

# 第2次健康もりやま21

生涯を通じた健康づくりの「わ」で  
輝く人づくり、地域づくり



平成25年3月

守山市



## 第2次健康もりやま21の策定にあたって

守山市では、平成15年3月に市の健康づくり計画である健康もりやま21を策定し、「学び 話し合い 実行する健康づくり」をめざし、市民主体の健康づくりの推進を図ってまいりました。

この間、わが国では他国に例をみない高齢化が急速に進み、守山市においても高齢化に伴う生活習慣病の発症や要介護状態の人が増加し、今後さらに高齢化が進展することにより医療や介護にかかる負担が一層増すことが予想されています。また、これまでのような高い経済成長が望めない可能性がある状況下において、活力ある社会を実現していくためには、生活習慣病を予防し、社会生活を営むのに必要な機能の維持・向上を図ることにより健康づくりを推進していくことが重要となっております。

守山市においては、平成22年12月に策定した「すこやかまちづくり行動プラン」の柱の一つに健康づくりを掲げ、健康づくりについて重点的に取り組んでいるところですが、今後さらに、子どもから高齢者までの生涯を通じた健康づくりを重視し、新たな健康課題の解決に向け、市民、地域、行政が協働して健康づくりに取り組めるよう、第2次健康もりやま21を策定いたしました。

第2次健康もりやま21の基本理念は、「生涯を通じた健康づくりの「わ」で輝く人づくり、地域づくり」でございます。市民の皆様ひとりひとりが自分に合った健康づくりを主体的に進めながら、健康づくりを通して人と人が絆を強め、また地域がふれあいながら健康づくりの「わ」が広がっていくことを願っております。

最後に、計画策定にあたりご尽力賜りました健康もりやま21次期計画策定委員会の委員の皆様、ならびに貴重なご意見をいただきました関係団体や市民の皆様にお礼申し上げますとともに、今後とも計画の推進に向け一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成25年3月

守山市長 宮本和宏





# 目 次

## 第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけ	1
3 計画の期間	2
4 計画の策定体制	3

## 第2章 守山市の健康を取り巻く現状と課題

1 人口構造	5
(1) 市全体の人口・世帯構造	5
(2) 年齢3区分別人口・高齢者人口の推移	7
(3) 出生の状況	9
(4) 死亡の状況	10
(5) 平均寿命（0歳平均余命）と健康寿命	11
2 疾病構造と医療費	12
(1) 死因状況	12
(2) 介護保険認定者の状況	14
(3) 国民健康保険医療費からみた医療費の状況	16
(4) 障害のある人の状況	18
3 分野別の市民の健康状況	19
(1) 生活習慣病	19
(2) 栄養・食生活	21
(3) 身体活動・運動	24
(4) たばこ	25
(5) アルコール	26
(6) 歯の健康	27
(7) 健康診査	28
(8) 休養・こころの健康	30
(9) こどもの健康と子育て	34
(10) 健康日本21にあげられた項目についての市の現状と評価	36
4 前計画をふりかえって	39
(1) 計画の推進体制	39
(2) 市民部会の活動（概要）	39
(3) 各種機関・団体による健康づくりの取組	41
(4) 10年間の市の取組	43

5 第2次健康もりやま21の主要課題	48
(1) 分野別の健康課題のまとめ	48
(2) 今後の方針のまとめ	52

### 第3章 計画の基本的な考え方

1 計画の基本理念	53
2 計画の基本方針	55
3 重点プロジェクト	56
4 健康づくりの体系	59

### 第4章 健康分野別行動計画

1 生活習慣病	61
2 栄養・食生活	66
3 身体活動・運動	70
4 たばこ	74
5 アルコール	78
6 歯と口腔の健康	81
7 健康診査	85
8 休養・こころの健康	89
9 いきがい・ふれあい	93

### 第5章 計画の推進

1 計画の周知・広報	97
2 計画の推進体制	97
3 計画の進行管理	97

### 資料編

1 健康もりやま21市民アンケート調査	99
2 計画の策定経過	107
3 用語の説明	112

（用語の説明は、本編で用語の左上に※が付いているものを掲載しています。  
また、同一ページに同じ用語が複数ある場合は、最初に※を付けています。）

# 第1章 計画の策定にあたって





## 1 計画策定の趣旨

わが国では、今後さらに平均寿命が伸長することが予測されていますが、一方では急速な出生率の低下に伴って高齢化が進行し、医療や介護に係る負担が一層増すことが予想されています。

こうした中、活力ある社会を実現するためには、生活習慣病を<sup>\*</sup>予防し、また社会生活を営むのに必要な機能を維持・向上することによって、健康づくりを推進することが重要となっています。

本市では、平成15年3月に市の健康増進計画である「健康もりやま21」を策定し、「学び、話し合い、実行する健康づくり」をテーマに、市民主体の健康づくりを推進してきましたが、「健康もりやま21」の計画期間が平成24年度で終了することから、健康づくりをより一層推進し、子どもから高齢者までのすべての市民がともに支え合いながら希望やいきがいを持ち、すこやかに心豊かに生活できることをめざし、新たに「第2次健康もりやま21」を策定しました。

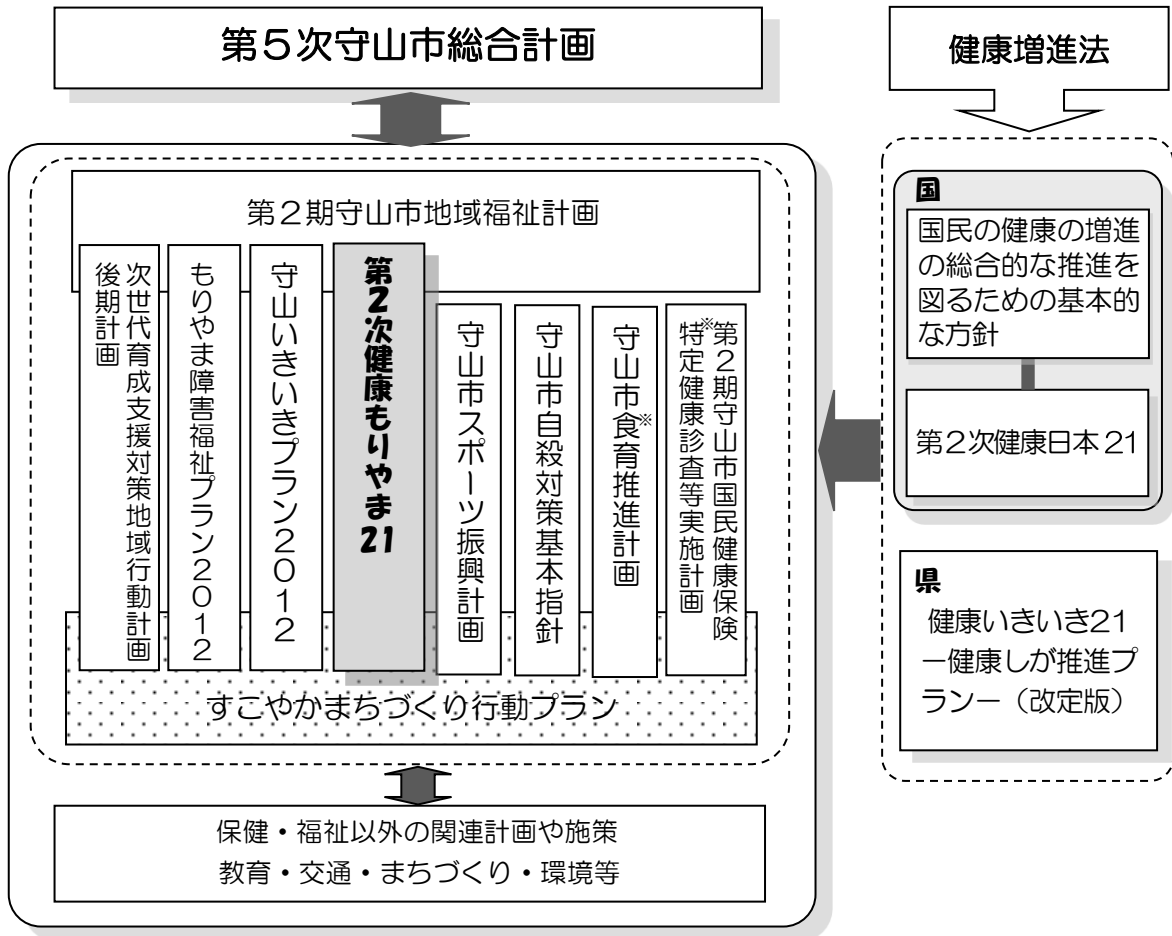
この「第2次健康もりやま21」は、生涯を通じた健康づくりを重視し、健康分野別の基本的な方針や目標を定め、市民や家庭、地域における具体的な行動および市が取り組むべき具体的な施策について明らかにするとともに、その結果としての数値目標による進行管理などの視点も取り入れたものとします。

## 2 計画の位置づけ

「第2次健康もりやま21」は、健康増進法第8条第2項の規定に基づく本市の健康増進計画として、国の「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」（平成24年7月10日公表）および滋賀県の「健康いきいき21ー健康しが推進プランー（改定版）」との整合を図りながら策定しました。

また、平成22年9月策定の「第5次守山市総合計画」を上位計画とし、「すこやかまちづくり行動プラン」（平成22年12月策定）や「第2期守山市国民健康保険<sup>\*</sup>特定健康診査等実施計画」などの関連計画との整合を図り策定しました。

■計画の位置づけ

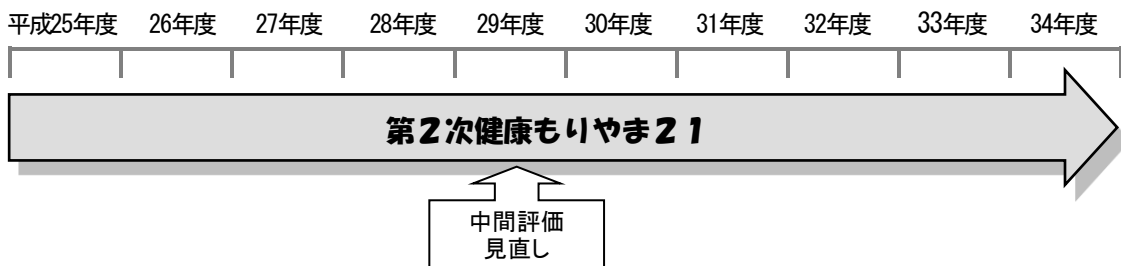


### 3 計画の期間

計画の期間は、平成25年度から平成34年度までの10年間とします。

また、計画の中間年にあたる平成29年度に中間評価を行うとともに、国の制度や社会情勢の動向等を踏まえ、必要に応じて見直しを行います。

■計画の期間



## 4 計画の策定体制

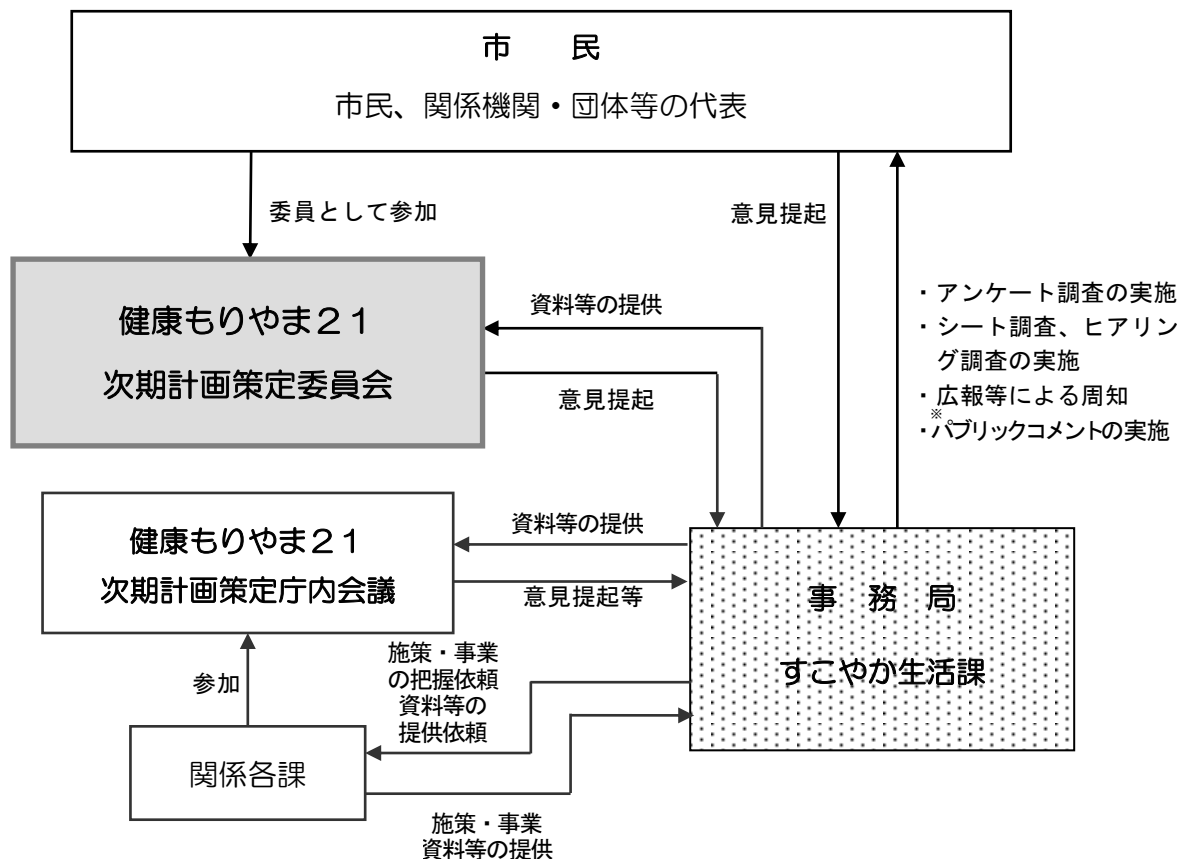
計画の策定にあたっては、専門的観点や全市的観点から計画案を検討するため、公募による市民代表や、学識経験者、関係機関・団体などの健康づくりに関連した分野の委員19名で構成される「健康もりやま21次期計画策定委員会」を設置しました。

また、関連計画・施策などとの調整を図りながら計画案を検討するため、市役所内の関係する部署で構成する「健康もりやま21次期計画策定庁内会議」を設置しました。

さらに、健康づくりの現状や課題を把握するため、平成23年度には15歳～69歳の市民2,000人を対象に、市民アンケート調査を実施しました。

平成24年度には関係機関・団体に対するシート調査およびヒアリング調査を実施するとともに、計画素案に対する市民意見の募集を行いました。

■ 計画の策定体制





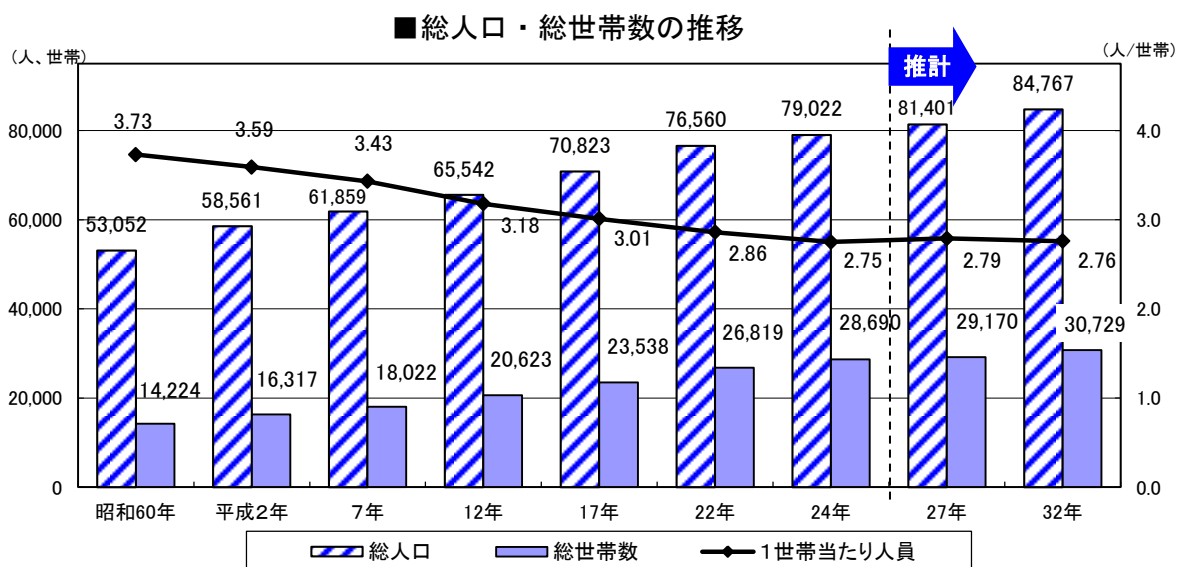
## 第2章 守山市の健康を取り巻く 現状と課題



# 1 人口構造

## (1) 市全体の人口・世帯構造

- 本市は近畿大都市圏のベッドタウンとして、人口は現在も増加傾向にあり、この10年で1万人を超える増加となっています。また、人口増加率は、県内市町の中で、平成12年～17年は栗東市に次いで第2位、平成17年～22年は第1位です。
- 世帯数は人口以上の伸びを示していることから、1世帯当たりの人員は減少傾向にあり、平成17年時点の3.01人が平成24年9月末現在では2.75人となり、世帯規模の縮小が進んでいます。



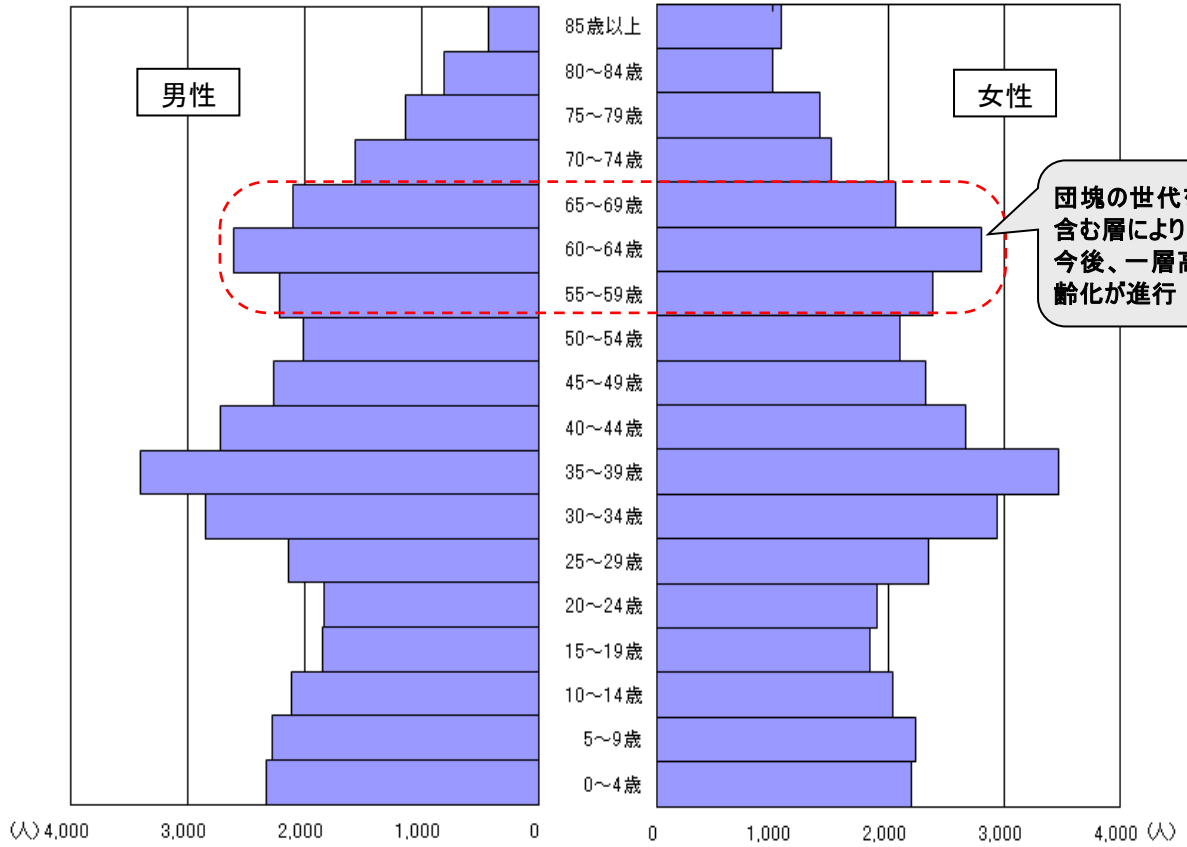
資料：平成22年までは国勢調査（各年10月1日現在）、平成24年は住民基本台帳（9月末現在、外国人含む）  
推計値は「第5次守山市総合計画」より抜粋

### ■ 滋賀県市別国勢調査人口の推移（平成12年～22年）

市名	人口(人)			増減率(%)	
	平成12年	平成17年	平成22年	平成12年～17年	平成17年～22年
大津市	309,793	323,719	337,634	4.50	4.30
彦根市	107,860	109,779	112,156	1.78	2.17
長浜市	123,862	124,498	124,131	0.51	△0.29
近江八幡市	80,669	80,610	81,738	△0.07	1.40
草津市	115,455	121,159	130,874	4.94	8.02
守山市	65,542	70,823	76,560	8.06	8.10
栗東市	54,856	59,869	63,655	9.14	6.32
甲賀市	92,484	93,853	92,704	1.48	△1.22
野洲市	48,326	49,486	49,955	2.40	0.95
湖南市	53,740	55,325	54,614	2.95	△1.29
高島市	55,451	53,950	52,486	△2.71	△2.71
東近江市	114,395	116,797	115,479	2.10	△1.13
米原市	41,251	41,009	40,060	△0.59	△2.31

●人口ピラミッド（平成22年国勢調査）では、男女ともに<sup>\*</sup>団塊の世代を含む60～64歳と、その子どもの第2次ベビーブーム世代である35～39歳およびその前後の年齢層が多くなっています。

■性・年齢5歳階級別人口構成（平成22年国勢調査）

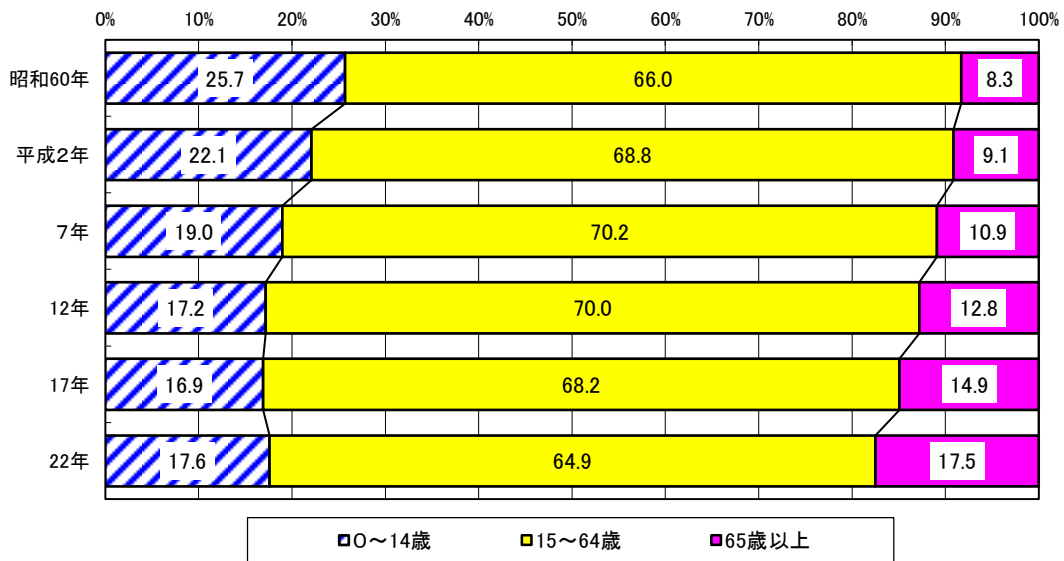




## (2) 年齢3区分別人口・高齢者人口の推移

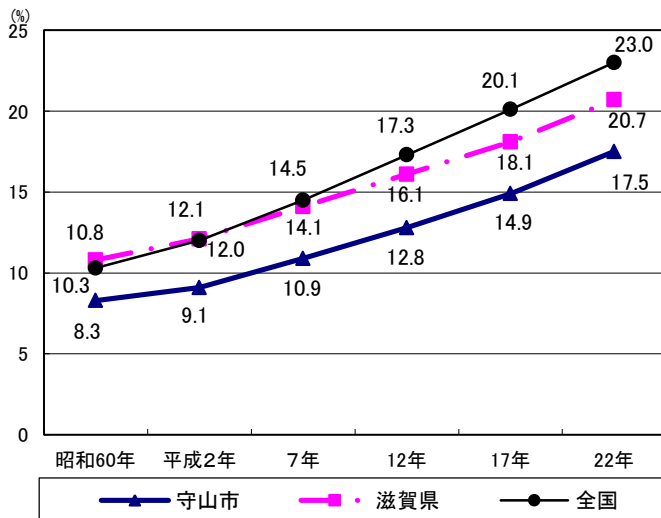
- 本市においても高齢化が確実に進行し、平成22年の国勢調査では、0～14歳の年少人口比と65歳以上の高齢人口比（高齢化率）が同程度となっています。
- 高齢化率の推移は、全国よりも10年程遅く、滋賀県よりも7年程遅く進行しています。
- 高齢者世帯数もこの10年でおおよそ1.5倍に増加し、高齢者世帯率は平成22年には32.0%となっています。また、ひとり暮らしや夫婦のみの高齢者世帯率は、高齢者世帯総数の43.1%（滋賀県45.0%）となっています。

■ 年齢3区分別人口構成



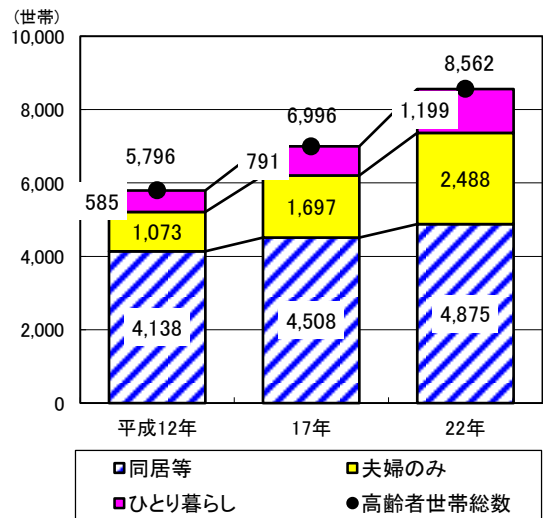
資料: 国勢調査(各年10月1日現在)

■ 高齢化率の推移の全国および滋賀県との比較



資料: 国勢調査(各年10月1日現在)

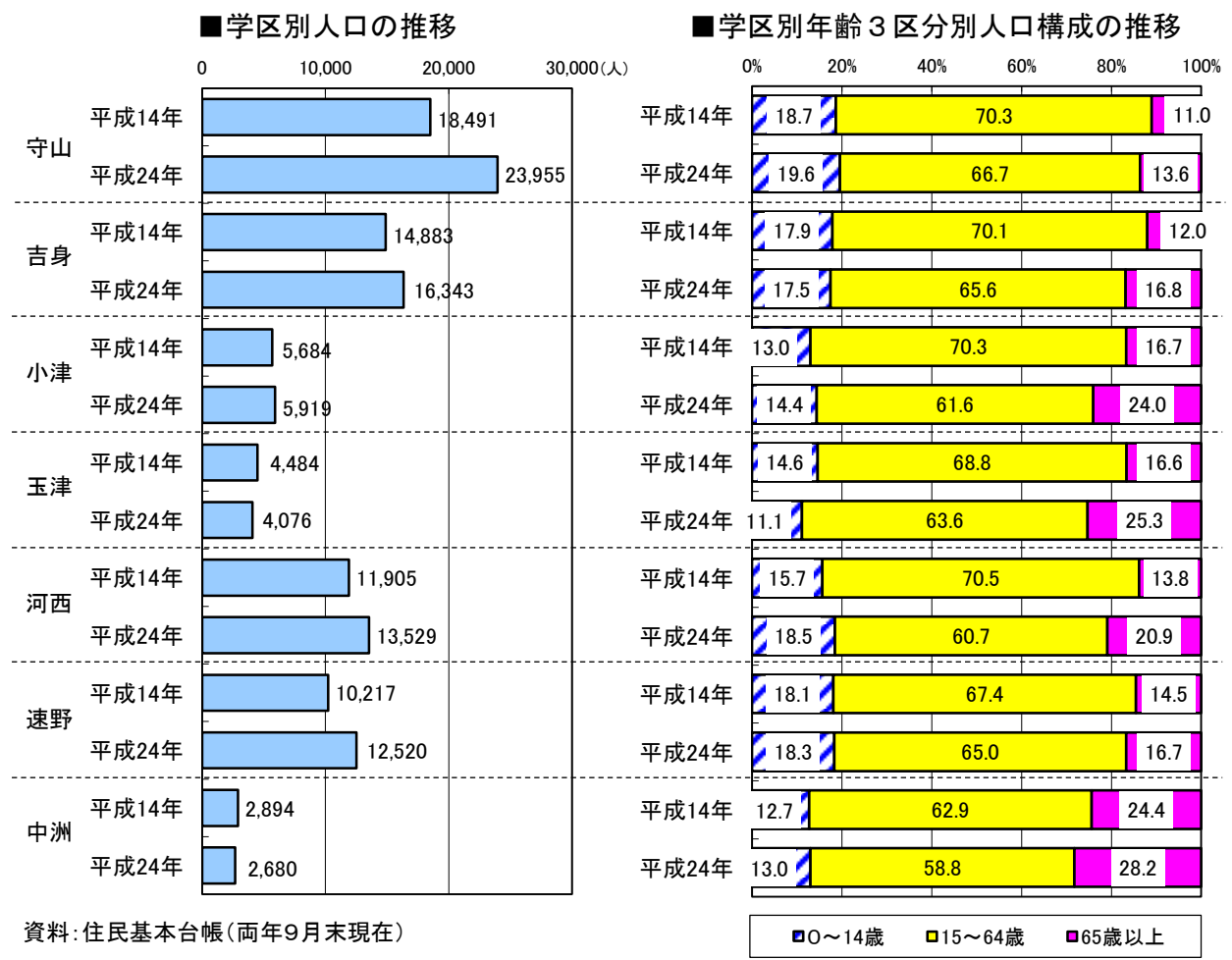
■ 高齢者世帯数の推移



資料: 国勢調査(各年10月1日)

注) 夫婦はいずれかが65歳以上の世帯

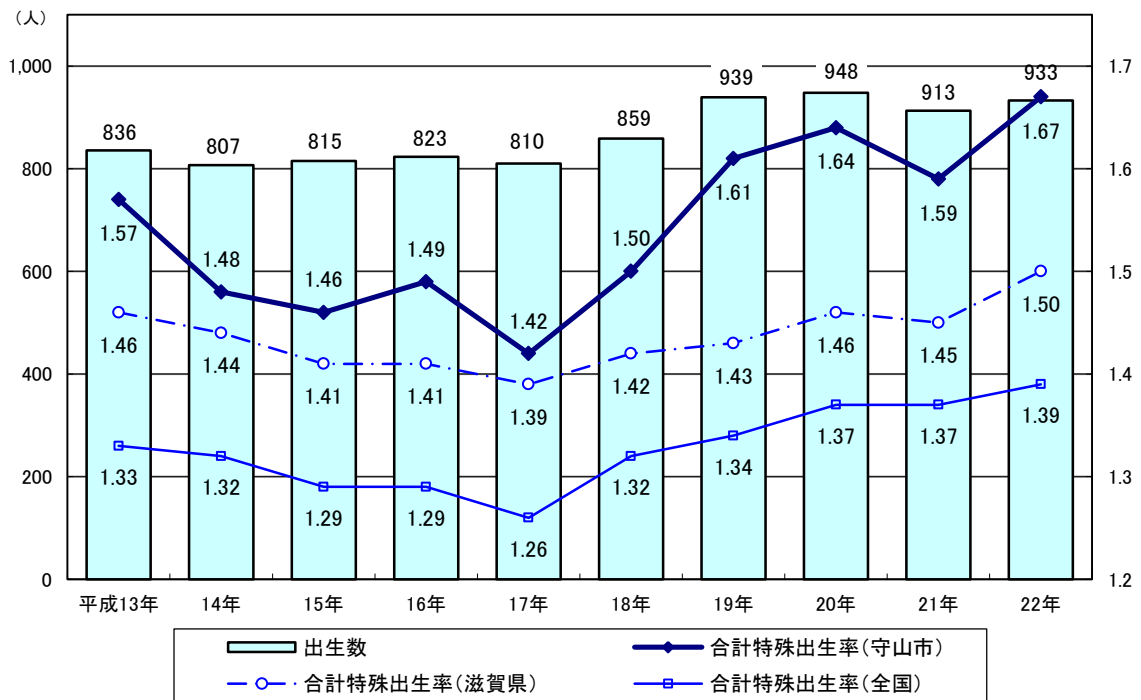
- 学区別人口を平成14年と平成24年で比較すると、玉津および中洲以外の学区は増加し、特に守山学区の増加が著しくなっています。
- どの学区も高齢化が進行していますが、平成24年の高齢化率は守山学区では13.6%と最も低く、一方、中洲学区は28.2%と最も高く、玉津学区や小津学区、河西学区も20%を超え、学区により高齢化率に差があります。



### (3) 出生の状況

- 出生数は800人台で推移していたのが、平成19年には900人を超えました。
- 合計特殊出生率（1人の女性が生涯に産む子どもの数の平均）は、全国や滋賀県に比べて高い水準で推移し、平成22年はこの10年で最も高い1.67となっています。

■ 出生数（合計特殊出生率）の推移

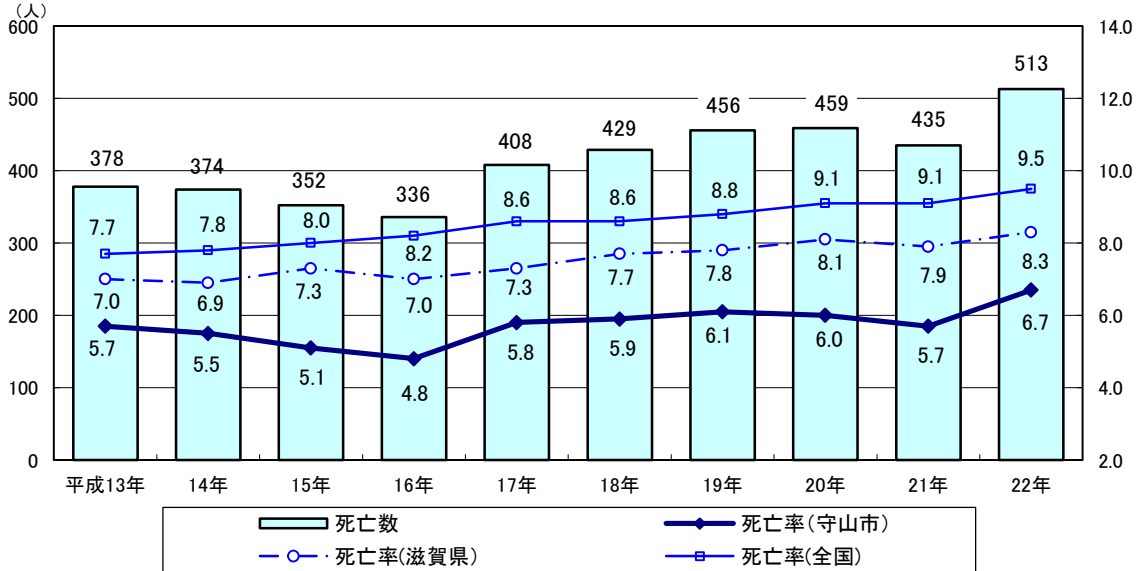


資料：南部健康福祉事務所事業年報、国の人口動態統計

## (4) 死亡の状況

- 死亡数は平成17年以降増加傾向にあり、平成22年には500人を超えました。
- 人口千対死亡率は、全国や滋賀県に比べて低い水準で推移していますが、平成22年はこの10年で最も高い6.7となっています。

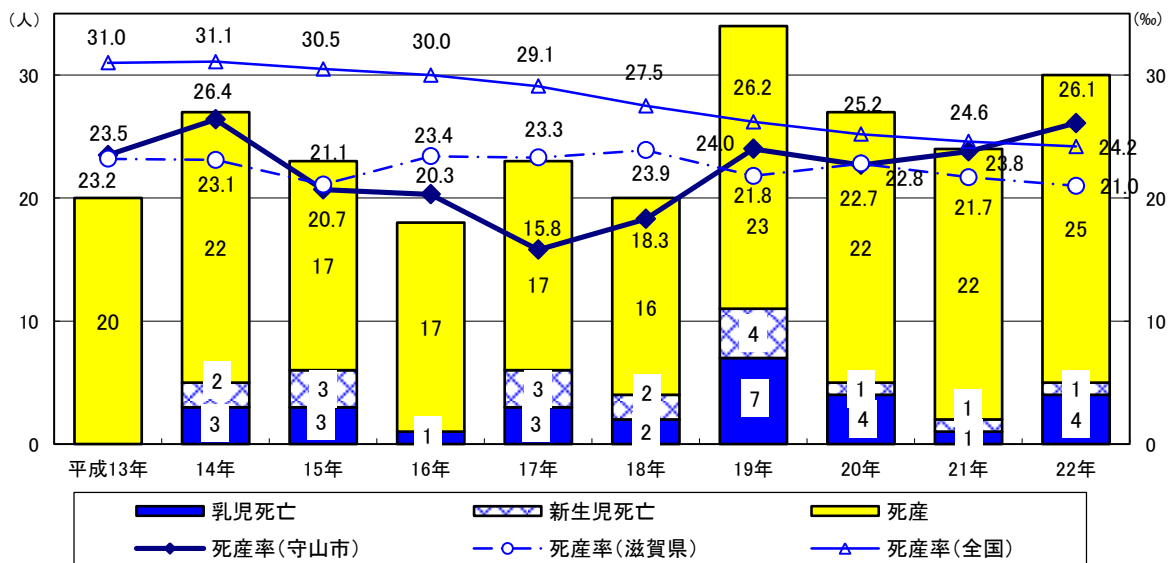
■死亡数、人口千対死亡率の推移



資料: 南部健康福祉事務所事業年報、国の人口動態統計

- この10年の乳児死亡数は平均2.8人、新生児死亡数は1.7人、死産は20.1人で、死産は平成19年以降は20人を超えて推移しています。
- 死産率は、全国的には低下傾向にあり、滋賀県も増減があるものの低下傾向にあります。本市は平成17年を最低に高くなる傾向にあります。

■乳児・新生児死亡、死産の推移



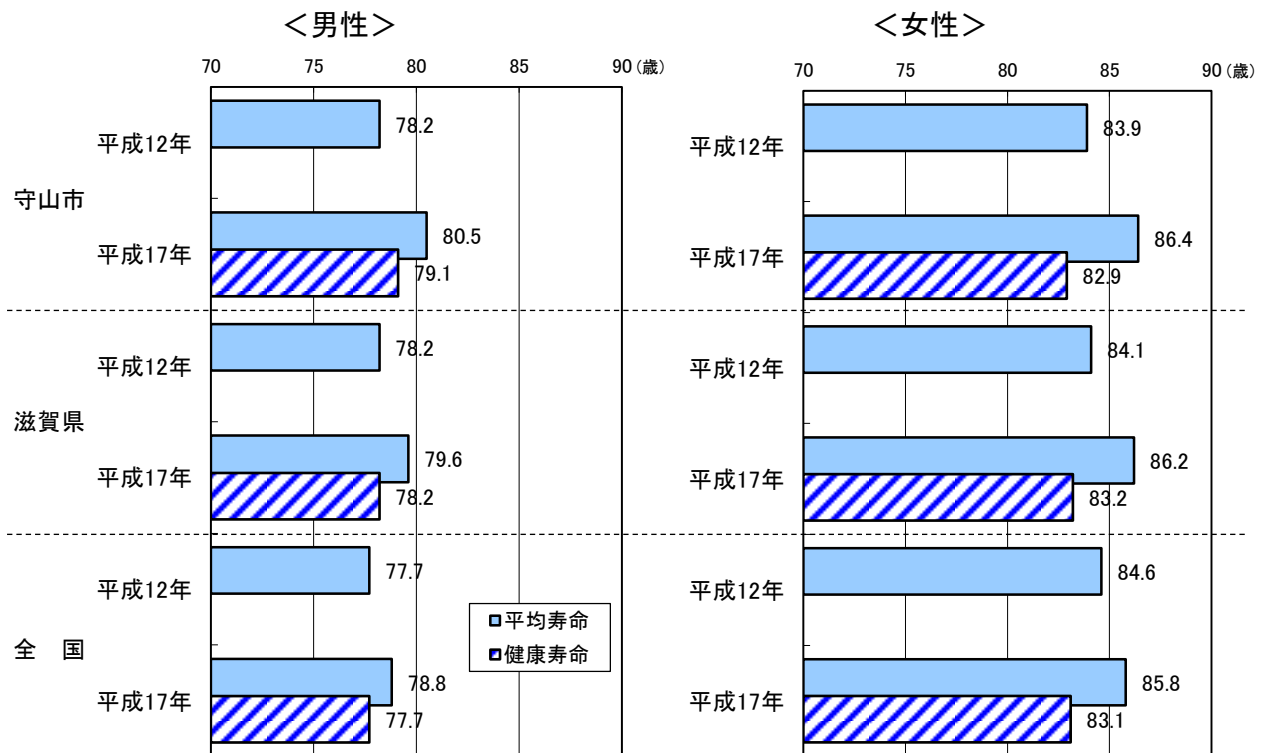
資料: 南部健康福祉事務所事業年報、国の人口動態統計

注) 死産率=死産数/出産数(出生+死産)×1,000 死産数=自然死産+人工死産

## (5) 平均寿命（0歳平均余命）<sup>\*</sup>と健康寿命

- 本市の平成17年の平均寿命は、男性が80.5歳で、全国や滋賀県より長く、県内では平成12年の50市町村中25位が、26市町中1位と延びています。また、平成17年の健康寿命は79.1歳で、全国や滋賀県よりも長く、26市町中で2位となっています。
- 女性の平均寿命は86.4歳で、滋賀県よりやや長く、全国より長く、平成12年の28位が、平成17年には3位となり、男性と同様に延びています。また、平成17年の健康寿命は82.9歳で、滋賀県や全国よりやや短く、26市町中17位となっています。

■平均寿命の推移と健康寿命



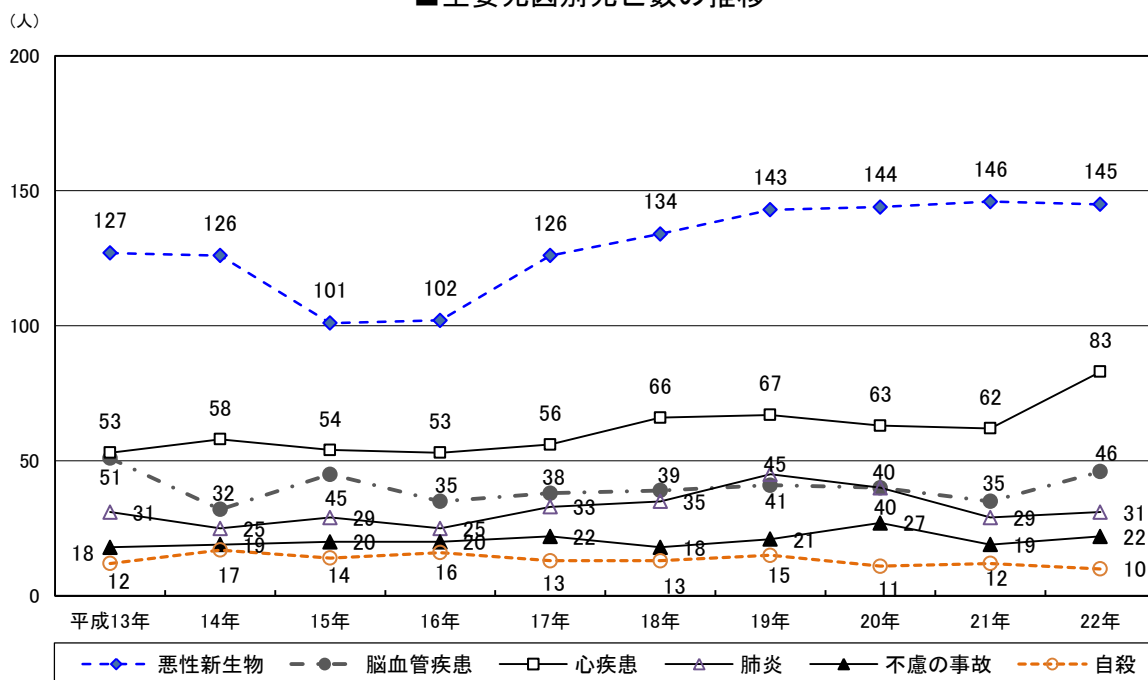
資料：両年「滋賀県健康づくり支援資料集」  
注)平成12年の健康寿命は算定されていません。

## 2 疾病構造と医療費

### (1) 死因状況

- この10年間の死因順位は、おおむね「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」「肺炎」「不慮の事故」「自殺」の順で推移しています。
- 平成22年の主要死因別年齢調整死亡率は、「不慮の事故」や「腎不全」が滋賀県を上回り、「悪性新生物」や「肺炎」は滋賀県より低くなっています。

■主要死因別死亡数の推移



資料：南部健康福祉事務所事業年報

■年齢調整死亡率（主要死因別・平成22年）

項目	順位・死因	死亡者 総数	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位
			悪性 新生物	心疾患	脳血管 疾患	肺炎	不慮の 事故	老衰	腎不全
守山市	死亡数	513	145	83	46	31	22	16	14
	死亡率	668.2	188.8	108.1	59.9	40.3	28.6	20.8	18.2
	年齢調整死亡率	358.2	115.0	51.2	30.3	16.2	17.0	7.2	7.8
滋賀県	死亡数	11,602	3,448	1,885	1,111	1,092	418	403	290
	死亡率	826.3	245.5	134.2	79.1	77.7	29.7	28.7	20.6
	年齢調整死亡率	366.6	124.5	51.6	32.3	27.0	15.9	7.4	7.3
全国	死亡数	1,197,012	353,499	189,360	123,461	118,888	40,732	45,342	23,725
	死亡率	947.1	279.7	149.8	97.7	94.1	32.2	35.9	18.8

資料：南部健康福祉事務所事業年報、全国は人口動態統計

注)順位は守山市に準じています。

- 男性の標準化死亡比による死因では、全死因が県内26市町のうち26位、全がんが25位と低く、主な死因別では「直腸がん」が1位、「結腸がん」が7位、「胃がん」が8位となっています。
- 女性は、全死因および全がんがともに22位で、主な死因別では「不慮の事故」が1位、「肝疾患」が6位、「交通事故」および「自殺」が8位、「直腸がん」が10位となっています。
- 男女ともに10位以内は、「直腸がん」です。

■守山市の主な死因別男女別標準化死亡比と県内順位（平成12年～21年）

死因	性別	守山市	滋賀県	順位
全死因	男性	87.1	94.8	26
	女性	95.9	97.1	22
全がん	男性	95.5	96.0	25
	女性	93.1	96.7	22
胃がん	男性	100.7	96.4	8
	女性	112.6	107.9	18
結腸がん	男性	88.6	89.0	7
	女性	91.2	92.6	18
直腸がん	男性	110.0	97.2	1
	女性	98.1	92.2	10
肝がん	男性	72.6	76.8	12
	女性	80.9	86.1	26
すい臓がん	男性	97.7	101.4	14
	女性	108.6	105.8	11
肺がん	男性	105.5	111.0	25
	女性	93.3	97.5	17
乳がん	男性			
	女性	85.8	86.9	14
子宮がん	男性			
	女性	75.0	81.9	17
前立腺がん	男性	57.7	91.9	26
	女性			
糖尿病	男性	67.1	79.8	22
	女性	93.2	90.1	13
高血圧性疾患	男性	74.4	77.6	16
	女性	76.2	105.9	17

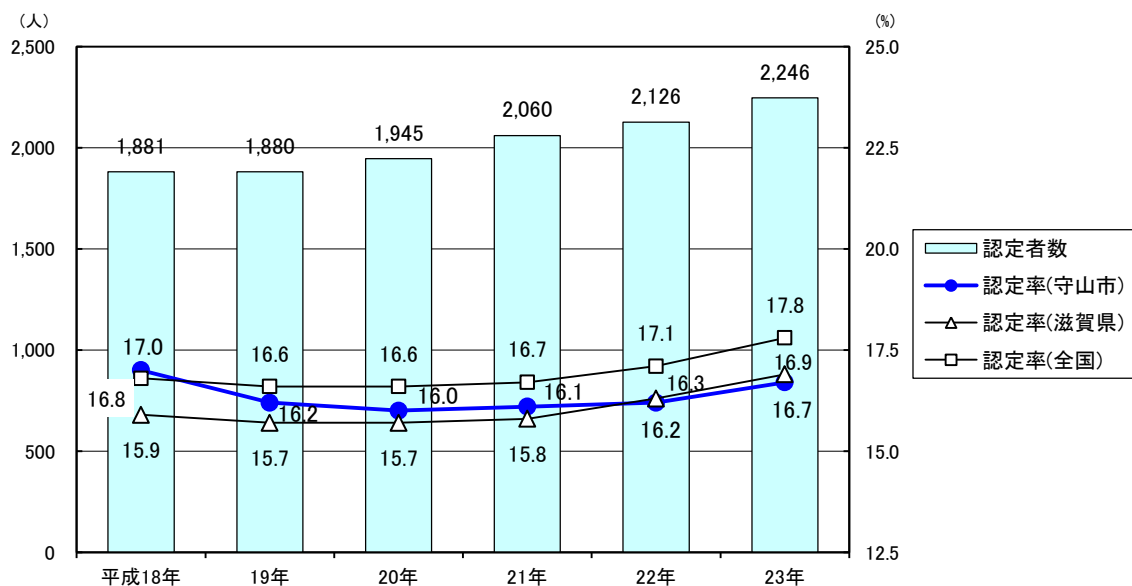
死因	性別	守山市	滋賀県	順位
心疾患	男性	81.0	92.2	26
	女性	95.6	101.8	25
心筋梗塞	男性	59.5	102.2	26
	女性	69.2	104.0	26
その他虚血性心疾患	男性	51.0	55.8	15
	女性	65.8	72.6	16
脳血管疾患	男性	78.0	88.1	25
	女性	83.5	93.3	25
くも膜下出血	男性	94.1	119.9	26
	女性	111.8	107.8	11
脳内出血	男性	82.6	82.9	14
	女性	75.7	88.2	25
脳梗塞	男性	74.9	85.0	25
	女性	79.3	91.5	23
肺炎	男性	85.3	100.3	26
	女性	88.3	92.4	16
肝疾患	男性	60.2	72.5	26
	女性	76.3	72.0	6
不慮の事故	男性	99.8	103.5	22
	女性	132.2	115.4	1
交通事故	男性	98.8	111.4	21
	女性	131.2	120.3	8
自殺	男性	83.4	87.7	22
	女性	98.6	90.4	8

資料：滋賀県の死亡統計（滋賀県衛生科学センター） 網掛けは10位以内の死因  
 注）標準化死亡比とは、年齢構成の違いの影響を除いて死亡率を全国と比較したものであり、全国を100として比較します。

## (2) 介護保険認定者の状況

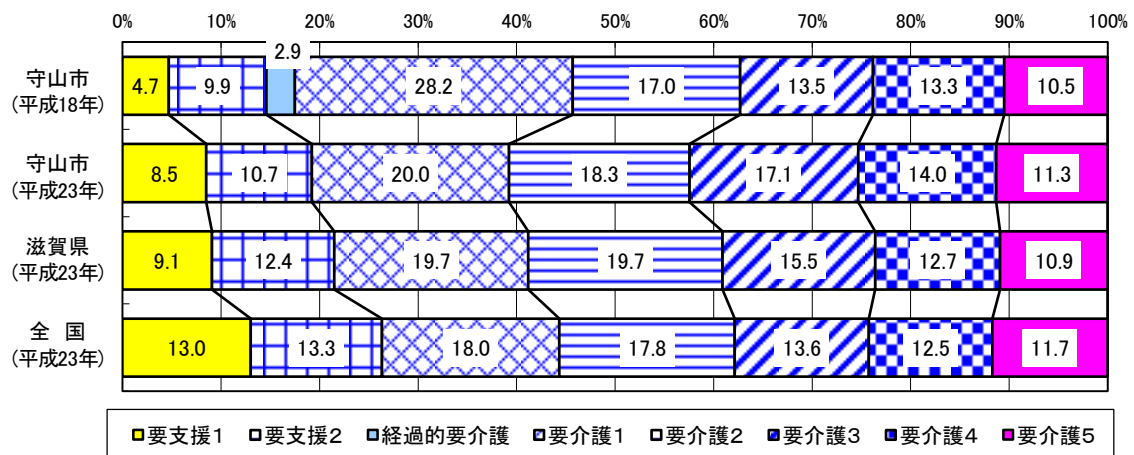
- 介護保険の要介護等認定者数は年々増加し、平成23年9月末現在では2,246人、要介護等認定率は16.7%で、全国の17.8%、滋賀県の16.9%より低いものの、この1年で120人増加するなど、増加が顕著です。
- 在宅の要介護等認定者の生活実態調査から、現在治療中または後遺症のある病気についてみると、「高血圧」が42.1%と最も高く、次いで「認知症（アルツハイマー病等）」が31.7%、「筋骨格の病気（骨粗しょう症・関節炎等）」が22.8%、「心臓病」が20.6%、「脳卒中（脳出血・脳梗塞等）」が18.4%、「目の病気」が17.3%、「糖尿病」が15.1%などと続き、生活習慣病が上位にあげられています。

■要介護等認定者数と認定率の推移



注) 認定率は、事業状況報告の各年9月末現在の認定者数を第1号被保険者数で除した数値

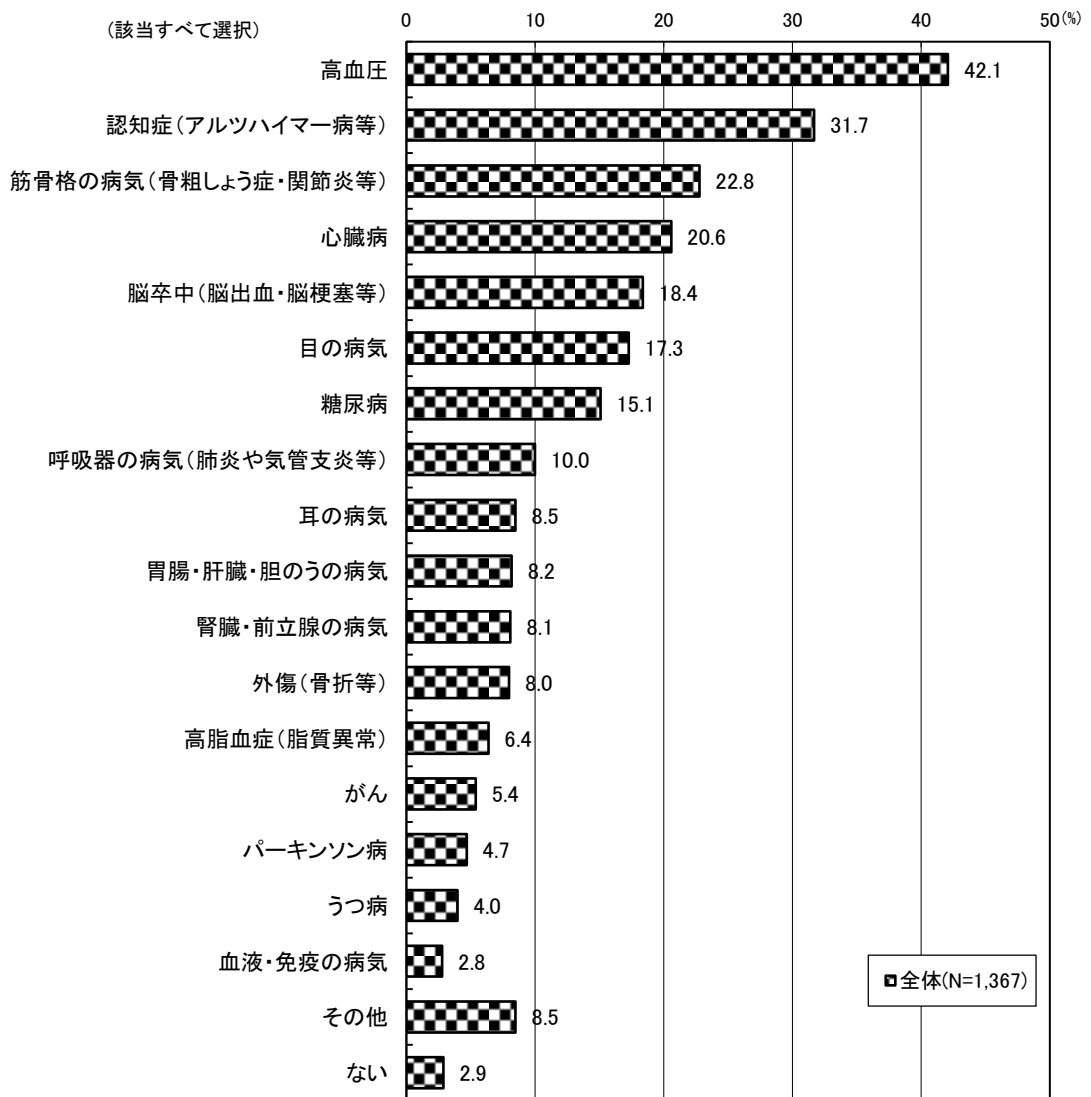
■要介護度別認定者の構成（平成23年9月末現在）



資料:介護保険事業状況報告



■要介護等認定者の治療中の病気または後遺症のある病気

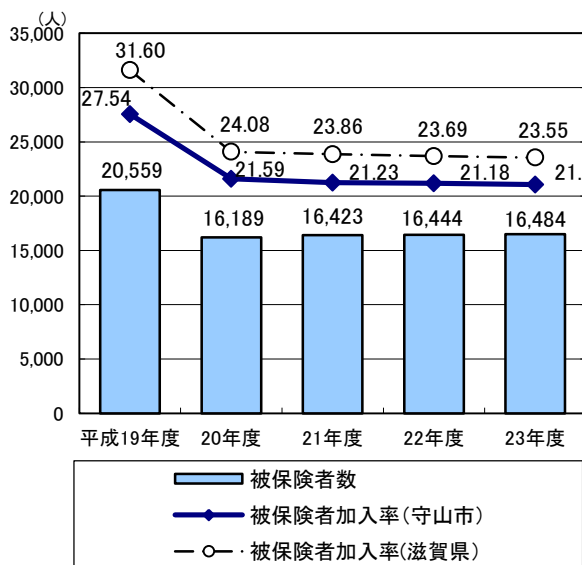


資料:守山いきいきプラン2012(要介護等認定者生活実態調査)

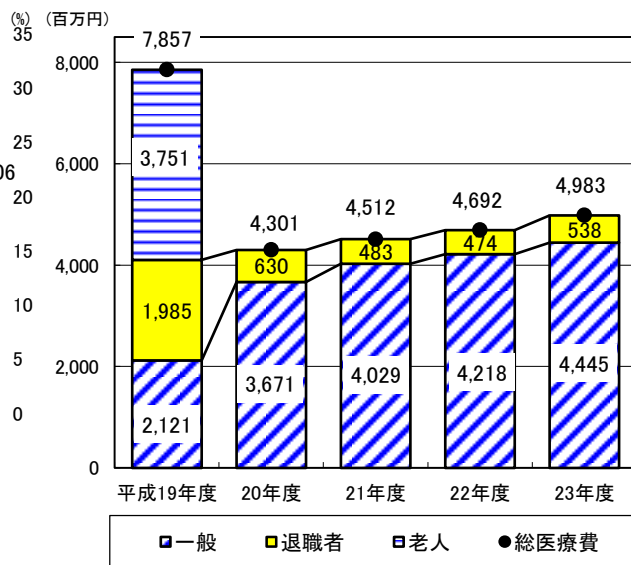
### (3) 国民健康保険医療費からみた医療費の状況

- 国民健康保険被保険者数は、老人医療費制度から後期高齢者医療制度が施行された平成20年度に減少しましたが、その後はわずかながら増加傾向にあります。
- 平成19年度の本市の総医療費は78億5千7百万円で、老人医療費を除くと41億6百万円でしたが、一般と退職者医療の合計はその後増加を続け、平成23年度は49億8千3百万円となっています。
- 1人当たりの年間総医療費は年々増加し、平成23年度はおよそ30万2千円で、県内で12位となっています。

■ 国民健康保険年間被保険者数の推移

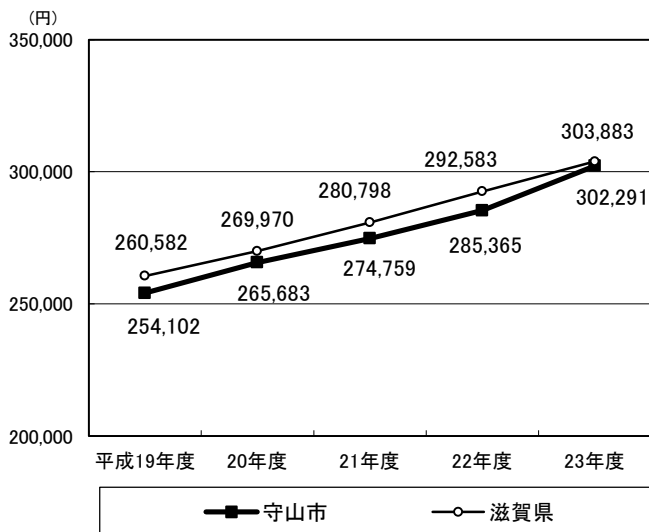


■ 制度別総医療費の推移



資料:「国民健康保険事業状況・指標(平成19年度～平成23年度)」滋賀県国民健康保険団体連合会

■ 1人当たり年間総医療費(一般+退職者)

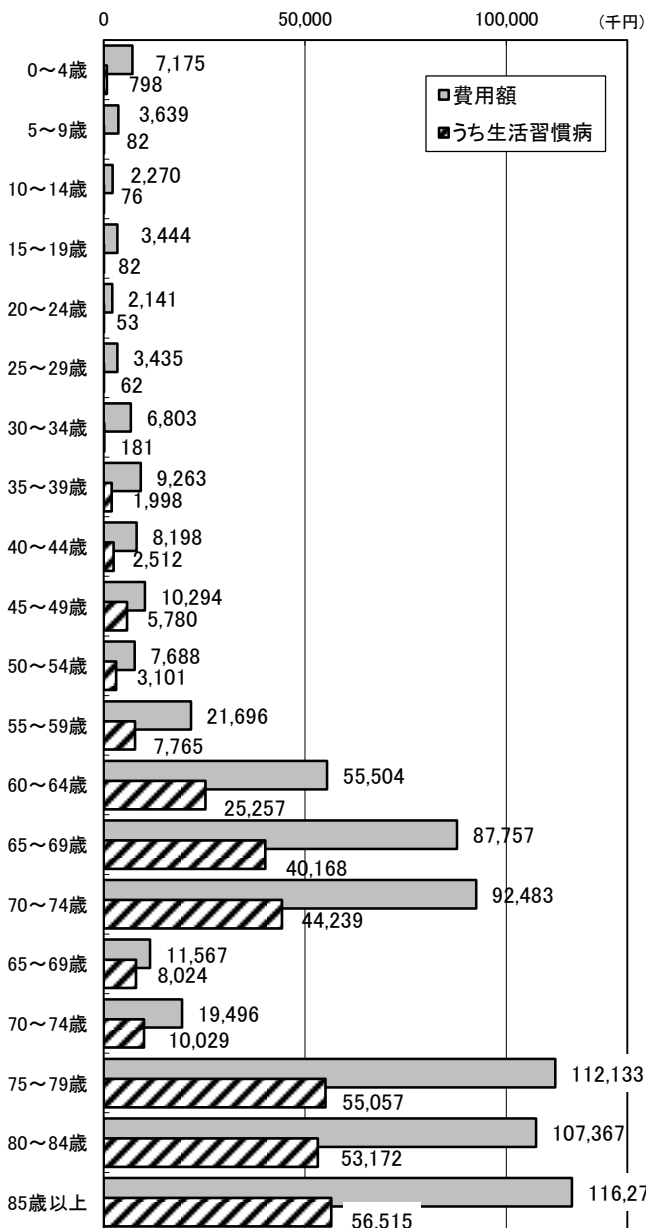


資料:「国民健康保険事業状況・指標(平成19年度～平成23年度)」滋賀県国民健康保険団体連合会

注) 総医療費=診療費(入院+入院外+歯科診療)+その他(薬局調剤+入院時食事・生活+訪問看護+療養費等)

- 入院・入院外費用はともに、全体として年齢が上がるにしたがい増加し、国民健康保険分では70～74歳がおよそ9,248万円<sup>\*</sup>で最も高くなっています。そのうち、新生物、循環器系疾患、糖尿病、腎不全の生活習慣病の費用額は、およそ4,424万円<sup>\*</sup>で最も高くなっています。また、入院および入院外費用に占める生活習慣病の割合は、45～49歳が56.1%<sup>\*</sup>で最も高くなっています。
- 40～74歳の特定健康診査対象者の平成23年5月診療分における総医療費は、2億8,360万円となっています。そのうち、生活習慣病は1億2,890万円<sup>\*</sup>で、全体の45.5%<sup>\*</sup>を占めます。循環器系疾患の中では、高血圧性疾患が2,160万円<sup>\*</sup>で最も多くなっています。

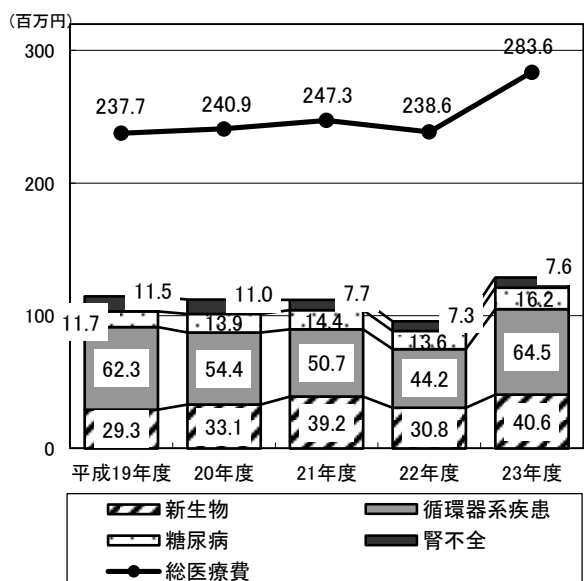
■年齢5歳階級別費用額（入院＋入院外）と生活習慣病の割合（平成23年5月診療分）



資料：平成23年5月診療分

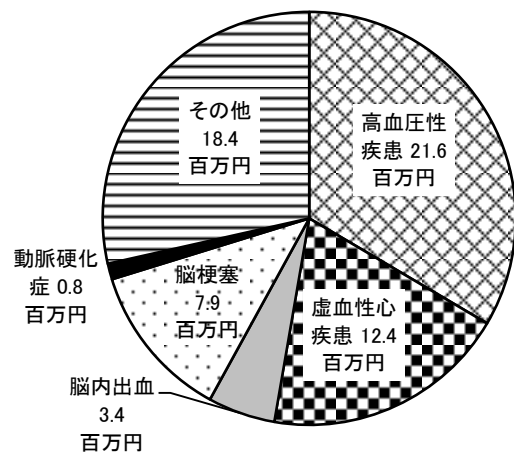
注)生活習慣病は、新生物、循環器系疾患、糖尿病、腎不全を対象  
下から5段目の「65～69歳」から最下段の「85歳以上」までは後期高齢者医療分

■特定健康診査対象者における総医療費と生活習慣病にかかる医療費の動向



資料：各年5月診療分、滋賀県国民健康保険団体連合会

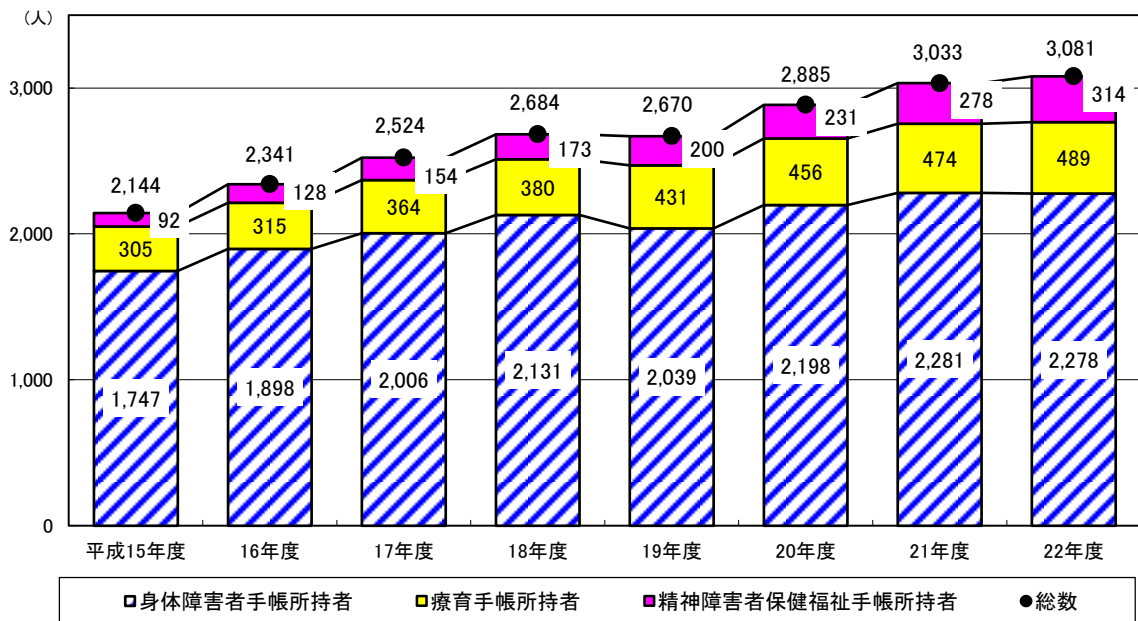
■上記平成23年5月診療分の生活習慣病のうち、循環器系疾患医療費の内訳



## (4) 障害のある人の状況

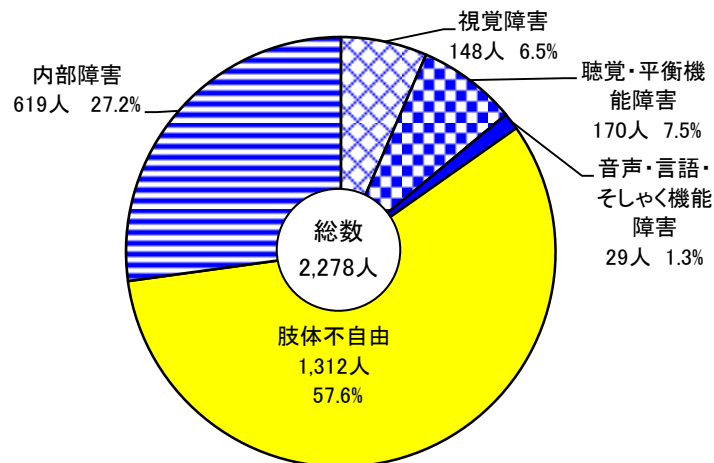
- 障害者手帳所持者数は、平成22年度は15年度と比較して、身体障害者手帳所持者が1.3倍に、療育手帳所持者が1.6倍、精神障害者保健福祉手帳所持者が3.4倍と、特に精神障害者保健福祉手帳所持者の伸びが大きくなっています。
- 精神障害者通院医療費公費負担受給者数は、平成22年度で826人となっており、精神障害者保健福祉手帳所持者の2.6倍になっています。
- 平成22年度の身体障害者手帳所持者のうち、肢体不自由が57.6%を占め最も多く、次いで内部障害が27.2%、聴覚・平衡機能障害が7.5%、視覚障害が6.5%、音声・言語・そしゃく機能障害が1.3%となっています。

■障害者手帳所持者数の推移



資料:「もりやま障害福祉プラン2012より」各年度末

■障害の種類別身体障害者手帳所持者の構成（平成22年度）



### 3 分野別の市民の健康状況

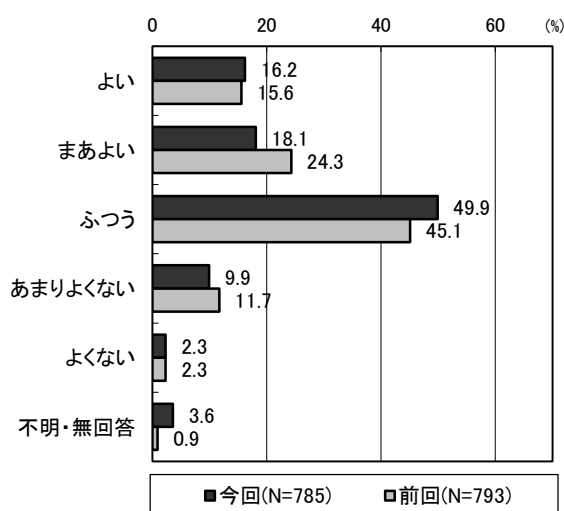
ここでは、平成14年1月および平成23年10月に実施した「健康もりやま21市民アンケート調査」の比較を中心に、前計画の分野別に調査結果の概要と課題の整理から市の特徴をみます。

■健康もりやま21市民アンケート調査の概要

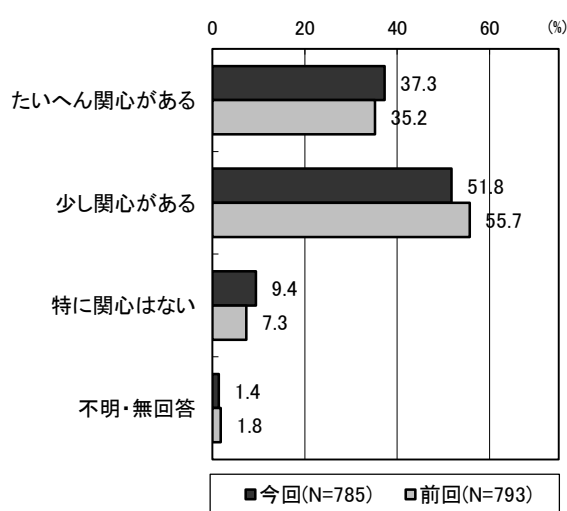
項目	平成14年度調査	平成23年度調査
調査対象者	市内在住の15歳から69歳までの人	市内在住の15歳から69歳までの人
調査期間	平成14年1月10日～1月21日	平成23年10月18日～11月7日
調査方法	調査票による本人記入方式（本人が記入できない場合は家族等による） 配付・回収ともに郵送	
回収状況	配付数：2,000 有効回収数：793 有効回収率：39.7%	配付数：2,000 有効回収数：785 有効回収率：39.3%

#### ※ (1) 生活習慣病

■現在の健康状態



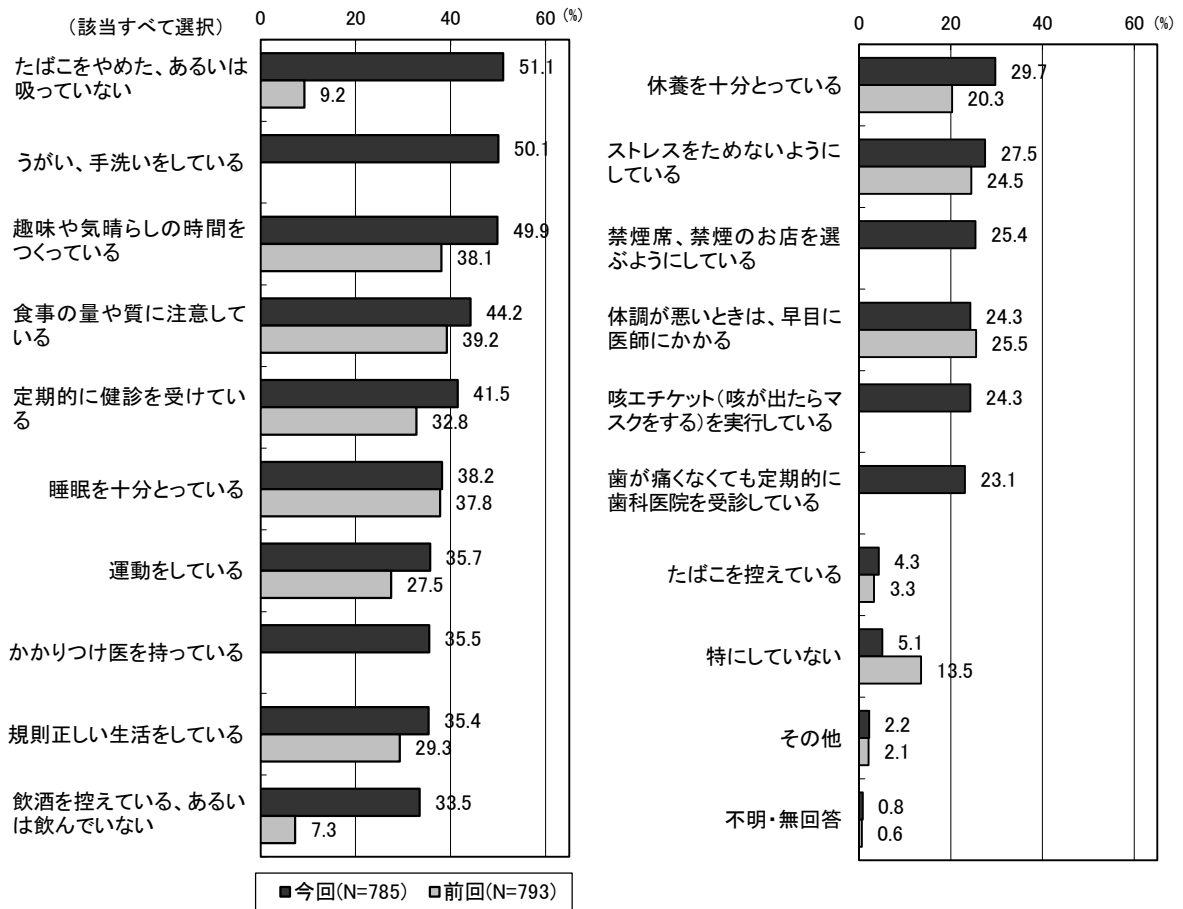
■健康づくりへの関心



- 「よい」と「まあよい」を合わせると3割強で、前回調査に比べて低下しています。
- 「よい」「まあよい」は、男性は20代が5割強、女性は10代が6割弱で最も高く、男女とも50代まで年齢が上がるに従い低下し、60代に再び上昇します。（資料編99ページ参照）

- 「たいへん関心がある」は4割弱で、前回調査に比べて若干上昇しています。
- 男女ともに「たいへん関心がある」は50代以降で4割を超えています。（資料編99ページ参照）

## 健康づくりのために実行していること



注)「たばこをやめた、あるいは吸っていない」および「飲酒を控えている、あるいは飲んでいない」は、前回調査ではそれぞれ「たばこをやめた」「飲酒を控えている」となっていたため、回答率に差が出ています。また、「禁煙 席、禁煙のお店を選ぶようにしている」や「歯が痛くなくても定期的に歯科医院を受診している」「かかりつけ医を持っている」「うがい、手洗いをしている」「咳エチケット(咳が出たらマスクをする)を実行している」は前回調査にはなかった項目です。

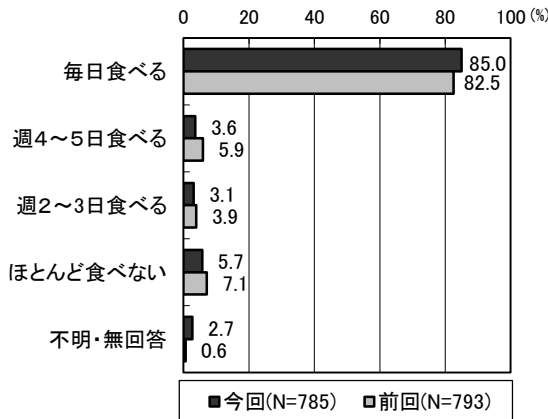
- 「たばこをやめた、あるいは吸っていない」「うがい、手洗いをしている」「趣味や気晴らしの時間をつくっている」がそれぞれおよそ5割となっています。

### 課題

- 前回調査に比べて健康づくりへの関心が上昇しており、特に50代以降の関心度が高く、健康づくりへの前向きな姿勢が伺えます。また、健康づくりのために実行していることも前回調査より上昇した項目が多く、市民ひとりひとりに応じた取組を見つけ、継続して実行することが重要です。

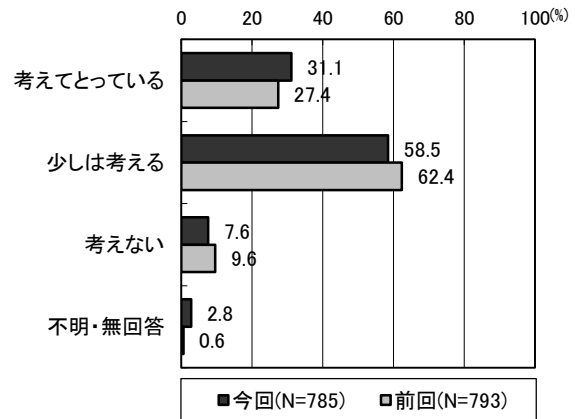
## (2) 栄養・食生活

■朝食の摂取状況



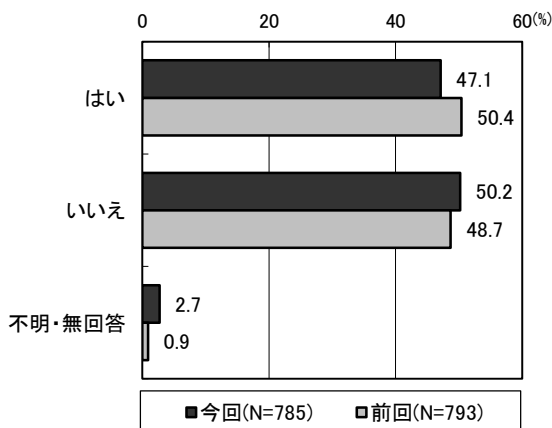
- 「毎日食べる」は8割を超えており、前回調査に比べて若干上昇しています。
- 男性は40代以降、女性は30代以降、「毎日食べる」が多くなっています。
- 「ほとんど食べない」は、男性の30代で3割弱と高くなっています。(資料編100ページ参照)

■栄養のバランスを考えているか



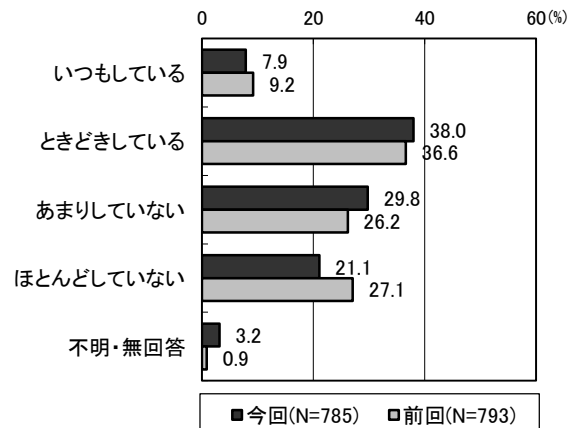
- 「考えてとっている」は3割程度と前回調査に比べて若干上昇しています。
- 男性は40代以降「考えてとっている」が高く、60代が3割強で最も高くなっています。
- 女性は全年代において「考えてとっている」は3割弱から4割強を占めています。(資料編100ページ参照)

■最低1食30分以上かけた食事の有無



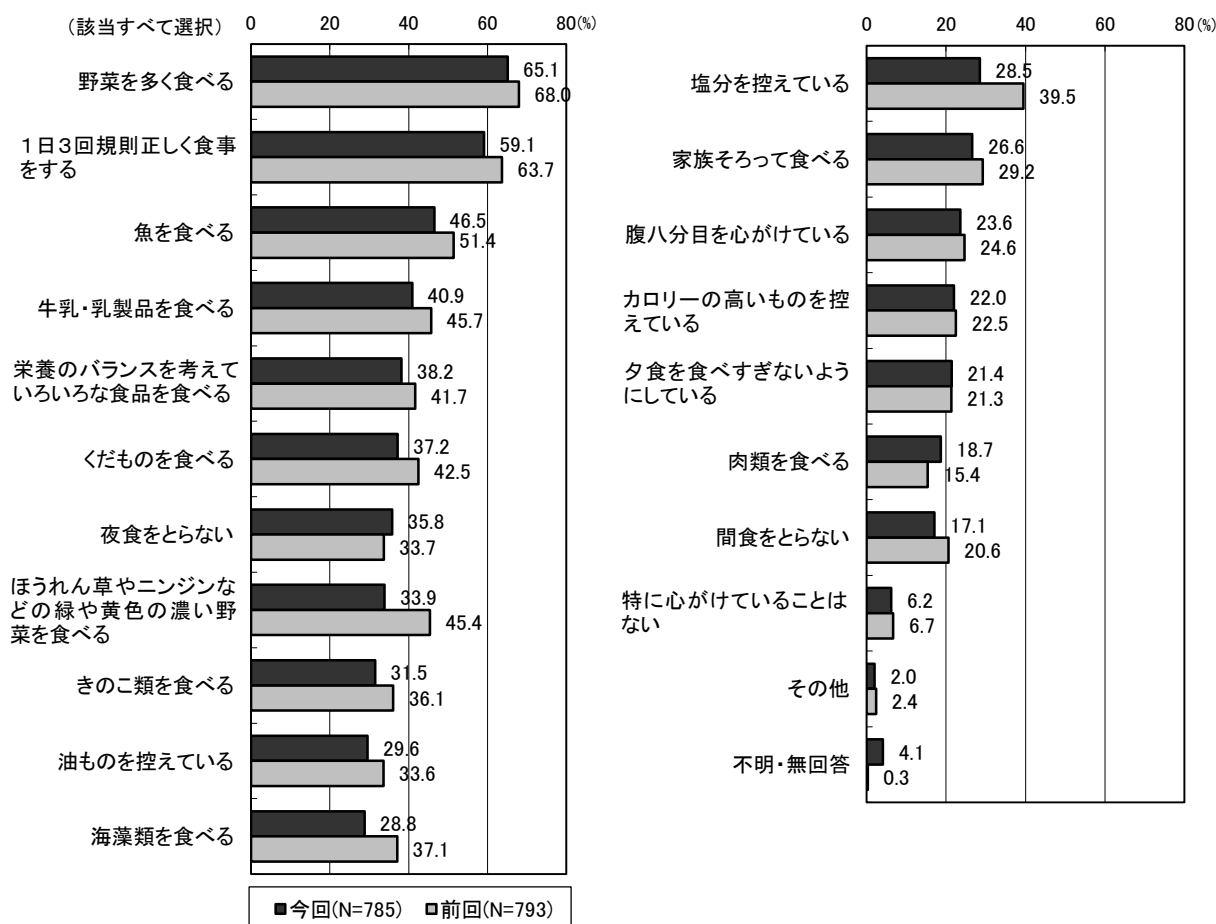
- 「はい」は5割弱で、前回調査に比べて若干低下しています。
- 働き盛りの40代で「はい」は4割弱と最も低く、10代と50~60代では5割を超えています。(資料編100ページ参照)

■栄養成分表示参考の状況



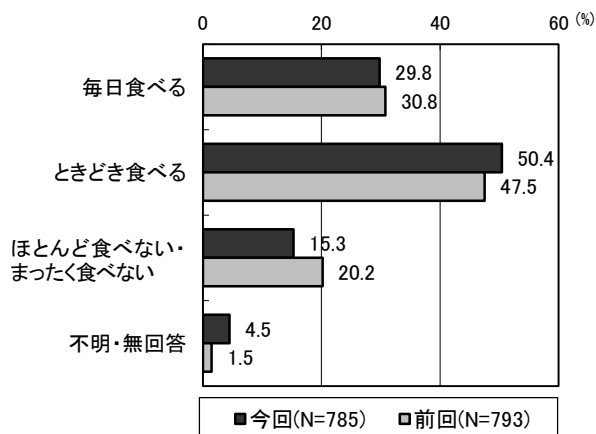
- 「いつもしている」と「ときどきしている」を合わせると5割弱で、前回調査と同程度です。
- 参考に行っている割合は、男性の約3割に対し、女性は6割弱で約2倍と高くなっています。(資料編100ページ参照)

### ■食生活で心がけていること



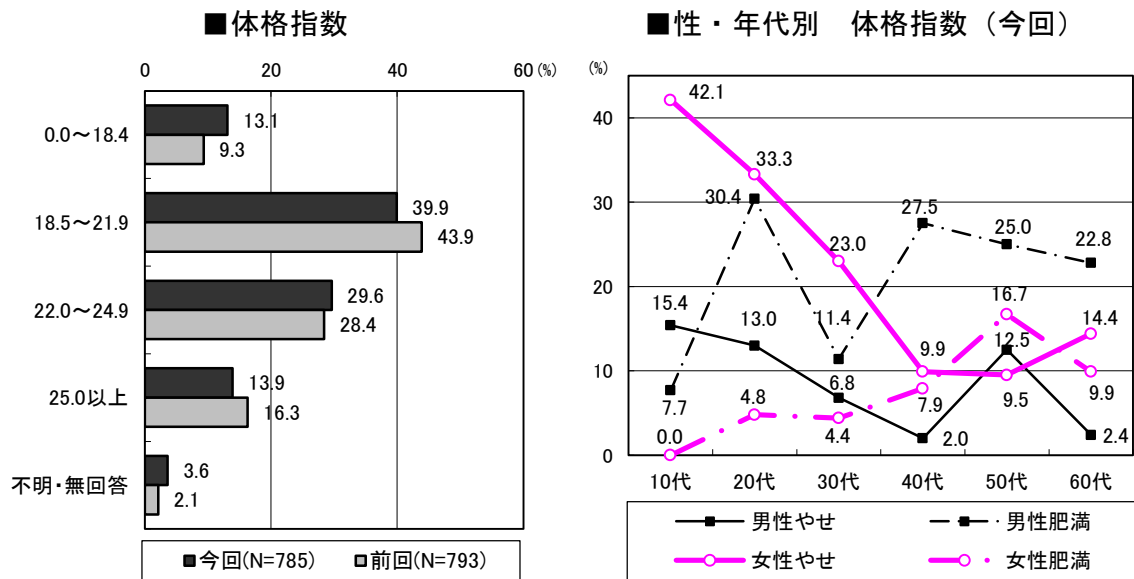
- 「ほうれん草やニンジンなどの緑や黄色の濃い野菜を食べる」と「塩分を控えている」が、前回調査に比べて10ポイント以上低下しています。
- 「野菜を多く食べる」「1日3回規則正しく食事をする」「魚を食べる」などの項目でも若干低下しています。

### ■間食の摂取状況



- 「毎日食べる」は約3割で、前回調査と同程度です。
- 「毎日食べる」割合は、全年代において女性が男性より高くなっています。
- 「毎日食べる」は、20代の女性が3割弱で最も低く、40～50代は5割弱と高くなっています。  
(資料編101ページ参照)





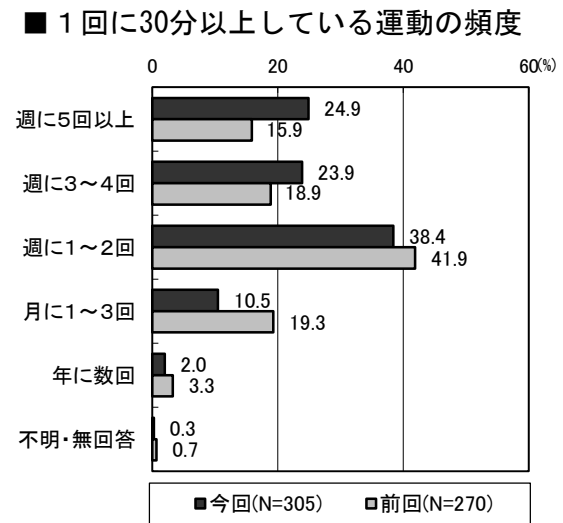
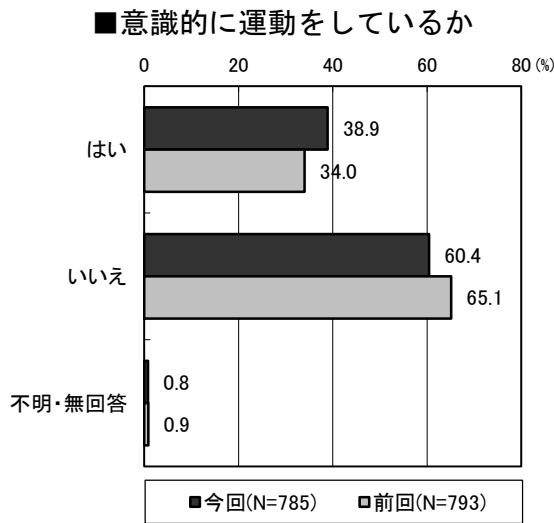
- 「やせ（BMI18.4以下）」が前回調査に比べて高く、「肥満（25.0以上）」は若干低下しています。
- 男女ともに「やせ」は10代が最も高く、特に女性は4割を超えています。一方、「肥満」は男性では20代、40代が約3割と高く、女性は50代が2割弱で最も高くなっています。

- 学区や自治会では、民生委員児童委員、健康推進員や福祉協力員など、また、老人クラブ、おうみ富士農業協同組合など各種機関や団体によるすこやかサロン、子育てサロン、料理教室などが開催され、ふれあいの中での料理作りや会食が行われています。
- 「守山市食育推進計画」を平成23年3月に策定し、「わ」でつながる笑顔いっぱい守山の食育」を基本理念として、「1 食べることの大切さを学ぶ」「2 早寝・早起き・朝ごはんを実践する」「3 家庭や地域で食文化を語り継ぐ」「4 安全・安心の食を選択する」の4つの基本目標のもとに、総合的な取組を推進しています。

**課題**

- 前回調査に比べて、朝食を毎日食べている人の割合が上昇しており、実践面での成果が表れていることが伺えます。しかし、食生活で心がけていることなどで、食事への意識面での悪化傾向がみられます。特に男性の10~20代にみられる傾向であり、こうした年代を中心に改善に向けた取組が必要です。
- 10~20代の女性のやせや40代以上の男性の肥満など、性や年代による違いがみられ、このような違いを踏まえた適正体重維持の働きかけが必要です。
- 関係機関や団体と連携し、料理をし、ともに食卓を囲む喜びを知る機会を設けたり、生活習慣病予防のためのバランスの良い食事について伝えるなど、身近な地域での食育の推進、出前講座などの開催が必要です。

### (3) 身体活動・運動



- 「はい」は約4割を占め、前回調査に比べて若干上昇しています。
- 「はい」は男性が5割弱に対して、女性が3割強となっています。
- 男女ともに40代以降で運動している人の割合が高くなっています。(資料年101ページ参照)

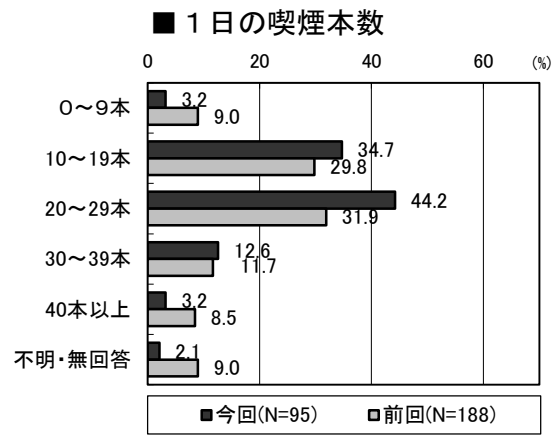
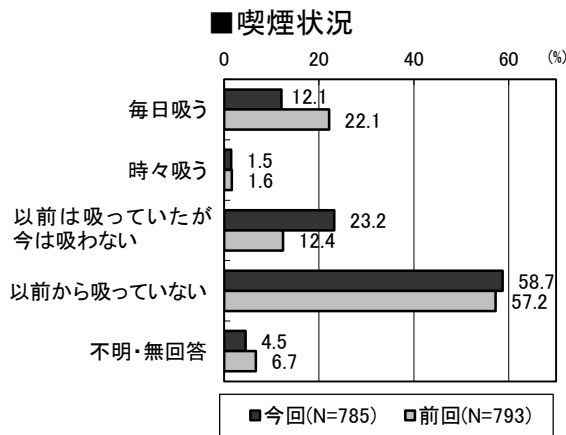
- 「週に5回以上」が前回調査に比べて9ポイント上昇しています。
- 男女ともに「週に5回以上」は10代が最も高く、30代が最も低くなっています。(資料編101ページ参照)

- 平成18年度から<sup>※</sup>総合型地域スポーツクラブが学区ごとに順次設置され、平成24年8月をもって市内の全学区に設立されました。また、自治会単位でのラジオ体操が実施され始めるとともに、個人やグループによるウォーキング、老人クラブによるグラウンドゴルフなど、日常的な運動への取組も行われています。
- 障害のある人は、障害の種別と程度により運動不足となりがちです。障害者団体では、交流会やリフレッシュ体操、ヨガ教室などに取り組んでいます。

#### 課題

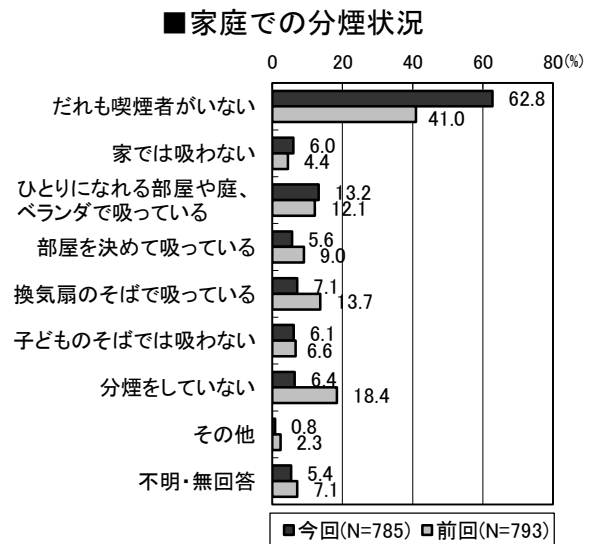
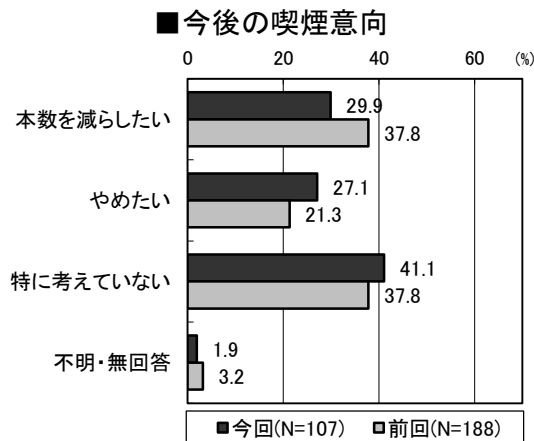
- 前回調査に比べて、意識的に運動をしている人の割合が上昇し、また、1回に30分以上している運動の頻度で「週5回以上」が上昇するなど、運動への意欲が高まる傾向にあります。しかし、男性の30代や女性の20~30代は意識的に運動している割合が低く、身近な地域での子育て世代への運動機会の提供が必要です。
- 7学区すべてに総合型地域スポーツクラブが設立され、地域の人が気軽に運動できる場ができましたが、まだまだ認知度が低いこともあり、普及啓発を図るとともに、総合型地域スポーツクラブを中心に、身近な地域での世代間交流も含めた生涯スポーツの取組を進めていく必要があります。
- また、だれでも気軽に取り組めるラジオ体操や、障害のある人および家族が参加しやすいスポーツ・レクリエーション活動などの充実も必要です。

## (4) たばこ



- 「毎日吸う」と「時々吸う」と合わせた喫煙率は13.6%で、前回調査に比べて10ポイント低下しています。
- 喫煙率は、男性は26.1%、女性は5.6%で、男性で17ポイント、女性で5ポイント低下しています。
- 10代の喫煙率は、男性が7.7%、女性が5.3%です。  
(資料編102ページ参照)

- 「20～29本」が4割を超え、前回調査に比べて上昇しています。
- 男女ともに「20～29本」が4割程度となっています。
- 男性は「20～29本」、女性は「10～19本」「20～29本」がそれぞれ4割程度で最も高くなっています。  
(資料編102ページ参照)



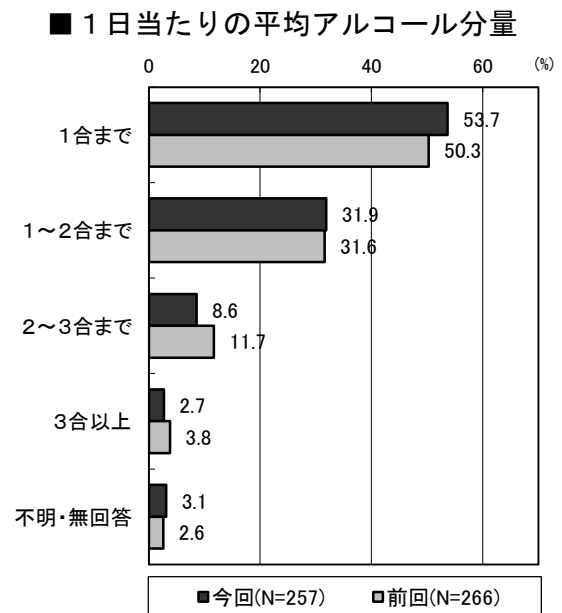
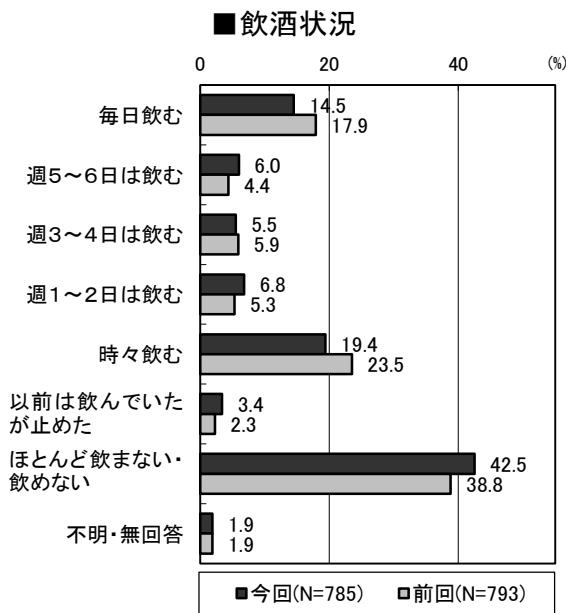
- 「本数を減らしたい」は約3割で、前回調査に比べて低下しています。
- 「本数を減らしたい」は男性で3割強、女性は約1割となっています。  
(資料編102ページ参照)

- 「だれも喫煙者がいない」が6割を超えており、前回調査より20ポイント以上上昇しています。

### 課題

- 毎日の喫煙者や家庭内での喫煙者が減少しているなど、改善傾向が伺えます。しかし、1日の喫煙本数「20～29本」の割合の上昇や、今後の喫煙意向で本数を減らしたい人の減少などがみられ、禁煙を進める取組の継続が必要です。

## (5) アルコール



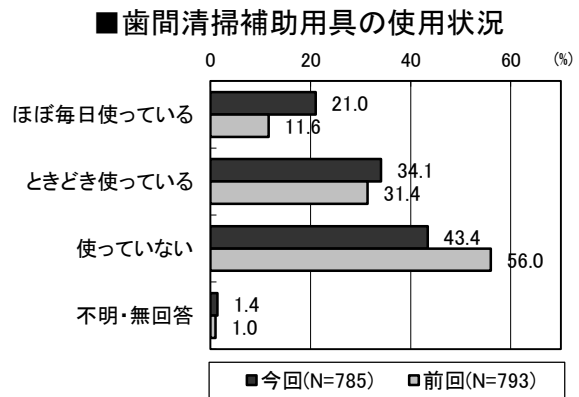
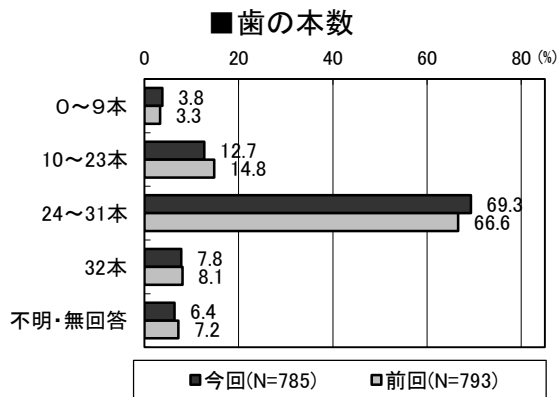
- 「ほとんど飲まない・飲めない」割合が4割を超え、前回調査に比べて若干上昇しています。
- 男性の50～60代は「毎日飲む」がおよそ4割と高くなっています。  
(資料編102ページ参照)

- 「1合まで」が5割を超えており、前回調査に比べて若干上昇しています。
- 男性は「1～2合程度」「2～3合程度」「3合以上」の合計が、すべての年代で半数を超えています。
- 女性は年齢が上がるにしたがい「1合まで」が高くなっています。  
(資料編102ページ参照)

### 課題

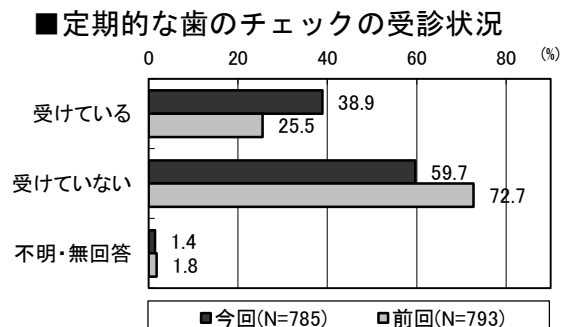
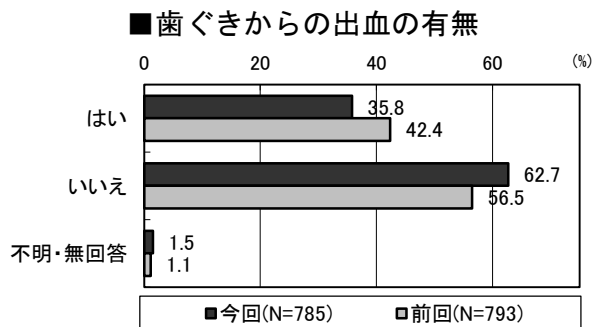
- 飲酒頻度や飲酒量は減少してきているものの、男性は飲酒傾向が強く、多量飲酒する人の割合も高くなっています。今後も、生活習慣病のリスクを高める飲酒量の啓発や多量飲酒の弊害、アルコール依存症など、アルコール関連問題についての啓発をはじめ、国の基本法の制定の動向を踏まえた包括的な対策が必要です。

## (6) 歯の健康



- 「24本以上」が7割を超え、前回調査に比べて若干上昇しています。
- 60代の「24本以上」は、男性が女性を若干上回っています。  
(資料編103ページ参照)

- 「ほぼ毎日使っている」は約2割で、前回調査に比べて上昇しています。
- 男性では30~60代で1割~2割程度、女性では50~60代で3割程度となっています。(資料編103ページ参照)



- 「はい」は3割強で、前回調査に比べて低下しています。
- 「はい」は、男女ともに20代が最も高く、男性が5割弱、女性が5割となっています。(資料編103ページ参照)

- 「受けている」は約4割で、前回調査に比べておよそ13ポイントも高くなっています。

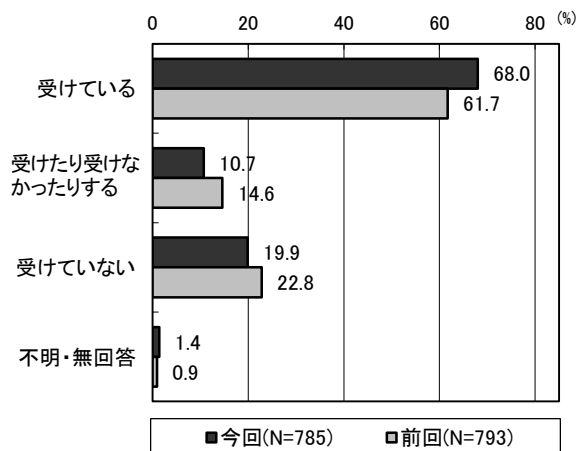
- 障害のある人の通所作業所（8か所）において、歯科医による健診と歯科衛生士による指導とを毎年交互に実施しています。

### 課題

- 歯のケアをする人が増加しており、歯の健康への意識の向上が伺えます。特に歯間清掃補助用具を使う人の割合が高くなってきており、今後も継続した取組が必要です。また、男女ともに20代で歯ぐきからの出血がある人の割合が半数と高く、若いうちから定期検診をはじめ歯周病予防が必要\*です。口腔内の衛生は、食生活や栄養管理、さらには全身の健康につながることから、自主的な口腔ケアに対する関心を深めるための啓発の強化と、障害のある人や在宅の寝たきりの人などに対する口腔衛生の保持増進が必要です。

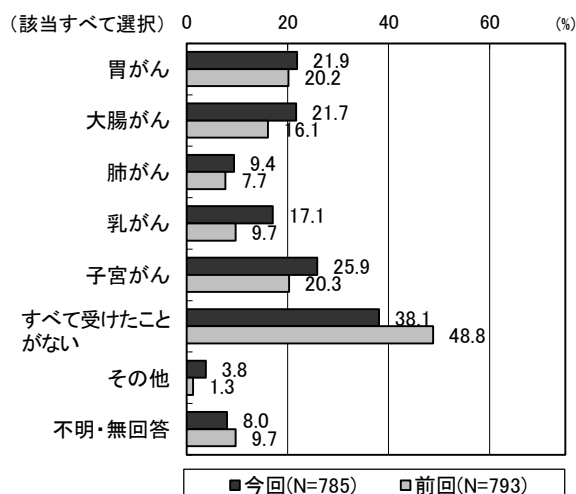
## (7) 健康診査

### 健康診査の受診状況



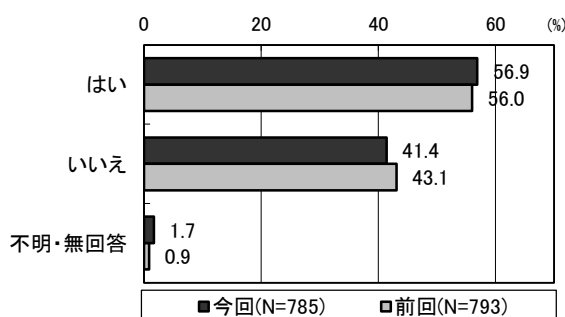
- 「受けている」は約7割で、前回調査に比べて上昇しています。
- 「受けている」は、男性の40～50代が9割、女性の40～50代が約7割と最も高くなっています。
- 「受けている」は、男女を通じて女性の30代が約5割で最も低くなっています。  
(資料編104ページ参照)

### がん検診の受診状況



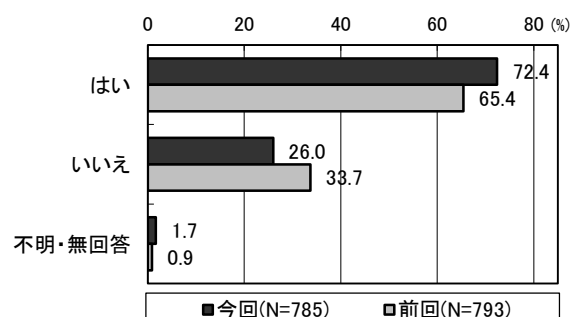
- 「胃がん」「大腸がん」「子宮がん」はそれぞれ2割を超え、前回調査に比べて上昇しています。
- 「すべて受けたことがない」は4割弱で、前回調査に比べておよそ10ポイント低下しています。
- 40代男性の「すべて受けたことがない」が6割を超えています。
- 子宮がんは30～40代でおよそ6割、乳がんは40代で5割と高くなっています。  
(資料編104ページ参照)

### かかりつけ医の有無



- 「はい」は6割弱で、前回調査と同程度です。
- 「はい」は、男女ともに10代が約7割と高く、また、男性は60代、女性は40代以降で6割を超え、女性の60代では8割強となっています。  
(資料編104ページ参照)

### かかりつけ歯科医の有無

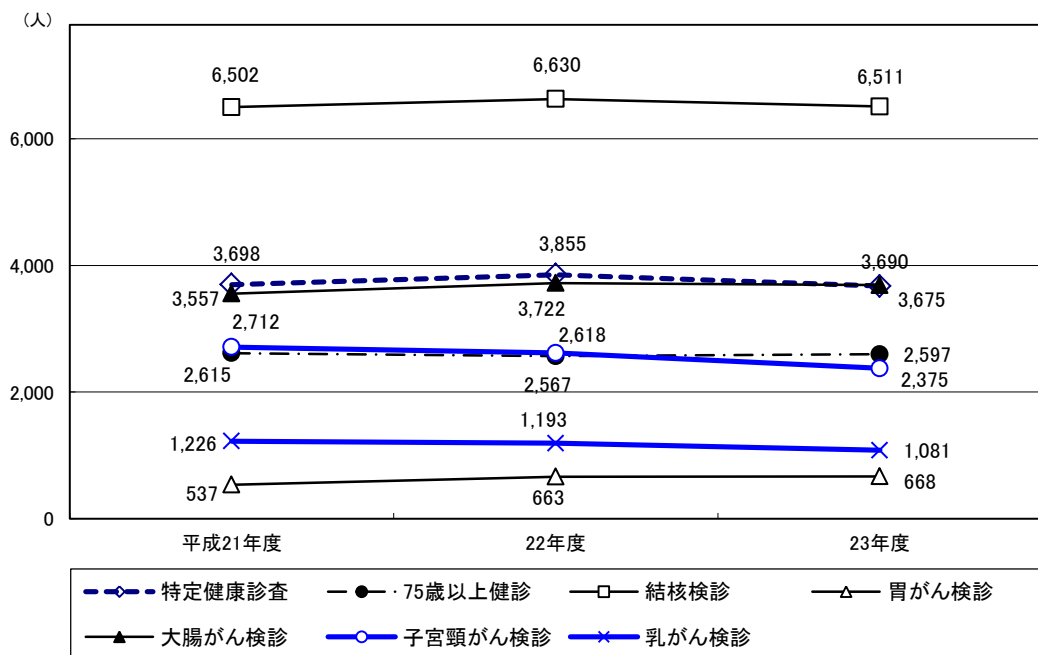


- 「はい」は7割を超え、前回調査に比べて7ポイント上昇しています。
- 「はい」は、男女ともに20代が最も低く、男性が5割弱、女性およそ6割となっています。  
(資料編104ページ参照)

■守山市が実施する健（検）診の種類（平成24年度の状況）

健（検）診名	対象者等
39歳以下健診	健診日に18歳以上39歳以下の人（ <sup>※</sup> 特定健康診査対象者を除く）。
特定健康診査	守山市国民健康保険に加入している40歳以上で、健診日の当日に74歳以下の人（受診券を送付）。
75歳以上健診	後期高齢者医療制度に加入している人（受診券を送付）。
結核検診	40歳以上の人。他の健康診査と同時受診可能。
肝炎ウイルス検診	40歳の人または41歳以上で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことのない人。他の健康診査と同時受診可能。
大腸がん検診	40歳以上の人。健康診査と同時受診可能。一定の年齢の人に無料クーポン券あり。
胃がん検診	40歳以上の人。集団で実施。
子宮頸がん検診	20歳以上の女性。一定の年齢の人に無料クーポン券あり。
乳がん検診	40歳以上の女性。一定の年齢の人に無料クーポン券あり。
骨粗しょう症検診	30～70歳の5歳刻みの女性（5年に1度）。
<sup>※</sup> 歯周病検診	20～70歳の人。歯科医療機関で実施。

■健（検）診の受診者数の推移

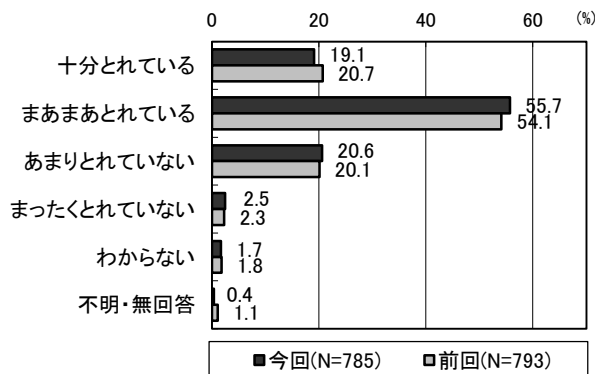


課題

●健康診査では、受診状況やかかりつけ医の状況など、改善傾向が伺えます。しかし、がん検診の受診状況では、女性の受診率が上昇している一方で、男性はすべて受けたことがない人の割合が高くなっています。女性のがん検診受診が浸透してきている一方、男性のがん検診受診を浸透させる必要があります。

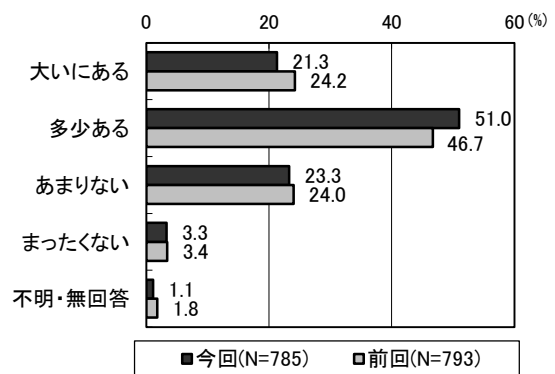
## (8) 休養・こころの健康

### ■休養は十分かどうか



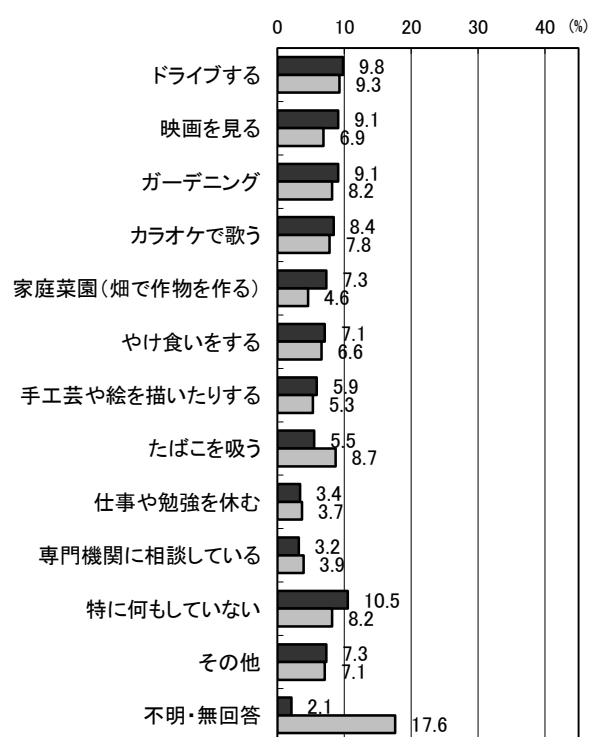
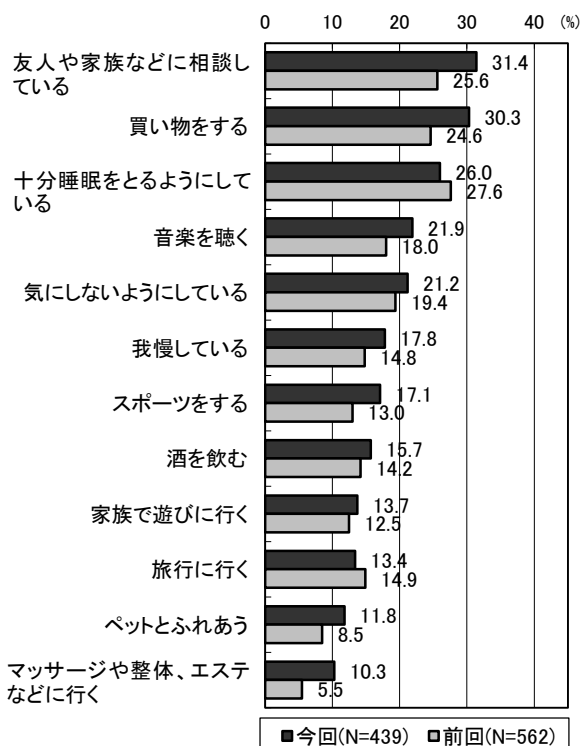
- 「十分とれている」は2割弱で、前回調査に比べて若干低下しています。
- 男性の10代と40代は「十分にとれている」が1割未満で、女性は全年代において1割から2割程度となっています。(資料編105ページ参照)

### ■ストレスの有無



- 「大いにある」と「多少ある」を合わせて7割を超え、前回調査に比べて若干上昇しています。
- 男性は30～40代がストレスを感じている人の割合が8割弱と高く、女性は30代が9割と高くなっています。(資料編105ページ参照)

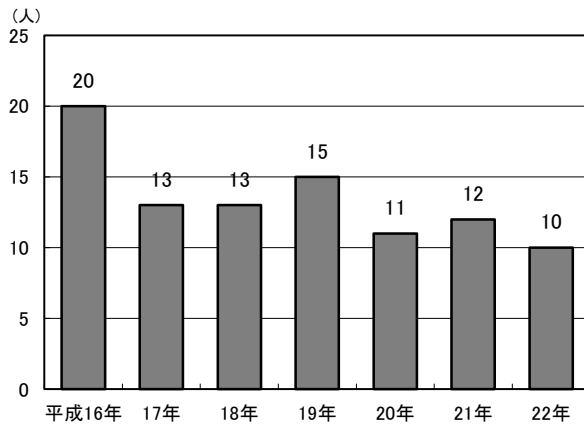
### ■ストレスの解消法



- 「友人や家族などに相談している」「買い物をする」などが高く、前回調査と同様の傾向が伺えます。
- 女性は「友人や家族などに相談している」が、男性は「スポーツをする」が最も高く、男性の40～60代は「酒を飲む」が3割から3割強と高くなっています。(資料編106ページ参照)

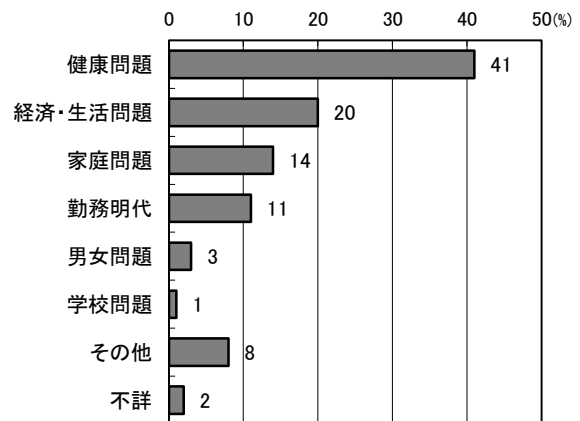


■ 守山市の自殺者数の推移



資料:人口動態統計

■ 滋賀県自殺の原因・動機別構成



資料:滋賀県警察調べ(平成22年)

- 本市の自殺者数は、平成22年が10人で、平成17年以降は毎年13人前後で推移しています。人口10万人当たりの自殺による死亡率は0.13で、全国の0.24や県の0.22より低い状況です。
- 滋賀県でも平成22年の自殺者数が308人で、前年から29人増加し、その増加率は全国で2番目に高い数値となっています。

- 滋賀県全体の平成22年の自殺の原因・動機別では、「健康問題」が4割、「経済・生活問題」が2割などとなっています。健康問題は無職者が多く、「経済・生活問題」は自営業・家族従事者が、勤務問題は被雇用者・勤め人が多くなっています。

- 本市の精神障害者保健福祉手帳所持者数は年々増加し、平成22年度には314人となっています。また、平成22年度の精神障害者通院医療費公費負担受給者数は826人で、手帳所持者数の2.6倍となっています。

■ 老人クラブの組織状況

学区	平成21年度		平成22年度		平成23年度	
	クラブ数(クラブ)	加入者数(人)	クラブ数(クラブ)	加入者数(人)	クラブ数(クラブ)	加入者数(人)
守山	11	736	10	644	10	619
吉身	8	522	8	451	8	446
小津	9	716	9	696	9	712
玉津	7	431	7	409	7	419
河西	14	1,001	13	909	13	952
速野	7	910	4	547	4	539
中洲	5	505	5	505	5	485
計	61	4,821	56	4,161	56	4,172

資料:「守山いきいきプラン2012」

- 老人クラブは、高齢者にとって重要な社会参加の場やいきがづくりの場となっていて、老人憩いの家を拠点に学区や自治会で老人クラブが組織され、健康づくりや仲間づくり、趣味や教養などの学習活動、社会奉仕などさまざまな活動を行っています。近年は、老人クラブ連合会から脱退する単位老人クラブが増加してきており、これによる加入者の減少がみられます。

#### ■すこやかサロンの実施状況

地域	項目	平成21年度	平成22年度	平成23年度
学区	実施か所(か所)	4	4	4
	実施回数(回)	20	19	18
	参加者(人、( )はボランティア等数)	468(384)	458(422)	449(392)
自治会	実施か所(か所)	69	69	70
	実施回数(回)	361	418	473
	参加者(人、( )はボランティア等数)	7,158(3,888)	8,023(4,254)	8,371(4,761)
市	実施か所(か所)	1	1	1
	実施回数(回)	10	12	11
	参加者(人、( )はボランティア等数)	201(84)	238(158)	205
計	実施か所(か所)	74	74	75
	実施回数(回)	391	449	502
	参加者(人、( )はボランティア等数)	7,827(4,356)	8,719(4,834)	9,025(5,345)

資料: 守山市社会福祉協議会各年度事業報告

- 地域において、家に閉じこもりがちな高齢者等の交流の機会をつくり、社会的孤立感を解消するため、市全域、学区、自治会単位でサロンを開催し、食事やレクリエーションをしたり、高齢者の交流を図っています。また、サロンボランティア養成講座を開催し、ボランティアの養成を行っています。

#### ■高齢者生活支援事業による高齢者の居場所

年度	居場所
平成20年度	かたたや(守山学区)
平成21年度	立田いきいきクラブ(中洲学区)
平成23年度	地域交流センターななまがり(玉津学区) スローライフ守山まほろばの郷(河西学区) 高齢者の居場所ゆるり(守山学区)

- 高齢者生活支援事業として、高齢者を見守り、居場所を確保するための事業や、高齢者と他世代との交流事業などを行うための施設整備を支援しています。現在、5施設が整備され、民間事業者等による高齢者の居場所づくりの事業が展開されています。また、「わ」で輝く自治会応援報償事業を活用し、自治会館や空き民家等を開放した、多世代がふれあえる居場所づくりの取組を支援しています。平成25年1月末現在では24自治会で、自治会館等を開放し、居場所づくりに取り組まれています。

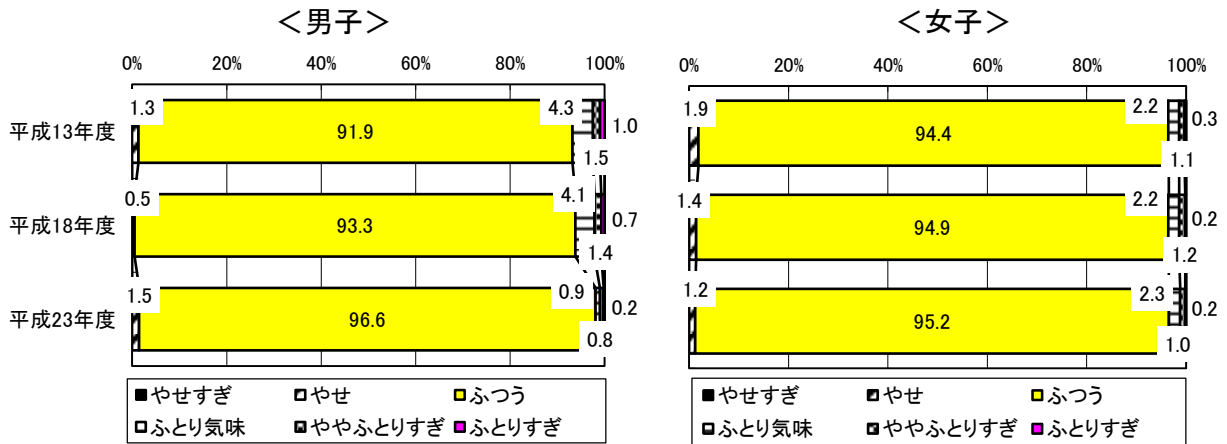
- 地域福祉に関するアンケート調査報告書によると、何らかの地域行事や活動に参加したことがある人は、全体として9割を超える高いものとなっていますが、39歳以下や70歳以上の参加状況は、他の年代と比べて低い結果となっています。
- また、優先して取り組むべき施策については、「情報の充実」が4割弱で最も高く、次いで「いきがいをつくる活動・居場所の充実」が約3割、「近所同士が助け合えるしくみづくりの充実」が3割弱と続きます。「いきがいをつくる活動・居場所の充実」は、40歳～69歳でより重要視されています。また、いきがい活動の内容は「趣味」が最も多く、次いで「スポーツ」が多くなっています。一方、いきがい活動に取り組んでいない人も4割以上となっています。
- 守山市社会福祉協議会が把握しているボランティア登録数は、平成24年8月現在では74グループで増加傾向にあります。

**課題**

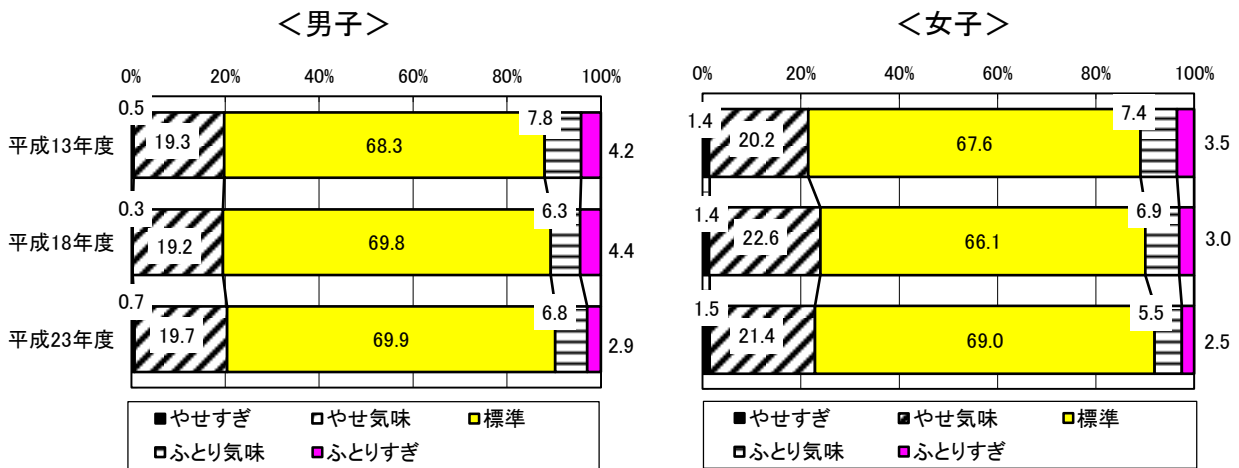
- 睡眠による休養、ストレスの有無ともに、前回調査に比べて悪化傾向にあります。ストレスの有無については、特に男性が30～40代、女性が30代で高くなっていますが、ほとんどの年代で高い傾向があることから、個々に応じたストレス解消法を見つけ、取り組んでいくことが必要です。また、男性の40～60代の飲酒による解消法は、アルコール依存症にならないよう、気をつける必要があります。
- 自殺や精神障害に対する理解が十分得られている状況ではないことから、市民に対する理解のために啓発と自殺予防に向けた相談・支援の充実、こころの健康づくりの推進が必要です。平成24年3月策定の「守山市自殺対策基本指針」を踏まえた取組を進めていく必要があります。
- 健康づくりや市民同士の交流を進めるためにも、より多くの市民に、身近な所でいきがいとなる活動を持ち、継続して取り組んでいくことが必要です。また、市民のいきがい活動を支援するための情報提供や居場所づくり、障害のある人やひきこもりの若者、閉じこもりがちな高齢者のふれあいの場づくりも必要です。

## (9) こどもの健康と子育て

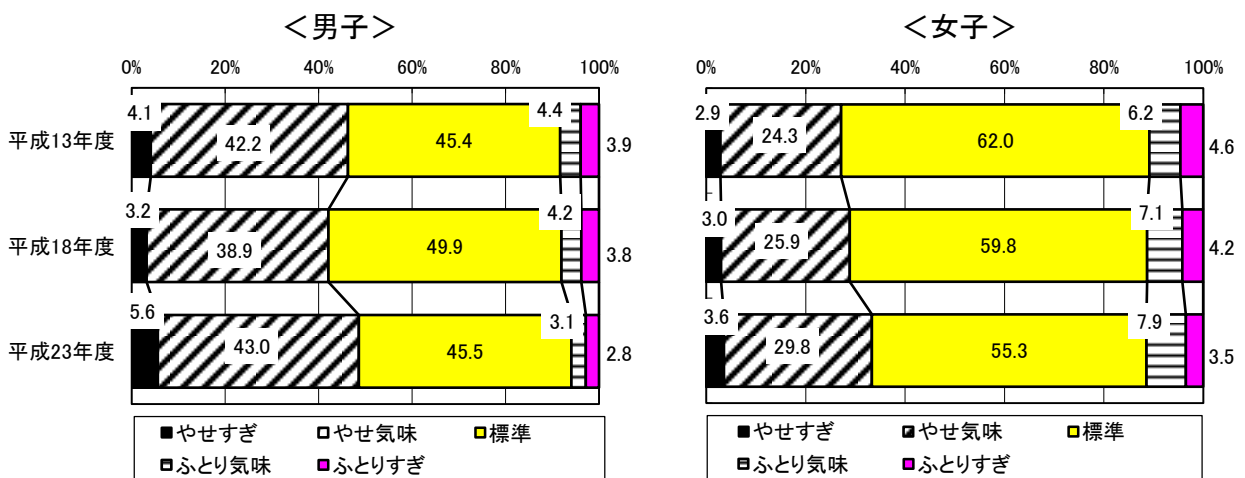
■ 幼児（4歳児および5歳児）の栄養状態（肥満度）



■ 小学生の栄養状態（ローレル指数）※



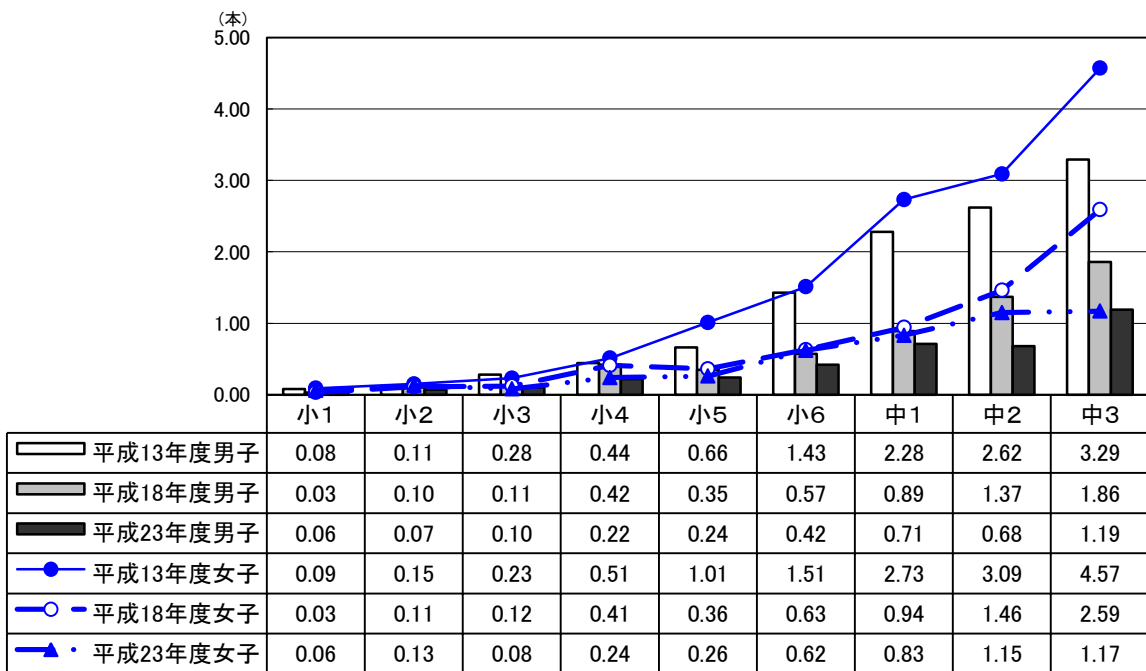
■ 中学生の栄養状態（ローレル指数）



資料:いずれも「身体計測及び検査結果統計表」守山市学校保健会養護教諭部会

- 4歳児および5歳児の男子は「ふとり気味」「ややふとりすぎ」「ふとりすぎ」の割合が10年間で低下し、「ふつつ」が高くなっています。女子は「やせすぎ」が若干低下しています。
- 小学生は、男子の場合、「やせすぎ」「やせ気味」が若干高くなる一方、「ふとり気味」「ふとりすぎ」は低下しています。女子も10年前に比べて「やせ気味」が若干高くなり、平成23年度では、男女ともに3年生以降、学年が上がるにしたがい上昇し、6年生が最も高くなります。一方「ふとり気味」「ふとりすぎ」は低下しています。
- 中学生は、男女ともに「やせすぎ」「やせ気味」が10年前に比べて高くなり、特に男子では平成23年度は約半数を占めます。女子は「ふとり気味」が高くなっています。

■ 1人当たりのう歯数（永久歯）



資料:「身体計測及び検査結果統計表」守山市学校保健会養護教諭部会






















- 1人当たりのう歯（むし歯）数は、小学1年生の男女、小学2年生の女子は、平成18年より平成23年の方が多くなっていますが、その他の学年は、男女ともに平成13年より平成23年は減少しています。また、平成23年の小学1年生は、男女ともに0.06本となっています。

**課題**


- 次代を担う子どもの健康の保持増進を図るため、園や学校等が連携し、やせや肥満の減少に向けた取組が必要です。
- 小・中学生の1人当たりう歯（むし歯）数は、この10年間で大きく減少しました。今後も家庭、学校や園、歯科医師会等と連携し、引き続きむし歯予防対策を進めるとともに、中学校への歯科指導を含め、歯周病予防など市民ひとりひとりの歯に対する意識を高める必要があります。


## (10) 健康日本21にあげられた項目についての市の現状と評価

- 栄養・食生活では、20代女性のやせの人が13.3ポイントも増加し後退しています。一方、20～60代の男性の肥満者や40～60代の女性の肥満者が減少しています。
- 計画策定時を上回っているのは10項目、大差なしが5項目、一方、下回っているのは9項目です。

栄養・食生活の項目	指標	平成14年	平成23年	備考
適正体重を維持している人を増やす	児童生徒の肥満児男子(小1～中3)	4.4%(H12)	2.8%	
	児童生徒の肥満児女子(小1～中3)	4.2%(H12)	2.8%	
	20代女性のやせの者	20.0%	33.3%	
	20～60代の男性の肥満者	25.7%	22.9%	
	40～60代の女性の肥満者	19.4%	12.8%	
脂肪エネルギー比率を下げる	1日当たりの平均摂取比率	27.3%(H12)	28.5%(H21)	
食塩摂取量を減らす	成人の1日当たりの平均摂取量	12.5g(H12)	10.7g(H21)	
野菜の摂取量を増やす	成人の1日当たりの平均摂取量	259.9g(H12)	263.6g(H21)	
カルシウムに富む食品の摂取量を増やす	成人の1日当たりの牛乳・乳製品の平均摂取量	125.3g(H12)	76.2g(H21)	
	成人の1日当たりの豆類の平均摂取量	68.3g(H12)	56.9g(H21)	
	成人の1日当たりの緑黄色野菜の平均摂取量	93.7g(H12)	109.7g(H21)	
自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人を増やす	男性(15歳以上)	40.5%	50.3%	
	女性(15歳以上)	48.9%	49.6%	
朝食を欠食する人を減らす	中学・高校生(15～19歳)	11.5%	12.5%	
	男性(20代)	24.4%	30.4%	
	男性(30代)	23.8%	31.8%	
質・量ともにきちんとした食事をする人を増やす	ともに食事をする人あり	96.6%	91.5%	
	30分以上かけての食事あり	51.3%	47.1%	
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を増やす	男性(15歳以上)	25.4%	29.4%	
	女性(15歳以上)	58.8%	57.3%	
自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人を増やす	男性(15歳以上)	25.1%(H12)	37.1%(H21)	
	女性(15歳以上)	39.6%(H12)	47.7%(H21)	
自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活に改善意欲のある人を増やす	少し問題がある	74.9%	76.1%	
	問題が多い	68.4%	56.8%	

 前回を上回る

 前を下回る

 大差なし

- 身体活動・運動では、成人男性の上昇が著しく、また、女性は高齢者も含めて大きく上昇しています。
- すべての項目で計画策定時を上回っています。

身体活動・運動の項目	指 標	平成14年	平成23年	備考
意欲的に運動を心がけている人を増やす	成人男性	38.9%	46.1%	
	成人女性	31.0%	33.9%	
日常生活で歩数を増やす	成人男性(15歳以上)	25.3%(H12)	31.9%(H21)	
	成人女性(15歳以上)	23.5%(H12)	28.8%(H21)	
運動習慣を増やす	成人男性(15歳以上)	30.5%	42.6%	
	成人女性(15歳以上)	23.3%	28.5%	
外出について積極的な態度を持つ人を増やす	男性(60歳以上)	36.2%	51.2%	
	女性(60歳以上)	31.3%	40.5%	

- たばこでは、「禁煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及」について「気管支炎」や「脳卒中」「歯周病」は上昇していますが、「流産・早産」や「低出生体重児」は低下し、妊娠・出産に関する知識の普及が必要です。
- 計画策定時を上回っているのは4項目、大差なしが4項目、一方、下回っているのは3項目です。

たばこの項目	指 標	平成14年	平成23年	備考	
禁煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及	肺がんの認知率	93.6%	94.8%		
	喘息の認知率	33.0%	31.3%		
	気管支炎の認知率	39.6%	47.8%		
	心臓病の認知率	22.7%	21.5%		
	脳卒中の認知率	20.1%	34.1%		
	胃潰瘍の認知率	12.2%	11.8%		
	妊娠に関連した異常認知率	流産・早産	51.3%	47.9%	
		低出生体重児	43.8%	36.6%	
		歯周病の認知率	13.5%	25.6%	
未成年者の喫煙をなくす	男性(高校3年)(市15~19歳)	5.3%	7.7%		
	女性(高校3年)(市15~19歳)	9.1%	5.3%		
禁煙支援プログラムの普及		—	実施		

- アルコールでは、「多量に飲酒する人を減らす」の女性が低下しています。
- 計画策定時を上回っているのは3項目となっています。

アルコールの項目	指 標	平成14年	平成23年	備考
多量に飲酒する人を減らす	男性	5.1%	3.0%	
	女性	1.1%	2.2%	
未成年者の飲酒をなくす	男性(高校3年)(市15~19歳)	0.0%	0.0%	
	女性(高校3年)(市15~19歳)	3.0%	0.0%	

●歯の健康では、ほとんどの項目が計画策定時を上回り、大差なしが1項目です。

歯の健康の項目	指 標	平成14年	平成23年	備考
う歯のない幼児を増やす	う歯のない3歳児の割合	69.9%(H12)	81.3%	👉
児童1人平均う歯数を減らす	中学1年平均う歯数	2.50本(H13)	0.79本	👉
歯間部清掃用器具の使用を増やす	(40代)男性の使用割合	44.4%	47.0%	👉
	(40代)女性の使用割合	58.1%	62.4%	👉
	(50代)男性の使用割合	40.4%	57.2%	👉
	(50代)女性の使用割合	44.1%	75.0%	👉
80歳以上で20歯以上、60歳で24歯以上の自分の歯を有する人を増やす	60歳で24歯以上(60代)	40.6%	53.4%	👉
定期的な歯科検診の受診者を増やす	40代の割合	29.6%	31.6%	👉
	50代の割合	30.7%	51.4%	👉
	60代の割合	25.6%	42.7%	👉

●健(検)診では、がん検診はいずれも受診者数は増加していますが、糖尿病検診の受診者数など4項目で計画策定時を下回っています。

健(検)診の項目	指 標	平成14年	平成23年	備考
糖尿病検診の受診の促進	定期健康診断等糖尿病に関する健康診断受診者	7,562人	6,452人	👉
糖尿病有病者を減らす	糖尿病有病者数の割合	15.8%	38.5%	👉
カリウム摂取量を増やす	成人のカリウム摂取量の増加	2.70g(H12)	2.21g(H21)	👉
健康診断を受けの人を増やす	健診受診者数	7,562人	6,734人	👉
1日の食事において果物類を摂取している人を増やす	成人の摂取量	88.7g(H12)	98.0g(H21)	👉
がん検診受診者数を増やす	胃がん	396人	668人	👉
	子宮がん	1,956人	2,375人	👉
	乳がん	692人	1,081人	👉
	大腸がん	555人	3,666人	👉

●休養・こころの健康づくりでは、「ストレスを感じる人を減らす」について男性は上昇していますが、女性は低下しています。

●計画策定時を上回っているのは3項目、大差なしが2項目、下回っているのは2項目です。

項 目	指 標	平成14年	平成23年	備考
ストレスを感じる人を減らす	(15歳以上)男性	71.4%	65.8%	👉
	(15歳以上)女性	70.4%	76.4%	👉
睡眠による休養を十分にとれない人を減らす	(15歳以上)男性	21.5%	22.9%	👉
	(15歳以上)女性	22.9%	23.4%	👉
睡眠の確保のために睡眠補助品やアルコールを使うことのある人を減らす	(15歳以上)男性	13.4%(H12)	6.1%(H21)	👉
	(15歳以上)女性	7.2%(H12)	6.6%(H21)	👉
自殺者を減らす	自殺者数	7人(H12)	10人(H22)	👉



## 4 前計画をふりかえって

### (1) 計画の推進体制

計画の推進体制としては、「健康もりやま21推進協議会」を設置し、計画の進捗管理を行うとともに、健康推進員による実践活動を基盤に、健康づくりを推進する支援環境を整え、生活の質の向上をめざしてきました。

中でも、公募による市民代表からなる市民部会は、健康づくりのテーマを毎年1つ設定し、健康もりやま21の「学び 話し合い 実行する健康づくり」の実践から、市保健事業への提案や市民への健康づくりの普及、自主活動などを積極的に行ってきました。

また、健康もりやま21の推進の中核である健康推進員は、平成17年度に設置した部会活動を中心に、栄養・食生活、運動、たばこ、歯の健康、こどもの健康と子育てについて取り組むとともに、自治会、学区での高齢者サロンや子育てサロンなどのさまざまな取組への支援活動や、市や県と連携した活動などを行ってきました。

### (2) 市民部会の活動（概要）

ここでは、平成15年度から24年度までの市民部会の活動を紹介します。

#### たばこ

[平成15年度 全6回 部会員6名]

「守山市たばこ対策指針（案）」を提言しました。

たばこを吸う人、吸わない人、たばこを販売する人が、それぞれの立場で話し合い、たばこの健康影響について学び、わたしたちの行動宣言につながりました。また、学んだことは市広報にシリーズで掲載しました。

#### アルコール

[平成16年度 全6回 部会員5名]

アルコール依存症の方の体験談を聞き、アルコールの上手なつき合い方や飲酒運転などの社会問題等について学びました。学んだことは市広報にシリーズで掲載するとともに、「アルコールと健康」の冊子を作成しました。また、部会終了後も自主グループとして活動を継続しました。

#### ※生活習慣病、身体活動・運動

[平成17年度 全8回 部会員10名]

生活習慣病と肥満、食事・運動・休養などの予防方法について学びました。部会終了後、「歩く仲間を増やしたい」という思いから、自主グループである歩こう会「歩っ歩の会」を発足し、現在でも継続して活動をしています。

### 休養・こころの健康づくり

[平成18年度 全6回 部会員7名]

ストレスやストレスの対処法、リラクゼーション法の体験、うつとこころの健康について学びました。部会終了後1年間は、自主グループとして市民が話せる場(サロンを9回)を設けました。また、学んだことは市広報にシリーズで掲載しました。

### 栄養・食生活、歯の健康

[平成19年度 全6回 部会員8名]

自身の体験や現状から栄養・食生活と歯の健康づくりについて考えました。市民にも広く関心を持ってもらうため、「栄養・食生活・歯の健康」に関する標語を募集し、62作品の応募がありました。優秀作品は、ポスター、広報等で紹介しました。

### 健康診査

[平成20年度(全7回 部会員5名)]

委員の体験談から健診(予防)の重要性を確認し、青壮年期の健康づくりのための健診について学びました。健診の受診率が向上するための情報発信の方法、受診しやすい環境整備、市民自身が行う健康管理の方法などを提言としてまとめました。

### がん検診

[平成21年度(全7回 部会員6名)]

がん検診の中でも市が実施している4つのがん検診について、受診率が低い現状からその要因や未受診者対策について話し合い、啓発活動や受診しやすい環境づくりについて、市に提言しました。また、「口コミでの情報発信」を市民ができることをまとめ、実行していくこととしました。

### <sup>\*</sup>生活習慣病

[平成22年度 全3回 部会員9名]

医療費の現状、事例をもとにした糖尿病の知識や予防などについて学習を重ね、「私たち市民ひとりひとりができる健康づくり」について話し合い、市民に向けたメッセージとしてまとめました。

### こどもの健康と子育て

[平成23年度 全5回 部会員8名]

健康と生活習慣の視点でこどもの健康づくりについて考えました。どんなこどもに育ててほしいのか、そのためにおとなができることは何なのかなど、健康づくりの分野毎に意見交換し、これまでの部会の集大成として、こどもを支える関係者(協議会)へ提案しました。

### (3) 各種機関・団体による健康づくりの取組

健康づくりに関係する機関や団体は、それぞれの特性を活かし、それぞれの立場で計画の推進を図ってきました。

平成24年8月、各機関や団体に対し、取組内容および市民の健康づくりについての改善点や問題点について、ヒアリング調査を実施しました。

ここでは、その中から主な取組を紹介します。

(順不同)

- 滋賀県栄養士会では、地域での親子料理教室やお弁当コンテストをはじめとした「食」に関する事業に広く取り組んでいます。
- 守山市健康推進員連絡協議会では、各自治会・学区での取組と部会活動を中心に、サロン（高齢者・子育て）や学区ほっとステーションでの食事提供、おやつづくりや離乳食指導をはじめとした食育の推進、身近な所でできる運動の指導、紙芝居や人形劇を材料に防煙やむし歯予防の啓発などに取り組んでいます。
- 守山市老人クラブ連合会では、グラウンドゴルフや高齢者スポーツなどのスポーツ大会、芸能発表会や研修会を行っています。
- 守山市精神障がい者家族会「さざなみの会」では、精神障害者サロンやミュージックサロンを定期的を開催するとともに、平成24年度からはリフレッシュ体操の取組を始めました。
- 守山市手をつなぐ育成会では、障害のある人とその家族のための健康づくり事業として、ヨガ教室、ボッチャ教室を開催しています。
- 守山市民生委員児童委員協議会では、平成19年度から生後3か月と1歳の子どもさんを対象に、「こんにちは赤ちゃん訪問」を開始し、また、ひとり暮らし高齢者の訪問のほか、自治会や学区での子育てサロン・高齢者サロン等の開催、身近な地域の相談等に対応しています。
- 滋賀県断酒同友会守山支部では、毎週土曜日に支部例会を開催し、断酒の継続をめざして、過去の飲酒に関する体験談の発表や研修を行っています。
- 守山野洲薬剤師会では、たばこや薬物乱用防止のための学校への出前講座をはじめ、各校園の薬剤師として健康づくり、疾病予防に対する取組を行っています。
- 守山野洲医師会では、市民を対象に、年1回市民健康教育講座や在宅医療フォーラムを開催しています。また、学校医として、子どもたちの健康管理の支援を行っています。
- 守山市学校保健会では、学校保健法に基づく児童・生徒の健康管理や安全管理を行っています。

- 守山商工会議所では、会員事業所・従業員の定期健康診断の他、メンタルヘルスをはじめとした健康に関する講演会等を開催しています。
- おうみ富士農業協同組合では、会員の健康診断等の実施の他、子どもたちへの料理教室や親子料理教室、収穫体験など食育を推進する取組を行っています。
- JAおうみ富士おうみんちでは、作ること、食べることをつなぎ、地域の人々の健康づくりやいきがづくりを推進するとともに、畑での農業体験・貸農園・地域食材を使用したバイキングレストラン、滋賀県環境こだわり農産物の推奨など食育を推進する取組を行っています。
- 守山市スポーツ推進委員会では、地域の人々が気軽に運動ができる場として、平成18年度から「総合型地域スポーツクラブ」が設置されましたが、その中でもりもりスポーツ広場やスポーツ教室、歩こう会など運動の推進や指導を行っています。
- 守山市体育協会では、競技スポーツを主体として平成24年4月現在25団体が加入し、平成24年度には、柔道・陸上・ソフトテニス等8つのスポーツ教室を開催しています。また、平成24年8月には、創立50周年を迎え、特別企画として「NHKラジオ体操みんなの体操会」を開催しました。
- 滋賀県歯科医師会湖南支部守山地区では、市の保健事業（フッ化物洗口・<sup>※</sup>歯周病検診・乳幼児歯科健診など）の協力の他、市民向けの口腔啓発として年1回「かむカムフェスタ」を主催しています。
- 守山市幼児教育研究会では、給食参観や研修会を行い、保護者に対する啓発を行っています。
- 守山市身体障害者連合会では、県で行われている各種スポーツ大会（グラウンドゴルフ・陸上・ボーリングなど）への参加や、湖南4市でスポーツ大会を毎年行っています。また、1年に1回研修旅行や3障害の交流会（平成22年度までは運動会、平成23年度からは福祉フェア）を開催し、交流を図っています。
- 部落解放同盟滋賀県連合会矢島支部では、高齢化とともに活動が困難になりつつありますが、地域総合センターでの百歳体操に参加したり、個人の健康づくりに努めています。

## (4) 10年間の市の取組

第5次守山市総合計画（平成22年度までは第4次総合計画）を上位計画とし、庁内関係課が健康づくりやその環境整備において、各個別計画に基づく施策を展開してきました。

中でも、平成22年12月に策定した「すこやかまちづくり行動プラン」は、医療や介護などの支援を必要とする人が増加している現状から、健康でいきがいを持った市民が増え、あわせて介護や医療などの制度を安定的に運営することが可能となるよう、「健康づくり」「生きがいづくり」「在宅支援」を3本柱に、「すこやかまちづくり運動」として市を挙げて取り組んでいます。

すこやかまちづくり行動プランは、「踏み出そう！すこまちプランの第一歩」をキャッチフレーズに、自助・共助・公助による取組をすすめて、「住みやすさ日本一が実感できる守山」と健康寿命の延伸をめざしています。

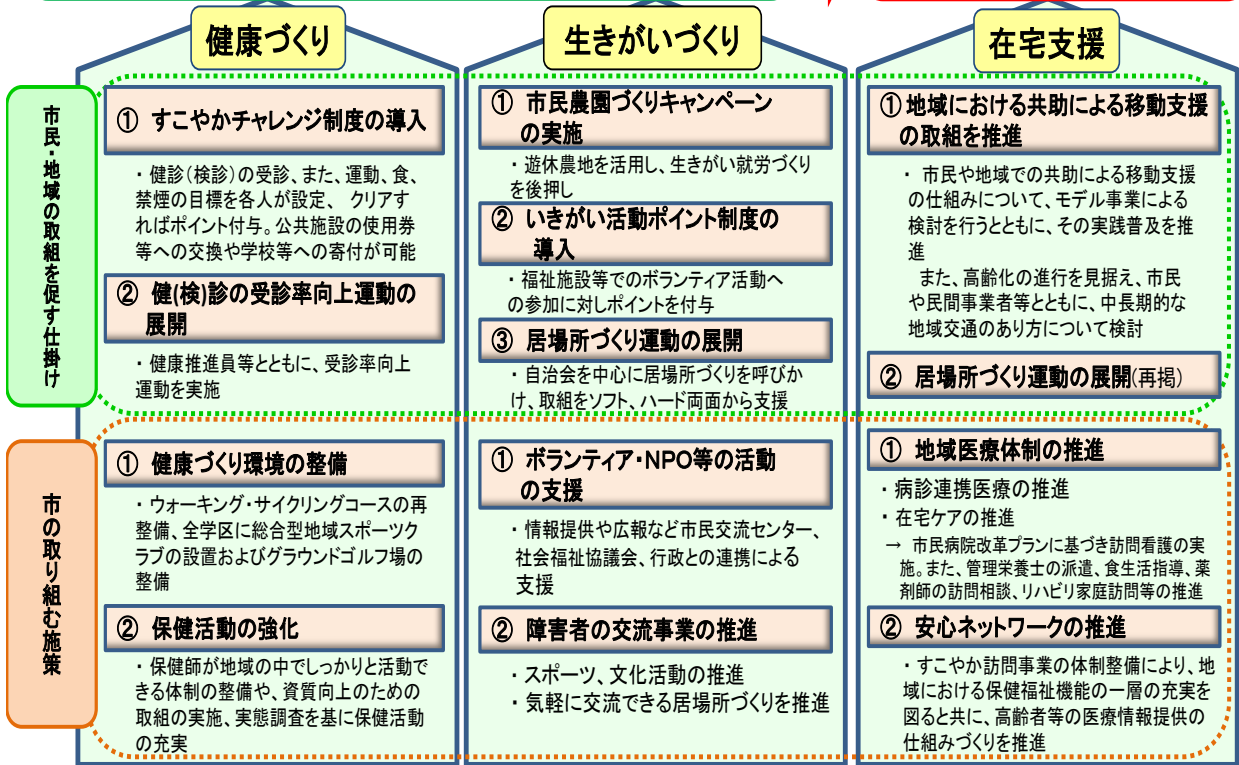
平成24年度からは、市民自らが健康づくりの目標（食事と運動）を設定し、実践することを促す「すこやかチャレンジ事業」や、高齢者自らが福祉施設等でのボランティア活動への参加を促す「いきがい活動ポイント事業」を開始しました。

### すこやかまちづくり行動プランの概要

**行動プランの目標**  
 ・守山市が住みやすいまちだと思ふ割合：72%→80%（総合計画アンケートによる）  
 ・健康寿命（※）：男2位・女17位→男女とも県内で第1位（滋賀県資料による）  
※健康寿命とは日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間のこと

- ◎ 自らの心身に対する健康意識を高め、その維持に向け、自ら計画し行動する市民
- ◎ 絆でつながり、お互いに助け合う地域
- ◎ 市民や地域の活動に寄り添い、しっかりと支える行政

### 「すこやかまちづくり運動」として市を挙げて取組



なお、関連計画等の策定状況および分野別の主な取組は次のとおりです。

### ■関連計画策定状況

年 度	関連計画等
平成15年度	■もりやま障害福祉プラン2004(平成16年3月)
平成16年度	■次世代育成支援対策地域行動計画前期計画(平成17年3月) ■発達支援システム(平成17年3月)
平成17年度	■守山市地域福祉計画(平成18年3月)
平成18年度	■もりやま障害福祉プラン(平成19年3月)
平成19年度	■守山市国民健康保険 <sup>*</sup> 特定健康診査等実施計画(平成20年3月)
平成20年度	■もりやま障害福祉プラン2009(平成21年3月)
平成21年度	■守山市路上喫煙の防止に関する条例(平成21年12月) ■次世代育成支援対策地域行動計画後期計画(平成22年3月) ■守山市市民参加と協働のまちづくり条例(平成22年3月)
平成22年度	■第5次守山市総合計画(平成22年9月) ■すこやかまちづくり行動プラン(平成22年12月) ■発達支援システム評価および今後の方針(平成22年12月) ■守山市食育推進計画(平成23年3月)
平成23年度	■守山市スポーツ振興計画(平成23年4月) ■第2期守山市地域福祉計画(平成23年6月) ■守山市自殺対策基本指針(平成24年3月) ■守山いきいきプラン2012(平成24年3月) ■もりやま障害福祉プラン2012(平成24年3月)
平成24年度	■第2次健康もりやま21(平成25年3月) ■第2期守山市国民健康保険 <sup>*</sup> 特定健康診査等実施計画(平成25年3月)

### ■主な市の取組

#### 【健康づくり・生活習慣病予防の取組】

- 市民病院の医師をはじめとした専門職員による身近な健康や病気などをテーマとした出前講座をはじめ、講演会や研修会の開催を通して健康づくりに関心を持っていただき、自分にあった健康づくりの方法を見つけていただけるよう取り組んできました。特に、すこやかまちづくり行動プランを策定後は、フォーラムの開催と併せて、<sup>\*</sup>食育・生活習慣病予防・自殺対策・認知症予防の他、障害のある人や発達障害に関する内容も含め、市民啓発連続講座を開催しています。
- 平成23年度からは、各自治会において健康づくりを推進していただくため、「わ」で輝く自治会応援報償事業に健康づくりメニューを加え、平成24年度には約半数の38自治会が自治会独自の健康づくりに取り組んでいただいています。

**【健康づくり・生活習慣病予防の取組（つづき）】**

- 平成24年度からは、すこやかまちづくり行動プランに基づき、健（検）診の受診や運動・食事の目標を個人が設定、クリアすればポイントを付与し、公共施設の使用券等への交換や学校等への寄付ができる「すこやかチャレンジ事業」を開始し、個人の健康づくりのきっかけづくり、健康的な生活習慣の継続を推進しています。

**【栄養・食生活の取組】**

- 保育園・幼稚園・こども園に通う年齢は、生涯を通した生活習慣の基礎を築く大切な時期です。給食参観・弁当参観や野菜等の栽培・収穫・調理の体験、手作りおやつづくりを通じて食育を進めています。
- 未就園児の子どもや保護者を対象として、保育園・幼稚園・こども園では、食事（離乳食など）や育児についての話し合いや、親子で体を動かす楽しさを体験していただく交流事業を開催しています。
- 小学校では、学校給食を通じて食育を進めています。毎月各1回のセレクト給食、おなかすっきりの日や滋賀の日をはじめ、全国味めぐりの日・世界味めぐりの日・中山道味めぐりの日・東海道味めぐりの日の他、小学5年生には鍋給食、6年生にはバイキング給食を年1回設けています。また、全小学校で給食試食会やスクール農園での野菜づくりを行っています。
- 学校給食では、米飯は市内産の米を100%使用し、また、一部の野菜を市内農業者との契約栽培により供給することで、地産地消を図るとともに、子どもたちに地場産物に親しんでもらうことで食育を推進しています。
- 平成23年3月には守山市食育推進計画を策定し、計画に基づく食育講演会の開催をはじめ、平成24年度には季節の食材を使ったレシピコンクールを行い、レシピ集の作成に取り組みました。
- 高齢期の低栄養を防止するため、バランスの良い食事等の啓発を行うとともに、平成19年度から23年度には、健康推進員連絡協議会と共同で、調理実習を取り入れた栄養教室を行いました。

**【身体活動・運動の取組】**

- 保育園・幼稚園・こども園では、体操やリズム運動の他、伝承遊びなどを通じて運動体験をすすめて、子どもと保護者が楽しんで運動できる機会を設けています。
- 平成18年度より市内各学区に総合型地域スポーツクラブを設立し、子どもから高齢者までを対象にしたスポーツ教室や歩こう会を定期的で開催し、健康づくり・体力増進・仲間づくりを図っています。

### 【身体活動・運動の取組（つづき）】

- 平成17年度には野洲川歴史公園サッカー場を新設し、野洲川ファミリーマラソンを開催したり、老朽化していた市民体育館を改修し、多目的アリーナと弓道場の増設をはじめ、平成23年度からは、各学区にグラウンドゴルフ場を整備し、身近なところでの運動推進の基盤整備を行いました。
- 高齢者の介護予防を進めるため、基本チェックリストに基づく転倒予防教室の他、平成21年度からは身近な場所で運動を継続していただけるよう、守山百歳体操の普及・啓発を各地区会館等で行ってきました。平成24年10月現在、百歳体操の自主グループが19グループあります。
- 障害のある人の健康づくりや親睦を深めるため、「ふれあいスポーツのつどい」を平成22年度まで開催してきましたが、平成23年度からは、スポーツや講演会・創作活動を通じて、市民の皆さんにも障害のある人への理解を深めていただくことを目的に、「もりやま福祉フェア」に変更して実施しています。

### 【たばこの取組】

- 市のたばこ対策指針に基づき、平成16年度より個別健康教育を開始し、禁煙を希望する人を支援しています。
- 未成年者の喫煙を防止するため、平成18年度から健康推進員と協働し、小学校で防煙教育を行っています。平成22年度からは、中学校へも拡大し実施しています。

### 【歯の健康づくりに対する取組】

- 平成8年から市内保育園・幼稚園・こども園に在園する4・5歳児のうちの希望者にフッ化物洗口を開始し、翌年からは市内小学校の1年生から6年生の希望者にも拡大実施し、現在、全保育園・幼稚園・こども園・小学校で継続して実施しています。
- フッ化物洗口以外にも歯の健康づくりを推進するため、乳幼児にはフッ素塗布やバイキンマンスクール、家族そろって良い歯のコンクール、2歳6か月健診の保護者を対象としたおやこ歯科健診、成人への歯周病検診、高齢者を対象とした歯っぴー教室を実施しています。また、「コラボにこにこ歯科保健事業」として、障害者通所施設の利用者に対する歯科検診と保健指導を、県とともに実施しています。



**【健康診査の取組】**

- 妊娠期には妊婦健康診査の費用の一部を助成しています。
- 乳幼児健康診査から校舎での定期健康診断の他、がん検診・<sup>※</sup>特定健康診査などライフステージ毎に各種健康診査を実施してきました。平成20年度からは、老人保健法に基づき行ってきた基本健康診査が廃止され、医療保険者として実施する国民健康保険特定健康診査・<sup>※</sup>特定保健指導を実施しています。また、その他の検診（がん検診・肝炎ウイルス検診・骨粗しょう症検診・結核検診など）は、健康増進法等に基づく検診として引き続き実施しています。
- 平成21年度から、女性特有のがん検診として、一定の年齢の人に対し、子宮頸がん・乳がんの無料クーポン券を発行し、受診者の拡大を図っています。平成24年度からは、大腸がん検診も加え実施しています。
- 国民健康保険の加入者（加入期間等要件あり）には、守山市民病院での人間ドック、脳ドック、骨密度検診を受診する際の費用について助成しています。また、平成24年度からは守山市民病院以外にも拡大し実施しています。

**【こころの健康づくり・いきがいつくりの取組】**

- 高齢者のいきがいや居場所づくりを支援するため、老人クラブやシニアグループの支援、すこやかサロンの開催の他、高齢者生活支援事業による居場所づくりを推進しています。また、「障害児サマーホリデー事業」の実施の他、「メンタルスマイル」や「さざなみの会」「断酒同友会」の支援をはじめ、精神障害者サロンでボランティアとして活動していただく人材を育成するため、「こころのボランティア養成講座」を平成23年度から開催しています。
- 平成24年度からは、すこやかまちづくり行動プランに基づき、65歳以上の方が介護施設、障害者施設および保育園等で、いきがい活動として、ボランティア活動を行っていただいた場合、その活動に対しポイントを付与し、貯めていただいたポイントを公共施設の利用券等に交換または自治会等に寄付していただける「いきがい活動ポイント事業」を開始し、高齢者の介護予防といきがいつくりを推進しています。
- 平成22年度からは、メンタルヘルス研修会や<sup>※</sup>ゲートキーパー研修を開催するなど、こころの健康づくりの推進と自殺予防対策に取り組んでいます。

## 5 第2次健康もりやま21の主要課題

第2章では、守山市の健康を取り巻く現状と課題をまとめてきましたが、この10年間の取組や保健関連データ、市民アンケートの結果等を踏まえ、次のように分野別に課題を整理し、今後の取り組むべき方針をまとめました。

### (1) 分野別の健康課題のまとめ

#### ① <sup>\*</sup>生活習慣病

健康課題
<ul style="list-style-type: none"> <li>■介護保険の要介護等認定者の増加抑制と介護保険・医療保険制度の持続的運営のため、特に<sup>*</sup>団塊の世代および壮年層を中心にした健康づくり、介護予防の推進</li> <li>■生活習慣病予防による<sup>*</sup>内部障害（糖尿病等）のある人の減少</li> <li>■心疾患、脳血管疾患による死亡者数の減少</li> <li>■生活習慣病の発症や介護保険の要介護等認定の原因となるリスクの高い高血圧症の予防と改善</li> <li>■高血圧の1人当たり国民健康保険医療費の減少</li> <li>■障害のある人の糖尿病等生活習慣病の予防と重症化の予防</li> <li>■保育園・幼稚園・こども園、小・中学校における生活習慣病予防のための教育の推進</li> <li>■市民の自発的な生活習慣改善を促すため、すこやかチャレンジ事業」の十分なる制度の周知と継続的な実施</li> </ul>

#### 【今後の方針】

- 生活習慣病予防の重視
- 生活習慣病の重症化の予防
- 生涯を通じた健康教育の推進
- 病気や障害があってもいきいきと暮らせる発想の転換

#### ② 栄養・食生活

健康課題
<ul style="list-style-type: none"> <li>■男性の青年期の朝食の摂取、壮年期の食生活のバランス、高齢期の低栄養予防など食生活改善についての啓発</li> <li>■10～20代の女性のやせや40代以上の男性の肥満など、性・年代別の適正体重の維持に向けた積極的な働きかけ</li> <li>■関係機関や団体と連携した身近な地域での<sup>*</sup>食育の推進</li> <li>■生活習慣病予防のためのバランスの良い食事について、地域での出前講座の開催等による啓発の強化</li> <li>■未就園児保護者等、若い世代の親も含めての子育てと食生活に関する学習機会の充実</li> </ul>

- ライフステージに対応した啓発や対策
- 関係機関や団体等との連携による食育の推進

### ③ 身体活動・運動

健康課題
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 児童・生徒の体力の二極化への対応</li> <li>■ 青年層や壮年層に対する、身近な地域での運動の機会の提供</li> <li>■ 壮年期や高齢期の骨粗しょう症予防や転倒予防、運動器機能の維持・向上およびロコモティブシンドローム（運動器症候群）の知識の普及</li> <li>■ 総合型地域スポーツクラブの周知と生涯スポーツの取組の推進</li> <li>■ だれでも気軽に取り組めるラジオ体操や障害のある人とその家族などが参加しやすいスポーツ・レクリエーション等の活動の充実</li> <li>■ ウォーキングやグラウンドゴルフなどによる世代間交流の推進</li> </ul>

※ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態のこと

### 【今後の方針】

- ライフステージに対応した啓発や対策
- スポーツや運動をしやすい環境づくり
- 身近な地域での地域ぐるみの取組の推進

### ④ たばこ

健康課題
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 喫煙が及ぼす健康影響についての正しい知識の普及</li> <li>■ 小・中学生に対する防煙教育の推進</li> <li>■ 医師・歯科医師・薬剤師と連携した防煙教育や禁煙教育の推進</li> <li>■ 禁煙したい人が気軽に相談できる体制の充実</li> <li>■ 分煙・禁煙が進んでいない、公共性の高い民間施設等に対する協力要請</li> </ul>

- たばこの正しい知識の普及
- 未成年者の防煙教育の推進
- 関係機関や団体等との連携による分煙・禁煙の推進
- たばこをやめたい人の相談支援体制の充実

### ⑤ アルコール

健康課題
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 男性の壮年層に対する休肝日の普及</li> <li>■ アルコール関連問題についての啓発</li> <li>■ 多量飲酒による弊害やアルコール依存症などの啓発</li> <li>■ 国の基本法制定の動向を踏まえた包括的な対策</li> </ul>

- アルコールの正しい知識の普及
- 関係機関や団体等との連携によるアルコール関連問題への対応
- 相談体制の充実

## ⑥ 歯の健康

健康課題
■平成23年度から実施している2歳6か月児の保護者に対するおやこ歯科検診の継続
■フッ化物洗口の実施により、幼児や児童の1人当たりう歯数は、この10年間で大きく減少してきたことから、家庭・学校や園・歯科医師会等と連携し、引き続きむし歯予防対策を推進
■中学校でのむし歯予防対策の推進
■中学校卒業後の <sup>*</sup> 歯周病予防等の意識の向上
■かかりつけ歯科医を持っている率が上昇しているが、定期的に歯科検診を受けるためにも、引き続きかかりつけ歯科医を持つことを啓発
■成人の自分の歯を有する人や定期的な歯科検診受診率などが高くなっているが、引き続き歯の健康に対する意識を高める
■若いうちから歯周病予防が大切であることを啓発
■自主的な <sup>*</sup> 口腔ケアの推進にかかる啓発の強化と、障害のある人や要介護等認定を受けていない在宅の寝たきりの人などに対する口腔衛生の保持増進

## 【今後の方針】

- 関係機関等と連携し、生涯を通じた歯の健康づくり
- 歯周病予防の推進
- 障害のある人や寝たきりの人などの歯や口腔の健康対策

## ⑦ 健康診査

健康課題
■健康診査（がん検診含む）の受診率向上の促進
■子育て期の30代女性の健康診査受診率の向上
■ <sup>*</sup> 特定健康診査の受診率の向上、特に壮年期に対する健康診査受診勧奨の推進
■健康診査（がん検診含む）未受診者への受診勧奨の充実
■健康診査（がん検診含む）受診後のフォローの充実
■健康診査、特にがん検診の精密検査対象者の受診勧奨と未受診者への受診勧奨の強化
■乳幼児健康診査未受診者の把握とフォロー
■妊産婦個別相談および <sup>*</sup> ハイリスク妊産婦のフォロー

- ライフステージの節目に対応した健診の働きかけ
- 特定健康診査・がん検診などの受診勧奨と事後フォローの充実
- 受診しやすい健康診査受診環境の整備
- 乳幼児健康診査や事後フォローなど母子保健体制の充実

⑧ 休養・こころの健康

健康課題
<ul style="list-style-type: none"> <li>■男女ともに30代と男性の40代のストレスを感じる率が 高く、個々に応じたストレス解消法を見つけることの重 要性を促す</li> <li>■長時間労働による過労やストレスを抱え込まないため、 また、男女がともにゆとりある家庭生活・職業生活・地 域生活を送ることができるよう、ワークライフバランス の推進</li> <li>■「守山市自殺対策基本指針」を踏まえた取組の推進</li> <li>■自殺や精神障害に対する啓発と自殺予防に向けた相談・ 支援体制、グートキーパー養成の充実</li> <li>■認知症高齢者の一層の増加が予測されることから、認知 症に対する理解のための啓発と予防対策の推進</li> <li>■交流によるいきがいの充実や健康の保持増進を図られる よう、身近な地域でのふれあいの場づくり</li> <li>■障害のある人やひきこもりの若者、閉じこもりがちな高 齢者のふれあいの場づくり</li> <li>■市民のボランティア活動やいきがい活動などを支援する ための情報提供や居場所づくり</li> </ul>

【今後の方針】

- 相談・支援体制の充実
- 守山市自殺対策基本指針に基づく対策の推進
- 関係機関・事業所等との連携によるワークライフバランスの推進
- 関係機関・団体との連携による地域でのふれあいの場づくりやいきがい活動の推進
- 若年性認知症、認知症高齢者対策の推進

## (2) 今後の方針のまとめ

### ① <sup>※</sup>生活習慣病の予防と重症化予防

高血圧や心疾患、脳血管疾患をはじめとした生活習慣病は、介護保険の要介護等認定者の主な原因疾患となっていることもあり、これら生活習慣病の発症予防と重症化予防は特に重要な健康課題です。生活習慣病予防、介護予防により、毎日の生活の質が向上し、<sup>※</sup>健康寿命が延伸するよう取組を進める必要があります。

### ② 病気や障害があってもいきいきと暮らせる環境づくり

病気の有無や障害の有無によって健康状態はさまざまですが、病気や障害があっても個人に応じた健康づくりを促進することにより、個人の生活の質を高め、いきいきと暮らすことができる環境づくりを推進する必要があります。

### ③ 生涯を通じた健康づくりの推進

10～20代の女性のやせや40歳以上の男性の肥満、20～30代の特に男性の食生活の乱れ、働き盛り層のストレスの増大など、乳幼児から高齢者までライフステージ毎の健康課題に対し、ライフステージの特徴や課題に応じた健康づくりの促進とともに、生涯を通じた健康づくりを支援する必要があります。

### ④ 運動を通じた健康づくりから地域づくりの促進

ウォーキングやグラウンドゴルフなど、個人に適した運動を実践する人が増えていきます。だれもが気軽に運動に取り組み、参加しやすい運動環境づくりが必要であり、併せて「すこやかチャレンジ事業」などのきっかけづくりも重要です。また、運動を通じていきがづくりや世代間交流が推進されるなど、地域でのふれあいの機会となることが望まれます。

### ⑤ 健康づくりを支援する関係者の連携と協働

食生活や歯の健康づくりの大切さ、たばこやアルコールの知識の習得など、子どもの頃から学び選択し実践ができる力を養うことが必要であり、健康づくりに対する意識や実践力を高めるため、健康づくりを支援する関係者が連携・協働して支援するとともに、家庭や地域、職場などで、健康づくりの輪を広げていく必要があります。

## 第3章 計画の基本的な考え方





# 1 計画の基本理念

本市のまちづくりの基本となる「第5次守山市総合計画」では、将来の都市像を『「わ」で輝かせよう ふるさと守山』と設定しています。「わ」および「輝かせよう」にはそれぞれが持つさまざまな意味が込められていますが、健康づくりにおいてもこの考え方を踏まえ、「生涯を通した健康づくり」の「わ」を重視し、この計画の基本理念を設定しました。

～生涯を通した健康づくりの「わ」で  
輝く人づくり、地域づくり～

## ●市民ひとりひとりの健康に対する意識を高め、実践力をつける

「わ」は、市民ひとりひとりが自分のところと体と対話する、つまり、自分のところと体を知り、適切に保持・増進できるような力を養うこと、いわゆる「エンパワメント」が重要と考えます。これまでも、「学ぶ」「話し合う」「実行する」をテーマに取り組んできましたが、このような考え方を引き継いでいきます。

## ●みんなで広げる健康カーペット

健康づくりの「わ」を広げる地域団体や企業・商店・サービス事業所といったさまざまな主体と連携して、これまで以上に健康づくりの「わ」を広げて、市民ひとりひとりの健康づくりを支援し推進していきます。

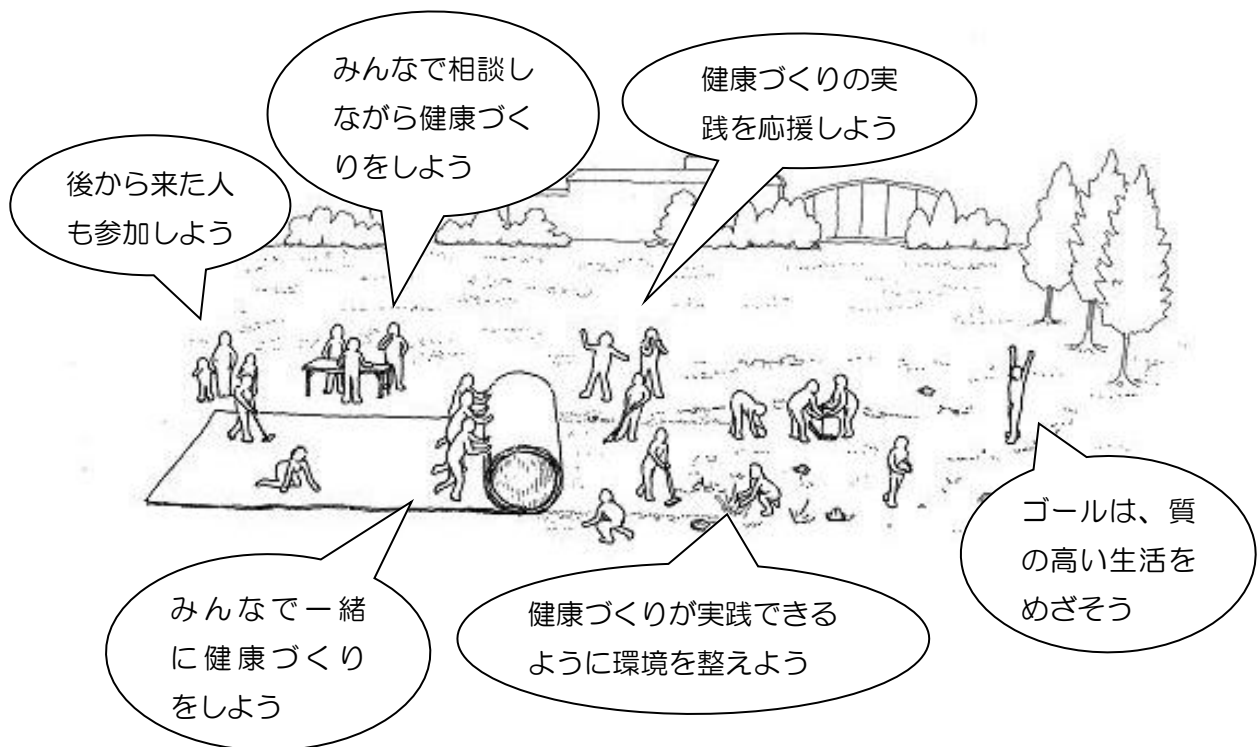
前計画では、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」、いわゆるヘルスプロモーションという考え方を、周囲の関係者と協力しながら進めることを「健康カーペット」を広げると表現しました。今計画では、健康づくりの「わ」を通して、この「健康カーペット」という考え方を推し進めようとするものです。

# みんなで広げよう健康カーペット

まちのなかでみんなで広げよう健康カーペット  
～学び、話し合い、困ったときには知恵を出し合って～

## ★健康カーペットとは

健康を「生活の場」としてのカーペットに見立て、話し合ったり、石ころや草を取り除き環境を整えたり、一緒にカーペットを広げたりなど、いろいろな人が力を合わせ、広げたカーペットの上にひとりひとりの健康を見出すという、ヘルス・プロモーションの考え方を示すものです。



応援する人、環境を整える人、ゴールに導く人は、市民（家庭・地域・学校・園・職域）や関係団体・機関（医師会・自治会・民生委員児童委員・健康推進員他）、市などです。

## 2 計画の基本方針

「生涯を通じた健康づくりの『わ』で輝く人づくり、地域づくり」をめざし、4つの「わ」の基本方針を掲げます。

### 1 <sup>\*</sup>生活習慣病の予防を重視し、こころと体の調<sup>\*</sup>和のとれた健康づくり

市民ひとりひとりが生活習慣の基礎である食生活や運動など、日常生活でできることに取り組み、生活習慣病を予防する「<sup>\*</sup>一次予防」に重点をおき、子どもの頃からの健康的な生活習慣の確立を図るとともに、合併症の発症や症状の進展などの重症化の予防を進め、<sup>\*</sup>健康寿命の延伸と生活の質の向上をめざします。

### 2 病気や障害があってもいきいきと暮らせる<sup>\*</sup>環境づくり

高齢期になると心身の機能低下から病気を抱えることも多いのが実情です。また、障害のある人は薬の副作用や運動不足などから、若い時から糖尿病などの生活習慣病にかかりやすい状況があります。そのため、健康とは単に病気がないことと捉えず、病気と元気のバランスをとり、病気や障害があっても地域の人とふれあい、いきいきと暮らせる環境づくりを進めます。

### 3 ライフステージに応じ、節目の<sup>\*</sup>輪を通じた生涯健康づくり

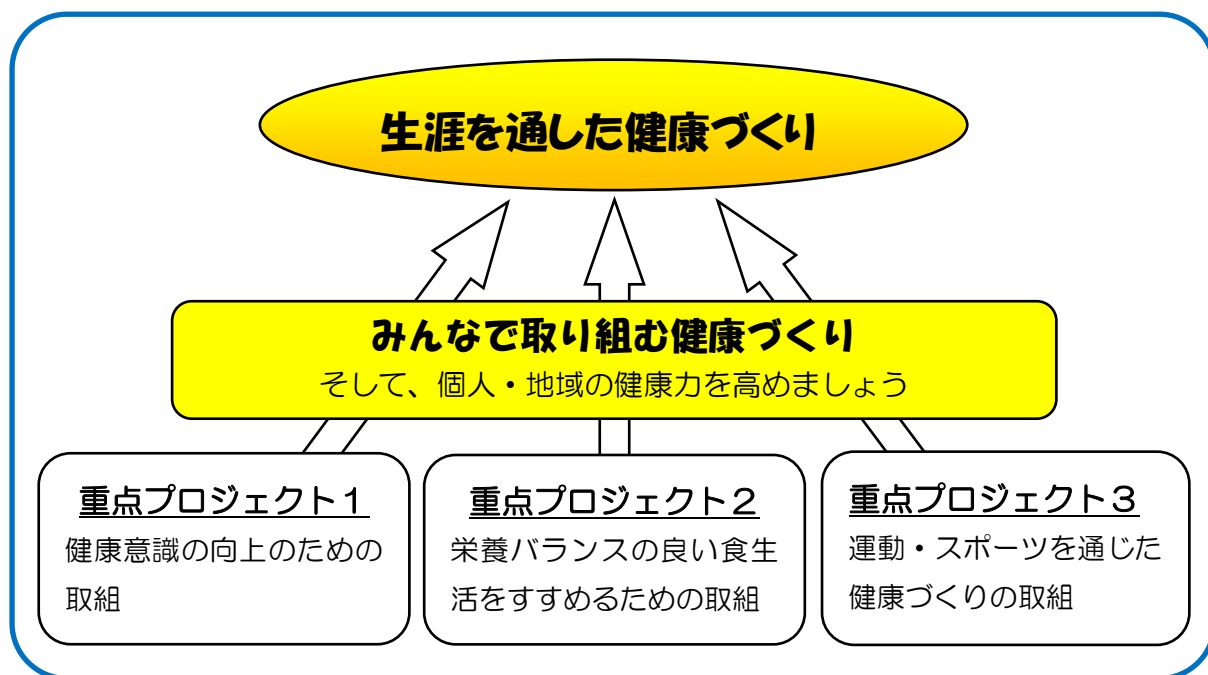
健康づくりには、それぞれのライフステージの特徴や健康課題に応じた健康づくりの実践が必要です。市民ひとりひとりが生涯にわたり、いきいきと健やかに暮らすことができるよう、ライフステージごとの課題や行動目標などを設定し、生涯を通じた健康づくりを支援します。

### 4 対<sup>\*</sup>話による健康カーペットを広げる地域づくり

市民ひとりひとりが健やかでいきいきと暮らすことができるようにするためには、個々の健康をつくる意識と実践とともに、家庭・職場・地域など、仲間と一緒にすることも大切です。多様な主体により健康カーペットを広げる地域づくりを進めます。

### ③ 重点プロジェクト

重点プロジェクトは、第4章「健康分野別行動計画」に掲げる9つの分野から、特に重点的に取り組む分野を定め、関係者と行政が協働でプロジェクトを企画、実践することにより、「生涯を通じた健康づくりの『わ』で輝く人づくり、地域づくり」をめざします。



#### ■プロジェクト1（健康意識の向上のための取組）

健康づくりに対する意識を高め、自分にあった方法で、健康づくりを継続して実践することが大切です。

そこで、市民の健康意識の向上を図るため、「健康づくり」をテーマとした健康イベントを開催し、生涯を通じた健康づくりの「わ」を広げます。

#### （仮称）もいやま健康フェスティバルの開催

子どもから高齢者までの全市民が、健康情報を得たり、交流や体験を通して楽しく健康づくりを実感することができる健康イベントを、関係者が協働し企画します。

また、健（検）診を受診できる機会を設けるなど、あわせて自分の体のチェックも行える場とします。



## ■プロジェクト2（栄養バランスの良い食生活をすすめるための取組）

食事は健康の基本となるものです。しかし、食生活を取り巻く環境の変化、食に関する情報の氾濫や生活スタイルの変化などから、朝食の欠食、栄養バランスの悪い食事摂取による生活習慣病の発症リスクが高まっています。

そこで、飲食店や事業所（企業）などと連携した食環境づくりを進めるとともに、健康レシピコンテストの開催を通じて、個人の取組を広く市民に啓発し、食を通じた健康づくりの「わ」を広げます。

### 飲食店や事業所と連携した食環境づくり

「1日平均野菜 350g」「塩分控えめ」「毎日しっかり朝ごはん」をテーマとし、栄養成分の表示を行っているお店の紹介や、ヘルシーメニュー・朝食メニューの提供について、市内の飲食店や事業所（企業）と連携した食環境づくりを進めていきます。

### 健康レシピコンテスト

「1日平均野菜 350g」「塩分控えめ」「毎日しっかり朝ごはん」をテーマとした健康レシピコンテストを実施し、レシピ集の作成や講習会の開催など、地域でレシピ集を活用した事業を展開します。



## ■プロジェクト3（運動・スポーツを通じた健康づくりの取組）

運動は、食事と合わせて人間の体を維持し、健康づくりの推進や生活習慣病<sup>\*</sup>の予防においてとても大切なものです。最近では運動意識は高まり、年代とともに運動を実践する人は増えていますが、年齢や健康状態はさまざまであり、自分にあった運動の方法を選択し継続する必要があります。

そこで、運動に関する情報を集約し提供するため、健康運動マップを作成するとともに、自転車の利用促進を通して、運動を通じた健康づくりの「わ」を広げます。

### 健康運動マップの作成

自分にあった方法で、継続して身近な地域で楽しんで運動ができることをめざし、ウォーキングコースやサイクリングコースをはじめとした運動に関する情報を提供するためのマップ作りを進めます。

### 自転車利用の促進

守山市自転車利用促進計画の策定と併せ、自転車通勤を推進するための検討を行うなど、健康づくりのための自転車利用を促進します。

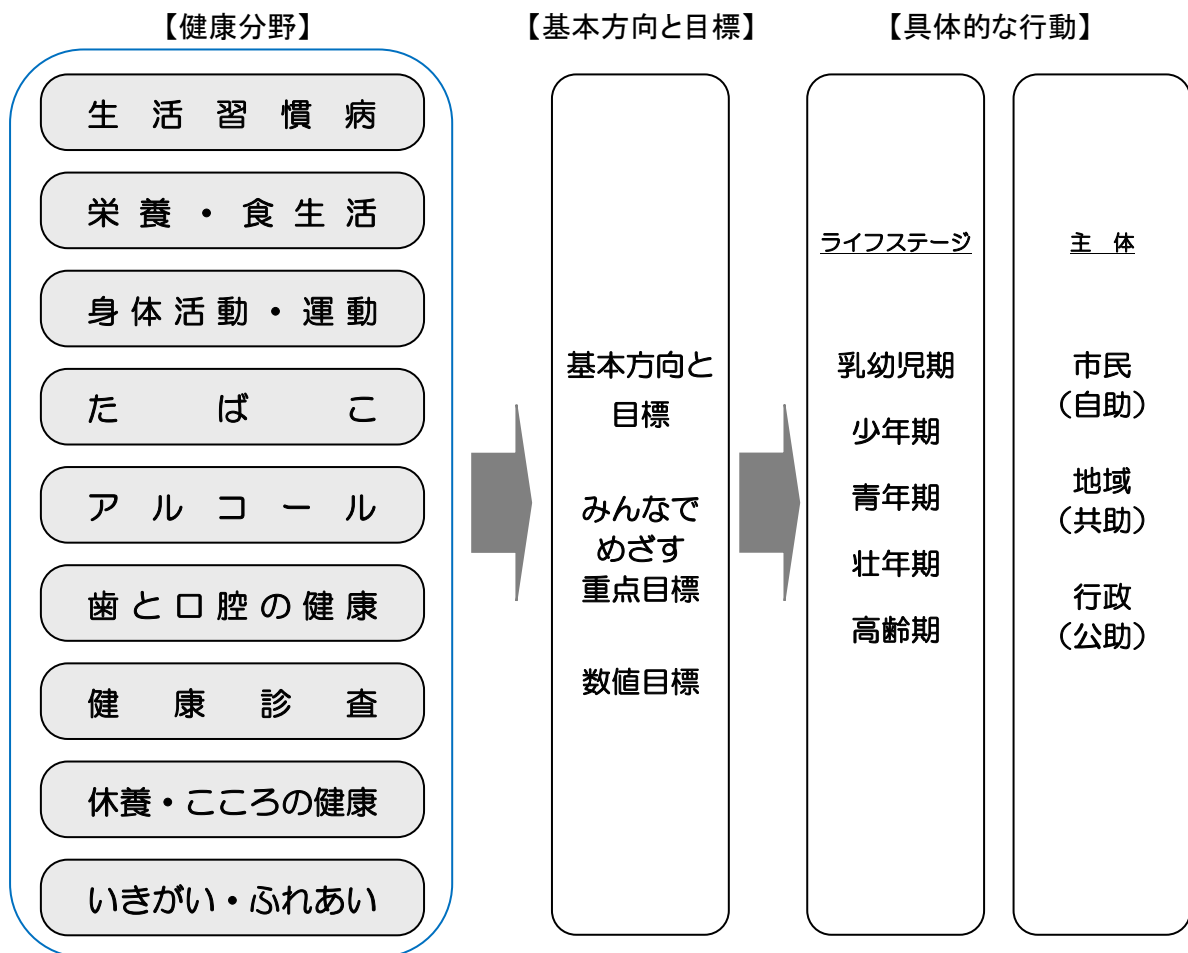


## 4 健康づくりの体系

この計画では、健康分野を生活習慣病およびその原因となる生活習慣に関する9分野（生活習慣病、栄養・食生活、身体活動・運動、たばこ、アルコール、歯と口腔の健康、健康診査、休養・こころの健康、いきがい・ふれあい）について、ライフステージ（乳幼児期、少年期、青年期、壮年期、高齢期）ごとに、健康づくりの取組を市民（自助）、地域（共助）、行政（公助）の役割のもとに推進します。

また、障害のある人など健康上配慮を要する人についても、それぞれ該当するライフステージで記載します。

### ■健康づくりの体系



ライフステージ	乳幼児期	少年期	青年期	壮年期	高齢期
対象年齢	0～5歳	6～17歳	18～39歳	40～64歳	65歳以上

注) 第2次計画では保育園や幼稚園などの就学前を乳幼児期、小学生から高校生年齢までを少年期、20～30代を中心に青年期、働き盛りで特定健康診査などの対象となる40歳以上高齢期までを壮年期、高齢期は65歳以上と一般的な区切りとしました。





## 第4章 健康分野別行動計画

注釈：「■行政の取組」の所管課については、平成25年3月現在の課名を記載しています。



# 1 <sup>\*</sup>生活習慣病

## ■基本方向と目標

生活習慣病は、体の機能や生活の質を低下させるばかりではなく、生命を脅かすことにもなります。介護保険の要介護等の認定や死亡の要因は生活習慣病が大きな割合を占めています。

また、子どもの頃から発症することがあり、家族ぐるみで生活習慣病について意識を高め、ひとりひとりが危険因子となる生活習慣を見直し、予防に努めることが重要です。

そのため、生活習慣病についての啓発、予防や健康管理に関する情報提供などを進めます。

### ●みんなでめざす重点目標●

**生活習慣病に関心を持ち、積極的に予防をしよう**

## ■市民・家庭や地域の具体的な行動

### 【市民・家庭の取組】

ライフステージ	取 組
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保護者は生活習慣病について学び、子どもが正しい生活習慣を身につけられるよう教えましょう。</li> <li>● 保護者は肥満傾向など、生活習慣病になりやすい傾向を見逃がさないよう留意し、生活習慣病の予防や改善に取り組みましょう。</li> </ul>
少年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 学校等で生活習慣病について学び、自分の体を大切にしましょう。</li> <li>● 子宮頸がん予防ワクチン（HPVワクチン）を受けるようにしましょう。</li> </ul>
青年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 広報等で生活習慣病について学び、自分の体を大切にしましょう。</li> <li>● 自分の健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みましょう。</li> </ul>
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 広報等や出前講座などを活用し、生活習慣病予防など、健康についての知識をより高め、健康づくりを継続しましょう。</li> <li>● 血圧や体重などを定期的に測定し、健康状態を記録し、適正な血圧や体重を維持できるようにしましょう。</li> <li>● 健康診査（がん検診）を受診し、健康管理に努めましょう。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● かかりつけ医を持ち、健康管理に努めましょう。</li> <li>● 健康診査（がん検診）を受診しましょう。</li> <li>● 健康に関する正しい情報を選択しましょう。</li> </ul>

## 【地域の取組】

- 自治会や老人クラブなど地域の各種団体は、生活習慣病について自治会館や地区会館等を活用して学習し、みんなで生活習慣病の予防に取り組みましょう。
- JAおうみ富士農業協同組合や守山商工会議所などは、会員の健康確保のため、市や関係機関等と連携し、生活習慣病について啓発しましょう。
- 健康推進員やスポーツ推進委員などは、健康づくりに関する指導の際に、相互にあるいは市や関係機関等と連携し、生活習慣病に関する話も併せてしましょう。
- 職域では、産業医や地域の人材と協力しながら、従業員の生活習慣病の発症予防と健康管理に努めましょう。
- 医師会や歯科医師会などは、地域の関係機関や市と連携し、正しい生活習慣の確立や生活習慣病予防について啓発に努めます。

## ■ 行政の取組

施策項目	取組	所管課
生活習慣病に関する啓発の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 母子保健事業（すくすく健康相談・赤ちゃんサロン・カンガルー教室・よちよちサロン）や母子保健相談指導事業（妊産婦・新生児訪問）を通じて、正しい生活習慣の確立に関する啓発を推進します。</li> <li>● 乳幼児から高齢者まで、健康や健康診査後の生活習慣の改善などの相談に応じるため、保健師や栄養士、歯科衛生士等による健康相談事業を実施します。</li> </ul>	すこやか生活課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生涯にわたる健康づくりの基礎となる、子どもからの規則正しい生活習慣の確立をめざし、子どもと保護者に対する啓発を推進します。</li> </ul>	こども課 保育園 幼稚園 こども園
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 障害のある人の生活習慣病を予防するため、本人・保護者等に対する啓発を行うとともに、食生活や運動等総合的な支援を推進します。</li> </ul>	障害者自立支援課 すこやか生活課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域団体や関係機関等と連携し、ライフステージに応じた生活習慣病に関する啓発を推進します。特に働いている世代に伝わるよう、商工会議所等の関係機関と連携し、わかりやすい情報提供の充実を図ります。</li> <li>● 市広報をはじめ、各種団体等の機関誌を活用するなど、啓発内容の工夫を図ります。</li> </ul>	すこやか生活課 高齢福祉課

施策項目	取 組	所管課
※生活習慣病に関する啓発の推進 (つづき)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生活保護受給者世帯(者)に対し、適正・適切な医療扶助、介護扶助等が実施されるよう状況把握に努めます。また、規則正しい生活習慣や健康管理のための生活指導を行います。</li> </ul>	健康福祉政策課
健康づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>●すこやかまちづくり行動プランに基づく「健康づくり」「生きがいづくり」を関係機関・団体および庁内関係課と連携し推進します。</li> </ul>	地域包括支援センター 他関係課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●市民の健康づくりの取組への動機づけと定着化支援のため、すこやかチャレンジ事業の推進を図ります。</li> <li>●地域での健康づくりを組織的に推進するため、健康推進員を養成し、活動を支援します。また、健康推進員の取組を広く紹介していきます。</li> </ul>	すこやか生活課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生活習慣病とその影響、予防など、総合的な生活習慣病に関するテーマについて、医師をはじめ関係機関・団体等との連携による地域での出前講座の開催を推進します。とりわけ、糖尿病については、あらゆる難病の原因となることから、生活習慣を健康的に変えていくための「糖尿病教室」を開催していきます。</li> </ul>	市民病院
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康づくりを通じた人と地域のいきがいづくりを支援するため、「わ」で輝く自治会応援報償事業を継続し、地域での取組や活動等を支援します。また、未実施の自治会などへ取組の促進を図るため、取組事例を紹介するなどして活用を促していきます。</li> </ul>	市民生活課 すこやか生活課 地域包括支援センター 高齢福祉課 他関係課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康に関する団体や自主グループの活動の継続および拡大を支援します。</li> <li>●すこやかまちづくり行動プラン市民啓発事業として、健康づくりの推進や生活習慣病予防のため、健康づくりをテーマとした講演会等を開催します。</li> </ul>	すこやか生活課 地域包括支援センター 高齢福祉課 障害者自立支援課 他関係課
高齢者の健康づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>●他市町や各種団体等が実施する高齢者の健康づくり活動の把握を行い、広報等を通じて活動事例の紹介を行っていきます。</li> <li>●出前講座や学区・自治会等での介護予防講座を通じて、高齢者の健康づくりと介護予防について啓発し、各自が健康づくりや介護予防の取組を実践できるよう支援していきます。</li> <li>●すこやか訪問事業を引き続き実施し、地域の担当保健師が、地域の特性に応じた介護予防教室の開催や相談支援を行います。</li> </ul>	高齢福祉課 地域包括支援センター

施策項目	取 組	所管課
障害のある人の健康づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 障害のある人の生活習慣病を予防するため、本人・保護者等に対する啓発を行うとともに、食生活や運動等総合的な支援を推進します。(再掲)</li> <li>● 健康管理が十分でなく、メタボリックシンドローム傾向にある知的障害のある人などに対し、保健師・栄養士等を障害者施設に派遣し、健康教室等の実施を通じて健康づくりを推進します。</li> </ul>	障害者自立支援課 すこやか生活課
市民の健康状態の把握	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 市民の健康状況等を把握するため、健康づくりに関する各種統計や健診結果などを活用します。</li> </ul>	すこやか生活課 他関係課

## ■数値目標

項 目	指 標	現 状 (H23)	目 標 (H34)	備 考
①健康寿命の延伸 (日常生活に制限のない期間の平均の延伸)	健康寿命	男性 79.1年 女性 82.9年 (H17)	男女とも 滋賀県内1位 (H27)	滋賀県健康づくり支援集
②がんによる死亡者の減少	がんによる死亡者数	145人 (H22)	現状より減少	南部健康福祉事務所事業年報
	標準化死亡比	男性 95.5 女性 93.1 (H12～21年)	現状維持	滋賀県健康づくり支援集
③脳血管疾患・虚血性心疾患による死亡者の減少	脳血管疾患標準化死亡比	男性 78.0 女性 83.5 (H12～21年)	現状維持	滋賀県健康づくり支援集
	虚血性心疾患標準化死亡比	男性 57.0 女性 66.5 (H12～21年)	現状維持	
④高血圧の改善 (収縮期血圧の平均値の低下)	最高血圧の平均値	男性 130.4mmHg 女性 128.3mmHg	男性 127mmHg 女性 125mmHg	※特定健康診査
⑤脂質異常症の減少	※LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合	男性 9.9% 女性 12.3%	男性 7.4% 女性 9.2%	特定健康診査
⑥メタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少	メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合	27.4% (H20)	20.6% (H27)	特定健康診査

項目	指標	現状 (H23)	目標 (H34)	備考
⑦糖尿病治療継続者の割合の増加	Hba1c6.1%以上の者のうち治療中と回答した者の割合	47.1%	57.0%	※特定健康診査
⑧糖尿病有病者の増加の抑制	糖尿病治療薬内服中の者の割合	6.4%	現状維持	特定健康診査
	Hba1c6.1%以上の者の割合	10.6%	現状維持	特定健康診査
⑨血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少	Hba1c8.0%以上の者の割合	1.0%	0.8%	特定健康診査
⑩介護保険サービス利用者の増加の抑制	介護保険認定率	16.7%	16.7% (H26)	介護保険事業状況報告
⑪認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上	基本チェックリスト実施者のうち認知症予防支援該当者の割合	10.1%	10.0% (現状維持)	介護予防事業実施状況調査(基本チェックリスト)

### ★健康寿命とは

日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間のことです。  
本計画およびすこやかまちづくり行動プランでは、この健康寿命の延伸を目的とし、健康づくりの取組をすすめ、男女とも滋賀県一をめざします。



## 2 栄養・食生活

### ■基本方向と目標

食は命の源であり、健康で幸福な生活を送るために不可欠なものです。特に乳幼児期や少年期の食習慣が、その後の食への意識や食行動に影響を与えることから、「栄養や食への関心」を高めるとともに、「適切に食を選ぶ力」や「楽しく食事を作る力」を身につけられるよう、子どもたちへの<sup>\*</sup>食育を進めます。

また、青年期や壮年期、高齢期に対する<sup>\*</sup>生活習慣病の予防と、適正体重の維持のための食生活の改善を進めます。

#### ●みんなでめざす重点目標●

**健康の基礎は食事から、食生活に関心を持ち、  
楽しく健康的な食生活を確立しよう**

### ■市民・家庭や地域の具体的な行動

#### 【市民・家庭の取組】

ライフステージ	取組
乳幼児期 少年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 朝食の習慣を身につけるようにしましょう。</li> <li>● 好き嫌いせずに、いろいろな食べ物をよく噛んで食べるようにしましょう。</li> <li>● 日常の食事に関心を持ち、バランスのとれた食事の大切さを理解しましょう。</li> <li>● カルシウムの摂取を心がけ、強い骨を作りましょう。</li> <li>● 食事や食品について、幼児期から親子で考える機会を持ちましょう。</li> <li>● 保護者は、栄養のバランスやよく噛んで食べること、楽しく食事をするなど、子どもの長い人生の健康の基盤になる食生活について理解し、調理や食生活を工夫するなど、子どもの食事を大切にしましょう。</li> <li>● 保護者はアレルギーについての正しい知識を得るようにしましょう。</li> <li>● 保護者は、給食のメニューを参考に、栄養やバランスを考えた献立を立てるようにしましょう。</li> <li>● 保護者は、お手伝いを通じて子どもと調理する機会を持ち、一緒に食事を楽しみましょう。</li> </ul>



ライフステージ	取 組
青年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 夜更かしをせずに、朝食をとる時間をつくるようにしましょう。</li> <li>● 食生活に関心を持ち、栄養のバランスを考えた食事をしましょう。</li> <li>● 自分の生活や課題を見つけ、望ましい栄養や食事の摂り方を理解し、自らの健康を保持増進できるようにしましょう。</li> <li>● 一気食いを避け、よく噛んで食べる習慣をつけることで、食べ過ぎを防ぎましょう。</li> <li>● 過度の減量のリスクを知り、無理なダイエットはしないようにしましょう。</li> <li>● 妊娠中は、主食・主菜・副菜のバランスに加え、特に必要となる葉酸や鉄分を多く摂るようにしましょう。</li> <li>● アレルギーの問題も含め食への関心を持ちましょう。</li> <li>● サプリメントと上手につき合しましょう。</li> <li>● 女性は、将来の骨粗しょう症予防のためにカルシウムを積極的に摂るようにしましょう。</li> </ul>
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● バランスの良い食事を心がけ、栄養が偏らないようにしましょう。</li> <li>● 塩分や油分、カロリーを摂り過ぎないようにするとともに、食べ過ぎに注意しましょう。</li> <li>● 家族と一緒に楽しく食事をしましょう。</li> <li>● 噛みごたえのある食材を取り入れ、ゆっくりよく噛んで食べましょう。</li> <li>● 腹囲を測り、適正体重の維持に努めるとともに、健康診査結果を基に食生活を見直し改善しましょう。</li> <li>● 健康食品をはじめ、食に関する正しい情報を選択しましょう。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● バランスの良い食事を心がけ、栄養が偏らないようにしましょう。</li> <li>● 塩分や油分、カロリーを摂り過ぎないようにするとともに、食べ過ぎないようにしましょう。</li> <li>● ゆっくりとよく噛んで食べましょう。</li> <li>● やわらかい物ばかり食べず、噛む力を維持するように努めましょう。</li> <li>● 男性も料理教室等に参加し、食生活について関心を持ちましょう。</li> <li>● 家族や友人と一緒に、楽しみながら食事をしましょう。</li> </ul>

#### 【地域の取組】

- 身近な地域で、料理することの楽しさを知ったり、食に関心を持てるよう、おやつづくりや料理教室を開催しましょう。
- 市や関係機関等と連携し、栄養や食生活と健康問題に関するイベントを開催しましょう。
- 飲食店や食品を取り扱う店は、市民の健康づくりを食生活の面から支援できるようなメニューづくりや、食品についての表示などを行うとともに、市民は利用するようにしましょう。
- 市と協働で地産地消を進めましょう。

## ■行政の取組

施策項目	取組	所管課
乳幼児の栄養の確保と食生活習慣の確立	<ul style="list-style-type: none"> <li>●母子健康手帳交付時や訪問指導、健康教育、乳幼児健診時等を通じて、栄養や食生活についての助言・指導を行います。</li> </ul>	すこやか生活課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●保育園・幼稚園・こども園では、給食や弁当を通じて、望ましい食習慣の確立を支援します。また、昼食時の参観やお便りを通じて、保護者への啓発も行います。</li> </ul>	こども課 保育園 幼稚園 こども園
児童・生徒の栄養の確保と食生活習慣の確立	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豊かで楽しい学校給食の推進と指導の充実を図ります。</li> <li>●地場産物を教材として活用した調理実習を行うなど、食育の一層の充実を図ります。</li> <li>●育ち盛りの中学生の昼食を確保するため、家庭の都合で弁当を持参できない場合の一つの手立てとして、栄養バランスと地産地消に配慮した中学校スクールランチ事業を推進します。</li> <li>●学校給食には、100%守山産米を使用します。また、滋賀県が認証する環境こだわり農産物である米の使用を進めていきます。</li> </ul>	学校教育課 小学校 中学校 農政課
市民に対する栄養と食生活の啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>●県（保健所）と連携しながら、飲食店などに働きかけ、「外食栄養成分表示の店」の拡大を図っていきます。</li> </ul>	すこやか生活課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●栄養や食生活に関する啓発を強化するとともに、出前講座等で推進します。</li> <li>●関係課・団体等で年間の食育テーマを共有し、効果的な食育推進事業を推進します。</li> <li>●すこやかまちづくり行動プラン市民啓発事業として、食に関する啓発を進めるため、食育講演会を開催します。</li> </ul>	すこやか生活課 農政課 商工観光課 関係各課
栄養相談の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>●乳幼児から高齢者まで、栄養士による栄養相談を実施するとともに、健康診査時を活用した随時相談や指導を実施します。</li> </ul>	すこやか生活課
要介護状態の予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ひとり暮らし高齢者等の低栄養状態を予防するため、配食サービスを実施するとともに、栄養に関する啓発を行います。</li> <li>●低栄養に陥ることを予防するため、介護予防教室の開催や地域のすこやかサロン等を通じて啓発を行います。</li> </ul>	高齢福祉課 地域包括支援センター
食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「守山市食育推進計画」に基づき、関係機関・地域団体、民間事業者等と連携し、食べることの大切さ、健康と食事内容の関わり、食べることへの興味と安全・安心の食材や食品を選択する力の育成等の食育事業を推進します。</li> </ul>	すこやか生活課 関係各課

## ■数値目標

項目	指標	現状 (H23)	目標 (H34)	備考
①朝食を欠食する人 (毎日食べない 人)の減少	朝食の欠食率			
	小学5年生	3.7% (H24)	0.0%	守山市小中学校教育研究会食育部会 アンケート
	中学2年生	4.9% (H24)	3.0%	
	20代男性	30.4%	15.0%	市民アンケート調査
30代男性の 朝食の欠食率	31.8%	10.0%		
②適正体重の子どもの増加				
ア 全出生数中の低 出生体重児の割合 の減少	全出生数中の 低出生体重児 の割合	9.3% (H22)	減少傾向へ	南部健康福祉事務 所事業年報
イ 肥満傾向にある 子どもの割合の減 少	小学5年生の 肥満の割合	男子8.8% 女子 4.5%	減少傾向へ	身体測定及び健康 診断検査結果統計 表
ウ やせ傾向にある 子どもの割合の減 少	小学5年生の やせの割合	男子1.4% 女子3.2%	減少傾向へ	
③適正体重を維持し ている者の増加	20～60代男性の 肥満者の割合	22.9%	21.9%	市民アンケート調査
	40～60代女性の 肥満者の割合	12.8%	9.1%	
	20代女性の やせの者の割合	33.3%	現状維持	
④適切な量と質の食事をとる者の増加				
ア 食塩摂取量の減 少	食塩摂取量	10.7g (H21)	8g	滋賀県健康・栄養 マップ調査
イ 野菜の摂取量の 増加	野菜の摂取量	263.6g (H21)	350g	
⑤バランスのとれた 食事に気をつけて いる人の増加	バランスのとれた 食事に気をつけ ている人の割合	31.1%	34.0%	市民アンケート調査
⑥1日3回規則正しく 食事をする人の増 加	ほぼ決まった時 間に3回とって いる人の割合	64.2%	67.0%	市民アンケート調査
⑦低栄養傾向の高 齢者の割合の減 少	※BMI20未満の 高齢者の割合	15.2%	12.0%	※特定健康診査・後 期高齢者健診

### 3 身体活動・運動

#### ■基本方向と目標

適度な運動や身体活動は、生活習慣病の<sup>※</sup>予防につながるとともに、メンタルヘルスや生活の質の改善にも効果をもたらします。

いつでも、どこでも、だれとでも運動やスポーツを楽しむことができる場や機会づくりを進めます。

また、年齢を問わず身近にできるウォーキングや体操を市全体に広めていきます。

#### ●みんなでめざす重点目標●

**自分に合った好きな運動を見つけ、継続しよう**

#### ■市民・家庭や地域の具体的な行動

##### 【市民・家庭の取組】

ライフステージ	取 組
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 体遊びを通して、親子のスキンシップを図りましょう。</li> <li>● 保護者は散歩や公園へ出かけ、子どもが外遊びを楽しむようにしましょう。</li> </ul>
少年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 将来に向けて体づくりを認識できるよう、身体活動・運動について学習しましょう。</li> <li>● テレビゲーム等は時間を決めて遊び、できる限り体を動かして遊ぶようにしましょう。</li> <li>● 運動を通じて仲間づくりやルールを学ぶ良い機会にしましょう。</li> </ul>
青年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分に合うスポーツを見つけ、継続して行うようにしましょう。</li> <li>● 運動習慣を身につけ、ストレス発散や生活習慣病予防に役立てましょう。</li> <li>● 生活の中で意識して体を動かすとともに、可能な限り車を使わず、歩いたり自転車を利用するようにしましょう。</li> </ul>
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分に合った一番手軽で継続できる運動方法を見つけるとともに、運動習慣を身につけ、ストレス発散や生活習慣病予防に役立てましょう。</li> <li>● スポーツをする機会に参加するようにしましょう。</li> <li>● 生活の中で意識して体を動かすとともに、近いところはできる限り車を使わず、歩いたり自転車を利用するようにしましょう。</li> <li>● 定年後等は時間をつくり、努めて運動を継続して行うようにしましょう。</li> </ul>

ライフステージ	取 組
高 齢 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分に合った一番手軽で楽しんでできる運動方法を見つけ、できる限り継続して行うとともに、仲間と楽しく運動するようにしましょう。</li> <li>● 加齢とともに体を動かすための筋肉や関節など（運動器）の機能が低下することを理解し、日常生活の中で自分でできることは自分でいい、こまめに体を動かすようにしましょう。</li> </ul>

## 【地域の取組】

- 学区や自治会等の行事で、ラジオ体操やウォーキングをはじめとした運動を勧め、青年層が参加しやすいスポーツ大会等の開催や、親子と一緒に参加できる参加型の行事を開催するようにしましょう。
- 学区や自治会等の行事の企画に、青年層が参加するようにしましょう。
- <sup>※</sup>総合型地域スポーツクラブにおいて、関係団体等と連携し、生涯を通したスポーツの振興と健康づくりを目的とした運動を推進しましょう。
- 老人会や自主的なグループ等で、自分の得意なスポーツや運動を楽しみましょう。
- 自治会館等で、百歳体操や介護予防のためのストレッチ体操など、健康教室を開催しましょう。

## ■ 行政の取組

施策項目	取 組	所管課
乳幼児期の運動習慣の確立	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 体操やリズム運動、運動遊びなどを通じて、園児の運動する習慣づくり、体づくりを進めます。</li> <li>● 保育参観等を通じて、親子で体を動かす楽しさを味わってもらうとともに、幼児期の運動遊びの大切さを啓発します。</li> </ul>	こども課 保育園 幼稚園 こども園
学校保健・学校体育事業の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 児童・生徒の生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育て、健康の保持増進と体力の向上を図ります。</li> </ul>	学校教育課
市民が身近に楽しめるスポーツや運動の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 市民の主体的なスポーツ活動や地域スポーツの活性化をめざし、各学区の「総合型地域スポーツクラブ」を核とした事業を推進します。</li> <li>● スポーツ推進委員による地域スポーツの普及・振興を図るとともに、市民が身近にスポーツを楽しめるよう、各種スポーツ振興事業を推進します。</li> <li>● 市民の心身の健全な発達に資することを目的に、学校体育施設を開放します。</li> </ul>	文化・スポーツ課

施策項目	取 組	所管課
市民が身近に楽しめるスポーツや運動の推進 (つづき)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 市主催のスポーツ事業を年間を通して開催し、各スポーツイベントへの参加を働きかけ、スポーツ実施率を高め、健康増進や仲間づくりを図っていきます。</li> <li>● 運動を通じた健康づくりのための講習会や研修会、スポーツ教室などを推進します。</li> <li>● スポーツに対する市民の多様なニーズに対応するため、インターネット等による的確なスポーツ情報やスポーツ観戦の機会の提供を図り、市民のスポーツ活動を支援します。</li> <li>● 体育協会や（公財）守山市文化体育振興事業団などの関係機関と連携し、世代間交流や健常者と障害のある人の交流を目的とした、だれでも気軽に参加できるスポーツイベント（健康づくりや仲間づくりの場）などを推進します。</li> </ul>	文化・スポーツ課
高齢者の運動機能の維持・向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自治会や各種団体等が実施する高齢者のスポーツや運動を通じた健康づくり活動を奨励するとともに、随時、広報などで取組の紹介を行います。</li> <li>● 身近な地域に出向き、体力向上や介護予防等の教室や出前講座を行います。</li> <li>● 高齢期の心身機能の低下を防止するため、介護予防教室などを通して、<sup>*</sup>ロコモティブシンドロームの周知と予防方法を啓発します。</li> <li>● 百歳体操の自主グループなど、介護予防に取り組む団体等の活動継続の支援を行います。</li> </ul>	高齢福祉課 地域包括支援センター
障害のある人の運動の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 障害のある人の健康保持・増進を図るため、関係機関と連携し、気軽に参加できるスポーツ活動を実施します。</li> <li>● 活動成果の発表と交流の場として、障害者スポーツ大会などへの参加を促進します。</li> <li>● 障害者スポーツ大会等の周知を行うことで、スポーツ活動の拡大による障害のある人の健康の増進を図ります。</li> </ul>	障害者自立支援課  文化・スポーツ課
身体活動や運動しやすい環境の整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子どもたちの健康を増進し情操を豊かにするため、安全で楽しく遊べる公園施設として、必要な遊具の設置や保守点検を行います。</li> <li>● 市民が安心安全に利用できる施設として、ユニバーサルデザインを取り入れた施設の改修等を行います。</li> </ul>	建設管理課

施策項目	取 組	所管課
身体活動や運動しやすい環境の整備 (つづき)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 市民が安全に散策やウォーキング等が行えるよう、散策道や歩道の整備を計画的に進めるとともに、ウォーキングマップを作成し啓発を行います。</li> <li>● 歩行者や自転車とともに安全に、また、子どもや高齢者が安心して移動できるよう、自転車利用の環境づくりを進めます。</li> <li>● グラウンドゴルフなどを通じた健康づくりを推進します。</li> </ul>	文化・スポーツ課 道路河川課 高齢福祉課

## ■数値目標

項 目	指 標	現 状 (H23)	目 標 (H34)	備 考
	日頃から意識的に運動やスポーツをしている人の割合			
①運動習慣者の割合の増加	20～64歳	男性 46.8% 女性 33.9%	50%	市民アンケート調査
	65～69歳	男性 54.3% 女性 46.7%	65%	※特定健康診査
②※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	ロコモティブシンドロームを認知している人の割合	(国参考値) 17.3% (県参考値) 15.1% (H24)	80%	(市民アンケート調査)

### ★ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは

ロコモティブとは「運動の」という意味で、ロコモティブシンドロームは、「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための身体の機能が衰えている、または衰え始めている状態で、介護を要する状態になってしまう可能性が高くなります。

**7つのロコチェック** ひとつでも当てはまると要注意！

- ①片足立ちで靴下が履けない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ⑦家のやや重い仕事が困難(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

ロコモティブシンドロームの予防に効果的なのは運動です。関節にあまり負担をかけずに筋力を鍛えるスポーツや簡単な体操(水泳、ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチ、関節の曲げ伸ばしなど)など、無理をせず自分のペースで続けましょう。

腰の関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきなどの症状が最近悪化している場合などは、まず医師の診察を受けましょう。

## 4 たばこ

### ■基本方向と目標

たばこは、肺がんをはじめ多くのがんや虚血性心疾患・脳血管疾患・慢性閉塞性肺疾患など多くの疾患の原因にもなるとともに、周囲の人々の健康にも大きな影響を与え、妊娠中には母体や胎児へ悪影響を及ぼします。

喫煙者が減少している中で、引き続きたばこによる健康問題についての理解を深めるとともに、たばこをやめたいと思ったときに、それぞれのニーズに応じて確実にサポートできる環境づくりなど包括的な対策を進めます。

#### ●みんなでめざす重点目標●

**たばこが自分自身の体や周囲に与える影響について理解を深め行動しよう**

### ■市民・家庭や地域の具体的な行動

#### 【市民・家庭の取組】

ライフステージ	取組
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保護者は、誤飲事故を防ぐため、家庭でたばこや灰皿を身近なところに置かないようにしましょう。</li> <li>● 受動喫煙のない環境をつくるようにしましょう。</li> </ul>
少年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● たばこが体になぜ悪いのかを学習し、絶対にたばこを吸いません。</li> <li>● たばこを勧められても断る勇気を持ちましょう。</li> <li>● 友だちにたばこを勧めません。</li> <li>● 禁煙したい時は勇気を出しておとなに相談します。</li> <li>● 保護者は、家庭において「たばこは有害であり、ゼツタイに吸わない」という認識を子ども自身に持たせましょう。</li> <li>● 保護者は、子どもが喫煙に興味を持たないように、子どもの前では禁煙に努めます。</li> </ul>
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● たばこが体になぜ悪いのかを学習し、たばこを吸わないようにしましょう。(ただし、20歳まではたばこを吸いません。)</li> <li>● 妊娠中のたばこの害について知り、喫煙をやめましょう。</li> <li>● 妊婦の前ではたばこを吸わないように努めます。</li> <li>● 喫煙する場合は、周囲への気配りを忘れないようにしましょう。</li> <li>● 禁煙を希望する人、禁煙している人を応援しましょう。</li> <li>● 一度禁煙にチャレンジしてみましょう。</li> <li>● 禁煙を希望する場合、すこやかセンター等へ相談するようにしましょう。</li> </ul>



【地域の取組】

- 家庭・学校等と連携し、未成年者の喫煙防止と喫煙しない環境づくりに取り組みましょう。
- 多数の人が利用する施設の管理者は、原則として全面禁煙とし、その旨を表示するとともに、来客者にも理解と協力を求めましょう。また、全面禁煙が極めて困難な場合でも、非喫煙場所にたばこの煙が流れ出ないような措置を講じるよう努めて、喫煙可能区域に未成年者や妊婦が立ち入らないような措置を講じましょう。
- 医療機関は、妊娠可能な喫煙者が受診したり、疾病状況にある受診者に対し、喫煙が本人ならびに周囲の人の健康に及ぼす影響や禁煙の効果等について指導を行います。
- 医師・歯科医師や薬剤師は、禁煙を希望する人を支援するとともに、学校と連携し未成年者の喫煙防止を進めます。
- たばこ販売業者は、たばこ店・自動販売機・コンビニエンスストア等いずれの販売形態であっても、身分証明書等で年齢を確認します。
- 事業所は、従業員の健康保持のため、産業医等の指導を受け、禁煙希望者に対し、環境を整え禁煙を支援します。

■ 行政の取組

施策項目	取組	所管課
喫煙が及ぼす健康影響についての知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 母子健康手帳発行時、乳幼児健診等の母子保健事業の機会を捉えて、胎児と母体のたばこの健康影響について啓発を継続し、支援を積極的に行います。</li> <li>● 喫煙が本人ならびに周囲の人の健康に及ぼす影響や禁煙の効果等について、正しい知識が持てるよう、健康診査や健康教育、広報・ホームページ等を活用するなど、さまざまな機会を通じて正確で十分な情報提供を行います。</li> </ul>	すこやか生活課
未成年者の喫煙防止対策	● 関係団体や関係機関と連携し、街頭啓発やポスター掲示・出前講座・行事等を通じて、市民への啓発を行います。	すこやか生活課 学校教育課
	● 関係機関等と連携し、小・中学校における効果的な防煙教育を推進します。	すこやか生活課 学校教育課 小学校 中学校
	● 各学校は学校敷地内禁煙を継続します。	学校教育課 小学校 中学校

施策項目	取組	所管課
未成年者の喫煙防止対策 (つづき)	●各学校は学校医・学校歯科医・学校薬剤師等の協力を得て、子どもや保護者に対し、未成年者の喫煙が違法であることに加え、喫煙の健康影響、妊娠と喫煙の関係等具体的に指導していきます。	学校教育課 小学校 中学校
非喫煙者の保護(※受動喫煙の防止)対策	●市や教育機関の施設は、敷地内禁煙または建物内禁煙とし、来客者にも理解と協力を求めています。 ●保健所と連携し、不特定多数の人が集まる民間の公共的施設についても、全面禁煙を働きかけるよう努めます。	総務課 学校教育課 すこやか生活課 他関係課
	●保健所と連携しながら、飲食店などに働きかけ、「受動喫煙ゼロのお店」の拡大を図っていきます。	すこやか生活課
禁煙支援の推進	●たばこをやめたい人に対し、禁煙個別健康相談・健康教育を実施するとともに、特定保健指導の対象者に対する相談や指導を実施します。 ●禁煙支援を行う医療機関や薬局についての情報提供等に努め、禁煙希望者に対し禁煙支援を行います。	すこやか生活課

## ■数値目標

項目	指標	現状(H23)	目標(H34)	備考
①喫煙が健康に悪い影響があると思っている人の割合の増加	健康影響の認知度			
	肺がん	94.8%	増加傾向	市民アンケート調査
	喘息	31.3%		
	気管支炎	47.8%		
	心臓病	21.5%		
	脳卒中	34.1%		
	胃潰瘍	11.8%		
	流産・早産	47.9%		
低出生体重児 ※ 歯周病	36.6% 25.6%			
②成人の喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)	成人の喫煙率	13.6%	8.5%	市民アンケート調査
③未成年者の喫煙をなくす	未成年者(15～19歳)の喫煙率	男性 7.7% 女性 5.3%	0%	市民アンケート調査
④妊娠中の喫煙をなくす	妊婦の喫煙率	3.1%	0%	乳幼児健康管理カード

項目	指標	現状 (H23)	目標 (H34)	備考
⑤ COPD の認知度の向上	COPD の認知度	(国参考値) 25% (H23)	80%	(市民アンケート調査)
⑥ <sup>*</sup> 受動喫煙の機会を有する者の割合の減少	医療機関の敷地内・施設内全面禁煙の割合	94.0% (H24)	100%	救急医療ネットしが

### ★COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

COPDは、肺の老化が実際の年齢よりも速く進む病気です。COPDの原因の90%以上は喫煙です。タバコなどの刺激で気管支に炎症が起こり、ついには肺胞が破壊されることによって呼吸がしにくくなります。

階段の上り下りなど体を動かしたときに息切れを感じたり、風でもないのにせきやたんが続いたりすることが主な症状です。喫煙を続けると、非喫煙者に比べて肺機能の低下が急速に進み、40歳を過ぎたころから発症する人が増えてきます。

COPDが進行すると、少し動いただけでも息切れし、日常生活もままならなくなり、さらに進行すると、呼吸不全や心不全を起こし命にかかわります。

特に、40歳以上の喫煙歴のある人は要注意です。

肺の健康を守るためには、禁煙、ウォーキングなどの適度な運動、風邪などを予防し、異常がみられたら早期に受診しましょう。

### ■COPDの推計患者数と治療患者数



(NICD study, Nippon COPD epidemiology study)

全国18都道府県の35施設で2000年4月から2001年1月に40歳以上の成人、2,666人を対象に実施)

資料:健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料(平成24年7月)

## 5 アルコール

### ■基本方向と目標

過度の飲酒は、消化器疾患・脳血管疾患・がんなど多くの疾患の原因にもなるとともに、本人ばかりではなく家族や周囲に大きな影響を与えます。

アルコール依存症は病気であることの認識と、健康問題をはじめ社会問題などについて理解を深めるとともに、本人や家族の状況、ニーズに応じて確実にサポートできる環境づくりなど包括的な対策を進めます。

#### ●みんなでめざす重点目標●

**アルコールが自分自身の体や周囲に与える影響について理解を深めよう**

### ■市民・家庭や地域の具体的な行動

#### 【市民・家庭の取組】

ライフステージ	取組
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保護者は、乳幼児が口にする菓子や飲み物などの中に、アルコール分が含まれていないか注意しましょう。</li> </ul>
少年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● アルコールの未成年者への害について正しく理解し、お酒は絶対に飲みません。</li> </ul>
青年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● アルコールの未成年者への害について正しく理解し、20歳になるまでは絶対に飲みません。</li> <li>● 飲み過ぎないようにアルコールと上手につき合しましょう。</li> <li>● 生活習慣病のリスクを高める飲酒量について学びましょう。</li> <li>● アルコール依存症について知り、相談が必要な場合、医師やすこやかセンターに相談しましょう。</li> <li>● 妊娠中や授乳期のアルコールの影響を知り、妊娠中や授乳中の飲酒は控えましょう。</li> </ul>
壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生活習慣病のリスクを高める飲酒量について学びましょう。</li> <li>● 飲み過ぎないようにアルコールと上手につき合うとともに、アルコールを飲まない日を設けましょう。</li> <li>● アルコールは楽しんで飲みましょう。</li> <li>● アルコールを飲むときは食べ物もきっちりと摂りましょう</li> <li>● 人には飲酒の無理強いをしないようにしましょう。</li> <li>● アルコール依存症について知り、相談が必要な場合、医師やすこやかセンターに相談しましょう。</li> </ul>

## 【地域の取組】

- 家庭・学校等と連携し、未成年者の飲酒防止に取り組みましょう。
- 地域や職場での集まりなどの時に、お酒を無理に飲ませたりしないように、お互いに注意しましょう。
- 民生委員児童委員をはじめ、自治会や老人クラブ等地域団体にアルコール依存症について学習し、市と連携し、アルコールによる暴力や複合的な生活課題を抱えた家庭の見守り・支援に協力しましょう。
- アルコール販売業者は、身分証明書等で年齢を確認します。

## ■ 行政の取組

施策項目	取組	所管課
未成年者の飲酒防止の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 小・中学校において、アルコールの害について啓発を行うとともに、飲酒防止に取り組みます。</li> <li>● アルコールの未成年者への害について、広報や出前講座・イベント等を通じて、市民への啓発を行います。</li> </ul>	学校教育課 すこやか生活課
アルコールの健康影響についての知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> <li>● アルコールに起因する生活習慣病<sup>*</sup>をはじめとした健康への影響について、啓発を行います。</li> <li>● 生活習慣病のリスクを高める飲酒量について、周知・啓発を行います。</li> </ul>	すこやか生活課
アルコール問題についての対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● アルコール依存症についての理解を深めるための啓発を行います。</li> <li>● 関係機関や地域団体・断酒会等と連携し、アルコール依存者の把握と相談・支援を進めます。</li> <li>● 断酒同友会の活動支援を継続します。</li> </ul>	すこやか生活課 障害者自立支援課

## ■ 数値目標

項目	指標	現状 (H23)	目標 (H34)	備考
① 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少	1日あたり、男性2合以上、女性1合以上飲酒している人の割合	男性 7.4% 女性 4.2%	男性 6.0% 女性 3.4%	市民アンケート調査
② 未成年者の飲酒をなくす	未成年者の飲酒している割合	男子 0.0% 女子 0.0%	男女とも0%	市民アンケート調査
③ 妊娠中の飲酒をなくす	妊婦の飲酒の割合	0.9%	0%	乳幼児健康診査

## ★生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは??

多くの研究から、がん・高血圧・脳出血・脂質異常症などの飲酒に関連する多くの健康問題のリスクは、1日の平均飲酒量と比例し、飲酒量は低ければ低いほど良いと言われています。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日の平均純アルコール摂取量が、**男性で40g以上、女性で20g以上**です。

この量は、日本酒に換算すると、男性で2合/日、女性で1合/日です。

### ■主な種類の換算の目安

お酒の種類	アルコール度数	純アルコール量
ビール（中ビン1本500ml）	5%	20g
清酒（1合180ml）	15%	22g
ウイスキー・ブランデー（ダブル60ml）	43%	20g
焼酎（25度）	25%	36g
ワイン（1杯120ml）	12%	12g

## ★アルコール関連問題とは??

アルコール関連問題にはさまざまな健康問題や社会問題が含まれ、問題は飲酒する当人に限らず、当人を取り巻く周囲の人々や、親の飲酒の影響を受けた胎児や子どもなどにも広がっています。

健康の問題：肝臓や膵臓などの臓器障害、高血圧や糖尿病などの生活習慣病、がん・脳卒中・急性アルコール中毒などの致死的な疾患、酩酊に起因する外傷、胎児性アルコールスペクトラム障害、アルコール依存症や睡眠障害、うつ・自殺などの精神的健康障害など

社会・家庭などの問題：飲酒運転・DV・児童虐待・傷害、未成年飲酒、アルコールハラスメント（飲酒の強要）、家庭崩壊・失業・貧困など

## 6 歯と<sup>\*</sup>口腔の健康

### ■基本方向と目標

歯と口腔の健康は、豊かな食生活や会話を楽しむため、<sup>\*</sup>健康寿命の延伸には欠かせないものです。

乳幼児や小・中学生のむし歯はこの10年で大きく減少してきましたが、20代で歯ぐきから出血する人も多く、引き続き乳幼児期や小・中学生のむし歯予防に取り組むとともに、<sup>\*</sup>歯周病検診の受診などを通して、10代後半以降の歯と口腔の健康について関心を深めるための取組を推進します。

#### ●みんなでめざす重点目標●

**歯と口腔の健康に関心を持ち、自分の歯を守ろう**

### ■市民・家庭や地域の具体的な行動

#### 【市民・家庭の取組】

ライフステージ	取 組
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保護者は子どもの強い永久歯を作るため、歯と食生活について理解を深め、おやつや飲み物の与え方、バランスの良い食事、カルシウムが多く含まれる食品を積極的に摂るようにするとともに、よく噛むことなどを教えましょう。</li> <li>● 保護者は歯や歯みがきについての知識を持ち、親子で一緒に楽しく歯みがきをするようにしましょう。</li> </ul>
少年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● カルシウムを多く含む食品を摂るとともに、よく噛む習慣をつけるようにしましょう。</li> <li>● 早期にむし歯の治療を行い、歯みがきの正しい仕方を覚えましょう。</li> <li>● 学校の給食後の歯みがきも含め、歯みがきの習慣を身につけましょう。</li> </ul>
青年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 毎食後の歯みがきやよく噛む習慣を身につけましょう。</li> <li>● かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診を受けるとともに、ブラッシングの指導を受けましょう。</li> <li>● 日常的に歯垢を取り除く習慣のひとつとして、歯間清掃補助用具を使いましょう。</li> </ul>
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 毎食後に歯みがきをしましょう。</li> <li>● かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診を受けるとともに、歯周病予防に関心を持ちましょう。</li> </ul>

ライフステージ	取 組
壮年期 (つづき)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 日常的に歯垢を取り除く習慣のひとつとして、歯間清掃補助用具を使いましょう。</li> <li>● 歯の健康の自主的チェックを行いましょう。</li> </ul>
高 齢 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 口の中はいつも清潔にしましょう。</li> <li>● かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診を受けましょう。</li> <li>● 歯科医院に通院できない場合は、訪問歯科健診を利用しましょう。</li> <li>● 自分の歯の状態に合わせて歯磨きをしたり、入れ歯の手入れをしましょう。</li> <li>● 日常的に歯垢を取り除く習慣のひとつとして、歯間清掃補助用具を使いましょう。</li> <li>● 加齢とともに、噛む力や飲み込む力が低下していくことを理解し、口の周りの筋肉や舌の動きなどを強くする体操なども覚えましょう。</li> </ul>

### 【地域の取組】

- 健康推進員と自治会等地域団体やグループ等が連携し、乳幼児期の子どもを持つ保護者が、歯の健康に良いおやつや食事づくりなど、保護者同士が交流しながら学べるよう、身近な地域で学習会を開催しましょう。
- 自治会等地域団体で、歯と口腔<sup>\*</sup>の健康に関する学習会を開催しましょう。また、壮年期や高齢期の人を対象に、口腔機能の向上を図るための飲み込みや口の筋肉を使った体操などにも取り組みましょう
- 歯科医師会は、学校や関係機関と連携し、子どもから高齢者までの歯と口腔の健康づくりを推進します。
- 介護保険サービス事業者は、利用者の特性に応じて、口腔機能の維持・向上を図ります。

## ■ 行政の取組

施策項目	取 組	所管課
子どもの歯の健康の保持増進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 母子保健事業や歯科保健事業を通じて、保育園・幼稚園・こども園と連携し、人生80年時代を支える基盤としての乳幼児期の歯の健康の大切さや、むし歯を予防するための正しいブラッシング方法等の基本的な知識の習得を支援します。</li> <li>● 1歳6か月児・2歳6か月児・3歳6か月児の乳幼児健康診査の時に、希望者を対象にフッ素塗布を実施します。</li> </ul>	すこやか生活課



施策項目	取 組	所管課
子どもの歯の健康の 保持増進（つづき）	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 小学校や中学校と連携し、児童・生徒に対する歯科保健指導を通じて、むし歯や歯周病等の予防を図ります。</li> <li>● 高校生には、県との連携を図る中、広報等を通じて歯周病やむし歯の予防方法について啓発を進めます。</li> </ul>	すこやか生活課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保育園・幼稚園・こども園の4・5歳児、小学校1年生から6年生までの希望者を対象に、フッ化物洗口を実施します。</li> </ul>	すこやか生活課 こども課 保育園 幼稚園 こども園 学校教育課 小学校
大人の歯と口腔 <sup>※</sup> の健康の保持増進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 80歳で20本以上の歯を保持することを目標に、むし歯予防や歯周病予防のため、定期的な歯科検診の受診を勧奨します。</li> <li>● 歯周病の早期発見・早期治療を行うため、歯周病検診の受診について啓発を行います。</li> </ul>	すこやか生活課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高齢者が物を噛んだり飲み込む機能（口腔機能）の低下を予防することや口腔機能の向上を図るため、筋肉を使った体操等の具体的な方法についての普及・啓発に努めます。</li> </ul>	地域包括支援センター
障害のある人や要 援護者に対する歯科保 健の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 県・歯科医師会など関係機関と連携し、障害者施設を対象とした「コラボにこここ歯科保健事業」を継続し、歯科健診や歯科保健指導を実施します。</li> </ul>	すこやか生活課 障害者自立支援課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 在宅要援護者の歯の健康の保持増進を図るため、医療保険制度や介護保険制度との整合を図りつつ、関係機関と連携し在宅における歯科保健の推進を図ります。</li> </ul>	すこやか生活課 地域包括支援センター



## ■数値目標

項目	指標	現状 (H23)	目標 (H34)	備考
①3歳児でむし歯のない者の割合の増加	3歳児のむし歯のない者の割合	81.3%	90.0%	歯つらつしが乳幼児健康診査
②12歳児でむし歯のない者の増加	中学1年生でむし歯のない者の割合	68.0%	75.0%	歯つらつしが学校歯科健康診査
③12歳児のひとり平均むし歯数の減少	中学1年生の1人平均むし歯数	0.79本	0.5本未満	歯つらつしが学校歯科健康診査
④中学3年生、高校3年生の歯肉の有所見率の減少	歯肉の有所見率	平均27.0%	20.0%	歯つらつしが学校歯科健康診査
	中学3年生	31.0%	25.0%	
	高校3年生	23.0%	20.0%	
⑤60歳で24本以上の自分の歯を有する者の割合の増加	60歳で24本以上の自分の歯を有する者の割合	平均 53.4% 男性 55.2% 女性 51.3%	60.0%	市民アンケート調査
⑥定期的に歯科検診を受診した者の割合の増加	定期的(1年毎)に歯科検診を受診する者の割合	38.9%	45.0%	市民アンケート調査
⑦かかりつけ歯科医を有する者の割合の増加	かかりつけ歯科医を有する者の割合	72.4%	80.0%	市民アンケート調査

### ★歯周病とは

歯肉炎・歯周炎の総称で、歯の周りの歯ぐきや、歯を支える骨などの組織が破壊される病気です。歯ぐきの腫れや出血といった症状から始まり、やがて歯を支える骨が破壊され歯がぐらつき、歯が抜けてしまいます。

また、歯周病菌が血液にのって全身に及び、心疾患・呼吸器疾・骨粗しょう症・糖尿病などを引き起こす原因になることがあります。

自分の歯でしっかりと噛んで食べられると、唾液の分泌が活発になります。唾液は口の中をきれいにし、歯周病予防につながります。また、噛むことで満腹感が得られ、食べ過ぎを防止でき、肥満やメタボリックシンドローム<sup>\*</sup>の予防にもつながります。

歯周病予防には、歯をしっかりと磨くこと、そして定期的に歯科医院で検診やケアを受けることが大切です。

## 7 健康診査

### ■基本方向と目標

自分のところと体に向き合い、生活習慣を見つめ直すことが、健康づくりには欠かせません。定期的な健康診査の受診は、がんをはじめさまざまな病気の発見とともに、健康診査の結果を正しく理解し、健康状態を把握する上で、重要な役割を果たします。

生涯を通して健康診査を適切に活用し、望ましい生活習慣への軌道修正を行えるよう、生活習慣病や健康診査に関するさまざまな情報提供と受診しやすい体制づくりを進めます。

#### ●みんなでめざす重点目標●

**健康診査を積極的に受診し、日頃の生活習慣を見直し、健康を管理しよう**

### ■市民・家庭や地域の具体的な行動

#### 【市民・家庭の取組】

ライフステージ	取組
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保護者は、積極的に乳幼児健康診査を受け、子どもの成長・発達を確かめましょう。</li> <li>● 保護者は、保育園・幼稚園・こども園で受けた身体測定等の結果を知り、子どもの成長を確かめましょう。</li> <li>● 保護者は、予防接種の必要性や効果および副反応などを理解し、予防接種で子どもが病気にかかることを予防しましょう。</li> </ul>
少年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保護者は、学校の健康診断の結果を知って、予防に役立てるとともに、病気や小児生活習慣病などについて指摘された場合は、早急に改善しましょう。</li> <li>● 保護者は、予防接種の必要性や効果および副反応などを理解し、予防接種で子どもが病気にかかることを予防しましょう。</li> </ul>
青年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康な時から健康診査の必要性を理解し、健康診査を受けましょう。</li> <li>● 女性は定期的に乳がんや子宮がんの検診を受けましょう。</li> <li>● 健康診査の結果をよく聞いて、予防に役立てましょう。</li> <li>● 妊娠期の女性は妊婦健康診査を定期的に受診しましょう。</li> </ul>

ライフステージ	取 組
壮 年 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 年に1回は必ず健康診査を受け、健康診査結果をよく聞いて、予防に役立てるとともに、要指導を受けた場合は、早期に診療を受け、健康状態の回復に努めましょう。</li> <li>● がんの知識を持ち、がん検診を受けましょう。</li> </ul>
高 齢 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● かかりつけ医を持ち、定期的に健康診査を受け、健康に不安があれば医師に相談しましょう。</li> <li>● 高齢者インフルエンザワクチンを受けるようにしましょう。</li> </ul>

### 【地域の取組】

- 老人クラブ等地域の団体で、健康づくりと健康診査について話をし、定期的に健康診査を受診するよう互いに声かけをしましょう。
- 自治会の掲示板や回覧板を活用し、がん検診や<sup>\*</sup>特定健康診査などに関する情報提供を行いましょ。
- 健康推進員は、自治会や地域の人たちに対して、健康診査の受診勧奨に努めましょ。
- 事業所は、医療機関や検査機関、商工会議所等関係機関と連携し、職場で人間ドックや健康診査を受診するよう働きかけましょ。

### ■ 行政の取組

施策項目	取 組	所管課
乳幼児の健康の保持 増進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊娠中の異常の早期発見・早期対応を行い、安心して出産が迎えられるよう、妊婦健康診査を実施するとともに、個別相談や妊婦同士が交流できるサロンを実施します。</li> <li>● 乳幼児の疾病の早期発見と適切な指導を行い、健康の保持増進を図るため、乳幼児健康診査事業を実施します。</li> <li>● 母子保健事業（すくすく健康相談や赤ちゃんサロンなど）を通じて、乳幼児の発育の確認と適切な保健指導を行います。</li> <li>● 乳幼児健診の未受診者について、全数把握に努め、必要なサービスの提供を行っていきます。</li> </ul>	すこやか 生活課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保育園・幼稚園・こども園では、園児の健康管理と適切な指導を行うため、定期的な身体測定や健診を行います。</li> </ul>	こども課 保育園 幼稚園 こども園

施策項目	取 組	所管課
児童・生徒の健康の保持増進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 小・中学校の児童・生徒の健康の保持増進を図るため、健康診断や身体測定における諸検査の円滑な実施と日常的な保健安全についての指導の充実を図ります。</li> </ul>	学校教育課
健康診査の推進と強化	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康増進法等に基づく各種健康診査事業（がん検診・肝炎ウイルス検診・骨粗しょう症検診・歯周病検診・結核検診等）を推進し、市民の健康の保持増進を図ります。</li> <li>● 後期高齢者医療制度に加入している人を対象に、後期高齢者健康診査事業を推進し、健康の保持増進を図ります。</li> <li>● 健康診査受診者のうち、事後フォローが必要な人に対して、保健指導を行います。</li> <li>● 各種検診の受診率向上を図るため、チラシや出前講座、関係機関や関係団体等と連携した啓発を行います。</li> <li>● 健康診査の受診者に対し、健康診査やがん検診等の結果や日々の血圧・体重測定の結果、受診・投薬等の記録ができる健康手帳を発行し、個人が手帳を活用した健康管理や健康づくりに努めることができるよう、広報等を通じて周知を図ります。</li> </ul>	すこやか生活課
がん検診の推進と強化	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 40～74歳の国民健康保険に加入している人を対象に、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査および特定保健指導を行います。</li> <li>● 国民健康保険人間ドック等利用促進を図るとともに、他病院を対象とした償還払いの助成制度等の利用者の拡大を図ります。</li> <li>● 要介護状態になるリスクの高い人を把握し、介護を必要とする状態となることを予防するため、介護予防事業への参加につなげたり、介護予防に関する情報提供や周知を行います。</li> </ul>	すこやか生活課 国保年金課 地域包括支援センター

施策項目	取組	所管課
がん検診の推進と強化（つづき）	● <sup>※</sup> ピンクリボン運動をはじめ、がんの早期発見の必要性について、啓発を強化するとともに、受診の勧奨を行います。	市民病院 すこやか 生活課

## ■数値目標

項目	指標	現状 (H23)	目標 (H34)	備考
①がん検診の受診率の向上	がん検診受診率			
	胃がん	4.5%	40%	地域保健・健康増進事業報告
	大腸がん	24.6%	40%	
	子宮頸がん	33.9%	50%	
	乳がん	21.9%	50%	
② <sup>※</sup> 特定健康診査・ <sup>※</sup> 特定保健指導の実施率の向上	特定健康診査実施率	35.7%	60% (H29)	特定健康診査法定報告
	特定保健指導実施率	16.6%	60% (H29)	特定保健指導法定報告
③乳幼児健康診査受診率の向上	乳幼児健康診査受診率			
	4か月児健診	96.7%	97.0%	乳幼児健康診査
	10か月児健診	97.2%	97.0%	
	1歳6か月児健診	96.8%	97.0%	
	2歳6か月児健診	92.8%	97.0%	
	3歳6か月児健診	95.0%	97.0%	
	乳幼児健康診査対象者の把握率			
	4か月児健診	100.0%	100.0%	乳幼児健康診査
	10か月児健診	100.0%	100.0%	
	1歳6か月児健診	99.8%	100.0%	
2歳6か月児健診	99.8%	100.0%		
3歳6か月児健診	99.9%	100.0%		
④妊娠中に医療にかかっている人を増やす	飛び込み分娩数	0人	0人	母子健康手帳発行状況・ハイリスク連絡表



## 8 休養・こころの健康

### ■基本方向と目標

いきいきと自分らしく生きるためには、こころと体が健康であることが大切です。休養は、バランスのとれた栄養・食生活、適度な運動とともに、健康のための3要素とされています。

こころの健康を保つため、休養のすすめやストレスと上手につき合えるよう、啓発を進めるとともに、だれもが相談しやすい体制づくりを進めます。

また、うつ病などこころの病気の早期発見・早期対応を進めます。

#### ●みんなでめざす重点目標●

**休養をとり、ストレスと上手につき合い、  
お互いにこころの健康に気をつけよう**

### ■市民・家庭や地域の具体的な行動

#### 【市民・家庭の取組】

ライフステージ	取 組
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保護者は、自分の時間をつくり、子育てを楽しむゆとりを持つようにするとともに、両親が協力して育児に取り組みましょう。</li> <li>● 子どもを夜更かしさせないようにするとともに、生活のリズムを整えるような生活を心がけるようにしましょう。</li> </ul>
少年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 規則正しい生活と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。</li> <li>● 家族、友だち、みんなと一緒に話す習慣をつけましょう。</li> <li>● 命の大切さを知ろう。</li> <li>● 親子で話す機会を十分に持ち、保護者は子どもの気持ちを理解し、受け止めるようにしましょう。</li> <li>● 進路の決定等、子どもが困難に出会った時に、乗り越えられるよう精神的にサポートしましょう。</li> <li>● 保護者は学校と連携し、子どもの変化に気を配りましょう。</li> </ul>
青年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分のストレスに気づくとともに、解消法を見つけ、ひとりで悩みを抱え込まないようにしましょう。</li> <li>● スポーツや文化活動などの趣味を持ち、仕事以外の面でゆとりと充実感を実感できるようにしましょう。</li> <li>● 質の良い睡眠を心がけるとともに、休日はリフレッシュするようにしましょう。</li> </ul>

ライフステージ	取 組
壮 年 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● うつ病などのこころの健康に関する正しい知識を持ちましょう。</li> <li>● 家族間でうつなどの兆候に気がいたら、早期に医療機関や専門機関に相談しましょう。</li> <li>● 子どもの進学や就職・結婚・親の介護などの問題に直面する時期ですが、家族で取り組み、互いに助け合いましょう。</li> <li>● 趣味や運動・スポーツ活動などにより、ストレスを発散し、ストレスをためないようにしましょう。</li> <li>● 働き過ぎに注意し、疲れた時は休むことも大切であることを認識しましょう。</li> <li>● 質の良い睡眠を心がけるとともに、休日はリフレッシュするようにしましょう。</li> </ul>
高 齢 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家の中に閉じこもらず、外出する楽しみを見つけ、積極的に外出し、自然とのふれあいや仲間との交流を行うようにしましょう。</li> <li>● 趣味や運動・スポーツ活動などにより、ストレスを発散し、ストレスをためないようにしましょう。</li> <li>● 家族間でうつや認知症などの兆候に気がいたら、早期に医療機関や専門機関に相談しましょう。</li> </ul>

### 【地域の取組】

- 育児不安や悩みを少しでも解消できるよう、子育てサロンなど地域での子育て支援の充実に取り組みましょう。
- 事業所は、職場でノー残業デーを設定したり、<sup>\*</sup>ワークライフバランスの環境を整えるようにしましょう。
- 職場などで、ストレスやうつ病に関する正しい知識を啓発しましょう。
- 民生委員児童委員をはじめ自治会や老人クラブなどの地域団体で、うつ病などのこころの健康や<sup>\*</sup>ゲートキーパーに関する学習を行い、こころの悩みを抱えている人に気づき、積極的に声をかけ、医療機関や専門機関へ相談できるよう支援しましょう。
- 医師会は、こころの健康の保持増進や自殺・精神疾患について、関係機関と連携し、正しい知識の普及を図ります。

### ★ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。



## ■行政の取組

施策項目	取組	所管課
子どものこころの健康の保持増進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 乳幼児健康診査や個別相談を通して、乳幼児が良質な睡眠を確保し、規則正しい生活リズムが確立できるよう支援します。</li> </ul>	すこやか生活課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 悩みを抱える子ども<sup>※</sup>のこころの安定を図るため、小・中学校にスクールソーシャルワーカーを派遣します。</li> <li>● 小・中学校における学校不適應の要因を分析し、根本的な解決を図るため、教員と連携し児童・生徒の個別課題の対応や支援を図ります。</li> </ul>	学校教育課 小学校 中学校
自殺対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 出前講座など、多様な機会を活用し啓発を推進します。</li> <li>● 自殺対策基本指針に基づき、関係者によるネットワークづくりを進め、自殺予防や対応策の充実を図ります。</li> <li>● 自殺未遂者や家族に対し、関係機関と連携し、相談窓口のちらしを配布するなど、支援を行っています。</li> <li>● 悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができるよう、ゲートキーパー研修を開催し、ゲートキーパーを増やして、早期発見と支援に努めます。</li> <li>● すこやかまちづくり行動プラン市民啓発事業として、こころの健康づくり、自殺予防を推進するため、自殺対策講演会を開催します。</li> </ul>	すこやか生活課 関係各課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 研修や講座の開催等により、高齢者や介護者のうつ等による自殺のリスクについての啓発や介護者支援を行います。</li> </ul>	地域包括支援センター
こころの健康づくり・精神保健対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● こころの健康の保持増進や自殺・精神疾患についての正しい知識を、講演会や健康教育で周知啓発を行います。</li> <li>● こころの健康相談の実施と相談窓口の周知を図り、早期支援につなげます。</li> <li>● アルコール問題のある人に対して、関係機関と連携を図り、相談支援を行います。</li> </ul>	すこやか生活課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 商工会議所や事業所と連携し、労働者のメンタルヘルス研修会を実施します。</li> </ul>	すこやか生活課 商工観光課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域における精神保健福祉活動の担い手となるボランティアを養成するため、サロンのボランティアの養成講座の開催と、知識等の向上のための研修会の開催など、活動の支援を図ります。</li> </ul>	障害者自立支援課

施策項目	取組	所管課
こころの健康づくり・精神保健対策の推進 (つづき)	● 精神障がい者家族会会員、断酒会会員等への相談支援やメンタルスマイル、断酒会等の団体支援を行うとともに、支援を必要とする人に対して各種団体の周知を図ります。	障害者自立支援課 すこやか生活課
	● 高齢者のうつや閉じこもりについて普及啓発を図るため、出前講座や健康教育を実施します。 ● うつや閉じこもりの可能性のある人に対し、保健師等による訪問・相談を実施します。	地域包括支援センター
	● 老人クラブへの活動支援や高齢者サロン等自治会活動を支援することで、高齢者のいきがいづくりを進めます。 ● 高齢者の居場所づくりを行い、閉じこもりやうつ病等の予防を図ります。	高齢福祉課
認知症対策の推進	● 小・中学校や地域・事業所での認知症サポーター養成講座の開催等により、認知症に関する正しい知識の提供と市民の理解を促進します。 ● 認知症予防とともに、地域での見守り・支援体制の構築を進めます。 ● 認知症（若年認知症含む）に関する相談窓口や専門機関について、周知啓発を行います。	高齢福祉課 地域包括支援センター

## ■数値目標

項目	指標	現状 (H23)	目標 (H34)	備考
①自殺者の減少	自殺者数	10人 (H22)	現状と比べて減少	南部健康福祉事務所事業年報
②強いうつや不安を感じている人の割合の減少	気分障害で治療中の人数	439人 (H24.11)	増加させない	自立支援医療受給者証の交付件数
③睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少	睡眠による休養を十分にとれていない者の割合	男性 22.9% 女性 23.4%	男性 18.7% 女性 19.1%	市民アンケート調査
④ストレスや不満、悩みなどを感じている者の割合の減少	1ヶ月間にストレスや不満、悩みなどを感じている者の割合	男性 65.8% 女性 76.4%	男性 59.2% 女性 68.7%	市民アンケート調査
⑤認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上(再掲)	基本チェックリスト実施者のうち、認知症予防支援該当者の割合	10.1%	現状維持 10%	介護予防事業実施状況調査(基本チェックリスト)

## 9 いきがい・ふれあい

### ■基本方向と目標

いきがいとふれあいの充実は、こころと体の健康づくりにとって重要な要素となるほか、地域力を高めることにもつながります。

年齢や障害・病気の有無などにかかわらず、市民だれもがいきいきとした生活を送ることができるよう、居住地域への関心を高めるとともに、健康づくりや支え合い、助け合いの地域活動への参加を促進します。

#### ●みんなでめざす重点目標●

**お互いに支え合い、いきがいとふれあいの  
地域に根ざした健康づくりを進めよう**

### ■市民・家庭や地域の具体的な行動

#### 【市民・家庭の取組】

ライフステージ	取 組
乳幼児期	● 自治会をはじめ保育園・幼稚園・こども園などで開催している親子同士や世代間交流などの機会に、積極的に参加しましょう。
少年期	● スポーツ少年団や子ども会など、地域での子ども同士の交流に参加しましょう。 ● 自治会等の祭りや行事などに、家族ぐるみで参加しましょう。
青年期	● いきがいのある生活を送るため、総合型地域スポーツクラブや公民館での生涯学習、趣味のグループ等に積極的に参加しましょう。
壮年期	● 高齢期に備え、趣味を持つように心がけましょう。 ● ボランティア等社会活動に参加し、積極的で、充実感のある生活を送りましょう。
高齢期	● 老人クラブや自治会の行事などに参加しましょう。 ● ボランティア等社会活動に参加し、積極的で、充実感のある生活を送りましょう。

## 【地域の取組】

- 行政と協働で、いきがいとふれあいのある地域づくりを推進しましょう。
- 公民館や自治会館などを活用し、生涯学習や各種サロン活動などを通じ、年齢を超えた地域交流を進めましょう。
- 地域で孤立する世帯がないように、声かけや見守り・支援など、地域福祉活動を推進しましょう。
- 老人クラブなど、高齢者が社会参加できる受け皿づくりを進めましょう。

## ■ 行政の取組

施策項目	取組	所管課
児童の健全育成の推進	● 地域の乳幼児を持つ保護者を対象に、子育て教室の開催や卒園児を招き、園児とのふれあいなど保育園と地域の交流を通じ、児童の健全育成を図ります。	こども課
	● 子ども会活動をはじめ、青少年団体の育成事業を推進します。 ● 地域での子育て支援の一環として、地域あげて活動や体験活動の機会を充実します。	生涯学習課
高齢者のいきがいづくりの推進	● 老人クラブや老人憩いの家、すこやかサロンなど、地域における高齢者のいきがい等活動の促進を図ります。 ● すこやかサロンを継続して開催するなど、高齢者のいきがいづくり、居場所づくり等を支援することにより、元気な高齢者の拡大をめざします。 ● いきがい活動ポイント事業を通して、高齢者のいきがいづくりと社会参加の拡大を図ります。	高齢福祉課
世代間交流の促進	● 保育園や幼稚園・こども園において、地域の高齢者との交流を推進し、子どもが地域の伝統文化や高齢者に対する思いやりの気持ちを学べる機会の充実を図ります。	こども課 保育園 幼稚園 こども園
	● 高齢者のいきがいと健康づくりを進めるため、いきいき活動ひろばを多世代交流の場として、活用や貸館による提供をしていきます。	高齢福祉課
	● 市民への学習機会の提供と交流の場として、公民館活動を推進します。	生涯学習課
	● 地域住民の健康づくりや交流の場として、子どもから高齢者までだれもが気軽に参加できる総合型地域スポーツクラブの活動を推進します。	文化・スポーツ課

項目	取組	所管課
障害のある人のいきがいやふれあいの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 共生社会の実現と障害のある人に対する理解を進めるため、障害のある人と地域住民等との交流事業として「もりやま福祉フェア」を開催します。</li> <li>● 障害のある児童の居場所づくりの一環として、夏休みにサマーホリデー事業を推進します。</li> <li>● 障害のある人の休日の居場所づくりとして、サロンの開催を支援します。</li> <li>● 障害のある人の居場所を支えるボランティアなどの人材の養成を図るため、こころのボランティア養成講座を開催します。</li> <li>● 障害のある子どもの放課後の居場所づくりとして、放課後等デイサービス事業を引き続き行います。</li> <li>● 発達支援センターを中心とした、個別支援計画による乳幼児期から就労期までの継続的な支援を行います。</li> </ul>	障害者自立支援課 発達支援課
交流拠点づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「わ<sup>*</sup>」で輝く自治会応援報償事業を継続し、地域住民のいきがいとふれあいの場として、自治会館等の開放を進めるとともに、高齢者等が参加しやすいよう、バリアフリー化に努めます。</li> </ul>	市民生活課

■数値目標

項目	指標	現状 (H23)	目標 (H34)	備考
①何らかの地域行事や活動に参加したことがある人の増加	何らかの地域行事に参加したことがある人の割合	89.3% (H22)	増加傾向	地域福祉計画市民アンケート
②この1年、ボランティアやNPO等に参加したことがある市民の割合の増加	ボランティアやNPO等 <sup>*</sup> に参加したことがある市民の割合			
	この1年、ボランティアやNPO等に参加したことがある市民の割合	16.1% (H21)	20.0% (H27)	守山市第5次総合計画市民アンケート調査
③ボランティア登録数の増加	いきがい活動ポイント事業参加者数	登録者数 55人 延べ活動数 729人 (H24年12月末)	増加傾向	いきがい活動ポイント事業実績
	ボランティアセンター登録数(個人・団体)	団体 74 個人 24 (H24)	増加傾向	ボランティア登録数

項目	指標	現状 (H23)	目標 (H34)	備考
④地域の憩いの場の増加	子育てサロン開催数等			
	実施箇所 実施回数 参加者数 ボランティア数	31か所 404回 8,457人 1,661人	増加傾向	守山市社会福祉協議会各年度事業報告
	すこやかサロン開催数等			
	実施箇所 実施回数 参加者数 ボランティア数	75か所 502回 9,025人 5,345人	増加傾向	守山市社会福祉協議会各年度事業報告
⑤困ったときに頼れる人が近所にいると思う人の増加	困ったときに頼れる人が近所にいると思う人の割合	56.6% (H21)	70.0% (H27)	守山市第5次総合計画市民アンケート調査
⑥高齢者が暮らしやすいと思う人の増加	高齢者が暮らしやすいと思う人の割合	31.3% (H21)	50.0% (H27)	守山市第5次総合計画市民アンケート調査
⑦障害のある人が暮らしやすいと思う人の増加	障害のある人が暮らしやすいと思う人の割合	28.8% (H21)	50.0% (H27)	守山市第5次総合計画市民アンケート調査



## 第5章 計画の推進





## 1 計画の周知・広報

この計画は、市民が「自分の健康は自分で守る」ことを基本に、自らの意思で生涯を通じた健康づくりに取り組むとともに、家庭・職場・地域など、仲間と一緒に行動するための計画です。そのため、計画の趣旨を市民ひとりひとりが理解し、健康づくりに取り組めるよう、計画の周知徹底を図ります。

## 2 計画の推進体制

この計画に基づく健康づくり運動を推進し、より効果的な支援を行うための環境づくりを進めるため、庁内の関係各課が連携し、全庁的な取組を展開します。

また、県・医療機関や企業等市内外の関係機関に理解と協力を得られるよう努めるとともに、十分な連携を図ります。

さらに、健康推進員をはじめ健康づくりに関連する市民活動団体や自治会等地域団体と連携し、総合的・一体的な取組を進めます。

なお、<sup>\*</sup>食育推進計画、<sup>\*</sup>特定健康診査等実施計画、自殺対策基本指針等とも整合を図り、一体的に推進します。

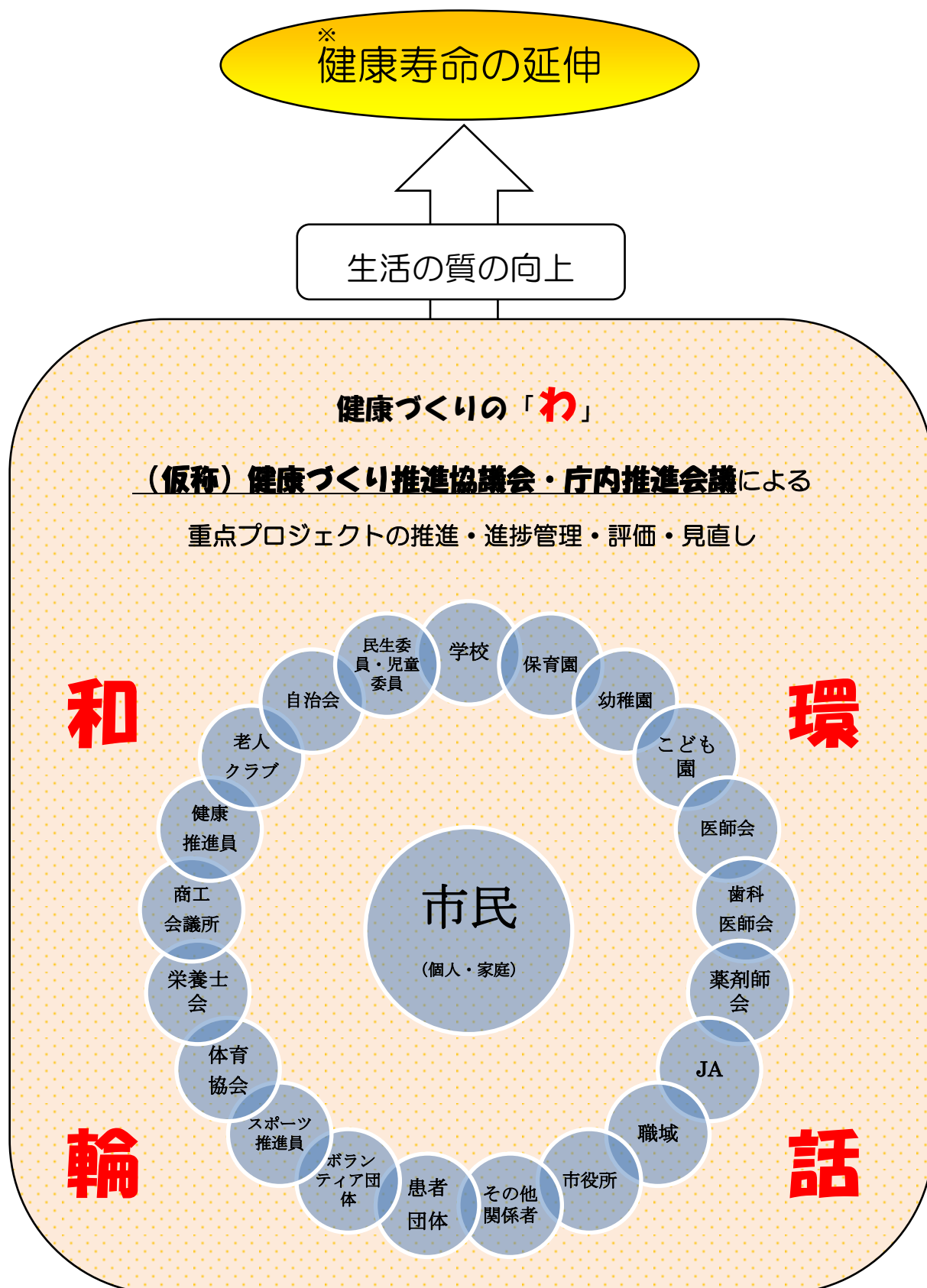
## 3 計画の進行管理

計画の進捗状況については、毎年度の健康診査や人口動態統計資料、地域団体等からの情報収集とともに、関係各課との情報共有を進め、随時把握を行います。

この計画に基づく施策や取組について、「(仮称)健康づくり推進協議会」において計画の評価・見直しを行い、また、この計画の進捗状況について意見を聴き、施策を推進していくとともに、計画の中間年にあたる平成29年度には中間評価を行い、必要に応じて計画の見直しを行います。

さらに、庁内の推進体制として、「(仮称)健康づくり庁内推進会議」において年度ごとの進捗状況を把握し、施策の充実や見直しについて協議を行うことにより、この計画の着実な推進を図ります。

## 第2次健康もいやま21推進体制



# 資料編

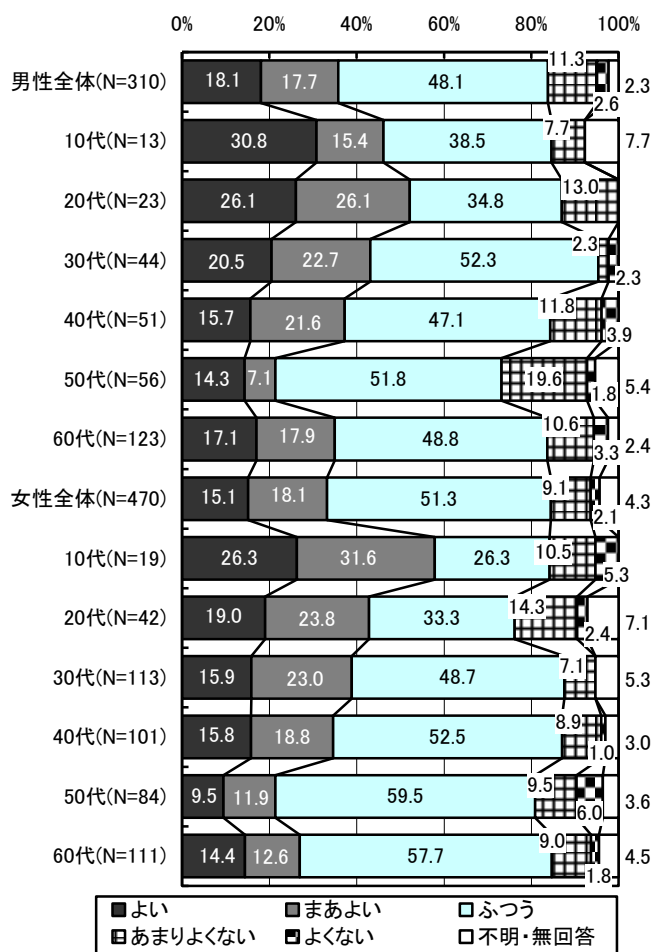


# 1 健康もりやま21市民アンケート調査

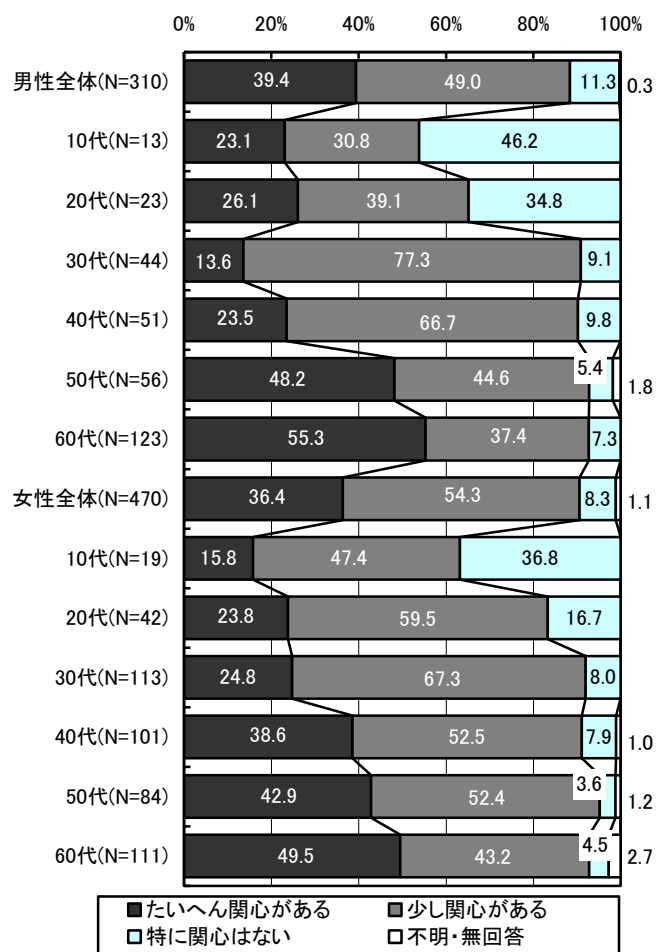
ここには、本編の19ページから30ページの内容に関連したグラフを記載しています。

## (1) 生活習慣病

■性・年代別 現在の健康状態

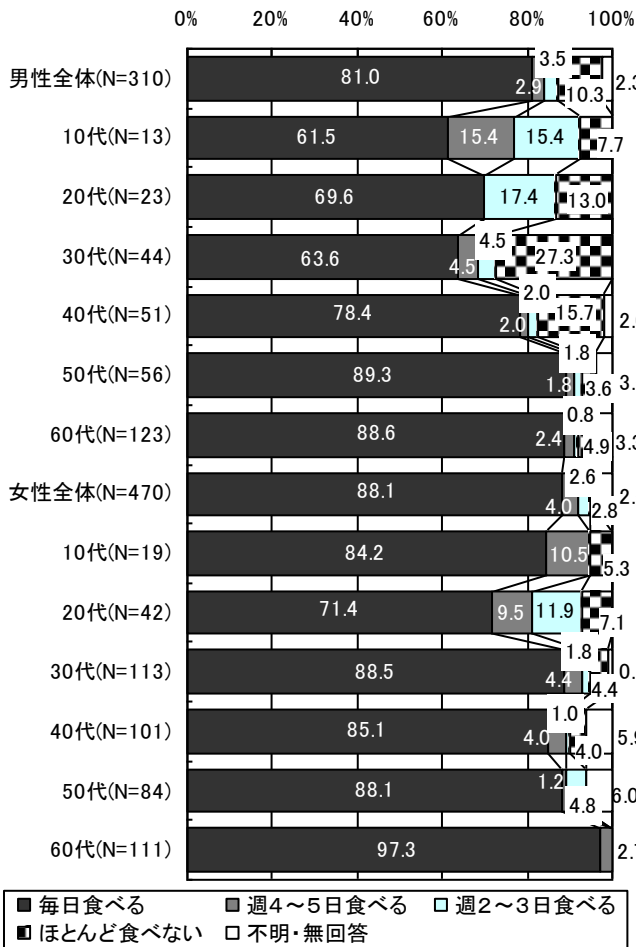


■性・年代別 健康づくりへの関心

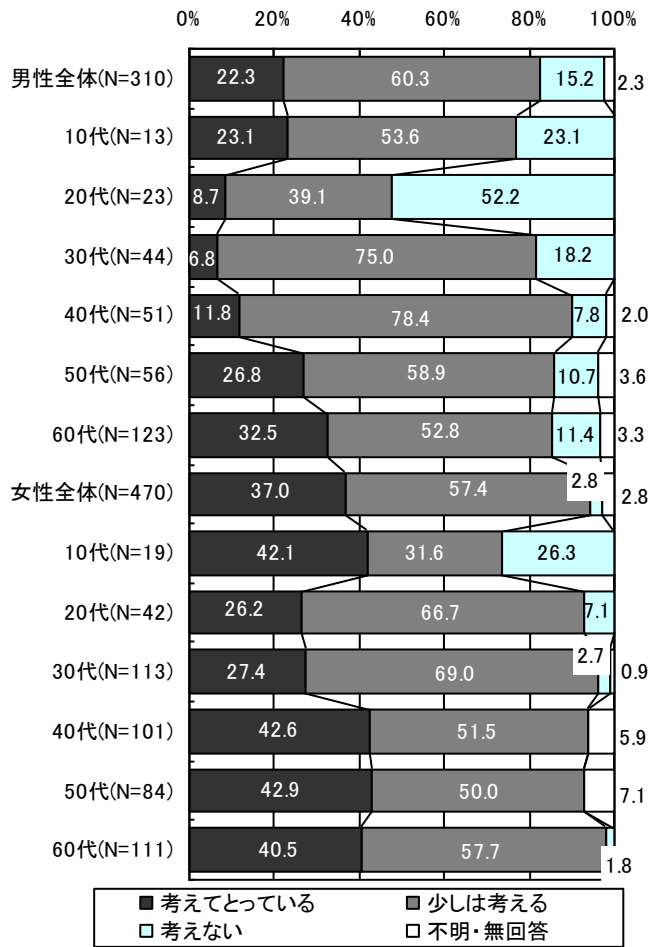


## (2) 栄養・食生活

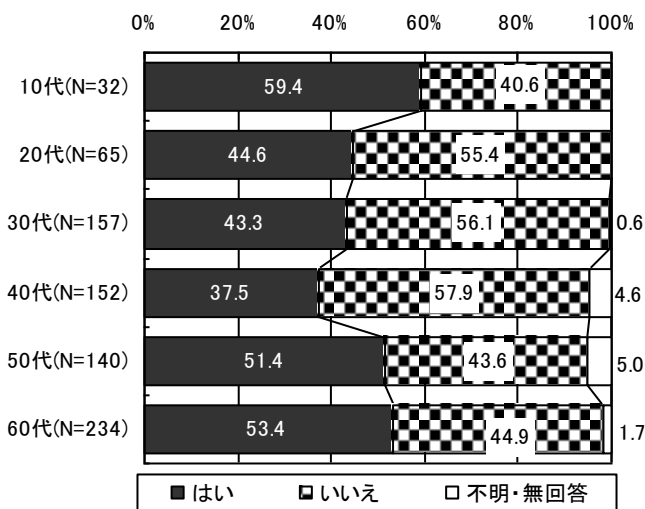
### ■性・年代別 朝食の摂取状況



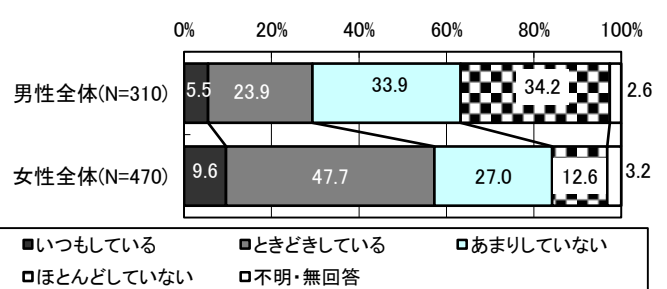
### ■性・年代別 栄養のバランスを考えているか



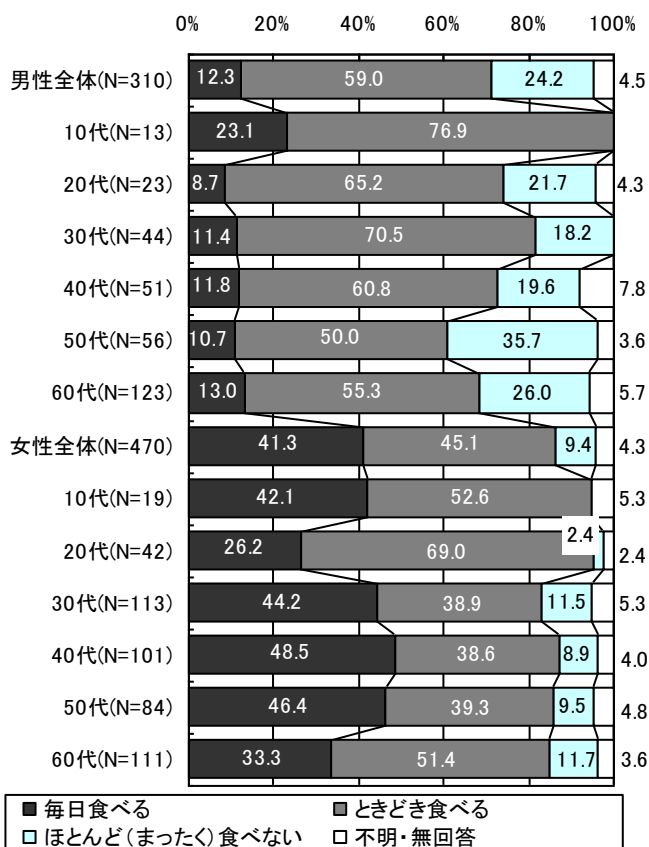
### ■年代別 最低1食30分以上かけた食事の有無



### ■性別 栄養成分表示参考の状況

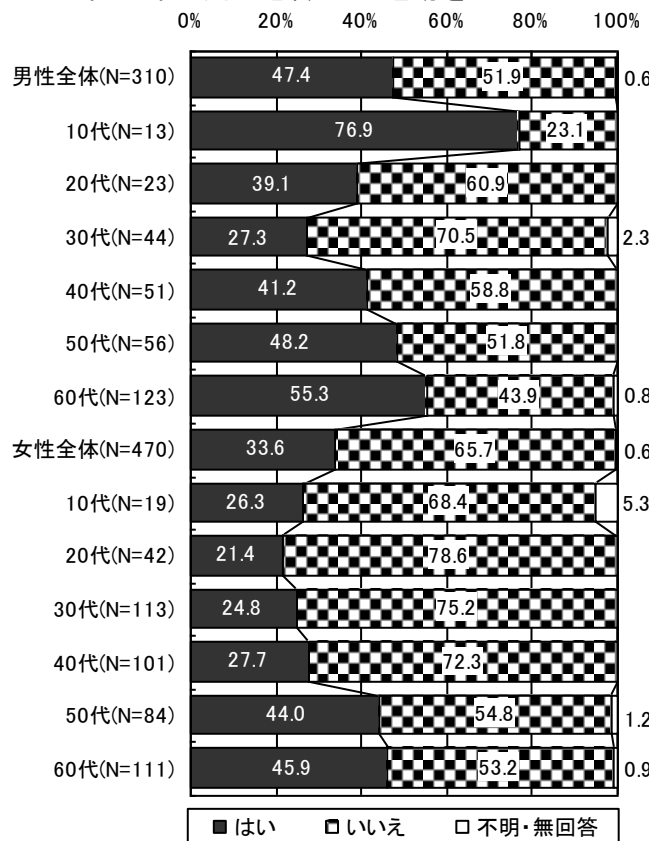


■性・年代別 間食の摂取状況

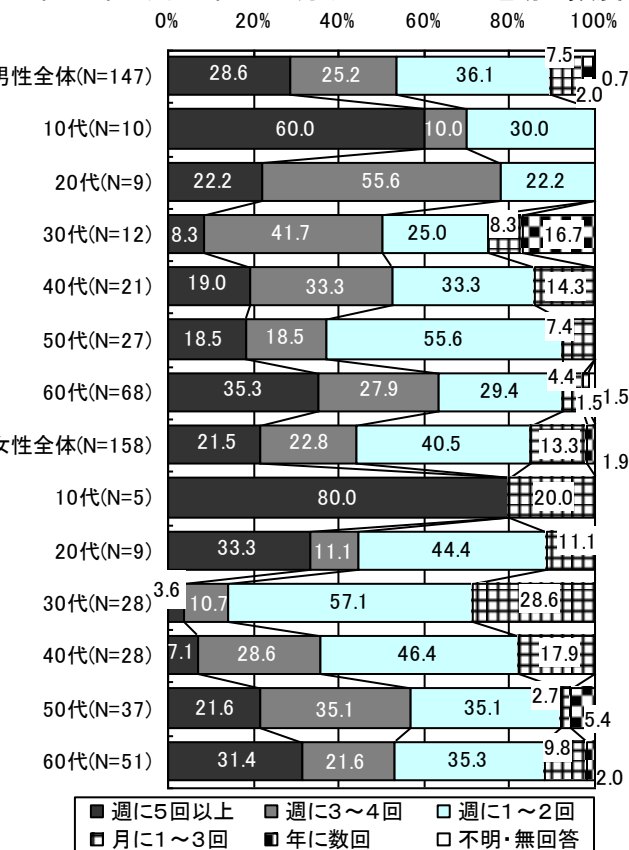


### (3) 身体活動・運動

■性・年代別 意識的に運動をしているか

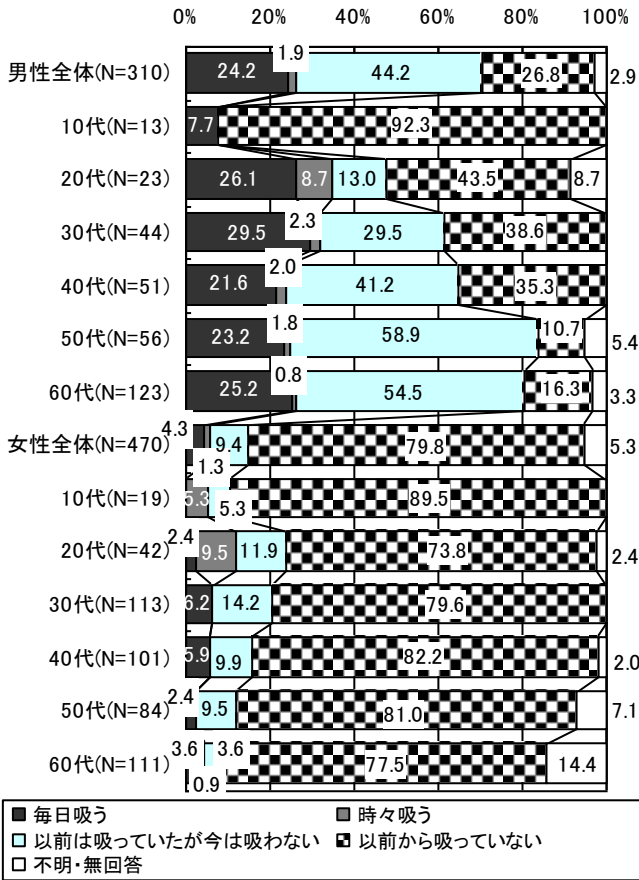


■性・年代別 1回に30分以上している運動の頻度

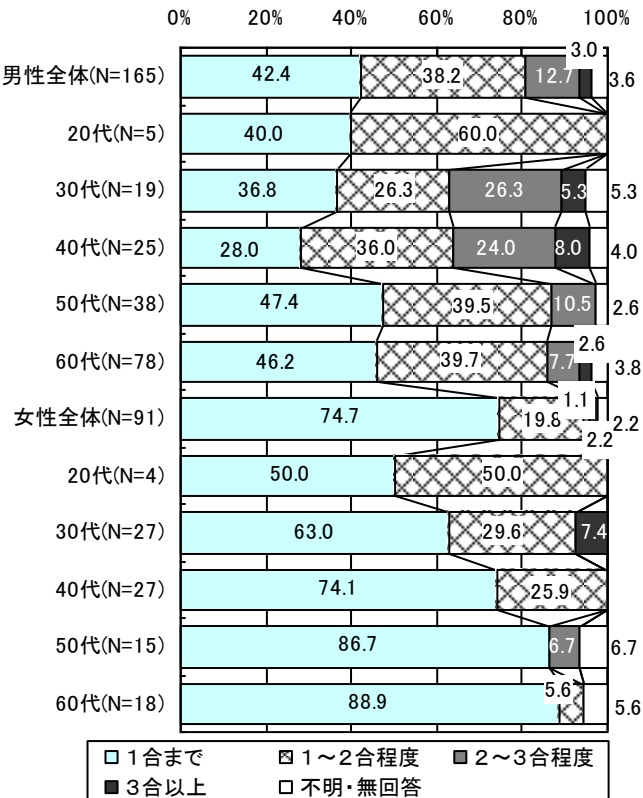


# (4) たばこ

## ■性・年代別 喫煙状況

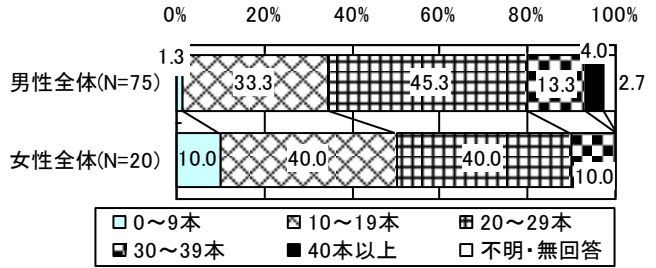


## ■性・年代別 1日当たりの平均アルコール分量

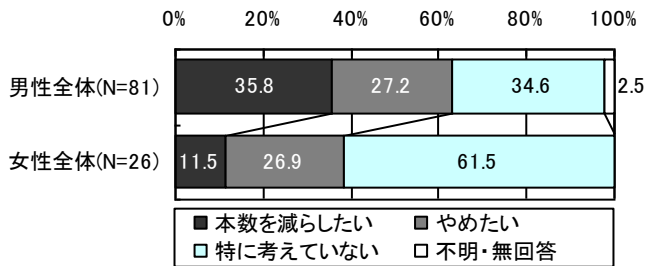


注)男女ともに10代は該当者なし

## ■性別 1日の喫煙本数

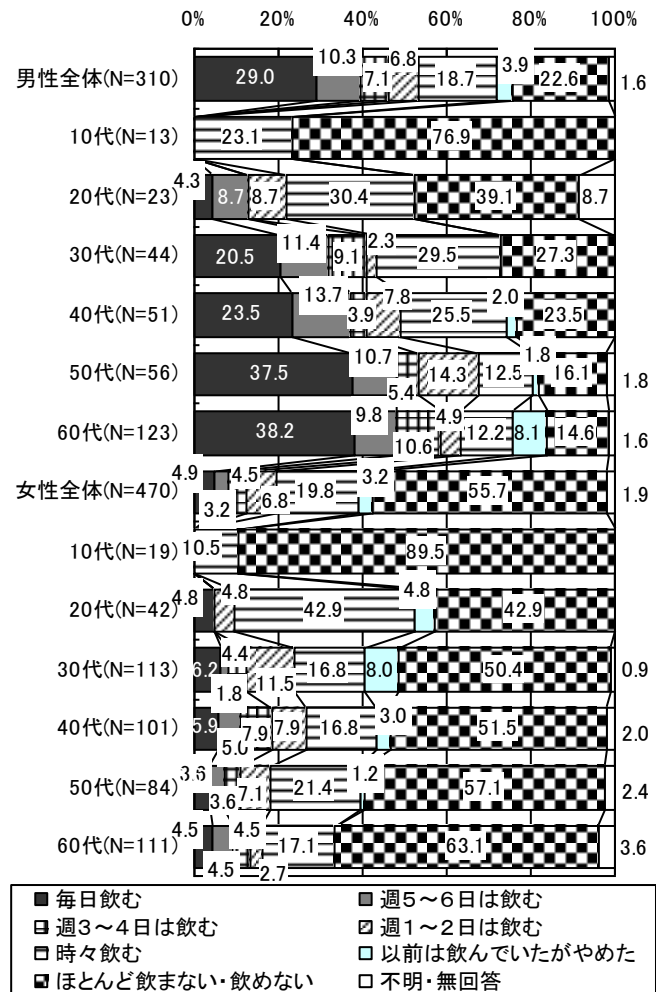


## ■性別 今後の喫煙意向



# (4) アルコール

## ■性・年代別 飲酒状況

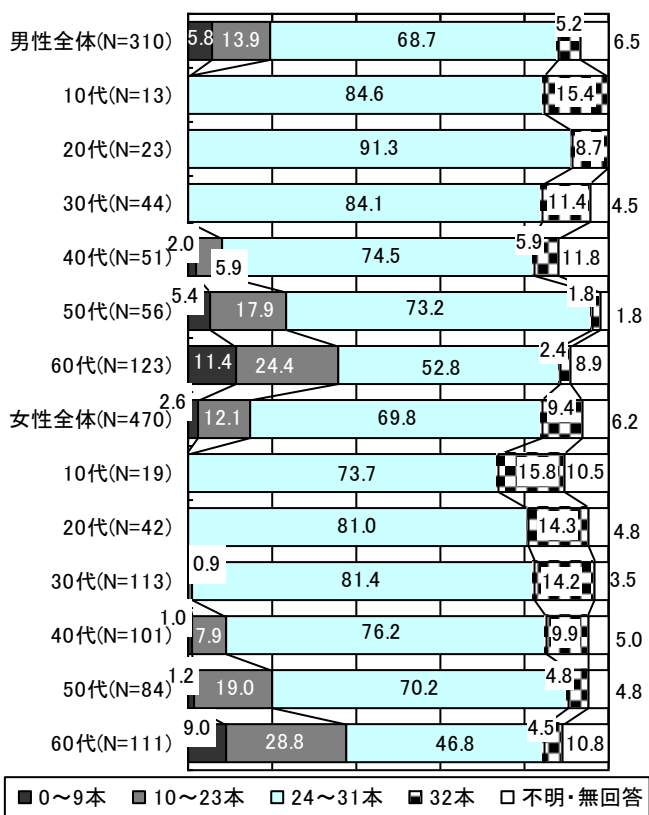




## (6) 歯の健康

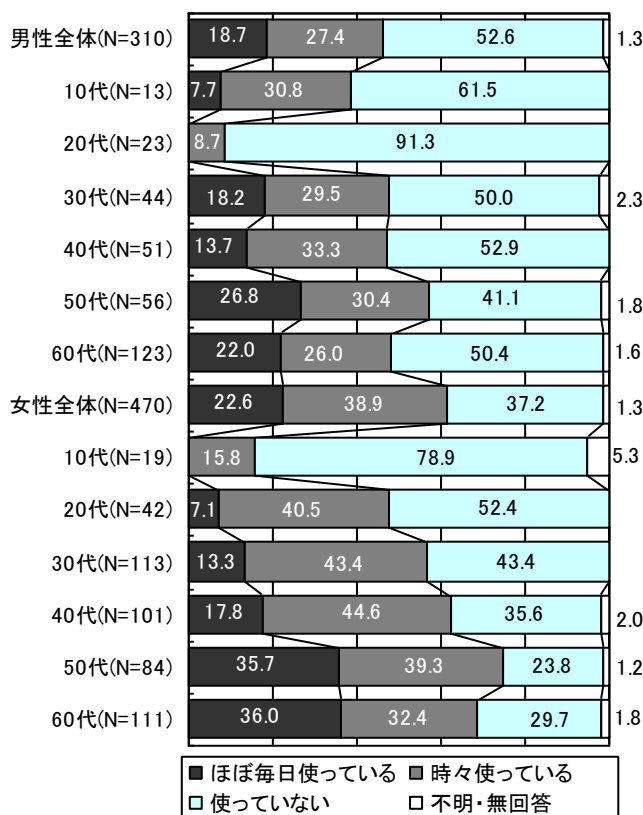
■性・年代別 歯の本数

0% 20% 40% 60% 80% 100%



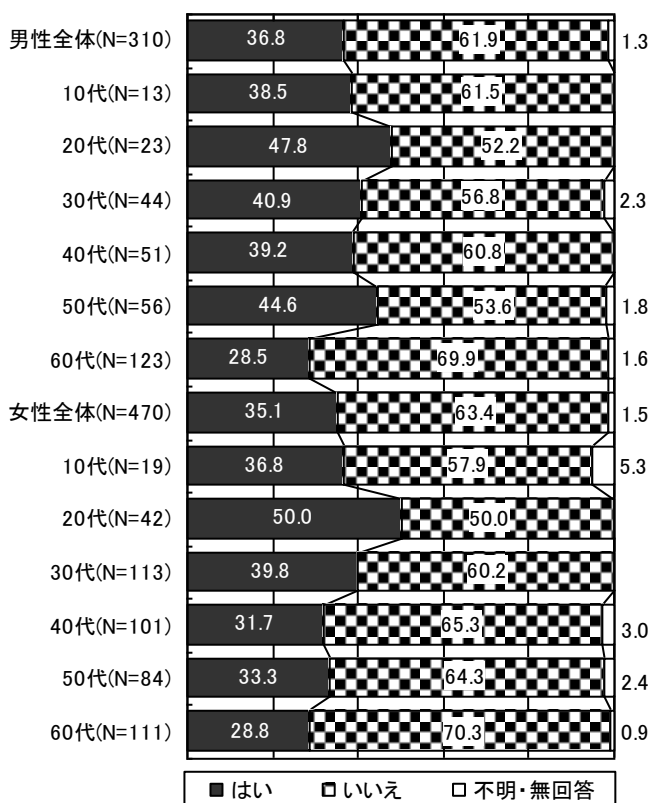
■性・年代別歯間清掃補助用具の使用状況

0% 20% 40% 60% 80% 100%



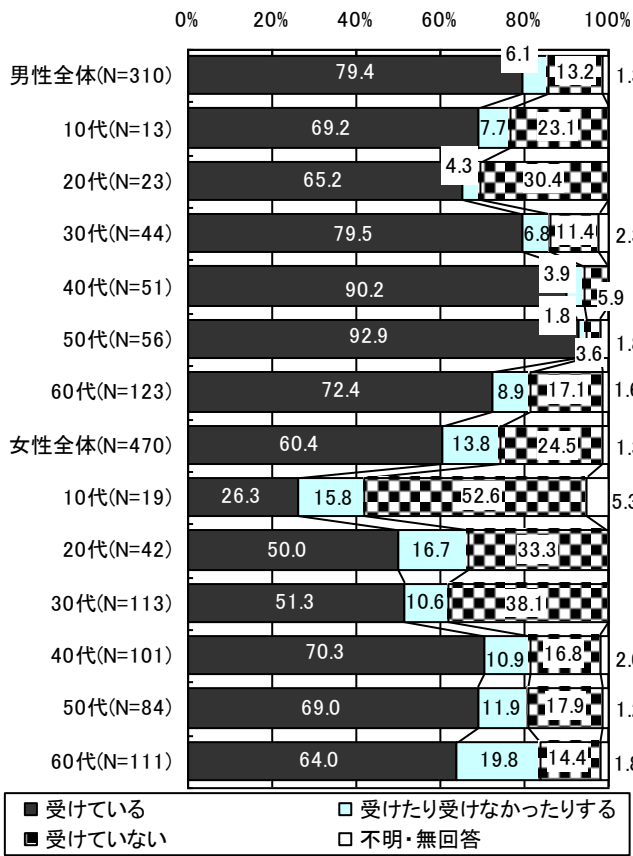
■性・年代別 歯ぐきからの出血の有無

0% 20% 40% 60% 80% 100%

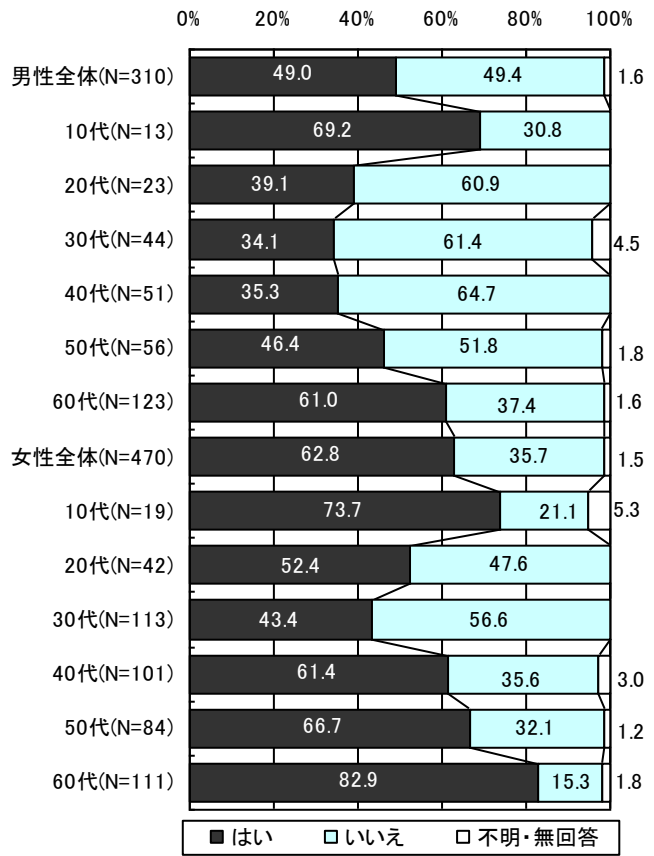


## (7) 健康診査

### ■性・年代別 健康診査の受診状況



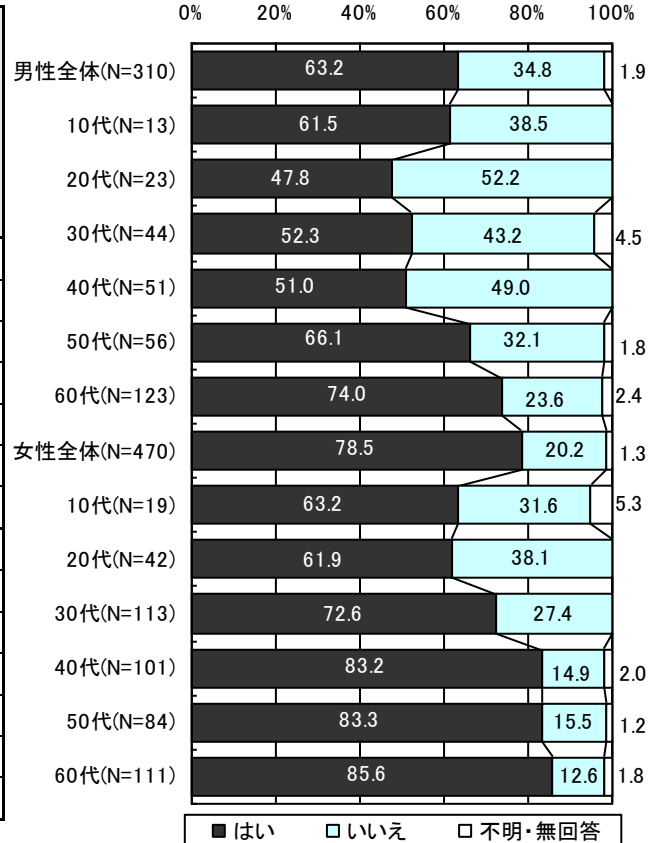
### ■性・年代別 かかりつけ医の有無



### ■性・年代別 がん検診受診状況

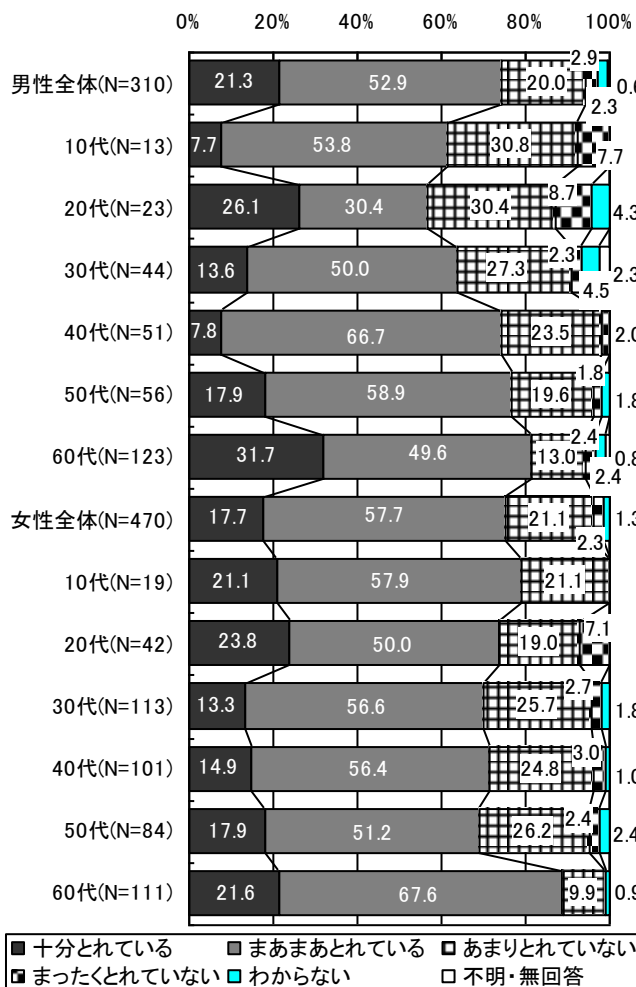
項目	回答数	胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮がん	が な い	す べ て を 受 け た こ と	そ の 他	不 明 ・ 無 回 答
		性・年代								
男性	全体	310	27.7	26.8	14.2	-	-	48.4	6.8	9.4
	10代	13	-	-	-	-	-	61.5	15.4	23.1
	20代	23	-	-	8.7	-	-	87.0	-	4.3
	30代	44	2.3	6.8	-	-	-	72.7	4.5	15.9
	40代	51	21.6	15.7	13.7	-	-	62.7	-	9.8
	50代	56	37.5	39.3	23.2	-	-	35.7	1.8	7.1
	60代	123	43.1	40.7	17.9	-	-	30.9	13.0	7.3
女性	全体	470	17.9	18.1	6.2	28.3	42.6	31.3	1.7	7.2
	10代	19	-	-	-	-	5.3	78.9	-	15.8
	20代	42	-	-	-	7.1	35.7	54.8	-	4.8
	30代	113	3.5	5.3	3.5	21.2	59.3	28.3	2.7	3.5
	40代	101	23.8	17.8	8.9	50.5	61.4	21.8	2.0	5.0
	50代	84	27.4	26.2	8.3	35.7	40.5	32.1	2.4	9.5
	60代	111	29.7	35.1	8.1	22.5	18.9	25.2	0.9	10.8

### ■性・年代別 かかりつけ歯科医の有無

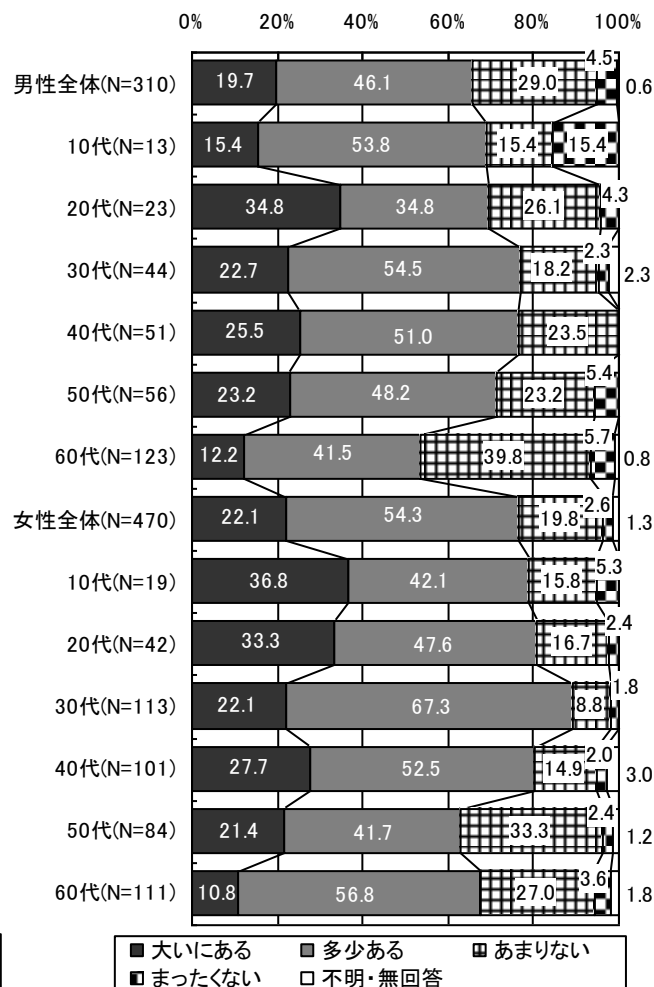


## (8) 休養・こころの健康

■性・年代別 休養は十分かどうか



■性・年代別 ストレスの有無



■性・年代別 ストレスの解消法

項目 性・年代	回答数	専門機関に相談している	友人や家族などに相談している	十分睡眠をとるようになっている	仕事や勉強を休む	スポーツをする	カラオケで歌う	旅行に行く	ドライブする	エステなどに行く	マッサージや整体、	買物をする	家族で遊びに行く	映画を見る	音楽を聴く	ペットとふれあう	ガーデニング	家庭菜園(畑で作物を作る)
		男性	全体	147	2.7	7.5	25.2	4.1	<b>30.6</b>	8.8	16.3	15.0	5.4	13.6	11.6	12.2	20.4	8.2
	10代	6	-	33.3	50.0	33.3	<b>100.0</b>	33.3	16.7	16.7	-	16.7	-	-	83.3	16.7	-	-
	20代	10	-	20.0	30.0	-	10.0	40.0	20.0	<b>60.0</b>	-	40.0	10.0	40.0	40.0	20.0	-	-
	30代	23	4.3	-	26.1	4.3	30.4	-	8.7	8.7	8.7	17.4	21.7	-	8.7	4.3	4.3	-
	40代	31	-	6.5	32.3	9.7	<b>35.5</b>	6.5	12.9	22.6	3.2	9.7	12.9	6.5	12.9	3.2	6.5	3.2
	50代	33	3.0	3.0	18.2	-	27.3	3.0	21.2	6.1	9.1	12.1	9.1	12.1	18.2	6.1	3.0	3.0
	60代	44	4.5	9.1	20.5	-	25.0	9.1	18.2	9.1	4.5	9.1	9.1	18.2	20.5	11.4	9.1	25.0
女性	全体	288	3.5	<b>43.4</b>	26.0	3.1	10.4	8.3	12.2	7.3	12.5	38.9	14.2	7.6	22.9	13.9	11.1	6.6
	10代	12	-	<b>75.0</b>	33.3	8.3	16.7	25.0	-	8.3	-	50.0	-	8.3	33.3	16.7	-	-
	20代	30	10.0	<b>63.3</b>	43.3	6.7	6.7	30.0	20.0	16.7	10.0	56.7	16.7	13.3	43.3	20.0	3.3	3.3
	30代	76	1.3	<b>43.4</b>	27.6	3.9	10.5	5.3	15.8	7.9	10.5	40.8	25.0	7.9	17.1	7.9	2.6	2.6
	40代	67	7.5	<b>41.8</b>	26.9	1.5	11.9	3.0	4.5	3.0	11.9	31.3	11.9	9.0	29.9	13.4	10.4	3.0
	50代	47	2.1	36.2	14.9	4.3	4.3	2.1	12.8	6.4	17.0	<b>40.4</b>	12.8	2.1	17.0	14.9	10.6	-
	60代	56	-	<b>33.9</b>	21.4	-	14.3	8.9	14.3	7.1	16.1	32.1	5.4	7.1	14.3	17.9	30.4	25.0

項目 性・年代	回答数	手工芸や絵を描いたりする	やけ食いをする	酒を飲む	たばこを吸う	気にしないようにしている	我慢している	特に何もしていない	その他	不明・無回答	
		男性	全体	147	4.1	3.4	27.2	8.8	21.8	25.2	12.2
	10代	6	16.7	16.7	16.7	-	-	16.7	-	16.7	-
	20代	10	-	10.0	10.0	20.0	-	30.0	-	-	-
	30代	23	-	13.0	21.7	8.7	<b>39.1</b>	30.4	8.7	4.3	4.3
	40代	31	-	-	29.0	6.5	19.4	22.6	16.1	9.7	-
	50代	33	3.0	-	<b>33.3</b>	6.1	24.2	<b>33.3</b>	21.2	9.1	3.0
	60代	44	9.1	-	<b>29.5</b>	11.4	20.5	18.2	9.1	9.1	2.3
女性	全体	288	6.9	9.0	9.7	3.8	20.8	13.5	9.4	6.9	2.1
	10代	12	16.7	16.7	8.3	-	16.7	-	-	-	8.3
	20代	30	6.7	13.3	6.7	6.7	13.3	6.7	-	10.0	-
	30代	76	2.6	14.5	14.5	3.9	14.5	13.2	13.2	6.6	2.6
	40代	67	3.0	7.5	14.9	4.5	28.4	13.4	11.9	9.0	-
	50代	47	6.4	4.3	4.3	4.3	14.9	29.8	12.8	4.3	6.4
	60代	56	16.1	3.6	3.6	1.8	30.4	7.1	5.4	7.1	-

## 2 計画の策定経過

### ■計画の策定経過

年月日	項目	内容
平成23年 10月18日～ 11月7日	健康もりやま21 市民アンケート調査	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「健康もりやま21」の最終評価を行い、今後の健康づくり施策を考えるため、市民の健康状態や生活習慣等を把握するため実施 対象者：市内在住15歳～69歳の方2,000人 回収数：785件 回収率：39.3%</li> </ul>
平成24年 7月2日	第1回庁内会議	<b>【協議事項】</b> (1) 健康もりやま21最終評価について (2) 健康もりやま21次期計画の策定について
7月12日	第1回健康もりやま21 次期計画策定委員会	<b>【協議事項】</b> (1) 健康もりやま21の概要と取組状況について (2) 市民アンケートの結果について (3) 健康日本21次期計画の考え方について (4) 健康もりやま21次期計画策定の体制、スケジュールについて (5) 関係団体・機関等ヒアリングについて (6) その他
7月～8月	保健・医療等関係機関・ 団体ヒアリング調査	<ul style="list-style-type: none"> <li>●計画策定の基礎資料として、守山市の健康を取り巻く現状と課題等を把握するため、保健・医療等関係機関・団体に対して、アンケート調査およびヒアリング調査を実施</li> </ul>
8月20日	第2回庁内会議	<b>【協議事項】</b> (1) 健康もりやま21次期計画策定委員会の結果について (2) 各課の取組状況について (3) 健康もりやま21次期計画骨子（案）について (4) その他
9月6日	第2回健康もりやま21 次期計画策定委員会	<b>【協議事項】</b> (1) 守山市の健康を取り巻く現状と課題について (2) 次期計画骨子（案）について (3) その他
10月29日	第3回庁内会議	<b>【協議事項】</b> (1) 次期計画素案について (2) その他
11月29日	第3回健康もりやま21 次期計画策定委員会	<b>【協議事項】</b> (1) 次期計画素案について (2) その他

年月日	項目	内容
平成25年 1月16日～ 2月6日	パブリックコメント	<ul style="list-style-type: none"> <li>●計画素案について、市ホームページに掲載するとともに、すこやか生活課、市役所2階閲覧所、公文書館、駅前総合案内所、市民サービスセンター、すこやかセンター、図書館、各地区会館（公民館）で閲覧可能とし、市民の意見を募集</li> <li>●市民説明会を1月19日、20日に、すこやかセンターにおいて実施</li> </ul>
2月20日	第4回健康もりやま21次期計画策定委員会	<p><b>【報告事項】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●第2次健康もりやま21（案）のパブリックコメントの結果について</li> </ul> <p><b>【協議事項】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 平成25年度の取組（案）について</li> <li>(2) その他</li> </ol>

## 健康もりやま21次期計画策定委員会設置要綱

平成24年5月1日

守山市告示第169号

### (設置)

第1条 市長は、守山市の健康づくり計画である健康もりやま21次期計画を策定するに当たり、広く市民の意見を反映させ、市民とともに健康づくり運動を推進することを目的に、健康もりやま21次期計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

### (所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事項について検討し、市長に意見を述べる。

- (1) 健康もりやま21の最終評価に関すること。
- (2) 次期計画の策定に関すること。
- (3) その他設置目的に関し市長が必要と認めること。

### (組織)

第3条 委員会の委員（以下「委員」という。）は20人以内とし、次に掲げる者のうちから市長が委嘱または任命する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 関係する団体を代表する者
- (3) 関係行政機関の職員
- (4) 一般公募市民
- (5) その他市長が必要と認める者

### (委員の任期)

第4条 委員の任期は、委嘱または任命をした日から平成25年3月31日までとする。

### (委員長)

第5条 委員会に委員長を置き、委員の互選によりこれを定める。

- 2 委員長は、会務を総括し、委員会を代表する。
- 3 委員長に事故あるときまたは欠けたときは、あらかじめ委員長の指名する委員がその職務を代理する。

### (会議)

第6条 委員会の会議（以下「会議」という。）は、委員長が招集し、会議の議長となる。

- 2 会議の運営について必要な事項は、委員長がその都度会議に諮って定める。
- 3 委員長は、必要があると認める場合は、委員以外の者に、その会議への出席を求め、意見を聴くことができる。

### (報償)

第7条 会議に出席した委員および委員長の求めに応じて会議に出席した者に対し、予算の範囲内において報償金を支払う。

- 2 前項の規定にかかわらず、公務で会議に出席した公務員またはそれに準ずる者に対しては、報償金は支払わない。

(市の情報提供)

第8条 市長は、委員会がその任務を遂行するために必要な情報を提供しなければならない。  
ただし、当該情報が、守山市情報公開条例（平成11年条例第21号）第7条または第8条の規定に該当するものである場合は、この限りではない。

(庶務)

第9条 委員会の庶務は、健康福祉部すこやか生活課において処理する。

(その他)

第10条 この要綱に定めるもののほか、委員会に関し必要な事項は、委員長が会議に諮り別に定める。

付 則

この告示は、平成24年5月1日から施行する。



## 健康もりやま21次期計画策定委員会委員名簿

(敬称略)

役 職 名	氏 名	備 考
滋賀医科大学社会医学講座医療統計学部門准教授	◎村上 義孝	第1号委員
守山野洲医師会副会長	○福田 正悟	第2号委員
守山野洲医師会理事	松川 誠司	第2号委員
守山野洲医師会監事	藤本 直規	第2号委員
滋賀県歯科医師会湖南支部守山地区代表	後藤 諦	第2号委員
守山野洲薬剤師会代表	森 篤子	第2号委員
滋賀県栄養士会常務理事	市木 圭子	第2号委員
守山市自治連合会吉身学区長	馬場 春造	第2号委員
守山市民生委員児童委員協議会会長	園田 光三	第2号委員
守山市健康推進員連絡協議会会長	富田 千波	第2号委員
守山商工会議所専務理事	岡田 良夫	第2号委員
守山市老人クラブ連合会副会長	三品 良夫	第2号委員
守山市体育協会副会長	津田 増夫	第2号委員
守山市スポーツ推進委員会代表	大田 伸之	第2号委員
滋賀県南部健康福祉事務所健康衛生課長	澤 英之	第3号委員
守山市学校保健会代表	土方 敦	第3号委員
守山市幼児教育研究会副会長	増田 克彦	第3号委員
市民代表	今井 美恵子	第4号委員
市民代表	中村 恵美	第4号委員

◎委員長 ○職務代理者

## 3 用語の説明

### あ行

#### 【一次予防】 55ページ

病気になる前の健康な人に対して、病気の原因と思われるものの除去や回避に努め、健康の増進を図って病気の発生を防ぐなどの予防措置をとることです。

#### 【LDLコレステロール】 64ページ

コレステロールがLDL（Low Density Lipoprotein/低比重リポ蛋白）と結合したものをLDLコレステロールと呼びます。LDLもHDLと同様に、リポ蛋白の種類のことです。肝臓で合成されたVLDL（Very Low Density Lipoprotein/超低比重リポ蛋白）は、コレステロールよりも中性脂肪を多く含んでいますが、中性脂肪が分解されるにしたがって小さくなり、コレステロールの比率が増え、IDL（Intermediate Density Lipoprotein/中間比重リポ蛋白）、LDLと変化していきます。LDLはコレステロールを体の細胞組織に運ぶ働きがあります。しかし、その量が過剰になると血管の内膜に蓄積し、酸化すると動脈硬化を引き起こすことから、悪玉コレステロールとも呼ばれています。

#### 【NPO】 95ページ

Non Profit Organization の略で、あらゆる分野の民間の営利を目的としない活動団体のことです。このうち、「NPO法人」とは、平成10年3月に成立、同年12月に施行された「特定非営利活動促進法（通称NPO法）」に基づき法人格（個人以外で権利や義務の主体となり得るもの）を取得した「特定非営利活動法人」の一般的な総称です。

#### 【エンパワーメント】 53ページ

当事者や当事者グループが、十分な情報に基づき意思決定し行動できるよう、支援したり環境整備することです。

### か行

#### 【ゲートキーパー】 47・51・90・91ページ

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話しを聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

#### 【健康寿命】 11・43・52・55・64・81・98ページ

日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間のことです。

#### 【口腔（こうくう）】 27・42・50・59・81・82・83ページ

口から喉までの空間で、歯や歯肉、舌などの口の中全体を表すのに使われます。口腔機能は、「咀嚼（かみ砕く）、嚥下（飲み込む）、発音、唾液の分泌」などにかかわり、その役割を大別すると、「①食べる、②話す」となります。口腔機能が低下すると、食べ物の種類が制限されるので、栄養の偏りやエネルギー不足になりがちで、その結果、筋力や免疫力の低下が起こります。筋力が落ちると運動機能が低下し、免疫力が低下すると病気にかかりやすくなります。

また、食事や会話に支障をきたすと人とのつき合いがおっくうになります。そのため、家に閉じこもりがちになり、身体的にも精神的にも活動が不活発になり、高齢者では寝たきりや認知症の引き金ともなります。

### 【高齢化率】 7・8ページ

国連は65歳以上を高齢者としていますが、高齢化率は、65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合のことです。国連では、この割合が7～14%の社会を「高齢化社会」、14%を超えた社会を「高齢社会」、21%を超えた社会を「超高齢社会」としています。

## さ 行

### 【歯周病】 27・29・35・37・42・50・76・81・84・87ページ

歯肉炎・歯周炎の総称で、歯の周りの歯ぐきや、歯を支える骨などの組織が破壊される病気です。歯ぐきの腫れや出血といった症状から始まり、やがて歯を支える骨が破壊され歯がぐらつき、歯が抜けてしまいます。また、歯周病菌が血液にのって全身に及び、心疾患・呼吸器疾患・骨粗しょう症・糖尿病などを引き起こす原因になることがあります。

### 【受動喫煙】 74・76・77ページ

たばこを吸わない人が、いろいろな場所で、自分の意志とは関係なくたばこの煙を吸わされていることです。たばこの煙は、その性質により2種類に分けられます。一つは、たばこを吸う人（喫煙者）が吸い込む主流煙で、もう一つは、火のついた先から出る副流煙です。主流煙は、燃焼温度の高い部分で発生し、たばこの内部やフィルターを通過するのに対して、副流煙は燃焼温度が低いため、主流煙に比べて有害物質が高い濃度で含まれています。

### 【食育】 2・23・41・42・44・45・48・66・68・69・97ページ

国民ひとりひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関するさまざまな知識と食を選択する判断力を楽しく身につけるための学習等の取組のことです。

### 【スクールソーシャルワーカー】 91ページ

小・中学校に在籍する児童・生徒の、不登校をはじめとする学校不適應の問題に対応するため、守山市の教育委員会が、市立の小・中学校に派遣する専門職のことです。スクールソーシャルワーカーは、所属長および派遣された小・中学校長の指揮監督のもとで、次の職務を行います。①派遣校における児童生徒が置かれている環境への働きかけに関すること。②関係機関とのネットワークの構築と連携および調整に関すること。③派遣校における保護者および教職員に対する支援、相談および情報提供に関すること。④その他所属長が必要と認めた職務。

### 【生活習慣病】 1・14・17・19・23・26・39・40・44・45・48・52・55・57・58・59・61・62・63・64・66・70・78・79・80・85ページ

食生活や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症や進行に大きく関与する慢性の病気のことです。高血圧、脳卒中、心臓病、糖尿病、脂質異常症、悪性新生物などの他、肥満など他の生活習慣病の要因となる生活習慣病があります。それまでは加齢に着目して行政用語として用いられてきた「成人病」を、生活習慣という要素に着目して捉え直し、平成8年に「生活習慣病」という名称を用いるようになりました。

## 【総合型地域スポーツクラブ】 24・42・45・49・71・93・94ページ

「いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも」スポーツを楽しむことができる社会を実現するために、その地域に住む人たちが主役となって、主体的に運営する新しい形のスポーツクラブのことで、守山市では、各学区にそれぞれ1つの総合型地域スポーツクラブを設立するため、平成17年から準備事業を行う団体に対し補助金を交付してきましたが、平成24年度現在、すべての学区において設立されています。

## た 行

### 【団塊の世代】 6・48ページ

第2次大戦後の昭和22年～24年生まれのベビーブーム世代のことで、堺屋太一氏が昭和51年に発表した小説『団塊の世代』に由来しています。団塊の世代の出生数は約806万で、その後の3年間の約648万人に比べて多く、最近の3年間（平成21年～23年）の約319万人の2.5倍と、人口構成上突出した世代となっています。平成22年国勢調査結果によると約664万人となっていて、平成24年9月の総務省の発表によると、昭和22年生まれの団塊の世代を含む高齢者人口が約3,074万人となり、初めて3,000万人を超えました。団塊の世代がすべて高齢者となる平成27年には、さらに高齢者人口が急増し、認知症高齢者の増加等高齢者介護が大きな課題となることから、「2015年問題」といわれています。

### 【特定健康診査】 1・2・17・29・44・47・50・59・64・65・69・73・86・87・88・97ページ

厚生労働省により、平成20年4月から実施が義務づけられた内臓脂肪型肥満に着目した健康診査のことで、40～74歳までの公的医療保険加入者全員が対象となります。糖尿病や脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的に、メタボリックシンドローム（116ページ参照）に着目し、この該当者および予備群を減少させるための特定保健指導を必要とする人を、的確に抽出するために行うものです。

### 【特定保健指導】 47・76・87・88ページ

メタボリックシンドローム（116ページ参照）の診断基準に沿って複数のリスクを持つ受診者に対しては、医師、保健師、管理栄養士などによる特定保健指導が行われます。病気の人を拾い上げるのではなく、これから病気になりそうな人を抽出して医療関係者が早期に介入することが主眼となっています。特定保健指導の内容は、受診者の状態に応じて、対面や電話、電子メールによる動機づけ支援（原則1回の指導）、積極的支援（3か月から6か月の継続的な指導）となっています。

### 【閉じこもり】 32・33・51・92ページ

閉じこもりとは、特に病気もないのに、例えば家にばかりいるなど、活動的な生活をしていないことです。高齢者の場合、閉じこもりが問題となっていますが、老化に伴い心身機能の低下から閉じこもりがちになりやすく、介護予防の観点からもこのような高齢者の生きがいを高め、心身機能の維持・向上を図ることが重要になっています。

## な行

### 【内部障害】 18・48ページ

身体障害者福祉法に定められた身体障害のうち、心臓機能障害、じん臓機能障害、呼吸器機能障害、ぼうこう・直腸機能障害、小腸機能障害、肝臓機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害の7つの障害の総称です。

### 【認知症サポーター】 92ページ

平成17年度から厚生労働省が行っている「認知症を知り地域をつくる10か年」キャンペーンの一環で養成され、なにか特別なことをする人ではなく、認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、自分のできる範囲で活動することです。認知症サポーター養成講座を受講することによりなることができます。

### 【年齢調整死亡率】 12ページ

都道府県などの死亡数を人口で除した通常の死亡率を比較すると、各都道府県で年齢構成に差があるため、高齢者の多い都道府県では高くなり、若年者の多い都道府県では低くなる傾向があります。このような年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように、年齢構成を調整した死亡率（人口10万対）のことです。

## は行

### 【ハイリスク妊産婦】 50ページ

ハイリスク妊産婦は、妊娠中毒症やその他の合併症を持つなど、母体や胎児あるいは新生児に重大な障害を生ずる危険性の高い妊産婦のことです。ハイリスク産婦は、育児不安がみられ保健指導が必要な産婦などのことです。

### 【パブリックコメント】 3ページ

守山市では、基本的な計画や施策の基本方針の策定等を行うときや、基本的な制度を定める条例や市民生活に影響を与える条例の制定等を行うときに、原案の段階で、その趣旨や内容等を公表し、それに対し提出された市民の意見や情報を考慮した上で最終的な意思決定を行う制度のことです。

### 【バリアフリー】 95ページ

公共の建物や道路、個人の住宅等において、障害者や高齢者をはじめだれもが安心して利用できるように配慮した生活空間のあり方のことです。具体的には車いすでも通ることができるように道路や廊下の幅を広げたり、段差を解消したり、手すりを設置したりすることです。また、物理的な障壁だけではなく、社会参加への障壁の排除等心理的、制度的な意味でも用いられます。

### 【BMI】 23・69ページ

体格指数と訳され、体重（Kg）を身長（m）で2度割った数値のことです。日本肥満学会では、18.5未満を「やせ」、18.5以上25.0未満を「ふつう」、25.0以上を「肥満」としています。特定健康診査の基本項目の1つとして利用します。

## 【ひきこもり】 33・51 ページ

国立精神・神経センター精神保健研究所によると、ひきこもりとは「さまざまな要因によって社会的な参加の場がせばまり、就労や就学等の自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態」と定義しています。

## 【ピンクリボン運動】 88ページ

乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを訴えるための活動のことです。筆記体のLの字の形をした、ピンク色のリボンがそのシンボルとされています。日本では、女性の16人に1人が乳がんになるといわれています。30～60歳の壮年層の女性のがん死亡原因の第1位は乳がんであり、厚生労働省の人口動態統計によると、2008年に乳がん で亡くなった女性は1万1797人です。この数は年々増加しています。理由としては、日本では乳がんの検診受診率が低く、気がついたときには進行していたケースが多いことがあげられます。ピンクリボン運動はこうした状況を変えるために、乳がんのセルフチェックや定期検診を促し、乳がんに対する意識を高めることが目的とされています。

## 【ほっとステーション】 41ページ

子育て相談や情報交換を通じて、公民館や自治会館で仲間づくりや親と子のふれあいの場を提供するものです。

# ま 行

## 【慢性閉塞性肺疾患（COPD）】 74・77ページ

肺の老化が実際の年齢よりも早く進む病気です。その原因の90%以上は喫煙です。たばこなどの刺激で気管支に炎症が起こり、ついには肺泡が破壊されることによって呼吸がしにくくなります。厚生労働省では、主な原因が喫煙であることが多く、禁煙により予防が可能であるため生活習慣病としての性格が少なからずあることから、早期に発見、治療することで、リスクと負担を大幅に軽減することが可能な疾患であるとして、その予防・早期発見に関する検討会を設置し検討を行うとともに、第2次健康日本21では、COPDの認知度について、数値目標を平成34年度80%と設定しています。

## 【メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）】 64・84・87ページ

内臓脂肪症候群と訳され、内臓脂肪型肥満を共通の要因として高血糖、脂質異常、高血圧が引き起こされる状態で、それぞれが重複した場合は命にかかわる病気を招くこともあります。ただし、食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねが原因となって起こるため、生活習慣の改善によって、予防・改善ができます。

# や 行

## 【ユニバーサルデザイン/ユニバーサルデザインスポーツ】 72ページ

性別や年齢、障害の有無にかかわらず、すべての人が利用可能なように、常によりよいものに改良していこうという考え方です。また、施設や設備に限らず、だれもが生活しやすいような社会システムを含めて広く用いられることもあります。

ユニバーサルデザインスポーツとは、ハンディキャップを持つ人や、子ども、高齢者などを含むあらゆる世代の人々が、自然環境とふれあいながら楽しめる野外スポーツのことです。

**ら行****【ローレル指数】 34ページ**

児童・生徒の発育状態を知る目安として使われる指数で、 $(\text{体重(Kg)} \div \text{身長(cm)}^3) \times 10^7$ で算出されます。次の判定結果はあくまでも目安となります。

100以下：やせすぎ    101～115：やせぎみ    116～144：ふつう  
145～159：太りすぎ    160以上：太りすぎ

**【ロコモティブシンドローム（運動器症候群）】 49・72・73ページ**

加齢に伴う筋力の低下、関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器（骨や関節、筋肉などのこと）の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態を表す言葉です。第2次健康日本21では、ロコモティブシンドロームの認知度について、数値目標を平成34年度80%と設定しています。

**わ行****【ワークライフバランス】 51・90ページ**

仕事と生活の調和と訳され、だれもが仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発など、さまざまな活動について、自ら希望するバランスで展開できる状態のことです。この実現は、働き方の見直しなどにより、多様な選択が可能な社会をつくり、ひとりひとりが意欲を持って働きながら豊かさを実感して暮らせるようになることです。これは少子化対策や労働市場改革にとどまらず、人々の生き方、ひいては社会のあり方にかかわる重要な課題です。

**【「わ」で輝く自治会応援報償事業】 33・44・63・95 ページ**

守山市が実施する事業で、第5次守山市総合計画の基本理念の普及を図り、自治会活動における市民の自主的な意欲に基づき実施され、地域の課題解決につながる地域ぐるみのまちづくりの取組を奨励し、報償金を支給するもので、平成23年度からは健診受診率向上を含めた健康づくりについての取組を対象事業のひとつとしています。





## **第2次健康もりやま21**

平成25年3月

守山市健康福祉部すこやか生活課

〒524-0013 守山市下之郷三丁目2番5号

TEL : 077-581-0201

FAX : 077-581-1628

第2次健康もりやま21

