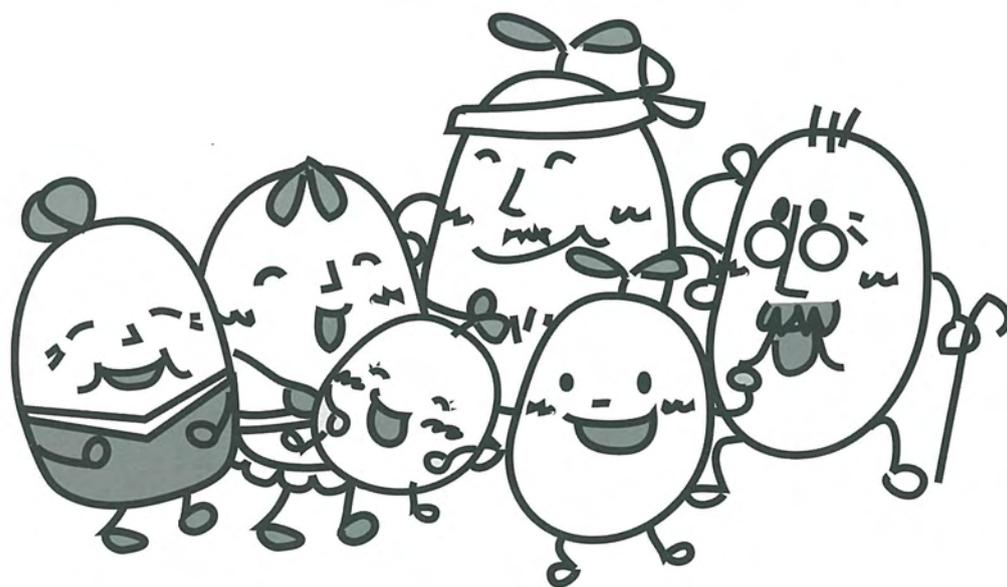
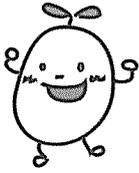


健康おかざき 21 計画 (第2次)

(平成 26 年度～平成 34 年度)



岡崎市



「健やかで心豊かなまち おかざき」 を目指して



我が国は近年の社会経済の変化とともに、少子高齢化が急速に進行しておりますが、国民の平均寿命や健康寿命は、ともに世界トップクラスの水準を維持しています。

しかし、いつの時代であっても「生涯、健康でありたい」と願う人々の思いに変わりはありません。

本市では、平成16年3月に、健康増進法（平成15年5月施行）及び岡崎市総合計画などに基づきまして、本市の目指すべき姿として「健やかで心豊かなまち おかざき」を掲げ、「健康おかざき21計画」を策定しました。その後、中間評価、医療制度改革など、健康づくりを取り巻く環境の大きな変化により、平成21年3月には「健康おかざき21計画」の改訂などを経て、平成24年度には計画の最終評価を実施いたしました。

このたび策定しました第2次計画（健康増進計画 計画期間：平成26年度～34年度）では、最終評価の中で明らかになった課題、目標について協議を重ね、引き続き「健やかで心豊かなまち おかざき」に向け、生涯を通じて健康に過ごせるように、平均寿命の伸びを上回る健康寿命の延伸と、地域や生活環境などから生じる健康格差をなくすことを基本目標に、誰もが健康を手に入れられる社会を目指します。

基本目標の達成には、ソーシャルキャピタルを念頭に地域の健康づくりの核となる人材の育成や支援を進めるとともに、地域や各種団体との連携を深め、健康づくりを支える社会の構築を目指します。また、ライフステージごとの具体的な取り組みを表にまとめ、子どもの頃から健診（検診）を受けることの必要性を啓発し、市民一人ひとりが主役となり計画に取り組めるようにしていきます。

今後も本市では、市民の皆様がより一層「健康」で過ごしていただけるように、本計画に基づく様々な施策を推進してまいります。

最後に、本計画の策定にあたり、ご尽力を賜りました「健康おかざき21計画推進協議会」及び「健康おかざき21計画推進協議会作業部会」の委員の皆様方、並びにご意見・ご助言をいただきました皆様に深く感謝申し上げます。

平成26年3月

岡崎市長 内田康宏

目次

第1章 計画策定の基本的な考え方

- | | | |
|---|------------|---|
| 1 | 計画策定の背景と趣旨 | 1 |
| 2 | 計画の基本的な考え方 | 3 |
| 3 | 計画の体系 | 8 |

第2章 岡崎市の現状

- | | | |
|---|-------|----|
| 1 | 人口の動向 | 11 |
| 2 | 死亡状況 | 14 |

第3章 分野別取組み

- | | | |
|---|--------------------------|----|
| 1 | 分野別取組みの構成 | 17 |
| 2 | 【分野1】生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底 | 18 |
| 3 | ライフステージに合わせた健康づくりの推進 | |
| | (1) 【分野2】栄養・食生活 | |
| | (2) 【分野3】身体活動・運動 | |
| | (3) 【分野4】休養・こころの健康 | |
| | (4) 【分野5】たばこ | |
| | (5) 【分野6】アルコール | |
| | (6) 【分野7】歯と口の健康 | |
| | (7) 【分野8】健やか親子 | |
| 4 | ライフステージ別の市民みんなの健康づくり | 48 |

第4章 健康づくりを支える社会の構築

55

用語の解説

63

第1章

計画策定の基本的な考え方

【校長・副校長】の役割【主任・副主任】の役割【合席の審判員】の役割【司会】/中間席の画柱次：第
【部会長・副会長】の役割【審判員】の役割【司会】の役割【千歳やみどり】/【観衆の審判員】
【合席の主任高まるん】と【合席の副主任高まるん】の役割【千歳やみどり】/【観衆の審判員】の役割
【合席の主任高まるん】と【合席の副主任高まるん】の役割【千歳やみどり】/【観衆の審判員】の役割



第1章

計画策定の基本的な考え方



1 計画策定の背景と趣旨

わが国では、急速な人口の高齢化や生活習慣の変化により、がん、心臓病、脳血管疾患⁴⁹⁾、糖尿病などの生活習慣病³¹⁾が増加し、深刻な社会問題となっています。このような社会状況の中、市民一人ひとりの健康観¹⁰⁾を大切にし、健康で不自由なく生活できる期間（健康寿命）¹¹⁾の延伸を図っていくために、ヘルスプロモーション⁵⁷⁾の理念に基づいた健康づくりの取組みが必要となってきました。

このような背景から、国では平成12年4月から「21世紀における国民の健康づくり運動（健康日本21）」を開始し、愛知県では平成10年に策定した「あいち健康づくりプラン～すべての県民に健康を～」の基本的な考え方に基づいた行動計画として平成13年3月に「健康日本21あいち計画」を策定し、一人ひとりの健康づくりの取組みを促進してきました。

本市では、「健康日本21」及び「健康日本21あいち計画」に基づき、岡崎市の健康増進計画として平成16年3月に「健康おかざき21計画」（以下「第1次計画」）を策定し、平成18年度には国の母子保健計画である「健やか親子21²⁹⁾」に対応する岡崎市母子保健計画「岡崎市健やか親子21」を包含し、すべてのライフステージ⁶¹⁾に合わせた健康増進計画として平成25年度まで推進してきました。

第1次計画の期間中、「たばこ」分野の「喫煙者の割合」や「身体活動・運動²⁸⁾」分野の「運動習慣や意識」、「健やか親子」分野の子育てに関する項目などが改善しましたが、「栄養・食生活」分野の「野菜摂取量」、「健やか親子」分野の「性感染症³³⁾について正確に知っている高校生の割合」、「アルコール」分野の「適正飲酒⁴¹⁾量を理解している人の割合」などで健康づくりのための行動が進んでいないことも明らかになりました。

平成24年7月に告示された、国の「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」に基づく「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2次）¹³⁾）」（平成25年度から平成34年度）、平成25年3月に公表された愛知県の「健康日本21あいち新計画」（平成25年度から平成34年度）では、新たに健康格差⁹⁾の縮小や生活習慣病等の重症化予防の徹底などが基本方針に加えられ、健康づくりのための社会環境の整備の必要性も示されました。

本市では、国や愛知県の方向性や第1次計画で明らかになった課題に取り組むための岡崎市の健康増進計画として「健康おかざき21計画（第2次）」を策定します。

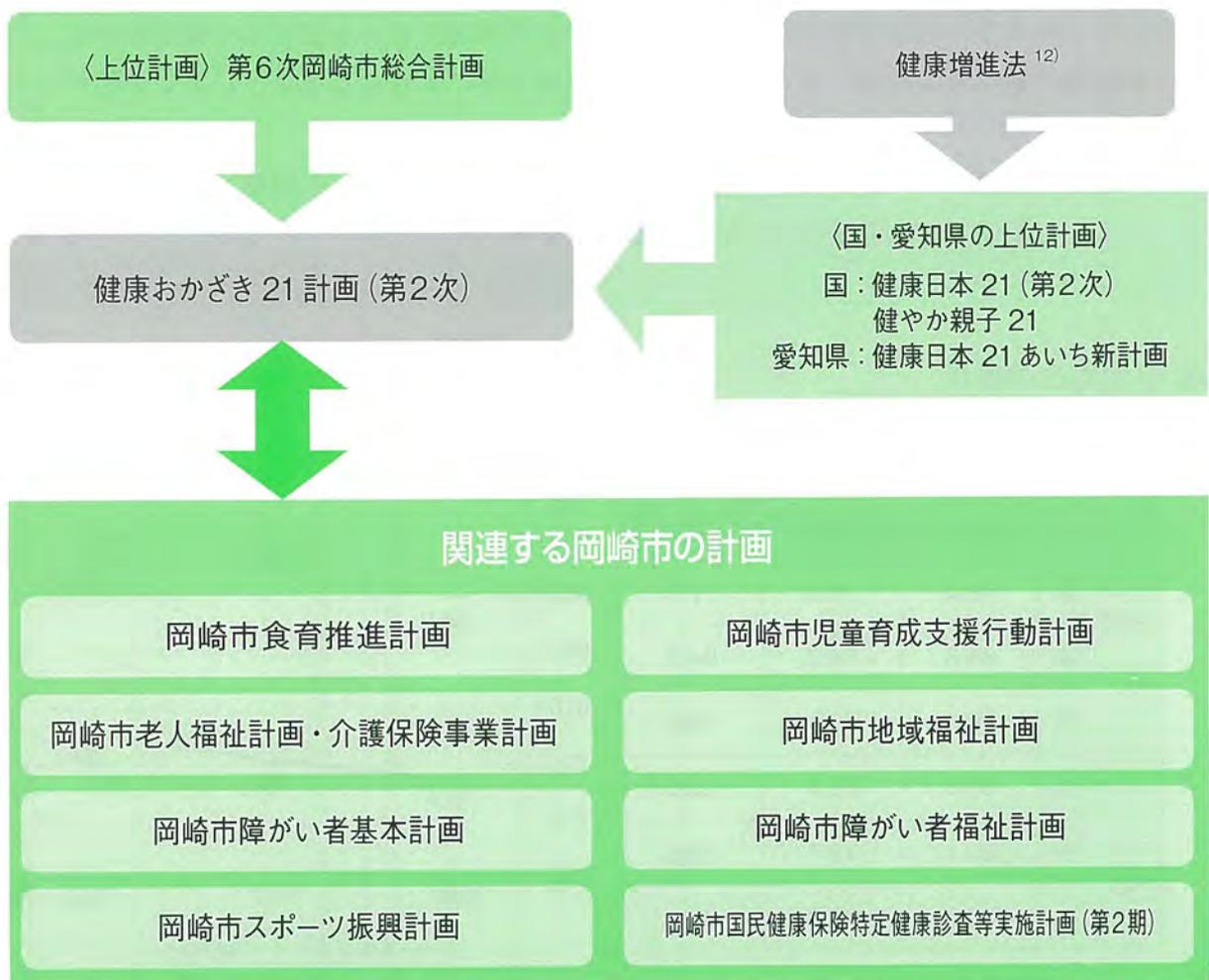
■ 計画の期間

24年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	31年度	32年度	33年度	34年度
健康おかざき 21 計画		健康おかざき 21 計画（第2次）								
最終評価	第2次 計画策定				中間評価					最終評価

■ 計画の位置づけ

この計画は、国の「健康日本 21（第2次）」及び愛知県の「健康日本 21 あいち新計画」との整合性を持った岡崎市の健康増進計画であるとともに、本市の上位計画である「第6次岡崎市総合計画」のまちづくり基本政策の1つである「健やかに安心して暮らせるまちづくり（保健・医療・福祉の充実）」を実現する行動計画でもあります。

市の関連する計画とも整合性を持ち、“健やかで心豊かなまち おかざき”を実現するための「健康づくり」を市民、団体、行政が協働して進めていくための基本指針となるものです。



2 計画の基本的な考え方

(1) 計画のめざすべき姿

健やかで心豊かなまち おかざき

「健康おかざき21計画（第2次）」では、市民一人ひとりが疾病や障がいの有無に関わらず、それぞれの状態に応じた健康の維持・増進を図り、心身ともに健康な状態をつくり出すことで、「健やかで心豊かに過ごせること」をめざすべき姿として掲げた第1次計画を継承していきます。

(2) 計画策定の基本目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

計画のめざすべき姿「健やかで心豊かなまち おかざき」の実現に向けて、生涯を通じて健康に過ごせるよう、平均寿命⁵⁵⁾の伸びを上回る健康寿命の延伸を目指していきます。健康寿命の延伸には、地域や生活環境などから生まれる集団間の健康状態の差（健康格差）をなくし、誰もが健康を手に入れられるようにする必要があります。

第2次計画では、健康格差の把握に努め、生活習慣の改善など健康づくりに取り組むことで解決できる健康格差の縮小を図っていきます。

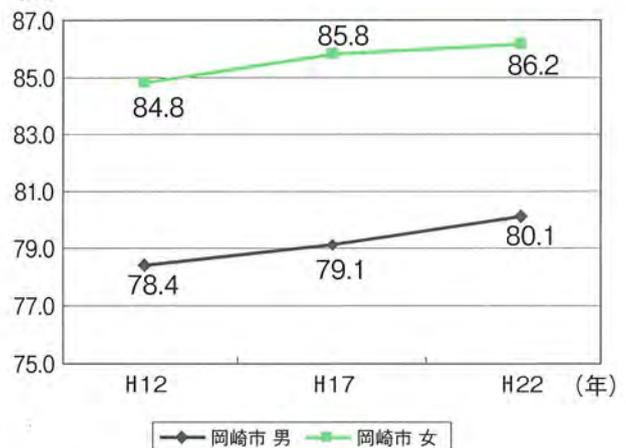
平均寿命の推移

平均寿命は国や県とほぼ同様の値で推移しています。

(歳)

		岡崎市	愛知県	国
H12	男	78.4	78.0	77.7
	女	84.8	84.2	84.6
H17	男	79.1	79.1	78.8
	女	85.8	85.4	85.8
H22	男	80.1	79.7	79.6
	女	86.2	86.2	86.4

(歳)



出典：国勢調査

■ 岡崎市の健康寿命

	平均寿命	健康な期間の平均	不健康な期間の平均
男性	80.35 年	79.13 年	1.21 年
女性	86.28 年	83.50 年	2.79 年

国の健康寿命算定プログラム（介護保険の要介護認定者数に基づく推計値）を使用（使用データは H22 年）

健康寿命とは

国の健康日本 21（第 2 次）の中では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく、生活できる期間」と定義しています。

健康寿命は、対象集団の人口、死亡数と不健康割合の基礎データを厚生労働省の示した「健康寿命の算定プログラム」にあてはめて計算しています。不健康割合のデータは、①国民生活基礎調査の「日常生活に制限がある者の割合」、②同調査の「自分が健康であると自覚していないものの割合」、③介護保険の「要介護認定 2～5 の者の割合」のいずれかを使うことになっています。①②については岡崎市の人口規模で必要な数のデータを集めることが難しいため、本市では③のデータを用いて算定しています。

③のデータを用いると①②と比較して、「健康的な期間の平均」が長くなる傾向があり、①のデータをもとに健康寿命を算定している国、愛知県と直接比較することは困難です。

しかし、介護保険第 1 号被保険者⁴⁾で要介護認定（要介護 2～5）を受けていない人の割合を国、愛知県と比較すると岡崎市はやや高くなっています。このことから介護が必要となる健康状態の高齢者が少ないと考えられます。

（参考）介護保険第 1 号被保険者で「要介護認定（要介護 2～5）を受けていない人」の割合

岡崎市	愛知県	国
92.6%	91.5%	90.1%

出典：平成 24 年 4 月分介護保険状況報告



■ 自分が健康であると思う人の割合

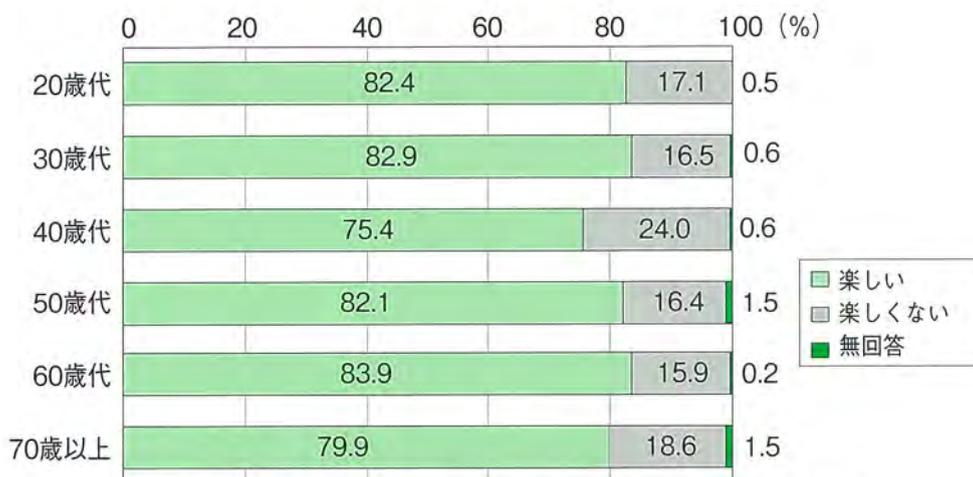
自分が健康であると思う人の割合は70歳以上でやや低くなっています。



出典：平成24年度健康おかげさき21計画に関する市民健康意識アンケート

■ 毎日が楽しいと思う人の割合

毎日が楽しいと思う人の割合は40歳代と70歳以上を除いて80%を超えています。



出典：平成24年度健康おかげさき21計画に関する市民健康意識アンケート

<目標・指標>

目標	指標	現状	目標値
健康寿命の伸びが平均寿命の伸びを上回る	健康寿命 (平均寿命との差)	男性 79.13 年 (1.21) 女性 83.50 年 (2.79)	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
健康であると感じる人が増える	自分が健康であると思う人の割合	78.2%	85% 以上
	毎日が楽しいと思う人の割合	80.4%	85% 以上

(3) 基本目標達成の方向性

基本目標である「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を達成していくために、「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」、「ライフステージに合わせた健康づくりの推進」、「健康づくりを支える社会の構築」の3つの柱で取組んでいきます。

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

市民一人ひとりが**自分の健康に関心を持ち、生活習慣病の発症予防や早期発見・早期治療に向けて行動できる**よう取組んでいきます。

- ① 主要な死亡原因となっているがんや心・血管系疾患¹⁸⁾、増加傾向にある糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）⁶⁵⁾など生活習慣病の発症と生活習慣との関係を啓発していきます。
- ② 糖尿病の合併症の発症や症状の悪化などのように、生活の質³²⁾が脅かされることがある疾病について、正しい知識を啓発していきます。
- ③ 健康づくりの第一歩として、誰もが定期的に健康診査やがん検診を受け、自分の健康状態を知ることができるよう、きっかけづくりや環境整備を行っていきます。

ライフステージに合わせた健康づくりの推進

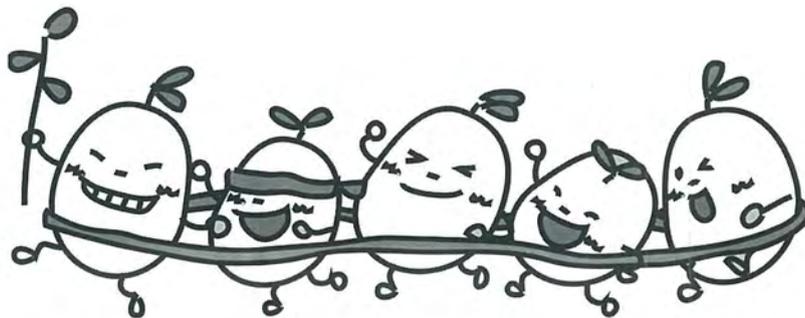
市民一人ひとりが、**生涯を通じて健康的に生活できる**よう、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」、「たばこ」、「アルコール」、「歯と口の健康」、「健やか親子」の7つの視点から、ライフステージに合った健康づくりに取組むことを進めていきます。

- ① 子どもたちが好ましい生活習慣を身につけ、生涯にわたって継続していけるように、生活習慣に関する正しい知識を啓発していきます。
- ② 子どもから高齢者まで様々な年代の人の生活習慣の課題に沿って、健康づくりの取組みを進めていきます。
- ③ 自分だけでなく、すべての人の「生命（いのち）」を大切に作る心を育み、家族や仲間とともに健康的に生活できるよう働きかけていきます。

健康づくりを支える社会の構築

誰もが生涯を通じて健康に過ごせるように、個人が健康づくりに取り組むだけでなく、地域や様々な団体と連携を強め、個人・家庭・地域とともに支え合い、健やかに、心豊かに暮らせる社会の構築を目指します。

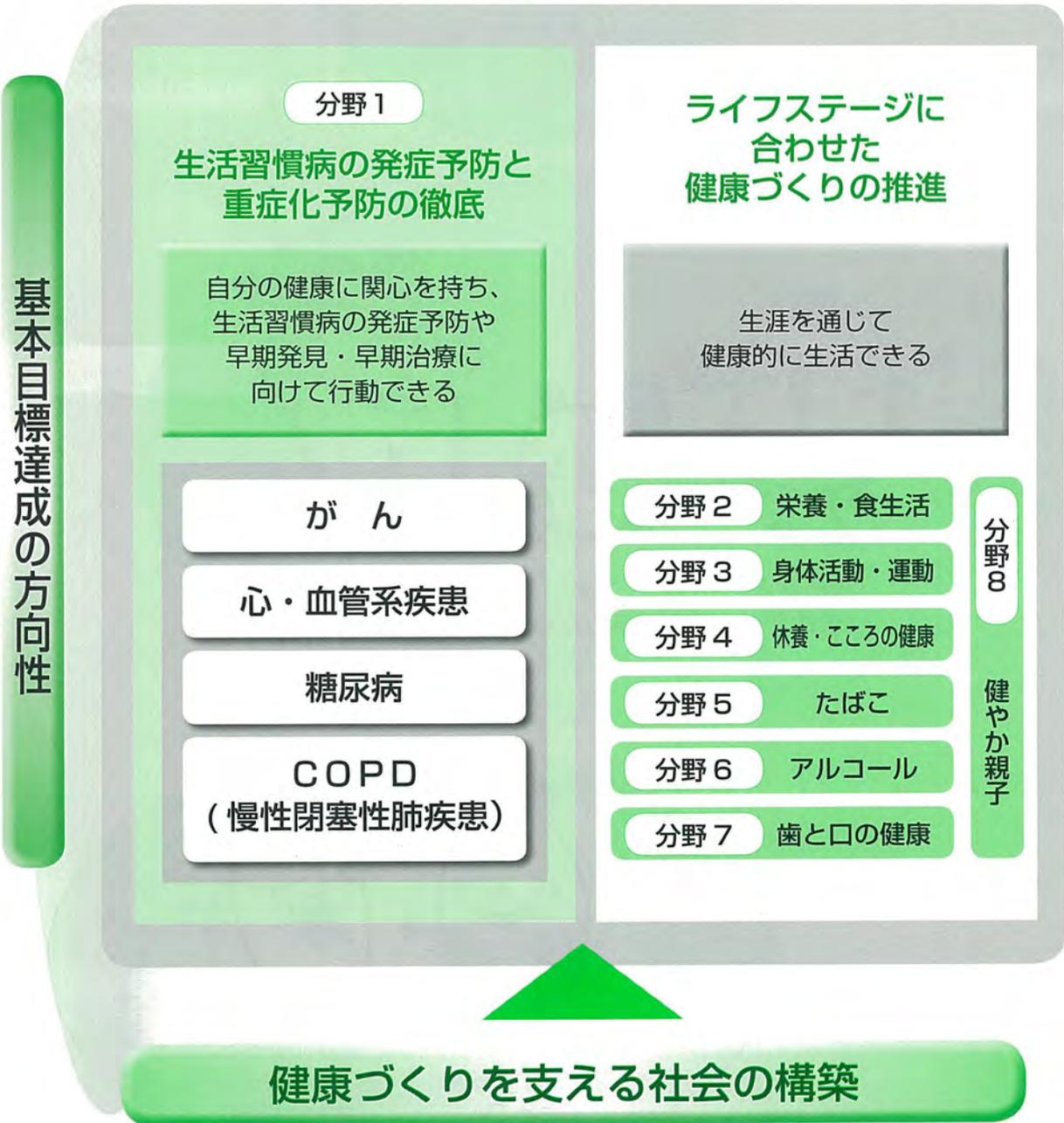
- ① 健康おかざき 21 計画（第 2 次）の取組みについて、市民や団体に広く周知し、健康づくりを進めていくための地域づくりに努めていきます。
- ② 地域で健康づくりを担う人材の育成や支援を行い、連携を図っていきます。



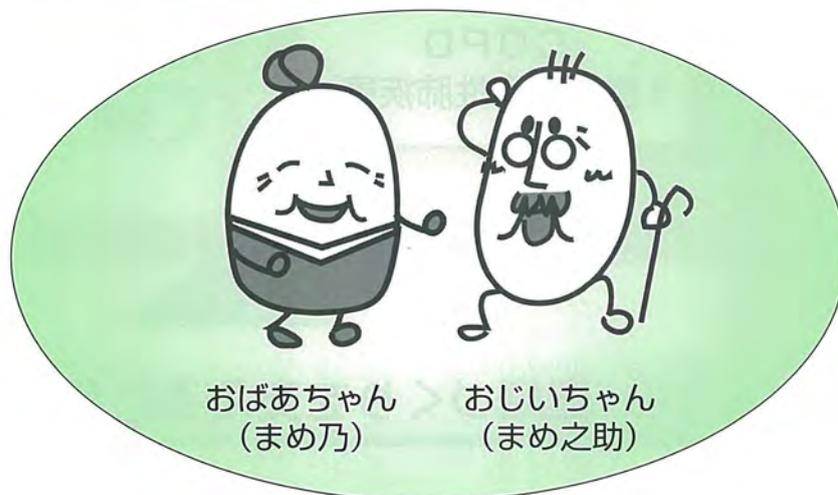
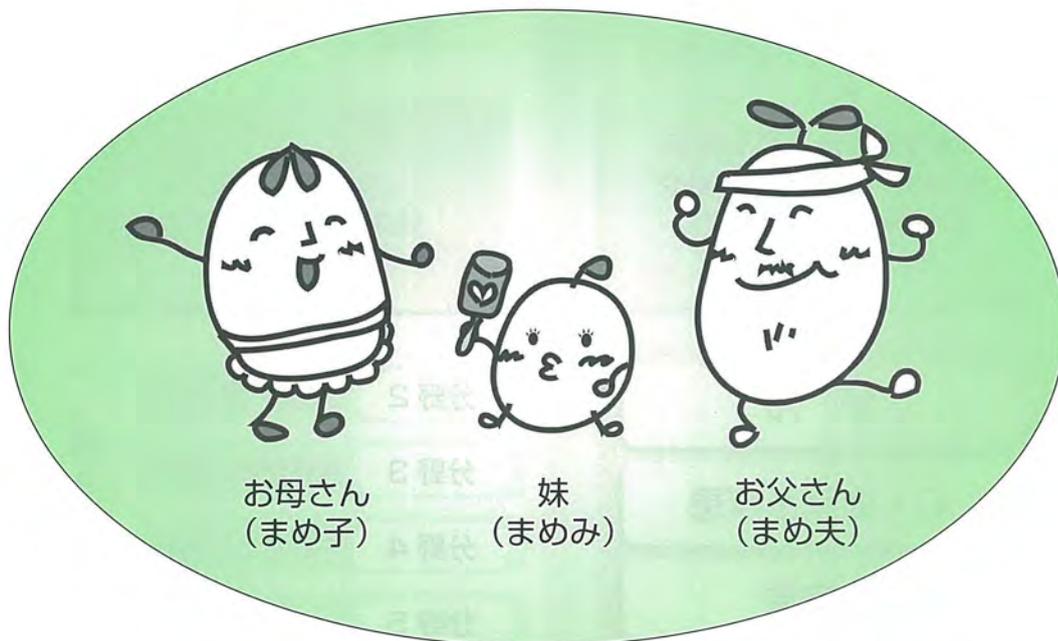
3 計画の体系

めざすべき姿：「健やかで心豊かなまち おかざき」

基本目標：健康寿命の延伸と健康格差の縮小

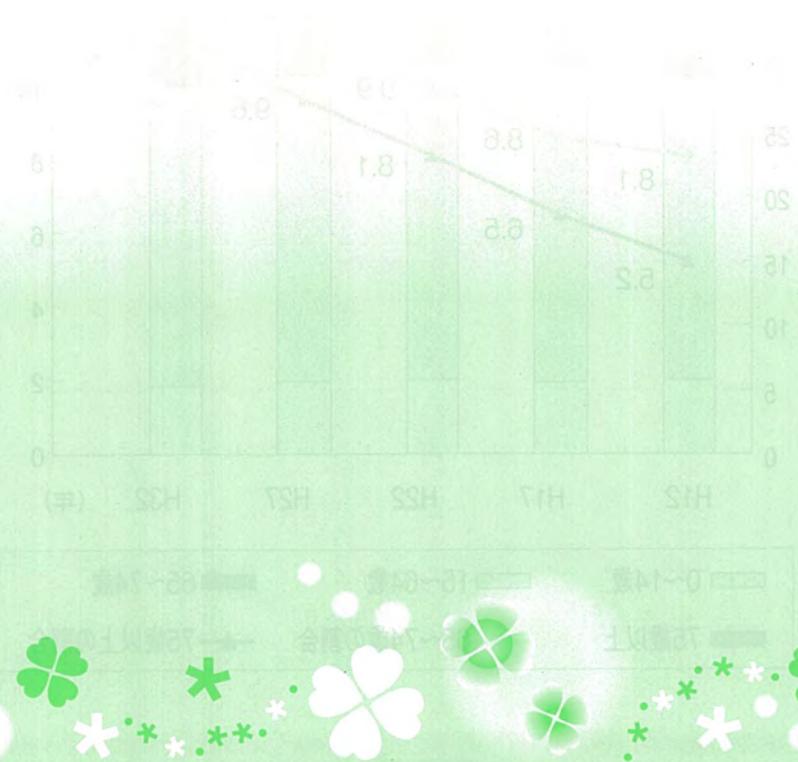


健康おかざき 21 計画マスコットキャラクターまめ吉家族



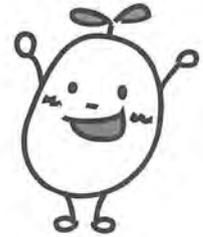
第2章

岡崎市の現状



第2章

岡崎市の現状



1 人口の動向

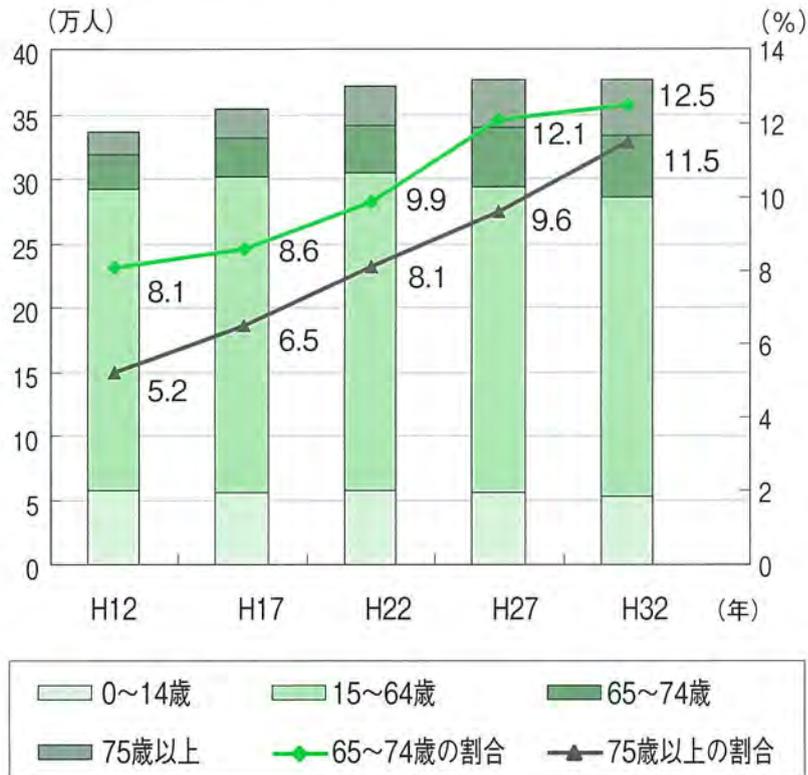
(1) 人口推移と将来推計

人口に占める高齢者の割合は、今後も増加していくことが予測されます。特に75歳以上の後期高齢者の割合が増加し、平成32年には11.5%となる見込みです。

(人)

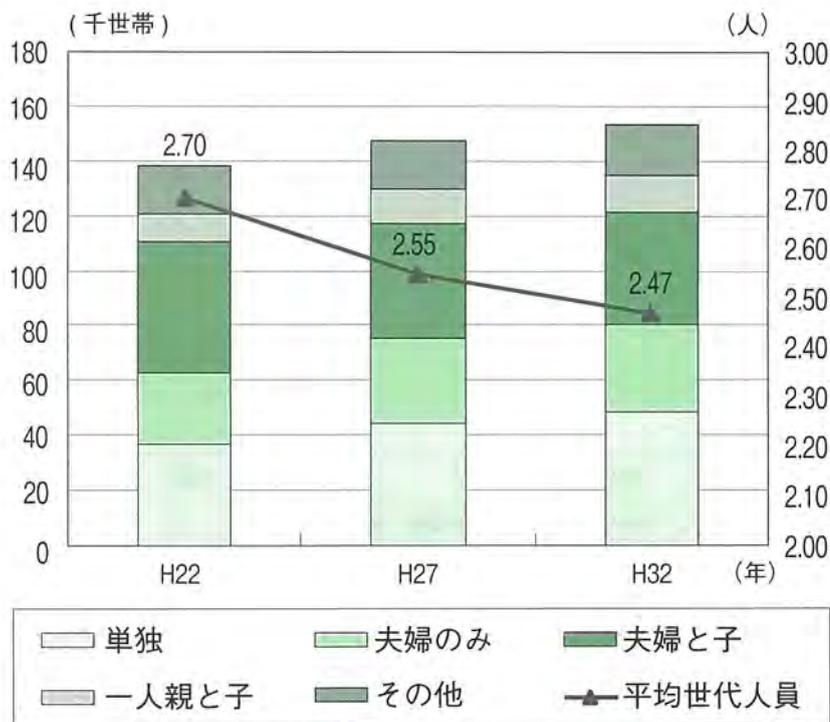
年	総数	0～14歳	15～64歳	65歳以上		年齢不詳	
				65～74歳	75歳以上		
H12	336,315	56,795	234,905	44,615	27,325	17,290	0
H17	354,431	56,152	244,721	53,558	30,512	23,046	0
H22	372,357	57,169	246,809	66,950	36,685	30,265	1,429
H27	376,079	55,509	238,770	81,800	45,781	36,019	—
H32	376,106	52,393	233,337	90,376	47,029	43,347	—

出典：H12～22は国勢調査。H27、32は国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(平成25年3月推計)」



(2) 世帯構成の将来推計

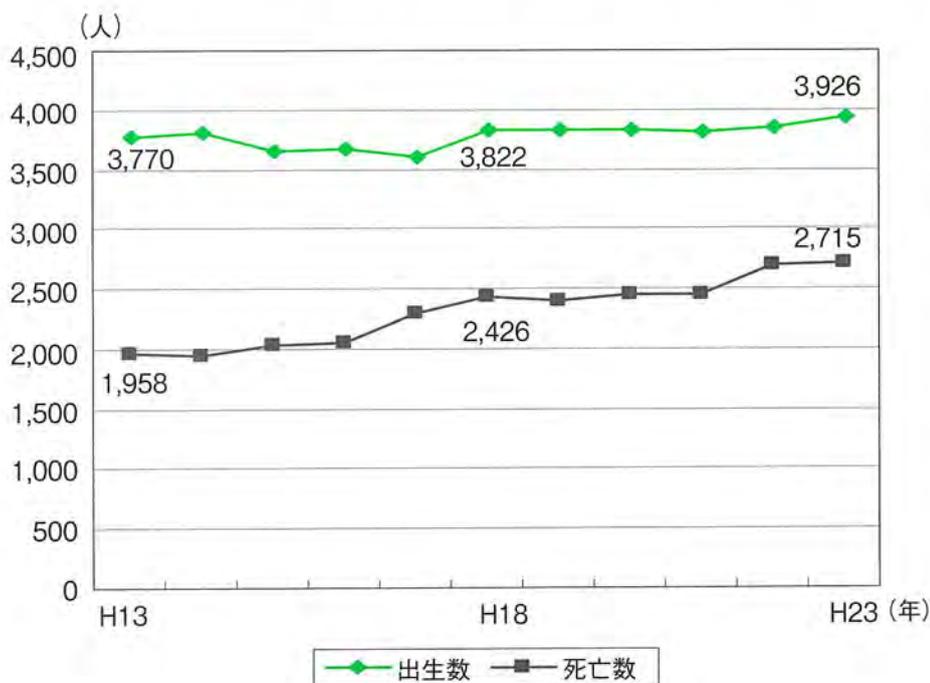
世帯の平均人員は徐々に低下してきており、平成32年には2.47人となると予測されています。高齢者の単独世帯や高齢者夫婦世帯が増加するものと思われます。



出典：H22は国勢調査。H27、32は岡崎市の将来推計人口（平成19年10月）

(3) 出生数・死亡数の推移

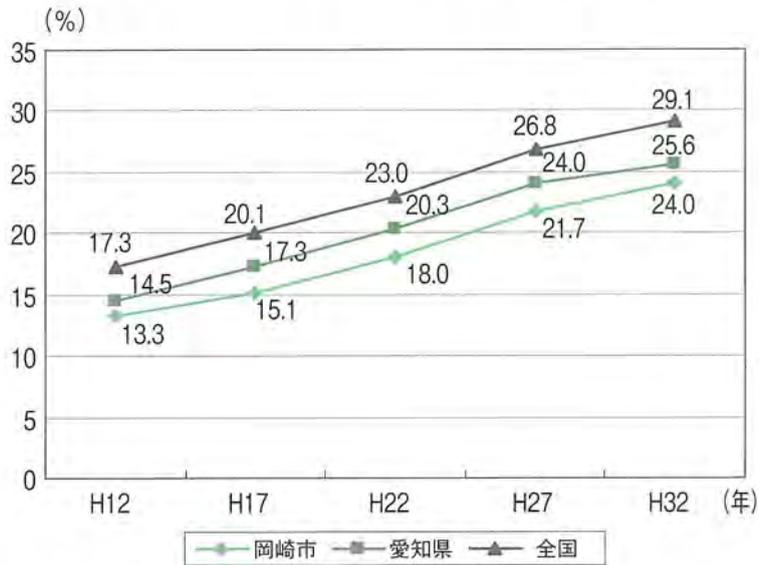
国や愛知県のように出生数の減少はなく、依然として高い出生数が維持されています。



出典：保健所事業概要

(4) 高齢化率の推移と将来推計

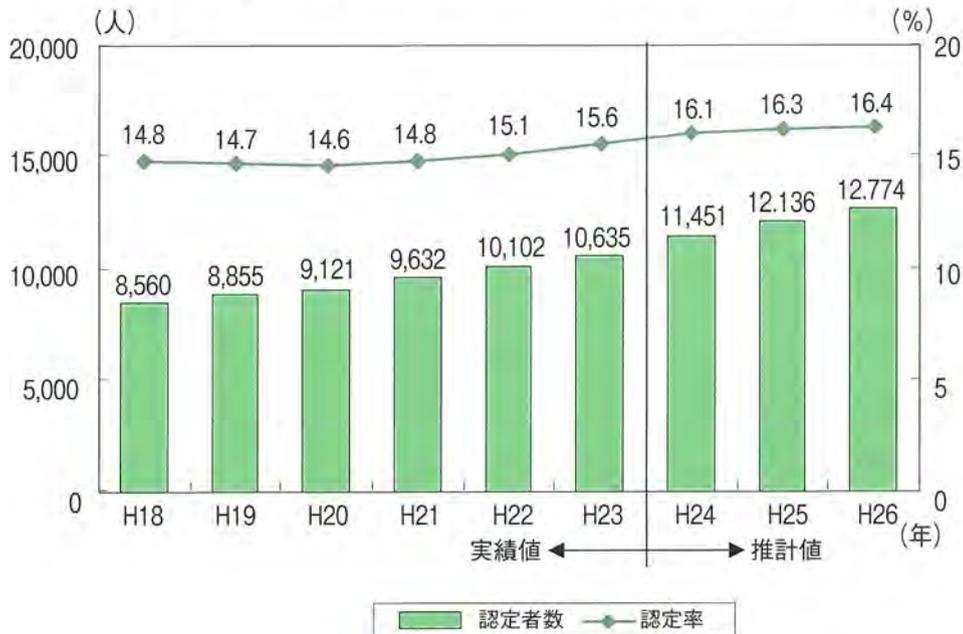
高齢化率は国や愛知県より、やや遅れて上昇しています。



出典：H12～22は国勢調査。H27、32は国立社会保障・人口問題研究所『日本の地域別将来推計人口（平成25年3月推計）』

(5) 要支援・要介護認定者数と認定率の推移と推計

要支援者・要介護者は今後16%台で推移すると予測されています。

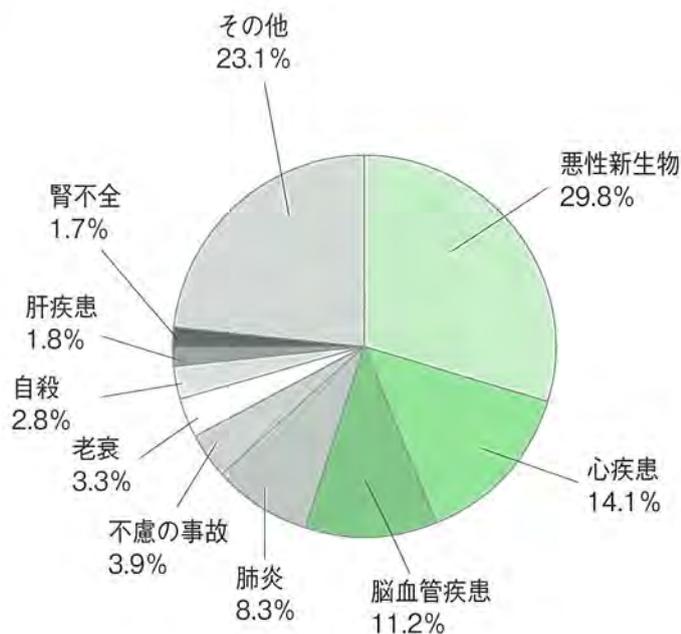


出典：岡崎市老人福祉計画 老人福祉計画・介護保険事業計画（平成24年度～平成26年度）

2 死亡状況

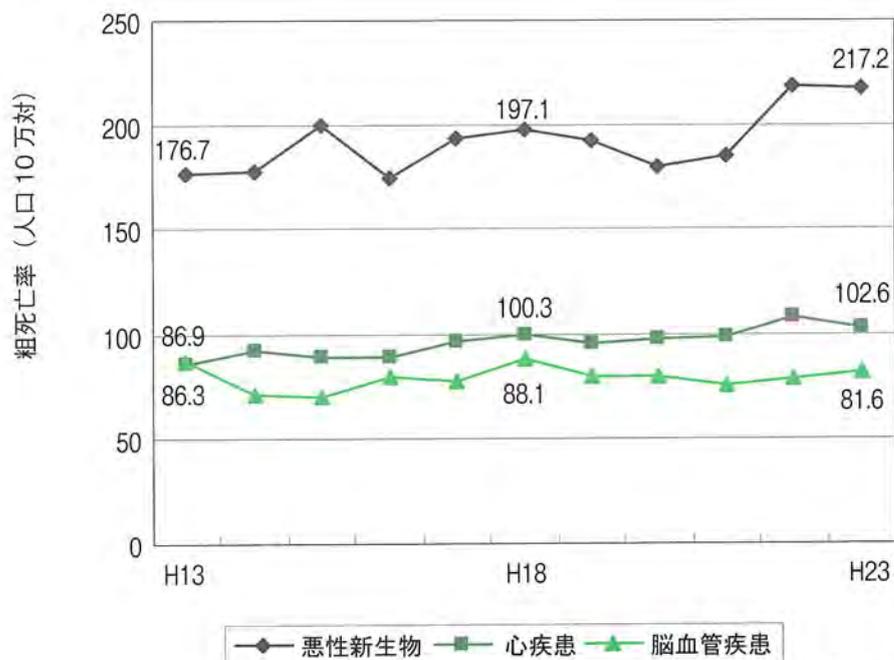
(1) 死因別死亡割合（平成23年）

国の死因別死亡割合では肺炎が3位となっていますが、本市は愛知県同様、脳血管疾患が3位、肺炎が4位となっています。



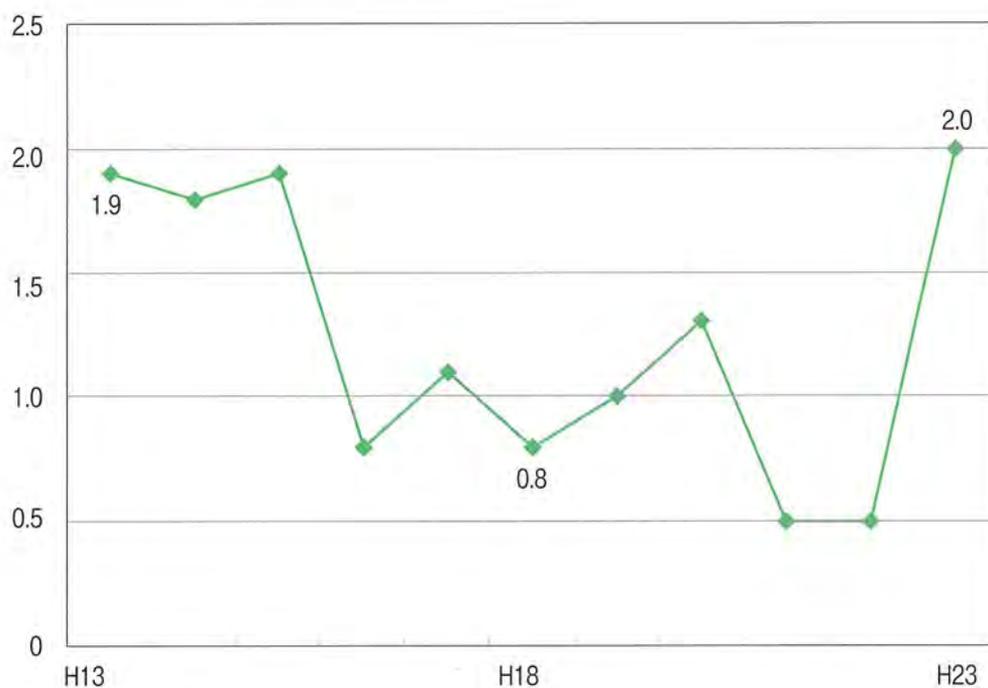
出典：保健所事業概要

(2) 悪性新生物・心疾患・脳血管疾患の粗死亡率³⁶⁾の推移



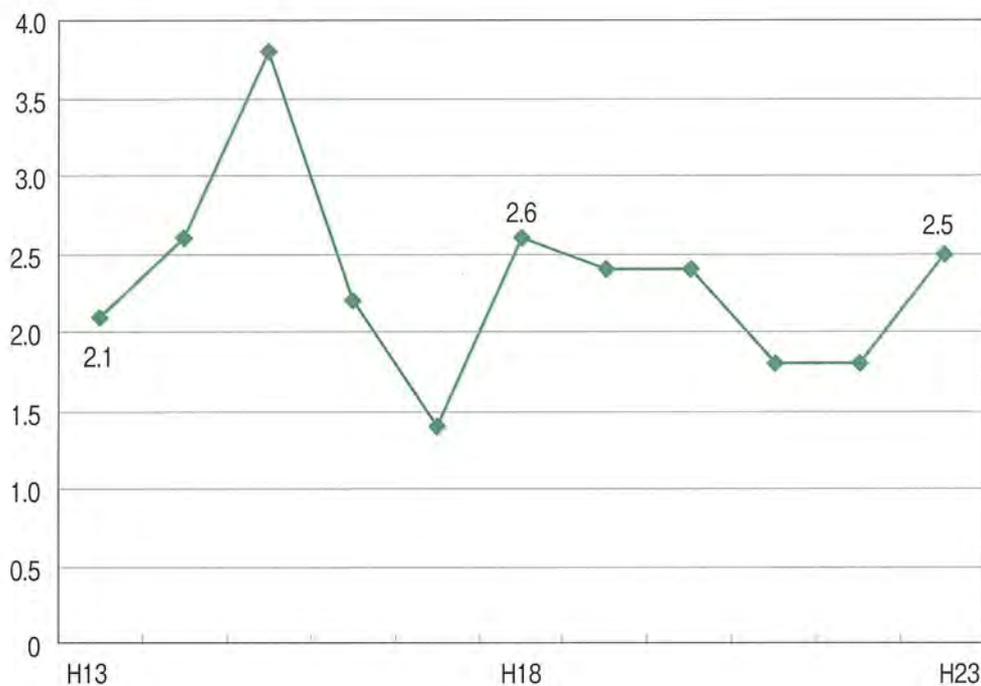
出典：保健所事業概要

(3) 新生児死亡率²⁷⁾(人口千対)の推移



出典：保健所事業概要

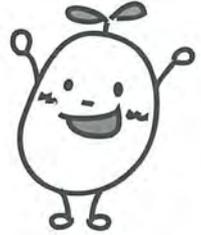
(4) 乳児死亡率⁴⁵⁾(人口千対)の推移



出典：保健所事業概要

第3章

分野別取組み



1 分野別取組みの構成

基本目標の達成の方向性の「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」と「ライフステージに合わせた健康づくりの推進」（栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、たばこ、アルコール、歯と口の健康、健やか親子）の8つの分野について、「めざす健康市民の姿」、「市民みんなの取組み」、「市や団体の取組み」、「目標・指標」、「課題」から整理し、具体的な取組みの方向性を明らかにしています。

めざす健康市民の姿

健康おかざき 21 計画（第2次）でめざす健康な市民の姿。
分野の重点とする健康市民の姿には、まめ吉⁵⁸⁾ マーク「」がついています。

市民みんなの取組み

健康な市民になるために市民のみなさんが主役になって、積極的に取組んでもらうこと。

市や団体の取組み

健康な市民になるために、市や団体が協力して行っていく取組み。

目標・指標

「めざす健康市民の姿」に近づいているかを評価していくための指標と最終年度（平成 34 年度）の目標値を設定しています。

指標は、「健康づくりの指標」と「健康水準の指標」に分かれています。
健康づくりの指標…「市民」「市や団体」の取組みによって、直接、目標値に近づくことができるもの。
健康水準の指標…取組みなどを通して、市民の健康状態がどう変化したかを評価するもの。様々な取組みが行われた結果が健康状態の変化をもたらすため、設定のない分野もあります。

- 重点とする「めざす健康市民の姿」と関連が強い指標には「★」印がついています。
- 目標値は国や愛知県の考え方を参考に設定しています。現状の値が明らかでないものは「－」で表記し、今後調査を行っていく予定です。当面の目標値は、国や愛知県の目標値などをもとに設定してあります。
- 他の関連する計画との整合性を持つために、当面の目標値を平成 29 年度で設定しているものもあります。

課題

健康おかざき 21 計画（第1次）の評価などから見えてきた、これからの健康づくりの課題。

2 【分野1】生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

<めざす健康市民の姿>



早期発見や早期治療の大切さを知って行動する

病気についての正しい知識を持つ
健康的な生活習慣を身につける

<市民みんなの取組み>

～生活習慣病を予防する正しい知識を身につける～

食生活や運動、喫煙、アルコール摂取などの生活習慣が身体に及ぼす影響についての知識を身につけ、子どもの頃から、がんやメタボリックシンドローム⁵⁹⁾、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などになりにくい生活習慣を身につけていきましょう。（具体的な内容は、25ページからの「3 ライフステージに合わせた健康づくりの推進」を参考にしてください。）

～がんを防ぐための12か条～

がんの発病と生活習慣は大きく関連しています

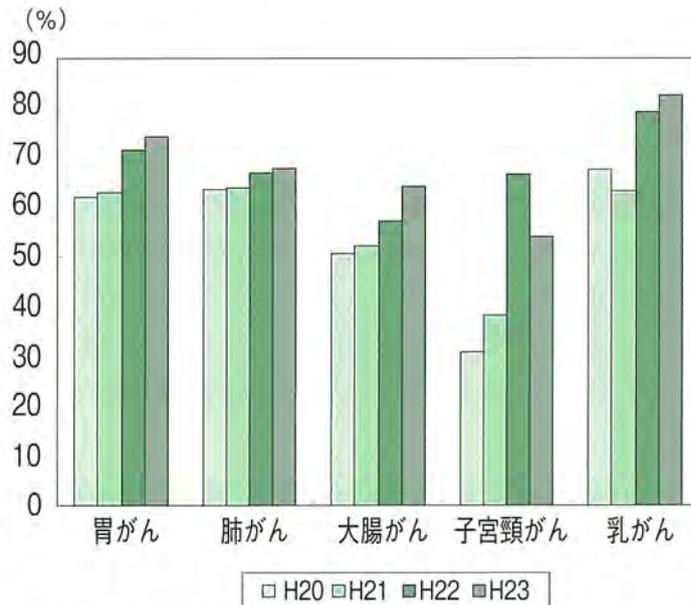
<p>バランスのとれた食生活を</p>	<p>毎日変化のある食生活を</p>	<p>腹八分目で脂肪はひかえめに</p>	<p>お酒はほどほどに</p>
<p>タバコは吸わない</p>	<p>食べ物から適量のビタミンと繊維を</p>	<p>塩辛い物は控えて熱いものはさまして</p>	<p>焦げたものは食べすぎない</p>
<p>カビの生えたものに注意</p>	<p>日光に当たり過ぎない</p>	<p>適度にスポーツを</p>	<p>体を清潔に</p>

出典：国立がんセンター

～定期的に健康チェックをする～

健康診査やがん検診を定期的に受けて健康チェックをしましょう。せっかく受けた検診結果をムダにしないよう、異常があるときは必ず再検査や精密検査を受けましょう。できるだけ早い段階で病気を見つけて治療することが、病気を重症化させないためのポイントです。

岡崎市のがん検診の精密検査受診率の推移



出典：がん検診結果報告及び歯周疾患検診実施状況報告（平成20年度～平成23年度）

<市や団体の取組み>

～生活習慣が健康に及ぼす影響についての啓発～

- 生活習慣が健康に及ぼす影響について、がん、心・血管系疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの疾病を中心に健康教育やパネル展、メディアを通じて情報提供し、栄養や運動、喫煙や飲酒などの生活習慣を見直していくための正しい知識を啓発していきます。
- 自らの健康チェックの機会として、定期的に健康診査やがん検診を受けることの大切さがもれなく市民に伝わるよう、様々な団体と連携を図り周知を行っていきます。

～がんに関する知識の啓発～

- がんを正しく理解するための知識について、教育現場や職域²⁴⁾と連携を図って啓発を行います。
- がん検診を受けることの必要性や正しい知識を職域などと連携を図って啓発をしていきます。

～重症化を予防するための早期発見の推進～

- がん検診の受診率向上のために、未受診者に対して、がんについての正しい知識の啓発を図りながら、受診勧奨を進めていきます。
- 精密検査未受診者に対しての個別対応を充実し、精密検査未受診者をなくしていきます。
- 糖尿病の重症化を予防する対策については、国保年金課と連携して行っている特定健康診査⁴³⁾受診者の重症化予防対策の事業展開を職域にも情報提供し、医療保険者¹⁾による重症化予防対策の推進を促していきます。

～糖尿病に関する正しい知識の啓発～

- 糖尿病の重症化による合併症を防ぐために、糖尿病に関する正しい知識を普及啓発し、メディアを通じた情報提供なども積極的に行っていきます。
- 糖尿病は歯周病の悪化とも関連するため、医科・歯科とも積極的に連携を図っていきます。

<目標・指標>

～健康づくりの指標～

目標	指標	現状	目標値	
★定期的に健康チェックをする人が増える	がん検診受診率 (40～69歳)	胃がん	26.1%	40%以上 ^{※3}
		肺がん	30.3%	40%以上 ^{※3}
		大腸がん	37.4%	50%以上 ^{※3}
		子宮頸がん ^{※1}	34.1% ^{※2}	50%以上 ^{※3}
		乳がん	37.8% ^{※2}	50%以上 ^{※3}
		特定健康診査実施率	43.8%	60%以上 ^{※3}
	特定保健指導実施率	15.0%	60%以上 ^{※3}	
COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っている人が増える	COPDを知っている人の割合	38.7%	80%以上	

※1の対象年齢は20～69歳

※2の受診率(現状)は、(前年度の受診数+当該年度の受診数-前年度及び当該年度の2年連続受診者数)/当該年度の対象者数×100

※3の目標年次は平成29年度

～健康水準の指標～

指標	現状	目標値
75歳未満のがんの年齢調整死亡率 ^{※1}	男性 98.4	男性 87.6以下 ^{※2}
	女性 50.3	女性 42.6以下 ^{※2}
脳血管疾患の年齢調整死亡率 ^{※1}	男性 50.0	男性 42.1以下
	女性 29.0	女性 26.6以下

※1の死亡率は人口10万人あたり

※2の目標年次は平成29年度

指標	現状	目標値
虚血性心疾患 ⁷⁾ の年齢調整死亡率 ^{※1}	男性 23.4 女性 15.4	男性 20.2 以下 女性 13.8 以下
収縮期血圧 ²²⁾ の平均値	男性 128.3mm Hg 女性 126.3mm Hg	男性 124.3mm Hg 以下 女性 122.3mm Hg 以下
中性脂肪 150mg /dl 以上の人の割合	男性 29.9% 女性 21.7%	男性 22.0% 以下 女性 16.0% 以下
LDL コレステロール 160mg /dl 以上の人の割合	男性 11.3% 女性 16.6%	男性 8.0% 以下 女性 12.0% 以下
糖尿病有病者 ⁶⁰⁾ 割合 HbA1c (NGSP 値) ⁶⁷⁾ 6.5% 以上の人 (現状値は JDS 値 ⁶⁶⁾ 6.1% 以上の者) の割合	男性 12.2% 女性 7.7% 全体 9.9%	男性 9.0% 以下 女性 5.0% 以下 全体 7.0% 以下
糖尿病腎症 ⁴²⁾ による人工透析患者数 ^{※1}	11.5	10.6 以下
糖尿病治療継続者の割合 HbA1c (NGSP 値) 6.5% 以上 (現状値は JDS 値 6.1% 以上の者) の者のうち治療中の人の割合	45.5%	75% 以上
血糖コントロール不良者の割合 HbA1c (NGSP 値) 8.4% 以上 (現状値は JDS 値 8.0% 以上の者) の者のうち治療中の人の割合	1.2%	1.0% 以下
メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合	26.1%	21.4% 以下 ^{※2}

※1 の死亡率、患者数は人口 10 万人あたり

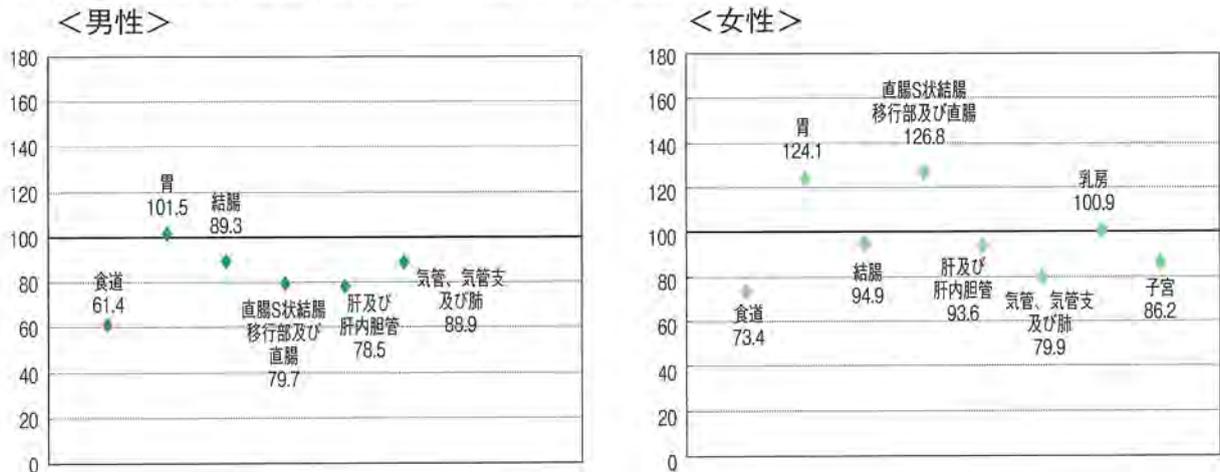
※2 の目標年次は平成 29 年度

<課題>

- 本市のがんによる死亡は、75歳未満のがんの年齢調整死亡率⁴⁸⁾（人口10万人あたり）を国や愛知県と比較すると低い傾向にあります。しかし、女性の胃がんのように標準化死亡比⁵³⁾が特徴的に高いものもあります。

がんで亡くなる人を減らすためには、がんになりにくい生活習慣の知識をすべての世代に広め、実践してもらうことが必要です。また、胃がんの「ペプシノゲン法⁵⁶⁾ + ピロリ抗体検査」⁵²⁾ 及び子宮頸がんの「ヒトパピローマウイルス⁵¹⁾ 検査」など、がん罹患のハイリスク者⁵⁰⁾ を発見する検査などについても情報を提供し、早期発見・早期治療に向けて定期的ながん検診を受けることの大切さを理解し、受診行動に移せる人を増やしていく必要があります。

がんの主な部位別標準化死亡比（平成19年～23年）



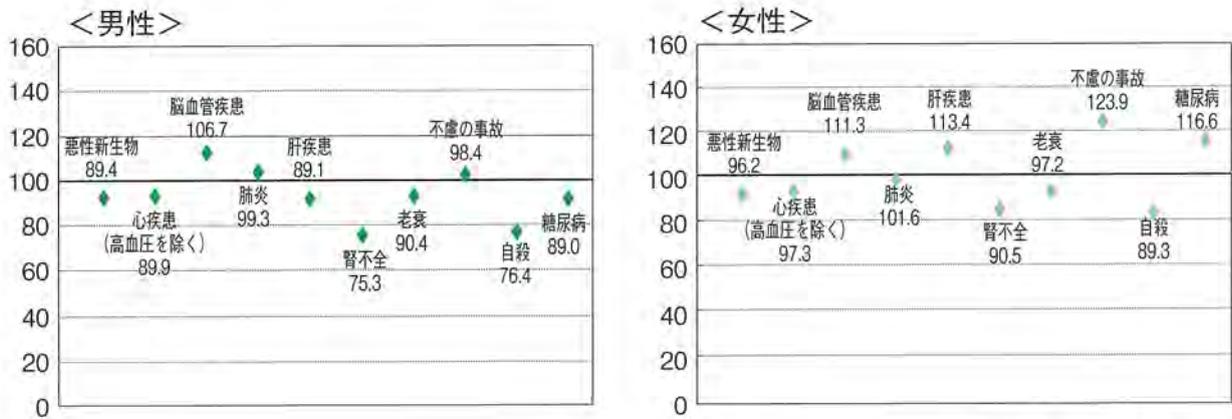
出典：愛知県衛生研究所

- 心・血管系疾患では、女性の脳血管疾患の標準化死亡比が高い傾向にあります。また、心血管系疾患の危険因子となる血圧の平均値や、脂質異常者の割合も国、愛知県と比較して、やや高い状態にあります。

心・血管系疾患にかかる人を減らしていくためには、栄養・食生活分野（塩分摂取量、野菜・果物の摂取量、肥満者の減少）・運動分野（運動習慣者の増加）・アルコール分野（生活習慣病へのリスクを高める飲酒者の減少）・たばこ分野（喫煙率の減少）で設定した関連指標の目標達成をしていくことが必要です。

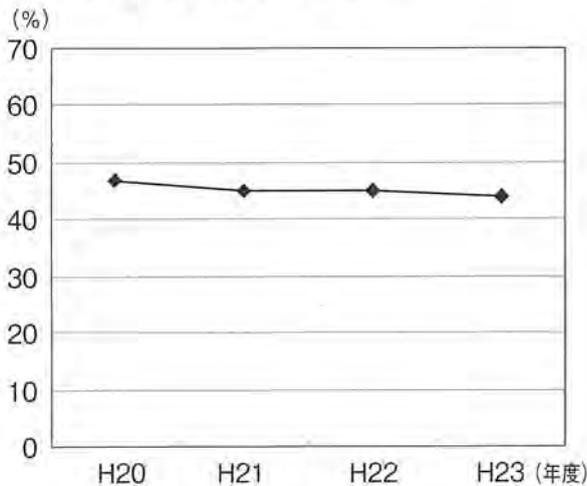
また、脳血管疾患や心疾患等による後遺症で生活の質を低下させる人を減らすために、定期的に健康診査を受けて健康管理ができる人を増やしていくとともに、高血圧や脂質異常のある人が適切な治療を継続していくことの大切さを啓発していく必要があります。

主な死因の標準化死亡比（平成 19 年～ 23 年）

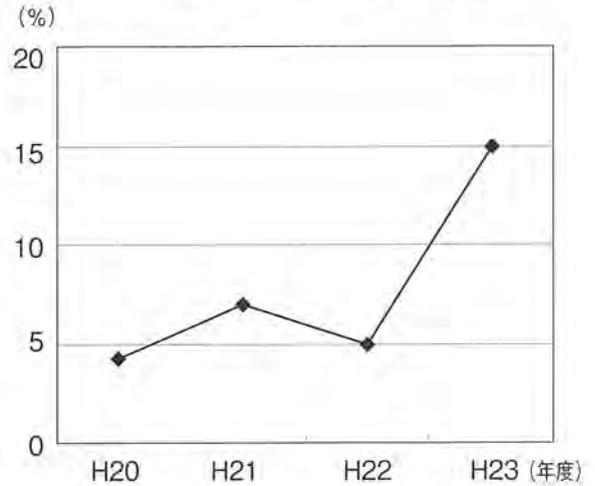


出典：愛知県衛生研究所

特定健康診査実施率の推移



特定健康診査保健指導実施率の推移



出典：岡崎市国民健康保険特定健康診査実施計画（第2期）

- 本市は血糖異常者の割合が愛知県と比較して高く、治療を継続している人の割合が低くなっています。また、女性のメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合も愛知県の中で高い地域となっています。

糖尿病は、悪化すると神経障害や腎障害、網膜症などの合併症を引き起こし、生活の質を著しく低下させる危険性のある疾病です。重症化を予防していくためには、誰もが糖尿病に対する正しい知識を持つことが大切です。血糖異常のある人については、医療機関と連携を図り、生活習慣改善の支援や適切な治療の継続を徹底していくことが必要です。

また、糖尿病患者で重症化しやすい歯周病についても、糖尿病と併せて健康管理していく重要性を広め、歯と口の健康分野の関連指標（60歳で24本以上の自分の歯を有する人の割合の増加、過去1年間に歯科健診を受けている人の割合の増加）を達成していく必要があります。

- COPD（慢性閉塞性肺疾患）については、喫煙などにより有害な化学物質を長期にわたって吸い続けることによって起こる炎症性疾患で、咳・痰（たん）・息切れといった初期症状から徐々に呼吸障害が進行していきます。国は、COPDが禁煙による予防や薬物等による治療が可能な疾患であるにも関わらず、未診断・未治療が原因で重篤な呼吸障害を引き起こしている現状から、COPDという疾患の認知度を急速に高めていくことを目指しています。

本市での認知度も38.7%（平成24年度市民健康意識アンケート）と低いため、COPDと喫煙との関係についての知識を広め、たばこ分野の関連指標（成人の喫煙率の減少）の目標を達成していく必要があります。

3 ライフステージに合わせた健康づくりの推進

(1) 【分野2】 栄養・食生活

<めざす健康市民の姿>



1日3食バランスよく食べる

家族や仲間と楽しく食事をする
毎食、野菜を食べる

<市民みんなの取組み>

～自分の適正体重を知って、維持する～

生活習慣病を予防するためには、自分の適正体重を知って維持していくことが大切です。バランスや量考えた食事と運動を行いながら、定期的に体重を測ってセルフコントロールに努めましょう。

適正体重とは…

肥満でもやせでもなく、最も健康的に生活できる理想体重のこと。BMI⁶⁴⁾(体格指数)が「22」のときに最も病気にかかりにくいとされていることから導き出されています。

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

BMIが18.5以上25未満の範囲を肥満でもやせでもない「普通」の体格と判定します。

BMIの
計算方式

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

例) 身長170cmで76kgのAさんの
BMIは・・・
 $76 \div 1.7 \div 1.7 = 26.2$ ← 肥満!

← 18.5 未満

BMI

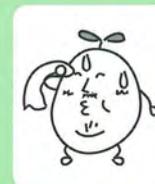
25.0 以上 →



やせ



普通



肥満

～バランスのよい食事をする～

毎食、主食・主菜・副菜²³⁾がそろった食事をすることで、栄養バランスのとれた食事になり、健康維持に役立ちます。また、野菜料理は1日5皿を目標にすると野菜摂取量の目標値である350gがとれる計算です。毎食、野菜料理を食べるように心がけることで、無理なく必要量を摂取できるようになります。

～毎日、朝食を食べる～

一日の始まりである朝食を食べることで、規則正しい生活リズムができていきます。また、朝食を食べることは、バランスよく食べることにもつながります。

～家族や仲間と一緒に食事をする～

家族や仲間とともに食事をするのが食事の楽しさにつながっています。食事作法（マナー）や正しい食習慣などを子どもの頃から身につけていくことにも役立ちます。食事を通して人との交流を持つことも大切にしましょう。

<市や団体の取組み>

～バランスよく食べることの啓発～

- 食育²⁵⁾を通して子どもの頃からバランスよく食べることの大切さを学べるようにしていきます。
- 生活習慣病を予防するためには、野菜摂取量を増やし、バランスよく食べる必要のあることを健康教育で啓発し、職域やメディアを通じた情報提供も行っていきます。
- 外食や中食⁴⁴⁾でもバランスよく食べられるよう、食に関する健康づくりに協力する店舗を関係機関と連携して増やしていきます。

～野菜料理の普及～

- 本市の野菜摂取量が国の目標値と比べて大きく落ち込んでいることを市民に知ってもらい、手軽に毎食、野菜料理を食べられるレシピの普及を関係団体と連携して進めていきます。

～高齢者の低栄養³⁹⁾防止対策～

- 健康教育などを通じて、高齢者が低栄養状態にならないよう、栄養のとり方に関する正しい知識を啓発していきます。

～「コショク」を減らすことの大切さの啓発～

- コショク¹⁴⁾（「孤食」「個食」「固食」「小食」「粉食」「濃食」）を減らすことで、バランスのよい食事を食べられるだけでなく、食を通じた人と人とのコミュニケーションづくりにもつながり、子どもの健全育成にも役立つことを食育の観点からも啓発していきます。

- 【孤食】… 家族が不在の食卓で、一人で食べること
- 【個食】… 家族がそれぞれ自分の好きなものを食べること
- 【固食】… 自分の好きな決まったものしか食べないこと
- 【小食】… いつも食欲がなく、食べる量も少ないこと
- 【粉食】… 粉製品を主食として好んで食べること
- 【濃食】… 味の濃いものを好んで食べること

<目標・指標>

～健康づくりの指標～

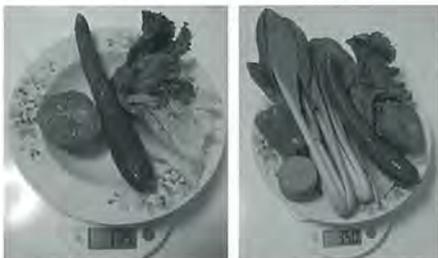
目標	指標		現状	目標値
★質・量ともにバランスのよい食事をとる人が増える	朝食欠食者の割合	小学5年生	5.6%	2.0% 以下 ^{*1}
		高校2年生	22.2%	10.0% 以下 ^{*1}
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合		36.0%	50% 以上
	1日あたりの食塩摂取量		10.1 g	8g 未満
	1日あたりの野菜摂取量		174 g	350g 以上
	1日あたりの果物摂取量が100 g 以下の人の割合		—	30% 以下
家族や仲間と一緒に食事をする人が増える	食事を一人で食べる子どもの割合	小学5年生	4.8%	減少
		中学2年生	15.1%	減少

※1の目標年次は平成29年度

野菜摂取量の現状と目標値

174g

350g



果物 100g の目安



～健康水準の指標～

指標		現状	目標値
低出生体重児 ⁴⁰⁾ の割合		10.3%	減少
中等度 ³⁸⁾ ・高度肥満 ¹⁶⁾ の傾向のある子どもの割合(小学5年生)	男子	4.0%	減少
	女子	2.2%	減少
肥満者の割合(BMI 25以上)	20～60歳男性	29.1%	25.4%以下
	40～60歳女性	17.4%	11.7%以下
20歳代の女性のやせの割合(BMI18.5未満)		17.5%	15.0%以下
低栄養傾向の高齢者の割合(BMI 20以下)		21.5%	減少
1日あたりの脂肪エネルギー比率 ²⁰⁾		28.1%	25.0%
1日あたりのカルシウム摂取量		553mg	670mg
食生活改善推進員 ²⁶⁾ 数		116人	180人
食に関する健康づくりに協力する店舗の数		103店舗 ^{※1)}	300店舗

※1の現状値は外食栄養成分表示店の数

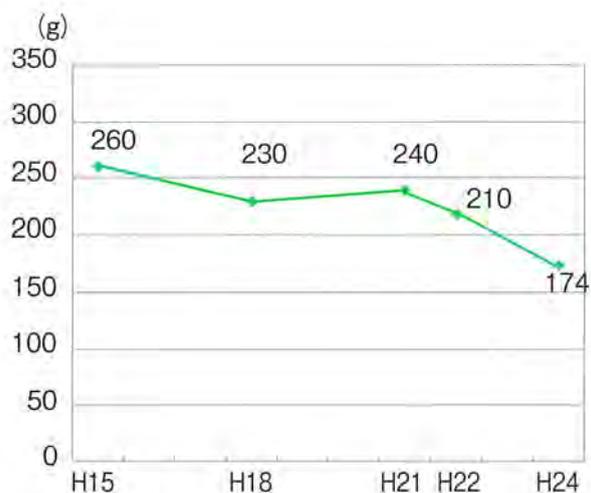
<課題>

- 適正体重でない人の割合が愛知県の平均と比べて高い傾向があります。すべての年代で「肥満」でも「やせ」でもない適正体重を維持していくことの大切さを広め、日頃から自分の体重を測り、セルフコントロールする人を増やしていく必要があります。

指標		岡崎市	愛知県
中等度・高度肥満の傾向のある子どもの割合(小学5年生)	男子	4.0%	3.2%
	女子	2.2%	1.4%
肥満者の割合(BMI 25以上)	20～60歳男性	29.1%	24.2%
	40～60歳女性	17.4%	13.3%
20歳代の女性のやせの割合(BMI18.5未満)		17.5%	21.7%
低栄養傾向の高齢者の割合(BMI 20以下)		21.5%	19.9%

- 野菜摂取量は第1次計画策定時も国や愛知県よりも低い値でしたが、最終評価時にはさらに減少し、国が目標としている摂取量(350g)の約半分程度の野菜摂取となっています。野菜が十分とれていないことは、栄養全体のバランスがくずれ、生活習慣病の発症や悪化にもつながるものです。また、野菜摂取を増やすだけでなく、毎回、主食・主菜・副菜がそろった食事をとり、質・量ともにバランスよく摂取していくことが食生活の改善には必要です。

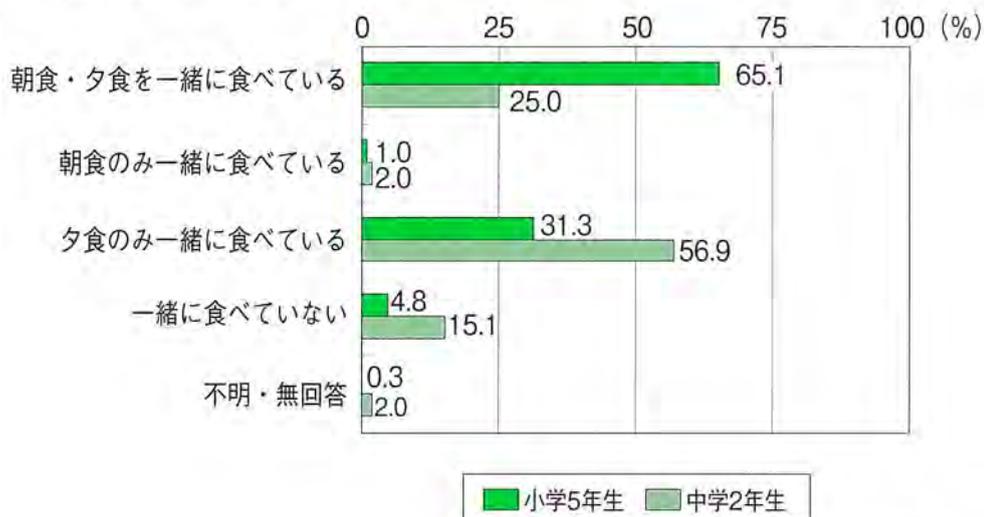
1 日あたりの野菜摂取量の推移



出典：第2次岡崎市食育推進計画、
平成24年度健康おかげさす21計画に関する市民健康意識アンケート

- 年齢が高くなると朝食を家族と一緒に食べない子どもが増加します。通学距離の拡大や部活動への参加など生活スタイルの変化が影響していると考えられますが、一人で食べることにより、栄養のバランスが偏ったり、家族とのコミュニケーションの場が減ってしまう恐れがあります。食育の観点からも家族や仲間と楽しく食事をする事の大切さを第2次岡崎市食育推進計画と整合性を図りながら、啓発していく必要があります。

家族と一緒に食事をしている子どもの割合



出典：第2次岡崎市食育推進計画

(2) 【分野3】身体活動・運動

<めざす健康市民の姿>



日頃からこまめに動く

楽しく、気軽にできる運動をみつけて継続できる
趣味の活動や地域の活動に積極的に参加する

<市民みんなの取組み>

～こまめに動いて、歩数を増やす～

エスカレーターやエレベーターより階段を使う、一駅や一停留所分を歩く、少し遠い駐車場に停めてみるなど、ちょっとした工夫でこまめに身体を動かすことで、日常生活での歩数を増やすことができます。1日あたりの歩数が1,500歩増えると、1年間で食事の量を変化させることなく約2.0～3.5kgの減量が可能になると言われています。1,500歩を歩行時間に換算すると約15分になります。

～自分で続けられる運動を見つける～

運動を習慣的に行うことは、健康づくりの第一歩です。生活習慣病を予防するためにも、楽しく、気軽に続けられる運動を見つけ、週に2日は30分以上の自分の体力に合った運動をしていきましょう。生涯にわたって運動を楽しむためには、子どもの頃から遊びやスポーツを通して、日常的に身体を動かす習慣を身につけていくことが大切です。

～趣味の活動や地域の活動に参加する～

趣味の活動や地域の活動を通して社会参加をしていくことは、生きがいなどの心理的健康に効果があるだけでなく、外出の機会が増え身体活動が活発になり、食欲の増進にもつながります。また人との交流を持つことで認知機能の低下を防ぐことにも効果があります。健康寿命を伸ばしていくためには、若い頃から趣味の活動や地域の活動に積極的に参加していくことが重要です。

<市や団体の取組み>

～運動の習慣化の啓発～

- ・ 子どもの頃から身体を動かすことの楽しさを体験できるよう、特に肥満の子どもたちを中心とした健康教育などに取組んでいきます。
- ・ 楽しみながら身体を動かす機会を関係機関と連携を図って、市民に情報提供をしていきます。

～運動や身体活動の効果についての啓発～

- ・ 生涯を通じた運動の習慣化が生活習慣病の予防に効果的であることを啓発していきま

- す。
- ・ 積極的な運動だけでなく、生活習慣病の予防には日常的な活動量を増やしていくことが必要であることを、歩数計の活用などの具体的な方法で啓発していきます。
 - ・ 高齢者が運動器の低下や認知能力の低下を予防するためにも、積極的に外出し、人と交流することを、健康教育などを通じて広めていきます。

<目標・指標>

～健康づくりの指標～

目標	指標		現状	目標値	
★日常生活における身体活動の時間が増える	日常生活で歩行または同等に身体を動かしている時間	20～64 歳	男性	—	95 分
			女性	—	85 分
	65 歳以上	男性	—	70 分	
		女性	—	60 分	
運動する習慣を持つ人が増える	運動習慣者の割合	20～64 歳	男性	22.4%	27.0%
			女性	19.4%	28.0%
	65 歳以上	男性	40.6	46.0%	
		女性	45.2%	55.0%	
活動的に生活できる高齢者が増える	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っている人の割合		10.3%	80%	
	何らかの地域活動をしている高齢者の割合		—	80%	

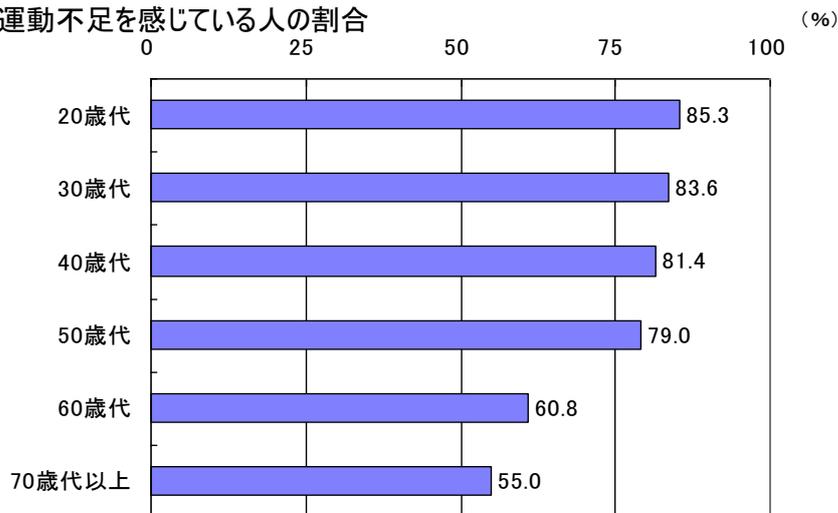
～健康水準の指標～

指標	現状	目標値
介護保険第1号被保険者の認定者割合	15.6%	16.4%以下
基本チェックリスト回収率	79.1%	95.0%

<課題>

- 運動の習慣がある人は、第1次計画策定時と比べ男性は 5.4%、女性は 9.8%と増加していますが、約 70%の人が運動不足を感じている現状もあります。生活習慣病の原因となる肥満、高血圧、脂質異常、血糖異常などを予防・解消していくためにも、子どもの頃から遊びやスポーツを通じて身体を動かす習慣を身につけていく必要があります。また、成人期はそれぞれのライフスタイルや体力に見合った、継続できる運動を見つけ、長く続けていくことが重要です。一日の身体活動量を増やしていくためには、健康づくりに着目した運動だけでなく、日常生活での活動量を増やす工夫を周知していく必要があります。

運動不足を感じている人の割合



資料：健康増進課

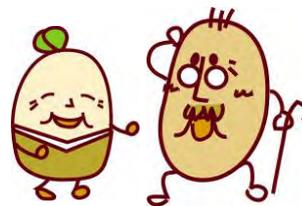
- 健康寿命を伸ばしていくためには、要介護状態になる高齢者を減らしていくことが重要です。ロコモティブシンドローム（運動器症候群）や認知症についての知識を広め、高齢になっても趣味の活動や地域の活動などに積極的に参加し、外出の機会や人との交流の機会が減ることがないよう、活動的な生活を営む高齢者を増やしていくことが重要です。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは…

骨、関節、筋肉等身体運動を可能にする運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性が高い状態のことです。

あなたもロコモーションチェックをしてみましょう。一つでもあてはまればロコモティブシンドロームの心配があります。

- ◇ 片脚立ちで靴下がはけない
- ◇ 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
- ◇ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ◇ 15分くらい続けて歩けない
- ◇ 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難
- ◇ 家の中のやや重い仕事（掃除機かけや布団の上げ下ろし）が困難



(3) 【分野4】 休養・こころの健康

<めざす健康市民の姿>



睡眠による休養を十分にとる

ストレスと上手に付き合える
一人で悩まず、声をかけあう

<市民みんなの取組み>

～睡眠による休養を十分にとる～

睡眠不足は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。また、寝つけない、途中で目が覚める、眠りが浅いなどの睡眠障害は、こころの病気の一つの症状として現れることも多く、再発や再燃¹⁷⁾ リスクも高めます。さらに、睡眠不足や睡眠障害が肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の発症要因となることもあります。

心身の健康を保つために、日頃から睡眠による十分な休養を心がけましょう。また、眠れない状態が2週間以上続くなど気になる症状があるときは、一人で悩まず誰かに相談しましょう。

～自分に合ったストレス解消法を見つける～

ストレスは誰にでもあるものですが、強いストレスはこころや身体の不調をきたし、病気の原因にもつながるものです。そのため、ストレスに気づいたら、早めに対処して心身のエネルギーを回復できるよう、自分に合ったストレス解消法を見つけて、ストレスをためないようにしていきましょう。

～みんなで声をかけあう～

うつ病などのこころの病気は、誰でもかかりうる病気です。普段から「誰でも起こり得る」ことを理解し、自らのこころの不調や周りの人のこころの不調に気づき、適切に対処することが大切です。日頃から家族や学校、地域、職場などで人との交流を大切にし、悩んでいる様子に気づいたら、声をかけるようにしましょう。

～一人で悩まず相談しよう～

こころの病気は、多くの場合、少しずつ病気のサインが出ています。眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといった自覚症状があるときは、こころが疲れているサインです。また、こころの病気は、早めに治療を始めるほど、回復も早いといわれています。無理せず早めに専門機関に相談し、ゆっくり休養することが大切です。こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出たりする場合は、一人で悩まず、身近な人や地域の相談機関などに早めに相談しましょう。

周囲の人が気づきやすい変化

家族が気づきやすいうつ病のサイン

- 睡眠が十分とれていない
- 食欲がない
- 口数が減る
- 新聞やテレビを見なくなった
- お酒の量が増えた
- 「だるい」「すっきりしない」など身体症状を訴える
- 「仕事に行きたくない」「死にたい」と言うようになった



職場の人が気づきやすいうつ病のサイン

- 元気がない
- 笑わない
- 口数が減る
- ミスが増える
- 作業効率が下がる
- イライラしたり怒りっぽくなる
- 遅刻・早退・欠勤が増える



周囲の人ができること

うつ病のサインに気づいたら声をかけ、しっかり悩みに耳を傾ける必要があります。

また専門の相談窓口や医療機関に早めに相談することも重要です。



うつ病のサインに気づいたら

まずは声かけが必要です。

【声かけの例】

- 最近、眠れている？
- どうしたの、なんだかつらそうだけど…。
- 元気なさそうだから、心配してたんだ…。

話の聞き方のポイント

しっかりと悩みに耳を傾けましょう。

- 心配していることを伝え、悩みを真剣な態度で受け止める。
- 相手の話や感情を否定せずに誠実に対応する
- 話を聞いたら「大変でしたね」「よくやってこられましたね」というように、ねぎらいの言葉をかける。

出典：あいち自殺対策総合計画より抜粋

<市や団体の取組み>

～こころの健康に関する正しい知識の普及～

- 睡眠による休養の必要性など、こころの健康を維持するために必要な正しい知識を啓発していきます。
- うつ病など自殺と関連が深い精神疾患についての正しい知識を啓発していきます。

～相談支援体制の強化～

- 悩みや不安を一人で抱え込んで心身の健康状態を崩すことがないように、相談窓口の周知や相談体制の充実を、関係機関と連携し進めていきます。

～地域支援体制の強化～

- こころの不調に気づいたときに身近な支援者が声かけができるよう、ゲートキーパー⁶⁾研修などを通じて人材育成を行っていきます。
- 子育て中の親が孤立しないよう子育てサークルやつどいの広場などを紹介し、関係団体とも連携を図っていきます。

<市や団体の取組み>

～こころの健康に関する正しい知識の普及～

目標	指標	現状	目標値
★十分に休養できる人が増える	睡眠による休養が十分とれていない人の割合	30.8%	17.0% 以下
	週労働時間が 60 時間以上の人の割合	9.1%	6.0% 以下
ストレスと上手に付き合える人が増える	強いストレスを感じている人の割合	19.6%	14.0% 以下
	産後 2 週間以上のうつ症状があったときに専門機関に相談した人の割合	2.4%	増加

～健康水準の指標～

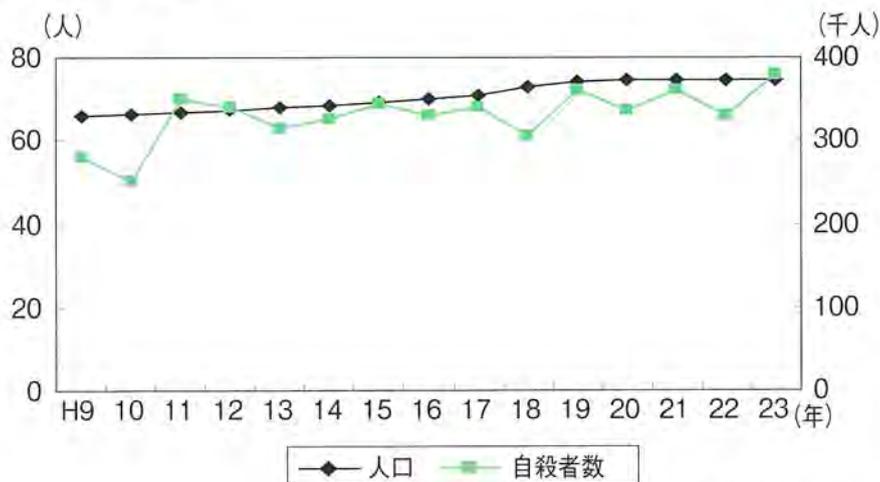
指標	現状	目標値
自殺者数（参考値：人口 10 万対）	76 人(20.4)	減少

<課題>

- 本市の自殺者数の推移を見ると平成 11 年に急増して以降 70 人前後で推移しています。国の自殺総合対策大綱や愛知県のあいち自殺対策総合計画に沿って「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現していくためには、生命を大切に作る心を育て、誰もが悩みや不安を抱えている人に気づき、声をかけ合うことができるようにしていくことが大切です。

また、こころの健康に関する知識や、うつ病など自殺と関連が深いとされる精神疾患についての正しい知識を啓発するとともに、相談体制の充実を図っていく必要があります。

岡崎市の自殺者の年次推移



出典：愛知県衛生年報

<課題>

- ストレスを大いに感じている人の割合は約2割程度で、第1次計画策定時から変わっていません。自分なりのストレス解消法を持っている人は7割を超えていますが、それぞれのライフステージの中で様々なストレスを受けていることに変わりはありません。睡眠による休養を十分にとることや自分にあったストレス解消法を実践しながら、こころの健康を維持していくことの大切さを学校、職場、地域で広めていく必要があります。

自分なりのストレス解消法を持っている人の割合



出典：平成24年度健康おかざき21計画に関する市民健康意識アンケート

(4) 【分野5】 たばこ

<めざす健康市民の姿>



たばこの健康への影響についての知識を持つ

たばこの害から自分や周囲の人の健康を守る

<市民みんなの取組み>

～たばこの害について知る～

喫煙は、がん、心・血管系疾患、呼吸器疾患（COPD（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）等のリスクを高めます。他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙¹⁹⁾でも虚血性心疾患、肺がんに加え、乳幼児の喘息や呼吸器感染症、乳幼児突然死症候群（SIDS）⁴⁶⁾等のリスクを高めることが明らかになっています。また、受動喫煙の害は人前でたばこを吸わないだけでは防げないことも分かっています。

自分や自分の周囲の大切な人をたばこの害から守るために、子どもの頃からたばこの害についての正しい知識を身につけていくことが大切です。

～自分や周囲の禁煙をすすめる～

たばこをやめたいと思っている人は、自分一人で頑張らず、禁煙外来等の専門的な支援を積極的に活用しながら禁煙していきましょう。周囲の人が応援することも大切です。また、未成年や妊娠中の人などたばこを吸ってはいけない人が、たばこを吸わないようにするためには、本人だけでなく、周囲も意識していくことが大切です。

<市や団体の取組み>

～たばこの健康への影響についての啓発～

- 喫煙や受動喫煙の健康への影響についての正しい知識を、健康教育やパネル展、メディアなどを通じて啓発していきます。
- 妊娠中や授乳中の禁煙について、母子健康手帳の交付や「こんにちは赤ちゃん訪問」¹⁵⁾の機会を通じて、同居家族も含めて啓発ができるよう、関係機関と連携を図っていきます。
- 未成年者については、教育現場等での健康教育の現状を把握していきます。
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）については、認知度が低いため、健康教育などの啓発の機会を増やしていきます。

～たばこをやめたい人への支援～

- たばこをやめたい人が禁煙に成功できるよう、禁煙外来等の情報提供を医科・歯科・薬科との連携を強化して進めていきます。

～受動喫煙の防止～

- 公共の場での受動喫煙を防止するために、受動喫煙防止対策実施施設の認定を継続していきます。また、市民自らが受動喫煙を防止できるよう、受動喫煙防止対策実施施設の周知を進めていきます。

<目標・指標>

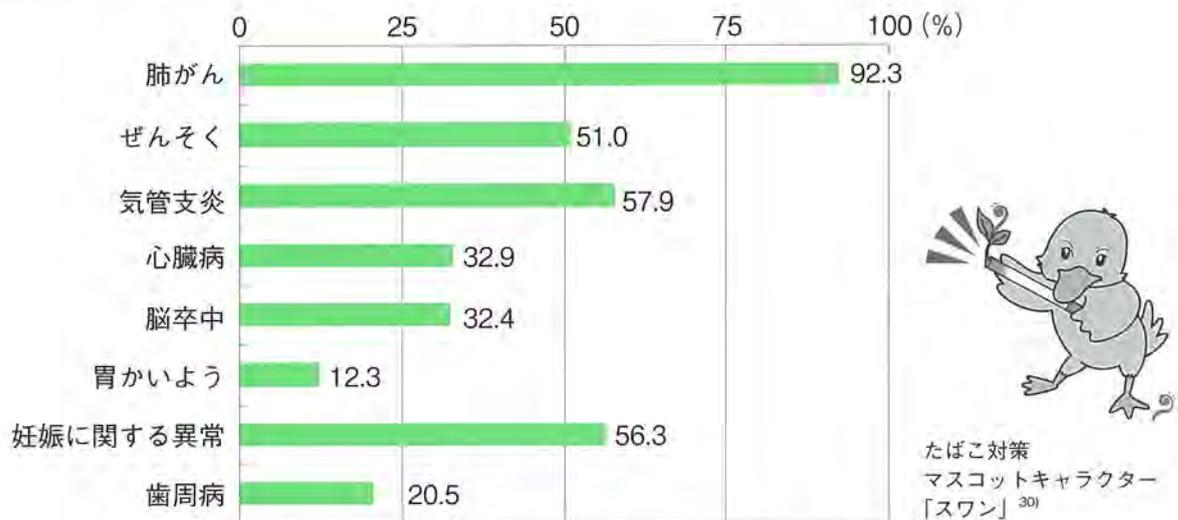
～健康づくりの指標～

目標	指標	現状	目標値	
★受動喫煙の害を減らす	同居家族の喫煙者の割合	妊婦	78.7%	20% 以下
		4 か月児	—	20% 以下
		1歳6か月児	—	20% 以下
		3歳児	—	20% 以下
たばこをやめたいと思っている人が禁煙できる	成人の喫煙率	男性	28.3%	19% 以下
		女性	6.8%	5% 以下
妊娠中の人や未成年者の喫煙がなくなる	妊娠中に喫煙している人の割合		1.7%	0%
	喫煙している未成年者の割合	中学生	0.2%	0%
		高校生	0.9%	0%

<課題>

- 平成 24 年度の市民健康意識アンケートによると、喫煙率は 26.9% で 10 年前と比べて 10.4% 減少しています。また、たばこを吸っている人のうち 34.4% の人は「たばこをやめたい」と思っています。たばこに含まれるニコチンには強い依存性があるため、禁煙しなくても自分の意志だけではやめられないことがあります。生活習慣病の発症や重症化を防ぐことや、歯周病の悪化を防ぐためにも、すべての人が COPD（慢性閉塞性肺疾患）を含むたばこの害についての正しい知識を持ち、専門的な支援も受けながら確実に禁煙できるようにしていく必要があります。

病気と喫煙の影響について知っている人の割合



出典：平成 24 年度健康おかざき 21 計画に関する市民健康意識アンケート

- 受動喫煙については、平成 15 年度に施行された健康増進法の第 25 条（多数の者が利用する施設の管理者に受動喫煙防止の努力義務を規定）や平成 22 年に厚生労働省健康局が「受動喫煙防止対策の基本的な方向性として、多数の者が利用する公共的な空間は、原則、全面禁煙にすべき」と示していることを施設の管理者だけでなく、利用する市民にも理解してもらい、対策を進めていく必要があります。
- 妊娠中の人々の喫煙率は、1.7%で平成 14 年と比べて 3.1%減少していますが、出産後の喫煙再開防止も含めた禁煙対策が必要です。また、未成年（高校生）の喫煙率も 0.9%で平成 14 年と比べて 10.6%減少していますが、0%にはなっていないため、たばこを吸わないことや受動喫煙を防ぐことも含めた、たばこの健康への影響についての教育を徹底していくことが必要です。

(5) 【分野6】 アルコール

<めざす健康市民の姿>



アルコールについての正しい知識を持つ

(お酒を飲む人は) 適量の範囲で楽しく飲酒する

<市民みんなの取組み>

～未成年者はお酒を飲まない、飲ませない～

未成年者は、成長段階にあり臓器の機能が不十分であるため、成人に比べてアルコールの分解能力が低く、急性アルコール中毒や臓器障害³⁵⁾を起こしやすいことが分かっています。また飲酒開始年齢が若いほど将来のアルコール依存症のリスクも高くなると言われています。未成年者自身にアルコールについての正しい知識を身につけさせていくことはもちろんですが、周囲の大人が未成年者の飲酒を容認しない姿勢を持つことが大切です。

～妊娠中や授乳中はお酒を飲まない、飲ませない～

妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群³⁷⁾や発育障害を引き起こすことが分かっている反面、安全な飲酒量は分かっていません。妊娠中または妊娠を望む人は飲酒を控えましょう。また、授乳中も血中のアルコールが母乳に移行してしまうため、飲酒を控えましょう。

妊娠中や授乳中に飲酒しないためには、本人だけでなく周囲の人の理解と協力が大切です。

～お酒を飲むときは適量を守る～

飲酒の習慣のある人は、1日あたりの平均純アルコール量が男性で40g以上、女性で20g以上になると生活習慣病のリスクを高めると言われています。お酒を飲む人はマナーを守って楽しく適量の範囲で飲むことに心がけましょう。

純アルコール量約20gの目安

缶ビール (5%)	清酒 (15%)	ウイスキー (43%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)
500ml 1缶	1合	ダブル 60ml	0.6合	グラス2杯 [200ml]

* () 内はアルコール度数

<市や団体の取組み>

～飲酒についての正しい知識の啓発～

- 飲酒についての正しい知識を、健康教育やパネル展、メディアなどを通じて普及啓発していきます。
- 妊娠中や授乳中の飲酒のリスクについて、母子健康手帳の交付や「こんにちは赤ちゃん訪問」の機会を通じて啓発ができるよう、関係機関と連携を図っていきます。
- 未成年者の飲酒については、教育現場等での健康教育の現状を把握するとともに、周囲の大人が飲酒を容認しないための啓発も、飲酒の正しい知識の啓発に併せて行っていきます。
- こころの不安や悩みと関連する不適切な飲酒については、休養・こころの健康分野と併せて知識の啓発を行っていきます。

<目標・指標>

～健康づくりの指標～

目標	指標		現状	目標値
★妊娠中の人や未成年者の飲酒がなくなる	妊娠中に飲酒している人の割合		1.1%	0%
	飲酒している未成年者の割合	中学生	3.0%	0%
		高校生	9.5%	0%
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人が減る	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人	男性	19.1%	15%以下
		女性	10.3%	7%以下

<課題>

- 未成年者の飲酒や妊娠中の飲酒は減少していますが、0%にはなっていません。未成年者や妊娠中、授乳中の飲酒は、自らの身体に悪影響を及ぼし健全な成長を妨げるだけでなく、胎児や乳児へも影響を及ぼすため、「飲まない」、「飲ませない」教育を子どもの頃から徹底し、完全に飲酒を防止していく必要があります。
- 平成24年度の市民健康意識アンケートによると、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合は、男性が19.1%、女性が10.3%で、男女ともに国や愛知県と比べて高くなっています。コミュニケーションを円滑にしていくための飲酒やリラックス効果によるストレス解消のための飲酒が適量となるよう、アルコールの健康への影響の知識を啓発するとともに、飲酒する本人だけでなく、多量飲酒をさせない社会を構築していくことが必要です。

また、こころの不安や悩みと関連する不適切な飲酒については、休養・こころの健康分野で設定した関連指標（睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少、強いストレスを感じている人の割合の減少）の目標達成と合わせた対策が必要です。

(6) 【分野7】 歯と口の健康

<めざす健康市民の姿>



健口(けんこう)^{B)} 的な生活習慣を身につける

歯と口の健康に関する知識を持つ

<市民みんなの取組み>

～歯みがきの習慣を身につける～

むし歯や歯周病を減らすためには、毎日の歯みがきが大切です。乳歯がある間は、保護者の仕上げみがきが必要です。食事の後は必ず歯みがきをする習慣を身につけ、学校や職場などでも積極的に歯みがきを行いましょう。

～歯や口の健康に関心を持つ～

歯や口の健康を守るための知識を持ち、年齢に合った取組みをすることが大切です。

- 乳幼児の保護者は、むし歯予防を意識した、食事、間食、飲み物のとり方や歯と口の手入れに取組みましょう。
- 小中学生は、しっかり噛んで食べること、食事の後の歯みがきをするを習慣にましょう。
- 高校生や成人は、歯と口の健康と全身の健康状態との関連についての知識を持ちましょう。歯みがきは歯周病予防を意識したみがき方をましょう。
- 高齢期は8020⁶³⁾ (80歳で20本以上の自分の歯を保つこと)を目指して自分の歯を大切にましょう。しっかり噛めている人は、活動能力が高く、要介護状態になりにくいと言われています。歯を喪失した人は、義歯を補い、噛める機能を維持してましょう。

8020 達成のための自己診断！歯の健康づくり得点

質問に対する答えの点数を合計してください	はい	いいえ
歯ぐきが腫れることがありますか	0	4
歯がしみることがありますか	0	3
間食をよくしますか	0	3
趣味がありますか	3	0
かかりつけ歯医者さんはいますか	2	0
歯の治療は早めに受けるようにしていますか	1	0
歯ぐきから血が出ることがありますか	0	1
歯みがきを1日2回以上しますか	1	0
自分の歯ブラシがありますか	1	0
たばこを吸いますか	0	1

「歯の健康づくり得点」とは、愛知学院大学歯学部中垣晴男教授グループが開発した、8020 達成(歯の喪失予防)のための生活習慣チェックツールです。

合計得点が16点以上の人は、歯や歯肉の健康状態もよく、今の生活習慣を継続すれば8020達成も夢ではありません。

16点未満の人は、かかりつけ歯科医に相談して歯の健康づくりを見直し、0点の項目を減らしてましょう！



～かかりつけ歯科医を持って、定期的に歯科健診を受ける～

歯と口の健康を維持するためには、かかりつけの歯科医で定期的に歯科健診を受け、助言してもらいましょう。歯と口の健康を保つことは、糖尿病などの生活習慣病の悪化を予防することにもつながります。

<市や団体の取組み>

～歯と口の健康に関する知識の啓発～

- 健康教育やメディアを通じた情報提供等で、歯と口に関する正しい知識の普及に努め、歯と口の健康を守ることの大切さを啓発していきます。
- 関係機関が連携して、年代に応じたセルフチェックとかかりつけ歯科医を持って定期的に健診を受けることの大切さを啓発していきます。
- 健康寿命を延伸していくために 8020 を目指した、歯と口のケアについて啓発していきます。

～地域歯科保健医療の充実～

- 障がい者や要介護者の口腔衛生管理と歯科疾患を予防するため、医療体制の充実と知識の普及を進めていきます。
- 地域歯科保健に関する情報・課題を共有し、対策を行うために関係機関・団体との連携を強化していきます。

<目標・指標>

～健康づくりの指標～

目標	指標	現状	目標値
★効果的な歯みがきをする人が増える	仕上げみがきがされている1歳6か月児の割合	85.4%	90% 以上
	給食後の歯みがきをしている中学校の割合	21.1%	50% 以上
定期的に歯科健診を受ける人が増える	過去1年間に歯科健診を受けている人の割合	19.3%	30% 以上
	妊婦歯科健康診査を受けている人の割合	52.0%	60% 以上

～健康水準の指標～

指標		現状	目標値
60歳で24本以上の自分の歯を有する人の割合		52.2%	70% 以上
むし歯のない児の割合	3歳児	79.5%	88% 以上
	12歳児	67.7%	77% 以上

<課題>

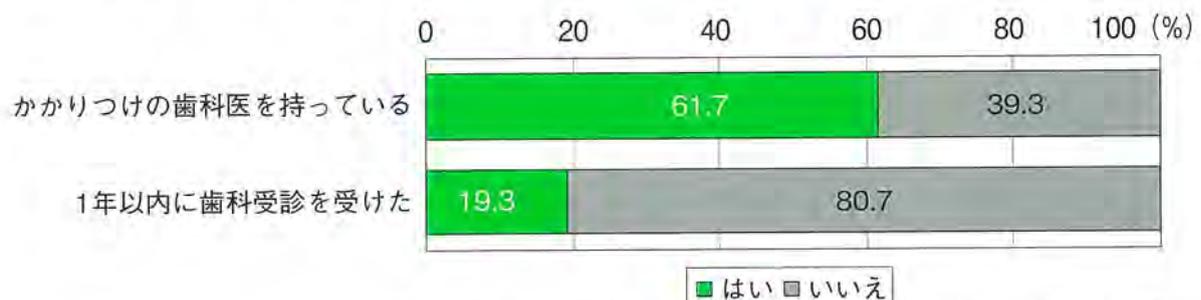
- むし歯のない3歳児の割合は、79.5%で平成14年度と比べて16.2%増加し、大きく改善しています。国平均（77.1%）と比べても高い値ですが、第1次計画で目標としていた87%は達成できませんでした。

乳幼児期は生涯にわたる歯科保健行動²¹⁾の基盤ができあがる時期であり、う蝕²⁾有病状況のさらなる改善を目指し、子どもが生まれる前の時期から、養育者に対して予防対策の正しい知識を啓発していく必要があります。

- 8020を目指すための一つの目安となる6024(60歳で24本以上の自分の歯を保つこと)を達成できている人も2人に一人の割合です。歯を失う大きな原因である歯周病については、学齢期の歯肉炎の予防の時期から継続した、歯周病予防のための歯みがきと歯科医による定期的な歯と口の健康チェックを啓発していく必要があります。また歯周病は、糖尿病、心・血管系疾患を悪化させる要因となることや、喫煙との関連性が高いことから、適切な口腔管理を医科・歯科の専門家と連携を図りながら進めていく必要があります。

- 平成24年度の市民健康意識アンケートの結果をみると、「かかりつけ歯科医を持っている人」は61.7%いますが、「1年以内に歯科健診を受けた人」は19.3%にとどまっています。かかりつけ歯科医は歯や口の健康について気になることがあるときに受診するのではなく、日頃から定期的に健診を受け、歯や口の健康を守っていくための助言を受ける場所であるという認識を持てるように、意識改革を図っていく必要があります。

かかりつけ歯科医の有無と定期的に健診を受けている人の割合



出典：平成24年度健康おかげ21計画に関する市民健康意識アンケート

(7) 【分野8】 健やか親子

<めざす健康市民の姿>



生命の大切さを理解し、行動する

子育てを家庭や地域でともに考える

<市民みんなの取組み>

～自分や生命を大切に作る心育てる～

自分や周囲の人を大切に、生命を大切に作る心は子どもの頃から育てていくことが大切です。家庭や地域でのコミュニケーションを活発にして、様々な場面で年代に応じた内容で、生命を大切にすることを伝えていきましょう。

～性に関する正しい知識を身につける～

未成年者だけでなく、すべての人が性に関する正しい知識を持ち、行動することで性感染症や望まない妊娠を防ぐことができます。未成年者には生命の大切さとともに、正しい性の知識を伝えていく機会を家庭や地域でも設けていきましょう。

～早い時期からかかりつけ小児科医をつくる～

妊娠中から子育ては始まっています。かかりつけ小児科は、病気になった時にかかるだけでなく、日頃から子どもの健康管理や予防接種など、様々な子育ての悩みや不安の相談に応じてもらえるところです。ゆったりした気持ちで子育てをするためにも、信頼できるかかりつけ小児科医を妊娠中から探しておきましょう。

～子育て家庭での事故防止をすすめる～

乳児の「寝かし始めのうつぶせ寝」は、窒息や乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスクともなるため、医師から特別の指示を受けている場合以外は、仰向けに寝かせるようにしましょう。

また、乳幼児は、事故の危険性のある場所を自分で認識することはできません。親だけでなく周囲の人も一緒になって、子どもが事故に遭遇することを未然に防ぐための知識を持ち、事故防止をしましょう。事故防止と併せて、心肺蘇生法などの緊急時の対応方法についても知っておくと安心です。

<市や団体の取組み>

～生命の教育の充実～

- 乳幼児期からの生命の教育を関係機関と連携して行い、自分を大切にする心、他者を大切に思う心を育てていきます。
- 生命の教育と併せて、年代に合わせた性の正しい知識を伝えていくことにも努めていきます。
- 妊娠・出産に関する正しい知識をすべての人が知り、安心・安全な妊娠・出産を迎えられるよう知識の啓発を進めていきます。

～性に関する正しい知識の啓発～

- 未成年者だけでなく、すべての人に性に関する正しい知識についての情報を提供し、性感染症や望まない妊娠を防ぐために、関係機関との連携を強化していきます。

～小児保健の充実～

- かかりつけ小児科医を持つことの大切さを、母子健康手帳交付の機会などを通して妊娠中から伝え、疾病や障がいの早期発見・治療だけでなく、安心・安全な子育てができるよう関係機関との連携を図っていきます。
- 子どもの発達段階に応じた事故防止の対策や緊急時の対応についての知識を啓発し、乳幼児が危険にさらされないことがないよう努めていきます。

<目標・指標>

～健康づくりの指標～

目標	指標	現状	目標値
★生命の大切さを理解する人が増える	性行動による性感染症等の身体影響等について知識のある高校生の割合	44.9%※	70%以上
	かかりつけ小児科医を持っている保護者の割合（4か月児）	92.9%	97%以上
安心・安全な子育てをできる人が増える	休日・夜間の小児医療救急機関を知っている保護者の割合（4か月児）	89.1%	97%以上
	乳児期に寝かし始める時のうつぶせ寝をさせている保護者の割合	22.7%	減少

※現状値は「性感染症についての正しい知識を知っている高校生の割合」のため参考値とする。

～健康水準の指標～

	指標	現状	目標値
10歳代の性感染症罹患者の数（定点報告による件数）	性器クラミジア	16件※	減少
	淋病感染症	0件※	維持
	尖圭コンジローマ	2件※	減少
	性器ヘルペス	3件※	減少

※現状値は平成24年度の定点報告件数

<課題>

- 正しい避妊法や性感染症についての知識を教えてもらったことがある高校生は、平成24年度のすこやか親子アンケートの結果をみると避妊法の知識は64.8%、性感染症の知識は44.9%で、平成14年度のアンケート結果（避妊法の知識：71.9%、性感染症の知識：69.5%）から大きく減少しています。望まない妊娠をなくしていくためにも、乳幼児期からの生命の大切さの教育を充実する必要があります。また、未成年者が性に関する正しい知識を身につけていくためには、すべての大人が性に関する正しい知識を身につけ、教育現場だけでなく、様々な機会に年代にあった「性の健康教育」を実施していく必要があります。

- 平成24年度の第1次計画の最終評価をみると「事故防止対策（火傷防止・誤飲防止・風呂場のドアを子どもが開けられない工夫）を実施している家庭」、「心肺蘇生法を知っている親」は増加し、「休日・夜間の小児救急医療機関を知っている親」も概ね9割を超え、安全への配慮や緊急時への対応に関する意識が高まっていることが分かりました。

しかし、乳幼児突然死症候群（SIDS）の危険因子となる「乳児のうつぶせ寝」をさせている保護者の割合については、国と比較して高い状態が続いているため、「寝かし始める時のうつぶせ寝をさせないこと」に限定した啓発を引き続き行っていく必要があります。

安心・安全な子育てを進めていくためには、事故防止対策やかかりつけ小児科医を持つことの大切さについてもさらに啓発していく必要があります。

4 ライフステージ別の市民みんなの健康づくり

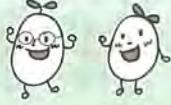
健康おかざき21計画(第2次)では、ライフステージを幼年期(0～5歳)、少年期(6～15歳)、青年期(16～24歳)、壮年期・中年期(25～64歳)、高齢期(65歳以上)に分けて、市民が年代に応じて重点的に取組む健康づくりを明らかにすることで、より健康づくりを身近に感じ取組みやすくしています。(49～52ページに一覧表を掲載)



ライフステージ別の市民みんなの健康づくりの重点的な取組みの一覧(分野1～分野4)

分野	ライフステージ 市民のスローガン めざす 健康市民の姿	幼年期 (0～5歳) ※保護者に取組んで欲しいこと	少年期 (6～15歳)
		"身につけよう! 健康的な生活習慣"	"鍛えよう!こころとからだ"
分野1 生活習慣病の 発症予防と 重症化予防の徹底	 早期発見や早期治療の大切さを知って行動する	● 乳幼児健診を受ける	● 定期的に健康診断を受ける
	病気についての正しい知識を持つ		● 病気についての知識を身につける
	健康的な生活習慣を身につける	● 早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつける	● 毎日の早寝・早起き・朝ごはんを実践する
分野2 栄養・食生活	 1日3食バランスよく食べる	● 1日3回の食事のリズムを整える	● 好き嫌いをなく食べる ● 毎日朝食を食べる習慣を身につける ● 主食・主菜・副菜を意識して食べる
	家族や仲間と楽しく食事をする	● 家族と一緒に楽しく食事する	● 家族と一緒に楽しく食事をする
	毎食、野菜を食べる		● 野菜を毎日食べる
分野3 身体活動・運動	 日頃からこまめに動く		
	楽しく、気軽にできる運動をみつけて継続する	● 家族と一緒に身体を動かして遊ぶ	● スポーツに親しんで身体を鍛える
	趣味の活動や地域の活動に積極的に参加する		● 地域の活動に積極的に参加する
分野4 休養・こころの健康	 睡眠による休養を十分にとる	● 早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつける	● 毎日の早寝・早起き・朝ごはんを実践する
	ストレスと上手に付き合える		
	一人で悩まず、声をかけ合う	● 遊びを通してよりよい人間関係を築く	● 悩みがあったら誰かに相談する

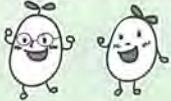
まめ吉マーク「」は分野の重点となる「めざす健康市民の姿」です。

青年期 (16～24歳) 	壮年期・中年期 (25～64歳) 	高齢期 (65歳以上) 
“はじめよう！未来の健康のためのよい生活習慣”	“取組もう！こことからだの健康管理”	“楽しもう！健康的な生活で作り出すいきいき人生”
<ul style="list-style-type: none"> ● 定期的に健康診断を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ● 定期的に健康診断やがん検診を受ける ● 血圧や体重を定期的にチェックする ● 病気の疑いがあるときは、早めに医師に相談する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 定期的に健康診断やがん検診を受ける ● 血圧や体重を定期的にチェックする ● 病気の疑いがあるときは、早めに医師に相談する
<ul style="list-style-type: none"> ● 病気についての知識を身につける ● 口腔と全身疾患の関係についての知識を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病の発症予防や重症化を防ぐための知識を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病の発症予防や重症化を防ぐための知識を持つ
<ul style="list-style-type: none"> ● 毎日規則正しく生活する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎日規則正しく生活する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎日規則正しく生活する
<ul style="list-style-type: none"> ● 毎日朝食を食べる ● 主食・主菜・副菜をそろえることを意識して食事をする ● 外食や買い物をするときは栄養成分表示を参考にする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分に合った量を意識して、主食・主菜・副菜がそろった食事をする ● 外食や買い物をするときは栄養成分表示を参考にする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 低栄養予防のためにいろいろな食品をまんべんなく食べる ● 薄味に心がける
<ul style="list-style-type: none"> ● 家族や仲間と一緒に楽しく食事をする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 家族や仲間と一緒に楽しく食事をする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 家族や仲間と一緒に楽しく食事をする
<ul style="list-style-type: none"> ● 野菜摂取の目標量を目指して、野菜料理を毎回食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 野菜摂取の目標量を目指して、野菜料理を毎回食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 野菜の食べやすい調理方法を知って、野菜を食べる
<ul style="list-style-type: none"> ● 日常生活でこまめに身体を動かす 	<ul style="list-style-type: none"> ● 日常生活でこまめに歩く 	<ul style="list-style-type: none"> ● 外出の機会を増やす
<ul style="list-style-type: none"> ● 自分が続けられるスポーツをみつけて取組む 	<ul style="list-style-type: none"> ● 気軽にできる運動で身体を動かす 	<ul style="list-style-type: none"> ● 体力に見合った運動で楽しく身体を動かす
<ul style="list-style-type: none"> ● 地域の活動に積極的に参加する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域の活動に積極的に参加する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 趣味の活動や地域の活動に参加し、人と交流する
<ul style="list-style-type: none"> ● 翌日に疲れが残らないようにしっかり眠る 	<ul style="list-style-type: none"> ● 翌日に疲れが残らないようにしっかり眠る 	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康的な生活に心がけ、ぐっすり眠る
<ul style="list-style-type: none"> ● 自分にあった方法でストレスを解消する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分に合った方法でストレスを解消する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分に合った方法でストレスを解消する
<ul style="list-style-type: none"> ● 悩みがあったら誰かに相談する ● 悩んでいる人がいたら声をかける 	<ul style="list-style-type: none"> ● 悩みがあったら誰かに相談する ● 悩んでいる人がいたら声をかける 	<ul style="list-style-type: none"> ● 悩みがあったら誰かに相談する ● 積極的に人と交流し声をかけ合う

ライフステージ別の市民みんなの健康づくりの重点的な取組みの一覧（分野5～分野8）

分野	ライフステージ		幼年期 (0～5歳) ※保護者に取組んで欲しいこと	少年期 (6～15歳)
	市民のスローガン めざす健康市民の姿		“身につけよう！ 健康的な生活習慣”	“鍛えよう！ こころとからだ”
分野5 たばこ	 たばこの健康への影響についての知識を持つ		● たばこの子どもへの影響について知識を持つ	● 受動喫煙の健康への影響について知識を持つ
		たばこの害から自分や周囲の人の健康を守る	● 受動喫煙の害から子どもの身を守る	● 受動喫煙の害から自分の身を守る
分野6 アルコール	 アルコールについての正しい知識を持つ		● 乳児へのアルコールの影響についての知識を持ち、授乳中は禁酒する	● アルコールについての正しい知識を身につける
		(お酒を飲む人は)適量の範囲で楽しく飲酒する		
分野7 歯と口の健康	 健口(けんこう)的な生活習慣を身につける		● 仕上げみがきをする ● 食事や間食、飲み物のとり方に気をつける	● 食後はしっかり歯をみがく ● 食事や間食、飲み物のとり方に気をつける ● しっかりよくかんで食べる ● 歯肉炎予防を意識した歯みがきをする
		歯と口の健康に関する知識を持つ	● かかりつけ歯科医をつくる	● かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受ける
分野8 健やか親子	 いのち生命の大切さを理解し、行動する		● 自分や周りの人を思いやることを生活の中で伝えていく	● 自身の誕生について興味を持ち、生命の大切さを理解する
		子育てを家庭や地域でともに考える	● 何でも相談できるかかりつけ小児科医をつくる	● 何でも相談できるかかりつけ小児科医を持つ ● 幼い子や子育て中の人に親切にする

まめ吉マーク「」は分野の重点となる「めざす健康市民の姿」です。

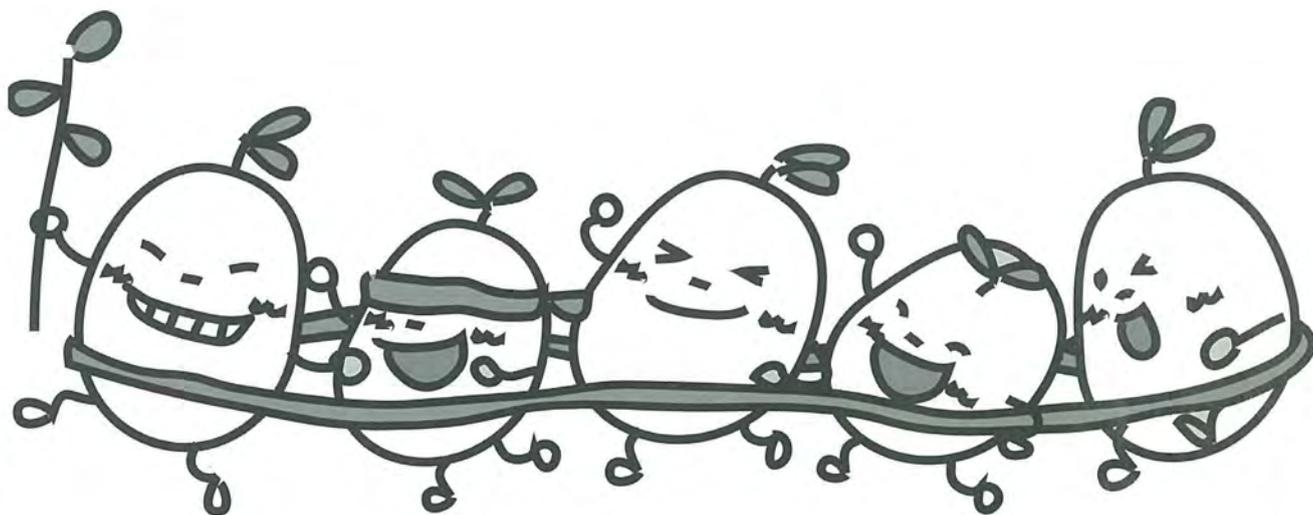
青年期 (16～24歳) 	壮年期・中年期 (25～64歳) 	高齢期 (65歳以上) 
“はじめよう！未来の健康のためのよい生活習慣”	“取組もう！こころとからだの健康管理”	“楽しもう！健康的な生活でつくり出すいきいき人生”
<ul style="list-style-type: none"> ● たばこが自分や周囲の人の健康に与える影響について理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこが家庭や職場の人の健康に与える影響について知識を持つ ● COPDについての知識を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ● COPDなど、たばこの健康への影響について知識を持つ
<ul style="list-style-type: none"> ● たばこを吸わない（勧めない） 	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこを吸わない（勧めない） ● 禁煙を希望する人は、適切な方法で禁煙に取り組む 	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこを吸わない（勧めない） ● 喫煙経験のある人は、COPDの症状の有無をチェックし、早期発見につなげる ● 禁煙を希望する人は、適切な方法で禁煙に取り組む
<ul style="list-style-type: none"> ● アルコールについての正しい知識を身につける ● 20歳まではお酒を飲まない ● お酒を飲むことを強要しない 	<ul style="list-style-type: none"> ● アルコールが身体に与える影響を知る ● 未成年にお酒を飲ませない ● お酒を飲むことを強要しない 	<ul style="list-style-type: none"> ● アルコールが身体に与える影響を知る ● 未成年にお酒を飲ませない ● お酒を飲むことを強要しない
<ul style="list-style-type: none"> ● 成人してお酒を飲む人は、適量を楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ● お酒を飲む人は、適量を楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ● お酒を飲む人は、適量を楽しむ
<ul style="list-style-type: none"> ● 歯周病予防を意識した歯みがきをする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯周病予防を意識した歯みがきをする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 喪失した歯は補い、しっかりかんで食べる
<ul style="list-style-type: none"> ● かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ● かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ● 8020を意識して自分の歯を大切にする ● かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受ける
<ul style="list-style-type: none"> ● 生命の大切さを理解し、性感染症についての知識を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 生命の大切さや、性感染症についての知識を家庭や社会で伝えていく 	<ul style="list-style-type: none"> ● 生命の大切さや、性についての知識を次世代に伝えていく
<ul style="list-style-type: none"> ● 子育て中の人の気持ちに寄り添い、地域ぐるみで子育てを応援する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 子育て中の人の気持ちに寄り添い、地域ぐるみで子育てを応援する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 子育て中の人に積極的に声をかけ、関わっていく

みんなでやろまい♪ 健康づくり!

「やろまい」とは三河弁で「やりましょう」の意味

第3章

【ライフステージ別の市民みんなの健康づくり】



第4章

健康づくりを支える社会の構築



第4章

健康づくりを支える社会の構築



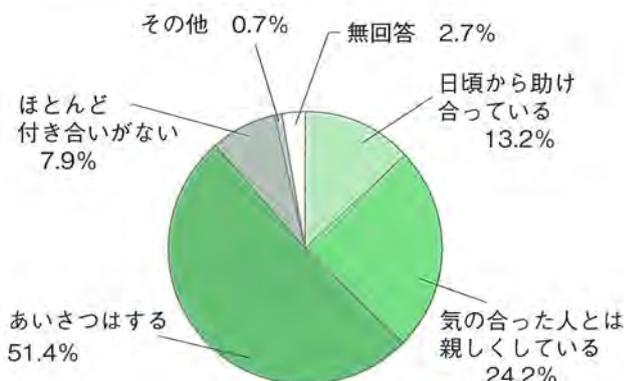
市民が健康づくりに取組みやすい環境を社会全体で作っていくことで、健康づくりに関心がある人ばかりでなく、健康づくりに取組むゆとりがないと思っている人や健康づくりに無関心な人も巻き込み、より多くの人々が健康になることが、これからの健康づくりには必要です。

岡崎市では、地域の健康づくりの核となる人材の育成や支援を進め、地域や各種団体との連携を深め、健康づくりを支える社会の構築を目指していきます。

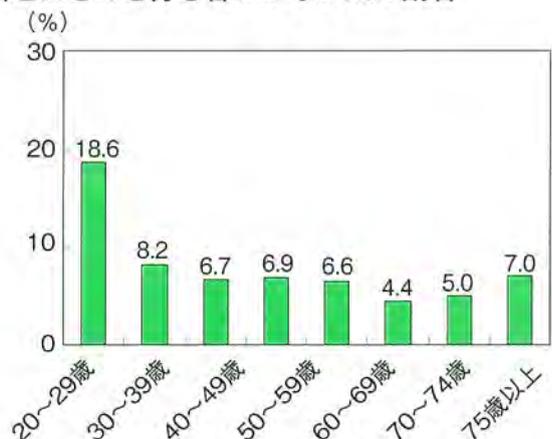
～地域とのつながりを強化した健康づくり～

地域で健康的に生活をするためには、健康づくりを目的とした行動をしているか否かだけでなく、日常生活の様々な場面で活動的に行動し、地域とつながりを持っていくことが重要です。そのためには、日頃から地域で声をかけ合い、地域の行事や活動に積極的に参加する人を増やしていく必要があります。地域での関わりが少ない人などには、地域の既存の組織との連携を図った働きかけを検討していきます。また、健康推進員や食生活改善推進員、健康づくりリーダーなどの健康づくりの核となる人材の育成や活動支援を通して、地域での積極的な声かけを進めていきます。

近隣とのつき合いの程度



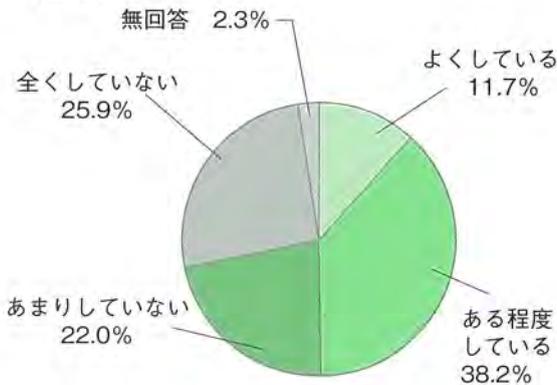
近隣とほとんど付き合いがない人の割合



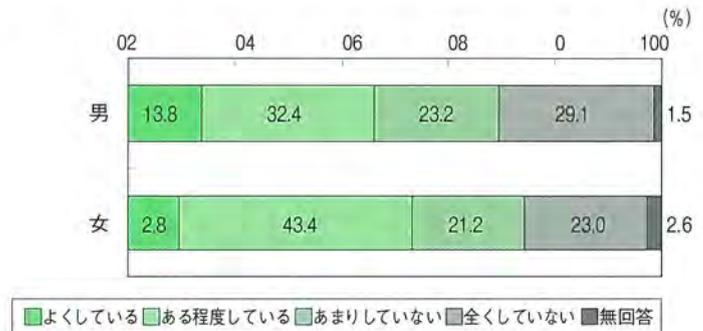
出典：岡崎市地域福祉計画策定のための市民アンケート（平成22年度）

地域の行事や活動への参加・協力の状況

〈全体〉



〈男女別〉

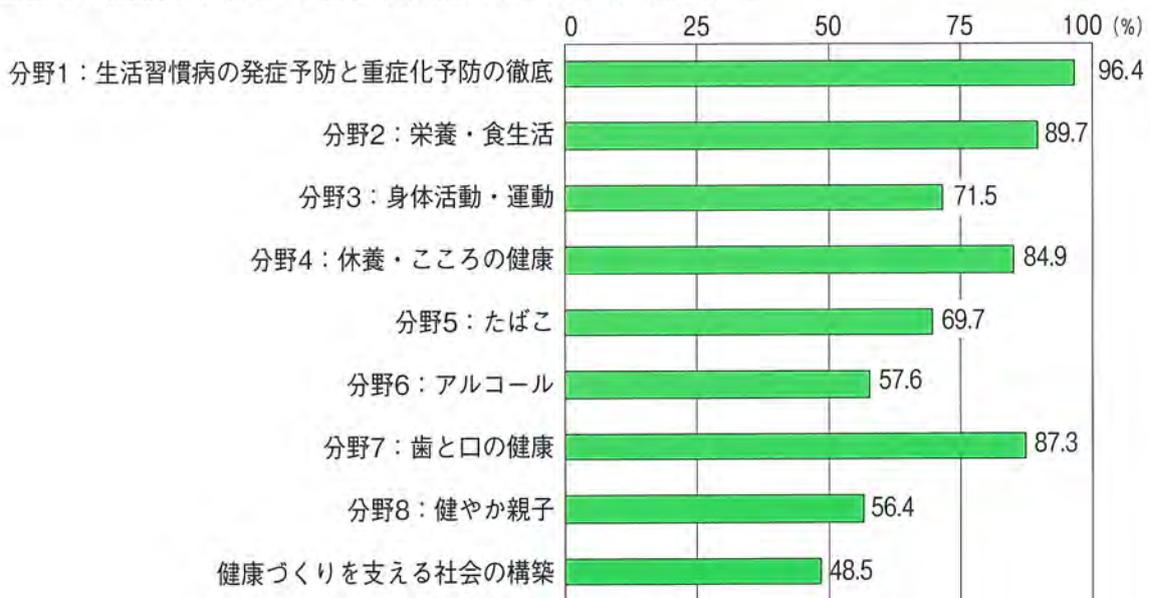


出典：岡崎市地域福祉計画策定のための市民アンケート（平成 22 年度）

～企業・団体等と連携した健康づくり～

健康おかげさき 21 計画（第 2 次）の策定にあたり企業・団体向けに行ったアンケートに回答のあった 165 団体（平成 26 年 2 月末現在）すべてが、健康づくりに関する何らかの取組みを主体的に実施しています。他の企業・団体等の健康づくりにも参考となるような取組みについては、実施企業・団体等の協力を得て、広く情報提供を行っていきます。また、企業・団体等での主体的な取組みが多くない分野については、取組みが進まない要因を明らかにし、企業・団体等と連携した健康づくりの展開を検討していきます。

各種団体の健康おかげさき 21 計画に関連する取組みの実施状況



出典：健康おかげさき 21 計画（第 2 次）策定に係る団体等アンケート

健康づくりに主体的に取り組んでいる企業・団体等 (50音順敬称略)

区 分	企業・団体等の名称 (名称掲載の承諾が得られたもの)
教育機関	公立保育園 (30 園) 公立幼稚園 (3園) 公立小学校 (国立を含む 40 校) 公立中学校 (12 校) 愛知産業大学三河中学校 愛知産業大学三河高等学校 愛知県立岡崎高等学校 愛知県立岡崎北高等学校 愛知県立岡崎工業高等学校 愛知県立岡崎商業高等学校 愛知県立岡崎東高等学校 学校法人愛知産業大学愛知産業大学 学校法人安城学園愛知学泉大学家政学部 学校法人安城学園愛知学泉短期大学 学校法人清光学園岡崎女子大学・女子短期大学 社会福祉法人ぜんよう会八十塚保育園 社会福祉法人ゆたか会六名保育園 社会福祉法人徳応会美合保育園 社会福祉法人明正会岩津保育園 社会福祉法人十王会矢作保育園 社会福祉法人晚会秦梨保育園 社会福祉法人景山会みなみ保育園 社会福祉法人ひかる会中島保育園 社会福祉法人まこと会渡保育園 人間環境大学
企業等	あいち三河農業協同組合女性部 岡崎信用金庫 オカザキ製パン株式会社 岡崎市役所 エムアールシー幸田株式会社 生活協同組合コープあいち 中電不動産株式会社岡崎支社

区 分	企業・団体等の名称（名称掲載の承諾が得られたもの）
企業等	<p>中部電力株式会社岡崎支店 東レ株式会社岡崎工場 豊田鉄工株式会社 フタバ産業株式会社 マルヤス工業株式会社 三菱自動車エンジニアリング株式会社 三菱自動車工業株式会社 リコーエレメックス株式会社</p>
団体等	<p>愛知県健康づくりリーダー連絡協議会西三河ブロック岡崎支部 愛知県歯科衛生士会岡崎支部 愛知県食品衛生協会岡崎支部 愛知県美容業生活衛生同業組合岡崎支部 一般社団法人岡崎市医師会 一般社団法人岡崎歯科医師会 一般社団法人岡崎市体育協会 一般社団法人岡崎薬剤師会 岡崎栄養士会 岡崎げんき館市民会議 岡崎市ウォーキング協会 岡崎市食生活改善協議会 岡崎市スポーツ推進委員協議会 岡崎市地域産業保健センター 岡崎市ぬかた商工会 岡崎市ボランティア連絡協議会 岡崎市民生委員児童委員協議会 岡崎市六ツ美商工会女性部 岡崎商工会議所 岡崎石工団地協同組合 岡崎市老人クラブ連合会 カモダ商店街 日本3B体操協会愛知県支部愛知岡崎グループ</p>

～市役所各課との連携の強化～

市役所内の各課においても、様々な視点で健康おかざき 21 計画と関連する取組みが行われています。市民が健康づくりに取組みやすい社会を構築していくために、健康づくりに関する市役所内の情報を共有し、効果的かつ効率的な実施に向けて連携を強化していきます。

健康おかざき 21 計画（第2次）に関連した庁内各課の取組み

分野	取組みを実施している課	主な内容
1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	学校指導課	・児童・生徒の健康チェックや生活習慣病予防に関すること
	障がい福祉課	・身体障がい者、知的障がい者の集団健診
	国保年金課	・特定健康診査、特定保健指導
	生活衛生課	・食育推進協働事業として、正しい食生活による生活習慣病予防の啓発
2 栄養・食生活	長寿課	・高齢者向けに COPD に関するパンフレットの作成・配布 ・高齢者へ生活習慣に関する健康教育や健診受診の啓発
	保育課	・園児・保護者に対する栄養・食生活全般について保健指導、健康教育 ・園児・保護者に対する共食についての指導や健康教育
	学校指導課	・栄養・食生活全般について保健指導、健康教育 ・共食についての指導や健康教育
	社会教育課	・「家庭の日」ポスター募集事業
	生活衛生課	・バランスよく食べることについての出前講座 ・食育推進協働事業の親子料理教室などを実施し、親子で食べることの楽しさなどを啓発 ・児童・生徒を対象とした、野菜をテーマとした学校給食メニューコンクール ・食育推進協働事業として正しい食生活の啓発
3 身体活動・運動	文化活動推進課	・男女共同参画講座として「パパと一緒に料理教室」等を開催し、共食を啓発
	保育課	・園児と保護者の身体活動や運動に関する保健指導や健康教育
	学校指導課	・身体活動・運動に関する保健指導や健康教育
	市民スポーツ課	・学校体育施設の開放 ・スポーツ大会の開催、ニュースポーツの推進
	拠点整備課	・高齢者の就労支援としてシルバー人材の登用

分野		取組みを実施している課	主な内容
3	身体活動・運動	長寿課	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の就労支援としてシルバー人材センター活動への補助金交付 ・老人クラブ会員を対象にしたゲートボール、ウォーキング等の健康づくりにつながる活動の支援 ・ロコモティブシンドロームに関するパンフレットの作成・配布 ・高齢者を対象にした運動のための教室やサロンの立ち上げ、活動支援
4	休養・ こころの健康	保育課	<ul style="list-style-type: none"> ・園児・保護者が睡眠を十分にとることについての保健指導、健康教育
		学校指導課	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠を十分にとることについての保健指導、健康教育 ・ストレス解消、自殺防止やその他こころの健康に関する保健指導、健康教育 ・児童・生徒の保護者の過重労働（週60時間以上働くこと）を防止するための保健指導、健康教育
		社会教育課	<ul style="list-style-type: none"> ・愛護センターにおけるこころの問題に関する少年相談
		商工労政課	<ul style="list-style-type: none"> ・岡崎商工会議所と共催でストレス解消に関するセミナー開催 ・若年求職者のための「若者おいでんクラブ」の運営
		文化活動推進課	<ul style="list-style-type: none"> ・男女共同参画講座としてこころの健康に関する健康講座を開催
5	たばこ	学校指導課	<ul style="list-style-type: none"> ・未成年の喫煙防止等たばこ対策に関すること
		看護専門学校	<ul style="list-style-type: none"> ・学生向け安全研修（たばこの害と禁煙について）
		社会教育課	<ul style="list-style-type: none"> ・少年補導（少年愛護センター）
		長寿課	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者を対象とした喫煙と肺疾患に関する健康教育
		各施設の所管課	<ul style="list-style-type: none"> ・市管理施設の禁煙実施
6	アルコール	学校指導課	<ul style="list-style-type: none"> ・未成年の飲酒防止に関する保健指導、健康教育
		社会教育課	<ul style="list-style-type: none"> ・少年補導（少年愛護センター）
7	歯と口の健康	保育課	<ul style="list-style-type: none"> ・園児の歯科健診 ・園児の歯みがき指導
		学校指導課	<ul style="list-style-type: none"> ・児童・生徒の歯科健診 ・口や歯の健康に関する保健指導、健康教育
		障がい福祉課	<ul style="list-style-type: none"> ・身体障がい者、知的障がい者の歯科健診

分野		取組みを実施している課	主な内容
8	健やか親子	生活衛生課	・出前講座、学園祭のブース等でHIV・STD検査や性感染症に関する普及啓発
		学校指導課	・生まれた生命の健全育成や性感染症等の保健指導、健康教育
		こども育成課	・子育てガイドブック、はぐみんカードの配付による子育て支援 ・子育て応援の日（はぐみんデー）の普及啓発
		社会教育課	・山の学習や集団訓練の場を児童・生徒の教育の場として提供
全分野共通		広報課	・健康おかざき 21 計画に関する広報活動

健康づくりを支える社会の構築に関する庁内の取組み

分野	取組みを実施している課	主な内容
お互いに支え合う 地域づくりに 関すること	学校指導課	・児童・生徒及び保護者がお互いに支え合う地域づくりに関すること
	社会福祉課	・岡崎市学区社会教育委員長連絡協議会、地域生涯学習講座の開催
	長寿課	・独居高齢者、寝たきり高齢者宅への訪問による孤立防止活動（老人クラブ）
	福祉総務課	・災害時避難行動要支援者支援制度
	生活福祉課	・平常時の地域住民の見守り活動による、安心して暮らせる地域づくり
地域のボランティア育成や 参加に関すること	学校指導課	・児童・生徒、保護者のボランティア活動への参加に関すること
	長寿課	・地域清掃、通学見守り等の活動支援

<目標・指標>

目標	指標	現状	目標値
地域でお互いに助けあう人が増える	地域でお互いに助け合っていると思う人の割合	—	63%
地域の活動やボランティア活動に主体的に関わる人が増える	地域の活動やボランティア活動に参加している人の割合	—	30%
地域で健康づくりの活動を支援するボランティアを知っている人が増える	保健所が養成・支援をしている健康づくりのボランティアを知っている人の割合	22.5%	50%

あ行

1) 医療保険者

公的医療保険事業を運営する実施団体のこと。主な公的医療保険として、会社員などが加入している「健康保険」などの被用者保険や市町村の国民健康保険などがある。国民健康保険の実施団体は各市町村。平成20年4月から医療保険者が加入者に対して、特定健康診査と特定保健指導を実施している。

2) う蝕^{しよく}

むし歯。

3) 運動器

自分の意志で動かせる組織。筋肉・関節・骨・腱(けん)・靭帯(じんたい)・神経等の組織のことで、立つ、歩く、投げるといった身体活動を担っている組織。

か行

4) 介護保険第1号被保険者

65歳以上で介護保険料を納めている人。

5) 基本チェックリスト

介護予防の必要な特定高齢者を選定するために、介護保険第1号被保険者(要介護・要支援の人を除く)に実施する質問紙。運動器の機能、栄養、口腔機能、閉じこもり、認知症、うつの恐れのある人を選定するための25項目からなる。

6) ゲートキーパー

地域や職場などの身近なところで、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。

7) 虚血性心疾患

血流が一時的に悪化することにより、発症する心臓疾患。狭心症や心筋梗塞など。

8) 健口(けんこう)

歯と口の健康を表す造語。

9) 健康格差

地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差。

10) 健康観

健康に関する価値感や価値基準。

11) 健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間。

12) 健康増進法

国民の健康増進を図り国民保健の向上を目的とした法律。生活習慣病を防ぐため栄養改善だけでなく運動・飲酒・喫煙などの生活習慣の改善を通じて健康増進を図る。

(平成15年5月施行)

13) 健康日本21(第2次)

生活習慣及び社会環境の改善を通じて、全ての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じ、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現する「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動(平成25年度から平成34年度)」。(平成24年7月厚生労働大臣告示)

14) コシヨク

現代の食生活で問題視されている事柄を表す言葉で、「孤食」「個食」「固食」「小食」「粉食」「濃食」の字があてられ、それぞれに意味が異なる。「コシヨク」の解消には、食事面だけでなく人と人とのコミュニケーションづくりが重要と考えられている。

が行

15) こんにちは赤ちゃん訪問

本市家庭児童課が実施している乳児家庭全戸訪問事業の名称。生後4か月までの乳児のいる家庭を全戸訪問し、子育て支援に関する情報提供を行うとともに、育児に関する相談に応じ、親子の心身の状況や養育環境の把握及び助言を行う。

16) 高度肥満

肥満度が+50%以上。

さ行

17) 再燃

治まっていた、病状や症状が再び悪化すること。

18) 心・血管系疾患

心臓病、脳血管疾患の総称。(循環器疾患)

19) 受動喫煙

室内またはこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること。

20) 脂肪エネルギー比率

摂取した総エネルギーに対する、脂質由来のエネルギーの割合。

21) 歯科保健行動

個人が歯や口の健康を保持・増進したり、疾病を予防・早期発見したりするためにとる日常生活上の行動。

22) 収縮期血圧

血液は心臓のポンプ機能によって全身に送られており、心臓が収縮した時に指し示す最大血圧を収縮期血圧と呼ぶ。最も高い血圧であるため、「上の血圧」とも呼ばれている。

23) 主食・主菜・副菜

「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類で、主としてエネルギーの供給源となるもの。「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、主としてたんぱく質の供給源となるもの。「副菜」とは、野菜、海藻、きのこなどを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う役割を果たすもの。これらをそろえて食べるとバランスよく食事ができる。

24) 職域

仕事の場、職場領域。

25) 食育

生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

26) 食生活改善推進員

自分にできる健康づくりを実践するとともに、地域の健康問題の解決に向かって、市の栄養士や保健師などと共に、地域ぐるみで食生活を通じた健康づくりをすすめているボランティア。

27) 新生児死亡率

1年間の生後4週未満の死亡数をその年の出生数で割った値。人口1,000人あたり(人口千対)の値で示す。

28) 身体活動・運動

「身体活動」は安静にしている状態よりも多くエネルギーを消費する全ての動き。「運動」は、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・意図的に行われるもの。

さ行

29) 健やか親子 21

平成 13 年から 26 年までの母子保健の取組の方向性と目標や指標を示し、関係機関・団体が一体となって、その達成に取り組む国民運動。

30) スワン

たばこ対策マスコットキャラクターとして、平成 18 年 5 月に公募で誕生。スワンはたばこを木に、煙をつるに変えることで、市民をたばこの害から守っている。



31) 生活習慣病

食習慣、運動習慣、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症、進行に関与する疾患群のこと。(糖尿病、高血圧症、脂質異常症など)

32) 生活の質

人間らしい生活や自分らしい生活を送り、人生に幸福を見出しているか、ということを経験尺度としてとらえる概念。

33) 性感染症

性行為により感染する疾患のこと。クラミジア、エイズ等がある。

34) セルフコントロール

自分で自分の感情や行動を調整、抑制すること。保健分野では、自分の健康を守るための生活習慣を守り、必要な治療を早期に受ける等、自身の健康の保持のために必要な行動をすること。

35) 臓器障害

人体内の臓器の機能が低下する、あるいは組織が破壊されることにより臓器に異常をきたすこと。

36) 粗死亡率

1 年間の死亡数をその年の人口で割った値。通常人口 10 万人あたり (10 万対) で示す。

た行

37) 胎児性アルコール症候群

妊娠中の母親の習慣的なアルコール摂取によって生じていると考えられている先天性疾患の一つ。神経系脳障害の一種である。

38) 中等度 (肥満)

肥満度が +30% 以上 +50% 未満。

39) 低栄養

健康的に生きるために必要な量の栄養素 (たんぱく質やエネルギーなど) が不足している状態。

40) 低出生体重児

出生体重が 2,500 g 未満の児。

41) 適正飲酒

健康によいとされる適量を適正な方法で飲酒すること。厚生労働省が推進する「健康日本 21」によると「節度ある適度な飲酒」は、一日平均純アルコールにして約 20 g 程度であるとされている。

42) 糖尿病腎症

糖尿病による高血糖状態が長期間持続することによって、腎機能が低下する疾患。現在、透析へ移行する原因疾患のトップになっている。

43) 特定健康診査・特定保健指導

糖尿病等の生活習慣病の予防のために、メタボリックシンドロームの概念を導入した健診と保健指導。高齢者の医療の確保に関する法律により、平成 20 年 4 月から健康保険組合や国民健康保険などの医療保険者に対し、40 ~ 74 歳の被保険者を対象に実施することが義務づけられた。通称メタボ健診。

な行

44) 中食

総菜やコンビニ弁当などの調理済み食品や出前をとって自宅で食べること。

45) 乳児死亡率

生後1年未満の死亡数をその年の出生数で割った値。人口1,000人あたりの値で示す。

46) 乳幼児突然死症候群 (SIDS)

元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気。

日本での発症頻度はおよそ出生6,000～7,000人に1人と推定され、生後2か月から6か月に多いとされている。親の喫煙は乳幼児突然死症候群の大きな危険因子と言われている。

47) 妊婦家族

妊婦がいる家庭の世帯員。配偶者、同居家族。

48) 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補正した死亡率。

49) 脳血管疾患

脳の血管が破れる「脳出血」、脳動脈瘤が破裂する「くも膜下出血」、脳の血管が詰まる「脳梗塞」に代表される脳の血管の病気の総称。脂質異常症や糖尿病と関連が深い脳梗塞が増加傾向にある。

は行

50) ハイリスク者

身体状況や生活習慣、環境などの要因で、健康や生命に悪影響を及ぼす危険性が高い者。

51) ヒトパピローマウイルス

子宮頸がんの原因ウイルス。HPVと略される。

52) ピロリ抗体検査

胃がんの発病に大きくかわる、ヘリコバクター・ピロリ菌への感染を調べるための検査のこと。

53) 標準化死亡比

標準的な年齢構成を対象地域に当てはめ、計算で予測される死者数と実際の死者数を比較したもの。この値が100を超える疾患は全国平均より死亡率が高く、100未満の場合は全国平均より死亡率が低いと判断する。

54) フッ化物洗口

フッ化物水溶液を用いてブクブクうがいを行い、歯の質を強化することで、むし歯を予防する方法。毎日法と週1回法がある。

55) 平均寿命

0歳児が平均して何年生きられるのかを表した統計値。

56) ペプシノゲン法

タンパク質分解酵素「ペプシノゲン」の産出量を測定し、胃粘膜の萎縮など胃の異常を調べる検査。

57) ヘルスプロモーション

WHO（世界保健機関）が昭和61年のオタワ憲章において提唱した新しい健康観に基づく21世紀の健康戦略で、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されている。

ま行

58) まめ吉

健康おかざき 21 計画のマスコットキャラクターとして平成 18 年 12 月に誕生。マメ科の男の子で推定 5 歳。市民公募で名づけられた名前は、三河弁で元気、健康を意味する「まめ」に暮らすことに由来する。



59) メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満に加え、「高血糖」「高血圧」「脂質異常」の危険因子のうち 2 つ以上をあわせ持った状態。内臓脂肪症候群ともいう。

や行

60) 有病者

ある時点における疾病をもつ者のこと。

ら行

61) ライフステージ

人の一生を、少年期・青年期・壮年期・老年期などに区切った、それぞれの段階。

62) ロコモティブシンドローム

骨、関節、筋肉等身体運動を可能にする運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性が高い状態。運動器症候群。

数字

63) 8020 (ハチマルニイマル)

80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とうという運動。

アルファベット

64) BMI (体格指数)

Body Mass Index : 肥満度を判定する基準。
 $BMI = \text{体重 (kg)} / \text{身長 (m)}^2$ (18.5 未満: やせ、18.5 ~ 25 未満: 普通、25 以上: 肥満と判定)

65) COPD (慢性閉塞性肺疾患)

たばこの煙等の有害物質を長期に吸入することで生じる肺の炎症性疾患。咳、痰、息切れなどを主訴に緩やかに呼吸障害が進行する。かつては肺気腫、慢性気管支炎とされていた疾患を含む。

66) JDS 値

従来日本で使用されていた HbA1c 値。国際標準化するために NGSP 値に移行してきている。健診などでは JDS 値と NGSP 値を併記して用いることもある。

67) NGSP 値

世界の大部分の国で使用されている HbA1c 値。日本では従来 JDS 値を用いていたが、NGSP 値に移行してきている。

健康おかざき 21 計画推進協議会

1 健康おかざき 21 計画推進協議会名簿委員名簿（平成 25 年度）

所属機関	役職	氏名	備考
愛知学泉大学 家政学部	学部長	鬼頭 幸男	
愛知県健康づくりリーダー連絡協議会 西三河南部ブロック 岡崎支部	支部長	河合 逸子	
愛知県歯科衛生士会 岡崎支部	支部長	宇野 美和子	
岡崎栄養士会	会長	浅田 英嗣	
岡崎げんき館市民会議	副代表	近藤 恵子	
岡崎市医師会	副会長	小原 淳	
岡崎歯科医師会	副会長 [※]	藤原 正寛	任期：H 25.7.1～
岡崎歯科医師会	副会長 [※]	和田 昭	任期：～H 25.6.30
岡崎市健康推進員	—	中根 藤夫	
岡崎市食生活改善協議会	会長	武田 知子	
岡崎市民生委員児童委員協議会	広幡地区民生委員 児童委員協議会副会長	阿部 文子	
岡崎市老人クラブ連合会	副会長	中村 龍明	
岡崎薬剤師会	副会長	太田 義穂	
岡崎商工会議所 中小企業相談所	所長兼事務局長	杉浦 昌幸	
株式会社エフエム岡崎	取締役	大野 晴己	
市民代表（公募）	—	川合 基正	
市民代表（公募）	—	都筑 由紀子	

※は任期中の役職

（敬称略・所属機関五十音順）

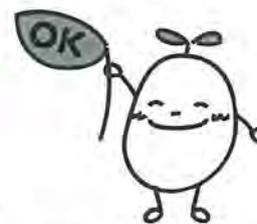
2 健康おかざき 21 計画推進協議会作業部会委員所属団体（平成 25 年度）

所属機関	役 職	
疾病対策	愛知県歯科衛生士会 岡崎支部	岡崎薬剤師会
	岡崎栄養士会	福祉部国保年金課
	岡崎市医師会	福祉部長寿課
	岡崎歯科医師会	
栄養・食生活	愛知学泉大学	岡崎市食品衛生協会
	岡崎市食生活改善協議会	保健部生活衛生課
休養・こころの健康	あいち三河農業協同組合	岡崎市老人クラブ連合会
	岡崎商工会議所 中小企業相談所	市民代表（公募）
身体活動・運動	愛知県健康づくりリーダー連絡協議会 西三河南部ブロック 岡崎支部	岡崎市スポーツ推進員連絡協議会
	岡崎げんき館マネジメント株式会社	市民生活部市民スポーツ課
	岡崎市ウォーキング協会	都市整備部公園緑地課
健やか親子	岡崎市民生委員児童委員協議会 主任児童委員部会	こども部保育課
	市民代表（公募）	保健部生活衛生課
	教育委員会事務局学校指導課	
広報戦略	株式会社 エフエムおかざき	岡崎市健康推進員
	岡崎げんき館 市民会議	保健部保健総務課
事務局	保健部健康増進課	

まめ吉ソング

まめ吉ソングとは…

健康おかざき 21 計画マスコットキャラクター「まめ吉」のテーマソングとして、平成 22 年に誕生しました。健康おかざき 21 計画の目指すべき姿「健やかで心豊かなまちおかざき」の実現に向け、年代を問わず広く市民に受け入れられやすい音楽を通じて、健康的な生活習慣づくりを意識してもらえる内容となっています。



健康おかざき 21 計画
マスコットキャラクター
「まめ吉」

僕の名前はまめ吉 みんなの健康願うよ

明るく楽しい岡崎 笑顔の花咲かそう



早寝早起きしようよ 朝からごはんがおいしい
歯磨きシュッシュでピカピカ 遊びに出かけよう



みんなで仲良く 手をつなごう 力を合わせて さあゆごう

まめ吉と(まめ吉と)一緒に歌おう

まめ吉と(まめ吉と) マメマメ GO !

まめ吉と(まめ吉と)一緒に笑おう

まめ吉と(まめ吉と) マメマメ GO !



まめ吉ソングのリズムにのって
楽しく簡単に身体を動かすことができる
「まめ吉体操」が御覧いただけます



健康おかざき 21 計画 (第 2 次) < 平成 26-34 年度 >

平成 26 年 3 月策定

初版 510 冊

発行 岡崎市保健部 健康増進課

〒444-8545 岡崎市若宮町 2 丁目 1 番地 1 号

【TEL】0564-23-6639

【FAX】0564-23-5071

【E-mail】hokenzoshin@city.okazaki.aichi.jp

【ホームページ】<http://www.city.okazaki.aichi.jp/100/128/139/p003394.html>

