険な箇所をチェックし事故防止に努めましょう①②
②乳幼児のいる家庭で、風呂場のドアを乳幼児が自分で開けることができないよう工夫した家庭の割合 （H18 市健康と生活習慣調査）	19.5%	100%	
③休日・夜間の小児救急医療機関を知っている親の割合 （H18 市健康と生活習慣調査）	73.8%	100%	
④心肺蘇生法を知っている親の割合 （H18 市健康と生活習慣調査）	54.0%	100%	

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔県〕 うつくしま夢プラン (親と子の健康づくりに対する支援) ・ 疾病や障がいの早期発見と適切なフォローの実施に努める ・ 疾病や障がい有する子どもに対する相談と支援を行なう 〔安達地方広域〕 ・ あだち地方地域自立支援協議会	〔方針〕 ☆ 発育発達遅れのある児に対して関係機関との連携を図り早期からの支援を行う ① ☆ 相談窓口などの情報の提供 〔取り組み〕 子育て支援計画 ○ 乳幼児健康診査・健康相談① ● 乳幼児支援検討会① ○ 乳幼児訪問指導 ○ 就学時相談 ○ 子育てチャットの会①	健康増進課 健康増進課 健康増進課 学校教育課 健康増進課

●…優先事業 ◎…新規事業 ○…既存事業

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔地域〕 ・ 子どもの遊び場などの身近なところの安全を確認し、事故防止に努めましょう。 ① ・ 交通事故防止運動の推進① 〔県〕 うつくしま子ども夢プラン (親と子の健康づくりに対する支援) ・ 市町村が実施する乳幼児健診、健康相談、家庭訪問等の機会において事故予防の指導を推進する ・ 広報誌などを利用し、予防についての啓発を推進する	〔方針〕 ☆ 子どもの事故防止に対する知識の普及 ①～④ ☆ 救急医療体制の整備充実③ 〔取り組み〕 ○ 公共施設における A E D (自動体外式除細動器) 設置④ ○ 普通救急救命講習会④ 子育て支援計画 ● 乳幼児健康診査・健康相談①～③ ○ 乳幼児訪問指導① ● 休日当番医制事業③ ○ 休日緊急歯科当番医制事業③ ● 安達地方病院群輪番制事業③ ○ 総合医療情報システム事業③ ○ 交通安全運動の推進①	健康増進課 健康増進課 生活環境課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 生活環境課

●…優先事業 ◎…新規事業 ○…既存事業

◎健康課題（乳幼児期）⑤「乳幼児突然死症候群があります」

評価指標	現状値	目標値	保護者や家族の取り組み
①乳児期にうつぶせ寝をさせている親の割合 (H18 市健康と生活習慣調査)	2.7%	なくす	〔保護者〕 ・乳幼児突然死症候群について知りましょう① ② ・うつぶせ寝には注意しましょう①
②子どもの前でたばこを吸う家族の割合 (H18 市健康と生活習慣調査)	28.5%	なくす	〔家族〕 ・子どもの前でたばこを吸うことはやめましょう②

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔県〕 うつくしま子ども夢プラン (親と子の健康づくりに対する支援) ・乳幼児突然死症候群の予防策について普及啓発を行う ・母子保健関係者に予防方法等についての研修を行う	〔方針〕 ☆乳幼児突然死症候群の知識の普及①② 〔取り組み〕 子育て支援計画 ●乳幼児健康診査・健康相談①② ○乳幼児訪問指導①②	健康増進課 健康増進課

●…優先事業 ◎…新規事業 ○…既存事業

3 学童期（6～12 歳の親子）



市民が望む理想の健康な暮らし

「学童期の親子が望んでいる健康な暮らし、健康や幸せを感じる時は
どんなときだと思いますか？」

ワーキンググループ
会議の中から

■元気にのびのびと楽しく学校生活が送れる

学校の休み時間は校庭で元気に遊びたい。近辺の小学校2～3校と交流したい。…

■地域で楽しく過ごせる

子ども会の行事や地区のお祭りに参加できる。近所に一緒に遊べる友達がいる。…

■温かい家庭の中で生活できる

楽しく家族と会話がしたい。帰宅した時、家に家族がいる。
帰宅すると美味しいおやつがある。…

■夢や希望を抱くことができる

夢や希望を持っている。目標へ向って努力することができる…

■悩みなどを相談できる

相談できる大人がいる。…

■運動などを元気にやっている

スポーツをやっている。外で元気に遊びたい。…

■褒められる

勉強や運動ができた時は親に褒められたい。学校の先生に褒められたい。周囲に褒めてくれる人がある。…

■給食がおいしい

給食の献立に生徒の希望が入れられる。給食に郷土料理の献立がある。体によく美味しい給食にして欲しい。いつも温かい給食が食べたい。…

■楽しくおいしく食べることができる

家族そろって食事がしたい。体によく美味しい食事が食べたい。…



みんなの目標（学童期）

健康的な生活習慣を身につけましょう

- ・ 家族に朝食をつくってもらい一緒に食事を摂りましょう
- ・ 甘いお菓子やジュースは控えましょう
- ・ 早寝早起きをしましょう
- ・ 体を使った遊びや運動をしましょう
- ・ 食事の後は歯みがきをしましょう

家庭・学校・地域が連携して子どもの健康を守りましょう

- ・ 子どもの飲酒の害を知り、子どもには絶対に飲酒はすすめないようにしましょう
- ・ 子どもの喫煙の害を知り、子どもには絶対にすすめないようにしましょう
- ・ 子どもの前で喫煙することはやめましょう

地域・社会で子育てを支援しましょう

- ・ 子育てに困ったときは一人で悩まないで相談しましょう
- ・ 地域で子育て相談や子育てについて話し合える場をつくりましょう

◎健康課題（学童期）①「子どもの肥満、朝食の欠食、運動不足などの生活習慣病の因子が発生しています」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①肥満傾向の児童 (H17 安達地区学校保健統計)	7.9%	減少	〔本人〕 〔食生活〕 ・家族に朝食をつくってもらい一緒に食事を摂りましょう② ・甘いお菓子やジュースは控えましょう①⑤ ・食事の大切さを学びましょう ・家族と一緒に食事をしましょう 〔規則正しい生活〕 ・早寝早起きをしましょう④ 〔運動〕 ・テレビやゲームは時間を決めましょう①③ ・体を使った遊びや運動をしましょう①③ 〔家族〕 ・正しい生活習慣の知識を持ちましょう①～⑤ ・家族と一緒に食事の機会を増やし、楽しく食事をしましょう⑤
②朝食を欠食する人の割合 小学生 (H18 市健康と生活習慣調査)	3.9%	減少	
③体育の授業以外に運動をしない児童の割合 (H18 市健康と生活習慣調査)	37.4%	減少	
④早寝（早起き）をしている児童の割合 22 時までに寝る小学生 (H18 市健康と生活習慣調査)	45.1%	増加	
⑤子どもの食生活について、気をつけて実行している親の割合 小学生保護者 (H18 市健康と生活習慣調査)	69.1%	増加	

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔地域〕 - 子どもが運動や遊んだりできる場所と機会を確保しましょう①③ 〔学校〕 - 規則正しい生活習慣が身につくように支援する①～④ - 食育の推進①～②⑤ 〔県〕 うつくしま夢プラン (親と子の健康づくりに対する支援) - 食育の推進 健康ふくしま 21 - 乳幼児期からライフステージに応じた望ましい食生活形成のための食育の推進	〔方針〕 【栄養・食生活】 ☆ライフステージに応じた望ましい食生活を送るための知識の普及と個人への支援①②⑤ ☆食環境の整備 ☆食育の推進①②⑤ 【身体活動・運動】 ☆運動意識の向上のための普及啓発①③ ☆健康づくりのための運動知識の普及と運動継続のための情報提供①③ ☆健康づくりのための運動機会の確保①③ ☆運動に取り組みやすい環境の整備①③ 〔取り組み〕 【栄養・食生活、身体活動・運動】 ●家庭、学校、地域、行政の連携による幼少期から中学・高校期まで一貫した望ましい食生活に関する教育の推進①② ○望ましい食生活の知識の普及①⑤ ○食育の推進①②⑤ ○総合型地域スポーツクラブの充実③	学校教育課 健康増進課 健康増進課 学校教育課 健康増進課 農政課 生涯学習課 (スポーツクラブ)

●…優先事業 ○…新規事業 ○…既存事業

◎健康課題（学童期）②「むし歯が多いです」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族取り組み
①児童一人あたりの平均むし歯数 小学校6年生 (H17 安達地区学校保健統計)	1.81 歯	1 歯	〔本人〕 ・食事の後は歯みがきをしましょう①② ・健診などでむし歯などが見つかったら早めに治療しましょう① ・正しい歯みがきの方法を学びましょう①
②毎食後（1日3回以上）歯をみがいている者の割合 小学生 (H18 市健康と生活習慣調査)	38.1%	増加	〔家族〕 ・子どものむし歯を発見したら早期受診・治療させましょう①

◎健康課題（学童期）③「小学生の飲酒があります」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①未成年者の飲酒率 小学校5～6年生 (H18 市健康と生活習慣調査)	27.1%	なくす	〔本人〕 ・お酒は絶対に飲まないようにしましょう① ・未成年者の飲酒は有害であることを知ましょう① 〔家族〕 ・未成年者の飲酒の害を知り、子どもには絶対に飲酒をすすめないようにしましょう①

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔学校〕 ・学校歯科健診の実施① ・フッ素洗口の実施① ・昼食後の歯みがき時間の設定② 〔県〕 健康ふくしま 21 ・自己管理を支援する環境づくり ・専門家の支援による自己管理 ・歯科保健の体制づくり	〔方針〕 ☆歯に対する自己管理能力向上への支援① ☆専門家による支援と定期管理の推進① ☆歯の健康についての情報の提供① 〔取り組み〕 ●歯みがき教室① ●学校歯科健診の実施① ○フッ素先口事業① ○口腔衛生指導員（健康推進員）の養成① ○健康相談①	健康増進課 学校教育課 健康増進課 健康増進課 健康増進課

●…優先事業 ◎…新規事業 ○…既存事業

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔地域〕 ・未成年者には飲酒をすすめない取り組み① 〔販売店〕 ・未成年者にはお酒を販売しない取り組み① ・ジュース等との区別がつくように商品陳列を工夫する① 〔学校〕 ・飲酒防止教育の実施① 〔県〕 健康ふくしま 21 ・未成年者の飲酒防止	〔方針〕 ☆未成年者や保護者に対する飲酒の心身に与える知識の普及① 〔取り組み〕 ●未成年者や保護者を対象とした飲酒防止教育の実施と協力① ◎県と連携した酒類の対面販売の促進や自動販売機の撤廃の推進①	健康増進課 学校教育課 健康増進課

●…優先事業 ◎…新規事業 ○…既存事業

◎健康課題（学童期）④「小学生の喫煙があります」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①未成年者の喫煙率 小学校 5～6 年生 (H18 市健康と生活習慣調査)	3.6%	なくす	〔本人〕 ・たばこは絶対に吸わないようにしましょう① ・未成年者の喫煙は有害であることを知ましょう②
②喫煙が及ぼす健康影響についての知識の普及 (知っている人の割合) 小 5～6 年生			〔家族〕 ・喫煙の害を知り子どもには絶対にすすめない様にしましょう①② ・子どもの前で喫煙することはやめましょう①② ・たばこを子どもの手の届くところに置かないようにしましょう①②
肺がん	96.6%	100%	
ぜんそく	45.4%	100%	
気管支炎	79.9%	100%	
心臓病	58.0%	100%	
脳卒中	33.3%	100%	
胃かいよう	37.4%	100%	
妊娠への影響	63.8%	100%	
歯周病	45.4%	100%	
(H18 市健康と生活習慣調査)			

◎健康課題（学童期）⑤「子育てに関して不安を抱えている保護者がいます（虐待が疑われるケースがあります）」

評価指標	現状値	目標値	保護者や家族の取り組み
①ゆったりとした気分で子どもと過ごせる母親の割合 (H18 市健康と生活習慣調査)	52.7%	増加傾向へ	〔保護者〕 ・子育てに困った時は一人で悩まないで相談しましょう④ ・子どもの発育状況に応じた対応を知りましょう③
②子どもを虐待していると思う親の割合 父親 母親 (H18 市健康と生活習慣調査)	0.9% 3.9%	減少傾向へ 減少傾向へ	〔家族〕 ・家族全員で子育てをしましょう⑤
③子育てに自信が持てない母親の割合 (H18 市健康と生活習慣調査)	28.9%	減少傾向へ	
④育児について相談相手がいる母親の割合 (H18 市健康と生活習慣調査)	97.4%	増加傾向へ	
⑤育児に参加する父親の割合 よくやっている ときどきやっている (H18 市健康と生活習慣調査)	37.4% 44.7%	増加傾向へ 増加傾向へ	

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔地域〕 - 喫煙する未成年者がいたら注意しましょう① 〔学校〕 - 喫煙防止教育の実施①② 〔販売店〕 - 未成年者にはたばこを販売しない取り組み① 〔県〕 健康ふくしま 21 - 防煙の推進	〔方針〕 ☆喫煙の健康への影響の知識の普及② ☆市公共施設における全面禁煙化② ☆受動喫煙の防止② ☆未成年者への喫煙防止教育の実施①② 〔取り組み〕 ●未成年者への喫煙防止教育の実施と協力①② ○県と連携したたばこの対面販売の促進① ○多数の者が利用する施設への受動喫煙防止② ○市公共施設の全面禁煙化②	健康増進課 学校教育課 健康増進課 健康増進課 関係各課

●…優先事業 ○…新規事業 ○…既存事業

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔地域〕 - 地域で子育て相談や子育てについて話し合える場をつくりましょう④ 〔職場〕 - 子育てを支援する環境づくりを行ないましょう⑤ 〔県〕 うつくしま子ども夢プラン (子育てに関する相談・情報提供体制の整備) - 子育てに関する相談・情報提供体制の整備(地域における支援) - 子育て支援環境づくりに関する啓発・調査等 - ファミリーサポートセンターや子育てサークル等による子育て支援の推進 - 高齢者による支援(児童虐待の防止及び様々な被害にあった子どもに対する支援) - 虐待の防止体制の整備	〔方針〕 ☆子育てにおける母親の不安の解消と心の健康支援①～④ 〔取り組み〕 子育て支援計画 ●子育て相談①～④ - 保健センター - 家庭児童相談室 - 各学校(教育相談) - 主任児童委員、民生児童委員による相談 ○児童センター事業④ ○ファミリーサポートセンター事業① ○子どもの権利条約に関する啓発活動② ○虐待防止ネットワークの整備② ○地域と学校の連携(PTA 教養講座)	健康増進課 福祉課 学校教育課 福祉課 福祉課 福祉課 企画振興課 福祉課 学校教育課

●…優先事業 ○…新規事業 ○…既存事業

4 思春期（13～18 歳）



市民が望む理想の健康な暮らし

「中学生や高校生が望んでいる健康な暮らし、健康や幸せを感じる時は
どんなときだと思いますか？」

ワーキンググループ
会議の中から

■元気にのびのびと楽しく学校生活が送れる

楽しくクラブ活動などに参加している。学校の規制が少なくのびのび生活したい。高校は男女仲良く通いたい。…

■友達や恋人と楽しく過ごせる

男女交際がしたい。恋をしたい。友達と楽しく会話や趣味を実施したい。…

■夢や希望を抱き、目標へ向って努力することができる

努力して希望校に進学できた喜びを感じたい。夢や希望を持って生活したい。…

■暖かい家庭の中で生活できる

楽しく家族と会話をしたい。帰宅した時、家に家族がいる。なんでも相談できる家族がいる。…

■悩みなどを相談できる

相談できる大人がいる。なんでも相談できる先生がいる。…

■楽しくおいしく食べることができる

家族そろって食事がしたい。体によく美味しい食事が食べたい。…



みんなの目標（思春期）

規則正しい生活習慣を確立しましょう

- ・朝食をしっかり食べましょう
- ・甘いお菓子やジュースは控えましょう
- ・夜型の生活は控えましょう
- ・食事のあとは歯みがきをしましょう

心の健康に気をくばりましょう

- ・悩みがあったら、一人で悩まず早めに相談しましょう
- ・睡眠時間を十分にとりましょう
- ・自分に合ったストレスへの対処方法を知りましょう

飲酒、喫煙は絶対にせず、薬物にも手を出さないようにしましょう

- ・未成年の飲酒は有害であることを知り、お酒は絶対に飲まないようにしましょう
- ・未成年の喫煙は有害であることを知り、たばこは絶対に吸わないようにしましょう
- ・薬物を興味本位で使用することは絶対にやめましょう

性について正しい知識を得ましょう

- ・いのちの大切さを知りましょう
- ・異性の体について知り、お互いを思いやる気持ちを持ちましょう
- ・安易な性行動は避け、避妊具を正しく使用しましょう
- ・性や性感染症に関する正しい知識を持ちましょう

◎健康課題（思春期）①「肥満などの生活習慣病予備群が発生しています」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①肥満傾向の生徒の割合 中学生 (H17 安達地区学校保健統計)	6.9%	減少	[本人] 【食生活】 ・朝食をしっかり食べましょう② ・甘いお菓子やジュースは控えましょう①③ ・食事の大切さを学びましょう③ ・家族と一緒に食事をしましょう 【規則正しい生活】 ・早寝早起きをしましょう ・夜型の生活は控えましょう [家族] ・正しい生活習慣の知識を持ちましょう①～④ ・家族と一緒に食事の機会を増やし、楽しく食事をしましょう ・子どもと一緒に食事を作りましょう
②朝食を欠食する人の割合 中学生 高校生 (H18 市健康と生活習慣調査)	7.0% 12.2%	0% 0%	
③食生活に気をつけて実行している者の割合 中学生 高校生 (H18 市健康と生活習慣調査)	48.9% 39.7%	増加 増加	
④適正体重を知っている生徒の割合 中学生 高校生 (H18 市健康と生活習慣調査)	40.1% 56.2%	増加 増加	

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔地域〕 - 子どもが運動や遊んだりできる場所と機会を確保しましょう① 〔学校〕 - 規則正しい生活習慣が身につくように支援する①～④ - 食育の推進①～③ 〔県〕 うつくしま夢プラン - 学校給食等を通して正しい食生活や健康的な食習慣について学ばせる（食育の推進） 健康ふくしま 21 - 乳幼児期からライフステージに応じた望ましい食生活形成のための食育の推進	〔方針〕 【栄養・食生活】 ☆ライフステージに応じた望ましい食生活を送るための知識の普及と個人への支援①～④ ☆食環境の整備 ☆食育の推進①～④ 【身体活動・運動】 ☆運動意識の向上のための普及啓発① ☆健康づくりのための運動知識の普及と運動継続のための情報提供① ☆健康づくりのための運動機会の確保① ☆運動に取り組みやすい環境の整備① 〔取り組み〕 【栄養・食生活、身体活動・運動】 ●家庭、学校、地域、行政の連携による幼少期から中学・高校期まで一貫した望ましい食生活に関する教育の推進①～④ ○望ましい食生活の知識の普及①③ ○食育の推進①～④ ○総合型地域スポーツクラブの充実①	学校教育課 健康増進課 健康増進課 学校教育課 健康増進課 農政課 生涯学習課 (スポーツクラブ)

●…優先事業 ○…新規事業 ○…既存事業

◎健康課題（思春期）②「むし歯・歯周病が多いです」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①生徒一人あたりの平均むし歯数 中学校 1 年生 (H17 安達地区学校保健統計)	2.52 歯	減少	〔本人〕 ・食事の後は歯みがきをしましょう①② ・検診などでむし歯などが見つかったら早めに治療しましょう① ・正しい歯みがきの方法を学びましょう①
②毎食後（1日3回以上）歯をみがいている生徒の割合 中学生 高校生 (H18 市健康と生活習慣調査)	53.9% 21.9%	増加 増加	〔家族〕 ・子どものむし歯を発見したら早期受診・治療させましょう①

◎健康課題（思春期）③「自殺やストレスを感じる人の割合が高いなどの心の問題があります」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①10 代の自殺率 人口 10 万人あたり (H13～17 健康増進課調べ)	5.1 人	減少傾向へ	〔本人〕 ・ストレスをためないようにしましょう② ・悩みがあったら、一人で悩まず早めに相談しましょう① ・睡眠時間を十分にとりましょう③ ・ストレスについて正しい知識を持ちましょう② ・自分に合ったストレスへの対処方法を知りましょう②
②ストレスを強く感じた生徒の割合 中学生 高校生 (H18 市健康と生活習慣調査)	13.3% 19.3%	1 割減 1 割減	〔家族〕 ・家族団らんの時間を持ちましょう① ・子どもの生活の様子の変化に早く気づき、相談によってあげましょう①
③睡眠が十分に取れない生徒の割合 中学生 高校生 (H18 市健康と生活習慣調査)	22.0% 23.9%	1 割減 1 割減	

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔学校〕 ・学校歯科健診の実施① ・フッ素洗口の実施① ・昼食後の歯みがき時間の設定② 〔県〕 健康ふくしま 21 ・自己管理を支援する環境づくり ・専門家の支援による自己管理 ・歯科保健の体制づくり	〔方針〕 ☆歯に対する自己管理能力向上への支援① ☆専門家による支援と定期管理の推進① ☆歯の健康についての情報の提供① 〔取り組み〕 ●はみがき教室① ●学校歯科健診の実施① ○フッ素洗口事業 ○口腔衛生指導員（健康推進員）の養成 ○健康相談①	健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課

●…優先事業 ◎…新規事業 ○…既存事業

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔学校〕 ・相談しやすい体制と雰囲気づくり① 〔県〕 健康ふくしま 21 ・正しい知識の普及啓発 ・相談体制の整備 ・自殺予防対策 〔関係機関〕 ・いのちの電話（日本いのちの電話連盟）	〔方針〕 ☆心の健康、ストレスと睡眠についての正しい知識の普及①②③ ☆相談体制の整備充実① 〔取り組み〕 ●心の健康教育の実施と支援①②③ ◎心の健康相談の窓口、機関等の情報の提供① 子育て支援計画 ○教育相談の充実① ○子どもカウンセリング①	健康増進課 健康増進課 学校教育課 学校教育課

●…優先事業 ◎…新規事業 ○…既存事業

◎健康課題（思春期）④「中・高校生の飲酒があります」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①未成年者の飲酒率 中学生 高校生 (H18 市健康と生活習慣調査)	40.2% 41.0%	なくす なくす	〔本人〕 ・お酒は絶対に飲まないようにしましょう① ・未成年者の飲酒は有害であることを知ましょう① ・お酒をすすめられても断わりましょう ① 〔家族〕 ・未成年者の飲酒の害を知り、子どもには絶対に飲酒をすすめないようにしましょう①

◎健康課題（思春期）⑤「中・高校生の喫煙があります」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①未成年者の喫煙率 中学生 高校生 (H18 市健康と生活習慣調査)	4.7% 8.0%	なくす なくす	〔本人〕 ・たばこは絶対に吸わないようにしましょう① ・未成年者の喫煙は有害であることを知ましょう② 〔家族〕 ・喫煙の害を知り子どもには絶対にすすめない様にしましょう①② ・子どもの前で喫煙することはやめましょう①② ・たばこを子どもの手の届くところに置かないようにしましょう①②
②喫煙が及ぼす健康影響についての知識の普及 (知っている人の割合)			
中学生			
肺がん	98.4%	100%	
ぜんそく	51.2%	100%	
気管支炎	67.0%	100%	
心臓病	52.6%	100%	
脳卒中	43.0%	100%	
胃かいよう	30.9%	100%	
妊娠への影響	64.0%	100%	
歯周病	54.0%	100%	
高校生			
肺がん	99.4%	100%	
ぜんそく	70.7%	100%	
気管支炎	79.4%	100%	
心臓病	41.3%	100%	
脳卒中	42.2%	100%	
胃かいよう	22.6%	100%	
妊娠への影響	84.3%	100%	
歯周病	48.2%	100%	
(H18 市健康と生活習慣調査)			

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔地域〕 ・ 未成年者には飲酒をすすめない取り組み① 〔販売店〕 ・ 未成年者にはお酒を販売しない取り組み① ・ ジュース等との区別がつくように商品陳列を工夫する① 〔学校〕 ・ 飲酒防止教育の実施① 〔県〕 健康ふくしま 21 ・ 未成年者の飲酒防止	〔方針〕 ☆アルコールと健康についての知識の普及① ☆未成年者や保護者にする飲酒の心身に与える知識の普及① 〔取り組み〕 ●未成年者や保護者を対象とした飲酒防止教育の実施と協力① ◎県と連携した酒類の対面販売の促進や自動販売機の撤廃の推進①	健康増進課 健康増進課

●…優先事業 ◎…新規事業 ○…既存事業

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔地域〕 ・ 喫煙する未成年者がいたら注意しましょう① 〔学校〕 ・ 喫煙防止教育の実施①② 〔販売店〕 ・ 未成年者にはたばこを販売しない取り組み① 〔県〕 健康ふくしま 21 ・ 防煙推進	〔方針〕 ☆喫煙の健康への影響の知識の普及② ☆市公共施設における全面禁煙化② ☆受動喫煙の防止② ☆未成年者への喫煙防止教育の実施①② 〔取り組み〕 ●未成年者への喫煙防止教育への実施と協力①② ◎多数の者が利用する施設への受動喫煙防止② ◎県と連携したたばこの対面販売の促進① ○市公共施設の全面禁煙化②	健康増進課 学校教育課 健康増進課 健康増進課 関係各課

●…優先事業 ◎…新規事業 ○…既存事業

◎健康課題（思春期）⑥「人工妊娠中絶や性感染症などの性に関する問題が多いです」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①10代の人工妊娠中絶実施率 （人口千対） 福島県 （H15 厚生労働省衛生行政報告例）	18.6 （福島県）	減少傾向へ	〔本人〕 ・いのちの大切さを知りましょう① ・異性の体について知り、お互いを思いやる気持ちを持ちましょう① ・安易な性行動は避け、避妊具を正しく使用しましょう② ・性や性感染症に関する正しい知識を持ちましょう③
②避妊法を正確に知っている生徒の割合 高校生 （H18 市健康と生活習慣調査）	40.9%	100%	〔家族〕 ・性に関する話ができる雰囲気をつくりましょう①～③ ・性について正しい知識や情報を持ち、年齢に応じた性教育をしましょう①～③ ・思春期の子どもの特徴について、正しい知識や情報を持ちましょう
③性感染症を正確に知っている生徒の割合 中学生 性器クラミジア感染症 淋菌感染症 高校生 性器クラミジア感染症 淋菌感染症 （H18 市健康と生活習慣調査）	14.5% 9.3% 76.5% 44.8%	100% 100% 100% 100%	

◎健康課題（思春期）⑦「薬物による健康被害が増えています」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①薬物乱用少年の人数 （H15 福島県警察本部生活安全部少年課 少年の補導及び保護の概況）	77人	なくす	〔本人〕 ・薬物を避けましょう① ・薬物を興味本位で使用することは絶対にやめましょう① ・薬物が体に与える害を正しく知りましょう② ・薬物をすすめられても断りましょう①
②薬物乱用の有害性について正確に知っている生徒の割合 中学生 急性中毒 依存症 高校生 急性中毒 依存症 （H18 市健康と生活習慣調査）	82.3% 83.2% 79.1% 89.4%	100% 100% 100% 100%	〔家族〕 ・薬物の害について家族で話し合いましょう②

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔学校〕 ・思春期健康教育の実施①～③ 〔県〕 うつくしま子ども夢プラン (思春期における健康教育の推進) ・性教育などの健康教育の推進 ・性に関する不安や悩みなどについての相談体制の整備	〔方針〕 ☆人間尊重の精神を基盤とした性教育の推進①～③ ☆性に関する相談体制の整備①～③ 〔取り組み〕 ●性や避妊について正しい知識の普及と性教育に対する支援①～③ ○健康相談①～③ 子育て支援計画 ●性に関する啓発などの推進①～③ (全学区保健委員会の設置) ○乳幼児とのふれあい体験学習の推進① ●人間尊重の精神を基盤とした性教育①～③	健康増進課 健康増進課 学校教育課 学校教育課 学校教育課

●…優先事業 ◎…新規事業 ○…既存事業

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔学校〕 ・薬物乱用防止教育の実施①② 〔県〕 ・薬物乱用防止の啓発 ・薬物乱用防止相談窓口の設置 うつくしま夢プラン ・「ダメ。ゼッタイ。」普及運動の推進 ・薬物乱用防止指導員の活動の支援	〔方針〕 ☆薬物乱用防止の普及啓発と普及運動への協力①② 〔取り組み〕 ●薬物乱用防止の普及啓発①② (広報等による普及啓発) ○「ダメ。ゼッタイ」普及運動への協力①②	健康増進課 健康増進課

●…優先事業 ◎…新規事業 ○…既存事業

5 青年期（19～39 歳）



市民が望む理想の健康な暮らし

「青年期の人たちが望んでいる健康な暮らし、健康や幸せを感じる時は
どんなときだと思いますか？」

■体力を保つことができる

学生時代の後輩に負けたくない。野球で活躍したい。…

ワーキンググループ
会議の中から

■家族や親しい人とふれあうことができる

友達との時間を大切にしたい。子どもと一緒にいられる時間を多くしたい。…

■十分に休養をとることができ生活にゆとりを持つことができる

家族で協力しながら、お互いが好きなことをしたい。

自分の限界を知り、休養を取れる。仕事も手を抜ける。…

■健康管理をしつつ好きな物を食べたり飲んだりしたい

体重を減らしたい。

一日の仕事を終えてからのお酒が楽しみである。その楽しみを今後も続けられるように健康でいたい。

お酒と食事のバランスを考えて健康管理ができる。

毎日、元気に仕事ができおいしくビールを飲める生活がしたい。…

■心にゆとりを持つことができる

家庭と仕事は切り離して考えたい。

イライラしないで1日を過ごせる。気分良くいたい。…

■好きな趣味を楽しみたい

好きなもの（車）を買って楽しみたい。登山の達成感を味わいたい。…

■充実した日々を送ることができる

好きなことをやれて生き生きしたい。毎日を楽しく過ごしたい。…

■美しく、健康で

大きな病気を患うことの無い生活を送りたい。美しく健やかにいたい。

心身ともにきれいでいたい。…



みんなの目標（青年期）

ストレスの状態に気づき、ストレスのコントロールを上手に行ないましょう

- ・睡眠、休養を十分にとりましょう
- ・ストレス対処法を身につけましょう
- ・心配ごとを一人で抱え込まずに周りに相談しましょう

自分の身体に関心をもち健康的な生活習慣を送りましょう

- ・朝食を毎日食べましょう
- ・偏りのないバランスの良い食生活をしましょう
(主食、主菜、副菜をそろえた食事をしましょう)
- ・自分の適正体重を知り、体重のコントロールをしましょう
- ・日常生活などで体を動かすことを意識し、定期的に運動をしましょう
- ・年に一度は健康診断を受け、健康管理に注意しましょう
- ・定期的に歯科健診を受けましょう

禁煙、分煙に心がけましょう

- ・たばこが健康に与える害を知りましょう
- ・禁煙に取り組みましょう
- ・喫煙者は空間分煙を徹底しましょう

節度ある適度な飲酒を心がけましょう

- ・節度ある適度な飲酒をしましょう
- ・週に二日は休肝日をつくりましょう
- ・アルコールが体に及ぼす影響を知りましょう

◎健康課題（青年期）①「自殺による死亡が最も多いです」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①自殺率 20 歳代 30 歳代 (人口 10 万対：H13～17 年健康増進課調べ)	31.0 人 23.2 人	減少 減少	〔本人〕 ・睡眠と休養を十分にとりましょう③④ ・ストレス対処法を身につけましょう② ・心配事を 1 人で抱え込まずに周りに相談しましょう①
②ストレスを強く感じた人の割合 青年期 (H18 市健康と生活習慣調査)	25.7%	1 割減	〔家族〕 ・休日の過ごし方について、休養であることを理解しましょう④
③睡眠が十分に取れない人の割合 青年期 (H18 市健康と生活習慣調査)	20.0%	1 割減	
④休養が不足している人の割合 「不足しがちである」「不足している」 青年期 (H18 市健康と生活習慣調査)	39.7%	減少	

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔地域〕 ・元気がない、顔色が悪い人がいたら声をかけてあげましょう① 〔職場〕 ・心の相談窓口の設置の検討① ・休暇利用の促進を図る（リフレッシュ時間の確保）④ 〔県〕 健康ふくしま 21 ・正しい知識の普及啓発 ・相談体制の整備 ・休暇を取りやすい環境の整備 ・自殺予防対策 〔関係機関〕 ・いのちの電話（日本いのちの電話連盟）	〔方針〕 ☆心の健康、ストレスと睡眠についての正しい知識の普及①～④ ☆相談体制の整備充実①② ☆職域保健などと連携し働きざかりを対象とした心の健康づくり① 〔取り組み〕 ●心の健康についての正しい知識の普及①～④ ●心の健康講座①～④ ◎グループ交流①② ○健康相談・訪問指導①② ○心の相談窓口などの情報の提供①②	健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課

●…優先事業 ◎…新規事業 ○…既存事業

◎健康課題（青年期）②「肥満や脂質異常が多い、運動習慣者が少ないなどの生活習慣病の予備群が多いです」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①男性の肥満者（BMI25 以上）の割合 青年期男性 (H18 市健康と生活習慣調査)	22.8%	15%	〔本人〕 【食生活】 ・朝食を毎日食べましょう② ・間食は控えましょう①③④ ・塩分、脂肪分のとり過ぎに注意しましょう④ ・野菜を毎日食べましょう④ ・偏りのないバランスの良い食生活をしましょう（主食、主菜、副菜をそろえた食事をしましょう）④ ・自分の適正体重や摂取カロリーを知り、体重のコントロールをしましょう①③④ 【運動】 ・日常生活で体を動かすことを意識し、定期的に運動しましょう⑤ 【健診】 ・年に一度は健康診断を受け、健康管理に注意しましょう 〔家族〕 【食生活】 ・家族が一緒にゆっくりと時間をかけて食事をとりましょう ・世代が違ってもお互いの食の良さを理解しましょう
②朝食を欠食する人の割合 青年期 (H18 市健康と生活習慣調査)	19.8%	15%	
③適正体重を知っている者の割合 青年期 (H18 市健康と生活習慣調査)	68.6%	増加	
④食生活に気をつけて実行している者の割合 青年期 (H18 市健康と生活習慣調査)	50.1%	増加	
⑤運動習慣者の割合 青年期男性 青年期女性 (H18 市健康と生活習慣調査)	33.0% 19.5%	39% 35%	

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
【栄養・食生活】 〔地域〕 - 健康教室等へ、友人同士・近所同士が声をかけあい参加しましょう 〔食堂など〕 - レストラン等におけるヘルシーメニューの提供 〔県〕 健康ふくしま 21 - 乳幼児期からライフステージに応じた望ましい食生活形成のための食育の推進 - 望ましい食生活実現のための情報提供と個人の健康づくりの支援 - 職域保健との連携による健康づくりの推進 - 食環境の整備（うつくしま健康応援店の増加） 【身体活動・運動】 〔地域〕 - 運動に関する催しの開催⑤ 〔県〕 健康ふくしま 21 - 県民のための身体活動指針の普及 - 運動に関する情報提供の推進 - 運動習慣の普及啓発	【栄養・食生活】 〔方針〕 ☆ライフステージに応じた望ましい食生活を送るための知識の普及と個人への支援①～④ ☆食環境の整備 ☆食育の推進①～④ 〔取り組み〕 ●各種がん検診等・検診事後指導①～⑤ ●健康教育①～⑤（ヘルスアップ教室など） ◎県との連携による外食産業等への働きかけ④ ○望ましい食生活の知識の普及①～④ ○健康相談・訪問指導①～⑤ ○食育の推進①～④ 【身体活動・運動】 〔方針〕 ☆運動意識の向上のための普及啓発①⑤ ☆健康づくりのための運動知識の普及と運動継続のための情報提供①⑤ ☆健康づくりのための運動機会の確保①⑤ ☆運動に取り組むやすい環境の整備①⑤ 〔取り組み〕 ●各種がん検診等・検診事後指導①～⑤ ●健康教育（ヘルスアップ教室など）①～⑤ ●総合型地域スポーツクラブの充実①⑤ ◎日常生活において意識的に体を動かすことの有効性とその方法についての知識の普及⑤ ◎「健康増進普及月間」などを利用した健康づくりのための運動の普及⑤ ◎運動マップ（ウォーキングコースマップなど）の作成⑤ ○運動教室、運動サークルなどの情報提供⑤ ○健康相談・訪問指導①～⑤ ○各公民館等における各種スポーツ教室の開催①⑤ ○運動施設などの一般開放等による施設の利用促進①⑤	健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 農政課 健康増進課 健康増進課 生涯学習課（スポーツクラブ） 健康増進課 健康増進課 生涯学習課 生涯学習課 健康増進課 生涯学習課 健康増進課 各公民館 生涯学習課

●…優先事業 ○…新規事業 ○…既存事業

◎健康課題（青年期）③「歯周病が多いです」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①毎食後（１日３回以上）歯をみがいている者の割合 青年期 (H18 市健康と生活習慣調査)	21.6%	30%	〔本人〕 ・毎食後（１日３回以上）歯みがきをしましょう① ・歯間部清掃用器具を使用しましょう① ・定期的に歯科健診・歯石除去を受けましょう② ・かかりつけ歯科医を持ちましょう② 〔家族〕 ・家族で声をかけあって歯みがきをしましょう① ・家族でかかりつけ歯科医を持ちましょう②
②定期的に歯科健診を受けている者の割合 青年期 (H18 市健康と生活習慣調査)	17.1%	30%	

◎健康課題（青年期）④「喫煙率が高いです」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①喫煙率 青年期男性 青年期女性 (H18 市健康と生活習慣調査)	51.2% 20.7%	半減 半減	〔本人〕 ・未成年者は絶対にたばこを吸わないようにしましょう① ・禁煙に取り組みましょう① ・たばこが健康に与える害を知りましょう② ・喫煙者は空間分煙を徹底しましょう③ 〔家族〕 ・禁煙に協力しましょう①② ・家庭内における空間分煙を徹底しましょう③
②喫煙が及ぼす健康影響についての知識の普及 (知っている人の割合) 青年期 肺がん ぜんそく 気管支炎 心臓病 脳卒中 胃かいよう 妊娠への影響 歯周病 (H18 市健康と生活習慣調査)	97.7% 69.3% 79.5% 44.4% 50.0% 28.6% 79.1% 44.9%	100% 100% 100% 100% 100% 100% 100% 100%	
③喫煙者のうち分煙の工夫をしている者の割合 青年期 (H18 市健康と生活習慣調査)	58.8%	増加	

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔県〕 健康ふくしま 21 ・自己管理を支援する環境づくり ・専門家の支援による自己啓発 ・歯科保健体制の体制づくり	〔方針〕 ☆歯に対する自己管理能力向上への支援 ☆専門家による支援と定期管理の推進② ☆歯の健康についての情報の提供 〔取り組み〕 ●お口の健康相談会 ○「かかりつけ歯科医」制度利用の推進② (定期的な歯科健診の受診の推進) ○歯科健診の実施② ○健康教育 (ヘルスアップ教室など) ○歯についての正しい知識の普及啓発①② ○8020 (ハチマルニイマル) 運動の推進 ①② ○口腔衛生指導員 (健康推進員) の養成 ○健康相談・訪問指導①②	健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課

●…優先事業 ○…新規事業 ○…既存事業

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔地域〕 ・喫煙する未成年者がいたら注意しましょう① ・公共の場や職場などにおいて空間分煙を徹底しましょう③ 〔医療機関〕 ・禁煙外来による禁煙治療① 〔職場〕 ・受動喫煙の防止③ 〔販売店〕 ・未成年者へはたばこを販売しない取り組み① 〔県〕 健康ふくしま 21 ・喫煙の害に関する情報の提供・啓発 ・分煙推進 ・禁煙推進 ・防煙推進	〔方針〕 ☆喫煙の健康への影響の知識の普及② ☆市公共施設における全面禁煙化②③ ☆受動喫煙の防止②③ ☆未成年者への喫煙防止教育の実施①② 〔取り組み〕 ●禁煙希望者への禁煙外来の周知等の禁煙支援① ●多数の者が利用する施設への受動喫煙防止②③ ○県と連携したたばこの対面販売の促進① ○喫煙が健康に与える害の啓発② ○健康教育①② (禁煙教室、ヘルスアップ教室など) ○健康相談・訪問指導① ○未成年者への喫煙防止教育への実施と協力①② ○市公共施設の全面禁煙化②③	健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 関係各課

●…優先事業 ○…新規事業 ○…既存事業

◎健康課題（青年期）⑤「アルコールの多量飲酒者が多いです」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①一日に平均純アルコールで約60g を超え多量に飲酒する人の割合 青年期男性 青年期女性 (H18 市健康と生活習慣調査)	11.3% 0.8%	2 割減 2 割減	〔本人〕 ・未成年者は絶対にお酒を飲まないようにしましょう ・節度ある適度な飲酒をしましょう（ビールなら中ビン1本 500m l 程度）① ・週に二日は休肝日をつくりましょう① ・アルコールが体に及ぼす影響を知りましょう① 〔家族〕 ・未成年者へは飲酒をさせないようにしましょう

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔地域〕 ・未成年者へは飲酒をさせないようにしましょう ・無理に飲酒をすすめないようにしましょう① 〔販売店〕 ・未成年者にはアルコール類を販売しない 〔県〕 健康ふくしま 21 ・節度ある飲酒の啓発 ・未成年者の飲酒防止 ・アルコール関連問題への早期発見	〔方針〕 ☆アルコールと健康についての知識の普及① ☆未成年者や保護者に対する飲酒の心身に与える影響の知識の普及 〔取り組み〕 ●節度ある適度な飲酒の情報の提供① ●アルコール問題の情報の提供① (断酒会などの自主組織の情報提供など) ◎未成年の飲酒防止教育の協力と実施 ◎県と連携した酒類の対面販売の促進や自動販売機の撤廃の推進 ○健康教育① (ヘルスアップ教室など) ○健康相談・訪問指導①	健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課

●…優先事業 ◎…新規事業 ○…既存事業

6 壮年期（40～64 歳）



市民が望む理想の健康な暮らし

「壮年期の人たちが望んでいる健康な暮らし、健康や幸せを感じる時は
どんなときだと思いますか？」

ワーキンググループ
会議の中から

- 定年後も社会活動に参加できる
家に閉じこもることなくいたい、引退したらボランティア活動、シルバー人材センターで活躍したい。…
- 充実した生活を送ることができる
いきいきと元気で幸せに暮らしたい。生き生きと暮らしたい。（やりがいのある暮らし）毎日、何か感動することを持ちたい。一日の目標を持って時間を使いたい、楽しく生活したい。…
- 人に頼りにされたい
人に頼りにされてやりがいを感じたい。60 歳まで元気で働きたい。…
- 家族や友達と楽しく過ごしたい
仲間と楽しく出かけたい。子どもの話についていける。…
- 健康的な食生活ができる
偏らないようにバランスの良い食事をする。夜遅くまで食べ過ぎないように注意して理想の体重にしたい。一日の仕事を終えてからのお酒が楽しみである。その楽しみを今後も続けられるように健康でいたい。お酒と食事のバランスを考えて健康管理をする。…
- 健康で過ごしたい
体重を減らしたい。自分の体調管理ができるようになりたい。体重・体脂肪を減らし健康に過ごしたい。健康でいたい。健康に気をつけたい。自分も家族の健康も守っていききたい。家族全員で健康に暮らしたい。…
- 不安や悩みのない生活ができる
退職したらのびのびしてボケーツとしたい。…
- 生活にゆとりがありリラックスできる
仕事を家庭に持ち込まないで済む。余裕を持って仕事ができる。…
- 休養を十分にとることができる
必要な休養を取ることができる。熟睡したすっきりした朝を迎えたい。…
- 心のコントロールができる
ストレスをためない。いつも心静かに優しい気持ちでいられるようにしたい。…
- 体力を保ち続けたい
いつまでも野球やグランドゴルフがしたい。…
- 好きな趣味を楽しみたい
ガーデニングをしていて。自宅の庭の公開までできるといいな。家に本（マンガも）がたくさんあるので図書館を開きたい。年に1回は旅行に行きたい。…



みんなの目標（壮年期）

健康的な生活習慣を送り、年に一度は健康診断を受診しましょう

- ・朝食を毎日食べましょう
- ・偏りのないバランスの良い食生活をしましょう
（主食、主菜、副菜をそろえた食事をしましょう）
- ・自分の適正体重を知り、体重のコントロールをしましょう
- ・日常生活などで体を動かすことを意識し、定期的に運動をしましょう
- ・年に一度は健康診断を受け、健康管理に注意しましょう
- ・定期的に歯科健診を受けましょう

ストレスをコントロールし、心の健康を保ちましょう

- ・睡眠、休養を十分にとりましょう
- ・ストレス対処法を身につけましょう
- ・心配ごとを一人で抱え込まずに周りに相談しましょう

病気の早期発見、早期治療に努めましょう

- ・病気の治療をきちんと受けましょう

禁煙、分煙に心がけましょう

- ・たばこが健康に与える害を知りましょう
- ・禁煙に取り組みましょう
- ・喫煙者は空間分煙を徹底しましょう

節度ある適度な飲酒を心がけましょう

- ・節度ある適度な飲酒をしましょう
- ・週に二日は休肝日をつくりましょう
- ・アルコールが体に及ぼす影響を知りましょう

◎健康課題（壮年期）①「悪性新生物、心疾患、脳血管疾患などの三大死因による死亡が顕在化してきます」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①男性の肥満者（BMI25 以上）の割合 壮年期男性 (H18 市健康と生活習慣調査)	29.1%	15%	〔本人〕 【食生活】 ・朝食を毎日食べましょう② ・間食は控えましょう①③④ ・塩分、脂肪分のとり過ぎに注意しましょう④ ・野菜を毎日食べましょう④ ・偏りのないバランスの良い食生活をしましょう（主食、主菜、副菜をそろえた食事をしましょう）④ ・自分の適正体重や摂取カロリーを知り、体重のコントロールをしましょう①③④ 【運動】 ・日常生活などで体を動かすことを意識し、定期的に運動しましょう⑤ 【健診】 ・年に一度は健康診断を受け、健康管理に注意しましょう⑥ 〔家族〕 【食生活】 ・家族が一緒にゆっくりと時間をかけて食事をとりましょう ・世代が違ってもお互いの食の良さを理解しましょう
②朝食を欠食する人の割合 壮年期 (H18 市健康と生活習慣調査)	9.1%	減少	
③適正体重を知っている者の割合 壮年期 (H18 市健康と生活習慣調査)	83.2%	増加	
④食生活に気をつけて実行している者の割合 壮年期 (H18 市健康と生活習慣調査)	61.1%	増加	
⑤運動習慣者の割合 壮年期男性 壮年期女性 (H18 市健康と生活習慣調査)	23.7% 21.3%	39% 35%	
⑥各がん検診受診者の割合 壮年期			
胃がん	54.1%	増加	
大腸がん	47.7%	増加	
肺がん	79.1%	増加	
子宮がん	43.4%	増加	
乳がん	34.0%	増加	
(H18 市健康と生活習慣調査)			

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
【栄養・食生活】 〔地域〕 - 健康教室等へ、友人同士・近所同士が声をかけあい参加しましょう 〔食堂など〕 - レストラン等におけるヘルシーメニューの提供 〔県〕 健康ふくしま 21 - 乳幼児期からライフステージに応じた望ましい食生活形成のための食育の推進 - 望ましい食生活実現のための情報提供と個人の健康づくりの支援 - 職域保健との連携による健康づくりの推進 - 食環境の整備（うつくしま健康応援店の増加） 【身体活動・運動】 〔地域〕 - 運動に関する催しの開催 〔県〕 健康ふくしま 21 - 県民のための身体活動指針の普及 - 運動に関する情報提供の推進 - 運動習慣の普及啓発	【栄養・食生活】 〔方針〕 ☆ライフステージに応じた望ましい食生活を送るための知識の普及と個人への支援①～④ ☆食環境の整備 ☆食育の推進①～④ 〔取り組み〕 ●各種がん検診等・検診事後指導⑥ ●特定健康診査・特定保健指導①～⑤ ●健康教育①～⑤ （ヘルスアップ教室、大腸がん予防教室など） ◎県との連携による外食産業等への働きかけ④ ○望ましい食生活の知識の普及①～④ ○健康相談・訪問指導①～⑤ ○健康手帳の交付 ○食育の推進①～④ 【身体活動・運動】 〔方針〕 ☆運動意識の向上のための普及啓発①⑤ ☆健康づくりのための運動知識の普及と運動継続のための情報提供①⑤ ☆健康づくりのための運動機会の確保①⑤ ☆運動に取り組むしやすい環境の整備①⑤ 〔取り組み〕 ●特定健康診査・特定保健指導①～⑤ ●健康教育（ヘルスアップ教室など）①～⑤ ●総合型地域スポーツクラブの充実①⑤ ◎日常生活において意識的に体を動かすことの有効性とその方法についての知識の普及⑤ ◎「健康増進普及月間」などを利用した健康づくりのための運動の普及⑤ ◎運動マップ（ウォーキングコースマップなど）の作成⑤ ○運動教室、運動サークルなどの情報提供⑤ ○健康相談・訪問指導①～⑤ ○各公民館等における各種スポーツ教室の開催①⑤ ○運動施設などの一般開放等による施設の利用促進①⑤	健康増進課 国保年金課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 農政課 国保年金課 健康増進課 健康増進課 生涯学習課 （スポーツクラブ） 健康増進課 健康増進課 生涯学習課 生涯学習課 健康増進課 生涯学習課 健康増進課 健康増進課 各公民館 生涯学習課

●…優先事業 ◎…新規事業 ○…既存事業

◎健康課題（壮年期）②「自殺による死亡が多いです」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①自殺率 40 歳代 50 歳代 60 歳代 (人口 10 万対、H13～17 健康増進課調べ)	41.8 人 44.9 人 34.5 人	減少 減少 減少	[本人] ・睡眠と休養を十分にとりましょう③④ ・ストレス対処法を身につけましょう② ・心配事を 1 人で抱え込まずに周りに相談しましょう① [家族] ・休日の過ごし方について、休養も重要であることを理解しましょう。④
②ストレスを強く感じた人の割合 壮年期 (H18 市健康と生活習慣調査)	16.3%	1 割減	
③睡眠が十分に取れない人の割合 壮年期 (H18 市健康と生活習慣調査)	17.0%	1 割減	
④休養が不足している人の割合 壮年期 (H18 市健康と生活習慣調査)	38.1%	減少	

◎健康課題（壮年期）③「高血圧性疾患、糖尿病などの生活習慣病になる人が増えてきます」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①高血圧の治療継続者の割合 壮年期 (H18 市健康と生活習慣調査)	86.8%	増加	[本人] ・病気の治療をきちんと受けましょう①② [家族] ・病気の治療の必要性を理解しましょう①②
②糖尿病の治療継続者の割合 壮年期 (H18 市健康と生活習慣調査)	86.8%	100%	
③特定健康診査の受診率 (国保年金課) ※現状値 H18 市基本健診受診率 40～74 歳	46.0%	65% (24 年度)	
④特定保健指導の実施率 (国保年金課)	H20 調査	45% (24 年度)	

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔地域〕 ・元気がない、顔色が悪い人がいたら声をかけてあげましょう① 〔職場〕 ・心の相談窓口の設置の検討① ・休暇利用の促進を図る（リフレッシュ時間の確保）④ 〔県〕 健康ふくしま 21 ・正しい知識の普及啓発 ・相談体制の整備 ・休暇をとりやすい環境の整備 ・自殺予防対策 〔関係機関〕 ・いのちの電話（日本いのちの電話連盟）	〔方針〕 ☆心の健康、ストレスと睡眠についての正しい知識の普及①～④ ☆相談体制の整備充実①② ☆職域保健などと連携し働きざかりを対象とした心の健康づくり① 〔取り組み〕 ●心の健康についての正しい知識の普及①～④ ●心の健康講座①～④ ◎グループ交流①② ○健康相談・訪問指導①② ○心の相談窓口などの情報の提供①②	健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課

●…優先事業 ◎…新規事業 ○…既存事業

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔県〕 健康ふくしま 21 ・発症予防対策の推進 ・早期発見対策の推進 ・合併症予防対策の推進 ・市町村における保健事業の推進	〔方針〕 ☆一次予防の推進（※健康課題①に同じ） ☆疾病の早期発見、早期治療（二次予防）の推進①～④ ☆合併症の予防対策等、有病者への生活改善支援①～④ 〔取り組み〕 ●特定健康診査・特定保健指導③ ○健康教室①②（ヘルスアップ教室など） ○健康相談・訪問指導①②	国保年金課 健康増進課 健康増進課 健康増進課

●…優先事業 ◎…新規事業 ○…既存事業

◎健康課題（壮年期）④「歯周病などにより歯を失う人が増えてきます」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①60～64 歳における 24 歯以上 自分の歯を有する者の割合 (H18 市健康と生活習慣調査)	51.0%	増加	〔本人〕 ・毎食後（1日3回以上）歯みがきをしましょう② ・歯間部清掃用器具を使用しましょう② ・定期的に歯科健診・歯石除去を受けましょう③ ・かかりつけ歯科医を持ちましょう③ 〔家族〕 ・家族で声をかけあって歯みがきをしましょう② ・家族でかかりつけ歯科医を持ちましょう③
②毎食後（1日3回以上）歯を みがいている者の割合 壮年期 (H18 市健康と生活習慣調査)	18.9%	30%	
③定期的に歯科健診を受けてい る者の割合 壮年期 (H18 市健康と生活習慣調査)	18.2%	30%	

◎健康課題（壮年期）⑤「喫煙率が高いです」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①喫煙率 壮年期男性 壮年期女性 (H18 市健康と生活習慣調査)	44.0% 11.2%	半減 半減	〔本人〕 ・禁煙に取り組みましょう① ・たばこが健康に与える害を知りましょう② ・喫煙者は空間分煙を徹底しましょう③ 〔家族〕 ・禁煙に協力しましょう①② ・家庭内における空間分煙を徹底しましょう③
②喫煙が及ぼす健康影響につい ての知識の普及 (知っている人の割合) 壮年期	肺がん 96.9% ぜんそく 64.7% 気管支炎 80.2% 心臓病 50.1% 脳卒中 38.8% 胃かいよう 28.9% 妊娠への影響 63.1% 歯周病 31.6%	100% 100% 100% 100% 100% 100% 100%	
③喫煙者のうち分煙の工夫をし ている者の割合 壮年期 (H18 市健康と生活習慣調査)	44.4%	増加	

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔県〕 健康ふくしま 21 ・自己管理を支援する環境づくり ・専門家の支援による自己管理 ・歯科保健の体制づくり	〔方針〕 ☆歯に対する自己管理能力向上への支援 ☆専門家による支援と定期管理の推進③ ☆歯の健康についての情報の提供① 〔取り組み〕 ●お口の健康相談会① ○「かかりつけ歯科医」制度利用の推進③ (定期的な歯科健診の受診の推進) ○歯科健診の実施③ ○健康教育① (ヘルスアップ教室など) ○歯についての正しい知識の普及啓発 ①～③ ○8020（ハチマルニイマル）運動の推進 ①～③ ○口腔衛生指導員（健康推進員）の養成 ○健康相談・訪問指導①～③	健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課

●…優先事業 ○…新規事業 ○…既存事業

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔地域〕 ・公共の場などにおいて空間分煙を徹底しましょう③ 〔医療機関〕 ・禁煙外来による禁煙治療① 〔職場〕 ・受動喫煙の防止③ 〔県〕 健康ふくしま 21 ・喫煙の害に関する情報の提供・啓発 ・分煙推進 ・禁煙推進 ・防煙推進	〔方針〕 ☆喫煙の健康への影響の知識の普及② ☆公共施設における全面禁煙化②③ ☆受動喫煙の防止②③ 〔取り組み〕 ●禁煙希望者への禁煙外来の周知等の禁煙支援① ●多数の者が利用する施設への受動喫煙防止②③ ○喫煙が健康に与える害の啓発② ○健康教育①② (禁煙教室、ヘルスアップ教室など) ○健康相談・訪問指導① ○市公共施設の全面禁煙化②③	健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 関係各課

●…優先事業 ○…新規事業 ○…既存事業

◎健康課題（壮年期）⑥「アルコールの多量飲酒者が多いです」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①一日に平均純アルコールで約60g を超え多量に飲酒する人の割合 壮年期男性 壮年期女性 (H18 市健康と生活習慣調査)	16.0% 3.0%	2 割減 2 割減	〔本人〕 ・節度ある適度な飲酒をしましょう（ビールなら中ビン1本 500ml 程度）① ・週に2日は休肝日をつくりましょう① ・アルコールが体に及ぼす影響を知りましょう①

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔地域〕 - 無理に飲酒をすすめないようにしよう① 〔県〕 健康ふくしま 21 - 節度ある飲酒の啓発 - 未成年者の飲酒防止 - アルコール関連問題への早期発見	〔方針〕 ☆アルコールと健康についての知識の普及① 〔取り組み〕 ●節度ある適度な飲酒の情報の提供① ●アルコール問題の情報の提供① (断酒会などの自主組織の情報の提供など) ○健康教育① (ヘルスアップ教室など) ○健康相談・訪問指導①	健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課

●…優先事業 ◎…新規事業 ○…既存事業

7 高齢期（65 歳～）



市民が望む理想の健康な暮らし

「高齢期の人たちが望んでいる健康な暮らし、健康や幸せを感じる時はどんなときだと思いますか？」

- いつまでもいろいろなことに挑戦できる
パソコンに挑戦する。クラブ活動をする。…

ワーキンググループ
会議の中から

- 健康で楽しく過ごせる
毎日健康で過ごせる。楽しく食欲もあって元気で暮らせる。…

- 無病息災で長生きする
薬を飲まないで生活したい。90 歳になるおばさんに長生きしてほしい。健康な身体で少しでも長生きできる。…

- 若々しくいられる
老いても健康で魅力的でありたい。自分が若いと思込む。…

- 運動ができる
スポーツがしたい。…

- 仕事ができる
シルバー人材センターに登録するなどして働くことができる。仕事をする（例：農家の方が農作業をしている姿）。ボランティアを一生懸命頑張りたい。仕事に責任を持てる。…

- 他人にほめられる
人からほめられる、人から喜んでもらえると思うことが励みとなる、祖父母参観で昔の遊びを孫の年代に教える。…

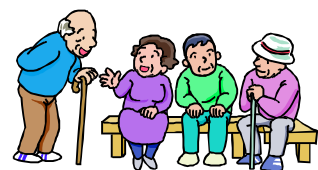
- ふれあいのある生活ができる
農作物をもらったり、お返しをしたり。おしゃべり。お茶を飲みながらのお話し、友達と交流を深める。ショートステイ・デイサービスの利用。違う年代の人との交流がある。ボランティアなどの社会貢献をすることによって人と触れ合う。…

- 家族仲良く生活できる
家族間の会話。主人と少しでも長く一緒に出掛けたい。息子夫婦と一緒に暮らしたい。生きがいを持って生活できる。…

- 好きな趣味を楽しみたい
友達と旅行に行きたい。（障害があっても）趣味を持つ。…

- 自然とのふれあいの中で生活できる
空気のきれいな所に住みたい。…

- 高齢者への声かけがある
宅配弁当配達時などで声かけ等があれば。…



みんなの目標（高齢期）

健康的な生活習慣を送り、年に一度は健康診断を受診しましょう

- ・朝食を毎日食べましょう
- ・偏りのないバランスの良い食生活をしましょう
（主食、主菜、副菜をそろえた食事をしましょう）
- ・自分の適正体重を知り、体重のコントロールをしましょう
- ・日常生活などで体を動かすことを意識し、定期的に運動をしましょう
- ・年に一度は健診を受け、健康管理に注意しましょう
- ・定期的に歯科健診を受けましょう

肺炎の予防に心がけましょう

- ・健康な状態を維持して体調を保ちましょう
- ・食事の際はしっかり飲み込み、しっかりうがいをしましょう

病気の早期発見、早期治療に努めましょう

- ・病気の治療をきちんと受けましょう
- ・調子が悪いと思ったら家族やかかりつけ医に相談しましょう

意識的に体を動かすなど体力を保ちましょう

- ・庭掃除、家事、散歩や体操など身近なところで体を動かすよう心がけましょう

地域活動に参加するなど社会との関わりを持って暮らしましょう

- ・公民館活動などの地域の活動に積極的に参加しましょう
- ・積極的に外出しましょう
- ・人との関わりを持ちましょう

◎健康課題（高齢期）①「悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が三大死因になっています」（食生活・運動）

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①男性の肥満者（BMI25 以上）の割合 高齢期男性 (H18 市健康と生活習慣調査)	24.5%	15%	〔個人〕 【食生活】 ・朝食を毎日食べましょう ・間食は控えましょう①②③ ・塩分、脂肪分のとり過ぎに注意しましょう③ ・野菜を毎日食べましょう③ ・偏りのないバランスの良い食生活をしましょう（主食、主菜、副菜をそろえた食事をしましょう）③ ・自分の適正体重や摂取カロリーを知り、体重のコントロールをしましょう①②③ 【運動】 ・日常生活で体を動かすことを意識し、定期的に運動しましょう④ 【健診】 ・年に一度は健診を受け、健康管理に注意しましょう⑤ 〔家族〕 【食生活】 ・家族と一緒にゆっくりと時間をかけて食事をとりましょう ・世代が違ってもお互いの食の良さを理解しましょう
②適正体重を知っている者の割合 高齢期 (H18 市健康と生活習慣調査)	68.8%	増加	
③食生活に気をつけて実行している者の割合 高齢期 (H18 市健康と生活習慣調査)	65.7%	増加	
④運動習慣者の割合 高齢期男性 高齢期女性 (H18 市健康と生活習慣調査)	30.3% 31.3%	39% 35%	
⑤がん検診受診者の割合 高齢期			
胃がん	52.4%	増加	
大腸がん	48.2%	増加	
肺がん	77.7%	増加	
子宮がん	24.8%	増加	
乳がん	17.2%	増加	
(H18 市健康と生活習慣調査)			

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
【栄養・食生活】 〔地域〕 - 健康教室等へ、友人同士・近所同士が声をかけあい参加しましょう 〔食堂など〕 - レストラン等におけるヘルシーメニューの提供 〔県〕 健康ふくしま 21 - 乳幼児期からライフステージに応じた望ましい食生活形成のための食育の推進 - 望ましい食生活実現のための情報提供と個人の健康づくりの支援 - 食環境の整備（うつくしま健康応援店の増加） 【身体活動・運動】 〔地域〕 - 運動に関する催しの開催④ 〔県〕 健康ふくしま 21 - 県民のための身体活動指針の普及 - 運動に関する情報提供の推進 - 運動習慣の普及啓発 - 高齢者の身体活動を増加するために「歩く」ことの推進	【栄養・食生活】 〔方針〕 ☆ライフステージに応じた望ましい食生活を送るための知識の普及と個人への支援①～③ ☆食環境の整備 ☆食育の推進①～③ 〔取り組み〕 ●各種がん検診等・検診事後指導⑤ ●特定健康診査・特定保健指導①～④ ●健康教育（ヘルスアップ教室など）①～④ ◎県との連携による外食産業等への働きかけ③ ○望ましい食生活の知識の普及①～③ ○健康相談・訪問指導①～④ ○食育の推進①～③ 【身体活動・運動】 〔方針〕 ☆運動意識の向上のための普及啓発①④ ☆健康づくりのための運動知識の普及と運動継続のための情報の提供①④ ☆健康づくりのための運動機会の確保①④ ☆運動に取り組むしやすい環境の整備①④ 〔取り組み〕 ●特定健康診査・特定保健指導①～④ ●健康教育（ヘルスアップ教室など）①～④ ●総合型地域スポーツクラブの充実①④ ◎日常生活において意識的に体を動かすことの有効性とその方法についての知識の普及④ ◎「健康増進普及月間」などを利用した健康づくりのための運動の普及④ ◎運動マップ（ウォーキングコースマップなど）の作成④ ○運動教室、運動サークルなどの情報提供④ ○健康相談・訪問指導①～④ ○各公民館等における各種スポーツ教室の開催①④ ○運動施設などの一般開放等による施設の利用促進①④	健康増進課 国保年金課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 農政課 国保年金課 健康増進課 健康増進課 生涯学習課（スポーツクラブ） 健康増進課 健康増進課 生涯学習課 生涯学習課 健康増進課 生涯学習課 健康増進課 各公民館 生涯学習課

●…優先事業 ◎…新規事業 ○…既存事業

◎健康課題（高齢期）①「悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が三大死因になっています」（たばこ・アルコール）

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
⑥喫煙率 高齢期男性 (H18 市健康と生活習慣調査)	26.8%	半減	〔個人〕 〔たばこ〕 ・禁煙に取り組みましょう⑥ ・たばこが健康に与える害を知りましょう ・喫煙者は空間分煙をしましょう⑦ 〔アルコール〕 ・節度ある適度な飲酒をしましょう（ビールなら中ビン1本 500ml 程度）⑧ ・週に2日は休肝日をつくりましょう⑧ ・アルコールが体に及ぼす影響を知りましょう⑧
⑦喫煙者のうち分煙の工夫をしている者の割合 高齢期 (H18 市健康と生活習慣調査)	49.5%	増加	
⑧一日に平均純アルコールで約60gを超え多量に飲酒する人の割合 高齢期男性 (H18 市健康と生活習慣調査)	8.0%	2割減	

◎健康課題（高齢期）②「肺炎による死亡が多いです」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①肺炎による死亡率 70 歳代 80 歳以上 (人口 10 万対、H13～17 健康増進課調べ)	275.4 人 1,298.2 人	減少 減少	〔本人〕 ・肺炎の予防に心がけましょう① ・健康な状態を維持して体調を保ちましょう① ・食事の際はしっかり飲み込み、しっかりうがいしましょう① （食生活、運動などにより体の免疫を高めましょう） 〔家族〕 ・肺炎が疑わしい場合は、医療機関の受診をすすめましょう①

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
【たばこ】 〔地域〕 ・公共の場などにおいて空間分煙を徹底しましょう⑦ 〔医療機関〕 ・禁煙外来による禁煙治療⑥ 〔職場〕 ・受動喫煙の防止⑦ 〔県〕 健康ふくしま 21 ・喫煙の害に関する情報の提供・啓発 ・分煙推進 ・禁煙推進 ・防煙推進 【アルコール】 〔地域〕 ・無理に飲酒をすすめないようにしましょう⑧ 〔県〕 健康ふくしま 21 ・節度ある飲酒の啓発 ・未成年者の飲酒防止 ・アルコール関連問題への早期発見	【たばこ】 〔方針〕 ☆喫煙の健康への影響の知識の普及 ☆市公共施設における全面禁煙化⑦ ☆受動喫煙の防止⑦ 〔取り組み〕 ●禁煙希望者への禁煙外来の周知等の禁煙支援⑥ ●多数の者が利用する施設への受動喫煙防止⑦ ○喫煙が健康に与える害の啓発 ○健康教育⑥ (禁煙教室、ヘルスアップ教室など) ○健康相談・訪問指導⑥ ○市公共施設の全面禁煙化⑦ 【アルコール】 〔方針〕 ☆アルコールと健康についての知識の普及⑧ 〔取り組み〕 ●節度ある適度な飲酒の情報の提供⑧ ●アルコール問題の情報の提供⑧ (断酒会などの自主組織の情報の提供など) ○健康教育⑧ (ヘルスアップ教室など) ○健康相談・訪問指導⑧	健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 関係各課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課

●…優先事業 ○…新規事業 ○…既存事業

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
	〔方針〕 ☆肺炎予防の知識と肺炎予防のための健康づくりへの支援① 〔取り組み〕 ●肺炎予防の知識の普及① ●介護予防事業① (口腔ケア・食事・運動) ○高齢者インフルエンザ予防接種① ○介護保険施設における口腔衛生事業①	健康増進課 高齢福祉課 健康増進課 健康増進課 健康増進課

●…優先事業 ○…新規事業 ○…既存事業

◎健康課題（高齢期）③「高血圧性疾患や糖尿病などの生活習慣病が多いです」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①高血圧の治療継続者の割合 高齢期 (H18 健康と生活習慣調査)	92.6%	増加	[本人] ・病気の治療をきちんと受けましょう①② [家族] ・病気の治療の必要性を理解しましょう①②
②糖尿病の治療継続者の割合 高齢期 (H18 健康と生活習慣調査)	88.0%	100%	
③特定健康診査の受診率 (国保年金課) ※現状値 H18 市基本健診受診率 40～74 歳	46.0%	65% (H24 年度)	
④特定保健指導の実施率 (国保年金課)	H20 調査	45% (H24 年度)	

◎健康課題（高齢期）④「平均歯保有数が 20 本を下回ります」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①80 歳における 20 歯以上の自分の歯を有する者の割合 80～84 歳 (H9 福島県成人歯科疾患実態調査)	11.8% (福島県)	20% (H22 年)	[本人] ・毎食後（1 日 3 回以上）歯みがきをしましょう ・歯間部清掃用器具を使用しましょう ・定期的に歯科健診・歯石除去を受けましょう② ・かかりつけ歯科医を持ちましょう② [家族] ・家族で声をかけあって歯みがきをしましょう ・家族でかかりつけ歯科医を持ちましょう②
②定期的に歯科健診を受けている者の割合 高齢期 (H18 市健康と生活習慣調査)	21.2%	30%	

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔県〕 健康ふくしま 21 ・発症予防対策の推進 ・早期発見対策の推進 ・合併症予防対策の推進 ・市町村における保健事業の推進	〔方針〕 ☆一次予防の推進（※健康課題①に同じ） ☆疾病の早期発見、早期治療（二次予防）の推進①～④ ☆合併症の予防対策等、有病者への生活改善支援①～④ 〔取り組み〕 ●特定健康診査・特定保健指導③④ ○後期高齢者健康診査 ○検診事後指導①② ○健康教育①② （ヘルスアップ教室など） ○健康相談・訪問指導①②	国保年金課 健康増進課 国保年金課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課

●…優先事業 ○…新規事業 ○…既存事業

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔県〕 健康ふくしま 21 ・自己管理を支援する環境づくり ・専門家の支援による自己管理 ・歯科保健の体制づくり	〔方針〕 ☆歯に対する自己管理能力向上への支援 ☆専門家による支援と定期管理の推進② ☆歯の健康についての情報の提供① 〔取り組み〕 ●お口の健康相談会① ○「かかりつけ歯科医」制度利用の推進② （定期的な歯科健診の受診の推進） ○歯科健診の実施② ○健康教育① （ヘルスアップ教室など） ○歯についての正しい知識の普及啓発①② ○8020（ハチマルニイマル）運動の推進① ○口腔衛生指導員（健康推進員）の養成 ○健康相談・訪問指導①②	健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課

●…優先事業 ○…新規事業 ○…既存事業

◎健康課題（高齢期）⑤「加齢により ADL が低下してきます」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①外出について積極的な態度をもつ者の割合 高齢期 男性 女性 (H18 市健康と生活習慣調査)	75.4% 67.7%	増加 増加	〔本人〕 ・庭掃除、家事、散歩や体操など身近なところで体を動かすよう心がけましょう① ・公民館活動などに積極的に参加しましょう② ・体力測定など自分の体力を知っておきましょう
②何等かの地域活動を実施している者の割合 「よく参加する」「たまに参加する」 高齢期 (H18 市健康と生活習慣調査)	60.2%	74%	〔家族〕 ・高齢者にも家事などで役割を持ってもらいましょう

◎健康課題（高齢期）⑥「自殺者の割合が増加しています」

評価指標	現状値	目標値	本人や家族の取り組み
①自殺率 70 歳代 80 歳以上 (人口 10 万対、H13～17 健康増進課調べ)	34.4 人 53.2 人	減少 減少	〔本人〕 ・日頃から趣味や運動など気分転換ができるものをいくつか持ちましょう② ・公民館活動などの地域の活動に積極的に参加しましょう④ ・調子が悪いと思ったら家族やかかりつけ医に相談しましょう① ・人とのかかわりを持ちましょう①
②ストレスを強く感じた人の割合 高齢期 (H18 市健康と生活習慣調査)	5.2%	1 割減	〔家族〕 ・1 日 1 回はみんなで顔を合わせる時間をつくりましょう① ・高齢者ができそうな用事や役割をお願いしましょう① ・年齢に関わらず心の健康について感心を持ちましょう①
③睡眠が十分に取れない人の割合 高齢期 (H18 市健康と生活習慣調査)	4.7%	1 割減	
④何等かの地域活動を実施している者の割合（再掲） 「よく参加する」「たまに参加する」 高齢期 (H18 市健康と生活習慣調査)	60.2%	74%	

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔地域〕 ・ 会合などで体操や転倒予防のための体操をしましょう ・ 自治会活動や公民館事業、老人クラブ、趣味の集まりなどの地域活動への参加を呼びかけましょう②	〔方針〕 ☆高齢者の外出機会の確保① ☆高齢者の健康のための運動知識の普及 ☆高齢者が参加しやすい運動機会の確保 〔取り組み〕 ●介護予防事業 ○高齢者の参加する各種スポーツ大会の開催①② ○高齢者学級①② ○生涯スポーツの推進② (ゲートボール大会、グラウンドゴルフ大会などの各種スポーツ大会の開催など)	高齢福祉課 健康増進課 生涯学習課 各公民館 生涯学習課 各公民館 生涯学習課 各公民館

●…優先事業 ◎…新規事業 ○…既存事業

地域、関係機関などの取り組み	市の取り組み	担当課
〔地域〕 ・ 元気がない、顔色が悪い人がいたら声をかけてあげましょう① 〔職場〕 ・ 心の相談窓口の設置の検討① 〔県〕 健康ふくしま 21 ・ 正しい知識の普及啓発 ・ 相談体制の整備 ・ 自殺予防対策 ・ 高齢者の生きがい対策 〔関係機関〕 ・ いのちの電話（日本いのちの電話連盟）	〔方針〕 ☆心の健康、ストレスと睡眠についての正しい知識の普及①～④ ☆相談体制の整備充実①② ☆高齢者の生きがい対策と自殺予防対策①④ 〔取り組み〕 ●心の健康についての正しい知識の普及①～④ ●グループ交流①②④ ●介護予防事業 (閉じこもり予防訪問事業) ○心の健康講座①～④ ○健康相談・訪問指導①② ○心の相談窓口などの情報の提供①②	健康増進課 健康増進課 高齢福祉課 高齢福祉課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課

●…優先事業 ◎…新規事業 ○…既存事業

第4章

計画の推進に向けて

第1節 市民・地域・行政の協働による取り組み

市民生活の高度化や価値観の多様化、環境問題、少子高齢化社会への対応、国際化の推進など、行政が解決すべき課題は、年々多様化、複雑化してきており、すべての要求に対して行政だけで対応することは困難な状況です。健康づくりの分野においても行政のみが市民の健康づくりを行なっても健康課題を解決していくには限界があります。

全ての市民が健康で明るく暮らせるまちづくりを実現していくために、市民、関係機関、関係団体と二本松市が一体となって市民の健康づくりの担い手として共に考え、助け合い、協力し、行動することが必要です。

第2節 計画の推進体制の整備

1 関係機関との連携

本計画の推進にあたっては、一人ひとりの健康づくりを社会全体で支えることができるよう、関係機関及び関係団体等との連携を図りながら、市民の健康づくり推進します。

2 庁内横断的な連携

二本松市では、健康教育・相談、家庭訪問指導、健康診査、予防接種などの様々な保健事業を健康増進課が中心となって実施していますが、今後は、福祉、介護、教育、生涯学習、男女共同参画、生活環境、まちづくりなどの多くの部局が参加した庁内計画推進委員会（仮）を立ち上げ、市民の健康づくりのための支援と環境づくりを行なっていきます。

3 計画推進のための普及啓発

計画の普及啓発については、検診や健康教室などの事業をはじめさまざまな機会を利用して行なっていきます。

4 計画の進捗管理

本計画の進捗管理は、計画の策定に関わった組織（計画策定委員会から健康づくり推進協議会へ）をはじめとして、庁外・庁内組織において行ないます。

5 自主的・主体的な健康づくりの促進

ヘルスプロモーションを進める上では、健康づくりを行なう個人を支えあう地域づくりが求められることから、健康づくりの推進のための地区組織の育成を図って市民の健康管理の意識の高揚と自主的・主体的な健康づくりの促進に努めます。

また、健康に関する学習会や研修会を自主的に開催し、そこで学んだことを生かして各家庭や地域での健康づくりを積極的に推進している「二本松市健康推進委員会」への支援とその構成員と

なる健康推進員の養成に努めていきます。

＜健康推進員会の主な活動＞

- 地域における伝統料理の継承などの伝達講習会の開催
- 調理実習
- 食（栄養）・口腔・運動など、健康に関する勉強会
- 高齢者生きがいデイサービス利用者の方への昼食の提供
- 育児教室等におけるおすすめおやつの調理実習
- 保育所・幼稚園・小中学校の歯みがき教室のお手伝い
- 特別養護老人ホーム等で食事や、口の手入れ（歯みがき）などのお手伝い
- 乳幼児健康診査・健康相談時の離乳食づくりや育児のサポート
- 健康教室の試食づくり など



（食育の研修会の様子）

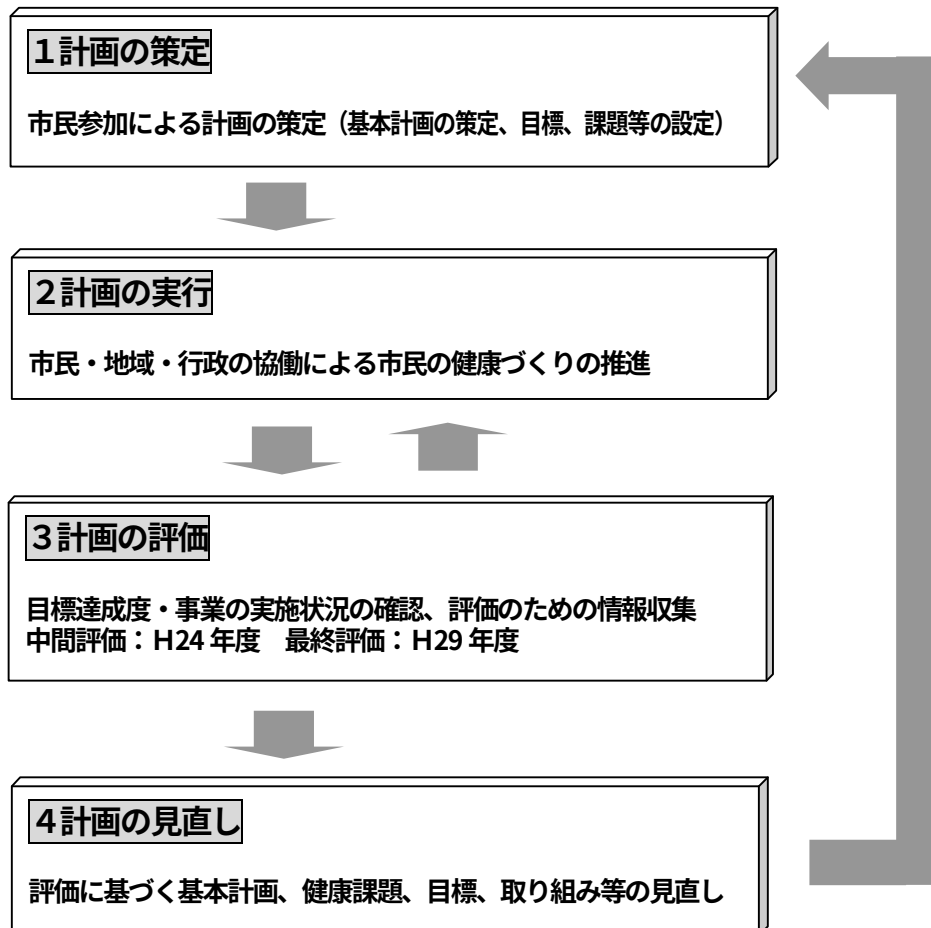


（伝達講習会の様子）

第3節 計画の実行と評価、見直し

1 計画の実行と評価、見直し

計画を実効性のあるものとして推進していくため、本計画に基づく事業実施の後、本計画の中間年度（平成 24 年度）と目標年度（平成 29 年度）に日常活動からの情報収集、アンケート調査等により計画の評価と見直しを行います。



2 評価内容について

計画の評価は、次の内容により行ないます。ヘルスプロモーションの観点から、健康づくり推進協議会のほか、必要に応じて市民レベルの評価組織を立ち上げ市民参加のもとに行ないます。

(1) 評価の内容

① 目標達成度（目標値）の評価

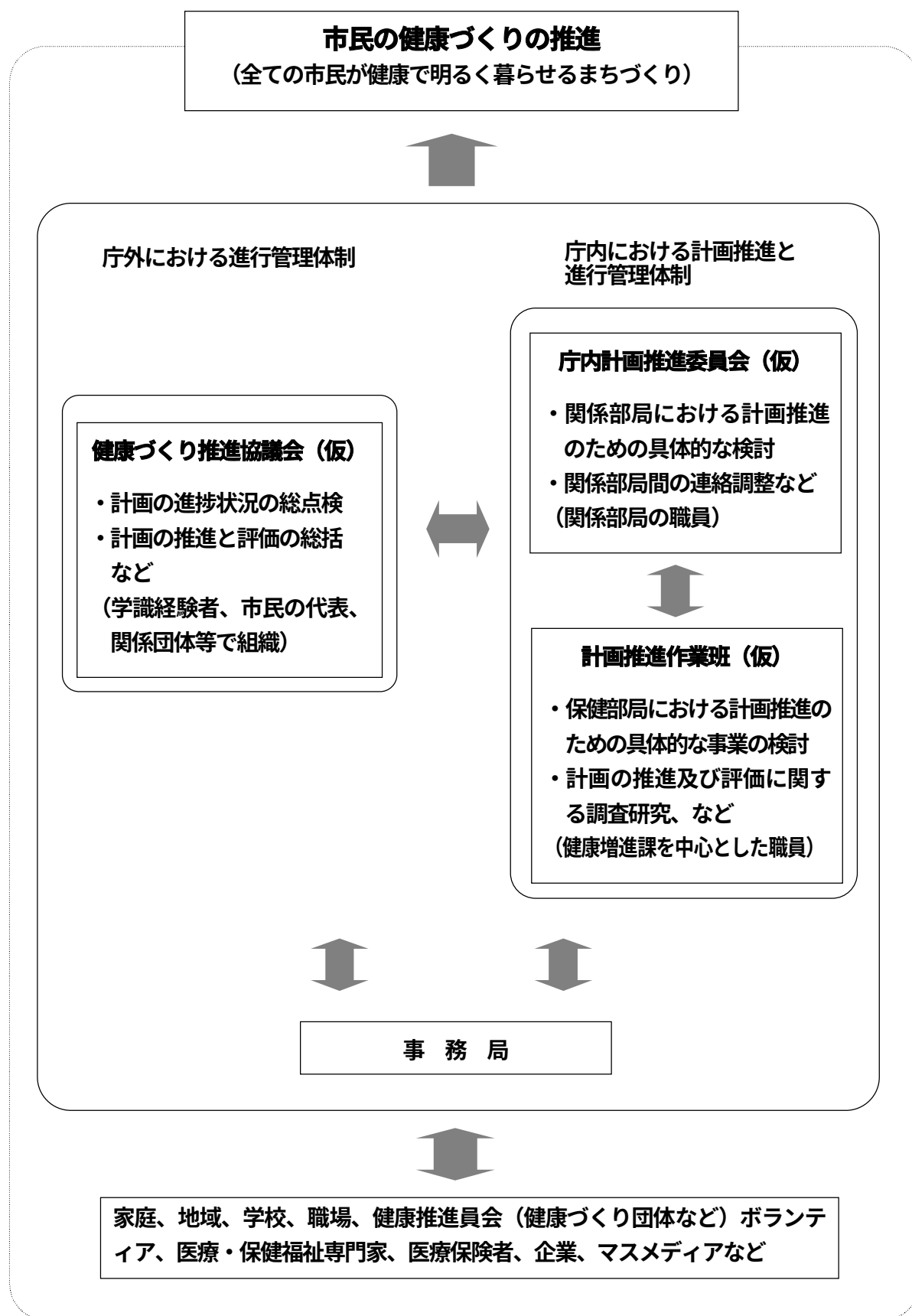
日常からの情報収集やアンケート調査等により、第3章第2節で設定した「ライフステージごとの取り組みと目標」がどれだけ達成できたかを把握し評価を行ないます。

② 目標達成のために実施した施策（事業）の評価

本計画策定後に実施してきた施策（事業）についての実施状況を評価する。

③ ①、②、を踏まえ、総合的に評価を行います。

○ 計画の推進体制と進行管理



参 考 資 料

○ 二本松市民の健康と生活習慣調査の概要

1 調査の目的

二本松市民の健康と生活習慣に関する実態調査を行い、二本松市健康増進計画策定の基礎資料とする。

2 調査客体と調査方法

(1) 調査客体

① 調査対象者 二本松市民約 6,600名

※調査区分

- ① 一般18～79歳 ② 高校生 ③ 中学生 ④ 小学校5～6年
⑤ 小学生保護者 ⑥ 乳幼児の保護者 の6区分

(2) 調査方法

上記の①、②、⑥については住民基本台帳から無作為抽出し、③、④、⑤については市内の全小・中学校を対象に学年組を統計的に指定して抽出した。

調査対象者区分ごとに郵送または学校へ調査を依頼した。また、返信用封筒を同封し、記入後の調査票の提出を受けた。

(3) 調査時期

平成18年11月

郵送調査分については、回収率が低かったため、未返送者あてに督促を行い、12月28日までに到着したものについて集計を行った。

(4) 調査の実施について

福島県立医科大学公衆衛生学講座（本調査の共同研究機関）及び福島県県北保健福祉事務所の助言、指導のもと、二本松市健康増進課で調査を実施した。

3 調査項目

健康意識、検診の受診状況、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・心、たばこ、飲酒、歯科、覚せい剤等の知識、妊娠出産、小児保健、育児不安等「二本松市民の健康と生活習慣調査項目一覧表」のとおり

4 回収状況

	人口（人）	抽出（人）	回収（人）	回収率
一 般（18～79 歳）	48,249	2,839	1,882	66.3%
高校生	2,323	1,161	633	54.5%
中学生	2,007	603	583	96.7%
小学校 5～6 年（本人）	1,226	374	371	99.2%
小学生 1～6 年（保護者）	3,574	1,248	1,212	97.1%
乳幼児保護者	3,499	438	303	69.2%

○ 二本松市民の健康と生活習慣調査項目一覧表

質問項目		回答	一般	中・高	小5・6年	小保 護者	乳保 護者
属性	性別 本人	選択	○	○			
	子	選択			○	○	○
	年齢 本人	記入	○	高			
	子	記入					○
	母親・父親	記入					○
	学年	選択		○	○	○	
	同居の家族数	記入/選択	○	○	○	○	○
	回答者	選択	○	高		○	○
健康意識など	健康度自己評価	選択	○	○			
	健康のための行動	選択	○				
	ある場合の内容	複数選択	○				
	ない場合の理由	複数選択	○				
	身長・体重	記入	○	○	○	○	
	血圧	記入	○				
	最近1年間の検診受診状況（7種）	選択	○				
	生活習慣病の罹患状況（10種）	選択	○				
	ある場合の 治療状況	選択	○				
栄養・食生活	適正体重を知っているか	選択	○	○			
	朝食摂取	選択	○	○	○	○	○
	間食の習慣	選択	○	○			
	栄養成分表示	選択	○	○			
	食生活で気をつけているか	選択	○	○		○	○
	主な食品の摂取頻度（17種）	選択	○	○			
	おやつとの与え方	選択					○
身体活動・運動	最近1年間の運動	選択	○	○	○	○	
	ある場合の 運動種類	複数選択	○	○	○	○	
	ある場合の 時間	選択	○				
	ない場合の 理由	複数選択	○				
	外出の状況	選択	○				
	公民館活動などへの参加	選択	○				
	テレビ・ビデオ・ゲームの時間	選択		○	○	○	○
心養・	休養は十分に取れているか	選択	○	○			
	ストレス	選択	○	○			
睡眠	睡眠時間（就寝・起床時刻）	選択	○	○	○	○	○
	睡眠が十分にとれているか	選択	○	○			
	昼寝	選択					○
飲酒	飲酒状況	選択	○	○	○	○	
	ある場合 飲酒頻度	選択	○	○	○	○	
	ある場合 量	選択	○				
	ある場合 初めて飲んだ年齢	記入		○	○	○	
	ある場合 きっかけ	選択		○	○	○	
	ある場合 すすすめた人	複数選択		○	○	○	

質問項目		回答	一般	中・高	小5・6年	小保護者	乳保護者
喫煙	喫煙状況	選択	○	○	○	○	
	ある場合 本数	記入	○	○			
	ある場合 毎日吸うようになった年齢	記入	○				
	ある場合 初めて吸った年齢	記入		○	○	○	
	ある場合 禁煙したいと思うか	選択	○	○	○	○	
	ある場合 きっかけ	選択		○	○	○	
	ある場合 すすめた人	複数選択		○	○	○	
	家族の喫煙状況	選択	○				
	ある場合 分煙の工夫	選択	○				
	たばこの健康への影響	複数選択	○	○	○		○
歯科	現時の保有歯数	記入	○				
	定期的な歯科健診受診状況	選択	○				
	歯みがき回数	選択	○	○	○	○	○
薬物等	覚せい剤等の薬物の知識	複数選択		○			
	性感染症の知識	複数選択		○			
	避妊の知識	複数選択		○			
妊娠・出産	妊娠したときの気持ち	選択					○
	妊娠の幸せ度合い	選択					○
	妊娠・出産の満足度	選択					○
	ない場合の理由	複数選択					○
	妊娠中の仕事	選択					○
	ある場合 職場での配慮	選択					○
	ある場合 母性健康管理指導事項連絡	選択					○
小児保健	妊娠中の喫煙状況 妊婦	選択					○
	妊娠中の喫煙状況 家族	選択					○
	たばこの健康への影響（再掲）	複数選択					○
	妊娠中の飲酒状況	選択					○
	アルコールの健康への影響	複数選択					○
	かかりつけ医師の有無	選択					○
	救急医療機関の認知度	選択					○
	子どもの寝かせ方	選択					○
	乳幼児突然死症候群の知識（SIDS）	選択					○
	心肺蘇生法	選択					○
	浴室ドアの工夫	選択					○
	事故防止（誤飲）	選択					○
育児不安	出産後1か月時の母乳育児の状況	選択					○
	育児の相談相手	複数選択				○	○
	子育てに自信が持てるかどうか	選択				○	○
	ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間があるか	選択				○	○
	虐待の有無（母親）	選択				○	○
	虐待の有無（父親）	選択				○	○
	父親の育児の参加状況	選択				○	○
自由	健康づくりのため必要なこと	記入	○				
	全体を通して	記入	○	○		○	○

○ 二本松市健康増進計画策定委員会要綱

平成 18 年 5 月 22 日
告示第 86 号

(設置)

第 1 条 市民が一体となった健康づくり運動を総合的かつ効果的に推進するために必要な事項を協議し、二本松市の健康施策に関する基本的な計画(以下「二本松市健康増進計画」という。)を策定するため、二本松市健康増進計画策定委員会(以下「委員会」という。)を置く。

(所掌事務)

第 2 条 委員会は、二本松市健康増進計画の策定について必要な事項を協議する。

(組織)

第 3 条 委員会は、委員 20 人以内をもって組織し、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 健康に係る組織、団体の代表者
- (3) 市民の代表
- (4) 関係行政機関の職員
- (5) その他市長が必要と認める者

(委員の任期)

第 4 条 委員の任期は、二本松市健康増進計画が策定完了したときに満了するものとする。

(委員長及び副委員長)

第 5 条 委員会に委員長及び副委員長 1 人を置く。

- 2 委員長及び副委員長は、委員の互選により定める。
- 3 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。
- 4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第 6 条 委員会の会議は、委員長が招集し、委員長がその議長となる。

- 2 委員会の会議は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。
- 3 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の関係者の出席を求め、意見又は説明を聴くことができる。
- 4 会議は、出席した委員の過半数でこれを決し、可否同数のときは議長の決するところによる。

(庶務)

第 7 条 委員会の庶務は、保健福祉部健康増進課において処理する。

(補則)

第 8 条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が定めるものとする。

附 則

この要綱は、平成 18 年 6 月 1 日から施行する。

○ 二本松市健康増進計画策定委員会委員名簿

	区 分	所 属	氏 名
1	学識経験者	社団法人 安達医師会 地域保健医療委員長	佐久間 秀人
2	〃	安達歯科医師会会長	齋 藤 吉 嗣
3	〃	二本松薬剤師会役員	鈴木賢太郎
4	〃	福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座教授	安 村 誠 司
5	健康に係る組織、 団体の代表者	二本松市健康推進員会長	國 分 恵
6	〃	二本松市立幼稚園教育研究会二本松方部代表	齋 藤 千 恵 子
7	市民の代表	二本松市区長会長	◎吉 野 正 昭
8	〃	二本松市婦人団体連合会長	○瀧 本 チ イ
9	〃	二本松市老人クラブ連合会副会長	伊 藤 敏 夫
10	〃	二本松地区総合型地域スポーツクラブ 連絡協議会長	佐 藤 彦 一
11	〃	二本松市民生児童委員協議会長	伊 藤 幹 男
12	〃	二本松商工会議所会頭	遠 藤 重 孝
13	関係行政機関の職員	福島県県北保健福祉事務所 健康福祉部副部長兼健康増進グループ課長	橋 本 恵 子
14	〃	社会福祉法人二本松市社会福祉協議会副会長	鈴 木 眞 二
15	〃	二本松市副市長	水 田 莞 爾
16	その他市長が必要と 認める者	二本松市小中学校長会代表	安 田 幹 雄
17	〃	二本松市国民健康保険運営協議会 会長職務代理者	吉 田 左 重

◎…委員長、○…副委員長

○ 二本松市健康増進計画策定ワーキンググループ会議設置要領

1 目的

二本松市の健康施策に関する基本的な計画（以下「二本松市健康増進計画」という。）を策定するにあたり、市民の健康づくり等について検討するため、二本松市健康増進計画策定ワーキンググループ会議（以下「ワーキンググループ」という。）を設置する。

2 組織

ワーキンググループは、次に掲げる団体等から推薦を受けた者などで構成し、健康増進課長が座長となる。

- | | |
|--------------------|------|
| (1) 公募による一般市民 | 4名程度 |
| (2) 健康推進委員会 | 4名 |
| (3) 子育てサークル等 | 2名 |
| (4) 健康づくりに関するサークル等 | 3名 |
| (5) 在宅歯科衛生士 | 1名 |
| (6) 在宅栄養士 | 1名 |
| (7) 市内スポーツクラブ等 | 2名 |
| (8) 学校保健部会 | 1名 |
| (9) 二本松市関係課職員 | 9名 |

企画振興課（企画調整係）、子育て推進室、国保年金課（国保係）、福祉課（児童福祉係、障害福祉係）、高齢福祉課（介護保険係）、都市計画課（計画係）、学校教育課（保健給食係）、生涯学習課（社会体育係）

3 活動内容

二本松市健康増進計画の策定に関し、次のことについて検討を行う。

- (1) 市民の健康課題について
- (2) 健康づくりの目標について
- (3) 市民、行政、関係機関の取り組みについて
- (4) その他計画策定に必要な事項

4 会議

ワーキンググループは、座長が必要に応じて招集し開催することとする。

5 報告

ワーキンググループで協議された結果については、二本松市健康増進計画策定委員会に報告するものとする。

6 任期

ワーキンググループ委員の任期は、設置目的の達成をもって満了とする。

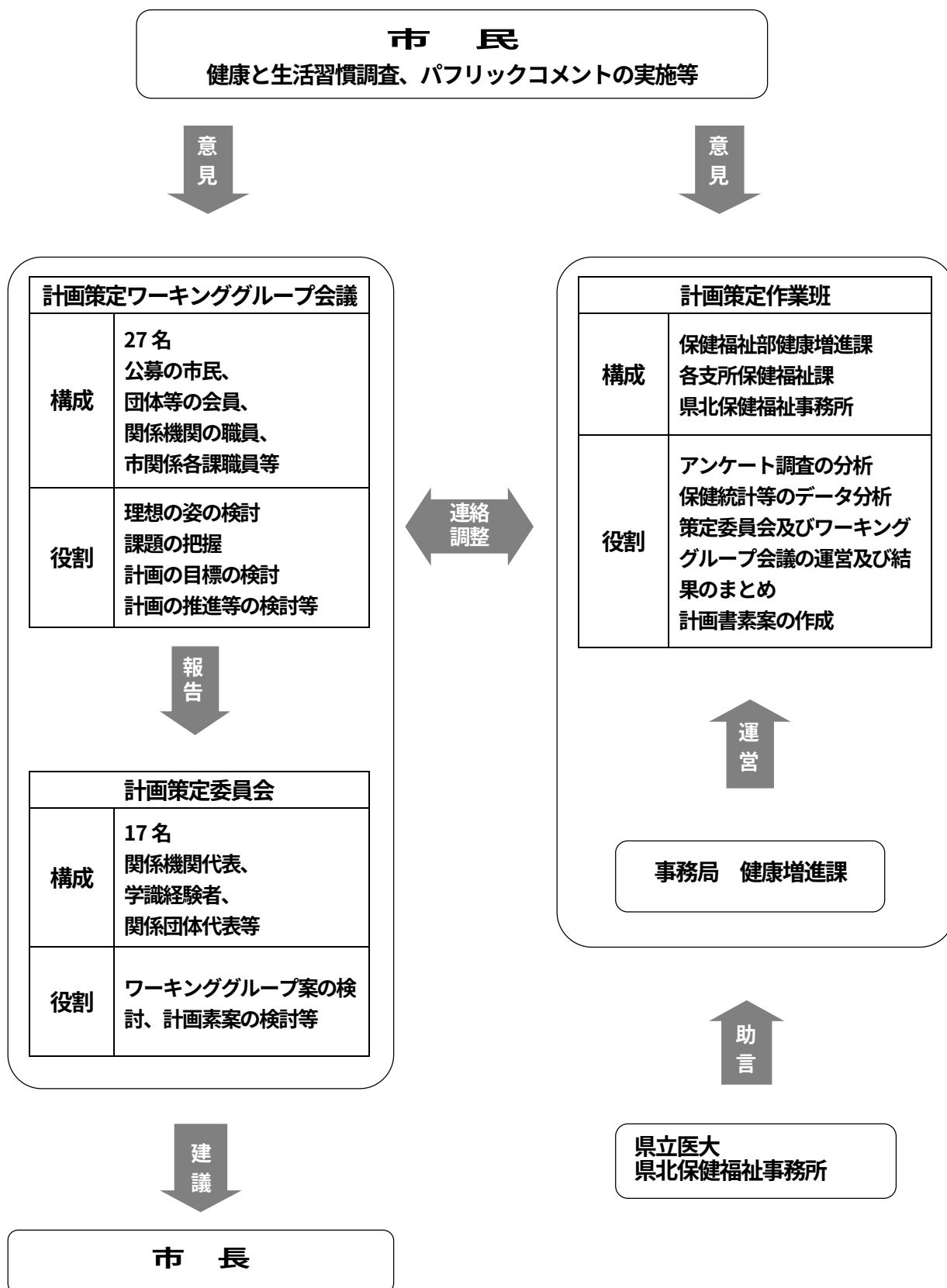
7 庶務

ワーキンググループの庶務は、保健福祉部健康増進課において処理する。

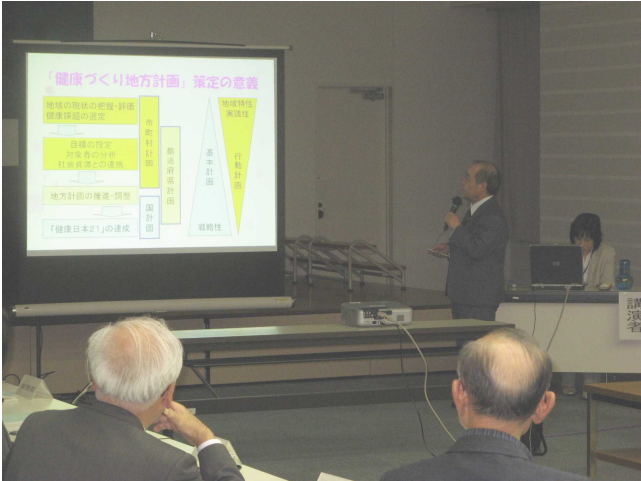
○ 二本松市健康増進計画策定ワーキンググループ会議委員名簿

	区 分	所 属	氏 名	ｸｰﾌﾟ
1	公募市民		菅 野 拓 夫	3
2	〃		遠 藤 雄 子	4
3	〃		渡 邊 富 士 子	1
4	〃		大 槻 カ ツ エ	2
5	健康推進員会	二本松市健康推進員会二本松支部副支部長	野 崎 安 子	4
6	〃	二本松市健康推進員会安達支部長	安 齋 ユ キ	3
7	〃	二本松市健康推進員会岩代支部長	渡 邊 玲 子	4
8	〃	二本松市健康推進員会東和支部長	木 幡 満 智 子	1
9	子育てサークル等	どんぐりクラブ	三 菅 厚 美	1
10	〃	おひさまクラブ代表	安 齋 優 子	1
11	健康づくりに関するサークル等	チャレンジ教室	佐 藤 清 子	4
12	〃	ヘルシー会代表	原 田 民 夫	3
13	〃	ミッキーマウスの会代表	朝 倉 み さ 子	1
14	在宅歯科衛生士		渡 辺 淳 子	1
15	在宅栄養士		小 濱 恵 利 子	3
16	市内スポーツクラブ等	にほんまつ城山クラブ	橋 本 祥 子 梢 淳 子	2
17	〃	いわしろふれあいスポーツクラブマネージャー	藤 野 美 緒	3
18	学校保健部会	二本松市内小学校中学校養護教諭連絡協議会	伊 東 祐 子	2
19	二本松市関係課職員	企画振興課 企画調整係 主査	遊 佐 清 作	2
20	〃	子育て推進室 主査	安 田 憲 一	1
21	〃	国保年金課 国保係 主査	渡 辺 徹 郎	3
22	〃	福祉課 児童福祉係 主事	安 齋 麻 未 子	2
23	〃	福祉課 障害福祉係 主任主事	江 尻 吉 男	2
24	〃	高齢福祉課 介護保険係長	菊 地 清 寿	4
25	〃	都市計画課 計画係 主査	五十嵐良則	4
26	〃	学校教育課 保健給食係長	朝 倉 操	2
27	〃	生涯学習課 社会体育係 主査	福 田 な お み	3

○ 二本松市健康増進計画策定体制



○ 計画策定の経過

年月日	内 容
18.10. 2	県立医大公衆衛生学講座と計画策定に係る共同研究事業の実施
18.11.15	二本松市民の健康と生活習慣調査の実施
19. 4.24	第1回計画策定委員会 委嘱状の交付 委員長、副委員長の選出 講演「健康づくり計画とヘルスプロモーション」 講師 福島県県北保健福祉事務所長 長澤脩一氏 市民の健康の現状について 計画策定の概要について  (写真：「講演のようす」) ○講演の概要 ■「健康づくり地方計画」を策定することの意義について ■「健康日本 21」がこれまでの政策とどのように違うのか ・一次予防の重要性と数値目標の設定について ・ヘルスプロモーションについて ・費用対効果（戦略性）について ・ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチ ・科学的な根拠に基づく事業の推進について ・住民参加の必要性について

年月日	内 容
19. 4.26	第1回計画策定ワーキンググループ会議 委嘱状の交付 講演「健康づくり計画とヘルスプロモーション」 講師 福島県県北保健福祉事務所長 長澤脩一氏 市民の健康の現状について 計画策定の概要について グループワーク 「健康な暮らしについて（フリートーク）」
19. 5.28	第2回計画策定ワーキンググループ会議 ライフステージごと（妊娠・出産期、乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期）に分かれて実施 グループワーク1「市民が望む理想の健康な暮らしについて」 グループワーク2「市民の健康の現状と課題について」
19. 6.15	第3回計画策定ワーキンググループ会議 ライフステージごとに分かれて実施 グループワーク1「統計データから見る現状と課題について（テーマ選ぶ）」 グループワーク2「健康課題を解決するためには本人はどのような取組みを行えばよいのかについて」
19. 7. 6	第4回計画策定ワーキンググループ会議 ライフステージごとに分かれて実施 グループワーク1「健康づくりに取り組んでいる本人に対して、周囲（家族、地域、関係機関）はどのように支えてゆけばよいのかについて」 グループワーク2「市（行政）の取組みについて」
19. 8. 6	第5回計画策定ワーキンググループ会議 ライフステージごと グループワーク1「第4回で検討した以外の健康課題と取組みと（数値）目標について」 グループワーク2「グループワーク1の内容についての意見交換」
19. 9.13	第6回計画策定ワーキンググループ会議 ライフステージごと テーマ1「重点的に取り組む健康づくりについて」 ～「食事バランスガイド」について 講師 福島県県北保健福祉事務所 健康増進グループ 主任保健技師 渡部智子氏 全体で テーマ2「計画書のタイトルとキャッチフレーズについて」
19. 9.27	第2回計画策定委員会 ワーキンググループ会議経過について 計画策定にあたって市民の健康の状況について 健康課題と評価指標について 推進体制と進行管理について

19. 11. 5 ～22	パブリックコメントの実施
19. 11.27	第 3 回計画策定委員会 計画書素案に対する意見について 計画書の名称とキャッチフレーズについて 計画の提案について
19. 11.30	二本松市健康増進計画（案）の建議
20. 1. 7	庁議（関係部長会議） 二本松市健康増進計画の策定

○ ワーキンググループ会議での検討の結果

第1回（平成19年4月26日）

1 あなたは、地域でどんな理想の健康な暮らしをしたいですか

○「健康・自立」

自分の夫より長く生きたい（妻より先に死にたい）老いても健康で魅力的でありたい。毎日、元気に仕事ができおいしくビールを飲める生活がしたい。体重・体脂肪を減らし健康に過ごしたい。健康でいたい。退職前は親が元気でいられる生活。60歳まで元気で働きたい。自分の体の調子に合わせて働きたい。大きな病気を患うことの無い生活を送りたい。毎日健康で過ごしたい。美しく健やかに。楽しく食欲もあって元気で暮らしたい。ピンピンコロリがいい。長生きしたい。死ぬまで生きたい。健康に気をつけたい。いくつになってもスラッとした姿勢でいたい。いつまでも健康でいたい。夫が単身赴任中。自分も家族の健康も守っていききたい。年をとっても歩いていきたい。健康に過ごしたい。毎日健康でいたい。健康な身体で少しでも長生きしたい。薬を飲まないで生活したい。いきいきと元気で幸せに暮らしたい。

○「地域・仲間」

地域で楽しく暮らしたい。近所の人と仲良くしたい。困った時に助け合いたい。

○「生きがい・趣味・充実」

仕事をしたい。退職まで働きたい。誰かの役に立ちたい。他人から評価（ほめて）されたい。主婦業も立派な仕事として認められたい。自分がやりたいことをもって生きたい。生き生きと暮らしたい。（やりがいのある暮らし）好きなことをやれて生き生きしたい。きれい（心身ともに）でいたい。毎日、何か感動することを持ちたい。自分のやりたいこと、仕事、趣味等やれる。妻と一緒に世界一周世界旅行する。旅行ができる生活。週3回運動ができる生活。自分の趣味をたくさん実施したい。定年少し前に孫が誕生し、孫守りをしたい。一日の目標を持って時間を使いたい。毎日を楽しみ過ごしたい。楽しく楽しく生活したい。ガーデニングをしていて、自宅の庭の公開までできるといいな。家に本（マンガも）がたくさんあるので図書館を開きたい。元気なうちは年に1回は旅行に行きたい。老後は南に行きたい。ボランティアを一生懸命頑張りたい。パソコンに挑戦したい。友達と旅行に行きたい。

○「家族」

夫婦一緒に元気でいたい。家族が健康に暮らしたい。時間にゆとりのある生活をしたい。子どもと一緒にいられる時間を多くしたい。90歳になるおばさんに長生きしてほしい。主人と少しでも長く一緒に出掛けたい。息子夫婦と一緒に暮らしたい。子供の話についていける。

○「ストレスのない生活」

小さいことを気にせずイライラしない生活をしたい。ストレスの感じない生活イライラしないで一日を過ごしたい。家族とコミュニケーションできる生活。気分良くストレスの無い暮らし。熟睡したすっきりした朝を迎えたい。退職したらのびのびしてボケーツとしたい。いつも心静かに優しい気持ちでいられるようにしたい。

○「自然」

年金暮らしになったら、山奥でひっそり暮らす。空気のきれいな所に住みたい。

2 今かかえている健康上の問題や不安などはどんなことですか

○「体（の各部分）になんとか不具合を感じている。」

太りぎみ。体重が増えている。腰が痛い。肩が痛い。体の筋力低下。視力低下。目が悪くなった。老眼。肩こり。

○「疲れている。疲れを感じる。」

朝起きるのがつらい。疲れやすく気力が続かない。夕方から倦怠感が強くなる。最近朝が調子悪い。40歳過ぎると疲れがたまりやすい。夜寝てから朝なかなか起きてこれない。

○「将来への不安がある。」

友達をみると親の介護をしている。（身の回り）延命治療をして、葬式に行ったり、骨折の人のお見舞いに行ったりと、年を取るとみんなそうなるのかなと思う。

3 健康のためにしていることや必要なことはどんなことですか

① 自分でできること、健康法など

○ストレス解消

友達とお茶を飲む。仲の良い友人とお酒を飲む。話をしてストレス解消する。友達と気楽に話す。ママ友達と話しをする。好きなことができる時間を持つ。自分が楽しいと思うことをする時間をもつ。自分のしたいことを遠慮なくやる。早く職場に慣れる。気分転換（食事など）を工夫して実行する。私は週2回グランドゴルフでストレスを発散している。外に出るとか？みどりを見るとか？ストレス発散に趣味でドライブ。サウナとか、ストレス発散したい。友達とよく会って楽しくしている。ストレスをためない。楽しく笑って暮らすこと。笑うこと。何か嫌なことがあっても夜忘れ、明日考えようと寝る。おしゃべり。いっぱい話しをする。集会所などでお話しをする。

○「食生活」

食事（家でとれる野菜を中心に食べる）食事に気をつける。食生活に注意する。おいしい食事をする。食事に酢を使用する。お水をたくさん飲む。昔風の食事。初物を食べる。（75日長生きすると言われている）旬の物を食べる。ヨーグルトを食べる。品数を多く食べる。

○「運動（活動）」

毎朝、元気なあいさつをする。一人暮らし、近所の人が集まって趣味を集会所でやる。女の子を育てかわいい服を着せてあげる。趣味をする。少し運動。適度な運動。15分運動をする。ウォーキング。健康に気を配る。子どもと外遊び。運動を続ける。スポーツをする。布団の上で体操を実施する。ヨガでストレス解消。毎日歩く。休みの日に好きなことをやる。とにかく毎日歩く、運動しなくてもこれは続けたい。週1回ダンベル体操やっている。歩くこと。あるべく歩く。犬の散歩。ストレッチなど。特別なことではなく、簡単な運動でも継続してやる。駅まで20分、往復40分毎日歩くこと。ガーデニング、庭の手入れ。種から育てて友達にあげたりしている。友達をたくさん作ること。運動する。ウォーキング。ジョギング。犬の散歩。マッサージを受ける。あちこちの会議（会合）に出席する。効率的に動けるようにする。みんなで話し合う。

○「たばこを止め、適量の飲酒をする」

たばこをやめる。適度なお酒。酒が飲みたい。

○「規則正しい生活」

生活のリズムを整える。規則正しい生活習慣を身につける。

○「休養・時間」

のんびり過ごす。睡眠をとる。早く寝る。時間にゆとりがない。子どもの部活や塾に振り回されずにゆっくりできる。

② 自分でできること、心がけなど

自分のことを後回しにしない。運動は少しの時間を見つけて実施する。ダンベル体操が結構続いている。楽しいからかな？趣味を持つ。仕事と家庭だけではだめ。いつまでも歩けるように足腰を維持したい。何事にも好奇心を持つ。色んなことに挑戦する。ご先祖様に感謝する。情けは人の為ならず。（自分がやさしければ人もそれに応えてくれると思う。）少ない時間を有意義にするためコミュニケーションをはかる。小さい時間を積み重ねていく。相談相手を見つける。毎日が楽しいと感じること。くよくよしないこと。誰とでも仲良くできる。毎日、家族や周りの人と仲良くする。子供と接する機会を増やす。お嫁さんと口もめしない。障害者に家族がやさしく接する。

③ 自分を取り巻く環境がどのようなになったら良いか

○「時間の確保」

家族がそろう時間がある。時間がある。自由な時間がある。自分の時間が取れない。子どもの手がかからなくなると好きなことできる。毎日バタバタと時間に追われる生活。

○「仕事上の余裕」

夫が早く帰れる。仕事が定時で終了して帰宅する。職場の人員増。仕事の量を減らす。多い仕事が困る。仕事が忙しい。毎日仕事に追われている。

○「経済的な余裕」

家のローンがなくなればいいな。

○「子育て環境」

移動喫茶がある。子連れでも行けるカフェがある。子どもを預けて出かけられる。

○「仲間」

目標になる先輩がいる。共通の趣味を持つ仲間がいる。一人ではできない体操も会に入ると楽しくできる。会員がすぐ集まる。

④ やる気にさせる（なる）ためには？

夫は妻が美容室に行ったら、「今日はきれいだ」とほめる。困っている人を助けられるようになればいい。仕事が楽しい。家族の協力（特に夫）。大家族で暮らしていることが楽しい。家族全員が仲良しである。おばあちゃんの料理がおいしいと言われることが楽しい。聞き上手。

⑤ 必要な資源

親子でスポーツができる場がほしい。気軽な運動ができる場がほしい。

第2回（平成19年5月28日）

- | | |
|----------------------------|--------|
| 1 ライフステージごとの市民が望む理想の健康な暮らし | →第3章参照 |
| 2 市民の健康の現状と課題について | →第2章参照 |

第3回（平成19年6月15日）

- 1 統計データなどから見る現状と課題について →第2章参照

※第2回目とあわせて選んだテーマ

- | | | |
|-------|--------|-----------------------|
| 1グループ | 妊娠・出産期 | 「妊娠・出産に対しての不安がある」 |
| | 乳幼児期 | 「育児に対して不安がある」 |
| 2グループ | 学童期 | 「小学生から喫煙する子がみられる」 |
| | | 「朝食を欠食する子がいる」 |
| | 思春期 | 「性感染症に罹患している生徒が増えている」 |
| | | 「薬物について関心が低い」 |
| 3グループ | 青年期 | 「心の問題を抱えている人が多い」 |
| | | 「肥満度や脂質異常などの生活習慣病が多い」 |
| | 壮年期 | 「心の問題を抱えている人が多い」 |
| | | 「肥満度や脂質異常などの生活習慣病が多い」 |
| 4グループ | 高齢期 | 「脳血管疾患が多い」 |

- 2 本人の取組みについて →第3章参照

第4回（平成19年6月15日）

- 1 周囲（家族、地域、関係機関）の取組みについて →第3章参照
- 2 市の取組み（事業）について →第3章参照

第5回（平成19年6月15日）

- 1 第4回目までに検討した以外の健康課題と取組みについて →第3章参照

- 2 1に対しての検討

1グループ

○妊娠・出産期

望まない妊娠（計画外妊娠）

- ・子どもができて離婚するなど結婚に対しての責任がないのではないか。
- ・結婚に対する責任、子育てに対する責任→責任のある大人に育てる
- ・思春期教育（大人を含めた）が必要→18年度に市立中学校で参観日に保護者を交えた思春期教育の場を設けた
- ・ライフステージに応じた性教育が必要
- ・男性の理解を深める必要があるのではないか。
- ・地区住民に対しての性感染症の実態等情報を提供する
- ・中絶の問題は課題として挙げられるが個人の生活として整理しておいたほうがいいのではないか。課題として取り上げるには成果としては表れにくい。

○乳幼児期

外国人のお嫁さんが多い

- ・年配の祖母が育児を担当しているため育て方の違いがある。（食べ物・歩行（運動発達）・言葉）
- ・外国の育児の習慣の違いがあり特に甘いもの食べる習慣がある。

- ・子どもが学校等に行くようになって、地域の人から日本の習慣など教わったことを話すようになった。

むし歯が多い

- ・むし歯は生活の乱れから病気として出てくるもの。
- ・家族の口の健康に対する意識が変わらないと改善されない。
- ・家族の口に対する関心をもってもらう。



2グループ

○学童期

子供の肥満

- ・家族・行政の取り組みに、乳幼児期からの肥満対策が必要だ。
- ・学校の健康診断の結果はわかりやすいものにする。
- ・学童期の肥満指導は、家族の保護者と協力なくしては改善が不可能。
- ・本人と家族の取り組みの中に、3食規則正しく摂取するだけでなく「バランスの取れた食事」も加える。

朝食の欠食

- ・早寝早起きをさせるについて、具体的に時間を入れるべきである。
→早寝は夜10時までの就寝、早起きは6時頃の起床（登校する時間の1時間前）

小学生から喫煙する子がみられるについて

- ・幼児期からの喫煙防止教室は子どもだけでなく、親子を対象に実施するべきでは。

小学生の飲酒

親または子どもを対象に、飲酒防止教室単独ではなく薬物乱用防止教室とあわせて教室を開催する。

○思春期

未成年の喫煙・飲酒

未成年者の喫煙・飲酒は違法なことであり、増えるや減るということが問題となるのではなく、未成年者の喫煙・飲酒そのものが問題だ。

3グループ

○青年期

運動習慣

- ・スポーツやりたくても日中の開催なので参加できない。
- ・「健康のため」のスポーツで人が集まるだろうか？20代は難しいが30代だとやるだろう。
- ・競技スポーツではなく、健康づくりが目標のスポーツが必要。そのためにはきちんとした指導が必要になってくる。
- ・職場でのスポーツについて～会社も残業が多く忙しいから、スポーツクラブが無くなっている。
- ・スポーツ担当の行政側としては、指導者を見つけたり、場所の確保が難しい。自主的なサークル活動が活発な市なので。
- ・運動も青年期までに習慣づいていれば、そのまま移行するが、スポーツ少年団をやめるとそ

のままやめてしまう人が多い。

- ・運動は好きな人でないと続かないと思う。
- ・運動習慣のある人を増やそうと思っても、昔から運動しなかった人、得意じゃない人まで集めないと、この数字には到達しない。
- ・スポーツしたいと思っても、既存のものに後から入るのは入りづらい。
- ・スポーツクラブ担当者が関わった例として～18 歳から 23 歳の人たちからフットサルをしたいと相談受けて、サークルを作った。友達同士の口コミで広がり人が集まった。やりたい人たちがどこに相談したらいいかわからないのでは？
- ・行政としては問い合わせがあれば相談にのることもできる。しかし行政側からどこまで声をかけたらいいか、広すぎてできない。市民の方も行政のチラシや広報などには反応しない。
- ・集団で行うものも必要であり、その間個人で続けられるものも必要。
- ・運動のイメージを「つらい・きつい」から「楽しい！」に変える。
- ・誰かと何かやりたいと思っている。一人ではできない。面白さが必要。
- ・「歩け歩け運動」
- ・ノーマイカーデイを設ける。
- ・二本松市全体で、職場も巻き込んで「ラジオ体操」をやる。

4グループ

○高齢期

ストレス

・本人

深呼吸や睡眠、体を動かすなど自分の合った気分転換法を身につけましょう
ストレス解消の一つとして、いろいろな年代の人と交流してみましょう

・地域、関係機関、職場

公民館を利用するなど、サロンや憩いの場、楽しく集まれる（楽集の）場所をつくる

・市

都市公園の整備

サロンを世話する人の育成やサロンのPR

認知症サポーターの育成



第6回目（平成19年9月7日）

1 重点的に取り組んだらよいと思う分野について（ライフステージごと）

1グループ（妊娠・出産期・乳幼児期）

○妊娠・出産期

「心の健康」

安心して妊娠・出産できることが重要ではないか。家族の役割や夫のかかわりなどから育児不安の軽減につながっていく。

○乳幼児期

「身体活動・運動」

服が汚れること怒ったりすると、子どもは遊ぶことに対して遠慮しがちになる。体を使って遊ぶことで、体も健康になっていく。

2 グループ（学童期・思春期）

○学童期

栄養・食生活

学童期は、体が成長する大切な時期。保護者と一緒に早寝、早起き、朝ごはんを実践することが重要。

○思春期

思春期保健（性感染症・人工妊娠中絶・薬物乱用・飲酒・喫煙など）

思春期保健は、この時期にしかできない、この年代だからこそ重要。将来の妊娠・出産などにも影響がある。

3 グループ（青年期・壮年期）

○青年期

心の健康づくり

この年代は、体が比較的動くためか仕事や家庭など力を抜く場面が少ない。休養をとるとゆとりが生まれ、仕事の能率が上がり、食べ物がおいしく感じられ、運動する時間ができる。しかし、無理をすると後で体の不調が…。

○壮年期

たばこ

若い時から吸っている人がいますが、たばこは血压、息切れ→運動へ影響がある、歯（歯周病）への影響があるなど健康に対してさまざまな影響があるだけでなく、たばこをやめれば食事がおいしく（やめた人談）食生活が楽しくなる。

4 グループ（高齢期）

○高齢期

栄養・食生活

快食から快眠・快便とつながります。旬の物で作った家庭的な料理をぜひ親から子へ伝承してゆきたい。一家団欒が生まれ、このことはストレスの解消にもつながり心の健康へとつながるのではないかな。



二本松市健康増進計画

平成 20 年 2 月発行

編集 二本松市保健福祉部健康増進課
〒964-8601 二本松市金色 403 番地 1
発行 二本松市