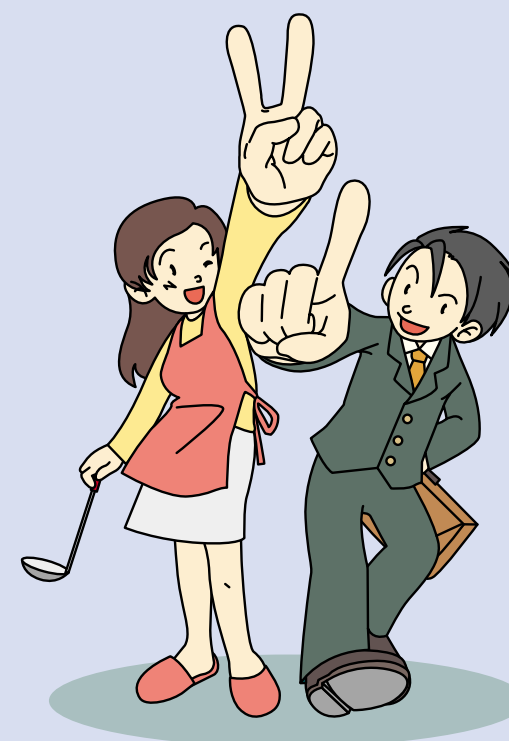


各論

1. 重点9分野における目標と取り組み
2. ライフステージに応じた目標と取り組み
3. 健康づくりを支援するための推進体制



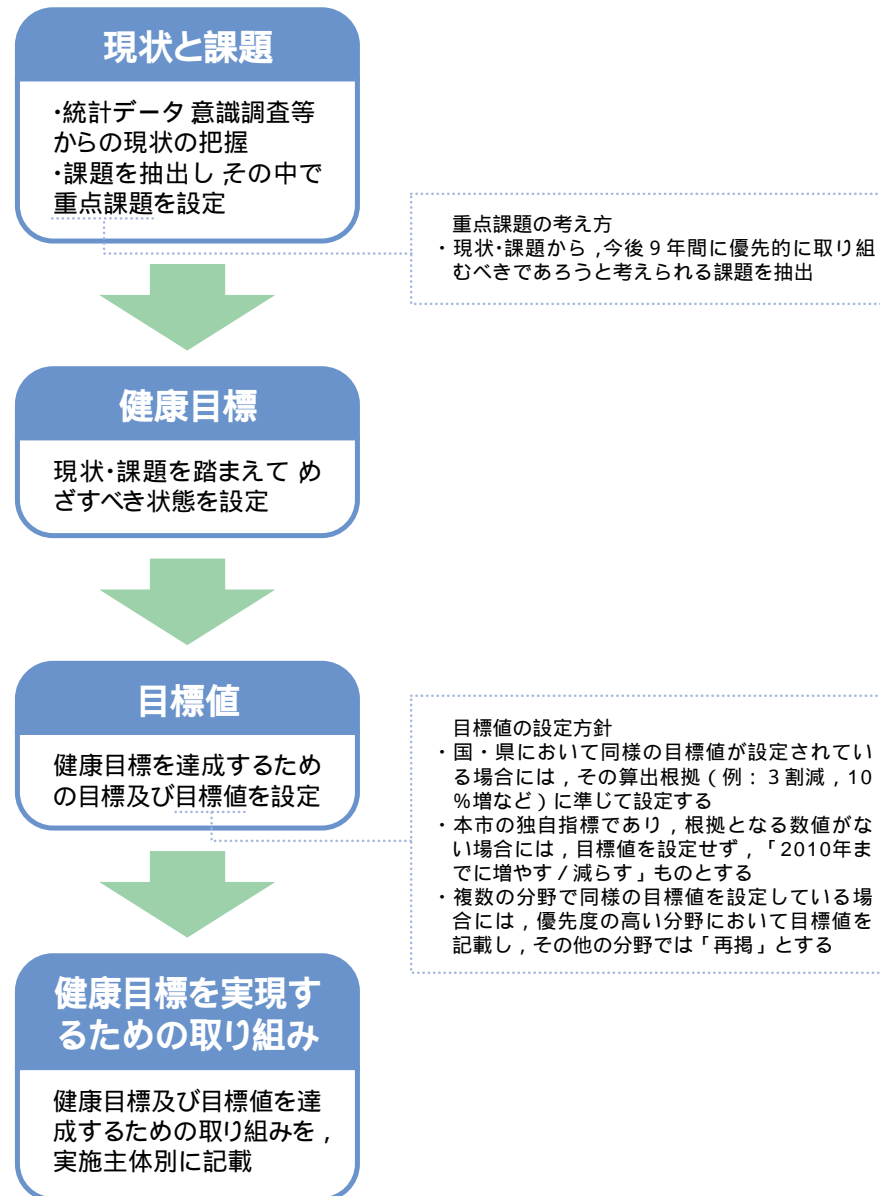
1.重点9分野における目標と取り組み

- (1) 栄養・食生活
- (2) 身体活動・運動
- (3) 休養・こころの健康
- (4) 歯の健康
- (5) たばこ
- (6) アルコール
- (7) 循環器病
- (8) 糖尿病
- (9) がん



重点9分野における目標と取り組み

「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯の健康」「たばこ」「アルコール」「循環器病」「糖尿病」「がん」の重点9分野ごとに以下のような構成としました。



(1) 栄養・食生活

人は飲食を通じて日常生活を営むうえで必要な栄養やエネルギーを得ており、「栄養・食生活」は健康の源となっています。

また、食べることは、それ自体が人にとっての楽しみであるとともに、他者とのコミュニケーションの重要な手段の一つとなっており、生活の質と密接に関わっています。

近年、市民の価値観やライフスタイルの多様化、外食産業の発展等、社会環境の変化にともなって、朝食の欠食や過度なダイエット、あるいは、家族そろっての食事時間の減少などが問題となっています。

本市では、小学生の肥満や20代女性のやせの割合が高く、栄養素の摂取バランスのくずれがみられ、20代を中心に朝食の欠食の割合が高くなっています。

このような不適切な食生活は、エネルギー摂取量の過不足や栄養の偏りをひきおこし、肥満や高血圧、糖尿病等の生活習慣病の原因となり、市民の健やかな暮らしに大きな影響を与えます。

こうした中で、健康で充実した生活を送るためには、子どものうちから栄養のバランスのよい食事を取り、望ましい食習慣を身につけていくことが重要です。



現状と課題

この分野では、現状を 食習慣， 生活習慣病の危険因子， 食環境・自己管理の3つのカテゴリーに分けて課題を抽出します。

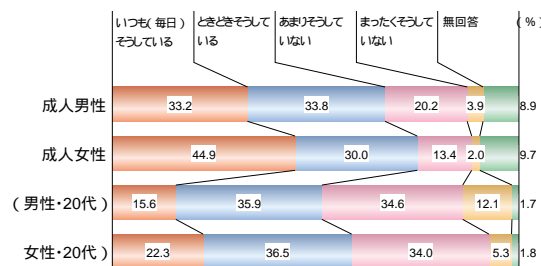
食習慣

= 重点課題

現状

【栄養のバランスのよい食生活】

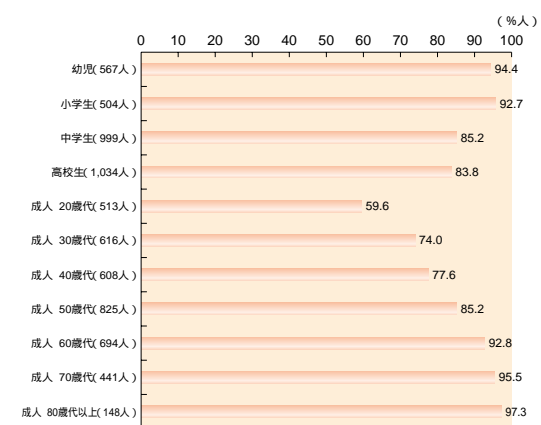
・毎日、主食・主菜・副菜をそろえて食べるよう心がける人の割合



20代が最も低くなっています。
市民健康意識等調査（一般市民）

【朝食の摂取状況】

・朝食をほぼ毎日食べている人の割合



中学・高校生頃から、毎日食べている人の割合が低くなり始め、20歳代は最も低い状況です。

市民健康意識等調査（幼児・小学生，中学・高校生，一般市民）

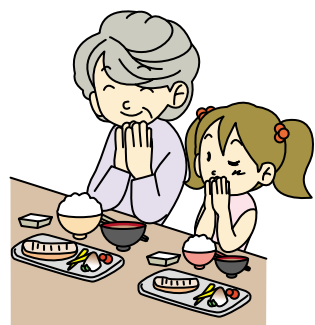
課題

主食・主菜・副菜をそろえて食べるよう心がける必要があります。

[解説] 主食・主菜・副菜のいずれかが欠けると、ビタミンやカルシウム・鉄などのミネラルの不足、脂肪のとりすぎなど栄養素の過不足を招きやすく、それが習慣化すると、肥満や高血圧、糖尿病等の生活習慣病の誘因となる。

毎日きちんと朝食をとる必要があります。

[解説] 朝食は1日のスタートの栄養源として重要であり、欠食は栄養素の過不足を招きやすく、肥満ややせ、貧血などの誘因となりやすい。



生活習慣病の危険因子

現状

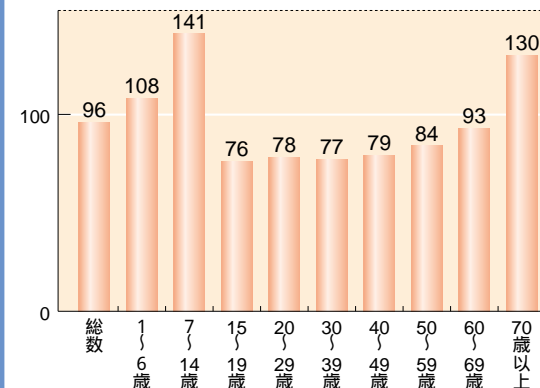
【食塩の摂取状況】

・一人1日当たりの食塩摂取量は11.1 gです。
(成人の食塩摂取基準は1日10g未満)

平成10年市民食生活等実態調査

【カルシウムの摂取状況】

・必要所要量を100とした時の割合 (充足率)



15～60代の各年齢層において、所要量を満たしていない状況です。

平成10年市民食生活等実態調査

【脂質の摂取状況】

・摂取エネルギーに占める脂肪エネルギー比率

成人（全体） 28.8%
(成人の適正比率は20～25%)

平成10年市民食生活等実態調査

【野菜の摂取状況】

・一人1日当たりの野菜の摂取量
緑黄色野菜 84.1 g
その他の野菜 175.0 g

(中学生以上の1日にとりたい野菜の量：緑黄色野菜120g，その他の野菜230g)

平成10年市民食生活等実態調査

課題

減塩に努める必要があります。

[解説] 食塩の過剰摂取は、高血圧の誘因となり、脳卒中の発症と大きく関わる。また、胃がんの発症にも関わりがある。

カルシウムは不足しがちな栄養素であり、十分に摂取する必要があります。

[解説] カルシウムはイライラや感情の高まりを抑制する作用や筋肉の収縮、ホルモンの分泌など生命を維持するため様々な働きがある。また、骨や歯をつくる原材料となるため、カルシウムの摂取が慢性的に不足すると骨粗鬆症の誘因となる。

脂質の適量摂取が必要です。

[解説] 脂質の過剰摂取が長期間続くと、高脂血症を生じ、心臓病や糖尿病の誘因になる。また、乳がんや大腸がんの発症にも関わりがある。

野菜を十分に摂取する必要があります。

[解説] 野菜は循環器病、糖尿病、がん等の生活習慣病を改善し発症を防ぐ働きがある。特に緑黄色野菜は胃がん、大腸がんなど多くの部位の発症を低下させる働きがある。

目 標

健康目標



栄養のバランスのよい食事を3食規則正しく食べる食習慣を身につけます。

本市の現状では、食習慣の乱れや野菜やカルシウムの不足、脂肪のとりすぎなど、幅広い年代でさまざまな課題がありますが、「主食・主菜・副菜をそろえて食べること」と、「朝食等の欠食をなくし規則正しく食べること」が習慣化できれば、それらの課題がほぼ解消されると考えられます。さらに、それらは肥満や生活習慣病の発症予防や症状の改善にも効果があると考えられるため、本市では、この2点について重点課題として取り組みます。

目標値

印 = 本市における「栄養・食生活」分野の重点目標

	現 状	2010年の目標
毎日、主食・主菜・副菜をそろえて食べるように心がける人の割合	20代男性 15.6% 20代女性 22.3%	増やす
朝食を欠食する人の割合	小学生 5.6%	0%
	中学生 14.7%	
	高校生 16.1%	
成人の1日当たりの平均食塩摂取量	20代 39.3%	15.0%以下
	30代 25.4%	
	40代 21.7%	
カルシウムの充足率	15～19歳 76.0%	各年代とも 100%
	20代 78.0%	
	30代 77.0%	
	40代 79.0%	
	50代 84.0%	

現 状

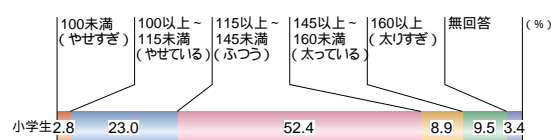
【健康に配慮した環境づくり】

週数回以上、外食や市販のお惣菜を利用している人の割合	37.8%
飲食店などを利用する際に、栄養成分表示を見たことのある人の割合	48.4%
栄養成分表示を参考にしている人の割合	24.6%

市民健康意識等調査（一般市民）

【肥満・やせの状況】

・小学生の状況（ローレル指数²）



160以上（太りすぎ）が9.5%です。

・成人の状況（BMI³）

	（%）		
	18.5未満 （やせ）	18.5以上～ 25.0未満 （適正体重）	25.0以上 （肥満）
男 性			
20代(229人)	5.2	76.9	17.9
30代(245人)	4.1	69.4	26.5
40代(265人)	3.4	64.5	32.1
50代(335人)	2.1	69.9	28.1
60代(315人)	2.9	67.0	30.2
70代以上(237人)	8.0	71.3	20.7
女 性			
20代(274人)	27.0	66.8	6.2
30代(359人)	12.5	78.3	9.2
40代(340人)	6.5	77.9	15.6
50代(484人)	5.4	71.7	22.9
60代(365人)	5.5	71.0	23.6
70代以上(316人)	13.6	65.2	21.2

（肥満：20～60歳男性27.1%，40～60歳女性20.8%）

（やせ：20代女性27.0%）

市民健康意識等調査（幼児・小学生，一般市民）

課 題

栄養成分表示¹等を参考にして、外食やお惣菜は上手に利用する必要があります。

【解説】外食や市販の惣菜は、メニューの選択の仕方により、塩分、脂肪のとりすぎやビタミンの不足等、栄養素の過不足を招きやすい。

自己の適正体重を知り、体重管理をすることが必要です。

【解説】学童期以降の肥満は成人の肥満へ移行する確率が非常に高く、生活習慣病へとつながりやすい。また、肥満とやせは、多くの生活習慣病の誘因となりやすい。

1. 栄養成分表示 加工食品や外食のメニューなどのエネルギー量やたんぱく質、脂肪、炭水化物、塩分、カルシウムなどの成分量を、消費者や利用者にわかりやすいように表示することです。

2. ローレル指数 肥満判定に多く利用される体格指数のひとつで、一般に小・中学生の発育指標に用いられています。体重（Kg）×10⁷÷身長（cm）²で算出します。

3. BMI Body Mass Indexの頭文字をとったもので、肥満判定の指標のひとつです。体重（Kg）÷身長（m）²で算出され、18.5未満をやせ、25以上を肥満とします。

健康目標を実現するための取り組み



個人や家庭での取り組み

印=重点取り組み

【食習慣】

毎食、主食（米などの穀類）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・芋・海藻・きのこ）をそろえて食べるよう心がけます。

1日3回きちんと食事をとります。特に朝食の大切さを理解し、朝食を抜かないようにします。

【栄養素のバランス】

・減塩についての知識を深め、うす味の習慣を身につけます。

・カルシウムに富む食品（牛乳・乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、海藻など）を十分にとるよう心がけます。

・脂肪のとりすぎに気をつけるとともに、動物性・植物性の脂肪をバランスよくとります。

・毎日、牛乳・乳製品と果物を食べるよう心がけます。

【食をとりまく環境・自己管理】

・外食をしたり食品を購入する時には、栄養成分表示を参考にします。

・自分の適正体重を知り、無理なダイエットはせず、腹八分目を心がけて食事をとります。



地域や学校、職場、行政等の取り組み

《よく知るために》

・栄養に関する正しい知識を普及啓発します。（市、地域、職場）

・望ましい食習慣を身につけられるよう健康教育等により普及啓発に努めるとともに、栄養指導の充実を図ります。（市、幼稚園・保育園、学校、職場）

・適正体重に関する情報の提供に努めます。（市、学校、職場）

《実践するために》

・地域で栄養に関する催し等を企画し、栄養に関する正しい知識を普及し実践します。（市、地域）

・地域の新鮮な農産物や旬の素材を使った料理の普及を図ります。（市、地域）

・給食において、うす味の食事やおいしく食べられる野菜料理を提供するよう努めます。（市、幼稚園・保育園、学校、職場等）

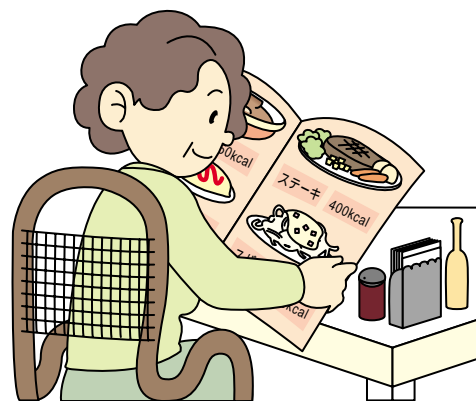
・給食において、たんぱく質、脂質、炭水化物の構成比率が適正な食事を提供するよう努めます。（市、職場）

・市内の飲食店や職場給食の「栄養成分表示」や「ヘルシーメニュー」⁴の取り組みを推進します。（市、職場、企業）

4. ヘルシーメニュー 給食、レストラン、食品売場における、食生活改善のためのバランスのとれたメニュー。

目標値

	現 状	2010年の目標
成人の1日当たりの摂取エネルギーに占める脂肪エネルギーの割合	28.8%	25.0%以下
中学生以上の1日当たりの野菜の摂取量	緑黄色野菜 84.1g	120g以上
	その他の野菜 175.0g	230g以上
飲食店等を利用する時に栄養成分表示を参考にする人の割合	24.6%	増やす
肥満・やせの人の割合	小学生の肥満児 9.5%	7.0%以下
	20～60代男性 の肥満者 27.1%	17.0%以下
	40～60代女性 の肥満者 20.8%	17.0%以下
	20代女性の やせの人 27.0%	18.0%以下



(2) 身体活動・運動

適度な運動は、肥満や心臓病、糖尿病などの生活習慣病の予防やストレスの緩和などに効果的であり、健康づくりの重要な要素の一つとなっています。

しかし、近年、交通手段の発達や生活の利便性の向上などにより、日常生活の中で身体を動かすことが減少してきています。

本市では、週2日以上息が少し弾む程度（30分以上継続）の運動を行っていない人の割合は、成人全体で男女とも60%前後で、特に30代では、男性約72%、女性約81%となっています。

こうした中で、身体活動・運動⁵による健康づくりを推進するためには、スポーツだけでなく、歩行や散歩、レジャー等の身体を動かす方法なども取り入れ、日常生活の中に無理のない身体活動・運動を取り入れ、続けていくことによって、生活習慣病の発症を予防していくことが重要です。

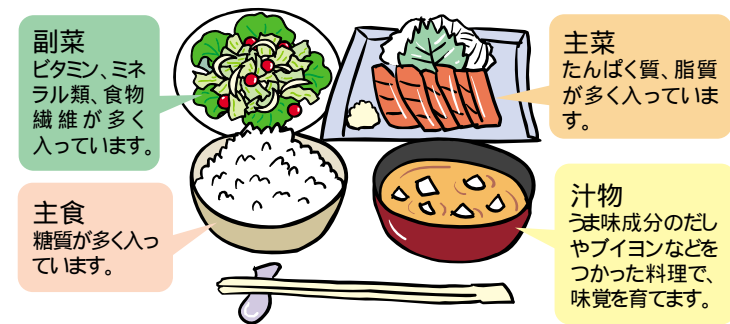


5. 身体活動 身体活動とは、特に意識して行うスポーツや運動だけでなく、歩行（散歩）、自転車、園芸、農作業など日常生活の中で、無理なく実践できる軽度から中程度の活動も含みます。

- ・市民が、いつでも気軽に栄養や食生活に関する情報を入手できる体制づくりを推進します。（市）
- ・集団給食施設に対する栄養指導を行うとともに、学校給食や職場給食の充実を図ります。（市）
- ・食品の安全性を確保するため、施設の監視指導や食品の検査を充実します。（市）

栄養バランス のとれた食事をしましょう。

日本には、「主食、主菜、副菜、汁物」という伝統的な食事の形態があります。料理を大きく4つに分け、それを組み合わせることにより、1日に必要な食品をきちんととり、栄養のバランスを保つことができます。



ただし、塩分のとりすぎに注意しましょう。

現状と課題

この分野では、現状を 運動の実践， 身体活動・余暇の2つのカテゴリーに分けて課題を抽出します。

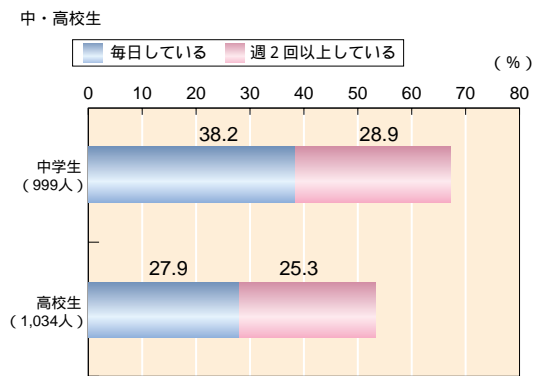
運動の実践

= 重点課題

現状

【中・高校生の運動実践状況】

- ・ 体育の授業以外で、息が少し弾む程度(30分以上継続)の運動を週2回以上している人の割合



週2回以上運動している（毎日している，週2回以上している）のは，中学生で67.1%，高校生で53.2%です。

・ 運動していない理由（中・高校生） (複数回答)

運動する場所や機会がないため	52.9%
学校や部活動・塾等で疲れているため	24.9%
時間がないため	21.3%

・ 休日の過ごし方（中・高校生） (複数回答)

家でテレビ・ビデオを見ている	47.3%
家にいて何もしない、寝ている	32.2%
ゲームやパソコンをしている	28.7%
運動・スポーツ等で体を動かす	24.3%

市民健康意識等調査（中・高校生）



課題

体力の向上と将来に向けて自分に合った運動習慣を身につける必要があります。

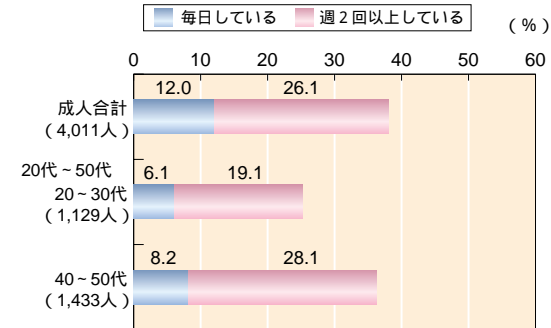
[解説] 中学・高校期は全身の持久力が増大し、自分に合った運動習慣を身につける時期であり、また、高血圧や高脂血症等の循環器系の生活習慣病を予防する上で最も大切な時期である。

= 重点課題

現状

【成人（20～50代）の運動実践状況】

- ・ 息が少し弾む程度(30分以上継続)の運動を週2回以上している人の割合



週2回以上運動している（毎日している，週2回以上している）のは，成人全体では38.1%ですが，20～30代では25.2%，40～50代では36.3%です。

・ 運動をしていない理由(複数回答)

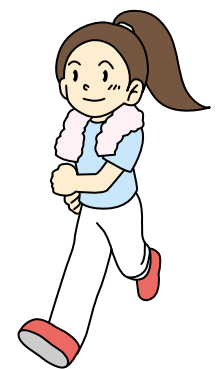
忙しくて運動をする時間がない	20～30代	62.8%
	40～50代	62.2%
仕事や家事で疲れている	20～30代	52.0%
	40～50代	51.5%
運動をする場所や機会がない	20～30代	38.1%
	40～50代	31.6%

市民健康意識等調査（一般市民）

課題

生活の中で気軽に短時間でできるウォーキング等の運動習慣を身につける必要があります。

[解説] 運動は、病気を予防し、活動的な生活を送る基礎となる体力を増加させる。また、40歳以降は、体力の低下がみられ、筋量の減少とともに、栄養過多、運動不足から肥満さらに生活習慣病になりやすくなる。特に女性は、骨量の減少が著しくなる時期であるが、運動によってもその減少の抑制を図ることができる。



= 重点課題

課題

1日1万歩の歩数に近づけることが必要です。

[解説] 身体活動を増加させる具体的な手段として、歩くことは日常生活の中で気軽にでき、運動効果も期待できる。また、1日あたり300Kcal以上のエネルギー消費に相当する身体活動量が生活習慣病の死亡率の減少に効果があるといわれている。

1日1万歩 300Kcalの身体活動量に相当

「意識的に身体を動かすこと」を心がけることが必要です。

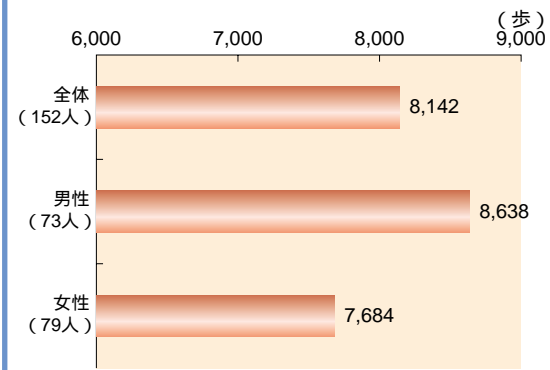
[解説] 意識的に身体を動かすことが、運動習慣獲得への第1歩である。



身体活動・余暇

現状

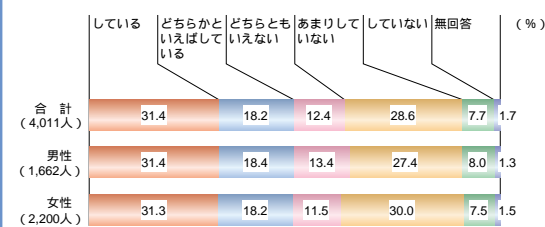
【1日の平均歩数】
・70歳未満の成人の1日の平均歩数
(1日1万歩が理想)



男性で8,638歩、女性で7,684歩となっています。

平成10年市民食生活等実態調査

【意識して身体を動かしている人】
・健康のために意識して身体を動かしている成人の割合



体を動かすよう意識している(「している」「どちらかといえばしている」)人は、男性の49.8%、女性の49.5%です。

市民健康意識等調査(一般市民)

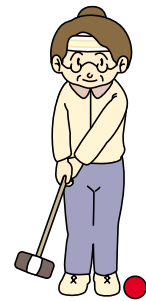
= 重点課題

課題

自分の体力に合った無理のない運動の継続を心がけることが必要です。

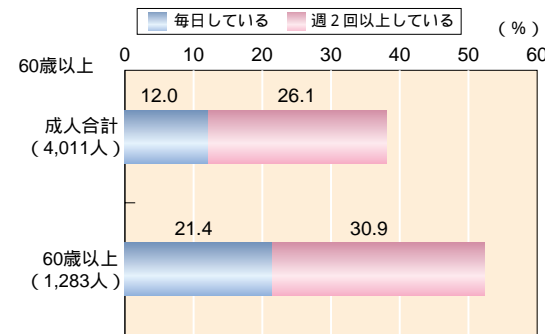
[解説] 身体的に老化が進み健康問題が大きくなる時期であり、退職等の社会的な変化により外出などが少なくなりがちである。運動の継続は外出や、地域とのつながり、人との交流を持つきっかけとなる。

運動指導方法や運動ができる環境を整備することが必要です。



現状

【成人(60代以上)の運動実践状況】
・息が少し弾む程度(30分以上継続)の運動を週2回以上している人の割合



週2回以上運動している(毎日している、週2回以上している)のは、成人全体では38.1%ですが、60歳以上では52.3%となっています。

・運動をしていない理由(複数回答)

病気や障害のため	18.9%
仕事や家事で疲れている	18.4%
忙しくて運動をする時間がない	17.5%

市民健康意識等調査(一般市民)

【運動実現への環境整備】

・運動をほとんどしていない人で、「運動する場所や機会がない」を理由としている割合

中学・高校期	52.9%
青年期	37.9%
壮年期	23.1%
熟年期	7.8%

市民健康意識等調査(中・高校生, 一般市民)

目 標

健康目標



日常生活の中で、自分に合った運動を、気軽に楽しみながら継続して実践します。

継続的な運動は、生活習慣病の予防や発症の低下につながり、精神的に好影響を与えるなど効果が大きいといわれていますが、本市の現状では、年代を問わず、運動・身体活動量の低下がみられています。そのため、「忙しい」「仕事や家事で疲れている」などの理由で特に運動不足が目立つ成人を対象として、「週2日以上以上の運動習慣のある人の割合を増やすこと」を重点課題として取り組みます。

目標値

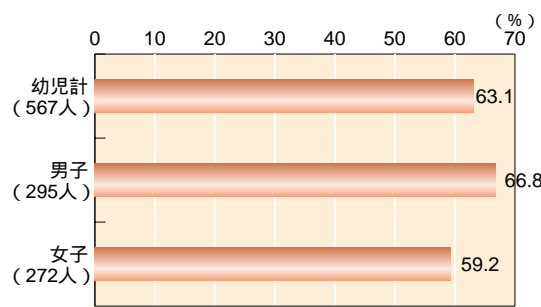
印 = 本市における「身体活動・運動」分野の重点目標

	現 状	2010年の目標
息が少し弾む程度（30分以上継続）の運動を週2回以上する人の割合	中学生 67.1%	増やす
	高校生 53.2%	
	20～30代 25.2%	
	40～50代 36.3%	
	60歳以上 52.3%	
日常生活における歩数（70歳未満）	男性 8,638歩	9,700歩以上
	女性 7,684歩	8,700歩以上
健康のために意識して身体を動かす人の割合	男性 49.8%	63.0%以上
	女性 49.5%	
運動、外遊びをほぼ毎日する幼児の割合	63.1%	増やす
休日に外遊びをして過ごす小学生の割合	67.9%	増やす

現 状

【運動・外遊びの状況】

・運動、外遊びをほぼ毎日している幼児の割合



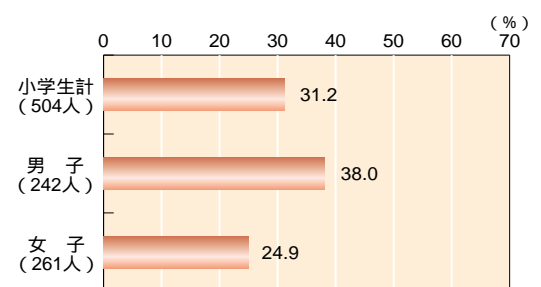
ほぼ毎日運動や外遊びをしている幼児は63.1%です。

・運動、外遊びをしていない理由(複数回答)

保護者が忙しくて時間がない・疲れている	50.0%
場所や機会がない	42.5%
一緒にする仲間がない	30.0%

市民健康意識等調査（幼児・小学生）

・運動、外遊びをほぼ毎日している小学生の割合



ほぼ毎日運動や外遊びをしている小学生は31.2%です。

・運動、外遊びをしていない理由(複数回答)

場所や機会がない	45.7%
本人が忙しくて時間がない	36.2%
一緒にする仲間がない	31.9%

・小学生の休日の過ごし方(複数回答)

外遊びをする	67.9%
家の中でテレビやビデオを見る	60.5%
ゲームやパソコン等をする	50.6%

市民健康意識等調査（幼児・小学生）

課 題

親子のスキンシップを通して身体を動かす習慣を身につける必要があります。

[解説] 運動や身体活動は、乳幼児期の身体の発育・発達、また行動発達に大きく関与する。

外遊びで身体を動かす習慣を身につける必要があります。

[解説] 小学校期の運動・身体活動は、肥満をはじめとする生活習慣病予防の重要な因子であるが、余暇をテレビの視聴やテレビゲーム等で過ごす児童が多数おり、運動・身体活動量の低下が懸念される。また、小学生の時期に身体活動の低い生活習慣は成人期まで継承しやすい。



(3) 休養・こころの健康

複雑多様化した現代社会では、過度なストレスにより、精神的な疲れを訴える人や健康を損なう人が増加しています。健やかで質の高い生活を送るには、身体の健康とあわせて、休養・こころの健康が重要です。

睡眠による十分な休養は、身体の疲労回復を図る効果がありますが、本市では、睡眠により十分な休養がとれていないと感じている人は、働きざかりの年齢層に多く見られます。

また、最近1か月間にストレスをいつも感じている成人の割合は20.1%となっています。

過剰なストレスは、うつ病などこころの病気の誘因ともなり、さらには自殺につながる危険性もあるため、ストレスと上手につきあい、コントロールしていくことが重要です。

このようなことから、こころの健康づくりを推進するためには、睡眠などで心身を休めるだけでなく、趣味やスポーツなどの適度な運動やボランティア活動などによる気持ちの切り替えを行うことなど、適切なストレスの対処方法を身につける必要があります。



健康目標を実現するための取り組み



個人や家庭での取り組み

印=重点取り組み

【運動の実践】

いろいろな機会を利用して体力をチェックし、自分に合った無理のない運動を続けます。

多種多様な運動を経験し、楽しくできる運動習慣を身につけます。

【身体活動・外遊び】

- ・歩くことから運動を始め、まずは、今より10分間（約1,000歩）多く歩きます。
- ・エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使うように習慣づけます。
- ・近いところへは、車を使わず歩いて行きます。
- ・地域の人との交流を図ることをきっかけに、積極的に外出します。
- ・親子のスキンシップを通して、身体を動かす習慣を身につけます。
- ・子どもの頃から、外で遊び、身体を動かす習慣を身につけます。特に、休日を家の中で過ごすより、なるべく外遊びをして過ごします。



地域や学校、職場、行政等の取り組み

《よく知るために》

- ・身体活動量を増やすために、簡単にできる運動や日常生活のポイント等の知識を普及します。また、運動の重要性や正しい運動方法等の情報提供を行います。（市，地域）
- ・利用できる運動施設や地域の運動グループなどの情報提供を行います。（市）

《実践するために》

- ・地域におけるスポーツ活動を活発化し、運動ができる機会を提供します。（市，地域）
- ・さまざまな運動に接する機会の提供を図り、運動を楽しめる教育・指導を充実させます。（市，幼稚園・保育園，学校）
- ・ウォーキングマップの作成やウォーキングロードの整備等を図ります。（市）
- ・通勤の中に歩くことを取り入れるよう奨励します。また、職場体操や気軽にできる運動の普及を図ります。（職場）

現状と課題

この分野では、現状を 休養、 ストレスの2つのカテゴリーに分けて課題を抽出します。

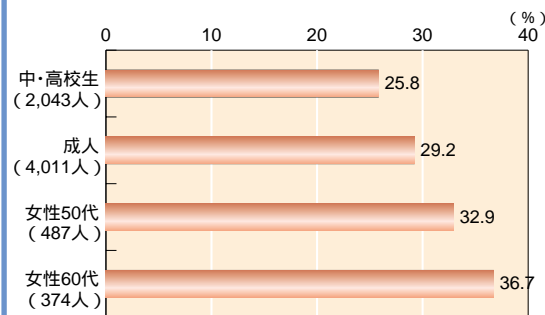
休養

= 重点課題

現状

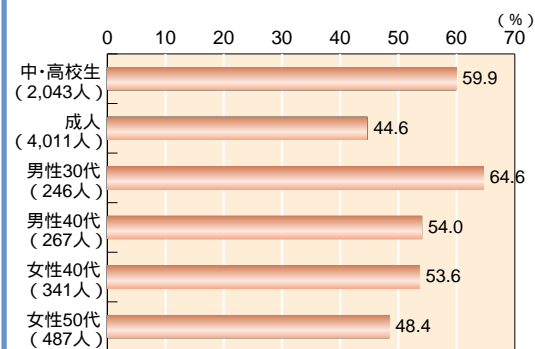
【休養の状況】

- ・眠れない、あまりよく眠れない、眠りが浅い人の割合



中・高校生25.8%，成人29.2%です。成人の中では、50代・60代女性で高くなっています。

- ・睡眠による休養が、いつもとれていない、とれていない時がしばしばある人の割合



中・高校生59.9%，成人44.6%です。成人の中では、30代・40代男性、40代・50代女性で高くなっています。

市民健康意識等調査(中・高校生,一般市民)

課題

睡眠によって十分な休息が取れるようにすることが必要です。

[解説] 睡眠は、脳を休ませ、筋肉の緊張をほぐし、身体全体の疲労回復のために大切なものである。



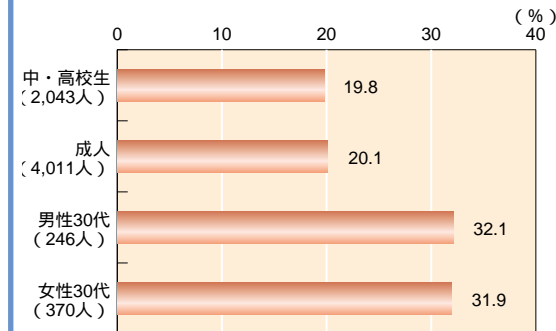
ストレス

= 重点課題

現状

【ストレスの状況】

- ・最近1ヶ月間で「ストレスがいつもある」と感じた人の割合



成人の中でも、特に30代はストレスを感じている人が多くなっています。

- ・ストレスの主な原因(複数回答)

中・高校生	
勉強や進路のこと	66.9%
友達との人間関係	47.8%
自分の容姿や体型(女子高生のみ)	25.0%

成人

仕事のこと (男性50代以下ではいずれも80%超)	51.9%
子育てに関する問題 (女性30代では49.0%)	15.4%

- ・ストレス解消法のある人の割合
中・高校生 87.7%，成人 92.2%

市民健康意識等調査(中・高校生,一般市民)

課題

ストレスを強く感じる環境の改善及びストレスの解消方法を身につけることが必要です。

[解説] 適度のストレスは日常生活を活性化させるが、過度のストレスは心身の健康に対し悪影響を及ぼす。



目 標

健康目標



休養を積極的に取り入れ、ストレスを上手にコントロールします。



十分な睡眠の確保は、身体を休めるだけでなく、鋭気を養うための手段として重要であり、心身の疲労を回復させるためにとっても大切であるといわれています。また、ストレス社会の現代では、ストレスを感じた時に自分なりの解消方法を身につけておくことが大切です。

本市の現状では、特に青・壮年期を中心に、休養が十分にとれていない人や、ストレスを感じている人の割合が高く、また、自分なりのストレス解消法を身につけている人の割合が必ずしも十分とはいえません。そこで、「十分な休養」と「ストレスへの対応」を重点課題として取り組みます。

目 標 値

印 = 本市における「休養・こころの健康」分野の重点目標

	現 状	2010年の目標
睡眠による休養が「いつもとれていない」「とれていない時がしばしばある」成人の割合	44.6%	40.2%以下
最近1ヶ月間で「ストレスがいつもある」と感じた成人の割合	20.1%	18.1%以下
自分なりにストレス解消法を身につけている人の割合	中・高校生 87.7% 成人 92.2%	増やす
自殺者数	101人	3割以上減らす

現 状

【自殺の状況】

・平成7年から平成9年の自殺者数と平成10年から平成12年の自殺者数を比較すると約1.5倍に増加しています。

平成7年	63人
平成8年	67人
平成9年	70人
平成10年	111人
平成11年	90人
平成12年	101人

平成12年人口動態統計

課 題

こころの病に対し、早期に適切に対処することが必要です。

[解説]うつ病などこころの病の発病は、素因(なりやすい体質)とストレス等の環境因子が関与している。また、自殺者の多く(8~9割)はこころの病が原因であると言われている。そのため、こころの病を早期に発見し、適切に治療することが自殺防止につながる。



健康目標を実現するための取り組み



個人や家庭での取り組み

印=重点取り組み

【休養・睡眠】

- 十分な休養を積極的にとるよう努めます。
- 睡眠及び休養の重要性を理解します。
- 満足感のある睡眠がとれるよう努めます。

【ストレス】

- 自分自身のストレス状態を正しく理解します。
- 自分に合ったストレス解消法を身につけ、ストレスをコントロールできるようにします。
- ・こころの病気についての正しい知識を習得します。
- ・こころの悩みを感じたら、早期に医療機関など専門機関に相談します。
- ・うつ病などこころの病気の早期発見・早期対応に努めます。



地域や学校、職場、行政等の取り組み

《よく知るために》

- ・日常生活における休養のポイント等、地域において休養の重要性について普及啓発を行います。(市, 地域)
- ・健康教育等を通じて、こころの健康の重要性を普及啓発するとともに、こころの健康づくりに対する情報提供・知識の普及を行います。(市, 学校, 職場)

《実践するために》

- ・「事業所における労働者の心の健康づくりのための指針」(厚生労働省)に基づきメンタルヘルスの強化を図ります。(職場)
- ・リラクゼーション施設やストレスチェック機器等の利用を促進し、ストレスへの早期対応を推進します。(市)
- ・こころの健康問題に関する相談体制を充実します。(市, 学校, 職場)
- ・気分転換や心身のリフレッシュを図るため、生涯学習やボランティア活動など地域の取り組みを支援します。(市)