



第4章 わたしたちの取り組み

領域別の取り組み

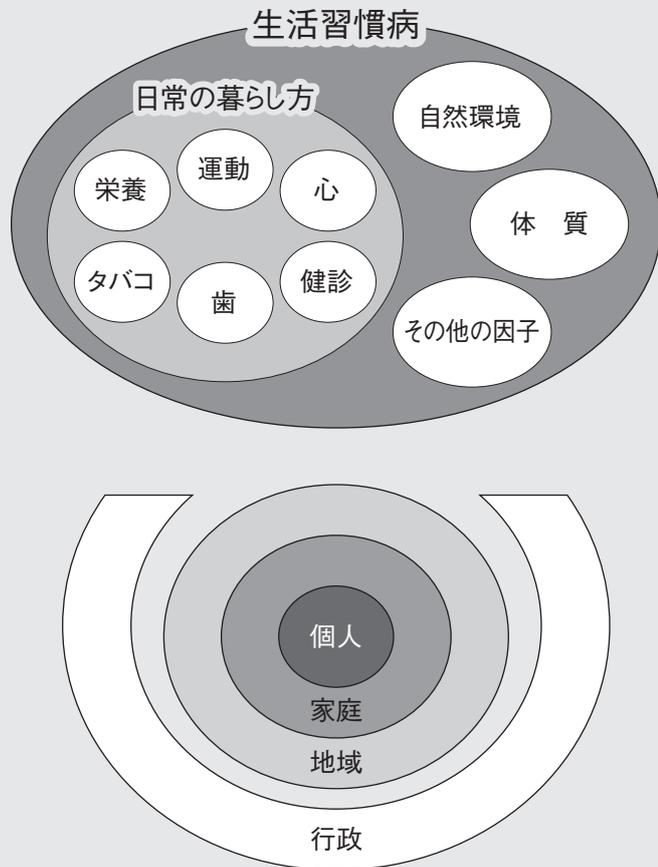
市民の健康づくりを①栄養 ②運動 ③歯 ④タバコ ⑤心 ⑥健診の6つの領域に分けて取り組みます。また、領域別のテーマに合わせて、目指す目標と目標達成のための条件を明らかにし、その条件を満たすための個人、家庭、地域（自治会や学区、さらに野洲市全域）、行政（市行政）それぞれが具体的な取り組み内容を掲げて取り組みます。

市民の健康づくりのための6つの領域

- ① **栄養**
～始めませんか
心とからだのバランス食～
- ② **運動**
～積極的にからだを動かそう～
- ③ **歯**
～歯は健康の入り口～
- ④ **タバコ**
～タバコ被害から健康を守ろう～
- ⑤ **心**
～ほほえみの心で健康いきいき～
- ⑥ **健診**
～健康状態の把握と
生活習慣見直しのきっかけ～

健康づくりの取り組みの主体

- ① **個人** ② **家庭** ③ **地域** ④ **行政**



生活習慣の改善は、一見個人的な取り組みのように思えるのですが、実際には個人で達成できることは少ないのです。例えば、ストレス解消や生きがいづくり等の心の健康づくりを考えた時、安全な食品を容易に手に入れたいと考えた時、喫煙・分煙を進めたいと考えた時等々、多くの場合その実現と継続のためにはそれを支えてくれる仲間や場・地域による支援が必要です。また、農産物、土、水、大気等の自然環境が健康的に保たれていることが私たちが健康生活を送るのに欠かせないものであることも同時に見えてきました。

市民一人ひとりが主体的に生活習慣の改善や健康づくりを実践し、「健康でいきいきと暮らせるまち野洲市」をめざして、地域ぐるみでの取り組みを進めます。

1. 栄養

～始めませんか 心とからだのバランス食～

私たちはめざす健康な姿を、「生涯、元気で現役でいられる」に決定しました。その姿をめざすためには、生涯にわたる適切な食事、運動、休養のもと、心とからだの調和がとれていることが必要です。とりわけ毎日の食事は、生命を維持する力になると共に、毎日体を動かし生活していく原動力にもなり重要です。

こしょく

生活スタイルの変化に伴い、食事のスタイルも様々な変化が出てきています。特に「こしょく」は多忙で食事を共にできない、調理に十分な時間がかけられない、塾通いの子どもが増えた事など、ライフスタイルの変化が原因として考えられています。当てはめる漢字により意味合いは様々です。（孤食・固食・個食・粉食・子食・小食・戸外食・混食・濃食・五食等）中でも、注目されているのが「孤食」と「個食」です。「孤食」とは、食事を1人でとる、または、家族が揃わず別々の時間に食事をする事です。「個食」は、家族が揃っていてもバラバラに好きな物を食べることです。他にも、自分の好きなものばかり食べる「固食」、食べる量が極端に少ない「小食」、パンや麺など精粉したものばかり食べる「粉食」などがあります。



食卓は、家族のコミュニケーションの場であり、食事の作法や食を通じて命の大切さを学び、食の文化・伝統を伝えるといった心を育む役割を持ちます。

家族で食卓を囲み、お腹も心も満たす家族団らんの時間を、今一度見直してみませんか。

メタボリックシンドローム予防

過食や栄養バランスの崩れは、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の引きがねになります。

しかし、働く世代では、長時間労働や不規則勤務などの個人を取りまく環境から、ゆっくり食事する時間がなかったり、不規則な時間に食事をとったり、夜食や間食・外食が多くなったりして偏食や過食などの食生活の乱れが起こりやすくなります。

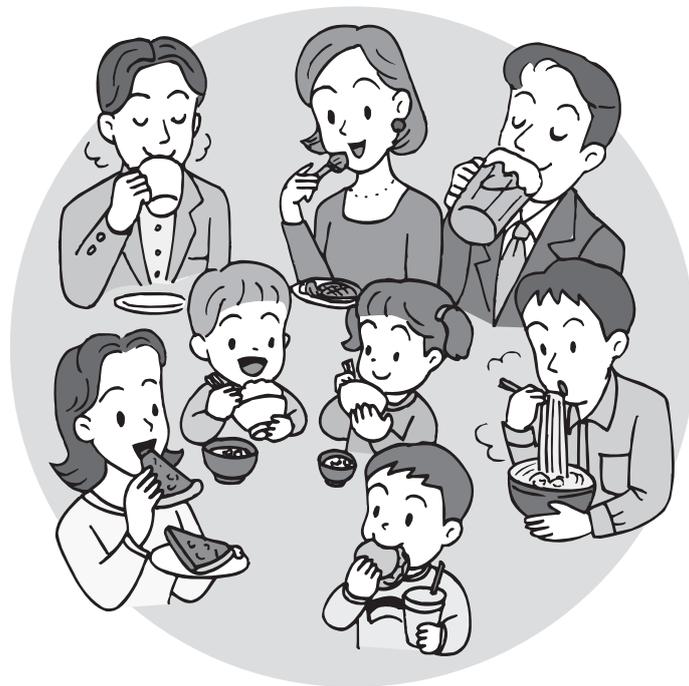
肥満をはじめ、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)や病気を予防して健康的ないきいき生活を実現するためには、小さい頃から偏食・過食を避け、よい食習慣をもつことが生活習慣病予防の決め手と言えます。

食育とのつながり

平成17年に成立した「食育基本法」では、「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」を目指しています。生産者の顔が見え、安心して食べられるように地産地消を推進し、小さい頃から食べ物の育ちや命への感謝の気持ちを持てるよう啓発し、食べ残しを減らすことが大切です。

全ての年代の市民が、栄養バランスのよい食事や安心して食べられる食品・食材の知識について身近な場所で楽しく学べるような機会づくりが求められています。

そこで、平成20年度に野洲市食育推進計画の策定を予定しています。この計画は、当健康プランと整合性をもたせ、その推進においても栄養分野の一部として取り組みます。



始めませんか 心とからだのバランス食

目 標

1. 適度な食事量を認識、実践でき過食や肥満を減らす。
2. 安全で良質な食材や献立を選ぶことができる人が増える。
3. 栄養バランスを考えて食事をする人が増える。
4. (安心して食べられる) 野菜を毎日食べる人が増える。
5. 外食する時は栄養成分表示を参考にする。
6. 毎日朝食を食べる人が増える。

条 件

知識の普及

- ・市民誰もが、過食を予防する事や、朝食をとる事、感謝しておいしく食べる事の健康への効果を知っている。
- ・自分の生活にあった食事の量や内容がわかる。(夜食、間食を含む)
- ・安全な食品、良質な食品が何であるかがわかる。
- ・食や農業についての理解を深める。
- ・食べ物の育ちや命への感謝の気持ちを持つようにする。
- ・外食の特徴を知り、栄養成分表示を参考にする大切さがわかる。
- ・一日の栄養摂取量がわかる。
- ・外食を選ぶ知識がある。

相談窓口

- ・栄養について気軽に相談したり、情報を得られる場所がある。

環 境

- ・企業で食事のとり方の情報が得られる。
- ・妊娠・子育て期に家族の健康や調理を学ぶ機会がある。
- ・親が次世代(子)にうす味・朝食の必要性を伝える。
- ・企業の食堂や地域のコンビニ、飲食店で栄養成分表示を行なっている。
- ・身近に栄養について勉強する場所がある。
- ・地元の農産物を地元で消費できる。(地産、地消)
- ・地場産の安全な農産物が得られる。(生産者、使用肥料、農薬が明示された農産物を容易に手に入れることができる)
- ・気軽に健康チェックできる機会がある。

条件を満たす為の取り組み

個人の取り組み

- ・ 早寝早起きに努め朝食をとる時間を作る。
- ・ 自分にあった食事の量を知り、過食を防ぎ、栄養の知識を深める。
- ・ 栄養成分表示を参考にして外食を楽しむ。
- ・ 食品の安全性に関心をもち、食品を選ぶ。

家族の取り組み

- ・ バランスの良い食事をつくって食べる習慣づくり。
- ・ 家族全員がうす味の食事や朝食をとるようにする。
- ・ 日常の中で安心して食べられる食材（地場野菜等）をつかう。
- ・ 家庭菜園は低農薬栽培を心がける。
- ・ 楽しい家族だんらんの食事を心がける。

地域の取り組み

- ・ 畔・農道に除草剤を必要以上使用しない。
- ・ 農産物の栽培履歴に努める。
- ・ 農産物の低農薬栽培に努める。
- ・ 栄養成分表示をする飲食店等が増える。
- ・ 試食しながら栄養の勉強会ができる身近な場所・機会がある。（自主グループ）
- ・ 食事のとり方の情報提供をする。
- ・ 食堂での栄養成分表示の取り組みの実態調査をする。
- ・ スーパーマーケット等の小売店では産地農薬使用回数等の明示を心がける。

行政の取り組み

健康推進課

- ・様々な年代へ向けてメタボリックシンドローム予防の視点、栄養のバランスや食事量など自分の生活にあった食事のとり方について啓発（食事バランスガイドの利用等）
- ・個別栄養相談（電話相談・面接）
- ・身近な地域で、調理実習や試食しながら学習できる機会の情報提供と開催（7学区各コミュニティセンターでの健康サロン・健康教育・健康を考える会）
- ・食品の安全や食中毒に関する最新の情報提供
- ・外食について栄養成分表示している店舗の情報や普及啓発を関係行政機関や県と共にすすめていく。

環境課

- ・「野洲市環境基本計画」に基づく環境農業推進組織の活動において、生産者・消費者の認識を高め、環境と健康に配慮した農産物の普及拡大を図る。

給食センター

- ・学校給食の食材に地場産の低農薬等の安全なものを使う。
- ・小中学校での食育を家庭や地域と連携し充実させる。

学校教育課

- ・小中学校において食に関する全体的な計画を策定し、積極的に推進する。（食育の日の取り組み等）
- ・小中学校においてPTAと連携をして、食育の重要性等についての理解を深めるようなシンポジウムや研修会などを行う。
- ・学校給食の献立内容等の充実を促進するとともに、学校給食を生きた教材として、活用するように取り組む。

生涯学習課

- ・各種団体等への生涯学習セミナー等による食育推進啓発

農政課

- ・生産者の顔が見え、安心して食べられるよう地産地消に努める。
- ・食べ物の育ちや命への感謝の気持ちを持つよう啓発する
- ・食べ残しをしないように啓発する。
- ・食や農業について、理解を深めるよう努める。
- ・栄養バランスの良い食事を心掛けるためにも、米の消費拡大に努める。

～食料自給率編～

私たちが毎日食べるものはどこで、誰の手によって
つくられているのでしょうか？

食べ物について、考えることは、より健康で豊かな
食生活をしていくうえで、とても大切です。

毎日、口にしている「食べ物」すべてが日本でつくら
れている訳ではありません。昔に比べて、米を食べる
量が減り、肉や油の多い欧米型の食生活に変わってき
たため、食べ物の輸入が増えてきました。

都道府県や都市部・農村部と地
域により自給率は異なります。
今回は、日本全体の数値を掲載
しています。



食料自給率とは？

その国で消費される食料がどのくらい国内で生産されているかを示す指標。

食料自給率の計算方法

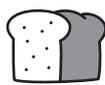
$$\star \text{カロリーベースの食料自給率} = \frac{\text{国民1人1日あたり国産熱量}}{\text{国民1人1日あたり供給熱量}} \times 100$$

例) $\frac{\text{国民1人1日あたり国産熱量} \{1,013\text{Kcal}\}}{\text{国民1人1日あたり供給熱量} \{2,562\text{Kcal}\}} \times 100 = \text{日本の食料自給率 } 40\%$

・ 豚肉の自給率 53% ÷ 豚の飼料自給率 9.7% × 100 = 豚肉のカロリー自給率 5%
※畜産物については輸入資料に依存している分を除いています。



米：95%



小麦：13%



魚介類：57%



野菜：76%



果実：37%

※資料：農林水産省「平成17年度 カロリーベースの総合食料自給率」

$$\star \text{生産額ベースの食料自給率} = \frac{\text{食料の国内生産額} \{10.6 \text{兆円}\}}{\text{食料の国内消費仕向額} \{15.3 \text{兆円}\}} \times 100$$

例) $\frac{\text{食料の国内生産額} \{10.6 \text{兆円}\}}{\text{食料の国内消費仕向額} \{15.3 \text{兆円}\}} \times 100 = \text{日本の生産額ベースの食料自給率 } 70\%$

主な国の食料自給率（2002年カロリーベース）

日本	イギリス	ドイツ	アメリカ	フランス	オーストラリア
40%	74%	91%	119%	130%	230%

資料：農林水産省「食料需給表」、FAO「FAOSTAT」

2. 運動

～積極的にからだを動かそう～

平成18年度野洲市市民意識調査報告から、自分の健康保持や健康づくりへの関心が高いことが示されていますが、週1日以上運動習慣がある人は34.7%です。反対に、年に数回しか運動しない人・運動習慣がない人の割合は合わせて、45.4%となっています。その理由としては「忙しいから」、「仲間がいないから」、「歳をとったから」をあげる人が多いです。(p32、p33参照)

しかしながら、家事や仕事の自動化、交通手段の発達により身体活動量が低下してきたことは明らかであり、食生活の変化とともに、運動不足は近年の生活習慣病増加の一因となっています。まずは、運動を難しく考えず、日常生活の中で身体活動として家事や育児、テレビを見ながら足ふみやストレッチ体操を行う等の「ながら運動」をすることでも、簡単な運動となります。積極的に身体を動かし、運動習慣を獲得することが大切です。

健康を考える会、自主グループ等では、すでに地域全体での運動への取り組みが始まっており、ウォーキングマップやウォーキングコースの作成や定期的なウォーキングの開催をしています。しかし、地域によってはまだまだ気軽に運動することが難しい実態もあります。これからは、安全に楽しく運動が継続でき、一緒に運動できる仲間が広がる地域づくり・環境づくりが大切です。

運動の効果

健康づくりやストレス解消など運動をする目的は一人ひとり異なりますが、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に該当する人やその予備群の人が運動を行うことによって内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームの改善を図るには運動は非常に効果的です。

メタボリックシンドロームは運動量の不足や食べすぎなどによる好ましくない生活習慣に原因があると考えられます。運動量の増加と食事の改善により、内臓脂肪を減少させてメタボリックシンドロームを改善し、心筋梗塞や脳卒中のリスクを軽減することが期待できます。

積極的にからだを動かそう

目標

1. 運動習慣者（1日30分以上運動を週2回、1年以上持続している人）が増える。
2. 徒歩10分の距離への移動手段として、徒歩や自転車等が増える。

条件

知識の普及

- ・ 自分にあった運動や運動の効果について十分な知識を得られる。
- ・ 運動する場所や運動している仲間を知っている。
- ・ 短時間でできる運動を知っている。
- ・ 休みの日に開催している運動場所を知っている。
- ・ 日常生活の中で身近でできる効果的な運動を知っている。

環境

- ・ 運動する場所が身近にある。
- ・ 「運動しよう」というムードが高まっている。
- ・ 徒歩、自転車で安全に運動する場所がある。
- ・ 家族や地域の人が運動することを認め応援できる。
- ・ 運動の効果、楽しさを実感できる機会がある。

条件を満たす為の取り組み

個人の取り組み

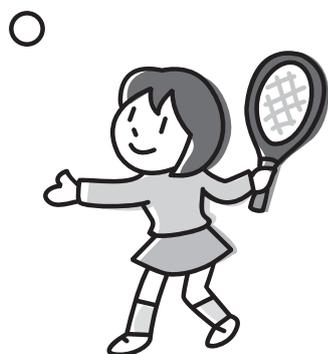
- ・運動の効果、楽しさを実感する。
- ・自分にあった運動方法を見つける。
- ・定期的に運動する習慣をつくる。
- ・移動交通手段として、なるべく徒歩や自転車・公共交通機関を取り入れる。

家族の取り組み

- ・運動することの大切さ、重要性を理解し、応援する。

地域の取り組み

- | | |
|-----|--|
| 企 業 | ・パンフレット等で効果を伝える。 |
| 自治会 | ・運動を勧めるパンフレットを自治会で回覧する。
・運動することの大切さ、重要性を理解し、応援できる。 |
| 団 体 | ・身近な地域での楽しく運動の継続、自転車を利用したまちづくり・仲間づくりや活動の活発化。
(健康を考える会・NPO 団体・各自主活動グループ) |



行政の取り組み

健康推進課

- ・個人に合った運動方法や運動効果の情報提供をする。
(健康づくりのための運動指針 2006 (エクササイズガイド)・広報・インターネット・健康サロン・老人クラブや生きがい教室・ふれあいサロン等への健康教室など)
- ・自主グループ活動支援や運動する場の提供をする。
- ・企業と連携し、運動の効果を伝える。
- ・他課との運動に関する情報提供方法の調整と検討をする。
(運動できる場所、内容、時間、利用方法・各教室・自主グループ活動・ウォーキングコースの紹介など)

商工観光課

- ・健康づくりのプログラムの一つとして、野洲市観光物産協会や野洲市ボランティア観光ガイド協会に市内の名所・旧跡等を巡るハイキングを企画・実施してもらえるように支援する。

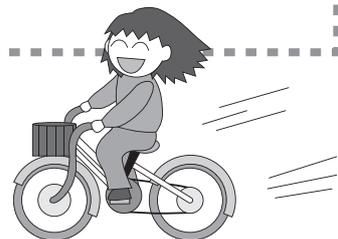
スポーツ振興室

- ・運動の場を提供する。(社会体育施設、学校体育施設)
- ・スポーツ教室の実施および情報提供をする。
(YASUほほえみクラブ、さざなみスポーツクラブ、(財)野洲市文化・スポーツ振興事業団)
- ・スポーツ・レクリエーション活動備品の貸し出しをする。
- ・スポーツの指導、相談、体力測定を行う。
(体育指導委員、YASUほほえみクラブ、さざなみスポーツクラブ)
- ・生涯スポーツリーダー育成セミナーを実施する。

環境課

- ・野洲市環境基本計画と連動させ、下記の取り組みをする。
- ・徒歩や自転車・公共交通機関による移動を推進する。
健康づくりとあわせて、自家用車の利用を減らすことで、温室効果ガスの排出量を削減できる。近くへの移動の際には、歩行や自転車の利用を推進する。また、電車・バスなど公共交通機関の利用を推進する。
- ・自然の中で活動してもらえる機会を提供していく。
山や川、湖などでの自然観察会やウォーキング、ボランティア活動の機会を提供していく。

※公共交通機関を利用した移動は、自家用車による移動に比べ、2倍以上のカロリーを消費します。



厚生労働省においては、「1に運動、2に栄養、しっかり禁煙、最後にクスリ」の標語の下、身体活動・運動量の増加による生活習慣病予防対策が進められています。

日常生活の中にこまめに運動を取り入れましょう。

エクササイズガイドでは、**メッツとエクササイズ (Ex)** という2つの単位で運動量を計算します。

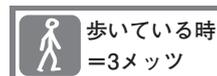
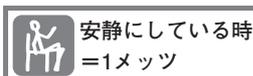
※エクササイズとは？ …… メッツと時間をかけたもの身体活動の量を表す単位。
計算式：活動の強さ (メッツ) × 活動時間 (時間) = エクササイズ

(例)

	$6\text{メッツ} \times 0.5\text{時間 (30分)} = 3\text{エクササイズ (Ex)}$	つまり	1時間歩くこと (3メッツ×1時間=3Ex)と 30分ジョギングする (6メッツ×0.5時間=3Ex)のは 同じ運動量となります。
$3\text{メッツ} \times 1\text{時間 (60分)} = 3\text{Ex}$	$6\text{メッツ} \times 0.5\text{時間 (30分)} = 3\text{Ex}$		

メッツとは？

…… 身体活動の強さを表す単位。



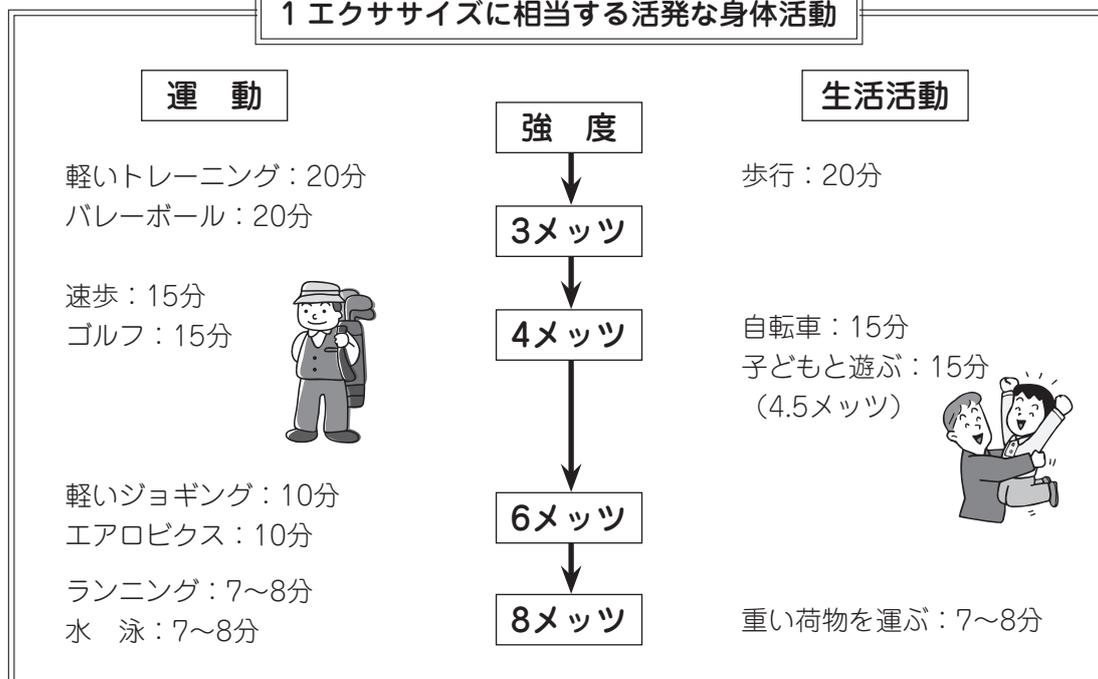
身体活動量とは？

…… 安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動きのこと。家事や通勤などの「生活活動」と「運動」にわけられます。

★普段の生活で1エクササイズするには…

例) 買い物に歩いていく：20分 モップで床そうじ：20分 庭の草むしり：13分

1エクササイズに相当する活発な身体活動



目標は週 23 エクササイズ (メッツ×時間) ※の活発な身体活動 (運動・生活活動) !
そのうち 4 エクササイズは活発な運動を!

3. 歯

～歯は健康の入り口～

平成18年度 野洲市乳幼児歯科健診統計より、むし歯のある子どもの割合は、1歳半健診で1.59%、2歳半健診で14.0%、3歳半健診で26.1%です。

さらに、一人当たりのむし歯数は1歳半健診で0.03本、2歳半健診で0.39本、3歳半健診では0.98本となっています。（P47参照）むし歯のある子どもの割合・一人当たりむし歯数共に割合は高くなっています。

乳幼児歯科健診や成人における節目歯科健診（平成15年度から40歳、50歳、60歳、70歳対象）を実施し、各教室で歯の健康づくりの啓発を行っています。

学校でも、検診や学校保健だよりで歯の健康づくりの啓発を行っていますが、中学校の歯科健診後の受診率は低く、受診しても中断する生徒が多いようです。また小中学校の洗口場所が少ないなど環境面での難しさもあります。

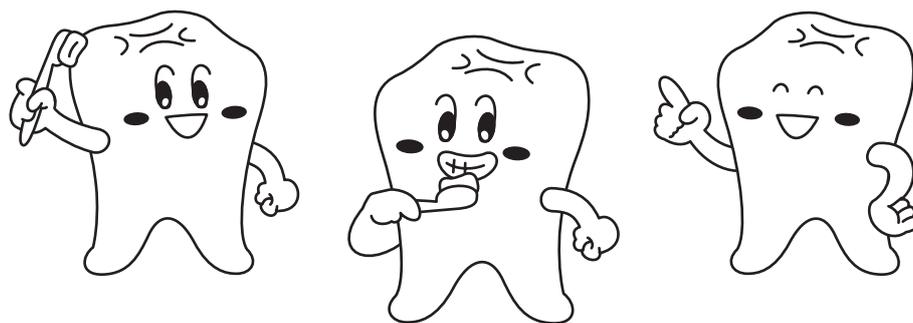
企業での歯科検診は、法律上で規定されていないことから、当面推進は難しい状況です。

健康な歯づくり

歯・口腔は、食べ物をとる・かむ・飲みこむ、味わうなど毎日の食生活を快適に送るために大切な役割をしています。また話す、笑う、歌う、顔の自然な表情を保つなど生き生きと暮らすためにも歯の健康を保つことは大切です。

よくかんで、おいしく食べることで栄養の吸収が良くなります。そのため、小さい頃からむし歯予防、歯周病予防で歯・口の健康を守ることが大切です。口の病気である歯周病が心疾患や糖尿病などの全身疾患に影響しているという報告もあり、また、高齢期では口の汚れが肺炎につながる報告もあります。

歯は健康の入り口です。幼少期から定期受診で歯・口の健康管理をしていくことや個人個人の歯に対する意識を高めることが重要です。



歯は健康の入り口

目標

1. 歯周病の罹患率を減少させる。
2. 一人平均う歯数が減少する。
3. う歯のない幼児の割合が増加する。
4. 年1回歯の健診や歯面清掃^{*1}のために歯医者に行く人が増える。
5. 毎食後に歯を磨く人が増える。

条件

知識の普及

- ・う歯^{*2}や歯周病が全身に及ぼす影響を知っている。
例) 歯の定期健診を受ける必要性
正しく歯みがきする方法
歯によい食物
- ・子どものときから歯は大事と思える。

環境

- ・歯の定期健診を受ける機会がある。
- ・歯の大切さを知る健康教育を受ける機会がある。
(行政、学校、事業所)
- ・親や先生が、歯磨きをしている姿がある。
- ・企業や学校で歯みがきタイムがある。

相談窓口

- ・歯について気軽に相談したり、情報を得られる場所がある。

※1 歯面清掃：歯科医院において歯科医師や歯科衛生士などの有資格者がブラシ、研磨剤、超音波、フロス等を使って歯面を清掃する。日常の歯磨きでは取りきれない歯石や歯垢除去・ブラッシング・ニコチン除去(たばこのヤニ取り)等が入る。

※2 う歯：未処置歯(むし歯を治療していない歯)と処置歯(過去に治療した歯)のいずれも。

条件を満たす為の取り組み

個人の取り組み

- ・ 毎日食後に歯を磨く。
- ・ 定期的に歯の健診や歯面清掃^{*1} に行く。

家族の取り組み

- ・ 歯みがきを生活習慣にする。
- ・ 子どもの前で歯を磨く。

地域の取り組み

自治会・企業

- ・ ポスターを掲示する。

医療

- ・ 節目歯科検診の実施。
- ・ インターネットによる相談窓口の新規開設に向けて検討する。
- ・ 滋賀県歯科医師協会の電話相談を利用する。
- ・ 歯ートフル淡海（県庁フォーラム）に参加する。

行政の取り組み

健康推進課

- ・ 歯科保健対策連絡会議を開催し、市民の全ての年代における効率的な歯科保健推進について取り組みを図る。
- ・ 歯科保健情報提供や歯科健診・歯科相談の実施（広報・妊婦個別歯科相談・乳幼児歯科健診・成人節目歯科健診）
- ・ 様々な年代へ向けて虫歯予防や正しい歯みがき方法など自分の生活にあった歯の健康づくりについて啓発とする。（幼児の教室と連携した歯科保健事業・保育園・幼稚園・健康サロン）

商工観光課

- ・ 商工会が実施する定期健康診断等の時期に合わせ、歯の健康にまつわる情報を提供する。
例）パンフレットの配布や出張歯磨き指導など

学校教育課

- ・ 各小・中学校の取り組み
 - ① 定期健康診断（歯科）実施 事前・事後指導
 - ② ブラッシング指導
 - ③ 給食後の歯みがきの徹底
 - ④ 健康だよりの啓発
 - ⑤ 掲示物の啓発
 - ⑥ 児童生徒の保健委員会活動
- ・ 市養護教諭部会の取り組み

4. タバコ

～タバコ被害から健康を守ろう～

「健康いきいき21—健康しが推進プラン—」より、たばこの害については、妊娠への影響が91.4%、肺がんになる危険が高いことは85.5%の人が知っていますが、気管支炎は62.1%、喘息は56.4%、心臓病46.7%、胃潰瘍37.7%、歯周病は34.2%しか知らないということがわかりました。

「平成18年度 野洲市基本健康診査・はつらつ健診集計」より、タバコをやめたいと考えている人は15.8%（男性13.5%、女性26.5%）で、禁煙希望者に対して健康教育を行なっていますが（平成18年度実績：禁煙個別健康教育12人・うち禁煙日設定3人）、今後も引き続き取り組みを進めていくことが必要です。

知っていますか？たばこの害

たばこは、タール、ニコチン、一酸化炭素、アンモニアなど毒物の缶づめといわれ、多くのがんの発症や生活習慣病等に関わり、喫煙者だけでなく、周りの人の健康へも悪影響を及ぼします。尚、未成年からタバコを吸いはじめるきっかけをつくらないために、小・中学校では生徒にむけての喫煙防止教育が実施されており、市内小中学校では、平成18年10月から敷地内全面禁煙となっています。

たばこを取り巻く環境の変化

平成14年、国で「分煙効果判定基準」が策定され、分煙についての基準が確立されました。そして、翌年には「健康増進法」が施行され、施設管理者に受動喫煙防止の措置を求めました。これにより、公共施設等の分煙対策は飛躍的に進みましたが、飲食店や娯楽施設などの分煙対策はなかなか進んでいません。しかし、平成18年5月から、禁煙指導・ニコチンパッチ処方が医療保険適応となり、禁煙したい人への環境整備が整いつつあります。

「滋賀県のタバコ対策 —健康しが たばこ対策指針— **3本柱**」（平成14年～）

- ① 喫煙の健康影響についての知識の普及
- ② 未成年者の喫煙防止（防煙）対策
- ③ 非喫煙者の保護（分煙）対策



タバコ被害から健康を守ろう

目 標

1. タバコを吸っている人を減らす。
2. タバコをやめたいと考えている人を増やす。
3. ブリンクマン指数 600 以上の人を減らす。
4. 未成年者の喫煙者をなくす。
5. 人に迷惑をかける喫煙をなくす。（歩きタバコや公共の場所での喫煙等）
6. 禁煙の健康への影響について知識があり伝えることができる人が増える。
7. 禁煙や空間分煙に取り組んでいる施設が増える。

※ブリンクマン指数は、「1日の喫煙本数×喫煙年数」で算出します。
600 を超えると肺がんや気管支関係の疾患にかかる危険度が高くなるといわれています。

条 件

知識の普及

- ・喫煙の健康への影響を知っている。
- ・副流煙の害が受動喫煙として他人に害を与えているということがわかる。

環 境

- ・身近な地域の集まりで、たばこ被害について考える機会がある。
- ・禁煙を支援する機会がある。
- ・施設が受動喫煙対策に取り組んでいる。

条件を満たす為の取り組み

個人の取り組み

- ・タバコの健康への害を知る。
- ・禁煙に取り組む。
- ・吸う本数を減らす。
- ・分煙に努める。(職場、家庭、地域等)

家族の取り組み

- ・タバコの健康への害を知る。
- ・家族内に喫煙者がいたら吸わないようすすめる。(子が親に、親が子に)
- ・喫煙者の分煙をすすめる。(とくに乳幼児、子どもと同室で喫煙しない)

地域の取り組み

自治会

- ・会議開催者が副流煙の害の知識を得る機会をもつ。
- ・自治会館・コミュニティセンターに副流煙の害のポスター掲示する。
- ・自治会館・コミュニティセンター等の公共の場での分煙勧奨する。
- ・自治会長の集まりで学習会を行なう。

企業

- ・企業でタバコの害を考える機会をもつ。
- ・企業内での分煙・禁煙希望者の実態調査と分煙や禁煙に向けて取り組みを推進する。

行政の取り組み

健康推進課

- ・学校教育課との連携を図り、未成年者の喫煙を防ぐ。
- ・野洲健康福祉センター・中主保健センター館内禁煙。
- ・滋賀県と連携し、世界禁煙デーに街頭での禁煙啓発活動を実施する。
- ・たばこをやめたい人への個別健康教育を実施する。
- ・地域でのタバコの害についての集団健康教育を実施する。
(老人クラブや生きがい教室・健康サロン・ふれあいサロン等への健康教室など)
- ・がん検診時等での受動喫煙防止や禁煙推進啓発活動。
- ・妊婦への禁煙を推進する。

商工観光課

- ・企業の分煙・禁煙をすすめる取り組みを推進する。
- ・花火大会、夏まつり等のイベント会場における分煙・禁煙を徹底する。

環境課

- ・環境保全の視点から自然環境と環境保全意識に悪影響を及ぼすタバコのポイ捨て行為をなくす取り組みを推進する。

学校教育課

- ・市内校園敷地内全面禁煙を実施する。
- ・小・中学校でのタバコ教育を実施する。
(防災・喫煙防止教育・外部講師による指導)
- ・教職員が職員自身の取り組みを考える機会をもつ。

5. 心

～ほほえみの心で健康いきいき～

平成16年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査では、「この1ヵ月で不満・悩み・苦勞・ストレスを感じたかどうか」では大いにある・多少あると答えた人は男女ともに6割を越えています。さらに、「普段の休養で十分睡眠がとれているか」では、あまりとれていない・まったくとれていないと答えた人は約3割でした。身体だけの健康づくりだけでなく、十分な休養をとり、こころと身体の健康づくりをすることが大切です。

自殺対策を総合的に推進し、自殺防止と併せて自殺者の親族等に対する支援の充実を図ることを目的に、平成18年6月に「自殺対策基本法」が公布、同年10月に施行されました。自殺の悲劇を防ぐために、行政、民間、市民が一体となってこの問題に取り組んでいくことになりました。自殺を特定の人の出来事にとらえず、みんなで解決しなければならない社会・健康の課題としてとらえる必要があります。

自殺の要因としては、各年代によって異なります。青少年層では、学校等でのいじめや友人関係での悩み、成人層では職場や男女関係等の人間関係・家庭問題・経済問題、高齢層では病苦や健康問題が自殺の要因になっています。しかし、自殺は精神疾患、特にうつ病との影響が大きく関係しています。

こころと身体の健康づくり

心を病んでいたら、いくら体が健康でも元気ではられません。心が健康であればいきいきと過ごすことができ、心の健康づくりの土台となるものです。

「休養」とは、文字通り、「休」んで心身の疲労を回復し、明日に向かっての英気を「養」うことです。リラックスしたり、自分を見つめたりする時間を1日の中につくること、趣味やスポーツ、ボランティア活動などで休日を過ごすこと、長い休暇で、家族の関係やこころや身体を調整し、将来への準備をすることなどが休養につながります。

現代社会はストレス社会といわれて久しいですが、私たちは一人で生活しているわけではありません。家庭をはじめとして、学校や職場、そして地域という広がりや深さをもった人との関係の中で生活していますから、子どもから大人、高齢者にいたるまで、性別に関係なくストレスを受けています。人によって、ストレスとを感じる対象や、感じる深さ、そのストレス解消方法も異なります。そのため、一人ひとりがストレスをコントロールし解消できる力を高めることと、誰かに相談するなど助けを求める力を持つことをまず目指しました。

また、人は人とのかかわりの中で癒されます。仲間づくりや生きがいづくりを大切に、ストレスを一人で抱え込んでいる人を仲間で支えることが求められています。障がいや疾病の有無に関わらず、誰もがいきがいをもって安心して暮らせるような「人がやさしく支え合う」心豊かなまちづくりを目指して取り組みます。



ほほえみの心で健康いきいき

目標

1. 悩みやストレスを解消できている人が増える。
2. 生きがいや趣味を持っている人が増える。
3. 地域活動や趣味やボランティアのサークル等の任意活動に参加している人が増える。

条件

知識の普及

- ・人とのつきあい方を知っている。
- ・プラス志向で考える方法を知っている。
- ・自分のストレス対処法を知っている。
- ・自分のストレス・不安の正体を知っている。
- ・どのような状態になったら自分が心の病気であるのか、また治療が必要なのかを知っている。
- ・生きがいや趣味・地域活動が心の健康づくりにつながることを知っている。
- ・生きがいや趣味・地域活動をしている場を知っている。
- ・相談する場を知っている。
- ・人とふれあったり、話せる場所があることを知っている。

環境

- ・欲しい情報がいつでも得られる。
- ・悩みやストレスが高まった時に相談する場所がある。
- ・身近に人とふれあったり、話せる場所がある。
- ・同じような境遇の人と話す場所がある。
- ・悩みやストレスを持っている人が前向きに受け止められるような声かけができる人的環境がある。
- ・プラス志向で明るく生きられる雰囲気が地域や身の回りにある。

条件を満たす為の取り組み

個人の取り組み

- ・自分のストレスの正体を知る。
- ・自分のストレス解消法を知り取り組む。
- ・心の病気があることや、その症状について知る。
- ・悩んだ時は、誰かに相談する。
- ・人とふれあったり、話せる場・相談する場があることを知る。

家族の取り組み

- ・話をする時間を設け、悩みの解決、解消にむけて動ける家庭をつくる。
- ・家族の心の病気に早めに気づき、必要時には治療する事を支えていく。

地域の取り組み

自治会・各種団体・組織

- ・人とふれあう場（老人クラブやふれあいサロン各グループ等地域の集まり）で、おしゃべり会から始まって心のふれあえる時間が持てる。（気楽にしゃべれる場が大切）
- ・悩みやストレスが高い人に声をかけたり、相談窓口を伝える事ができる。
- ・生きがい、趣味、グループ活動を行なっている。

企業

- ・心の健康づくりに関する学習会、講習会、研修会の開催。

行政の取り組み

健康推進課

- ・ 個別相談・訪問。
- ・ ストレスやその対処法、また心の病気や心の持ち方、人との付き合い方に関する啓発。
（こころの健康づくりに関する研修会・講演会の開催、広報、各教室での講座や地域や各グループ・組織への健康教室など）
- ・ 必要な情報の窓口がわかる冊子を作成し、身近なところに置く。
（どこに相談したらよいか／生きがい・趣味・地域活動はどこでしているか）
- ・ 人とふれあったり、話せる場の提供。
（育児サロン、サロン活動、精神障害者患者家族会、育児グループへの場の提供）
- ・ ボランティア等、自主活動の場の提供。
（健康推進員、育児ボランティア、介護ボランティア等）

商工観光課

- ・ ストレス解消や仲間づくりなどの心の健康づくりをめざした取り組みをすすめる。
例）史跡を見ながら、ゆっくり気分を休めるなど
- ・ ボランティアガイド等、市民の自主（任意）活動の場や役割を提供する。
- ・ ボランティア活動を通じ、仲間づくりの場を提供する。

学校教育課

- ・ 学校生活において、一人ひとりを大切にし、お互いに認め合い高め合える人間関係づくりの構築に努める。
- ・ 生きる力を身につけ、子ども自身が自信を持って行動し、存在感や充実感を味わえるよう努める。
- ・ 不登校やいじめ問題に対しては、未然防止・早期発見・早期対応で、解決に努める。

スポーツ振興室

- ・ ストレス解消や仲間づくりなどの心の健康づくりなど心の健康づくりをめざした取り組みをすすめる。
例）各種スポーツ教室、文化教室、同好会など
- ・ ボランティアでのスポーツメイト等、住民の自主（任意）活動の場や役割の提供、ボランティア活動を通しての仲間づくりの場の提供。

市民課

- ・ 市民が気軽に相談できる相談窓口
- ・ 心の健康問題を持つ人をサポートするネットワークづくりをすすめる。
例）市民生活相談室窓口を案内するなど
- ・ 住民・人権相談総合推進委員会
困難な相談事案や複数の部署との連携に対応し、対応策や啓発等を検討する。

高齢福祉課

- ・ ストレス解消や仲間づくりなど心の健康づくりをめざす取り組み
（生きがいサークル、シニアスクールなど）
- ・ 人とふれあったり、話せる場の提供（ふれあいサロン、介護者家族の会）

6. 健診

～健康状態の把握と生活習慣見直しのきっかけ～

「草津保健所事業年報」から、死因の第一位はがん等の悪性新生物、第二位は脳血管疾患、第三位は心疾患でこれらによる死亡は全死亡の約6割を占めています。これらの疾病は生活習慣病とよばれ、生活習慣の良否によって発症や死亡が大きく左右されます。近年マスコミ等からの生活習慣病に関する情報量は膨大ですが、自分の健康状態を健診等により客観的に把握し適切な方法で生活習慣病を改善しない限りその予防は困難です。

過食・偏食・喫煙・過度のストレス・運動不足等による肥満、高血圧症、高脂血症、糖尿病など多くの生活習慣病やその前兆は、今や子どもたちにも現れています。

「平成18年度 野洲市市民意識調査アンケート」では、自分の健康保持や健康づくりへの関心については、9割の人が健康づくりへの関心を持っていると回答しています。

また、標準体重に近づけるように心がけている人の割合は、女性より男性の割合が低くなっています。特に、目立って肥満者の多い10歳代や40歳代の男性で、その割合が顕著に低くなっています。(p42、p43参照)

健診受診状況については、健診を毎年受けていると回答した人は全体の約7割です。

健診から健康づくり

自覚症状がなく、自分では気づかないうちに徐々に進行する生活習慣を予防するには、個人が生活習慣を振り返るよい機会として健康診査を位置づけ、受診することが重要です。

また、健康診査はその結果に基づいた保健指導を通じて、個々人の主体的な生活習慣の改善を促すために重要です。さらに、各健診のデータ結果等から市の健康課題を抽出し、改善を進めていくことにも役立ちます。

尚、健（検）診は学校・職域・地域で行うものがあり、各年代や目的に応じてその役割や仕組みが違ってきます。例えば、乳幼児健診、学校健診、がん検診、肝炎ウイルス検診、人間ドック、そして平成20年度より、新しく始まる※特定健康診査・特定保健指導などがあります。

※「特定健康診査・特定保健指導」

平成20年度から新しい健診制度が始まります。新制度では、国保や健康保険組合といった医療保険者に健診・保健指導の実施と健診データ管理を義務化しています。これは、対象者を確実に把握し、健診データとレセプトデータを比較・活用することなどで効果的な事業を行えるようにするためです。

「特定健診・特定保健指導」の特徴は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、健診でメタボリックシンドロームを中心に異常をチェックし、生活習慣病発病の危険度により対象者をグループ分けして、危険度に合わせて保健指導（改善と予防に向けた支援）を行うことです。

この特定健康診査・特定保健指導の受診率の向上を図り、メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少を目指して、医療保険者とともに、生活習慣病予防をすすめます。

健康状態の把握と生活習慣見直しのきっかけ

目標

一年に一度は必ず健診を受診し、生活習慣の改善に取り組む人を増やす。

条件

知識の普及

- ・ 健診受診が健康チェックの場として大切であることを知っている。
- ・ 健診結果が生活習慣と深く結びついていることを知っている。
- ・ 生活習慣の改善が、健康状態の改善に必要であることを知っている。
- ・ 健診や健康教育等の日時、場所等の情報を持っている。

環境

- ・ 健診や健康教育を受ける機会が身近にある。
- ・ 「健診や健康教育を受けよう」というムードが高まっている。
- ・ 健診受診や健康教育の効果を実感できる機会がある。
- ・ 家族や地域、職場の人が健診を受けることの大切さ、重要性を理解し、応援できる。

条件を満たす為の取り組み

個人の取り組み

- ・定期的に健診を受ける習慣を持つ。
- ・健診結果を自分の生活習慣の改善を考える材料にする。
- ・生活習慣改善の評価手段として健診を活用する。

家族の取り組み

- ・家族ぐるみで健診受診を習慣化する。

地域の取り組み

- ・自治会や企業で健診受診と生活習慣改善を進めるパンフレット等で啓発する。

行政の取り組み

保険年金課

- ・国保加入者 40歳から74歳の特定健診・特定保健指導を実施する。
- ・75歳以上の健診については、後期高齢者医療広域連合からの委託を受け実施する。

健康推進課

- ・各種がん検診・肝炎ウイルス検診・骨粗しょう症検診・歯周疾患健診（節目歯科健診）を実施する。
- ・40歳未満の人が健診を受けられるようにすすめる。
- ・特定健診・特定保健指導が円滑に実施できるように支援する。
（健診委託・生活習慣改善に向けた個別集団プログラムの作成と実施）
- ・医療保険者等が行う健診受診状況について実態把握を行う。