



ニコニコ 生き生きプラン

—健康せき21計画—

2009～2013

となりも声かけみんなで健康





はじめに

市民誰もが願うのは、生涯健康で自立した生活ができることであり、関市民憲章でも、みんなで力を合わせ「こころ豊かだから大丈夫なまちづくり」を三本柱の一つとしています。

本市では、この市民憲章の趣旨に基づいて、『すべての市民が自ら健康づくりに取り組み 笑顔で生き生きと生活できるまち・せき』をめざすため、平成15年度に「ニコニコ生き生きプラン（健康せき21計画）」を策定し、市民の健康づくりを積極的に支援する事業を展開してきました。

この計画策定から5年が経過し、私たちを取り巻く健康に関する環境は大きく変化してきています。国や県は、受動喫煙の防止やメタボリックシンドロームの予防、食育の推進など積極的に施策を展開してきており、本市においても、これらを踏まえ、「自分の健康は、自分で守り創るもの」という基本的な考えのもと、中間年度である平成20年度、計画の中間評価・見直しを行うとともに、今後5年間の計画を策定しました。市民一人ひとりが安全・安心で心豊かな生活を送るため、個人の健康づくりをはじめ、昨年4月に開設された「初期夜間急病診療支援室」の充実やAEDを使った救急救命法の普及など、更なる支援・取り組みを全庁的に展開していきます。この計画の趣旨を広く市民にご理解いただき、計画に基づいた実践が行われることを祈念いたします。

最後に、この計画策定にご尽力いただきました関係各位に対し心から感謝申し上げるとともに、今後の事業推進にあたりましても関係機関、団体の皆様のご支援ご協力をお願い申し上げます。

平成21年3月

関市長 尾藤義昭

目次



第1章	計画策定の趣旨	1
	1 計画見直しの背景と目的	1
	2 計画の基本理念	2
	3 ニコニコ生き生きプランと他計画との関連	3
	4 計画の期間	3
第2章	中間評価	5
	1 中間評価の考え方	5
	2 統計からみた市民の健康状態	5
	(1) 人口の状況	5
	(2) 疾病等の状況	8
	(3) 健康診査等の状況	13
	(4) 歯科保健の状況	18
	3 指標・目標値の達成状況	19
	(1) 各分野における評価区分	19
	(2) 各分野における中間評価	20
第3章	計画の基本目標と体系	27
	1 計画の重点	27
	2 計画の体系	29
	3 生活習慣と健康づくり	30
	(1) 栄養・食生活	31
	(2) 身体活動・運動	38
	(3) 休養・心の健康づくり	46
	(4) たばこ・アルコール	53
	(5) 歯の健康	62
	(6) 健康管理及び早期発見・早期治療	70
第4章	プランの推進	79
	1 プランの進行管理	79
	2 プランの推進体制	80
	3 地域に応じた取り組みの推進	80
資料編		82
	用語説明	89

1 計画見直しの背景と目的

現在、わが国では、平均寿命が大幅に伸び、世界一の長寿国となりました。しかし、急速な高齢化に伴い、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病^{*}の増加や寝たきり、認知症^{*}のような介護を必要とする人も増加しており、深刻な社会問題となっています。

国では、平成12年「すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会」を目指し、「健康日本21」を策定しました。岐阜県においては、健康寿命^{*}の延伸、壮年期（40～64歳）死亡の減少、生活習慣病の減少等をめざした「ヘルスプランぎふ21（岐阜県健康増進計画）」が平成14年3月に策定されました。

本市においても、「健康日本21」及び「ヘルスプランぎふ21（岐阜県健康増進計画）」の策定を踏まえ、また、関連する諸計画との整合性を図りながら、すべての市民が生涯にわたって健康で生きがいを持って生活できるように「ニコニコ生き生きプラン（健康せき21計画）」を平成15年度に策定し健康づくりに取り組んできました。その後、平成17年2月に旧関市と武儀郡5町村（洞戸村、板取村、武芸川町、武儀町、上之保村）の合併により、新たな関市が誕生し、合併地域においてもこのプランを基にした取り組みを実施してきたところで

です。また、本計画に関係の深い法律として、平成18年6月に医療制度改革関連法が成立し、生活習慣病に関する医療費を抑制するため、予防を重視した生活習慣病対策を柱の一つに掲げ、医療費適正化の推進を図ることとされました。その対策のもととなったのが、平成17年4月に提唱されたメタボリックシンドローム^{*}（内臓脂肪症候群）の概念です。虚血性心疾患^{*}や脳血管疾患^{*}の発症リスクは、内臓脂肪型肥満を共通の要因として引き起こされる高血圧、高血糖、脂質異常の危険因子の重複により高まりますが、食事や運動などの生活習慣の改善により内臓脂肪を減らすことで予防、改善が可能であることがわかってきました。「生活の質の向上」「壮年期死亡の減少」を図るためには、今後さらに生活習慣病の発症予防・重症化予防への取り組みを進めて行くことが重要

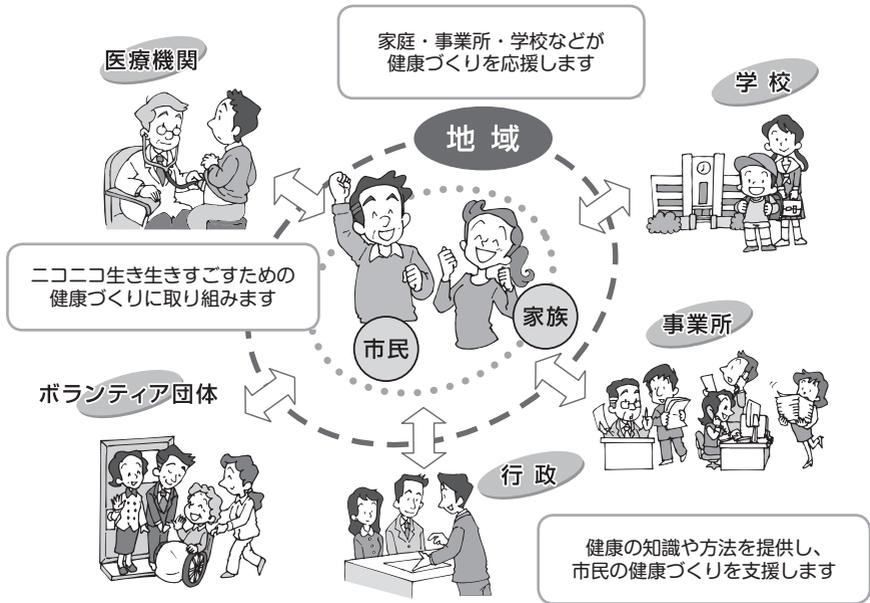
です。今回の中間見直しにあたっては、「健康日本21」の改正及び「ヘルスプランぎふ21（岐阜県健康増進計画）」の見直しなども踏まえ、従来の健康指標の評価を行い、今後取り組むべき課題を明確化するとともに、メタボリックシンドロームなど生活習慣病予防に対する新たな項目を加えるものとします。また、市町村合併に伴い、広域的な視点により、それぞれの地域特性や市民のニーズに対応した計画の見直しを行うものです。

2 計画の基本理念

すべての市民が自ら健康づくりに取り組み 笑顔で生き生きと生活できるまち・せき

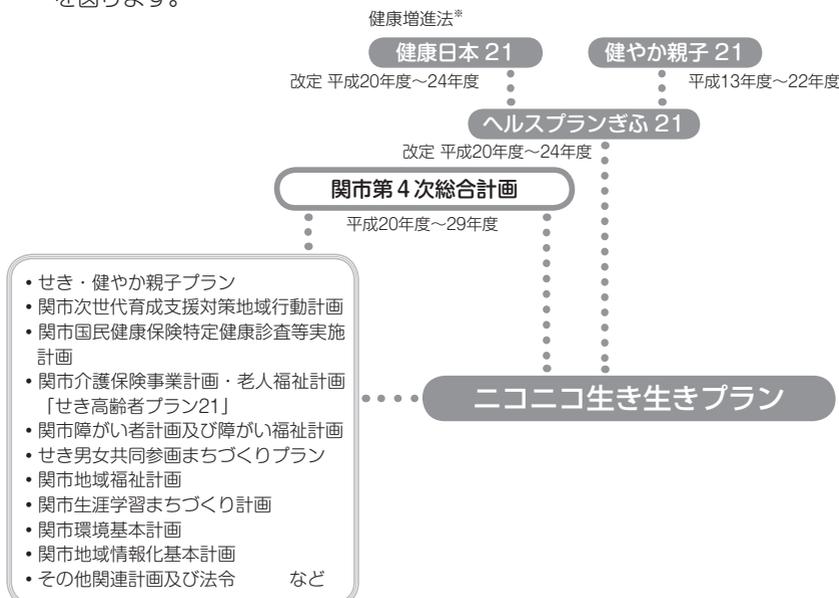
健康づくりを推進していくうえで、関市の恵まれた自然、長い歴史と伝統ある独自の文化や温かみのある地域のふれあいなどの特性を健康資源と捉え、健康づくりに生かすことは大変重要なことです。

関市民憲章でも、みんなで力を合わせ「こころ豊かでからだ丈夫なまちづくり」をめざしています。この市民憲章の趣旨に基づき、健康づくりの実践の場や機会、健康に関する知識や情報の提供、健康づくりをサポートする人材づくり等を進め、『すべての市民が生活習慣を見直し、自らの健康づくりに主体的に取り組み、笑顔あふれ、生き生きと生きがいを持って生活できるまち・せき』をめざします。



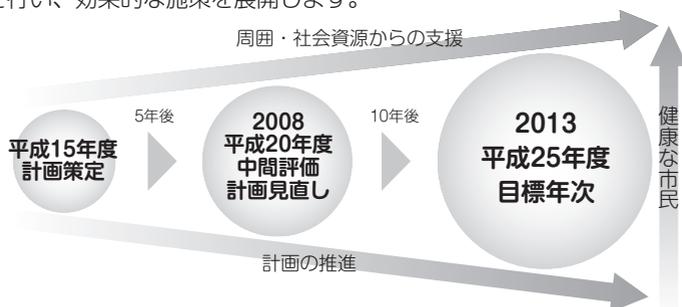
3 ニコニコ生き生きプランと他計画との関連

本計画は、国が策定した「健康日本21」及び岐阜県が策定した「ヘルスプランぎふ21」を踏まえて、これを推進するための具体的な地方計画として位置づけました。また、総合計画を上位計画とするとともに、関連諸計画との整合性を図ります。



4 計画の期間

計画期間は、平成21年度（2009年度）から25年度（2013年度）までの5年間とします。なお、目標の達成状況の評価と社会情勢の変化などに応じて見直しを行い、効果的な施策を展開します。



第2章

中間評価

1 中間評価の考え方

中間評価の実施にあたっては、平成20年8月に、3,000人の市民を対象（回収1,813件、回収率60.4%）に実施した「関市民の健康に関する意識調査」や保健データなどの各数値目標に関連したデータを基に、平成15年度策定時の調査結果と今回との比較を行いました。

この中間評価を踏まえ、今後5年間で各分野において目標達成ができるよう課題を整理し、各種施策に取り組みます。

2 統計からみた市民の健康状態

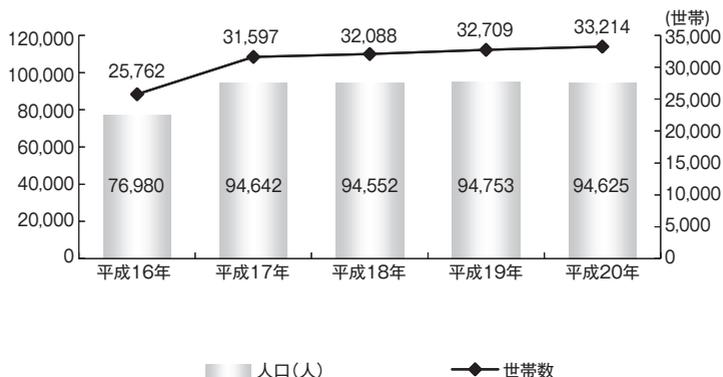
(1) 人口の状況

① 人口の推移

関市の人口は平成17年2月の市町村合併以降、ほぼ横ばいで推移しています。

一方、世帯数は増加傾向にあり、平成17年の31,597世帯に比べ、平成20年では33,214世帯と、約1.05倍となっています。

人口・世帯数の推移



平成16年は、旧関市のみ

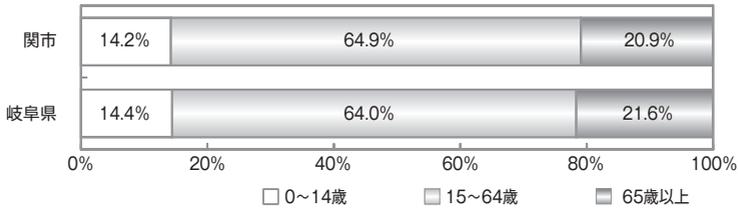
資料：住民基本台帳及び外国人登録 各年4月1日現在

② 人口構成

平成20年4月1日現在、年少人口（0～14歳）の割合は14.2%、生産年齢人口*（15～64歳）の割合は64.9%、老年人口（65歳以上）の割合は20.9%となっています。

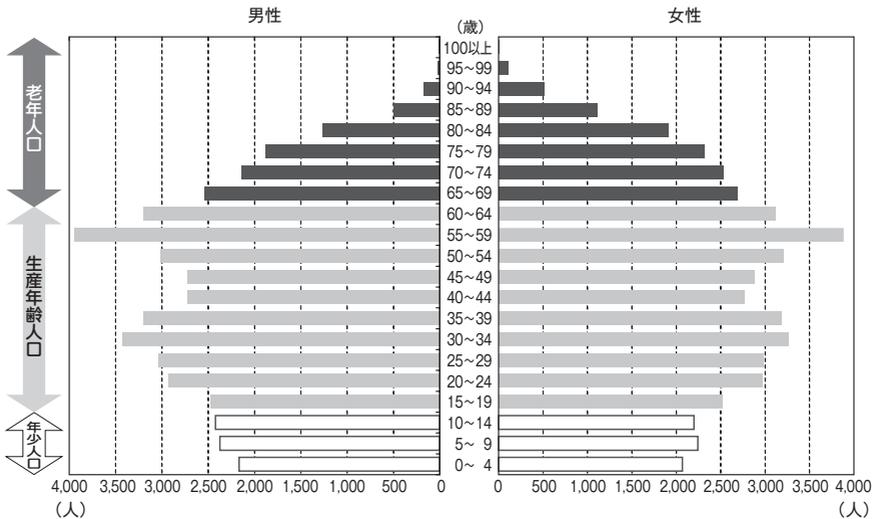
関市の年齢区分別の人口割合は、岐阜県全体と比べても、大きな差異はみられません。

年齢3区分別人口割合の比較（平成20年 関市）



資料：住民基本台帳及び外国人登録 4月1日現在

男女別年齢別人口構成（平成20年 関市）

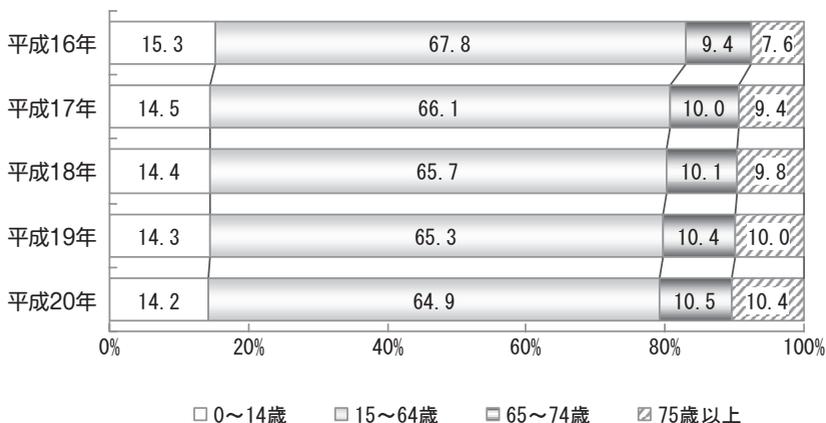


資料：住民基本台帳及び外国人登録 4月1日現在

③ 年齢階層別人口構成の推移

平成17年の市町村合併後、15～64歳人口の割合は平成17年に比べ、平成20年で1.2ポイント減少しています。また、前期高齢者（65歳～74歳）と後期高齢者（75歳以上）の割合は増加しており、特に後期高齢者の割合は、平成17年に比べ、平成20年で1.0ポイント増加しています。

年齢階層別人口構成の推移



※平成16年は、旧関市のみ

資料：住民基本台帳及び外国人登録 各年4月1日現在

※グラフの%表示は、小数点以下第2位を四捨五入してありますので、内訳の合計がちょうど100.0%にならない場合があります。

④ 出生数・出生率（人口1,000対）の推移

平成17年の市町村合併後、平成18年には出生数、出生率ともに増加しましたが、平成19年には出生数、出生率ともに減少しました。

（単位：実数は人、率は人口1,000対）

	全 国		岐阜県		管 内		関市	
	実数	率	実数	率	実数	率	実数	率
平成16年	1,110,721	8.7	18,363	8.7	943	8.1	718	9.4
平成17年	1,062,530	8.4	17,706	8.4	926	8.0	782	8.4
平成18年	1,092,662	8.6	18,092	8.6	957	8.3	817	8.8
平成19年	1,089,818	8.6	17,696	8.4	936	8.1	807	8.7

※平成16年は、旧関市のみ

資料：岐阜県人口動態統計

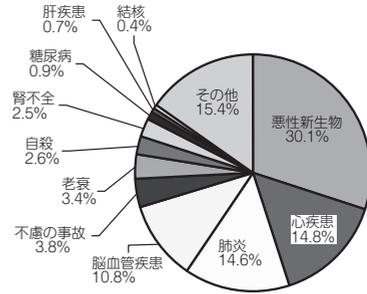
※管内：関保健所管内（関市、美濃市）をいう。

(2) 疾病等の状況

死因別死亡の状況（平成19年 関市）

① 死因別死亡の状況

死因別死亡の状況を見ると、悪性新生物*（がん）が第1位、2位が心疾患*、3位が肺炎、4位が脳血管疾患*となっています。悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の3大死因による死亡が5割を超えています。また、生活習慣病による死因が多くを占めています。



*グラフの%表示は、小数点以下第2位を四捨五入してありますので、内訳の合計がちょうど100.0%にならない場合があります。

（単位：実数は人、率は人口10万対）

	総計		悪性新生物		脳血管疾患			
	実数	率	実数	率	脳血管疾患		くも膜下出血	
					実数	率	実数	率
全国	1,084,488	848.8	329,198	257.6	1,280,203	100.3	14,462	11.3
岐阜県	18,910	899.5	5,478	260.6	2,087	99.3	226	10.8
管内	1122	969.6	331	286.1	121	104.6	18	15.6
関市	844	909.6	254	273.7	91	98.1	11	11.9

	脳血管疾患				心疾患			
	脳出血		脳梗塞		心疾患		急性心筋梗塞	
	実数	率	実数	率	実数	率	実数	率
全国	33,264	26.0	76,975	60.2	172,875	135.3	45,039	35.3
岐阜県	545	25.9	1,264	60.1	3,198	152.1	682	32.4
管内	39	33.7	62	53.6	178	153.8	23	19.9
関市	32	34.5	46	49.6	125	134.7	17	18.3

	肺炎		不慮の事故		老衰		自殺	
	実数	率	実数	率	実数	率	実数	率
全国	107,189	83.9	38,145	29.9	27,745	21.7	29,887	23.4
岐阜県	1,908	90.8	771	36.7	754	35.9	446	21.2
管内	178	153.8	41	35.4	38	32.8	22	19.0
関市	123	132.6	32	34.5	29	31.3	22	23.7

	肝疾患		腎不全		糖尿病		結核	
	実数	率	実数	率	実数	率	実数	率
全国	16,248	12.7	21,182	16.6	13,632	10.7	2,267	1.8
岐阜県	224	10.7	387	18.4	203	9.7	55	2.6
管内	8	6.9	25	21.6	7	6.0	3	2.6
関市	6	6.5	21	22.6	6	6.5	3	3.2

資料：岐阜県人口動態統計（平成19年）、全国は平成18年の値

② 主要死亡率の年次推移

平成19年において、関市の肺炎の割合は、岐阜県の約1.5倍となっています。

<岐阜県>

(単位：人口10万対)

	平成15年	平成16年	平成17年	平成18年	平成19年
悪性新生物	233.2	248.4	255.6	256.4	260.6
脳血管疾患	105.9	105.1	109.6	102.4	99.3
心疾患	136.2	136.5	159.0	155.9	152.1
肺炎	76.1	76.6	81.4	84.8	90.8
不慮の事故	16.2	36.7	36.7	35.5	36.7
自殺	25.8	24.4	25.4	22.4	21.2

<管内>

(単位：人口10万対)

	平成15年	平成16年	平成17年	平成18年	平成19年
悪性新生物	218.8	252.1	257.8	238.1	286.1
脳血管疾患	114.5	118.8	117.3	107.8	104.6
心疾患	132.5	156.4	166.4	161.3	153.8
肺炎	99.2	83.7	107.8	125.1	153.8
不慮の事故	43.6	35.0	27.6	31.9	35.4
自殺	25.6	23.1	22.4	23.3	19.0

<関市>

(単位：人口10万対)

	平成15年	平成16年	平成17年	平成18年	平成19年
悪性新生物	198.7	217.2	240.8	232.9	273.7
脳血管疾患	103.5	113.8	113.4	103.5	98.1
心疾患	114.5	116.5	150.1	148.8	134.7
肺炎	69.8	53.6	104.8	113.2	132.6
不慮の事故	43.4	26.2	24.8	34.5	34.5
自殺	23.7	19.6	21.6	18.3	23.7

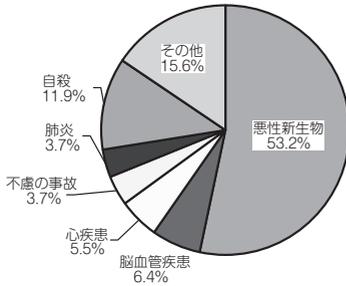
平成15年、16年は旧関市のみ

資料：岐阜県人口動態統計

③ 中年期（40～64歳）死亡の状況

平成19年の中年期死亡（40～64歳）の死因別死亡率を見ると、悪性新生物が全体の5割を占め、次いで、自殺、脳血管疾患の割合が高くなっています。

中年期の死因別死亡率（平成19年）



中年期の死因別死亡者数の年次推移（単位：人）

	平成15年	平成16年	平成17年	平成18年	平成19年
悪性新生物	36	44	44	39	58
脳血管疾患	10	15	9	15	7
心疾患	6	10	10	11	6
肺炎	2	2	5	1	4
不慮の事故	4	3	3	5	4
自殺	8	9	8	5	13
その他	12	20	18	20	17

資料：岐阜県人口動態統計

平成15年、16年は、旧関市のみ

④ 医療の状況

関市国民健康保険医療費の合計は、年々増加傾向にあり、平成19年度の合計は約124億円となっています。

表 関市国民健康保険医療費の状況（平成19年度）

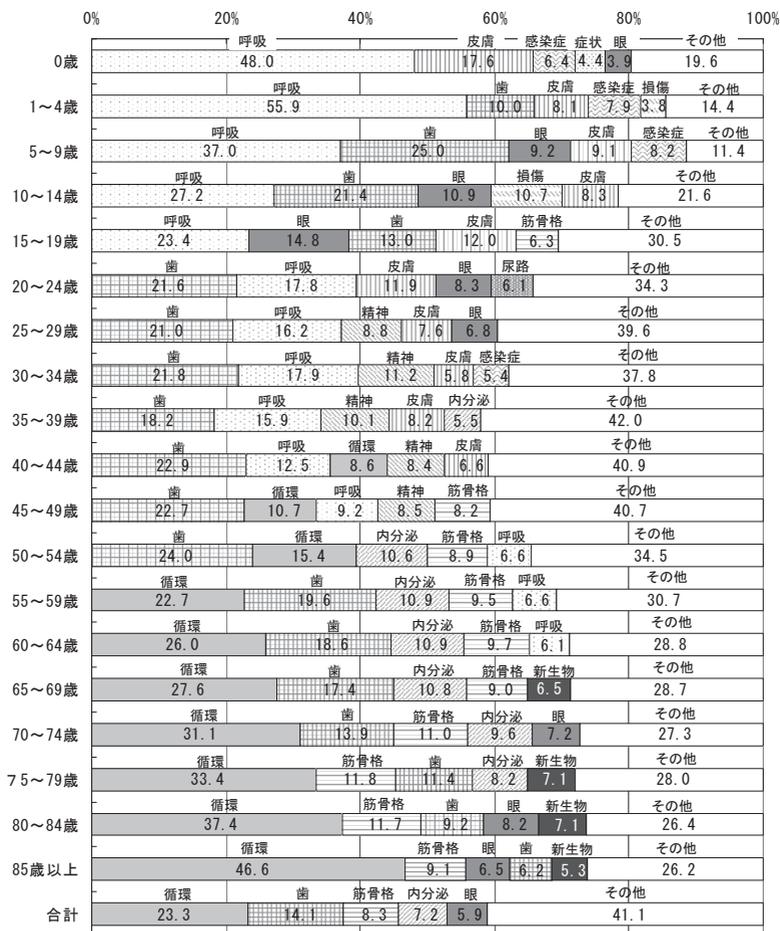
区分	医療費合計		1人あたり医療費 (円) ※1	1件あたり医療費 (円)
	件数	費用額(千円)		
全体	545,858	12,421,589	359,650	22,756

※1：費用額を平成19年度の平均加入者数で除した額

⑤ 年代別主要疾病の状況

年代別の主要疾病をみると、0～4歳は呼吸器系がほぼ半数を占め、5～19歳では呼吸器系や歯科、眼科の受診がそれぞれ多くなっています。20歳代からは歯科の受診が多く、また25歳以上になると精神疾患による受診がみられるようになり、40歳代以降は、生活習慣病が含まれる循環器系疾患が増えてきています。

年齢階層別における疾病構成の状況（件数）



資料) 岐阜県国民健康保険 疾病分類別統計表 (平成19年5月診療分)

呼吸: 呼吸器系の疾患: 急性鼻咽頭炎 (かぜ)、肺炎、アレルギー性鼻炎、ぜん息等
 感染症: 感染症及び寄生虫症: 腸管感染症、結核、ウイルス疾患等
 循環: 循環器系の疾患: 高血圧性疾患、心疾患、脳血管疾患、動脈硬化症等
 内分泌: 内分泌、栄養及び代謝疾患: 糖尿病、甲状腺障害等
 新生物: 悪性新生物、悪性リンパ腫、白血病、良性新生物等
 精神: 精神及び行動の障害: 血管性及び詳細不明の痴呆、神経症性障害、ストレス関連等
 筋骨: 筋骨格系及び結合組織の疾患: 関節症、腰痛症、骨の密度及び構造の障害等
 症状: 症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの

⑥ 主要疾病10位までの状況

主要疾病10位までの状況をみると、医療費については県同様1位循環器疾患、2位新生物になっています。3位は歯科によるものとなっており歯科診療にかかる費用が高くなっています。また、1位の循環器疾患の中でも、高血圧性疾患にかかる費用は116,354,440円で、2位の新生物にかかる費用を上回っており、循環器疾患の37.9%を占めています。

主要疾病10位までの医療費の状況

[関市]

[岐阜県]

順位	病名	医療費（円）	全医療費に占める割合	順位	病名	医療費（円）	全医療費に占める割合
1位	循環器	307,245,060	35.4%	1位	循環器	7,144,093,260	34.4%
2位	新生物	115,948,580	13.4%	2位	新生物	2,684,711,680	12.9%
3位	歯	60,741,790	7.0%	3位	内分泌	1,746,051,230	8.4%
4位	内分泌	55,771,670	6.4%	4位	歯	1,503,750,730	7.2%
5位	筋骨格	53,798,890	6.2%	5位	筋骨格	1,218,430,340	5.9%
6位	呼吸器	49,841,230	5.7%	6位	精神	1,056,175,440	5.1%
7位	精神	42,441,690	4.9%	7位	呼吸器	974,596,940	4.7%
8位	消化器	35,742,330	4.1%	8位	尿路性器	783,107,110	3.8%
9位	損傷他	31,030,950	3.6%	9位	消化器	780,011,070	3.8%
10位	感染症	2,307,730	0.3%	10位	損傷他	683,428,840	3.3%

資料) 岐阜県国民健康保険 疾病分類別統計表 (平成19年5月診療分)

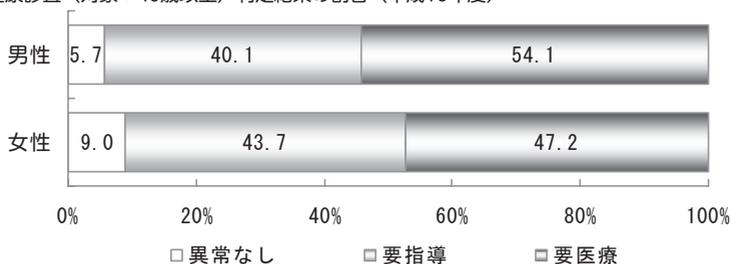
(3) 健康診査等の状況

① 基本健康診査、ヤング健診の受診結果

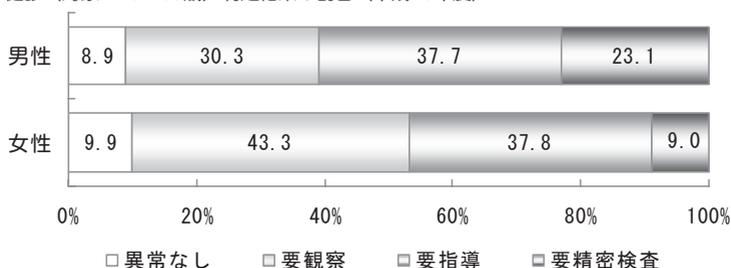
基本健康診査（対象40歳以上）、ヤング健診（対象19～39歳）ともに女性よりも男性の方が要医療の人や要精密検査の人の割合が高く、特にヤング健診においては、女性よりも男性の要精密検査の人の割合が高くなっています。

※平成20年度以降、基本健康診査は特定健康診査へ移行し、ヤング健診の対象者は30～39歳となっています。

基本健康診査（対象：40歳以上）判定結果の割合（平成19年度）



ヤング健診（対象：19～39歳）判定結果の割合（平成19年度）



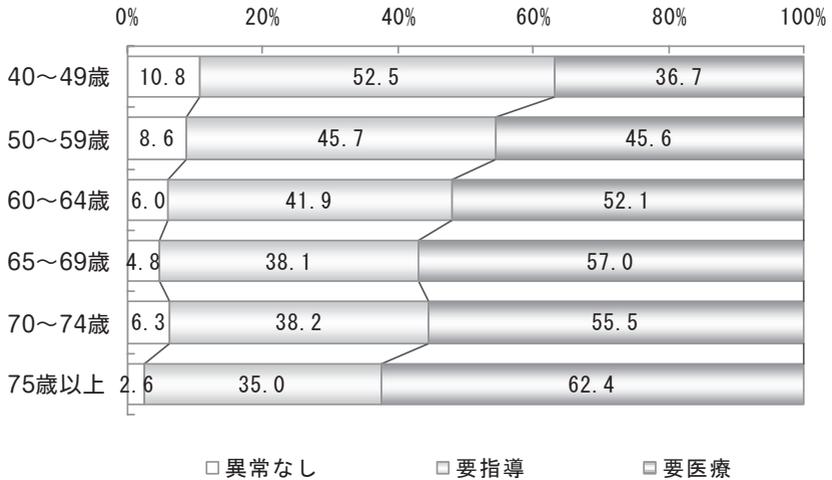
資料：保健事業実施状況（平成19年度）

※グラフの%表示は、小数点以下第2位を四捨五入してありますので、内訳の合計がちょうど100.0%にならない場合があります。

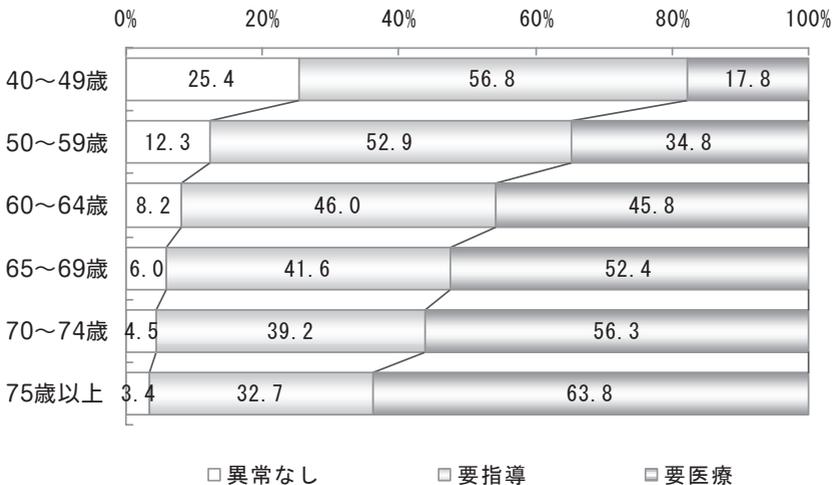
② 基本健康診査年代別総合判定区分

男女ともに年齢が高くなるにつれ異常なしの人の割合が低く、要医療の人の割合が高くなっています。

基本健康診査年代別総合判定区分（男性）



基本健康診査年代別総合判定区分（女性）



資料：保健事業実施状況（平成19年度）

※グラフの%表示は、小数点以下第2位を四捨五入してありますので、内訳の合計がちょうど100.0%にならない場合があります。

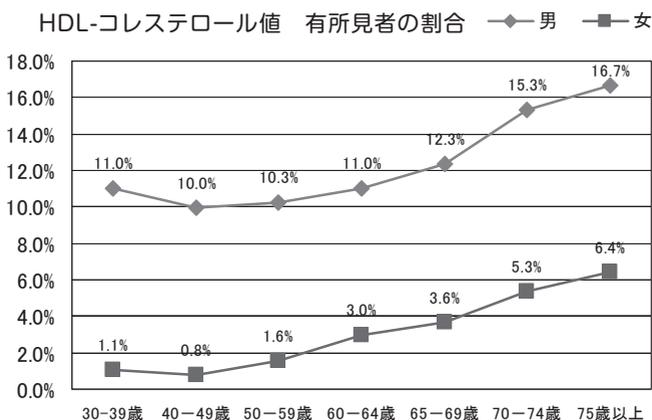
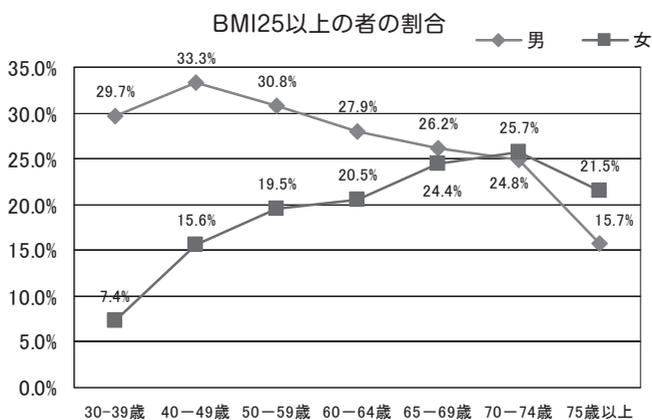
③ 基本健診・ヤング健診の有所見者（健診で何らかの異常が見つかった人）の状況

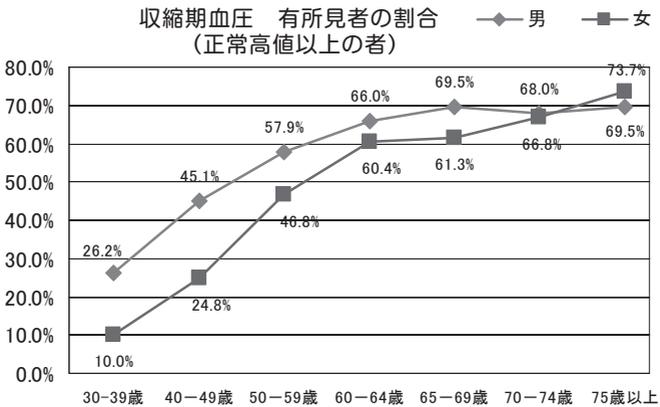
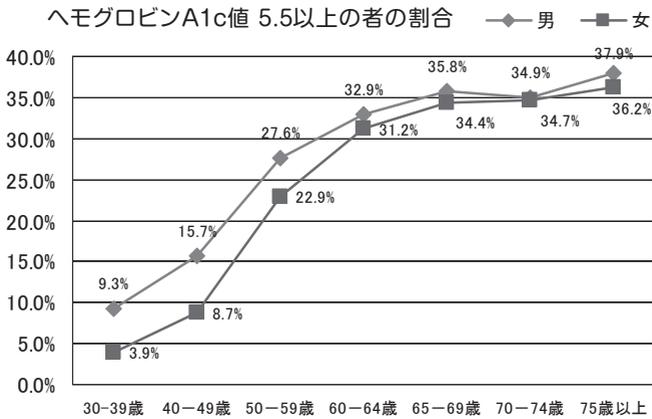
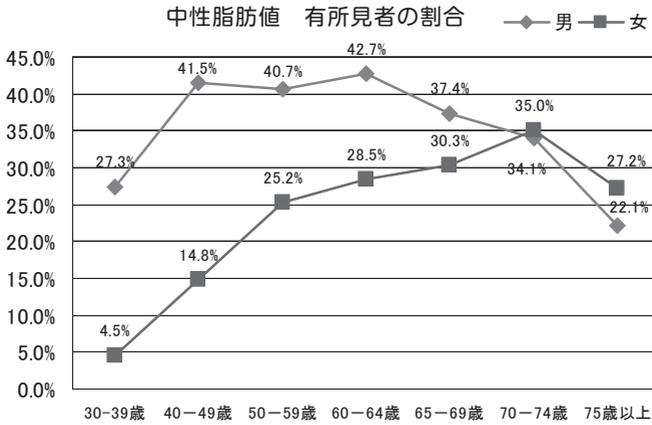
男性の40～59歳において、BMI※25.0以上（肥満）の割合が3割以上と高くなっています。

男女ともにHDL-コレステロール※値の有所見者の割合は、40歳以上で年代が上がるにつれ高くなっています。

男性の40～64歳において、中性脂肪値の有所見者の割合が4割以上と高くなっています。

男女ともにヘモグロビンA1c※値、収縮期血圧※の有所見者の割合は、年代が上がるにつれ高くなっています。





資料：保健事業実施状況（平成19年度）

④ がん検診結果の状況

各種がん検診の受診率では、肺がん検診の受診率が高い状況となっています。また、すべてのがん検診で精密検査受診率が100%に達していない状況です。

	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)	異常なし (人)	率 (%)	要注意 または 要観察 (人)	率 (%)	要精密 検査 (人)	率 (%)	精密検査 受診率 (%)
胃がん	25,576	3,464	13.5	2,625	75.8	331	9.6	507	14.6	78.3
大腸がん	25,576	8,759	34.2	7,207	82.3	526	6.0	976	11.1	65.0
肺がん	25,576	14,480	56.6	12,954	89.5	985	6.8	533	3.7	81.8
前立腺がん	8,411	3,302	39.3	1,455	44.1	1,616	2.0	231	7.0	60.2
乳がん	18,795	4,086	21.7	3,699	90.5	205	5.0	182	4.4	97.2
子宮がん	20,533	3,415	16.6	2,891	84.7	114	3.3	78	2.3	70.5

資料：保健事業実施状況（平成19年度）

(4) 歯科保健の状況

① 成人歯周疾患健診の推移

受診者数、受診率ともに増加傾向にあります。受診結果で「異常なし」の割合は1割未満の低い水準にあります。

	対象者数(人)	受診者		受診結果	
		受診者数(人)	受診率(%)	異常なし(人)	異常なし(%)
平成15年度	2,024	65	3.2	5	7.7
平成16年度	1,988	53	2.7	3	5.7
平成17年度	4,648	109	2.3	4	3.7
平成18年度	4,210	182	4.3	5	2.7
平成19年度	8,014	347	4.3	8	2.3

資料：保健事業実施状況

② 3歳児1人あたりのむし歯の本数

本市の3歳児の1人あたりのむし歯の本数は、1本前後で推移しています。

(単位：本)

	平成15年度	平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成19年度
3歳児	0.66	1.03	0.61	0.92	0.85

資料：保健事業実施状況

③ 小中学生のむし歯有病者率の推移

小学生、中学生ともにむし歯有病者率は、減少傾向にあります。

(単位：%)

	平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成19年度
小学生	77.10	73.44	74.52	68.21
中学生	65.10	76.64	62.75	60.23

資料：関の子ども

3 指標・目標値の達成状況

(1) 各分野における評価区分

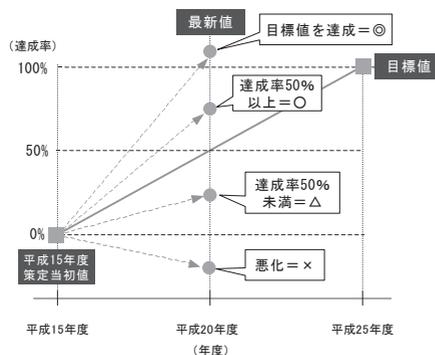
「ニコニコ生き生きプラン（健康せき21計画）」の中間評価を行うにあたり、「関市民の健康に関する意識調査」（平成20年実施）などの調査結果や各種統計データに基づき、平成15年度策定時との比較を行いました。

各数値目標の評価にあたっては、下表の評価区分により行いました。

表 「ニコニコ生き生きプラン（健康せき21計画）」評価区分

評価	内容
◎	最新値が平成25年度目標値を達成している
○	最新値が平成25年度目標値の50%以上達成している
△	最新値が平成25年度目標値の50%未満達成している
×	最新値が悪化または低下している

評価区分のイメージ図



最新値の出典名一覧表

記号	出典名
記号の無いもの	関市民の健康に関する意識調査（平成20年実施）
☆1	平成20年 学校保健会調査
☆2	岐阜県人口動態統計（平成19年）
☆3	妊娠届出時アンケート（平成19年度）
☆4	保健事業実施状況（平成19年度）
☆5	関の子ども（平成19年度）
☆6	平成20年 学校歯科健診結果
☆7	老人保健事業報告（平成19年度）

平成15年度策定当初値…平成15年度策定時における各種統計データや実態調査結果の値
最新値……平成20年度または近時年の各種統計データや実態調査結果の値

※目標値の設定にあたり、性別や年齢別の値に差異がみられる場合、それぞれに目標値を設定しています。

(2) 各分野における中間評価

① 栄養・食生活

- ・20代、30代の女性のやせすぎ者の割合は、減少しています。
- ・男性（20～60歳代）の肥満者（BMI 25.0以上）の割合が、増加しています。
- ・積極的にとりたい食品（野菜、牛乳・乳製品、大豆製品、果物類など）を毎日とる人の割合が、減少しています。
- ・朝食を欠食している人の割合は、男性では減少していますが、女性の20歳代で増加しています。
- ・食生活の改善意欲のある人の割合が、減少しています。

	目標項目	対象	平成15年度 策定当初値	最新値	平成25年度 目標値	評価
健康指標	やせすぎ者の割合の減少	女性(20歳代)	31.6%	24.0%	15%以下	△
		女性(30歳代)	25.7%	16.3%	15%以下	○
	肥満者の減少	男性(20～60歳代)	22.2%	23.4%	15%以下	×
		女性(40～60歳代)	12.6%	11.4%	10%以下	△
		児童・生徒 ☆1	9.3%	8.1%	7%以下	○
行動指標	うす味に心がける人の割合の増加	男性(成人)	16.0%	13.0%	45%以上	×
		女性(成人)	19.0%	19.8%	55%以上	△
	野菜を毎食1皿以上とる人の割合の増加	成人	36.4%	33.2%	50%以上	×
	牛乳・乳製品を毎日とる人の割合の増加	男性(成人)	40.3%	34.8%	55%以上	×
		女性(成人)	59.1%	48.7%	75%以上	×
	大豆製品を毎日とる人の割合の増加	男性(成人)	39.5%	28.7%	55%以上	×
		女性(成人)	42.5%	41.4%	60%以上	×
	緑黄色野菜を毎日とる人の割合の増加	男性(成人)	41.6%	37.5%	55%以上	×
		女性(成人)	57.2%	49.3%	70%以上	×
	果物類を毎日とる人の割合の増加	成人	25.5%	25.0%	60%以上	×
	体重コントロールを実践する人の割合の増加	男性(成人)	47.3%	47.9%	80%以上	△
		女性(成人)	48.5%	52.3%	80%以上	△
	朝食を欠食する人の割合の減少	未成年	7.7%	9.4%	0%	×
		男性(20歳代)	17.0%	11.4%	10%以下	○
		男性(30歳代)	14.7%	9.2%	10%以下	◎
		女性(20歳代)	8.0%	9.0%	5%以下	×
		女性(30歳代)	4.5%	3.8%	2.5%以下	△
	量、質ともに、きちんとした食事をする人の増加	成人	—	—	70%以上	—
	外食や食品を購入する時に栄養成分表示※を参考にする人の割合の増加	成人	15.4%	16.0%	50%以上	△
	食生活の改善意欲のある人の割合の増加	男性(成人)	43.0%	36.2%	80%以上	×
女性(成人)		55.2%	53.7%	80%以上	×	

② 身体活動・運動

- ・60歳以上で日頃から積極的に外出する人の割合は、男女ともに減少しています。
- ・ウォーキングをする人は、男女ともに増加しています。
- ・関市民健康体操^{*}を知っている人の割合は、男女ともに増加しています。

目標項目		対象	平成15年度 策定当初値	最新値	平成25年度 目標値	評価
行動指標	意識的に運動を心がけている人の割合の増加	男性(成人)	56.6%	56.3%	65%以上	×
		女性(成人)	56.3%	57.5%	65%以上	△
	日常生活における歩数の増加	男性(成人)	—	—	9,200歩以上	—
		女性(成人)	—	—	8,300歩以上	—
	運動習慣者の割合の増加	男性(成人)	30.7%	34.8%	40%以上	△
		女性(成人)	22.3%	27.9%	35%以上	△
	外出について積極的な態度を持つ人の割合の増加	男性(60歳以上)	74.0%	63.9%	80%以上	×
		女性(60歳以上)	82.2%	74.0%	85%以上	×
	健康づくりのためのウォーキングをする人の割合の増加	男性(成人)	18.3%	31.3%	55%以上	△
		女性(成人)	21.3%	44.8%	65%以上	○
	関市民健康体操を知っている人の割合の増加	男性(成人)	17.5%	42.7%	60%以上	○
		女性(成人)	20.3%	34.5%	60%以上	△
	日常生活における歩数の増加	男性(70歳以上)	—	—	6,700歩以上	—
		女性(70歳以上)	—	—	5,900歩以上	—

③ 休養・こころの健康づくり

- ・ストレスを解消できている人の割合は、わずかに増加しています。
- ・睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合が減少し、目標値を達成しています。
- ・60歳以上で何らかの地域活動を実施している人の割合は男女ともに増加し、男性では目標値を達成しています。

	目標項目	対象	平成15年度 策定当初値	最新値	平成25年度 目標値	評価
健康指標	自殺者の減少 ☆2	市民	18人	22人	減少傾向へ	×
行動指標	ストレスを感じた人の割合の減少	成人	65.1%	58.5%	49%以下	△
	ストレスを強く感じた人の割合	成人	24.9%	21.2%	20%以下	○
	ストレスを解消できている人の割合の増加	成人	67.0%	69.4%	75%以上	△
	睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少	成人	11.0%	9.2%	10%以下	◎
	睡眠の確保のために睡眠補助品やアルコールを使用する人の割合の減少	成人	17.9%	17.4%	10%以下	△
	毎日の生活が楽しいと思える人の割合の増加	成人	65.4%	66.2%	80%以下	△
	何らかの地域活動を実施している人の割合の増加	男性（60歳以上）		55.5%	65.8%	65%以上
女性（60歳以上）			44.2%	51.6%	55%以上	○

④ たばこ・アルコール

○ たばこ

- ・喫煙が健康に与える影響の知識は、どの項目も目標値には届かず、普及が進んでいるとはいえません。
- ・未成年者のたばこを吸ったことがある人の割合は、減少しています。
- ・妊婦の喫煙の割合は、増加しています。
- ・公共の場や職場で禁煙を実施している割合は、増加しています。

目標項目	対 象	平成15年度 策定当初値	最新値	平成25年度 目標値	評価	
たばこが身体に及ぼす被害を知っている人の割合の増加						
行動指標	肺がん	成人	96.1%	89.5%	100%	×
	喘息・気管支炎	成人	47.3%	46.9%	100%	×
	心臓病	成人	28.2%	28.5%	100%	△
	脳卒中	成人	21.9%	27.6%	100%	△
	胃潰瘍	成人	12.2%	12.1%	100%	×
	妊娠に関連した異常	成人	48.1%	38.5%	100%	×
	歯周疾患	成人	15.2%	17.2%	100%	△
未成年者の喫煙をなくす						
	たばこを吸ったことがある人の割合の減少	男性（未成年）	19.1%	16.7%	0%	△
	たばこを吸ったことがある人の割合の減少	女性（未成年）	13.3%	12.9%	0%	△
	妊婦の喫煙の割合の減少☆3	妊婦	5.0%	6.1%	0%	×
	公共の場や職場で禁煙を実施している割合（誰も吸わないを含む）の増加	成人	25.2%	35.3%	100%	△
	家庭内禁煙の徹底（誰も吸わないを含む）	成人	51.4%	50.9%	100%	×

○ アルコール

- ・多量に飲酒する人の割合は、男女ともに目標値を達成しています。
- ・未成年者の飲酒経験のある人の割合は、男女とも50%を超えています。

目標項目	対 象	平成15年度 策定当初値	最新値	平成25年度 目標値	評価	
行動指標	多量に飲酒する人の減少 (日本酒換算で3合以上)	男性(成人)	—	2.6%	3%以下	◎
		女性(成人)	—	0.0%	0.2%以下	◎
	未成年者の飲酒をなくす	男性(未成年)	69.1%	53.3%	0%	△
		女性(未成年)	56.6%	57.6%	0%	×
	急性アルコール中毒の危険性について知っている人の割合の増加	成人	—	—	100%	—
	アルコール依存症や肝臓との関係について知っている人の割合*1	成人	—	31.4%	100%	—
多量飲酒*者の健診受診者の増加	成人	—	—	増加	—	

*1 「アルコール依存症」「肝硬変」「肝臓がん」すべてを知っている人の割合

⑤ 歯の健康

- ・小学生、中学生ともにむし歯有病者率は、減少しています。
- ・80歳で20歯を有する人の割合は、減少しています。
- ・自分で歯によいおやつを選べる子どもの割合は、減少しています。
- ・妊婦の歯科健診・歯科指導を受ける人の割合は、増加しています。

目標項目	対 象	平成15年度 策定当初値	最新値	平成25年度 目標値	評価	
健康指標	幼児期のむし歯予防(虫歯のない幼児の増加)☆4	幼児(1歳7か月)	97.8%	97.7%	維持	◎
		3歳児	80.5%	79.3%	90%以上	×
	一人平均むし歯数の減少☆5	12歳児	1.74歯	1.47歯	1.0歯以下	△
	小中学生のむし歯保有者率の減少 ☆5	小学生	76.3%	68.2%	50%以下	△
		中学生	71.7%	60.2%	50%以下	○
	歯肉炎の子どもの割合の減少 ☆6	小学生	30.7%	19.8%	10%以下	○
80歳で20歯以上、60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加(かめる状態にする)	75～84歳	40.0%	20.9%	50%以上	×	
	55～64歳	57.9%	51.1%	68%以上	×	
行動指標	フッ化物歯面塗布を受けたことがある幼児の割合の増加 ☆4	3歳児	52.3%	37.5%	70%以上	×
	家庭でフッ化物配合歯磨剤を使用している子どもの割合の増加 ☆6	小学生	50.7%	68.5%	90%以上	△
	歯科医や歯科衛生士による個別指導の歯みがき指導を受けた子どもの割合の増加 ☆6	小学生	50.7%	51.1%	90%以上	△
	自分で歯によいおやつを選べる子どもの割合の増加 ☆6	小学生	49.0%	25.9%	90%以上	×
	妊婦の歯科健診・歯科指導を受ける人の割合の増加 ☆4	妊婦	20.7%	38.2%	50%以上	○
	歯間部清掃用器具を使用する人の割合の増加	35～44歳	13.2%	18.3%	50%以上	△
		45～54歳	16.4%	17.2%	50%以上	△
	定期的な歯石除去や歯面清掃を受けた人の割合の増加(過去1年間)	55～64歳	49.7%	47.8%	60%以上	×
	定期的に歯科健診を受けている人の割合の増加	55～64歳	20.1%	21.6%	30%以上	△
	8020(ハチマルニイマル)運動を知っている人の割合の増加	16歳以上	51.2%	51.7%	80%以上	△

⑥ 健康管理及び早期発見・早期治療について

- ・健康診断を受ける人の割合は、増加しています。
- ・基本健康診査事後指導参加者の割合は、増加しています。
- ・がん検診の精密検査受診者の割合は、減少しています。
- ・自分の健康に満足している人の割合は、ほぼ横ばいとなっています。

	目標項目	対 象	平成15年度 策定当初値	最新値	平成25年度 目標値	評価	
健康指標	糖尿病有病者の減少 ☆7	市民	1,193人	1,464人	増加半減	－	
	糖尿病有病者率の減少 ☆7	成人	6.6%	10.2%	増加半減	－	
	脳血管疾患死亡率の減少(率は人口10万対) ☆2	成人	88.6	98.1	減少	×	
	心疾患死亡率の減少(率は人口10万対) ☆2	成人	112.4	134.7	減少	×	
	脂質異常症*の人の割合の減少 (血清総コレステロール値240mg/dl以上) ☆7	男性	10.4%	10.7%(H17年度)	7%以下	×	
		女性	20.4%	18.9%(H17年度)	8%以下	△	
	全がん 死亡率の減少 (率は人口10万対) ☆2	成人	183.8	273.7	減少	×	
行動指標	糖尿病健診の受診の促進 (基本健診受診率の増加) ☆4	成人	55.1%	56.1%	65%以上	△	
	異常所見者の事後指導受診率の増加	男性	92.3%	61.4%	100%	×	
		女性	100%	81.3%	100%	×	
	糖尿病有病者の治療を継続している 人の割合の増加	成人	73.4%	56.0%	100%	×	
	健康診断を受ける人の割合の増加	成人	74.4%	77.5%	80%以上	○	
	基本健康診査事後指導参加者の割合 の増加 ☆4	成人	15.5%	20.4%	25%以上	○	
	がん検診受診者の割合の増加						
	胃がん ☆4	成人	7.2%	13.5%	15%以上	○	
		子宮がん ☆4	成人	14.1%	16.6%	20%以上	△
		乳がん ☆4	成人	15.1%	21.7%	20%以上	◎
		肺がん ☆4	成人	44.8%	56.6%	50%以上	◎
		大腸がん ☆4	成人	7.4%	34.2%	15%以上	◎
	精密検査受診者の増加 ☆4	成人	76～90%	60～97%	100%	×	
	<生活習慣全般>						
健康に満足している人の割合の増加	成人	75.9%	74.3%	85%以上	×		

1 計画の重点

●自分の健康は自分で守り 創ります！

健康とは守るものだけではなく、自分で創りだすものです。未来の自分に贈ることができる何にも代えがたい「最高の宝物」です。

しかし、健康づくりは、一人ではなかなか取り組みにくいものであり、家族や周りの人のサポートも大切なことです。事業所や関係機関、行政も連携し、市民のみなさんの健康づくりを応援していきます。また、となりの人とも協力して健康づくりを支え合い、いつもニコニコ笑顔で温かみのあるふれあいのまちづくりを推進します。

この計画の中で、健康づくりの3本柱である「身体活動・運動」、「栄養・食生活」、「休養・心の健康」について次の3点を特に重点とし、市民自らが自分で守り創る健康づくりを推進します。

●自分の健康のために1歩でも多く歩きます！（身体活動・運動）

適度な運動や身体活動は、ストレス発散やメタボリックシンドローム*の予防・改善に必要であると考えます。とりわけ、ウォーキングの実践と関市民健康体操の普及をとおした健康づくりを推進していきます。誰もが手軽にお金をかけずに自分の生活リズムに合わせて取り組むことができるウォーキングについて、イベントや教室を開催し、ウォーキングの機会を提供するとともに、「関の道ウォーキングガイド」の利用促進に努め、楽しく快適に歩けるような環境の整備を推進します。

関市民健康体操*は、短時間にどこでも手軽に取り組むことのできる簡単なストレッチ体操であり、心身のリフレッシュと健康づくりの第一歩としてその普及に努めます。

また、日々の生活の中では、歩くことが少なくなっている状況を改善するため、近くの用事や通勤の際などには車を使わず歩く、さらに階段の使用を奨励するなど今までより少しでも多く自分の足で歩く『1歩でも多く歩く運動』を推進します。

さらに、健康プールでの水中運動教室の充実や気軽に楽しめる軽スポーツの普及に努めるなど、多くの人とふれあいながら、楽しく身体を動かせるような年代にあった運動の推進に努めます。

●自分のからだ 健康のため 食生活を大切にします！（栄養・食生活）

食生活は、生命を養い健康を保つために必要不可欠であり、生活習慣病予防の基本であるとともに、楽しくおいしく食べることが心にも影響を与えます。国では平成17年7月に食育基本法*が施行されており、国民の食育*への関心や取り組みが進んでいるところです。関市においても子どもたちの食育を家庭・学校・地域の各方面から推進します。

また、「子どもの食べる力を育み、健やかな心と身体を育む」という食育の考え方は、子どもだけでなく各世代に当てはまるものです。市民一人ひとりが自分の体の状態を知り、食品の選択（量やバランス、安心な食品など）、食べ物の命や生産者への感謝の気持ち、料理の体験といった「食べる力」を身につけ、食を通じた健康づくりに積極的に取り組めるよう「食事バランスガイド*」の普及と活用を図ります。

●心もからだも生き生きと 毎日笑顔で暮らします！（休養・心の健康）

ライフスタイルの多様化や人間関係の難しさなどから、ストレスを感じることなく毎日を過ごすことは難しくなっています。からだの健康と心の調和がとれてこそ「健康」であり、どちらが欠けても健康とは言えません。心の健康づくりの観点から、「生涯学習宣言都市・関市」では、健康づくりも生涯学習の一環として捉え、余暇時間を活用した生涯学習による生きがい・楽しみづくりを奨励します。これによって、自己実現の欲求が満たされ、ストレス解消にもつながります。

また、市内の温泉施設・健康増進施設・レクリエーション施設などの健康資源を活用した健康づくりも推進します。

運動をする、趣味を持つなど自分なりのストレス解消法が見つけれられるよう情報提供に努めるとともに、うつ病の予防、早期治療につながるよう、こころの健康（うつ病）に関する知識の普及啓発に努めます。

2 計画の体系

第1章で述べたプランの基本理念の実現をめざし、分野別、ライフステージ*別に健康づくりの取り組みを展開していきます。

各分野の重点目標を達成するためには、市民の取り組みが基本となります。また、市民の努力だけでは限界があるため、関係団体・機関、そして市（行政）が市民一人ひとりの健康づくりを支援する環境づくりのための取り組みを行ないます。



3 生活習慣と健康づくり

健康へのメッセージ（分野・ライフステージ別）

	分野別重点 目標	乳幼児期(妊 娠・出産期) 0～5歳	学 齡 期 6～15歳	青 年 期 16～19歳	盛 年 期 20～39歳	中 年 期 40～64歳	高 年 期 65歳以上
栄養・食生活	自分のからだ と食生活を意 識し、楽しく 食事をしま しょう	健康的な食生 活習慣をつ くりましょう	学校給食を食 事バランスや 組み合わせ、 うす味のよい お手本にしま しょう	早く起きて朝 食をきちんと 食べましょう	主食・主菜・ 副菜*のそろ った食事を心 がけましょう	うす味に努め、 食べ過ぎない ようにしま しょう	よくかんで、 おいしく楽し く食事をしま しょう
身体活動・ 運動	気軽に楽しく 仲間をつくっ て、体を動か しましょう	子どもが自由 に、安全に、 のびのび遊べ るようにしま しょう	好きなスポーツ を見つけて、 チャレンジしま しょう		自分にあった 身体活動、ス ポーツを見つ けましょう		多くの人とふ れあいなが ら、楽しく身 体を動かしま しょう
休養・心の 健康づくり	ストレス解消 法を見つけ、 毎日を楽し 過ごしましょ う	子どもの生活 リズムを整 え、健やかな 心を育てま しょう	一人で悩みを抱 えこまないよ うにしましょ う		ストレスと上手 に付き合いま しょう		子どもから大 人まで幅広い 年代の人との 交流に心がけ ましょう
たばこ	たばこの身体 への影響を理 解し、禁煙に 努めましょう	受動喫煙*の 機会をなくし ましょう	たばこの害を正 しく知り、絶 対に吸わない ようにしましょ う		たばこの害を正 しく知り、少 しでも早く禁 煙に努めましょ う		
アルコール	適量飲酒*で 健康長寿、過 度の飲酒は避 けましょう	妊娠中、授乳 期間中は飲酒 をしないよう にしましょ う	未成年者の飲 酒は、成人より 大きな害があ ることを知り ましょう		適量飲酒で健 康長寿、過度 の飲酒は避け ましょう		
歯の健康	生涯を通じて 自分の歯で食 事をし、生活 習慣病を予防 しましょう	歯や歯みがき 習慣の基礎づ くりをしま しょう	食べ物をよく かんで食べ、 歯みがきに 心がけましょう	歯周病*を予 防しましょう		自分の歯は自 分で守り、歯 を失わないよ うにしましょ う	元気で健康な 生活のため、 自分の歯でか めるようにし ましょう
健康管理及 び早期発見・ 早期治療	健康は自分で 創るもの、健 康診断を受け 、病気の早期 発見・早期治 療に心がけ、 日ごろの生活 習慣を見直し 健康管理に努 めましょう	子どもの頃から 正しい生活習 慣を確立しま しょう		健康について 学び、自分を 大切にしま しょう	健康を過信せ ず、健康診断 を定期的に受 けましょう	健康診断（特 定健康診査含 む）・がん検 診を積極的に 受け、必要な 事後管理を行 いましょう	自己の健康管 理と地域のつ ながりを大切 に、生きがい のある生活を 続けていきま しょう

1 栄養・食生活

食事は生活習慣病と密接な関係があり、健康を増進するためには欠かすことのできないものであり、子どもの成長や五感（味覚・嗅覚・視覚・触覚・聴覚）の発達のために、非常に重要な分野です。

生涯健康な生活を送るために、質と量を考えて家族とともに楽しく食べることへの取り組みが重要となるとともに、子どもが心身ともに健やかに成長するために重要な役割を担っていることを認識することが大切です。また最近では、安全、安心な食を求める声も高まっており、食を選択する力を身につけることも重要です。

分野別重点目標

自分のからだと食生活を意識し、楽しく食事をしましょう

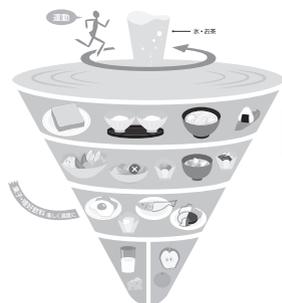
【現状と課題】

前回計画策定時に比べ、男性（20～60歳代）の肥満者（BMI*25.0以上）の割合が増加しています。

朝食を欠食している人の割合は、男性では減少しているものの女性に比べて多く、また、女性の20歳代で増加しています。

積極的にとりたい食品のうち「野菜、緑黄色野菜、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、果物」の使用をみると、5年前に比べて摂取する人の割合が減少しており、「食生活を今よりよくしようと考えている」人の減少とともに、食生活の乱れは深刻に考えるべき課題です。

本市では、健康教育やホームページ*などを通じて「食事バランスガイド*」を活用したり、栄養成分表示の見方の普及をしたりしながら、食生活習慣の改善を広く市民に啓発していますが、さらに普及を図ることが必要です。また、料理教室や農作物の収穫体験や食育に関する学習機会などを学校や保育園などでも実施していますが、より幅広い世代が取り組める場の充実が必要です。



食事バランスガイド
あなたの食事は大丈夫？

取り組みの方向

市民自らの取り組み

- 自分の適正体重^{*}を知りましょう
- 家庭における「食育^{*}」の大切さを認識し、実践しましょう
- 和食（主食、主菜、副菜のそろった食事）の良さを見直し、伝統的な食材や地域の産物を活かしましょう
- 野菜はたっぷり、彩りよくいただきます
- よくかんで楽しく食事をしましょう
- 間食のとりすぎに注意しましょう
- 食品表示や栄養成分表示を見る習慣をつけましょう
- 体を動かしてお腹をすかせましょう

関連団体・機関の取り組み

- 食育の推進と「食育の日^{*}」における取り組み
- 地元産の野菜の販売
- 料理教室の充実
- 農作物の収穫体験

行政の取り組み

- 食育の推進と「食育の日」における取り組み
- 「まめなかなつうしん」の発行
- 食事バランスガイドの普及
- 水道水の安全性のPR
- 「ぎふクリーン農業」表示制度のPR
- 「野菜の日（8月31日）」を利用し野菜についての知識を提供
- 安全、安心、もったいないを切り口にした事業展開（関の農産物、手作りの食事、生産過程など）

乳幼児期[妊娠・出産期]（0～5歳）の行動目標

健康的な食生活習慣をつくりましょう

乳幼児期は食生活習慣の基礎づくりとして重要な時期であり、親の生活習慣に大きく影響されます。本市では食育の重要性を市民に広く知らせるために、乳幼児期からの栄養相談を充実させ、保育園においても野菜の収穫体験や調理体験など食育の推進が図られてきました。しかしその一方、子どもたちに対する食育が親に伝わっていかないこともあり、親子ともに学べる機会の充実が必要です。

市民自らの取り組み

- 好き嫌いをなく食べられるよう楽しくおいしい食卓を心がけましょう
- しっかりよくかみましょう
- 家庭における「食育」の大切さを認識し実践しましょう
- 子どもと一緒に親の食生活習慣も見直しましょう
- よく遊んでおなかをすかせましょう

関連団体・機関の取り組み

- ヘルスマイト（健康づくり食生活改善推進員）や栄養士等による料理教室の開催
- 幼稚園・保育園における食育の充実・推進

行政の取り組み

- 妊産婦・乳幼児への食育の充実・推進
- 保育園における食育の充実・推進
- 園だよりによる献立や健康情報の提供
- 和食、郷土料理、行事食メニューの提供
- 幼児食農教育（県事業・モデル園指定）への積極的な参加
- 食育ボランティアの活用

学齢期（6～15歳）の行動目標

学校給食を食事バランスや組み合わせ、うす味のよいお手本にしましょう

学齢期の食生活や生活リズムは、心身の発育・発達や健康状態に大きく影響を与えるとともに、生涯にわたる生活習慣の基礎となるため、望ましい食習慣の基礎づくりが必要となります。市内の全小中学校で給食の時間に、今日の給食の説明（地域産、栄養等）をして、残さずに食べることの大切さを指導しています。また、栄養士が給食の時間、学級活動、教科の時間に指導したり、プチセレクト給食*を実施したりして食の楽しさや大切さを学んでおり、今後も、学校での食育の充実が必要です。

市民自らの取り組み

- バランスのとれた朝食をとりましょう
- 学校給食を食品の組み合わせやうす味のよいお手本にしましょう
- 正しい食事マナー・姿勢で食べることに心がけましょう
- 家族と一緒に楽しく食事をしましょう

関連団体・機関の取り組み

- 親や子どもを対象にした収穫や調理体験
- 料理教室の充実
- 親子料理教室などの食体験の充実

行政の取り組み

- 正しい食生活・栄養について学習する場の充実
- 食育の推進と「食育の日」における取り組み
- 地産地消の推奨とPR（きせき野菜の日*）
- 食育ボランティアの活用
- 関市の食育の副教材の作成



きせきちゃん

青年期～高年期（16～65歳以上）の行動目標

青年期
(16～19歳) **早く起きて朝食をきちんと食べましょう**

盛年期
(20～39歳) **主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけ
ましょう**

中年期
(40～64歳) **うす味に努め、食べ過ぎないようにしま
しょう**

高年期
(65歳以上) **よくかんで、おいしく楽しく食事をしま
しょう**

男性20～60歳代の肥満者（BMI 25.0以上）の割合が増加しており、脂質のとりすぎ、運動不足が考えられます。また、朝食を欠食している人は男性に多く、女性では20歳代で割合が増加しています。また毎日とりたい野菜や牛乳、大豆などを摂取する人の割合が減少しており、食習慣が乱れる傾向が見受けられます。大人になっても望ましい食習慣を続けられるよう、青年期から食に対する正しい知識を身につけ、自分の食事について考え、バランスよく選んで食べられる力をつけることが必要です。

市民自らの取り組み

- 主食・主菜・副菜のそろった食事をとりましょう
- 朝食も昼食も野菜をとりましょう
- 早く起きて、朝食をきちんと食べましょう
- おいしく楽しくよくかんで、食事をしましょう
- うす味に努め、カルシウムの多い食品の摂取に心がけましょう
- 家族や友人と一緒に食事をしましょう
- 体を動かして、お腹をすかせましょう
- 情報に振り回されない正しい健康知識を持ちましょう

関連団体・機関の取り組み

- 健康レシピの作成
- せきの野菜のPR
- 栄養成分表示の見方の指導
- 各世代に応じた料理教室
- さまざまな機会を通じた健康な食生活に対する意識の啓発
- 社員食堂メニューの栄養成分表示

行政の取り組み

- 広報、ホームページなどでの正しい健康情報や健康メニューの提供
- 安全な食環境の情報提供
- 生涯学習での食育の取り組み（地域食材、地域食文化の伝承、食べ物への育ち）
- 食育ボランティアの育成と活用

健康指標

指標	対象	最新値	平成25年度目標値
やせすぎ者の割合の減少 (BMI 18.5未満)	女性 (20歳代)	24.0%	15%以下
	女性 (30歳代)	16.3%	15%以下
肥満者の割合の減少 (BMI 25.0以上)	男性 (20～60歳代)	23.4%	15%以下
	女性 (40～60歳代)	11.4%	10%以下
	児童・生徒	8.1%	7%以下

最新値：関市民の健康に関する意識調査（平成20年実施）

行動指標

指標	対象	最新値	平成25年度目標値
うす味に心がける人の割合の増加	男性 (成人)	13.0%	35%以上
	女性 (成人)	19.8%	45%以上
野菜を毎食1皿以上とる人の割合の増加	成人	33.2%	50%以上
牛乳・乳製品を毎日とる人の割合の増加	男性 (成人)	34.8%	50%以上
	女性 (成人)	48.7%	65%以上
大豆製品を毎日とる人の割合の増加	男性 (成人)	28.7%	45%以上
	女性 (成人)	41.4%	60%以上
緑黄色野菜を毎日とる人の割合の増加	男性 (成人)	37.5%	55%以上
	女性 (成人)	49.3%	70%以上
果物類を毎日とる人の割合の増加	成人	25.0%	45%以上
体重コントロールを実践する人の割合の増加	男性 (成人)	47.9%	70%以上
	女性 (成人)	52.3%	70%以上
朝食を欠食する人の割合の減少	未成年	9.4%	5%以下
	男性 (20歳代)	11.4%	10%以下
	男性 (30歳代)	9.2%	5%以下
	女性 (20歳代)	9.0%	5%以下
	女性 (30歳代)	3.8%	2.5%以下
外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合の増加	成人	16.0%	50%以上
食生活の改善意欲のある人の割合の増加	男性 (成人)	36.2%	55%以上
	女性 (成人)	53.7%	70%以上
食事バランスガイドの認知度	成人	23.8%	60%以上
食育の認知度	成人	27.9%	60%以上

最新値：関市民の健康に関する意識調査（平成20年実施）

2 身体活動・運動

適度な運動や身体活動は、ストレス発散や生活習慣病の原因となる肥満の予防につながります。その効果について正しく理解し、日常生活の中で身体活動能力を高めることが内臓脂肪の燃焼や健康を維持するために必要となります。

QOL*（生活の質）を向上させるために、自分に合った運動を楽しみながら行なえる機会をつくり、適正体重を維持することが大切です。

分野別重点目標

気軽に楽しく仲間をつくって、体を動かしましょう

【現状と課題】

定期的に運動を心がけている人の割合は、計画策定時より男女とも増加しています。また、ウォーキングをする人の割合は計画策定時よりも男女ともに、増加しています。これは、正しいウォーキングの方法を市ホームページ（ウォーキングマップコーナー）に掲載したり、「関の道ウォーキングガイド」「関市の山々」などのパンフレットを作成し、市民に配布したりするとともに、ウォーキング教室や市民健康ウォーキングなどの実施により、市民一人ひとりの関心が高まったためと考えられます。また、体育館の一般開放や気軽に楽しめる軽スポーツの紹介、武芸川健康プールでの各種水中運動教室には多くの方が参加しています。

今後も、気軽に楽しく続けられる軽スポーツ等の各種健康づくり事業を推進することが必要です。

取り組みの方向

市民自らの取り組み

- 目標は1日10,000歩（まずは今より1,000歩多く歩きましょう）
- 今より1歩上をめざすなど、達成できる個人目標を持ち、運動を習慣化しましょう
- 軽い運動を心がけてみましょう
- 自分にあった運動を見つけるため、地域の行事に積極的に参加しましょう

関連団体・機関の取り組み

- 地域でウォーキングのきっかけづくり、普及を図る機会の開催
- 手軽で安全なウォーキングコースの設定、紹介
- 関市民健康体操の普及（事業所や地域での取り組みを推進）
- スポーツをやりたい時に、情報や道具を提供してくれる場の設置
- 専門家による指導・スポーツ教室の開催
- 専門的知識、アドバイスなどができる人材の確保、情報提供
- 体育指導委員やボランティアの協力体制の強化

行政の取り組み

- ウォーキングの必要性や効果について広報などによる周知
- 市内各所に設定したウォーキングコースの紹介と利用の促進
- 関市民健康体操の普及（事業所、地域へのPR）
- 初心者対象のスポーツ教室、健康づくりスタンプラリーの開催
- 地域の施設の開放
- 総合型地域スポーツクラブの充実
- 気軽に楽しめる軽スポーツの普及

乳幼児期[妊娠・出産期]（0～5歳）の行動目標

子どもが自由に、安全に、のびのび遊べるようにしましょう

心身ともに健やかに成長していくためには、外遊びを通して身体を動かし、自然とふれあうことにより、運動機能や感覚機能、心の発達を促すことが必要です。

市民自らの取り組み

- 子ども達に安全でのびのびと遊べる場・機会を与えましょう

関連団体・機関の取り組み

- 子どもが安全に遊べる環境の整備

行政の取り組み

- 子どもが安全に遊べる環境の整備
- 自然を活かした遊べる環境の整備
- 地域の施設の開放
- 子どもの心身が健全に育つための支援

学齢期～青年期（6～19歳）の行動目標

好きなスポーツを見つけて、チャレンジしましょう

青少年期は身体の基本となる骨や筋肉をつくる大切な時期です。適正な運動を通して、身体の基本づくりを行っていく必要があります。

市民自らの取り組み

- 学校の授業以外にも、運動やスポーツに取り組みましょう

関連団体・機関の取り組み

- スポーツ活動への参加の促進
- スポーツ団体間の連携
- 生活体験などのレクリエーション活動の促進
- 夏休みのラジオ体操の実施

行政の取り組み

- 子どもが安全に遊べる環境の整備
- スポーツの紹介、指導者育成の充実
- 軽スポーツの普及

盛年期（20～39歳）の行動目標

自分にあった身体活動、スポーツを見つけましょう

本市では、ホームページや健康づくりスタンプラリーなどで運動と健康に関する情報を提供したり、健康運動教室など運動できる機会を提供しています。

日常生活のなかで体を動かす工夫をするなど、日ごろから体を動かし、身体活動を習慣化することが必要です。

市民自らの取り組み

- 積極的に体を動かすように心がけましょう
- 運動を一緒にできる仲間づくりをしましょう
- 少しでも歩くことに心がけましょう
-
-
-

関連団体・機関の取り組み

- スポーツインストラクター・指導者の育成と積極的な活用

行政の取り組み

- 運動できる場所・機会の紹介
- スポーツインストラクター・指導者の育成
- 運動施設を気軽に利用できるように整備
- 軽スポーツの普及

中年期（40～64歳）の行動目標

自分にあった身体活動、スポーツを見つけましょう

この年代は、肥満傾向の人が多くなっています。

今後、自分の健康状態にあった運動を習慣化させ、適正体重を維持し、メタボリックシンドロームの予防に心がける必要があります。

市民自らの取り組み

- 積極的に体を動かすように心がけましょう
- 家族そろって運動をしましょう
- 一緒に運動ができる仲間づくりをしましょう

関連団体・機関の取り組み

- スポーツインストラクター・指導者の育成と積極的な活用

行政の取り組み

- 年代にあった運動ができるような機会の紹介
- 利用しやすい運動施設の整備
- 軽スポーツの普及

高年期（65歳以上）の行動目標

多くの人とふれあいながら、楽しく身体を動かしましょう

日ごろから積極的に外出する人の割合は、計画策定時よりも男女ともに減少しています。高齢になるにつれて外出する頻度が少なくなり、今後の体力の低下が懸念されます。

地域では、ゲートボール大会・軽スポーツ大会・シルバースポーツレクリエーション大会や既存の施設を利用した若返り体操・健康体操を実施していますが、参加者が固定化している場合もあります。外出や日常の運動などで健康と体力を維持し、また、認知症や寝たきりなどの予防のためにも地域へ出て人と交わることが必要です。

市民自らの取り組み

- 積極的に運動行事に参加しましょう
- 日ごろの生活の中で積極的に外出することで健康と体力を維持し、多くの人と交流しましょう

関連団体・機関の取り組み

- 体を動かすことの楽しさを伝えたり、誘ったりできる機会や場所づくり
- 三世代交流の運動会、スポーツ大会、地域ふれあい事業の拡充

行政の取り組み

- 利用しやすい運動施設の整備
- 運動施設までの交通の便の向上
(利用しやすい巡回バスの検討)
- 軽スポーツの普及

行 動 指 標			
指 標	対 象	最新値	平成25年度 目標値
意識的に運動を心がけている 人の割合の増加	男性（成人）	56.3%	65%以上
	女性（成人）	57.5%	65%以上
日常生活における歩数の増加	男性（成人）	－	9,200歩以上
	女性（成人）	－	8,300歩以上
	男性（70歳以上）	－	6,700歩以上
	女性（70歳以上）	－	5,900歩以上
運動習慣者の割合の増加	男性（成人）	34.8%	40%以上
	女性（成人）	27.9%	35%以上
健康づくりのためにウォーキングをする人の割合の増加	男性（成人）	31.3%	55%以上
	女性（成人）	44.8%	65%以上
関市民健康体操を知っている 人の割合の増加	男性（成人）	42.7%	60%以上
	女性（成人）	34.5%	60%以上
外出について積極的な態度を 持つ人の割合の増加	男性（60歳以上）	63.9%	75%以上
	女性（60歳以上）	74.0%	83%以上

最新値：関市民の健康に関する意識調査（平成20年実施）

3 休養・心の健康づくり

ライフスタイルの多様化や人間関係の難しさなどから、ストレスを感じることなく毎日を過ごすことは難しくなっています。

過度のストレスは、心や身体に大きな影響を与えます。日常生活における不安や心配を解消し、十分な休養をとるとともに、自分にあったストレス解消法を見つけることが大切です。

分野別重点目標

ストレス解消法を見つけ、毎日を楽しく過ごしましょう

【現状と課題】

アンケート調査では、最近1か月間にストレスを感じた人の割合は計画策定時より減少していますが、50%以上の人々がストレスを感じています。また、睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合は計画策定時より減少しています。

人々の生活は多様化してきており、ストレスは、仕事、勉強、育児、対人関係等さまざまな要因が考えられます。運動をする、趣味を持つなど自分なりのストレス解消法を見つけ、うまく対処していくことが大切です。本市では、公民館講座の充実と生涯学習センターやふれあいセンターでの講座の開設による受講機会の充実を図っています。また、「こころの健康（うつ）」等についての講演会を実施するなど知識の普及に努めています。

また、各世代に対応した「心の相談」窓口を設置するなどして、困った時や悩んだ時に気軽に相談できるように努めています。

国では、自殺者数が年間3万人を越えていることから、自殺予防対策に本格的に取り組み始めています。自殺死亡者にはうつ病を患っている者が多いと言われており、今後も心の健康についての理解を深めていく必要があります。そのためには、一般市民向けに、広報紙、健康教育、イベント等のさまざまな機会を通じて情報提供を行う一方、職域保健（企業等）との連携によるメンタルヘルスへの取り組みが必要です。

取り組みの方向

市民自らの取り組み

- 余暇時間を活用した生涯学習による生きがいづくり、楽しみづくりをしましょう
- 適度な睡眠と自分に合った休養法を見つけましょう
- 自分にあった上手なストレス解消法を見つけましょう
- 日ごろから、話し合える相手を持ちましょう
- 困った時、悩んだ時は、気軽に「心の相談」窓口などで相談しましょう

関連団体・機関の取り組み

- 運動や趣味のサークルづくりなどの生涯学習活動の支援
- 事業所における心の問題にも目が向けられた健康管理対策の充実

行政の取り組み

- 生涯学習の振興と学習環境の整備
- 心の健康に関する知識の普及・啓発
- ライフステージに応じた相談事業の充実
- 市内の温泉などの健康資源の活用
- 心の相談窓口の充実 DV*、児童虐待、高齢者虐待の防止啓発

乳幼児期[妊娠・出産期]（0～5歳）の行動目標

子どもの生活リズムを整え、健やかな心を育てましょう

本市では、母子保健事業のあらゆる機会に育児不安や育児負担が軽減でき、良好な親子関係が築けるよう働きかけ、必要に応じ子育て支援サービスの利用につなげています。また、乳幼児期家庭教育学級を開催し、子どもとの関わり方を仲間と共に学び、家庭教育に対する自信の回復につながる機会を提供しています。今後、学級に参加できない環境にある人や、参加する意欲の低い人に対し機会を提供することや親同士の交流の場を提供し、子育てを楽しめる働きかけを行うことが必要です。

市民自らの取り組み

- 子どもの生活習慣を見直しましょう
（規則正しい生活、早寝早起き）
- 育児で困ったとき、悩んだときには気軽に相談窓口を利用しましょう

関連団体・機関の取り組み

- 健康的な生活習慣について学ぶ機会の充実

行政の取り組み

- 子育てを社会全体で支援していく体制づくりの強化
- 健康的な生活習慣について学ぶ機会の充実
- 子育てが楽しいと感じられるような機会の充実
- 子どもの心身が健全に育つための支援

学齢期～青年期（6～19歳）の行動目標

一人で悩みを抱えこまないようにしましょう

心理的ストレスを感じる児童・生徒が多くいます。小学校では「心のサポーター」を配置したり、各中学校では「心の教室相談員」を1名配置し、相談室便りを定期的に配布したりし、相談窓口があることをPRしています。

また、地域では、「不登校の子をかかえる親の会」などが開かれています。

今後、悩みを一人で抱えることなく、早めに解決できるように、家庭・地域・学校が連携して支援し、気軽に相談できる環境づくりが必要です。

市民自らの取り組み

- お互いに話し合える友達を多く持ちましょう
- ひとりで悩みを抱え込まないようにしましょう
- 自分の健康に関心を持ちましょう
- 趣味やスポーツなど、何かひとつ、心から楽しめ、打ち込めることを見つけましょう

関連団体・機関の取り組み

- 心の健康について学ぶ機会の充実
- 相談窓口の充実
- ピアカウンセリング*等、仲間同士での相談の充実

行政の取り組み

- 心の健康について学ぶ機会の充実
- 相談窓口の充実、PR
- ピアカウンセリング等、仲間同士で相談できる場の確保
- 職場体験など、体験学習の推進

盛年期～中年期（20～64歳）の行動目標

ストレスと上手に付き合ひましょう

自分に合ったストレス解消法を見つけ、実践していくことが必要であるとともに、睡眠や休養を十分にとり、ストレスを溜めないようにすることが必要です。

市民自らの取り組み

- 自分なりの休養法を見つけましょう
- 余暇を活用し、上手なストレスの解消法を見つけましょう
- 困った時や悩んだ時には周りに相談しましょう
- 長く続けられる趣味や楽しみを見つけ、自ら積極的に社会参加をしましょう

関連団体・機関の取り組み

- 事業所内での心の問題に関する対策の充実
- 生涯学習活動支援
- 相談窓口の充実、PR

行政の取り組み

- 生涯学習の機会の提供と学習環境の整備
- 心の健康について学習する場の充実
- 相談窓口の充実、PR

高年期（65歳以上）の行動目標

子どもから大人まで幅広い年代の人との交流に心がけましょう

高年期になると、社会参加の機会が少なくなり、気力や体力が衰えがちです。本市では、単位老人クラブにおいて保育園・小学校との交流事業を実施したり、高齢者教育として「さわやか学級」などを開催しています。

また、高齢者の心身の健康管理、閉じこもり予防を兼ねて家庭訪問、介護予防事業を実施しています。

今後も、趣味や生きがいなどを活用し、積極的に人との交流を持って、社会参加を促すことが必要です。

市民自らの取り組み

- 多くの人との交流を楽しみましょう
- 地域との交流を図るため積極的に出かけるようにしましょう
-
-

関連団体・機関の取り組み

- 生きがい対策の推進
- 三世代交流の推進
- 高齢者の社会参加の場の充実

行政の取り組み

- 生きがい対策の推進
- 三世代交流（高齢者から子どもが教えてもらう場づくり）の推進・支援
- 高齢者の社会参加の促進
- 介護予防事業の充実

健康指標

指標	対象	最新値	平成25年度 目標値
自殺者の減少 ☆2	市民	22人	減少傾向へ

最新値：☆2 岐阜県人口動態統計（平成19年）

行動指標

指標	対象	最新値	平成25年度 目標値
ストレスを感じた人の割合の減少	成人	58.5%	49%以下
ストレスを強く感じた人の割合の減少	成人	21.2%	20%以下
ストレスを解消できている人の割合の増加	成人	69.4%	75%以上
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少	成人	9.2%	9%以下
睡眠の確保のために睡眠補助品やアルコールを使用する人の割合の減少	成人	17.4%	15%以下
毎日の生活が楽しいと思える人の割合の増加	成人	66.2%	80%以上
何らかの地域活動を実施している人の割合の増加	男性（60歳以上）	65.8%	70%以上
	女性（60歳以上）	51.6%	55%以上

最新値：関市民の健康に関する意識調査（平成20年実施）

4 たばこ・アルコール

ア たばこ

喫煙は、がん、心臓疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患などの発症要因となり、歯周病や低出生体重児などの危険因子となっています。

分野別重点目標

たばこの身体への影響を理解し、禁煙に努めましょう

【現状と課題】

アンケート調査では、喫煙が健康に与える悪影響の知識は、どの項目も目標値には届かず、普及が進んでいるとはいえません。

また、小中学校において、未成年者のたばこの害についての教育を行っているものの、たばこを吸ったことのある未成年者の割合は、1割を超えています。

本市では、禁煙をしたいと思っている市民の方へ、禁煙チャレンジとして個別支援や母子健康手帳発行時に喫煙妊婦に対する禁煙指導を実施しています。また、禁煙外来^{*}実施医療機関が活用できるように市民への情報提供や禁煙支援を行っています。

今後、健康教育やイベント等の機会を有効に活用し、より一層、健康への影響の知識の普及・啓発を行っていく必要があります。

取り組みの方向

市民自らの取り組み

- たばこの害を正しく理解しましょう
- たばこの喫煙マナーを守りましょう
- 受動喫煙の防止に取り組みましょう

関連団体・機関の取り組み

- 職場、家庭での禁煙・分煙*の徹底
- 地域行事での禁煙・分煙の徹底
- 保健センターと連携した禁煙対策の推進
- 禁煙外来での効果的な禁煙指導

行政の取り組み

- 喫煙のデメリット、禁煙のメリットを周知する講演会の開催
- 未成年者へのたばこの害の啓発
- 妊産婦や若い母親へのたばこの害の啓発と喫煙妊婦に対する禁煙指導
- 禁煙教育の実施
- 禁煙相談窓口の設置
- たばこを吸いにくい環境の整備

乳幼児期[妊娠・出産期]（0～5歳）の行動目標

受動喫煙の機会をなくしましょう

妊娠中の喫煙は胎児に悪影響を与えることとなるため、禁煙する必要があります。また、子どもへの受動喫煙を防止するためにも、喫煙の害について知識を広めていくことが必要です。

市民自らの取り組み

- たばこの害を正しく理解し受動喫煙の防止に取り組みましょう

関連団体・機関の取り組み

- 地域での禁煙・分煙の徹底

行政の取り組み

- 公共施設での禁煙の徹底
- 喫煙妊婦に対する禁煙指導
- たばこの害について正しく理解するための啓発

学齢期～青年期（6～19歳）の行動目標

たばこの害を正しく知り、絶対に吸わないようにしましょう

未成年者の喫煙は、成人より健康への悪影響が大きく、法律に反する行為であることを認識する必要があります。たばこ等による害を啓発し、未成年者での喫煙を防止する取り組みが必要です。

市民自らの取り組み

- たばこの害を正しく理解しましょう
- 喫煙の誘惑に負けないようにしましょう
- 未成年者の喫煙を見たら注意しましょう
- 家庭でも受動喫煙の防止に努めましょう
- 未成年者にたばこを売らない、勧めないようにしましょう

関連団体・機関の取り組み

- 未成年者への販売防止
- 校外指導の充実
- コンビニエンスストア等での年齢確認の徹底

行政の取り組み

- 小・中・高等学校におけるたばこの害についての教育の徹底

盛年期～高年期（20歳以上）の行動目標

たばこの害を正しく知り、少しでも早く禁煙に努めましょう

たばこの害について周知していく必要があります。また、正しい知識の普及をして、禁煙に取り組むことが必要です。

市民自らの取り組み

- たばこの害を正しく理解しましょう
- 禁煙に積極的に取り組みましょう
- 受動喫煙の防止に取り組みましょう
- たばこの喫煙マナーを守りましょう

関連団体・機関の取り組み

- たばこを吸いにくい環境の整備
- 職場での禁煙・分煙の徹底
- 禁煙外来での効果的な禁煙指導
- 禁煙教育の実施

行政の取り組み

- 喫煙のデメリット、禁煙のメリットを周知する講演会の開催
- 禁煙教育の実施
- 禁煙相談窓口の設置・周知
- 医療機関と連携した禁煙対策を推進
- たばこを吸いにくい環境の整備

行動指標

指 標	対 象	最新値	平成25年度 目標値
たばこが体に及ぼす被害を知っている人の割合の増加			
肺がん	成人	89.5%	100%
喘息・気管支炎	成人	46.9%	100%
心臓病	成人	28.5%	100%
脳卒中	成人	27.6%	100%
胃潰瘍	成人	12.1%	100%
妊娠に関連した異常	成人	38.5%	100%
歯周疾患	成人	17.2%	100%
未成年者の喫煙をなくす			
たばこを吸ったことがある 人の割合の減少	男性（未成年）	16.7%	0%
	女性（未成年）	12.9%	0%
妊婦の喫煙の割合の減少 ☆3	妊婦	6.1%	0%
公共の場や職場で禁煙を実施している割合（誰も吸わないを含む）の増加	成人	35.3%	100.0%
家庭内禁煙の徹底（誰も吸わないを含む）	成人	50.9%	100.0%

最新値：関市民の健康に関する意識調査（平成20年実施）

☆3 妊娠届出時アンケート（平成19年度）

① アルコール

適正な飲酒は、リラックスや、コミュニケーションを円滑にするなどの効果もありますが、過度の飲酒は肝機能障害やアルコール依存症などを発症させることがあります。

特に、子どもは大人に比べて肝臓処理能力が弱く、少量でも負担が大きくなります。

分野別重点目標

適量飲酒^{*}で健康長寿、過度の飲酒は避けましょう

【現状と課題】

小中学校において、未成年者のアルコールの害についての教育を行っていますが、現状として未成年者の飲酒経験の割合は、50%以上となっています。

また、大人がアルコールと上手につきあうためには、「適量」を知り、守ることが大切です。今後も広報等で広く啓発を行うとともに、健康教育やイベント等の機会を有効に活用しながら推進していく必要があります。

市民自らの取り組み

- アルコールに対する自分の体質を知り適量飲酒に心がけましょう
- 人にアルコールを強要しないようにしましょう
- アルコールの害について正しく理解しましょう
- 未成年者には飲酒させないようにしましょう

関連団体・機関の取り組み

- 適量飲酒などの知識の提供
- 多量飲酒^{*}の影響についての知識の提供、啓発

行政の取り組み

- 適量飲酒などの知識の提供
- 多量飲酒の影響について学習する機会の提供、啓発

乳幼児期[妊娠・出産期]（0～5歳）の行動目標

妊娠中、授乳期間中は飲酒をしないようにしましょう

妊産婦の飲酒は、子どもへの悪影響が大きく、母子健康手帳発行時に妊婦への個別指導を実施しており、今後も、飲酒の影響についての知識の提供・啓発に取り組んでいく必要があります。

市民自らの取り組み

- 妊娠中、授乳期間中はお酒を飲まないようにしましょう

関連団体・機関の取り組み

- 妊産婦の飲酒の影響についての知識の提供・啓発

行政の取り組み

- 妊産婦の飲酒の影響について学習する機会の提供・啓発

学齢期～青年期（6～19歳）の行動目標

未成年者の飲酒は、成人より大きな害があることを知しましょう

未成年者の飲酒は、成人より健康への悪影響が大きく、法律に反する行為であることを認識する必要があります。アルコール等による害を啓発し、未成年者での飲酒を防止する取り組みが必要です。

市民自らの取り組み

- 未成年者には飲酒させないようにしましょう
- 飲酒の誘惑に負けないようにしましょう

関連団体・機関の取り組み

- 未成年者にお酒を売らない、飲まない運動の一層の推進

行政の取り組み

- 学校におけるアルコールの害についての教育の一層の推進

盛年期～高年期（20歳以上）の行動目標

適量飲酒で健康長寿、過度の飲酒は避けましょう

適正な飲酒量を守ることや休肝日*をつくることの大切さを普及啓発していくことが必要です。また、飲酒には習慣性があり、アルコール依存症になると、社会への適応力の低下、家庭や周囲に大きな影響を与えることがあります。

市民自らの取り組み

- 自分の体質を理解して飲みましょう
- 無理に飲まない、勧めないようにしましょう
- 多量飲酒による体への悪影響について知りましょう
- 週2日の休肝日を設けましょう

関連団体・機関の取り組み

- 適量飲酒などの知識の提供
- 多量飲酒の体への悪影響についての知識の提供、啓発

行政の取り組み

- 適量飲酒などの知識の提供
- 多量飲酒の体への悪影響について学習する機会の提供、啓発

行 動 指 標

指 標	対 象	最新値	平成25年度 目標値
多量に飲酒する人の減少 (日本酒換算で3合以上)	男性(成人)	2.6%	3%以下
	女性(成人)	0.0%	0.2%以下
未成年者の飲酒をなくす	男性(未成年)	53.3%	0%
	女性(未成年)	57.6%	0%
急性アルコール中毒の危険性 について知っている人の割合 の増加	成人	—	100.0%
アルコール依存症や肝臓との 関係について知っている人の 割合の増加	成人	31.4%	100.0%

最新値：関市民の健康に関する意識調査（平成20年実施）

5 歯の健康

歯は、おいしく食べる、会話を楽しむなど、豊かで質の高い生活を送るために欠かせないものです。歯の喪失原因となるむし歯や歯周病*の発症には、生活習慣が大きく関与しており乳幼児期から高年期までのライフステージに応じ、むし歯や歯周病の予防を図っていくことが重要です。

分野別重点目標

生涯を通じて自分の歯で食事をし、生活習慣病を予防しましょう

【現状と課題】

小中学生においては、歯肉炎が増える傾向がみられ、乳幼児期からの健康づくりが重要です。

また、成人歯周疾患健診においては、30～70歳の5歳刻みを節目として健診対象者の拡大を図ることにより、受診者は増加していますが、受診率は1割に満たない状況です。

本市では、健康講演会や各年代への歯科健康教育を行っています。□や歯に対する意識を高めていくことや、啓発を通じて症状がなくても日ごろから歯の健康に関心を持ち、受診などの行動に移す市民の増加を図ることが必要です。また、歯の健康に関連する生活習慣についての知識を得られる「かかりつけ歯科医」の役割も一層重要になります。

取り組みの方向

市民自らの取り組み

- よくかんで食べることに心がけましょう
- 歯みがきの正しい仕方、歯ブラシの選び方を知りましょう
- 食後の歯みがきを行ないましょう（特に昼食後の歯みがき習慣）
- 自発的に定期健診を受け、歯や口の健康管理をしましょう
- かかりつけ歯科医を持ちましょう
- デンタルフロス^{*}、歯間ブラシを使いましょう

関連団体・機関の取り組み

- 8020運動^{*}の周知
- 歯科用補助用具の正しい使用法などの知識の提供
- デンタルフロス、歯間ブラシの普及

行政の取り組み

- 歯や口の健康教育や講演会の開催
（歯についての知識及び歯みがきの仕方などの啓発）
- 歯科健診の機会の充実と周知
- 8020運動の周知

乳幼児期[妊娠・出産期]（0～5歳）の行動目標

歯や歯みがき習慣の基礎づくりをしましょう

親子を対象にした、歯みがきの仕方などの健康教育の啓発活動の充実が必要です。

市民自らの取り組み

- 歯を強くするためにも規則正しい食生活習慣を身につけましょう
- 歯みがき、仕上げみがきを毎日の習慣にしましょう

関連団体・機関の取り組み

- 親子を対象にした、歯みがきの仕方などの健康教育の啓発
- 保護者の教育（仕上げみがき、保護者自身の歯や口についても）
- むし歯のない子の表彰

行政の取り組み

- 乳幼児期からの歯みがき等の習慣づくりへの支援
- 保護者の教育（仕上げみがき、保護者自身の歯や口についても）
- フッ化物の塗布*など予防措置の充実
- 妊婦歯科健診の実施と受診啓発

学齢期（6～15歳）の行動目標

食べ物をよくかんで食べ、歯みがきに心がけましょう

小中学生においては、歯肉炎が増える傾向がみられ、乳幼児期からの健康づくりが重要です。また、歯質の強化のために、フッ化物配合歯みがき剤を使用することや、正しい歯みがきの方法を学ぶことが必要です。

市民自らの取り組み

- 正しく効果的な歯みがきで歯肉炎を予防しましょう
- 給食のない休日でも食後の歯みがきをしましょう
- かむことを意識して食べましょう
- 歯によい食物を知りおやつのとりの方（間食）に気をつけましょう
- フッ化物配合の歯みがき剤を使用しましょう

関連団体・機関の取り組み

- 学校で「歯や口の健康について」の学習会の開催
- スポーツ時の外傷を防ぐため、マウスピース、マウスガードの使用の推奨

行政の取り組み

- 歯や口についての知識の啓発（児童・生徒・教員・PTA向け）
- 親子を対象にした、歯みがき指導などの啓発
- 給食後に歯をみがく環境づくり



ベッカムくん

※関市の学校給食でよくかむことを意識した献立の日につくマーク

青年期～盛年期（16～39歳）の行動目標

歯周病を予防しましょう

若い頃から歯周病の影響を正しく知り、予防に対する啓発が必要です。

市民自らの取り組み

- 自分の口に合った歯のみがき方を身につけましょう
- 食後の歯みがきを確実に行ないましょう
- 食事はよくかんで食べましょう
- 間食のとり方について考えてみましょう
- 歯や口の健康の重要性にも関心を持ちましょう
- 早めの受診を心がけましょう

関連団体・機関の取り組み

- 盛年期を対象にした健診や講習会
- 小グループ単位での講習会の開催
- 8020運動の周知（6024運動）

行政の取り組み

- 歯や口の健康についての情報提供の充実
- 盛年期の歯科健診の充実（実施）
- 8020運動の周知（6024運動）

中年期（40～64歳）の行動目標

自分の歯は自分で守り、歯を失わないようにしましょう

歯や口の健康管理の効果を高めるために、40歳以上では、デンタルフロスなどを利用することも大切です。また、80歳で20本の歯を残すため、健康な歯を保つことに取り組むことが大切です。

市民自らの取り組み

- 高年期になっても自分の歯でかめるよう、健康な歯を保つことに努めましょう
- 歯や口の健康のため、定期健診を受けましょう
- たばこやストレスの歯周病への影響を理解しましょう

関連団体・機関の取り組み

- 企業健診の実施
- 企業内で、健康診断として歯科健診を位置づけ

行政の取り組み

- 歯や口の健康教育の充実
- 歯科健診の受診啓発
- 「市民健康福祉フェスティバル」など、市の行事における歯や口の相談コーナーの設置

高年期（65歳以上）の行動目標

元気で健康な生活のため、自分の歯でかめるようにしましょう

歯周病等の予防は歯を失わないために大変重要であり、歯や口の健康管理への意識を高める必要があります。

市民自らの取り組み

- 口腔内を清潔にすることに心がけましょう
- 入れ歯や口腔内の正しいケアの方法を学びましょう
-
-
-

関連団体・機関の取り組み

- 老人クラブ等での講習会
- 介護予防教育の実施
- 介護者への健康教育（口腔内のケアの周知）
- 8020運動の表彰

行政の取り組み

- 歯や口の健康教育の充実
- 「市民健康福祉フェスティバル」など、市の行事における歯や口の相談コーナーの設置

健康指標

指標	対象	最新値	平成25年度目標値
幼児期のむし歯予防 (むし歯のない幼児の増加) ☆4	幼児(1歳7か月)	97.7%	維持
	3歳児	79.3%	90%以上
一人平均むし歯数の減少 ☆5	12歳児	1.47歯	1.0歯以下
小中学生のむし歯保有者率の減少 ☆5	小学生	68.2%	50%以下
	中学生	60.2%	50%以下
歯肉炎の子どもの割合の減少 ☆6	小学生	19.8%	10%以下
80歳で20歯以上、60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加(かめる状態にする)	75～84歳	20.9%	50%以上
	55～64歳	51.1%	68%以上

最新値：記号の無いもの 関市民の健康に関する意識調査(平成20年実施)

☆4 保健事業実施状況(平成19年度)

☆5 関の子ども(平成19年度)

☆6 平成20年 学校歯科健診結果

行動指標

指標	対象	最新値	平成25年度目標値
フッ化物歯面塗布を受けたことがある幼児の割合の増加 ☆4	3歳児	45.4%	70%以上
家庭でフッ化物配合歯磨剤を使用している子どもの割合の増加 ☆6	小学生	68.5%	90%以上
歯科医や歯科衛生士による個別指導の歯みがき指導を受けた子どもの割合の増加 ☆6	小学生	51.1%	90%以上
自分で歯によいおやつを選べる子どもの割合の増加 ☆6	小学生	25.9%	90%以上
妊婦の歯科検診・歯科指導を受ける人の割合の増加 ☆4	妊婦	38.2%	50%以上
歯間部清掃用器具を使用する人の割合の増加	35～44歳	18.3%	50%以上
	45～54歳	17.2%	50%以上
定期的な歯石除去や歯面清掃を受けた人の割合の増加(過去1年間)	55～64歳	47.8%	60%以上
定期的な歯科健診を受けている人の割合の増加	55～64歳	21.6%	30%以上
8020(ハチマルニイマル)運動を知っている人の割合の増加	16歳以上	51.7%	80%以上

最新値：記号の無いもの 関市民の健康に関する意識調査(平成20年実施)

☆4 保健事業実施状況(平成19年度)

☆6 平成20年 学校歯科健診結果

6 健康管理及び早期発見・早期治療

生活習慣病の予防には、日ごろから自分自身の健康状態に関心を持って、自らの健康管理を行っていくことが必要となります。また、平成20年度からは内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の概念を取り入れた各医療保険者による特定健康診査、特定保健指導が始まりました。病気の早期発見、早期治療に努め、さらに保健指導を受け、生活習慣を見直し予防に向けた取り組みが必要です。

分野別重点目標

健康は自分で創るもの、健康診断を受け、病気の早期発見・早期治療に心がけ、日ごろの生活習慣を見直し健康管理に努めましょう

【現状と課題】

アンケート結果から20歳～60歳代男性の肥満者（BMI 25.0以上）の割合は、計画策定時よりも増加しています。肥満は糖尿病や心臓病、脳卒中の他にもあらゆる生活習慣病の要因となるため適正体重の維持を啓発していく必要があります。特に本市においては、平成19年度の基本健診結果で40歳～64歳の肥満者（BMI 25.0以上）の割合は県平均より高く、県下で上位（42市町村中、男性13位、女性12位）となっています。

糖尿病有病者率の割合は計画策定時より増加しており、平成19年度の基本健診結果では、耐糖能異常者の割合が県下で上位（男性9位、女性7位）となっています。糖尿病の合併症の一つである腎症の発症・進展により人工透析を受けるようになれば、生活の質が低下するだけでなく医療費増大へも影響することから、糖尿病対策は重要な課題です。

全てのがんの死亡率の割合が増加しており、中年期（40～64歳）のがんの死亡者数が増加していることから、がん予防の健康教育や検診体制の充実が必要です。

また、新型インフルエンザ対策については、地域住民の安全を確保するため、国、県の計画に沿って、本市の「新型インフルエンザ対策に関する対応計画」を策定し、万全の取り組みが求められています。

取り組みの方向

市民自らの取り組み

- 健康診断の必要性を理解し、健診データから自分の身体の状態を知るようにしましょう
- 健康診断、がん検診を積極的に受け、必要な事後管理を行いましょう
- 健診後の保健指導を積極的に受け、日ごろの生活習慣を振り返る機会にしましょう
- 家族どうして家族の健康を気遣いましょう
- かかりつけ医・歯科医・薬局を持ち、日ごろから自分の健康状態や病気について気軽に相談しましょう
- 自分の適正体重を知り、健康的な生活習慣を理解し日ごろの生活に生かしていきましょう

関連団体・機関の取り組み

- 身近なかかりつけ医・歯科医・薬局について情報提供
- かかりつけ医・歯科医・薬局での健康相談の推進
- 職域での健康づくり活動の推進
- 健康診断の充実

行政の取り組み

- 生活習慣病予防知識の普及
- 健康診査、相談事業、がん検診体制の整備・充実
- 健康づくりに対する疑問や知識を得る機会の充実
- 健康診断受診者の事後指導の充実
- 年代別、ライフスタイル別の健康づくり支援の推進
- 職域での健康づくり活動の支援
- メタボリックシンドロームについての啓発
- 「新型インフルエンザ対策に関する対応計画」の策定
- 糖尿病対策（せき健康の郷づくり事業、糖尿病予防特別モデル事業）

乳幼児期～学齢期（0～15歳）の行動目標

子どもの頃から正しい生活習慣を確立しましょう

正しい生活習慣を身につけるためには、家庭や学校での取り組みの充実が必要です。

市民自らの取り組み

- 家族ぐるみで正しい生活習慣を身につけましょう

関連団体・機関の取り組み

- 家族ぐるみで健康について学習できる機会の提供
- 保護者への健康教育の充実

行政の取り組み

- 家族ぐるみで健康について学習できる機会の提供
- 健康な発達と発育を促すための乳幼児期健康診査・乳幼児健康相談の充実
- 保育園・幼稚園・学校での健康教育の充実

青年期（16～19歳）の行動目標

健康について学び、自分を大切にしましょう

美容や外見を重視し、今の健康が当たり前だと感じて健康に関心が持てない時期であり、健康観の向上や正しい生活習慣を実践できるよう健康教育の充実が必要です。

市民自らの取り組み

- 規則正しい生活、よりよい生活習慣に心がけましょう
- 健康について学び、正しい健康観を身につけましょう

関連団体・機関の取り組み

- 健康について考える機会の提供
- 生きる力を育む教育の推進

行政の取り組み

- 健康について考える機会の提供

盛年期（20～39歳）の行動目標

健康を過信せず、健康診断を定期的に受けましょう

健康が当たり前だと感じ、生活習慣をおろそかにしやすい時期です。定期的に健康診断を受診し、自分の生活習慣を見直すことが必要です。

市民自らの取り組み

- 自分の適正体重を知り、生活習慣を見直してみましよう
- 積極的に健康診断を受けましよう
- 事後指導を受けましよう
-
-
-

関連団体・機関の取り組み

- かかりつけ医・歯科医・薬局を持つことの重要性の普及・啓発
- 職域での健康診断
- 健康づくり活動の充実

行政の取り組み

- 健康診断を受けやすい環境整備
- 健康診断後の事後指導の充実
- 健康相談事業の充実
- 職域での健康づくりの支援
- メタボリックシンドロームの予防のための健康教育

中年期（40～64歳）の行動目標

健康診断（特定健康診査含む）・がん検診を積極的に 受け、必要な事後管理を行いましょ

自分自身の身体の健康管理を心がけていくうえで、健康観の向上、正しい生活習慣の実践についての健康教育の充実が必要です。

市民自らの取り組み

- 日ごろの生活習慣を振り返り、自分自身の身体の健康管理に心がけましょ

関連団体・機関の取り組み

- 中小企業の健康診断の充実
- 身近なかかりつけ医・歯科医・薬局の情報提供
- かかりつけ医・歯科医・薬局での健康相談の推進

行政の取り組み

- 健康情報の提供
- 健康診断を受けやすい環境づくり
- 特定健診、特定保健指導の実施
- 健康相談事業の充実
- せき健康の郷づくり事業（学官協働事業）

高年期（65歳以上）の行動目標

自己の健康管理と地域のつながりを大切に、生きがいのある生活を続けていきましょう

自分の健康状態や病気について、気軽に相談ができるかかりつけ医・歯科医・薬局の普及が必要です。また、生き生きとした生活の維持のために主な介護原因である、脳血管疾患や骨折を予防するために、適正な生活習慣の維持が必要です。

市民自らの取り組み

- 他人とのつながりを大切にし、集まりの場には積極的に参加し、体力・気力を充実させましょう
- 高血圧や糖尿病など生活習慣病は定期的に受診し、脳卒中など重症化を防ぎましょう
- かかりつけ医・歯科医・薬局を持ち日ごろから自分の健康状態や病気について気軽に相談しましょう

関連団体・機関の取り組み

- 老人クラブ活動の充実
- 各世代の交流の支援
- 趣味・生きがいづくりの支援
- 身近なかかりつけ医・歯科医・薬局での健康相談の推進

行政の取り組み

- 健康教育の充実
(生活習慣病、骨粗しょう症、認知症予防、寝たきり予防を重点的に)
- ぎふ・すこやか健診（後期高齢者健診）の受診啓発
- 身近な健康相談窓口の充実
- 外出機会を増やす交通手段の充実
- 地域でみんなが集える場の充実

健康指標

指 標	対 象	最新値	平成25年度 目標値
糖尿病有病者の減少 ☆7	市民	1,464人	増加半減
糖尿病有病者率の減少 ☆7	成人	10.2%	増加半減
脳血管疾患死亡率の減少 ☆2	成人	98.1	10%減少
心疾患死亡率の減少 ☆2	成人	134.7	10%減少
脂質異常症の人の割合の減少 ☆7 (中性脂肪値150mg/dl以上)	男性	41.6%	10%減少
	女性	23.7%	10%減少
全がん 死亡率の減少 ☆2	成人	273.7	10%減少

最新値：記号の無いもの 関市民の健康に関する意識調査（平成20年実施）

☆2 岐阜県人口動態統計（平成19年）

☆7 老人保健事業報告（平成19年度）

行動指標

指 標	対 象	最新値	平成25年度 目標値
糖尿病健診の受診の促進（特定健診受診率の増加）☆4	成人	—	65%以上
異常所見者の事後指導受診率の増加	男性	61.4%	100%
	女性	81.3%	100%
糖尿病有病者の治療を継続している人の割合の増加	成人	56.0%	100%
健康診断を受ける人の割合の増加	成人	77.5%	80%以上
特定保健指導参加者の割合の増加	成人	—	45%以上
がん検診受診者の割合の増加			
胃がん ☆4	成人	13.5%	30%以上
子宮がん ☆4	成人	16.6%	30%以上
乳がん ☆4	成人	21.7%	30%以上
肺がん ☆4	成人	56.6%	60%以上
大腸がん ☆4	成人	34.2%	40%以上
がん精密検査受診者の増加 ☆4	成人	60～97%	100%
健康に満足している人の割合の増加	成人	74.3%	85%以上
メタボリックシンドロームの認知度	成人	70.0%	80%以上
メタボリックシンドロームの該当者・予備群の人の減少	成人	—	10%減少

最新値：記号の無いもの 関市民の健康に関する意識調査（平成20年実施）

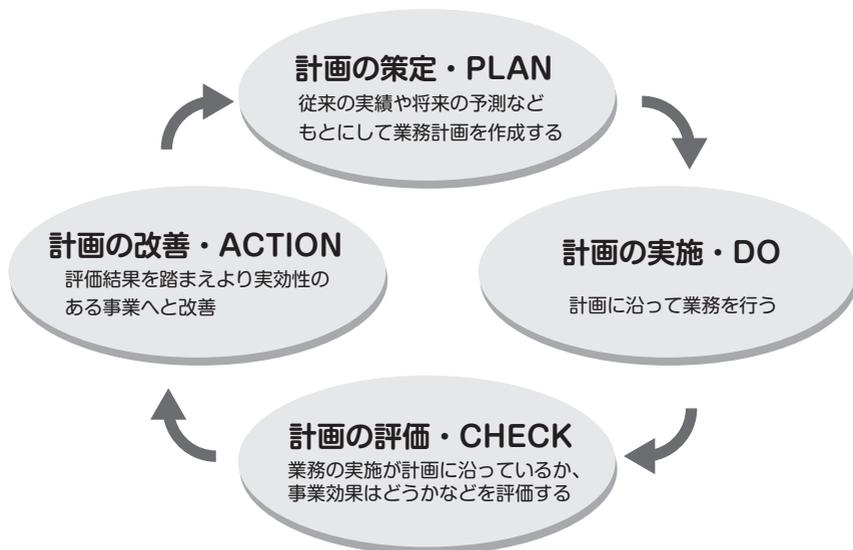
☆4 保健事業実施状況（平成19年度）

1 プランの進行管理

この計画は、基本目標である「すべての市民が自ら健康づくりに取り組み笑顔で生き生きと生活できるまち・せき」の実現を目指して、市民や事業者、行政など社会全体が一体となって健康づくりを進めていくものです。

計画全体の大きな目標指標である「健康寿命」を始めとする各種指標を用いて、取り組みの状況やその効果を測り、次のステップへとつなげていきます。

また、この計画を実効性あるものとして推進していくために、引き続き、「計画の策定・PLAN」「計画の実施・DO」「計画の評価・CHECK」「計画の改善・ACTION」に基づくPDCA サイクルを基本に、進行管理を行います。



2 プランの推進体制

「ニコニコ生き生きプラン」の目標を達成するためには、市民と行政が一体となった取り組みが必要であり、関係機関や地区組織との効果的連携も重要です。

(1) 関市健康づくり推進協議会

保健医療関係者、学識経験者、健康関連団体などの代表者で構成されており、各年度ごとの健康づくり活動の評価や方向性を協議するとともに、計画の進行管理を行います。

(2) 健康づくり推進団体

関市自治会連合会、関市体育協会、関市老人クラブ連合会、関市健康づくり食生活改善推進協議会などの市民の健康づくりを推進する団体と協働し、地域において「ニコニコ生き生きプラン」の啓発と目標達成のための健康づくり活動を推進します。

(3) 関係機関との連携

「ニコニコ生き生きプラン」を推進し、より実効性あるものとするために、医師会、歯科医師会、薬剤師会、保健所、教育機関、事業所およびNPO等、それぞれの役割を明確にしながら市民の健康づくりを推進します。

(4) 関係部局との連携

市民の健康づくりへの支援は、健康保健部門だけでなく、福祉、環境、教育、水道、建設、まちづくりなど様々な部局の施策を総合的に進めることが大切です。施策の進捗状況の把握、関係部局との連携・調整を図り共通理解のもと全庁的横断的な取り組みができるよう努めます。

3 地域の特性に応じた取り組みの推進

市町村合併で広域的な市となったことにより、本市では市民の生活スタイルや健康づくりに対する考え方やニーズなどに、各地域の特性がみられます。「自分の健康は自分で創る」という考え方を、すべての市民が持つために、地域ごとの健康課題や市民のニーズに対応した取り組みを推進します。



資 料 編



策定経過

期 日	開催会議等	内 容 等
平成20年 8月下旬～9月中旬	関市民の健康に関する意識調査	成人（20歳以上の成人男女） 2,700人 未成年 300人
10月21日	第1回 庁内策定部会	・ 中間評価・見直しについて ・ アンケート結果について
11月4日～7日	市内主要事業所ヒアリング	市内15事業所を訪問ヒアリング調査実施
11月25日	第1回 計画策定市民会議	・ 中間評価・見直しについて ・ アンケート結果について
11月28日	第2回 庁内策定部会	・ 分野別現状と課題、取り組みの方向、 指標・目標値について
12月16日	第3回 庁内策定部会	・ 計画案について
12月22日	第2回 計画策定市民会議	・ 計画案について ・ パブリックコメントについて
平成21年 1月8日	第1回 計画策定委員会	・ 中間評価・見直しについて ・ 計画素案について
1月20日～2月19日	パブリックコメント	
2月25日	第2回 計画策定委員会	・ 計画最終案について
3月2日	第3回 計画策定市民会議	・ 計画最終案について

○健康せき21計画策定市民会議設置要綱

平成20年10月15日

関市告示第184号

(設置)

第1条 健康増進法(平成14年法律第103号)第8条の規定に基づき、市民の健康増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、市民の食生活の改善その他の市民の健康増進を図るため、健康せき21計画策定市民会議(以下「会議」という。)を設置する。

(所掌事項)

第2条 会議は、次に掲げる事項について協議、調査、審議を行う。

- (1) 健康増進法第8条第2項の市町村健康増進計画の策定に係る事項
- (2) その他市民の健康増進に関する事項

(組織)

第3条 会議は、委員15人以内をもって組織し、委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 医療関係の代表者
- (2) 学識経験者
- (3) 市民の代表者
- (4) 福祉関係の代表者
- (5) 老人クラブ代表者
- (6) 学校関係の代表者
- (7) 関係行政機関の代表者
- (8) 前号に掲げる者のほか、市長が必要と認める者

(任期等)

第4条 委員の任期は、平成21年3月31日までとする。ただし、委員が欠けた場合の補欠により委員となった者の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条 会議に委員長及び副委員長各1人を置き、委員長は、委員のうちから市長が指名し、副委員長は、委員長が選任する。

2 委員長は、会議を代表し、会務を総括する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 会議は、必要に応じて委員長が招集し、委員長が会議の議長となる。

2 会議は、委員の過半数の出席がなければ開催することができない。

3 会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは議長の決するところによる。

5 委員長は、必要があると認めるときは、専門的事項に関し関係者の出席を求め、その意見又は説明を聴き、必要な資料の提出その他の協力を求めることができる。

(庶務)

第7条 会議の庶務は、民生福祉部市民健康課において行う。

(委任)

第8条 この告示に定めるもののほか、会議の運営その他必要な事項は、委員長が定める。

附 則

この告示は、平成20年10月15日から施行する。

健康せき21計画策定市民会議委員名簿

任期：平成20年11月25日～平成21年3月31日

	機関・団体名	氏名
1	武儀医師会	早川力
2	関市自治会連合会	山中一義
3	関歯科医師会	後藤正章
4	岐阜県薬剤師会関支部	岩田元成
5	岐阜県関保健所	日置敦巳
6	中部学院大学	小川克正
7	岐阜医療科学大学	橋本廣子
8	関商工会議所	後藤房子
9	関市社会福祉協議会	森島力雄
10	岐阜県関刃物産業連合会	北村正敏
11	めぐみの農業協同組合	岡田忠敏
12	関市小中学校長会	加藤正道
13	関市体育協会	酒井田定男
14	関市老人クラブ連合会	石井和典
15	関市健康づくり食生活改善推進協議会	西部寿美子

健康せき21計画策定委員会設置要綱

(平成20年10月14日決裁)

(設置)

第1条 健康増進法(平成14年法律第103号)第8条の規定に基づき、市民の健康増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、市民の食生活の改善その他市民の健康増進を図るため、健康せき21計画策定委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

(所掌事項)

第2条 委員会は、次に掲げる事項を調査審議する。

- (1) 健康増進法第8条第2項の市町村健康増進計画の策定に係る事項
- (2) その他市民の健康増進に関する事項

(組織)

第3条 委員会は、委員長、副委員長及び委員若干名をもって組織する。

2 委員長は、副市長(副市長が複数あるときは、市長の指定する副市長)を、副委員長は、民生福祉部次長をもって充てる。

3 委員は、職員のうちから市長が命ずる。

(委員長及び副委員長)

第4条 委員長は、委員会を総括する。

2 委員長に事故あるとき又は欠けたときは、副委員長がその職務を代理する。

(会議)

第5条 委員会の会議は、必要に応じて委員長が招集し、開催する。

2 会議の議長は、委員長とする。ただし、委員長が出席できないときは、副委員長がその職務を代理する。

(策定部会)

第6条 委員会の職務を円滑に推進するため、委員会に策定部会を置き、部会長及び部会員をもって組織する。

2 策定部会は、次の事務を処理する。

- (1) 委員会に付議する事項に関する企画、調査及び検討
- (2) 委員会から指示された事項の調査及び検討
- (3) その他委員会を補助するために必要な事務

3 部会長は、市民健康課長をもって充て、会議を総括する。

4 部会員は、委員長が指名した者をもって充てる。

5 策定部会は、部会長が招集する。

(関係者の出席)

第7条 委員長が必要と認めるときは、委員会に学識経験を有する者その他関係者の出席を求め、その意見又は説明を聴くことができる。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、民生福祉部市民健康課において行う。

(委任)

第9条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が定める。

附 則

この要綱は、平成20年10月14日から施行する。

健康せき21計画策定委員会名簿

【策定委員会】

区 分	職 名	氏 名
委員長	副 市 長	森 義 次
副委員長	民生福祉部次長	武 藤 正 明
委 員	市長公室次長兼広報課長	青 山 雅 紀
	企画政策課長	岡 田 誠
	福祉政策課長	山 口 正 二
	高齢福祉課長	長 屋 勉
	子育て支援課長	大 平 秀 孝
	国保年金課長	神 戸 正 文
	商業観光課長	坂 井 一 弘
	農務課長	加 藤 茂
	生活環境課長	鷺 見 勇
	都市整備課長	今 峰 順 市
	水道課長	西 村 文 雄
	学校教育課長	青 木 茂
	生涯学習課長	大 野 隆 幸
	スポーツ振興課長	兼 村 仁 通
	運動公園課長	中 村 治 巳
学校給食センター事務長	石 木 眞	

【策定部会】

課 名	職 名	氏 名	課 名	職 名	氏 名
広報課	係長	田 中 ひかる	生活環境課	主任主査	丹 羽 岳 史
企画政策課	主任主査	遠 藤 真理子	都市整備課	主任主査	美濃羽 典 利
福祉政策課	主任主査	森 慎 治	水道課	主任主査	中 村 淳 代
高齢福祉課	係長	長 尾 美 鈴	学校教育課	主任主査	塚 原 紀 子
子育て支援課	主査	船 戸 大 三	生涯学習課	主査	三 輪 博 樹
国保年金課	係長	山 田 勝 久	スポーツ振興課	係長	森 守
保健センター	主任主査	森 美 幸	運動公園課	係長	丹 羽 智恵子
商業観光課	係長	波多野 正 人	学校給食センター	管理栄養士	西 村 恭 子
農務課	課長補佐	波多野 一 人			

【事務局：市民健康課】

任期：平成20年10月14日～平成21年3月31日

用語説明

あ

◆悪性新生物

悪性の腫瘍で、体の一部の細胞が分裂を繰り返して増え、周囲の組織を圧迫し、また、周囲の組織の中に入り込み、無制限に増えていく。胃、肺、肝臓など全身のさまざまな臓器等にできるがんのこと。

◆栄養成分表示

食品が含む、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウムなどの含有量を表示すること。加工食品等に栄養成分表示をする際には「栄養成分表示基準制度」に基づき、適切な表示をすることが義務づけられている。

◆HDLコレステロール

コレステロールとは、脂質の一種である遊離脂肪酸で体内の細胞を形成したり、ホルモンの原料となるなど、人間が生きていくうえで不可欠の物質のこと。HDLコレステロールは一般的に「善玉コレステロール」と呼ばれ、各部位の細胞で使いきれなかった余分なコレステロールや動脈壁に蓄積したコレステロールを肝臓に戻す役割を持つ。反対に、「悪玉コレステロール」と呼ばれるLDLコレステロールは肝臓から全身へコレステロールを運搬する役割を持つ。そのため、血中コレステロール（LDLコレステロール）が過剰な場合は脂質異常症、動脈硬化などを招く。

か

◆きせき野菜の日

関市の学校給食で行われている食育の取り組みの一つで、「き」せつ（季節）の「せき」市（関市）の野菜を使って1品を作る日のこと。

◆休肝日

飲酒習慣のある人が肝臓や胃腸の負担を軽くするために設けるお酒を飲まない日のこと。一般に休肝日は週に2日といわれているのは、アルコールを分解するために働いている肝臓の機能回復に必要な時間が、アルコールがない状態で48時間かかるためである。

休肝日は、自分で飲酒をコントロールできるかというチェックにもなる。

◆QOL (Quality Of Life)

「生活の質」のこと。人々の生活を物質的な面から量的にとらえるのではなく、精神的な豊かさや満足度も含めて、質的にとらえる考え方。

◆禁煙外来

喫煙習慣は、ニコチン依存症のため、薬物依存の視点から禁煙に詳しい医師が開設し、ニコチン代替療法（ニコチンパッチ・ニコチンガム）の処方だけでなく、その人のニコチン依存度や喫煙習慣に合わせた禁煙方法をアドバイスする外来。

◆健康寿命

寝たきりや認知症にならず、健康で明るく元気に生活できる期間のこと。

◆健康増進法

糖尿病や高血圧などの生活習慣病を予防するため、食生活の改善や運動・休養のとり方など、国、自治体、国民が目標を設定することを定めた法律のこと。平成14年8月に制定され、平成15年5月に施行された。

◆高血圧症

日本高血圧学会の判定基準では、最大血圧140mmHg（ミリメートル水銀柱）以上でかつ最小血圧90mmHg以上を高血圧といい、この状態のことを高血圧症という。高血圧を放置しておく、脳、心臓、肝臓などに臓器障害が発生し、高血圧症には原因疾患の明らかな二次性高血圧と、原因疾患の明らかでない本態性高血圧に分けられる。本態性高血圧の発症には、遺伝的要因を背景に、食塩のとりすぎ、肥満、ストレス、睡眠不足、精神的ストレスなどといった環境因子が作用して発症するとされる。

血圧区分		最大血圧 (mmHg)		
		140未満	140～159	160以上
最小血圧 (mmHg)	90未満	ふつう		
	90～94	やや高い		
	95以上	高い		

わ

◆脂質異常症

血中のコレステロール、中性脂肪が標準以上に増加した状態をいう。動脈硬化を進行させ、虚血性心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病の原因となる。日本動脈硬化学会により2007年に「高脂血症」から名称が変更された。

◆歯周病

歯を支える周りの組織の病気のこと。歯周病は、初期の歯肉炎（歯ぐきに炎症が起きたもの）と、炎症がさらに進んで歯を支える骨にまで及んだ歯周炎がある。歯周病を進行させる要因には、たばこ、ストレス、食生活などによる抵抗力の低下などがあげられる。

◆収縮期血圧

収縮期血圧（最大血圧）とは、心臓が縮んだときに血液が送り出され、血管に高い圧力がかかった状態のこと。反対に、血液を送り出した心臓が拡張し、肺などから血液を吸い込んだ状態のときに血圧が最も低くなり、これを拡張期血圧（最小血圧）という。

◆主食・主菜・副菜

【主食】

炭水化物などの供給源であるごはん、パン、めんなどを主材料とする料理。

【主菜】

たんぱく質の供給源である魚、肉、卵、大豆製品などを主材料とする料理。

【副菜】

野菜やきのこ、海藻などを主材料とする料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源である。

◆受動喫煙

自分の意志とは無関係に、たばこを吸っている人の副流煙を浴びせられている状態のこと。たばこには多種多様な毒性成分が含まれているが、主流煙と副流煙では、副流煙の方が毒性成分の濃度が高く、受動喫煙は能動喫煙よりも危険性が高いとされている。

◆食育

さまざまな食の経験を通して、子どもたちは知育・徳育・体育の基礎づくりとして、成人にとっては生活習慣病予防と健康づくりのための知識と実践方法を学び、豊かな人間性を育み、生涯にわたって健全な食生活が実践できるよう、「食の知識」と「食を選択する力」を身につけること。

◆食育基本法

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはくぐむ食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とし、「国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成」、「食に関する感謝の念と理解」、「食育推進運動の展開」、「子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割」、「食に関する体験活動と食育推進活動の実践」、「伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献」及び「食品の安全性の確保等における食育の役割」の7項目を食育に関する基本理念としている。

◆食育の日

食育推進基本計画（平成18年3月基本方針決定）では、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と設定し、食育推進運動として展開している。

◆食事バランスガイド

健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」（平成12年3月文部省、厚生省、農林水産省決定）を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省が策定したもので、「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすくコマのイラストで示したもの。

◆心疾患

心筋梗塞や狭心症、不整脈、心不全などの心臓の病気のこと。

◆生活習慣病

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が病気の発症、進行に関与する症患者」と定義されている。病気の発症と進行に生活習慣が深く関わっていることから、その生活習慣を改めること（一次予防）によって病気を予防し、進行を遅らせることが可能であるさまざまな病気をいう。

◆生産年齢人口

生産活動に従事する年齢のこと。満15歳以上65歳未満をさす。

◆関市民健康体操

関市独自の健康体操で、関市民の歌「のぞみ新たに」にあわせて行うストレッチ体操のこと。ゆっくり、しっかりと筋肉を伸ばすことにより血液の循環を良くし、心身をリフレッシュさせる効果がある。運動の前に実施すれば事故防止にも役立つ。市では出前講座で実技指導なども行っている。

た

◆多量飲酒

1日に純アルコールで約60g以上、かつ週3回以上飲むこと。（純アルコール約60gは日本酒に換算するとおよそ3合にあたる）。

◆適正体重

身長(m)×身長(m)×22で計算する。(BMI=22を標準とする体重)

BMIの判定基準では18.5以上25.0未満を普通体重(正常)としており、日本人の場合、BMI 22が健康で最も疾病にかかりにくい体重とされている。

※適正体重の求め方

例) 身長160cmの人の適正体重

$$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32$$

約56.3kgが適正体重となります。

※適正体重早見表

身長 (cm)	140	145	150	155	160	165
適正体重 (kg)	43.1	46.3	49.5	52.9	56.3	59.9

身長 (cm)	170	175	180
適正体重 (kg)	63.6	67.4	71.3

◆適量飲酒

「節度ある適度な飲酒」として、1日平均純アルコールで約20g程度の飲酒のこと。日本酒換算で1日1合程度の飲酒は、非飲酒に比べ脳卒中や虚血性心疾患の発症リスクを減少させる効果がある。

※酒類別の適量

酒類	ビール	清酒	ウイスキー・ブランディー
適量	中ビン1本(500ml)	1合(180ml)	ダブル60ml

酒類	焼酎	ワイン
適量	0.6合(108ml)	200ml

◆デンタルフロス

歯と歯肉の形態によって、歯ブラシだけでは十分に歯垢(しこう)を取り除けないために、歯間の汚物や歯垢の除去に用いる細いナイロンの糸のこと。歯の間、歯と歯ぐきの間、歯垢をかきだしやすいように作られておりフロス糸で歯の表面をこすると、細菌の塊も壊して落とすことができ、歯周病の予防にも効果がある。

◆DV (Domestic Violence)

一般にドメスティック・バイオレンスと言われ、女性が夫や恋人などの身近な立場の男性から受けるさまざまな暴力行為のこと。肉体的暴力のみならず、言葉の暴力、性的暴力、社会的暴力（交友の制限など）、物の破壊、経済的暴力（お金を渡さない）なども含まれる。

な

◆認知症

アルツハイマー病や脳血管障害などの脳の病気により、物忘れ、日時・場所がわからなくなるなどの記憶力、判断・理解能力の低下や見当意識障害、また、幻覚や妄想などの症状を伴う状態のこと。

◆脳血管疾患

脳動脈の血管障害により、血液の流れに支障をきたして起こる病気の総称のこと。大別すると、脳の動脈に血栓が詰まって血液の流れが妨げられる脳梗塞と、動脈が破裂して出血する脳出血があげられる。

脳梗塞は動脈硬化、脳出血は高血圧が原因で引き起こされることが多い。脳血管疾患は言語障害や手足の運動機能障害等の後遺症を伴う場合が多い。

は

◆8020（ハチマルニイマル）運動

6024（ロクマルニイヨン）運動

一生自分の歯で楽しい食生活と健康な日常生活が送れることを目標に、「80歳になっても20本の自分の歯を保とう」という運動のこと。

また80歳で20本の歯を保つためには、その前段階で歯を保つことも重要で、60歳の人を対象に、「60歳で24本の自分の歯を保とう」という6024（ロクマルニイヨン）運動もある。

◆ピアカウンセリング

同じ職業や障害を持っているなど、同じ立場にある仲間が相談に応じ、問題の解決を図ること。同士カウンセリングともいう。

◆BMI (Body Mass Index)

体格指数のこと。肥満度をチェックする指標。

※BMIによる肥満度の判定方法

体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)} により算出。

18.5未満 低体重 (やせ)

18.5以上25.0未満 普通体重 (正常)

25.0以上 肥満

(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会平成12年)

◆プチセレクト給食

学校給食で行われる食育の取り組みの1つで、毎日の決まった給食ではなく、主食、主菜、副菜などそれぞれ数種類準備されたメニューの中から、自分たちで選ぶ楽しさを味わい食べる。セレクト方式の会食を通して、栄養のバランスや、自分に合った量を考えて(食に関する自己管理能力) 選択できることを目的とする。

◆フッ化物の塗布

むし歯予防のために、歯にフッ化物を塗ること。主に幼児期に実施される。

フッ化物がむし歯予防に有効な理由として、①歯の構造を強くする(歯質の改善)、②歯の表面を修復する(再石灰化)、③むし歯菌の酸の産生及び歯垢の形成の抑制といった働きがあげられる。

◆分煙

受動喫煙の害を排除・減少させるために、喫煙場所と非喫煙場所を分割(分煙)する環境づくりのこと。

平成15年5月に健康増進法が施行され、学校、病院、官公庁施設、飲食店、その他多数の者が利用する施設を管理する者は、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならないとされた。

受動喫煙の影響を少なくしようという点については、平成15年に厚生労働省が「職場における喫煙対策のための新ガイドライン」を作成し、職場での分煙についての指針を示している。

◆ヘモグロビンA1c

糖化ヘモグロビンのことで、全身に酸素を運ぶ役割をする赤血球中のヘモグロビンに糖が結合したもので、血液中に糖が多い状態のときには量が増える。ヘモグロビンの平均寿命が約120日なので、糖化ヘモグロビンは、過去1～2ヶ月の間の血糖の平均を見ることが出来る。

◆ホームページ

インターネットで個人や企業、団体、行政などが解説した情報ページのこと。

ま

◆メタボリックシンドローム

内臓に脂肪が蓄積し、高血圧症・脂質異常症（高脂血症）・糖尿病などの生活習慣病が起きやすい状態。「内臓脂肪症候群」。

※メタボリックシンドロームの診断基準

・ウエスト周囲径 男性：85cm以上 女性：90cm以上に加えて下のうち
2項目以上が該当するとメタボリックシンドロームと診断

①最大（収縮期）血圧：130mmHg以上 かつ／または

最小（拡張期）血圧85mmHg以上

②空腹時血糖110mg/dL以上

③中性脂肪値150mg/dL以上 かつ／または

HDLコレステロール値40mg/dL未満（男女とも）

（日本内科学会による基準値平成17年4月）

ま

◆ライフステージ

人の一生を、年齢や社会的な役割に応じて、幼少年期、青年期、壮年期、老年期などと分けた、それぞれの段階のこと。

「ニコニコ生き生きプラン」では、乳幼児期、学齢期、青年期、盛年期、中年期、高年期の6つに分け、各ライフステージ別に計画策定を行った。

ニコニコ生き生きプラン

〈健康せき21計画〉

発行年月／平成21年3月

発行／関市（民生福祉部市民健康課）

岐阜県関市日ノ出町1丁目3番地3

TEL (0575)24-0111

FAX (0575)23-6757

URL <http://www.city.seki.gifu.jp>