

参考資料

健康都市連合憲章

2003年10月17日 マニラ

2004年10月13日 クチン

Charter of the Alliance for Healthy Cities

健康都市連合憲章

前文

私たち健康都市連合のメンバーは；

市民の生活の質（Quality of life）を向上させ、不平等を是正することを決意する。

健康とは、単に疾病や障害がないだけでなく、肉体的・心的・社会的・精神的に良好な状態のことであること、さらに健康が住民の基本的権利であることを認識する。また、互いの組織が協力しあい、できるだけ高いレベルの健康を達成するために多部門による行動が必要であることを確認する。

都市化（Urbanization）は全世界的な現象であり、都市住民の生活の質と健康の向上のためには、組織横断的な行動が必要であると認識する。

都市がかかっている社会的、政治的、経済的、環境、そして健康についての目標を達成するために、地方政府は急速に拡大する都市域を適切に経営し、説明責任、透明性、予見性をそなえ、そして法令に従って運営しなければならないことを認識する。

ヘルシーシティーアプローチ（Healthy Cities approach）を通して、個人やグループが自身の生活の質を向上できるようにすることを決意する。

都市間でヘルシーシティーのアプローチとその考え方について情報や経験を積極的に共有する。

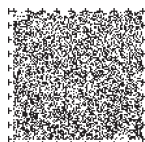
健康を重視する都市政策（Healthy public policy）を立案し、健康を支える環境を整え、コミュニティの活動を強化し、個人の能力開発を促し、より高い健康水準を達成するための新たな方向性を開拓することに責任をもって取り組む。

私たちはここに健康都市連合ビジョン（the vision of the Alliance for Healthy Cities）を宣言する。

すべての市民が協調して平和に暮らす都市・コミュニティの構築を目指す。

持続可能な成長と多様性の尊重を実現し、できるだけ高い生活の質と健康を人々が平等に達成できるように、市民生活のあらゆる場面において健康を増進し保護することに責任をもって取り組んでいく。

ここに私たちの連合の理念と行動を具体化し活動の指針となるべきものとして、健康都市連合憲章を公布する。



第1条 一般条項 (General Provisions)

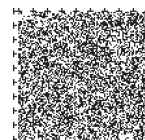
- 第1.1項 連合に係る組織名を「健康都市連合 (Alliance for Healthy Cities)」とする。(以下「連合 (Alliance)」という。)
- 第1.2項 連合はその理念、目標および目的を共有する都市から構成され、その運営がおこなわれる国においては非政府・非営利団体として登録される。
- 第1.3項 本憲章は、以下の条項で定義される全ての正会員および準会員に適用される。
- 第1.4項 本憲章の条項は、会員及び準会員が所在する国が設置・締結する法・国際条約にかわるものではない。

第2条 用語の定義

- 第2.1項 健康都市 (Healthy Cities)
健康都市とは、継続して都市の物的・社会的環境の改善を行い、人々が互いに助け合い、生活のあらゆる局面で自身の最高の状態を達成するために、都市にある様々な資源を幅広く活用し、さらに発展させていく都市である。
- 第2.2項 健康促進 (Health Promotion)
健康促進とは人々が自身の健康をコントロールし、自ら健康な状態を達成できるよう促すことである。
- 第2.3項 ヘルシーセッティング (Healthy Settings)
ヘルシーセッティングとは、社会生活の中で人がまとまって活動する空間が、総体として健康促進を支える物的・社会的環境条件を備えていることを指す。
- 第2.4項 生活の質 (Quality of life)
生活の質とは、各々の文化的背景・価値観の中における自己の境遇についての理解と定義され、個々人の目標・期待・判断基準・関心事に深く関係するものである。
生活の質は、個々人の肉体的な健康、精神的状態、自立の程度、社会的な関係、個人の信念、環境の特色との関係など、広い諸概念を含んだものである。
- 第2.5項 都市 (City)
都市とは、都市政府 (city governments)、都市連合政府 (governing units of cities)、地方自治体 (municipalities) 及びそれと同等の組織 (equivalent organizations) を指す。

第3条 連合の目標と目的

- 第3.1項 目標 (Goal)
健康都市の目標は、ヘルシーシティーアプローチを通じ、持続的な方法により都市居住者の健康を守り促進し、生活の質を向上させることである。
- 第3.2項 目的 (Objectives)
- 第3.2.A項 健康都市の取り組みを強化し、生活の質を向上させるための斬新なプランとプログラムの開発を促し、特定の環境下での健康に関する課題に取り組んでいく。
- 第3.2.B項 メンバー間で生活の質の向上や健康に関する共通した問題に関する知識や経験を共有する。
- 第3.2.C項 先進的で特徴ある健康都市の取り組みを表彰する。



第 3.2.D 項 西太平洋地域とその他の地域にある都市・組織間の連携を図り、健康都市の取り組みが行われるよう、利用可能なすべての資源を配置して活用する。

第 3.2.E 項 健康都市のあらたな知識・技術を、学術的・学際的な連携により開発していくと同時に健康都市の計画・実行・評価手法を向上させるための技術的手段をまとめていく。

第4条 組織の構成およびその管理

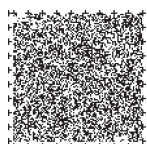
第 4.1 項 総会 (General Assembly)
総会は、連合の主たる意思決定機構であり、正会員 (Full members) および準会員 (Associate members) からなる。総会は 2 年ごとに総会により決定された開催地に集まり、理事会 (Steering Committee) により提案された向こう 2 年間の政策・プログラム・予算および活動内容について承認を行う。

第 4.2 項 理事会 (Steering Committee)
理事会は総会により選出され、連合における政策立案の役割を担う。理事会は 12 の正会員と準会員からなり、任期は 1 期 4 年、最長 2 期務めることが可能で、任期終了後 2 年は再任されない。理事会は、正会員 7 都市と準会員 5 団体 (NGO、国際組織、学術団体、民間・ビジネス団体、国の機関) からなるものとする。継続性を担保するため、初代の理事会は、それぞれ 6 会員からなる 2 グループで構成する。理事会員の半数を任期 2 年、他の半数を任期 4 年とする。続く 2 年間の任期においては、2 年の任期を終了した半数のグループに代わり、4 年の任期をもつグループが選出される。その後は 2 年ごとに新たな 6 理事会員が 4 年の任期をもって選出される。理事会員が任期途中でその役割を担えなくなった場合には、議長都市との協議の上、理事会がその後任を指名する事ができる。

第 4.3 項 事務局 (Secretariat)
事務局は管理部門を担う組織とし、総会の承認を受け理事会に指名された特定の機関として機能する。事務局は連合の目標・目的達成を支援するために調整・コミュニケーション・データ管理・助成・資金管理等の業務を行う。また事務局は、法的業務について連合を代表して行うことができる。事務局は管理業務と財務管理に対する説明責任があり、2 年ごとに総会に対して財務報告書を提出しなければならない。理事会の推薦と総会の承認により、事務局を他の組織・協会・その他適切と思われる団体等に交替することができ、所在する国において適切な団体として登録する。

第 4.4 項 活動部会 (Working Committee)
活動部会は連合の正会員および準会員からなり、理事会に推薦され総会の承認を受けた特定のプロジェクト・活動を行うために組織される。部会の条件は必要に応じて作成される。

第 4.5 項 表彰委員会 (Committee on Awards)
表彰委員会は、理事会の推薦と総会の承認により 2 年ごとに組織される。表彰委員会は多様性をもつように部門・グループ・地域から選出された 8 人のメンバーから構成され、健康都市の際立った取り組みに対する評価を行う。



第 4.6 項 総会の開催・議長都市 (Convenor and Chair City of the General Assembly)

総会の開催・議長都市は、任期 2 年で、総会により選出される。開催都市は次回の総会開催時のホスト都市となり、総会における議長都市となる。

第 4.7 項 支部 (Chapters)

連合の支部は、理事会に推薦され総会の承認を受けて国ごとに組織され、活動する国で登録される。

第5条 会員規定 (Membership)

第 5.1 項 都市は下記の手続きを行うことで、連合のメンバーとなる。

- a) 会費 (Membership fee) およびその他の支払われるべき費用 (Annual dues) の支払い
- b) インフォメーションシートの作成
- c) 下記の書類の提出
 - 1) ヘルシーシティーの理念に則った書面による政策声明の作成
 - 2) 将来のビジョンと目標
 - 3) 都市のプロフィールデータ
 - 4) 優先的健康課題の分析

これらに加え、下記の書類の提出が望ましい。

- ・ 組織横断的な取り組みを行う仕組み
- ・ コミュニティーの参加を促す仕組み
- ・ 問題解決のためのローカルアクションプラン
- ・ 施策のモニタリング・評価のための指標
- ・ 情報の発信と共有を促すシステム

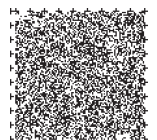
第 5.2 項 申し込み手続き

申し込み手続きは 2 年ごとに事務局により策定され総会にて周知される。すべての正会員および準会員は、理事会により提案され、総会によって承認された調整率によって調整された年間基本会費を支払わなければならない。調整率の分類は、都市の歳入額または理事会により提案された他の指標を基本とする。

第 5.3 項 準会員の身分

ヘルシーシティーに興味を持つすべての個人・非都市団体が準会員となれる。準会員は議決に関する投票権を除き、正会員と同じ役割を持つ。個人・非都市団体に関するその他の規定については、理事会によって決定され総会の承認を受けるものとする。

第 5.4 項 会費の支払いが滞った場合、議決に関する投票する権利を含む連合の活動に関する参加が制限される。



第6条 財政管理 (Financial Management)

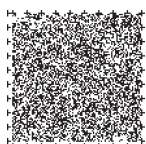
- 第6.1項 資金 (Sources of funds)
連合の資金は以下の4つに分類される。
- a) 会費 (Membership fee)
 - b) 資金調達及び収入確保のための活動
 - c) 他の機関・組織との取り決めによる助成金および財政的支援
 - d) 寄付、後援および貢献事業
- 第6.2項 連合の資金は、本憲章に規定する目標・目的を達成するためのトレーニング、セミナー、ワークショップ、コンサルタント、プロジェクトの運営・実行に使われる。
- 第6.3項 事務局は、活動を行う国の会計・監査の規則を遵守し、連合の管理業務および資金管理を行う。

第7条 表彰・奨励 (Awards, Recognition, and Incentives for Healthy cities)

- 第7.1項 表彰
正会員および準会員のヘルシーシティーに関する際立った取り組みについて、2年おきに表彰を行う。
- 第7.2項 表彰分野
2年ごとに連合の目標・目的に関連した対象分野を決定する。表彰分野および表彰基準は、理事会によって提案され総会の承認を受けるものとする。
- 第7.3項 プロジェクトの特別奨励
プロジェクトの特別奨励は、メンバー都市の取り組みを持続・発展させるために行われることとする。

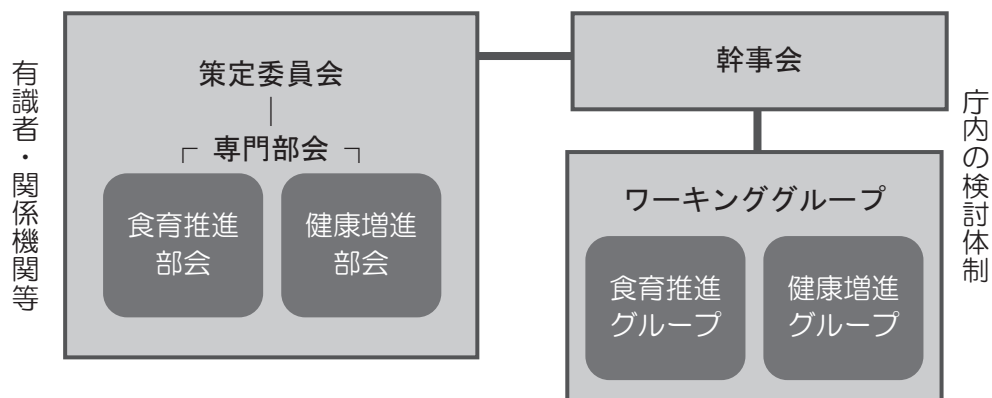
第8条 実行規定および最終条項 (Implementation and Final Provisions)

- 第8.1項 2年期間の業務およびファイナンシャルプラン (Biennium Work and Financial Plan)
2年期間の業務およびファイナンシャルプランは、理事会によって決定され総会の承認を受けた取り決めに従う。
- 第8.2項 憲章の修正
憲章の改正は、出席者数が求められる定足数に達した総会の賛成多数によって行われる。
- 第8.3項 連合の解散
連合の解散は、出席者数が求められる定足数に達した総会の賛成多数により有効となる。
- 第8.4項 憲章の効力の発生時期
本憲章は連合の設立メンバーの署名をもって効力を発揮する。



※原文は英語 (翻訳：千葉県市川市 監修：健康都市連合事務局)

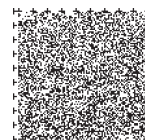
計画の策定体制



策定委員会名簿

役職	所属	平成21年度	平成22年度	部会
委員長	三重大学名誉教授、三重食文化研究会 代表	成田 美代		◎食育推進
副委員長	亀山あるこうかいクラブ 運営委員長	不破 爲和		◎健康増進
委員	亀山医師会	入山 拓平		健康増進
	三重県歯科医師会亀山支部 副支部長	生川 克弥		健康増進
	亀山市民生委員児童委員協議会連合会 会長	伊藤 三枝		健康増進
	亀山市老人クラブ連合会 会長	久留原 進		健康増進
	亀山市婦人会連絡協議会 会長	久山 光子		健康増進
	第一愛護園長	宮崎 道子	新川 和恵	食育推進
	保育園 保護者 代表	池田 史子	香月舞衣子	食育推進
	三重県鈴鹿保健所長	坂井 温子		健康増進
	亀山市食生活改善推進協議会 会長	小林 文子		食育推進
	亀山西小学校長	服部 裕	椋樹 宏全	食育推進
	関中学校長	川口 謙次		食育推進
	みずほ台幼稚園長	櫻井とも子		食育推進
	亀山市PTA連合会 代表	一見 政幸		食育推進
	亀山市体育指導委員会 会長	浅野 安弘		健康増進
	鈴鹿農業協同組合 営農部 営農指導課長	林 裕人		食育推進
	山忠食品工業株式会社 代表取締役 社長	渡瀬 忠幸		食育推進
	アグリキャンパス21 チーフ	明石 武美		食育推進
	アグリキャンパス21 (資源)花木生産農家代表	野村 幸生		食育推進
	亀山市健康福祉部長	広森 繁	山崎 裕康	健康増進
	亀山市教育次長	水野 義弘	上田 寿男	食育推進

注) 委員名は順不同、◎は部会長



幹事会名簿

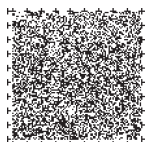
役 職	所 属	平成 21 年度	平成 22 年度
幹事長	健康福祉部長（保健福祉部長）	広森 繁	山崎 裕康
幹 事	医療センター事務局長	伊藤 誠一	
	教育次長	水野 義弘	上田 寿男
	企画政策室長（企画経営室長）	川戸 正則	水谷 和久
	保険年金室長	伊藤 正	草川 博昭
	農政室長	森川 義博	宮崎 哲二
	学校教育室長	松岡 貴司	服部 裕
	子ども家庭室長（地域福祉室長）	岩崎 吉孝	佐久間利夫
	高齢障がい支援室長（高齢・障害支援室長）	田中 一正	上田 稔
	健康推進室長	川原林秀樹	伊藤 正

注) 所属の括弧書きは平成 21 年度の名称

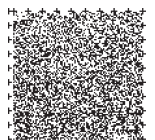
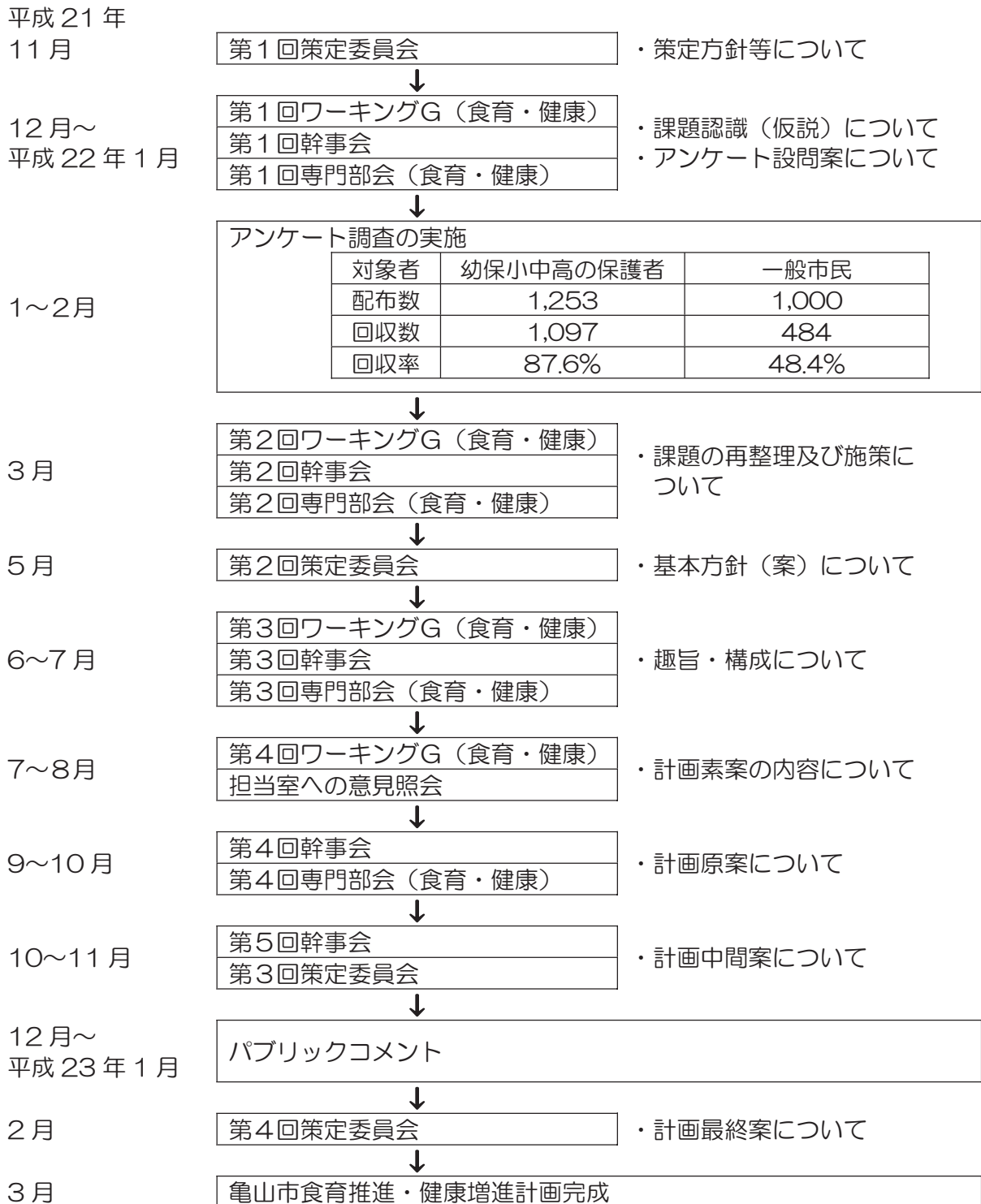
ワーキンググループ名簿

グループ	所 属	平成 21 年度	平成 22 年度
食育推進	市民相談協働室（市民相談・協働推進室）	木崎 貴馨	
	農政室	伊藤 陽子	
			水越いづみ
	商工振興室（産業・観光振興室）	中澤さやか	
	学校教育室	小林真理子	
	生涯学習室		米野 彩
	子ども家庭室（地域福祉室）	山川みどり	
	健康推進室	大河内友紀	小坂 聡子
石村奈緒子			
健康増進	保険年金室	佐久間利夫	小川 雅司
	文化スポーツ室（スポーツ振興室）	池口 昌伸	田中 力
	高齢障がい支援室（高齢・障害支援室）	藤本 泰子	
	健康推進室	駒谷みどり	
		横山可菜子	大河内友紀
中村 早佐			
事 務 局	健康推進室	村山 成俊	駒谷みどり
		中原 沙絵	
			中尾 貴之

注) 所属の括弧書きは平成 21 年度の名称



計画の策定経過



食・健康に対する市民意識

(1) 調査の概要

① 調査の目的

本調査は「食育推進計画」及び「健康増進計画」の策定にあたり、市民の食生活及び健康づくりに関する日頃の状況や意識等を把握するための基礎資料とすることを目的として実施しました。

② 調査の方法

(1) 調査対象地域 市内全域

(2) 調査対象者

調査種別	調査対象者
幼稚園・保育園児、小学生、中学生、高校生の保護者	平成 22 年 1 月現在、市内の幼稚園・保育園児、小学生、中学生、高校生を持つ保護者より抽出
一般市民	平成 22 年 1 月現在、市内在住の 20 歳以上の市民（住民基本台帳より無作為抽出）

(3) 調査方法 調査票による本人記入方式、郵送配布・郵送回収による郵送調査

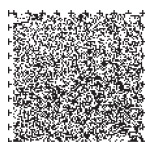
(4) 調査期間 平成 22 年 1 月 28 日～平成 22 年 2 月 10 日

③ 配布・回収数

調査種別	配布数	回収数	回収率
幼稚園・保育園児、小学生、中学生、高校生の保護者	1,253	1,097	87.5%
一般市民	1,000	484	48.4%

④ 注意事項

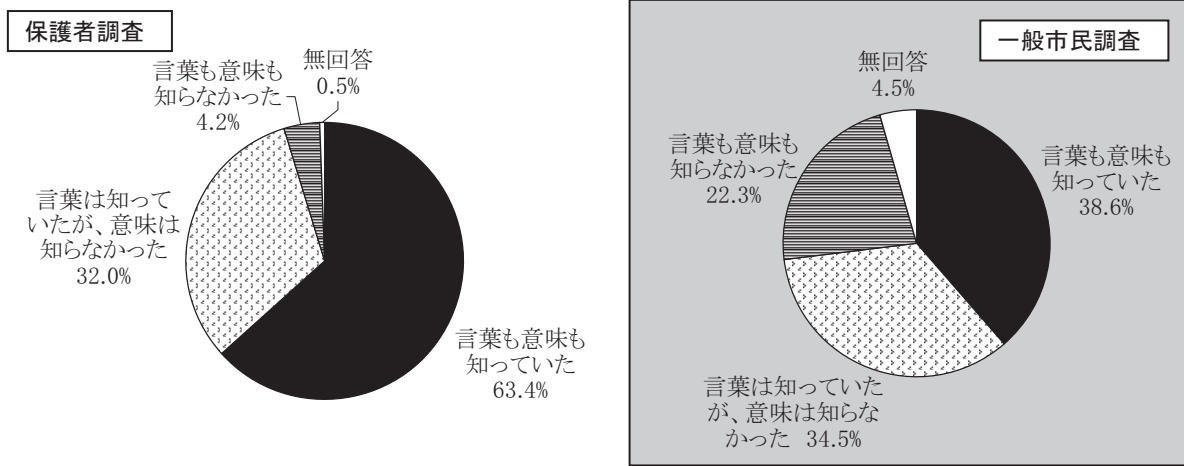
- (1) 比率はすべてパーセントで示しましたが、小数点第 2 位で四捨五入しているため、パーセントの合計が 100.0%にならない場合があります。
- (2) 複数回答（複数の選択肢から 2 つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が 100.0%をこえる場合があります。
- (3) 「無回答」は回答していないもの、「無効回答」は選ぶべき選択肢の数や答え方を間違っているなど、集計上有効でない回答を示しています。
- (4) N（Number Of Case）は、有効標本数（集計対象者総数）を表しています。設問中の SA（Single Answer）は択一回答、MA（Multi Answer）は複数回答をそれぞれ示しています。



(2) 調査結果（抜粋）

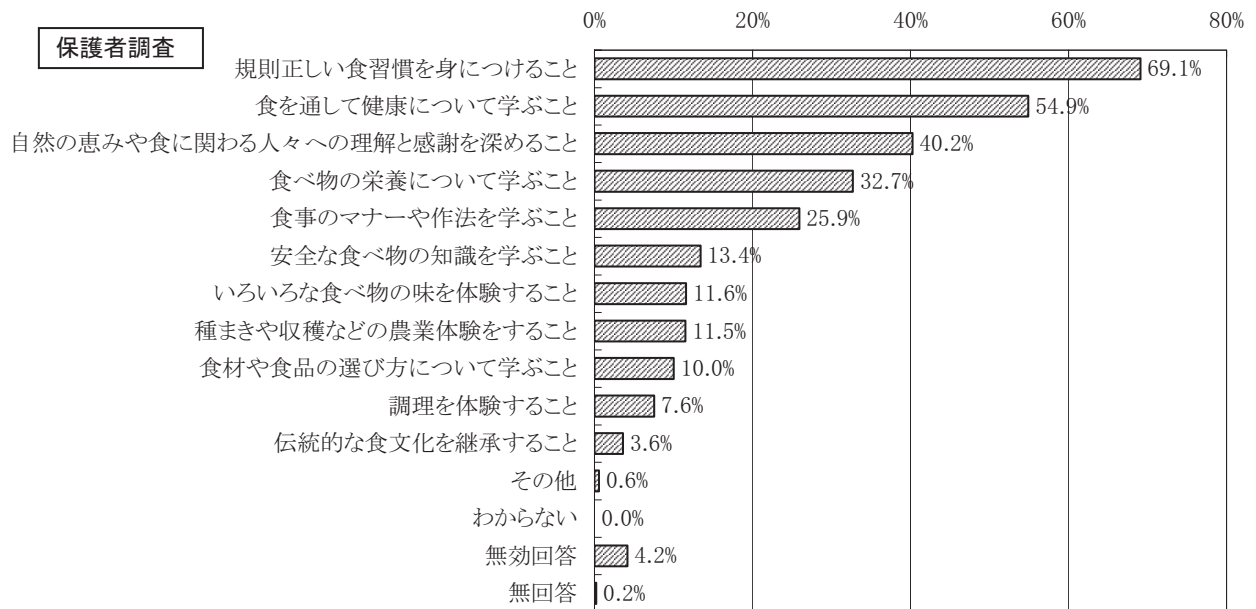
■「食育」に対する認識

問 「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。〔択一回答〕
《問9 保護者／回答者数=1097》 《問17 一般市民／回答者数=484》

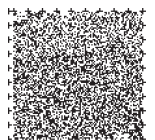


◇「食育」という言葉や意味を「知っていた」人は保護者調査では63.4%、一般市民調査では38.6%となっており、子どもを持つ親の方が「食」に対する意識は高いと言えます。

問 子どもに対する「食育」で、重要なことは何だと思えますか。〔複数回答〕
《問10-1 保護者／回答者数=887》

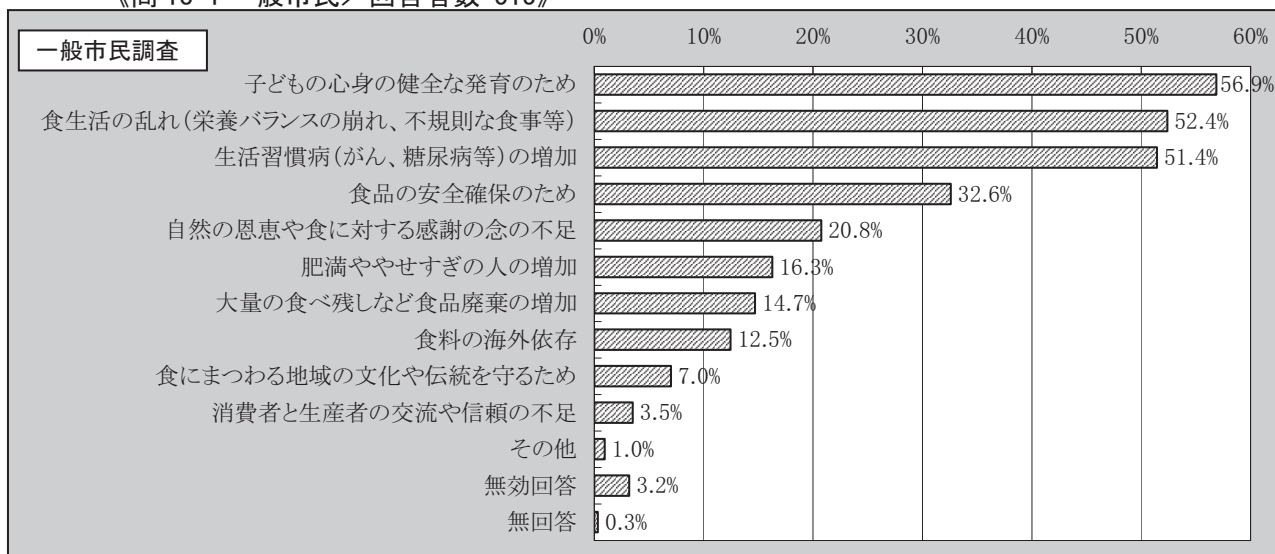


◇子どもに対する「食育」で重要なことは、第1位が「規則正しい食習慣を身につけること」(69.1%)、第2位が「食を通して健康について学ぶこと」(54.9%)、第3位が「自然の恵みや食に関わる人々への理解と感謝を深めること」(40.2%)となっています。



問 あなたが「食育」に関心がある理由は何ですか。〔複数回答〕

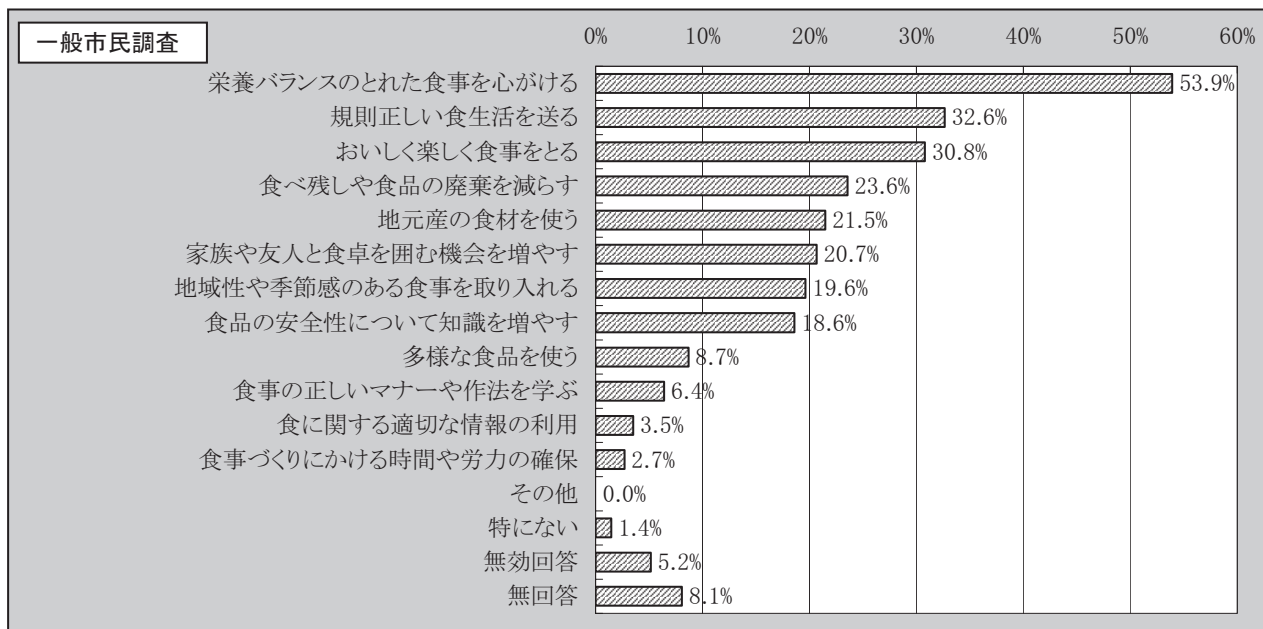
《問 18-1 一般市民／回答者数=313》



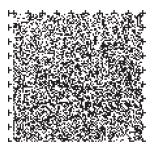
◇「食育」に関心がある理由は、「子どもの心身の健全な発育のため」(56.9%)、「食生活の乱れ(栄養バランスの崩れ、不規則な食事等)」(52.4%)、「生活習慣病(がん、糖尿病等)の増加」(51.4%)が上位を占めています。

問 今後の食生活で、特にどのようなことに気をつけたいと思いますか。〔複数回答〕

《問 19 一般市民／回答者数=484》



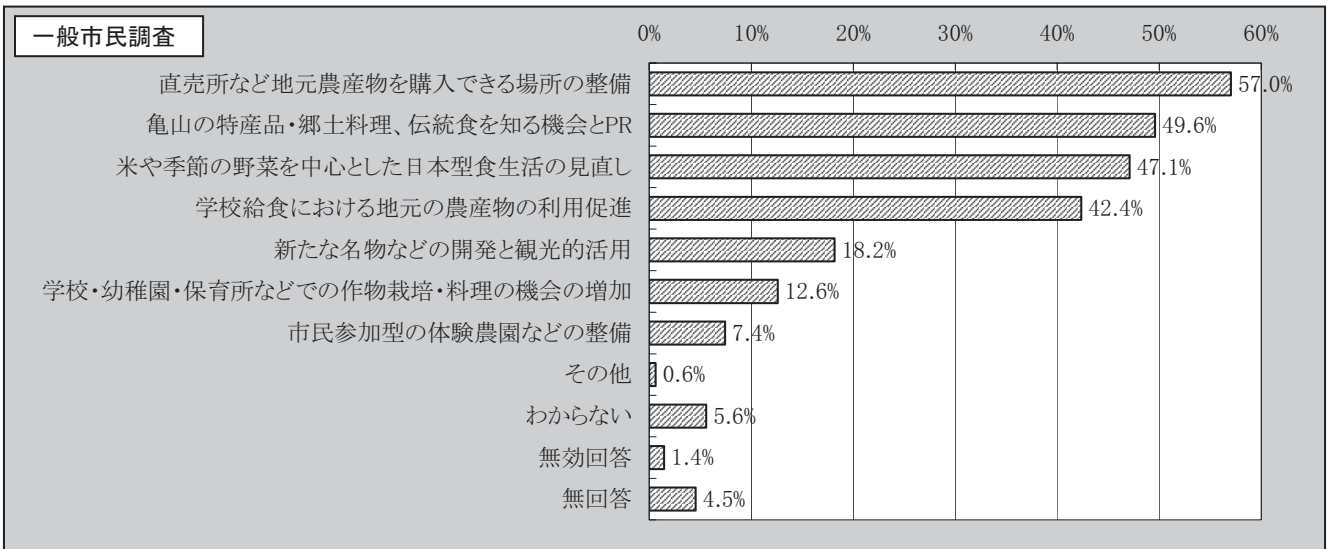
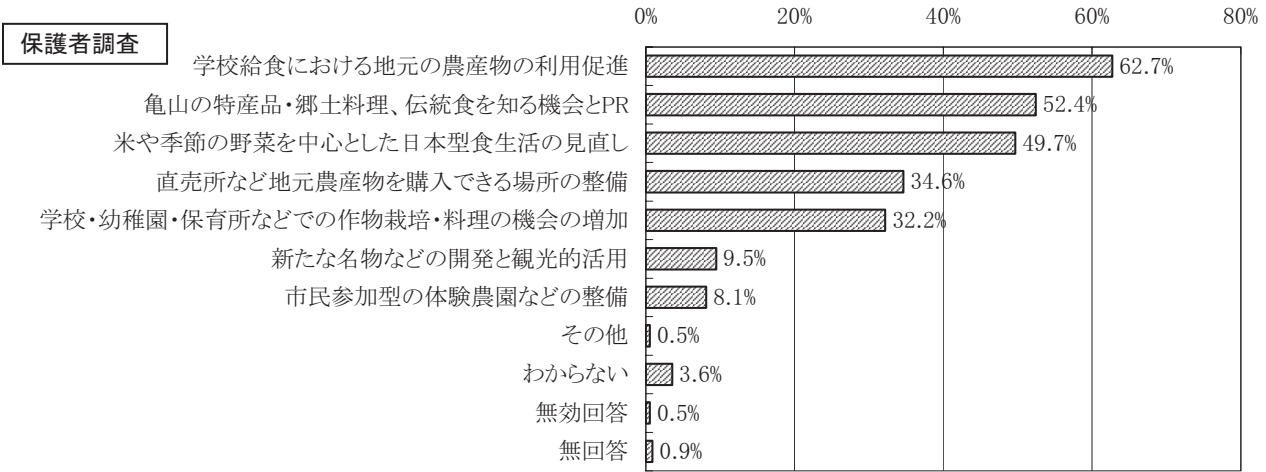
◇今後の食生活で気をつけたいことは、第1位が「栄養バランスのとれた食事を心がける」(53.9%)、第2位が「規則正しい食生活を送る」(32.6%)、第3位が「おいしく楽しく食事をとる」(30.8%)となっています。



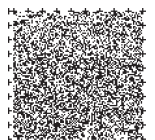
■「食文化」を受け継ぐために重要なこと

問 亀山市の特産品や郷土料理、伝統食などの食文化を生かし、受け継ぐために重要だと思うことは何ですか。〔複数回答〕

《問 13 保護者／回答者数=1097》 《問 21 一般市民／回答者数=484》



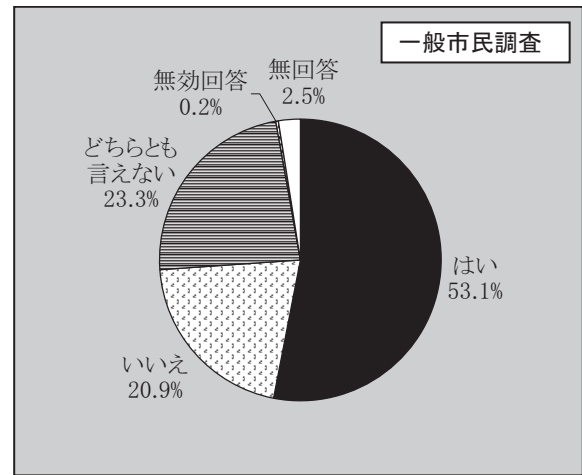
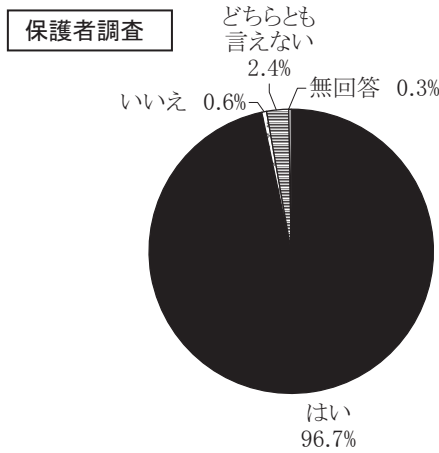
◇亀山市の特産品や郷土料理、伝統食などの食文化を生かし、受け継ぐために重要だと思うことは、保護者調査では第 1 位が「学校給食における地元の農産物の利用促進」(62.7%)である一方、一般市民調査では、第 1 位が「直売所など地元農産物を購入できる場所の整備」(57.0%)となっています。いずれの調査でも、「亀山の特産品・郷土料理、伝統食を知る機会とPR」、「米や季節の野菜を中心とした日本型食生活の見直し」が続いており、以上の4つの項目が重要だと考えられていると言えます。



■「健康」に対する意識

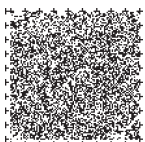
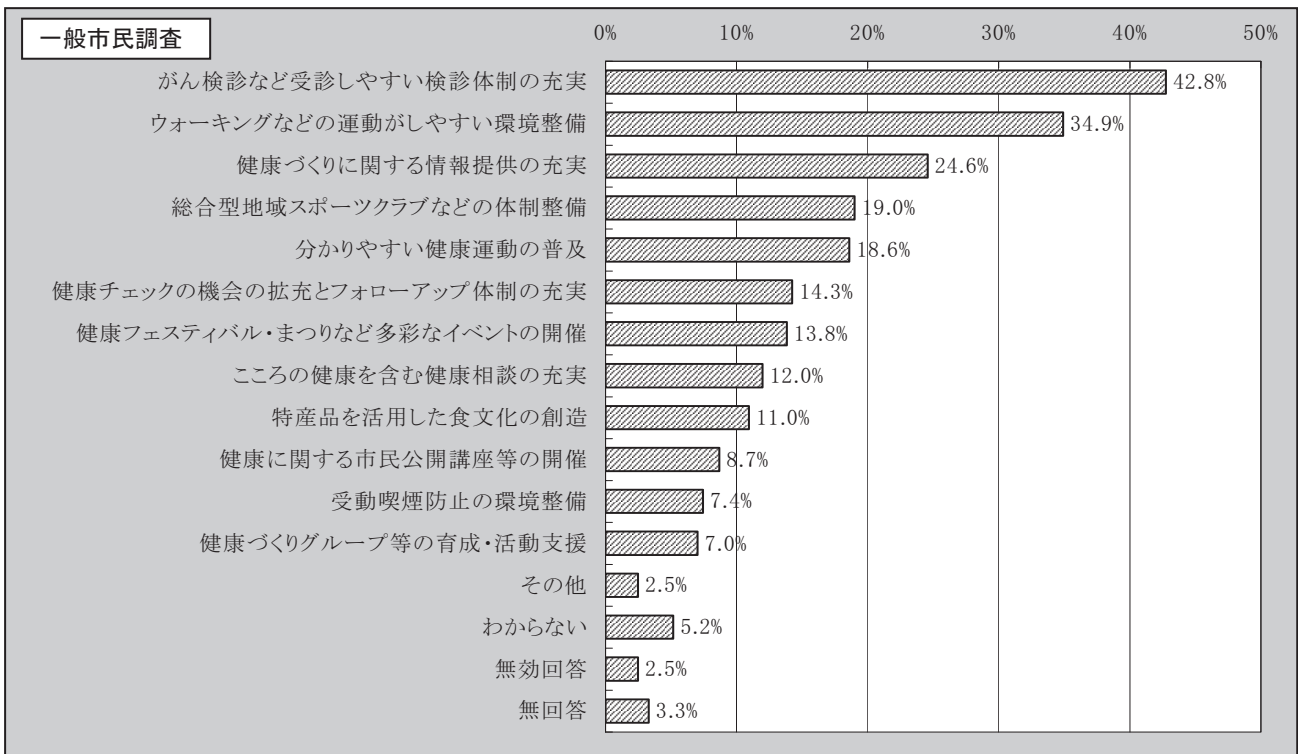
問 お子さんは健康だと思いませんか。
〔択一回答〕
《問5(1)保護者／回答者数=1097》

問 ご自分が健康だと感じていますか。
〔択一回答〕
《問6(1)一般市民／回答者数=484》



◇保護者調査では「健康だと思う」人は96.7%と大部分を占める一方、一般市民調査では「健康だと感じている」人は53.1%であり、逆に約2割(20.9%)の人が「健康ではないと感じている」と回答しています。

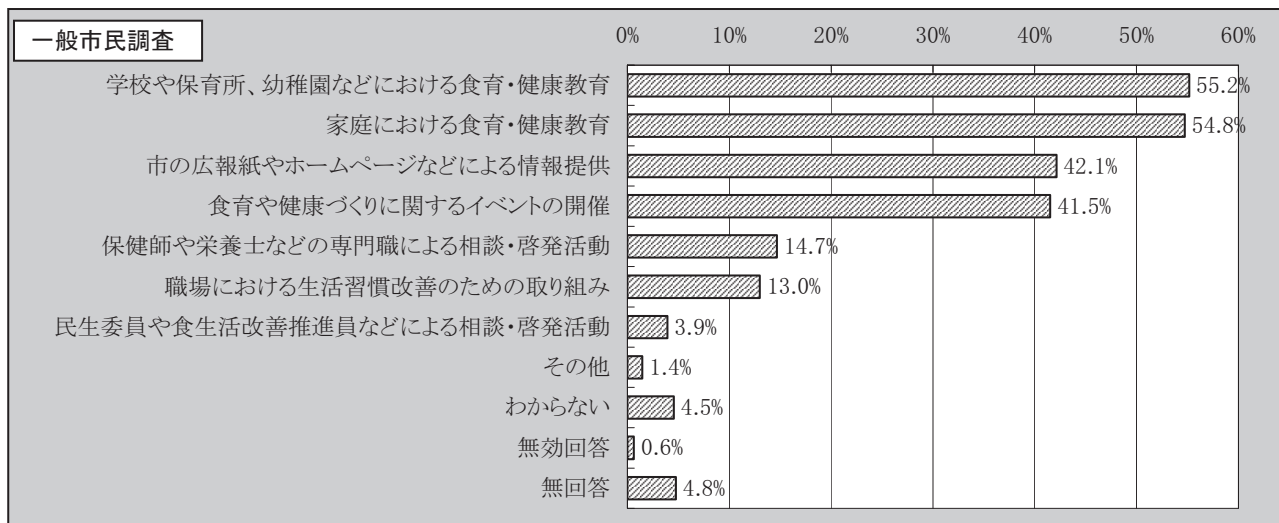
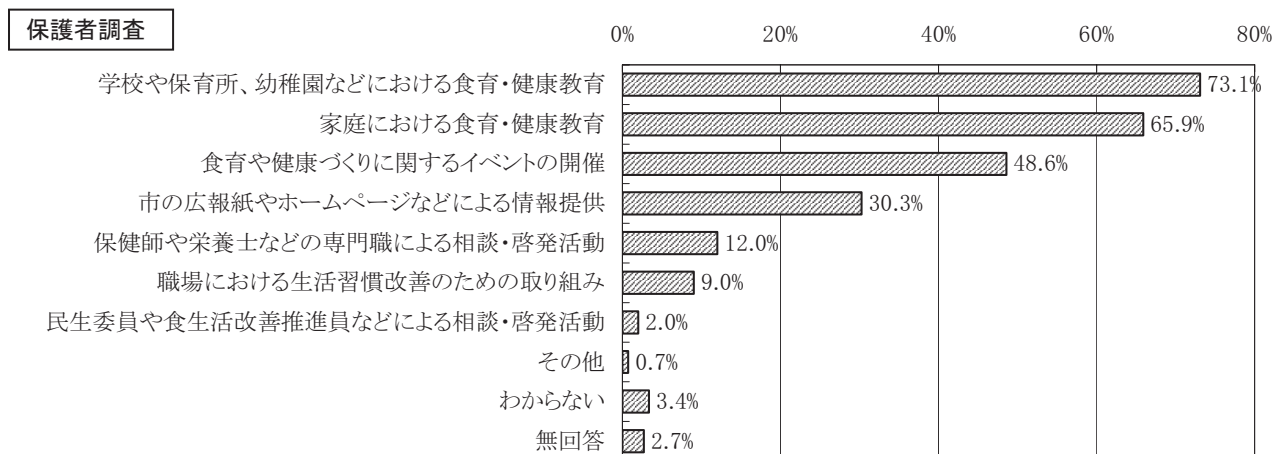
問 健康増進のために、今後、市に充実してほしいことは何ですか。〔複数回答〕
《問12 一般市民／回答者数=484》



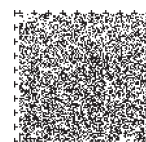
◇健康増進のために、今後市に充実してほしいことは、第1位が「がん検診など受診しやすい検診体制の充実」(42.8%)、第2位が「ウォーキングなどの運動がしやすい環境整備」(34.9%)、第3位が「健康づくりに関する情報提供の充実」(24.6%)となっています。

■今後の取り組みについて

問 食育や健康づくりの大切さを知っていただくために、どのような取り組みが必要だと思いますか。〔複数回答〕《問14 保護者／回答者数=1097》《問22 一般市民／回答者数=484》



◇食育や健康づくりの大切さを知らせるために必要な取り組みは、保護者調査、一般市民調査とも、第1位が「学校や保育所、幼稚園などにおける食育・健康教育」、第2位が「家庭における食育・健康教育」となっており、次いで「食育や健康づくりに関するイベントの開催」、「市の広報紙やホームページなどによる情報提供」が続いています。家庭や学校などでの教育と情報提供などによる啓発が重要だと考えられています。



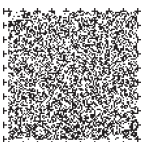
用語解説

アルファベット

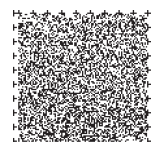
- BCG** 結核菌を予防するワクチンのこと。ワクチン名のフランス語である Bacille de Calmette et Guérin の頭文字をとったもの。
- DPT三種混合** DPTとは、三種混合ワクチンのことで、D：diphtheria シフテリア、P：pertussis 百日ぜき、T：tetanus 破傷風の3つの英語の頭文字をとったもの。
- DT二種混合** DTとは、二種混合ワクチンのことで、D：diphtheria シフテリア、T：tetanus 破傷風の2つの英語の頭文字をとったもの。
- MR** MRワクチンとは麻疹（Measles）・風しん（Rubella）混合ワクチンのことで、平成18年度から定期接種が行われている。

か行

- かかりつけ医** 日常的な診療や健康管理等を行ってくれる身近な医師のこと。
- 感染症** 病原体が生体内に侵入・増殖して引き起こす病気。インフルエンザ・赤痢（せきり）・マラリアなど伝染性のものと、破傷風・肺炎など非伝染性のものがある。
- 教育ファーム** 子どもから大人まで、生産者の指導の下、「種まきから収穫まで」の一連の農作業を体験し、体験者が自然の恩恵に感謝し、食に関する活動への理解を深めることを目的とした事業のこと。具体的には、「体験者が、実際に農林水産業を営んでいる方の指導を受け、同一作物について2つ以上の作業を、年間2日以上行うこと」と、定義している。
- 行事食** 祭事や伝統行事の際に出される料理のこと。正月のおせち料理や大晦日の年越しそばなどが有名だが、地域によって様々な行事食がある。
- グローバル化** 国や地域を越えて、経済や社会にかかわる影響が地球規模で広がること。
- 後期高齢者健康診査** 75歳以上の後期高齢者医療制度加入者を対象にした健康診査。
- 口腔ケア、口腔体操** 口腔とは口の中の空間のことであり、口腔ケアとは口の中の病気を予防したり、健康を維持したりすることによって、生活の質（QOL）を向上しようとするもの。この中には咀嚼機能も含まれ、その維持・向上のために行うものが口腔体操である。
- 合計特殊出生率** 15～49歳までの女子の年齢別出生率を合計したもので、1人の女性がその年次の年齢別出生率で一生の間に子どもを生むとした場合の子どもの数を指す。人口を維持するためには、2.07が必要とされている。



工芸農作物	工芸農作物とは、なたね、葉たばこ、生茶、さとうきび、てんさい、こんにゃくいもなど、油脂、甘味料、繊維、薬などの原料に供する目的で栽培されている植物をいう。
さ行	
サプリメント	ビタミン、ミネラルなど、不足しがちな栄養素を補うための補助的な食品。
市民農園	サラリーマン家庭や都市住民がレクリエーションとしての自家用野菜・花の栽培、高齢者の生きがいづくり、児童生徒の体験学習などの多様な目的で、小面積の農地を利用して野菜や花を育てるための農園のこと。特定農地貸付法などの法律によって、自治体、農協、個人など多くの方々が市民農園を開設できるようになっている。
食事バランスガイド	食生活指針を具体的な行動に結び付けるものとして、厚生労働省と農林水産省により平成 17 年 6 月に決定された、食事の望ましい組み合わせやおおよその量をわかりやすくイラストで示したもの。
食生活指針	平成 12 年 3 月に当時の厚生省、農林水産省、文部省が共同で策定した、食生活に関する指針。食事を楽しむ、栄養バランス、無駄のない食生活など、10 の視点から望ましい食生活のあり方を示している。
食料自給率	食料自給率とは、国内の食料消費が、国内の農業生産でどの程度まかなえているかを示す指標のこと。重量ベース、カロリーベース、生産額ベースでみた自給率があり、「40%」と言われているのは、カロリーベースでの自給率である。
スクールカウンセラー	児童生徒の不登校や問題行動等に対応するため、学校においてカウンセリングを行う、高度に専門的な知識・経験を有する心理相談員。
総合型地域スポーツクラブ	人びとが、身近な地域でスポーツに親しむことのできるスポーツクラブで、子どもから高齢者まで（多世代）、様々なスポーツを愛好する人々が（多種目）、初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる（多志向）、という特徴を持ち、地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブをいう。
総合計画	今後の市政全般の基本的な方向性を示した長期的な計画。第 1 次亀山市総合計画の計画期間は平成 19 年度～平成 28 年度。



た行

特定健康診査

糖尿病その他の政令で定める生活習慣病に関する健康診査。医療保険の保険者において実施することが義務づけられている。内臓脂肪の蓄積を未然に把握することにより、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防を図ることを目的に、平成 20 年 4 月より 40 歳から 74 歳までの被保険者と被扶養者を対象に実施。

特定保健指導

特定健診からの階層化により動機付け支援、積極的支援に該当した人に対してのみ実施される生活習慣を改善するための保健指導。対象者が自らの生活習慣における課題を認識して行動変容と自己管理を行うとともに、健康的な生活を維持することができるようになることを通じて、生活習慣病を予防することを目的とする。

な行

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）

メタボリックは「代謝」の意味で、代謝症候群ともよばれる。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

は行

8020運動

8020 運動（はちまるにいまるうんどう）とは、満 80 歳で 20 本以上の歯を残そうとする運動のこと。厚生労働省や日本歯科医師会により推進されている。20 本以上の歯を持つ高齢者はそれ未満の人に比べ、活動的で、寝たきりとなることも少ないなど多くの報告がされている。

早寝・早起き・朝ごはん運動

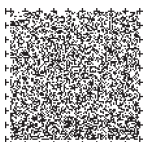
子どもの生活リズムの向上とそれを応援する社会の仕組みづくりをめざす国民運動。平成 18 年 4 月に、本運動に賛同する個人や団体（PTA、子ども会、青少年団体、スポーツ団体、文化関係団体、読書・食育推進団体、経済界等）の参加による「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立され、子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動が全国展開されている。

ふれあい・いきいきサロン

認知症及び閉じこもり予防を目的に、高齢者が気軽に集える場を設けるもの。

訪問給食サービス

在宅でおおむね 65 歳以上のひとり暮らしの人や、65 歳以上の人のみの高齢者世帯で、老衰、心身の障がい、傷病などの理由により調理が困難な人を対象に、食事を届けるとともに安否の確認をする。月曜日～土曜日の昼・夕食に利用できる。



ま行

マタニティビクス

妊婦（マタニティ）を対象としたエアロビクス。マタニティビクスを行うことにより、呼吸法と体重管理ができ、安産につながるというメリットがあると考えられている。

マネジメントサイクル

事業を効果的に管理するための段階。主なもののひとつとしてP D C Aサイクル（計画（Plan）－実行（Do）－検証（Check）－改善（Action））がある。

メンタルヘルス

精神衛生。心の健康のこと。

ら行

ライフステージ

人生における妊娠期、乳幼児期、学童期、少年期、青・壮年期、中年期、高齢期などのそれぞれの段階のこと。

レシピ

料理などの調理法のこと。

