

第4章 健康づくりの取り組み



基本目標Ⅰ 健康を支える生活習慣の改善

Ⅰ 栄養・食生活

食は生命を維持し健康な生活を送るために欠かせない重要なものです。しかし、ライフスタイルや価値観の多様化等、食を取り巻く環境の変化により食習慣の乱れや栄養の偏り、食への関心の低下等様々な問題が見受けられます。

生涯を通じた健康づくりのため、乳幼児期から高齢期まで全ての世代において望ましい食生活を実践することが重要です。

また、「食」は単に栄養をとるだけではなく、家族や友人との団らんや地域の食文化を伝えるといった、社会的な役割も持っています。

市民一人ひとりが「食」の大切さを見直し、自身の「食」に関心を持つことができるような周知・啓発が必要です。そして、望ましい食生活を送るとともに、文化としての「食」を学び伝承していけるように支援する必要があります。

現状と課題

○朝食を毎日食べる人が減少

平成 24（2012）年以降連続で減少しており、特に男性の 15～19 歳、20 代では朝食をほとんど食べない人が 2 割を超えています。

今後も様々な機会を活用し、日頃の食生活を見直し、改善する必要があります。

○20 代頃から朝食を食べなくなった人が増加

朝食を食べないようになった年齢は「20～29 歳」が最も高くなっています。

朝食の欠食は、脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下につながるほか、エネルギーをためこみやすく消費しにくい体質になるなどの悪影響があります。

朝食の重要性や手軽な朝食の啓発等を通じ、忙しい朝でも朝食をとる習慣を浸透する必要があります。

○生活習慣病を予防するための食生活の改善、減塩の取り組みが重要

本市では、高齢者の循環器疾患の受診率が高いほか、重点対象疾患のうち、入院では脳梗塞と虚血性心疾患、入院外では腎不全の受診率が高くなっていることから、高血圧・脳梗塞等の重症化予防が重要です。生活習慣病の発症を防ぐためにも、塩分・脂質・糖質をとり過ぎない工夫等、食生活を意識していくことが重要です。

【目指す方向性】

- ◆市民一人ひとりが、自分の食生活・栄養に関心を持ち、自分に合った食事内容を理解して、適正体重を維持できるよう支援します。
- ◆食育は栗東市食育推進計画を基本とし、関係機関と連携しながら推進していきます。



評価指標

評価指標	現状 (令和4年)	目標 (令和16年)	出典	
●ほぼ毎日朝食を食べる児童生徒の増加				
「朝食を毎日食べていますか」の質問に「している」「どちらかといえば、している」と答えた人の割合	小学生	93.6% <小6>	↗	全国学力・学習状況調査
	中学生	91.6% <中3>	↗	全国学力・学習状況調査
●朝食を欠食する人（毎日食べない人）の減少				
「週4～5日食べない」「ほとんど食べない」と答えた人の割合	男性 15歳以上	17.4%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
	女性 15歳以上	10.0%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
	男性 20代	28.9%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
	男性 30代	23.2%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
	男性 40代	16.7%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
●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	8.5% (令和3年)	↘	滋賀県南部健康福祉事業所事業年報	

評価指標		現状 (令和4年)	目標 (令和16年)	出典
●食塩摂取量の減少				
成人1人当たりの 平均摂取量	男性 20歳以上	11.4 g	↘	滋賀の健康・ 栄養マップ調査
	女性 20歳以上	9.3 g	↘	滋賀の健康・ 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		235.4 g	↗	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				
食事の内容や栄養バランス に気をつけている人の割合	男性	63.3%	↗	生活と健康に関する アンケート（市民）
	女性	78.9%	↗	生活と健康に関する アンケート（市民）
●適正体重を維持している人の増加				
肥満者の割合 (BMI 25以上)	男性 20～60代	27.3%	↘	生活と健康に関する アンケート（市民）
やせの割合 (BMI 18.5未満)	女性 15～19歳	25.0%	→	生活と健康に関する アンケート（市民）
	女性 20代	21.3%	→	生活と健康に関する アンケート（市民）
●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	男性 40歳以上	50.2% (令和3年)	↘	特定健診・特定保健 指導実施結果総括表
	女性 40歳以上	19.2% (令和3年)	↘	特定健診・特定保健 指導実施結果総括表
●体重を測定する人の増加				
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		68.3%	↗	生活と健康に関する アンケート（市民）



みんなが取り組むこと

乳幼児期 (0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児の食の大切さを理解し、適切な離乳食、幼児食をこころがけます。 ・おやつは時間と量を決めてとるようにします。
学齢期 (6～18歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活の大切さを知ります。 ・朝食から始まる食生活をこころがけます。 ・規則正しい生活リズムをこころがけ、食事の内容や量に関心を持ちます。 ・家族そろって食べる意識を持ちます。 ・家庭や学校で、食に関する知識を身につけます。
成人期 (19～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食から始まる食生活をこころがけます。 ・野菜の摂取量を増やします。
壮年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・適正体重を知り、やせすぎ・太りすぎに注意します。 ・野菜の摂取量を増やします。 ・脂肪や塩分を控えた食生活をこころがけます。
高齢世代 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や仲間と食事をとる機会を増やします。 ・バランスに気をつけた食事をとります。

▼地域・関係団体等の取り組み

取り組み・事業	内 容	担当部署
親子の食育教室	保育所・幼稚園・幼児園・こども園など、子どもに関する様々な機会や場所を通して、子どもと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行います。 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の啓発を行います。	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を行います。	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 長寿福祉課 こども家庭センター
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、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

取り組み・事業	内 容	担当部署
食についての教育・家庭や地域との連携	朝食の大切さや栄養バランスの大切さ等を伝える「食育の日」の取り組みを推進します。取り組みについて、家庭や地域と連携します。	小中学校
園等での食についての教育・啓発	保育所・幼稚園・幼児園・こども園などにおいて、関係団体の協力を得ながら、食についての教育・啓発、体験を含めたクッキング活動や栽培活動を行います。	保育所・幼稚園・幼児園・こども園
カルシウム摂取不足と運動不足の解消に関する啓発	<p>保育所・幼稚園・幼児園・こども園などの保護者、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性に関する知識を普及します。</p> <p>-----</p> <p>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。</p>	<p>保育所・幼稚園・こども園 幼児課 小学校 健康増進課 こども家庭センター</p>

▼行政の取り組み

取り組み・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
妊娠期・乳幼児期の栄養指導・相談・講座の開催	母子保健事業を通じて、妊娠期の食事、離乳食や幼児食に関する相談、情報提供を実施します。 子育て講座の1メニューとして、子育て中の保護者を対象に、離乳食の作り方や与え方と、乳幼児の食育についての講座を開催します。	こども家庭センター 子育て支援課
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	生活習慣病の発症予防や重症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
「全国学力・学習状況調査」の実施と活用	市内小中学校に通う小学6年生と中学3年生を対象として、「朝食摂取状況」を調査し、関係機関等での活用を図ります。	学校教育課
事業所等への啓発の充実	市内の事業所に対し、出前講座の周知を進め、効果的な活用を促進するとともに、メタボリックシンドロームの予防のための食生活等、出前講座の内容を充実します。	県南部健康福祉事務所 健康増進課
未利用食品の有効活用の推進	経済的理由等による欠食への対応のひとつとして、フードドライブ活動やフードバンク活動の啓発を行い、活動の拡充に取り組みます。	環境政策課 社会福祉課 社会福祉協議会

コラム

プロジェクト W ～野菜たっぷりレシピとは～

プロジェクト W とは、からだにいい食事 (Wholesome food) や運動 (Wholesome exercise)などを生活習慣に取り入れることによって、健康で自分らしい人生 (Wonderful life) を送ろう、という取り組みです。

「プロジェクト W～野菜たっぷりレシピ～」では、普段の食事で野菜をたくさんとれるレシピを紹介し、日常生活で実践できる健康づくりのポイントも掲載しています。あなたも、健康づくりに取り組んでみませんか？

管理栄養士
考案!

野菜たっぷりレシピ No.25

蒸し鶏の中華風



野菜から
たべよう!

★材料★ (2人分)
 鶏むね肉・・・150g
 塩・こしょう・・・少々
 土生姜・・・1片(10g)
 酒・・・大さじ1
 トマト・・・1個(150g)
 きゅうり
 貝割れ大根

参考：食の知恵袋教室レシピ

1食あたりの
エネルギー 137kcal
塩分 1.8g
野菜の量 108g

★作り方★
 ①鶏肉は厚さが均一になるようにし、塩・こしょうをふる
 ②器に鶏肉が重ならないように並べ、薄切りにした土生姜でラップをしてレンジにかける(600wで約3分)。その後、おいた後、食べやすい大きさに手でさく。(蒸し汁は、
 ③トマトは半月切り、きゅうりは千切り、貝割れ大根は2
 ④★と蒸し汁大さじ1を合わせる。
 ⑤器にトマト、きゅうりの順に盛り、鶏肉を並べて④のた
 に、貝割れ大根を飾る。

*電子レンジで加熱する時間は材料調整してほしい。鶏肉の厚さによって、ムラなく火が通るまで加熱してください。

キャベツのスクランブル



★材料★ (2人分)
 キャベツ・・・小1/4(150g)
 卵・・・・・・・・・・2個
 牛乳・・・・・・・・50cc
 ★塩・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・・・・・少々
 オリーブオイル・・・小さじ1
 バター・・・・・・・・7.5g
 あらびきこしょう・・・適宜

参考：伝達レシピ

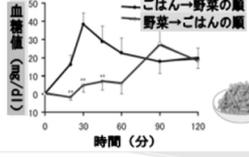
めざそう
野菜1日
350g

*鶏からスープの素やコンソメを加えてアレンジもできるくり!

★作り方★
 ①キャベツは3～4cmの食べやすい大きさにちぎる。卵を溶き、★を合わせて混ぜる。
 ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①のキャベツをしんなりするまで炒め、バターを加える。
 ③②に①の卵を加えて中火にかけ、箸で混ぜながら半熟に仕上げる。
 ④器に盛り、お好みであらびきこしょうを振る。

食事は野菜から食べ始めよう

野菜から食べると血糖値が緩やかにアップ



野菜から食べる事で、血糖値が急激に上がることを防いでくれるくり☆

金本 郁男、井上 裕、守内 匡、山田 佳枝、尾村 久子、佐藤 真治
 日本糖尿病学会誌「糖尿病」(2010)2月号

※プロジェクトWは市のホームページに掲載しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課
 TEL 554-6100 FAX 554-6101

コラム

減塩のコツ

塩をとり過ぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。日本の食生活では、伝統的にしょうゆやみそ、漬物など塩を用いた調味料や食品を多くとる傾向があります。低塩の調味料を使用したり、風味づけに香味野菜を使うなど、できることから減塩に取り組んで、徐々にうす味に慣れていきましょう。



新鮮な食材を用いる
食材の持ち味で薄味の調理



香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
コショウ・七味・生姜・柑橘類の酸味を組み合わせる



低塩の調味料を使う
酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う



具だくさんの味噌汁とする
同じ味付けでも減塩できる



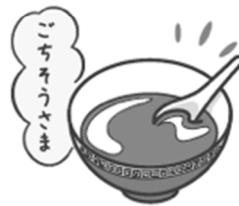
外食や加工食品を控える
目に見えない食塩が隠れている



つけものは控える
浅づけにして、できれば少量に



むやみに調味料を使わない
味付けを確かめて使う



めん類の汁は残す
全部残せば2~3g減塩できる

日本高血圧学会「さあ、減塩！減塩委員会から一般のみなさまへ」
「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」より作成

資料：スマートライフプロジェクト

2 身体活動・運動

現代社会では、家事・仕事の省力化・効率化や車中心の生活等により日常生活における身体活動量が低下傾向にあります。このような生活環境や行動様式の変化は、子どもの運動発達にも大きな影響を及ぼしています。乳幼児期から学齢期における身体づくりは、生涯にわたり健康的で活動的な生活習慣を形成するために非常に重要です。

適度に身体活動を行うことや運動の習慣を持つことで、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸につながります。また、生活の質を向上させる観点からも重要です。

市民一人ひとりが日常生活の中で意識的に身体活動を増やし運動する機会を設け、運動不足を解消していくことが必要です。また、関係機関や行政は、身体活動や運動の大切さについて知識の普及を図り、仲間づくりも含めた、気軽に身体活動・運動に取り組める環境をつくる必要があります。

現状と課題

○運動習慣(1日30分以上、週2回以上、1年以上)のある人が減少

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の割合が24.9%と、平成29(2017)年よりも減少しています。男性の30代から60代、女性の20代から60代では、運動習慣がないという人が5割を超えています。

○運動量や回数について、何らかの問題があると感じている人が5割以上

今の自分の運動量等について、「少し問題がある」「とても問題がある」と感じている人が5割を超えています。

日常生活の中で、気軽に身体を動かす習慣をつけていくなど、問題意識を改善行動の実践につないでいくための取り組みが必要です。

○運動量等に問題意識がある人のうち、ウォーキングや柔軟体操等の改善に取り組みたい人が5割以上

自身の運動習慣の改善について、「ウォーキングやジョギングをしたい」「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」という人が5割を超えています。

各学区のウォーキングコースをはじめ、活用できる地域資源を啓発するなど、改善行動の実践を促進することが重要です。

【目指す方向性】

- ◆誰もが自分の健康に関心を持ち、運動の必要性を理解し、運動を楽しめる環境をつくれます。
- ◆市民一人ひとりが生活の中での身体活動量を自覚し、ライフスタイルに合った身体活動・運動が実施できるよう取り組みます。



評価指標

評価指標	現状 (令和4年)	目標 (令和16年)	出典	
●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	男性 20～64歳	27.5%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）
	女性 20～64歳	18.5%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）
	男性 65～69歳	28.6%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）
	女性 65～69歳	34.1%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）
●徒歩10分で行けるところへ徒歩で行く人の増加				
徒歩10分で行けるところへ徒歩で行く人の割合	男性 20～64歳	43.2%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）
	女性 20～64歳	30.5%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）
	男性 65～69歳	35.7%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）
	女性 65～69歳	20.5%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）



みんなが取り組むこと

乳幼児期 (0～5歳) 学齢期 (6～18歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・屋外で外遊びを積極的に行います。 ・親子で身体を動かして遊ぶ楽しさを経験し、親子のコミュニケーションを深めます。 ・運動に興味・関心を持ち、スポーツや運動を行います。 ・クラブ活動や地域活動に積極的に参加します。
成人期 (19～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事や家事、育児の合間に手軽にできる運動を習慣にします。 ・サークル活動への参加や、家族、友人などと運動に取り組む機会をつくれます。 ・日常生活の中で、少しでも多く歩くようこころがけます。
壮年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングを日常生活に取り入れ、運動習慣を身につけます。 ・運動を通じた仲間づくりを進めます。 ・日常生活の中で、少しでも多く歩くようこころがけます。
高齢世代 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・いきいき百歳体操や地域のウォーキング活動に参加し、仲間をつくり、運動習慣を身につけます。 ・運動機能や筋力の低下を防ぐため、地域の運動教室に参加するなど、積極的に身体を動かします。

▼地域・関係団体等の取り組み

取り組み・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けるカイロプラクティック教室（ストレッチ）など、市内各老人福祉センターで身体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（スローイングビュンゴ、公式ワナゲなど）の普及	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	障がいの有無や年齢・性別に関わらず、誰もがスポーツを楽しめる多様な機会づくりとして各学区のニュースポーツ教室への参加に協力します。	社会福祉協議会 民生委員児童委員協議会
フレイル等に関する啓発の充実	ロコモティブシンドロームやフレイルの予防に向けた普及啓発に取り組みます。	社会福祉協議会

▼学校・園の取り組み

取り組み・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。	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を行います。	小中学校
	身体を動かして遊ぶ機会が減少しているため、主体的に身体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。	保育所・幼稚園・幼児園・こども園
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	保育所・幼稚園・幼児園・こども園等の保護者、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性に関する知識を普及します。	保育所・幼稚園・幼児園・こども園 幼児課 小学校 健康増進課 こども家庭センター

▼行政の取り組み

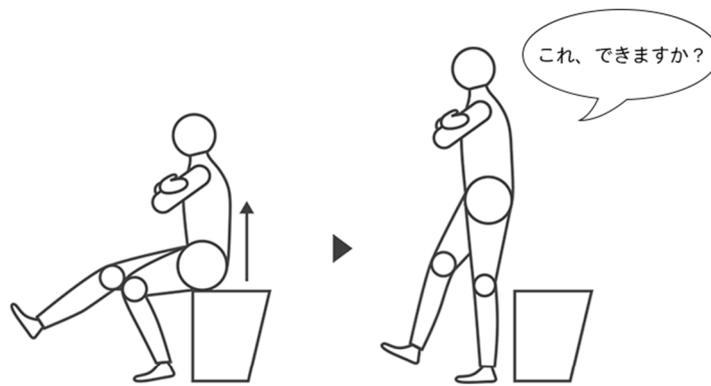
取り組み・事業	内 容	担当部署
スポーツ事業の実施	スポーツ推進計画に沿って、各世代を通じて参加できるくりちゃんファミリーマラソン、ウォーキング事業等、スポーツ事業を実施し、市民の運動と交流を図ります。	スポーツ・文化振興課
スポーツ施設の利用案内および混雑情報の提供	スポーツ施設利用を促すための情報提供に努めるとともに、利便性を向上させるための混雑情報の提供について検討し、スポーツの機会の充実を図ります。	スポーツ・文化振興課
トレーニング機器開放事業	介護予防を目的として、65歳以上の人を対象にトレーニング機器を使った筋力運動の機会を提供します。	長寿福祉課
いきいき百歳体操の普及啓発	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
「新体力テスト」の実施と活用	市内小中学校の全児童生徒を対象とした「新体力テスト」を実施し、実態把握と体力向上に努めます。	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 スポーツ・文化振興課
健康アプリ（ピワテク）の推進	楽しく健康づくりを実践、体験し、健康づくりの意識づけと習慣化を図るため、健康アプリ（ピワテク）の充実と利用の促進に努めます。	保険年金課

コラム

ロコモティブシンドロームとは

「立つ」「歩く」といった身体能力（移動機能）が低下している状態のことをロコモ（ロコモティブシンドローム）といいます。

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。現に、ロコモが要因で要支援・要介護になった人は全体の約25%を占めていると言われています。ロコモを防ぐには、若い頃から適度に運動する習慣をつけることが重要です。



**ロコモを
ご存知ですか？**

**あなたは、片足で40cmの椅子から立ち上がれますか？
立ち上がれなければ、あなたはロコモです。**

資料：スマートライフプロジェクト

コラム

骨粗しょう症を予防するための運動

骨粗しょう症とは、骨がもろくなって骨折しやすい状態を指します。腰痛や寝たきりの原因になることもあります。骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムの摂取と日光浴に加えて、ウォーキングや筋力トレーニングなど骨に刺激が加わる運動が推奨されます。骨は長軸方向に物理的な刺激が加わることで骨の強さが増加すると言われています。物理的な負荷が大きく重力がかかる運動の方が、骨密度が増えやすいとも言われています。

インターバル速歩で骨密度を高めよう

インターバル速歩とは、「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。1日の早歩きの合計15分が目標です。筋肉に負荷をかける「さっさか歩き」と、負荷の少ない「ゆっくり歩き」を合わせることで、筋力・持久力を無理なく向上させることができるうえ、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善などにも効果が期待されます。

■インターバル速歩のやりかた

インターバル速歩は以下の方法で実施します。

1. 視線は約25m先を見て背筋を伸ばした姿勢を保ちます。
2. 足はできるだけ大腿を意識して踏み出し、踵から着地します。初めは1.2.3と数えて3歩目を大きく踏み出すようにします。肘は90度に曲げて腕を前後に大きく振ります。
3. 速歩のスピードは「ややきつい」と感じる程度で行います。
4. 3分間の速歩（さっさか歩き）と3分間のゆっくり歩きを1セットとし、1日5セット以上、週4日以上を目標にします。



資料:NPO 法人熟年体育大学リサーチセンター
公益財団法人長寿科学振興財団

3 休養・こころの健康

長期にわたるストレスや過度のストレスにより、心身に様々な影響が現れます。こころの不調は様々な身体症状を引き起こすなど、身体の健康と同様に大変重要なものです。こころに張りを持って、いきいきと過ごすためには、規則正しい生活習慣や適度なストレス解消が必要です。ストレスとうまく付き合い、ストレスをため込まないためにも、一人ひとりが自分に合ったストレス対処法を見つけることが重要です。

また、こころの健康を保つためには、休養と質の良い睡眠による心身の疲労回復が必要です。日常的に質量ともに十分な睡眠による休養をとり、楽しみやくつろぎを感じる時間を持つことが大切です。

強いストレスを感じているときや、うつ等のこころの病気のサインとして、不眠が見られることもあります。そのようなこころの不調に自ら気づくための啓発も必要です。

市民一人ひとりが自分らしい生活を送れるよう、こころの健康や休養の大切さを認識し、家族、友人や地域との良い関係を築くことができるような支援が重要です。



現状と課題

○ストレスが大いにあるという人が増加

ストレスが大いにあるという人が26.0%となっており、平成29（2017）年から増加しています。

特に男性の30代では、ストレスが大いにあるという人が46.4%と他の性別・年代よりも高くなっています。職場や仕事関係でのストレスが高くなっているということがうかがえるため、職場等でのメンタルヘルスを推進し、働き世代のうつ・自殺対策を行っていくことが重要です。

○睡眠で休養が取れていない人が緩やかに増加

睡眠で休養があまりとれていない、全くとれていないという人が、平成24（2012）年以降緩やかに増加し続けています。

男性の30代、女性の30代・50代では、あまりとれていない、全く取れていないの割合が他の性別・年代よりも高くなっています。良質な睡眠についての情報提供や普及啓発が必要です。

【目指す方向性】

- ◆家庭や地域、職域等において、こころの健康について正しく理解し、こころの不調に気づき、早期に適切な対応ができるよう、関係機関と連携し相談支援体制を整えます。
- ◆十分な睡眠や休養の確保等、こころの健康を保つための知識を啓発します。



評価指標

評価指標		現状 (令和4年)	目標 (令和16年)	出典
●「学校が楽しい」と答えた児童生徒の増加				
「学校が楽しい」と答えた児童生徒の割合	小学生 (小6)	84.3%	↗	全国学力・学習状況調査
	中学生 (中3)	76.9%	↗	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	男性 15歳以上	30.4%	↘	生活と健康に関するアンケート(市民)
	女性 15歳以上	34.2%	↘	生活と健康に関するアンケート(市民)
●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	男性 15歳以上	25.7%	↘	生活と健康に関するアンケート(市民)
	女性 15歳以上	26.5%	↘	生活と健康に関するアンケート(市民)



みんなが取り組むこと

<p>乳幼児期 (0～5歳)</p> <p>学齢期 (6～18歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 早寝早起きの生活のリズムをつくり、十分な睡眠をとるように心がけます。 ・ 一人で悩みを抱えず、相談できる人をつくります。 ・ 家族や友人、近所の人と気持ちよくあいさつします。
<p>成人期 (19～39歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分なりのストレス解消方法を身につけ、ストレスをためないようにします。 ・ 人とのつながりを持ち、悩みを相談できる人をつくります。 ・ ころの問題に関心を持ち、日ごろから相談できる窓口を知っておきます。 ・ 睡眠により休養がとれるようにします。 ・ 趣味や生きがい等を見つけ、地域活動に積極的に参加します。 ・ 育児不安などのストレスを抱え込まず、相談や子育てグループとの交流を上手に活用します。
<p>壮年期 (40～64歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動や趣味の活動などにより、ストレスを発散し、ストレスをためないようにします。 ・ 人とのつながりを持ち、悩みを相談できる人をつくります。 ・ ころの問題に関心を持ち、日ごろから相談できる窓口を知っておきます。 ・ 睡眠により休養がとれるようにします。 ・ 趣味や生きがい等を見つけ、地域活動に積極的に参加します。
<p>高齢世代 (65歳以上)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動や趣味の活動などにより、ストレスを発散し、ストレスをためないようにします。 ・ 地域での社会活動の場を見つけ、コミュニティやサークル活動に積極的に参加します。 ・ 外出する楽しみを見つけ、積極的に外出し、自然とのふれあいや仲間との交流を行います。 ・ 趣味や生きがい等を見つけ、地域活動に積極的に参加します。

▼地域・関係団体等の取り組み

取り組み・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	退職後に活躍する場づくりとして、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	平日の放課後に地域の協力を得て、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。	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、あいさつ運動を支援します。	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

取り組み・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」(早寝・早起き・朝ごはん)を推進します。	小中学校 保育所・幼稚園・こども園
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、こころの健康やいのちの大切さを学ぶ学習の充実に努めます。	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。	小中学校

▼行政の取り組み

取り組み・事業	内 容	担当部署
こころの健康づくりの啓発	自殺予防週間および自殺対策強化月間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 健康増進課
	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
「栗東子育て教育Next プロジェクト」の推進	「自分を高める力」や「自分と向き合う力」、「他者とつながる力」などの非認知能力を身につけられるよう、家庭・地域・学校園が連携して市全体で取り組みます。	学校教育課 幼児課
「子育てのための12か条」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、家庭・地域・学校園・企業と連携して推進します。	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
子どもの居場所づくり	小学校の体育館やコミュニティセンター等を活用し、地域の多様な人々の参画を得て、放課後子ども教室を開催し、学習やスポーツ・文化活動、地域住民と子どもたちの交流に取り組みます。	生涯学習課
	児童館事業を行い、放課後や夏休みなどの長期休業中の子どもたちの仲間づくりや居場所づくりに取り組みます。	子育て支援課

コラム

体の不調はうつ病でも現れます

こころの症状だけでなく、様々な体の症状も

うつ病は、ストレスなど様々な原因により生じる、こころと体の両方の症状からなる病気です。約16人に1人は、一生のうちに一度はうつ病にかかると言われます。

「こころの風邪」と呼ばれることもあるほど、まれな病気ではありませんが、適切な治療を受けないとつらい症状が長く続き深刻な影響を及ぼします。



こころの症状としては、「意欲低下」「抑うつ気分」「不安・焦燥感」「注意・集中力の低下」などがあり、「希死念慮(死にたくなる、死や自殺について考える)」に至る場合もあります。

こころの症状だけでなく、様々な体の症状も現れます。特に軽症のうつ病では、体の症状が目立ち、こころの症状がわかりにくい場合があります。めまい・耳鳴り・頭痛・肩こり・手足のしびれなどで内科などを受診して様々な検査を繰り返しても身体に病気の原因が見つからない場合は、うつ病の可能性があります。

早めにかかりつけ医や精神科へ

様々な検査でも原因のわからない、つらい身体症状がある場合は、同時にこころの症状があるかもしれません。かかりつけ医や精神科に早めに相談してください。

家族や同僚など周りの人が様々なこころや身体症状で困っている場合にも、早めに病院を受診することを勧めてください。その際には様々な体の症状はうつ病からも生じることや、こころの症状で病院を受診することは特別なことではないことを強調してください。消えてなくなりたい・死にたいなどの自殺を考えている言動やそぶりのある場合は特に早急な相談が必要です。



資料：厚生労働省 e-ヘルスネット