

# 第4章 健康増進分野の行動計画

第4章、第5章では、ライフステージを下記のように5つの段階に分けています。ここに示している年齢はあくまで目安ですので、自分自身の健康状態を良く知り、自分に合った健康づくりを実践しましょう。

ライフステージ	年齢	特徴
妊婦 		食生活や飲酒、喫煙などの習慣が、胎児の発育に大きな影響を与える時期です。
乳幼児 	0～5歳	生活習慣の基礎をつくり、また親子のきずなを育む時期でもあります。生活リズムを身につけ、いろいろな体験をし、心と体を育てていくことが大切です。
小・中学生 	6～14歳	身体の発達が盛んな時期であるとともに、健康や食の知識、体験を広げ、自分で実践する自己管理能力をつくる時期です。生活習慣が固まる時期であるため、早寝・早起き・朝ごはんなどを習慣づけることが重要です。
高校生～成人 	青年期： 概ね15～24歳	自我を確立し、自らの健康を管理する能力を身につける時期です。自分の意志による選択が可能になるため、正しい知識をもち、望ましい行動が取れるようにしていく必要があります。
	壮年・中年期： 概ね25～64歳	社会に参加し自立した生活を送るとともに、仕事や子育てに忙しい時期です。十分な自己管理を行い、運動や食生活などの生活習慣に気をつけて、生活習慣病を予防していくことが大切です。
高齢期 	概ね65歳～	多くの人が仕事や子育てから離れるときですが、引き続き健康で社会的な活動が期待される時期です。生きがいをもち、自分の健康や体力に合わせた生活を維持することが重要です。

## コラム ～「ナスちゃん」をご存知ですか？～

広報いんざいの4コマ漫画でお馴染みの「ナスちゃん」は保健センターの健康づくり推進のマスコットとして平成2年に誕生しました。

右記の頭文字を取って「休肝日をつくり、禁煙に取り組み、スポーツや料理をし、休養をとり、これらを地域のみんなで実践するネットワークをつくろう」という意味があります。

- ナ N o (ノー)
- ア A lcohol (アルコール)
- ス S .moking (たばこ)
- チ C ooking (料理)
- ヤ H ave a rest (休養)
- ア A rea (地域)
- ン N etwork (ネットワーク)



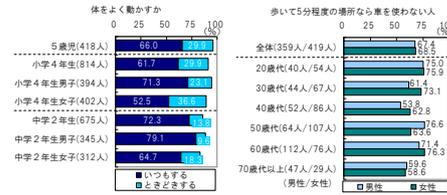
この計画ではほくや家族が登場するよ！これから健康づくりのマスコットとして覚えてくださいね！



# 第4章、第5章の見方について

## 現状と課題

- まとまった時間運動することは難しいが、気軽に体を動かすことは比較的できている
- 体を動かすことをいつもする人は、小学4年生より中学2年生の方が、女子より男子の方が多い。
- 成人の、歩いて5分程度の場所なら車を使わないという気人は、約7割いる。
- 1日に歩く時間が1時間以上という指標は減少し悪化している（P22）。



## 【現状と課題】

平成25年印西市生活習慣と食育に関する調査の結果のうち特徴的なものを抜粋してグラフにしています。なお、同一ページにないデータについては参照ページを( )内に示しています。

## 課題のまとめ

- 運動の時間をしっかり確保するのは難しい人が多いみたいだね。それなら、**運動や家事の合間などの「すき間時間」でもできる運動を続けられる**といいな〜。
- 働き盛りの年代は運動習慣がない人が多い傾向だよ。子どもの頃から外で遊ぶなど**年代ごとにしっかり体を動かしたり、運動習慣を持つ**ことが大切だよね。
- 高齢になって筋力などが衰えると転びやすく、介護が必要になってしまいう人が多くなるんだ。いつまでも元気であるために、**筋力もつけてロコモティブシンドロームを予防**しようよ。

## 【課題のまとめ】

各分野の課題を取りまとめています。

## 行動目標

- ◇日常生活のすき間時間の中で、気軽にできる運動を継続しよう
- ◇ライフステージごとにしっかりと運動を習慣化しよう
- ◇介護予防を意識して体を動かそう

## 【行動目標】

各分野の行動目標を掲載しています。◇の番号は「一人ひとりの取り組み」と「市の取り組み」の番号と連動しています。

## 取り組み

●一人ひとりの取り組み	
妊婦	◇呼吸法・妊婦体操・ストレッチを取り入れて分娩に備える ・速やかな散歩を日常に取り入れる
乳幼児	◇◇外で身体をいっぱい動かして遊ぶ
小・中学生	◇◇身体を使った遊びやスポーツを楽しむ
高校生～成人	◇◇近い場所への外出は歩く ・エレベーターに乗らず階段を使う ・通勤、通学には歩きや自転車を使う ・生活の中で、ながら体操やストレッチを取り入れる ◇◇週60分程度のウォーキングなどの運動をする ◇◇毎日、家や職場でも簡単にできる筋トレを行う ・仲間を集まり体を動かす【特に高齢期】 ・なるべく外出する【特に高齢期】
●市の取り組み	
短時間の運動の促進	時間がないでも通勤通学などの短時間を利用してできる運動を紹介し、促進します。健康増進課
筋力トレーニング等の促進	筋力トレーニングやストレッチなど、日常生活の中で少しの時間でもできることを紹介し、促進します。健康増進課
運動サークルの支援	市内の運動サークルの情報を収集し、活動について市民へ広く周知します。生涯学習課

## 【一人ひとりの取り組み】

ライフステージごとに、それぞれの行動目標について一人ひとりの取り組みを記載しています。

## 【市の取り組み】

行動目標ごとに、市で実施する取り組み内容と担当課を記載しています。

## 指標一覧

指標	対象	現状		目標	現状データ元
		平成25年度	平成35年度		
(子どもの外遊び) 外遊びをよくしている幼児の増加	3歳児	84.9%	90.0%		平成23年度 3歳児健診
(成人の日常生活の運動) 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の増加	19歳以上	56.4%	66.0%		平成24年度 39歳以下・特 定健診(集団)
(成人の運動) 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の増加	19歳以上	40.7%	50.0%		平成24年度 39歳以下・特 定健診(集団)

## 【指標一覧】

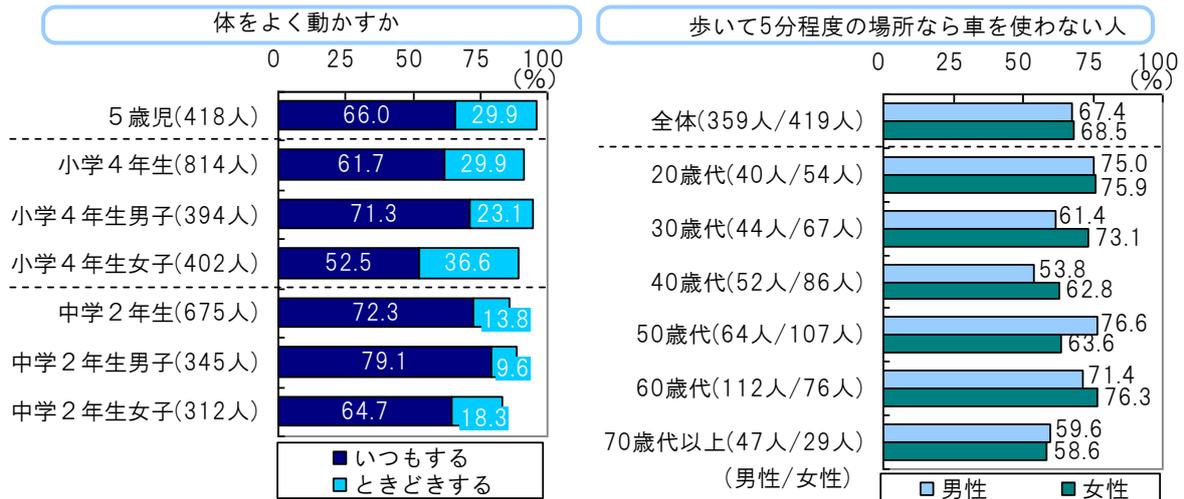
各分野の行動目標を実現していく上で、参考とする指標を記載しています。

# 【健康 1】 身体活動量の増加と運動習慣の確立

## 現状と課題

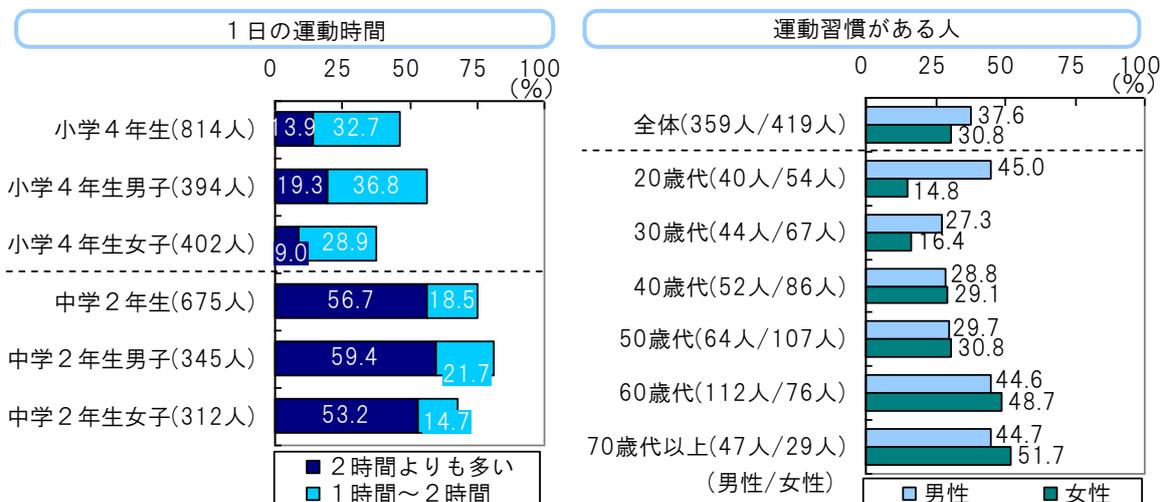
### ■まとまった時間運動することは難しいが、気軽に体を動かすことは比較的できている

- 体を動かすことをいつもする人は、小学4年生より中学2年生の方が、女子より男子の方が多い。
- 成人の、歩いて5分程度の場所なら車を使わない人は、約7割いる。
- 1日に歩く時間が1時間以上の指標は減少し悪化している（P22）。



### ■30歳代、40歳代では運動習慣がある人が少ない

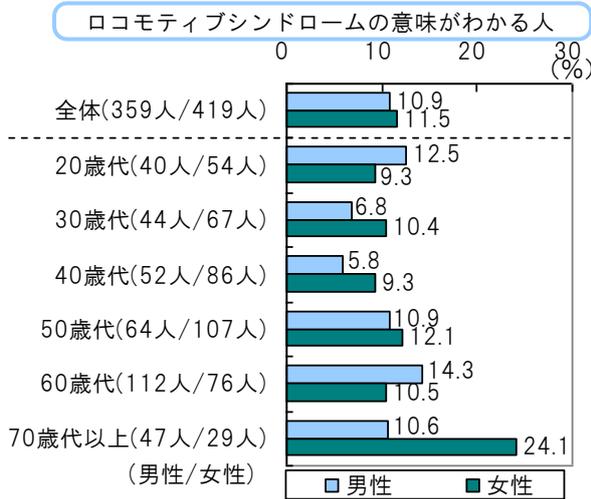
- 小中学生で1日の運動時間が2時間より多い人は、小学生より中学生が、女子より男子の方が多い。
- 成人の運動習慣がある人の割合は特に女性の20～30歳代が2割未満と低く、男女ともに60歳以上は4割以上と高い。また、就業時間が短い人や健康について学んでいる人では実践している割合が高い（P79）。
- 筋力トレーニングの実施や運動サークルへ参加している人の割合は約1割程度と低い（P79）。



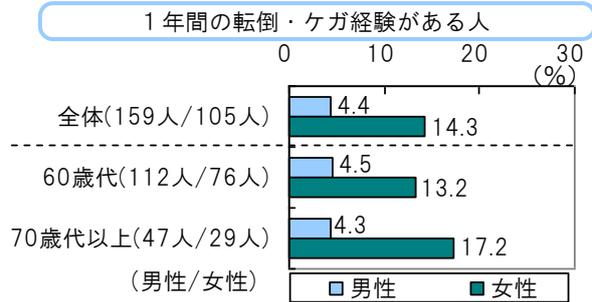


■介護が必要となる危険性は75歳以上で急増

- ロコモティブシンドローム※の意味がわかる人の割合は70歳以上の女性では高くなっているが、その他の年代では1割台と低い。
- 転倒リスクが増えてくる60歳以上の転倒によるケガの経験については、男性に比べ女性は3倍程度多い。
- 介護保険の認定率は、65～74歳と比べて、75歳以上になると10倍近くの約3割が要介護認定を受けている（P13）。



※ロコモティブシンドロームとは、筋肉や関節などの働きが衰えて、介護が必要となる危険性が高くなることだよ！



課題のまとめ

- 運動の時間をしっかり確保するのは難しい人が多いみたいだね。それなら、**通勤や家事の合間などの「すき間時間」でもできる運動を続けられる**といいな～。
- 働き盛りの年代は運動習慣がない人が多い傾向だよ。子どものころから外で遊ぶなど**年代ごとにしっかり体を動かしたり、運動習慣をもつ**ことが大切だよね。
- 高齢になって筋力などが衰えると転びやすく、介護が必要になってしまう人が多くなるんだ。いつまでも元気であるために、**筋力もつけてロコモティブシンドロームを予防**しようよ。

コラム ～市の健康づくりの施設を紹介します！～

健康増進や生活習慣病予防とその改善のための運動習慣を身につける施設です。上手に利用して健康増進に結び付けましょう。

ふれあいセンターいんば2階健康づくりセンター（美瀬）



<トレーニングルーム>



<流水バスルーム>

松山下公園総合体育館（浦部）



<全景>



<トレーニングルーム>

## 行動目標

- ① 日常生活のすき間時間の中で、気軽にできる運動を継続しよう
- ② ライフステージごとにしっかりとした運動を習慣化しよう
- ③ 介護予防を意識して身体を動かそう

## 取り組み

### ●一人ひとりの取り組み

 妊婦	<ul style="list-style-type: none"> <li>① ・呼吸法・妊婦体操・ストレッチを取り入れて分娩に備える</li> <li>・適度な散歩を日常に取り入れる</li> </ul>
 乳幼児	<ul style="list-style-type: none"> <li>①② ・外で身体をいっぱい動かして遊ぶ</li> </ul>
 小・中学生	<ul style="list-style-type: none"> <li>①② ・身体を使った遊びやスポーツを楽しむ</li> </ul>
 高校生～成人   高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>① ・近い場所への外出は歩く</li> <li>・エレベーターに乗らず階段を使う</li> <li>・通勤、通学には歩きや自転車を使う</li> <li>・生活の中で、ながら体操やストレッチを取り入れる</li> </ul> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>② ・週 60 分程度のウォーキングなどの運動をする</li> </ul> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>③ ・毎日、家や職場でも簡単にできる筋トレを行う</li> <li>・仲間で集まり体を動かす【特に高齢期】</li> <li>・なるべく外出する【特に高齢期】</li> </ul>

### ●市の取り組み

①	短時間の運動の促進	時間がない人でも通勤通学などの短時間を利用してできる運動を紹介し、促進します。	健康増進課
	筋力トレーニング等の促進	筋力トレーニングやストレッチなど、日常生活の中で少しの時間でできることを紹介し、促進します。	健康増進課
	運動サークルの支援	市内の運動サークルの情報を収集し、活動について市民へ広く周知します。	生涯学習課
②	遊びを通じた運動の促進	子どもの成長にあわせて、戸外遊びや室内での運動遊びなどを実施します。	保育課 子育て支援課 指導課
	健康教室等の実施	運動習慣を身につけるようなプログラムを作成し、実施を支援します。	健康増進課 スポーツ振興課
	体育施設の利用促進	身近な地域でスポーツが行えるよう、市内体育施設や市内小中学校の体育館などを開放します。	スポーツ振興課
	スポーツ大会等の実施	市民が参加できるスポーツ大会やスポーツイベントを実施します。	スポーツ振興課 指導課



③	介護予防の支援	高齢者の歩行能力やバランス能力、筋力の維持・向上を図るため、各種介護予防の取り組みを行います。	介護福祉課
	健康相談の実施	健康相談の中で、個人に合った体の動かし方などに関するアドバイスをいたします。	健康増進課

### 指標一覧

指標	対象	現状	目標	現状
		平成 25 年度	平成 35 年度	データ元
(子どもの外遊び) 外遊びをよくしている幼児の増加	3 歳児	84.9%	90.0%	平成 23 年度 3 歳児健診
(成人の日常生活の運動) 日常生活において歩行または同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施している人の増加	19 歳以上	56.4%	66.0%	平成 24 年度 39 歳以下・特定健診(集団)
(成人の運動) 1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上実施している人の増加	19 歳以上	40.7%	50.0%	平成 24 年度 39 歳以下・特定健診(集団)
(成人の歩く速度) ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い人の増加	65 歳以上	58.1%	増加	平成 24 年度 特定健診(集団)

#### コラム ～家庭で簡単にできる筋トレ～

体力や全身状態に応じて、自宅で簡単にできる自分の体重を使った筋トレから始めてみましょう。

##### 《筋トレのポイント》

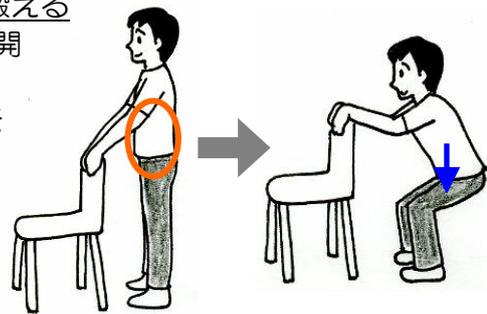
- ・正しい姿勢を心がけ、反動をつけずに、間隔を守って、ゆっくり行う。
- ・トレーニング中は呼吸を止めないように気をつける。
- ・無理のない回数から始め、10 回を 1 セットとし、1 日に 2～3 セットを目標にしてみる。
- ・痛みや違和感を感じない範囲で行う。
- ・鍛えている筋肉を常に意識して行う。

例えば・・・スクワット！ ～大腿部前面、大腰筋を鍛える

- ①肩幅に開いた足のつま先を正面または少し外側に開き、背筋をしっかりと伸ばす。
- ②3 秒間でイスに座るように膝を曲げ、1 秒間姿勢をそのまま保つ。
- ③3 秒間で元の姿勢に戻す。

##### 《注意点》

- ※ひざがつま先より前に出ないこと。
- ※下を向かないこと。視線は前方へ。
- ※腰やひざに痛みがある場合には行わない。

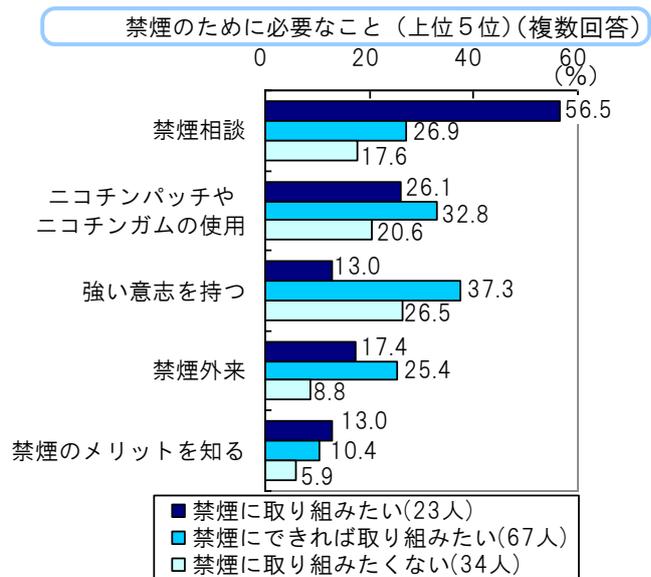
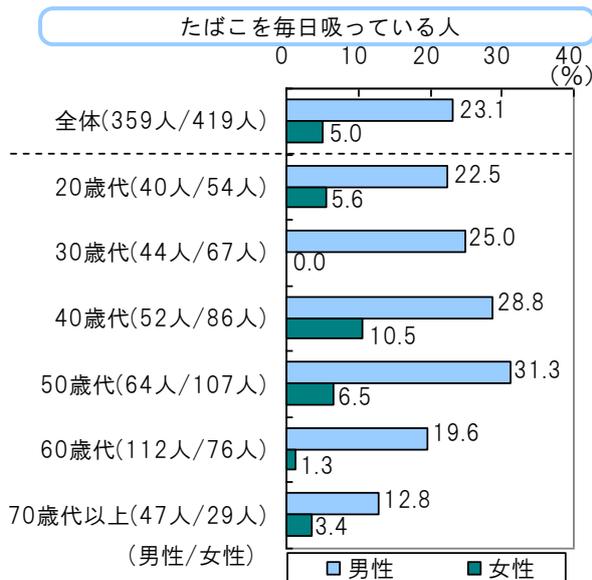


## 【健康2】 喫煙予防と適正飲酒

### 現状と課題

#### ■30～50 歳代男性の喫煙率が高い。禁煙に取り組みたい人は7割半ばと多い

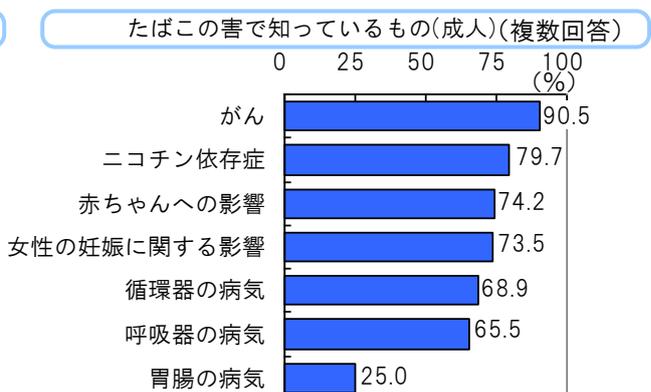
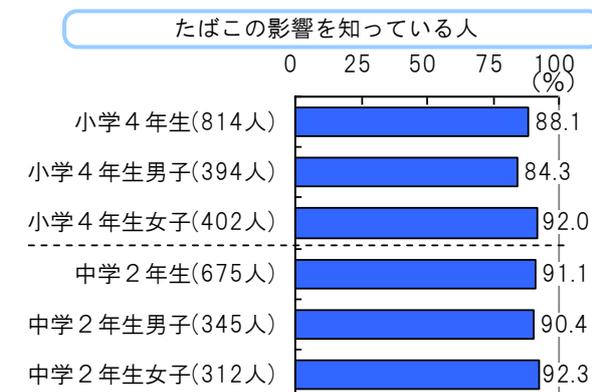
- たばこを毎日吸っている人は男性の30歳代から50歳代で多く、また、男性の40歳代以上では過去に吸っていた人も多い(P79)。また、喫煙率は10年間で変わらない(P25)。
- 現在たばこを吸っている人の中で、今後禁煙に取り組みたい人は約2割、できれば取り組みたい人は5割半ばである(P79)。
- 禁煙のために必要なことは「禁煙相談」や「ニコチンパッチやニコチンガムの使用」が多い。



#### ■たばこの害はがん以外知られていないものが多い

- 全小中学校でたばこの害の学習を実施している成果から、小中学生の約9割がたばこの影響を知っており、約8割はたばこを吸いたくないと回答している(P80)。
- 成人において、たばこの害について知っているものは「がん」以外は8割未満となっており、特にCOPD※(慢性閉塞性肺疾患)は約5割が知らない(P80)。全体的に、吸ったことがない人の方が様々な影響を知っている。
- 成人の約2割がほぼ毎日受動喫煙をしている(P80)。また、妊娠中の喫煙者は1.9%いる(P41)。

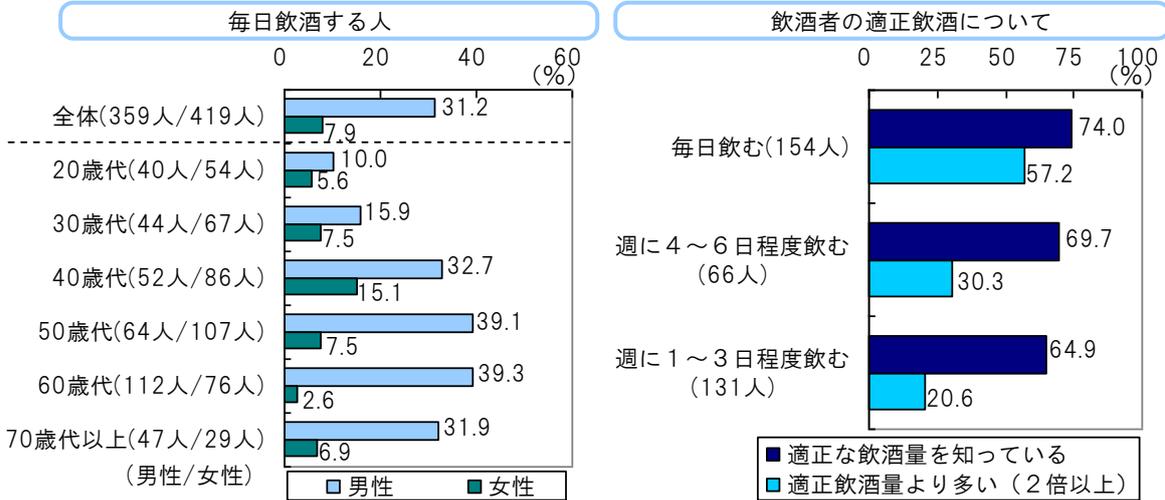
※COPDは、慢性気管支炎などで息が吐きにくい状態が続いて、進行すると呼吸困難を起こす病気だよ。主にたばこが原因なんだ





■40歳以上男性では毎日飲酒する人が多い

- 男性の40歳代以上では3割以上が毎日飲酒しており、男性の方が女性に比べ飲酒率が高い。
- 飲酒している人の中では、飲酒頻度が高いほど適正な飲酒量を知っている割合が高い。しかし、飲酒頻度が高いほど適正飲酒量より2倍以上多く飲んでいる人が多く、毎日飲む人では6割弱が適正な飲酒量より多い。



課題のまとめ

- たばこを吸う人はなかなか減らないけど、7割以上の方は今後禁煙に取り組みたいと答えているよ。禁煙したいという意志のある人から禁煙を達成して、たばこを吸う人が少なくなるといいな。
- たばこの害についての正しい知識を身につけていくことが喫煙予防や受動喫煙予防につながるよね。妊婦の喫煙と受動喫煙による胎児への影響や、まだよく知られていないCOPDのことを、きちんと知ってほしいな〜。
- 毎日お酒を飲む人は、少し量を飲みすぎてることが多いみたいだよ。適正な飲酒量を守って、飲みすぎないようにしたいね！

コラム ~「適正飲酒量」とは…?~

適正飲酒量は、下記が目安です。飲み過ぎに注意し、休肝日を設けて体を休めることも必要です。また、女性は男性よりも少ない量で病気のリスクが高まるため、その半量を心がけましょう。

ビール中びん  
1本(500ml)



日本酒  
1合弱(160ml)



ワイングラス  
2杯(200ml)



焼酎(25度)  
(100ml)



ウイスキーシングル  
2杯(60ml)



出典：厚生労働省「健康日本21」

## 行動目標

- ① 意志のある人から禁煙を達成しよう
- ② たばこの害についての正しい知識を身につけよう
- ③ 適正な飲酒量を守り、休肝日をもうけよう

## 取り組み

### ●一人ひとりの取り組み

妊婦 	①② ・たばこの害を十分に知り、たばこを吸わない ・たばこの煙から自分と胎児を守る ・たばこが低出生体重児や流早産の原因になることを知る ----- ③ ・胎児の脳の発育に悪影響があることを知り、飲酒をしない
乳幼児 	② ・たばこの煙から子どもを守る
小・中学生 	② ・たばこの煙から子どもを守る ・たばこの害について学び、たばこには絶対に手を出さない ----- ③ ・お酒には絶対に手を出さない
高校生～成人  高齢期 	①② ・たばこの害を十分に知り、たばこを吸わない ・周囲に人がいるところでは、たばこを吸わない ・未成年者に喫煙させない ----- ③ ・適正飲酒と休肝日を設け、節度ある飲酒習慣を心がける ・お酒は余分なエネルギー摂取ということを知る ・未成年者に飲酒をさせない

### ●市の取り組み

①	禁煙相談の実施	禁煙したい人やその家族からの相談に応じます。	健康増進課
	禁煙の支援	ニコチン依存度チェックや禁煙外来などの紹介、必要に応じて電話相談、禁煙支援を行います。	健康増進課
②	妊婦への啓発	妊娠中の喫煙や受動喫煙の害について、各種教室などを通じて啓発します。	健康増進課
	子どもへの教育	学校においてたばこの害についての教育を行い、子どもへの周知を図るとともに、家庭の中でも共有するなど親世代への働きかけもあわせて行います。	指導課 健康増進課
	たばこの害についての啓発	健康情報コーナーなどを活用し、たばこの害についての情報を発信します。	健康増進課
③	健康教育の実施	たばこの害やCOPDについての健康教育を実施します。	健康増進課
	適正な飲酒量についての啓発	健康情報コーナーなどを活用し、適正な飲酒量についての情報を発信します。	健康増進課



子どもへの教育	学校において飲酒の身体に及ぼす影響を周知します。	指導課
相談及び健康教育の実施	適正飲酒などについての相談及び健康教育を行います。	健康増進課

### 指標一覧

指標	対象	現状	目標	現状
		平成25年度	平成35年度	データ元
(乳児の同居家族の喫煙) たばこを吸う同居家族の減少	4か月児の同居家族	34.7%	30.0%	平成23年度 4か月児相談
(妊婦の喫煙) たばこを吸っている妊婦をなくす	妊婦	1.9%	0%	平成24年度 妊娠届け出書
(成人の喫煙) たばこを習慣的に吸っている人の減少	20歳以上	12.3%	7.0%	平成24年度 39歳以下・特定健診(集団)
(成人の飲酒) 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の減少 (男性) 毎日2合※以上飲む人の減少 (女性) 毎日1合※以上飲む人の減少	20歳以上 男性 女性	10.9% 3.4%	減少	平成24年度 39歳以下・特定健診(集団)

※ 清酒に換算した量

### コラム ～ご存知ですか？たばこの成分～

たばこの煙の成分	身のまわりの例
アンモニア	悪臭源、し尿
ホルムアルデヒド	シックハウスの原因、塗料
トルエン	シンナーの主成分
フェノール	消毒殺虫剤の主成分
ベンゼン	ガソリンの成分
シアン化水素	殺鼠剤
カドミウム	電池、イタイタイ病
一酸化炭素	車の排気ガス
ダイオキシン	ごみ焼却煙
ポロニウム	放射性物質

など

**4000種類以上の化学物質**  
**200種類以上の有害物質**  
**60種類の発がん性物質**  
が含まれています！

また、完全分煙されていない屋内では、たばこの煙の粒子によるPM2.5が高濃度となっています！



出典：厚生労働省～健康ネット～

### コラム ～受動喫煙による胎児・乳幼児・小児への影響～

- ・ 出生体重低下 (可能性のあるもの)
- ・ 乳幼児突然死症候群 (SIDS)
  - ・ 早産
- ・ 肺炎などの呼吸器疾患
  - ・ 小児期のがん
- ・ 中耳炎
  - ・ 喘息
- ・ 咳など呼吸器症状
- ・ 肺機能の抑制

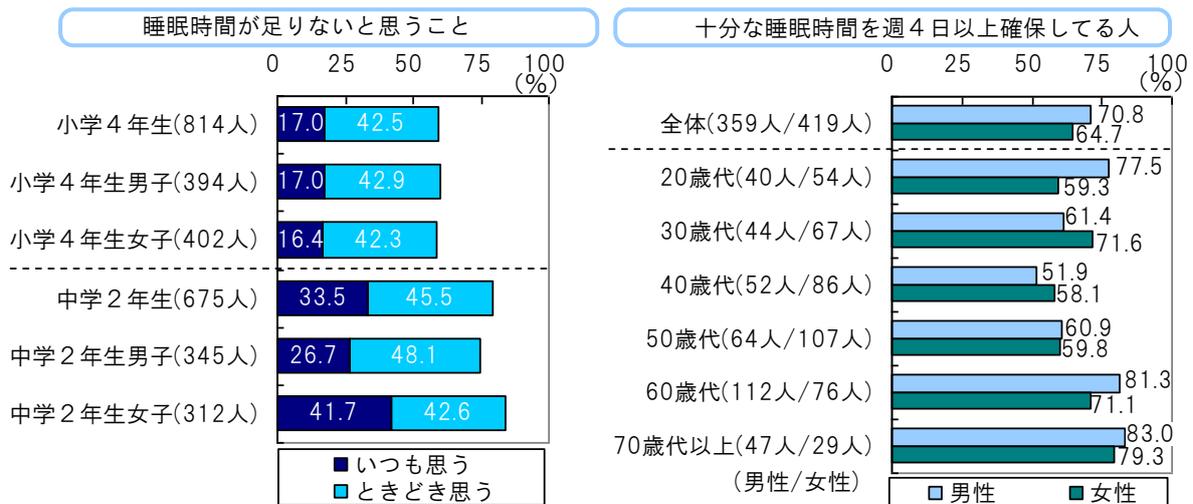
出典：厚生労働省ホームページ「最新たばこ情報」

# 【健康3】 心の健康を保つ

## 現状と課題

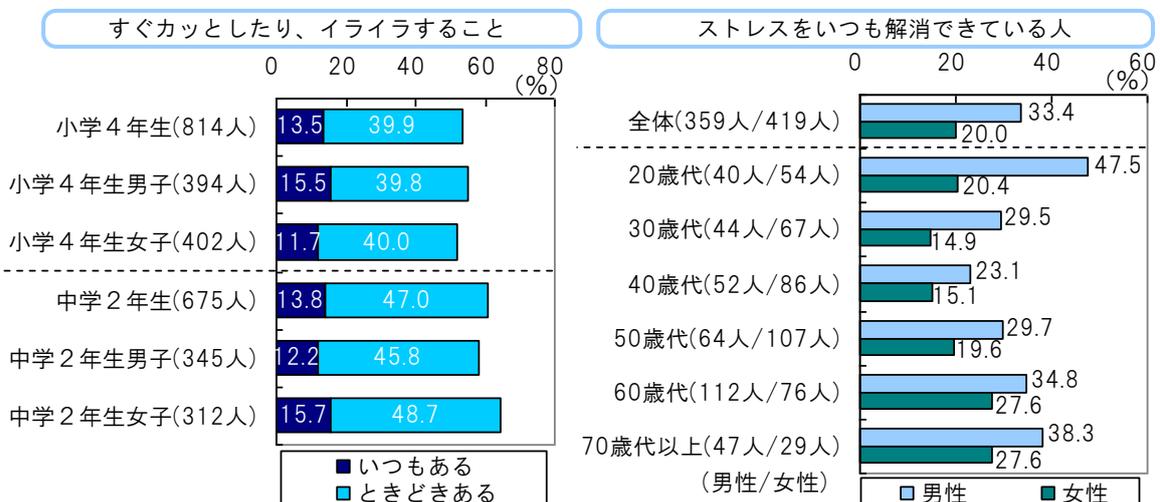
### ■中学生と40～50歳代では十分な睡眠時間を確保できていない人が多い

- 睡眠時間が足りないと思うことは、小学4年生で約6割、中学2年生では約8割と多い。
- 中学2年生では就寝時間が遅くなる傾向にあり、約4割が夜11時以降の就寝である（P80）。
- 成人の十分な睡眠時間を確保している人の指標は10年間で改善されている（P24）が、男性の30歳代から50歳代、女性の40歳代、50歳代や、就業時間が40時間以上の人では低い（P80）。
- 男性の30歳代、女性の40歳代以下では疲れが翌日まで残っていると感じる人がいつもある人が他の年代に比べ多い（P80）。



### ■30～40歳代ではストレスを解消できていない人が多い

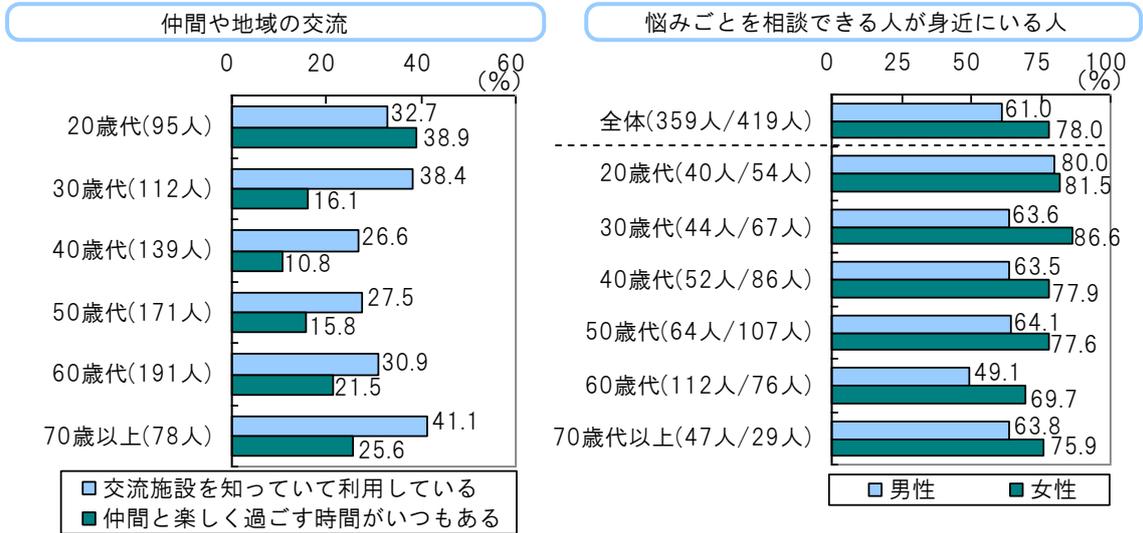
- 小中学生の約1割はすぐカッときたりイライラすることがいつもあり、特に睡眠時間が足りないと感じる人や家族からの愛情を感じていない人ほど多い（P80）。
- 成人では男性より女性の方がストレスをいつも解消できている人が少ない状況にある。特に30～40歳代では少なく、この年代は自分のために使える時間がない人も他の年代に比べて多くなっている（P81）。
- 十分な睡眠時間を確保できていない人や自分のために使える時間が少ない人では、ストレス解消ができていない人が多い（P81）。





■仲間や地域と楽しく過ごしている人ほどストレス解消ができたり、相談相手がいる

- 仲間や地域の交流は 40 歳代 50 歳代では特に少ない。また、いずれの年代も5割以上があいさつを積極的に心がけ、6割以上がお互いにあいさつをする近所づきあいをしている (P81)。
- 仲間と楽しく過ごす時間がある人ほどストレス解消ができています (P81)。
- 悩みごとを相談できる人は女性より男性の方が少ない。なお、近所づきあいを親密にしている人ほど相談相手がいる人が多くなっている (P81)。



課題のまとめ

- たっぴり寝ても、翌日まで疲れが残ってしまう人がいるんだね。睡眠は量だけじゃなくて質も大切！**疲れが残らないように、良質な睡眠をとろうね。**
- 30 歳代 40 歳代は、仕事や育児でストレスも多くなるよね。子どもだって、睡眠不足でイライラしやすくなったりするんだ。生活リズムを整えたり、**自分に合ったストレス解消法を見つけ、みんな笑顔で生活したいね。**
- 誰かと楽しく過ごす時間がある人ほどストレス解消ができてみたい。**普段から気軽に話せる友達や身近な人たちを大切にしよう。**

コラム ～うつ病の症状をチェックしてみましょう～

うつ病は、わけもなく気分が落ち込んだり、不安や絶望を感じたりする病気です。食欲がなくなったり頭痛、肩こり、便秘や下痢などの身体的症状が伴うことも少なくありません。

もし、あなた自身やご家族に右記のような症状が現われたら、うつ病の可能性がります。あてはまる項目が多い場合は、一度専門医に相談するようにしましょう。

- 何をする気も起こらない
- 異性への興味・関心が薄くなった
- 集中力を欠くことが多い
- 人と会うのを避けるようになった
- 頭痛や肩こりに悩まされている
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 便秘・下痢などの症状がある
- 夜なかなか寝付けず、眠りが浅い
- ちょっとしたことでもすぐにイライラする
- 食欲がなく体重が減ってきた

## 行動目標

- ① スッキリ目覚め、疲れが残らない良質な睡眠をとろう
- ② ストレスを解消し、気持ちにゆとりをもち笑顔で生活しよう
- ③ 仲間や地域との交流を大切にしよう

## 取り組み

### ●一人ひとりの取り組み

妊婦 	<ul style="list-style-type: none"> <li>① ・睡眠のリズムをつける ・睡眠の大切さを知り、十分な睡眠時間を確保する</li> <li>② ・妊娠中は気持ちが不安定になることを知り、家族や周囲にサポートしてもらう ・マタニティーブルーや産後うつは我慢せずに専門医に相談する</li> <li>③ ・医療機関や市のマタニティー教室に参加する</li> </ul>
乳幼児 	<ul style="list-style-type: none"> <li>① ・家族で早寝早起きの習慣をつける</li> <li>② ・一時預かりなどのサービスを上手に利用する ・子どもと一緒に楽しめるものを見つける</li> <li>③ ・地域の児童館や子育て支援センターを活用する ・子育てはひとりで悩まず相談する</li> </ul>
小・中学生 	<ul style="list-style-type: none"> <li>① ・家族で早寝早起きの習慣をつける</li> <li>② ・楽しめる趣味をもつ ・なんでも話し合える友人をもつ</li> <li>③ ・地域の人とあいさつを交わす ・地域の行事にできるだけ参加する</li> </ul>
高校生～成人  高齢期 	<ul style="list-style-type: none"> <li>① ・12時前には寝るようにする ・睡眠の大切さを知り、十分な睡眠時間を確保する ・昼寝をしすぎないようにし、睡眠のリズムをつける【特に高齢者】</li> <li>② ・自分に合ったストレス解消法を見つける ・楽しめる趣味を持ち、休日などうまく気持ちを切り替えられるよう心がける ・悩みを相談できる相手をもつ</li> <li>③ ・適度に人や地域と交流し生活を楽しむ</li> </ul>

### ●市の取り組み

①	良質な睡眠についての啓発	健康情報コーナーなどを活用し、良質な睡眠に関する情報を発信します。	健康増進課
②	ストレス解消についての啓発	健康情報コーナーなどを活用し、生活リズムを整えることやうつ病など、ストレス解消に関する情報を発信します。	健康増進課
	こころの相談	精神科医による相談（予約制）や、精神保健福祉士・保健師などが相談に応じます。	社会福祉課
	子どもに関する相談の実施	いじめ、不登校などで悩む保護者や児童生徒の相談に応じます。	指導課 子育て支援課
③	仲間や地域との交流の促進	心の健康につながるように、仲間や地域との交流がストレス解消にもつながるなどのメリットを発信し、交流を促進します。	健康増進課 生涯学習課 社会福祉課



妊婦の不安 解消・交流 支援	妊婦やその家族に、妊娠・出産・育児の正しい知識や父親の育児参加の重要性を伝え不安解消を図るとともに、妊婦同士・夫同士の交流を促します。	健康増進課
子育て親子の 孤立化の防止	育児不安や孤立した環境の解消のため、地域の中で子育て親子の交流を促進する場を設置します。	子育て支援課 保育課

### 指標一覧

指標	対象	現状	目標	現状
		平成 25 年度	平成 35 年度	データ元
(子どもの早起き) 早起きをしている子どもの増加 (朝7時台までに起きている)	3歳児	83.7%	87.0%	平成 23 年度 3歳児健診
(子どもの早寝) 早寝をしている子どもの増加 (夜9時までに寝ている)	3歳児	71.9%	75.0%	平成 23 年度 3歳児健診
(睡眠) 睡眠で休養が十分とれている人の増加	19歳以上	74.7%	79.0%	平成 24 年度 39歳以下・特定健診(集団)
(育児の環境) 育児を楽しみと思える保護者の増加	4か月児 保護者	98.7%	現状維持	平成 23 年度 4か月児相談
(安心な出産) プレママクラス参加者の増加	妊婦	34.8%	37.0%	平成 24 年度 事業実績

### コラム ～良い睡眠をとるための生活習慣改善の10カ条～

#### 1.自分の睡眠特性を知る

朝型か夜型か？どのくらいの睡眠時間をとると調子がよいか？睡眠時間が長ければ長いほど健康に良いわけではない

#### 2.規則的な睡眠スケジュールを守る

毎日、一定の時刻に就床、起床。寝室は眠るためだけに使用する。ただし、就寝時刻についてこだわりすぎは禁物(日中の活動に応じて1～2時間の幅ができることを知っておく)

#### 3.睡眠が充分かどうかは日中の眠気で判断する

#### 4.眠る前にはリラックス

軽い読書、音楽、ぬるめの入浴など

#### 5.眠りを妨げるものを避ける

就床前4時間のカフェイン摂取(コーヒー、コーラ、茶、スタミナドリンク) 就床直前の喫煙

#### 6.光の利用

朝はカーテン、雨戸をあけ日光を取り入れると目覚めが良くなる。日中には日光浴を。夜は明るすぎない照明を

#### 7.規則正しい3度の食事

特に朝食は体内時計のスイッチオンに大切。就床直前の食事は眠りの質を悪化させる

#### 8.適切な運動習慣

毎日の運動習慣があると睡眠の質が良くなる

#### 9.昼寝をするなら30分以内

昼過ぎの一定の時刻

#### 10.睡眠薬服用上の注意

一定時刻に服用。アルコールと併用しない

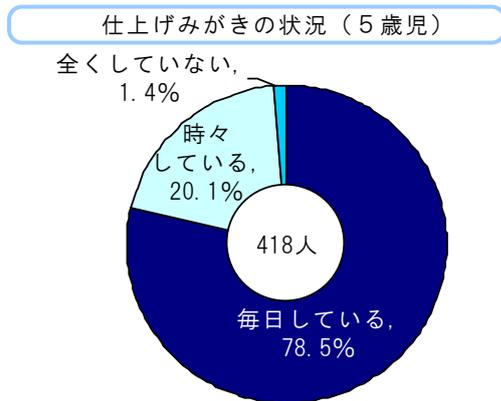
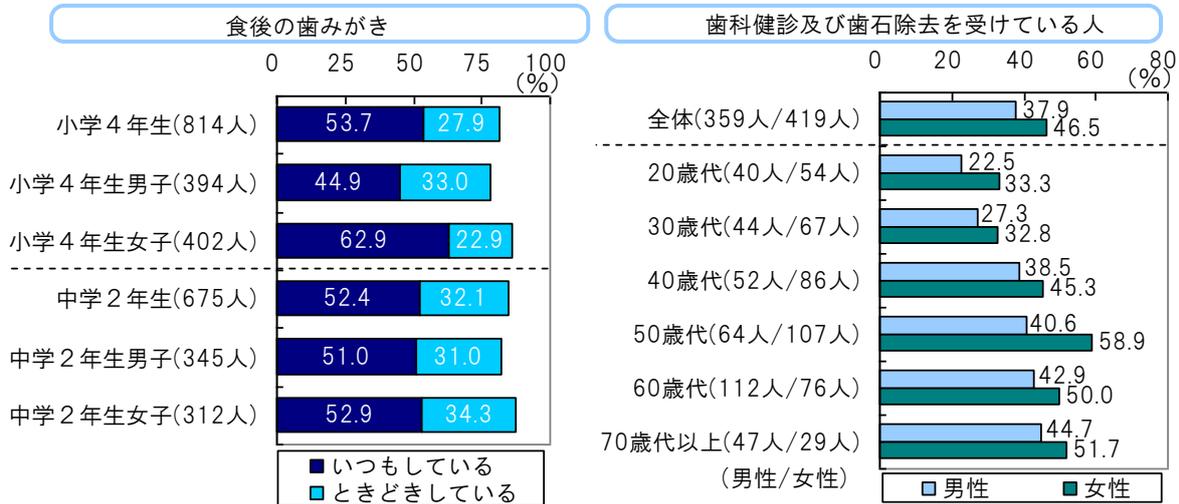
出典：公益財団法人 健康・体力づくり事業財団  
～健康・体力づくりのための知識～

# 【健康4】 歯と口腔の健康を保つ

## 現状と課題

### ■かかりつけ歯科医をもっている人では歯みがきや歯科健診などができている

- 5歳児では、フッ化物塗布を定期的に歯科医院で行っている人は4割以上（P82）。また、3歳児健診でむし歯がない人の指標は増加しており目標を達成している（P26）。
- 中学生では食後の歯みがきができている人は増加傾向にあり、歯肉炎になっている人は平成16年度の策定時に比べ減少するなど改善が見られる（P26）。小学4年生男子では、食後の歯みがきをいつもしている割合が他と比べて低く、また、かかりつけ歯科医をもっている人ほど、歯みがき頻度は高い（P82）。
- 成人では歯科健診や歯石除去を受けている人はいずれの年代も男性より女性が多く、年代が上がるほど、またかかりつけ歯科医をもっている人ほど多い。特に40歳代から60歳代では自分に合ったブラッシング指導を受けている人や歯間ブラシ・デンタルフロス等の器具を使用している人が多い（P82）。
- 5歳児の仕上げみがきの状況をみると、「毎日している」が約8割、「時々している」は約2割と、大半が仕上げみがきをしている。



### けんこう コラム ～いきいき・健口体操～

- ・表情が豊かになります
- ・唾液の分泌を促します
- ・嚥下、発音がスムーズになります
- ・舌の筋力が向上します

姿勢を正してはじめてみましょう！

下図は健口体操の一例で、口の開閉・舌の運動です。

大きな口を開け「あー」      口を横にして「いー」      口を閉じて「んん」

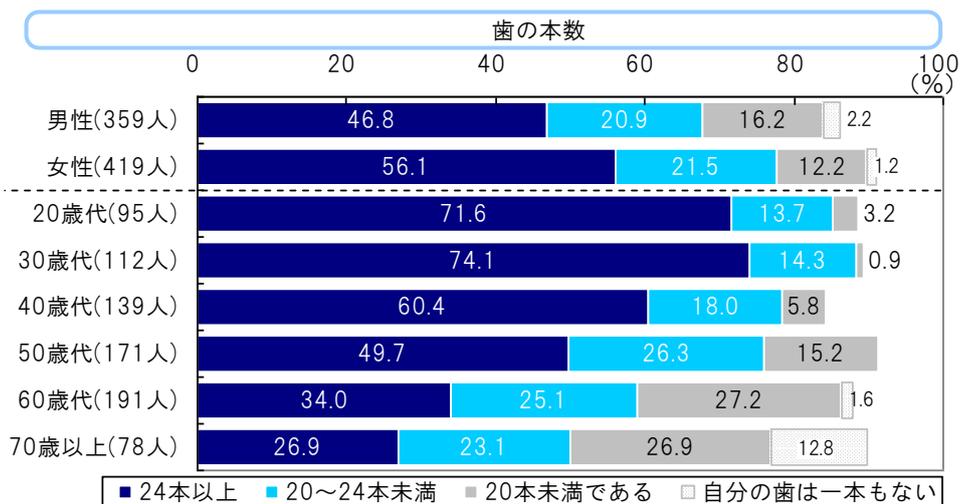
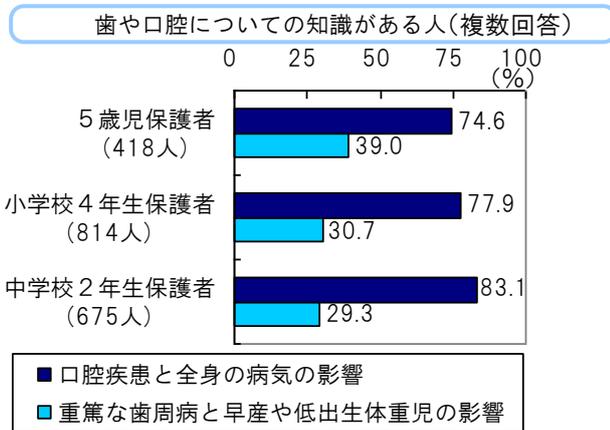
上下に動かします      左右に動かします      口びるに沿ってくるりと回します

口を開け、舌を出して



### ■加齢とともに自分の歯がなくなる人が多い

- 歯や口腔についての知識として、口腔疾患と全身の病気に影響があることは5歳児や小中学生の保護者の7割以上が知っているが、重篤な歯周病と早産や低出生体重児の影響を知っている人は4割以下と少ない。
- 成人で自分の歯が20本未満の人は、年代が上がるほど多く60歳代では2割半ば以上、70歳以上では約4割である。中でも70歳以上では1本もない人が1割を超えている。



### 課題のまとめ

- 5歳児では仕上げみがきを毎日している人は比較的多いけど、小学生あたりから食後にいつも歯をみがく人は減るみたい。それに比例して歯肉炎にかかる人は学年が上がるほど増えてくるよ。**子どものころからしっかり歯みがきの習慣をつけて、むし歯や歯周疾患を予防していくことが大事だね！**
- 残念だけど、年代が上がるほど自分の歯を喪失する人が多いんだよ。なんと、70歳以上では1割が自分の歯が1本もないんだって。**歯や口腔の大切さを知り、いつまでも自分の歯を残せるようにすることが重要だね！**

## 行動目標

- ① 子どものころから歯みがき等を行い、むし歯や歯周疾患を予防しよう
- ② 歯や口腔の大切さを知り、いつまでも自分の歯を残せるよう行動しよう

## 取り組み

### ●一人ひとりの取り組み

妊婦 	① ・定期的に歯科健診を受け、良好な口腔を維持する ・出産前に治療をすませておく ② ・重度の歯周病が胎児に与える影響を知り、口腔ケアに努める
乳幼児 	① ・甘い飲み物やお菓子のとり方に注意する ・歯みがき（仕上げみがき）を習慣づけて乳歯を守る ・フッ化物を上手に利用する ② ・健やかな口腔機能獲得のため、よくかんで食べる ・歯のけがに注意する
小・中学生 	① ・歯科医や歯科衛生士に自分に合ったブラッシングの方法を教わる ・1日3回、食後の歯みがき習慣を継続する ・フッ化物を上手に利用する ② ・健やかな口腔機能獲得のため、よくかんで食べる ・歯のけがに注意する
高校生～成人  高齢期 	① ・定期的に歯科健診を受け、良好な口腔を維持する ・歯科医や歯科衛生士に自分に合ったブラッシングの方法を教わり実践する ・喫煙は歯周病を進行させるため、禁煙を心がける ② ・歯の喪失防止のため、むし歯は早めに治療する ・定期的に口腔を管理し、歯周病の進行を抑制する ・健全な口腔機能を維持し、健康寿命を延伸する【特に壮年・中年期、高齢期】

### ●市の取り組み

①	園児のむし歯予防	歯みがき教室や、歯科健診により関心を高めるとともに、毎日食後の歯みがきや仕上げみがきを行い、むし歯を予防します。	保育課 指導課
	小中学生のむし歯・歯周疾患予防	小中学校において、学校歯科医や歯科衛生士による講話やブラッシング指導により、むし歯や歯周疾患を予防します。	指導課 健康増進課
	歯科健診の実施	歯科健診の受診を促し、歯周疾患の予防を行います。	健康増進課
②	乳幼児期の意識向上	各種健診の際に歯科に関する項目も実施し、歯や口腔に対する意識を高めます。	健康増進課
	歯や口腔の健康についての啓発	健康情報コーナーなどを活用し、歯や口腔の健康についての情報を発信します。また、全身の疾患との関連もあることから、他機関と連携し啓発を行います。	健康増進課



イベントを通じた啓発	歯や口腔に関する関心・理解を深めるため、よい歯のコンクールや啓発イベントを実施します。	健康増進課
高齢期の口腔機能維持	介護予防と連携し、咀嚼・嚥下体操や唾液腺マッサージなどを行い、口腔機能の維持・改善を図るため健康教育を実施します。	介護福祉課 健康増進課
外出困難な人の口腔機能の維持	寝たきりなど外出困難な在宅生活を送られている人へ訪問による歯科健診を行います。	健康増進課

### 指標一覧

指標	対象	現状	目標	現状
		平成 25 年度	平成 35 年度	データ元
(乳幼児のむし歯) 乳幼児健診う蝕罹患率の減少	3 歳児	12.9%	10.0%	平成 24 年度 3 歳児健診
(児童生徒のむし歯) 小・中学校う蝕罹患率の減少	小学生 中学生	49.1% 39.6%	45.0% 35.0%	平成 24 年度 児童生徒定期 健康診断
(児童生徒の歯周病) 小・中学校歯肉炎罹患率の減少	小学生 中学生	13.5% 30.3%	10.0% 25.0%	平成 24 年度 児童生徒定期 健康診断
(歯の喪失防止) 60 歳代で自分の歯が 24 本以上ある人の増加	60 歳代	34.0%	40.0%	平成 25 年印西市 生活習慣と食育 に関する調査

### コラム ～歯に関する指導やイベントの様子～

市内小中学校において歯科衛生士によるブラッシング指導を行っています。



＜小中学校でのブラッシング指導＞



＜歯科保健啓発イベント「歯みんぐカミング8020」＞

8020運動の推進のため、歯科医師による相談や、よい歯の表彰を行うイベントを行っています。

「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動のことだよ。

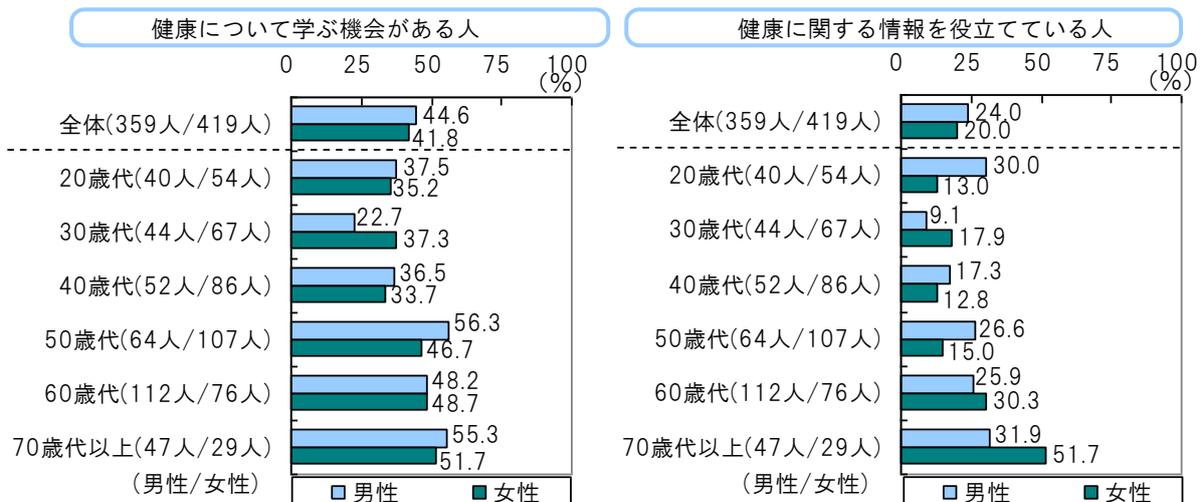


# 【健康5】 健康管理の実践

## 現状と課題

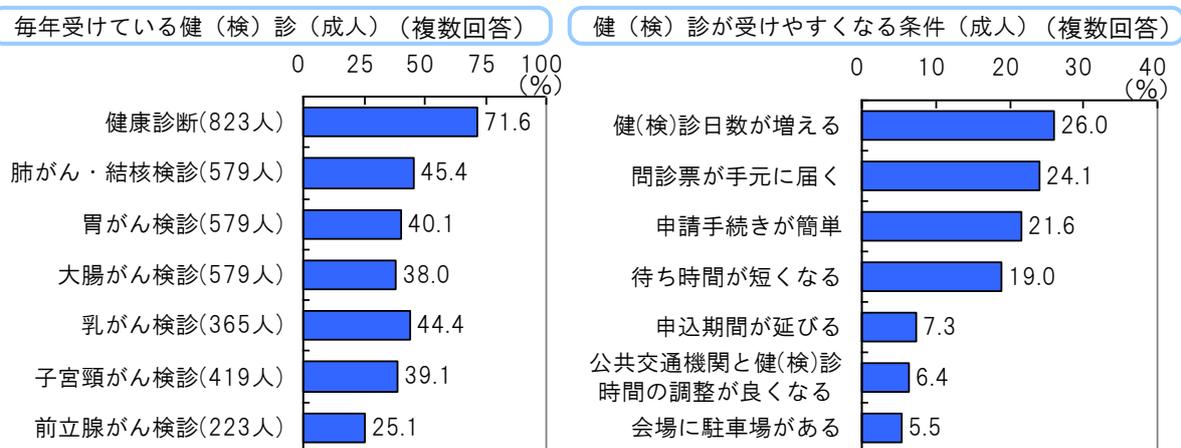
### ■健康について学ぶ機会がある人は4割程度、情報を役立てている人は2割程度と少ない

- 市では、「広報いんざい」へ毎月コラムを掲載しているほか、機関紙「いんざい健康づくり」の発行や公共施設の健康情報コーナーでのパンフレットの設置など、様々な手段で健康についての情報発信を行っている。
- 健康について学ぶ機会は全体で4割程度、男女ともに50歳以上ではやや多い。
- 健康に関する情報を役立てている人は全体で2割程度と少なく、男性では30歳代、女性では40歳代では特に少ない。なお、健康について学ぶ機会がある人では情報を役立てている人が特に多い(P82)。



### ■健康診断受診者は約7割、がん検診受診者は5割に達していない

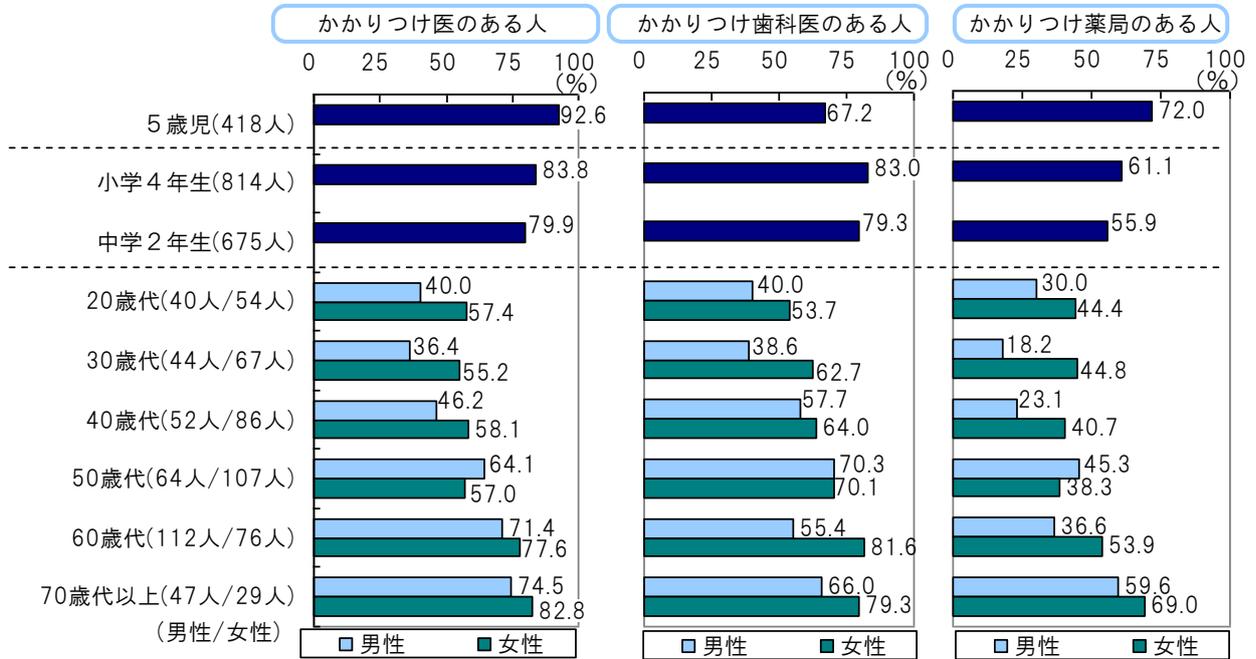
- 毎年健康診断を受けている人は約7割と多くなっているが、そのほかの各種がん検診については5割に達していない。内訳として健康診断は職場や学校や医療機関で受けている人が多い(P82)。
- 健(検)診が受けやすくなる条件としては“健(検)診日数が増える”や、“問診票が手元に届く”、“申請手続きが簡単”であることが多い。市の健(検)診の登録をインターネットでできることは男性の20歳代、30歳代、女性の20歳代では知らない人が多い(P82)。





■かかりつけ医とかかりつけ歯科医をもつ人は多いがかかりつけ薬局は少ない

- かかりつけ医とかかりつけ歯科医をもっている人は多いが、かかりつけ薬局については10年間で指標が改善されたものの、他に比べるとやや少ない(P27)。
- 成人では、男性で年代が低いほどかかりつけをもっている人が少ない。特に、20歳代、30歳代ではかかりつけ医やかかりつけ歯科医をもっている人は、女性では5割半ば以上であるのに対し、男性では4割以下と低い。



課題のまとめ

- 健康についての情報は、自分で積極的にキャッチしてほしいな。市のホームページや広報・パンフレットも上手に使って、自分に合った健康づくりを見つけてね。
- 健康診断を受けない人が3割もいるんだ。自分の体を知ることはとても大切だよ。健康診断を受けて、自分の生活を見直すきっかけにしてほしいな～。
- かかりつけ医などをもつことや予防接種を受けることは、病気を予防することにつながるよ。自分の健康は自分でつくろう！

## 行動目標

- ① 自分自身や家族に必要な健康情報を得て活用しよう
- ② 体の状態を知り、生活習慣を見直そう
- ③ 自分の健康は自分でつくるという意識をもち、積極的に病気を予防しよう

## 取り組み

### ●一人ひとりの取り組み

妊婦 	①② ・必要な健診を受ける ・母子健康手帳を活用する ----- ② ・高血圧や糖尿病、貧血を防ぐ ----- ③ ・感染症に注意する
乳幼児 	① ・子どもガイドブックを活用する ・子どもの病気や育児についての正しい情報をもつ ----- ② ・規則正しい生活リズムは幼児期から身につける ・運動と食事のバランスが取れた生活を身につける ・必要な健診を受け、心身の発達・発育を知る ----- ③ ・定期予防接種を正しい時期に受ける ・かかりつけ医などをもつ
小・中学生 	① ・健康や病気についての正しい情報をもつ ----- ② ・健診の機会を利用して自分の体の状態を知り、生活習慣を見直す ・運動と食事のバランスが取れた生活を身につける ----- ③ ・定期予防接種を正しい時期に受ける ・かかりつけ医などをもつ
高校生～成人  高齢期 	① ・自分の体や健康に関心をもつ ・健康手帳を活用する ・正しい健康情報の中から自分や家族に合うものを選び、活用する ----- ② ・定期的に健診を受け、自分の体の状態を知り、生活習慣を見直し改善する ----- ③ ・感染症に注意し、必要な予防接種を受ける ・かかりつけ医などをもち、健康管理の協力を得る

### ●市の取り組み

	健康づくりの啓発	健康情報コーナー・広報いんざいなどを活用し、健康づくりについての情報を発信します。また、講座・講演会・イベントなどを通じ、健康づくりに関する啓発をします。	健康増進課
①	地区健康推進員の活動	地域の健康づくりのリーダーである、地区健康推進員による啓発活動を実施します。	健康増進課
	健康づくりに関する相談の実施	健康に関する相談及び助言を行うことで、健康づくりを支援し、生活習慣の見直しにつなげます。	健康増進課



	母子健康手帳などの交付	健康管理に役立てられるよう、母子健康手帳や子どもガイドブック、健康手帳を交付します。	健康増進課
②	健康診査の受診促進	ライフステージに合わせた健康診査の受診を促します。	指導課 保育課 健康増進課 国保年金課
	健診事後支援	健診結果を活用し生活習慣を見直せるよう支援します。	健康増進課
	各種がん検診の受診促進	各種がん検診と精密検査の受診を促し、早期発見と適切な治療に結びつけます。	健康増進課
③	各種予防接種の接種啓発	病気を予防するため、必要な予防接種が受けられるよう支援します。	健康増進課
	かかりつけ医などについての普及・啓発	かかりつけの医師や歯科医師、薬局をもつよう、普及啓発を行います。	健康増進課

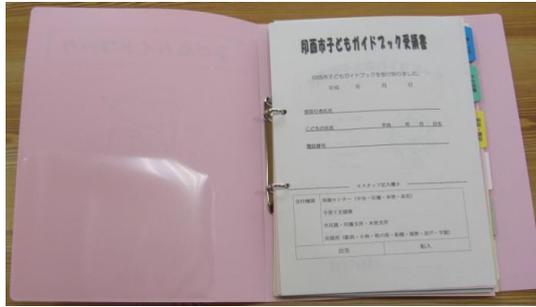
### 指標一覧

指標	対象	現状	目標	現状	
		平成25年度	平成35年度	データ元	
(健康情報の活用) 市の健康教育参加者の増加	成人	3,894人 (延)	4,400人 (延)	平成24年度 事業のまとめ (健康教育)	
(幼児の健診受診率) 幼児健診受診率の増加	1歳6か月児健診 2歳児歯科健診 3歳児健診	96.2% 90.5% 93.3%	増加	平成24年度 事業実績	
(成人の健診受診率) 特定健診受診率の増加	40歳～74歳の国保加入者	30.3%	60.0%	平成24年度 事業実績	
(成人のがん検診受診率) 胃がん検診精検受診率の増加	胃がん検診 精密検査対象者	91.0%	95.0%	平成24年度 事業実績	
(子どもの 予防接種) 予防接種の 接種率の増加	MR <sup>※1</sup> I期 接種率	幼児 (1歳児)	91.5%	95.0%	平成24年度 事業実績
	DT <sup>※2</sup> の接種率	小中学生	82.6%	85.0%	
(子どものかかりつけ医) かかりつけ医などをもっている人の増加	医師	5歳児	92.6%	増加	平成25年印西市 生活習慣と食育 に関する調査
	歯科医師		67.2%		
	薬局		72.0%		

※1) MR：麻しん風しん混合ワクチン ※2) DT：ジフテリア・破傷風二種混合ワクチン

## コラム ～子どもガイドブックの活用について～

子どもガイドブックは、子どもの健診や予防接種を計画的に受けられるよう、健診票や予診票の他、子育て情報を1冊にまとめたものです。出生届の際に、市役所や出張所でお渡ししています。



## コラム ～健康情報コーナー～

市役所、保健センター、公民館などに健康情報コーナーを設置し、健康情報、各種保健情報パンフレットなどを配布しています。

健康づくりの一環として市で作成したウォーキングMAP（現在8コース）も置いてありますので、ぜひ健康管理にお役立てください。



作成：印西市健康づくり対策庁内検討会

### 写真で見る松山下公園コース



## 【健康6】 健康的な食生活を送る

### ➡ 第5章の食育推進分野の行動計画へ

健康づくりと食育を一体的に推進していくため、「健康6 健康的な食生活を送る」については、次ページ以降の「第5章 食育推進分野の行動計画（食育推進計画）」の中に位置付けます。

食育推進分野の行動計画（食育推進計画）

- 《食育1》 望ましい食習慣の実践 ～取り組もう～
- 《食育2》 正しい知識で食品選択 ～選ぼう～
- 《食育3》 豊かな食生活と食体験 ～つながろう～

食育とは、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるもので、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

また、食に関する知識を学ぶだけでなく、印西市の気候風土に興味を持ち、豊かな自然によって育まれる命の素晴らしさを知ることや、「食」を通じてコミュニケーションを図り、豊かな人間関係を築くことなど「こころ」を育てるものでもあります。

食育は、市民一人ひとりが生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするために重要なテーマです。家庭、保育園・幼稚園、学校、地域などがそれぞれの役割を果たし、市全体で一体となって食育を推進するため、市では食育推進計画の第2次計画を定め、総合的な食育の推進を図ります。

