

**羽 村 市 健 康 増 進 計 画**  
**健康はむら21（第二次）**  
**（ 答 申 ）**

平成 26年 12月 25日  
羽村市健康はむら21審議会

## ● 目 次 ●

<b>第1部 総論</b> .....	1
第1章 計画の策定にあたって .....	3
1 計画策定の趣旨 .....	3
2 計画の位置づけ .....	7
3 計画の期間 .....	7
4 計画の基本的な考え方 .....	8
5 計画策定の体制 .....	9
第2章 羽村市民の健康状態 .....	11
1 社会的状況 .....	11
2 個人の状況 .....	20
第3章 前計画の評価 .....	23
1 全体の達成状況 .....	23
2 目標別の達成状況 .....	24
第4章 施策の体系 .....	30
<b>第2部 各論</b> .....	33
<b>重点目標1 生活習慣病を予防する</b> .....	35
目標1 体重を適正に保つ .....	36
目標2 運動を習慣にする .....	41
目標3 望ましい食生活を実践する .....	48
目標4 お酒を飲む場合、適量である .....	56
目標5 定期的に健診を受ける .....	60
目標6 疾病の予防に対する正しい知識を持つ .....	67
目標7 歯の健康を保つ .....	72
目標8 喫煙率を減らす .....	78
<b>重点目標2 こころの健康を保つ</b> .....	83
目標1 悩みやストレスを長い間持続させない .....	84
目標2 こころの健康を保つための知識や情報を持つ .....	95

重点目標3 ライフステージを通じた健康づくり…………… 99

目標1 次世代につながる健康づくり

(母子保健や児童の健全育成、学校保健等に関する分野)…………… 100

目標2 高齢期に向けた健康づくり

(高齢者福祉、介護予防等に関する分野)…………… 104

**第3部 「健康はむら21」の推進と評価…………… 107**

1 計画の推進に向けて…………… 109

2 計画の評価…………… 111



第**1**部

総論



# 第1章 計画の策定にあたって

## 1 計画策定の趣旨

### (1) 社会情勢について

戦後、わが国は生活状態の改善や医学の進歩などによって平均寿命が急速に伸び、現在では世界一の長寿社会となっています。しかしながら高齢化の進展に伴い、今後さらに健康に不安を抱える市民が増加するとともに、医療や介護に係る費用の負担が一層増すことが予想されます。高齢期の寝たきりや認知症といった要介護状態となるおもな原因は、栄養バランスの偏った食生活や日常生活の変化に伴う生活習慣病の増加といわれています。

このような社会状況の中、国は、乳幼児期から望ましい生活習慣づくりに心がけることで、生活習慣病の発症を予防し、高齢になっても生活の質を維持し、健康で豊かな人生を送ることができること（※<sup>1</sup>健康寿命の延伸）を目指し、「健康日本21」を策定しました。

本市においても、この「健康日本21」の理念に基づき、平成17年3月に「健康はむら21」を策定し、生活習慣病を予防し、心の健康を保つことで、市民が高齢期になっても元気で生き生きと暮らせる地域社会の実現を目指し、市民の健康づくりに取り組んできました。

健康はむら21（第二次）は、前計画が平成26年度をもって終了を迎えるため、これまでの取り組みの達成度を評価し、課題や方向性を見直していくことが必要であること、また、※<sup>2</sup>メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病の予防など新たな分野への対策が生じたことから、前計画の理念を継承しつつ、さらなる市民の健康づくりを支援するために改訂しました。

※<sup>1</sup> 健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく、自立して生活できる期間のことをいいます。つまり、認知症や寝たきりにならず、健康で実り豊かな生涯を送ることができる期間のことであり、「健康日本21」でも、健康寿命の延伸が目標として掲げられています。

※<sup>2</sup> メタボリックシンドロームとは、お腹の内臓の周りに脂肪が溜まること（内臓脂肪型肥満）によってさまざまな病気が引き起こされやすくなった状態をいいます。  
内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を併せ持った状態を指し、一般的にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。

## (2) 国の健康づくり施策について

2002年(平成14年)に健康増進法が制定され、国民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことを社会全体で支えていくことや、地域の実情に合わせた区市町村独自の健康づくり指針の策定に努めることが提唱されました。

国においては、国民健康づくり運動の今後の10年間の基本的な方針となる、「健康日本21(第2次)」が2013年(平成25年)からスタートしています。

「健康日本21(第2次)」では、少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通して、子どもから高齢者まですべての国民がともに支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて健やかで心豊かに生活できる社会の実現を目指しています。「健康日本21(第2次)」は基本的な方向として、5つの方向を示しています。

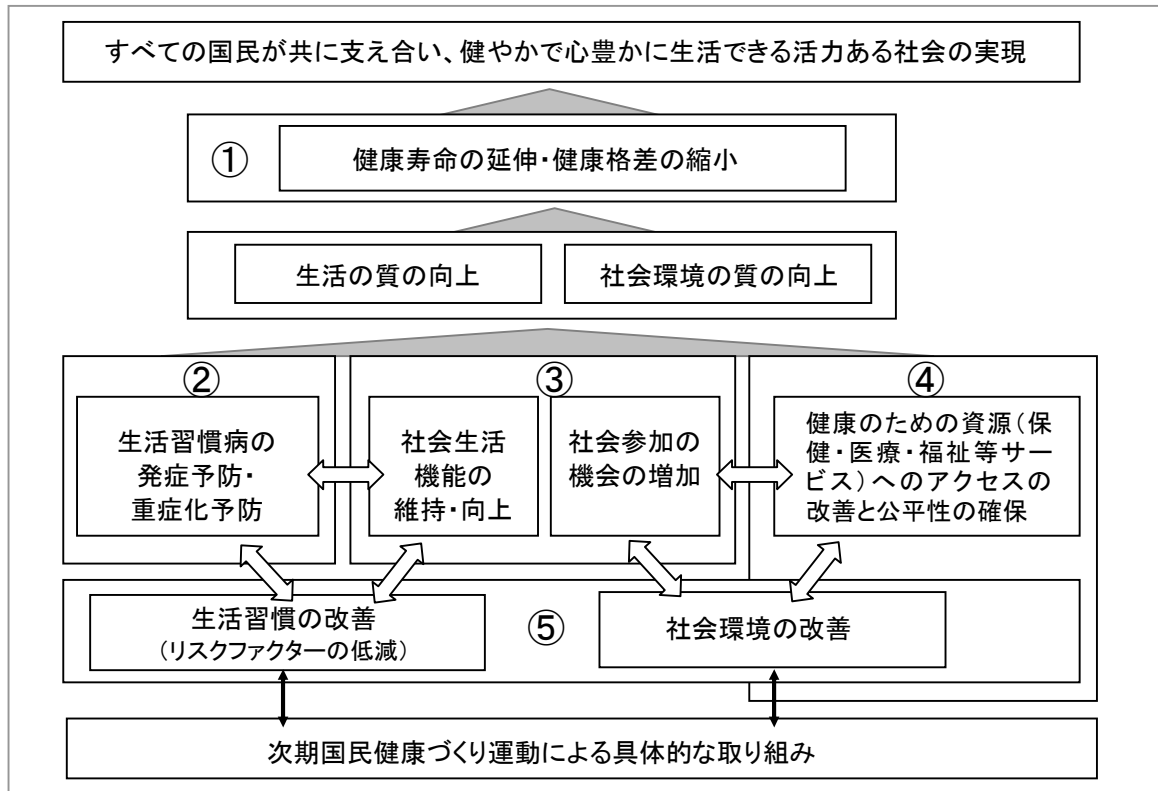
- ① 健康寿命の延伸と※健康格差の縮小
- ② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- ③ 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上
- ④ 健康を支え、守るための社会環境の整備
- ⑤ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び 歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

これら5つの基本的な方向の相互関係は、次の概念図のようにとらえることができます。すなわち、個人の生活習慣の改善及びそれを取り巻く社会環境の改善を通して、生活習慣病の発症予防・重症化予防や社会生活機能の維持・向上により、生活の質の向上を図るとともに、社会参加の機会の増加や、健康のための資源へのアクセスの改善と公平性の確保により、社会環境の質の向上を図り、最終的に健康寿命の延伸と健康格差の縮小を実現していくこととしています。

※ 健康格差とは、地域や社会経済状況の違いによる区市町村間や集団間の健康状態の違いをいいます。



### 健康日本21（第2次）の概念図



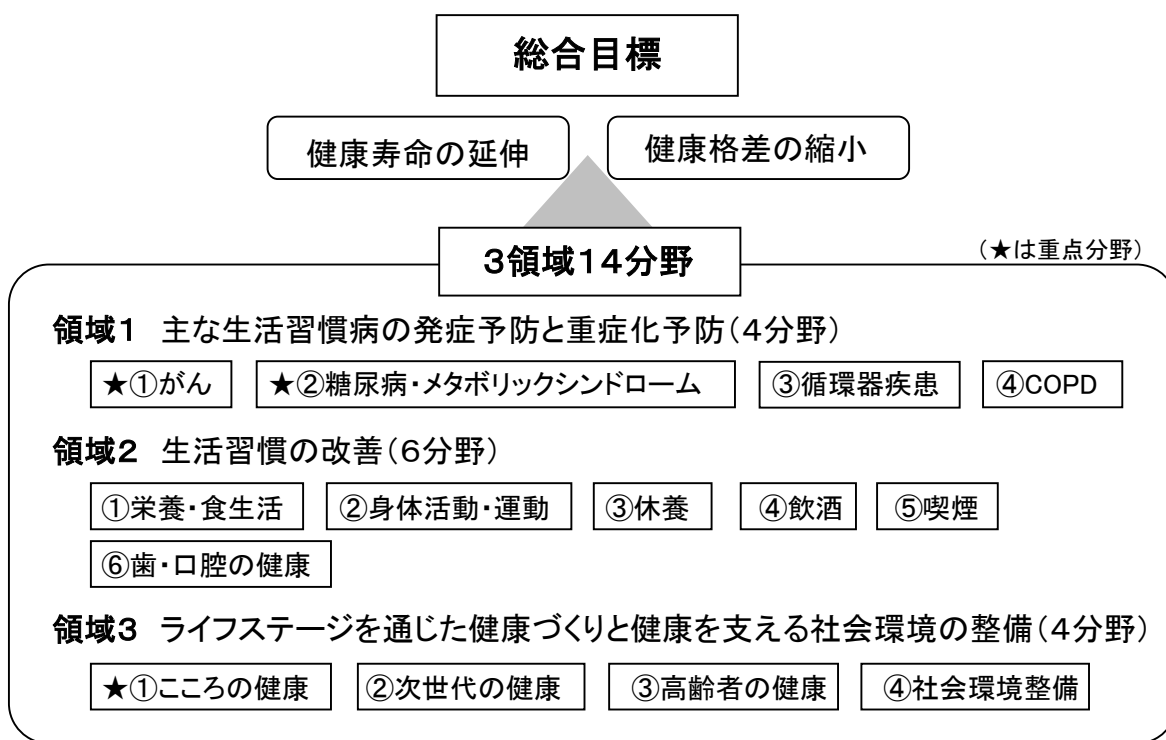
### (3) 都の健康づくり施策について

都は、2001年（平成13年）に、健康日本21の地方計画として「東京都健康推進プラン21」を策定し、都民一人ひとりの主体的な取り組みを支援する健康づくり対策を実施してきました。都民の健康長寿を実現するために早期発見、早期治療とともに発症予防に重点をおき、「糖尿病の予防」「がんの予防」「心の健康づくり」の3つに重点的に取り組んできています。

平成25年3月、国の「健康日本21（第2次）」を踏まえ、「東京都健康推進プラン21（第2次）」が策定されています。「東京都健康推進プラン21（第2次）」では、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を総合目標に、「主な生活習慣病の発症予防と重症化予防」（4分野）、「生活習慣の改善」（6分野）、「ライフステージを通じた健康づくりと健康を支える社会環境の整備」（4分野）の3つの領域、14分野ごとに分野別目標と指標を掲げています。

また、都民と区市町村、保健医療関係団体等の各推進主体がそれぞれ実施すべき事を明確にすることで、それぞれの役割に応じた効果的な取り組みを目指しています。

東京都健康推進プラン21（第2次）の概念図



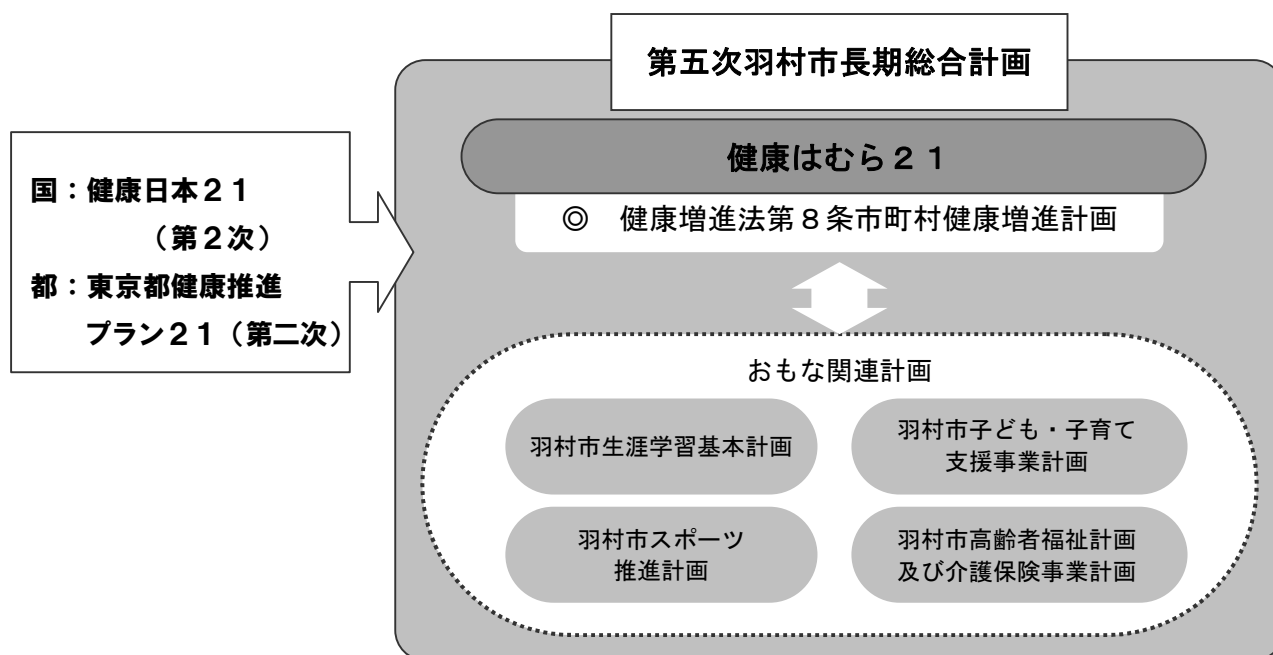
## 2 計画の位置づけ

「健康はむら21」は「健康日本21」の趣旨に基づき、「すべての市民が生涯にわたり健康で明るく元気で生活できる地域社会」の実現を目指して策定したものです。

また、本計画は「第五次羽村市長期総合計画」の分野別計画として、健康づくりに関わる取り組みを通じ、その基本目標である「ひとが輝き みんなでつくる 安心と活力のまち」に寄与する計画として策定しました。

本計画は、「羽村市生涯学習基本計画」「羽村市子ども・子育て支援事業計画」「羽村市スポーツ推進計画」と整合性を図ります。

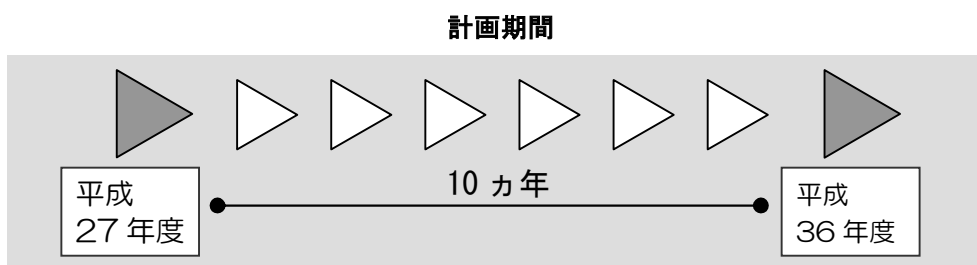
また、「羽村市高齢者福祉計画及び介護保険事業計画」をはじめ、他の関連施策との整合性も図りながら、健康づくりに関する施策の方向性と具体的な取り組みを示したものです。



## 3 計画の期間

本計画の期間は平成27年度から平成36年度までの10ヵ年とします。

また、中間にあたる平成31年度に意識調査及び既存データにより中間評価を行うほか、社会経済状況の変化等を見定め、必要に応じて見直しを行います。



## 4 計画の基本的な考え方

羽村市は、人口構造や疾病構造において、全国や東京都と同様の少子高齢化の傾向が見られることから、乳幼児期から各世代に応じた望ましい生活習慣を身につけ、生活習慣病を予防し、寝たきり状態にならないことが必要であると考えます。

「健康はむら21」は、生活習慣病を予防し、心の健康を保つことで、市民が高齢期になっても元気で生き生きと暮らせる地域社会の実現を目指します。

そのためには、社会的にも、また家族の中においても主導的な立場である現役世代（中高年世代）の市民が「健康の大切さ」を認識し、本人の健康はもとより、自分が所属する組織や家族に対しても健康意識を啓発する役割を果たすことが必要です。

### （1）働き盛り世代の重視 ～子どもから高齢者まで広がる健康づくり～

「健康はむら21」の策定にあたっては、働き盛り世代の市民が「健康は大切だ」と思えることで本人の自覚が高まり、一緒に生活する子どもや高齢者の健康に対する意識が高められ、家族全体で望ましい生活習慣を身につけることができ、ひいては市民全体の健康寿命の延伸に繋がることを目指していきます。

また、子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけ、生涯を通して自ら健康づくりを実践していけるようになることを目指します。

### （2）地域とのつながりを重視

住民相互の信頼感が高い地域ほど、自己の健康に対する評価が高いことや、平均寿命やストレス耐性などの健康状態を示す指標が高いことが注目されています。

地域のつながりが豊かになることで、心身の健康にもよい影響を及ぼすことから、人と人との交流の場を提供したり、地域活動が充実していくよう、市のさまざまな部署で働きかけていきます。

## 5 計画策定の体制

地域の特性に基づいた計画の策定を行うために、既存資料の分析や健康づくりに関する市民意識調査（以下「市民意識調査」という。）の実施のほか、検討部会（市民・庁内）・審議会を設置し、内容の検討を行いました。

### （１）健康づくりに関する市民意識調査の実施

市では、「健康はむら21」（第二次）の策定に先立ち、市民の健康づくりに対する意識・意向の把握を目的として、健康づくりに関する市民意識調査を実施しました。

「市民意識調査」の実施概要

対象者及び抽出方法	市内に居住する30～50歳代の男女個人を対象とし、無作為に抽出
調査方法	郵送による配布及び回収
調査実施期間	平成25年11月6日～12月3日
回収結果	配布数 1,500件
	回収数 682件
	回収率 45.5%

### （２）検討部会と審議会の位置づけ

#### ■ 検討部会

市民検討部会（町内会・自治会及び職域団体推薦の健康づくり推進員による検討部会）

市民（生活者）の立場から、生活の実態やニーズに基づいた、市民レベルで実行できる健康づくりのあり方について検討を行い、計画に反映させました。

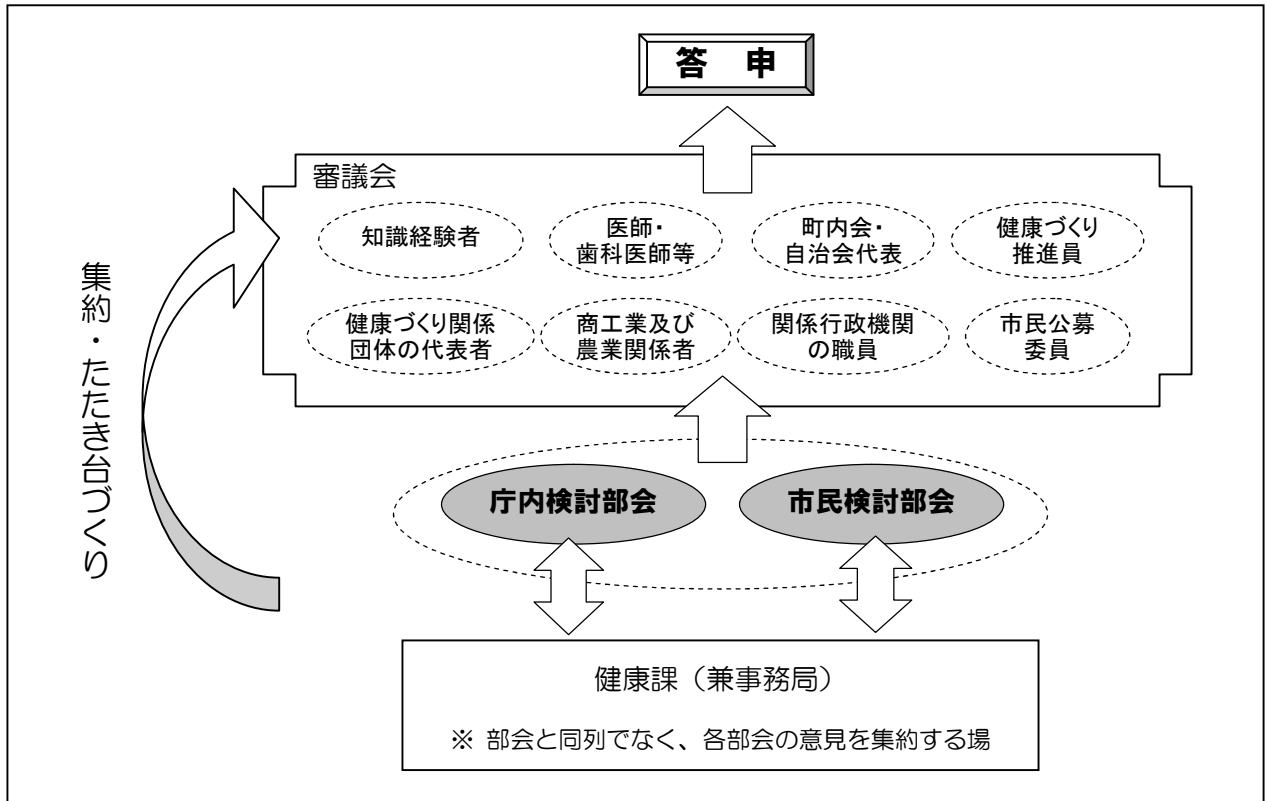
庁内検討部会（市役所職員による検討部会）

市役所職員として各種事業の企画や運営に関わる立場から、行政の役割や庁舎外との連携のあり方等について検討し、計画に反映させました。

## ■ 健康はむら21 審議会

検討部会で検討した内容について、さらに審議会においても知識経験者や医師会等専門識者、公募による市民委員等を交えて審議し、内容の精査を行い、市長へ答申を行いました。

健康課と部会・審議会のイメージ図



## 第2章 羽村市民の健康状態

### 1 社会的状況

#### (1) 人口・世帯・就業状況等

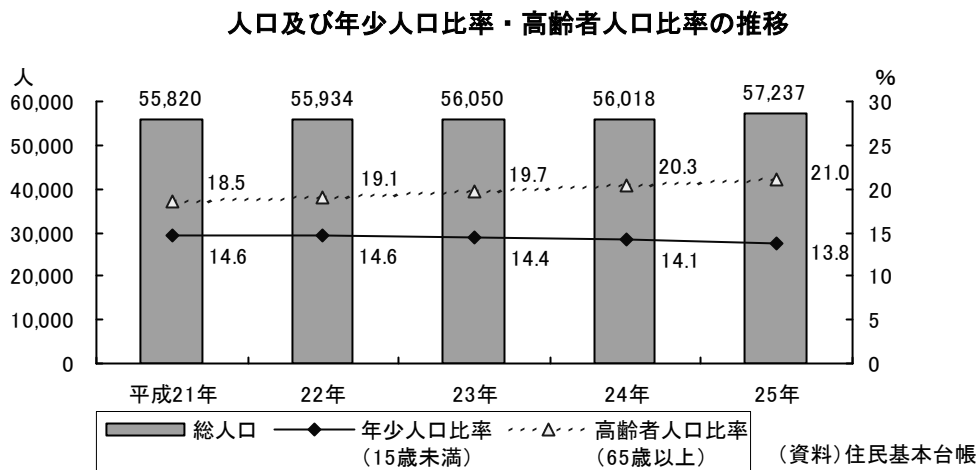
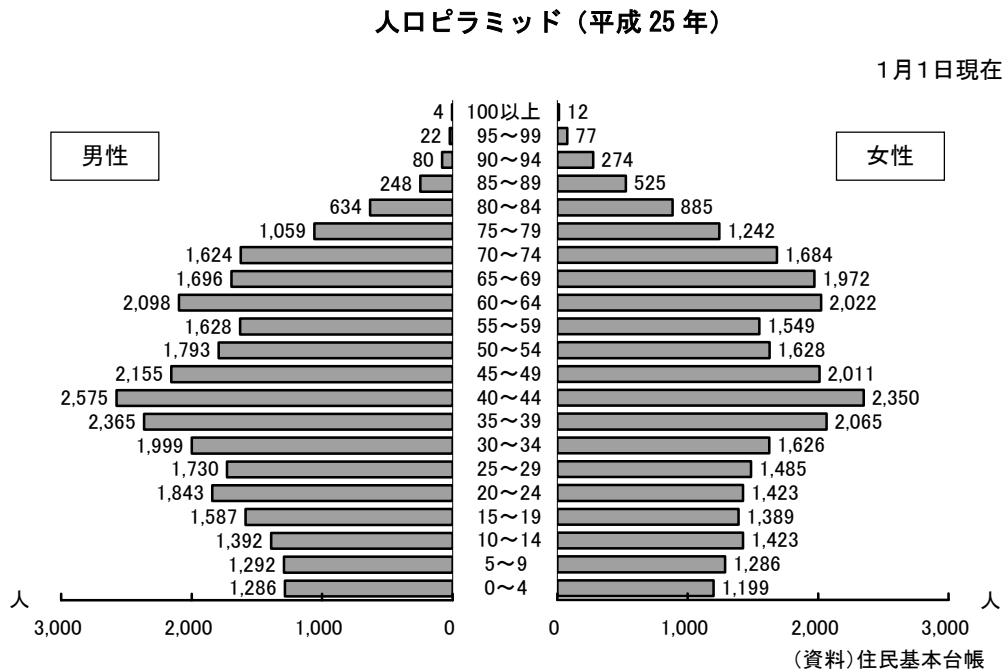
##### ① 人口の推移及び人口構成

###### ■ 少子高齢化の進展

平成25年1月1日現在の本市の総人口は57,237人となっています。

年齢人口構成を人口ピラミッドの形態で見ると、壮年期の人口が多く、40～44歳を中心に大きくふくらみ、60歳代でもややふくらみがみられますが、20歳以下は人口が少ないためピラミッドのすそが狭まる“ひょうたん型”に近い形となっています。

近年の本市の人口推移は安定傾向がみられますが、その一方で年少人口比率の低下や高齢者人口比率の上昇など、人口構成は変化しています。



## ■減少傾向がみられる出生数

近年の人口動態をみると、社会動態においては転入数と転出数ともに漸減傾向がみられ、平成21年以降は、転出が転入を大幅に上回っていますが、平成24年は転入数が増加し、若干の社会減となっています。

自然動態については、出生数が死亡数を上回る自然増が続いていましたが、平成24年より減少に転じ、平成24年は36人の自然減となっています。

### 人口動態（各年1月1日～12月31日）の推移

単位：人

	社会動態			自然動態			
	転入数	転出数	社会増減数	出生数	死亡数	自然増減数	死産数
平成20年	3,201	3,143	58	522	403	119	11
21年	2,864	3,040	△176	513	419	94	12
22年	2,871	2,947	△76	503	390	113	8
23年	2,633	2,837	△204	458	451	7	15
24年	2,903	2,908	△5	434	470	△36	8

(資料)住民基本台帳

(資料)西多摩保健所事業概要

## ■高まる従属人口指数

生産年齢人口の扶養負担の程度を示す従属人口指数の推移をみると、<sup>※1</sup>年少従属人口指数は年少人口の減少と生産年齢人口の増加により平成7年までは急激に低下し、以降、安定した推移で平成22年は21.4%（4.7人で1人を扶養）となっています。<sup>※2</sup>高齢者従属人口指数は、高齢者人口の増加にともない上昇を続け、平成22年は29.5%（3.4人で1人負担）となっています。

また、<sup>※3</sup>従属人口指数は、平成22年は50.9%と平成12年よりも10ポイント以上高くなっており、少子高齢化の進行により、生産年齢人口に対する扶養の程度がさらに高まることが考えられます。

### 従属人口指数の推移

単位：人、%

	人 口			従属人口指数			※4高齢化指数
	年少人口 (15歳未満)	生産年齢人口 (15～64歳)	高齢者人口 (65歳以上)	総 数	従属人口指数		
					年少人口	高齢者人口	
平成2年	10,066	38,461	3,301	34.8	26.2	8.6	32.8
7年	9,358	41,097	4,629	34.0	22.8	11.3	49.5
12年	8,924	40,390	6,554	38.3	22.1	16.2	73.4
17年	8,325	39,215	8,912	44.0	21.2	22.7	107.1
22年	8,048	37,677	11,133	50.9	21.4	29.5	138.3

※1 年少従属人口指数＝年少人口÷生産年齢人口×100

(資料)国勢調査

※2 高齢者従属人口指数＝高齢者人口÷生産年齢人口×100

※3 従属人口指数＝(年少人口＋高齢者人口)÷生産年齢人口×100

※4 高齢化指数＝高齢者人口÷年少人口×100



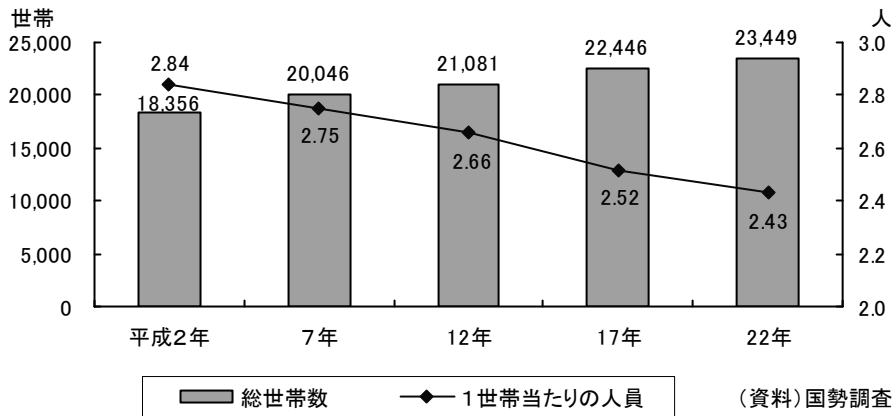
## ② 世帯の状況

### ■減少を続ける 1 世帯当りの人員

本市の世帯数は増加が続いており、平成 22 年は 23,449 世帯と平成 12 年よりも 2,368 世帯増えています。一方、1 世帯当りの人員は減少しており、平成 22 年は 2.43 人と平成 12 年よりも 0.23 人減少しています。

また、平成 22 年の一般世帯の家族類型では、核家族世帯の占める比率は、本市では 61.5%にのぼり、特に夫婦と子どものみの世帯が多く、東京都及び全国と比較しても高い数値となっています。

総世帯数及び 1 世帯当りの人員の推移



世帯の家族類型の状況 (平成 22 年)

単位: 世帯

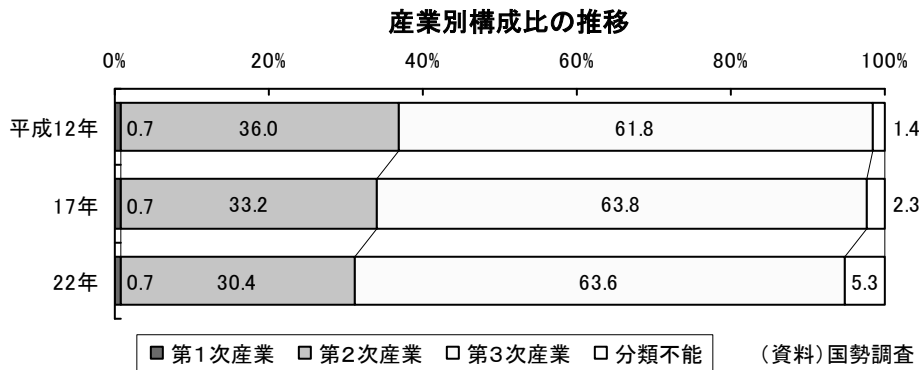
	一般世帯	親族のみの世帯	核家族世帯			核家族以外の世帯	非親族を含む世帯	単独世帯	
			夫婦のみ	夫婦と子ども	ひとり親				
羽村市	23,421	15,700	14,396	4,430	7,759	2,207	1,304	244	7,475
	100.0%	67.0%	61.5%	18.9%	33.1%	9.4%	5.6%	1.0%	31.9%
東京都	100.0%	52.6%	48.2%	17.0%	23.8%	7.5%	4.4%	1.3%	45.8%
全国	100.0%	66.6%	56.3%	19.8%	27.9%	8.7%	10.2%	0.9%	32.4%

(資料) 国勢調査

### ③ 就業者の状況

#### ■6割以上を占める第3次産業

就業者の産業構成比については、第1次産業は1%未満と少なく、第2次産業も低下が続いており平成22年は30.4%となっています。一方、第3次産業はサービス業を中心に就業者が増加し、平成22年は63.6%にのぼります。



#### ■通勤流入者を上回る市外への通勤流出者

平成22年の常住地における就業者は27,379人ですが、従業地が市外の通勤流出者は17,158人、62.7%であり、本市への通勤流入者である14,348人を上回ります。ちなみに従業地による就業者は24,569人となっています。

産業別にみると、本市で最も就業者の多い製造業では、通勤流出者よりも約2千人近く通勤流入者が上回りますが、他の産業は通勤流出者の方が多くなっています。

**産業別構成比の状況（平成22年度）**

単位：人

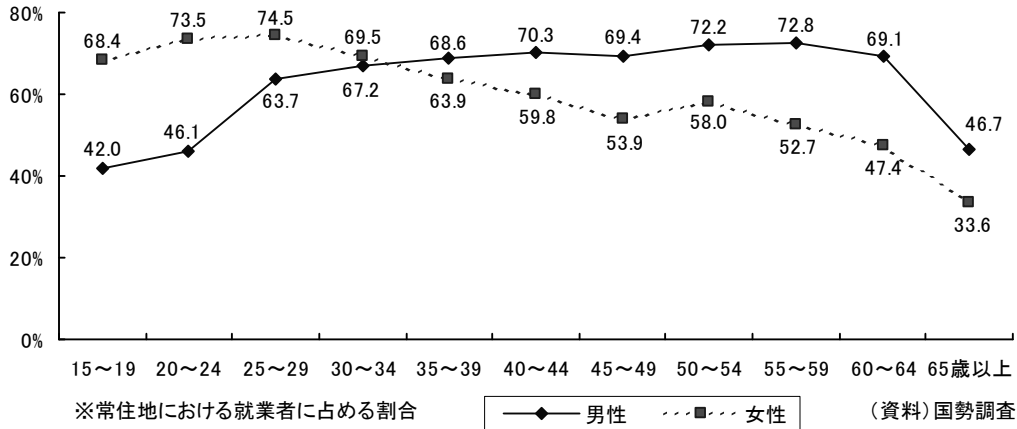
	常住地における 就業者 (a)	通勤流出者 (b)	通勤流入者 (c)	従業地における 就業者 (a)-(b)+(c)	流入超過就業者 (△は流出)
総数	27,379	17,158	14,348	24,569	△ 2,810
農業	182	33	19	168	△ 14
林業	3	3	0	0	△ 3
漁業	—	—	—	—	—
鉱業、採石業、砂利採取業	8	7	—	1	△ 7
建設業	1,557	961	544	1,140	△ 417
製造業	6,752	4,013	6,092	8,831	2,079
電気・ガス・熱供給・水道業	115	99	80	96	△ 19
情報通信業	861	761	162	262	△ 599
運輸業、郵便業	1,445	1,118	728	1,055	△ 390
卸売業、小売業	3,720	2,440	1,689	2,969	△ 751
金融業、保険業	556	473	174	257	△ 299
不動産業、物品賃貸業	604	324	184	464	△ 140
学術研究、専門・技術サービス業	803	536	609	876	73
宿泊業、飲食サービス業	1,493	772	678	1,399	△ 94
生活関連サービス業、娯楽業	922	564	299	657	△ 265
教育、学習支援業	1,087	741	636	982	△ 105
医療、福祉	2,962	2,036	1,190	2,116	△ 846
複合サービス事業	124	85	96	135	11
サービス業(他に分類されないもの)	1,793	1,223	790	1,360	△ 433
公務(他に分類されるものを除く)	936	627	188	497	△ 439
分類不能の産業	1,456	342	190	1,304	△ 152

(資料) 国勢調査

## ■男性の壮年期( 中年期 )の通勤者の大多数は市外へ通勤

市外への通勤者( 通勤流出者 )の状況を年齢別にみると、女性の25～29歳は市外への通勤率が高いものの年齢が上がるとともに低下し、40歳以上は6割を下回ります。一方、男性の30歳代から50歳代までは多くが市外に通勤しており、7割を超えています。

年齢別の通勤流出者の状況(平成22年)



## ■利用交通手段の多くは鉄道・電車及び自家用車

常住地における自宅外通勤者・通学者の利用交通手段は、本市では鉄道・電車の利用者が34.7%と最も多く、次いで自家用車の30.8%、自転車の24.8%となっています。

利用交通手段の状況(平成22年)

単位: %

	徒歩だけ	鉄道・電車	乗合バス	勤め先・学校のバス	自家用車	ハイヤー・タクシー	オートバイ	自転車	その他	不詳
羽村市	10.6	34.7	4.7	2.0	30.8	0.1	2.9	24.8	1.4	2.6
市内	31.7	2.5	0.7	1.8	21.4	0.0	2.9	38.4	1.2	2.6
市外	1.9	48.1	6.4	2.0	34.9	0.1	2.9	19.3	1.4	2.2
東京都	8.1	56.9	10.9	0.9	10.2	0.5	2.9	20.5	1.1	5.8
全国	6.9	24.8	7.4	1.1	47.5	0.2	3.9	16.0	1.4	3.0

※常住地による15歳以上自宅外就業者・通学者数に占める割合

(資料) 国勢調査

## (2) 死亡数と死亡原因

### ① 人口の推移及び人口構成

#### ■80歳以上の死亡は、男性は3割、女性は6割を超える

平成24年の死亡者数は男性235人、女性235人で合計470人となり、その多くが70歳以上となっています。

性別で年齢別死亡者の構成比をみると、男性は70～79歳、80歳以上が3割を超えています。一方、女性は80歳以上が6割を超え、女性の寿命の長さがうかがえます。

全国的に長寿化が進む中、本市においても認知症や寝たきりなど要介護状態にならないように健康寿命の延伸をはかっていくことは、今後の重要な課題といえます。

#### 年齢別死亡者の推移

単位：人、%

		合計	9歳以下	10～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上
平成22年	男性	190	0	0	1	0	7	19	26	65	72
		100.0	0.0	0.0	0.5	0.0	3.7	10.0	13.7	34.2	37.9
平成22年	女性	199	1	0	1	4	5	8	12	31	137
		100.0	0.5	0.0	0.5	2.0	2.5	4.0	6.0	15.6	68.8
平成23年	男性	248	1	0	5	5	6	18	44	77	92
		100.0	0.4	0.0	2.0	2.0	2.4	7.3	17.7	31.0	37.1
平成23年	女性	203	1	0	1	0	4	7	16	28	146
		100.0	0.5	0.0	0.5	0.0	2.0	3.4	7.9	13.8	71.9
平成24年	男性	235	0	0	3	2	6	15	37	89	83
		100.0	0.0	0.0	1.3	0.9	2.6	6.4	15.7	37.9	35.3
平成24年	女性	235	1	0	0	2	4	5	19	48	156
		100.0	0.4	0.0	0.0	0.9	1.7	2.1	8.1	20.4	66.4

(資料)東京都西多摩保健所事業概要

## ■死亡原因の約半数を占める 3大生活習慣病

本市では近年、悪性新生物が死亡原因として最も多く、平成24年は人口10万に対して226.3にのぼり、特に男性に多くなっています。次いで心疾患の114.9であり、特に女性に多くみられます。3番目には脳血管疾患が102.6と続いており、3大生活習慣病は本市の死亡原因の約半数を占めています。

現状では、悪性新生物や心疾患は西多摩保健所管内や東京都、全国の数値を下回りますが、死亡者数は増加傾向にあり、予防対策を継続的に推進していく必要があります。

死因別統計の状況（平成24年）

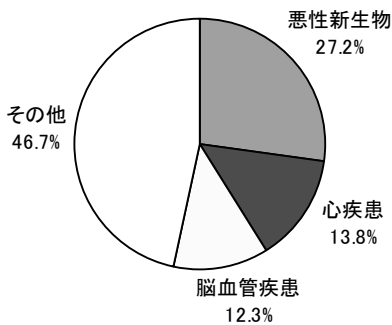
単位：人

	羽村市			西多摩保健所管内	東京都	全国
	合計	男性	女性			
悪性新生物	128	77	51			
人口10万対	226.3	266.3	184.5	273.9	254.9	286.6
糖尿病	9	8	1			
高血圧性疾患	—	—	—			
心疾患	65	25	40			
人口10万対	114.9	86.5	144.7	148.2	130.1	157.9
脳血管疾患	58	26	32			
人口10万対	102.6	89.9	115.8	126.8	76.7	96.5
大動脈瘤及び解離	23	16	7			
肺炎	45	19	26			
慢性閉塞性肺疾患	3	3	—			
ぜんそく	—	—	—			
肝疾患	12	6	6			
腎不全	9	4	5			
老衰	20	7	13			
不慮の事故	11	8	3			
自殺	13	8	5			
その他の全死因	74	28	46			
合計	470	235	235			

（資料）東京都西多摩保健所事業概要、人口動態統計

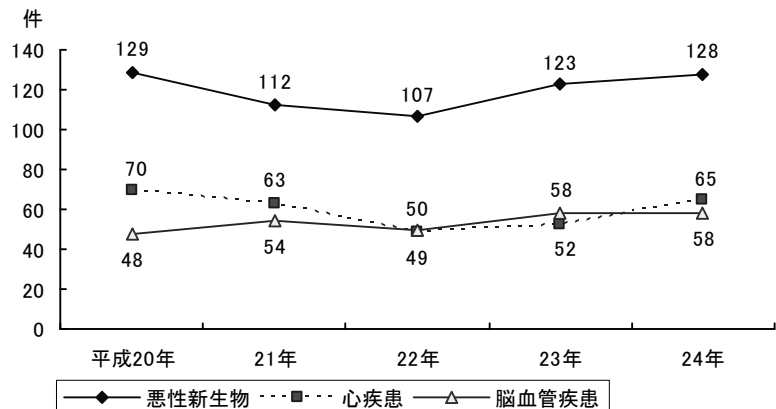
### 3大生活習慣病による死亡の割合

（平成24年）



（資料）東京都西多摩保健所事業概要

### 3大生活習慣病による死亡者の推移



（資料）東京都西多摩保健所事業概要

## ■悪性新生物による死亡で最も多い気管・気管支・肺がん

悪性新生物による死亡を部位別にみると、平成24年では、気管・気管支・肺がんが20.5%と最も多く、次の胃がんの13.4%と大きな開きがあります。

### 悪性新生物のおもな部位別にみた死亡状況（平成24年）

単位：%

	食道	胃	結腸	直腸 S状結腸 移行部 及直腸	肝及び 肝内胆管	胆のう 胆道 及び その他	隣 の 悪 性 新 生 物	肺 気 管 、 気 管 支 及 び	乳 房	子 宮	白 血 病
羽村市	3.1	13.4	8.7	4.7	6.3	7.1	7.9	20.5	2.4	2.4	1.6
東京都	4.0	12.7	9.2	4.4	7.5	4.5	8.2	19.4	4.1	1.8	2.0
全 国	3.2	13.6	8.9	4.2	8.5	5.0	8.3	19.8	3.5	1.7	2.2

（資料）西多摩保健所事業概要、人口動態統計

## ■3大生活習慣病による死亡は壮年期・前期高齢期が大多数を占める

本市の死亡原因として大多数を占める3大生活習慣病は、壮年期・前期高齢期で多くみられ、平成24年は45～74歳の死亡者の61.7%が3大生活習慣病による死亡となっています。中でも、悪性新生物は壮年期・前期高齢期の死亡者の比率が高く、約4割となっていますが、前回の調査時よりも、やや低くなっています。

### 3大生活習慣病による壮年期・前期高齢期の死亡の推移

単位：人

			悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	計
平成 22年	45～64歳	男性	13	1	3	17
		女性	6	1	1	8
	65～74歳	男性	21	4	9	34
		女性	8	—	4	12
	合 計			48	6	17
45～74歳の死亡者に占める比率			39.0%	4.9%	13.8%	57.7%
平成 23年	45～64歳	男性	13	5	6	24
		女性	9	1	2	12
	65～74歳	男性	25	3	7	35
		女性	7	1	4	12
	合 計			54	10	19
45～74歳の死亡者に占める比率			43.9%	8.1%	15.4%	67.5%
平成 24年	45～64歳	男性	12	2	4	18
		女性	10	—	—	10
	65～74歳	男性	28	9	7	44
		女性	13	3	7	23
	合 計			63	14	18
45～74歳の死亡者に占める比率			40.9%	9.1%	11.7%	61.7%

（資料）東京都西多摩保健所事業概要

### (3) 心の健康と自殺予防

#### ■増加傾向にある精神障害者保健福祉手帳の所持者数

自殺は、うつ病など「心の健康」に起因することが多いといわれており、本市における近年の自殺者数は10人台で推移しています。自殺者の発生率を東京都と比較してみると平成22年度はやや低いものの、平成23年度及び平成24年度は都を上回っています。

また、精神障害者保健福祉手帳の所持者は、制度の改正等も背景にありますが、大きく増加しています。

#### 自殺者の東京都との発生率比較

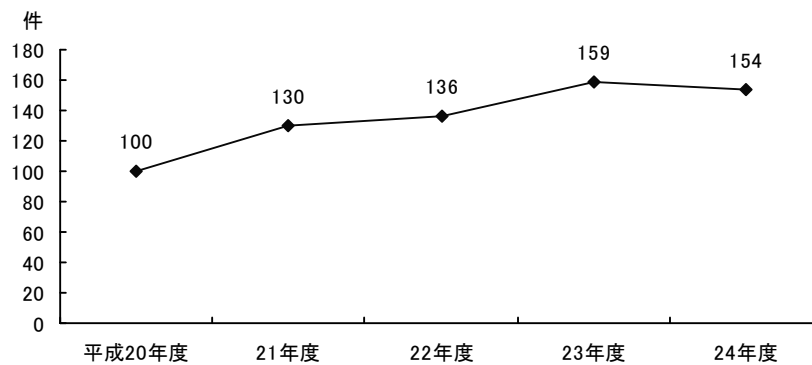
単位:人

	平成22年度		平成23年度		平成24年度	
	東京都	羽村市	東京都	羽村市	東京都	羽村市
人口	12,868,000	57,046	12,869,000	56,875	12,916,000	56,554
自殺者数	2,827	10	2,919	16	2,575	13
人口10万対	22.0	17.5	22.7	28.1	19.9	23.0

※人口は10月1日現在

(資料)東京都西多摩保健所事業概要

#### 精神障害者保健福祉手帳交付の推移



(資料)西多摩保健医療圏 保健医療福祉データ集

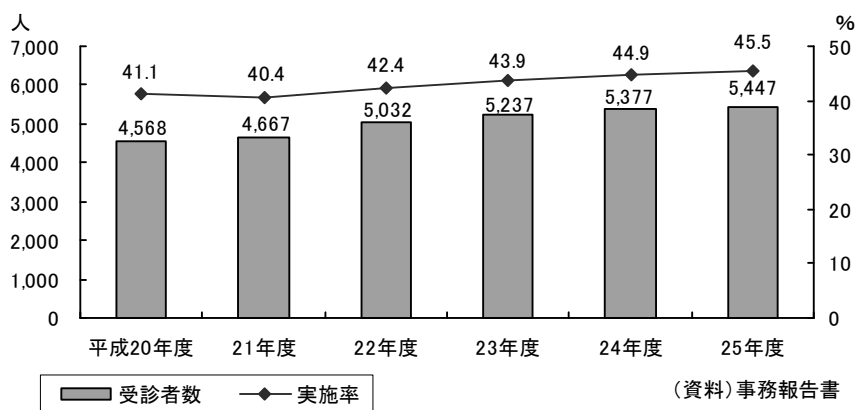
## 2 個人の状況

### (1) 市民の健康状態

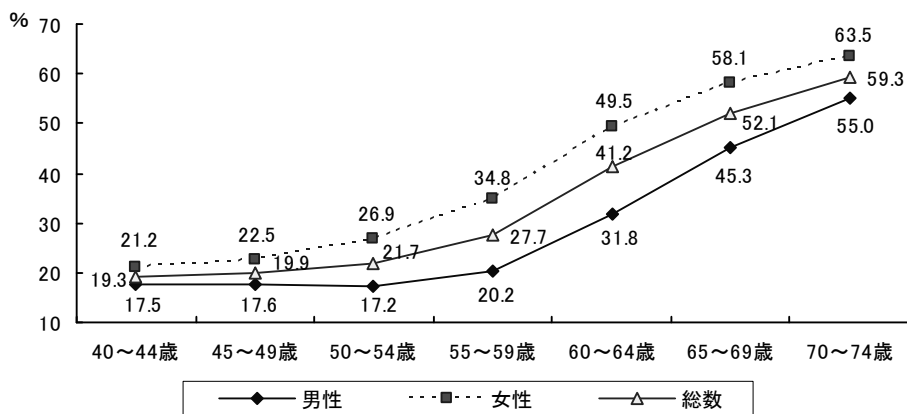
#### ■特定健康診査の受診率は女性が高い

特定健康診査の受診者数は、年々増えており、平成25年度の受診率は45.5%となっています。実施率を年齢別にみると、40歳代、50～54歳が20%台と低く、60歳代より徐々に増加し、70～74歳が約6割と最も高くなっていますが、いずれの年代も女性が男性を上回っています。

特定健康診査受診者数と受診率の推移



平成25年度特定健康診査受診率(年齢階級別・男女別)

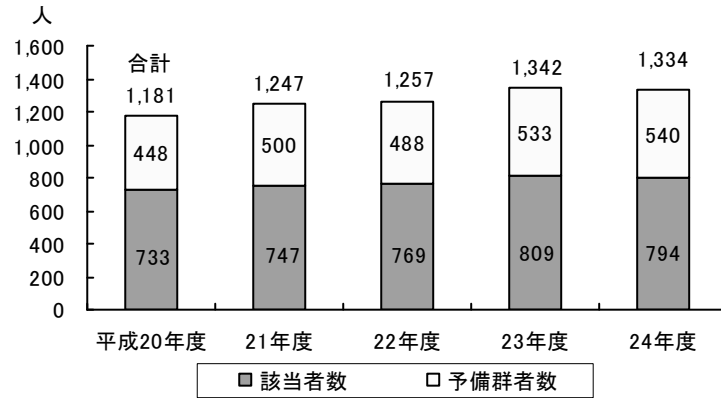




特定健診受診者の中でメタボリックシンドローム該当者、予備群は年々増加傾向にあります。

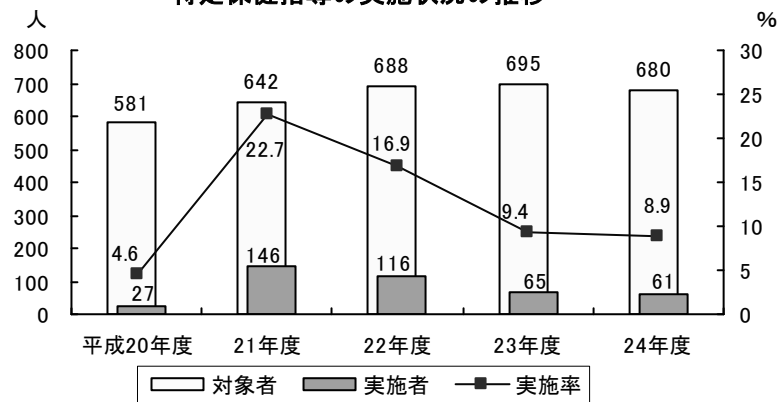
また、特定保健指導の対象者は増加傾向にありますが、実施者は平成22年度から徐々に減少傾向となり、平成24年度は8.9%となっています。

### メタボリックシンドローム該当者・予備群の推移



(資料)特定健康診査等に関する法定報告

### 特定保健指導の実施状況の推移



(資料)事務報告書

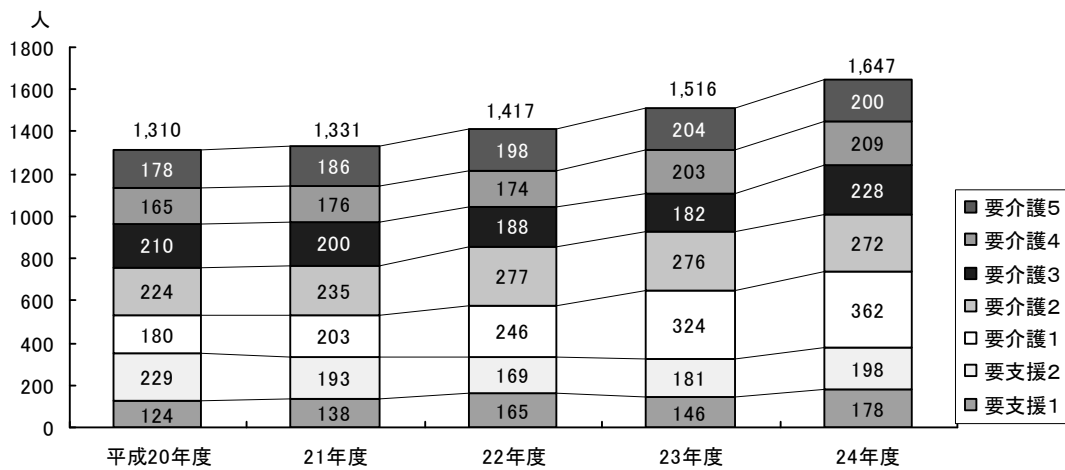
## (2) 要介護認定者の状況

### ■今後も増加が予想される要介護認定者数

介護保険法が施行されてから、介護保険の要介護認定者数は増え続け、平成24年度は1,647人となっています。平成20年度からの5年間の推移では、要介護1の増加が著しく、約2倍となっています。

今後も高齢者の増加に伴い、要介護認定者の増加が予想されるため、若い世代からの介護予防や健康づくりに積極的に取り組んでいく必要があります。

要介護認定者の推移



(資料)介護保険事業状況報告書

## 第3章 前計画の評価

「健康はむら21」では、重点目標1「生活習慣病を予防する」の中に8つの目標を、重点目標2「こころの健康を保つ」の中に2つの目標をそれぞれ設定し、計画を推進してきました。

前計画の評価にあたっては、平成25年に「羽村市の健康づくりに関する市民意識調査」を実施し、その結果や人口動態統計・特定健康診査結果・各種事業実績などから得たデータをもとに、各目標における指標について評価しました。これに基づき、課題を分析し、健康はむら21（第二次）へ反映させています。

前回調査…前計画策定時に行った市民意識調査の結果です。（平成16年1月～2月に実施）

今回調査…本計画策定時に行った市民意識調査の結果です。（平成25年11月～12月に実施）

目標値……前計画策定時に進み具合を検証する指標として設定しました。

評価区分	評価	内容
	○	目標値をほぼ達成しています。
	△	今回調査と前回調査では変化がありません。
	×	今回調査が前回調査を下回っています。

### 1 全体の達成状況

重点目標1及び2における指標について、目標値をほぼ達成している項目が39.3%であり、悪化している項目は21.4%でした。

なお、前回調査との比較にあたっては、今回の市民意識調査の誤差率<sup>注)</sup>（2.2%）を基準に評価しています。

目標値をほぼ達成している	……	22項目（39.3%）
変化がない	……	22項目（39.3%）
悪化している	……	12項目（21.4%）

注)誤差率(標本誤差)とは

市民意識調査のような標本調査を行う場合に母集団（対象となる市民全体）から標本（アンケートの対象者）を抽出する過程や、その標本数から全体の結果を推測する過程で、母集団と標本値との間に生じる誤差のことであり、今回の調査では±2.2%と求められます。

## 2 目標別の達成状況

### 重点目標1 生活習慣病を予防する

#### 目標1 体重を適正に保つ

評価指標	目標値	前回調査	今回調査	評価
BMI「標準」の割合	増やす	全体:68.5%	全体:70.1%	△
男性40・50歳代のBMI「肥満」の割合	減らす	男性40・50歳代: 34.1%	男性40歳代:25.5% 男性50歳代:34.0%	○ △
女性30歳代のBMI「やせ」の割合	減らす	女性30歳代:19.1%	女性30歳代:15.2%	○
週1回以上、体重をはかる習慣がある人の割合	増やす	全体:44.7%	全体:42.4%	×
自分の理想の体重がBMI値「21～23未満」の人の割合	増やす	男性:54.6% 女性:24.9%	男性:53.8% 女性:23.8%	△ △

#### < 目標値の達成状況 >

BMIが「標準」の割合、及び男性50歳代の「肥満」の割合は変化が見られませんでした。男性40歳代の「肥満」の割合、女性30歳代の「やせ」の割合は、いずれも目標値をほぼ達成し改善がみられています。

また、「週1回以上、体重をはかる習慣がある人の割合」は悪化しています。「自分の理想の体重がBMI値「21～23未満」の人の割合は、女性は変わりませんが、男性はかなり下回る結果となっています。

#### 目標2 運動を習慣にする

評価指標	目標値	前回調査	今回調査	評価
週2回以上、1回30分以上の運動を実施している人の割合	増やす	全体:15.7%	全体:15.0%	△
日ごろ意識的に身体を動かしている人の割合	増やす	全体:58.8%	全体:58.2%	△

#### < 目標値の達成状況 >

「週2回以上、1回30分以上の運動を実施している人の割合」、及び「日ごろ意識的に身体を動かしている人の割合」はいずれも変化がありませんでした。

### 目標3 望ましい食生活を実践する

評価指標	目標値	前回調査	今回調査	評価
栄養バランスを考えて食事をとる人の割合	増やす	男性:67.2% 女性:91.1%	男性:69.8% 女性:89.8%	○ △
自分にちょうどよい1日のカロリーを知っている人の割合	増やす	男性:22.7% 女性:33.6%	男性:25.6% 女性:43.2%	○ ○
1日3食食べる人の割合	増やす	男性:79.3% 女性:88.1%	男性:81.1% 女性:86.1%	△ △
野菜を毎食食べている人の割合	増やす	男性:63.2% 女性:73.8%	男性:66.4% 女性:77.6%	○ ○
脂肪分の多い食事をよく食べている人の割合	減らす	男性:68.8% 女性:48.6%	男性:73.1% 女性:53.2%	× ×
薄味を心がけている人の割合	増やす	男性:35.5% 女性:59.3%	男性:36.5% 女性:56.8%	△ ×
甘味食品を1日2回以上食べる人の割合	減らす	全体:41.2%	全体:44.1%	×
1日1回以上、家族や友人等と一緒に食事をとる人の割合	増やす	全体:88.5%	全体:88.0%	△
栄養成分表示を参考にしている人の割合	増やす	男性:30.9% 女性:59.8%	男性:40.5% 女性:71.3%	○ ○
栄養成分表示を参考にしたいと思う人の割合	増やす	男性:55.3% 女性:76.0%	男性:50.5% 女性:72.9%	× ×
注1)健康づくり協力店の数	増やす	20店舗	西多摩保健所管内: 54店舗うち、羽村市: 8店舗	注2)
食事がおいしい(または楽しい)と感じている人の割合	増やす	全体:95.2%	全体:97.2%	注3)

注1)「健康づくり協力店」とは健康づくりや生活習慣病の予防のために、料理や献立に含まれている栄養成分を表示していたり、健康に配慮したメニュー等を提供している東京都認定の飲食店、弁当・惣菜店等のことです。都では、新規登録は平成17年度で終了し、既に登録されている店舗について情報提供しています。

注2)都の新規登録の制度が終了したため未評価です。健康はむら21(第二次)では評価できないため、評価指標からは除外します。

注3)市民意識調査の項目にはあるが、前計画には「目標値」を定めていないため未評価

#### < 目標値の達成状況 >

男性は、「脂肪分の多い食事をよく食べている人の割合」を除くすべての評価指標で改善が進んでいます。女性は、男性と比較してすべての評価指標で良好な調査結果が得られているものの、「栄養バランスを考えて食事をとる人の割合」「1日に3食食べる人の割合」「脂肪分の多い食事をよく食べている人の割合」「薄味を心掛けていている人の割合」のいずれの評価指標も、前回評価と比べ改善が進みませんでした。

また、「甘味食品を1日に2回以上食べる人の割合」は、前回調査を上回り悪化しています。一方、「栄養成分表示を参考にしている人の割合」は、男女とも前回調査を上回り改善

しています。

#### 目標4 お酒を飲む場合、適量である

評価指標	目標値	前回調査	今回調査	評価
飲酒の適量を知っている人の割合	増やす	全体:23.5%	全体:22.0%	△
多量飲酒(1回3合以上)している人の割合	減らす	男性:14.5% 女性: 2.5%	男性:21.3% 女性:10.8%	× ×
毎日飲酒している人の割合(休肝日をつくら ない人)	減らす	男性:27.3% 女性:10.4%	男性:26.6% 女性:13.2%	△ ×

#### < 目標値の達成状況 >

「飲酒の適量を知っている人の割合」及び、男性の「毎日飲酒している人の割合(休肝日をつくらない人)」はあまり変化がありませんでした。

また、「多量飲酒(1回3合以上)している人の割合」及び、女性の「毎日飲酒している人の割合(休肝日をつくらない人)」は、ともに前回調査の値を上回り悪化していました。

#### 目標5 定期的に健診を受けている

評価指標	目標値	前回調査	今回調査	評価
定期的に健診を受けている人の割合	増やす	男性:78.6% 女性:55.1%	男性:89.4% 女性:70.8%	○ ○
基本健康診査の受診者の割合(40歳以上)	増やす	全体:52.9%	全体:45.5%	注1)
健診で健康状態を確認できた人の割合	増やす	全体:90.1%	全体:94.6%	○
がん検診の結果、「要精密検査」と判定され た者のうち、精密検査を受けた人の割合	増やす	全体:60.4%	全体:注2)65.2%	○
健診が健康づくりの動機付けになった人の 割合	増やす	全体:77.0%	全体:81.3%	○

注1) 市では平成20年度より「特定健康診査」として実施し、健診の対象等の変更があったため未評価

注2) 事務報告書(平成25年度)

#### < 目標値の達成状況 >

「定期的に健診を受けている人の割合」は男性、女性とも前回調査を大きく上回りました。

「健診で健康状態を確認できた人の割合」、「健診が健康づくりの動機付けになった人の割合」及び「がん検診の結果『要精密検査』と判定された者のうち、精密検査を受けた人の割合」についても前回調査を上回りました。

## 目標6 生活習慣病に関心がある

評価指標	目標値	前回調査	今回調査	評価
「健康はむら21」を知っている人の割合	増やす	—	全体:14.7%	注1)
健康に気をつけている人の割合	増やす	全体:67.6%	全体:65.0%	×
自分は健康であると思っている人の割合	増やす	全体:66.8%	全体:67.6%	注2)
健康に関する市の情報を得ている人の割合	増やす	全体:37.8%	全体:43.0%	注2)

注1) 前回調査時には計画策定中で比較ができないため未評価

注2) 市民意識調査の項目にはあるが、前計画には「目標値」を定めていないため未評価

### < 目標値の達成状況 >

「健康はむら21」を知っている人の割合は、女性が約2割、男性が約1割、また年齢が高くなるほど認知度はやや高いですが、全体では14.7%にとどまりました。

「健康に気をつけている人の割合」は、前回調査をやや下回り悪化がみられました。

「健康に関する市の情報を得ている人の割合」は、43%で、充分に行きわたってない状態です。

## 目標7 歯の健康が保てる

評価指標	目標値	前回調査	今回調査	評価
60歳で24本以上自分の歯を保有する人の割合	増やす	全体:64.3%	全体:注1)64.7%	△
1日1回は十分な時間をかけて歯をみがく人の割合	増やす	全体:26.3%	全体:37.0%	○
定期的に(年1回以上)歯の健診を受けている人の割合	増やす	全体:29.8%	全体:38.0%	○

注1) 成人歯科健康診査結果(平成25年度)

### < 目標値の達成状況 >

「1日1回は十分な時間をかけて歯をみがく人の割合」及び「定期的に(年1回以上)歯の健診を受けている人の割合」は、いずれも前回調査を大きく上回っています。

## 目標8 たばこによる害を減らす

評価指標	目標値	前回調査	今回調査	評価
たばこが心臓病に及ぼす影響について認識している人の割合	増やす	全体:47.5%	全体:48.4%	△
たばこが脳卒中の発症に影響があることを認識している人の割合	増やす	全体:34.5%	全体:50.9%	○
たばこを吸う人の割合	減らす	男性:46.7% 女性:19.0%	男性:36.2% 女性:14.7%	○ ○
COPDという病気を知っている人の割合	増やす	—	全体:36.8%	注1)

注1) 本計画策定時に新たに市民意識調査項目として設定したため未評価

### < 目標値の達成状況 >

「たばこが脳卒中の発症に影響があることを認識している人の割合」、及び「たばこを吸う人の割合」は、いずれも改善が進んでいました。「たばこが心臓病に及ぼす影響について認識している人の割合」は変化がみられませんでした。

また、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っている人の割合」は36.8%であり、たばこを吸う人は5割近い人が「知っている」と回答しています。



## 重点目標 2 こころの健康が保てる

### 目標 1 悩みやストレスが長い間持続しない

評価指標	目標値	前回調査	今回調査	評価
ストレスが大いにある人の割合	減らす	男性:28.0% 女性:28.6%	男性:22.6% 女性:28.7%	○ △
ストレスが大いにあるときに相談できる人がいる人の割合	増やす	男性:52.9% 女性:86.2%	相談経験のある人 男性:60.3% 女性:82.6%	注1)
1日1回以上、家族や友人等と一緒に食事をとる人の割合	増やす	男性 :82.9% 女性 :93.3%	男性:83.1% 女性:91.8%	△ △
仕事以外で人との交流機会のある人の割合	増やす	男性:58.6% 女性:77.3%	男性:59.1% 女性:71.8%	△ ×
睡眠が充分とれていると感じている人の割合	増やす	男性:48.4% 女性:53.3%	男性:49.2% 女性:52.9%	△ △
ストレス解消法がある人の割合	増やす	男性:69.7% 女性:78.5%	男性:75.7% 女性:78.2%	○ △

注1) 前回調査時と設問内容が変更したことにより比較ができないため未評価

#### < 目標値の達成状況 >

「ストレスが大いにある人の割合」及び「ストレス解消法がある人の割合」は、男性は改善が進んでいますが、女性は変化がみられませんでした。

また、「仕事以外で人との交流機会のある人の割合」は、女性は悪化がみられましたが、「睡眠が充分とれていると感じている人の割合」は、男女とも変化がみられませんでした。

### 目標 2 こころの健康を保つための知識や情報を持っている

評価指標	目標値	前回調査	今回調査	評価
こころの健康づくり講座の参加者数	増やす	48人	注1) 57人	○
こころの健康について相談できる場所や機関を知っている人の割合	増やす	—	43.7%	注2)

注1) 事務報告書(平成25年度)

注2) 本計画策定時に新たに市民意識調査項目として設定したため未評価

#### < 目標値の達成状況 >

「こころの健康づくり講座の参加者数」は増加がみられています。

また、「こころの健康について相談できる場所や機関を知っている人の割合」は、43.7%の人が「知っている」と回答していますが、知らない人が半数以上となっています。

# 第4章 施策の体系

## 健康はむら21の体系図

理念

目標

みんなが  
中高年期を健康に過ごすことができる  
(高齢期になっても) 元気で生き生きと暮らせる

重点  
目標

生活習慣病を予防する

こころの健康を保つ

ライフステージを  
通じた健康づくりを

体重を適正に保つ

- ① 体重測定を習慣にする
- ② 自分の適正体重を知る

運動を習慣にする

- ① 運動のための時間をつくる
- ② 運動しやすい環境を整備する

望ましい食生活を実践する

- ① バランスよく食べる
- ② 家族や友人等と一緒に食事をとる
- ③ 栄養成分表示を活用する

お酒を飲む場合、適量である

- ① 適正な飲酒量を知る
- ② 適量飲酒を心がける

定期的に健診を受ける

- ① 健診の大切さを知る
- ② 健診結果について、医師から説明を受けることができる
- ③ 精密検査が必要な場合、受診する
- ④ 健診結果に基づいて生活の見直しができる

疾病の予防に対する正しい知識を持つ

- ① 健康についての情報を活用できる
- ② 講習会等に参加する

歯の健康を保つ

- ① 歯の健康の大切さを知る
- ② 口腔の清潔を保つ
- ③ 歯科健診を受ける

喫煙率を減らす

- ① 喫煙と健康の関係について知る
- ② 分煙を徹底する
- ③ 禁煙したい人がサポートを受けられる

悩みやストレスを長い間持続させない

- ① 悩みを聞いてくれる家族や友人がいる
- ② 家族や親しい友人との団欒の時間がある
- ③ 地域の人との交流がある
- ④ 睡眠が充分とれる
- ⑤ ストレス解消法を持つ

こころの健康を保つための  
知識や情報を持つ

- ① - i (本人が)どんな時、相談すればよいかわかる
- ii (周囲の人が) 家族や友人など身近な人の不調に気づき対応することができる
- ② 早期に相談できる場所、機関を知っている

次世代につながる健康づくり (母子保健や児童の健全育成、学校保健等に関する分野)  
高齢期に向けた健康づくり (高齢者福祉、介護予防等に関する分野)

## < 理念について >

前計画の理念である「みんなが（高齢期になっても）元気で生き生き暮らせる」「中高年期を健康に過ごすことができる」を二次計画でも引き続き継承します。

## < 重点目標について >

前計画では、「生活習慣病を予防する」と「こころの健康が保てる」の2つを重点目標に掲げ推進してきましたが、働き盛り世代の市民の健康づくりを柱に、子どもから高齢者まで広がる健康づくりを視野に入れ、二次計画では、「ライフステージを通じた健康づくり」を加え、重点目標を3つに設定しました。

今回新たに設定した「ライフステージを通じた健康づくり」の下に「次世代につながる健康づくり」「高齢期に向けた健康づくり」の2つの分野に関する内容を中心にまとめています。

## < 目標について >

前計画における理念や方向性を継承し、「重点目標1 生活習慣病を予防する」では、8つの目標、「重点目標2 こころの健康を保つ」では、2つの目標を掲げています。

また、重点目標1の「目標6 生活習慣病に関心がある」については、市民が疾病について関心を持つだけでなく、さらに正しい知識を持ち行動できることを視野に入れ、「目標6 疾病の予防に対する正しい知識を持つ」に変更しました。

そのほかの目標や目指す方向についても、市民が健康である姿について思い描きやすいよう、一部表現を変更しました。



第**2**部

各 論



## 重点目標 1 生活習慣病を予防する

### 目標 1 体重を適正に保つ

- ..... 目標 1-① 体重測定を習慣にする
- ..... 目標 1-② 自分の適正体重を知る

### 目標 2 運動を習慣にする

- ..... 目標 2-① 運動のための時間をつくる
- ..... 目標 2-② 運動しやすい環境を整備する

### 目標 3 望ましい食生活を実践する

- ..... 目標 3-① バランスよく食べる
- ..... 目標 3-② 家族や友人等と一緒に食事をとる
- ..... 目標 3-③ 栄養成分表示を活用する

### 目標 4 お酒を飲む場合、適量である

- ..... 目標 4-① 適正な飲酒量を知る
- ..... 目標 4-② 適量飲酒を心がける

### 目標 5 定期的に健診を受ける

- ..... 目標 5-① 健診の大切さを知る
- ..... 目標 5-② 健診結果について、医師から説明を受けることができる
- ..... 目標 5-③ 精密検査が必要な場合、受診する
- ..... 目標 5-④ 健診結果に基づいて生活の見直しができる

### 目標 6 疾病の予防に対する正しい知識を持つ

- ..... 目標 6-① 健康についての情報を活用できる
- ..... 目標 6-② 講習会等に参加する

### 目標 7 歯の健康を保つ

- ..... 目標 7-① 歯の健康の大切さを知る
- ..... 目標 7-② 口腔の清潔を保つ
- ..... 目標 7-③ 歯科健診を受ける

### 目標 8 喫煙率を減らす

- ..... 目標 8-① 喫煙と健康の関係について知る
- ..... 目標 8-② 分煙を徹底する
- ..... 目標 8-③ 禁煙したい人がサポートを受けられる

# 目標 1 体重を適正に保つ

## 目標 1-① 体重測定を習慣にする

### 現状と課題

体重は健康状態との関連性が強く、生活習慣病を予防するためには、その危険因子である肥満を予防することが重要です。

市民意識調査では、体重の判定基準である「※BMI値」は「標準」が約7割を占めていますが、「肥満」は2割程度となっています。特に女性に比べ男性の肥満が多く、50歳代では3人に1人、また40歳代は4人に1人の割合となっています。

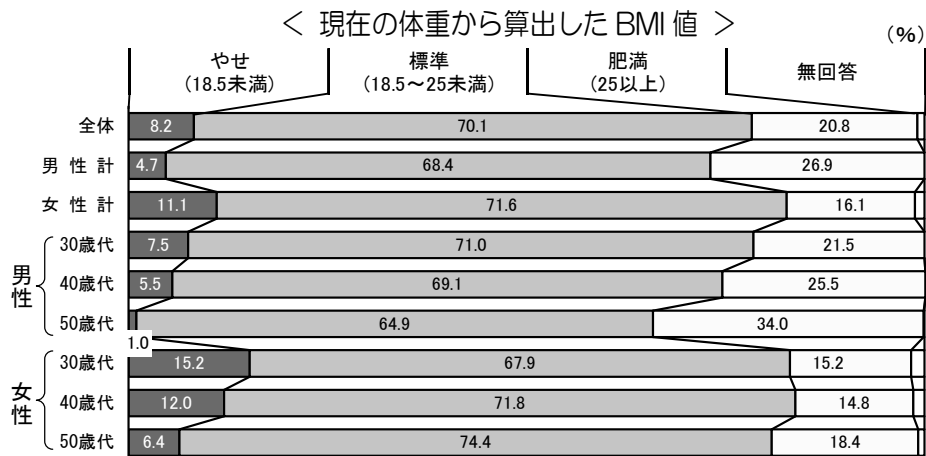
一方、国の調査結果と比較すると、年齢別・性別では男性30歳代・40歳代と女性40歳代・50歳代で「肥満」は、国の数値を下回ります。

健康を維持するためには「肥満」や「やせ」を予防し、体重を適正に保つことが必要です。そのためには日ごろから自分の体重に関心を持ち、体重測定を習慣にすることが求められますが、現状では定期的に体重をはかっている人は約4割であり、性別では女性は半数近くが体重をはかる習慣があるのに対し、男性が3割程度にとどまっています。

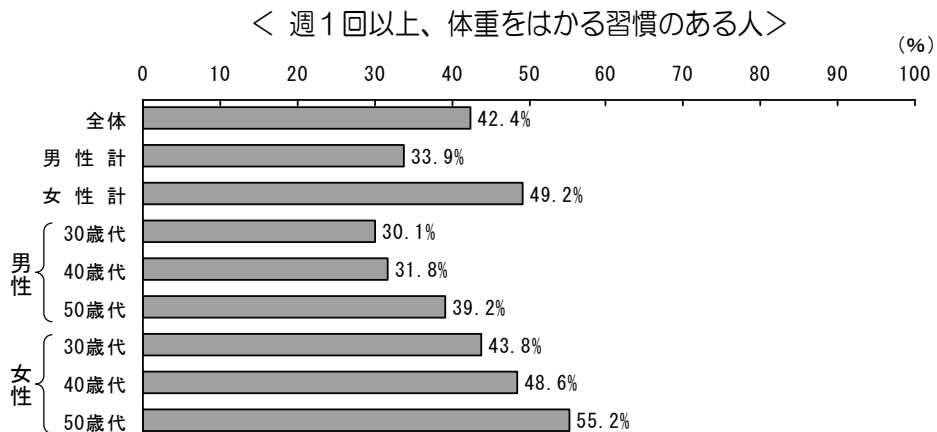
このことから、若い世代から自分のBMIや体重に関心を持ち、適正体重の維持を心がける市民が増えることを目指します。

※ BMI (体格指数) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

### 関連データ



(資料) 市民意識調査 (平成 25 年)



(資料) 市民意識調査 (平成 25 年)



## 評価指標

評価指標	現状値（平成 25 年）	目 標
BMI「標準」の割合	全体 : 70.1%*	◇ 増やす
男性 40・50 歳代の BMI「肥満」の割合	男性 40 歳代 : 25.5%* 50 歳代 : 34.0%*	◇ 減らす
女性 30 歳代の BMI「やせ」の割合	女性 30 歳代 : 15.2%*	◇ 減らす
週 1 回以上、体重をはかる習慣がある人の割合	全体 : 42.4%*	◇ 増やす

※ 市民意識調査（平成 25 年）

## ◆目標達成のための取り組み◆

### 市 民

- 洗面所や脱衣所など、入浴前に裸になる場所に体重計を置き、毎日、体重測定をしましょう。
- 周りの人に、体重を毎日測ることや減量することなど宣言し、励ましあって取り組みましょう。

### 地 域

- 健康づくり推進員が、町内会・自治会に「健康づくり推進員だより」等を通して、体重を測ることの大切さについて周知していきます。

### 行 政

- 体重を測るきっかけづくりとして、体重を記録できる手帳（健康手帳）の配布や活用の周知、イベントやがん検診会場での体重や体脂肪の測定、また、体重管理に関する情報提供を行っていきます。
- 乳幼児健診などの機会を通し、親自身の体重管理や健康の維持の大切さについて集団指導を行っていきます。
- 「四季のウォーク」を開催するとともに、ウォーキングの記録を残すことができる「歩いて帳」の配布や、ダイエットを目的とした運動を指導する健康づくり教室を実施していきます。

## 目標 1-② 自分の適正体重を知る

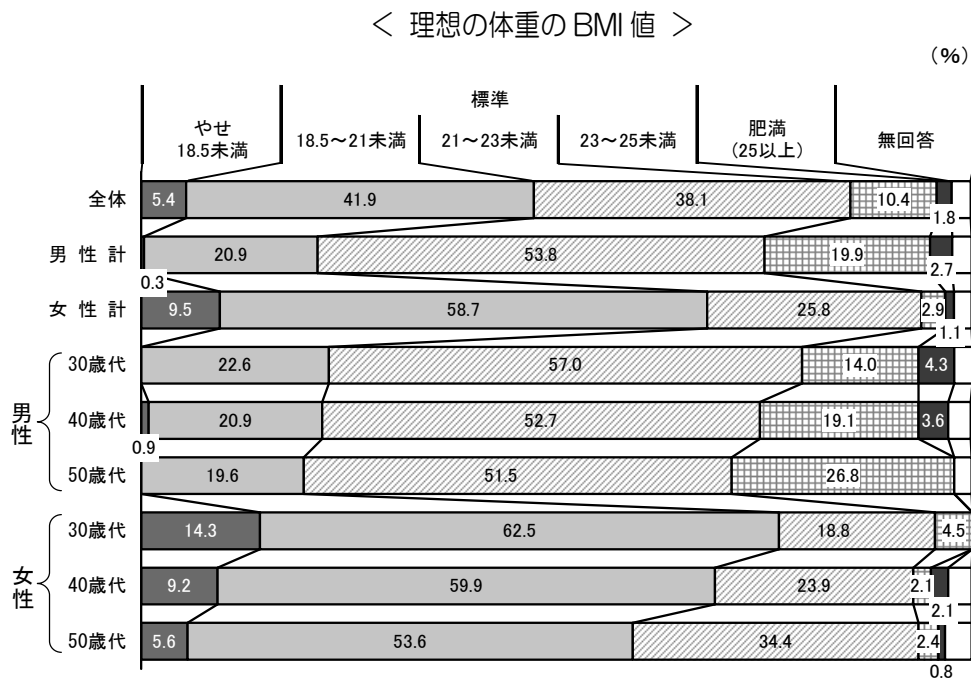
### 現状と課題

自分が理想とする体重から算出したBMI値については、9割以上の方が「標準（ $18.5 \leq \text{BMI} < 25$ ）」域に入っています。さらに、BMI値の標準域を「18.5～21未満」「21～23未満」「23～25未満」の3区分に分類し、比較してみると、男性は半数以上が「21～23未満」の領域を、女性は6割近くの方が「18.5～21未満」の領域に入る体重を「理想体重」と回答しています。また、男性50歳代では、2割以上の方がBMI値「23～25未満」の値を自分の理想体重と答えています。

このことから、男性は自分の理想体重をやや高めめに、女性は反対に低めに設定する傾向にあることがわかります。

今後も引き続き、さまざまな場面で肥満と生活習慣病に関する正しい知識を普及し、自分の適正体重を正しく認識し、肥満予防のための運動や食生活の改善等を実践する市民が増えることを目指します。

### 関連データ



(資料) 市民意識調査 (平成 25 年)

### 評価指標

評価指標	現状値 (平成 25 年)	目標
自分の理想の体重が BMI 値「21～23 未満」の人の割合	男性 : 53.8%*	◇ 増やす
	女性 : 25.8%*	◇ 増やす

※ 市民意識調査 (平成 25 年)

## ◆目標達成のための取り組み◆

### 市 民

○適正体重を知り、健康づくりに役立てましょう。

### 地 域

○健康づくり推進員が、健康フェアなどにおいて体重・体脂肪を測定し、適正体重について普及啓発を図ります。

### 行 政

○講習会や相談、イベントやがん検診会場等の場を活用して体重に関する知識の普及に努めていきます。また、生活習慣を見直す機会となる特定健康診査・特定保健指導の受診を促進します。

○運動による肥満解消・減量を目的とした健康づくり教室を実施していきます。

## 目標 1 のおもな事業と概要

健康課	
健康手帳の配布と活用	はむら健康の日や、健康料理講習会、がん検診や健康相談の会場等において健康手帳を配布します。また、胃がん・呼吸器検診等の健康相談時に、測定した体重を手帳に記録します。
特定健康診査	羽村市国民健康保険に加入されている40歳以上の方を対象とした健診を、市内医療機関で実施します。メタボリックシンドロームの予防や早期発見を目的とし、身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査等を行います。 健診の結果について、受診した医療機関の医師より個別に説明を行います。
特定保健指導	特定健診の結果、メタボリックシンドロームや、その予備群にあたる方を対象に、生活習慣の見直し等について6か月間の個別の支援を行います。 40歳～74歳の羽村市国民健康保険に加入されている方が対象です。
30歳・35歳健診(新規)	30歳及び35歳となる方を対象とした健診を、市内医療機関で実施します。比較的若い世代からの生活習慣病の予防や早期発見を目的とし、身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査等を行います。
計るだけダイエット	肥満を予防、または改善するため、栄養学習会や調理実習、運動実習等を行います。
健康料理講習会	糖尿病等の生活習慣病予防や肥満、骨粗しょう症等をテーマにしたミニ学習会と調理実習を行います。
健康なんでも相談 (定例開催:月2回実施)	保健センターで、保健師や管理栄養士による身体やこころの健康に関する相談を月2回開催します。希望される方には、血圧測定や体重・体脂肪測定を行います。
健康なんでも相談 (不定期開催)	胃がん・呼吸器検診や確定申告の会場で、保健師や管理栄養士による身体やこころの健康に関する相談を行います。希望される方には、血圧測定や体重・体脂肪測定を行います。

健康課	
健康フェア	羽村市医師会、歯科医師会、薬剤師会の協力のもと、健康相談や健康チェック、生活習慣病の予防に関する情報提供を行います。また、栄養バランスや運動などについて楽しく学べるコーナーなども設けています。
乳幼児健診や離乳食教室における普及啓発(新規)	おもに1歳6か月児健診や離乳食教室で、親自身の適正体重を維持することの大切さについて伝えます。また、日々の体重管理を目的とした「体重測定記録表」を希望者に配布します。
乳がん検診時における普及啓発(新規)	平日に受診できない方を対象に休日に乳がん検診を行う際に、体重管理の大切さについても伝えます。
スポーツ推進課	
歩いて帳の配布	ウォーキングを続けることの励みとなるよう、ウォーキングの記録表やコースの紹介を掲載した「歩いて帳」をスポーツセンターなどで配布します。
ウォーキング事業	気軽に楽しくウォーキングができるよう、「四季のウォーク」などのウォーキング事業を年2回開催します。
健康づくり教室<運動ダイエット>	運動の実践による肥満解消や減量を目的とした「あなたのための運動教室」や「中高年のための健康・運動講座」などを開催します。

## コラム

### 「適正体重」を維持しましょう

健康を維持・増進するためには、自分自身の適正体重を知り、食生活や運動などの生活習慣を改善するなど、適正体重を維持していくことが大切です。

適正体重は、身長と体重から計算されるBMI（体格指数）という数値でわかります。

BMIは次の計算式で計算できます。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} \quad (\text{※身長はメートルに換算します})$$

※基準は、下の表のとおりです。

BMI	
18.5未満	やせ(低体重)
18.5~25未満	適正体重
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)



このBMIが男女とも22の時に、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病にかかる率（有病率）が最も低くなるといわれています。

また、毎日体重を測り、「食事会で食べ過ぎたから1kg増えた」など、体重の変化について生活を振り返ることも大切です。

## 目標 2

## 運動を習慣にする

### 目標 2-① 運動のための時間をつくる

#### 現状と課題

生活習慣病を予防するためには、日ごろから意識的に身体を動かして体重をコントロールし、肥満を予防することが重要です。「市民意識調査」によると、日ごろから意識的に身体を動かしている市民は6割近いものの、月に1回以上運動・スポーツをしている人の割合は3割台半ばとなっています。性別では、男性が女性を上回り、特に30歳代男性では5割近くに達しています。

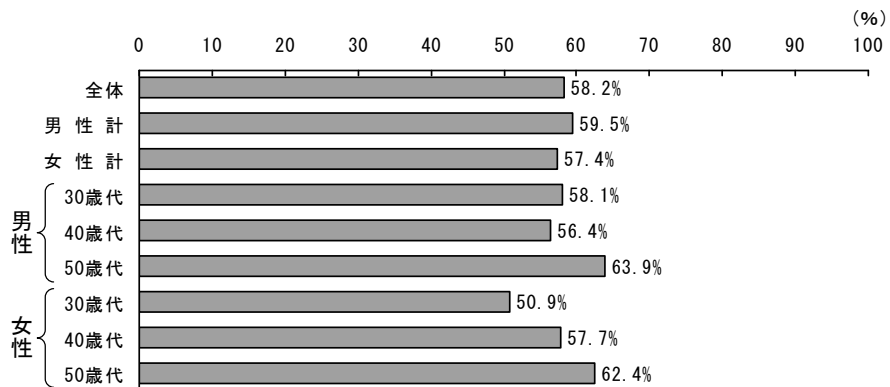
一方で、運動が苦手な人や、忙しくなかなか運動のための時間が取れないという人もいます。通勤時や家事の合間に、「できるだけ歩くようにする」「階段を使う」といった工夫をすることで、手軽に日常生活の中に運動を取り入れ、活動量を増やすことが推奨されています。

生活習慣病を予防するために、少しの時間でも意識的に身体を動かしたり、週に1回以上は運動する時間をつくるなど、一人ひとりのライフスタイルに合った方法で、\*生活活動や運動を行う人が増えることを目指します。

\*生活活動とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動のことを指します。

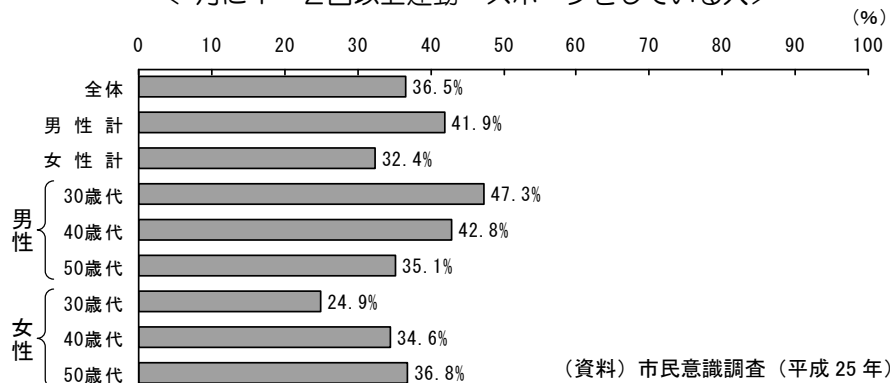
#### 関連データ

##### < 意識的に身体を動かしている人 >



(資料) 市民意識調査 (平成 25 年)

##### < 月に1~2回以上運動・スポーツをしている人 >



(資料) 市民意識調査 (平成 25 年)

## 評価指標

評価指標	現状値（平成 25 年）	目 標
週 2 回以上、1 回 30 分以上の運動を実施している人の割合	全 体 : 15.0%*	◇ 増やす
日ごろ意識的に身体を動かしている人の割合	全 体 : 58.2%*	◇ 増やす

※ 市民意識調査（平成 25 年）

## ◆目標達成のための取り組み◆

### 市 民

- まずは歩くことから始めましょう。
- 筋力を維持するための運動をしましょう。
- 日常生活の工夫で、こまめに身体を動かしましょう。
- 「ながら体操」を取り入れましょう。

### 地 域

- 町内会・自治会では、地域で誰でも参加できるスポーツやレクリエーション事業等を実施していきます。
- 羽村市総合型スポーツクラブ「はむすぽ」では、誰もが・いつでも・どこでも身体を動かすことを目的に、さまざまなスポーツ・レクリエーション活動を実施していきます。

### 行 政

- 「はむら健康の日」や「健康フェア」を通じ、無理のない工夫で日常生活の中での活動量を増やすなど、効果的な運動法の周知を図っていきます。
- 乳幼児健診において、親子で楽しめる運動やサークルについて情報提供し、参加を促していきます。
- スポーツセンターやスイミングセンターで個人がいつからでも参加できる事業や運動教室を開催するとともに、健康・体力相談等を実施していきます。

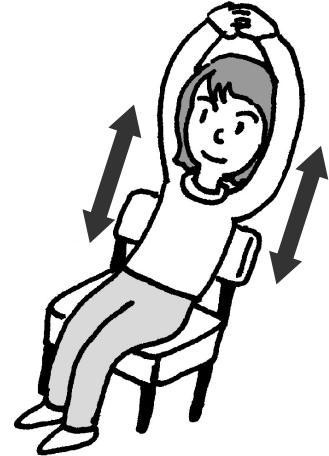
## コラム

### 運動をする時間がとれない方も「ながら体操」を！

「ながら体操」とは、仕事や家事など、生活の中で運動を取り入れていく方法です。「仕事をしながら」「調理をしながら」「テレビを見ながら」・・・など、気軽に無理なく、自分に合った運動を取り入れてみませんか。

#### ☆テレビを見ながら『背反らし』

いすに浅く座って、両手を前に組みます。そのまま腕を上へ上げ、上体をゆっくり後ろに倒します。気持ちよいところでキープし、ゆっくり元に戻します。



#### ☆キッチンで立ちながら『腕立て伏せ』（調理の合間に）

壁から腕の長さ分離開ち立ち、壁に手をつきます。足は肩幅より少し開いて立ち、背筋を伸ばします。ゆっくり息を吐きながらひじを曲げ、元に戻します。



## 目標2-② 運動しやすい環境を整備する

### 現状と課題

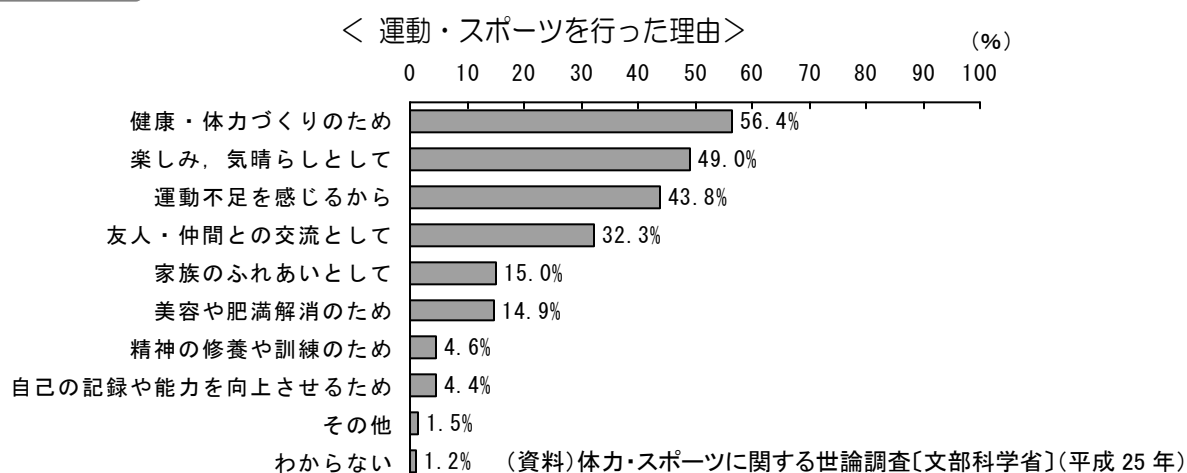
厚生労働省が定める「健康づくりのための身体活動基準2013」の中では、世代共通の方向性として「30分以上の運動を週2日以上」という基準が示されています。「市民意識調査」では、この基準に基づく頻度で運動を行っている人は15%にとどまります。

『体力・スポーツに関する世論調査（文部科学省 平成25年）』では、運動を始めたきっかけについて「健康や体力づくりのため」「楽しみや気晴らしのため」と答えた方の割合が高く、また運動内容をみると、ウォーキングに次いで体操（ラジオ体操やエアロビクス等）を挙げる方が多くなっています。

運動を始めたり継続するためには、身近なところに運動ができる場（公園や施設等）や運動指導を受けられる体制があること、そして気軽に参加でき身近な仲間と一緒に楽しく運動が続けられるプログラムやサークル等があることが望まれます。

多様な世代の方が参加できるウォーキングやスポーツ事業など、運動の機会の提供の充実を図るとともに、仲間づくりやサークルの育成支援を視野に入れ、運動の習慣が身につく市民が増えることを目指します。

### 関連データ



### ＜羽村市のスポーツ施設＞

施設名	所在地	施設内容
スポーツセンター	羽加美1-29-5	ホール、卓球室、トレーニングルーム、会議室、和室
スイミングセンター	五ノ神319-3	プール・トレーニングルーム、スポーツサウナ、会議室
弓道場	小作台4-2-8	弓道場
武蔵野公園	栄町2-5	軟式野球場、テニスコート
富士見公園	緑ヶ丘4-11	陸上競技場、ソフトボール場、サッカー場、多目的広場、テニスコート
あさひ公園	神明台3-31	ソフトボール場
宮の下運動公園	羽加美4-875先	ソフトボール場、軟式野球場、サッカー場、子ども広場
堰下レクリエーション広場	羽700先	芝生広場、テントサイト、営火場



＜運動・体力づくりに関する事業＞

スポーツ推進課及びNPO法人羽村市体育協会との共催事業	
体力測定	
あなたのための運動教室	※健康課と一部連携し実施
中高年のための健康・運動講座	
スポーツ推進課及び羽村市スポーツ推進委員協議会との共催事業	
四季のウォーク	

評価指標

評価指標	現状値（平成25年）	目標
運動・体力づくりに関する事業数	4事業※	↗ 増やす

※事務報告書（平成25年）

◆目標達成のための取り組み◆

市民

- スポーツセンターやスイミングセンターを活用しましょう。
- ウォーキングや運動のための教室などに積極的に参加しましょう。

地域

- 羽村市総合型スポーツクラブ「はむすぽ」では、子育て中の親子を対象とした「ベビーマッサージ&ママピクス」を開催し、母子の絆を深めたり、運動によるリフレッシュができる機会を提供していきます。

行政

- 運動の効果や実技などを取り入れた講座を開催し、運動のきっかけづくりを図っていきます。
- 働いている方も含め、誰もが利用しやすいよう、運動施設の夜間・休日の開館など環境整備を図っていきます。
- 身体活動や運動の大切さについて情報提供に努め、楽しく運動できるプログラムやウォーキング事業など、運動を体験できる機会の充実を図っていきます。
- 健康・スポーツを含むさまざまな分野で、市民の要望に応じ市職員が出向いて講座を開く「出前講座」を実施していきます。また、生涯学習の観点から、サークルに関する情報提供などを行います。

## コラム

### 今より10分多く身体を動かして運動習慣を ～「+10(プラス・テン)」のすすめ～

日ごろ、あまり身体を動かさない方も、毎日の生活をちょっと工夫して身体を動かすことができます。

「なるべく階段を使う」など、「10分（少しの時間で身体を動かすこと）」を積み重ねていくことで体力の維持や向上、健康増進に繋がります。今日からあなたも「+10（プラス・テン）」を始めませんか？

#### 「+10（プラス・テン）」の提案

- ・ 自転車や徒歩で通勤してみませんか。
- ・ 歩ける距離は意識的に歩きましょう。
- ・ 休日には、家族や友人と外出を楽しんでみませんか。
- ・ 近くの公園や運動施設を利用して、親子で身体を使って遊びましょう。

## 目標 2 のおもな事業と概要

<b>健康課</b>	
計るだけダイエット	肥満を予防、または改善するため、栄養学習会や調理実習、運動実習等を行います。
骨太教室(運動編)	骨粗しょう症を予防するための効果的な運動の実践について講演会を開催します。
健康料理講習会	糖尿病等の生活習慣病予防や肥満、骨粗しょう症等をテーマにしたミニ学習会と調理実習を行います。ミニ学習会の中で運動について伝えます。
はむら健康の日	生活習慣病の予防を目的に、運動や栄養に関するパネルの展示やミニ講座、健康チェックや骨密度測定などを行います。 また、「はむすぼ」と連携し、運動やスポーツに関する事業について情報提供します。
健康フェア	羽村市医師会、歯科医師会、薬剤師会の協力のもと、健康相談や健康チェック、生活習慣病の予防に関する情報提供を行います。また、栄養バランスや運動などについて楽しく学べるコーナーなども設けています。
町内会・自治会や関係団体等における健康教育	健康づくり推進員と連携をしながら、町内会・自治会などで生活習慣病予防に関するミニ講座を開催します。ミニ講座の中で運動について伝えます。
乳幼児健診における普及啓発(新規)	おもに3歳児健診で、親子で参加できる運動に関する事業やサークルについて情報提供します。 *スポーツ推進課と連携し実施します。
<b>スポーツ推進課</b>	
あなたのための運動教室	スポーツ推進課が健康課と連携し、効果的な運動と栄養バランスに関する教室を開催します。
ウォーキング事業における情報提供(新規)	ウォーキング事業(四季のウォーク等)に参加した方を対象に、健康づくりに関するリーフレットなどを配布します。 *健康課と連携し実施します。
トレーニングルーム事業	スポーツセンターやスイミングセンターで、「誰でも・いつでも」身体を動かすことを目的とした事業を実施します。
スポーツ教室	自分に合った運動を継続して行うことができるよう、スポーツセンターやスイミングセンターで運動教室を実施します。
健康・体力相談	自分の体力年齢を把握したり、健康づくりに役立てることができるよう、「文部科学省の新体力テスト」を行います。
運動施設の土日祝日開館	平日に運動する時間の取れない方が運動に取り組めるよう、運動施設を土日祝日に開館します。
運動やスポーツに関する普及啓発	さまざまな事業やイベントの機会を通して、スポーツセンターやスイミングセンターのトレーニングルーム事業の案内をしたり、総合型スポーツクラブ「はむすぼ」事業の紹介や参加募集などを行います。 また、仕事等で忙しい方が手軽に運動に取り組めるよう、家庭でできる運動について伝えます。
体験型事業(はむすぼ)	総合型スポーツクラブ「はむすぼ」の支援を通して、市民の方が運動を始めるきっかけづくりを行います。
<b>生涯学習総務課</b>	
出前講座	身近な地域で運動や健康づくりに学ぶことができるよう、町内会・自治会や関係団体等へ職員を派遣し、テーマに応じた講座を行います。

## 目標 3

# 望ましい食生活を実践する

### 目標3-① バランスよく食べる

#### 現状と課題

「市民意識調査」によると、栄養バランスについて意識が高い人は8割以上と多く、自分にちょうど良い1日のカロリーの認知度や野菜を毎食食べる割合は、前回調査時から改善がみられます。

一方、脂肪分の多い食事やお菓子・ジュースなどの甘味食品の摂取は高くなっていることから、脂肪分や糖分に関する知識の普及や啓発を重視していく必要があります。

また、食事の回数については、1日3食食べる人は8割台にとどまり、特に30歳代男性に欠食者が多くなっています。

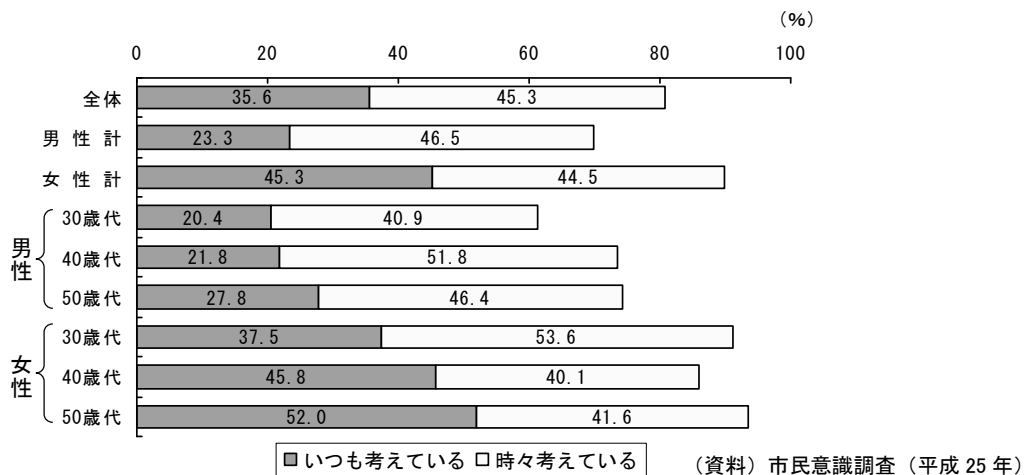
食事や栄養バランスへの市民の関心は高まりつつあり、意識して食品を選択するようになってきていますが、脂肪分や甘味食品の摂取は比較的高いことから、適切な摂取量などについて啓発し、脂質異常症や肥満を防ぐことが重要と考えられます。

自分に合った食事内容や量、選び方などを認識し、主食・主菜・副菜をそろえるなど栄養バランスのとれた望ましい食生活を送れる市民が増えることを目指します。

また、子どもの頃からの食習慣は成人になっても大きく影響することから、乳幼児健診などの機会を通して、子どもの頃からの望ましい食習慣形成や食育について取り組んでいきます。

#### 関連データ

＜栄養バランスを考えて食事をとる人の割合＞



＜カロリーの認識＞

		全体	男性	女性
自分にちょうどよい1日のカロリーを知っている人の割合	前回	28.9	22.7	33.6
	今回	35.3	25.6	43.2

<1日の食事の回数>

(%)

		全体	男性	女性
1日3食食べる人の割合	前回調査	83.9	79.3	88.1
	今回調査	83.9	81.1	86.1

<野菜の摂取状況>

(%)

		全体	男性	女性
野菜を毎食食べている人の割合	前回調査	69.0	63.2	73.8
	今回調査	72.6	66.4	77.6

<脂肪分の多い食事の摂取状況>

(%)

		全体	男性	女性
脂肪分の多い食事をよく食べている人の割合	前回調査	57.0	68.8	48.6
	今回調査	62.0	73.1	53.2

<味付けに対する意識状況>

(%)

		全体	男性	女性
薄味を心がけている人の割合	前回調査	49.0	35.5	59.3
	今回調査	47.9	36.5	56.8

<甘味食品の摂取状況>

(%)

		全体	男性	女性
甘味食品を1日2回以上食べる人の割合	前回調査	41.2		
	今回調査	44.1	48.5	40.5

(資料) 市民意識調査 (平成 25 年)

評価指標

評価指標	現状値 (平成 25 年)	目 標
栄養バランスを考えて食事をとる人の割合	男 性 : 69.8% <sup>※</sup> 女 性 : 89.8% <sup>※</sup>	◇ 増やす
自分にちょうどよい1日のカロリーを知っている人の割合	男 性 : 25.6% <sup>※</sup> 女 性 : 43.2% <sup>※</sup>	◇ 増やす
1日3食食べる人の割合	男 性 : 81.1% <sup>※</sup> 女 性 : 86.1% <sup>※</sup>	◇ 増やす
野菜を毎食食べている人の割合	男 性 : 66.4% <sup>※</sup> 女 性 : 77.6% <sup>※</sup>	◇ 増やす
脂肪分の多い食事をよく食べている人の割合	男 性 : 73.1% <sup>※</sup> 女 性 : 53.2% <sup>※</sup>	◇ 減らす
薄味を心がけている人の割合	男 性 : 36.5% <sup>※</sup> 女 性 : 56.8% <sup>※</sup>	◇ 増やす
甘味食品を1日2回以上食べる人の割合	全 体 : 44.1% <sup>※</sup>	◇ 減らす

※ 市民意識調査 (平成 25 年)

## ◆目標達成のための取り組み◆

### 市 民

- 食事は、主食・主菜・副菜をそろえるなど、栄養バランスを考えて食べましょう。
- 1日5皿の野菜料理を食べましょう。
- 甘いおやつを食べるのを控えましょう。
- 油を減らす料理の工夫をしましょう。

### 地 域

- 羽村市農産物直売所では、市内の農家が作った安全で安心な新鮮野菜を販売し、市民の食生活を応援します。また「健康づくり応援コーナー」で健康料理レシピ等を配布していきます。
- 学校では、各教科、特別活動、総合的な学習の時間等の学校教育活動全体を通じて、健康で豊かな人間性を育てていきます。

### 行 政

- 管理栄養士・保健師が、健康や栄養に関する相談に応じるとともに、各種講習会・教室・イベントにおいて、食事のバランスやとり方に関する情報の提供と普及啓発に努めていきます。特に、脂肪分の多い食事や甘味食品のとり方に対する教育に力を入れていきます。
- 子育て中の母親を対象とした料理講習会を開催し、乳幼児期からバランスのとれた食事が整うよう支援していきます。
- 管理栄養士・保健師が、確定申告会場など市民が多く集まる場所へ出向き、体重・体脂肪測定や健康や栄養に関する相談に応じたり、健康料理レシピを配布し啓発に努めていきます。
- 子どもの頃からの望ましい食習慣を身につけられるよう、乳幼児や小学生を対象とした事業において栄養バランスや間食に関する情報を提供していきます。
- 高齢期に比較的多くみられる低栄養や痩せを予防するため、配食サービスの際にリーフレットを配布するなど情報提供をしていきます。
- 健康づくりやダイエット等を目的とした運動と栄養に関する教室を実施していきます。

## 目標 3-② 家族や友人等と一緒に食事をする

### 現状と課題

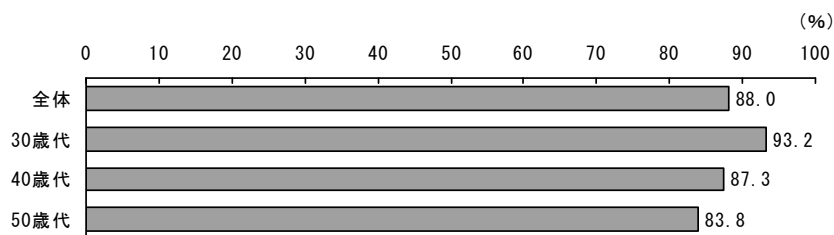
「市民意識調査」によると、ほとんどの人が1日1回以上、家族や友人等、身近な人と一緒に食事をしていますが、年齢別では年齢が高くなるほど、家族等と食事をしている割合が少なくなっています。

誰かと共に食事をする（共食）は、一人で食事をするに比べて、単一な食品に偏らず、栄養バランスの上で望ましいことであるとともに、家族等と食事をしているの方が、食事が「いつもおいしい」と感じる人が多く、こころの健康の面でも有益と考えられます。

1日1回以上、家族や友人等、身近な人と一緒に食事をする人が増え、バランスのよい食生活を実践する市民が増えることを目指します。

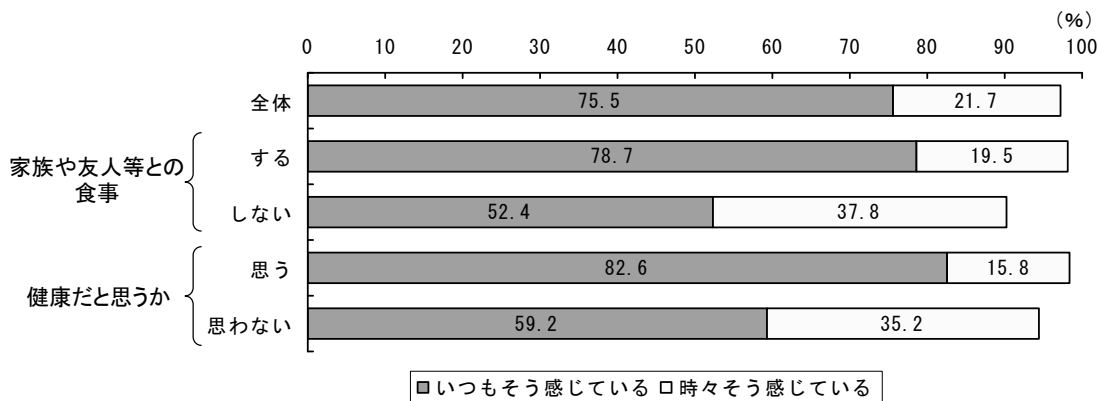
### 関連データ

＜1日に1回は家族や友人等と食事をとっている人の割合＞



(資料) 市民意識調査 (平成 25 年)

＜食事がおいしいと感じている人の割合＞



(資料) 市民意識調査 (平成 25 年)

### 評価指標

評価指標	現状値 (平成 25 年)	目標
1日1回以上、家族や友人等と一緒に食事をする人の割合	全体 : 88.0%*	↗ 増やす
食事がおいしいと感じている人の割合	全体 : 97.2%*	↗ 増やす

※ 市民意識調査 (平成 25 年)

## ◆目標達成のための取り組み◆

### 市 民

- 身近な人と食事を食べる回数を増やしましょう。
- 気軽に食事をともにできる友人や仲間をつくりましょう。
- 食後はお茶の時間などで団欒を楽しみましょう。

### 地 域

- 町内会・自治会では、身近な方との交流を深められるよう、行事の中で食事を共にする機会を提供していきます。
- 健康づくり推進員が身近な方に声をかけ、講習会などの参加を促していきます。

### 行 政

- 家族や友人等と楽しく食事をとることの重要性について、さまざまな事業や健康応援コーナーでの展示を通してPRを行っていきます。
- 町内会や自治会、関係団体等において、身近な方との交流を通し、楽しみながら参加できる健康教育を行っていきます。また、旬の食材や料理、食生活についての情報交換の機会に繋がるよう支援していきます。

## コラム

### 市民検討部会の話し合いから

市民検討部会では、普段の食生活を振り返り、「こうしたら良いのでは?」「私はこんな工夫をしています」など、さまざまなアイデアが出されました。その一部をご紹介します。

#### ☆食べ過ぎないために

- ・野菜を先に食べましょう。
- ・腹八分目を心がけましょう。
- ・外食はカロリー表示を見ましょう。
- ・30回噛んで食べましょう。
- ・決めた時間に定期的に食べましょう。

#### ☆甘いものを食べ過ぎないために

- ・甘いものは買うのを控えたり、手の届かないところに置きましょう。
- ・食事が終わったら、早めに歯をみがきましょう。
- ・甘いお菓子を時には果物に変えましょう。

#### ☆脂肪の摂取を減らすために

- ・調理方法の工夫をしましょう。  
(蒸し焼きにしてから油を入れて揚げ焼きなど)
- ・油を減らす調理の工夫を取り入れましょう。(油の少ないレシピの活用など)





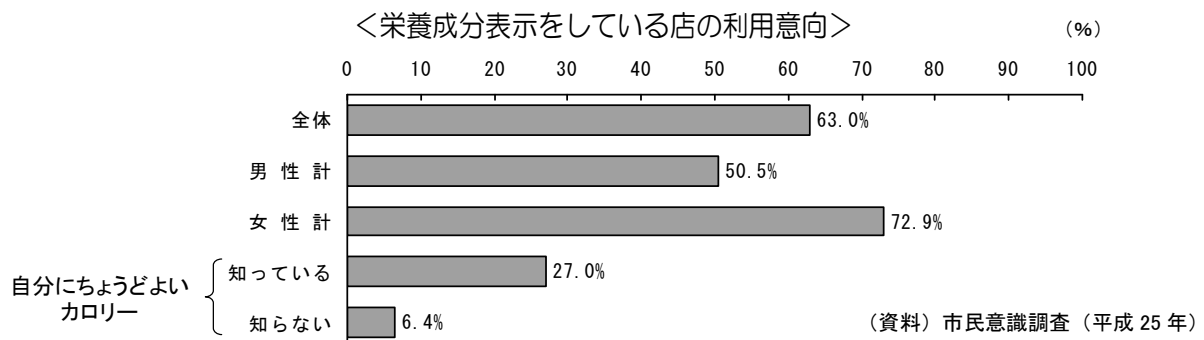
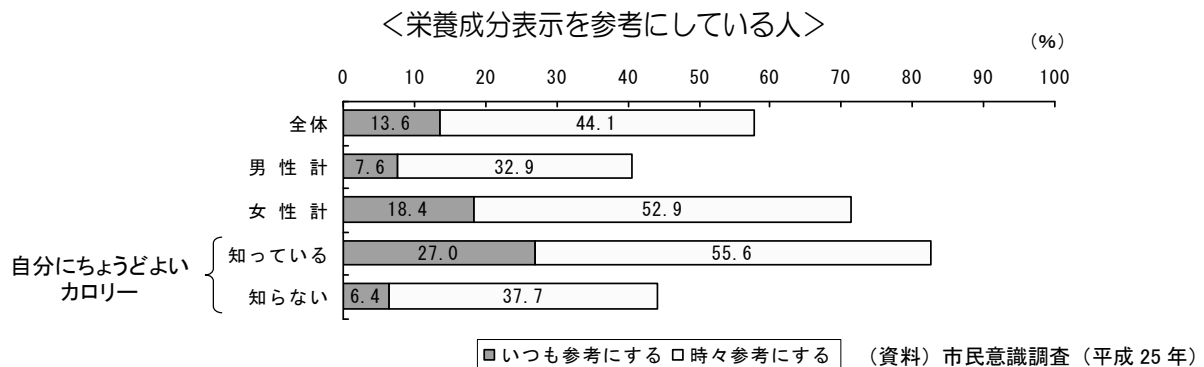
### 目標 3-③ 栄養成分表示を活用する

#### 現状と課題

「市民意識調査」によれば、外食時等に栄養成分表示を参考にしている人は6割弱であり、栄養成分表示をしている店の利用意向も6割程度となっています。

エネルギー量、塩分量などの栄養成分表示は、適切な量や質の食事を選択する目安となります。外食や調理済みの食品を購入する際に、栄養成分表示を確認したり、野菜が多く含まれるメニューを選択するなど、栄養成分表示を活用してバランスの良い食生活を実践する市民が増えることを目指します。

#### 関連データ



#### 評価指標

評価指標	現状値 (平成 25 年)	目標
栄養成分表示を参考にしている人の割合	男性 : 40.5% <sup>※1</sup> 女性 : 71.3% <sup>※1</sup>	〇増やす
栄養成分表示を参考にしたいと思う人の割合	男性 : 50.5% <sup>※1</sup> 女性 : 72.9% <sup>※1</sup>	〇増やす

※1 市民意識調査 (平成 25 年)

## ◆目標達成のための取り組み◆

### 市 民

- 栄養成分表示を見る習慣を身につけましょう。
- 栄養成分表示を活用して食品を選びましょう。
- 食べ物や飲み物を選ぶ際、なるべくエネルギー（カロリー）の低いものを選びましょう。

### 地 域

- 事業所や商工会等の協力を得て、市の健康づくりに関する事業や健康料理レシピなど、情報発信を行っていきます。

### 行 政

- 外食や市販品、清涼飲料水などの栄養成分表示について、さまざまな事業や健康応援コーナーでの展示を通して、活用方法に関する情報提供を行っていきます。

## ● 目標 3 のおもな事業と概要 ●

健康課	
計るだけダイエット	肥満を予防、または改善するため、栄養学習会や調理実習、運動実習等を行います。
健康料理講習会	糖尿病等の生活習慣病予防や肥満、骨粗しょう症等をテーマにしたミニ学習会と調理実習を行います。
男の料理講習会 〈メンズキッチン〉	男性の方を対象とし、調理実習や生活習慣病の予防に関するミニ講座を行います。
子育て中の母親向け料理講習会 〈ママズキッチン〉 (新規)	子育て中の母親の方を対象とし、保育付きの料理講習会を行います。
健康なんでも相談 (定例開催:月2回実施)	保健センターで、保健師や管理栄養士による生活習慣病予防のための食事に関する相談を月2回開催します。希望される方には、血圧測定や体重・体脂肪測定を行います。
健康なんでも相談 (不定期開催)	胃がん・呼吸器検診や確定申告の会場で、保健師や管理栄養士による生活習慣病予防のための食事に関する相談を行います。希望される方には、血圧測定や体重・体脂肪測定を行います。
はむら健康の日	生活習慣病の予防を目的に、運動や栄養に関するパネルの展示やミニ講座、健康チェックや骨密度測定などを行います。 また、「健康づくり推進員おすすめレシピ」や試食を配布します。
健康フェア	羽村市医師会、歯科医師会、薬剤師会の協力のもと、健康相談や健康チェック、生活習慣病の予防に関する情報提供を行います。また、栄養バランスや運動などについて楽しく学べるコーナーなども設けています。
町内会・自治会や関係団体等における健康教育	健康づくり推進員と連携をしながら、町内会・自治会などで生活習慣病予防に関するミニ講座や料理講習会を開催します。

健康課	
電話・面接相談	市民の方からの健康に関する相談について、保健師や管理栄養士が電話や面接などに応じます。
市公式サイトを活用	健康料理講習会で行った健康料理のレシピや、食事や栄養バランスについて、市の公式サイトを通して情報を発信します。
「おしゃべり場」における情報提供	子育て中の親子を対象とした「おしゃべり場」において、食事や栄養バランスについて伝えます。 *子育て支援課（子ども家庭支援センター）と連携し実施します。
健康料理レシピの配布（新規）	農産物直売所などに設置した「健康づくり応援コーナー」で、健康料理レシピを引き続き配布します。さらに、商工会などの協力を得て、健康料理レシピを置き、市民の方に配布します。 *産業課と連携し実施します。
児童館事業における子どもを対象とした啓発（新規）	乳幼児や小中学生などを対象とした児童館の事業で、望ましい食事や間食（おやつ）の摂り方について伝えます。 *児童青少年課（児童館）と連携し実施します。
高齢者配食サービス事業を活用した啓発（新規）	高齢者を対象とした配食サービスなどの事業の時に、食事や栄養バランスに関するミニチラシを配布します。 *高齢福祉介護課と連携し実施します。
スポーツ推進課	
あなたのための運動教室	スポーツ推進課が健康課と連携し、効果的な運動と栄養バランスに関する教室を開催します。

## コラム

### 栄養バランス法チェックポイント

～毎食、「主食・主菜・副菜」をそろえて 栄養バランスを整えましょう～

- ①主食（ごはん・パン・麺など）が1皿ある
- ②主菜（肉・魚・卵・大豆製品が中心の料理）が1皿ある
- ③副菜（野菜や海藻の料理）が1～2皿ある
- ④油を使っている料理は1食あたり1品以内である



## 目標 4

## お酒を飲む場合、適量である

### 目標 4-① 適正な飲酒量を知る

#### 現状と課題

「市民意識調査」によれば、1日あたりの飲酒の適量（日本酒1合程度）について知っている人は、男女とも2割程度で、認知度は低い状況にあります。特に30歳代では、1割程度と低くなっています。

多量の飲酒は、がん、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の引き金になるだけでなく、肝臓の病気を引き起こす原因にもなります。また、多量飲酒を続けることにより飲酒量をコントロールできなくなったり、アルコール依存症を引き起こす等、こころの健康にも影響を及ぼします。

飲酒が及ぼす健康への影響について正しい知識を持ち実践するとともに、飲酒による身体やこころへの影響が生じた場合には専門家に相談するなど、飲酒が要因となる生活習慣病の予防に心がける市民が増えることを目指します。

#### 関連データ

＜飲酒の適量を知っている人—性・年齢別＞ (%)

飲酒の適量を知っている人の割合	全体	30歳代	40歳代	50歳代
男性	20.9	12.9	17.3	33.0
女性	22.9	8.9	28.2	29.6

(資料) 市民意識調査 (平成 25 年)

＜飲酒の適量を知っている人—飲酒頻度別＞ (%)

	全体	毎日	週5~6日	週3~4日	週1~2日	月1~3日	やめた	ほとんど飲まない
飲酒の適量を知っている人の割合	22.0	33.8	30.4	22.2	30.7	12.2	33.3	15.0

(資料) 市民意識調査 (平成 25 年)

#### 評価指標

評価指標	現状値 (平成 25 年)	目標
飲酒の適量を知っている人の割合	全体 : 22.0%*	▽ 増やす

※ 市民意識調査 (平成 25 年)

## ◆目標達成のための取り組み◆

### 市 民

- 飲酒の適量を知りましょう。
- アルコールが引き起こす健康への影響を知りましょう。  
(肝疾患をはじめ脳卒中や高血圧症などのほかに、アルコール依存症などの問題があります)
- 特に女性はアルコール依存症になりやすいことを知りましょう。
- 家族や親せきなど身近な未成年者に飲酒を勧めません。

### 地 域

- 忘年会や新年会など、お酒を飲む機会では、飲み過ぎや勧め過ぎに気をつけましょう。
- 健康づくり推進員は、アルコールの適量について、地域の身近な方に「健康づくり推進員だより」を配布するなど、啓発を図っていきます。
- 学校では、保健の学習等で飲酒に関する正しい知識や害について理解を図り、早期飲酒の防止に努めていきます。

### 行 政

- アルコールを摂取する機会の多い12月から1月を「アルコール啓発強化月間」として位置づけ、各種講習会、がん検診会場やイベントにおいて、パネルの展示やリーフレットの配布を行い、適量飲酒に関する啓発を図ります。
- 健康づくり推進員の協力を得て、町内会・自治会行事でアルコールに関する健康教育を実施します。

## コラム

### どれくらいお酒を飲むと身体によくないのでしょうか？

1日あたりの「純アルコール摂取量」が成人男性で40g以上、成人女性で20g以上となる飲酒を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。下記の目安を参考に、飲みすぎないようにしましょう。

お酒の種類	ビール	清酒	ウイスキー ブランデー	焼酎(25度)	ワイン
目安量	中瓶1本 500ml	1合 180ml	ダブル1杯 60ml	1合 180ml	1杯 120ml
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

## 目標4-② 適量飲酒を心がける

### 現状と課題

飲酒頻度は「ほとんど飲まない」人が約4割と最も多くなっていますが、一方で、ほぼ毎日（週5～6日以上）飲酒の習慣のある人は4人に1人となっています。

飲酒をする人の中で、男性の飲酒の習慣が多い傾向に変わりはありませんが、女性は、「毎日（週5～6日以上）飲む」人の割合が前回より増加し、多量飲酒する人の割合も増加傾向にあります。

一般に女性は男性に比べ、飲酒による肝臓などの臓器障害を起こしやすく、特に妊娠中の飲酒は胎児の発育障害を引き起こす可能性もあり、次世代の子どもへの健康に大きく影響しています。

市民が、適切な飲酒量を認知し心がけることができるよう、妊婦や授乳中の女性が飲酒を控えるよう啓発することで、アルコールによる生活習慣病の予防を目指します。

### 関連データ

〈ほぼ毎日お酒を飲む人〉 (%)

ほぼ毎日（週5～6日） お酒を飲む人の割合	全体	30歳代	40歳代	50歳代
男性	35.2	18.3	39.1	47.4
女性	18.5	12.6	20.4	21.6

（資料）市民意識調査（平成25年）

### 評価指標

評価指標	現状値（平成25年）	目標
多量飲酒（1回3合以上）している人の割合	男性：21.3% <sup>※</sup> 女性：10.8% <sup>※</sup>	減らす
毎日飲酒している人の割合（休肝日をつくら ない人）	男性：26.6% <sup>※</sup> 女性：13.2% <sup>※</sup>	減らす

※ 市民意識調査（平成25年）

## ◆目標達成のための取り組み◆

### 市民

- お酒は適量の範囲で楽しみましょう。
- 飲酒量の変化に気づきましょう。  
（飲酒量が増えるということには、何らかの原因があります。身体やこころに変化が起きてないか自己チェックすることが大切です。）
- 定期的に休肝日を作りましょう。

## 地 域

- 周囲の人に飲酒を強要したり、一気飲みをするのはやめましょう。
- お店では、未成年者へのアルコールの販売・提供を行わないようにしましょう。

## 行 政

- さまざまな機会を活用し、飲酒の適量や多量飲酒が引き起こす病気や予防法の普及・啓発に努めます。
- 母親学級や両親学級、乳幼児健診の場を活用し、妊婦や授乳中の女性の飲酒防止に関する啓発を図ります。

## 目標 4 のおもな事業と概要

健康課	
健康料理講習会	糖尿病等の生活習慣病予防や肥満、骨粗しょう症等をテーマにしたミニ学習会と調理実習を行います。 また、12月は、アルコールと健康に関する情報提供を行います。
男の料理講習会（メンズキッチン）	男性の方を対象とし、調理実習や生活習慣病の予防に関するミニ講座を行います。 また、アルコールと健康に関する情報提供を行います。
計るだけダイエット	肥満を予防、または改善するため、栄養学習会や調理実習、運動実習等を行います。その際に、アルコールと健康に関する情報提供を行います。
健康フェア	羽村市医師会、歯科医師会、薬剤師会の協力のもと、健康相談や健康チェック、生活習慣病の予防に関する情報提供を行います。また、栄養バランスや運動などについて楽しく学べるコーナーなどを設けたり、アルコールと健康に関する情報提供を行います。
母親学級・両親学級における普及啓発	母親学級や両親学級で、胎児に与えるアルコールの影響について情報提供を行います。また、これから父親になる男性の方に、適正飲酒に関する情報提供を行います。
町内会・自治会や関係団体等における健康教育	飲酒の機会が増える年末年始を中心に、町内会・自治会や関係団体の方に対してアルコールと健康に関する情報提供や講座などを行います。
アルコールと健康に関する普及啓発	胃がん・呼吸器検診や育児相談などで、来場者の方にパネルの展示やリーフレットの配布を行い、アルコールと健康に関する情報提供を行います。
医療機関の紹介	市民の方からアルコールと健康に関する相談があった際に、専門外来の紹介を行います。

\* 12月～1月・・・ 年末年始の行事などでお酒を飲む機会が増える時期をアルコール啓発強化月間としていきます。

## 目標5 定期的に健診を受ける

### 目標5-① 健診の大切さを知る

#### 現状と課題

市では、羽村市国民健康保険に加入されている40歳以上の方を対象に、特定健康診査を実施し、メタボリックシンドロームの予防や早期発見に努めています。

また、胃がん・呼吸器検診、大腸がん検診、乳がん検診及び子宮頸がん検診を実施し、がんの早期発見・早期治療に努めています。

「市民意識調査」によれば、8割近くの人が年1回は健康診査を受けていると回答しており、過去の調査結果と比較しても改善が進んでいます。

職業別では、会社員や公務員などは職場で健診を受ける機会があるため、ほとんどの人が健診を受けていますが、それ以外のパート・アルバイト、自営業、無職の人では6～7割、専業主婦・主夫では5割を下回っています。また、性別・年齢別では、30歳代女性で5割台と最も低くなっています。

健診を受けていない理由としては「受ける機会がない」「忙しくて受ける時間がない」「日程が合わないので受けられない」の3つが多く、受診率向上の課題となっています。

健診で自分の健康状態を確認するとともに、生活習慣病の危険因子を早期に発見することで、がんや脳卒中などの生活習慣病の発症の予防に繋げることができます。

受診者のニーズに即した利用しやすい健診のあり方や周知の方法を検討することで、健診を受ける意義を認識し、定期的に健診を受ける市民が増えることを目指します。

(注) 本計画でいう「健診」とは、特定健康診査や各種がん検診などの「健診」及び「検診」の両方の内容を含み使用しています。

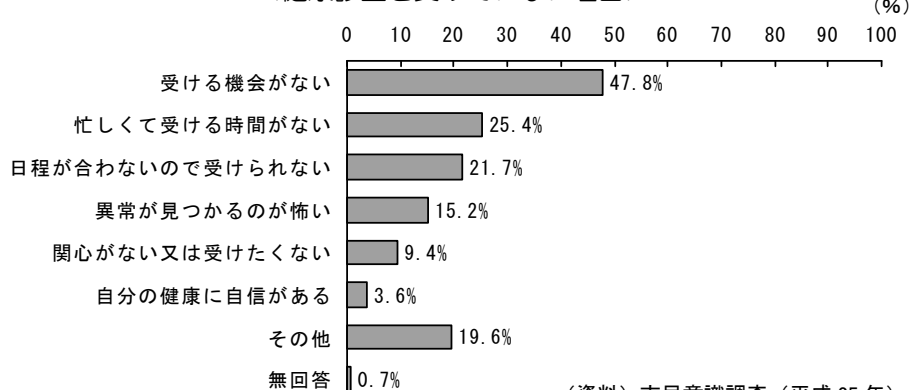
#### 関連データ

＜年1回は健康診査を受けている人＞ (％)

年1回は健康診査を受けている人の割合	全体	30歳代	40歳代	50歳代
男性	89.4	87.1	91.8	89.7
女性	70.8	52.7	76.8	80.0

(資料) 市民意識調査 (平成25年)

＜健康診査を受けていない理由＞



(資料) 市民意識調査 (平成25年)



## 評価指標

評価指標	現状値（平成 25 年）	目 標
定期的に健診を受けている人の割合	男 性 : 89.4% <sup>※1</sup>	▽ 増やす
	女 性 : 70.8% <sup>※1</sup>	
特定健康診査の受診者の割合（40 歳以上）	全 体 : 45.5% <sup>※2</sup>	▽ 増やす

※1 市民意識調査（平成 25 年）

※2 事務報告書（平成 25 年）

## ◆目標達成のための取り組み◆

### 市 民

- 健診は生活習慣病予防に繋がることを知りましょう。
- 健診を怖がらずに一度体験してみましょう。
- 健診の内容に関心を持ちましょう。
- 年に 1 回は健診を受けましょう。

### 地 域

- 医師会・歯科医師会では、健診の周知や勧奨に努めていきます。
- 事業所や商工会等では、受けられる健診の周知や勧奨に努めていきます。

### 行 政

- 平日は仕事などで健診を受けることができない方を対象に、特定健康診査やがん検診について休日に開催し、健診を受けやすくする体制を整備します。
- 職場などで健診を受ける機会がない方に対し、若い世代から自分の健康状態や生活習慣病の予防に関心を持ってもらえるよう、30歳及び35歳の方を対象とした健診を実施します。
- 特定健康診査や、各種がん検診が受診可能となる40歳を対象に、保健指導用のパンフレット等を検討し、個別勧奨通知の方法を充実させるなど、受診率の向上に繋げるための取り組みについて検討します。

## 目標5-② 健診結果について、医師から説明を受けることができる

### 現状と課題

「市民意識調査」によると、健康診査の結果から、自分の健康状態を認識できた人は9割以上にのぼり、「わからない」との回答は、わずかに数%となっています。

現在、特定健康診査と一部のがん検診では医師より結果の説明を行っていますが、その他の健診では郵送による結果通知となっています。

健診結果について医師からわかりやすい説明を受け、自分の健康状態が確認できたり、診察のほか健康相談や指導等が受けられる身近な「かかりつけ医」がある市民が増えることを目指します。

### 関連データ

＜健診結果による健康状態の認知状況＞ (％)

	できた	わからない
健診で健康状態を確認できた	94.6	2.4

(資料) 市民意識調査 (平成 25 年)

### 評価指標

評価指標	現状値 (平成 25 年)	目 標
健診で健康状態を確認できた人の割合	全 体 : 94.6%*	▽ 増やす

※ 市民意識調査 (平成 25 年)

## ◆目標達成のための取り組み◆

### 市 民

- 積極的に健診結果の説明を受けましょう。
- 健診の結果から血圧や血糖値などに関心を持ちましょう。

### 地 域

- 医師会では、健診の普及啓発や受診勧奨及び実施をし、健診結果について受診者に説明を行っていきます。

### 行 政

- 特定健診受診者向けリーフレット等について内容の充実を図り、疾病の予防や生活習慣の改善について情報提供を行い、市民が健康に興味を持てるよう支援します。

## 目標5-③ 精密検査が必要な場合、受診する

### 現状と課題

特定健康診査やがん検診を受診した結果、「要治療」や「要精密検査」の判定となる方は一定の割合で存在しますが、なかには忙しくて受診する時間がない、病気に対する不安感などさまざまな理由により病院への受診をしていない方がいます。

各種健診は、疾病の早期発見・早期治療に繋げるために実施するものであり、結果を正しく認識し、自己の健康づくりに活かされる必要があります。

本市では、がん検診の結果「要精密検査」と判定された人のうち、精密検査を受けた人は6割にとどまり、あとの4割は未受診者となっています。

健診で「要精密検査」と判定された人が、積極的に精密検査を受けられるよう、本人や家族をサポートする体制を整備し、生活習慣病の早期発見・早期治療に繋がることを目指します。

### 関連データ

＜がん検診受診者の結果＞

		受診者	要精密検査	がんであった人	がんの疑いのある人	未把握	未受診	精密検査を受けた人	精密検査の受診率
乳がん		1,031	168	2	25	0	76	92	54.8
子宮がん	頸部	1,269	20	0	1	13	0	7	35.0
	体部	30	0	0	0	0	0	0	0
肺がん	胸部レントゲン	1,312	24	1	0	3	3	18	75.0
	喀痰	144	0	0	0	0	0	0	0
胃がん		1,248	138	1	1	26	11	101	73.2
大腸がん		6,369	480	19	8	31	126	323	67.3
合計		11,403	830	23	35	73	216	541	65.2

(資料)事務報告書(平成25年度)

### 評価指標

評価指標	現状値	目標
がん検診の結果、「要精密検査」と判定された者のうち、精密検査を受けた人の割合	全体 : 65.2%※	▽ 増やす

※ 事務報告書(平成25年度)

## ◆目標達成のための取り組み◆

### 市 民

○疾病の早期発見のために精密検査を積極的に受けましょう。

### 地 域

○医師会では、健診の結果から精密検査の必要性について説明し、受診勧奨、または精密検査を実施していきます。

### 行 政

○特定健診の結果「要治療」、がん検診の結果「要精密検査」と判断された方に対し、受診確認を行い、未受診の場合は受診勧奨を行います。

○受診者が健診結果を踏まえて精密検査等の必要性を理解し、早めに精密検査を受診できるよう、検診会場や結果通知を送付する際にわかりやすい説明を加え啓発に努めていきます。

### コラム

#### 定期的に「健診・がん検診」を受けましょう。

羽村市では、生活習慣病であるがん・心疾患・脳血管疾患による死亡者数が約半数を占めています。

がんは、食事や運動、喫煙などの生活習慣、ウイルスや細菌の感染が関係しています。また、生活習慣病は、生活習慣を改善することで予防の効果が期待でき、定期的に健診やがん検診を受けていれば、検査数値の変化に気づき、疾病を早期に発見することができます。

年に1度は健診を受けて、自分の身体を見つめなおす機会にしましょう。

(注) 乳がん・子宮がん検診は、2年に1回の検診間隔となっています。



#### 精密検査で健康管理

健診の結果が「要精密」と判定された方は、必ず精密検査を受けましょう。

これは、少しでも異常が疑われた方には、疾患を早期に発見したり、早期に治療を開始するために受けていただくものです。「何か病気が見つかる」と怖い」「忙しく受診する時間がない」という理由から精密検査を受けない方も少なくありませんが、健診結果を活かし健康づくりに役立てるためにも積極的に受診しましょう。

## 目標5-④ 健診結果に基づいて生活の見直しができる

### 現状と課題

8割を超える人が各種健診の受診によって健康づくりの動機付けになったとしていますが、動機付けにならなかった人も2割程度います。

性別では、動機付けになった人の占める割合は男性でやや低く、年齢別では男女とも50歳代で動機付けになった人の割合が最も多くなっています。

受診後に、自己の状況に応じた生活習慣の改善や、治療などの適切な対応をとらずにいると、病状が進んだり脳血管疾患や糖尿病の合併症など、生活に支障をきたす重篤な疾患を発症する可能性が高まるといわれています。

健診の結果、自分の生活習慣の改善に取り組み、適切な治療を受ける市民が増えることを目指します。

### 関連データ

＜健診の受診が健康づくりの動機付けになった人＞ (％)

健診受診が健康づくりの動機付けになった人の割合	全体	30歳代	40歳代	50歳代
男性	77.3	79.0	74.3	79.3
女性	85.1	84.7	79.8	91.0

(資料) 市民意識調査 (平成25年)

### 評価指標

評価指標	現状値 (平成25年)	目標
健診が健康づくりの動機付けになった人の割合	全体 : 81.3%※	▽ 増やす

※ 市民意識調査 (平成25年)

## ◆目標達成のための取り組み◆

### 市民

- 健診結果に疑問があるときは積極的に専門機関に相談しましょう。
- 生活習慣の改善が必要と言われたら、まずは1つから改善を始めてみましょう。
- かかりつけ医をもちましょう。

### 地域

- 医師会では、疾病の早期発見や重症化予防のために、適切な治療や生活指導を行っていきます。

## 行政

○保健師や管理栄養士が健診結果に関する相談に応じ、生活習慣の改善や日々の健康づくりに  
ついて支援をしていきます。

## 目標5のおもな事業と概要

健康課	
特定健康診査	羽村市国民健康保険に加入されている40歳以上の方を対象とした健診を、市内医療機関で実施します。メタボリックシンドロームの予防や早期発見を目的とし、身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査等を行います。健診の結果について、受診した医療機関の医師より個別に説明を行います。また、平日受診ができない方を対象に、集団健診を実施します。
特定保健指導	特定健診の結果、メタボリックシンドロームや、その予備群にあたる方を対象に、生活習慣の見直し等について6か月間の個別の支援を行います。40歳～74歳の羽村市国民健康保険に加入されている方が対象です。
がん検診	40歳以上の方を対象に、胃がん・呼吸器検診、大腸がん検診を行います。女性は、20歳以上の方に子宮頸がん検診、40歳以上の方に乳がん検診を行います。また、平日受診ができない方を対象に、休日に集団乳がん検診を行います。要精密検査の対象の方に対し、受診勧奨を行います。
骨粗しょう症検診	骨粗しょう症の予防を目的に、20歳以上64歳以下の女性を対象とした骨密度測定を行います。また、結果説明とミニ講座も同時に行います。
肝炎ウイルス検査	40歳以上の市民の方で過去に一度も肝炎ウイルス検査を行ったことのない方を対象に検査を行います。
30歳・35歳健診 (新規)	30歳及び35歳となる方を対象とした健診を市内医療機関で行います。生活習慣病の予防や早期発見を目的とし、身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査等を行います。
健康なんでも相談 (定例開催:月2回実施)	保健センターで、保健師や管理栄養士による身体やこころの健康に関する相談を月2回開催します。希望される方には、血圧測定や体重・体脂肪測定を行います。
健康なんでも相談 (不定期開催)	胃がん・呼吸器検診や確定申告の会場で、保健師や管理栄養士による身体やこころの健康に関する相談を行います。希望される方には、血圧測定や体重・体脂肪測定を行います。
はむら健康の日	生活習慣病の予防を目的に、運動や栄養に関するパネルの展示やミニ講座、健康チェックや骨密度測定などを行います。また、健康手帳の配布や各種健診の年間スケジュールの案内なども行います。
健康フェア	羽村市医師会、歯科医師会、薬剤師会の協力のもと、健康相談や健康チェック、生活習慣病の予防に関する情報提供を行います。また、栄養バランスや運動などについて楽しく学べるコーナーなども設けたり、乳がんや子宮頸がん検診の申込み受付を行います。
健診に関する情報提供	町内会・自治会の掲示板や「はむらん」などへポスターを掲示したり、町内会回覧やメール配信などにより健診の情報提供を行います。また、健康づくり推進員が担当地域の方にチラシを配布し、健診の情報提供を行います。
健診の個別通知を活用した情報提供の充実 (新規)	国の定める対象年齢の方に無料のクーポン券や健診手帳を個別に送付し、がん検診の受診勧奨を行います(大腸がん・乳がん・子宮頸がん)。また、さまざまな健診の対象年齢となる40歳の方に、各種健診や健康づくり事業の情報提供を積極的に行います。

## 目標 6

# 疾病の予防に対する正しい知識を持つ

### 目標6-① 健康についての情報を活用できる

#### 現状と課題

市がお知らせする健康づくりに関する情報を得ている人は約4割と、前回調査に比べ増加しています。入手経路として、ほとんどの人は「広報はむら」をあげていますが、30歳代は「羽村市メール配信サービス」、40歳代は「羽村市公式サイト」、また年齢が上がるにつれ「回覧板」の回答が多くなるなど、年代により入手方法はさまざまです。

「健康はむら21」の認知度については、全体の約15%と低く、男女ともに30歳代で1割に満たない状況となっていることから、各年代の情報の入手方法を考慮し、健康に関する情報や「健康はむら21」について、引き続き発信していきます。

また、羽村市国民健康保険加入者の40歳から74歳の生活習慣病関連の患者数の推移をみると、糖尿病や高血圧症などについて年々増加傾向がみられること、また特定健診受診者の中で、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群について年々増加傾向にあることから、今後もさらに生活習慣病となる方が増えることが予測されます。

このことから、生活習慣病を予防するために、特に増加傾向がみられる糖尿病や高血圧症に関する正しい知識について、多様な方法で発信するとともに、それを活用して生活習慣病の予防について実践できる市民が増えることを目指します。

また、高齢期において、介護が必要となる危険性が高い状態であるロコモティブシンドローム（運動器症候群）に着目し、これを予防するために、筋力を維持する効果的な運動やバランスの良い食事について啓発していきます。

#### 関連データ

＜市の健康づくりに関する情報を得ている人＞

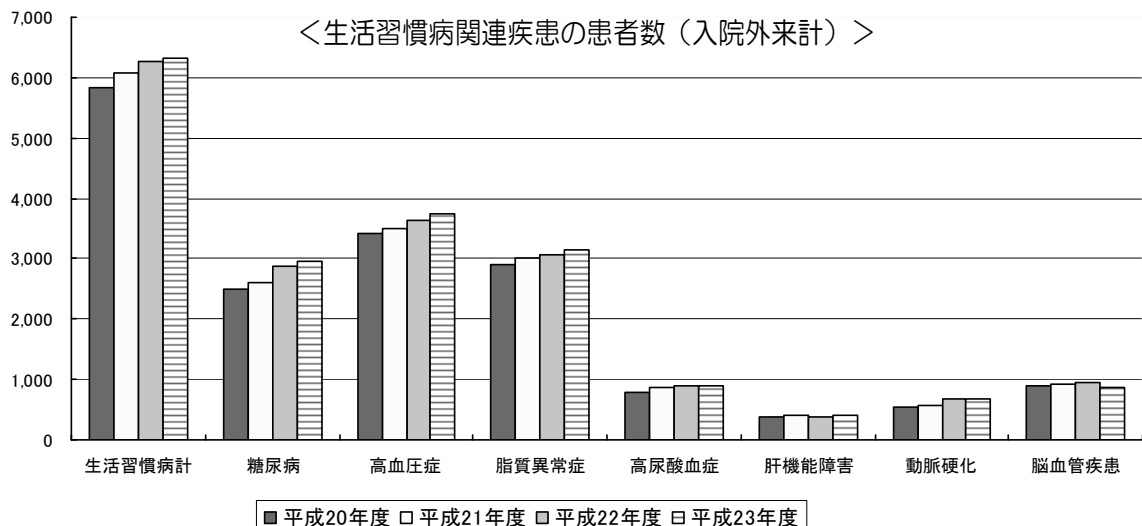
(%)

市の健康づくりに関する情報を得ている人の割合	全体	30歳代	40歳代	50歳代
男性	27.6	18.3	29.1	34.0
女性	55.3	58.9	54.9	52.8

(資料) 市民意識調査 (平成25年)

(人)

＜生活習慣病関連疾患の患者数(入院外来計)＞



(資料) 特定健康診査・特定保健指導実施計画(第2期)

## 評価指標

評価指標	現状値（平成 25 年）	目 標
「健康はむら 2 1」を知っている人の割合	全 体 : 14.7%*	◇ 増やす
健康に関する市の情報を得ている人の割合	男 性 : 27.6%* 女 性 : 55.3%*	◇ 増やす

※ 市民意識調査（平成 25 年）

## ◆目標達成のための取り組み◆

### 市 民

- 健診を受けて自分の身体の状態を知りましょう。
- 生活習慣病を放っておくと、認知症や寝たきりなど要介護状態に繋がることを知りましょう。
- 糖尿病や高血圧症などを予防する生活習慣について知りましょう。
- 要介護の状態となる原因のひとつである「ロコモティブシンドローム」について知りましょう。

### 地 域

- 健康づくり推進員が、「健康づくり推進員だより」を通して、生活習慣病の予防について周知していきます。
- 健康づくり推進員が、健康フェアにおける市民パレードにおいて、「健康はむら 2 1」や生活習慣病予防について、横断幕などの媒体を通して市民にPRしていきます。

### 行 政

- おもに糖尿病や高血圧症などの生活習慣病や、メタボリックシンドローム・ロコモティブシンドロームについて、市広報やテレビはむら、市公式サイトなど多様な方法で情報発信・情報提供を行っていきます。
- 「健康はむら 2 1」の取り組みについて、さまざまなチラシやリーフレットにわかりやすく掲載し、周知に努めます。



## 目標6-② 講習会等に参加する

### 現状と課題

生活習慣病に対する正しい知識を得るためには、講習会等に参加し、保健師や管理栄養士などの専門家から指導や教育を受けることが効果的です。

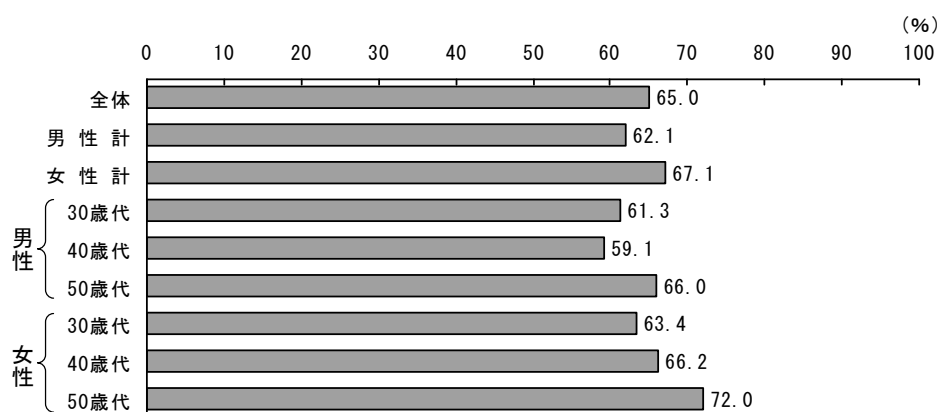
現在、健康課では「計るだけダイエット」や「健康料理講習会」「骨太教室」など、さまざまな講習会を実施しています。また、健康づくり推進員と連携し、町内会や自治会に出向き、地域における健康づくり講座も開催しています。

参加者の満足度は高い一方で、平日夜間・休日の開催や、開催場所や内容の工夫など、今後検討すべき課題もあげられています。

開催日程や開催場所・実施の内容の工夫等により、市民が参加しやすい体制づくりに努めるとともに、地域ぐるみで健康づくりの意識啓発や推進ができるよう、健康づくり推進員の育成にも努めていきます。

### 関連データ

＜健康に関して気をつけていることがある人＞



(資料) 市民意識調査 (平成 25 年)

### 評価指標

評価指標	現状値 (平成 25 年)	目標
自分は健康であると思っている人の割合	全体 : 67.6% <sup>※1</sup>	☑ 増やす
健康に気をつけている人の割合	全体 : 65.0% <sup>※1</sup>	☑ 増やす
地域における健康づくり講座数	12回 <sup>※2</sup>	☑ 増やす

※1 市民意識調査 (平成 25 年)

※2 事務報告書 (平成 25 年度)

## ◆目標達成のための取り組み◆

### 市 民

- 自分の身体の状態に関心を持ちましょう。
- みんなで誘い合って講習会に参加しましょう。

### 地 域

- 健康づくり推進員が、健康課と連携し、町内会・自治会など身近な地域において、健康づくりに関する情報提供を実施していきます。

### 行 政

- 市民の方を対象とした生活習慣病に関する講演会を開催し、正しい知識の普及や生活習慣の改善のきっかけづくりとなるよう、事業を展開していきます。
- 健康づくり推進員の協力のもと、身近な地域における講座を開催したり、さまざまな部署と連携し、子育て中の親向けに教育を行うなど、健康づくりの取り組みを推進していきます。

## 目標 6 のおもな事業と概要

健康課	
特定健康診査	羽村市国民健康保険に加入されている40歳以上の方を対象とした健診を、市内医療機関で実施します。メタボリックシンドロームの予防や早期発見を目的とし、身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査等を行います。 健診の結果について、受診した医療機関の医師より個別に説明を行います。 また、平日受診ができない方を対象に、休日に集団健診を実施します。
特定保健指導	特定健診の結果、メタボリックシンドロームや、その予備群にあたる方を対象に、生活習慣の見直し等について6か月間の個別の支援を行います。 40歳～74歳の羽村市国民健康保険に加入されている方が対象です。
健康料理講習会	糖尿病等の生活習慣病予防や肥満、骨粗しょう症等をテーマにしたミニ学習会と調理実習を行います。
健康なんでも相談 (定例開催:月2回実施)	保健センターで、保健師や管理栄養士による身体やこころの健康に関する相談を月2回開催します。希望される方には、血圧測定や体重・体脂肪測定を行います。
健康なんでも相談 (不定期開催)	胃がん・呼吸器検診や確定申告の会場で、保健師や管理栄養士による身体やこころの健康に関する相談を行います。希望される方には、血圧測定や体重・体脂肪測定を行います。
生活習慣病をテーマにした講演会の開催(新規)	おもに糖尿病や高血圧症などの生活習慣病予防をテーマにした講演会を行います。
町内会・自治会や関係団体等における健康教育	健康づくり推進員と連携をしながら、町内会・自治会などで高血圧症や糖尿病などの生活習慣病予防をテーマにしたミニ講座を行います。
健康づくり推進員だよりの作成・配布	町内会・自治会や商工会、農業団体協議会など地域全体に健康に関する情報を発信していくため、健康づくり推進員の協力のもと、「健康づくり推進員だよりの」を作成し配布します。

健康課	
市公式サイトを活用	生活習慣病に関する講座の開催や講座の内容の一部を市公式サイトで公開します。
健康応援コーナーにおける情報提供	生活習慣病予防やこころの健康づくりに関する情報提供のため、テーマに応じたパネルの展示やリーフレットや健康料理レシピの配布を計画的に行います。
「おしゃべり場」における情報提供	子育て中の親子を対象とした子ども家庭支援センター事業「おしゃべり場」において、親の生活習慣病予防についての情報提供や検診の受診勧奨を行います。 *子育て支援課（子ども家庭支援センター）と連携し実施します。
健康はむら21に関する啓発(新規)	健康はむら21（ダイジェスト版）を町内回覧等で広く市民にPRします。また、計画の内容や取り組みについて、健康づくり事業や健診のチラシ等などに掲載し継続的に計画のPRを行います。
封筒の裏面活用した情報提供	健康なんでも相談や健康料理講習会等の事業の案内を封筒裏面に印刷し、健康づくり事業のPRを積極的行います。
さまざまな機会をとらえた情報提供	関係部署と連携し、市民の方へ郵便物を発送する際には、健康づくり事業に関するチラシを同封し、積極的に情報提供を行います。

## コラム

### 「ロコモ」とは？

「ロコモ」とは、ロコモティブシンドロームの略称で、骨や関節、筋肉など、身体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、移動機能に障害が出た状態のことです。

「家の中でつまずいたり滑ったりする」「階段を上るのに手すりが必要である」などのある方は、ロコモの心配があります。

また、肥満による腰や膝の負担、若い女性の極端なダイエットによる骨量や筋量の減少もロコモの原因となります。

バランスの良い食事と日ごろからの運動で、足腰をきたえて、ロコモをしっかり予防しましょう！

#### 手軽にできる運動「スクワット」

- ① テーブルやイスに両手をついて、足を肩幅に開き、膝は軽く曲げて立ちます。
- ② 息を吐きながら、いすに腰掛けるつもりで、膝を無理のない範囲まで曲げ腰をおとします。  
このとき、膝はつま先より前に出ないようにしましょう。
- ③ ゆっくり膝を伸ばし、もとに戻します。  
(5～10回程度、自分のペースで行いましょう。)



## 目標7 歯の健康を保つ

### 目標7-① 歯の健康の大切さを知る

#### 現状と課題

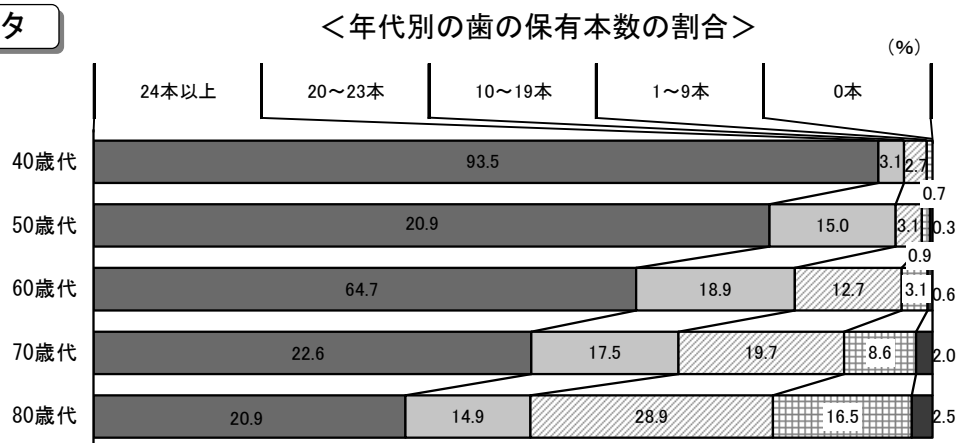
「成人歯科健康診査」の結果では、60歳で24本以上自分の歯を保有する人は6割を超えていますが、80歳で20本以上自分の歯を保有する人は5割程度となっています。

歯や口腔の健康は、食事をおいしく食べるという働きだけでなく、話すことや豊かな表情を作るなど感情表現にも大きく関わっています。そのため、心身の健康に影響を及ぼすだけでなく、生活の質、いわゆるQOL(=Quality Of Life)を高めることに繋がります。

また、近年の研究で、歯周病が心臓・循環器疾患、糖尿病等の全身の疾患や早産・低体重児出産に深く関係していることが明らかになっています。

歯の健康や口腔機能の大切さを認識し、日ごろから歯の健康管理に取り組む市民が増えることを目指します。

#### 関連データ



(資料) 成人歯科健康診査結果(平成25年度)

#### 評価指標

評価指標	現状値(平成25年)	目標
60歳で24本以上自分の歯を保有する人の割合	64.7%※	☞ 増やす

※ 羽村市成人歯科健診結果(平成25年度)

### ◆目標達成のための取り組み◆

#### 市民

- 健康な歯を維持するために、日ごろから自分の歯や歯ぐきの状態に関心を持ちましょう。
- 歯の健康を保つために定期的に歯科医院で健診を受けましょう。

## 地 域

- 歯科医師会では、年に1回「ムシ歯の誕生日」事業を開催し、歯の健康に関する講座や体験型イベントを実施していきます。
- 歯科医療機関では、歯の健康の大切さについて、受診者に対し普及啓発していきます。

## 行 政

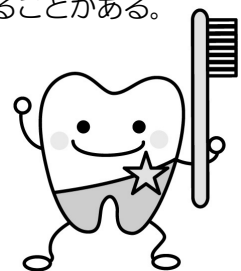
- 広報や健康フェア等で歯の健康の大切さを周知していきます。また、妊娠期や乳幼児期の歯の健康について周知するため、歯科医師による講習を実施していきます。
- 歯の健康が糖尿病や誤嚥性肺炎などの全身疾患や、早産・低体重児出産等と深く関係していることについて、さまざまな機会を通じ周知していきます。

## コラム

### あなたの「歯周病度」チェック

次の質問にあてはまる項目をチェック！ 1～2項目あてはまれば歯周病の可能性が  
あります。3～5項目なら歯周病が進行している可能性がありますので、歯科医療機関へ相談してください。

- 歯ぐきに赤くはれた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきた気がする。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- とくとき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、すこしグラつく歯がある。
- 歯ぐきからウミが出たことがある。



## 目標7-② 口腔の清潔を保つ

### 現状と課題

歯の健康を維持するためには、まず口腔内を清潔に保つことが重要です。特に中高年で発生しやすい歯周病を予防するためには、歯周病の原因である歯垢を除去することが大切です。

自宅でできるケアとしては、歯周病予防に適した歯ブラシを使用し、歯みがきの時に歯と歯ぐきの境目を重点的にみがくこと、歯ブラシの他にデンタルフロスや歯間ブラシ使って歯間部の清掃を行うことなどがあげられます。

「市民意識調査」では、1日に1回は十分な時間（10分程度）をかけて歯をみがく人は4割弱と、前回調査に比べ改善が見られます。

歯周病を予防し、60歳で24本以上自分の歯を保有する市民が増えることを目指し、効果的な歯みがき、口腔清掃の普及に努めます。

### 関連データ

＜1日に1回は十分な時間をかけて歯をみがく人＞ (%)

	かけている	かけていない
1日に1回は十分な時間をかけて歯をみがく	37.0	62.6

(資料) 市民意識調査 (平成25年)

### 評価指標

評価指標	現状値 (平成25年)	目標
1日1回は十分な時間をかけて歯をみがく人の割合	37.0%※	▽ 増やす

※ 市民意識調査 (平成25年)

## ◆目標達成のための取り組み◆

### 市 民

- 歯間部清掃用器具を使いましょう。
- 1日に最低2回は歯をみがきましょう。
- 1日1回は十分な時間をかけて歯をみがきましょう。

### 地 域

- 保育園等や学校では、食後のうがいや歯みがきの大切さについて周知していきます。
- 保育園等や学校では、むし歯や歯肉炎などの口腔疾患の予防、早期発見のため、定期的に歯科健診を行っています。

### 行 政

- 専門家による正しいブラッシング指導を受ける機会を提供していきます。
- 乳幼児歯科健診やフッ素イオン導入などを通し、子どもの頃からの歯の健康づくりについて保護者に関心を持ってもらうよう啓発に努めていきます。

## 目標7-③ 歯科健診を受ける

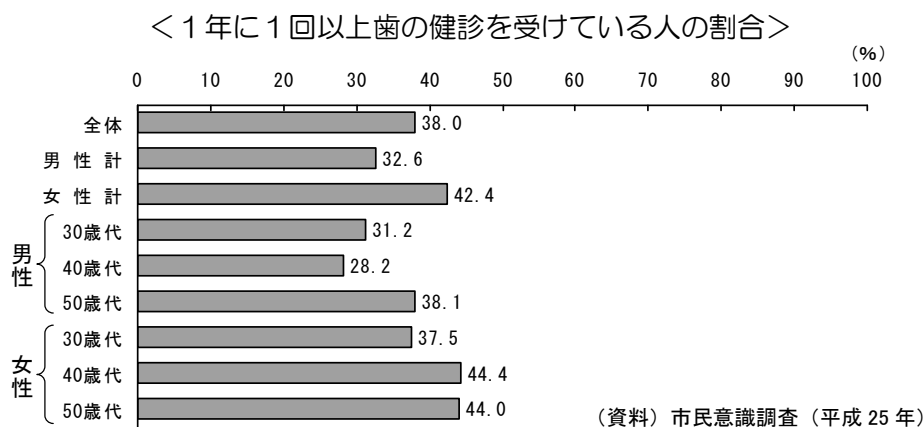
### 現状と課題

歯や口腔の健康を保つためには、日常の歯の手入れとともに、定期的な歯の健診の受診や、歯科医院において、歯石の除去等、必要に応じて予防的処置を受けることが必要です。

しかし、「市民意識調査」の結果では、定期的に歯の健診を受診している人は4割弱と少なく、特に40歳代男性の受診率は3割を下回っています。

日ごろから歯と口腔の健康を意識し、年1回以上歯の健診を受診し、定期的に歯科医院でケアをする市民が増えることを目指します。

### 関連データ



### 評価指標

評価指標	現状値 (平成 25 年)	目標
定期的に (年 1 回以上) 歯の健診を受けている人の割合	38.0%※	▽ 増やす

※ 市民意識調査 (平成 25 年)

### ◆目標達成のための取り組み◆

#### 市民

- かかりつけの歯科医を持ちましょう。
- 歯や口腔の健康を保つために、定期的に歯科健診に行くことを習慣化しましょう。

#### 地域

- 歯科医師会では、健診の普及啓発や受診勧奨を行います。さらに歯科健診を実施し、健診結果について受診者に説明を行っていきます。



## 行政

○妊婦歯科健康診査や成人歯科健康診査など、歯科健診を受ける機会の提供と周知を行います。

## 目標7のおもな事業と概要

健康課	
成人歯科健康診査	40歳以上の方を対象に、市内協力歯科医療機関で健診を行い、むし歯・歯周病の有無等のチェックや、口腔衛生の指導を行います。また、健診をきっかけに、かかりつけ医を持ち、定期的に歯科健診を受ける必要性について情報提供を行います。
はむら健康の日	生活習慣病の予防を目的に、運動や栄養に関するパネルの展示やミニ講座、健康チェックや骨密度測定などを行います。また、歯の健康に関するリーフレットを配布し情報提供を行います。
健康フェア	羽村市医師会、歯科医師会、薬剤師会の協力のもと、健康相談や健康チェック、生活習慣病の予防に関する情報提供を行います。また、栄養バランスや運動などについて楽しく学べるコーナーなども設けたり、歯科医師による健康相談を行います。
ムシ歯の誕生日	歯科医師会主催で開催する「ムシ歯の誕生日」に協力し、参加者の方に歯の健康について情報提供を行います。
乳幼児歯科健診(新規)	乳幼児歯科健診(1歳6か月・2歳・3歳児)において、ブラッシング指導や健康教育を行い、子どもだけでなく保護者の方の歯の健康についても情報提供を行います。
フッ素イオン導入(新規)	3歳から小学3年生を対象にフッ素イオン導入を行い、その際に保護者の方の歯の健康についても健康教育を行います。
育児相談	育児相談において、歯科衛生士による相談を実施し、歯に関する相談やブラッシング指導を行い、保護者の方の歯に対する健康の意識の向上を図ります。
妊婦歯科健康診査	妊娠中の方を対象に、市内の協力歯科医院で、歯科健診を行います。健診を通して、歯科健診を定期的に受けることの必要性や、口腔衛生に関する情報提供を行います。
妊婦への歯科の健康教育(母親学級)	母親学級において、歯科医師が妊娠中の歯の健康や胎児の歯の発育について講座を行います。

## 目標 8 喫煙率を減らす

### 目標 8-① 喫煙と健康の関係について知る

#### 現状と課題

「市民意識調査」によると、市民の喫煙状況については「吸わない」人が半数以上と最も多くなっていますが、40歳代・50歳代の男性の4割以上は喫煙をしており、1週間の労働時間が長くなるほど喫煙率が高くなる傾向にあります。

喫煙が健康に及ぼす害については、「肺がん」「気管支炎」「ぜんそく」など肺や気管支の疾患に関係するとの回答は多くなっていますが、「胃かいよう」や「歯周病」への影響の認識は低くなっています。また、※COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っている人は4割以下と少ないものの、都の調査結果と比較すると認知度はやや高いものとなっています。

また、羽村市の悪性新生物による死因を部位別にみると、気管・気管支・肺がんが1位となっていることから、たばここと肺がんとの関連性について普及に努めることが大切です。

喫煙が健康に及ぼす害について、正しい知識を持ち適切な行動をとることで、健康被害を抑える市民が増えることを目指します。

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）：おもにたばこの煙の吸入による肺の炎症性疾患であり、運動時の呼吸困難やせき、痰などの症状があります。

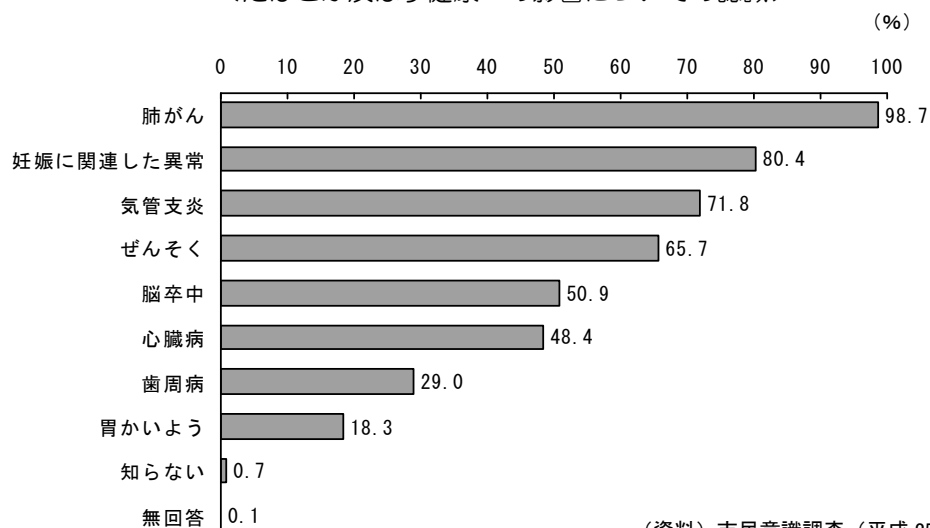
#### 関連データ

＜COPDを知っている人＞ (％)

COPDを知っている人の割合	全体	30歳代	40歳代	50歳代
男性	29.6	20.4	30.0	38.1
女性	42.6	37.5	43.7	46.4

(資料) 市民意識調査 (平成 25 年)

＜たばこが及ぼす健康への影響についての認識＞



(資料) 市民意識調査 (平成 25 年)

## 評価指標

評価指標	現状値（平成 25 年）	目 標
たばこが心臓病に及ぼす影響について認識している人の割合	全 体：48.4%※	◇ 増やす
たばこが脳卒中の発症に影響があることを認識している人の割合	全 体：50.9%※	◇ 増やす
COPDについて知っている人の割合	全 体：36.8%※	◇ 増やす

※ 市民意識調査（平成 25 年）

## ◆目標達成のための取り組み◆

### 市 民

- たばこと歯の健康との関係性を知りましょう。  
（歯周疾患や、色素沈着などの影響があります）
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知りましょう。

### 地 域

- 学校では、保健の学習等で喫煙に関する正しい知識や害について理解を図り、喫煙の防止に努めていきます。

### 行 政

- 集団健診の場や健康フェアにおいて、禁煙に関する展示やチラシ等の配布、母子健康手帳交付時や母親学級の際に、喫煙が及ぼす胎児への影響についての啓発を実施していきます。
- 胃がん・呼吸器検診の際に、肺がんモデルやパネルの展示、COPDに関するリーフレットの配布などを行い、啓発を強化していきます。

## 目標8-② 分煙を徹底する

### 現状と課題

喫煙は、たばこを吸っている本人だけではなく、周囲の人たちの健康にも影響を及ぼします。

たばこの煙には多くの有害な化学物質が含まれていますが、主流煙（直接喫煙）と副流煙（受動喫煙）では、副流煙の方がその刺激性が強いことが知られています。

現在、市役所をはじめとする公共施設や交通機関、病院等の医療機関や飲食店等で禁煙、分煙が進められていますが、受動喫煙による健康被害を予防するため、多くの市民が利用する施設や場所での一層の禁煙・分煙を進める必要があります。

禁煙や分煙の必要性について知識の普及に努め、受動喫煙による健康被害の予防に努めます。

### ◆目標達成のための取り組み◆

#### 市民

○喫煙する方は、受動喫煙による健康被害に関心を持ち、決められたルールを守って喫煙しましょう。

#### 地域

○多くの市民が集まる施設やお店などでは、禁煙・分煙対策を推進し、受動喫煙防止に努めましょう。

#### 行政

○市役所をはじめ公共施設において、禁煙・分煙対策を推進していきます。

○「ポイ捨て及び飼い犬のふんの放置の禁止並びに路上喫煙の制限に関する条例」に基づき、その啓発活動や指導に努めていきます。

### コラム

#### 「COPD」とは

COPDは、これまで「肺気腫」や「慢性気管支炎」と診断されていた疾患を総称したもので、慢性閉塞性肺疾患のことを指します。

COPDの患者の90%以上が長年に渡る喫煙者であり、症状が進行すると少し動いただけでも息切れをしたり、酸素の吸入が必要になるなど、生活に大きな影響を及ぼします。

予防のまず第一は「禁煙」。また、たばこを長期間吸っている（吸っていた）人で、長引く咳・痰・息切れなどの症状が見られた場合は、早めに医療機関を受診し適切な治療を受けましょう。

## 目標8-③ 禁煙したい人がサポートを受けられる

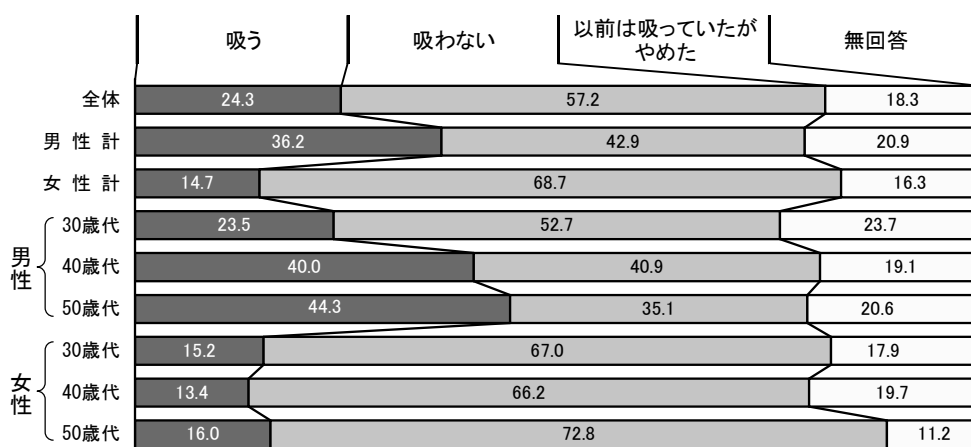
### 現状と課題

「市民意識調査」によると、過去の調査結果と比較して、たばこを「吸う」人が減少し、「以前吸っていたがやめた」人が増えており、禁煙が一定程度普及している状況がうかがえます。

禁煙のきっかけは、子どもが生まれる、自分自身や家族の病気、吸える場所が少なくなってきた、たばこの値上げ等、人によりさまざまです。「禁煙・節煙」をしたい人への支援体制を整備し、「禁煙」を実行する人が増えることを目指します。

### 関連データ

<喫煙の有無>



(資料) 市民意識調査 (平成 25 年)

### 評価指標

評価指標	現状値 (平成 25 年)	目標
たばこを吸う人の割合	男性 : 36.2% <sup>※</sup> 女性 : 14.7% <sup>※</sup>	⇩ 減らす

※ 市民意識調査 (平成 25 年)

## ◆目標達成のための取り組み◆

### 市民

○たばこをやめたいと思った時に相談窓口や禁煙外来を利用しましょう。

○周りで禁煙を試みている人がいたら、応援してあげましょう。

## 地 域

○医師会では、禁煙のための指導や処方等を行い、たばこをやめたい方へのサポートをしています。

## 行 政

○広報等により禁煙についての情報提供を推進していきます。

○母親学級や両親学級、乳児健診等を通して、胎児や子どもに与えるたばこの害について啓発していきます。

○禁煙外来について情報提供を行ったり、禁煙をサポートする周囲の方への啓発を図っていきます。

## 目標 8 のおもな事業と概要

健康課	
はむら健康の日	生活習慣病の予防を目的に、運動や栄養に関するパネルの展示やミニ講座、健康チェックや骨密度測定などを行います。 また、たばこと健康に関することやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）について伝えます。
健康フェア	羽村市医師会、歯科医師会、薬剤師会の協力のもと、健康相談や健康チェック、生活習慣病の予防に関する情報提供を行います。また、栄養バランスや運動などについて楽しく学べるコーナーなども設けたり、たばこと健康に関することやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）について伝えます。
がん検診時の啓発	胃がん・呼吸器検診の際に、パネルや肺がんモデル（模型）等の展示や、リーフレットを配布し、たばこと健康に関する情報提供を行います。 また、呼吸器検診では、喀痰検査を受ける方に対し、禁煙に関するチラシを同封します。
禁煙を支援するためのリーフレットの作成(新規)	禁煙に関する相談の際に、必要な場合は禁煙外来を紹介できるよう、禁煙外来に関するリーフレットを作成します。
母親学級や新生児訪問時における啓発	母親学級や新生児訪問の際に、胎児や新生児に与えるたばこの害について伝え、禁煙に関する相談に応じます。
契約管財課	
公共施設の禁煙・分煙の実施	市庁舎をはじめ、公共施設では、建物内を禁煙とし建物の外に喫煙場所を設けることで分煙化を実施します。
環境保全課	
路上喫煙、たばこ等ゴミのポイ捨ての規制	羽村駅、及び小作駅周辺を路上喫煙禁止地区に指定し、路上での喫煙やたばこのポイ捨てなどが行われないよう、喫煙のマナーについて伝えます。
学校	
小中学校における禁煙の啓発	保健の学習等の指導の中で、喫煙に関する正しい知識や身体に与える害について伝え、将来喫煙をしないよう啓発します。

## 重点目標2 こころの健康を保つ

### 目標1 悩みやストレスを長い間持続させない

- ..... 目標1-① 悩みを聞いてくれる家族や友人がいる
- ..... 目標1-② 家族や親しい友人との団欒の時間がある
- ..... 目標1-③ 地域の人との交流がある
- ..... 目標1-④ 睡眠が充分とれる
- ..... 目標1-⑤ ストレス解消法を持つ

### 目標2 こころの健康を保つための知識や情報を持つ

- ..... 目標2-①- i (本人が) どんな時、相談すればよいかわかる
- ..... 目標2-①- ii (周囲の人が) 家族や友人など身近な人の不調に気づき  
対応することができる
- ..... 目標2-② 早期に相談できる場所、機関を知っている

## 目標 1

# 悩みやストレスを長い間持続させない

### 目標 1-① 悩みを聞いてくれる家族や友人がいる

#### 現状と課題

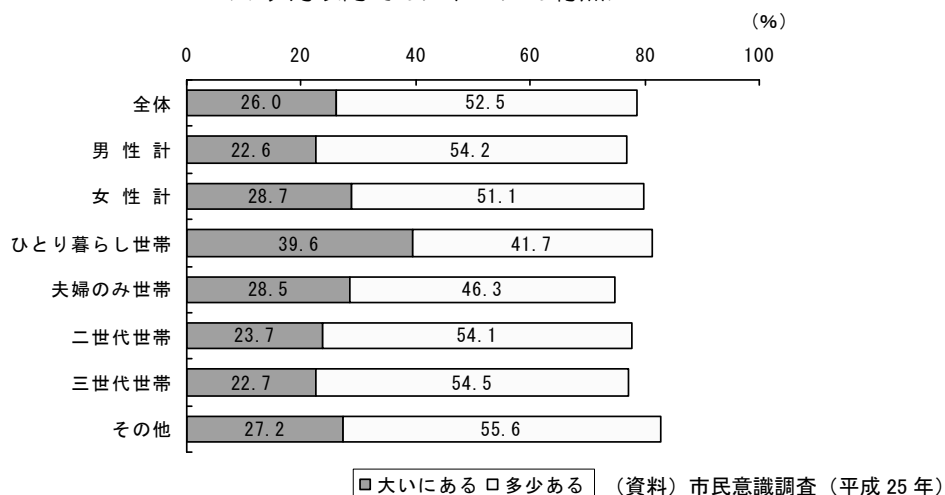
「市民意識調査」によると、1ヶ月以内にストレスを感じたことが「大いにある」「多少ある」人は全体の8割近くに達しています。一方、「大いにある」人の割合は、男性で前回調査と比較してやや改善が見られました。世帯構成別では、ひとり暮らし世帯で4割近くと特に高くなっています。

また、「大いにストレスを感じている」人の7割以上で悩みの相談経験があるとしていますが、50歳代男性については相談経験の割合が4割台と低く、半数以上は悩みがあっても相談はしていない状況にあります。

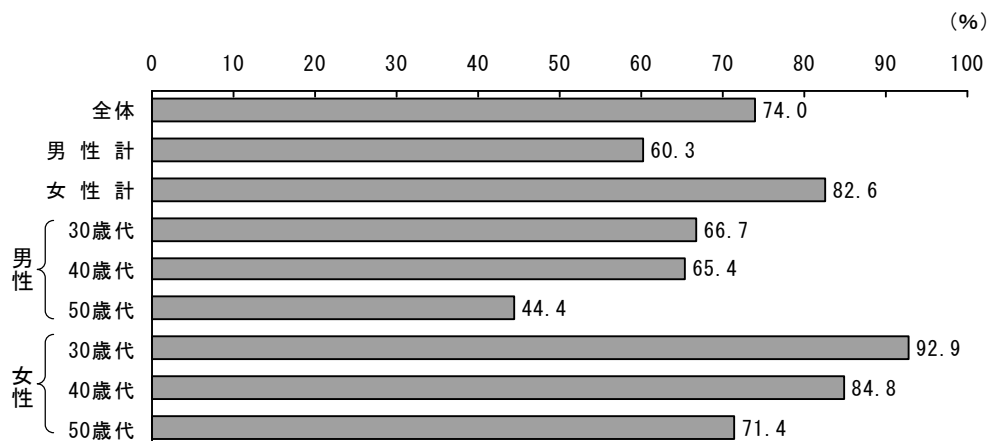
日常生活上の悩みやストレスを一人で抱え込まず、家族や友人等、身近な人に相談することでストレスの解消・軽減を図る市民が増えることを目指します。

#### 関連データ

＜1ヶ月以内でのストレスの有無＞



＜悩んだときの相談経験のある人＞





## 評価指標

評価指標	現状値（平成 25 年）	目 標
ストレスが大いにある人の割合	男 性 : 22.6%※ 女 性 : 28.7%※	▽ 減らす
ストレスが大いにある人の中で 相談経験がある人の割合	男 性 : 60.3%※ 女 性 : 82.6%※	◇ 増やす

※ 市民意識調査（平成 25 年）

### ◆目標達成のための取り組み◆

#### 市 民

- ストレスや悩みを抱え込まずに、まずは誰かに話しましょう。
- 日ごろから何でも話し合える友人・知人を持ちましょう。

#### 地 域

- 健康づくり推進員が、町内会・自治会等に「健康づくり推進員だより」を通して、悩みを話すことの大切さについて周知していきます。
- 羽村市総合型スポーツクラブ「はむすぽ」では、運動やレクリエーションなど、自分に合ったストレス解消法やリラックス法を身につけられるよう支援していきます。
- 地域で行われる事業やスポーツに、身近な方に声をかけ誘い合って参加しましょう。

#### 行 政

- ストレスとのつきあい方を知ったり、自分のこころの変化に早めに気づくことができるよう、こころの健康に関する知識の普及啓発を行っていきます。
- また、一人で悩まずに身近な人に話すことの大切さについて周知していきます。

## 目標1-② 家族や親しい友人との団欒の時間がある

### 現状と課題

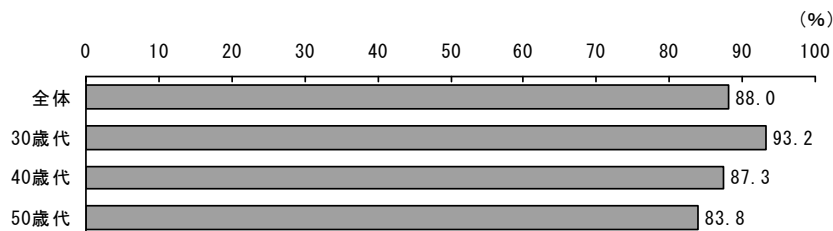
こころの健康を保つためには、家族や友人等、身近な人と話す機会や安心できる場所があることが重要ですが、食事を共にすることで、そうした団欒の機会が自然に生まれていると思われます。また、十分な休養や栄養バランスのとれた食事など望ましい生活習慣が心身の安定をもたらし、こころの病気の予防に繋がることもいわれています。

「市民意識調査」によると、9割近い人が家族や友人等と一緒に（2人以上）に食事をとっているとしています。

食事の時間等を活用して家族や友人との団欒の機会を持ち、人と話すことで、悩みやストレスが解消される市民が増えることを目指します。

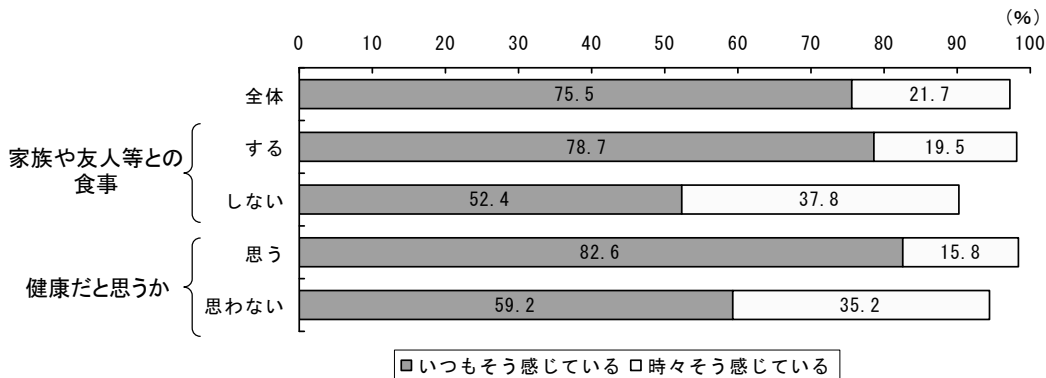
### 関連データ

＜1日に1回は家族や友人等と食事をとっている人の割合＞



(資料) 市民意識調査 (平成 25 年)

＜食事がおいしいと感じている人の割合＞



(資料) 市民意識調査 (平成 25 年)

## 評価指標

評価指標	現状値（平成 25 年）	目 標
1 日 1 回以上、家族や友人等と一緒に食事をする人の割合	男 性 : 83.1%※ 女 性 : 91.8%※	▽ 増やす

※ 市民意識調査（平成 25 年）

## ◆目標達成のための取り組み◆

### 市 民

- 1日1回は、家族や友人等と食事やお茶の時間を楽しみましょう。
- 友人や職場の仲間と食事をする機会を持ちましょう。
- 町内会・自治会等の行事に積極的に参加しましょう。

### 行 政

- 健康づくり応援コーナーでの展示など、さまざまな機会を通して、家族や友人との食事を通じた交流が、こころの安定に繋がることについて啓発していきます。

## 目標1-③ 地域の人との交流がある

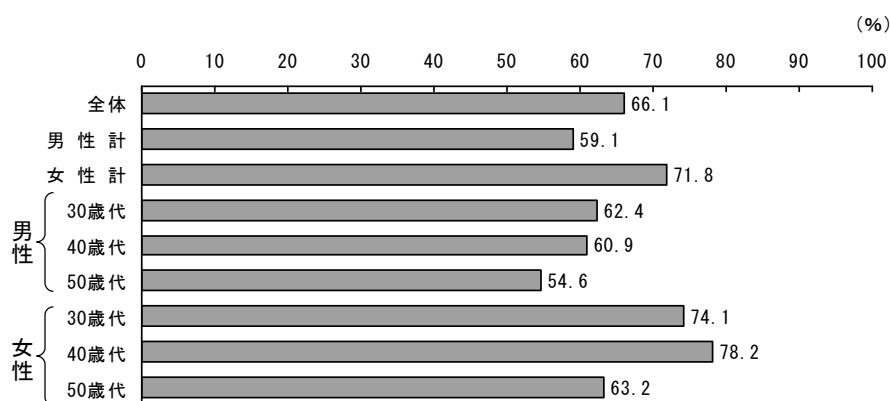
### 現状と課題

「市民意識調査」によると、友人や趣味の仲間と会う、ボランティア活動等、仕事以外で人と交流する機会がある人は6割台となっており、女性が男性に比べ1割程度多くなっています。また職業別では、専業主婦やパート・アルバイトの人に交流機会がある人が多く、無職の人は5割以下とその他の職業の人に比べて少なくなっています。

生きがいやこころ豊かな生活に繋がる趣味やボランティア、身近な地域活動への参加機会を増やすことで、人との交流を通して悩みやストレスが軽減または解消でき、こころの健康を保つことのできる人が増えることを目指します。

### 関連データ

＜仕事以外で人との交流機会のある人＞



(資料) 市民意識調査 (平成 25 年)

### 評価指標

評価指標	現状値 (平成 25 年)	目標
仕事以外で人と交流する機会 (趣味、友人と会う、ボランティア、町内会活動等) のある人の割合	男性 : 59.1% 女性 : 71.8% <sup>※</sup>	☞ 増やす

※ 市民意識調査 (平成 25 年)

## ◆目標達成のための取り組み◆

### 市 民

- 若いうちから、打ち込める趣味などを探しましょう。
- 地域の中であいさつを交わしましょう。  
(「おかえり」「おはよう」など、あいさつを交わすことで笑顔が生まれたり、ほっとできる時間に繋がります)
- 地域の催しに積極的に参加し、楽しめる場所をつくりましょう。
- 町内会行事、ボランティア活動、防災訓練など、自発的に参加しましょう。

### 地 域

- 町内会・自治会では、地域の方が交流できる事業やレクリエーションの機会を提供していきます。
- 羽村市総合型スポーツクラブ「はむすぽ」では、スポーツやレクリエーションの機会を通して、地域の方との交流を図っていきます。

### 行 政

- 健康づくり推進員の協力を得て、町内会・自治会等や関係団体に出向き、地域における健康教育の場を充実していきます。
- 地域活動が豊かになるよう、人との交流の場を提供したり、講座やレクリエーション・イベントを開催するなど、さまざまな部署で働きかけていきます。
- さまざまな機会を活用して、町内会・自治会等の加入やボランティア活動の参加を周知していきます。

### コラム

#### 周囲の人のこころの不調に気づくために ～家庭での「気づき」のポイント～

こころの不調は、自分自身では気づきにくく、気づいても一人で抱え込んでしまうことが少なくないため、周囲の人が変化に気づくことが大切です。

#### 【こころの不調のサイン】

- <身 体> 「朝早く目覚めてしまう」「夜中に目が覚めて眠れない」「食欲がない」「疲れがとれない」「頭や肩、首が痛い」「下痢や便秘が続く」など。
- <こころ> 「気分が落ち込んでいる」「何をやるにもおっくう」「イライラして落ち着きがない」など。
- <行 動> 「学校や会社に行きたがらない」「遅刻や欠勤が増えた」「口数が減る」「テレビや新聞を見なくなった」など。

## 目標1-④ 睡眠が充分とれる

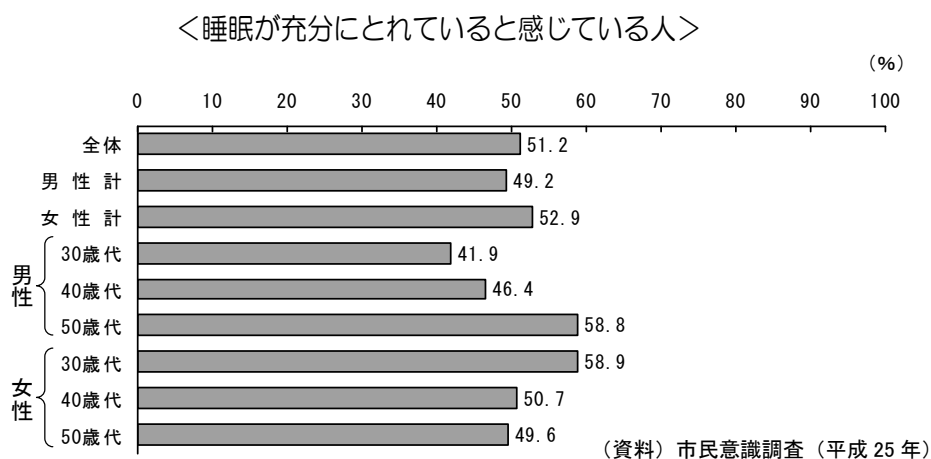
### 現状と課題

心身の疲労回復のためには、睡眠を充分にとることが重要ですが、「市民意識調査」によれば、睡眠が充分に「とれている」と感じている人は半数程度で、都の数値と比較しても低い割合であり、30歳代男性では4割台前半と特に低くなっています。

一方、自分が健康であると感じている人やスポーツをする回数の多い人は、「とれている」と答えた人の割合が高くなっています。

睡眠は心身の疲れを取ることでできる健康には不可欠なものです。睡眠時間の長短ではなく質の良い睡眠についての知識の普及に努め、睡眠に充足感を感じる市民が増えることを目指します。

### 関連データ



### 評価指標

評価指標	現状値 (平成 25 年)	目標
睡眠が充分とれていると感じている人の割合	男性 : 49.2% <sup>※</sup> 女性 : 52.9% <sup>※</sup>	▽ 増やす

※ 市民意識調査 (平成 25 年)

### ◆目標達成のための取り組み◆

#### 市民

- 自分の睡眠の状態を知りましょう。
- 適切な睡眠の方法を知りましょう。

#### 地域

- 健康づくり推進員が、はむら健康の日や健康フェアなどのイベントの機会を通して、睡眠の大切さについて周知していきます。

## 行政

○健康づくり応援コーナーにおける展示や健康フェアなどのイベントを通して、眠るための工夫や睡眠の大切さについて情報提供していきます。

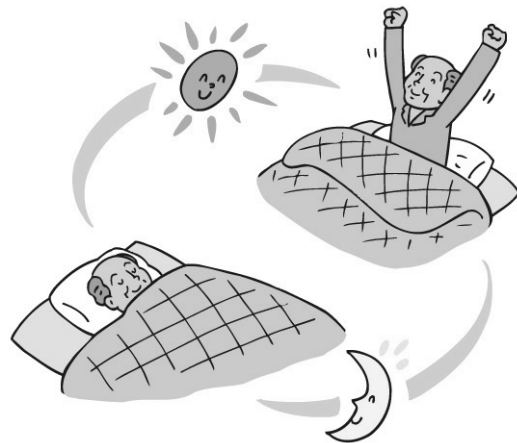
### コラム

#### 「適切な睡眠」をとるために

適切な睡眠時間には個人差があります。朝、目が覚めた時に疲れが残っていないことや、疲れが蓄積しない程度の睡眠時間を確保することが大切です。

#### 【良い眠りのためのポイント】

- ・ぬるめのお風呂にゆっくり入り、一日の疲れをいやしましょう。
- ・就寝2時間前には夕食を済ませ、寝る前にカフェイン（コーヒーなど）やお酒をとるのは控えましょう。
- ・寝る前の部屋は明るくしすぎないようにして、パソコンや携帯電話の操作を控えましょう。
- ・毎日同じ時刻に起床し生活リズムを整えましょう。



## 目標1-⑤ ストレス解消法を持つ

### 現状と課題

日ごろ感じているストレスに対し、自分なりの解消法を持っている人は8割近くを占めていますが、ひとり暮らし世帯の人は7割程度とやや低くなっています。

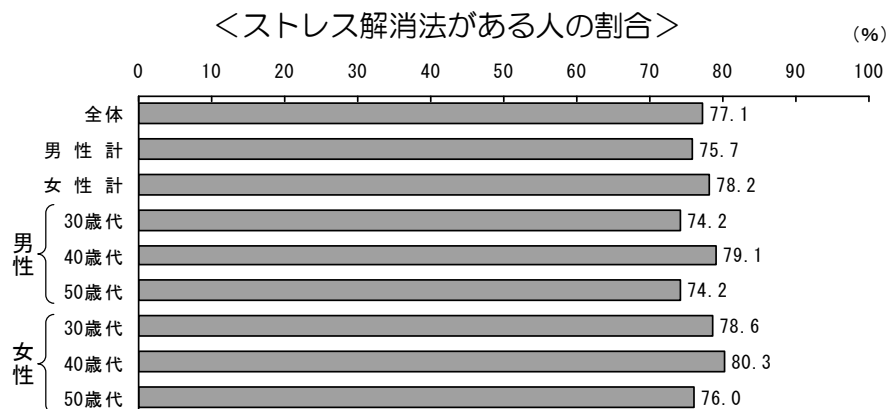
現代社会で生活をしていく上でストレスはつきものです。そのため、ストレスと上手につきあうことが大切です。

ストレス解消の方法としては、趣味や適度な運動、友人や家族に話を聞いてもらう、快適な睡眠などさまざまな方法がありますが、ストレス解消法の一つである喫煙は、健康上の悪影響をもたらし、飲酒は量と頻度のコントロールが必要です。

こころの健康を保つためには、悩みやストレスを早期に軽減・解消することが大切です。

日ごろから自分なりの健康的なストレス解消法を身につけ、悩みやストレスとうまくつきあいながら、こころの健康が保てる人が増えることを目指します。

### 関連データ



(資料) 市民意識調査 (平成 25 年)

### 評価指標

評価指標	現状値 (平成 25 年)	目標
ストレス解消法がある人の割合	男性 : 75.7%※ 女性 : 78.2%※	◇ 増やす

※ 市民意識調査 (平成 25 年)



## ◆目標達成のための取り組み◆

### 市 民

- 自分のストレスの状態を知りましょう。
- 自分なりのストレス解消法やリラックス法を身につけましょう。

### 地 域

- 羽村市総合型スポーツクラブ「はむすぽ」では、ストレス解消やリラックス効果を図るヨガやストレッチ体操などについて周知していきます。
- 生涯学習センターゆとろぎでは、生涯学習の面から市民の主体的な活動の機会や、場所の提供を行い、交流の機会を図っていきます。

### 行 政

- ストレスの解消に関する講座や情報提供を実施していきます。
- 母子保健事業を通して、こころの健康づくりやストレスへの対処法について啓発したり、地域での仲間づくりを支援していきます。

## ● 目標 1 のおもな事業と概要 ●

健康課	
こころの健康づくり講座	ストレスの予防対策を目的とした「こころの健康」に関する講座を開催します。
健康応援コーナーにおける情報提供(新規)	こころの健康づくりに関する情報提供のため、9月の自殺予防月間の際に、うつ病予防や睡眠の工夫等の展示やリーフレットの配布を行います。
乳児健診における情報提供(新規)	困った時に相談できる窓口(保健センターや子ども家庭支援センター等)について情報提供したり、睡眠や休息の適切なとり方について伝えます。
母親学級・両親学級	妊娠中の方やその夫に対し、*マタニティーブルー(産後うつなど)に関する正しい知識について伝えたり、こころや身体について心配な時に相談できる窓口について伝えます。
父親ハンドブックの配布	母子健康手帳の交付の際に「父親ハンドブック」を配布したり、両親学級において「父親ハンドブック」を活用した講話を行うことで、これから父親になる方に対し、マタニティーブルーの症状や対応について伝えます。
新生児訪問指導	おもに生後60日以内の新生児がいる家庭を訪問し、体重測定を行ったり、育児や予防接種について相談に応じます。その際、母親の出産後の体調やストレスなどのこころの健康に関する相談に応じます。
育児サポート事業	育児不安を抱えていたり、身近な支援者が少ないなどの母親を対象に、子どもとの具体的な関わり方の紹介や、母親同士の交流会を行う教室を開催し、育児不安を軽減したり、相互に支え合える仲間づくりを支援します。
離乳食教室	離乳食の進め方や作り方など具体的な方法について伝え、調理実習や離乳食の試食の機会を提供します。また、母親同士が情報交換や相談のできる仲間づくりの場として支援します。

※ マタニティーブルーとは、妊娠中や産後に一時的に精神的に不安定な状態になることです。

### 地域のつながりが豊かになるために ～ソーシャルキャピタルの視点から～

「ソーシャルキャピタル」とは、人と人のつながりの力を表すもので、こころや身体の健康と一定の関連があることが最近の研究でわかってきています。健康づくりのためには、人とのつながりを醸成することが重要であり、地域の人同士の出会いや交流を積み重ねていくことが行政の取り組みとして求められています。

地域のつながりが豊かになるために (※関係部署における取り組みについて)	
健康課	健康づくり推進員の協力のもと、町内会・自治会や関係団体に出向き健康教育を実施します。
スポーツ推進課	ストレス解消やリラックス効果等を目的とした運動や体操について、伝えます。
生涯学習センター ゆとろぎ	生涯学習の面からさまざまな講演会や講座を開催するほか、市民の方の主体的な活動の機会を支援し、交流や仲間づくりを図ります。
地域振興課	町内会や自治会において、子どもから高齢者まで幅広い年代の方が多く集まる行事を開催し、地域交流の機会を図ります。
高齢福祉介護課	敬老会行事などにおいて、食事会やレクリエーションの機会を提供し、地域交流の機会を図ります。

## 目標 2

## こころの健康を保つための知識や情報を持つ

- 目標2-①-i (本人が) どんな時、相談すればよいかわかる  
-ii (周囲の人が) 家族や友人など身近な人の不調に気づき  
対応することができる

### 現状と課題

ストレスの要因が多い現代社会に生きる上で、こころの不調は誰しにも起こりうるものです。こころの不調は、自分では気づかないことも多く、家族や友人、同僚等、周囲の人の「気づき」が対応への重要な鍵となります。

こうしたこころの不調やストレス、経済面などを苦にした自殺者数は、本市では10人台で推移しており、発生率を都と比較すると決して少ない割合ではありません。

こころの不調は、身体の病気と同様に早期発見・早期対応がとても大切です。

こころの健康について必要な知識の普及に努めるとともに、自身や周囲の人のこころの不調に気がついた時に対応できる市民が増えることを目指します。

### 評価指標

評価指標	現状値 (平成25年)	目標
こころの健康づくり講座の参加者数	57人*	▽ 増やす

※ 事務報告書 (平成25年度)

## ◆目標達成のための取り組み◆

### 市民

○自分で、「いつもと違うな」とこころの不調を感じたら、まずは周りの人に話をしてみましょう。

○こころの不調が続き、日常生活に支障が生じるような時は、早めに相談窓口や医療機関を利用しましょう。

## 地 域

- 身近な方が「普段と様子が違うな」と感じたら声をかけましょう。
- 心配な状況が長引いているような場合は、早めに専門家に相談するように促したり、適切な医療機関に繋げましょう。
- 健康づくり推進員が、「健康づくり推進員だより」を通して、こころの健康づくりの大切さについて周知します。

## 行 政

- 市民に対してこころの健康づくり講座を開催したり、市職員に対してメンタルヘルスに関する研修を実施していきます。
- 地域や職場などにおいて、身近な方の自殺のサインに気づき、見守りをしたり専門相談に繋げるなどの役割を担う「ゲートキーパー養成」を実施していきます。

## コラム

### 「ゲートキーパー」とは

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

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」「どのように解決したらよいかわからない」等の状況に陥ることがあり、周囲の人が、ゲートキーパーとして悩みを抱えた人を支援していくことが望ましいと言われています。

#### 【ゲートキーパーの役割】

- ・気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかけること
- ・傾 聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾けること
- ・つなぎ：早めに専門家に相談するように促すこと
- ・見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守ること

## 目標2-② 早期に相談できる場所、機関を知っている

### 現状と課題

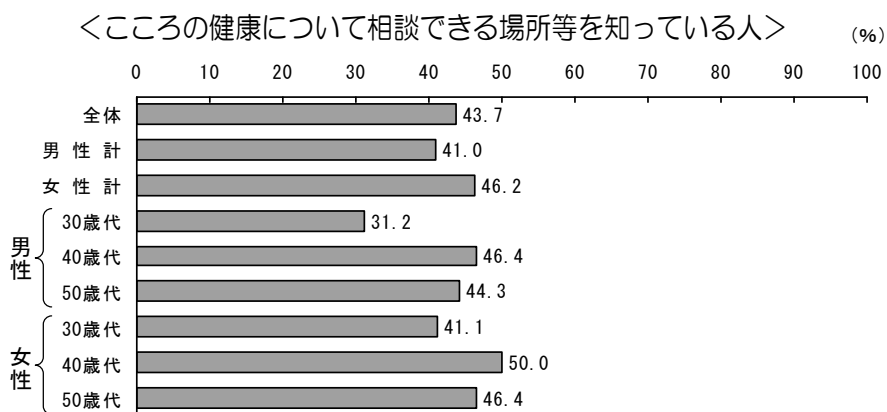
こころの健康を保つためには、気軽に話を聞いてもらえる人や相談できる場所があることが何より大切です。

保健所や保健センターでは、誰でも気軽に相談できる体制を整備するとともに、市民が参加しやすい「こころの健康づくり講座」を実施して、知識の普及や啓発に努めています。

また、子育て中の母親が感じる不安や孤立感、働き盛り世代に多いうつ病など、その人の年齢や立場に応じたこころの健康相談が受けられる環境づくりに努め、周知を図っています。

今後も相談できる場所や機関についての情報発信と周知を図り、こころの不調を感じた時、また、家族や友人では対応が難しい悩みがある時には、早期に相談窓口を利用する人が増えることを目指します。

### 関連データ



(資料) 市民意識調査 (平成 25 年)

### 評価指標

評価指標	現状値 (平成 25 年)	目標
こころの健康について相談できる場所や機関を知っている人の割合	43.7%※	↗ 増やす

※ 市民意識調査 (平成 25 年)

## ◆目標達成のための取り組み◆

### 市民

- こころの健康に関する相談窓口を知っておきましょう。
- こころの健康づくりに関心を持ち、講座などに参加しましょう。

## 地 域

- こころの病気に対する知識を持ち、お互いのこころの健康状態や自殺のサインなどに気を配りましょう。
- 学校では、お互いに助け合い思いやりのこころを持てるよう、また、こころの健康について理解ができるよう支援していきます。  
また、子どもが発するこころのSOSに早期に気づき、スクールカウンセラーや関係機関を活用するなど、子どものメンタルケアやその親の相談に応じた支援をしていきます。

## 行 政

- 「こころの健康づくり講座」等でこころの健康に関する知識の普及に努め、相談窓口について情報を提供していきます。
- うつ傾向や不安の高い方の相談に応じたり、必要な場合には早期に診療を受けられるよう支援していきます。

## ● 目標 2 のおもな事業と概要 ●

健康課	
こころの健康づくり講座	市民の方を対象に、うつ病や自殺の予防を目的とした「こころの健康」に関する講座を開催します。
ゲートキーパー養成(新規)	地域や職場などにおいて、身近な方の自殺のサインに気づき見守りをしたり、専門的な相談につなぐ役割などを担う「ゲートキーパー養成」を実施します。
こころの相談(精神保健相談)	こころの健康や病気に関する相談に応じ、継続的に面接や訪問を行い支援します。また、必要な場合は医療機関や福祉サービスを紹介します。*西多摩保健所と連携し実施します。
図書館の「子育て支援コーナー」を活用した情報提供(新規)	図書館に設置している「子育て支援コーナー」において、親と子のこころと身体の健康づくりに関するリーフレット等を配布します。 *図書館と連携し実施します。
検診の個別通知を活用した情報提供(新規)	国の定める対象年齢の方に無料のクーポン券や健診手帳を個別に送付する際に、「こころの健康づくり」に関するリーフレットを同封します。
医療機関における情報発信(新規)	市内や近隣の医療機関の協力を得て、相談窓口に関するリーフレットの配布やポスターの掲示を行います。
健康づくり推進員だよりの作成・配布(新規)	健康づくり推進員が、担当地域の方に「健康づくり推進員だよりの」を作成・配布し、こころの健康づくりについて伝えます。 また、商工会や農業団体協議会から選出された健康づくり推進員が、店舗や職場等において「健康づくり推進員だよりの」を配布し、働き盛り世代のメンタルヘルスの大切さについて情報提供を行います。

### 重点目標 3 ライフステージを通じた健康づくり

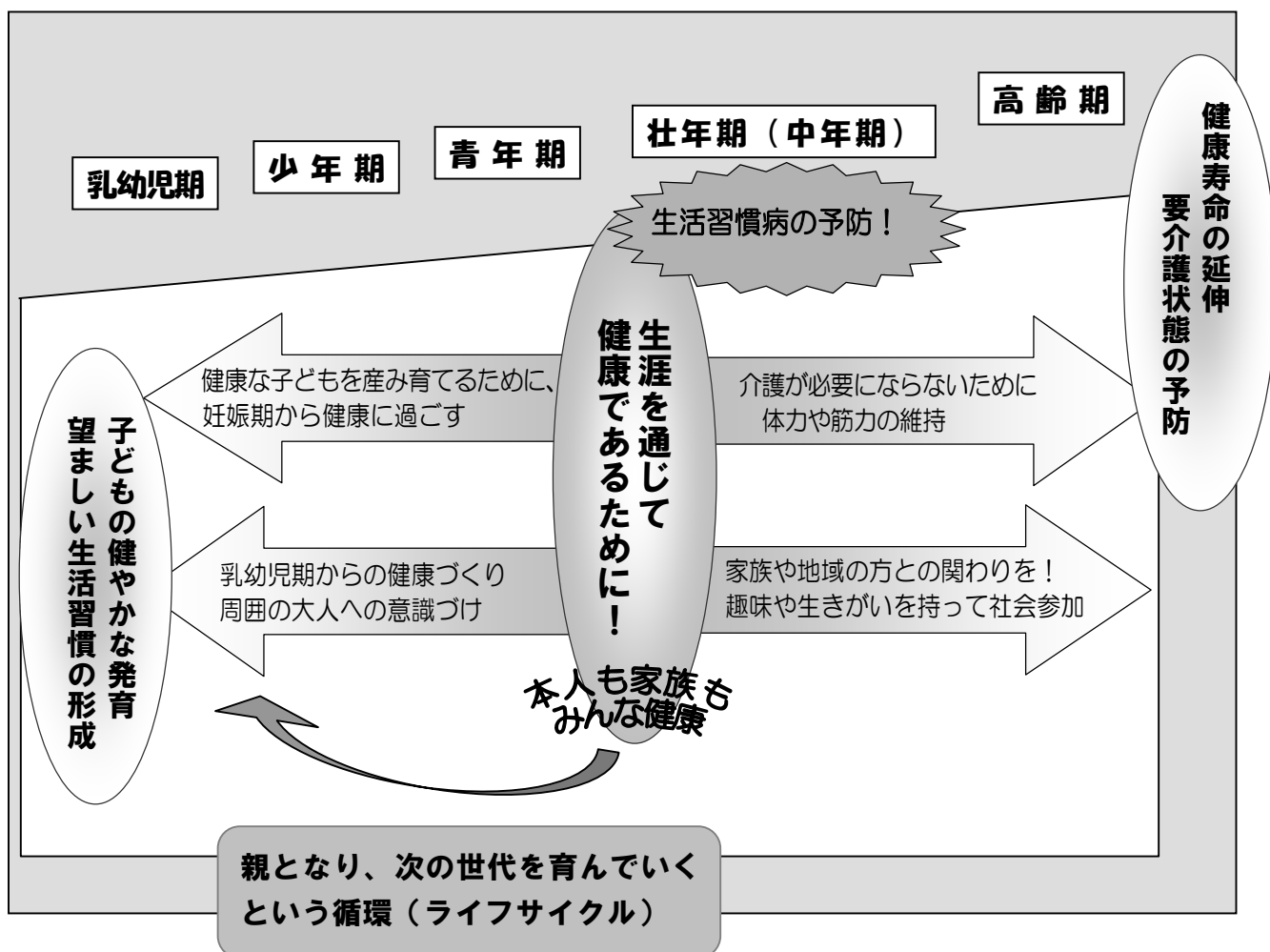
「健康はむら21」は、すべての市民が元気で生き生きと暮らせることを理念に掲げ、働き盛り世代（30歳～50歳代）の健康づくりを重視し策定しています。

この働き盛り世代の市民が健康に気をつけることで、家族や地域において子どもや高齢者の健康に関する意識が高められることに繋がります。

生涯を通じた健康づくりのためには、妊娠中や子どもの頃からの健康（次世代の健康）や、高齢期の健康（介護予防）の視点を持ち、働きかけていく必要があります。

「次世代につながる健康づくり」、そして「高齢期に向けた健康づくり」の二つの分野に着目し、健康づくりを支援する取り組みについて示します。

〔みんなが健康であるために〕



## 目標 1

# 次世代につながる健康づくり (母子保健や児童の健全育成、学校保健等に関する分野)

### 今後の方向性

生涯を通じて、健やかでこころ豊かな生活を送るためには、妊娠出産期を含めた子どもの頃からの健康づくりが重要です。

また、乳幼児期から正しい生活習慣を身につけることは、健やかな発育を促しその後の成人期、高齢期に至るまで、生涯を通じた健康づくりの土台となります。そしてそれはやがて子どもたちが大人になり、次の世代を育む親となる上でも大切です。

安心して妊娠・出産・育児ができ親と子の健康づくりが図れるように、また子どもの頃から食や健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組めるように、妊産婦や乳幼児への母子保健サービスを推進していきます。そして、子ども自身が、自分の健康に興味を持ち、規則正しい食事や睡眠の大切さを理解し、自発的に健康管理ができるよう働きかけていきます。

### 評価指標

評価指標	現状値（平成25年）	目標
「1日3食食べる」習慣のある3歳児の割合	98.5%※	↗ 増やす
歯みがきの習慣のある3歳児の割合	98.3%※	↗ 増やす
むし歯のある3歳児の割合	17.8%※	↘ 減らす

※3歳児健康診査結果（平成25年度）



## 生活習慣の基礎を身につけましょう

- \*規則正しい生活習慣を身につけましょう
- \*食事の重要性を理解し、楽しく食事できるようにしましょう
- \*間食（おやつ）は、時間、内容や量に気をつけましょう
- \*公園や児童館などを利用して遊びましょう
- \*歯をみがく習慣をつくりましょう

## 安心した妊娠・出産のために

- \*妊娠がわかったら早めに母子健康手帳をもらいましょう
- \*定期的に妊婦健康診査を受けましょう
- \*赤ちゃんと母親の健康のために、バランスのとれた食事をとりましょう
- \*母親学級や両親学級に参加しましょう
- \*わからないことがあったら、産科病院や保健センターに相談しましょう

## こころも身体も健康に子育てを

- \*年に一度は健診を受けましょう
- \*子育ての悩みや不安は抱え込まずに、誰かに相談しましょう
- \*自分に合ったリフレッシュ方法を見つけましょう
- \*周りの方の支援を受けながら、肩の力を抜いて子育てを楽しみましょう

## ◆目標達成のための取り組み◆

### 行政

○健康課では、妊娠中から、出産や育児に関する正しい知識の普及を図り、安心して出産や育児に臨めるよう支援していきます。

また、乳幼児健診や講座などを実施し、子どもの望ましい生活習慣の普及啓発、疾病予防の取り組みなど、子どもの健やかな成長を支援していきます。

○スポーツ推進課では、子どもの頃から運動の楽しさを実感したり親しみが持てるよう、また、身体の形成や体力の向上に繋がるよう、さまざまな体操やスポーツの事業を開催し、活動場所を提供していきます。

○保育園（保育課）では、子どもの頃から望ましい食事や規則正しい生活習慣が身につくよう、食に関する興味や関心が持てる機会を提供していきます。また、家庭との連携のもと乳幼児期における「心を育てる教育」の充実を図ります。

○子ども家庭支援センター（子育て支援課）では、地域の子育て支援の拠点として、子どもと家庭に関するあらゆる相談に応じるとともに、子どもの生活習慣に関するテーマでおしゃべり場を開催し、親子の学習の機会や仲間づくりの場を提供していきます。

○児童館（児童青少年課）では、幼児とその親を対象とした手遊びや親子体操などの事業を行ったり、子どもを対象とした手作り教室やスポーツの教室を開催し、子どもの頃からの健康づくりに努めていきます。

○学校（学校教育課・教育支援課）では、自分の健康に興味を持ち、規則正しい食事や睡眠の大切さなどを知り、自ら健康管理ができるよう各教科や給食指導等を通じ支援していきます。さらに、給食指導等を通して食習慣や食品の安全性・地場農産物等への関心を深め、調理の方法等を習得する機会を提供するなど、子ども自身の健全な心身の成長を図ります。

また、お酒やたばこ・薬物乱用について正しい知識の習得と理解を図り、自ら判断して正しく行動できるよう指導をしていきます。

## おもな事業と概要

<b>健康課</b>	
母子健康手帳	妊娠中から母子に関する保健指導、健康診査や予防接種の記録ができるよう母子健康手帳を交付します。
妊婦健康診査	妊娠中の異常を早期発見し、早期に治療が行えるよう、また胎児の健やかな発育が促されるよう、健康診査に係る費用の一部を公費で負担します。
母親学級・両親学級	妊娠中の生活から出産・育児に関する正しい知識について、医師などの専門職による講話を通して伝えます。また、母親同士が情報交換や相談のできる仲間づくりの場として支援します。
新生児訪問指導	おもに生後60日以内の新生児がいる家庭を訪問し、体重測定を行ったり、育児や予防接種について相談に応じます。また母親の出産後の体調や健康に関する相談に応じます。
乳幼児健康診査	乳幼児の発育・発達の確認や、疾病などを早期に発見し治療に結びつけるため乳幼児の健康診査を実施します。
乳幼児歯科健康診査	乳幼児期からのむし歯を予防するため、1歳6か月、2歳、3歳児の歯科健康診査を行います。また、正しいブラッシング方法を指導するなど、歯の相談に応じます。
育児相談	身長や体重を測定し発育や発達の確認を行います。また、保育・栄養・授乳方法・歯の健康に関する相談に応じることで、子育てにおける悩みや不安の軽減を図ります。
離乳食講習会	離乳食の進め方や作り方など具体的な方法について伝え、調理実習や離乳食の試食の機会を提供します。また、母親同士が情報交換や相談のできる仲間づくりの場として支援します。
予防接種	感染の恐れがある疾病の発生や、疾病の感染が広がることを防ぐため、各種予防接種を実施します。また、接種する時期や間隔など、予防接種について正しい知識を伝えます。
<b>スポーツ推進課</b>	
小学生ドッジボール大会	小学生を対象としたドッジボール大会を開催し、チームワークで取り組むスポーツの楽しさを知り、健康で丈夫な身体づくりができるよう支援します。
<b>子育て支援課（子ども家庭支援センター）</b>	
乳児家庭全戸訪問事業（こんにちは赤ちゃん訪問）	おもに生後4か月までの乳児がいる家庭を訪問し、体重測定や育児に関する相談に応じます。また、子育て支援に関する必要な情報提供を行います。
おしゃべり場	児童館3館において、子どもの生活習慣やしつけなどをテーマにした母親同士の話し合いの場を開催し、参加者同士の交流の機会を図ります。
<b>児童青少年課（児童館）</b>	
こぐまひろば あそびのポケット	幼児とその親を対象に、手遊びや親子体操、触れ合い遊びなどを通して、親子の交流を深めたり、仲間づくりの機会を支援します。
スポーツの日 （東児童館）	小中学生を対象としたドッジボールなどのスポーツの機会を定期的で開催し、子どもの体力や社会性などが身につくように支援します。
<b>学校</b>	
栄養教諭等による授業等の実施	子どもが将来にわたって健康的な生活ができるよう、栄養や食事のとり方について、栄養教諭等が食育に関する授業を行います。
心身の健康の保持増進に関する指導（保健教育）	病気やけがの予防、身体の発育・発達やこころの健康について知ることができ、健康的な生活を送れるよう、保健教育等の機会を通して伝えます。また、授業を通して体力づくりを図り、スポーツの楽しさについても伝えていきます。

## 目標 2

# 高齢期に向けた健康づくり (高齢者福祉、介護予防等に関する分野)

### 今後の方向性

世界一の長寿国であるわが国では、少子化の進行とともに急激な高齢化が進んでいます。そうした全国的な状況と比較すると、羽村市における高齢化の進行は緩やかなものとなっていますが、高齢化率は少しずつ増加しています。

人生の集大成である高齢期を、健やかに生き生きと過ごすことは、誰しもが願う事です。介護を必要とせず、自立した生活が送れる期間ができるだけ長くなるよう、健康寿命の延伸を重視した健康づくりの推進に努めます。

また、住み慣れた地域でできるだけ自立した生活ができるよう、就労や地域活動等の社会参加を促進し、心身の健康を保ちながら生きがいを持って生活する人が増えることを目指します。

### 評価指標

評価指標	現状値（平成 25 年）	目 標
後期高齢者医療制度健康診査の受診率	54.6%*	◇ 増やす

※ 事務報告書（平成25年度）

### 市民一人ひとりの取り組み

#### 生き生きと健康であるために

- \* 年に1回は健診を受けましょう
  - ・ 特定健康診査 / 後期高齢者医療制度健康診査
  - ・ 胃がん・呼吸器検診      ・ 乳がん・子宮頸がん検診
  - ・ 大腸がん検診
- \* 予防接種を受けましょう
  - ・ 高齢者インフルエンザ予防接種・高齢者肺炎球菌予防接種

#### 介護予防のために

- \* 筋力を維持し、転倒予防に努めましょう
- \* ロコモティブシンドロームを知りましょう
- \* 寝たきり予防のために自分に合った運動で体力を維持しましょう
- \* 栄養不足や低栄養を防ぎましょう
- \* いつまでも美味しく食べられるよう、歯と歯ぐきのお手入れをしましょう

#### 社会参加や生きがいづくりのために

- \* 家族や地域の人との関わりを大切にしましょう  
(町内会・自治会や老人クラブ活動への参加)
- \* 趣味や生きがいをもち、積極的に社会活動に参加しましょう
  - ・ シルバー人材センターやボランティア活動
  - ・ お好み講座やいきいき講座

## ◆目標達成のための取り組み◆

### 行政

○健康課では、市民が健康でいられるよう、栄養や運動等の生活習慣の改善による健康づくりを推進し、介護予防に繋げていきます。また、近年注目されてきた「ロコモティブシンドローム」予防の普及啓発を図ります。

○高齢福祉介護課では、高齢期になっても要介護状態にならないために、介護予防の啓発や情報提供を行うとともに、地域包括支援センターにおける介護予防ケアマネジメントを推進していきます。

また、老人クラブを主とした交流事業や社会貢献活動、生きがいづくりのための各種講座を提供し、高齢期になっても生きがいを持って生活できる環境づくりを推進していきます。

## おもな事業と概要

健康課	
特定健康診査 後期高齢者医療制度健康診査	羽村市国民健康保険に加入されている40歳以上の方を対象とした健診を、市内医療機関で実施します。身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査等を行います。 健診の結果について、受診した医療機関の医師より個別に説明を行います。
成人歯科健康診査	40歳以上の方を対象に、市内協力歯科医療機関で健診を行い、むし歯・歯周病の有無等のチェックや、口腔衛生の指導を行います。
がん検診	40歳以上の方を対象に、胃がん・呼吸器検診、大腸がん検診を行います。女性は、20歳以上の方に子宮頸がん検診、40歳以上の方に乳がん検診を行います。
高齢者インフルエンザ予防接種	おもに65歳以上の方を対象に、高齢者インフルエンザ予防接種にかかる費用の一部を助成します。
高齢者肺炎球菌予防接種	国の定める対象年齢の方に、高齢者肺炎球菌予防接種にかかる費用の一部を助成します。
高齢福祉介護課	
介護予防リーダーの育成	介護予防の知識や情報を伝えるリーダーを育成し、地域の集会施設などで介護予防を目的とした取り組みについて地域に広めます。
まいまいず健康教室	70歳以上の市民の方を対象に、地区会館で運動教室を週1回程度実施します。また、介護予防リーダーが講師となり、ストレッチや筋力トレーニングを行います。
転倒予防教室	65歳以上の市民の方を対象に、転倒予防や体力づくりのための講話や、自宅でできる体操を紹介します。
シルバー人材センター事業	就労に必要な知識や技術などの講習を開催したり、臨時的かつ短期的な就労の機会を提供します。
老人クラブ事業等への支援	老人クラブ連合会や老人クラブが行う事業を支援し、社会貢献や健康・生きがいづくりのための活動などを推進します。
お好み講座・いきいき講座	高齢者同士の仲間づくりや生きがいづくりに繋がるよう、さまざまな講座の内容の充実について検討します。
友愛訪問員の見守り活動	65歳以上のひとり暮らしの高齢者や70歳以上の高齢者のみの世帯を定期的に訪問し、体調面の確認や話し相手となり、孤独感の解消を図っていきます。また、ひとり暮らしの高齢者等が増えていることから、体制や活動内容について検討します。



**第 3 部**

**「健康はむら21」の  
推進と評価**





# 1 計画の推進に向けて

「健康はむら21」は、\*ヘルスプロモーションの理念に基づき、羽村市民の健康増進を目指した計画です。本計画では、市民（個人や家庭）、地域（町内会・自治会や商工会、事業所、その他地区組織等）、行政に分け、健康づくりに関する取り組みについてまとめています。

「健康はむら21」の推進が図られ、「市民が生涯元気で生き生きと暮らすことができるまち」を実現するためには、まず「健康はむら21」を市民や関係組織等と共有することが必要です。

「健康はむら21ダイジェスト版」を作成し、さまざまな機会を通して市民や職域・地区組織等へ配布するとともに、広報はむらや市公式サイト等、多様な方法で計画の周知に努め、健康づくりへの取り組みの方向性について、市民との共通認識を図ります。

\*ヘルスプロモーションとは、「人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセスである」と言われています。また、「健康を支援する環境づくり」「地域活動の強化」など、個人の健康的な行動を支援する政策等も含めた環境を整えることも活動の柱としています。

## (1) 情報の発信と活用

「健康づくり」の方向性を共通認識した上で、市民や関係組織等が一体となって健康づくりに取り組むためには、身近で活用できる情報が、必要な時に必要な人に届く仕組みになっていることが大切です。

現在まで、行政や企業健康保険組合等をはじめ、各所で健康づくりに関するさまざまな事業を計画し、市民や関係者の参加を呼びかけてきました。

しかし、それらの情報が必ずしも必要な人に届き、活用されていたとはいえなのが実情です。

「広報はむら」をはじめ「回覧板」や「市公式サイト」等、さまざまな伝達の方法を活用したり、健康づくり推進員と共に作成する「健康づくり推進員だより」の発行や配布方法を検討しながら、さらに情報が行き届くよう、周知方法の多様化を図っていきます。

また、羽村市では、「健康はむら21」を広くPRするために、シンボルマークを作成しています。春に街中に咲くチューリップと、健康づくりの一つである「運動」をイメージし、「はむリップちゃん」と名付けPRしてきました。

「健康はむら21（第二次）」でも、引き続きこのシンボルマークを活用し、「市民が生涯元気で生き生きと暮らすことができるまち」を目指して、市民の健康づくりを推進していきます。



健康はむら21シンボルマーク  
「はむリップちゃん」

## (2) 市民・地区組織・職域（商工会・事業所等）・行政との協力と連携

市民が主体的に健康づくりに取り組み、その行動を継続させていくためには、個人の取り組みのほかに、地区組織や職域の役割が重要になってきます。

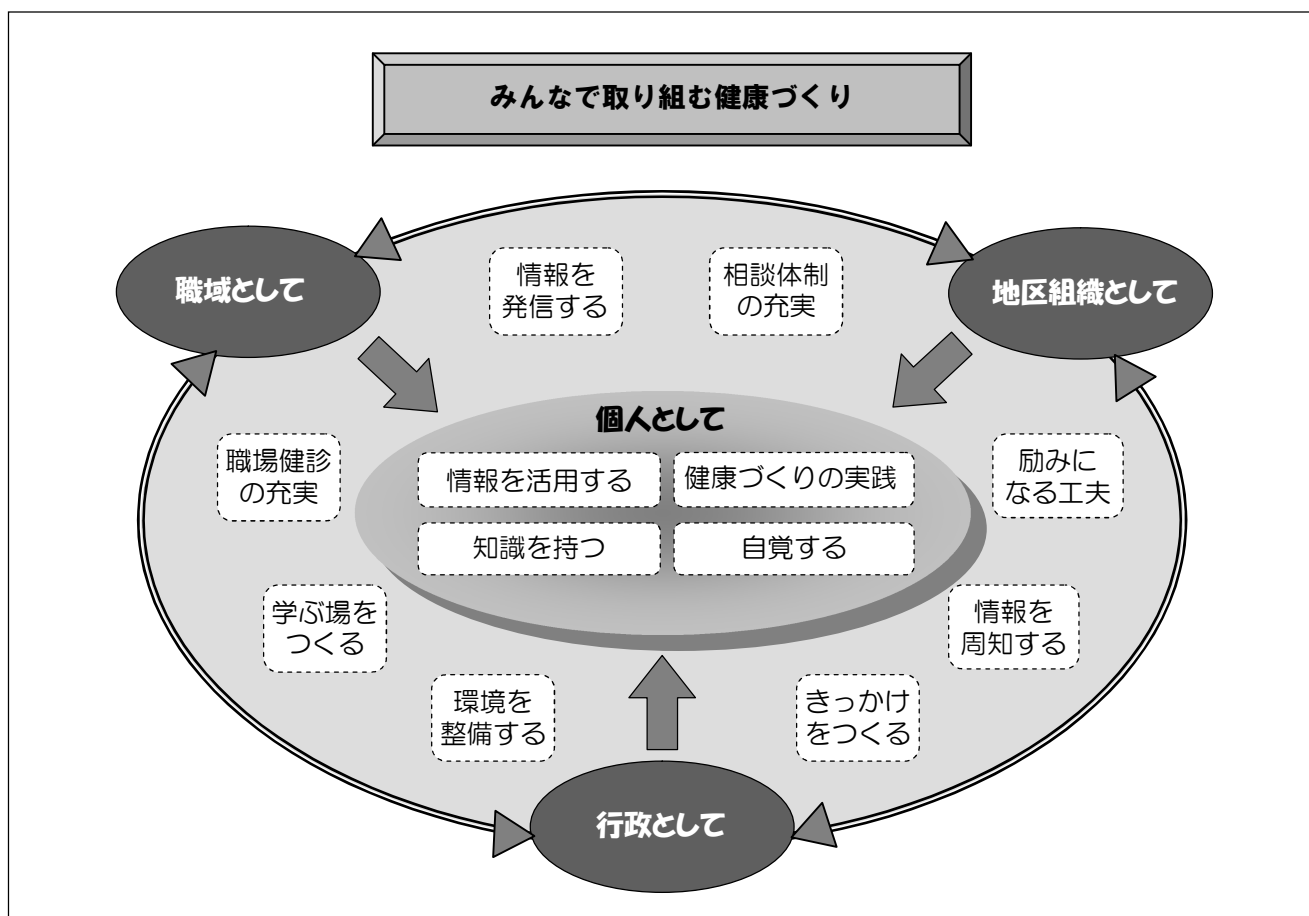
町内会・自治会等では、誰もが参加できる運動やレクリエーション活動を実施したり、地域の健康づくり推進員やスポーツ推進委員等が身近な場所で情報を発信し、誘い合って健康づくりに取り組む体制を整備することが必要です。

職域（商工会や事業所等）では、健康診断の結果に基づく健康管理面への支援と共に、ストレス対策や心の健康に関する情報が得られ、気軽に相談できる体制が整備されていることが必要です。

また、地域や職場など、自分や周囲の人の心身の不調に気づき、声をかけたり早期に対応できるような知識を学び、お互いに支え合えるような関係づくりが大切です。

行政は、地区組織や職域にポスターの掲示やリーフレットの配布を行うなど健康情報を発信したり、保健師や栄養士、運動指導員等が地域に出向き、市民の方との対話を通して知識や情報を伝えるなど、健康づくりに関する支援をします。

ヘルスプロモーションの理念の実現のために、市民・地区組織・職域・行政がそれぞれの役割を持ちながら、お互いに協力と連携ができる体制の構築を図ります。



### (3) 健康づくり推進員による計画の推進

「健康はむら21」は、市民一人ひとりが健康づくりの推進の主役です。市民が主体的に健康づくりを推進していくためには、情報が広く行き届くことが重要であり、地域における健康づくりの担い手である健康づくり推進員の役割が重要になってきます。

市は、健康づくり推進員に対し、健康づくりに関する知識を深めるために研修を行ったり、健康づくり推進員が地域で活動を行う際に、企画や事業運営を健康課と連携して行い、その活動を支援します。

また、健康づくり推進員は、身近な地区組織の住民に健康情報の提供を行ったり、市民が健康づくり事業や交流事業に参加するための支援や、「はむら健康の日」などのイベントの企画や運営、地域への健康づくりの情報提供などを行い、地域住民が健康づくりに自ら取り組むための活動を地域に広げます。

このように健康づくり推進員と行政との協力により、市民一人ひとりの健康状態の向上を目指します。

## 2 計画の評価

「健康はむら21（第二次）」の目標年度は、平成36年度（2024年）と定めています。評価は、数値による評価ばかりではなく、健康づくりに対する市民の意識の変化や行動の変化等を総合的に評価し、今後の健康づくりの対策に反映させるものです。

事業実施につきましては、進行管理を行い、計画的に事業を推進していきます。