

### (3) 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

#### ①こころの健康

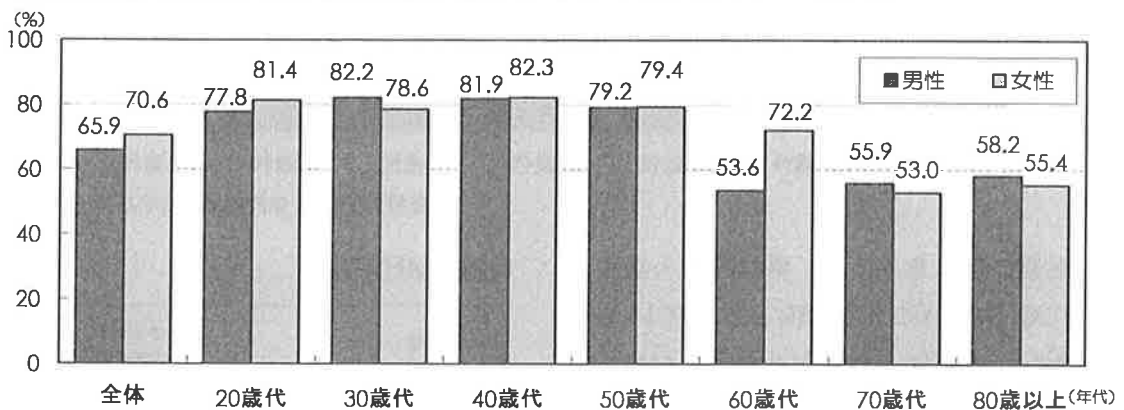
##### ◆現状と課題◆

健やかに生きるためには、身体の健康だけでなく、こころの健康も不可欠です。しかし、長引く不況や人間関係の希薄化など、現代人はストレスを抱えやすい状況に置かれ、うつ病をはじめとしたこころの病気にかかる人が増えています。また、精神疾患が五大疾病に加わり、こころの健康に関する対策がますます重要となってきました。

本市においてもストレスを感じている人は7割近くを占め、性別では男性に比べて女性の方がストレスを感じている人が多く、年齢別にみると、男女ともに20～50歳代にストレスを感じている人が多いことが分かります。また、仕事や日常生活の中で精神的にくたくたになることについては、「時々ある」が4割近くを占めています。「いつもある」または「しばしばある」と回答した人の割合は2割近くとなっています。

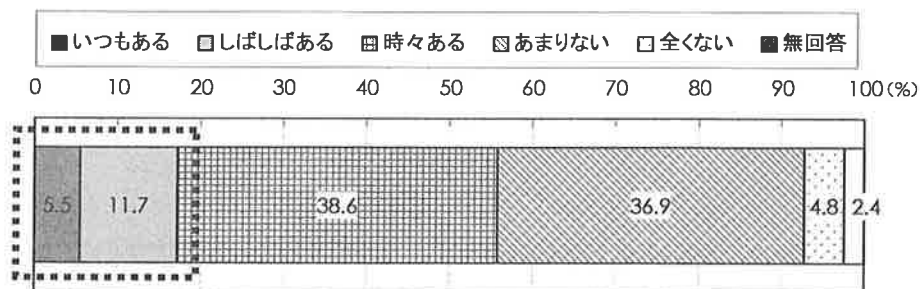
#### ストレスを感じている人の割合

(悩みや疲れ、人間関係などのストレスが「強くある」、「ある」、「少しある」と回答した人)



【資料】平成24年度健康に関するアンケート調査

#### 仕事や日常生活の中で精神的にくたくたになることのある人の割合

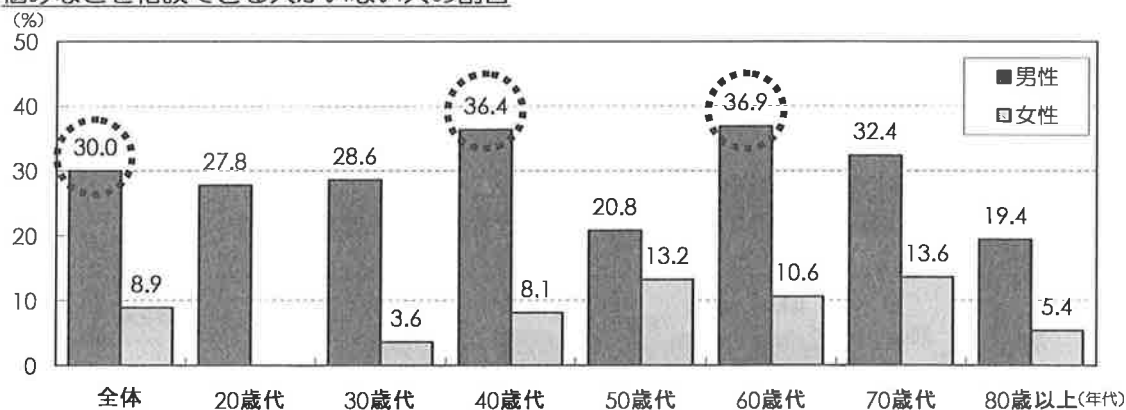


【資料】平成24年度健康に関するアンケート調査

また、国の自殺者は平成10年以降連続して年間3万人を超える水準で推移する中、平成18年に自殺対策基本法が成立し、国全体として自殺対策に取り組んでいます。自殺の原因としては、うつ病などこころの病気をはじめとした健康、家庭、学校、勤務、経済・生活等さまざまです。

本市においても、平成21年度より地域自殺対策緊急強化事業に取り組んでいるものの、国・県に比べやや高い傾向にあり、特に30代・50～60代男性の自殺者が増える傾向が見られます。悩みや困ったことを相談できる人の有無では、相談できる人がいない人が男性で約3割を占めています。年代別にみると、男性ではほとんどの年齢層で3割前後を占め、特に40・60歳代で高い割合となっています。

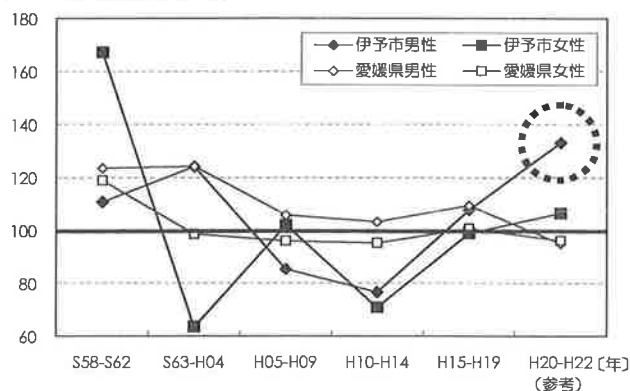
悩みなどを相談できる人がいない人の割合



【資料】平成24年度健康に関するアンケート調査

自殺SMRをみても、県は男性・女性ともにゆるやかに下降傾向となっているのに対し、本市は上昇傾向となっており、特に男性は昭和58年以降で最も高い数値となっています。

自殺SMRの推移



【資料】愛媛県保健統計

◆基本方針◆

**こころのSOSに 早めに気がつこう**

ストレスの原因は日常生活の全てにあり、うつ病は誰でもかかりうる病気であることを認識し、市民がストレス解消法やリラクゼーション法を身につけ、ストレスと上手に付き合い、こころの病気の予防に努めます。

また、青年期、壮年期、中年期への自殺対策に関する普及啓発が重要であることから、地域・職域・学校・行政等、関係機関の連携を強化し取り組みます。

◆目標値◆

指標	現状	平成 35 年（最終目標）	出典
自殺SMR	男性 133.2 女性 106.6	減らす	㊸
精神がぐたぐたになる人の割合	17.2%	減らす	㊸
悩みを相談できる相手のいる人の割合	男性 66.2% 女性 84.2%	男性 75.0% 女性 90.0%	㊸

◆取り組みの方向◆

【一人ひとりの取り組み】

幼年期（0～4 歳）	☆ 親子のスキンシップを楽しもう。
少年期（6～14 歳） 青年期（15～24 歳）	☆ 家族や友人との交流を大切にしよう。 ☆ 悩みや心配なことがあれば、一人で抱え込まず周りの誰かに相談しよう。 ☆ 自分の気持ちを上手に相手に伝える方法を身に付けよう。 ☆ ストレス解消方法を身に付けよう。
壮年期（25～44 歳） 中年期（45～64 歳）	☆ 家族や友人との交流を大切にし、互いの心の不調に気がつくよう。 ☆ 心の不調を感じたら早めに相談しよう。 ☆ ストレス解消方法やリラクセス法を身に付けよう。 ☆ 子育てに対する不安を相談しよう。 ☆ 父親や家族が育児に協力し、母親の育児負担を減らそう。
高年期（65 歳以上）	☆ 家族や地域との交流を大切にしよう。 ☆ 心の不調を感じたら早めに相談しよう。 ☆ ストレス解消方法やリラクセス法を身に付けよう。

【地域の取り組み】

☆ こころの健康や病気について、正しく理解し合いましょう。
☆ 悩んでいる人のゲートキーパー*になりましょう。
☆ 世代間・地域間交流を積極的に行いましょう。
☆ 子育て家庭や一人暮らしの高齢者、閉じこもりがちの高齢者に声かけ、地域で温かく見守りましょう。

※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。

### 【行政の取り組み】

- ☆ 子育てについての社会資源の情報提供や相談窓口の紹介をします。
- ☆ 学校等と連携し、いじめ・不登校、児童虐待の早期発見・早期対策に努めます。
- ☆ 精神障害者に対する正しい理解の普及および支援をします。
- ☆ 介護ストレスをためないよう社会資源について情報を提供します。
- ☆ 老人クラブや地域でのイベント等交流の場を紹介・提供します。
- ☆ 周囲のこころのサインに気づき・声かけ・つなぎ・見守りができるようゲートキーパー養成講座を開催します。
- ☆ 関係団体・学校・地域・職域と連携して自殺予防に向けた取り組みを推進します。

## ②次世代の健康

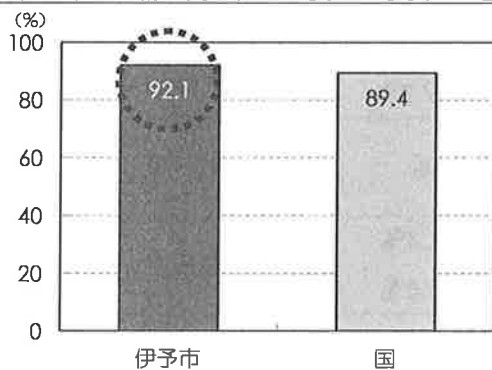
### ◆現状と課題◆

生涯を通じて健康で生活するためには、妊娠中や乳幼児期からの健康が重要です。

子どもの健やかな成長のためには、妊娠前・妊娠期の心身の健康の確保を図り、適正体重の維持や妊娠中の飲酒や喫煙をしないことを含めた基本的な生活習慣が重要です。

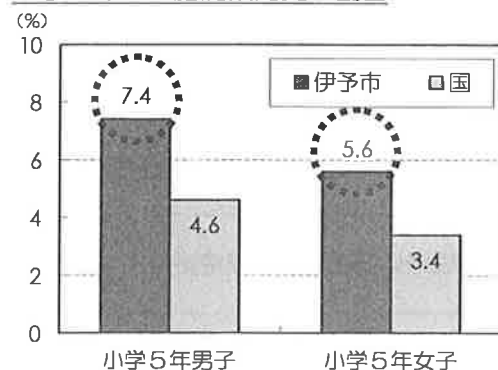
本市では、小学5年生の朝・昼・夕の3食を必ず食べる割合は、国の割合をやや上回る結果であり、肥満傾向児の割合については、男女ともに国よりも高い割合となっています。食事や運動に関する健やかな生活習慣を乳幼児期から身に付け、生涯にわたって健康な生活習慣を継続することが重要です。

小学5年生の朝・昼・夕の3食を必ず食べる割合



【資料】市：平成 24 年度健康に関するアンケート調査  
国：児童生徒の食生活等実態調査  
(日本スポーツ振興センター)

小学5年生の肥満傾向児の割合



【資料】市：平成 23 年度 伊予市内小中学校健康診断結果  
国：文部科学省「学校保健統計調査」

一方、少子化・核家族化が進み、夫婦共働きの家庭が増え、家族そろって食卓を囲む機会が減って、子ども一人だけで食事をする「孤食」が問題になっています。食に関する知識や文化を次の世代に伝えていくことが難しくなっています。また、IT社会の影響を受けた夜型の生活や、忙しい生活により食生活の乱れや運動不足を招いており、子どもたちの肥満の原因にもなっています。

次世代を担う子どもたちが健やかに成長できるよう、乳幼児期から正しい食事・運動・睡眠などの生活習慣が定着するような対策が必要です。保育所、幼稚園、学校等の関係機関と連携し、発達段階に応じた、生活習慣に関する学習の機会や情報提供を行う体制づくりが必要です。

◆基本方針◆

**親と子が共に育ちあい、健康で豊かな毎日をおくろう**

子どもたちが健全に成長していけるよう、発育・発達状況の確認を行い、心身の健全な発達を促すとともに、将来にわたる生活習慣の形成を図ります。

◆目標値◆

指標	現状	平成 35 年（最終目標）	出典
朝・昼・夜の3食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合	92.1%	100%に近づける	Ⓐ
運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合	男子 71.6% 女子 57.2%	増やす	Ⓐ
全出生数中の低出生体重児の割合	7.75%	減らす	Ⓕ
肥満傾向にある小学生の割合	男子 7.4% 女子 5.6%	減らす	Ⓖ

◆取り組みの方向◆

【一人ひとりの取り組み】

幼年期（0～4歳）	☆ 規則正しい生活リズムを身に付けよう。 ☆ 遊びを通じて身体を動かす楽しさを学ぼう。
少年期（5～14歳）	☆ 身体の発達を知り、楽しく身体を動かす習慣を身に付けよう。 ☆ 食事のリズムを整え、健康的な食生活を送ろう。
青年期（15～24歳）	☆ 栄養の大切さを知り、食に関する知識を身に付けよう。 ☆ 無理なダイエットはやめよう。 ☆ 体育や課外活動を通じて体力づくりに努めよう。
壮年期（25～44歳） 妊産婦期	☆ 妊娠の可能性のある時期には喫煙や飲酒をやめよう。 ☆ バランスの良い食事を取り、適正体重を維持しよう。 ☆ 健康づくりのための、運動習慣を身に付けよう。

### 【地域の取り組み】

- ☆ 食に対して関心が持てるよう、身近な場所で料理教室を開催しましょう。
- ☆ 乳幼児期から身近な場で身体を動かす機会を設けましょう。
- ☆ 子育て家庭の孤立を防ぎ、家庭や地域みんなで健やかな心を育みましょう。
- ☆ 行事やイベントについて参加の呼びかけをしましょう。

### 【行政の取り組み】

- ☆ 朝食から始まる正しい食生活について啓発します。
- ☆ できるだけ家族そろって食べるよう呼びかけます。
- ☆ 運動・スポーツに関する正しい知識の普及を行います。
- ☆ 生活習慣病予防に関する知識の普及に努めます。
- ☆ 子育て中の人々が、子育ての方法を教わる機会の充実を図ります。
- ☆ 乳幼児健診や相談の場で、育児不安や虐待を早期に発見できる体制づくりに努めます。
- ☆ 予防接種や感染症についての正しい知識の普及を行います。

### ③高齢者の健康

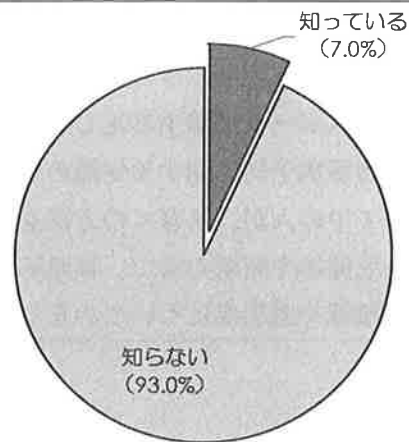
#### ◆現状と課題◆

人口減少と高齢化の進行により、医療費・介護給付費等社会保障費の伸びが予想される中、健康寿命の延伸の実現により、社会保障費適正化を図ることが重要です。さまざまな健康度にある高齢者（65歳以上高齢者）にとって、個々の特性に応じた健康づくりをすることで、健康寿命の延伸、生活の質の向上、社会参加や社会貢献などを目標にすることが重要です。

本市において、要介護認定者（要支援認定者を含む。以下同じ。）の割合\*は平成21年度は18.1%、平成22年度は19.0%となっています。今後、高齢化の進行に伴ってさらに要介護認定者の増加が予測されます。

本市におけるロコモティブシンドロームの認知度は7.0%と低く、言葉すら知らない人が多いことが分かります。

ロコモティブシンドロームの認知度



【資料】平成24年度健康に関するアンケート調査

#### ★ ロコモティブシンドローム ★

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」とは、足腰の骨や関節・筋肉などが衰え、「立ち上がれない」「歩けない」など介護が必要となる危険性の高い状態のことで、略して“ロコモ”と言います。本市ではロコモの認知度が国よりも低い現状となっていますが、ロコモの予防の重要性が認知されることで、要介護状態の予防が期待されていることから、今後は広く周知を図ることが必要です。

##### 〔7つのロコチェック〕

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）
- 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります

##### 〔ロコモーショントレーニング〕ロコモを予防するために…

- 開眼片脚立ち
- スクワット
- ストレッチ
- ウォーキング
- ラジオ体操
- 関節の曲げ伸ばし など

※ 無理をせず、自分のペースで行いましょう。また、食事の直後の運動は避けましょう。痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。

【参考】公益社団法人 日本整形外科学会「ロコモパンフレット2010年度版」

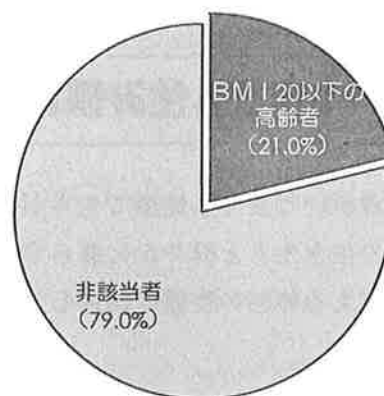


\*要介護認定者の割合とは…  
本市の65歳以上の認定者の割合のこと。



### BMI 20 以下の高齢者の割合

高齢者のやせ・低栄養は、要介護や総死亡リスクに影響を与えることから、高齢期の健康づくりの指標として「低栄養傾向の高齢者の割合」を減少させることが重要です。本市のBMI 20 以下の高齢者の割合※は 21.0% であり、低栄養予防のための取り組みが必要です。

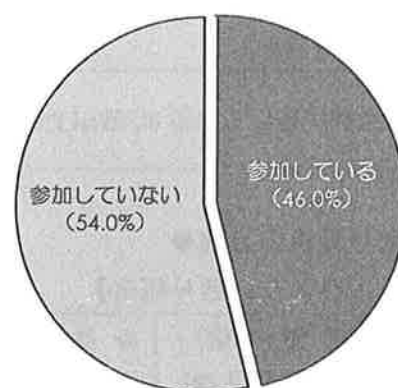


【資料】平成 24 年度健康に関するアンケート調査

また、高齢者は骨折や関節症などによる転倒や歩行困難等によって要介護状態につながる可能性があります。アンケート調査では、本市の高齢者の 71.4% が腰や手足の痛みを感じていると回答しています。今後、さらなる高齢化の進行が予測されることから、要介護認定者数の自然増は避けられませんが、できる限りの抑制を図ることが必要です。

高齢者の就業・ボランティア・趣味などの社会参加は、心身ともに健康な生活を送る上で好影響をもたらします。本市の 60 歳以上の者の社会参加の状況は 46.0% と半数以下の割合ですが、高齢者の労働力への期待が高まっていることから、一層の増加が望まれます。

### 地域活動を実施している 60 歳以上の割合



【資料】平成 24 年度健康に関するアンケート調査

#### ※BMI 20 以下を設定した理由

具体的な指標の選択に際しては、一次予防を重視する観点から、介護予防の地域支援事業で着目している「やせあるいは低栄養状態にある高齢者」ではなく、「低栄養傾向にある高齢者」の割合を用いて、より緩やかな基準を採用します。その際、「低栄養傾向」の基準は、要介護や総死亡リスクが統計学的に有意に高くなるポイントとして示されている BMI 20 以下が有用と考えられ、これを指標として設定しました。

#### ※認知機能低下ハイリスク高齢者とは…

介護予防事業においてスクリーニングとして用いられている「基本チェックリスト」で、下記の認知症関連 3 項目のうち 1 項目以上に該当した人のこと。

- 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか? ⇒ 「はい」の人
- 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか? ⇒ 「いいえ」の人
- 今日が何月何日かわからない時がありますか? ⇒ 「はい」の人

◆基本方針◆

**いつまでも住み慣れた地域で生き生きと健康に暮らそう**

高齢者がいつまでも健康で生きがいを持って、また介護を必要とする状態となっても住み慣れた地域で生き生きと健やかに暮らすことができるよう、介護予防を重視しながら、地域全体で高齢者を支える体制の整備を推進していきます。

◆目標値◆

指標	現状	平成 35 年（最終目標）	出典
要介護認定割合（第 1 号被保険者）	19.0% （平成 22 年度）	増やさない	㊦
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合	7.0%	80%	㊦
低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者の割合	21.0%	増やさない	㊦
足・腰に痛みのある高齢者の割合 （1,000 人中）	男性 667 人 女性 746 人	男性 600 人 女性 671 人	㊦
社会参加をしている 60 歳以上の者の割合	46.0%	66%	㊦

◆取り組みの方向◆

【一人ひとりの取り組み】

幼年期（0～5 歳）	☆ 高齢者と日頃から交流を深めよう。 ☆ 生活習慣病の発症予防により介護予防に取り組もう。
少年期（5～14 歳）	
青年期（15～24 歳）	
壮年期（25～44 歳）	
中年期（45～64 歳）	
高年期（65 歳以上）	☆ ボランティア活動や趣味などに積極的に参加しよう。 ☆ 正しい生活習慣を身につけ、生活習慣病の予防に努めよう。 ☆ 食生活や運動など生活習慣の改善により介護予防に取り組もう。 ☆ 困ったことがあった時は、誰かに相談しよう。

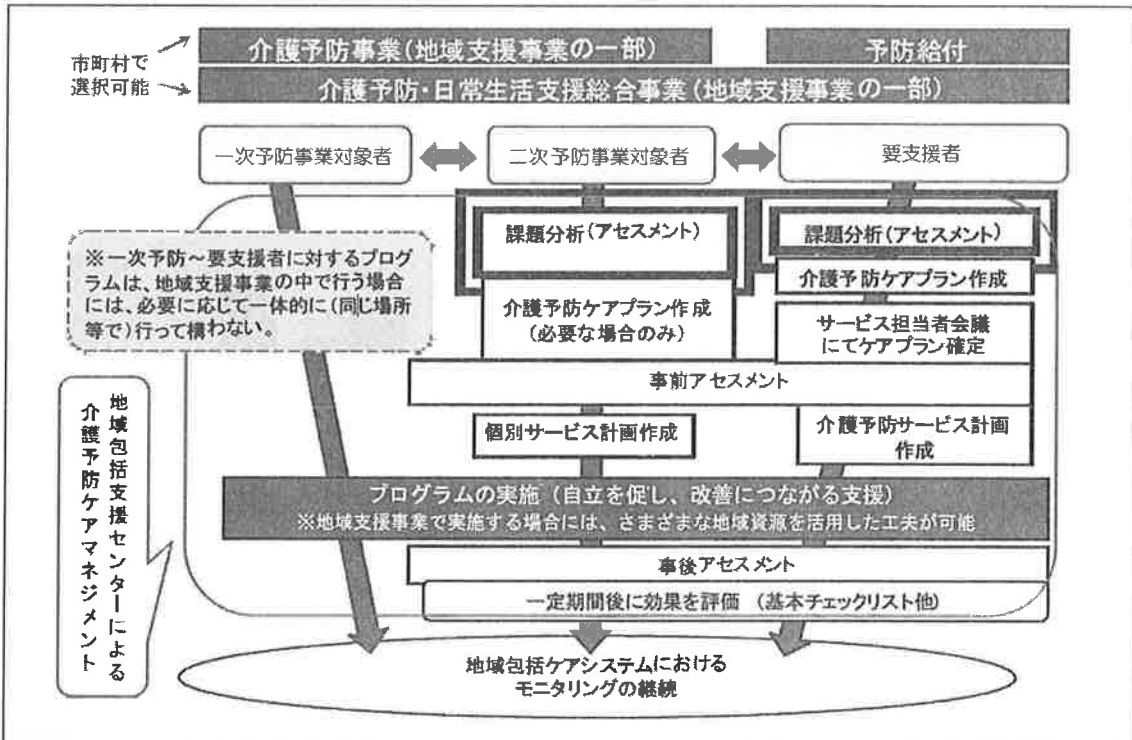
### 【地域の取り組み】

- ☆ ロコモティブシンドロームについて認知度を高めましょう。
- ☆ 積極的に高齢者の就業やボランティア活動の場を提供しましょう。
- ☆ 一人暮らしの高齢者、閉じこもりがちの高齢者に声かけ、地域で温かく見守りましょう。
- ☆ 身近な場所での集いの場を作りましょう。

### 【行政の取り組み】

- ☆ 要支援・要介護状態になるおそれのある高齢者の早期発見・早期対策に努めます。
- ☆ 食生活や運動など正しい生活習慣について指導します。
- ☆ 介護が必要になっても安心して生活できるようサポートします。
- ☆ 認知機能低下ハイリスク高齢者の把握に努めます。
- ☆ ロコモティブシンドロームについて情報提供し対策の推進に努めます。
- ☆ 介護予防事業を推進します。

### 介護予防に関する事業の概要（介護予防マニュアルより）



【資料】厚生労働省 介護予防マニュアル改訂版

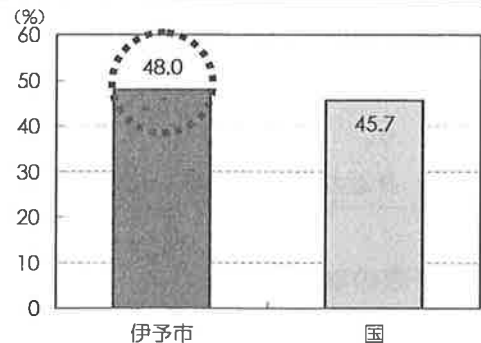
#### (4) 健康を支え、守るための社会環境の整備

##### ◆現状と課題◆

健康を支え、守るための社会環境が整備されるためには、市民一人ひとりが主体的に社会参加しながら、支え合い、地域や人のつながりを深めるとともに、自発的に健康づくりに取り組むことが重要です。

本市のアンケート調査では、48.0%の人が地域とのつながりが強いと感じており、国の現状よりもやや良好ですが、今後はさらなる増加を目指して取り組むことが大切です。

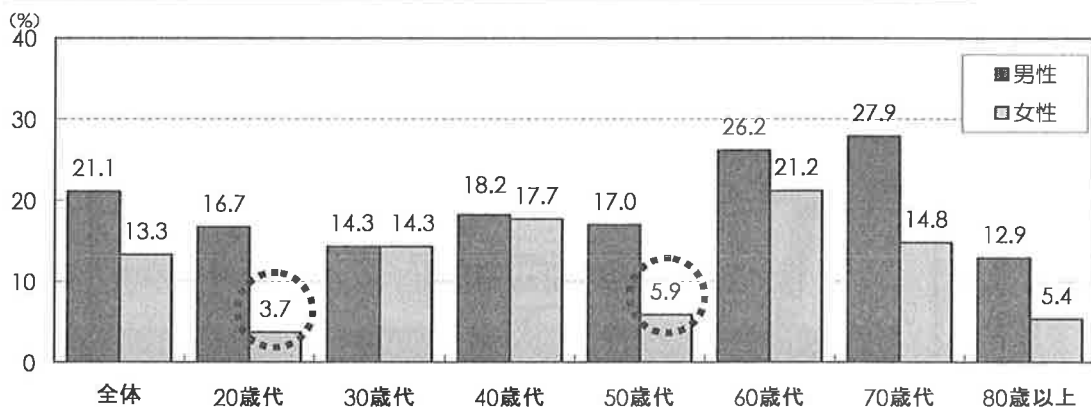
地域とのつながりが強いと思う人の割合



【資料】市：平成 24 年度健康に関するアンケート調査  
 国：内閣府「少子化対策と家族・地域のきずなに関する意識調査」

また、市民が楽しく主体的に健康づくりに取り組むことは、あらゆる世代の人にとって、新たな健康づくり活動の方向性となります。本市のアンケート調査では、地域の役員や健康・医療に関連したボランティア活動等に参加している人は 16.3% となっています。しかし、性年齢別にみると、男性に比べて女性の参加が少なく、特に 20 歳代・50 歳代女性では 1 割未満の参加となっているなど、性別や年代別で差が見られます。市民みんなが、ボランティア活動などに積極的に取り組んでいけるような環境整備が必要です。

地域の役員や健康・医療に関連したボランティア活動への参加状況（性年代別）



【資料】平成 24 年度健康に関するアンケート調査

##### ◆基本方針◆

**みんなで支え合い、健康づくり活動に取り組もう**

健康づくりを目的としたボランティア活動や地域のふれあい活動の場への積極的な参加を促し、地域とのつながりを強化した健康づくり施策を推進します。

◆目標値◆

指標	現状	平成 35 年（最終目標）	出典
自分と地域の人たちのつながりが強い方 だと思ふ割合	48.0%	65.0%	Ⓐ
地域の役員や健康・医療サービスに関係し たボランティア活動をしている割合	16.3%	25.0%	Ⓐ

◆取り組みの方向◆

【一人ひとりの取り組み】

- ☆ 健康づくりを目的とした活動に積極的に取り組もう。
- ☆ ご近所同士、笑顔で声かけ・あいさつ、助け合いを大切にしよう。

【地域の取り組み】

- ☆ 生涯教育やスポーツ、福祉、防災等の地域活動の中で健康づくり活動を広げましょう。
- ☆ 身近な地域の行事やイベントなどは、誘い合って一緒に参加しましょう。

【行政の取り組み】

- ☆ 関係機関や団体と連携しながら、健康づくりを目的とした活動の場を増やします。
- ☆ 身近な場所での集いの場を作るための支援をします。
- ☆ 健康づくりの会や食生活改善推進協議会などのボランティア組織の活動支援・育成に努めます。

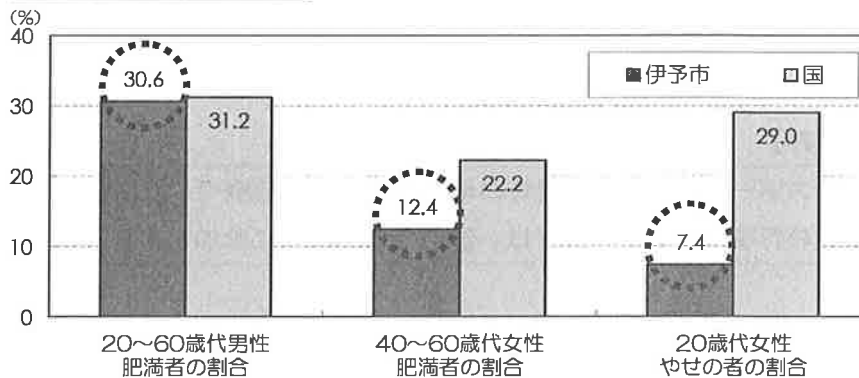
(5) 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

① 栄養・食生活

◆ 現状と課題 ◆

栄養・食生活は、子どもたちが健やかに成長し、人々が健康で幸せな生活を送るために、重要なものです。近年、生活習慣病の増加や成人の肥満が問題になっています。本市のアンケート調査の成人の肥満度（BMI）をみると、20～60歳代男性・40～60歳代女性の肥満者、20歳代女性のやせの者は、ともに国の数値に比べて低い割合となっているものの、20～60歳代男性の肥満者の割合が30.6%を占めています。生活習慣病の発症を防ぐためには適正体重の維持が大切です。

年代・性別にみたBMI

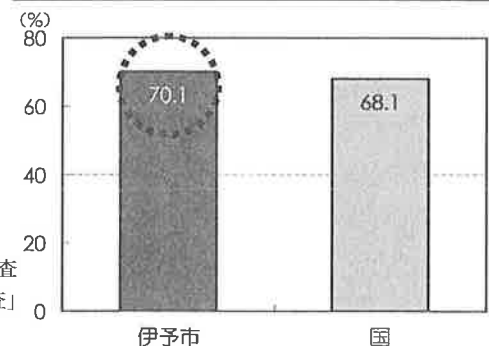


【資料】市：平成24年度健康に関するアンケート調査  
国：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

健康日本21（第1次）では「量・質ともにきちんとした食事をする人の増加」が目標とされました。本市のアンケート調査では、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事ができている人の割合は70.1%となっています。

【資料】市：平成21年度食育に関するアンケート調査  
国：内閣府「食育の現状と意識に関する調査」

バランスの良い食事をしている人の割合



★ 主食・主菜・副菜とは ★

主食とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として炭水化物エネルギーの供給源となります。主菜とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂質の供給源となります。また、副菜とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たします。

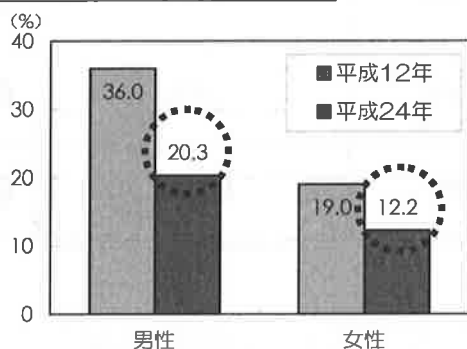
主食、副菜、主菜を上手に組み合わせて、バランスの良い食事をとることが大切です。どれが欠けても、多すぎてもバランスが悪くなります。

<p><b>副菜</b></p> <p>野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとりましょう。</p>	<p><b>汁物</b></p> <p>野菜や海藻をたくさん使って第二の副菜的役割に。</p>
<p><b>主食</b></p> <p>米・パン・めん類などの穀類で、糖質からのエネルギーをとりましょう。</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>主に魚、肉、卵、乳製品、豆腐などのおかず、たんぱく質やカルシウムなどを十分にとりましょう。脂肪は控えめに。</p>

また、平成 12 年度に比べて、平成 21 年度の朝食を毎日食べない人の割合は下がっているものの、女性に比べて男性の朝食の欠食率は高くなっています。

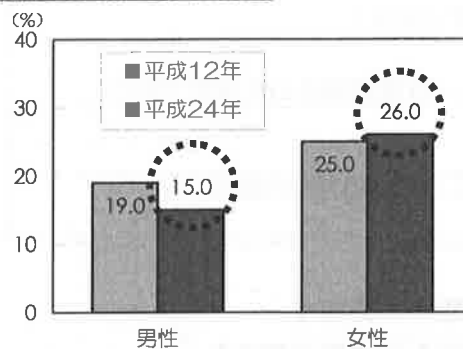
薄味にしている人は、平成 12 年と 24 年を比べると、女性はやや増加し、男性はやや減少していました。

朝食を毎日食べない人の割合



【資料】食育に関するアンケート調査

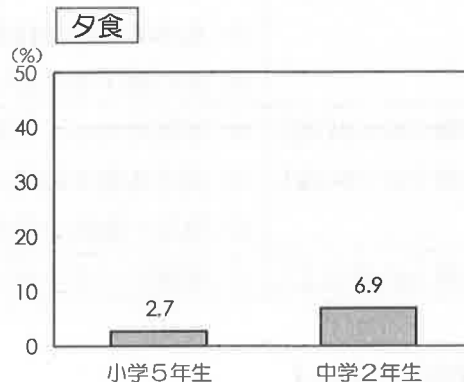
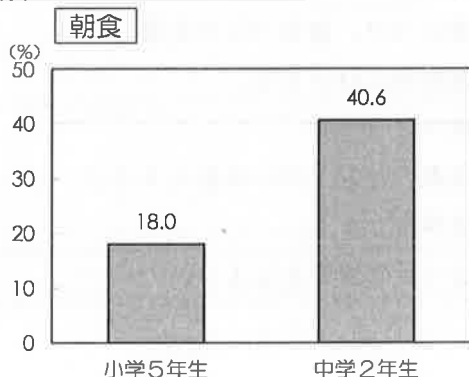
薄味にしている人の割合



【資料】保健センター来所者調べ

また、第 2 次食育推進基本計画では「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」が重要課題とされています。朝食を一人で食べている小学 5 年生は 18.0%、中学 2 年生は 40.6% を占めています。将来の生活習慣病の減少・抑制のためにも、子どもの頃から正しい食生活を身につけることが重要です。

1人で食事をしている子どもの割合



【資料】平成 21 年度食育に関するアンケート調査

◆基本方針◆

## 良い食習慣で適正体重を維持しよう

本市では平成 23 年 3 月に伊予市食育 1・4 推進計画「い～よ！いよしの食育物語」を策定し、伊予市食育推進会議条例に基づいて、市民との協働により総合的・計画的に食育を推進しています。

市民が望ましい食習慣を実践できるよう、伊予市食育 1・4 推進計画と連動して取り組んでいきます。

◆目標値◆

指標	現状	平成 35 年（最終目標）	出典
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	70.1%	80%	㉠
朝食を1人で食べる子どもの割合 （中学2年生）	40.6%	減らす	㉠
20歳～60歳代男性の肥満者の割合	30.6%	27%	㉠
薄味にしている男性の割合	15%	増やす	㉠

◆取り組みの方向◆

【一人ひとりの取り組み】

幼年期（0～5歳）	☆ 正しい食習慣を身に付けよう。 ☆ 食事づくりや準備に関わり、お手伝いを楽しもう。
少年期（5～14歳）	☆ 家族そろってご飯を食べよう。 ☆ 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しよう。 ☆ 1日3食規則正しく食べよう。
青年期（15～24歳）	☆ 家族そろってご飯を食べよう。 ☆ 基本的な調理技術を身につけ、食事づくりを楽しもう。 ☆ 食に関する正しい知識を身に付けよう。
壮年期（25～44歳） 中年期（45～64歳）	☆ 家族そろってご飯を食べよう。 ☆ 適正体重を認識し、体重のコントロールをしよう。 ☆ 塩分・脂肪を控えた食事をしよう。
高年期（65歳以上）	☆ 栄養のバランスに気をつけて食事をしよう。

【地域の取り組み】

- ☆ 保健センター、公民館、集会所などで料理教室や食関係のイベントを開催しましょう。
- ☆ 高齢者が食を通じて交流できる機会をつくりましょう。
- ☆ 家族一緒に食事をするように心掛けましょう。

【行政の取り組み】

- ☆ 伊予市食育1・4推進計画を総合的・計画的に推進します。
- ☆ 広報いよしや市のホームページで食育に関する情報発信をします。
- ☆ 保育所・幼稚園・学校で食育を実践します。
- ☆ 適正体重を保つための良い食習慣が身に付くように支援します。
- ☆ 減塩を呼びかけ、薄味の料理のレシピを普及します。

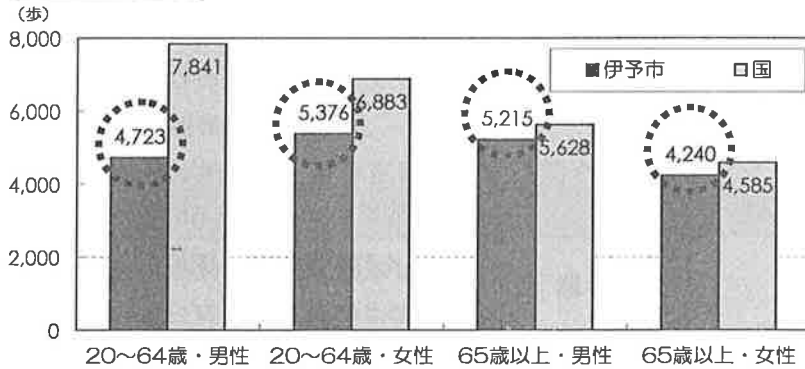


## ②身体活動・運動

### ◆現状と課題◆

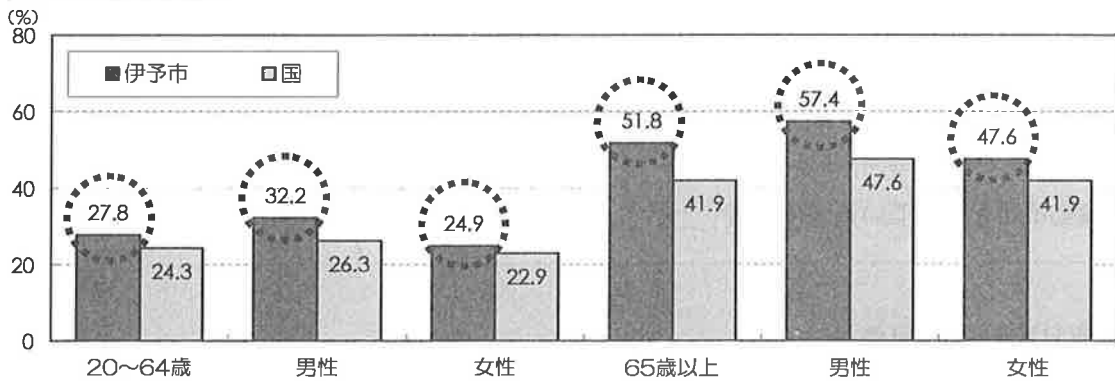
身体活動・運動\*は、生活習慣病の予防やストレス解消に効果があり、高齢者の認知機能や運動機能の低下など、社会生活機能低下の予防にも効果があります。

1日の平均歩数



【資料】市：平成24年度健康に関するアンケート調査  
国：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

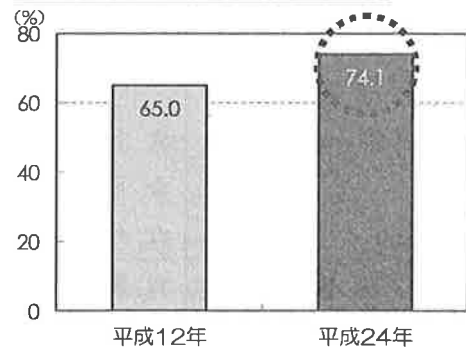
運動習慣者の割合



【資料】市：平成24年度健康に関するアンケート調査  
国：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

本市のアンケート調査では、1日当たりの平均歩数は国と比較して男女ともに少なくなっています。運動習慣については、国よりも運動習慣のある人が多くなっています。運動不足を感じているものの実践に結びついている人が少ないことから、日常的に身体を動かし健康づくりに取り組む必要があります。運動のみならず就業や家事などの場面での生活活動を含む身体活動全体の増加や活発化を通じて、活発な身体活動を増加させることが重要です。

運動不足を感じている人の割合



【資料】健康に関するアンケート調査

※身体活動・運動とは…

「身体活動」とは、掃除や炊事などの家事・農作業など日常生活のすべての動きを、「運動」とは、身体活動のうちウォーキングやスポーツ・フィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として行われるものを言います。

### ③休養

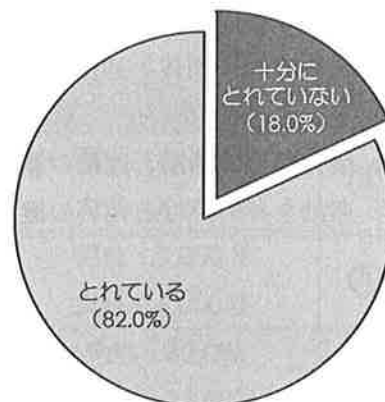
#### ◆現状と課題◆

栄養・運動と併せて、休養（睡眠）は、子どもの健やかな成長とこころと体の健康に不可欠です。しかし、現代社会においてはパソコン・携帯電話・コンビニ等の普及による夜型生活への変化や、ストレスにより睡眠障害を引き起こす要因があふれています。

睡眠は「こころの疲れのバロメーター」と言われており、うつ病など精神疾患の症状の一つに不眠があります。壮年期、中年期では働き過ぎにより休養が十分取れないまま疲労が蓄積し、心身の不調をきたす人が増えているのが現状です。

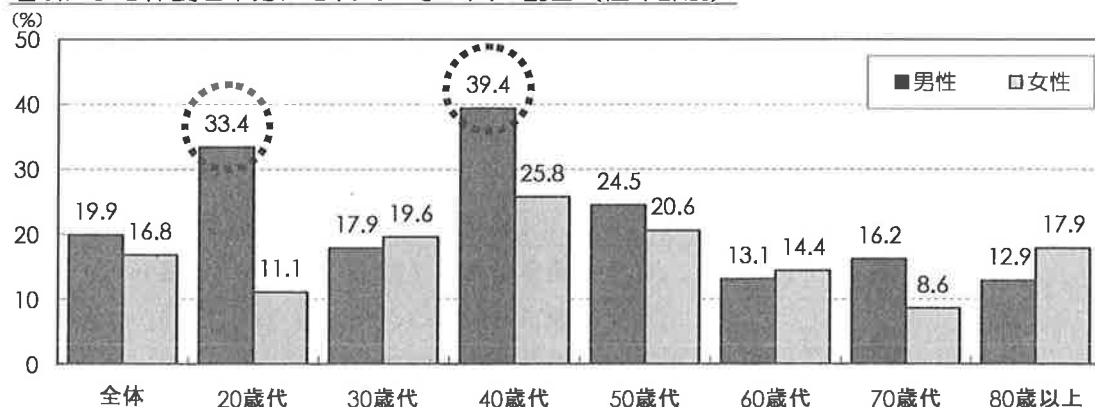
本市では 18.0%の人が睡眠による休養を十分にとれていません。特に 20 歳代・40 歳代の男性でその割合が突出して高くなっています。

睡眠による休養の状況



【資料】平成 24 年度健康に関するアンケート調査

睡眠による休養を十分にとれていない人の割合（性年齢別）



【資料】平成 24 年度健康に関するアンケート調査

#### ◆基本方針◆

**ぐっすり眠って リフレッシュしよう**

十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは、日常生活の中に休養を適切に取り入れることが重要です。

◆目標値◆

指標	現状	平成 35 年（最終目標）	出典
睡眠による休養が十分にとれていない人の割合	18.0%	15.0%	㊤

◆取り組みの方向◆

【一人ひとりの取り組み】

幼年期（0～4 歳）	☆ 規則正しい生活リズムをつけよう。
少年期（5～14 歳）	☆ 早寝・早起きの生活リズムをつけよう。
青年期（15～24 歳）	☆ 寝る前にパソコンや携帯の画面を見ないようにしよう。 ☆ 適度な睡眠を確保しよう。
壮年期（25～44 歳） 中年期（45～64 歳）	☆ 仕事と家庭（プライベート）にメリハリをつけ、自分の時間を持とう。 ☆ 家族団らん時間を大切にしよう。 ☆ 適度な運動をしよう。 ☆ 生活習慣を見直して、睡眠をしっかりとりよう。 ☆ 寝つきを悪くするため、夕食後のカフェインは控えよう。 ☆ 快適な睡眠のため、寝室環境や自分に合った寝具を見つけよう。 ☆ 睡眠の質を悪くするため、睡眠薬代替りの寝酒はやめよう。
高年期（65 歳以上）	☆ 適度に身体を動かそう。 ☆ 昼寝をするなら、午後 3 時までの 20 分程度にしよう。 ☆ 寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目が覚める等の睡眠障害は早めに相談しよう。

【地域の取り組み】

- ☆ 地域の交流行事などに積極的に参加しましょう。
- ☆ 地域活動を通して手軽に身体を動かす機会の提供に努めましょう。
- ☆ 不快な音や光を防ぐ環境作りに努めましょう。

【行政の取り組み】

- ☆ 睡眠障害と心の健康について情報を提供します。
- ☆ 休養の効用について情報を提供します。
- ☆ 関係団体・学校・地域・職域と連携して自殺予防に向けた取り組みを推進します。

## ④飲酒

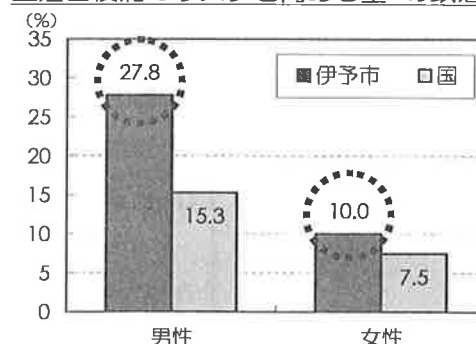
### ◆現状と課題◆

飲酒は、楽しく適度に飲むなら、体に悪い影響を与えませんが、多量飲酒はアルコール依存症や生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、飲酒運転や暴力などの社会問題の原因にもなっています。また、未成年者の飲酒も問題になっています。発達途中である未成年者は、アルコールの分解能力が低いため急性アルコール中毒を起こしやすく、アルコールが悪影響を与えることが分かっています。

本市のアンケート調査では、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒率は男性で27.8%、女性で10.0%を占め、国の男性15.3%、女性7.5%と比較すると上回り、特に男性では12.5ポイントも上回る飲酒率となっています。

平成12年の調査と比較すると、週5日以上飲酒する人の割合は男女ともに改善されたものの、1日3合以上飲酒する人の割合が男女ともに増加し、改善が見られませんでした。

生活習慣病のリスクを高める量\*の飲酒率

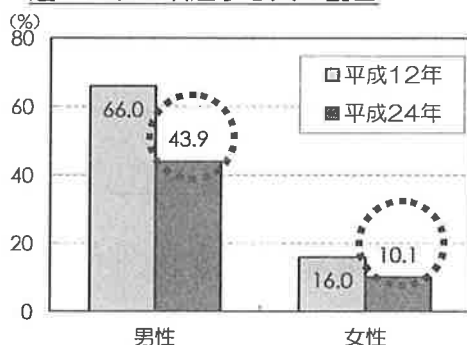


【資料】市：平成24年度健康に関するアンケート調査  
国：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

※生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは…

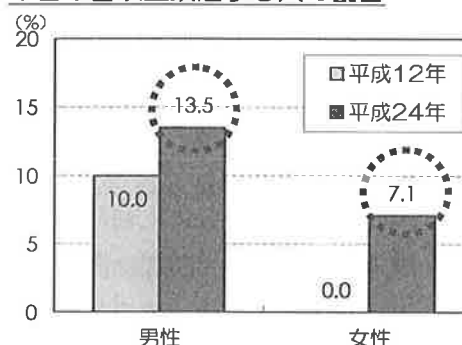
健康日本21（第2次）においては、生活習慣病のリスクを高める飲酒量（純アルコール摂取量）について、男性で1日平均40g以上、女性では1日20g以上と定義されています。

週5日以上飲酒する人の割合



【資料】健康に関するアンケート調査

1日3合以上飲酒する人の割合



【資料】健康に関するアンケート調査

本市のアンケート調査では、お酒を飲んだことがある中学2年生がいたことから、家族や地域全体で未成年者に飲酒をさせない環境づくりが必要です。

本市では、妊娠届け出時の問診によると、妊娠中の飲酒はほとんどない状況ですが、妊娠合併症のリスクの軽減と胎児の悪影響の軽減のため、飲酒の胎児や赤ちゃんへの影響に関する安全域は存在しないということの啓発が望まれます。

◆基本方針◆

自分の身体に合った量で楽しい飲み方をしよう

飲むなら適量を守り、休肝日をつくり、生活習慣病の予防に努めましょう。

★ 適正な飲酒量 ★

節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコールにして男性20g・女性10gとされています。また、以下のようなことに留意する必要があるとしています。

ビール(アルコール度数5度)	中びん1本(500ml)
日本酒(アルコール度数15度)	1合(180ml)
焼酎(アルコール度数25度)	0.6合(約110ml)
ウイスキー(アルコール度数43度)	ダブル1杯(60ml)
ワイン(アルコール度数14度)	1/4本(約180ml)
缶チューハイ(アルコール度数5度)	1.5缶(約520ml)

1. 女性は男性よりも少ない量が適当である
2. 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い者では通常の代謝能力を有する人よりも少ない量が適当である
3. 65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である
4. アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要である
5. 飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではない

社団法人アルコール健康医学協会では、お酒の適正な飲み方やマナーを周知することを目的として、「適正飲酒の10か条」(平成20年5月改訂)を定めています。

- |                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| ① 談笑し 楽しく飲むのが基本です   | ⑥ 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み |
| ② 食べながら 適量範囲でゆっくりと  | ⑦ アルコール 薬と一緒に危険です         |
| ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです | ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳期は          |
| ④ つくろうよ 週に二日は休肝日    | ⑨ 飲酒後の運動・入浴 要注意           |
| ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け  | ⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに          |



◆目標値◆

指標	現状	平成35年(最終目標)	出典
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男性 27.8% 女性 10.0%	男性 25% 女性 8%	Ⓐ
お酒を飲んだことがある中学2年生の割合	18.1%	0.0%	Ⓐ
妊娠中の飲酒	0.0%	0.0%	Ⓚ

◆取り組みの方向◆

【一人ひとりの取り組み】

妊産婦期	☆ 妊娠中あるいは妊娠する可能性のある女性は飲酒をしない。 ☆ 授乳中は飲酒をしない。
幼年期（0～4歳） 少年期（12～18歳） 青年期（15～19歳）	☆ アルコールの害を知り、成人するまでは飲酒はしない。
青年期（20～24歳）	☆ 急性アルコール中毒など飲酒による危険を知り、多量の飲酒はやめよう。 ☆ 飲酒を他人に勧めないようにしよう。 ☆ アルコールの節度ある飲み方を身に付けよう。
壮年期（25～44歳） 中年期（45～64歳） 高年期（65歳以上）	☆ 生活習慣病のリスクを高めるような多量飲酒はしないようにしよう。 ☆ 2日連続して休肝日をつくろう。 ☆ アルコールが健康や他人に及ぼす影響について知ろう。

【地域の取り組み】

- ☆ 各種団体と地域が連携して、休肝日をつくるよう呼びかけましょう。
- ☆ 適正な飲酒量についての知識を普及・啓発しましょう。
- ☆ 未成年者に飲酒をさせないように家族や地域で見守りましょう。
- ☆ 他人に飲酒を無理に勧めないようにしましょう。

【行政の取り組み】

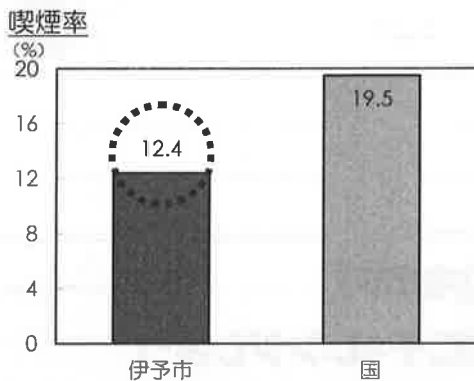
- ☆ アルコールの害や適正な飲酒量について普及・啓発します。
- ☆ 飲酒で困っている人の相談の場を設けます。
- ☆ 妊婦や妊娠する可能性のある時期の飲酒の害について知識を普及します。
- ☆ 未成年者に飲酒させないよう教育に取り組みます。

## ⑤喫煙

### ◆現状と課題◆

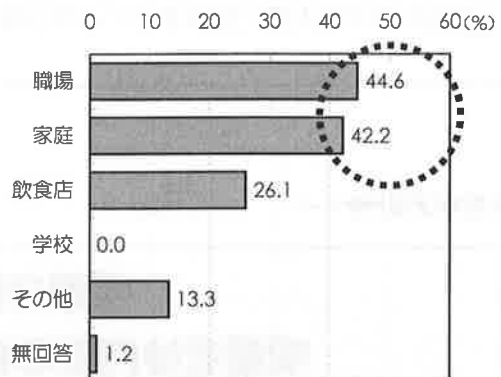
喫煙や受動喫煙は、がんの発症をはじめ、循環器、呼吸器疾患、糖尿病、周産期の異常（早産、低出生体重児、死産、乳児死亡等）など多くの健康被害をもたらします。

本市のアンケート調査による成人の喫煙率は12.4%で、国の19.5%より低くなっています。受動喫煙\*を受けている場所では、職場や家庭の身近な場所で受動喫煙を受けている人の割合が高いことが分かります。



【資料】市：平成24年度健康に関するアンケート調査  
国：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

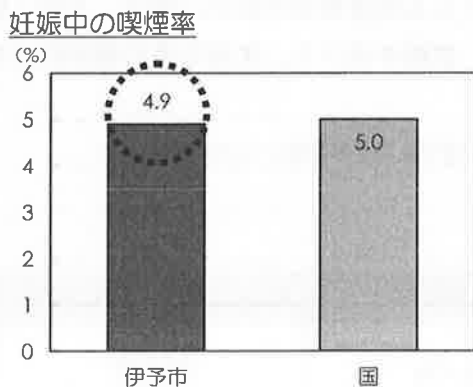
**受動喫煙を受けている場所（複数回答）**



【資料】平成24年度健康に関するアンケート調査

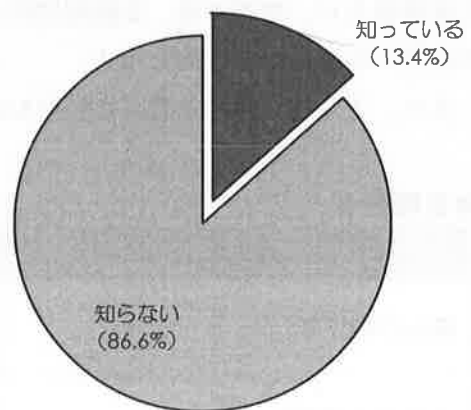
また、妊娠中に喫煙する人が国と同様に少数ではありますがいました。

本市におけるCOPDの認知度は低く、13.4%で言葉すら知らない人が多いことが分かります。



【資料】市：平成23年度の妊娠届出時の問診より集計  
国：厚生労働省「乳幼児身体発育調査」

**COPDの認知度**



【資料】平成24年度健康に関するアンケート調査

※受動喫煙とは…

非喫煙者が喫煙者の吐き出す煙（主流煙）や、たばこから直接出る煙（副流煙）を吸い込むことを言い、間接喫煙とも呼ばれます。副流煙には主流煙に比べて数倍の有害物質が含まれるとされています。

★ シオビーター COPD(慢性閉塞性肺疾患) ★

近年、知られてきたCOPD（慢性閉塞性肺疾患）は、有毒な粒子やガス（主にたばこの煙）の吸入による進行性の疾患であり、運動時の呼吸困難や慢性の咳・痰などの症状があります。

中高年期での発症が多く、患者数は全国に約 500 万人、年間の死亡者は約 1 万 5 千人と推計されています。

COPDの主な原因は、喫煙であることが多く、禁煙などにより予防が可能であるため、早期に発見、治療をすることで、罹患するリスクと疾患になった後の負担を大幅に軽減することが可能です。



◆基本方針◆

**喫煙の依存性を知り、  
喫煙者は何度でも禁煙にチャレンジしよう**

喫煙は、肺がんなど、多くのがんの原因であるだけでなく、虚血性心疾患、脳血管疾患においても主要な原因の一つであり、早期死亡を引き起こす原因の中で避けることのできる単一で最大のものです。

また、たばこは、喫煙者のみならず、喫煙者の周囲の者に対しても、肺がんや心筋梗塞の危険因子となります。市民の喫煙率の減少とたばこによる健康被害の防止に向け、家庭・職場・地域と連携協力し、禁煙対策、受動喫煙防止の推進、禁煙サポート、未成年者の喫煙防止を柱に、喫煙対策の取り組みを推進します。

また、正しい知識を普及しCOPDによる社会的損失の軽減につなげます。

◆目標値◆

指標	現状	平成 35 年（最終目標）	出典
成人の喫煙率	12.4%	減らす	Ⓐ
未成年の喫煙率	中学 2 年男子 1.1% 中学 2 年女子 1.6%	0.0%	Ⓐ
妊娠中の喫煙率	4.9%	0.0%	Ⓚ
職場・家庭で受動喫煙の機会を有する人の割合	職場 44.6% 家庭 42.2%	減らす	Ⓐ
COPDの認知度	13.4%	80.0%	Ⓐ



◆取り組みの方向◆

【一人ひとりの取り組み】

幼年期 (0～5 歳)	☆ 保護者が未成年者の喫煙による健康への影響についての正しい知識を持ち、子どもに絶対に勧めないようにしよう。
少年期 (5～14 歳)	
青年期 (15～19 歳)	☆ 喫煙により、たばこの依存が生じることを知ろう。
青年期 (20～24 歳)	☆ 子どもの前でたばこを吸わないようにしよう。
妊産婦期	☆ 喫煙が健康に及ぼす影響について正しい知識を持とう。
壮年期 (25～44 歳)	☆ 喫煙者はマナーを守ろう。
中年期 (45～64 歳)	☆ 赤ちゃんのためにみんなで禁煙しよう。
高年期 (65 歳以上)	☆ パートナーは禁煙・分煙に挑戦しよう。 ☆ 周りの健康を考え、分煙しよう。 ☆ 喫煙を控えて、健康管理をしよう。

【地域の取り組み】

- ☆ 未成年者にたばこを吸わせないまちづくりをしましょう。
- ☆ 禁煙・分煙に取り組みましょう。

【行政の取り組み】

- ☆ 喫煙が健康に及ぼす影響について情報提供を行います。
- ☆ 公共施設における禁煙・分煙を行います。
- ☆ COPDについて情報提供し、対策の推進に努めます。

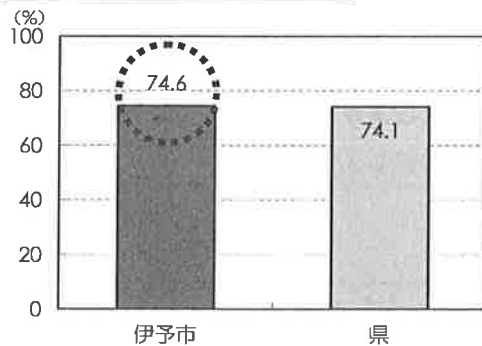
## ⑥歯・口腔の健康

### ◆現状と課題◆

歯・口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要であり、身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康にも大きな影響を与えます。

本市では、3歳児のう蝕（むし歯）のない者の割合74.6%、12歳児の一人平均う歯数が0.21本と県より上回っています。今後も保育所、幼稚園、学校と連携し、継続した食生活・はみがき指導、フッ化物塗布や洗口等のむし歯予防の取り組みを推進していく必要があります。

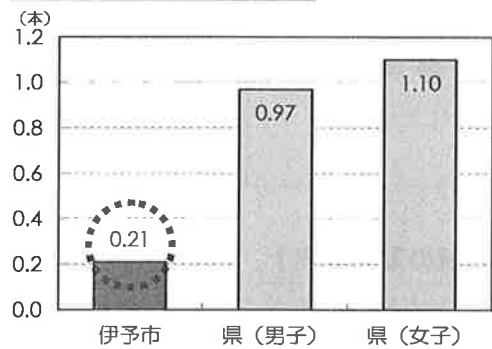
3歳児のう蝕のない者の割合



【資料】市：平成23年度母子保健報告集計報告  
（3歳児健康診査 歯の状況）

県：厚生労働省実施状況調べ（3歳児歯科健康診査）

12歳児の一人平均う歯数

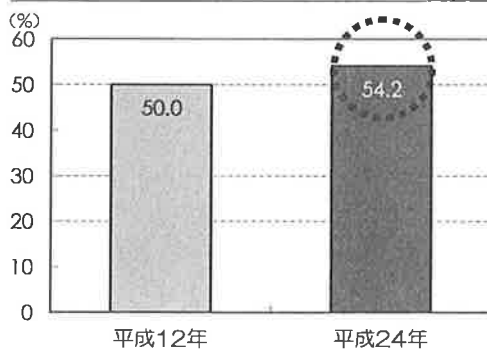


【資料】市：平成23年度伊予市内小中学校健康診断結果

県：文部科学省「学校保健統計調査」

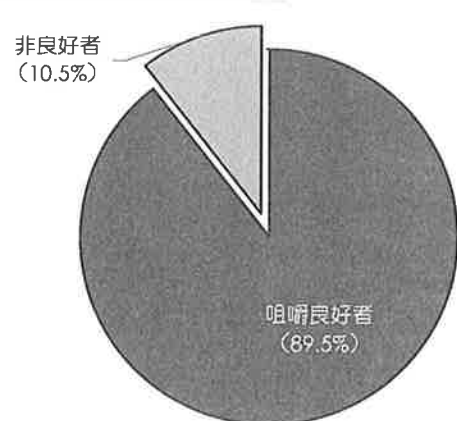
また、歯・口腔の健康のため、生涯にわたって自分の歯を20本以上残すことをスローガンとした「8020（ハチマルニイマル）運動」を推進しています。8020運動の認知度は54.2%と、第1次計画より増加しました。また、60歳代の咀嚼良好者の割合は89.5%です。

8020運動の認知度（知っている人の割合）



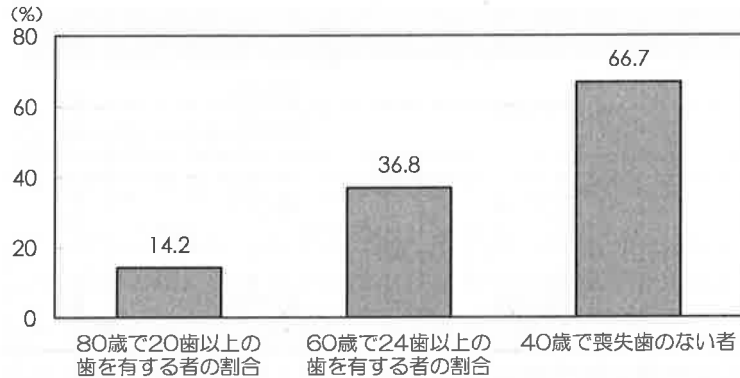
【資料】健康に関するアンケート調査

60歳代の咀嚼良好者の割合



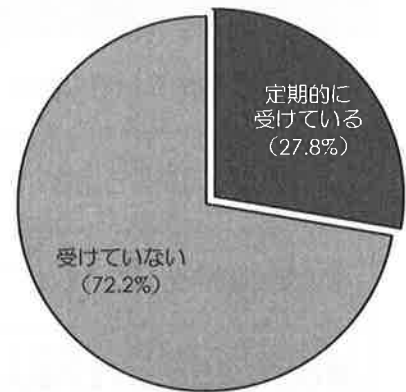
【資料】平成23年度基本チェックリスト

### 歯の現在歯の状況



【資料】平成 24 年度健康に関するアンケート調査

### 定期的な歯科健診の受診状況



【資料】平成 24 年度健康に関するアンケート調査

しかし、歯の現在歯の本数をみると、60 歳で 24 本以上の自分の歯を持っている人の割合は 36.8%です。また定期的な歯科健診の受診率は 27.8%です。

歯の喪失の主要な原因疾患はう蝕と歯周病\*であり、また近年のいくつかの疫学研究において、歯周病と糖尿病や循環器疾患等の密接な関連性が報告されるなど、中年期以降の健康づくりにおいて歯周病予防の推進は不可欠です。超高齢社会の進展を踏まえ、生涯にわたって歯・口腔の健康を保つため、う蝕や歯周病予防のさらなる取り組みが重要となります。

### ◆基本方針◆

## 歯科健診とセルフケアで、8020を目指そう

自分の歯で何でもおいしく食べて、健康で生き生きとした生活が送れるよう、生涯にわたり、自分の歯・口腔に関心を持ち、歯科健診とセルフケアを通じて、歯と口腔の健康づくりに取り組んでいく必要があります。

#### ※歯周病とは…

一言で言うと歯と歯茎のまわりを含めた病気で、歯の周りにある歯周組織が歯周病菌に感染することで、歯茎（歯肉）が腫れたり、歯茎から出血したり、最終的には歯が抜けてしまう病気のことを言います。日本人の 80%以上が歯周病にかかっているとされています。

初期の段階では歯を磨く時に血がでるようになったり、歯茎に違和感を覚えたりするようになります。更に進行すると歯がグラグラしてくるのですが、この段階では手遅れになっていることも多いです。

