第４章　健康づくりの取り組み指針

１　生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

１－１　がん、循環器疾患、糖尿病などの予防

本市における主要な死因であるがんと循環器疾患、重大な合併症を引き起こすおそれのある糖尿病、今後死亡数が増加すると予想されるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、重症化すると透析療法などが必要となるＣＫＤ（慢性腎臓病）は、健康寿命の延伸のために特に発症予防と重症化予防が必要な疾患です。

がんは、ウイルスや細菌の感染によるもののほか、喫煙、過度の飲酒、身体活動の低下、肥満ややせ、野菜・果物不足、塩分のとりすぎなどの生活習慣により発症の危険性が高まります。

また、心筋梗塞・脳卒中などの循環器疾患や糖尿病、CKD の発症予防には、高血圧、脂質異常症、肥満、メタボリックシンドロームなどの危険因子をなくすことが必要です。

施策の方向

（１）生活習慣病の発症予防の推進

健康な生活習慣についての正しい知識の普及、がん検診・健康診査の受診率の向上、受診後の健康管理の支援など、生活習慣病の発症予防のための取り組みを推進します。

（２）生活習慣病の重症化予防の推進

生活習慣の改善に加え、治療が必要な人が早期に医療機関を受診し適切な治療を継続できるよう、生活習慣病の重症化予防のための取り組みを推進します。

目　標

	目標項目			現状値（H23）	目標値（H34）	目標値の根拠	現状値の把握方法
がん	75 歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少（10 万人あたり）			（H22）79.5	（H27）73.9	健康日本２１	人口動態統計から算出
	がん検診の受診率の向上	胃がん検診（ペプシノゲン検査を除く）	男性	15.5%	（H28）40%	健康日本２１	衛生年報（すこやか検診受診率）
			女性	19.8%	（H28）40%		
		肺がん検診	男性	21.7%	（H28）40%		
			女性	27.6%	（H28）40%		
		大腸がん検診	男性	15.6%	（H28）40%		
			女性	21.8%	（H28）40%		
		子宮頸がん検診		10.6%	（H28）50%		
		乳がん検診		11.4%	（H28）50%		
循環器疾患	脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少（10 万人あたり）		男性	（H22）47.2	41.6	健康日本２１	人口動態統計から算出
			女性	（H22）22.3	減少	健康日本２１目標値 24.7 を達成済	
	虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少（10 万人あたり）		男性	（H22）60.9	31.8	健康日本２１	
			女性	（H22）36.8	13.7		
	高血圧の改善 140/90mmHg 以上の人の割合の減少		男性	（H22）26.5%	減少	市独自	特定健診結果
			女性	（H22）20.7%			
	脂質異常症の人の割合の減少						
	総コレステロール 240mg/dl 以上の人の割合の減少		男性	（H22）10%	減少	健康日本２１目標値 10%を達成済	特定健診結果
			女性	（H22）18.9%	17%	健康日本２１	
	LDL コレステロール 160mg/dl 以上の人の割合の減少		男性	（H22）9%	6.2%		
			女性	（H22）12.6%	8.8%		
	メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合の減少						
	該当者の割合の減少			（H20）17%	（H27）12.8%	健康日本２１（H20 と比べて 25%減少）	特定健診結果
	予備群の割合の減少			（H20）11.1%	（H27）8.3%		
	特定健康診査の受診率の向上			33.1%	（H29）60%	国の特定健康診査等基本指針	特定健診・特定保健指導実施状況
	特定保健指導の実施率の向上			17.1%	（H29）60%		
	65 歳未満で要介護状態となる人の割合の減少			0.3%	減少	市独自	介護保険実施状況

	目標項目	現状値（H23）	目標値（H34）	目標値の根拠	現状値の把握方法
糖尿病	糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数の減少	52人	減少	市独自	自立支援医療費（更生）支給認定申請書集計
	糖尿病治療が必要な人が治療を受けている割合の増加 （HbA1c（NGSP値）6.5%以上のうち治療中の人の割合の増加）	（H22） 51.2%	増加	市独自	特定健診結果
	血糖コントロール不良の人の割合の減少 （HbA1c（NGSP値）8.4%以上の人の割合の減少）	（H22） 1.1%	1%	健康日本21	
	糖尿病が疑われる人の増加の抑制 （HbA1c（NGSP値）6.5%以上の人の割合の減少）	（H22） 10.4%	減少	市独自	特定健診結果
CKD	腎機能が低下している人※10の割合の減少	（H22） 2.5%	減少	市独自	特定健診結果

目標に向けての取り組み

●市の取り組み

■ 質の高いがん検診・健康診査の実施

・胃がん検診での内視鏡検査、子宮頸がん検診でのウイルス検査、腎機能を調べるクレアチニン検査など質の高い健康診査を実施します

■ がん検診受診率の向上

・対象者への個別案内、無料受診券の配布、広報や健康づくりイベントなどで啓発します

■ がんの重症化予防の推進

・がん検診の精密検査未受診者に対して受診勧奨を実施します

■ ウイルス感染によるがんの発症予防

・子宮頸がん予防ワクチン接種や肝炎ウイルス検査などを実施します

■ 健康診査の受診率の向上

・対象者への個別案内、未受診者への受診勧奨、広報や健康づくりのイベントなどで啓発します

・若い時期から継続して健康診査を受診する習慣を身につけるため、若年者健診の受診を勧奨します

※10　尿たんぱく（++）以上または尿たんぱく・尿潜血ともに（+）以上またはeGFR50未満（70～74歳は40未満）の人

■ 健康診査の結果に基づく市民一人ひとりの自己健康管理の積極的な推進

・健康診査の結果と生活を結びつけて自分の健康状態を理解できるよう保健指導を実施します

・健康診査受診後に生活習慣の改善や治療の継続など必要な行動が実践できるよう相談支援体制を充実します

■ 特定保健指導の充実

・メタボリックシンドロームを改善するために個人に応じた指導を行います

■ 循環器疾患や糖尿病の発症予防と重症化予防

・生活習慣の改善、早期治療や治療の継続など重症化予防のための保健指導を実施します

■ ＣＫＤ（慢性腎臓病）の発症予防と重症化予防

・腎機能に影響を及ぼす高血糖、高血圧予防に重点をおいた保健指導を実施します

■ 医療機関と連携した保健指導の推進

・かかりつけ医と情報共有を図りながら保健指導を実施します

■ 生活習慣病の発症予防と重症化予防に関する正しい知識の普及

・各種健康教室、健康相談などの機会を通じ、情報提供を行います

■ ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）の認知度向上と正しい知識の普及

・広報や健康づくりイベントなどで啓発します

●市民を取り巻く地域・団体などの取り組み

■ 地域で健康診査の定期的な受診をお互いに呼びかけましょう

■ 各種健康診査や健康教室など従業員の健康管理の機会をつくりましょう

■ 生活習慣病を正しく知るためのイベントに積極的に協力し、参加しましょう

●市民一人ひとりの取り組み

■ 自分の健康に関心を持ち、健康な生活習慣を身につけましょう

■ 健康診査を定期的に受診しましょう

■ 特定保健指導を積極的に利用しましょう

■ 健康診査の結果を踏まえ、食生活の改善など健康づくりに活かしましょう

■ 健康診査の結果で要医療となった場合は、自覚症状がなくても早期に医療機関で受診しましょう

■ 重症化を予防するため、生活習慣を改善するとともに必要な治療を継続しましょう

2　社会生活を営むために必要な心身の機能の維持・向上

健康寿命を延伸するためには、生活習慣病を予防するとともに、社会生活を営むための心身の機能を各ライフステージを通じて維持していくことが重要です。そのため、身体の健康とともに重要なこころの健康づくり、将来を担う次世代の健康づくり、高齢者の健康づくりに重点をおいて取り組みます。

2-1　こころの健康づくり

一人ひとりがこころの健康の重要性を認識するとともに、自らのこころの不調に気づき、適切に対処できるようにすることが重要です。

うつ状態などこころの健康を損なった時や自殺を考えている時などに相談したり、精神科を受診できる環境づくりが必要です。皆がこころの病気に対する正しい理解を深めるとともに、自殺を考えている人の存在に気づき、声をかけ話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守っていくことが重要です。

施策の方向

（1）こころの健康を保つ知識の普及

こころの健康を健やかに保つため、ライフステージ毎に起こりやすいこころの健康課題と対処方法について情報提供し、その普及を図ります。

（2）うつ病などの予防による自殺者の減少

こころの病気に対する正しい知識を普及し、自殺と関連が深いうつ病などの早期相談・早期受診を促進します。また、自殺の危険性の高い人を早期に発見して支援する体制づくりに努め、自殺者の減少を目指します。

目　標

目標項目	現状値（H23）	目標値（H34）	目標値の根拠	現状値の把握方法
こころの健康づくりやこころの病気について理解し支える人の増加 （ゲートキーパー研修会の受講者数の増加）	18人	（H28） 延べ 1,200人	市独自	人材育成の講座実施状況
自殺者数の減少（10万人あたり）	（H17） 21.8	（H28） 17.4	国の自殺総合対策大綱（H17と比べて20%以上減少）	人口動態統計

目標に向けての取り組み

●市の取り組み

■ **ライフステージに応じたこころの健康づくりの推進**

・乳幼児期から高齢期まで各ライフステージに起こりやすいこころの健康課題について周知し、早期に対応できるよう支援します

・子育て期の母親など、同じ不安や悩みを持つ人達が集い交流する場の提供を行います

・ストレスを和らげたり、解消するための個人にあった対応方法について情報提供を行います

■ **こころの病気に対する正しい知識の普及**

・市民公開講座や地域での健康講座などを通じて、こころの病気に対する正しい知識の普及を行い、早期相談・早期受診を促進します

■ **自殺予防の知識の普及**

・うつ病や自殺予防に関する講演会や街頭キャンペーンを通じて、正しい知識を普及します

■ **相談窓口・相談体制の充実**

・パンフレットにより、こころの健康に関する身近な相談窓口を周知します

・医療機関と連携し、こころの不調をきたしている人への早期の支援を行います

■ **自殺の危険性の高い人を早期に発見して支援する体制づくり**

・ゲートキーパー※11の育成、民生委員など地域の方への研修や自殺防止に取り組む関係機関との連携を図り、社会全体で自殺防止の取り組みを推進します

●市民を取り巻く地域・団体などの取り組み

■ **職場でのストレスの原因の減少やこころの健康づくりの相談体制を整備しましょう**

■ **うつなどこころの不調をきたしている人に適切に接することができるよう、正しい理解を深めましょう**

■ **家族や周囲の人のこころの不調に気づき、医療機関や専門機関での早期相談や早期治療につなげましょう**

●市民一人ひとりの取り組み

■ **ライフステージに応じたこころの健康課題を理解しましょう**

■ **こころの病気について正しく理解しましょう**

■ **こころの健康を保つための生活習慣を実行しましょう**

■ **自分にあったストレス対処方法を身につけましょう**

■ **悩みごとは、ひとりで抱え込まないで相談しましょう**

※11　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

２-２　次世代の健康づくり

生涯にわたって健康な生活習慣を維持できるように子どもの頃から正しい生活習慣を身につけることは重要な生活習慣病対策です。

また、将来の生活習慣病に結びつきやすい低出生体重児や子どもの肥満への取り組みが必要です。

施策の方向

（１）子どもが健やかに生まれ育つための妊娠前・妊娠期の健康づくり

子どもが健やかに生まれ育つための妊娠前・妊娠期の心身の健康づくりの重要性について情報提供するとともに、関係機関と連携して支援を行います。

（２）子どもの健康な生活習慣の確立

子どもの頃から食事や睡眠などの健康な生活習慣を身につけられるように、正しい知識の普及や支援を行います。

目　標

目標項目		現状値（H23）	目標値（H34）	目標値の根拠	現状値の把握方法
適正体重の子どもの増加					
全出生数中の極低出生体重児（1,500g 未満）割合の減少		0.9%	（H26）減少	市独自	人口動態統計
全出生数中の低出生体重児（2,500g 未満）割合の減少		9.5%	（H26）減少	健康日本２１	
肥満傾向にある子どもの割合の減少「中等度肥満傾向児（肥満度 30%以上 50%未満）」、「高度肥満傾向児（肥満度 50%以上）」の割合の減少	小５男子	3.0%	（H26）減少	健康日本２１	金沢市学校保健統計
	小５女子	3.1%			
健康な生活習慣を有する子どもの割合の増加					
朝食を毎日食べている子どもの割合の増加	小6	97.4%	増加	市独自	全国学力・学習状況調査報告書
	中3	95.7%			
運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加（週３回以上）	小５男子	57.2%	増加	健康日本２１	児童生徒の体力・運動能力調査報告
	小５女子	31.7%			

目標項目		現状値（H23）	目標値（H34）	目標値の根拠	現状値の把握方法
健康な生活習慣を有する子どもの割合の増加					
早寝早起きをする子どもの割合の増加					
朝７時より前に起きる幼児の割合の増加	１歳６か月児	34.8%	増加	市独自	１歳６か月児、３歳児健診問診票集計
	３歳児	24.6%			
夜９時より前に寝る幼児の割合の増加	１歳６か月児	18.4%			
	３歳児	12.0%			

目標に向けての取り組み

●市の取り組み

■ **妊娠前・妊娠期の健康づくりに関する知識の普及と保健指導の充実**

・妊娠前の健康管理や妊娠中の体重管理、早産の予防などの知識の普及を行います

・母子健康手帳交付時に妊婦健康診査の受診や母子健康手帳の活用による健康づくりを勧めます

・高齢初妊婦や妊娠高血圧症候群などの既往歴のある妊婦への保健指導を充実します

■ **将来の生活習慣病を予防するための知識や実践方法の普及**

・低出生体重児の保護者を対象とした保健指導を充実します

・乳幼児健康診査などで、子どもの味覚や発達段階に応じた適切な食事や早寝・早起きの生活リズムなどの重要性についての情報提供や実践方法の普及を図ります

・親子で参加できる運動イベントの開催など、子どもの頃から運動に取り組むきっかけづくりをします

■ **児童・生徒への健康づくりに関する知識の普及と健康管理の推進**

・適切な食事、運動などの自分の健康を管理する力を育てるための知識の普及を図ります

・健康診断の結果に基づき、適正体重の維持などの指導を行います

・親子や子どもを対象とした料理教室の開催などにより、栄養素の理解など食への関心を深めるよう取り組みます

●市民を取り巻く地域・団体などの取り組み

■ **地域や子供会などで、生活リズムの確立に向けた取り組みをしましょう**

■ **地域のスポーツ団体などで、子どもの運動に取り組む機会をつくりましょう**

■ **妊産婦が安心して働けるよう職場環境を整えましょう**

■ **子どもが健康な生活習慣を身につけられるよう社会全体で取り組みましょう**

●市民一人ひとりの取り組み

- ■ 妊娠中は適切な食事を摂取し、喫煙や飲酒をしないなど生まれてくる子どもの健康を守る意識を高めましょう
- ■ 若い女性は将来の出産に備えて無理なダイエットを避けましょう
- ■ 子どもの健康のための正しい知識や情報を入手し、実践しましょう
- ■ 親子で健康な生活習慣を実践し、身につけましょう

2-3　高齢者の健康づくり

健康寿命を延伸するためには、高齢期における就労や文化活動など多様な社会参加を通じた健康づくりが大切です。また、生活習慣病の予防や心身の機能を維持するための介護予防の取り組みが必要です。

施策の方向

（1）高齢者の多様な社会参加の促進

高齢者が生きがいをもち、心身の健康を維持できるよう就労や地域活動のほか、趣味・稽古事、ボランティア活動など多様な機会を通じて、社会参加できるよう支援します。

（2）高齢者の健康づくりと介護予防の推進

生活習慣病予防のための健康づくりや運動・栄養改善などの介護予防施策を通じて、高齢者がいきいきと自立した日常生活を送ることができるよう支援します。

目　標

目標項目	現状値（H23）	目標値（H34）	目標値の根拠	現状値の把握方法
認知機能の低下の危険性が高い高齢者の把握率の向上	3.1%	10%	健康日本２１	からだとこころのチェックリスト
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している人の割合の増加	11.6%	80%	健康日本２１	県民健康調査（金沢市分）
低栄養傾向（BMI20 以下※12）の高齢者の割合の減少	18.5%	減少	健康日本２１目標値22%を達成済	特定健診結果（65 歳～74 歳）
就業またはなんらかの地域活動をしている高齢者の割合の増加	H25 年度調査予定	増加	市独自	からだとこころのチェックリスト

※12　肥満度を表す指標として用いられている体格指数　計算式：体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）
日本肥満学会の基準では 18.5 未満「低体重」、18.5 以上 25 未満「普通体重」、25 以上 30 未満「肥満(1 度)」
30 以上 35 未満「肥満(2 度)」、35 以上 40 未満「肥満(3 度)」、40 以上「肥満(4 度)」
なお、健康日本２１では普通体重のうち 20 以下を「低栄養傾向」としている

目標に向けての取り組み

●市の取り組み

■ 高齢者が自ら積極的に社会参加するための支援

・介護予防を普及するボランティアの養成や運動など介護予防のための自主活動を行う団体への支援を行います

・金沢・健康を守る市民の会や地域包括支援センター等と連携を図り、地域での継続的な健康づくり活動を支援します

■ 生活習慣病予防のための健康づくり

・生活習慣病の予防に関する正しい知識を普及します。また、健康診査の受診率の向上と保健指導の充実を図ります

■ 要介護状態とならないための正しい知識の普及と介護予防事業の実施

・運動機能の向上、栄養改善、口腔機能の向上、認知症予防、うつ予防、閉じこもり予防など介護予防の知識の普及を行います

・介護予防体操の普及や高齢者の運動教室を通じて、運動の習慣化を図ります

・要支援・要介護状態となるおそれの高い高齢者を把握し、一人ひとりの状態と目標に応じた介護予防プログラム（運動・栄養改善・口腔機能の向上など）を提供します

■ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防のための正しい知識の普及

・介護が必要となる危険性の高い状態であるロコモティブシンドロームを予防するための正しい知識の普及を図ります

■ 認知症の正しい理解と早期発見

・認知症への理解を深めるための知識の普及を行うとともに、健診の実施等により認知症の疑いのある人の早期発見に努めます

●市民を取り巻く地域・団体などの取り組み

- ■ 子どもの見守り活動など高齢者が地域で参加する場を提供しましょう
- ■ 公民館活動や町会活動など、地域で交流する機会を設けましょう
- ■ 健康づくりや介護予防の知識を普及しましょう

●市民一人ひとりの取り組み

- ■ 趣味や地域活動、ボランティア活動など様々な活動に積極的に参加しましょう
- ■ 健康診査を受診し、健診結果を活用して健康づくりをしましょう
- ■ 介護予防の大切さを理解し、自分にあった介護予防に取り組みましょう

「メタボ」の次は「ロコモ」です!!
「ロコモ」はロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称です。
　運動器といわれる骨・関節・筋肉、神経などの働きが衰えたり、障害されることによって、介護が必要な状態になったり、介護が必要となる可能性が高い状態をいいます。「ロコモ」は脳血管疾患や認知症とならび、介護が必要となる主な原因の一つです。
　変形性関節症や骨粗しょう症などの病気や、加齢や運動不足による筋力の低下、バランス能力の低下などで、立つ、歩くなどの移動能力に支障をきたすようになり、転倒や骨折を起こしやすい状態となって、介護が必要となる可能性が高まります。
　筋力やバランス能力の維持・向上のためには、自分にあった安全な方法で行う開眼片足立ちやスクワットなどの「ロコトレ」（ロコモーショントレーニング）が効果的です。

参考資料　厚生労働省平成 22 年国民生活基礎調査
Ⅳ介護の状況 2要介護者等の状況

3　健康を支え、守るための社会環境の整備

3－1　社会全体で支える健康づくり

個人の健康は、社会環境から様々な影響を受けることから、地域や世代間の相互扶助により社会全体で支え合いながら、健康づくりに取り組む環境を整備していく必要があります。

健康づくりに取り組むゆとりを持てない人、健康づくりに関心がない人などもいることから、家庭、地域、学校、職場、企業、ボランティア、NPO など多様な主体による健康づくりへの積極的な取り組みを支援するとともに、地域で健康づくりを担う人材を育成する必要があります。

こうした取り組みを通じて、市と多様な主体が相互に連携・協力できる環境を整備していくことも必要です。

施策の方向

（1）社会全体で健康を支え、守るための環境づくり

地域、企業、ボランティア、NPO などの多様な主体が健康づくりへの積極的な取り組みを行うとともに、市を含めて互いに連携・協力しネットワークを構築します。

（2）健康づくりを担う人材の育成

地域での健康づくり活動を推進するために、健康づくりを担う人材を育成します。

目　標

目標項目	現状値（H23）	目標値（H34）	目標値の根拠	現状値の把握方法
健康づくりに関する活動に取り組み、自発的に情報発信を行う企業・民間団体数の増加	50 社（市内に住所を有する企業）	増加	市独自	いしかわ健康づくり応援企業団体
健康づくりのボランティアの人数の増加	2,523 人	増加	市独自	石川県健康推進の主要指標

目標に向けての取り組み

●市の取り組み

■ 気軽に健康づくりを始めることができる環境づくり

・金沢健康プラザ大手町などでの健康づくり教室を充実します

・ミニ健康づくりフェアなど身近な地域での健康づくりイベントの開催を支援します

■ 地域、家庭、学校等と連携した健康づくりの取り組みの推進

・出前講座などにより健康づくりに関する情報を提供し、正しい知識を普及します

■ 企業、NPO 等と連携した健康づくり活動の推進

・多様な主体が行う健康づくり事業を支援し、互いに連携・協力できるようネットワークづくりを行います

■ 健康づくりを担うボランティア等人材の育成

・地域での健康づくりを担う運動普及推進員の育成やメンタルヘルスボランティア組織などへの支援を行います

●市民を取り巻く地域・団体などの取り組み

■ 職場での従業員の健康診査の実施や受動喫煙の防止などの健康づくりを推進しましょう

■ 市が主催する健康づくりイベントなどに積極的に協力し、参加しましょう

■ 多くの市民が参加しやすい健康づくり活動を行いましょう

■ 健康づくりに取り組む企業や NPO などは互いに連携し、協力しましょう

■ ボランティアと協力して多様な健康づくりの機会をつくりましょう

■ 身近なボランティア活動などを通じて、人と人との絆を深め、地域での健康づくりに取り組みましょう

●市民一人ひとりの取り組み

■ 地域の活動に積極的に参加し、地域でのつながりを深めましょう

■ 企業、NPO などが実施するイベントなどに参加し、自分の健康づくりに活かしましょう

■ 健康づくりのボランティア活動に積極的に参加しましょう

4　生涯を通じて健康であるための基礎となる生活習慣づくり

生活習慣病の発症を予防し、健康寿命を延伸するためには、市民の健康づくりの基本的な要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善が重要です。

健康づくりを効果的に推進するため、乳幼児期から高齢期までのライフステージや性差に着目し、それぞれに応じた健康増進の取り組みを進めていきます。

4－1　栄養・食生活

栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、市民が健康な生活を送るために欠くことのできない営みです。食生活のリズムの乱れや偏りなどは、肥満ややせにつながることから、食生活を整え適正体重を維持するために適切な量と栄養バランスのとれた食事をすることが重要です。また、一日３食を食べるなどの基本的な食習慣を子どもの頃から身につけることも大切なことです。

また、近年は外食や調理済み食品の利用者が増えていることから、外食メニューや加工食品などの栄養成分表示の普及や市民が適切な量と質を考えて食事を選択できる力をつけていくことが重要です。

施策の方向

（１）健康な食習慣の確立

子どもの頃から健康な食習慣の定着をすすめ、生涯を通じてよりよい食生活を送れるよう支援し、ライフステージに応じた食習慣の改善に取り組みます。

（２）適切な量と質の食事を選択するための知識の普及

健康を維持するため、自分にあった量と質の食事ができるよう情報提供を行います。また、外食時に栄養バランスのとれた食事ができるよう、栄養成分等の表示の普及に取り組みます。

目　標

目標項目		現状値（H23）	目標値（H34）	目標値の根拠	現状値の把握方法
適正な体重を維持している人の増加（肥満、やせの減少）					
肥満の人の割合の減少	男性 20～30歳代	24.4%	減少	市独自	若年者健診結果
	男性 40～60歳代	29.5%	減少		特定健診結果
	女性 40～60歳代	17.5%	減少		
やせの人の割合の減少	女性 20歳代	21%	20%	健康日本２１	若年者健診結果
適切な量と質の食事をとる人の増加					
栄養バランスのとれた食事を心がけている人の割合の増加	男性	43.9%	（H27）60%以上	国の第２次食育推進基本計画	市民健康意識アンケート調査
	女性	59.2%			
野菜を毎日食べている人の割合の増加	男性	59.3%	増加	市独自	
	女性	74.7%			
食塩摂取量の減少	男性	（石川県）11.2g	9g未満	食事摂取基準2010	県民栄養調査
	女性	（石川県）10g	7.5g未満		
栄養成分の表示やヘルシーメニューの提供など健康づくりに取り組む店舗などの増加		265店舗	増加	市独自	健康づくりサポート店登録数
利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善を実施している特定給食施設※13の割合の増加		78%	80%	健康日本２１	衛生年報

目標に向けての取り組み

●市の取り組み

■ 食事の重要性を理解し、健康を維持するための食生活の実践の推進

・各種健康教室、健康相談などでライフステージに応じた栄養指導に取り組みます

・親子や子どもを対象とした料理教室の開催などにより、栄養素の理解など食への関心を深めるよう取り組みます（再掲）

■ 乳幼児の発達に応じた食事摂取の理解の促進

・離乳食や幼児食についての教室の開催や個別相談などにより、発達過程に応じた調理の形態や適切な量と質の食事などの情報提供に取り組みます

■ 健康づくりに取り組む店舗等の支援による外食等における食環境の改善

・栄養成分の表示やヘルシーメニューの提供などに取り組む健康づくりサポート店などの店舗を支援し、飲食店等での食環境の改善に取り組みます

※13　継続的に１回100食以上又は１日250食以上の食事を提供する施設

●市民を取り巻く地域・団体などの取り組み

- 健康づくりに役立つ食に関する情報を積極的に提供しましょう
- 地域、職場、学校などで栄養に関する正しい知識や家庭でのヘルシーメニューの普及を図る教室を開催しましょう
- 飲食店などは、栄養成分の表示やヘルシーメニューの提供など食に関する情報を積極的に提供しましょう
- 職場などの食堂や学校、保育所などの給食では、うす味や栄養バランスのとれた食事を提供しましょう

●市民一人ひとりの取り組み

- 肥満ややせによる健康への影響を理解し、適正体重を維持しましょう
- 適切な量と質の食事や栄養バランスに関心を持ち、特に摂取不足となりがちな野菜は毎日食べましょう
- 外食をしたり食品を購入する時には、栄養成分等の表示を参考にしましょう
- 朝食を含め、一日３食規則正しく食べましょう
- 調理法や食材を選び、減塩を心がけましょう

４－２　身体活動・運動

身体活動・運動は、生活習慣病の発症予防だけでなく、高齢者の認知機能や運動器機能の維持・向上にも関係することがわかってきており、身体活動・運動の意義と重要性について普及啓発するとともに、運動に取り組みやすい環境づくりが必要です。

施策の方向

（１）身体活動・運動に取り組む習慣づくり

身体活動を活発にし、運動することの必要性と日常生活における運動の取り入れ方について普及啓発に努めます。

（２）運動に取り組める環境の整備

ライフステージや個人の健康状態に応じて市民が気軽に取り組めるよう、多様な運動機会づくりに努めます。

目　標

目標項目	現状値（H23）	目標値（H34）	目標値の根拠	現状値の把握方法
日常的に１日 30 分以上歩いている人の割合の増加	54.1%	増加	市独自	市民健康意識アンケート調査
運動習慣者の増加				
日常できるだけ体を動かすように意識している人の増加	69.4%	増加	市独自	市民健康意識アンケート調査
ふだん運動していない人の割合の減少	46.7%	減少		

目標に向けての取り組み

●市の取り組み

■ **身体を動かす意識づけと運動習慣の普及**

・活動量の増加や運動習慣の意義と必要性についての知識を普及します

■ **日常生活における運動の取り入れ方の普及**

・歩くことや日常生活で活動量を増やすコツなどを普及し、運動の習慣づくりを進めます

■ **市民が運動しやすい環境整備**

・利用できる運動施設や地域スポーツクラブなどの情報提供を行います

・身近で様々な運動が体験できるよう総合型地域スポーツクラブの設立支援などに取り組みます

・コースマップを作成するなどウォーキングができる環境づくりをします

■ **多様な運動機会の提供**

・ストレッチ体操などの運動教室やマラソンなどのスポーツイベントの開催により、ライフステージや個人の健康状態に応じた多様な運動機会を提供します

●市民を取り巻く地域・団体などの取り組み

■ **運動の大切さについて理解が深まるよう啓発を行いましょう**

■ **身近で日常的に運動に取り組める環境づくりをしましょう**

■ **運動イベントに積極的に協力し、参加しましょう**

●市民一人ひとりの取り組み

■ **様々な運動イベントに参加し、楽しくできる運動習慣を身につけましょう**

■ **運動の大切さを理解し、自分にあった無理のない運動を継続しましょう**

■ **日常生活の中でできるだけ歩くようにしましょう**

４−３　休養

健康づくりのための休養は、こころの健康を保ち、心身の疲労の回復と充実した人生を過ごすために重要な要素です。労働や活動などによって生じた心身の疲労を、安静や睡眠で解消することにより、疲労からの回復や健康の保持を図ることが必要です。一人ひとりに休養の重要性や質のよい休養の確保を啓発するとともに、職場や地域など社会全体で休養の重要性について理解を深めていく必要があります。

施策の方向

（１）良質で十分な睡眠と休養についての普及啓発

心身の疲労を回復し、充実した日常生活を送るために、睡眠と休養に関する正しい知識を普及します。

（２）休養を大切にする社会環境の改善

職場、家庭、地域など社会の様々な場面で休養の大切さへの理解が深まるよう啓発します。

目　標

目標項目	現状値（H23）	目標値（H34）	目標値の根拠	現状値の把握方法
睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少	24.5%	15%	健康日本２１	市民健康意識アンケート調査

目標に向けての取り組み

●市の取り組み

■ 良質な睡眠を確保するための知識の普及

・乳幼児の健康診査や健康教育などで良質な睡眠の確保の重要性について情報提供します

・ライフステージにあわせた良質な睡眠の確保についての知識の普及に取り組みます

■ 休養を大切にする意識の啓発

・十分な休養を確保することの重要性について健康教室など様々な機会を通じて広く啓発します

●市民を取り巻く地域・団体などの取り組み

■ 休養の重要性について理解を深めましょう

■ 時間外労働の縮減など休養が十分にとれる職場環境づくりをしましょう

●市民一人ひとりの取り組み

- ■ 睡眠や休養の重要性について理解を深めましょう
- ■ 自分にあった睡眠を確保し、疲労からの心身の回復に心がけましょう
- ■ 十分な休養を積極的にとるよう努めましょう

４－４　飲酒

お酒は、生活・文化の一部として親しまれていますが、過度の飲酒による健康への影響や適正な飲酒についての正しい知識を普及する必要があります。また、未成年者や妊婦の飲酒をなくす取り組みも必要です。

施策の方向

（１）飲酒による健康への悪影響をなくす取り組みの推進

過度な飲酒が健康に与える影響を周知し、生活習慣病の発症など飲酒による健康への悪影響をなくすよう啓発を行います。

（２）未成年者や妊婦の飲酒防止

未成年者や妊婦に飲酒しないよう啓発します。また、未成年者や妊婦に飲酒をさせない環境づくりを進めます。

目　標

目標項目		現状値（H23）	目標値（H34）	目標値の根拠	現状値の把握方法
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合の減少（１日平均純アルコール摂取量：男性 40g 以上、女性 20g 以上）	男性	12.8%	減少	健康日本２１目標値13%を達成済	特定健診結果
	女性	5%	減少	健康日本２１目標値6.4%を達成済	
未成年者の飲酒をなくす（未成年者の飲酒率の減少）		7.1%（16~19歳、月１回以上）	0%	健康日本２１	市民健康意識アンケート調査集計結果
妊娠中の飲酒をなくす（妊婦の飲酒率の減少）		（H22）2.1%	（H26）0%	健康日本２１	石川県母子保健の主要指標

目標に向けての取り組み

●市の取り組み

■ **飲酒が健康に及ぼす影響についての知識の普及**

・特定保健指導や健康教室などで過度な飲酒による健康への影響についての教育や啓発を行います

・妊婦を対象に飲酒の健康に及ぼす影響について情報提供を行います

■ **児童・生徒への飲酒に関する教育の推進**

・学校や家庭と連携し、未成年者の飲酒の根絶に向けた健康教育を行います

●市民を取り巻く地域・団体などの取り組み

■ **過度な飲酒による健康への影響について理解を深めましょう**

■ **未成年者や妊婦の飲酒をなくす環境をつくりましょう**

●市民一人ひとりの取り組み

■ **飲酒による健康への影響を理解し、過度な飲酒をしないよう心がけましょう**

■ **休肝日（お酒を飲まない日）をつくりましょう**

■ **未成年者は健康への影響を理解し、飲酒をしないようにしましょう**

■ **妊婦は胎児への影響を理解し、飲酒をしないようにしましょう**

■ **未成年者や妊婦に飲酒を勧めないようにしましょう**

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、１日の平均純アルコール摂取量が男性では 40g、女性では 20g 以上とされています。一般に女性は男性に比べて飲酒による肝臓障害などを起こしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間が短いことが知られています。

主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール（中瓶１本 500ml）	清酒（１合 180ml）	ｳｲｽｷｰ･ﾌﾞﾗﾝﾃﾞｰ（ダブル 60ml）	焼酎（25 度）（１合 180ml）	ワイン（１杯 120ml）
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

４－５　喫煙

喫煙による健康被害を防止するためには、喫煙率の低下と受動喫煙の防止が重要です。喫煙と健康についての正しい知識を普及し、社会全体で取り組む必要があります。

施策の方向

（１）喫煙・受動喫煙による健康への悪影響をなくす取り組みの推進

喫煙が健康に与える影響を周知し禁煙を勧めます。また、禁煙や分煙の場を増やすなど受動喫煙を防止する環境づくりに努めます。

（２）未成年者や妊婦の喫煙防止

未成年者や妊婦の喫煙をなくす啓発を行います。また、未成年者や妊婦に喫煙させない環境づくりを進めます。

目　標

目標項目	現状値（H23）	目標値（H34）	目標値の根拠	現状値の把握方法
成人の喫煙率の減少 （喫煙をやめたい人がやめる）	20.4%	12%	健康日本２１	市民健康意識アンケート調査
未成年者の喫煙をなくす （未成年者の喫煙率の減少）	2.8% （16～19歳）	0%		市民健康意識アンケート調査集計結果
妊娠中の喫煙をなくす （妊婦の喫煙率の減少）	（H22） 2.9%	（H26） 0%		石川県母子保健の主要指標
日常生活で受動喫煙の機会を有する人の割合の低下 （公共施設における完全分煙実施率）	（H24） 67.5%	100%	健康日本２１	石川県健康推進課調べ

目標に向けての取り組み

●市の取り組み

■ 喫煙・受動喫煙が健康に及ぼす影響についての知識の普及

・妊婦を対象に喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について情報提供を行います

・特定保健指導や健康教室などで喫煙による健康への影響について教育や啓発を行います

■ 児童・生徒への喫煙防止・受動喫煙防止教育の推進

・学校や家庭と連携し、未成年者の喫煙防止と受動喫煙防止教育に取り組みます

■ たばこをやめたい人への禁煙支援

・個別禁煙支援や禁煙外来などについての情報提供をします

■ 受動喫煙防止の推進

・公共施設の受動喫煙防止を推進します

・禁煙店舗や受動喫煙防止推進団体の認証制度を通じて受動喫煙防止を推進します

●市民を取り巻く地域・団体などの取り組み

- ■ 喫煙や受動喫煙の影響について理解を深めましょう
- ■ 受動喫煙を防止し、禁煙・分煙対策を推進しましょう
- ■ 未成年者や妊婦に喫煙させない環境をつくりましょう

●市民一人ひとりの取り組み

- ■ 喫煙・受動喫煙の健康への影響を理解しましょう
- ■ 喫煙者はマナーを守り、受動喫煙の防止に配慮しましょう
- ■ 未成年者は健康への影響を理解し、喫煙しないようにしましょう
- ■ 妊婦は胎児への影響を理解し、喫煙しないようにしましょう
- ■ 未成年者や妊婦に喫煙させないようにしましょう

４−６　歯・口腔の健康

歯・口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つうえで重要であり、身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康にも大きく関わります。

生涯を通じて、むし歯や歯周病などによる歯の喪失を予防することで口腔機能を維持することが重要であり、歯と口腔についての正しい知識を身につけるための情報提供や実践方法の普及に取り組む必要があります。

施策の方向

（１）歯の喪失防止や口腔機能を維持する取り組みの推進

歯・口腔の健康づくりに関する知識や実践方法を普及し、生涯にわたって健康な状態を維持できるよう支援します。

目　標

目標項目	現状値（H23）	目標値（H34）	目標値の根拠	現状値の把握方法
65 歳以上で口腔機能の低下のある人の割合の減少	13.9%	減少	市独自	からだとこころのチェックリスト
歯の喪失防止				
80 歳で 20 歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加	20.4%	50%	健康日本２１	市民健康意識アンケート調査
60 歳で 24 歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加	76.6%	増加	健康日本２１目標値70%を達成済	すこやか歯科検診結果
歯周病を有する人の割合の減少（40 歳代における進行した歯周炎を有する人の割合の減少）	41.4%	25%	健康日本２１	すこやか歯科検診結果
むし歯のない幼児の割合の増加（むし歯のない３歳児の割合の増加）	86%	増加	市独自	３歳児歯科検診結果

目標に向けての取り組み

●市の取り組み

■ **歯・口腔の健康づくりに関する知識や実践方法の普及**

・幼児健康診査や健康教室などを通じて、ライフステージに応じた正しい知識や実践方法の普及に取り組みます

・学校での歯科健康診断や保健指導により、児童生徒の歯と口腔の健康増進に取り組みます

・歯周病と糖尿病の密接な関連性など歯と口腔の健康に関する知識を普及します

■ **8020（ハチマルニイマル）運動の推進**

・歯の喪失防止のため歯科医師会と連携し、80 歳で 20 歯以上の自分の歯を有する運動を推進します

■ **歯科健診の実施**

・妊婦や幼児のほか定期的な歯科健診の機会を提供します

●市民を取り巻く地域・団体などの取り組み

■ **歯の衛生週間やイベントの開催などを通じて歯と口腔の健康に関する教育や啓発に取り組みましょう**

■ **8020 運動を推進しましょう**

●市民一人ひとりの取り組み

■ **しっかりと噛んで食べる習慣を身につけましょう**

■ **歯と歯ぐきの適切なセルフケア（お手入れ方法）を身につけ、継続しましょう**

■ **定期的に歯科健診を受けましょう**

■ **かかりつけ歯科医をもち、歯石除去等の予防処置を定期的に受けましょう**

5　目標項目一覧

基本的な方向	取り組みの項目	ライフステージ別		
		胎児（妊婦）	乳幼児期	学童期・思春期（小・中学生、高校生）
		社会活動のためのからだづくり		
１　生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	１－１ がん、循環器疾患、糖尿病などの予防			
２　社会生活を営むために必要な心身の機能の維持・向上	２－１ こころの健康づくり			■こころの健康づくりやこころの病気について理解し支える人の増加 ■自殺者数の減少
	２－２ 次世代の健康づくり		■適正体重の子どもの増加 ■健康な生活習慣を有するこどもの割合の増加	
	２－３ 高齢者の健康づくり			
３　健康を支え、守るための社会環境の整備	３－１ 社会全体で支える健康づくり	■健康づくりに関する活動に取り組み、自発的に情報発信を行う企業・民間団体数の増加 ■健康づくりのボランティアの人数の増加		
４　生涯を通じて健康であるための基礎となる生活習慣づくり	４－１ 栄養・食生活			
	４－２ 身体活動・運動			
	４－３ 休養			
	４－４ 飲酒	■妊娠中の飲酒をなくす		■未成年者の飲酒をなくす
	４－５ 喫煙	■妊娠中の喫煙をなくす		■未成年者の喫煙をなくす
	４－６ 歯・口腔の健康		■むし歯のない幼児の割合の増加	

<table>
<tr><th colspan="3">ライフステージ別</th><th rowspan="2">各世代を通じた
社会全体の取り組み</th></tr>
<tr><th>青年期（18～39 歳）</th><th>壮年期（40～64 歳）</th><th>高齢期（65 歳以上）</th></tr>
<tr><td colspan="3">社会活動を営むために必要なからだの維持・向上
20 歳</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">■がん検診の受診率の向上（20～60 歳女性：子宮頸がん）
（40～60 歳女性：乳がん）
（40 歳以上：肺・胃・大腸がん）</td><td>■75 歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少</td><td rowspan="15"></td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td>■脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少
■高血圧の改善
■脂質異常症の人の割合の減少
■メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合の減少
■特定健康診査の受診率の向上
■特定保健指導の実施率の向上
■65 歳未満で要介護状態となる人の割合の減少</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td>■糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数の減少
■糖尿病治療が必要な人が治療を受けている割合の増加
■血糖コントロール不良の人の割合の減少
■糖尿病が疑われる人の増加の抑制</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td>■腎機能が低下している人の割合の減少</td></tr>
<tr><td colspan="3">■こころの健康づくりやこころの病気について理解し支える人の増加
■自殺者数の減少</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="2">■ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している人の割合の増加</td><td>■認知機能の低下の危険性が高い高齢者の把握率の向上
■低栄養傾向（BMI20 以下）の高齢者の割合の減少
■就業またはなんらかの地域活動をしている高齢者の割合の増加</td></tr>
<tr><td colspan="3">■健康づくりに関する活動に取り組み、自発的に情報発信を行う企業・民間団体数の増加
■健康づくりのボランティアの人数の増加</td></tr>
<tr><td colspan="3">■適正な体重を維持している人の増加
■適切な量と質の食事をとる人の増加</td><td>■栄養成分の表示やヘルシーメニューの提供など健康づくりに取り組む店舗などの増加
■利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善を実施している特定給食施設の割合の増加</td></tr>
<tr><td colspan="3">■日常的に１日 30 分以上歩いている人の割合の増加
■運動習慣者の増加</td><td rowspan="4"></td></tr>
<tr><td colspan="3">■睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少</td></tr>
<tr><td colspan="3">■生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合の減少</td></tr>
<tr><td colspan="3">■成人の喫煙率の減少</td><td>■日常生活で受動喫煙の機会を有する人の割合の低下</td></tr>
<tr><td></td><td>■歯の喪失防止
■歯周病を有する人の割合の減少</td><td>■65 歳以上で口腔機能の低下のある人の割合の減少</td><td></td></tr>
</table>