

ふくふく 健康21



平成19年3月
下 関 市

下関市民憲章

わたしたちは、美しい自然と古い歴史に恵まれたふるさと下関市を愛します。
わたしたちは、下関市民であることに誇りと責任をもって、互いに心を寄せあい、
新しい理想のまちづくりをめざしてこの憲章をかかげます。

わたしたちは、自然の恵みを大切にします。

わたしたちは、燃え立つ心を大切にします。

わたしたちは、伸びゆく力を大切にします。

わたしたちは、先人の訓えを大切にします。

わたしたちは、協働の営みを大切にします。

はじめに



平成17年2月に、1市・4町が合併し新しい下関市が誕生、さらに、同年10月には、山口県初の中核市に移行しました。この合併を機に、すべての人が健康でいきいきと暮らせることを願った新たな健康づくり計画「ふくふく健康21」を策定しました。この「ふくふく」という言葉には、下関市のシンボルである「ふく」と、幸福の「ふく」を合わせ、健康からつながる市民の幸福をめざした計画であることを意味しています。

健康は、わたしたち市民の願いであり、また社会全体の願いでもあります。この計画では、健康を豊かな人生をめざすための手段と捉え、一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組んでいただくとともに、併せて、家族や地域・行政などが一体となって支援する環境づくりも重要と考えています。

今後は、この計画に基づき、主役である市民の皆さまや関係機関・団体の方々とともに健康づくりを推進し、「下関市総合計画」に掲げる「誰もが健康で、ふれあいを大切にしたい温かみのあるまち」の実現に努めてまいります。

終わりに、本計画策定にあたり、ご協力いただきました策定関係者の皆さまをはじめ、貴重なご意見をいただきました多くの市民の皆さまに厚くお礼を申し上げます。

平成19年3月

下関市長 江島 潔



Index

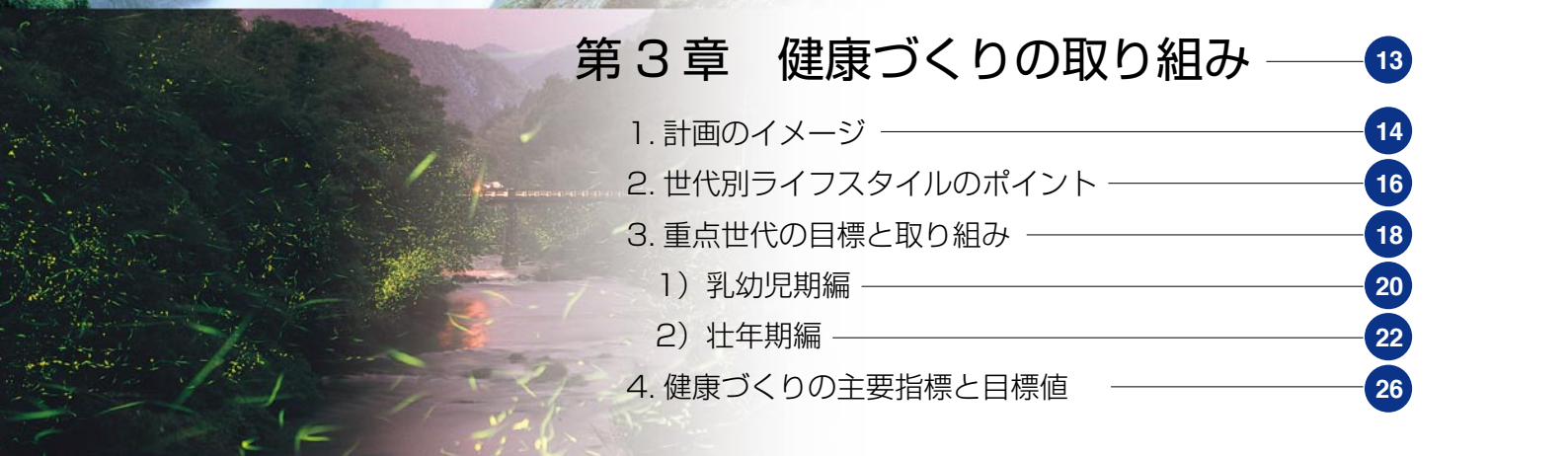
目次



第1章 計画の概要 ————— 01

- 1. 計画策定の背景 ————— 02
- 2. 計画策定の目的 ————— 03
- 3. 計画の位置づけ ————— 03
- 4. 計画の期間 ————— 04
- 5. 計画策定の基本的考え方 ————— 04
- 6. 計画の策定体制 ————— 06

第2章 下関市の現状 ————— 07



第3章 健康づくりの取り組み ————— 13

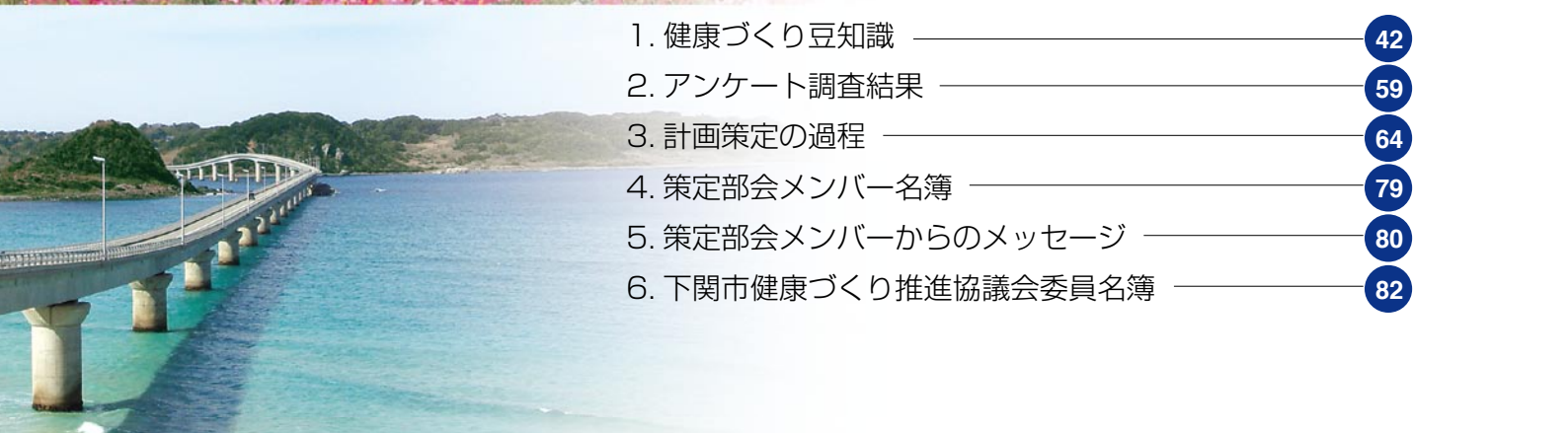
- 1. 計画のイメージ ————— 14
- 2. 世代別ライフスタイルのポイント ————— 16
- 3. 重点世代の目標と取り組み ————— 18
 - 1) 乳幼児期編 ————— 20
 - 2) 壮年期編 ————— 22
- 4. 健康づくりの主要指標と目標値 ————— 26



第4章 計画の推進 ————— 27

- 1. 計画の推進 ————— 28
- 2. 市民参加の促進 ————— 28
- 3. 計画の推進体制 ————— 29
- 4. 健康づくり関連団体・地区組織の取り組み ————— 30
- 5. 健康づくり関連事業 ————— 32

資料集 ————— 41

- 
- 1. 健康づくり豆知識 ————— 42
 - 2. アンケート調査結果 ————— 59
 - 3. 計画策定の過程 ————— 64
 - 4. 策定部会メンバー名簿 ————— 79
 - 5. 策定部会メンバーからのメッセージ ————— 80
 - 6. 下関市健康づくり推進協議会委員名簿 ————— 82

第1章

計画の概要

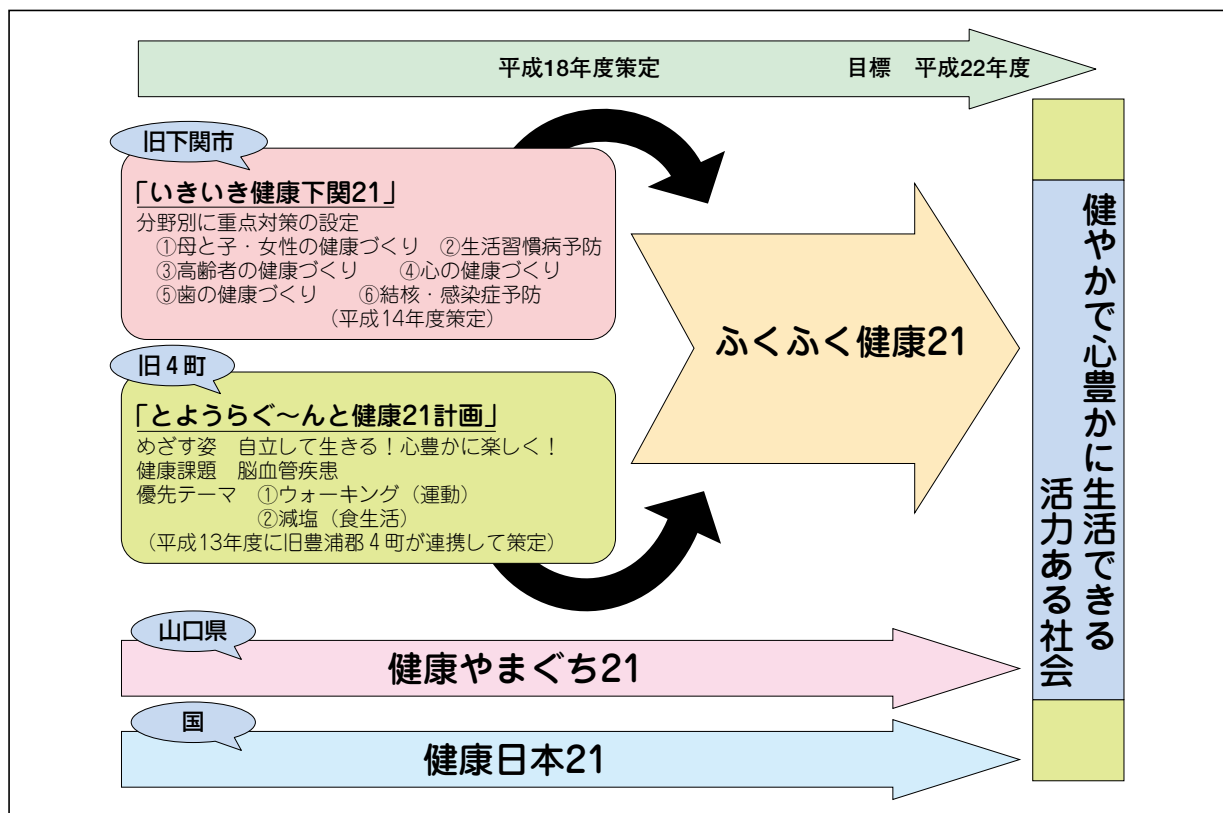


1. 計画策定の背景

近年、医学の進歩や生活環境の改善によって、日本は世界有数の長寿国となりました。また、生活習慣病の増加と急速な高齢化の進展により、市民の健康づくりに対する関心も著しく高まっています。

このような状況のもと、国は、平成12年3月に、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、個人の力と社会の力を合わせて、国民の健康づくりを総合的に推進することを基本理念に掲げた「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」（*1）を策定しました。また、その地方計画として、山口県においても「健康やまぐち21」が策定されました。

こうした動きに合わせ、本市では、合併前の旧市町において「いきいき健康下関21」（*2）と「とようらぐ〜んと健康21計画」（*3）がそれぞれ策定されていましたが、平成17年2月の合併に伴い、今回新たに下関市における健康づくりの計画として「ふくふく健康21」を策定しました。



(*1) 21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）

すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現をめざし、早世（早死）の減少、健康寿命の延伸、生活の質の向上を目標に、生活習慣病予防等の取組方針を示した健康づくりを総合的に推進する国民運動計画。「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康づくり」「たばこ」「アルコール」「歯の健康」「糖尿病」「循環器病」「がん」の9領域ごとに、2010年（平成22年）を目途とした達成目標を定めている。

(*2) 「いきいき健康下関21」

旧下関市においてすべての市民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現をめざし、6つの分野について、重点対策と行動目標を示した計画。（平成14年度策定）

(*3) 「とようらぐ〜んと健康21計画」

旧豊浦郡4町において『健康・ふれあい・豊か』のまちをめざして、地域の健康課題である脳血管疾患に着目し、住民や地域ぐるみで取り組める具体的な行動目標と取り組みを示した計画。（平成13年度策定）

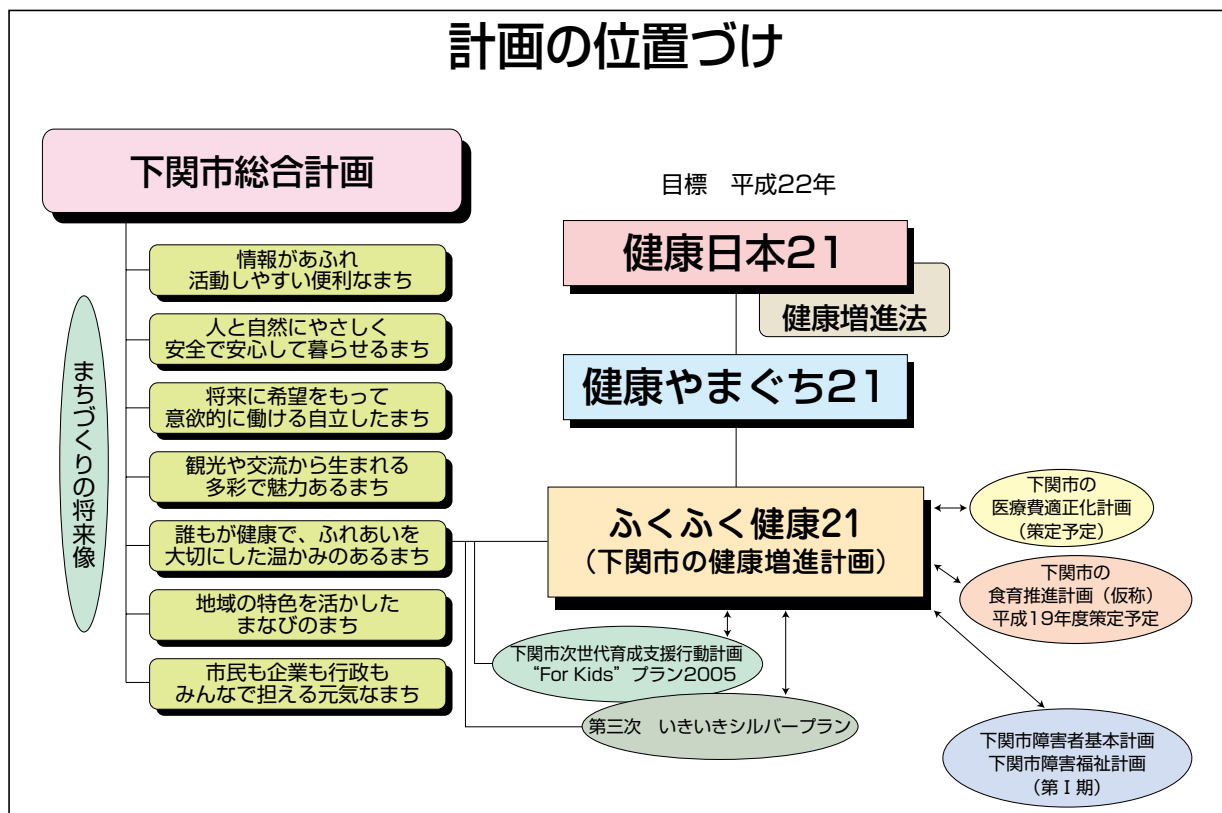
2. 計画策定の目的

私たちは、健康でありたいと願いつつ、一人ひとりが自分なりの健康観をもって生活しています。この計画は、すべての人が健康でいきいきと暮らせるように、市民一人ひとりが生活の質（QOL）（* 4）を高めることができ、みんなで取り組める健康づくりを推進することを目的に策定しました。

3. 計画の位置づけ

この計画は、国が策定した「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」の地方計画であり、健康増進法（* 5）に基づく健康増進計画と位置づけられます。さらに、下関市総合計画のうち「誰もが健康で、ふれあいを大切にした温かみのあるまち」の実現を具体化するための健康づくり行動計画です。

また、この計画は、他の関連計画との整合性を図りながら実施していきます。



(* 4) QOL

Quality of Life (クオリティ・オブ・ライフ) の略で「生活の質」と訳されている。より良い生き方や健康な生活を精神的な豊かさや満足度も含めて質的にとらえるもので、他に「豊かな人生」「幸せな暮らし」などと表現する場合もある。

(* 5) 健康増進法

「健康日本21」をより積極的に推進するために、その法的基盤として制定された法律。よりよい環境の整備により、個人の健康づくりを支えていくことを健康増進の基本理念とし、基盤整備、情報提供の推進、生涯を通じた保健事業の一体的推進を3つの柱としている。

4. 計画の期間

この計画の期間は、「健康日本21」の目標年度に合わせ、平成19年度から平成22年度としました。

5. 計画策定の基本的考え方

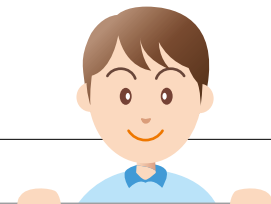
ヘルスプロモーション（*6）の理念に基づき、^{オーバ}OPPAモデル（*7）の手法を用いながら次の基本方針で策定しました。

- 市民一人ひとりが、健康という資源を獲得することにより、生活の質（QOL）を高め幸せな暮らしを実現することをめざします。
- 個人の健康づくりを、地域や社会全体で支える環境づくりをめざします。
- 一次予防を重視し、市民のライフスタイル（生活習慣）に着目して、重点世代と重点テーマを設定しています。
- 健康づくりを効果的に推進するため、具体的な行動目標と目標値を設定するとともに、活動の効果を評価しその後の健康づくりに反映させていきます。
- 健康づくりの主役は市民の皆さんです。
- 市民の皆さんとの協働をめざします。

計画の特徴

◆市民の視点に立った計画

計画策定の初期段階から、市民の参画を得ながら、市民と協働して計画を策定しました。



**市民にわかりやすい計画を
市民の視点で作りました！**

◆重点世代・重点テーマの設定

生涯を通じたさまざまな取り組みの中から、生活習慣に着目して重点世代と重点テーマを設定しました。

◆わかりやすい計画

誰もが取り組めるように、わかりやすい計画をめざして策定しました。

（*6）ヘルスプロモーション

WHO（世界保健機関）が、1986年にカナダのオタワで開催した会議で示された考え方で、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義される。健康づくりに向けた住民の個人技術を高め、地域活動の強化を図るとともに、健康を支援する環境づくりをすすめることで、住民の健康増進とQOLの向上をよりスムーズにする。

（*7）^{オーバ}OPPAモデル

ヘルスプロモーションの理念に基づき、計画の策定・実施・評価、その進行管理をスムーズにおこなうためのモデル。OPPAとは、Objectives（目的の決定）・Program（健康課題の設定）・Project（行動目標の決定）・Action（活動計画策定）の頭文字をとった略語。（NPO法人ウェルビーイング 中村譲治、岩井梢、ヘルスサイエンスヘルスケア、2003）

ヘルスプロモーションによる健康づくり



これまでの健康づくりは病気になるために、知識や技術の提供を受け、個人の努力で頑張るというものでした。

これからの健康づくりは、ヘルスプロモーションの考えに基づき、豊かな人生をめざし、健康をそのための手段にとらえ、個人の努力だけでなく、家族や周りの人達の支援も合わせて進めていきます。

また、行政や地域などが一体となって環境づくりを整えていくことも大切です。

(島内、吉田、藤内ら) (藤内修二：オタワ宣言とヘルスプロモーション、公衆衛生 61 (9)、1997) 改図

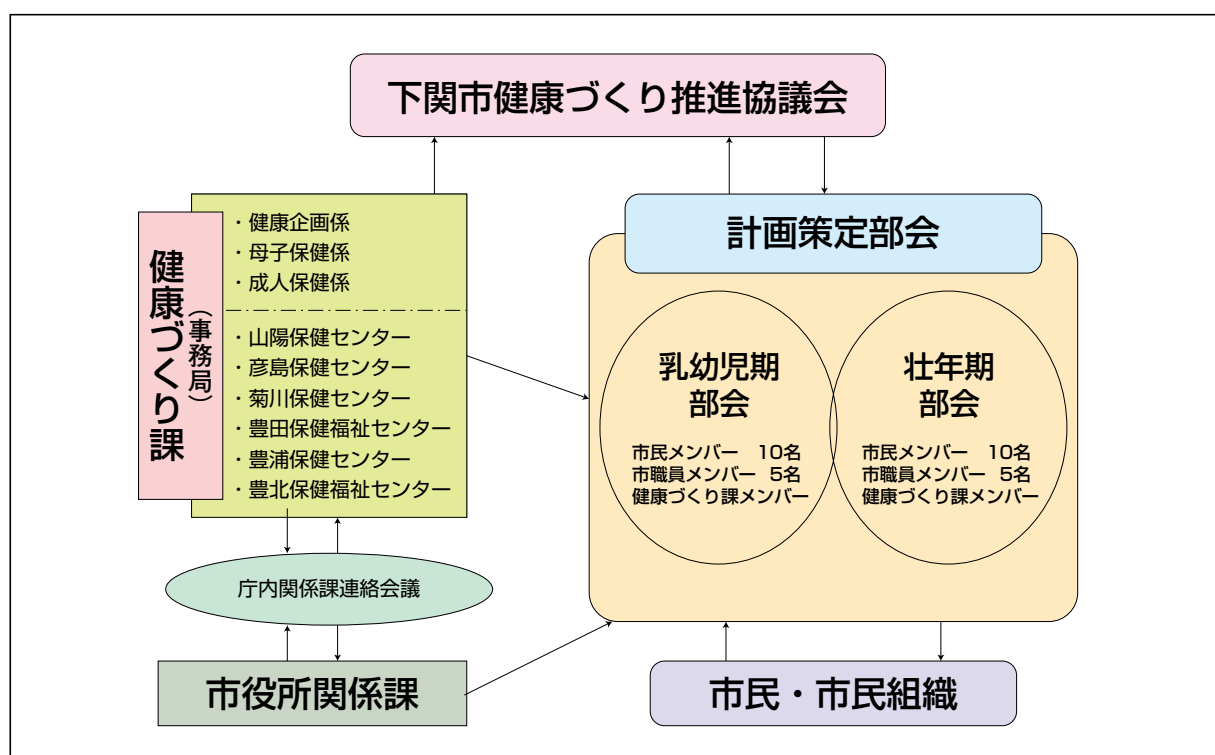
豊かな生活の手段としての健康

豊かさや満足感は、個人によって様々であり、健康感も一人ひとりの価値観によって異なります。最近では、単なる「無病息災」のための健康から、「一病息災」の発想が重視されてきました。つまり、病気や障害があっても、その人にとっての「豊かな人生」をめざすことが大事なのです。

6. 計画の策定体制

計画の方向性や取り組みのアイデアなどを行政、市民、関係団体等が協働し、計画を策定するため、下関市健康づくり推進協議会のワーキング部会として「健康21計画策定部会」を設置しました。

部会では、重点世代である乳幼児期と壮年期に関わる市民メンバー20名と市役所関係課の職員メンバー10名が「乳幼児期部会」「壮年期部会」に分かれて計画の素案づくりを進めました。

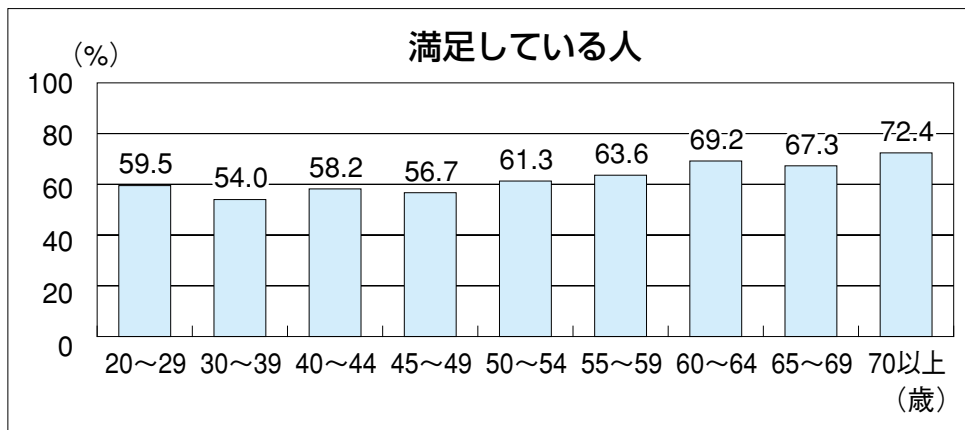


第2章 下関市の現状





あなたは下関に暮らして満足していますか？

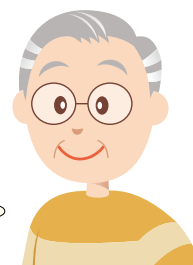


資料：下関市の健康づくり計画のためのアンケート調査（平成18年）
とようらぐ〜んと健康なまちづくりのためのアンケート（平成18年）



交通や環境面の整備もして欲しいわね。

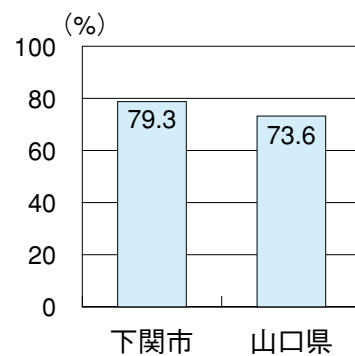
わしゃ〜満足してる部分も多いが、もっと健康で活気のあるまちであって欲しいと思うとよ。



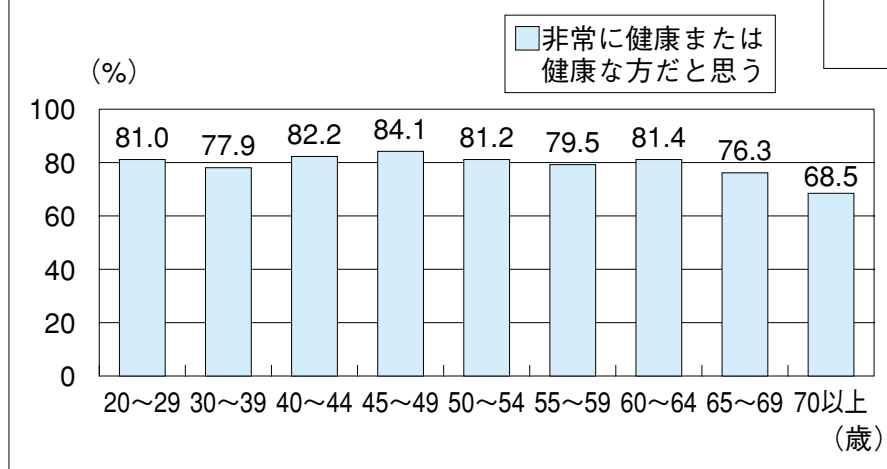
あなたはふだん健康だと感じていますか？



山口県と下関市を比べると…



健康だと感じている人

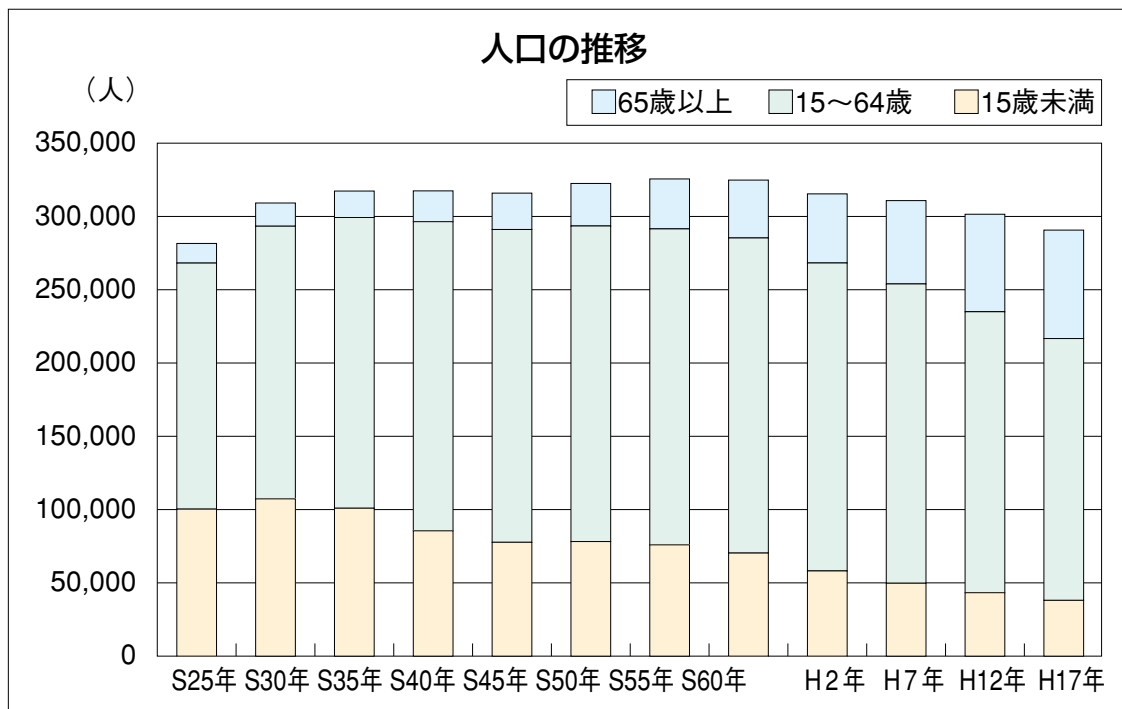


知っちょる?? 海外の調査によると、自分で健康だと感じている人は長生きしてるんだって!!



資料：下関市の健康づくり計画のためのアンケート調査（平成18年）
とようらぐ〜んと健康なまちづくりのためのアンケート（平成18年）
山口県健康福祉部「健康づくりに関する意識調査」報告書 平成18年3月

1. 人口

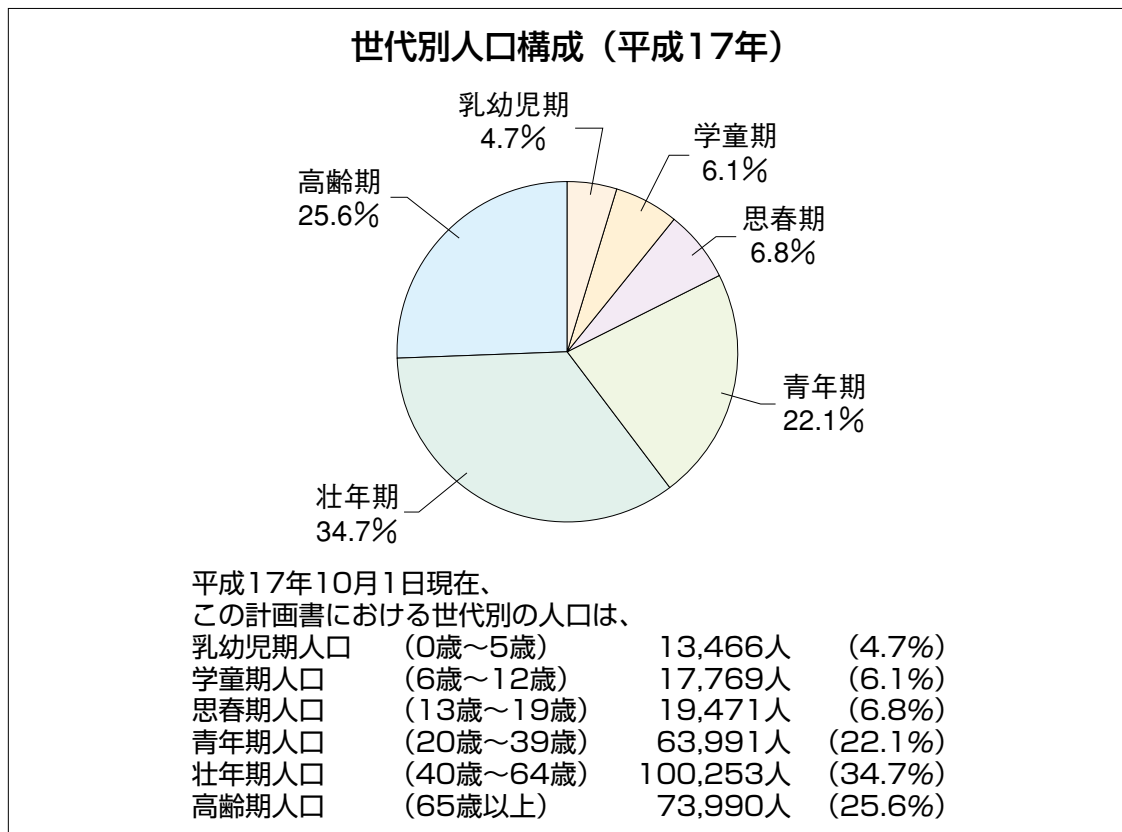


資料：総務省統計局「国勢調査報告」

注：S25年～H12年については、上記資料を基に下関市総務部総務課で現在の市域に組替えたものです。

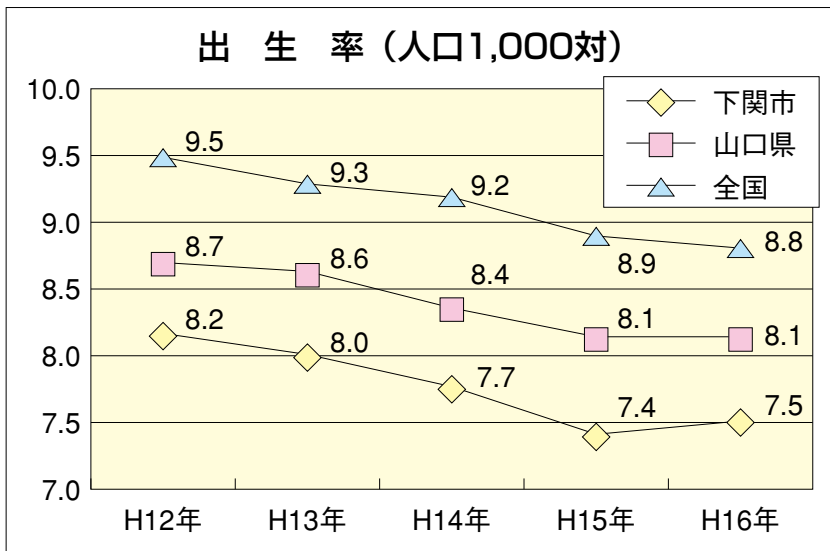


下関市も年々高齢化が進んでいます。
65歳以上の方が人口の約1/4を占めています。

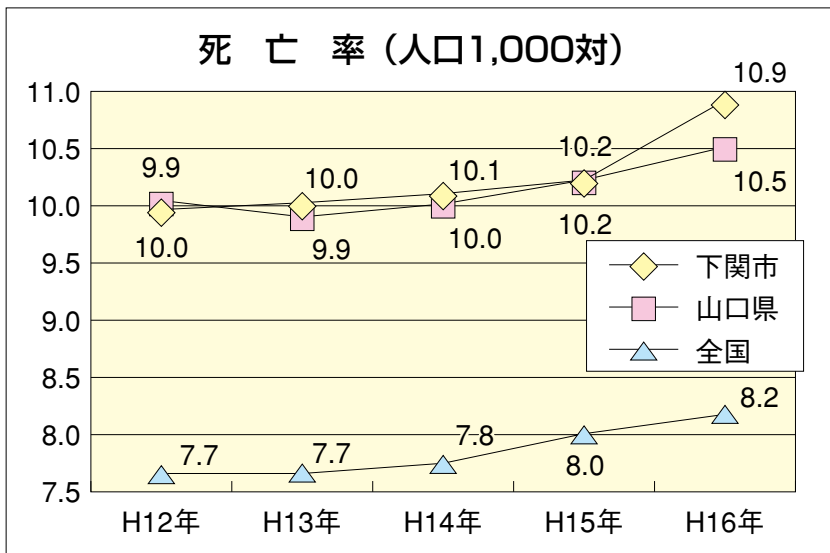


資料：国勢調査（平成17年）

2. 人口動態



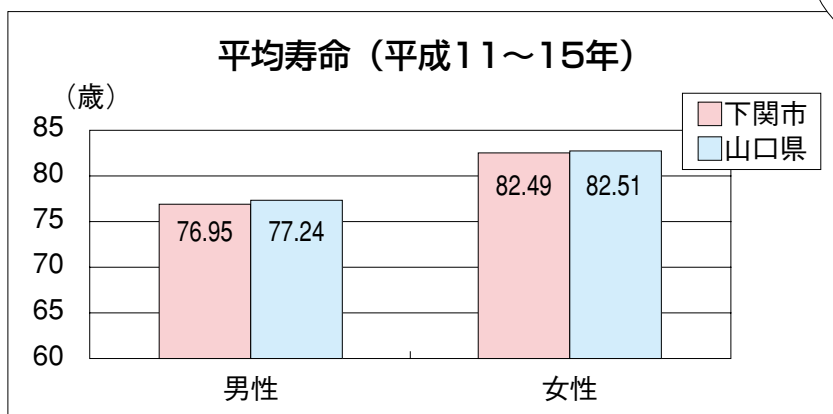
全国及び山口県と比較すると下関市の出生率は低い状況にあります。死亡率は全国と比較すると高い状況にあり、微増傾向にあります。



資料：山口県健康福祉部「保健統計年報」

注：このグラフは、上記資料を基に下関市保健部健康づくり課で現在の市域に組み替えたものです。

3. 平均寿命

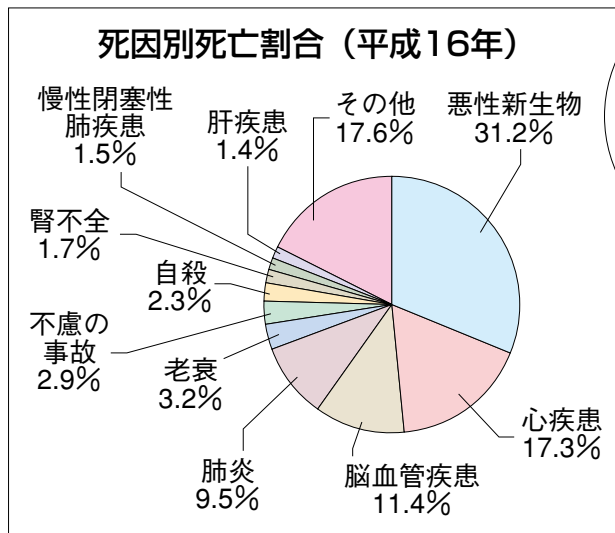


下関市の平均寿命は、男性76.95歳、女性82.49歳で、男女ともに、山口県よりもわずかに低いんだね。



資料：山口県健康福祉部「山口県の健康マップ」平成18年3月

4. 死因




生活習慣病は、日頃の悪い生活習慣の積み重ねが大きく関係します。下関市の死因の割合をみると、悪性新生物（がん）、心疾患（心筋梗塞、心不全など）、脳血管疾患（脳梗塞、脳出血など）の3大生活習慣病が全体の約60%を占めています。

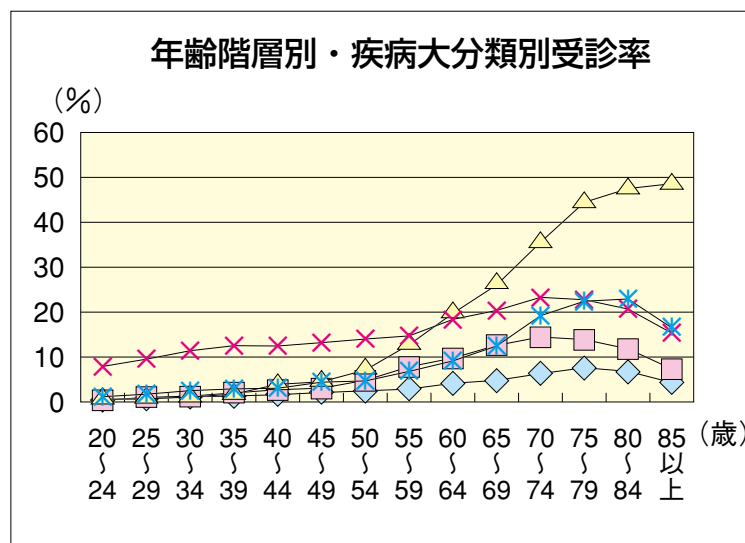


資料：山口県健康福祉部 平成16年「保健統計年報」

注：このグラフは、上記資料を基に下関市保健部健康づくり課で現在の市域に組み替えたものです。

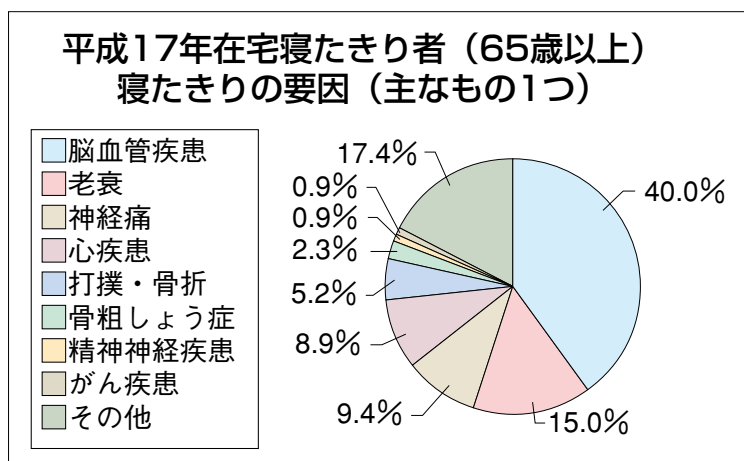
5. 疾病統計

 年齢が高くなるにつれて、循環器系の疾患が増えています。

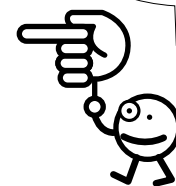


資料：山口県国民健康保険団体連合会「第38号疾病分類別統計表（平成17年5月国民健康保険診療分）」

6. 寝たきりの要因



寝たきりの原因にも生活習慣病が大きく関係しているんだね。

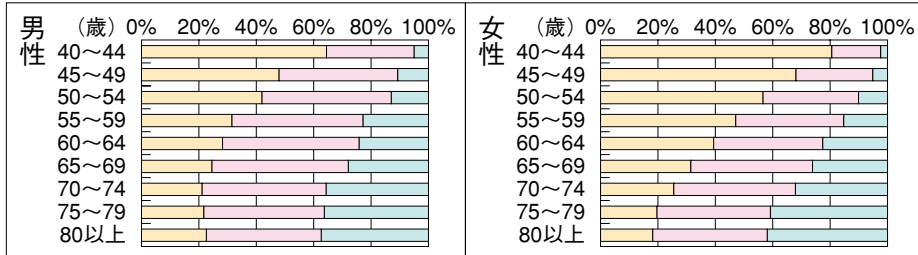


資料：下関市「第三次いきいきシルバープラン」平成18年3月

基本健康診査(平成17年度)の 結果を見てみよう



◆血圧値

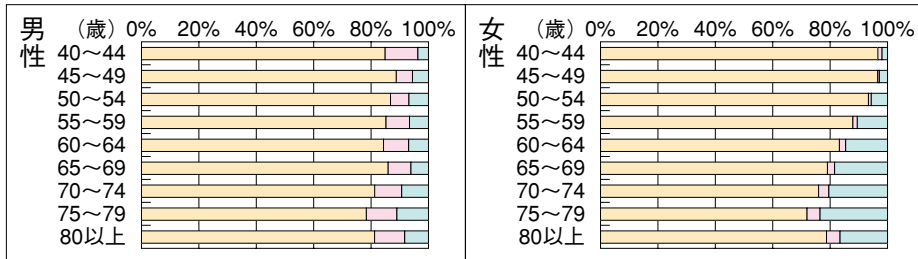


	血圧測定値(mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧
異常なし	129以下	84以下
要指導	130~159	85~99
要医療	160以上	100以上
治療中	(治療を受けている者)	



男女ともに年齢が高くなるにつれて異常なしの割合が減っているのがよく分かるよね。治療中の割合は年齢が高くなるにつれて増えているね。

◆HDLコレステロール値

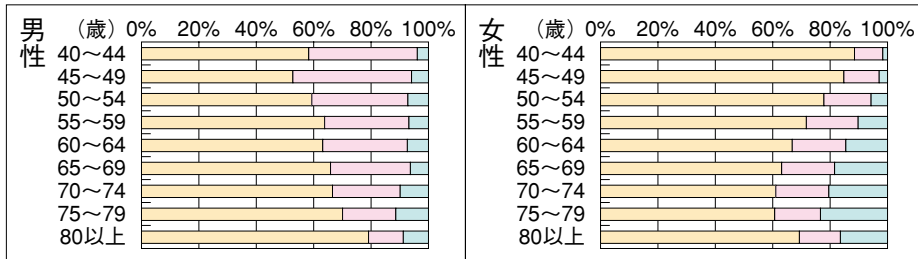


	HDLコレステロール(mg/dl)
異常なし	40以上
要指導	35~39
要医療	34以下 (※総合指導区分により判定)
治療中	(治療を受けている者)



男女差が少しみられるね。女性は年齢とともに治療中の割合が高くなっているね。

◆中性脂肪値

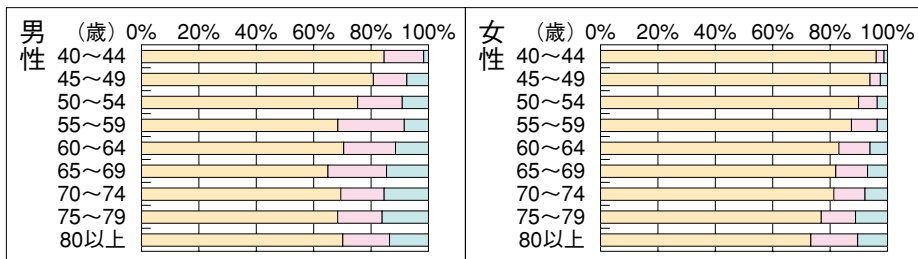


	中性脂肪(mg/dl)
異常なし	149以下
要指導	150~299
要医療	300以上
治療中	(治療を受けている者)



男女差があるね。男性の要指導・要医療者の割合が高く、特に40代~60代が多いことも目立つね。

◆空腹時血糖値



	空腹時血糖(mg/dl)
異常なし	109以下
要指導	110~125
要医療	126以上
治療中	(治療を受けている者)



男女差があるね。男性の要指導・要医療者の割合が女性に比べると高いね。

第3章

健康づくりの取り組み



1. 計画のイメージ

誰もが健康で、ふれあいを大切にした温かみのあるまち

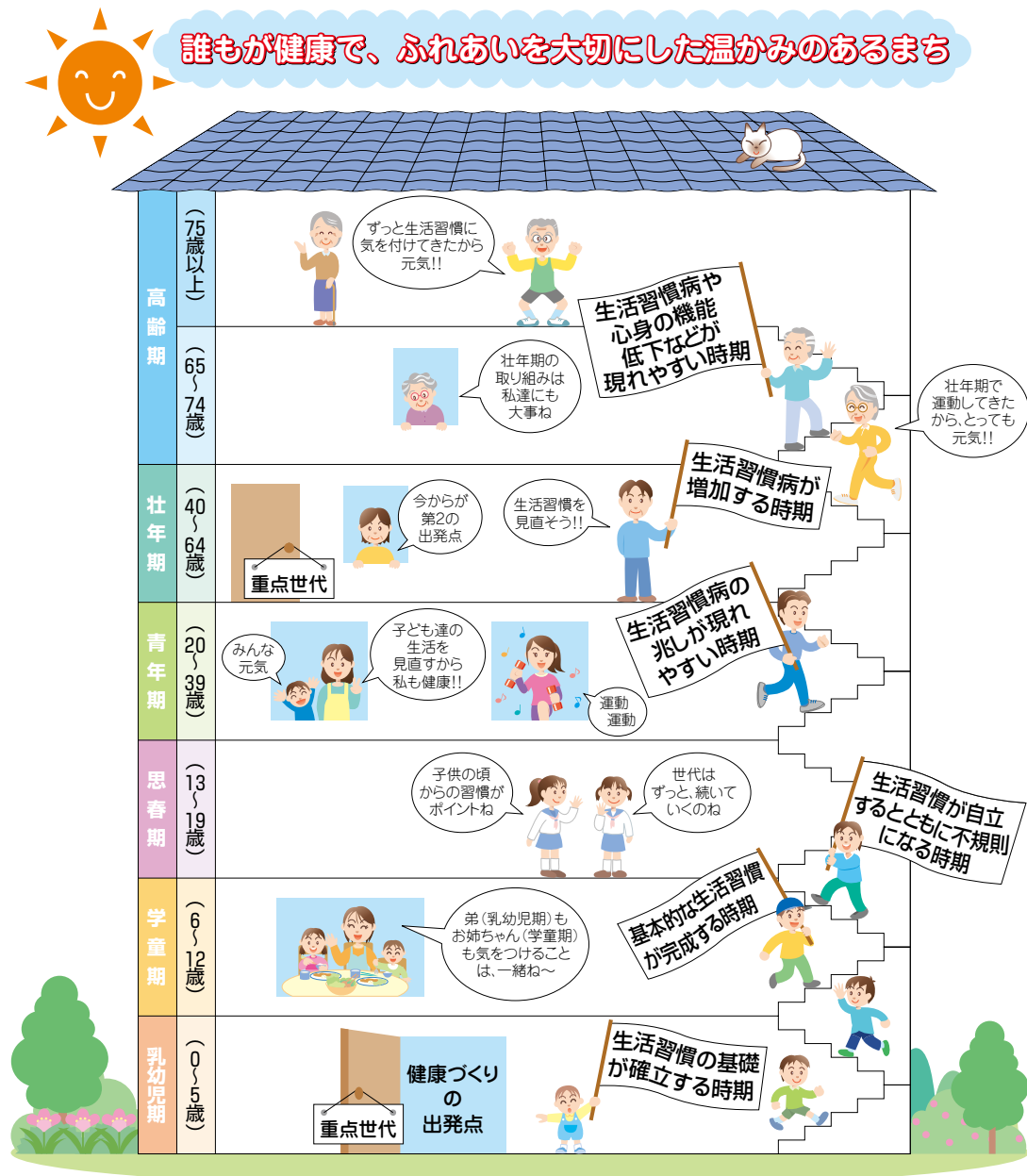


この計画では、生涯を、「乳幼児期（0～5歳）」、「学童期（6～12歳）」、「思春期（13～19歳）」、「青年期（20～39歳）」、「壮年期（40～64歳）」、「高齢期（65～74歳）（75歳以上）」の6つの世代に分け、それぞれの世代ごとに市民が考えた「めざす姿」を目標に、健康づくりの観点から、ライフスタイル（生活習慣）のポイントをあげています。

現在、下関市の死亡原因を見ると生活習慣に起因する疾患が上位を占めています。これらの疾患は、生活習慣を見直し、改善することで予防が可能です。健康的な生活習慣を獲得するためには、生活習慣が確立する前の世代からの取り組みと、疾患が増加する世代での生活習慣の見直しが重要になります。

そこで、一般的に「青年期」の世代を親に持ち、生活習慣が確立する世代である「乳幼児期」と、「学童期」、「思春期」の親世代であり、「高齢期」の世代の親をもち、生活習慣病が増加し始める世代である「壮年期」を重点世代と設定しました。

「乳幼児期」、「壮年期」を足がかりとして、市民全体の健康づくりに取り組んでいきます。



2. 世代別ライフスタイルのポイント

		乳幼児期 (0～5歳)	学童期 (6～12歳)	思春期 (13～19歳)
市民が考えた めざす姿		「おはよう」「おやすみ」 声かけ 愛かけ 元気で のびのび みんな笑顔!!	愛情いっぱい 笑顔いっぱい 友達いっぱい 元気いっぱい 力いっぱい のびのびいこう!	めっちゃ友情! めっちゃ恋! めっちゃ青春! 今生まれる笑顔 夢中になろう “今”
特 徴		生活習慣の基礎 が確立する時期	基本的な生活習慣が 完成する時期	生活習慣が自立すると ともに不規則になる時期
		<ul style="list-style-type: none"> 心や身体がめまぐるしく成長する 食事や睡眠、排泄などの生活習慣の基礎が確立する 親など家族の生活習慣に大きく影響を受ける 地域社会の様々な支援を必要とする 	<ul style="list-style-type: none"> 心や身体が急速に発達する 基本的な生活習慣が確立する 自立心が養われ、学校生活や友達との関わりから、社会生活の基礎がつけられる 積極的に身体を動かし、体力づくりの基礎を身につける 家庭や学校・地域の連携による見守りや環境づくりが大切になる 	<ul style="list-style-type: none"> 心身ともに子どもから大人へと成長する 興味や関心が格段に広がる 進学就職などでの生活の変化により、これまでの生活習慣が大きく変わりやすい 友人や仲間と友情を育み、たくさんの夢や希望を抱く
ライフスタイルのポイント	栄 養 食生活	<ul style="list-style-type: none"> 1日3食のリズムをつくる 食べ物そのもののおいしさがわかる能力を育て、薄味の習慣をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3食をきちんととる バランスのよい食事をとる 自分に合った食事やおやつ の量を知る 薄味を心がける 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3食をきちんととる バランスのよい食事をとる 自分に合った食事の量を知り、適切な食事をする 薄味を心がける
	身体活動 運 動	<ul style="list-style-type: none"> 親子のふれあいやいろいろな遊びを通じて、体を動かす機会をつくる 	<ul style="list-style-type: none"> 外でしっかり友達と遊ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> 好きな運動を見つけ、積極的に体を鍛える
	休 養 こころの 健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> 早寝早起きを心がけ、生活リズムを整える 親子のふれあいや家族団らんを大切にする 	<ul style="list-style-type: none"> 早寝早起きを心がけ、生活リズムを身につける 思いやりのこころを育てる 	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活をし、十分な睡眠をとる 思いやりのこころを育てる 悩み事を相談する
	歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> 歯磨きの習慣を身につける 仕上げ磨きを毎日する 発達段階に合った噛みごたえのある食べ物を食べるようにする 定期的に歯科健診を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> 正しい歯磨き方法を身につける 噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べるよう心がける 定期的に歯科健診を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> むし歯や歯周病について知り、正しい歯磨き方法を身につける 噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べるよう心がける 定期的に歯科健診を受ける
	たばこ と喫煙	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中・授乳中のたばこが子どもに与える影響を理解する たばこの害から子どもを守る 	<ul style="list-style-type: none"> たばこが健康に及ぼす影響を理解する 	<ul style="list-style-type: none"> たばこが健康に及ぼす影響を理解する 絶対に喫煙しない
	アルコール と飲酒	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中・授乳中のアルコールの身体への影響を理解する 	<ul style="list-style-type: none"> アルコールが健康に及ぼす影響を理解する 	<ul style="list-style-type: none"> アルコールが健康に及ぼす影響を理解する 絶対に飲酒しない
	その他	<ul style="list-style-type: none"> 子どもを事故（やけどや誤飲など）から守る 	<ul style="list-style-type: none"> 命の大切さを知る 	<ul style="list-style-type: none"> 命の大切さを知り、性についての正しい知識を持つ

青年期 (20~39歳)	壮年期 (40~64歳)	高齢期	
		(65~74歳)	(75歳以上)
笑顔でいきいき 趣味に仕事に好きなこと 自分らしく輝こう	生きています! 今こそ夢中になれるもの 笑顔で元気 心も元気! 前向きに自分らしく輝こう	目的をもって 生きがいをもって 人と交わり 趣味を楽しむ 体を動かし 笑顔で健康!	元気で 体を動かして おいしく食べて 無理をせず 笑顔で近所に声かけて 自分の事は自分でな
生活習慣病の兆しが 現れやすい時期	生活習慣病が増加 する時期	生活習慣病や心身の機能低下 などが現れやすい時期	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 仕事・家事・子育てなど、社会的にも個人的にも極めて活動的になる反面、ストレスや疲れを感じやすい ・ 自立して、自分らしいライフスタイルを確立する ・ 他の世代に比べ健康に関心が低く、不規則な生活や食生活の乱れなどから生活習慣病の兆しが現れ始める 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣病などの病気の増加や、加齢による身体の変化が現れ始める ・ 家庭や職場での責任も大きくなり、こころの問題も含め、自分の健康が自分自身の問題にとどまらない ・ 子どもの巣立ち・親の介護・家庭や社会的に大きな変化を迎える 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣病や心身の機能低下による疾病等が現れやすい ・ 今までの豊かな知識や経験を活かして、地域や社会との交流を図り、社会的な役割を感じる大切になる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 老化が進み、視聴覚の低下や歯の喪失など、日常生活に影響する健康問題も大きくなり、寝たきりや認知症などの症状が現れやすい ・ 社会や家族との交流を持ち、生活を楽しむために、日常生活の機能を維持することが大切になる
<ul style="list-style-type: none"> ・ 1日3食をきちんととる ・ バランスのよい食事をとる ・ 自分に合った食事の量を知り、適切な食事をする ・ 適正体重を維持する ・ 減塩を心がける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 規則正しい生活をし、バランスの良い食事をとる ・ 適正体重を維持する ・ 減塩を心がける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 規則正しい生活をし、バランスの良い食事をとる ・ 適正体重を維持する ・ 減塩を心がける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食べることを楽しみ、自分の健康状態に合わせた食事をとる ・ 減塩を心がける
<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動の必要性を理解し、日常生活の中で、意識して体を動かす 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の体力に合わせた運動を習慣づける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の体力や健康状態に合った運動を楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体力が低下しないよう生活の中で意識して体を動かす(日常生活の機能や体力を維持する)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 十分な睡眠をとる ・ 趣味を持つなど自分に合ったストレス解消法を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 十分な睡眠をとる ・ 趣味をもつなど、自分に合ったストレス解消法を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活リズムを整える ・ 趣味や生きがいを持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 人とのふれあいや関わりを持つ ・ 趣味や生きがいを持つ
<ul style="list-style-type: none"> ・ むし歯や歯周病について知り、正しい歯磨き方法を身につける ・ 噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べるよう心がける ・ 定期的に歯科健診を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ むし歯や歯周病について知り、正しい歯磨き方法を身につける ・ 噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べるよう心がける ・ 定期的に歯科健診を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯や口の状態や入れ歯に合った歯磨き方法を身につける ・ 噛む力を維持する ・ 定期的に歯科健診を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 全身の健康を維持するために、口の中を清潔にするよう心がける ・ よく噛んでゆっくり食事を楽しむ ・ 定期的に歯科健診を受ける
<ul style="list-style-type: none"> ・ たばこが自分や周囲の人の健康に及ぼす影響を知り、喫煙習慣を身につけない ・ 禁煙・分煙に積極的に取り組む 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の健康のためだけでなく受動喫煙による家族やまわりの人の健康への影響を知る ・ 禁煙・分煙に積極的に取り組む 	<ul style="list-style-type: none"> ・ たばこの害について理解し、禁煙・分煙に努める 	<ul style="list-style-type: none"> ・ たばこの害について理解し、禁煙・分煙に努める
<ul style="list-style-type: none"> ・ 適正な飲酒を心がける ・ 飲み過ぎが様々な病気に結びつくことを理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 適正な飲酒を心がける ・ 飲み過ぎが様々な病気に結びつくことを理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の体調に合わせて、適度な飲酒を心がける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の体調に合わせて、適度な飲酒を心がける
<ul style="list-style-type: none"> ・ 自らの健康に関心をもち、定期的な健康診断を受けるなど健康管理に心がける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自らの健康に関心をもち、定期的な健康診断を受けるなど健康管理に心がける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自らの健康に関心をもち、定期的な健康診断を受けるなど健康管理に心がける ・ 地域活動など積極的に社会参加する ・ 転倒予防を心がける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自らの健康に関心をもち、定期的な健康診断を受けるなど健康管理に心がける ・ 地域活動などに積極的に社会参加する ・ 転倒予防を心がける

3. 重点世代の目標と取り組み

1) 乳幼児期編 (0歳～5歳)

めざす姿

「おはよう」「おやすみ」
声かけ 愛かけ
元気で のびのび みんな笑顔!!

市民から集めた“いきいきとした生活”のイメージから、大切なキーワードとして、「みんなが笑顔」、「ゆとり」、「早寝早起き」、「声かけ合える明るい街」、「愛されている」の5つを選び、策定部会で話し合い文章化しました。

健康・生活習慣の現状

<歯の健康>

むし歯の罹患率 (平成17年度) (※1)

- ・1歳6か月児： 3.3%
- ・3歳児： 29.0%

1歳6か月を過ぎた頃からむし歯が増える傾向があります。

<生活習慣>

食生活・歯の健康

- ・朝食を毎日食べる：90.7%
 - ↳ 主食：99.4% 主菜：77.2%
 - 副菜：34.6% 乳製品：80.2%
- ・おやつの時間(回数)をだいたい決めている：65.8%
- ・おやつを1日3回以上食べる：14.9%
- ・おやつの内容：①スナック菓子51.2%
 - ②あめ・チョコ50.0% ③果物40.1%
- ・清涼飲料水を1日3回以上与えている：16.0%
- ・フッ素塗布を受けたことがある(3歳児) 38.1%
- ・仕上げ磨きをほとんど毎日している(3歳児) 75.8%
- ・ほ乳びんでジュースを飲ませている(1歳6か月児)36.6%(※2)

朝食は、1日の始まりに必要なエネルギーを補給する大切なものです。朝食時に副菜を食べている子どもは34.6%にとどまっています。

おやつのダラダラ食べや甘いおやつは、むし歯や少食・偏食につながります。

ほ乳びんでジュースを飲ませると、むし歯になりやすい傾向があります。

睡眠・生活リズム

- ・早寝・早起きを心がけている：83.3%
- ・9時(21時)までに寝る：52.1%
- ・7時までに起きる：52.1%

身体や脳の発育のためには十分な睡眠が必要です。昼間の外遊びなどの身体活動や、親の労働状況などの生活時間が大きく影響します。

生活全般

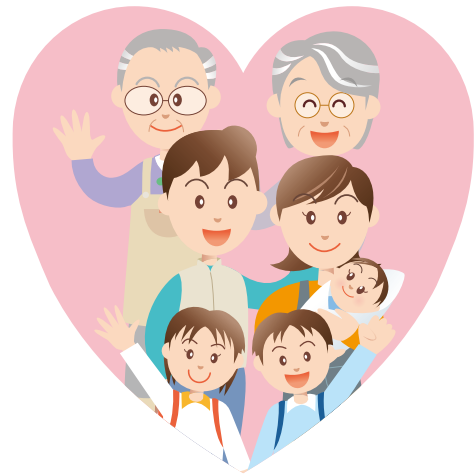
- ・事故を起こしたことがある：14.0%
 - ↳ ①やけど41.9% ②誤飲28.2%(1位：たばこ)
 - ③大きなケガ13.3% ④転落7.3%
- ・事故予防のためにしていることがある：98.1%

子どもの死亡原因の3割は「不慮の事故」(全国)です。死亡に至らないまでも、事故は日常生活の中で多発しています。

資料：下関市の健康21計画のためのアンケート調査(平成18年)
 ※1：1歳6か月児歯科健康診査、3歳児歯科健康診査実績(平成17年度)
 ※2：1歳6か月児健康診査問診票(平成17年度)

乳幼児期は、健康づくりの出発点であり、生活習慣の基礎が確立する大切な時期です。このことから歯の健康や食事、おやつの与え方、睡眠、生活リズムなどの基本的な生活習慣の基礎を身につけることが大切になります。

そこで、策定部会では、優先的に取り組むライフスタイルの重点テーマを「朝食」「早寝早起き」「むし歯」とし、それぞれに目標と行動目標、目標値を決めました。



優先的に取り組むライフスタイルと目標値


優先的に取り組む ライフスタイル		行 動 目 標 (指 標)	目 標 値	
重 点 テーマ	目 標		現 状 (平成18年)	目 標 (平成22年)
朝 食	朝食を毎日食べる	朝食を毎日食べる子どもを増やす	90.7%	95%
	朝食に野菜をたっぷり食べる	朝食に副菜（野菜、きのこ、海藻）を食べている子どもを増やす	34.6%	41%
早寝 早起き	早寝早起きをする	7時に起きる子どもを増やす	52.1%	60%
		9時（21時）に寝る子どもを増やす	52.1%	60%
むし歯	むし歯を予防する	おやつの時間（回数）をだいたい決めている子どもを増やす	65.8%	83%
		仕上げ磨き（寝かせ磨き）をしている子どもを増やす	75.8%	83%
		3歳までフッ素塗布を受けたことがある子どもを増やす	38.1%	48%
		ほ乳びんでジュースを飲む子どもを減らす	36.6%*	10%

資料：下関市の健康21計画のためのアンケート調査（平成18年）

* 1歳6か月児健康診査問診表（平成17年度）

市民が考えた

目標を実現するための

目 標 取り組み	目 標
<p>私ができること 心がけること</p>	<p>朝食を毎日食べる 朝食に野菜をたっぷり取る</p> <ul style="list-style-type: none"> ●知識 <ul style="list-style-type: none"> ・朝食の必要性を知る (なぜ必要なのか、心と体をいかに育てるか) ・簡単に出来る朝食の献立を知る ・簡単な野菜料理のメニューを知る ●技術(工夫)・行動 <ul style="list-style-type: none"> ・親が早起きして朝食を作る ・子どもを早く起こす ・「おはよう!ごはん食べよう!」と声かけをする ・メニューの工夫をする ・テレビをつけない ・夜遅く食べない
<p>家族や 周りの人が できること 手伝うこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●家族 <ul style="list-style-type: none"> ・朝食の必要性を知る ・家族そろって朝食を食べる ・会話をしながら、楽しく食べる ・朝食作りの手伝いをする ・テレビを消す ●周りの人 <ul style="list-style-type: none"> ・朝食の必要性を知る ・朝食の工夫を教え合う
<p>グループや組織、 行政ができること 手伝うこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●行政 <ul style="list-style-type: none"> ・朝食の必要性などを普及啓発する …チラシ・ポスター・各種イベントでPRする …朝食の簡単な作り方を公募し、メニューの普及啓発を行う …各保健事業で普及啓発する(健診・相談・教育他) …各関係団体に普及啓発する(幼稚園・保育園・子育てサークル・母親クラブ など) ●幼稚園・保育園 <ul style="list-style-type: none"> ・「朝食べた?」と声かけをする ・行事を利用して「各家庭の情報交換」の場を設ける ●地域 <ul style="list-style-type: none"> ・簡単な朝食の献立を考える ・料理教室を開催し献立を普及する ・行政と一緒に知識を普及していく ・PR、普及活動に協力する ・仲間同士で朝食について考え取り組む ・野菜売場に料理法の紹介を置いてもらう <div data-bbox="1337 1758 1560 1904" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto;"> <p>小学生や中学生 になっても お父さんお母さん になっても 朝ご飯を食べる習慣は 大切なんだよ</p> </div> 

※地域とは、自治会・保健推進委員・食生活改善推進員・子育てグ

取り組みのアイデア

乳幼児期編

早寝早起きをする

●**知識**

- ・早寝、早起きの必要性を知る（心身への影響）

●**技術（工夫）・行動**

- ・早く起きるための工夫をする（決まった時間に起こす・明るくする・「おはよう」と声をかける）
- ・早く寝るための工夫をする（昼間遊ばせる・寝る時間を決める・部屋を暗くし静かにする）

●**家族**

- ・早寝、早起きの必要性を知る
- ・子どもの生活リズムを中心に（昼間しっかり遊ぶ・静かにする・暗くする・一緒に寝る）
- ・母親に余裕ができるよう家事を分担する

●**周りの人**

- ・早寝・早起きの必要性を知る
- ・早く寝るように声をかけあう
- ・小さな子を持つ親へ、早い時間に帰宅できるように配慮する
- ・夜間の環境に配慮する（静かにする・暗くする）

●**行政**

- ・早寝・早起きの必要性などを普及啓発する
 - …チラシ・ポスター・各種イベントでPRする
 - …キャッチフレーズを募集する
 - …各保健事業で普及啓発する（健診・相談・教育他）
 - …各関係団体に普及啓発する（幼稚園・保育園・子育てサークル・母親クラブ など）
- ・企業へ子育て家庭の就業時間の配慮を要請する

●**幼稚園・保育園**

- ・昼間充分遊ばせるため、園庭を開放する

●**地域**

- ・早寝早起きの必要性を啓発する
- ・早寝・早起きの工夫を普及する
- ・子育て家庭の見守りやサポートをする
- ・仲間同士で早寝早起きについて考え取り組む

むし歯を予防する

●**知識**

- ・歯の大切さ、むし歯の恐ろしさなど正しい知識を得る
- ・むし歯の原因や予防の方法を知る（おやつとの与え方・ほ乳びんむし歯など）
- ・フッ素に関する正しい知識を持つ

●**技術（工夫）・行動**

- ・仕上げ磨きを毎日する
- ・おやつは時間・回数・量をだいたい決めて与える（ダラダラ与えない）
- ・おやつなど食べた後は、お茶を飲むようにする
- ・ほ乳びんでジュースを与えない
- ・かかりつけの歯科医を持ち、定期的を受診する

●**家族**

- ・むし歯予防の正しい知識を得る
- ・歯磨きや規則正しい食事に協力する（仕上げ磨きの協力など）
- ・家族一緒に歯みがきをする

●**周りの人**

- ・むし歯予防の正しい知識を得る
- ・おやつを与える時は、内容、時間、量などに配慮する

●**行政**

- ・むし歯予防の普及啓発をする
 - …チラシ・ポスター・各種イベントでPRする
 - …キャッチフレーズを募集する
 - …各保健事業で普及啓発する（健診・相談・教育・ブックスタート 他）
 - …各関係団体に普及啓発する（幼稚園・保育園・子育てサークル・母親クラブ など）

●**幼稚園・保育園**

- ・行事や園の参観日などを利用して、むし歯予防の啓発をする
- ・むし歯予防活動に取り組む

●**地域**

- ・おやつの内容や与え方を普及啓発する
- ・活動の中で、親子のむし歯予防について啓発する
- ・仲間同士でむし歯予防について考え取り組む

2) 壮年期編 (40歳～64歳)

めざす姿

生きています！
今こそ夢中になれるもの
笑顔で元気 心も元気！
前向きに自分らしく輝こう

市民から集めた“いきいきとした生活”のイメージから、大切なキーワードとして、「心が元気」「笑って元気」「夢中になれるもの」「自分らしく輝いた生活」「前向き」の5つを選び、策定部会で話し合い文章化しました。

健康・生活習慣の現状

<健康>

死因別死亡割合 (平成16年) ※1

- ・①がん31.2% ②心疾患17.3% ③脳血管疾患11.4%

こころの健康 ～アンケート調査結果～

- ・この1カ月間に悩みやストレスがある：67.3%
(①大いにある19.1% ②多少ある48.2%)

歯の健康 ～アンケート調査結果～

- ・歯ぐきが赤く腫れたり、血がでる：57.7%

約60%の人が、生活習慣病である、がん、心疾患、脳血管疾患で亡くなっています。

青年期から壮年期にかけてはストレスが増す時期です。

歯ぐきの腫れや出血などは歯周病の症状です。歯周病は歯を失う原因の第1位の病気であり生活習慣病の一つです。

<生活習慣>～アンケート調査壮年期(40～64歳)結果

食生活

- ・間食をする：64.2% (男性44.0% 女性82.2%)
- ・甘味飲料をほぼ毎日飲む：12.1% (男性20.3% 女性4.7%)
- ・野菜をたっぷり食べる：12.3% (男性9.8% 女性14.4%)

間食をする人の割合は、女性が男性の2倍多く、甘味飲料を飲む人は男性に多い状況です。糖分の取りすぎは、肥満につながります。

野菜の摂取は生活習慣病の予防に大切です。

運動

- ・運動をしていない：61.8% (男性62.3% 女性61.4%)

運動習慣は生活習慣病の予防に大切です。

休養・睡眠

- ・1日の睡眠時間が7時間以上：55.4%
- ・睡眠による休養が十分にとれている：67.0%

睡眠による休養が十分にとれていないと答えた人が約30%います。

たばこ・アルコール

- ・たばこを吸っている：23.1% (男性43.0% 女性5.3%)
- ・お酒を飲む人：54.7% (男性77.7% 女性34.3%)

喫煙や飲酒は、いずれも男性に多くみられます。

歯の健康

- ・自分の歯の健康のために取り組んでいることがある：64.2%
- ・正しい歯の磨き方の指導を受けたことがある：45.5%

健康診断

- ・年1回健康診断を受けている：70.1%

資料：下関市の健康づくり計画のためのアンケート調査 (平成18年)
とようらぐ〜んと健康なまちづくりのためのアンケート調査 (平成18年)
※1：山口県健康福祉部 平成16年「保健統計年報」

壮年期は、社会的に大きな責任をもつ世代であるとともに、身体機能の低下が徐々に進み、生活習慣病が増える時期です。また、豊かな高齢期を迎えるための準備を始める時期でもあります。このことから生活習慣病を予防することや心の健康づくりなどが大切となります。


そこで、策定部会では、優先的に取り組むライフスタイルの重点テーマを「食生活」「運動」「休養・ストレス」とし、それぞれに目標と行動目標、目標値を決めました。



優先的に取り組むライフスタイルと目標値

優先的に取り組む ライフスタイル		行 動 目 標 (指 標)	目 標 値	
重 点 テーマ	目 標		現 状 (平成18年)	目 標 (平成22年)
食生活	野菜をたっぷり食べる	1日に必要な野菜の量を知っている人を増やす	※ 63.1%	やさい 83.1%
		野菜をたっぷり食べている人を増やす	12.3%	20%
	甘味飲料と上手につき合う	甘味飲料をほぼ毎日飲む人を減らす	12.1%	10% 以下
運動	運動習慣を身につける	運動をしている人を増やす	36.6%	70%
休養 ストレス	こころの健康を大切にする	睡眠による休養が普段から十分にとれている人を増やす	67%	77%
		ストレス解消法を持っている人を増やす	80%	90%

資料：下関市の健康づくり計画のためのアンケート調査（平成18年）
 とようらぐ〜んと健康なまちづくりのためのアンケート調査（平成18年）
 ※野菜摂取に関するアンケート

<p>目標 取り組み</p>	<p>野菜をたっぷり食べる</p>	<p>甘味飲料と上手に 付き合う</p>
<p>私ができること 心がけること</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●知識 <ul style="list-style-type: none"> 野菜摂取の必要性和1日の必要量350gを知る 旬の野菜とその調理法を知る 野菜ジュースの摂り方を知る ●技術（工夫）・行動 <ul style="list-style-type: none"> 食卓に野菜で彩をそえる 手軽においしく野菜をたくさん使った料理を自分で作ることができる 1日3食きちんと食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ●知識 <ul style="list-style-type: none"> 甘味飲料にどれだけの量の砂糖が含まれているかを知る 糖分の過剰摂取と病気の因果関係を知る ●技術（工夫）・行動 <ul style="list-style-type: none"> ジュースよりスポーツドリンクを、スポーツドリンクよりお茶を飲むようにする 1日3食きちんと食べる
<p>家族や周りの人が できること 手伝えること</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●家族 <ul style="list-style-type: none"> 野菜をたくさん食べる工夫をする 家族みんなで家庭菜園を楽しむ 家族で食事の時に話題に取り上げる 家族そろって朝食をとる ●周りの人 <ul style="list-style-type: none"> 外食の時は、野菜を使ったメニューのある店を選ぶよう心がける 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族 <ul style="list-style-type: none"> 甘味飲料を常備しない ●周りの人 <ul style="list-style-type: none"> 職場などで、なるべく甘味飲料をとらないよう心がける 甘味飲料を人に勧めない
<p>グループや組織、 行政ができること 手伝えること</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●行政 <ul style="list-style-type: none"> 野菜摂取の必要性などを普及啓発する <ul style="list-style-type: none"> …チラシを全戸配布する …教室・講座を開催する …イベントを開催する …キャンペーンを行う (キャラクターの活用：野菜5レンジャー) 地域住民の活動を支援する 他関係団体と連携を図る ●地域 <ul style="list-style-type: none"> 野菜摂取の必要性などを普及啓発する <ul style="list-style-type: none"> …回覧、声かけなどをする …ポスター・ステッカーなどで普及啓発する …声かけを行う …野菜料理教室やイベントなどで普及する 野菜づくりの技術・知識を普及啓発する 教室やチラシなどで野菜料理を普及・推進する 野菜料理コンテストをする できるだけ安く1人分の野菜を販売する 家庭で手軽にできる野菜園を勧め、種や苗を提供する 飲食店は野菜たっぷりのメニューを提供する 	<ul style="list-style-type: none"> ●行政 <ul style="list-style-type: none"> 甘味飲料との付き合い方を普及啓発する <ul style="list-style-type: none"> …チラシなどで普及啓発する ●地域 <ul style="list-style-type: none"> 甘味飲料との付き合い方を普及啓発する <ul style="list-style-type: none"> …回覧、声かけなどをする イベントで飲料を配布するときはお茶にする 市販の甘味飲料に含まれる糖分が多いことを普及啓発する <div data-bbox="1002 1749 1362 2011" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p>野菜とか甘味飲料のことって、あんまり意識したことなかったけど…壮年期よりももっと若い自分達世代にも言えそうだね。</p> </div> 

※地域とは、自治会・保健推進委員・食生活改善推進員・JA・スーパーなど様々な組織や団体をいいます。

取り組みのアイデア

壮年期編

運動習慣を身につける

●**知識**

- ・運動の効果を知る
- ・安全で効果的にできる運動方法を知る

●**技術（工夫）・行動**

- ・生活の中で取り入れられる運動を身につける
 - …知識や技術がなくても簡単で取り組みやすい運動
 - …短時間でどこでもできる簡単な運動
 - …道具を使わず手軽にできる運動
 - …家事の中でできる運動
- ・自分が楽しいと思っできる運動を見つけ、継続する

●**家族と周りの人**

- ・家族や周りの人と誘い合う
- ・仲間をつくり、お互いに情報交換し励まし合う

●**行政**

- ・運動の効果や運動方法を普及啓発する
 - …市報、TV、チラシなどにより普及啓発する
 - …時間や曜日を考慮したうえで、教室・講座を開催する
 - …キャンペーンを行う
- ・地域などとの連携を図る
- ・地域住民の活動を支援する
- ・運動しやすい環境を整える

●**地域**

- ・運動の効果や運動方法を普及啓発する
 - …回覧、声かけなどにより普及啓発する
- ・運動をする場所や機会をつくり、仲間づくりを進めていく

こころの健康を大切にする

●**知識**

- ・こころの健康についての知識を高める
- ・ストレスについて正しく理解する
- ・睡眠や休養に対して正しく理解する

●**技術（工夫）・行動**

- ・家族や周りの人とのコミュニケーションの時間を大切にする
- ・自分にあったストレス解消法をもつ
- ・自分に合った睡眠・休養がとれるようこころがける

●**家族と周りの人**

- ・ストレス・休養、こころの健康について正しく理解する
- ・お互いにコミュニケーションの時間を大切にする
- ・悩みを聞き、適切に関わる
- ・生きがい・趣味づくりのため、地域活動などの情報交換をし合う

●**行政**

- ・生きがい・趣味づくりのための情報を提供する
- ・キャンペーンを行う

●**職場・行政**

- ・ストレス・休養、こころの健康について正しい知識の普及啓発をする
- ・こころの相談ができる専門の相談機関や医療機関についての情報提供をする
- ・こころの健康に関する講座の開催をする
- ・こころの相談会を開催する



4. 健康づくりの主要指標と目標値

健康づくりの主要指標の現状と目標を掲載しています。

テーマ	指 標	目 標 値		参 考 (*)		現状値 出典
		現 状 値	目 標 値 (平成22年)	国の 目標値	県の 目標値	
食生活	朝食を欠食する人を減らす	12.8%	10%以下		減らす	※1
	成人肥満者（40歳以上）を減らす （BMIが25.0以上）	全体 23.3%	15%以下	男性 15%以下（20～60歳代） 女性 15%以下（40～60歳代）	15%以下	※4
		男性 25.3%				
		女性 22.4%				
	適正体重を維持している人を増やす （40歳以上） （適正体重：18.5 ≤ BMI < 25）	67.8%	80%以上	80%以上	80%以上	※4
	自分の適正体重を維持することのできる食事を理解している人を増やす	男性 26.5% 女性 38.8%	男性 40%以上 女性 50%以上	80%以上	80%以上	※1
	野菜をたっぷり食べる人を増やす	13.4%	25%以上			※1
1日の塩分を減らすように心がけている人を増やす	45.2%	55%以上			※1	
運 動	健康づくりのために運動は必要だと思う人を増やす	90.8%	95.0%			※1
	日常生活において健康の維持・増進のために意識的に体を動かすように心がけている人を増やす	64.3%	80%以上		80%以上	※1
	ウォーキングをしている人を増やす	17.3%	25.0%			※1
こころの健康	睡眠による休養を十分にとれていない人を減らす	29.9%	24%以下	21%以下	24%以下	※1
	最近1ヵ月間にストレスを感じた人を減らす	男性 61.3%	53%以下	49%以下 （1割の減少）	53%以下	※1
		女性 65.0%	58%以下		58%以下	
ストレスを解消する手段(方法)を知っている人を増やす	78.2%	90%以上		90%以上	※1	
歯の健康	3歳児におけるう歯のない人の割合を増やす	71.0%	80%以上	80%以上	80%以上	※2
	12歳児における1人平均う歯数を減らす	2歯	1歯以下	1歯以下	1歯以下	※3
	定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合（55～64歳）を増やす	9.8%	20%以上	30%以上（55～64歳）		※1
	定期的に歯科健康診査を受けている人の割合（55～64歳）を増やす	6.9%	18%以上	30%以上（55～64歳）	40%以上	※1
	歯ブラシ以外の補助用具を使っている人の割合（45～54歳）を増やす	19.5%	40%以上	50%以上（35～44歳、45～54歳）		※1
たばこ	成人の喫煙率を減らす	男性 41.0% 女性 5.9%	減らす		減らす	※1
アルコール	1日3合を超えて多量飲酒する人を減らす	男性 4.6% 女性 0.5%	3.9%以下 0.1%以下		3.9%以下 0.1%以下	※1
体の健康	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を認知している人を増やす	24.2%	50%以上	80%以上		※1

- ※1 下関市の健康づくり計画のためのアンケート調査（平成18年）
とよらぐ〜んと健康なまちづくりのためのアンケート調査（平成18年）
- ※2 3歳児歯科健康診査（平成17年度）
- ※3 平成16年度山口県学校歯科保健調査票
- ※4 下関市基本健康診査（平成17年度）

(*国とは「健康日本21」、県とは「健康やまぐち21」のこと。)

第4章

計画の推進



1. 計画の推進

計画の目標達成のためには、市民一人ひとりの実践が基本となりますが、行政や関係団体などが一体となって支援する環境づくりが重要です。そのために、関係機関、関係団体等とより一層の連携を図り、地域全体での『拡がり・深まり・繋がり』の健康づくりを推進していきます。

- ・ 拡がり…主体的に健康づくりに取り組む個人や活動グループ、団体などが増える
- ・ 深まり…個人や活動グループなどが力をつけ、役割意識ややりがいをもって取り組める
- ・ 繋がり…行政機関や関係団体、活動グループなどが連携・協力しながら、健康づくりを実践する

2. 市民参加の促進

○情報の提供と健康意識の啓発

目標を達成するためには、市民一人ひとりが必要な情報を得ることができ、自らが主体的に実践していくことが基本となります。そのために、広報誌やホームページ・イベント等を通じて計画推進の周知を図り、また、健康づくり実践のための正しい知識や情報を積極的に提供・発信していきます。

○健康づくり推進活動の支援

これからの健康づくりの推進には、行政と市民や関係団体等との協働が重要であり、地域活動を推進するための人材の育成が必要です。地域での健康づくりを担うリーダーの育成や、新たな健康づくり活動グループの支援をしていきます。

3. 計画の推進体制

○下関市健康づくり推進協議会

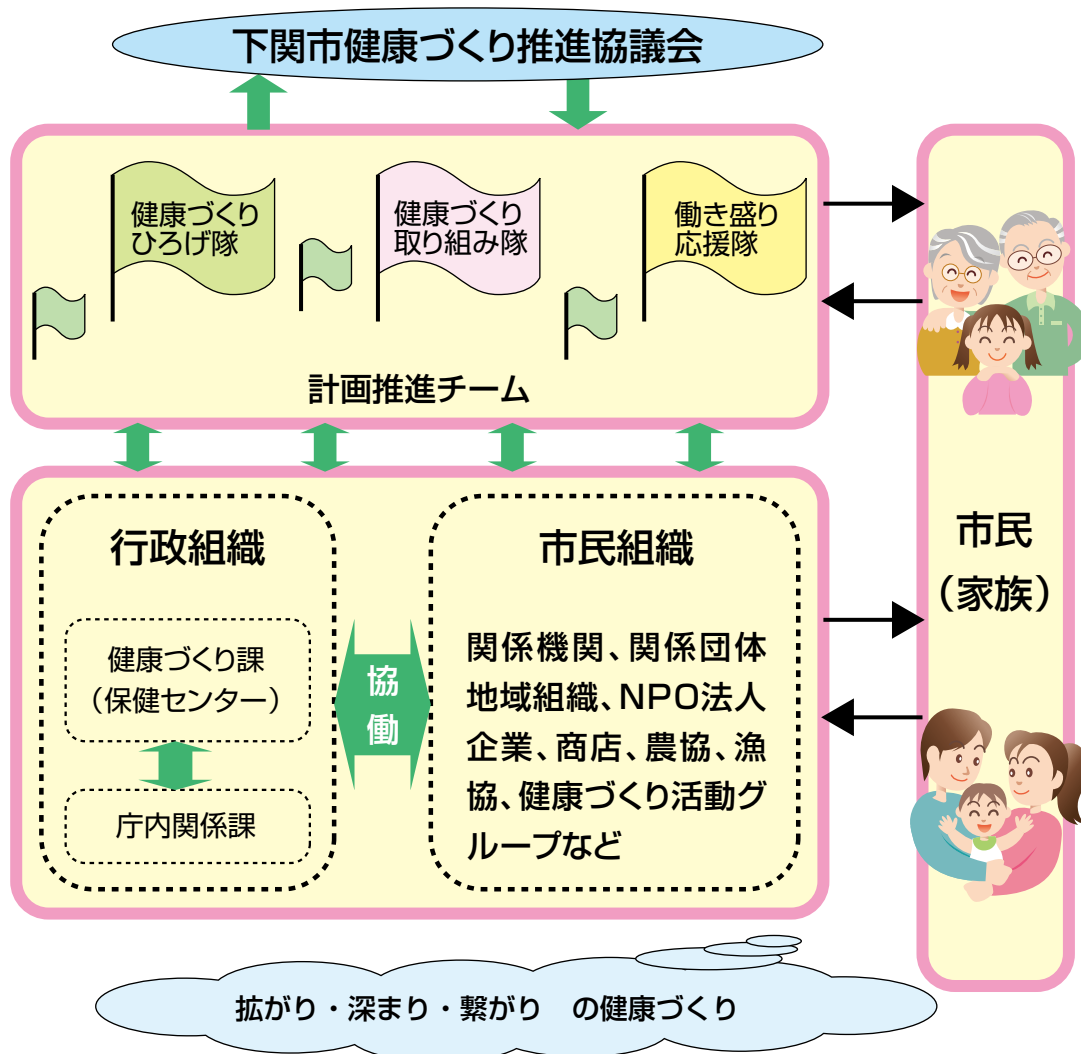
総合的な健康づくりについて協議し、計画の総合的・効率的な推進及び進行管理を行ないます。

○計画推進チーム

市民や関係団体、行政などが、計画の実践・推進に向けて様々なチームを組み、計画推進活動の取り組みを行います。

○庁内健康づくり連絡調整会議

この計画は、総合的な健康づくりの取り組みを推進する計画であるため、市の行政組織内においても関係部署が連携して推進を図る必要があります。そのため、庁内関係課連絡調整会議を開催し、計画の推進や事業の実施に係る連携や調整を図ります。



4. 健康づくり関連団体・地区組織の取り組み

●下関市医師会

市民の健康づくりを推進する為に様々な機会を利用して、生活習慣病予防の大切さや健康づくりの取り組みの重要性を伝えると共に、情報提供をしていきます。また、市と共同で開催している市民糖尿病教室を通じて生活習慣病の少ない街づくりに取り組んで参りたいと思います。

●下関市歯科医師会

80歳で20本の歯を残す「8020運動」、60歳で24本残す「6024運動」を市民運動として啓蒙・発展させ、口腔の健康とケアの情報発信等、地域の健康づくりを支援します。

●下関市薬剤師会

市の行事等に参加する形で市民への情報提供や、薬に関する相談の場を設けます。現在行っている学校薬剤師の児童生徒への禁煙教育、薬乱防止指導を更に充実させます。

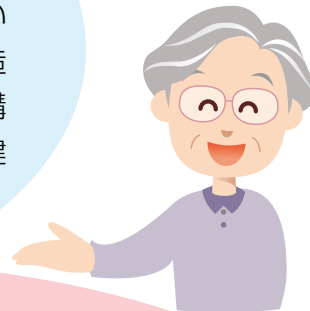
●下関市連合自治会

行政や関係組織と連携、協力し、地域での集会や回覧の利用により健康づくりに関する活動の普及・啓発に努めるとともに、学習会やイベント等への参加を呼び掛けるなど、住民の健康づくりのために、地域ぐるみで取り組みます。



●下関市連合婦人会

婦人会の地域ネットワークと地区活動を活用して、会員や地域の人々の健康づくりのための教育や、正しい知識の普及、啓発、啓蒙を行います。併せて会活動「家庭教育推進事業“創造性豊かなこどもの育成や親子のふれあう講座”」と共に下関市健康21計画（ふくふく健康21）を協働して実行、推進します。



●下関市社会福祉協議会

- ・地区社協における「小地域見守りネットワーク活動」「災害支援活動」「福祉員活動」「ふれあいきいきサロン活動」「ボランティア活動」「多世代交流活動」の推進
- ・住民参加型福祉サービスの推進（専門知識、技能等の情報収集発信）
- ・各種講座の開催（老人大学講座、健康講座、ボランティア養成講座）

●下関市体育指導委員協議会

豊かなスポーツライフを実現するため、それぞれのライフステージに応じて、生き甲斐づくり・仲間との交流・ふれあいなどの観点からスポーツを通して、子どもから中高年齢者・障害者が気軽に参加できる環境を整え地域のスポーツ振興の推進と市民の健康づくりに取り組みます。



●下関市老人クラブ連合会

地域のいろいろな場に積極的に参加します。人とふれあい、語り合い、お互いが元気な姿を確かめ合うことが、元気の秘訣と考え、仲間づくりに取り組みます。

●下関市保健推進協議会

自治会から選ばれた委員が、地域のなかで声かけ訪問をし、市の事業や健康について、情報提供をします。活動をとおして、健康に関する知識を市民に広げ、健康21計画（ふくふく健康21）を推進していきます。

●下関PTA連合会

幼稚園・小学校・中学校の各PTA連合会を通じて、子ども達と一緒に健康について考え健康づくりを推進していきます。各単位PTAがその地域の方とふれあう機会を積極的に創り、健康づくりについて情報交換や計画の普及啓蒙を図ります。



●下関農業協同組合

「食」の安心、安全が求められる社会環境の中、農業を振興し安心安全な農産物を提供し地産地消を進めます。健康で心豊かな生活を行う為に健康管理活動と福祉事業の拡充に努めます。

●下関市食生活改善推進協議会

生活習慣の改善や食生活の工夫など日常生活に活かせる一次予防に重点をおいた取り組みの展開と、行政や他組織と連携・協働して正しい知識、情報の普及を行い市民の健康づくりを推進します。



●ぐ〜んと健康21ネットワークの会

運動（ウォーキング）や食生活（減塩）を中心に健康づくりに取り組みます。

地域の特性を活かしつつ、広域的にも連携しながら健康づくりの輪を広げます。

5. 健康づくり関連事業

下関市では、様々な教室や講座、イベントなどをおして、市民の健康づくりを支援しています。

※平成18年度に実施した事業について掲載しています。

課名	乳幼児期 (0～5歳)	学童期 (6～12歳)	思春期 (13～19)
いきいき 支援課			
障害者支援課			
こども課	食育講話		
	つどいの広場事業		
	ブックスタート事業（1歳未満）		
	乳幼児健康支援一時預かり事業（3年生まで）		
	子育て支援センター		
	児童館		
定期健康診断（公立保育園）			
保険年金課			国民 国 各種
			チャレンジ健康ア

(平成18年度)

歳)	青年期 (20~39歳)	壮年期 (40~64歳)	高齢期 (65歳~)
			健康づくり活動住民グループ助成
			いきいきふれあい教室
			高齢者銭湯利用助成
			いきいきシルバーパス
			「いきいきシルバー月間」 施設無料開放
			北九州市との公共施設相互利用
			介護予防支援通所（デイサービス）
			老人スポーツ大会（60歳~）
			老人クラブ連合会健康づくり 活動促進事業（60歳~）
			友愛訪問活動（豊田・豊北）
障害者スポーツ教室・障害者スポーツ大会の実施			
	食育講話（保護者）		
		国民健康保険外来人間ドック利用補助 ※年齢35歳以上の被保険者を対象	
健康保険はり及びきゅう利用補助			
民健康保険歯科健康診断利用補助			
(国保) 出前講座「保健事業を含む」			
運動指導事業（運動教室開催、個別運動プログラム作成と指導、トレーニング機器開放時の指導） ※18歳以上を対象。（豊北保健福祉センターで実施）			
クアビクス事業※温泉プールを使った水中運動教室（菊川勤労者体育センターで実施）			
			福祉はり・きゅう施術費助成 ※年齢70歳以上で国保加入者以外
			福祉あん摩・マッサージ ・指圧施術費助成 ※年齢70歳以上の方

課 名	乳幼児期 (0~5歳)	学童期 (6~12歳)	思春期 (13~19)	
介護保険課				
総務課 (保健部)	医療相談 (医 出前講			
	予防接種 (1類)			
保健予防課	エイズ抗 感染症予防事業 (調査			
	結核・感染 結核・感染症予防啓			
	難病医療相談会			
	小児慢性特定疾患医療費支給事業			
	自立支援医療費 (育成医療) 支給事業 (~18歳まで)			
	未熟児養育医療給付事業 (~1才まで)・訪問指導			
	栄養 相 自立支援			
	食育推進事業 (出前講座)			
	生活衛生課		親子食品衛生教室	

(平成18年度)

歳)	青年期 (20~39歳)	壮年期 (40~64歳)	高齢期 (65歳~)
			特定高齢者介護予防 ケアマネジメント
療に関する疑問・苦情受付、医療機関の紹介)			
座 (テーマ: 賢い患者になるために)			
			予防接種 (2類)
風しん抗体価検査			
体検査 (梅毒・クラミジア検査含)・相談			
・健康診断・就業制限・入退院・移送・消毒・医療等)			
感染症発生動向調査			
肝炎ウイルス検査・相談			
結核対策事業 (訪問指導等)			
			結核健康診断
症予防啓発活動 (市報・ホームページ他)			
発イベント (健康のつどい、世界エイズデー等)			
	被爆者二世 (20~59歳) 定期健康診断		
		被爆者 (60歳以上) 定期健康診断・相談会	
骨髄バンクドナー登録 (18~54歳)・普及啓発			
臓器移植普及啓発 (15歳以上)			
・講演会・交流会・訪問指導・居宅生活支援事業			
	不妊治療費助成事業 (一般・特定)・不妊専門相談事業		
成分表示推進事業 (相談・指導等)			
談・訪問指導等 (精神保健福祉)			
(精神医療・地域生活支援) 支給事業			
精神障害者保健福祉手帳の受付			
	精神障害者家族教室		
		薬と健康の相談 (イベント等にて)	
	親子食品衛生教室		

課 名	乳幼児期 (0~5歳)	学童期 (6~12歳)	思春期 (13~19)
健康づくり課	食育推進事業		
	乳児健康診査 (3か月、7か月)		
	1歳6か月児健康診査		
	3歳児健康診査		
	3歳児歯科健康診査		
	乳幼児発達クリニック		
	子どもの心とからだの相談室		
	親子教室		
	育児学級及び離乳食指導	こども料理教室	思春期ふれあ
	子育て交流会		
	育児相談・3歳児健康相談		
	乳幼児歯科相談		
	訪問指導		
	出産前後小児保健指導事業		
	母と子のよい歯のコンクール		
	禁		
	健康づく		
	健康づくり啓発イベント (健		
商工振興課			
水産課		おさかな料理教室 (下関地区魚食普及推進協議会)	
		魚食普及 (豊浦地区魚食普及推進協議会)	
		魚食普及 (豊北地区魚食普及推進協議会)	
豊田総合支所 地域振興課	湯遊ウォーク (毎年11月の日曜日開催、農業公園)		
豊浦総合支所 地域振興課			
学校教育課	定期健康診断 (公立幼稚園)	定期健康診断 (公立小中学校)	
	就学時健康診断 (就学前)		
		学校環境衛生管理 (公立小中学校)	
		学校給食の充実 (公立小中学校)	
	よい歯のコンクール (小6、中3)		

(平成18年度)

歳)	青年期 (20~39歳)	壮年期 (40~64歳)	高齢期 (65歳~)
	母子健康手帳の交付	健康手帳の交付	
	妊婦一般健康診査	胸部健康診断・肺がん検診・大腸がん検診・胃がん検診	
	若年基本健康診査及び結果説明会	基本健康診査及び結果説明会	
	若年骨粗しょう症検診	骨粗しょう症検診	
	妊婦歯科健康診査	前立腺がん検診	
	母親・両親学級	乳がん検診	
	子宮がん検診		
い教室	女性の健康づくり講座	生活習慣病予防・病態別教室	特定高齢者介護予防教室
	マタニティクッキング	栄養教室	
	妊婦体操教室	健康体操教室	介護予防教室
	健康相談		介護予防相談
			歯科相談
			訪問指導
歯科健康教育			
煙・分煙（健康教育・保健指導・相談等）			
各種出前健康講座			
り普及啓発活動（市報・ホームページ他）			
康のつどい、生活習慣病予防週間・世界禁煙デー、文化祭等）			
勤労福祉施設 文化講座開催事業			
「みのりの丘」から「一の俣温泉」までのウォーキング、5km・8km・15kmの3コース）			
豊浦コスモスウォーク			

課 名	乳幼児期 (0～5歳)	学童期 (6～12歳)	思春期 (13～19)	
社会教育課	「家庭教育推進事業」			
	「下関市生涯学習出前講座」			
	菊川	三園合同親子3B体操		
		ちびっこぴよんぴよん教室		
			わくわくサマーキャンプ	
	豊田			
	豊浦		トレッキングアドベンチャー	
	豊北	ベビーマッサージレッスン	サマースクール	
体 育 課				
			ちびっこスポーツフェスティバル	
			スポ少駅伝大会	
			水泳教室	
			テニス教室	
	豊浦		豊浦子供相撲大会	
	豊北			
指 導 課		各教科（保健体育・家庭・理科）		
		特別活動（学級活動）		
		総合的な学習の時間		
		学校給食の指導		

(平成18年度)

歳)	青年期 (20~39歳)	壮年期 (40~64歳)	高齢期 (65歳~)
(下関地区婦人会に委託) による各種講座			
各公民館企画の「市民学級」による各種講座			
各公民館企画の「地域ふれあい活動」による親子料理教室など			
での健康づくりに関わるメニューのコーディネート			
	三園合同親子3B体操		
地区市民学級 (ヨガ体操教室、3B 体操教室)			
			高齢者学級 (講演・運動等)
市民文化セミナー (健康づくりに関する講座の企画)			
			高齢者学級
地区市民学級による各種講座			
		悠友大学 (アロママッサージレッスン)	
		悠友大学 (肩こり腰痛予防改善運動教室)	
はじめての自然食料理教室			
万歩クラブ			
山へ行こう			
市民スポーツの日			
ビーチバレーボールフェスティバル			
新春レク・ニュースポーツ普及大会			
市民体力テスト会			
下関市レクリエーション大会			
たやけマラソン			

長続きさせるためには、
楽しい健康づくりが、大切だね!



いつも、
にこにこしたいね





資料集

1. 健康づくりと豆知識

ライフスタイルその1

●栄養・食生活

主食、主菜、副菜をそろえて、1日3食バランスよく食事をとろう。

朝食を毎日食べましょう

- 1日のはじめにからだや脳に栄養を補給する働きがあります。
- 朝食を抜くと、脳のエネルギー源がとれないため、勉強や仕事への集中力が低下し、だるさや疲れを感じたりします。
- 主食・主菜・副菜を揃えて、野菜をとりましょう。
- 前日に下ごしらえをし、すぐに食べられるものを用意しておく、便利です。

主食 穀類（ごはん、パン、麺など）

- 毎食とりましょう。
- 食べすぎは、エネルギーのとりすぎにつながります。
- 少ないとからだや脳がエネルギー不足となり、おなかが減りやすくなって間食の原因となります。

塩分をとりすぎないようにしましょう

- 食べ過ぎを招いたり、高血圧・脳卒中の原因にもなります。
- 薄味を心がけ、塩辛いものを食べすぎないようにしましょう。

3食を規則正しくとりましょう

- 3食とることで栄養バランスが良くなります。
- 自律神経の調節につながります。



主菜 肉や魚、卵や大豆製品など

- 適正量とりましょう。
- 肉類は脂肪の少ない部位を選びましょう。
- 肉と魚がバランスよく食卓に登場するのが理想的です。

主食・主菜・副菜をそろえましょう

副菜 野菜・きのこ・海藻など

- からだの調子を整えるための、ビタミン・ミネラル・食物繊維などをとることができます。

1日に野菜350gをとるようにしましょう

<350gの目安>

- ①生野菜の場合…1日に、両手1杯の緑黄色野菜（切り口が濃い色をしている野菜）と、両手2杯のその他の野菜（切り口が薄い色をしている野菜）を食べましょう。



- ②調理した野菜の場合・・・1皿で野菜がおよそ70gとれますので、1日に5皿（350g）食べましょう。



- 生野菜だけでなく、ゆでる・煮る・電子レンジを利用するなどの方法で、かさが減りたくさんの野菜を食べられます。
- 野菜ジュースは繊維質やビタミン類が少なくなっているので、できるだけ野菜そのものを食べるようにしましょう。

自分の適正体重を知り、活動にあった食事量にしよう。

適正体重を維持することは、さまざまな生活習慣病予防につながります。BMI（体格指数）が肥満にあたる人は、摂取エネルギーを見直し、運動などにより消費エネルギーを増やしましょう。

○あなたのBMIを計算してみましょう。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)



BMI（体格指数）の判定基準（日本肥満学会）
BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	正常域
25.0以上30.0未満	肥満（1度）
30.0以上35.0未満	肥満（2度）
35.0以上40.0未満	肥満（3度）
40.0以上	肥満（4度）

○あなたの適正体重を計算してみましょう。

適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22
 = () × () × 22

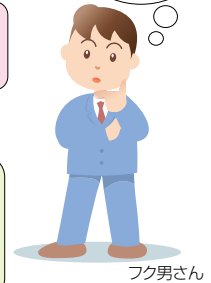
例) 身長170センチ、体重73 kilogramsのフク男さんの適正体重は、
 1.70 × 1.70 × 22 = 63.6kgです。

ほくは
70kgだから
BMIは
24.2か…

1日の適正エネルギー (kcal) = **適正体重 (kg)** × **適正体重 1kgあたりに必要なエネルギー (kcal)**

適正体重 1kgあたりに必要なエネルギーとは

- 軽労働（座って行う事務職や家事など）……………25～30
- 中労働（立ち仕事、営業マンなど）……………30～35
- 重労働（農業、漁業従事者や建設作業員など）…35以上



例) 上記のフク男さん（営業職：中労働）の場合、63.6 × [30～35] = 約1,900～2,225kcal
 ※適正エネルギー量は、年齢や身長・体重、仕事の程度によって変わってきます。



市販食品や外食などのエネルギーをご存知ですか？

のり弁当
キロカロリー
 約750kcal

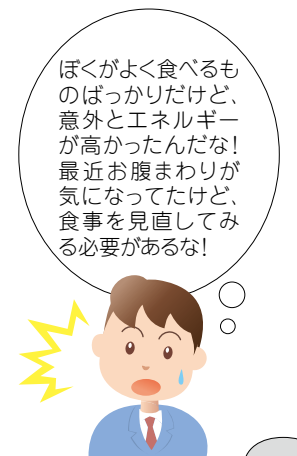
からあげ弁当
キロカロリー
 約800kcal

とんかつ定食
キロカロリー
 約800～1,200kcal

あんぱん
キロカロリー
 約350～500kcal

メロンパン
キロカロリー
 約400～600kcal

カップ麺(焼そば)
キロカロリー
 約550kcal



外食・市販弁当・菓子パンなどは…

- ご飯の量が多いものや揚げ物が多いため、高カロリーで、1食で1日の適正エネルギーの半分近くになるものもあります。
 - 味が濃いいため、食欲が増し、食べ過ぎてしまいがちです。
 - 野菜が付け合わせ程度しかないので不足しがちです。
 - 菓子パンは、脂肪・糖質が多く、量の割に高カロリーです。
- そのため、これらに偏った生活を続けると、生活習慣病を招くことになります。

ワンポイント ・油を多く使う料理を減らし、野菜を意識してとり入れましょう。

大人の間食について

疲れたときに甘いおやつを食べるとホッと癒されますが、量の割にエネルギーの高いものが多いため、とり過ぎる生活を続けると肥満や糖尿病などにつながります。

- なるべくお菓子などの買い置きをしないように心がけましょう。
- 買い物はなるべく食後にするようにしましょう（空腹時に買い物をすると、食欲が刺激されて必要以上にお菓子などを買ってしまいます）。
- 間食の習慣がある時間帯に別の習慣（ウォーキングなど）をつくりましょう。

甘味飲料について

清涼飲料水、缶コーヒーなどの甘味飲料には、およそ容積の10%程度もの多量の糖分が含まれています。これらのとり過ぎは、肥満や糖尿病を招きます。



こどものおやつについて

おやつは、3度の食事だけではとりきれない栄養を補うために、大切なものですが、食べ過ぎて、食事が食べられないということのないようにしましょう。また、砂糖や油脂を多く含むお菓子の食べ過ぎによる、子どもの生活習慣病なども増えています。おやつは質や量、時間、回数に注意して食べさせましょう。

〈子どもにおすすめのおやつ〉

おにぎりやいも類、乳製品や果物などを中心に、1日の栄養バランスを考慮して食べさせましょう。特にお母さんの手作りなら、心も伝わります。

また、水分の補給として、一緒に牛乳や麦茶なども飲ませましょう。ジュースには糖分が多いので、飲むことを習慣にしないようにしましょう。（上記の甘味飲料の項目を参照して下さい）。



いろんな健康情報がありますが...

バランスよく食事をとることは、健康の維持に大切です。必要以上に健康情報に踊らされることのないようにしましょう。また、疑問があれば、医師や保健師、栄養士などに相談しましょう。

※なお、糖尿病・高脂血症などで医師や栄養士から食事指導を受けておられる方は、その指導に従って下さい。

ライフスタイルその2

●身体活動・運動

身体活動・運動は、生活習慣病の予防、リフレッシュ、身体機能の向上などさまざまな効果をもたらします。毎日の暮らしのなかで、身の回りのことは自分でする、できるだけ歩くなど、意識して体を動かしましょう。

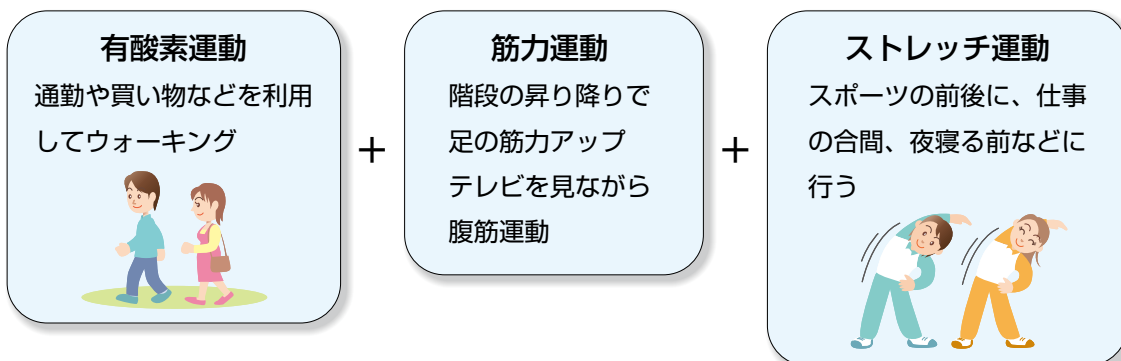
体を動かすとこんな効果が！

- ◆生活習慣病の予防・改善
 - 心臓や肺の機能を高め、血管の弾力性を高めます。
 - 血液の循環がよくなることで、高血圧・動脈硬化を防ぎます。
 - 骨を丈夫にして骨粗しょう症を予防します。
- ◆老化を防ぎ、若々しいからだを保つ
 - 筋力がアップし、柔軟性やバランス感覚が養われます。
 - 手足を動かすことが脳を刺激し、脳の老化防止となります。
- ◆病気に対する免疫力が高まる
- ◆ストレスを解消し、こころの健康を保つ

3種類の運動を組合せよう

運動には体脂肪を減らし、持久力をつけるのに効果的な「有酸素運動」、筋力を強くする「筋力運動」、ケガを防ぎ、からだをしなやかにする「ストレッチ運動」があります。健康づくりのためには、いずれも必要な運動です。

日常生活でのとり入れ方（例）





1日1万歩をめざそう

* 1日1万歩の理由は…

- 日本人の1日平均エネルギー摂取量は、1日の必要摂取エネルギー量より約300kcal多いと言われています。
- 1週間で2,000kcal以上のエネルギーを消費する人は、しない人より死亡の危険度が低いと言われています。
- 1週間で2,000kcalは、1日あたりにすれば300kcalとなります。
- 歩行時のエネルギー消費量は、約30歩で1kcalであり1日300kcal消費するためには、約9,000歩が必要です。

年齢や体力差はありますが、これらのことから1日1万歩が目安となっています。

あと1,000歩(高齢者は1,300歩)歩こう!

1日当たり平均歩数で、**1,000歩**増やしましょう

時間にして 10分間 距離にして 600～700m

高齢者は、**1,300歩**増やしましょう

時間にして 15分間 距離にして 650～800m

高齢者の日常生活能力のなかで、早くから低下するのは、歩行や起き上がるなどの移動動作の能力です。日頃の生活のなかで、積極的に歩くようにしましょう。

正しいウォーキングの仕方

運動効果の高い歩き方を身につけましょう

視線

視線はまっすぐ
やや遠くを見る。

歩幅

身長の1/2程度、
いつもより少し大股に。

靴

つま先に余裕のある
足にフィットする靴を。

時間

1回に20分以上、できれば
30分から60分は続けましょう。
約20分経過した頃から脂肪の
燃焼の効率が高まります。

速度

息が少しはずみ、軽く
汗をかく程度の早足で。

姿勢

おなかを引き締め、
胸をはり、背筋を
まっすぐ伸ばす。

腕

腕は軽く曲げて
前後にしっかり振る。

足

つま先でけり出すように
踏み出し、膝をしっかり
伸ばし、かかとから着地。



運動はどれだけやったらいいの？

- ◆ 少なくともひとつの運動を10分以上続ける。
- ◆ 1日の合計時間は20分以上。
- ◆ 軽い運動なら毎日行う。少なくとも1週間に4～6日は運動する。
- ◆ 運動後の疲労が残るような強さの運動では、毎日やるより、休養をとって、1週間に3～4日くらいにした方が効果的です。

運動によるエネルギー消費量

★30分間行った場合の消費エネルギー（単位：kcal）^{キロカロリー}

	40代男性 60kg	40代女性 50kg
自転車（時速10km）	134	105
ジョギング（軽め）	232	181
ゴルフ	140	109
テニス	241	188
水泳（クロール）	626	489
体操（軽め）	92	72



*運動習慣のある人とは：
「健康日本21」では、1回30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上続けている人をいいます。

暮らしのなかで、もっと体を動かそう

- ◆ ちょっとした距離なら車より自転車を。
- ◆ 電車やバスでは座らない、もたれない。
- ◆ 目的地の1つ手前で電車やバスを降りて歩く。
- ◆ 家事で積極的に体を動かす（意識的にキビキビした動作で行う）。
- ◆ テレビを見ながら体操をする（ストレッチ運動・足上げ・腹筋運動など）。

日常生活動作によるエネルギー消費量

★30分間行った場合の消費エネルギー（単位：kcal）^{キロカロリー}

	40代男性 60kg	40代女性 50kg
炊事（料理、片付け）	81	63
洗濯（干す、とり込む）	98	77
掃除（電気掃除機）	84	65
家庭菜園、草取り	92	72
階段を昇る	226	176
歩行（普通）	95	75



子どもたちは、もっと戸外で運動を

本来もっとも活動的なはずの子どもですが、昔とは遊びが変わったせいか、運動量が減っています。

最近では、テレビゲームなどの影響で日常生活で動くことが減り、体力の低下や小児肥満の増加、夜型生活の問題も指摘されています。

テレビ（ゲームを含む）の視聴時間が長いほど、体力が低下する傾向があるというデータもあります。

- ◆ もっと外遊びや運動をする時間を増やしましょう。
- ◆ テレビを見たり、ゲームをするなどの、非活動的な時間を減らしましょう。

ライフスタイルその3

●休養・こころの健康づくり

「病は気から」…そう言われているように、心が疲れていると身体に変調をきたすことがあります。こころが健康であることは、いきいきと自分らしく生きていくための大切な条件です。積極的な休養や十分な睡眠を取ること、ストレスと上手に付き合うことなどを心がけましょう。

休養をとろう

休養には、次の二つの側面があります。

- ①「**休む**」…仕事や活動による疲労を回復し、元の活力ある状態に戻す
- ②「**養う**」…英気を養い、身体的、精神的、社会的な能力を高める

休日をごろごろ寝て過ごすだけでなく、自分を見つめたりする時間をつくること、例えば趣味やスポーツ、ボランティア活動などで「積極的休養」に心がけましょう。



ストレスと上手に付き合おう

自分なりのストレス解消法を身につけて、健やかでいきいきとした毎日を過ごしましょう。

〈実践のためのポイント〉

◆ 自分のストレスの状態を知ろう

ストレスに対応するためには、自分の心の状態に気づくことが大切です。

◆ 自分の考えや感情を表現しよう

感情を表したり、自分の考えや気持ちを誰かに伝えましょう。伝えるだけで心がスッと軽くなることもあります。

◆ 自分にあったリラックス法を持とう

- 香を楽しむ（アロマセラピーなど）
- 大きな声で歌う
- 観る、聴く（音楽・映画・観劇など）
- 入浴（温泉など）
- 創る、描く（陶芸・書道・絵画など）
- マッサージなど

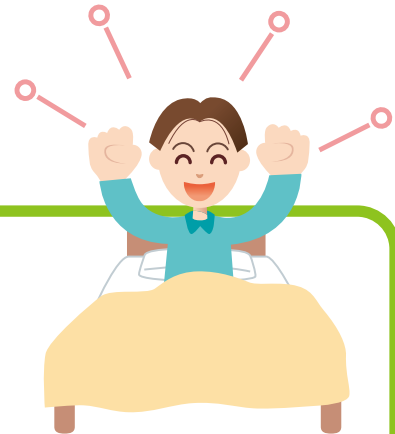
◆ 1日1回、笑おう

笑いは緊張をやわらげ、ストレスを解消してくれます。「笑えない」ではなく、積極的に笑ってみましょう。



心が支えきれなくなったら…まず相談しよう

ストレス反応が主に、心の症状として現れる病気が「うつ病」「神経症」などで、身体の症状として現れるのが「心身症」などです。これらの病気は、誰もがかかる可能性のある病気です。「気分の落ち込みがなかなか治らないとき」は、早めに、医療機関（心療内科、精神科など…）に相談しましょう。



十分な睡眠をとろう

〈実践のためのポイント〉

◆ 生活リズムを整えよう

- ・ 起床時間を決める
- ・ 朝、起床したら明るい日差しを浴びる
- ・ 食事は、寝る3時間前までにすませる

※シンデレラ睡眠を心がけよう！（なるべく12時前に就寝する）

12時前の1時間は、12時以降の2時間分の睡眠に相当します。

◆ 眠る環境に気を配る

心地よく眠るために、寝室の環境を整えることも大切です。寝具（枕・ふとん）や遮光、室温、心地よい眠りを誘う音楽など…自分にあった工夫をしましょう。

◆ 日中眠くなったら、短時間（15分程度）の仮眠をとる

仮眠を取ることで、体も脳もリフレッシュ。短時間であれば、夜の睡眠に影響ありません。

◆ その他

- ・ 毎日、体を適度に動かす
- ・ 寝る前にぬるめのお湯にゆったりとつかり、神経を休める
- ・ 寝る前に軽い体操をする

人は通常、眠りが深いノンレム睡眠と眠りが浅いレム睡眠を交互に繰り返し、4セット程で自然に目覚めると言われます。ノンレム睡眠とレム睡眠の1セットで90～100分間ですから、健康的な睡眠時間として8時間という目安が出来たと思われれます。医学的には、5～6時間程度で心身の疲労は回復すると言われます。ストレスが多く時間も不規則になりがちな現代人としては、短時間でも、質の高い眠りにつくことが大切です。

早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えよう

★ 睡眠リズムを整えるための9つの約束 ★ (幼児期)

- ① 朝、眠そうにしているでも時間になったら起こそう。
- ② 夜は、興奮することを控え、ゆったりとした気持ちで過ごそう。
- ③ 部屋や寝室の灯りを暗くして、寝る環境を整えよう。
- ④ パジャマに着替えたら「ねんね」というパターンをつくろう。
- ⑤ ふとんに入る時間を毎日、同じ時間にし、寝る習慣をつけよう。
- ⑥ 大人も早寝早起きを心がけよう。
- ⑦ 寝る前の絵本は、区切りのいいところまでにして、「ここまで読んだらねんねしようね」と自覚させよう。
- ⑧ お父さんが遅く帰ってきてても、子どもを起こさないように心がけよう。
- ⑨ 無理にひとり寝をさせない。子どもが望めば添い寝をしよう。

なぜ夜更かしがいけないの？



● 心身の成長を妨げる

眠っている間、脳や身体の発育に必要な成長ホルモンが分泌されます。脳は、睡眠中に体の点検や休息をします。これらの働きが十分に行われません。

● 感情のコントロールが困難になる

夜更かしにより慢性的な時差ぼけ状態になると、昼間は頭がボーっとして、運動量が低下し、脳内神経活動のバランスを維持する神経伝達物質（セロトニン）の分泌が減少します。これにより、イライラしたり、怒りっぽくなります。

● 食習慣が乱れる

夜更かしにより夜食を食べることで、朝食を食べなくなり、肥満や体調不良を起こすもとになります。

● 生体リズムが乱れる

人の生体リズム（睡眠・覚醒・体温・ホルモン分泌）が乱れ、疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下したりします。

子供の睡眠時間のめやす

1歳児	: 11 ~ 10時間	※幼児は、夜8時頃までに、小学生は、9
1歳半~3歳児	: 12時間	時頃までには眠りにつく習慣をつけま
3歳 ~5歳児	: 10時間	しょう。(または布団に入って寝る準備
小学生	: 9時間	を…)

ライフスタイルその4

●たばこ

たばこの害って？

たばこの煙の中には、4,000種類以上の化学物質が含まれており、このうち有害物質が200種類以上、発がん性物質(がんを引き起こす物質)は約40種類も入っています。これらの有害物質が、がんや心臓病などさまざまな生活習慣病を引き起こします。

◆赤ちゃんへの影響

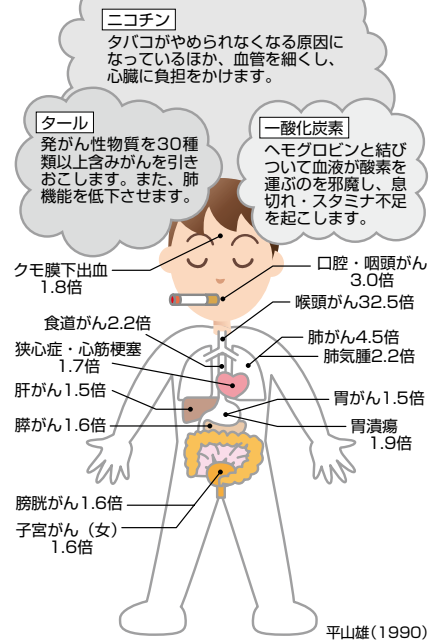
たばこの害は生まれてくる赤ちゃんにも及びます。ニコチンなどの影響で、お腹の中の赤ちゃんへ栄養や酸素が運ばれにくくなり、早産や流産、低体重児の誘因になります。

◆未成年者の喫煙

未成年者の喫煙は法律で禁止されています。未成年者の体内では、細胞分裂が活発に行われており、ニコチンやタールなどの有害物質をとり込みやすくなっています。また、吸い始める年齢が若いほど常習喫煙者になりやすいと言われています。



タバコに含まれる成分と病気との深い関係 (非喫煙者の死亡率を1とした場合)



喫煙は『個人の問題』？

たばこの煙には主流煙と副流煙があります。

①**主流煙**：たばこ自体からフィルターを通して喫煙者の口腔に入る煙。

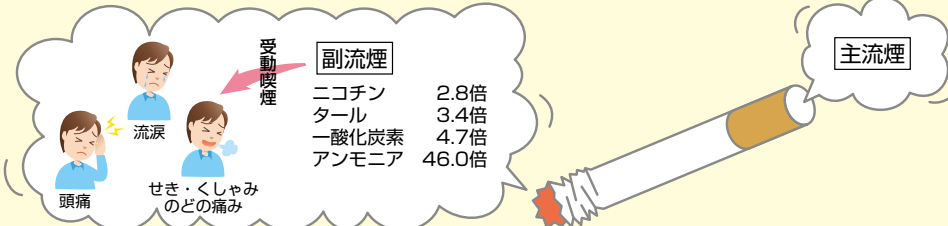
②**副流煙**：たばこの先から立ちのぼる煙。

主流煙よりはるかに多量の有害物質を含んでいる。

★**受動喫煙とは**…他人のたばこの煙を非喫煙者が受動的に吸ってしまう状態。

※たばこの煙は、喫煙者自身の健康を損なうだけでなく、喫煙者の周囲にいる非喫煙者の病気のリスクも高めます。喫煙者は周囲の人の健康に配慮して、『**分煙**』を心がけることが大切です。

副流煙に含まれる有害物質 (主流煙を1とした場合)



身近なところから分煙を

「分煙」は、企業や施設などだけで行われるものではありません。大切な家族を煙から守るためにも、リビングなど人が集まるところや子どもの寝室、車の中では禁煙を心がけましょう。

その他、歩きたばこ・置きたばこをしない、吸い殻の始末をきちんと行うなど喫煙マナーを心がけましょう。



禁煙のために

◆禁煙を成功させよう

禁煙を思い立ち、禁煙開始。しかし、吸わないといらいらする、集中できないなどいろいろな症状が出てきます。そんなときは、なんとかして吸いたい気持ちをコントロールしましょう。禁煙外来を受診したり、禁煙補助剤（ニコチンパッチやニコチンガム）を使うことも成功につながります。

吸いたい気持ちはこうしてコントロール!!!

～行動パターンを変更～

- ・洗顔、歯磨き、朝食など朝の行動の順序を変える
- ・食後早めに席を立つ
- ・コーヒーやアルコールを控える
- ・夜ふかしをしない

～環境を改善～

- ・たばこ、ライター、灰皿などを処分する
- ・たばこが吸いたくなる場所を避ける（喫茶店、パチンコ屋、飲み屋など）
- ・喫煙者に近づかない
- ・身近な人に禁煙宣言をする

～他の行動をとる～

- ・水を飲む
- ・深呼吸する
- ・散歩や体操などの軽い運動をする
- ・歯を磨く
- ・糖分の少ないガムや干し昆布などを噛む
- ・時計を見て吸いたい行動がおさまるまでの時間を計る



◆失敗しても当たり前

1回の禁煙のみで完全に成功するケースはほとんどありません。あきらめずに何回も挑戦しましょう。

ライフスタイルその5

●アルコール

適量を守れば「百薬の長」ですが、度を越すと「百厄の長」となります。適量を守らず、多量の飲酒習慣が続くと、健康を害するだけでなく、二日酔いによる働く意欲の低下、家計の圧迫、事故や家庭内不和といったことが起こりかねません。



〈お酒を楽しく、健康的に飲むポイント〉

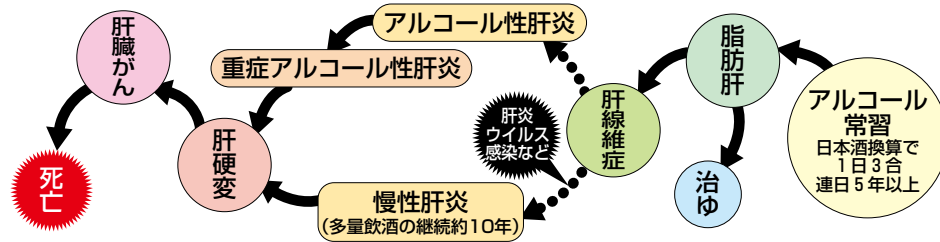
- ◆適正飲酒を守る
- ◆休肝日をつくる

飲みすぎると危険！～アルコールによる身体への影響～

■飲みすぎで起こるさまざまな病気



☆アルコールによる肝臓障害の推移



*日本酒1合は、ビールにすると中瓶(500ml)1本にあたる。
 *1日に適量の3倍を5年以上飲むと脂肪肝になる。1日に適量の5倍を10年以上飲み続けると、肝硬変になる。

女性の飲酒も要注意！！

女性の場合、女性ホルモンの関係で男性よりもアルコールの分解が遅く、害も受けやすいので適量におさめましょう。

【妊娠・授乳中の女性】

妊娠中にお酒を飲むと、胎盤を通じてアルコールが胎児にまで届き、知能障害、発育障害、奇形などの胎児性アルコール症候群が起こる危険性があります。また、早産や分娩異常も起きやすくなります。なお、授乳中の飲酒も母乳を通してアルコールが赤ちゃんの体に入ることになります。大切な赤ちゃんのために、しばらくの間、お酒はお休みしましょう。

10代の飲酒はこんな危険が待っている！

■脳の細胞が破壊される

脳の働きが未発達な未成年者は、脳の発育に悪い影響が出たり、集中力や記憶力が低下します。



■性ホルモンのバランスを崩すことがある

アルコールは、男性性器の発育を妨げる危険があります。また女性の場合には、生理不順や無月経になることもあります。

■40代で肝臓病などの疾患になりやすい

アルコールによる疾患は10～20年たって現れてきます。飲酒開始が早いほど発症が早くなります。



■急性アルコール中毒になる危険性が高い

未成年者は、アルコール分解能力が未熟なので、いきなり中毒までいってしまいがちです。



■短期間で依存症に陥りやすい

未成年から飲酒すると飲酒量も増えやすく、自己規制の未熟さも重なって、毎日多量に飲むようになり、依存症になってしまいます。



一日の適正飲酒量を知っていますか？

1日のお酒の量は、純アルコールで**約20g**が適量とされています。

【アルコールの1日の適量（純アルコールで約20g）を知ろう!!】

ビール
(中瓶1本500ml)



日本酒
(1合180ml)



ウイスキー・
ブランデー
(ダブル1杯60ml)



ワイン
(グラス200ml)



焼酎
(35度72ml)



😊 週に2日はお休みを…

1週間に2日は、お酒を飲まない休肝日をもうけ、肝臓を休ませましょう。ビール中瓶1本のアルコールを肝臓で解毒するためには、約3時間かかると言われています。多量にお酒を飲むと、肝臓は休みなく働くことになり、肝臓障害を起こします。できれば2日間連続して休肝日をとるようにしましょう。

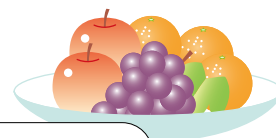


ライフスタイルその6

● 歯の健康

～健康な歯は、何にも勝る一生の宝です～

8020運動ってなあに？



8020は、「ハチマル・ニイマル」と読み、「80歳で20本以上の歯を保とう」という運動です。むし歯と歯周病を予防し、80歳になっても自分の歯でおいしく食事ができるよう、子どもの頃から歯の健康に気をつけましょう。

むし歯と歯周病

歯を失う原因のほとんどは、むし歯と歯周病です。

生涯を通じて自分の歯でおいしく食べ、いきいきとした生活を送るためにも、むし歯と歯周病の予防に努めることが大切です。

むし歯

むし歯は、①口の中の細菌②砂糖の摂取③歯の質などが絡み合って発生します。

- ①正しい歯磨きで、歯垢を取りのぞきましょう。
- ②おやつは時間（回数）を決めましょう。糖分の少ないおやつを心がけましょう。
※子どもにおすすめのおやつは44ページを見てね！
- ③フッ素で歯を強くしましょう。

フッ素塗布・フッ素洗口・フッ化物配合歯磨剤の使用など色々な方法があります。

ほ乳びんむし歯に注意！

ほ乳びんで甘い物（ジュースなど）を与えるとむし歯ができやすくなります。ほ乳びんには、お茶やミルク、湯さまし以外は入れないようにしましょう。



歯周病

歯周病とは、生活習慣病の一つで、歯と歯ぐきの境目にたまった「歯垢や歯石」が原因で起こる歯ぐきと歯を支える骨の病気です。

予防

正しい歯磨きを身につけましょう。定期的に歯科健診を受けましょう。

歯周病チェックリスト

- 歯肉の色が赤い
- 歯肉がはれる
- 歯肉から出血する
- 歯肉からうみが出る
- 朝、口の中が粘る
- 歯が長く見える
- 噛むと痛い
- 歯肉がむずがゆい
- 口臭がする
- 歯がぐらぐらする

上記の中で当てはまるものが一つでもあったらすぐに歯科を受診しましょう。

歯磨きのコツ

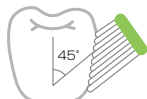
1. 歯ブラシはえんぴつ持ちで持つ
※力を入れすぎないことが大切！
2. 毛先を歯と歯ぐきの境目にきちんとあてる。
3. 小刻みに横に動かす。



食べた磨く習慣を！
小学校の低学年までは保護者が仕上げ磨きをしましょう。

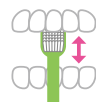
【奥歯の内側】

内側は歯ブラシを45度くらいの角度で



【歯の裏側】

歯の裏側は歯ブラシを縦にして



【噛み合わせ面】

噛み合わせ面はかき出すように



歯磨きグッズを利用する

- どんなに正しく磨いても、歯ブラシだけで歯垢を落とすのは至難の業です。
- 特に汚れが残りがちな、「歯と歯の間」の汚れは、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使い、歯と歯の間をきれいにしましょう。



よく噛んで食べましょう

- 噛む事は、単に食べものを噛み砕くだけでなく、私達の健康を維持するためにとっても大切です。バランスの良い食事を、よく噛んで食べましょう。※バランスの良い食事は42ページをみてね！
- また、食物繊維の豊富なものや噛みごたえのあるものも積極的に取り入れましょう。

『ひみこの歯がいーぜ』～噛む8大効果～

ひ：肥満予防

み：味覚が発達

こ：言葉の発音をはっきり

の：脳の発達

は：歯の病気予防

が：がん予防

いー：胃腸快調

ぜ：全身の体力向上

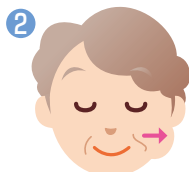
高齢者こそお口のケアが大切です

- 高齢者がお口のケアをおろそかにすると、十分に噛めない、食べられないことにより、低栄養状態になりやすく、飲み込む力が衰え誤嚥性肺炎を起こすこともあります。
- 歯だけでなく舌や粘膜などもていねいに清掃しましょう。
- 口の動きをよくする体操をしましょう。

【お口の体操】～口の動きをよくする体操～



1
口を閉じたままほおを膨らましたりすぼめたりしましょう。



2
口を閉じてほおの内側を舌で左右に押すようにしましょう。



3
口を大きく開いて舌を出したり引っ込めたりしましょう。



4
舌を出して左右に大きく動かしましょう。



5
口を横に大きく開き奥歯をカチカチと噛みましょう。

家族みんなで定期健診を

- 歯ブラシでは取れない歯石の除去や、歯や歯を支えている骨のチェックしましょう。
- 大人は年に1回、子どもは3・4か月に1回をめやすに歯科健診を受けましょう。

●生活習慣病

食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に関与する疾病のことを生活習慣病と言います。

肥満症とは

摂取カロリーより消費カロリーが少なく、残りのカロリーが体の中に脂肪として蓄積されてしまった状態です。肥満は高血圧や高脂血症、糖尿病を引き起こす要因になります。肥満は病気の前段階であると同時にひとつの病気だと考えられます。

高血圧症とは

血液が血管を流れるときにかかる圧力のことを血圧と言います。高血圧とは、血管に圧力がかかりすぎた状態のことで、血圧が高い状態が続くと動脈硬化が早く進み、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす要因になります。

高脂血症とは

血液中のコレステロール値や中性脂肪値が高い状態のことです。これらが高いままだと血管の内壁にこびりついて動脈硬化を進行させます。

コレステロール

細胞膜の成分の1つであり、ホルモンを合成する材料・原料です。そのため身体を維持するために欠かせない物質です。

LDL (悪玉) コレステロール

血管壁に蓄積し、動脈硬化を促進します。

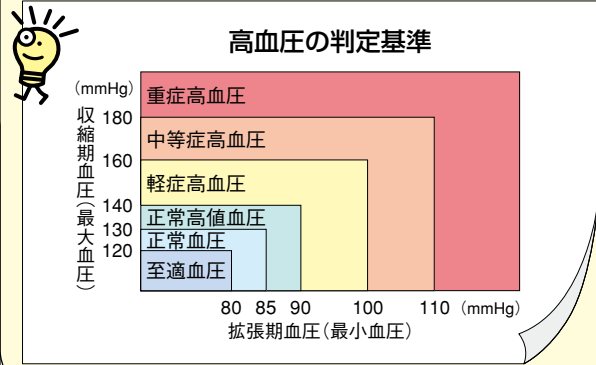
HDL (善玉) コレステロール

血中の余分なコレステロールを取り込み肝臓へ運び、動脈硬化を防ぎます。

中性脂肪

人間が活動していく上で重要なエネルギー源です。生命維持のための重要なエネルギーですが、食事が過剰になったり、運動不足になると体内に蓄積し、肥満の原因となります。

高血圧の判定基準



糖尿病とは

糖尿病は、遺伝や肥満、食べ過ぎなどが原因でインシュリンの分泌低下や作用低下が起こり、血液中のブドウ糖の値が高くなった状態（高血糖）が続く病気です。

高血糖が続くと、動脈硬化が起こりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞などの大きな要因となります。また、自覚症状がないまま網膜障害・腎臓障害・神経障害などの深刻な合併症を引き起こすこともあります。

インシュリン

膵臓から分泌されるホルモンで、血液中のブドウ糖（血糖）をエネルギーとして消費できるようにするなど血糖値が上がりすぎないように調整しています。

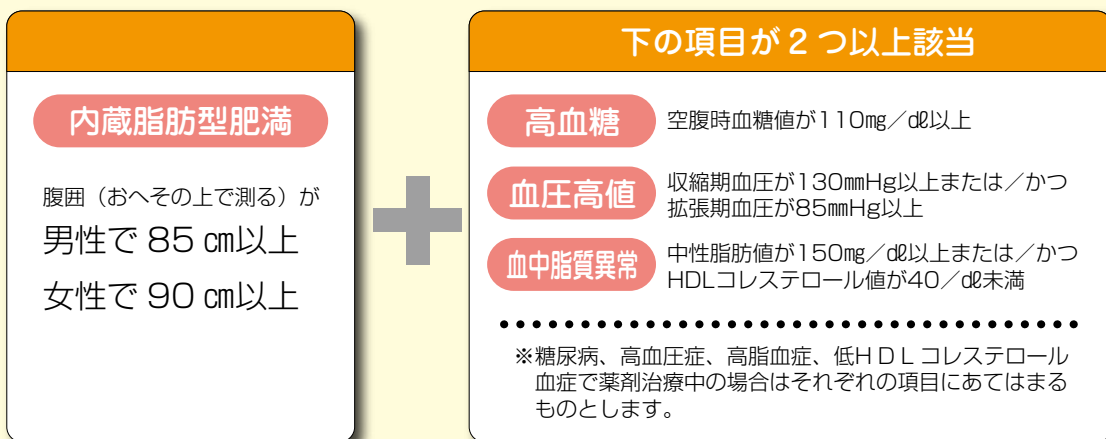
●メタボリックシンドローム

お腹まわりに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」の人が、高脂血症（脂質異常）、高血圧、糖尿病のうち、2つ以上をあわせ持っている状態を「メタボリックシンドローム」といいます。これらは不適切な食事や運動不足などの不健康な生活習慣から起こるものですが、早期の段階ではほとんど自覚症状がないため、静かに進行していきます。1つ1つの数値は健診で異常とされるレベルではなくても危険因子が重なることによって動脈硬化が急速に進み、心臓病、脳卒中といった命にかかわる病気につながります。

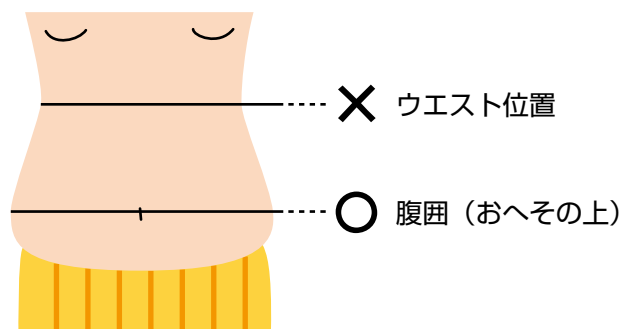
動脈硬化とは？

心臓から体の各部分へ血液を運ぶ血管である動脈が硬くなることをいいます。動脈の内側にコレステロールがたまって血管内が狭くなり、それとともに血管が硬くなってもろくなります。血液が流れにくくなったり、血栓（血液のかたまり）がつまりやすくなります。

メタボリックシンドロームの判定基準



腹囲の正しい測り方



息を強く吸った状態ではなく、軽く吐いた状態で測ります。

2. アンケート調査

下関市の健康づくり計画を策定するにあたり、市民の健康状態や生活習慣の現状を知るためにアンケート調査（「下関市の健康づくり計画のためのアンケート調査」「とようらぐ〜んと健康なまちづくりのためのアンケート調査」）を実施しました。

1. 概要

調査期間⇒平成18年2月～3月

対象者⇒20歳以上の市民

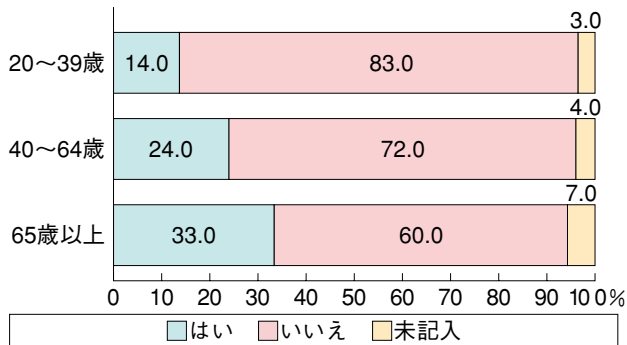
配布者数⇒3,387人

回収者数⇒3,334人（回収率：98.4%）

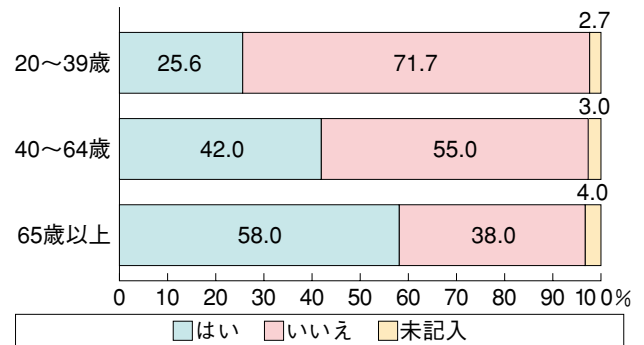
内容⇒食事・運動・休養・睡眠・喫煙・飲酒・歯科など

2. 調査結果

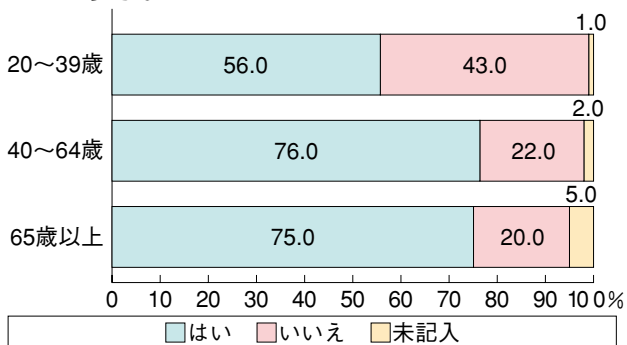
問1 あなたは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満に、「血圧が高め」、「血糖値が高め」、「脂質異常」などが重なった状態のこと)を知っていますか。



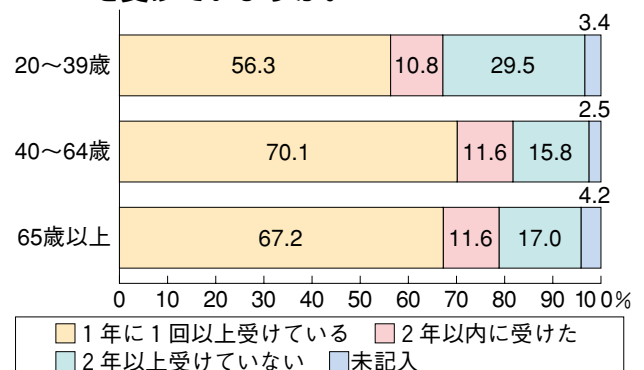
問2 腹囲(へその位置)が男性で85cm以上、女性で90cm以上を超えると内臓脂肪型肥満である可能性が高いことを知っていますか。



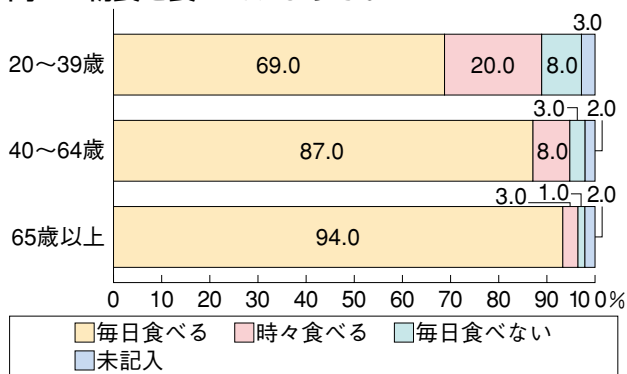
問3 自分の適正体重(標準体重)を知っていますか。



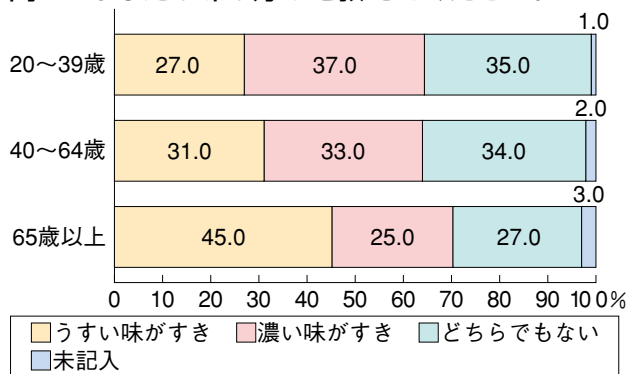
問4 あなたは、健康診断(市町村・職場など)を受けていますか。



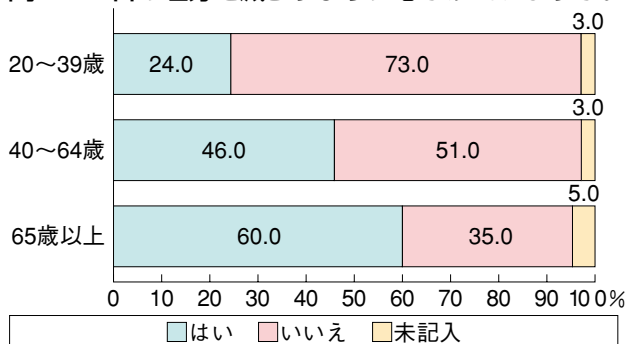
問5 朝食を食べていますか。



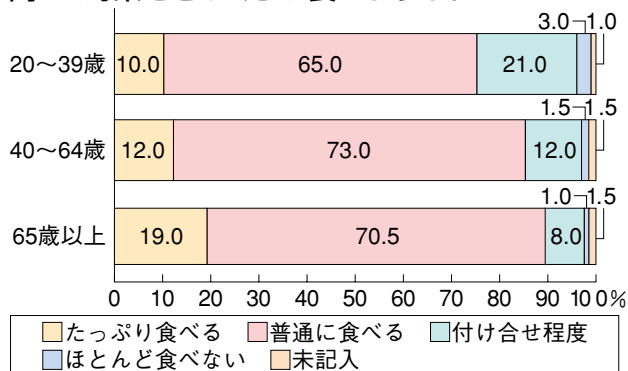
問6 あなたの味の好みを教えてください。



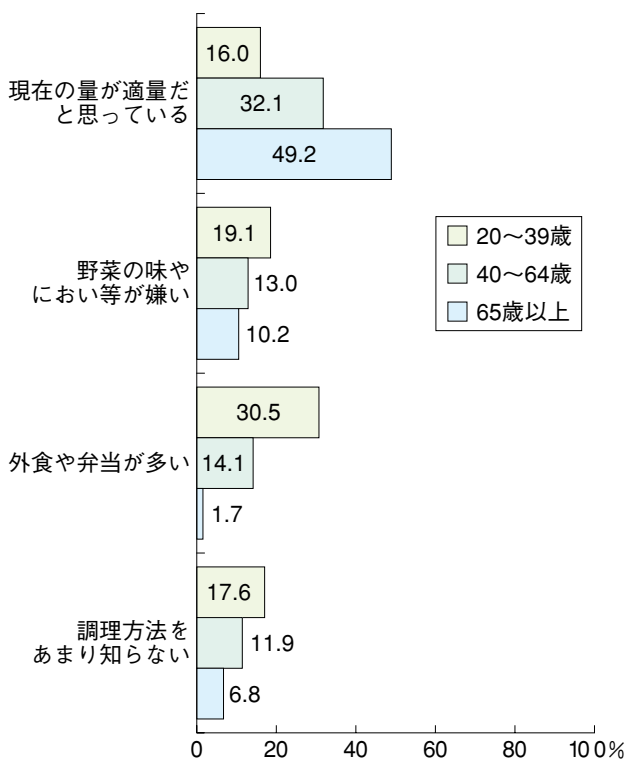
問7 1日の塩分を減らすように心がけていますか。



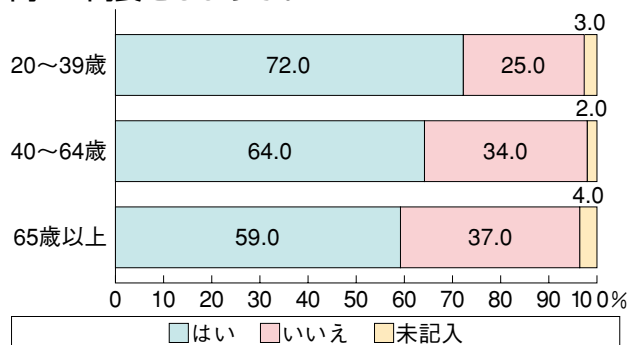
問8 野菜をどのくらい食べますか。



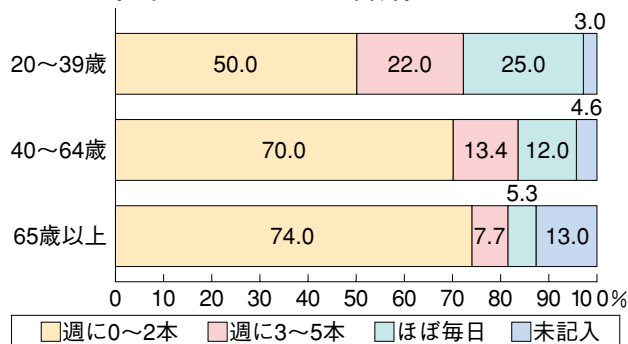
問8-(1) 野菜を「付け合わせ程度」「ほとんど食べない」と答えた方におたずねします。その理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)



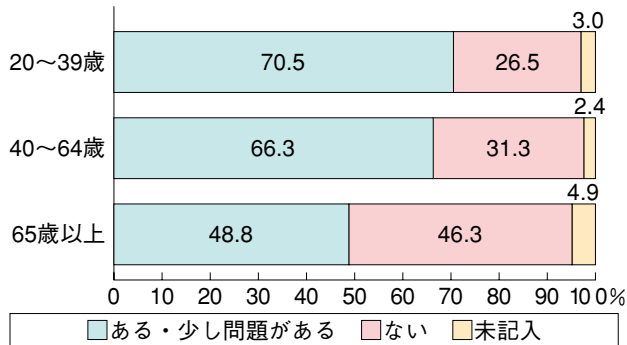
問9 間食をしますか。



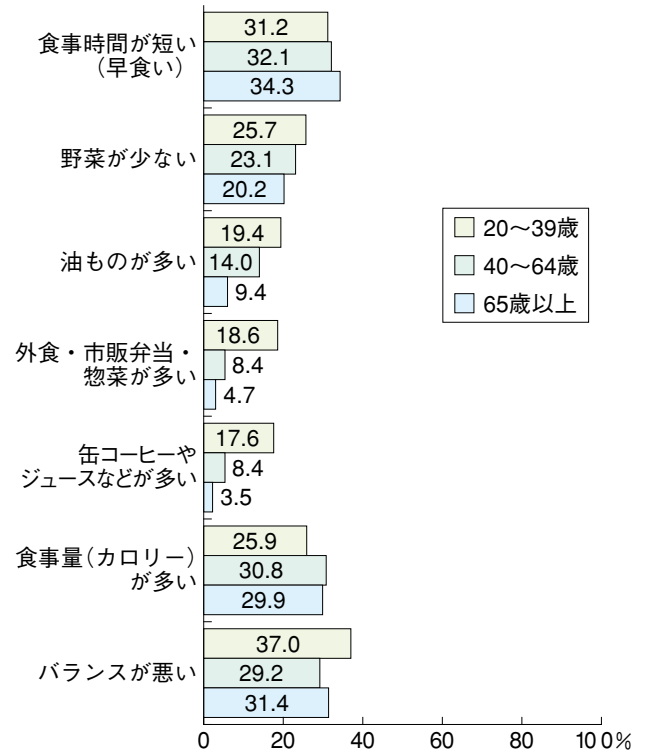
問10 缶コーヒー(無糖を除く)やジュース、スポーツドリンク等の甘味飲料をどの程度飲みますか。(1本を250mlとして計算)



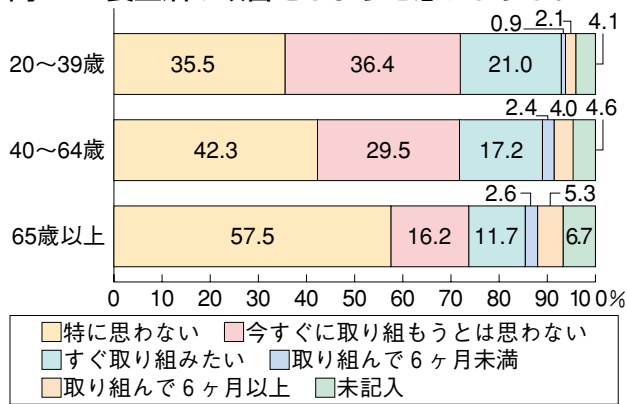
問11 現在のあなたの食生活は問題があると思いますか。



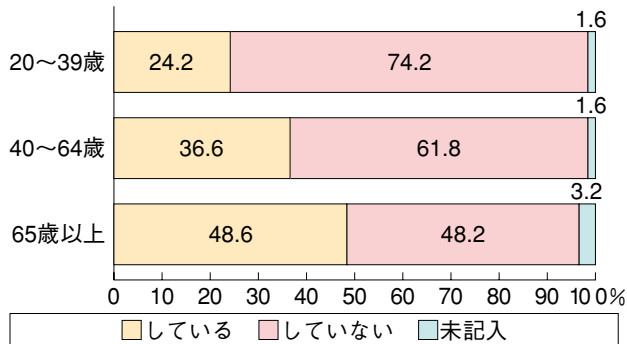
問11-1) 「ある」「少し問題がある」と答えた方におたずねします。あなたの食生活に問題があるとしたら何ですか。(あてはまるものすべてに○)



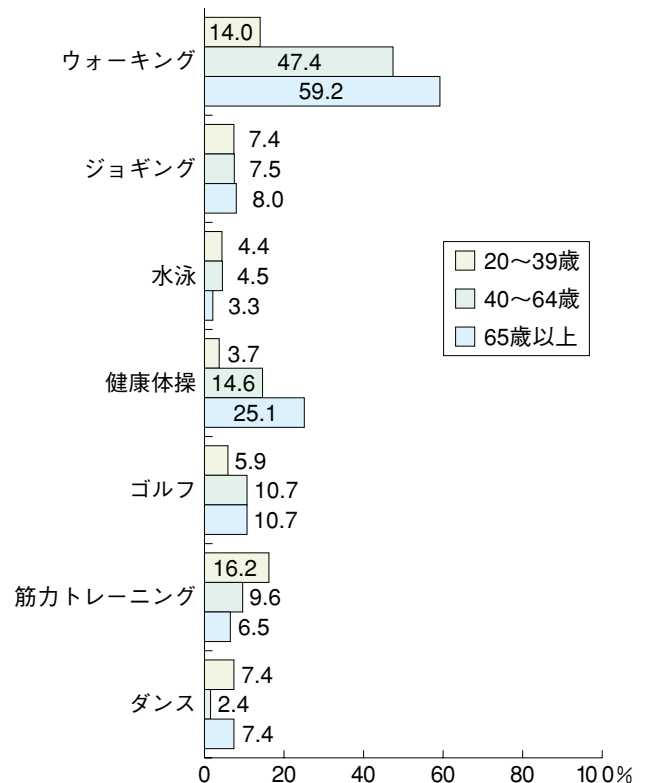
問12 食生活の改善をしようと思いませんか。



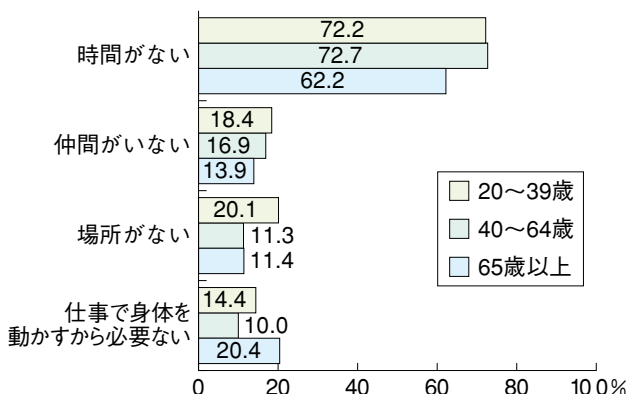
問13 あなたは何か運動をしていますか。



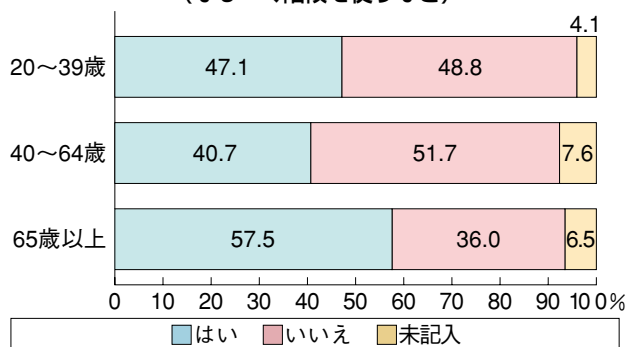
問13-1) 「運動をしている」と答えた方におたずねします。どのような運動をしていますか。(重複回答可)



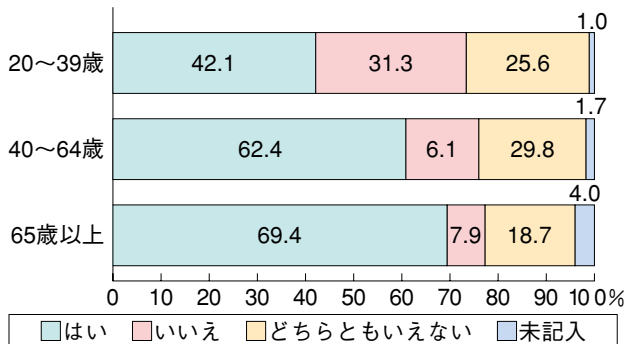
問13-(2) 「運動をしていない」と答えた方におたずねします。運動をしない、できない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)



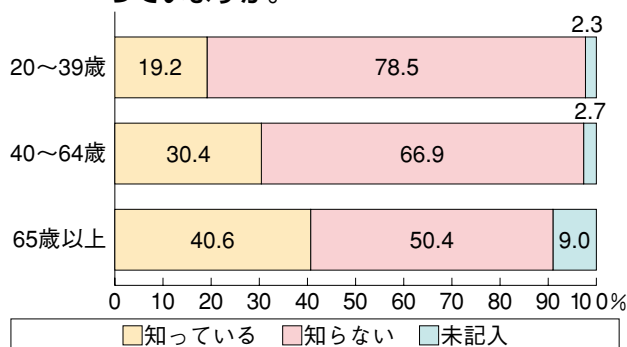
問13-(3) 「運動をしていない」と答えた方におたずねします。日常において、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かしていますか。(なるべく階段を使うなど)



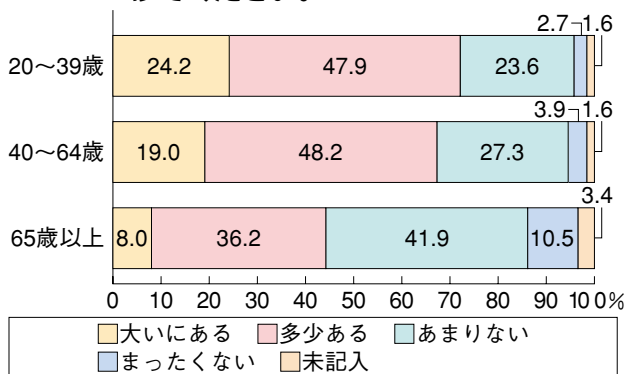
問14 あなたはウォーキングに関心がありますか。



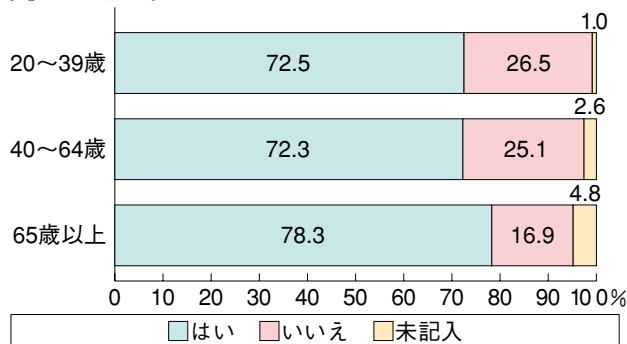
問15 健康づくりに適したウォーキング方法を知っていますか。



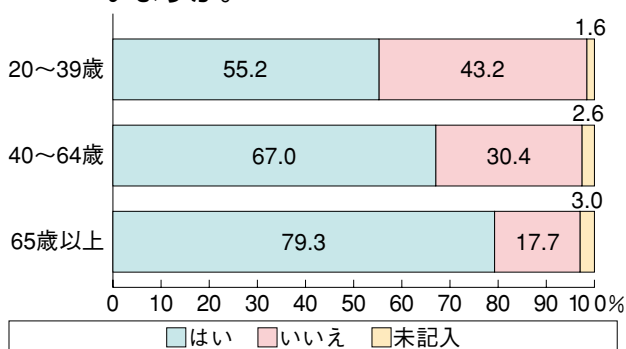
問16 この1ヵ月間に、悩み、ストレスがありましたか。もっとも近い番号に1つだけ○をつけてください。



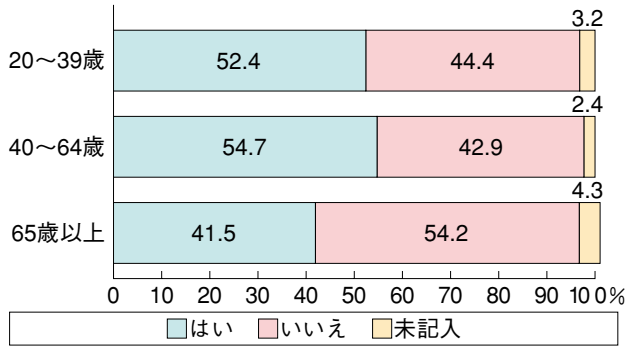
問17 趣味や生きがいをもっていますか。



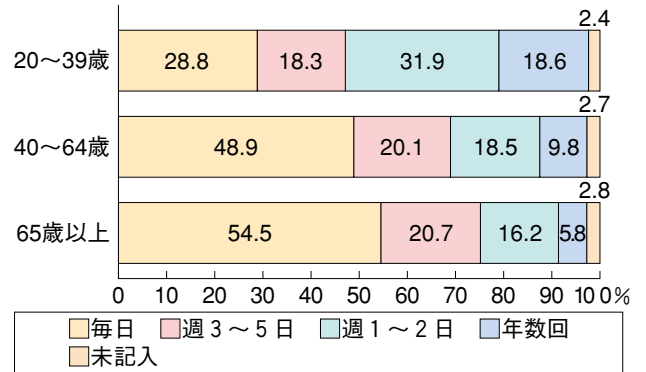
問18 睡眠による休養が普段から十分にとれていますか。



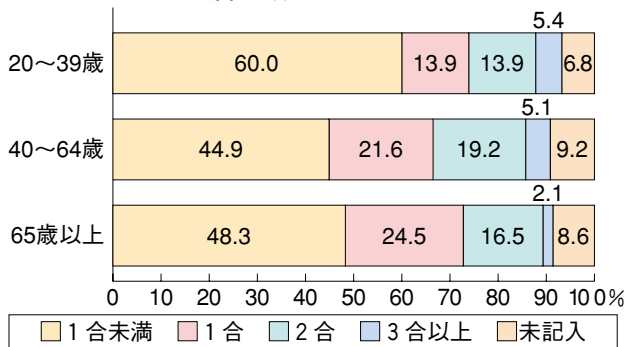
問19 お酒を飲みますか。



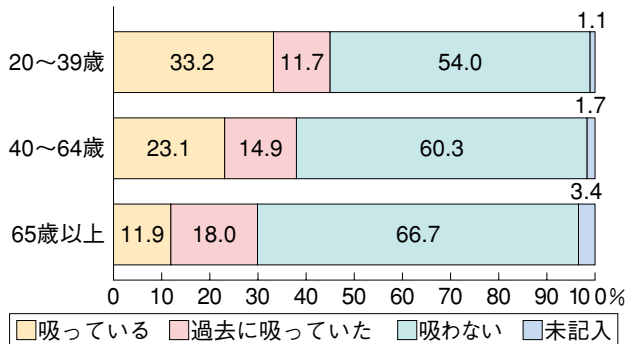
問19-1) お酒を飲む頻度はどれくらいですか。



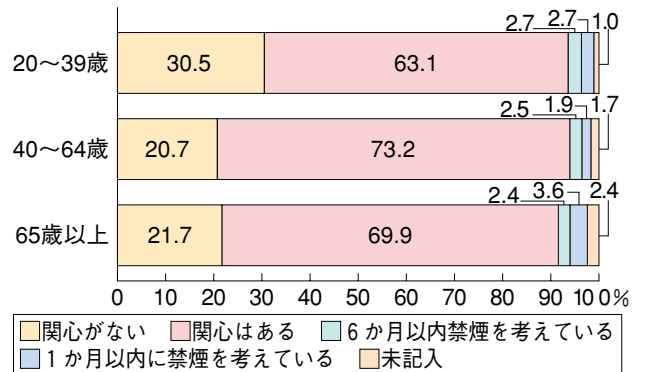
問19-2) 「お酒を飲む」と答えた方におたずねします。1日に平均してどのくらいお酒を飲みますか。



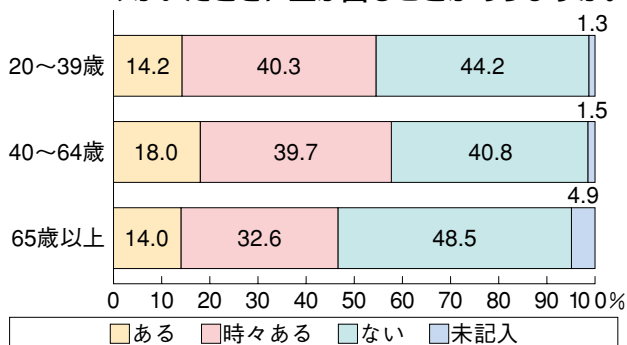
問20 たばこを吸いますか。



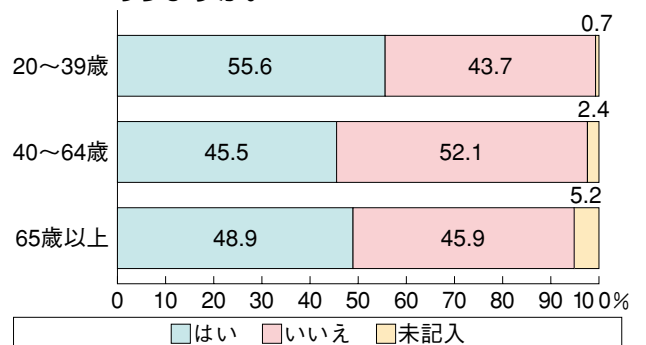
問20-1) たばこを「吸っている」と答えた方におたずねします。禁煙することによってどのくらい関心がありますか。



問21 歯ぐきが赤く腫れてぶよぶよしたり、歯をみがいたときに血が出ることはありませんか。




問22 正しい歯のみがき方の指導を受けたことがありますか。




3. 計画策定の過程

H18年	策定部会等	市民の声 “アイデアを出してみようかい”	備考
3月		<p>23日 下関市健康づくり推進協議会 健康21計画策定部会の設置について承認</p> <p>アンケート調査実施 『下関市の健康づくり計画のためのアンケート調査』 『とようらく〜んと健康なまちづくりのためのアンケート調査』 (内容) 健康意識・食生活・運動・休養・タバコなど</p> <p>⇒ 基礎資料</p>	
4月		<p>“Kids Festa (子どもまつり)” にて 29日 シーモール下関</p> <p>どんなふうにお子さんに成長して欲しいですか ⇒ めざす姿の文章化</p>	
5月			
6月	<p>●策定部会事前研修会 27日 9:30~12:00 勝山公民館 講師：NPO法人 ウェルビーイング 岩井梢氏</p> <p>◇健康21計画策定について ◇ヘルスプロモーションと健康21計画 ◇しものせきのデータについて ◇グループワーク</p> <p>★乳幼児期「検証！子ども達の生活習慣」 ※P69、70資料1</p> <p>★壮年期「検証！私達の生活習慣」 ※P71、72資料2</p> <p>～気になったことや問題とすること、 自分の生活をふり返って思ったこと～</p> <p>(宿題) 健康な生活のイメージを周りの人に 聞いて、声を集める ⇒ めざす姿の文章化</p> <p>『あなたにとって、「健康でいきいきできる生活」とは、どんな生活ですか?』</p>	<p>思春期健康教育にて 23日 下関市立勝山中学校</p> <p>『あなたにとって、「健康でいきいきできる生活」とは、どんな生活ですか?』 ⇒ めざす姿の文章化</p>	

H18年	策定部会等	市民の声 “アイデアを出してみようかい”	備考
7月	<p>●第1回策定部会 28日 13:00~16:00 川中公民館 ◇事前研修会のふり返し ◇グループワーク：世代の『めざす姿』の文章化</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>【乳幼児期】 おはようおやすみ 声かけ愛かけ みんな笑顔!! 自然とふれあい 元気でのびのび 明るい街にしようやあ</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>【壮年期】 生きています。 今こそ夢中になれるもの。 笑顔で元気!! 心も元気!! 幸せだな~!と思う 生活しものせき</p> </div> </div> <p>◇健康課題の確認</p> <p>(宿題) 社会資源調査 → 活動の仲間づくり ~調べてみよう!地域の健康づくり資源~ 健康づくり計画を実施していく上で、一緒に取り取り 組めそうな組織や機会を調べる(※P73資料3)</p> <p>◆地域で健康づくりに取り組んでいる、取り組めそうな団体 や組織、人の名前、場や機会の概要、お勤めの理由は?</p>	<p>“出前健康チェック”にて 5日 市役所ロビー</p> <p>私が、そして下関の人みんなが 元気になるために!</p> <p>◆私は、「やっているよ、こんなこと」 ◆「あったらいいな、こんなもの!」 「こうして欲しいな、こんなこと!」</p> <p>→ 活動のアイデア</p> <p>“ザ・チルドレンカップ”にて 12日 豊浦保健センター</p> <p>私が、子どもが、そして下関市の子ども 達みんなが元気になるために!</p> <p>◆私は、「やっているよ、こんなこと」 ◆「あったらいいな、こんなもの!」 「こうして欲しいな、こんなこと!」</p> <p>→ 活動のアイデア</p>	
8月	<p>●第2回策定部会 25日 13:00~16:00 川中公民館 ◇第1回部会のふり返し ◇健康課題の確認 ◇ライフスタイルの優先順位決定</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>【乳幼児期】 1位 朝食 2位 早寝・早起き 3位 むし歯 4位 おやつ 5位 事故防止</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>【壮年期】 1位 食生活 2位 運動 3位 ストレス・休養 4位 健康診断 5位 歯の取り組み 6位 喫煙 7位 飲酒</p> </div> </div> <p>◇目標値の設定 ◇活動のアイデア</p> <p>(宿題) 目標達成のための3つの条件を考えよう</p> <p>◆行動を起こすために本人に必要な知識と技術は? ◆本人が行動を起こし、それを継続させるために家族 や周りの人にやって欲しいことは何か? → 活動の仲間づくり ◆本人が行動を起こし、それを継続させるために行政 や既存の組織・グループがやるべきことは何か?</p>	<p>“100人の親子と遊びたい会”にて 26日 菊川運動公園</p> <p>私が、子どもが、そして下関市の子ども 達みんなが元気になるために!</p> <p>◆私は、「やっているよ、こんなこと」 ◆「あったらいいな、こんなもの!」 「こうして欲しいな、こんなこと!」</p> <p>→ 活動のアイデア</p> 	

H18年	策定部会等	市民の声 “アイデアを出してみようかい”	備考
9月	<p>●臨時策定部会 29日 13:00~16:00 川中公民館 ◇計画素案の説明 ◇素案の再検討 ★めざす姿の再検討</p> <div data-bbox="239 616 590 795" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【乳幼児期】 「おはよう」「おやすみ」 声かけ 愛かけ 元気でのびのびみんな笑顔!!</p> </div> <div data-bbox="438 817 790 1008" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【壮年期】 生きています! 今こそ夢中能れるもの 笑顔で元気 心も元気! 前向きに自分らしく輝こう</p> </div> <p>★行動目標・目標値の確認 ◇活動のアイデアについて</p> <div data-bbox="247 1120 782 1377" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>グループワーク みんなで考えてきた、目標を実現するための3つの条件をもとに市民のアイデアを参考にしながら、「私ができること」「家族や周りの人ができること」「グループや組織・行政ができること」を整理しよう</p> </div> <p>◇計画の実行について</p> <div data-bbox="247 1444 782 1769" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>グループワーク ①部会で話し合ったアイデアを実現するために ②この計画を知ってもらうために ③この計画をみんなで取り組むために</p> <p>どう仲間づくりをしていけばよいか、自分だったらこうするよ、自分のいる組織だったら何ができるかアイデアをだそう。</p> </div>	<p>1日 菊川榑崎幼稚園にて</p> <div data-bbox="821 459 1300 728" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>私が、子どもが、そして下関市の子ども達みんな元気になるために! ◆私は、「やっているよ、こんなこと」 ◆「あったらいいな、こんなもの!」 「こうして欲しいな、こんなこと!」</p> <p style="text-align: right;">⇒ 活動のアイデア</p> </div> <p>“みんなの健康のつどい”にて 9日 シーモール下関</p> <div data-bbox="821 817 1300 996" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◆高齢期の「めざす姿」キーワード投票 ◆地域で健康づくりに取り組めそうな団体、組織、場や機会は?</p> <p style="text-align: right;">⇒ 活動の仲間づくり</p> </div> <p>“敬老の祝典”にて 10日 海峡メッセ</p> <div data-bbox="821 1108 1300 1220" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◆高齢期の「めざす姿」キーワード投票</p> <p style="text-align: right;">⇒ めざす姿の文章化</p> </div> <p>13日 下関市立下関商業高等学校にて</p> <div data-bbox="821 1310 1300 1422" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◆思春期の「めざす姿」の文章化</p> <p style="text-align: right;">⇒ めざす姿の文章化</p> </div> <p>7日~21日 育児相談、健康教室等にて</p> <div data-bbox="821 1512 1300 1758" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◆生活習慣を改善するために具体的にどのようにすればよいか、皆さんのアイデアをお尋ねします! 【乳幼児期】朝食、早寝・早起き、むし歯 【壮年期】食生活、運動、ストレス・休養</p> <p style="text-align: right;">⇒ 活動のアイデア</p> </div>	<p>めざす姿の文章化</p>
10月		<p>12日 下関市健康づくり推進協議会 下関市の健康21計画の素案について</p>	
12月		<p>12月1日~1月5日 パブリックコメント ・計画の素案について ・計画の名称のアイデア募集</p>	

H19年	策定部会等	市民の声 “アイデアを出してみようかい”	備考
1月	<p>●第3回策定部会 24日 13:00~16:00 勝山公民館 ◇計画の内容について ◇計画の名称のアイデアについて</p> <p>グループワーク この計画にぴったりの名称のアイデアを出そう</p> <p>◇キャンペーンについて</p> <p>グループワーク この計画をより多くの人に知ってもらうために、ユニークで夢のあるキャンペーンのアイデアをどんだそう</p>		
2月		<p>22日 下関市健康づくり推進協議会 下関市の健康21計画について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・計画案の承認 ・計画の名称決定 	<p>ふくふく健康21</p>





「Kids Festa (子どもまつり)」にて



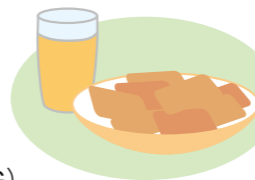
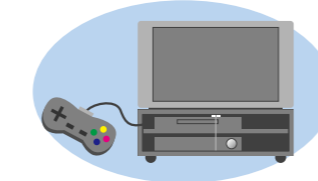
「出前健康チェック」にて



第 23 回「みんなの健康のつどい」にて

乳幼児期部会『検証!子ども達の生活習慣』

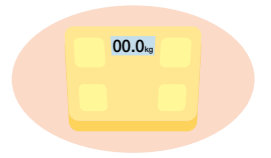
計画策定部会事前研修会(H18年6月27日)

ライフスタイル (生活習慣)	“気になったこと” “これは問題!” “身近で気になること”		こうしたらいいのにな!	背景 (スタッフ補足)
食 事	朝食を食べない	起きる時間が遅く朝食なしとなる(2G) 親が朝食を食べない(コーヒーのみ等)(1G) お腹がすいてない(1G) 用意されていない(1G)	早く起きると朝食をよく食べる(2G) 早寝、早起き、朝ご飯(1G)	1G ・朝食を食べない背景には、用意がされていないのか?子どもがお腹がすいていないのか? ・母親が朝食を作るように、簡単な目安となる内容を示すことが必要(生活術のアップを) ・親の生活スタイルが影響しているよね!
	朝食の内容	内容がワンパターン(1G) 内容は何か良いのか(1G) 離乳食の手作りを知っているのか?(3G) 離乳食用の缶詰(ベビーフード)に頼りすぎ?(3G)	朝食の簡単な目安を示してあげるとよい(1G) 和食を主にしたものをとるようにしたい(3G) 米飯を食べさせるようにする(1G・3G) 簡単に組み立てることからはじめる(1G) 食事について学べるように母親学級でできないか(1G) 母親の質の向上(1G)	2G ・親が朝食を食べなくても気にしない 心配しない ・小さい頃は食べない 中学生くらいになると食べるようになる ・お父さんにつられて食べてしまうこともあるよ ・少食の子は、なかなか食べられない
	食習慣	食事風景～会話は?顔を見ながら…?(3G) 濃い味に慣れている(外食やコンビニ)→薄味きらい(1G) 少食→体質(3G)	しつけ→朝食は親と一緒に食べるように(早起き)(2G)	3G ・離乳食も市販のベビーフードが豊富になってきたよね つい頼ってしまいがち? ・手作り方法を知らないお母さんが多くなっているのでは? ・パン食だとパンのみとか、おかず不足でバランスが悪くなりがち? ・テレビを見ながらの食事背景が当たり前になっているのか?
お や つ	時 間	夕食前にお腹がすく 止められない(2G) 夕食前のおやつは量が多いと夕食にひびく(2G) おやつを食べ続けている→だらだら(1G) おやつばかり食べてご飯を食べない(3G)	 おにぎりだといいのに…(2G) 麦茶をわかせばいいのに(2G) お菓子の製造会社にもう少し考えてもらう(2G)	1G ・おやつの食べ方は食事と密接に関係している ・親が夜おやつ(つまみも含む)を食べれば子どもも欲しがらる→朝食に影響が出る→親の習慣も改めないと ・濃い味や、甘いおやつを子どもは欲しがらる
	内 容	おやつも楽しみ→好きなものを食べたがる(2G) おにぎりではダメ(2G) スナック菓子 チョコ多い(1G) 健康飲料水の与え方→スポーツ飲料等の過信とも思える向きも?(3G) 買ったお茶を与えている(3G) 与え方が難しい(2G)		2G ・おやつにおにぎりをあげたらどう? ・おやつは子どもの楽しみパッケージで好きなおやつをえらぶ。おにぎりは喜ばない ・1袋のおやつの量が多い 小さい袋をメーカーに作って欲しい ・保育園や幼稚園から帰った時に欲しがるのでちょうど夕食前になる ・おやつは何がいいのかな
	環 境	おいしいお菓子が世の中にあふれている(1G) コンビニは便利だが、何時でも好きなものが買えてしまう→悪影響(1G) 袋菓子 小さい方が高い 大きい方が安い→買ってしま(2G)		3G ・市販で買ったおやつが増えている?お茶も市販のを買って、家で沸かさない。お母さんの面倒さから? ・スポーツ飲料をジュースと誤ってないお母さんがいる? ・イオン飲料ということで安心している? お茶代わりに使っている?
む し 歯	歯みがき	歯磨きを嫌がる どうやったら歯磨きをするか(3G)		1G
	哺乳びん	朝の歯磨きをしないことが多い(1G) ほ乳びんの使用率とその中身(3G) ほ乳びんの使用とう歯患率(1G)		2G
	り患率	う歯をなくす取り組みがある一方で数値は増えている(1G)		3G ・歯磨きの習慣化、難しいね
睡 眠	夜更かし	寝る時間が遅い(1G) 夜更かしの程度は?→午前零時就寝?(1G) 睡眠時間が気になる(3G)	昼間しっかり遊ばすと夜更かししないと思う(2G) 9時までには寝るように!(2G)	1G ・大人の夜型の生活が子どもの就寝時間に影響を与えている ・子どもの時間と大人の時間の区別を!
	生活リズム	大人:遅い→子ども:つられる～リズムの乱れ(1G) 仕事から帰るのが遅いため子どもが早く寝ない(2G) 共働きで生活リズムが夜型 子どもの生活リズムが変わる(1G) 夕食の時間が遅い(1G) 早寝すぎるのが気になる(1G) 夜用事をするために30分でもTV・ビデオ・ゲームをさせることがある(2G)	大人(親)の生活時間、子どもの生活時間の認識を再確認すべき(3G)	2G ・小さい子でも夜ゲームをすると目がさえて寝なくなる ・親の寝る時間が遅いと早く寝かしたといっても遅い ・お父さんが遅く帰ると子どもも待っている お父さんも楽しみにしている
				3G ・早寝早起きを心掛けようというお母さんの意識が低くなっている?
生活全般	遊び・生活リズム	テレビの見すぎ 時間が長すぎ?(1G) ゲームの仕方 兄弟がいると低年齢でもゲームを手にする(1G) 生活だらだら(1G)		1G ・生活がだらだらとしている。テレビもゲームも時間が長くだらだら… ・外で遊ぶことも少なくなっているのでは?
	しつけ	外でもおもしろい遊びをしていない(1G) 友達とのかかわり 外遊びについて(1G) 近所の友達を殴る、蹴る しつけ難しい(3G) しつけとつい怒りすぎではないか(1G)		2G ・母親がしつけけないのではなく子どもの性格でうけつけけない時がある 母親が一生懸命でも子どもがそうしない時もある
	母親の意識	育児の悩み→心配していない人が心配のない人とは限らない 心配した方がよいと思う人が心配していない(2G) 行事参加に積極的ではない(3G) 親子で一緒に運動、活動してと言ってもカメラに夢中(3G) 託児が当たり前でないと参加しない(3G) お母さん達が携帯電話に夢中(3G)		3G ・子育てに対するお母さんの意識が変わってきている? ・携帯電話やビデオカメラに夢中になり、自分の子どもや周囲の子どものことを気にかける意識が足りないのでは? ・育児から解放されたい? ・子どものしつけ、難しいね
	その他	誤飲のトップがタバコ(1G) 情報があまりに豊富すぎて親の知識がついていかない(1G)		悩んでない人に気にした方がよいと気づかせる(2G) お母さんの教育 →出産前に良い子の育て方を学ぶこと(2G)

壮年期部会『検証!私たちの生活習慣』

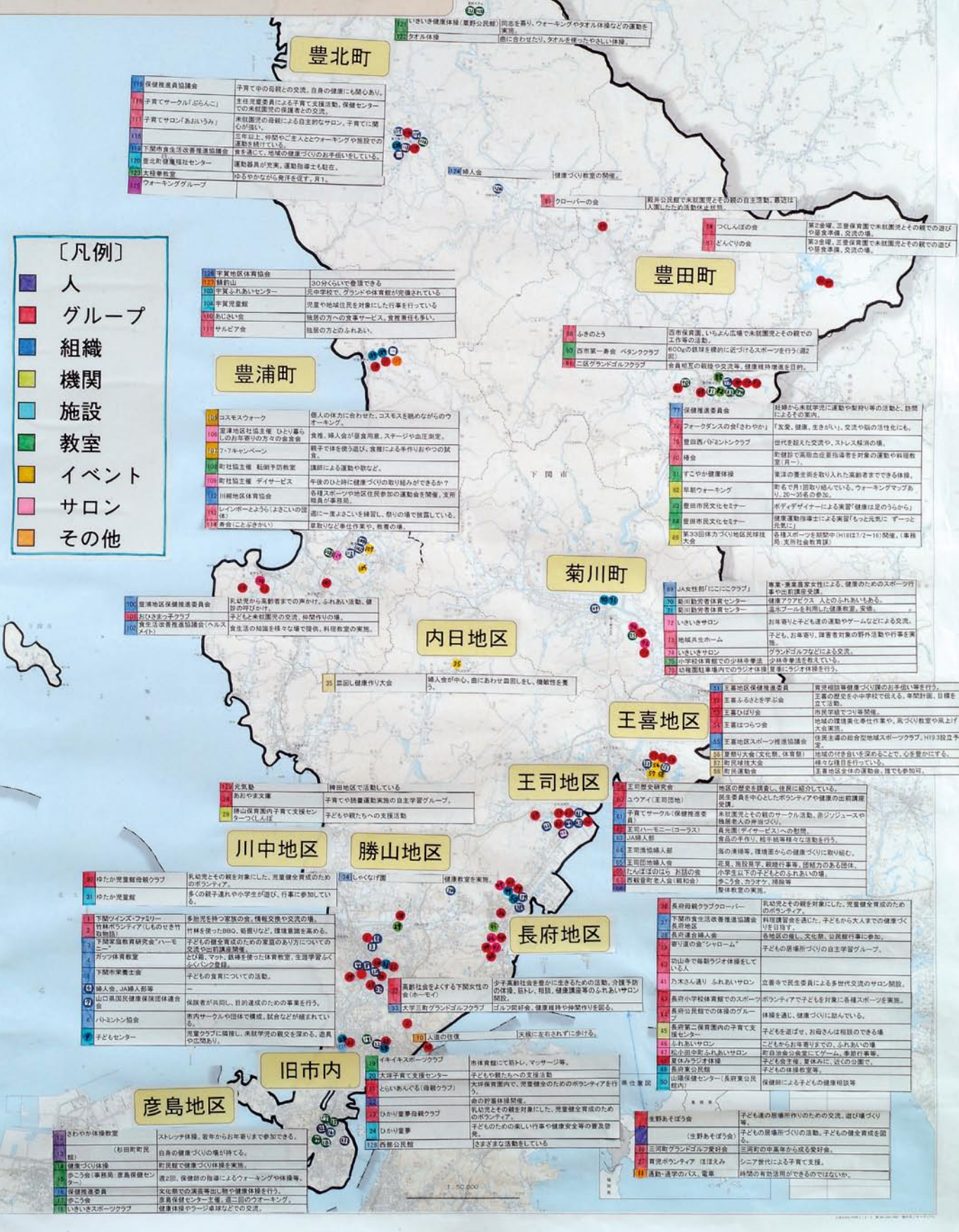
計画策定部会事前研修会(H18年6月27日)

		気になる現状と問題点	背景	対策・その他
健康問題	生活習慣病	生活習慣病の方が多(6G) 40歳以上の男性のメタボリックシンドロームが気になる(4G) 壮年期になると循環器疾患が多くなる(4G) 50代後半から循環器系疾患の受診率が高い(5G) 肥満BMIの割合の男女差が問題(女性は50才を過ぎるとダイエットが難しいのか?美についてあきらめる年齢?) (4G)		むし歯予防は正しい歯磨きの知識の普及が大事(5G) 生活習慣の改善はメタボリックシンドロームの予防に有効(5G) 肥満に対しては間食の取り方とストレス解消(6G)
	健康診査結果	基本健康診査の結果、要指導の人の割合が意外と高いことに驚いた(5G) 基本健康診査の結果、異常なしの人が少ないのにびっくりした(5G)		
	こころ	(気になること)こころの元気について(5G) これについてはMH(メディカルヘルス)データがあるか?(5G) 企業では一番精神不調を訴える人が多いメンタルな治療は年単位と長くなる(5G) こころは元気と思うが身体がついて行かない(5G) 更年期にさしかかりうつ病的な症状で苦しんでいる人が多い(4G)		更年期のホルモンバランスが崩れる前にどういった変化があるのかを知っていると予防できるのではないか(5G)
生活習慣	忙し過ぎて生活習慣が乱れる(6G) 自分の生活習慣の問題を問題とっていないことが問題(4G) 40~50歳代で健康診断を受ける人が少ない(6G) 健康診査(基本健康診査など)を受けている人は増えているのか?(4G) せっかくいい講話や講習も一部の人しか参加してないし、参加できない(4G)	サービス残業が多く、帰宅時間が遅い(4G)		
食事・間食 飲酒	食事のバランス	3食の食事は大切だが献立が偏ると同じ食材が多い(4G) なかなかきちんとバランスを考えて食事がとれない(4G) 食事のバランスが取れていない(6G) 忙し過ぎて栄養バランスが崩れることも多い(6G) 野菜を摂る量が少ない(4G)	栄養、何をどれだけとったらいいのか?適量は?いい面しか情報が入らない(6G)	健康のために考えて食材・調味料(マヨネーズ・ドレッシングなど)は少し高いものでも購入する(4G) 仕事柄、飲酒の機会が多く健康には気をつけている(野菜は温野菜にしてたっぷり、薄味)(4G) 生活習慣病予防には食生活改善が必要(5G) 偏食等の問題に対して、食育大切(6G)
	外食	野菜のとりかたが少ない(5G) 栄養バランスが崩れるのは食べる時間が遅くなる等も関係する(6G)	夕食の時間が遅い!(4G) 自炊する時間がなかなかとれない(4G)	栄養価を踏まえた食事内容にするにはどうすれば良いか(6G) サプリメントの使用もあわせて考えて(6G)
	早食い	仕事が忙しい時は外食で済ませることが多い(4G) 外食・市販の弁当には野菜が少ない(4G) 男性の外食には脂っこいものが多いのが気になる(4G)	早食いが多いのは、ゆとりのないことの裏付けか?(4G) 運動できないとか、早食いが多いのは時間にゆとりのない人が多いのではないか(5G) 早食いが多いのは仕事が忙しいとか一人で食事をとることが原因?(5G)	
	甘味飲料	時間が足りないわけではないのに早食いしてしまう(4G) 早食いの人が多い(4G)		
	飲酒	カロリーから満腹感が連動していない(6G)		
	間食	男性は缶コーヒーを飲むことが多いのが気になる(4G) 男性は缶コーヒーを週に3本以上飲む人が40%以上いる(4G) 缶コーヒーを一日に何本も飲む人がいる(4G) 男性は缶飲料が多い(5G)		
	間食	酒を飲む頻度?量?飲み過ぎてない?(4G) 毎日お酒を飲む人が半数近くいるのは問題(5G)		
運動	実践	おいそなケーキが多いという誘惑にどう勝つか(4G) 甘いものがやめられない(4G) 女性の間食が多いのは問題?(4G)	ウォーキング、健康体操などについて、正確な知識を持って実行しているか(4G) どんな運動をどのくらいすれば良いかわからない(6G)	
	仲間	毎日酒を飲んでいるのに運動しない(4G) 運動の必要性は理解しているが実施していない(5G) 知識はあっても実践が伴わない(6G) 運動が続かない(5G) 運動しない人が多い。私も全くしていない(5G) 運動しようという気持ちはあっても実践できていない(5G) 医療機関にかかって(具合が悪くなって)からウォーキングを始める人が多い(6G) 犬と散歩しているが運動しているとは言えないのではないか(4G) ウォーキング等の講習はあっても年1回とかでは身につかない気がする(4G) 夜間ウォーキングしている人の服装が気になる。事故が心配(4G) 筋力の衰えを防ぎたい(6G)		ウォーキングならいつでもできるのではないか(5G)
	時間	運動不足。時間がない。仲間がない(5G) 運動する時間を持つのが難しい(4G)	何か運動したいが帰宅時間が遅い(4G) 運動したいが場所がない(6G)	運動できる環境の整備(6G)
休養	睡眠	睡眠による休養について、若い時の様に熟睡ができない(5G)		
	環境	家族とのコミュニケーションが不足している(4G) 休みを取りにくい職場環境である(4G)		友人がいない人へ声かけが必要(6G)
その他	みんなが、みのんたさんの言うことを信じすぎる(4G)	地域や団体がやっている健康づくりの内容がPR不足(4G)		



しものせき健康づくり資源マップ

下関市管内図



乳幼児期モデル図

行動の背景

母親が心配している内容（※2）	（重複回答）
食事	26.5%
排泄	21.0%
睡眠	11.9%



食事で心配している内容（※2）	（重複回答）
強い偏食（好き嫌い）	43.0%
小食	39.1%
おやつの時間や量	22.7%
上手に食べられない	16.6%



ライフ

朝食

毎日とっている	90.7%
（重複回答）	
主食	99.4%
主菜	77.2%
副菜	34.6%
乳製品	80.2%

子どもの食生活について実行していることがあるか

はい	82.5%
（重複回答）	
必ず朝食を食べさせている	76.5%
食事の時間を決めている	37.1%
栄養のバランスを考えている	33.3%
塩分を控えている	17.4%
糖分を控えている	12.9%
よく噛んで欲しい食品を取り入れている	9.1%
マナーが身に付くように心掛けている	48.5%

ほ乳瓶の使用（※1）

あり	26.0%
（重複回答）	
ほ乳瓶の中身（※1）	
ミルク	74.6%
ジュース	36.6%
茶	35.3%

フッ素塗布を受けたことがあるか

はい	38.1%
----	-------

仕上げ磨き（寝かせ磨き）をしてあげているか

ほとんど毎日している	75.8%
------------	-------

早寝・早起きを心がけているか

はい	83.8%
----	-------

睡眠についての心配（※2）

夜更かしである	80.3%
---------	-------

何時頃に寝ていますか

9時すぎて寝る	47.9%
---------	-------

何時頃に起きてますか

7時すぎて起きる	47.9%
----------	-------

事故防止に心がけている（※3）

はい	91.6%
いいえ	7.6%

事故を起こしたことがある（※2）

ある	14.0%
----	-------

事故の内容（※2）

（重複回答）	
やけど	41.9%
誤飲	28.2%
その他	16.1%
大きなケガ	13.3%
転落	7.3%

スタイル

心や身体の元気

おやつは時間（回数）をだいたい決めて与えていますか

決めている	23.6%
だいたい決めている	42.2%
あまり決めていない	28.0%
決めていない	6.2%

おやつは1日何回食べますか

0回	0.6%
1回～2回	84.6%
3回以上	14.9%

与えることが多いおやつ（多い順に3つ）

スナック菓子	51.2%
せんべい	38.9%
クッキー	21.0%
甘い物（あめ、チョコ）	50.0%
果物	40.1%
清涼飲料水	19.1%

清涼飲料水を1日どのくらい与えていますか

0回	38.1%
1回～2回	46.0%
3回以上	16.0%

2杯以上

2杯以上	28.7%
------	-------

いつ頃から甘いお菓子の味を覚えましたか

2歳未満	77.7%
2歳以上	19.4%

心の元気

身体の元気

むし歯の罹患率（平成16年度）

1歳6か月児	5.2%
3歳児	34.4%

〈その他のおやつ〉

パン類	15.4%
おにぎり	7.4%
いも類	3.1%
牛乳	30.2%
手作りおやつ	7.4%

〈量の目安〉

子ども用のコップで1杯150ccとして

事故予防のためにしていること

（重複回答）

ない	1.9%
ちょっとした時間でも家の中や車の中で一人にしない	60.1%
階段に転落防止のための対策をしている	9.5%
お風呂場に鍵をかけたり、お湯を抜いたりして事故防止の対策をしている	31.0%
はさみやナイフなどはお子さんの手の届かないところに置いている	74.1%
薬やタバコ、化粧品、洗剤などはお子さんの手の届かないところに置く	69.6%
ポットやアイロンなどはお子さんの手の届かないところに置いている	75.9%
その他	1.9%

資料：下関市の健康21計画のためのアンケート調査
 ※1 1歳6か月児健康診査問診票（平成17年度）
 ※2 3歳児健康診査アンケート（平成17年度）
 ※3 次世代育成支援に関するアンケート調査

壮年期モデル図

生活の背景

食生活

食生活に問題があると思う

はい	66.3%
----	-------

食生活の問題 (重複回答)

早食い	32.1%
食事量(カロリー)が多い	30.8%
バランスが悪い	29.2%
夕食時間が遅い	23.9%
間食が多い	21.1%
野菜が少ない	23.1%
味付けが濃い	25.6%

食生活の改善をしようと思う (重複回答)

特に思わない	23.9%
今すぐに取り組もうと思わない	40.8%
すぐ取り組みたい	25.1%
取り組んで6か月未満	3.5%
6ヶ月以上	3.9%

野菜を付け合わせ程度に食べる、殆ど食べない人の理由(重複回答)

現在の量が適量だと思っている	32.1%
調理が面倒くさい	17.0%
外食や弁当が多い	14.1%
野菜の味やにおい等が嫌い	13.0%
調理方法をあまり知らない	11.9%

1日に必要な野菜の量を知っている(350g)	63.1%
------------------------	-------

食推アンケート

1日の塩分を減らすように心がけている	45.8%
--------------------	-------

心がけていること (重複回答)

料理を薄味にしている	59.3%
調味料を使用しないようにしている	40.5%
調味料を減塩タイプにしている	21.4%

飲酒

休肝日が必要なことを知っていますか(飲酒する人)

はい	95.8%
----	-------

運動

運動をしている理由 (重複回答)

運動をすることで体調がいい	59.5%
仲間がいる	40.6%
習慣になっている	27.7%
運動が好き	29.0%

運動をしない・できない理由 (重複回答)

時間がない	53.6%
仕事で体を動かすから必要ない	22.6%
仲間がいない	13.7%

運動をするために必要なもの (重複回答)

時間	62.5%
仲間	31.1%
場所	21.4%

ウォーキングに関心がある	60.8%
--------------	-------

ウォーキングが身体にいいことを知っている	93.0%
----------------------	-------

ウォーキング方法を知っている	30.5%
----------------	-------

ウォーキングの話聞いたことがある	46.7%
------------------	-------

ウォーキングに適したコースが近くにある	73.9%
---------------------	-------

喫煙

(喫煙者) 禁煙することにどのくらい関心がありますか

関心がない	20.7%
関心はあるがやめられない	73.2%
今後6か月以内に禁煙しようと考えている	2.5%
今後1か月以内に禁煙しようと考えている	1.9%

歯の取り組み

歯磨きの指導を受けたことがある	45.5%
-----------------	-------

資料：下関市の健康づくり計画のためのアンケート調査(平成18年)
とよらぐ〜んと健康なまちづくりのためのアンケート調査(平成18年)

ライフスタイル

心や身体の元氣

間食	
間食をする人	64.2%
甘味飲料	
甘味飲料をほぼ毎日飲む	12.1%
週に0-2本	70.2%
週に3-5本	13.4%
野菜摂取	
野菜をたっぷり食べる	12.3%
野菜を普通に食べる	73.1%
野菜を付け合わせ程度に食べる	12.2%
野菜を殆ど食べない	1.2%
塩分	
うすい味がすき	31.1%
濃い味が好き	32.9%
どちらでもない	33.9%
めん類の汁	
全部飲む	23.4%
半分くらい飲む	54.8%
殆ど飲まない	20.1%
できあがった料理に調味料をかけますか	
何でもかける	5.4%
料理によってはかける	55.5%
付け合わせの野菜にかける	10.1%
あまりかけない	26.7%

お酒を飲む人	49.4%
お酒を飲む量（1日）平均	
2合未満	79.3%
2合以上	13.3%
お酒を飲む頻度	
毎日	26.7%
週3-5日	11.0%
週1-2日	10.1%

運動をしている	36.6%
運動の種類 (重複回答)	
ウォーキング	47.4%
健康体操	14.6%
ゴルフ	10.7%
筋力トレーニング	9.6%
ジョギング	7.5%

休養・
ストレス

健康診断

1日の睡眠時間	
6時間以下	43.2%
7時間以上	55.4%
ストレス解消法	
もっている	80.0%

年1回健康診断を受けている	70.1%
---------------	-------

タバコを吸っている	23.1%
-----------	-------

自分の歯の健康のために取り組んでいることがある	64.2%
-------------------------	-------

心の元氣	
自分のまちなで暮らしていて満足している	
はい	62.4%
身体の元氣	
普段健康であると感じる	
非常に健康	4.8%
健康な方	76.5%
あまり健康でない	14.5%
健康でない	2.0%
わからない	1.4%

現在治療中の病氣 (重複回答)	
ある	41.0%
高血圧	26.5%
腰痛・膝痛	20.5%
むし歯	16.8%
高コレステロール血症	10.0%
歯周病	10.0%

睡眠による休養が普段から十分にとれている	67.0%
この1ヵ月間に悩みやストレスがある	
大いにある	19.1%
多少ある	48.2%
あまりない	27.3%
まったくない	3.9%
趣味や生きがいをもっている	72.2%

歯ぐきが赤く腫れたり、血が出る	
ある	18.0%
ときどきある	39.7%
ない	40.8%



4. 策定部会メンバー名簿

		所 属	氏 名
市 民 メ ン バ ー	乳幼児期 部 会	下 関 市 幼 稚 園 PTA 連 合 会	久 原 慎 一
		菊 川 保 育 園 育 成 会	福 家 徹
		乳 幼 児 を も つ 母 親	濱 岡 純 子
		「ちやいりど」編 集 委 員	内 田 飛 鳥
		下 関 市 保 健 推 進 協 議 会 (彦 島 地 区)	昇 地 幾 代 子
		下 関 市 保 健 推 進 協 議 会 (豊 田 地 区)	増 田 素 子
		下 関 市 食 生 活 改 善 推 進 協 議 会	山 本 庭 子
		育 児 ボ ラ ン テ ィ ア ほ ほ え み	松 原 玲 子
		主 任 児 童 委 員	真 鍋 栄 子
		しものせき地 域 活 動 連 絡 協 議 会	金 子 睦 美
	壮 年 期 部 会	下 関 市 連 合 自 治 会	牟 田 喜 信
		働 き ざ か り の 男 性	佐 伯 芳 男
		2 1 世 紀 協 会	本 藤 展 康
		下 関 市 連 合 婦 人 会	榎 本 あ さ み
		JA 下 関 女 性 部 地 区 長	山 根 敦 子
		下 関 地 区 漁 協 女 性 部 連 絡 協 議 会	松 本 眞 由 美
		下 関 市 保 健 推 進 協 議 会 (王 司 地 区)	安 本 輝 美
		下 関 市 食 生 活 改 善 推 進 協 議 会	清 水 逸 子
		と よ う ら ぐ ~ ん と 健 康 21 ネットワーク	渡 邊 英 子
下 関 市 体 育 指 導 委 員 協 議 会		青 木 博 美	
市 職 員 メ ン バ ー	企 画 課	門 田 重 雄	
	市 民 文 化 課	三 好 浩 子	
	い き い き 支 援 課	重 矢 仁 志	
	こ ど も 課	林 満 輝	
	保 険 年 金 課	岩 本 秀 樹	
	商 工 振 興 課	津 野 貴 史	
	農 政 課	光 吉 知 子	
	水 産 課	岸 本 充 弘	
	社 会 教 育 課	大 園 浩 司	
	体 育 課	安 野 吉 廣	

5. 策定部会メンバーからのメッセージ

一度読んで、理解していただき、参考にしてもらえればと思います。

福家 徹

できることから少しずつ…で、笑顔が増えていくとうれしいです。

M.M

みんなで元気いっぱいの下関にいたしましょう。そのためにも常に健康一番を心がけられるようこの計画が活用されたら幸いです。

M.H

いつまでも健康で楽しく過ごせるよう、この計画書をもとにみんなで健康づくりに取り組んでいきましょう。

重矢仁志

「健康にならなきゃ…」とたくさんの方に振り回されてきましたよね？よかった、間に合いました！

大三郎

身近な人達が健康づくりに取り組みやすいよう工夫された計画書。策定部会の熱き思いを日々の生活に活かしてもらえると嬉しいです。

濱岡純子

焦らず、慌てず、自分なりのペースと解釈で、身体と心が、豊かで健康な生活を楽しむことが大切なのだと思います。

内田飛鳥

赤ちゃん時代から壮年期まで自分らしく幸せに過ごせる様、日々の生活を見直し、心も体も健康に暮らしていきたいですね。

金子睦美

“3つ子の魂百まで”の如く、3才迄に挨拶、善悪、躰、感動を両親の優しい愛情で育児に励めば次代を担う立派な子どもに成長するのでは。

K.S

明日の笑顔は、とってもすばらしいものです。この計画をもとに身近な健康づくりに取りかきましょう。

門田重雄

健やかで心豊かな暮らしが出来る、食生活から健康を見直し、未来に向けて輝く子供達を育てましょう。

山本庭子

乳幼児期部会に参加してもらいました。昨今、乳幼児の生活リズムや食事の摂り方が乱れています。次の時代を担う子供達が健やかに育つように一生懸命話し合いました。

松原玲子

病気は早期発見、早期治療が大事。健康づくりも、年齢より早めの取り組みが大切です。自分の健康は自分が守りましょう。

M.E

計画の目指すライフスタイルを基本に、一人でも多くの方に、日々の健康づくりに取り組んでいただけたら…と思います。

T.M

健康づくりについての意識を高め、身近なところから始めてみませんか？私もエレベーターから階段に切り替えました！

H.M

できることから始め
ましょう。無理をせ
ず続けられそうなこ
とを。

清水逸子

生活習慣見直して、「計
画」「実行」「評価」「改善」
のサイクルを廻せば、心
も体も元気。精神不調も
メタボリックシンドローム
もさようなら。

Y.S

健康づくりは、まず関心
を持つことから。誰もが
心身共に元気で楽しい毎
日が過ごせるよう計画書
がお役に立つことを願っ
ております。

山根敦子

ライフスタイルが大きく
変化！！策定部会で実感
しました。変えられるの
は自分自身と家族の愛情
です。まず、みんなでチャ
レンジ！！

本藤展康

「心も体も元気でいた
い！」思い一杯です。お
互いに声かけ、手を取り
あい、元気な一日一日を
送りましょう。

E.W

自分らしく元気に生活する事は、自
分でしかつかめません。自分にあっ
たスピードで前進して下さい。

A.M

活力ある下関を目指す健康 21 計
画。まず自ら実践し、地域の皆さん
に広げていけたらと思っています。

安本輝美

健康でいたいあなた。病気がちと悩
まずこの計画書をお読みいただき、
今日その時から実行して下さい。楽
しい明日がきっとまっています。

牟田喜信

自分自身が明るく元気になって、家
族へ、地域へ、下関へ健康の輪を広
げましょう！

M.M

まずはご苦労様！一人一
人が住みよい街づくりに
参加する意識を持つべき
だと実感した。

H.A

健康づくり、まずは一歩踏み出しま
しょう。

安野吉廣

健康づくりの主役は、市民の皆様
であり、この計画は市民の皆様のも
のです。日本一の健康な“まち”
になることを願っています。

岸本充弘

健やかでいきいきした生活のため
始めませんか？この計画が少しで
も役立ちますように。健康づくり
は市民のみなさまが主人公です。

岩本秀樹

始めるのに「遅すぎる」という
ことはありません。この本をご
覧になったら、まずは第一歩を
踏み出してみてください。

津野貴史



6. 下関市健康づくり推進協議会委員名簿

平成18年度

部門別	機関名	役職名	氏名
市	下 関 市 市	市 長	江 島 潔
関係団体等	下 関 市 医 師 会	会 長	中 島 洋
	豊 浦 郡 医 師 会	会 長	永 山 和 彦
	下 関 市 歯 科 医 師 会	会 長	平 原 孝 昭
	豊 浦 歯 科 医 師 会	会 長	植 田 英 澄
	下 関 市 薬 剤 師 会	会 長	伊 藤 隆 一
	下 関 市 連 合 自 治 会	会 長	松 田 武 男
	旧豊浦郡 4 町自治会連絡協議会	会 長	米 村 仁 治
	下 関 市 連 合 婦 人 会	会 長	林 登 季 子
	下関市連合婦人会豊浦地区婦人会	会 長	若 林 重 子
	下 関 市 P T A 連 合 会	会 長	倉 本 喜 博
	下 関 農 業 協 同 組 合	組 合 長	福 富 壽
	下 関 市 体 育 指 導 委 員 協 議 会	会 長	丸 山 秀 三
	下 関 市 老 人 ク ラ ブ 連 合 会	会 長	月 森 武 司
	下 関 市 保 健 推 進 協 議 会	会 長	水 野 智 恵 子
	下 関 市 食 生 活 推 進 協 議 会	会 長	家 根 内 清 美
	とようらく〜んと健康21 ネットワーク	代 表	佐 藤 幸
	下 関 市 社 会 福 祉 協 議 会	会 長	石 川 啓
関係行政機関	下 関 市 教 育 委 員 会	教 育 長	松 田 雅 昭

ふくふく健康21

発行日 平成19年3月
発行 下関市
編集 下関市保健部 健康づくり課
〒750-0006
山口県下関市南部町1番6号
電話 (0832) 31-1408
FAX (0832) 35-3901



下関市