

亀山市



食育推進・健康増進計画

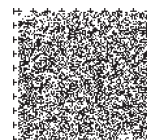


『私からはじめる
みんなに広げる健康文化』
～ひとに優しい健康都市・かめやま～



三重県 亀山市

平成23年3月



はじめに

近年、医療水準が高まり、日本は世界の最たる長寿国となり、次なるステップとして日常的な介護を必要とせず、心身ともに自立して暮らすことのできる「健康寿命」を延ばすことが重要であると考えられています。

現在、食生活の変化や運動不足などが引き起こす糖尿病・循環器疾患などの生活習慣病が、現代社会において深刻な問題となっています。特に、健康と密接な関わりを持つ「食」については、生活スタイルの変化や外食文化の浸透などによって、日本特有の優れた食文化も失いつつあります。そこで、「食」の大切さを見直し、より健やかな生活を目指し、私たちはまず自分の健康を守らなければなりません。

一方、現代の社会構造は、市民一人ひとりの活動が複雑に絡み合って都市機能を形成しており、「健康は自分で守るもの」だけではなく、都市そのもののすべての機能で守る必要があり、世界保健機関（WHO）は早くからこのことに着目し、『健康都市』という考え方を提唱してきました。亀山市は、この『健康都市』の考え方に賛同し、「健康都市連合」に平成 22 年 7 月に加盟したところです。

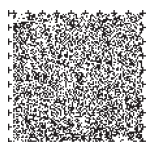
この亀山市食育推進・健康増進計画は、『健康都市』の考え方を礎に、市民・地域・行政が一体となり、「健康づくり」と「食育」に関わる取り組みの方向性を示したものです。亀山市においては、両者の取り組みを並行して進め、亀山市の地域特性である豊かな自然と歴史・文化、快適な居住環境の中で、市民の皆さんが豊かな食生活をおくり、健康で生きがいのある充実した生活が実現できるよう皆さんとともに「健康文化」を育てていきたいと思いをします。

今後、計画に掲げるめざすまちの姿の実現に向けて、事業の展開、実行を行っていきますので、一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後に、本計画の策定にあたり、数多くのご意見をいただきました亀山市食育推進・健康増進計画の策定委員の方々をはじめ、アンケート調査などにご協力いただきました市民の皆さまに心からお礼申し上げます。

平成 23 年 3 月

亀山市長 櫻井 義之



目 次

第1章 計画の策定にあたって

- 1 計画の趣旨 1
- 2 食育推進と健康増進をめぐる国や三重県の動き 3
- 3 計画の位置づけと期間 4
- 4 計画の構成 5

第2章 亀山市の現状

- 1 人口・世帯数の状況 7
- 2 食に関する地域特性
 - (1) 歴史・文化面の特性 9
 - (2) 食料生産の状況 10
- 3 健康に関する地域特性
 - (1) 出生等に関する状況 12
 - (2) 疾病等に関する状況 13

第3章 計画の基本的な考え方

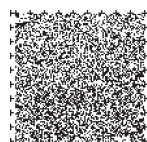
- 1 基本理念 14
- 2 めざすべきまちの姿 14
- 3 基本方針 16
- 4 ライフステージ別の行動指針 19

第4章 食育推進の方針

- 1 食育の推進
 - (1) 栄養バランスの確保 22
 - (2) 生活リズムの向上 26
 - (3) しつけ・ルールの普及 30
 - (4) 食の大切さの啓発 34
- 2 食文化の継承・発展 38
- 3 地産地消の推進 42

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 46
 - (2) 歯と口の健康づくり 50
 - (3) たばこ・アルコールによる健康被害の防止 54
 - (4) 休養とこころの健康づくり 58



2	健康管理の推進	
	(1)生活習慣病予防	62
	(2)がん予防	66
3	感染症予防の推進	70

第6章 計画の推進にあたって

1	計画の推進体制	74
2	計画の進行管理	75

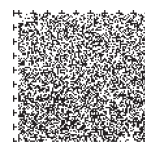
参考資料

健康都市連合憲章	76
計画の策定体制	81
計画の策定経過	83
食・健康に対する市民意識	84
用語解説	90

※この計画で引用したアンケート調査結果はすべて、亀山市が平成 22 年 1 月から 2 月にかけて実施した「亀山市健康及び食に関する市民意識調査」の結果を抜粋したものです。

調査は、住民基本台帳から無作為抽出した 20 歳以上の市民 1,000 人を対象とした「一般市民調査」と、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から抽出した 1,253 人を対象とした「保護者調査」があります。

調査の概要については、84 ページをご参照ください。



第 1 章 計画の策定にあたって

1 計画の趣旨

「生涯を健やかに暮らしたい」というのは、私たちみんなの願いです。

近年、医療水準が高まり、日本は世界の最たる長寿国となりましたが、その反面、高齢化が進むと同時に医療費や介護給付費は伸び続けています。豊かな長寿社会を築くうえで、「医療や介護をできる限り必要とせず健康にいきいきと過ごせる期間」、すなわち「健康寿命」を延ばすことが重要であり、運動習慣などの徹底とともに、健康的な食生活に心掛けることが大切となります。

特に、健康と密接なかかわりを持つ「食」については、生活スタイルの変化や外食文化の浸透などによって日本特有の優れた食文化が失われたり、食生活の乱れが生活習慣病につながったりしています。

また、農業などの「食」を生み出す背景を知る機会が少なくなっており、食の大切さに対する意識が薄れてきています。豊かな人間性を育むうえで、食を育む自然の恩恵や命の大切さに対する理解や感謝を深めることが重要です。

さらに、わが国の食料自給率は 40% まで低下しているうえ、農林水産業は後継者不足に悩まされている状況です。こうした状況は、いつ起こるとも分からない世界食料危機の際に、わが国の食料供給が大きく不足する危険性をはらんでおり、食料自給率を高めることが大きな課題となっています。

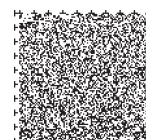
こうしたことから、健康的な食生活を取り戻すための「食育」が重要視されています。

世界保健機関（WHO）では、都市で暮らす人々の健康は、ある特定の領域や個人だけで守るもののみではなく、都市の機能のすべてで守るものという『健康都市』という考え方を提唱しています。

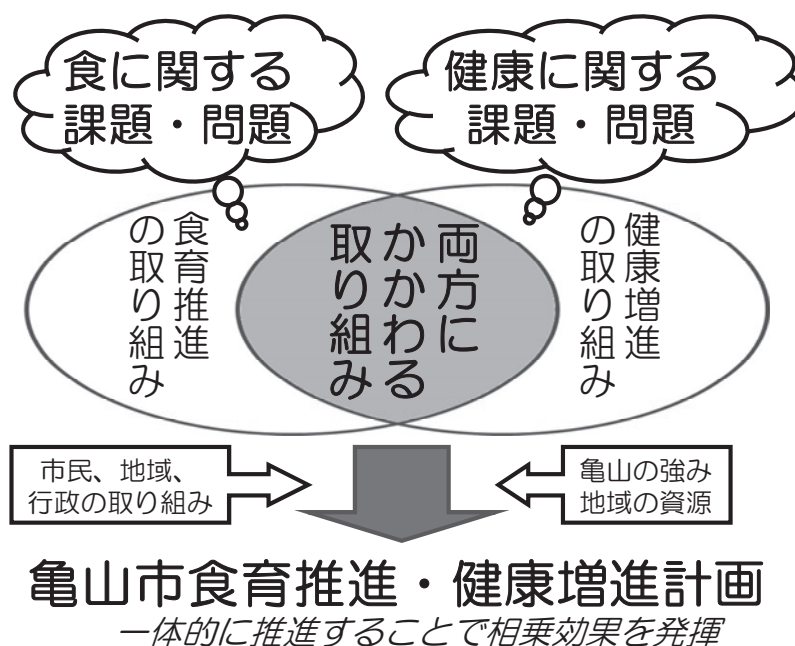
亀山市においては、この健康都市の実現に向けて、健康都市に取り組んでいる都市の国際ネットワークである健康都市連合※に平成 22 年 7 月に加盟しました。健康都市の趣旨を踏まえて、市民の健康寿命を延ばし、地域の特性を生かして豊かな食生活をめざしながら、食と健康をキーワードにしたまちづくりへと展開することが求められます。

以上のことから、生涯にわたる食育と健康づくりに関するさまざまな取り組みを市民、地域及び行政が協働で推進することによって、亀山市の強みを生かしながら「食育」と「健康」のお互いの相乗効果が生み出されるよう、「食育推進計画」と「健康増進計画」を一体的に策定します。

※詳細については、参考資料の「健康都市連合憲章」（76 ページ）を参照ください。



【図：計画策定のイメージ】



健康寿命とは

世界保健機関（WHO）が2000年に提唱した指標で、日常的な介護を必要とせず、心身ともに自立して暮らすことのできる期間のことをいいます。現在では、単に寿命の延伸だけでなく、この健康寿命をいかに延ばすかが大きな課題となっています。

食育とは

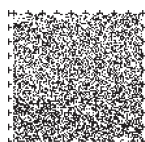
一人ひとりが生涯を通じた健康的な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等を図れるよう、食について考える習慣や食に関する様々な知識、及び食を選択する判断力を楽しく身につけるための取り組みをいいます。

《「食育基本法」での位置づけ》

- ①生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ②さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健康的な食生活を実現することができる人間を育てること

健康都市とは

世界保健機関（WHO）における「健康都市」とは、健康を個人の責任としてのみ捉えるのではなく、都市環境そのものを健康にしようとする考えで、保健分野だけでなく多分野にわたって総合的に取り組むことで、都市住民の健康を確保する仕組みを構築し、それに向かって継続的に努力していくというものです。



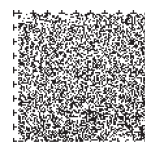
2 食育推進と健康増進を めぐる国や三重県の動き

健康増進施策にかかる動きとしては、国は、疾病の早期発見や治療という「二次予防」に加え、生活習慣に焦点をあてた健康増進、疾病予防という「一次予防」に重点を置いた政策の展開をめざすため、健康づくりを支援する関係機関・民間団体を巻き込みながら、国民が主体的に取り組める健康づくり運動として、平成 12 年 3 月から「健康日本 21」を推進しています。平成 14 年 7 月には「健康日本 21」をはじめとする健康づくり施策を積極的に推進するための法的な基盤の整備を目的とした「健康増進法」が成立しました。

また、「健康日本 21」の中間評価により、新たに内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した生活習慣病対策の推進と予防の重要性が強調されました。その後、平成 18 年には、特定健康診査・特定保健指導の実施を保険者に義務づける医療制度改革が行われたほか、がん対策基本法、自殺対策基本法が相次いで制定されるなど、健康関連分野の法整備が進み、「健康」を取り巻く環境は大きく変化しました。

一方、食育推進にかかる動きとしては、がんや心臓病、糖尿病などの生活習慣病を予防する上で食生活の改善が重要視されてきたことにともない、平成 12 年に厚生省、農林水産省、文部省の共同による「食生活指針」が策定され、その「食生活指針」を具体的な行動に結び付けるものとして、平成 17 年に厚生労働省と農林水産省による「食事バランスガイド」が策定されました。さらに、生きる上で基本となる「食」の大切さについて改めて意識を高め、豊かで健康的な食生活を営むための「食育」を国民運動として取り組むため、同年に食育基本法を施行し、これに基づいて食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、平成 18 年には「食育推進基本計画」が策定されました。

三重県においては、国の動きを追って、平成 13 年、県民が心身ともに健康で健やかな生活を送ることをめざした健康づくりの基本指針である「ヘルシーピープルみえ・21」が策定されました。また、平成 19 年には、多様な主体の協働により取り組むべき食育の推進方向を定めた「三重県食育推進計画」が策定されました。



3 計画の位置づけと期間

この計画は、食育基本法第 18 条第 1 項に基づく「食育推進計画」及び健康増進法第 8 条第 2 項に基づく「健康増進計画」に位置づけられるものです。

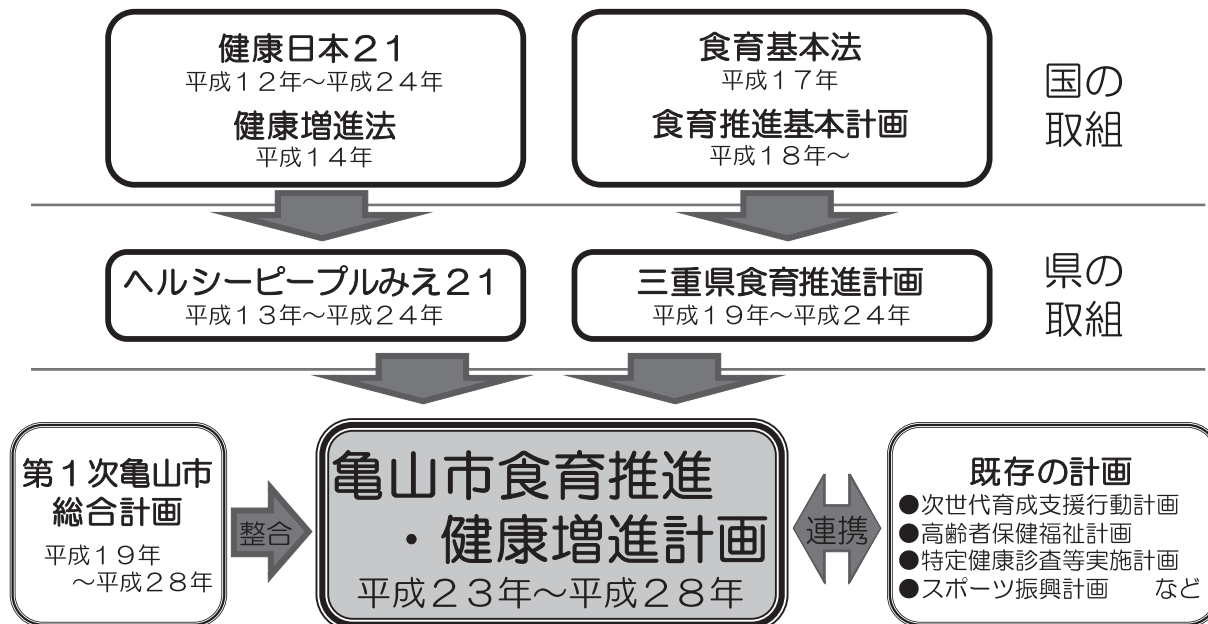
亀山市においては、この 2 つの計画を一体的に策定することにより、食育推進と健康増進の「めざす姿」、「目標」と「行動指針・取組指針」を定め、関係する施策を総合的、計画的に推進します。

また、第 1 次亀山市総合計画と整合性を図り、亀山市における他の関連する個別計画と連携しながら、施策の推進を図ります。

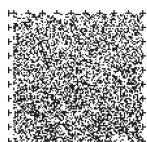
食育推進や健康増進の取り組みは市民一人ひとりの実践につながって初めて実を結ぶものであり、ある段階で完了するものではなく、長期的視点に立って、評価・見直しを行いつつ進めるべきものです。

この計画の中の「めざす姿」は、将来にわたって継続的にめざすべきものとして掲げますが、5 年ごとに計画を評価し、次の段階へとステップアップしていくことを念頭に置いています。今回の計画期間については、第 1 次亀山市総合計画の目標年度と同じ平成 28 年度として、「目標」や「成果指標」を定めることとします。

【図：計画の位置づけと期間】



第 1 次亀山市総合計画の期間に合わせ、平成 28 年度に評価・見直しを行い次の段階へとステップアップしていきます



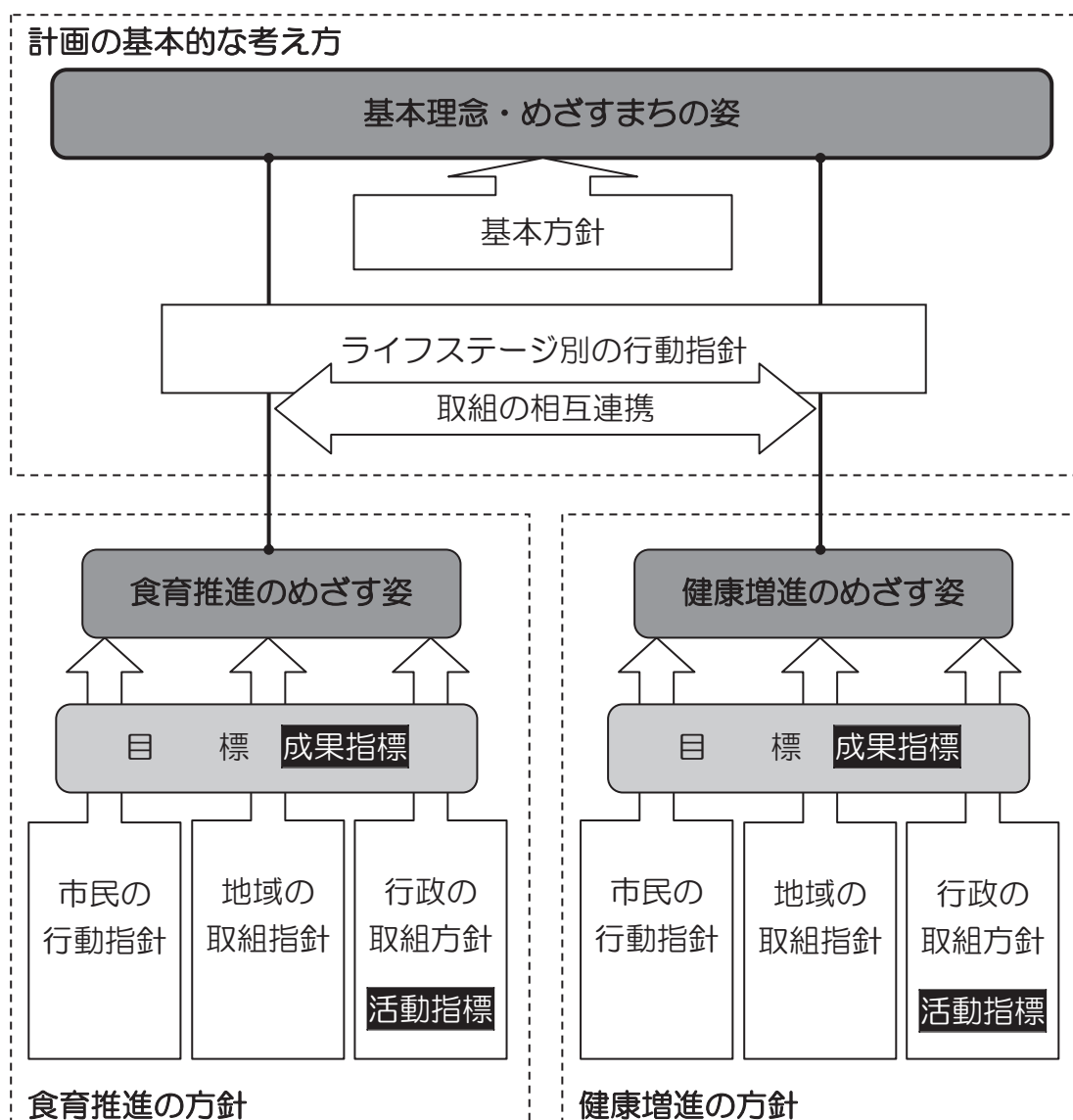
4 計画の構成

この計画は、食育推進と健康増進とに共通する「基本理念・めざすまちの姿」のもとで、分野別に「めざす姿」を掲げます。

各項目の「めざす姿」の実現に向けては、ヘルスプロモーションの観点から、市民一人ひとりが努力すべきこと（自助）を「市民の行動指針」として、一人ひとりの行動を地域や職域などが支えるために取り組むべきこと（共助）を「地域の取組指針」として、一人ひとりや地域での取り組みを支えるために行政が実施すべきこと（公助）を「行政の取組方針」として、それぞれ掲げ、協働・連携のもとで「めざす姿」に向けて取り組みを進めます。

また、当面（6年間）のめざすべき目標を分かりやすい形で共有するため、「目標」と「成果指標」を設定するとともに、行政の取り組みを計画的に実施し、状況を評価するため、別途「活動指標」を設定し、6年間の進行管理を図ります。

【図：計画の構成】



ヘルスプロモーションとは

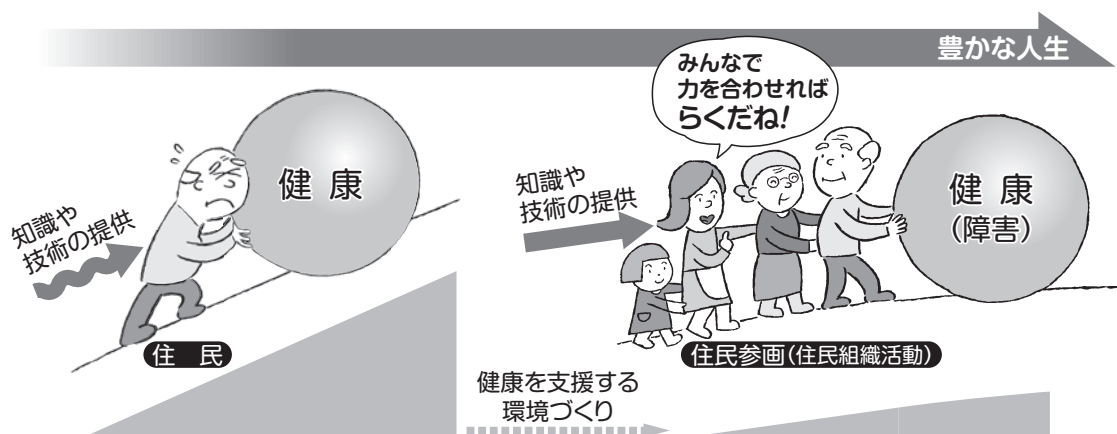
ヘルスプロモーションは、1986年、世界保健機関（WHO）がカナダのオタワで開催した第1回ヘルスプロモーション会議の中で示された考え方です。ヘルスプロモーションとは「人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセスである」と定義されています。

つまり、「自分の健康は自分でつくる」こと（下図では自分でボールを押すこと）が大切ですが、一人だけで努力するよりも、まわりの人々が協力し、支え合う（下図ではボールを一緒に押す）ことで、健康の実現は、より容易になります。

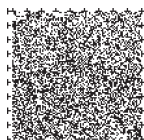
さらに、「健康都市」の視点に立って、健康の取り組みをしやすくするための環境づくりを行う（下図では坂道の傾斜を緩くする）ことも、健康の実現を助けることになります。

こうした考えを「ヘルスプロモーション」と言うのです。

【図：ヘルスプロモーションのイメージ】



資料：財団法人健康・体力づくり事業財団「健康日本21 ～中間評価とこれからの健康づくり運動～」のパンフレットをもとに作成



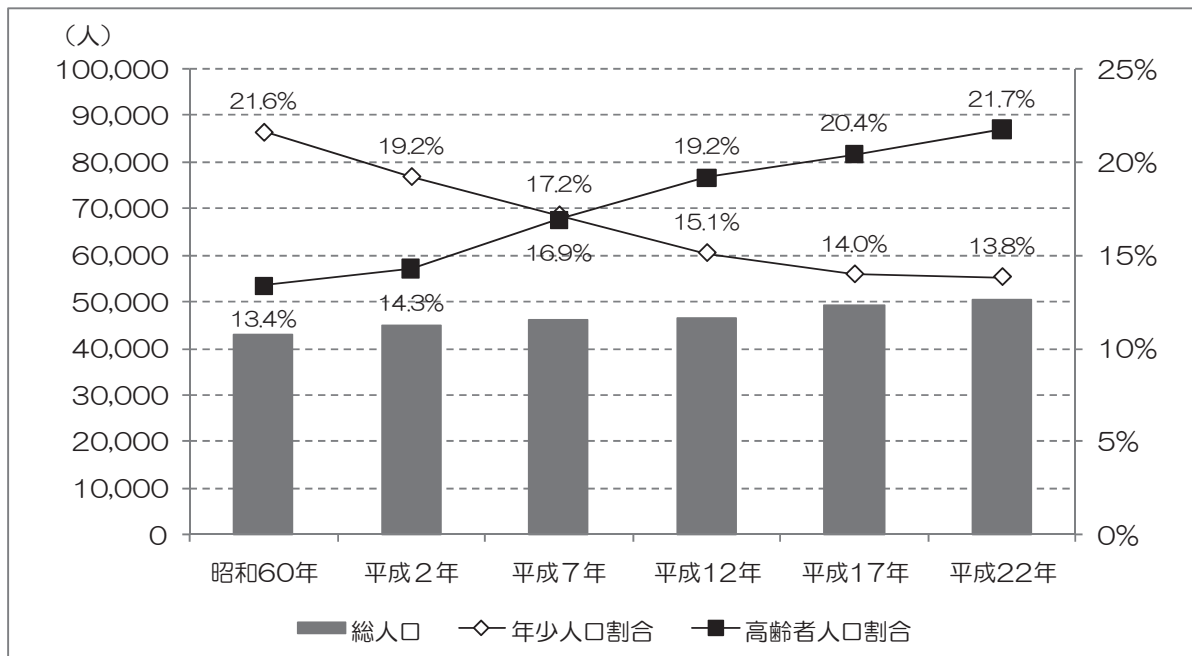
第2章 亀山市の現状

1 人口・世帯数の状況

亀山市の人口は年々増加を続けており、平成22年には50,503人となっています。

年齢構成の推移を見ると、総人口に占める年少人口の割合は、昭和60年の21.6%から平成22年の13.8%へと減少の一途をたどっているのに対し、高齢者人口の割合は昭和60年の13.4%から平成22年の21.7%へと大きく増加しています。全国的傾向と同様に、少子高齢化が進んでいることから、健康寿命を延ばすための取り組みが重要となります。

■ 亀山市における年齢3区分別人口の推移



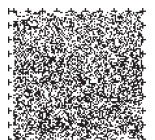
資料：国勢調査、平成22年のみ住民基本台帳（10月1日）

（単位：人）

区分	昭和60年	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年
年少人口（0～14歳）	9,254	8,659	7,912	7,044	6,878	6,977
生産年齢人口（15～64歳）	27,832	29,949	30,413	30,609	32,313	32,545
高齢者人口（65歳以上）	5,724	6,426	7,803	8,940	10,062	10,981
総人口	42,810	45,045	46,128	46,606	49,253	50,503

注）平成12年以前は旧亀山市と旧関町の合算値

資料：国勢調査、平成22年のみ住民基本台帳（10月1日）



総世帯数も年々増加を続けており、平成 17 年には 17,828 世帯となっています。また、一世帯当たりの人員の推移を見ると、昭和 60 年の 3.57 人から平成 22 年の 2.49 人へと減少しています。核家族化の進行が見られ、世代間の交流が減っていることが考えられます。また、近年では、一人暮らしの若者が増えていることが考えられ、こうした人々への健康づくりや健康的な食生活の意識付けが求められます。

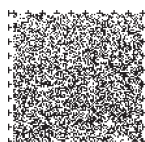
■ 亀山市における総世帯数と一世帯当たりの人員の推移

(単位：世帯・人)

区分	昭和 60 年	平成 2 年	平成 7 年	平成 12 年	平成 17 年	平成 22 年
総 世 帯 数	11,981	13,145	14,324	15,525	17,828	20,306
一世帯当たりの人員	3.57	3.43	3.22	3.00	2.76	2.49

注) 平成 12 年以前は旧亀山市と旧関町の合算値

資料：国勢調査、平成 22 年のみ住民基本台帳（10 月 1 日）



2 食に関する地域特性

(1) 歴史・文化面の特性

豊かな自然の中で育まれてきた米とお茶

亀山市は三重県の西北部に位置し、市西部に連なる鈴鹿山脈の山々に源を発する鈴鹿川、安楽川、御幣川、加太川などの鈴鹿川水系と中ノ川との2水系が市内を流れる、自然豊かなまちです。それら河川の流域に広がる平野部では、豊富な水資源を生かし、古くから米づくりが行なわれてきました。また、戦国時代に開墾されたと言われる「坂本棚田」（日本の棚田百選の一つ）では、野登山山麓の緩やかな斜面におよそ 440 枚の棚田が広がる美しい風景の中で、今も米づくりが行なわれています。

また、米づくりと並んで、亀山市の農業生産の中心となっているのはお茶づくりです。温暖なお茶づくりに適した土質であることから、この地では千年以上前からお茶の栽培が行なわれてきました。現在も、県内最大規模の茶生産団地「中の山パイロット」で育まれたお茶は、「亀山茶」の名で全国各地に供給されています。

東西文化の結節点

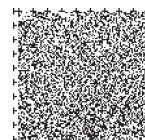
亀山市は、古くから都のあった飛鳥、大津、奈良、京都と東国を結ぶルート上に位置し、交通の要衝として栄えてきました。特に、江戸時代には東海道五十三次の宿駅制により、この地に「亀山宿」「関宿」「坂下宿」の3宿が開かれ、参勤交代の大名や多くの旅人でたいへん賑わいました。伊勢別街道や大和街道など、東海道から分岐する街道もあり、多くの人や物が行き交う中で、東と西の文化が交わる「文化の結節点」であったと言われます。当時、宿場で旅人をもてなしていた和菓子の文化は今も受け継がれ、かつての賑わいを今に伝えています。

亀山市の伝統的な食文化

現在、亀山市では、「亀山市史」の編さん作業を進める中で、地域の高齢者への聞き取りを行ない、伝統的な食文化に関する調査を行なっています。

昭和初期の日常の食事は一般的に自給自足であり、季節ごとに収穫される食材を使って食生活を営んでいました。味噌や醤油、漬け物も自家製が多かったようです。一方、冠婚葬祭や年中行事の際には、日常の食事とは別の、特別な行事食が作られていました。特に、お盆や秋祭りなどに作るすしはご馳走の一つであり、女性たちは暗いうちに起床し、巻きすしやいなりすし、押しすしをたくさん作ったといいます。今は、特別な日は外食する家庭も多いですが、かつての亀山市では、日本の多くの家庭がそうであったように、それぞれの家庭で手作りの料理を囲み、楽しんでいました。

また、農家ではくず米や砕け米などを粉にして団子を作っていました。農作業とゆかりの深い「どっかん団子」や、山の神の供物であった「シトギ（シラ餅）」のほか、「シネシネ団子」や「はなくそ団子」、「しんこ団子」などが、一部の地域で今も伝えられています。



(2) 食料生産の状況

食を支える農作物生産・出荷量の推移を見ると、茶については、平成 17 年から 18 年にかけて減少したものの、長期的には増加傾向にあります。米をはじめとするその他の農作物については、全体的に減少傾向にあります。

平成 18 年については、米が農業産出額に占める割合は 23.3%、茶を含む工芸農作物は 19.9%であり、本市農業の基幹部門となっており、茶を含む工芸農作物については、県下でも第 3 位の産出額となっています。しかし、亀山市の農業産出額は長期的には減少傾向にあり、特に平成 18 年は大きく減少しました。また、茶を含む工芸農作物も、平成 16 年をピークに減少傾向にあります。

■ 亀山市における農作物生産量の推移

(単位：t)

区分		平成 14 年	平成 15 年	平成 16 年	平成 17 年	平成 18 年
米	収 穫 量	4,641	3,998	4,230	4,120	4,120
麦	類 収 穫 量	196	122	144	161	155
かんしょ・豆類	収 穫 量	274	278	316	48	49
野	菜 出 荷 量	408	459	451	434	418
果	樹 出 荷 量	116	125	108	112	91
茶	生葉収穫量	3,586	3,658	3,820	4,390	3,950

資料：三重農林水産統計年報

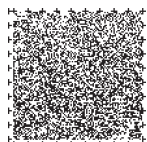
■ 亀山市における農業産出額の推移

(単位：1,000 万円)

区分		平成 14 年	平成 15 年	平成 16 年	平成 17 年	平成 18 年
農 業 産 出 額		405	419	425	400	357 (10)
耕 種	米	115	114	96	83	83 (13)
	麦	3	1	1	2	2 (13)
	雑 穀 ・ 豆 類	1	1	1	2	2 (12)
	い も 類	2	3	2	3	3 (9)
	野	30	30	33	30	27 (16)
	果	4	5	5	4	4 (19)
	花	15	15	15	15	14 (10)
	工 芸 農 作 物	72	78	98	88	71 (3)
	種苗・苗木類、その他	22	30	25	24	23 (4)
畜 産		111	106	118	117	110 (9)
加 工 農 作 物		30	33	31	32	20 (4)

※平成 18 年の () 内は県内順位

資料：三重農林水産統計年報



一方、食料自給率については、三重県の値は全国平均よりも若干高いものの、40%台で推移している状況です。食料自給率を向上させるためにも、農業生産が増えるように、地産地消などに取り組む必要があります。

■ 食料自給率の推移（カロリーベース※）

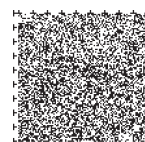
（単位：％）

区分		平成 16 年	平成 17 年	平成 18 年	平成 19 年	平成 20 年
全	国	40	40	39	40	41
三	重 県	42	42	44	42	43

資料：農林水産省試算



※「カロリーベース」とは、重さが異なる全ての食料を足し合わせ計算するために、その食料に含まれる熱量（カロリー）を用いて計算した自給率のことです。
平成 21 年度の全国値（概算値）でみると、一人 1 日当たり国産供給熱量が 964kcal、一人 1 日当たり供給熱量が 2,436kcal であるため、40%となる訳です。



3 健康に関する地域特性

(1) 出生等に関する状況

亀山市における出生の状況を見ると、一人の女性が平均して何人の子どもを産むかを表した「合計特殊出生率」は三重県全体よりも若干低い値で推移しており、なおかつ低下する傾向にあります。この値が低いことは、より一層、少子化が進む傾向にあるということを表しています。

乳児死亡率(生後1年未満の死亡率)は、平成7～11年の平均は三重県の値を下回り、低い死亡率でした。その後、三重県の値が下がる一方、亀山市の値は上昇傾向にありましたが、平成20年には再び三重県の値まで低下してきています。

4か月児と10か月児の健康診査は、母子保健のしおりにある「診査票」を利用して三重県内の医療機関で受けるものです。また、1歳6か月児と3歳児の健康診査は総合保健福祉センター(あいあい)において、集団で実施しています。これらの受診率は、近年95%を超える値で推移しています。乳幼児健康診査では、子どもの成長の重要な節目で、健やかな成長を確認し、また、成長・栄養・子育て等に関する相談に応じ、速やかに必要な支援を行うものです。

■ 合計特殊出生率

区分	平成7～11年	平成16～20年
亀山市	1.41	1.30
三重県	1.45	1.36

資料：県健康づくり室「ヘルシーピープルみえ21 データバンクシステム」

■ 乳児死亡率(出生千対)

区分	平成7～11年	平成16～20年
亀山市	3.87	4.34
三重県	4.17	2.74

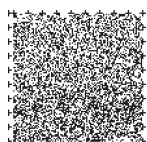
資料：県健康づくり室「ヘルシーピープルみえ21 データバンクシステム」

■ 亀山市における乳幼児健康診査の受診率の推移

(単位：%)

区分	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年
4か月児健康診査	99.3	95.6	98.6	99.5	95.7
10か月児健康診査	94.3	97.8	95.7	96.5	95.9
1歳6か月児健康診査	94.8	95.8	98.3	95.9	97.2
3歳児健康診査	95.9	96.4	95.9	97.8	95.8

資料：亀山市健康推進室



(2) 疾病等に関する状況

主要死因別の死亡率（平成 16～20 年）について、亀山市と三重県の比較で見ると、男性については、三大死因の中では悪性新生物（がん）と心疾患が非常に低く、下位の死因の中では糖尿病と高血圧が若干高くなっています。女性については、悪性新生物（がん）が非常に低いですが、心疾患については若干高くなっています。年々、最も死亡率が高い男性の悪性新生物（がん）が低下する傾向を示しているほかは横ばいの傾向にあります。

全体的には、全国的な傾向と同様、亀山市でも悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患（脳卒中）が多く、三大死因となっています。

また、40～64 歳における生活習慣病での死亡率は男性、女性とも三重県の値を下回っています。

自殺者数については、男性が約 3 分の 2 を占めます。比率としては、三重県全体とほぼ同様の傾向を示しています。

■ 亀山市における年齢調整死亡率（人口 10 万対）

死因	男性		女性	
	亀山市	三重県	亀山市	三重県
悪性新生物	164.5	179.9	75.5	87.3
心疾患	71.4	82.2	47.2	44.2
脳血管疾患	56.4	55.0	32.3	33.4
交通事故	11.4	12.6	3.7	4.6
肝疾患	9.2	9.7	1.0	3.1
糖尿病	8.6	7.2	3.7	4.2
高血圧	3.0	2.2	2.9	1.6

※平成 16～20 年平均（年齢調整は昭和 60 年モデル人口を使用）

資料：県健康づくり室「ヘルシーピープルみえ 21 データバンクシステム」

■ 40～64 歳における生活習慣病死亡率（人口 10 万対）

区分	計	男性	女性
亀山市	175.3	231.8	114.5
三重県	229.0	308.0	151.5

※平成 16～20 年平均

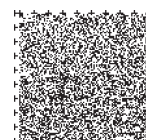
資料：県健康づくり室「ヘルシーピープルみえ 21 データバンクシステム」

■ 自殺者数（人口 10 万対）

区分	計	男性	女性
亀山市	20.7	29.9	11.4
三重県	20.3	29.7	11.5

※平成 16～20 年平均

資料：県健康づくり室「ヘルシーピープルみえ 21 データバンクシステム」



第3章 計画の基本的な考え方

『私からはじめる みんなに広げる健康文化』

～ひとに優しい健康都市・かめやま～

1 基本理念

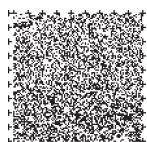
食は生活の基本であり、心身の健康や豊かさへとつながるものです。さらに、自然環境や食料生産への理解を深めることで、次世代へとつなげなければならないものです。健康もまた生活の質を決定する重要な要素であり、単に病気や障がいがないという考え方だけではなく、生きがいを持った積極的な生き方へとつながるものです。また、その健康づくりを支えるには、穏やかで安心な地域社会や都市環境が不可欠です。

長寿社会を迎え、市民が健康な暮らしをおくり続けるには、まず、私たち一人ひとりが自ら実践への努力をはじめることを認識しなくてはなりません。このような一人ひとりの取り組みが、一人ひとりの生活の中に根付き、まわりの人びとを巻き込みながら、まち全体を包む大きな流れへと広がり、市民のだれもが共有する亀山の健康文化となることが望まれます。

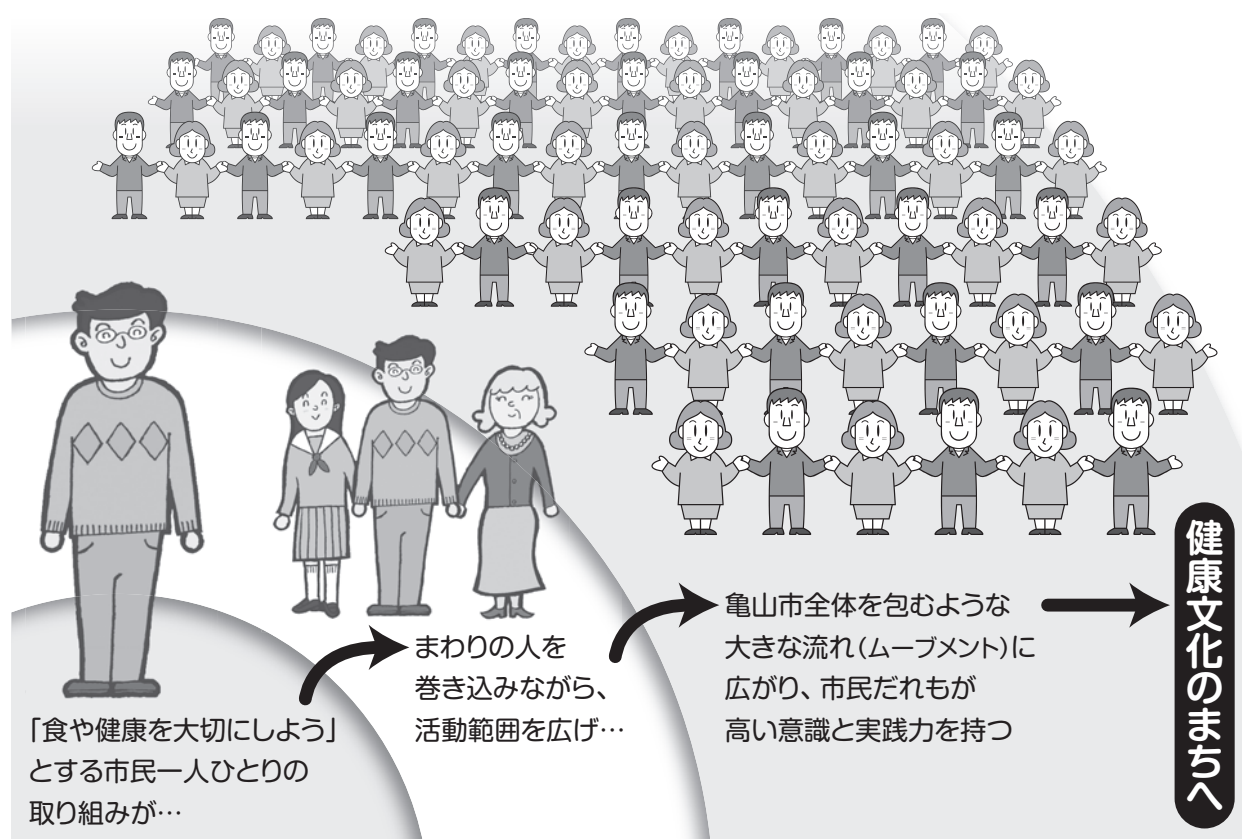
亀山市においては、地域特性である豊かな自然と歴史・文化、快適な居住環境の中で、市民が豊かな食生活と健康で生きがいのある充実した生活を実現できる健康文化のまちをめざして、「私からはじめる みんなに広げる健康文化」を掲げ、次世代に伝えられるよう、健康都市として都市環境を発展させていきます。

2 めざすべきまちの姿

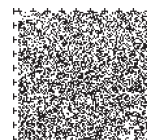
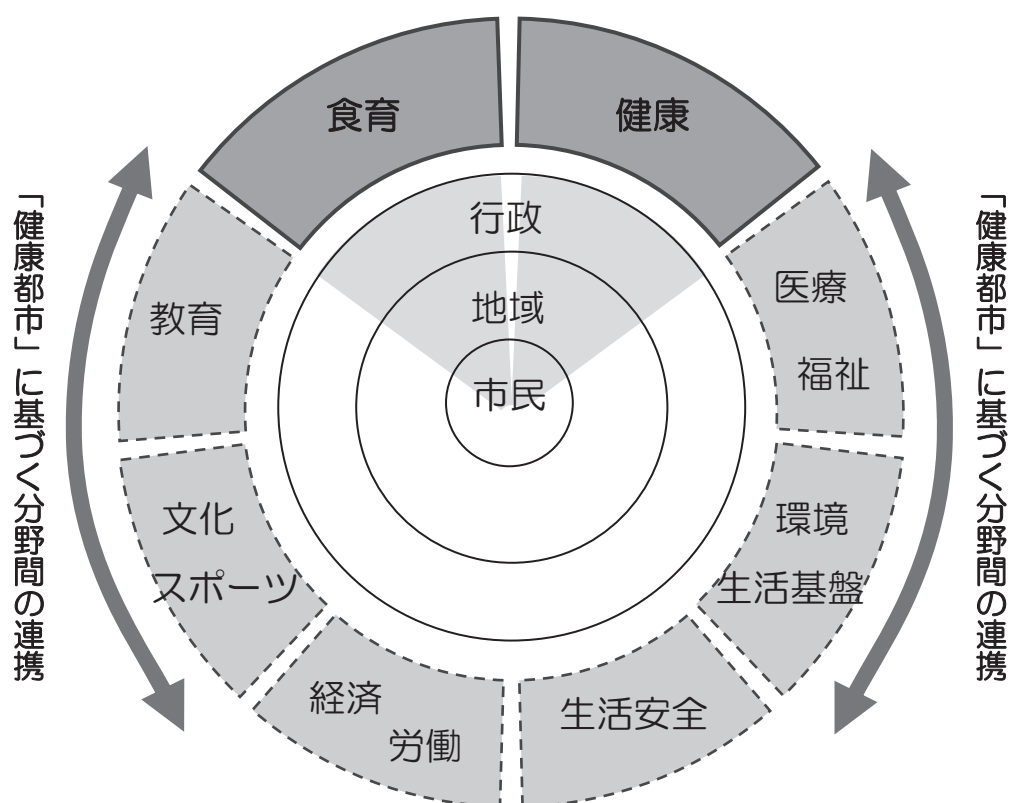
すべての市民が「健康文化」をキーワードに、住みなれた亀山市で身体的・精神的・社会的に、健やかに幸福な状態で暮らし続けられる『ひとに優しいまち』をめざします。



【図：健康文化のまちづくりのイメージ】



【図：健康都市における食育と健康づくりのイメージ】



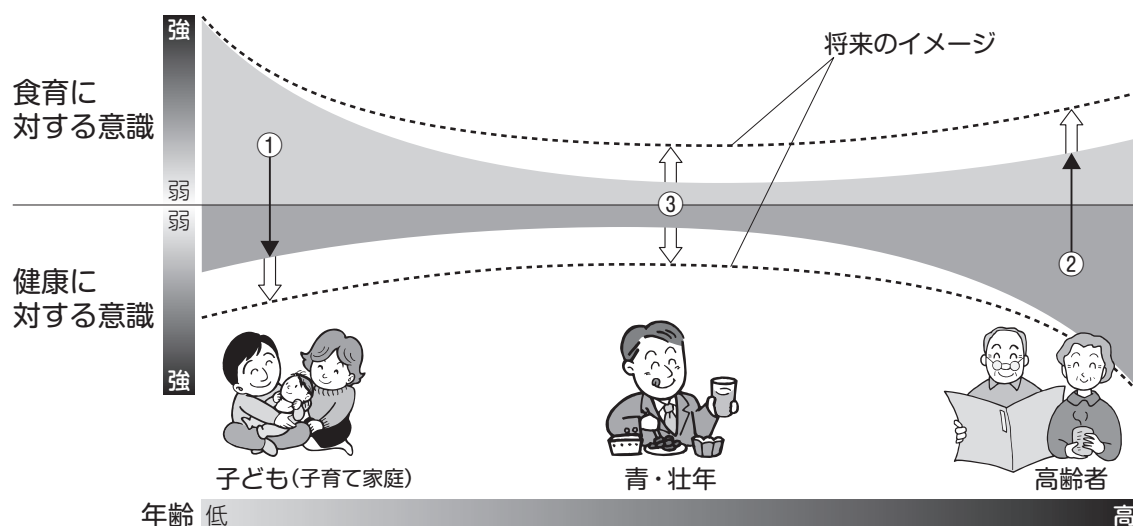
3 基本方針

さらに、この基本理念を実現していくためには、ヘルスプロモーションの考え方に基づき、一人ひとりが主体的に取り組むと同時に、地域社会全体で食育と健康づくりを支援する環境づくりが不可欠です。このため、個々の取り組みを進めるにあたって持つておくべき基本方針を掲げます。

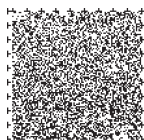
方針1 ■ライフステージ別の市民意識の高揚

食育は子どもに対するもの、健康増進は中高年に対するものにとらえられがちですが、そうではなく、青・壮年期から高齢期にかけての食育も重要であり、健康づくりは子どもの頃からの一貫した取り組みが重要です。さらに、食育と健康づくりの取り組みは別々に考えるのではなく、相互に関連しています。

食育と健康づくりを「自分のこと」ととらえてもらうため、まずは取り組みやすいところから、つまり子ども（子育て家庭）については、主に食育からアプローチし、健康づくりについての意識を高めます（①）。高齢者については、主に健康づくりからアプローチし、食育についての意識を高めます（②）。最も意識が弱いと思われる青・壮年などの中間層については、世代を通じた一貫した取り組みにより、健康づくりと食育についての意識を高めます（③）。



この計画では→「ライフステージ別の行動指針」を定めて、横断的に取り組みます。また、第4章及び第5章における「市民の行動指針」をライフステージごとに定めて、市民一人ひとりがどのように行動すべきかを明らかにします。



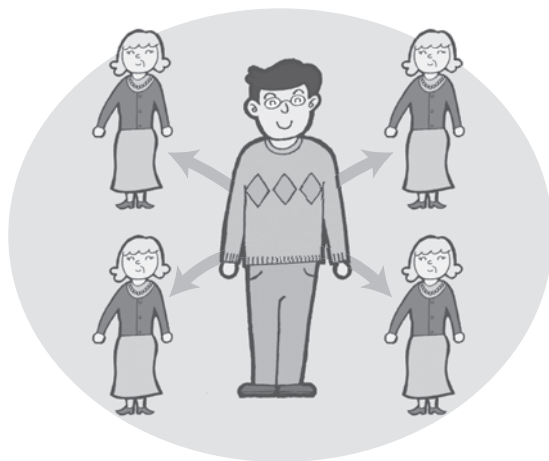
方針 2 ■ 亀山市の地域性や社会資源の積極的活用

食育や健康づくりに取り組むにあたっては、亀山市に合った方法によって、無理なく、継続的な取り組みにつなげることが重要です。

亀山市はコミュニティ活動が盛んなまちであり、あわせて市民活動が活発化しています。5万人という人口規模は、人と人との関係を築きやすく、仲間づくりがしやすいことも見過ごせません。

亀山市に合った、亀山らしい取り組みを進めるため、地場産品などの資源の活用とあわせて、組織、人材、施設やサービスなど、地域の特長、特性を大いに活用し、食育や健康づくりの取り組みがまちづくりへと発展していくことをめざします。

さらに、そうした健康文化のまちづくりを進めることで、食育や健康づくりに取り組む市民を支えられる地域社会をめざします。

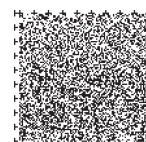


人と人の関係が「近い」地域性を生かし、活動を「まちづくり」へと広げる



人と人の関係が「近い」地域性を生かし、一人ひとりを地域社会が支える

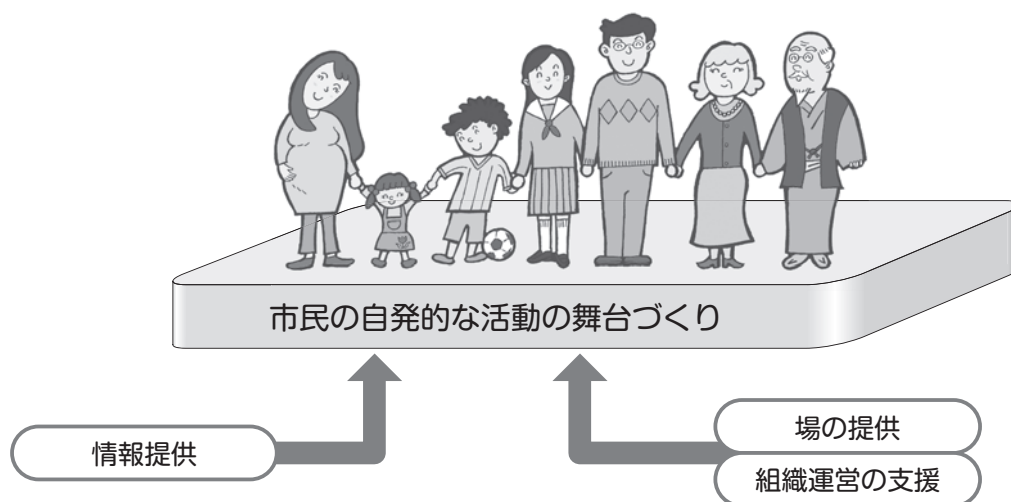
この計画では→ 第4章及び第5章において「地域の取組指針」を定めて、地域社会が支える方策を明らかにします。



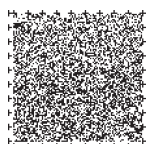
方針 3 ■ 自発的・継続的取り組みを支える活動環境の整備

食育や健康づくりの取り組みは、一人ひとりができることから取り組もうとすることが重要ですが、どのようにしたらよいかかわからなかったり、活動仲間がいなかったり、場や機会がなかったりするために、必ずしも活動している人が多くないのが現状です。また、高齢者などは、何らかの妨げがあると、活動がおっくうになることもあります。

だれにでも自発的に取り組んでもらうため、どのように取り組んだらよいかといった情報や、活動している人たちに関する情報がいつでも手に入れられるよう、わかりやすい内容で提供します。あわせて、地域での活動が継続されるよう、市民の自発的な活動に対して、場の提供や組織運営に対する支援などを行います。



この計画では→ 第4章及び第5章において「行政の取組方針」を定めて、行政が進める環境整備の取り組みを明らかにします。



4 ライフステージ別の 行動指針

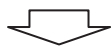
ライフステージ、つまり人生の各段階では、成長段階や健康状態、社会的な立場の違いから、食育や健康づくりへの取り組み方も変わってきます。

ここでは、それぞれのライフステージの特徴と重視してもらいたいことを大まかに提示します。具体的な行動指針については、第4章及び第5章の各項目において、ライフステージ別に示します。各ライフステージには年齢を併記していますが、個人差もあるため、おおよその目安としてご覧ください。

妊娠期

特 徴

この時期は「親」になるための準備期間であり、身体的な変化に加え、喜びと不安が入り交じり精神的な変化も大きくなります。また、胎児の成長は母体の健康状態に大きく左右される一方、胎児が成長するにつれて母体に与える負担も大きくなります。



重視すべきこと

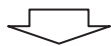
パートナーとともに親になることを自覚しながら、赤ちゃんを迎える準備をしましょう。そして、体調変化に気を配り、できるかぎりゆったり過ごすよう心がけましょう。パートナーをはじめ、まわりの人は、出産を控えた人への気配りをしましょう。

あわせて、妊娠を機に今までの食生活や生活習慣を見直してみましょう。

乳幼児期【0～6歳】

特 徴

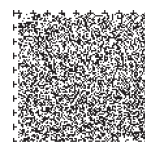
個人差はありますが、成長段階によって、心身ともに成長が著しいことが特徴です。基本的な生活習慣・食習慣を確立する時期であり、大人やまわりの人の関わりの中で、健やかに心と体が成長する非常に重要な時期です。



重視すべきこと

保護者※が子どもと積極的にスキンシップを取ることで、楽しみながら、子どもに望ましい食習慣と規則正しい生活習慣を身につけさせるとともに、成長に必要な栄養をしっかりとらせましょう。また、社会資源を上手に利用して、育児ストレスや育児不安を軽減しましょう。

※この計画において「保護者」とは、そのケースに応じて、保育士や教員をはじめとする保護責任のある人を含むものとします。

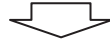


学童期【7～15 歳】

特 徴

精神的・身体的な機能の成長が著しく、基本的な食習慣や生活習慣が形成される時期です。地域社会との関わりも深まります。

小学校低学年の時期は、幼児期の延長線上で、まだまだ保護者とのかかわりが強いですが、次第に自立心を高め、小学校高学年から中学生の時期になると、物事を自分で決めることを希望するようになります。



重視すべきこと

三度の食事やおやつ・睡眠など、正しい食習慣・生活習慣を自ら選ぶことができるよう、判断する知識や生活の基礎を身につけましょう。

また、地域の農業や食文化に関心を持ち、学校や地域の場と家庭での関わりの中で、多様な体験をしましょう。

少年期【概ね 16～19 歳】

特 徴

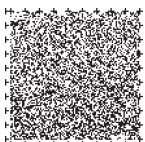
子どもから大人へ移行する時期で、自立に向かう時期です。身体的成長はほぼ確立しつつも、子どもの心と大人の心が存在し、精神的不安定さが残る時期です。



重視すべきこと

自分の生活習慣を見直し、自ら管理することができるよう、判断する知識を身につけましょう。健やかな心身を築ける生活スタイルを確立するとともに、仲間をつくり、悩みごとをひとりで抱え込まないようにしましょう。

また、地域の農業や食文化に関心をもち、意識した生活をしましょう。



青・壮年期【概ね 20～39 歳】

特 徴

社会的に自立し、働く・子どもを育てるなど、極めて活動的で充実した時期です。社会生活や日常生活に大きな変化がある時期でもあるので、精神的な負担が増加し始めます。



重視すべきこと

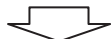
健康について関心を持った生活を心がけ、家庭の時間を大切にするなど仕事と家庭生活の調和を図り、時間の合間を見つけて、運動とリフレッシュに心がけましょう。

地域の食文化を知り、食生活を見直しながら、楽しく、バランスのとれた食事を心がけましょう。

中年期【概ね 40～64 歳】

特 徴

生活が安定する時期ですが、社会的な責任が大きい時期でもあります。身体機能が徐々に低下していくため、健康が気になり始めます。



重視すべきこと

1 年に 1 回は、健康診査やがん検診などを受診し、健康管理に心がけるとともに、健康状態や生活の変化に合わせて、食生活を見直しましょう。

また、地域の食文化を知り、次世代に伝えていきましょう。

高齢期【概ね 65 歳以上】

特 徴

人生の成熟期であり、ゆとりのある時期ですが、健康問題が大きくなります。加齢にともない、寝たきりや認知症など、介護を必要とする人の割合が増加しますが、60 歳代から 70 歳代にかけては、まだまだ活力を持ち、活動的な人も多いと言えます。地域社会の中で、指導的な役割を担うこととなります。

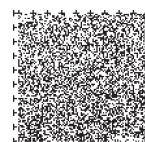


重視すべきこと

適度な運動と体調に合ったバランスの良い食事健康を維持し、積極的に地域社会と交流しながら、生きがいを持って暮らしましょう。

また、地域の食文化を広めていくなど、地域社会の手助けをしましょう。

できる限り介護を必要としない生活がおくれるよう、介護予防に努めましょう。



第4章 食育推進の方針

1 食育の推進

(1) 栄養バランスの確保

■現状と課題

毎日の食事と健康は切っても切れない関係にあり、私たちが生涯を通じ健康に過ごすためには、それぞれのライフステージと一人ひとりの生活活動に見合ったエネルギー量を摂取することや、栄養状態を適正に保つために必要な栄養素を摂取していくことが必要です。特に、心と体が日々大きく成長する子どもにとって、栄養バランスのとれた食事を摂ることは何より大切なことです。

本市では、離乳食教室をはじめ各種料理教室を開催するとともに、保育所や学校の給食だより、市の広報などを通じて、食事の栄養バランスなどについて食事バランスガイドなどを活用して情報提供を行っています。また、地域においても、食生活改善推進協議会による伝達講習会やファミリーエコクッキング教室など、さまざまな取り組みが行われています。

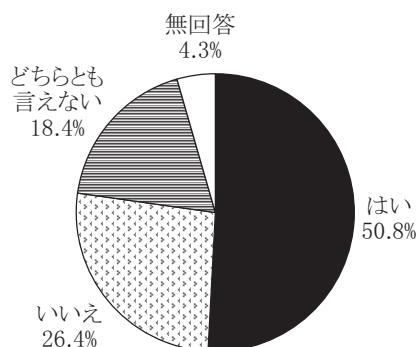
しかし、アンケート調査結果によると、「栄養バランスを考えて食事メニューを考えたり選んだりしている人」は、全体の約半数にとどまっています。また、「市販の菓子類や清涼飲料水を間食に摂る子ども」が多いことも、アンケート調査結果からうかがえます。

自分の食生活が健康に大きく影響することを認識し、市民一人ひとりが自分の身体の状態に合わせて食事を考え、選択できる力をつけることができるよう、意識啓発する必要があります。

また、近年では、エネルギー摂取過多も問題になっており、間食についての正しい知識の普及啓発を図る必要があります。

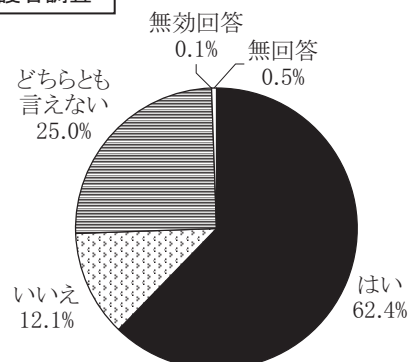
問 食事は、栄養バランスを考えて、メニューを考えたり、選んだりしていますか。
〔択一回答〕《回答者数=484》

一般市民調査



問 市販の菓子類（スナック菓子、チョコレート等）をよく食べますか。
〔択一回答〕《回答者数=1097》

保護者調査



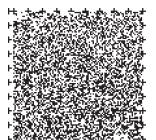
■めざす姿

『ライフステージに合った栄養バランスのとれた食を摂っている』

□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	栄養バランスのとれた食事の重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 「栄養バランスを考えて、食事のメニューを考えたり 選んだりしている市民」	50.8%	増加
	アンケート結果 「食事バランスガイドを知っている市民」	23.3%	増加
	アンケート結果 「自分の適正な栄養量を知っている市民」	32.6%	増加

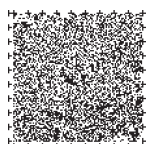
目 標	間食・補食に関する正しい知識が普及している		
	指標名	現状（平 22）	目標（平 28）
	アンケート結果 「市販の菓子類をよく食べる子ども」	62.4%	減少
	アンケート結果 「よく間食をする市民」	39.3%	減少



■ 指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針	
妊 娠 期	・栄養バランスを考えて食事を摂ることにより体重管理に心がけましょう。	
乳幼児期	・授乳中の方は、授乳に必要な栄養量を知り、バランスよく食事を摂りましょう。 ・保護者は、乳児に対して成長に応じた離乳食を与えましょう。 ・保護者は、幼児に対して成長に合った栄養バランスのとれた適切な食事と間食を与えましょう。	
学 童 期	・保護者は、成長に必要な栄養バランスのとれた適切な食事と間食を与えましょう。 ・好き嫌いをせず何でも食べましょう。 ・小学校高学年児童や中学生は、望ましい食について学び、自ら選択できる力を付けましょう。 ・小学校高学年児童や中学生は、不要な間食や夜食を摂らないようにしましょう。	
少 年 期	・望ましい食を自ら選択するようにしましょう。	・健康状態に合わせて、栄養バランスを考えて食事を摂るよう心がけましょう。 ・不要な間食や夜食を摂らないようにしましょう。
青・壮年期	・外食時には、栄養バランスやエネルギー摂取過多に注意しましょう。	
中 年 期	・減塩に気を付け、味付けを薄味にするとともに、脂肪分の多い食事に注意しましょう。	
高 齢 期	・良質なタンパク質を摂取しましょう。 ・味付けは薄味に心がけましょう。	

地域の取組指針
・職場を通じた栄養指導を充実させましょう。 ・食育の普及・実践に取り組む団体やボランティアは各種料理教室の開催、栄養相談などの活動を活発に展開しましょう。 ・専門的な知識を有する人材を発掘し、活用しましょう。 ・食品関連事業者による栄養相談や料理教室の開催、栄養に関する情報発信などを積極的に進めましょう。 ・民間事業者による訪問給食サービスを充実させましょう。



行政の取組方針

- ・食事バランスガイドを普及・啓発し、ライフステージに合った好ましい食事についての情報提供を行います。
- ・料理教室などを通じて、食育の意義を周知し、食に関する関心を高めます。
- ・各種相談機会を活用し、栄養に関する相談を充実させるとともに、特に、行動の制限などが出てくる高齢者や、ひとり暮らし高齢者に対するフォローに努めます。
- ・学校・園などで栄養指導できる体制づくりに努めます。
- ・食育の普及・実践に取り組む団体やボランティアの活動支援に努めます。

ひとくち メモ



食事バランスガイドを知っていますか？

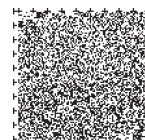
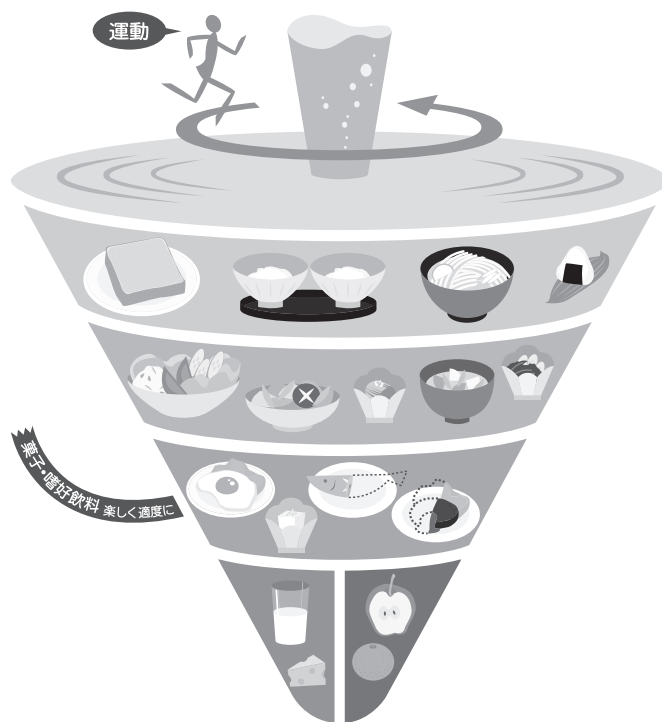
下の図のような「コマ」を見たことはありますか？

これは、「食事バランスガイド」というものです。自分に合った食事量を知り、一日に何をどのくらい食べたらよいのかを確認するために活用してみてください。

コマ本体は、メインの食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つに区分し、望ましい食事バランスをコマの中のイラストで具体的に表現しています。

この区分が欠けていたり、摂りすぎている部分があると、コマのバランスが取れなくて、倒れてしまいます。

普段の食事に当てはめてみてください。あなたの「コマ」はバランス良く回りますか。



(2) 生活リズムの向上

■現状と課題

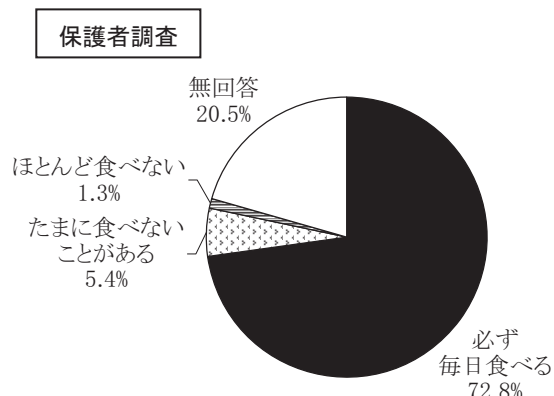
生活様式が多様化する中で、仕事やさまざまな理由から夕食や就寝の時間が遅くなり、その結果、朝早く起きられず、時間がないため朝食を抜く、または、夕食からの時間が短いためお腹が空かず、朝食を食べないという人が見られます。一般の人だけでなく、保護者の生活が子どもたちに影響を与え、生活リズムが整わず、望ましい食生活を営むことが困難な子どもも少なくありません。さらに、自分の体や年齢に合った食事を毎日楽しく摂ることは、健康を維持・増進し、生活習慣病を予防するためにも大切です。

アンケート調査では、「朝食を毎日欠かさず食べている人」は、子どもの約7割、大人の約8割という結果が得られました。その一方で、「朝食をほとんど食べない」という人は、特に10歳代後半から20歳代の若者に多く、また、女性より男性のほうが多い傾向が見られます。

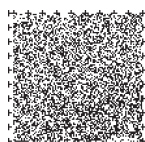
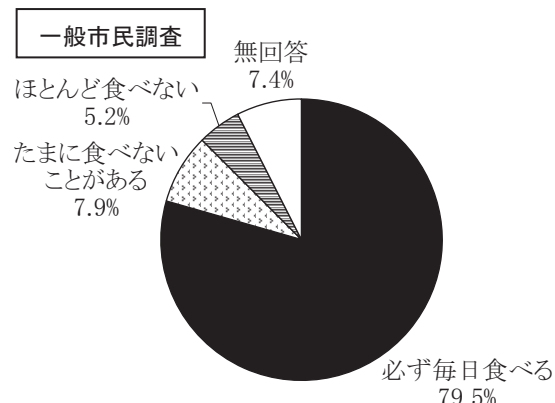
心と体の健康を保つためには、規則正しい食生活を営むことが必要であり、特に子どもは、小さい頃から早寝、早起きをし、規則正しく三食を摂る習慣を身につけることが大切です。さらに、不規則な食生活は、生活習慣病をはじめ、多くの疾病の危険因子となっていることから、食生活が乱れがちな若者や、生活習慣病などの危険性が高まる世代に対しても、個々のライフスタイルに合った規則正しい食生活を営むことの重要性を意識啓発することが必要となっています。

本市では、国民運動である「早寝、早起き、朝ごはん」運動を推進しており、学校や園における保護者対象の講演会などで普及啓発を図っています。今後も、子どもや子育て世代に限らず、各世代に対して、規則正しい食生活を営むことの重要性を意識啓発することが必要です。

問 あなたのお子さんは、毎日朝食を食べますか。
〔択一回答〕《回答者数=1097》



問 あなたは、毎日朝食を食べますか。
〔択一回答〕《回答者数=484》

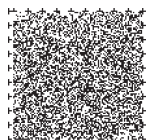


■めざす姿

『規則正しい食生活を営んでいる』

□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

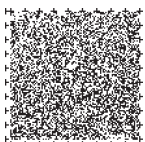
目 標	規則正しい食生活を営むことの重要性が周知されている		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	アンケート結果 「朝食を毎日必ず食べる子ども」	72.8%	増加
	アンケート結果 「朝食を毎日必ず食べる市民」	79.5%	増加
	アンケート結果 「夜食をよく食べる子ども」	16.0%	減少
	アンケート結果 「夜食をよく食べる市民」	13.6%	減少
	アンケート結果 「規則正しい生活を送っている子ども」	75.1%	増加
	アンケート結果 「規則正しい生活を送っている市民」	62.8%	増加



■ 指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針
妊 娠 期	・ 自分に合った食生活のリズムを見つけましょう。
乳幼児期	・ 保護者は、乳児の成長に応じた食生活のリズムを整えましょう。 ・ 保護者は、幼児に対して、早寝・早起きや規則正しくきちんと三食を摂る習慣を身につけさせましょう。
学 童 期	・ 小学校低学年児童の保護者は、早寝・早起きや規則正しくきちんと三食を摂る習慣を身につけさせましょう。 ・ 小学校高学年児童や中学生は、「早寝・早起き・朝ごはん」を自ら実践しましょう。 ・ 小学校高学年児童や中学生は、規則正しくきちんと三食を摂る習慣を身につけましょう。
少 年 期	・ 食生活や生活リズムを自分のこととして考えましょう。
青・壮年期	
中 年 期	・ 規則正しい食生活に心がけましょう。
高 齢 期	

地域の取組指針
・ 各家庭を中心に、地域、学校や園などが一体となって「早寝・早起き・朝ごはん運動」を展開しましょう。



行政の取組方針

- ・「早寝・早起き・朝ごはん運動」をはじめとする、生活リズム向上のための啓発や情報提供の充実に努めます。
- ・生活習慣病予防のための規則正しい食生活の情報提供に努めます。
- ・生活リズムの向上や生活習慣の改善に向けて、各種相談機会の活用に努めます。

ひとくち
メモ

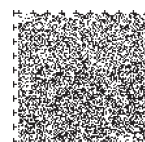


早寝・早起き・朝ごはん

最近の子どもたちは、生活環境の変化もあり、夜更かしをしたり、朝食を食べなかったりする子が見られ、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的生活習慣が大きく乱れていると言われます。

「早寝・早起き・朝ごはん国民運動」とは、こうした問題に対して、社会が丸となって子どもたちの生活習慣の改善に取り組もうという運動です。

子どもたちが健やかに成長していくために、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠といった基本的生活習慣の確立と生活リズムの向上に取り組むことが大切です。



(3) しつけ・ルールの普及

■現状と課題

お箸を正しく使えない、食事の際の姿勢が悪い、テレビや本を見ながら食べるなど、正しい食事マナーが身についていない子どもが増えています。

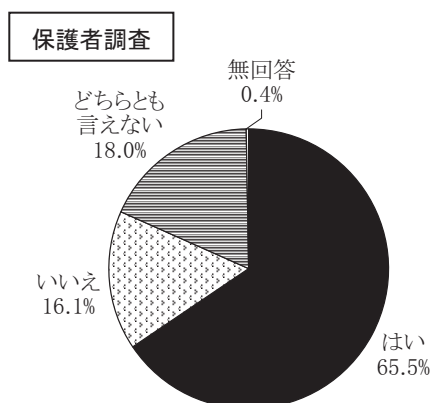
本来は、家庭の食卓において、保護者が子どもに基本的な食事マナーを教えていくものですが、近年は、家族がそろって食卓を囲む機会が少なくなっており、中には子どもだけで食事をする「孤食」が多い家庭も見られます。

アンケート調査結果によると、食事の際、家族でたくさん会話をしている子どもは全体の7割近くを占めていますが、中高生になるとその割合は減少する傾向にあります。

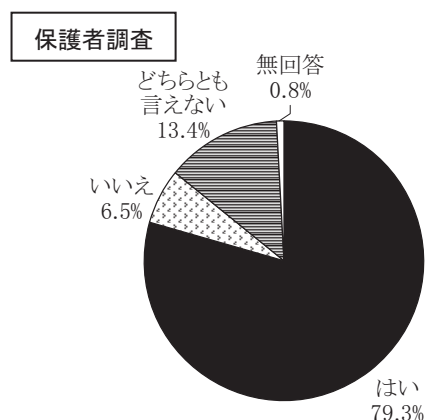
また、子どもたちに基本的な食事マナーを教える立場にある大人自身が、正しいマナーを身につけていないという人も少なくありません。

本市においては、保育所や学校の給食時に指導するなど、食事のマナーの向上に努めていますが、やはり、家庭においてのしつけは重要であり、食の楽しさやルールが家庭において得られるよう、情報提供や啓発活動を実施していくことが必要です。

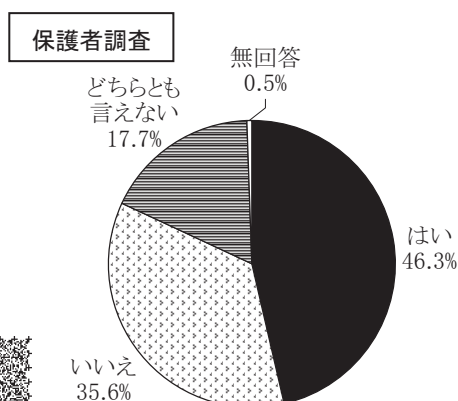
問 お箸を正しく使えますか。
〔択一回答〕
《回答者数=1097》



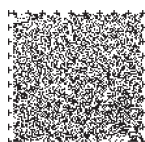
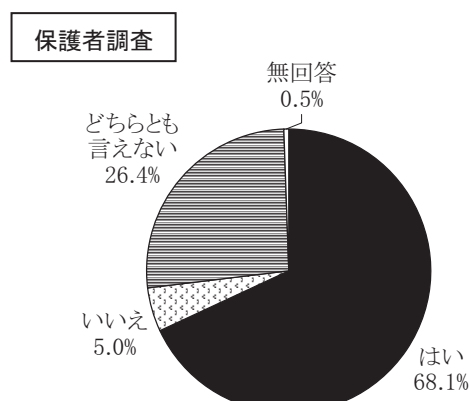
問 食事の際に「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。
〔択一回答〕《回答者数=1097》



問 テレビや本を見ながら食べることが多いですか。〔択一回答〕
《回答者数=1097》



問 食事の際、家族でたくさん会話をしていますか。〔択一回答〕
《回答者数=1097》



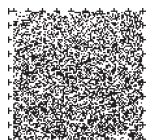
■めざす姿

『マナーを身に付け、おいしく、たのしく食事している』

□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	正しい食事のマナーが身についた人が増えている		
	指標名	現状（平 22）	目標（平 28）
	アンケート結果 「お箸を正しく使える子ども」	65.5%	増加
	アンケート結果 「『いただきます』や『ごちそうさま』のあいさつを している子ども」	79.3%	増加

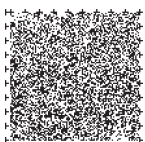
目 標	食を通じたコミュニケーションの重要性が周知されている		
	指標名	現状（平 22）	目標（平 28）
	アンケート結果 「テレビや本を見ながら食事をする子ども」	46.3%	減少
	アンケート結果 「食事の際、家族と会話をする子ども」	68.1%	増加



■ 指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針	
妊 娠 期	・ 親になる準備期間として、子どもに食事のマナー等のしつけができるよう、自らがマナーに気をつけましょう。 ・ おいしく、楽しく食べるよう心がけましょう。	
乳幼児期	・ 保護者は、「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを習慣づけましょう。	・ 保護者は、食事づくりの手伝いや片づけの機会などを与えましょう。 ・ 家族そろって食事をするよう心がけ、保護者は、食事をしながら子どもに食事のマナーを教えましょう。
学 童 期	・ 「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。 ・ 自ら積極的に食事の手伝いや片づけを行いましょう。 ・ 箸使いなど、食事の基本的なマナーを身につけましょう。	
少 年 期	・ テーブルマナーなど、食事のマナーを身につけましょう。	・ 一日一回は家族や仲間と食事をするよう心がけましょう。
青・壮年期	・ 子どもたちに食事のマナーを教えるとともに、自らも気をつけましょう。	
中 年 期		
高 齢 期		

地域の取組指針
・ 教室や行事などの交流機会を利用し、地域の大人が子どもたちに食事のマナーを教えましょう。



行政の取組方針

- ・食事のマナーや食を通じたコミュニケーションの重要性に関する啓発や情報提供の充実に努めます。
- ・学校や園での給食・昼食等を利用し、食事のマナーについて指導を行います。
- ・各種相談機会を活用し、子どものしつけについて相談できる場づくりに努めます。

ひとくち
メモ

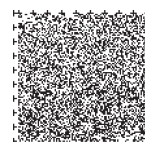


「孤食」と「個食」

核家族化と夫婦共働きが進み、家族がそれぞれ異なった時間に食事をする「孤食」が問題視されるようになりました。さらには、同じ食卓を囲みながらも、家族が異なった食事をする「個食」も問題視されています。これらの「コショク」は、好き嫌いを増やしてしまうなどの栄養面の問題もさることながら、子どもたちの精神発達面への影響が指摘されています。

家族には様々な形態があり、それぞれの生活スタイルも異なりますが、できる限り、家族で会話しながら、楽しく食事をとることが大切です。

ちなみに、「コショク」には、他に「固食」（好きな決まったものしか食べない）、「小食」（食欲がなく、量が少ない）、「粉食」（粉製品を主食とする）、「濃食」（濃い味付けを好む）などが問題とされています。



(4) 食の大切さの啓発

■現状と課題

現代は、「飽食の時代」と言われています。しかし、それは、地球規模で見るとごく一部に限られることであり、飢餓に直面している国や地域は数多くあります。

わが国では、日常生活の中で十分な量の食事を摂ることができる人がほとんどですが、そのことが当たり前のこととして受け止められ、食べ物を大切に思う気持ちが希薄になる傾向が見られます。

私たちの食が、自然の恵みや、生産者をはじめ多くの人々の努力によって支えられていることを知ることで、食に対する感謝の念を持ち、食べ物の好き嫌いや食べ残しを少しでも減らしていくことが必要です。

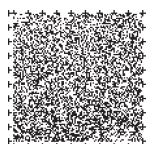
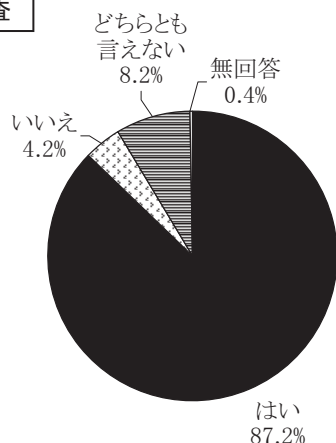
また、食料の多くを海外からの輸入に頼るわが国においては、人々の農業などへの関心を高め、農作業などを体験することで、自分たちが食べる物は自分たちで作るという意識を高めていくことが求められます。

国においては、生産者の指導のもと、種まきから収穫まで一連の農作業を体験する「教育ファーム事業」が推進されています。本市においては、各学校において、生産者との連携による農作物の栽培・収穫体験（梅ちぎり、田植え・収穫など）が行われています。このほか、亀山市には公営、民営の市民農園が3か所設置され、農作業を体験できる場となっています。今後はこうした活動を計画的に実施し、子どもだけでなく、市民一人ひとりが食や農に関心を持つように取り組むことが必要です。

問 できるだけ食事を残さないようにしていますか。

〔択一回答〕《回答者数=1097》

保護者調査



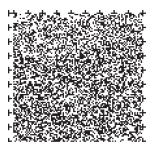
■めざす姿

『食べ物を大切にしている』

□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	食べ物を残さないことの大切さが周知されている		
	指標名	現状（平 22）	目標（平 28）
	アンケート結果 「できるだけ食事を残さないようにしている子ども」	87.2	増加

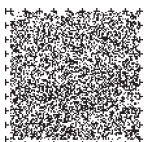
目 標	農業への関心が高まっている		
	指標名	現状（平 22）	目標（平 28）
	活動状況 「農業者との交流行事を実施している学校・園の数」	4校 0園	増加
	活動状況 「市民農園の利用者数」	70人	増加



■ 指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針	
妊 娠 期	・ 親になる準備期間として、子どもに「食」の大切さを伝えられるよう、自らが「食」に対する感謝の念を持ち、農林漁業への理解と関心を深めましょう。	
乳幼児期	・ 保護者は、子どもに野菜の成長や作る過程を見せたり、農作業を体験させたりしましょう。	・ 保護者は、「食」に対する感謝の念や「食」の大切さを小さい頃から伝えましょう。
学 童 期		
少 年 期		
青・壮年期		・ 「食」に対する感謝の念を持ち、食事を残さないよう心がけましょう。
中 年 期		
高 齢 期		

地域の取組指針
・ 遊休農地や家庭菜園などを活用し、農業従事者などが指導や支援をすることによって、野菜等を作る取り組みを進めましょう。 ・ 地域特性を生かした農業体験教室など、生産者と子どもたちとの交流機会を充実させましょう。



行政の取組方針

- ・ 農林漁業体験学習（教育ファーム）の取り組みをはじめとして、食や農業に関する理解と関心を深めるための啓発や学習機会の提供に努めます。
- ・ 学校・園などにおいて、生産者との交流機会を充実させます。
- ・ 市民農園の維持管理と利用促進を図ります。

ひとくち
メモ



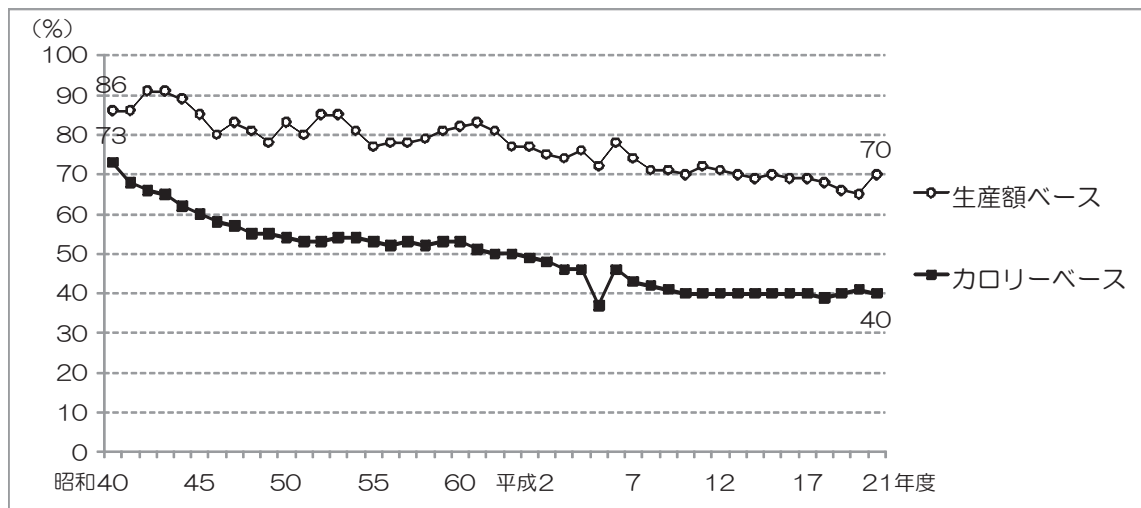
日本の食料自給率は40%

日本の食料自給率は戦後大きく低下し、昭和40年度に73%だった自給率が、平成21年度には40%まで落ち込みました。米や砂糖などを除くほとんどの食料の自給率が昭和40年当時に比べて著しく低下し、その分を輸入に頼っているのが現状です。この数値は、世界の主要先進国の中でも最低水準となっています。

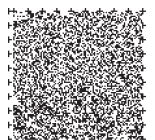
食料を海外からの輸入に頼っているということは、輸出国の水資源の消費や輸送に伴うCO₂排出量など、環境面に影響を与えている一方、国内農産物の需要が低下すると、農業が成り立たなくなり、日本の食料供給基盤そのものが揺らぐこととなります。

世界人口が増加する中で、もし、世界的な食料危機が起きたらどうなるでしょう。食料は満足に輸入できず、私たちの食生活が脅かされることとなります。そうならないためにも、わが国の食料自給率を高める取り組みが重要なのです。

図 わが国の食料自給率の推移



資料：農林水産省



2 食文化の継承・発展

■現状と課題

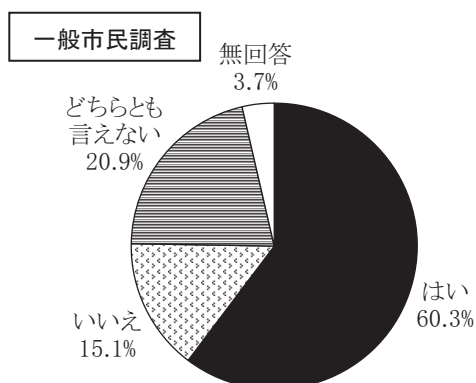
わが国には、正月のおせち料理や雑煮、節句や彼岸に食べる菓子類など、旬の食材を使った四季折々の伝統的な行事食があります。また、それぞれの地域に固有の郷土料理や食習慣が人々の生活の中で受け継がれ、今に伝えられています。さらには、各家庭においても、親から子へと受け継がれてきた味や調理方法など、それぞれの食文化があるものです。

近年では、生活様式や価値観の多様化、地域のつながりの希薄化などにより、長年培われてきた食文化の維持、継承が困難な状況になりつつありますが、一度失われた文化を元に戻すのは難しく、先人から受け継いだ好ましい食文化を途切れさせることなく、次の世代に伝えていかなければなりません。

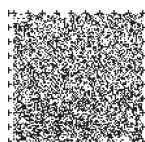
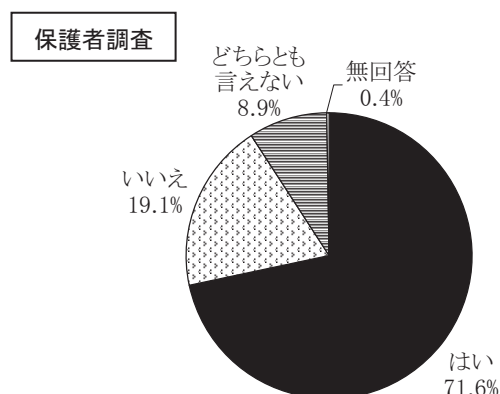
本市の保育所や学校給食の献立に、旬の食材や行事食を取り入れています。今後さらに地元の人しか知らない郷土料理や食習慣を掘りおこし、市の広報やホームページ、パンフレットなどを通して周知を図るとともに、地域の食文化に対する市民の関心を高める取り組みを進める必要があります。

また、最近では、市民の間で新たな食に関する取り組み（例：「みそ焼きうどん」）が行われています。こうした市民活動が広がり、新たな食文化を創造、発信していくことも大切です。

問 毎日の食事に旬の食材を積極的に取り入れていますか。〔択一回答〕
《回答者数=484》



問 ペットボトルのお茶ではなく、茶葉を入れてお茶を飲んでいますか。〔択一回答〕
《回答者数=1097》



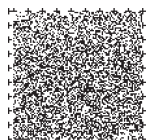
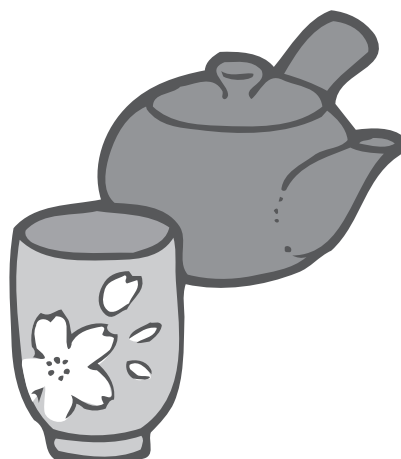
■めざす姿

『伝統的な食文化を継承し、新たな食文化を生み出している』

□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	旬の食材や行事食が大切にされている		
	指標名	現状（平 22）	目標（平 28）
	アンケート結果 「毎日の食事に旬の食材を積極的に取り入れている 市民」	60.3%	増加

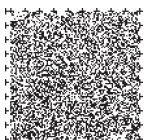
目 標	亀山の特産品（お茶など）が楽しまれ、親しまれている		
	指標名	現状（平 22）	目標（平 28）
	アンケート結果 「茶葉でお茶を入れて飲んでいる子ども」	71.6%	増加
	アンケート結果 「茶葉でお茶を入れて飲んでいる市民」	79.1%	増加



■ 指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針	
妊 娠 期	・ 親になる準備期間として、子どもに旬の食材や行事食などを伝えることができるよう、自らが積極的に食事に取り入れましょう。	
乳幼児期	・ 保護者は、旬の食材を子どもに伝えましょう。 ・ 保護者は、その時々に行事食を取り入れ、その背景などを子どもに伝えましょう。	・ 保護者は、茶葉を入れてお茶を飲ませるなど、「茶」の文化を大切にしましょう。
学 童 期		
少 年 期	・ 旬の食材を意識しましょう。 ・ 行事食とその背景を知りましょう。	・ 茶葉を入れてお茶を飲むなど、「茶」の文化を大切にしましょう。 ・ 食文化に関心を持ちましょう。
青・壮年期	・ だしの取り方など、昔ながらの料理法を再認識しましょう。 ・ 旬の食材や行事食を次世代に伝えるとともに、自らが積極的に食事に取り入れましょう。	
中 年 期		
高 齢 期		

地域の取組指針
・ 食文化を伝える行事食などを掘り起こし、イベントなどを通じて、食文化の継承・発展につなげましょう。 ・ 大人から子どもへ、地域の食文化を伝える取り組みを行いましょう。 ・ 亀山の特産品の普及・開発を進める取り組みを行いましょう。



行政の取組方針

- ・食文化を伝える市民活動などを支援し、その普及に努めます。
- ・旬の食材や行事食についての情報提供を行います。
- ・亀山の特産品である「茶」の文化を継承し、より一層利用を促すための取り組みを行います。
- ・特産品開発などを支援し、新たな食文化の創造を促す取り組みを行います。

ひとくち メモ



旬のものを取り入れていますか？

昔から「旬のもの」を食べるのが体に良いと言われます。例えば、冬には冬の野菜をとるほうが、おいしいのはもちろん、栄養価も高いのです。さらに、大根や白菜などの冬野菜には体を温める効果を持つものが多く、逆に、きゅうりやなすなど夏野菜の多くは体を冷やす効果があります。

日本には四季があり、それぞれの季節にそれぞれ違った食べ物が得られる国です。それが、わが国特有の豊かな食文化を形づくっているといっても過言ではありません。

できる限り「旬のもの」を食卓に取り入れ、体も心も健康になりませんか。

ひとくち メモ



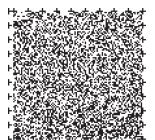
理想食は昔ながらの日本食!?

1977 年、アメリカ合衆国上院議会において、世界的規模での栄養問題に関する調査結果が報告されました。5,000 ページにも及ぶその報告書は、委員長の名前を取って、「マクガバンレポート」と呼ばれています。

当時のアメリカは、巨額の医療費が財政を圧迫していましたが、このレポートは、「諸々の慢性病は、肉食中心の誤った食生活がもたらした『食原病』であり、決して薬では治らない」と指摘しました。その解決のためには「食生活」が重要であるとし、食事改善の指針を明確、かつ具体的に打ち出しています。

このレポートには、穀類を主食として豆類、野菜、海草、それに小魚や貝類を少量添える「元禄時代以前の日本の食事」こそが、人類の理想食であると書かれています。

私たちも、昔ながらの日本食を見直す必要がありそうですね。



3 地産地消の推進

■現状と課題

野菜や果物は、本来収穫の時期が限られていますが、食品流通の広域化、グローバル化が進み、スーパーマーケットに行けば一年中、欲しい野菜や果物を手に入れることができます。

しかし、近年、食品表示の偽装事件や食の安全性にかかわる事件・事故などが相次ぐ中、新鮮で安全な食を求め、地元の農産物を地元で消費する「地産地消」への関心が高まっています。

本市では、学校給食において、「亀の市」や「鈴鹿関宿朝市まめぞろい」などとの連携により、亀山産の農産物を使用した「かめやまっ子給食」を実施しているほか、亀山市保健福祉センター、亀山サンシャインパーク、道の駅、ファーマーズマーケット「果菜彩」では、農産物の直売が行われています。また、亀山産の農産物を使った料理教室を開催するなど、地産地消の振興のための取り組みが進んでいます。

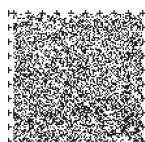
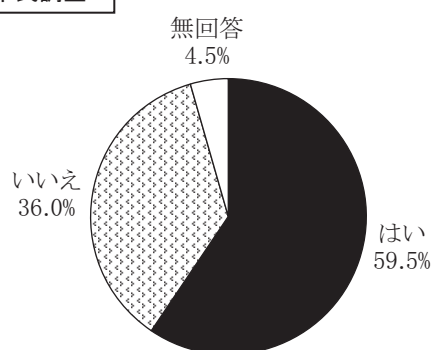
それにもかかわらず、アンケート調査結果を見ると、地元産の食材を積極的に使っている人は約6割にとどまっており、使わない人の2割強が「地元産の食材がどこで売っているのか知らない」と答えていることから、安全安心な食材を提供している地産地消活動を市民に広く情報発信し、積極的な利用を促していくことが今後の課題です。

あわせて、安心な食生活のためには、消費者である市民が安全な食材を選ぶことができるよう、正確な情報と知識を持つことが必要です。

問 あなたは、地元産の食材を積極的に使っていますか。

〔択一回答〕《回答者数=484》

一般市民調査



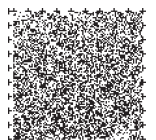
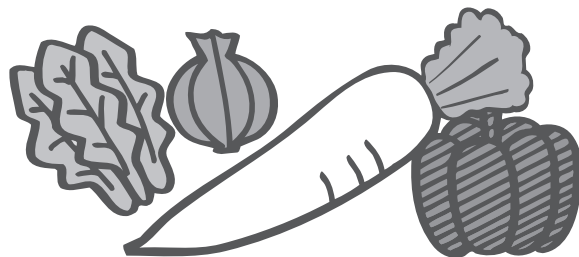
■めざす姿

『安全安心な地元産の食材を使っている』

□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	安全安心な地元産の食材を提供する場がある		
	指標名	現状（平 22）	目標（平 28）
	活動状況 「市内イベントでの出店回数」	8回	増加

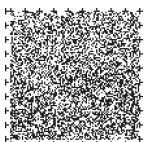
目 標	安全安心な地元産の食材を選ぶことができる		
	指標名	現状（平 22）	目標（平 28）
	アンケート結果 「地元産の食材を積極的に使っている市民」	59.5%	増加



■ 指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針	
妊 娠 期	・ 親になる準備期間として、子どもに安全な食事を与えることができるよう、食の安全性を意識しましょう。	
乳幼児期	・ 保護者は、離乳食、幼児食に安全な食材を使用しましょう。	
学 童 期	・ 自分たちの食べているものが、どこでとれたものかを見てみましょう。 ・ 食の安全性（農薬や添加物等の有無など）について、話し合ってみましょう。	
少 年 期		
青・壮年期	・ できる限り地元の食材を購入するよう心がけましょう。	・ 安全安心な食材を選ぶための知識を身につけましょう。 ・ 食の安全性（農薬や添加物等の有無など）を意識しましょう。
中 年 期		
高 齢 期		

地域の取組指針
・ 地域において、安全安心な地元産の食材を活用しましょう。 ・ 「亀の市」や「鈴鹿関宿朝市まめぞろい」等の生産者グループによる地産地消活動を進めましょう。 ・ 地域ぐるみの地産地消運動を展開しましょう。 ・ 生産者や食品関連事業者は、食の安全に関する正しい情報を提供しましょう。



行政の取組方針

- ・「かめやまっ子給食」をはじめとして、安全安心な地元産の食材を使った給食の提供に努めます。
- ・保育所や学校、生産者等の連携を図ることにより、学校・園などの給食に地元産の食材を安定供給するためのしくみづくりを進めます。
- ・生産者グループなどが行う地産地消活動に関する情報発信に努めます。
- ・生産者や食品関連事業者が食の安全について適正な情報を提供するように、保健所などとともに働きかけます。
- ・安全な食材を選ぶことができるよう、保健所などと連携して食品表示などに関する情報提供を行うとともに、消費者教育を進めます。

ひとくち
メモ



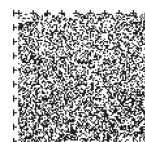
環境にもやさしい地産地消

食料の生産地から消費地までの距離に着目し、なるべく近くでとれた食料を食べることで、輸送に伴うエネルギーをできるだけ減らし、環境への負荷を軽減しようという運動が世界的に行われています。

日本では、農林水産政策研究所が、「相手国別の食料輸入量 × 輸送距離 = フードマイレージ」として提案しています。

農林水産省が2001年に行った試算によると、人1人当たりのフードマイレージは日本が7,093tkm（単位：トンキロメートル／人）であるのに対し、韓国は6,637tkm、イギリスは3,195tkm、ドイツは2,090tkm、フランスは1,738tkm、アメリカは1,051tkmとなっています。

フードマイレージを減らし、環境にやさしい生活を送るためにも、輸送距離のほとんど無い「地産地消」は大変有効であると言えるでしょう。



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。

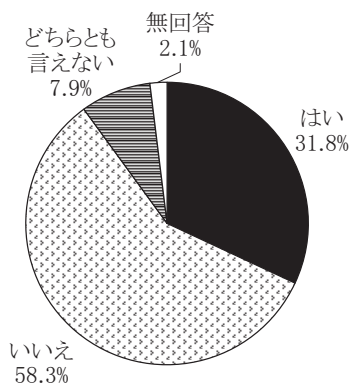
本市では、健康づくりや運動のきっかけを目的としたあいあい体操教室、健康ウォーキング等の各種健康教室を開催しています。また、あいあいや東野運動公園などのトレーニング室に運動機器を設置し、健康運動指導士による各個人の運動相談を実施しています。その他、総合型地域スポーツクラブ『L e t ' s スポーツわくわくらぶ』が運動教室を開催するなど、市民が主体となったスポーツ普及活動が行われています。

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。

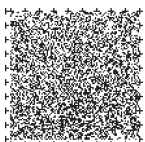
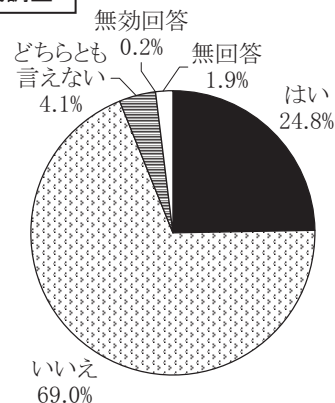
問 1週間に1回（概ね60分）以上運動を行っていますか。〔択一回答〕
《回答者数=484》

一般市民調査



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》

一般市民調査



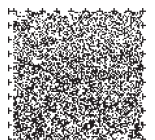
■めざす姿

『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%

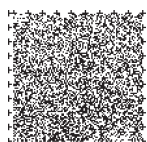
目 標		運動や体操をする環境が整っている		
		指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
活動状況 「総合型地域スポーツクラブの数」			1 か所	2 か所
活動状況 「運動ボランティアの登録者数」(市民ネットの登録数)			31 人	増加



■ 指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針
妊 娠 期	・体調に合わせて、適度な散歩やマタニティビクスなどに取り組みましょう。
乳幼児期	・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。 ・親子で一緒に身体を動かしましょう。
学 童 期	・運動の大切さについて家族で話し合いましょう。 ・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。 ・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う。
少 年 期	・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う。
青・壮年期	・意識的に運動を生活に取り入れるよう心がけましょう。 ・地域にある施設など、運動資源をうまく利用しましょう。
中 年 期	・自分の体力に合った運動を見つけ、毎日続けましょう。 ・身体を動かす生きがいや楽しみを持ちましょう。 ・地域にある施設など、運動資源をうまく利用しましょう。 ・骨粗鬆症検診を受けましょう。
高 齢 期	・自分の体力に合った簡単な運動を毎日続けましょう。 ・積極的に外に出かけましょう。 ・住環境を整備するなど、転倒防止に心がけましょう。 ・家庭における役割や仕事を持ちましょう。

地域の取組指針
・子どもが安心して遊べる場をつくりましょう。 ・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う。 ・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う。 ・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う。 ・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う。



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



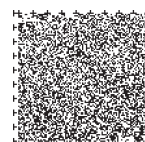
総合型地域スポーツクラブとは

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

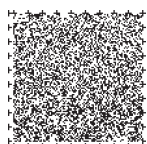
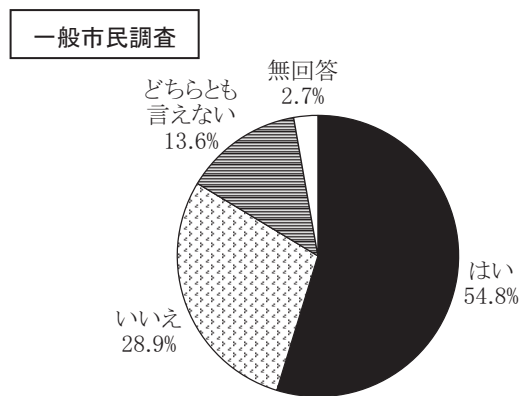
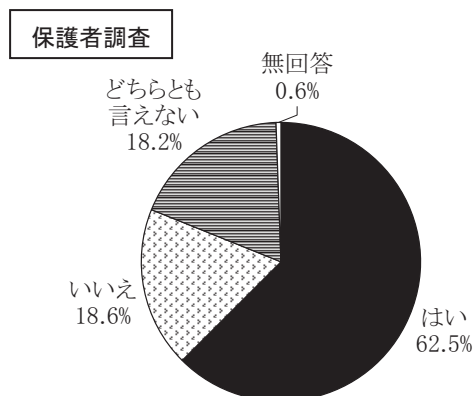
歯と口の健康は、単に食べ物を噛むだけでなく、食事や会話を楽しむなど豊かな人生を送るための基礎となります。しかし、むし歯や歯周病などの歯周疾患にかかると、自然に治ることはあり得ないために、食生活や社会生活等に支障をきたし、全身の健康状態を損なう可能性もあります。

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

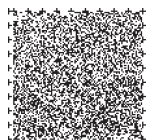


歯周病のこと

「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。

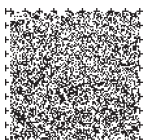


■ 指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針		
妊 娠 期	・妊娠する前から口腔内の衛生状態を把握しましょう。 ・各自に合ったブラッシングケアに心がけましょう。		
乳幼児期	・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。 ・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。 ・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。 ・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。		・定期的な歯科健康診査を受けましょう。
学 童 期	・永久歯のことなど、歯の大切さについて家族で話し合いましょう。 ・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。 ・保護者は、おやつ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。 ・毎食後と就寝前の歯みがき習慣を身につけましょう。	・だらだら食べをしないようにしましょう。 ・よく噛んで食べましょう。 ・毎食後と就寝前に歯を磨きましょう。	
少 年 期	・歯の大切さを意識しましょう。 ・歯周病にも気をつけましょう。		
青・壮年期	・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。		
中 年 期	・噛みごたえのある食べ物を積極的に取り入れましょう。	・各自に合ったブラッシングケアに心がけましょう。	・定期的な歯科健康診査、歯周病検診を受けましょう。
高 齢 期	・毎食後に歯を磨き、残った歯を守りましょう。 ・適切な義歯の手入れを学びましょう。 ・誤嚥に注意しましょう。 ・口腔体操を行いましょう。		

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^{だえき}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^{だえき}の分泌がよくなり、唾液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^{だえき}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

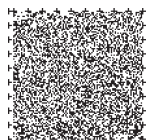
おいしい・まずい、固い・軟らかい、熱い・冷たいなどと感じたり、噛むという作業により、頭部の骨や筋肉が動き、血液の循環がよくなることで脳神経が刺激され、脳の働きが活発になります。

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。

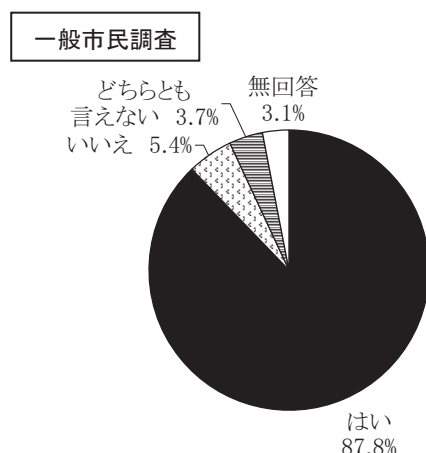
さらに、喫煙者本人のみならず、周囲の喫煙者のたばこの煙による受動喫煙も、肺がんや虚血性心疾患、呼吸器疾患等の危険因子であるとされています。

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。

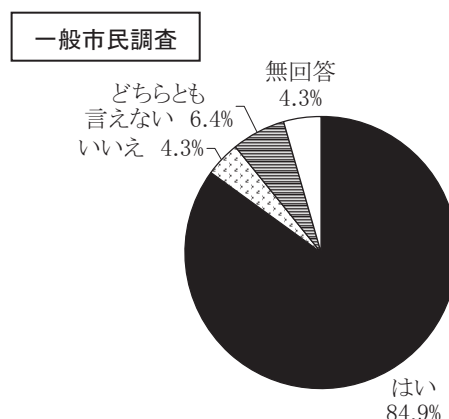
アンケート調査結果を見ると、「たばこが体に与える悪影響を十分理解している人」は約9割を占めており、「多量の飲酒が体に与える悪影響を十分理解している人」も8割を超えています。亀山市の公共施設においては、分煙が進められてきていますが、「レストランなど人が集まる場所で、分煙が進んでいないと思う人」は約2割あります。

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。

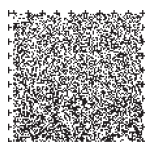
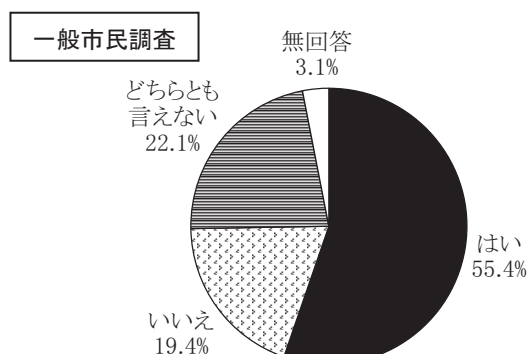
問 たばこが体に与える悪影響を十分に理解していますか。〔択一回答〕
《回答者数=484》



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》



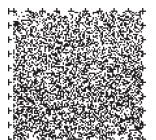
■めざす姿

『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

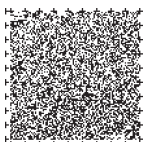
目 標	大勢の人が集まる場での禁煙・分煙が進んでいる		
	指標名	現状（平 22）	目標（平 28）
	アンケート結果 「レストランなど人が集まる場所で、分煙が進んでいると思う市民」	55.4%	増加



■ 指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針	
妊 娠 期	・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。 ・家族も家庭の中で禁煙・分煙しましょう。	
乳幼児期	・保護者は、乳幼児の周りでは禁煙しましょう。 ・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。 ・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。	
学 童 期	・喫煙や飲酒が及ぼす健康影響について、家族で話し合いましょう。 ・保護者は、子どもの周りでは禁煙し、節酒しましょう。	・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。
少 年 期	・喫煙や飲酒が及ぼす健康影響について理解しましょう。	
青・壮年期		
中 年 期		
高 齢 期		
		・禁煙に心がけましょう。 ・自分の適量を知り、節度ある飲酒に心がけましょう。 ・一気のみをしないようにしましょう。
		・禁煙に心がけましょう。 ・適正飲酒に心がけ、休肝日をつくりましょう。

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

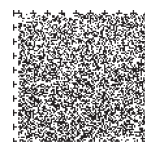


受動喫煙の方が危険!?

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

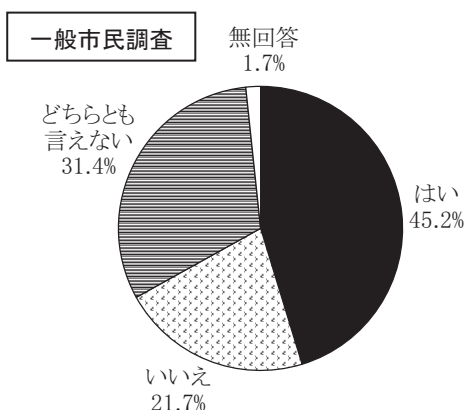
■現状と課題

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、身体だけでなく、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。

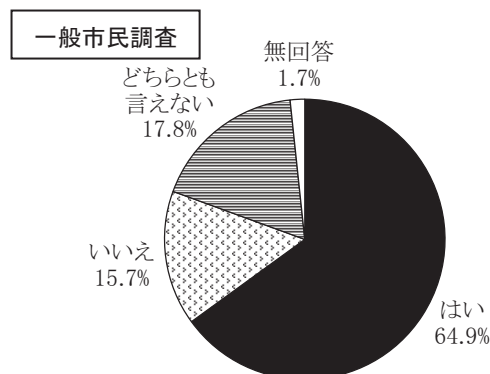
アンケート調査結果を見ると、悩みを相談する相手は、「家族・親戚」が最も多く、次いで、「友人・知人」、「職場の上司や同僚」となっており、「市の各種相談窓口」や「民生・児童委員、福祉委員」等は少ない結果になっています。一方、「相談できる相手がいない」人が2.9%あります。ストレスを解消できている人は半数弱となっており、できていない人が上回っています。睡眠を十分とっている人は6割強ありますが、十分でない人は3割強あります。

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。

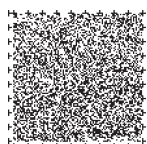
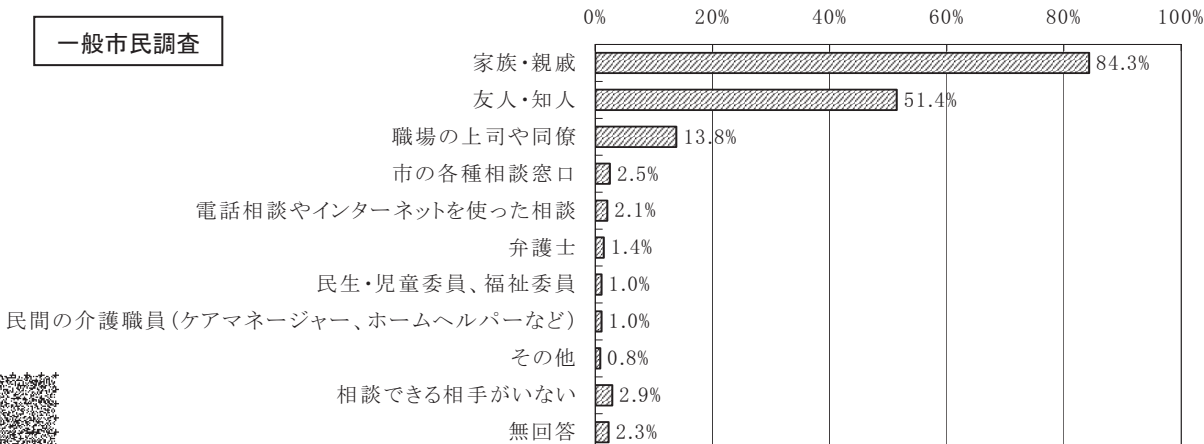
問 ストレスを解消できていますか
〔択一回答〕《回答者数=484》



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

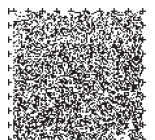
『こころ豊かに、充実した生活を送っている』

□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いない市民」	2.9%	減少

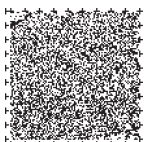
目 標	安心できる居場所がある		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	活動状況 「子育てサークルの数」 「ふれあい・いきいきサロンの数」	7サークル 26 か所	増加



■ 指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針		
妊 娠 期	・ 不安や悩みを相談できる仲間づくりを行いましょう。 ・ 毎日、家族で会話する時間を持ちましょう。 ・ 相談できる場について知りましょう。		
乳幼児期	・ 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。 ・ 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。		
学 童 期	・ 良好な友だち関係を築きましょう。 ・ 家族で会話を楽しみましょう。	・ 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。	
少 年 期		・ 一人で悩まず、家族に相談しましょう。 ・ 相談できる仲間や上司を持ちましょう。	・ 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。 ・ 趣味を持ちましょう。 ・ 適度に休養や休暇を取り、家族の時間をつくりましょう。
青・壮年期			
中 年 期	・ 一人で悩まず、家族や仲間と支え合いましょう。		
高 齢 期	・ 一人で悩まず、家族や仲間と支え合いましょう。 ・ 家庭における役割や仕事を持ちましょう。 ・ 外に出かけて、人とのかわりを持ちましょう。		

地域の取組指針
・ 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。 ・ 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。 ・ 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。



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。

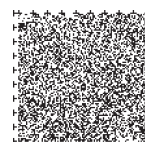
ひとくち
メモ



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高め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》

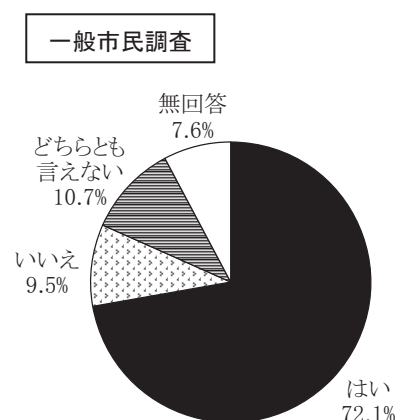
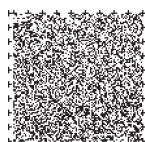


表 亀山市における特定健康診査の受診状況
(平成 21 年度・国民健康保険被保険者分)
(単位：人・%)

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

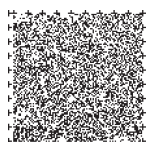


歯周病は生活習慣病です！

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になります。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）。

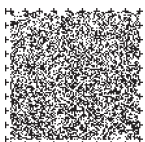
喫煙習慣のある人（特に 30 歳代の人）は、歯周病の症状が出てからでは遅いでしょう。自分の歯で食べていくには、早めの健診、早めの処置が非常に大切です。



■ 指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針	
妊 娠 期	・ 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。	
乳幼児期	・ 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。	
学 童 期	・ 規則正しい生活習慣を身につけましょう。 ・ 生活習慣病予防に関する知識を身につけましょう。	
少 年 期		
青・壮年期	・ 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。	・ 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。
中 年 期		・ 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。 ・ 自分の健康を過信しないよう気をつけましょう。
高 齢 期	・ 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。	

地域の取組指針
・ 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。 ・ 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。 ・ 職場での健康相談・健康教育の機会を充実させましょう。



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

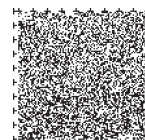


メタボリックシンドロームを予防しましょう

「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

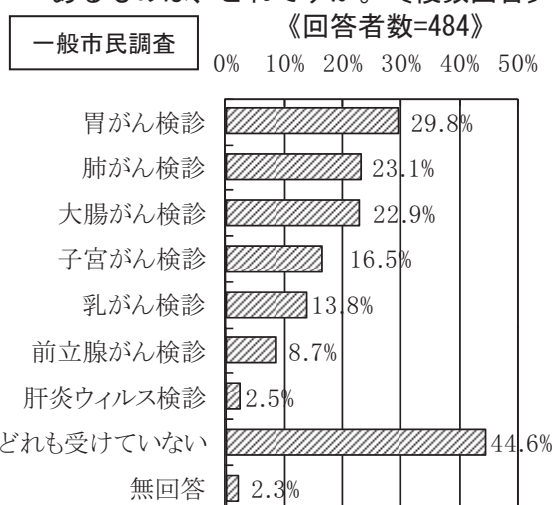
■現状と課題

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》

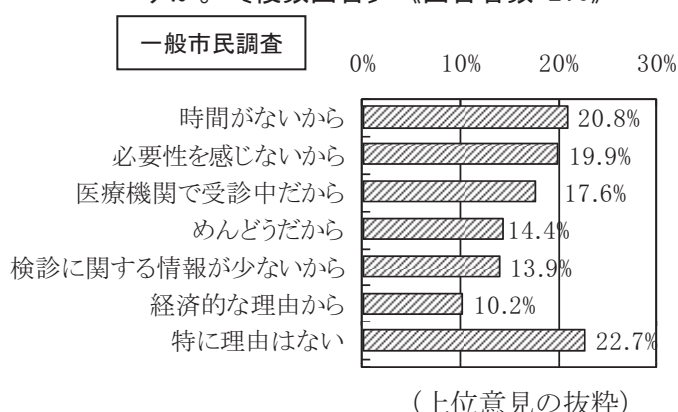
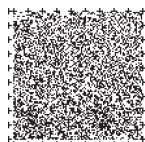


表 亀山市におけるがん検診等の受診率の推移

(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

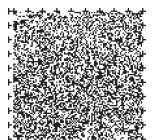
『がんを早期発見・予防できる』

□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

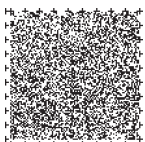
目 標	要精密検査者は、精密検査を受けている		
	指標名	現状（平 22）	目標（平 28）
	保健統計 「がん検診の精密検査受診率」 大腸がん（男・女）	男 49.1% 女 44.7%	90%以上



■ 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。 ・ 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。 ・ 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。	
中 年 期		
高 齢 期		

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

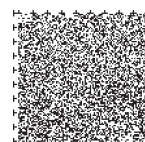
たばこを吸う、食塩をとり過ぎるなど、がんにかかる危険性を高める生活習慣を改め、また、バランスのよい食事をとる、適度な運動をするなど、がんにかかりにくくなる生活習慣を築く…こうした努力でがんを予防すること、これが一次予防です。

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ます。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

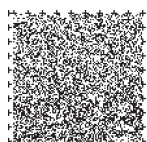
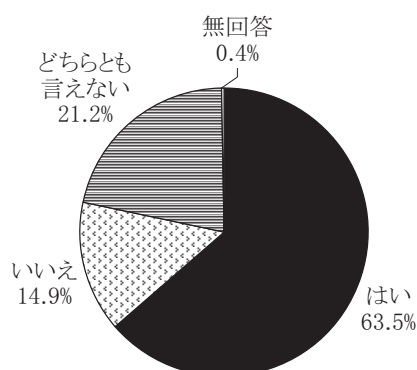
医療の進歩や公衆衛生水準の向上により、以前では、「命さだめ」と言われていた麻しん（はしか）についても、ワクチン接種によって予防が可能になるなど、多くの感染症が克服されてきました。

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



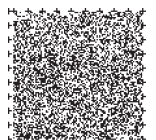
■めざす姿

『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る		
	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

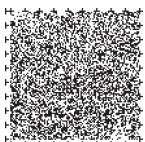
目 標	予防接種の必要性を認識し、接種できている		
	指標名	現状（平 22）	目標（平 28）
	保健統計 「MR（麻しん・風しん予防接種）Ⅱ期接種率」	97.6%	95%以上を維持
	保健統計 「水痘予防接種の助成申請率（1 歳児）」	63.9%	増加
	保健統計 「おたふくかぜ予防接種の助成申請率（1 歳児）」	66.3%	増加



■ 指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針	
妊 娠 期	・ 予防接種を必要な時期に適切に受けましょう。 ・ 手洗い、うがいを徹底しましょう。 ・ 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。 ・ 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。	
乳幼児期	・ 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。	・ 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。 ・ 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。
学 童 期		
少 年 期	・ 手洗い、うがいを徹底しましょう。 ・ 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。 ・ 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。 ・ 感染症に関する正しい知識を持ちましょう。	
青・壮年期		
中 年 期		
高 齢 期		
	・ 予防接種を積極的に受け、重症化予防に努めましょう。	

地域の取組指針
・ 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。 ・ 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。 ・ 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。



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



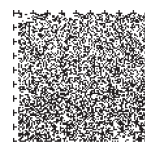
予防接種はなぜ受けるの？

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。



第6章 計画の推進にあたって

1 計画の推進体制

本計画は、市民一人ひとりが自発的に行動しつつ、地域社会と行政とがそれを支援することによって、効果的な推進を図ることができます。

このため、市民、地域社会、行政における推進体制の確立に向けて、次の点を重視して取り組みを進めます。

(1) 市民一人ひとりの意識の啓発

望ましい食生活と健康な暮らしの実現は、市民一人ひとりが自身の健康管理・生活管理に対する自覚を持ち、自発的に食育と健康づくりに取り組むことが重要です。

このため、市民一人ひとりの意識を高めるよう、食や健康に関する情報を迅速かつ的確に発信する体制を整えるとともに、「(仮称)かめやま市民大学きらり」などの学習機会を活用します。

(2) 地域社会における連携体制

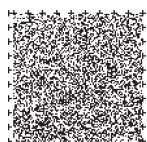
食育と健康づくりの取り組みを進めるうえでは、食と健康に携わる関係機関との連携が不可欠です。また、地区コミュニティで活動する組織が自発的に取り組むとともに、そうした組織同士が連携することも重要です。

このため、保健所や医療機関、産業団体などとの連携・連絡体制を強化し、取り組みの充実を図ります。あわせて、地区コミュニティなどでの活動組織の立ち上げやリーダー養成を支援していくとともに、組織同士が情報共有できる場を設け、地域の自発的な活動の展開を促します。

(3) 行政における推進体制

市民・地域が主体となった食育と健康づくりの取り組みに対し、行政は専門的な立場から支援するとともに、活動をコーディネートする役割が重要になります。

このため、関係機関をコーディネートできるよう、保健師、管理栄養士をはじめとする職員の意識改革を行い、資質を向上させるとともに、危機管理が図られるよう庁内の連携体制の充実を図ります。



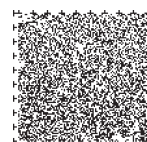
行政のもう1つの役割として、食育推進と健康増進のための環境づくりがあげられます。健康都市として、健康な都市環境を創出していくことが重要です。

このため、行政として一体となった取り組みを進めるべく、行政内の連携・推進体制を強化するとともに、健康都市連合の加盟都市との交流を行い、先進都市の事例等を参考にしながら、市民が食育推進と健康増進にかかる取り組みを活発に展開できるよう、総合的な環境整備に取り組みます。

2 計画の進行管理

この計画を推進するにあたっては、亀山市総合計画に基づく市政運営の中で、計画的かつ実効的に食育及び健康づくりにかかる施策・事業を進めることが求められます。

市全体の行政経営システムの中でこの計画が適切にマネジメントできるよう、庁内に「（仮称）亀山市食育・健康づくり連絡調整会議」を設置し、マネジメントサイクルの考え方にに基づき、随時、数値等によって進捗状況の把握と点検を行い、その評価のもとで、次年度以降の施策・事業を実施します。さらに、関係団体の意見等を聴きながら、市民や地域の取り組み状況の把握と点検を行い、その結果を事業内容に反映させます。



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。

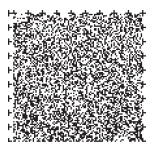
健康を重視する都市政策（Healthy public policy）を立案し、健康を支える環境を整え、コミュニティの活動を強化し、個人の能力開発を促し、より高い健康水準を達成するための新たな方向性を開拓することに責任をもって取り組む。

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、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)

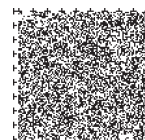
- 第1.1項 連合に係る組織名を「健康都市連合 (Alliance for Healthy Cities)」とする。(以下「連合 (Alliance)」という。)
- 第1.2項 連合はその理念、目標および目的を共有する都市から構成され、その運営がおこなわれる国においては非政府・非営利団体として登録される。
- 第1.3項 本憲章は、以下の条項で定義される全ての正会員および準会員に適用される。
- 第1.4項 本憲章の条項は、会員及び準会員が所在する国が設置・締結する法・国際条約にかわるものではない。

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

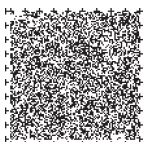
- 第3.1項 目標 (Goal)
健康都市の目標は、ヘルシーシティアプローチを通じ、持続的な方法により都市居住者の健康を守り促進し、生活の質を向上させることである。
- 第3.2項 目的 (Objectives)
- 第3.2.A項 健康都市の取り組みを強化し、生活の質を向上させるための斬新なプランとプログラムの開発を促し、特定の環境下での健康に関する課題に取り組んでいく。
- 第3.2.B項 メンバー間で生活の質の向上や健康に関する共通した問題に関する知識や経験を共有する。
- 第3.2.C項 先進的で特徴ある健康都市の取り組みを表彰する。



- 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

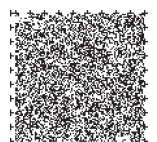
第 5.2 項 申し込み手続き

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)

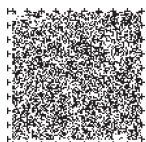
- 第 6.1 項 資金 (Sources of funds)
連合の資金は以下の 4 つに分類される。
- a) 会費 (Membership fee)
 - b) 資金調達及び収入確保のための活動
 - c) 他の機関・組織との取り決めによる助成金および財政的支援
 - d) 寄付、後援および貢献事業
- 第 6.2 項 連合の資金は、本憲章に規定する目標・目的を達成するためのトレーニング、セミナー、ワークショップ、コンサルタント、プロジェクトの運営・実行に使われる。
- 第 6.3 項 事務局は、活動を行う国の会計・監査の規則を遵守し、連合の管理業務および資金管理を行う。

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。

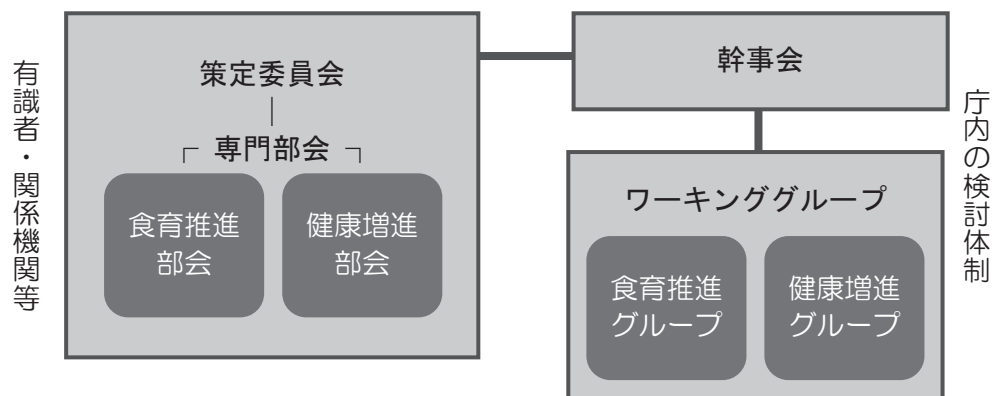
第8条 実行規定および最終条項 (Implementation and Final Provisions)

- 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）

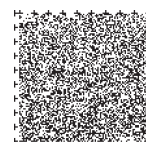
計画の策定体制



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	棕樹 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

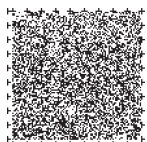
役 職	所 属	平成 21 年度	平成 22 年度
幹事長	健康福祉部長（保健福祉部長）	広森 繁	山崎 裕康
幹 事	医療センター事務局長	伊藤 誠一	
	教育次長	水野 義弘	上田 寿男
	企画政策室長（企画経営室長）	川戸 正則	水谷 和久
	保険年金室長	伊藤 正	草川 博昭
	農政室長	森川 義博	宮崎 哲二
	学校教育室長	松岡 貴司	服部 裕
	子ども家庭室長（地域福祉室長）	岩崎 吉孝	佐久間利夫
	高齢障がい支援室長（高齢・障害支援室長）	田中 一正	上田 稔
	健康推進室長	川原林秀樹	伊藤 正

注）所属の括弧書きは平成 21 年度の名称

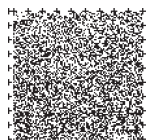
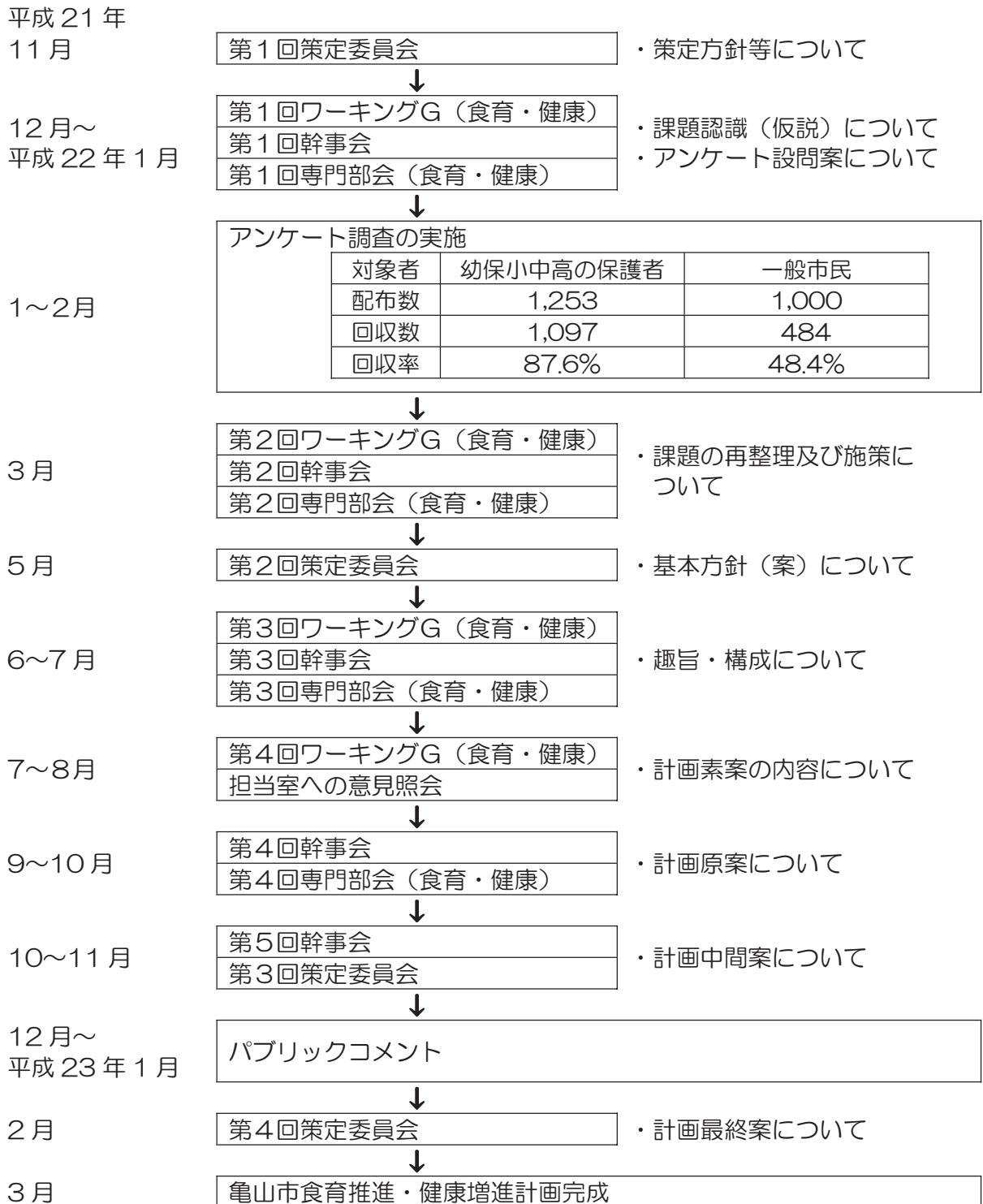
ワーキンググループ名簿

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

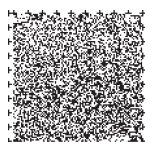
(4) 調査期間 平成 22 年 1 月 28 日～平成 22 年 2 月 10 日

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。

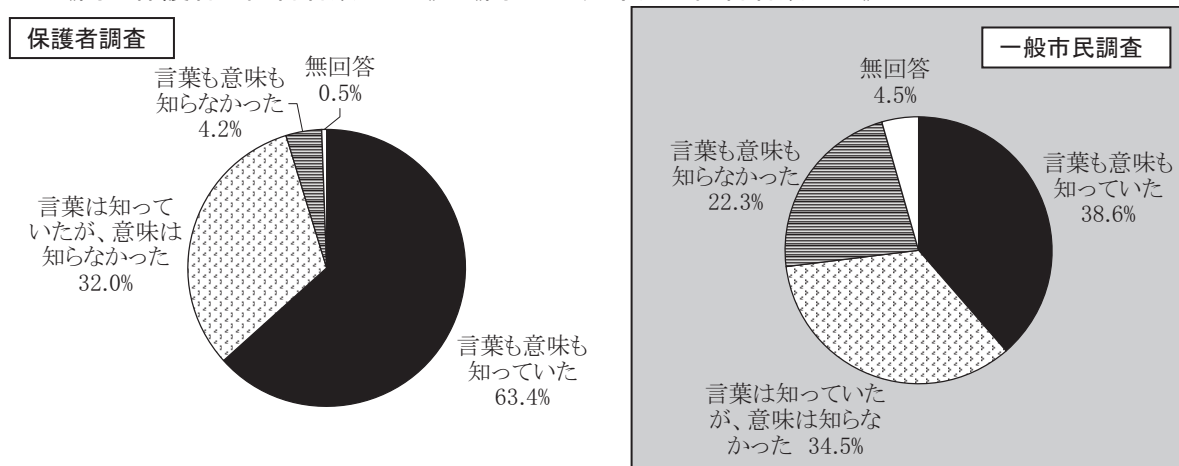


(2) 調査結果（抜粋）

■「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〕

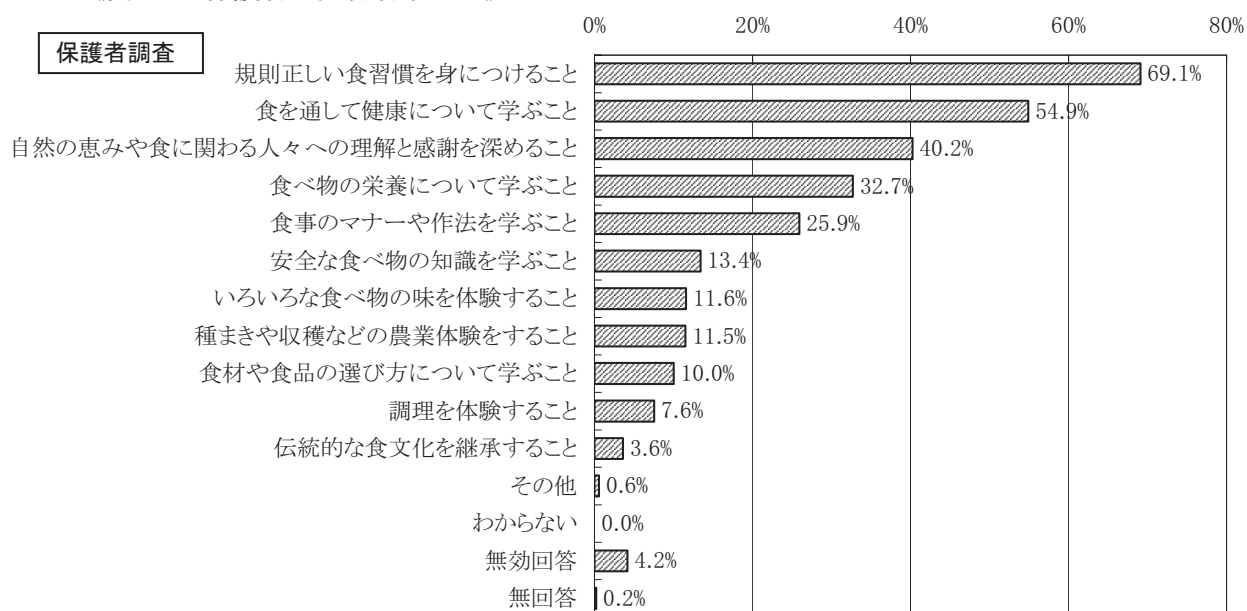
《問 9 保護者／回答者数=1097》《問 17 一般市民／回答者数=484》



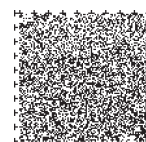
◇「食育」という言葉や意味を「知っていた」人は保護者調査では 63.4%、一般市民調査では 38.6%となっており、子どもを持つ親の方が「食」に対する意識は高いと言えます。

問 子どもに対する「食育」で、重要なことは何だと思いますか。〔複数回答〕

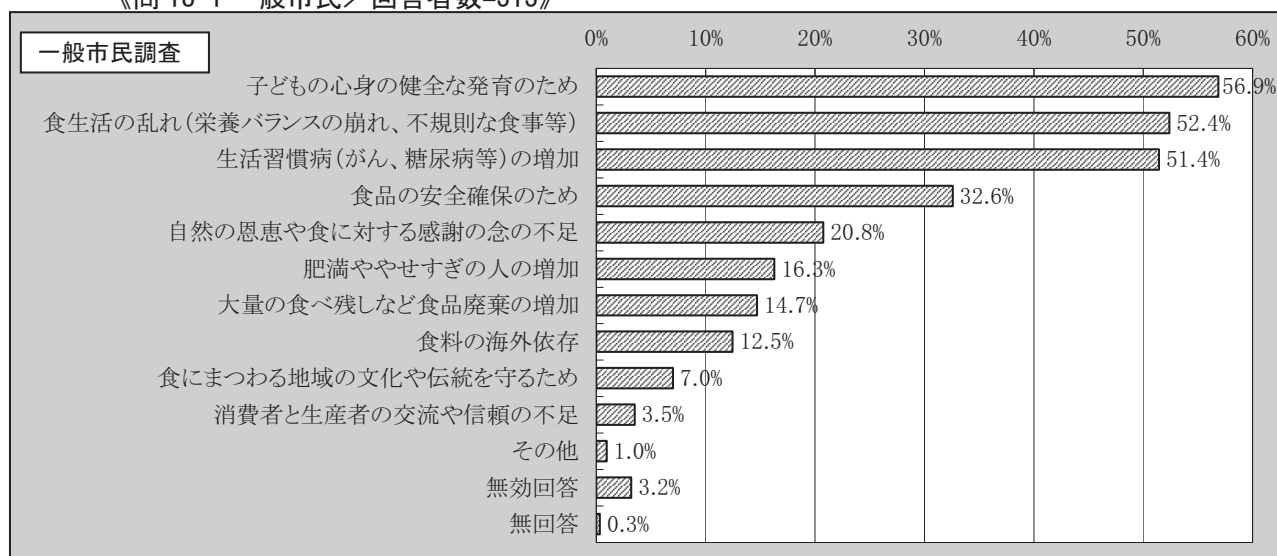
《問 10-1 保護者／回答者数=887》



◇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。

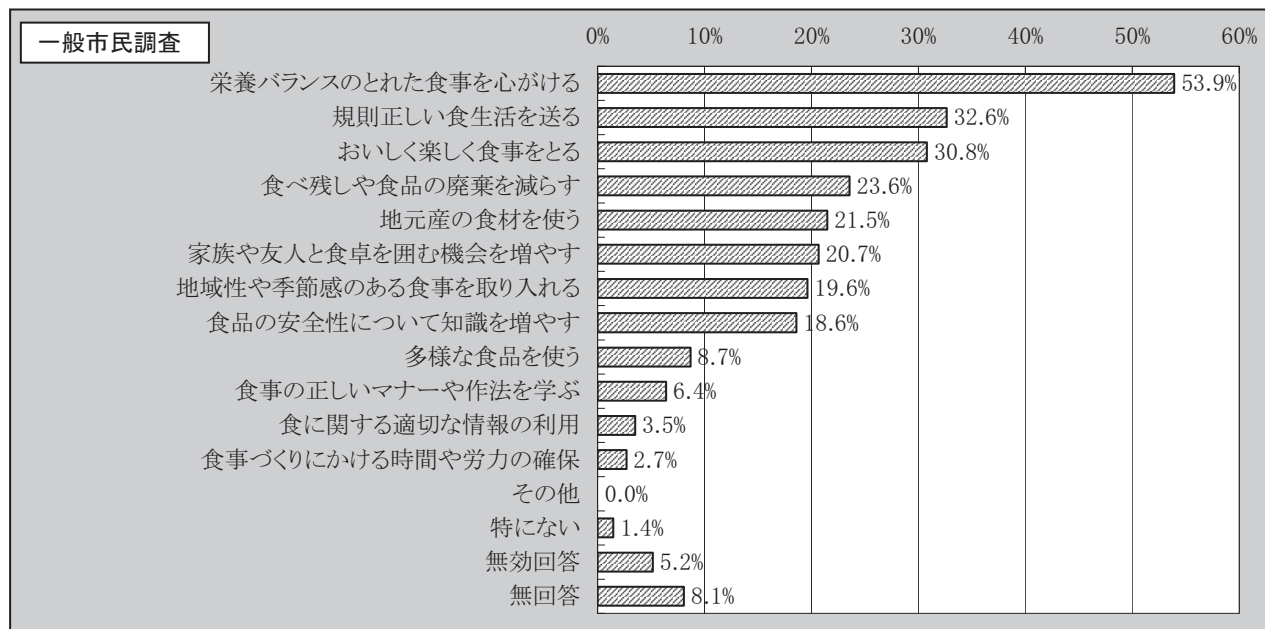


問 あなたが「食育」に関心がある理由は何ですか。〔複数回答〕
《問 18-1 一般市民／回答者数=313》

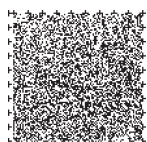


◇「食育」に関心がある理由は、「子どもの心身の健全な発育のため」(56.9%)、「食生活の乱れ(栄養バランスの崩れ、不規則な食事等)」(52.4%)、「生活習慣病(がん、糖尿病等)の増加」(51.4%)が上位を占めています。

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》



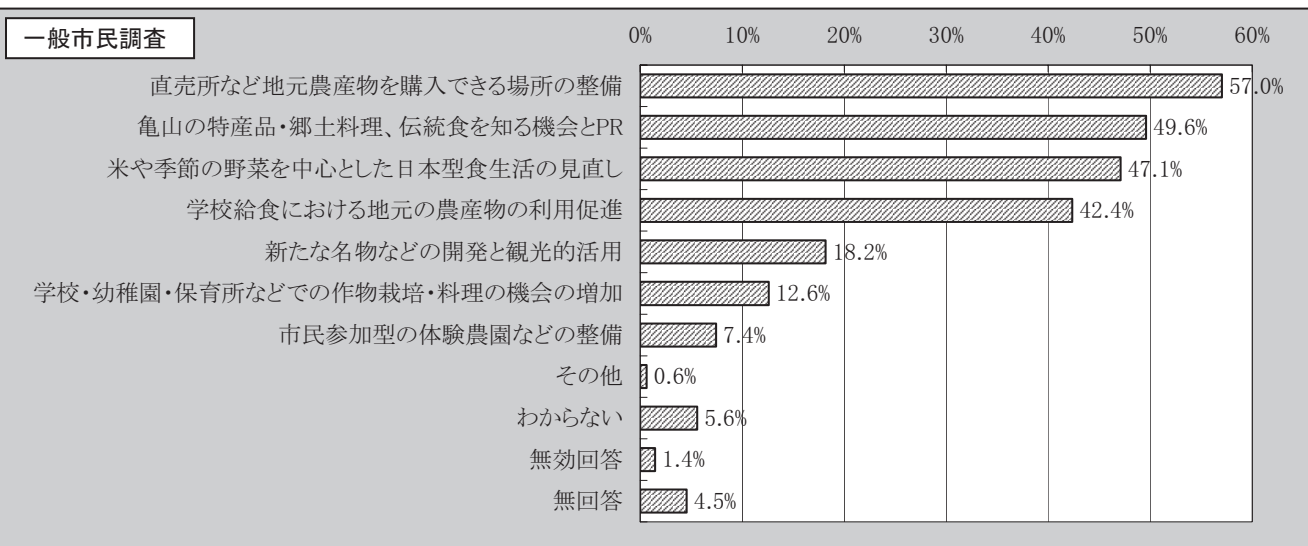
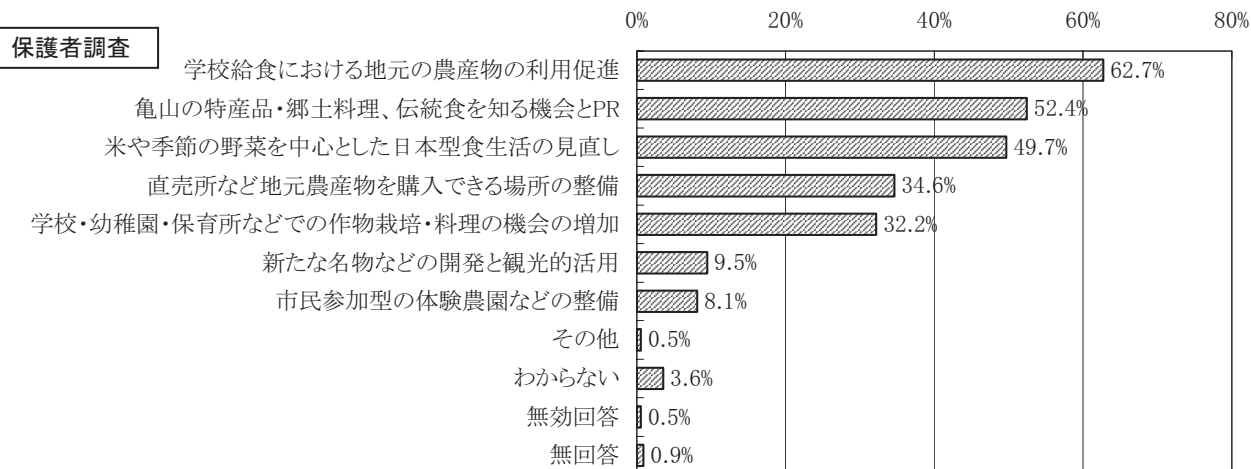
◇今後の食生活で気をつけたいことは、第1位が「栄養バランスのとれた食事を心がける」(53.9%)、第2位が「規則正しい食生活を送る」(32.6%)、第3位が「おいしく楽しく食事をする」(30.8%)となっています。



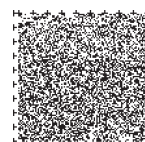
■「食文化」を受け継ぐために重要なこと

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》

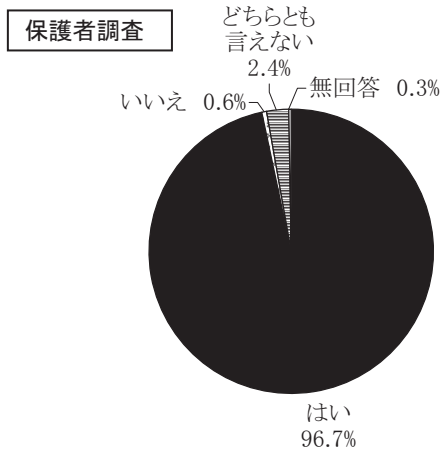


◇亀山市の特産品や郷土料理、伝統食などの食文化を生かし、受け継ぐために重要だと思うことは、保護者調査では第 1 位が「学校給食における地元の農産物の利用促進」(62.7%)である一方、一般市民調査では、第 1 位が「直売所など地元農産物を購入できる場所の整備」(57.0%)となっています。いずれの調査でも、「亀山の特産品・郷土料理、伝統食を知る機会とPR」、「米や季節の野菜を中心とした日本型食生活の見直し」が続いており、以上の4つの項目が重要だと考えられていると言えます。

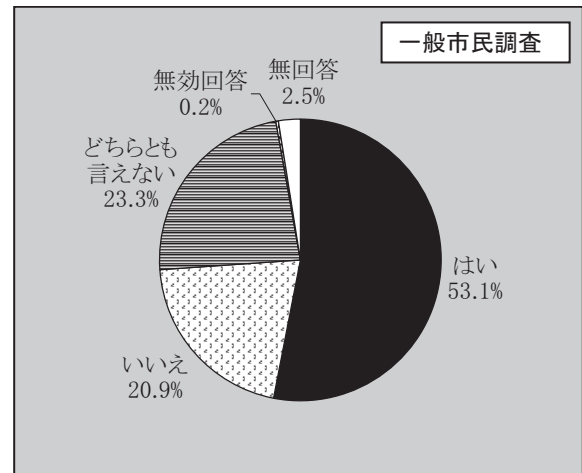


■「健康」に対する意識

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

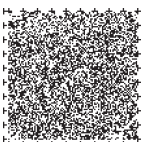
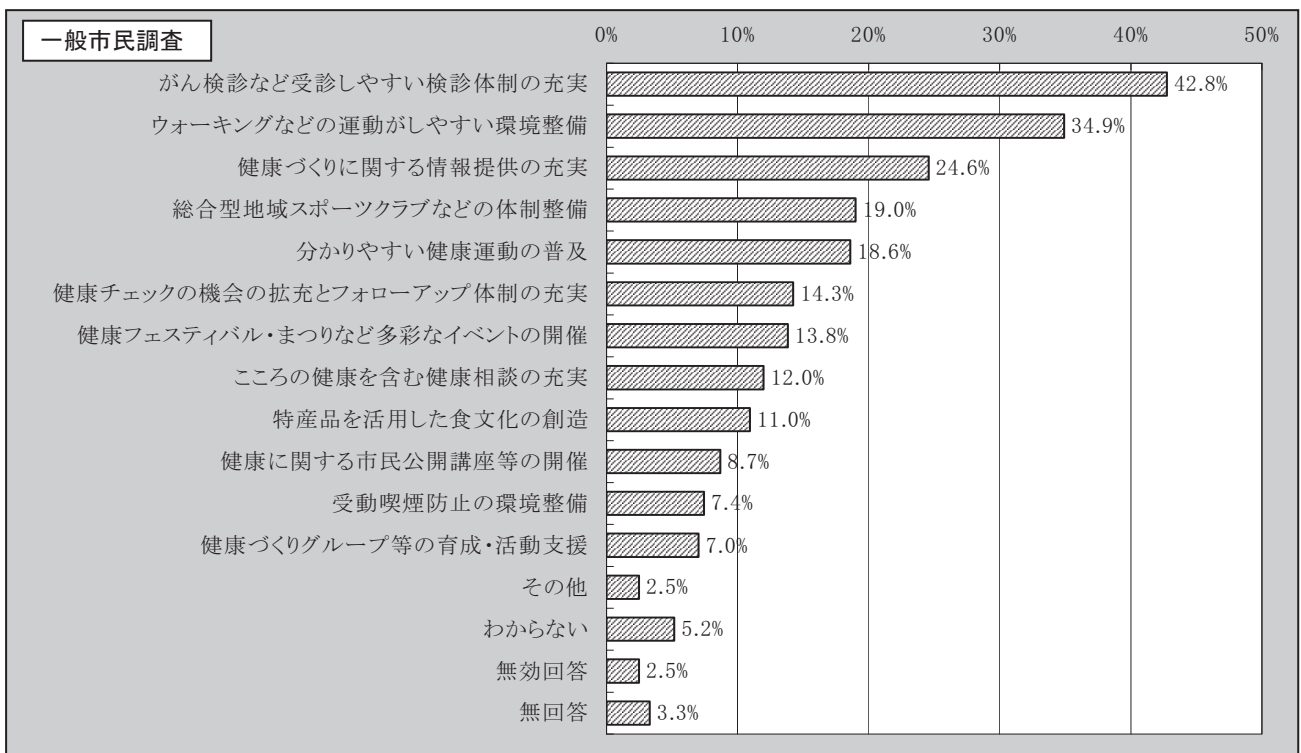


問 ご自分が健康だと感じていますか。
〔択一回答〕
《問 6 (1) 一般市民／回答者数=484》



◇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》

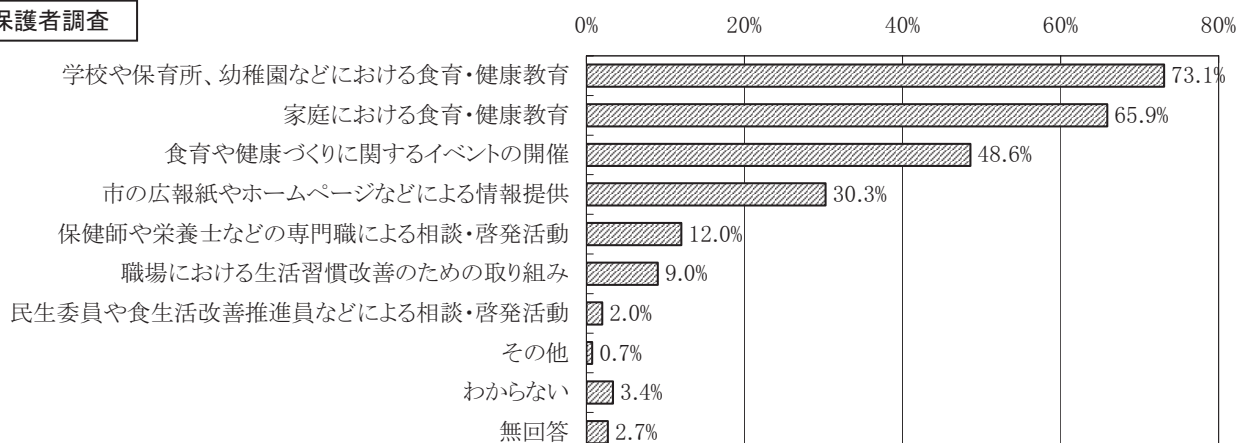


◇健康増進のために、今後市に充実してほしいことは、第 1 位が「がん検診など受診しやすい検診体制の充実」(42.8%)、第 2 位が「ウォーキングなどの運動がしやすい環境整備」(34.9%)、第 3 位が「健康づくりに関する情報提供の充実」(24.6%)となっています。

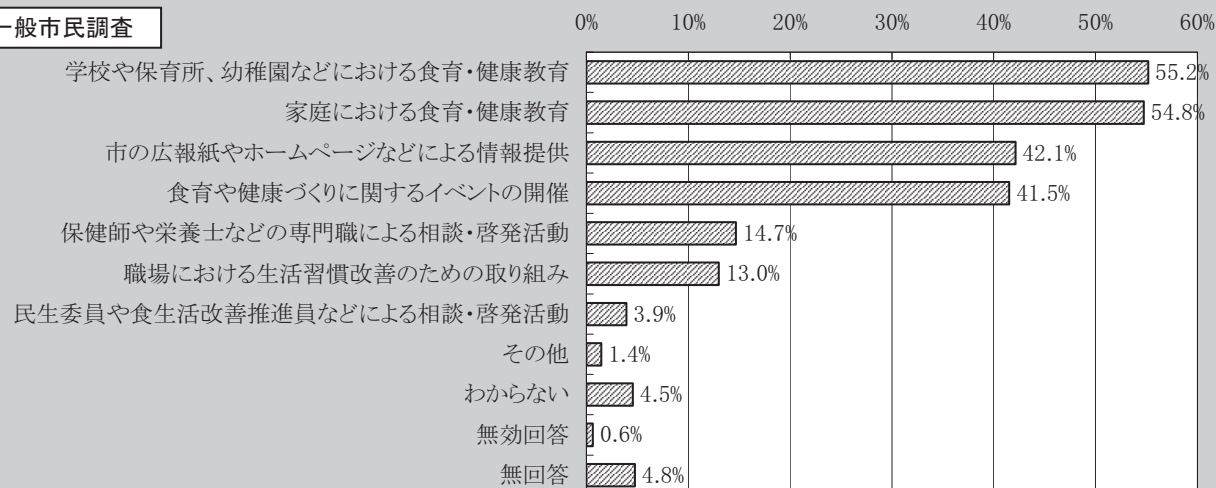
■今後の取り組みについて

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》

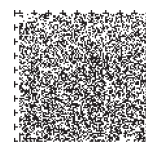
保護者調査



一般市民調査



◇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。



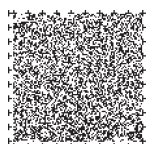
用語解説

アルファベット

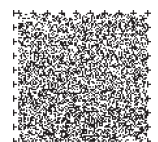
BCG	結核菌を予防するワクチンのこと。ワクチン名のフランス語である Bacille de Calmette et Guérin の頭文字をとったもの。
DPT三種混合	DPTとは、三種混合ワクチンのことで、D：diphtheria シフテリア、P：pertussis 百日ぜき、T：tetanus 破傷風の3つの英語の頭文字をとったもの。
DT二種混合	DTとは、二種混合ワクチンのことで、D：diphtheria シフテリア、T：tetanus 破傷風の2つの英語の頭文字をとったもの。
MR	MRワクチンとは麻疹（Measles）・風しん（Rubella）混合ワクチンのことで、平成18年度から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

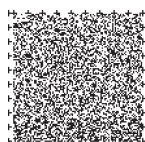
子どもの生活リズムの向上とそれを応援する社会の仕組みづくりをめざす国民運動。平成 18 年 4 月に、本運動に賛同する個人や団体（PTA、子ども会、青少年団体、スポーツ団体、文化関係団体、読書・食育推進団体、経済界等）の参加による「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立され、子どもの基本的生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動が全国展開されている。

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。

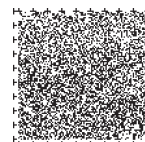
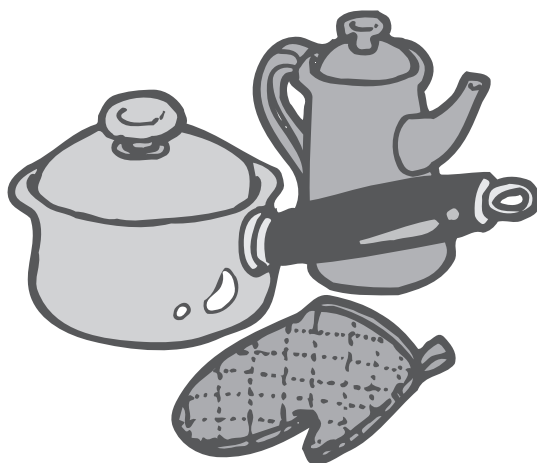
ら行

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。



亀山市食育推進・健康増進計画

発 行 亀山市
編 集 健康福祉部 健康推進室
亀山市羽若町 545 番地
電 話：0595-84-3316
FAX：0595-82-8180
発行年月 平成 23 年 3 月

