第２章　中間評価

基本目標Ⅰ　健康を支える生活習慣の形成

1　栄養・食生活

【前期の主な取り組み】

朝食については、各小中学校において「早ね・早おき・朝ごはん」の勧奨をはじめ、教育委員会において毎年「ふだんの生活習慣アンケート調査」を実施し、結果を「学校だより」、学校保健委員会などにより家庭へも知らせるなど、広く周知しました。

栄養バランスについては、各関係機関の事業における啓発や健康推進員による地域での栄養改善教室など、減塩や野菜摂取向上に取り組みました。また、「あなたの健康ささえ隊」協力事業所において健康情報ちらしプロジェクトWの配布を行いました。

その他、離乳食講座の開催、健康推進員による親子食育教室、幼稚園・保育園・幼児園での食育教室のほか、小中学校における給食を通した食育・栄養指導、お弁当の日の実施など、各園・学校独自の取り組みが行われています。

【評価指標と目標】　　評価　A：改善　B：変化なし（±１％未満）　C：悪化

指標			基準値(H24年)	中間値(H29年)	評価	目標(H34年)	データ
ほぼ毎日朝食を食べる児童生徒の増加	「ふだん（月～金曜日）毎日朝食をたべますか」の質問に「よくあてはまる」「あてはまる」と答えた人の割合	小学生 中学生	97.1% 92.8%	(H28年) 96.5% 93.0%	B B	↗	児童生徒アンケート
朝食を欠食する人（毎日食べない人）の減少	「週４～５回食べない」「ほとんど食べない」と答えた人の割合	男性（15歳以上） 女性（15歳以上） 20歳代男性 30歳代男性 40歳代男性	8.6% 5.4% 9.1% 11.5% 17.6%	11.8% 5.6% 20.4% 17.9% 11.9%	C B C C A	↘	市民アンケート
全出生数の低出生体重児の割合の減少	全出生数の低出生体重児の割合		(H23年) 9.6%	(H27年) 10.3%	B	↘	南部健康福祉事務所事業年報
食塩摂取量の減少	成人1人あたりの平均食塩摂取量	男性（20歳以上） 女性（20歳以上）	(H21年) 11.6ｇ 9.7ｇ	(H27年) 10.9g 9.8g	A B	↘	滋賀県健康・栄養マップ調査
野菜の摂取量の増加	野菜の１日当たりの平均摂取量		(H21年) 250.2ｇ	(H27年) 305.2g	A	↗	滋賀の健康・栄養マップ調査
食事の内容や栄養バランスに気をつけている人の増加		男性 女性	58.6% 79.5%	58.9% 79.1%	B B	↗	市民アンケート

適正体重を維持している人の増加	肥満者の割合（ＢＭＩ25以上）	20～60代男性	25.3%	22.2%	A	↘	市民アンケート
	やせ（ＢＭＩ18.5未満）の者の割合	15～19歳女性 20歳代女性	27.8% 29.4%	35.1% 24.1%	C A	現状維持	市民アンケート
メタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少	メタボリックシンドロームの該当者および予備群の割合	40歳以上男性 40歳以上女性	(H23年) 44.7% 17.6%	(H27年) 44.0% 18.5%	B B	↘	特定健康診査法定報告

<追加指標> 体重測定をする人の増加	体重測定を「ほぼ毎日」「週１回程度」「月１回程度」行っていると答えた人の割合			68.7%	／	↗	市民アンケート

【中間評価時における現状・課題】

現　　状		課　　題
アンケート	○週２日以上＜朝食を欠食する＞は18.1%です。平成24年調査時までは減少傾向にありましたが、今回調査は前回調査を上回っています。＜朝食を欠食する＞が高いのは、男女とも20歳代であり、特に男性は40%を上回っています。 ○＜朝食を欠食する＞ようになった年齢は「20～29歳」が23.3%と最も高く、次いで「高校を卒業した頃から」(19.0%)、「高校生頃から」(14.7%)の順となっています。 ○自分の健康や体重を管理するための適切な食事内容や量について、「知らない」が52.1%と半数以上を占めています。 ○自分の食事の量や内容など食生活全般については、「少し問題がある」「とても問題がある」を合計した＜問題がある＞は43.0%です。＜問題がある＞は男性より女性が11.0ポイント高く、40歳代の女性は57.5%と最も高くなっています。 ○食生活全般について＜問題がある＞と答えた人のほとんどが何らかの改善に取り組みたいと考えています。取り組む内容としては、「おやつやジュースなどの間食をやめたい」「野菜の摂取量を増やしたい」が40%以上となっています。 ○「やせ」は女性の15～19歳で35.1%と非常に高く、20歳代も24.1%となっています。 ○40歳未満のメタボリックシンドロームに対する認知度が低くなっています。	◆脂質や糖質の取りすぎ、食後高血糖を防ぐためにバランスよく食べ、野菜摂取量の増加と野菜から食べることの必要性の普及を図っていく必要があります。 ◆20歳代、30歳代の朝食の欠食はエネルギーをためこみやすく、消費しにくい体質になるため朝食の欠食をなくしていく必要があります。 ◆若い年代の極端な食事制限が及ぼす健康への影響、骨量の増加・維持のためカルシウム摂取量の増加、バランスのよい食事、朝食の必要性などについての知識の普及を図る必要があります。
健診等のデータ	○特定健康診査によるメタボリックシンドロームの該当者の割合は18.1%（男性28.1%、女性10.9%）となっており、全国（16.9%）、滋賀県（17.2%）よりも高くなっています。 ○評価指標である「40歳代のメタボリックシンドローム該当者・予備群の割合の低下」は、男性が44.7%→44.0%、女性が17.6%→18.5%と、女性が高くなっています。 ○30歳未満の女性のカルシウム摂取量が全国、滋賀県に比べて低く、推奨量を大きく下回っています。 ○評価指標である「20歳以上の食塩の摂取量の減少」は、男性が11.6ｇ→10.9ｇ、女性が9.7ｇ→9.8ｇと、男性は減少しています。	

協議会等	○野菜の摂取量が少ない。 ○健康推進員としては、40～60歳代の肥満予防に対して、野菜の摂取が大事だと思います。 ○女性のやせが多く、骨粗しょう症予防として啓発が必要です。 ○健康推進員連絡協議会では、生活習慣病予防のため減塩取り組んでいます。減塩と野菜摂取をメインに、孤食の改善にも取り組みます。

【後期の取り組みの方向】

食べたいものを食べたいだけ手にすることができる時代にあって、栄養のとりすぎによる肥満の人や病気の人が増えてきています。本市においても、特定健康診査におけるメタボリックシンドロームの該当者の割合は、男女ともに全国、滋賀県よりも高くなっています。内臓脂肪型肥満を共通の要因として、高血糖、脂質異常、高血圧をあわせ持った状態がメタボリックシンドロームであり、これらが重複することによって動脈硬化が進み、虚血性心疾患や脳血管疾患等の発症リスクが高くなります。

生活習慣病の発症・悪化防止には、必要な食事量を知り、栄養をバランスよく摂取するとともに、内臓脂肪蓄積の原因となる夜遅くの飲食を控え、朝食を摂取するなど食生活の乱れを改善していくことができるよう、知識の普及・啓発を行って行きます。また、体重測定をすることは、肥満を予防する意識をもち、自分の健康状態を手軽に知ることのできる一つの方法です。適正体重の周知や、体重測定実施の啓発を行っていきます。

また、①若い年代の女性のやせが増えていることから栄養不足が危惧される、②カルシウムの摂取量が少ない、③30歳代・40歳代の運動習慣のある人が少ない、④骨粗しょう症に関する知識が不足している、⑤女性の介護の原因は筋・骨格系の疾病が多いことなどからも、骨粗しょう症予防への取り組みの啓発を行っていきます。

生活習慣や健康観を形成する時期にある子どもたちは、さまざまな体験を通して食の大切さを学び、よりよい食習慣を身につけていくことができるよう、取り組みを継続していきます。

【目指す方向　行動目標】

○生活リズムを整え、朝ごはんを食べよう。

○必要な食事量を知り、適正体重を維持しよう。

【個人・家庭の取り組み：子ども】

・「早寝早起き朝ごはん」の習慣づくりに取り組みましょう。
・野菜をはじめ、さまざまな食品をバランスよくとりましょう。

【個人・家庭の取り組み：おとな】

・自分にあった食事量を知り、適正な体重を維持しましょう。
・薄味を心がけ、野菜がたくさんとれるメニューを工夫しましょう。
・就寝前の飲食を控え、朝食をとるようにしましょう。

【地域・関係団体等の取り組み】

取組・事業	内　　容	担当部署
・親子の食育教室	幼稚園・保育園・幼児園などでの行事の支援を通して、保護者へ食の大切さを伝えます。	民生委員児童委員協議会
・バランスのよい食生活の啓発	栄養改善教室等を開催し、バランスのよい食生活の啓発を実施します。 イベント等で野菜を使ったレシピの紹介を行います。	健康推進員連絡協議会
・食育の啓発活動	料理教室、各種講習会、イベントの開催等を通して食育を啓発します。	健康推進員連絡協議会
・健康づくり啓発への協力	医療機関や商店など人が集まる民間の公共的施設において、健康づくりの啓発や情報提供を実施します。	医師会 歯科医師会 あなたの健康ささえ隊協力事業所
・「早寝早起き朝ごはん」の推進	学校医として、小中学校の学校保健委員会等を通じて、「早寝早起き朝ごはん」の習慣づくりを推進します。	医師会
・体重測定の推進	適正体重を自分で管理するため、体重測定をするように啓発します。	あなたの健康ささえ隊協力事業所 健康推進員連絡協議会 健康増進課
・くりちゃん野菜たっぷりレシピの推進	野菜摂取量を増やすこと、野菜から食べることの必要性を普及します。あなたの健康ささえ隊協力事業所や学区民まつり等で、くりちゃん野菜たっぷりレシピを推進します。	あなたの健康ささえ隊協力事業所 健康推進員連絡協議会 健康増進課

【学校・園の取り組み】

取組・事業	内　　容	担当部署
・食についての教育・情報提供	朝食の大切さや栄養バランスの大切さを子どもに伝えます。同時に、保護者へも情報提	市立小中学校

	供を行います。	
・園等での食についての教育・啓発	幼稚園・保育園・幼児園などにおいて、関係団体の協力を得ながら、食についての教育・啓発を行います。	幼稚園・保育園・幼児園
・カルシウム摂取不足と運動不足の解消に関する啓発	幼稚園、保育園、幼児園の保護者、小学生に対して、カルシウム摂取量を増やすこと、運動により子どもの頃から骨量を高め、維持することの必要についての知識を普及します。	幼稚園・保育園・幼児園 幼児課 市立小学校 健康増進課
	栄養不足や運動不足による若い女性のやせが与える健康への影響について、知識を普及します。	

【行政の取り組み】

取組・事業	内　　容	担当部署
・食に関する講座の開催	コミュニティセンター等において、食に関する講座を開催します。	生涯学習課
・乳幼児に対する栄養指導・相談	乳幼児健診において離乳食指導など栄養指導を行います。 乳幼児を対象として栄養相談を実施します。 乳幼児健診時などに、望ましい食生活の基礎づくりを啓発します。	健康増進課
・特定保健指導での生活習慣改善に伴う食生活指導	特定健康診査の結果、特定保健指導の対象となった人に生活習慣改善に伴う食生活指導を実施し、メタボリックシンドロームの改善を推進します。	健康増進課
・生活習慣病相談	生活習慣病の発症や悪化予防のための栄養相談を実施します。	健康増進課
・簡単野菜メニューの出前講座	食育推進計画に沿って、家庭で野菜料理を１皿増やしてもらうために、お弁当向き簡単野菜レシピや子どもの苦手な野菜を克服できるメニューについて講座を行います。	健康増進課
・子どもの食に関する講座の開催	子育て中の保護者を対象に、離乳食の作り方や与え方など食事の基礎を学ぶ講座を開催します。	子育て応援課
・「ふだんの生活習慣アンケート調査」の実施と活用	市立小中学校の全児童生徒を対象とした食生活等基本的な生活習慣に関する「ふだんの生活習慣アンケート調査」を実施し、関係機関等での活用を図ります。	学校教育課

【市民が取り組む重点的な取り組み】

★肥満を予防しよう（適正体重を保とう）

●体重をはかろう

体重測定をすることは、肥満を予防する意識をもち自分の健康状態を知る一つの方法です。

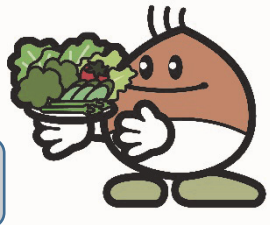
食べ過ぎや運動不足が日々続くと体重が増加し肥満を招き、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を発症する恐れがあります。

まずは自分の適正体重を知り、若いうちから体重測定を習慣化して自分のベスト体重を維持し健康づくりに役立てましょう。

●野菜から食べよう

毎食、野菜から食べることで、血糖値の急激な上昇を抑えたり、食べ過ぎの予防になったりいろいろな効果があり、メタボリックシンドロームの予防に効果的です。最もよくない食事は、麺類だけ、おにぎりだけ、お寿司だけなど炭水化物中心の低食物繊維食です。毎食野菜を摂り、ぜひ日ごろの食生活の中で実践してみましょう。

野菜から食べることの効果



- **血糖値の急激な上昇を抑える**
- **カロリーが低いので、たっぷり食べても安心（食べすぎの予防）**
- **食物繊維が多いので便通が良くなる**
- **血圧を下げる**
- **体内でのコレステロール、脂肪の吸収をおさえる**

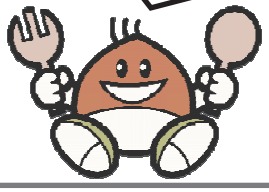
●必ず食べよう、朝ごはん！

朝ごはんは脳のエネルギー

朝、脳のためのエネルギーをしっかり摂ることは、やる気と集中力を高め、学習や仕事、運動能力を上げるために大切です

- ○勉強・仕事の集中力アップ
- ○気持ちも心もリラックス
- ○運動能力や体力アップ
- ○肥満予防
- ○「やる気」が起こる

寝る２時間前には夕食をすませて、少し空腹を感じるくらいで眠れる量が、朝ごはんをおいしく食べるポイントくり！



2 身体活動・運動

【前期の主な取り組み】

運動としてウォーキングを、関係機関の事業として実施したり、各学区、自治会単位で行われています。また、市では自治会や高齢者のサロンなどでいきいき百歳体操実施の支援を行いました。

また、スポーツ推進委員と地域と連携してニュースポーツ（スローイングビンゴ、公式ワナゲなど）の普及や市体育協会と連携したスポーツ大会を実施し、生涯を通じ気軽に楽しくスポーツや運動に親しめる取り組みを行いました。

介護予防、フレイル*予防という観点からは、高齢者筋力向上トレーニング事業、暮らしいきいき事業等を実施しました。

園・学校では、ドッジボール、なわとび、マラソンなど各種の外遊びの実施やスポーツ大会の開催のほか、10 分間運動を進めて幼児期から体を動かす習慣づくりに取り組みました。

＊フレイル：高齢者の運動機能や認知機能が低下して「虚弱」となった状態をいいますが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能です。

【評価指標と目標】　　評価　A：改善　B：変化なし（±１％未満）　C：悪化

指標			基準値(H24年)	中間値(H29年)	評価	目標(H34年)	データ
運動習慣のある児童生徒の増加	1日30分以上運動する児童生徒の割合	小学生 中学生	(H25年) 63.3% 77.8%	(H28年) 64.0%% 77.7%%	B B	↗	児童生徒アンケート
運動習慣者の割合の増加	１日30分以上の運動を週２回以上、１年以上実施している人の割合	20～64歳男性 女性 65～69歳男性 女性	23.4% 18.2% 43.8% 35.4%	26.5% 20.7% 34.9% 42.3%	A A C A	↗	市民アンケート
徒歩10分でいけるところへ徒歩で行く人の増加		20～64歳男性 女性 65～69歳男性 女性	36.1% 29.4% 37.5% 28.0%	40.3% 32.4% 39.7% 44.4%	A A A A	↗	市民アンケート

【中間評価時における現状・課題】

現　　状		課　題
アンケート	○健康づくりのための意識的な運動については、「継続して実施している」「ときどきしている」を合計した＜運動している＞は49.5%、「以前はしていたが今はしていない」「していない」を合計した＜運動していない＞は50.2%となっています。＜運動している＞が低いのは20歳代女性で、27.9%にとどまっています。 ○１日30分以上の軽く汗をかく運動を週２日以上、１年以上実施している運動習慣者は28.4%です。平成24年調査に比べて4.2ポイント高くなっています。男性は15～19歳が70.3%と最も高く、20歳代から急激に下がり20歳代～40歳代は25%前後にとどまっています。女性は20～40歳代は12～16%台にとどまっています。 ○自分の運動の量や回数について「少し問題がある」「とても問題がある」を合計した＜問題がある＞は61.3%となっています。 ○運動について＜問題がある＞と答えた人のほとんどの人が何らかの改善に取り組みたいと考えています。取り組みたい内容としては、男性は「ウォーキングやジョギングをしたい」が最も高く、女性は「柔軟体操やストレッチなどでからだを伸ばす運動をしたい」が最も高くなっています。 ○骨粗しょう症予防のための運動の重要性についての認知度は、20歳代・30歳代の女性は30%台にとどまっています。	◆20～40歳代女性で運動習慣のある人が少ないことから、カルシウムの摂取等栄養・食生活の面と合わせ、骨粗しょう症予防の知識の普及を図る必要があります。 ◆運動習慣を意識して実施できるような支援・啓発が求められます。
健診等のデータ	○平成27年度の特定健康診査の質問票において、「１回30分以上の軽く汗をかく運動を週２日以上、１年以上実施していない人」の割合は全国、滋賀県よりも低く、「日常生活において歩行又は同等の身体活動を１日１時間以上実施していない人」「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が遅い人」の割合は滋賀県とほぼ同率で、全国よりも高くなっています。	
協議会等	○高齢者が自分の体力を知る機会が少ない。継続的に体力チェックを行い、自分の体力の状態を知り、それを意識した日常生活を送ることで体力の維持向上につなげていけるとよい。 ○ニュースポーツを生涯スポーツに位置付け、スポーツ推進協議会の協力を得ながら実施しています。 ○体育協会と連携協力しながら、健康測定会や「歩こう会」など、市民の健康につながるような運動の推進に努めています。	

【後期の取り組みの方向】

身体活動・運動は、生活習慣病の予防はもちろん、介護予防、こころの健康、生活の張り合いや楽しみにつながるものです。

習慣的に運動をする人の割合は、男性で31.9%、女性で25.6%となっており、男女ともに増加傾向にあります。しかし、年齢別にみると、15～19歳は高いものの、男性は20歳代から急激に下がり20歳代～40歳代は25%前後にとどまっており、女性の20～40歳代は12～16%台にとどまっています。また、今の自分の運動の量や回数について問題があると感じている人の割合は60%を上回っています。これらの人のほとんどが運動習慣の改善について取り組みたいと考えていることから、「ウォーキングやジョギング」「柔軟体操やストレッチ」など、生涯を通じて気軽に運動に取り組める環境づくりを関係機関と進めることなどにより運動習慣の定着を図るとともに、日常生活の中で無理なく身体活動の量を増やしていくことを啓発していきます。

特に、女性については骨粗しょう症の予防という観点から、①18歳までに骨量を増やし維持していくことの必要性、①20歳代、30歳代女性の骨量維持、骨量増加の必要性とそのための運動習慣についての知識の普及など、「栄養・食生活」と併せて「身体活動・運動」が必要であることの知識の普及を図ります。また、10歳代、20歳代の女性については、やせの傾向が強く、運動不足による筋力低下の予防も必要です。

子どもは、地域や学校で運動に親しむ機会を増やし、体力向上を図る取り組みを継続的に推進します。併せて運動の必要性を啓発します。

【目指す方向　行動目標】

○運動する習慣をつくろう。

○日常生活の中でからだを動かすようにしよう。

【個人・家庭の取り組み：子ども】

・ゲームやテレビを見る時間を減らし、からだを動かして遊びましょう。
・１日30分は外遊びや運動をしましょう。

【個人・家庭の取り組み：おとな】

・近くに出かけるときは、自転車や徒歩にするなど日常生活の中で意識的にからだを動かすようにしましょう。
・運動する習慣をつけましょう。

【地域・関係団体等の取り組み】

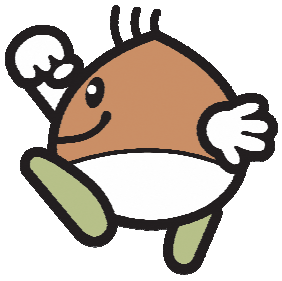
取組・事業	内　　容	担当部署
・いきいき百歳体操の実践	各学区において自治会等と共催して、いきいき百歳体操を開催します。	健康推進員連絡協議会 民生委員児童委員協議会 老人クラブ
・ウォーキングの実施	ウォーキングマップ等を活用して、ウォーキングを実施します。	健康推進員連絡協議会
・就労者への運動の勧めと機会の提供	就労者の運動不足解消のために、運動の勧めと機会の提供を行います。	商工会
・出前講座の実施	軽体操（家でも簡単に続けることができる体操）やレクリエーションなどの指導を行います。	社会福祉協議会
・各老人福祉センターでの各種教室の開催	なごやかセンターにおいてはカイロプラティック教室（ストレッチ）など、市内各老人福祉センターでからだを動かす機会を提供します。	社会福祉協議会
・健康教室の開催	健康運動指導士を派遣する健康教室を、民生委員児童委員協議会と協力し、開催します。	社会福祉協議会 民生委員児童委員協議会
・ニュースポーツ（スローイングビンゴ、公式ワナゲなど）の普及	市ふれあいニュースポーツ大会の開催をはじめ、ニュースポーツ普及のための派遣事業を行います。	スポーツ推進委員協議会 スポーツ文化振興課
・ニュースポーツ教室への協力	各学区のニュースポーツ教室への参加に協力します。	民生委員児童委員協議会

【学校・園の取り組み】

取組・事業	内　　容	担当部署
・新体力テストの実施	文部科学省の取り組みを受けて滋賀県が定めた実施要項に則り、全ての小中学生を対象に実施し、実態把握と体力向上に努めます。	市立小中学校
・運動や外遊びの啓発	１日30分以上の外遊びや運動の必要性を児童生徒や保護者に啓発します。	市立小中学校
	からだを動かして遊ぶ機会が減少しているため、主体的にからだを動かす遊びを中心とした活動を園生活全体の中で確保します。	幼稚園・保育園・幼児園
・運動不足の解消とカルシウム摂取不足の解消に関する啓発	幼稚園、保育園、幼児園の保護者、小学生に対して、カルシウム摂取量を増やすこと、運動により子どもの頃から骨量を高め、維持することの必要についての知識を普及します。	幼稚園、保育園、幼児園、幼児課 市立小学校 健康増進課

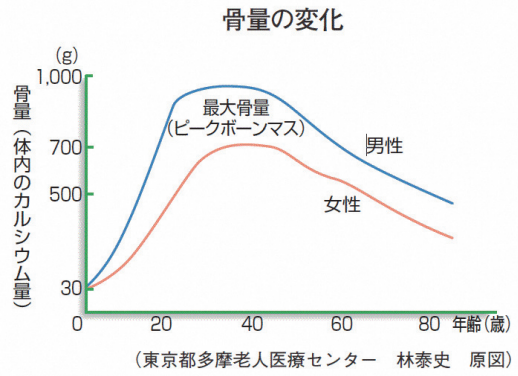
【行政の取り組み】

取組・事業	内　　容	担当部署
・スポーツ事業の実施	スポーツ推進計画に沿って、各世代を通じて参加できるくりちゃんファミリーマラソン、ウォーキング事業などスポーツ事業を実施します。	スポーツ文化振興課
・スポーツ施設の利用案内および混雑情報の提供	スポーツ施設利用を促すための情報提供に努めるとともに、利便性を向上させるための混雑情報の提供についても検討していきます。	スポーツ文化振興課
・トレーニング機器開放事業	介護予防を目的として、65歳以上の人を対象にトレーニング機器を使った筋力運動の機会を提供します。	長寿福祉課
・いきいき百歳体操の普及・啓発	いきいき百歳体操の普及・啓発を実施します。実践希望団体には技術支援を実施するとともに、実践団体への継続支援を行います。	長寿福祉課
・特定保健指導での運動指導	特定健康診査の結果、特定保健指導の対象となった人に生活習慣改善に伴う運動指導を実施し、メタボリックシンドロームの改善を推進します。	健康増進課
・自主活動グループの活動支援	健康体操の自主活動グループの活動を支援します。	健康増進課
・「ふだんの生活習慣アンケート調査」の実施と活用	「ふだんの生活習慣アンケート調査」に運動に関する質問項目を設定し、市内児童生徒の現状把握と運動に対する意識の向上を図ります。	学校教育課
・運動公園等の維持管理	誰もが安心してレクリエーションや運動の場として利用できるよう、公園の維持管理を行います。	都市計画課



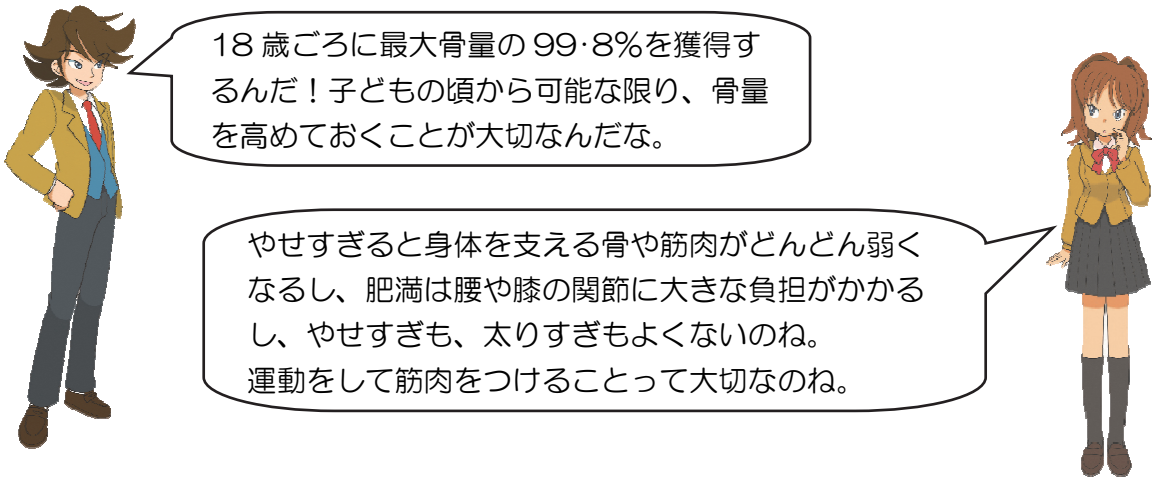
【市民が取り組む重点的な取り組み】

★『子どものときから』、『大人になっても』骨粗しょう予防



（東京都多摩老人医療センター　林泰史　原図）

思春期に骨量は高まり、およそ 20 歳で最大に達し、40 歳代前半まではそれが持続し、特に女性は閉経の前より急に低下することで骨折する危険が高まります。圧迫骨折による背中や腰の痛み、骨折は寝たきりの大きな原因となります。骨や筋肉を維持していくためには、適度な運動で刺激を与えることが必要です。



★「まだ若いから関係ない？」若いうちからの運動習慣が重要です

日常生活の中で運動量を増やすだけでも、メタボや生活習慣病の予防に効果があります。身体を動かすことが苦手な方も、今よりプラス10分身体を動かすことを意識してみましょう。

また、若いうちから運動習慣を身につけて、丈夫な足腰を維持することで、ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称「ロコモ」）※も予防することができます。

メタボとロコモを予防して、健康寿命をのばしましょう。

※ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態です。

参考：日本整形外科学会ＨＰ

3 休養・こころの健康

【前期の主な取り組み】

地域では、高齢者サロンや介護予防事業、栗東100歳大学の開催、子どもの放課後の居場所づくり、子ども食堂などを実施し、身近なところでの高齢者同士あるいは子どもとの世代間交流が行われています。

睡眠については、各市立小中学校、幼稚園・保育園・幼児園において、生活リズムを整え、確立できるよう「くりちゃん元気いっぱい運動」（早ね・早おき・朝ごはん）を推進しています。

こころの健康づくりとしては、自殺予防週間などにおける自殺予防のための相談窓口の啓発やこころの健康づくり講演会などのほか、市職員や関係機関を対象としてゲートキーパー*研修を実施しました。

また、市では、「いじめ防止基本方針」を策定し、すべての児童生徒が安心して学校生活を送り、さまざまな活動に取り組むことができるよう、教育相談や、いじめに関するアンケートを実施し、スクールカウンセラーによる相談など、学校が一丸となって取り組んでいます。

＊ゲートキーパー：悩みのある人に気づき、声をかけ、話を聞いて、危険度をはかり、適切な機関や支援者につなぎ、見守る人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

【評価指標と目標】　　評価　A：改善　B：変化なし（±１％未満）　C：悪化

指標			基準値（H24年）	中間値（H29年）	評価	目標（H34年）	データ
「学校が楽しい」と答えた児童生徒の増加		小学生（小６） 中学生（中３）	88.5% 74.4%	（H28年） 87.7% 79.2%	B A	↗	全国学力学習状況調査
睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少	睡眠による休養が「あまりとれていない」「全くとれていない」と答えた人の割合	15歳以上男性 15歳以上女性	25.9% 31.3%	31.1% 31.3%	C B	↘	市民アンケート
ストレスや不満、悩み等を感じている者の割合の減少	１ヶ月間にストレスや不満、悩み等が「大いにある」と答えた人の割合	15歳以上男性 15歳以上女性	17.8% 25.8%	18.7% 21.6%	B A	↘	市民アンケート
地域の人たちとのつながりが強いほうだと思う人の増加	地域の人たちとのつながりが「強いほうだ」「どちらかといえば強いほうだ」と答えた人の割合	15歳以上男性 15歳以上女性	28.8% 19.8%	20.5% 21.2%	C A	↗	市民アンケート

【中間評価時における現状・課題】

現　　状		課　題
アンケート	○１か月間に不満、悩み、苦労などによるストレスが「大いにある」と答えた人は20.2％となっており、前回調査より２ポイント低下しています。男性より女性のストレスを感じている割合が高くなっています。特に「大いにある」「多少ある」を合計した＜ストレスがある＞は40歳代、20歳代で80％を上回っています。 ○「楽しみや目標を持って活動している」人は年齢が上がるに連れて低下する傾向にあります。また、健康状態がよくないほど低くなっています。 ○ストレスが多い人は、睡眠で休養が充分にとれている割合が低く、「家族」への相談が低く、相談相手が「いない」が他に比べてやや高くなっています。 ○地域の人たちとのつながりが「強いほうだ」「どちらかといえば強いほうだ」と答えた人の割合は、男性は8.3ポイント低下し、女性は1.4ポイント高くなっており、全体としては低下しています。	◆健康づくりのための睡眠の大切さについて啓発していく必要があります。 ◆こころの健康のために、楽しみや目標を持つこと、相談することについて啓発します。
健診等のデータ	○評価指標である「『学校が楽しい』と答えた児童生徒の増加」は、小学６年生は88.5％→87.7％、中学３年生は74.4％→79.2％と、中学３年生が高くなっています。 ○本市の自殺の標準化死亡比（平成17～26年）は、男性83.7、女性97.4と全国を下回っています。	
協議会等	○食生活、喫煙と並んで睡眠負債が、がんや認知症のリスクを上げると言われているので、課題にあげてもよいのではないでしょうか。 ○健康推進員に協力していただき、平和授業の中で食育を行っています。 ○精神的（メンタル的）健康相談の窓口を周知してほしい。	

【後期の取り組みの方向】

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。こころの健康を保つには、先に掲げたバランスのとれた栄養・食生活、適度な運動や身体活動も重要であり、これらに休養を加えたものが健康のための３要素とされています。

十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことはこころの健康に欠かせない要素です。また、孤立感を持つことなく、心配事や不安を軽減するためには、家庭でのコミュニケーションや、従来からある地域社会のつながりが重要ですが、アンケート結果からも、地域の人たちとのつながりが強いと感じている人は少なく、地域のつながりは弱くなってきているといえます。

こころの健康を保つためには、こころの病気とその予防、早期発見などについての正しい知識の普及が必要です。相談窓口の周知を図り、こころの健康づくりのための研修会を

継続して行っていきます。

学校や園、地域、各種団体が連携した「ありがとうが言える子育て」運動の継続的な推進と、地域での子どもの居場所づくりをすすめ、地域全体で子育てを行っていく環境づくりをすすめます。

【目指す方向　行動目標】

○生活リズムを整えよう。

○こころの健康について理解を深め、こころの健康を大切にしよう。

【個人・家庭の取り組み：子ども】

・「早寝早起き朝ごはん」の習慣をつくりましょう。

【個人・家庭の取り組み：おとな】

・リラックスや気分転換の方法を活用し、ストレスをコントロールしましょう。
・こころの健康について理解を深め、身近な人のこころの不調のサインを見落とさないようにしましょう。

【地域・関係団体等の取り組み】

取組・事業	内　　容	担当部署
・うつ病G-Pネット	草津栗東医師会において、うつ病G-Pネット（一般医、精神科医ネットワーク）づくりを推進します。	医師会
・うつ病患者の発見と専門医への受診の勧め	うつ病患者の発見と専門医への受診指導に努めます。	薬剤師会
・退職後の自主活動グループの支援	退職後の男性の活躍の場として、自主活動グループの支援を行います。	社会福祉協議会
・高齢者サロン・子育てサロンの開催の支援	高齢者の生きがいづくり、子育て不安の解消や情報交換の場として、小地域で行うサロン活動等を支援します。	健康推進員連絡協議会 民生委員児童委員協議会 社会福祉協議会
・児童の放課後の居場所づくりの支援	平日の放課後や夏休みなどの長期休暇期間中、地域の協力を得て、小学校区ごとに放課後子ども教室を開催します。遊びやスポーツ等を通して、異学年の交流、地域住民との交流を推進します。	生涯学習課 栗東市地域教育協議会

・あいさつ運動の推進	見守り活動および各学校の校門において、あいさつ運動を実施します。	民生委員児童委員協議会
・高齢者ゆうあい訪問の実施	定期的または個別に安否確認や状況の変化の把握のために、家庭訪問を実施します。	民生委員児童委員協議会

【学校・園の取り組み】

取組・事業	内　　容	担当部署
・「くりちゃん元気いっぱい運動」の推進	「くりちゃん元気いっぱい運動」（早ね・早おき・朝ごはん）を推進します。	市立小中学校 幼稚園・保育園・幼児園
・体験学習の充実	異学年交流や福祉体験、職場体験などの体験的な学習、こころの健康や命の大切さを学ぶ学習の充実に努めます。	市立小中学校
・教育相談やアンケートの実施	児童生徒に対する定期的な教育相談やアンケートを実施し、いじめ等の早期発見に努めます。	市立小中学校

【行政の取り組み】

取組・事業	内　　容	担当部署
・高齢者の生きがいづくりと社会参加・参画の推進	はつらつ教養大学や社会教育事業などの機会を提供し、高齢者の生きがいづくりや健康増進を推進します。また、高齢者が地域社会の担い手として活動する重要な場となっている老人クラブ活動ならびに栗東１００歳大学卒業生の活動を支援します。さらに、いきいき活動ポイント事業を実施します。	生涯学習課 長寿福祉課
・こころの健康づくりの啓発	自殺予防週間および「いのちの日」にあわせてこころの健康、自殺予防の啓発を行います。	障がい福祉課
	精神疾患や自殺についての正しい知識の普及や市の相談窓口の周知のためのリーフレットの配布、広報「りっとう」での情報提供、研修会の開催など、こころの健康づくりの啓発を行います。	障がい福祉課 健康増進課

・ゲートキーパー研修の実施	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、必要な支援につなぎ、見守る人です。自殺対策として、相談窓口職員や地域の相談を担う人等を対象としたゲートキーパー研修を実施します。	障がい福祉課
・「ありがとうが言える子育て」運動の推進	子どもたちが良好な人間関係を築くための力を身につけられるよう、市内の学校や園を中心に、保護者や地域、各種団体と連携して「ありがとうが言える子育て」運動を推進します。	生涯学習課 学校教育課 幼児課
・いじめ防止の取り組み	いじめ防止のための対策を総合的・効果的に推進するため、「栗東市いじめ防止基本方針」に基づいた取り組みを推進します。	学校教育課

【市民が取り組む重点的な取り組み】

★睡眠を大切にしよう！

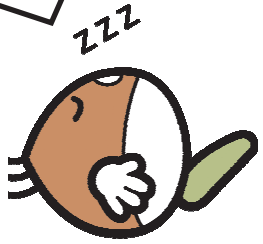
睡眠時間の目安

10 歳代前半は８時間以上。
20 歳代以降は６時間以上８時間未満のあたり。

【参考】夜間に実際に眠ることのできる時間

年　齢	睡眠時間
15 歳前後	約８時間
25 歳	約７時間
45 歳	約 6.5 時間
65 歳	約６時間

個人差や季節によっても違うので「昼間の眠気で困らない程度の睡眠」が大切くり。



若年世代：夜更かし避けて、体内時計のリズムを保って
勤労世代：疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
熟年世代：朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠を

※参考：「健康づくりのための睡眠指針 2014」厚生労働省より

4 歯・口腔の健康

【前期の主な取り組み】

歯科については、乳幼児健診では、乳幼児・保護者歯科健診などにより、むし歯や歯周病予防の啓発、歯科指導を実施しました。

また、幼稚園・保育園・幼児園、小中学校では歯科健診を実施し、結果に基づいた歯科受診の勧奨や、歯科指導、正しい歯みがきの啓発、昼食後の歯みがきを推進しました。

高齢期では、まちづくり出前トークを実施したり、かみかみ百歳体操を実施し、取り組みが広がっています。

歯科の啓発として、各種関係団体の主催、協力により、毎年、県民フォーラム歯ートフル淡海、かむカムフェスタ、親子のよい歯のコンクールなどを開催しています。

健康情報ちらし「プロジェクトW」に、歯科に関する情報を掲載し、あなたの健康ささえ隊協力事業所へ配布し、定期歯科検診、歯周病についてなどの啓発を行いました。

【評価指標と目標】

評価　A：改善　B：変化なし（±１％未満）　C：悪化

指標			基準値(H24年)	中間値(H29年)	評価	目標(H34年)	データ
むし歯のない子どもの割合の増加	３歳児・12歳児のむし歯のない人の割合	３歳児 12歳児(中学１年)	(H23年) 81.5% 70.5%	(H26年) 80.2% 76.3%	C A	↗	滋賀県の歯科保健関係資料集
60歳代で24本以上の自分の歯を有する人の割合の増加	60歳代で24本以上の自分の歯を有する人の割合	60歳代	45.5%	57.1%	A	↗	市民アンケート
定期的に歯科検診を受けている人の増加	定期的に歯科検診を受けている人の割合	全体	22.0%	29.5%	A	↗	市民アンケート

【中間評価時における現状・課題】

現状		課題
アンケート	○１日の歯みがきの回数は、「２回」が57.2%を占め、次いで「１回」が21.3%、「３回以上」が19.7%となっています。男性の10歳代～30歳代、女性の10歳代では「３回以上」が10%以下にとどまっています。 ○定期的な歯科検診の受診については、「受診している」「ときどき受診している」が高くなってきています。 ○むし歯や歯ぐきの炎症を示す自覚症状について33.2%に何らかの症状があるという結果です。自覚症状がある割合は、男女ともに10歳代は10%台と低いものの、20歳代から急激に	◆小中学校でのむし歯予防、歯周病予防のための歯科指導の充実を図る必要があります。

	高くなっています。 ○自分の歯の本数は、「28本以上」が45.3％と最も高く、これに「24～27本」を加えた＜24本以上＞が65.6％を占めています。男性は50歳代から、女性は60歳代で急激に低下しています。
健診等のデータ	○子どもの平均虫歯数は、平成27年度は５歳児が1.68本（県は1.47本）、小学１年生が2.17本（県は1.86本）、小学６年生が0.63本（県は0.52本）、中学１年生が0.61本（県は0.80本）、中学３年生が1.64本（県は1.34本）と、中学校１年生を除いて県を上回っています。 ○評価指標である「むし歯のない子どもの割合の増加」は、３歳時が81.5％→80.2％、12歳児（中学１年生）が70.5％→76.3％となっています。
協議会等	○口腔の状態が全身の健康に影響する意識が低く、理由を説明していくとよい。 ○正しい食事の取り方（ながら食べなどの影響）を啓発していくとよい。 ○成人期の歯周病に対する認識が低い。歯周病、う蝕は生活習慣病であることを、メタボや糖尿病と一緒に啓発していくとよい。 ○子どもの平均虫歯数が県を上回っているが、知識よりも、子どもの生活習慣、生活環境の改善点を見つけ（保護者に）指導していくとよい。 ○学校の養護教諭部会で歯科保健マニュアルを見直し、取り組みに力を入れています。ただし、やっているのに虫歯が減っていなければ、見直しが必要になると思います。

◆歯周疾患が全身の健康状態に影響することや、定期的な歯科検診、歯科受診の必要性について啓発を行う必要があります。

【後期の取り組みの方向】

歯と口腔（口の中）の健康は、食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要であり、これが低下すると、毎日の生活に大きな影響を及ぼします。元気で長生きするためにも、歯と口腔の健康の重要性は高まっています。

歯と口腔の健康には、歯の喪失の主な原因となるむし歯と歯周病の予防が不可欠です。子どものむし歯は減少傾向にありましたが、この数年についてみると横ばい、若しくは増加に転じた学年があり、平成27年について滋賀県と比べると、中学１年生は本市が県を下回っていますが、そのほかは県を上回るという結果となっています。子どもの頃からかかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科受診を行うこと、歯みがき習慣の定着のための啓発、また、フッ化物配合歯みがき剤の利用について啓発していきます。

大人では歯周病の自覚症状が多く見られることから、歯みがきとともに、定期的な歯科検診の受診を推奨していきます。歯周病に対する認識は低く、歯周病、むし歯は生活習慣病であること、歯周病と糖尿病、喫煙などとの関係について、メタボや糖尿病と一緒に正しい知識の普及を行っていきます。

【目指す方向　行動目標】

○効果的な歯みがきの習慣を身につけよう。

○６０２４（ロクマルニイヨン：60歳で24本以上の自分の歯がある）、８０２０（ハチマルニイマル：80歳で20本以上の自分の歯がある）を実現し、自分の歯でおいしく食べよう。

【個人・家庭の取り組み：子ども】

・家庭、園、学校において食後の歯みがきの習慣をつけましょう。

【個人・家庭の取り組み：おとな】

・食後の歯みがきの習慣をつけましょう。 ・定期的に歯科検診を受け、歯石の除去やむし歯等の早期発見・早期治療に努めましょう。

【関係団体等の取り組み】

取組・事業	内　　容	担当部署
・歯の健康に関するイベントの開催	各種の歯の健康にかかわるイベントの開催、協力を行うことを通して、市民の歯の健康に関する関心と理解を深めていきます。 ・県民フォーラム歯ートフル淡海 ・かむカムフェスタ ・親子のよい歯のコンクールへの協力	歯科医師会
・糖尿病と歯周病に係る医科・歯科連携事業	医師会と歯科医師会が連携して、歯周病・糖尿病対策を推進します。	医師会 歯科医師会
・定期的な歯科検診、歯科受診の啓発	市内薬局において、生活習慣病の人に対して、歯周疾患との関連の説明、歯科医院紹介カードの配布などを行い、定期的な歯科検診、歯科受診の必要性について啓発を行います。	薬剤師会 歯科医師会
・地域のイベント等での啓発	歯や口腔の健康について研修を受け、フェスティバル等で啓発していきます。	健康推進員連絡協議会
・健康づくり啓発への協力	医療機関や商店など人が集まる民間の公共的施設において、健康づくりの啓発や情報提供を実施します。	医師会 歯科医師会 あなたの健康ささえ隊協力事業所
・歯みがきの啓発	幼稚園・保育園・幼児園などでエプロンシアターを実施し、歯みがきの啓発を行います。	健康推進員連絡協議会

【学校・園の取り組み】

取組・事業	内　　容	担当部署
・昼食後の歯みがきの推進	給食後の歯みがきの定着を図る活動を推進します。	幼稚園・保育園・幼児園 市立小中学校

・歯科健診結果の活用	歯科健診を通して、自らの歯の健康状態を把握し、歯の健康に対する意識を高めていきます。	幼稚園・保育園・幼児園 市立小中学校
・学校歯科保健マニュアルの改正、学校歯科保健指導の充実	学校歯科保健マニュアルの改正を行い、学校でのむし歯予防、歯周病予防のための歯科指導の充実を図ります。	市立小中学校

【行政の取り組み】

取組・事業	内　　容	担当部署
・歯、口腔の健康に関する啓発及び相談の推進	出前トーク「口から始める健康づくり」を実施し、歯と口腔の健康に関する啓発や相談を行います。	長寿福祉課 歯科医師会
	広報「りっとう」やライフステージにおける健康づくり啓発チラシの配布等により、歯と口腔内の健康に関する啓発を行います。	健康増進課
・口腔機能向上、栄養改善	ケアプランに基づいて、短期集中訪問型サービス事業を実施します。歯科衛生士・管理栄養士が訪問し（最長６か月）、口腔機能向上、栄養改善を行い、セルフケアの指導を実施します。	長寿福祉課
・かみかみ百歳体操の普及・啓発	食べる力や、飲み込む力をつけるため口の周りや顔の筋肉を動かす「かみかみ百歳体操」の普及・啓発を行います。	長寿福祉課
・定期的な歯科検診、歯科受診の啓発	いきいき百歳体操実践団体へ、定期的な歯科検診、歯科受診の必要性について啓発します。	長寿福祉課
・節目歯科検診の実施	国民健康保険加入者に対する節目歯科検診（当該年度内30歳・40歳・50歳・60歳対象）を実施します。	保険年金課
・後期高齢者に対する歯科健康診査の実施	75歳以上の後期高齢者に対する節目歯科健診（当該年度内76歳又は81歳対象）を実施します。	滋賀県後期高齢者医療広域連合 歯科医師会
・歯科保健指導の充実	滋賀県立総合保健専門学校と連携して歯科保健教育実習を市内小学校で受け入れ、歯科保健指導の充実を図ります。	学校教育課
・乳幼児・保護者歯科健診の実施と啓発	乳幼児・保護者歯科健診により、むし歯や歯周病予防の啓発を実施します。	健康増進課
・親子のよい歯のコンクールの実施	親子のよい歯のコンクールを開催し、むし歯や歯周病予防の啓発を実施します。	健康増進課

【市民が取り組む重点的な取り組み】

★痛くなくても歯科検診へ行こう

「予防」が大切　歯の定期検診を受けましょう！

むし歯や歯周病などの早期発見に加え、専門家のアドバイスを受けて、一人ひとりにあったセルフケアの方法を身につけることが重要です。

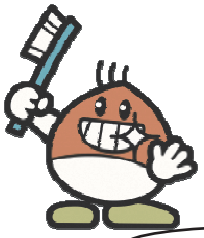
定期的な検診
年１～２回

歯科医院などでの
プロフェッショナルケア

一人ひとりに合わせた
・予防処置（歯石除去、歯表面のクリーニング、フッ素塗布等）
・歯みがき指導など

自宅などで実施する
セルフケア

専門家の指導をもとに行う
・歯みがき
・デンタルフロスなどを使ったケア
・フッ化物配合歯みがき剤の利用



セルフケアでは取り除けない歯垢や歯石を専門家に除去してもらいましょう

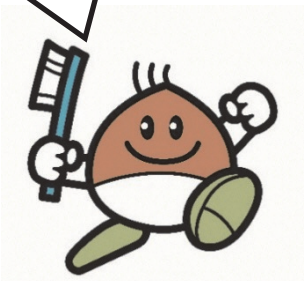
定期的に歯科検診を受診している人が少しずつ増えてきているくり。痛みがなくても定期的に受診することが大切くり。

★毎日 フッ素入り歯みがき剤を使って歯を強くして むし歯を予防しよう

効果的な手順と注意事項

①歯みがき剤を子ども用歯ブラシの半分（グリンピース大＝0.25ｇ）の量をつける。（成人は２㎝程つける）
②歯みがきの前に歯みがき剤を歯全体に広げる。
③２分間歯みがきを行う
　◆１日に１回は、十分に時間をかけて歯みがきをしましょう
④おちょこ１杯くらいの水を口を含み30秒間ブクブクうがいをする（1回）
⑤歯みがき後２時間程度は飲食をしないようにする。

歯間ブラシやデンタルフロスなど、いろいろな道具があるから、自分の口にあったものはどれか歯科医師や歯科衛生士に相談してみるくり！



引用元：う蝕予防の実際　フッ化物局所応用実施マニュアル（イエテボリテクニック）

5 禁煙、受動喫煙の防止

【前期の主な取り組み】

禁煙啓発として、関係機関が協力して世界禁煙デーの街頭啓発、健康推進員による幼稚園・保育園・幼児園での喫煙防止の啓発活動を行いました。禁煙・受動喫煙防止について、妊婦、保護者に対しては、母子（親子）健康手帳交付時、赤ちゃん訪問時、10 か月児健診時等に啓発リーフレットの配布と個別指導を行いました。

また、喫煙を始めないことを目的に、市立全小中学校での医師による喫煙防止教室を実施しました。市内小中学校、協力可能な医療機関、歯科医院、薬局に敷地内禁煙を周知する掲示物やのぼり旗を設置し、敷地内禁煙とともに受動喫煙の害から守る取り組みとして周知を図りました。

【評価指標と目標】　　評価　A：改善　B：変化なし（±１％未満）　C：悪化

指標			基準値(H24年)	中間値(H29年)	評価	目標(H34年)	データ
成人の喫煙率の減少(喫煙をやめたい人がやめる)	「毎日吸う」「ときどき吸う」と答えた人の割合	男性全体(20歳以上)	32.5%	27.5%	A	↘	市民アンケート
		女性全体(20歳以上)	5.9%	8.7%	C		
		男性 20 歳代	31.8%	22.4%	A		
		30 歳代	30.7%	28.6%	A		
		40 歳代	29.8%	37.3%	C		
		50 歳代	38.2%	27.2%	A		
		60 歳代	31.1%	23.4%	A		
		女性 20 歳代	4.4%	8.2%	C		
		30 歳代	6.2%	10.5%	C		
		40 歳代	9.7%	5.3%	A		
		50 歳代	4.8%	12.0%	C		
		60 歳代	4.5%	7.1%	C		
未成年者の喫煙率		15～19 歳	0%	2.7%	C	0%	市民アンケート
妊産婦の喫煙率	妊娠届出時に「たばこを吸う」と答えた人の割合		3.9%	1.3%	A	0%	母子健康手帳交付台帳

【中間評価時における現状・課題】

現状		課題
アンケート	○男性の喫煙率は確実に低下してきており、「毎日吸う」は平成15年の43.1%から17.9ポイント低下しました。女性は、平成15年から平成24年までは「毎日吸う」は低下傾向にありましたが、今回調査では平成24年調査よりも3.2ポイント高くなっています。 ○未成年者の喫煙があります。 ○喫煙による健康への影響についての認知度は、肺がん、気管支炎、ぜんそく、「流産・早産しやすい（妊婦）」については	◆女性、高齢者への、喫煙と受動喫煙の健康に関する知識の普及を図る必要があります。

	70%以上となっていますが、ＣＯＰＤ*、胃かいようは50%に達していません。受動喫煙については、乳幼児突然死症候群、中耳炎など子どもの健康への影響が十分認知されていません。年齢別では、全般的に60歳以上の年齢層の認知度が低くなっています。 ○タバコを「毎日吸う」「ときどき吸う」人のうち、「やめたい」と答えたのは、男性41.6%、女性42.5%となっています。	◆未成年者への喫煙防止を更に推進する必要があります。
健診等のデータ	○評価指標である「妊娠届出時に『たばこを吸う』と答えた人の割合」については、3.9%→1.3%と低下しています。 ○本市のＣＯＰＤ*の標準化死亡比（平成17～26年）は、男性131.5、女性95.2と特に男性が高くなっています。	
協議会等	○ぜんそくの子どもの親が喫煙しているのをよく見かける。直すべきは喫煙習慣です。若い世代の保護者の喫煙対策に市をあげて取り組んでほしい。 ○小中学校では、健康増進課と連携しながら、子どもたちがタバコを勧められたときの断り方など、喫煙防止教室を行っています。	

【後期の取り組みの方向】

喫煙はがん、循環器疾患、糖尿病、周産期の異常等の原因となり、受動喫煙も、虚血性心疾患、肺がんに加え、乳幼児の喘息や呼吸器感染症を誘発し、乳幼児突然死症候群（ＳＩＤＳ）等の原因となります。

喫煙率は、男性は低下傾向にありますが、女性は前回調査より高くなっています。平成28年の妊娠届出時における妊婦の喫煙者は1.3%と平成23年に比べて低くなっていますが、喫煙経験者は12.6%みられ、４か月健診時の母親の喫煙率は3.0%あります。また、未成年者の喫煙がありました。

喫煙による健康への影響についての認知度は、肺がん、気管支炎、ぜんそく、「流産・早産しやすい(妊婦)」については70%以上となっていますが、ＣＯＰＤ*、胃かいようは50%に達していません。受動喫煙については、乳幼児突然死症候群、中耳炎など子どもの健康への影響が十分認知されていません。年齢別では、全般的に60歳以上の年齢層の認知度が低くなっています。

喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響についての正しい知識の普及を行い、禁煙と再喫煙の防止の啓発に努めるとともに、禁煙を希望する人への支援を行っていきます。また、小中学校での喫煙防止教室を継続していきます。

＊ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）：タバコの煙などの有害物質を長期に吸入することで、気管支や肺の中の空気を取り入れる小さな袋（肺胞）に炎症がおきて、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下する病気です。その主な原因は喫煙です。

【目指す方向　行動目標】

○喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響を知ろう。

○禁煙にチャレンジしよう。

【個人・家庭の取り組み：子ども】

・親子でタバコが健康に及ぼす影響について学びましょう。

【個人・家庭の取り組み：おとな】

・受動喫煙を含めたタバコが健康に及ぼす影響について正しく知りましょう。
・タバコを吸う人は、楽に禁煙できる方法を活用して禁煙に挑戦しましょう。

【地域・関係団体等の取り組み】

取組・事業	内　　容	担当部署
・啓発活動の推進	世界禁煙デーに行われる栗東駅前などにおける街頭啓発活動に協力します。	医師会 歯科医師会 薬剤師会 健康推進員連絡協議会
・子どもへの喫煙防止啓発活動	幼稚園・保育園・幼児園に出向き、自主制作の紙芝居等を活用して、啓発活動を行います。	健康推進員連絡協議会
・禁煙外来	禁煙外来において禁煙治療を実施します。	医師会
	禁煙外来についての情報提供を行います。	歯科医師会 薬剤師会
・禁煙指導認定薬剤師の育成	禁煙指導認定薬剤師の育成に努めます。禁煙指導認定薬剤師は、喫煙者に対する治療・禁煙指導だけではなく、地域における喫煙率の低下、子どもの喫煙防止などの取り組みに対しても専門性を発揮します。	薬剤師会

【学校・園の取り組み】

取組・事業	内　　容	担当部署
・喫煙や飲酒、薬物乱用の防止に関する学習	小学校では５・６年生の体育の保健領域、中学校では保健体育や特別活動、総合的な学習の時間において、関係機関の協力を得て、喫煙や飲酒、薬物乱用の防止に関する学習を継続して実施します。	市立小中学校

【行政の取り組み】

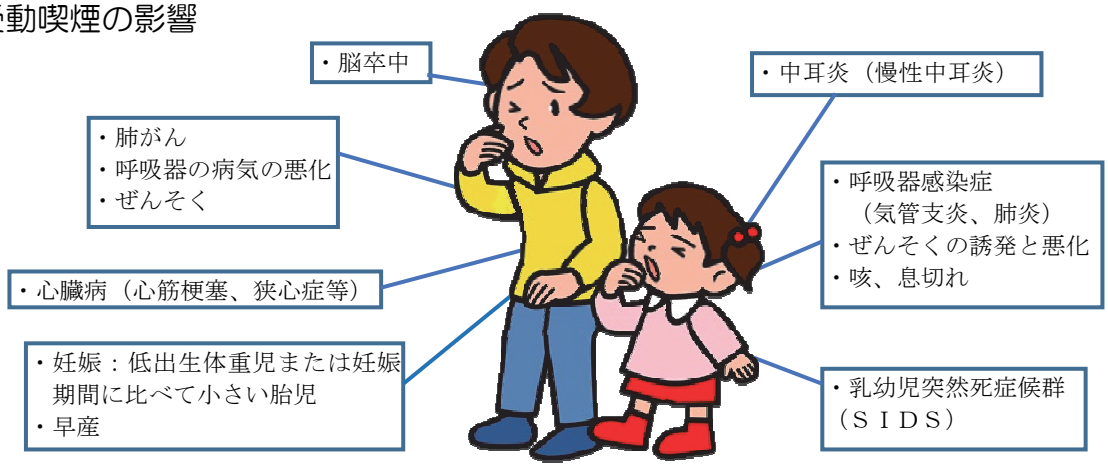
取組・事業	内　　容	担当部署
・啓発活動の推進	各種団体、保健所と協働して、世界禁煙デーに街頭啓発活動を行います。	県南部健康福祉事務所 健康増進課
	禁煙分煙施設調査を実施するとともに、受動喫煙防止について啓発を行います。	県南部健康福祉事務所
・啓発講座の開催	概ね 60 歳以上の人を対象として開催している「はつらつ教養大学」において、受動喫煙防止・禁煙の啓発や講座を開催します。	生涯学習課
・小中学校における健康教育の実施	市内全小学５年生、中学１年生を対象にタバコをテーマとして、医師による喫煙防止教室を実施します。	健康増進課 学校教育課
・妊産婦・乳幼児の保護者への保健指導	母子（親子）健康手帳交付時、赤ちゃん訪問時、10 か月児健診時等において、禁煙啓発リーフレットの配布をするとともに、保健指導を行います。	健康増進課
・女性、高齢者への知識の普及	婚姻届時に啓発リーフレットを配布するなど、さまざまな機会を活用して女性や高齢者へ、喫煙や受動喫煙について知識の普及を図ります。	健康増進課
・禁煙支援の情報提供	禁煙支援に関する情報提供を行います。	健康増進課
・薬物乱用防止教室等の開催	栗東市少年センターと草津警察署、少年補導委員会が、希望する小学校に対して薬物乱用防止教室を開催します。また、市内中学校を対象に「薬物乱用防止巡回パネル展」の開催をするなど、さまざまな啓発活動に取り組み、喫煙防止、薬物乱用防止を呼びかけます。	生涯学習課

【市民が取り組む重点的な取り組み】

★タバコの煙から大切な人を守ろう

タバコの煙を、自分の意思とは無関係に吸い込んでしまうことを**「受動喫煙」**と言います。

●受動喫煙の影響



参考：すぐ禁煙．ｊｐ　ファイザー製薬ＨＰ

子どもはタバコの煙が有害であることがわからないため、自分の意思で避けることができないよな。タバコを吸ってる人が妊婦や子どもの近くで吸わないことが大切なんだ。

★やめられない喫煙は、「ニコチン依存症」です

禁煙を始めるのに遅すぎることはありません。自分のため家族のために、あきらめずに何度でも禁煙にチャレンジしましょう。

楽に禁煙できる方法があります

ニコチンガム　ニコチンパッチ

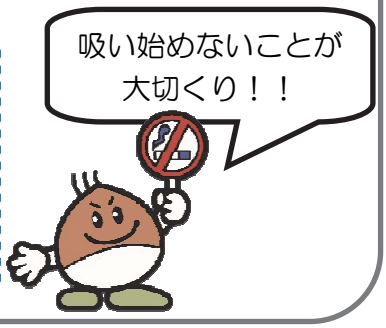
少量のニコチンをパッチやガムの形でゆっくり体内に入れてニコチン切れ症状を軽くする方法です。薬局でも購入できます。

禁煙治療用飲み薬

ニコチンを含まない禁煙のための飲み薬を服用する方法です。この薬はニコチン切れの症状を軽くするだけでなく、禁煙してから再びタバコを吸ってしまったときに「タバコがおいしい」という満足感を得られにくくする作用があります。医師の処方が必要です。

禁煙治療には健康保険が適用されます

※禁煙治療の対象となる方は、一定の条件があります。（35 歳未満の若年層にも対象が拡大されています）
※標準的な禁煙治療は、12 週間で５回程度の通院が必要です。
※自己負担（３割負担の場合）の合計は、約 13,000 円～約 20,000 円程度です。　（詳しくは医療機関にお問い合わせください。）



基本目標Ⅱ　生活習慣病の早期発見と重症化予防　～けん診～

【前期の主な取り組み】

「１　栄養・食生活」から「５　禁煙、受動喫煙の防止」に示した健康を支える生活習慣を形成するための取り組みに加え、本計画ではそれらの取り組みによる健康状態の確認と、その結果を活用した更なる生活習慣の改善（あるいは医療機関の受診）のための手段のひとつとして「けん診」を位置づけました。

市が実施している主なけん診としては、乳幼児健診、がん検診、国民健康保険加入者への特定健診などがあり、学校においては毎年学校健康診断が行われています。

ライフステージに応じたけん診を実施し、けん診受診の啓発や未受診者への受診勧奨を行うことなどにより徐々に受診率は上昇してきていますが、十分な水準に達しているとは言えません。

【評価指標と目標】　　評価　A：改善　B：変化なし（±１％未満）　C：悪化

指標			基準値(H24年)	中間値(H29年)	評価	目標(H34年)	データ
国保特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上	特定健康診査の受診率		(H23年)	(H27年)		(H29年)	
		全体	31.8%	37.0%	A	60.0%	
		40～64歳	20.3%	22.4%	A	32.7%	特定健康診査法定報告
		65～74歳	43.2%	47.4%	A	83.6%	
	特定保健指導の実施率		(H23年)	(H27年)		(H29年)	
		全体	15.4%	17.3%	A	60.0%	
国保特定健康診査・特定保健指導におけるメタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少	メタボリックシンドロームの該当者および予備群の割合		(H23年)	(H27年)		↘	
		40歳以上男性	44.7%	44.0%	B		特定健康診査法定報告
		40歳以上女性	17.6%	18.5%	B		

【中間評価時における現状・課題】

現状		課題
アンケート	○何らかの健康診査（健診やがん検診など）を年１回程度「受けている」人の割合は調査の度に高くなってきています。ただし、20歳代、30歳代女性の受診率が他に比べて低くなっています。 ○定期的な歯科検診の受診については、「受診している」「ときどき受診している」が高くなってきています。ただし、20～40歳代の受診率が低くなっています。	◆若い年代へのメタボリックシンドローム、生活習慣病に関する知識の普及を図り、けん診や健康づくりへの関心を高めていく必要があります。
健診等のデータ	○評価指標である特定健康診査の受診率は、毎年上昇していますが、全体では全国（36.3%）より高く、滋賀県（38.2%）より低くなっています。	

	全体　　31.8%→37.0% 40～64歳　20.3%→22.4% 65～74歳　43.2%→47.4% ○評価指標である特定保健指導の実施率（終了者）は、15.4%→17.3％と上昇していますが、全国（25.1％）、滋賀県（30.8%）を下回っています。 ○特定健康診査によるメタボリックシンドロームの該当者の割合は18.1%（男性28.1%、女性10.9%）となっており、全国（16.9%）、滋賀県（17.2%）よりも高くなっています。 ○評価指標である「40歳代のメタボリックシンドローム該当者・予備群の割合の低下」は、男性が44.7%→44.0%、女性が17.6%→18.5%と、女性が高くなっています。 ○胃がん検診、大腸がん検診の受診者数が減少しています。	◆健康診査の受診、特定保健指導の利用により、自分の健康状態の確認と生活習慣の改善を図る必要があります。
協議会等	○小中学校のがん教育については、学習指導要領では保健の学習として入っています。平成32年度から全面実施ということで、地域の状況などを踏まえたうえで、栗東市のがん教育を進めていけたらと思っています。 ○がん検診の受診数が低下している。 ○健康相談を実施する中で、生活習慣病のことや、メタボのことが知られていないと感じています。	

【後期の取り組みの方向】

本市の国民健康保険加入者の特定健診受診率は上昇傾向にあり、平成 27 年度は 37.0%です。これは、全国（36.3%）より高く、滋賀県（38.2%）より低くなっています。また、特定保健指導の実施率は平成 27 年度 17.3%となっており、全国(25.1%)、滋賀県(30.8%)を下回っています。

平成 28 年度のがんの受診者数は、平成 24 年度に比べると、肺がん検診、乳がん検診が増加し、胃がん検診、大腸がん検診はやや減少しています。

生活習慣病の予防、重症化の予防の観点から、症状が出る前に自分のからだの変化を知り、生活改善が図れるよう健康診査の受診および保健指導の利用をすすめ、正しい知識の普及・啓発を行っていきます。また、がんの早期発見、早期治療のためにがん検診の受診勧奨を行います。メタボリックシンドローム、生活習慣病予防のために、若い時から健康を支える生活習慣を形成する取り組みについて啓発していきます。

【目指す方向　行動目標】

○けん診を受診し、自分の健康状態を知ろう。

○健診結果を活用し、生活習慣の改善や生活習慣病の重症化予防に役立てよう。

【個人・家庭の取り組み：おとな】

・年に１度は生活習慣病予防のためのけん診を受診し、結果を活用して生活習慣の改善を図りましょう。
・定期的にがん検診を受診し、早期発見・早期治療につなげましょう。

【地域・関係団体等の取り組み】

取組・事業	内　　容	担当部署
・けん診受診の啓発	医療機関や薬局で、けん診受診や健康手帳の活用を呼びかけます。	医師会 薬剤師会
	啓発ちらし等を活用して、けん診の大切さや機会の周知を行います。	健康推進員連絡協議会
	企業や就労者にけん診受診の啓発や機会の提供を行います。	商工会

【学校・園の取り組み】

取組・事業	内　　容	担当部署
・学校健診での健康に関する意識の啓発	学校の健診結果を通して、子どもが自らの健康状態を把握することによって、健康に対する意識を高めていきます。	市立小中学校
・小中学校でのがん教育の推進	学習指導要領の改訂を踏まえて、各小中学校でのがん教育を推進します。	市立小中学校

【行政の取り組み】

取組・事業	内　　容	担当部署
・妊婦健康診査	妊娠中の異常の早期発見・早期対応を行い、安心して出産が迎えられるよう妊婦健康診査を実施します。	健康増進課
・乳幼児健康診査	乳幼児の疾病の早期発見と成長の確認、保護者の相談に応じる機会として乳幼児健康診査を実施します。	健康増進課
・乳幼児健康相談	保健センターとコミュニティセンターにおいて、乳幼児健康相談を実施し、子どもの成長や育児の相談に応じ、適切な保健指導を行います。	健康増進課

・就学時健康診断	学校保健安全法等に翌年度の小学校就学予定者への健康診断実施が定められており、健康診断の結果に基づき、治療勧告や必要な助言などを行います。	学校教育課
・各種けん診事業の推進	健康増進法等に基づく各種けん診事業（各種がん検診、肝炎ウイルス検診、結核検診等）を実施し、市民の健康の保持増進を図ります。	健康増進課
・特定健康診査・特定保健指導	40～74歳の国民健康保険加入者を対象に生活習慣病の発症・悪化予防のため、メタボリックシンドロームに着目した健診を実施し、生活改善が必要な人に対して特定保健指導を行います。 未受診者へのはがきや電話による受診勧奨、特定保健指導対象者への利用勧奨を行い、受診率、保健指導利用率の向上を図ります。	健康増進課 保険年金課
・後期高齢者の健康診査	後期高齢者医療制度加入者（満 75 歳以上の人､または 65 歳以上で一定の障がいがある人）を対象に、滋賀県後期高齢者医療広域連合から委託を受けて後期高齢者の健康診査を実施します。	健康増進課
プレ特定健康診査の実施	職場や学校で健診を受ける機会のない19歳から39歳の人を対象として、プレ特定健康診査を実施し、生活習慣や健康を振り返る機会を提供します。また、この機会を活用して、メタボリックシンドローム、生活習慣病に関する知識の普及を図ります。	健康増進課
・けん診についての正しい知識の普及	市が実施するけん診について必要性や検査方法等について正しい知識の普及と情報提供を行います。	健康増進課
・けん診の受診勧奨	受診の機会や必要性などについて様々な機会を捉えて情報提供を行い、けん診の受診率向上を目指します。	健康増進課

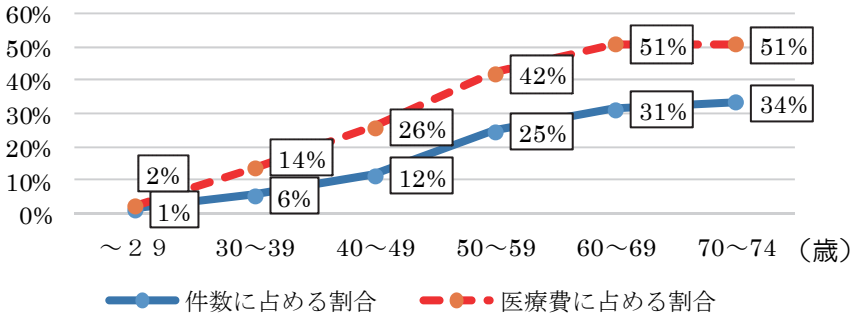
【市民が取り組む重点的な取り組み】

★健診を受けよう

●健康だと思っていたけれど、血液検査の結果はそうじゃなかった

若い頃から生活は変わってないと思うんだけど、
健診結果に異常の印がつくようになったくり！

生活習慣病が医療費に占める割合



資料：栗東市疾病分類統計表（国民健康保険　平成 23 年５月診療分）

栗東市では、年齢が上がるにつれ生活習慣病で
治療している人の割合が高くなってるんだな。

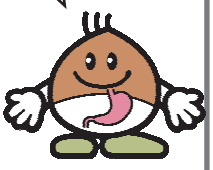
自分の体の状態を知ることが、予防の第一歩！
健診を受けて異常があれば自分の生活を見直そう。

★日本人の２人に１人ががんになり、３人に１人ががんで亡くなります。
がんの早期発見、早期治療のために「がん検診」を受けましょう。

市で行っているがん検診等

検　診		対象者	検診内容
集団検診バス	肺がん検診（結核検診含む）	40 歳以上 ※喀痰検査対象は条件あり	胸部レントゲン検査 ※喀痰検査のみの受診はできません
	胃がん検診（胃部エックス線検査）	40 歳以上	２年度に１回 バリウムによる胃部エックス線検査
委託医療機関	胃がん検診（胃内視鏡検査）	50 歳以上	２年度に１回 胃内視鏡検査
	大腸がん検診	40 歳以上	便潜血検査（２日法）
	肝炎ウイルス検診	40 歳以上（※過去に市の肝炎ウイルス検査を受けたことのない人）	血液検査 （B型・C型肝炎ウイルス）
	結核検診	65 歳以上	胸部レントゲン検査
	子宮頸がん検診	20 歳以上	２年度に１回 内診、細胞診
	乳がん検診	①40～49 歳 ②50 歳以上	２年度に１回 マンモグラフィ検査 ①は２方向　②は１方向

けん診は継続して受けることが大事くり



基本目標Ⅲ　健康づくりを支える社会環境（情報発信・環境整備等）の改善・向上

1　計画推進体制の強化

(1)　栗東市健康づくり推進協議会

計画を着実に推進するため「栗東市健康づくり推進協議会」を開催し、計画の進捗状況を把握するとともに、施策の推進にあたっての提案や変化する課題等についての意見交換を行い、具体的な取り組みに反映していきます。

また、歯科の分野に関しては、歯科保健専門委員会においても協議し、連携を図りながら具体的な取組みを反映させていきます。

(2)　庁内連携体制の強化

計画の事業・取り組みについては、介護保険の介護予防事業、国民健康保険の特定健康診査、その他健康や食育に関する講座やスポーツイベントなど庁内の複数の課が関連することから、毎年度関係課からの報告をまとめて評価を行うとともに連携・調整を行い、効果的な施策の推進に努めます。

2　地域のネットワーク

健康増進計画の対象分野は、母子保健、学校保健、職域保健、地域保健を含みます。このため、地域をはじめ様々な関係機関との協力・連携は不可欠といえます。

(1)　地域住民（地域活動）との連携

自治会、老人クラブ、子ども会、地域振興協議会など身近な地域住民による活動やボランティア活動の中には、健康づくり、介護予防、協働によるまちづくりなどに関する取り組みが数多くあります。市内には総合型地域スポーツクラブも誕生しています。一人では取り組みにくい健康づくりも仲間がいれば気軽に参加ができ、継続しやすくなります。健康づくりを広く市民に普及し、浸透させていくためには身近な取り組みが重要であり、地域への働きかけを行い、健康づくりの気運を高めていきます。

(2)　関連団体との連携

①　保健福祉の関係団体

市の健康づくりの取り組みを推進するにあたり、健康推進員連絡協議会、民生委員

児童委員協議会、栗東市社会福祉協議会等の保健福祉団体からは、幅広い協力を得ています。また、子どもから高齢者まで、それぞれのライフステージに応じた独自の活動も行われており、これら団体の協力を得て、また協働して市民の健康づくりを推進していきます。

② 企業等

職域保健の分野については、各医療保険者や企業が中心となって取り組んでいます。働き盛りの青壮年期における食生活の乱れや運動不足は、メタボリックシンドロームや、退職後に増加する生活習慣病の大きな要因となります。また、働く人のこころの病気は労働環境等とも大きく関係することから、県や市と、市内の企業や商工会等が協力して健康づくりに関する啓発や情報提供を推進します。

③ 医療関係団体

医師会、歯科医師会、薬剤師会は、健康に関する独自の教育・啓発活動を行っています。また、市は各種けん診事業や介護予防事業をはじめとする様々な事業を委託するとともに、健康に関する各種委員会への参加を依頼しています。専門的な立場から、本計画の推進のための助言や市民への啓発・情報発信をお願いしていきます。また、各会の協力を得て、健康に関する講座、イベントの開催等を行います。

④ 県南部健康福祉事務所

南部健康福祉事務所では、南部圏域での地域保健と職域保健の連携、各領域の広報・啓発活動を推進しています。

市域を越える取り組み、専門分野での市への助言や支援、職域への働きかけ、圏域、県、国との比較に関するデータの提供等、市単独では難しい取り組みなどについて南部健康福祉事務所の助言・協力を得ながら計画を推進します。

(3) 小中学校との連携

本市では、市内全小中学校において、市の「健康りっとう 21」を踏まえた学校版計画を作成し、児童生徒の健康づくりを推進しています。生活習慣の乱れは、小中学校から既に見られており、子どものうちに健康についての正しい知識と生活習慣を身につけることは将来の生活習慣病の発症予防にとって重要です。また、子どもへの教育と啓発は家庭へも広がることが期待されることから、第２次計画についても学校版計画への反

映に取り組んでもらい、学校、家庭・地域、行政が連携した健康づくりを推進します。

３　環境整備の推進

(1)　健康に関する情報提供

日常生活における様々な場面で、健康づくりに役立つ情報が提供されるよう、関係機関との協力や連携のもと、情報提供の充実に努めます。

(2)　運動施設等の情報提供

市民体育館をはじめとする既存の運動施設について､活用しやすいよう利用に関する情報提供の充実を図ります。

(3)　ウォーキングの推進

ウォーキング､ジョギングなど市民の健康づくりの取り組みの高まりに応えられるよう、ウォーキングマップ等を活用して、ウォーキングを推進します。

４　前期の取り組みと後期の取り組みの方向

(1)　「あなたの健康ささえ隊」による健康づくり推進事業

平成18年度から、市民が日常生活の中で利用する身近な地元の事業所や医療機関、公共機関等が「あなたの健康ささえ隊」となり、啓発媒体を用いた健康情報の受発信を行っています。「あなたの健康ささえ隊」事業に協力する事業主、従業員はもちろん、利用する人々の双方が健康に関心を持ち､健康づくりを実践し継続できるようになることを目的とし推進しています。

事業開始から10年経過し､平成28年には､各事業所がより一層取り組みしやすいよう、要綱やマニュアルの改正を行いました。そのうえで、登録事業所へ継続意向調査を実施するとともに､新規登録事業所の募集を行い､現在53事業所､市内医療機関､歯科医院､薬局の登録があります。

今後も健康づくりを広く市民に普及し､健康づくりに関する情報提供を行う機関としての役割を担っていきます。

(2) 健康情報ちらし「プロジェクトW」

健康づくり推進協議会では、平成26年度に「市民の健康編」№.１～12、平成27年度に№.13～24を作成し、あなたの健康ささえ隊協力事業所等で、毎月配付してきました。

内容は、第２次健康りっとう２１計画から抜粋した、市民の健康課題や、生活に取り入れて実践していただきたい内容を掲載しています。

平成28年度には、事業所へのアンケートや、聞き取りの結果から、市民のレシピへの関心が高く、事業所も渡しやすいという意見が多かったため、「野菜たっぷりレシピ」№.１～12としてレシピを中心とした内容に見直しました。

「野菜たっぷりレシピ」では、家庭で簡単に作れる野菜レシピを紹介し、野菜摂取量を増やすことで、肥満を予防し、食後高血糖の予防ができることなどの啓発と一緒に、健康に関する情報提供を行っています。あなたの健康ささえ隊協力事業所からは、「レシピが掲載されており、市民に渡しやすくなった。」との声がありました。市民からは「家で作ってみたい」との声が上がっています。

今後も、健康を支えるための生活習慣を形成するための取り組みについて、啓発していきます。

※(1)「あなたの健康ささえ隊」による健康づくり推進事業、(2) 健康情報ちらし「プロジェクトW」は、健康増進課が事務局となり、健康づくり推進協議会において、マニュアルや内容について検討し、推進しています。

◆評価指標一覧◆

１　栄養・食生活

評価　Ａ：改善　Ｂ：変化なし（±１％未満）　Ｃ：悪化

指標			基準値(H24年)	中間値(H29年)	評価	目標(H34年)	データ
ほぼ毎日朝食を食べる児童生徒の増加	「ふだん（月～金曜日）毎日朝食をたべますか」の質問に「よくあてはまる」「あてはまる」と答えた人の割合	小学生 中学生	97.1% 92.8%	(H28年) 96.5% 93.0%	B B	↗	児童生徒アンケート
朝食を欠食する人（毎日食べない人）の減少	「週４～５回食べない」「ほとんど食べない」と答えた人の割合	男性（15歳以上） 女性（15歳以上） 20歳代男性 30歳代男性 40歳代男性	8.6% 5.4% 9.1% 11.5% 17.6%	11.8% 5.6% 20.4% 17.9% 11.9%	C B C C A	↘	市民アンケート
全出生数の低出生体重児の割合の減少	全出生数の低出生体重児の割合		(H23年) 9.6%	(H27年) 10.3%	B	↘	南部健康福祉事務所事業年報
食塩摂取量の減少	成人1人あたりの平均食塩摂取量	男性（20歳以上） 女性（20歳以上）	(H21年) 11.6ｇ 9.7ｇ	(H27年) 10.9g 9.8g	A B	↘	滋賀県健康・栄養マップ調査
野菜の摂取量の増加	野菜の１日当たりの平均摂取量		(H21年) 250.2ｇ	(H27年) 305.2g	A	↗	滋賀の健康・栄養マップ調査
食事の内容や栄養バランスに気をつけている人の増加		男性 女性	58.6% 79.5%	58.9% 79.1%	B B	↗	市民アンケート
適正体重を維持している人の増加	肥満者の割合（ＢＭＩ25以上）	20～60代男性	25.3%	22.2%	A	↘	市民アンケート
	やせ（ＢＭＩ18.5未満）の者の割合	15～19歳女性 20歳代女性	27.8% 29.4%	35.1% 24.1%	C A	現状維持	市民アンケート
メタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少	メタボリックシンドロームの該当者および予備群の割合	40歳以上男性 40歳以上女性	(H23年) 44.7% 17.6%	(H27年) 44.0% 18.5%	B B	↘	特定健康診査法定報告

<追加指標> 体重測定をする人の増加	体重測定を「ほぼ毎日」「週１回程度」「月１回程度」行っていると答えた人の割合			68.7%		↗	市民アンケート

2　身体活動・運動

指標			基準値(H24年)	中間値(H29年)	評価	目標(H34年)	データ
運動習慣のある児童生徒の増加	1日30分以上運動する児童生徒の割合	小学生 中学生	(H25年) 63.3% 77.8%	(H28年) 64.0%% 77.7%%	 B B	↗	児童生徒アンケート
運動習慣者の割合の増加	１日30分以上の運動を週２回以上、1年以上実施している人の割合	20～64歳男性 女性 65～69歳男性 女性	23.4% 18.2% 43.8% 35.4%	26.5% 20.7% 34.9% 42.3%	A A C A	↗	市民アンケート
徒歩10分でいけるところへ徒歩で行く人の増加		20～64歳男性 女性 65～69歳男性 女性	36.1% 29.4% 37.5% 28.0%	40.3% 32.4% 39.7% 44.4%	A A A A	↗	市民アンケート

3　休養・こころの健康

指標			基準値(H24年)	中間値(H29年)	評価	目標(H34年)	データ
「学校が楽しい」と答えた児童生徒の増加		小学生（小６） 中学生（中３）	 88.5% 74.4%	(H28 年) 87.7% 79.2%	 B A	↗	全国学力学習状況調査
睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少	睡眠による休養が「あまりとれていない」「全くとれていない」と答えた人の割合	15 歳以上男性 15 歳以上女性	25.9% 31.3%	31.1% 31.3%	C B	↘	市民アンケート
ストレスや不満、悩み等を感じている者の割合の減少	１ヶ月間にストレスや不満、悩み等が「大いにある」と答えた人の割合	15 歳以上男性 15 歳以上女性	17.8% 25.8%	18.7% 21.6%	B A	↘	市民アンケート
地域の人たちとのつながりが強いほうだと思う人の増加	地域の人たちとのつながりが「強いほうだ」「どちらかといえば強いほうだ」と答えた人の割合	15 歳以上男性 15 歳以上女性	28.8% 19.8%	20.5% 21.2%	C A	↗	市民アンケート

4　歯・口腔の健康

指標			基準値(H24年)	中間値(H29年)	評価	目標(H34年)	データ
むし歯のない子どもの割合の増加	３歳児・12歳児のむし歯のない人の割合	３歳児 12 歳児(中学１年)	(H23年) 81.5% 70.5%	(H26年) 80.2% 76.3%	 C A	↗	滋賀県の歯科保健関係資料集
60歳代で24本以上の自分の歯を有する人の割合の増加	60歳代で24本以上の自分の歯を有する人の割合	60 歳代	45.5%	57.1%	A	↗	市民アンケート
定期的に歯科検診を受けている人の増加	定期的に歯科検診を受けている人の割合	全体	22.0%	29.5%	A	↗	市民アンケート

5　禁煙、受動喫煙の防止

指標			基準値(H24年)	中間値(H29年)	評価	目標(H34年)	データ
成人の喫煙率の減少(喫煙をやめたい人がやめる)	「毎日吸う」「ときどき吸う」と答えた人の割合	男性全体(20歳以上)	32.5%	27.5%	A	↘	市民アンケート
		女性全体(20歳以上)	5.9%	8.7%	C		
		男性20歳代	31.8%	22.4%	A		
		30歳代	30.7%	28.6%	A		
		40歳代	29.8%	37.3%	C		
		50歳代	38.2%	27.2%	A		
		60歳代	31.1%	23.4%	A		
		女性20歳代	4.4%	8.2%	C		
		30歳代	6.2%	10.5%	C		
		40歳代	9.7%	5.3%	A		
		50歳代	4.8%	12.0%	C		
		60歳代	4.5%	7.1%	C		
未成年者の喫煙率		15～19歳	0%	2.7%	C	0%	市民アンケート
妊産婦の喫煙率	妊娠届出時に「たばこを吸う」と答えた人の割合		3.9%	1.3%	A	0%	母子健康手帳交付台帳

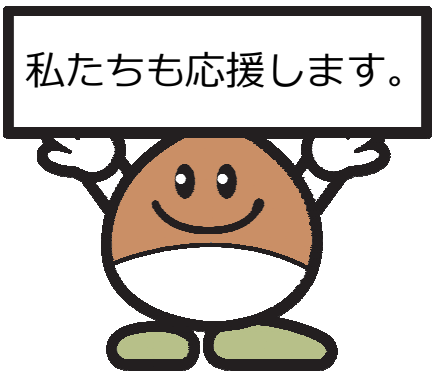
6　生活習慣病の早期発見と重症化予防　～けん診～

指標			基準値(H24年)	中間値(H29年)	評価	目標(H34年)	データ
国保特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上	特定健康診査の受診率		(H23年)	(H27年)		(H29年)	特定健康診査法定報告
		全体	31.8%	37.0%	A	60.0%	
		40～64歳	20.3%	22.4%	A	32.7%	
		65～74歳	43.2%	47.4%	A	83.6%	
	特定保健指導の実施率		(H23年)	(H27年)		(H29年)	
		全体	15.4%	17.3%	A	60.0%	
国保特定健康診査・特定保健指導におけるメタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少	メタボリックシンドロームの該当者および予備群の割合		(H23年)	(H27年)		↘	特定健康診査法定報告
		40歳以上男性	44.7%	44.0%	B		
		40歳以上女性	17.6%	18.5%	B		

＊市民アンケートによる数値は無回答を除いて算出

委員からのメッセージ

この計画の策定に関わっていただいた栗東市健康づくり推進協議会の委員の皆さんから、市民の皆さんへのメッセージをいただきました。市民一人ひとりが自分らしく、いきいきと生活できる健康のまちを、みんなで目指しましょう。



メッセージ

けん診を受けて、自分の身体の状態を知ることが、健康への第一歩です。

糖尿病、高血圧、脂質異常症は自覚症状がなく進行し、脳梗塞、脳出血、心筋梗塞、腎不全、認知症などを発症する原因になるため、けん診は毎年受けることが大切です。

市民のみなさんの、かかりつけ医として、治療や健康づくりに関するアドバイスを行っていきます。

◆草津栗東医師会　樋上　雅一

メッセージ

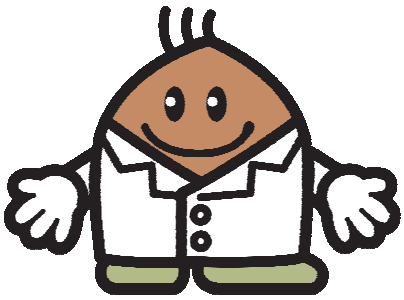
歯をなくす一番の原因は歯周病です。歯周病の原因は、歯垢・歯石で、どんなに頑張って磨いても２、３割の磨き残しは誰にでもあります。

また、口腔（口の中）の健康は、糖尿病を含めた全身疾患にも関連するといわれています。

生涯に渡り、自分の歯で食べ、話すため、痛くなってからではなく、定期的に歯科検診（年１～２回）を受診しましょう。

一人ひとりに合わせた予防処置や治療はもちろん、セルフケアの方法もお伝えします。

◆草津栗東守山野洲歯科医師会栗東地区　尾崎　健太郎



メッセージ

薬局は薬をもらう時だけ訪れる場所、そのイメージを払しょくするため「まかせてよ、もっと身近に薬剤師」という取り組みを行っています。

お薬代、ジェネリック医薬品、電子お薬手帳、家に眠っている残薬、なんでもお気軽にお尋ねください！

◆びわこ薬剤師会　米田　明弘

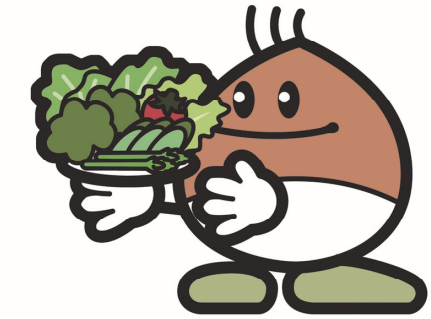
メッセージ

栗東市商工会では、会員事業所の福利厚生面の支援として、年１回、健康診断事業を実施しています。また、栗東駅前のウイングプラザ４階では、ボウリング場の運営を行っています。

日頃、運動不足になっていませんか？

ぜひ、ボウリングでいい汗流しましょう！

◆栗東市商工会　上野　容子



メッセージ

野菜１日350ｇ。

楽しく体を動かして、笑顔で１日を過ごす。

減塩を心がけ、健康づくりを進めていきましょう。

◆栗東市健康推進員連絡協議会　鈴木　淳子

メッセージ

民生委員児童委員は、介護予防･機能維持のため、100歳体操・サロンのサポートや友愛訪問をしています。５つの健康習慣、①一読 ②十笑 ③百吸 ④千字 ⑤万歩 を大切に地域に笑顔を増やす活動をしていきたいと思います。

◆栗東市民生委員児童委員協議会連合会　妻鹿　奈美子

メッセージ

健康づくりの実践は、個人から家族、知人、地域へと広がれば、みんなで支え合いながら健康づくりができると思われます。また、その活動は地域づくりにもつながります。

地域で継続的な介護予防、健康づくりが進められるように、地域のみなさんといっしょに考えていきます。

◆栗東市社会福祉協議会　太田　忠行

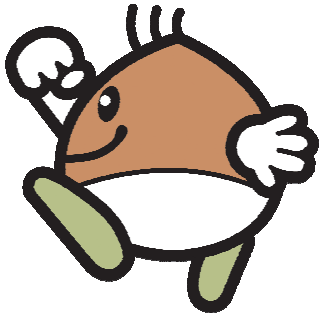
メッセージ

野外での活動は、日光を浴びることによって身体のリズムが整い、心と身体のバランスがとれます。

一日に少しの散歩を実践して、日本の四季の移り変わりを楽しみながら、足を鍛えましょう。

そして、お誕生日を自分の身体を知る日として、健康診断を受けましょう。

◆公募委員　北川　富美代



メッセージ

小中学校では、健全な青少年の育成をめざして「喫煙や飲酒、薬物乱用防止に関する学習」を実施します。小学校の保健や、中学校では保健体育や特別活動、総合的な学習の時間に、関係機関の方の協力を得ながら実施をします。

◆栗東市小中学校校長会　水野　裕美（治田西小学校）

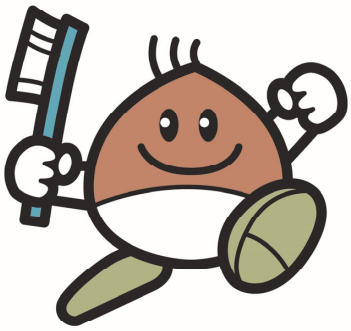
メッセージ

栗東市養護教諭部会では、市内の小中学校の養護教諭が子どもたちの心身の健康づくりについて考えています。

特に、ここ数年は歯科保健に重点を置いて、市内全小中学校で、発達段階に合わせた保健指導に取り組んでいます。自分の歯並びにあったみがき方、おやつの取り方、むし歯や歯周病の予防、食後の歯みがき習慣の定着、歯科定期受診のおすすめなどです。歯や口の健康づくりは、生涯にわたる健康づくりにつながります。

「80歳まで自分の歯を20本以上残すこと」を目指してこれからも取り組んでいきます。

◆養護教諭部会（学校保健安全部会）　田中　輝美



メッセージ

滋賀県では、県健康推進計画である「健康いきいき21ー健康しが推進プランー」を策定し、健康寿命の延伸・健康格差の縮小を目指し、「健康なひとづくり」「健康なまちづくり」を柱に様々な機関と連携して健康づくりを推進しています。平成27年度に実施した健康・栄養マップ調査の結果では、湖南地域は男性の肥満が多い、喫煙率が高い、野菜摂取が少ないなどの現状があります。栗東市民の皆さんが、より健康でいきいきと毎日を過ごせるように、各機関・団体の健康づくりの取り組みを支援していきます。

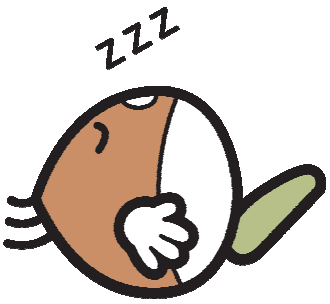
◆滋賀県南部健康福祉事業所（草津保健所）

メッセージ

学校では、「早寝　早起き　朝ごはん」で、子どもたちが規則正しい生活リズム、バランスのよい食事や運動習慣が身につけられるように取り組みを進めています。また、歯科保健指導や喫煙防止・薬物乱用防止・くすり教育、がん教育などにも取り組んでいます。

「自分の命・自分の体を自分で守る」ことができる人に！

◆栗東市学校教育課



メッセージ

栗東市では「生涯学習都市宣言」をし、子どもから、高齢者まで世代を超えた交流の場や、学習の場を市民のみなさんと一緒に作り、一人ひとりの生きがいづくりのお手伝いをさせていただいています。

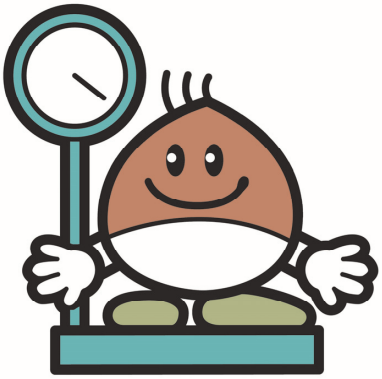
生きがいをもち生活することは、人生を豊かにし、健康寿命を延ばすとも言われています。今後も引き続き、市民のみなさんと一緒により良い活動の場をつくっていきたいと思います。

◆栗東市生涯学習課

メッセージ

年齢を問わずに参加できる、ニュースポーツをはじめとする生涯スポーツを、ライフステージやライフスタイルに応じて、市内スポーツ施設や様々な機会を活用して実践し、身体活動・運動を習慣づけ、健康で豊かな生活が送れるように、ともに歩んでいきましょう。

栗東市スポーツ・文化振興課



メッセージ

体重は健康のバロメーターです。栗東市はメタボ該当者と予備群が多いです。定期的に体重を測って、自分の適性体重を保ち健康づくりに役立てましょう。

健康増進課では、健康相談を実施しています。日々の生活習慣を見直し、健康づくりの取り組みを一緒に考えてみ見ませんか。

栗東市健康増進課