



グリーンスポーツ倶楽部で。ビニールバレーボールで跳んで、打って、みんなハッスル!

## 健康づくりは仲間づくりから

嘉藤晋作さん  
(運動推進協議会委員)

週に1度、市立体育館に集まって軽スポーツを行っているサークルが「グリーンスポーツ倶楽部」です。

高校の教諭時代に、生徒の動く姿を見ながら「退職した人たちは家で何をしているんだらう」と気になっていて、退職と同時に友人に声をかけ、平成8年にこのサークルを作りました。「楽しい」「体力がついた」「人を覚えた」と好評で、現在の会員は50代から80代まで150人です。

みんなで楽しみながら運動をすると、体を動かすのが苦にならないし、気心の知れた仲間と大声で笑ったりおしゃべりしたりすることで、筋肉も頭も両方が刺激されるようです。よく笑う、よくしゃべるといのは、健康にもとても大切なことです。

家でどうすればいいのかわからないでいる人は、たくさんいると思います。公民館やコミセンなどの施設を利用して、このような集まりが各地域で立ち上がってくれるといいですね。

5 アルコール  
アルコールが健康に及ぼす影響について学び、節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

節度ある適度な飲酒を心がけましょう。  
未成年者が好奇心で飲酒したりすることがないよう、周囲の大人が気を配り、絶対にお酒を子どもにすすめないようにはしましょう。  
アルコールが健康に及ぼす影響について知識を提供します。



## 6 歯の健康



アルコールについての相談窓口の情報を提供します。

6 歯の健康  
むし歯や歯周病予防につとめ、生涯にわたって自分の歯を20本以上保つことをめざしましょう

乳幼児期から歯みがきをするなど、歯の健康づくりを行い、むし歯のない子どもを増やしましょう。

むし歯予防、歯周病予防につとめ、自分の歯を20本以上保ちましょう。自分の歯の健康状態を知り、適切に歯医者さんに行きましょう。歯垢除去やブラッシング指導を受けるために、歯科検診を定期的に行いましょう。  
新たに、「妊婦歯科健康診査」を実施します。  
「幼児歯科健診」や「定期歯科検診」

## 7 糖尿病・循環器病・がん

をさらにPRします。正しい歯みがき習慣が身につくよう、健康教育を充実させます。

生活習慣を改善し、糖尿病や脳卒中、心臓病、がんを予防しましょう。がん検診や健康診査の受診で病気の早期発見につとめましょう

若いうちから、食生活や喫煙、飲酒などの生活習慣を見直し、健康に気をつけましょう。

がん検診や健康診査を年に1回受診しましょう。

がん検診、健康診査の受診率向上につとめます。

退職者を対象とした健康教育や健康相談を行います。

20代〜30代の人に生活習慣病について積極的に情報提供し、若い世代から健康意識を高めます。

## 4 たばこ

項目	現状値	目標値	
未成年者の喫煙率	15歳以下 0.6%	0%	
たばこを吸うことによる掛かりやすくなる病気を知っている割合	肺がん	98.1%	100%
	気管支炎	62.9%	100%
	ぜんそく	55.8%	100%
	低体重児・未熟児等の出生	52.4%	100%
	心臓病	41.0%	100%
	脳卒中	25.3%	100%
	胃潰瘍	23.1%	100%
歯周病	18.2%	100%	
たばこを吸うときに周囲に気をつかわない人の割合	6.8%	0%	
子どもへのたばこの害について特に配慮していない人の割合	26.7%	0%	
公共機関の分煙および禁煙をしている施設数	今後調査	増加	

## 7 糖尿病・循環器病・がん

項目	現状値	目標値
健康に気をつけている人の割合	78.9%	100%
健康なので健診は必要ないと考えている人の割合	30%	24%
忙しくて都合がつかないから健診を受けない人の割合	28.4%	23%

## 3 こころの健康づくり

項目	現状値	目標値
いつもストレスを感じている人の割合	25~44歳 25.0%	22%
	45~64歳 13.1%	11%
気分が沈んだり、ゆううつになることがよくある人の割合	45~64歳 40.8%	28%
	65歳以上 28.2%	19%
子どもが睡眠不足だと感じている親の割合	1~3歳 10%	9%
	4~6歳 16.2%	14%
	7~12歳 25.5%	22%
睡眠を十分とれていない人の割合	15~24歳 37.9%	34%
	25~44歳 38.2%	34%
睡眠を得るためにお酒を飲む人の割合	25~44歳 26.1%	23%
	45~64歳 24.6%	23%
睡眠薬などの薬を服用する人の割合	65歳以上 19.9%	17%

## 6 歯の健康

項目	現状値	目標値
検診や治療で歯科受診している人の割合	13~15歳 51.4%	75%以上
歯間ブラシなどを使用している人の割合	16歳以上 29.5%	50%以上
歯や口の中に痛みがありながら治療していない人の割合	16歳以上 32.7%	0%
定期的に歯科健診を受けている人の割合	48.9%	60%
歯科医で定期的に歯石を取っている人の割合	10.9%	30%

## 禁煙・分煙をすすめよう

5月1日に「健康増進法」が施行されました。

この法律の第25条では、多くの人々が利用する施設の管理者は利用者の受動喫煙を防止するようにつとめなければならないとされています。受動喫煙とは、室内などで、たばこを吸う人の周囲で煙を吸い込んでしまうことです。

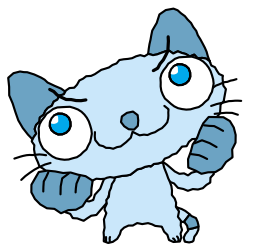
事業所や公共の場などでは、禁煙や分煙などの受動喫煙防止対策を進めましょう

## 重点分野別

は市民が取り組むこと

は市が取り組むことです。

# 下表の目標値をめざそう！



## 1 栄養・食生活

バランスのとれた楽しい食事  
で、豊かな心と元気なからだ  
をつくりましょう

毎日朝食をとり、活動的に過こ  
しましょう。

自分に必要な栄養素などの量・栄養  
所要量を知り、量・質ともに適正  
な食事をしましょう。

牛乳・乳製品や野菜は食べる量が  
少なくなりやすいので、積極的に  
食べ、量・質ともに適正に確保し  
ましょう。

市販食品や外食を利用するとき  
は、自分の健康管理のため、栄養  
成分表示を参考にして食品を選  
びましょう。

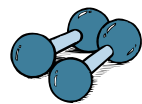
健康や食生活に関する講座を充  
実させます。

子どもが楽しく食の体験学習が  
できる「たべものふしぎ体験隊」  
を実施します。また、親に対して  
、食事に関する正しい知識を普及  
していきます。

外食店などの栄養成分表示や、  
ヘルシーメニュー提供店の拡大な  
どを進めます。

## 2 身体活動

生活の中で動きを意識し、快  
適なからだを実感しましょう



日常生活の中で、意識してからだ  
を動かす時間を持ちましょう。

日常生活の中で歩く歩数を増やし  
ましょう。

いつまでも自立した生活が送れる  
ように、意識してからだを動かし、  
生活体力を維持しましょう。

運動情報を提供したり、運動相談  
日を設け、個々の身体状況に合わ  
せた運動内容の指導や仲間づくり  
の支援を行います。

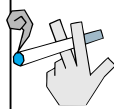
運動習慣を身に付けるために、職  
場での運動指導を支援します。  
「高齢者筋力向上トレーニング事  
業」を実施します。

## 3 こころの健康づくり

十分な睡眠・休養と上手なス  
トレス解消法で、いきいきゆ  
とりある生活をしましょう。

十分な睡眠時間を取り、心身を休  
めましょう。

## 4 たばこ



たばこの害について学び、吸  
う人も吸わない人も、たばこの害  
から身を守りましょう

たばこはなるべく禁煙または節煙  
し、吸うときは場所や周囲の人に  
十分配慮しましょう。

未成年者の喫煙は、絶対にやめさ  
せましょう。

喫煙者は周囲の人に配慮して吸  
うことを心掛けるとともに、分煙・  
禁煙を広げましょう。

学校教育に加え、地域の中でもた

## 2010年 到達目標値

市民が取り組む具体的な  
個別目標の達成に向け  
て、市民アンケートで調  
べた「現状値」をもとに、  
これからめざす「目標値」  
を設定しています。  
目標に向かって、みん  
なでがんばりましょう。

### 2 身体活動

項目	現状値	目標値	
週3回以上体を動かす子どもの割合	77.1%	90%以上	
運動している人の割合	15~24歳	56.9%	70%
	25~44歳	32.7%	40%
	45~64歳	48.1%	60%
	65歳以上	58.3%	70%
日常生活における歩数	6,731歩	8,000歩以上	
仲間がいないという理由から運動しない人の割合	18.3%	15%	

### 5 アルコール

項目	現状値	目標値	
未成年者の飲酒経験	19.6%	0%	
飲酒習慣のある人でお酒が適量であれば体によいことを知っている人の割合	85.7%	100%	
多量飲酒者	男性	12.5%	10%以下
	女性	0%	現状維持

### 1 栄養・食生活

項目	現状値		目標値	
	13~15歳	4.4%	0%	
朝食を欠食している人の割合	男性	16~24歳	27.6%	15%以下
		25~44歳	27.3%	15%以下
	女性	16~24歳	17.6%	10%以下
子どもの食事に気をつけている人の割合	84.3%	100%		
栄養バランスのとれている子どもの割合	71.4%	90%以上		
牛乳・乳製品を毎日とっている子どもの割合	71.4%	90%以上		
間食の時間が決まっている子どもの割合	1~3歳	59.2%	80%以上	
	4~6歳	59.1%	80%以上	
栄養所要量を知っている人の割合	男性	23.4%	50%以上	
	女性	32.6%	50%以上	
食事が適当と思っている人の割合	男性	69.4%	80%以上	
	女性	62.9%	80%以上	
栄養成分表示を参考にしてしている人の割合	40.1%	60%以上		
食事に関する学習会などに参加したいと思わない人の割合	64.9%	50%以下		
食生活に満足している人の割合	72.6%	90%以上		
外食料理栄養成分表示やヘルシーメニューが整っていると思う人の割合	38.9%	50%以上		