

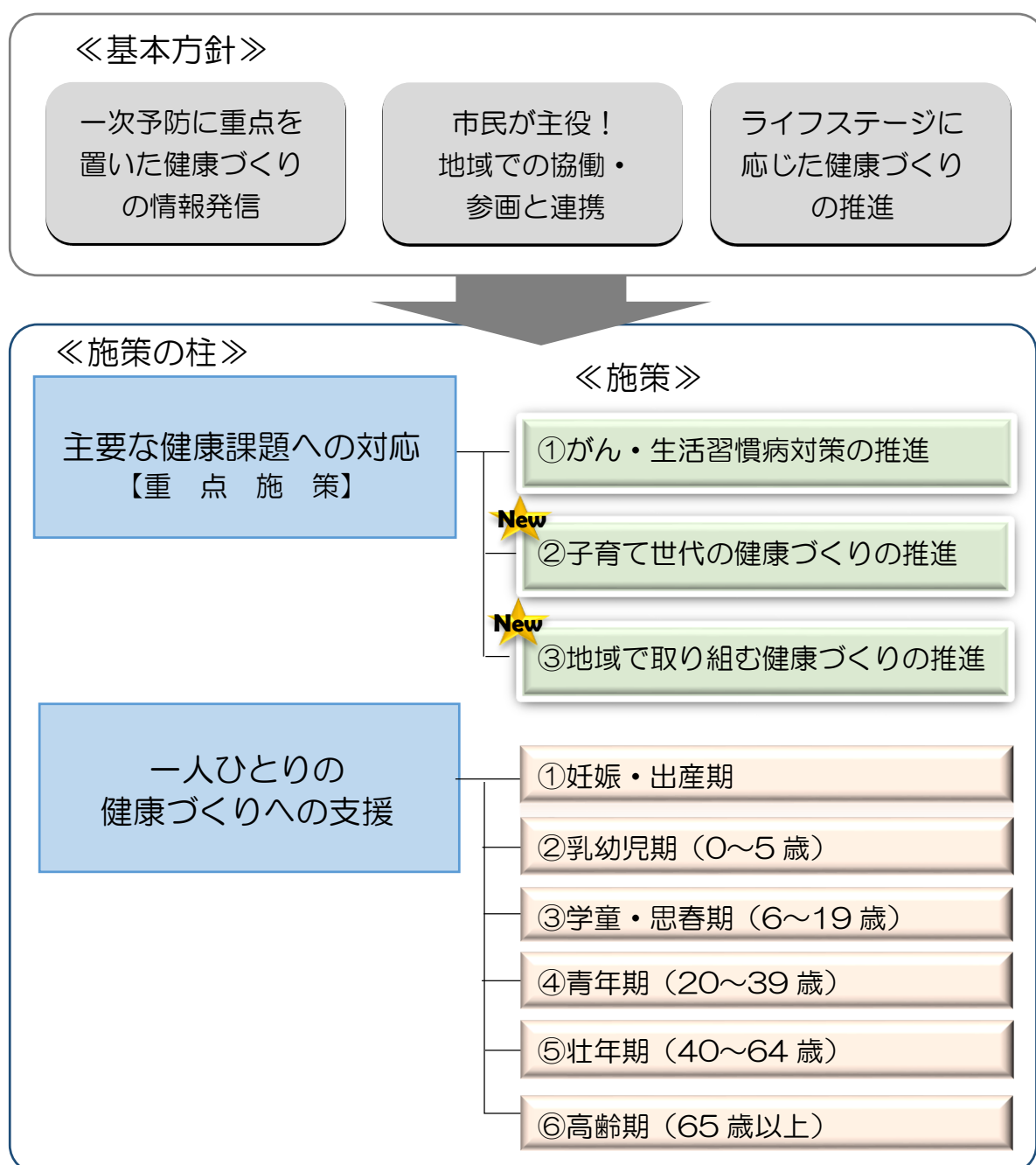
## 第4章 第2次健康泉大津 21 計画

### 1 基本方針と施策

#### (1) 目標を達成するための施策

目標の達成をめざし、健康づくりの施策を体系的に整理し取り組みます。特に、第2次計画では、第1次計画の理念を引き継ぎながら、新たに「子育て世代の健康づくりの推進」、「地域で取り組む健康づくりの推進」を重点施策に加え、ライフステージに応じた間断ない健康づくりへの支援に取り組んでいきます。

#### (2) 基本方針と施策の体系図



### (3) 第2次健康泉大津21計画を推進する全体像

#### 泉大津市民の健康状況

##### 良好な健康状況

- 健康寿命の指標のひとつである「日常生活動作が自立している期間」の平均が男女とも大阪府を上回る
- 脳血管疾患の標準化死亡比が全国・大阪府を下回る
- 喫煙率が下がってきている
- むし歯のある幼児が減ってきている

##### 健康への意識の高さ

- 7割の市民が自分は健康であると認識している
- 6割以上の市民が最近10年間で自分の健康に対する意識が高まっていると認識
- 8割の市民が健康維持のために意識的に体を動かすようこころがけている
- 地域活動や地域の行事に「参加している」「機会があれば参加したい」と答えた市民は4割以上
- 子どもの健康づくりとして保護者の7割は栄養バランスのとれた食事に取り組み、5割は早寝早起きに取り組んでいる

##### 市民が抱える主な健康課題

- がん、心疾患、腎不全の標準化死亡比が男女とも全国・大阪府を上回る
- がん検診受診率は向上しているが目標値には達しておらず全国より低い
- 医療費を最も費やしているのは高血圧性疾患をはじめとする循環器系疾患
- 子育て世代の健康診査の受診率が低く、健康づくりの施策も少ない
- 高齢化に伴う要介護認定者の増加
- 若い女性のやせ、男性の肥満が増加している
- 運動習慣がある人の割合は保護者で約1割、市民で約4割となっている
- 3割の子どもの保護者が、育児、仕事、家族関係、経済的なことが原因でストレスを抱えている
- 男性の3割は悩みごとを相談できる相手がなく、心の健康について相談できる場があることを知らない人は5割を超える
- 6割の市民が自分は地域との繋がりが弱いほうだと認識

#### プランを推進す

一次予防に重点を置いた健康づくりの情報発信

#### プランを推進

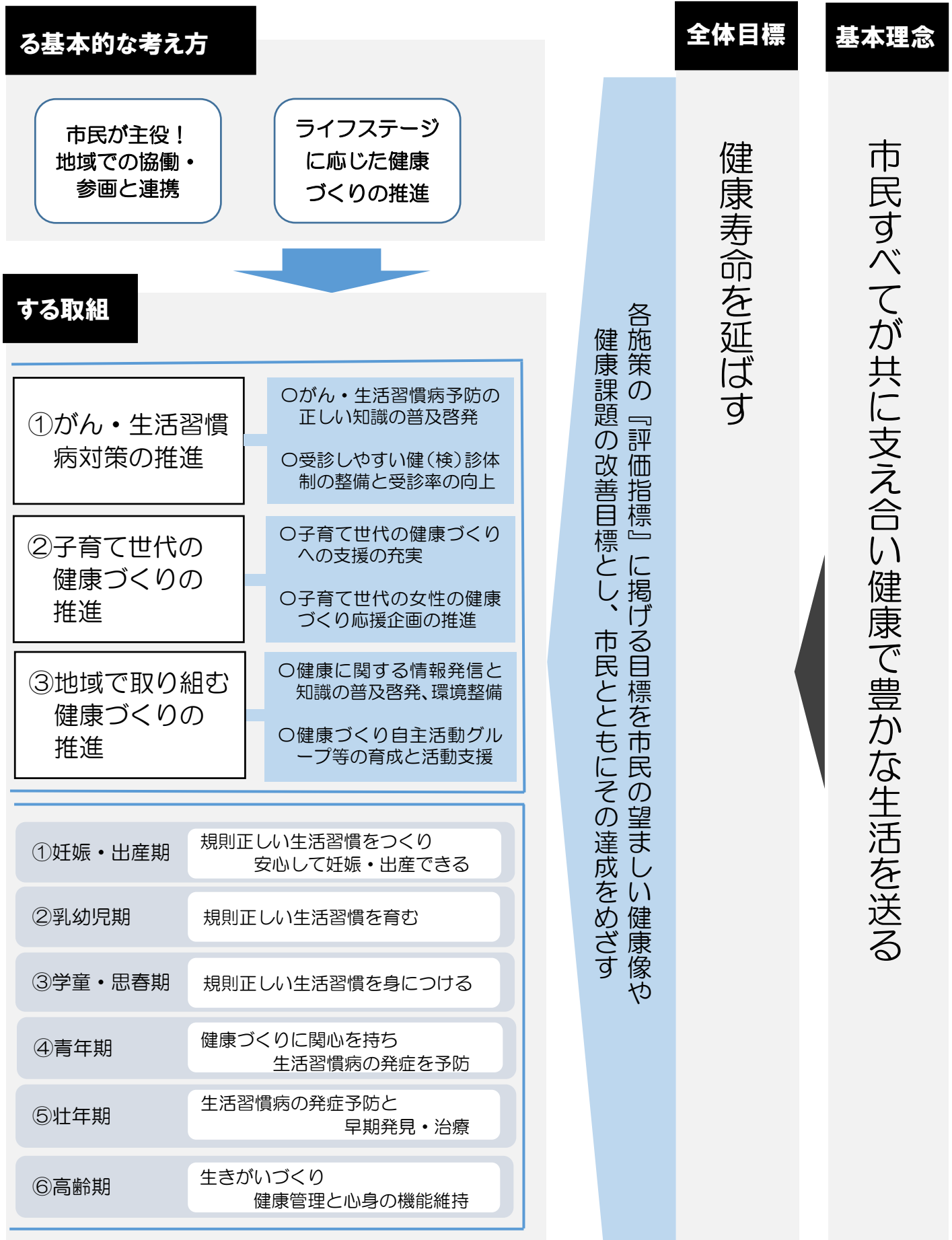
##### 主要な健康課題への対応

##### 【重点施策】

今後5年間にわたり、戦略的かつ総合的に取り組む施策

##### 生涯を通じた一人ひとりの健康づくりへの支援

ライフステージに応じた施策



## 2 主要な健康課題への対応〈重点施策〉

### 1

### 重点施策 がん・生活習慣病対策の推進

#### 目 標

がん・生活習慣病に関する正しい知識を持ち、日頃から予防に努めるとともに、定期的に健（検）診を受けている

#### 1 現状と課題

日本人の死因のうち約 6 割を占めるのが、生活習慣病です。なかでも、がんは、昭和 56 年以降、日本人の死因の第 1 位であり、生涯において 2 人に 1 人ががんに罹患すると言われています。本市においても、死因の 3 割近くをがんが占め、高齢化の進展により今後もがんの罹患率および死亡者が増えることが懸念されます。

本市の標準化死亡比をみると、がん、心疾患、腎不全等の生活習慣病による死亡率が国、大阪府に比べて高く、死因の 6 割近くが生活習慣病に起因しています。

また、本市の国民健康保険の診療報酬明細書から見る疾病および受診状況(平成 23 年 5 月診療分)によると、被保険者のうち 3 割近くが生活習慣病で受療しており、受療率は、高年齢になるほど増加し、脳卒中や心臓病、糖尿病などの生活習慣病が要介護になる要因となっています。

生活習慣病予防の目的は、糖尿病、脂質異常症、高血圧症等の重症化による糖尿病合併症や心疾患、脳血管疾患の発症を防ぐことです。

また、がんを含め生活習慣病は、喫煙、食生活や運動等の生活習慣と大きく関係しており、その改善により、病気を予防し、罹患を減少させることが期待できます。

生活習慣病は、自覚症状がないまま長い時間をかけて発症するため、気づかず放置されていることが少なくありません。

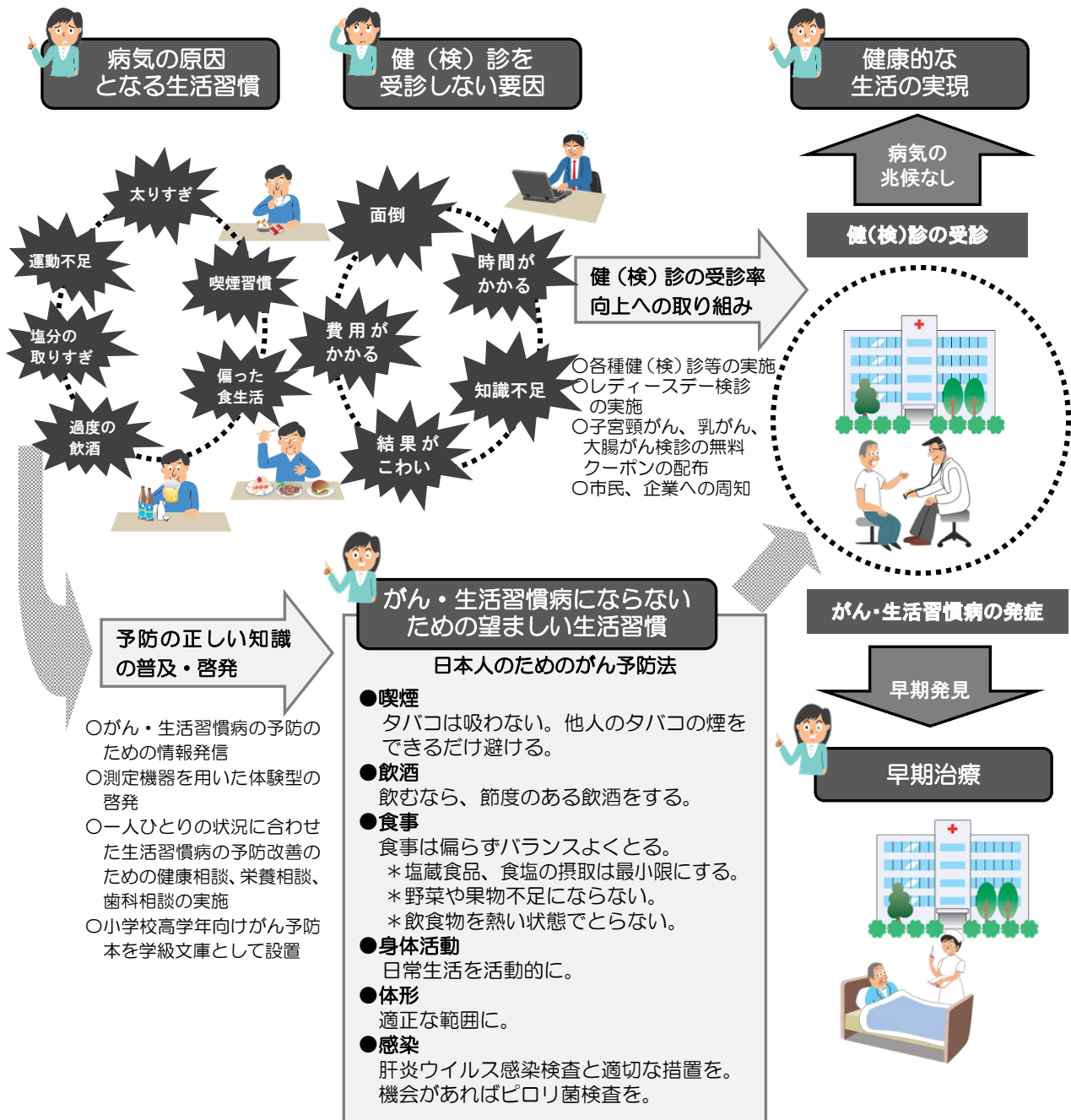
自分の健康状態を把握し、早期に病気を発見するためには、定期的な健康診査やがん検診を受けることが非常に重要となります。

#### 主 要 課 題

- ① 肥満や糖尿病、がんなどの生活習慣病が増加傾向にあり、病気の発生予防と重症化予防を重視した生活習慣病対策が重要。
- ② 生活習慣の改善などによる予防や、がん検診による早期発見に対する市民の意識の向上。

■がん・生活習慣病対策の全体像

「がん・生活習慣病対策の推進」の目標達成イメージ図



出典：独立行政法人 国立がん研究センターHP

## 2 施策と主な取り組み

### 施策① がん・生活習慣病予防の正しい知識の普及啓発

市の健康に関する現状を周知するとともに、母子健康手帳の発行時、乳幼児健診、健康教室や各種健（検）診などの様々な機会を通じ、がんや生活習慣病予防に関する正しい知識を普及啓発していきます。

施策の内容	主な取り組み
①がん・生活習慣病の予防のための情報発信	<ul style="list-style-type: none"> <li>○各種健（検）診、健康教室、母子健康手帳の発行時、乳幼児健診等のあらゆる機会を通じ、本市の健康に関する現状をライフステージ別に周知【新規】</li> <li>○商工会議所などを通じ、企業への健康づくり情報の発信【新規】</li> <li>○学校や他団体と連携し、小中学生を対象にした啓発の実施【新規】</li> <li>○市内の健診を受診できる医療機関など健康情報を掲載した健康・育児マップの配布</li> <li>○世界禁煙デー（5月31日）、健康増進普及月間（9月）、がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン（10月）、女性の健康週間（3月1日～3月8日）等、国のキャンペーン月間に合わせた健康づくりの情報発信</li> <li>○各種健（検）診等の機会を通じ予防の正しい知識の普及・啓発</li> </ul>
②測定機器を用いた体験型の健康づくりの啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>○イベントや出前講座などでの機器（血管年齢測定・肺年齢測定・骨密度測定・体組成測定）を用いた体験型の健康教室や出前講座の実施</li> <li>○乳がんモデルを用いた自己触診の啓発</li> <li>○肺年齢測定器（スパイロメーター）を用いた COPD 対策（禁煙指導）の実施</li> </ul>
③一人ひとりの健康づくりへの支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健診受診者に対し病態に応じたアドバイスシートを配布</li> <li>○一人ひとりの状況に合わせた生活習慣病の予防改善のための健康相談、栄養相談、歯科相談の実施</li> <li>○衛生委員会等の地域の団体と連携し、市の現状に合わせて健康に関する共通のテーマを設定し、全校区に出向く出前講座の実施</li> </ul>
④がん予防のためのタバコ対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>○乳幼児健診時に喫煙者がいる家庭に受動喫煙防止の啓発</li> <li>○禁煙を希望する市民への相談、禁煙外来等の情報提供</li> <li>○世界禁煙デーや禁煙週間（5月31日～6月6日）に合わせた禁煙啓発キャンペーンの実施</li> </ul>

## 施策② 受診しやすい健（検）診体制の整備と受診率の向上

がんの予防に向けて、関係課と連携し、市民が受診しやすい体制整備を行い、受診率の向上をはかります。

施策の内容	主な取り組み
①各種健（検）診等の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生活習慣病に関する健（検）診（健康診査、特定健康診査（泉大津市国民健康保険被保険者）、後期高齢者医療健康診査、歯科健診、骨粗しょう症検診、小児生活習慣病検診）やがん検診（胃、大腸、肺、子宮、乳、前立腺）、肝炎ウイルス検診の実施</li> <li>○健（検）診受診者に対する保健指導の実施</li> </ul>
②受診しやすい健（検）診体制の整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>○女性特有のがん検診等をセットにしたレディースデー検診の実施【新規】</li> <li>○骨粗しょう症検診の対象年齢の拡大【新規】</li> <li>○（特定）健康診査とがん検診の同時受診の実施</li> <li>○複数のがん検診が同時に受けられるセット検診の実施</li> <li>○休日健（検）診の実施</li> <li>○駅前のホテルや公民館、長寿園など身近な場所で受診できる健診の実施</li> </ul>
③健（検）診の受診率向上に向けた受診勧奨の強化	<ul style="list-style-type: none"> <li>○商工会議所等を通じ、企業に対し市のがん検診の日程等を周知【新規】</li> <li>○一定の年齢に達した方に子宮がん検診・乳がん検診・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診の受診勧奨の実施および検診無料クーポン券の配布および未受診者に対する受診勧奨の実施</li> <li>○がんの罹患や生活習慣病が多くなる手前の年齢層からの個別勧奨（がん検診、歯科健診、骨粗しょう症検診の案内送付）の実施</li> <li>○特定健康診査対象者に受診券の送付および未受診者に対する受診勧奨の実施</li> <li>○衛生委員会等の地域の団体と連携し、禁煙および健（検）診受診啓発キャンペーンの実施</li> </ul>
④精度管理※の質の向上  ※一定の質を担保するため、がん検診が正しく行なわれているかを管理すること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○要精密検査となった方がスムーズに検査を受診できるような相談体制の整備</li> <li>○一次検診機関や精密検査実施機関との連携および精密検査結果の把握</li> <li>○精密検査の未受診者に対する受診再勧奨の実施</li> </ul>

### 3 評価指標と目標値の設定

	指標	現状値	目標値 (H31)
①	平均寿命	男性 78.9 歳 女性 85.8 歳	平均寿命の延び より健康寿命を 延ばす
②	健康寿命 (日常生活動作が自立している期間の平均)	男性 78.05 歳 女性 83.98 歳	
③	自分のことを健康だと思う人の割合 学・思 青 壮 高	保護者 78.4% 市民 70.1%	増やす
④	75歳未満のがんの年齢調整死亡率	84.3	79.3
⑤	適正体重を維持している人の増加 20 歳～60 歳代男性の肥満者の割合 40 歳～60 歳代女性の肥満者の割合 青 壮	30.3% 11.3%	29% 10%
⑥	がん検診・特定健康診査の受診率の向上 胃がん (40～69 歳) 大腸がん (40～69 歳) 肺がん (40～69 歳) 乳がん (40～69 歳) 子宮がん (20～69 歳) (市国保) 特定健康診査 (40～74 歳)	10.0% 18.3% 9.2% 37.0% 32.3% 30.8%	40% 40% 40% 50% 50% 60%
⑦	健康診査(健康診断)等を定期的に受けている人の割合の増加 青 壮	保護者 41.8% 市民 65.9%	47% 71%
⑧	COPD の認知度の向上	保護者 50.7% 市民 48.1%	65% 65%
⑨	喫煙率の減少 青 壮	保護者 10.1% 市民(男)22.3% 市民(女) 7.5%	9% 20% 6.5%

現状値について

①は厚生労働省「人口動態統計・市町村別統計」(H22)より、②は大阪府健康医療部保健医療室「大阪府内市町村の健康寿命について」(H25 年 11 月)より、③⑤⑦⑧⑨は H26 市民アンケート結果より、④は大阪府立成人病センターがん予防情報センター(2008-2012 累計結果)より、⑥は地域保健・健康増進報告(H25)、泉大津市国民健康保険特定健康診査結果(H25)より算出。

妊 乳幼 学・思 青 壮 高

・・・マークの入った指標は、ライフステージに応じた施策の推進(p55)でも各ライフステージにおいて評価指標としています。



## 2

## 重点施策 子育て世代の健康づくりの推進

## 目 標

定期的に健康診査やがん検診を受け、自分自身や家族のために適正な食習慣や運動習慣を実践している

## 1 現状と課題

この世代は、就職、結婚や出産・育児などライフサイクルの節目があり、特に妊娠・育児においては次世代を産み育てることから、健康への関心が高まりやすい時期でもあります。その一方で、子育てや仕事で忙しく自身の健康は後回しになりがちです。この時期の生活習慣の積み重ねが、その後のライフステージにおける健康状態を左右するため、一人ひとりが生活習慣の改善と生活習慣病の発症予防に向けて行動できることが重要で、忙しい日常生活の中でも健康づくりに参加できるようなきっかけが必要です。

保護者を対象としたアンケートによると、運動習慣がある人の割合は 13.6%と少なく、日頃から体を動かすことを心がけている保護者の割合は、11.1%に過ぎません。

また、ストレスを感じる人がよくある保護者も 36.2%と少なくありません。ストレスを解消できていない人の割合は、30.6%と一般市民の平均と比べて 11.3 ポイントも高くなっています。

女性の体は、思春期・中高年期など、生涯を通じてホルモンのバランスが大きく変動し、男性と異なった女性特有の健康課題があります。そのため、性別の違いを考慮し、各世代の特徴に応じたきめ細かい健康づくりが重要です。

生活習慣病の予防を始めとする健康づくりは、若い世代からの意識の向上、取り組みが重要で、特に子育て世代の女性の健康は、家族への影響も大きく、次世代の育成の上でも大切です。

子育て世代の健康づくりを今後より一層強化して取り組むことは、疾病にかからない体づくりと、市の健康レベルの向上につながります。

## 主 要 課 題

- ① 女性ではやせが増え、男性では肥満者が増えている
- ② 運動習慣がない人やストレスを感じる人が多く、自身の健康づくりがおろそかになりやすい

## 2 施策と主な取り組み

### 施策① 子育て世代の健康づくりへの支援の充実

子育て世代の健康に関する現状や健康づくりの情報を発信し、親子の健康づくりを支援していきます。

施策の内容	主な取り組み
①がん・生活習慣病発症予防に関する情報発信	○乳幼児健診やがん検診、健康診査等の機会を通じ、本市の子育て世代の健康に関する現状を周知【新規】 ○市の現状や特性を盛り込んだ健康づくり情報を、広報紙やインターネットに掲載し、市民が情報を得やすいよう工夫する【新規】 ○適正な体重の維持・管理の大切さに関する普及・啓発の実施 ○乳幼児健診時に過去1年間に健康診査を受診していない保護者を対象に健（検）診の日程表や健康教室の案内を配布
②次世代の健康づくりにつながる支援	○妊娠届出時に禁煙、禁酒、受動喫煙防止の保健指導の実施 ○受動喫煙防止啓発用「すいたくないボウヤストラップ」の妊婦全員への配布 ○両親教室にて、親子の健康づくりに関する栄養、歯科の講話の実施
③家族で取り組む健康づくりへの支援	○食育事業と連動し、家族で健康について考える機会をつくる【新規】 ○子育て世代が集まる休日開催のイベント等で健康ブースを設置し、興味・関心を高める ○生涯学習課等と連携し子育て世代を対象にした運動講座の実施 ○乳幼児健診時の待ち時間を活かした保護者向けの身体チェックコーナーの設置

### 施策② 子育て世代の女性の健康づくり応援企画の推進

家族や次世代の健康づくりに大きく影響する子育て世代の女性の健康づくりを総合的に支援するため、健（検）診、健康相談、健康教室等の健康づくりに関わる事業をパッケージとして企画し、この世代の女性の健康づくりを推進します。

施策の内容	主な取り組み
①健康づくりに取り組むためのきっかけづくり	<p>○育児サークル等子育て世代が集う場で身体チェック（血管年齢や骨密度測定）を取り入れた体験型の健康講座の実施【新規】</p> <p>○母子健康手帳交付、両親学級、乳幼児健診等の母子保健事業を活用し保護者に女性特有のがん予防啓発リーフレットを配布</p> <p>○一定の年齢に達した方に子宮がん検診の受診勧奨の実施および検診無料クーポン券の配布、未受診者に対する受診勧奨の実施</p> <p>○食や運動の楽しさや実践方法が学べる体験講座の実施</p>
②自身の健康状態に気づき、不適切な生活習慣の改善につなげるための健（検）診等の実施	<p>○子宮がん検診と健康診査、骨の健康チェックが同時に受けられるセット健診の実施【新規】</p> <p>○体組成測定や骨の健康チェックを取り入れた健康診査の実施【新規】</p> <p>○妊婦を対象にしたマタニティ歯科健診の実施</p>
③受診しやすい健（検）診体制の整備	<p>○子宮がん検診の対象年齢を見直し受診機会を拡大【新規】</p> <p>○骨の健康チェックの受診機会の拡大【新規】</p> <p>○保育付きの健診日や健康教室を設定し、子どもを預けられない保護者に対する支援を実施</p>
④健康づくりの実践と継続に向けた支援	<p>○子育て世代の女性の関心が高いヨガを中心としたシリーズの健康教室の開催と教室参加者同士の仲間づくりへの支援</p> <p>○健康教室終了後の継続支援として、フォローアップ教室を開催</p>

### 3 評価指標と目標値の設定

	指 標	現状値	目標値 (H31)
①	健康診査の受診率の向上 1 歳 6 か月児母親（主婦のみ） 3 歳 6 か月児母親（主婦のみ）	28.9%（16.7%） 38.7%（21.4%）	34%（22%） 44%（26%）
②	やせ（BMI<18.5）の人の割合の減少 <span style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">青</span> 20 歳代女性	31.3%	30%
③	肥満（BMI≥25）の人の割合の減少 <span style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">青</span> 30 歳代男性	22.2%	21%
④	運動習慣者の割合の増加 <span style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">青</span>	保護者 13.6%	19%
⑤	ストレスを解消できていない人の割合の減少 <span style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">青</span>	保護者 30.6%	減らす

現状値について

①は乳幼児健康診査問診票（H26年5～7月実施）より、②～⑤はH26市民アンケート結果より算出。

# 3

## 重点施策

## 地域で取り組む健康づくりの推進

### 目 標

市民が主体となり、仲間とともに地域での健康づくりに取り組んでいる

#### 1 現状と課題

地域活動や地域の行事への参加している人は、保護者で 21.1%、一般市民で 23.3%です。自分と地域の人たちとのつながりについて、強いと思っている人は保護者では 18.1%、一般市民では 23.8%と高齢になるほどその割合は高くなっています。

健康づくりは、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚を持ち、自分のライフスタイルにあった健康づくりを実践することが重要ですが、個人の取り組みに依存するだけでは、限界があるのが事実です。

このため、市民一人ひとりが楽しみながら健康づくりを続けるには、家族みんなでの取り組みと仲間づくりが重要となってきます。

本市では、市民の健康寿命を延ばすという目標に向かって、がん・生活習慣病予防等の取り組みを進めるとともに、市民参加や市民が主体の健康づくり活動の支援に重点を置き、地域で取り組む健康づくりを推進していきます。

#### ■ 地域の健康状況（中学校区3校区の分析）

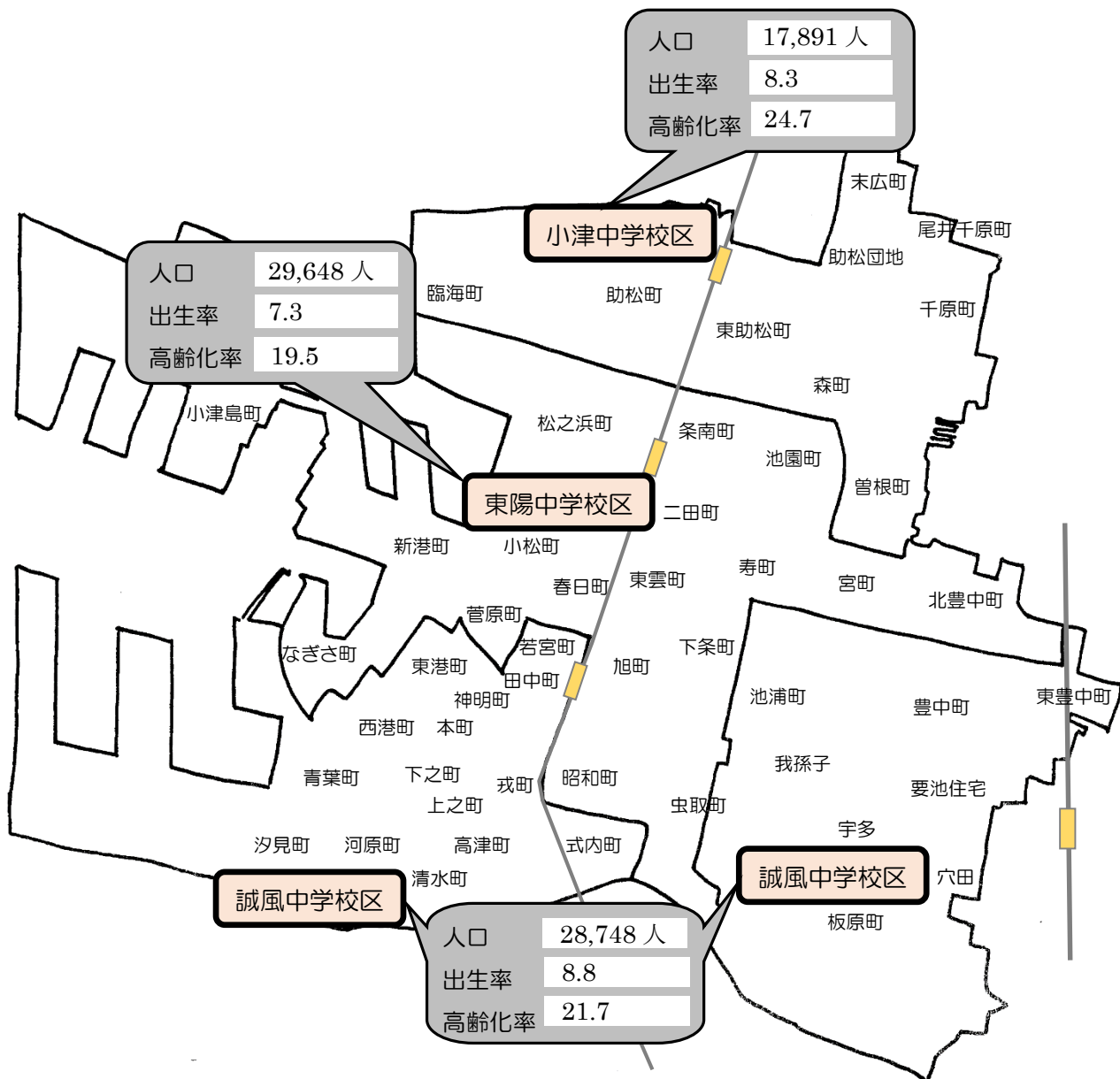
人口動態をみると、最も人口が多いのが東陽中学校区で、この校区は高齢化率、出生率ともに他の校区より低くなっていました。がん検診の受診率をみると、胃・大腸・肺がん検診では大きな差は見られませんでした。乳・子宮がん検診において、東陽中学校区の受診率が他の地区より高くなっていました。特定健康診査の受診率をみると、誠風中学校区が他の地区より高くなっていました。

また、今回の市民アンケート調査結果では、市民の健康づくりへの意識にほとんど差はみられませんでした。

（校区別がん検診・特定健康診査受診率）

	項 目	東陽中学校区	誠風中学校区	小津中学校区
がん 検 診	胃がん検診（40～69 歳）	10.2%	9.5%	10.2%
	大腸がん検診（40～69 歳）	18.9%	17.6%	17.7%
	肺がん検診（40～69 歳）	10.9%	10.3%	11.1%
	乳がん検診（40～69 歳）	38.5%	35.0%	33.3%
	子宮がん検診（20～69 歳）	34.6%	31.5%	27.7%
	特定健康診査（市国保 40～74 歳）	34.5%	36.7%	28.7%

## マップで見た校區別の人口動態



## 主 要 課 題

- ① 個人での健康管理は、続かないことが多い
- ② 地域に存在するいろいろな住民組織を活性化させ、健康づくりへの主体的な活動を促す仕組みづくりが必要

## 2 施策と主な取り組み

### 施策① 健康に関する情報発信と知識の普及啓発、環境整備

地域の健康課題に合った、健康に関する情報発信と知識の普及啓発、環境整備を行います。

施策の内容	主な取り組み
①健康に関する情報の収集・整理・発信	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域の健康課題を明確にし、関係団体等を通じて啓発【新規】</li> <li>○市内のウォーキングマップを収集、見直しを行い、情報を一元化しホームページ等で情報を発信【新規】</li> <li>○健康展（市役所ロビーで展示）にて、関係団体等の地域の健康づくりに関する取り組みの情報の発信</li> <li>○地域に出向いて行うがんや生活習慣病、歯の健康や介護予防等に関する出前講座の実施</li> </ul>
②健康づくりを推進するための環境整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域の団体などへ健康教育や健康相談などを行い、地域の実情に合わせた健康づくりをともに考える機会を持つ</li> <li>○ウォーキングコースの見直しと、安全に歩くための工夫の検討</li> </ul>

### 施策② 健康づくり自主活動グループ等の育成と活動支援

適切な健康情報が得られる学習機会を継続的に利用できる環境を整えることで地域の実情に合わせた活動を支援し、市民全体の健康づくりを推進します。

施策の内容	主な取り組み
①既存の組織等と協働した健康づくり活動	○地域の団体などの健康づくりに関する活動への支援
②自主活動グループ等の育成と活動支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>○仲間とともに健康づくりに取り組む市民主体のグループなど地域で健康づくりを推進していくための人材の育成</li> <li>○主体的に自主活動グループとして健康づくりに継続的に取り組めるよう支援</li> <li>○健康づくり自主活動グループの代表者などによる定期的な会議を持ち、市民の健康づくりのための情報交換や意見交換を実施</li> </ul>

## 健康づくり自主活動団体の事例

## 泉大津市老連健康部会・若手委員会主催 健康ウォーキング

市老連では、年間に6回「健康ウォーキング」を企画しており、非会員の方も参加でき、気軽に交流と健康づくりができるイベントとなっています。

11月には、市内で唯一道標のある「いずみおおつウォーキングコース」を歩きました。当日、約40名が参加し、Aコース(9km)とBコース(6.3km)の2コースのうち、希望によりいずれかを選択。3班に分かれ、リーダの先導により楽しく歩くことができました。



## 健康づくり自主活動グループの事例

森町自治会 ウォーキングサークル(歩森快)<sup>ほしんかい</sup>

森町自治会では、平成25年10月に同サークルを発足し、毎週日曜日、夏は午後5時から、冬は午後4時から森町自治会館前に集合し準備体操をして、池上曽根遺跡公園を2周し、曽根神社に戻って体操をして解散する1時間程度のウォーキングを行っています。会員数は、65歳以上の方を中心に現在20名程度が参加しています。

サークルは、健康体力づくりとともに、地域住民の親睦の場となっており、活動を機につながりができ、地域の人たちとの交流を深める場ともなっています。春・秋には、名所・史跡などを巡るウォーキングツアーも行っています。



### 3 評価指標と目標値の設定

	指 標	現状値	目標値 (H31)
①	毎日60分以上歩いたり動いたりしている 人の増加	保護者 33.2% 市民 47.3%	38% 52%
②	運動習慣がある人の増加 <b>青 壮 高</b>	保護者 13.6% 市民 36.4%	19% 41%
③	睡眠による休養を十分にとれていない人の 減少	保護者 23.6% 市民 20.6%	22% 19%
④	ロコモティブシンドローム（運動器症候 群）を認知している人の割合の増加	保護者 22.1% 市民 30.3%	50% 55%
⑤	地域のつながりが強い方だと感じている人 の増加 <b>高</b>	保護者 18.1% 市民 23.8%	23% 29%
⑥	地域や職場で健康に関する学習や活動を行 うグループに参加したことがある人の増加	保護者 14.1% 市民 17.6%	19% 23%
⑦	自治会活動、ボランティア、地区サークル 活動などの地域活動や地域の行事に参加し ている人の増加 <b>高</b>	保護者 21.1% 市民 23.3%	26% 28%

現状値について

①～⑦は H26 市民アンケート結果より算出。



### 3 ライフステージに応じた施策の推進

#### 1 施策・取り組みの基本的な考え方と構成

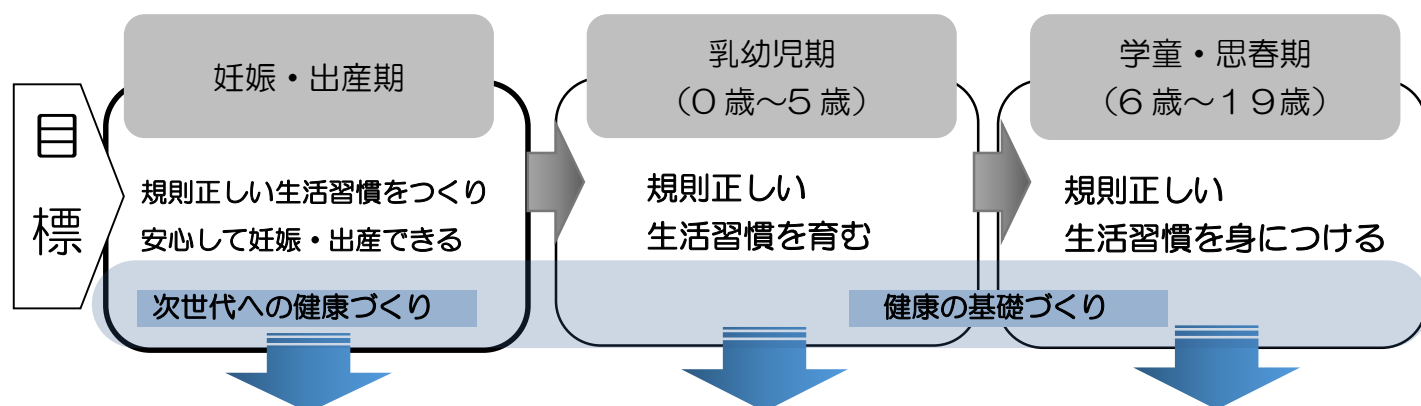
生活習慣の形成や改善による健康づくりは世代ごとに異なり、妊娠・出産期、乳幼児期から高齢期に至るまでそれぞれの健康課題があります。健康のための心身機能の維持、増進に中断なく取り組むことが健康寿命を延ばすことにもつながり、生涯にわたって健康で豊かな生活を送ることにつながります。

そこで、本計画では目標とする健康づくりの達成にむけ、より実践的に推進していくために、6つのライフステージ（世代）を設定しました。

以下のとおり、市民の取り組み、それを支援する環境づくり、目標の3つで構成しています。

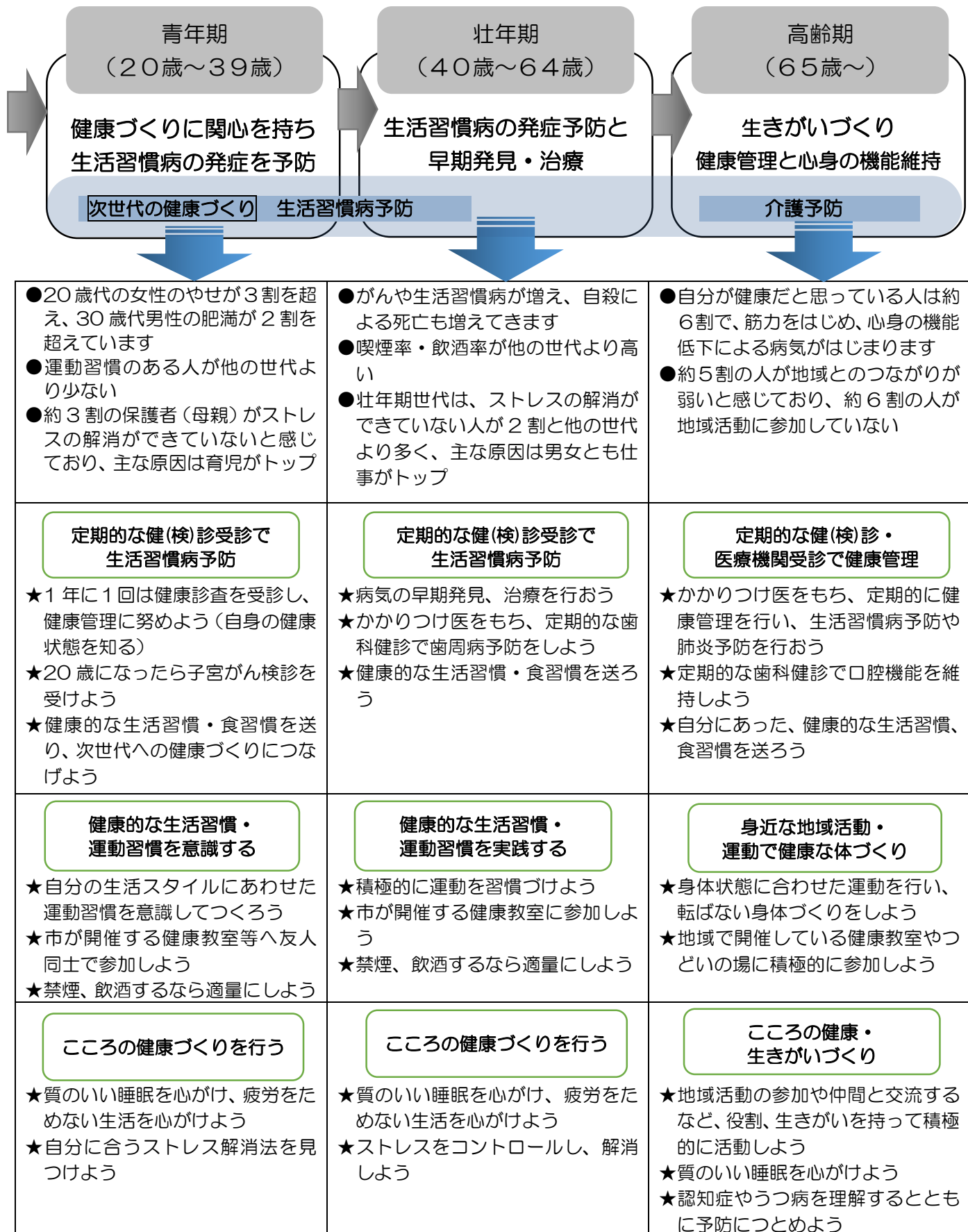
- 1) 現状と課題および市民みんなで取り組むこと（p56～57）では、各世代の特徴をふまえ、各世代の目標、現状と課題、個人や家庭で取り組んでほしいことを縦軸で、ライフステージを横軸で表しています。
- 2) 泉大津市での健康づくりの取り組み（p58～69）では、市民一人ひとりの取り組みや家庭での取り組みを支援する環境づくりとして、各世代の目標を横軸に、行政や関係団体を縦軸に、既存事業や新規に取り組んでいきたい事業をライフステージ別に表しています。
- 3) 評価の指標と目標値の設定（p70～71）では、各世代の目標達成に向けて、ライフステージごとに、アンケート結果や実績値に基づき評価指標と目標値を設定しています。

## 2 現状と課題および市民みんなが取り組むこと



現状と課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊娠・出産・育児に不安を感じている妊婦さんは22%います</li> <li>●妊娠中、喫煙している方が約7%、飲酒している方が約5%います</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝起きる時間が8時を超えるなど、生活リズムが不規則な子どもがいます</li> <li>●子どもに動画などメディアを2時間以上見せている家庭が4割以上あります</li> <li>●3歳を過ぎるとむし歯が増え始めます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●中学生になると、夜24時以降に寝る割合が4割と生活リズムが不規則になってきます</li> <li>●体を動かすことがきらいな小学生は約2割、運動不足を感じている中学生は約5割います</li> <li>●永久歯に生え変わる12歳の頃でも、むし歯を持つ子どもは3割を超えています</li> </ul>
市民みんなが取り組むこと	<p><b>定期的な健康診査受診で健康な生活習慣</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★妊娠がわかったら、早期に妊娠届出をしよう（母子健康手帳で健康管理）</li> <li>★定期的に健診を受診し健康管理をしよう</li> <li>★マタニティ歯科健診を受診しよう</li> </ul>	<p><b>親子で基本的な生活習慣、食習慣を行う</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★親子で早寝、早起き、朝ご飯を心がけよう</li> <li>★テレビ、スマホなど適切な使用を心がけよう</li> <li>★禁煙を家族で取り組もう</li> <li>★授乳中・食事中はテレビを消そう</li> </ul>	<p><b>基本的な生活習慣、食習慣の確立</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★早寝、早起き、朝ご飯を心がけよう（夜更かしせず、十分な睡眠をとる）</li> <li>★TV、スマホなど適切な使用を心がけよう</li> <li>★寝る前には歯磨きしよう</li> </ul>
	<p><b>妊娠中の飲酒・喫煙防止</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★お腹の赤ちゃんへの影響を理解しよう</li> <li>★禁煙・禁酒を家族で取り組もう</li> </ul>	<p><b>仕上げ磨きでむし歯予防</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★歯磨き習慣を身につけよう</li> <li>★食事とおやつの時間を決めよう</li> <li>★仕上げ磨きを行おう</li> </ul>	<p><b>中・高校生の飲酒・喫煙防止</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★飲酒、喫煙の身体への影響を理解しよう</li> <li>★未成年者は「飲まない、吸わない」大人は「飲ませない、吸わせない」</li> </ul>
	<p><b>出産、産後、育児に関する不安の軽減</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★出産～産後の心身の変化を理解しよう</li> <li>★ひとりで抱え込まず、誰かに相談しよう</li> <li>★相談機関などの情報収集をしよう</li> </ul>	<p><b>病気・事故予防</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★乳幼児健康診査を受診し、健康管理に役立て、病気の早期発見に努めよう</li> <li>★事故予防を心がけ、取り組もう</li> <li>★予防接種をうけよう</li> </ul>	<p><b>自分の健康に関心をもつ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★自分の身体や健康に関心を持ち、健康管理を始めよう</li> <li>★心配ごとを話せる人をつくろう</li> </ul>

※食習慣については食育p88～89をご参照ください



# 妊娠・出産期の健康づくり



## こんな時期です

- お母さんの生活習慣や健康状態が赤ちゃんの健康にも大きく影響する時期です。
- 貧血や妊娠高血圧症候群などさまざまな症状があらわれる時期です。
- 産後は些細なことでも悲しくなったり、不安になったりするマタニティブルーになりやすい時期です。



## 取り組みます！

医療機関と連携し、妊娠～出産の切れ目ない支援に取り組みます

主な取り組み事項	泉大津市での健康づくり推進の担い手（連携・協働）		
	行 政		
	保健センター	関係課・関係機関	健康泉大津 21 計画
<b>1. 定期的な妊婦健康診査の受診と健康管理</b> 妊婦とお腹の赤ちゃんの病気の予防と健康状態の把握のため、受診勧奨を行う。	<b>妊婦健康診査公費負担助成</b> <b>成人 MR 予防接種公費負担助成</b> ・妊婦のパートナーを対象に風しんを予防し、赤ちゃんの先天性風しん症候群を予防		
<b>2. 妊婦の歯の健康づくり</b> 歯周病予防や、早産や低出生体重児の予防のため、健診の受診勧奨を行う。	<b>たまごくらす（両親教室）</b> ・歯科指導 <b>情報発信</b> ・母子健康手帳やリーフレットによる啓発 <b>マタニティ歯科健診無料受診券の配布</b>	<b>両親学級（市立病院）</b> ・情報提供 ・知識の普及・啓発	<b>情報発信</b> ・広報紙やリーフレット、保健センターの掲示板などによる情報の発信
<b>3. 飲酒・喫煙防止</b> 母自身の健康とお腹の赤ちゃんへの影響を理解するため、知識の普及や啓発、情報提供を行う。	<b>母子健康手帳発行時の面接</b> ・アンケートの実施 <b>たまごくらす（両親教室）</b> ・知識の普及 <b>情報発信</b> ・母子健康手帳やリーフレットによる啓発		
<b>4. 妊娠・産後、育児に関する不安の軽減</b> 産後のマタニティブルーやうつなどの予防のため、知識の普及や相談機関の紹介を行う。	<b>母子健康手帳発行時の面接</b> ・アンケート実施 <b>たまごくらす（両親教室）</b> ・知識の普及 ・相談窓口・情報の提供 <b>妊婦・産婦訪問指導</b> ・産後うつ質問票の実施 <b>未熟児訪問指導</b> <b>電話相談</b>	<b>助産師外来（市立病院）</b> ・母乳をはじめとした妊娠、育児相談 <b>こころの健康相談（保健所）</b> <b>育児相談（支援センター・こども未来課）</b>	

## 心がけよう

- 妊娠届は早めに！健診は定期的に受けよう。
- 禁酒・禁煙を家族で取り組もう。
- 相談機関などの情報収集をしよう。
- こころの不安は誰かに相談しよう。


☐

・・・現在既存の事業

☐

・・・2次計画にて新規に取り組む事業

幼稚園・保育所 認定こども園	3師会 (医師会・歯科医師会 ・薬剤師会)	地域団体 ボランティア	企業団体
	<b>妊婦健康診査の実施</b> ・府内指定医療機関で 実施		
	<b>マタニティ歯科健診</b> ・市内指定医療機関で 実施（歯科医師会）		
<b>マイ保育所（園）制度</b> ・保育士からの継続的 な支援			

# 0～5歳

## 乳・幼児期の健康づくり

### こんな時期です




- 生活習慣の基礎が確立される大切な時期です。
- 不慮の事故が多い時期です。
- 3歳を過ぎるとむし歯が増え始める時期です。
- この時期の健康や生活習慣は家族や周囲の影響を受けやすい時期です。



### 取り組みます！

乳幼児健診などを通して子どもの疾病予防、親の健康づくりに取り組みます

主な取り組み事項	泉大津市での健康づくり推進の担い手（連携・協働）		
	行 政		
	保健センター	関係課・関係機関	健康泉大津 21 計画
<b>1. 親子で正しい生活習慣をこころがける</b> 早寝、早起き、テレビを長時間見ないなどの基本的な生活習慣の形成のために、保護者にむけて知識の普及や啓発、情報の提供を行う。	<b>乳幼児健康診査</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・保健指導・育児相談</li> <li>・知識の普及・啓発・情報発信</li> <li>・受動喫煙のパフレットの配布</li> </ul>		<b>情報発信</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい生活習慣をはじめ、事故予防についての啓発をリーフレット、保健センターの掲示板などにより情報の発信、提供</li> </ul> 
<b>2. 受動喫煙防止・家族の喫煙防止</b> 喫煙者自身と、子どもの受動喫煙の悪影響を理解するため知識の普及や啓発、情報提供を行う。			
<b>3. むし歯予防</b> むし歯予防のため、保護者や子どもにむけて歯みがきや仕上げ磨きの大切さなどの知識の普及や情報発信、歯科健診の受診勧奨を行う。	<b>乳幼児健康診査（歯科健診）</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1歳6か月児、3歳6か月児対象に、歯科健診</li> <li>・3歳6か月児健康診査でむし歯予防・食育劇の実施</li> <li>・歯科相談</li> </ul>	<b>よい歯を育てる会</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2歳、2歳6か月、3歳児対象に歯科健診、歯科医師による講義、歯科相談、「噛むおやつ」の試食などの提供</li> </ul> <b>よい歯のコンクール</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3歳児と保護者を対象に表彰</li> </ul>	
<b>4. 病気・事故の予防</b> 病気や事故の予防にむけて、知識の普及や啓発、情報の発信、健康診査の受診勧奨などを行う。	<b>乳幼児健康診査（内科診察）</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・4か月児健康診査で事故予防のリーフレット配布</li> <li>・保健指導・育児相談</li> <li>・事故予防の意識の啓発（問診票にて）</li> </ul>	<b>7か月児育児相談会</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事故予防の講話</li> </ul> <b>定期予防接種</b>	



## 心がけよう

- 親子で早寝、早起きをこころがけよう。
- 授乳中・食事中はテレビを消そう。
- 子どものいる部屋では禁煙しよう。
- 寝る前の仕上げ磨きを毎日しよう。
- 子どもの事故予防に取り組もう。
- 乳幼児健康診査、歯の健診を受診しよう。


☐

・ ・ 現在既存の事業

☐

・ ・ 2 次計画にて新規に取り組む事業

幼稚園・保育所 認定こども園	3 師会 (医師会・歯科医師会 ・薬剤師会)	地域団体 ボランティア	企業団体
<b>園だより等</b> ・ 情報の提供 正しい生活習慣をはじめ、事故予防などについての啓発・情報発信			
<b>フッ化物洗口、歯科相談</b> ・ 公立幼稚園で実施 <b>歯磨き指導</b>			
<b>保育所、認定こども園でのフッ化物洗口</b>			
	<b>学校医・学校歯科医・ 学校薬剤師としての協力・連携</b> (医師会、歯科医師会、 薬剤師会)		
	<b>定期予防接種の実施</b> (医師会)		
<b>健康診断・身体測定の実施</b> ・ 有所見者への受診勧奨	<b>泉州北部小児初期救急 広域センターへの協力</b> (医師会、薬剤師会)		

# 6～19歳

## 学童・思春期の健康づくり




### こんな時期です

- 身体面、精神面が著しく発達し、基本的な生活習慣の確立、子どもから大人への移行期です。
- 飲酒や喫煙への興味が高くなったり、異性への関心が出てくる時期です。
- 精神的に不安定になる時期です。
- 自分の身体と心について考える時期です。



### 取り組みます！

### 学校保健と連携し、心身の健康づくりに取り組みます

主な取り組み事項	泉大津市での健康づくり推進の担い手（連携・協働）	
	行政	
	保健センター	関係課・関係機関
<b>1. 生活リズムを整える</b> 早寝、早起き、テレビやゲームを長時間しないなど、正しい生活習慣が実践できるように、知識の普及や啓発、情報の提供を行う。	<b>学校を通じた啓発活動</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・保健師等による出前講座の実施</li> <li>・啓発リーフレット等の提供</li> </ul>	
<b>2. 飲酒・喫煙防止</b> 飲酒、喫煙の悪影響を理解し興味本位に手を出してしまうことがないよう、知識の普及と啓発、情報の発信を行う。		
<b>3. 自分の身体と心の健康に関心を持ち行動ができる</b> 正しい情報を選んで健康管理が実践できるよう、知識の普及啓発、情報の発信を行う。また、思春期特有の悩みへの対応も含め、心の健康づくりに対する相談体制を整える。	<b>学校を通じた啓発活動</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学級文庫としてがん予防関連の本を各小学校5・6年生に提供</li> </ul>	<b>教育支援センター</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子育ての悩み、家庭の悩みなど「心の相談」への専門相談員による対応</li> <li>・専用相談電話「心の相談ホットライン」</li> <li>・さまざまな要因により登校できない状況にある児童・生徒への支援（指導課）</li> </ul>



## 心がけよう

- 早寝、早起き、朝ごはんに取り組もう。
- お酒は飲まない、タバコは吸わないようにしましょう。
- 自分の身体と心の健康に関心を持とう。
- 悩みは抱え込まず、誰かに相談しよう。



・ ・ 現在既存の事業

・ ・ 2 次計画にて新規に取り組む事業

小学校・中学校		3 師会 (医師会・歯科医師会・薬剤師会)	地域団体 ボランティア
<b>知識の普及啓発情報の発信</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎月の保健だより等で情報の発信</li> <li>・ 夏休みなどの長期休み明けには特に生活リズムについて強化した内容</li> <li>・ 祭り前には全校集会などで飲酒・喫煙について指導</li> </ul>	<b>非行防止教室・薬物乱用防止教室の開催</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 飲酒、喫煙、薬物の防止や夜の外出の危険性など、外部から講師をまねいて指導</li> </ul>	<b>「3つの朝運動（あいさつ・読書・朝ごはん）」を含めた取り組み</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 基本的生活習慣を確立する</li> </ul>	<b>登下校時学校周辺での見守りやあいさつ運動</b> (民生委員・福祉委員など)
		<b>禁煙外来</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 未成年対象に医療機関で実施(医師会)</li> </ul>	
<b>スクールカウンセラーによる相談</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 中学校区に各 1 名配置</li> </ul>	<b>性の教育</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健体育の授業等で実施</li> </ul>	<b>健康診断・身体測定の実施</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 有所見者への受診勧奨</li> </ul>	<b>学校医・学校歯科医・学校薬剤師としての協力・連携</b> (医師会、歯科医師会、薬剤師会)
		<b>小児生活習慣病検診</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 肥満度 40%以上の希望者が受診</li> <li>・ 保護者向け結果説明会を開催</li> </ul>	
		<b>知識の普及啓発情報発信</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ イベントなどでフッ化物洗口の啓発(歯科医師会)</li> </ul>	

# 20～39 歳

## 青年期の健康づくり



### こんな時期です

- 子どもから大人へ移行し、就職・結婚・出産・子育てなどで生活スタイルが大きく変化する時期です。
- 次世代の子どもの健康も担う大切な時期です。
- 職場、家庭、地域などでストレスが溜まりやすく、心身ともに負担がかかりやすくなる時期です。
- 忙しさから、自分の健康に対する意識も低くなりがちで、健康管理がおろそかになり、肥満や生活習慣病の兆しがあらわれてくる時期です。



### 取り組みます！

子育て世代の健康づくり（健（検）診・運動・栄養を中心）に取り組みます

主な取り組み事項	泉大津市での健康づくり推進の担い手（連携・協働）		
	行 政		
	保健センター	関係課・関係機関	健康泉大津 21 計画
1. 定期的な健（検）診の受診勧奨と健康管理 自身の健康状態を知り、生活習慣の見直しの機会とする。	健康診査の受診勧奨と実施 ・乳幼児健診時、教室開催時などで案内チラシを配布	無料肝炎ウイルス検査 (保健所)	<b>情報発信</b> ・広報紙やリーフレット、保健センターの掲示板などによる情報の発信
2. 健（検）診を受診しやすい環境整備 受診しやすい体制づくりで受診率向上を図る。	39 健診の導入 ・健康診査＋子宮がん検診＋骨密度チェック		
3. 生活習慣病予防の正しい知識の普及・啓発 規則正しい生活や食習慣を身に付け、実践する力を付ける。	出前講座・健康教育の実施	たばこ対策（保健所） ・医療機関の情報発信 <b>糖尿病重症化予防</b> （保健所） ・チラシなどでの啓発	
	<b>食と運動 健康応援講座</b> （保険年金課・高齢介護課共催） ・生活習慣病予防のための運動実技と食に関する講義・試食		
4. 運動習慣がつくれる環境づくり 運動習慣がつくれる機会をつくる。	子育て世代の健康づくり（生涯学習課共催） ・保育付きの運動教室を開催		<b>健康普及啓発推進員養成講座</b> ・関係団体や市民にむけ健康づくりに関する講座を開催
5. こころの健康づくり 正しい知識の情報発信と相談窓口の情報提供。	<b>情報提供</b> ・広報紙やリーフレットなどで、相談窓口などの情報の提供		<b>情報発信</b> ・広報紙やリーフレット、保健センターの掲示板などによる正しい知識の情報の発信
		こころの健康相談 (保健所)	


心がけよう

- 毎年 1 回は職場などで健（検）診を受けよう。
- 生活習慣を見直そう。
- 自分にあった運動をはじめよう。
- 禁煙しよう、飲酒するなら適量にしよう。
- 十分に睡眠をとり、ストレスを上手に解消しよう。



- ・ 現在既存の事業

- ・ 2 次計画にて新規に取り組む事業

<div>  </div>			
幼稚園・保育所 認定こども園 小学校・中学校	3師会 (医師会・歯科医師会・ 薬剤師会)	地域団体 ボランティア	企業団体
<div> <b>受診勧奨・情報提供・啓発</b>            ・保護者向けに運動教室などの案内チラシの配布         </div>			<div> <b>情報発信</b>            ・商工会議所を通じて情報発信         </div>
	<div> <b>知識の普及啓発 情報発信</b>            ・イベントなどでフッ化物洗口の啓発            (歯科医師会)  <b>歯科相談、口腔衛生相談</b>            ・イベントなどで実施            (歯科医師会)         </div>		

# 40～64 歳

## 壮年期の健康づくり



こんな時期です

- 糖尿病や高血圧など生活習慣病の発症が増えてくる時期です。
- 家庭においても様々な役割が求められる時期です。
- 心身機能が衰え始める時期です。
- 職場、家庭、地域などでストレスが溜まりやすく、心身ともに負担がかかりやすくなる時期です。



取り組みます！

- ①医療機関と連携し、健（検）診を受診しやすい体制づくりに取り組みます
- ②運動習慣づくりへの取り組みをします

主な取り組み事項	泉大津市での健康づくり推進の担い手（連携・協働）		
	行 政		
	保健センター	関係課・関係機関	健康泉大津 21 計画
1. 定期的な健（検）診の受診勧奨と健康管理 自身の健康状態を知り、生活習慣の見直しの機会とする。 健康手帳の配布により、健康管理を習慣づける。	<b>がん検診の受診勧奨</b> ・節目年齢などの方を対象に個別案内を送付 <b>がん検診無料クーポン郵送</b> ・対象年齢に子宮、乳、大腸がんのクーポン券を郵送 ・未受診者に勧奨通知を送付  <b>成人歯科健診受診勧奨</b> <b>肝炎ウイルス検診受診勧奨</b> ・節目年齢に個別通知	<b>特定健診の受診勧奨</b> ・40～74 歳の市国民健康保険の方を対象に受診券を送付（保険年金課） ・未受診者に勧奨通知を送付（保険年金課）  <b>プチドック</b> <b>ホテル健診・出前健診の実施</b> （保険年金課）  <b>特定保健指導・栄養講座・運動講座の実施</b> （保険年金課）  <b>タバコ対策（保健所）</b> ・医療機関の情報発信 <b>糖尿病重症化予防（保健所）</b> ・チラシなどでの啓発	<b>情報発信</b> ・広報紙やリーフレット、保健センターの掲示板などによる情報の発信  <b>受診勧奨・情報提供・啓発</b> ・保護者向けに運動教室などの案内チラシの配付  <b>情報発信</b> ・広報紙やリーフレット、保健センターの掲示板などによる正しい知識の情報の発信  <b>健康展の開催</b> ・毎年 3 月に市役所ロビーにて開催  <b>健康普及啓発推進員養成講座</b> ・関係団体や市民にむけ健康づくりに関する講座を開催  <b>情報発信</b> ・広報紙やリーフレット、保健センターの掲示板などによる正しい知識の情報の発信
2. 健（検）診を受診しやすい環境整備 受診しやすい体制づくりで受診率向上を図る。	<b>セット検診（胃+大腸+肺がん）</b> ・女性は乳がん+骨粗しょう症検診を追加し実施（日曜日も実施）		
3. 生活習慣病予防の正しい知識の普及・啓発 規則正しい生活や食習慣を身に付け、実践する力をつける。	<b>レディースデー検診の導入</b> ・胃+大腸+肺+乳がん+骨粗しょう症検診をセット		
4. 運動習慣がつくれる環境づくり 運動習慣がつくれる機会をつくる。	<b>出前講座・健康教育・健康相談の実施</b>  <b>食と運動 健康応援講座（保険年金課・高齢介護課共催）</b> ・生活習慣病予防のための運動実技と食に関する講義・試食  <b>子育て世代の健康づくり（生涯学習課共催）</b> ・保育付きのヨガ教室やダンス教室などを開催		
5. こころの健康づくり 正しい知識の情報発信と相談窓口の情報提供。	<b>情報提供</b> ・広報紙やリーフレットなどで、相談窓口などの情報の提供	<b>こころの健康相談（保健所）</b>	

## 心がけよう

- 毎年 1 回は職場などで健（検）診を受けよう。
- 定期的に歯科健診を受け、歯周病予防をしよう。
- 生活スタイルに合わせた運動習慣を持とう。
- 禁煙しよう、飲酒するなら適量にしよう。
- 十分に睡眠をとり、ストレスを上手に解消しよう。



・・現在既存の事業

・・2 次計画にて新規に取り組む事業

3 師会 (医師会・歯科医師会・薬剤師会)	地域団体 ボランティア	企業団体 (商工会議所)
<b>がん検診・（特定）健康診査・ 肝炎ウイルス検診の実施</b> ・市内の指定医療機関で実施 (医師会)		<b>情報発信</b> ・会議所ニュースで健康に関 する記事の掲載
<b>成人歯科健診実施</b> ・市内の指定医療機関で実施 (歯科医師会)	<b>禁煙・検(健)診受診啓発キャン            ペーン</b> ・年間 3 回市のイベント時に合 わせて実施 (衛生委員会)	<b>定期健康診断の実施</b>
		<b>定期健康診断の実施</b>
<b>知識の普及啓発            情報発信</b> ・イベントなどでフッ化物洗口の 啓発(歯科医師会) ・市民公開講座など(医師会) <b>歯科相談、口腔衛生相談</b> ・イベントなどで実施 (歯科医師会)	<b>出前講座</b> ・健康に関するテーマを決めて 長寿園等で講話(3 年間で全 校区をまわる) (衛生委員会)	<b>学習会の開催</b>
		<b>運動教室の開催</b> ・太極拳などの運動教室の実施



# 65歳～

## 高齢期の健康づくり



こんな時期です

- 人生の完成期で余生を楽しめる時期です。
- 筋力をはじめ、心身の機能低下による病気が始まる時期です。
- 転倒による骨折や生活習慣病などで要介護状態になりやすい時期です。
- 健康問題や、親しい人との離別などで、心身共に健康の問題が大きくなる時期です。



取り組みます！

- ①運動習慣づくりや心身の機能低下を防ぐ（介護予防）取り組みをします
- ②個々のニーズに対応した活動の場づくりを支援する取り組みをします

主な取り組み事項	泉大津市での健康づくり推進の担い手（連携・協働）		
	行政		
	保健センター	関係課・関係機関	
<b>1. 定期的な健（検）診受診と健康管理</b> 定期的な健（検）診を受診することで、健康管理を行い、自分にあった、健康的な生活習慣の実施や食習慣が行えるように支援する。	<b>各種がん検診 骨粗しょう症検診の受診勧奨</b> ・広報紙などでの周知  <b>定期予防接種の啓発と公費負担助成</b> ・高齢者インフルエンザ ・高齢者肺炎球菌	<b>健康チェックリスト（高齢介護課）</b> ・心身の状態を確認するアンケートを活用した支援の必要な人の把握 <b>後期高齢者医療健康診査（高齢介護課）</b> ・75歳以上の対象者に受診券の送付  <b>からだ年齢測定会（高齢介護課）</b>	<b>特定健康診査・特定保健指導（保険年金課）</b> ・受診券の送付と対象者へ特定保健指導 ・民間スポーツクラブによる保健指導  <b>地域職域連携事業（保健所）</b> ・生活習慣病予防の普及・啓発
	健康相談や出前講座 ・知識の普及・啓発		
<b>2. 口腔機能の維持</b> 自分の歯で噛んで食べることの大切さを知り、むし歯や歯周病の予防に努めることができるように、知識の普及啓発を行う。	<b>成人歯科健診</b> ・節目年齢対象者に個別案内 <b>在宅訪問歯科健診</b>  <b>歯科相談</b> ・月1回予約制で実施	<b>口腔健康相談（高齢介護課）</b>  <b>情報発信（高齢介護課）</b> ・いい歯の日口腔ケアパネル展示	<b>元気アップサークル</b> ・自主運営のサークルによる口腔体操
<b>3. こころの健康といきがづくりへの支援</b> 趣味、仕事、ボランティアなど交流や活動の場づくりを支援する。また、講演会などをおして知識の普及啓発を行う。		<b>認知症の知識の普及・啓発（高齢介護課）</b> ・関係団体や市民にむけ認知症予防講演会などの開催 ・認知症サポーター養成への取り組み  <b>こころの健康相談（保健所）</b>	
<b>4. 身体機能が維持できる環境づくり</b> 転倒予防、筋力の維持など、身体機能の維持についての知識の普及を行うとともに、身近に運動を継続して実践できる場をつくる。	<b>食と運動 健康応援講座（保険年金課・高齢介護課共催）</b> ・生活習慣病予防のための運動実技と食に関する講義・試食	<b>ウォーキング講座（保険年金課）</b> ・年4回開催  <b>（高齢介護課）</b> <b>貯筋アップ講座</b> ・体力測定、運動、講話 <b>元気アップサークル</b> ・自主運営サークルによる介護予防体操 <b>一般介護予防講座</b> ・介護予防活動の人材育成  <b>ファイトスクール</b> ・介護予防体操など	

## 心がけよう

- 毎年1回は健（検）診を受けよう。
- かかりつけ医をもち、健康管理をしよう。
- 定期的に歯科健診を受け、お口の健康を維持しよう。
- 知識と経験を活かしたボランティアなど地域の一人として積極的に活動しよう。



・ ・ 現在既存の事業




・ ・ 2 次計画にて新規に取り組む事業

行 政		
健康泉大津 21 計画	3 師会 (医師会・歯科医師会・薬剤師会)	地域団体 ボランティア
<b>情報発信</b> ・ 広報紙やリーフレット、保健センターの掲示板などによる正しい知識の情報の発信	<b>がん検診・（特定）健康診査・肝炎ウイルス検診・定期予防接種の実施（医師会）</b> ・ 市内の指定医療機関で実施	<b>福祉ふれあいまつり</b> ・ 健康レシピの配布と血管年齢測定（食改）
	<b>在宅医療・訪問看護・ターミナルケアの実施（医師会）</b>	<b>健康講演会（老人クラブ）</b>
	<b>成人歯科健診実施</b> ・ 市内の指定医療機関で実施（歯科医師会）	
	<b>8020 運動推進支援事業</b> ・ 8020 運動の推進 ・ 80 歳で 20 本以上歯のある高齢者の表彰など（歯科医師会） <b>歯科相談、口腔衛生相談</b> ・ イベントなどで実施（歯科医師会）	<b>ボランティア活動（シルバー人材センター）</b>
<b>健康普及啓発推進員養成講座</b> ・ 関係団体や市民にむけ健康づくりに関する講座を開催		<b>生きがい・健康づくり</b> ・ スポーツの大会の開催・楽笑会などの運営協力、参加など（老人クラブ）

#### 4 評価の指標と目標値の設定

	妊娠・出産期	乳幼児期 (0 歳～5 歳)	学童期・思春期 (6 歳～19 歳)																		
目 標 値 の 設 定	<table><tr><td>妊娠 11 週以下 での妊娠届出率</td><td>現状 93%</td><td>H31 100%</td></tr></table> <p>※現状の値は H25 年度の妊娠届出書アンケートより</p>	妊娠 11 週以下 での妊娠届出率	現状 93%	H31 100%	<table><tr><td>乳幼児健診未受診率</td><td>現状</td><td>H31</td></tr><tr><td>4 か月児健診</td><td>3.4%</td><td>3.0%</td></tr><tr><td>1 歳 6 か月児健診</td><td>5.7%</td><td>4.0%</td></tr><tr><td>3 歳 6 か月児健診</td><td>10.4%</td><td>6.0%</td></tr></table> <p>※現状の値は H25 年度乳幼児健診結果より</p>	乳幼児健診未受診率	現状	H31	4 か月児健診	3.4%	3.0%	1 歳 6 か月児健診	5.7%	4.0%	3 歳 6 か月児健診	10.4%	6.0%	<table><tr><td>肥満傾向にある 子どもの割合 (上小学/ 下中学生)</td><td>現状 1.4%</td><td>H31 減らす 1.8%</td></tr></table> <p>※現状の値は H25 年度学校保健研究会報告要項より「肥満度≥40%」</p>	肥満傾向にある 子どもの割合 (上小学/ 下中学生)	現状 1.4%	H31 減らす 1.8%
	妊娠 11 週以下 での妊娠届出率	現状 93%	H31 100%																		
	乳幼児健診未受診率	現状	H31																		
	4 か月児健診	3.4%	3.0%																		
	1 歳 6 か月児健診	5.7%	4.0%																		
	3 歳 6 か月児健診	10.4%	6.0%																		
	肥満傾向にある 子どもの割合 (上小学/ 下中学生)	現状 1.4%	H31 減らす 1.8%																		
<table><tr><td>妊娠・出産・育児に 不安を感じている 妊婦の割合</td><td>現状 22.0%</td><td>H31 15%</td></tr></table> <p>※現状の値は H26 年 4 月～9 月の妊娠届出書アンケートより</p>	妊娠・出産・育児に 不安を感じている 妊婦の割合	現状 22.0%	H31 15%	<table><tr><td>むし歯のない子 どもの割合 (上 1 歳半/下 3 歳半)</td><td>現状 99.2%</td><td>H31 100%</td></tr><tr><td></td><td>84.7%</td><td>100%</td></tr></table> <p>※現状の値は H25 年度乳幼児健診結果より</p>	むし歯のない子 どもの割合 (上 1 歳半/下 3 歳半)	現状 99.2%	H31 100%		84.7%	100%	<table><tr><td>むし歯のない子 どもの割合 (上 6 歳/下 12 歳)</td><td>現状 54.8%</td><td>H31 減らす 34.9%</td></tr></table> <p>※現状の値は H25 学校保健調査票より</p>	むし歯のない子 どもの割合 (上 6 歳/下 12 歳)	現状 54.8%	H31 減らす 34.9%							
妊娠・出産・育児に 不安を感じている 妊婦の割合	現状 22.0%	H31 15%																			
むし歯のない子 どもの割合 (上 1 歳半/下 3 歳半)	現状 99.2%	H31 100%																			
	84.7%	100%																			
むし歯のない子 どもの割合 (上 6 歳/下 12 歳)	現状 54.8%	H31 減らす 34.9%																			
<table><tr><td>妊婦の歯科健 診の受診率</td><td>現状 11.4%</td><td>H31 20%</td></tr></table> <p>※現状の値は H25 年度市マタニティ 歯科健診の受診率</p>	妊婦の歯科健 診の受診率	現状 11.4%	H31 20%	<table><tr><td>仕上げ磨きを毎日 実施している割合 (上 1 歳半/下 3 歳半)</td><td>現状 78.2%</td><td>H31 100%</td></tr><tr><td></td><td>97.8%</td><td>100%</td></tr></table> <p>※現状の値は H26 年 5～7 月乳幼児健 診問診票より「夕食後または寝る前に」</p>	仕上げ磨きを毎日 実施している割合 (上 1 歳半/下 3 歳半)	現状 78.2%	H31 100%		97.8%	100%	<table><tr><td>子どものいる部 屋で喫煙する家 庭の割合 (上小 5/下中 2)</td><td>現状 20.1%</td><td>H31 減らす 32.2%</td></tr></table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結 果より</p>	子どものいる部 屋で喫煙する家 庭の割合 (上小 5/下中 2)	現状 20.1%	H31 減らす 32.2%							
妊婦の歯科健 診の受診率	現状 11.4%	H31 20%																			
仕上げ磨きを毎日 実施している割合 (上 1 歳半/下 3 歳半)	現状 78.2%	H31 100%																			
	97.8%	100%																			
子どものいる部 屋で喫煙する家 庭の割合 (上小 5/下中 2)	現状 20.1%	H31 減らす 32.2%																			
<table><tr><td>妊婦の喫煙率</td><td>現状 7.4%</td><td>H31 0%</td></tr></table> <p>※現状の値は H26 年 4 月～9 月の妊 娠届出書アンケートより</p>	妊婦の喫煙率	現状 7.4%	H31 0%	<table><tr><td>子どものいる部屋 で喫煙する割合 (上 1 歳半/下 3 歳半)</td><td>現状 －%</td><td>H31 0%</td></tr><tr><td></td><td>－%</td><td>0%</td></tr></table> <p>※乳幼児健診問診票にて調査予定</p>	子どものいる部屋 で喫煙する割合 (上 1 歳半/下 3 歳半)	現状 －%	H31 0%		－%	0%	<table><tr><td>飲酒や喫煙経験 がある子どもの 割合</td><td>現状 5.5%</td><td>H31 0%</td></tr><tr><td></td><td>2.1%</td><td>0%</td></tr></table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結 果より「過去 1 か月以内に飲酒した ことがある」「喫煙したことがある」</p>	飲酒や喫煙経験 がある子どもの 割合	現状 5.5%	H31 0%		2.1%	0%				
妊婦の喫煙率	現状 7.4%	H31 0%																			
子どものいる部屋 で喫煙する割合 (上 1 歳半/下 3 歳半)	現状 －%	H31 0%																			
	－%	0%																			
飲酒や喫煙経験 がある子どもの 割合	現状 5.5%	H31 0%																			
	2.1%	0%																			
<table><tr><td>妊婦の飲酒率</td><td>現状 4.9%</td><td>H31 0%</td></tr></table> <p>※現状の値は H26 年 4 月～9 月の妊 娠届出書アンケートより</p>	妊婦の飲酒率	現状 4.9%	H31 0%	<table><tr><td>早起きしている 子どもの割合 (上 1 歳半/下 3 歳半)</td><td>現状 87.5%</td><td>H31 100%</td></tr><tr><td></td><td>92.7%</td><td>100%</td></tr></table> <p>※現状の値は H26 年 5～7 月乳幼児健 診問診票より「朝 8 時以前に起床」</p>	早起きしている 子どもの割合 (上 1 歳半/下 3 歳半)	現状 87.5%	H31 100%		92.7%	100%	<table><tr><td>夜 24 時以降 に寝る子ども の割合 (上小 5/下中 2)</td><td>現状 6.8%</td><td>H31 減らす 39.5%</td></tr></table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート 結果より</p>	夜 24 時以降 に寝る子ども の割合 (上小 5/下中 2)	現状 6.8%	H31 減らす 39.5%							
妊婦の飲酒率	現状 4.9%	H31 0%																			
早起きしている 子どもの割合 (上 1 歳半/下 3 歳半)	現状 87.5%	H31 100%																			
	92.7%	100%																			
夜 24 時以降 に寝る子ども の割合 (上小 5/下中 2)	現状 6.8%	H31 減らす 39.5%																			
<table><tr><td>全出生中の低 出生体重児の 割合</td><td>現状 9.1%</td><td>H31 減らす</td></tr></table> <p>※現状の値は H20～24 年度人口動態 総覧より 低出生体重児は 2500g 未満の児</p>	全出生中の低 出生体重児の 割合	現状 9.1%	H31 減らす	<table><tr><td>事故予防に取り組 んでいる割合 (上 1 歳半/下 3 歳半)</td><td>現状 92.2%</td><td>H31 100%</td></tr><tr><td></td><td>67.2%</td><td>100%</td></tr></table> <p>※現状の値は H26 年 5～7 月乳幼児健 診問診票より</p>	事故予防に取り組 んでいる割合 (上 1 歳半/下 3 歳半)	現状 92.2%	H31 100%		67.2%	100%	<table><tr><td>悩み事を相談す る相手がいない 子どもの割合 (上小 5/下中 2)</td><td>現状 9.4%</td><td>H31 減らす 13.4%</td></tr></table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結 果より</p>	悩み事を相談す る相手がいない 子どもの割合 (上小 5/下中 2)	現状 9.4%	H31 減らす 13.4%							
全出生中の低 出生体重児の 割合	現状 9.1%	H31 減らす																			
事故予防に取り組 んでいる割合 (上 1 歳半/下 3 歳半)	現状 92.2%	H31 100%																			
	67.2%	100%																			
悩み事を相談す る相手がいない 子どもの割合 (上小 5/下中 2)	現状 9.4%	H31 減らす 13.4%																			
<table><tr><td>周産期死亡率</td><td>現状 3.5%</td><td>H31 減らす</td></tr></table> <p>※現状の値は H20～24 年度人口動態 総覧より(妊娠満 22 週以後の死産と 早期新生児死亡の合計) / 全出生 * 1000</p>	周産期死亡率	現状 3.5%	H31 減らす	<table><tr><td>メディアを 2 時 間以上子どもに 見せている割合 (上 1 歳半/下 3 歳半)</td><td>現状 60.2%</td><td>H31 減らす 65.0%</td></tr></table> <p>※現状の値は H26 年 5～7 月乳幼児健診 問診票より「TV、動画やゲーム、DVD 等を 1 日何時間ぐらい見えていますか」</p>	メディアを 2 時 間以上子どもに 見せている割合 (上 1 歳半/下 3 歳半)	現状 60.2%	H31 減らす 65.0%	<table><tr><td>自分が健康だ と思っている 子どもの割合 (上小 5/下中 2)</td><td>現状 91.2%</td><td>H31 増やす 83.2%</td></tr></table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結 果より</p>	自分が健康だ と思っている 子どもの割合 (上小 5/下中 2)	現状 91.2%	H31 増やす 83.2%										
周産期死亡率	現状 3.5%	H31 減らす																			
メディアを 2 時 間以上子どもに 見せている割合 (上 1 歳半/下 3 歳半)	現状 60.2%	H31 減らす 65.0%																			
自分が健康だ と思っている 子どもの割合 (上小 5/下中 2)	現状 91.2%	H31 増やす 83.2%																			



 <b>青年期</b> <b>(20 歳～39 歳)</b>	 <b>壮年期</b> <b>(40 歳～64 歳)</b>	 <b>高齢期</b> <b>(65 歳以上)</b>																																																																																																																														
<table border="1" data-bbox="86 450 521 595"> <tr> <th></th><th>現状</th><th>H31</th></tr> <tr> <td>男性の肥満の割合 (上 20 歳代男性 /下 30 歳代男性)</td><td>11.1% 22.2%</td><td>10% 21%</td></tr> </table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結果より「肥満:BMI<math>\geq</math>25 の者」</p> <table border="1" data-bbox="86 658 521 804"> <tr> <th></th><th>現状</th><th>H31</th></tr> <tr> <td>女性のやせの割合 (上 20 歳代女性/中 30 歳代女性/下保護者)</td><td>31.3% 13.5% 16.6%</td><td>30% 12% 15%</td></tr> </table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結果より「やせ:BMK18.5 の者」</p> <table border="1" data-bbox="86 889 521 1034"> <tr> <th></th><th>現状</th><th>H31</th></tr> <tr> <td>運動習慣がある人の割合 (上男性/中女性 /下保護者)</td><td>36.1% 5.9% 13.6%</td><td>41% 11% 19%</td></tr> </table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結果より「1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上」</p> <table border="1" data-bbox="86 1120 521 1265"> <tr> <th></th><th>現状</th><th>H31</th></tr> <tr> <td>喫煙者の割合 (上男性/中女性 /下保護者)</td><td>27.8% 8.8% 10.1%</td><td>25% 8% 9%</td></tr> </table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結果より</p> <table border="1" data-bbox="86 1350 521 1496"> <tr> <th></th><th>現状</th><th>H31</th></tr> <tr> <td>定期的に健康診査 (診断)を受けて いる人の割合(上男 性/中女性/下保護者)</td><td>77.8% 58.8% 41.8%</td><td>80% 64% 47%</td></tr> </table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結果より</p> <table border="1" data-bbox="86 1581 521 1727"> <tr> <th></th><th>現状</th><th>H31</th></tr> <tr> <td>ストレスを解消で きていない人の割 合(上男性/中女性 /下保護者)</td><td>5.6% 22.0% 30.6%</td><td>減らす</td></tr> </table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結果より「ストレスを全く解消できていない、解消できていないことが多い」</p> <table border="1" data-bbox="86 1834 521 1980"> <tr> <th></th><th>現状</th><th>H31</th></tr> <tr> <td>自分が健康だと思 っている人の割合 (上市民/下保護者)</td><td>84.6% 78.4%</td><td>増やす</td></tr> </table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結果より「非常に健康だと思う、健康な方だと思う」</p>		現状	H31	男性の肥満の割合 (上 20 歳代男性 /下 30 歳代男性)	11.1% 22.2%	10% 21%		現状	H31	女性のやせの割合 (上 20 歳代女性/中 30 歳代女性/下保護者)	31.3% 13.5% 16.6%	30% 12% 15%		現状	H31	運動習慣がある人の割合 (上男性/中女性 /下保護者)	36.1% 5.9% 13.6%	41% 11% 19%		現状	H31	喫煙者の割合 (上男性/中女性 /下保護者)	27.8% 8.8% 10.1%	25% 8% 9%		現状	H31	定期的に健康診査 (診断)を受けて いる人の割合(上男 性/中女性/下保護者)	77.8% 58.8% 41.8%	80% 64% 47%		現状	H31	ストレスを解消で きていない人の割 合(上男性/中女性 /下保護者)	5.6% 22.0% 30.6%	減らす		現状	H31	自分が健康だと思 っている人の割合 (上市民/下保護者)	84.6% 78.4%	増やす	<table border="1" data-bbox="557 450 992 595"> <tr> <th></th><th>現状</th><th>H31</th></tr> <tr> <td>肥満の割合 (上男性/下女性)</td><td>39.5% 10.4%</td><td>38% 9%</td></tr> </table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結果より「肥満:BMI<math>\geq</math>25 の者」</p> <table border="1" data-bbox="557 658 992 804"> <tr> <th></th><th>現状</th><th>H31</th></tr> <tr> <td>定期的に歯科健診 を受けている人の 割合 (上男性/下女性)</td><td>50.0% 67.3%</td><td>増やす</td></tr> </table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結果より</p> <table border="1" data-bbox="557 889 992 1034"> <tr> <th></th><th>現状</th><th>H31</th></tr> <tr> <td>運動習慣がある人の割合 (上男性/下女性)</td><td>39.5% 27.0%</td><td>45% 32%</td></tr> </table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結果より「1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上」</p> <table border="1" data-bbox="557 1120 992 1265"> <tr> <th></th><th>現状</th><th>H31</th></tr> <tr> <td>喫煙者の割合 (上男性/下女性)</td><td>27.9% 8.7%</td><td>25% 8%</td></tr> </table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結果より</p> <table border="1" data-bbox="557 1350 992 1496"> <tr> <th></th><th>現状</th><th>H31</th></tr> <tr> <td>定期的に健康診査 (診断)を受けて いる人の割合 (上男性/下女性)</td><td>72.1% 63.5%</td><td>75% 69%</td></tr> </table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結果より</p> <table border="1" data-bbox="557 1581 992 1727"> <tr> <th></th><th>現状</th><th>H31</th></tr> <tr> <td>ストレスを解消で きていない人の割 合(上男性/下女性)</td><td>17.5% 26.1%</td><td>減らす</td></tr> </table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結果より「ストレスを全く解消できていない、解消できていないことが多い」</p> <table border="1" data-bbox="557 1834 992 1980"> <tr> <th></th><th>現状</th><th>H31</th></tr> <tr> <td>自分が健康だと思 っている人の割合</td><td>76.7%</td><td>増やす</td></tr> </table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結果より「非常に健康だと思う、健康な方だと思う」</p>		現状	H31	肥満の割合 (上男性/下女性)	39.5% 10.4%	38% 9%		現状	H31	定期的に歯科健診 を受けている人の 割合 (上男性/下女性)	50.0% 67.3%	増やす		現状	H31	運動習慣がある人の割合 (上男性/下女性)	39.5% 27.0%	45% 32%		現状	H31	喫煙者の割合 (上男性/下女性)	27.9% 8.7%	25% 8%		現状	H31	定期的に健康診査 (診断)を受けて いる人の割合 (上男性/下女性)	72.1% 63.5%	75% 69%		現状	H31	ストレスを解消で きていない人の割 合(上男性/下女性)	17.5% 26.1%	減らす		現状	H31	自分が健康だと思 っている人の割合	76.7%	増やす	<table border="1" data-bbox="1035 450 1471 595"> <tr> <th></th><th>現状</th><th>H31</th></tr> <tr> <td>なんでも噛んで食 べられる人の割合</td><td>77.3%</td><td>増やす</td></tr> </table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結果より</p> <table border="1" data-bbox="1035 658 1471 804"> <tr> <th></th><th>現状</th><th>H31</th></tr> <tr> <td>80 歳で 20 本以上 歯がある人の割合</td><td>39.4%</td><td>増やす</td></tr> </table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結果より「75 歳～84 歳の人の歯の本数の平均」</p> <table border="1" data-bbox="1035 889 1471 1034"> <tr> <th></th><th>現状</th><th>H31</th></tr> <tr> <td>運動習慣がある 人の割合 (上男性/下女性)</td><td>44.5% 45.3%</td><td>50% 50%</td></tr> </table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結果より「1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上」</p> <table border="1" data-bbox="1035 1120 1471 1265"> <tr> <th></th><th>現状</th><th>H31</th></tr> <tr> <td>積極的に外出す る人の割合</td><td>60.6%</td><td>68%</td></tr> </table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結果より</p> <table border="1" data-bbox="1035 1350 1471 1496"> <tr> <th></th><th>現状</th><th>H31</th></tr> <tr> <td>地域活動などに 参加している人 の割合</td><td>30.5%</td><td>38%</td></tr> </table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結果より</p> <table border="1" data-bbox="1035 1581 1471 1727"> <tr> <th></th><th>現状</th><th>H31</th></tr> <tr> <td>地域とのつなが りが強いと感じ ている人の割合</td><td>33.0%</td><td>38%</td></tr> </table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結果より「つながりが強い、どちらかといえば強い」</p> <table border="1" data-bbox="1035 1834 1471 1980"> <tr> <th></th><th>現状</th><th>H31</th></tr> <tr> <td>自分が健康だと思 っている人の割合</td><td>59.9%</td><td>増やす</td></tr> </table> <p>※現状の値は H26 市民アンケート結果より「非常に健康だと思う、健康な方だと思う」</p>		現状	H31	なんでも噛んで食 べられる人の割合	77.3%	増やす		現状	H31	80 歳で 20 本以上 歯がある人の割合	39.4%	増やす		現状	H31	運動習慣がある 人の割合 (上男性/下女性)	44.5% 45.3%	50% 50%		現状	H31	積極的に外出す る人の割合	60.6%	68%		現状	H31	地域活動などに 参加している人 の割合	30.5%	38%		現状	H31	地域とのつなが りが強いと感じ ている人の割合	33.0%	38%		現状	H31	自分が健康だと思 っている人の割合	59.9%	増やす
	現状	H31																																																																																																																														
男性の肥満の割合 (上 20 歳代男性 /下 30 歳代男性)	11.1% 22.2%	10% 21%																																																																																																																														
	現状	H31																																																																																																																														
女性のやせの割合 (上 20 歳代女性/中 30 歳代女性/下保護者)	31.3% 13.5% 16.6%	30% 12% 15%																																																																																																																														
	現状	H31																																																																																																																														
運動習慣がある人の割合 (上男性/中女性 /下保護者)	36.1% 5.9% 13.6%	41% 11% 19%																																																																																																																														
	現状	H31																																																																																																																														
喫煙者の割合 (上男性/中女性 /下保護者)	27.8% 8.8% 10.1%	25% 8% 9%																																																																																																																														
	現状	H31																																																																																																																														
定期的に健康診査 (診断)を受けて いる人の割合(上男 性/中女性/下保護者)	77.8% 58.8% 41.8%	80% 64% 47%																																																																																																																														
	現状	H31																																																																																																																														
ストレスを解消で きていない人の割 合(上男性/中女性 /下保護者)	5.6% 22.0% 30.6%	減らす																																																																																																																														
	現状	H31																																																																																																																														
自分が健康だと思 っている人の割合 (上市民/下保護者)	84.6% 78.4%	増やす																																																																																																																														
	現状	H31																																																																																																																														
肥満の割合 (上男性/下女性)	39.5% 10.4%	38% 9%																																																																																																																														
	現状	H31																																																																																																																														
定期的に歯科健診 を受けている人の 割合 (上男性/下女性)	50.0% 67.3%	増やす																																																																																																																														
	現状	H31																																																																																																																														
運動習慣がある人の割合 (上男性/下女性)	39.5% 27.0%	45% 32%																																																																																																																														
	現状	H31																																																																																																																														
喫煙者の割合 (上男性/下女性)	27.9% 8.7%	25% 8%																																																																																																																														
	現状	H31																																																																																																																														
定期的に健康診査 (診断)を受けて いる人の割合 (上男性/下女性)	72.1% 63.5%	75% 69%																																																																																																																														
	現状	H31																																																																																																																														
ストレスを解消で きていない人の割 合(上男性/下女性)	17.5% 26.1%	減らす																																																																																																																														
	現状	H31																																																																																																																														
自分が健康だと思 っている人の割合	76.7%	増やす																																																																																																																														
	現状	H31																																																																																																																														
なんでも噛んで食 べられる人の割合	77.3%	増やす																																																																																																																														
	現状	H31																																																																																																																														
80 歳で 20 本以上 歯がある人の割合	39.4%	増やす																																																																																																																														
	現状	H31																																																																																																																														
運動習慣がある 人の割合 (上男性/下女性)	44.5% 45.3%	50% 50%																																																																																																																														
	現状	H31																																																																																																																														
積極的に外出す る人の割合	60.6%	68%																																																																																																																														
	現状	H31																																																																																																																														
地域活動などに 参加している人 の割合	30.5%	38%																																																																																																																														
	現状	H31																																																																																																																														
地域とのつなが りが強いと感じ ている人の割合	33.0%	38%																																																																																																																														
	現状	H31																																																																																																																														
自分が健康だと思 っている人の割合	59.9%	増やす																																																																																																																														

