

# 第5章 健康増進の方針

## 1 健康づくりの促進

### (1) 身体活動・運動による健康づくり

#### ■現状と課題

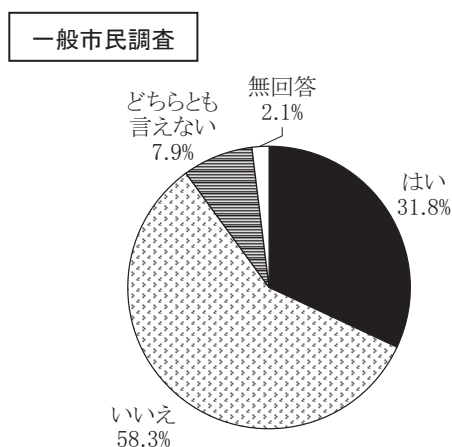
身体を動かすことは、身体の健康や病気の予防・改善に効果があるだけでなく、ストレスの解消など、さまざまな効果があります。生活の中に個人の状態に応じた適度な運動を取り入れることは、健康の増進や体力づくり、生活習慣病の予防につながります。

本市では、健康づくりや運動のきっかけを目的としたあいあい体操教室、健康ウォーキング等の各種健康教室を開催しています。また、あいあいや東野運動公園などのトレーニング室に運動機器を設置し、健康運動指導士による各個人の運動相談を実施しています。その他、総合型地域スポーツクラブ『L e t ' s スポーツわくわくらぶ』が運動教室を開催するなど、市民が主体となったスポーツ普及活動が行われています。

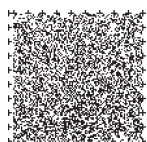
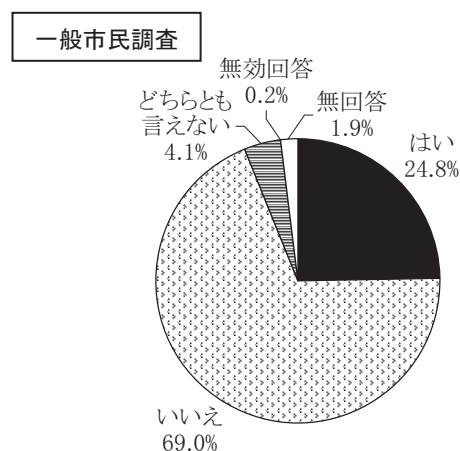
しかし、アンケート調査結果を見ると、「1週間に1回以上運動をしている人」は全体の約3割であり、6割近い人は「いいえ」と回答しています。また、「一緒に運動をする仲間がいる人」は2割強しかおらず、いない人が全体の約7割を占めています。

今後は、市民一人ひとりが、自分の身体の状態に合わせて身体活動・運動量を増やし、継続して行えるよう、情報提供やきっかけづくりが求められます。また、運動は習慣化が難しいことから、総合型地域スポーツクラブや自主サークルへの支援を充実させ、身近で気軽に運動できる環境づくりに努める必要があります。

問 1週間に1回（概ね60分）以上運動を行っていますか。〔択一回答〕  
《回答者数=484》



問 一緒に運動をする仲間がいますか。  
〔択一回答〕《回答者数=484》



## ■めざす姿

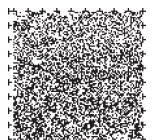
『自分の身体に合った運動や体操に取り組んでいる』

### □平成 28 年度までの期間目標と目標を評価するための成果指標

目 標	運動や体操をする人が増えている		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	アンケート結果 「ふだん外遊びやスポーツなどで体を動かしている子ども」	72.3%	増加
	アンケート結果 「1週間に1回以上運動を行っている市民」	31.8%	40%

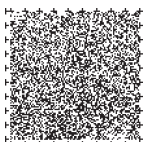
目 標	運動や体操をする環境が整っている		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	活動状況 「総合型地域スポーツクラブの数」	1か所	2か所
	活動状況 「運動ボランティアの登録者数」(市民ネットの登録数)	31人	増加



## ■指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針
妊 娠 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体調に合わせて、適度な散歩やマタニティピクスなどに取り組みましょう。</li> </ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自然にふれ、楽しく遊ぶことを通して、丈夫な体をつくりましょう。</li> <li>・親子で一緒に身体を動かしましょう。</li> </ul>
学 童 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の大切さについて家族で話し合しましょう。</li> <li>・小学生は、友だちとの外遊びやスポーツ少年団の活動などを通して、丈夫な体をつくりましょう。</li> <li>・中学生は、部活やスポーツを通じて、仲間づくりや体力づくりを行いましょ。</li> </ul>
少 年 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツや部活を通じて、仲間づくりや体力づくりを行いましょ。</li> </ul>
青・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意識的に運動を生活に取り入れるよう心がけましょ。</li> <li>・地域にある施設など、運動資源をうまく利用しましょ。</li> </ul>
中 年 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の体力に合った運動を見つけ、毎日続けましょ。</li> <li>・身体を動かす生きがいや楽しみを持ちましょ。</li> <li>・地域にある施設など、運動資源をうまく利用しましょ。</li> <li>・骨粗鬆症検診を受けましょ。</li> </ul>
高 齢 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の体力に合った簡単な運動を毎日続けましょ。</li> <li>・積極的に外に出かけましょ。</li> <li>・住環境を整備するなど、転倒防止に心がけましょ。</li> <li>・家庭における役割や仕事を持ちましょ。</li> </ul>

地域の取組指針
<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもが安心して遊べる場をつくりましょ。</li> <li>・地域や職場で、健康や体力づくりに関する勉強会や実践の場を設けましょ。</li> <li>・体育指導委員等が中心となり、一人ひとりに合った運動を普及しましょ。</li> <li>・総合型地域スポーツクラブや自主的な運動サークル等の活動を充実させましょ。</li> <li>・老人クラブなど地域の組織が中心となり、コミュニティでの健康づくり活動を充実させましょ。</li> </ul>



## 行政の取組方針

- ・手軽にできる運動や体操など、運動に関する情報提供を行います。
- ・総合型地域スポーツクラブや自主的な運動サークル等の活動を支援します。
- ・学校や園などにおける運動や体育指導の充実に努めます。
- ・ライフステージに合わせて、運動教室や体操教室、転倒予防教室などの実施に努めます。
- ・市民全体で取り組めるスポーツイベント等の機会を設けます。
- ・既存施設を活用した運動の場づくりや身近な運動の場の整備に努めます。
- ・ウォーキングへのニーズに対応して、安心して歩ける環境づくりを進めます。

ひとくち  
メモ



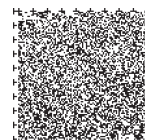
### 総合型地域スポーツクラブとは

総合型地域スポーツクラブとは、何が「総合型」なのでしょう。

3つの「多様性」を含むことが、総合型であるゆえんとなっています。1つは種目の多様性、1つは世代や年齢の多様性、そして、もう1つは技術レベルの多様性です。

つまり、1つの競技種目だけでなく、複数の種目が用意されており、子どもから高齢者まで、障がいのあるなしにかかわらず、初心者からトップレベルの人までが参加できるのが総合型地域スポーツクラブだと言えます。

そして何よりも、総合型地域スポーツクラブの主役は「地域」の住民の皆さんです。すなわち、「地域」の皆さんが各地域でそれぞれ育み、発展させていくのが総合型地域スポーツクラブなのです。



## (2) 歯と口の健康づくり

### ■現状と課題

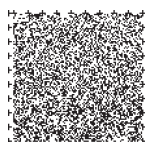
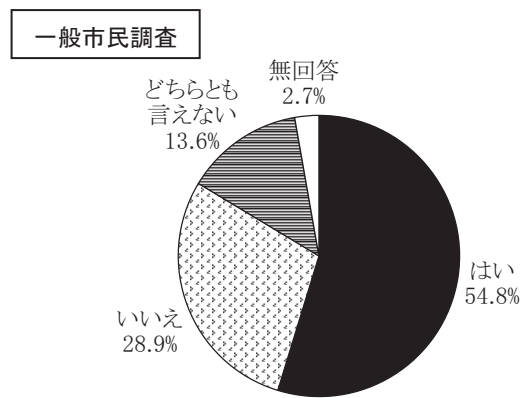
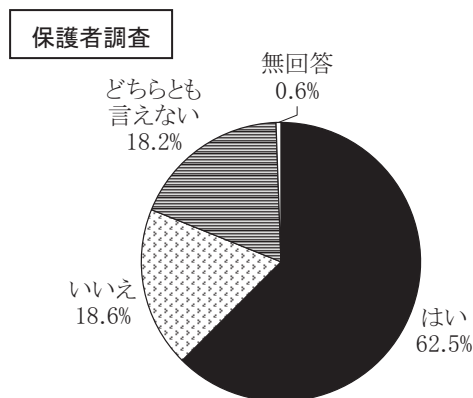
歯と口の健康は、単に食べ物を噛むだけでなく、食事や会話を楽しむなど豊かな人生を送るための基礎となります。しかし、むし歯や歯周病などの歯周疾患にかかると、自然に治ることはあり得ないために、食生活や社会生活等に支障をきたし、全身の健康状態を損なう可能性もあります。

現在、歯科保健の分野では、高齢者において、歯の喪失が10本以下であれば、食生活に大きな支障を生じないという研究結果に基づいて、生涯にわたり自分の歯を20本以上保つことにより、咀嚼能力を維持し、健やかで楽しい生活を過ごそうという8020（ハチマル・ニイマル）運動が提唱・推進されています。

本市では、幼児を対象に、歯科医師・歯科衛生士による歯科保健教室や育児相談での歯科相談を行うとともに、高齢者を対象に出前講座等を実施しています。また、三重県歯科医師会亀山支部と連携し、一定の年齢の方を対象に平成22年度より歯周病検診を実施しています。しかし、アンケート調査結果を見ると、「むし歯や歯周病の治療や検診を早めに受けるようにしている人」は、子どもで約6割、大人では約半数となっています。

今後は、市民一人ひとりが、歯と口の健康づくりは、全身の健康と密接に関わっていることを認識し、むし歯や歯周病は「予防すべきもの」という意識に変えていくことが必要です。

問 むし歯や歯周病（歯肉炎など）の治療や検診を早めに受けるようにしていますか。〔択一回答〕  
《回答者数=1097》 《回答者数=484》



## ■めざす姿

『ライフステージに合った口腔ケアを実践している』

### □平成 28 年度までの期間目標と目標を評価するための成果指標

目 標	定期的な口腔の健康管理ができています		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	アンケート結果 「むし歯や歯周病(歯肉炎など)の治療や健診を早めに受けさせる保護者」	62.5%	増加

目 標	むし歯や歯周病予防の習慣がついている		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	アンケート結果 「むし歯や歯周病(歯肉炎など)の治療や健診を早めに受ける市民」	54.8%	増加

ひとくち  
メモ

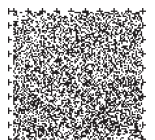


#### 歯周病のこと

「歯周病」という言葉はご存じですか。歯槽膿漏しそうのうろうをはじめとする、歯茎など歯のまわりの病気のことです。

実は、歯周病が重症化すると、糖尿病や心臓病などをはじめとして、他の生活習慣病を悪化させたり、発症の引き金となったりすることや、女性の場合には、早産や低体重児出産の危険性が高まることが分かってきています。

できるだけ早く歯周病を発見するため、定期的に歯周病・歯科健診を受けることが大切であり、早期の処置と正しいブラッシングを歯医者さんに指導してもらうことが重要なのです。



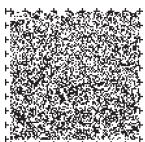


## ■指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針	
妊 娠 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠する前から口腔内の衛生状態を把握しましょう。</li> <li>・各自に合ったブラッシングケアに心がけましょう。</li> </ul>	
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者は、だらだらと食べ物を与えないようにしましょう。</li> <li>・保護者は、成長に合わせて、噛みごたえのある食べ物を与えましょう。</li> <li>・保護者は、乳児期から歯みがきを開始するための準備をしましょう。</li> <li>・食後と就寝前に親子で歯みがきをし、磨く習慣を身につけるとともに、大人が正しい方法で仕上げ磨きをしてあげましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的な歯科健康診査を受けましょう。</li> </ul>
学 童 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・永久歯のことなど、歯の大切さについて家族で話し合ひましょう。</li> <li>・噛みごたえのある食べ物を食べ、よく噛む習慣を身につけましょう。</li> <li>・保護者は、おやつとの与え方について正しい考え方を持つようにしましょう。</li> <li>・毎食後と就寝前の歯みがき習慣を身につけましょう。</li> </ul>	
少 年 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯の大切さを意識しましょう。</li> <li>・歯周病にも気をつけましょう。</li> </ul>	
青・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯周病予防に取り組み、30 歳代は定期的に歯周病検診を受けましょう。</li> </ul>	
中 年 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・噛みごたえのある食べ物を積極的に取り入れましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に合ったブラッシングケアに心がけましょう。</li> </ul>
高 齢 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎食後に歯を磨き、残った歯を守りましょう。</li> <li>・適切な義歯の手入れを学びましょう。</li> <li>・誤嚥に注意しましょう。</li> <li>・口腔体操を行いましょ。</li> </ul>	

### 地域の取組指針

- ・「8020運動」を推進しましょう。
- ・歯科医師会等による、口腔ケアに関する情報発信を進めましょう。
- ・職場や地域で、定期的な歯科健康診査や歯周病健診の受診を呼びかけましょう。
- ・職場や地域で、食後の歯みがき習慣を呼びかけましょう。



## 行政の取組方針

- ・ 定期的な歯科健康診査の受診、かかりつけ歯科医を持つことや歯みがき習慣の習得に向けた意識啓発に努めます。
- ・ 口腔ケアについての情報発信と学習機会の提供及び周知に努めます。
- ・ ライフステージに合った歯科保健指導を行い、歯周病・歯科健診結果から治療や口腔機能の向上へつなげます。

ひとくち  
メモ



「よく噛むこと」の意味を知っていますか？

### ①食べ物の消化・吸収によい

消化酵素のアミラーゼを含む唾液<sup>たえき</sup>の分泌を促し、胃腸での食べ物の消化吸収を促進します。また、よく噛まないと、消化器官に余分な負担がかかり、消化不良を起こすこともあります。

### ②むし歯・歯周病予防

唾液の分泌がよくなり、唾液<sup>たえき</sup>に含まれる免疫物質が細菌を減少させるため、お口の中が清潔に保たれ、むし歯や歯周病の予防につながります。

### ③がんや老化を予防する

唾液<sup>たえき</sup>に含まれるペルオキシターゼというたんぱく質には、発がん性物質の発がん作用を抑える働きがあります。また、ペルオキシターゼには、身体に悪影響を与え、老化現象にも作用する活性酸素を抑制する働きがあるので、よく噛むことは老化防止にもなります。

### ④脳を刺激、活性化する

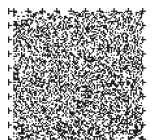
おいしい・まずい、固い・軟らかい、熱い・冷たいなどと感じたり、噛むという作業により、頭部の骨や筋肉が動き、血液の循環がよくなることで脳神経が刺激され、脳の働きが活発になります。

### ⑤ストレス解消と肥満防止

早食いをせず、ゆったりと時間をかけて楽しく食事をするということは、緊張をほぐし精神を安定させ、ストレス解消にもなります。また、食事に時間をかけることにより、満腹感が得られ、食べ過ぎによる肥満防止の効果もあります。

### ⑥強いあごをつくる

固い物をよく噛んで食べると、上下のあごの骨や顔の筋肉が発達し、丈夫なあごをつくれます。あごが十分に発達していないと歯並びが悪くなり、運動能力が低下するなど、いろいろと健康を害する問題が生じることもあります。





### (3) たばこ・アルコールによる健康被害の防止

#### ■現状と課題

たばこは、肺がんをはじめとする多くのがんや、虚血性心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患、歯周疾患などの疾患や、低出生体重児や流産・早産など妊娠に関連した異常の危険因子です。未成年者の喫煙が禁止されているのは、これらの疾患に罹患する危険性を高めることによるものです。

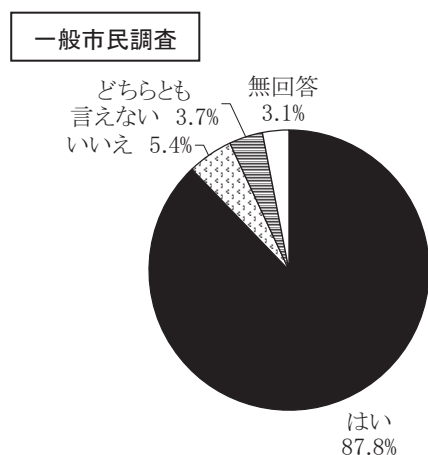
さらに、喫煙者本人のみならず、周囲の喫煙者のたばこの煙による受動喫煙も、肺がんや虚血性心疾患、呼吸器疾患等の危険因子であるとされています。

また、アルコール飲料は、嗜好品として親しまれている一方、多量飲酒や長年にわたる飲酒による精神的・身体的健康障害があります。

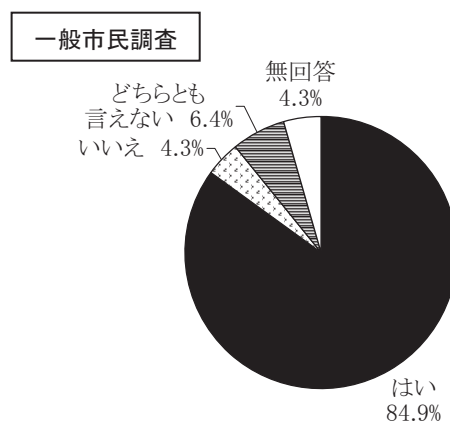
アンケート調査結果を見ると、「たばこが体に与える悪影響を十分理解している人」は約9割を占めており、「多量の飲酒が体に与える悪影響を十分理解している人」も8割を超えています。亀山市の公共施設においては、分煙が進められてきていますが、「レストランなど人が集まる場所で、分煙が進んでいないと思う人」は約2割あります。

今後も、喫煙や飲酒に起因する健康への影響について、正しい知識を身につけ、適切な判断ができるよう情報提供や学習機会の提供に努めるとともに、受動喫煙の防止に努める必要があります。特に、生活習慣が形成される未成年者については、将来にわたって悪影響を及ぼすことから、教育委員会と連携をとりながら、喫煙・飲酒を防ぐための健康教育を充実させる必要があります。

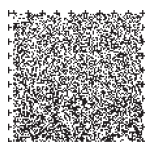
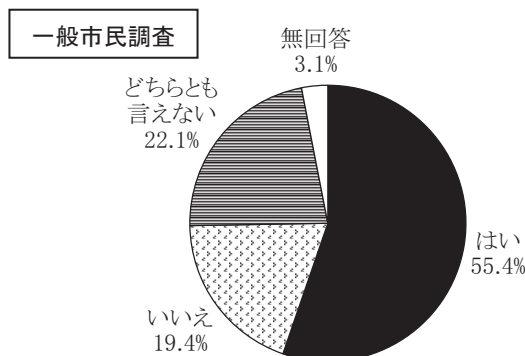
問 たばこが体に与える悪影響を十分に理解していますか。〔択一回答〕  
《回答者数=484》



問 多量の飲酒が体に与える悪影響を十分に理解していますか。〔択一回答〕  
《回答者数=484》



問 レストランなど人が集まる場所で、分煙は進んでいると思いますか。〔択一回答〕  
《回答者数=484》



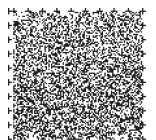
## ■めざす姿

『禁煙と控えめな飲酒で健康な生活を送っている』

### □平成 28 年度までの期間目標と目標を評価するための成果指標

目 標	喫煙や飲酒が及ぼす健康影響についての正しい知識が普及している		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	アンケート結果 「たばこが体に与える悪影響を知っている 20 歳代の市民」	男性 88.9% 女性 85.7%	増加
	アンケート結果 「多量の飲酒が体に与える悪影響を知っている 20 歳代の市民」	男性 88.9% 女性 76.2%	増加
	指標名	現状(平 19)	目標(平 28)
	少年非行統計 「青少年の補導件数(喫煙・飲酒)」(亀山警察署管内)	喫煙 259 件 飲酒 7	減少

目 標	大勢の人が集まる場での禁煙・分煙が進んでいる		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	アンケート結果 「レストランなど人が集まる場所で、分煙が進んでいると思う市民」	55.4%	増加

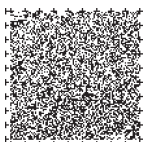


## ■ 指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針	
妊 娠 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙や飲酒による胎児への影響を知り、禁煙・禁酒しましょう。</li> <li>・家族も家庭の中で禁煙・分煙しましょう。</li> </ul>	
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者は、乳幼児の周りでは禁煙しましょう。</li> <li>・保護者は、乳幼児の手の届く所にたばこを置かないようにしましょう。</li> <li>・保護者は、遊び心で乳幼児にアルコールを飲ませないようにしましょう。</li> </ul>	
学 童 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙や飲酒が及ぼす健康影響について、家族で話し合しましょう。</li> <li>・保護者は、子どもの周りでは禁煙し、節酒しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこやアルコールに興味を持たせないようにしましょう。</li> </ul>
少 年 期		
青・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙や飲酒が及ぼす健康影響について理解しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙に心がけましょう。</li> <li>・自分の適量を知り、節度ある飲酒に心がけましょう。</li> <li>・一気のみをしないようにしましょう。</li> </ul>
中 年 期		<ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙に心がけましょう。</li> <li>・適正飲酒に心がけ、休肝日をつくりましょう。</li> </ul>
高 齢 期		

## 地域の取組指針

- ・地域や職場で、禁煙や分煙を進めましょう。
- ・ショッピングセンターや飲食店など、大勢の人が集まる場での禁煙・分煙を進めましょう。
- ・禁煙外来や禁煙のための市民活動などによって、禁煙したい人の取り組みを支援しましょう。
- ・飲酒を強要しないようにしましょう。
- ・未成年へのたばこ・アルコールの販売をしないようにしましょう。



## 行政の取組方針

- ・たばこやアルコールの害について、啓発や学習機会の充実に努めます。
- ・禁煙外来についての情報提供に努めます。
- ・公共施設での分煙・禁煙を進めていきます。

ひとくち  
メモ

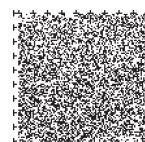


### 受動喫煙の方が危険!?

受動喫煙とは、たばこを吸わない人が喫煙者と同じ空間にいることによって、自分の意志に反してたばこの煙を吸わされることを言います。健康増進法では、公共施設をはじめ、多くの人々が利用する施設では、受動喫煙を防ぐための対策を取るよう規定されています。現に、交通機関などでは禁煙や分煙が進んでいますね。

実は、喫煙者が吸う煙よりも、たばこの先端から出ている煙のほうが有害物質を多く含んでいます。多くの人々が集まる場所では、妊婦や子ども、心臓病を持つ人などがいることもあり、こうした人への悪影響があります。

喫煙者は喫煙マナーを守りましょう。



## (4) 休養とこころの健康づくり

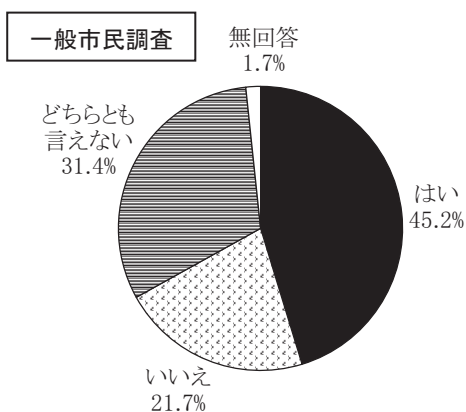
### ■現状と課題

こころの健康は、生活の質に大きく影響する要素です。自分らしく、生き生きとした生活を送るためには、身体のみならず、こころの健康も大切にしなければなりません。そのためには、十分な休養と睡眠で疲れをとり、悩み事を一人で抱え込まずに誰かに相談するなど、ストレスと上手につきあうことが大切です。また、身体を動かすなど、気分転換をしたり、積極的な休養をとったりすることが、健康でこころ豊かな生活を送ることにつながります。

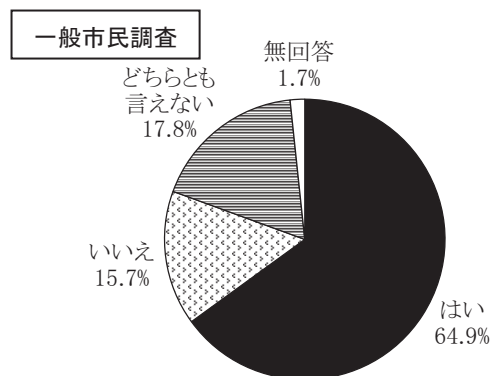
アンケート調査結果を見ると、悩みを相談する相手は、「家族・親戚」が最も多く、次いで、「友人・知人」、「職場の上司や同僚」となっており、「市の各種相談窓口」や「民生・児童委員、福祉委員」等は少ない結果になっています。一方、「相談できる相手がいない」人が2.9%あります。ストレスを解消できている人は半数弱となっており、できていない人が上回っています。睡眠を十分とっている人は6割強ありますが、十分でない人は3割強あります。

今後は、心身の健康にとって重要な休養とこころの健康づくりの知識の普及を図り、リフレッシュできる機会をつくるとともに、相談体制の充実に努める必要があります。また、地域社会で孤立しないよう、安心できる居場所づくりに努める必要があります。

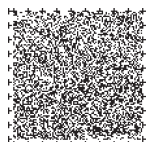
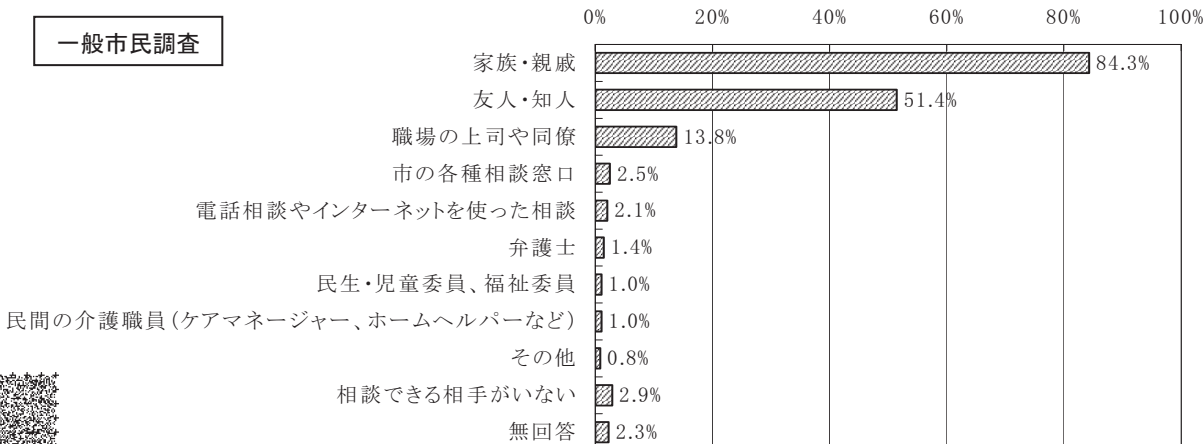
問 ストレスを解消できていますか  
〔択一回答〕《回答者数=484》



問 睡眠を十分とっていますか。  
〔択一回答〕《回答者数=484》



問 あなたは、悩み事などがある場合、だれに相談しますか。〔複数回答〕《回答者数=484》



## ■めざす姿

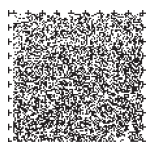
『こころ豊かに、充実した生活を送っている』

### □平成 28 年度までの期間目標と目標を評価するための成果指標

目 標	心身のリフレッシュができる機会が充実している		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	アンケート結果 「ストレスを解消できている市民」	45.2%	増加

目 標	悩みを相談する場がある		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	アンケート結果 「悩みごとを相談できる相手がない市民」	2.9%	減少

目 標	安心できる居場所がある		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	活動状況 「子育てサークルの数」 「ふれあい・いきいきサロンの数」	7サークル 26か所	増加

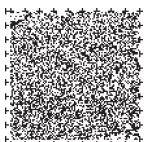




## ■指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針	
妊 娠 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不安や悩みを相談できる仲間づくりを行いましょう。</li> <li>・毎日、家族で会話する時間を持ちましょう。</li> <li>・相談できる場について知りましょう。</li> </ul>	
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・愛情いっぱいの子育ての中で、親子の信頼関係を築きましょう。</li> <li>・保護者は、子育ての不安や悩みを相談できる仲間づくりを行いましょう。</li> </ul>	
学 童 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・良好な友だち関係を築きましょう。</li> <li>・家族で会話を楽しみましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者は、子どもの声に耳を傾け、少しの変化も見逃さないようにしましょう。</li> </ul>
少 年 期		<ul style="list-style-type: none"> <li>・一人で悩まず、家族に相談しましょう。</li> <li>・相談できる仲間や上司を持ちましょう。</li> </ul>
青・壮年期		
中 年 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一人で悩まず、家族や仲間と支え合いましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適度に休養や休暇を取り、家族の時間をつくりましょう。</li> </ul>
高 齢 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一人で悩まず、家族や仲間と支え合いましょう。</li> <li>・家庭における役割や仕事を持ちましょう。</li> <li>・外に出かけて、人とのかかわりを持ちましょう。</li> </ul>	

地域の取組指針
<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域みんなで、気軽に声かけや見守りをし、子育て家庭や高齢者などの孤立を防ぎましょう。</li> <li>・子育てサークルや老人クラブ、サロン等による仲間づくりを進めましょう。</li> <li>・職場では、人事・労務管理を行い、メンタルヘルスに努めましょう。また、有給休暇などが取りやすい環境をつくりましょう。</li> </ul>



## 行政の取組方針

- ・こころの健康づくりや命の大切さに関する啓発に努めます。
- ・悩みやこころの問題の解決を図るため、気軽に相談できる窓口を設けるとともに、受け付けた相談を適切につなぎ、関係機関と連携しながら専門的な相談体制の確立に努めます。
- ・児童生徒の悩みやこころの問題の解決を図るため、スクールカウンセラーなどによる気軽に相談できる体制づくりを進めます。
- ・地域における交流の場づくりを支援します。
- ・ワークライフバランス（仕事と家庭生活との調和）の普及を図ります。

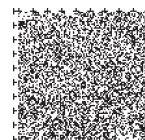
ひとくち  
メモ



### 睡眠の大切さ

人間は眠ることで、健康を維持します。睡眠は、体にたまった疲れをとるほか、脳や神経を休め、正常な状態に戻すのに必要だと言われています。また、眠っている時には骨格のゆがみを直したり、成長期には成長ホルモンが出たりします。「寝る子は育つ」は本当のことのようですね。

社会のストレスなどから、「うつ」になる人が増えています。ただし、「うつ」であることは本人も周りの家族も気が付きにくい傾向があります。そのような中で最も自覚しやすい症状が「不眠」つまり眠れない状態が続くことです。もし、不眠が2週間以上続くようなら、専門の医療機関を受診することが「うつ」の早期発見・早期治療につながります。



## 2 健康管理の推進

### (1) 生活習慣病予防

#### ■現状と課題

自分自身の健康を知ることは、すべての健康づくりの基本となります。生活習慣病は、日常の生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気で、初期にほとんど自覚症状がない場合もあることから、健康状態を把握して早期に病気を発見するために、定期的に健康診査や検診を受診し、結果に基づいて生活習慣の見直しを行うことが必要です。

本市では、生活習慣病予防食等の市民・地区伝達講習会などが行われています。また、医師や保健師による特定保健指導が実施されています。

一方、本市の国民健康保険被保険者の平成 21 年度における特定健康診査受診率は 27.8%（三重県内市町計：31.2%）と低く、また、特定保健指導においても実施率が 31.0%と低い状況です。年齢別では、年齢が低いほど受診率も低く、性別では、女性より男性の受診率が全般に低くなっています。国は「平成 24 年時点で受診率 65%、保健指導実施率 45%」を示しており、これに向けて受診率を上げていくことが求められています。

今後も、生活習慣病予防に関する知識の普及に努め、市民の生活習慣の改善を促すとともに、健康診査の受診を促し、指導・助言の充実に努める必要があります。

問 ご自分の健康診断の結果を十分に理解していますか。〔択一回答〕  
《回答者数=484》

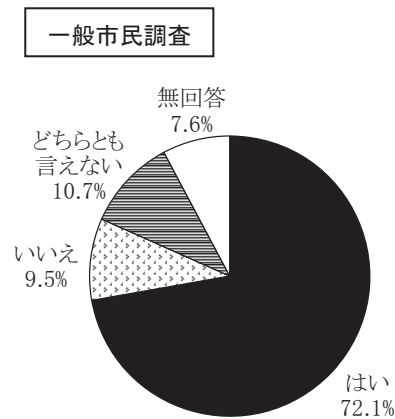
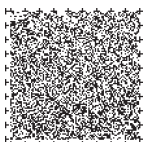


表 亀山市における特定健康診査の受診状況  
(平成 21 年度・国民健康保険被保険者分)

(単位：人・%)

区分	男性		女性		合計	
	人数	受診率	人数	受診率	人数	受診率
40 歳代	462	10.0	442	13.3	904	11.6
50 歳代	588	15.1	689	22.1	1,277	18.9
60 歳代	1,797	28.2	2,012	35.4	3,809	32.0
70 歳代	894	29.0	1,008	36.6	1,902	33.0
計	3,741	24.1	4,151	31.1	7,892	27.8

資料：亀山市保険年金室



## ■めざす姿

『規則正しい生活習慣を身につけ、自らの健康管理を行っている』

### □平成 28 年度までの期間目標と目標を評価するための成果指標

目 標	生活習慣病予防に関する知識が普及している		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	アンケート結果 「病気は早期発見・早期治療が大切だと思う市民」	97.3%	95%以上を維持
	アンケート結果 「健康診査の結果を理解している市民」	72.1%	増加

目 標	健康診査が気軽に受けられる		
	指標名	現状(平 21)	目標(平 28)
	保健統計 「特定健康診査受診率」(国民健康保険被保険者分)	27.8%	65%
	保健統計 「特定保健指導実施率」(国民健康保険被保険者分)	31.0%	45%

注) 特定健康診査等実施計画においては、平成 24 年度の受診率の目標を 65%、実施率の目標を 45%と設定しており、この値を平成 28 年度においても維持することを想定する。

ひとくち  
メモ

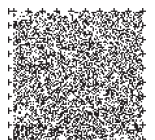


歯周病は生活習慣病です！

生活習慣病とは、不規則な生活や睡眠不足、偏った食事や栄養・運動不足、多量の飲酒や喫煙など、長年積み重なってきた生活習慣が要因になって発症する病気です。歯周病についても、正しくない歯みがき習慣をはじめとする不健康な習慣が原因となって発症するので、生活習慣病と言えます。

重度の歯周病を持つ人は、お口の中に余分な内臓脂肪(=メタボリック)と同じような悪い働きを持っていることとなります。また、現在、生活習慣病を指摘されている人は、予想以上に歯周病の悪化を招くおそれがあります(51 ページ ひとくちメモ参照)。

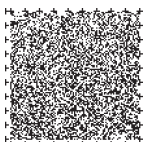
喫煙習慣のある人(特に 30 歳代の人)は、歯周病の症状が出てからでは遅いでしょう。自分の歯で食べていくには、早めの健診、早めの処置が非常に大切です。



## ■ 指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針	
妊 娠 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ エネルギー摂取を考えた食事をし、体重管理に心がけることで、妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群予防に努めましょう。</li> </ul>	
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保護者は、乳幼児に対して、規則正しい生活習慣を身につけさせましょう。</li> </ul>	
学 童 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 規則正しい生活習慣を身につけましょう。</li> <li>・ 生活習慣病予防に関する知識を身につけましょう。</li> </ul>	
少 年 期		
青・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生活習慣病予防に関する知識を身につけて、自分の生活を見直し改善しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康診査を受診し、健診の結果を自分の健康づくりに生かしましょう。</li> </ul>
中 年 期		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定健康診査を受診し、健診の結果を自分の健康づくりに生かしましょう。</li> <li>・ 自分の健康を過信しないよう気をつけましょう。</li> </ul>
高 齢 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定健康診査・後期高齢者健康診査を受診し、健診の結果を自分の健康づくりに生かしましょう。</li> </ul>	

地域の取組指針
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康診査の受診を隣近所や仲間どうして誘い合いましょう。</li> <li>・ 食生活改善推進協議会などによる「食」を通じた生活習慣病予防の取り組みを支援しましょう。</li> <li>・ 職場での健康相談・健康教育の機会を充実させましょう。</li> </ul>



## 行政の取組方針

- ・規則正しい食生活をはじめとして、生活習慣病予防のための生活改善に関する情報提供や保健指導に努めます。
- ・イベントなどの機会を活用し、健康相談や血圧測定の実施に努めます。
- ・健康診査について周知啓発を行うとともに、健康診査を受けやすい環境づくりを進めます。
- ・健康診査未受診者へのアプローチを行い、受診率向上へつなげます。
- ・健康手帳などを活用し、自らの健康を管理することができるように支援します。

ひとくち  
メモ

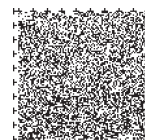


### メタボリックシンドロームを予防しましょう

「メタボ」という言葉が良く聞かれるようになりました。正しくは「メタボリックシンドローム」と言い、「内臓脂肪症候群」と訳されます。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪が過剰にたまることで、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなっている状態のことを言います。しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行し、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を招くことがあります。

メタボリックシンドロームは、食べ過ぎや運動不足などの悪い生活習慣の積み重ねが原因となって起こるため、生活習慣の改善によって予防・改善できます。

特定健診や特定保健指導は、このメタボリックシンドロームをいち早く見つけ、生活習慣を改善するために行うものですから、積極的に受診しましょう。





## (2) がん予防

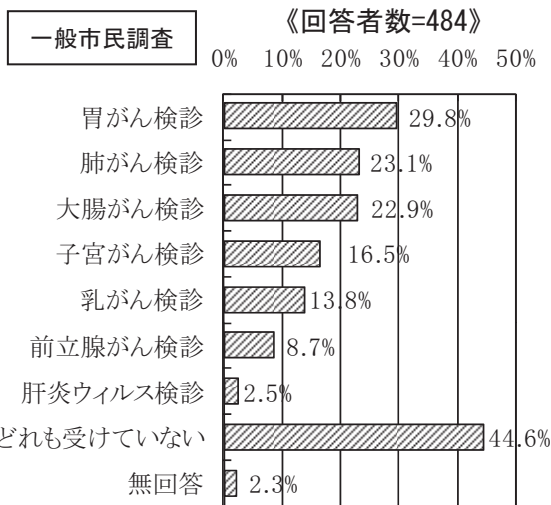
### ■現状と課題

がんはわが国における死因の第1位であり、年間30万人以上の方が亡くなっています。近年、胃がんや子宮がんの死亡率は低下の傾向がみられますが、肺がんや大腸がんなどは上昇しています。食生活や喫煙などの生活習慣が発症の確率を高めませんが、遺伝要因や外部環境要因も発症に深く関わります。がんの多くは無症状で進行し、明らかな自覚症状が出たときには、重症化しているケースもあります。がん対策としては、がん検診において早期がんの段階で発見し、治療につなげることが重要です。

本市では、胃がん・肺がん・乳がん・子宮がん・前立腺がん等の各種検診を実施しています。がん検診では、特に子宮がん、乳がん検診の受診率が低く、若年層の受診者が少なくなっています。このため、女性特有のがん検診推進事業を実施し、ある年齢に達した女性を対象に、乳がん・子宮がん検診のための「がん検診手帳」と「女性特有のがん検診無料クーポン券」を配布しています。

今後も、がんの早期発見及び早期治療につなげるために、がん検診や精密検査の受診を積極的に啓発するとともに、検診日程や場所、回数、低所得者への負担軽減など、がん検診を受けやすい環境づくりに努める必要があります。

問 あなたが過去1年間に検診を受けたことがあるものは、どれですか。〔複数回答〕



問 あなたが各種検診を受けない理由は何ですか。〔複数回答〕 《回答者数=216》

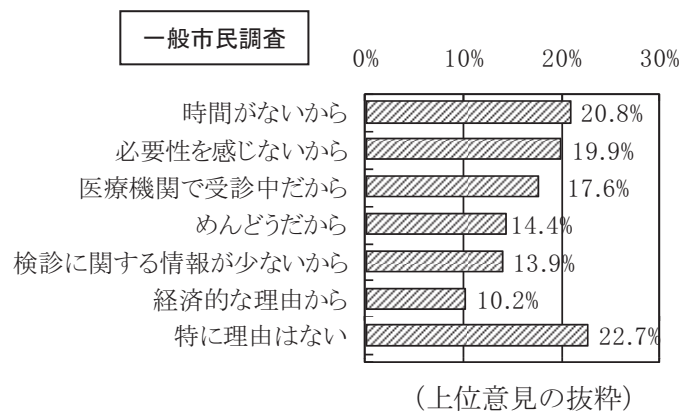
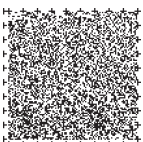


表 亀山市におけるがん検診等の受診率の推移

(単位：%)

区分	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年
胃がん検診	16.5	16.5	18.0	17.1	18.0
大腸がん検診	21.9	22.2	25.1	21.6	22.6
肺がん検診	26.4	26.7	30.1	25.9	26.2
子宮がん検診	8.0	8.5	8.7	8.8	10.3
乳がん検診	11.9	11.5	13.1	14.2	21.1
前立腺がん検診	20.0	21.3	23.8	23.2	26.4

資料：亀山市健康推進室

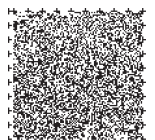


■めざす姿

『がんを早期発見・予防できる』

□平成 28 年度までの期間目標と目標を評価するための成果指標

目 標	がんの早期発見の必要性が周知されている		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	アンケート結果 「がん検診受診の必要性を感じていない市民」	19.9%	減少
目 標	がん検診が気軽に受けられる		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	アンケート結果 「がん検診の受診率」 大腸がん(40代男) 乳がん(30代女)	大腸 13.6% 乳 10.3%	増加
目 標	要精密検査者は、精密検査を受けている		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	保健統計 「がん検診の精密検査受診率」 大腸がん(男・女)	男 49.1% 女 44.7%	90%以上

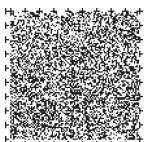


## ■ 指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針	
妊 娠 期	・ 子どもの病気について知りましょう。	
乳幼児期		
学 童 期	・ 保護者は、日頃から子どもの体調に気をつけましょう。 ・ 食生活習慣に気を付けましょう。	・ 中学生は、子宮頸がん予防ワクチンの必要性について知りましょう。
少 年 期		・ 子宮頸がん予防ワクチンの必要性について知りましょう。 ・ がんの早期発見の必要性を認識しましょう。
青・壮年期	・ 日頃から自分の身体をチェックする習慣を持ちましょう。 ・ がんの早期発見の必要性を認識しましょう。	
中 年 期	・ がん検診を受診しましょう。 ・ 乳がんの早期発見のため、自己触診を行いましょう。 ・ 調子が悪いときは、早めに受診しましょう。	
高 齢 期	・ 検診結果が要精密検査となったときは、精密検査を受診し、病気の早期発見に努めましょう。 ・ 食生活習慣に気を付けましょう。	

## 地域の取組指針

- ・ がん検診の受診を隣近所や仲間どうして誘い合いましょう。
- ・ 医療機関などががん検診の必要性について積極的に啓発しましょう。



## 行政の取組方針

- ・ イベントや教室などの機会を活用し、がんの早期発見と予防の重要性について啓発に努め、がん検診の受診勧奨を行います。
- ・ がん検診を受けやすい環境づくりを進めます。
- ・ 要精密検査者への受診勧奨を行います。
- ・ 低所得者への受診費用の負担軽減に努めます。
- ・ 健康手帳などを活用し、自らの健康を管理することができるように支援します。

ひとくち  
メモ



がんを2つの方法で予防しましょう

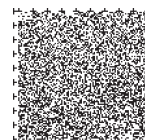
### 一次予防 つくらせない

たばこを吸う、食塩をとり過ぎるなど、がんにかかる危険性を高める生活習慣を改め、また、バランスのよい食事をとる、適度な運動をするなど、がんにかかりにくくなる生活習慣を築く…こうした努力でがんを予防すること、これが一次予防です。

がんの原因の約 65%が、食べ物（約 35%）とたばこ（約 30%）にあると言われていますので、ちょっとした心がけでがんを予防できるのです。

### 二次予防 早期に発見する

がん検診で早期に発見し、大きくなって他の臓器に転移する前に治療してしまうのが二次予防です。今や、がんは発見が早ければ早いほど治癒の確率は高くなりますので、こわい病気ではないと言えるのです。しかし、早期のがんは自覚症状がないのも事実です。このため、二次予防のカギは、定期的ながん検診を受けて、より早くがんを見つけることです。結果を怖がらず、積極的にがん検診を受けるようにしましょう。



### 3 感染症予防の推進

#### ■現状と課題

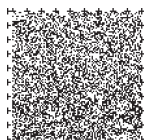
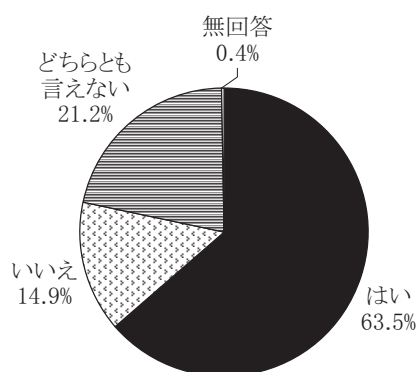
医療の進歩や公衆衛生水準の向上により、以前では、「命さだめ」と言われていた麻しん（はしか）についても、ワクチン接種によって予防が可能になるなど、多くの感染症が克服されてきました。

本市では、感染症予防の一つとして、感染症の脅威や予防接種の啓発を行うとともに、定期予防接種としてDPT三種混合（ジフテリア・百日ぜき・破傷風）、DT二種混合（ジフテリア・破傷風）、ポリオ、日本脳炎、MR（麻しん・風しん）、BCGの6種類を、また高齢者向けのインフルエンザワクチンの予防接種を公費負担にて実施しています。また、予防接種費用助成については、任意接種の水痘、おたふくかぜ、季節性インフルエンザ、Hib（ヒブ）、肺炎球菌の6種類、及び定期接種漏れ者対策として、MR、BCGの2種類を行っています。

このほか、エイズなどの性感染症や肝炎、狂犬病なども感染症に含まれます。感染症はいつ発生するか予測がつかない疾病ですが、正しい知識を持ち冷静な行動を行うことで予防し、被害を最小限にとどめることができます。今後も感染症のまん延を防止し、安心して暮らすことのできる環境を整備するために、うがいや手洗いなどの市民自らの予防策を周知するとともに、感染症や予防接種についての正しい知識の普及に努め、予防接種の推進を図る必要があります。

問 食事の前に手を洗っていますか。  
〔択一回答〕《回答者数=1097》

保護者調査



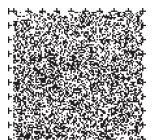
## ■めざす姿

『自らの予防策によって、感染症の発症または重症化を防止している』

### □平成 28 年度までの期間目標と目標を評価するための成果指標

目 標	感染症のための日頃の健康管理ができています		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	アンケート結果 「食事の前に手を洗っている子ども」	63.5%	増加

目 標	予防接種の必要性を認識し、接種できている		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	保健統計 「MR(麻しん・風しん予防接種)Ⅱ期接種率」	97.6%	95%以上を維持
	保健統計 「水痘予防接種の助成申請率(1歳児)」	63.9%	増加
	保健統計 「おたふくかぜ予防接種の助成申請率(1歳児)」	66.3%	増加

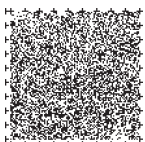




## ■ 指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針	
妊 娠 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 予防接種を必要な時期に適切に受けましょう。</li> <li>・ 手洗い、うがいを徹底しましょう。</li> <li>・ 予防接種や食中毒予防の正しい知識を身につけましょう。</li> <li>・ 日頃から十分な栄養と休養をとり、規則正しい生活を送ることにより、感染しにくい状態を保ちましょう。</li> </ul>	
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保護者は、予防接種を必要な時期に適切に受けさせましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保護者は、乳幼児に対して、手洗い、うがいの習慣を身につけさせましょう。</li> <li>・ 保護者は、正しい知識を身につけ、乳幼児の食中毒予防に努めましょう。</li> </ul>
学 童 期		
少 年 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手洗い、うがいを徹底しましょう。</li> <li>・ 日頃から十分な栄養と休養をとり、規則正しい生活を送ることにより、感染しにくい状態を保ちましょう。</li> <li>・ 予防接種や食中毒予防の正しい知識を身につけましょう。</li> <li>・ 感染症に関する正しい知識を持ちましょう。</li> </ul>	
青・壮年期		
中 年 期		
高 齢 期		

地域の実践指針
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域や職場で、手洗いやうがいの習慣を呼びかけましょう。</li> <li>・ 医療機関などが予防接種の必要性について積極的に啓発しましょう。</li> <li>・ 飲食店や食品関連事業者等において、食中毒の予防を徹底しましょう。</li> </ul>



## 行政の取組方針

- ・保健所などと連携し、感染症予防についての情報提供と啓発に努めます。
- ・予防接種の重要性についての意識啓発に努めます。
- ・学校・園などで、手洗い、うがいを励行させます。
- ・学校・園などの給食において、食中毒の予防を徹底します。

ひとくち  
メモ



### 予防接種はなぜ受けるの？

私たちの体には、病気から身を守る防御本能が備わっています。その1つが、「抗体」をつくる機能です。抗体は、体内に病気の原因となる物質（抗原）が入ってくると、これと結合し、体内から除去する働きを持ちます。

抗体は、病気にかかることによって自分でつくることができます。例えば、おたふくかぜにかかった人は、次はかからないと言われます。これは、体内に抗体ができたおかげなのです。

しかし、抗体を作るために病気にかかっていたのでは本末転倒です。予防接種は、病気の原因となる病原体を、病気を起こさない程度に性質を変えたり、毒素の力を弱めたりしたものです。予防接種を受けることで、私たちは抗体を得ることができるのです。

子どもは発育とともに外出の機会が多くなり、感染症にかかるおそれも高くなります。予防接種について正しく理解したうえで、お子さんの健康管理に役立てましょう。

