

## 第3章 分野別の取組

---



## 1-1 食事・栄養

時代やライフスタイルの多様化などに伴い、食をめぐる環境は大きく変化しています。生活習慣病の予防や生活の質の向上、子どもたちが健やかに成長していくためにも健全で良好な食生活の実現を図ることが大切です。

### (1) 現状と課題

本市では、「主食・主菜・副菜」によるバランスの取れた食生活について普及するとともに、家庭、保育所、幼稚園、小・中学校等や市民を対象として食育を推進しています。

「主食・主菜・副菜という言葉や意味を知っている人の割合」が若い世代ほど高い状況は、幼児、児童、生徒、保護者に向けた本市独自の働きかけの効果とも考えられます。

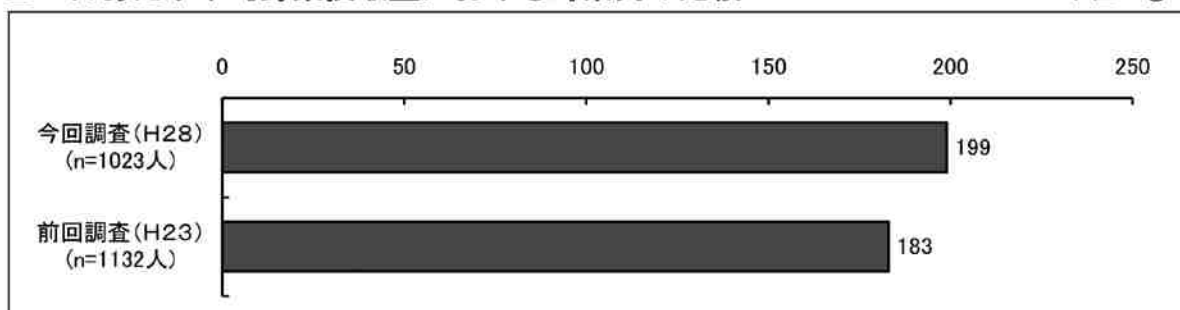
また、平成25年度から「野菜を3倍食べて、延ばそう健康寿命！」をキャッチフレーズとする野菜摂取量の増加に向けた施策として「野菜プロジェクト」を開始しました。

市民アンケート調査の結果、1日あたりの平均野菜摂取量は前回調査に比べて全体としては増加しているものの、男女ともに20歳～39歳の摂取量が他の世代に比べて少なくなっていることが課題となっています。また、男性40歳～59歳の肥満（BMI  $\geq 25$ ）の割合が高いことも課題です。

今後とも、「食」を通じた健康づくりについて総合的な取組を推進していく必要があります。

#### ■ 1日あたり平均野菜摂取量における時系列の比較

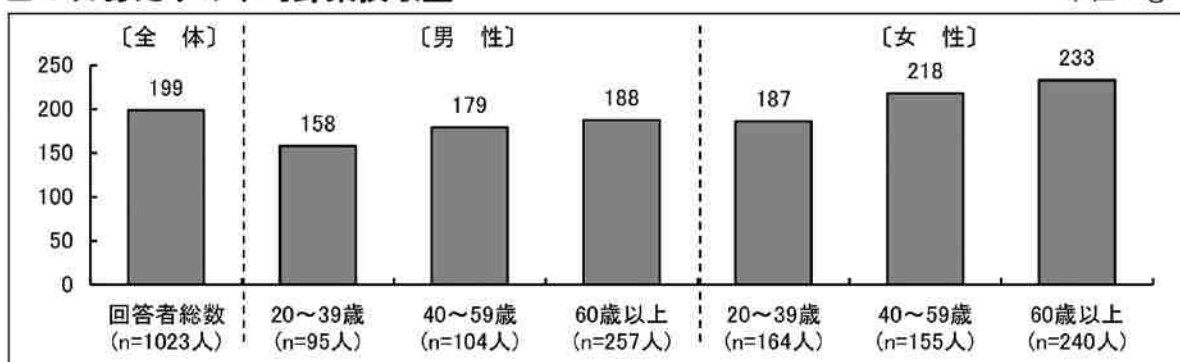
単位：g



○今回調査は、前回調査に比べて野菜摂取量が増加しています。

#### ■ 1日あたりの平均野菜摂取量

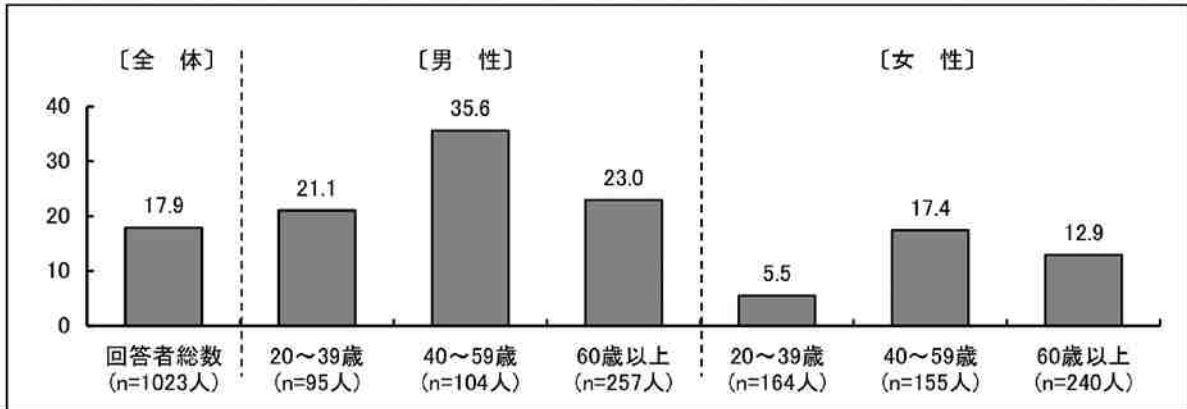
単位：g



○1日あたりの平均野菜摂取量は、男性の20歳～39歳が158gと少なく、女性の40歳～59歳及び60歳以上は200g超と比較的多くなっています。

■肥満（BMI ≥25）の人の割合

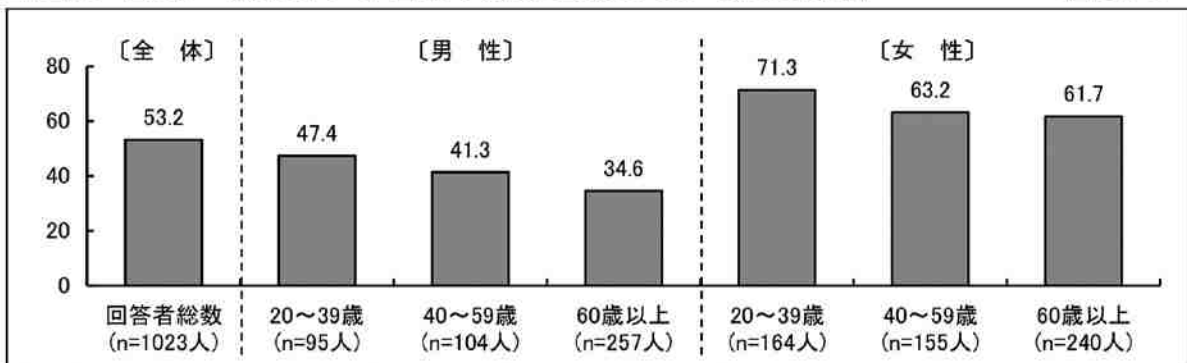
単位：%



○女性に比べて男性の方が高く、中でも男性の40歳～59歳は35.6%と他に比べて高くなっています。

■主食・主菜・副菜という言葉や意味を知っている人の割合

単位：%



○主食・主菜・副菜というバランスの良い食事の言葉や意味を知っている人の割合は、男性に比べて女性の方が高く、また、年齢が若いほど高くなっています。

(2) 目標

**野菜を積極的にとり、食を楽しみながらバランスの良い食生活を実践する**

推進目標	① 野菜の摂取量を増やす ② 適正体重を維持している人を増やす ③ 適切な量と質の食事をする人を増やす
------	-----------------------------------------------------------

(3) 指標及び重点的な取組

**推進目標① 野菜の摂取量を増やす**

【関連する指標】※

指標	前回調査 (H23)	実績値 (H28)	目標 (H33)
1日あたりの平均野菜摂取量	183g	199g	380g
うち20歳～59歳	174g	189g	380g
野菜摂取量の増加を推奨するレストラン及び飲食店(野菜3倍レストラン)の数	-	24店	36店

※ 【関連する指標】の出典は、飯能市「健康づくり市民意識調査」となっています。以下、同様です。

【重点的な取組の内容】※

取組内容	対応するライフステージ			担当部署
	幼少期	成人期	高年期	
野菜を食事に取り入れる習慣の確立	◎	○	○	地区行政センター・公民館、産業振興課、農林課、保育課、健康づくり支援課、学校教育課
保育所・学校等における野菜摂取に関する健康教育等の充実	◎			農林課、健康づくり支援課、保育課、学校教育課
市民農園、家庭菜園等の自産自消、地産地消の促進、野菜摂取量増加に取り組むまちのPR		○	○	産業振興課、農林課、観光・エコツーリズム推進課、まちづくり推進課、健康づくり支援課

【具体的な事業の例】

食育講話、にこにこおやつ教室、給食における地場産食材の活用の推進、飯能市みどりの学校ファーム、市民農園、農のある暮らし「飯能住まい」「半農ライフ」、野菜3倍レストラン、飯能フードツーリズム食べて歩いて健康マップ(仮称) 等

**推進目標② 適正体重を維持している人を増やす**

【関連する指標】

指標	前回調査(H23)	実績値(H28)	目標(H33)
男性(20歳～60歳代)の肥満(BMI ≥ 25)の人の割合	22.9%	25.7%	減少
女性(40歳～60歳代)の肥満(BMI ≥ 25)の人の割合	16.0%	14.1%	減少
女性(20歳代)のやせ(BMI ≤ 18.5)の人の割合	17.4%	17.0%	減少

【重点的な取組の内容】

取組内容	対応するライフステージ			担当部署
	幼少期	成人期	高年期	
生活習慣病対策事業による、適正な体重維持に関する指導の充実	○	◎	○	健康づくり支援課
特定健康診査、特定保健指導の充実		◎	○	健康づくり支援課、保険年金課
糖尿病性腎症重症化予防事業の推進		○	○	保険年金課
若い世代に向けた適正体重に対する正しい理解の普及		○		健康づくり支援課

【具体的な事業の例】

特定健康診査の受診勧奨、訪問型特定保健指導、糖尿病性腎症重症化予防事業、地区行政センター・公民館等での健康教育、各種健診・検診、栄養学セミナー等健康教育 等

※ 【重点的な取組の内容】の表中、○は対応するライフステージ、◎は特に重点的に対応するライフステージを表しています。以下、同様です。

**推進目標③ 適切な量と質の食事をとる人を増やす**

【関連する指標】

指標	前回調査 (H23)	実績値 (H28)	目標 (H33)
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の 日がほぼ毎日の人の割合	48.6%	39.5%	増加
うち20歳～59歳	33.3%	23.5%	増加





【重点的な取組の内容】

取組内容	対応するライフステージ			担当部署
	幼 少 期	成 人 期	高 年 期	
何をどれだけ食べたら良いかを示した 「主食・主菜・副菜」の考え方の普及	◎	◎	○	介護福祉課、保育課、健康づくり 支援課、学校教育課
「主食・主菜・副菜」を実践する力の 定着		◎	○	地区行政センター・公民館、介護福 祉課、健康づくり支援課

【具体的な事業の例】

食育講話、保育所給食、学校給食、飯能市みどりの学校ファーム、食生活の達人、地区行政センター・公民館等での健康教育 等

**「主食・主菜・副菜」  
ひとつずつそろえてバランスの良い食事に！**

<p>米、パン、めん類などの穀物を使った料理。 糖質を多く含みエネルギーを補給できます。</p> <p><b>「主食」</b></p> 	<p>野菜、キノコ、海藻などを使った料理。 ビタミン、ミネラル、食物繊維が補給できます。</p> <p><b>「副菜」①</b></p> 
<p>肉、魚、卵、大豆を中心にした料理。 たんぱく質が補給できます。</p> <p><b>「主菜」</b></p> 	<p>野菜、きのこ、海藻などが たくさん入った汁物は副菜になります。</p> <p><b>「副菜」②</b></p> 

## 1-2 食育の推進（第2次飯能市食育推進計画）

私たちが健康でいきいきと暮らしていくためには、健全な食生活を送ることが大変重要です。しかしながら、近年、「孤食」をはじめとする子どもの食生活の乱れが増加しているほか、成人期では食生活の乱れや不規則な生活習慣による肥満、生活習慣病有病者の増加、高年期では低栄養などが指摘され、様々な課題が挙げられています。

これらの課題に対して、食育推進計画では、「食」を通じた豊かなこころの育成や「考える力（食選力）」の習得など食べること以外の視点も含めた取組を進め、また、健康増進計画の「食事・栄養」分野では、主に摂取することにより健康な身体づくりを目指すこととしています。

このように、食育推進計画と健康増進計画の「食事・栄養」分野は、食育の推進に関する取組として互いに密接な関係性があることから、本市では、二つの計画を連動し、より効果的に推進するため一体的に取り組んでいきます。

### （1）現状と課題

本市は、都市近郊にありながら多くの農地を有し、豊かな食文化がはぐくまれています。食育の推進については、家庭、保育所、幼稚園、小・中学校、関係団体、行政等において、自産自消や地産地消に関する取組、日常生活の中での生産体験、伝統料理に接する機会の提供などを行ってきました。

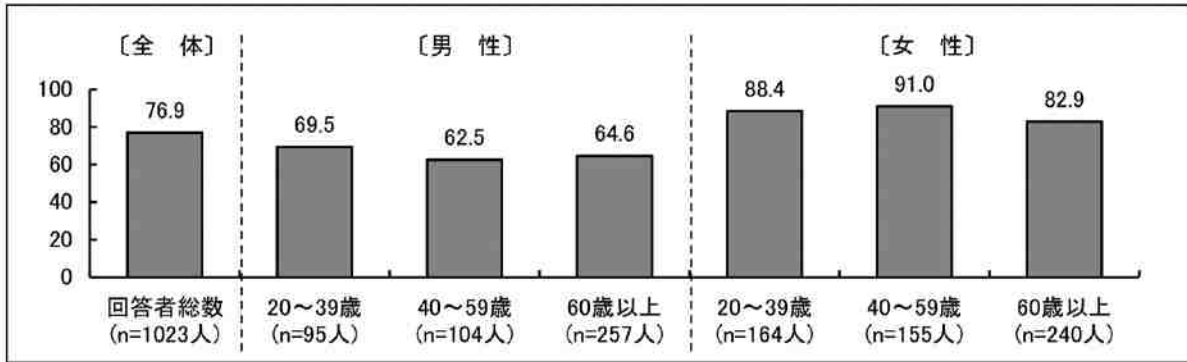
市民アンケート調査の結果、「食育」に関心のある人の割合は全体で76.9%となっています。しかし、男性の食育に対する関心が女性に比べ低くなっていることから、今後は、男性に向けた取組が課題となります。また、家庭菜園や料理などを通じて食材に触れるような体験をしている割合、自宅で「家庭の味」が受け継がれていると思う人の割合については、年齢が低くなるほどにその割合が低くなることから、若い世代に向けた食育活動の推進も課題となっています。

本市では従来から食生活改善推進員協議会による活発な活動が展開されており、引き続き食育推進の担い手としての活躍が期待されます。今後も、家庭、保育所、幼稚園、小・中学校、関係団体、企業、行政等が協働しながら地域ぐるみの食育活動を推進していきます。



■「食育」に関心がある人の割合

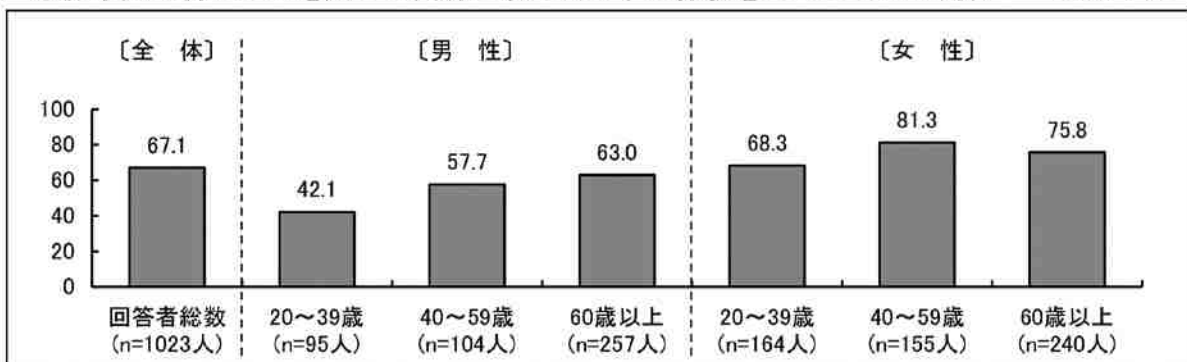
単位：%



○男性の食育に対する関心が女性に比べ低くなっています。

■家庭菜園や料理などを通じて食材に触れるような体験をしている人の割合

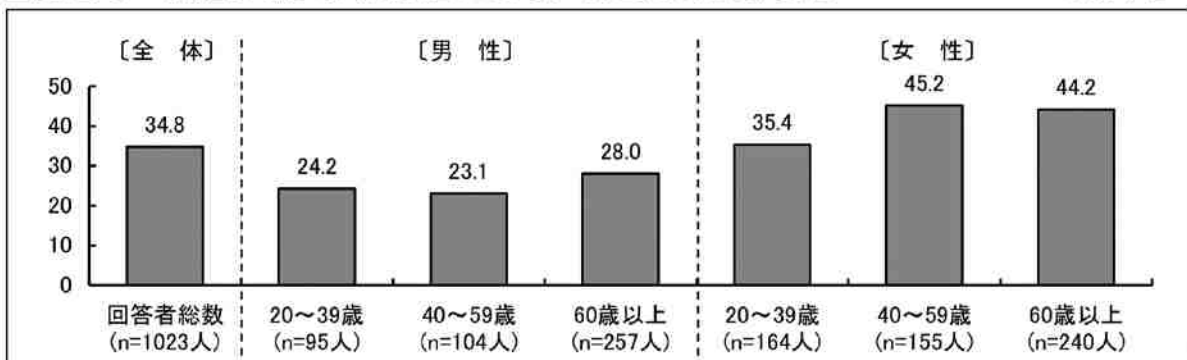
単位：%



○男性の20歳～39歳が一番低く、男性はどの年齢においても全体平均を下回っています。女性はどの年齢においても全体平均を上回っています。

■自宅で「家庭の味」が受け継がれていると思う人の割合

単位：%



○男性はどの年齢においても低く、女性の40歳～59歳及び60歳以上で高くなっています。

## (2) 第2次飯能市食育推進計画の基本目標と3つの推進目標

第2次飯能市食育推進計画では、第1次飯能市食育推進計画を継承し、「人と人との絆により、食事の喜びや楽しさを知る食育の実現」を基本目標として掲げました。更に、第1次飯能市食育推進計画の“5つの食”を継承しつつ、新たな枠組として3つの推進目標を掲げました。

### 【第2次飯能市食育推進計画の基本目標と3つの推進目標】

#### 人と人との絆により、食事の喜びや楽しさを知る食育の実現

##### ① からだをつくる知識を身につけ、考える力を養う

- 自ら考えて食を通した健康管理ができるよう、自分の身体に何がどれだけ必要なのを知り、具体的にどのように食べればよいのかを実践する力を養います。
- 幼少期から高年期まで切れ目なく「主食、主菜、副菜」の考え方を普及し、「考える力（食選力）」を身につけます。

##### ② 人とのつながりの中で、豊かな心をはぐくむ

- 家族や友人と食卓を囲んで食事をとることで、食を通して生きる喜びや楽しみを実感し、豊かな心をはぐくみます。
- 世代を超えて豊かなコミュニケーションとして、「いただきます」「おいしいね」「ごちそうさま」という言葉が自然に生まれる食卓を目指します。

##### ③ 食の生産・循環や文化を大切にする

- 「食」は、豊かな自然の恩恵を受け、生産等に関わる多くの人に支えられていることを理解し、「食」に対する感謝の気持ちを大切にします。
- 地産地消の取組を積極的に推進し、地域の食の発展に寄与します。

#### 【参考】第1次飯能市食育推進計画で取り組んだ「5つの食」

- 1 考える力を養う食
- 2 「からだの基礎」となる食
- 3 「おいしいね」と魔法の言葉が言える食
- 4 文化・伝統をつなぐ食
- 5 やさしい気持ち、感謝の気持ちが生まれる食



### (3) 指標及び重点的な取組

#### 推進目標① からだをつくる知識を身につけ、考える力を養う

##### 【関連する指標】

指標	前回調査 (H23)	実績値 (H28)	目標 (H33)
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	48.6%	39.5%	増加
食事の献立を考える際に「栄養バランス」を優先している人の割合	72.1%	67.0%	増加
「食育」に関心がある人の割合	37.7%	29.7%	増加

##### 【重点的な取組の内容】

取組内容	対応するライフステージ			担当部署
	幼少期	成人期	高年期	
家庭から保育所、幼稚園、小・中学校等まで一貫した食育を推進しバランスの良い食事を普及	◎			子育て支援課、保育課、健康づくり支援課、学校教育課
「主食・主菜・副菜」のそろった食事に関する意識、知識及び技術の向上	◎	◎	○	農林課、介護福祉課、保育課、健康づくり支援課、学校教育課

##### 【具体的な事業の例】

にこにこおやつ教室、バイキング給食、給食だよりの発行、栄養学セミナー、食育講話、健口の達人、地域子育て支援拠点での啓発事業 等

#### 推進目標② 人とのつながりの中で、豊かな心をはぐくむ

##### 【関連する指標】

指標	前回調査 (H23)	実績値 (H28)	目標 (H33)
家族や友人と食事するときに「おいしいね」といつも言っている人の割合	39.4%	38.9%	増加
家庭菜園や料理などを通じて食材に触れるような体験をいつもしている人の割合	34.0%	33.0%	増加
食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなどをいつも心がけている人の割合	56.1%	57.1%	増加

【重点的な取組の内容】

取組内容	対応するライフステージ			担当部署
	幼少期	成人期	高年期	
孤食の解消と共食の促進	◎	○	○	介護福祉課、子育て支援課、保育課、健康づくり支援課、学校教育課
食を楽しむ環境づくり	◎	○	○	介護福祉課、子育て支援課、保育課、健康づくり支援課、学校教育課

【具体的な事業の例】

保護者対象食育講話、地域子育て支援拠点における講話、異学年交流給食、地域でのサロン活動 等

**推進目標③ 食の生産・循環や文化を大切にする**

【関連する指標】

指標	前回調査 (H23)	実績値 (H28)	目標 (H33)
自宅で「家庭の味」が受け継がれていると思う人の割合	—	34.8%	増加
家庭での年中行事を大切にする人の割合	76.3%	66.9%	増加
地域での催しに積極的に参加する人の割合	17.0%	21.0%	増加
自分の農地や市民農園、家庭菜園等で野菜を栽培している人の割合(新規)	—	39.5%	増加

【重点的な取組の内容】

取組内容	対応するライフステージ			担当部署
	幼少期	成人期	高年期	
伝統食の普及	◎	○	○	保育課、健康づくり支援課、学校教育課
地場産野菜を活用したレシピの普及		◎	◎	地区行政センター・公民館
自産自消の充実	○	◎	◎	農林課、保育課、まちづくり推進課、学校教育課
食品廃棄抑制の啓発	◎	◎		資源循環推進課、健康づくり支援課

【具体的な事業の例】

食生活改善推進員協議会活動、伝統食のクッキング保育、地場産食材の活用の推進、野菜いっぱい創作料理教室、旬野菜を使った郷土料理の集い、市民農園、農のある暮らし「飯能住まい」「半農ライフ」、飯能市みどりの学校ファーム、生ごみ処理器はんのうキエーロの普及、野菜プロジェクト（野菜プランター栽培） 等

## 2 身体活動・運動

身体活動・運動には、体力の向上はもとより生活習慣病の発症を予防する効果があり、健康づくりの重要な要素となっています。

### (1) 現状と課題

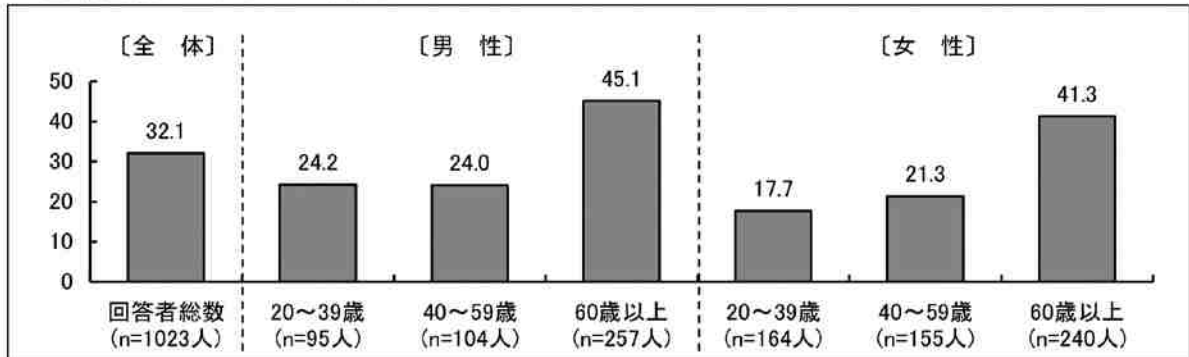
身体活動・運動については、「エクササイズウォーキング」や「ヘルスアップ運動教室」「飯能新緑ツーデーマーチ」のほか、介護予防事業として「健康の達人げんきかや」などを実施しています。また、地区行政センター・公民館では地域の特性を活かした各種ウォーキングイベントを実施しています。

市民アンケート調査の結果では、運動習慣のある人や日常生活で身体を使うようにいつも心がけている人の割合は、いずれも60歳以上では高く、それより下の世代になると大きく低下する傾向にあります。また、日常生活の中で意識的な運動を「していない」と回答した人のうち、半数以上がその理由を「仕事などで時間がない」と回答しています。この割合は、特に40歳～59歳の人に多く見られます。

今後は、ワーク・ライフ・バランスの視点からも、特に「働く世代と子育て世代」が取り組みやすい環境づくりを進める必要があります。

#### ■運動習慣のある人の割合

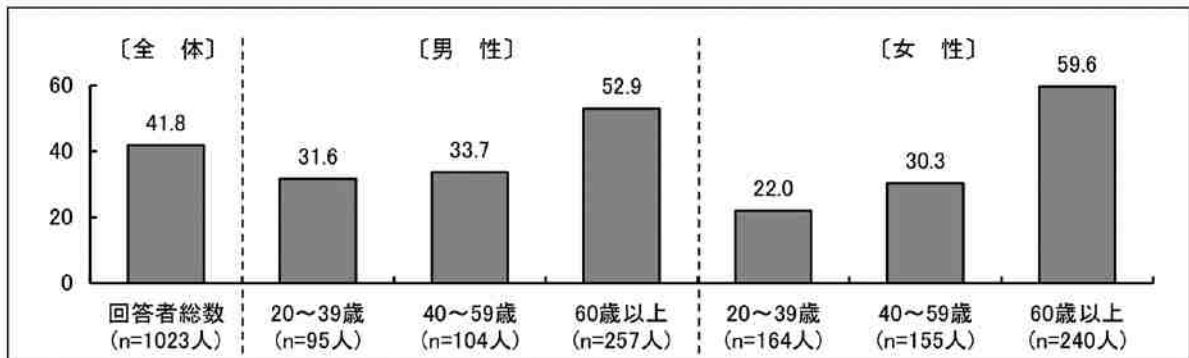
単位：%



○男性、女性ともに65歳以上で高く、女性の20歳～39歳は低くなっています。

#### ■日常生活の中で身体を使うようにいつも心がけている人の割合

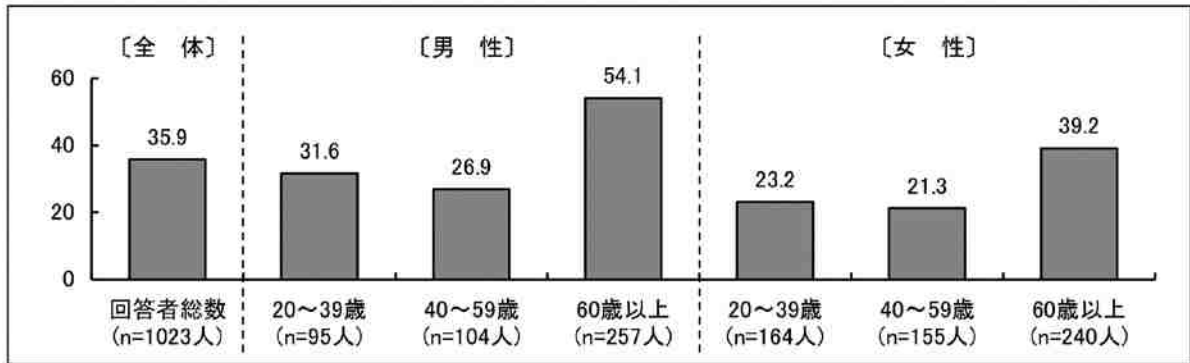
単位：%



○男性、女性ともに65歳以上で高く、女性の20歳～39歳は低くなっています。

■ 1日30分以上、週3回以上ウォーキングしている人の割合

単位：%



○男性の60歳以上で高く、女性の20歳～39歳及び40歳～59歳では低くなっています。

(2) 目標

**ウォーキングなどの運動の楽しさを知り、身体を動かす習慣を身につける**

推進目標	① ウォーキング人口3万人を目指す ② 運動習慣のある人を増やす ③ 日常生活の中で身体を使うように心がけている人を増やす
------	---------------------------------------------------------------------

(3) 指標及び重点的な取組

**推進目標① ウォーキング人口3万人を目指す**

【関連する指標】

指 標	前回調査 (H23)	実績値 (H28)	目標 (H33)
1日30分以上、週3回以上ウォーキングしている人の割合	35.9%	35.9%	37.5%
うち20歳～59歳	31.4%	25.2%	増加

【重点的な取組の内容】

取組内容	担当部署
飯能新緑ツーデーマーチの充実	スポーツ課
各地区におけるウォーキングイベントの充実	地区行政センター・公民館
ICTを活用したウォーキング	情報戦略課、観光・エコツーリズム推進課、健康づくり支援課

【具体的な事業の例】

飯能新緑ツーデーマーチ、あのまちこのまち探訪(ウォーキング)、なぐりの里ウォーク、健康づくりウォーク春夏秋冬ウォーキング、ふるさとハイキング、飯能フードリズム食べて歩いて健康マップ(仮称)、ICT等を活用したウォーキング事業 等

**推進目標② 運動習慣のある人を増やす**

## 【関連する指標】

指標	前回調査 (H23)	実績値 (H28)	目標 (H33)
運動習慣のある人の割合		32.1%	
男性20歳～59歳	—	24.1%	増加
男性60歳以上	—	45.1%	増加
女性20歳～59歳	—	19.4%	増加
女性60歳以上	—	41.3%	増加

## 【重点的な取組の内容】

取組内容	担当部署
ウォーキングに関する教室・講座の開催	地区行政センター・公民館、健康づくり支援課、スポーツ課
介護予防事業による運動習慣の普及	介護福祉課
各地区におけるスポーツイベントの充実	地区行政センター・公民館、スポーツ課

## 【具体的な事業の例】

ウォーキング道場、エクササイズウォーキング、健康の達人げんきかや、地域交流グラウンドゴルフ大会、ニュースポーツの普及・推進 等

**推進目標③ 日常生活の中で身体を使うように心がけている人を増やす**

## 【関連する指標】

指標	前回調査 (H23)	実績値 (H28)	目標 (H33)
日常生活の中で身体を使うようにいつも心がけている人の割合	43.2%	41.8%	増加
うち20歳～59歳	33.2%	28.6%	増加

## 【重点的な取組の内容】

取組内容	担当部署
気軽にできる運動の普及	地区行政センター・公民館、介護福祉課、健康づくり支援課、スポーツ課

## 【具体的な事業の例】

エクササイズウォーキング、ヘルスアップ運動教室、ごきげん体操、むーまワクワク体操、ニュースポーツの普及・推進、コーディネーショントレーニング 等

### 3 休養・こころの健康づくり

心身の疲労の回復を図り充実した生活を送るためには、休養とともにこころの健康を保つことが大変重要です。

#### (1) 現状と課題

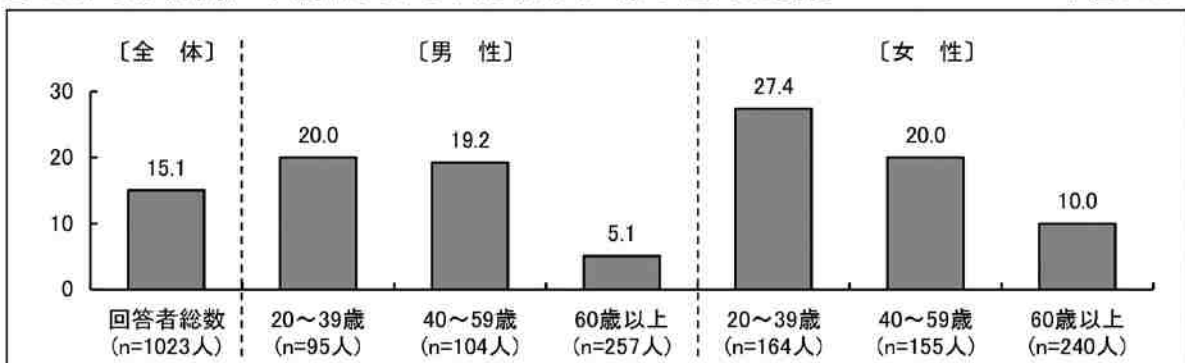
休養・こころの健康づくりについては、「こころの健康相談」や「うつに関する相談会」、生活習慣病に関する「健康相談」のほか、こころの健康に関する啓発事業を実施しています。

市民アンケート調査の結果では、「いつもとっている睡眠で休養がとれていない」人の割合は20歳～59歳の年代で男性、女性ともに増加し、また、同年代の感じるストレスの原因の多くが「仕事に関する問題」と「家族問題」が上位となり、「働く世代と子育て世代」の休養・こころの健康づくりが課題となっています。

今後は、啓発事業や相談事業を充実するとともに、ワーク・ライフ・バランスの視点から、職場におけるメンタルヘルスケアの推進を図るなど、「働く世代と子育て世代」に向けた企業の取組による休養・こころの健康づくりを推進する必要があります。

■この1か月間に不満やストレスが大いにあった人の割合

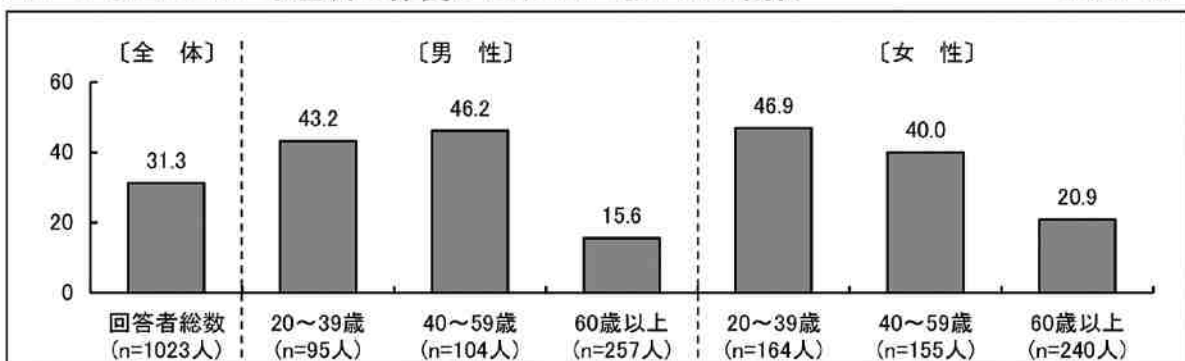
単位：%



○男性、女性ともに60歳以上で低く、女性20歳～39歳で高くなっています。

■いつもとっている睡眠で休養がとれていない人の割合

単位：%



○男性、女性ともに60歳以上で低く、20歳～39歳及び40歳～59歳で高くなっています。

## (2) 目標

**ストレスと上手に付き合い、豊かなこころを持ちながらゆとりある生活を送る**

推進目標	① ストレスを感じている人を減らす ② 睡眠による休養が十分にとれていない人を減らす
------	-----------------------------------------------

## (3) 指標及び重点的な取組

### 推進目標① ストレスを感じている人を減らす

#### 【関連する指標】

指標	前回調査 (H23)	実績値 (H28)	目標 (H33)
この1か月間に不満やストレスが大いにあった人の割合	18.8%	15.1%	減少
うち20歳～59歳	24.3%	22.1%	減少

#### 【重点的な取組の内容】

取組内容	担当部署
こころの健康に関する相談事業の充実	健康づくり支援課
子育てや加齢に伴う不安やストレスの軽減	介護福祉課、子育て支援課、保育課、健康づくり支援課

#### 【具体的な事業の例】

こころの健康相談、うつに関する相談会、はんのうキッズすくすくクラブ、児童相談事業による家庭児童相談、地域子育て支援拠点での子育て相談、マイ保育所、生き活きの達人物忘れ予防スクール 等

### 推進目標② 睡眠による休養が十分にとれていない人を減らす

#### 【関連する指標】

指標	前回調査 (H23)	実績値 (H28)	目標 (H33)
いつもとっている睡眠で休養がとれていない人の割合	26.2%	31.3%	減少
うち20歳～59歳	36.5%	43.8%	減少

#### 【重点的な取組の内容】

取組内容	担当部署
睡眠に関する相談の充実	健康づくり支援課

#### 【具体的な事業の例】

こころの健康相談、うつに関する相談会、生活習慣病に関する健康相談 等

## 4 趣味・生きがい

心身の健康を保つためにも自分なりのストレスとの上手なつきあい方をみつけることが大切であり、一人ひとりが自分に合った趣味や生きがいを持ち、充実した毎日を送ることが健康づくりにつながります。

### (1) 現状と課題

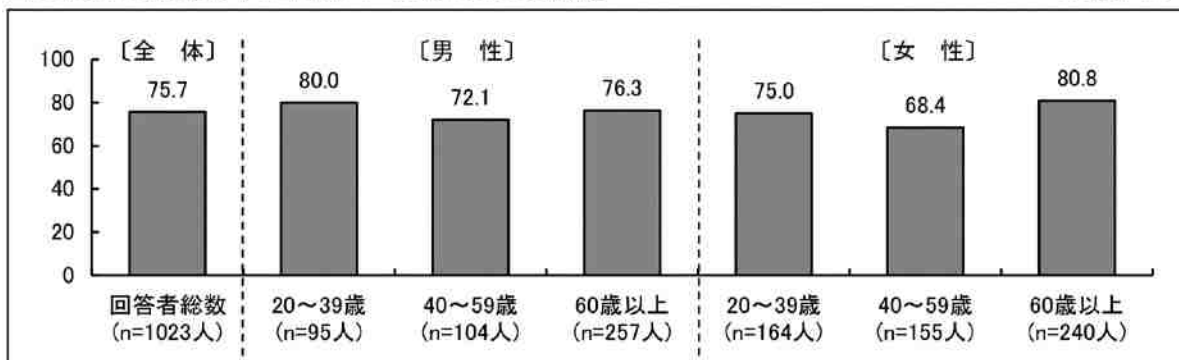
趣味・生きがいでは、地区行政センター・公民館主催事業のほか、介護予防事業や各地域のサークル活動、まちづくり推進等のボランティア活動などが盛んに行われています。

しかしながら、市民アンケート調査の結果では「趣味を一緒に楽しむ仲間がない」と回答した割合が、20歳～39歳の男性や40歳～59歳の女性で約35%、40歳～59歳男性では約42%と高くなっており課題となっています。

今後、誰もが趣味や生きがいを楽しみながら、身近な地域における住民同士の支え合いや地域のまちづくりの活動に積極的に参画し、充実感や生きがいを持ちながら生活できる健康のまちづくりを推進します。

■楽しめる趣味や生きがいのある人の割合

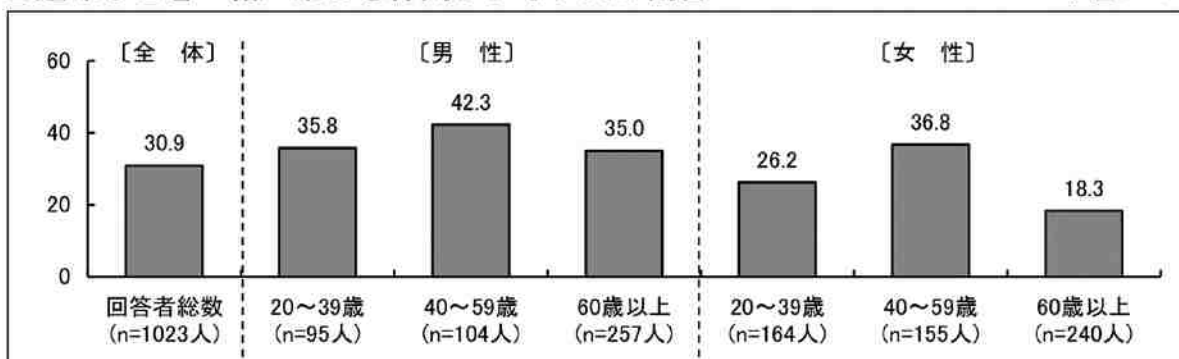
単位：%



○女性の40歳～59歳で低くなっています。

■趣味などを一緒に楽しむ仲間がない人の割合

単位：%

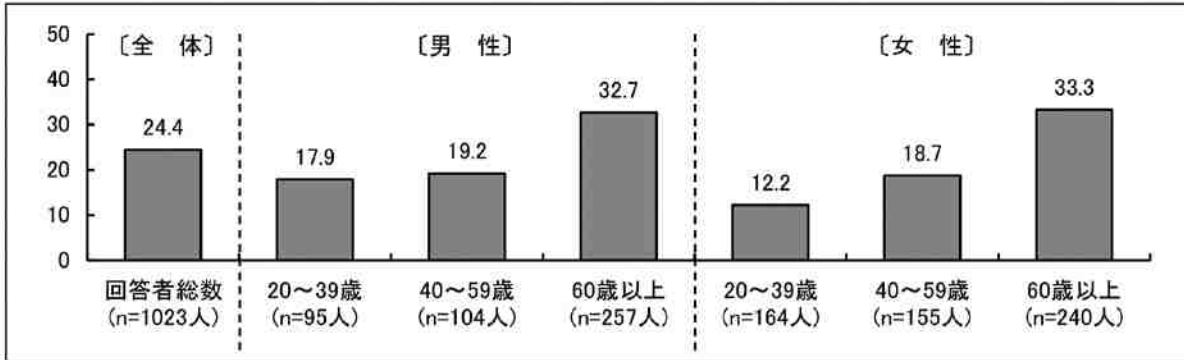


○男性の40歳～59歳で高くなっています。



■地域活動に参加している人の割合

単位：%



○男性、女性ともに60歳以上で高くなっています。20歳～59歳までは低くなっています。

(2) 目標

自分に合った趣味や生きがいを持ち、いきいきと充実した時間を過ごす

推進目標	自分なりの趣味や生きがいを持っている人を増やす
------	-------------------------

(3) 指標及び重点的な取組

推進目標 自分なりの趣味や生きがいを持っている人を増やす

【関連する指標】

指 標	前回調査 (H23)	実績値 (H28)	目標 (H33)
楽しめる趣味や生きがいのある人の割合	74.1%	75.7%	増加
ここ3か月間で充実感が何度もあった人の割合	34.6%	34.9%	増加

【重点的な取組の内容】

取組内容	担当部署
生きがいを持って地域で活躍できる人材の育成	地域活動支援課、地区行政センター・公民館、介護福祉課、健康づくり支援課
各地区における趣味・生きがい活動の促進	地区行政センター・公民館

【具体的な事業の例】

各種集団健康教育、健康長寿サポーター・こころの健康づくりサポーター・認知症サポーターの養成等、むーまワクワク体操の普及、高齢者学級、童謡・唱歌を楽しく歌いましょう、手打ちそば教室、手品教室 等

## 5 喫煙

たばこは、肺がんをはじめとする多くのがんや脳卒中などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患、糖尿病など多くの疾患の原因となります。また、いわゆる受動喫煙により、肺がんや虚血性心疾患、乳幼児の喘息や突然死症候群（SIDS）などの原因となることが指摘されています。

### (1) 現状と課題

喫煙については、「特定保健指導」や「両親学級」「母親学級」などの健康教育において健康への影響に関する知識の普及を行っています。

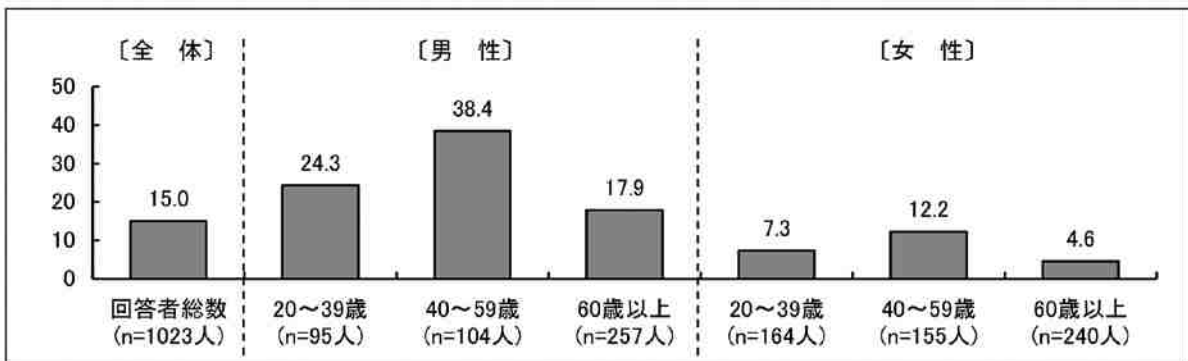
市民アンケート調査では、習慣的にたばこを吸っている人のうち80.6%を男性が占め、うち40歳～59歳の男性が38.4%と高くなっています。また、家庭内での分煙の状況について、「分けていない」または「分けているが不完全」の割合が前回調査時から減少していません。習慣的にたばこを吸っている人を減らし、分煙を実行していない人を減らすことが課題となっています。

今後は、広報等によりたばこが及ぼす健康への影響について啓発を図るほか、特定保健指導による喫煙に関する健康教育や両親学級、母親学級を通じて受動喫煙の影響について正しい知識の普及に努めます。

特に妊婦にとっては早産や低出生体重児、流産の危険因子となるなど、子どもにも悪影響を与えるため妊娠中の喫煙・受動喫煙の防止に努めます。

#### ■習慣的にたばこを吸っている人の割合

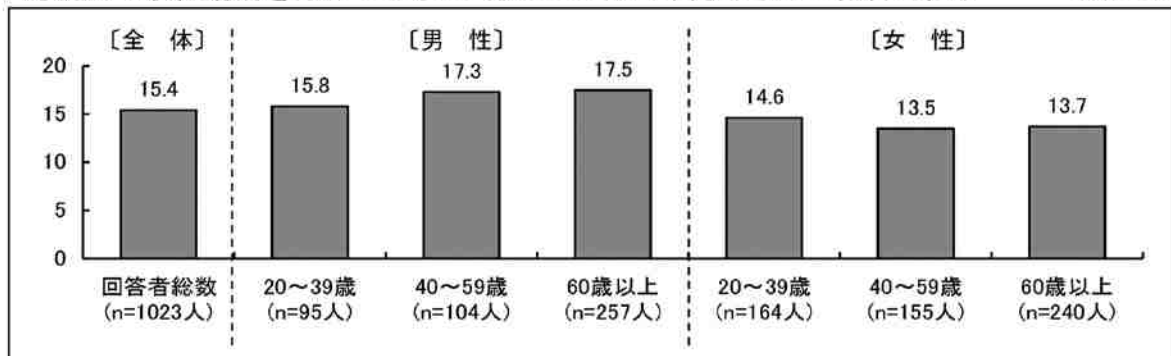
単位：%



○男性の40歳～59歳で高く、女性はその年齢層も低くなっています。

#### ■家庭内で喫煙場所を分けていない・分けているが不完全な人の割合の低下

単位：%



○どの年齢層も男性の方が女性よりも高くなっています。

**(2) 目標**

**たばこが身体に与える影響を知り、禁煙を心がける人を増やすとともに禁煙・分煙環境を広げる**

推進目標	① 習慣的にたばこを吸っている人を減らす ② 分煙を実行していない人を減らす
------	-------------------------------------------

**(3) 指標及び重点的な取組****推進目標① 習慣的にたばこを吸っている人を減らす**

## 【関連する指標】

指標	前回調査 (H23)	実績値 (H28)	目標 (H33)
成人の喫煙率の減少（喫煙をやめたい人がやめる）	15.3%	15.0%	減少
妊娠中の喫煙率の減少	—	—	0%

## 【重点的な取組の内容】

取組内容	担当部署
喫煙に関する健康教育の充実	健康づくり支援課

## 【具体的な事業の例】

特定保健指導（国民健康保険加入者）、両親学級、母親学級 等

**推進目標② 分煙を実行していない人を減らす**

## 【関連する指標】

指標	前回調査 (H23)	実績値 (H28)	目標 (H33)
家庭内で喫煙場所を「分けていない」「分けているが不完全」な人の割合の現象	17.2%	15.4%	減少

## 【重点的な取組の内容】

取組内容	担当部署
受動喫煙による健康への影響に関する知識の普及	健康づくり支援課

## 【具体的な事業の例】

両親学級、母親学級 等

## 6 アルコール

適度な飲酒は、生活に潤いを与え人間関係を円滑にするなどの効用があるほか、心身の緊張を和らげ一日の疲れを癒してくれるストレス解消法でもあります。

しかし、過度の飲酒による臓器障害や脳卒中等の生活習慣病、アルコール依存症等、身体的・精神的な症状（健康障害）や、家族関係や社会生活上の人間関係への深刻な影響を引き起こすことがあります。

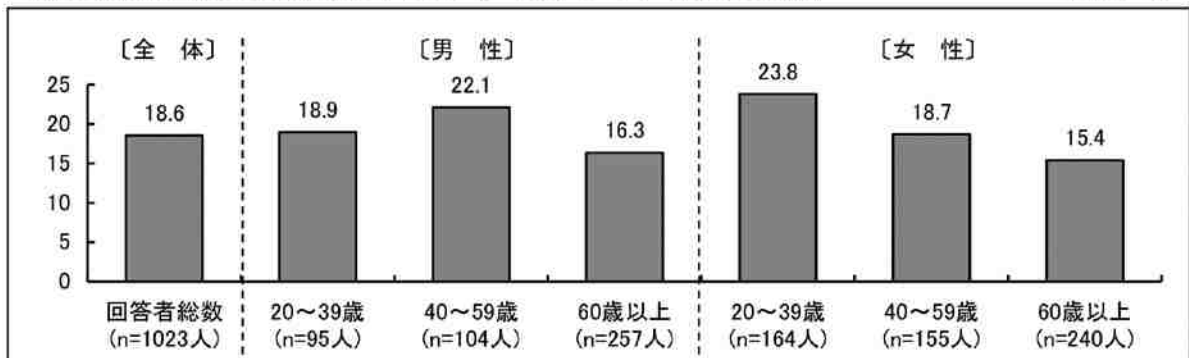
### (1) 現状と課題

本市では、「栄養相談」や「両親学級」、「母親学級」を通じ適正飲酒や妊産婦の飲酒のリスクについての啓発を行うとともに、生活習慣病に関する「健康相談」やアルコール依存症回復支援のための「酒害相談会」を実施しています。また、平成28年度からアルコール関連問題啓発事業及び「アルコール健康講座（節酒指導プログラム）」を開始しています。

市民アンケート調査の結果、「働く世代と子育て世代」の男性では、適切だと思う飲酒量や実際の飲酒量が国が推奨する適正飲酒量より多いという結果でした。生活習慣病のリスクを高める多量飲酒が課題となっており、特定保健指導や節酒指導などの健康教育を推進する必要があります。

■ 節度ある適度な飲酒の量※について知っている人の割合

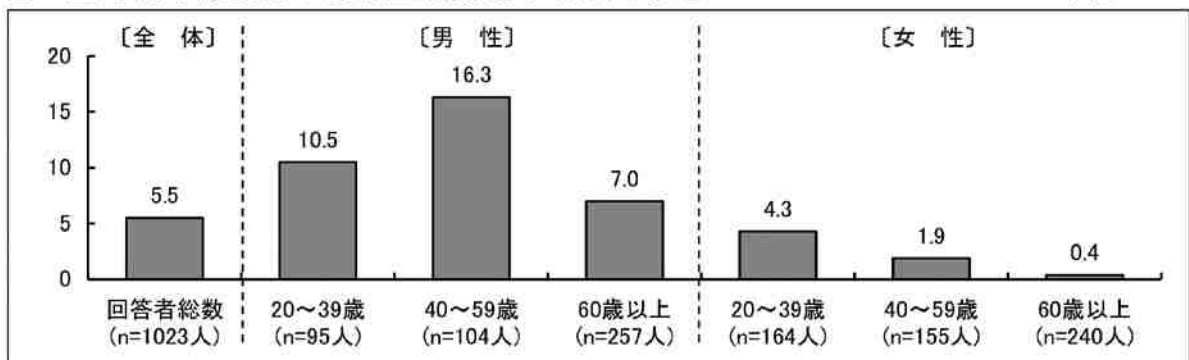
単位：%



○男性、女性ともに60歳以上がやや低くなっています。

■ 1回で日本酒換算3合以上飲酒をする人の割合

単位：%



○男性の40歳～59歳が高くなっています。

※ 「節度ある適度な飲酒の量」は、純アルコール20g/日程度とされています。  
 (参考：缶ビール500mlを1本もしくは日本酒1合程度)

**(2) 目標**

**節度ある適度な飲酒を心がけ、飲酒のルールやマナーを守り楽しくたしなむ**

推進目標	① 多量飲酒する人を減らす ② 妊娠している人の飲酒をなくす
------	-----------------------------------

**(3) 指標及び重点的な取組****推進目標① 多量飲酒する人を減らす****【関連する指標】**

指標	前回調査 (H23)	実績値 (H28)	目標 (H33)
1回で日本酒換算3合以上飲酒をする人の割合	2.6%	5.5%	減少
節度ある適度な飲酒の量について知っている人の割合	52.5%	45.2%	増加

**【重点的な取組の内容】**

取組内容	担当部署
多量飲酒に関する健康相談の充実	介護福祉課、健康づくり支援課
多量飲酒者に対する健康教育の充実	介護福祉課、健康づくり支援課

**【具体的な事業の例】**

栄養相談、特定保健指導、節酒指導プログラム、酒害相談会 等

**推進目標② 妊娠している人の飲酒をなくす****【関連する指標】**

指標	前回調査 (H23)	実績値 (H28)	目標 (H33)
妊娠中に飲酒をしている人の割合	—	—	0%
胎児性アルコール症候群の発症率	—	—	0%

**【重点的な取組の内容】**

取組内容	担当部署
妊産婦に対する健康教育の充実	健康づくり支援課

**【具体的な事業の例】**

妊娠届出時の啓発、両親学級、母親学級、中学生に対するいのちの教室、栄養学セミナー 等

## 7 歯の健康

歯や口腔の健康は、身体的な健康だけではなく、口から食べる喜びや話す楽しみを保つというこころの健康や社会との関わりにも大きく関係しています。

生涯を通じた歯や口腔の健康づくりは、身体やこころの健康づくり、QOL（生活の質）の向上のためにも重要です。また、近年では、歯周病は糖尿病や循環器疾患等にも関連があると言われてしています。

### (1) 現状と課題

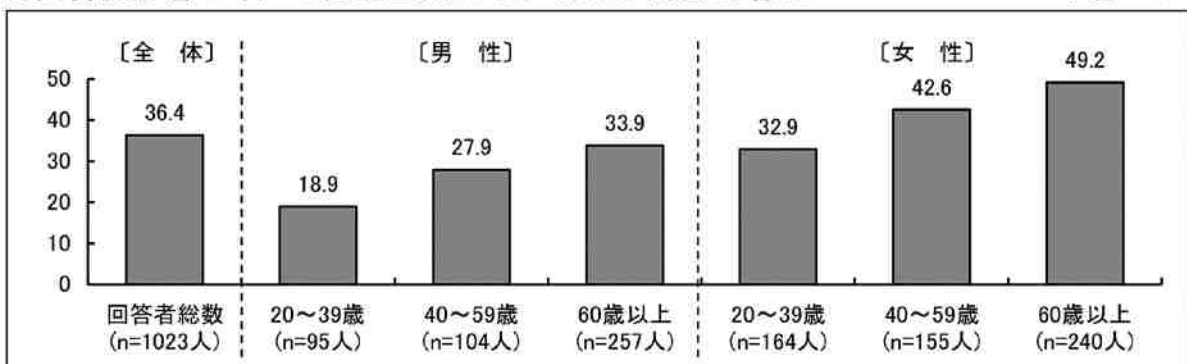
歯の健康については、「乳幼児健診」での歯科指導、「2歳児歯科健診」での歯磨き指導、フッ素塗布の実施、「むし歯予防で歯ッピースマイル」のほか、介護予防事業として「健口の達人」を実施するとともに、80歳まで20本の歯を有する人を健康まつりで表彰し啓発に取り組んでいます。

市民アンケート調査の結果では、歯科健診を年に1回以上受けている人の割合が全体で36.4%となっており、若い世代になるほど受診割合が低くなる傾向にあります。若い世代も含めて全体的に受診割合を増加させることが課題です。

歯や口腔の疾患の進行は、個人の生活習慣の影響が大きいことから、今後は、啓発活動の充実を図るなど歯科保健に対する知識の普及に努めます。

■ 歯科健診を1年に1回以上受けている人の割合の増加

単位：%



○男性の20歳～39歳が低くなっています。

### (2) 目標

**歯の大切さを知り、食後の歯みがきを実践し、う歯を予防するとともに、定期的に歯科健診を受診して歯の健康を保つ**

推進目標	① 歯の喪失を防ぐ ② 歯周病を有する人を減らす
------	-----------------------------

### (3) 指標及び重点的な取組

#### 推進目標① 歯の喪失を防ぐ

##### 【関連する指標】

指標	前回調査 (H23)	実績値 (H28)	目標 (H33)
歯間部清掃器具等を使用する人の割合	60.4%	65.5%	増加
歯科健診を1年に1回以上受けている人の割合	32.4%	36.4%	増加

##### 【重点的な取組の内容】

取組内容	担当部署
歯の喪失防止に関する意識の向上	介護福祉課、健康づくり支援課
乳幼児のう歯予防対策の推進	子育て支援課、保育課、健康づくり支援課

##### 【具体的な事業の例】

健康まつりにおける意識向上、8020運動、むし歯予防で歯っピースマイル、乳幼児健診、保育所における歯科保健事業、地域子育て支援拠点での啓発事業 等

#### 推進目標② 歯周病を有する人を減らす

##### 【関連する指標】

指標	前回調査 (H23)	実績値 (H28)	目標 (H33)
20歳代における歯肉に炎症所見を有する人の割合	—	45.8%	減少

##### 【重点的な取組の内容】

取組内容	担当部署
口腔保健に関する意識の向上	介護福祉課、健康づくり支援課

##### 【具体的な事業の例】

健康まつり、むし歯予防で歯っピースマイル、健口の達人 等

