

健康たはら21計画

田原市

目 次

第1章 策定の趣旨	
1 計画策定の背景	2
(1) 健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動）	2
(2) 健やか親子21（母子保健）	2
(3) 健康日本21あいち計画	3
2 計画の基本的な考え方	4
(1) 計画の目的	4
(2) 計画の内容	4
(3) 計画の理念	4
(4) 計画の期間	5
(5) 計画の位置付け	5
(6) 計画の策定イメージ	6
第2章 田原市の現状	
1 田原市の概況	8
(1) 位置・地勢・面積	8
(2) 産業	8
2 人口の動向	9
(1) 人口の推移	9
(2) 人口の構成	9
3 出生	11
(1) 出生の状況	11
(2) 合計特殊出生率	13
4 死亡	14
(1) 死亡の状況	14
(2) 死因別死亡数	15
(3) 乳児（1歳未満）・新生児（4週未満）死亡	16
5 婚姻・離婚	17
(1) 婚姻	17
(2) 離婚	17
6 国民健康保険	18
(1) 被保険者数	18
(2) 医療費	18
7 介護保険	20
(1) 要介護認定者	20
(2) 介護サービス給付費	21
第3章 健康づくりの目標と取り組み	
1 目標設定の考え方	24
(1) 目標設定の基本的な考え方	24
2 領域ごとの現状・目標・取り組み	25

(1) 栄養・食生活・アルコール	25
(2) 身体活動・運動	41
(3) 休養・心の健康・生きがいづくり	48
(4) たばこ	78
(5) 保健（糖尿病・循環器疾患・がん・歯科等）	85
(6) 健やか親子	112

第 1 章

策 定 の 趣 旨

1 計画策定の背景

(1) 健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動）

我が国の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩により、世界有数の水準に達しています。しかし、人口の急速な高齢化とともに、疾病全体に占めるがん、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病の割合は増加しており、これに伴って、痴呆、寝たきり等の要介護状態等になる者の増加は深刻な社会問題となっています。

そこで、21世紀の我が国を、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、健康を増進し、発病を予防する「一次予防」に重点を置いた対策を推進することにより、壮年期死亡の減少、痴呆や寝たきりにならない状態で生活できる期間（健康寿命）の延伸を図っていくことが重要になっています。

このような状況から、生活習慣病及びその原因となる生活習慣等の国民の保健医療対策上重要となる課題について、平成22年度（2010年度）を目途とした目標値を提示する「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を定め、国及び地方公共団体等の積極的な参加及び協力を得ながら、「一次予防」の観点を重視した国民に対する十分かつ確かな情報提供を行うとともに、健康づくりに関わる関係団体等との連携の取れた効率的な取り組みの推進等を図ることにより、国民が主体的に取り組む健康づくり運動を総合的に推進していくこととしています。

「健康日本21」では、健康寿命の延伸に向け、生活予防を中心とした9つの領域（「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康づくり」「たばこ」「アルコール」「歯の健康」「糖尿病」「循環器病」「がん」）における目標等が設定されています。

(2) 健やか親子21（母子保健）

我が国の母子保健の水準は、世界の最高水準に達していますが、妊産婦死亡や乳幼児の事故死亡など、世界最高水準に達成しきれなかった課題や、思春期における健康問題、育児不安や児童虐待をはじめとする親子の心の問題など、新たな課題があります。

こうした母子の健康課題への対処策を検討していくため、国は、平成12年に母子保健分野での国民運動計画として「健やか親子21」をまとめています。

「健やか親子21」は、安心して子どもを産み、ゆとりを持って健やかに育てるための家庭や地域の環境づくりという少子化対策としての意義と、少子・高齢社会において、国民が健康で元気に生活できる社会の実現を図るための国民の健康づくり運動（健康日本21）の一翼を担うものです。

その内容には、「思春期の保健対策の強化と健康教育の推進」「妊娠・出産に関する安全性と快適さの確保と不妊への支援」「小児保健医療水準を維持・向上させるための環境整備」「子どもの心の安らかな発達の促進と育児

不安の軽減」の4つの課題が設定されています。

(3) 健康日本21あいち計画

愛知県も平成10年6月、すべての県民が健やかで心豊かに生活できる活力ある長寿あいちの実現を目指して、「すべての県民に健康を～生涯を通じて、健康でいきいきとすごす～」を目標とする「あいち健康づくりプラン」を策定し、健康づくりの取り組みの基本的考え方を示しました。

「健康日本21あいち計画」は「あいち健康づくりプラン」の基本的考え方に基づいて、「健康日本21」と「健やか親子21」の理念を取り込み、県民や県、市町村、健康関連団体等が健康づくりに取り組むよう、その行動計画として策定したものです。

2 計画の基本的な考え方

(1) 計画の目的

この計画は、すべての市民が健やかで心豊かに生活できる活力ある「たはら」の実現を目指し、生活習慣の改善による生活習慣病の予防、健康寿命の延伸、生活の質の向上を図ることを目的とします。

また、この計画は、すべての親子が健康でこころ安らかに子育てができる環境を整え、子育て家庭の支援を図ることなどを目的とします。

(2) 計画の内容

この計画は、国の「健康日本21」「健やか親子21」及び愛知県の「健康日本21 あいち計画」の各分野についての田原市での目標と取り組みを定めたものです。

計画には、生活習慣病の予防を図るため生活習慣の改善を目指した「栄養・食生活・アルコール」「身体活動・運動」「休養・こころの健康・生きがいづくり」「たばこ」「保健（がん・循環器疾患・歯科・事故予防）」と母子保健分野の「健やか親子」の6領域の目標と取組方針が設定されています。

計画では、本市における健康づくりの課題に対応するため、市民の健康づくりとの関係が深いものを目標項目として設定しました。

(3) 計画の理念

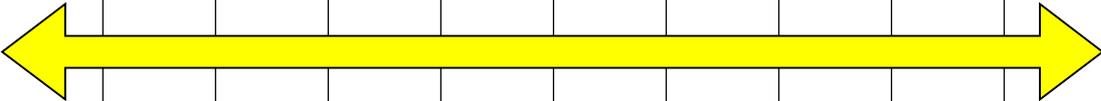
この計画を実現するには、市民一人ひとりが自らの決定に基づき、病気を予防して健康を増進する能力を高めるとともに、行政をはじめとする関係機関が健康づくりを支援する様々な環境を整備することにより、市民の健康を社会全体でスムーズに進めていくことが必要です。

(4) 計画の期間

この計画の期間は、平成26年度（2014年度）までとします。

なお、計画期間の最終年度となる平成26年度には実態調査を行い、目標達成状況などについての評価を実施します。また、計画期間の中間年度となる平成21年度には、目標達成状況を把握し中間評価を実施します。

計画の期間と評価時期

	平成17 2005	平成18 2006	平成19 2007	平成20 2008	平成21 2009	平成22 2010	平成23 2011	平成24 2012	平成25 2013	平成26 2014
計画の期間										
実態調査と 評価										

(5) 計画の位置付け

この計画は、21世紀における国民健康づくり運動の指針として国が策定した「健康日本21」及び母子保健分野での「健やか親子21」や、県の「健康日本21あいち計画」を踏まえ、これを推進するための具体的な地方計画として策定したものです。

また、この計画は、「うるおいと活力のある田園共生都市（ガーデンシティ）」を目指す「新市建設計画」に設定されている5つの新市の将来目標のうち、「安心して暮らせる地域」の実現に向けて取り組むものです。生活習慣病の予防と母子の健康課題への対応を主な目的とし、市民の健康づくりを支援することで、子どもから高齢者に至るまで、生き生きと生活し、安心して住み続けることのできる地域づくりを目指すものです。

(6) 計画の策定イメージ

現状における課題

がん、糖尿病などの生活習慣病の増加と、高齢化の進行による要介護者の増加

乳幼児の事故死亡率の改善等の課題や、育児不安などの顕在化

寝たきりや痴呆にならないで生活できる期間（健康寿命）の延伸などをめざした取り組みの必要性

母子の健康づくりへの取り組みと育児支援の必要性

健康日本21

21世紀における国民健康づくり運動

● 9つの領域と現状分析に基づく目標を設定

栄養・食生活

たばこ

糖尿病

身体活動・運

アルコール

循環器病

休養・こころの健康づくり

歯の健康

がん

健やか親子21

21世紀初頭における母子保健の国民健康運動

● 4つの課題と現状分析に基づく目標を設定

思春期の保健対策の強化と健康教育の推進

小児保健医療水準を維持・向上させるための環境整備

妊娠・出産に関する安全性と快適さの確保と不妊への支援

子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減

国の取り組み

国が策定した「健康日本21」「健やか親子21」の方向性を踏まえた地方計画の策定

県の取り組み

健康日本21あいち計画

「健康日本21」「健やか親子21」の目標に基づき、県民自身の健康づくりとの関係が深いものを県の目標として設定

国・県が策定した「健康日本21」「健やか親子21」「健康日本21あいち計画」の方向性を踏まえた地方計画の策定

本市の取り組み

地域の現状分析

健康たはら21計画

国・県の目標に基づき、市民自身の健康づくりとの関係が深いものを市の目標として設定

第 2 章

田 原 市 の 現 状

1 田原市の概況

(1) 位置・地勢・面積

本市は日本のほぼ中央、愛知県南端の渥美半島に位置します。北は風光明媚な三河湾、南は雄大な太平洋に面し、東は豊橋市、西は渥美町に接しています。

東西方向の延長は約17.8km、南北方向の延長は約15.3km、面積は約106.4km²です。

(2) 産業

本市の農業は昭和43年の豊川用水の全面通水以来、飛躍的な発展を遂げ、農業産出額（平成14年）は、全国市町村第4位の366億円となります。その36%は電照菊などの花き、32%は畜産、26%は野菜類が占めており、いずれも極めて収益性の高い農業が営まれています。

本市の工業は、昭和39年の東三河工業整備特別地域の指定を契機に造成が進められた三河港臨海工業用地田原地区に集積され、製造品出荷額等（平成14年）は、県下3位の1兆6,592億円で、その内の98%を輸送機械製造業が占めています。

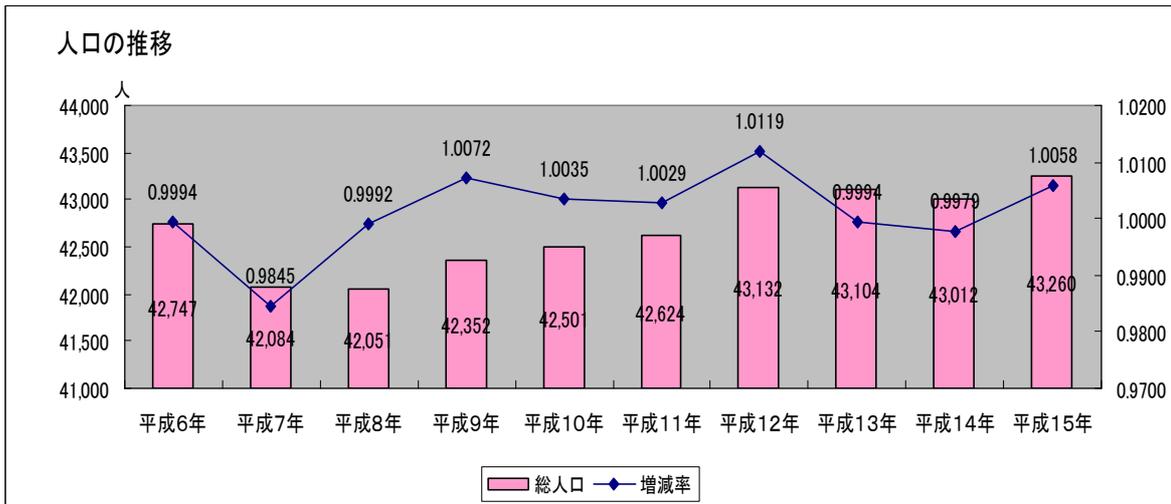
本市には、蔵王山、サンテパーク田原、大石海岸（太平洋ロングビーチ）など、半島という地理的特性と海・山の自然、歴史資源が数多く分布しており、観光入込客数（平成15年）は年間164万人に達しています。

2 人口の動向

(1) 人口の推移

本市の人口は、平成16年10月1日現在で、43,280人、世帯数13,393世帯（住民基本台帳による。）となっています。

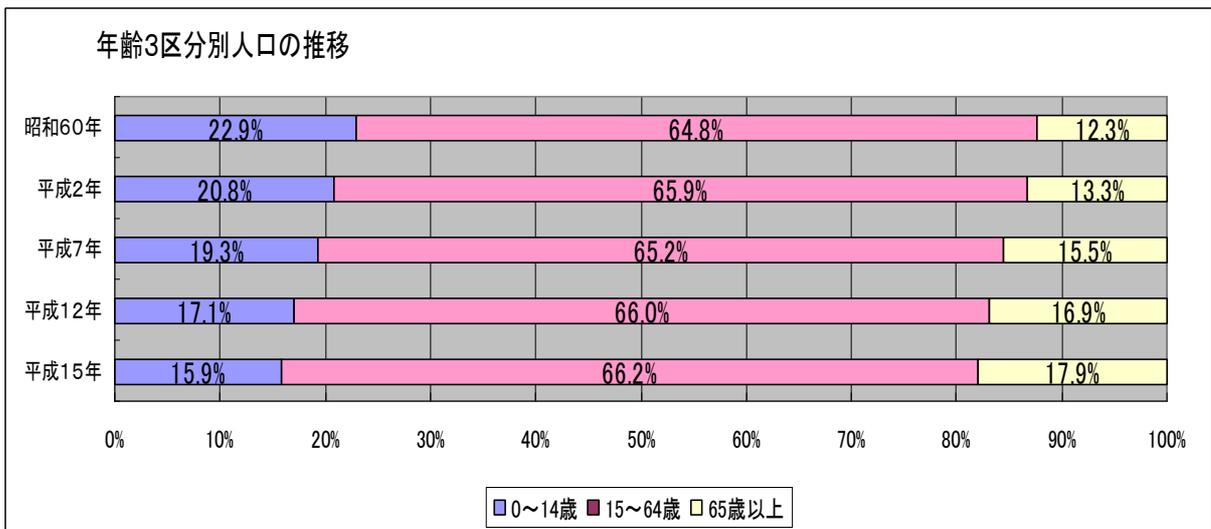
人口推移から見ると、昭和50年代からの臨海部における企業進出やその後の住宅開発等の進展により、増加率は鈍化しているものの増加傾向を続けています。



資料：人口動態統計

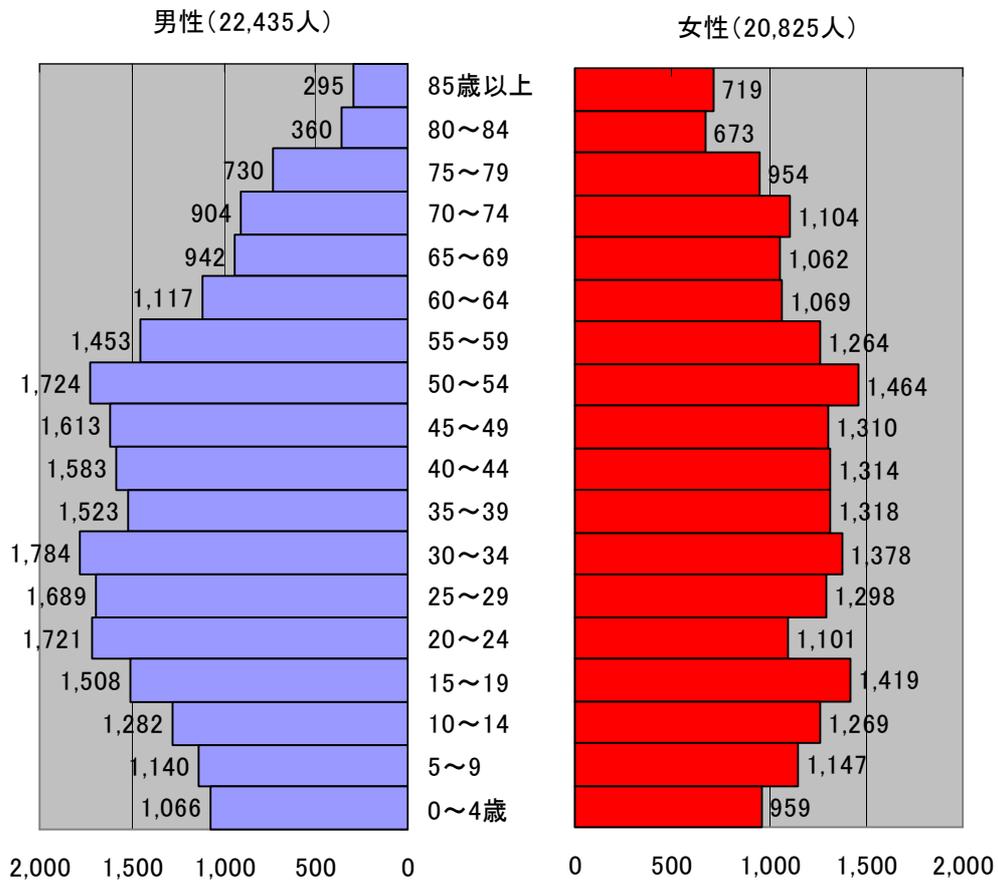
(2) 人口の構成

本市の年齢3区分別人口（0～14歳、15歳～64歳、65歳以上）の推移をみると、年少人口（0～14歳）の割合は、減少傾向で、一方、高齢者（65歳以上）は、増加傾向にあり、少子高齢化の進行が確認できます。また、こうした傾向は、今後も続いていくと推測されます。



資料：国勢調査。ただし、平成15年は人口動態統計

年齡階層別人口（平成15年10月1日）



資料：人口動態統計

3 出生

(1) 出生の状況

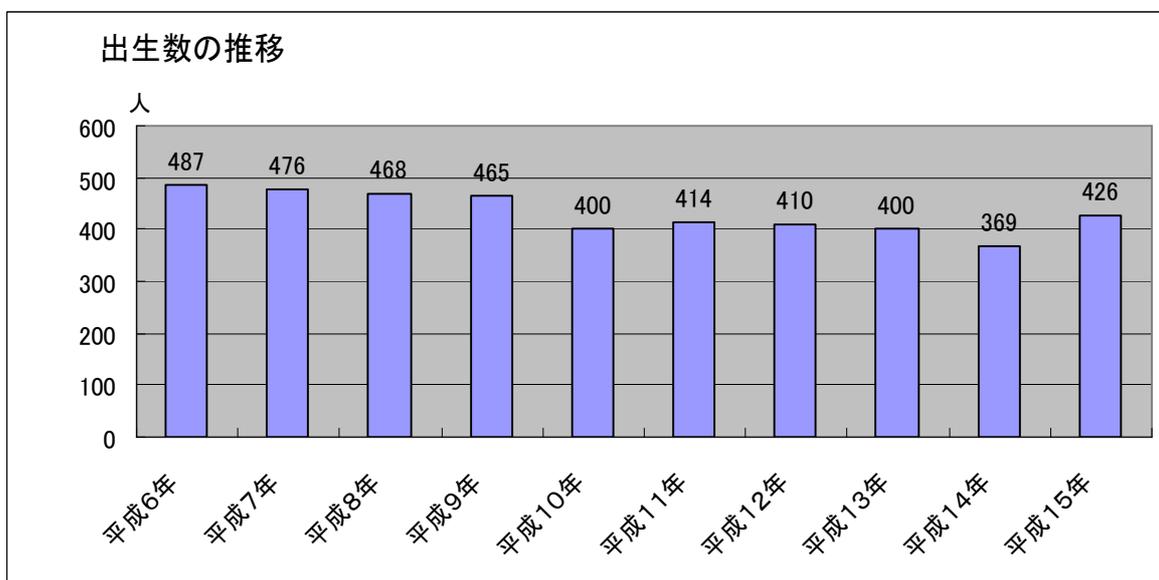
本市の平成15年の出生数は426人となっています。

年次推移をみると、出生数、出生率ともに減少傾向にあります。

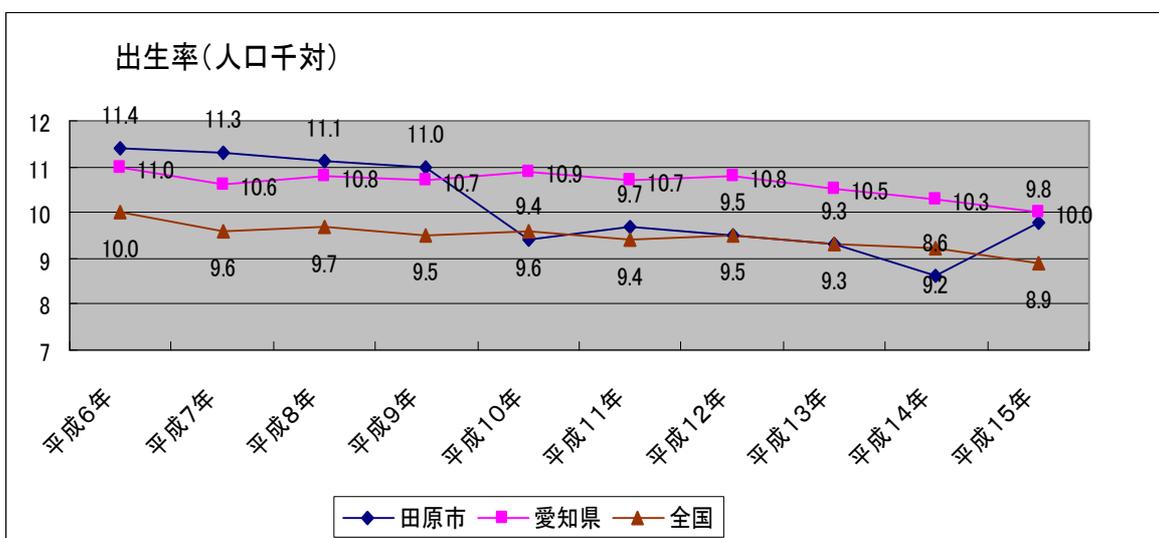
また、本市の平成14年の低体重児（2,500g未満）の出生数は28人となっています。

年次推移をみると、出生数、出生率ともに増減を繰り返していますが、減少傾向にあります。

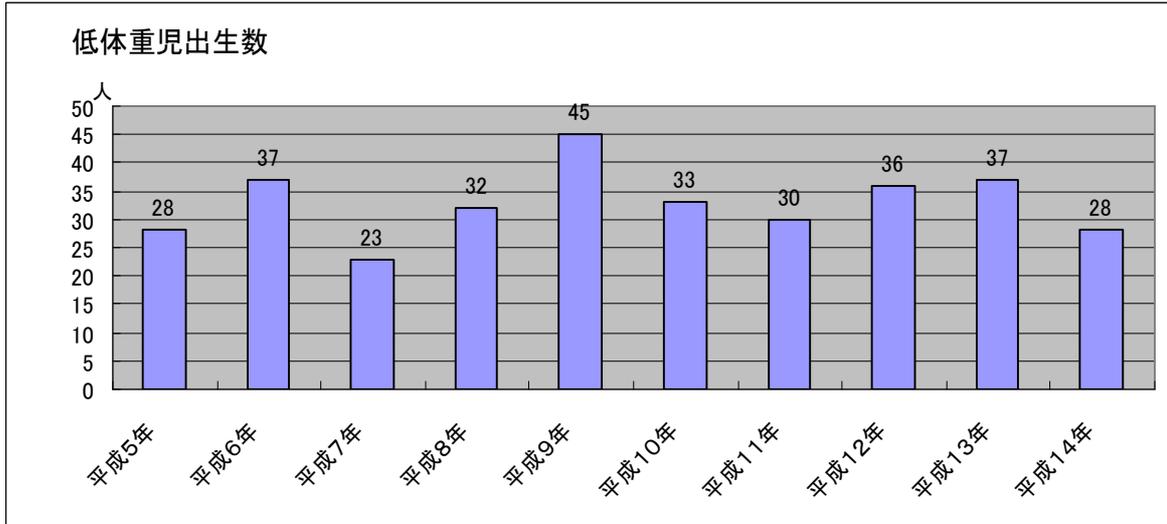
さらに、母の年齢階級別の出生割合は、25～29歳が42.3%で最も高く、次いで30～34歳33.1%、20～24歳14.9%と9割以上が20～34歳の母親から生まれています。



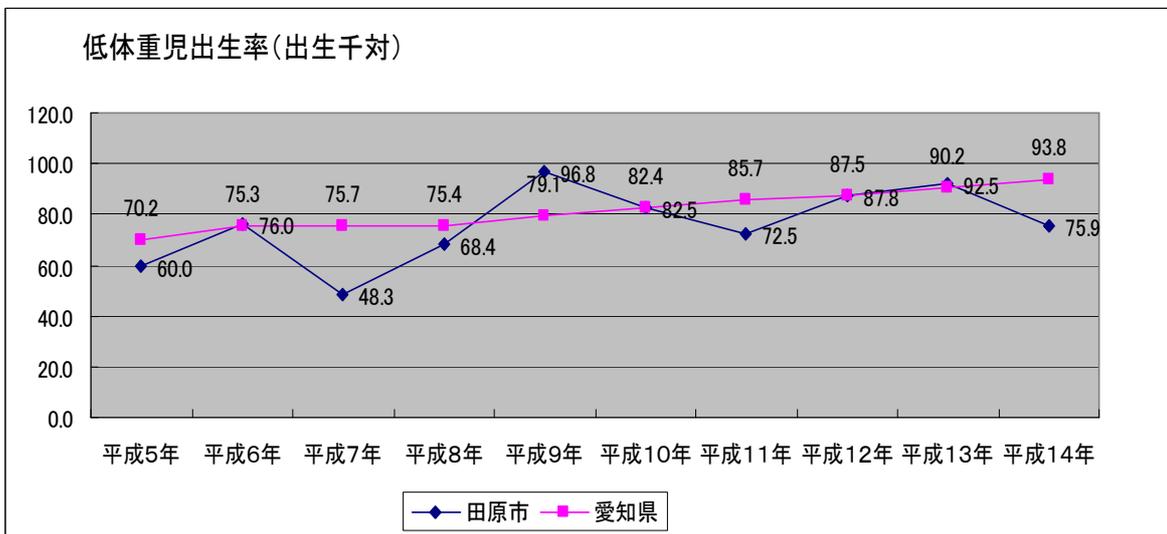
資料：人口動態統計



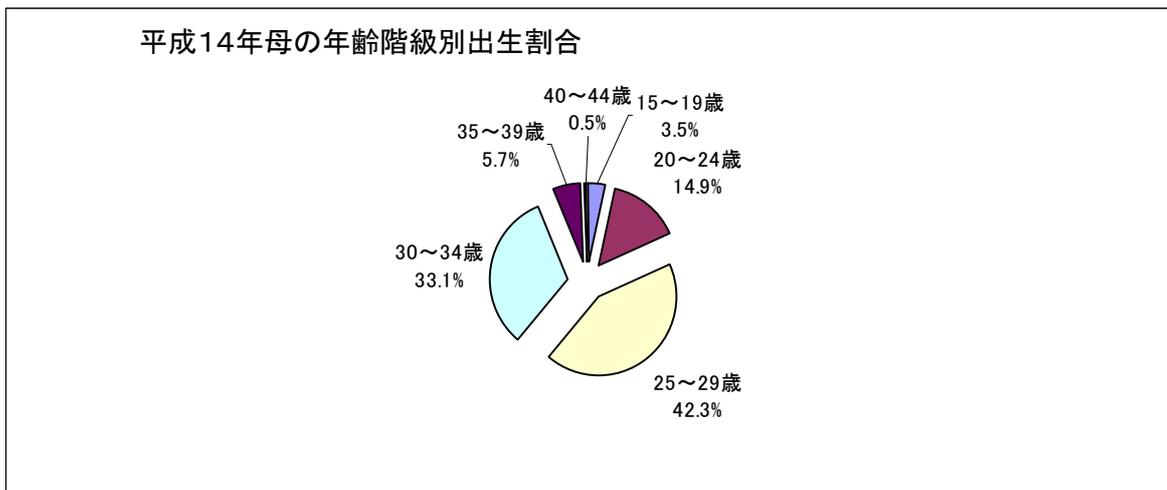
資料：人口動態統計



資料：人口動態統計



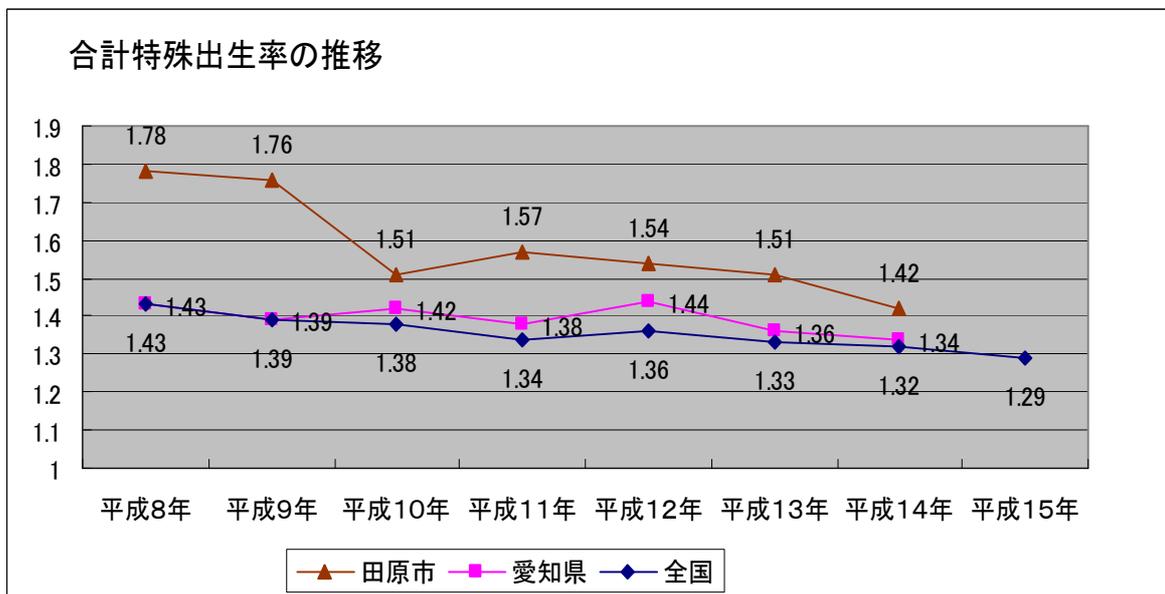
資料：人口動態統計



資料：人口動態統計

(2) 合計特殊出生率

本市の合計特殊出生率は、平成14年では1.42で、全国の1.32、愛知県の1.34と比較すると高くなっていますが、減少傾向にあります。



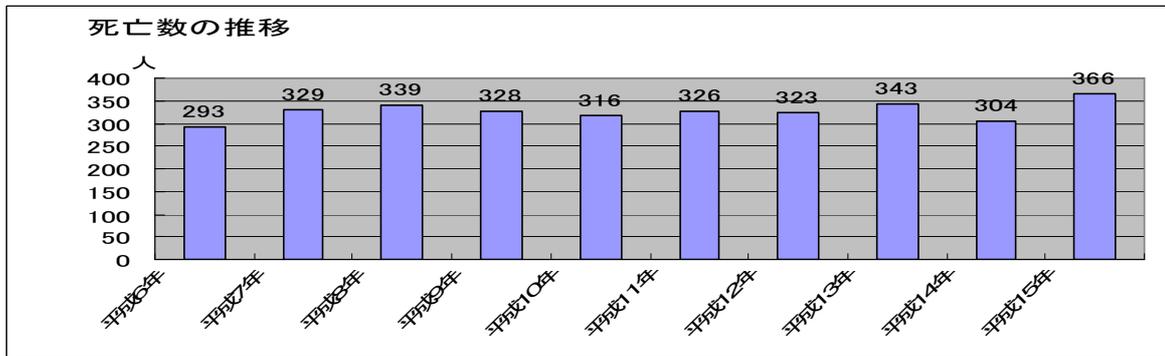
資料：人口動態統計

4 死亡

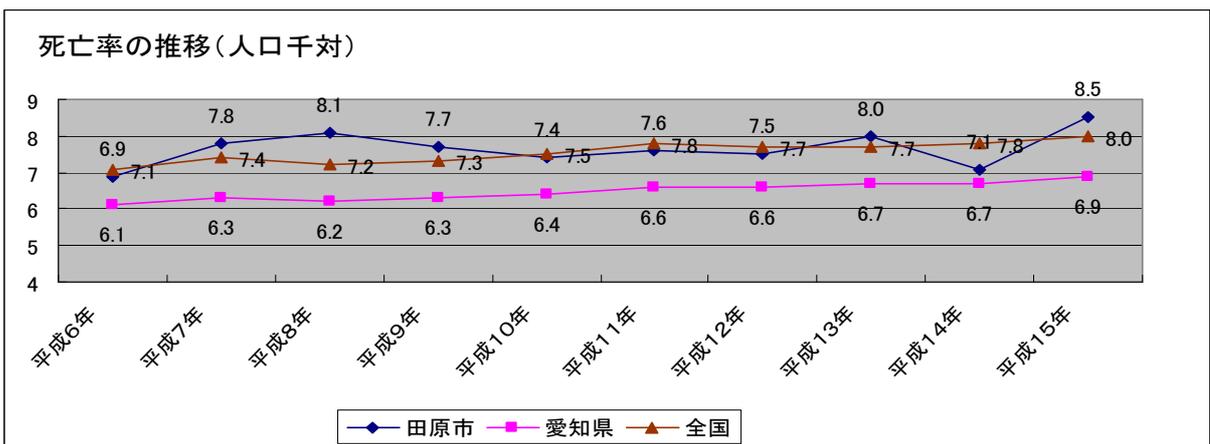
(1) 死亡の状況

本市の平成15年の死亡数は、366人となっています。

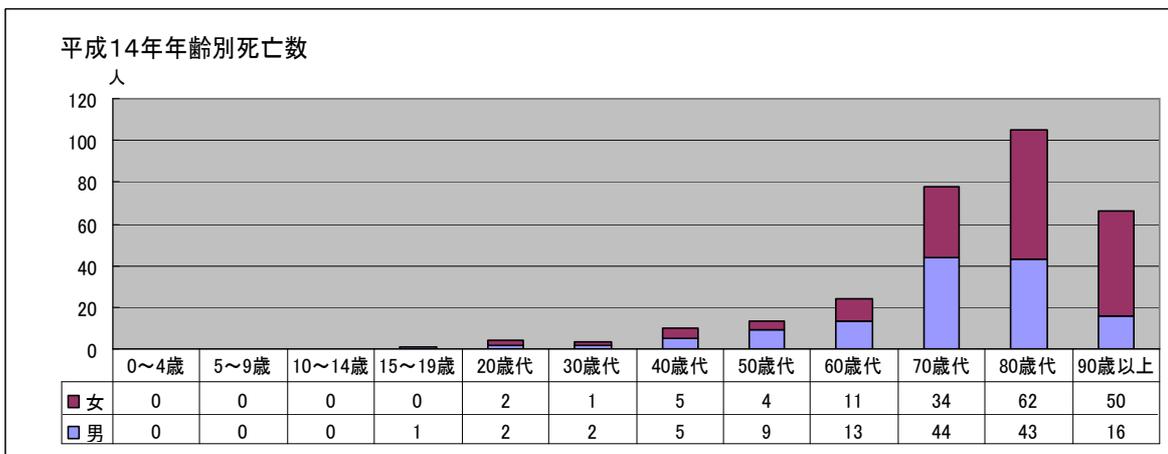
年次推移をみると、死亡率は、増減を繰り返しているものの、全体としては、増加傾向にあります。



資料：人口動態統計



資料：人口動態統計

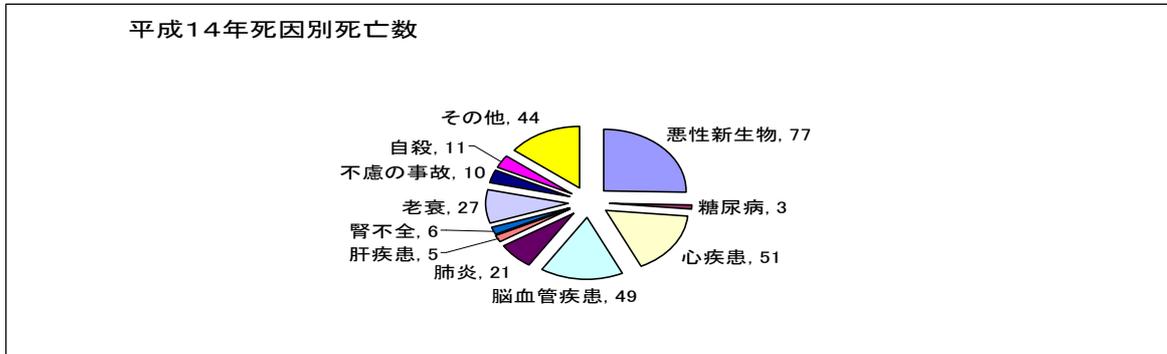


資料：愛知県保健衛生年報

(2) 死因別死亡数

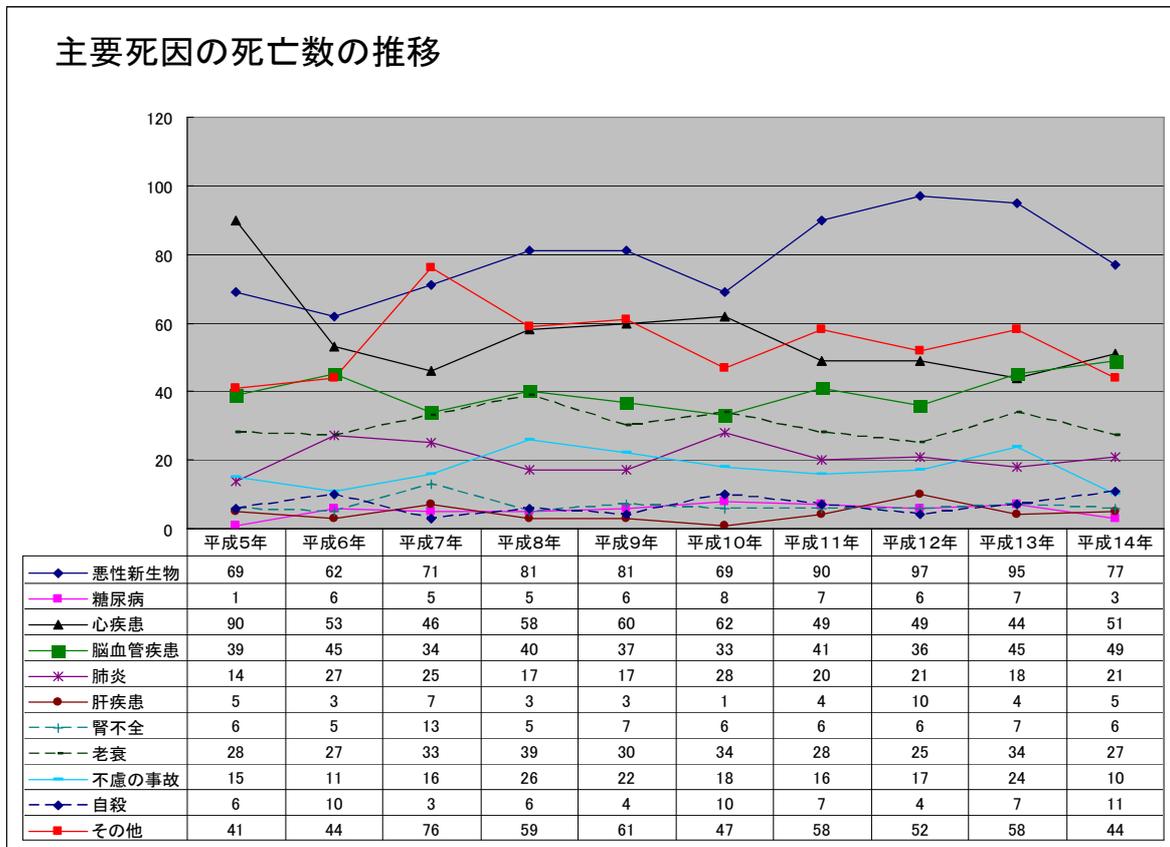
本市の平成14年の死亡原因を見ると、第1位は悪性新生物（77人）、第2位が心疾患（51人）、第3位が脳血管疾患（49人）となっています。

また、生活習慣病（悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧）による死亡割合は、60.5%となっています。

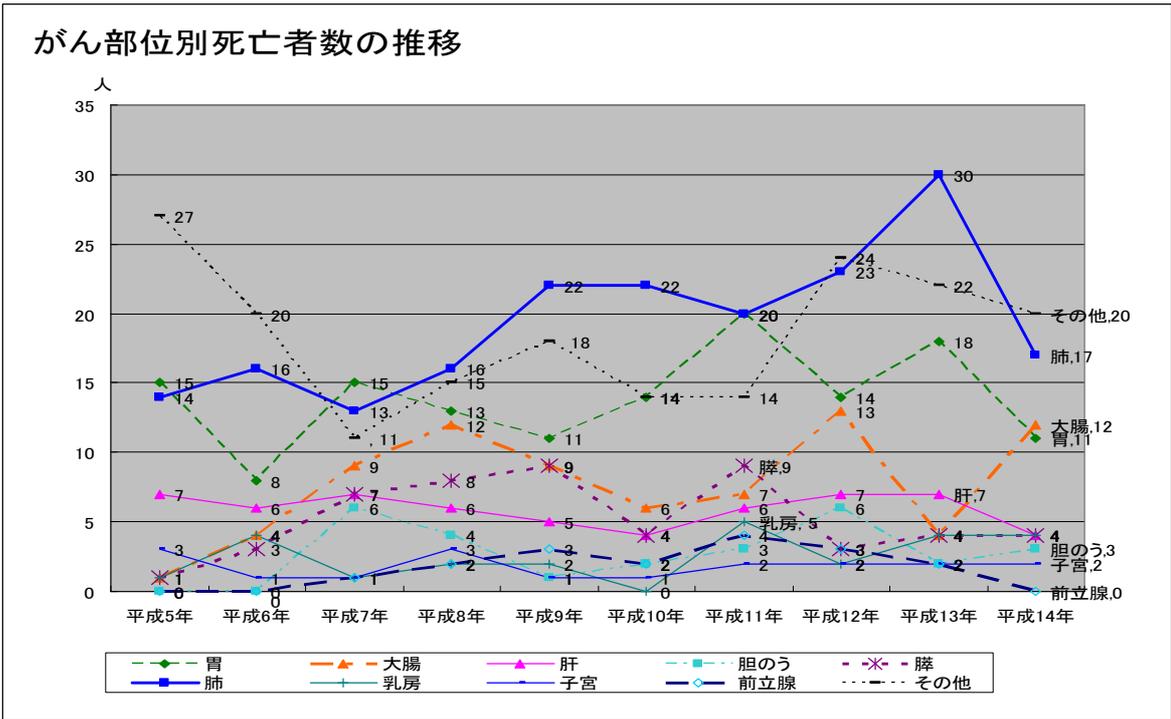


死因	悪性新生物	糖尿病	心疾患	脳血管疾患	肺炎	肝疾患	腎不全	老衰	不慮の事故	自殺	その他
死亡数(人)	77	3	51	49	21	5	6	27	10	11	44
割合(%)	25.3	1.0	16.8	16.1	6.9	1.6	2.0	8.9	3.3	3.6	14.5

資料：愛知県保健衛生年報



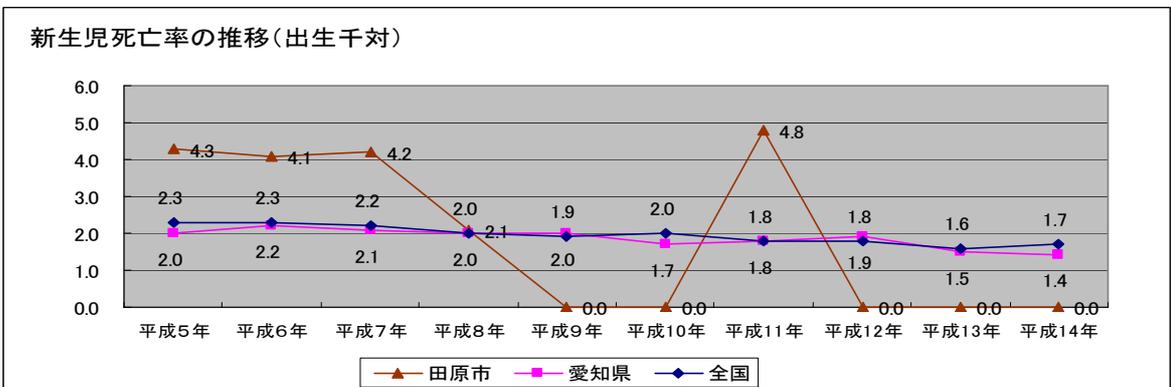
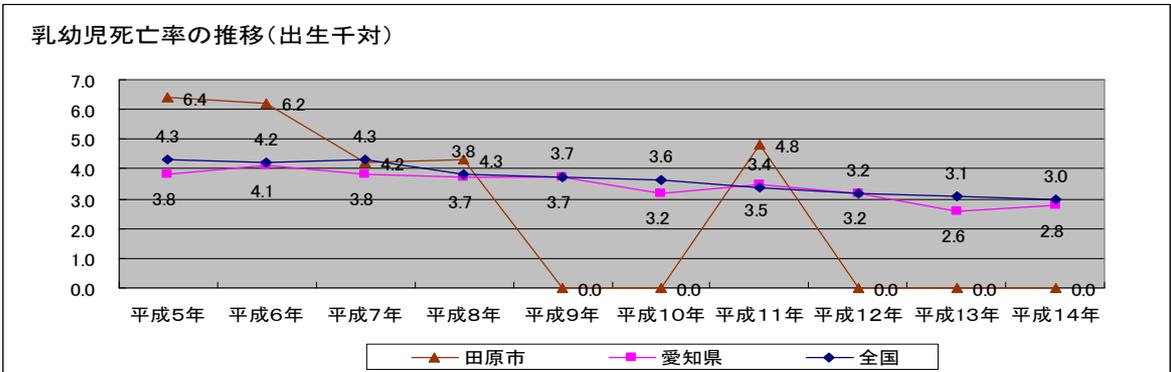
資料：愛知県保健衛生年報



資料：愛知県保健衛生年報

(3) 乳児（1歳未満）・新生児（4週未満）死亡

本市の乳児（1歳未満）死亡は、平成9年以降、平成11年を除き乳児死亡はありませんでした。

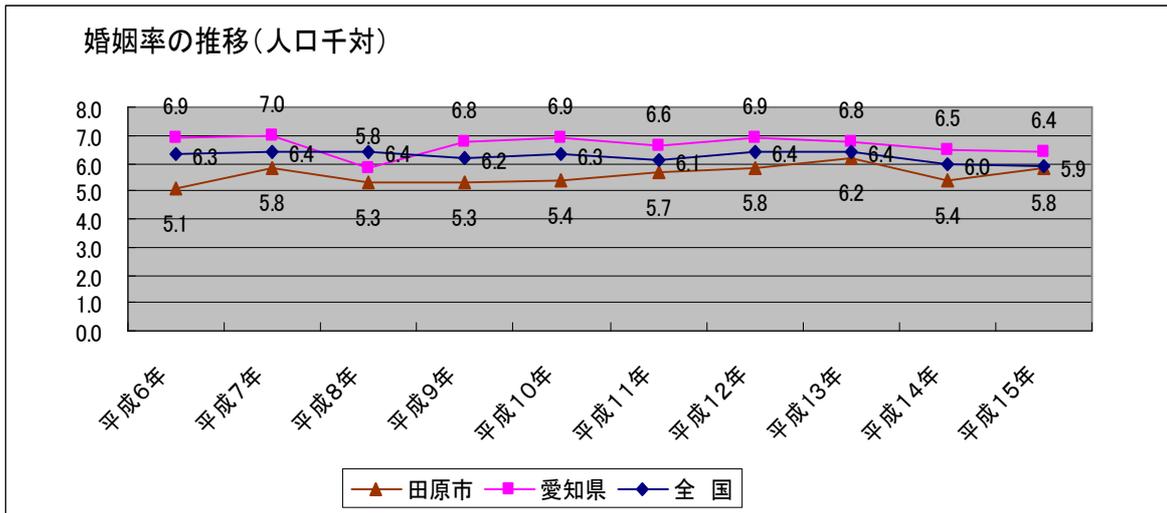


資料：愛知県保健衛生年報

5 婚姻・離婚

(1) 婚姻

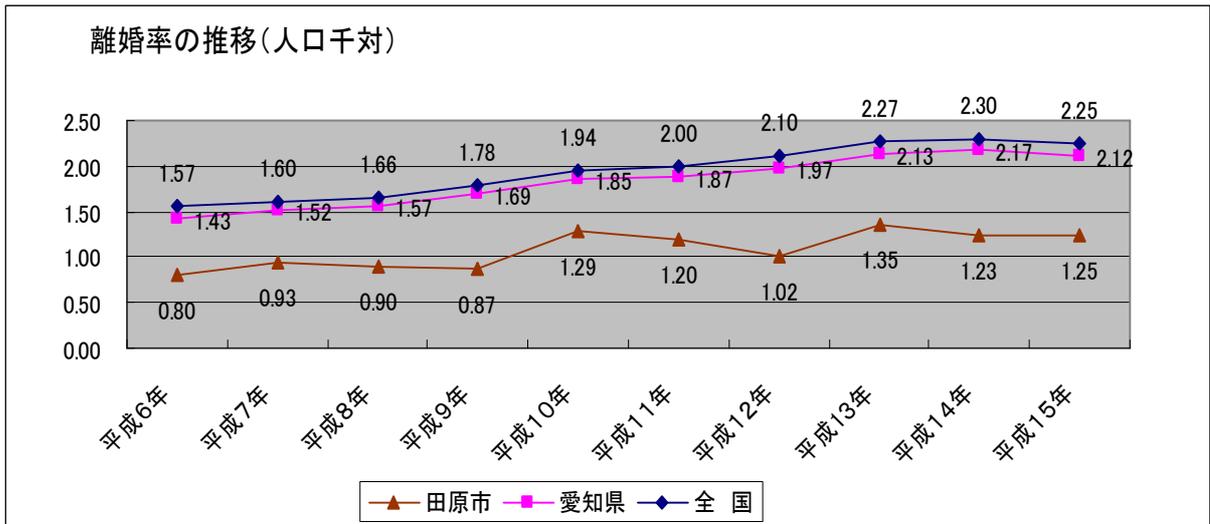
本市の平成15年の婚姻件数は、252件となっています。
 年次推移をみると、婚姻率は横ばい傾向で、全国、愛知県を下回っています。



資料：人口動態統計

(2) 離婚

本市の平成15年の離婚件数は、54件となっています。
 年次推移をみると、離婚率は増加傾向にあります。全国、愛知県よりは下回っています。



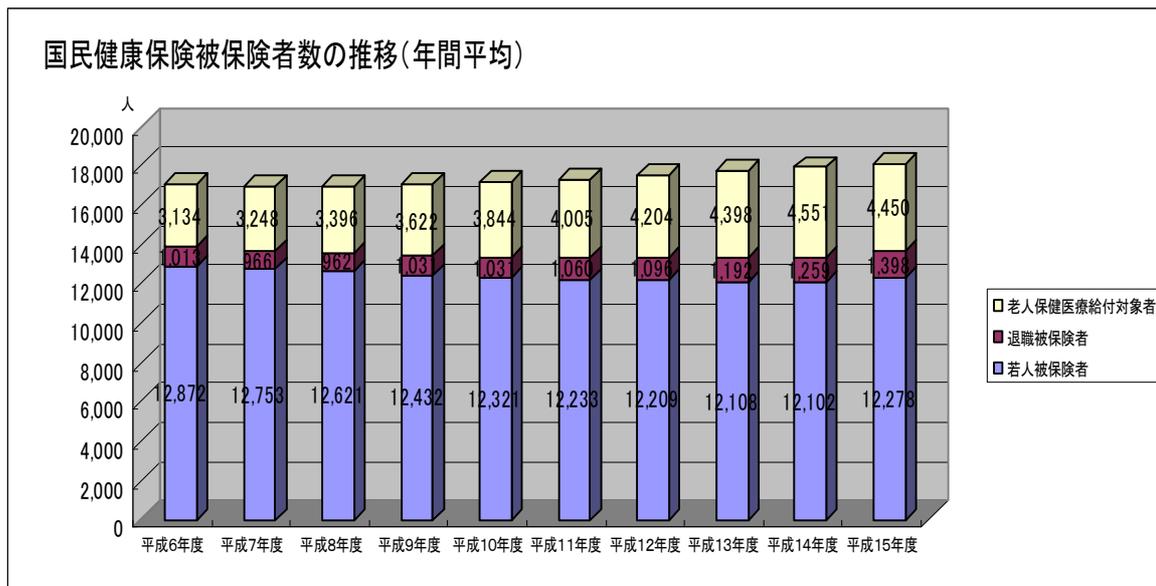
資料：人口動態統計

6 国民健康保険

(1) 被保険者数

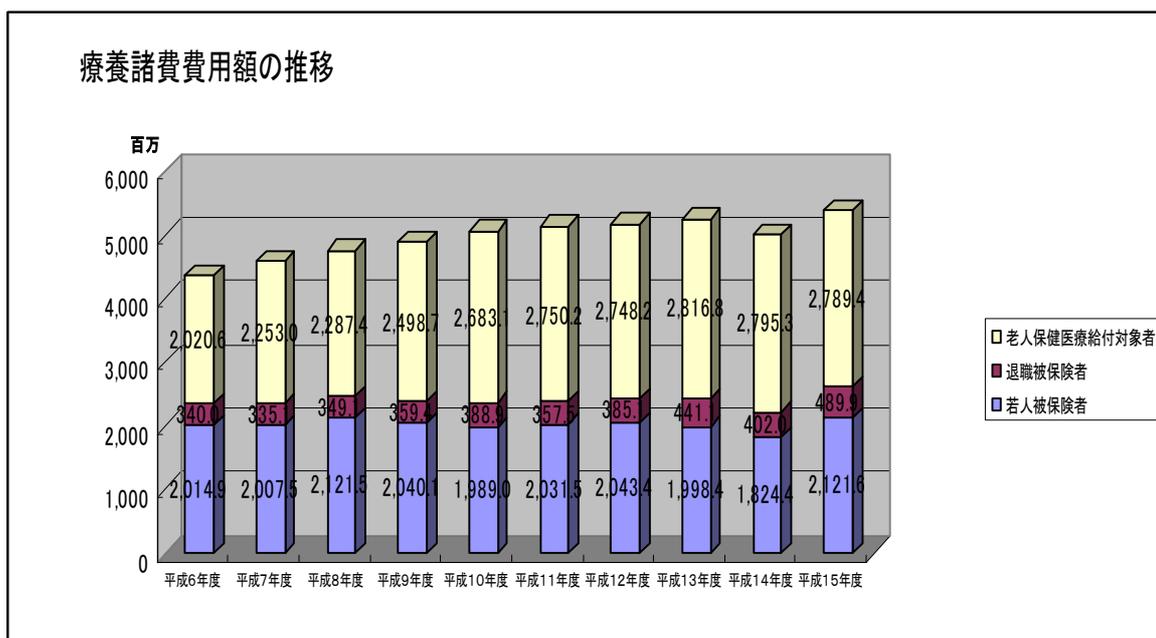
本市の平成15年度の年間平均被保険者数は18,126人で、加入率は全人口の41.6%となっています。

加入者の内訳は、若人が全体の67.7%、退職者が7.7%、老人保健対象者は24.6%となっています。

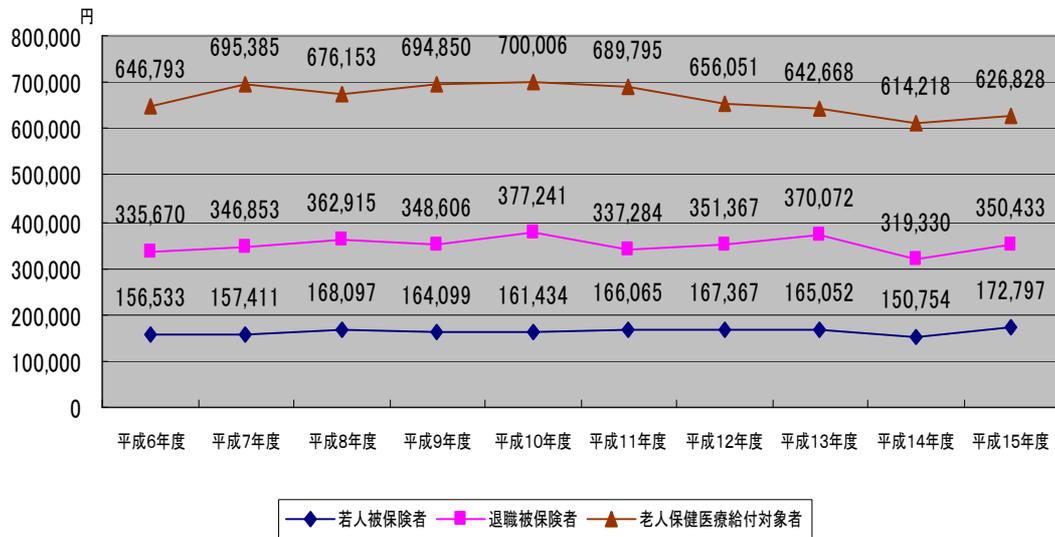


(2) 医療費

本市の平成15年度の療養諸費費用額は約54億円となっています。



1人当たりの医療費の推移

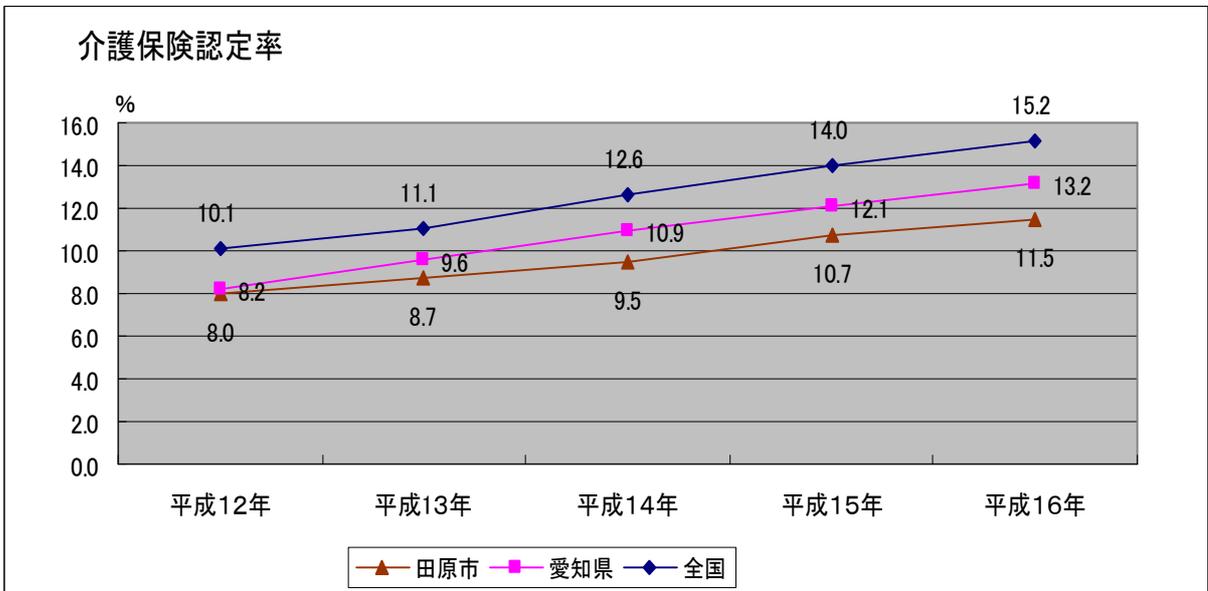
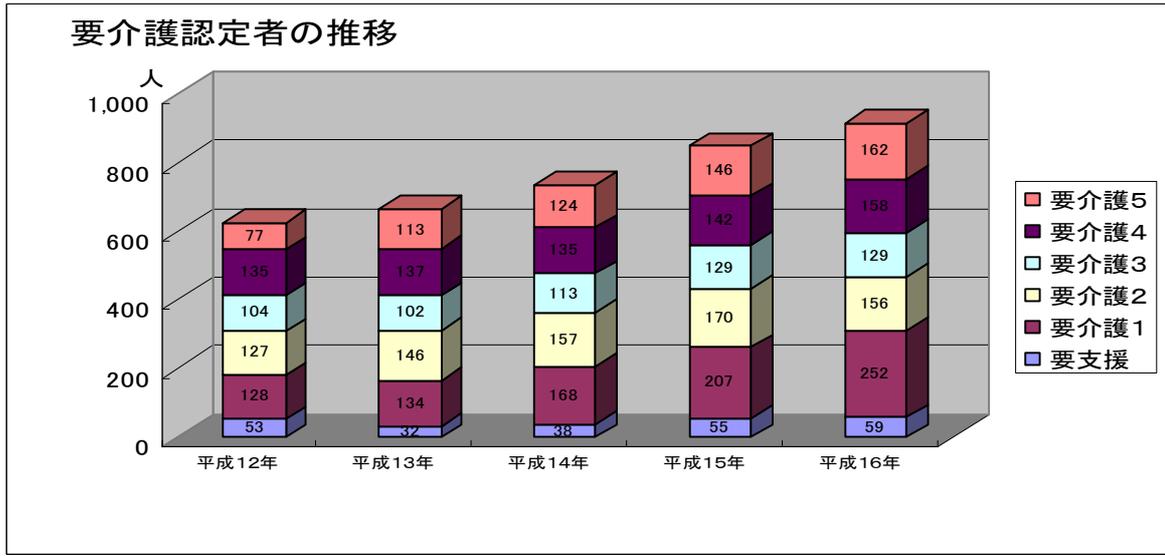


7 介護保険

(1) 要介護認定者

本市の平成16年4月末現在の要介護認定者数は916人、認定率は11.8%となっています。

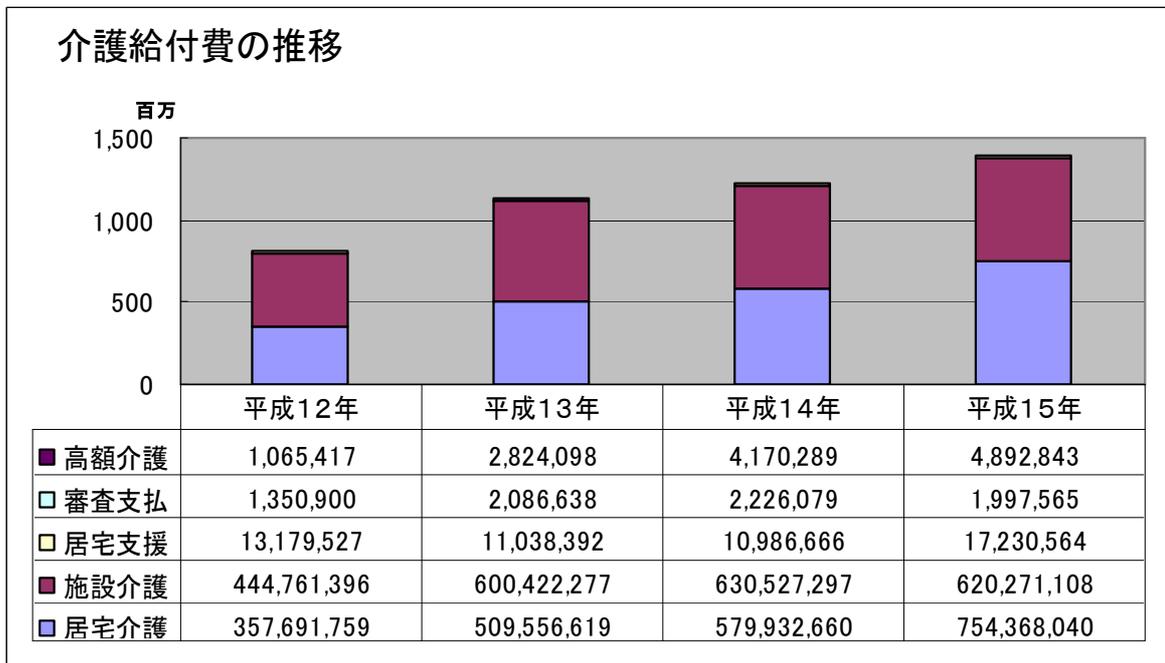
年次推移をみると認定者数、認定率とも年々増加していますが、認定率は全国平均より下回っています。



(国・県については月報暫定版による。)

(2) 介護サービス給付費

平成15年度の介護給付費は約14億円となっています。
 年次推移をみると、介護給付費は年々増加しています。



第 3 章

健康づくりの目標と取り組み

1 目標設定の考え方

(1) 目標設定の基本的な考え方

目標の設定については、国が「健康日本21」および「健やか親子21」、県が「健康日本21あいち計画」において目標とすべき項目および目標を設定しています。

そこで、「健康たはら21計画」では、国、県の考え方を踏まえて、市民全体の健康水準を高めるよう、市民や社会全体が平成26年度（2014年度）までに取り組むべき具体的な目標を設定します。

目標等の設定は、壮年期死亡（早世）の原因となったり、健康寿命を短縮し生活の質を低下させる生活習慣病や、その原因である生活習慣に関する5分野に区分しています。生活習慣の改善に重要な①栄養・食生活・アルコール、②身体活動・運動、③休養・心の健康・生きがいづくり、④たばこの4分野と、生活習慣病である⑤保健（糖尿病・循環器疾患・がん・歯科等）の計5分野です。

また、⑥健やか親子の分野として、子育て支援・虐待予防、性、薬物・シンナーの目標を設定します。

取り組み方向を「市民の取り組み」と「行政の取り組み」に分類し、取り組みの主体を明確にしています。

目標項目の指標は、その性質と取り組み主体別に次のとおり分類します。

指標名	内 容
健康指標	取り組みの結果得られる目指すべき健康・保健水準の指標
行動指標	市民自ら取り組む指標
環境指標	行政機関、医療保険者、保健医療機関、教育関係機関、マスメディア、企業、ボランティア団体等の健康に関わる様々な関係者が市民の健康づくりを支援する取り組み指標

2 領域ごとの現状・目標・取り組み

(1) 栄養・食生活・アルコール

食事を味わっておいしく食べることは体にも心にも大切なことです。近年、従来の栄養不足に加え過剰摂取が問題となっており、それぞれに対応した栄養指導が必要とされています。妊娠期においては、今後、家族の健康を守る食生活の担い手として、食事について関心を高めることが重要です。また、乳幼児期・学童期では、基本的な食習慣や味覚の土台づくりの時期であることを認識し、生活リズムを整え、食事内容に気を配ることや、食事を楽しく大切な時間と考えるように、家族で食卓を囲む経験が必要です。思春期ではダイエットによる栄養の偏りや精神面への悪影響が、将来の妊娠や骨粗しょう症などのリスクになるということ、反対に、青年期以降では生活習慣病予防のための肥満予防が課題です。食事は毎日の営みであるため、社会環境の変化に影響されやすい一面があり、外食・調理済み食品の摂取機会の増加や食関連情報の氾濫、家庭における食事のあり方などへの取り組みが必要となっています。

健康に対するアルコールの影響としては、急性アルコール中毒や生活習慣病の一因となるほか、妊婦を通じた胎児への影響等が指摘されています。また、未成年においては、成長途中であるため飲酒による影響が特に大きいようです。健康日本21ではアルコール問題を重要な課題として位置づけ、「多量飲酒する人の減少」「未成年者の飲酒をなくす」「『節度ある適度な飲酒』の知識の普及」を目標として掲げています。

大目標

生活の質の向上と健康のために、豊かな食生活を心がける
おいしく適度に飲酒を楽しむ

中目標

市民の目標

いきいきと活動できる体重を維持する
自分に見合った食事を理解し心がける
食事づくりを大切にする
食事のリズムを整える
心を満たす楽しい食事の時間を持つ
未成年で飲酒をしない
飲酒について正しく理解し、節度ある適度な飲酒を心がける

環境目標

身近なところで相談できる場を充実させる
適切な食生活を学習できる場を増やす

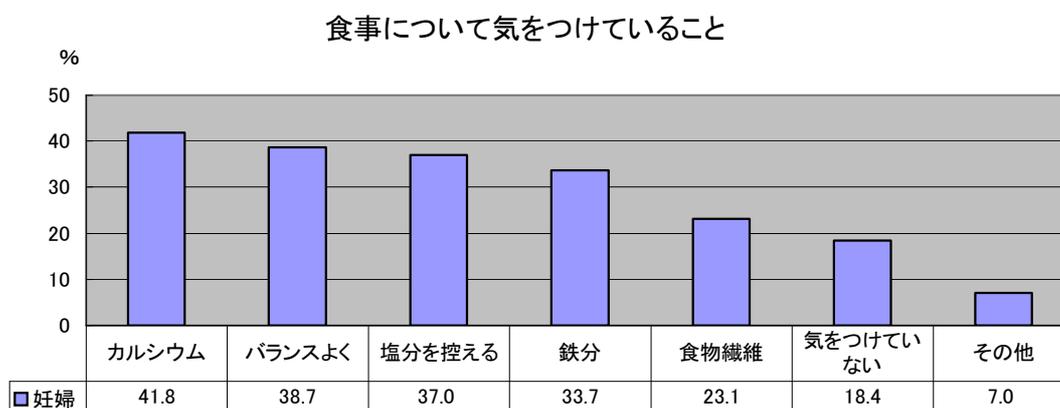
小目標

●妊娠・出産期

現状及び指標

妊娠・出産期は自分と赤ちゃんのために十分な栄養が必要となりますが、特に食事について気をつけていないという人が約 2 割います。また、約 1 割の人が妊娠中に飲酒をしているという結果です。

健康指標	現状値	目標値
妊婦健診で貧血ありの人の割合	37.9%	30%
行動指標	現状値	目標値
食事について気をつけている人の割合	81.6%	100%
妊娠中に飲酒する人の割合	8.2%	0%



市民の取り組み

- ☆塩分を控え、鉄分やカルシウムの多いものを食べるなど栄養について気をつけます。
- ☆体調がすぐれず調理ができない時には、惣菜を上手に利用し、栄養が偏らないよう心がけます。
- ☆栄養について興味を持ち、家族の食事作りに役立てます。
- ☆子どもの健やかな成長のために、飲酒は控えます。

行政の取り組み

- ☆マタニティクッキングのレシピを配布します。
- ☆味の濃さや調理方法の参考になるように、試食を提供します。
- ☆カルシウムや鉄分などを手軽に取れる食品を紹介します。
- ☆妊娠中のアルコールの害についてお知らせします。
- ☆父親にも対して栄養に関する知識を普及します。

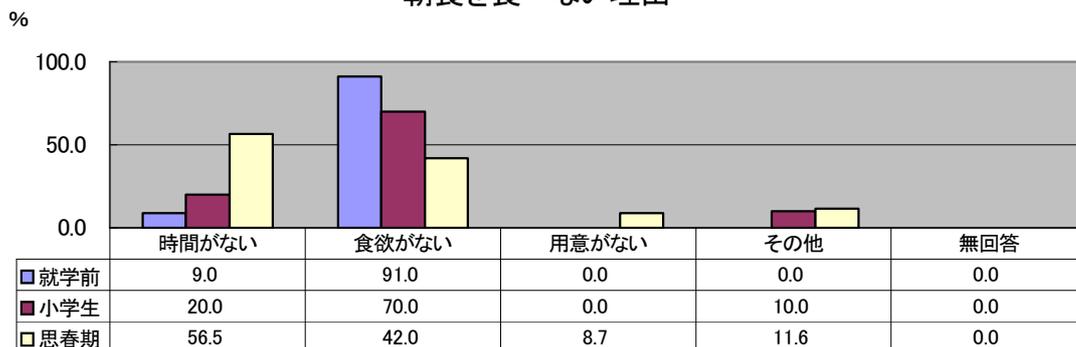
●乳幼児期

現状及び指標

肥満の原因の1つと考えられる間食について、適正でない児が約5割います。特に、3歳児になるとおやつの内容や飲み物に対し、意識が低くなるという結果です。

健康指標		現状値	目標値
母乳のみで育てている人の割合	1か月児	39.6%	45.0%
	4か月児	46.3%	50.0%
肥満児の割合	1.6歳児	2.8%	1.5%
	3歳児	4.2%	3.0%
行動指標		現状値	目標値
甘いお菓子をほぼ毎日食べる児の割合	1.6歳児	23.1%	20.0%
	3歳児	57.9%	40.0%
甘い飲み物をほぼ毎日飲む児の割合	1.6歳児	48.7%	20.0%
	3歳児	45.1%	40.0%
食事を作る時に健康のために特に気をつけていない親の割合		10.2%	5.0%
朝食を欠食する児の割合	幼児	2.2%	0%
夕食の時間が決まっている家庭の割合		97.3%	増加へ
一人で食事をする児の割合	朝食	7.8%	減少へ
	夕食	0.2%	0%

朝食を食べない理由



市民の取り組み

子ども

☆よく遊んでお腹をすかせ、おやつを減らします。

☆夜寝る前は、ジュースではなくお茶又は牛乳にし、20時以降は飲食しません。

保護者

- ☆母乳をなるべく飲ませます。
- ☆おやつは栄養を補うようなもの（おにぎり・パン・果物・乳製品など）にし、甘いお菓子は減らします。
- ☆冷蔵庫にジュースをなるべく置かないよう心がけます。
- ☆食事をおいしく食べるための工夫をします。
- ☆朝は早めに起こし、朝食が食べられるようにします。
- ☆子どもを欠食させないために、親が生活リズムを整え、朝食を食べるようにします。
- ☆早寝早起きなど規則正しい生活リズムを心がけ、子どもの生活リズムに合わせます。
- ☆できるだけ家族で食事をすることを心がけ、子ども1人だけで食事させないようにします。

行政の取り組み

- ☆母乳での保育を推進します。
- ☆助産師による母乳相談を紹介します。
- ☆子どもの食事は離乳食から始まるため、離乳食教室は参加者が作るところから実施し、家族の食生活も見直す機会とします。
- ☆アンケートの結果等について市民の皆さんに知らせます。
- ☆広報、ホームページなどで食事づくりに一工夫できるようなレシピを紹介します。（『簡単にできる』、『時間のない人のために』、『家にある調味料や地元の食材を利用した』など）
- ☆食育を推進するために、入園前の子を対象としたおやつづくり教室を開催します。

保育園・幼稚園

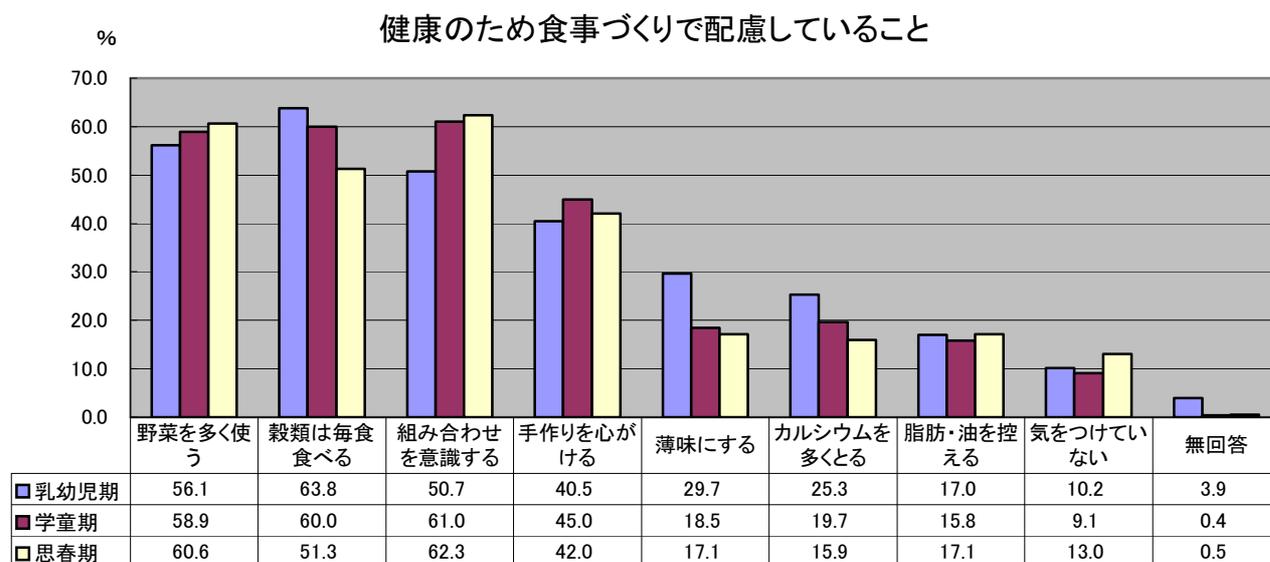
- ☆園で野菜を栽培し、食への関心を高めるようにします。
- ☆20時までに就寝できるように、子どもには紙芝居などで聞かせ、保護者には寝かしつけるように指導します。

●学童期

現状及び指標

学童期の肥満者(ローレル指数 161 以上)は、全国的な流れと同様、年々増加傾向にあります。食事面では、成長期には欠かせないカルシウム摂取や、肥満の原因の一つである脂肪に対して、関心の低さが見られました。

健康指標		現状値	目標値
肥満傾向者(ローレル指数 161 以上)の割合	小学生	5.2%	3.5%
	中学生	7.1%	4.5%
行動指標		現状値	目標値
食事を作る時に健康のために特に気をつけていない親の割合		9.1%	5.0%
カルシウムを多くとるように配慮している親の割合		19.7%	40.0%
脂肪・油を控えている親の割合		15.8%	30.0%
一人で食事をする児童の割合	朝食	6.6%	減少へ
	夕食	0.4%	0%



市民の取り組み

子ども

☆感謝の心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」というあいさつをします。

☆嫌いなものでも「食べてみよう」というチャレンジ精神で食べる努力をします。

☆飲み物はジュースを控え、お茶や牛乳にします。

保護者

- ☆食物に対して「命をもらう」という感謝の心を教え、子どもの見本となるように残さず食べます。
- ☆食材を買物する時、子どもに食の安全性や旬のもの新鮮なものの見分け方などを教えていき、お互いに食や健康に対する意識を高めます。
- ☆嫌いなものでも食べる機会を与えるために食卓に並べます。
- ☆手作り料理やおやつを通して無言の愛情を注ぐとともに、子どもと一緒に調理することによりその大切さを伝えていきます。

行政の取り組み

- ☆外部への講師派遣を行います。
- ☆親子料理教室を実施します。
- ☆各小学校での栄養指導を実施します。
- ☆食育を兼ねたイベントの充実を図ります。

学校

- ☆食に対する感謝の気持ちを養います。
- ☆総合的な学習の時間や学校保健委員会において、児童への食育指導と保護者への啓発を図ります。
- ☆学校給食も食育活動の一環としてとらえ、教職員から児童への食育や栄養指導を充実させます。

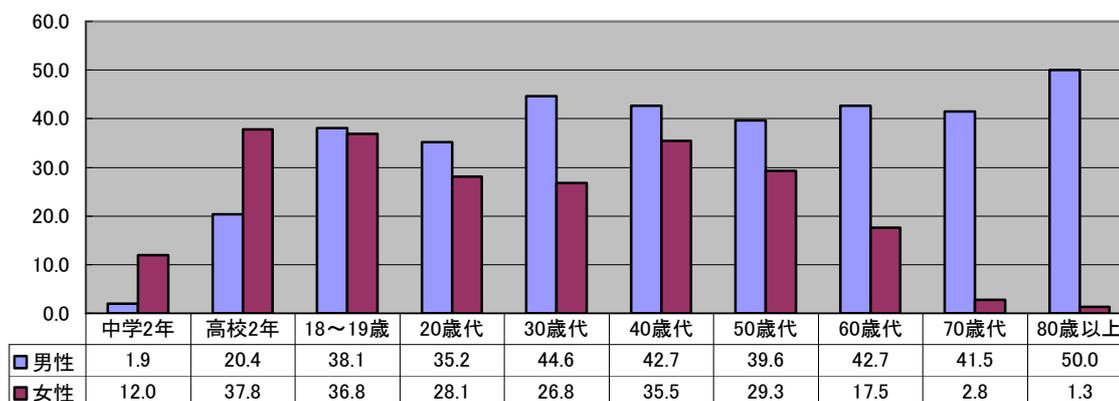
●思春期

現状及び指標

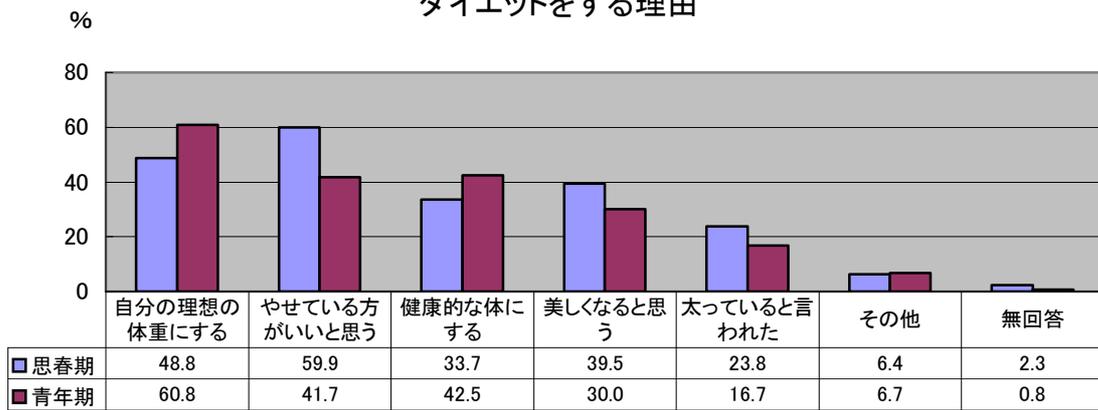
思春期になると、食事面での保護者からの干渉が減り、自己判断で食事を選択する機会が増えてきます。朝食を欠食する人が8.0%と学童期と比べると急増していたり、誤ったダイエットを行った人が約6割いたり、栄養に関する知識が不十分なために偏った食生活をする人が見られます。

健康指標		現状値	目標値
やせの者(BMI18.4以下)の割合	10歳代女性	17.5%	12.0%
行動指標		現状値	目標値
野菜を1日に1回もとらない日がある人の割合		18.8%	9.5%
牛乳をほとんど飲まない人の割合		23.4%	減少へ
食事・間食の購入のために、コンビニやファーストフードを週4日以上利用する人の割合		17.5%	減少へ
食事の支度や手伝いをする人の割合		47.0%	増加へ
朝食を欠食する人の割合	中・高校生	8.0%	0%
ダイエット経験者のうち不適切なダイエットを行った人の割合	女性	59.0%	減少へ
一人で食事をする人の割合	朝食	39.2%	減少へ
	夕食	11.2%	減少へ
月1~2回以上飲酒する未成年者の割合		今後調査	
《参考》			
未成年者で一度でも飲酒したことがある人の割合	中学生	30.9%	0%
	高校生	67.8%	0%
	18・19歳	82.5%	0%
法律で定められている限り、20歳まで飲酒すべきでないと考える人の割合	保護者	74.1%	100%
	本人	45.9%	100%

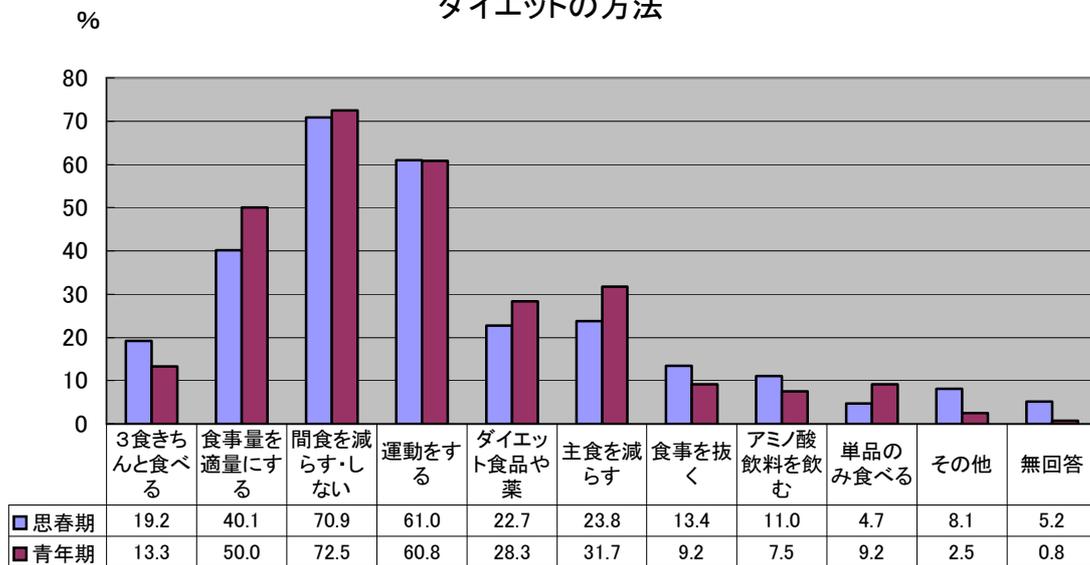
牛乳をほとんど飲まない人の割合



ダイエットをする理由



ダイエットの方法



市民の取り組み

- ☆自分の適正体重を知り、偏った食事制限やダイエット食品による極度な減量はしません。
- ☆早寝早起きを心がけ、時間に余裕を持ち朝食を食べるようにします。
- ☆家族で手作り料理を楽しみます。
- ☆家族のために調理し、一生懸命作った料理を食べてもらえる喜びを味わえる体験をします。
- ☆1日1回は家族と会話を交わしながら食事をとります。
- ☆コンビニやファーストフードの利用はなるべく控え、利用する場合は栄養バランスを考えて購入します。

行政の取り組み

- ☆外部への講師派遣を行います。

- ☆食品の栄養成分表示の見方を周知します。
- ☆思春期を対象とした栄養講座を開催します。
- ☆各中学校で栄養指導を実施します。

学校

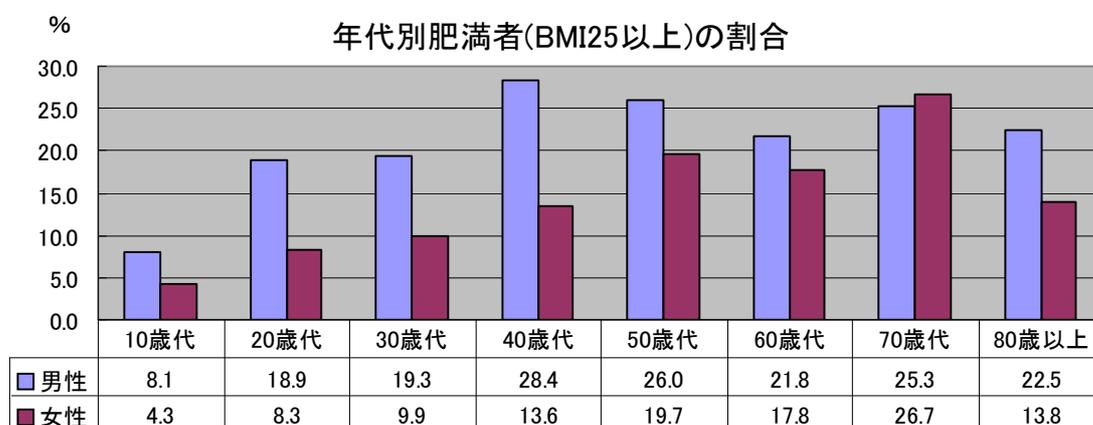
- ☆食に対する関心を高めます。
- ☆学校給食も食育活動の一環としてとらえ、教職員から生徒への食育や栄養指導を充実させます。

●青年～高齢期

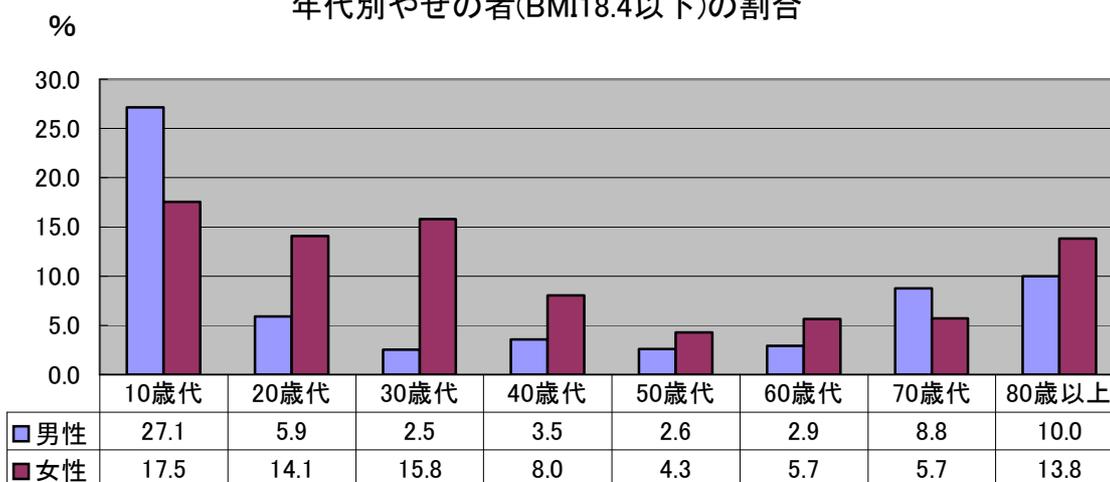
現状及び指標

男性の4人に1人が肥満という結果です。自分にとって適正な食事内容や量を知らない人が約5割であり、原因の1つと考えられます。また、肝疾患の人の割合が県よりも約6ポイントも高い結果です。

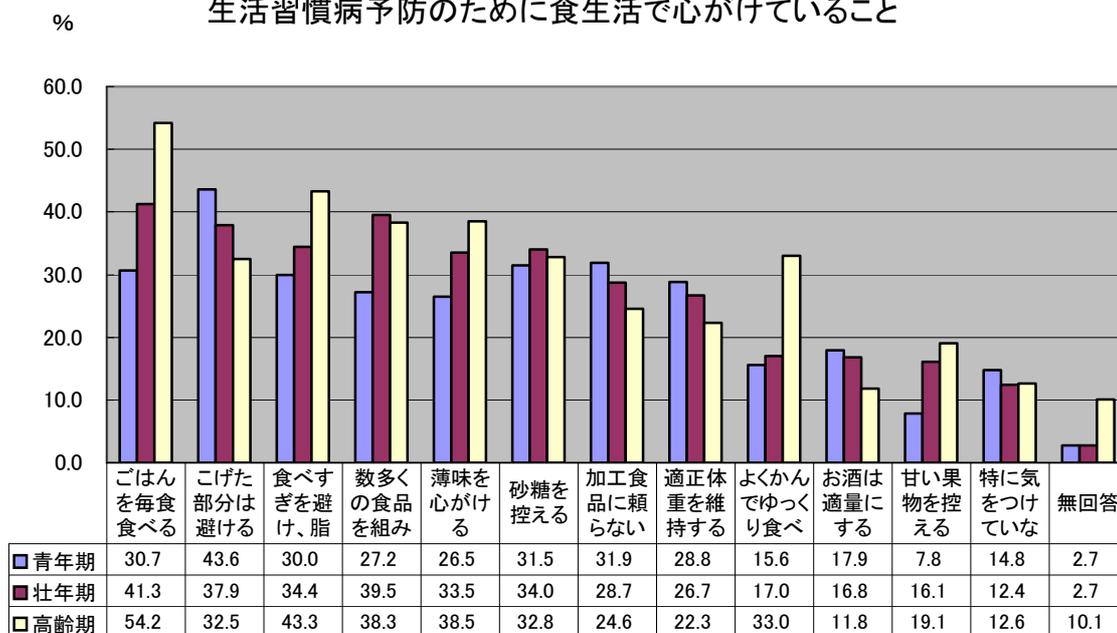
健康指標		現状値	目標値
男性の肥満者(BMI25以上)の割合		23.7%	15.0%
女性の肥満者(BMI25以上)の割合		15.7%	12.0%
行動指標		現状値	目標値
1日当たりの脂肪エネルギー比		24.4%	22.0%
1日当たりの食塩摂取量		11.3g	10g
野菜を1日2回以上食べる人の割合		66.4%	80.0%
牛乳を1日1～2杯飲む人の割合		39.6%	50.0%
穀類を毎食食べている人の割合		49.7%	60.0%
自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の割合	男性	48.1%	60.0%
	女性	53.9%	70.0%
栄養成分表示を参考にしている人の割合		47.5%	60.0%
適正体重を心がける人の割合		27.2%	50.0%
朝・夕食ともに1人で食事をする人の割合(単身世帯を除く)		5.0%	減少へ
肝疾患の要指導・要医療者の割合	男性	18.9%	17.0%
	女性	4.4%	4.0%
多量に飲酒する人の割合	男性	4.1%	3.2%
	女性	0.5%	0.3%
飲酒をする人で適正飲酒を心がけている人の割合	男性	30.6%	50.0%
	女性	34.0%	50.0%



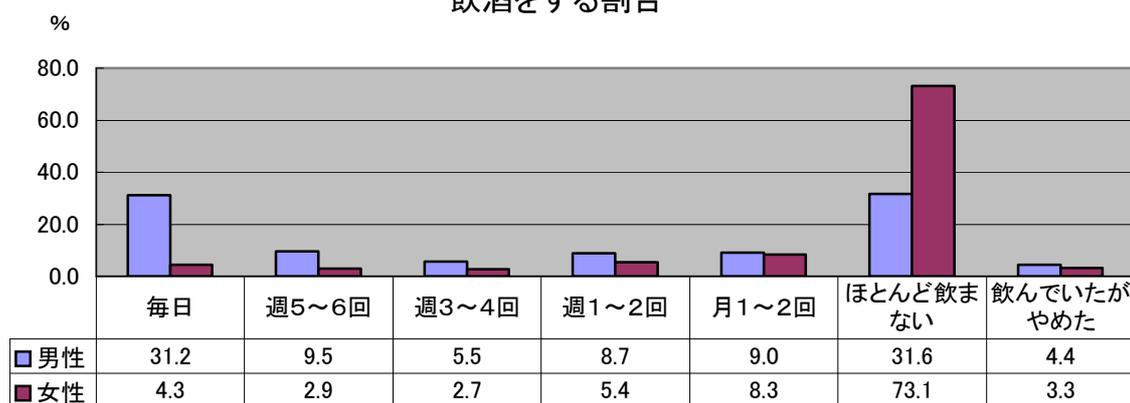
年代別やせの者(BMI18.4以下)の割合



生活習慣病予防のために食生活で心がけていること



飲酒をする割合



市民の取り組み

- ☆毎日、体重を量るよう心がけます。
- ☆主食の必要性やお米の利点を知り、和食中心の食事を心がけ、主食にはなるべくお米を食べるようにします。
- ☆食品の栄養成分表示をなるべく見るよう心がけ、自分の栄養バランスを判断する参考にします。

行政の取り組み

- ☆栄養に関する教室を開催します。
- ☆野菜をおいしくたっぷり簡単に食べられるメニューを紹介します。
- ☆甘いものを控える必要性やコツなどをPRします。
- ☆朝食の重要性についてPRします。
- ☆適正飲酒を推進する講習会を開催します。
- ☆健康相談を気軽に利用できるよう工夫します。

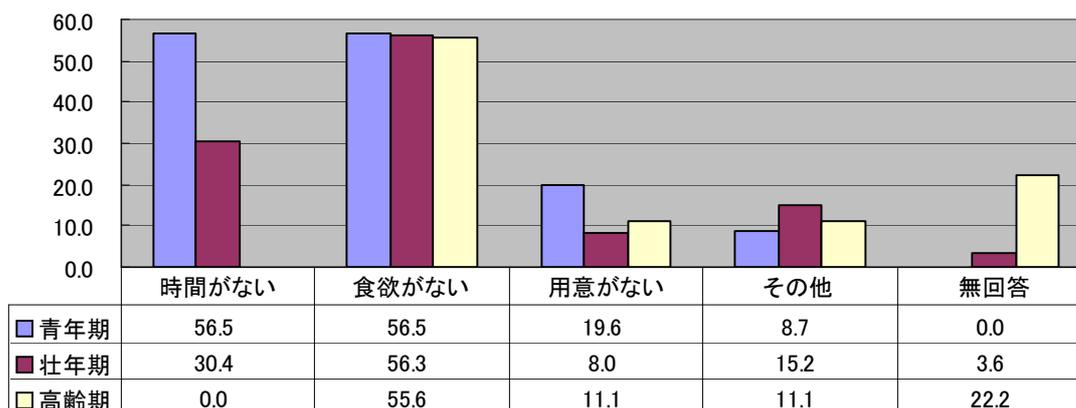
● 青年期

現状及び指標

他の年代に比べ、食事に対する意識が低く、自分が1日にどれだけ食べたらいのかかわからない人が男性では約75%という結果です。また、野菜や牛乳の摂取頻度が低く、朝食の欠食率も高いので栄養が偏っている傾向が見られます。

健康指標		現状値	目標値
肥満者(BMI25以上)の割合	男性	22.5%	15.0%
やせの者(BMI18.4以下)の割合	20歳代女性	14.1%	12.0%
行動指標		現状値	目標値
野菜を1日に1回もとらない日がある人の割合	男性	22.6%	11.0%
	女性	8.0%	4.0%
牛乳をほとんど飲まない人の割合	男性	34.9%	17.0%
	女性	25.3%	12.0%
自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の割合	男性	26.4%	50.0%
	女性	49.0%	70.0%
朝食を欠食する人の割合	20歳代男性	26.1%	10.0%
ダイエット経験者のうち不適切なダイエットを行った人の割合	女性	56.4%	減少へ
ゆっくりよくかんで食事をする人の割合		15.6%	増加へ

％ 朝食を食べない理由



市民の取り組み

☆自分の体にとって必要なエネルギー量や栄養所要量を知り、食事の内容や量を自分で判断できるように心がけます。

☆生で食べられる野菜を利用したり、レンジや火をとおして食べやすくしたりなど、野菜を最低1日1回はとるように工夫をします。

- ☆不足しがちなカルシウムを摂取できるように、牛乳・乳製品・大豆製品・海藻などを食べるようにし、食べられない時には補助としてサプリメントを上手に利用します。
- ☆自分の適正体重を知り、偏った食事制限やダイエット食品による極度な減量はしません。
- ☆翌朝食欲がでるように、夜遅い時間の飲食は控えたり、軽めの食事にとしたりし、朝食を食べるよう心がけます。
- ☆早寝早起し、規則正しい生活を心がけます。
- ☆食事の時間を確保し、ゆっくりよくかんで食べることを心がけます。

行政の取り組み

- ☆適正体重や、正しいダイエットに関する講座を開催します。
- ☆基本健康診査や骨検診の受診率を高めるよう工夫します。

● 壮年期

現状及び指標

肥満者の割合がピークとなる年代です。エネルギー過剰となる脂肪や糖分に対し意識が低いことに加え、食事のリズムが不規則なことも原因の一つと考えられます。

健康指標		現状値	目標値
肥満者(BMI25以上)の割合	40歳代男性	28.4%	15.0%
	50歳代男性	26.0%	15.0%
	50歳代女性	19.7%	12.0%
	60歳代女性	17.8%	12.0%
行動指標		現状値	目標値
脂肪を控えている人の割合		34.4%	50.0%
ジュース類を1日2回以上摂取している人の割合	男性	21.6%	10.0%
塩分を控えている人の割合		33.5%	50.0%
野菜を1日に1回もとらない日がある人の割合	男性	13.2%	6.0%
	女性	4.6%	2.0%
牛乳をほとんど飲まない人の割合	男性	42.6%	21.0%
	女性	28.0%	14.0%
朝食を欠食する人の割合	30歳代男性	17.4%	10.0%
週4日以上午後9以降に飲食する人の割合	男性	10.5%	減少へ

市民の取り組み

☆自分の体にとって必要なエネルギー量や栄養所要量を知り、食事の内容や量を自分で判断できるように心がけます。

☆脂肪の少ない食材や調理方法を選び、脂肪をとり過ぎないように心がけます。

☆間食はなるべく控え、食べる場合には内容を考えたり、量を減らしたりなど余分なエネルギーのとり過ぎに注意します。

☆素材の味を生かすように料理は薄味にし、加工食品をなるべく使わないよう心がけます。

☆翌朝食欲ができるように、夜遅い時間の飲食は控えたり、軽めの食事にしたりし、朝食を食べるよう心がけます。

行政の取り組み

☆企業と連携し、健康教育を行います。

●高齢期

現状及び指標

70歳代でも4人に1人の割合で肥満でした。骨粗しょう症予防のために牛乳を飲んでいると思われる女性が多くいますが、適正量を超えている人が約5割という結果です。

健康指標		現状値	目標値
肥満者(BMI25以上)の割合	70歳代男性	25.3%	20.0%
	70歳代女性	26.7%	20.0%
行動指標		現状値	目標値
牛乳を1日3杯以上飲む人の割合	女性	49.2%	25.0%
ゆっくりよくかんで食事をする人の割合		33.0%	増加へ
朝・夕食ともに孤食の人の割合(単身世帯を除く)		4.5%	減少へ

市民の取り組み

☆自分の体にとって必要なエネルギー量や栄養所要量ことを知り、食事の内容や量を自分で判断できるようにします。

☆ゆっくりよくかんで食事をするよう心がけます。

行政の取り組み

☆老人クラブなどの集まる機会に、年代における食事の適正量をPRします。

(2) 身体活動・運動

身体活動・運動は肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病の予防する効果があるとともにストレス解消などの心の健康を維持していくためにも大切です。子どもの頃から、遊びの中で楽しみながら体を動かすことを好きになることが、大人になってからの運動習慣が生活の一部となるため必要です。

また、家に引きこもりがちな高齢者は日常生活が非活動的になり、身体のみならず精神にも悪影響が生じます。生活の質を維持し、寝たきりを予防するためにも歩行を中心とした身体活動量の増加や自分の年齢・体力等にあった運動を行うようにすることが重要です。

大目標

楽しんで運動する

中目標

市民の目標

親子で身体を使った遊びを楽しむ

テレビ・ビデオ等の視聴時間を減らす

日常生活の中で運動習慣を身につける

運動を継続する

地域活動に参加する

自分の年齢・体力等にあった運動を行う

高齢者が不自由なく活動する

環境目標

身近で運動できる場所の増加

小目標

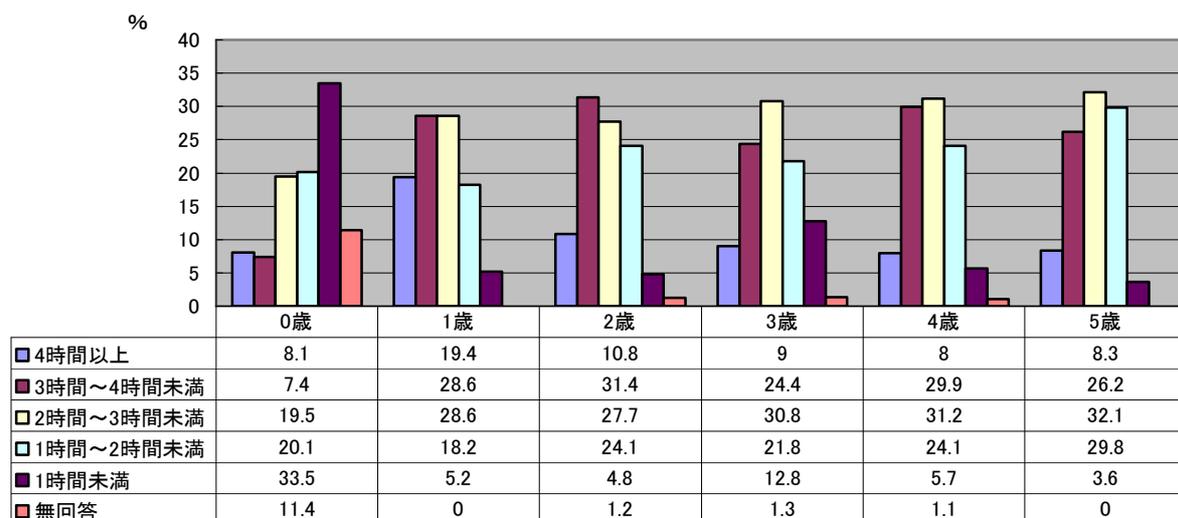
●乳幼児期

現状及び指標

テレビ、ビデオ等を見る児の割合が多く、2時間以上見る児は約7割、4時間以上は1歳児が最も多く19.4%でした。

行 動 指 標	現状値	目標値
外遊びを週3回20分以上している親子の割合 (H13調査) 1歳6か月児と3歳児	42.8%	60.0%
テレビ・ビデオ・ゲーム・パソコン等を2時間以上 見ている児の割合(0歳児を除く)	69.3%	50.0%
環 境 指 標	現状値	目標値
園庭開放をしている園	5園	15園

テレビ・ビデオ等を見る時間



市民の取り組み

- ☆外遊びをさせます。
- ☆早寝早起きの習慣をつけます。

行政の取り組み

- ☆テレビ・ビデオ等の適切な視聴時間を周知します。
- ☆外遊びをすすめます。
- ☆親子が外出する機会となる教室を開催し勧奨します。
- ☆公園に出かけるためのネットワークの形成をおこないます。

保育園

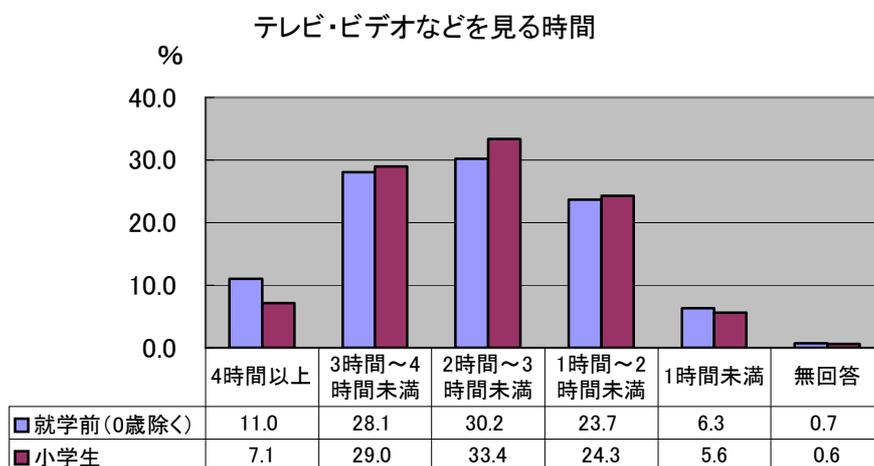
- ☆全園で園庭開放をします。

●学童・思春期

現状及び指標

テレビ、ビデオ等を見る子どもの割合が多く、2時間以上見ている小学生は約7割あり、4時間以上では7.1%でした。

行 動 指 標	現況値	目標値
テレビ・ビデオ・ゲーム・パソコン等を 学童期 見る時間が2時間以上の児の割合	69.5%	50.0%
運動、外遊びをほぼ毎日している児の割合 学童期	未把握	把握
体育の授業以外で、息が弾む程度（30分以上継続） の運動を週2回以上する人の割合	中学生	把握
	高校生	把握
	18歳～24歳	把握



市民の取り組み

- ☆友達となるべくスポーツや外遊びを楽しみます。
- ☆早寝早起きの習慣をつけます。

行政の取り組み

- ☆テレビ・ビデオの影響について啓発活動を強化します。
- ☆学校へ身体活動や運動に関する講師派遣をします。
- ☆自然体験などのイベント通して基礎体力の向上、心身のリフレッシュを図ります。
- ☆スポーツ少年団の活動を推進していきます。
- ☆公園に出かけるためのネットワークの形成をおこないます。

学校

- ☆小中学校の校庭や空きスペースを学校運営に支障のない範囲で開放していきます。

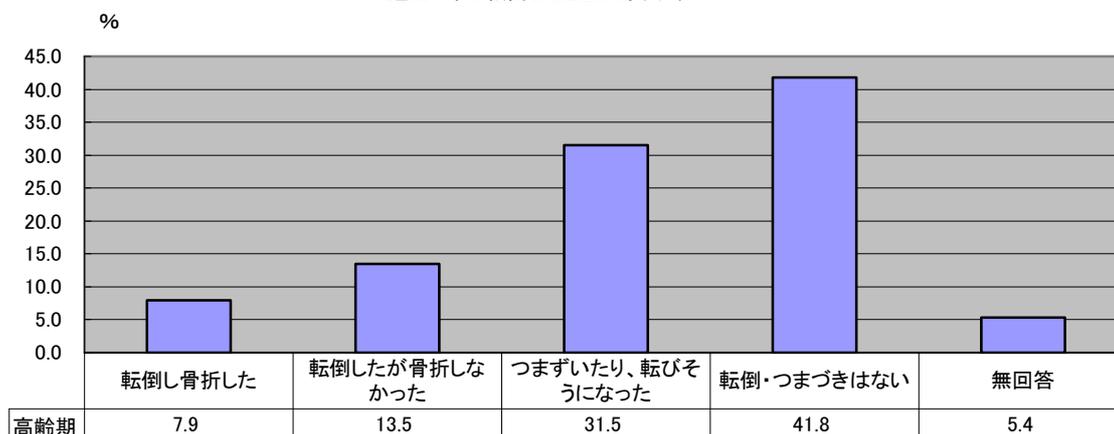
●青年～高齢期

現状及び指標

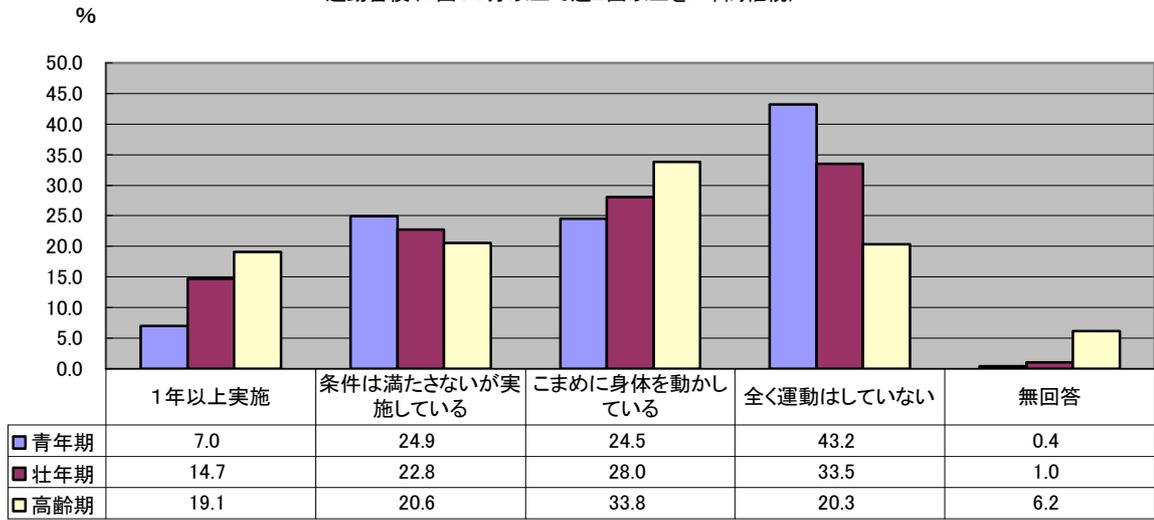
継続的に運動をしている人は14.7%、条件は満たさないが運動をしている人は20.3%と約3割以上の方が運動を行っています。青年期で運動を全くしていない人の割合は43.2%です。理由としては時間がない人の割合が約半数占めています。高齢期では、転倒し骨折した人の割合は約1割、転倒したが骨折しなかった・つまずいたり、転びそうになった人の割合は約4割でした。

健康指標		現状値	目標値
転倒したり、転びそうになった人の割合	高齢期	52.9%	減少へ
不自由なく活動できる人の割合	高齢期	67.0%	77%
行動指標		現状値	目標値
1回30分以上で週2回以上を1年間継続している人の割合		14.7%	25%
1日に歩くのが30分未満の人の割合		24.2%	14%
全く運動をしていない人の割合	青年期	43.2%	25%
外出する頻度（週に4～5日/週以上）	高齢期	57.1%	70%
自分の年齢・体力等にあった運動を行うことができる人の割合	高齢期	37.0%	50%

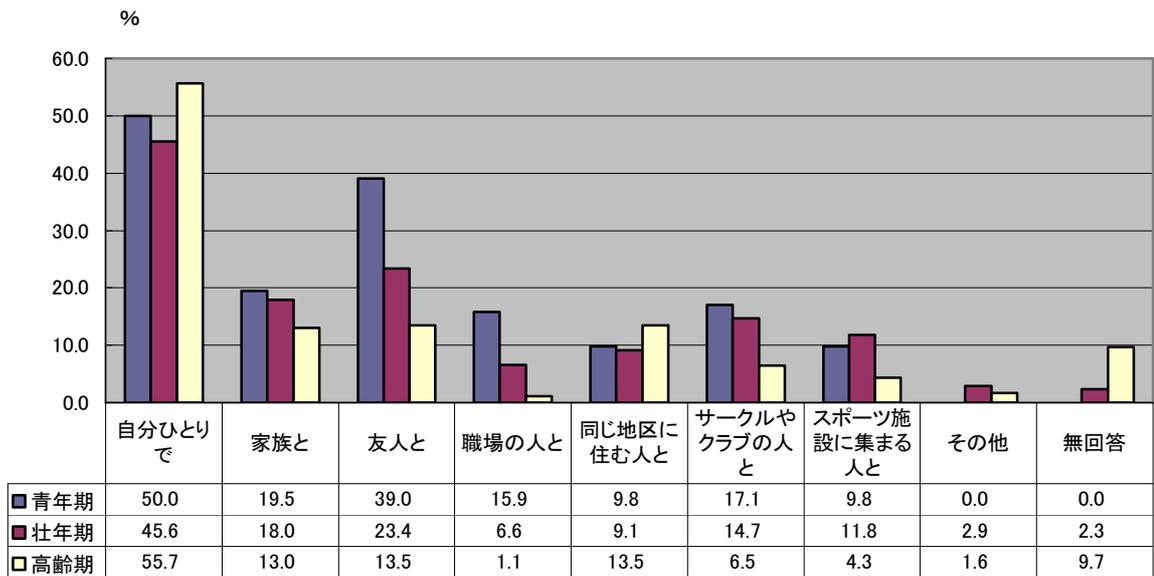
過去1年で転倒したことがありますか



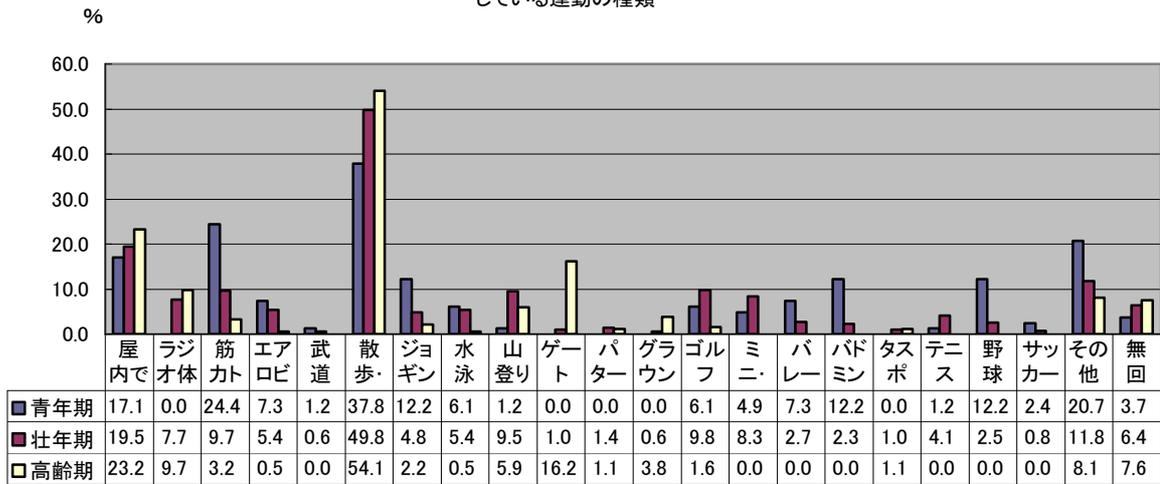
運動習慣(1回30分以上で週2回以上を1年間継続)



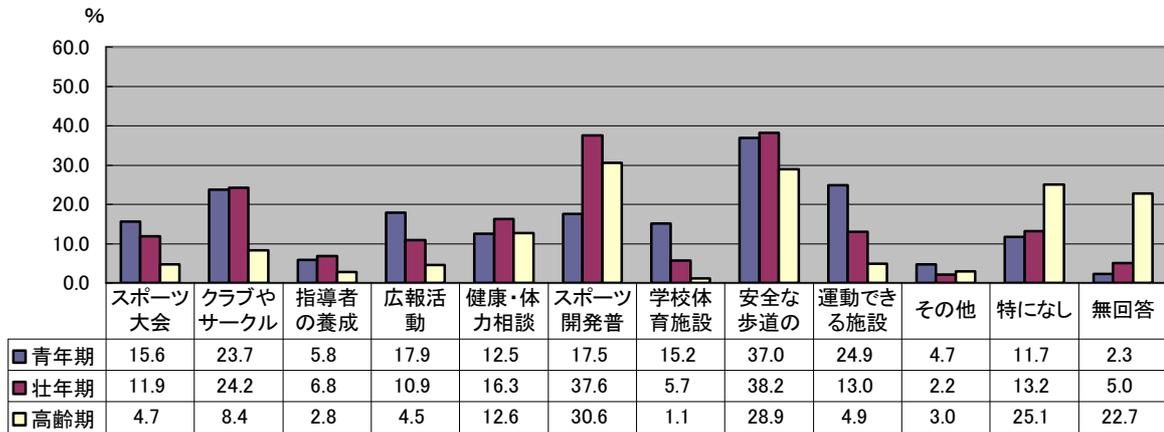
運動を一緒に行う人



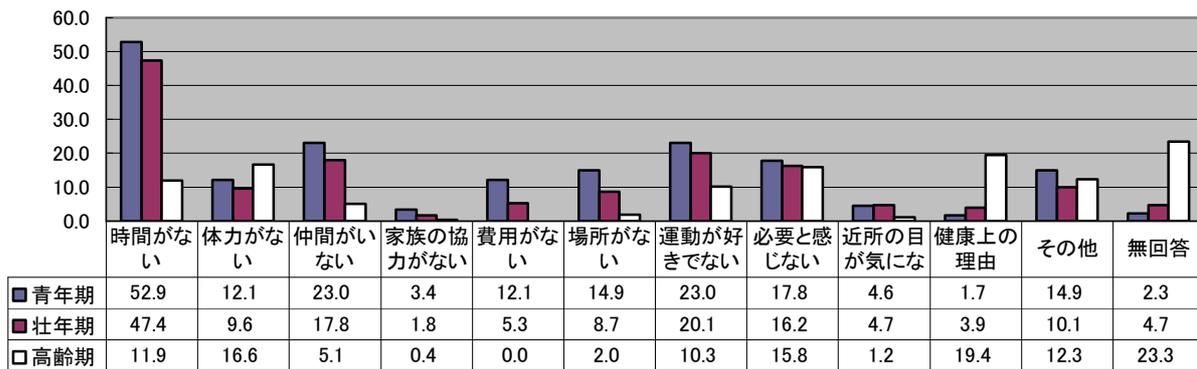
している運動の種類



運動する環境を整えるために必要なもの



運動していない理由



市民の取り組み

- ☆できるだけ歩くように心がけます。
- ☆自分の年齢・体力にあった運動を行います。
- ☆一緒に運動する仲間を作ります。
- ☆無理のない運動量で継続するようにします。
- ☆運動を行って、自分の体力・効果の有無を振り返ります。

行政の取り組み：

- ☆人が安全に楽しみながら移動できる空間を整備します。
- ☆個人にあった無理のない運動を指導・紹介します。
- ☆スポーツ施設を利用者の利便性のある施設となるよう管理・運営します。
- ☆小中学校の体育施設を有効利用できるように協議・運営します。
- ☆スポーツ指導者の養成をしていきます。
- ☆ウォーキングロードに消費カロリーを表示します。
- ☆転倒予防のための運動教室を行います。
- ☆ 老人クラブへの健康教育などで運動の必要性や種類を紹介します。

(3-1) 休養・心の健康・生きがいつくり (心)

心の健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。心の健康には、個人の資質や能力の他に、身体状況、社会経済状況、住居や職場の環境、対人関係など多くの要因が影響します。

現代は高度技術社会、競争社会における社会生活環境の複雑化等にもとない、どの年代層においてもストレスが増大していると言われてしています。

また、自殺による死亡者も全国では平成 10 年から毎年 3 万人を超えていることから、心の健康は人々の健康を確保する上で重要な課題となっているところであり、また、限られた人々の問題ではなく、誰にとっても身近な問題となっています。

心の健康を保つためには、休養と睡眠、ストレスと上手に付き合うことが重要です。特に睡眠は、単に身体の疲れをとるだけでなく、大脳を休ませるという積極的な意味があります。睡眠中は身体の調節や成長に必要な各種ホルモンが盛んに分泌されることや、睡眠が免疫力を高めることが知られています。睡眠は人間が生きていく上で必要であり、また、子どもの発育発達と健康の保持増進のために極めて大切であり、規則正しい生活リズムを築くことが重要です。

大目標

規則正しい生活リズムを築き、心身の健康を保持する

中目標

市民の目標

- ストレス発散方法を身につける
- 出産後、心身ともに健康で育児に取り組める
- 早目に相談・専門機関に受診し、疾病の予防及び早期発見をする
- 自分自身を好きになる
- 相談にのってくれたり、受け入れてくれる人を1人以上つくる
- 十分な休養と睡眠をとる

環境目標

- 子どもの心の健康教育、相談事業を充実する

小目標

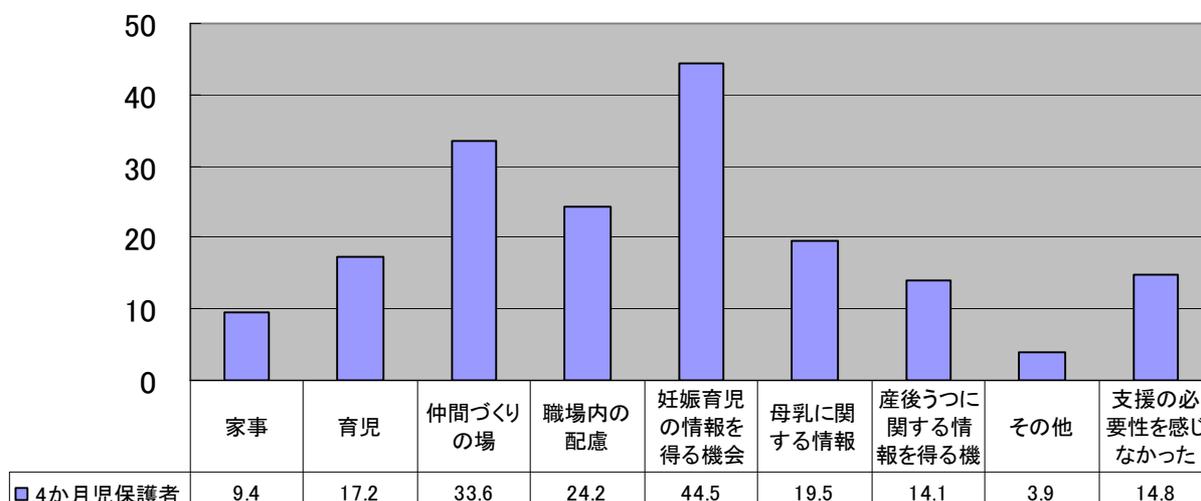
●妊娠・出産期

現状及び指標

妊娠や育児について気軽に話せる人は、母親 38.2%、夫 29.2%、友人 19.8%、産後うつ傾向になった人は 5 割以上という結果です。

健康指標	現状値	目標値
産後うつ傾向になったと感じる人の割合	54.7%	27.0%
妊娠や育児について気軽に話せる人がいる割合	96.9%	100%

％ 妊娠中の支援希望内容



市民の取り組み

- ☆外にでる機会を増やします。
- ☆妊娠出産の知識を高めます。
- ☆妊娠中から育児についての教室等に参加します。
- ☆悩んだときは誰かに相談します。

行政の取り組み

- ☆相談窓口をつくれます
 - ・妊婦さんが気軽に相談できるよう PR します。
- ☆妊娠中の仲間づくりの場を提供します。
 - ・母子手帳交付後に話せる機会を持ちます。
- ☆ファミリーサポートセンターの開設にむけて検討します。

●乳幼児期

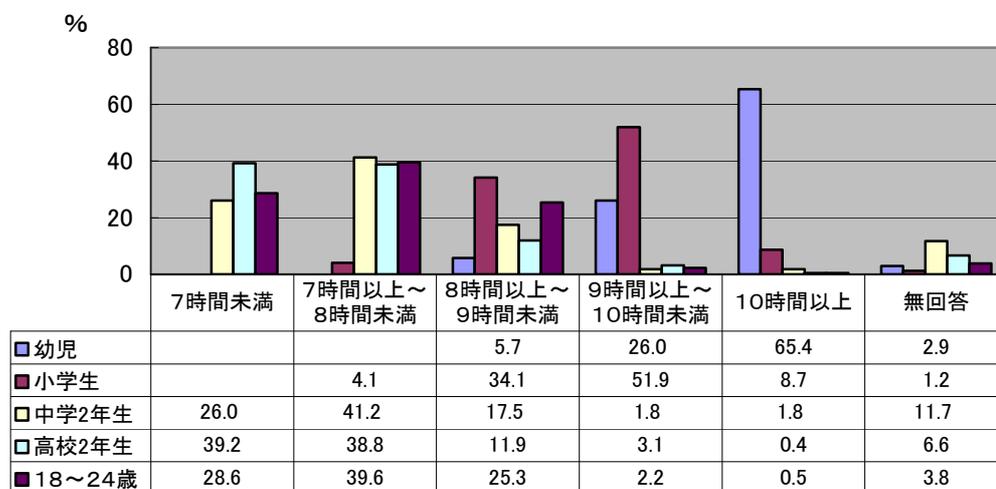
現状及び指標

多くの人々が夜型生活になってきたことにより、乳幼児も大人同様夜型の生活が増えてきています。健やかな心と身体の成長のためには、早く寝て睡眠時間を充分とる必要があります。しかし、睡眠が充分にとれていない現状です。

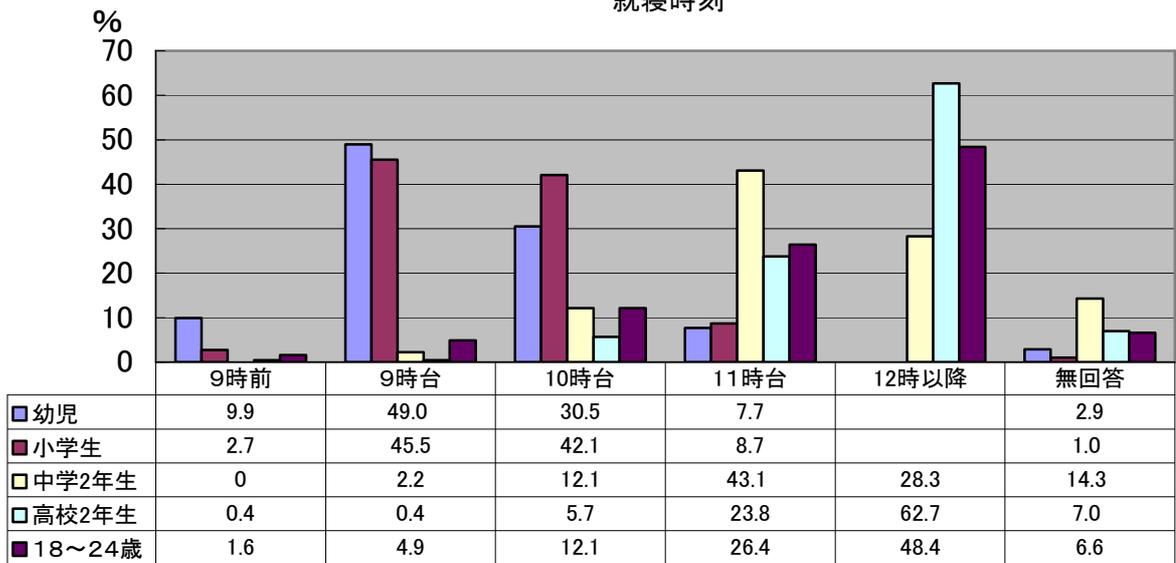
また、テレビ、ビデオ等を長時間見ることは、脳へ過剰な刺激が加わることや親子のコミュニケーション不足にもなりがちで、精神発達にも影響があり、その影響は年齢が小さいほど大きく受けやすいと言われていています。年齢の小さい子ども程長時間テレビを見ている現状が気になります。

行 動 指 標	現状値	目標値
睡眠時間 9 時間未満の児の割合	5.7%	2.9%
就寝時刻 10 時以降の児の割合	38.2%	19.1%
テレビ・ビデオ・ゲーム・パソコン等を 2 時間以上見る児の割合 (0 歳児を除く)	69.3%	50.0%
授乳中に母がテレビを見る人の割合	今後調査	減少へ

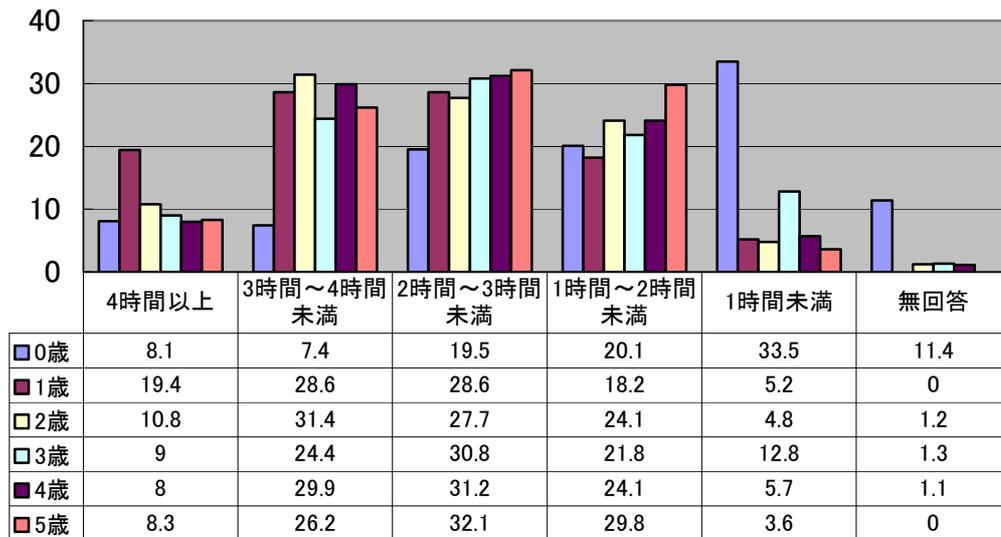
睡眠時間



就寝時刻



テレビ・ビデオ等を見る時間



市民の取り組み

☆夜は早く寝るように大人は子どもの生活に合わせます。早寝早起きなど規則正しい生活リズムを心がけます。

☆授乳中はテレビを消し、子どもとスキンシップやコミュニケーションを図ります。

☆子どもの話を子どもの目線でじっくりと聴きます。

☆1日に1回以上子どもを愛情をもって抱きしめます。

☆子どもの長所に目を向け誉めて育てます。

☆テレビは必要と時のみつけるようにします。

☆子どもの心身の発達で気になったときは、専門相談機関等に相談します。

行政の取り組み

☆親子で気軽に遊ぶことができる場を提供します。

☆健診などで睡眠の大切さを知らせます。

☆相談機能を充実します

- ・子どもの心の相談日を増やします。
- ・自由に遊べる「子育て広場」の開放を継続します。

保育園

☆保育園でも子育て相談ができることをPRします。

☆子どもは午後8時までに寝るように紙芝居で聞かせ、保護者には寝かしつけるように指導していきます。

☆「命の大切さ」について園児に教えていきます。

☆気軽に子育て相談ができるような専門の保育士を配置したり、施設を充実していきます。

☆臨床心理士や言語聴覚士などの専門職が保育園を巡回訪問するようにします。

●学童期

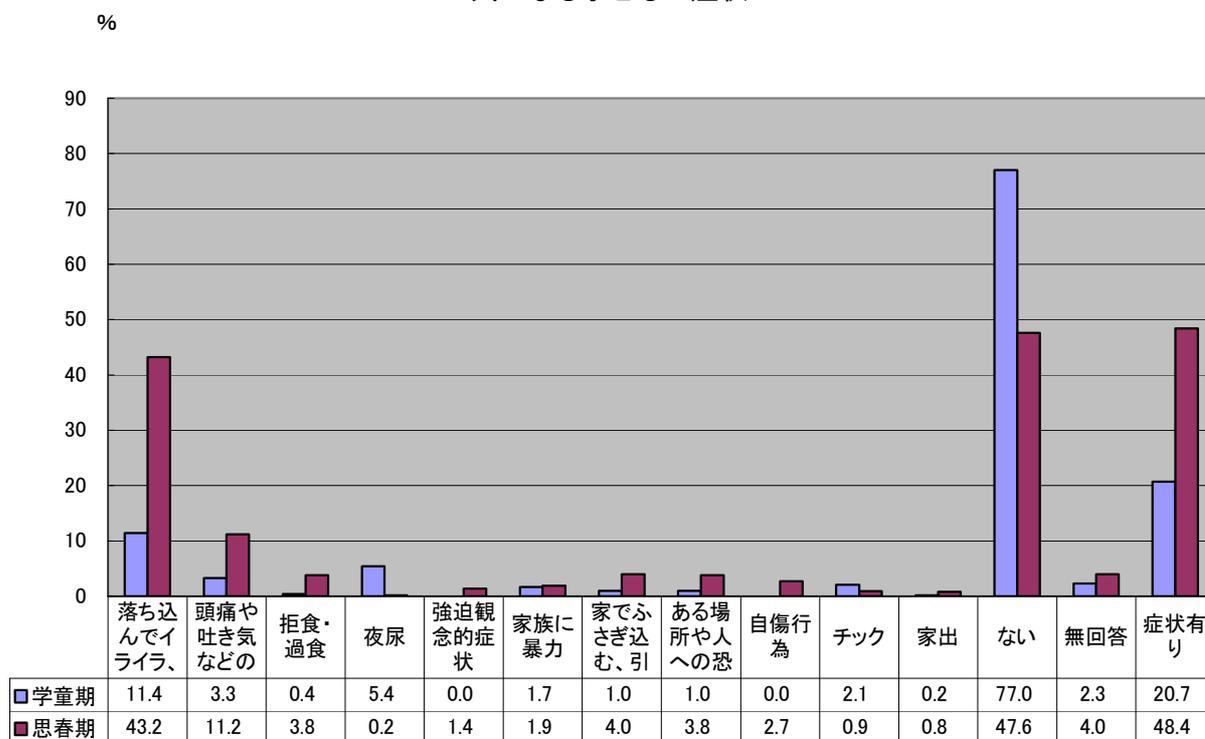
現状及び指標

乳幼児期と同様夜型生活が多く、夜 10 時以降に就寝する児は 1 年生 20.4%、2 年生 33.3%、3 年生～6 年生 5 割～8 割で学年が進むにつれ就寝時刻が遅くなる状況です。

またテレビやゲーム等の時間が長く 4 時間以上が 7.1%の現状です。

健康指標	現状値	目標値
気になる症状のある児の割合	20.7%	減少へ
落ち込んでいらしたり無気力になった児の割合	11.4%	減少へ
行動指標	現状値	目標値
睡眠時間 8 時間未満の児の割合	4.1%	2.1%
就寝時刻 10 時以降の児の割合	50.8%	25.4%
テレビ・ビデオ・ゲーム・パソコン等を見る時間が 2 時間以上の児の割合	69.5%	50.0%
環境指標	現状値	目標値
外部機関と連携し、「命」や「心」をテーマに健康教育を推進している学校	8.3%	100%

気になる子どもの症状



市民の取り組み

- ☆動物や昆虫、植物など生命あるものを大切にしたり世話をします。
- ☆学校からの配布物は必ず父母に渡します。
- ☆家族に自ら進んであいさつします。
- ☆親から進んで子どもにあいさつします。
- ☆1日に1回以上子どもを愛情をもって抱きしめます。
- ☆子どもの話を子どもの目線でじっくりと聴きます。
- ☆子どもの長所に目を向け誉めて育てます。
- ☆父親は子どもとのコミュニケーションを持つ機会（特に息子）を大切にします。仕事が忙しく会える機会がない人はメモ書きします。
- ☆配布物に必ず目を通します。（母親は父親にも渡します。）
- ☆地域の子どもにも挨拶をしていきます。
- ☆地域の子供に声をかけたり、悩みのある子の相談にのります。
- ☆非行等を目撃したら注意をする、または学校や警察に通報します。

行政の取り組み

- ☆父親の役割や夫婦での子育て方針の話し合いを持つことの大切さについて、市民に呼びかけていきます。
 - ☆家庭（児童）相談室の専門スタッフの増員配置について検討します。
 - ☆子どもがスポーツや文化体験教室等で活動できる場所を提供します。
- 学校
- ☆「命の大切さ」、「相手の人格を尊重すること」について子ども達に教えていきます。
 - ☆教職員一人ひとりが、日々子ども達と接するなかで、児童生徒との信頼関係を築けるよう努めます。
 - ☆悩み等のある児童生徒に対し、教職員は必要に応じて学校内、保護者、関係機関と連携をとりながら対処していきます。
 - ☆相談室、心の教室、適応指導教室等を通して、児童、生徒、保護者の相談活動を行っています。今後は、相談窓口の充実と、相談受付後のフォロー体制について充実を図っていきます。
 - ☆心の教室相談員を市内の全中学校に配置し、悩み等のある生徒、保護者への相談窓口を開設しています。今後は、小学校への配置についても検討していきます。
 - ☆スクールカウンセラー制度を活用し、児童、生徒、保護者の相談を受け付け、学校、関係機関等との連携のなかで悩み等のある児童生徒に対応して行きます。
 - ☆学校は保護者、地域と一体となって、親子関係や家族関係に関する講演会等を開催し、保護者が自信をもって養育できるようにしていきます。
 - ☆学校での活動情報を、家庭に情報公開します。

●思春期

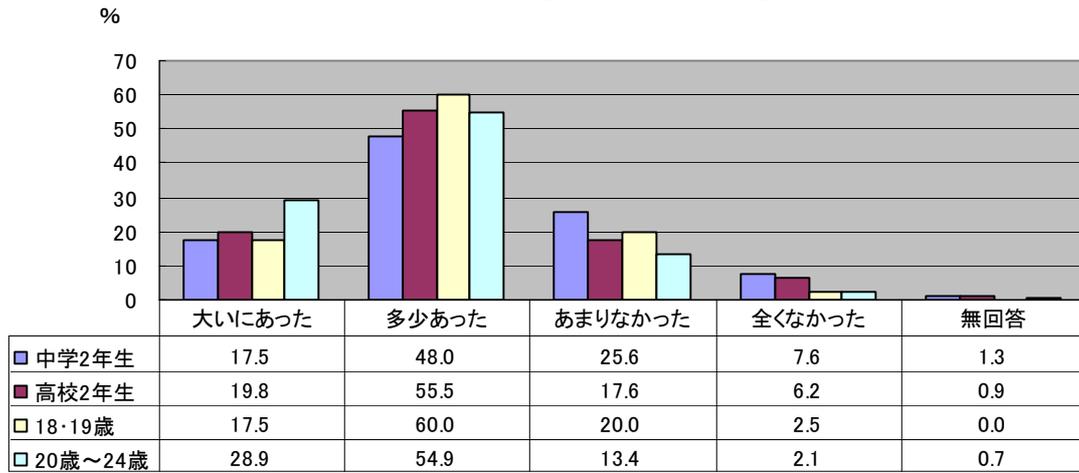
現状及び指標

思春期は更に夜型傾向が強く、睡眠時間が充分とれていないのは高校生、18歳以上、中学生の順に多い状況です。生活の満足度は、非常に満足、ほぼ満足を合わせると74.3%ですが、やや不満、非常に不満と答えている人は約1/4いる現状です。個人を取り巻く様々な問題があると考えられます。

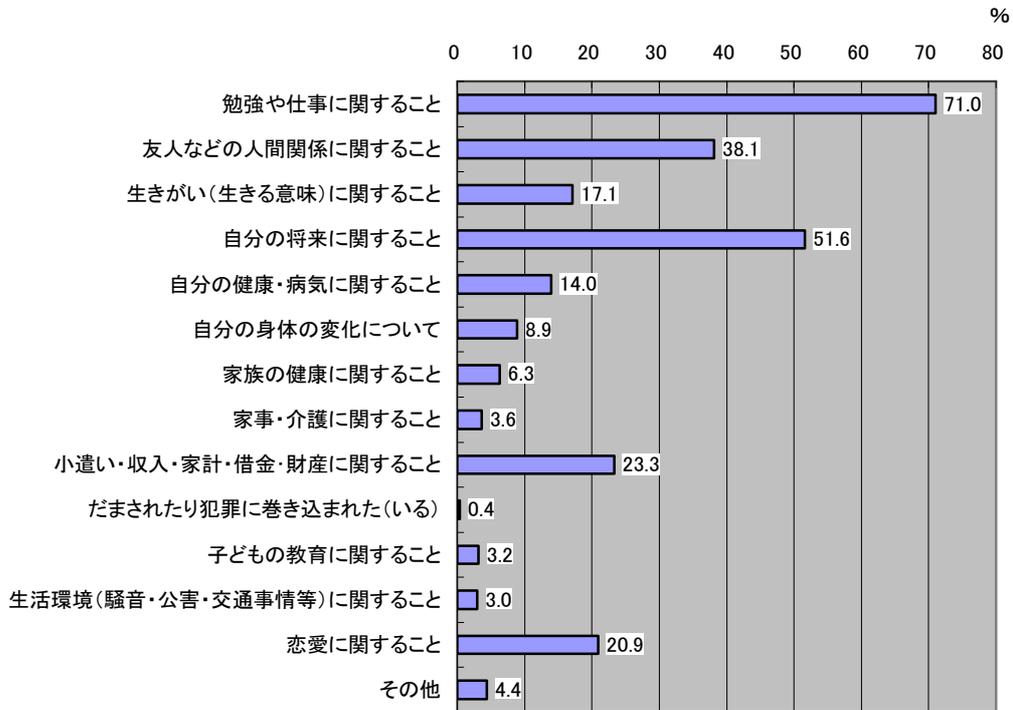
また、友人との付き合い方で、何でも相談できる友人がいる人は約半数いますが、人を信用するのが怖く友人はいないと答えた人が中学生2.7%、高校生1.8%います。今後の社会生活での人間関係に影響すると思われる。

健康指標		現状値	目標値
自殺者（人口10万対）	20歳～24歳 1人	6.3	0
ストレスが大いにあった人の割合		20.9%	減少へ
現在の生活に満足している人の割合（非常に、ほぼ）		74.3%	増加へ
気になる症状のある人の割合		48.4%	減少へ
落ち込んでいらいらしたり無気力になった児の割合		43.2%	減少へ
自分のことを大切に思う人の割合		とても	24.4%
		まあまあ	48.8%
		55.9%	41.2%
将来の目標や夢がある人の割合		79.5%	増加へ
自分のことを肯定的な評価をしている人の割合		40.2%	60.3%
普段相談者がいない人の割合		9.3%	減少へ
何でも話せる親友がいる人の割合		54.0%	増加へ
行動指標		現状値	目標値
睡眠時間7時間未満の人の割合		中学2年生	26.0%
		高校2年生	39.2%
		18歳～24歳	28.6%
就寝時刻12時以降の人の割合		中学2年生	28.3%
		高校2年生	62.7%
		18歳～24歳	48.4%
環境指標		現状値	目標値
外部機関と連携し、「命」や「心」をテーマに健康教育を推進している学校		中学校	50%
		今後調査	100%
スクールカウンセラー設置状況		中学校	100%

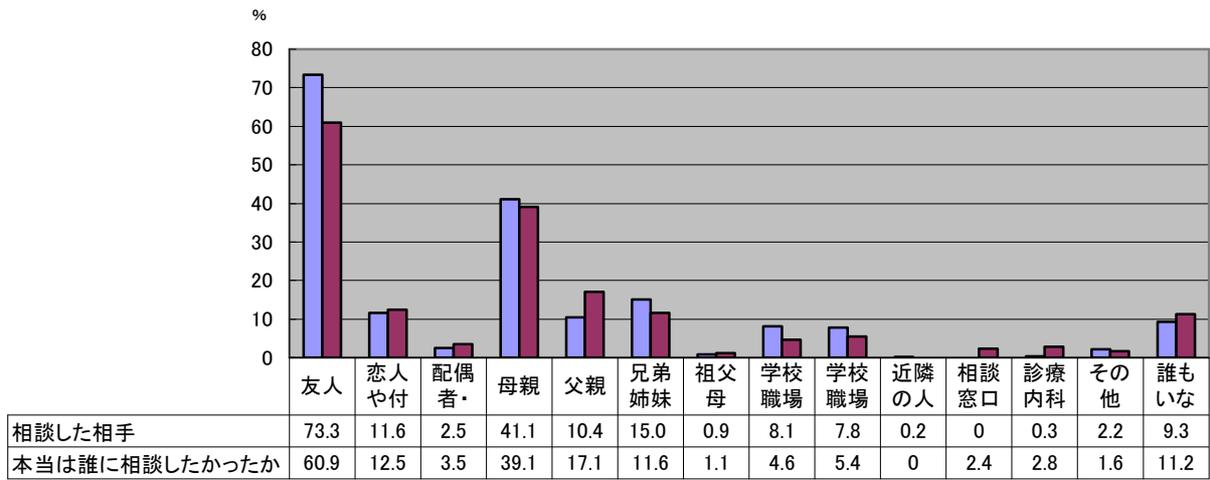
最近不満・悩み・苦勞・ストレス等があった割合



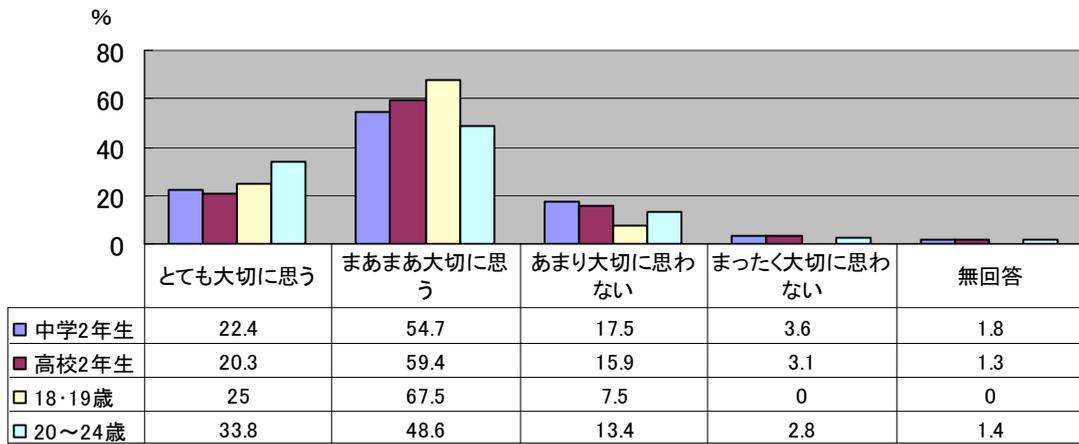
不満・悩み・苦勞・ストレスの内容



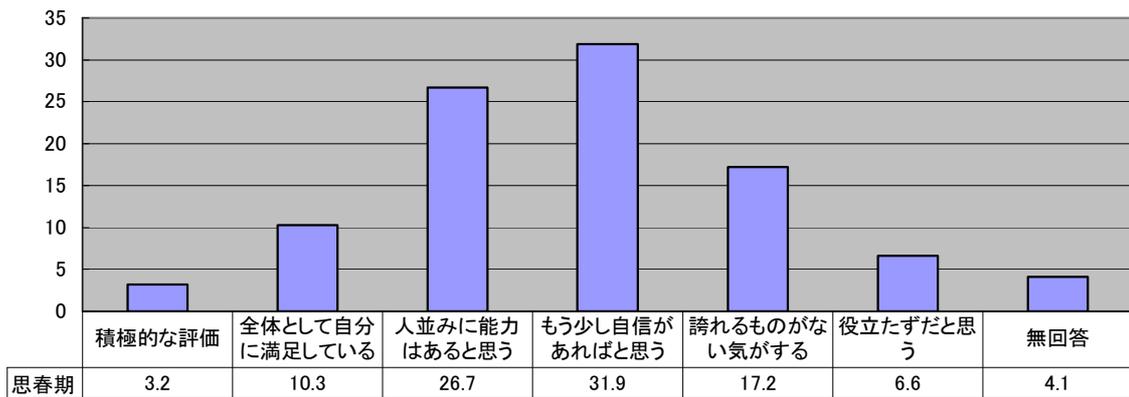
悩んだときの相談相手(思春期)



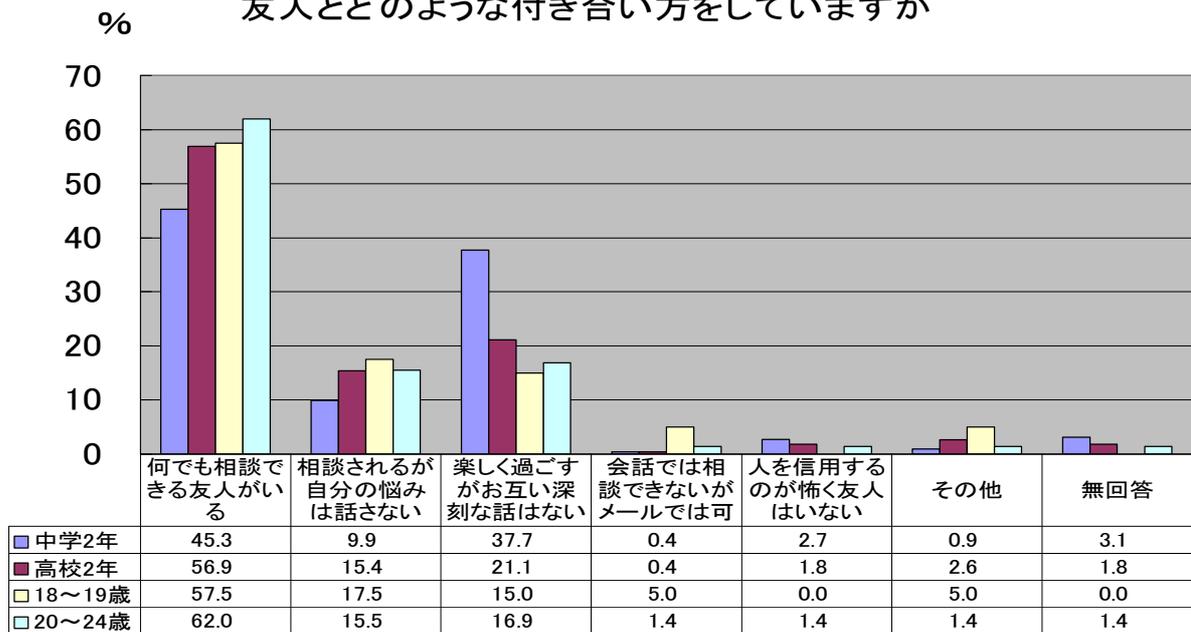
自分のことを大切に思いますか



自分のことに対する評価



友人とどのような付き合い方をしていますか



市民の取り組み

- ☆学校からの配布物は必ず父母に渡します。
- ☆家族に自ら進んであいさつしていきます。
- ☆悩みごとがあったら誰かに相談します。
- ☆親から進んで子どもにあいさつします。
- ☆配布物に必ず目を通します。(母親は父親にも渡します。)
- ☆子供の長所に目を向け誉めて育てます。
- ☆保護者は世間体を気にするよりも「子どものために何をすべきか」を考えます。
- ☆父親は子どもとのコミュニケーションを持つ機会(特に息子)を大切にします。仕事が忙しく会える機会がない人はメモ書きやメールのやり取りなどの工夫をします。
- ☆両親ともに1日1回は子どもに声をかけます。
- ☆夫婦で子どものことを話す機会を増やします。
- ☆地域の子どものにも挨拶をしていきます。
- ☆非行等を目撃したら注意をする、または学校や警察に通報します。

行政の取り組み

- ☆学校や関係機関への講師派遣、情報提供を行います。
- ☆思春期相談室の環境整備をします
 - ・家庭(児童)相談室の専門スタッフの増員配置について検討します。
 - ・相談できる場所がわかるように、PR方法を工夫します。

学校

- ☆「命の大切さ」、「相手の人格を尊重すること」について子ども達に教えてい

ます。

- ☆教職員一人ひとりが、日々子ども達と接するなかで、児童生徒との信頼関係を築けるよう努めます。
- ☆悩み等のある児童生徒に対し、教職員は必要に応じて学校内、保護者、関係機関と連携をとりながら対処していきます。
- ☆相談室、心の教室、適応指導教室等を通して、児童、生徒、保護者の相談活動を行っています。今後は、相談窓口の充実と、相談受付後のフォロー体制について充実を図っていきます。
- ☆心の教室相談員を市内の全中学校に配置し、悩み等のある生徒、保護者への相談窓口を開設しています。今後は、小学校への配置についても検討していきます。
- ☆スクールカウンセラー制度を活用し、児童、生徒、保護者の相談を受け付け、学校、関係機関等との連携のなかで悩み等のある児童生徒に対応して行きます。
- ☆学校は保護者、地域と一体となって、親子関係や家族関係に関する講演会等を開催し、保護者が自信をもって養育できるようにしていきます。
- ☆学校での活動情報を、家庭に情報公開します。

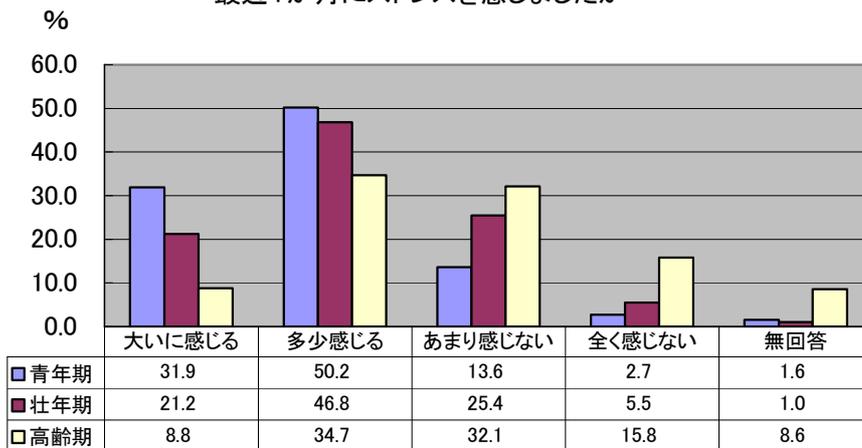
● 青年期～高齢期

現状及び指標

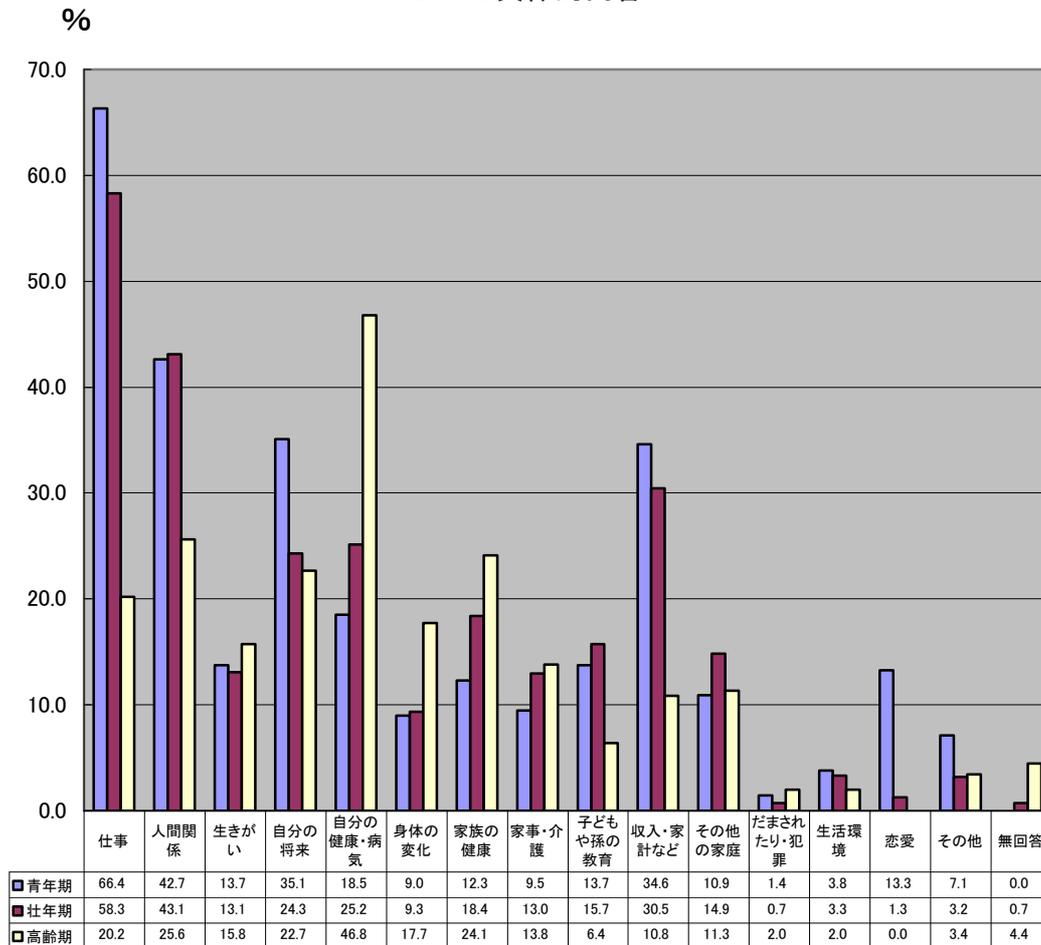
健康には、身体とこころの健康が不可欠ですが、こころの健康づくりについてはまだ、十分に人々の意識に浸透していない状況です。日常生活の中でストレスを感じている人は6割以上あり、特に青年期に高くみられます。また、睡眠が十分取れていない人は36.9%あり、同様に青年期に高くみられます。毎日自由に使える時間がない人の割合は男性26.8%女性35.1%と女性に高く見られます。

健康指標	現状値	目標値
自殺者数(平成10～14年)	39人	減少へ
最近1か月にストレスを感じた人の割合	64.3%	60%
青年期	82.1%	77%
最近1か月に過度のストレスを感じた人の割合	19.8%	15%
現在の生活に満足している人の割合	81.6%	増加へ
日常生活への不安がある人の割合 高齢期	60.0%	減少へ
行動指標	現状値	目標値
睡眠が十分にとれていないと感じている人の割合	36.9%	32%
青年期	56.4%	51%
睡眠確保のために睡眠補助剤等を使う人の割合	5.6%	4.5%
高齢期	7.3%	6.0%
ストレスの解消方法がある人の割合	81.3%	増加へ
趣味がある人の割合	68.1%	73%
毎日自由に使える時間がある人の割合 (25歳～64歳)	68.6%	100%
男性	73.2%	100%
女性	64.9%	100%
楽しみがある人の割合	81.6%	増加へ
悩んだ時相談する人や心の支えがない人の割合	6.2%	0%

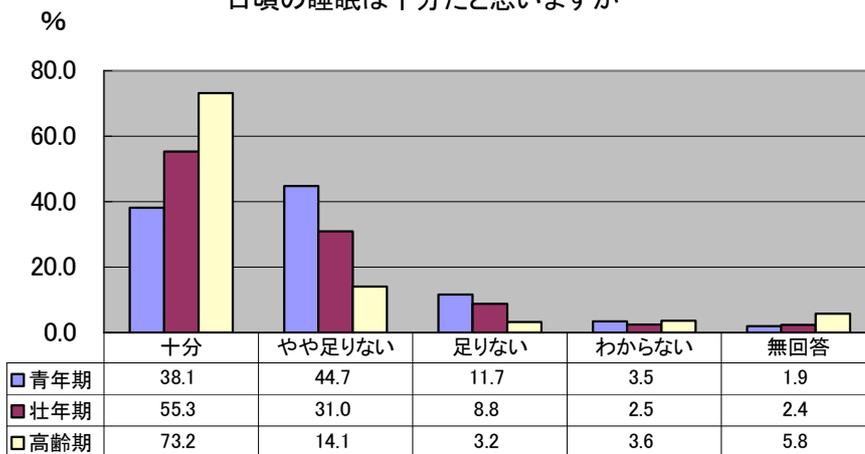
最近1か月にストレスを感じましたか



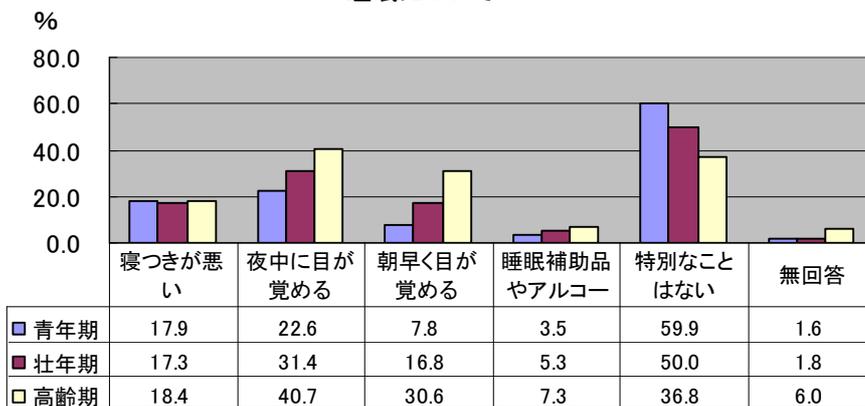
ストレスの具体的内容



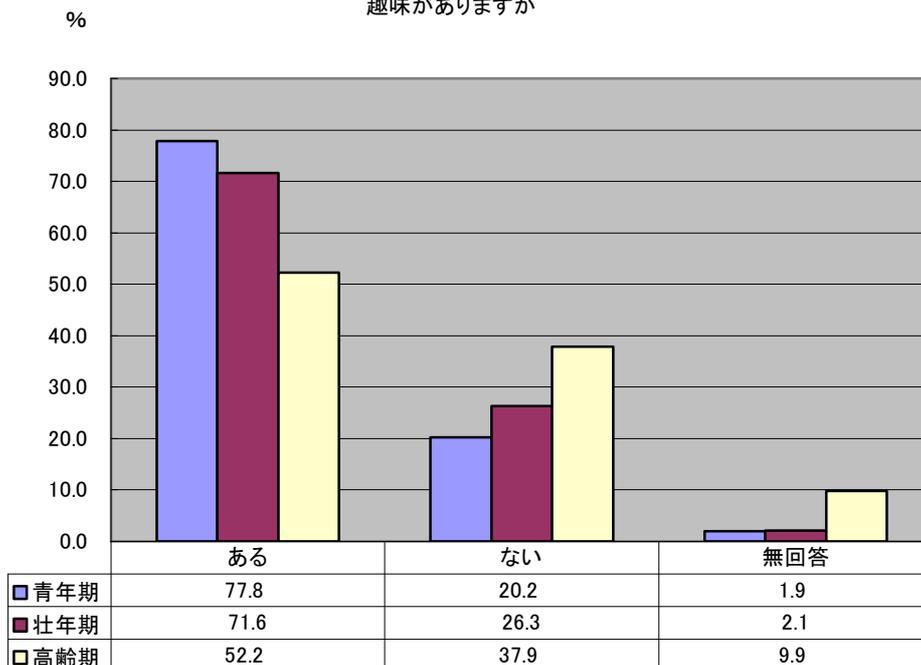
日頃の睡眠は十分だと思いますか



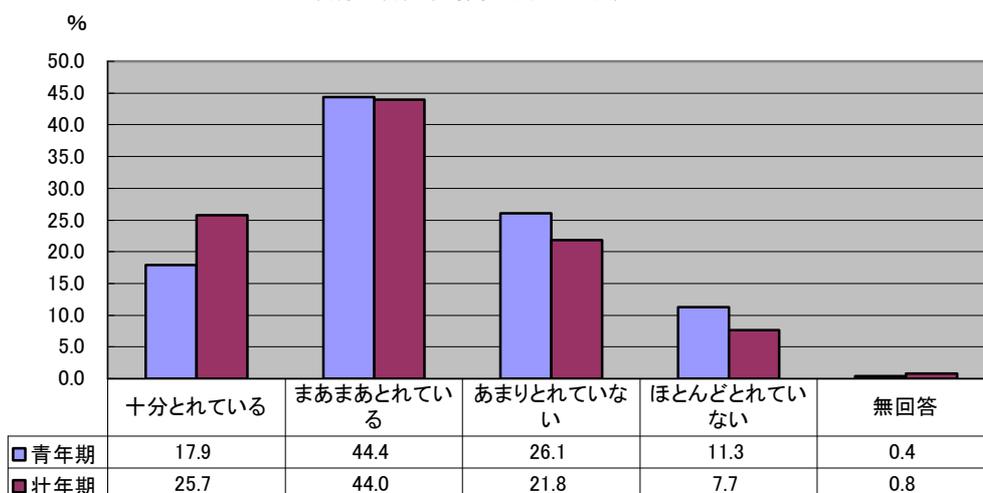
睡眠について



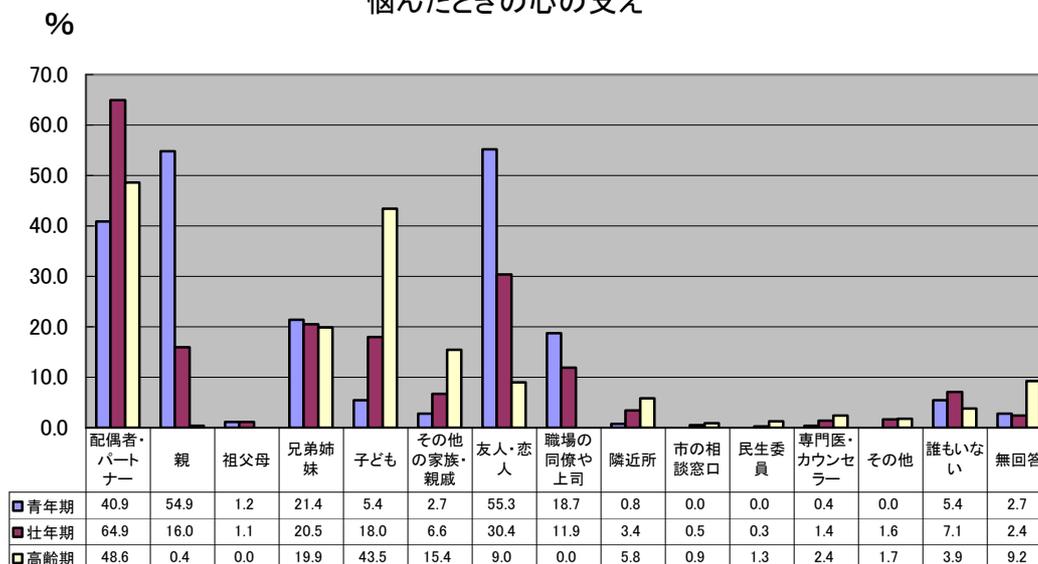
趣味がありますか



自分の自由な時間がとれていますか



悩んだときの心の支え



市民の取り組み

- ☆ ストレスに対する自分なりの対処法を身に付けます。
- ☆ 話合える家族や友人をもちます。
- ☆ 趣味や生きがいを持つようにします。
- ☆ 自分の自由な時間をつくるようにします。
- ☆ 十分な睡眠をとり、疲労をためないようにします。
- ☆ サークル活動やボランティア活動等地域活動に参加します。
- ☆ 規則正しい生活をします。
- ☆ 地域の人と積極的にあいさつをします。
- ☆ 家に閉じこもらず外に出かけます。

行政の取り組み

- ☆ 心の健康の重要性と心の健康を保つための知識の普及啓発をします。
- ☆ 休養の効用に関する知識の普及に努めます。
- ☆ 気軽に相談できる場をつくります。
- ☆ 地域の住民が交流する機会をつくります。
- ☆ 生涯学習情報誌の充実をはかります。
- ☆ サークルや教室など市民の活動を紹介します。
- ☆ 家に閉じこもりがちな人への働きかけをします。
- ☆ 閉じこもり予防教室を充実します。

(3-2) 休養・心の健康・生きがいづくり (家庭)

子どもが健やかに成長するためには、明るく温かい家庭の雰囲気、危険から守られ安心してリラックスできる家庭が必要です。

家族は小さな社会、子どもが社会で生活するためのノウハウを学ぶ場、人との交流するための人格形成をする場になり、とりわけ思春期の不安定な心の問題をうまく乗り越えるためには、良好な親子関係が保持されていることが重要なポイントになります。ゆったりとした気分で子育てができ、またどの年齢でも自分らしくいきいきと生活するためには、家族相互の理解協力が必要です。

伝統的な家族機能は、大きく分けて5つの機能、性的機能、社会化機能、経済機能、情緒安定機能、福祉機能でしたが、家族機能は時代と共に変遷してきています。性的役割分担（男は仕事、女は家庭）が一般化したのは、高度経済成長が本格的に始まった1960年代頃だと考えられています。女性も男性も、互いにその人権を分かち合い、性別にかかわらずその個性と能力を発揮できる男女共同社会実現のため、平成11年6月23日に男女共同参画社会基本法が公布されました。今後は社会全体がその実現に向けて変貌するであろうと考えられます。

家庭においても、家族を含め自分の人生を大切にし、自分らしく生きるためには家族の役割や機能を見直しよりよい家庭を築くことが大切です。これからの時代にふさわしい新しい家族機能への変遷が課題となります。

大目標

早く家に帰りたいと思える家庭をつくる

中目標

信頼関係のある家族関係をつくる
ゆったりとくつろげる家庭をつくる
悩みを家族に相談する
父親が子どもとのふれあいを楽しむ
家族の理解と協力が得られる
愛情をもって子どもと接する
家族とコミュニケーションの時間をもつ

小目標

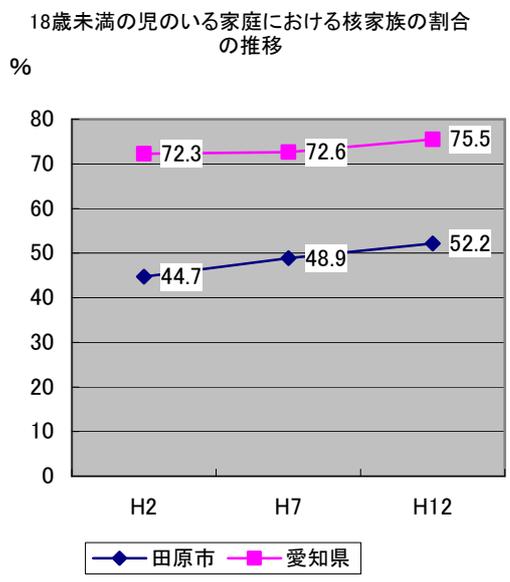
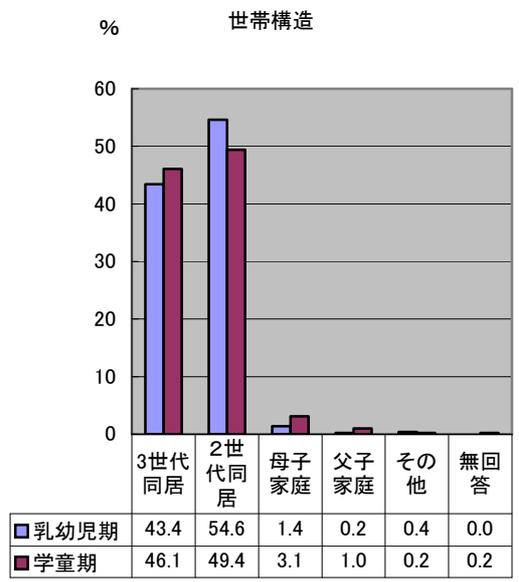
●乳幼児期～高齢期

現状及び指標

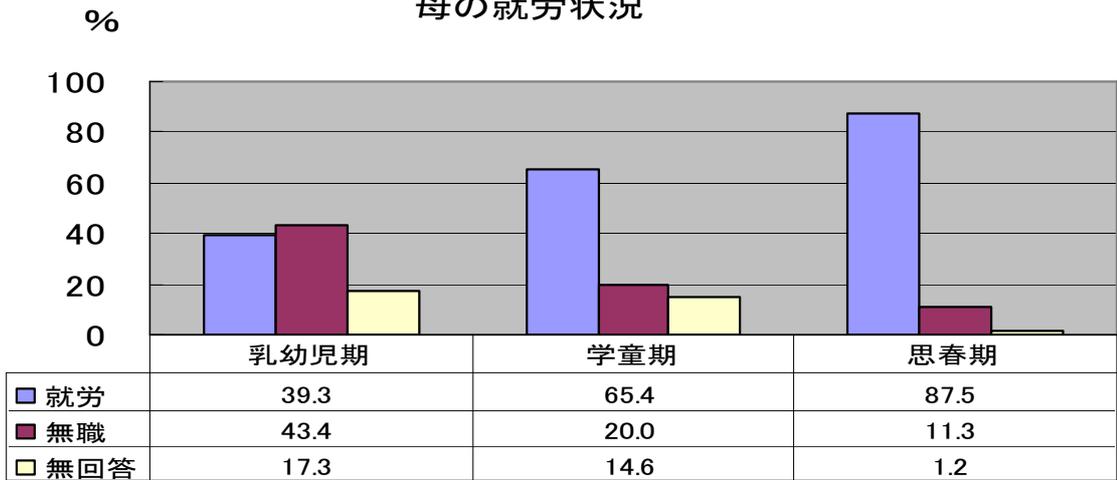
夕食の時間はほとんどの家庭が決まっているにも関わらず、家族全員で夕食をとる人の割合は、どの年代も3～4割り程度でした。夕食は家族全員でとり、家族の団らんの楽しい会話の中で悩みの相談や学校のこと、自分の将来のことを話すなどさまざまなことがなされ、家族としてのさまざまな機能が働く場であると思われます。その夕食が家族全員でとれなくなっている現状です。

健康指標		現状値	目標値
妊娠や育児について気軽に話せる人が夫と答えた割合	妊娠出産期	29.2%	58.4%
子どもに信用されていると感じる保護者の割合	学童期	72.7%	増加へ
	思春期	62.5%	増加へ
子どもを理解していると思う保護者の割合	思春期	46.8%	増加へ
親が自分のことを分かってくれていると感じる人の割合	思春期	56.9%	増加へ
親に愛されていると思う人の割合	思春期	71.0%	100%
家庭でリラックスして過ごせる人の割合	思春期	70.0%	80.0%
行動指標		現状値	目標値
家族計画について夫婦で話し合う割合	妊娠出産期	77.4%	87.4%
配偶者・パートナーと子どものことを話し合う保護者の割合	乳幼児期	36.4%	46.4%
	学童期	30.1%	40.1%
	思春期	29.5%	39.5%
父親に相談できた人の割合	思春期	10.4%	17.1%
学校や将来のことを親とよく会話する人の割合	学童期	57.5%	90.0%
	思春期	28.6%	50.0%
子どもとよく遊ぶ父親の割合 (再掲)	乳幼児期	39.4%	49.4%
	学童期	20.5%	30.5%
父親参加型イベントに参加する人の割合	乳幼児期	32.4%	48.6%
家事に参加する父親の割合 (再掲)	乳幼児期	24.0%	48.0%
	学童期	18.1%	36.2%
食事づくりや後片付けを手伝う人の割合	思春期	47.0%	57.0%
子育てと仕事の両立で家族の理解が得られない人の割合	乳幼児期	3.8%	1.9%
	学童期	4.5%	2.3%
1日に1回以上子どもを抱きしめる保護者の割合	乳幼児期	80.9%	100%

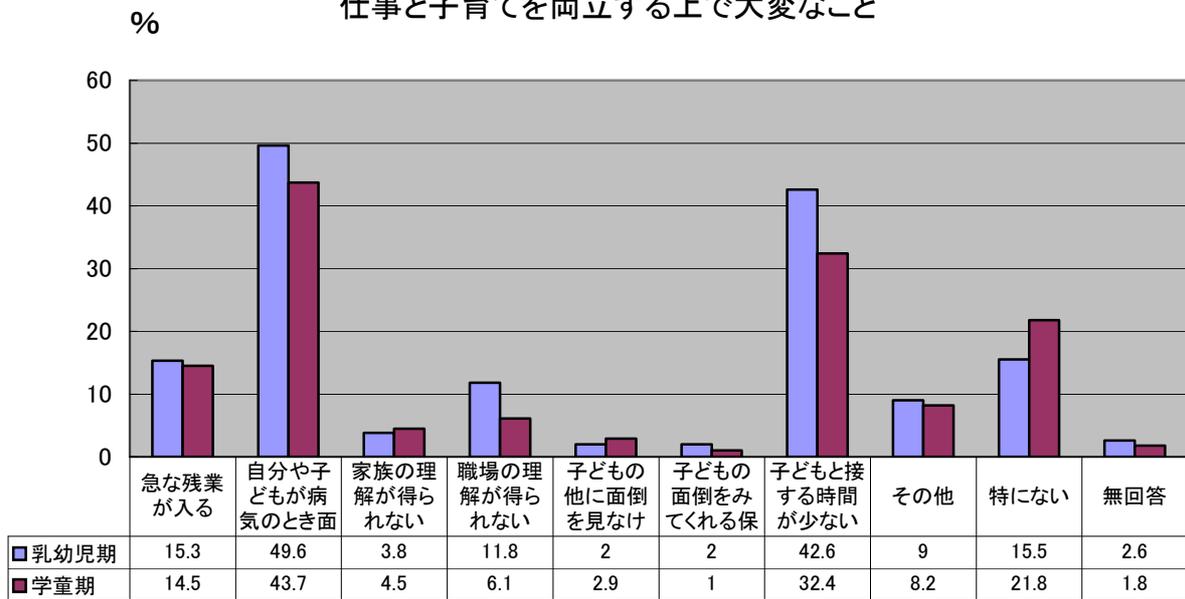
子どもの長所に目を向け誉めて育てる よう配慮している保護者の割合	乳幼児期	45.0%	67.5%
	学童期	27.6%	41.4%
	思春期	30.4%	45.6%
自分から家族と会話やあいさつをする 児の割合	学童期	82.8%	92.8%
	思春期	69.4%	79.4%
保護者から進んで会話やあいさつする割合	思春期	84.1%	100%
家族と過ごす時間がある人の割合 (十分・まあまあ)	思春期	82.1%	92.1%
	青年・壮年・高齢期	76.5%	86.5%
家族そろって食事をする人の割合 (夕食)	乳幼児期	40.8%	50.8%
	学童期	45.5%	55.8%
	思春期	39.6%	49.6%



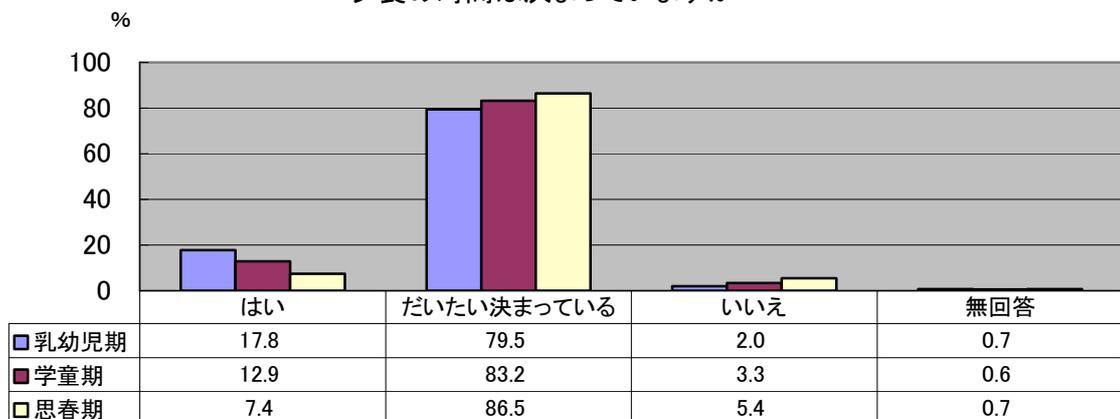
母の就労状況

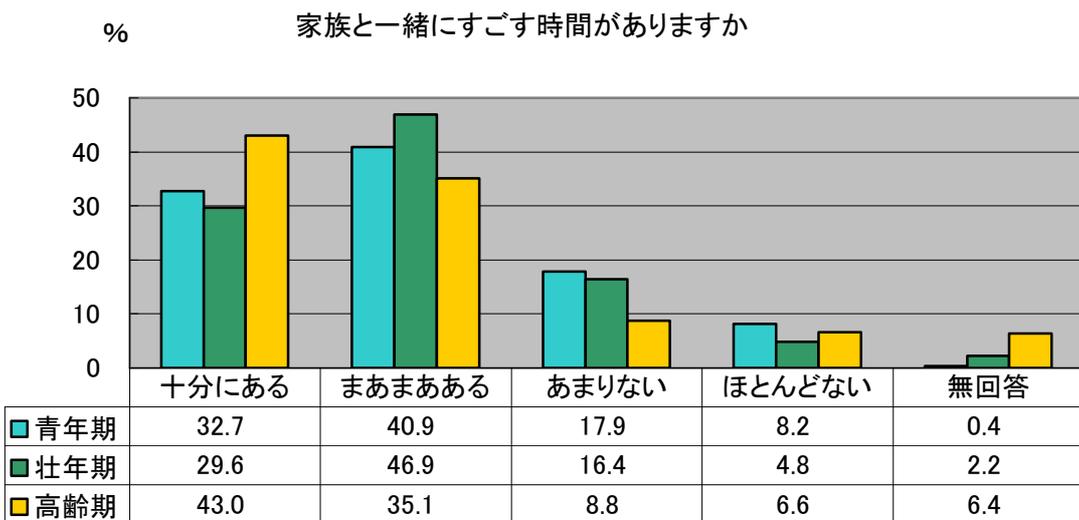
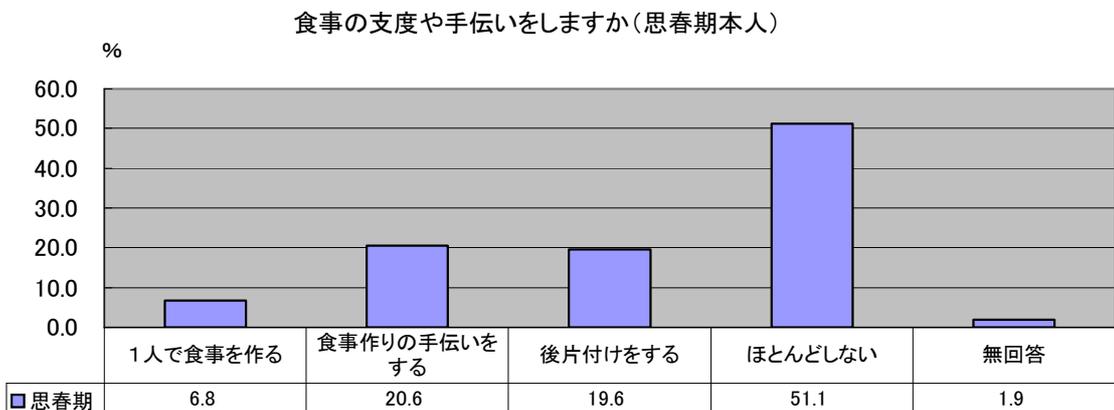
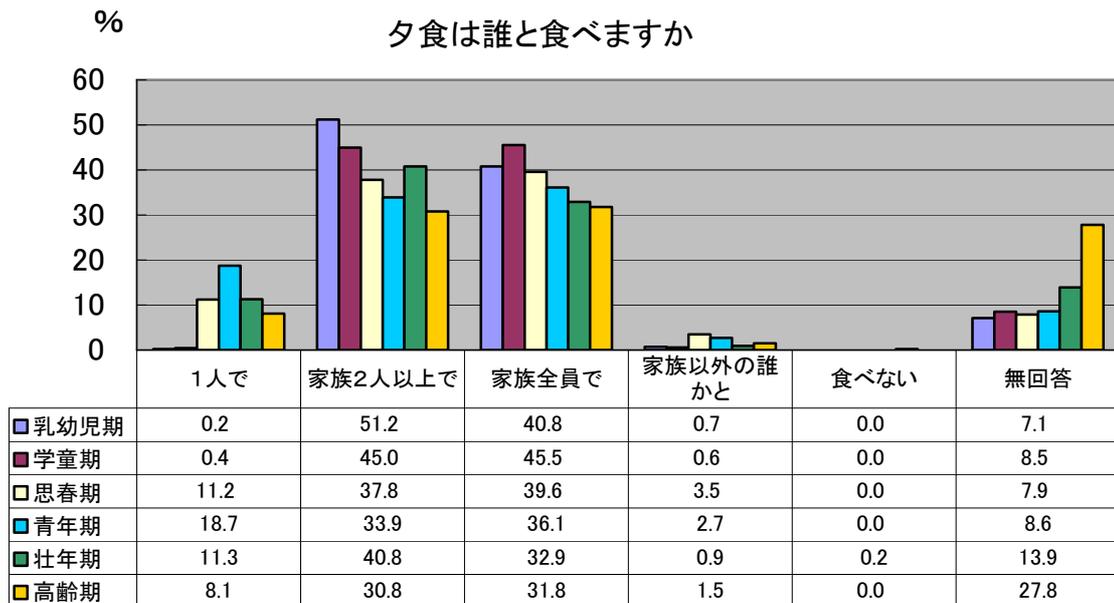


仕事と子育てを両立する上で大変なこと



夕食の時間は決まっていますか





市民の取り組み

- ☆絵本をよんだり、歌を一緒に歌ったり、子どもを抱きしめ愛情を十分に表現します。
- ☆なるべく早く家に帰り家族との団らんの時間をつくります。
- ☆なるべくテレビ等を見ないで子どもとスキンシップをし、家族団らんの時間を過ごします。
- ☆子どもと一緒に食事を作り、親子の絆を深めます。
- ☆親も子も自ら進んであいさつや、何でも話しをするよう心がけます。
- ☆なるべく家族みんなで家事を分担し、お互いに協力し合います。
- ☆家族でスポーツや旅行、イベントなど共通の楽しみをつくり、家族と一緒に過ごす時間をつくります。

行政の取り組み

- ☆啓発をします。
 - ・健康講座の場等で家族の健康を保持するために、家族内でお互いの理解・協力が必要であることを呼びかけます。
 - ・家族団らんの必要性を伝えます。
- ☆親子で気軽に遊べる場の提供やイベントの開催をします。
- ☆ファミリーサポートセンターの開設にむけて検討します。

学校

- ☆保護者、地域と一体となって、親子関係や家族関係に関する講演会等を開催し、保護者が自信をもって養育できるようにしていきます。

(3-3) 休養・心の健康・生きがいづくり (コミュニティ)

WHO(世界保健機構)では、「健康とは単に病気ではない、また虚弱ではないといったものではなく、身体的にも精神的にも社会的にもよい状態である」と定義されています。

健康は先天的な素質に加え、自然的、人為的、社会的環境といった後天的な生活環境の影響により形成されます。すなわち個人の健康の維持増進は個人的な対応も必要ですが、個人を取り巻く環境や地域性、時代的背景のもとにある社会的条件の健康化が必要となります。私たちの吸う空気や飲む水は絶えず循環しています。かつての四日市喘息、水俣病、イタイイタイ病は、水と空気の汚染により健康被害を受けたものです。

人々のよりよい人間関係、緑、水、空気のきれいな豊かな自然環境、外出しやすい暮らしやすい環境が前提にあることにより個人の健康実現が可能となります。

また地域の子どもは地域全体で育てるという意識が人々の中で当たり前のように考えられるようになれば、母 1 人への育児負担が軽減し母子共に健やかに生活できることが可能になります。そして、地域で交流が多いことが、いざというときの防犯にも役立ちます。

地域住民が安心して安全に健康的に暮らすことができるための環境づくりが大切です。

大目標

安全でふれあいのあるまちをつくる

中目標

地域の人と良好な付き合いができる

地域の子どもを把握し、自分の子どもと同じように接する

地域活動に積極的に参加する

住みやすい環境づくりを心がける

小目標

●乳幼児期～高齢期

現状及び指標

地域との交流や、様々な世代間と交流できる環境整備は、大人が子どもに対して社会のルールや道徳を教えていくために重要な機会です。

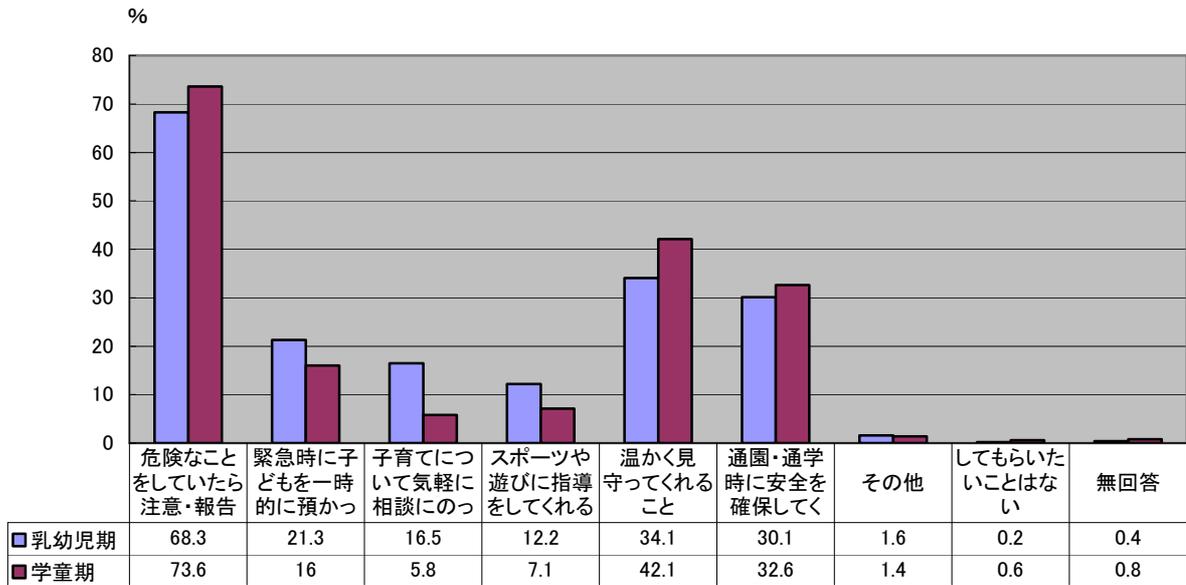
現在、自主的に地域活動へ参加する人は思春期で55.6%おり、約半数の人は地域活動を肯定的にとらえていると考えられます。地域活動に参加して得られるものは、仲間ができる、情報交換ができる、社会勉強になる、心が豊かになる等です。

また、自分から近所の人に挨拶ができる割合も約半数です。一方、地域の子どもに対して自分の子と同じように誉めたり注意したりできている保護者は2割前後、少しはできるが約6割で、大人が社会のルールを教えていく機会も少ないのが実情です。

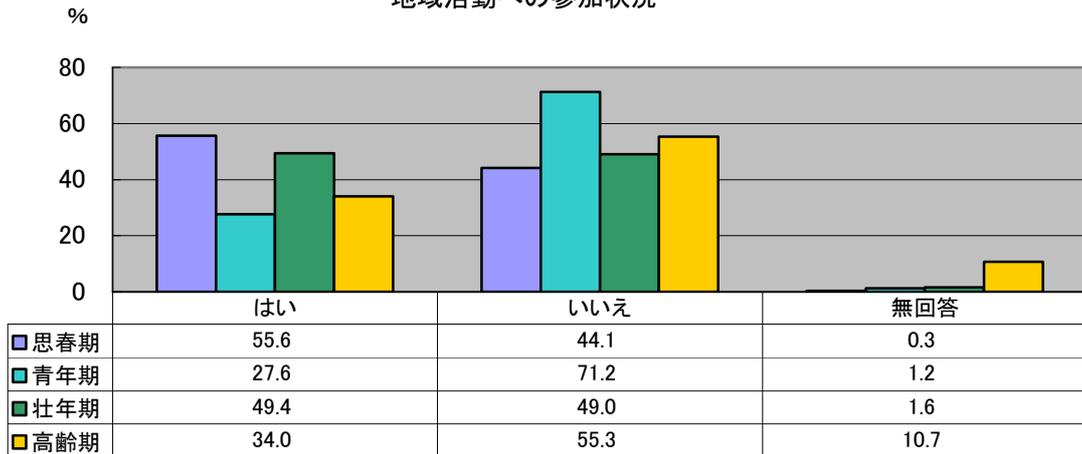
環境保全に関する意識は全体に低いようです。ごみ等規制のあるものやマスコミ等で取り上げられている地球温暖化に関する項目は心がけている割合が多いようですが、油を流さない、なるべく車を使わない等は、意識が低いようです。

行 動 指 標		現状値	目標値
近所の人に気軽に自分からあいさつや 会話ができる人の割合	5歳児	58.4%	68.4%
	学童期	58.3%	68.3%
	思春期	54.6%	64.6%
	青年～高齢期	81.5%	91.5%
隣人とお互いに訪問する関係がある人 の割合	高齢期	31.0%	増加へ
地域の子どもを誉めたり注意でき る保護者の割合（だいたいできる）	乳幼児	23.1%	増加へ
	学童期	25.1%	増加へ
	思春期	15.5%	増加へ
自主的に地域活動に参加する人の割合	思春期	55.6%	増加へ
	青年期	27.6%	増加へ
	壮年期	49.4%	増加へ
	高齢期	34.0%	増加へ
ごみの減量化に心がける人の割合	青年～高齢期	44.2%	増加へ

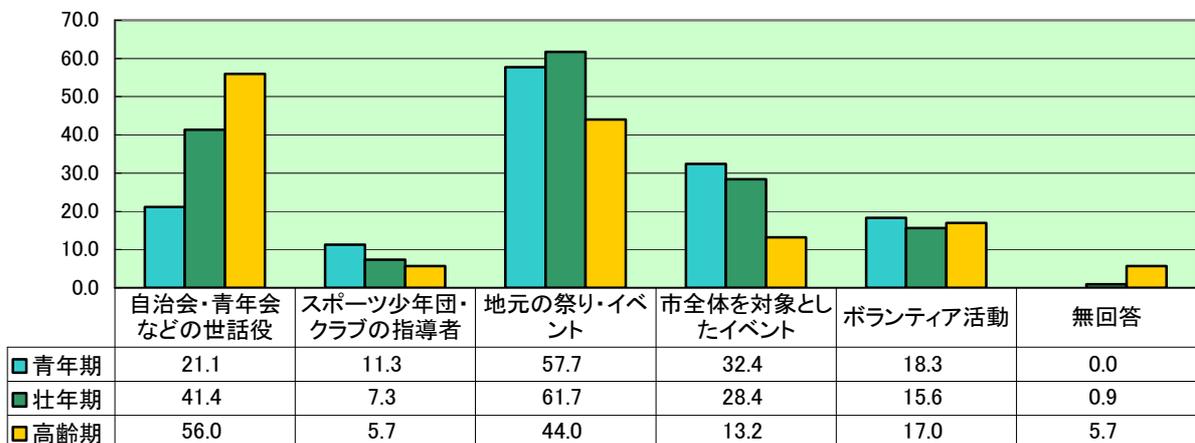
子どもに対し地域に望むこと



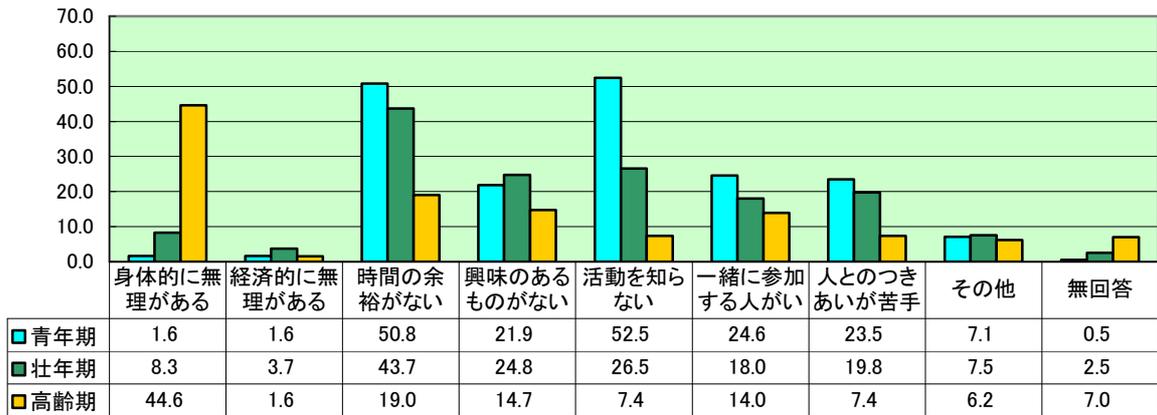
地域活動への参加状況



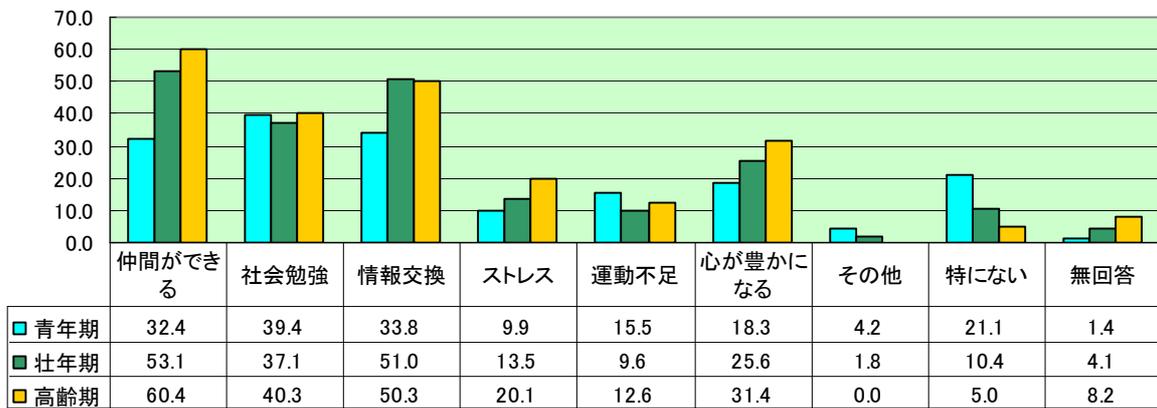
参加した地域活動の内容



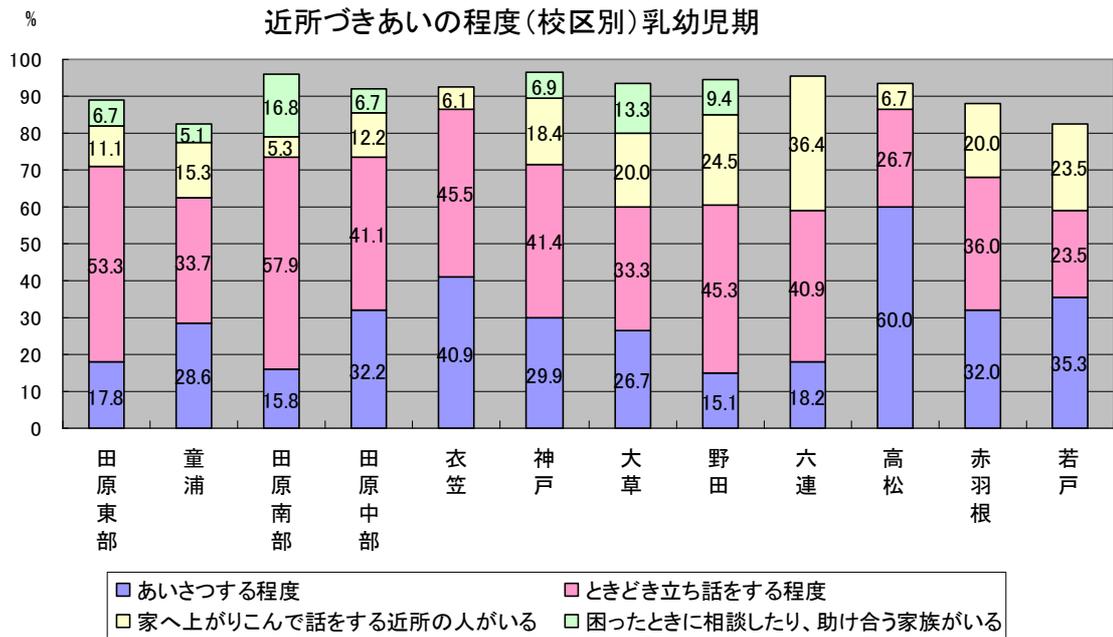
地域活動に参加していない理由



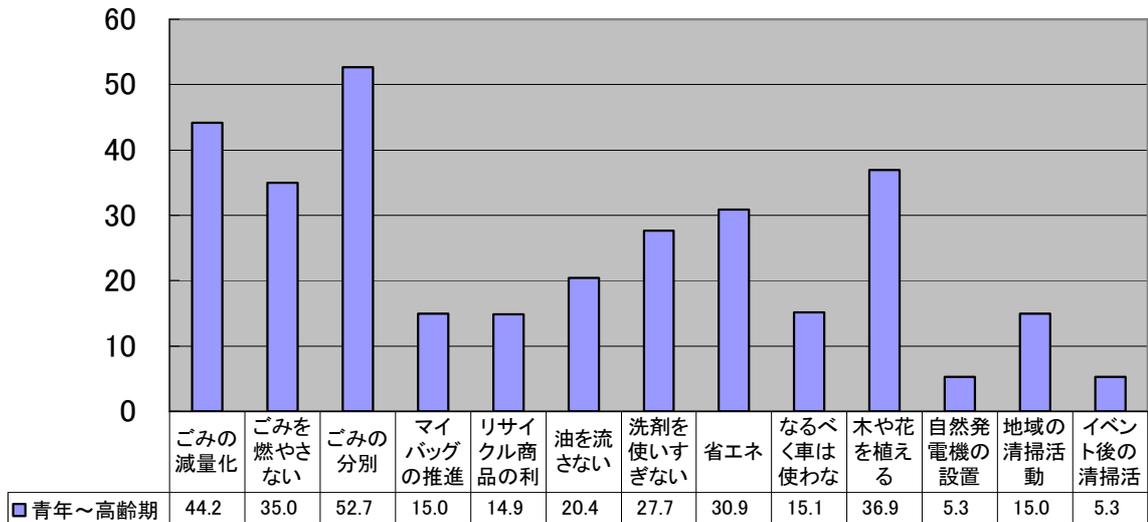
地域活動に参加して得られるもの



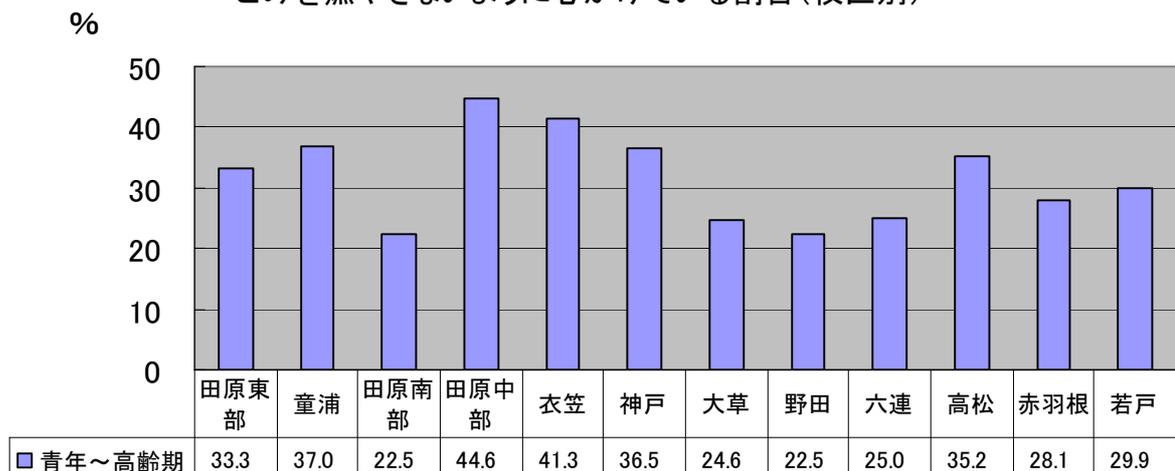
近所づきあいの程度(校区別)乳幼児期



環境保全のために心がけていること



ごみを燃やさないように心がけている割合(校区别)



市民の取り組み

- ☆自分から進んで地域の人にあいさつや会話をするよう心がけます。
- ☆子ども達に声をかけ、日ごろからよい関係づくりに努め、良いことは誉める、悪いことは注意します。
- ☆みんなで子育てに協力します。
 - ・父親も子育てについて関心を持ちます。
 - ・母親は夫に協力してもらえようお願いします。
 - ・父親も子育ての役割を持ちます。(育児や家事の分担で協力します。)
- ☆積極的に地域の行事等に参加し、地域との交流を深めます。
 - ・地域の人々と交流し顔見知りになります。
 - ・イベントに参加するときは、友達も誘います。
- ☆大人が見本になるようマナーを守り、子どもの頃からマナーを守るよう教

育します。

- ☆市民館まつり等地域の行事を開催し、住民に参加を呼びかけます。
- ☆市民館事業で3世代交流事業を開催します。
- ☆地域でのあいさつ運動を推進します。
- ☆地域の祭りや活動を活性化します。
- ☆お互いに助け合い、協力することを心がけます。
- ☆子育て中のお母さんや、健康のために何か行動している人を応援します。
- ☆子ども会などで休日、早朝などの清掃作業や、ボランティア活動、ラジオ体操の実施等について推進します。

行政の取り組み

- ☆健康講座や広報紙等で、地域みんなで子育てをすること、子育て中の母への理解協力を呼びかけます。
- ☆親子で気軽に遊べる場やイベント等の提供をします。
 - ・市民館・保育園等を開放し、地域でゆったり過ごせ、地域の人が集う場所を増やすよう努めます。
 - ・親子を対象にした事業を行います。
- ☆安心して出かけやすい環境づくり
 - ・危険個所の把握に努め安全に生活できるように検討します。
 - ・安全な歩道を確保します。
 - ・道路と歩道との段差の大きいところは段差を少なくし、ベビーカーや歩行者等が通行しやすいようにしていきます。
 - ・施設の改修計画があったとき、または子供がよく使う施設で要望があれば、子供用のトイレの設置に配慮します。
 - ・公園に出かけるためのネットワークの形成をおこないます。田園共生都市としての形態と自然環境や公園などの緑の各機能を向上させるため、人が歩いて移動できることを主眼とした緑道や水辺の遊歩道などのネットワークや「ぐるりんバス」で市内の公園や自然環境をつなぎます。
 - ・人が安全に楽しみながら移動できる空間の整備を行います。里山では市民参加による遊歩道の整備・市民参加による里山管理を行うために公募を行い、それらの参加者を積極的に支援します。
- ☆老人会の活動で子どもとの交流を呼びかけます。
 - ・昔の遊びを伝承し交流します。
 - ・あいさつ運動に協力参加します。
 - ・登下校の時間帯などに地域の見回りを実施し防犯や交通安全に寄与します。
- ☆ジュニアリーダーに子ども会への指導を呼びかけます。

保育園

- ☆あいさつ運動を地域と協力して取り組みます
- ☆父親参観日に参加しやすいような開催方法を工夫していきます。

学校

☆P T A、学校評議員等、保護者や地域の人々の要望や支援を受けながら、地域に開かれた学校運営を目指しています。

☆学校行事、総合学習等のなかで、保護者や地域との交流を深め、また地域の人材の積極的な活用を図っていきます。

☆地域との交流を深め、地域の人々から学ぶ機会を増やしていきます。

☆学校運営に支障のない範囲で、施設の一部を開放し、地域の人が集える場を提供しています。

(4) たばこ

喫煙者の多くは、たばこの害を十分に認識しないまま、未成年のうちに喫煙を開始しています。青少年期の細胞は、煙に含まれる発がん物質に反応しやすいため、若年喫煙者は大人になってからがんや心臓病、脳血管疾患などの生活習慣病を発症しやすいことがわかっています。したがって、興味をもち始める前の小学生の段階から喫煙の正しい知識を提供することが大切です。

現在、喫煙の低年齢化、小学生の常習化が深刻になってきています。子どもの喫煙は、両親が喫煙しているなど家庭の環境に左右されやすいほか、大人に比べて常習化しやすいという特徴があります。田原市でも子どもの前でたばこを吸う小学生保護者が喫煙家庭の41.3%を占めるため、家庭内では子どもの前でたばこを吸わないなど、最初の1本に手を出さない環境を整備していくことが重要です。

たばこは、肺がんをはじめとして多くのがんや心臓病、脳血管疾患、呼吸器疾患、歯周病、妊娠に関する異常などの危険因子であり、受動喫煙もこれらの病気の危険因子となります。近年の問題として、若年者（特に女性）の喫煙率の上昇や、男性の高い喫煙率、たばこに関連した病気による死亡者の増加などが明らかになっています。本市においては、喫煙者の割合は青年期で高くなっており、家庭内においては喫煙者の受動喫煙に対する意識は低い状態がうかがえます。

健康増進法の施行以降、受動喫煙の防止については官公庁施設や学校、駅などで取り組みが進んできています。さらに家族や地域、関係団体において受動喫煙の防止を進めていくとともに、喫煙者の減少に向けて禁煙希望者に対して禁煙プログラムなどによる支援が必要です。

大目標

たばこによる健康被害を減らす

中目標

市民の目標

喫煙が及ぼす健康影響について理解する

幼少期から生涯にわたり喫煙すべきでないと考え、それを実行する

最初の一本に手を出さない環境を家庭内で整備する

環境目標

受動喫煙から身を守るための環境を整備する

若年喫煙者や禁煙希望者が、早期に禁煙できるような禁煙支援プログラムを提供する

自分の意志でたばこに手を出さない子どもを育成する

小目標

●妊娠・出産期

現状及び指標

妊婦の喫煙率は5.5%で、20人に1人は妊娠中に喫煙しています。また、妊婦の夫の喫煙率も53.8%と半数以上が喫煙しています。

行 動 指 標	現状値	目標値
妊婦の喫煙率	5.5%	0%
妊婦の夫の喫煙率	53.8%	減少へ
夫が妊婦の前で喫煙する割合	未把握	把握

市民の取り組み

- ☆妊娠中はたばこを吸いません。
- ☆妊婦の夫も禁煙に協力し、妊婦の前ではたばこを吸いません。
- ☆周囲の人は、妊婦が近くにいるときには喫煙を慎みます。
- ☆家庭内での分煙を徹底します。

行政の取り組み

- ☆母子健康手帳交付時などで、親になる人に対し、たばこの害や禁煙について情報提供します。
- ☆禁煙希望者には、禁煙支援プログラムに関する情報を提供します。

●乳幼児期

現状及び指標

喫煙している人がいる家庭は 66.1%で、6 割以上の家庭にたばこが子どもの身近にあることを示しています。

行 動 指 標	現状値	目標値
家族に喫煙している人がいる家庭の割合	66.1%	減少へ
喫煙している人のうち、家庭内において子どもの前で喫煙する割合		
0 歳児	26.7%	13.4%
1～3 歳児	52.5%	26.3%

市民の取り組み

- ☆幼児期から、たばこの害について理解し、子どもは自分の身を守るために家族に禁煙の協力をお願いします。
- ☆大人は子どもの前では吸わないようにします。
- ☆親もたばこの害について、子どもに教えます。
- ☆家庭内の分煙を徹底します。
- ☆子どものいる家庭に訪問したときには、たばこを吸わないようにします。

行政の取り組み

- ☆乳幼児健診などで、保護者に対してたばこの害や禁煙について情報提供をします。
- ☆禁煙ステッカーを作成し、希望者や、保育園、学校、市民館などの各施設に配布します。

保育園

- ☆ 保育園などで、幼児に対してたばこの害について伝えます。

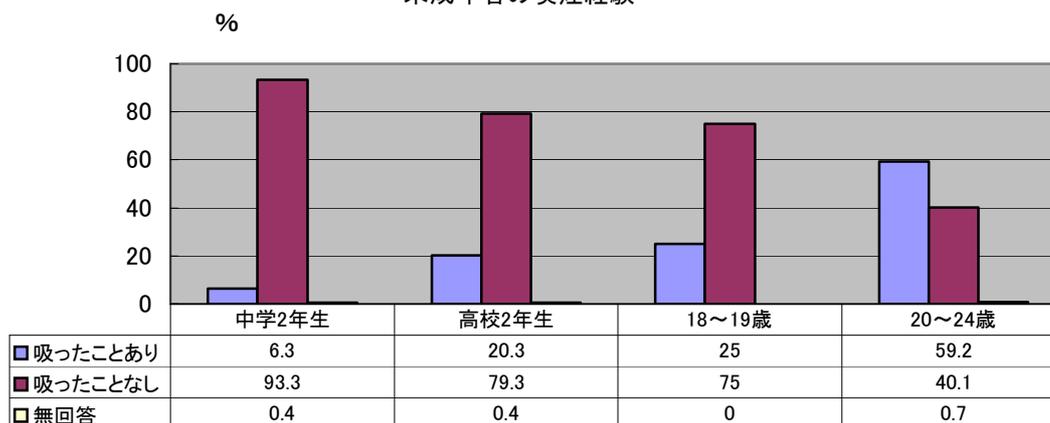
●学童・思春期

現状及び指標

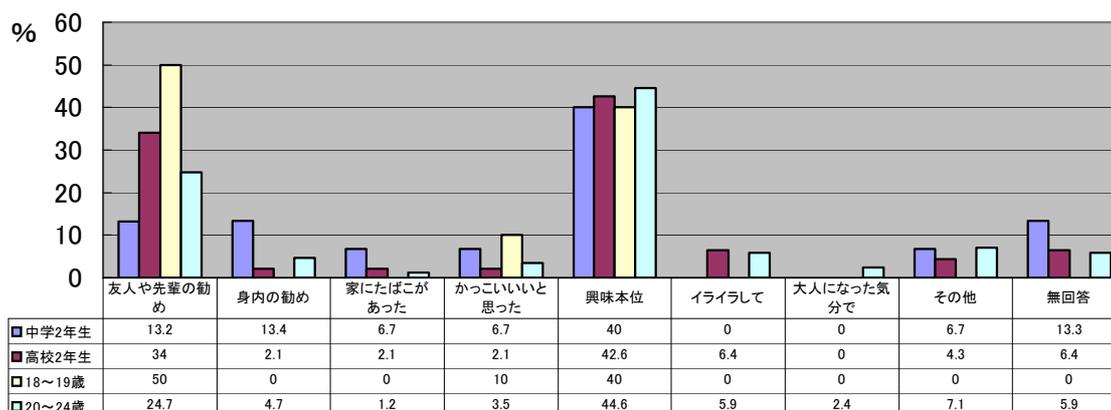
1回でも喫煙したことのある中学2年生は全体で6.3%、高校2年生になると20.3%で、3年間で約3倍に増加しています。なかでも男子は中学から高校の3年間で4倍に増加しています。

健康指標		現状値	目標値
喫煙の害について全く知らない人の割合	思春期	4.7%	0%
生涯にわたって吸うべきでないと考える人の割合	思春期	55.3%	70%
行動指標		現状値	目標値
1回でも喫煙したことがある中学2年生の割合		6.3%	0%
	男	7.6%	
	女	5.1%	
1回でも喫煙したことがある高校2年生の割合		20.3%	0%
	男	28.7%	
	女	12.6%	
喫煙している人のうち、家庭内において子どもの前で喫煙する割合	学童期	67.1%	減少へ
環境指標		現状値	目標値
喫煙防止教育を実施している学校の割合 (平成14～16年)	小学校	0%	100%
	中学校	50.0%	100%
	高校	未把握	把握

未成年者の喫煙経験



喫煙したきっかけ



市民の取り組み

- ☆子どもはたばこに興味をもちません。
- ☆子どもの前では、たばこを吸わないようにします。
- ☆家族や大人は、子どもにたばこを勧めません。
- ☆未成年の喫煙を見つけたら、必ず注意の言葉をかけていきます。
- ☆未成年が簡単に購入できないルールづくりを進めていきます。
- ☆販売業者は未成年にたばこを販売しません。

行政の取り組み

- ☆喫煙の低年齢化を防ぐために、学童期からの正しい知識の普及をすすめていきます。
- ・親子で見られるビデオ等の視覚教材を、貸し出しします。
- ・たばこが子どもに及ぼす原理について、分かりやすく書いたチラシ（図式化したもの）を各家庭に配布します。
- ・家庭内の全面禁煙をPRしていきます。

学校

- ☆学校の授業のなかで、たばこの害について理解を深める時間を引き続き設けていきます。
- ☆教職員からの生徒指導を徹底し、学校内での児童・生徒の違法行為を厳重に取り締まります。また対象となる児童生徒に対しては個別に指導を徹底します。
- ☆学校に禁煙ステッカーを貼り、学校敷地内の禁煙をPRします。
- ☆学校施設利用の市民にも、学校敷地内禁煙への協力を引き続き要請していきます。

●青年～高齢期

現状及び指標

喫煙が及ぼす健康影響については、肺がん等呼吸器疾患や妊娠に関する異常については比較的知られていますが、その他の疾患については知っている人の割合が低くなっています。青年期では喫煙率は高くなっており、男性の2人に1人、女性の6人に1人が喫煙しています。

健康指標		現状値	目標値
喫煙が及ぼす健康影響について知っている人の割合			
肺がん		92.0%	100%
喘息		50.8%	100%
気管支炎		54.6%	100%
心臓病		29.3%	100%
脳卒中		25.7%	100%
胃潰瘍		14.9%	100%
妊娠に関連した異常		60.0%	100%
歯周病		17.6%	100%
行動指標		現状値	目標値
禁煙している人の割合	男性	12.6%	増加へ
	女性	1.6%	
喫煙している人の割合	男性	39.2%	減少へ
	女性	7.0%	
喫煙している人の割合	青年期男性	53.8%	減少へ
	青年期女性	16.6%	
喫煙している人のうち、家族がいるところでも喫煙している人の割合		63.7%	減少へ
環境指標		現状値	目標値
公共の場において分煙を実施している割合(病院待合室・金融機関ロビー・レストラン客席・ホテルロビー)		未把握	100%

喫煙している人の割合



市民の取り組み

- ☆たばこの健康影響について、学びます。
- ☆たばこを吸わないようにします。
- ☆たばこを吸う人は、喫煙場所で喫煙するなど喫煙マナーを守ります。
- ☆たばこを吸う人は、家族などまわりに人がいるところでたばこを吸わないようにします。
- ☆受動喫煙の防止に努めます。
- ☆たばこを止めたいと思っている人は、禁煙に努めます。

行政の取り組み

- ☆たばこが及ぼす健康への影響について普及します。
- ☆たばこをやめたいと思っている人に、禁煙教室や禁煙相談などの禁煙支援プログラムを提供します。
- ☆受動喫煙防止について啓発していきます。
- ☆禁煙施設、分煙施設の増加に努めます。
- ☆禁煙、分煙の公共施設はステッカーなどを活用し禁煙施設、分煙施設の表示に努めます。

(5-1) 保健（疾病予防）

稔り豊かな人生をまっとうするためには健康寿命の延伸が重要です。健康に生まれ、健康に生活するために、各ライフステージに応じた疾病予防を行っていく必要があります。

まず、妊娠期では、健康な出産は、妊産婦の健康状態が大きく影響しているため、妊娠初期から医療機関を受診し適切な健康管理が大切です。

乳幼児期では、生涯を通じた健康の基礎を形成する時期であるため、健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

学童・思春期では、身につけた日常生活習慣を見直すとともに、次の世代を健やかに生み育てるための体づくりが必要です。

青年期以降は、健康な生活を送るために生活習慣病予防が重要です。生活習慣病は生命を脅かすだけでなく、身体の機能や生活の質を低下させる原因ともなります。食習慣・運動習慣・休養の取り方・嗜好品などの生活習慣が、肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病さらには日本人の3大死因であるがん・心疾患・脳血管疾患などの多くの病気の発症や悪化に深く関わっていることが明らかになっています。田原市の健診の結果では、耐糖能異常や脂質異常などの生活習慣病の割合が高い状況であるため、生活習慣病予防の生活を心がけていくことが必要です。

大目標

健康な生活を送る

中目標

市民の目標

妊娠初期から医療機関を受診し、適切な健康管理をする

子どもが健やかに育つ

健康的な生活習慣を身につける

環境目標

地域での保健活動を充実する

小目標

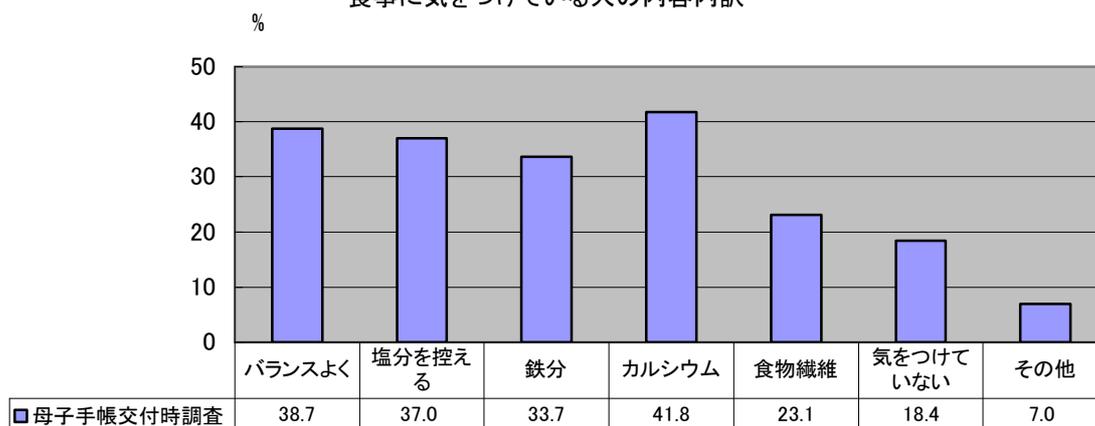
●妊娠・出産期

現状及び指標

妊婦健診で貧血が多く、妊娠中毒症の疑いのある人も少数あります。出産時のリスクや低出生体重児へのリスクが心配です。食事で気をつける割合も鉄分や塩分に関しまだまだ低い状況です。

健康指標		現状値	目標値
周産期死亡率（出産千対 H10~14 5年間の平均）		4.0	3.0
低出生体重児（2,500g未満）の割合（H10~14）		8.2%	減少へ
極低出生体重児（1,500g未満）の割合（H10~14）		0.5%	減少へ
妊婦健診受診率	1回目	94.0%	増加へ
	2回目	87.0%	増加へ
妊婦健診結果	貧血の人の割合	37.9%	減少へ
	高血圧・蛋白尿の人の割合	3.6%	減少へ
行動指標		現状値	目標値
食事について気をつけている人の割合		81.6%	100%
鉄分を多くとる		33.7%	増加へ
カルシウムを多くとる		41.8%	増加へ
塩分を控える		37.0%	増加へ
環境指標		現状値	目標値
マタニティクッキング参加者数（延人数）		65名	増加へ

食事に気をつけている人の内容内訳



市民の取り組み

- ☆妊婦健診を受診し妊娠中の健康管理に努めます。
- ☆太りすぎないように体重管理に気をつけます。
- ☆鉄分を多めにとったり、塩分を控えたり、バランスよく食べたりと、食生活を工夫します。
- ☆妊婦対象の教室に参加し、仲間をつくり妊娠出産のことや育児についての情報交換をします。(妊娠中の異常が発見しやすいため)
- ☆異常を感じたら、早めに受診します。

行政の取り組み

- ☆栄養に関する情報を発信します
 - ・マタニティクッキングをPRします。
 - ・母子手帳交付時、マタニティクッキングのレシピを配布します。
 - ・手軽にとれる鉄分やカルシウムなどを紹介します。
- ☆医療機関と連携して、妊娠中からの健康管理について学ぶ機会をつくり
ます。

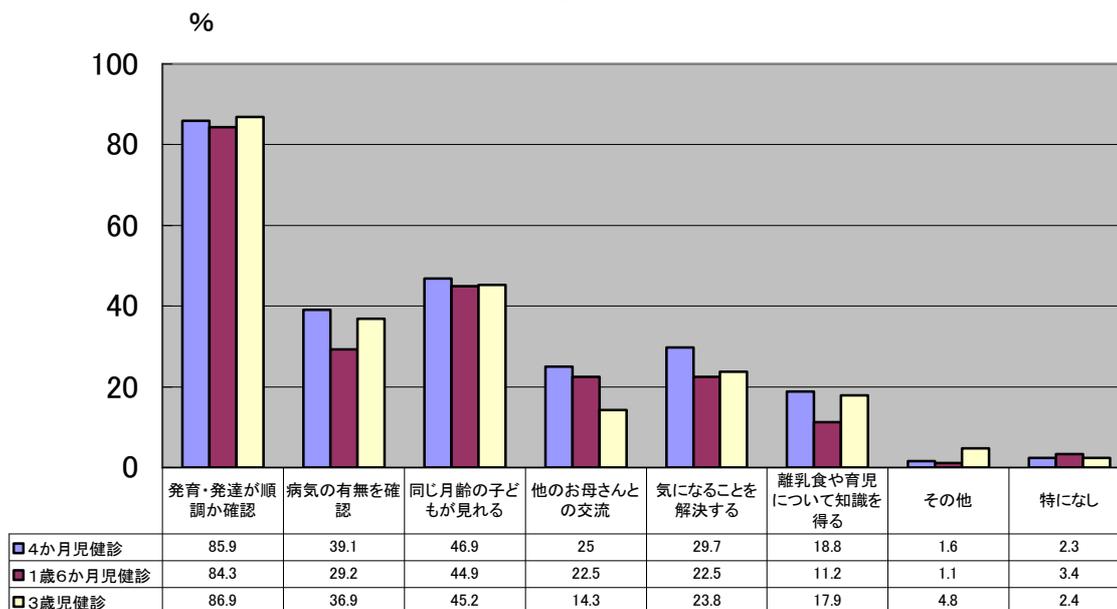
●乳幼児期

現状及び指標

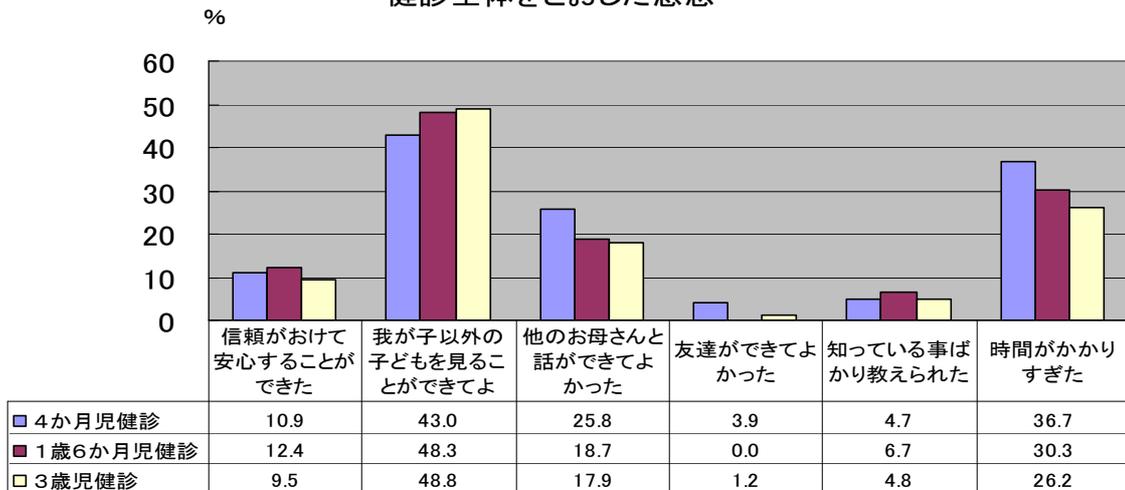
乳幼児健診は3歳児健診の受診率が徐々に低下しています。健診で期待するものは発育発達の確認や同じ月例の子どもを見ることができること、疾病の有無の確認の順に多いですが、健診全体の感想の中で健診に時間がかかり過ぎたという割合が高率でした。

健 康 指 標		現状値	目標値
乳幼児健診受診率（H15）	4か月児健診	100%	100%
	1歳6ヶ月児健診	99.5%	100%
	3歳児健診	93.2%	100%
健診を受診し満足した割合	4か月児健診	43.0%	70.0%
	1歳6ヶ月児健診	47.2%	70.0%
	3歳児健診	48.8%	70.0%
行 動 指 標		現状値	目標値
予防接種を適切な時期に接種している児の割合			
BCG	6か月まで	90.0%	95.0%
3種混合	2歳6か月まで	54.7%	95.0%
麻しん	1歳6か月まで	57.3%	95.0%
風しん	2歳まで	53.7%	70.0%
ポリオ	2歳まで	79.5%	70.0%
日本脳炎	5歳まで	49.6%	70.0%

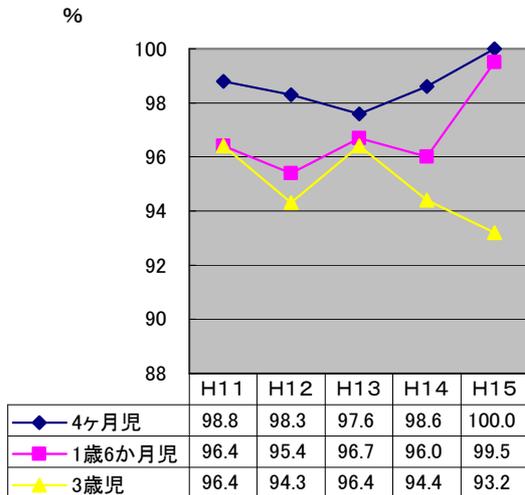
健診に期待するもの



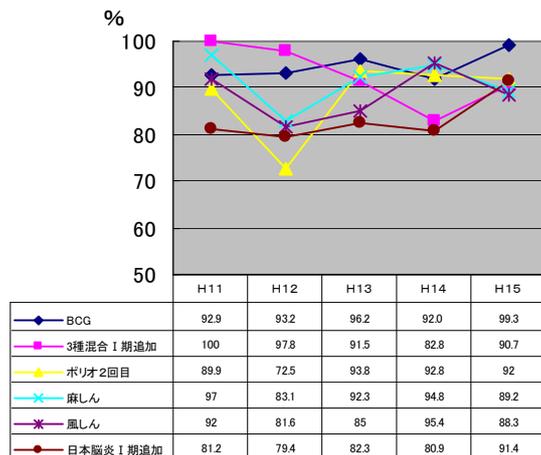
健診全体をととした感想



田原市乳幼児健診受診率の推移



予防接種接種率



市民の取り組み

- ☆乳幼児健診は必ず受診します。
- ☆発育・発達が気になるときは家族や友達、専門機関に相談します。
- ☆健康相談は友達と誘い合って参加し、親子とも積極的に友だちをつくりま
- す。
- ☆早目に予防接種を受けます。

行政の取り組み

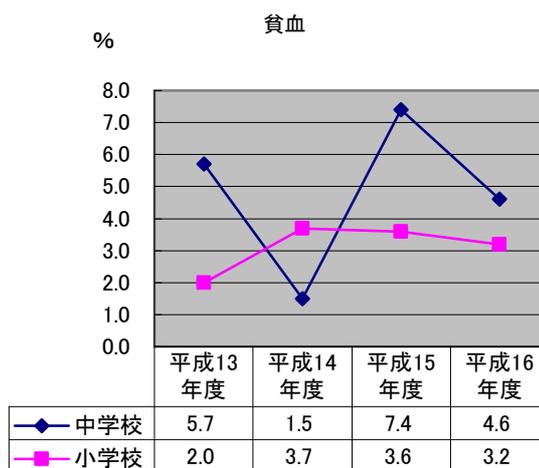
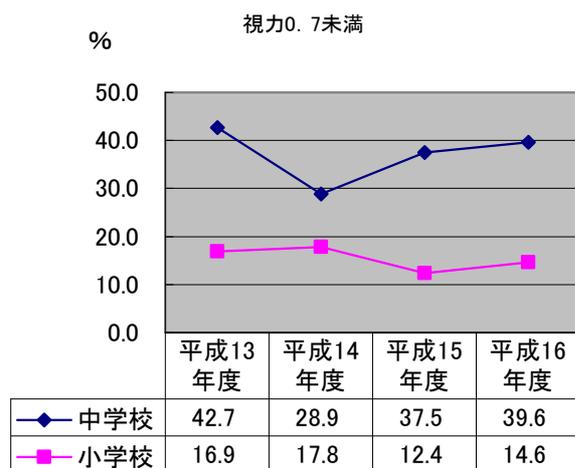
- ☆乳幼児健診の内容を保護者のニーズを反映して実施します。
- ☆健診未受診者の受診勧奨を継続し行います。
- ☆乳幼児健診で予防接種の啓発活動を行います。
- ☆予防接種の未接種者への勧奨を継続し行います。
- ☆健診事後教室を継続、充実します。
- ☆医療機関でも予防接種や乳幼児健診受診勧奨を行います。

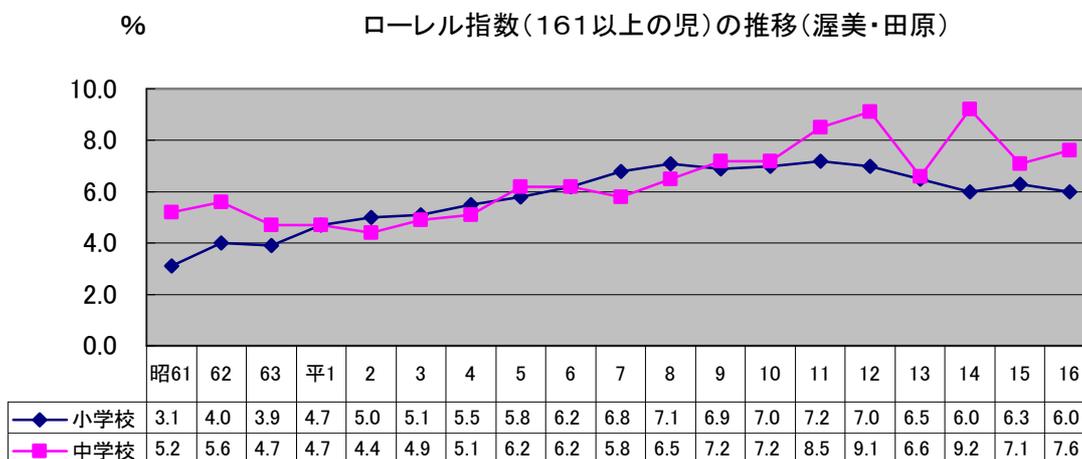
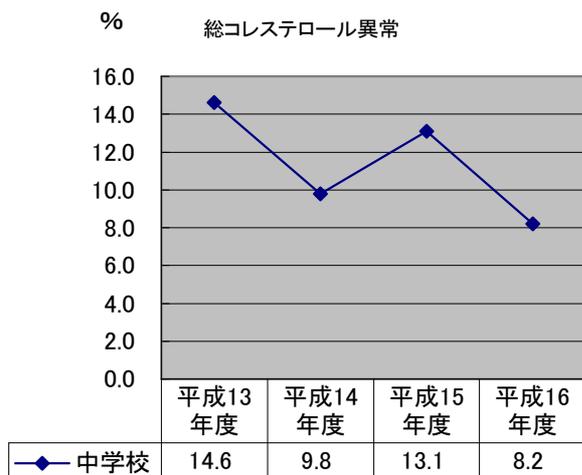
●学童・思春期

現状及び指標

総コレステロールの異常者の割合は減少していますが、ローレル指数は年々増加傾向です。視力異常は、中学校は小学校の約3倍です。

健康指標		現状値	目標値
学校健診の結果で異常のある者の割合			
視力 0.7 未満の者の割合	小学校	14.6%	12.0%
	中学校	39.6%	30.0%
貧血のある者の割合	小学校	3.2%	1.6%
	中学校	4.6%	2.3%
総コレステロール値高値の者の割合	中学校	8.2%	4.1%
ローレル指数 161 以上の者の割合 (渥美・田原)	小学校	6.0%	3.5%
	中学校	7.6%	4.5%
環境指標		現状値	目標値
外部講師による研修会の実施状況 (健康について)			
児童・生徒向	小学校	11/12 校	全校
	中学校	4/4 校	全校
	高校	今後調査	全校
保護者	小学校	8/12 校	全校
	中学校	1/4 校	全校
	高校	今後調査	全校





市民の取り組み

- ☆テレビ、ビデオ、パソコン等を長時間見ません。
- ☆勉強するときは正しい姿勢でし、目が疲れたら目を休めたり、遠くを見る等視力低下に気をつけます。

行政の取り組み

- ☆ローレル指数 200 以上（高度肥満）の子の血液検査と栄養相談の実施を検討します。
- ☆視力低下予防の取り組みについてお知らせします。

学校

- ☆健康管理について保健だよりや学校保健委員会で啓もう啓発します。

●青年～高齢期

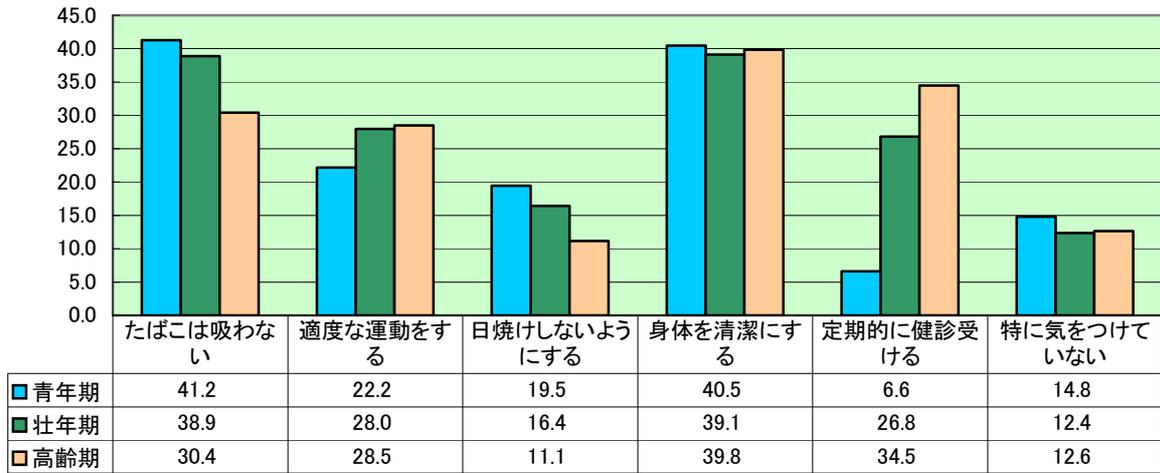
現状及び指標

多くの生活習慣病の要因となる肥満者の割合が高く、35～60歳の男性では約3割と高率を示しています。また、生活習慣病予防のために心がけていることがある人の割合は高率ですが、健診の結果では糖尿病や高脂血症などの生活習慣病が疑われる人の割合が高い状況です。

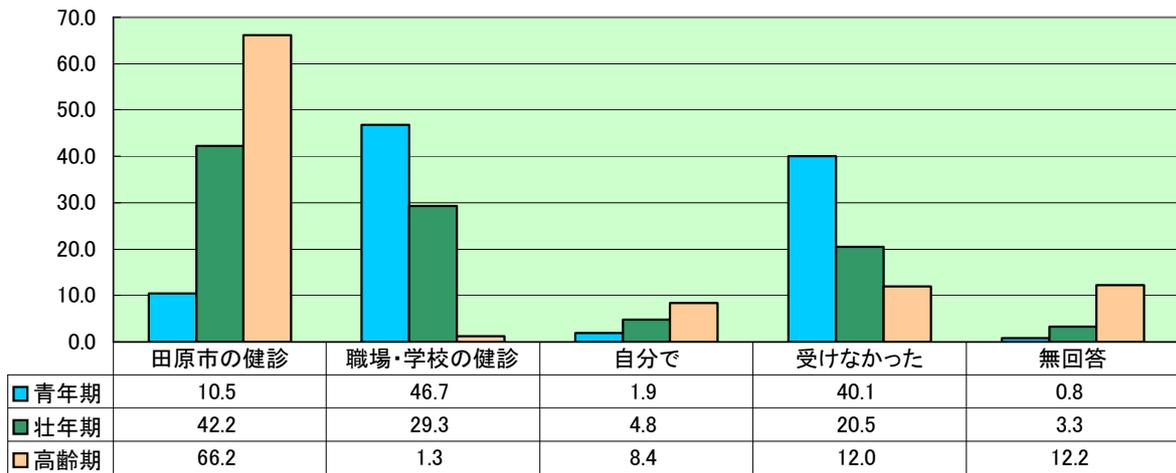
青年期での問題として、健康診断受診率が低いなど、健康管理に関する関心がやや低い現状です。

健康指標		現状値	目標値
35～60歳の肥満者(BMI25以上)の割合 (基本健康診査)	男性	32.6%	15%
	女性	24.2%	以下
基本健康診査結果	耐糖能異常	22.0%	24.8%
	高脂血症	52.8%	26.4%
	高血圧	20.4%	10.2%
自分自身の健康状態を健康である・まあまあ健康であると 感じる人の割合		82.6%	90.0%
行動指標		現状値	目標値
過去1年間に健康診断を受診した人の割合		74.1%	90%
過去1年間に健康診断を受診しなかった人の割合			
	青年期	40.1%	20.0%
がん検診受診率	胃がん	33.5%	45.0%
	大腸がん	49.9%	60.0%
	乳がん	36.2%	45.0%
	子宮がん	29.1%	40.0%
	肺がん	56.8%	65.0%
生活習慣病予防のために特に気をつけていることが ない人の割合		12.7%	0%
環境指標		現状値	目標値
事後教室参加率	糖尿病教室	2.7%	増加へ
	高脂血症教室	3.6%	
事後指導実施率(アセスメント指導)	耐糖能異常	45.7%	増加へ
	高脂血症	52.8%	

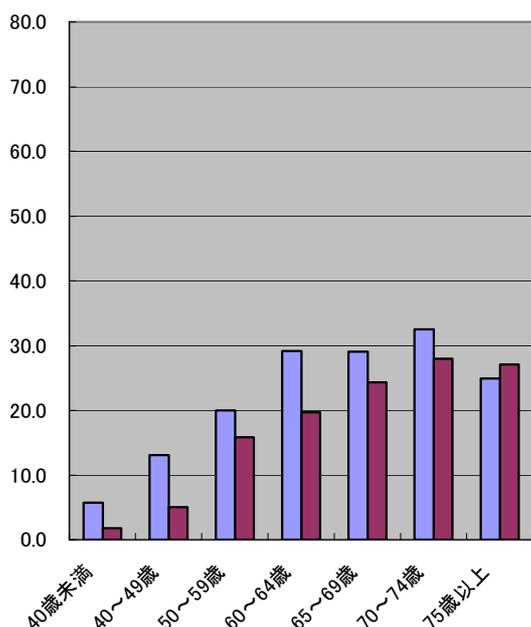
生活習慣病予防のために心がけていること



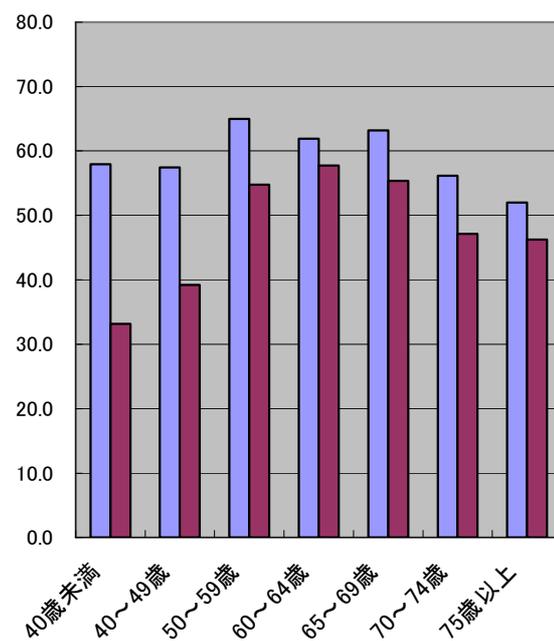
過去1年間の健康診断の有無



% 基本健康診査結果(糖代謝異常) 男 女



% 基本健康診査結果(高脂血症) 男 女



市民の取り組み

- ☆生活習慣病予防のために規則正しい生活（栄養・運動・休養）を心がけ、努力をします。
- ☆健診(基本健診・がん検診等)を受診し、疾病の早期発見に努めます。
- ☆がん検診で要精密検査になれば、速やかに精密検査を受診します。
- ☆気になる症状があればすぐに受診します。
- ☆病気が発症してもうまくつきあっています。
- ☆生活習慣病予防に関する情報を得るために、健康教室に参加します（関心を高める、仲間づくり）。
- ☆健康教室など、健康に関して良かったことがあれば周囲の人に伝えていきます（口コミ）。
- ☆人から「良かった」という体験談を聞き、良いといわれたことは素直に受け入れます。
- ☆健康づくりに関して仲間づくりをします。友達を誘います。
- ☆家族で健康になるための言葉かけをします。健康について家族で話し合いをします。
- ☆自分にあった健康づくりの方法を見つけていきます。
- ☆若い年代（青年期）での病気を予防することを心がけます。
- ☆積極的に前向きに生きます。
- ☆市民館等に設置してある自由に使える予防の器具（自動血圧計など）を使用し、健康管理に役立てます。

行政の取り組み

☆成人検診の充実

- ・田原市の成人検診（基本健康診査、がん検診等）の周知をします。
- ・健診未受診者に対して、健診の必要性をPRします。

☆検診事後指導の充実

- ・基本健康診査や人間ドックで指導の必要だった人には、訪問や健康教室などでフォローをします。
- ・がん検診の精密検査の必要性を周知し、精密検査の受診を勧奨します。

☆生活習慣病予防について知識の普及

- ・健康教室を開催します。
- ・広報等により、健康に関する知識の普及をします。イラスト等を工夫し、視覚に訴えます。

☆健康への関心が低い人に対して、健康の大切さや生活習慣病予防について健康教育などでPRします。

(5-2) 保健 (歯の健康)

むし歯及び歯周病に代表される歯科疾患は、その発病、進行により欠損や障害が蓄積していきます。その結果として歯の喪失につながるため、食生活や社会生活等に支障をきたし、ひいては、全身の健康に影響を与えるものとされています。また、歯及び口腔の健康を保つことは、単に食物を咀嚼するという点からだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となるものです。

したがって妊娠中の母親が、まずは自分の歯の健康に意識をもつことが大切で、乳幼児期から適切な生活習慣を身に付けていくことが重要です。

また、壮年期以降は歯周病になりやすい年齢で適切な口腔ケアが大切になってきます。しかし、この年齢層は定期的な歯科検診を受診している割合や歯の健康管理を実践している割合が低く、歯の健康に対する意識が低い（特に男性）状況にあります。田原市の現状として、50歳の約5割が歯周病を有しているため、歯周疾患予防のための関心を高め、歯周病の予防と早期発見・早期治療に一人ひとりが取り組んでいくことが重要です。

大目標

生涯を通じて健康な歯を保つ

中目標

市民の目標

- むし歯と歯周疾患を予防する
- 歯の喪失を防止する

環境目標

- 地域での歯科保健活動を充実する

小目標

●妊娠・出産期

現状及び指標

妊娠中の歯の手入れで、「気をつけてみがく」割合は14.2%、「普段通り」の割合は80.2%でした。妊娠中はむし歯や歯周疾患になりやすくなるとともに、生まれてくる子どもの歯の健康を保つために、妊娠中から口腔内の健康に気をつけることが必要です。

健康指標		現状値	目標値
妊婦歯科健診結果	要治療・要精検の割合	75.2%	60.0%
行動指標		現状値	目標値
妊婦歯科健診受診率		40.8%	50.0%
妊娠中の歯の手入れ	気をつけてみがく人の割合	14.2%	50.0%

市民の取り組み

- ☆ 自分の歯に関心を持ちます。
- ☆ 妊婦歯科健診（受診券による）を受診します。
- ☆ 定期的に健診に行きます。
- ☆ 妊娠中は特に歯みがきに心がけます。
- ☆ 正しいブラッシング法を実施します。
- ☆ かかりつけ歯科医を持ちます。

行政の取り組み

- ☆ 情報を発信します。
 - ・ 妊娠中から口腔内の健康の大切さをPRします。
 - ・ 妊婦歯科健診をPRします。
- ☆ 妊婦や小さい子を連れた母親が歯科医院を受診しやすい環境をつくりま
- ☆ 医療機関と協力して、正しいブラッシング法や定期健診・早期治療の大切さをPRします。

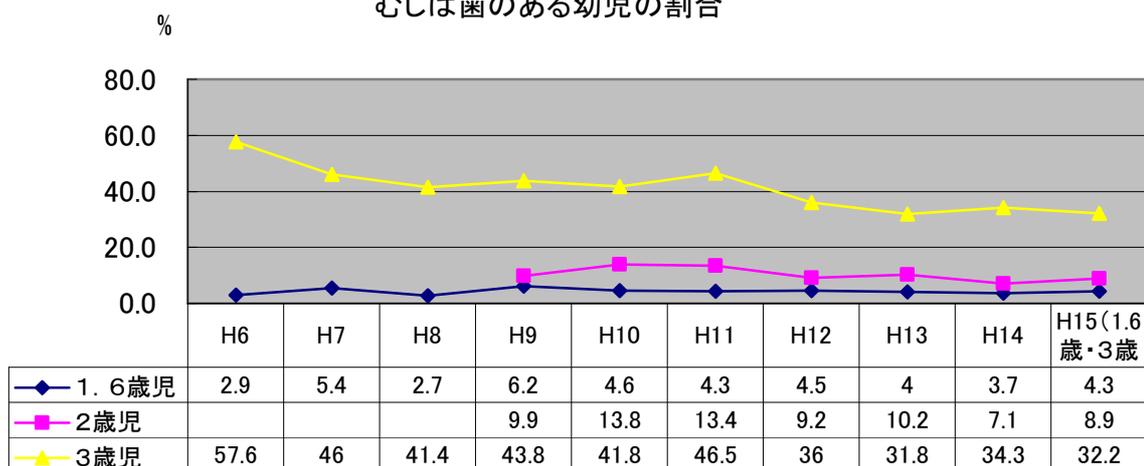
●乳幼児期

現状及び指標

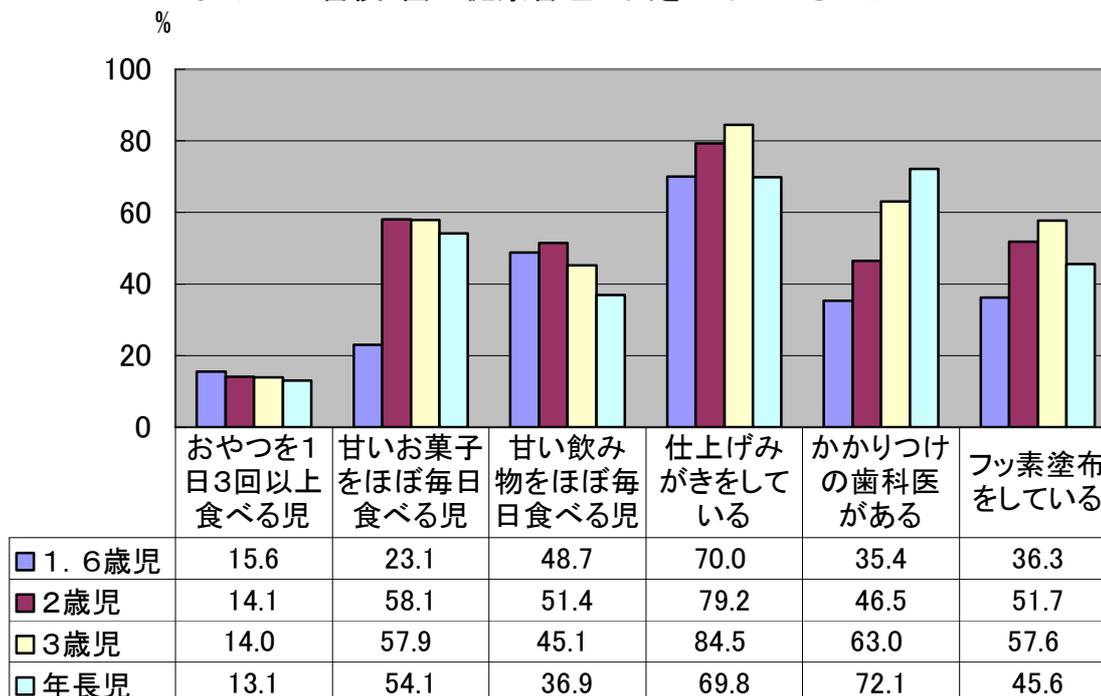
平成15年度豊川保健所管内において、むし歯のない者の割合を比較すると、田原市は1歳6か月児ではワースト5位、3歳児ではワースト2位となっています。

健康指標		現状値	目標値	
むし歯のある児の割合	1歳6か月児	4.3%	2.0%	
	2歳児	8.9%	5.0%	
	3歳児	32.2%	20.0%	
	保育園	年少児	33.2%	20.0%
		年中児	48.1%	20.0%
		年長児	57.5%	20.0%
行動指標		現状値	目標値	
おやつを1日3回以上食べる児の割合	3歳児	14.0%	8.0%	
甘いお菓子をほぼ毎日食べる児の割合	3歳児	57.9%	30.0%	
甘い飲み物をほぼ毎日飲む児の割合	3歳児	45.1%	30.0%	
保護者が仕上げみがきをしている割合	3歳児	84.5%	90.0%	
かかりつけの歯科医をもつ割合	3歳児	63.0%	80.0%	
定期的にフッ素塗布している者の割合	3歳児	57.6%	80.0%	
環境指標		現状値	目標値	
フッ素洗口を実施している保育園・幼稚園数		0園	全園	

むしば歯のある幼児の割合



おやつ習慣・歯の健康管理に気をつけていること



市民の取り組み

- ☆ 子どもの歯にもっと関心をもち歯の健康管理をします。
- ☆ 定期的にフッ素塗布します。
- ☆ 小学校低学年までは仕上げみがきをします。
- ☆ 甘いお菓子や飲み物を家に置きません。
- ☆ おやつは時間を決めて食べます。

行政の取り組み

- ☆ 知識の普及
 - ・ 歯科保健についての正しい知識を普及します。
 - ・ 健診等で仕上げみがきは小学校3年生まで行うこと、寝かせみがきの指導をします。
 - ・ よい子の歯みがき運動を継続、対象年齢を拡大します。
 - ・ 老人クラブ等で「子どもへのおやつとの与え方」や「むし歯予防」について健康教育します。

保育園・幼稚園

- ☆ ブラッシング指導に協力します。
- ☆ 毎日給食後歯みがきをさせます。
- ☆ 保育園・幼稚園でフッ素洗口を実施します。

●学童・思春期

現状及び指標

歯の健康を守るために注意していることで、「歯みがきを2回以上している者」の割合が一番多く、学童期 62.9%、思春期 56.3%です。次に「かかりつけの歯科医がいる者」の割合が、学童期 58.1%、思春期 31.2%、「定期的に歯の健康診査を受けている者」の割合が、学童期 25.1%、思春期 6.5%という順でした。

健康指標		現状値	目標値
1人平均むし歯数（12歳）		1.6本	1.0本
むし歯のある人の割合	学童期	72.5%	36.3%
	思春期	64.3%	32.2%
健康指標		現状値	目標値
1日に2回以上歯をみがく者の割合	学童期	62.9%	80.0%
	思春期	56.3%	80.0%
かかりつけの歯科医をもつ者の割合	学童期	58.1%	70.0%
	思春期	31.2%	50.0%

市民の取り組み

- ☆フッ素塗布の継続と歯みがき習慣を幼児期から教えていきます。
- ☆保護者も歯の健康管理を行います。
- ☆歯ごたえのある食材を使用し、間食のとり方に気をつけます。

行政の取り組み

☆ 学校と連携し、歯科保健の充実を図る

- ・ 歯の健康や生活習慣、食生活についての教育を強化します。

学校

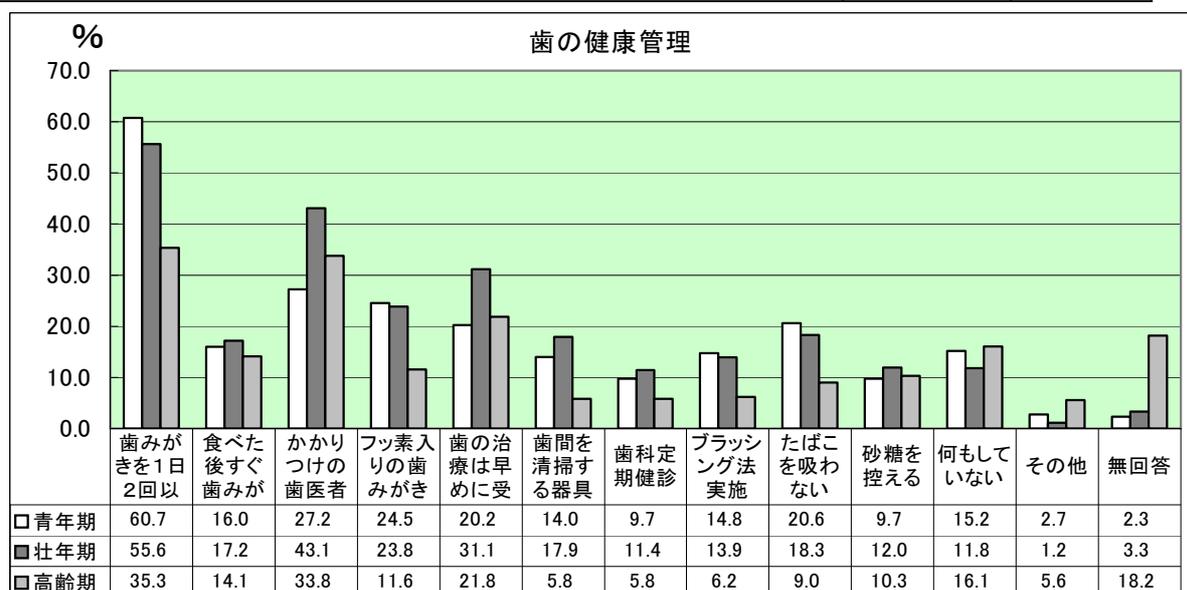
- ☆保健に関する情報誌を各家庭に配布します。
- ☆保健委員会などで、歯の健康や手入れの仕方について行動変容できるような機会を定期的に行います。
- ☆小学校でのフッ素洗口を実施します。
- ☆給食後の歯磨きをさせます。

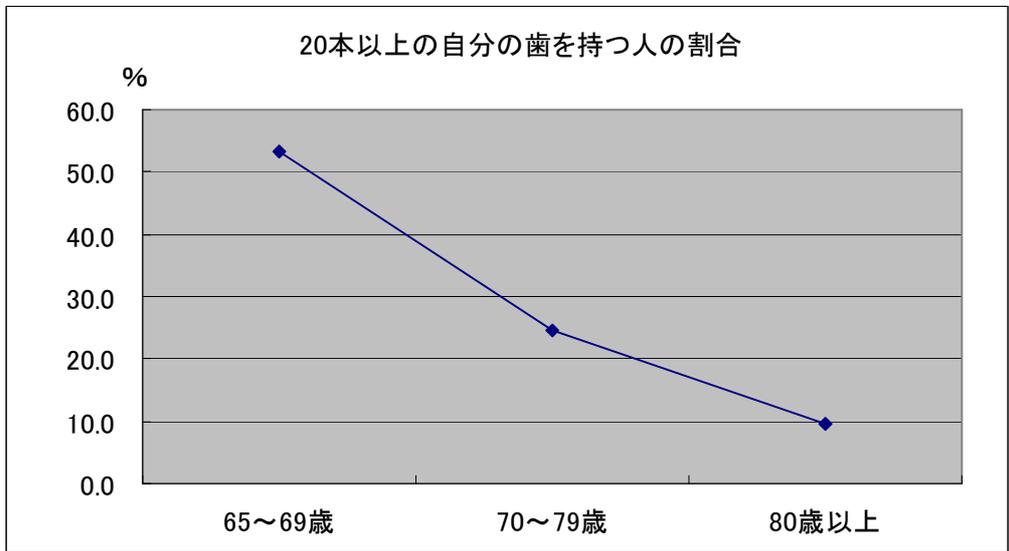
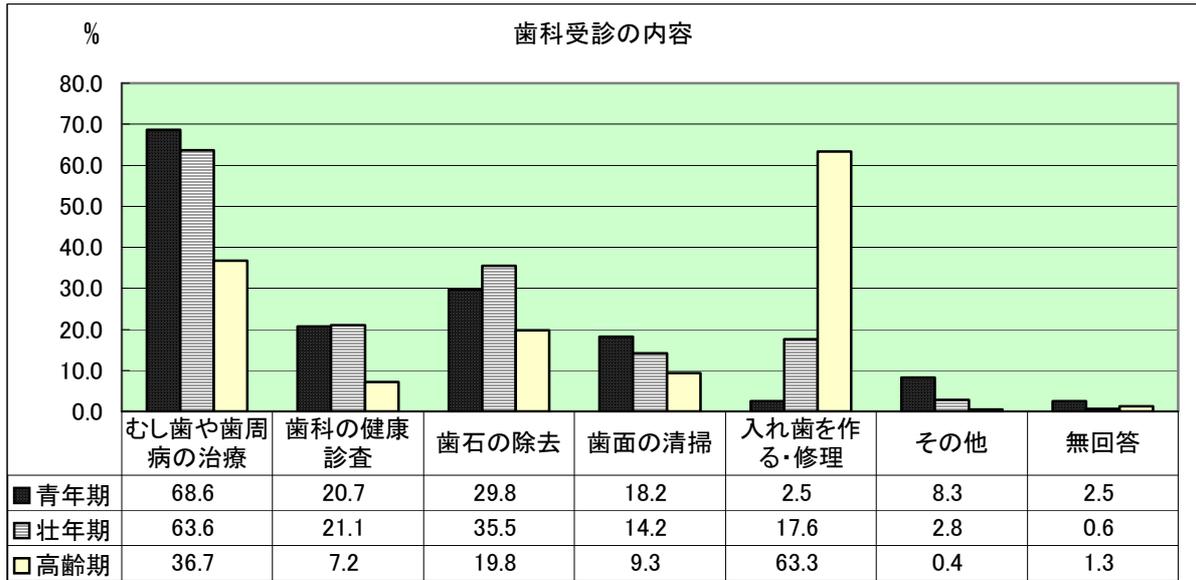
●青年～高齢期

現状及び指標

「要治療のむし歯のある者」「進行した歯周病を有する者」とともに高率を示しており、50歳では約5割が歯周病を有しています。一方、歯の健康管理を実践している者の割合が、歯みがき以外は3割以下と低く、歯科疾患予防のための関心が低い状況です。

健康指標		現状値	目標値
進行した歯周炎を有する人の割合	40歳	37.2%	18.6%
	50歳	52.1%	26.1%
要治療のむし歯のある人の割合		37.3%	18.7%
80歳で20本以上自分の歯を持つ人の割合(アンケート)		9.5%	32%以上
60歳で24本以上自分の歯を持つ人の割合(検診)		62.4%	72.4%
行動指標		現状値	目標値
歯間部清掃用器具を使用している人の割合		14.8%	29.6%
過去1年間に歯科医院に行った者のうち、歯科の健康診査のために受診した人の割合		10.0%	20.0%
田原市の歯周疾患検診受診率	男性	15.3%	30.0%
	女性	30.8%	45.0%
かかりつけ医を持つ人の割合		39.1%	78.2%
歯の健康づくり得点(16点以上あれば歯の健康は保たれるとされている)が16点以上の人の割合		27.5%	55.0%
歯の健康管理を何もしていない人の割合		13.1%	0%
環境指標		現状値	目標値
歯の健康教室参加人数		693人	増加へ





市民の取り組み

- ☆歯の定期検診を受診します。
- ☆歯の治療は早めに受けます。
- ☆かかりつけ医を持ちます。
- ☆歯の健康管理に努めます（正しいブラッシング法で歯みがき、甘いものを控える、歯ごたえのあるものを食べる等）。
- ☆正しい知識を得るために教室に参加し、専門家からの指導を受けます。

行政の取り組み

- ☆歯周疾患検診の充実
 - ・ 歯周疾患検診の周知をします（定期検診受診の必要性、検診実施の案内等）。
 - ・ 歯周疾患検診未受診者に対し、定期検診の必要性をPRします。

☆歯の健康管理について知識の普及

- ・ むし歯や歯周病予防のために、人が集まる場所で健康教育等を開催し、歯の大切さをPRします。
- ・ 歯科衛生士による指導を充実させます。

☆定期検診の習慣づけ

- ・ 卒業して学校での検診がなくなった時期に、健康教育等を開催して定期検診の必要性をPRします。
- ・ 子どもの歯科検診と一緒に、親も検診を行なうようPRします。

(5-3) 保健 (事故予防)

不慮の事故による死亡は、家族の心的、経済的な損失が大きく、また社会的にも大きな損失をもたらすことから、その防止は重要です。

不慮の事故による死亡率は、国（H13）31.4、県（H13）30.2 に対し、市では（H10～H14）38.8 と高率で、事故予防に取り組む必要があります。

大目標

不慮の事故による死亡が減少する

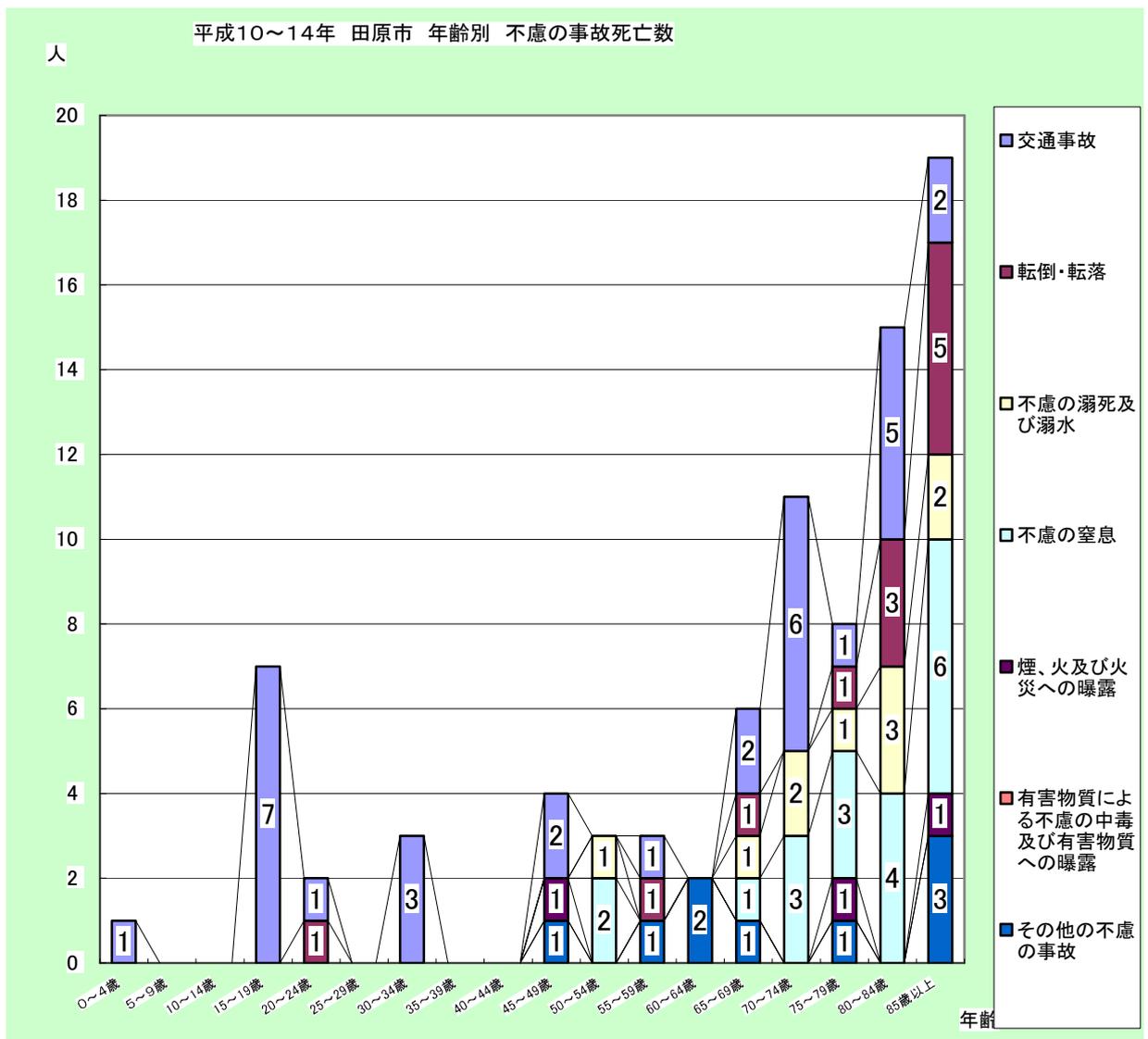
中目標

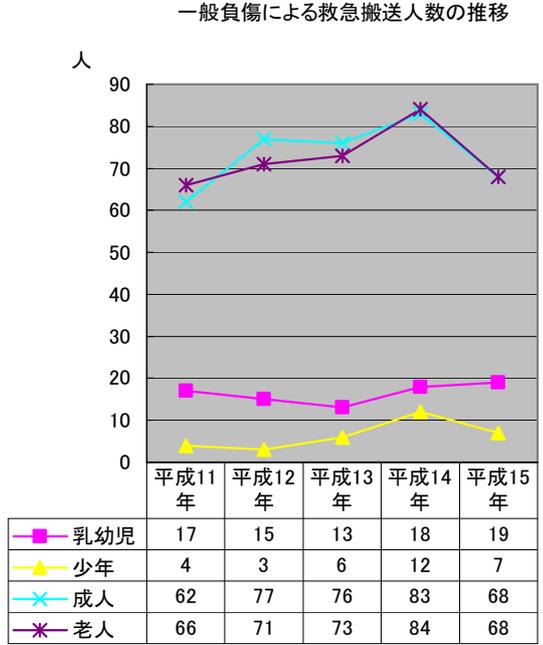
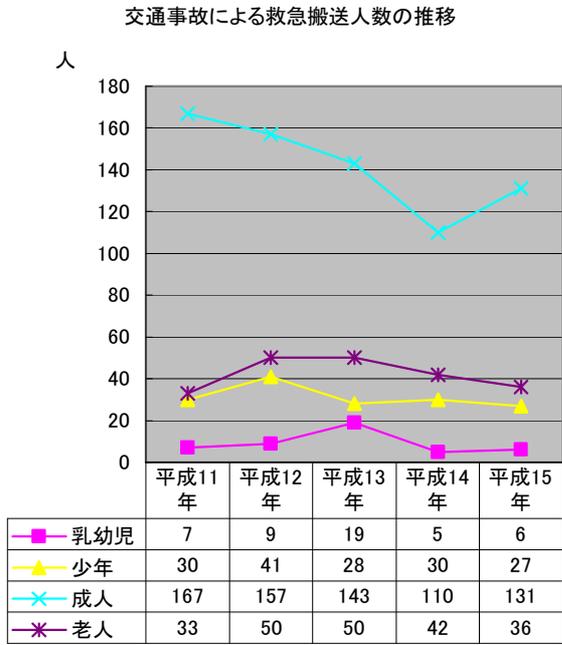
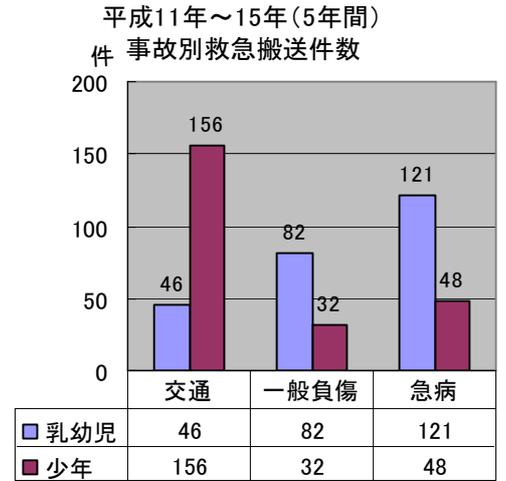
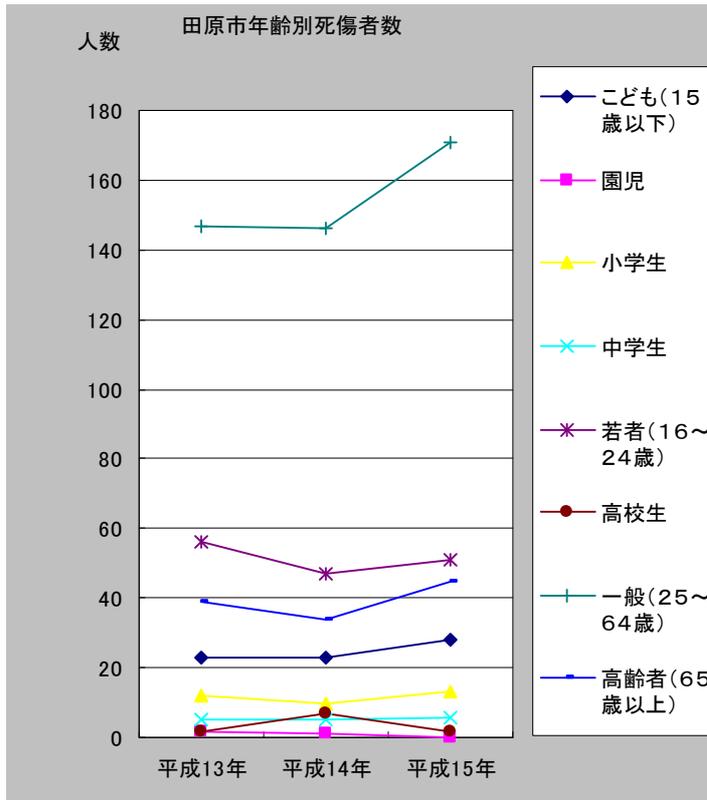
市民の目標

不慮の事故が減少する

環境目標

地域での事故予防対策の推進





(資料提供：田原市消防課より)

小目標

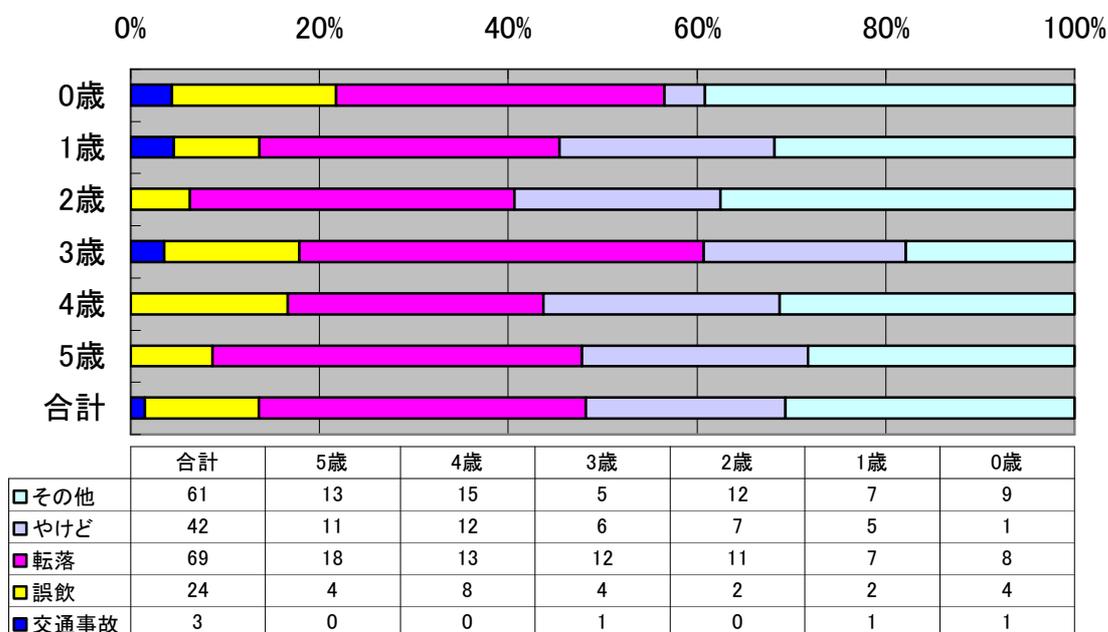
●乳幼児期

現状及び指標

乳幼児の不慮の事故による死亡は、5年間で1人。原因は交通事故でした。交通事故により救急車で搬送された人数は6人、一般負傷によるものはその3倍ありました。SIDSによる死亡は過去5年間では0ですが、平成7,8年に1人ずつありました。

健康指標	現状値	目標値
乳児のSIDS死亡数 (H10~14 5年間 0人)	0人	0人
乳幼児の不慮の事故死亡率 (人口10万対 H10~14) 再掲 0~4歳(1人) 0歳(0人)	9.2 0	0 0
交通事故死亡率の減少 (人口10万対 H10~14) 0~4歳(1人)	9.2	0
子どもが事故で医者にかかった割合	31.9%	16.0%
乳幼児の救急車による搬送人数 (H15) 交通事故 (H15) 一般負傷	6人 19人	減少へ 減少へ

事故の内訳(件数)



市民の取り組み

- ☆道路へは飛び出しません。
- ☆危険なところには行きません。
- ☆子ども達だけで出かけるときは、身元が分かるような物を持ち歩きます。
- ☆出かけるときは、行き先を親に伝えていきます。
- ☆散歩や駐車場での移動のときは、手を離さないようにし、事故防止に努めます。
- ☆家庭内での事故防止の環境づくりをします。
- ☆子どもに事故予防について繰り返し教えます。
- ☆地域の行事に参加し、地域の人々に顔を覚えてもらいます。
- ☆車中に子供を長時間放置しません。
- ☆チャイルドシートを必ず使用します。
- ☆ 老人会、PTA 等安全パトロールに協力します。

行政の取り組み

- ☆乳幼児健診において事故予防教育の充実・強化を図ります。
- ☆パパママ普通救命講習会を継続し、回数・会場を増加します。
- ☆危険箇所の把握に努め安全に生活できるように検討します。
- ☆安全な歩道を確保します。
- ☆交通安全週間を実施します。

保育園

- ☆交通広場を利用して、交通安全意識の高揚を図るようにします。

●学童・思春期

現状及び指標

不慮の事故による死亡は15歳～19歳が最も多く、すべて交通事故によるもので全国と比べ3.2倍と多い状況です。不慮の事故により、受診した人は5割を超えています。

健康指標	現状値	目標値
不慮の事故死亡率（人口10万対）		
5～9歳（0人）	0	0
（平成10年～14年の5年間）		
10～14歳（0人）	0	0
15～19歳（7人）	46.0	23.0
20～24歳（2人）	12.6	6.3
交通事故死亡率（人口10万対）		
15～19歳（7人）	46.0	0
（平成10年～14年の5年間）		
20～24歳（1人）	6.3	0
不慮の事故により受診したことがある者の割合		
学童期	49.2%	24.6%
思春期	57.9%	29.0%
少年の救急車による搬送人数		
（H15）交通事故	27人	減少へ
（H15）一般負傷	7人	減少へ

市民の取り組み

- ☆道路へは飛び出しません。
- ☆子どもだけでは遠くには出かけません。
- ☆子ども達だけで出かけるときは、身元が分かるような物を持ち歩きます。
- ☆出かけるときは、行き先を親に伝えていきます。
- ☆交通ルールを守ります。
- ☆自転車の二人乗りはしません。
- ☆自分自身が事故を起こさないよう、巻き込まれないよう注意します。
- ☆救急法の教室に参加し、救急法の知識と技術を身につけます。
- ☆子どもに交通ルールや事故防止について繰り返し教えます。
- ☆下校時の見守り活動ボランティアとして参加します。
- ☆地域で集まる場所に救急法の講習会を依頼します。
- ☆防犯ブザー・笛を配布します。

行政の取り組み

- ☆段差、凹凸をなくし、安全な歩道を確保します。
- ☆暗い場所には道路照明灯を設置し、交通事故や転倒を防止します。
- ☆通学路の巡回パトロールを実施します。
- ☆下校時の見守り活動ボランティアを募集し犯罪防止に努めます。
- ☆地域で集まる機会を利用し、救急法の講習会を開催していきます。

学校

- ☆交通安全や自転車マナーなどの交通教室等を教えています。

- ☆教職員一人ひとりが学校内の児童生徒の安全確保に努めます。
- ☆危険が想定される箇所には、事故等を未然に防ぐよう、施設を備するとともに、子ども達に十分な注意を指導しています。
- ☆事故予防の啓発活動を充実します。
- ☆事故等の際のパニック体験についても、できるものから導入を検討していきます。
- ☆地域、保護者、関係機関とともに、危険箇所を調査し、その結果を周知します。
- ☆小中学校は、キッズパトロール隊(ボランティア)、教育委員会、警察等の関係機関との連携をとり、登下校時等の児童生徒の安全確保に努めます。
- ☆小中学校毎に定める学校危機管理マニュアルに基づき、事故、災害等の際に適切な対応を図ります

●青年～高齢期

現状及び指標

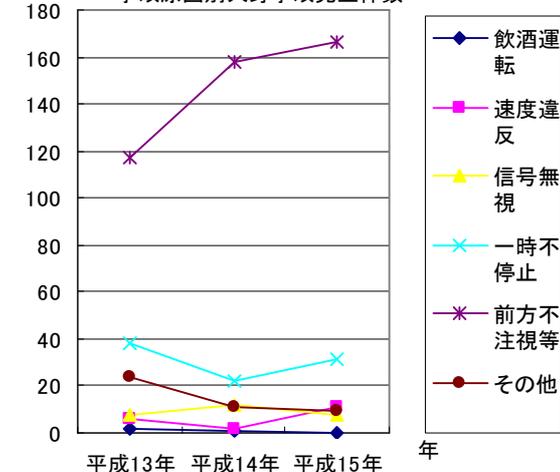
70歳以上の不慮の事故による死亡が最も多く、窒息、交通事故、転倒・転落の順に多い状況です。また、壮年期頃から交通事故による死亡が増加する傾向にあります。

健康指標	現状値	目標値
30～60歳代の交通事故死の数	8人	減少へ
交通事故死亡率（人口10万対）70歳以上（14人） （平成10年～14年の5年間）	53.3	減少へ
転倒・転落死亡率（人口10万対）70歳以上（9人） （平成10年～14年の5年間）	34.3	減少へ
不慮の窒息死亡率（人口10万対）70歳以上（16人） （平成10年～14年の5年間）	60.9	減少へ
成人の救急車による搬送人数	(H15) 交通事故 131人 (H15) 一般負傷 68人	減少へ 減少へ
高齢者の救急車による搬送人数	(H15) 交通事故 36人 (H15) 一般負傷 68人	減少へ 減少へ

件数 田原市人身事故件数



件数 事故原因別人身事故発生件数



市民の取り組み

☆車を運転する際は交通ルールを守り、飲酒運転や前方不注意等は避け、交通事故防止に努めます。

☆シートベルトを必ず着用します。

☆走行中は携帯電話を使用しません。

☆飲酒運転はしません。

☆自転車に乗るときは交通ルールを守り、気をつけて乗ります。

☆家庭内での事故防止の環境づくりをします

- ・段差にスロープなどを置いて段差をなくします(カーペットなどの小さな段差にも配慮する)。
- ・床に物を置かないようにします。
- ・通路に家具や電気コードなどが出ないようにします。
- ・滑りやすいスリッパなどははかないようにします。
- ・風呂場など滑りやすい場所には滑り止め防止のマットを敷きます。

☆転倒防止のため、筋力をおとさないように運動を心がけます。また、つまずかないように足をしっかり上げて歩くようにします。

☆ゆっくりよくかんで食べ、窒息防止に努めます。

☆入浴中に脳卒中や心筋梗塞など意識障害につながることを予防するため、熱い湯に長時間つかるとは避けます。

行政の取り組み

☆健康教育等で、不慮の事故予防(特に交通事故・転倒・転落・溺死・窒息)について知識の普及をします。

☆段差、凸凹をなくし、安全な歩道を確保します。

☆暗い場所には道路照明灯を設置し、交通事故や転倒を防止します。

(6-1) 健やか親子 (子育て支援・虐待予防)

子どもが健やかに育つためには、その基盤となる親子・家族のコミュニケーションをとれることが大切です。特に、母親だけに任されている子育ては、孤立しやすく不安や悩みがつのりがちです。こうした子育ての負担が虐待の要因ともなってくるため、父親や他の家族が関わり協力し合い、地域全体で子育てを支援していく体制が必要です。母親が心にゆとりをもち育児を楽しいと思えることが、子どもの成長過程において重要です。

また、平成12年児童虐待防止法が、平成16年改正案が施行されましたが、全国的に児童・障害者相談センターなどに寄せられる虐待相談処理件数は、この5年間では2倍以上に増加しています。児童虐待が起こる背景には、親子関係や生活上の問題のほか、社会からの孤立などの子育て環境の悪化があげられます。虐待は、子どもに対する重大な権利侵害であり、その防止に向けては社会全体で取り組むべき課題です。

虐待の発生予防において、「支援を必要とする人によりきめ細かく」という考えのもと、支援の重点化を図っていくとともに、早期発見・早期対応をさらに進めていくために、より幅広い専門職種との連携強化、民間団体も含めた幅広い関係者からなる虐待防止ネットワークの強化を図ることが必要です。

大目標

子どもたちが健やかにのびのびと育つ

中目標

市民の目標

- 主体的に妊娠出産できる
- ゆとりをもって子どもに接する
- 愛情を子どもに伝える
- 父親が積極的に育児に参加する
- 子どもへの虐待をなくす
- 地域全体で子育てに関心を持つ

環境目標

- 気軽に相談できる場を充実する
- 地域での育児支援機能を充実する

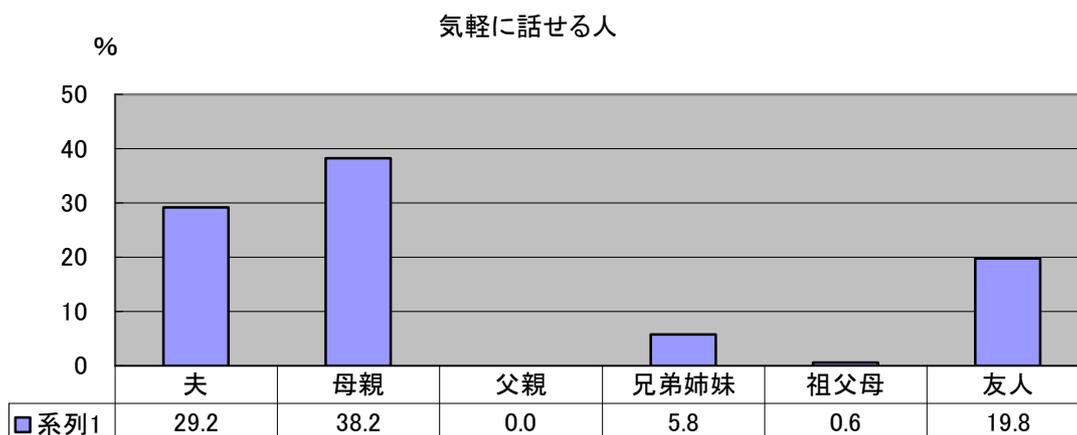
小目標

● 妊娠・出産期

現状及び指標

妊娠や育児について気軽に話せる人がいる割合は、96.9%と高率です。誰に話せるかについては、母親、夫、友人の順に多く、父親は0%でした。

健康指標		現状値	目標値
母親になるのは楽しみと思う割合		98.3%	100%
父親になるのは楽しみと思う割合		94.8%	100%
行動指標		現状値	目標値
妊娠や育児について気軽に話せる人がいる割合		96.9%	100%
環境指標		現状値	目標値
パパママスクール参加者数（実人数）	妊婦	43名	増加へ
	妊婦の夫	40名	増加へ



市民の取り組み

- ☆ 家族計画について夫婦で話し合います。
- ☆ 妊婦とその夫は赤ちゃんのイメージをもち、育児についての知識を高めます。
- ☆ 夫や家族と、これから始まる育児について話し合います。

行政の取り組み

- ☆ これから父親になる人に情報を発信します。
 - ・ 「妊娠中からできる育児」やパパママスクールをPRします。
- ☆ 家族に「いまどき育児（最近の子育て事情）」をPRします。
- ☆ 離乳食の調理実習や、赤ちゃんと触れ合う機会をつくります。
- ☆ パパママスクールの開催日時を工夫します。
- ☆ 気軽に相談できるよう、開催日時、方法を工夫します。

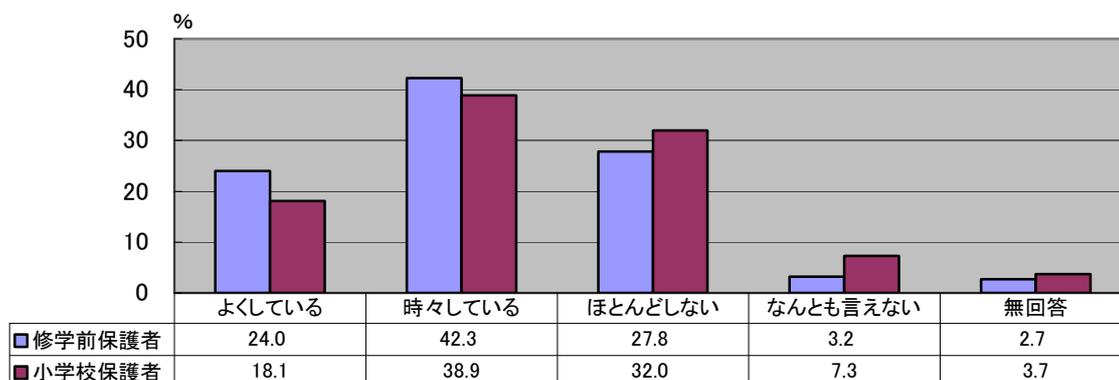
● 乳幼児期

現状及び指標

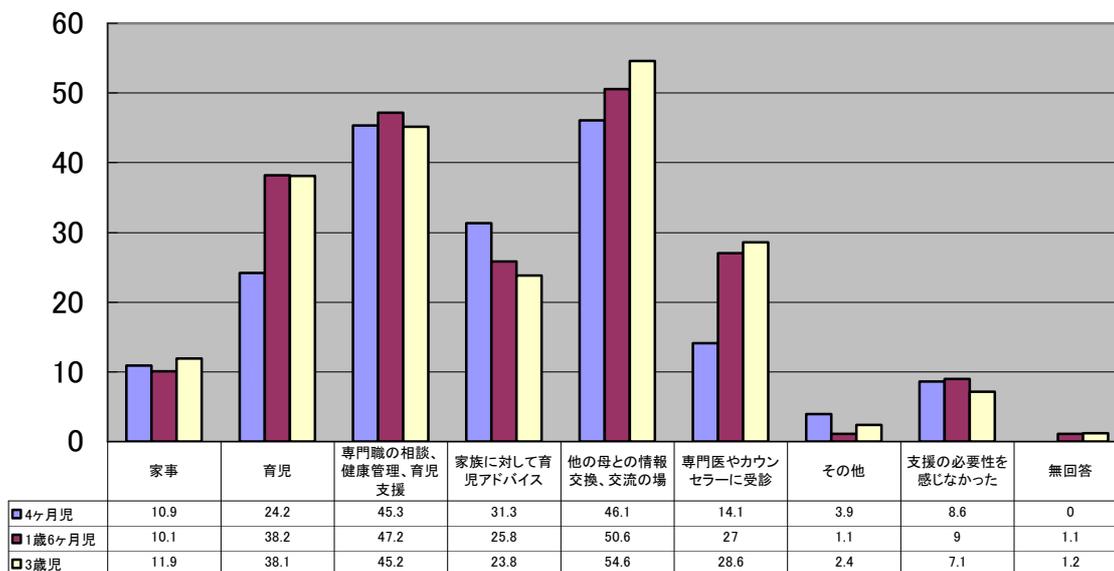
「子どもを虐待しているのではないか」と思う保護者の割合は乳幼児期全体では 8.6%あり、3歳と4歳が 11.5%で多い現状です。虐待の内容は「傷つくことを言う」77.1%、「頭や顔を叩く」43.8%、「無視をする」37.5%の順です。

健康指標		現状値	目標値
親子でゆったりとした気分で過ごせる時間がある割合		69.2%	80.0%
育児を楽しんでいる親の割合	4か月児	94.3%	95.0%
	1歳6か月児	86.5%	90.0%
	3歳児	82.7%	90.0%
子育てに不安や負担を感じる割合 (非常に・何となく)		49.4%	30.0%
相談相手がない人の割合	4か月児	5.9%	0%
	1歳6か月児	6.1%	0%
	3歳児	9.0%	0%
「子どもを虐待しているのではないか」と思う保護者の割合		8.6%	0%
虐待の通告義務を知っている保護者の割合		73.7%	95.0%
虐待による児童相談センターへの相談件数		2件	減少へ
行動指標		現状値	目標値
子どもと遊ぶ父親の割合	よく遊ぶ	39.4%	50.0%
	時々遊ぶ	52.9%	45.0%
家事に参加している父親の割合	よくしている	24.0%	40.0%
	時々している	42.3%	40.0%
近所の子を誉めたり注意できる人の割合		23.1%	30.0%

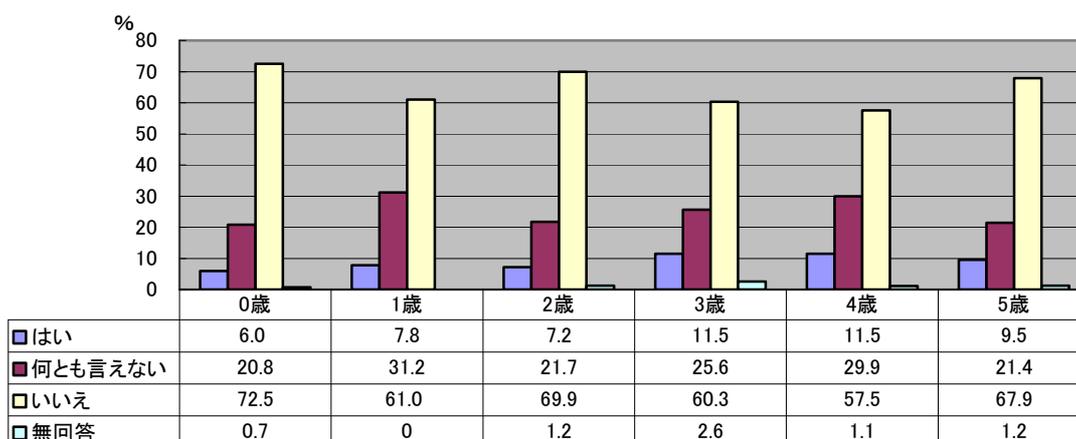
お父さんは家事に参加していますか



子育ての支援希望内容



虐待をしていると思いますか(就学前内訳)



市民の取り組み

- ☆ お父さんもお母さんも、子どもを1日1回以上愛情を持って抱きしめます。
- ☆ 困ったり悩んだりしたときは、早めに相談します。
- ☆ 気軽に話せる人や場所を見つけます。
- ☆ 家族全員で子育てに協力します。
- ☆ 地域のみんなで子育てに協力します。
 - ・ 気軽に子どもたちに声をかけ、日頃からよい関係づくりに努め、良いことは誉める、悪いことは注意します。
- ☆ 虐待を疑われる場合は、通告します。

行政の取り組み

☆ 情報を発信します。

- ・ 公共機関等にポスターを掲示し、「地域のみんなで行う子育て」を PR します。
- ・ 広報やポスターで、虐待の通告義務について PR します。

☆ 子育てしやすい環境をつくれます。

- ・ 親子教室を継続・充実します。
- ・ 育児支援・相談事業を充実させ、相談しやすいように努力します。
- ・ 健康相談を保育園で実施します。
- ・ 多胎の保護者の交流会を実施します。
- ・ 子どもの心の健康相談を充実します。
- ・ 乳幼児が来所しやすい午前中に児童館、市民館を開放し、職員（子育てボランティアなど）を置いて対応します。
- ・ ファミリーサポートセンターの開設について検討します。
- ・ 子どもが安全に安心して利用できるような施設を整備します。
- ・ 施設の改修計画があったとき、または子供がよく使う施設で要望があれば、子供用のトイレの設置に配慮します。

☆ 虐待防止ネットワークを強化します。

- ・ 虐待している人をフォローできる環境づくりを検討します。
- ・ 対応窓口を明確にし、相談を充実します。
- ・ どこに何を通告、相談することができるかを広報やポスターなどで周知します。（虐待相談窓口、通告義務、民生委員の業務等）。
- ・ 相談したいときに相談できる場所がわかるように、インターネットの活用など PR 方法を工夫します。
- ・ 迅速に把握・相談・対応できるように学校・医療機関・警察・幼稚園などの関係機関とのネットワークを強化します。
- ・ 虐待相談の専門家（臨床心理士）の配置について検討します。
- ・ 医療機関・保育施設等で虐待と疑われる場合、関係機関に通告します。

保育園

☆ 「命の大切さ」について子ども達に教えていきます。

☆ 気軽に子育て相談ができるような専門の保育士を配置したり、施設を充実していきます。

☆ 臨床心理士や言語聴覚士などの専門職が保育園を巡回訪問します。

☆ あいさつ運動を推進します（地域と協力して取り組みます）

☆ 父親参観日に参加しやすいような開催方法を工夫していきます。対応窓口を明確にし、相談を充実します。

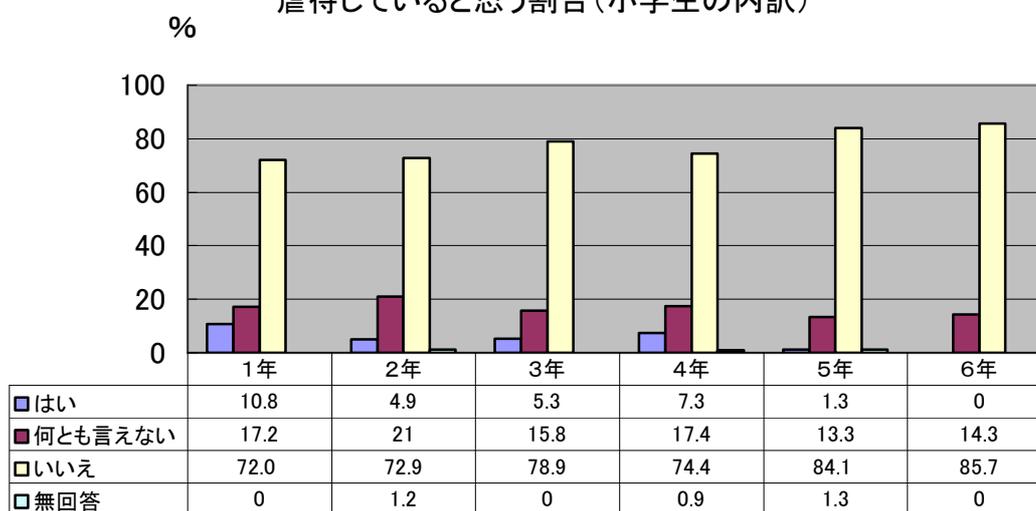
● 学童・思春期

現状及び指標

「子どもを虐待しているのではないか」と思う保護者の割合は小学生5.2%、中学生3.5%、高校生0.7%でした。小学生では、1年10.8%、4年7.3%、3年5.3%の順に多い現状です。虐待の内容は「傷つくことを言う」63.0%、「頭や顔を叩く」33.3%、「無視をする」11.1%の順です。

健康指標		現状値	目標値
親子でゆったりとした気分で過ごせる時間がある割合	学童期	59.1%	80.0%
虐待の通告義務を知っている保護者の割合	学童期	77.6%	100%
	思春期	72.2%	100%
行動指標		現状値	目標値
子どもと遊ぶ父親の割合（学童期）	よく遊ぶ	20.5%	40.0%
	時々遊ぶ	55.6%	50.0%
子どもの長所を誉めて育てている親の割合	学童期	27.6%	55.0%
	思春期	30.4%	60.0%
家事に参加する父親の割合	よくやっている	18.1%	30.0%
	時々やっている	38.9%	40.0%

虐待していると思う割合（小学生の内訳）



市民の取り組み

- ☆ 夫婦はお互い思いやりをもち、家族の和を育てる努力をします。
- ☆ 夫が「家に早く帰りたいな」「家でおいしいものを食べたいな」と思えるような、楽しい家庭の雰囲気意識してつくりま。
- ☆ お父さんは育児や家事に参加し、子どもの育ちを応援できるように意識

していきます。

- ☆ お母さんは子育て以外にも、自分の人生を楽しむようにしていきます。
- ☆ 親は子どもを守るために、子どもは自分を守るために、誰かに相談します。
- ☆ 虐待の疑いがある場合、速やかに通告します。
- ☆ 親子で楽しく参加できる場所や行事を増やし、地域で子育てできるようにしていきます。
- ☆ あいさつや声かけを心がけ、温かい人間関係をつくるよう努力します。
- ☆ 民生委員や PTA、子ども会は、各家庭を把握し、親しみの持てる関係をつくるように努力します。

行政の取り組み

- ☆ 対応窓口を明確にし、相談を充実します。
 - ・虐待相談窓口、通告義務、民生委員の業務など、わかりやすく周知します。
 - ・虐待相談の専門家（臨床心理士）を配置します。
- ☆ 啓発します。
 - ・保護者に対して、子どもの心や関わり方を学ぶ研修会を実施します。
- ☆ 将来親になる子どもたちへ教育します。
 - ・「命の大切さ」、「相手の人格を尊重すること」について子ども達に教えていきます。
 - ・赤ちゃんとのふれあい体験事業を増加します。
 - ・赤ちゃん沐浴人形・妊婦体験スーツ・ビデオ等を、希望した学校等に貸出し協力します。
- ☆ 虐待防止ネットワークを強化します。
 - ・地域の児童・民生委員のリストを作成し、周知します。
 - ・迅速に把握・相談・対応できるように学校・医療機関・警察・幼稚園などの関係機関とのネットワークを強化します。
 - ・各関係機関の情報交換の場をもち、また、常に連携を密にしながら、それぞれの役割分担の中で、できるところから着実に取り組んでいきます。

学校

- ・教職員一人ひとりが日々子ども達と接するなかで、子どもの異常の早期発見に努めます。
- ・子どもの様子に疑いがある場合には、教職員は学校内また関係機関等と連携を取り合い、一体となって対処していきます。
- ・学校に設置している「心の教室相談員」の充実を図り、関係機関と連携しながら対応をしていきます。
- ・教育相談やスクールカウンセラーなどの相談事業の充実を図ります。
- ・適応指導教室の環境を整備し、引きこもり児童生徒の支援をします。

(6-2) 健やか親子 (性)

性行動の低年齢化、活発化、10代の中絶やSTD（性行為感染症）が増加しています。この原因として90年代後半からの若者の無防備な性行動と、正しい性の情報に乏しい点が関係していると考えられています。したがって、少なくとも義務教育終了までに避妊方法や中絶、性感染症についての予防教育を実施していくことが大切です。

また、現代の子どもたちは、自分を大切な存在だと感じられる機会が少なく、生きていることの価値そのものを肯定的にとらえることも難しくなっています。援助交際や無防備な性行動を止めるためには、正しい知識の普及だけでは不十分で、命のつながりや、自分や他人を大切にしていくなことの大切さを考えていく機会も提供することが必要です。

さらに、田原市は若年者が気軽に相談・受診できる環境が充分整備されていないため、今後病院との連携を図り、気軽に性や身体の悩みについて相談、受診できる機能を充実していくことが重要です。

大目標

「いのちのつながり」と「性」を考えた責任ある性行動がとれる

中目標

市民の目標

発達段階や性別に応じて、正しい性の情報を得られる
パートナーを大切にし、無防備な性行動をしない
すべての女性が、自らの意志で妊娠を選択する

環境目標

気軽に身体や性の悩みについて相談、受診できる場の設置
「自分を大切な存在だ」と思えるような教育の充実

小目標

●学童～壮年期

現状及び指標

高校2年生の性交経験者は18.1%で、約5人に1人はすでに性交体験をしていることとなります。また、16～24歳の性交経験者のうち、コンドームを使用しているものは50.3%で、約半数の若者しか活用していませんでした。10代で中絶した人は、田原市、渥美町内医療機関の報告では4人ですが、それ以外の市町の医療機関は含まれていないため、実際の中絶件数はもう少し多いと思います。

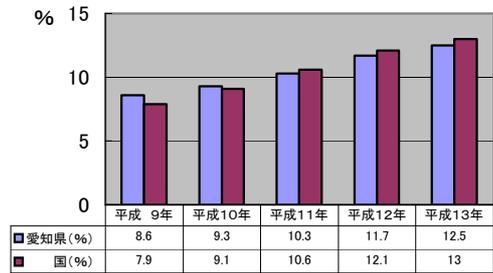
性の情報入手先としては友人知人、新聞雑誌テレビから得ている人が多く、正しくない情報が伝わりやすい状況です。一方で学校または病院で性の知識を得ている人は38.6%で、正しい性の知識が得られにくい環境にあるようです。

健康指標		現状値	目標値
10代の人工妊娠中絶者（平成14年 田原市、渥美町内医療機関の報告）		4人	減少へ
まったくSTDを知らない人の割合	思春期	9.8%	0%
	青年期	2.4%	0%
	壮年期	4.0%	0%
行動指標		現状値	目標値
親と性について話をしたことがある人の割合		22.5%	増加へ
思春期			
学校または病院で性の知識を得ている人の割合		38.6%	100%
思春期			
若年の性交経験者の割合	高校2年生	18.1%	減少へ
	内訳 男	18.5%	
	女	17.6%	
16～24歳の性交経験者のうち、性交時、コンドームを必ず使用している人の割合		50.3%	75.5%
環境指標		現状値	目標値
産婦人科に思春期外来を開設している病院		未設置	設置
外来講師と連携した「性」や「いのち」の教育を実施している学校の割合（平成14～16年）	小学校	16.7%	100%
	中学校	50%	100%
	高校	未把握	把握

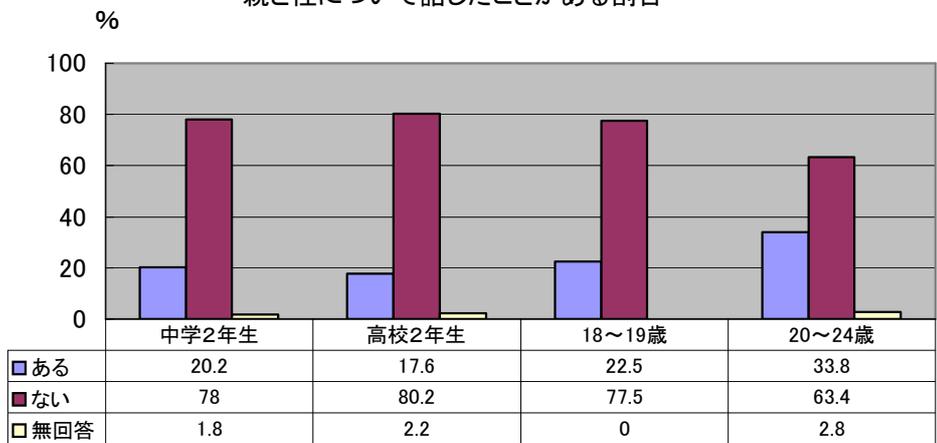
渥美郡内医療機関の10代人工妊娠中絶件数

	全体件数	10代件数
平成10年	36	4
平成11年	45	3
平成12年	42	3
平成13年	50	5
平成14年	37	4

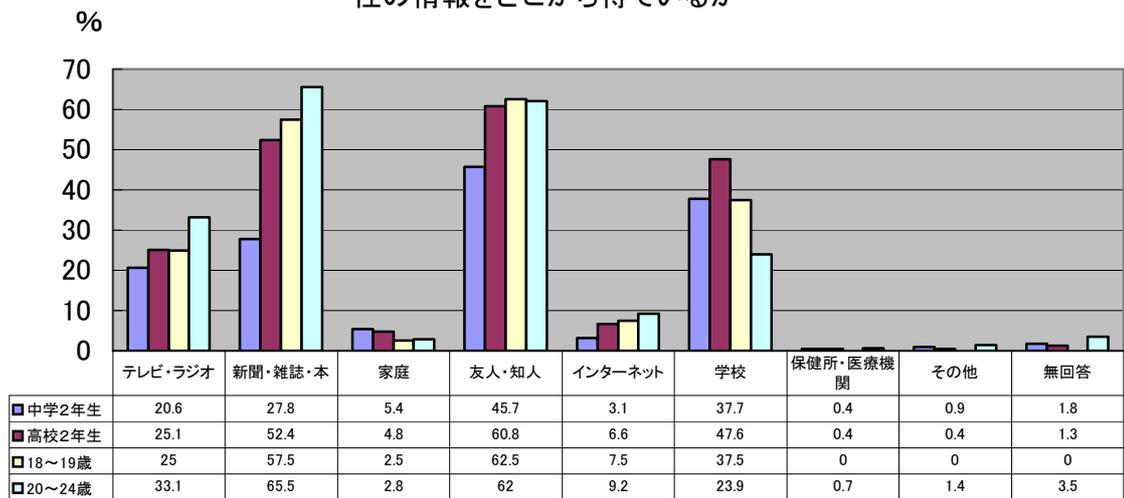
10代の人工妊娠中絶実施率(人口千対)



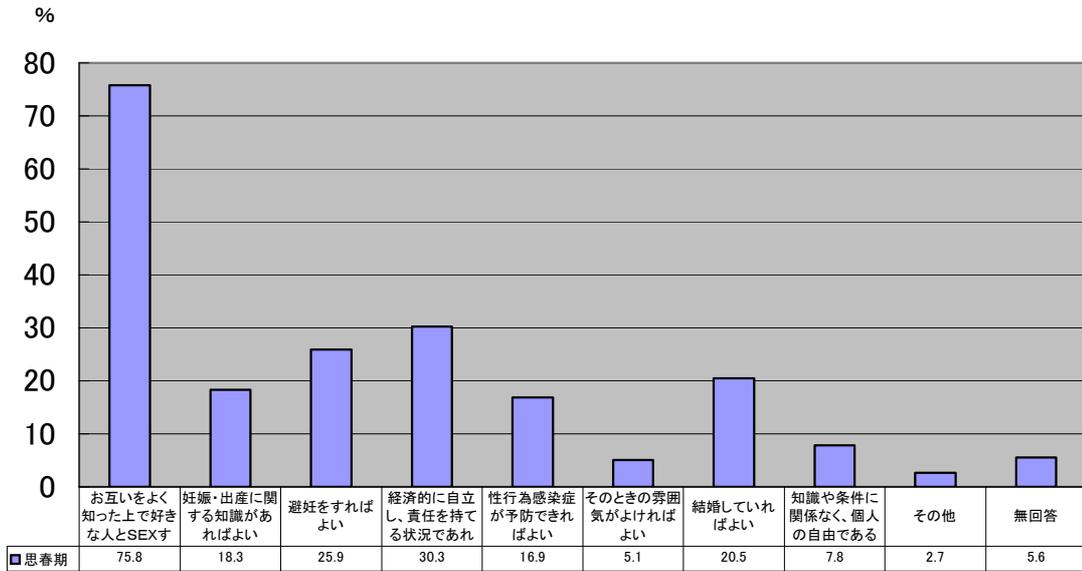
親と性について話したことがある割合



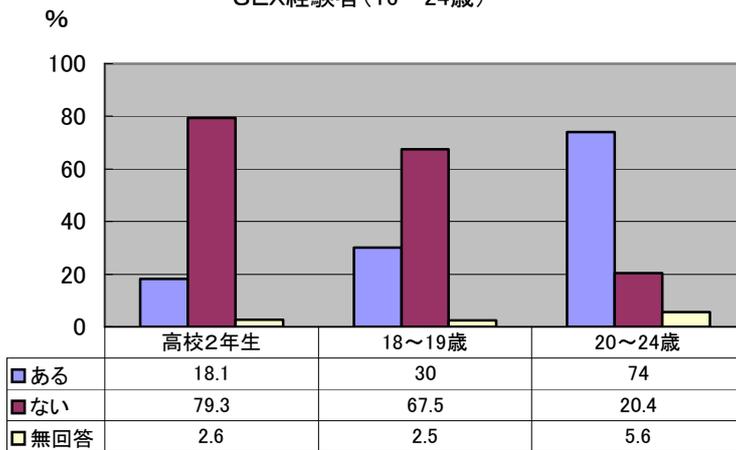
性の情報をどこから得ているか



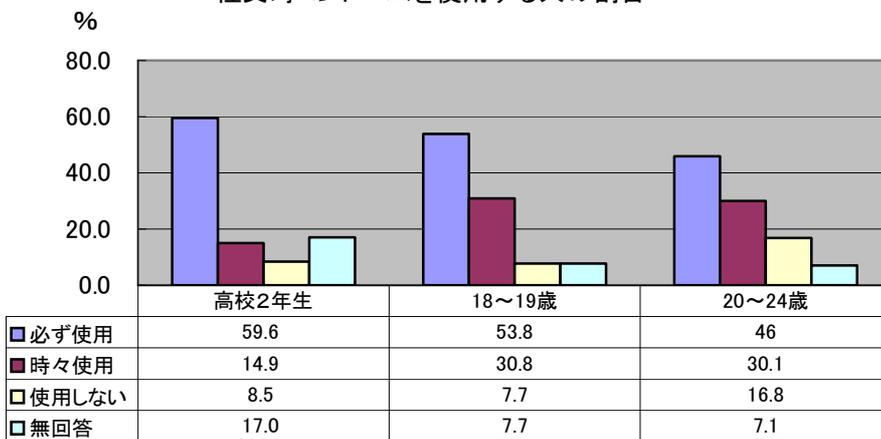
SEXをすることについての考え方



SEX経験者(16~24歳)



性交時コンドームを使用する人の割合



市民の取り組み

- ☆女子は無理なダイエットをせずに栄養バランスをとり、身体をつくっていきます。
- ☆性に関する正しい知識を得る機会があるときには積極的に参加していきます。
- ☆子どもに質問されたときに、大人は正しく伝えるようにしていきます。
- ☆性に関する正しい知識を得る機会があるときには積極的に参加していきます。

行政の取り組み

- ☆STD（性行為感染症）に関する正しい情報を提供していきます。
- ☆家庭のなかで性の話題がだせるように、夏休みなどに親子で性教育を受ける機会を提供していきます。
 - ・子どもに性の質問をされたときの対応方法について、保護者に対して「親教育」の機会を提供していきます。
 - ・ビデオなどの視覚教材を、希望した学校や市民に貸し出しができるようにしていきます。
- ☆赤ちゃんふれあい体験を提供します
 - ・小学生の時期から、赤ちゃんとふれあう体験を提供し、その母の愛情を目のあたりにするような場面を体感できるように、体験事業を充実していきます。
- ☆相談しやすい窓口を提供します
 - ・思春期の悩みを気軽に相談できる場の整備や医療機関の情報提供していきます。

学校

- ☆小中学校で、連続した性教育のカリキュラムを計画的に作成し、実施していきます。
- ☆生命の大切さについて教育していきます。
- ☆自分の人生設計と自立について考える機会をつくれます。

(6-3) 健やか親子 (薬物・シンナー)

シンナー・薬物の乱用は「たった一度」という好奇心や遊びのつもりから始まります。乱用によって、身体や人格が崩壊されるだけでなく、幻覚や妄想からくる殺人や放火、犯罪、交通事故などの社会的な影響も大きいことがわかっています。したがって、絶対に手を出さないという意識をもつことが大切であるため、興味を持つ前の、少なくとも義務教育終了までに警察関係者などの外部講師による教育を充実し、乱用の根絶を目指すことが重要です。

大目標

薬物・シンナーに絶対手をださない

中目標

市民の目標

シンナー薬物に興味をもたず、誘われても断る

環境目標

シンナー・薬物乱用の危険性についての教育推進

小目標

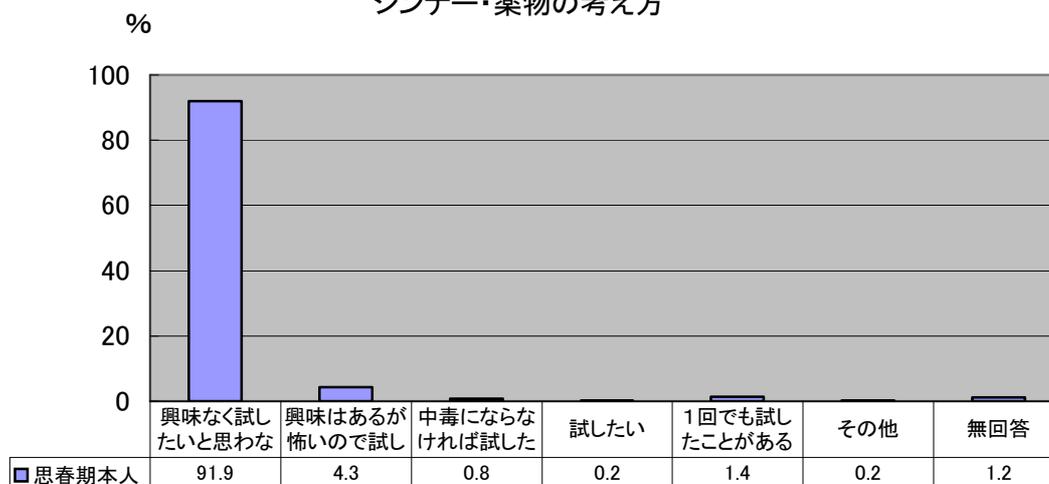
●学童・思春期

現状及び指標

シンナー・薬物に興味のない人は 91.9%で、10 人に1人は興味を持っています。また、実際に試したことのある人は 1.4%でした。

健康指標		現状値	目標値
シンナー薬物を試したいと思わない人の割合 思春期		91.9%	100%
行動指標		現状値	目標値
シンナー薬物を試したことがある人の割合 思春期		1.4%	0%
環境指標		現状値	目標値
外部機関と連携して薬物乱用防止教育をしている学校（平成 14～16 年度）			
	小学校	0%	100%
	中学校	75.0%	100%
	高校	未把握	把握

シンナー・薬物の考え方



市民の取り組み

☆シンナー薬物に興味をもたず、誘われても断ります。

☆子どもが乱用している場面を発見したときは、早期に治療するよう責任を持って対応します。

☆薬物売買や乱用している場面を発見したときは、見過ごさないで警察に通報します。

行政の取り組み

☆シンナー・薬物が及ぼす原理について、分かりやすく書いたチラシ（図式化したもの）を各家庭に配布します。

学校

☆授業の中で、薬物等の害について理解を深める時間を引き続き設けていきます。