

# 野洲市ほほえみふみ

# 21

## 健康プラン

(第2次)



“ほほえみ”は健やかな心のシンボルです

平成30年3月

滋賀県野洲市

# はじめに

健康は私たちにとって最も大切なものであり、誰もが生涯を通じて心と体の健康を保ち、生きがいとやすらぎの生活を送ることを願っています。

野洲市では、平成20年3月に健康増進計画である「ほほえみやす21健康プラン」を策定し、市民自らの健康づくりと、健康づくりを支援するための環境づくり等、市民の皆さまの積極的な取組をもとに、健康づくりを進めてきました。

この間、一層の少子高齢化の進行や生活習慣の変化により、がん、循環器疾患、糖尿病といった生活習慣病の発症と、それに伴う医療費の増大、要介護状態の人の増加など健康を取巻く課題は増えています。

これらの課題に対応しつつ、一層市民の皆さまが健康を保ち、生きがいとやすらぎの生活を送っていただけるよう、「野洲市ほほえみやす21健康プラン(第2次)」を策定しました。

新しいプランでは、健康寿命の延伸に向けて、生活習慣病の発症予防や重症化予防を図るとともに、様々な人々が主体的に参画して実践できる健康づくりを推進するため、地域のつながりを基盤とした「人がやさしく支え合い、健康でいきいきと暮らせるまちづくり」を目指しています。

この計画をもとに、市民の皆さまがより身近に健康づくりの大切さを思い、健康づくりを通して人と人が絆を強め、家庭や地域で健康づくりに取り組んで頂けるよう、一層の支援を進めてまいりたいと考えています。

最後に、計画策定にご尽力いただきました「ほほえみやす21健康プラン推進委員会」の委員の皆さまをはじめ、貴重なご意見をいただきました皆さまに心からお礼申し上げます。

平成 30 年 3 月

野洲市長 山仲 善彰



# 「野洲市ほほえみやす21健康プラン」(第2次) 目次



<b>第1章 基本的な考え方</b>	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画期間	1
3 計画の位置づけ	2
4 計画の基本理念	3
5 計画策定の体制及び進め方	4
6 計画の推進体制	5



<b>第2章 野洲市の概況とその特質</b>	7
1 概況	7
2 衛生指標	
1) 人口静態	
(1) 性別および年齢階級別人口構成	8
(2) 少子・高齢社会の進展	9
(3) 高齢者の状況	11
2) 人口動態	
(1) 出生の状況	12
(2) 死亡の状況	12
3) 介護保険制度 新規利用申請者の原因疾患分類	15
4) 定期健(検)診と受診状況	
(1) 特定健診・特定保健指導	16
(2) がん検診	17
5) 国民健康保険	
(1) 国保被保険者の年齢構成	18
(2) 後期高齢者医療にかかる被保険者の年齢構成	18



### 第3章 市民の健康状態と生活習慣 ..... 19

- 1 これまでの経過 ..... 19
- 2 データから見る野洲市の現状..... 22
  - 1) 栄養・食生活 ..... 22
  - 2) 身体活動・運動 ..... 26
  - トピックス① ロコモティブシンドローム ..... 28
  - 3) 歯の健康 ..... 29
  - トピックス② カミング30 ..... 32
  - 4) 喫煙 ..... 33
  - トピックス③ COPD ..... 36
  - 5) 心の健康 ..... 37
- 3 推進委員会でのこれまでの取組..... 40
  - 1) 部会活動 ..... 40
  - 2) 啓発活動 ..... 42
- 4 健康を考える会でのこれまでの取組 ..... 45
- 5 計画策定委員会で明確になった課題 ..... 50



### 第4章 わたしたちの取組 ..... 51

#### 領域別の取組

- 1 栄養 ～始めませんか 心とからだのバランス食～ ..... 52
- 2 運動 ～歩こう 動こう 1・2！ 1・2！～ ..... 55
- 3 歯 ～歯は健康の入り口～ ..... 58
- 4 タバコ ～タバコをなくして きれいな肺 健康なまち～ ..... 61
- 5 心 ～ほほえみの心で健康いきいき～ ..... 63
- 6 健診 ～健(検)診を受けて未来のあなたをプロデュース～ ..... 66



### 第5章 健康づくりを支援するための環境整備 ..... 69

- 1 健康を考える会への支援 ..... 69
- 2 健康情報、健康資源の有効活用への支援 ..... 72
- 3 計画の推進評価体制 ..... 72



### 資料編

- 1 ほほえみやす 21 健康プラン推進委員会設置要綱 ..... 73
- 2 策定経過 ..... 75
- 3 委員名簿 ..... 76
- 4 計画策定に参画した委員からのメッセージ ..... 78
- 5 推進委員会で作成した啓発媒体（栄養・運動・歯・健診） ..... 80
- 6 健康を考える会 OB アンケート ..... 89



# 第1章 基本的な考え方

## 1 計画策定の趣旨 .....

野洲市では、平成20年3月に市の健康増進計画である「野洲市ほほえみやす21健康プラン」を策定し、市民と一緒に健康づくりを推進してきました。

国においては、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会をつくるため、健康寿命の延伸、生活の質の向上を実現することを目標とする国民の主体的な健康づくりを目指し、平成25年度から平成34年度まで「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動〔健康日本21（第二次）〕」を推進しています。

滋賀県においては、少子高齢化や疾病構造の変化が進む中、県民一人ひとりが実践する健康づくりを基盤に、生活習慣病予防及び重症化予防を推進するとともに、健康を支え、守るための社会環境の改善をすすめるため、現行計画である「健康いきいき21-健康しが推進プラン-（改訂版）」に引き続く計画を、平成30年度から平成35年度までを計画期間として策定を進められています。

野洲市においても、「野洲市ほほえみやす21健康プラン」の活動をさらに推進し、健康寿命の延伸及び健康格差の縮小に向けて、生活習慣病の発症予防や重症化予防を図るとともに、「人がやさしく支え合い、健康でいきいきと暮らせるまちづくり」を目指し、「野洲市ほほえみやす21健康プラン（第2次）」を策定しました。また、この計画では、共食やロコモティブシンドローム、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の近年の健康課題を項目に組み込んでいます。

本計画は、健康・医療・教育・商工観光等の各関係機関や市民活動団体とともに、誰もが取り組めるプランとして策定したもので、市民をはじめ、関係団体、企業、学校等の様々な人々が主体的に参画して、生涯を通じ地域において実践できる健康づくりを推進しようとするものです。

## 2 計画期間 .....

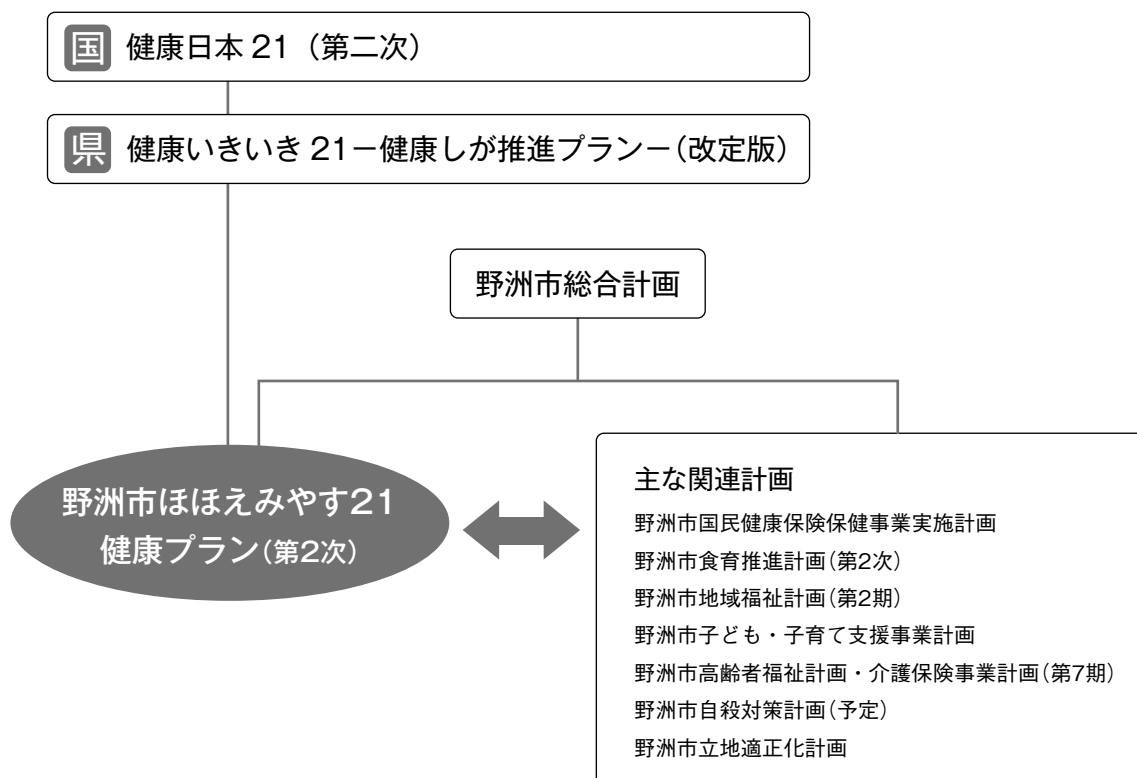
この計画の期間は、平成30年度を初年度とし、平成39年度までの10年間とします。なお、国の計画である「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動〔健康日本21（第二次）〕」の終期が平成34年度となることから、市の計画についても、必要に応じて、この時点で計画内容の見直しを行います。

### 3 計画の位置づけ

この計画は、健康増進法第8条第2項の規定「市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画を定めるよう努めるものとする。」に基づき、国が策定した「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動〔健康日本21（第二次）〕」、及び滋賀県が策定した「健康いきいき21-健康しが推進プラン-（改訂版）」を踏まえた具体的な地方計画として位置づけます。

また、野洲市総合計画を上位計画とし、市民の健康の増進を図るための基本的事項を示し、推進に必要な方策を明らかにするものです。同時に、今回の目標項目に関連する既存の各種計画と整合性を図るものとします。

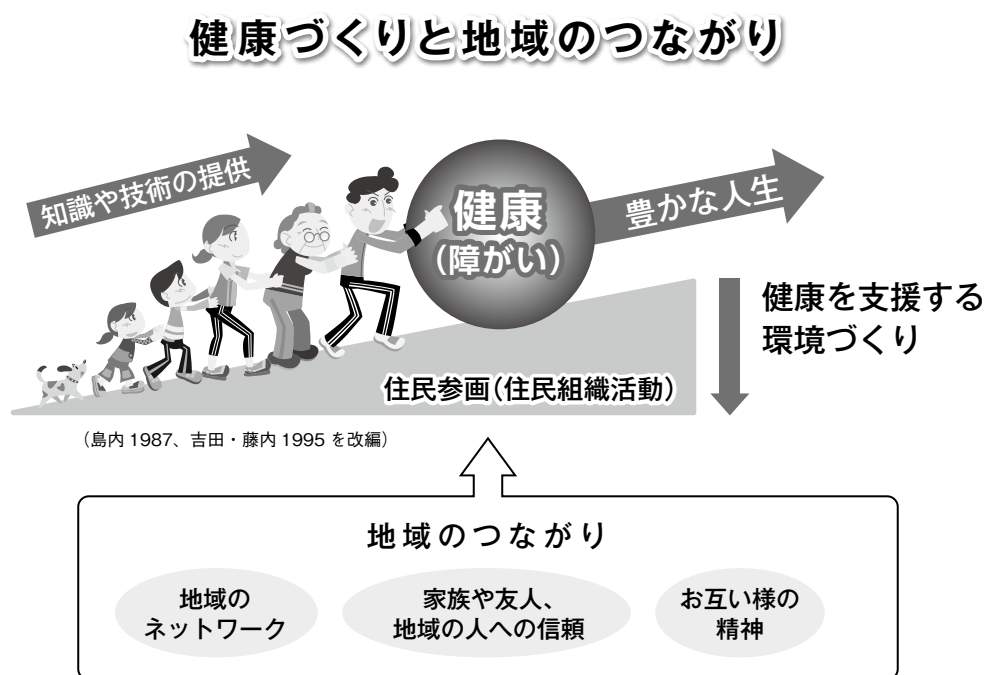
#### 各計画との関連体系



## 4 計画の基本理念

野洲市では、少子高齢化の波が急速に押し寄せ、高齢者の介護問題や医療費の増大が深刻な課題になっています。生活が便利で豊かになり、食生活やライフスタイルの変化が急速に進行していることで、生活習慣に起因する生活習慣病が私たちの健康を脅かす大きな問題となっており、市全体で健康づくりを進めていく必要があります。健康づくりは、個人の取り組みだけでなく、社会全体の大きな問題として捉えて、取り組むことの重要性を認識しなければなりません。

本計画においては、「自分の健康は自分でつくる」ための個人への働きかけとともに、個人の健康づくりを支援する生活環境づくりを社会全体で推進するという考え方を基本に、市民をはじめ、関係団体、企業、学校等の様々な人々が主体的に参画して実践できる健康づくりを推進し、地域のつながりを基盤とした「人がやさしく支え合い、健康でいきいきと暮らせるまちづくり」を目指しています。



資料：住民組織活動を通じたソーシャルキャピタルの醸成・活用にかかる手引きを改編  
(厚生労働科学研究「地域保健対策におけるソーシャルキャピタルの活用のあり方に関する研究」班)



本計画では、次の4つの視点をあげて推進していきます。

1. 市民の参画

計画の策定・実践・評価のすべての場面において市民が参加し、関与することを重視します。

2. 市民の健康意識の向上

市民が生活習慣の改善の必要性を意識し、自主的、継続的に行動を起こせるよう支援します。

3. 保健・医療・教育・福祉分野と連携した生活習慣病予防

乳幼児期・学童期・青、壮年期・高齢期と続く過程において一貫性を持った保健・医療・教育・福祉分野の連携づくり対策とします。

4. 多種団体・機関の主体的な取り組み

市民をはじめ、関係団体、企業、学校等の各種組織や団体が主体的に取り組む体制ですすめます。

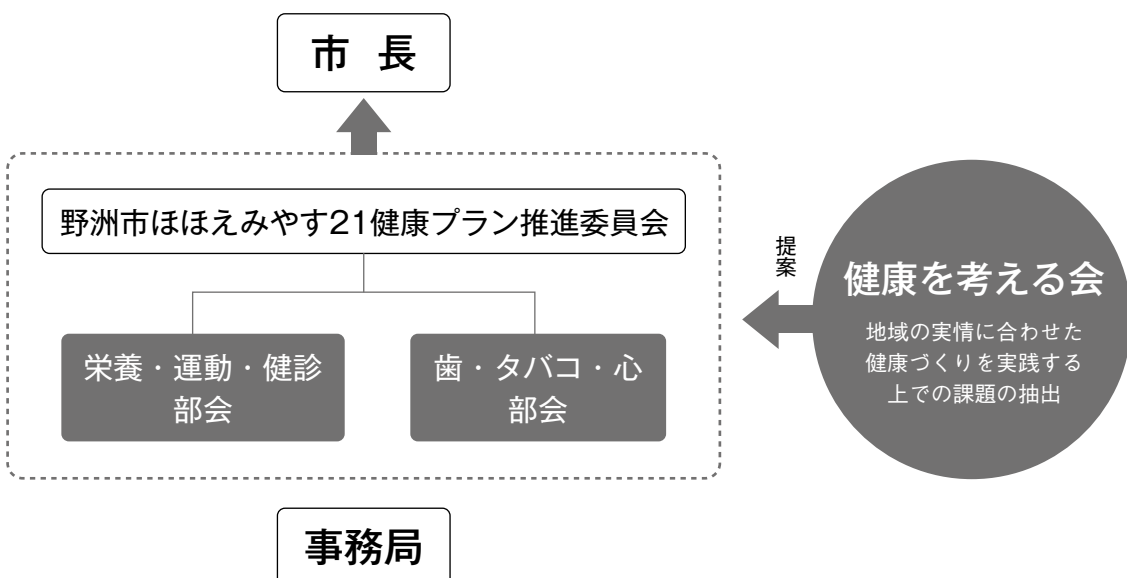
## 5 計画策定の体制及び進め方 .....

1) 策定期間 平成28年度～29年度

2) 進め方

策定委員は、野洲市ほほえみやす21健康プラン推進委員会委員が併任し、野洲市ほほえみやす21健康プラン推進委員会において進めました。

3) 策定体制（図）



## 6 計画の推進体制

この計画は、市民が自らの健康状態に応じた健康づくりに主体的に取り組み、生活習慣の改善を図っていくことを基本としながら進めます。

### ～ 野洲市ほほえみやす21健康プラン推進体制 ～

**目的** 生涯現役で健康に暮らす

**目標** 人がやさしく支えあい、健康でいきいきと暮らせるまちづくり

#### 野洲市ほほえみやす21健康プラン推進委員会

6つのテーマ「栄養」「運動」「歯」「タバコ」「心」「健診」を3つずつに分けて2つの作業部会を結成し、プランの推進・進行管理を行うことが役割となります。

##### 〔構成メンバー〕

市民 自治連合会 学識経験者 医師会 歯科医師会 薬剤師会  
栄養士会 歯科衛生士会 健康推進連絡協議会 体育振興会連絡協議会  
青少年育成市民会議 商工会 JA おうみ富士 社会福祉協議会  
学校保健 学校教育 滋賀県南部健康福祉事務所

相談・提案

情報提供

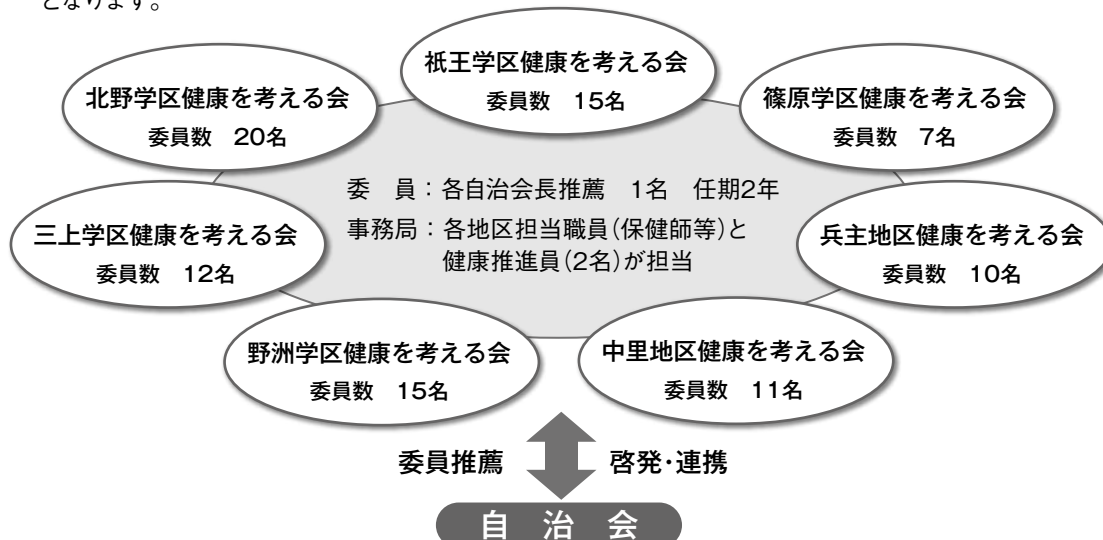
健康づくり庁内連携会議

相談・提案 ↔ 支援・連携

#### 健康を考える会

野洲市民の死亡原因の半数を占める生活習慣病を予防するには、食生活、禁煙、運動等の生活習慣の改善に取り組むことが有効です。生活習慣の改善は、個人だけでなく、家族や地域で取り組むと楽しく実践できて効果的です。

そこで、地区毎に生活習慣病予防や健康づくりの方策を考え、意見を出し合い実践することが役割となります。







## 第2章 野洲市の概況とその特質

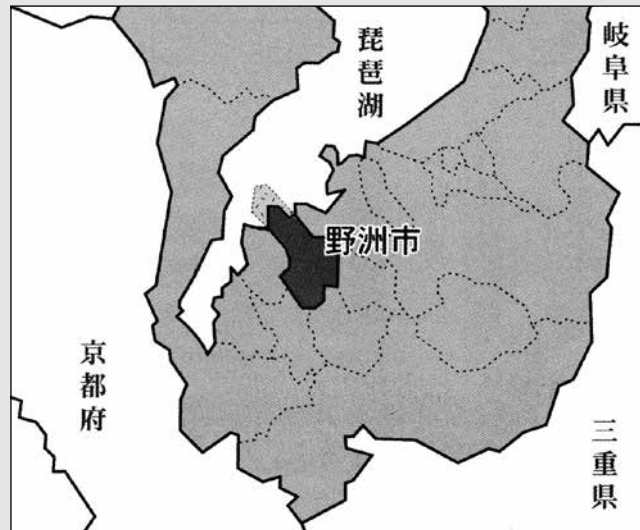
### 1 概況

本市は、滋賀県の南部に位置し、近江富士と呼ばれる美しい三上山、まちに潤いを与えてくれる野洲川や日野川が注がれる我が国最大の湖である琵琶湖に面する人口約5万人のまちで、東西距離10.9km、南北距離18.3km、面積80.14km<sup>2</sup>のまちです。

市内には、こうした自然環境を活用した希望が丘文化公園、近江富士花緑公園、マイアミ浜オートキャンプ場、ピワコマイアミランドなどのレクリエーション施設があり、市外からも多くの人が豊かな自然にふれあうために訪れています。

また、交通網は、鉄道ではJR東海道本線（琵琶湖線）や新幹線が東西を通過し、道路では、国道8号や名神高速道路が鉄道と同様に東西を横断しています。そして、市内にJR電車基地が整備されていること、名神高速道路ではインターチェンジが近郊に整備されていることからアクセスに優れた位置にあります。

さらには、日本最大級の銅鐸をはじめ、多数の銅鐸が出土し「銅鐸のまち」として知られており、他にも古墳群や神社仏閣など豊富な歴史・文化遺産に恵まれたまちです。

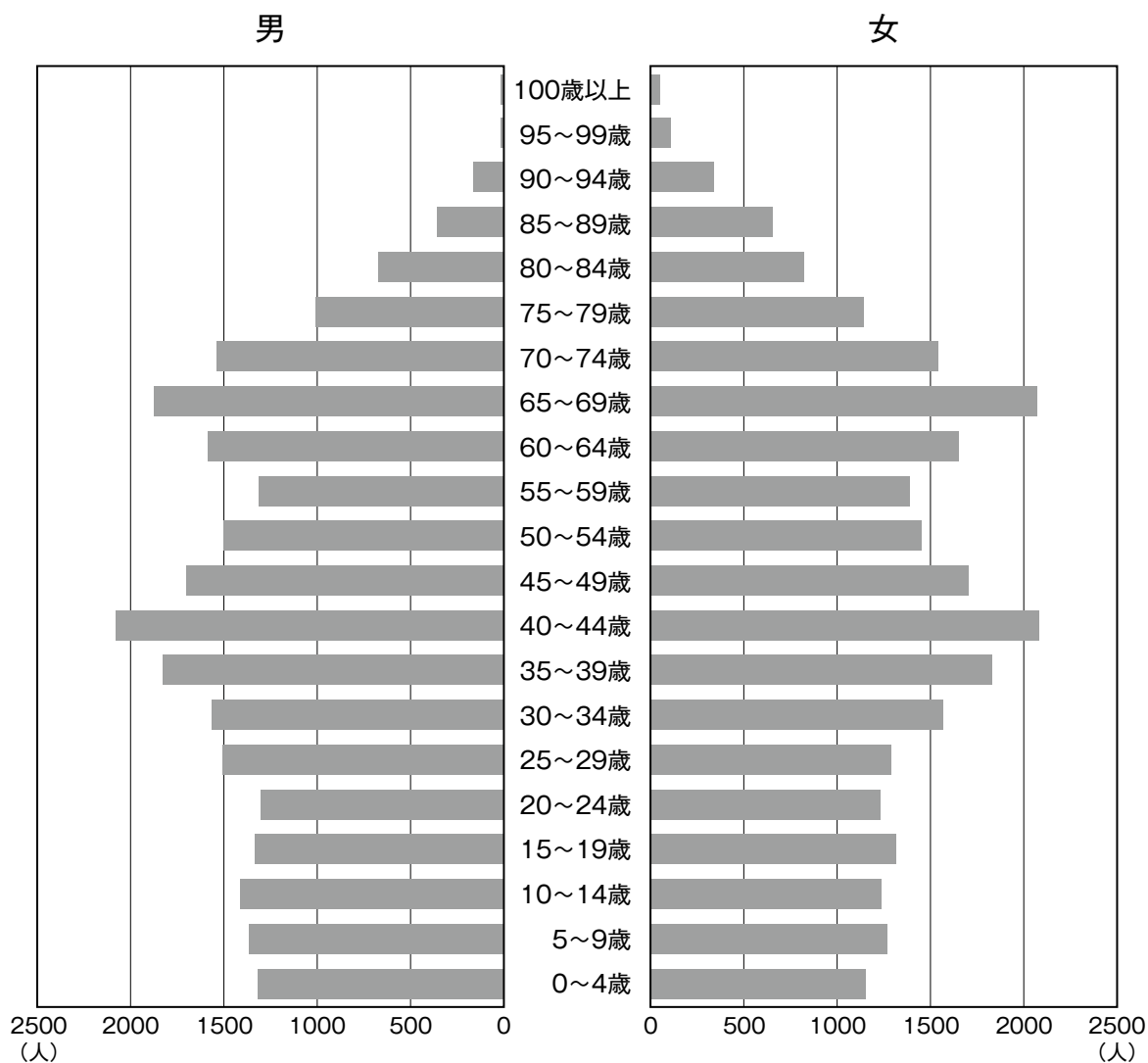


## 2 衛生指標

### 1) 人口静態

#### (1) 性別および年齢階級別人口構成

団塊の世代（65～69歳）とその子どもの世代（40～44歳）が多い型となっています。

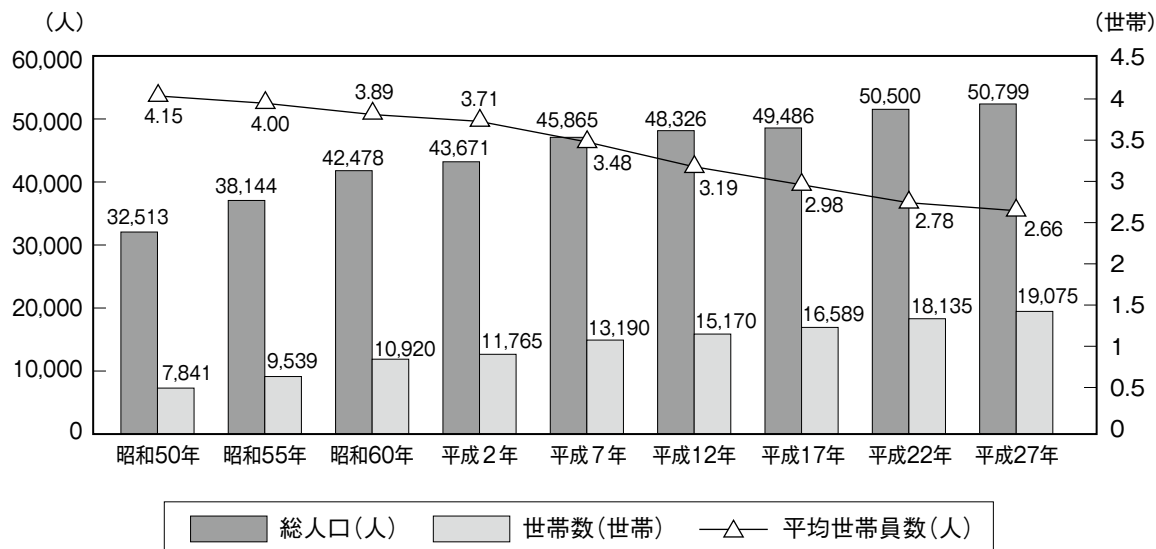


※資料：野洲市住民基本台帳（平成27年10月1日現在）

## (2) 少子・高齢社会の進展

### ①人口・世帯員数の推移

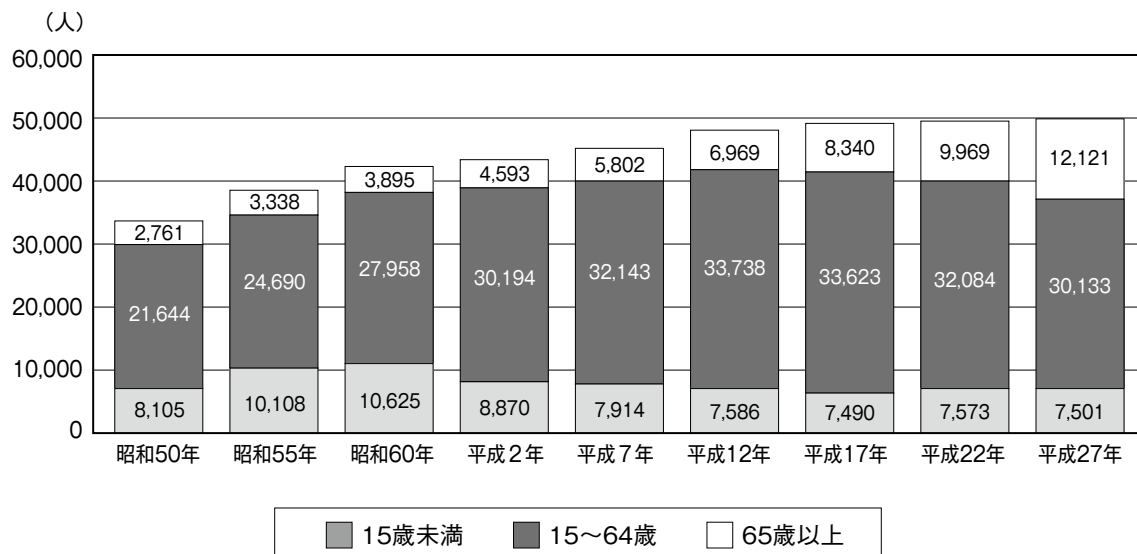
平成27年の人口は50,799人、世帯数は19,075世帯とともに緩やかな増加傾向にありますが、1世帯あたりの世帯人員は年々減っており、平成27年度には1世帯あたり2.66人となっています。



※資料：国勢調査、野洲市住民基本台帳（平成27年10月1日現在）

### ②年齢階級別人口割合の推移

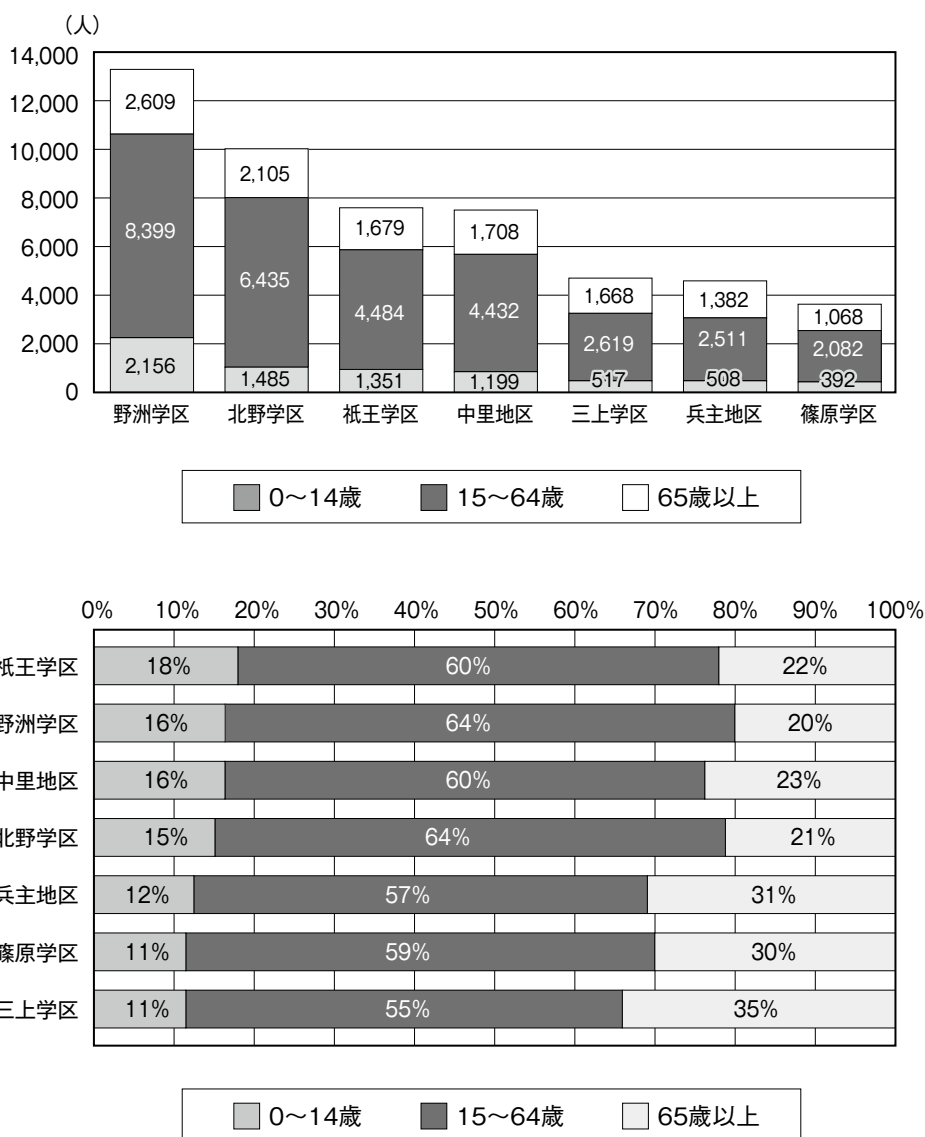
年少人口の割合、生産年齢人口の割合ともに減少の傾向は否めず、少子化・高齢化は進展するものと考えられます。



※資料：野洲市統計書（国勢調査 各年10月1日現在）

### ③学区別年齢別人口割

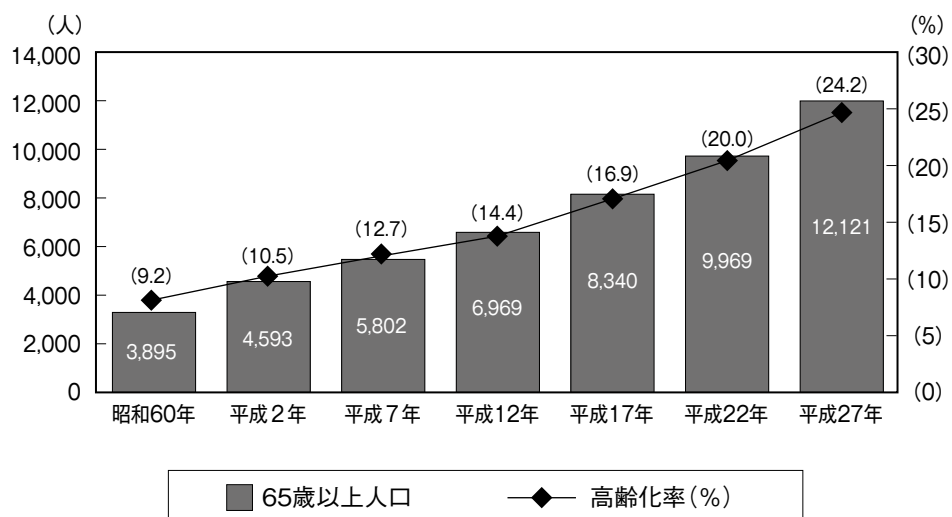
JR 野洲駅前野洲学区の人口が最も多く、住宅地開発の進んでいる北野学区・祇王学区・中里地区で人口の上位を占めています。また、0～14歳の割合が15%以上であるのも野洲学区・北野学区・祇王学区・中里地区となっています。



※資料：野洲市住民基本台帳（平成27年10月1日）

### (3) 高齢者の状況

平成27年には高齢者数は12,121人、高齢化率24.2%であり、年々増加傾向にあります。国は26.7%、滋賀県は24.0%で、野洲市は国よりは低く、県とは同程度の値です。



資料：国勢調査

野洲市住民基本台帳（平成27年10月1日現在）

滋賀県推計人口年報（平成27年10月1日現在）

総務省人口推計月報（平成27年10月1日現在）

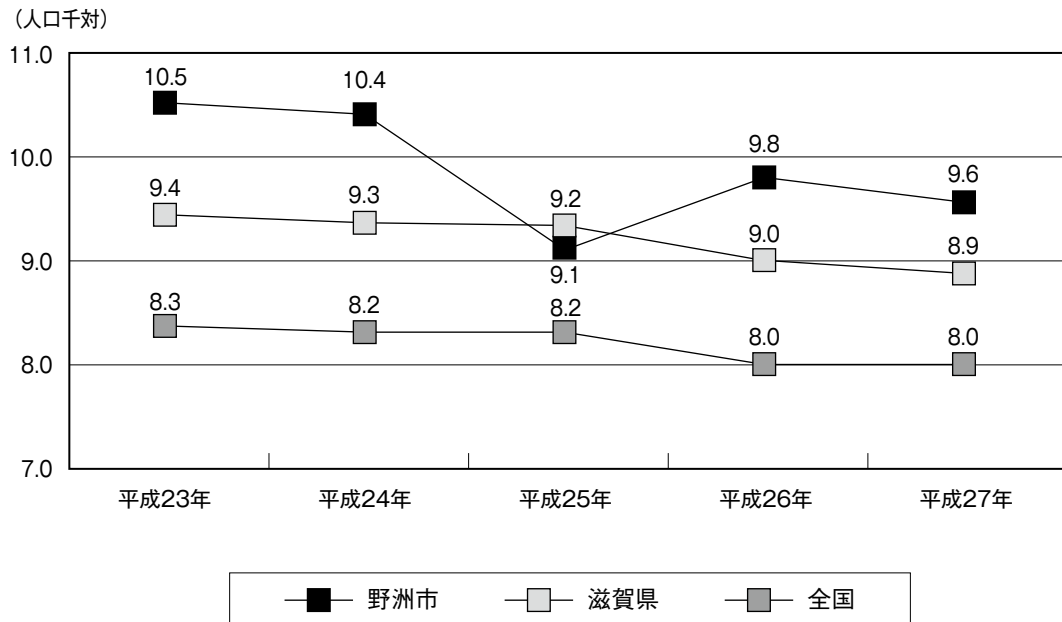
【解説】 高齢化率＝65歳以上の人口／総人口 × 100



## 2) 人口動態

### (1) 出生の状況

平成27年の野洲市の出生率は9.6で、全国や滋賀県よりも概ね高く推移しています。



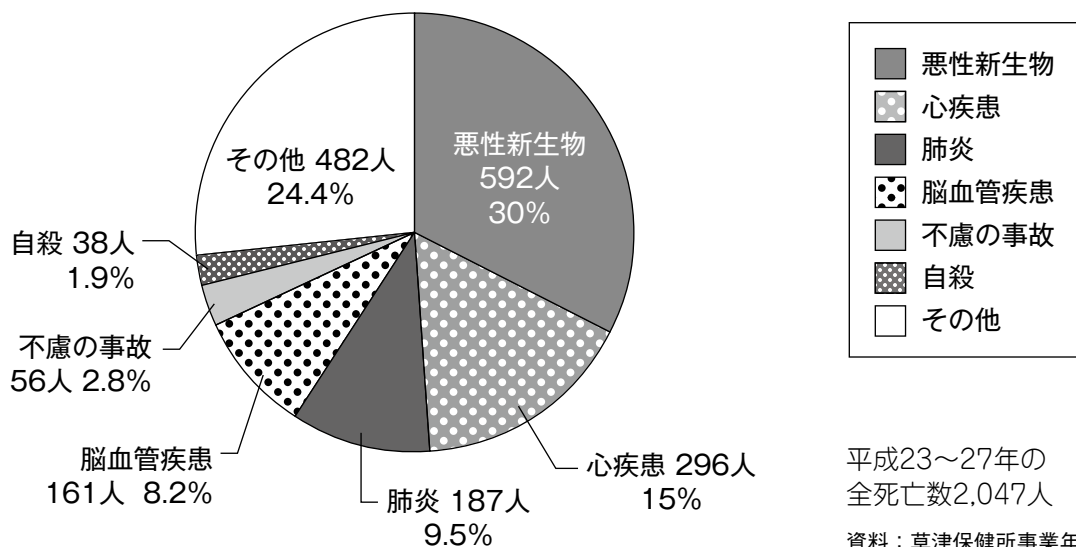
※資料：野洲市保健事業年報

【解説】出生率（人口千対）＝出生数／総人口×1,000

### (2) 死亡の状況

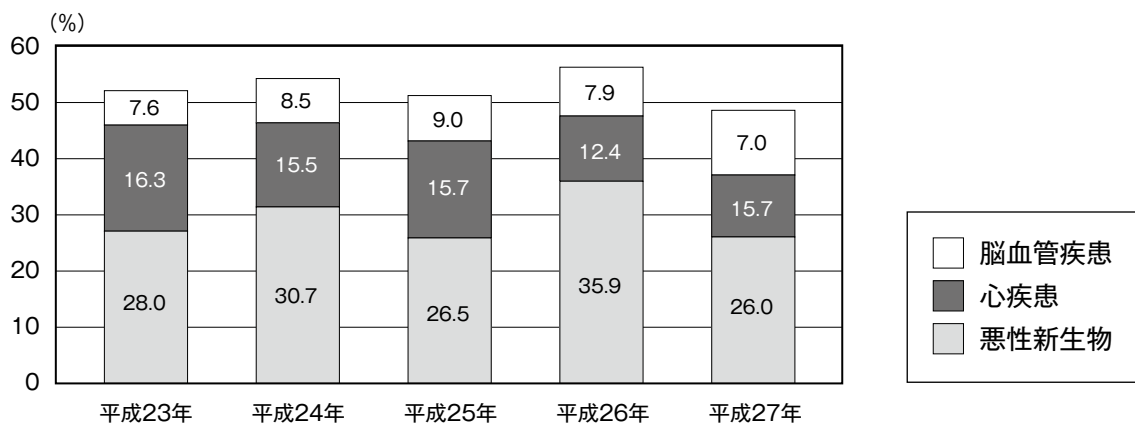
#### ①死因別死亡割合（平成23～27年）

死因の第1位は悪性新生物(がん)、第2位は心疾患、第3位は肺炎です。この順位は国、滋賀県も同様です。



## ②三大疾病死亡数および全死亡数に占める割合の年次推移

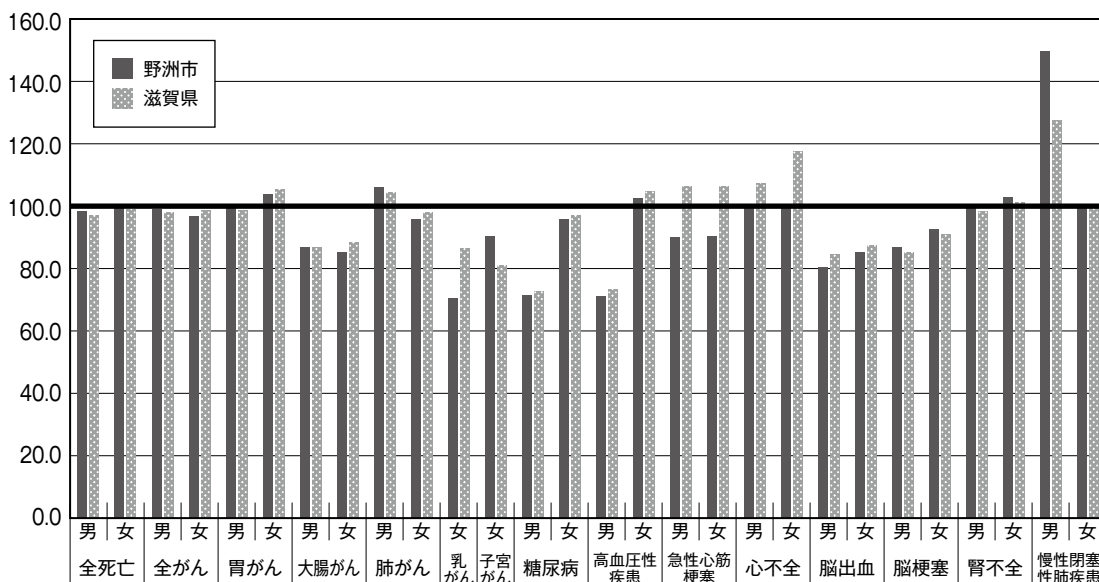
悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患の三大疾患が全死亡に占める割合は50%前後で推移しています。悪性新生物（がん）が毎年30%前後を占めて1位になっており、2位は心疾患、3位は脳血管疾患です。



※資料：草津保健所事業年報

## ③主な生活習慣病の標準化死亡比（平成16～25年）

全国と比較すると、男性では肺がん、腎不全、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、女性では胃がん、高血圧性疾患、腎不全の標準化死亡比が高くなっています。



資料：滋賀県健康づくり支援資料集（平成27年度版）

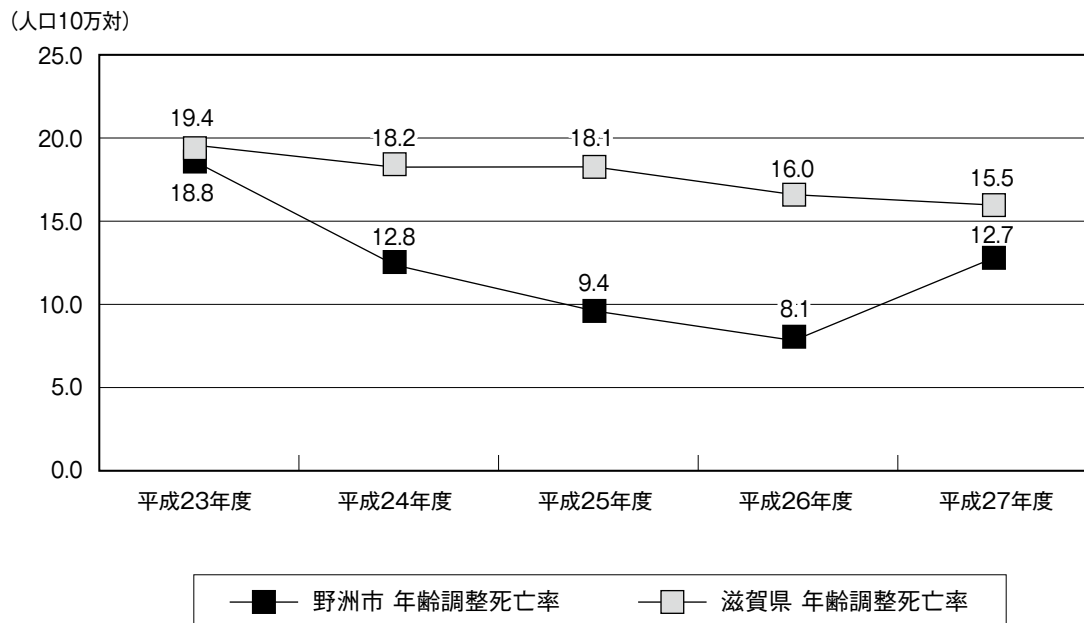
### 【解説】

標準化死亡比：ある地域の死亡率を年齢構成を他の地域の死亡率と比較できるように、年齢構成の違いを調整した指標で、全国を100としたもの

$$\text{標準化死亡比 (SMR)} = \frac{\text{観察集団の現実の死亡数}}{(\text{基準となる人口集団の年齢別死亡率} \times \text{観察集団の年齢別人口}) \text{の総和}} \times 100$$

#### ④年度別の自殺による年齢調整死亡率と死亡数の年次推移

平成23年から自殺者は減少傾向にあります。



資料：草津保健所事業年報

#### 【解説】

年齢調整死亡率：人口構成の異なる集団間で死亡率を比較するために一定の基準人口にあてはめて調整した指標

$$\text{年齢調整死亡率} = \frac{[\text{観察集団の各年齢(年齢階級)の死亡率}] \times [\text{基準人口のその年齢(年齢階級)の人口}]}{\text{基準人口の総人口}}$$

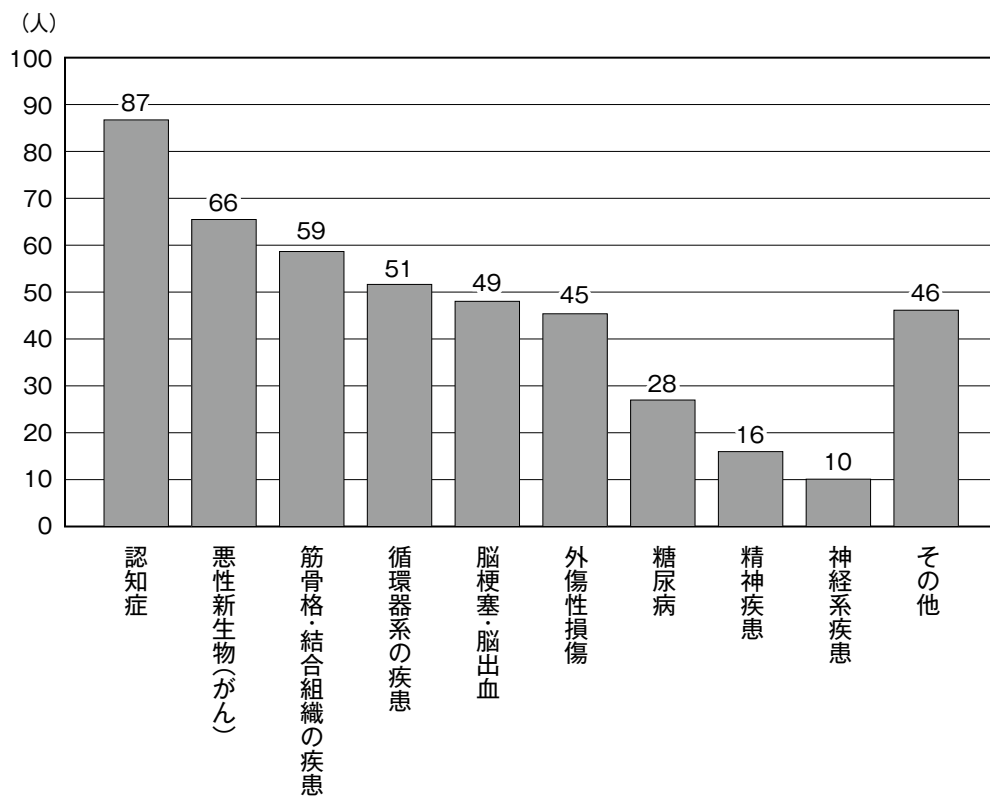
#### ⑤性別及び年齢別自殺者数

	年	年齢階級									総計
		総数	～19	20～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～	不明	
平成23年度	男	0	0	2	2	2	2	2	0	10	12
	女	0	0	1	0	0	0	1	0	2	
平成24年度	男	0	1	1	2	0	1	0	0	5	7
	女	0	0	1	0	0	0	1	0	2	
平成25年度	男	0	0	1	0	2	1	3	0	7	8
	女	0	0	0	0	0	1	0	0	1	
平成26年度	男	0	0	2	0	0	0	2	0	4	6
	女	0	0	0	0	0	1	1	0	2	
平成27年度	男	0	0	1	1	0	0	1	0	3	6
	女	0	0	0	0	0	0	3	0	3	

資料：地域における自殺の基礎資料（内閣府）

### 3) 介護保険制度 新規利用申請者の原因疾患分類

平成27年度に介護保険を新規申請した者457人の原因疾患をみると、認知症が最も多く、次いで悪性新生物（がん）、筋骨格・結合組織の疾患の順になります。



資料：介護保険制度 新規利用申請者の原因疾患分類（平成27年度）

## 4) 定期健(検)診と受診状況

### (1) 特定健診・特定保健指導

平成20年4月から特定健診・特定保健指導が開始されました。

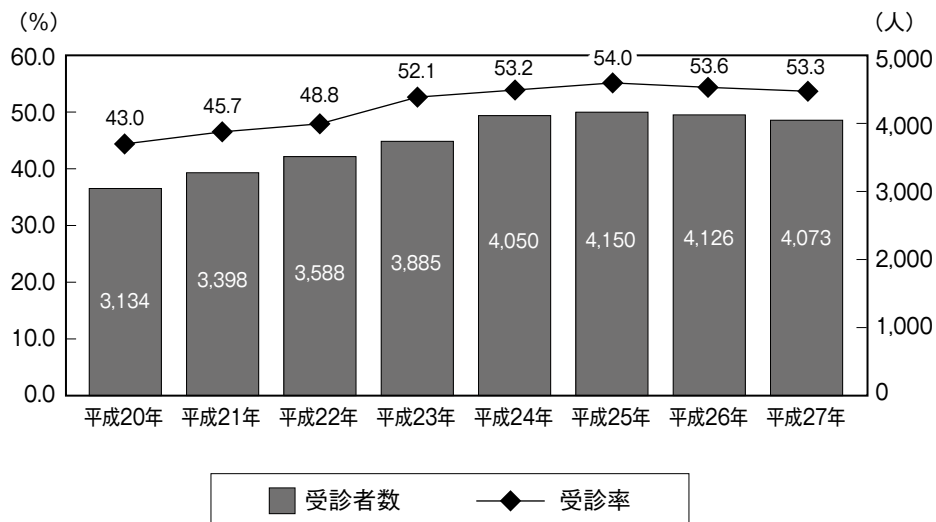
特定健診では、身体測定や血圧測定、血液検査、尿検査により、がんや心臓病、脳卒中等の生活習慣病の発症のリスクを調べることができます。加えて、特定保健指導では、このような生活習慣病の発症のリスクが高いメタボリックシンドロームの状態にある方やそのおそれのある方に対して、栄養や運動に関する生活習慣改善のためのアドバイスを行っています。

#### ① 特定健診受診者数・受診率の推移

平成23年度から、64歳以下の自己負担を廃止し、対象者全員無料で健診を受けられるようにしており、50%を越える受診率で県や国と比較しても高い傾向です。

(単位：人、%)

	野洲市		滋賀県	国
受診者数・率	4,073	53.3	38.2	36.3



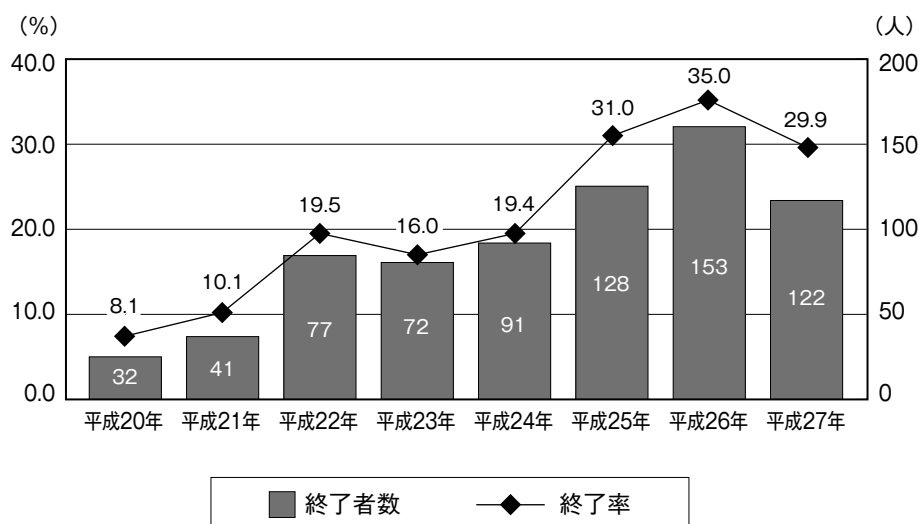
資料：特定健診・特定保健指導実施結果総括表

## ②特定保健指導終了者数・終了率

平成22年度から特定保健指導利用券の送付と未利用者への電話勧奨や訪問を実施し、終了率は高まっている状況です。

(単位：人、%)

	野洲市		滋賀県	国
終了者数・率	122	29.9	30.8	25.1

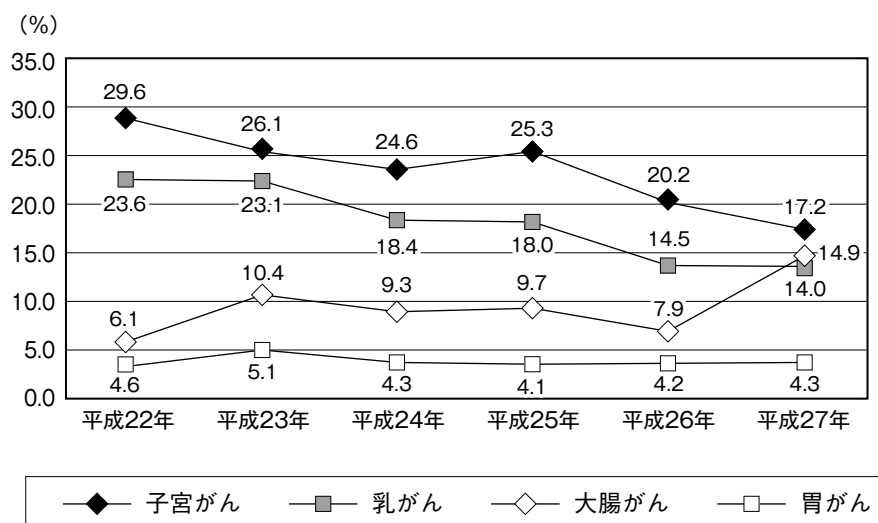


資料：特定健診・特定保健指導実施結果総括表

## (2) がん検診

野洲市では大腸がん、胃がん、子宮頸がん、乳がん検診を実施しています。

平成26年度から胃がん、平成27年度からは大腸がんの集団検診に加えて医療機関委託での検診を開始しています。子宮頸がんと乳がんについては、5歳刻みの節目年齢者に対する無料クーポン配布事業が、平成25年度で一巡したことから終了となり、その後の受診率は低下傾向にあります。

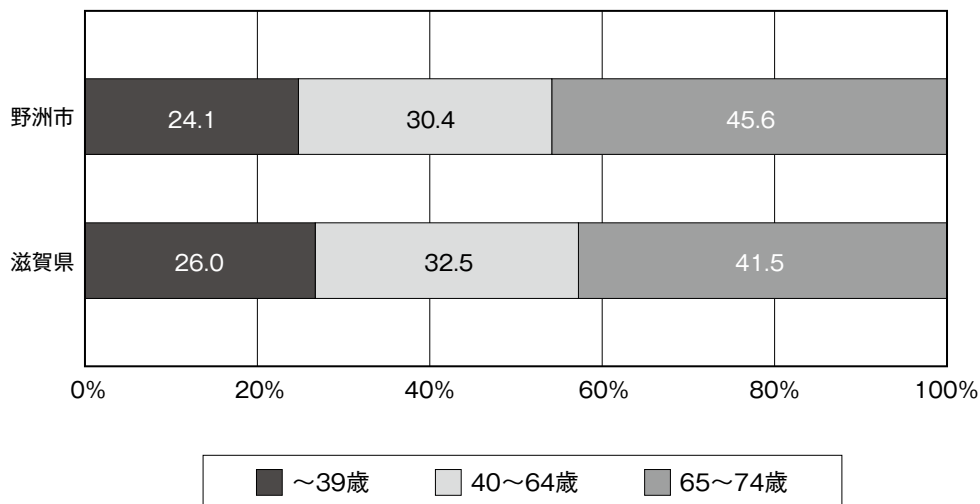


資料：滋賀県におけるがん検診実施状況

## 5) 国民健康保険

### (1) 国保被保険者の年齢構成（平成27年5月末時点）

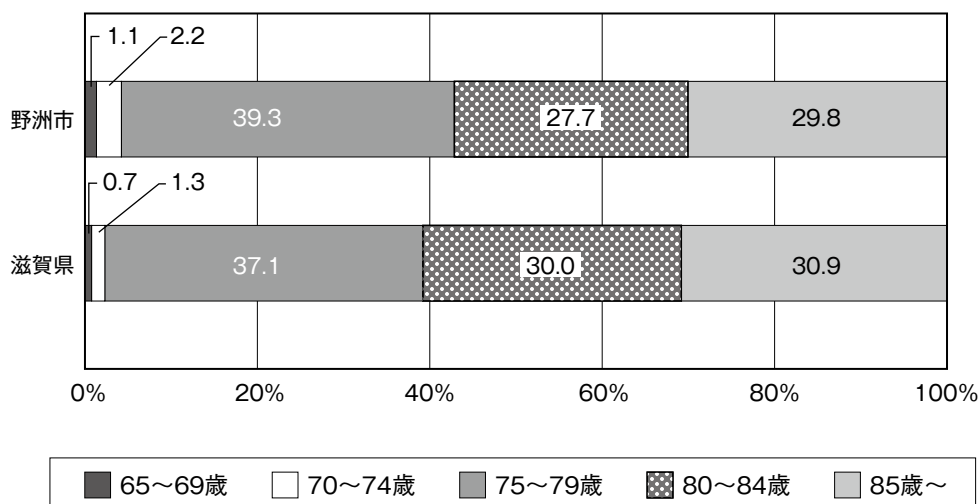
国保の被保険者割合は、65～74歳が45.6%と一番多く、次いで、40～64歳、39歳までとなっており、滋賀県に比べて高い年齢の割合が多くなっています。



資料：健康管理施策のための基礎資料集（平成28年）

### (2) 後期高齢者医療にかかる被保険者の年齢構成（平成27年5月末時点）

後期高齢者医療にかかる被保険者割合は75～79歳が一番多く、次いで、85歳以上、80～84歳までとなっています。



資料：健康管理施策のための基礎資料集（平成28年）

### 1 これまでの経過 .....

平成20年度から平成29年度を計画期間とした「野洲市ほほえみやす21健康プラン」では、これまで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んできました。

平成28年度から29年度に数値データのある目標について評価を行ったところ、「適度な食事量を認識、実践でき過食や肥満を減らす」「毎日朝食を食べる人が増える」「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」は悪化が見られましたが、「(安心して食べられる)野菜を毎日食べる人が増える」「外食する時は栄養成分表示を参考にする」「タバコを吸っている人を減らす」「悩みやストレスを解消できている人が増える」「一年に一度は必ず健診を受け、生活習慣の改善に取り組む人を増やす」は改善が見られました。

#### ほほえみやす 21 健康プランにおける現状値と評価

	1 次計画策定時	現状値	評価	
<b>栄 養</b>				
適度な食事量を認識、実践でき過食や肥満を減らす	男性 21.9% 女性 16.9%	27.5% 14.1%	× △	(ア)
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	—	—	—	—
栄養バランスを考えて食事をする人が増える	男性 66.5% 女性 74.5%	35.6% 53.7%	×※ ×※	(ア)
(安心して食べられる)野菜を毎日食べる人が増える	241.1g	276.9g	○	(ア)
外食する時は栄養成分表示を参考にする	男性 14.7% 女性 36.6%	28.2% 39.5%	○ △	(ア)
毎日朝食を食べる人が増える	男性 86.6% 女性 91.9%	81.0% 91.0%	× △	(ア)
<b>運 動</b>				
運動習慣者(1日30分以上運動を週2回、1年以上継続している人)が増える	男性 20.2% 女性 17.0%	24.3% 18.6%	△ △	(ア)
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	男性 63.8% 女性 76.4%	67.8% 66.2%	△ ×	(ア)



	1次計画策定時	現状値	評価	
歯				
歯周病の罹患率を減少させる	—	—	—	—
一人平均う歯数が減少する	1歳半0.02本 2歳半0.32本 3歳半0.72本	0.05本 0.23本 0.69本	× ○ △	(イ)
う歯のある幼児の割合が減少する	1歳半1.04% 2歳半 9.9% 3歳半21.4%	1.4% 8.3% 18.9%	△ △ △	(イ)
年1回歯の健診や歯面清掃のために歯医者に行く人が増える	—	—	—	—
毎食後、歯を磨く人が増える	—	—	—	—
タバコ				
タバコを吸っている人を減らす	男性45.9% 女性 4.4%	34.7% 5.5%	○ △	(ア)
タバコをやめたいと考えている人を増やす	—	—	—	—
ブリンクマン指数600以上の人を減らす	—	—	—	—
未成年者の喫煙者をなくす	—	—	—	—
人に迷惑をかける喫煙をなくす	—	—	—	—
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	—	—	—	—
禁煙や空間分煙に取り組んでいる施設が増える	—	—	—	—
心				
悩みやストレスを感じている人を減らす	男性60.5% 女性65.0%	67.1% 70.7%	× ×	(ア)
生きがいや趣味を持っている人が増える	—	—	—	—
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	—	—	—	—
健診				
一年に一度は必ず健診を受け、生活習慣の改善に取り組む人を増やす	胃がん 4.6%	3.2%	△	(ウ)
	大腸がん 5.9%	8.4%	△	(ウ)
	子宮頸がん 19.9%	16.8%	△	(ウ)
	乳がん 10.1%	14.6%	△	(ウ)
	特定健診 43.0%	53.3%	○	(エ)
	特定保健指導 8.1%	29.9%	○	(エ)

- (ア) 滋賀の健康・栄養マップ調査（平成27年度）
- (イ) 平成27年度版 歯つらつしが21（歯科保健資料集）
- (ウ) 滋賀県におけるがん検診実施状況
- (エ) 特定健診・特定保健指導実施結果総括表

**【 評 価 】**

- ：5% 以上改善
- △：現状維持
- ×：5% 以上悪化
- －：数値データなし

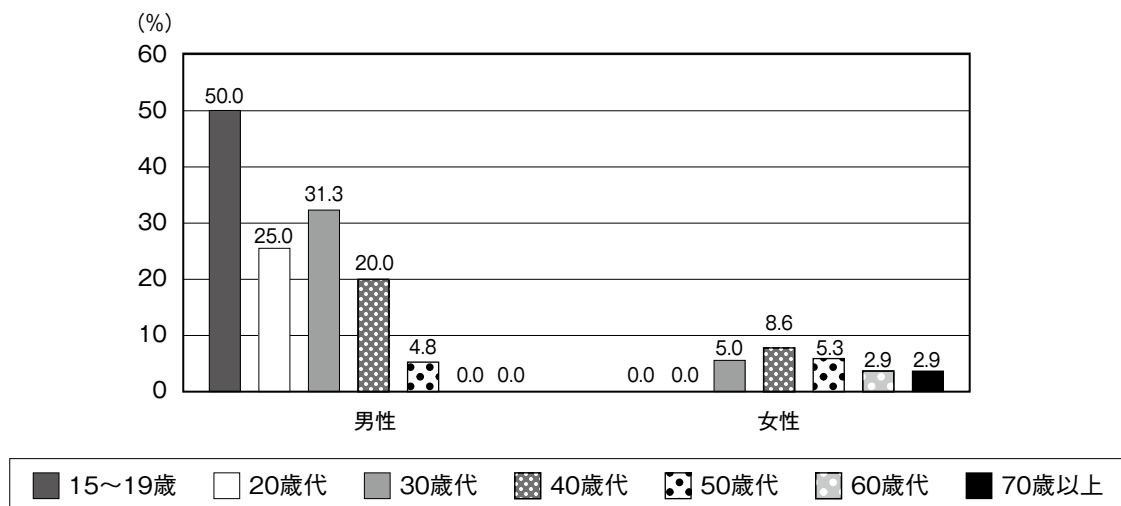
※栄養バランスは年度で設問が異なる影響から H16 年度より H27 年度が低値となっています  
H16 年度：「栄養のバランスを考えていろいろな食品をとるようにしている」の「はい」「いいえ」で「はい」と回答した人  
H27 年度：「食生活で気をつけているのは次のうちどれですか」で、9 項目の中から「穀類と魚介類・肉類・卵・大豆製品と、野菜を組み合わせた食事を心がけている」と回答した人

## 2 データからみる野洲市の現状 .....

### 1) 栄養・食生活

#### (1) 朝食を週に4～5日以上食べない人の割合

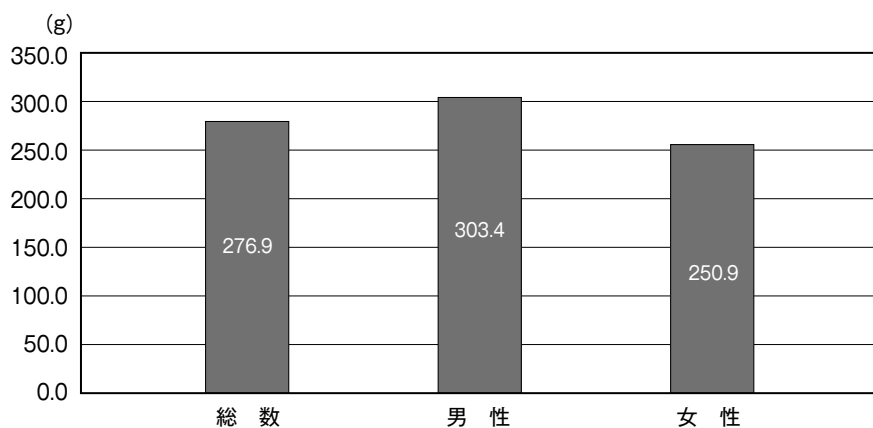
女性より男性の方が「朝食を食べない」人の割合が高くなっています。特に男性は若い年代ほど「朝食を食べない」人の割合が高くなっています。



資料：平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査

#### (2) 野菜の摂取量

健康いきいき21－健康しが推進プランーでは、20歳以上で野菜を1日350g以上食べることが目標とされています。平均の摂取量において、男性で約50g、女性で約100g不足しています。

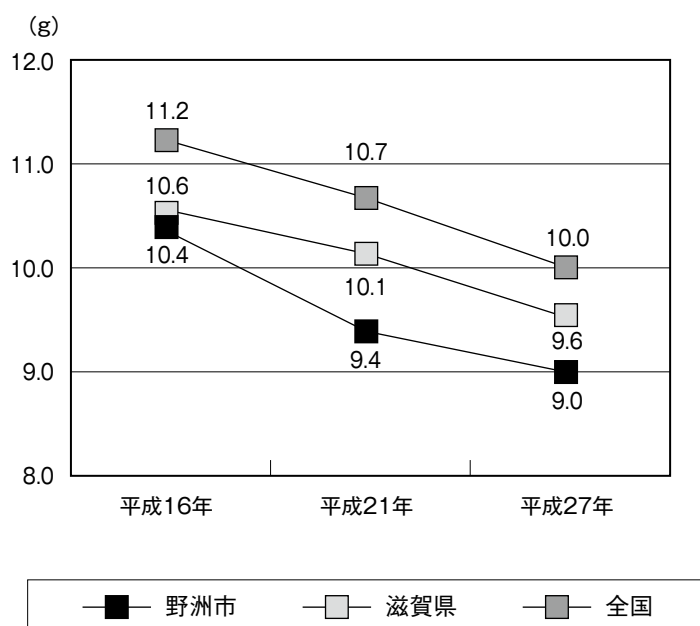


資料：平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査

### (3) 食塩の摂取量

健康いきいき 21 -健康しが推進プラン-では、20 歳以上で食塩を 1 日 8g にすることが目標とされています。また、日本人の食事摂取基準（2015 年版）では 20 歳以上で男性 8.0g 未満、女性 7.0g 未満が目標量とされています。

全国、滋賀県に比べて摂取量は少ないですが、20 歳以上の滋賀県の目標 8g、食事摂取基準の男性 8.0g 未満、女性 7.0g 未満は上回っています。

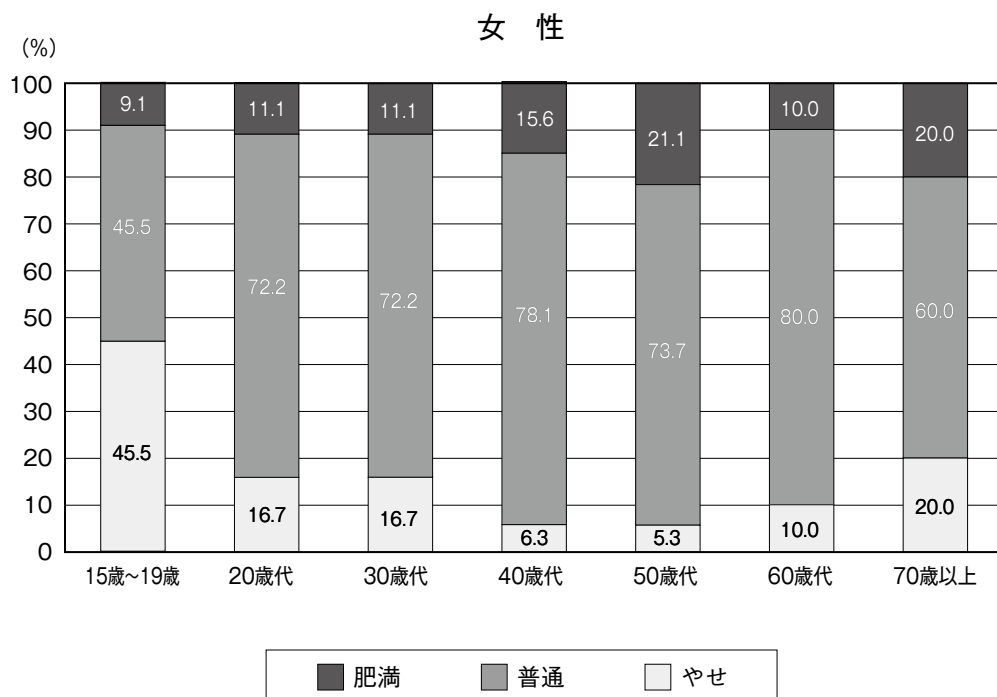
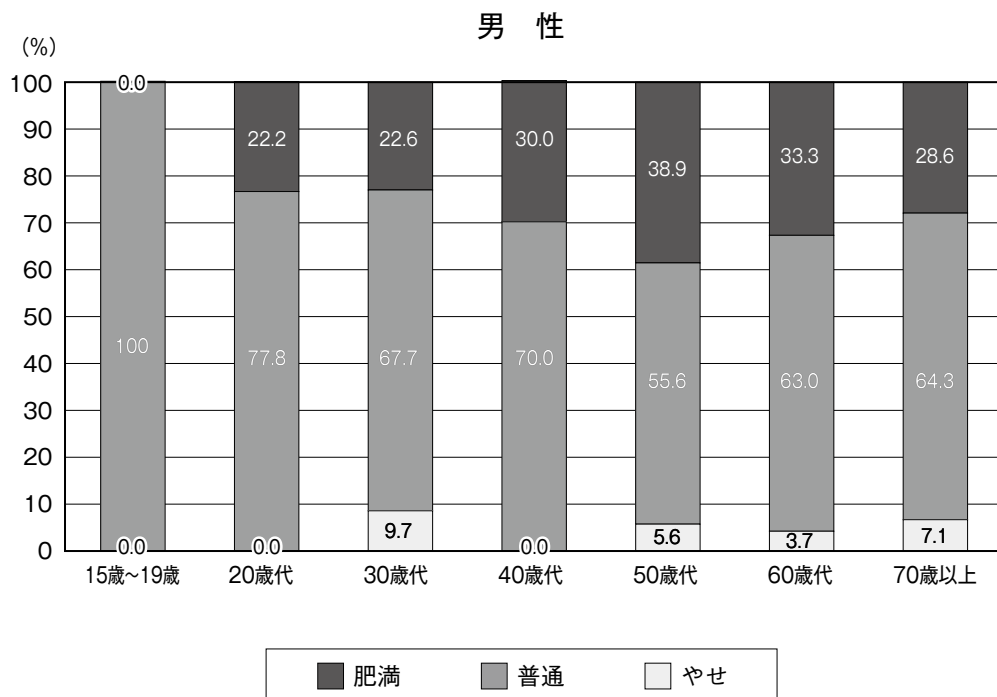


資料：平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査

#### (4) 肥満者およびやせの状況

20歳以上で女性より男性の方が肥満者の割合が多くなっています。滋賀県でも男性の肥満者の割合が40歳代で27.9%、50歳代で32.7%と割合が高く、3人に1人が肥満となっています。

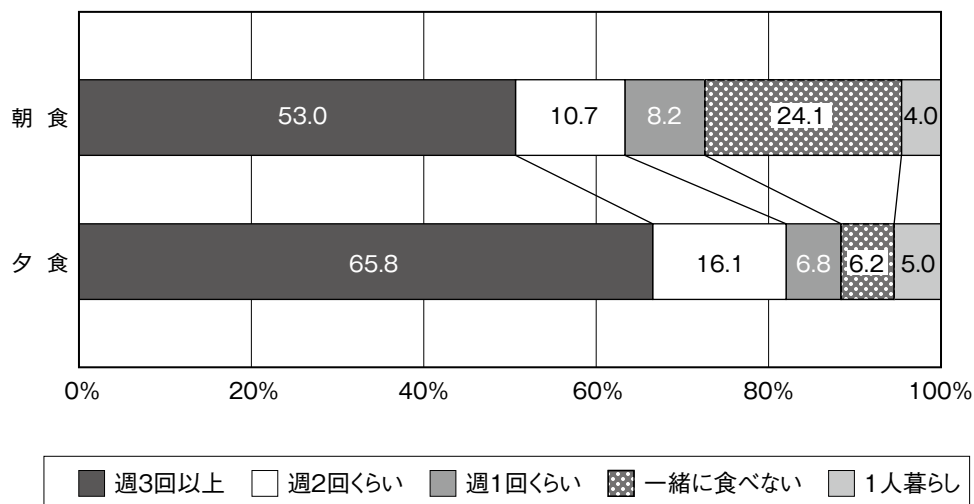
一方、30歳代以下では男性と比べて女性の方がやせの割合が多くなっています。



資料：平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査

### （５）一人で食事をする人の割合

一人で食事をする割合は朝食が24.1%、夕食が6.2%と、朝食の方が夕食より家族と一緒に食べる日はないという人が多くなっています。

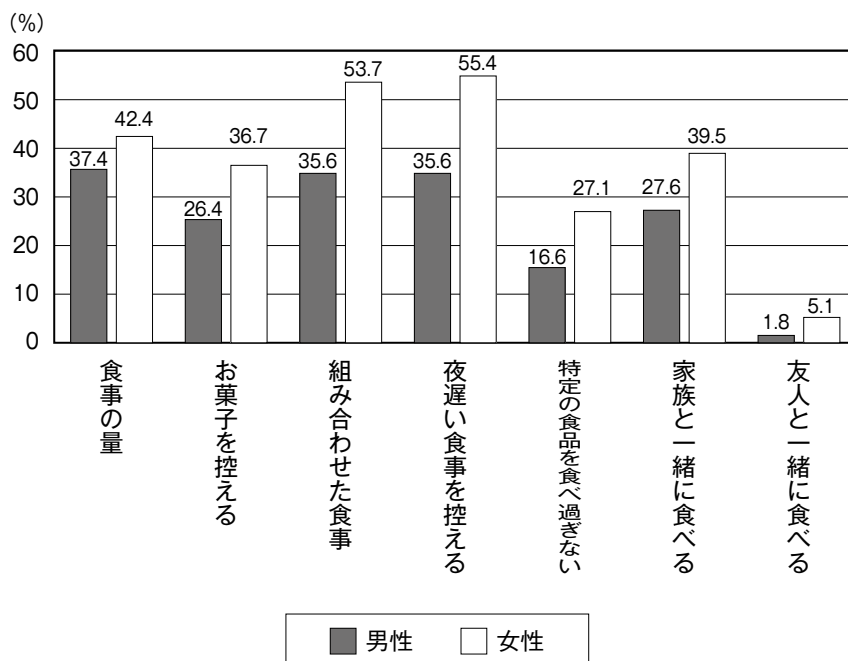


資料：平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査

### （６）食生活で気をつけていること

食生活で気をつけていることは、いずれの項目も男性より女性の方が割合が高くなっています。

なお、組み合わせた食事とは穀類（主食）と魚介類・肉類・卵・大豆製品（主菜）と、野菜（副菜）を組み合わせた食事を心がけることです。

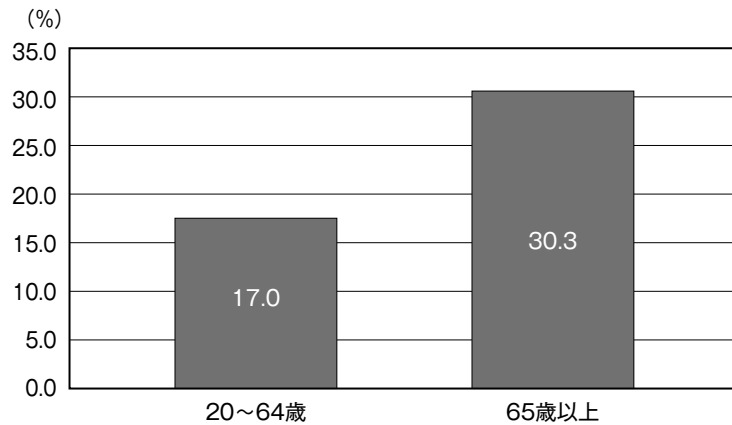


資料：平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査

## 2) 身体活動・運動

### (1) 運動習慣者の割合

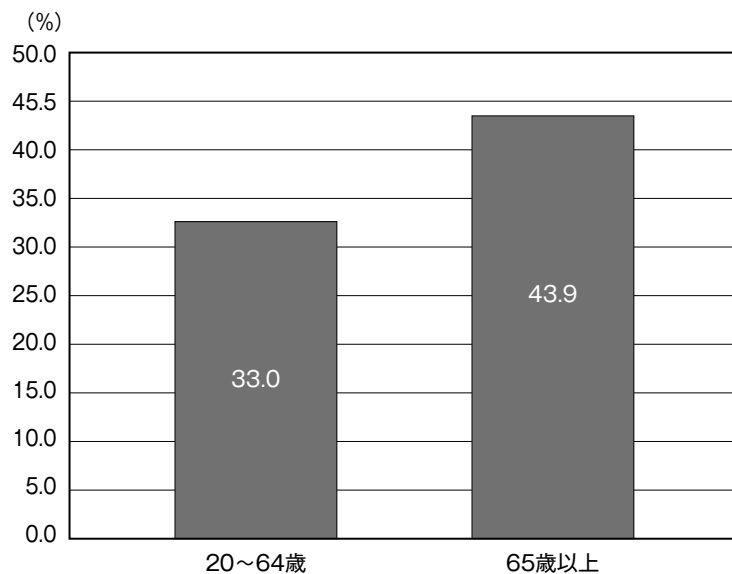
1日30分以上の運動を週2回、1年以上持続している、運動習慣者の割合は20～64歳で17.0%と30.3%である65歳以上の方が多くなっています。



資料：平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査

### (2) 徒歩10分の距離の移動手段が徒歩の人の割合

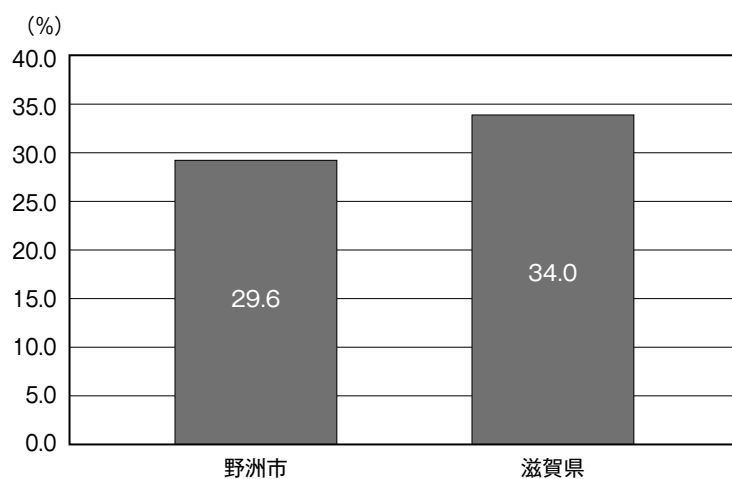
運動だけでなく、日常生活で身体を動かす身体活動も大切ですが、徒歩10分の距離の移動手段が徒歩の人の割合も運動習慣者と同じく20～64歳よりも65歳以上の方が多くなっています。



資料：平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査

### （３）ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について

健康いきいき 21－健康しが推進プランナーでは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉を知っている人の割合を 80% とすることが目標とされています。野洲市も滋賀県も 3 割程度と 3 人に 1 人しか知らないという状況です。



資料：平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査



# ロコモティブシンドローム

## ロコモティブシンドロームとは

身体を動かすために必要な運動器に障害や衰えがあり、運動能力や移動能力の低下をきたし、要介護状態となりやすい状態をロコモティブシンドロームといいます。

全身の様々な関節の可動域制限やサルコペニア（筋肉量低下、筋力・身体能力が低下した状態）等の筋力減少、筋力低下となる加齢現象や生活習慣が原因となります。若いときからの運動不足が影響し、全ての人にも起こってもおかしくない状態であり、高齢者では多くの人が当てはまります。

介護保険の要支援となる原因の1位は運動器障害であり、脳血管障害よりも高率です。ロコモティブシンドロームの予防こそが健康寿命延伸のための大きなポイントです。

## あなたもチェックしてみませんか

下記のチェックはロコモティブシンドロームの危険性に気づく簡便な自己チェックのツールとして平成19年に公益社団法人 日本整形外科学会から発表されているものです。

## 7つのロコチェック

※ひとつでもあてはまればロコモティブシンドロームの危険性があります。

- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要である
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 片足立ちで靴下が履けない
- ☐ 2kg程度の買い物（1ℓの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- ☐ 家庭でのやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろし等）が困難である



なお、平成25年には同学会から、運動能力の数値化によって、その後の運動等の努力による数値の改善が把握できるテスト法として「ロコモ度テスト」も発表されています。

ロコモ度テスト 公益社団法人 日本整形外科学会ホームページ

<http://www.joa.or.jp>

（文責 一般社団法人 守山野洲医師会 衛藤信之）

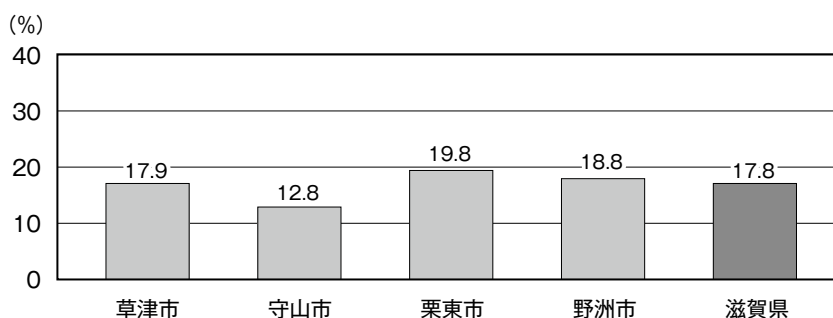
### 3) 歯の健康

#### (1) 3歳児健診における市町別むし歯有病者率

野洲市の有病者率は年々減少していますが、滋賀県よりは高くなっています。

(%)

	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
草津市	25.5	22.2	26.2	21.8	19.5	21.2	19.2	17.9
守山市	21.1	21.7	15.3	18.1	18.7	19.0	15.4	12.8
栗東市	26.8	25.0	22.4	24.4	18.5	22.6	18.5	19.8
野洲市	28.6	21.4	24.2	22.7	18.6	13.6	20.4	18.8
滋賀県	26.3	25.2	23.6	22.7	19.7	19.9	18.5	17.8



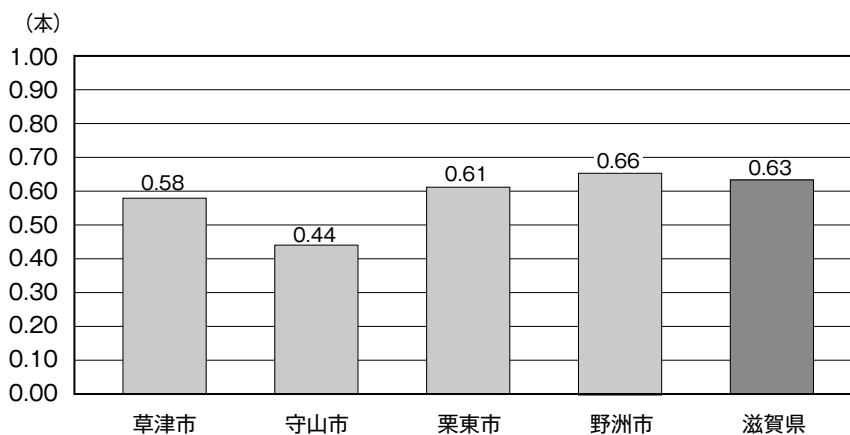
資料：平成27年度版 歯つらつしが21（歯科保健資料集）

#### (2) 3歳児健診における市町別一人平均むし歯数

野洲市のむし歯の数は減っていますが、滋賀県よりも多くなっています。

(本)

	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
草津市	1.08	1.03	0.93	0.74	0.41	0.79	0.69	0.58
守山市	0.74	0.69	0.50	0.61	0.63	0.56	0.49	0.44
栗東市	1.10	1.04	0.86	0.85	0.67	0.71	0.66	0.61
野洲市	1.18	0.72	0.76	0.73	0.69	0.52	0.69	0.66
滋賀県	1.04	0.98	0.88	0.83	0.69	0.72	0.65	0.63



資料：平成27年度版 歯つらつしが21（歯科保健資料集）

### (3) むし歯のある子どもの割合

野洲市のむし歯のある子どもの割合は、1歳6か月児健診では増加しており、滋賀県よりも高くなっています。また、3歳6か月児健診でも滋賀県と比べると高くなっています。

1歳6か月児健診 (％)

	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
野洲市	1.65	1.20	1.40	0.82	1.81	0.62	1.38	2.19
滋賀県	2.47	1.94	1.91	1.77	1.61	1.32	1.53	1.55

2歳6か月児健診 (％)

	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
野洲市	10.4	8.9	7.6	5.9	6.0	8.1	6.4	8.0

3歳6か月児健診 (％)

	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
野洲市	28.6	21.4	24.2	22.7	18.6	13.6	20.4	18.8
滋賀県	26.3	25.2	23.6	22.7	19.7	19.9	18.5	17.8
国	25.9	24.6	23.0	21.5	20.4	19.1	17.9	

資料：平成27年度版 歯つつしが21（歯科保健資料集）

### (4) 一人あたりのむし歯数

野洲市の一人あたりむし歯数は、1歳6か月児健診および3歳6か月児健診で滋賀県よりも多くなっています。

1歳6か月児健診 (本)

	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
野洲市	0.03	0.02	0.03	0.03	0.05	0.01	0.03	0.06
滋賀県	0.07	0.06	0.06	0.05	0.05	0.04	0.04	0.04

2歳6か月児健診 (本)

	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
野洲市	0.39	0.32	0.22	0.18	0.22	0.23	0.18	0.24

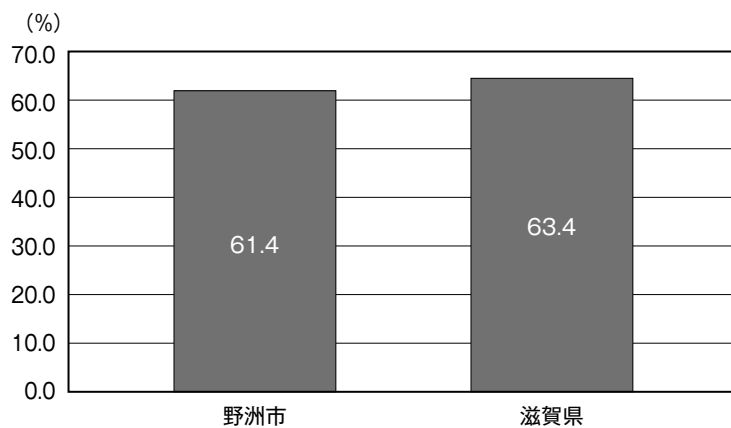
3歳6か月児健診 (本)

	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
野洲市	1.18	0.72	0.76	0.73	0.69	0.52	0.69	0.66
滋賀県	1.04	0.98	0.88	0.83	0.69	0.72	0.65	0.63
国	1.00	0.94	0.87	0.80	0.74	0.68	0.63	

資料：平成27年度版 歯つつしが21（歯科保健資料集）

### （５）よく噛んで味わって食べることに関心のある人の割合

滋賀県食育推進計画(第2次)では、よく噛んで味わって食べることに関心のある人の割合を 65% とすることが目標とされています。野洲市も滋賀県も目標を下回っています。



資料：平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査

### （６）80 歳以上で 20 本以上の自分の歯がある人の割合

滋賀県食育推進計画（第 2 次）では、80 歳以上で 20 本以上の自分の歯がある人の割合を 50% とすることが目標とされています。野洲市では、平成 27 年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査において、80 歳以上の 55.6% の人が 20 本以上の自分の歯を有しています。

# 噛ミング30 (カミングサンマル)

～ ひとくち30回以上噛んで食べよう ～

「噛ミング30 (カミングサンマル)」とは、ひとくち30回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズです。これまでの歯科保健は、80歳で20本以上の歯を保つ『8020 (ハチマルニイマル) 運動』と「う触」や「歯周病」の改善が中心でした。それに加えて、「食育」や「高齢者への誤嚥や窒息防止に重点を置いた対応」など、「食べ方」への支援が健康寿命の延長において重要である、との考え方に基づいた取組みのひとつです。

食べ方を育てる乳幼児期・学童期に、良く噛んで味わって食べる食習慣を身に付け、成人期にも継続することで、生活習慣病の予防、心身の健康保持増進などが期待できます。高齢期では、口腔機能の低下を予防し、QOL(人生・命・生活の質)を高くするために、よく噛むことは非常に重要です。

## よく噛んで食べるためには…

- ・規則正しい食生活を（ながら食べをせず食事に集中しましょう）
- ・よい姿勢で食べる（悪い姿勢で食べると歯や顎などに負担がかかります）
- ・バランス良く色々なものを食べる（固さ、大きさも、色々に調理して食べましょう）
- ・薄味にする（よく噛んで素材の味を楽しみましょう）
- ・食べ物が口の中にある間は飲み物を飲まないようにする（できるだけ食後にしましょう）
- ・食べ物の形がなくなるまで噛む（まずは、あと10回多く噛みましょう）
- ・今の一口を飲み込んでから、次の一口を（一口ごとに箸を置くと良いでしょう）

## 「よく噛む」ことの8大効果 ～「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう～

ひ

### 肥満予防

ゆっくりよく噛んで食べると満腹中枢が刺激されます。  
また、エネルギー代謝を活発にします。

は

### 歯の病気予防

よく噛むことにより、唾液がたくさん出て歯周病やむし歯の原因菌を洗い流します。

み

### 味覚ハッキリ

よく噛むと味わいがふかくなります。たとえば、ごはんはよく噛むと唾液と混じり甘く感じられます。

が

### ガン予防

唾液中の酵素が食物中の発ガン毒性を消します。よく噛むと唾液がたくさん出ます。

こ

### 言葉もハッキリ

よく噛んで食べると舌がよく動きます。舌がスムーズに動くと言葉をはっきりします。

い

### 胃腸が快調

よく噛むことにより、食べ物が細かく碎かれると同時に唾液がたくさん出るので消化を助けます。

の

### 脳の発達・老化予防

よく噛むと脳に多くの血が流れ、脳が活性化します。

ぜ

### 全力投球を応援

力を出すときに歯をくいしばることができます。



野洲市食育推進マスコット  
「おちゃわんくん」

## 4) 喫煙

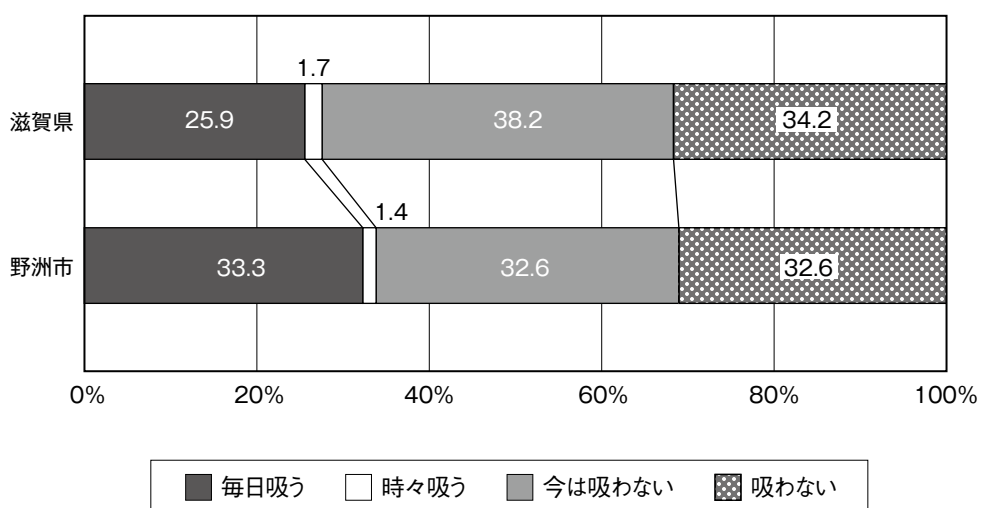
### (1) 喫煙の状況

男性も女性も「毎日吸う」と回答している喫煙者の割合が、滋賀県より多くなっています。

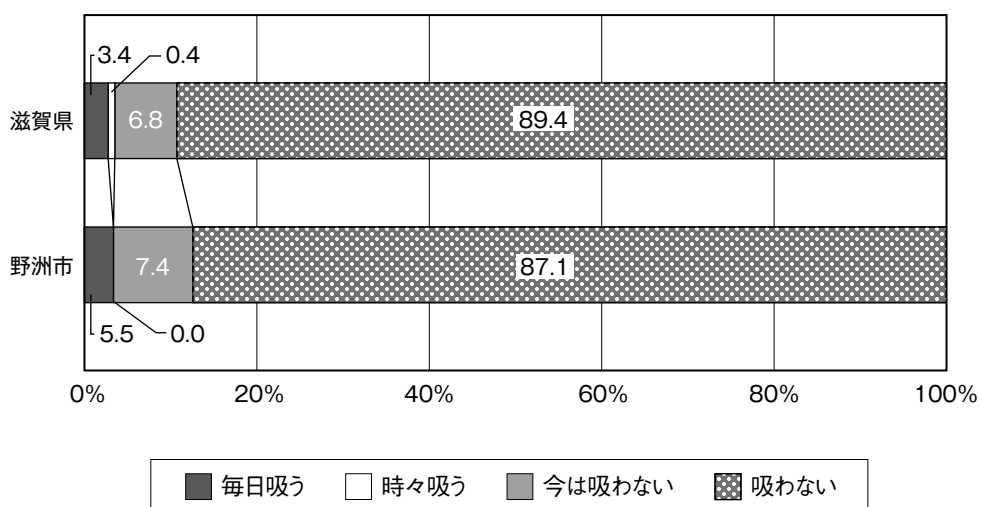
(%)

	男 性		女 性	
	野洲市	滋賀県	野洲市	滋賀県
毎日吸う	33.3	25.9	5.5	3.4
時々吸う	1.4	1.7	0.0	0.4
今は吸わない	32.6	38.2	7.4	6.8
吸わない	32.6	34.2	87.1	89.4

喫煙の割合（男性）



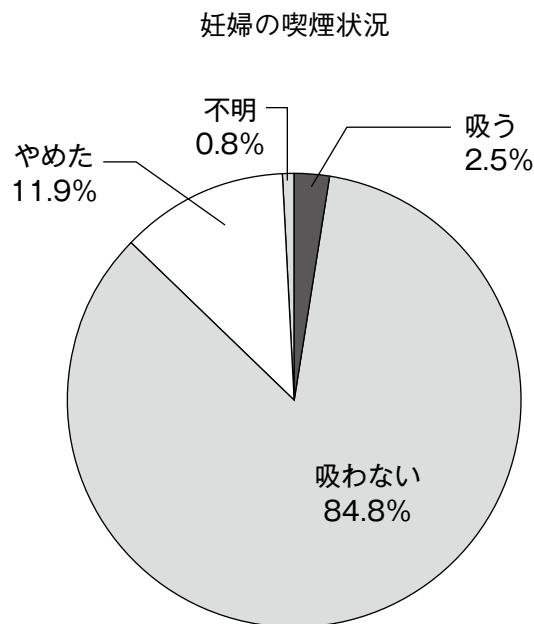
喫煙の割合（女性）



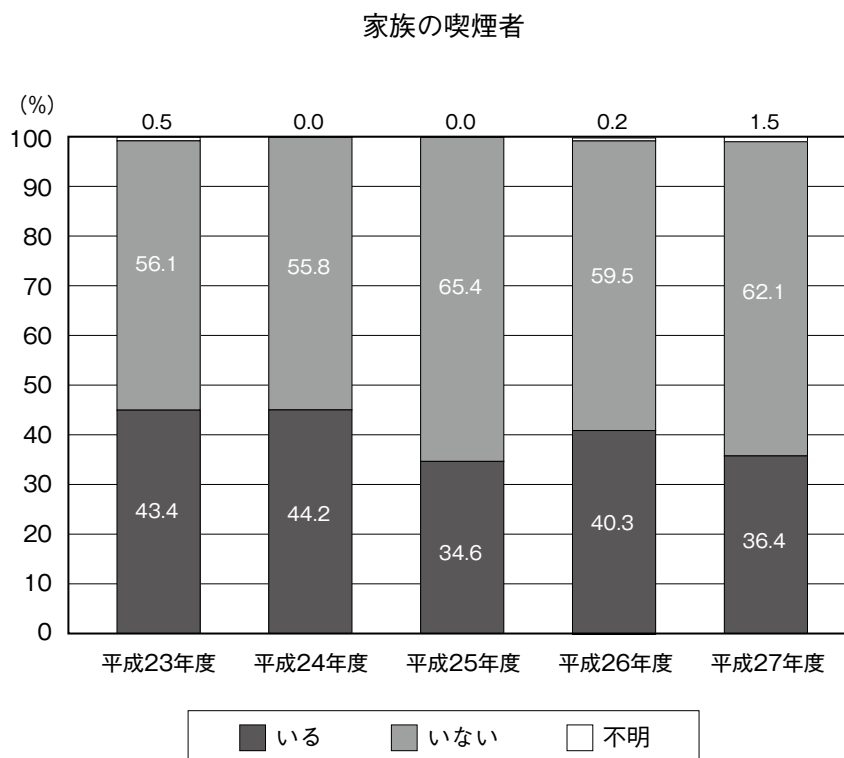
資料：平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査

## （２）妊婦を取り巻く喫煙の状況

前述の女性全体の喫煙者の割合（5.5%）より吸う人は少なくなっています。家族の喫煙者の割合は 4 割程度で横ばいの状況です。



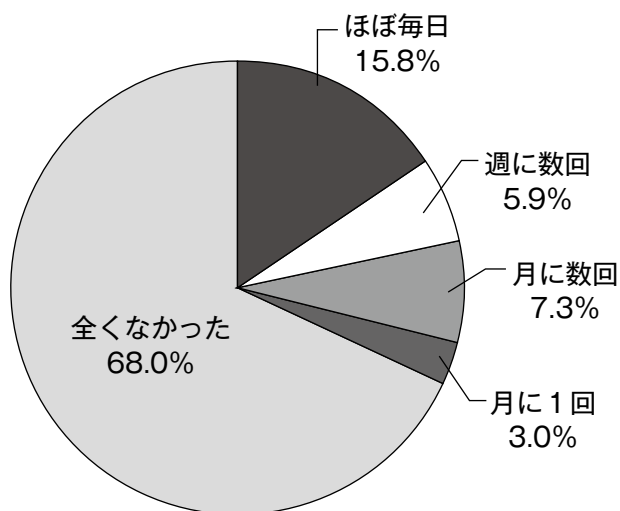
資料：平成27年度 妊娠届出時



資料：妊娠届出時

### （３）受動喫煙の状況

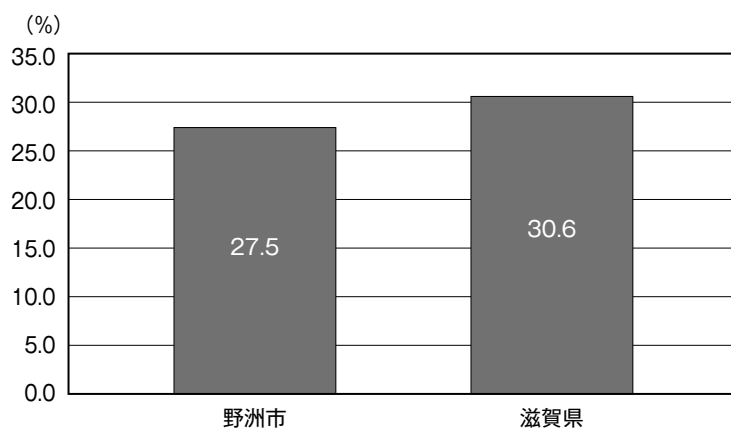
家庭で自分以外の人吸っていたタバコの煙を吸う機会があった人の割合はほぼ毎日の方が16%、月に1回まで含めると約3割の人が受動喫煙の機会があったという状況です。



資料：平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査

### （４）COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

健康いきいき21ー健康しが推進プランーでは、COPD（慢性閉塞性肺疾患）という言葉を知っている人の割合を80%とすることが目標とされています。野洲市も滋賀県も3割程度と3人に1人しか知らないという状況です。



資料：平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査



# COPD (慢性閉塞性肺疾患)

## 肺の生活習慣病 COPD

COPD とは、慢性閉塞性肺疾患のことをいい、別名「タバコ病」とも呼ばれています。喫煙を続けることでタバコの煙が徐々に肺を壊し、ゆっくりと呼吸機能を低下させていく病気です。肺は、人の活動に必要な酸素を体に取り込み、不要な二酸化炭素を体外に出す機能がありますが、COPD になるとこの機能が低下してしまい、息切れや呼吸困難などの症状が出るようになります。

COPD の 8～9 割は喫煙者で、ヘビースモーカーであるほど COPD の発症リスクが高くなります。また、周囲の人が喫煙者の煙を吸い込む受動喫煙でも、COPD や肺がんなどの様々な健康障害を引き起こします。

## 世界の死亡原因の推移

1990 年	2020 年
1. 虚血性心疾患	1. 虚血性心疾患
2. 脳血管障害	2. 脳血管障害
3. 下部呼吸器感染症	3. COPD
4. 下痢性疾患	4. 下部呼吸器感染症
5. 分娩に伴う疾患	5. 呼吸器がん
6. COPD	6. 交通事故
7. 結核	7. 結核
8. 麻疹	8. 胃がん
9. 交通事故	9. HIV
10. 呼吸器がん	10. 自殺

(出典：WHO (世界保健機構))

## COPD が進行するとどうなるの？

COPD が進行すると、少し体を動かすだけでも十分な酸素が取り入れられない状態（低酸素血症）が起きようになります。重症化すると在宅酸素療法がおこなわれるようになったり、様々な合併症が起きやすくなったりします。

### 重症化すると

- ・ 激しい咳が慢性化する
- ・ 平地でも、息切れする
- ・ 自宅での酸素吸入が必要となる
- ・ 外出に携帯酸素が必要となる



### 呼吸機能低下に伴う合併症

肺がん、肺炎、心不全、骨粗しょう症（全身が衰弱し、肺の病気だけでなく、心不全や糖尿病、脳卒中、骨粗しょう症など、肺以外の病気を合併することが多くあります。）

## 自分、家族の健康のために禁煙しよう

COPD を予防する、または進行を遅らせるためには、禁煙することが一番です。また、受動喫煙により、周りの人も COPD の危険にさらされます。自分の健康のため、家族の健康のために禁煙しましょう。

### 禁煙を成功させるために

- ・ たばこに関連するものをすべて捨てる
- ・ 自分の喫煙行動を記録しておく
- ・ 家族や職場に協力してもらう
- ・ 禁煙外来を受診する



(文責 滋賀県南部健康福祉事務所 株本加純)

## 5) 心の健康

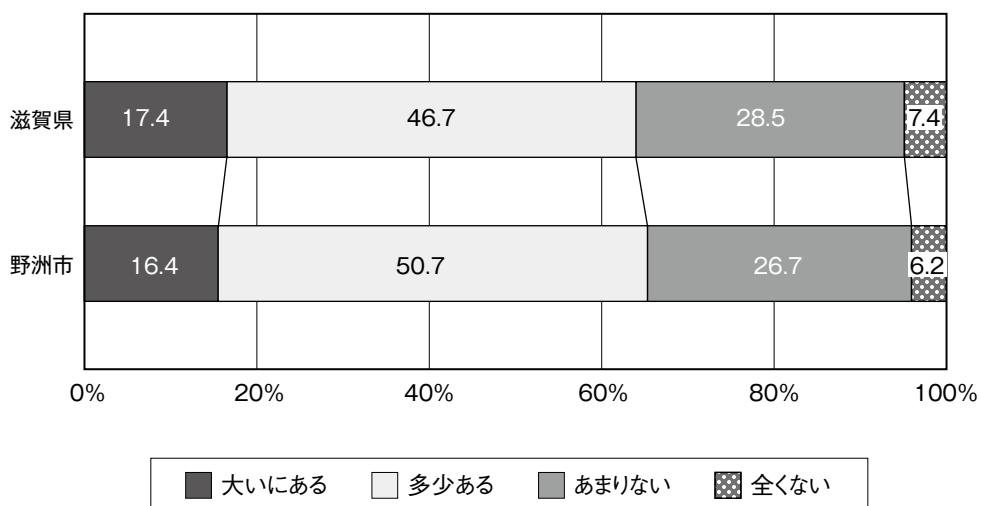
### (1) 1 か月間の不満・悩み・苦勞・ストレスの有無について

男性では「多少ある」と答えた人の割合が、滋賀県より多くなっています。女性では、滋賀県と同じ傾向です。

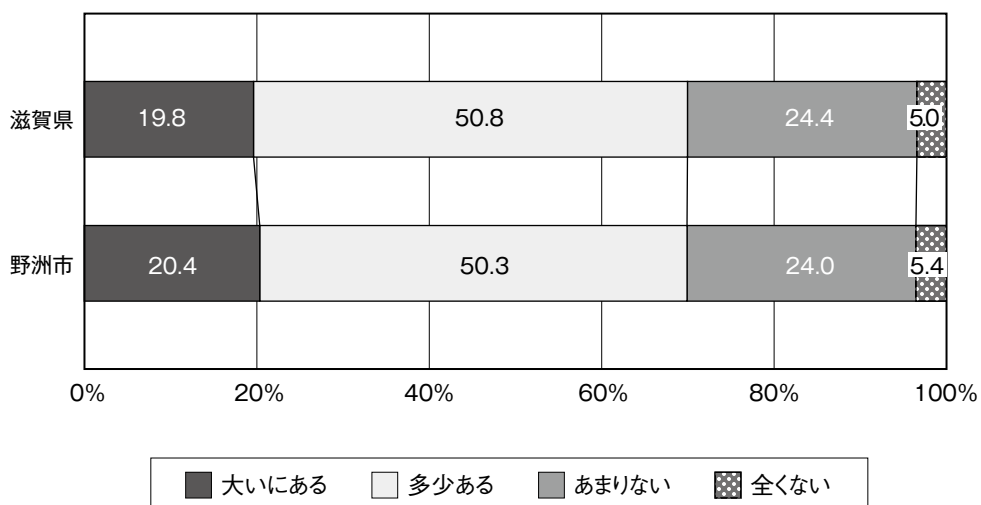
(%)

	男 性		女 性	
	野洲市	滋賀県	野洲市	滋賀県
大いにある	16.4	17.4	20.4	19.8
多少ある	50.7	46.7	50.3	50.8
あまりない	26.7	28.5	24.0	24.4
全くない	6.2	7.4	5.4	5.0

この1 か月間に不満・悩み・苦勞・ストレスなどを感じましたか（男性）



この1 か月間に不満・悩み・苦勞・ストレスなどを感じましたか（女性）



資料：平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査

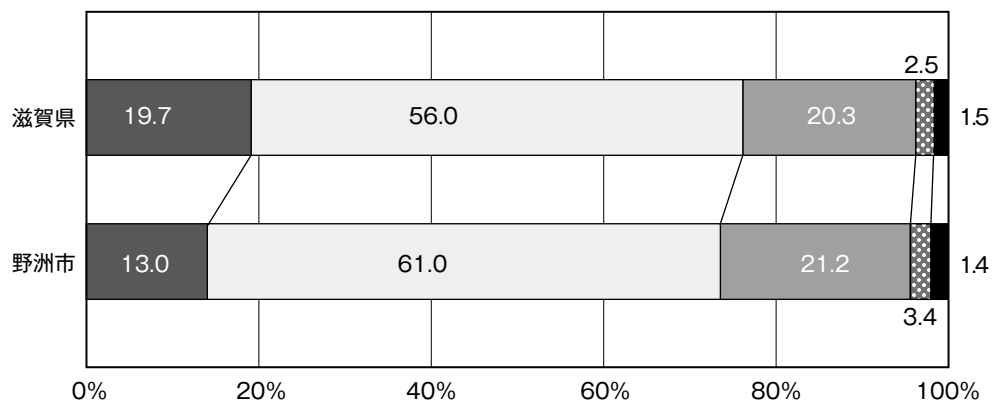
## (2) 睡眠による休養の程度について

男性では、滋賀県と比べて「十分とれている」の割合が低くなっています。女性では、滋賀県と比べて「あまりとれていない」の割合が高くなっています。

(%)

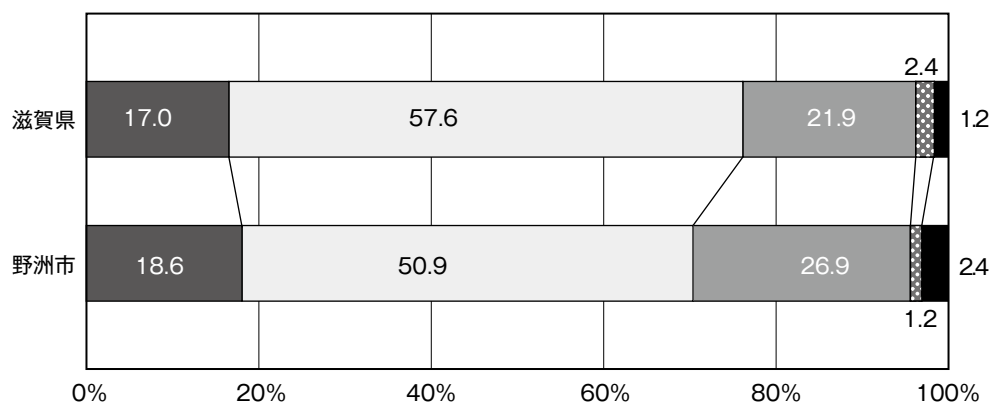
	男 性		女 性	
	野洲市	滋賀県	野洲市	滋賀県
十分とれている	13.0	19.7	18.6	17.0
まあとれている	61.0	56	50.9	57.6
あまりとれていない	21.2	20.3	26.9	21.9
まったくとれていない	3.4	2.5	1.2	2.4
わからない	1.4	1.5	2.4	1.2

普段の睡眠で休養が十分とれているか（男性）



■ 十分とれている    □ まあとれている    ■ あまりとれていない    ■ まったくとれていない    ■ わからない

普段の睡眠で休養が十分とれているか（女性）



■ 十分とれている    □ まあとれている    ■ あまりとれていない    ■ まったくとれていない    ■ わからない

資料：平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査

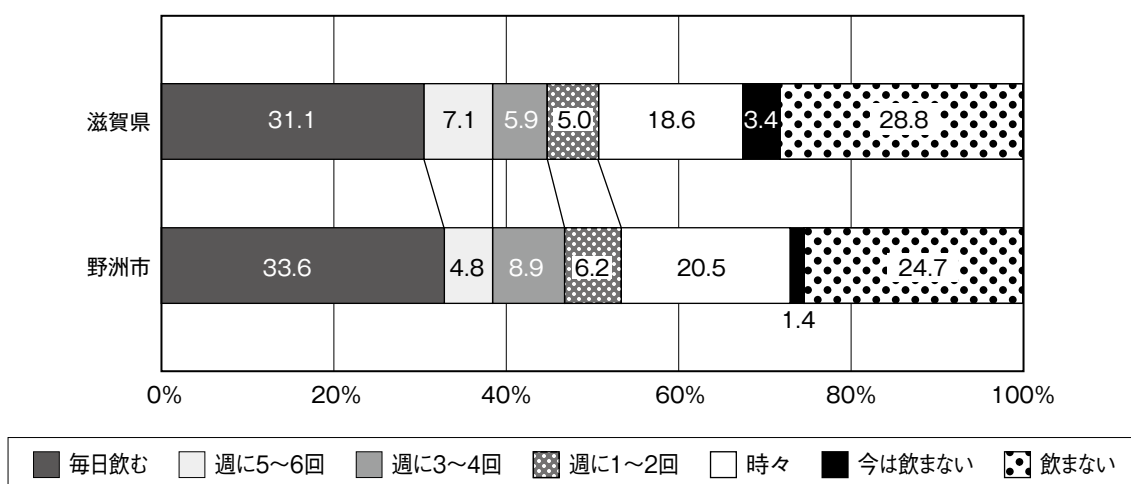
### (3) 飲酒について

男性では滋賀県と同様、3割超が毎日飲酒すると答えています。また、飲酒しない人の割合は、4人に1人となっています。女性では滋賀県と同様、5%ほどが毎日飲酒すると答えています。

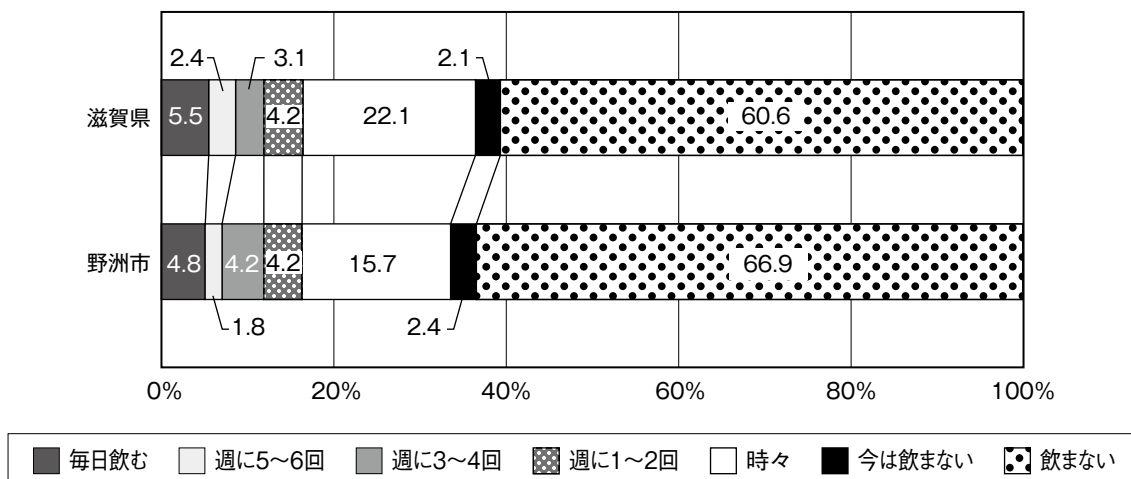
(%)

	男 性		女 性	
	野洲市	滋賀県	野洲市	滋賀県
毎日飲む	33.6	31.1	4.8	5.5
週に5～6回	4.8	7.1	1.8	2.4
週に3～4回	8.9	5.9	4.2	3.1
週に1～2回	6.2	5.0	4.2	4.2
時々	20.5	18.6	15.7	22.1
今は飲まない	1.4	3.4	2.4	2.1
飲まない	24.7	28.8	66.9	60.6

アルコールを飲む頻度（男性）



アルコールを飲む頻度（女性）



資料：平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査

### 3 推進委員会でのこれまでの取組 .....

#### 1) 部会活動

##### (1) 情報・環境部会

	内 容
平成20年度	プランの周知について ミニパンフレット作成（プラン周知） 健康を考える会の評価のためのアンケートの内容確認 今年度のまとめと次年度の方向性について
平成21年度	ミニパンフレット利用の評価 ミニパンフレット第2弾 歯編の作成 第3期健康を考える会の運営（第4期のあり方検討） 1・2期健康を考える会の評価方法 OB アンケートによる評価（案）の検討
平成22年度	健康を考える会について 第1・2期委員へアンケート実施とその評価 健康づくりリーダー研修会における結果報告の実施 ヘルスのつどいについて 重点テーマ「歯」「タバコ」に沿ったアンケート内容の確認と実施
平成23年度	「かかりつけ歯科医をもちましょう」啓発チラシの作成 健康を考える会について テーマ設定による継続
平成24年度	歯の取り組みについて 啓発チラシの活用 栄養の取り組みについて 啓発チラシの作成 20・30代には「朝食欠食」、50・60代には「エネルギーの適正摂取」 のことを中心に、野菜の摂取量増加をはかるもの
平成25年度	中間評価の実施
平成26年度	中間評価の実施・まとめ 運動ガイドの作成「これならできる！わたしの+10（ぶらすてん）」 運動ガイド評価シートの作成
平成27年度	第5期健康を考える会の振り返り 啓発活動の実施 やすまる広場・オクトーバーフェスト&ジャズフェス in 野洲

## (2) 活動部会

	内 容
平成20年度	活動部会における今年度の取り組みについて 「ヘルスのつどい」の開催（全体運営） 「三行詩&川柳」の募集について
平成21年度	「ヘルスのつどい」の開催（全体運営） ※「にっこりまつり 収穫祭」と同時開催 「健康づくり三行詩・川柳」の募集・選考 「健康を考える会活動報告会」「健康づくりリーダー研修会」の運営
平成22年度	「ヘルスのつどい」の開催（全体運営） ※「にっこりまつり 収穫祭」と同時開催 7学区合同健康を考える会・健康づくり研修会の企画・運営
平成23年度	「ヘルスのつどい」の開催（全体運営） ※「にっこりまつり 収穫祭」と同時開催 7学区合同健康を考える会・健康づくり研修会の企画・運営
平成24年度	「ヘルスのつどい」の開催 ※「にっこりまつり 収穫祭」と同時開催 「かかりつけ歯科医をもちましよう」チラシにて啓発 かむ力チェック（咀嚼力判定ガム）で関心をひいて啓発 歯の写真展募集・選考 7学区合同健康を考える会・健康づくり研修会の企画・運営
平成25年度	やすまる広場での啓発活動 商工フェアでの啓発活動 7学区合同健康を考える会・健康づくり研修会の企画・運営
平成26年度	学習会「特定健診・特定保健指導について」 特定健診・特定保健指導のチラシ案の作成 7学区合同健康を考える会・健康づくり研修会の企画・運営
平成27年度	特定健診・特定保健指導啓発チラシの作成 やすまる広場で啓発チラシのプレ配布・アンケート実施 7学区合同健康を考える会・健康づくり研修会の企画・運営

## 2) 啓発活動

### (1) ヘルスをつどい

以下の内容で啓発を行いました。

	内 容
平成20年度	健康を考える会の活動紹介（パネル展示） 健康チェックコーナー （体脂肪&活力年齢チェック、血管年齢測定（アルテット・ライト）、 血流観察（血管美人）、足指力チェック） 健康相談 三行詩・川柳 作品展示および一般投票 守山野洲医師会による 骨粗しょう症検診 健康推進員による手づくりおやつを試食「りんごのほったら菓子」 健康を考える会活動報告会 講演「笑い与健康～ストレスと上手につきあう健康づくり～」 講師 大平 哲也 さん
平成21年度	健康チェックコーナー （足指力チェック、肥満度チェック、血流観察、血管年齢測定） 健康相談 守山野洲医師会による 骨粗しょう症検診 健康づくりパネル展示 講演「脱生活習慣病大作戦 ～健やかな「こころ」と「からだ」をつくろう～」 講師：滋賀大学名誉教授 豊田 一成 さん
平成22年度	健康チェックコーナー （咬合力測定、位相差顕微鏡で歯周病菌チェック、 唾液潜血反応チェック、呼気一酸化炭素濃度測定） 健康相談・タバコ相談 滋賀県歯科医師会湖南支部による 歯科保健相談 健康づくりパネル展 「家族でハミガキ」写真展 守山野洲医師会による 骨粗しょう症検診
平成23年度	健康チェックコーナー （咬合力測定、位相差顕微鏡で歯周病菌チェック、 唾液潜血反応チェック、呼気一酸化炭素濃度測定） 健康相談（肺年齢チェック、呼気一酸化炭素濃度測定）・タバコ相談 健康づくりパネル展 卒煙者からのメッセージ展 滋賀県歯科医師会湖南支部による 歯科保健相談 守山野洲医師会による 骨粗しょう症検診 クイズラリー 心の健康づくり講演会「アルコールと“うつ”～自殺予防のために～」 講師：猪野 亜朗 氏（かすみがうらクリニック副院長）
平成24年度	健康チェックコーナー （かむ力チェック（咀嚼力判定ガム）、肺年齢チェック、 アルコール体質判定チェック、呼気一酸化炭素濃度測定） 健康相談・タバコ相談 健康づくりパネル展 守山野洲医師会による 骨粗しょう症検診

## （２）やすまる広場

以下の内容で啓発を行いました。

	内 容
平成25年度	かむ力チェック（咀嚼力判定ガム）、歯の啓発チラシ配布〔163 人〕 骨密度測定、栄養・運動講座、栄養チラシの配布〔101 人〕 （一般社団法人 守山野洲医師会 共催）
平成26年度	+10 の啓発（1000 歩 歩行した人に粗品進呈）〔51 人〕 （一般社団法人 守山野洲医師会 共催）
平成27年度	健康チェックコーナー〔390 人〕 体力診断システム（健康くらぶ）や肥満度判定付血管年齢測定システム（メタボリ先生）、野洲市版運動ガイド「これならできる！私の+10」のフローチャートの結果をもとに、運動の意識付けを行う （一般社団法人 守山野洲医師会 共催）
平成29年度	かむ力チェック（咀嚼力判定ガム）、歯の啓発チラシ配布〔277 人〕 （一般社団法人 守山野洲医師会 共催）

## （３）商工フェア

以下の内容で啓発を行いました。

	内 容
平成25年度	栄養ちらしの配布〔285 人〕 運動アンケート実施〔259 人〕

## （４）オクトーバーフェスト&ジャズフェス in 野洲

以下の内容で啓発を行いました。

	内 容
平成27年度	チラシ配布およびシールアンケート〔258 人〕 特定健診・特定保健指導について 「これならできる！私の+ 10」（野洲市版運動ガイド）
平成28年度	チラシ配布およびシールアンケート〔488 人〕 特定健診・特定保健指導について



## (5) 健康づくり研修会

以下の内容で研修を行いました。

	内 容
平成21年度	「こころを元気にするために～自殺とうつ病の話～」 講師：桤林 理一郎 さん (精神科医、湖南病院、湖南クリニック)
平成22年度	「『いのちの電話』を通して考えること」 講師：滋賀いのちの電話事務局 「自殺に対する正しい知識、自殺につながりやすいうつ病について」 講師：青木 崇 さん (精神科医、滋賀医科大学精神医学講座)
平成23年度	「生活習慣病と喫煙」 講師：稲本 望さん (医師、済生会滋賀県病院)
平成24年度	「歯と生活習慣病予防～歯医者さんからのメッセージ～」 講師：小林 加枝 さん (歯科医師、社団法人 滋賀県歯科医師会湖南支部野洲地区、 野洲市ほほえみやす 21 健康プラン推進委員、野洲市食育推進委員)
平成25年度	「野菜ジュースは野菜？～意外と知られていない野菜の常識～」 ーほほえみやす 21 健康プラン推進委員会の活動から見てきたことー 講師：市木 圭子 さん (管理栄養士、公益社団法人 滋賀県栄養士会 野洲市ほほえみやす 21 健康プラン推進委員、野洲市食育推進委員)
平成26年度	「これならできる！私の+ 10 (プラステン)」 ー 今より 10 分多く体を動かそう ー 講師：中原 今日子 さん (健康運動指導士)
平成27年度	「がんは怖い？怖くない？」 講師：草野 文嗣 さん (滋賀県健康づくり財団・医師)
平成28年度	「息苦しい！その正体は？～肺の生活習慣病、COPD を防ぐには～」 講師：塩田 哲広 さん (滋賀県立成人病センター・医師)
平成29年度	「歯・口のケアで健康長寿を目指そう！ ～注目されるオーラル・フレイルの予防～」 講師：小林 加枝 さん (歯科医師、一般社団法人 草津栗東守山野洲歯科医師会野洲地区、 野洲市ほほえみやす 21 健康プラン推進委員、野洲市食育推進委員)

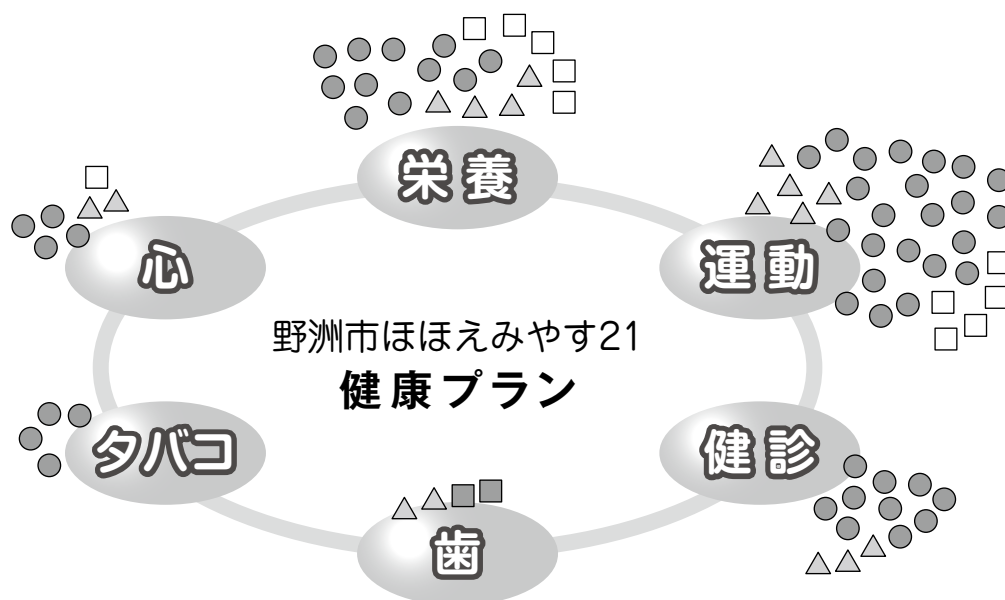
## 4 健康を考える会でのこれまでの取組 .....

地域の健康づくりの取組を強化するために、野洲市を7つのブロック（野洲学区、北野学区、三上学区、祇王学区、篠原学区、中里地区、兵主地区）に分けて、「健康を考える会」の活動に取り組んでいます。

健康を考える会は「栄養」「運動」「歯」「タバコ」「心」「健診」の6つの領域から健康を考える会委員の関心の高いテーマを選んで取組を進めています。取組の分布は下記のとおりです。

### 健康を考える会の取組み分布

平成17～平成27年度



## <平成20年度「健康を考える会」開催実績>

学区	委員構成			年 代					回数	出席率	時 間 ・ 場 所	20 年度の取り組みについて
	男	女	計	～30	40	50	60	70				
野洲	12	4	16	1	3	4	6	2	8 回	39.1%	9：30～11：30 コミセンやす	AED の研修 ウォーキングマップの作成 パネル作成
北野	13	6	19	1	2	10	4	2	6 回	48.2%	13：30～15：00 コミセンきたの	食に焦点を当てた取り組みの展開 ・バランスガイドの学習、食生活の振り返り・ 健康効果調べ・調理実習 パネル作成
三上	6	6	12	0	0	4	8	0	11 回	72.0%	13：30～15：00 又は 9：30～11：00 ⑤⑥さくら橋会館⑦ ⑧近江富士会館以外 はコミセンみかみ	健康づくりの話し合いと実践 ・ウォーキングマップ作成（コースや危険箇 所の確認・マップ校正等） ・「自分のペースでできる！自由参加のウォー キング」を H17 年から毎週 1 回実施中・活 動内容の掲示
祇王	5	8	13	0	2	5	6	0	8 回	51.9%	13：30～15：30 野洲健康福祉センター	自治会館完全分煙キャンペーンの実施 ・ポスター・回覧チラシの作成 正しい歩き方講習会 パネル作成 季節の野菜を使った健康食の調理実習
篠原	5	2	7	0	0	2	4	1	9 回	60.0%	9：00～11：30 ①城山館 以降は、 コミセンしのはら	コミセンまつりへの参加（血圧測定・体脂肪 率測定など） 自分の健康について（健康と体重） ウォーキング
中里	3	8	11	0	1	7	3	0	7 回	55.8%	9：30～11：00 コミセンなかさと	ウォーキングマップの改訂作業 パネル作成
兵主	6	4	10	0	1	5	3	1	10 回	52.0%	19：30～21：00 コミセンひょうず	ウォーキング 畑の見学、健康と環境に良い EM 菌の学習会 環境に配慮した野菜・米づくりの講義・試食・ 地元の野菜を使った料理教室 パネル作成
計	50	38	88	2	9	37	34	6	59 回	54.1%	延 391 人	

## <平成21年度「健康を考える会」開催実績>

学区	委員構成			年 代					回数	出席率	時 間 ・ 場 所	21 年度の取り組みについて
	男	女	計	～30	40	50	60	70				
野洲	11	3	14	1	3	4	4	2	6 回	42.7%	夜（木） コミセンやす	今後の健康を考える会の取り組みについて「歩く」 講習会「効果的な歩き方」
北野	14	5	19	1	4	8	5	1	7 回	45.9%	午前（土） コミセンきたの 野洲市健康福祉センター	勉強会「バランスのよい食事って？」 勉強会「食事バランスガイド」の復習 体力テスト「楽しくからだを動かそう！」
三上	9	3	12	1	0	2	6	3	8 回	65.6%	夜（平日） 午前（土）（日） コミセンみかみ	食と栄養についての野洲市の課題を学ぶ 学習会「食事バランスガイド」
祇王	7	6	13	0	3	3	6	1	6 回	62.8%	午前（土） 野洲市健康福祉センター	心の健康について感じていること、知りたいこと 学習会「うつ病の理解と心の健康づくり」
篠原	6	1	7	0	0	1	5	1	7 回	73.5%	午前（土）（日） コミセンしのはら	健康のために取り組んでいること 篠竹トレトレ祭りの準備 篠竹トレトレ祭り参加
中里	2	9	11	0	2	7	2	0	5 回	54.5%	夜（月） コミセンなかさと	お漬物について考えよう 食べ方や材料について 自宅のお漬物の塩分量をはかってみよう
兵主	3	7	10	0	1	4	5	0	6 回	54.3%	夜（土） コミセンひょうず	兵主地区をもっと良くするために、地域でこ うしたらいいと思うことは？ 勉強会「使ってみよう食事バランスガイド」
計	52	34	86	3	13	29	33	8	45 回	57.0%	延 324 人	

## &lt;平成22年度「健康を考える会」開催実績&gt;

学区	委員構成			年 代					回数	出席率	時間・場所	22年度の取り組みについて
	男	女	計	～30	40	50	60	70				
野洲	9	7	16	2	2	4	6	2	8回	41.4%	9:30～ 19:00～ 19:30～ コミセンやす	みんなの理想のまちから見る現状 今後の方向性「歩く」 ウォーキング講習会「効果的な歩き方」 活動報告パネルづくり
北野	15	3	18	2	4	3	5	4	6回	32.5%	9:30～ 13:30～15:00 コミセンきたの	食事についての勉強会「食事バランスガイド」 銅鐸博物館まで歩いてみよう 北野学区を歩いてみよう 活動報告パネルづくり
三上	10	2	12	0	0	2	7	3	12回	63.9%	9:30～11:30 19:00～ 19:30～ コミセンみかみ	地産地消の郷土料理実習 図司穀粉を見学 学習会「食事バランスガイド」 活動報告パネルづくり
祇王	8	6	14	2	2	3	4	3	7回	56.0%	10:00～ 野洲健康福祉センター	こころの健康づくりリーフレット 作成について 活動報告パネルづくり
篠原	6	1	7	0	0	2	4	1	6回	59.5%	9:00～11:30 9:30～ コミセンしのはら	篠竹トレトレまつり参加 コミセンまつり反省会、今後の活動について 歩き方講習会を終えて実践・地図作り 活動報告パネルづくり
中里	2	9	11	0	3	7	1	0	8回	35.2%	9:30～11:00 コミセンなかさと	お漬物について考えよう（食べ方や材料について） 塩分濃度測定・漬け物を使った料理の試食 活動報告パネルづくり
兵主	1	9	10	0	1	3	6	0	8回	42.9%	19:30～21:00 コミセンひょうず	食事バランスの勉強会 インターバル速歩の実施方法及び実践 活動報告パネルづくり
計	51	37	86	6	12	24	33	13	55回	47.4%	延 326 人	

## &lt;平成23年度「健康を考える会」開催実績&gt;

学区	委員構成			年 代					回数	出席率	時間・場所	23年度の取り組みについて
	男	女	計	～30	40	50	60	70				
野洲	11	4	16	3	3	1	6	2	6回	34.4%	午前（金・土） コミセンやす	受動喫煙と路上喫煙、市の現状 勉強会「タバコを知ろう」 勉強会「心の病気」 活動報告パネルづくり
北野	12	7	19	0	3	3	10	3	7回	38.3%	午前（土） コミセンきたの 野洲市健康福祉センター	健診について思うこと、情報提供や方法の検討 健診について効果的な案内通知と意見交換 活動報告パネルづくり
三上	9	3	12	0	2	2	4	4	7回	62.5%	午前（土） コミセンみかみ	がん検診受診の有無と理由を周囲に聞く 学習会「がんについて」 健康チェック体験（肺年齢、呼気一酸化炭素濃度測定） がん検診川柳募集 活動報告パネルづくり
祇王	8	6	14	0	1	5	6	2	6回	67.9%	午前（土） 野洲市健康福祉センター	相談を受けた時の対応 悩んでいる人にあなたができること こころの健康づくりリーフレット 作成について 活動報告パネルづくり
篠原	6	1	7	0	0	1	5	1	6回	64.3%	午前（水～日） コミセンしのはら	がん検診に思うこと、情報提供 がん検診に行こう啓発 コミセンまつり参加 活動報告パネルづくり
中里	1	10	11	1	1	5	3	1	7回	37.7%	午前（火・土） コミセンなかさと	タバコの歴史、受動喫煙について 活動報告パネルづくり
兵主	3	7	10	0	0	3	7	0	6回	66.0%	午前（土） コミセンひょうず	地域で取り組むこと 自治会館の禁煙ポスター作成 活動報告パネルづくり
計	50	38	88	4	10	20	41	13	45回	53.0%	延 296 人	

## ＜平成24年度「健康を考える会」開催実績＞

学区	委員構成			年 代					回数	出席率	時 間 ・ 場 所	24 年度の取り組みについて
	男	女	計	～30	40	50	60	70				
野洲	11	4	15	3	3	1	6	2	6 回	41.7%	夜（金） コミセンやす	学習会「自殺予防ゲートキーパー」 学習会「“うつ” とアルコール」 自殺予防シンポジウムの周知活動に向けて
北野	12	7	19	0	3	3	10	3	5 回	42.1%	午前（土） コミセンきたの 野洲市健康福祉センター	がん検診の受診を勧めるためのチラシの作成 チラシを回覧してみたの反応
三上	9	3	12	0	2	2	4	4	6 回	56.0%	午前（土） コミセンみかみ	がん検診啓発を目的とした標語・川柳・短歌 の企画・募集・展示 アルコールについてミニ講座 ウォーキング
祇王	8	6	14	0	1	5	6	2	5 回	70.5%	午前（土） 野洲市健康福祉センター	学習会「アルコールとうつ病と自殺について」 心の健康づくりリーフレット掲載内容について
篠原	6	1	7	0	0	1	5	1	6 回	63.3%	午前（水） コミセンしのはら	学習会「なぜ がんになるのか がんは予防できるか」 トレトレ祭りで啓発活動
中里	1	10	11	1	1	5	3	1	4 回	41.8%	午前（月） コミセンなかさと	受動喫煙防止ポスターの作成 ポスター設置後の各自治会の変化について
兵主	3	7	10	0	0	3	7	0	6 回	50.0%	午前（土） コミセンひょうず	タバコに関する学習会 健康教育「タバコの害」の実施（各自治会館）
計	50	38	88	4	10	20	41	13	38 回	62.9%	延 298 人	

## ＜平成25年度「健康を考える会」開催実績＞

学区	委員構成			年 代					回数	出席率	時 間 ・ 場 所	25 年度の取り組みについて
	男	女	計	～30	40	50	60	70				
野洲	11	4	15	0	4	3	5	3	6 回	44.8%	午後（土） コミセンやす	学習会「各健診（検診）について」
北野	14	5	19	1	4	2	11	1	8 回	66.4%	午後（土）（日） コミセンきたの 野洲市健康福祉センター	「食事バランスガイド」を使って、食事のバランスをチェックしてみましょう！ お酒の飲み方について（ミニ講話）
三上	9	3	12	1	0	0	8	3	6 回	76.4%	午前（土） コミセンみかみ	歯についての勉強会 栄養についての勉強会
祇王	8	6	14	1	1	4	7	1	8 回	75.0%	午前（日） 野洲市健康福祉センター	学習会「身体を動かそう！こんなにある運動のメリット」 筋量測定 希望が丘文化公園に向かってウォーキング
篠原	3	4	7	0	0	1	5	1	7 回	59.2%	午前（水） コミセンしのはら	がん検診を受けようと思える『伝え方』や『何を伝えるか』を考えよう！ トレトレ祭りで啓発活動
中里	1	10	11	0	0	4	6	1	6 回	56.1%	午前（土） コミセンなかさと	ラジオ体操について 比留田ウォーキングマップにそってウォーキング ウォーキングマップの修正
兵主	1	9	10	0	2	3	5	0	7 回	51.7%	午前（土） コミセンひょうず	学習会「正しく知ろう、こころの健康・こころの病気」 ミニ学習会「悩んでいる人への対応方法、気持ちの聞き方について」 ミニ学習会「飲酒と健康 ～アルコールと“うつ”～」
計	47	41	88	3	11	20	41	13	48 回	61.4%	延 387 人	

## ＜平成26年度「健康を考える会」開催実績＞

学区	委員構成			年 代					回数	出席率	時 間 ・ 場 所	26 年度の取り組みについて
	男	女	計	～30	40	50	60	70				
野洲	11	4	15	0	4	3	5	3	6 回	45.0%	午後（金） コミセンやす	がん検診受診啓発チラシの作成
北野	14	5	20	1	4	2	11	1	9 回	66.4%	午後（土） コミセンきたの/ 野洲市健康福祉センター	学習会「健康と運動について」 自治会向け啓発チラシ作成
三上	9	3	12	1	0	0	8	3	7 回	63.3%	午前（土） コミセンみかみ	菌と栄養について地域の人に伝える方法 悠紀まつりで啓発活動
祇王	8	6	15	1	1	4	7	1	8 回	52.2%	午前（日） 野洲市健康福祉センター	ウォーキングの実践 ウォーキングコースのまとめ
篠原	3	4	7	0	0	1	5	1	6 回	74.3%	午前（水） コミセンしのはら	学習会「栄養について」
中里	1	10	11	0	0	4	6	1	7 回	50.9%	午前（金）（土） コミセンなかさと	ウォーキングマップの修正
兵主	1	9	10	0	2	3	5	0	6 回	56.0%	夜（土） コミセンひょうず	アルコールに関して地域の方へどのように伝えるか コミセンひょうず収穫祭で啓発活動
計	47	41	90	3	11	20	41	13	49 回	61.4%	延 387 人	

## ＜平成27年度「健康を考える会」開催実績＞

学区	委員構成			年 代					回数	出席率	時 間 ・ 場 所	27 年度の取り組みについて
	男	女	計	～30	40	50	60	70				
野洲	13	2	15	1	6	2	4	2	7 回	59.0%	午前（土） コミセンやす	栄養に関する学習会 栄養の実践：調理実習
北野	12	8	20	2	0	9	7	2	8 回	39.2%	午前午後（土） コミセンきたの 野洲市健康福祉センター	栄養 食事バランスガイドの勉強会 運動合同講習会 栄養の実践：調理実習
三上	6	6	12	0	0	3	5	4	7 回	68.8%	午前（土） コミセンみかみ	栄養 食事バランスガイドの勉強会 運動合同講習会
祇王	7	8	15	2	3	5	5	0	6 回	60.0%	夜間（土）（日） 野洲市健康福祉センター	「食事バランスガイド」勉強会 野菜の学習会 我が家の野菜メニュー・レシピの持ち寄り 野菜 350g を体感
篠原	2	5	7	0	0	2	4	1	7 回	52.4%	午後（土） コミセンしのはら	運動合同講習会
中里	2	9	11	0	0	4	7	0	7 回	49.2%	夜間（火）（金） コミセンなかさと	ラジオ体操の実践！！&認知症のミニ学習会 運動合同講習会 NHK テレビ体操の実践！！
兵主	0	9	10	0	1	3	5	0	5 回	48.6%	午後（土） コミセンひょうず	栄養に関する勉強会 運動合同講習会
計	42	47	89	5	10	28	37	9	47 回	53.9%	延 335 人	

## 5 計画策定委員会で明確になった課題 .....

市民の健康状態や生活習慣のデータ、これまでの取組等から明らかになった課題は以下のとおりです。

栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ バランスの取れた食事で肥満者の割合を減らす必要がある。</li> <li>・ 野菜摂取量が目標である 350g を下回っている。</li> <li>・ 若い男性の朝食欠食が多く、子どもの頃から朝食摂取の習慣を身につける必要がある。</li> <li>・ 食塩の摂取量が食事摂取基準（男性 8.0g 未満 女性 7.0g 未満）を上回っており、減らす必要がある。</li> <li>・ 誰かと一緒に食事を食べること（共食）で野菜摂取量の増加が見込まれるので、共食を増やす必要がある。</li> </ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動習慣とともに、歩く等の身体活動を増やす必要がある。</li> <li>・ 要介護につながるロコモティブシンドローム（運動器症候群）について知り、予防していく必要がある。</li> </ul>
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 乳幼児のむし歯の状況は維持・改善の傾向であるが、引き続き子どもの頃から歯磨きや一口 30 回噛む習慣を身に付け、むし歯や歯周病を予防する必要がある。</li> <li>・ 歯周病予防のために定期健診や毎食後の歯磨きを行い、80 歳以上で 20 本以上の歯を持つことを目指す必要がある。</li> </ul>
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 喫煙率が県より高いので、喫煙者を減らすために、禁煙する人を増やし、喫煙を始める人を減らす必要がある。</li> <li>・ 喫煙の影響が大きい未成年者や妊婦の喫煙をゼロにする必要がある。</li> <li>・ 月 1 回以上家庭での受動喫煙を受けている人が約 3 割あり、タバコを吸わない人がタバコの煙を吸わされない環境を作る必要がある。</li> <li>・ COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知り、タバコの害の理解を深める必要がある。</li> </ul>
心の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 心の健康のためにストレスとうまく付き合い、十分な休養をとる必要がある。</li> <li>・ アルコールの影響を受けやすい未成年者の飲酒をゼロにし、県と同様に 3 割超の男性が毎日飲酒しているので、成人については適正飲酒に努める必要がある。</li> </ul>
健診	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定健診の受診率を高めると共に、特定保健指導等により健診結果を生活習慣の改善に生かす必要がある。</li> <li>・ がん検診の受診率を高めて、がんの早期発見・早期治療につなげる必要がある。</li> </ul>





## 第4章 わたしたちの取組

### 領域別の取組

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）それぞれの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

～ 歩こう 動こう 1・2！ 1・2！ ～

##### 3. 歯

～ 歯は健康の入り口 ～

##### 4. タバコ

～ タバコをなくして きれいな肺 健康なまち ～

##### 5. 心

～ ほほえみの心で健康いきいき ～

##### 6. 健診

～ 健(検)診を受けて未来のあなたをプロデュース ～



#### 健康づくりの取組の主体

(1) 個人 (2) 家庭 (3) 地域 (4) 行政

生活習慣の改善は、一見個人的な取組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とき、安全な食品を容易に手に入れたと考えたとき、禁煙をしたいと考えたとき等、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は私たちが健康生活を送る上で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 ～

### 1) 目標

- ・ 肥満者の割合を減らす
- ・ バランスの取れた食事に気をつけている人の割合を増やす
- ・ 野菜摂取量を増やす
- ・ 朝食を欠食する市民の割合を減らす
- ・ 食塩摂取量を減らす
- ・ 一人で食事をする人の割合を減らす

#### 目標値

目 標 項 目	現 状 値	目 標 値	
肥満者の割合の減少	20 ～ 60 歳男性 29.6% 40 ～ 60 歳女性 14.8%	22% 12%	(ア)
バランスの取れた食事に気をつけている人の割合の増加	男性 35.6% 女性 53.7%	50% 75%	(ア)
野菜摂取量の増加	276.9g	350g に近づける	(ア)
朝食を欠食する市民の割合の減少	小 5 2.3% 中 2 5.8% 男性 20 歳代 50.0%	1% 3% 15%	(イ) (イ) (ア)
食塩摂取量の減少	9.0g	8g	(ア)
一人で食事をする人の割合の減少	朝食 24.1% 夕食 6.2%	減らす	(ア)

(ア) 滋賀の健康・栄養マップ調査（平成27年度）

(イ) 小中学校における朝食摂取率（平成27年6月）

### 2) 目標達成のための取組

#### (1) 個人の取組

- ・ 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。
- ・ 加工食品を利用するときには栄養成分表示を参考にする。
- ・ 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。
- ・ 旬の野菜を楽しむ。
- ・ バランスの良い食事を食べる習慣をもつ。

## （２）家族の取組

- ・ バランスの良い食事を食べる習慣を家族でもつ。
- ・ 家族全員がうす味の食事や朝食をとれるようにする。
- ・ 日常の中で安心して食べられる食材（地場野菜等）を使う。
- ・ 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。

## （３）地域の取組

- ・ 畔・農道に除草剤を必要以上に使用しない。
- ・ 農産物の栽培履歴の公表に努める。
- ・ 農産物の低農薬栽培に努める。
- ・ 加工食品や外食を利用するときには栄養成分表示を参考にすることを啓発する（健康推進連絡協議会等）。
- ・ 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や機会がある（健康推進連絡協議会、JA おうみ富士等）。
- ・ 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。

## （４）行政の取組

### 健康推進課

- ・ あらゆる年代へ向けてメタボリックシンドローム予防やフレイル予防の視点、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する（マタニティサロン、幼児の食事教室、健康推進員養成講座等）。
- ・ 定期健康相談や特定保健指導等で個別栄養相談をする。
- ・ 身近な地域で、調理実習や試食をしながら学習できる機会の開催と情報提供をする（健康を考える会での実習、健康推進連絡協議会の支援等）。
- ・ 食品の安全や食中毒に関する最新の情報を提供する（食中毒注意報等）。
- ・ 「しがの健康づくりサポーター」の周知等により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。
- ・ 推進委員会で作成したチラシ「調理をするあなたへ 自分も大切に」「働き盛りのあなたへ」を活用する（資料編 5 参照）。

#### 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、生産者と消費者の認識を高め、生態系への負荷が少なく、人に対しても安全安心な環境保全型農業や魚のゆりかご水田など、環境に配慮した農産業を推進する。
- ・食べ物を残さないよう、食品ロス削減に向けた「食べきりやす」の取組を推進する。

#### 学校給食センター

- ・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。
- ・夏休みふれあい料理教室を開催し、児童と保護者、給食センター職員がともに会食するという体験を通して、食に関する理解を深める。

#### 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。

#### 生涯学習スポーツ課

- ・生涯学習出前講座「みんなで食育すすめよう！～私にできる食育～」等健康に関する講座の活用を促す。

#### 農林水産課

- ・生産者の顔が見え、安心して安全な地場農水産物の消費拡大を推進する。
- ・農業体験事業を通じて、農業への理解を深め、食べ物の育ちや生産者への感謝の気持ちを育むよう啓発する。
- ・バランスの良い食事を心掛けるためにも、近江米振興協会等の関係機関と連携して米の消費拡大に努める。

## 2 運 動 .....

～ 歩こう 動こう 1・2！ 1・2！～

### 1) 目標

- ・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。
- ・徒歩10分のところへ徒歩で行く人が増える。
- ・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）\*を認知している市民の割合が増える。  
※トピックス①参照（p.28）

#### 目標値

目 標 項 目	現 状 値	目 標 値	
運動習慣者の割合の増加	20～64歳 17.0% 65歳以上 30.3%	27% 40%	(ア)
徒歩10分のところへ徒歩で行く人の割合の増加	20～64歳 33.0% 65歳以上 43.9%	43% 54%	(ア)
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している市民の割合の増加	29.6%	80%	(ア)

(ア) 滋賀の健康・栄養マップ調査（平成27年度）

### 2) 目標達成のための取組

#### (1) 個人の取組

- ・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。

#### (2) 家族の取組

- ・運動することの大切さ、重要性を理解し、応援する。
- ・運動をするときに家族で互いに声をかけあう。

#### (3) 地域の取組

##### 自治会

- ・運動を勧めるパンフレットを自治会で回覧する（運動に関するイベント案内等）。
- ・運動することの大切さ、重要性を理解し、応援できる。

#### 団 体

- ・身近な地域で楽しく運動を継続して、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に努める（健康を考える会、NPO 団体、各自主グループ等）。
- ・地域のサロンで簡単な運動を紹介する（健康推進連絡協議会）。

### （４）行政の取組

#### 健康推進課

- ・年代や目的に合わせて、個人に合った運動方法や運動効果の情報提供をする（壮年期は脱メタボ、高齢期はロコモティブシンドローム予防等）。
- ・自主グループ活動支援や運動する場の提供をする。
- ・推進委員会で作成した野洲市版アクティブガイド「これならできる！私の+10」を活用する（資料編 5 参照）。

#### 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。

#### 生涯学習スポーツ課・スポーツ施設管理室

- ・運動の場を提供する（社会体育施設、学校体育施設）。
- ・YASU ほほえみクラブ、さざなみスポーツクラブ等でのスポーツ教室の実施情報を提供する。
- ・スポーツ、レクリエーション活動備品の貸し出しをする。
- ・野洲市スポーツ推進委員を中心に、地域のスポーツ活動等の支援、協力を行う。
- ・生涯スポーツリーダー育成セミナーを実施する。
- ・市内のスポーツ行事について情報提供する（野洲市生涯スポーツカレンダー）。

#### 学校教育課

- ・子どもの運動習慣をつけるために朝 10 分等、外遊びの時間を持つ（縄跳び等）。
- ・学校保健委員会等の活動で校医等から保護者に向けて情報提供と、今後の取組についての話をする。

**環境課**

- ・ 野洲環境基本計画と連動させ、下記の取り組みをする。

公共交通の利便性を向上するとともに、渋滞を緩和することで、自動車からの温室効果ガスの排出削減を推進し、徒歩や自転車・公共交通機関による移動につなげる。

山や川、森、湖の保全活動、市民等への体験の機会づくりや啓発イベント等の推進、生きもの観察会やエコ遊覧等を通じて、河川環境を知る機会の提供により、自然の中で活動してもらえる機会を提供していく。

**地域包括支援センター**

- ・ いきいき百歳体操の普及を図る。
- ・ ロコモティブシンドロームに関連する知識の普及・啓発を行う。

**都市計画課**

- ・ 野洲市立地適正化計画と連動させ、下記の取り組みをする。

中心拠点である JR 野洲駅周辺、地域拠点である北部合同庁舎周辺を中心に「防ぐ仕組みづくり」「集まる仕組みづくり」「歩く仕組みづくり」を進める。この拠点周辺での都市の魅力・機能を高め、公共交通の利便性を高めることで、自家用車に依存し過ぎない環境を構築し、「歩く」外出機会の増加を促す。

### 3 歯 .....

#### ～ 歯は健康の入り口 ～

##### 1) 目標

- ・ 歯周病について、学ぶ機会がある。
- ・ むし歯の数が減少する。
- ・ むし歯のない幼児の割合が増加する。
- ・ 年 1 回歯の健診や歯面清掃<sup>※1</sup>のために歯科医院に行く人が増える。
- ・ 毎食後に歯を磨く人が増える。
- ・ 一口 30 回以上噛む人が増える（カミング 30<sup>※2</sup>）。
- ・ 80 歳以上で 20 本以上の歯を持つ人が増える。

※ 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こと。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（タバコのヤニ取り）等ができる。

※ 2 トピックス②参照（p.32）

##### 目標値

目 標 項 目	現 状 値	目 標 値	
一人平均むし歯数の減少	1 歳 6 か月健診 0.05 本 2 歳 6 か月健診 0.23 本 3 歳 6 か月健診 0.69 本	減らす	(ア)
むし歯のある幼児の割合の減少	1 歳 6 か月健診 1.4% 2 歳 6 か月健診 8.3% 3 歳 6 か月健診 18.9%	減らす	(イ)
節目歯科健診受診者の増加	28 人	増やす	(ウ)
よく噛んで味わって食べることに 関心のある人の割合の増加	55%	65%	(イ)
80 歳以上で 20 本以上の自分の 歯がある人の割合の増加	56%	65%	(ア)

(ア) 平成27年度版 歯つらつしが 21（歯科保健資料集）

(イ) 滋賀の健康・栄養マップ調査（平成27年度）

(ウ) 節目歯科健診受診者数（平成27年度）

##### 2) 目標達成のための取組

###### (1) 個人の取組

- ・ 毎日食後に歯を磨く。
- ・ かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯の健診や歯面清掃に行く。

- ・規則正しい生活リズムで食事をとる。
- ・食事は、一口 30 回以上を目安に噛む。
- ・禁煙に取り組む。

## (2) 家族の取組

- ・歯みがきを生活習慣にする。
- ・子どもと一緒に歯を磨く。
- ・子どもの歯は「仕上げ磨き」と「仕上げチェック」をする。
- ・介護が必要な方の口腔ケアを行なう

## (3) 地域の取組

### 自治会

- ・歯の衛生週間(6/4-10)やいい歯の日(11/8)に合わせてポスター掲示やパンフレット回覧等をする（自治会館、各コミセン）。

### 薬 局

- ・歯と糖尿病やタバコの関係がわかるポスターの掲示をする。

### 医 療

- ・節目歯科健診を実施する。
- ・歯周病が全身に及ぼす影響についてや歯の磨き方や噛む大切さを啓発する（歯科医師会ホームページ、出前講座）。
- ・かかりつけ歯科医をもつ必要性について啓発する（歯科医師会ホームページ、出前講座）。
- ・歯の衛生週間(6/4-10)やいい歯の日(11/8)の取組を推進する。
- ・各種イベントで歯の健康について啓発をする。

## (4) 行政の取組

### 健康推進課

- ・市民の全ての年代においての効率的な歯科保健推進について、歯科医師が委員として参画している当計画の委員会や食育推進委員会、生活習慣病部会において機会を捉えて検討していく。
- ・歯周病が全身に及ぼす影響について、歯の定期健診が大切であることを啓発する（乳幼児健診等）。
- ・乳幼児歯科健診を実施する（1 歳 6 か月児健診、2 歳 6 か月児健診、3 歳 6 か月健診）。



- ・ 乳児歯科指導を行う（10 か月児健診、1 歳 6 か月児健診、2 歳 6 か月児健診、3 歳 6 か月児健診）。
- ・ 幼児フッ素塗布を行う（2 歳 6 か月児健診）。
- ・ 節目歯科健診を実施する（40 歳、50 歳、60 歳、70 歳）。
- ・ 歯科相談を実施する（妊婦個別歯科相談、乳幼児健診、成人節目歯科健診）。
- ・ 健康推進員とも連携し、あらゆる年代に向けてむし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する（健康サロン、健康推進連絡協議会の支援）。
- ・ 推進委員会で作成したチラシ「歯も健診が大切です」を活用する（資料編 5 参照）。

#### 学校教育課

- ・ 各小・中学校で下記の取組を行う。  
定期健康診断（歯科）実施 事前・事後指導  
ブラッシング指導  
給食後の歯みがきの徹底  
保健だよりでの啓発  
掲示物による啓発  
児童生徒の保健委員会活動  
歯の衛生週間等に合わせた標語の募集
- ・ 市養護教諭部会で児童生徒の歯科健診結果の統計をまとめ、現状の課題と成果について考察し、今後の取組について計画する。

#### 地域包括支援センター

- ・ 口腔を含めた介護予防について、出前講座を実施する。
- ・ かかりつけ歯科医との連携を目指す。

## 4 タバコ .....

### ～ タバコをなくして きれいな肺 健康なまち ～

#### 1) 目標

- ・タバコを吸っている人を減らす。
- ・タバコをやめたいと考えている人を増やす。
- ・禁煙に向けて取り組みをしている人を増やす。
- ・新たに喫煙する人を増やさない。
- ・未成年者の喫煙をゼロにする。
- ・妊娠中の喫煙をゼロにする。
- ・受動喫煙を受ける人が減る。
- ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）※ の認知度を向上させる。

※トピックス③参照（p.36）

#### 目標値

目 標 項 目	現 状 値	目 標 値	
喫煙率の減少	男性 34.7% 女性 5.5%	27.2% 4.4%	(ア)
未成年者の喫煙をゼロにする	1 人	0 人	(ア)
妊娠中の喫煙をゼロにする	2.5%	0%	(イ)
家庭内で受動喫煙を受ける人の割合の減少	16.0%	4%	(ア)
COPD の認知度の向上	27.5%	80%	(ア)

(ア) 滋賀の健康・栄養マップ調査（平成27年度）

(イ) 妊娠届（平成27年度）

#### 2) 目標達成のための取組

##### (1) 個人の取組

- ・タバコの害や COPD について知る。
- ・禁煙に取り組む。
- ・受動喫煙の害を正しく理解できる。

##### (2) 家族の取組

- ・タバコの害や COPD について知り、家族に伝える。
- ・家族の禁煙に協力する。

### (3) 地域の取組

#### 自治会

- ・ 会議開催者がタバコの害や COPD の知識を得る機会をもつ。
- ・ 自治会館やコミュニティセンターにタバコの害や COPD のポスターを掲示する。

#### 企業

- ・ 企業内での禁煙に向けての取り組みを推進する。

#### 医療

- ・ 医療機関や歯科医院、薬局が関係機関と連携し、禁煙に向けての取り組みを推進する。

### (4) 行政の取組

#### 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。
- ・ タバコをやめたい人への個別健康教育を実施する。
- ・ 喫煙者に禁煙外来を勧める。
- ・ 地域でのタバコの害についての集団教育を実施する（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を行う。
- ・ 妊婦への禁煙を推進する。
- ・ 国保事業として実施していた COPD 検診を市民全体への取り組みとなるよう推進する。
- ・ COPD 検診等をきっかけに卒煙指導につなげる。

#### 学校教育課

- ・ 小・中学校での防煙教育を実施する（受動喫煙の害を知ったり、喫煙を防止したりする教育、外部講師による指導）
- ・ 教職員が職員自身の禁煙に向けての取組を考える機会をもつ。

## 5 心 .....

### ～ ほほえみの心で健康いきいき ～

#### 1) 目標

- ・ 悩みやストレスを解消できている人が増える。
- ・ 睡眠が十分にとれていない人を減らす。
- ・ 未成年者の飲酒ゼロを継続する。
- ・ 毎日飲酒する人を減らす。

#### 目標値

目 標 項 目	現 状 値	目 標 値	
この1か月に、不満、悩み、ストレスを感じている人の割合の減少	男性 67.1% 女性 70.7%	減らす	(ア)
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少	男性 22.0% 女性 26.6%	16%	(ア)
未成年者の飲酒をなくす	0人	0人	(ア)
毎日飲酒する人の割合の減少	男性 33.6% 女性 4.8%	減らす	(ア)

(ア) 滋賀の健康・栄養マップ調査（平成27年度）

#### 2) 目標達成のための取組

##### (1) 個人の取組

- ・ 飲酒と喫煙以外のストレス解消法を知る。
- ・ 規則正しい睡眠を心がける。
- ・ 週に1回休肝日(アルコールを飲まない日)を設ける。
- ・ 趣味や生きがいをもつ。
- ・ 人とのつながりを大切にする。
- ・ 相談する場があることを知る。

##### (2) 家族の取組

- ・ 家族の様子を気にかける。
- ・ 相談できる場を知って伝える。

### (3) 地域の取組

#### 自治会・各種団体・組織

- ・人とふれあう場を提供する。
- ・地域でお互いの様子を気にかける。
- ・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。
- ・趣味・グループ活動を行う。

#### 企業

- ・心の健康に配慮する。
- ・ストレスチェックを実施し、支援する。

### (4) 行政の取組

#### 健康推進課

- ・心とからだの健康相談や、必要に応じた個別相談や家庭訪問を実施する。
- ・心といのちの相談電話の専用番号を設け、相談を受ける。
- ・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を行う（心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、組織への健康教室等）。
- ・相談窓口など必要な情報がわかる冊子を作成し、身近なところにおく（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、話せる場を提供する（育児サロン、精神障がい者家族会「たんぽぽの会」等）。
- ・ボランティア等、自主活動の場を提供する（健康推進連絡協議会の支援、断酒会との連携等）。

#### 商工観光課

- ・野洲市観光物産協会と連携し、市内観光スポットやイベントに関する情報発信を行うことで、ストレス解消法や仲間づくりなどの心の健康をめざした取組を推進する。
- ・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。

#### 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。

#### 生涯学習スポーツ課・スポーツ施設管理室

- ・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組を推進する（各種スポーツ教室、文化教室等）。

#### 市民生活相談課

- ・市民が気軽に相談できる相談窓口を設ける。
- ・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推進する。
- ・市民生活総合支援推進委員会で、困難な相談事案や複数の部署との連携、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目指した取組を推進する。
- ・高齢者が自らの心と体の健康を維持するとともに、これまでの知識や経験を活かしながら、地域社会の担い手として行動できるようボランティア活動の仕組みづくりに努める。

## 6 健 診 .....

### ～ 健(検)診を受けて未来のあなたをプロデュース ～

#### 1) 目標

- ・年1回、必ず健(検)診を受診し、生活習慣の改善に取り組む人を増やす。

#### 目標値

目 標 項 目	現 状 値	目 標 値	
特定健康診査の受診率の向上	53.3%	60%	(ア)
特定保健指導の実施率の向上	29.9%	35%	(ア)
がん検診の受診率の向上	胃がん 3.2%	5.2%	(イ)
	大腸がん 8.4%	10.4%	
	子宮頸がん 16.8%	19.8%	
	乳がん 14.6%	18.6%	
	肺がん 1.8%	3.8%	

(ア) 滋賀の健康・栄養マップ調査(平成27年度)

(イ) 滋賀県におけるがん検診実施状況(平成28年度)

#### 2) 目標達成のための取組

##### (1) 個人の取組

- ・定期的に健(検)診を受ける習慣を持つ。
- ・健(検)診結果を元に自分の生活習慣の改善について考える。
- ・生活習慣改善の評価手段として健(検)診を活用する。

##### (2) 家族の取組

- ・家族ぐるみで健(検)診受診を習慣化する。

##### (3) 地域の取組

- ・健康を考える会と連携する等して、自治会で健(検)診受診と生活習慣改善をパンフレット等で啓発する。
- ・医療機関で健(検)診受診についてポスター等で啓発する。
- ・企業で健(検)診受診と生活習慣改善をパンフレット等で啓発する。

## (4) 行政の取組

### 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（胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん）、肝炎ウイルス検診、歯周疾患健診（節目歯科健診）を実施する。
- ・ 40 歳未満の人も健診を受けられるようにすすめ、必要な方には保健指導につなげていく。
- ・ 特定保健指導でメタボリックシンドロームのリスクを下げるための生活改善の支援をする。
- ・ 推進委員会で作成したチラシ「10 年後も元気で過ごすために」を活用し、健（検）診受診が健康チェックの場として大切であること、健（検）診結果が生活習慣と深く結びついていること、生活習慣の改善が健康状態の改善に必要であることを啓発する（資料編 5 参照）。
- ・ 健（検）診や健康教育等の日時、場所等の情報を周知する。その際には、必要性の高い方に個人通知をする、コミセンで行うがん検診についてはその地域の人に案内する等、ターゲットを絞った啓発をする。







## 第5章

# 健康づくりを支援するための環境整備

「ほほえみやす 21 健康プラン」の実践に市民が参加し、自らの主体的な健康づくりをすすめるためには、健康づくりの環境を整備、充実させる必要があります。

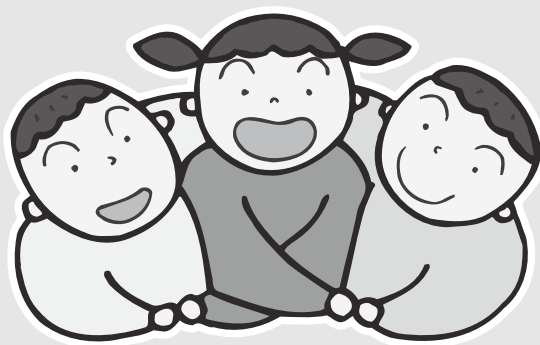
野洲市では、以下のとおり取り組みます。

## 1 健康を考える会の取組 .....

地域の健康づくりの取組を強化するために、平成 17 年度から野洲市を 7 つのブロック（野洲学区、北野学区、三上学区、祇王学区、篠原学区、中里地区、兵主地区）に分けて、地域の実情に応じた具体的な健康づくりの実践を目指す「健康を考える会」に取り組んでいます。

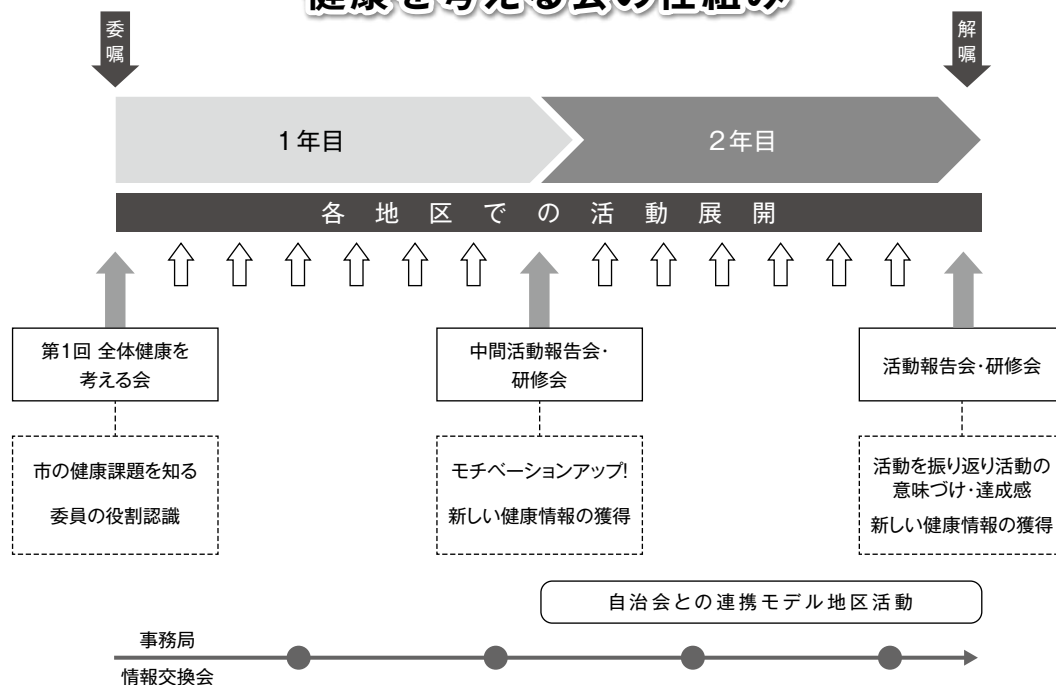
健康を考える会は、各ブロック 7 ～ 20 名の健康を考える会委員（自治会長推薦によるメンバー）と、事務局として健康推進連絡協議会の健康推進員による協力員、健康推進課の地区担当保健師等で構成されます。

健康を考える会と自治会とが協力して活動を進めていきます。



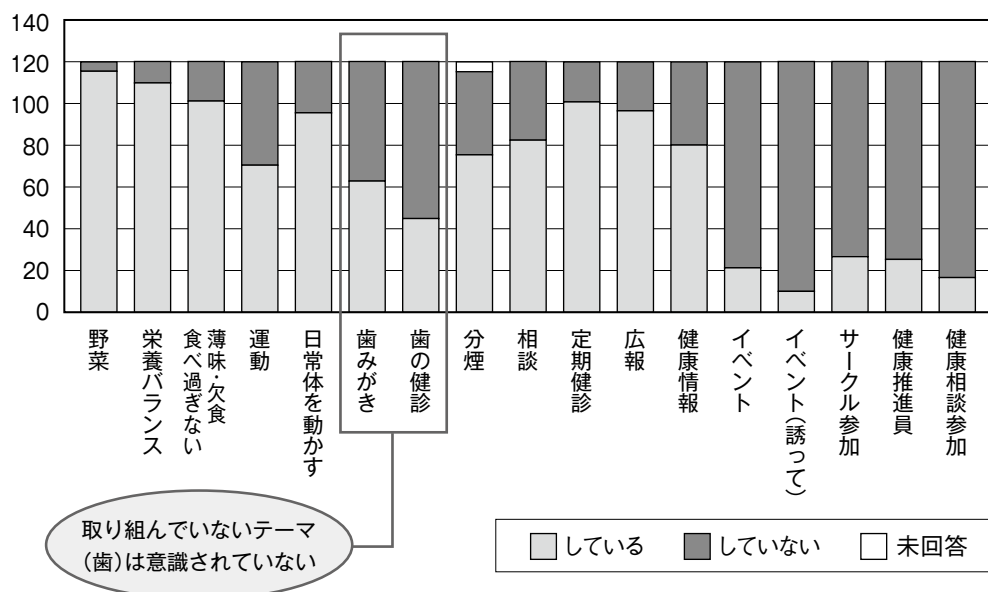
健康を考える会は、2年任期で進めています。第1回は、市の健康課題を知り、委員の役割を認識することを目的に7つのブロック全体で集まります。その後は各地区での活動を展開し、1年目の終わりに中間活動報告会、2年目の終わりに活動報告会を行います。

## 健康を考える会の仕組み

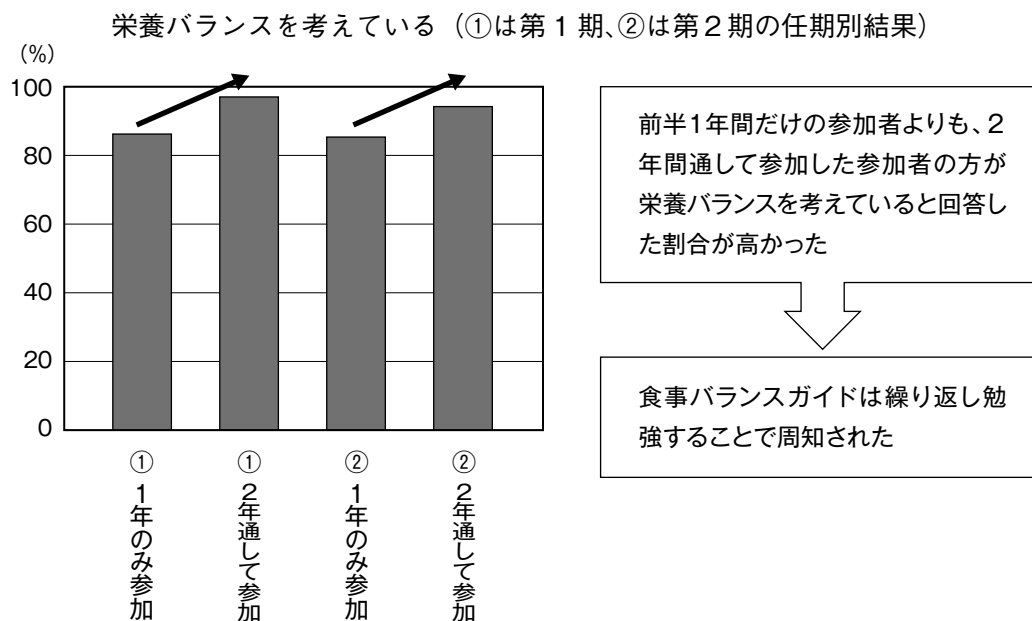


平成22年度には平成17～20年度の健康を考える会委員を対象としたアンケートを行い、活動の評価をしました（資料編参照）。

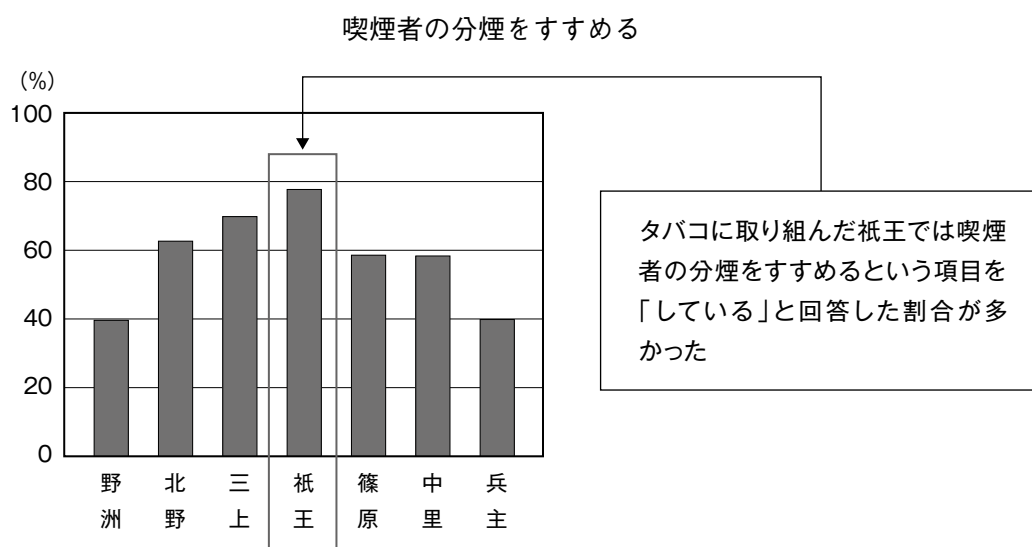
まず、健康に関する現在の状況を確認したところ、4年間で取り組んでいないテーマ「歯」は意識されている割合が少ないことが分かりました。



また、健康に関する現在の状況を1年だけの参加者と2年通しての参加者と比較したところ、任期2年を通して参加した人の方が、栄養バランスを考えている人の割合が高くなっていました。



次に、健康に関する現在の状況を地区別に見たところ、唯一「タバコ」に取り組んだ祇王学区では他の地区と比べて喫煙者の分煙をすすめる割合が高くなっていました。



したがって、健康を考える会に参加することが健康について考えるきっかけになっていること、意識して取り組んでいることは成果が出ていることがわかりました。

健康を考える会は、身近な地域で健康を意識し、健康課題や地域の課題について意見を出しあい、考える場となっています。さらに、健康課題の内容から取り組みについて検討し、各地域の実態に応じた実践活動へと展開しつつあります。今後もこの健康を意識して行動できる市民の裾野を広げる支援をすすめます。

また、健康を考える会での実践活動が、生活習慣病予防や介護予防を地域全体で進める要として位置づけ、医療保健福祉にかかわる諸制度の改革が加速することが予想される今後、重要な地域活動としての支援を継続していきます。

## 2 健康情報、健康資源の有効活用への支援 .....

住民が健康行動を起こしやすい環境整備のために、関係団体や関係機関と連携し、健康情報や健康資源の有効活用を進めます。

## 3 健康づくり庁内連携会議の設置 .....

市全体の健康づくりの課題や推進について共有し検討するために、健康づくりに携わる市の関係課による会議を設置します。庁内関係課の取組に関する情報共有を行い、野洲市ほほえみやす 21 健康プラン推進委員会と連携して健康づくりを進めます。

## 4 計画の推進評価体制の推進 .....

本計画が、効果的に実践できているか確認していくことは、とても重要です。

なお、推進体制については第 1 章で提示した「ほほえみやす 21 健康プラン推進委員会」を設置します。評価体制は、この中で取り組んでいきます。



## 1 ほほえみやす21健康プラン推進委員会設置要綱

平成 16 年 10 月 1 日

告示第 194 号

改正 平成 17 年 3 月 1 日告示第 12 号

平成 21 年 3 月 26 日告示第 42 号

平成 26 年 8 月 20 日告示第 107 号

平成 28 年 3 月 8 日告示第 37 号

(設置)

第 1 条 健康で生きいきと安心した生活が送れるまちづくりの実現を図るため、ほほえみやす 21 健康プラン（以下「健康プラン」という。）推進委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第 2 条 委員会は、次に掲げる事項について、調査及び検討を行う。

- (1) 健康プランの策定に関すること。
- (2) 健康プランの推進に関すること。
- (3) 健康プランの評価に関すること。
- (4) 前 3 号に掲げるもののほか、健康プランの事業に関し必要な事項に関すること。

(平 28 告示 37・一部改正)

(委員)

第 3 条 委員会は、25 人以内で組織し、次に掲げる者の中から市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 関係団体を代表する者
- (3) 行政機関の職員
- (4) 公募による者
- (5) 前各号に掲げるもののほか、市長が必要と認める者

(平 17 告示 12・平 26 告示 107・一部改正)

(任期)

第 4 条 委員の任期は、2 年とする。ただし再任を妨げない。

2 委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第 5 条 委員会に委員長及び副委員長 1 人を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

- 3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は欠けたときは、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、委員長が必要に応じて招集し、その議長となる。

- 2 会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

- 3 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の者に出席を求めることができる。

(平 26 告示 107・一部改正)

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、健康福祉部健康推進課において処理する。

(平 21 告示 42・一部改正)

(その他)

第8条 この告示に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長は委員会に諮って定める。

付 則

(施行期日)

- 1 この告示は、平成 16 年 10 月 1 日から施行する。

(経過措置)

- 2 この告示の施行の日の前日までに、合併前のほほえみやす 21 健康プラン推進委員会設置要綱（平成 14 年野洲町告示第 61 号）の規定によりなされた決定、手続その他の行為は、この告示の相当規定によりなされたものとみなす。

- 3 この告示の施行後、最初に委嘱される委員の任期は、第 4 条第 1 項の規定にかかわらず、平成 18 年 3 月 31 日までとする。

付 則（平成 17 年告示第 12 号）

この告示は、平成 17 年 3 月 1 日から施行し、改正後のほほえみやす 21 健康プラン推進委員会要綱の規定は、平成 17 年 1 月 4 日から適用する。

付 則（平成 21 年告示第 42 号）

この告示は、平成 21 年 4 月 1 日から施行する。

付 則（平成 26 年告示第 107 号）

この告示は、平成 26 年 8 月 20 日から施行する。

付 則（平成 28 年告示第 37 号）

この告示は、平成 28 年 4 月 1 日から施行する。

## 2 策定経過

### ほほえみやす 21 健康プラン推進委員会

平成28年 7月21日	第1回	平成28年度の進め方について 部会について
9月29日	第2回	計画の骨子について 部会に分かれて検討「健診」「歯」
11月17日	第3回	健康づくりの考え方について話題提供 部会に分かれて検討「健診」「歯」
平成29年 2月9日	第4回	部会に分かれて検討「健診」「歯」「栄養」「心」
平成29年 5月25日	第1回	平成29年度の進め方について 部会に分かれて検討「栄養」「心」「運動」 「タバコ」
8月24日	第2回	トピックスについて 部会に分かれて検討「健診」「歯」「栄養」「心」
10月19日	第3回	計画素案について
平成30年 2月8日	第4回	パブリックコメントの結果、計画案について

### パブリックコメント

平成29年12月25日～平成30年1月12日	パブリックコメント
------------------------	-----------

### 議会への報告等

平成28年 8月19日	議会全員協議会	第1回推進委員会の報告
10月26日	議会全員協議会	第2回推進委員会の報告
12月22日	議会全員協議会	第3回推進委員会の報告
平成29年 2月21日	議会全員協議会	第4回推進委員会の報告
平成29年 6月29日	議会全員協議会	第1回推進委員会の報告
12月22日	議会全員協議会	パブリックコメントの実施報告
平成30年 1月25日	議会全員協議会	パブリックコメントの結果報告
2月27日	議会	ほほえみやす21健康プラン(第2次)の議案提出



### 3 委員名簿

(平成 28 年度)

	所 属 ・ 関 係 団 体 等	名 前
第 3 条 第 1 号 委 員	聖泉大学 看護学部	原田 小夜 (委員長)
第 3 条 第 2 号 委 員	一般社団法人 守山野洲医師会	衛藤 信之 (副委員長)
	一般社団法人 草津栗東守山野洲歯科医師会 野洲地区	小林 加枝
	守山野洲薬剤師会	金森 結子
	野洲市健康推進連絡協議会	辻 さち子
	社会福祉法人 野洲市社会福祉協議会	吉田 和恵
	野洲市商工会	長谷川千秋
	野洲市青少年育成市民会議	荒川 博行
	野洲市体育振興会連絡協議会	馬淵 憲次
	野洲市小中学校教育研究会 養護教諭部会	小濱 玲子
	野洲市自治連合会	山田 修二
	J A おうみ富士女性部	間宮扶美代
	公益社団法人滋賀県栄養士会	市木 圭子
	一般社団法人 滋賀県歯科衛生士会	吉川 恵子
第 3 条 第 3 号 委 員	滋賀県南部健康福祉事務所 (草津保健所)	高須 緑
	野洲市 教育委員会	森 典子
第 3 条 第 4 号 委 員	公 募	青木茂治郎

(平成 29 年度)

	所 属 ・ 関 係 団 体 等	名 前
第 3 条 第 1 号 委 員	梅花女子大学 看護保健学部	原田 小夜 (委員長)
第 3 条 第 2 号 委 員	一般社団法人 守山野洲医師会	衛藤 信之 (副委員長)
	一般社団法人 草津栗東守山野洲歯科医師会 野洲地区	小林 加枝
	守山野洲薬剤師会	金森 結子
	野洲市健康推進連絡協議会	辻 さち子
	社会福祉法人 野洲市社会福祉協議会	吉田 和恵
	野洲市商工会	長谷川千秋
	野洲市青少年育成市民会議	荒川 博行
	野洲市体育振興会連絡協議会	馬淵 憲次
	野洲市小中学校教育研究会 養護教諭部会	小濱 玲子
	野洲市自治連合会	小川 久和
	J A おうみ富士女性部	間宮扶美代
	公益社団法人滋賀県栄養士会	市木 圭子
	一般社団法人 滋賀県歯科衛生士会	吉川 恵子
第 3 条 第 3 号 委 員	滋賀県南部健康福祉事務所（草津保健所）	株本 加純
	野洲市 教育委員会	森 典子
第 3 条 第 4 号 委 員	公 募	青木茂治郎

## 4 計画策定に参画した委員からのメッセージ .....

原田 小夜（梅花女子大学 看護保健学部）〔委員長〕

委員みんなで作った計画です。次の委員の方にも、よく読んでいただきたい。皆さんと一緒に健康づくりを進めていきたいと思います。

衛藤 信之（一般社団法人 守山野洲医師会）〔副委員長〕

野州市はほえみやす 21 健康プランをどのように実践に移していくべきかを仲間と共に考えてまいりました。活動を通じて野州市民の健康問題を効率よく改善させる方向へ向かわせようと祈りのような思いです。現在、滋賀県民は長寿県として評価が高いですが、それでも危機感を持つことが必要であると思います。

小林 加枝（一般社団法人 草津栗東守山野洲歯科医師会野洲地区）

委員それぞれの立場からの疑問や意見を活発に話し合うことができましたし、その中で市民の現状なども知ることができ、勉強になりました。甲斐あって、市民の皆様にわかりやすく取り組みやすい計画ができたのではないかと思います。皆様の健康寿命の延長につながることを願っています。

金森 結子（守山野洲薬剤師会）

歯・心・タバコ・健診・栄養・運動の 6 テーマで啓発チラシの作成やイベント参加などを実践しました。まず、多くの方に取り組みを知ってもらうことができたと思います。第 2 次プラン作成では、幅広い年齢層の方々が、健康で笑顔で暮らせるように分かりやすいプランができたと思います。

辻 さち子（野州市健康推進連絡協議会）

健康推進員として健康づくりの大切さを再認識でき、今後、活動する上でも勉強になりました。成果が現れていると思うのは、健康を考える会に出席したとき、市民の方の健康に対する意識が何年か前とは変わったな、特に男性の方の意識が変わったなと感じることです。

吉田 和恵（社会福祉法人 野州市社会福祉協議会）

社会福祉協議会は「人がともに支え合い、安心して暮らせるまち やす」そんな願いの実現のために『福祉のまちづくり』に取り組んでいます。本プラン策定に参画し、人生 100 年時代心とからだの健康長寿を目指し、いきいきと暮らせるまちづくりを推進していきたいと思っています。

### 長谷川 千秋（野洲市商工会）

2年間委員として健康プランの策定に参加し、いろいろな立場の方々の意見を聞き、改めて多くのことを学ばせていただきました。あたりまえであったはずの健康な身体。病気や怪我をしてその本当の有難さに気付かされます。このプランが少しでも多くの方々がいきいきと暮らせる日々のヒントになりますように。

### 荒川 博行（野洲市青少年育成市民会議）

プラン策定ができ、今後の10年間このプランで取り組みがされます。ただ今後の10年間の社会のあり方が、前の10年間よりかなりのスピードで、変化していくように考えられます。このような中で、柔軟に対応していくことが求められると思われます。10年後の社会、どのようになっているのでしょうか。

### 馬淵 憲次（野洲市体育振興会連絡協議会）

今日まで健康管理について深くは考えませんでした。推進委員を努めさせていただく中、家族や地域の皆様の健康について意識を高めていかなければいけないと強く感じるようになり、大変有意義な経験をさせていただきました。今後はこのプランを一人でも多くの地域住民の方々に知っていただき、どのように実践していただくのか、具体的な実践施策・方法を構築し、シビアに目標管理を徹底し推し進めていくことが大変重要かと思います。

### 小濱 玲子（野洲市小中学校教育研究会 養護教諭部会）

健康プラン策定に関わり、様々な立場の方の声を聞かせていただき、学び多い場でした。学校における保健教育の推進については、健康課題によって、社会・地域・家庭・学校との連携により効果を高めることを痛感しました。野洲市の子どもたちの健やかな成長を願い、充実した策定プランが有効に活用されることを期待しています。

### 小川 久和（野洲市自治連合会）

1期2年の2年目からの出席で、内容が把握しづらくチームのみなさんに迷惑をかけ申し訳ございませんでした。7学区合同健康を考える会の発表ではみなさんの活動聞き、各学区自治会に報告をされているのか、せっかくの活動報告を自治会に提案して実施してもらうのも一つの考えかと思いました。

### 間宮 扶美代（JAおうみ富士女性部）

元気で長生きできるように、特定健診やがん検診の大切さを改めて学ばせていただき、一人でも多くの人が健(検)診をうけていただけるよう、JA組織では、これからもずっと続けていけることを願っています。

**市木 圭子（公益社団法人 滋賀県栄養士会）**

「あなたは健康ですか」とたずねられたら即答できる人は何人いるでしょうか。でも健康でいたいと願う人はほぼ100%だと思います。その願いをかなえていく健康への推進プラン（第2次）がこの度作成されました。超高齢化社会の現代を前向きに生きていくため、このプランを市民の皆さんが一人でも多く周知され、推進されることを願っています。

**吉川 恵子（一般社団法人 滋賀県歯科衛生士会）**

健康プランの策定を検討する中で、様々な立場からの意見は、大変貴重で、私自身、視野を広げる事ができました。一人一人の健康寿命が延ばせるよう、お口の健康を通じて個人にあった健康づくりを伝えていければと思います。

**株本 加純（滋賀県南部健康福祉事務所（草津保健所））**

滋賀県では、市町や各機関・団体とともに健康づくりに取り組んでいます。健康づくりは、一人一人がやりがいや生きがいを持って、健康的な生活を長く積み重ねていくことが大切です。次世代を担う子どもたちが大人になっても健康でいきいきとした毎日が送れるように、子どもからお年寄りまで皆で積極的に健康づくりに取り組みましょう。

**森 典子（野洲市 教育委員会）**

委員として3年間いろいろな立場のみなさまと意見交流し、策定プランにも関わる中で、子どもの頃からの保健教育が大切であることを強く感じました。学校では、食育、心身の健康や運動について主体的に考え、行動できる子どもの育成をめざしています。『健康でいきいきと暮らせるまちづくり』を担う子どもたちに期待し、家庭や地域と連携して健康プランを推進していきたいと思います。

**青木 茂治郎（地域住民代表・公募）**

ついに滋賀県の平均寿命が81.78才で初の1位に、女性87.57才で過去最高の4位という話題が広まりました。私は健康推進員及び食育推進委員にも委嘱され、いろいろなことを学んでいます。各推進委員の方々が、地道に課題に対する対策が打たれたことが、このような成果の表れではないかと思います。

## 5 推進委員会で作成した啓発媒体 .....

1) 栄養（平成 24 年度作成）

表（2 種類共通）

始めませんか？

# 心とからだのバランス食

いつまでも若々しく元気で暮らしていくために『始めませんか？心とからだのバランス食』  
やりたいことがあってもからだ健康でないとできません。  
より長く、楽しく美味しい食事の時間を過ごすために一度、いつもの食事を少し意識してみませんか？

## 目標

# 毎食一皿以上野菜の小鉢をプラス

野菜やきのこ・海藻類  
などの料理：**副菜**  
体の調子をととのえる  
お皿

肉・魚・卵・大豆製品  
などの料理：**主菜**  
体をつくる材料に  
なるお皿

ごはんやめん類、  
パンなど：**主食**  
体をうごかす  
元気の元になるお皿

1食分の  
目安量

バランスの良い食事例

牛乳・乳製品と果物  
も忘れずに

1日分の  
目安量

牛乳・乳製品  
カルシウムの補  
給も忘れずに

果物  
ビタミンの補給も  
忘れずに

具たくさんの汁物  
1日1～2杯に  
だしのうまみ成分が  
効いた具たくさんの  
汁物

## バランス食って...??

同じ食材・同じ料理に  
偏らないように、  
いろいろな食材・料理を  
バランスよく食べることです。

**食事のバランスチェック  
してみましょう！**

↓ ↓ ↓ ↓

検索『回れ！バランスゴマ君』  
農林水産省HP  
[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/b\\_koma/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_koma/)

## 皆さんは野菜を意識して 食べていますか。

滋賀県ではすでに毎日約250gの野菜を食べています。☆  
しかし生活習慣病予防の観点からは350gがオススメ。

ですからあと100gだけ足りないというワケです。  
むずかしい量ではありません。 ☆データ  
「滋賀の健康・栄養マップ」調査

ヒントは裏面へ

トマトならあと半分

野菜炒めならあと半皿分

このチラシは健康な方々や生活習慣病を目的に作成されています。病院で医師又は  
管理栄養士から食事指導を受けている方はそちらの指導に従ってください。

# 調理をするあなたへ 自分も大切に

心と身体にも栄養を！！

手軽になりがちな朝食・昼食をしっかりと食べましょう

目標

毎食一皿以上の野菜の小鉢をプラス



特に朝食は忙しくて  
作ってられない

野菜料理は下処理  
とか…面倒

朝食に**野菜料理プラス**  
がオススメ

\*朝食で野菜料理が食べられ  
ないときは昼食・夕食・  
おやつでおぎなう。



朝食・昼食・夕食  
のバランスも  
しっかりと

## 朝食は1日の活力です

朝食を食べないと…

- ①1回の食事の摂取量が多くなり、  
かえって食べ過ぎ、肥満等の危険が高まります。
- ②午前中のエネルギー不足から体調が悪くなることも。
- ③子どもの頃から朝食を摂る習慣が大切です。

### ❖解決策1❖

・冷蔵庫に**残っている野菜でスープ**に。  
和風だし、コンソメ味、中華だし、しょうが、にんにく、  
ブラックペッパー等スープにもいろいろな味で楽しみましょう。  
・トマト切るだけ。

### ❖解決策2❖

夕食の**野菜中心メニュー**を多めに  
作成して翌日の朝食、昼食に小鉢として  
**プラス**。

### ❖解決策3❖

野菜は**食べやすいように下準備**をして**冷凍保存！！**

冷凍した野菜は、スープ・メインの付け合せ・小鉢に最適。

例)ほうれん草・ブロッコリーは茹でてから冷凍。きのこ類は根元を切ってそのまま冷凍。

\*その他の野菜も冷凍保存できるので、  
下のホームページを参考にしてください。

参考HP 野菜の下処理&保存

<http://www.ehealthyrecipe.com/recipe-webapp/ecook/k0038.php>

出展 第一三共株式会社 eヘルシーレシピ eクッキングスクール



野洲市ほほえみやす21健康プラン推進委員会

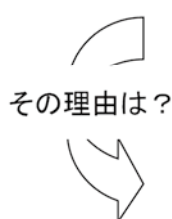
(事務局 野洲市健康推進課 TEL: 077-588-1788/FAX: 077-586-3668)

栄養 平成24 Vol.2



# 働き盛りのあなたへ

自分はどのくらいのカロリーを摂取すればいいのか  
適性を知りましょう



目標

**毎食一皿以上の野菜の小鉢をプラス**

毎食野菜のおかずをプラスすると・・・

**余分なカロリーを摂らずにすむから！**

## ＊自分の1日摂取カロリー目安はどのくらい？

↓日本人の食事摂取基準[2010年度版]  
推定エネルギー必要量

### 18～69歳 男性

1日あたり  
2,100kcal～  
2,300kcal  
1食あたり  
700kcal～  
767kcal

低い  
生活の大部分を  
座位で過ごす  
例)デスクワーク中心  
+運動習慣なし



### 18～69歳 女性

1日あたり  
1,650kcal～  
1,750kcal  
1食あたり  
550kcal～  
583kcal

ふつう  
座位中心の仕事だが  
職場内での移動や  
立位での作業がある  
例)・デスクワーク中心  
+運動習慣あり  
・営業  
・製造ライン



1日あたり  
1,950kcal～  
2,000kcal  
1食あたり  
650kcal～  
666kcal

1日あたり  
2,800kcal～  
3,050kcal  
1食あたり  
933kcal～  
1,017kcal

高い  
移動や立位の  
多い仕事  
例)アスリート並の  
運動量

1日あたり  
2,200kcal～  
2,300kcal  
1食あたり  
733kcal～  
766kcal

## カロリーとは？

人が食べる物のエネルギー量、または人  
が生きていくために必要な  
代謝により消費するエネルギー量のこと。  
単位はkcal。



野洲市ほほえみやす21健康プラン推進委員会

(事務局 野洲市健康推進課 TEL: 077-588-1788/FAX: 077-586-3668)

具体的に  
どうすればいい??

## ＊解決策1 朝食編＊

おにぎり + トマト + 目玉焼き

## ＊解決策2 昼食編＊

丼 + 野菜のおひたし

## ＊ごはんの適量は？＊

1食＝700kcal食事の場合・・・  
ご飯量目安 180g

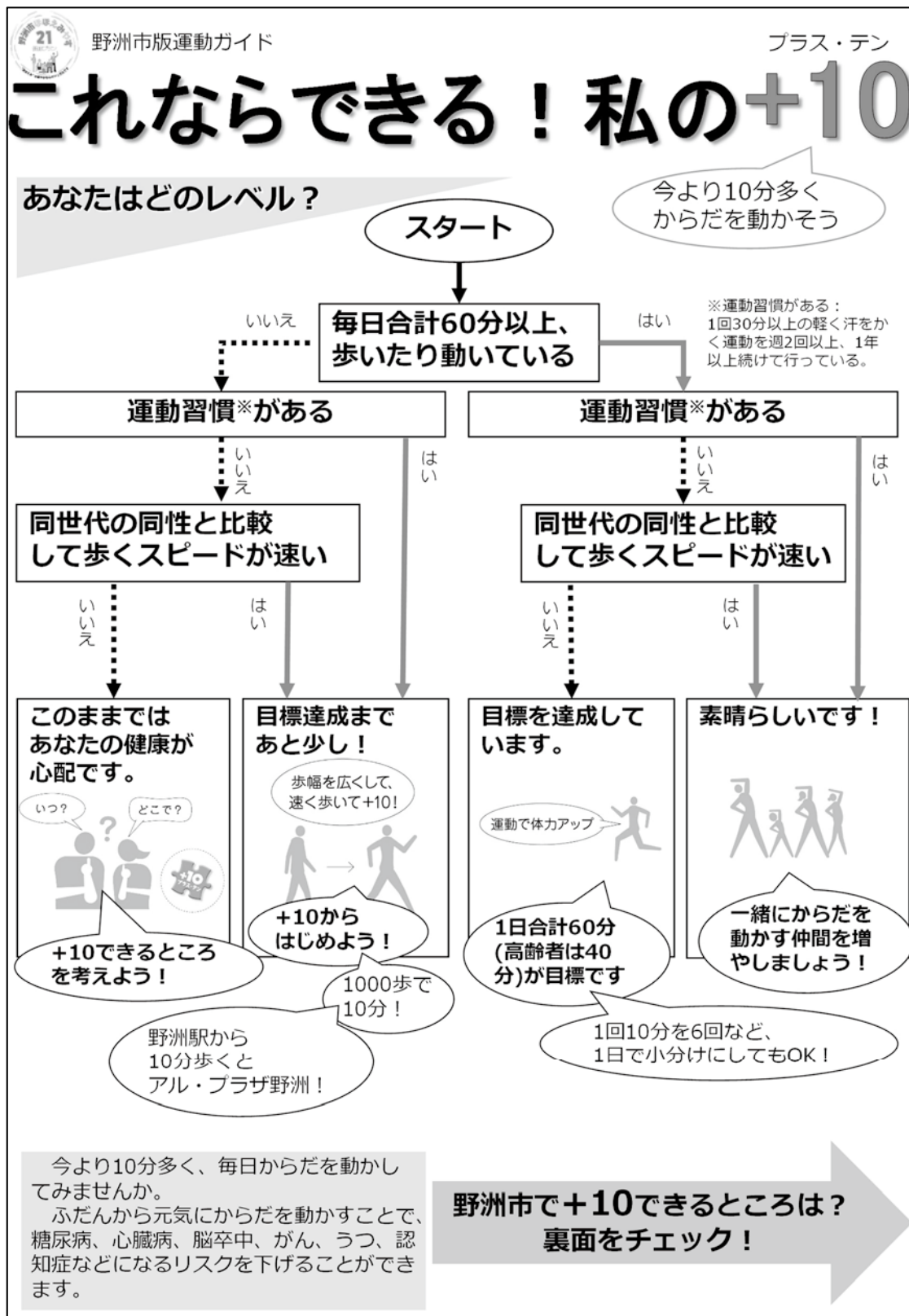


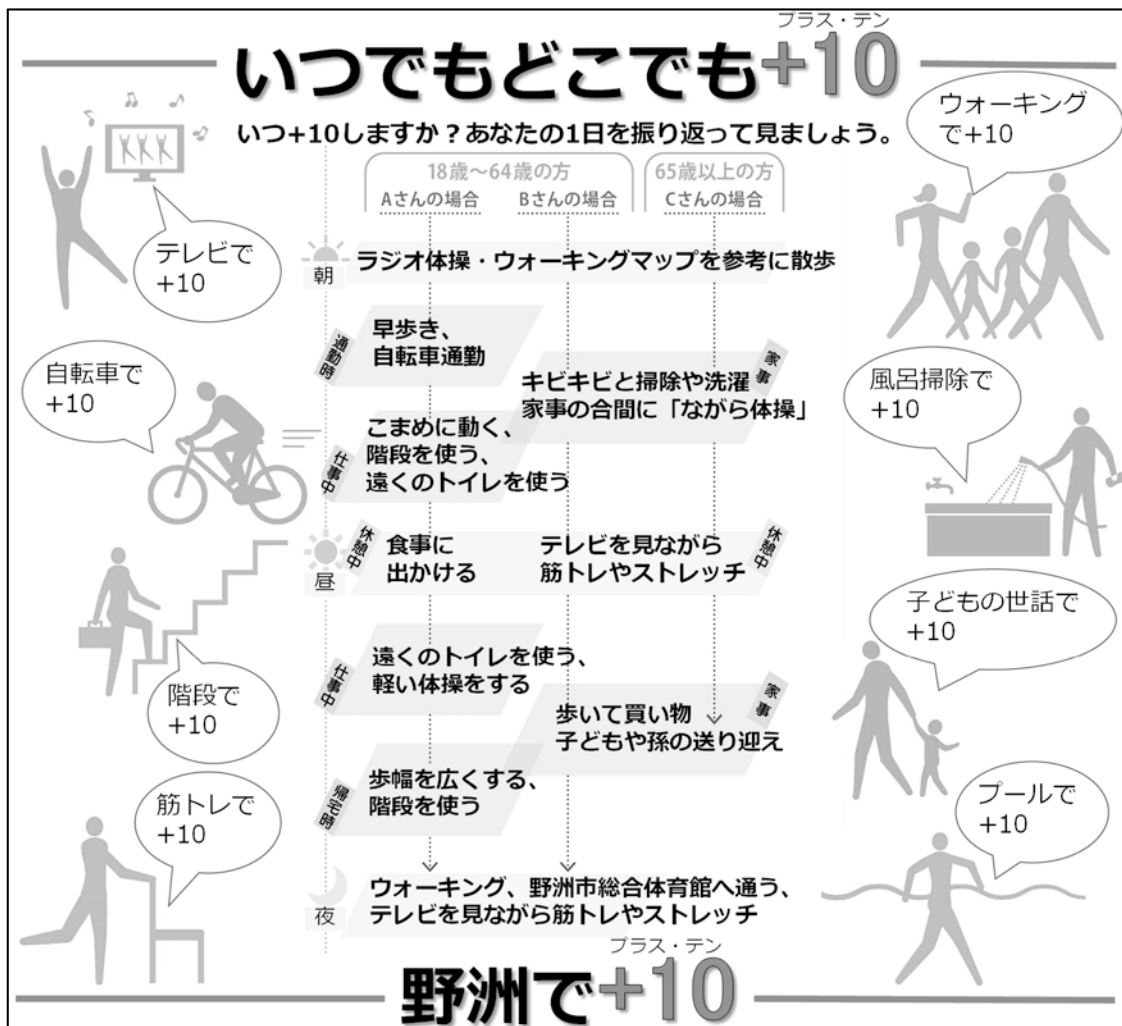
食事だけでなく『運動』も一緒  
にするとメタボ予防に◎

栄養 平成24 Vol.1



2) 運動 (平成 26 年度作成)





- ・ 野洲市総合体育館・温水プール（富波甲1339）（TEL: 077-587-3477）  
多種多様なスクールを実施。  
教室などの募集は、市広報紙などでお知らせします。
- ・ 中主B&G海洋センター（六条460番地）（TEL: 077-589-5100）  
体育館、グラウンドの貸館予約や、夏にはプールを運営しています。



誰もが、いつでも、どこでも、スポーツに親しむことができる地域社会をつくるために、地域住民が管理・運営する新しいスポーツクラブとして、「総合型地域スポーツクラブ」があります。みんなで、スポーツを楽しみ、生活を豊かにする会員制の交流の場です。

- ・ NPO法人 YASUほほえみクラブ（三上2224）（TEL: 077-587-4280）
- ・ さざなみスポーツクラブ（西河原2400野洲市北部合同庁舎2F）（TEL: 077-532-4968）

サークルなどを探すなら

- ・ 市民活動団体データベース  
（事務局 市民活動支援センター）  
（TEL: 077-518-0556）  
※「スポーツ」で37団体登録あり  
（H27.3.19現在）

スポーツに関する問い合わせは

- ・ スポーツ推進委員協議会  
（事務局 生涯学習スポーツ課）  
（TEL: 077-587-6053）



【問い合わせ先】野洲市ほほえみやす21健康プラン推進委員会  
（事務局 野洲市健康推進課）TEL: 077-588-1788 / FAX: 077-586-3668  
厚生労働省アクティブガイドより（野洲市）

※現在は、野洲市総合体育館温水プールは休止しています。

# 歯も健診が大切です

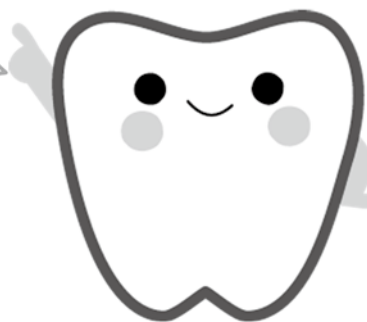
**歯科医院へ行くのは**

**歯が痛くなったときだけだと 思っていませんか？**

**次のようなことが、あなたにありませんか？**

- ☐ 歯磨きの時に 歯ぐきから血が出る
- ☐ 食事の時に 歯が痛い かめない
- ☐ 歯がぐらぐらする
- ☐ 歯ぐきが痛い
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯が長くなったような気がする
- ☐ 口臭が強いといわれたことがある

**チェックして  
みましょう！**



**ひとつでも思いあたる項目があったら、  
程度の差はあれ、歯周病かもしれません。  
早めに歯科医院で定期健診を受けましょう。**



野洲市ほほえみやす21健康プラン推進委員会  
(事務局 野洲市健康推進課 TEL: 077-588-1788/FAX: 077-586-3668)

# 生涯 自分の歯で おいしく食べるために

歯を失う原因の約9割がむし歯と歯周病です。大人の場合、むし歯と歯周病は、ご家庭での歯磨きと歯科医院での専門的なお口のお掃除とで確実に予防することができます。



## かかりつけ歯科医を持ちましょう！！

定期的に歯科医院に通院して、お口の健康状態をチェックしてもらうことができます。

### 歯科健診を受けて・・・

問題なし



専門的なお口のお掃除を受けて、歯垢や歯石のないきれいな状態にしてもらえます。

（日頃のお手入れで取り残した歯垢と歯石は、細菌のかたまりで、むし歯や歯周病の原因になります）

治療が必要



むし歯や進んだ歯周病は、**自然に治癒することはありません。早期発見と早期治療**により、病気による歯や歯ぐきへのダメージを最小限に抑えられます。

（早期の治療により、歯の動揺や欠損などによる、お口のトラブルを予防することができます。）




野洲市ほほえみやす21健康プラン推進委員会  
（事務局 野洲市健康推進課 TEL: 077-588-1788 / FAX: 077-586-3668）

歯 平成24 Vol.1



#### 4) 健診（平成 27 年度作成）



野洲市版健診・保健指導ガイド

まず健診を受けよう！

## 10年後も元気で過ごすために

「具合が悪くなってから…」では間に合わない！

心筋梗塞を起こしたAさん(57歳)の健診結果(色のついたマス目は健診結果に異常があったことを示します)

																				20年後ついに心筋梗塞を発症！								心筋梗塞	
																												心電図の異常	
																				12年後、高血糖								高血糖	
																												低HDLコレステロール	
																				8年後、高中性脂肪								高中性脂肪	
																												高血圧	
																				3年後、肝機能異常・高血圧								肝機能異常	
																												肥満	
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	(歳)								

健診結果

自覚症状はありません

動脈硬化は知らない間に進みます

最初は肥満だけ

生活習慣病健診・保健指導の在り方に関する検討会 尼崎市野口緑氏資料を一部改変

---

### 野洲市国保特定健診の流れ

※野洲市国保以外の方も40～74歳の方はご加入の健康保険組合で特定健診が受けられます。  
詳しくは各保険者にご確認ください。

受診券が届く

医療機関へ行く

特定健診を受ける


健診にかかる時間は 15～30分

健診結果を聞きに行く


内容	項目	検査からわかること
身体計測	身長・体重(BMI)、腹囲	肥満の度合いや内臓脂肪の量
血圧測定	収縮期血圧、拡張期血圧	血管の老化や動脈硬化
採血・検尿	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール	動脈硬化の進み具合
	尿糖、空腹時血糖、HbA1c	糖尿病の程度や動脈硬化の進み具合
	AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)	急性の肝・心筋障害、肝臓の障害、アルコール性肝障害
	尿蛋白、尿潜血、クレアチニン	腎臓の障害の程度
	尿酸	痛風発作の危険性

健診料 無料

右のマークがある方は動脈硬化のリスクが高いため保健指導が受けられます  
詳しくは裏面をチェック！



結果表の例



自覚症状のないあなたも

## 10年後も元気で過ごすために特定保健指導を受けましょう

申し込む

健診結果表に  
マークがあったら  
受けましょう！

注意

相談料  
**無料**

初回相談を  
受ける

### 野洲市国保特定保健指導について

内容	健診結果データから、あなたにあった生活習慣(運動や食生活など)の改善方法を管理栄養士や保健師と一緒に考えます
申し込み先	野洲市健康推進課 077-588-1788
相談時間	初回相談は1回30分程度、以後は電話等でフォロー
相談場所	野洲市健康福祉センター、各コミセン、ご自宅も可
実施期間	初回相談から6か月間
メリット	生活を振り返り今後気をつけることがわかる！ 丁寧に相談にのってくれる！ 家に訪問してもらえる！

できることから  
始めよう！

チャレンジメニューの例

#### 食事・歯編

- 1日3食、バランスのよい食事を！1品料理より定食メニュー☆
- 毎食野菜を1皿以上食べましょう！
- よく噛んで目標は一口30回！かかりつけ歯科医を持ちましょう
- 脂っこい料理や塩分は控えめに。迷ったらカロリーの低い方を！



ご自分の立てた  
目標に向かって  
食習慣の改善や  
運動、禁煙などに  
チャレンジ！

#### アルコール編

- 飲酒は適量！
- 週に2日は休肝日！

ビールなら  
中びん1本

日本酒なら  
1合

#### 禁煙・休息・ストレス編

- タバコの害を知り、禁煙を
- 無理をせず休み上手になりましょう
- 夜はぐっすり眠りましょう



#### 運動編

- 今より1000歩(10分)多く歩く！+10！
- 車より自転車、自転車よりも徒歩！
- 積極的に階段を利用

ぶらすてん  
+10とは・・・  
今より10分多くからだを  
動かすこと



目標達成！

## 受けてます！保健指導(体験者の声)



自分の目標を相談しながら設定し、  
日常の健康づくり「+10」で、  
6か月チャレンジをしています。  
今後、保健指導の体験を、身近な人  
にも伝えていきたいです。(Oさん)



自分のことでありながら自分の都合  
のよい解釈しかできていません  
でしたが、きちんと正しい方法を教  
えていただけたので、健康について正しい考え  
方ができてよかったです(Mさん)

【問い合わせ先】野洲市ほほえみやす21健康プラン推進委員会  
(事務局 野洲市健康推進課 TEL: 077-588-1788 / FAX: 077-586-3668)

※電話番号をお確かめのうえ、おかけ間違いのないようご注意ください



発行 H27年6月

## 6 健康を考える会 OB アンケート .....

### 1) 目的

「健康を考える会」のこれまでの活動の検討資料とするため実施

### 2) 対象

第1期（平成 17,18 年度）、第2期（平成 19,20 年度）健康を考える会委員 190 名  
（回収数 122 名 回収率 64%）

### 3) 実施時期

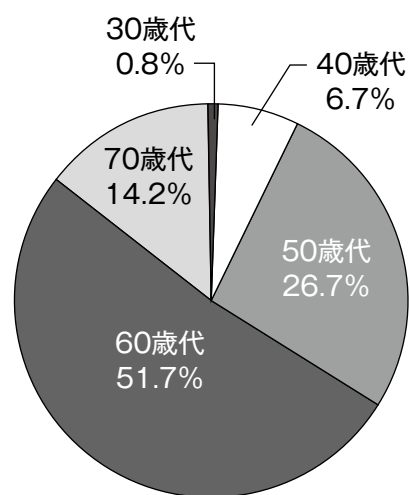
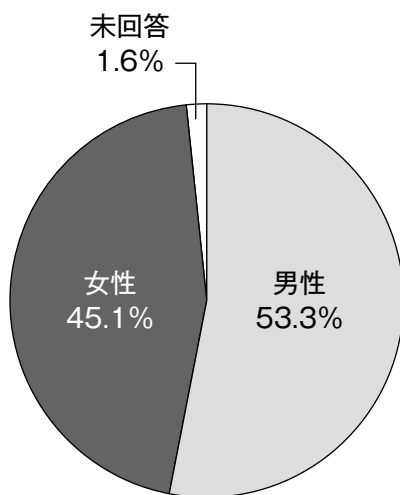
平成 22 年 4 月 12 日～23 日

### 4) 方法

対象者宛にアンケート依頼文とアンケート票を郵送し、同封した返信用封筒を用い、郵送にてアンケートを回収

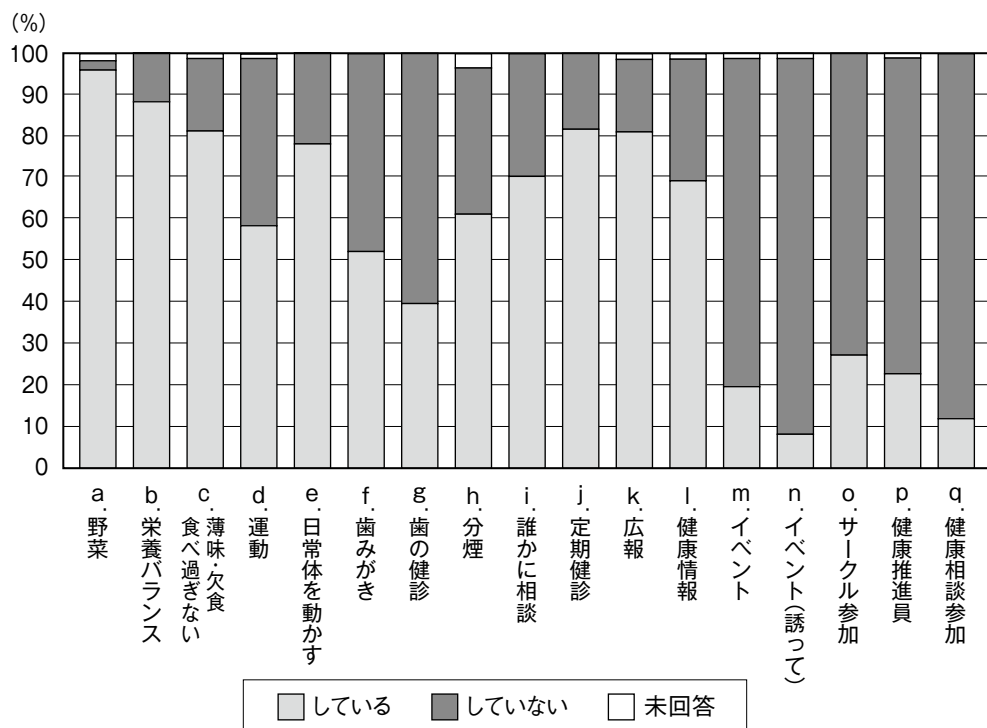
### 5) 結果

#### （1）性別および年齢



## (2) 健康に関する現在の状況

健康に関する現在の実行状況について「している」「していない」で回答を求めました。設問は以下のとおりです。

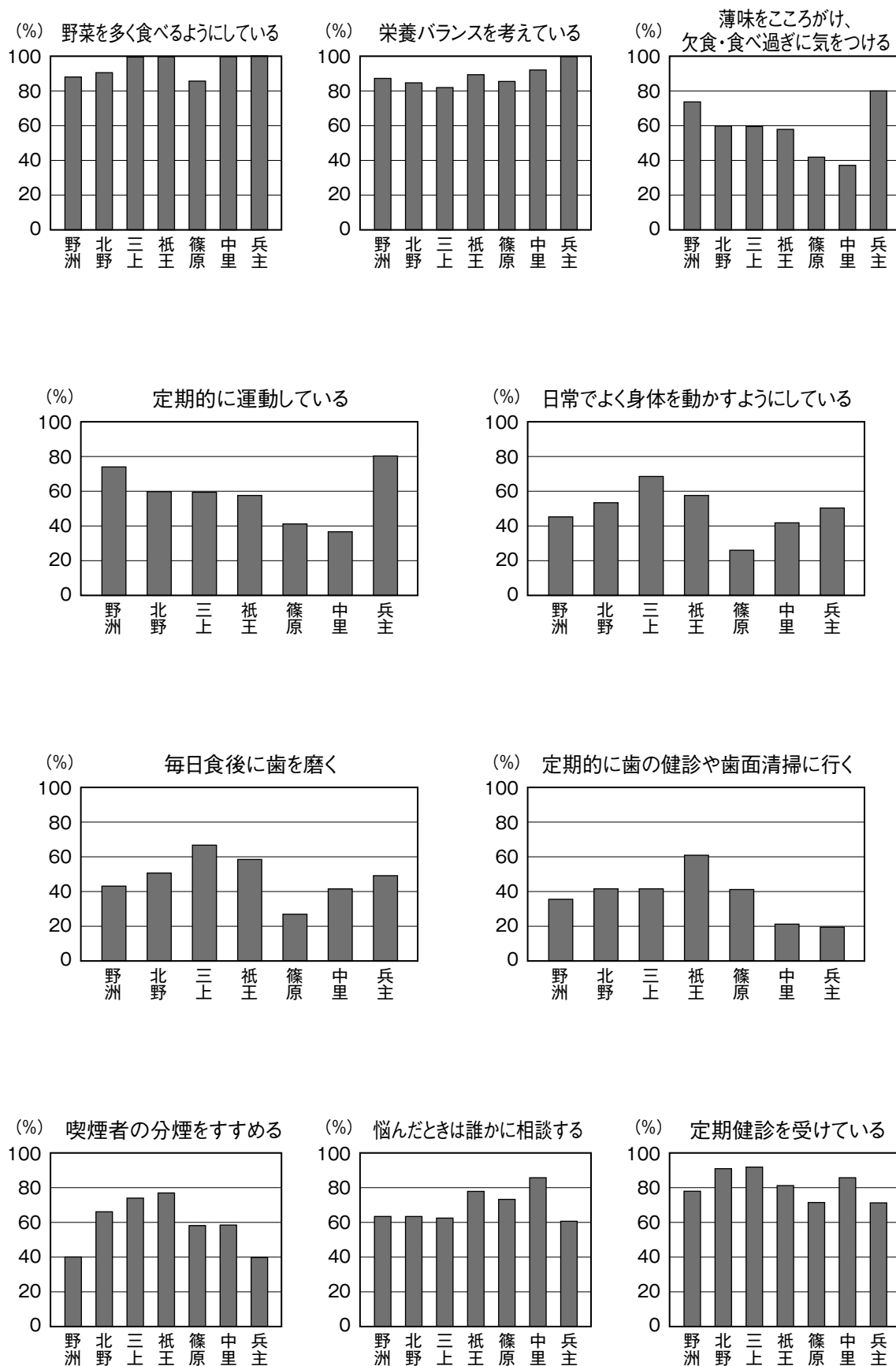


### 設 問

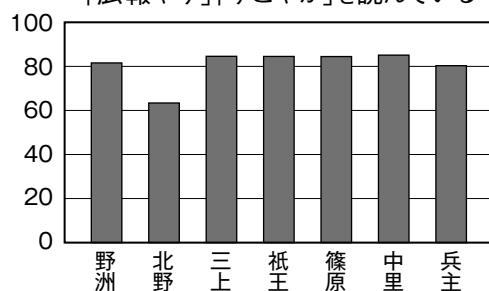
- a. 野菜を多く食べるようにしている
- b. 栄養のバランスを考えていろいろな食品をとるようにしている
- c. 薄味をこころがけたり、欠食や食べ過ぎがないように気をつけている
- d. 定期的に運動している
- e. 日常でよく体を動かすようにしている
- f. 毎日食後に歯を磨く
- g. 定期的に歯の健診や歯面清掃に行く
- h. 喫煙者の分煙をすすめる
- i. 悩んだ時は、誰かに相談する
- j. 定期健診を受けている（特定健診・高齢者健診・がん検診など）
- k. 市の「広報やす」の健康情報や健康だより「すこやか」を読んでいる
- l. 新聞やテレビ、インターネットなどで健康情報を得ている
- m. 健康をテーマにした講演会やイベントに行っている
- n. 健康をテーマにした講演会やイベントに、知人を誘って行っている
- o. 運動や料理などのサークルや同好会に参加している
- p. 健康推進員から健康に関する情報を得ている
- q. 市が実施する健康相談や健康サロンに参加している



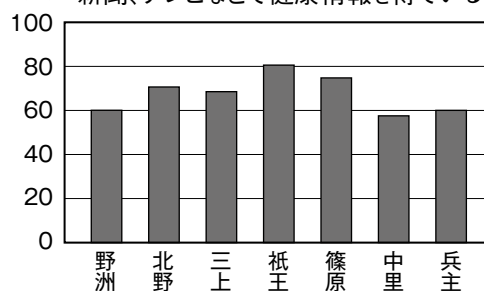
各設問の地区別にした結果と各地区の取組内容経緯は以下のとおりです。



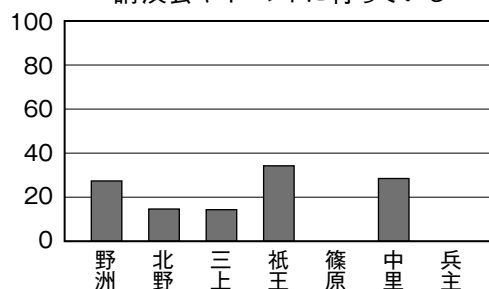
(%) 「広報やす」「すこやか」を読んでいる



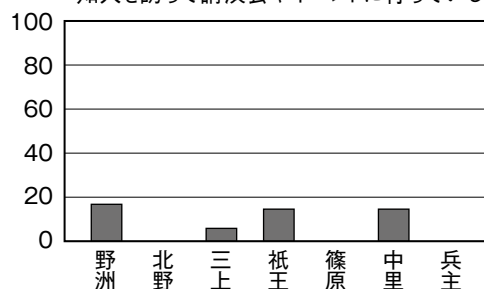
(%) 新聞、テレビなどで健康情報を得ている



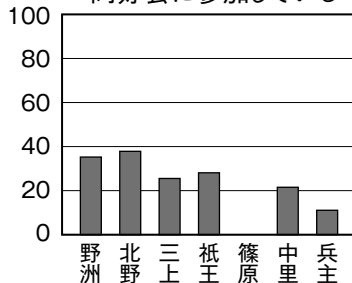
(%) 講演会やイベントに行っている



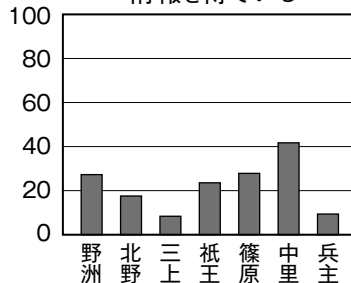
(%) 知人を誘って講演会やイベントに行っている



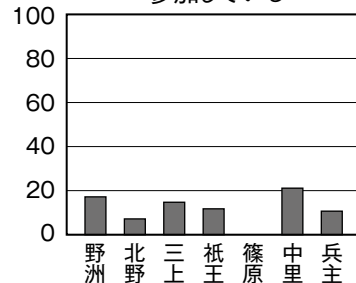
(%) 運動などのサークルや同好会に参加している



(%) 健康推進員から情報を得ている



(%) 健康相談や健康サロンに参加している

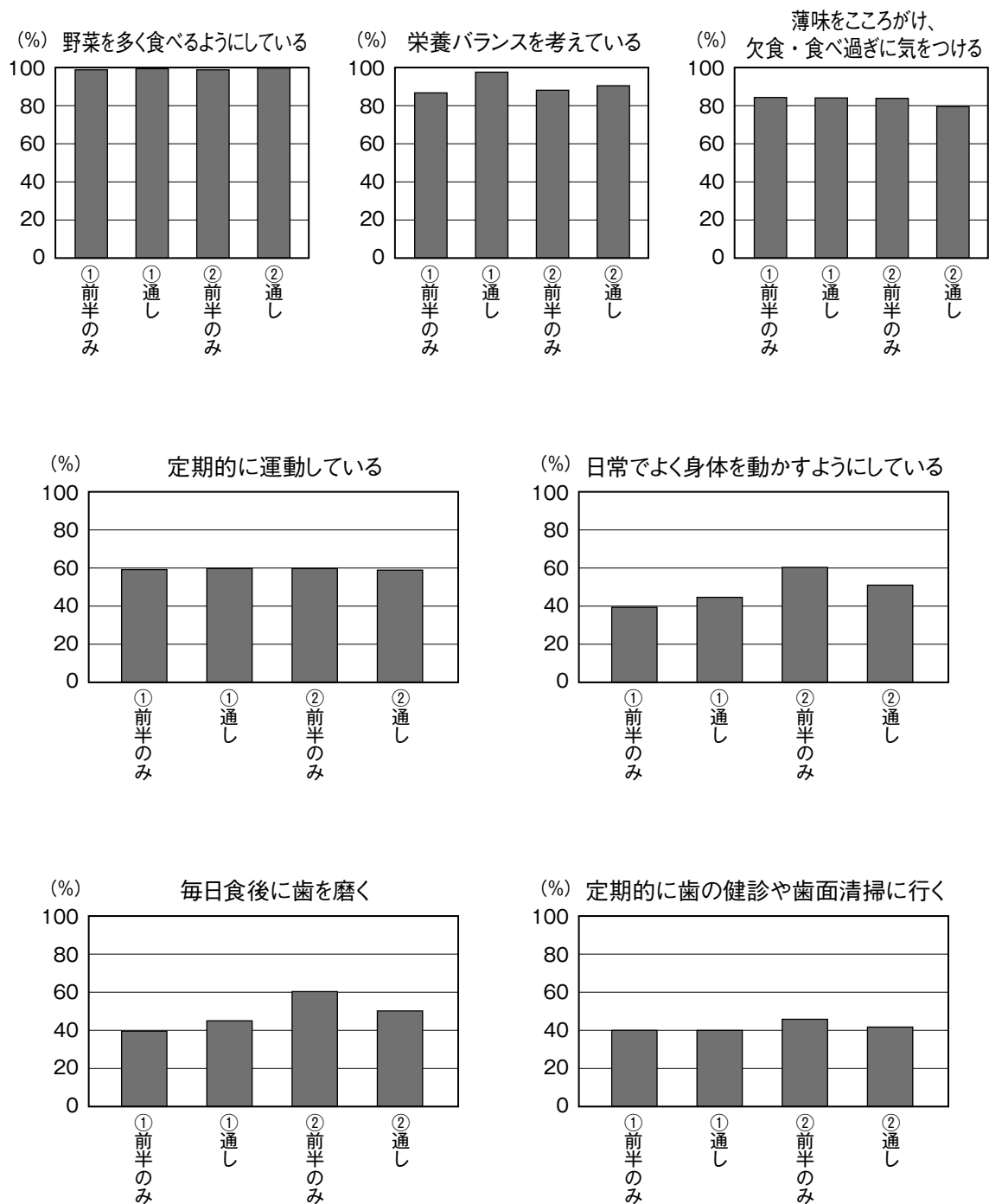


## 各地区の取組内容

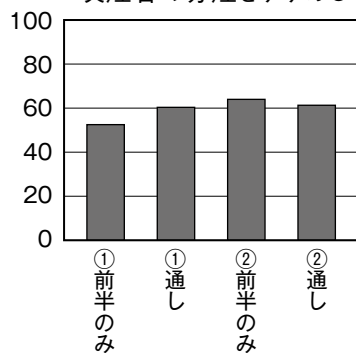
地 区	第 1 期		第 2 期	
	平成 17 年度	平成 18 年度	平成 19 年度	平成 20 年度
野 洲	運動	運動	運動	運動
北 野	話し合い	栄養・運動	運動	栄養
祇 王	話し合い	メタボリックシンドローム	運動・タバコ	栄養・運動・タバコ
三 上	運動	運動	運動	運動・栄養
篠 原	運動・健診	栄養・健診	健診	運動
中 里	運動	運動	運動	運動
兵 主	話し合い	運動・健診	栄養	栄養

各設問を任期別(①は第1期、②は第2期)にした結果は以下のとおりです。

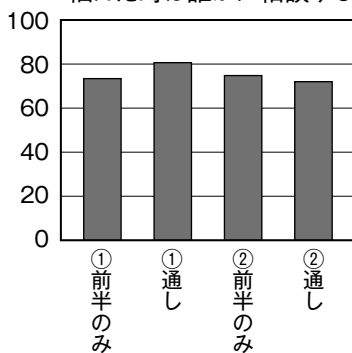
(前半のみ = 1年だけの参加者、通し = 2年通しての参加者)



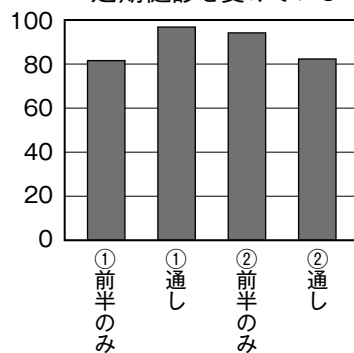
(%) 喫煙者の分煙をすすめる



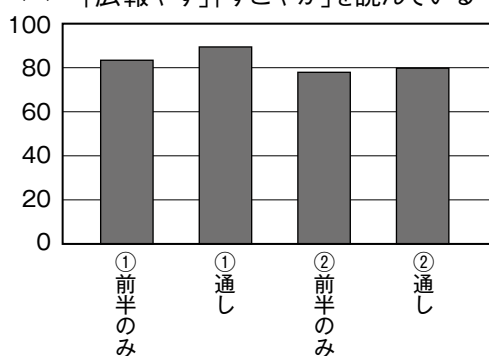
(%) 悩んだ時は誰かに相談する



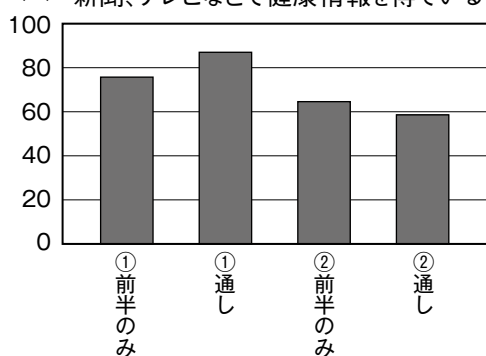
(%) 定期健診を受けている



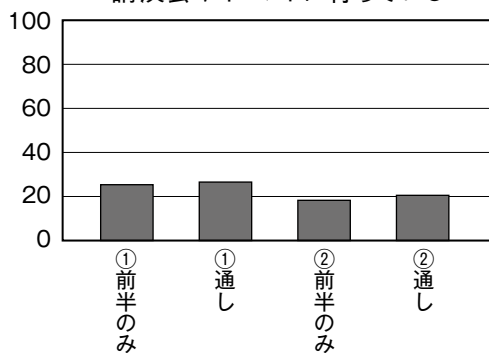
(%) 「広報やす」 「すこやか」を読んでいる



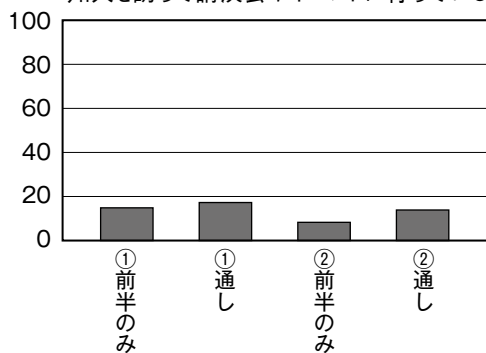
(%) 新聞、テレビなどで健康情報を得ている



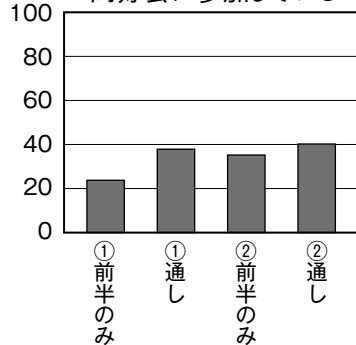
(%) 講演会やイベントに行っている



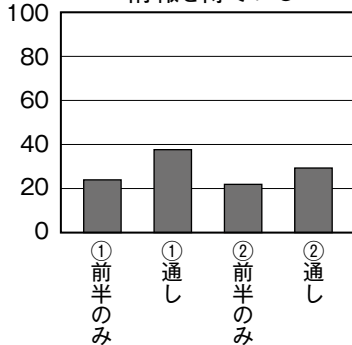
(%) 知人を誘って講演会やイベントに行っている



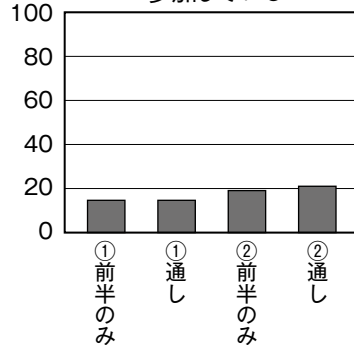
(%) 運動会などのサークルや同好会に参加している



(%) 健康推進員から情報を得ている



(%) 健康相談や健康サロンに参加している

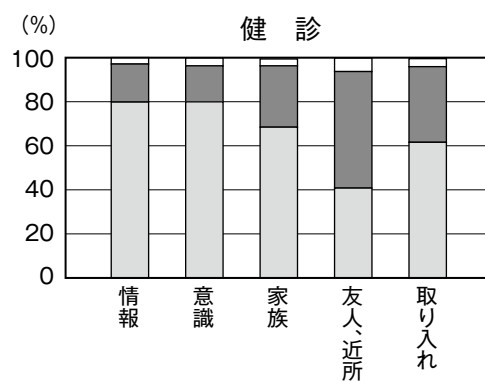
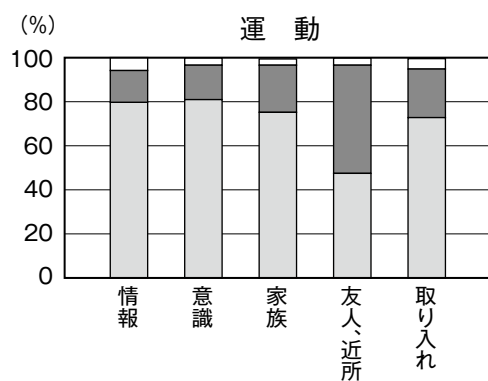
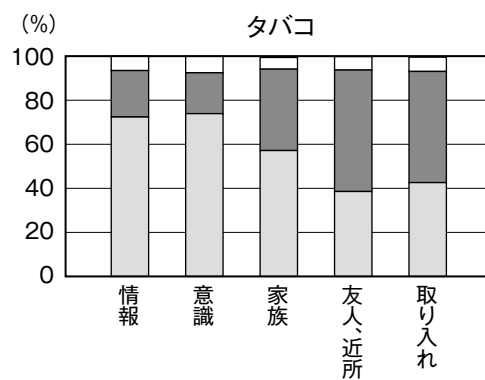
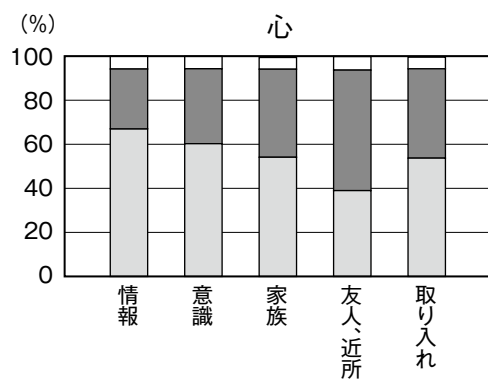
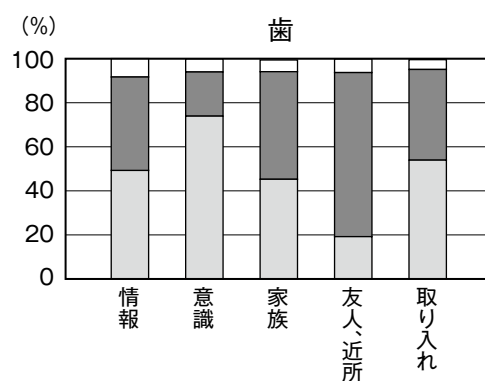
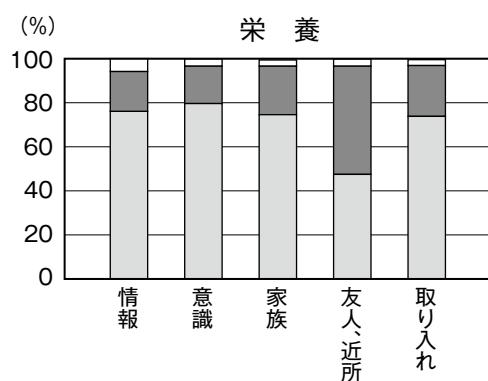


(3)「健康を考える会」での経験を振り返って

「健康を考える会」での経験を振り返って実施していることが「ある」「なし」で回答を求めました。設問は以下のとおりです。

設 問

- ・役に立つ**情報**を得たことはありますか
- ・【○○（栄養等いずれか）】について**意識**するようになったことはありますか
- ・得た情報を**家族**に伝えたことはありますか
- ・得た情報を**友人や近所**の人、自治会に伝えたことはありますか
- ・得た情報を自分の生活に**取り入れた**ことはありますか



ある    ない    未回答

## 野洲市ほほえみやす21健康プラン（第2次）

発 行 日     平成30年 3 月

編集発行     野洲市健康福祉センター   健康推進課

〒520-2315   野洲市辻町433番地1

TEL: 077-588-1788     FAX: 077-586-3668

印     刷     奥野印刷株式会社

