

平成27年度

## 第2回 石狩市健康づくり推進協議会

日時／平成 27 年 11 月 24 日 (火) 18 時 30 分開会

場所／石狩市役所 5 階 第 1 委員会室

### 協議会次第

- 1 開 会
- 2 議 題
  - (1) 石狩市健康づくり計画の最終評価及び健康習慣及びがん検診に関するアンケート結果について
  - (2) 石狩市健康づくり計画 (第二次) の策定について
    - ・石狩市健康づくり計画 (第二次) 素案について
    - ・健康意識に関する市民アンケート (案) について
- 3 その他
- 4 閉 会



平成27年度 第2回石狩市健康づくり推進協議会

座席表

			保健推進課主査 竹瀬 麻紀	スポーツ健康課主査 佐藤 政喜	国民健康保険課主査 青山 昌弘
--	--	--	------------------	--------------------	--------------------

保健推進課主査 鈴木 啓之	保健推進課主査 廣瀬 芳江	保健推進課長 武田 渉	健康推進担当部長 我妻 信彦	スポーツ健康課長 村谷 栄治	国民健康保険課長 宮野 透
------------------	------------------	----------------	-------------------	-------------------	------------------

委員 三国 義達				委員 清野 和彦	
委員 熊谷 美香				委員 廣島 孝	
委員 中川 文人				委員 江頭 裕二	
委員 飯田 鉄蔵				委員 天野 真樹	
副会長 大林 啓二				委員 我妻 浩治	
				委員 中川 賀嗣	

会長 阿部 包



## 第4章――既存の健康増進事業

---

### ○健康づくり講座

生活習慣病予防のための栄養・運動・歯・心の健康づくりのための講話、調理実習や運動実践を保健センターやコミセン、地区の会館で行っています。

### ○生活習慣改善指導事業

健康診査等を受診した健診結果から、生活習慣の改善が必要な方を対象に、個別に生活習慣の見直しと運動メニューを作成します。りんくる3階の健康増進室(運動機器使用)で実施しています。

### ○健診結果説明会

特定健康診査や39健康診査の結果説明を地域の会館で実施しています。健診結果から生活習慣の見直しを個別に行っています。

### ○健康相談

保健センターや各地区の会館、健康フェスタ等のイベントで健康に関する相談を行っています。電話による健康相談も随時行っています。

### ○健康教育

町内会や市内のサークル・団体に、健康・栄養・運動等に関する内容や情報をお伝えしています。

### ○健康づくり講演会

生活習慣病の予防やがん、心の健康、食事など健康に関する内容について講演会を行います。

### ○健康手帳の交付

自分の健康管理に役立ててもらうことを目的に、健診結果や血圧の記録、医療等の利用について記録できる手帳を配布しています。

### ○各種検診

職場等で検診機会がない方を対象に、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、骨粗しょう症検診、歯周病検診、結核検診を行っています。石狩市国民健康保険に加入の方には特定健康診査、若い方や生活保護受給の方には39健康診査を行っています。

### ○感染症予防の推進

疾病の発生・流行を予防するため、予防接種法に基づく定期予防接種を実施しています。更に、高齢者に罹患の多い結核や肺炎等の予防啓発に努めるとともに、結核の早期発見を目的とした住民検診の実施や、成人用肺炎球菌ワクチンの任意予防接種を法定外の対象者に対しても実施しています。

また、その他の任意予防接種については、疾患の重篤性や市民要望、国の動向を見据えて検討を行っています。

### ○地域医療体制の充実

2025 年問題といわれている高齢化と人口減少による医療情勢を的確に捉え、医療機関や多職種間の協働、地域医療と介護資源の有効活用など、地域で安心して暮らせるよう医療体制の充実を推進していきます。

### ○地域スポーツを支えるスポーツ推進委員の活動の拡充

地域スポーツの普及進行や健康・体力づくりを効果的に進めるため、スポーツ推進委員を市内全域から委嘱するとともに、地域のスポーツリーダーとして資質の向上のための研修機会を図り、また、地域に潜在する指導者を発掘し、スポーツ推進委員の後進の要請と育成を進めています。

### ○公益財団法人石狩市体育協会との連携・協働の推進

市民皆スポーツの推進と競技スポーツ振興を推進するため、公益財団法人石狩市体育協会に運営費等の一部を助成するとともに、スポーツ施設の指定管理業務の継続による長期的な経営基盤の確立を図り、行政・スポーツ関係団体との役割分担を明確にし、連携・協働を進めています。

### ○健康で活力あるスポーツライフの推進

スポーツ健康都市宣言の精神を踏まえ、市民が生涯にわたって健康で活力ある生活を送るため、市民皆スポーツを推進する軽スポーツの普及やカローリングなどのニュースポーツの検討をするとともに、競技団体との連携により、競技スポーツの普及・振興を図っています。

#### ○スポーツ・レクリエーション活動施設の整備・検討

スポーツ・レクリエーション活動施設の整備・拡充は、市民が生涯にわたって健康で明るく豊かなスポーツライフを実現するうえで、いつでも・どこでも・だれでも・気軽に楽しめる環境づくりを指すうえで重要であり、市内既存スポーツ施設の老朽化の度合いは競技施設としての機能維持の観点から、適切な維持管理と計画的な改修を図るとともに、総合的なスポーツ施設について、財政フレームと整合を図りながら、引き続き長期的・総合的な検討を進めています。

#### ○総合型地域スポーツクラブ活動への支援

個人の年齢や興味、関心、それぞれの技能レベル等に応じたスポーツ機会を提供することができる、総合型地域スポーツクラブと連携し、子どもから高齢者まで、幅広い世代の健康・体力向上を図るための事業を実施しています。

#### ○スポーツノーマライゼーションの推進

障がい者と健常者が共にスポーツを楽しむ観点から、積極的なスポーツノーマライゼーションを進めています。





当日配布資料

石狩市健康づくり計画

(最終評価報告書)

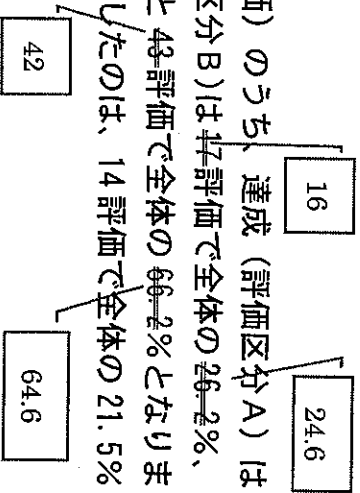
文書の訂正、追記について



# 第3章 最終評価結果

## 1 総括評価

指標の目標達成状況は、全 61 指標 (65 項目の評価) のうち、達成 (評価区分 A) は 26 評価となり、全体の 40.0% でした。また、改善 (評価区分 B) は 17 評価で全体の 26.2%、達成 (評価区分 A) と改善 (評価区分 B) を合わせると 43 評価で全体の 69.2% となりました。一方で達成率により悪化 (評価区分 D) と評価したのは、14 評価で全体の 21.5% でした。



下記の結果より、この5年間、各関係所管が中心となり、市民や各関係団体等とともに、目標の達成に向けて取り組みんだ結果、基本目標であるライフステージごとのばらつきがあるものの、約6割の評価項目で目標値に近づくことができました。ただ、全体を通して悪化が21.5%となっており、今後も課題解消に向けた取り組みの推進が必要です。

基本目標	A達成	B改善	C現状維持	D悪化	E評価不能	総数
I 母と子の健康づくりの推進	8	6	3	5		22
II 働きざかりの健康づくりの推進	10	4	1	2		17
III 高齢期の健康づくりの推進	4	3	1	2	0	10
IV 市民の健康を支える環境づくりの推進	4	4	1	5	2	16
合計	26	17	6	14	2	65



## 2 施策別評価結果

### I 母と子の健康づくりの推進

(1) 「妊娠・周産期保健の充実」の具体的な取組みと指標の推移

#### 主要な施策

- 妊婦に対する相談支援の充実
- 妊婦健診の充実
- 妊産婦を取り巻く環境づくりの推進
- 不妊症・不育症についての取組み

#### ■計画の具体的な取組み

実施所管	内容
保健推進課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 母子健康手帳の交付と相談支援の強化</li> <li>・ 妊産婦訪問、相談の実施</li> <li>・ 妊婦一般健康診査の助成</li> <li>・ 妊産婦に優しい環境づくりの推進</li> <li>・ 両親教室の実施</li> <li>・ 子育て交流会の実施</li> <li>・ 不妊症、不育症の情報提供</li> </ul>

#### ■指標評価一覧

指標	基準値	直近値	目標値	評価
妊娠 11 週までの母子健康手帳交付率 <sup>1)</sup>	93.5%	95.3%	上昇	B
マタニティストラップ交付率	89.4%	100%	上昇	A
両親教室の参加率の向上	5.9%	8.0%	上昇	B

注：1)平成 25 年度地域保健・健康増進事業報告(1)妊娠届出の状況  
「満 11 週以内」の届出構成割合 91.4%(国)

#### ①結果

- 妊娠 11 週までの母子健康手帳交付率は、基準値より上昇し、改善しています。
- マタニティストラップ交付率は、母子手帳交付時に全員交付しているため基準値より大幅に上昇し、100%となりました。
- 両親教室の参加率は、基準値より改善していますが、低い参加率です。



■指標評価一覧

指標	基準値	直近値	目標値	評価	国	道
育児が楽しいと感じている人の割合	74.4%	94.7%	80%	A	-	-
赤ちゃん訪問の実施率	90.6%	98.9%	100%	B	-	-
赤ちゃん訪問時での産婦喫煙率	15.9%	6.7%	10%以下	A	-	-
乳幼児健診（4か月児健診）の受診率 <sup>1)</sup>	98.6%	96.8%	100%	D	95.3	-
乳幼児健診満足度	75.0%	95.0%	80%以上	A	-	-
5歳児健康相談の受診相談数	72名	306名	増加	A	-	-
BCG接種率	95.0%	96.8%	100%	B	-	-
MRワクチン接種率	I期 85.1%	I期 92.9%	95%以上	B	96.4	97.3
	II期 94.0%	II期 97.6%				
虫歯のない3歳児の割合	66.7%	70.2%	70%以上	A	-	-

注：1)平成25年度地域保健・健康増進事業報告(3)乳幼児の健康診査の実施状況  
「3～5か月児」の受診率 95.3%(国)

①結果

- 育児が楽しいと感じている人の割合は、直近値で目標値を大きく上回り、達成しています。
- 赤ちゃん訪問の実施率は、基準値より改善していますが、目標値100%には届きませんでした。
- 赤ちゃん訪問時での産婦喫煙率は、基準値より大幅に改善し、目標値を達成しています。
- 乳幼児健診（4か月児健診）の受診率は、直近値では基準値より悪化しました。
- 乳幼児健診満足度は、基準値より改善し、目標値を達成しています。
- 5歳児健康相談の受診相談数は、平成26年度は1園を除く全ての園で実施（平成27年度からは全園実施）し、基準値を大きく上回りました。
- BCG接種率は、基準値より改善したものの、目標値には達していません。
- MRワクチンの接種率は、1期2期ともに基準値より改善はみられましたが、1期は目標値に達していません。2期は目標値を達成しました。
- 虫歯のない3歳児の割合は、基準値より改善し、目標値を達成しています。





② 今後の課題と方向性

家族形態の変化や雇用形態の多様化、育児に取り組む親の孤立化やメンタルヘルスの問題等から、育児不安を抱える親が増えています。安心して育児を行えるように赤ちゃん訪問や乳幼児健診を活用し、子どもの成長発達と育児に関する相談機会の充実、家族の状況を把握します。必要な家庭には虐待予防の視点も持ちながら関係機関と連携し、支援を行います。乳幼児健診未受診家庭には、電話や家庭訪問による受診勧奨と状況把握を今後も実施します。5歳児健康相談の受相数は増加しており平成27年度には市内全園で実施を予定しています。

歯科対策については、今後も虫歯保有児の減少を図るため、1歳児、2歳児に対し歯科検診の個別勧奨、歯の生え始めた時期である10か月健診やその他乳幼児健診、歯科検診を活用したブラッシング指導や歯科受診機会の周知を強化することが必要です。

(3) 「こどもの食育の推進」の具体的な取り組みと指標の推移

**主要な施策**

- 食生活に関する正しい知識の普及・啓発
- 食育推進のための連携体制の充実

■ 計画の具体的な取り組み

実施所管	内容
保健推進課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養相談、指導</li> <li>・ 体験事業の実施</li> <li>・ 食に関する情報の提供</li> <li>・ 栄養教諭等を中心とした食に関する指導の充実</li> <li>・ 体験メニューの奨励や食に関する普及啓発</li> </ul>
子育て支援課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学官協働によるプログラムの開発と実践</li> </ul>
こども家庭課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体験事業の実施</li> </ul>
スポーツ健康課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学官協働によるプログラムの開発と実践</li> </ul>
給食センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養教諭等を中心とした食に関する指導の充実</li> </ul>

■ 指標評価一覧

指標	基準値	直近値	目標値	評価	国	道
「朝食を毎日食べていますか？」という設問に対して「食べている」又は「どちらかといえば、食べている」と回答した児童生徒の割合 <sup>1)</sup>	小学生93.3%	小学生95.9%	100%	B	96.0	94.4
	中学生92.4%	中学生92.1%				
妊婦栄養相談件数	56件	36件	増加	D	-	-
食生活改善推進員の会員数	48人	82人	増加	A	-	-

注：1)平成26年度全国学習状況調査



■指標評価一覧

指標	基準値	直近値	目標値	評価	国	道
思春期保健対策会議の開催	1回	1回	3回	C	-	-
思春期の肥満の割合 1)	中学2年男子 12.8%	中学2年男子 12.7%	減少	C	7.9	9.7
	中学2年女子 5.5%	中学2年女子 10.8%				
思春期のやせの割合 1)	中学2年男子 1.5%	中学2年男子 2.0%	減少	D	2.1	2.3
	中学2年女子 2.1%	中学2年女子 3.9%				

注：1)平成26年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査

①結果

- 思春期保健対策会議の開催は、基準値から変化がありませんでした。
- 思春期の肥満の割合は、中学2年の男子は変化がありませんでしたが、女子は増加したことで、基準値より悪化しています。
- 思春期のやせの割合は、中学2年の男子・女子とも増加し、基準値より悪化しています。

②今後の課題と方向性

思春期は、子どもが大人へと成長する大切な過程であり、性や不健康なやせ・肥満など健康に関する思春期における課題は、次世代の心身の健康づくりに直結する重要な課題です。

中学2年の肥満・やせは、ともに改善していないことから、これまで行ってきたパラスポーツによる啓発を含め、食を選択する力を養うための教育や早めの個別支援、家庭との連携による支援が必要です。

思春期の心の健康に関する相談については、全中学校にスクールカウンセラーを配置または派遣して相談体制の充実に努めました。

今後は、必要に応じて地域の相談機関とも結びつくよう、相談機関の周知に努めるとともに、関係者間の連携を強化します。

また、性・性感染症予防に関しては、保護者や教育者を対象に思春期における心身の変化を正しく理解し、子どもを支援するため、講演会等を実施しました。思春期の若者の多くは、学校や家庭にいたることから、学校・家庭・地域と連携して取り組むことが必要ですが、現状はあまり進んでいません。

今後は、医療機関や教育関係者と子どもたちの現状について情報を共有し、効果的な施策を行う必要があります。

その他、喫煙、飲酒、薬物について正しい知識や態度を身につけることは将来の健康を左右する重要な健康課題であることから、具体的な取り組みを検討していく必要があります。



## II 働きざかりの健康づくりの推進

(1) 「がん検診等予防対策の推進」の具体的な取組みと指標の推移

主要な施策

- がん検診等の充実
- 周知・啓発活動等の推進

### ■計画の具体的な取組み

実施所管	内容
保健推進課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受診しやすい環境づくりの推進</li> <li>・大腸がん検診推進事業の実施</li> <li>・肝炎ウイルス検診の促進</li> <li>・子宮頸がん予防ワクチン接種事業の実施</li> <li>・女性特有のがん検診推進事業の実施</li> <li>・重点年齢の個別周知の実施</li> <li>・市民のがん検診等に関する実態調査</li> <li>・がん予防の周知・啓発活動の推進</li> </ul>

### ■指標評価一覧

【がん検診受診率】

指標	基準値	直近値	目標値	評価	国	道
胃がん検診 (40～59歳)	10.7%	15.2%	増加	A	9.6	10.7
肺がん検診 (40～59歳)	9.6%	14.0%	増加	A	16.0	11.2
大腸がん検診 (40～59歳)	11.1%	22.9%	増加	A	19.0	17.0
子宮頸がん検診 (20～39歳)	20.6%	53.5%	増加	A	31.1	35.4
乳がん検診 (40～59歳)	31.1%	52.8%	増加	A	25.3	32.5

参考：指標での各がん検診の対象年齢と国・道の対象年齢は異なる。

「がん対策推進基本計画」（平成24年6月8日閣議決定）に基づき、がん検診の受診率の算定

対象年齢を40歳から69歳まで（子宮頸がん）は20歳から69歳）とした。表の国・道の数値は平成25年度実績である。

### ①結果

- 働きざかりのがん検診受診率は、実施している5つの部位の全ての検診で受診率が増加し、目標値を達成しました。
- 子宮頸がん検診については、受診率が2倍以上に増加し、乳がん検診についても大幅に増加しました。



② 今後の課題と方向性

働きざかりの世代のがん検診受診率は増加しており、子宮頸がん・乳がん検診については、国の数値目標である50%を上回っています。しかし、その他のがん検診については、国の当面の数値目標である40%に届いていない状況にあります。

がんは、一生のうち2人に1人は罹るといわれているため、がんによる死亡割合を減少させるためには、がんの早期発見を目指した各種がん検診の受診勧奨を進めていくことが重要となっています。特定の年齢が対象となるがん検診無料クーポン券事業や未受診者への受診勧奨、既存事業等を利用しての周知・啓発活動の実施により引き続きがん検診の受診率向上に努めます。

特に、がん検診の受診対象年齢となる40歳には、健康意識の向上及びがんの早期発見、健康の保持・増進のための受診勧奨を強化する必要があります。

また、がん検診の受診記録管理や日々の健康の記録に健康手帳の活用を促し、市民一人ひとりの健康管理能力の向上を図ることが大切です。

(2) 「特定健康診査・特定保健指導の充実」の具体的な取組みと指標の推移

**主要な施策**

- 市民の健康管理意識改善への啓発
- 特定健康診査・特定保健指導の充実

■ 計画の具体的な取組み

実施所管	内容
保健推進課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康管理に関する情報の発信</li> <li>・ 市内イベントの活用</li> <li>・ 受診しやすい環境づくり等の推進</li> <li>・ 特定保健指導実施方法の見直し</li> <li>・ 健康増進事業（ヘルスアップ事業）等との連携</li> </ul>
国民健康保険課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康管理に関する情報の発信</li> <li>・ ダイレクトメール等による受診喚起</li> <li>・ 市内イベントの活用</li> <li>・ 受診しやすい環境づくり等の推進</li> </ul>

■ 指標評価一覧

指標	基準値*1	直近値*3		評価	国	道
		23.1	39.1			
特定健康診査受診率	14.4%	23.0%	60.0%	B	34.2	24.7
特定保健指導実施率	26.0%	25.4%	60.0%	C	22.5	28.6

\*1 「基準値」：「第二期特定健康診査等実施計画」(H25.4月策定)に基づく平成28年度実績値

\*2 「目標値」：「第二期特定健康診査等実施計画」(H25.4月策定)に基づく平成29年度目標値

\*3 「直近値」：平成26年度

注：表の国・道の数値については、平成25年度が最新の公表されている数値である。





### Ⅲ 高齢期の健康づくりの推進

(1) 「介護予防事業の充実」の具体的な取組みと指標の推移

主要な施策

- 高齢期の健康づくりの推進
- 介護予防の推進

#### ■計画の具体的な取組み

実施所管	内容
保健推進課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康相談会の充実</li> <li>・健康づくりに関する啓発、情報提供の推進</li> <li>・歯の健康づくり運動の推進</li> <li>・健康増進事業の推進</li> <li>・食を中心とした健康づくりの推進</li> <li>・地域における健康づくり活動の推進</li> <li>・特定健康診査、特定保健指導の実施</li> <li>・各種がん検診等の実施</li> <li>・感染症予防の推進</li> <li>・高齢者用肺炎球菌ワクチン接種費用助成事業の実施</li> </ul>
国民健康保険課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健康診査・特定保健指導の実施</li> <li>・介護予防に関する啓発、情報提供の推進</li> <li>・基本チェックリストの普及促進</li> <li>・通所型介護予防事業の推進</li> <li>・太極拳の普及</li> <li>・介護予防サポーターの養成</li> <li>・住民グループ支援事業の実施</li> </ul>
高齢者支援課 (地域包括支援担当)	

#### ■指標評価一覧

指標	基準値	直近値	目標値	評価
要介護認定者の割合	16.1%	17.1%	減少	D
二次予防事業対象者の把握数	118人	1,016人	増加	A
介護予防事業利用者延人数	7,085人	9,325人	増加	A
介護予防サポーター登録数	—	61人	100人	B

#### ①結果

- 要介護認定者の割合は、直近値が基準値より増加して悪化しています。
- 二次予防事業対象者の把握数は、基準値より大幅に増加しています。
- 介護予防事業利用者数延人数は、基準値より増加しています。
- 介護予防サポーター登録数は、増加傾向にあり改善していますが、目標値に対して61%の達成率です。

E



者に対し、適宜適切に提供することがより重要となります。  
 このことから、これまでの施策に引き続き取り組むとともに、社会福祉協議会や各  
 地域包括支援センター、民生委員児童委員との連携強化を図るなど、サービスのより  
 一層の周知拡大に努めていきます。

(4) 「地域ケア対策の充実整備」の具体的な取り組みと指標の推移

主要な施策

- 保健・医療・介護・福祉の連携強化
- 見守りネットワークの構築
- 社会参加・就労の促進

■計画の具体的な取り組み

実施所管	内容
高齢者支援課 (地域包括支援担当)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域包括支援センターを中心とした地域ケア体制の確立</li> <li>・高齢者遠隔相談システムの導入検討</li> </ul>
福祉総務課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域福祉サポーターの養成</li> <li>・民生委員児童委員との連携強化</li> <li>・地区社会福祉協議会の活動支援</li> <li>・ふれあい給食サービス事業の拡充</li> </ul>
スポーツ健康課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生涯スポーツの推進</li> </ul>
公民館	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「シニアプラザ」などの推進</li> </ul>

■指標評価一覧

指標	基準値	直近値	目標値	評価
地域福祉サポーター養成数	—	30人	100人	B
継続的に運動を行っている市民の割合	39.8%	42.5%	30%	A

① 結果

- 地域福祉サポーター（現在の呼称は福祉協力員）養成数は、徐々に増加していますが、目標値には届いていません。
- 継続的に運動を行っている市民の割合は、基準値より増加して目標値を達成しました。

② 今後の課題と方向性

少子高齢化や核家族化に伴い、地域を取り巻く環境も大きく変化する中、身近な地域における福祉的支援が必要な高齢者等の見守り・安否確認、異変の早期発見が求められており、これらの仕組みや役割を「地域見守りネットワーク」として、町内会や地区社協等が主体の仕組みづくりを働きかけてきました。



■指標評価一覧

指標	基準値	直近値*1	目標値	評価
病気になったときに市内の医療機関を利用する市民の割合	49.8%	59.3%	増加	B
かかりつけ医を持っている市民の割合	63.8%	65.3%	増加	B
<上記のうち市内医療機関の割合>	49.7%	43.4%	増加	D
地域の医療環境が整っていると感じている市民の割合	-	19.9%	前年度以上	E

\*1「直近値」：平成27年度『健康習慣及びがん検診に関するアンケート』に基づく数値

① 結果

- 病気になったときに市内の医療機関を利用する市民の割合は増加し、概ね6割の市民の方が市内の医療機関を利用していることがうかがえます。
- かかりつけ医を持っている市民の割合は、やや増加していますが、一方で、かかりつけ医を持っている市民のうち「市内医療機関」の割合は、減少しています。
- 地域の医療環境が整っていると感じている市民の割合は、データ不足により評価不能となっていますが、市民アンケートの結果をみると、「整っている」19.9%、「整っていない」28.9%及び「どちらともいえない」49.9%と回答していることから、市民の半数の方が地域の医療機関を把握していないことが考えられます。市民が地域の医療環境を充実していると感じている割合は全体の2割にとどまっています。

② 今後の課題と方向性

基本目標「市民の健康を支える環境づくりの推進」の実現に向けて、各所管で具体的な取り組みを関係機関とともに推進および検討してきました。

今後は、主要な施策に掲げた「地域医療体制の確立」について、医療・介護・福祉関係団体との連携、特に医師との関わりが必要であり、顔の見える関係等の人的なネットワークづくりを進めることが重要です。

また、自宅近くの医療機関にどのような医師がいて、どのような特徴を持っているのかを市民へPRすることで、市民自ら、自分や家族の症状に合う適切な医療機関を見つけ出し、通院することで健康状態や病歴、家族関係、家庭環境など多くの情報を医師に知ってもらうことができます。そして、専門的な診察や大きな病院への受診が必要になった場合に患者さんにとって最善の医療をコーディネートしてくれる、そんな身近な「かかりつけ医」を持つことを推奨し、地域の医療資源の維持及び確保を図ることが地域医療を守ることに繋がります。

次に、「厚田区・浜益区における医療体制の充実」について、現在は都市部を除き地方のへき地病院等では医師・看護師不足と言われ、本市も同様な状況です。特にへき地で働く医師・看護師等は、1人当たり仕事の負担が大きく敬遠される傾向にあります。今後は、へき地医療の運営や医療設備に対する財政支援を含め、医師等の研修機会の確保や勤務体制及び住環境について整備を進めていくことが必要です。



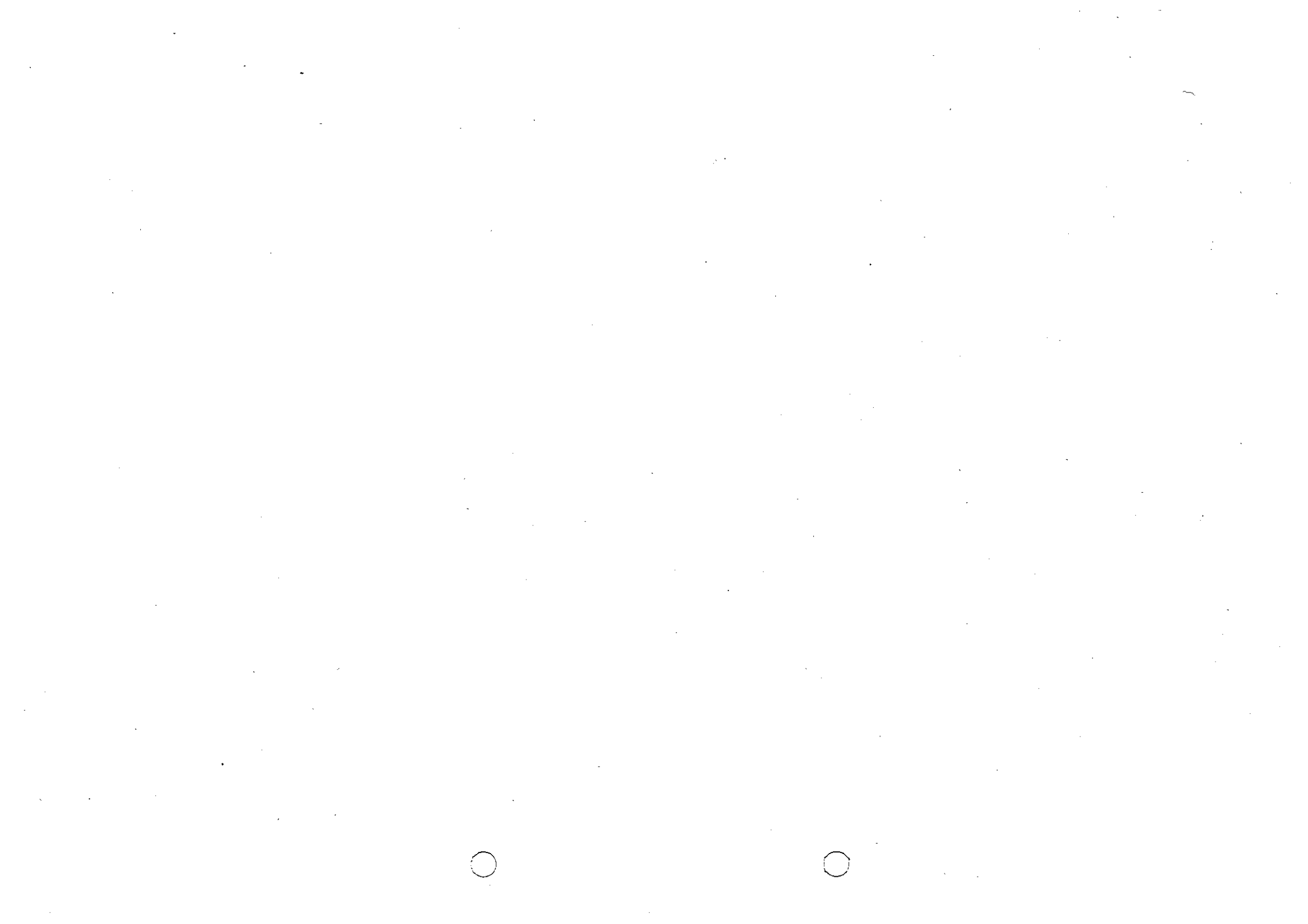
また、アンケートの結果を踏まえ、今後も市民ニーズと更なる地域医療の実態把握に努め、行政・医療者・市民の3者が情報の共有を図りながら、ひとつひとつ課題の解消に取り組んでいく必要があります。

最後に、「救急医療体制の充実」について、夜間急病センター及び市立病院を持たない本市において、地域の医療機関の協力が欠かせない状況となっております。また、救急医療資源の適切な利用を市民に促すとともに、救急電話相談窓口の救急安心センターさつぼる（＃7119）の活用について周知する必要があります。

今後、医師の高齢化に伴う「輪番制」の維持についても大きな課題であり、近隣地域の医療資源の活用や広域的な連携のもと、初期救急医療体制の在り方を検討する必要があります。

### 3 次期計画策定の方向性

第2次の石狩市健康づくり計画策定の方向性について、現計画の最終評価等を踏まえるとともに、平成25年度スタートの国や道の計画との整合性を図りながら、それらと連動した施策展開による効果を高めていく視点が重要です。また、個々の市民だけでなく地域全体で健康づくりを進める「オールいしかりで健康づくり」といった視点のほか、ヘルスプロモーション意識の向上を図るための新たな理念や発想の転換などについて検討していくことが必要です。





# 健康習慣及びがん検診に関するアンケート結果

## 【調査目的】

石狩市民の健康習慣及びがん検診に関する実態や意識を調査し、市民の健康増進の取り組みに活用するほか、石狩市健康づくり計画の評価を行うために実施しました。

## 【調査の方法】

調査地域は市内全域とし、平成27年6月1日時点で20歳～69歳までの市民2,000人  
としました。 ※調査の有効性については、次ページを参照

## ＜送付対象内訳＞

20歳～29歳	男女 各200人に送付 (内、厚田区・浜益区の男女各20人)
30歳～39歳	
40歳～49歳	
50歳～59歳	
60歳～69歳	

## 【調査期間】

平成27年6月22日～7月13日

## 【回収数】

553通 (回収率 27.7%)

平成27年8月

石狩市保健福祉部保健推進課

【有効性】

①必要サンプル数の決定

調査対象ニーズを把握するために、統計学上必要サンプル(標本)数を次の式により求める。

$$\text{サンプル数} \geq \frac{N}{\left[ \frac{e}{k} \right]^2 \cdot \frac{N-1}{P(1-P)} + 1}$$

N: (母集団) 20歳～69歳の人口 (平成27年4月1日現在値)  
N=31,829人

e: (標本誤差) 一般的に、政府などが行う世論調査では、標本誤差を3%程度としていることから、今回の調査では、標本誤差を3%以下とすることとなるよう想定した。

k: (信頼率) 信頼率を95%とし、それに対応する係数K=1.96を用いる。

P: (母比較) 予測が困難な場合は50%とすると最も安全なサンプルサイズを求めることができることから、今調査における母比率も50%とした。

これらにより、求められる標本の大きさ(n)は、368人以上となる。このため、統計学上380人の標本を収集すると、調査対象のニーズがほぼ把握したと判断できることから、本調査では必要なサンプル数を380人と設定した。

◆調査対象者数の決定

①で述べたサンプル(標本)数を確保するために必要な調査対象者数を下記のとおり求めた。

なお、回収見込み( $\alpha$ )には、平成24年度調査の回収率23.4%を参考に、25%を見込んだ。

$$\text{※発送数}(1,520) \geq \text{サンプル(標本)数}(380) \div \text{回収の見込み}(\alpha)(0.25)$$

これにより、求められる調査対象者数は、1,520人以上となる。

この結果を踏まえ、本調査では統計学上必要なサンプルを確実に得るため、調査対象者を2,000人とした。

# I. 回答者の属性

## 問1-1. 性別

性別	回答数	割合(%)
男性	227	41.0%
女性	326	59.0%
合計	553	100.0%

## 問1-2. 年齢

年齢	全体		再掲	
	回答数	割合(%)	男性 回答数	女性 割合(%)
20歳～29歳	63	11.4%	23	10.1%
30歳～39歳	96	17.4%	28	12.3%
40歳～49歳	102	18.4%	40	17.6%
50歳～59歳	124	22.4%	55	24.2%
60歳～69歳	167	30.2%	81	35.7%
無回答	1	0.2%	0	0.0%
合計	553	100.0%	227	100.0%

## 問2. 居住地区

地区	回答数	割合(%)
生振	4	0.7%
新港	0	0.0%
樽川	64	11.6%
八幡	10	1.8%
緑ヶ原・虹が原	10	1.8%
緑苑台・花川東	42	7.6%
花川北・花川	138	25.0%
花川南	200	36.2%
花畔	19	3.4%
本町	8	1.4%
志美	0	0.0%
北生振・美登位	3	0.5%
厚田区	23	4.2%
浜益区	31	5.6%
無回答	1	0.2%
合計	553	100.0%

## 問3. 職業

職業	回答数	割合(%)
自営業	37	6.7%
会社員	150	27.1%
公務員	27	4.9%
団体職員	11	2.0%
派遣・パート・アルバイト	139	25.1%
主婦	115	20.8%
無職	71	12.8%
無回答	3	0.5%
合計	553	100.0%

## 問4. 加入の医療保険の種類

保険種類	回答数	割合(%)
石狩市国民健康保険	183	33.1%
健康保険	273	49.4%
共済組合	55	9.9%
国保組合	16	2.9%
船員保険	0	0.0%
後期高齢者医療制度	1	0.2%
未加入	3	0.5%
無回答	22	4.0%
合計	553	100.0%

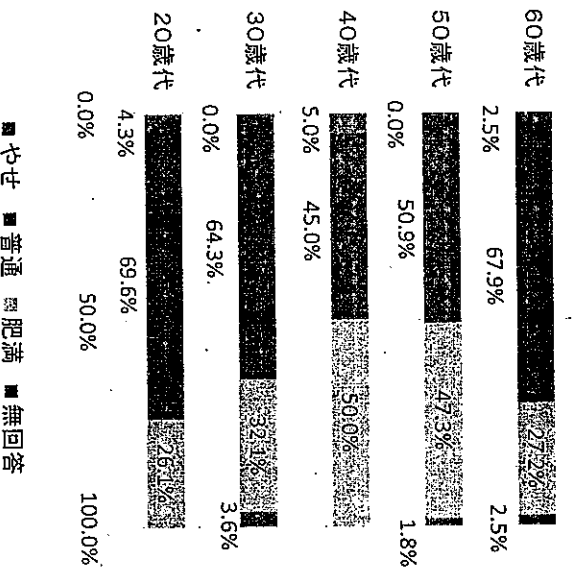
## II. 生活習慣等について

問5. あなたの現在の身長・体重について教えてください。

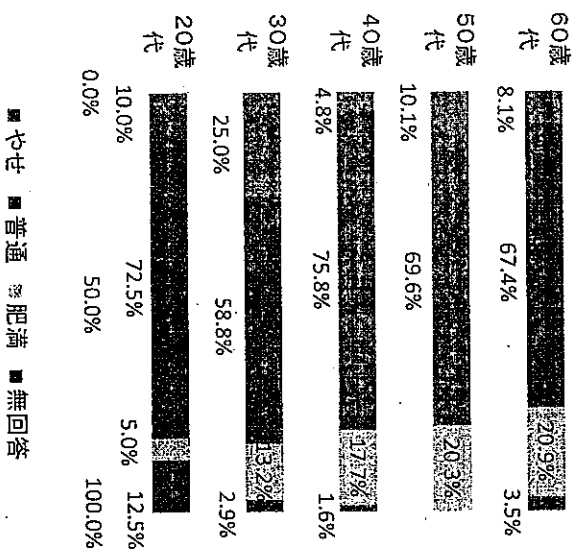
体格指数 (BMI)	全体		内訳	
	回答数	割合(%)	男性	女性
やせ	43	7.8%	5	2.2%
標準	358	64.7%	135	59.5%
肥満	137	24.8%	83	36.6%
無回答	15	2.7%	4	1.8%

※体格指数(BMI) 体重(kg)/身長(m)×身長(m)  
 ・やせ 18.5未満  
 ・標準 18.5～25未満  
 ・肥満 25以上

年代別男性の体格



年代別女性の体格

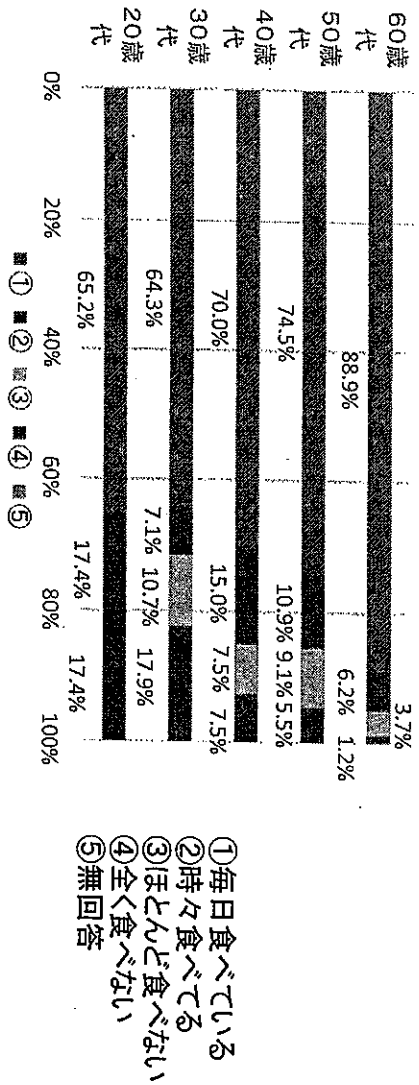


● 男性は、40歳・50歳代の肥満の割合が高く、女性は、30歳代のやせの割合が高くなっています。

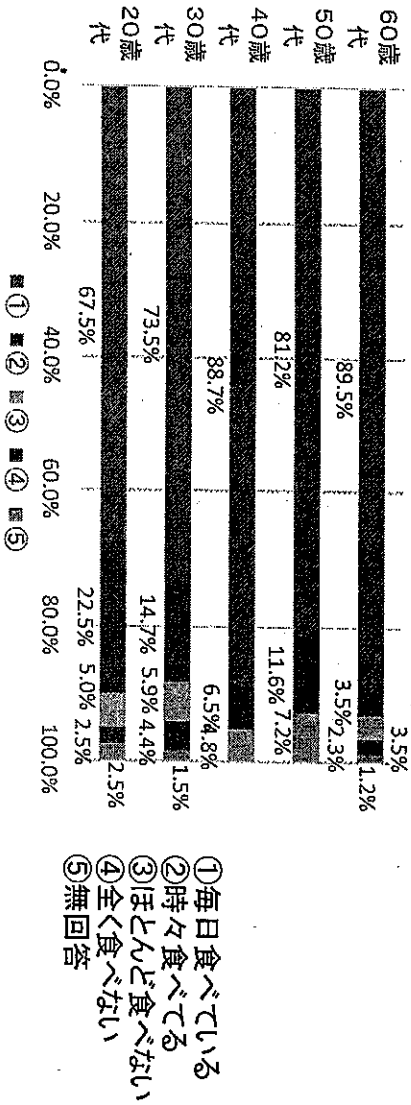
問6. あなたは、朝食を食べていますか。

摂取頻度	全体		内訳	
	回答数	割合(%)	男性	女性
毎日食べている	440	79.6%	174	76.7%
毎日食べていない	57	10.3%	23	10.1%
ほとんど食べない	31	5.6%	14	6.2%
まったく食べない	22	4.0%	16	7.0%
無回答	3	0.5%	0	0.0%

男性の年代別朝食摂取



女性の年代別朝食摂取



● 女性に比べて男性の方が朝食の欠食の割合が高くなっています。特に20歳・30歳代の男性の朝食の欠食が多い状況です。

問7. あなたは、野菜を食べていますか。

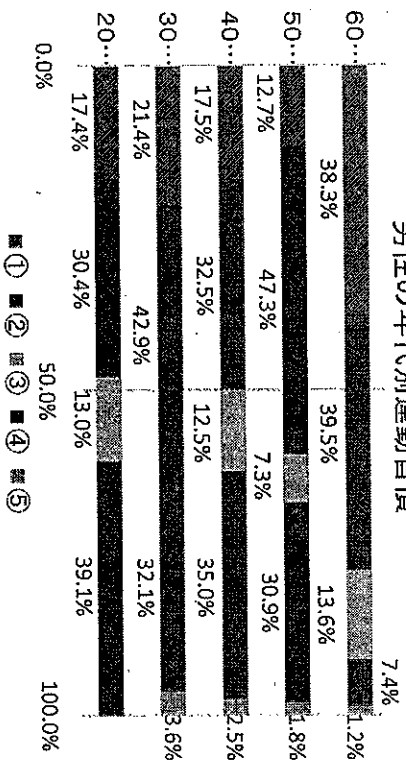
摂取頻度	全体		内訳			
	回答数	割合(%)	男性		女性	
毎日食べている	396	71.6%	145	63.9%	251	77.0%
毎日食べていない	144	26.0%	75	33.0%	69	21.2%
ほとんど食べない	10	1.8%	7	3.1%	3	0.9%
無回答	3	0.5%	0	0.0%	3	0.9%
合計	553	100.0%	227	100.0%	326	100.0%

● 女性に比べて男性の方が野菜を食べる頻度が低くなっています。

問8. あなたには運動習慣がありますか？

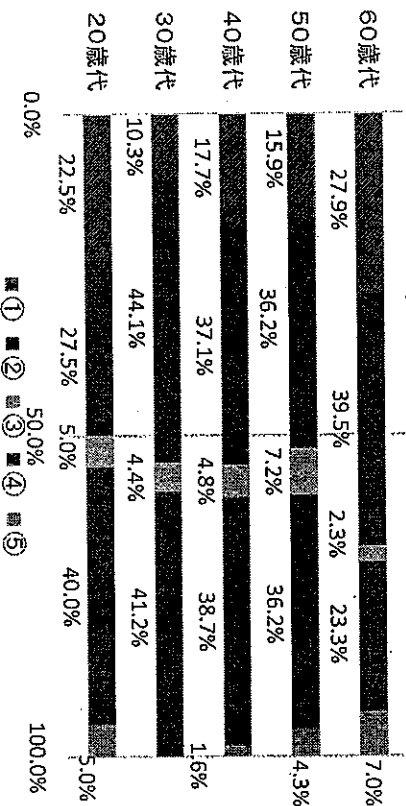
摂取頻度	全体		内訳			
	回答数	割合(%)	男性		女性	
運動習慣がある	117	21.2%	55	24.2%	62	19.0%
条件は満たさないが運動はしている	214	38.7%	90	39.6%	124	38.0%
健康上の理由で運動はしていない	38	6.9%	23	10.1%	15	4.6%
健康以外の理由で運動はしていない	168	30.4%	55	24.2%	113	34.7%
無回答	16	2.9%	4	1.8%	12	3.7%
合計	553	100.0%	227	100.0%	326	100.0%

男性の年代別運動習慣



- ①運動習慣がある
- ②条件は満たさないが運動はしている
- ③健康上の理由で運動はしていない
- ④健康以外の理由で運動していない
- ⑤無回答

女性の年代別運動習慣



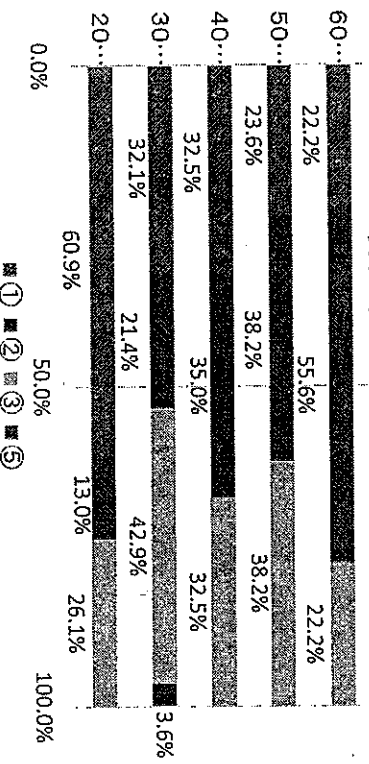
- ①運動習慣がある
- ②条件は満たさないが運動はしている
- ③健康上の理由で運動はしていない
- ④健康以外の理由で運動していない
- ⑤無回答

● 運動習慣がある人の割合は、男性のほうがやや多くなっています。50歳代以下の動きざかりの世代は、運動習慣がある人の割合が低くなっています。

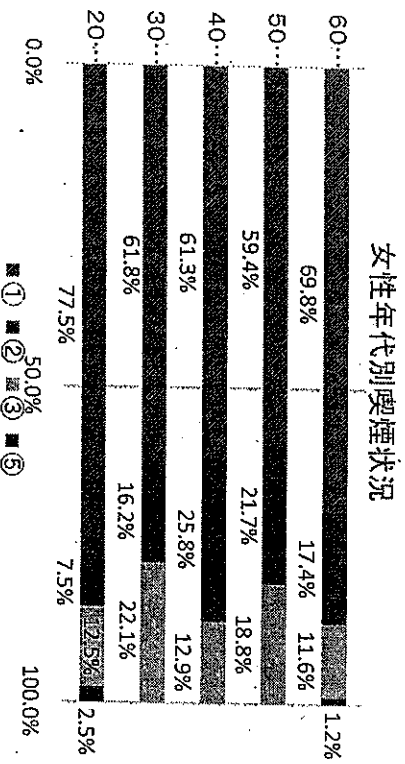
問9. あなたは、「たばこ」を吸いますか？

	全体		内訳			
	回答数	割合(%)	男性		女性	
以前から吸わない	280	50.6%	67	29.5%	213	65.3%
今は吸わない	149	26.9%	89	39.2%	60	18.4%
現在吸っている	121	21.9%	70	30.8%	51	15.6%
無回答	3	0.5%	1	0.4%	2	0.6%
合計	553	100.0%	227	100.0%	326	100.0%

男性年代別喫煙状況



- ①以前から(ほとんど)吸わない
- ②以前は吸っていたが、今は吸わない
- ③現在吸っている
- ④無回答

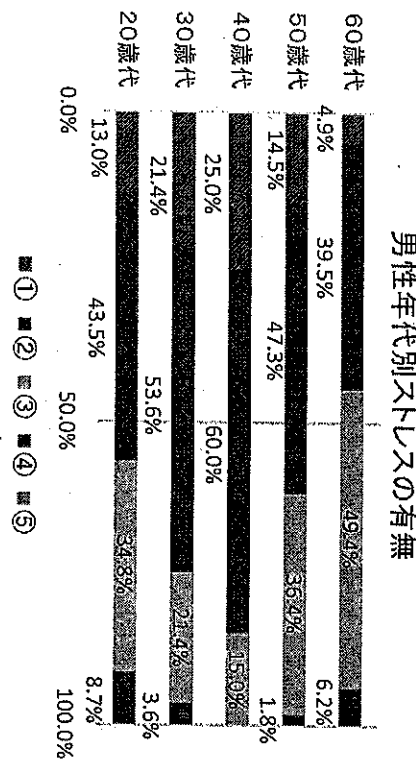


- ①以前から(ほとんど)吸わない
- ②以前は吸っていたが、今は吸わない
- ③現在吸っている
- ④無回答

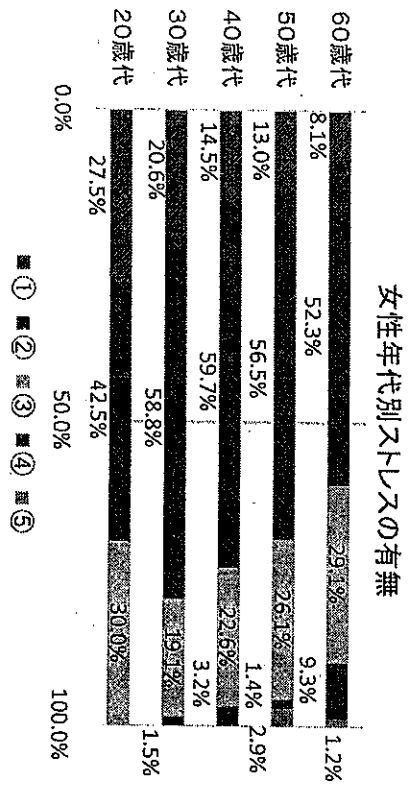
● 男女とも30歳代の喫煙率が最も高く、60歳代が最も低くなっています。

問10. 最近1か月間にストレスを感じたことはありませんか？

	全体		内訳			
	回答数	割合(%)	男性		女性	
			回答数	割合(%)	回答数	割合(%)
非常にストレスを感じた	81	14.6%	31	13.7%	50	15.3%
ストレスを感じた	285	51.5%	107	47.1%	178	54.6%
ストレスはあまり感じなかった	163	29.5%	80	35.2%	83	25.5%
ストレスはまったく感じなかった	21	3.8%	9	4.0%	12	3.7%
無回答	3	0.5%	0	0.0%	3	0.9%



- ①非常にストレスを感じた
- ②ストレスを感じた
- ③ストレスはあまり感じなかった
- ④ストレスは全く感じなかった



- ①非常にストレスを感じた
- ②ストレスを感じた
- ③ストレスはあまり感じなかった
- ④ストレスは全く感じなかった

● 男性に比べ、女性の方が非常にストレスを感じた・ストレスを感じた人の割合がやや高くなっています。年代別では、非常にストレスを感じた人の割合は、女性が20歳代男性は40歳代が最も高くなっています。

問11. 心の相談に関する相談機関を知っていますか？

	全体		内訳	
	回答数	割合(%)	男性	女性
知っている	211	38.2%	85	126
知らない	340	61.5%	141	199
無回答	2	0.4%	1	1
				割合(%)
				38.7%
				61.0%
				0.3%

● 心の相談に関する相談機関を知っている人の割合は、38.2%で、知らないという回答の61.5%を下回っています。

問12. 病気になった時に石狩市内の医療機関を利用していますか？

	全体		内訳	
	回答数	割合(%)	男性	女性
はい	328	59.3%	138	190
いいえ	102	18.4%	40	62
どちらともいえない	122	22.1%	49	73
無回答	1	0.2%	0	1
				割合(%)
				58.3%
				19.0%
				22.4%
				0.3%

● 市内の医療機関を利用している人の割合は、約6割となっています。

問13. ご自身のかかりつけの医療機関はありますか？

	全体		内訳	
	回答数	割合(%)	男性	女性
はい	240	43.4%	88	152
【市内】				割合(%)
【市外】	121	21.9%	53	68
いいえ	169	30.6%	80	89
わからない	15	2.7%	4	11
無回答	8	1.4%	2	6
合計	553	100.0%	227	326
				100.0%
				1.8%
				3.4%
				27.3%
				20.9%
				46.6%

● かかりつけ医療機関を持つ人の割合は、65.3%となっており、うち、約4割が市内医療機関を利用しています。

問14. 石狩市内の医療環境は整っていると感じますか？

	全体		内訳	
	回答数	割合(%)	男性	女性
はい	110	19.9%	48	62
いいえ	160	28.9%	75	85
どちらともいえない	276	49.9%	102	174
無回答	7	1.3%	2	5
合計	553	100.0%	227	326
				100.0%
				1.5%
				53.4%
				26.1%
				19.0%

● 市民が地域の医療環境を充実していると感じている割合は全体の2割にとどまっています。

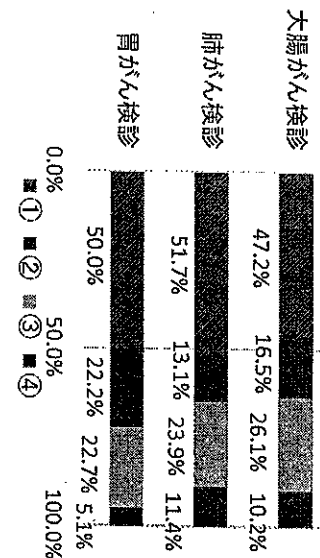


### Ⅲ. がん検診受診状況

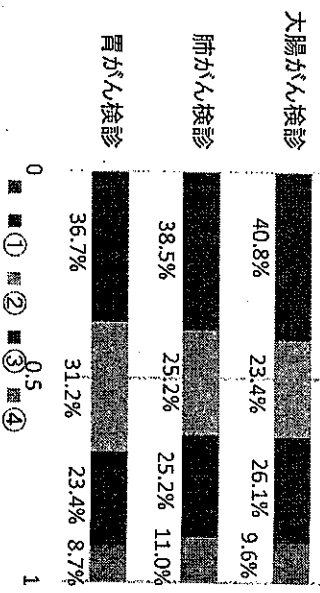
問15. 胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診の受診状況について

	①昨年度受診		②昨年度より以前		③未受診		④無回答	
	回答数	割合(%)	回答数	割合(%)	回答数	割合(%)	回答数	割合(%)
胃がん	168	42.6%	107	27.2%	91	23.1%	28	7.1%
肺がん	175	44.4%	78	19.8%	97	24.6%	44	11.2%
大腸がん	172	43.7%	80	20.3%	103	26.1%	39	9.9%

男性の受診状況



女性の受診状況



- 昨年度、胃がん・肺がん・大腸がんの検診を受診した人の割合は、4割台となっています。職場で検診の機会がある男性の方が女性に比べて受診率が高くなっています。受診することがない(わからない)と回答している人の割合は、各検診で男女共に25%前後となっています。

問16. 子宮がん、乳がんの受診状況について

	一昨年から昨年度受診		一昨年度より以前		未受診		無回答	
	回答数	割合(%)	回答数	割合(%)	回答数	割合(%)	回答数	割合(%)
子宮がん	131	40.2%	121	37.1%	52	16.0%	22	6.7%
乳がん	89	40.8%	83	38.1%	36	16.5%	10	4.6%

\* 子宮がん・乳がん検診は、2年度に1回の助成

- 子宮・乳がん検診は、今年度(あるいは前年度)に受診した人の割合が、約4割でした。受診することがない(わからない)と回答した人の割合は16%台で、胃・肺・大腸がん検診より低い割合になっています。

### Ⅳ. がんを検診受けたことがある人への設問

問17. がん検診をどのような機会に受診したか

	全体		再掲	
	割合(%)	男性割合(%)	女性割合(%)	女性割合(%)
職場の検診で受けた	33.3%	58.8%	22.1%	
市の検診で受けた	30.2%	15.5%	36.6%	
全額自費で個人的に受けた	13.8%	8.1%	16.2%	
通院・入院中の医師に勧められて受けた	12.7%	7.4%	15.0%	
その他	3.1%	1.4%	3.8%	
無回答	7.0%	8.8%	6.2%	
合計	100.0%	100.0%	100.0%	

- 男性は職場で検診を受けた割合が高く、女性は市の検診で受けた割合が最も高くなっています。

問18. がん検診を受けた理由 (複数回答)

	全体		再掲	
	割合(%)	割合(%)	男性 割合(%)	女性 割合(%)
年齢的に検診の対象だったから	40.9%	47.3%	38.1%	
気になる症状があったから	12.1%	6.8%	14.5%	
市から検診のお知らせがあったから	30.6%	16.9%	36.6%	
家族・友人などに受診を勧められたから	6.2%	1.4%	8.3%	
かかりつけ医で受診できたから	9.9%	7.4%	10.9%	
検診を勧める情報を見聞きしたから (*)	13.3%	15.5%	12.4%	
担当が同性のスタッフだったから	1.0%	0.0%	1.5%	
都合のいい時間帯に受診できたから	7.4%	6.8%	7.7%	
費用が安かったから	9.9%	10.8%	9.4%	
その他	9.9%	12.8%	5.6%	
無回答	8.2%	12.2%	6.5%	

\* 上記、検診を勧める情報を見聞きした媒体 (複数回答)

媒体の内容	全体	
	割合(%)	割合(%)
テレビ・ラジオ・インターネット・新聞・雑誌・書籍等	13.8%	
市の広報・ホームページ等	53.8%	
町内回覧版	21.5%	
職場の広報(広報紙・電子メール)	24.6%	
公共施設のホステス(市役所・コミュニティー・会館)	6.2%	
その他の媒体	4.6%	
無回答	1.5%	

- 検診を受診した理由は「年齢的に対象だったから」が男女共に最も多く、次いで「市から検診のお知らせがあったから」となっています。
- 検診情報を得た媒体については、市広報・ホームページ等が最も多くなっています。

V. がんを検診を一度も受けた人がない人への設問

問19. 受けなかったのか？受けられなかったのか？

	全体		再掲			
	回答数	割合(%)	男性		女性	
			回答数	割合(%)	回答数	割合(%)
受けなかった	27	34.2%	13	35.1%	14	33.3%
結果として受けなかった	10	12.7%	3	8.1%	7	16.7%
なんとなく、受けなかった	38	48.1%	18	48.6%	20	47.6%
無回答	4	5.1%	3	8.1%	1	2.4%
合計	79	100.0%	37	100.0%	42	100.0%

- 「受けなかった」と回答した人より、「なんとなく、受けなかった」という人の方が多かった。

問20. 検診を受診しない理由 (複数回答)

理由 (重複回答)	全体 割合(%)	再掲	
		男性 割合(%)	女性 割合(%)
がんがみつかったら怖いから	7.6%	5.4%	9.5%
検査に痛みや苦痛があると思うから	11.4%	5.4%	16.7%
恥ずかしいから	6.3%	0.0%	11.9%
検査方法を知らないから	11.4%	5.4%	16.7%
どこで受ければよいかわからなかったから	17.7%	18.9%	16.7%
がんにかかって、通院中であるから	0.0%	0.0%	0.0%
がん検診に対し否定的な意識があるから	3.8%	5.4%	2.4%
気になる症状があれば病院に行こうと思うから	36.7%	35.1%	38.1%
検診を受けても見落としがあると思うから	6.3%	5.4%	7.1%
面倒くさかったから	20.3%	29.7%	11.9%
忙しいから	41.8%	43.2%	40.5%
費用が高いから	19.0%	18.9%	19.0%
都合のいい時間帯に受診できないから	20.3%	24.3%	16.7%
会社の検診内容になかったから	11.4%	16.2%	7.1%
受ける場所が不便だから	2.5%	0.0%	4.8%
健康に自信があるから	8.9%	10.8%	7.1%
その他	3.8%	0.0%	7.1%
無回答	6.3%	8.1%	4.8%

- 検診を受けない理由としては、男女とも「忙しいから」が41.8%で最も多く、次いで、「気になる症状があれば病院に行こうと思うから」が36.7%となっています。

VI. がん検診の受診環境について

問21. がん検診を受けやすいと思う環境 (複数回答)

	全体 割合(%)	再掲	
		男性 割合(%)	女性 割合(%)
がん検診を自宅の近くで受けられる	42.5%	38.3%	45.4%
がん検診を公共施設で受けられる	20.8%	17.6%	23.0%
都合のいい時間帯で受けられる *1	36.9%	38.8%	35.6%
インターネットでがん検診の予約ができる	14.5%	15.0%	14.1%
少ない待ち時間で受けられる	47.6%	44.1%	50.0%
各がん検診が一度に受けられる	44.5%	42.7%	45.7%
低料金で受けられる	64.4%	61.2%	66.6%
同性のスタッフにより受けられる	19.9%	3.1%	31.6%
がんに関する理解を深める機会が設けられる	8.1%	6.6%	9.2%
どんな条件でもがん検診を受けようと思わない	1.4%	2.6%	0.6%
その他	4.0%	3.1%	4.6%
無回答	4.7%	5.3%	4.3%

- 検診が受けやすい要件としては、低料金・待ち時間が少ない・各がん検診が同時に受けられる・自宅の近くで受けられる・都合の良い時間帯で受けられるという割合が高くなっています。

\*1 都合の良い時間帯

時間帯	割合(%)
早朝	14.0%
夜間	17.9%
休日	55.7%

- 都合のいい時間帯で受けられると回答した人のうち、約半数が休日と答えています。

## VII. 市が実施しているがん検診を受けやすくするための取り組み

問22. 検診料金の引き下げについて 問23. 検診料金引き下げにより、  
受診しやすくなったか？

全体	
	割合(%)
知っている	9.8%
知らない	89.5%
無回答	0.7%
合計	553
	100.0%



	回答数	割合(%)
はい	23	42.6%
いいえ	2	3.7%
どちらともいえない	28	51.9%
無回答	1	1.9%

- 検診料金が下がったことを知っている人は、9.8%でした。また、料金の引き下げによって受けやすくなったと答えた人の割合は42.6%でした。

問24. がん検診無料クーポンの認知について 問25. 無料クーポンの有無に関わらず毎年受診するか？

	再掲	
	男性	女性
知っている	66.2%	81.6%
知らない	33.5%	18.1%
無回答	0.4%	0.3%



	全体
	割合(%)
受診する	33.1%
クーポンがあれば受診	47.0%
受診しない	17.2%
無回答	2.7%

- がん検診無料クーポンを知っている人の割合は、66.2%で、男性より女性の認知度が高いですが、女性は20歳から子宮がんのクーポンを受け取るのに対し、男性は40歳からが対象年齢であるためと思われます。
- がん検診無料クーポンを知っている人のうち、クーポンの有無に関わらず受診すると回答した人は33.1%で、47.0%の人がクーポン券があれば受診すると答えています。

問26. 「おとなのけんしんガイド」の認知度 問27. 「おとなのけんしんガイド」の内容理解について

	再掲	
	男性	女性
知っている	23.7%	28.8%
知らない	75.9%	70.9%
無回答	0.4%	0.3%



	全体
	割合(%)
理解できる	69.5%
理解できない	6.1%
どちらともいえない	23.7%
無回答	0.8%

- 「おとなのけんしんガイド」を知っている人の割合は、23.7%で男性に比べて女性の方が知っている割合が高くなっています。
- 「おとなのけんしんガイド」を知っている人のうち、約7割が内容を理解できると回答しています。

問28. 集団検診実施会場の認知について 問28. 集団検診の会場の増設について

	再掲	
	男性	女性
知っている	64.0%	72.7%
知らない	34.5%	26.7%
無回答	1.4%	0.6%

	全体
	割合(%)
増やしたほうがいい	16.5%
このままでいい	48.5%
わからない	33.6%
無回答	1.4%

- 集団検診を実施している会場については、64.0%の人が知っていると回答しています。女性は、7割以上が知っていると回答し、男性より高い割合になっています。
- 集団検診の会場を増やしたほうがいいと回答した人は16.5%であり、約半数はこのままでよいと回答しています。

問29. がん検診に関する意見・要望

＜検診の周知に関すること＞	同様意見
・ 日程や場所、料金などわからないことが多いので、インターネット、広告などに詳しく載せてほしい。	2
・ くわしくがんについて知りたいですが、たくさん検診も有りわかりにくいです。	1
・ 検査方法や検査のリスクなどの説明があった方が安心して受けやすい	
・ 検診日の予約等健康管理全般にアドバイザーしてくれる方がいらつしやるとうありがたい。	
・ このアンケートでがん検診についてのとりくみをいくつか知った。	1
・ 個別のハガキ通知はありがたい。	1
・ 市内の医療機関の情報かわからないので、個別受診の方法等を詳しく知りたい。	5
＜利便性の向上に関すること＞	
・ 1回で全ての検診を受けられるようにしてほしい。	4
・ 市内で1回で全ての検診を受けられるようにしてほしい。	4
・ 検診実施会場を増やしてほしい。	2
・ 短時間で済むようにしてほしい。	1
・ バス送迎検診のバスの運行を会館ごとにしてほしい(時間のロスがないようにしてほしい)。	
・ 子宮頸がん、乳がんを年に一度は厚田、浜益で受けられる様にしてほしい。	2
・ 休日に検診を受けやすくしてほしい。	3
・ 個別に検診を受けられる医療機関を増やしてほしい(市内・市外とも)。	
・ 受診できる日程を増やしてほしい。	1
・ 予約、検診とも休日や土日に連絡できたらもっとうけやすいです。	1
・ 近くで行ってほしい(バス送迎検診でも良い)	
・ 個々に気軽に受診できる方法が良いと思います。	1
・ 自分の働いている仕事場で行ってくれればいいと思う。	
＜年齢の拡大に関すること＞	
・ 40歳未満の年齢も子宮頸部がん以外のがん検診を受けられるようにしてほしい。	4
(その場合、多少割高でも良い。)	(2)
・ 乳がん検診の対象年齢が30代からになると受けられる人も増え、いいと思う。	1
・ 子どもから安全な検査だけ受けられたら小児がんも発見できるかも。	
＜検査内容に関すること＞	
・ 胃がん検診で胃カメラも選択できるようにしてほしい。	3
・ 胃がん検診でピロリ菌検査を受診項目に是非加えてほしい。	
・ 子宮体部がん検診も助成してほしい。	
・ エコー検査・MRI検査・CT検査等、内臓の検診について検討してほしい。	
・ 眼底・眼圧検査をやしてほしい。	
・ 血液検査による、各種がんマーカー検査を、有料でも良いから内科的な血液検査と併せて出来れば良いと思う。	
・ 脳検査も補助あればいい。	
・ 精密検査が必要な時、市内でできる病院を教えてください。	3
＜無料クーポン券に関すること＞	
・ クーポン利用で検診を受けてよかった。	2
・ 胃がん検診のクーポンがあるとありがたい。	
・ クーポンが使える医療機関を増やしてほしい。	2
・ 申請しなくても自動的に送付してほしい。	
・ 無料クーポン券が届けられるのは、大変、助けられます。今後も続けてもらいたい。	
・ 40歳以下の人に子宮頸部がん検診以外の無料クーポンもあればいいと思う。	1
・ 無料クーポンの対象年齢を増やしてほしい	
＜料金に関すること＞	
・ できるだけ自己負担を少なくしてほしい。	4
・ 無料にしてほしい。	4
・ セットで受けた場合、自己負担料金が安くなったりすると良い。	1
・ 非課税なのですが、無料で検診が受けられ、とても助かっています。	

問29. がん検診に関する意見・要望

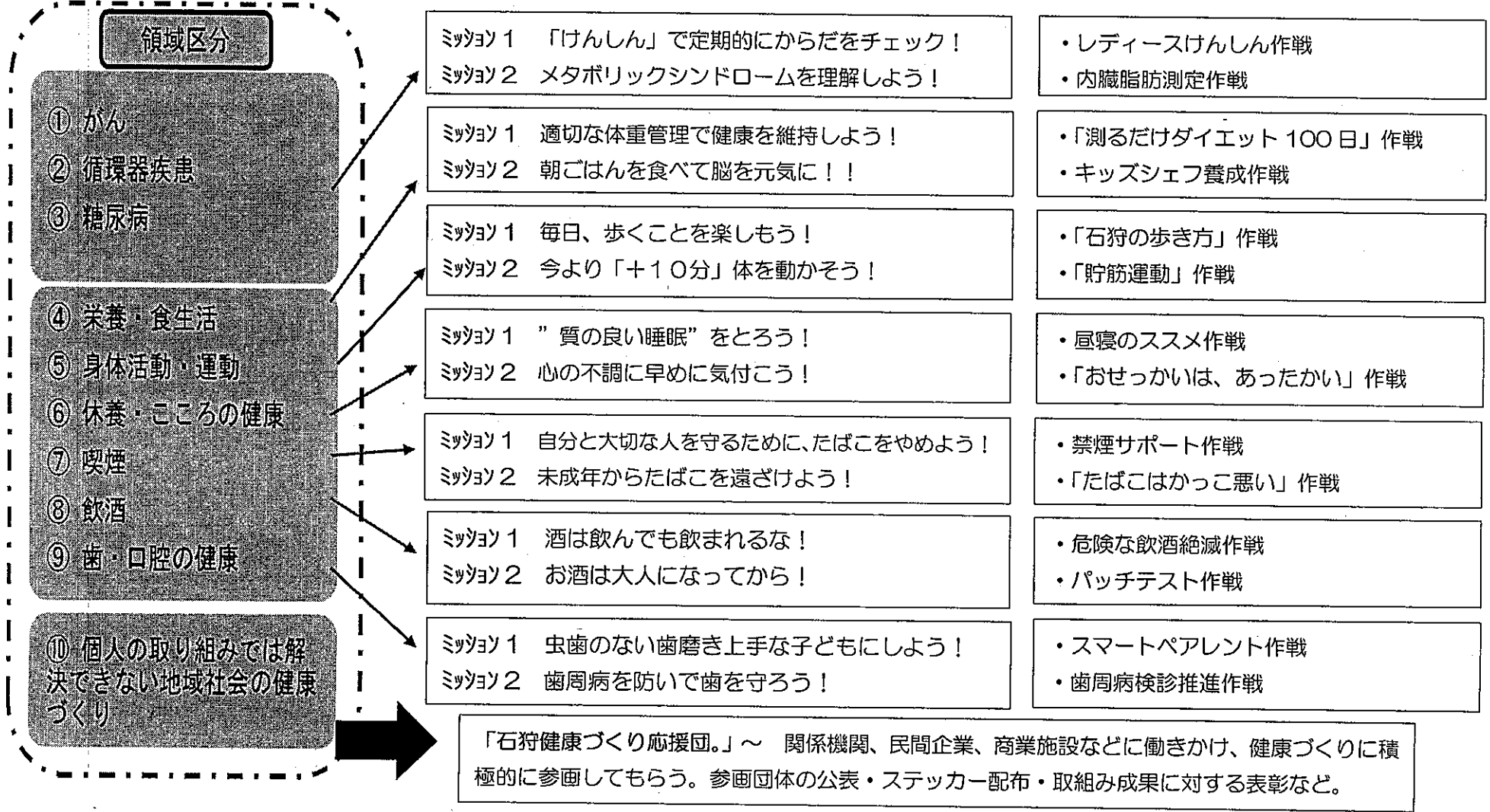
＜検診受診の意思に関すること(肯定的な意見)＞	同様意見
・ 受けてみようとは思っている。	2
・ 検診を受けた方がいいのは知っているが不安。今度は受けて見ようと考えている。	
・ 市からの検診通知で乳がん検診を受診し、毎年経過を見ています。受けてよかったです。	
・ 友人ががん検診で発覚したので、自分も時間を作って受けています。	
・ 40才から人間ドックを受診していますが、45才で胃がんが見つかり、現在、経過観察中。	
・ 初期で見つかったので、若い人たちにもすすんで検診を受けてほしい。	
＜検診受診の意思に関すること(否定的な意見または条件付で受ける)＞	
・ 行きたいとは思っているが時間が取れない。	
・ いつもなんとなく次回に先送りしてしまう。	
・ 30歳代だとほとんどが対象外になっているのでやめたことがあります。	
・ がんの怖さは理解しているが、まだ気にする年齢でもないと思いがん検診に興味が無かった。	
・ 病気になるからでは遅いと思うが、自分ががんになる実感は全くない。無料なら受けたい。	
・ 料金が安かったら受けたいと思いました。	
・ 女性の先生であれば受けたい。	2
・ 無料クーポンがあれば受けたい。	
・ 面倒な手続きがなければ受けたい。	
・ 無料クーポンでがん検診を受けたが、精密検査必要となり、自費で7000円程度支払った。	
・ 高いお金を払ってまで若い年齢で検診を今後受けなくてもいいかなと感じた。	
＜検診への意識向上に関する意見など＞	
・ 手軽に受診できることが一番だと思う。	
・ 個人の健康に対する意識や関心の低さが、検診を遠ざける原因だと思う。	1
・ 検診率とガン発見率などの公表してはどうか。	
・ 会社員は会社で健康診断ができるが、主婦や自営業の人は、若い人程健康に関心がうすく、検診に行く人が少ない。無料クーポンや強制的にでも検診へ行くようになってほしいと思う。	1
・ 生活習慣や食生活等の啓蒙を更に勤めるべき。	
・ がん検診についての知識や情報が不足していると思う。まだ大丈夫だと思っている人が多いと思うので、市や市民が一体となってがん検診について学ぶ必要があると思う。	
＜その他の意見＞	
・ 精密検査が必要になった時、「再検」してほしいと連絡が来るのはつらい。何か良い方法はないか。	
・ 検診でがんが見つかった後の対応は？	

# “オールいしかりで健康づくり”

健康の危機 → 危機を改善するためのミッション(推進ミッション) → ミッションを実行するための計画(具体的施策)

## 領域区分毎の推進ミッション(例)

## <具体的施策>(例)







石狩市健康づくり計画 (第2次)

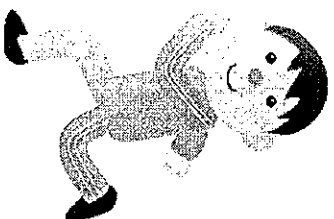
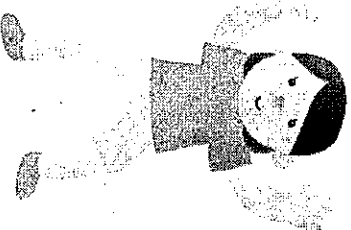
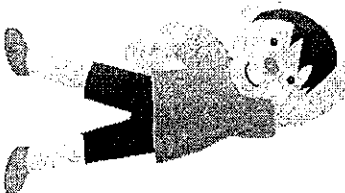
# 石狩市

## 健康大作戦 (案)

“やらなければならぬ健康づくり”から、

“やりたいくなる健康づくり”

“楽しい健康づくり”へ



平成28年●月

石狩市



序章---今、そこにある危機

計画策定の背景と目的 ..... 1

第1章---“やりたくなる健康づくり”へ

- 1. 基本理念 ..... 2
- 2. 基本方針 ..... 2
- 3. 計画の位置づけ ..... 3
- 4. 計画の期間 ..... 4

第2章---“オールいしかり”で健康づくり

- 1. 施策の基本方向 ..... 5
- 2. 協働の姿 ..... 5

第3章---健康推進ミッション

- 1. 栄養・食生活 ..... 7
- 2. 身体活動・運動 ..... 13
- 3. 休養・こころの健康 ..... 18
- 4. 喫煙 ..... 22
- 5. 飲酒 ..... 27
- 6. 歯・口腔の健康 ..... 31
- 7. 健康管理・生活習慣病予防 ..... 36
- 8. みんなでつくる健康の目標値 ..... 40

## 序章—今、そこにある危機

### 計画策定の背景と目的

超高齢化社会が現実のものとなった日本。平均寿命（平成 24 年）が男性 79.94 歳、女性は 86.41 歳と、いまや世界トップクラスの長寿国となった日本において、生まれてくる子どもの数は減少し続け、高齢者の割合は世界一の 24.1%（平成 24 年）となっております。

こうした現実の中で、誰もが「健康で長生きしたい」との思いを持ちながら、生活習慣の乱れや運動不足などによって、生活習慣病と呼ばれるがん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などで約 6 割の人が命を落とすという状況が続いています。また、人間関係や社会構造の変化によるストレスから、こころの病も増加の一途をたどっています。

このような危機的状況を脱するため、石狩市では、市民の健康を支える環境づくりを推進しようとして、健康増進法に沿って策定した「健康いしかり 21」の考え方に基つき、平成 23 年度から 27 年度まで「石狩市健康づくり計画（第 1 次）」を進めてきました。

その結果、市民の健康アンケート等により約 6 割の評価項目で目標値に近づくことができた反面、約 2 割が悪化しているという現実も見えてきました。

そこで、本計画では、これまで実施してきた関連計画との調和を図り、国の健康づくり運動「健康日本 21（第 2 次）」、北海道の健康づくり計画「すこやか北海道 21」との整合性を図りながら、前計画の最終評価から浮き彫りになった課題の解決を推進することを目的としています。

すべての石狩市民が、心豊かに、いきいきとした姿で日々の生活を送れるよう、健康づくりを推進していきます。

# 第1章 やりたくなる健康づくり”へ

## 1. 基本理念

一度しかない人生をはつらつと生き抜くために、健康は大切なものと分かっていても、「自分は大丈夫」「運動や食事に気を使う時間がない」など、健康づくりは、つい日常の中でおろそかにしがちではないでしょうか。

健康づくりは誰のためでもなく、自分自身の幸福の価値観ととらえることが肝要であり、大上段に構えることなく、日常生活の中に自然に溶け込む健康づくりが理想の姿です。

そのために、本計画では

**「やらなければならぬ健康づくりから、やりたくなる健康づくり、楽しい健康づくりへ転換する」**

ことを基本理念とし、市民一人ひとりの主体的な健康づくりへの取り組みを推進します。

## 2. 基本方針

基本理念の実現に向け、国と北海道の計画に足並みを揃えた「5つの柱」を本計画推進にあたっての基本方針とします。

(1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小  
生活習慣の改善や社会環境の整備など、健康寿命の延伸に向けたサポートを充実させ、市民誰もが健康で長生きできる石狩市を目指します。

(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底  
がん、循環器疾患、糖尿病、COPD に対処するため、一次予防・重症化予防に重点を置いた対策を推進します。

(3) 社会生活を営むために必要な身体機能の維持・向上  
市民誰もが自立した生活を営むことを目指し、「乳幼児期」「学童・思春期」「成人期」「高齢期」の4つのライフステージ\* に応じた健康づくりを推進します。

\*ライフステージの区分乳幼児期(0～5歳)、学童・思春期(6～19歳)、成人期(20～64歳)、高齢期(65歳以上)

# 第1章— やりたくなる健康づくり”へ

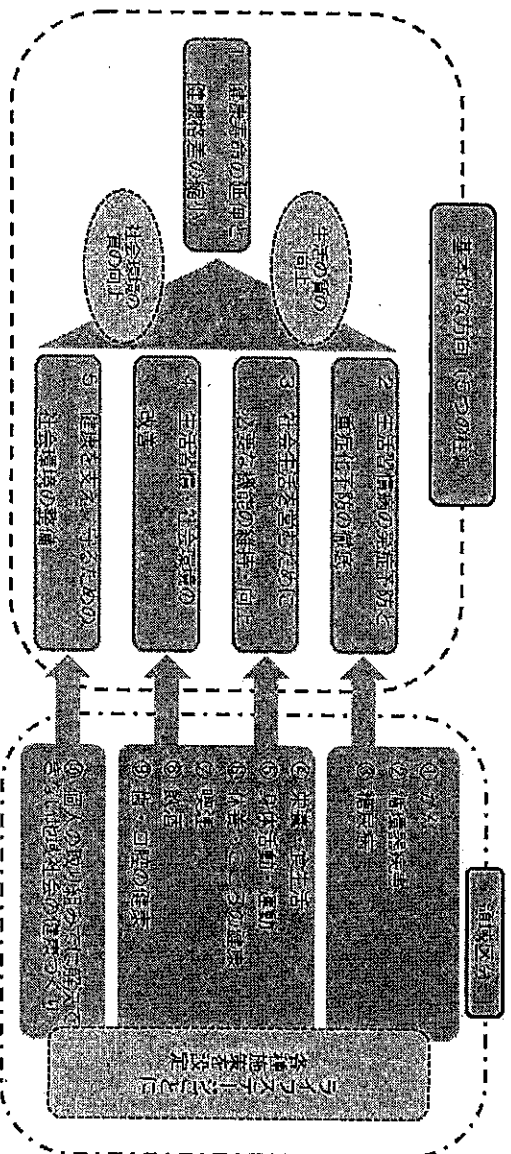
## (4) 生活習慣・社会環境の改善

生活習慣病の予防、社会生活機能の維持と向上、生活の質の向上の観点から、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「喫煙」「飲酒」「歯・口腔の健康」に関する生活習慣の改善を図るとともに、社会環境の改善に取り組みます。

## (5) 健康を支え、守るための社会環境の整備

地域社会全体が相互に支え合いながら市民の健康を守る環境の整備を推進します。

健康づくり計画（第2次）の体系図



## 3. 計画の位置づけ

- (1) 本計画は、「第5期石狩市総合計画」における保健分野の個別計画として位置づけ、他の関連計画との調和を図りながら、市民の健康づくりを推進します。
- (2) 同時に、健康増進法第8条第2項の規定に基づき市町村健康増進計画として策定します。
- (3) 策定にあたっては、同法第7条の基本方針を十分に勘案し、石狩市民の健康増進の推進に関する施策についての計画とします。



## 第2章——“オールいしかり”で健康づくり

### 1. 施策の基本方向

基本理念、基本方針に基づき、以下の3つの観点から施策を進めていきます。

- (1) 市民が自発的に健康づくりをしたくなるよう、「〇〇作戦」など、メッセージ性を持った施策を展開します。
- (2) 健康に関するさまざまな情報の提供、歩きたくなる・運動したくなる環境の提供、健康づくりインセンティブ<sup>※</sup>を施策（作戦）に盛り込むことによって、市民が楽しく健康づくりできることを目指します。
- (3) 個々の市民だけでなく、地域や関係団体、企業などが健康増進に向けた自発的な取り組みを行うことを支援し、全市的な健康づくりムーブメントにつなげます。

<sup>※</sup>健康づくりインセンティブとは？  
疾病予防や健康増進への意欲を向上させる刺激策。健康マイレージ、ポイント付与などが挙げられます。

### 2. 協働の姿

市民の健康づくりには、市民一人ひとりが健康目標を持って取り組むだけでなく、市民の暮らしの場所である職場や学校、地域、行政などが、それぞれの立場で、いわば“オールいしかり”で、市民の健康づくりを実践していくことが大切です。

それぞれの立場に求められること—それを“ミッション（使命）”とします。

#### (1) 市民のミッション

健康づくりの主体は市民です。ヘルスリテラシー<sup>\*</sup>を向上させ、楽しく健康づくりをしましょう。

<sup>\*</sup>ヘルスリテラシーとは？  
個人が健康課題を適切に判断するために、必要な健康情報やサービスを入手し、理解する能力。

## 第2章——“オールいしかり”で健康づくり

(2) 学校・保育園・幼稚園のミッション  
幼児・児童・生徒が正しい生活習慣を身につけるよう、さまざまな機会を通して、健康教育を充実させましょう。

(3) 企業・団体（職場）のミッション  
従業員の心身の健康を守ることは、自社の発展につながります。定期的な健康診断の実施や職場環境の整備に、積極的に取り組みましょう。

(4) 商業施設・飲食店のミッション  
利用者の健康に配慮したサービスの提供、メニューの提供に取り組みましょう。

(5) 地域のミッション  
ご近所や自治会などは、市民同士の健康づくりの輪を広げ、継続していくための大切な場です。声かけや見守りを通して絆を深めましょう。

(6) 関係団体のミッション  
それぞれの専門性を生かして、市民にとって有益な情報の提供、健康づくり活動の機会や場の提供に努めましょう。

(7) 行政のミッション  
市民の健康づくりのために、地域や関係団体、企業などと連携・協力しながら、さまざまな事業を推進していきます。

### 石狩健康づくり応援団。

市民の健康づくりに積極的に参加しようとする市内の関係機関、民間企業、商業施設などを「石狩健康づくり応援団。」として認定し、市のホームページや広報紙での公表、団員ステッカーの配布、表彰などを実施します。

### ごほうび☆作戦

市民の積極的な健康づくりを応援するため、生活習慣改善の実践に応じたポイント制度を創設するなど、きっかけづくりを支援します。



## 第3章—健康推進ミッション

### 1. 栄養・食生活

#### 食生活の乱れがもたらす危機

食は生命を維持し、健康な生活を営むための最も重要な要素です。

子どもの健やかな成長、生活習慣病の予防、生活の質の向上と社会機能の維持・向上のために、「正しい食生活」を送ることは、私たちにとっての“最大ミッション（使命）”と言えるでしょう。

しかし、朝食抜き、無理なダイエット、外食やコンビニ弁当、加工食品の利用などが増え、野菜不足や塩分、エネルギーの取り過ぎになるなど、偏った食生活が生活習慣病の原因の一つとなっています。

石狩市では、40・50代男性の約50%が肥満で、女性は、30代の25%が痩せ過ぎとなっています。子どもの体格は、小学生の肥満・痩せともに全国平均より高く、中学生では肥満の割合が全国・全道平均を上回っています。

また、女性に比べて男性の朝食抜きが多く、特に30代男性の28.6%（女性10.3%）、20代男性の17.4%（女性7.5%）が朝食を食わずに一日をスタートさせています。

「医食同源」と格言にあるように、日頃からバランスの取れた美味しい食事を3食きちんと摂ることが、病気を予防する第一歩。今すぐ、あなたの食生活を見直しましょう。

#### ミッション1. 適切な体重管理で健康を維持しよう！

体重を毎日量ると、自分の生活習慣を見直せます。

「体重を毎日量るだけで、体重が減る」——魔法のような話ですが、効果があります。

毎日自分の体重を量り、増減の変化をグラフに記入することを繰り返すうち、何が原因で太ったかに気付き、自然に生活習慣を見直し改善できるきっかけになります。

挑戦してみよう！

## 第3章——健康推進ミッション

### ● 具体的施策

- ① 「量るだけダイエット100日」作戦  
適正な体重管理を進めるため、希望者に「100日体重記入表」を配布し、取り組みや目標達成に応じて表彰や特典を贈るなどのきっかけづくりを支援します。
- ② スマートペアレント作戦  
適正体重維持の必要性を普及・啓発するため、窓口での妊婦栄養相談時に適正体重を知らせるなど、家庭での食の指導を進めます。
- ③ 食の学び作戦  
適正体重維持の必要性を普及・啓発するため、学校での食の指導を進めます。

### ミッション2. 野菜を多く、主食・主菜・副菜\*のバランスのいい食事をしよう！

主食・主菜・副菜の揃った日本型食生活が、栄養バランスの良い食スタイルとして見直されています。

そして、野菜は食物繊維やビタミン、ミネラルが多く含まれているため、生活習慣病の予防になることがわかっていきます。

主食・主菜・副菜の揃った食事スタイルにして、野菜を多めに摂るようにしましょう。

野菜を1日350g以上食べましょう。5皿食べると約350gです。(小鉢で一皿70g程度)  
果物は、1日200g程度(リンゴなら中1個、ミカンなら中2個くらい)を目安にしましょう。血糖値が高い人は、医師に食べる量を相談しましょう。

※主食・主菜・副菜とは？

主食とはごはん・パン・めん類、主菜とは肉・魚・卵・大豆製品を主に含むおかず、副菜とは野菜・きのこ・海藻類を主に含むおかずのことを指します。

## 第3章—健康推進ミッション

### ● 具体的施策

#### ① スマートペアレント作戦

バランスのいい食事の必要性を普及・啓発するため、家庭での食の指導を進めます。

#### ② 食の学び作戦

- 1) 食生活改善推進員が野菜 1日 350 g 以上摂るための料理法やコツなどを普及・啓発します。
- 2) バランスのいい食事の必要性を普及・啓発するため、学校での食の指導を進めます。

#### ③ 藤女子大学コラボ作戦

藤女子大学の協力の下で調理実習に市民が参加し、バランスのいい食事を体験できる機会をつくります。

#### ④ キッズシェフ養成作戦

小学生向けに料理教室を実施し、食の大切さを学びます。

#### ⑤ 石狩野菜バリバリ作戦

地元農協との連携やインターネットサイトなどを活用して、野菜を食べる習慣の普及・啓発に努めます。

#### ⑥ 「いしかり魚の日」作戦

魚を食べる機械を増やすため、市内商業施設や漁組との協力によって、定期的な「石狩産の魚フェア」開催を推進します。

### ミッション3. 毎日の食事から塩分を減らそう！

塩分の取り過ぎは、高血圧の原因の一つです。また、胃がんのリスクも上げるといわれています。

一日に取る食塩の目標量は、男性 8g 未満、女性 7g 未満です。

新鮮な食材を利用して、素材の味を楽しみながら、減塩習慣を付けましょう。

## 第3章—健康推進ミッション

### ＜減塩のポイント＞

- 天然だし（昆布、かつお節、煮干しなどで取っただし）を利用しましょう
- 醤油をかける代わりに、レモンなどの柑橘類や酢、コシユウやカレー粉などの香料を上手に利用しましょう
- 麺類の汁は残すようにしましょう
- 味噌汁は、だしを多めにとると、味噌が少なめでもおいしくできます
- レトルト食品や練り製品などの加工食品の利用を控えましょう
- 調味料はかけるより、付けて食べましょう

### ●具体的施策

- ①スマートベアレント作戦  
離乳食から薄味を習慣にすることを普及・啓発するため、家庭での食の指導を進めます。
- ②食の学び作戦  
塩分を控えた食事の必要性を普及・啓発するため、学校での食の指導を進めます。
- ③藤女子大学コラボ作戦  
藤女子大学の協力の下で、市民が塩分を控えた食事を体験できる機会をつくります。
- ④からだにやさしい飲食店作戦  
栄養バランスを考慮し、塩分を控えたメニューの開発を進める市内飲食店を増やすため、「石狩健康づくり応援団。」への参加を促し、市のホームページや広報紙での公表、表彰などを実施します。

### ミッション4. 朝食を食べて、脳を元気に！

朝ごはんを食べないと、脳にエネルギーが補給されず、午前中の勉強や仕事がかどりません。一日を元気に活動するために、必ず朝ごはんを食べましょう。

「食べる時間がない」という方は、おにぎりやパンなど、簡単なものを一品でも食べ、徐々に品数を増やし、バランスの良い内容にステップアップしましょう。

## 第3章——健康推進ミッション

### ●具体的施策

<p>①スマートペアレント作戦 幼児期から朝食の大切さ、3食きちんと食べることの大切さを普及・啓発するため、家庭での食の指導を進めます。</p>	<p>②キッズシェフ養成作戦 小学生向けに料理教室を実施し、調理を通じて朝食の大切さを啓発します。</p>	<p>③食の学び作戦 1) 食生活改善推進員が親子料理教室などで朝食の大切さや手軽でヘルシーな朝食メニューなどを普及します。 2) 朝食の大切さを普及・啓発するため、学校での食の指導を進めます。</p>	<p>④「朝食食べた？」声掛け作戦 学校、職場、地域での声掛けで、市民同士が朝食を意識して実践できるようになることを目指して、広報紙、ポスター等で普及・啓発を図ります。</p>
--	---	---	--

### ライフステージ別ミッション

乳幼児期(0歳～3歳)	学童・児童期	成人期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな食材に触れさせる</li> <li>・薄味に慣れる</li> <li>・3食食べる習慣をつける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正体重を知る</li> <li>・偏食を減らす</li> <li>・バランスを考えた食事を食べる</li> <li>・薄味の習慣をつける</li> <li>・3食食べることの大切さを知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正体重の維持</li> <li>・野菜を意識して食べる</li> <li>・バランスのとれた食事を食べる</li> <li>・薄味を心がける</li> <li>・3食規則正しく食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正体重の維持</li> <li>・野菜を意識して食べる</li> <li>・バランスのとれた食事を食べる</li> <li>・薄味を心がける</li> <li>・3食規則正しく食べる</li> </ul>

## 第3章——健康推進ミッション

### BMIで適正体重をチェック！

BMIとは、肥満度を判定する指標で、次の方法によって計算できます。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

「BMI22」が医学的に最も病気のリスクが少ないとされています。

25 以上なら「肥満」、18.5 ～ 25 未満が「普通」、18.5 未満は「痩せすぎ」です。

肥満が健康に良くないのはもちろん、痩せすぎも健康や体力には良くありません。

適正体重は、「身長 (m) × 身長 (m) × 22」ですので、BMI とともに計算してみてください。

### 知っていますか？「魚の力」

魚の脂肪に多く含まれる「EPA」と「DHA」には、血液をサラサラにして、生活習慣病や認知症を予防する働きがあるといわれています。また、アレルギー疾患、精神の安定、免疫力の向上などの効果も期待されています。

サケなど魚の宝庫・石狩市ならではの新鮮な魚をたくさん食べて、健康増進に努めましょう。



## 第3章——健康推進ミッション

### 2. 身体活動・運動

#### 運動不足がもたらす危機

スポーツ庁が発表した「平成 26 年度体力・運動能力調査」の結果は、6 歳から 19 歳までの青少年と 65 歳から 79 歳までの高齢者が向上傾向にあり、平成 10 年度以降、13 歳、16 歳、75 歳から 79 歳の男女共に過去最高という朗報でした。

背景に、健康志向の高まりがあると思われる。中でも高齢者は、運動習慣がある人ほど良い記録を残しており、「健康や日常の基本動作の維持に、運動の習慣は重要」としています。

また、青少年については「学習指導要領改訂で体育の授業が増え、学校の取り組みの成果が出ている」と分析しています。

しかし、体力のピークだったとされる昭和 60 年ごろと比べると、一部の項目を除き、まだ低い水準にあることも指摘されています。

石狩市では、アンケートの結果、運動習慣がある人\*の割合は、20 歳から 69 歳の男性で 24.2%、女性で 19.1%にとどまっています。

また、石狩市の子どもの体力について、小中学生ともに体カテストの合計得点の平均が全国平均を下回り、中学生女子を除いて全道平均も下回っています。

日本では、身体活動・運動の不足は、喫煙、高血圧に次いで、循環器疾患やがんなどによる死亡の 3 番目の危険因子といわれている。今日、スポーツやウォーキング、いつでもどこでも誰でも気軽にできるレクリエーション活動などで、意識的、積極的に体を動かす機会をつくる必要があります。

※運動習慣のある人とは？  
週 2 回、1 回 30 分以上の運動を 1 年以上継続している人

#### ミッション 1. 毎日歩くことを楽しもう 1

10 分歩くと約 1,000 歩。ダラダラ歩かずに少し汗ばむくらいの早歩きを心がけて。

「長時間まとめて歩かなければ」と考える必要はありません。10 分ずつ 3 回にわけてもいいし、毎日が無理なら、「週に 3 回・1 時間」でもいいのです。

たとえば、今まで近場でも買物に車を使っていたことを歩きに変えてみるなど、できそうなことを見つけて習慣化すれば、結構歩けるものです。

## 第3章——健康推進ミッション

### ＜歩くための工夫＞

- 歩くとき、普段より少し早く（汗ばむ程度に）歩くことを意識する
- 通勤・通学時に一つ前のバス停で降りて歩く
- エレベーターを使わず（または途中で降りて）階段を使う
- 車や自転車を使わず、歩けるところは歩く

### ●具体的施策

#### 「石狩の歩き方」作戦

- 1) 市民が運動継続しやすい環境を提供するため、ウォーキングコースやサポートステーションの整備に努めます。
- 2) 「歩きたくなる、歩いてしまう」など歩く機会を提供するため、親子で市内の公園を巡るスタンプラリー（公園の活用）、石狩湾新港企業協力の下でのスタンプラリー（地域資源の活用）、果物狩りなど石狩の食を楽しみながら市内の農園を巡るウォーキングの実施など、市民各層に向けた歩く機会の提供に努めます。
- 3) ウォーキングサポーターと連携して市内のおすすめウォーキングマップを作成し、季節に合ったコースを紹介します。

#### ミッション2. 今より「<sup>プラス</sup>10分」体を動かそう！

普段から体を動かすことが、生活習慣病や、ロコモ\*、精神疾患、認知症などになるリスクを下げるにつながります。

毎日の生活に「今より体を動かす時間を10分増やす」ことを習慣にして、健康寿命を延ばしましょう。

※ロコモ（ロコモテイジンドローム）とは？  
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下から、転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態をいいます。



## 第3章——健康推進ミッション

### ●具体的施策

#### ①どこでもラジオ体操作戦

ラジオ体操は、毎日気軽に取り入れられる運動です。

##### 1) ライブでラジオ体操

毎朝 6 時半に始まるNHKラジオ第 1 放送のラジオ体操は、準備運動、第 1、第 2 合わせてちょうど 10 分間。居間や寝室でもできるので、冬場でも安心です。規則正しい生活のリズムをつくるためにもおすすすめです。

##### 2) いつでもラジオ体操

ラジオ体操を録音し、職場の休み時間などを利用しましょう。

##### 3) さげ太郎・さげ子のラジオ体操

子ども向けに、正しいラジオ体操教室を実施します。また、市の公認キャラクターによるラジオ体操を健康イベント等にあわせて実施し、動画の配信を行います。

#### ②貯筋運動作戦

高齢期の生活フィットネス（自立した生活を送るための身体能力）向上のため、公益財団法人健康・体力づくり事業団が提唱・推進している「貯筋運動」の普及に努めます。

○ 登録した人は、「貯筋通帳」に日々の運動を記録します。

○ 貯筋運動教室（簡単な筋カトレニングやストレッチなどの軽運動）を開催します。

○ 公益財団法人石狩体育協会や総合型地域スポーツクラブと連携し、高齢者の体力向上に努めます。

### ミッション3. 忙しい人でも工夫次第で楽しく運動・スポーツを！

1 回 30 分程度の運動・スポーツを週に 2 回行くと、体力（全身持久力や筋力）が付きまます。一人ひとりの健康や状態に合わせて、運動やスポーツを続けましょう。

忙しくて決まった時間に運動・スポーツができない人は、家事などの日常活動でも運動と同等の効果が得られますので、こまめに体を動かしましょう。

## 第3章—健康推進ミッション

### ● 具体的施策

#### ①ながら体操作戦

室内活動を活発にすることで運動と同等の効果が得られます。日常の活動をちよつと工夫して運動に変えましょう。

- 1) 洗顔をしながらスクワット (屈伸運動)
- 2) 歯磨きをしながらニーリフト (膝上げ運動)
- 3) 料理をしながらヒップシェイク (腰振り運動)

#### ミッション4. 冬こそ体を動かそう！

### ● 具体的施策

#### ①冬季運動会作戦

- 1) 石狩市スポーツ広場など、市内の施設を利用した雪合戦や冬季運動会を実施します。
- 2) スポーツパフォーマンス測定会 (向いているスポーツを判定) を実施します。
- 3) 防風林を利用したかんじきウォーキングなどの事業を通して、楽しく体を動かす機会を提供します。

#### ②雪かきエクササイズ作戦

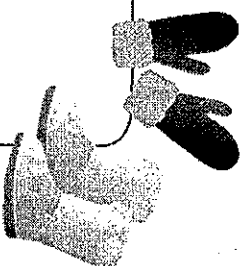
雪かきを冬場の運動ととらえ、雪かきを効果的な運動にするための動作や雪かきによる筋肉・関節の障害を防ぐための準備運動・整理運動などについて学習の機会を設けます。

### ライフステージ別ミッション

幼児期(保護者)	学童・児童期	成人期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子で体を使って遊ぶ</li> <li>・運動に興味を持つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の習慣をつける</li> <li>・外遊び、運動が好きになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今より10分多く運動する</li> <li>・週に2回以上、自分に合った運動をする</li> <li>・歩けるところはできるだけ歩く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今より10分多く運動する</li> <li>・週に2回以上、自分に合った運動をする</li> <li>・歩けるところはできるだけ歩く</li> </ul>

#### 冬道を歩くポイント

- 滑りにくい靴を履きましょう
- 横断歩道を歩く際は、特に滑りやすいので足元に注意しましょう
- 防寒対策をしっかりとしてウオーキングしましょう（帽子・マフラー・手袋なども効果的）
- 冬でも水分補給は大切です。適宜水分補給をしましょう
- 除雪されていない場所もあります。また、降雪状況によっては見通しが悪くなるので、車には十分に気を付けましょう
- 安全に十分留意して、無理せず楽しく歩きましょう



## 第3章——健康推進ミッション

### 3. 休養・こころの健康

心身の疲れがもたらす危機

いきいきと自分らしく生きるために、「こころの健康」は欠かせないもの。

ところが、「ストレス社会」とも称される近年、人間関係や社会構造の変化から、うつ病など、こころの病が増加しています。

自殺が深刻な社会問題ともなっており、石狩市では、平成 22 年度から平成 26 年度までの自殺率が 19.42%となつていきます（全道は 23.72%、全国は 22.23%）。

こころの健康を維持するためには、十分な睡眠と休養をとることも大切です。

\*心の健康の現状 … 「健康意識に関するアンケート」で今後調査予定  
(睡眠の状況、うつの症状の有無)

石狩スローガン：「おせっかいは、あったかい」

人が悩みを抱えて精神的に追いつめられた結果、うつ病になったり自殺に追い込まれてしまう背景にはさまざまな要因が複雑に関係していますが、そのひとつに、深刻な孤独感というものがあります。

周囲の無理解、無関心が孤独感を助長させているとしたら—。

「そんなに悩んでいるなんて知らなかった」「どうして言ってくれなかったの」と後悔する前に、ちよつと勇気を出して声をかけてみることで、救えるかもしれません。

「相手に気遣いを示すことで、助け合える社会を築きたい」との思いから、石狩市では「おせっかいは、あったかい」をスローガンとして、こころの健康を保てる社会を目指します。

ミッション1. “質の良い睡眠”をとろう！

「睡眠は身体と脳の再生工場」といわれるように、私たちは、心と身体の健康を保つために眠る必要があります。

## 第3章——健康推進ミッション

乳幼児期、学童・思春期では、成長に必要な成長ホルモンが就寝時に多く分泌されるので、睡眠は特に大切です。

また、大人も、日々の活力を養うため、翌日に疲れが残らない “ 質の良い睡眠 ” をとりましょう。

### ● 具体的施策

#### ① スマートペアレント作戦

睡眠の大切さを早い時期から普及啓発するため、3歳児健診で、親子向け啓発リーフレットを配布します。

#### ② 質の良い睡眠啓発作戦

質の良い睡眠を普及啓発するため、こころの健康と一体化したリーフレットを作成し、学校、公共施設等で配布します。

#### ③ 昼寝のススメ作戦

10分程度の昼寝でも頭がスッキリして午後の活動がしやすくなることから、昼寝の効用を②の啓発リーフレットに盛り込みます。

### ミッション2. こころの不調に早めに気付こう！

深刻な悩みや強いストレスは、心身の健康に悪影響を及ぼし、長引くとうつ病や自殺へとつながることがあります。「おかしい」と思ったら家族や知人、相談機関などに相談しましょう。「ストレスチェックシート」で自分のストレス対処タイプを知っておくのもおすすめです。

### ● 具体的施策

#### ① おせっかいは、あったかい作戦

1) うつ・自殺予防のため、相談しやすい体制づくりを進めるとともに、スローガン「おせっかいは、あったかい」の浸透を図ります。

## 第3章——健康推進ミッション

- 2) 悩みを抱えている人に手を差し伸べるため、傾聴ボランティアの育成に取り組んでいる福祉団体などと協力して、孤立している人を減らします。
- 3) 思いやりの大切さを俳句にした「石狩おせっかい俳句」を市民から募集し、「おせっかい大賞」を発表。HP、広報などで周知します。
- 4) 心の健康に関するテーマの標語・作文などを小学生から募集し、優秀作品をHP、広報などで周知します。
- 5) 地域のコミュニケーションを大切にするため、家族や身近な人に「ありがとう」「頑張ってるね」などプラスのメッセージを送ることを呼びかけます。

### ②市民みんながゲートキーパー\*作戦

これまでに市内民生委員や介護事業所職員の方々などを対象として開催してきた「うつ・自殺予防ゲートキーパー研修会」を、広く市民に呼びかけます。

\*ゲートキーパーとは？  
悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです

### ミッション3. メンタルヘルスを講じる職場を増やそう！

近年、働き盛りのうつ病が増えています。特に職場では、仕事への影響を心配して誰にも相談できず、病気を悪化させる場合が少なくありません。  
従業員に必要なメンタルヘルス対策を講じましょう。

#### ●具体的施策

##### 職場応援作戦

市内の希望する企業等に対し、こころの健康づくりに関する出前講座を行います。  
また、こころの健康に関する相談機関の普及啓発を行います。

# 第3章——健康推進ミツシヨン

## ライフステージ別ミツシヨン

乳幼児期(保乳者)	学童・児童期	成人期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きの習慣をつける</li> <li>・親子の会話やスキンシップを十分とる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きの習慣をつける</li> <li>・スマホに対処できる方法を身につける</li> <li>・悩みを頼めず周囲に相談する</li> <li>・悩んでいる友人に思いやりをもって声をかける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・十分な睡眠時間をとり、疲れを翌日に残さない</li> <li>・スマホ解消法を身につける</li> <li>・悩みを頼めず相談機関や周囲に相談する</li> <li>・悩んでいる隣人に思いやりをもって声をかける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昼間適度な運動をして、よい睡眠をとる</li> <li>・家族、身近な人とのコミュニケーションを大切にする</li> <li>・悩みを頼めず相談機関や周囲に相談する</li> <li>・悩んでいる隣人に思いやりをもって声をかける</li> </ul>

### よりよい睡眠のための12のポイント

1. 睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分
2. 刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラックスメソッド
3. 眠くなってから床につく。就寝時刻にはこだわりすぎない
4. 同じ時刻に毎日起床
5. 光の利用でよい睡眠
6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
7. 昼寝をするなら、15時前の20～30分
8. 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
9. 睡眠中の激しいイビキ、呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意
10. 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に
11. 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安心



2週間以上眠れない日が続いているようなら、かかりつけの医師に相談しましょう

### アンチエイジングは睡眠から

脳が深い眠りに入ると分泌される「ヒト成長ホルモン (HGH)」には、細胞の新陳代謝を促し、皮膚や筋肉、骨などを成長させたり、日中の活動で傷ついた筋肉や内臓などを効率よく修復する働きがあります。

「質の良い睡眠をとる＝HGHを高める」ことで、みずみずしい肌を維持、身長を伸ばす、丈夫な骨・筋肉の形成、筋力増強、スタミナ向上作用、ダイエツト効果、バスタアツツ、発毛・育毛促進の向上、記憶力向上、更年期症状減少、骨粗鬆症改善、性的機能の向上、関節の柔軟性回復などにつながります。

## 第3章——健康推進ミッション

### 4. 喫煙

#### 喫煙がもたらす危機

喫煙は、がんをはじめ多くの疾病リスクを高めるだけでなく、吸っている人のそばにいてとてたばこを体内に吸収してしまう受動喫煙が多大な健康被害を及ぼすことが判明しています。

日本人の死亡の原因を分析した研究によると、喫煙による超過死亡数（たばこを吸うことによって総死亡がどの程度増加したかを示す推定値）は年間約13万人で、高血圧の約10万人と並んで、大きな死亡原因となっています。

また、たばこを吸う人は吸わない人に比べ、余命が男性で8年、女性で10年短くなる、日常生活動作が低下する、女性の喫煙が低体重児の出産を誘発するなどの研究結果も報告されています。

平成25年2月、日本禁煙学会は「日本では国内の受動喫煙が最大のPM2.5\*問題」と指摘しました。

たばこのPM2.5は、大気中のPM2.5より有害性が高く、たばこの煙の中には70種類に近い発がん性物質があるといわれています。

非喫煙者は、喫煙者が吸う「主流煙」よりも多くのタール・ニコチン・一酸化炭素・窒素酸化物などの有害物質を含む「副流煙」によって健康が脅かされることかわかっており、「受動喫煙で死亡する人は年間6,800人に達する」とした国立がん研究センターの推定を見れば、たばこの煙がいかに人体に悪影響を与えているかが分かります。

石狩市では、アンケート調査（平成27年7月）の結果21.9%の成人男女がまだ、たばこを吸っている、やめられないという現状があります。

（\*H24年の国民栄養調査による喫煙率 全国平均 19.3%、北海道 27.6%）

長い期間喫煙することによって発症するCOPD\*（慢性閉塞性肺疾患）から身を守るためにも、大切な周囲の人を守るためにも、禁煙は、取り組むべき喫煙の課題です。

\*COPDとは？  
有毒な粒子やガスの吸入による進行性の疾患で、主な原因は喫煙によるものです。これまで「肺気腫」や「慢性気管支炎」と言われていた疾患もCOPDに含まれます。

\*PM2.5とは？  
大気中に浮遊する粒子のうち、粒子の大きさが2.5 $\mu$ m（1 $\mu$ m=1mmの千分の1）以下の微小粒子状物質で、大気汚染の原因となり、健康への影響が懸念されている物質です。PM2.5は非常に小さい（髪の毛の太さの1/30程度）ため、肺の奥深くまで入りやすく、呼吸系への影響に加え、循環器系への影響が心配されています。



## 第3章——健康推進ミッション

ミッション1. 自分と大切な人を守るために、たばこをやめよう！

禁煙すれば、10年でがんに罹るリスクが30～50%も減少するといわれています。

喫煙者は、自身の健康長寿のため、大切な家族や周囲の人を受動喫煙から守るために、できるだけ早く禁煙しましょう。(禁煙は、何歳から始めても効果があるといわれています。)

禁煙方法の一つとして、禁煙治療があります。一定の要件を満たせば、健康保険の適用が認められ、医師によるカウンセリングや処方薬による治療が受けられます。自分にあつた禁煙方法を見つけて禁煙しましょう。

\*健康保険等とは？

石狩市国民健康保険、組合管掌健康保険・協会けんぽ、船員保険、共済組合管掌健康保険、国保組合管掌健康保険など公的医療保険をいいます。

### ●具体的施策

#### ①禁煙サポート作戦

保健師による禁煙相談を行うほか、「禁煙したい」と思っている市民を後押しするため、禁煙治療費用の一部を助成するなど禁煙の動機付けを支援します。

#### ②社長にお願い作戦

たばこをやめたいと考えている社員に対し、喫煙による健康への害や禁煙外来等の禁煙に関する情報提供をお願いし、社員が禁煙しやすい環境づくりを進めます。

#### ③まずは市役所作戦

石狩市庁舎の喫煙所に禁煙啓発ポスターを掲示し、職員・訪問者に禁煙を促します。

#### ④どこでも啓発作戦

喫煙による健康被害の知識を啓発するため、図書館やりんくる、市役所を始めとする公共の場所をはじめ、飲食店など喫煙者が出入りする機会の多い民間企業に「石狩健康づくり応援団。」への入団を促し、禁煙啓発ポスターを掲示する機会を増やします。

## 第3章——健康推進ミッション

### ⑤禁煙週間集中作戦

毎年、5月31日から6月6日の「禁煙週間」に、パネル展など禁煙および受動喫煙防止の啓発活動を行います。

#### ミッション2. 未成年者からたばこを遠ざけよう！

たばこを吸い始める年齢が早いほど、後年、COPDに罹るリスクが高まるだけでなく、記憶力や学習能力の低下を招きます。また、未成年者は、大人より早くニコチン依存症になりやすいことが分かっています。

まずは身近な大人が禁煙し、たばこの害を子どもに教えましょう。

### ●具体的施策

#### 「たばこはかつこ悪い」作戦

「喫煙は時代遅れ」「吸わないことがむしろカッコいい」というメッセージを未成年者に送ることで喫煙機会から遠ざけることを狙い、禁煙啓発ポスターを制作して、学校等子どもが集う場所に掲示します。

#### ミッション3. たばこを吸わない親になろう！

妊娠中の喫煙は、早産・流産・低体重児の出生が起りやすくなり、乳幼児突然死症候群のリスクを高めます。また、育児中の喫煙は子どもに受動喫煙させる機会となり、呼吸器疾患を誘発したり、未成年の喫煙につながりやすくなります。

「子どもの前では吸わないから」と言う人がいますが、たばこを吸ったことによる呼吸は数分間、PM 2.5をまき散らします。愛するわが子を受動喫煙から守るために、マアだけでなく、パパもたばこを捨てましょう。

## 第3章——健康推進ミッション

### ● 具体的施策

#### ① スタートマラ作戦

妊娠中の喫煙に関する知識の普及・啓発を図るため、母子手帳発行時に、喫煙・受動喫煙による胎児への害を訴えるリーフレットを配布します。

#### ② スマートペアレント作戦

産後初めての「赤ちゃん訪問」時に、授乳中の喫煙や受動喫煙が赤ちゃんに及ぼす害を周知・啓発する小冊子を配布すると共に、内容を丁寧に説明します。

#### ③ 一緒に禁煙作戦

両親教室で、受動喫煙の影響についての講義を実施します。

#### ミッション4. 受動喫煙の無い職場・飲食店になろう！

禁煙でない日本の飲食店内のPM2.5は200～800  $\mu$ g/m<sup>3</sup>に達するといわれています。これは、「弱者に危険」の41～65  $\mu$ g/m<sup>3</sup>を大幅に超え、「緊急事態」とされる251  $\mu$ g/m<sup>3</sup>を越えた深刻な結果です。

自社の従業員、お客様を受動喫煙から守るため、分煙・禁煙を進めましょう。

#### ① おいしい空気の施設\* 作戦

市民の健康づくり積極的に協力しようとする市内の関係機関、民間企業、商業施設で構成する「石狩健康づくり応援団。」に積極的に勧誘し、受動喫煙の機会を減らします。

また、厚生労働省の受動喫煙防止対策助成金など、職場や飲食店が分煙を進めるために有益な情報を積極的に発信します。

\* 道が定めた禁煙・分煙の要件を満たす施設を登録し、公表する制度。

## 第3章——健康推進ミッション

### ライフステージ別ミッション

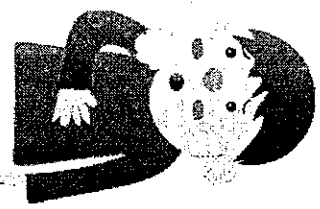
乳幼児期（保護者）	学童・思春期	成人期	高齢期
<p>たばこの煙を吸わせない</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受動喫煙を避ける</li> <li>・たばこを吸わない</li> <li>・たばこを吸っている友人に禁煙を勧める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・節煙、禁煙する</li> <li>・妊娠中、育児中の喫煙をやめる</li> </ul>	<p>節煙、禁煙する</p>

#### こんなところにある！たばこの香

喫煙は、がん（口腔、咽喉、喉頭、肺、食道、胃、大腸、膵臓、肝臓、腎臓、尿路、膀胱、子宮頸部、鼻腔、副鼻腔、卵巣、急性骨髄性白血病）、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患等）、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患等）、糖尿病、周産期の異常（早産、低出生体重児、死産、乳児死亡等）の原因になります。また、吸っている人のそばにいることでたばこを体内に吸収してしまう受動喫煙も、虚血性心疾患、肺がんに加え、乳幼児突然死症候群などの原因になります。

#### 怖い！COPD

COPDは、有毒な粒子やガスの吸入による進行性の疾患で、主な原因は喫煙によるものです。これまで「肺気腫」や「慢性気管支炎」といわれていた疾患もCOPDに含まれます。症状が進行すると、ちよつと動くだけでも息切れしてしまう、酸素吸入が必要になるなど、生活に大きな影響を及ぼします。たばこを長期間吸っている（吸っていた）人で、長引く咳や痰、息切れなどの症状が見られたら、呼吸器科を受診しましょう。



## 第3章——健康推進ミッション

### 5. 飲酒

#### 飲酒がもたらす危機

お酒は生活に豊かさや潤いを与え、その伝統と文化は、私たちの生活に深く浸透しています。適量のお酒は、ほろ酔い気分や爽快感が得られ、小さなストレスや疲れが解消できる、社交の場を華やかにして人間関係を円滑にしてくれるといったメリットがあります。

しかし、その反面、飲みすぎ、無茶（一気）飲みなど「不適切な飲酒」が、アルコール健康障害の原因となっている現実があります。アルコール健康障害は、本人のみならず、家族への深刻な影響や、重大な社会問題を生じさせるおそれがあるので、看過できない問題です。

また、長年の飲酒習慣は、高血圧・糖尿病・痛風などの生活習慣病を招きます。

国立がん研究センターの研究班は、飲酒が肝臓がんや大腸がん、食道がん、女性の乳がんなどのリスクを「確実に上げる」と判定し、飲酒量を1日平均で約23g（日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本）以下、1週間では150g程度までに抑えるよう勧めています。

\*飲酒状況・・・「生活習慣及び健康意識に関するアンケート結果」で今後調査予定  
(飲酒の頻度・量、適正飲酒の知識など)

#### ミッション1 酒は飲んでも飲まれるな！

飲酒は適量なら、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを下げることで知られています。

しかし、アルコールの分解速度は、体質や年齢など、人によって違います。また、飲酒時の入浴や運動、一気飲みは、命を落とす危険があります。

さらに、習慣的に多量飲酒していると、その人の意思や性格と関わりなく、誰でもアルコール依存症になる可能性があります。

不適切な飲酒でお酒に飲まれてしまわないよう、節度ある飲酒を心掛け、「酒は百薬の長」を自分のものにししましょう。

## 第3章——健康推進ミッション

### ● 具体的施策

#### ① 危険な飲酒絶滅作戦

- 1) 自分の飲み方に問題がないかを知ってもらうため、アルコール関連問題普及週間に合わせて、飲酒の危険度を判定する AUDIT (オーデイト) テストを実施します。
- 2) アルコールの害や適切な飲酒についての正しい知識を普及させるため、アルコール関連問題普及週間に合わせ、「石狩健康づくり応援団。」に依頼して啓発ポスターを掲示します。

#### ② 石狩レシビ・マリァージュ<sup>\*</sup>作戦

食事とのバランスによる適圧な飲酒習慣を啓発するため、お酒に合う石狩食材を使ったレシビをHPなどで紹介します。

\*マリァージュとは？  
お酒と料理が重なり合うことで、どちらもおいしくなることをフランス語で“マリァージュ marriage” = 結婚と言います。

#### ミッション2 お酒は大人になってから！

未成年は、アルコール分解能力が未発達のため、成人よりアルコールの分解に時間がかかり、発達中の脳や臓器がダメージを受けやすいといわれています。また、十代から飲酒していると、将来、アルコール依存症になるリスクも高まります。

法律で 20 歳未満の飲酒を禁じているのは、未成年の健康を守るため。早い段階で正しい飲酒の知識を教え、周囲の大人が注意を喚起しましょう。

### ● 具体的施策

#### ① パッチテスト作戦

学童・生徒に、アルコールの害や適切な飲酒についての正しい知識を普及させるため、若者向けのイベントなどで、アルコール分解体質を判定するパッチテスト<sup>\*</sup>と講座を実施します。

## 第3章——健康推進ミッション

アルコールバッチテストとは？  
お酒に強い体質か弱い体質かを消毒用アルコールを使って行  
う簡単なテストです。お酒を飲まなくてもわかるので、未成  
年でも自分の体質を知ることができます。

### ②飲酒の知識普及作戦

- 1) 未成年が多く集まる施設に「石狩健康づくり応援団。」への参加を呼びかけ、啓発ポスターを掲示します。
- 2) 思春期の子どもの持つ親に向けた講座を実施します。

### ミッション3. 妊娠中・授乳中はお酒を断とう！

妊娠中の飲酒は、アルコールが胎盤を通過して胎児へ届くため、発達の遅れや出産後の発達障害を引き起こすおそれがあります。また、母乳を通じてでもアルコールが赤ちゃんに届くので、妊娠中よりもより、授乳期間も飲酒は避けましょう。

### ●具体的施策

#### ①スタートマヤ作戦

妊娠中の飲酒に関する知識の普及・啓発を図るため、母子手帳発行時に、飲酒による胎児への害を訴えるリーフレットを配布します。

#### ②スタートピアレント作戦

産後初めての「赤ちゃん訪問」時に、授乳中の飲酒が赤ちゃんに及ぼす害を周知・啓発する小冊子を配布すると共に、内容を丁寧に説明します。

# 第3章——健康推進ミッション

## ライオスターシブミッション

妊娠前・妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期
<ul style="list-style-type: none"> <li>・母乳からアルコール摂取させない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お酒を飲まない</li> <li>・お酒の害を知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お酒の適量を知り、飲みすぎない</li> <li>・妊娠中、授乳中の飲酒をやめる</li> <li>・未成年者にお酒を勧めない</li> <li>・飲めない人、飲まない人に配慮する</li> <li>・ストレス解消はお酒以外の方法で</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・お酒の適量を知り、飲みすぎない</li> <li>・未成年者にお酒を勧めない</li> <li>・飲めない人、飲まない人に配慮する</li> <li>・ストレス解消はお酒以外の方法で</li> </ul>

### お酒は1日1単位以下に!

#### 【1単位の目安】

- ・日本酒で約1合
- ・ビールで500ml
- ・ウイスキーのダブル(ストリート)で1杯
- ・ワインで2杯弱(約220ml)



◎アルコール分解速度が普通の成人男性の場合で、適正な飲酒量は「1日1単位まで」とされています。女性は、男性よりアルコール分解速度が遅い(特に月経前後は遅くなる)ので、男性の半分程度の飲酒量にしましょう。

### 適正飲酒の10か条

1. 談笑し楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくるうよ 週に2日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに



## 第3章——健康推進ミッション

### 6. 歯・口腔の健康

歯や口腔のトラブルがもたらす危機

口から食べる喜び、話す楽しみは、健康な歯と口腔状態があつてこそ。

歯を失うことは、食物を噛んで消化吸収する力や発音の機能が低下するだけでなく、脳への影響や表情をなくすといった障害が出るなど、全身にさまざまな影響を与え、生活の質の低下につながります。

厚生労働省では、80歳になつても自分の歯を20本以上保つ「8020運動<sup>はちまるにいまる</sup>」を推進しています。これは、親知らずを除く28本の歯のうち、少なくとも20本以上自分の歯があれば、食べ物を噛むことができ、おいしく快適に食事ができるからです。

よく噛むことは、単に胃腸の働きを助けるだけでなく、肥満を防ぐ、脳の発達を活性化する、免疫を高めるなど全身を活性化させるのに大変重要な働きをしています。

歯の健康は、全身の健康の原点です。自分の歯や口腔状態に関心を持ち、いつまでも自分の歯でおいしく食べましょう。

石狩市では、子どもの虫歯が多い！

		石狩市	全道	全国
3歳 (H24)	虫歯保有率	24.0%	20.50%	19.0%
	一人当たりの虫歯本数	0.9本	0.81本	0.68本
12歳児 (H25)	虫歯保有率	58.1%	58.7%	41.5%
	一人当たりの虫歯本数(永久歯)	2.1本	1.8本	1.05本

おとなの歯の現状

(H22年度～H26年度)	要精密検査者	要指導者	異常なし
歯周病検診結果	58.1%	16.2%	25.7%

\* 歯科保健の状況 …… 「健康意識に関するアンケート」で今後調査予定

(何でもかんで食べられる人の割合、歯周病検診を受けている人の割合)

## 第3章——健康推進ミッション

### ミッション1. 虫歯のない歯磨き上手な子どもにしよう！

石狩市の12歳児の虫歯の本数は、全道・全国に比べて多い現状にあります。乳歯を虫歯から守るのはおとなの役目です。歯が生えたときから歯の健康づくりをはじめましょう。

「食後すぐに歯磨きする、就寝前に時間をかけて磨く」ことを、親子で習慣にしましょう。また、丈夫な歯にするには、「噛む力」を育てることや、ジュースや甘いおやつを与え過ぎないこと、早寝早起きなどの生活リズムを整えることも大切です。

#### ● 具体的施策

- ① さけ太郎・さけ子のフラッシュング体操  
子どもに楽しく歯磨きする習慣を身に付けさせるため、石狩市公認キャラクター「さけ太郎・さけ子」による歯フラッシュ体操を普及します。健康イベントなどで実施するほか、幼稚園や保育園での取り組みや、動画配信することで啓発を図ります。
- ② スマートペアレント作戦  
保護者の正しい知識習得を支援するため、乳幼児検診での歯科相談を推進します。
- ③ 強い歯をつくる作戦  
丈夫な歯を作るには、バランスよく栄養をとることや、甘いおやつを取り過ぎない、よく噛んで食べることなどが大切なことから、幼稚園や保育園などで啓発します。あわせて、歯の再石灰化を促すフッ化物（フッ化物塗布・フッ化物洗口・フッ化物配合歯磨剤）の有効性をさらに普及啓発して利用を促進します。
- ④ 親子でフラッシュング作戦  
子どもの歯の健康を守るには、保護者が正しい歯磨きを実践することが大切なことから、給食試食会などを活用して、知識習得する機会をつくります。

## 第3章——健康推進ミッション

### ミッション2. 歯周病を防いで歯を守ろう！

「虫歯のない人ほど歯周病に注意しなくてはならない」ということを知っていますか？

そのわけは、歯が丈夫だということに油断して、歯磨きをおろそかにしたり、歯医者に行く機会が少ないことが原因といわれています。

歯周病は、日本人が歯を失う原因の第1位で、成人の8割近くが歯周病にかかっているといわれています。初期には痛みなどの自覚症状が少ないため、気づいたときには手遅れということも少なくありません。

歯ぐきに炎症がある人の割合は、平成23年歯科疾患実態調査によると、55～64歳で最も多く84.6%となつていますが、5～14歳の33.4%、15～24歳の70.3%の歯ぐきに炎症がみられていることから、歯周病は若いうちからの予防が大切です。

定期的に歯科検診を受ける、正しい歯磨きを実践するなど、日頃から歯の健康を大切にしましょう。

#### ●具体的施策

##### ①歯と口の健康週間作戦

6月4日から6月10日までの歯と口の健康週間に合わせ、公共機関や薬局、ドラッグストアなどで口腔ケアグッズの紹介や歯の健康相談などを行います。

##### ②歯周病啓発作戦

健康イベントなどにおいて、歯周病と全身疾患の関係についての啓発を推進します。

##### ③歯のコンクール作戦

「歯周病は早い治療で歯を失わずに済む」ということの周知・治療を普及させるため、市内歯科から歯周病治療の成果のあった市民を推薦してもらい、表彰します。

### ミッション3. 年に1度は歯の検診を！

一人一人の歯と口腔状態は常に変化しています。

大切な歯を失わないために、具合の悪いところがなくとも、年に1度は必ず、歯科医師や歯科衛生士のチェックと指導を受け、自分の歯並びに合った効果的な歯磨き方法を学びましょう。

## 第3章——健康推進ミッション

さらに、歯周病予防には、歯科医院で専門的クリーニングをしてもらい、自分では取り除けない歯垢や歯石を除去することが大切です。

### ● 具体的施策

- ① 歯周病検診推進作戦  
歯周病検診を受ける市民を支援するため、クーポンを配布するなど、動機付け対策の推進に取り組みます。
- ② 子どもの歯科検診 PR 作戦  
子どもの歯科検診対象年齢を小学校就学前までに拡大し、検診の機会を増やします。
- ③ 大人の歯科検診 PR 作戦  
「誕生日（月）には歯科検診を受ける」ことを推奨したポスターを作成し、公共施設や「石狩健康づくり応援団。」での掲示を進めます。

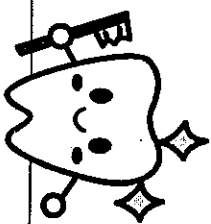
### ライフステージ別ミッション

乳幼児期（保乳期）	学童・長春期	成人期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの歯に関心を持つ</li> <li>・就寝前に仕上げ磨きをする</li> <li>・よく噛んで食べる習慣をつける</li> <li>・おやつ回数や内容(量)を決める</li> <li>・定期的に歯科検診を受ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・就寝前の歯磨きは時間をかけて、しつかり磨く</li> <li>・小学校低学年までは就寝前に仕上げ磨きをする</li> <li>・よく噛んで食べる</li> <li>・定期的に歯科検診を受ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食後・就寝前に歯磨きをする</li> <li>・デンタルフロスや歯間ブラシを使い、歯周病を予防する</li> <li>・よく噛んで食べる</li> <li>・定期的に歯科検診を受ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食後・就寝前に歯磨きをする</li> <li>・デンタルフロスや歯間ブラシを使い、歯周病を予防する</li> <li>・よく噛んで食べる</li> <li>・定期的に歯科検診を受ける</li> </ul>

### 第3章——健康推進ミッション

よ／噛むとホントにお得！

- お得 1 肥満防止
- お得 2 食べ物の消化・吸収を助ける
- お得 3 唾液で口の中がきれいになる
- お得 4 あごや筋肉がしつかりし、フェイスラインがすっきりする
- お得 5 脳の働きが活発になる



正しい歯の磨き方

- 歯ブラシは水でぬらさない
- 歯ブラシは鉛筆を持つように握り、ブラシの先が広がらないくらい強い強さで磨く
- 歯磨き後 30 分は飲食しない

「歯磨き番人」になるグッズあれこれ

#### ○歯磨きグッズといえば、まず「歯ブラシ」

いろいろな形状のものが市販されていますが、最もシンプルな歯ブラシ（毛先が平らに揃っていて、手で持つ部分も真つすぐなもの）で正しい磨き方をすれば、まず間違いありません。

歯周病などを発症している場合は、「やわらかめ」を選んで、やさしく歯ぐきをマッサージュしてあげるのも大切なことです。

手の力が衰えた高齢者には「電動歯ブラシ」もおすすめです。

#### ○隙間は「フロス」と「歯間ブラシ」で！

隙間を磨くのに重宝するのが「フロス」と「歯間ブラシ」です。

歯垢をとるため、週3日くらいの目安でフロスしましょう。

歯と歯の間が大きく開いている場合は、歯間ブラシを使いましょう。

#### ○舌の汚れは「舌ブラシ」で！

舌にはカンジダなどの真菌が溜まりやすく、放っておくといろいろな病気を引き起こします。また、舌の汚れは口臭の原因にもなるので、小まめにお掃除することはとても有意義です。歯ブラシでは舌を傷つけてしまうことがあるので、舌ブラシで定期的に舌の汚れを落としましょう。

あとは、洗口剤などでお口をゆすげば、オーラルケアは完ぺきです！

## 第3章——健康推進ミッション

### 7. 健康管理・生活習慣病予防

悪しき生活習慣がもたらす危機

がんや脳卒中・心筋梗塞などの生活習慣病は、石狩市の死因の約6割を占めています。また、医療費に占める生活習慣病の割合も大きくなっています。

偏った食事や運動不足、喫煙・飲酒・ストレスなどは、肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症などをまねき、これらをそのまま放置しておくとも動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などの深刻な合併を引き起こします。また、これらの疾患は介護が必要となる要因にもなっています。

石狩市の現状

①健診受診者の約3割がメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）または予備群です。

②特定健康診査（通称メタボ健診）の受診率が低い

平成25年度の受診率 20.2%（全道 24.7%、全国 34.3%）

平成26年度の受診率 23.1%

※国民健康保険加入者の受診率

③がん検診受診率が低い

市民アンケートによるがん検診受診率は40%台にとどまっており、受診率向上に向けた取組が必要です。

検診の種類	受診率
胃がん	42.6%
肺がん	44.4%
大腸がん	43.7%
子宮頸がん	40.2%
乳がん	40.8%

市民アンケート：平成27年7月実施「生活習慣とがん検診アンケート結果」より

## 第3章——健康推進ミッション

### ミッション1. 「けんしん」で定期的からだをチェック！

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行するため、ライフステージに応じた健診を毎年欠かさず受け、からだのチェックをしましょう。

毎年の健診結果を保存して、自分の健康状態の変化を確認することも大切です。

#### ●具体的施策

##### ①選べるおとなの「けんしん」作戦

個人の都合に合わせて検診を受けられる既存の体制を維持し、近くの会館等で受ける「集団検診」、バスで対がん協会札幌検診センターに行つて受ける「バス送迎検診」、自分の都合にあわせて医療機関で受ける「個別検診」を進めます。

##### ②レディース「けんしん」作戦

女性特有の子宮頸がんや乳がん検診を受けやすくするため、託児を設けた女性限定のレディース検診日を拡充します。

##### ④お手紙・お電話作戦

市民の検診機会を増やすため、手紙や電話で検診のお誘いをします。

### ミッション2. 「けんしん」で異常が見つかったら、放っておかない！

健診（検診）で精密検査や治療が必要になった場合は、必ず早めに受診しましょう。また、健診の結果から生活習慣を見直し、病気の発症や重症化を予防しましょう。

#### ●具体的施策

##### ①安心サポート作戦

精密検査や治療に関する相談や健診結果の見方についての説明、生活習慣改善のためのアドバイスを医師や保健師、栄養士がサポートします。

##### ②ヘルスアップ作戦

健康診査を受けた結果、生活習慣病予防が必要な方には、りんくる健康増進室において、6か月間の生活改善目標を立て、個別の運動メニューを作成して、生活習慣改善をサポートします。

## 第3章——健康推進ミッション

### ミッション3. メタボリックシンドロームを理解しよう！

肥満の中でもおなかまわりにつく内臓脂肪による肥満は、見た目だけでなくさまざまな病気を引き起こす危険があります。体重と併せておなかまわりのチェックしましょう。

#### ●具体的施策

##### ①さけ太郎・さけ子のメタボ撲滅作戦

家族でメタボの理解を深められるよう、市公認キャラクターのさけ太郎・さけ子がイベント等で普及に努めます。

##### ②内臓脂肪測定作戦

イベントや地域の健康教育などで体組成計を用い、内臓脂肪を測定します。



## 第3章——健康推進ミッション

### ライフステージ別ミッション

学幼期(幼稚園)	学童期(小学生)	成人期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に健康診査、歯科検診を受けさせる</li> <li>・予防接種を受けさせる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校で定期的に実施される健診、歯科検診を受ける</li> <li>・予防接種を受ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に健診、歯科検診、がん検診を受ける</li> <li>・必要な治療を継続する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に健診、歯科検診、がん検診を受ける</li> <li>・必要な治療を継続する</li> </ul>

### メタボとは?

メタボリックシンドローム(通称メタボ)は、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれ、腸の回りや腹腔内に貯まる内臓脂肪の蓄積によって、高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病の重なりが起こっていることを示しています。

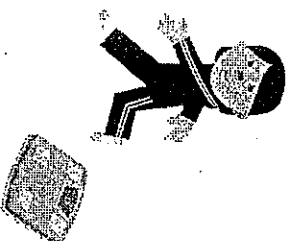
この状態を放置しておくと、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を急速に進行させてしまいます。単に「おなかが出ていてカッコ悪い」というだけでは済まない、健康の赤信号です。

### がんを予防する5つの健康習慣

国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなる時代、がんは誰にでも体のどこにでも起こりえる身近な病気です。

がんというと遺伝と関係すると思われがちですが、遺伝するがんはがん全体の5%以下で、生活習慣のほうのがんの発症と大きく関与していることがわかってきました。国立がん研究センターをはじめとする研究グループで、科学的根拠に基づいた「日本人のためのがん予防法」を示しています。

1. 禁煙する
2. 節酒する
3. 食生活を見直す(減塩・野菜と果物をとる・熱い飲食物は避ける)
4. 体を動かす
5. 体重を管理する(太り過ぎも痩せすぎもがんのリスクが上がります)



これら5つの健康習慣のうち、2つの健康習慣を実行する人は、男女ともリスクが86%に減り、5つの健康習慣全てを実行する人は男性で57%、女性では63%までがんになるリスクが低下したという結果が出ています。

# 第3章——健康推進ミッション

## 8. みんなで達成する健康の目標値

### 1. 栄養・食生活

目標項目	現状 (H27年)	目標 (H35年)	国の目標	備考
適正体重を維持している人の増加	20～60歳代 男性肥満者の割合	36.6%	32.0%以下	アンケート調査により把握
	20～30歳代女性の やせの者の割合	19.4%	17.0%以下	
主食・主菜・副菜をそろえた食事を 1日2回以上食べている人の割合				アンケート調査後設定 80%
塩分を控えている人の割合				アンケート調査後設定 —
朝食を欠食する人の 割合の低下	20～40歳代 男性の欠食率	28.6%	15%以下	—

### 2. 身体活動・運動

目標項目	現状 (H27年)	目標 (H35年)	国の目標 (H34年)	備考
運動習慣がある 人の割合の増加	20～69歳の男性	24.2%	36.0%以上	国の目標は 20～64 歳
	20～69歳の女性	19.1%	33.0%以上	
	20～69歳の男性	58.1%	70.0%以上	
日常生活で歩くよ うに心がけている 人の割合の増加	20～69歳の男性	58.1%	70.0%以上	アンケート調査により把握
	20～69歳の女性	55.6%	67.0%以上	

### 3. 休養・心の健康

目標項目	現状 (H27年)	目標 (H35年)	国の目標 (H34年)	備考
自殺率の減少 (人口千対)	19.4 (H22～ H26)	19.0以下 *中間評価で 見直し	19.4 (H28年 まで)	全道 20.7 全国 19.7 (H26年)
睡眠による休養を十分取れて いない人の割合の減少				アンケート調査により把握
2週間以上、気持ちの落ち込 みなどがある人の割合の減少				アンケート調査後設定 9.4%

### 第3章——健康推進ミッション

#### 4. 喫煙

目標項目	現状 (H27年)	目標 (H35年)	国の目標 (H34年)	備考
たばこを吸う人の割合の減少	20～40歳代の男性	25.0%以下	12% (喫煙をやめたい者がやめる)	アンケート調査により把握
	20～40歳代の女性	12.0%以下		
妊娠中の喫煙をなくす	3%	0%	0%	4か月児健診アンケートにより把握
COPD (慢性閉塞性肺疾患) について知っている人の割合	アンケート調査後設定		80%	アンケート調査により把握

#### 5. 飲酒

目標項目	現状 (H27年)	目標 (H35年)	国の目標 (H34年)	備考
1日あたりの純アルコール量が40g以上の男性の割合の減少	アンケート調査後設定		14%	アンケート調査により把握
1日あたりの純アルコール量が20g以上の女性の割合の減少	アンケート調査後設定		6.3%	
適正飲酒量を知っている人の割合の増加	男性	アンケート調査後設定	—	
	女性	アンケート調査後設定	—	

#### 6. 口腔・歯の健康

目標項目	現状 (H27年)	目標 (H35年)	国の目標 (H34年)	備考
虫歯のない3歳児の割合の増加	76.0% (H26年)	80.0%以上	—	3歳児歯科検診により把握
12歳児一人平均う歯数の減少	2.1本	1.0本未満	—	学校歯科検診により把握
過去1年間に歯周病検診を受診した人(成人)の割合の増加	アンケート調査後設定		65%	アンケート調査により把握

## 第3章——健康推進ミッション

### 7. 健康診査・がん検診

目標項目	現状 (H27年度)	目標 (H35年)	*国の 目標値	備考
健康診査受診率の向上	アンケート調査後設定		—	
がん検診の受診率の向上	胃がん検診	42.6%	50.0%以上 (H28年)	アンケート調査 により把握
	肺がん検診	44.4%	50.0%以上 (H28年)	
	大腸がん検診	43.7%	50.0%以上 (H28年)	
	子宮頸がん検診	40.2%	50.0%以上	
	乳がん検診	40.8%	50.0%以上	

### 8. 健康寿命

目標項目	現状 (H22年)	目標 (H35年)	備考
健康寿命	男性	78.76歳	市の平均寿命 (H22) 男性 80.35歳 女性 87.65歳
	女性	83.92歳	
		平均寿命の増加 分を上回る健康 寿命の増加	

健康意識に関するアンケートです。ご協力をお願いいたします。

調査の目的

この調査は、石狩市民の方々の日頃の生活習慣や健康に関する意識をお伺いするものです。本調査の結果は、本市の健康増進の取り組みに活用させていただきます。

調査の対象

平成27年9月1日時点で年齢が20歳から69歳までの石狩市民から、2,000人を無作為に抽出して実施しています。

返送方法

アンケートにご回答の上**〇月〇日**（ ）までご返送をお願い致します。  
(ご返送いただく際に**切手は不要**です。同封の返信用封筒に入れて投函してください。)

※ご回答いただいた内容は、調査の目的以外に用いることはありません。調査の目的をご理解いただき、ご協力をお願い致します。

このアンケートに関するお問い合わせ → 石狩市保健福祉部保健推進課

電話：0133-72-3124

1 あなたご自身のことについてお聞きします。

※該当する項目を○で囲んでください。【 】内はご記入ください。

問1. あなたの性別・年齢についてお答えください。

性別	① 男	② 女
年齢	【     】 歳	

問2. あなたがお住まいの地区についてお答えください。

① 旧石狩市   ② 厚田区   ③ 浜益区

問3. あなたの現在利用できる医療保険の種類についてお答えください。

※1つだけ○で囲んでください

医療保険の種類	① 石狩市国民健康保険 → ( <u>ア</u> . 世帯主 <u>イ</u> . 家族 )
	② 健康保険 (組合管掌健康保険・協会けんぽ) → ( <u>ア</u> . 世帯主 <u>イ</u> . 家族 )
	③ 共済組合 → ( <u>ア</u> . 本人 <u>イ</u> . 家族 )
	④ 国保組合 → ( <u>ア</u> . 本人 <u>イ</u> . 家族 )
	⑤ 船員保険 → ( <u>ア</u> . 本人 <u>イ</u> . 家族 )
	⑥ 後期高齢者医療制度
	⑦ 医療保険に加入していない (利用できる医療保険は無い)

問23. 問22で「①やめたいと思う」と答えた方にお聞きします。禁煙外来の助成制度があれば、禁煙に取り組みきっかけになると思えますか? (禁煙外来: 一定の条件を満たせば、禁煙治療が保険適用になります。8~12週間の治療で、自己負担額は1万2千円~2万円程度です。)

① 思う                   ② 思わない                   ③ わからない

問24. 睡眠についてお聞きします。すっきり眠れていると思いますか?

① 眠れている           ② おおむね眠れている       ③ あまり眠れていない

問25. ここ1年の間に2週間以上、気持ちが落ち込んだり、ひどく不安になったり、趣味や楽しみがもてなかったことがありましたか?

① あった               ② なかった               ③ わからない

問26. ロコモティブシンドローム(骨・関節・筋肉などの運動器の機能が衰えたために自立度が低下し、介護が必要となる危険の高い状態のこと)について知っていますか?

① 聞いたことがある   ② 意味(内容)も知っている   ③ 知らない

問27. COPD(別名「タバコ病」とも呼ばれ、長年にわたる喫煙習慣などによって、気道の通り道である気道(気管支)や、酸素の交換を行う肺(肺胞)などに障害が生じる病気)について知っていますか?

① 聞いたことがある   ② 意味(内容)も知っている   ③ 知らない

問28. あなたの地域(お住まいの地域、町内など)では、お互いに助け合って生活していると思いますか?

① そう思う           ② そうは思わない           ③ どちらともいえない

Ⅲ 健康づくりに取り組みきっかけや、健康意識を高めるために必要なことは、どんなことですか。ご意見をお聞かせください。

【自由記述欄】

質問は以上です。ご協力いただきありがとうございました。

