

第2章 行動目標と取組



第2章 行動目標と取組

生涯を通じ、いつまでも住み慣れた地域で、からだも心も元気で、いきいきと暮らし続けるためには、市民一人ひとりがそれぞれのライフステージの特徴や健康課題に応じて、生活習慣の改善と生活習慣病の重症化予防に主体的に取り組むことが大切です。そのためには、市民、地域や行政、関係機関等が各々の役割を担いながら健康づくりを進めていく必要があります。

そこで、ライフステージごとに応じた市民一人ひとりが分かりやすく取り組みやすい行動目標を明示しました。そして、行動目標にむけた市民、地域、行政・関係機関等の主な取組を記載しました。

1 ライフステージごとのめざす姿

それぞれのライフステージで、からだも心も元気で、いきいきと楽しみながら暮らせるよう、より良い姿を目指し、自分の状況に合わせた健康づくりに取り組んでいく必要があります。

本計画では、「Ⅰ 乳幼児期・青少年期」、「Ⅱ 成人期」、「Ⅲ 高齢期」の3つのライフステージを設定し、それぞれのめざす姿、課題や行動目標を示しています。

◆◆ ライフステージごとのめざす姿 ◆◆

Ⅰ 乳幼児期・青少年期

～健やかな成長のために～

生活習慣の基礎を身につけるとともに、健康的な生活習慣を自ら選択し実践できる力をつけます。家庭や学校など地域で育みます。

Ⅱ 成人期

～いきいきとした生活のために～

定期的に健康診断を受けるなど自らの健康状態を確認するとともに、生活習慣病予防のために、自ら健康づくりに取り組み、健康的な生活習慣を実践します。

Ⅲ 高齢期

～充実した生活のために～








自分の健康状態に合わせた生活習慣を実践するとともに、社会とのつながりを持ち、積極的に地域活動に参加します。



2 市民の行動目標

生活習慣病の発症を予防し、健康寿命を延伸するためには、健康づくりの基本的要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、歯・口腔、喫煙、飲酒、休養・こころに関する生活習慣の改善とともに、生活習慣病予防のための取組が重要と考えます。

そこで、栄養・食生活をはじめとする7つの分野に応じた特に重要な行動目標をライフステージごとにまとめました。

分野	ライフステージ	乳幼児期・青少年期
 栄養・食生活		1日3回、規則正しく食事をする
		バランスのよい食事をする
		よく噛んで味わって食べる
		うす味に慣れる
 身体活動・運動		日常生活の中で、意識してからだを動かす
		通学などで積極的に歩く・自転車を利用する
		毎日からだを楽しく動かす
 歯・口腔		定期的に歯科健康診査を受ける
		毎食後、歯を磨く習慣を身につける
 喫煙		タバコについての正しい知識を身につける
		喫煙をしない
		受動喫煙を受けない
 飲酒		飲酒について正しい知識を身につける
		飲酒をしない
 休養・こころ		心の健康について正しい知識を身につける
		早寝・早起きをする
 生活習慣病予防の取組		規則正しい生活を身につける
		やせすぎや太りすぎにならない
		定期的に健康診断を受ける



成人期	高齢期
1日3回、規則正しく食事をする	
バランスのよい食事をする	
よく噛んで味わって食べる	
塩分を控えめに、野菜を多く摂る	
日常生活の中で、意識してからだを動かす	
通勤や買い物などで積極的に歩く・自転車を利用する	積極的に歩く・地域の活動に参加する
定期的に運動をする	
定期的に歯科健康診査を受ける	
デンタルフロスや歯間ブラシ等を使って、健康な歯ぐきを守る	
	口の機能を保つために、お口の体操等続ける
タバコについての正しい知識をもつ	
喫煙者は禁煙にチャレンジ	
受動喫煙をさける	
飲酒について正しい知識をもつ	
お酒を飲む人は適量の飲酒をする	
ストレス解消法をもつ	
良い睡眠でしっかり休養をとる	
適正体重を維持する	
1年に1回定期健康診断や特定健康診査等を受ける	
定期的ながん検診を受ける	

3 取組の展開

I 乳幼児期・青少年期

(1) 乳幼児期・青少年期の課題

乳幼児期は、よく食べ、よく眠り、よく体を動かすことを通して、健やかな心身を育み、健康的な生活習慣を身につけるために大切な時期です。

また、青少年期は、身体の発達が盛んな時期であるとともに、健康や食の知識、体験を広げ、自分で実践する自己管理能力をつくる時期でもあります。

これらの時期に形成されたものは、将来の健康や生活習慣にも大きく影響することが分かっています。

しかし現状は、小学6年生の主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2食以上食べている割合や放課後の外遊びの減少、睡眠時間の短縮などの課題もあり、一人ひとりとはもとより、家庭、地域、学校等が連携して、健康的な生活習慣を身につけるための支援をしていくことが必要です。

(2) 市民の行動目標、地域、行政・関係機関の主な取組

市民（本人・家族） の行動目標

- 1日3回、規則正しく食事をする
- バランスのよい食事をする
- よく噛んで味わって食べる
- うす味に慣れる
- 日常生活の中で、意識してからだを動かす
- 通学などで積極的に歩く・自転車を利用する
- 毎日からだを楽しく動かす
- 定期的に歯科健康診査を受ける
- 毎食後、歯を磨く習慣を身につける
- タバコについての正しい知識を身につける
- 喫煙をしない
- 受動喫煙を受けない
- 飲酒について正しい知識を身につける
- 飲酒をしない
- 心の健康について正しい知識を身につける
- 早寝・早起きをする
- 規則正しい生活を身につける
- やせすぎや太りすぎにならない
- 定期的に健康診断を受ける

地域の 主な取組

- ・市民団体等が地域での健康的な生活習慣について普及します
- ・健康的な生活習慣について学ぶ場を提供します
- ・運動やスポーツなどの機会を提供します
- ・親子が交流できる機会や場を提供します

行政・関係機関 の主な取組

保育園・学校等における取組

- ・給食、体験的な学習等による食育の推進
- ・学校体力測定会における子どもの体力向上に向けた啓発
- ・歯科保健教育の実施
- ・世界禁煙デーに合わせた小学生の禁煙ポスターコンクールの実施
- ・喫煙防止教育、飲酒防止教育、薬物乱用防止教育の実施
- ・早寝早起きなど生活リズムの重要性についての普及啓発
- ・定期的な健康診査・歯科健康診査の実施
- ・小児生活習慣病リーフレットの配布
- ・学校保健委員会や学校保健会などにおける取組の推進
- ・大学と連携した健康づくりの推進

健康的な生活習慣の獲得に向けた普及啓発

- ・子育て支援センター、つどいの広場などでの乳幼児の発達に合わせた遊びの提供
- ・親子で楽しみながらからだを動かす教室やイベントの開催
- ・乳幼児、青少年の家族に対する禁煙支援および受動喫煙防止の啓発
- ・子育てネットふじさわのポータルサイトや子育てメールふじさわの配信による子育て家庭への健康に関する情報の周知
- ・健康をつくる育む講座の開催

健康づくりに取り組みやすい環境の整備

- ・店内完全禁煙やヘルシーメニューを提供する健康づくり応援団協力店の推進
- ・安全に遊べる公園等の整備や遊具の充実

健康に関する相談支援体制の整備

- ・乳幼児健康診査、健康相談等
- ・養育に関する相談
- ・発達、療養に関する相談
- ・いじめ相談
- ・子育て支援センター、つどいの広場、子育てふれあいコーナー等での子育て相談および必要に応じた各課との連携

(3) 指標値

	指標	目標値	現状値
栄養・食生活	朝食を食べている人の割合	100%に近づける	3歳6ヶ月児 96.5%
			小学6年生 94.6%
			中学2年生 91.2%
	主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている(2食以上)人の割合	80%	3歳6ヶ月児 74.2%
			小学6年生 73.5%
			中学2年生 72.6%
よく噛んで味わって食べる人の割合	80%	小学6年生 52.0%	
		中学2年生 49.2%	
身体活動・運動	運動やスポーツをする人の割合 ※週3日以上	増加	小学5年生 男子 56.5%
			女子 28.6%
			中学2年生 男子 82.4%
			女子 55.3%
歯・口腔	う蝕のない人の割合	90%	3歳6ヶ月児 85.3%
		75%	中学1年生 63.4%
喫煙	妊婦の喫煙率	0%	3.6%
	未成年期の喫煙率	0%	小学6年生 0.4% 中学3年生 3.2% 高校3年生 4.8%
	未成年者と同居する大人の喫煙率	0%	今後調査 *注1
飲酒	飲酒経験のある人の割合	0%	今後調査 *注1
休養・こころ	睡眠時間6時間以上の人の割合	増加	小学5年生 男子 94.0%
			女子 95.6%
			中学2年生 男子 86.2%
			女子 81.1%
生活習慣病予防の 取組	肥満度-20%以下の人の割合 *注2	減少	小学5年生 3.5% 中学2年生 3.4%
	肥満度30%以上の人の割合 *注2	減少	小学5年生 2.8% 中学2年生 2.8%

注1 藤沢市健康増進計画アンケートで今後調査予定

注2 肥満度：主に児童・生徒の肥満傾向の判定に用いられる体格指数のこと。

※ 指標項目についてはP50～55参照

栄養・食生活

乳幼児期・青少年期は、生活習慣の基礎が定着する時期であり、規則正しい食生活は、生涯にわたる健康づくりの基礎となります。

そのため、「1日3回、規則正しく食事をする」と「バランスのよい食事をする」と「よく噛んで味わって食べる」「うす味に慣れる」を行動目標としました。

その行動目標を測る指標は、その日1日を元気に過ごすための活力となる朝食に着目した「朝食を食べている人の割合」、栄養バランスがとれているかに着目した「主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている（2食以上）人の割合」、そして、食事をゆっくりよく噛んで味わっているかに着目した「よく噛んで味わって食べる人の割合」としました。

そして、「朝食を食べている人の割合」は100%に近づくことを目指し、「主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている（2食以上）人の割合」と「よく噛んで味わって食べる人の割合」は80%を目指します。

身体活動・運動

乳幼児期・青少年期のころから積極的に体を動かす習慣を身に付けることは、体力向上はもとより、心身の成長に重要です。また、将来、成長してからの運動習慣や体力などにも影響します。

そのため、「日常生活の中で、意識してからだを動かす」「通学などで積極的に歩く・自転車を利用する」「毎日からだを楽しく動かす」を行動目標とし、その行動目標を測る指標は、「運動やスポーツをする人の割合」とし、増加を目指します。

歯・口腔

乳幼児期は乳歯が生えそろう、青少年期は永久歯に生え替わり、食べる、話すなどの機能を獲得する大切な時期です。よく噛んで食べることが顎の発達につながり、歯みがきの習慣がう蝕や歯肉炎の予防につながります。

そのため、「定期的に歯科健康診査を受ける」と「毎食後、歯を磨く習慣を身につける」を行動目標としました。

その行動目標を測る指標は、「う蝕のない人の割合」とし、3歳児は90%、12歳児は75%を目指します。

喫煙

乳幼児期・青少年期は、受動喫煙による健康被害を受けやすい状況にあります。また、未成年の喫煙は健康への影響が大きく、成人以降の喫煙にもつながることから、自ら喫煙をしないことを選択できるよう、正しい知識をもつことが大切です。

そのため、「タバコについて正しい知識を身につける」、「喫煙をしない」、「受動喫煙を受けない」を行動目標としました。

その行動目標を測る指標は、妊婦の喫煙が自身の健康を害するのみならず胎児への影響があり、流産や早産、低体重児の出生などを引き起こす可能性に着目した「妊婦の喫煙率」としました。また、未成年者が喫煙しないよう「未成年期の喫煙率」とともに、家庭における受動喫煙を防止する観点から「未成年者と同居する大人の喫煙率」とし、いずれも0%を目指します。

飲酒

乳幼児期・青少年期における飲酒は、健康に悪影響を及ぼします。

そのため、「飲酒について正しい知識を身につける」、「飲酒をしない」を行動目標としました。

その行動目標を測る指標は、未成年者が飲酒しないよう「飲酒経験のある人の割合」とし、0%を目指します。

休養・こころ

乳幼児期・青少年期の心身の成長には、朝型の生活リズムを整え、しっかりした睡眠をとり、食事をきちんと食べ、適度に体を動かすなど規則正しい生活を送るとともに、心の健康について正しい知識をもつことが大切です。

そのため、「心の健康について正しい知識を身につける」、「早寝・早起きをする」を行動目標としました。

その行動目標を測る指標は、「睡眠時間6時間以上の人の割合」とし、増加を目指します。

生活習慣病予防の取組

乳幼児期・青少年期は、基本的な生活習慣を身につける大切な時期です。この時期の肥満ややせは将来的にさまざまな生活習慣病に影響を及ぼします。また、自分の体や心に関心を持ち、理解することが大切です。

そのため、「規則正しい生活を身につける」、「やせすぎや太りすぎにならない」、「定期的に健康診断を受ける」を行動目標とし、その行動目標を測る指標は、「肥満度-20%以下の人の割合」と「肥満度30%以上の人の割合」とし、減少を目指します。



コラム

～～タバコと健康～～

タバコの煙は、がんをはじめ、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患等の生活習慣病の最大のリスクであることがわかっています。また、喫煙者本人だけでなく、周囲にいる人が、タバコの前から出る煙（副流煙）を吸う受動喫煙による健康被害も深刻です。タバコについては、世界的にも取組が広まっており、日本においてもタバコの規制に関する世界保健機関枠組条約（FCTC）を平成16年6月に批准しています。

子どもは受動喫煙により、乳幼児突然死症候群や中耳炎、喘息、アトピー性皮膚炎などさまざまな病気のリスクが高まります。また、未成年で喫煙を開始するとニコチンによる依存性が高まるだけでなく、運動能力や学力などへの影響、肺がんのリスクなどが高まることがわかっており、タバコの煙のない環境をつくるのが次世代を担う子どもたちにも大切です。

禁煙をすることで、がんをはじめ喫煙関連疾患のリスクは確実に低下します。そして、禁煙を始める年齢が早ければ早いほど、リスクは非喫煙者に近づくことがわかっています。

本市では、タバコ対策協議会を設置し、さまざまな関係機関と連携しながらタバコ対策を推進しています。



藤沢市タバコ対策シンボルマーク



「サイ愛ちゃん」



「ノスモくん」



～～第2次藤沢市食育推進計画（生涯健康！ふじさわ食育プラン）～～

食育は、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

本市では、市民一人ひとりが生涯を通じて自らの食のあり方について考え、健全な食生活を実践する力を身につけられるよう、食育の推進を図るため、「第2次藤沢市食育推進計画（生涯健康！ふじさわ食育プラン）」（平成26年～31年度）を策定し、ライフステージに応じた間断のない食育を推進しています。

【大目標 市民一人ひとりが生涯健康であるために、自分に適した食生活を送る力を育む】

重点目標

- 1 生活習慣病の予防および改善につながる食育を推進する
- 2 若い世代へ食育を推進する
- 3 食事を通して人と人につながる食育を推進する

具体的な目標

- 1 健康に生活するための食習慣をつくる
- 2 市民が主役となって食育を推進する
- 3 食文化や食べ物を大切にする気持ちを育てる
- 4 健康な生活を送るための食環境をつくる

施策展開

- 1 家庭における食育の推進
- 2 学校、保育所等における食育の推進
- 3 地域における食生活改善のための取り組みの推進
- 4 食育推進運動の展開
- 5 生産者と消費者の交流の促進及び環境と調和のとれた農水産業の活性化
- 6 食文化の継承、展開のための活動の支援
- 7 食品の安全性、栄養、その他食に関する調査、研究、情報提供



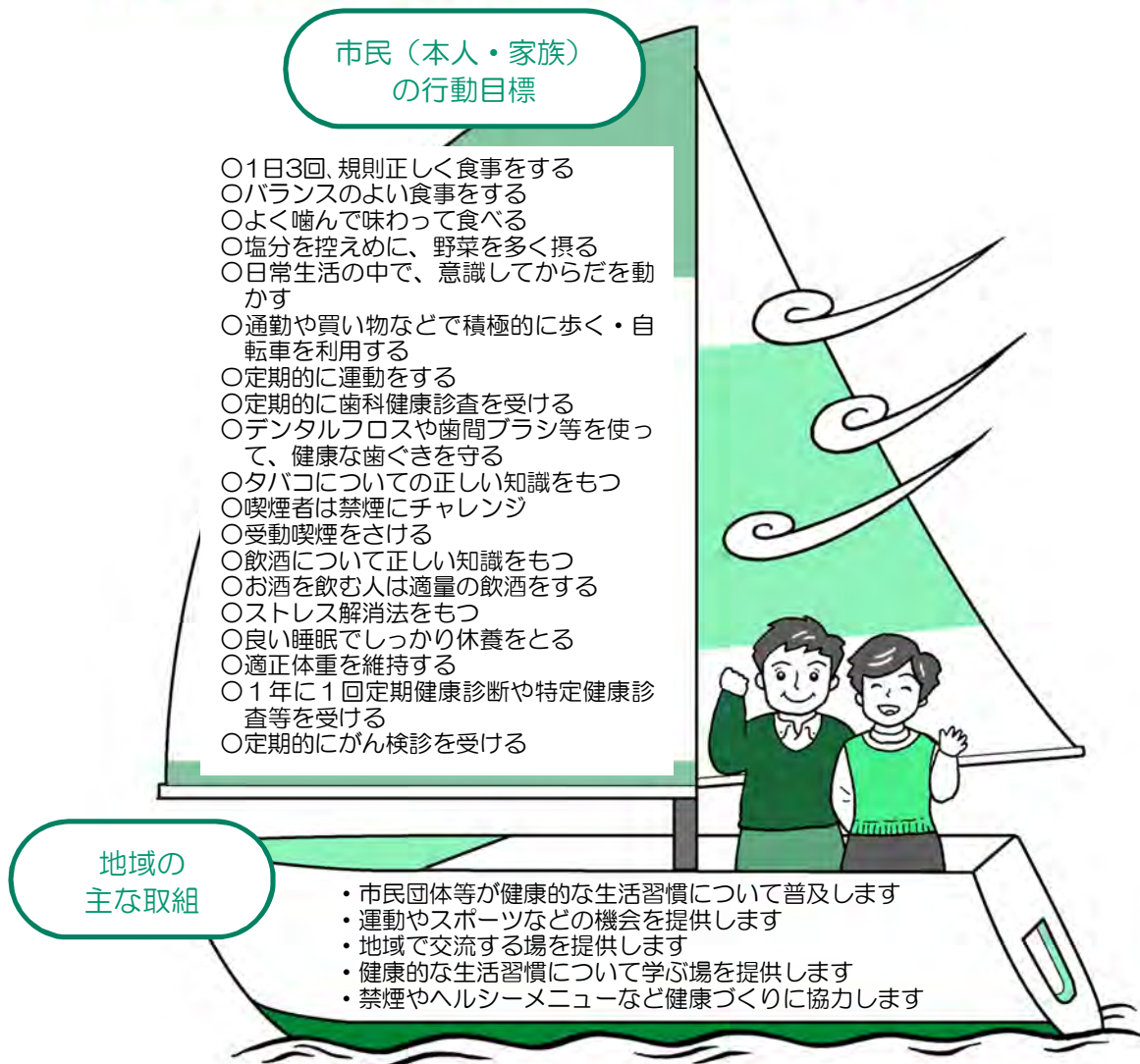
Ⅱ 成人期

(1) 成人期の課題

成人期は、子育てや仕事などが充実する反面、社会的役割が増大し、時間がなく多忙な時期でもあります。この時期の生活習慣の乱れが、その後の生活習慣病や認知機能の低下、ロコモティブシンドロームの発症等につながります。また、子育てにおいては、子どもの生活習慣へも大きく影響します。身体活動や運動、バランスのよい食事など健康的な生活習慣を実践するとともに、それを次世代へつなげ、育むことが大切です。

しかし、現状としては、朝食を食べている人の割合や運動習慣のある人の割合、喫煙率などの課題があり、高血圧や脂質異常症等の生活習慣病治療者の割合も徐々に増加しています。健康的な生活習慣を実践するとともに、定期的に健康診査を受けるなど自らの健康状態を確認することが大切です。

(2) 市民の行動目標、地域、行政・関係機関の主な取組



行政・関係機関
の主な取組

健康的な生活習慣に向けた普及啓発

- 食育推進に向けた啓発
- 身体活動促進のための啓発
- スポーツ推進に関する情報提供
- 口腔・歯の健康づくりの啓発
- 禁煙・受動喫煙防止の啓発
- 適正飲酒に向けた啓発
- 休養・こころの健康に関する啓発
- がん検診、特定健康診査、成人歯科健診の受診率向上に向けた啓発
- 生活習慣病予防・重症化予防に関する普及啓発
- 健康づくりに関する情報提供・情報発信
- 女性の健康づくりに関する啓発

健康づくりに取り組みやすい環境の整備

- 店内完全禁煙やヘルシーメニューを提供する健康づくり応援団協力店の推進
- 公園の整備や健康遊具の充実と利用の促進など身近な地域における健康づくりの推進
- 企業、医療保険者、関連団体等と連携した健康づくりの推進
- 感染症予防等のための予防接種の機会の提供
- がん検診や健康診断の機会の提供

身近な地域で取り組みやすいしくみづくり

- 健康づくり応援団事業の推進
- 市民が主体となって健康づくりに取り組むための健康づくりサポーター、健康普及員、食生活改善推進員などの人材育成の推進
- 健康づくりの普及に協力する団体（健康づくり応援団協力隊）の推進
- 市民が主体となってからだを動かすための活動支援
- 大学や関係団体等との連携した健康増進のしくみづくり

健康に関する相談支援体制の整備

- いつでもできる電話相談
- 禁煙に関する関係機関と連携した支援体制の構築
- 健康を害する飲酒についての相談
- 自殺対策の推進
- 睡眠やこころの健康に関する相談支援体制の整備
- 生活習慣病予防および重症化予防のための相談、個別支援の推進
- 藤沢市こくほ健康診査（特定健康診査）・特定保健指導の実施及び未受診者の受診勧奨など重症化予防の推進
- 在宅療養者への相談支援の推進
- 精神保健福祉相談・もの忘れ相談

(3) 指標値

	指標	目標値	現状値
栄養・食生活	朝食を食べている人の割合	85%	20～39歳 79.5%
		90%	40～64歳 87.3%
	主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている(2食以上)人の割合	80%	20～39歳 63.1% 40～64歳 78.0%
	よく噛んで味わって食べる人の割合	80%	20～39歳 49.1% 40～64歳 59.6%
	1日あたりの野菜摂取量	350g以上	20歳以上 309g
身体活動・運動	運動を含めて1日60分以上元気に身体を動かしている人の割合 ※6ヶ月以上または6ヶ月以内の人の割合	30%	20～39歳 20.4%
		34%	40～64歳 24.2%
	日頃運動をしている人の割合 ※週に1～2日以上運動している人の割合	54%	20～39歳 43.8%
		68%	40～64歳 58.3%
歯・口腔	定期的に歯科健康診査を受ける人の割合	70%	20～39歳 23.7% 40～64歳 30.3%
	40歳代で進行した歯周病を有する人の割合	25%	40歳代 38.7%
	デンタルフロスや歯間ブラシを使う人の割合	50%	20～39歳 29.2% 40～64歳 45.9%
喫煙	成人喫煙率	0%に近づける	20歳以上 13.4%
			男性 20～39歳 28.9% 40～64歳 26.3%
			女性 20～39歳 9.7% 40～64歳 10.0%
	禁煙支援機関数	増加	今後調査 *注1
	COPD認知率	増加	20歳以上 29.8%
協力店数	増加	42店舗(平成25年3月末現在)	
飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している(1日あたりの純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上)人の割合	減少	40～74歳 男性 12% *注2 女性 5% *注2
休養・こころ	ストレス解消法をもっている人の割合	増加	20歳以上 61.1%
	6時間以上の睡眠する人の割合	増加	20～39歳 46.6% 40～60歳 46.6%
生活習慣病予防の取組	BMI18.5未満の人の割合 *注3	減少	男性 20～39歳 2.6% 40～64歳 4.1%
			女性 20～39歳 21.2% 40～64歳 14.3%
	BMI25.0以上の人の割合 *注3	減少	男性 20～39歳 21.9% 40～64歳 26.8%
			女性 20～39歳 6.7% 40～64歳 10.7%
	藤沢市こほ健康診査(特定健康診査)受診率	60%	40～74歳 41.9%
がん検診受診率	胃がん	40%	40歳以上 8.1%
	肺がん	50%	40歳以上 48.4%
	大腸がん	50%	40歳以上 44.7%
	子宮頸がん	50%	20歳以上 27.5%
	乳がん	50%	40歳以上 20.6%

注1 医師会・薬剤師会等に禁煙支援医療機関・薬局等を調査予定

注2 男性：「毎日」「2合以上飲む人」の割合 女性：「毎日」「1合以上飲む人」の割合

注3 BMI：肥満の判定に用いられる体格指数のことで、【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】で求められます。肥満症の診断基準(日本肥満学会)やせ18.5未満 普通体重18.5～25.0未満 肥満25.0以上。

栄養・食生活

就職、結婚、出産、子育て等、社会的にも生活が大きく変わる時期です。朝食の欠食が増える、食にかける時間が少なくなる、生活リズムの乱れや、外食や中食の利用が増えるなどの傾向があります。この時期の生活習慣が将来の健康状態に大きく影響を及ぼすことから、自分の生活習慣を見直し、健全な食生活を実践することが大切です。

そのため、「1日3回、規則正しく食事をする」と「バランスのよい食事をする」と「よく噛んで味わって食べる」「塩分を控えめに、野菜を多く摂る」を行動目標としました。

その行動目標を測る指標は、その日1日を元気に過ごすための活力となる朝食に着目した「朝食を食べている人の割合」、栄養バランスがとれているかに着目した「主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている（2食以上）人の割合」と「1日あたりの野菜の摂取量」、そして、食事をゆっくり噛んで味わっているかに着目した「よく噛んで味わって食べる人の割合」としました。

そして、「朝食を食べている人の割合」は年代に応じて85～90%、「主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている（2食以上）人の割合」と「よく噛んで味わって食べる人の割合」は80%を目指します。また、「1日あたりの野菜の摂取量」は、350g以上となることを目指します。

身体活動・運動

身体活動・運動は、生活習慣病やこころの健康、生活の質（QOL）の改善に効果があることがわかっており、また、将来的には、認知症やロコモティブシンドロームの予防にもつながります。しかし、時間がないなどの理由から、運動習慣のある人や元気に体を動かす人が20代～30代で少ないなどの現状があり、この時期から意識して身体を動かすことは非常に重要です。

そのため、「日常生活の中で、意識してからだを動かす」、「通勤や買い物などで積極的に歩く・自転車を利用する」、「定期的に運動をする」を行動目標としました。

その行動目標を測る指標は、歩数など身体活動の増加が生活習慣病の発症、生活習慣病による死亡リスクの減少につながることに着目した「運動を含めて1日60分以上元気に身体を動かしている人の割合」とし、運動習慣を把握する「日頃運動をしている人の割合」とともに現状よりプラス10ポイントを目指します。



コラム

～～健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）～～

身体を動かすことで、生活習慣病や、うつ、認知症の予防に効果があることがわかってきており、「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド、2013年厚生労働省）」では、健康づくりのための身体活動（身体を動かすこと）として、18～64歳では歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分、65歳以上の高齢者では、強度を問わず、毎日40分以上行うことを目安に、まずは「プラス・テン（今よ10分多くからだを動かすこと）」から始めることを勧めています。

本市では、慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科、藤沢市保健医療財団と協力して、「藤沢市身体活動促進キャンペーン」を平成25・26年度に行い、リーフレットやオリジナル体操（ふじさわプラス10体操）を作成しました。今後も身体活動促進をさらに進めていきます。



歯・口腔

歯周病は歯の喪失や口腔機能を低下させるだけでなく、糖尿病等の疾患を悪化させ、全身に影響を及ぼします。しかし、成人期になると歯科健康診査の機会が減少し、定期的に歯科健康診査を受ける人の割合は低くなります。この年代からの生活習慣病の1つである歯周病の予防が大切です。

そのため、「定期的に歯科健康診査を受ける」と「デンタルフロスや歯間ブラシ等を使って、健康な歯ぐきを守る」を行動目標としました。

その行動目標を測る指標は、「定期的に歯科健康診査を受ける人の割合」をはじめ、治療を要する者に着目した「40歳代で進行した歯周病を有する人の割合」、「デンタルフロスや歯間ブラシを使う人の割合」としました。

そして、「定期的に歯科健康診査を受ける人の割合」は70%、「40歳代で進行した歯周病を有する人の割合」は25%、「デンタルフロスや歯間ブラシを使う人の割合」は各年代50%を目指します。

喫煙

喫煙は、肺がんをはじめとした多くのがんや、虚血性心疾患、脳血管疾患、COPD、歯周疾患、低出生体重児や流産、早産等のリスク要因であり、生活習慣病予防のために禁煙するとともに、受動喫煙による健康被害を受けないことが大切です。

そのため、「タバコについての正しい知識をもつ」と「喫煙者は禁煙にチャレンジ」、「受動喫煙をさける」を行動目標としました。

その行動目標を測る指標は、「成人喫煙率」をはじめ、禁煙のチャレンジを後押しする「禁煙支援機関数」としました。この値については、今後調査する予定です。また、新たな疾病名としての認知度を向上させることで疾患の早期発見・早期治療につながることを視野に入れた「COPD認知率」、そして、環境整備として受動喫煙のない、安全に食事のできる「協力店数」としました。

そして、「成人喫煙率」は0%に近づくことを目指し、それ以外の指標は増加を目指します。



コラム

～～生活習慣病と歯周疾患について～～

これまで歯周病は、口の中の病気のひとつだと考えられていましたが、歯周病に慢性的に罹っていると、様々な全身の病気に罹る危険性を高めることが知られてきました。

歯周病のある場所には、歯周病の原因菌とその細菌が産生する毒素、歯ぐきの中で作り出される炎症性物質が存在し、悪化するに従い増えてきます。これらが歯肉の毛細血管を通じて全身に搬送されると、心臓血管疾患、脳卒中（脳梗塞）、糖尿病の悪化、低体重児出産などを引き起こします。

本市では、歯周病予防の取組として、成人歯科健康診査を実施しています。



コラム

～～COPDとは～～

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、肺の炎症性疾患で、気道や肺胞に炎症がおこり、肺の動きが低下する疾患です。別名「タバコ病」とも呼ばれ、原因の90%以上が喫煙です。

この病気は、階段の上り下りなどで息切れを感じたり、風邪でもないのに咳やたんが続いたりすることが主な症状です。

喫煙している方で、咳、たん、息切れなど気になる症状のある方は、早めに呼吸器専門医へ相談することが大切です。



飲酒

過度の飲酒により、がんや脳卒中、痛風、肝障害だけでなく、アルコール依存症などのリスクが高まります。

そのため、「飲酒について正しい知識をもつ」「お酒を飲む人は適量の飲酒をする」を行動目標としました。その行動目標を測る指標は、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している（1日あたりの純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上）人の割合」とし、減少を目指します。

休養・こころ

IT化、グローバル化、24時間化、就労形態の多様化、競争の激化、将来への不安等、ストレスを抱えてしまう機会は多くなります。十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことが、こころの健康を維持するのに欠かせない要素です。

そのため、「ストレス解消法をもつ」、「良い睡眠でしっかり休養をとる」を行動目標としました。その行動目標を図る指標は、「ストレス解消法をもっている人の割合」と「6時間以上の睡眠をする人の割合」とし、増加を目指します。



コラム

～～正しいお酒との付き合い方～～

昔から「酒は百薬の長」「ほどほどの酒は健康によい」といわれるように、少量の飲酒をする人は、飲酒をしない人に比べ死亡率が低いことがわかっています。

しかし、過度の飲酒は、がんや肝疾患、心疾患等生活習慣病のリスクを高めるほか、アルコール依存症、飲酒運転、事故、家庭問題など身体的、精神的、社会的な問題を引き起こす原因となります。

適度な飲酒量は、アルコール量に換算して、男性1日20g以下、女性1日10g以下とされています。ただし、65歳以上の高齢者や飲酒後に顔の赤くなる人は、アルコール代謝が低い傾向にあり、これよりさらに減らすことが大切です。

また、未成年者は成人の飲酒に比べ健康問題が強く出ること、妊娠中は少量のお酒でも胎児性アルコール症候群を引き起こす可能性があることなどから、飲酒をしないことが大切です。アルコール依存症の方は断酒の継続が何より大切です。

■純アルコール20gの換算■

日本酒



清酒 1合 (約180ml)

ビール・発泡酒



中瓶 1本 (約500ml)

焼酎



20度 (135ml)、25度 (110ml)、35度 (80ml)

チューハイ



7度 (350ml)

ウイスキーダブル



1杯 (60ml)

ワイン



2杯 (240ml)

資料「正しいお酒との付き合い方」独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター

～～こころの状態をチェックしよう！！～～

落ち込んだり、憂うつな気分・不眠が長く続くことはありませんか。ストレス社会と言われる現代、『こころ』は元気でしょうか。

『こころ』が疲れていると身体にもさまざまな症状が出てきます。これらは「うつ病」のはじまりかもしれません。こころやからだの変調に気づいたら、早めの対応が大切です。

厚生労働省では、働く人へのメンタルヘルス・ポータルサイトとして、「こころの耳」(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>) を開設し、様々な情報や相談先等の啓発を行っています。

本市では、『こころ』の健康度を測るための様々なツールとして、こころの健康状態やストレスの状態を携帯電話やパソコンを利用して調べることができる「こころの体温計」サービスを実施しています。



生活習慣病予防の取組

生活習慣病は自覚症状もなく進行します。家庭等で計測できる体重を確認したり、1年に1回は健康診断を受け、自分の体や変化について知ることは生活習慣病の予防や重症化予防につながります。

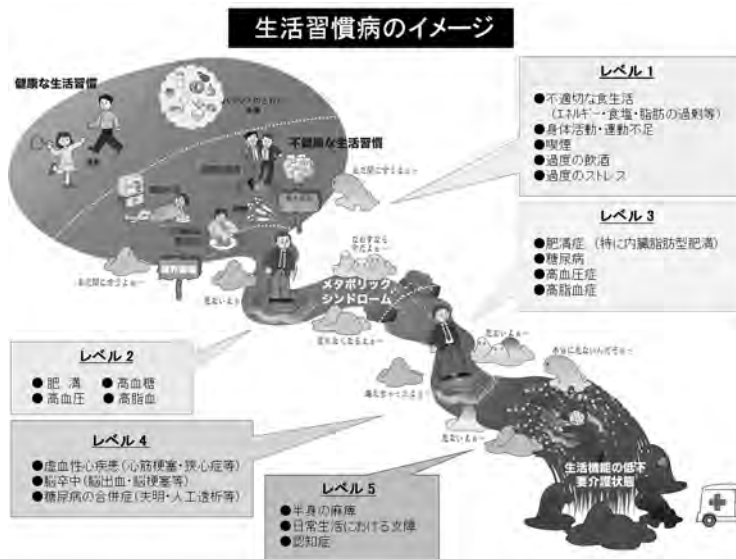
そのため、「適正体重を維持する」、「1年に1回定期健康診断や特定健康診査等を受ける」と「定期的ながん検診を受ける」を行動目標としました。

そして、その行動目標を図る指標は、やせと肥満に着目した「BMI 18.5未満の人の割合」と「BMI 25以上の人の割合」とし、減少を目指すとともに、「藤沢市こくほ健康診査（特定健康診査）受診率」は60%、「がん検診受診率」を胃がんは40%、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんは50%を目指します。

～～生活習慣病予防と重症化予防の取組～～

生活習慣病は、食習慣や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの日々の生活習慣の乱れが蓄積することによって、肥満や高血圧、高血糖などの状態からメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）となり、「心臓病」、「脳卒中」、「糖尿病性腎症」など重篤な状態へ移行していく可能性があります。

本市では、生活習慣病予防と重症化予防の取組として、従来より、保健医療センターの特徴を生かした「循環型健康づくり」を推進してきました。今後もさらに進めていきます。



資料 厚生労働省



コラム

～～がん予防について～～

がんは日本人の死因の第1位です。生涯のうち約2人に1人ががんにかかり、約3人に1人ががんで亡くなっています。がんの原因は、タバコや飲酒、食事などの日常生活習慣、特定のウイルス感染などであることがこれまでの研究で分かっています。

【日本人のためのがん予防法】

～現状において日本人に推奨できる科学的根拠に基づく予防法～

- 喫煙 たばこは吸わない、他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 飲酒 飲むなら、節度のある飲酒をする
- 食事 食事は偏らずバランスよくとる（塩蔵食品、食塩の摂取は最小限、野菜や果物不足にならない、飲食物を熱い状態にとらない）
- 身体活動 日常生活を活動的に
- 体型 適正な範囲に
- 感染 肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を

※がん検診によりがんが発見された場合は、検診以外でがんが発見された場合に比べて5年生存率が大きく変わってきます。ぜひがん検診を受けましょう。

資料 がん情報サービスganjoho.jp より

～健康づくりを支援する取組～

本市では、市民一人ひとりが、いつまでも住み慣れた地域でからだも心も元気にいきいきと暮らし続けられるよう、健康づくりの取り組みを進めています。

そのひとつが、市民の健康づくりを支援する「健康づくり応援団事業」です。健康づくり応援団事業では、市民、飲食店、団体等、地域における様々な連携により、健康づくりを推進しています。

健康づくり応援団ホームページ <http://kenko.enopo.jp/> または **藤沢健康づくり応援団** で検索



Ⅲ 高齢期

(1) 高齢期の課題

高齢期は、退職などにより、生活スタイルが大きく変化しますが、引き続き健康で社会的な活動が期待される時期です。さらに、これまで健康の維持・増進のために培ってきた豊かな知識や体験を次世代へ引き継ぐ役目もあります。

生きがいを持ちながら、自分自身の健康や体力に合わせ、充実した生活を維持することが大切です。

そのためには、要介護状態の原因である生活習慣病やロコモティブシンドローム、認知症などを防ぐことがとても重要です。

(2) 市民の行動目標、地域、行政・関係機関の主な取組

市民（本人・家族） の行動目標

- 1日3回、規則正しく食事をする
- バランスのよい食事をする
- よく噛んで味わって食べる
- 塩分を控えめに、野菜を多く摂る
- 日常生活の中で、意識してからだを動かす
- 積極的に歩く・地域の活動に参加する
- 定期的に歯科健康診査を受ける
- デンタルフロスや歯間ブラシ等を使って、健康な歯ぐきを守る
- 口の機能を保つために、お口の体操等をする
- タバコについての正しい知識をもつ
- 喫煙者は禁煙にチャレンジ
- 受動喫煙をさける
- 飲酒について正しい知識をもつ
- お酒を飲む人は適量の飲酒をする
- ストレス解消法をもつ
- 良い睡眠でしっかり休養をとる
- 適正体重を維持する
- 1年に1回定期健康診断や特定健康診査等を受ける
- 定期的ながん検診を受ける

地域の 主な取組

- ・市民団体等が地域での健康的な生活習慣について普及します
- ・運動やスポーツなどの機会を提供します
- ・世代間や地域での交流をする場を提供します
- ・健康的な生活習慣について学ぶ場を提供します

行政・関係機関
の主な取組

健康的な生活習慣に向けた普及啓発

- ※成人期と同様とします。
- 低栄養や口腔機能の維持向上に向けた普及啓発
 - ロコモティブシンドローム予防の普及啓発
 - 認知症予防の普及啓発
 - いきいきシニアセンターにおける健康づくり講座などの開催

健康づくりに取り組みやすい環境の整備

- ※成人期と同様とします。
- 後期高齢者健康診査の実施による健康診断の機会の提供
 - 感染症予防のための予防接種の機会の提供

身近な地域で取り組みやすいしくみづくり

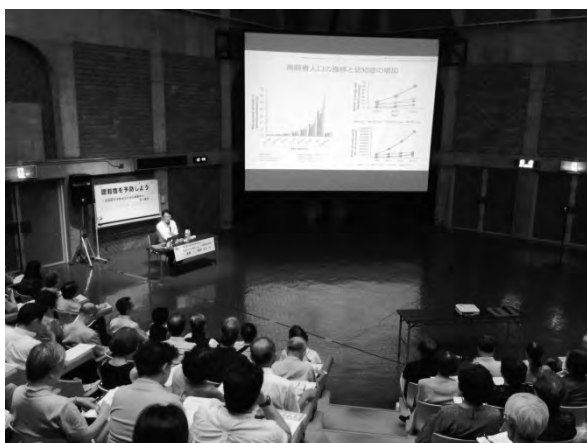
- ※成人期と同様とします。
- 介護予防に関わる市民の人材育成

健康に関する相談支援体制の整備

- ※成人期と同様とします。
- 認知症等高齢者の精神保健に関する相談体制の整備
 - 介護予防に関する相談

～高齢者の健康づくり～

本市では、いつまでも住みなれた地域でいきいきと暮らすために、65歳からの健康づくりや介護予防に関する講座や講演会などを開催したり、地域で取組をすすめています。



(3) 指標値

	指標	目標値	現状値	
栄養・食生活	朝食を食べている人の割合	100%に近づける	94.2%	
	主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている(2食以上)人の割合	100%に近づける	91.5%	
	よく噛んで味わって食べる人の割合	80%	76.5%	
	1日あたりの野菜摂取量	350g以上	20歳以上 309g	
身体活動・運動	運動を含めて1日40分以上元気に身体を動かしている人の割合 ※6ヶ月以上または6ヶ月以内の人の割合	52%	41.6%	
	日頃運動をしている人の割合 ※週に1～2日以上運動している人の割合	現状維持	75.9%	
歯・口腔	定期的に歯科健康診査を受ける人の割合	70%	35.9%	
	60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合	90%	81.7%	
	80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合	50%	40.2%	
	60歳代で進行した歯周病を有する人の割合	45%	55.7%	
喫煙	喫煙率	0%に近づける	6.9% 男性 10.2% 女性 3.6%	
	禁煙支援機関数	増加	今後調査 *注1	
	COPD認知率	増加	20歳以上 29.8%	
	協力店数	増加	42店舗 (平成25年3月末)	
飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している(1日あたりの純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上)人の割合	減少	40～74歳 男性 12% *注2 女性 5% *注2	
休養・こころ	ストレス解消法をもっている人の割合	増加	20歳以上 61.1%	
	6時間以上の睡眠する人の割合	増加	66.9%	
生活習慣病予防の取組	BMI18.5未満の人の割合 *注3	減少	男性 4.9% 女性 11.3%	
	BMI25.0以上の人の割合 *注3	減少	男性 16.8% 女性 10.4%	
	藤沢市こくほ健康診査(特定健康診査)受診率	60%	40～74歳 41.9%	
	がん検診受診率	胃がん	40%	40歳以上 8.1%
		肺がん	50%	40歳以上 48.4%
		大腸がん	50%	40歳以上 44.7%
子宮頸がん		50%	20歳以上 27.5%	
乳がん	50%	40歳以上 20.6%		

注1 医師会・薬剤師会等に禁煙支援医療機関・薬局等を調査予定

注2 男性：「毎日」「2合以上飲む人」の割合 女性：「毎日」「1合以上飲む人」の割合

注3 BMI：肥満の判定に用いられる体格指数のことで、【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】で求められます。肥満症の診断基準(日本肥満学会)やせ18.5未満 普通体重18.5～25.0未満 肥満25.0以上。

※現状値の年齢の記載のないものについては65歳以上の数値

栄養・食生活

高齢期では、低栄養状態にならないよう、心身の健康を維持して生活の質を高めていくためにも、規則正しい食生活と栄養バランスのよい食事をするとともに、自分の健康状態に応じた食生活を実践することが大切です。

そのため、「1日3回、規則正しく食事をする」と「バランスのよい食事をする」と「よく噛んで味わって食べる」「塩分を控えめに、野菜を多く摂る」を行動目標としました。

その行動目標を測る指標は、その日1日を元気に過ごすための活力となる朝食に着目した「朝食を食べている人の割合」、栄養バランスがとれているかに着目した「主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている（2食以上）人の割合」と「1日あたりの野菜の摂取量」、そして食事をゆっくりよく噛んで味わっているかに着目した「よく噛んで味わって食べる人の割合」としました。

そして、「朝食を食べている人の割合」と「主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている（2食以上）人の割合」は100%に近づけることを目指し、「よく噛んで味わって食べる人の割合」は80%を目指します。また、「1日あたりの野菜の摂取量」は、350g以上を目指します。

身体活動・運動

身体活動・運動は、高齢期の生活の質（QOL）を確保し、加齢による身体機能の低下や、ロコモティブシンドローム、認知機能の低下を防ぎ、閉じこもらずに地域とつながる機会を保つためにも必要です。

そのため、「日常生活の中で、意識してからだを動かす」、「積極的に歩く・地域の活動に参加する」を行動目標としました。

その行動目標を測る指標は、身体活動に着目した「運動を含めて1日40分以上元気に身体を動かしている人の割合」は現状よりプラス10ポイントを目指し、運動習慣を把握する「日頃運動をしている人の割合」については、現状維持を目指します。



コラム

～～ロコモティブシンドロームとは～～

ロコモティブシンドロームとは骨や関節、筋肉などの運動器の病気や衰えにより、要介護になるリスクの高い状態のことをいいます。

骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで強く丈夫に維持されます。ロコモティブシンドロームの予防には、若いうちから運動習慣をつけておくことが大切です。



日本整形外科学会 ロコモチャレンジより

ロコモチェック

自分のロコモ度は、「ロコモチェック」を使って簡単に確かめることができます。7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配が起ります。0を目指してロコモレ（ロコモーショントレーニング）を始めましょう。

項目	チェック欄
片脚立ちで 靴下がはけない	<input type="checkbox"/>
家の中でつまずいたり 滑ったりする	<input type="checkbox"/>
階段を上るのに 手すりが必要である	<input type="checkbox"/>
家のやや重い仕事が 困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)	<input type="checkbox"/>
2kg程度の買い物をして 持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック2個程度)	<input type="checkbox"/>
15分くらい続けて 歩くことができない	<input type="checkbox"/>
横断歩道を青信号で 渡りきれない	<input type="checkbox"/>

歯・口腔

高齢期になると、う蝕や歯周病の予防に加え、口の機能（食べる、話すなど）を維持することが重要です。また、歯を喪失することにより噛む力が衰え、認知機能の低下を引き起こす可能性があります。

そのため、「定期的に歯科健康診査を受ける」と「デンタルフロスや歯間ブラシ等を使って、健康な歯ぐきを守る」、「口の機能を保つために、お口の体操等続ける」を行動目標としました。

その行動目標を測る指標は、「定期的に歯科健康診査を受ける人の割合」をはじめ、「60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合」、8020運動と関連する「80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合」、そして、治療を要する者に着目した「60歳代で進行した歯周病を有する人の割合」としました。

そして、「定期的に歯科健康診査を受ける人の割合」は70%、「60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合」は90%、「80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合」は50%を目指します。また、「60歳代で進行した歯周病を有する人の割合」は45%となることを目指します。



コラム

~~8020 運動について~~

「健康的な食生活を維持するために80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」と願いを込めて1989年より厚生労働省と日本歯科医師会が推進し始められました。



喫煙

喫煙は、肺がんをはじめとした多くのがんや、虚血性心疾患、脳血管疾患、COPD、歯周疾患などのリスク要因であり、高齢期では生活習慣病の重症化予防のためにも禁煙し、受動喫煙を受けないことが大切です。

なお、行動目標をはじめ、指標や現状値及び目標値は、成人期と同様とします。

飲酒

高齢期の飲酒は、血中のアルコール濃度が高くなりやすく、酔いの度合いが強くなったり、お酒に弱くなる傾向があるため注意が必要です。

なお、行動目標をはじめ、指標や現状値及び目標値は、成人期と同様とします。

休養・こころ

加齢とともに、夜中何度も起きてしまう、早くに目が覚めてしまうなど、睡眠の形が変わり、疲労感を感じるなど、健康へ及ぼす影響もあることから、生活のリズムを整え、活動と休養のメリハリをつけることが大切です。

また、人との交流や社会のつながりがこころの健康づくりや認知症予防にも効果があることから、積極的に活動へ参加することが望まれます。

なお、行動目標をはじめ、指標や現状値及び目標値は、成人期と同様とします。

生活習慣病予防の取組

加齢とともに生活習慣病で治療している人の割合は高くなり、体の状態に合わせて適切な治療や受診行動をとることが大切です。

なお、行動目標をはじめ、指標や現状値及び目標値は、成人期と同様とします。



～～睡眠と健康～～

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。短い睡眠時間や不眠が肥満、高血圧、糖尿病等の生活習慣病を発症する危険性を高めることがわかってきました。

厚生労働省では、睡眠の質や量を確保することが、健康の維持にとって重要であることから、健康づくりのための睡眠指針2014睡眠12箇条を策定しました。

■睡眠 1 2 箇条■

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



資料 厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014 睡眠 1 2 箇条」

