

岸和田市保健計画 ウエルエージングきしわだ2次計画 ・岸和田市食育推進計画



ウエルちゃん

エージくん

平成 25 年 3 月

岸和田市

はじめに

本市では、平成 23 年 3 月に「岸和田市まちづくりビジョン（第 4 次岸和田市総合計画）」を策定いたしました。その中の基本目標である「健康を育み、地域医療を充実させる」に基づき、一人ひとりの健康が維持・増進されている社会をめざして、様々な施策や事業を進めているところです。

また、国においては、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」として「健康日本 21（第 2 次）」が平成 24 年 7 月に公表され、10 年後に目指す姿として「全ての国民が共に支え合い、健康で幸せに暮らせる社会」を掲げています。本市におきましても、平成 15 年 3 月に国の「健康日本 21」、「健やか親子 21」の考え方を踏まえ、市民の健康づくりを支援するために、具体的な取り組みと目標を設定し、その達成に向けて地域や関係機関が役割を果たしていけるよう「岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ」を策定いたしました。平成 24 年度をもって 10 年間の計画期間が終了するに伴い、市民の健康に関する統計資料の分析や健康づくりに関して実施いたしましたアンケート調査の結果より、10 年間の推進活動の評価をするとともに、社会状況の変化や地域の特性から見られる新たな健康課題などに対応した健康づくりを推進するため、「食育基本法」の具体的な取り組みを示す食育推進基本計画も包含する「岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ 2 次計画・岸和田市食育推進計画」を策定いたしました。「全ての市民が上手に年をとることと、寿命が延びた現代をうまく生き抜く実り豊かな生涯づくりを実現すること」を目標とし、ライフステージ別、健康分野別の取り組みを掲げ、市民の皆様や関係機関の皆様と共に目標に向かって努力する所存でございますので、より一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後になりましたが、本計画の策定にあたりまして、アンケート調査へのご協力をいただきました市民の皆様、ご指導、ご提言をいただきました岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ推進協議会の委員の皆様と関係機関の皆様に心よりお礼申し上げます。

平成 25 年 3 月

岸和田市長 野口 聖

目 次

第 1 章	計画の基本的な考え方	1
1	計画策定の趣旨	1
2	計画の位置づけと期間	3
3	計画の基本方針	4
4	計画の策定体制	7
第 2 章	市民をとりまく健康状態と取り組み	8
1	人口構成と推移	8
2	統計からみる市民の健康状態	13
3	市民の健康状態や意識（アンケート調査結果）	25
第 3 章	前計画の評価	87
1	目標数値の評価	87
2	推進協議会の取り組み	98
第 4 章	ライフステージ別の取り組みの展開	100
1	乳幼児期	100
2	学童・思春期	108
3	青年期	113
4	壮年期	118
5	老年期	125
第 5 章	食育の推進	130
1	背景と趣旨	130
2	食育推進の展開	131
第 6 章	推進体制	136
1	推進の基本的な考え方	136
2	推進協議会	137
3	計画の進捗管理	137

資料編 138

1	数値目標一覧	138
2	アンケート調査票	144
3	ウエルニュース	151
4	用語解説	152



ウエルちゃん



エージくん

作：イラストレーター 細尾 正行

【ウエルエージングキャラクターのご紹介】

岸和田市の保健計画を身近に感じてもらうため、泉州地区産で全国的にも有名な泉州水ナスをモチーフに、子どもから高齢者まで受け入れられるよう、シンプルで親しみやすいキャラクターを作成しています。

名前を覚えやすいようにと、女の子を「ウエルちゃん」男の子を「エージくん」と名づけています。

1 計画策定の趣旨

（１）健康を取り巻く社会構造の変化

健康状態を示す包括的指標である「平均寿命」についてみると、我が国は昭和 59 年から今日まで、世界一の水準を示しています。この背景には、「感染症」などの急性期疾患が激減したことが挙げられます。一方で、がんや循環器病などの「生活習慣病」が増加し疾病構造は大きく変化してきており、これらの疾患は生命を奪うだけでなく、身体の機能や生活の質を低下させます。こうした生活習慣病の予防、治療にあたっては、個人が継続的に生活習慣を改善し、病気を予防していくなど、積極的に健康を増進していくだけでは不十分であり、個人の健康を支えるための社会環境の整備が求められています。さらに、少子高齢化のさらなる進展により超高齢社会になったことから、ますます医療費や介護の負担は増加し、疾病予防や、介護のための社会的負担を減らすことが求められます。

（２）健康づくりの推進に向けた国や府の動向

国においては、平成 12 年に「健康日本 21」を策定し、「すべての国民が健やかでこころ豊かに生活できる活力ある社会」の実現のため、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上をめざし、一人ひとりが自由な意志決定に基づいて健康を増進する国民健康づくり運動を推進してきました。また、平成 13 年には 21 世紀の母子保健の取り組みの方向性と指標や目標を示した国民運動計画として「健やか親子 21」が策定され、取り組みが推進されてきました。

その後、平成 15 年 5 月に「健康増進法」が制定され、国民の健康づくり・疾病予防を推進する根拠法が整備されました。また、平成 17 年 12 月の「医療制度改革大綱」では、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念が確立され、医療保険者による特定健診・特定保健指導が位置づけられました。

その後、平成 23 年 3 月に「健康日本 21」の最終評価が行われ、これまでの基本的な方向性に加えて「健康格差の縮小」「重症化予防」「社会全体として相互に支え合いながら健康を守る環境の整備」を新たに盛り込んだ「健康日本 21（第 2 次）」として、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」として平成 24 年 7 月に公表されました。

また、がん対策の総合的かつ計画的な推進を図るため、がん対策の基本的方向について定めた「がん対策推進基本計画」の策定（平成 19 年 6 月）や、歯科疾患の予防等による口腔の健康の保持の推進に関する施策を総合的に推進する「歯科口腔保健の推進に関する法律」の施行（平成 23 年 8 月）など、健康づくりに関連する計画策定や法整備が行われています。

大阪府においては、全ての府民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指す府民運動である「健康おおさか 21」運動の具体的な目標や行動方針を示すため、「健康おおさか 21」計画を平成 13 年に策定しました。また、平成 20 年 8 月には、同計画の理念・運動目標・基本方針を継承しつつ、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・改善のための目標項目も新たに加え、「大阪府健康増進計画」を策定しました。平成 24 年度には、平成 25 年度からのさらなる健康増進に向けて「第 2 次大阪府健康増進計画」を策定しました。

（３）岸和田市の健康づくりに向けて

本市においても、少子化の進行や核家族化、女性の社会進出、ライフスタイルの多様化等、健康を取り巻く社会環境の変化により、市民と関係機関・団体・行政が協働して生涯を通じた健康づくりに取り組むことが重要となっています。

このような中、国の「健康日本 21」と「健やか親子 21」の考え方を踏まえ、市民の健康づくりを支援するために、具体的な取り組みと目標を設定し、その達成に向けて地域や関係機関・団体、行政が役割を果たしていけるよう平成 15 年 3 月に岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」を策定しました。その後、「ウエルエージングきしわだ」を推進するため、医師会をはじめ各種関係機関・団体、市民協議会、行政で組織する「岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ推進協議会」を組織し、市民主体の健康づくり運動を推進するため展開をしてきました。

本計画は、平成 25 年 3 月末の計画期間終了に伴い、社会状況の変化や地域特性からみられる課題に伴う新たな健康課題などに対応し、岸和田市のさらなる健康づくりを推進するため、新たな岸和田市保健計画を策定するものです。さらに、健康づくりと関わりの深い食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進する「岸和田市食育推進計画」の策定と併せて『岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ 2 次計画・岸和田市食育推進計画』と位置づけます。

2 計画の位置づけと期間

(1) 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法に定める市町村の「健康増進計画」として位置づけられ、「健康日本 21」や「大阪府健康増進計画」の方針や目標を踏まえるとともに、岸和田市の地域特性や健康課題を捉えた総合的な健康づくり施策を推進するものです。また、「健やか親子 21」に基づく母子保健計画と「食育基本法」の具体的な取り組みを示す食育推進基本計画も包含するものと位置づけます。

さらに、上位計画である岸和田市まちづくりビジョン（第4次総合計画）や岸和田市地域福祉計画、関連諸計画（岸和田市障害者計画、岸和田市高齢者福祉計画・介護保険事業計画、岸和田市次世代育成支援行動計画、岸和田市特定健康診査等実施計画など）との整合性を図ります。

(2) 計画の期間

本計画は、平成 25 年度から平成 34 年度の 10 年間を計画期間とします。

なお、平成 29 年度に中間評価を行い、計画の進捗状況等を踏まえた見直しを行います。また、それ以外にも社会状況の変化や法制度・計画などの改定に伴い、必要に応じて適宜改定を行うものとします。

H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	H31	H32	H33	H34
健康日本 21				見直し	健康日本 21（第2次）									
									中間評価					最終評価
					岸和田市まちづくりビジョン（第4次総合計画）									
岸和田市保健計画 ウエルエーシングきしわだ				見直し	岸和田市保健計画 ウエルエーシングきしわだ 2次計画・岸和田市食育推進計画									
									中間評価					最終評価

3 計画の基本方針

（１）計画策定の特徴

岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」は、全ての市民が上手に年をとることと、寿命が延びた現代をうまく生き抜く実り豊かな生涯づくりを実現するための計画であり、各ライフステージにおける目標と、実現するための健康づくり運動を推進してきました。

また、市民一人ひとりの健康づくりを支援するためには、それをバックアップする力として、住民組織活動の強化やそれを支援するための環境づくりが必要であることから、関係機関・団体、行政それぞれの取り組みを策定しました。

本計画においても、これらの特徴を引き続き踏まえ、各ライフステージにおける目標と市民一人ひとりと関係機関・団体、行政それぞれの取り組みを策定します。

○市民、地域社会との協働による計画づくり

市民一人ひとりと関係機関・団体、行政のそれぞれが自らの取り組みを考えあい、具体的な計画をつくっていきます。

○各ライフステージにあわせた計画づくり

ライフステージとは、成長や加齢に伴う人間の生涯の各段階を区分したもので、本計画では「乳幼児期」「学童・思春期」「青年期」「壮年期」「老年期」の5つのライフステージに分け、ライフステージ毎に、「①栄養・食生活」「②身体活動・運動」「③休養・こころの健康」「④飲酒・喫煙」「⑤歯・口腔の健康」「⑥健康管理」の6つの健康分野を位置づけた具体的な計画をつくっていきます。

○食育推進計画との一体化

健康増進計画と関連の深い「食育推進計画」と一体的に策定し、「食」に関する施策の総合的な推進を図ります。

その他、がん対策推進基本計画、歯科口腔保健の推進に関する基本的項目など、健康増進計画に関連する諸計画等の方向性も踏まえ、包括的な健康増進を図ります。

（２）計画の理念

健康は心身が健康であるということだけでなく、たとえ病気や障害があっても、自分の人生をいかに充実してこそ豊かに過ごすかという生活の質（ＱＯＬ）を高めることも重要であると考えられます。こうした健康概念を踏まえると、すべての人が、生きがいと活力のある生活を送れる期間を可能な限り長くし、健康寿命（寝たきりなどの要介護状態にならないで生活できる期間）を延伸することが健康づくりの目標であるといえます。そのために、市民一人ひとりが健康についての正しい知識をもち、主体的に健康づくりを実践することを基本に、個人の健康づくりを支援する環境を整備することにより、人生の各ライフステージにおける生活の質（ＱＯＬ）を高めるとともに、市民の健康格差を縮小していくことが重要となります。

中でも、健康づくりの取り組みを展開していく上で、行政は、個人の取り組みを支えるために、地域組織・関係機関等と相互的に取り組みながら必要な情報提供や質の高い保健サービスを提供していくことが重要です。岸和田市では多くの地域組織の活動経験が蓄積され、多様な活動が行われてきました。このような地域組織をソーシャルキャピタルとして位置づけるとともに、個人の健康づくり活動や地域組織の活動を支援し、身近な健康課題を解決していく力をつけていくために、学校・企業職場・保健医療関係機関等が協力し合い、健康でいきいきと豊かに暮らせるまちをめざします。

このような考え方のもと、下記の基本理念を掲げ、計画を推進していきます。

【 基本理念 】

- 市民が主役、市民参加による健康づくり推進力の向上
- 市民一人ひとりが自ら行う健康づくりに必要な環境の改善

(3) 計画の展開の視点

国の「健康日本 21（第2次）」では、全ての国民がともに支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会をめざし、①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防、③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上、④健康を支え、守るための社会環境の整備、⑤食生活、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、の5つの方向性が示されています。

本計画においては、これらの方向性を以下のように計画の展開の視点として踏まえつつ、市民の健康づくりに向けた取り組みを展開していきます。

① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

本市を含め、全国的に平均寿命は延びており、こうした平均寿命の延伸とともに健康な期間だけではなく、不健康な期間も延びることが予想されます。そのため、健康づくりの一層の推進を図り、平均寿命の延び以上に健康寿命を延ばすことが重要になります。健康寿命の延伸により、健康であると実感できる人を増やし、市民の生活の質（QOL）を高めます。

また、性別や年齢、社会経済的な立場などを問わず、生きがいを持って自らの健康づくりに取り組むことができるよう、地域や社会経済状況の違いによる健康格差の縮小を図ります。

② 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防

生活習慣病の予防には、日頃から自分自身の健康状態に関心を持って、自らの健康管理を行っていくことが大切となります。定期的に健診を受診し自らの健康状態を把握することで早期からの発症予防を推進するとともに、重症化予防の対策を進めます。

③ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

少子高齢化が進む中で、健康寿命を延ばすためには、それぞれのライフステージにおいて社会生活を営むために必要な機能の維持・向上を図るとともに、すべての世代の健やかな心を支えることが必要です。

将来を担う次世代の健康については、特に妊婦や子どもの健康増進の取り組み、高齢者の健康については、高齢化に伴う機能の低下を遅らせることに焦点を当てた取り組みなど、それぞれのライフステージの特性に応じた健康づくりを進めます。

④ 健康を支え、守るための社会環境の整備

個人の健康は、家庭、地域、学校、職場等の社会環境の影響を受けることから、社会全体として、個人の健康を支え、守る環境づくりに努めていくことが重要です。行政のみならず、地域、学校、職域のほか医療機関やNPO、市民活動団体、ボランティアグループ等の関係団体など、多様な主体の連携・協力によって、市民が主体的に行う健康づくりの取り組みを支え、促進する環境を整備します。

⑤ 食生活、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

上記の基本的な方向を実現するためには、健康増進の基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康などの各分野に関する生活習慣の改善が重要です。

生活習慣の改善を含めた健康づくりを効果的に推進するため、ライフステージごとに、各健康分野における健康課題の解消と社会環境の改善を図り、健康増進への働きかけを進めます。

また、食育推進基本計画を始め、がん対策推進基本計画、歯科口腔保健の推進に関する基本的事項など健康増進計画に関連する諸計画等の方向性も踏まえた包括的な健康増進を図ります。

4 計画の策定体制

（１）推進協議会の開催

本計画の策定にあたっては、「岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ推進協議会」において、保健医療・福祉関係者や地域団体の関係者などによる計画内容の協議を行いました。

（２）アンケート調査の実施

前計画の最終評価にあたり、市民の健康状態や意識を把握するため、それぞれのライフステージごとに平成 23 年度にアンケート調査を実施しました。

（３）パブリックコメントの実施

計画の素案を公表するとともに、広報等で広く周知し、ホームページで閲覧できるようにするなど、パブリックコメントを実施して計画に対する意見を募りました。

1 人口構成と推移

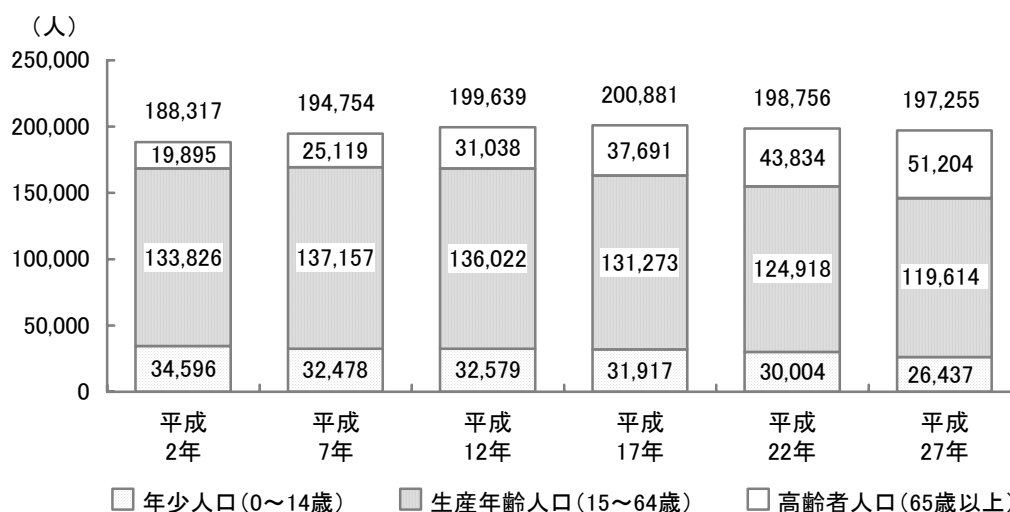
(1) 岸和田市の人口

① 本市における人口構造の推移と将来推計

本市の人口は平成17年で増加のピークを迎え、以降は減少傾向で推移しており、平成22年時点で198,756人となっています。その中で、高齢者人口は増加しており、平成22年時点で43,834人（高齢化率22.1%）となっています。

将来的には、更なる人口の減少と高齢化の進行が予測されています。

人口の推移と将来推計

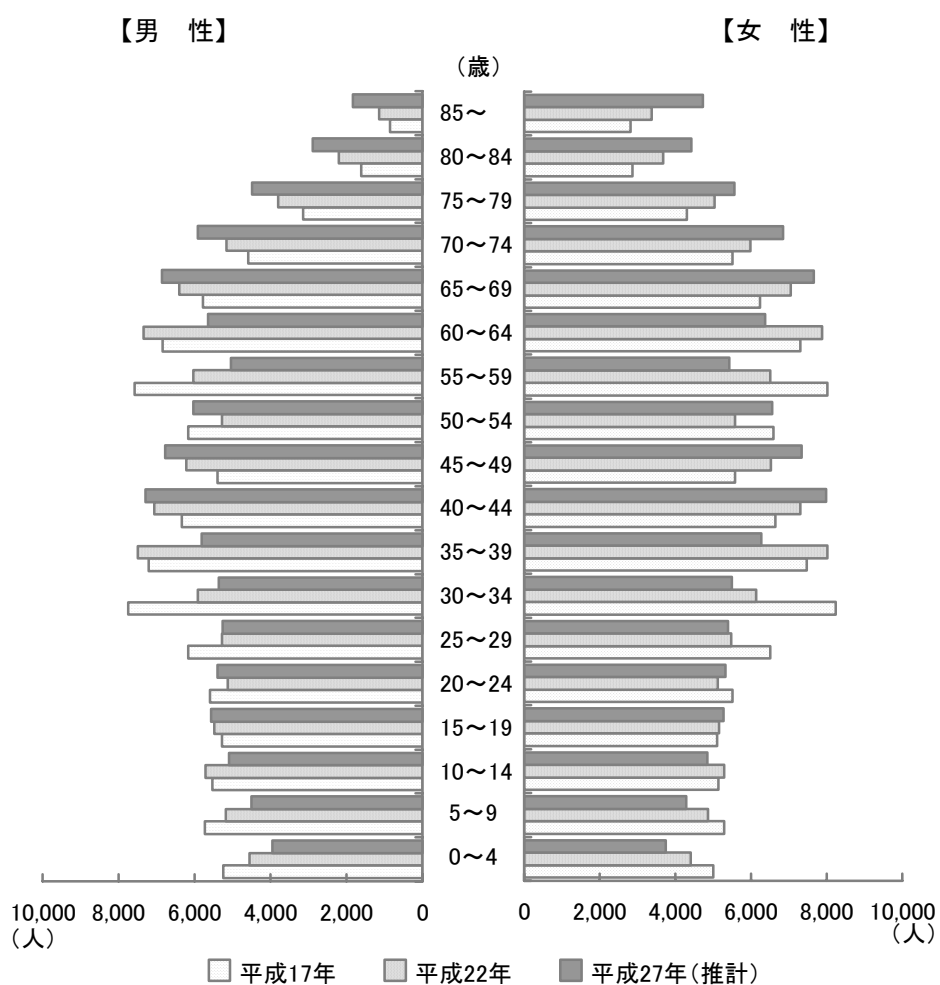


資料：国勢調査（実績値）、人口問題研究所（推計値）

② 年齢別人口ピラミッド

本市の人口構成は、平成 17 年では 30～39 歳、55～64 歳の人口が多く、ひょうたん型ピラミッドになっています。その傾向は平成 22 年もみられ、年々 65 歳以上の高齢者人口の構成割合が増加し、14 歳未満の若年人口の構成割合が減少傾向にあります。

年齢別人口ピラミッド

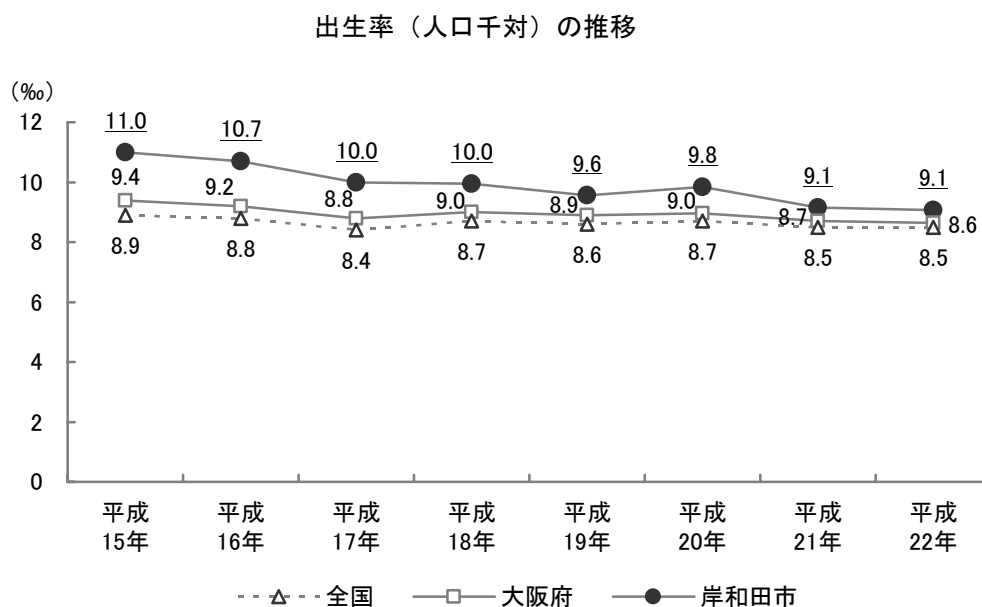


資料：国勢調査（実績値）
人口問題研究所（推計値）

(2) 少子化の現状

① 出生率の推移

出生率は減少傾向で推移しており、平成 22 年には 9.1 となっています。また、岸和田市の出生率は大阪府や全国と比べると高い水準にあります。

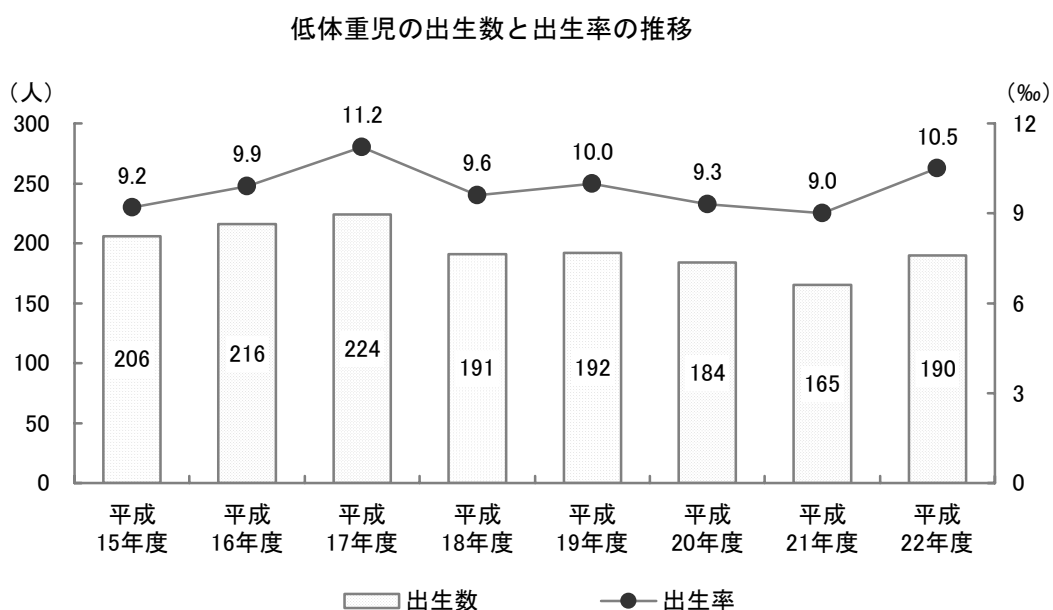


資料：人口動態統計

※出生率（人口千対）＝出生数÷総人口×1000

② 低体重児の出生数と出生率の推移

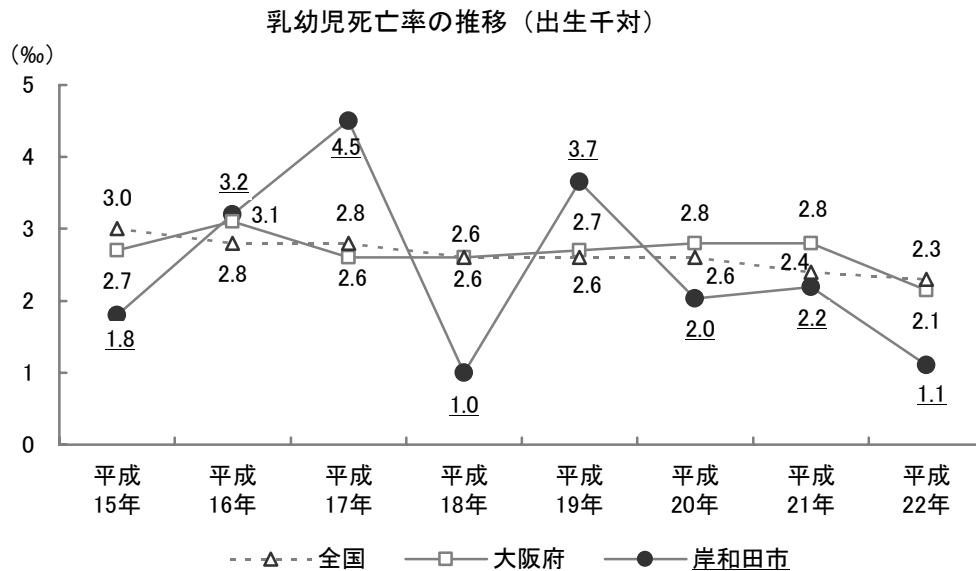
平成 17 年度以降、低出生体重児は減少傾向で推移していましたが、平成 22 年に増加しており、出生数の 10.5%が低出生体重児となっています。



資料：岸和田保健所

③ 乳児死亡率の推移

乳児死亡率は平成 18 年に大きく減少していますが、翌年は増加し、以降は減少傾向で推移しています。また、近年の岸和田市の乳児死亡率は大阪府や全国と比べると低い水準にあります。

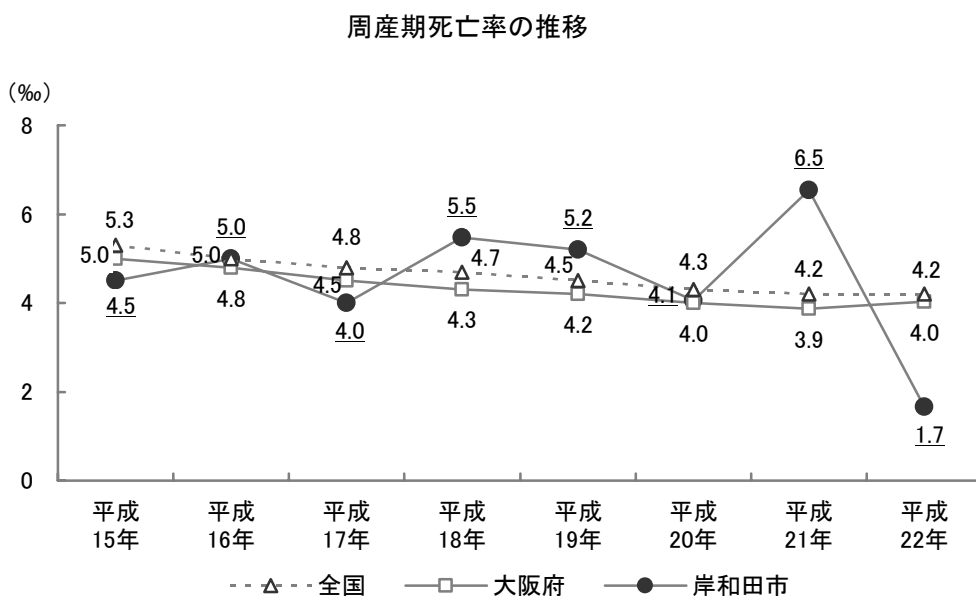


資料：人口動態統計

※乳幼児死亡率（出生千対）＝乳幼児死亡数÷出生数×1000

④ 周産期死亡率の推移

周産期死亡率は増減を繰り返していますが、特に平成 21 年度に大きく増加した後、22 年には大きく減少しています。また、岸和田市の周産期死亡率は大阪府や全国と比べると平成 22 年を除き、おおむね高い水準にあります。



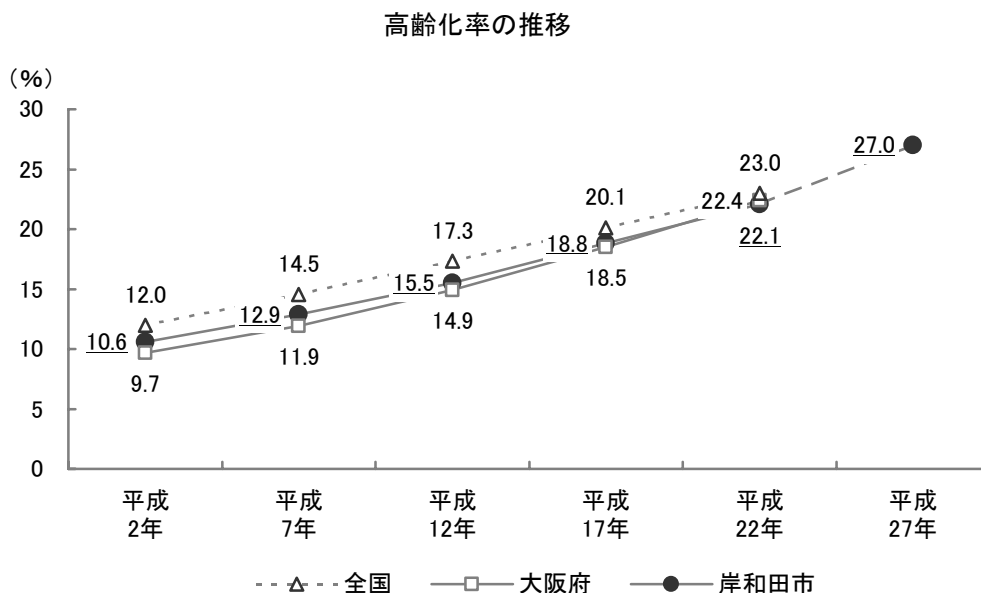
資料：人口動態統計

※周産期死亡率＝（妊娠満 22 週以後の死産数＋早期新生児（出生後 7 日未満）死亡数）÷（妊娠満 22 週以後の死産数＋出生数）×1000

(3) 高齢化の現状

① 高齢化の推移

高齢化率は右肩上がりで増加しており、平成 22 年には 22.1%となっています。また、岸和田市の高齢化率は大阪府や全国と比べるとほぼ同水準にあります。

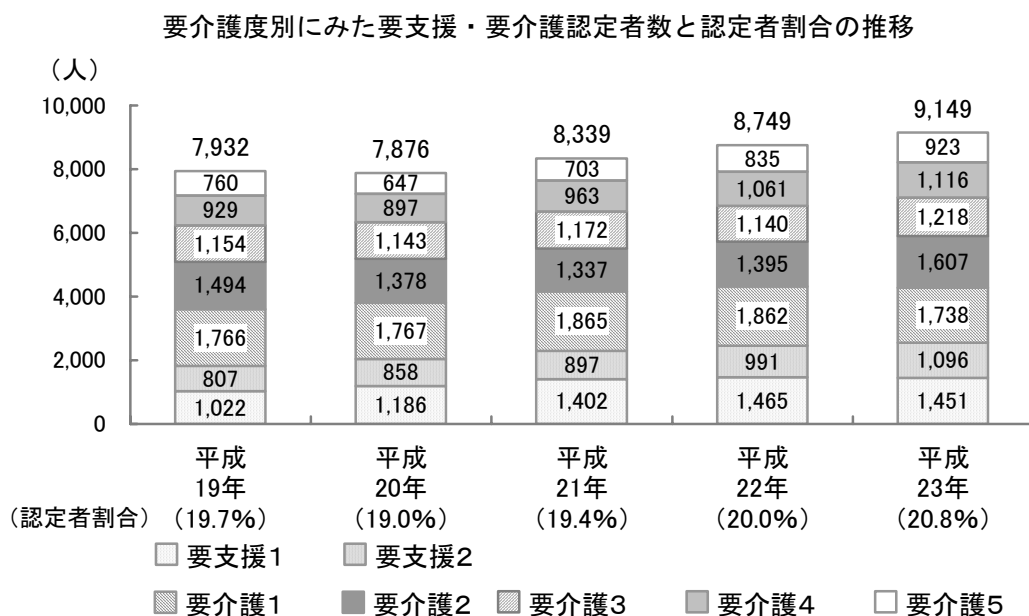


資料：国勢調査（実績値）
人口問題研究所（平成 27 年推計値）

※ 高齢化率＝65 歳以上人口÷総人口×100

② 要介護度別にみた要支援・要介護認定者数の推移

高齢化にともない、要介護認定者は増加傾向にあり、平成 23 年では 9,149 人、認定率は 20.8%となっています。特に、要介護 2 の認定者の割合が増加しています。



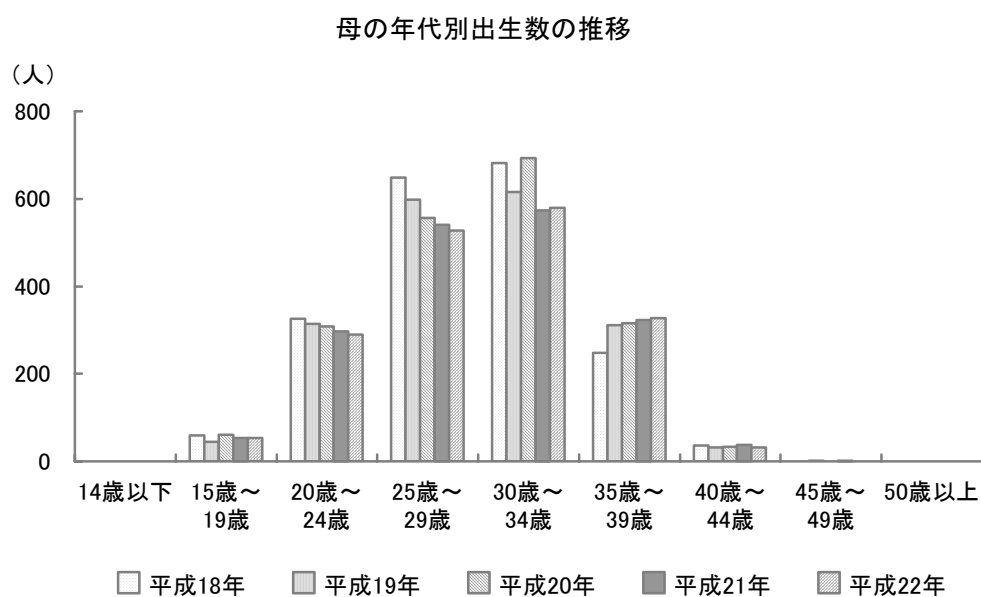
資料：介護保険課

2 統計からみる市民の健康状態

(1) 乳幼児・学童の健康状態

① 母の年齢階級別出生数

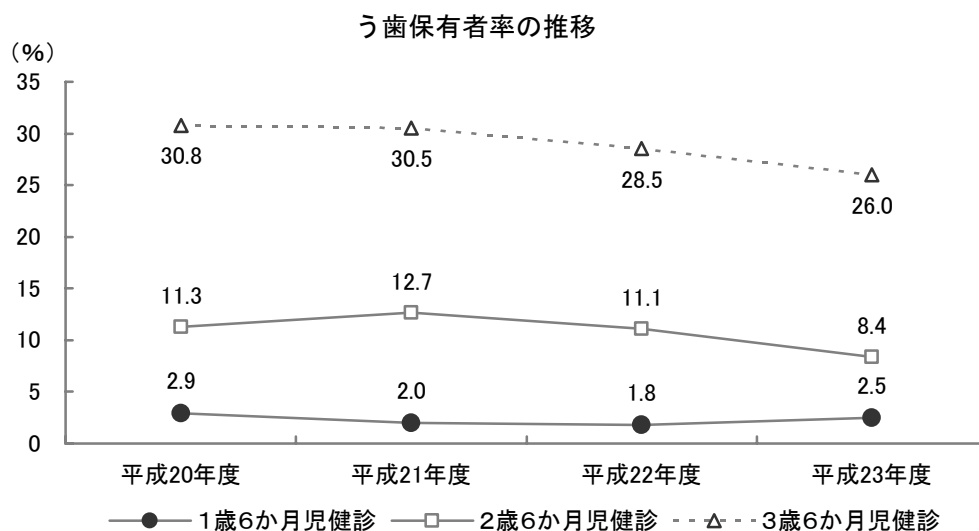
年代別出生数は、20～24歳と25～29歳の出生数が年々減少している一方、35～39歳の出生数が増加しています。



資料：人口動態統計

② 幼児のう歯保有者率

幼児のう歯保有者率は3歳6か月児健診では減少傾向で推移していますが、1歳6か月児のう歯保有者率は平成22年度以降増加傾向にあるので注意が必要です。

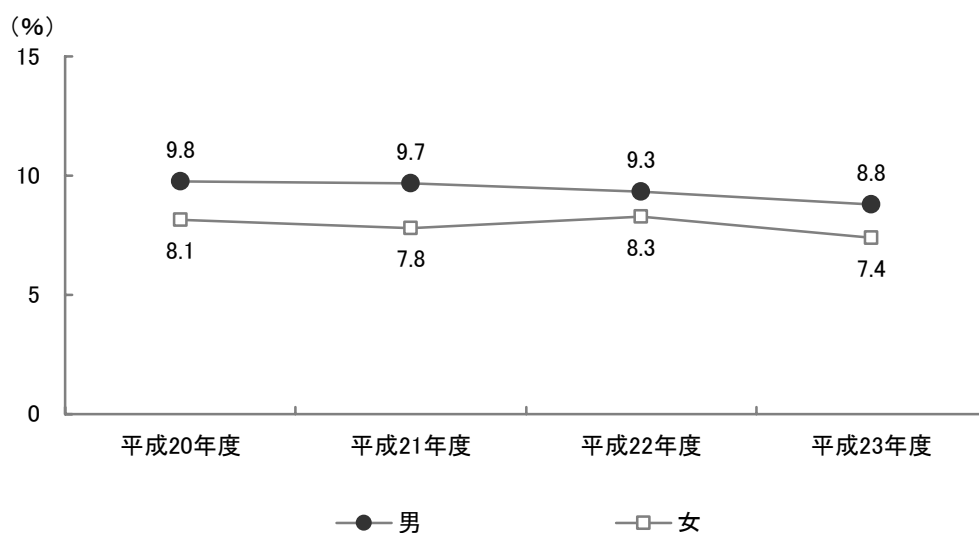


資料：岸和田市学校保健調査票集計

③ 児童・生徒の健康状態

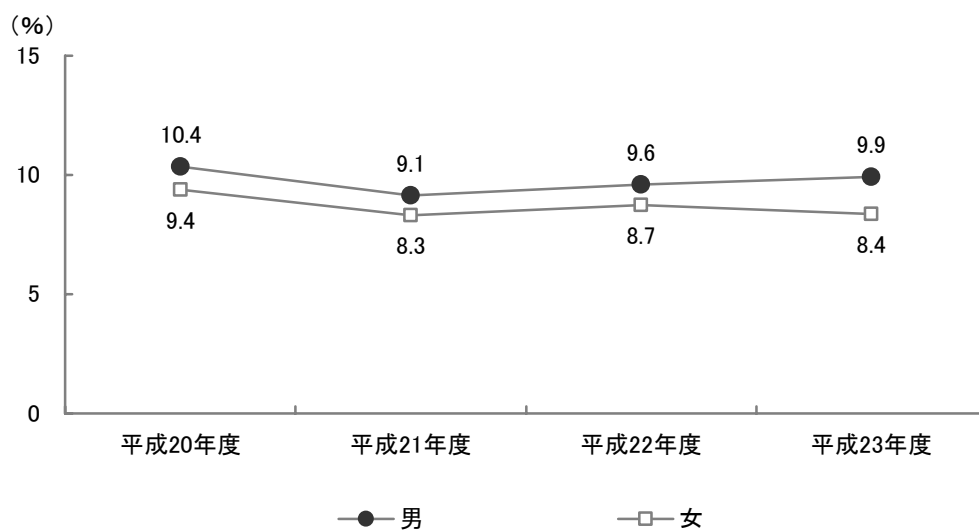
肥満傾向のある小・中学生の割合は全体的に減少傾向で推移していますが、中学生男子においては、平成21年度以降、緩やかな増加傾向にあります。

肥満傾向のある小学生の割合の推移



資料：岸和田市学校保健調査票集計

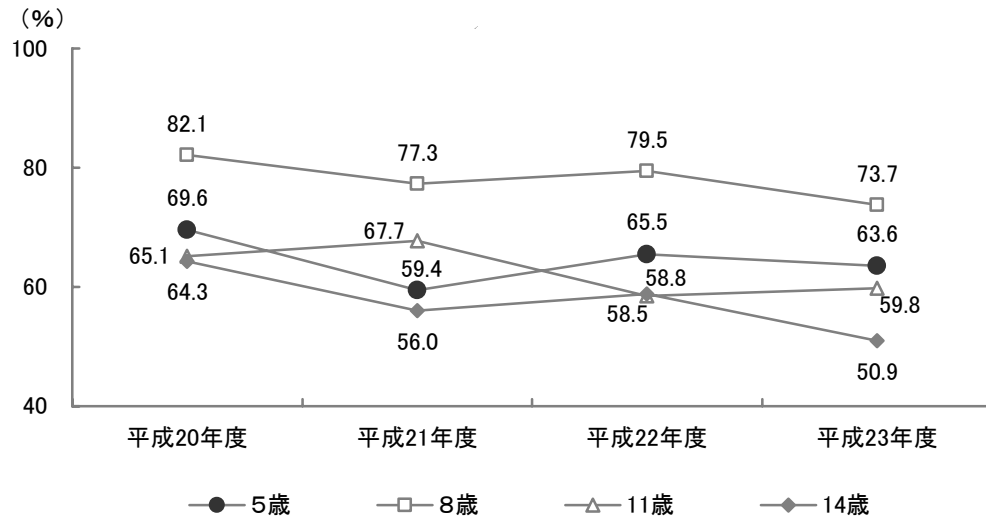
肥満傾向のある中学生の割合の推移



資料：岸和田市学校保健調査票集計

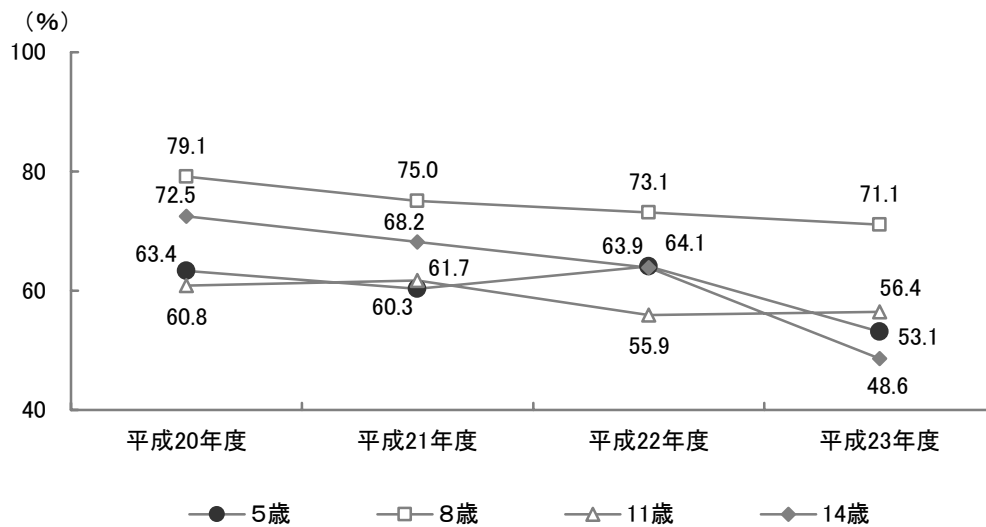
児童・生徒のう歯保有者率は、男女共に全体的に減少傾向で推移しています。

児童・生徒のう歯保有者率推移（男）



資料：岸和田市学校保健調査票集計

児童・生徒のう歯保有者率推移（女）



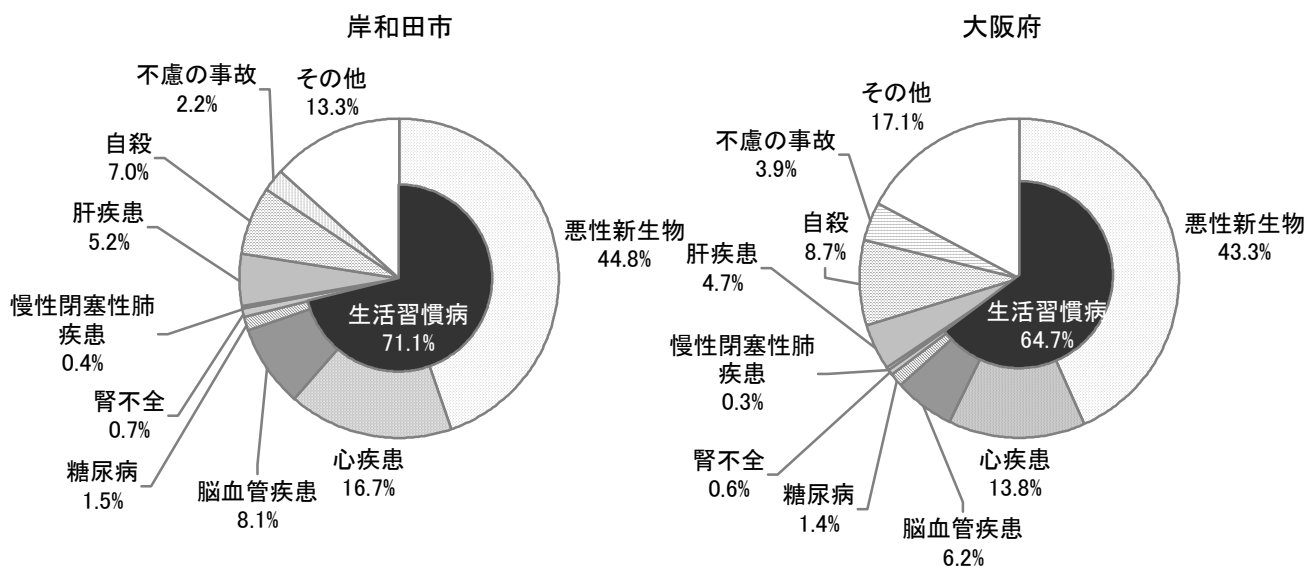
資料：岸和田市学校保健調査票集計

(2) 成人の健康状態

① 死因割合

40 歳から 64 歳では悪性新生物による死亡が 44.8%と最も高い割合を占めており、生活習慣病による死亡は 71.1%となっています。また、大阪府と比べると生活習慣病による死亡が高くなっています。

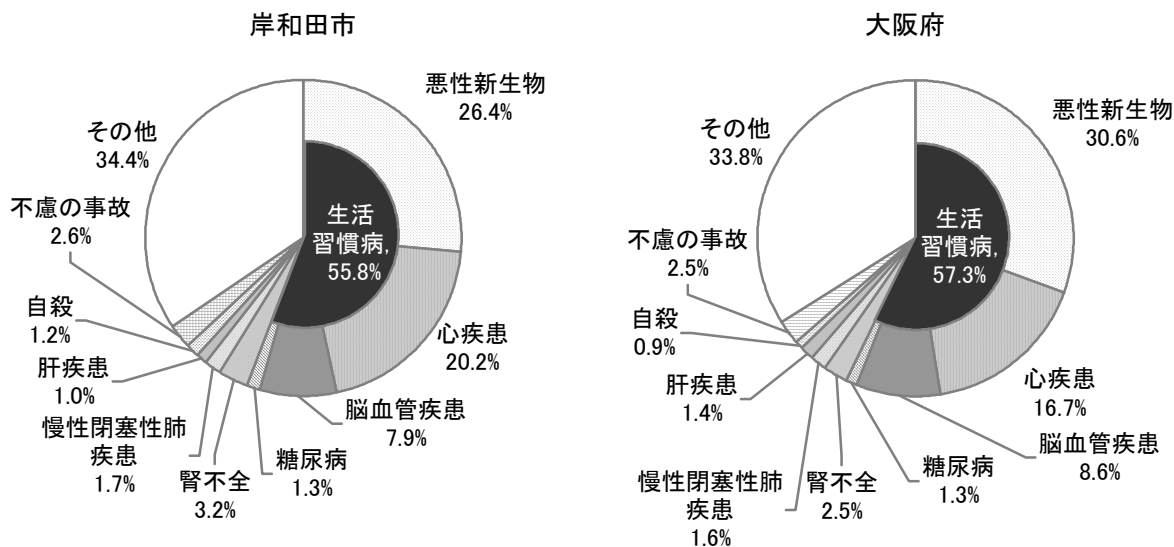
平成 22 年 40 歳から 64 歳の死因割合



資料：大阪府主要健康福祉データ人口動態統計

65 歳以降では悪性新生物による死亡が 26.4%と最も高い割合を占めており、生活習慣病による死亡は 55.8%となっています。また、大阪府と比べると心疾患による死亡が高くなっています。

平成 22 年 65 歳以降の死因割合



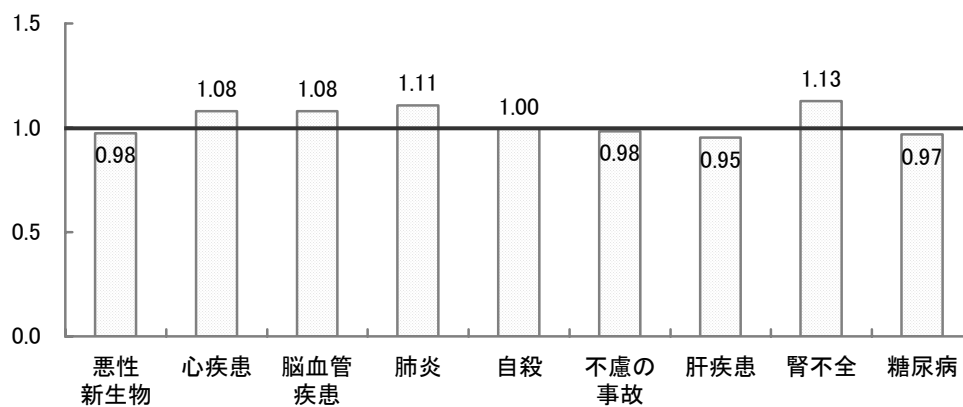
資料：大阪府主要健康福祉データ人口動態統計

② 標準化死亡比

標準化死亡比は、腎不全、肺炎、心疾患、脳血管疾患が大阪府よりも高くなっています。

悪性新生物の部位別標準化死亡比では、胃がんが大阪府よりも高くなっています。

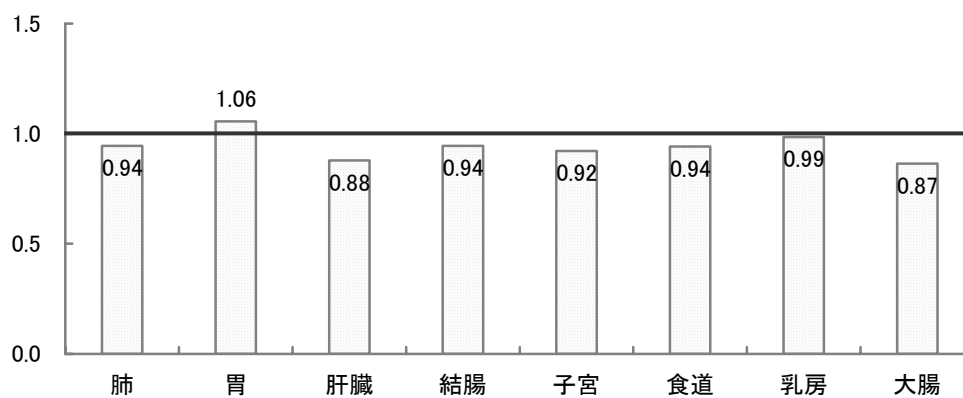
平成 17 年～平成 21 年岸和田市の死因別平均標準化死亡比



出典：大阪府における成人病統計＜第 65 報—4＞

※大阪府を 1 とする

平成 17 年～平成 21 年岸和田市の悪性新生物部位別標準化死亡比



出典：大阪府における成人病統計＜第 65 報—4＞

※大阪府を 1 とする

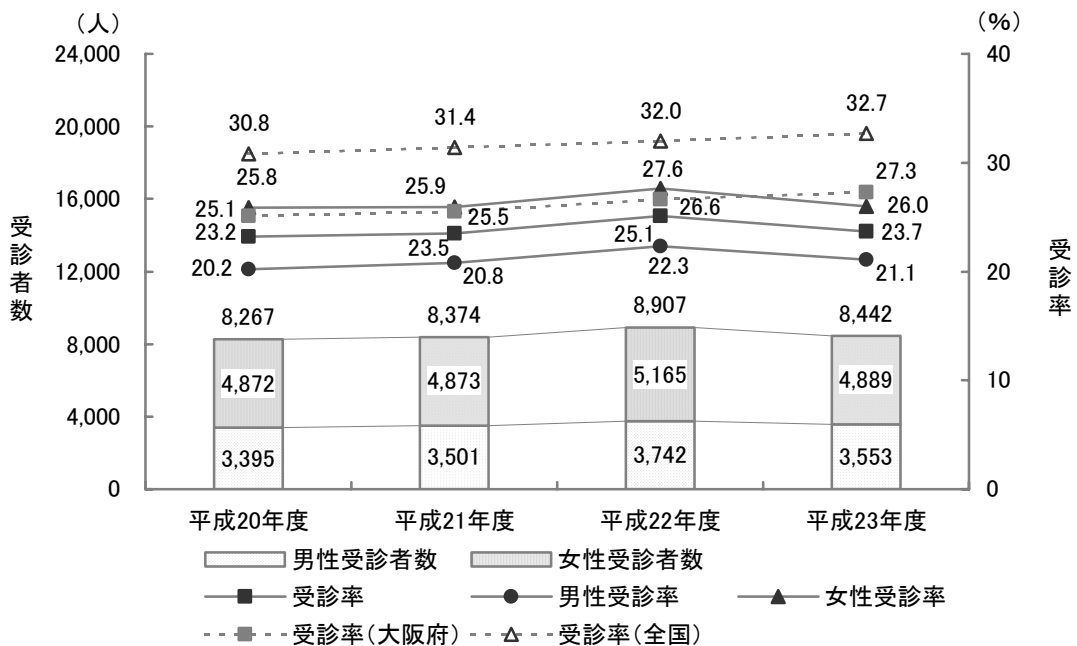
③ 岸和田市国民健康保険加入者の特定健康診査の実施状況

ア 受診状況

特定健康診査の受診率は、全国や府の平均よりも低く、平成 23 年度における特定健康診査の受診者数は 8,442 人、受診率は 23.7%となっています。経年でみると、受診者数、受診率ともに平成 22 年度までは増加傾向となっていました、平成 23 年度で減少しています。

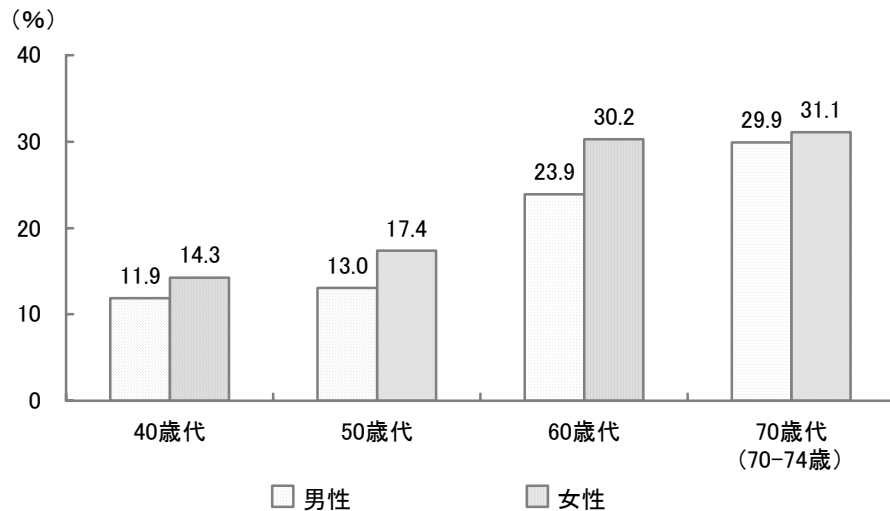
年代別でみると、年代が上がるにつれ、受診率が高く、男性に比べ女性の受診率が高くなっています。男女ともに 50 歳代以下で受診率が 2 割未満となっています。

岸和田市国民健康保険加入者の特定健診受診者数と受診率の推移



資料：国保連合会 特定健診・特定保健指導実施結果総括表

性別年代別特定健康診査の受診率（平成 23 年度）

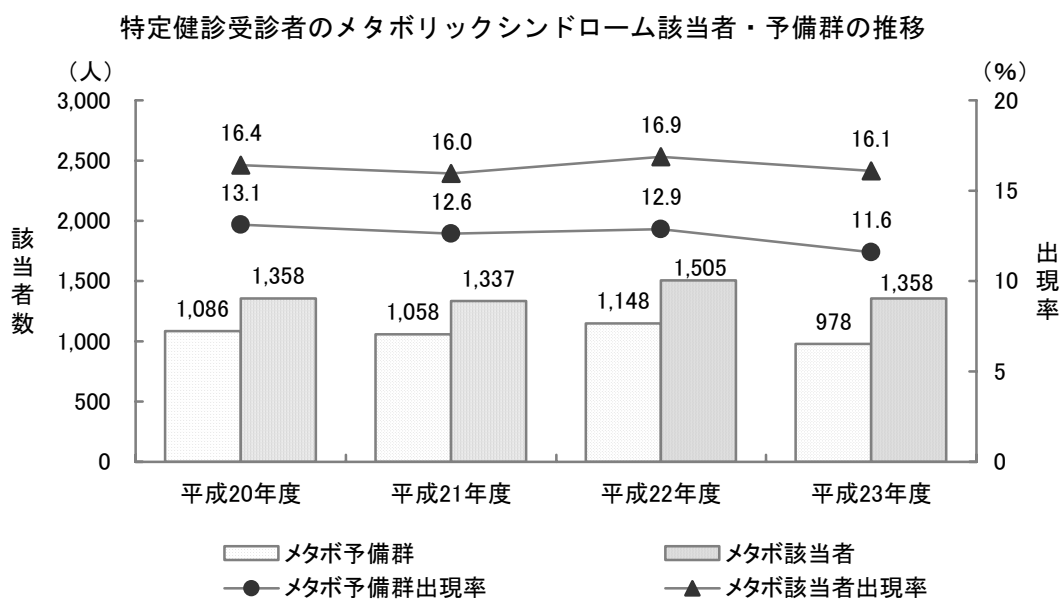


資料：国保連合会 特定健診・特定保健指導実施結果総括表

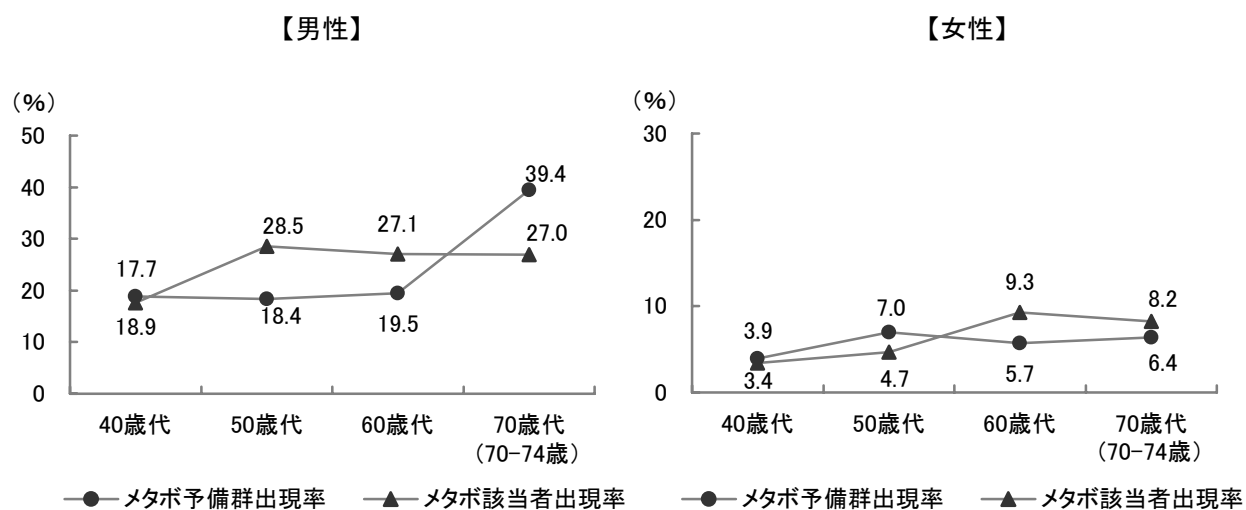
イ メタボリックシンドロームの状況

メタボリックシンドローム該当者・予備群の推移をみると、メタボリックシンドローム予備群の出現率は、減少傾向となっています。また、メタボリックシンドローム該当者の出現率も、横ばい傾向となっています。

性別年代別のメタボリックシンドローム該当者・予備群の出現率をみると、男性の70歳代で、メタボリックシンドローム予備群の割合が高く、約4割となっています。



性別年代別のメタボリックシンドローム該当者・予備群出現率（平成23年度）

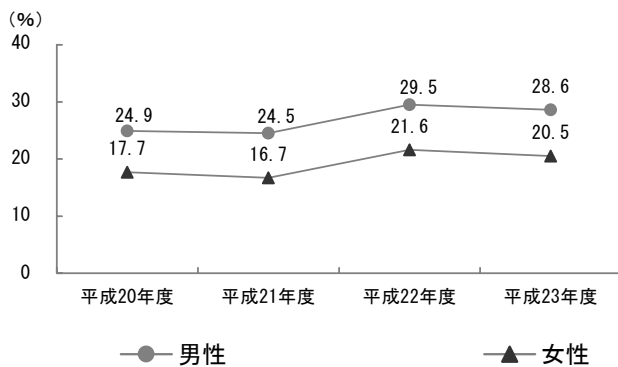


ウ BMI 有所見者

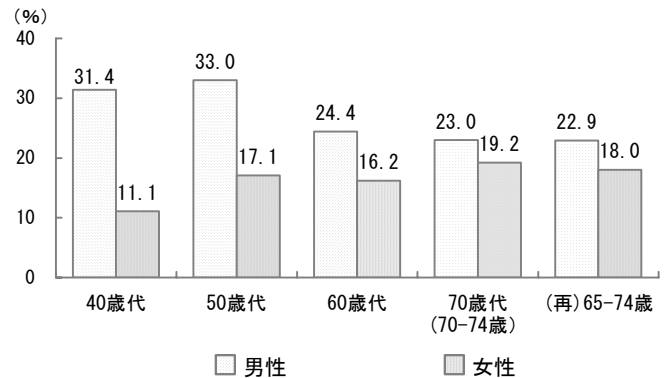
平成 23 年度の特定健診受診者のBMI 有所見者（BMI 25 以上）をみると、男性の 28.6%、女性の 20.5%が肥満に該当しています。

性別年代別でみると、男性 40 歳代、50 歳代で有所見者の割合が高く、約 3 割が肥満に該当しています。

BMI の有所見者割合の推移



性別年齢別BMI 有所見者割合（平成 23 年度）



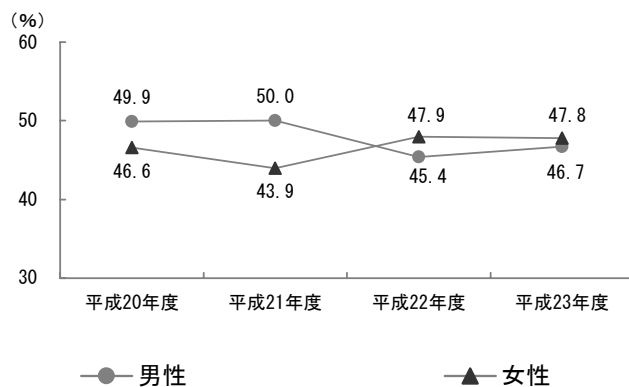
資料：市健診データ

エ HbA1c 有所見者

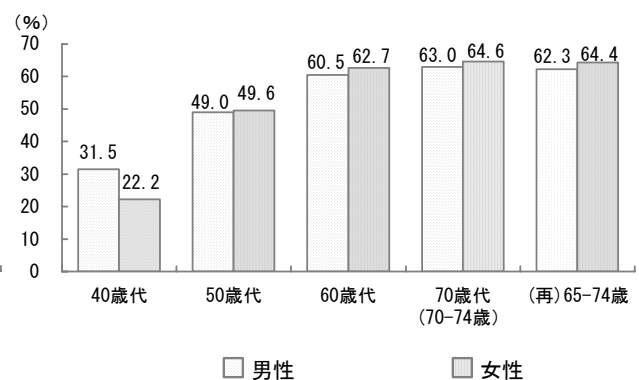
平成 23 年度の特定健診受診者のHbA1c の有所見者（5.2%以上 JDS 基準）をみると、男性の 46.7%、女性の 47.8%が有所見者に該当しています。

性別年代別でみると、男女とも 60 歳代以上において、約 6 割が有所見者に該当しています。

HbA1c の有所見者割合の推移



性別年齢別HbA1c 有所見者割合（平成 23 年度）

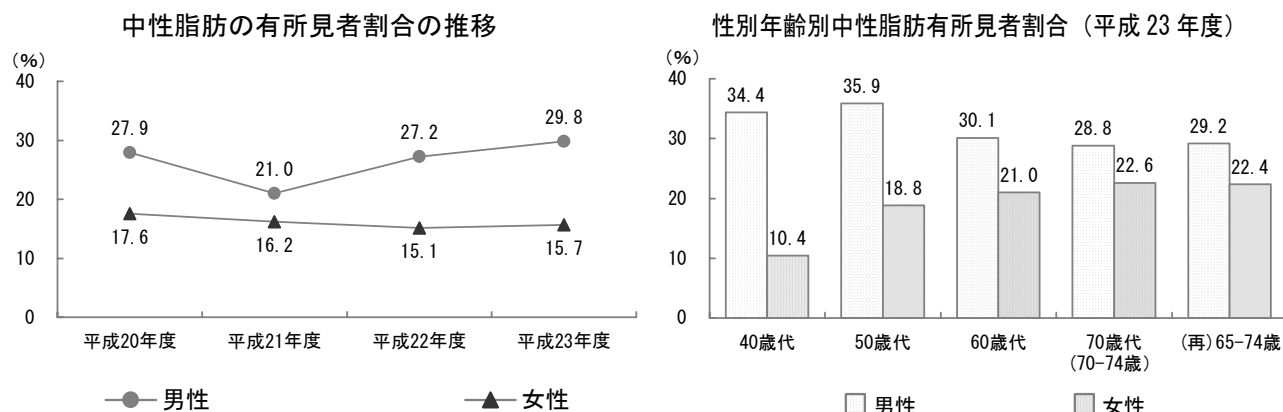


資料：市健診データ

オ 中性脂肪有所見者

平成 23 年度の特定健診受診者の中性脂肪の有所見者(150mg/dl 以上)をみると、男性の 29.8%、女性の 15.7%が有所見者に該当しています。

性別年代別でみると、男性 40 歳代、50 歳代で有所見者の割合が高くなっています。



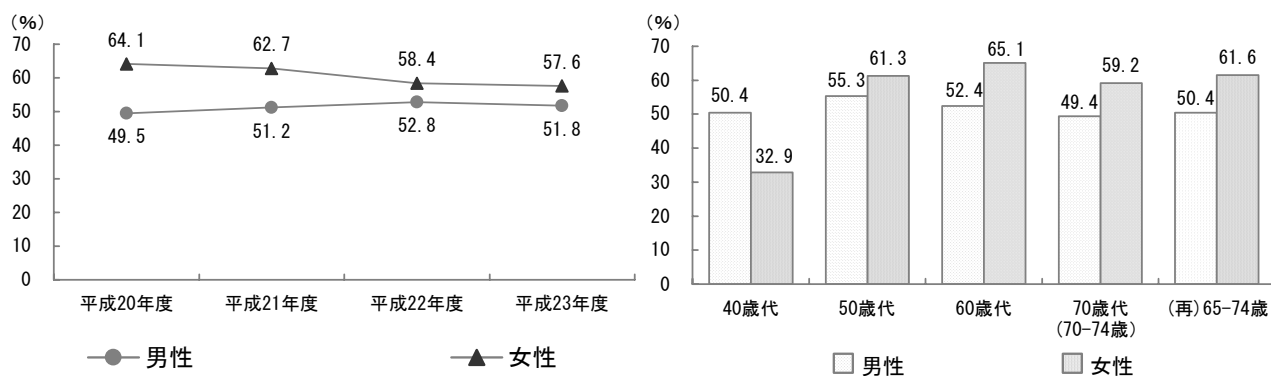
資料：市健診データ

カ LDLコレステロール有所見者

平成 23 年度の特定健診受診者のLDLコレステロールの有所見者（140mg/dl 以上）をみると、男性の 51.8%、女性の 57.6%が有所見者に該当しています。

男性は全ての年代で約 5 割が有所見者で、女性は 50 歳代から有所見者の割合が急増しています。

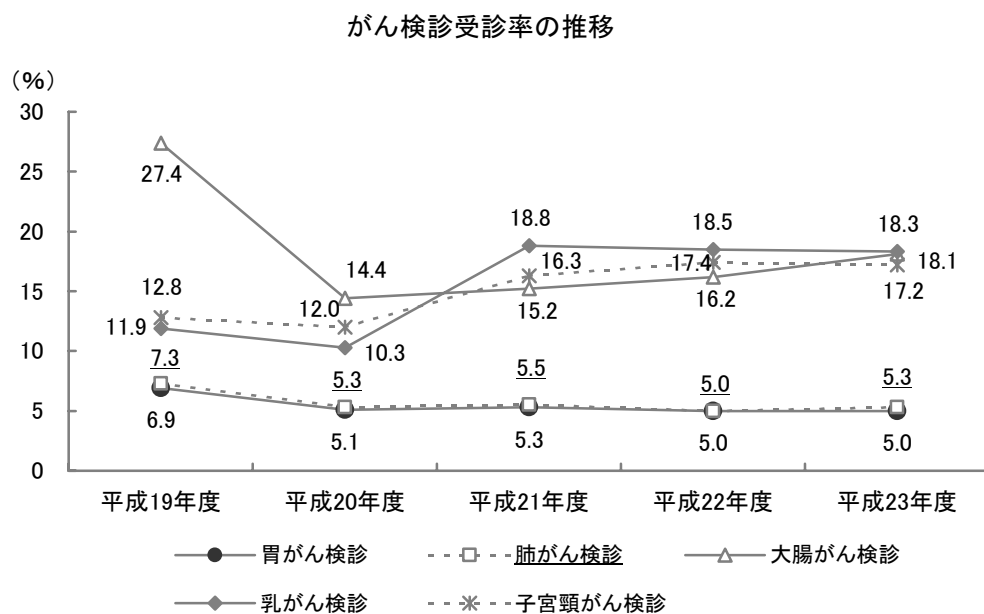
図 LDLコレステロールの有所見者割合の推移



資料：市健診データ

④ がん検診の受診状況

各種がん検診の受診率は、乳がん検診や子宮頸がん検診は増加傾向にありますが、胃がん検診や肺がん検診は他のがん検診に比べて受診率がやや低くなっており、横ばいとなっています。



資料：健康推進課

単位：%

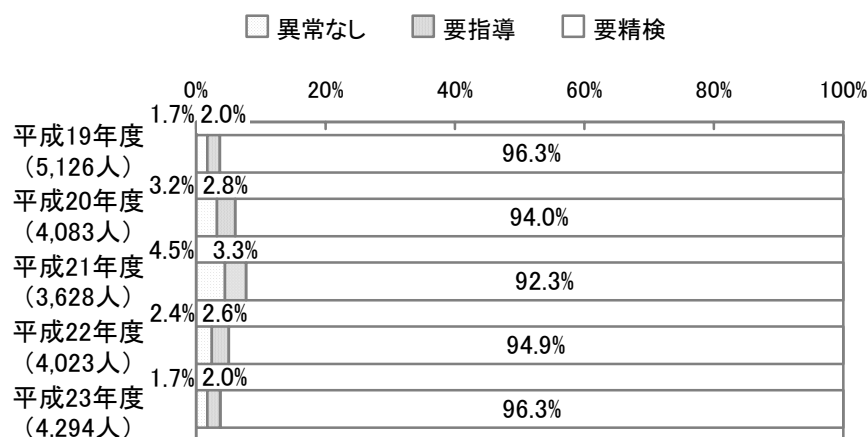
	平成 19 年度	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度
胃がん検診	6.9	5.1	5.3	5.0	5.0
肺がん検診	7.3	5.3	5.5	5.0	5.3
大腸がん検診	27.4	14.4	15.2	16.2	18.1
乳がん検診	11.9	10.3	18.8	18.5	18.3
子宮頸がん検診	12.8	12.0	16.3	17.4	17.2

資料：健康推進課

⑤ 市民歯科健康診査の状況

市民歯科健康診査の受診者は平成 21 年度まで減少していましたが、平成 22 年度以降は増加に転じており、「要精検」と判定された人の割合も増加しています。

市民歯科健康診査結果の内訳



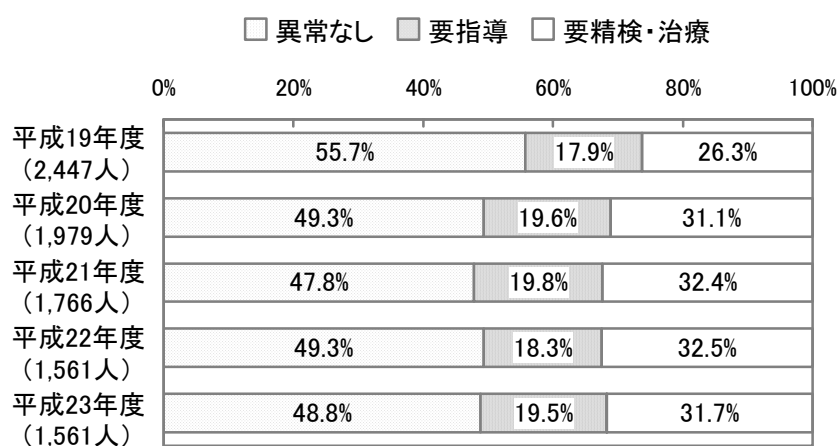
資料：健康推進課

※（ ）内は受診者数

⑥ 骨粗しょう症検診の状況

骨粗しょう症検診を受診した結果、「要指導」「要精検・治療」と判定された人は、平成 20 年度以降半数以上となっています。

骨粗しょう症検診結果の内訳

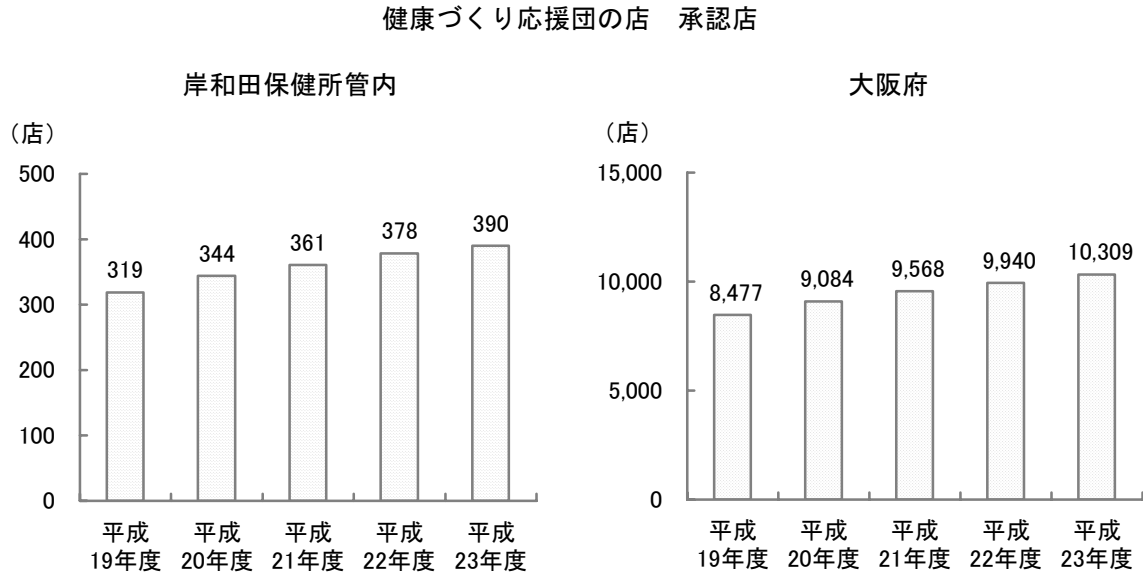


資料：健康推進課

※（ ）内は受診者数

⑦ 健康づくり応援団の店舗数の推移

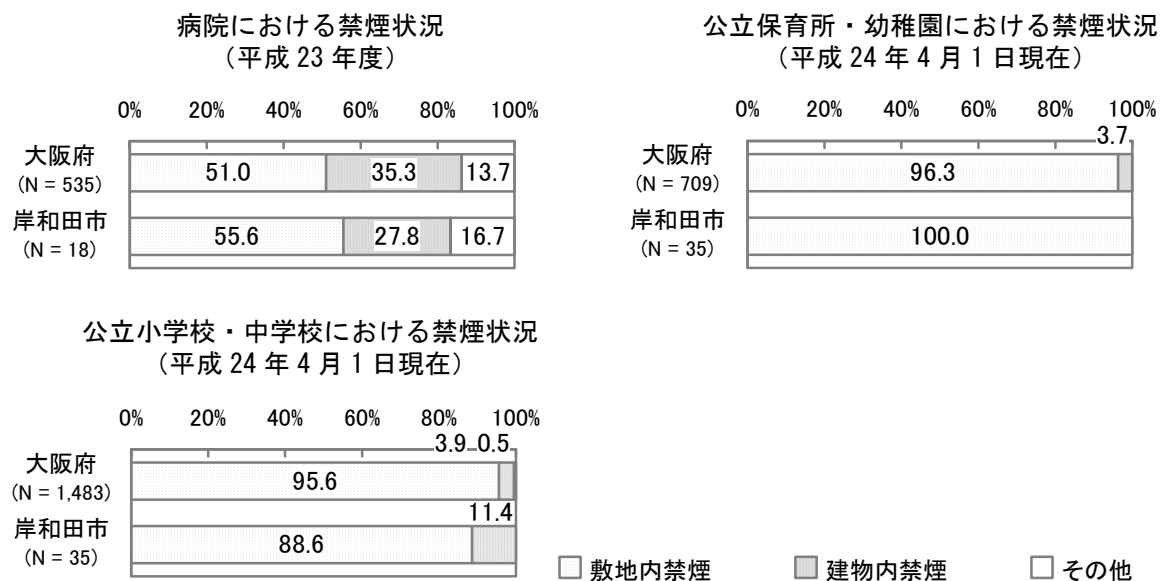
岸和田保健所管内の健康づくり応援団の店舗数は年々増加しており、平成 23 年度で 390 店舗となっています。



資料：岸和田保健所、大阪府食育推進計画

⑧ 市の施設・医療機関での禁煙・分煙状況

施設・医療機関での禁煙・分煙状況は、病院における敷地内禁煙の実施割合や公立保育所・幼稚園における敷地内禁煙の実施割合が大阪府に比べ高くなっています。



資料：岸和田保健所

3 市民の健康状態や意識（アンケート調査結果）

【 アンケート調査の概要 】

最終評価にあたり、目標値の現状などを把握するため、目標設定項目を基本とするアンケート調査を行いました。

① 実施概要

調査地域：岸和田市全域

調査期間：平成 23 年 9 月 1 日から平成 23 年 12 月 28 日

調査方法：調査票による本人記入方式

乳幼児期	乳幼児健康診査、市立幼稚園での配布・回収
学童・思春期	市立小・中学校・高等学校での配布・回収
青年期	青年会議所、市役所職員、乳幼児健康診査、市立幼稚園での配布・回収
壮年期	ウエルエージング推進委員が所属する各種団体（市民協議会ほか関係団体）、国保加入者の集団特定健康診査での配布・回収
老年期	各老人クラブでの配布・回収

② 回収状況

	配 布 数	回収数	回収率（％）	有効回答数	有効回答率（％）
乳幼児期	3,078	2,071	67.3	2,071	67.3
学童・思春期	3,201	2,535	79.2	2,533	79.1
青年期	3,439	1,928	56.1	1,928	56.1
壮年期	1,930	1,465	75.9	1,465	75.9
老年期	2,625	2,301	87.7	2,301	87.7
総数	14,273	10,300	72.2	10,298	72.2

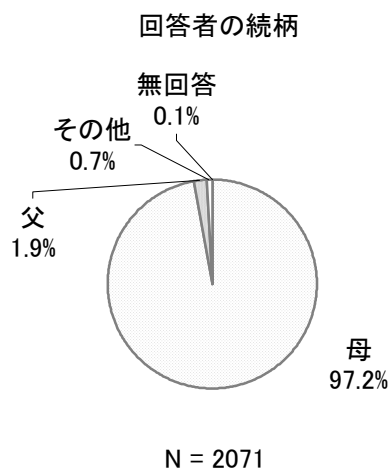
③ 調査結果の見方について

- ・回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（％）で示してあります。また、小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、内訳の合計が 100.0％にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が 100.0％を超える場合があります。
- ・クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。
- ・調査票に記入されている回答をそのまま集計しているため、一部の回答結果に矛盾が生じている可能性があります。

(1) 乳幼児期（おおむね0～5歳）

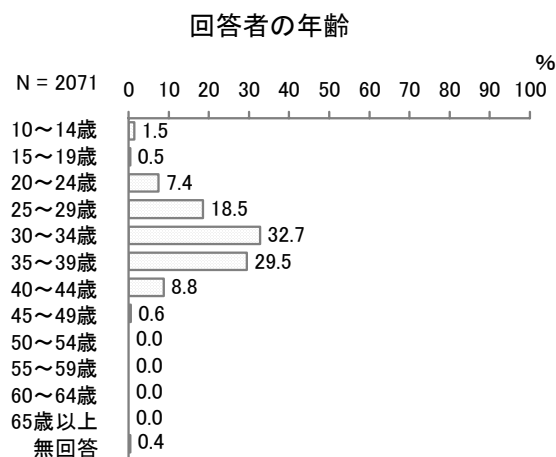
① 回答者の続柄

回答者の続柄は、「母」の割合が97.2%、「父」の割合が1.9%となっています。



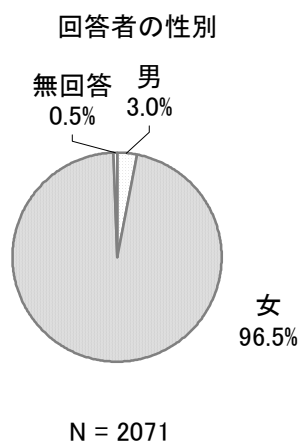
② 回答者の年齢

回答者の年齢は、「30～34歳」の割合が32.7%、「35～39歳」の割合が29.5%、「25～29歳」の割合が18.5%となっています。



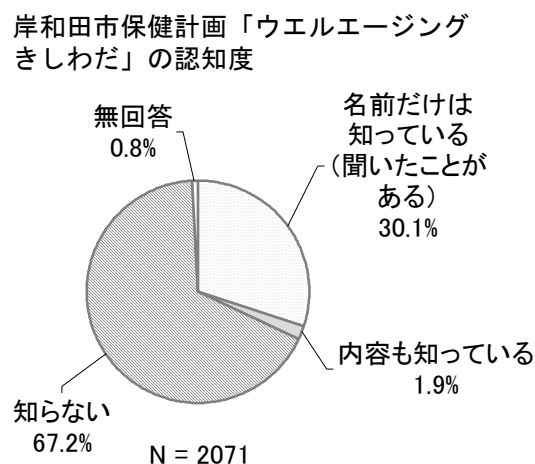
③ 回答者の性別

回答者の性別は、「男」の割合が3.0%、「女」の割合が96.5%となっています。



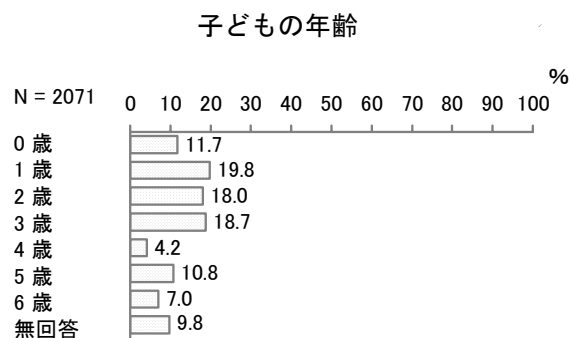
④ 岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」の認知度

岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」の認知度は、「名前だけは知っている（聞いたことがある）」の割合が30.1%、「内容も知っている」の割合が1.9%、「知らない」の割合が67.2%となっています。



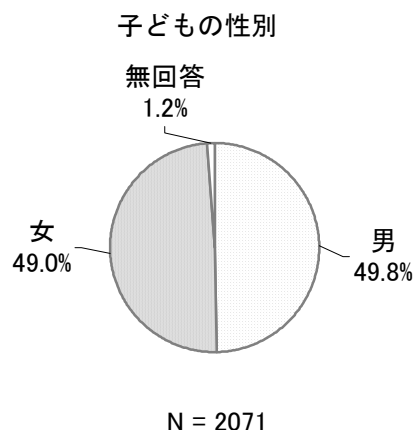
⑤ 子どもの年齢

子どもの年齢は、「1歳」の割合が19.8%、「2歳」の割合が18.0%、「3歳」の割合が18.7%となっています。



⑥ 子どもの性別

子どもの性別は、「男」の割合が49.8%、「女」の割合が49.0%となっています。

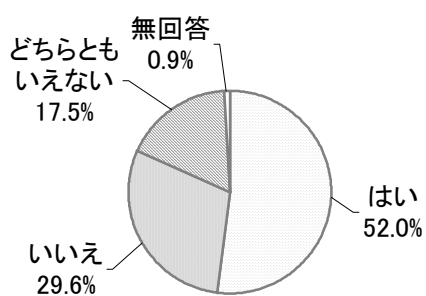


⑦ 妊娠・出産の満足度

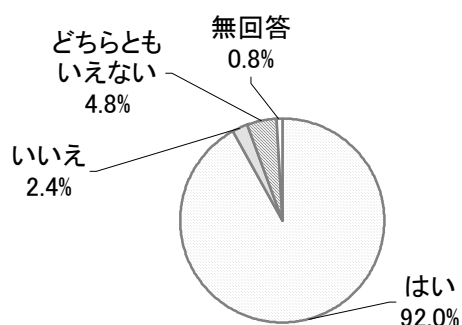
第1子の妊娠について、「はい（計画的であった）」の割合が52.0%、「いいえ（計画的でなかった）」の割合が29.6%、「どちらともいえない」の割合が17.5%となっています。

また、第1子の妊娠・出産について、「はい（満足している）」の割合が92.0%、「いいえ（満足していない）」の割合が2.4%、「どちらともいえない」の割合が4.8%となっています。

妊娠は計画的なものであったか（第1子）



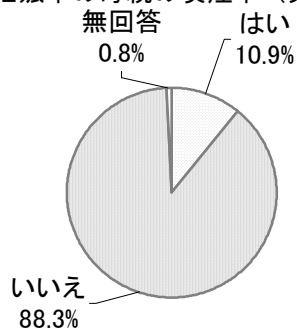
妊娠・出産についての満足度（第1子）



⑧ 母親の喫煙率・飲酒率

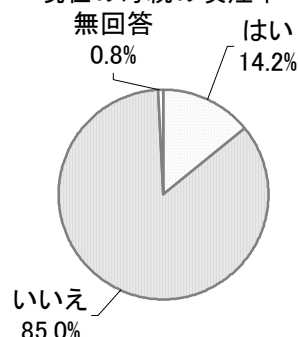
第1子妊娠中の母親の喫煙率は10.9%なのに対し、現在の母親の喫煙率は14.2%となっています。

妊娠中の母親の喫煙率（第1子）



N = 2071

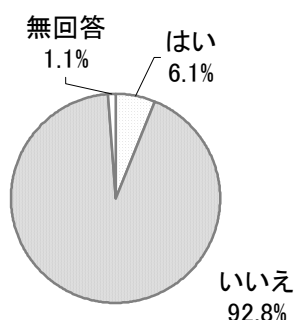
現在の母親の喫煙率



N = 2071

第1子妊娠中の母親の飲酒率は6.1%となっています。

妊娠中の母親の飲酒率（第1子）

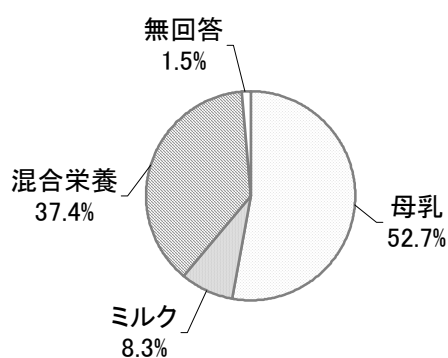


N = 2071

⑨ 生後3か月までの主な栄養

生後3か月までの主な栄養は、「母乳」の割合が52.7%、「ミルク」の割合が8.3%、「混合栄養」の割合が37.4%となっています。

生後3か月までの主な栄養

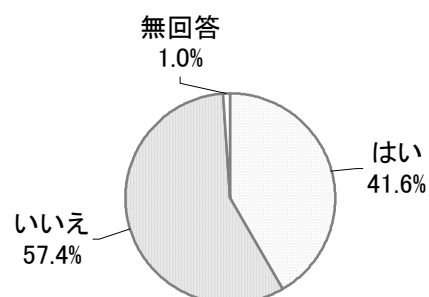


N = 2071

⑩ 妊娠・出産後の母親の精神状態

妊娠・出産後の母親の精神状態については、「はい（不安定になった）」の割合が41.6%、「いいえ（不安定になっていない）」の割合が57.4%となっています。

妊娠・出産後の母親の精神状態（第1子）

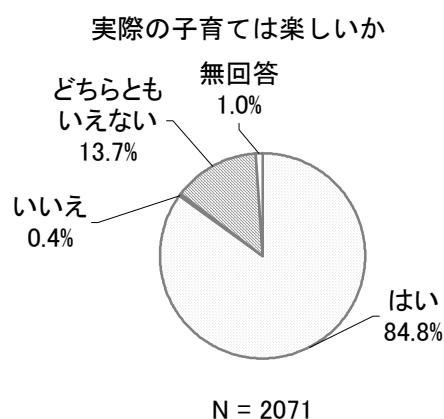
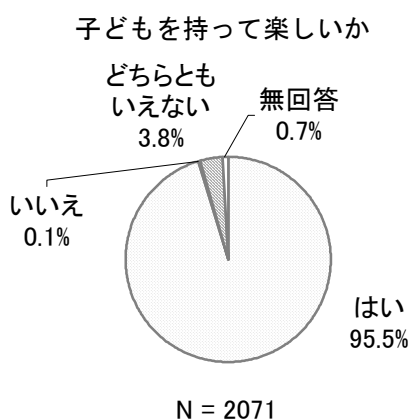


N = 2071

⑪ 子育て

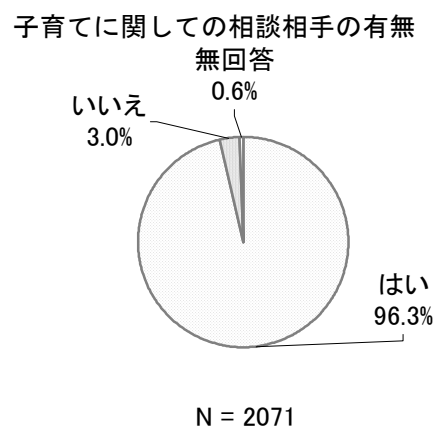
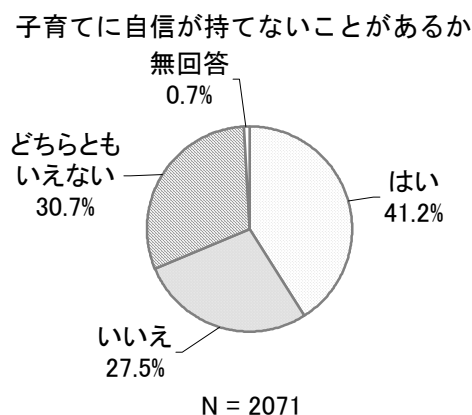
子どもを持って楽しいかについては、「はい（楽しい）」の割合が 95.5%となっています。

実際の子育てについては、「はい（楽しい）」の割合が 84.8%、「どちらともいえない」の割合が 13.7%となっています。

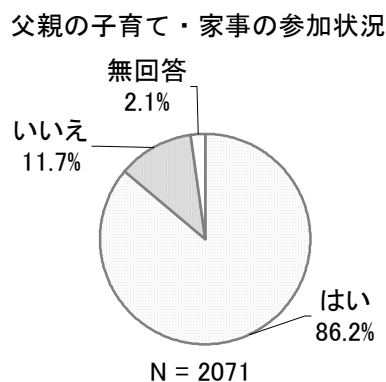


子育てに自信が持てないことについて、「はい（持てないことがある）」の割合が 41.2%、「いいえ（持てる）」の割合が 27.5%、「どちらともいえない」の割合が 30.7%となっています。

子育てに関する相談相手の有無は、「はい（いる）」の割合が 96.3%、「いいえ（いない）」の割合が 3.0%となっています。



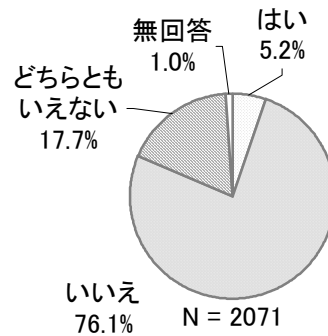
父親の子育て・家事の参加状況については、「はい（参加している）」の割合が 86.2%、「いいえ（参加していない）」の割合が 11.7%となっています。



⑫ 虐待

子どもを虐待していると思うことがあるかについて、「はい（思うことがある）」の割合が 5.2%、「いいえ（思うことはない）」の割合が 76.1%、「どちらともいえない」の割合が 17.7%となっています。

子どもを虐待していると思うことがあるか

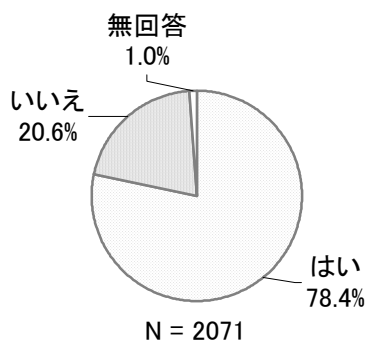


⑬ 親子ぐるみで遊べる友人

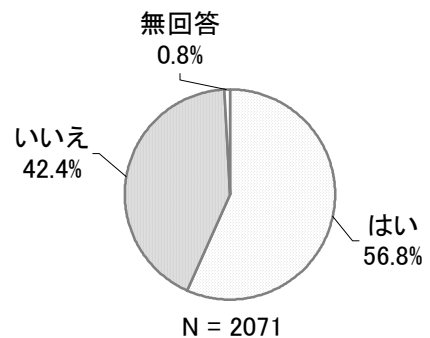
親子ぐるみで遊べる友人について、「はい（いる）」の割合が 78.4%、「いいえ（いない）」の割合が 20.6%となっています。

地域行事への参加状況について、「はい（参加している）」の割合が 56.8%、「いいえ（参加していない）」の割合が 42.4%となっています。

親子ぐるみで遊べる友人がいるか



地域行事への参加状況

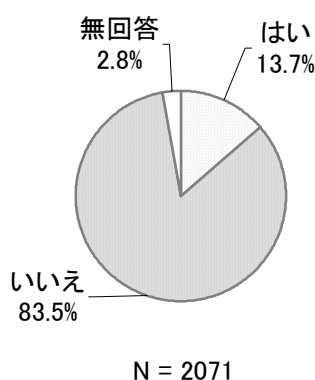


⑭ 子どもの歯

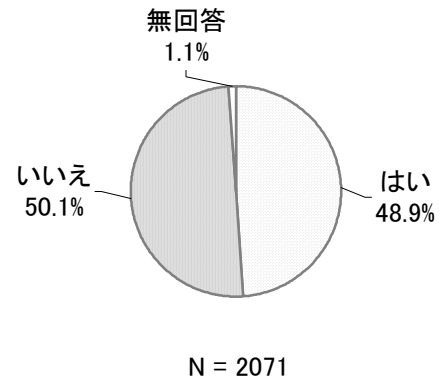
子どものう歯の有無について、「はい（ある）」の割合が 13.7%、「いいえ（ない）」の割合が 83.5%となっています。

子どものフッ化物歯面塗布の有無について、「はい（ある）」の割合が 48.9%、「いいえ（ない）」の割合が 50.1%となっています。

子どものう歯の有無

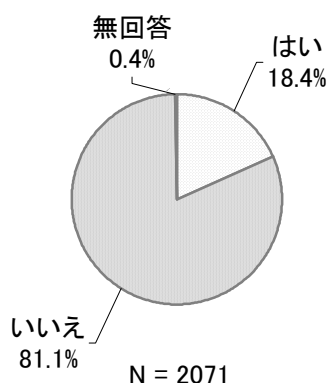


子どものフッ化物歯面塗布の有無



間食を1日3回以上与えているかについて、「はい(与えている)」の割合が18.4%、「いいえ(与えていない)」の割合が81.1%となっています。

間食を1日3回以上与えているか

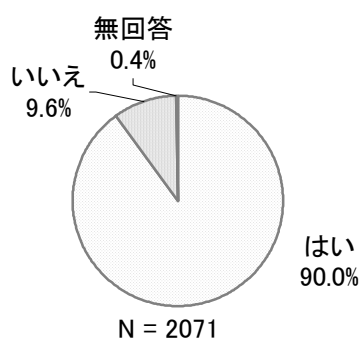


⑮ 小児医療体制

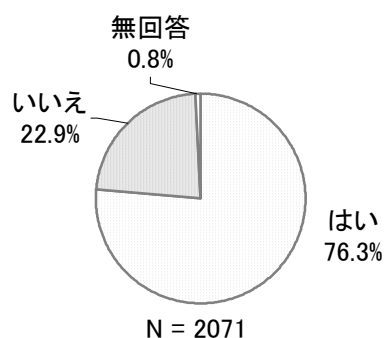
小児科のかかりつけ医の有無について、「はい(いる)」の割合が90.0%、「いいえ(いない)」の割合が9.6%となっています。

家庭で事故・けがの防止のための対策をしているかについて、「はい(している)」の割合が76.3%、「いいえ(していない)」の割合が22.9%となっています。

小児科のかかりつけ医の有無



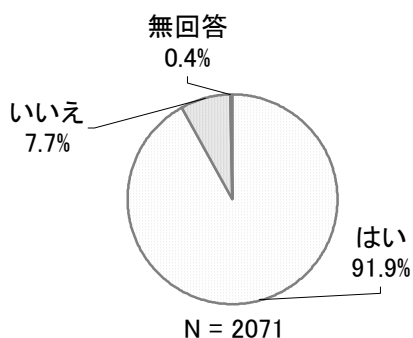
家庭で事故・けがの防止のための対策をしているか



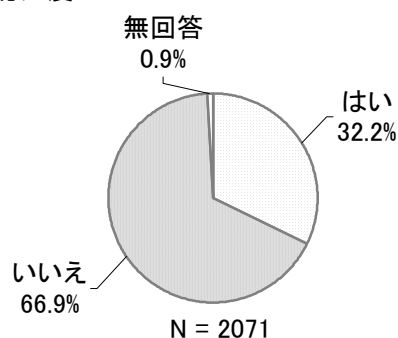
乳幼児突然死症候群(SIDS)の認知度について、「はい(知っている)」の割合が91.9%、「いいえ(知らない)」の割合が7.7%となっています。

心肺蘇生法(心臓マッサージ人工呼吸法)の認知度について、「はい(知っている)」の割合が32.2%、「いいえ(知らない)」の割合が66.9%となっています。

乳幼児突然死症候群(SIDS)の認知度



心肺蘇生法(心臓マッサージ人工呼吸法)の認知度

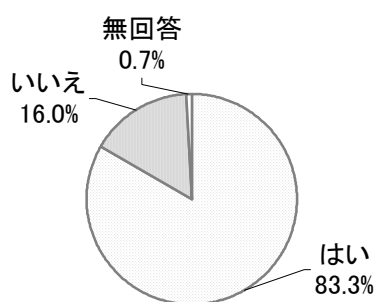


⑩ 子どもの生活

朝8時までには起きているかについて、「はい（起きている）」の割合が83.3%、「いいえ（起きていない）」の割合が16.0%となっています。

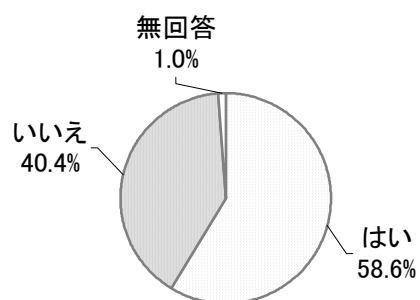
毎日戸外で遊んでいるかについては、「はい（遊んでいる）」の割合が58.6%、「いいえ（遊んでいない）」の割合が40.4%となっています。

朝8時までには起きているか



N = 2071

毎日戸外で遊んでいるか



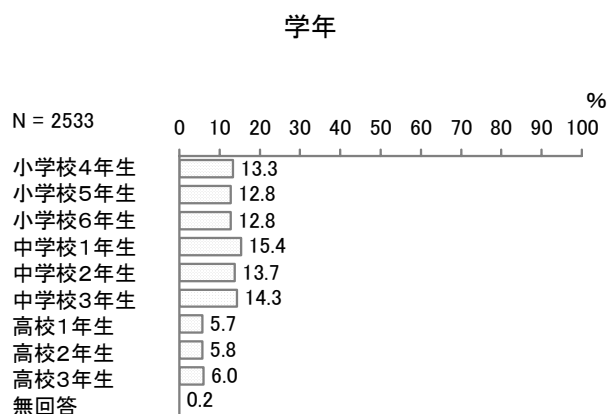
N = 2071



(2) 学童・思春期（おおむね6～18歳）

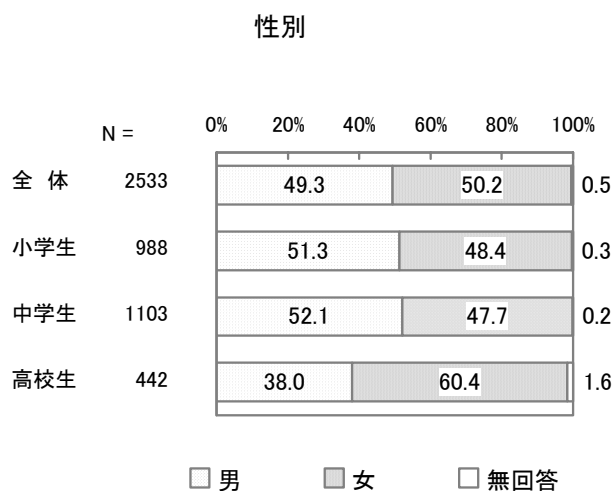
① 学年構成

学年構成は、小学生が約13%、中学生が13～15%、高校生が約6%となっています。



② 性別

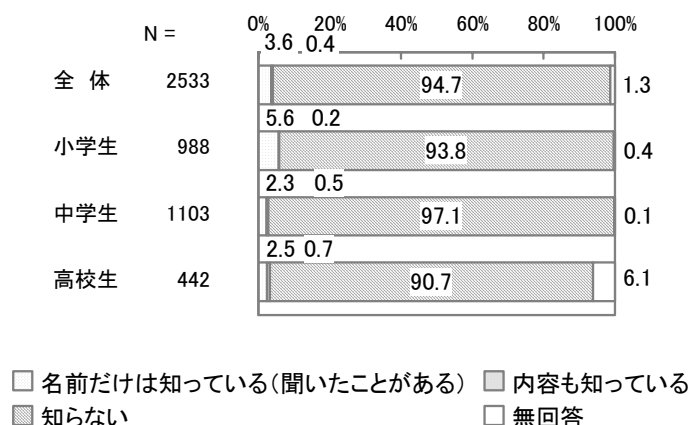
性別の合計は、「男」の割合が49.3%、「女」の割合が50.2%となっています。



③ 岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」の認知度

岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」の認知度を合計でみると、「名前だけは知っている（聞いたことがある）」の割合が3.6%、「知らない」の割合が94.7%となっています。

岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」の認知度

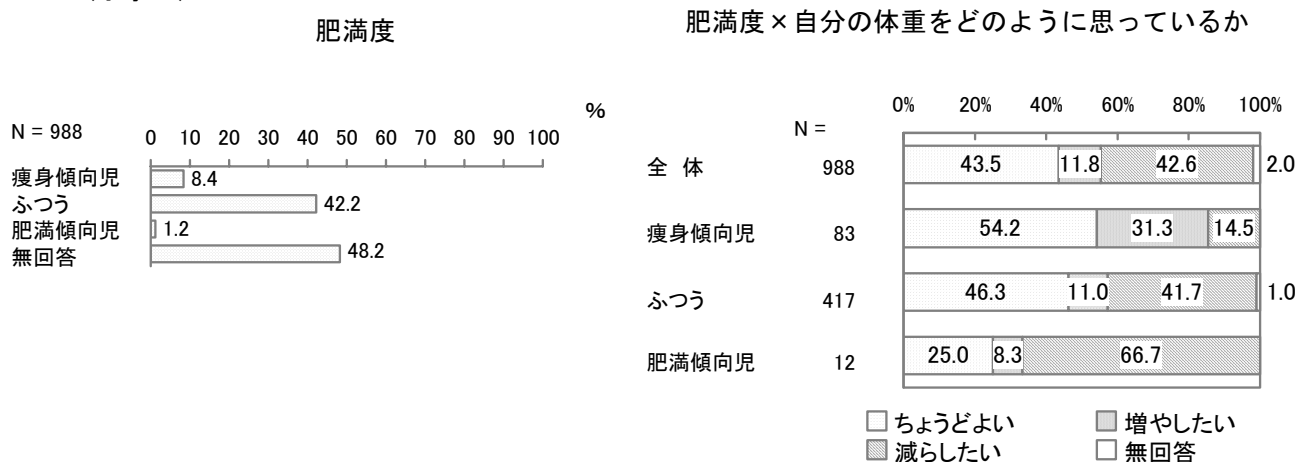


④ 健康管理

小学生では、「痩身傾向児」の割合が 8.4%、「ふつう」の割合が 42.2%、「肥満傾向児」の割合が 1.2%となっています。

また、痩身傾向児で「ちょうどよい」の割合が高く、54.2%となっています。

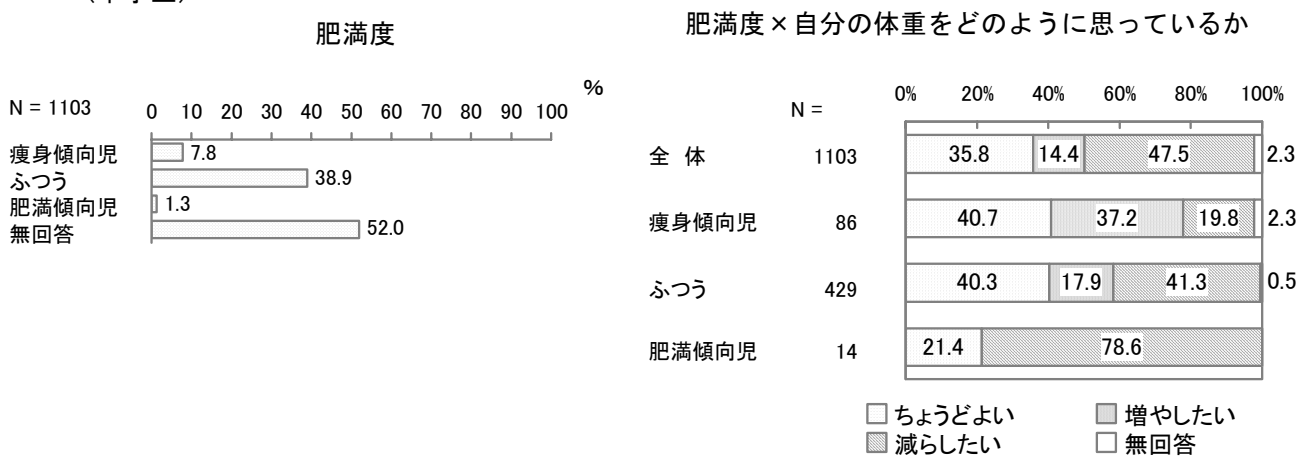
(小学生)



中学生では、「痩身傾向児」の割合が 7.8%、「ふつう」の割合が 38.9%、「肥満傾向児」の割合が 1.3%となっています。

また、痩身傾向児で「ちょうどよい」の割合が高く、40.7%となっています。

(中学生)



※肥満度 = $\frac{(\text{実測体重}) - (\text{標準体重})}{(\text{標準体重})} \times 100$

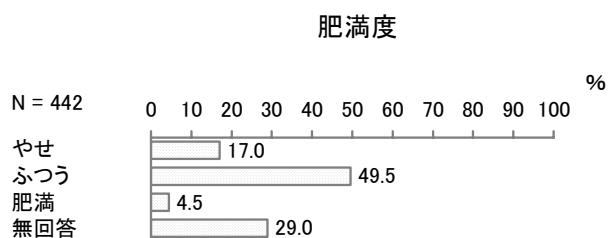
※肥満傾向児：肥満度 20%以上

※痩身傾向児：肥満度 -20%以下

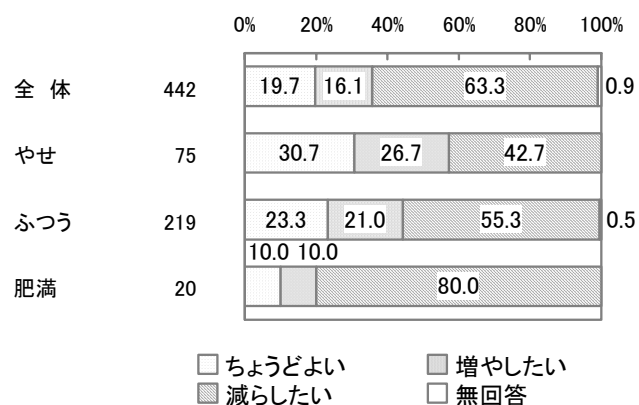
高校生では、「やせ」の割合が 17.0%、「ふつう」の割合が 49.5%、「肥満」の割合が 4.5%となっています。

また、自分の体重をどのように思っているかを肥満度別でみると、やせの人でも「減らしたい」の割合が 42.7%となっています。

(高校生)



肥満度 × 自分の体重をどのように思っているか



※BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

※や せ : BMI 18.5 未満

ふ つ う : BMI 18.5 以上 25.0 未満

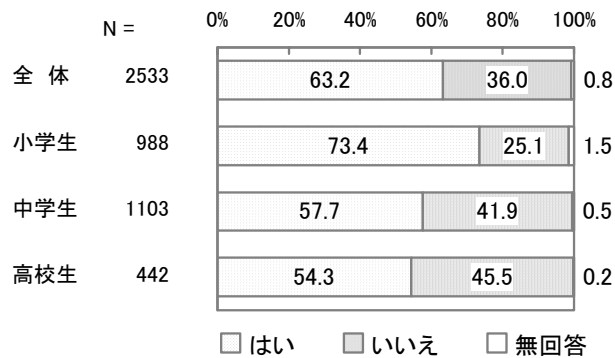
肥 満 : BMI 25.0 以上



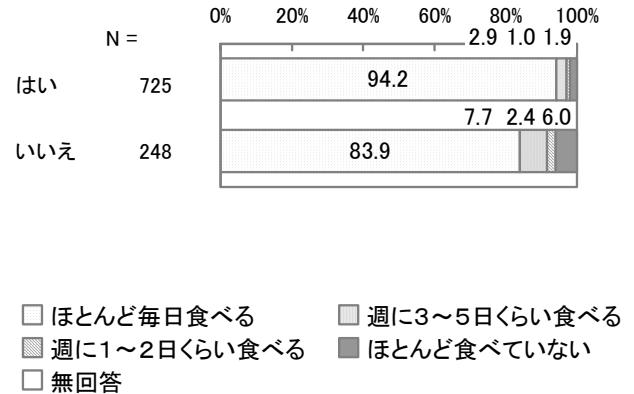
毎日の体の調子について、「はい（良い）」の割合は、小学生で 73.4%、中学生で 57.7%、高校生で 54.3%と、年代があがるにつれ低くなっています。

また、小学生と中学生で、毎日、体の調子が良いと思う人の方が、朝食を「ほとんど毎日食べる」割合が高いのに対し、高校生では、逆の結果となっています。

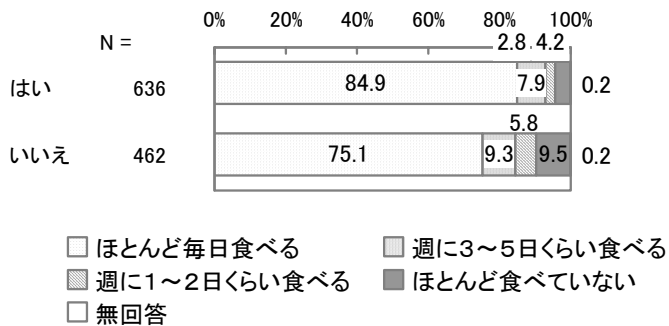
毎日、体の調子が良いと思えるか



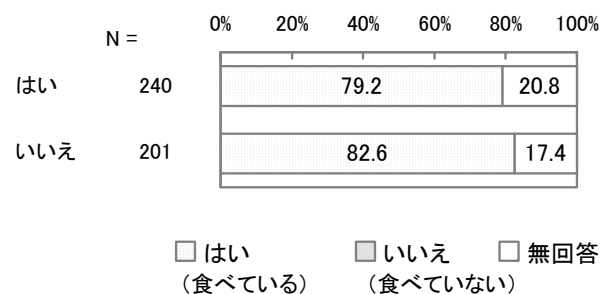
毎日、体の調子が良いと思えるか×朝食を食べているか（小学生）



毎日、体の調子が良いと思えるか×朝食を食べているか（中学生）

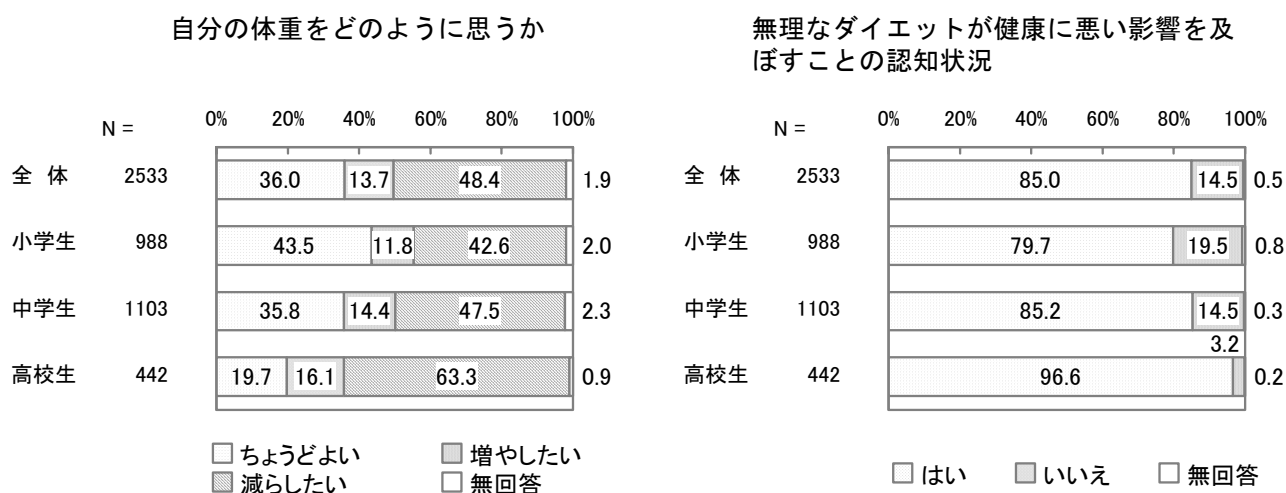


毎日、体の調子が良いと思えるか×朝食を食べているか（高校生）

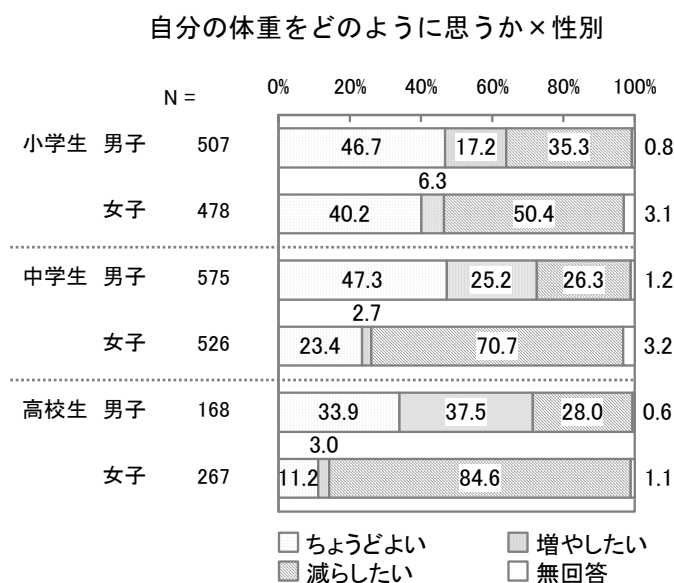


自分の体重について、小学生では「ちょうどよい」の割合が 43.5%と最も高く、中学生では「減らしたい」の割合が 47.5%と最も高く、高校生でも「減らしたい」の割合が 63.3%と最も高くなっています。年代があがるにつれ「ちょうどよい」の割合が減少しているのに対し、「減らしたい」の割合が増加しています。

無理なダイエットが健康に悪い影響を及ぼすことの認知状況について、「はい（知っている）」の割合は、小学生で 79.7%、中学生で 85.2%、高校生で 96.6%となっており、年代があがるにつれ認知度が高くなっています。



自分の体重について、性別でみると、各学年で男子に比べ女子で「減らしたい」の割合が高くなっており、高校生の女子のうち、84.6%が「減らしたい」と思っています。



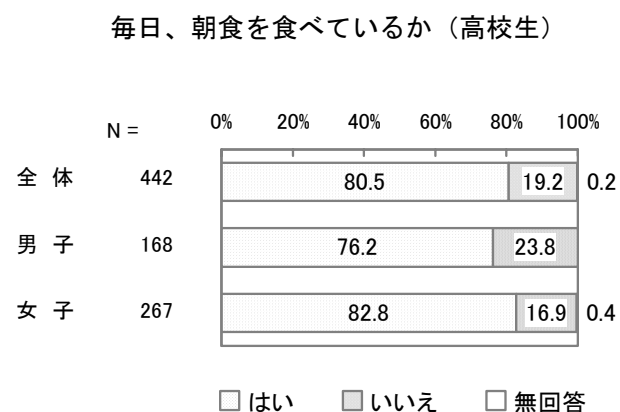
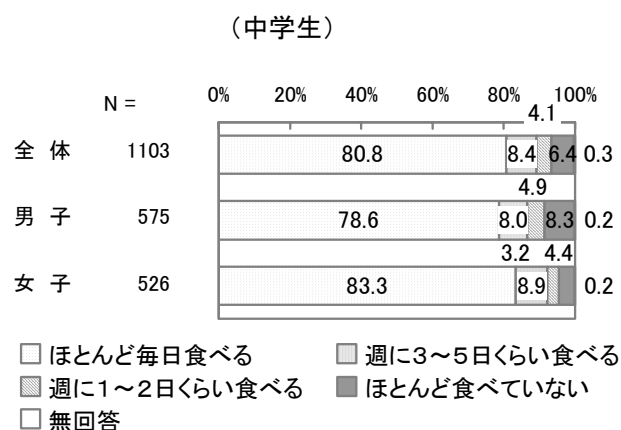
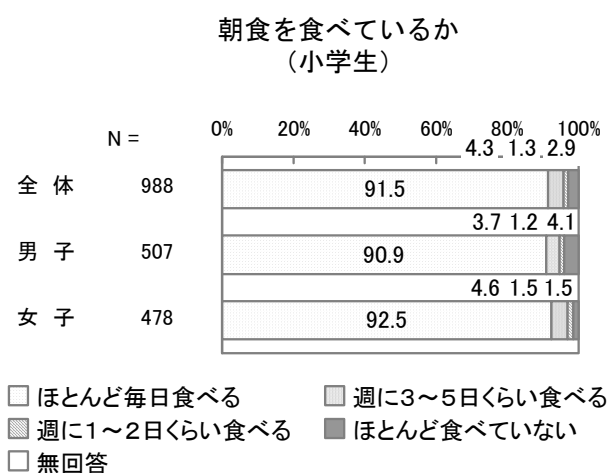
⑤ 食生活

朝食を食べているかについて、小学生では、「ほとんど毎日食べる」の割合が 91.5%と最も高く、次いで「週に3～5日くらい食べる」の割合が 4.3%、「ほとんど食べていない」の割合が 2.9%となっています。

中学生では、「ほとんど毎日食べる」の割合が 80.8%と最も高く、次いで「週に3～5日くらい食べる」の割合が 8.4%、「ほとんど食べていない」の割合が 6.4%となっています。

高校生では、「はい（毎日食べている）」の割合が 80.5%、「いいえ（毎日食べていない）」の割合が 19.2%となっています。

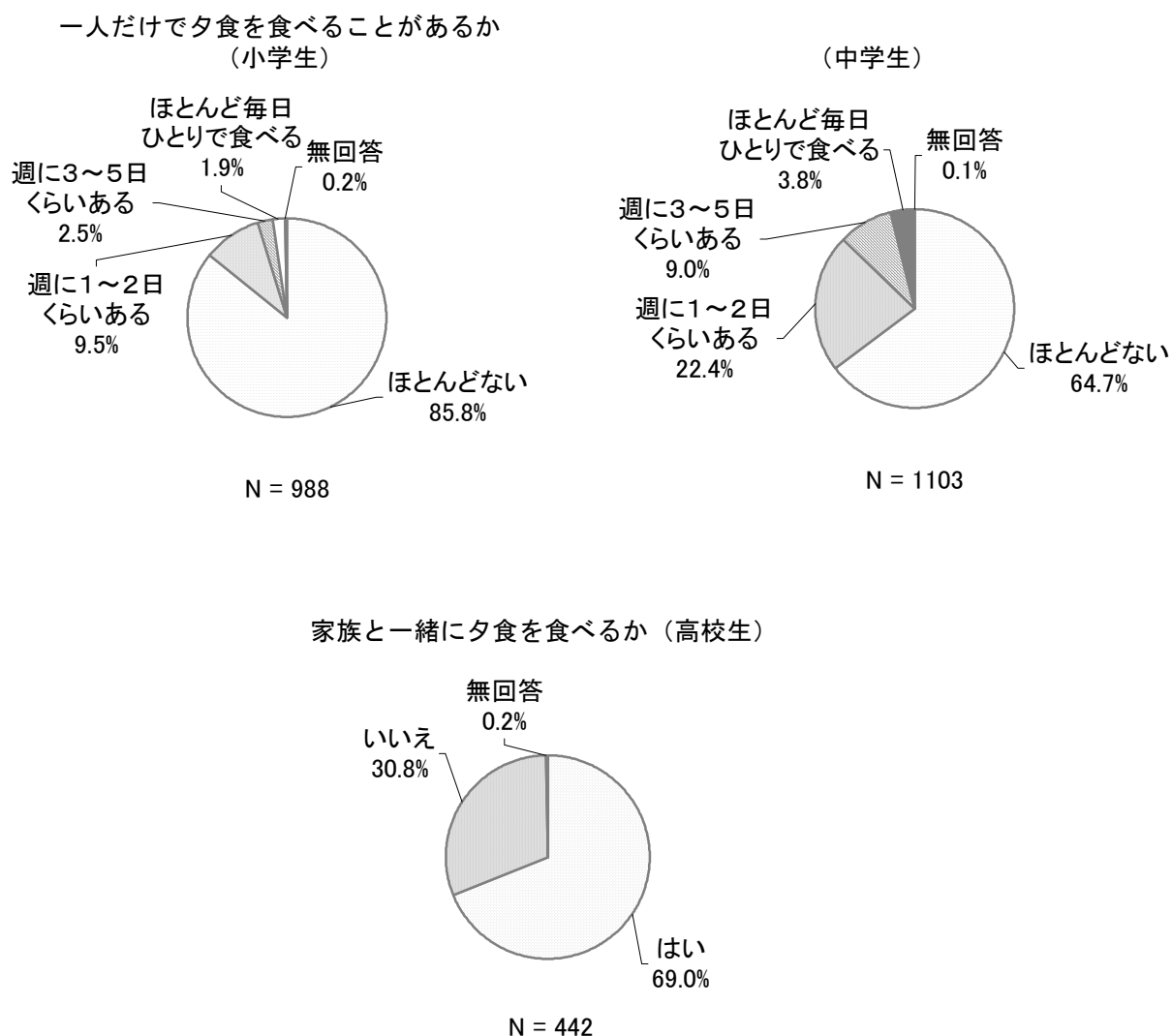
男女別でみると、すべての学年で、男子に比べ女子で毎日食べている割合が高くなっています。



一人だけで夕食を食べることがあるかについて、小学生では、「ほとんどない」の割合が 85.8%と最も高く、次いで「週に 1～2 日くらいある」の割合が 9.5%、「週に 3～5 日くらいある」の割合が 2.5%となっています。

中学生では、「ほとんどない」の割合が 64.7%と最も高く、次いで「週に 1～2 日くらいある」の割合が 22.4%、「週に 3～5 日くらいある」の割合が 9.0%となっています。

高校生では、「はい（家族と一緒に夕食を食べる）」の割合が 69.0%、「いいえ（家族と一緒に夕食を食べない）」の割合が 30.8%となっています。



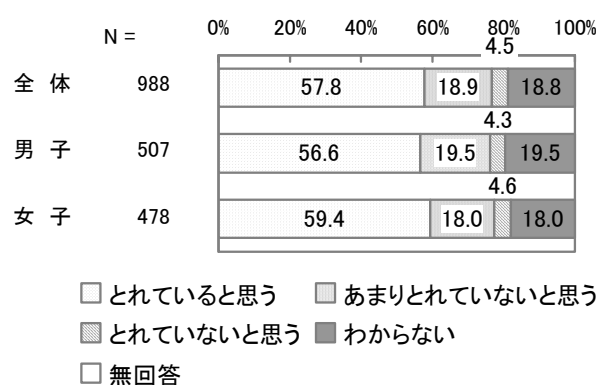
いつも規則正しいバランスのよい食事をとっていると思うかについて、小学生では、「とれていると思う」の割合が57.8%と最も高く、次いで「あまりとれていないと思う」の割合が18.9%、「とれていないと思う」の割合が4.5%となっています。

中学生では、「とれていると思う」の割合が51.8%と最も高く、次いで「あまりとれていないと思う」の割合が25.7%、「とれていないと思う」の割合が6.0%となっています。

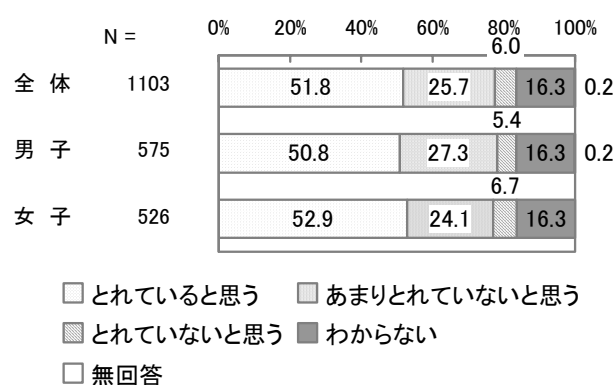
高校生では、「はい（とれていると思う）」の割合が45.2%、「いいえ（とれていないと思う）」の割合が54.8%となっています。

男女別でみると、小学生と中学生では、女子の方が「とれていると思う」の割合が高くなっているのに対し、高校生では、男子の方が「はい（とれていると思う）」の割合が高くなっています。

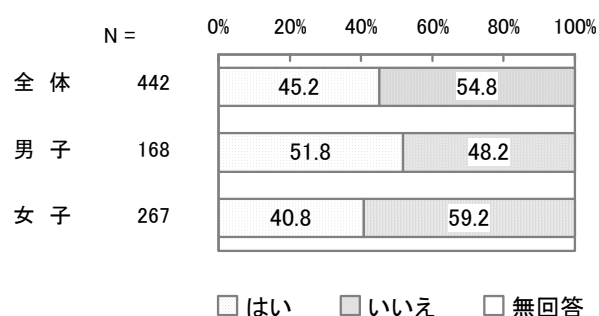
いつも規則正しいバランスのよい食事をとっていると思うか（小学生）



（中学生）



（高校生）

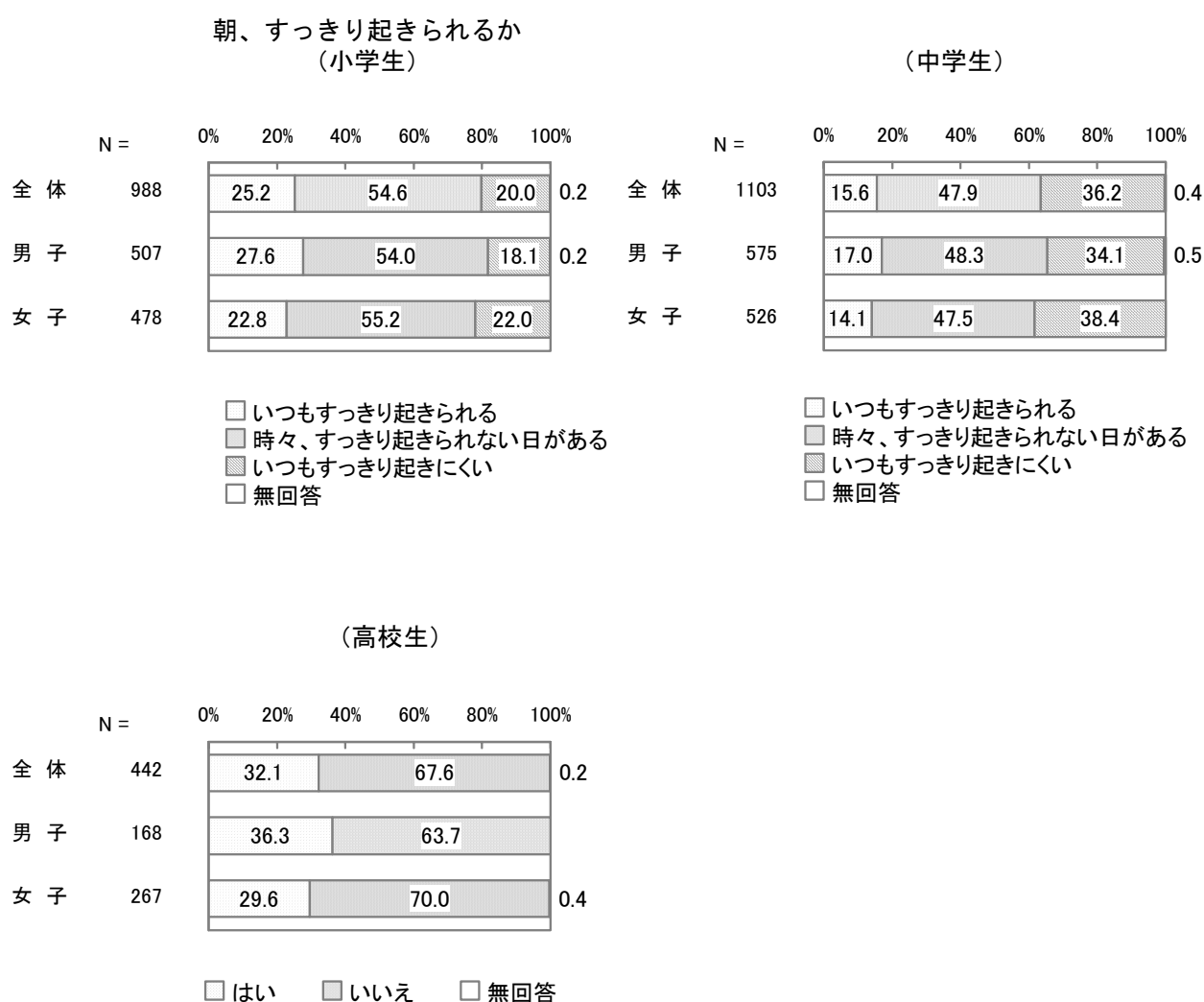


⑥ 睡眠

朝、すっきり起きられるかについて、小学生では、「時々、すっきり起きられない日がある」の割合が 54.6%と最も高く、次いで「いつもすっきり起きられる」の割合が 25.2%、「いつもすっきり起きにくい」の割合が 20.0%となっています。

中学生では、「時々、すっきり起きられない日がある」の割合が 47.9%と最も高く、次いで「いつもすっきり起きにくい」の割合が 36.2%、「いつもすっきり起きられる」の割合が 15.6%となっています。

高校生では、「はい（起きられる）」の割合が 32.1%、「いいえ（起きられない）」の割合が 67.6%となっています。

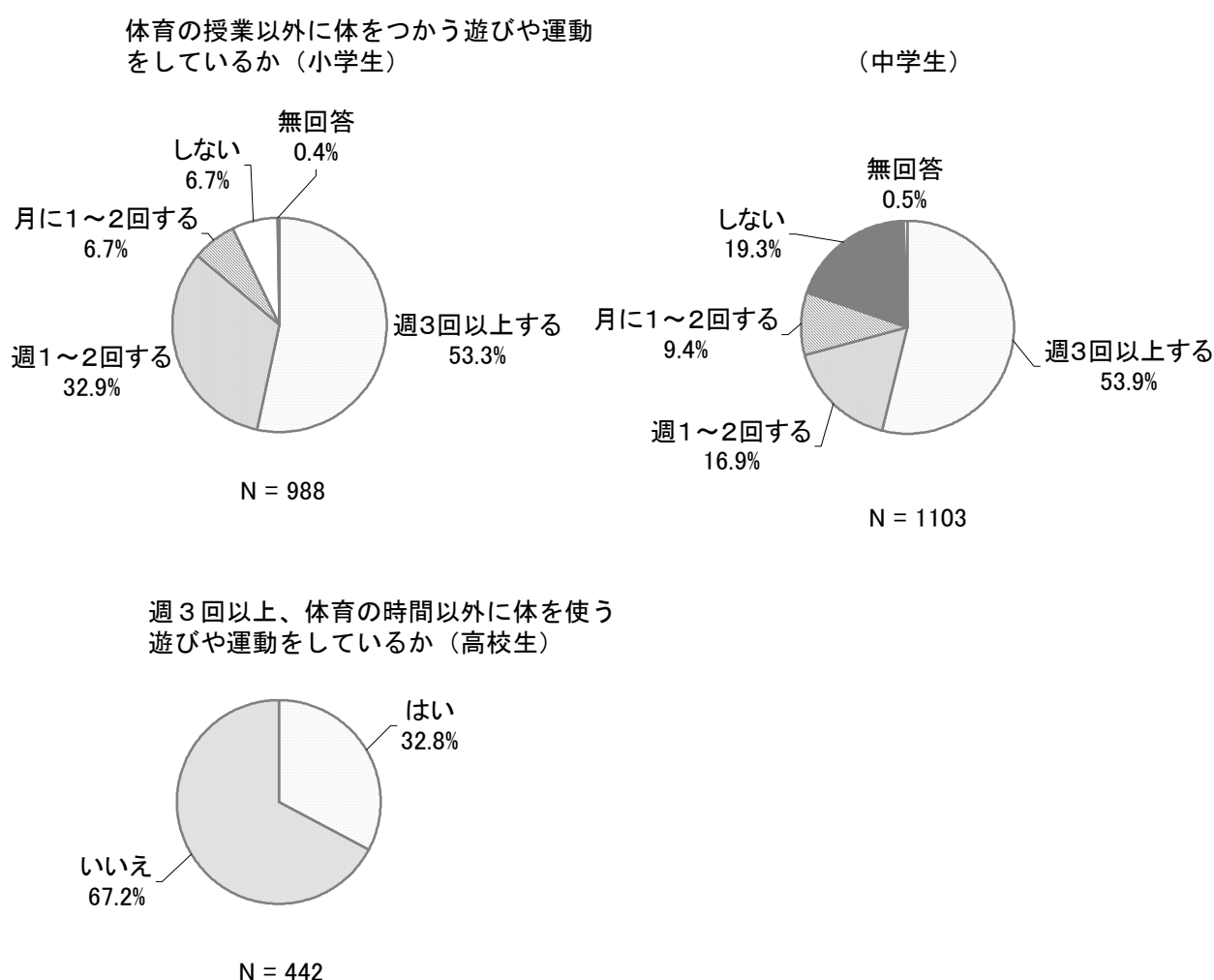


⑦ 運動

体育の授業以外に体をつかう遊びや運動の状況は、小学生では、「週3回以上する」の割合が53.3%と最も高く、次いで「週1～2回する」の割合が32.9%、「月に1～2回する」の割合が6.7%となっています。一方、「しない」の割合は6.7%となっています。

中学生では、「週3回以上する」の割合が53.9%と最も高く、次いで「週1～2回する」の割合が16.9%、「月に1～2回する」の割合が9.4%となっています。一方、「しない」の割合は19.3%となっています。

高校生では、「はい（している）」の割合が32.8%、「いいえ（していない）」の割合が67.2%となっています。

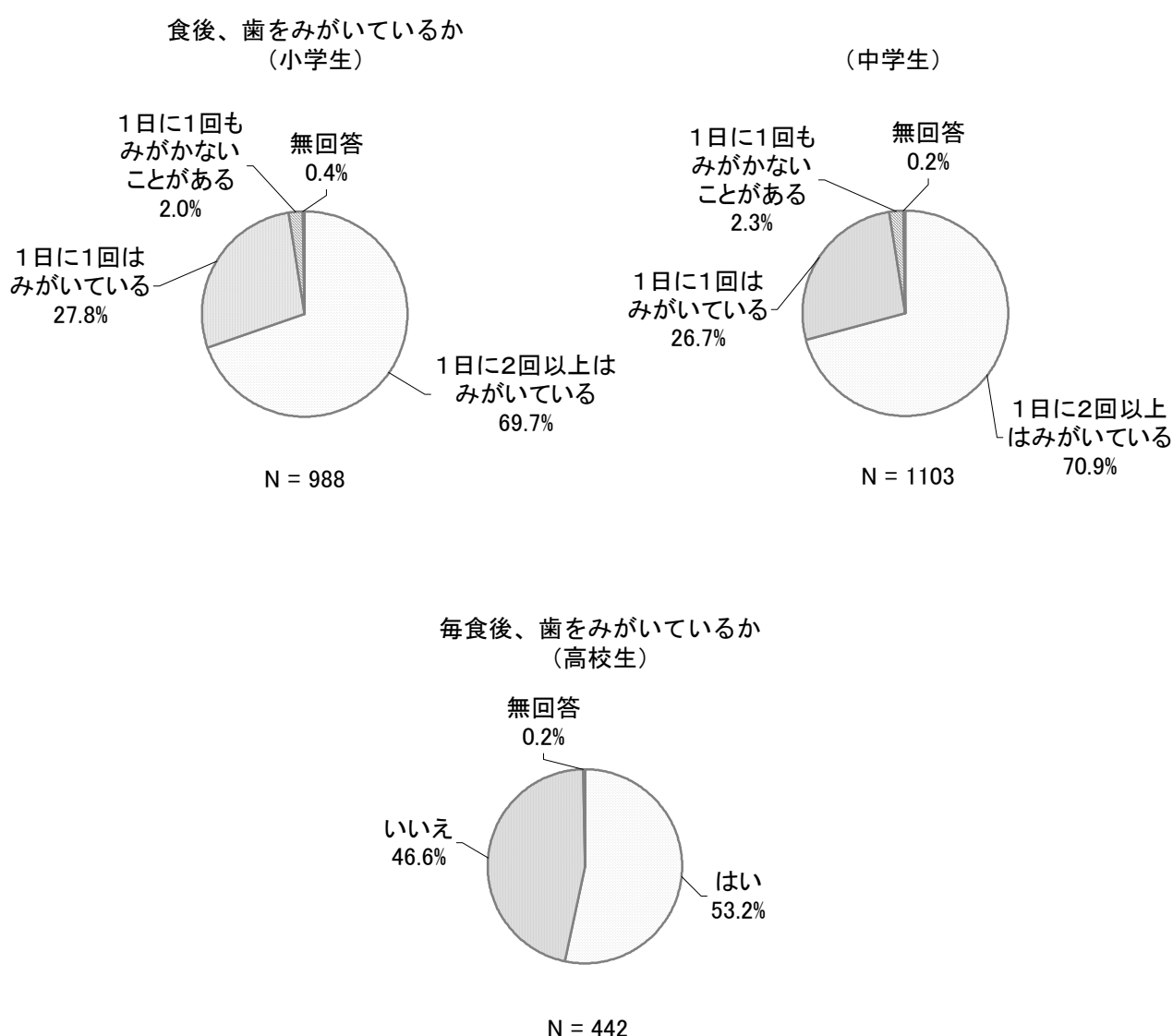


⑧ 歯

食後の歯みがきの状況については、小学生では、「1日に2回以上はみがいている」の割合が69.7%と最も高く、次いで「1日に1回はみがいている」の割合が27.8%、「1日に1回もみがかないことがある」の割合が2.0%となっています。

中学生では、「1日に2回以上はみがいている」の割合が70.9%と最も高く、次いで「1日に1回はみがいている」の割合が26.7%、「1日に1回もみがかないことがある」の割合が2.3%となっています。

高校生では、「はい（毎食後、歯をみがいている）」の割合が53.2%、「いいえ（毎食後、歯をみがいていない）」の割合が46.6%となっています。



⑨ 喫煙

たばこを吸うと健康を害することの認知状況は、小学生では、「はい（知っている）」の割合が 97.4%、「いいえ（知らない）」の割合が 2.2%となっています。

中学生では、「はい（知っている）」の割合が 98.1%、「いいえ（知らない）」の割合が 1.8%となっています。

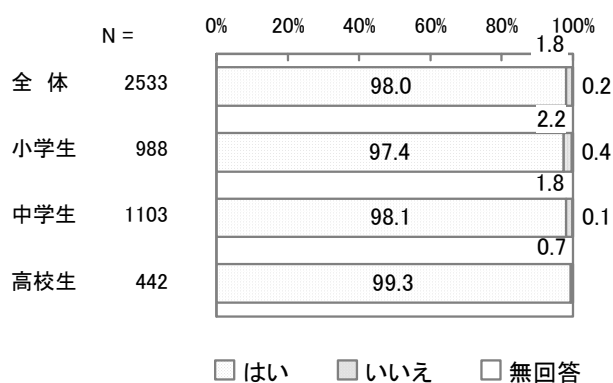
高校生では、「はい（知っている）」の割合が 99.3%、「いいえ（知らない）」の割合が 0.7%となっています。

未成年の喫煙が法律で禁止されていることの認知状況は、小学生では、「はい（知っている）」の割合が 96.2%、「いいえ（知らない）」の割合が 3.0%となっています。

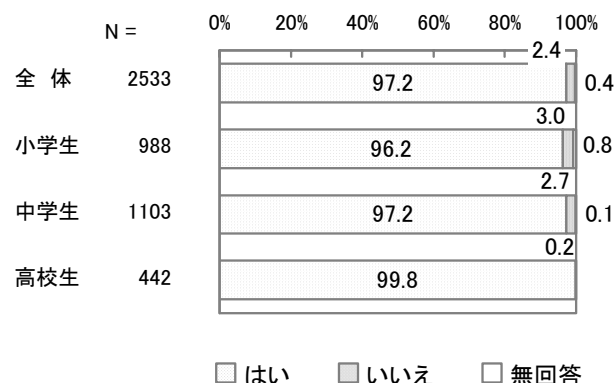
中学生では、「はい（知っている）」の割合が 97.2%、「いいえ（知らない）」の割合が 2.7%となっています。

高校生では、「はい（知っている）」の割合が 99.8%、「いいえ（知らない）」の割合が 0.2%となっています。

たばこを吸うと健康を害することを知っているか



未成年の喫煙が法律で禁止されていることを知っているか



⑩ 飲酒

未成年者がお酒を飲むことで健康を害することの認知状況は、小学生では、「はい（知っている）」の割合が 92.1%、「いいえ（知らない）」の割合が 7.1%となっています。

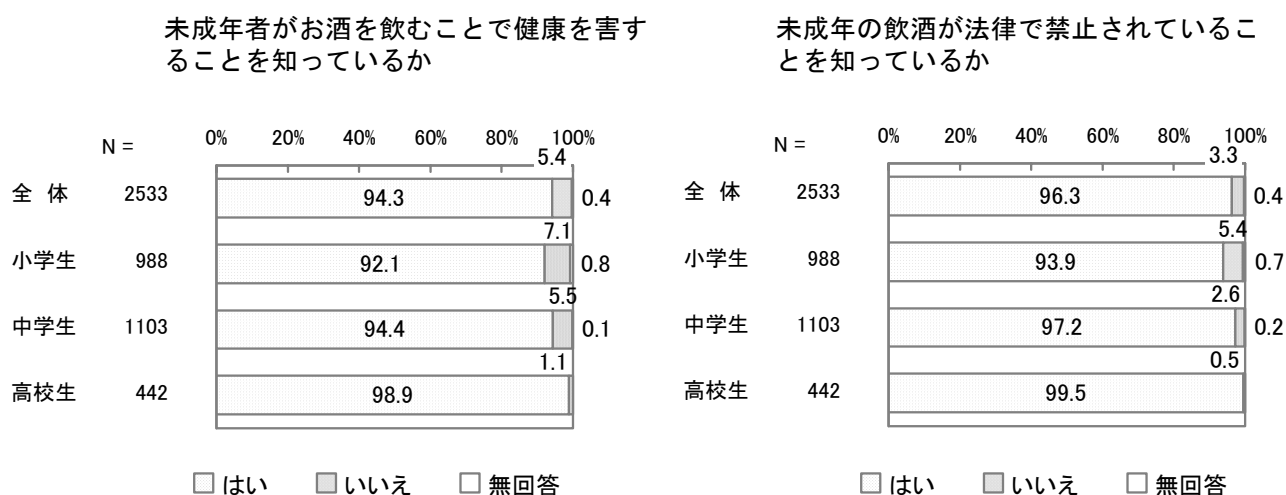
中学生では、「はい（知っている）」の割合が 94.4%、「いいえ（知らない）」の割合が 5.5%となっています。

高校生では、「はい（知っている）」の割合が 98.9%、「いいえ（知らない）」の割合が 1.1%となっています。

未成年の飲酒が法律で禁止されていることの認知状況は、小学生では、「はい（知っている）」の割合が 93.9%、「いいえ（知らない）」の割合が 5.4%となっています。

中学生では、「はい（知っている）」の割合が 97.2%、「いいえ（知らない）」の割合が 2.6%となっています。

高校生では、「はい（知っている）」の割合が 99.5%、「いいえ（知らない）」の割合が 0.5%となっています。



⑪ 薬物

シンナーや麻薬などが心や体の健康を害することの認知状況は、小学生では、「はい（知っている）」の割合が 84.4%、「いいえ（知らない）」の割合が 14.6%となっています。

中学生では、「はい（知っている）」の割合が 98.0%、「いいえ（知らない）」の割合が 1.9%となっています。

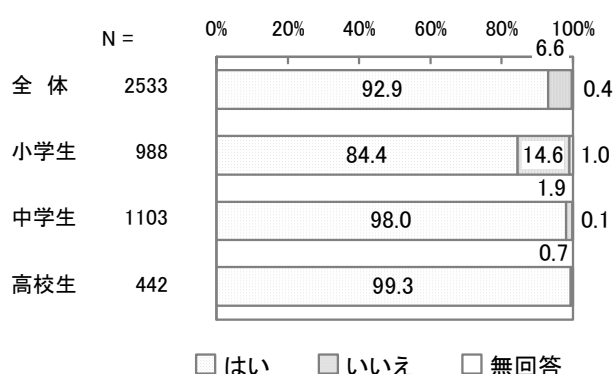
高校生では、「はい（知っている）」の割合が 99.3%、「いいえ（知らない）」の割合が 0.7%となっています。

麻薬などの使用や所持が法律で禁止されていることの認知状況は、小学生では、「はい（知っている）」の割合が 86.9%、「いいえ（知らない）」の割合が 12.0%となっています。

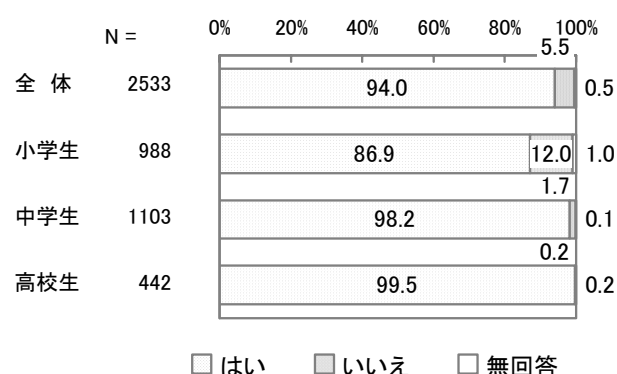
中学生では、「はい（知っている）」の割合が 98.2%、「いいえ（知らない）」の割合が 1.7%となっています。

高校生では、「はい（知っている）」の割合が 99.5%、「いいえ（知らない）」の割合が 0.2%となっています。

シンナーや麻薬などが心や体の健康を害
することを知っているか



麻薬などの使用や所持が法律で禁止され
ていることを知っているか



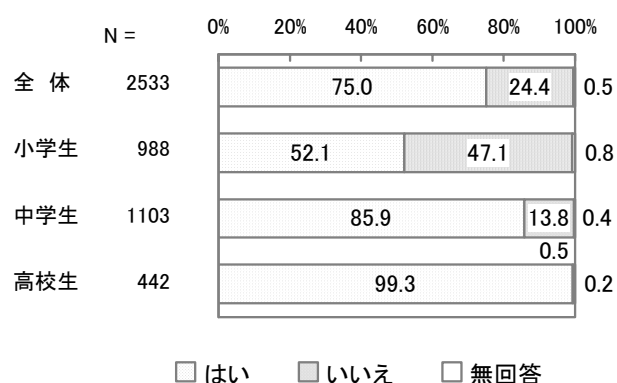
⑫ 性感染症など

エイズや性感染症などの病気の認知状況は、小学生では、「はい（知っている）」の割合が 52.1%、「いいえ（知らない）」の割合が 47.1%となっています。

中学生では、「はい（知っている）」の割合が 85.9%、「いいえ（知らない）」の割合が 13.8%となっています。

高校生では、「はい（知っている）」の割合が 99.3%、「いいえ（知らない）」の割合が 0.5%となっています。

エイズや性感染症などの病気があることを知っているか



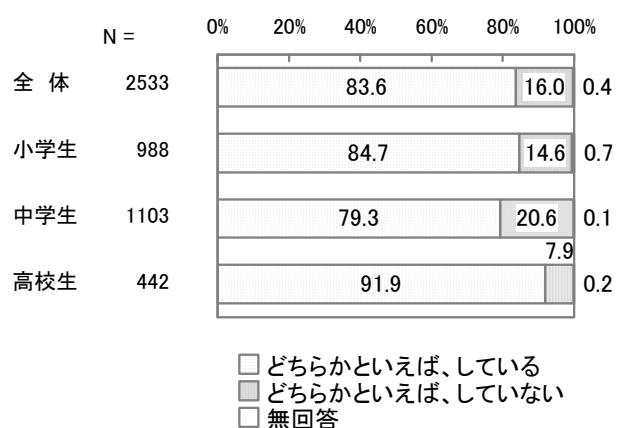
⑬ 日常生活

あいさつの実施状況は、小学生では、「どちらかといえば、している」の割合が 84.7%、「どちらかといえば、していない」の割合が 14.6%となっています。

中学生では、「どちらかといえば、している」の割合が 79.3%、「どちらかといえば、していない」の割合が 20.6%となっています。

高校生では、「はい（している）」の割合が 91.9%、「いいえ（していない）」の割合が 7.9%となっています。

あいさつをしていますか



夢中になれることがあるかについて、小学生では、「はい（ある）」の割合が 93.4%、「いいえ（ない）」の割合が 6.0%となっています。

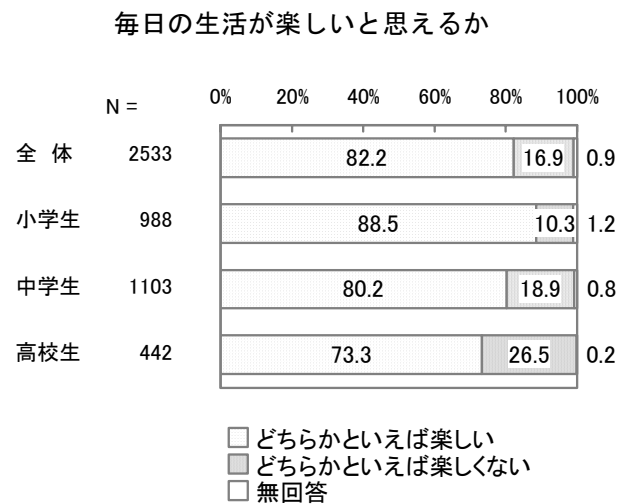
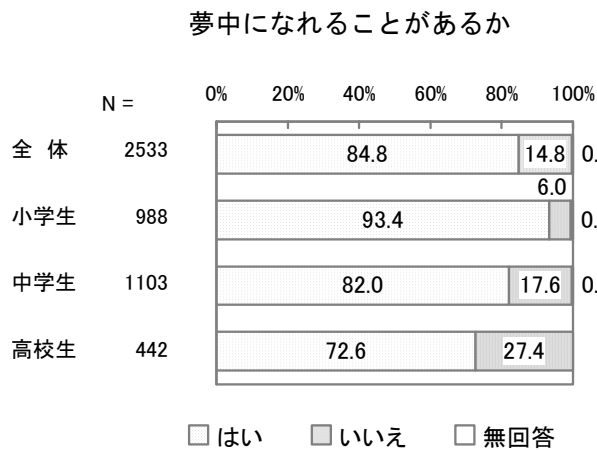
中学生では、「はい（ある）」の割合が 82.0%、「いいえ（ない）」の割合が 17.6%となっています。

高校生では、「はい（ある）」の割合が 72.6%、「いいえ（ない）」の割合が 27.4%となっています。

毎日の生活が楽しいと思えるかについて、小学生では、「どちらかといえば楽しい」の割合が 88.5%、「どちらかといえば楽しくない」の割合が 10.3%となっています。

中学生では、「どちらかといえば楽しい」の割合が 80.2%、「どちらかといえば楽しくない」の割合が 18.9%となっています。

高校生では、「はい（楽しい）」の割合が 73.3%、「いいえ（楽しくない）」の割合が 26.5%となっています。



何でも話せ、楽しく遊べる友達がいるかについて、小学生では、「はい（いる）」の割合が93.4%、「いいえ（いない）」の割合が5.6%となっています。

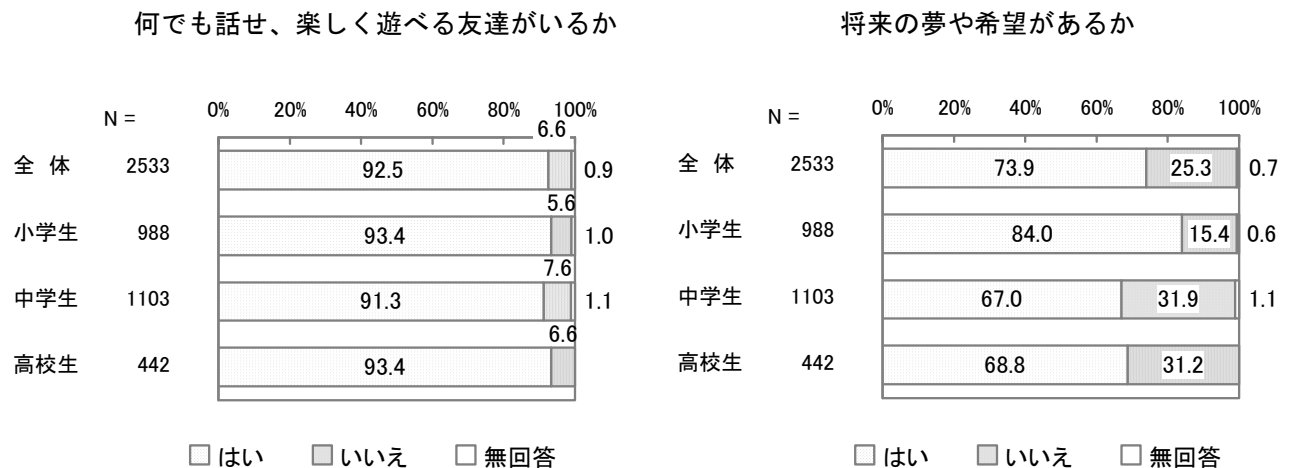
中学生では、「はい（いる）」の割合が91.3%、「いいえ（いない）」の割合が7.6%となっています。

高校生では、「はい（いる）」の割合が93.4%、「いいえ（いない）」の割合が6.6%となっています。

将来の夢や希望があるかについて、小学生では、「はい（ある）」の割合が84.0%、「いいえ（ない）」の割合が15.4%となっています。

中学生では、「はい（ある）」の割合が67.0%、「いいえ（ない）」の割合が31.9%となっています。

高校生では、「はい（ある）」の割合が68.8%、「いいえ（ない）」の割合が31.2%となっています。



悪いことをしている人に注意することができるかについて、小学生では、「はい（できる）」の割合が 68.2%、「いいえ（できない）」の割合が 29.7%となっています。

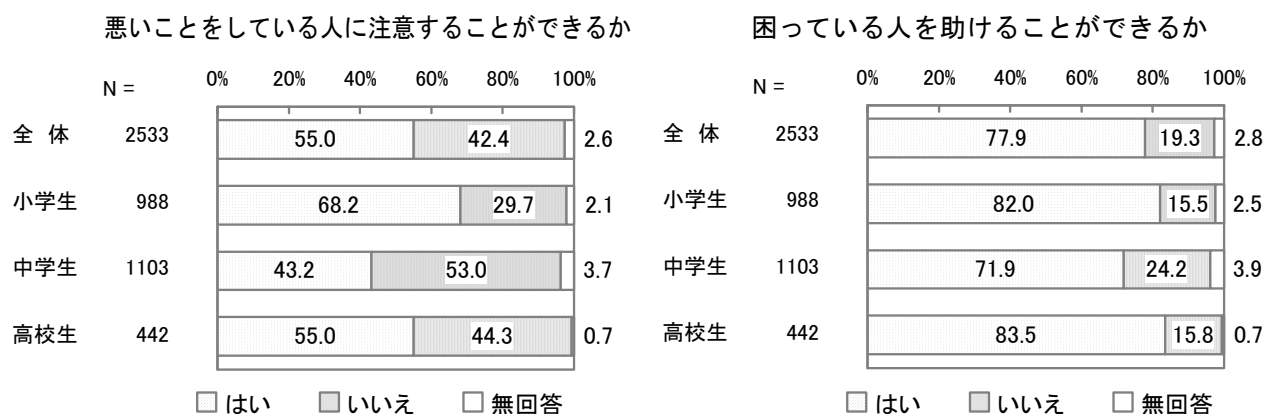
中学生では、「はい（できる）」の割合が 43.2%、「いいえ（できない）」の割合が 53.0%となっています。

高校生では、「はい（できる）」の割合が 55.0%、「いいえ（できない）」の割合が 44.3%となっています。

困っている人を助けることができるかについて、小学生では、「はい（できる）」の割合が 82.0%、「いいえ（できない）」の割合が 15.5%となっています。

中学生では、「はい（できる）」の割合が 71.9%、「いいえ（できない）」の割合が 24.2%となっています。

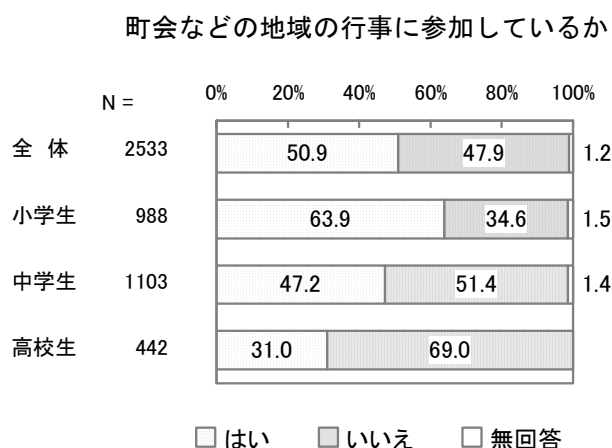
高校生では、「はい（できる）」の割合が 83.5%、「いいえ（できない）」の割合が 15.8%となっています。



町会などの地域の行事に参加しているかについて、小学生では、「はい（参加している）」の割合が 63.9%、「いいえ（参加していない）」の割合が 34.6%となっています。

中学生では、「はい（参加している）」の割合が 47.2%、「いいえ（参加していない）」の割合が 51.4%となっています。

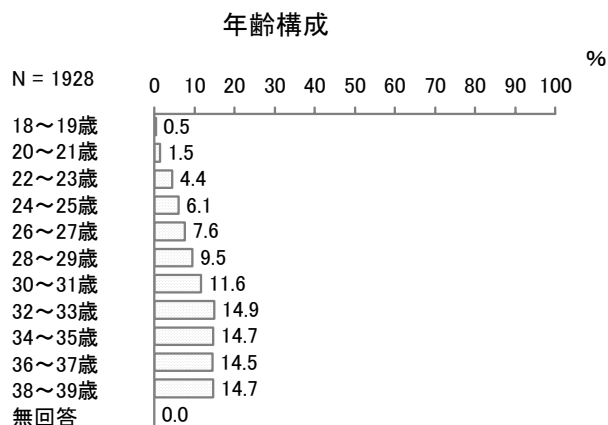
高校生では、「はい（参加している）」の割合が 31.0%、「いいえ（参加していない）」の割合が 69.0%となっています。



(3) 青年期（おおむね 19～39 歳）

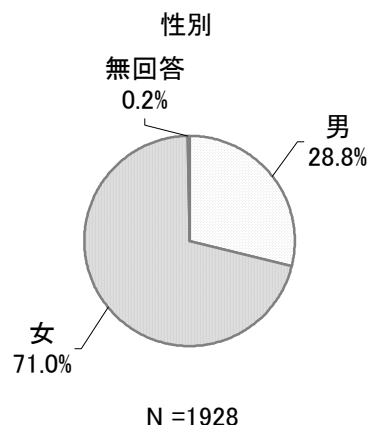
① 年齢構成

年齢構成は、「32～33 歳」「34～35 歳」「36～37 歳」「38～39 歳」の割合がそれぞれ約 15%となっています。



② 性別

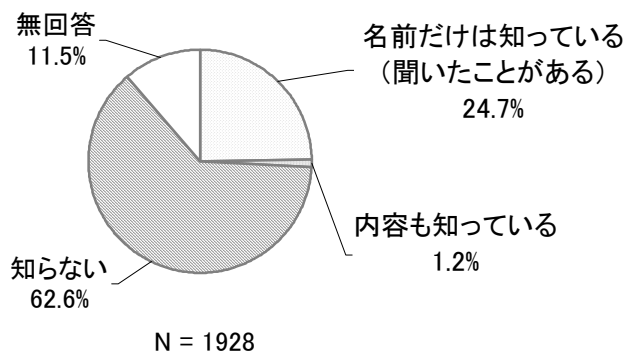
性別は、「男」の割合が 28.8%、「女」の割合が 71.0%となっています。



③ 岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」の認知度

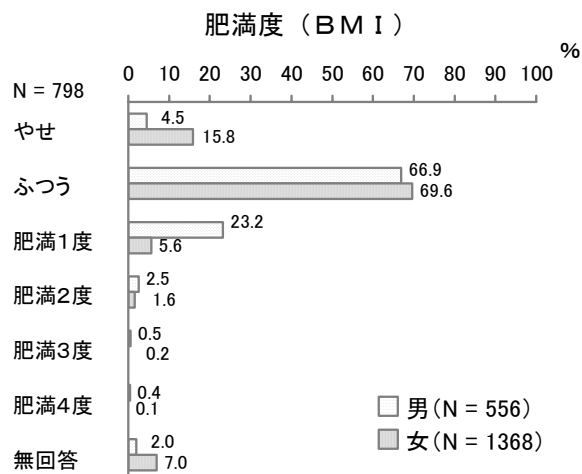
岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」の認知度は、「名前だけは知っている（聞いたことがある）」の割合が 24.7%、「内容も知っている」の割合が 1.2%、「知らない」の割合が 62.6%となっています。

岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」の認知度



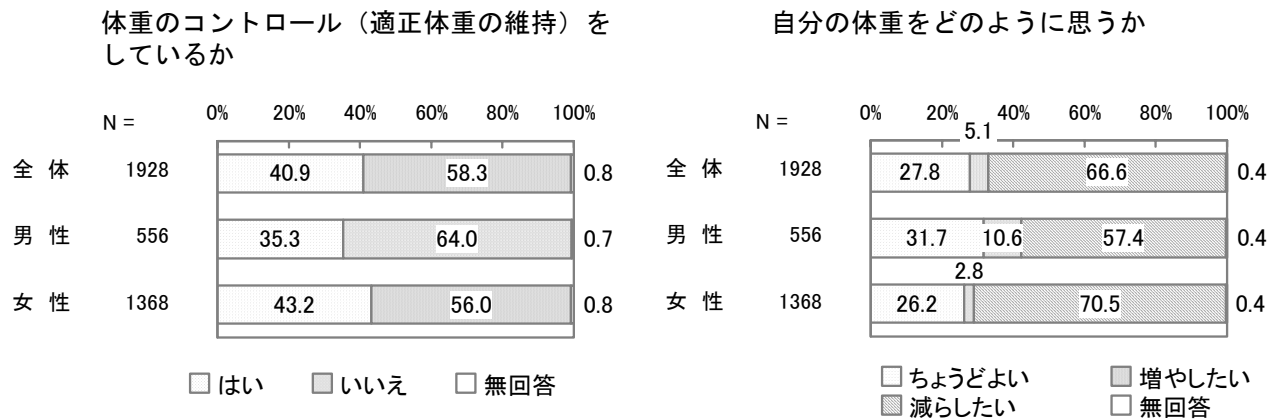
④ 健康管理

肥満度（BMI）は、男女ともに「ふつう」の割合が高く、約 7 割となっています。また、男で「肥満 1 度」の割合が、女で「やせ」の割合が高くなっています。

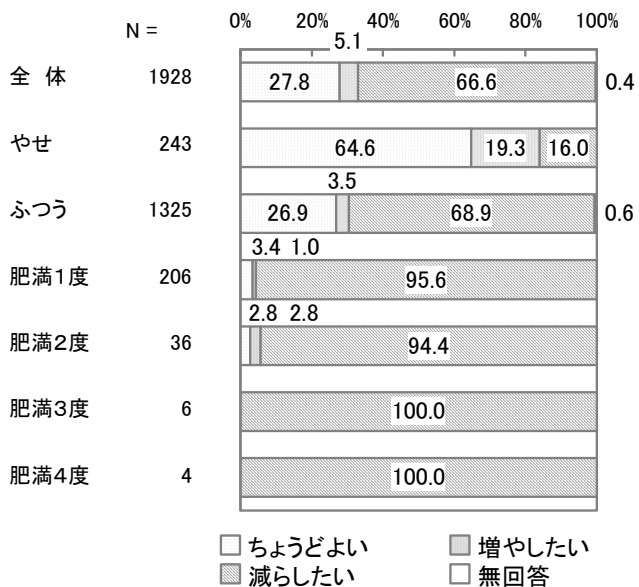


体重のコントロール（適正体重の維持）をしているかについて、「はい（している）」の割合が 40.9%、「いいえ（していない）」の割合が 58.3%となっています。

自分の体重について、「減らしたい」の割合が 66.6%と最も高く、次いで「ちょうどよい」の割合が 27.8%、「増やしたい」の割合が 5.1%となっています。



自分の体重をどのように思うか（BMI 別）



※BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

※や せ : BMI 18.5 未満

ふ っ ぽ う : BMI 18.5 以上 25.0 未満

肥満1度 : BMI 25.0 以上 30.0 未満

肥満2度 : BMI 30.0 以上 35.0 未満

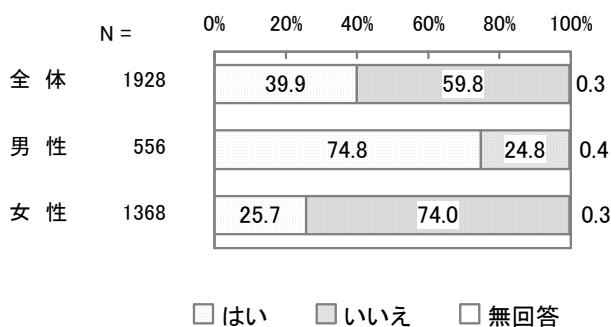
肥満3度 : BMI 35.0 以上 40.0 未満

肥満4度 : BMI 40.0 以上

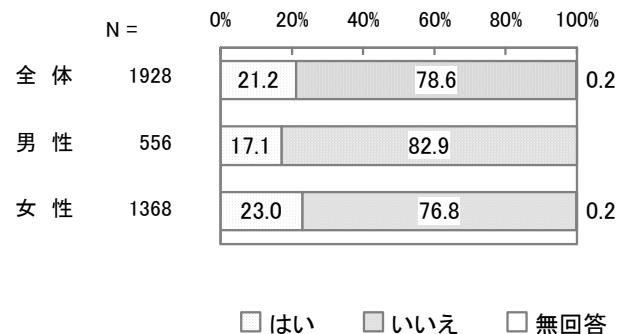
定期的に健康診断（血圧・検尿・血液検査）を毎年受けているかについて、「はい（受けている）」の割合が 39.9%、「いいえ（受けていない）」の割合が 59.8%となっています。

定期的に歯科健診を受けているかについて、「はい（受けている）」の割合が 21.2%、「いいえ（受けていない）」の割合が 78.6%となっています。

定期的に健康診断（血圧・検尿・血液検査）を毎年受けているか



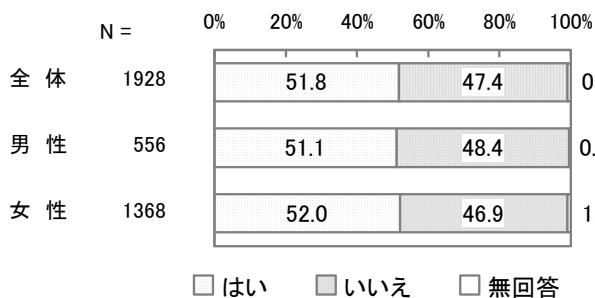
定期的に歯科健診を受けているか



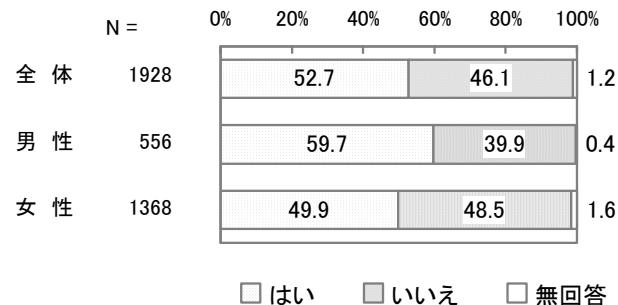
健康について気をつけていることの有無について、「はい（ある）」の割合が 51.8%、「いいえ（ない）」の割合が 47.4%となっています。

適度な飲酒の量の認知状況について、「はい（知っている）」の割合が 52.7%、「いいえ（知らない）」の割合が 46.1%となっています。

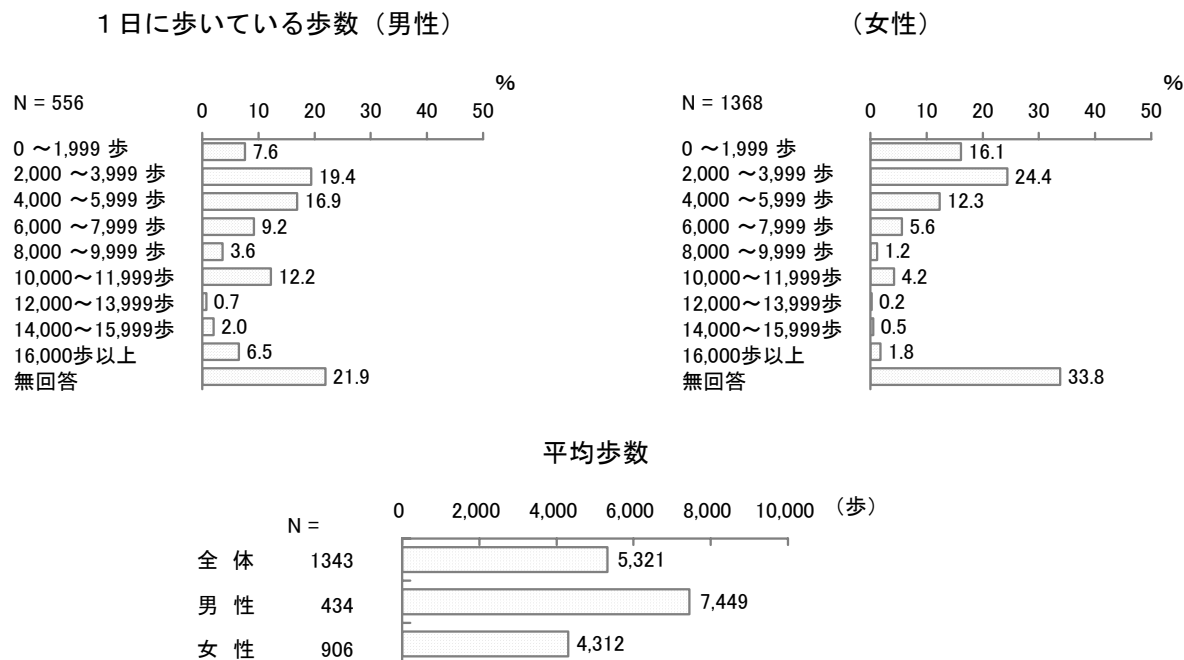
健康について気をつけていることの有無



適度な飲酒の量の認知状況

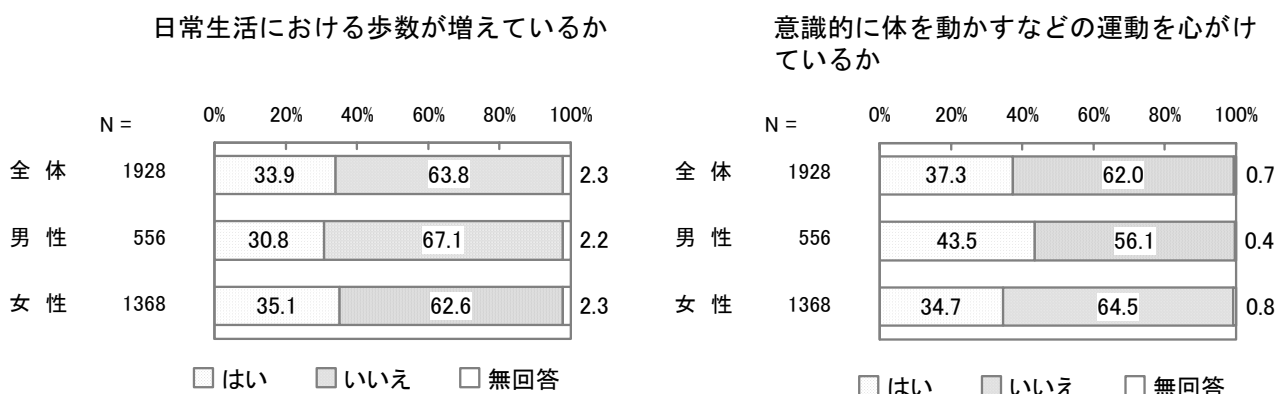


1日に歩いている歩数は、男女ともに「2,000～3,999 歩」の割合が最も高く、約2割となっています。平均歩数は男性が「7,449 歩」、女性が「4,312 歩」となっています。



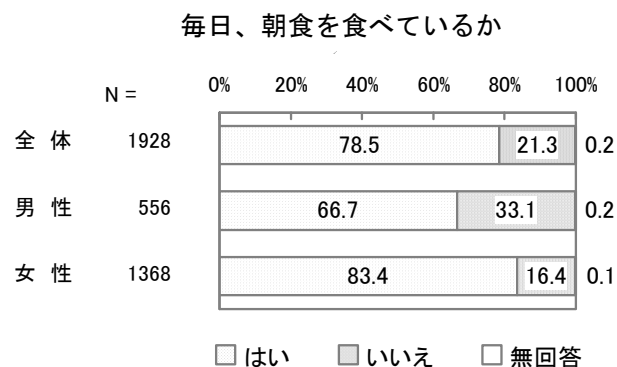
日常生活における歩数が増えているかについて、「はい（増えている）」の割合が33.9%、「いいえ（増えていない）」の割合が63.8%となっています。

意識的に体を動かすなどの運動を心がけているかについて、「はい（心がけている）」の割合が37.3%、「いいえ（心がけていない）」の割合が62.0%となっています。



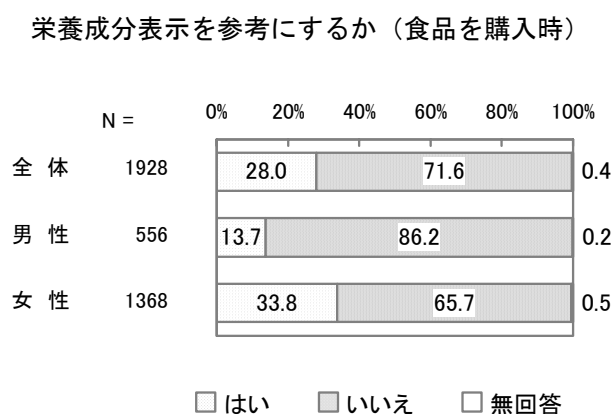
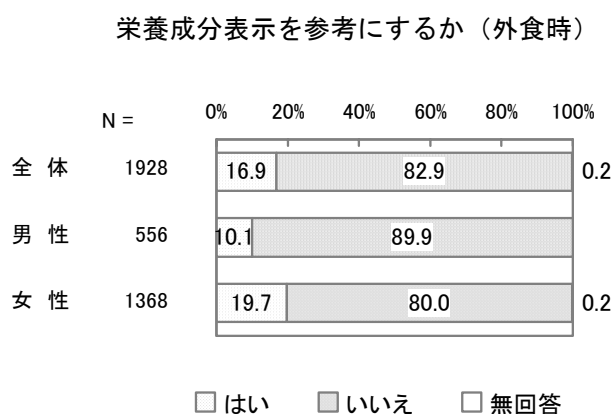
⑤ 食生活

毎日、朝食を食べているかについて、「はい（食べている）」の割合が 78.5%、「いいえ（食べていない）」の割合が 21.3%となっています。



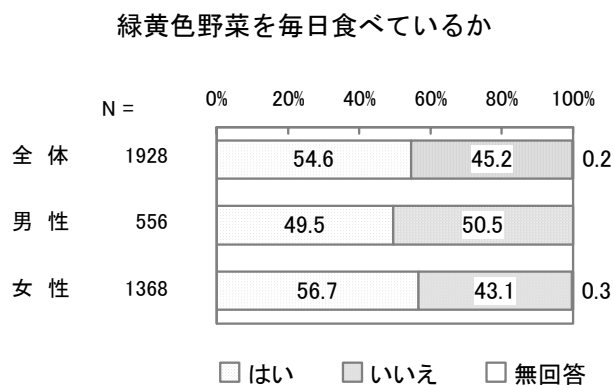
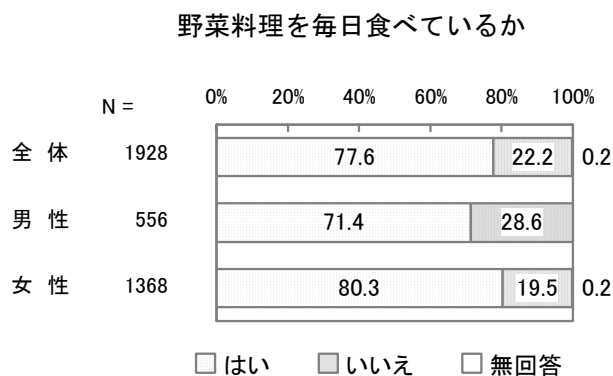
外食時に栄養成分表示を参考にするかについて、「はい（参考にする）」の割合が 16.9%、「いいえ（参考にしない）」の割合が 82.9%となっています。

また、食品を購入時では、「はい（参考にする）」の割合が 28.0%、「いいえ（参考にしない）」の割合が 71.6%となっています。

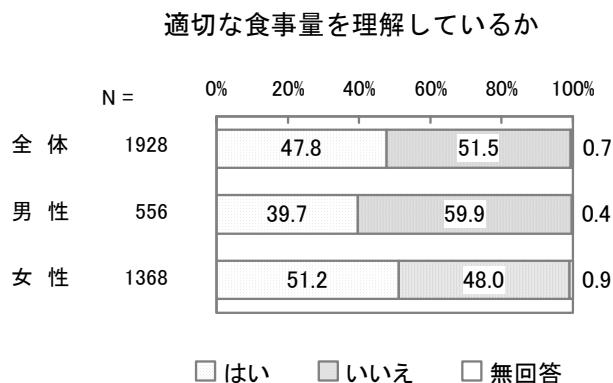


野菜料理を毎日食べているかについて、「はい（食べている）」の割合が 77.6%、「いいえ（食べていない）」の割合が 22.2%となっています。

緑黄色野菜を毎日食べているかについて、「はい（食べている）」の割合が 54.6%、「いいえ（食べていない）」の割合が 45.2%となっています。



適切な食事量を理解しているかについて、「はい(理解している)」の割合が 47.8%、「いいえ（理解していない）」の割合が 51.5%となっています。

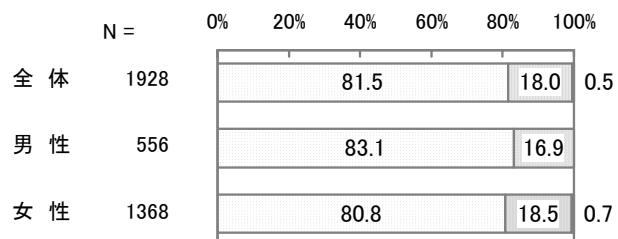


⑥ ストレス

最近1か月でストレスを感じたことがあるかについて、「はい（ある）」の割合が81.5%、「いいえ（ない）」の割合が18.0%となっています。

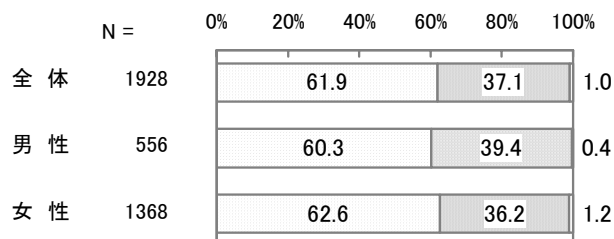
ストレスを発散できているかについて、「はい（できている）」の割合が61.9%、「いいえ（できていない）」の割合が37.1%となっています。

最近1か月でストレスを感じたことがあるか



□ はい □ いいえ □ 無回答

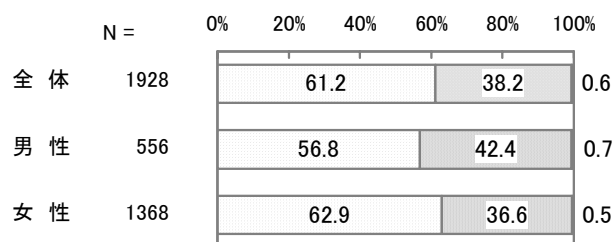
ストレスを発散できているか



□ はい □ いいえ □ 無回答

睡眠によって休養が十分に取れているかについて、「はい（取れている）」の割合が61.2%、「いいえ（取れていない）」の割合が38.2%となっています。

睡眠によって休養が十分に取れているか



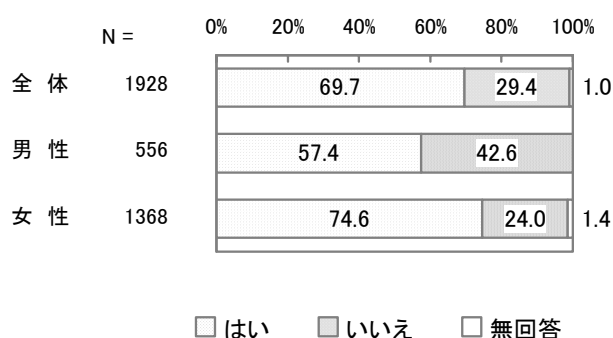
□ はい □ いいえ □ 無回答

⑦ 家族のコミュニケーション

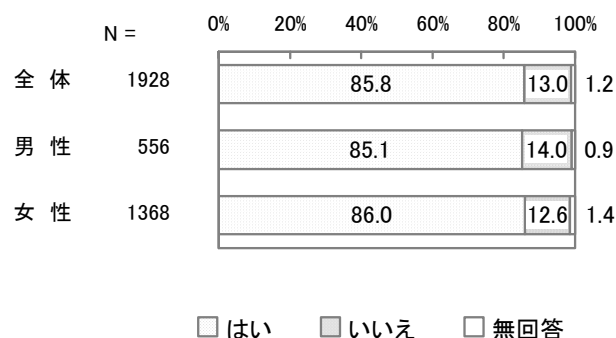
1日に最低1食、家族で30分以上かけて楽しく食事をしているかについて、「はい（している）」の割合が69.7%、「いいえ（していない）」の割合が29.4%となっています。

家族がそれぞれ家事・育児など協力しているかについて、「はい（協力している）」の割合が85.8%、「いいえ（協力していない）」の割合が13.0%となっています。

1日に最低1食、家族で30分以上かけて
楽しく食事をしているか



家族がそれぞれ家事・育児など協力しているか

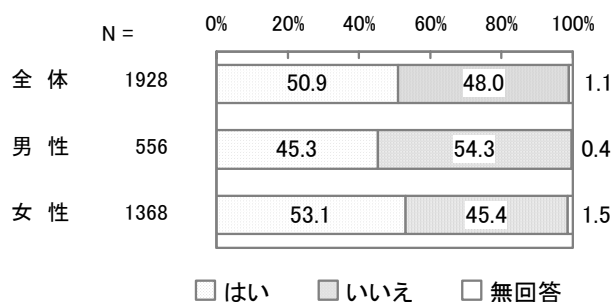


⑧ 地域の人との交流

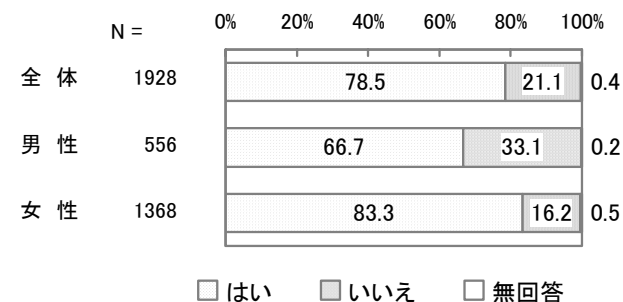
地域行事に参加しているかについて、「はい（参加している）」の割合が50.9%、「いいえ（参加していない）」の割合が48.0%となっています。

近所に友人がいるかについて、「はい（いる）」の割合が78.5%、「いいえ（いない）」の割合が21.1%となっています。

地域行事に参加しているか



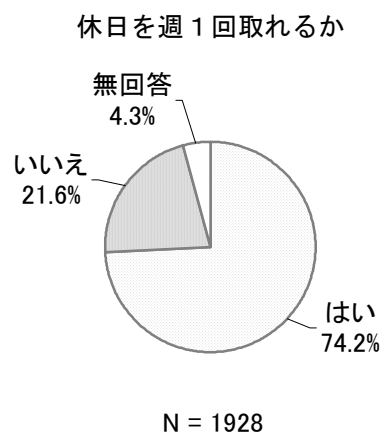
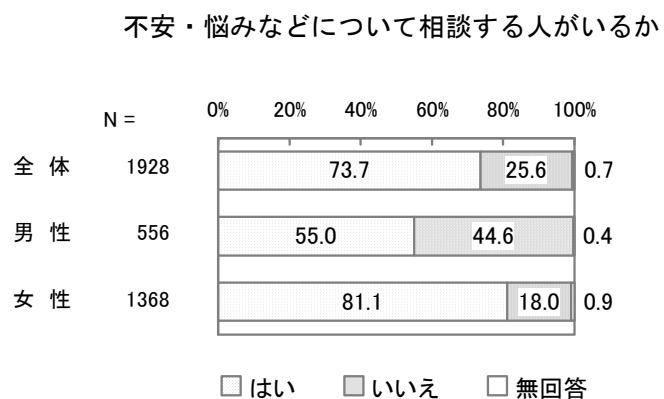
近所に友人がいるか



⑨ 安心して働くこと

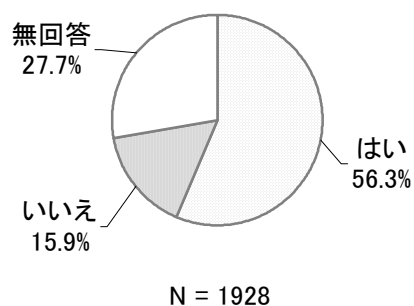
不安・悩みなどについて相談する人がいるかについて、「はい（いる）」の割合が73.7%、「いいえ（いない）」の割合が25.6%となっています。

休日を週1回取れるかについて、「はい（取れる）」の割合が74.2%、「いいえ（取れない）」の割合が21.6%となっています。



残業のない日を週に2日取れるかについて、「はい（取れる）」の割合が56.3%、「いいえ（取れない）」の割合が15.9%となっています。

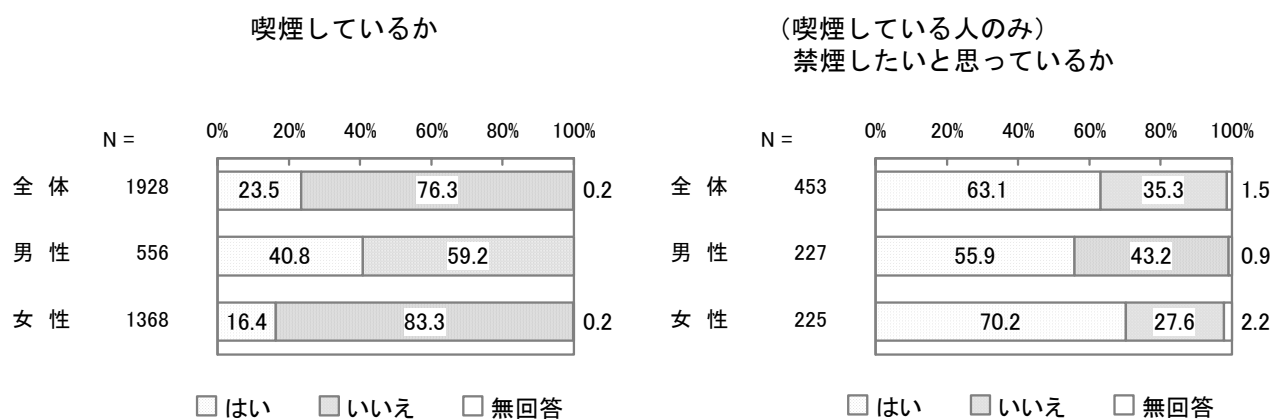
残業のない日を週に2日取れるか



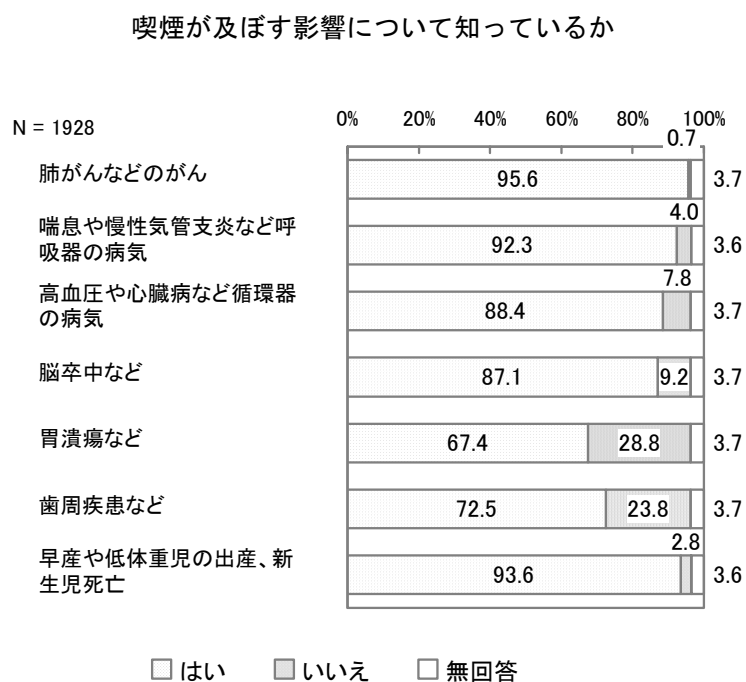
⑩ 喫煙

喫煙しているかについて、「はい（喫煙している）」の割合が 23.5%、「いいえ（喫煙していない）」の割合が 76.3%となっています。

喫煙している人のうち、禁煙したいと思っているかについては、「はい（思っている）」の割合が 63.1%、「いいえ（思っていない）」の割合が 35.3%となっています。



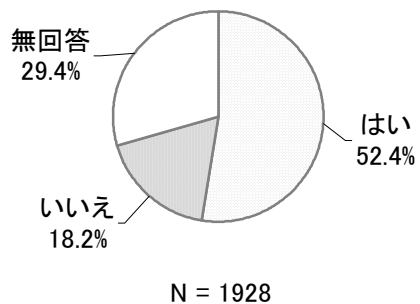
喫煙が及ぼす影響について知っているかについて、肺がんなどのがん、喘息や慢性気管支炎など呼吸器の病気で「はい（知っている）」の割合が高く、90%を超えています。一方、胃潰瘍など、歯周疾患などで「いいえ（知らない）」の割合が高く、20%以上となっています。



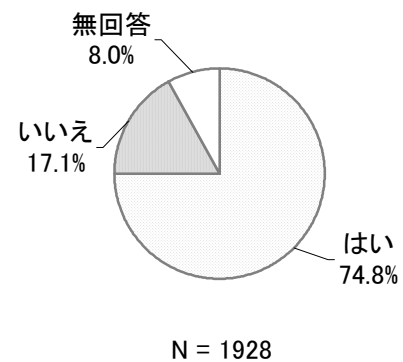
職場での禁煙・分煙の取り組み状況について、「はい（取り組んでいる）」の割合が52.4%、「いいえ（取り組んでいない）」の割合が18.2%となっています。

家庭での禁煙・分煙の取り組み状況について、「はい（取り組んでいる）」の割合が74.8%、「いいえ（取り組んでいない）」の割合が17.1%となっています。

職場での禁煙・分煙の取り組み状況



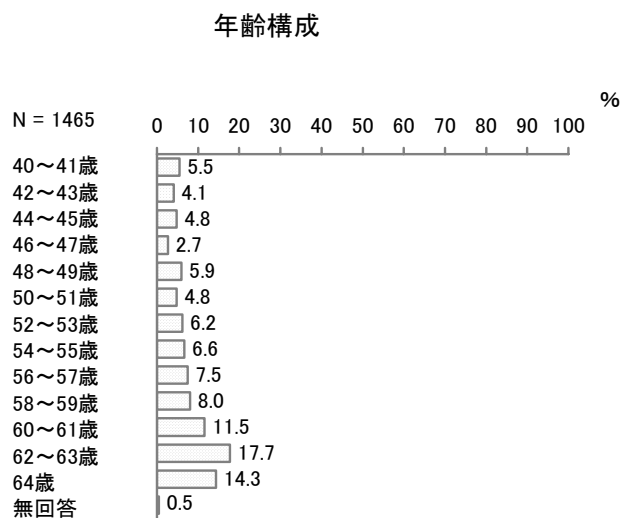
家庭での禁煙・分煙の取り組み状況



(4) 壮年期（おおむね 40～64 歳）

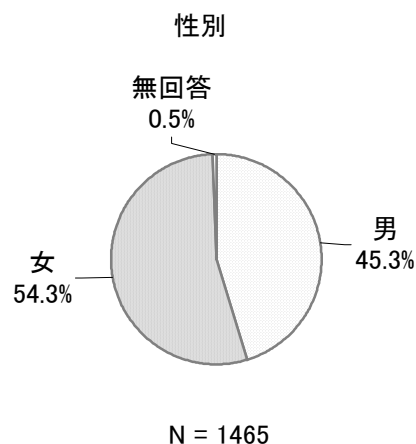
① 年齢構成

年齢構成は、「62～63 歳」の割合が 17% を超えているなど、60～64 歳の占める割合が 43.5%となっています。



② 性別

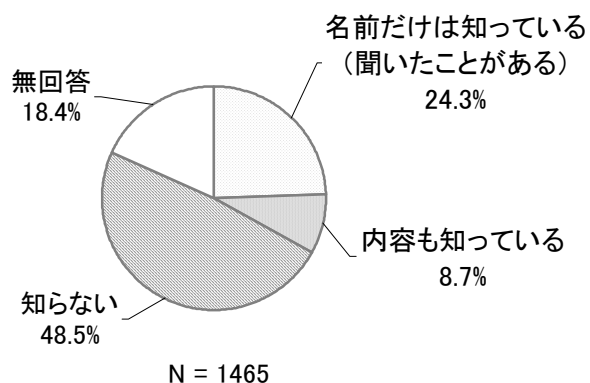
性別は、「男」の割合が 45.3%、「女」の割合が 54.3%となっています。



③ 岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」の認知度

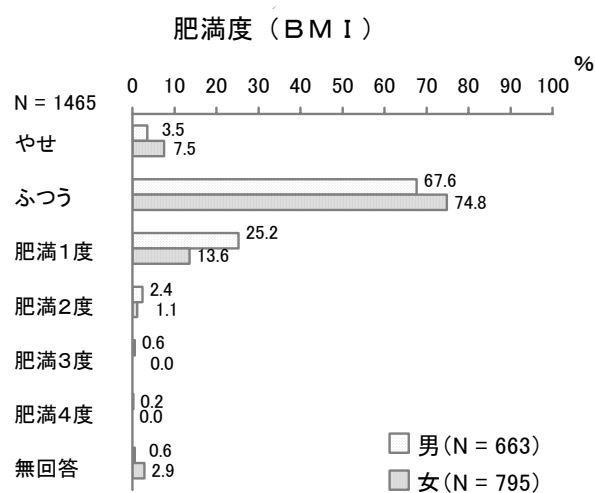
岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」の認知度は、「名前だけは知っている（聞いたことがある）」の割合が 24.3%、「内容も知っている」の割合が 8.7%、「知らない」の割合が 48.5%となっています。

岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」の認知度



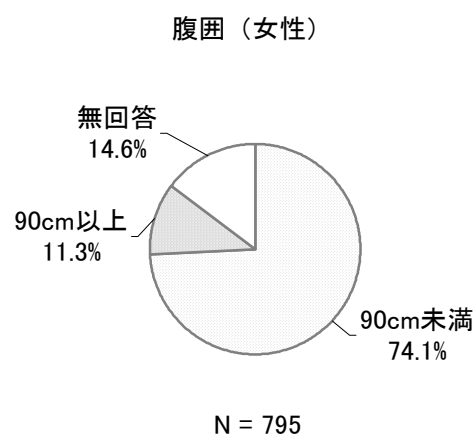
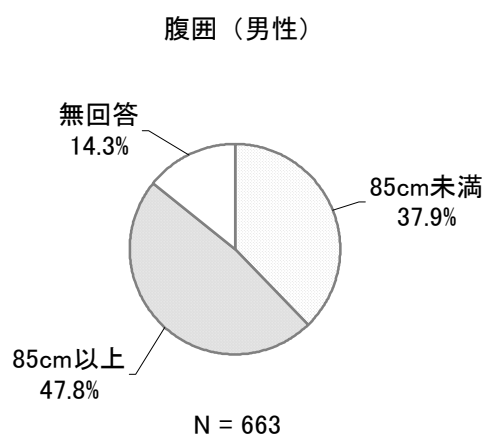
④ 健康管理

肥満度（BMI）は、男女ともに「ふつう」の割合が高く約7割となっています。また、男性に比べ女性で「やせ」の割合が、女性に比べ男性で「肥満1度」の割合が高くなっています。



男性の腹囲は、「85cm 未満」の割合が 37.9%、「85cm 以上」の割合が 47.8%となっています。

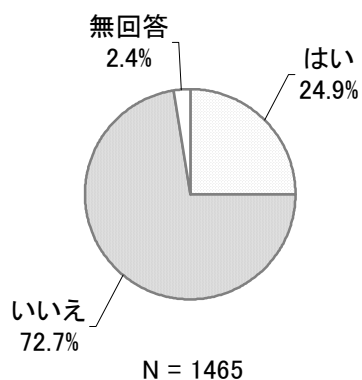
一方、女性の腹囲は、「90cm 未満」の割合が 74.1%、「90cm 以上」の割合が 11.3%となっています。



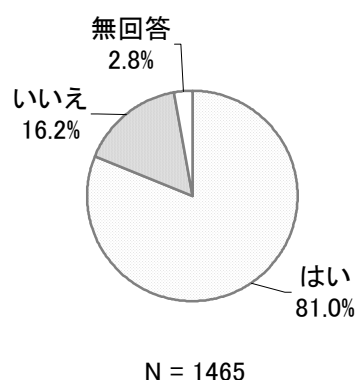
定期的に腹囲を測っているかについて、「はい（測っている）」の割合が 24.9%、「いいえ（測っていない）」の割合が 72.7%となっています。

メタボリックシンドロームの認知度は、「はい（知っている）」の割合が 81.0%、「いいえ（知らない）」の割合が 16.2%となっています。

定期的に腹囲を測っているか



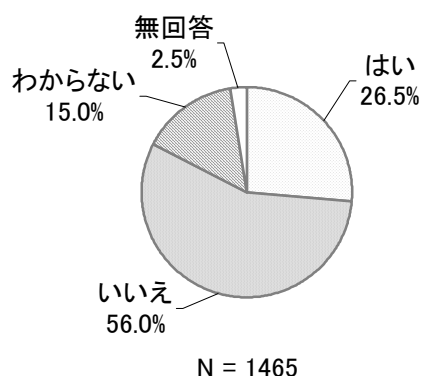
メタボリックシンドロームの認知度



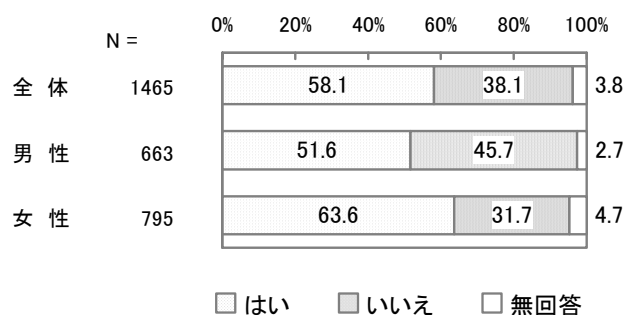
メタボリックシンドロームまたはメタボリックシンドローム予備群かどうかについて、「はい（該当する）」の割合が 26.5%、「いいえ（該当しない）」の割合が 56.0%となっています。

適正体重を維持しているかについて、「はい（維持している）」の割合が 58.1%、「いいえ（維持していない）」の割合が 38.1%となっています。

メタボリックシンドロームかどうか
(予備群含む)

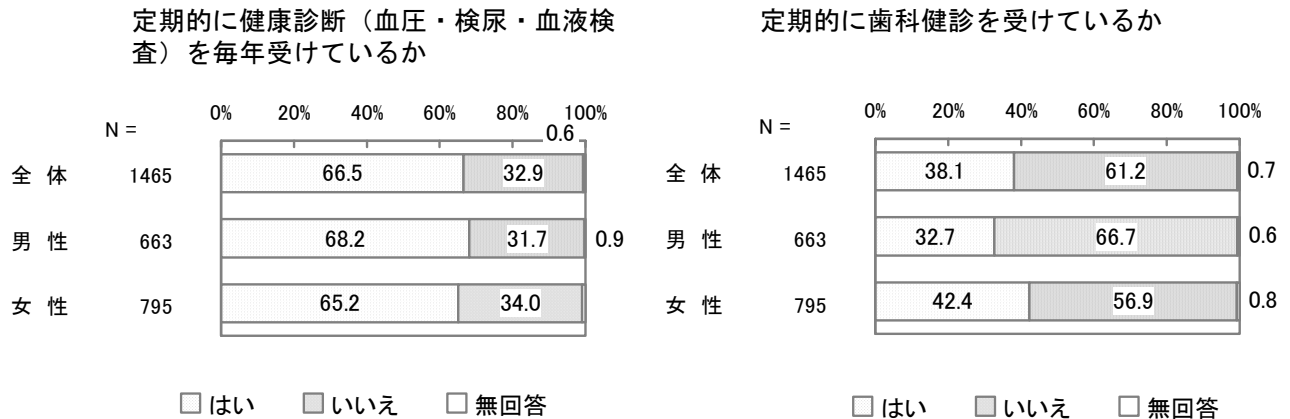


適正体重を維持しているか

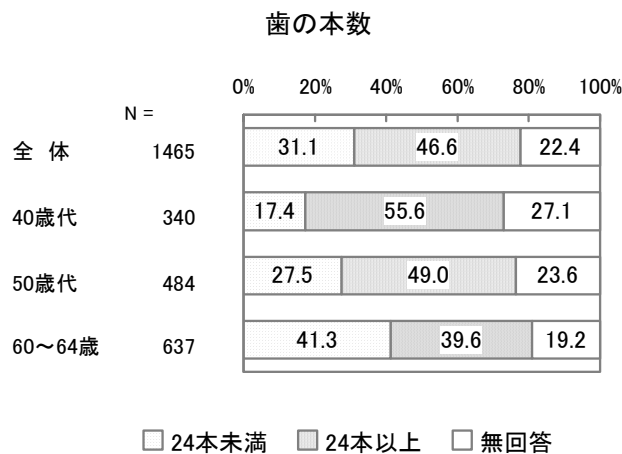


定期的に健康診断（血圧・検尿・血液検査）を毎年受けているかについて、「はい（受けている）」の割合が 66.5%、「いいえ（受けていない）」の割合が 32.9%となっています。

定期的に歯科健診を受けているかについて、「はい（受けている）」の割合が 38.1%、「いいえ（受けていない）」の割合が 61.2%となっています。

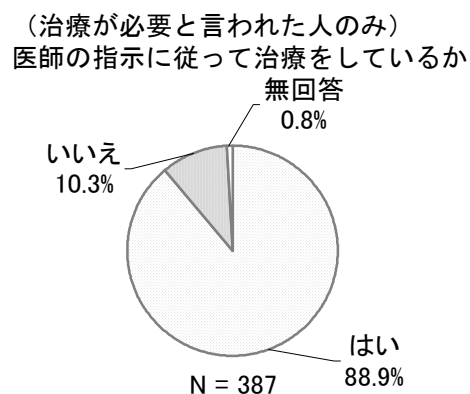
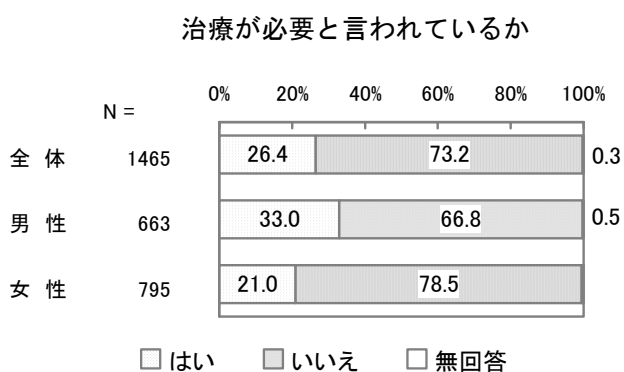


歯の本数について、年代があがるにつれ「24 本以上」の割合が低くなっており、60～64 歳で 39.6%となっています。

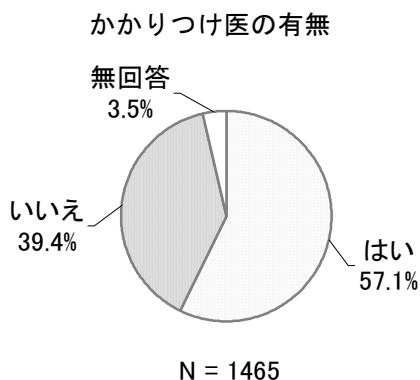


心臓の病気(心筋梗塞や狭心症)、貧血、脳卒中、痛風、高血圧、高脂血症、糖尿病で治療が必要と言われているかについて、「はい（言われている）」の割合が 26.4%、「いいえ（言われていない）」の割合が 73.2%となっています。

治療が必要と言われた人のうち、医師の指示に従って治療をしているかについて、「はい（治療をしている）」の割合が 88.9%、「いいえ（治療をしていない）」の割合が 10.3%となっています。

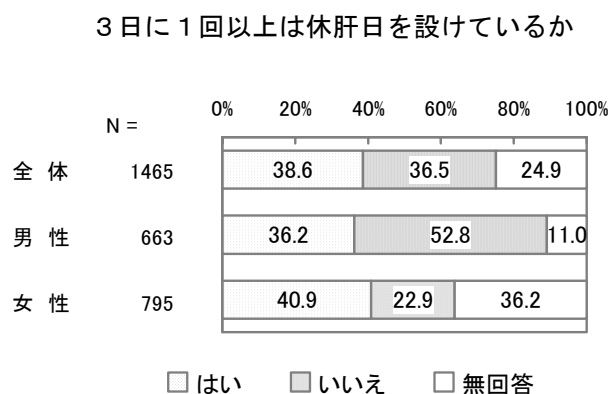
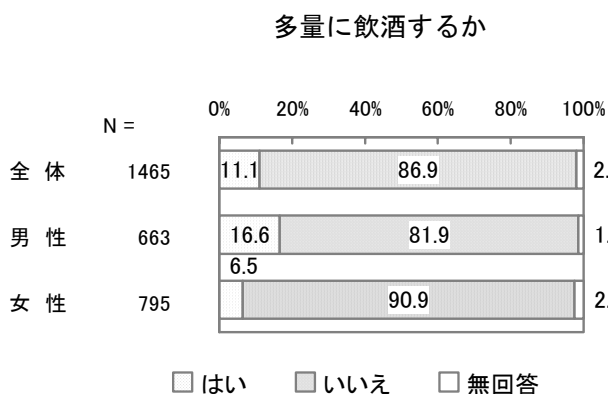


かかりつけ医の有無について、「はい（いる）」の割合が 57.1%、「いいえ（いない）」の割合が 39.4%となっています。

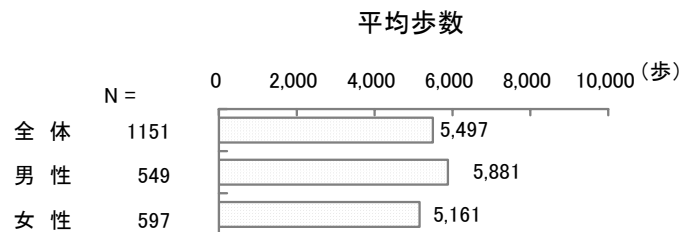
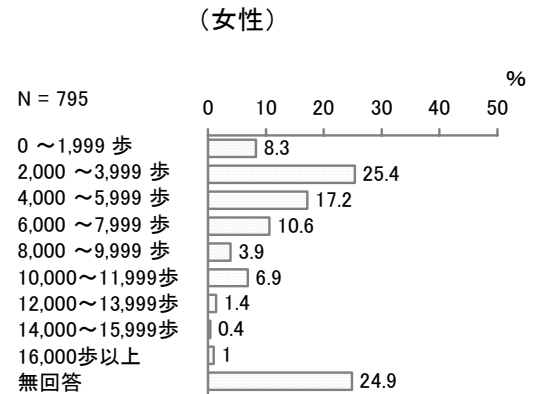
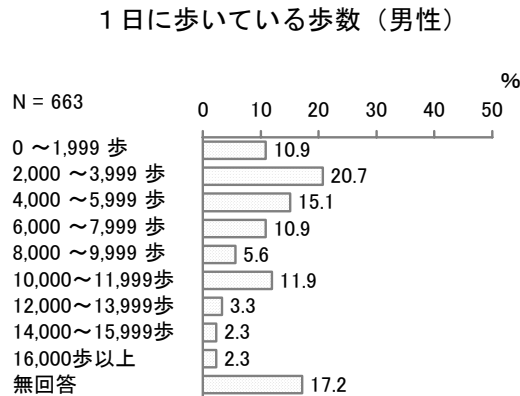


多量に飲酒するかについて、「はい（している）」の割合が 11.1%、「いいえ（していない）」の割合が 86.9%となっています。

3日に1回以上は休肝日を設けているかについて、「はい（設けている）」の割合が 38.6%、「いいえ（設けていない）」の割合が 36.5%となっています。

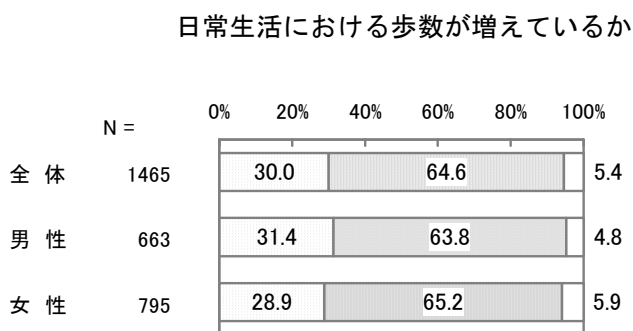


1日に歩いている歩数は、男女ともに「2,000～3,999 歩」の割合が最も高く、女性で 25.4%となっています。平均歩数は男性が「5,881 歩」、女性が「5,161 歩」となっています。

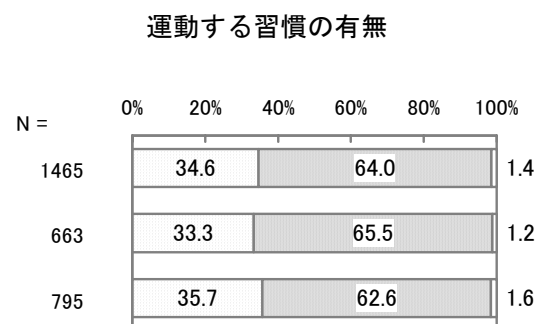


日常生活における歩数が増えているかについて、「はい（増えている）」の割合が 30.0%、「いいえ（増えていない）」の割合が 64.6%となっています。

運動する習慣の有無について、「はい（習慣がある）」の割合が 34.6%、「いいえ（習慣がない）」の割合が 64.0%となっています。



□ はい □ いいえ □ 無回答

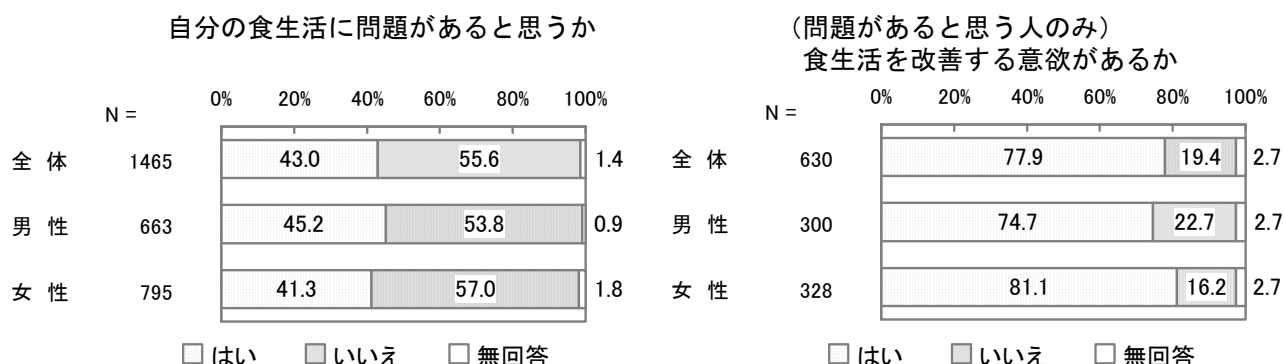


□ はい □ いいえ □ 無回答

⑤ 食生活

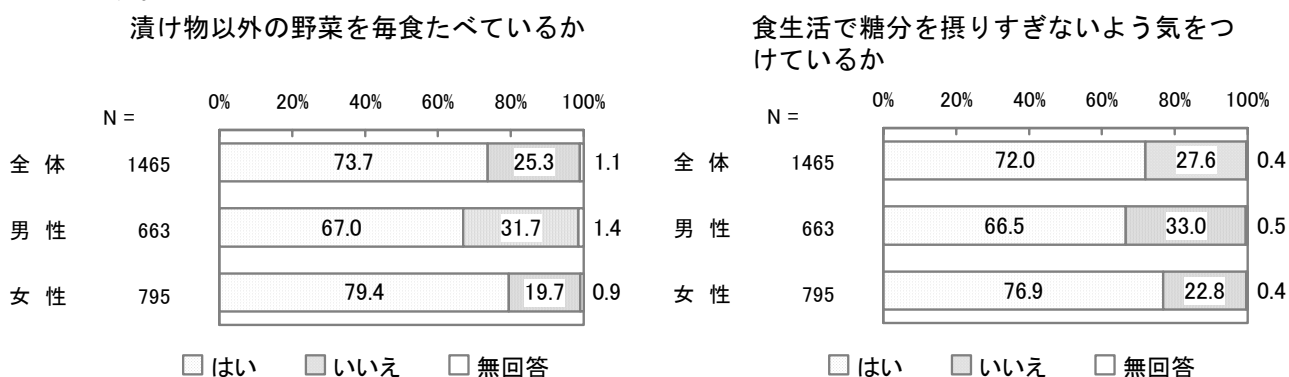
自分の食生活に問題があると思うかについて、「はい（問題があると思う）」の割合が 43.0%、「いいえ（問題があると思わない）」の割合が 55.6%となっています。

問題があると思う人のうち、食生活を改善する意欲があるかについて、「はい（意欲がある）」の割合が 77.9%、「いいえ（意欲がない）」の割合が 19.4%となっています。

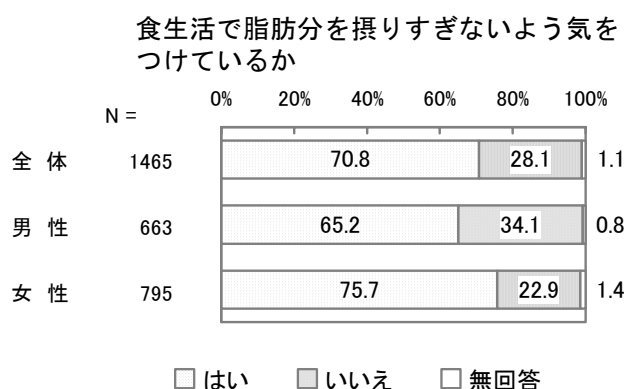


漬け物以外の野菜を毎食たべているかについて、「はい（食べている）」の割合が 73.7%、「いいえ（食べていない）」の割合が 25.3%となっています。

食生活で糖분을摂りすぎないように気をつけているかについて、「はい（気をつけている）」の割合が 72.0%、「いいえ（気をつけていない）」の割合が 27.6%となっています。



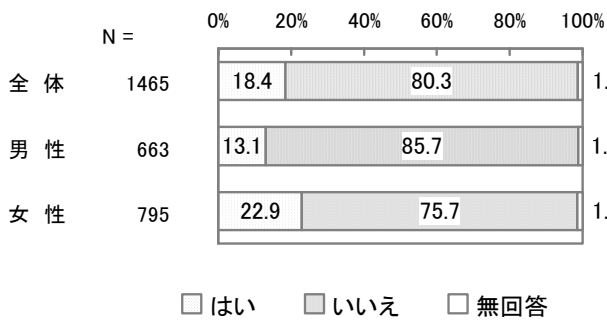
食生活で脂肪分を摂りすぎないように気をつけているかについて、「はい（気をつけている）」の割合が 70.8%、「いいえ（気をつけていない）」の割合が 28.1%となっています。



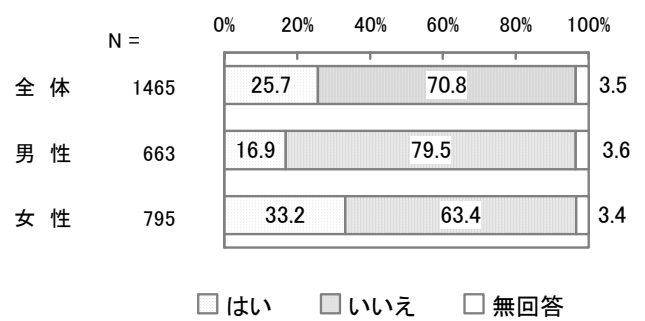
外食時に栄養成分表示を参考にするかについて、「はい（参考にする）」の割合が18.4%、「いいえ（参考にしない）」の割合が80.3%となっています。

また、食品を購入時では、「はい（参考にする）」の割合が25.7%、「いいえ（参考にしない）」の割合が70.8%となっています。

栄養成分表示を参考にするか（外食時）



栄養成分表示を参考にするか（食品を購入時）

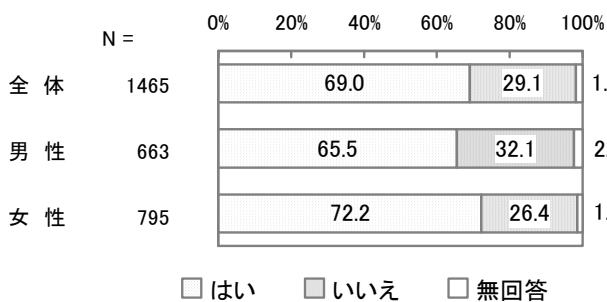


⑥ ストレス

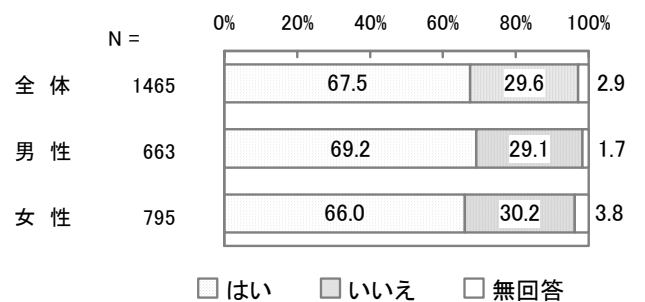
最近1か月でストレスを感じたことがあるかについて、「はい（ある）」の割合が69.0%、「いいえ（ない）」の割合が29.1%となっています。

ストレスを発散できているかについて、「はい（発散できている）」の割合が67.5%、「いいえ（発散できていない）」の割合が29.6%となっています。

最近1か月でストレスを感じたことがあるか



ストレスを発散できているか

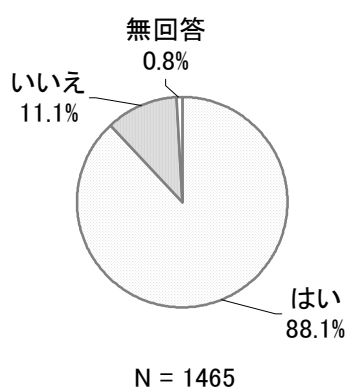


⑦ 家族のコミュニケーション

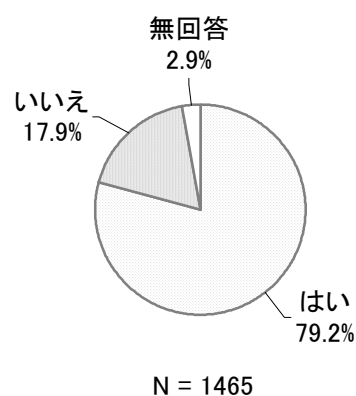
家で一人でくつろげる時間を持っているかについて、「はい（持っている）」の割合が 88.1%、「いいえ（持っていない）」の割合が 11.1%となっています。

1日に1回、家族と団欒の時間を持っているかについて、「はい（持っている）」の割合が 79.2%、「いいえ（持っていない）」の割合が 17.9%となっています。

家で一人でくつろげる時間を持っているか

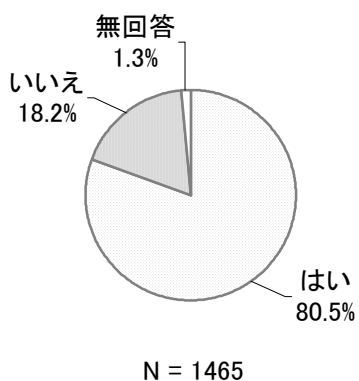


1日に1回、家族と団欒の時間を持っているか



家族や親類との付き合いに満足しているかについて、「はい（満足している）」の割合が 80.5%、「いいえ（満足していない）」の割合が 18.2%となっています。

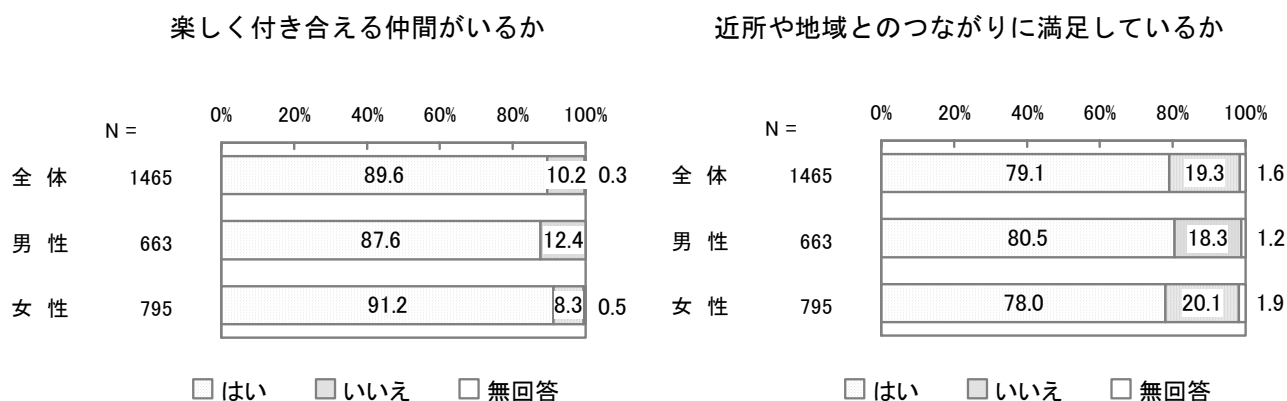
家族や親類との付き合いに満足しているか



⑧ 地域の人との交流

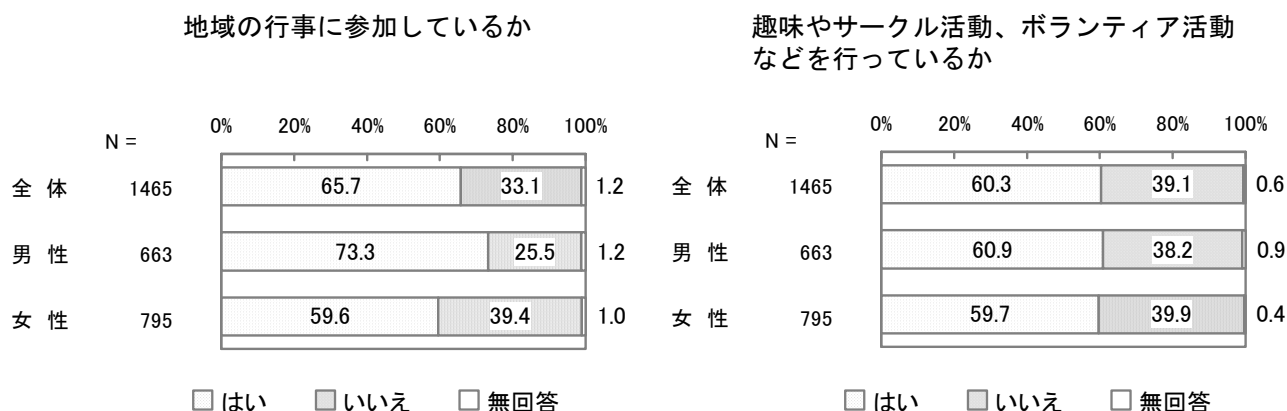
楽しく付き合える仲間がいるかについて、「はい（いる）」の割合が 89.6%、「いいえ（いない）」の割合が 10.2%となっています。

近所や地域とのつながりに満足しているかについて、「はい（満足している）」の割合が 79.1%、「いいえ（満足していない）」の割合が 19.3%となっています。



地域の行事に参加しているかについて、「はい（参加している）」の割合が 65.7%、「いいえ（参加していない）」の割合が 33.1%となっています。

趣味やサークル活動、ボランティア活動などを行っているかについて、「はい（行っている）」の割合が 60.3%、「いいえ（行っていない）」の割合が 39.1%となっています。

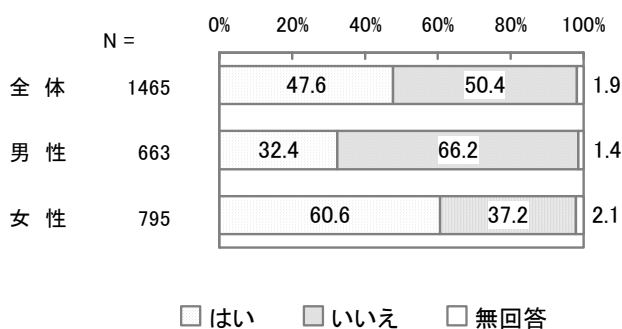


⑨ 安心して働くこと

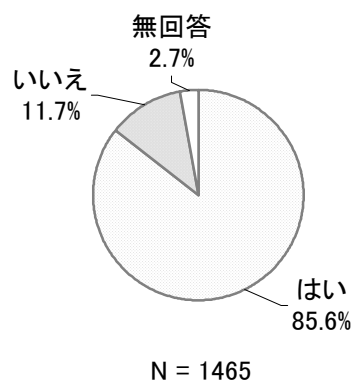
不安や悩みなどを人に相談しているかについて、「はい（相談している）」の割合が47.6%、「いいえ（相談していない）」の割合が50.4%となっています。

週に1回、休日が取れるかについて、「はい（取れる）」の割合が85.6%、「いいえ（取れない）」の割合が11.7%となっています。

不安や悩みなどを人に相談しているか



週に1回、休日が取れるか

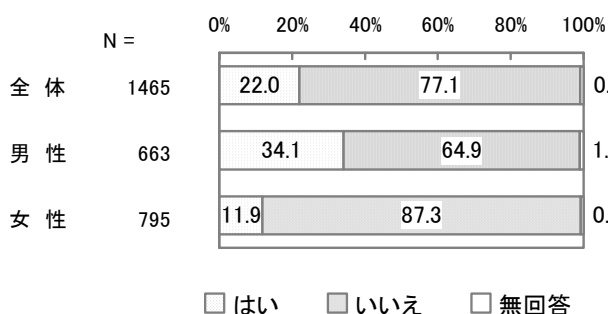


⑩ 喫煙

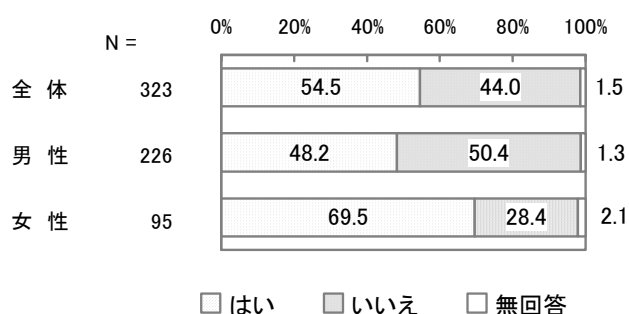
喫煙しているかについて、「はい（喫煙している）」の割合が22.0%、「いいえ（喫煙していない）」の割合が77.1%となっています。

喫煙している人のうち、禁煙したいと思っているかについては、「はい（思っている）」の割合が54.5%、「いいえ（思っていない）」の割合が44.0%となっています。

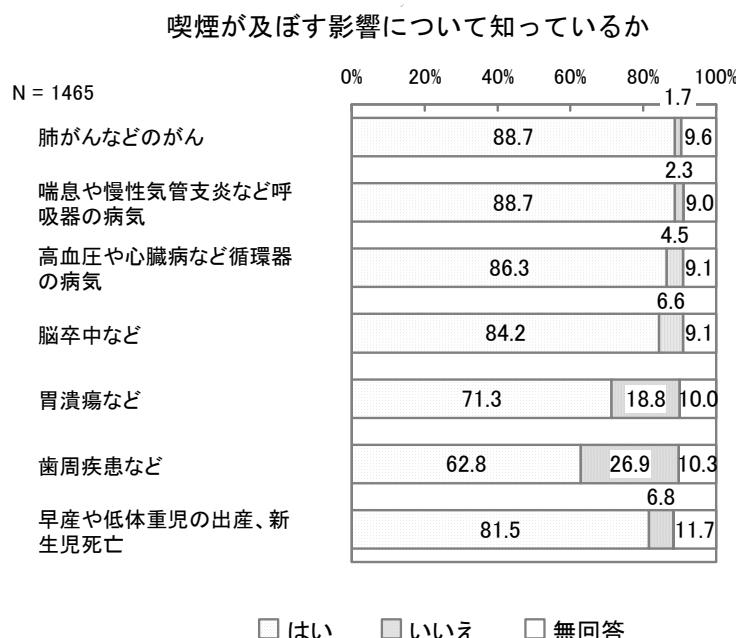
喫煙しているか



(喫煙している人のみ)
禁煙したいと思っているか



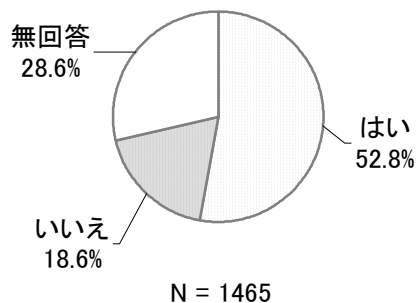
喫煙が及ぼす影響について知っているかについて、肺がんなどのがん、喘息や慢性気管支炎など呼吸器の病気、高血圧や心臓病など循環器の病気、脳卒中などで「はい（知っている）」の割合が高く、約 90%となっています。一方、歯周疾患で「いいえ（知らない）」の割合が高く、26.9%となっています。



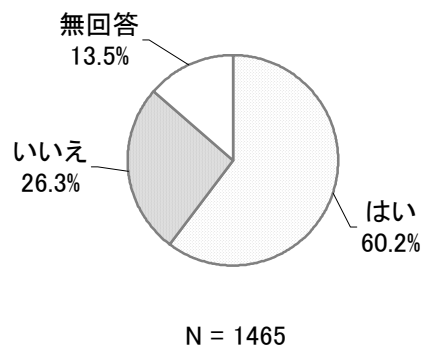
職場での禁煙・分煙の取り組み状況について、「はい（取り組んでいる）」の割合が 52.8%、「いいえ（取り組んでいない）」の割合が 18.6%となっています。

家庭での禁煙・分煙の取り組み状況について、「はい（取り組んでいる）」の割合が 60.2%、「いいえ（取り組んでいない）」の割合が 26.3%となっています。

職場での禁煙・分煙の取り組み状況



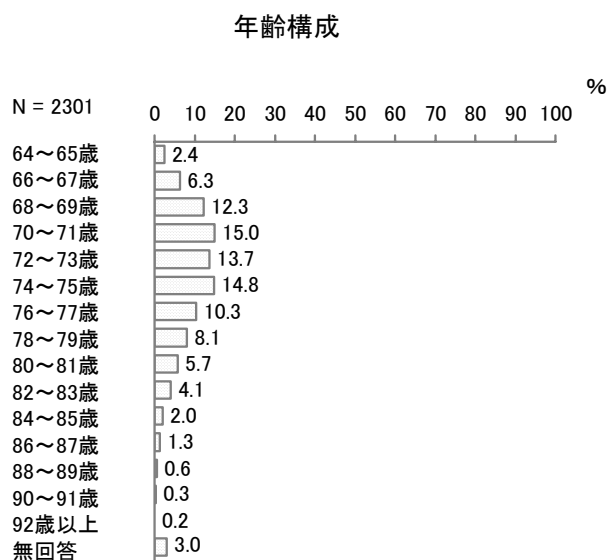
家庭での禁煙・分煙の取り組み状況



(5) 老年期（おおむね 65 歳以上）

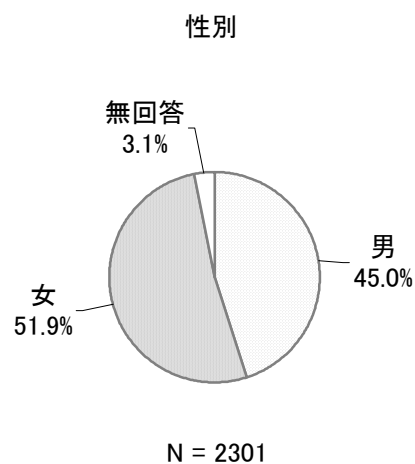
① 年齢構成

年齢構成は、「70～71 歳」の割合が 15% となっているなど、68～75 歳の占める割合が 55.8%となっています。



② 性別

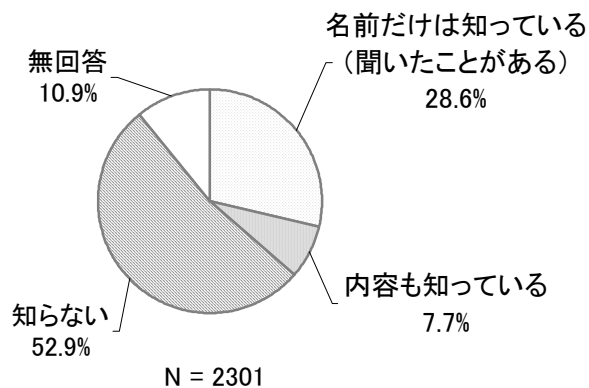
性別は、「男」の割合が 45.0%、「女」の割合が 51.9%となっています。



③ 岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」の認知度

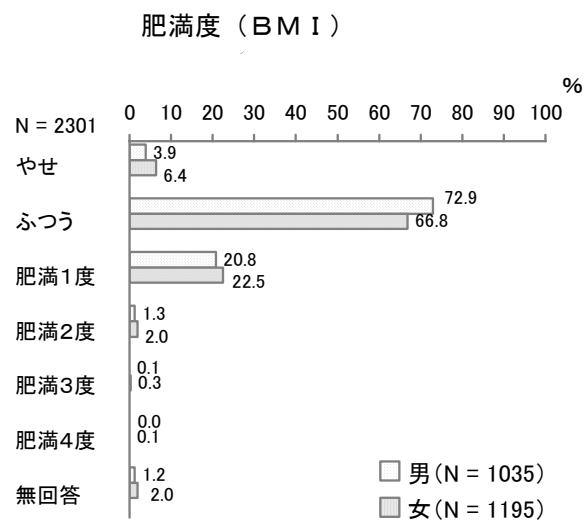
岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」の認知度は、「名前だけは知っている（聞いたことがある）」の割合が 28.6%、「内容も知っている」の割合が 7.7%、「知らない」の割合が 52.9%となっています。

岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」の認知度



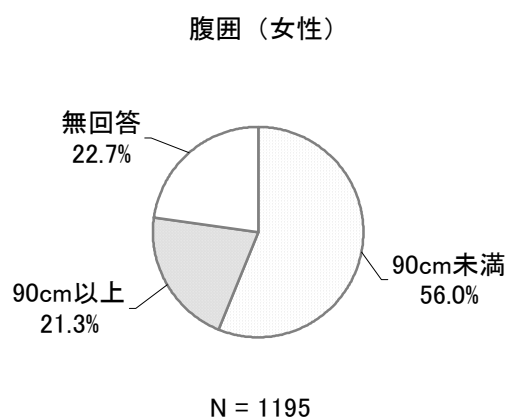
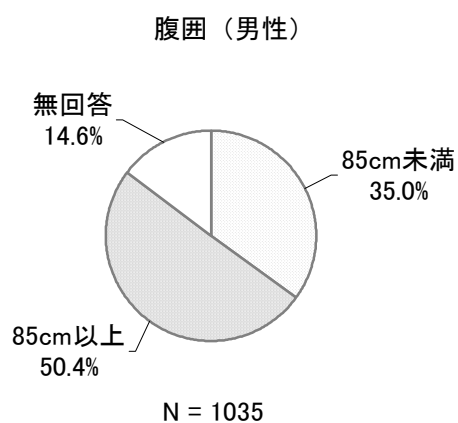
④ 健康管理

肥満度（BMI）は、男女ともに「ふつう」の割合が高く約7割となっています。
また、男性に比べ女性で「やせ」「肥満1度」の割合が高くなっています。



男性の腹囲は、「85cm 未満」の割合が 35.0%、「85cm 以上」の割合が 50.4%となっています。

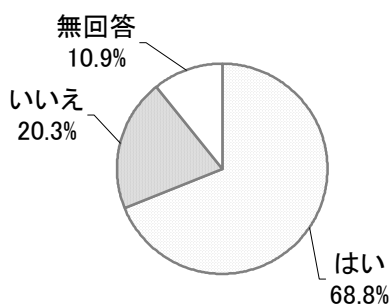
一方、女性の腹囲は、「90cm 未満」の割合が 56.0%、「90cm 以上」の割合が 21.3%となっています。



メタボリックシンドロームの認知度について、「はい（知っている）」の割合が 68.8%、「いいえ（知らない）」の割合が 20.3%となっています。

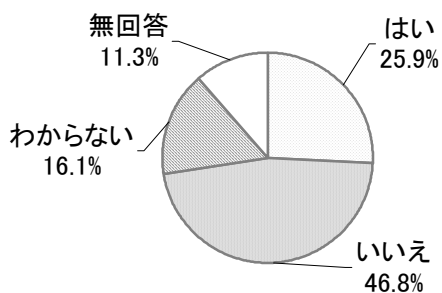
メタボリックシンドロームまたはメタボリックシンドローム予備群かどうかについて、「はい（該当する）」の割合が 25.9%、「いいえ（該当しない）」の割合が 46.8%となっています。

メタボリックシンドロームの認知度



N = 2301

メタボリックシンドロームどうか
(予備群含む)

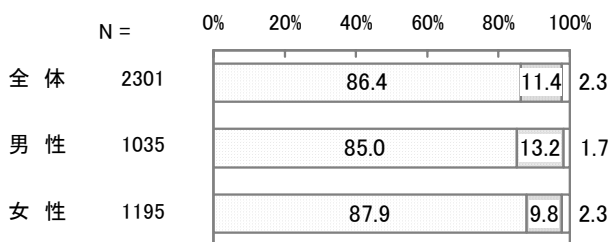


N = 2301

かかりつけ医の有無について、「はい（いる）」の割合が 86.4%、「いいえ（いない）」の割合が 11.4%となっています。

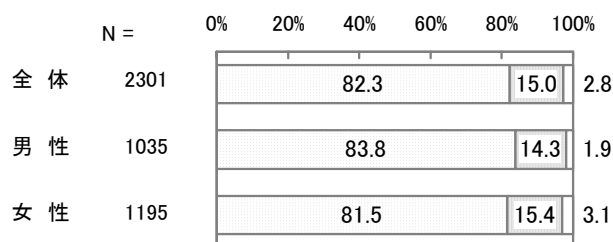
健康状態がよい、まあよいと思えるかについて、「はい（思える）」の割合が 82.3%、「いいえ（思えない）」の割合が 15.0%となっています。

かかりつけ医の有無



□ はい □ いいえ □ 無回答

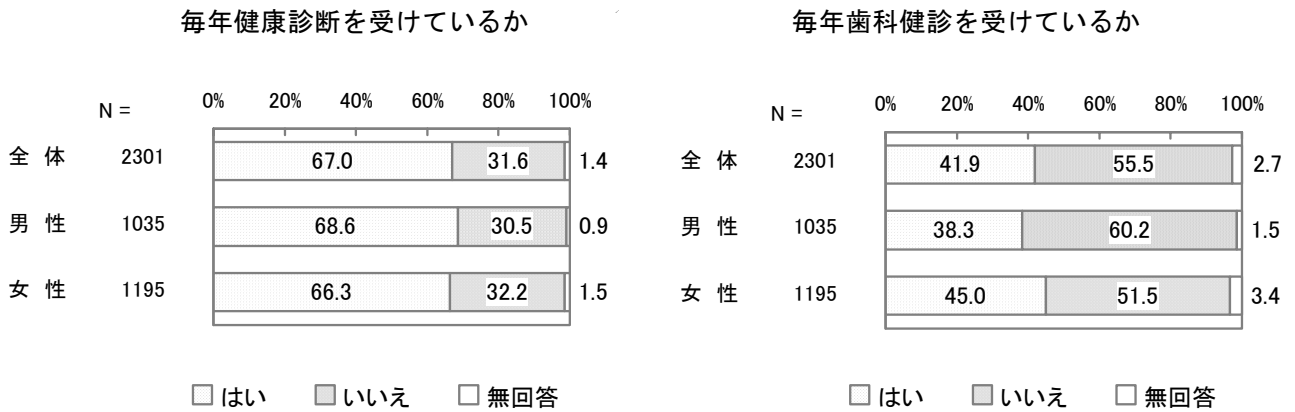
健康状態がよい、まあよいと思えるか



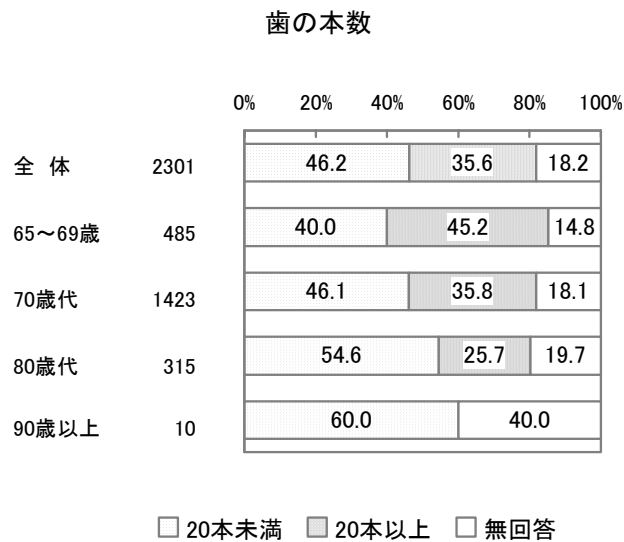
□ はい □ いいえ □ 無回答

毎年健康診断を受けているかについて、「はい（受けている）」の割合が 67.0%、「いいえ（受けていない）」の割合が 31.6%となっています。

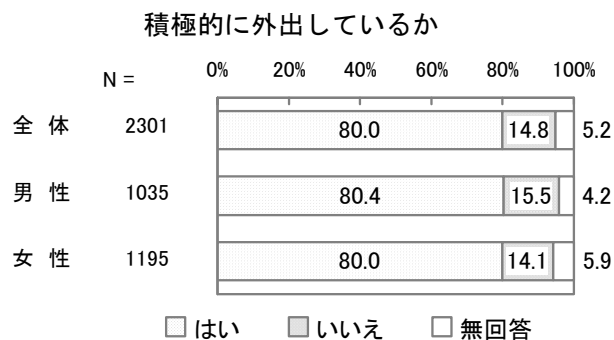
毎年歯科健診を受けているかについて、「はい（受けている）」の割合が 41.9%、「いいえ（受けていない）」の割合が 55.5%となっています。



歯の本数について、年代があがるにつれ「20 本以上」の割合が低くなっており、80 歳代で 25.7%となっています。

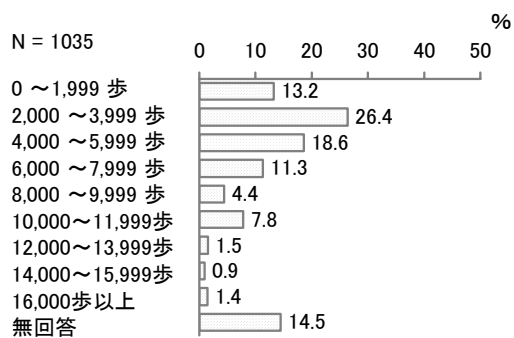


積極的に外出しているかについて、「はい（外出している）」の割合が 80.0%、「いいえ（外出していない）」の割合が 14.8%となっています。

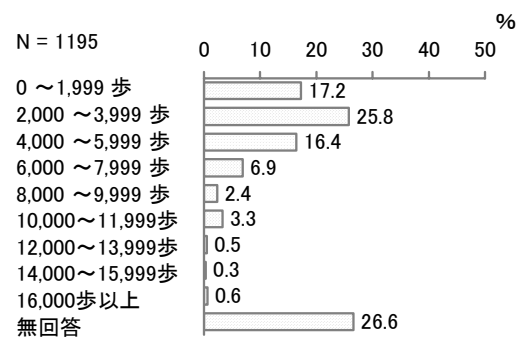


1日に歩いている歩数は、男女ともに「2,000～3,999 歩」の割合が最も高く、約 25%となっています。平均歩数は男性が「4,931 歩」、女性が「4,023 歩」となっています。

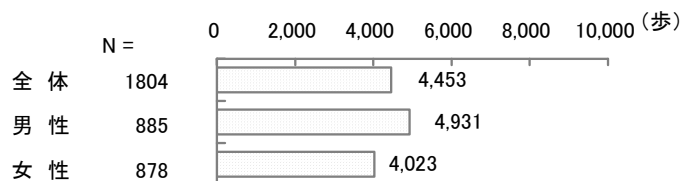
1日に歩いている歩数（男性）



（女性）



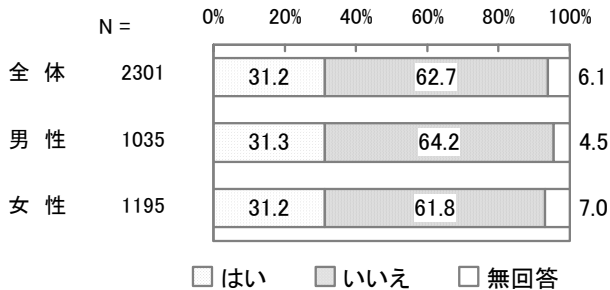
平均歩数



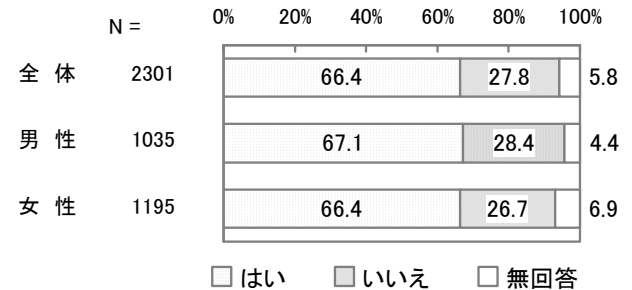
日常生活における歩数が増えているかについて、「はい（増えている）」の割合が 31.2%、「いいえ（増えていない）」の割合が 62.7%となっています。

両眼を開いた状態で片足で 20 秒以上立っていただけるかについて、「はい（立っていただける）」の割合が 66.4%、「いいえ（立っていただけない）」の割合が 27.8%となっています。

日常生活における歩数が増えているか



両眼を開いた状態で片足で 20 秒以上立っていただけるか

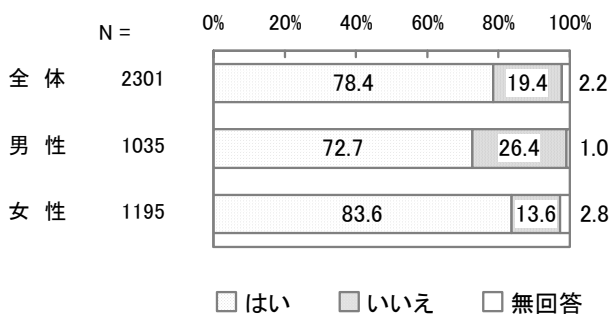


⑤ 食生活

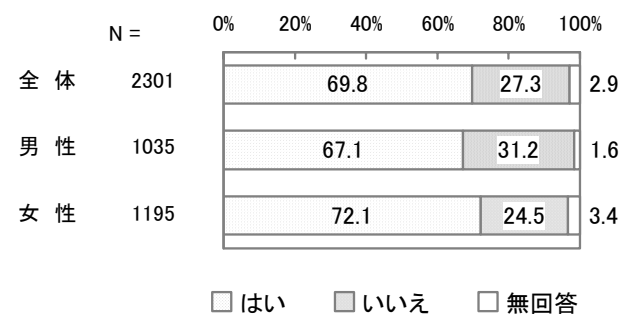
塩分を控えようとしているかについて、「はい（控えようとしている）」の割合が 78.4%、「いいえ（控えようとしていない）」の割合が 19.4%となっています。

緑黄色野菜を毎日食べているかについて、「はい（食べている）」の割合が 69.8%、「いいえ（食べていない）」の割合が 27.3%となっています。

塩分を控えようとしているか

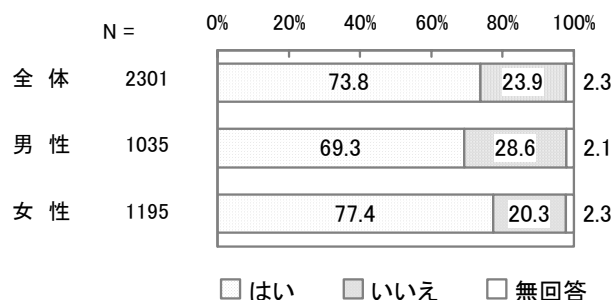


緑黄色野菜を毎日食べているか



漬け物以外の野菜を毎食たべているかについて、「はい（食べている）」の割合が 73.8%、「いいえ（食べていない）」の割合が 23.9%となっています。

漬け物以外の野菜を毎食たべているか

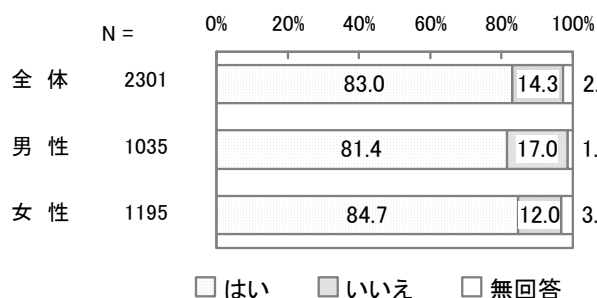


⑥ 生活

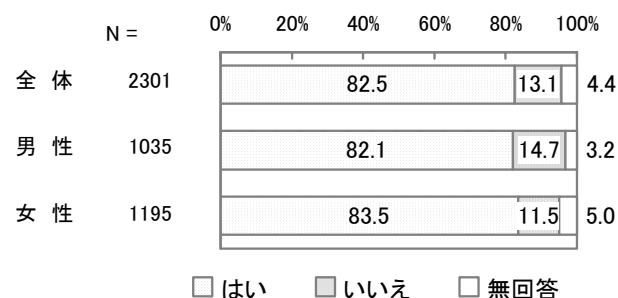
現在の生活に満足しているかについて、「はい（満足している）」の割合が 83.0%、「いいえ（満足していない）」の割合が 14.3%となっています。

生きがいを感じることもあるかについて、「はい（ある）」の割合が 82.5%、「いいえ（ない）」の割合が 13.1%となっています。

現在の生活に満足しているか

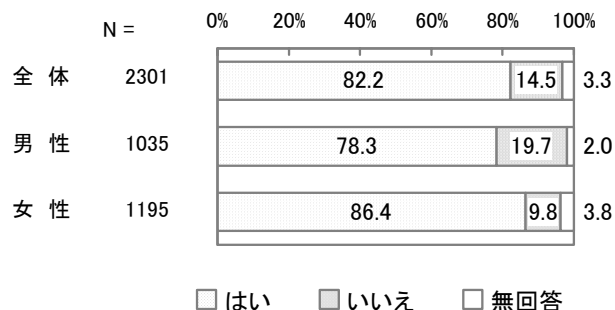


生きがいを感じることもあるか



家庭で役割をもっているかについて、「はい（もっている）」の割合が 82.2%、「いいえ（もっていない）」の割合が 14.5%となっています。

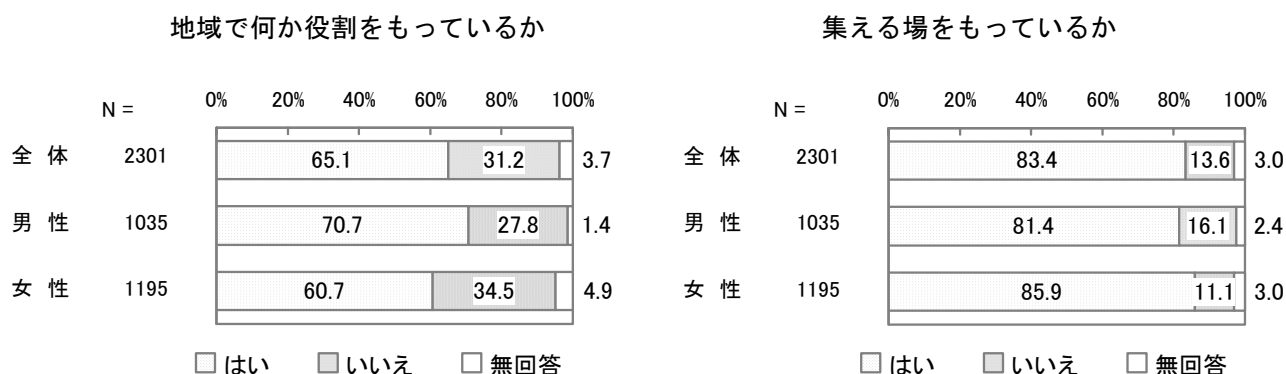
家庭で役割をもっているか



⑦ 地域の人との交流

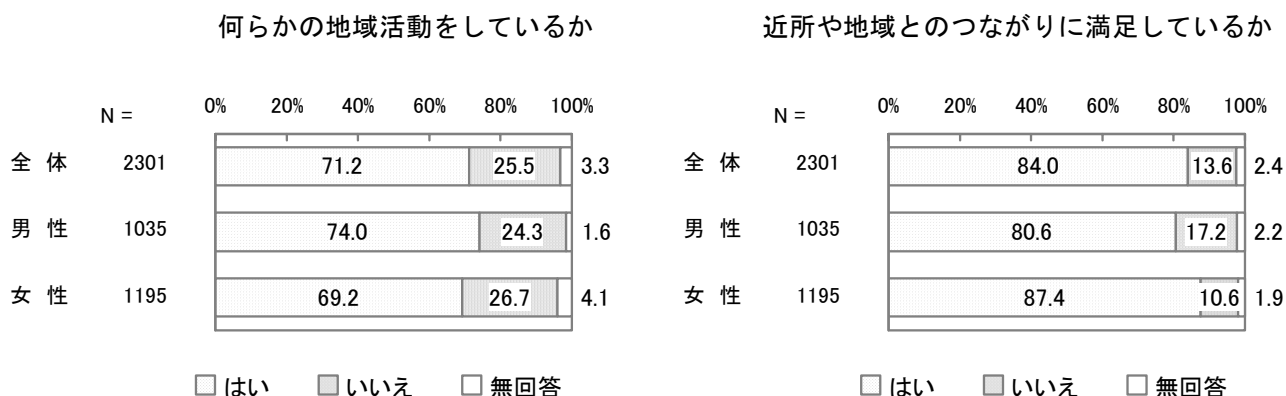
地域で何か役割をもっているかについて、「はい（もっている）」の割合が 65.1%、「いいえ（もっていない）」の割合が 31.2%となっています。

集える場をもっているかについて、「はい（もっている）」の割合が 83.4%、「いいえ（もっていない）」の割合が 13.6%となっています。



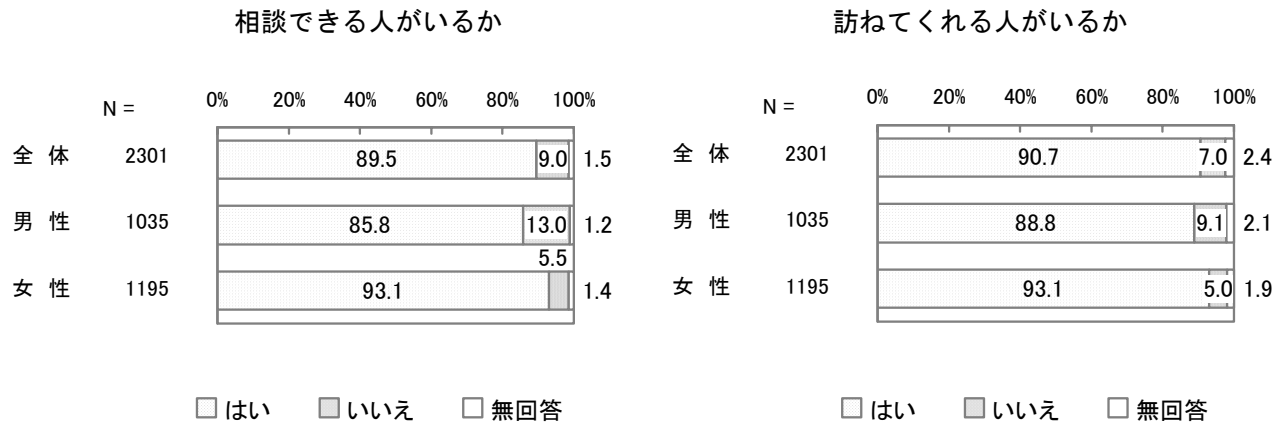
何らかの地域活動をしているかについて、「はい（している）」の割合が 71.2%、「いいえ（していない）」の割合が 25.5%となっています。

近所や地域とのつながりに満足しているかについて、「はい（満足している）」の割合が 84.0%、「いいえ（満足していない）」の割合が 13.6%となっています。



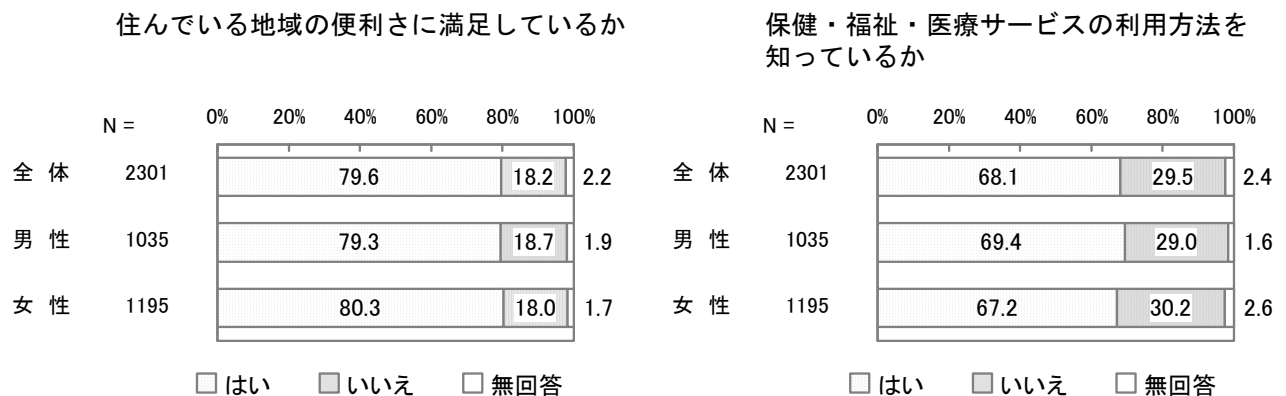
相談できる人がいるかについて、「はい（いる）」の割合が 89.5%、「いいえ（いない）」の割合が 9.0%となっています。

訪ねてくれる人がいるかについて、「はい（いる）」の割合が 90.7%、「いいえ（いない）」の割合が 7.0%となっています。



住んでいる地域の便利さに満足しているかについて、「はい（満足している）」の割合が 79.6%、「いいえ（満足していない）」の割合が 18.2%となっています。

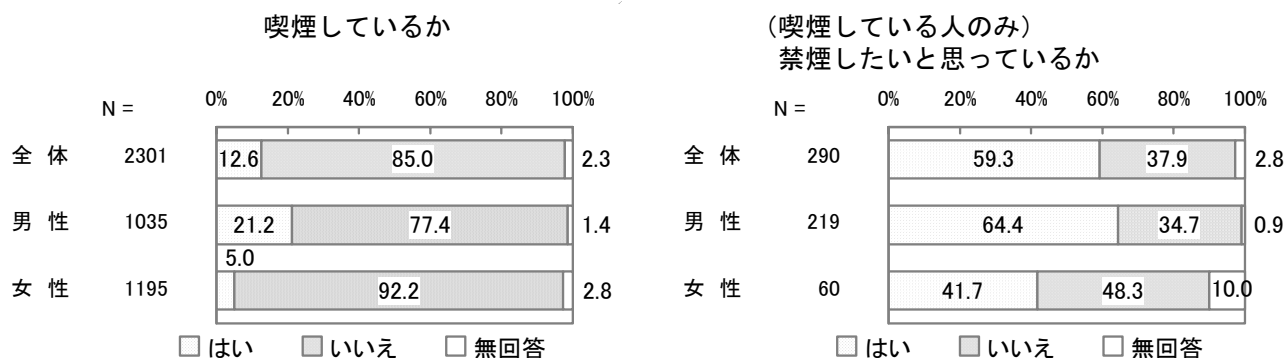
保健・福祉・医療サービスの利用方法を知っているかについて、「はい（知っている）」の割合が 68.1%、「いいえ（知らない）」の割合が 29.5%となっています。



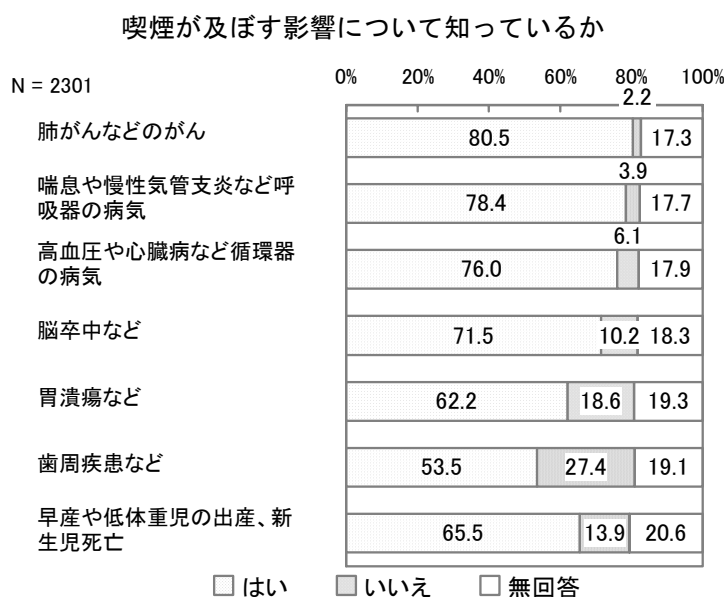
⑧ 喫煙

喫煙しているかについて、「はい（喫煙している）」の割合が12.6%、「いいえ（喫煙していない）」の割合が85.0%となっています。

喫煙している人のうち、禁煙したいと思っているかについては、「はい（思っている）」の割合が59.3%、「いいえ（思っていない）」の割合が37.9%となっています。

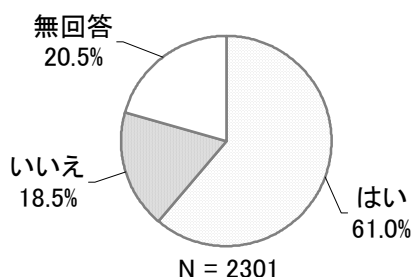


喫煙が及ぼす影響について知っているかについて、肺がんなどのがん、喘息や慢性気管支炎など呼吸器の病気、高血圧や心臓病など循環器の病気で「はい（知っている）」の割合が高く、約80%となっています。一方、歯周疾患で「いいえ（知らない）」の割合が高く、27.4%となっています。



家庭での禁煙・分煙の取り組み状況について、「はい（取り組んでいる）」の割合が61.0%、「いいえ（取り組んでいない）」の割合が18.5%となっています。

家庭での禁煙・分煙の取り組み状況

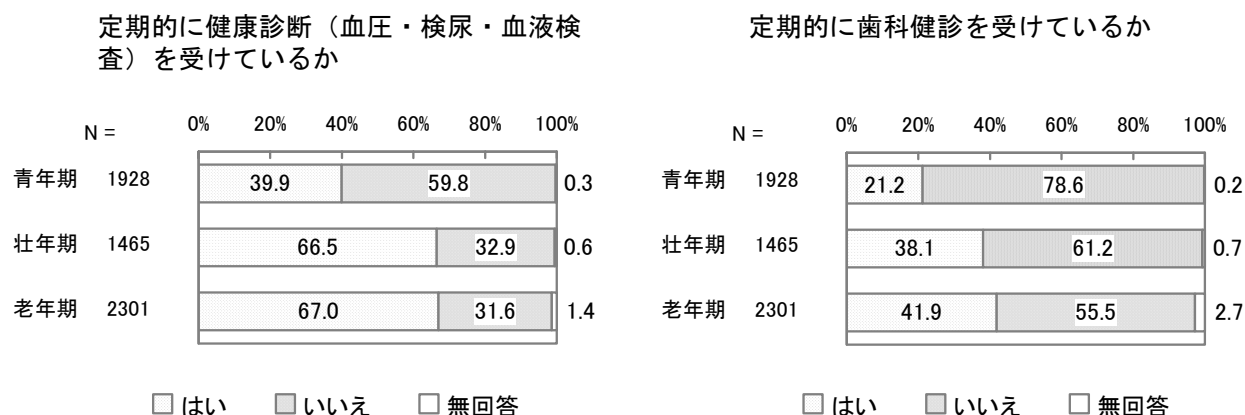


(6) 青年期・壮年期・老年期での同じ調査項目の比較

※各ライフステージの同じ調査項目を再度掲載し、比較しています。

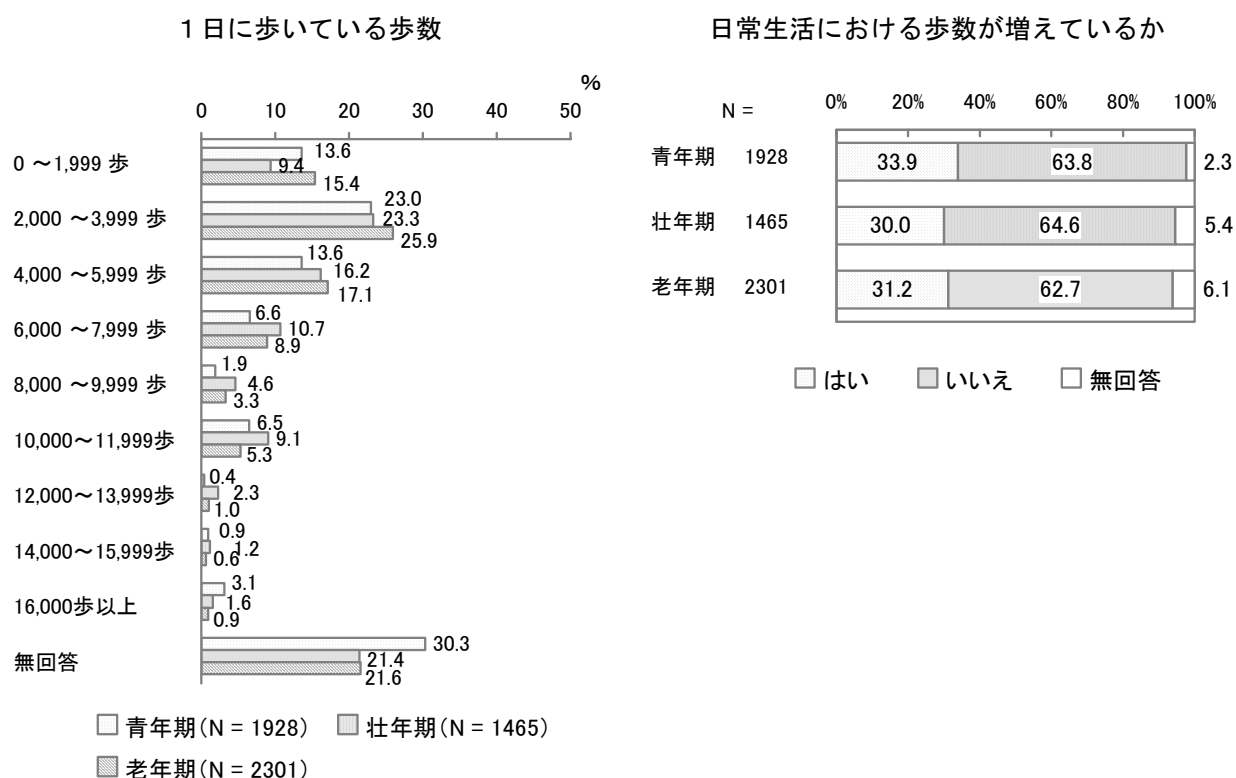
① 健康管理

健康診断・歯科健診の受診状況は、年代があがるにつれ「はい（受けている）」の割合が高くなっており、老年期の受診率は、健康診断で約 70%、歯科健診で約 40% となっています。



1日に歩いている歩数は、すべてのライフステージで「2,000～3,999 歩」の割合が最も高くなっています。また、他のライフステージに比べ、壮年期で「6,000～7,999 歩」「10,000～11,999 歩」の割合が高く、約 10%となっています。

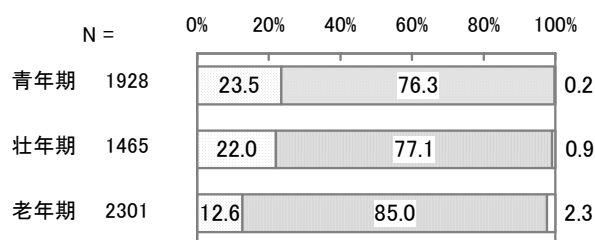
日常生活における歩数が増えているかについては、すべてのライフステージで「はい（増えている）」の割合が約 30%となっています。



② 喫煙

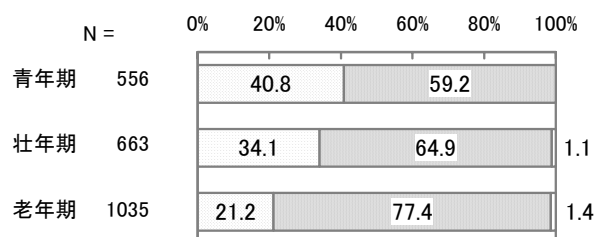
喫煙している人の割合は、全体でみると、青年期、壮年期で高く、約 20%となっています。性別でみると、すべてのライフステージで女性より男性で喫煙している人の割合が高くなっています。また、他のライフステージに比べ、男女ともに青年期で喫煙している人の割合が高くなっています。

喫煙しているか（全体）



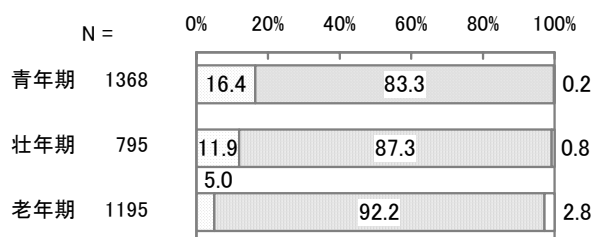
□ はい □ いいえ □ 無回答

（男性）



□ はい □ いいえ □ 無回答

（女性）

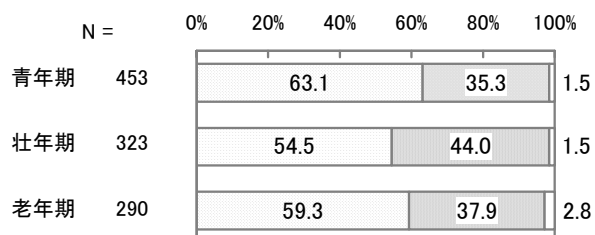


□ はい □ いいえ □ 無回答

喫煙している人のうち、禁煙したいと思っている人の割合は、他のライフステージに比べ、青年期で高く 63.1%となっています。

また、家庭での禁煙・分煙の取り組み状況は、他のライフステージに比べ、青年期で「はい（取り組んでいる）」の割合が高いのに対し、「いいえ（取り組んでいない）」の割合は壮年期で高く 26.3%となっています。

（喫煙している人のみ）
禁煙したいと思っているか



□ はい □ いいえ □ 無回答

家庭での禁煙・分煙の取り組み状況

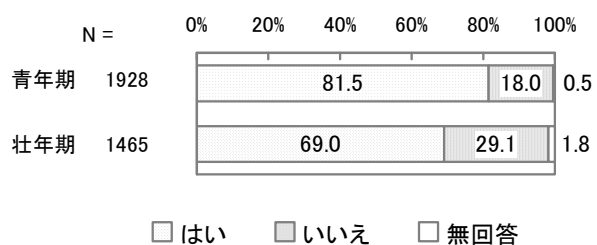


□ はい □ いいえ □ 無回答

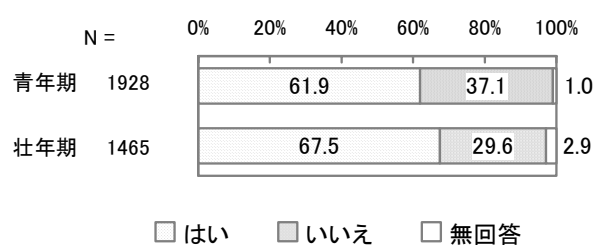
③ ストレス

最近 1 か月でストレスを感じたことがある人の割合は、壮年期に比べ、青年期で高くなっているのに対し、ストレスを発散できている人の割合は青年期の方が低くなっています。

最近 1 か月でストレスを感じたことがあるか

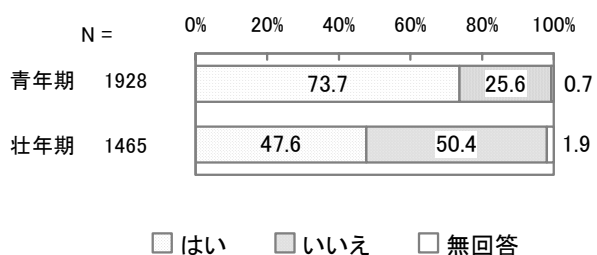


ストレスを発散できているか



不安や悩みなどを人に相談しているかについて、青年期に比べ、壮年期で「はい (相談している)」の割合が 26.1 ポイント低くなっています。

不安や悩みなどを人に相談しているか



1 目標数値の評価

「ウエルエージングきしわだ」は、アンケート調査などを基に、健康づくりに対する取り組み指標が設定されています。それぞれの分野別に指標の達成状況などを整理し、取り組みを評価しました。

【 評価方法 】

2011 年の現状値と計画策定時（2002 年）の基準値・目標値を比較し、達成状況について以下のとおり評価しました。

評価	基準
A	目標を達成
B	計画策定時の基準値より 1 ポイントを超えて改善している
C	計画策定時の基準値と横ばい・現状維持 (± 1 ポイント未満)
D	計画策定時の基準値より 1 ポイントを超えて悪化している
E	比較できない

※計画策定時の現状値がないもの、または比較が困難なものについては、中間評価時の現状値と比較しています。

※目標値が設定されていないものについても、改善していれば B、悪化していれば D と記載しています。

※青・壮・老年期の目標値は、3つのライフステージを合算した値をもとに設定したため、一部基準値より目標値が低くなっている項目があります。

(1) 乳幼児期

23 項目中 7 項目が目標達成、12 項目が改善しており、各活動の成果がうかがわれます。一方で、「フッ化物歯面塗布の経験のある児が増える」「妊娠中から産後 6 か月未満に精神的に不安定になる母親が減る」を始めとする 4 項目が悪化しています。

目標	内容	2002 年	2007 年	2012 年				判定区分
		基準値 (a)	調査結果 (a) 〃	2011 年 調査結果 (b)	目標値 (c)	基準値 との差 (b) - (a)	目標値 との差 (b) - (c)	
心身ともに健やかに成長できる	妊娠・出産について満足している人が増える	89.6%	88.9%	92.0%	100%	2.4	-8.0	B
	妊娠中の喫煙率が減る	23.8%	15.1%	10.9%	0%	-12.9	10.9	B
	妊娠中の飲酒率が減る	18.1%	9.3%	6.1%	0%	-12.0	6.1	B
	出産後 3 か月時の母乳育児が増える	76.4%	87.7%	90.1%	85%	13.7	5.1	A
	事故・けが防止対策をしている家庭が増える	42.1%	67.6%	76.3%	80%	34.2	-3.7	B
	乳幼児突然死症候群を知っている親が増える	83.9%	92.3%	91.9%	100%	8.0	-8.1	B
	心肺蘇生法を知っている親が増える	30.9%	28.5%	32.2%	80%	1.3	-47.8	B
	かかりつけの小児科医を持つ親が増える	77.6%	83.4%	90.0%	100%	12.4	-10.0	B
基本的な生活習慣を身につける	8 時までに起きる児が増える	1.6 歳 54.0%	78.8%	83.7%	75%	29.7	8.7	A
		3.6 歳 65.0%	83.6%	85.1%	85%	20.1	0.1	A
	う歯がない児が増える	69.2%	79.5%	83.5%	70%	52.7	13.5	A
	フッ化物歯面塗布の経験のある児が増える	55.7%	50.3%	48.9%	80%	-6.8	-31.1	D
	1 日 3 回以上間食をする児が減る	16.8%	21.4%	18.4%	5%	1.6	13.4	D
のびのび遊ぶ	毎日戸外で遊ぶ児が増える	—	60.3%	58.6%	—	-1.7※	—	D
希望を持って楽しく生活できる	妊娠中から産後 6 か月未満に精神的に不安定になる母親が減る	37.8%	46.8%	41.6%	25%	3.8	16.6	D
	子どもを持って楽しいと思う親が増える	89.6%	94.1%	95.5%	100%	5.9	-4.5	B
	現在、子育てを楽しんでいると思う親が増える	63.9%	81.3%	84.8%	80%	20.9	4.8	A
	子育てに自信が持てない親が減る	57.0%	43.8%	41.2%	40%	-15.8	1.2	B
	子どもを虐待していると思う親が減る	24.3%	6.1%	5.2%	10%	-19.1	-4.8	A
	相談相手のいる親が増える	94.1%	96.3%	96.3%	100%	2.2	-3.7	B
	育児・家事に参加する父親が増える	74.3%	81.4%	86.2%	85%	11.9	1.2	A
	近くに親子ぐるみで遊べる友人がいる人が増える	61.9%	79.2%	78.4%	80%	16.5	-1.6	B
	地域行事に参加している人が増える	—	55.4%	56.8%	—	1.4※	—	B

※2007 年調査結果(a) 〃との比較

(2) 学童・思春期

24 項目中目標達成は 0 項目ですが、16 項目が改善しています。一方で、「家族と一緒に夕食を食べる人が増える」「無理なダイエットが健康に悪影響を及ぼすことを知っている人が増える」の 2 項目が悪化しています。

目標	内容	2002 年	2007 年	2012 年				判定 区分
		基準値 (a)	調査結果 (a) 〃	2011 年 調査結果 (b)	目標値 (c)	基準値 との差 (b)－(a)	目標値 との差 (b)－(c)	
			上段：全体（小・中・高校生） 下段：小中学生					
家族間で楽しくふれあい、コミュニケーションがとれる	家族と一緒に夕食を食べる人が増える	77.2%	72.0%	73.7%	90%	-3.5	-16.3	D
			73.1%	74.7%		-2.5	-15.3	
健康的な生活を身につける（休養・栄養・運動）	毎日、朝食を食べる人が増える	79.3%	78.9%	84.9%	90%	5.6	-5.1	B
			79.2%	85.8%		6.5	-4.2	
	毎日体の調子が良いと思える人が増える	28.2%	58.5%	63.2%	90%	35.0	-26.8	B
			61.7%	65.1%		36.9	-24.9	
	無理なダイエットが健康に悪影響を及ぼすことを知っている人が増える	—	86.9%	85.0%	—	-1.9※	—	D
			85.4%	82.6%		-2.8※	—	
	規則正しくバランスの良い食事をとれていると思う人が増える	43.2%	44.0%	53.0%	90%	9.8	-37.0	B
			45.3%	54.6%		11.4	-35.4	
	朝、すっきりと起きられる人が増える	12.8%	18.2%	22.2%	50%	9.4	-27.8	B
			16.8%	20.1%		7.3	-29.9	
	週3回以上、体育の時間以外に運動をしている人が増える	41.7%	48.5%	50.0%	70%	8.3	-20.0	B
			49.6%	53.6%		11.9	-16.4	
	普段野外でのびのびと遊ぶ人が増える	—	—	—	—	—	—	—
			—	—		—	—	
	毎食後歯をみがく人が増える	45.9%	60.2%	67.4%	90%	21.5	-22.6	B
			62.8%	70.3%		24.4	-19.7	
	喫煙が及ぼす健康への害を知っている人が増える	—	97.8%	98.0%	—	0.2※	—	C
			97.8%	97.8%		0.0※	—	
	飲酒が及ぼす健康への害を知っている人が増える	—	93.8%	94.3%	—	0.5※	—	C
			93.2%	93.3%		0.1※	—	
	薬物が及ぼす健康への害を知っている人が増える	—	90.5%	92.9%	—	2.4※	—	B
			89.1%	91.6%		2.5※	—	
	性感染症を知っている人が増える	40.5%	42.3%	75.0%	100%	34.5	-25.0	B
			32.9%	69.9%		29.4	-30.1	
人を思いやり、豊かな心が育つ	あいさつができる人が増える	—	80.7%	83.6%	—	2.9※	—	B
			78.8%	81.9%		3.1※	—	
	困っている人を助けることができる人が増える	—	69.9%	77.9%	—	8.0※	—	B
			68.6%	76.7%		8.1※	—	

目標	内容	2002 年	2007 年	2012 年				判定 区分
		基準値 (a)	調査結果 (a) 〃	2011 年 調査結果 (b)	目標値 (c)	基準値 との差 (b)－(a)	目標値 との差 (b)－(c)	
			上段：全体（小・中・高校生） 下段：小中学生					
いろいろな 人との関わりや体験を 通じてのびと学ぶ	地域行事に参加している人が増える	—	50.6%	50.9%	—	0.3※	—	C
			54.7%	55.1%		0.4※	—	
	夢中になることがある人が増える	—	84.9%	84.8%	—	-0.1※	—	C
			86.7%	87.4%		0.7※	—	
	毎日の生活が楽しく思える人が増える	59.4%	79.7%	83.8%	100%	24.4	-16.2	B
			82.7%	88.5%		29.1	-11.5	
将来に夢や 希望が持てる	将来に夢や希望がある人が増える	48.7%	74.0%	73.9%	100%	25.2	-26.1	B
			74.6%	75.0%		26.3	-25.0	
地域で子育て ができる	悪いことをしている人に注意できる人が増える	—	47.1%	55.0%	—	7.9※	—	B
			47.9%	55.0%		7.1※	—	
	何でも話せる楽しく遊べる人がいる人が増える	—	92.2%	92.5%	—	0.3※	—	C
			92.3%	92.3%		0.0※	—	
自分の行動に責任を持ち社会性を身につける	未成年の喫煙が法律で禁止されていることを知っている人が増える	91.3%	96.9%	97.2%	100%	5.9	-2.8	B
			96.6%	96.7%		5.4	-3.3	
	未成年の飲酒が法律で禁止されていることを知っている人が増える	90.0%	96.1%	96.3%	100%	6.3	-3.7	B
			95.8%	95.6%		5.6	-4.4	
	薬物の使用や所持が法で禁止されていることを知っている人が増える	78.2%	89.9%	94.0%	100%	15.8	-6.0	B
			88.4%	92.9%		14.7	-7.1	

※2007 年調査結果(a) 〃 との比較



(3) 青年期

40 項目中目標達成は 1 項目ですが、31 項目が改善しており、8 割の項目が改善しています。一方で、「最近 1 か月でストレスを感じた人が減る」「ストレスを発散できている人が増える」などの項目が悪化しています。

目標	内容	2002 年	2007 年	2012 年				判定区分
		基準値 (a)	調査結果 (a)	2011 年 調査結果 (b)	目標値 (c)	基準値 との差 (b) - (a)	目標値 との差 (b) - (c)	
健康に関心を持ち健康管理ができる	体重のコントロール(標準体重の維持や減量)をしている人が増える	36.9%	40.0%	40.9%	90%	4.0	-49.1	B
	BMI 25.0 以上の人が減る	男性 24.8%	26.5%	26.6%	—	1.8	—	D
		女性 8.6%	7.5%	7.5%	—	-1.1	—	B
	定期的に健康診断を毎年受けている(血圧・検尿・血液検査)人が増える	35.0%	39.5%	39.9%	100%	4.9	-60.1	B
	定期的に歯科健診を受けている人が増える	14.4%	18.3%	21.2%	30%	6.8	-8.8	B
	健康で気をつけていることがある人が増える	—	51.4%	51.8%	—	0.4*	—	C
	日常生活における歩数が増える	—	30.3%	33.9%	—	3.6*	—	B
	意識的に体を動かすなどの運動を心がけている人が増える	31.9%	37.0%	37.3%	63%	5.4	-25.7	B
	喫煙者が減る	男性 46.9%	49.5%	40.8%	30%	-6.1	10.8	B
		女性 26.9%	22.7%	16.4%	5%	-10.5	11.4	B
		20 歳代 —	37.5%	35.1%	—	-2.4*	—	B
	あなたは禁煙したいと思っていますか	—	52.0%	63.1%	—	11.1*	—	B
	たばこを吸うと肺がんなどのがんにかかる確率が高くなることを知っていますか	94.6%	94.1%	95.6%	—	1.0	—	B
	たばこを吸うと喘息や気管支炎など呼吸器の病気にかかる確率が高くなることを知っていますか	喘息 40.7%	89.7%	92.3%	—	51.6	—	B
		気管支炎 50.3%			—	42.0	—	B
	たばこを吸うと高血圧や心臓病など循環器の病気にかかる確率が高くなることを知っていますか	24.7%	84.0%	88.4%	—	63.7	—	B
	たばこを吸うと脳卒中などおこす確率が高くなることを知っていますか	26.3%	83.0%	87.1%	—	60.8	—	B
	たばこを吸うと胃潰瘍などにかかる確率が高くなることを知っていますか	17.3%	65.6%	67.4%	—	50.1	—	B
	たばこを吸うと歯周疾患にかかる確率が高くなることを知っていますか	22.8%	65.6%	72.5%	—	49.7	—	B
	妊婦がたばこを吸うと、早産や低体重児の出産、新生児死亡が多くなることを知っていますか	—	92.5%	93.6%	—	1.1*	—	B

目標	内容	2002 年		2007 年	2012 年			判定 区分	
		基準値 (a)		調査結果 (a) 〃	2011 年 調査結果 (b)	目標値 (c)	基準値 との差 (b) - (a)		目標値 との差 (b) - (c)
	あなたの職場では禁煙・分煙に取り組んでいますか	—		44.5%	52.4%	—	7.9※	—	B
	あなたの家庭では禁煙・分煙に取り組んでいますか	—		65.9%	74.8%	—	8.9※	—	B
	適度な飲酒の量を知っている人が増える	26.4%		51.4%	52.7%	100%	26.3	-47.3	B
バランス の良い食生活を送る	朝食を欠食する人が減る (20 歳代)	34.6%		29.9%	32.6%	15%	2.7	17.6	B
	外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考に する人が増える	外食	25.8%	17.3%	16.9%	80%	-8.9	-63.1	D
		購入時		29.0%	28.0%		2.2	-52.0	B
	野菜料理を毎食食べる人が増える	33.2%		—	—	90%	—	—	E
	野菜料理を毎日食べる人が増える	—		77.1%	77.6%	—	0.5※	—	C
	緑黄色野菜を毎日食べる人が増える	44.7%		55.0%	54.6%	90%	9.9	-35.4	B
	適切な食事量を理解している人が増える	32.9%		46.6%	47.8%	80%	14.9	-32.2	B
ストレス と上手に 付き合う ことができ る	最近 1 か月でストレスを感じた人が減る	78.3%		82.2%	81.5%	1 割以上の減少	3.2	11.0	D
	睡眠によって休養が十分に取れていない人が減る	65.4%		41.5%	38.2%	1 割以上の減少	-27.2	-20.7	A
	ストレスを発散できている人が増える	72.1%		59.4%	61.9%	100%	-10.2	-38.1	D
家族のコミュニケーション が取れる	1 日に最低 1 食は家族で楽しく 30 分以上かけて食事をしている人が増える	62.4%		64.1%	69.7%	80%	7.3	-10.3	B
	家族がそれぞれ役割を持ち生活する（仕事・家事・育児）ことができる	—		82.1%	85.8%	—	3.7※	—	B
地域の人との交流 のある生活を送る	地域行事に参加している人が増える	—		46.4%	50.9%	—	4.5※	—	B
	近所に言葉を交わす友人がいる人が増える	—		75.9%	78.5%	—	2.6※	—	B
安心して働くことができる	不安・悩み・苦労・ストレスなどについて人に相談する人が増える	69.5%		70.1%	73.7%	90%	4.2	-16.3	B
	休日を週 1 回は取れる人が増える	84.2%		72.6%	74.2%	90%	-10.0	-15.8	D
	残業のない日を週に 2 日取れる人が増える	—		52.7%	56.3%	—	3.6※	—	B

※2007 年調査結果(a) 〃との比較

(4) 壮年期

45 項目中目標達成は 5 項目、22 項目が改善となっていますが、7 項目が悪化となっており、更なる推進が求められます。特に、ストレスの発散に関する項目が全て悪化しています。

目標	内容	2002 年		2007 年	2012 年				判定 区分
		基準値 (a)		調査結果 (a)	2011 年 調査結果 (b)	目標値 (c)	基準値 との差 (b)－(a)	目標値 との差 (b)－(c)	
自分の健康状態を知り生活習慣を見直し改善 することができる	定期的に健康診断を受けている人が 増える	54.5%		66.2%	66.5%	100%	12.0	－33.5	B
	定期的に歯科健診を受けている人が 増える	24.9%		35.4%	38.1%	30%	13.2	8.1	A
	60 歳で自分の歯が 24 本以上ある人が 増える	42.8%		34.6%	40.0%	50%	－2.8	－10.0	D
	適正体重を維持している人が増える	—		55.1%	58.1%	—	3.0※	—	B
	B M I 25.0 以上の人が減る	男性	29.1%	38.7%	28.4%	—	－0.7	—	C
		女性	20.5%	19.4%	14.7%	—	－5.8	—	B
	20～60 歳代男性(B M I 25.0 以上)の肥満者を減らす	26.5%		38.7%	27.2%	15%	0.7	12.2	C
	40～60 歳代女性(B M I 25.0 以上)の肥満者を減らす	20.5%		19.4%	17.6%	18%	－2.9	－0.4	A
	自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人が増える	78.4%		77.9%	77.9%	80%	－0.5	－2.1	C
自分や家族の健康管理が できる	食生活で塩分をとりすぎないように 気をつけている人が増える	—		—	73.1%	—	—	—	E
	食生活で糖分をとりすぎないように 気をつけている人が増える	—		69.8%	72.0%	—	2.2※	—	B
	食生活で脂肪分をとりすぎないように 気をつけている人が増える	—		69.8%	70.8%	—	1.0※	—	B
	外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしている人が増える	外食時 購入時	23.3%	16.9%	18.4%	80%	－4.9	－61.6	D
				24.0%	25.7%		2.4	－54.3	B
	日常生活における歩数が増える	—		26.3%	30.0%	—	3.7※	—	B
	運動習慣者が増える	男性	19.0%	26.4%	33.3%	39%	14.3	－5.7	B
		女性	19.5%	28.4%	35.7%	35%	16.2	0.7	A
	多量に飲酒する人が減る	男性	8.0%	21.7%	16.6%	3.2%	8.6	13.4	D
		女性	1.8%	3.4%	6.5%	0.2%	4.7	6.3	D
	3 日に 1 回以上は休肝日を設けている人が増える	—		38.5%	38.6%	—	0.1※	—	C
	たばこを吸うと肺がんなどのがんにかかる確率が高くなることを知っていますか	88.0%		89.9%	88.7%	100%	0.7	－11.3	C
	たばこを吸うと喘息や気管支炎など呼吸器の病気にかかる確率が高くなることを知っていますか	喘息	47.8%	86.6%	88.7%	100%	40.9	－11.3	B
		気管支炎	57.1%			100%	31.6	－11.3	B
	たばこを吸うと高血圧や心臓病など循環器の病気にかかる確率が高くなることを知っていますか	35.2%		84.2%	86.3%	100%	51.1	－13.7	B

目標	内容	2002 年	2007 年	2012 年				判定区分
		基準値 (a)	調査結果 (a) ^	2011 年 調査結果 (b)	目標値 (c)	基準値 との差 (b) - (a)	目標値 との差 (b) - (c)	
	たばこを吸うと脳卒中などおこす確率が高くなることを知っていますか	24.9%	80.3%	84.2%	100%	59.3	-15.8	B
	たばこを吸うと胃潰瘍などにかかる確率が高くなることを知っていますか	20.3%	69.3%	71.3%	100%	51.0	-28.7	B
	たばこを吸うと歯周疾患にかかる確率が高くなることを知っていますか	12.4%	60.4%	62.8%	100%	50.4	-37.2	B
	妊婦がたばこを吸うと、早産や低体重児の出産、新生児死亡が多くなることを知っていますか	66.5%	85.1%	81.5%	100%	15.0	-18.5	B
	あなたは禁煙したいと思っていますか	—	48.9%	54.5%	—	5.6※	—	B
	あなたの家庭では禁煙・分煙に取り組んでいますか	—	57.2%	60.2%	—	3.0※	—	B
	禁煙や分煙を推進している施設が増える	公共 の場	—	—	100%	—	—	E
		職場	—	46.9%	100%	5.9※	-47.2	B
	かかりつけ医を持っている人が増える	—	56.6%	57.1%	—	0.5※	—	C
	心臓の病気(心筋梗塞や狭心症)、貧血、脳卒中、痛風、血圧、高脂血症、糖尿病で治療が必要と言われた人で治療を中断したり放置したりしている人が減る	—	15.8%	10.3%	—	-5.5※	—	B
上手にストレスを発散し心にゆとりがもてる	最近1か月でストレスを感じた人が減る	63.6%	67.3%	69.0%	58%	5.4	11.0	D
	ストレスの発散ができていない人が増える	81.9%	65.5%	67.5%	100%	-14.4	-32.5	D
	不安や悩み、苦勞、ストレス等について相談する人が増える	62.2%	45.1%	47.6%	90%	-14.6	-42.4	D
くつろげる家庭がある	家族や親類との付き合いに満足している人が増える	56.9%	74.5%	80.5%	80%	23.6	0.5	A
	1日に1回は家族と団欒の時間を持つことができる人が増える	—	80.1%	79.2%	—	-0.9※	—	C
	家で一人でくつろげる時間を持つことができる人が増える	—	83.4%	88.1%	—	4.7※	—	B
仕事とプライベートのバランスが取れる	週に1回は休日が取れる人が増える	85.1%	83.1%	85.6%	90%	0.5	-4.4	C
	楽しく付き合える仲間がいる人が増える	—	90.1%	89.6%	—	-0.5※	—	C
地域で支え合って暮らすことができる	近所や地域とのつながりに満足している人が増える	35.9%	72.3%	79.1%	45%	43.2	34.1	A
	地域の行事に参加している人が増える	—	63.9%	65.7%	—	1.8※	—	B
趣味や楽しみを持って生活することができる	趣味やサークル活動、ボランティア活動などを行っている人が増える	44.8%	59.6%	60.3%	70%	15.5	-9.7	B

※2007 年調査結果(a) ^ との比較

(5) 老年期

23 項目中 5 項目が目標達成、11 項目が改善していますが、「日常生活における歩数が増える」と「毎年健康診断を受けている人が増える」といった 3 項目は悪化しています。特に、「BMI 25.0 以上の人が減る」は男性が悪化、女性も横ばいとなっており、改善に至っていません。

目 標	内 容	2002 年		2007 年	2012 年			判定 区分	
		基準値 (a)		調査結果 (a) 〃	2011 年 調査結果 (b)	目 標 値 (c)	基準値 との差 (b)－(a)		目標値 との差 (b)－(c)
生 き が い を 持 っ て 生 活 す る こ と が で き る 楽 し く 集 え る 仲 間 が い る 家 族 (地 域) と の 交 流 が あ る	現在の生活に満足している人が増える	72.1%		80.9%	83.0%	75%	10.9	8.0	A
	生きがいを感じることもある人が増える(生きがいを感じる時を聞かれて答えられない人が減る)	答えられない人 48.3%		13.5%	13.1%	答えられない人 40%	-35.2	-26.9	A
	家庭や地域などで役割のある人が増える	家庭	—	78.7%	82.2%	—	3.5※	—	B
		地域	—	59.9%	65.1%		5.2※	—	B
	集える場のある人が増える	—		79.0%	83.4%	—	4.4※	—	B
	何らかの地域活動をしている人が増える	—		64.5%	71.2%	—	6.7※	—	B
近所や地域とのつながりに満足している人が増える	—		82.5%	84.0%	—	1.5※	—	B	
安 心 し て 生 活 す る こ と が で き る	相談できる人がいると答える人が増える	—		87.5%	89.5%	—	2.0※	—	B
	訪ねてくれる人がいると答える人が増える	—		90.1%	90.7%	—	0.6※	—	C
	かかりつけ医を持っている人が増える	—		86.6%	86.4%	—	-0.2※	—	C
	保健・福祉・医療サービスの利用方法を知っている人が増える	—		65.8%	68.1%	—	2.3※	—	B
	住んでいる地域の便利さに満足している人が増える	—		75.4%	79.6%	—	4.2※	—	B
心 身 が 健 康 だ と 思 え る	健康状態がよい(まあよい)と思う人が増える	32.6%		79.2%	82.3%	60%	49.7	22.3	A
身 体 の 機 能 を 維 持 す る こ と が で き る	積極的に外出できる人が増える	—		76.1%	80.0%	—	3.9※	—	B
	日常生活における歩数が増える	—		32.6%	31.2%	—	-1.4※	—	D
	塩分を控えようとしている人が増える	—		78.0%	78.4%	—	0.4※	—	C
	緑黄色野菜を毎日とる人が増える	40.2%		72.9%	69.8%	70%	29.6	-0.2	B
	漬け物以外の野菜を毎食とる人が増える	60.8%		77.9%	73.8%	60%	13.0	13.8	A
	BMI 25.0 以上の人が減る	男性	20.0%	22.7%	22.2%	—	2.2	—	D
		女性	25.7%	25.7%	24.9%	—	-0.8	—	C
	毎年健康診断を受けている人が増える	78.8%		63.7%	67.0%	75%	-11.8	-8.0	D
	毎年歯科健診を受けている人が増える	23.1%		39.3%	41.9%	40%	18.8	1.9	A
	80 歳で 20 本以上自分の歯を有する人が増える	—		17.6%	25.3%	—	7.7※	—	B

※2007 年調査結果(a) 〃 との比較

(6) 評価のまとめ

前計画における目標数値の達成状況を見ると、全ライフステージの目標 155 項目中、目標達成した項目が 18 項目、改善した項目が 92 項目となっており、計画策定時と比べて、7 割強の項目が良くなっています。

- 乳幼児期では、「う歯がない児が増える」は目標を達成しているものの、「フッ化物歯面塗布の経験のある児」は減少しており、また、「1 日 3 回以上間食をする児」についても増加しています。う歯の予防はもちろん、栄養・食習慣の面でも、適切な間食の取り方など、食べ方を意識した健康的な食習慣を身につけさせていくことが大切です。また、「子どもを持って楽しいと思う親」「現在、子育てを楽しんでいると思う親」が増加しており、子育てを肯定的に受け止めている保護者が増えてきています。しかし一方で、「妊娠中から産後 6 か月未満に精神的に不安定になる母親」も増加しており、育児不安の解消や産後うつなどへの対応が重要となります。
- 学童・思春期では、「毎日、朝食を食べる人が増える」「毎日体の調子が良いと思える人が増える」などの項目が改善されており、健康的な生活習慣が身につけてきている様子がうかがえますが、「朝、すっきりと起きられる人が増える」などの項目は改善しているものの目標値との開きは大きく、就寝・起床などの生活リズムが乱れないようにすることが大切です。また、「無理なダイエットが健康に悪影響を及ぼすことを知っている人」は減少しており、「規則正しくバランスの良い食事をとれていると思う人」も増加しているものの目標値には大きな開きがあります。身体的基础を作る学童・思春期に過度な痩身志向にならないよう、栄養のバランスに対する意識を高め、適切な食生活を送ることが重要です。
- 青年期では「定期的に健康診断を毎年受けている人」は増加していますが、目標値とは大きな開きがあり、若い頃から自分の健康状況に関心を持ち、自分の健康を管理できるよう働きかけていくことが必要です。
- 壮年期では、「多量に飲酒する人」が増加しています。過度な飲酒は生活習慣病の発症リスクを高めることがあり、適切な飲酒ができるように働きかけることが必要です。

- 老年期では、「現在の生活に満足している人が増える」「生きがいを感じる人が増える」「健康状態がよい(まあよい)と思う人が増える」の項目が目標達成となっており、生活の満足度や健康感が高まりいきいきとした生活を送っている人が増えてきていることがうかがえます。その一方で、「BMI 25.0 以上の人が減る」は改善には至っておらず、肥満から生じる生活習慣病などを予防し、健康を維持するために、適正な体重を保つことが必要です。また、「毎年健康診断を受けている人」が減少しており、定期的に健診を受け健康を管理することの推進が必要です。
- 青年期・壮年期では「最近1か月でストレスを感じた人が減る」「ストレスの発散ができている人が増える」といったストレスに関係する項目が多く悪化しており、ストレスや悩みに対処しうまく対処できるよう、必要な知識や対処方法などを周知するなど、働く世代のこころの健康を支えることが重要となります。
- 青年期・壮年期では、「日常生活における歩数が増える」人は増加していますが、老年期では減少しています。老年期の平均歩数は 4,453 歩と青年期・壮年期に比べて低くなっており、運動器の健康を維持するという観点からも、積極的な歩行の推進が必要です。また、生活習慣病予防のために1日 8,000 歩～10,000 歩以上の身体活動が望ましいとされていますが、青年期・壮年期においても平均歩数は望ましい歩数を下回っており、歩行による身体活動を増加させることが必要です。

♪ウエルエージングきしわだの歌♪

「ウエルエージングきしわだ」がますます市民に浸透するようにと願い、「ウエルエージングきしわだの歌」がつけられています。

作詞・作曲：MASAHIRO 歌詞一部：健康推進課

- | | |
|--|--|
| <p>1. 昨日よりも今日 今日よりも明日
 健やかでありたい
 私から家族へ 家族から仲間へ
 広げよう笑顔
 それぞれのステージで みんなが主役だから
 一人ひとりができることを
 少しずつ持ち寄ってみよう
 ウエルエージング みんなで
 育ててゆこう 支えあう心を
 ウエルエージング きっと 素敵な
 明日を見つけれれる</p> | <p>2. 身体だけでなく 心の底まで
 健やかでありたい
 ここにいる私も ここにいるあなたも
 みんなで願う未来
 ただ老いるのではなく 若々しい心で
 もっと上手に年を重ね
 いつまでもおしゃれでいよう
 ウエルエージング みんなで
 噛みしめようよ 生きてる喜び
 ウエルエージング きっと 素敵な
 明日に向かっていく</p> <p>ウエルエージング みんなで
 噛みしめようよ 生きてる喜び
 ウエルエージング きっと 素敵な
 明日に向かってゆく</p> |
|--|--|

2 推進協議会の取り組み

「ウエルエージングきしわだ」を推進するため、組織された「岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ推進協議会」では、協議会活動の目標を定め、計画の推進を図ってきました。

			平成 20 年度	平成 21 年度
推進協議会	総会	開催回数	1 回	1 回
		出席者数	38 人	42 人
	理事会・幹事会	開催回数	5 回	3 回
		延出席者数	46 人	38 人
	部会	開催回数	4 回	3 回
		延出席者数	116 人	95 人
PR 状況	講演会参加者数		500 人	209 人（青空講演会）
	ウエルニュースの発行		2 回	2 回
	ウエル講座	開催回数	4 回	8 回
		参加者数	383 人	460 人
その他推進状況			・ 市民協議会等への説明・報告を実施 ・ 「ウォーキングマップ」のコースの作成	・ 市民協議会等への説明・報告を実施 ・ 「ウォーキングマップ」の地域での活用



			平成 22 年度	平成 23 年度
推進協議会	総会	開催回数	1 回	1 回
		出席者数	46 人	45 人
	理事会・幹事会	開催回数	3 回	3 回
		延出席者数	54 人	46 人
	部会	開催回数	3 回	3 回
		延出席者数	109 人	95 人
P R 状況	講演会参加者数		304 人	397 人
	ウエルニュースの発行		1 回	1 回
	ウエル講座	開催回数	9 回	8 回
		参加者数	449 人	368 人
その他推進状況			・「ウォーキングマップ」の地域での活用	・最終評価に向け、アンケートを実施 ・「ウォーキングマップ」の地域での活用



1 乳幼児期

【現状からみえる課題】

生涯を通じ健やかで心豊かに生活するためには、妊娠前・妊娠期の心身の健康づくりを行うとともに、子どもの健やかな成長のために、より良い生活習慣を形成することで、青年期から老年期等の生涯を通じた健康づくりを推進していくことが重要です。

- う歯のない子どもの割合が増加しているものの、フッ化物歯面塗布の経験のある子どもは減少しており、う歯の予防に対し、より効果を挙げるためにフッ化物歯面塗布を推進していくことが必要です。
- 間食をする子どもの割合が増加しており、適切な間食の取り方など、親が自分や子どもの食習慣に気づき、健康的な食習慣を考えることができるよう働きかけが必要です。
- 毎日戸外で遊ぶ子どもは減少しており、子どもたちが日常的な運動習慣を維持できるよう環境を整えていくことが必要です。
- 妊娠中の喫煙率や飲酒率は減少しているものの、依然として妊婦の喫煙や飲酒が見られ、妊娠中の喫煙や飲酒が、子どもに与える影響を知らせ、妊娠中、出産後の喫煙・飲酒者を減らしていくことが必要です。
- 妊娠中から産後6か月未満に精神的に不安定になる母親は増加しています。育児不安の拡大から、母親がうつ状態にかかること等が問題視されており、産後うつの早期発見・早期対応や、育児不安を解消するため、正しい子育て情報の提供や相談体制の充実が必要です。
- 女性の出産年齢が高くなるとともに、母親の痩身志向や生活習慣が低出生体重児のリスクを高めることが危惧されており、妊娠・出産の可能性のある年代の女性に対する適正な体重管理の啓発等が必要です。

【 めざす姿 】

ウエルエージング～上手に年をとる 健康で実り豊かな生涯づくり～

愛情をいっぱい受けて、元気ですくすく育つ

目 標

すべての子どもが基本的な生活習慣を身につけ、心身ともに健やかに成長できる
家族みんなで育児を楽しみ、地域で子育てできる

【 健康分野別の取り組み 】

① 栄養・食生活

個人・家庭の取組

- 子どもの時からバランスよく食べ、野菜やうす味に慣れることができるよう、家族全員が食事内容や量について関心を持ちます。
- 子どもの身体に良いおやつを知り、選ぶよう心がけます。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を大切に、「テレビは消して」「よくかんで」食事ができるよう、大人が良い見本を心がけます。
- 子どもと一緒に食事ができるよう心がけます。
- 子どもが朝・昼・夕の三度の食事をきちんと食べ、健康な心身が育つよう、大人も規則正しい生活を心がけます。

地域・職域・団体等の取組

- 大人自身が自分の食事（間食）について、回数や量、内容（バランス・味付け等）、食べ方やマナー等を見直す取り組みを行います。
- 「早寝、早起き、朝ごはん」が大切であるという意味を知る大人が増えるよう関係機関・団体が今後も継続して啓発を進めます。
- 食品販売店や飲食店等では、栄養成分等の表示を積極的に行い、大人が栄養成分について正しい知識を持ち、子どものための食品選びが上手にできるように取り組んでいきます。
- 子どもが家族と一緒に食事をつくり、一緒に食べる楽しさを経験する機会を今後も継続して設けていきます。
- 家庭で家族と一緒に食事をするのが、身体だけでなく、子どもの健全な心の成長につながるということを多くの大人に向けて啓発していきます。

行政の取組

- 「食事バランスガイドを見たことがある」人が増える等、大人が、食事内容について関心を持てるよう今後も継続して啓発を進めていきます。
- 子どもや大人が「早寝、早起き、朝ごはん」の大切さを知ることができるよう、今後も継続して食生活改善推進協議会やフリー活動栄養士会等の関係機関・団体と協力しながら啓発を進めていきます。
- 乳幼児に関連する事業において、子どもの栄養状態や食生活の現状を伝え、子どもの成長にとって望ましい食生活を学ぶ機会や相談する機会を設けます。
- 食品販売店や飲食店等が、栄養成分等の表示を積極的に行うよう、関係機関・団体と協力し呼びかけていきます。
- 大人が栄養成分について正しい知識を持ち、子どものための食品選びが上手にできるように関係機関・団体と協力して取り組みます。
- 家族と一緒に楽しく食事をするのが、子どもの心がすこやかに育つということを多くの大人に知ってもらえるよう、関係機関・団体と協力して取り組みます。
- 保育所(園)・幼稚園では幼児に対して食に関するおはなしを、保護者にはおたよりを通して食に対する啓発を今後も継続して取り組みます。

② 身体活動・運動

個人・家庭の取組

- 子どもは遊びの中で、健全な心身を育んでいくということを大人が知る機会を持ちます。
- お手伝いの経験をすることで、身体を動かすことへの興味や自信を持つきっかけづくりをします。
- 子どもと身体を動かす時間を持つことができるように、大人も普段の生活を見直す努力をします。
- 子どもと一緒に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。
- 子育てサロンなど地域の活動や集まりに積極的に参加します。

地域・職域・団体等の取組

- 行政と協力し、子どもと大人が安心して遊べる遊び場や遊ぶ機会を提供します。
- 行政と協力し、子どもたちが外で安心して遊べるように子どもたちを守る体制を整えます。

行政の取組

- 子どもの頃からの運動や体力づくりが、心身の健全な成長のために必要であることを関係機関・団体と協力し、啓発に努めます。
- 季節や生活環境に応じて、屋内屋外で楽しめる遊び・運動について関係機関・団体と協力し、普及していきます。
- 子どもたちが安心して遊べる環境を関係機関・団体と協力し、整えていきます。

③ 休養・こころの健康

個人・家庭の取組

- 子どもの成長・発達について知識を持ち、適切な関わりができるように学びます。
- 子育てに悩んだら、ひとりで悩まず、周りの人や専門機関に相談するよう心がけます。
- 母親が子育てに悩んでいないか気づくことができるよう、産後の心身の変化や産後うつ病などについて学びます。
- 親が育児に疲れた時は、家族や周りの人が協力し、リフレッシュできる環境をつくります。
- 心身の育児疲れを軽減するためにはリフレッシュが大切であることを家族も学びます。

地域・職域・団体等の取組

- 親が育児ストレスを抱え込まないように、地域の子育てサロンや赤ちゃんルームなどの子育て支援の場を活用し、親同士の交流の場を設けます。

行政の取組

- 育児ストレスを抱える親に対して、乳児家庭全戸訪問（こんにちは赤ちゃん訪問）、新生児訪問指導、乳幼児健康診査等をきっかけとして適切なフォローアップを今後も継続して行います。
- 親が育児ストレスを抱え込まないように、専門機関・団体と協力し、親同士の交流の場や相談の場を設けます。
- 子どもの成長・発達の道筋を理解し、適切な関わりができるように、乳幼児健康診査や子育て支援事業等で相談の場を今後も継続して設けます。
- 育児ストレスを抱える親に適切な助言や支援が行えるように、支援者のスキルアップに努めます。

④ 飲酒・喫煙

個人・家庭の取組

- 喫煙が母体や胎児、乳幼児に及ぼす悪影響について、妊娠前から正しい知識を持ちます。
- 妊娠中だけでなく、出産後も禁煙します。
- 育児中のストレスがきっかけで喫煙しないよう、喫煙以外のストレス解消法を見つけます。
- 家族も喫煙が母体や胎児、乳幼児に及ぼす悪影響について知り、禁煙します。
- 授乳中の飲酒が母体や胎児、乳幼児に及ぼす悪影響について、妊娠前から正しい知識を持ちます。
- 妊娠中も授乳期間中も禁酒します。

地域・職域・団体等の取組

- 妊産婦の喫煙や飲酒が母体や胎児、乳幼児の健康に悪影響を及ぼすことを、地域の子育てサロンなど、様々な取り組みの場で伝えていきます。
- 妊産婦や乳幼児のいる場所での喫煙はしないよう、させないよう地域全体で取り組みます。
- 妊産婦に飲酒をすすめないように地域全体で取り組みます。

行政の取組

- 乳幼児の保護者の喫煙・飲酒状況を把握していきます。
- 両親教室、乳幼児健康診査、保育所（園）、幼稚園、子育て支援センター等地域の子育て支援の場や、医療機関等で禁煙や適正飲酒の必要性について啓発・支援を今後も継続していきます。



⑤ 歯・口腔の健康

個人・家庭の取組

- 子どもの時から歯や口腔の健康を保つことが大切であることを知る機会を持ちます。
- 家族全員で口腔の健康を保つことのできる食生活に関心を持ちます。
- 間食の時間や回数、内容に気をつけます。
- 家族全員で歯みがき、歯の仕上げ磨きを習慣づけます。
- 歯科健康診査を受診し、子どもの口腔の健康状態に関心を持ちます。

地域・職域・団体 等の取組

- 子育てサロン等の場を活用し、子どもの歯・口腔の健康状態や歯の手入れの仕方やおやつとの与え方等を学ぶ機会を設けます。

行政の取組

- 食生活を充実させるために、歯科医師会や食生活改善推進協議会等と協力し、健康な口腔状態が必要であることを知る機会をもちます。
- むし歯や正しい歯の手入れの仕方、おやつとの与え方などについて歯科医師会や食生活改善推進協議会等と協力し、正しい知識を伝えます。
- 歯科医師会と協力し、フッ素の正しい知識の普及とともにフッ素塗布の機会をつくります。
- 定期的な歯科健康診査の必要性について、歯科医師会等と協力し、今後も継続して普及・啓発します。
- 子どもの歯・口腔の健康状態について知ってもらうことができるように歯科医師会等の関係機関と協力し、取り組みます。

⑥ 健康管理

個人・家庭の取組

- 妊娠中、授乳中の適正体重について正しい知識を持ちます。
- 無理なダイエットが妊娠中や産後の女性の身体に及ぼす悪影響について正しく知ります。
- 妊娠中の自分の健康実態を知り、妊娠中の健康管理に心がけます。
- 親や大人の健康状態や生活実態が、子どもの身体に及ぼす影響について考えます。
- 事故予防のための対策や、応急処置について学びます。
- 乳幼児健康診査を受診し、心身の発達について正しい知識をもち、子育てに取り組みます。
- 予防接種について正しい知識を持ち、接種を受けます。

地域・職域・団体等の取組

- 地域で子どもの成長を見守ります。
- 子育てサロン等地域ぐるみで事故の予防や応急処置方法について学ぶ機会を増やします。

行政の取組

- 乳幼児健康診査や子育て支援事業の場で、子どもの事故予防や応急処置について学ぶ機会を設けます。
- 妊娠前・中・産後の健康管理について啓発します。
- 乳幼児健康診査、育児相談等を通して子どもの健康管理の知識を普及します。
- 乳幼児健康診査後の経過観察が必要な子どもや健康診査未受診児・予防接種未接種児へのフォローアップを行います。
- 低出生体重児数と妊婦の痩身志向との関連性について調べます。
- 妊娠中の適正体重を正しく理解している人が増えるよう、医療関係機関等と協力し、啓発を行います。

【 目標数値 】 乳幼児期（おおむね 0 ～ 5 歳）

目標指標	現状値（2011 年）	目標値（2022 年）
栄養・食生活		
朝食を毎日食べる 3 歳児が増える	未把握	100%
食事バランスガイドの内容を知っている保護者が増える	未把握	60%
身体活動・運動		
野外で身体をつかって遊ぶ子どもが増える	58.6%	70%
休養・こころの健康		
妊娠中から産後 6 か月未満に精神的に不安定になる母親が減る	41.6%	25%
育児・家事に参加する父親が増える	86.2%	95%
地域行事に参加している保護者が増える	56.8%	70%
飲酒・喫煙		
妊娠中の喫煙率が減る	10.9%	0%
妊娠中の飲酒率が減る	6.1%	0%
家庭内での受動喫煙を被る子どもの率が減る	未把握	0%
歯・口腔の健康		
う歯がない 3 歳児が増える	78.6%	95%
フッ化物歯面塗布の経験のある 3 歳児が増える	88.7%	100%
1 日 3 回以上間食をする 3 歳児が減る	23.2%	10%
健康管理		
心肺蘇生法を知っている保護者が増える	32.2%	50%
かかりつけの小児科医を持つ保護者が増える	90.0%	95%
低出生体重児数の割合が減る	10.5%	5%
適正な体重管理ができる妊婦が増える	未把握	今後検討

- ・ 目標項目の設定については、前計画の目標項目のうち、未達成のものや、達成したが今後も取り組んでいく必要のあるものを引き続き目標とするとともに、国や府の健康増進計画、その他関連計画で掲げている目標項目を取り入れて設定しました。
- ・ 各項目の目標値については、前計画の目標値や、国や府の目標値を基本にしながら、岸和田市の現状値に応じて設定しました。
- ・ 現状値が未把握の項目については、今後中間評価などにおいて現状を把握し、目標を設定していきます。

2 学童・思春期

【現状からみえる課題】

生活習慣病対策において、健やかな生活習慣を幼少時から身につけ、生活習慣病予防の基盤を固め、生涯にわたって健康な生活習慣を継続できるようにすることが重要です。

○毎日、朝食を食べる人は増加しているものの、規則正しくバランスの良い食事をとれていると思う人は目標値に開きがあります。三食食ベると言う習慣は定着しつつあるものの、食事のバランスへの配慮については十分でない面がうかがえ、適切な栄養の摂取による適正体重の維持を推進することが必要です。

また、家族と一緒に夕食を食べる児童・生徒の割合が減少しており、食育の推進を通じて、三食のうち1回でも家族と一緒に共食することを啓発していくことが必要です。

○肥満傾向にある児童、生徒は減少傾向にありますが、無理なダイエットが健康に悪影響を及ぼすことを知っている人が減っています。自分の必要な食事の目安量を理解し、適正体重がわかり、適切な食習慣が身につけられるように支援する環境を整えていくことが必要です。また、子どもの食習慣の形成においては、保護者の食事に対する正しい知識や考え方が影響することから、保護者への働きかけを通じた推進が求められます。

○大人になっても望ましい食習慣を続けられるよう、地域や学校と連携しながら食育を推進し、また、食事を通じて基本的な生活習慣を身につけていくことが大切です。

○未成年の喫煙や飲酒が法律で禁止されていることを、ほとんどの人が知っているものの、喫煙や飲酒を止めない人もおり、喫煙や飲酒は習慣化することから、喫煙や飲酒の影響に関する正しい知識を周知するとともに、地域ぐるみで未成年者の喫煙や飲酒を防止することが必要です。

【めざす姿】

ウエルエージング～上手に年をとる 健康で実り豊かな生涯づくり～

きちんと食べ、よく遊び、よく学び元気にのびのび育つ

目 標

健康的な生活習慣を身につけ、豊かな心を育むことができる
家族で楽しくふれあい地域とのかかわりや体験を通じてのびのびと学ぶことができる

【健康分野別の取り組み】

① 栄養・食生活

個人・家庭の取組

- 規則正しい生活を心がけ、朝・昼・夕の三度の食事を必ず食べます。
- 普段の自分の食事内容や量に関心を持ちます。
- 適正体重を知り、自分に必要な食事内容や量を理解します。
- 自分でも簡単な食事が作ることができるようになります。
- 家族や友だちと楽しみながら、食事をする時間を持ちます。

地域・職域・団体等の取組

- 自分の食事内容や食事量を振り返る機会をつくります。
- 子どもでも簡単な食事を作ることができるように、料理講習会等を行います。
- 地域においても子どもたちが三食食べること、共食を楽しむことについて学ぶ機会を設けます。

行政の取組

- 小中学校では、給食や食に関する授業を行い、自分の食べている内容や量に関心を持てるよう取り組みます。また、保護者にはおたよりを通して食に関する啓発を行います。
- 親子で食事の大切さや正しい食習慣について学ぶ場や機会を提供します。
- 適正体重を保つことについて学ぶ機会を設けます。

② 身体活動・運動

個人・家庭の取組

- 運動やスポーツに興味・関心を持ち、習慣づけます。

地域・職域・団体等の取組

- 家族ぐるみでからだを動かす機会を積極的につくります。
- 地域で子どもたちがからだを使う遊びやスポーツを体験する機会をもちます。
- 地域の子どもたちが安心して遊べるよう取り組みます。

行政の取組

- 運動や体力づくりの大切さを認識できるよう知識の普及に努めます。
- 市内の施設を有効利用し、運動の場を充実します。
- 運動習慣のある子どもの体力や学力等との関連性について考えます。

③ 休養・こころの健康

個人・家庭の取組

- 家族や友人から自分が大切にされているという感情を持つことができるようにします。
- 家族や友人を思いやる心を育てます。
- 家族でくつろぐ時間を持ちます。
- 1人で悩みを抱え込まず、悩みを相談できる人をつくります。
- 自分に合ったストレスの対処方法を知ります。
- 家族や友人・近所の人と気持ちよくあいさつします。

地域・職域・団体等の取組

- 地域の子どもの成長に関心を持ち、こころの問題について正しく理解し、声をかけ合います。
- あいさつ運動に取り組み、子どもに声をかけます。

行政の取組

- 専門機関や関係団体と協力し、学校の内外においても子どもが相談しやすい環境づくりを進めます。

④ 飲酒・喫煙

個人・家庭の取組

- 喫煙が自分だけでなく周囲の人の身体に深刻な悪影響を及ぼすことを知ります。
- 飲酒が未成年の身体に及ぼす悪影響について知ります。

地域・職域・団体等の取組

- 地域が協力して、未成年者には決して飲酒・喫煙を勧めない、させない努力や工夫をします。

行政の取組

- 学校教育を通じ、未成年の喫煙が及ぼす自分の身体や他人の身体への悪影響について啓発を続けます。
- 学校教育を通じ、未成年の飲酒が及ぼす身体への影響について啓発を続けます。

⑤ 歯・口腔の健康

個人・家庭の取組

- だらだらと食べることが歯や口腔の健康にとってよくないことを知ります。
- 歯と口腔の健康状態が全身の健康状態と大きく関連していることを知ります。
- 歯や口腔の健康のために、間食の内容を考えます。
- 家族で、正しい歯磨きや歯間部清掃を習慣づけます。
- むし歯等、歯や口腔内に異常があれば早めに歯科を受診します。

地域・職域・団体等の取組

- 8020・6024運動の意味を知っている子どもが増えるよう取り組みます。
- 歯を強くするためのおやつを紹介等に取り組みます。

行政の取組

- 歯科医師会や学校などの関係機関が協力し、今後も歯科健康教育の充実を図ります。
- 定期的な歯科の受診を勧奨します。

⑥ 健康管理

個人・家庭の取組

- 自分の健康状態に関心を持ち、バランスのよい食習慣や運動習慣を身につけます。
- 無理なダイエットが及ぼす心身の健康への悪影響について知ります。
- 規則正しい生活習慣が体力や学力を高める基本となることを知ります。

地域・職域・団体等の取組

- 地域・職域において健康に関する正しい情報を積極的に取り入れます。
- 地域住民や様々な人が広く参加できるような健康づくり活動の場をつくります。

行政の取組

- 学校や医師会、歯科医師会など関係機関と連携し、自分の健康を自分で守ることができるよう、正しい知識を学ぶ機会を提供します。
- 学校や医師会、歯科医師会など関係機関と連携し、生活習慣病予防に関する健康教育を行います。

【 目標数値 】 学童・思春期（おおむね6～18歳）

目標指標	現状値（2011年）	目標値（2022年）
栄養・食生活		
朝食を毎日食べる学童・生徒が増える	84.9%	100%
家族と一緒に夕食を食べる（一日のうち、1回だけでも家族と共に食事をする）学童・生徒が増える	73.7%	90%
無理なダイエットが健康に悪影響を及ぼすことを知っている学童・生徒が増える	85.0%	95%
規則正しくバランスの良い食事をとれていると思う学童が増える（小学5年生の男女）	男 52.4% 女 58.2%	70%
身体活動・運動		
週3回以上体育の授業以外に身体を使う遊びや運動をしている学童・生徒が増える	50.0%	70%
休養・こころの健康		
困っている人を助けることができる学童・生徒が増える	77.9%	85%
地域行事に参加している学童・生徒が増える	50.9%	70%
将来に夢や希望がある学童・生徒が増える	73.9%	90%
何でも話せて楽しく遊べる学童・生徒が増える	92.5%	100%
飲酒・喫煙		
未成年者の飲酒をなくす	未把握	0%
未成年者の喫煙をなくす	未把握	0%
歯・口腔の健康		
毎食後歯をみがく学童・生徒が増える	67.4%	75%
う歯がない児童・生徒が増える	11歳男子 36.4% 11歳女子 32.8%	11歳男子 50% 11歳女子 50%
歯肉炎がない児童・生徒が増える	未把握	今後検討
健康管理		
自分の適正体重を知っている学童・生徒が増える	未把握	今後検討
肥満傾向にある学童・生徒の減少	小学生 8.1% 中学生 9.2%	5%
痩身傾向にある学童・生徒の減少	小学生 8.4% 中学生 7.8%	0%
性感染症を知っている学童・生徒が増える	75.0%	100%

※対象の記載がない数値は小・中・高校生全体の値

3 青年期

【現状からみえる課題】

生活習慣病の予防には、日ごろから自分自身の健康状態に関心を持って、自らの健康管理を行っていくことが大切となります。早期からの予防のため、健康増進の基本要素となる栄養・食生活、運動・身体活動、休養・こころの健康、喫煙、飲酒、歯・口腔の健康などの各分野に関して、若い年代から健康的な生活習慣を形成することが重要です。

- 自分の適正体重を理解し、個々人が自分にあった食事量を意識し、自分の体重をコントロールしていけるように働きかけていくことが必要です。
- 国が生活習慣病予防のために推奨している歩数1日 8,000～10,000 歩に対し、平均歩数は約 5,300 歩となっており、特に男性に比べ女性の平均歩数が少なくなっています。日常生活での活動量を維持・増進することによる身体活動の効果を理解し、意識的に身体を動かすことに取り組めるように促進していくことが必要です。
- 定期的に健康診査を毎年受けている人はまだまだ少なく、若い年代から、健康に対する関心を高め、毎年健康診査を受診することを推進していくことが必要です。
- 喫煙者は減少しており、禁煙する意志がある人の割合も高くなっていることから、禁煙につながるよう支援を行うことが必要です。また、喫煙を望まない人がたばこの煙にさらされることの無いよう、受動喫煙の防止を推進することが重要となります。
- ストレスを感じる人が増加している一方で、ストレスを発散できている人は減少しています。ストレスや悩みに対し、うまく対処できるよう、必要な知識や対処方法やライフスタイルに応じた自分なりの休養の仕方などを広く周知していくことが必要です。

【めざす姿】

ウエルエージング～上手に年をとる 健康で実り豊かな生涯づくり～

豊かな人間関係を築き、いろいろなことに挑戦する

目 標

一人ひとりが健康管理に関心を持つことができる
家族や地域とのふれあいを大切にすることができる

【 健康分野別の取り組み 】

① 栄養・食生活

個人・家庭の取組	○ 自分の食事内容や量に関心を持ち、野菜の摂取をこころがけます。 ○ 自分に必要な基本の食事内容や量を知り、間食の取り方に気をつけます。 ○ 自分にとって望ましい食習慣を身につけ、適正体重を維持します。 ○ 食品成分表示を参考にし、外食・中食の選び方や加工品の上手な利用方法を身につけます。
地域・職域・団体等の取組	○ 地域や職場で自分の食べている内容や量を知る機会をつくれます。 ○ 食生活改善推進協議会などが、地域活動を通して、地域の多くの人が食事内容や量について、意識する機会をつくれます。
行政の取組	○ 自分が食べている内容や量に関心を持ち、意識できるよう啓発します。 ○ 自分の食事の実態が分かり、これからどうしていけばよいのか自らが考え、改善した食習慣を継続できるよう啓発します。 ○ 「食事バランスガイド」の周知を図ります。

② 身体活動・運動

個人・家庭の取組	○ 自分の活動量の実態を知ります。 ○ 自分のライフスタイルに合わせて、日々の活動量を維持・増進します。
地域・職域・団体等の取組	○ スポーツ推進委員協議会などの地域活動を通じて、運動の機会・場を作ります。
行政の取組	○ 健康相談や健康教育などを通じて、健康づくりにおける運動の効果を普及・啓発します。 ○ 地域の活動の場へ参加しやすい環境づくりとともに、安全に運動できる環境やウォーキングコースの整備に努めます。

③ 休養・こころの健康

個人・家庭の取組	○ 悩みを相談できる人をつくります。 ○ こころの問題を相談できる機関を知っておきます。 ○ 自分に合った休養やストレスの対処法を見つけます。
地域・職域・団体等の取組	○ 地域、職域において、こころの健康について正しく理解し、早期に気づき、相談や適切な対処ができるようすすめます。 ○ 事業所でワーク・ライフ・バランス※に取り組みます。
行政の取組	○ こころの健康について、正しい理解の普及啓発をします。 ○ こころの問題について、相談窓口の周知を図ります。 ○ 関係組織や事業所との連携を図り、こころの病気を持つ人への早期支援と家族支援を推進します。

④ 飲酒・喫煙

個人・家庭の取組	○ 喫煙が身体に及ぼす影響について知り、禁煙に取り組みます。 ○ 自分の喫煙の周囲への影響を自覚し、受動喫煙防止に心がけます。 ○ 適正な飲酒や飲酒が体に及ぼす影響について正しく理解し、適切な飲酒量を心がけます。
地域・職域・団体等の取組	○ 公共の場や飲食店などにおける禁煙を進めます。 ○ 事業所内での受動喫煙防止対策を進めます。 ○ 集まりの場などで飲酒を無理にすすめないようにします。
行政の取組	○ 喫煙が及ぼす健康影響について、健康教育などを通して周知・啓発します。 ○ 禁煙希望者へ、禁煙治療ができる医療機関などの情報提供を行い、禁煙支援を図ります。 ○ 公共施設などにおいて禁煙を推進します。 ○ 適正飲酒や飲酒が及ぼす身体に対する影響について正しい知識の普及・啓発をします。

⑤ 歯・口腔の健康

個人・家庭の取組	○ 歯科健診により自分の歯や歯茎の状態を把握し、歯科受診を習慣化できるようにします。
地域・職域・団体等の取組	○ 職場での健診などを通じて、歯や口腔の健康に関する知識や情報を提供します。 ○ 歯科医師会などの関係機関は、かかりつけ歯科医を持つことを推進します。
行政の取組	○ 8020運動を推進します。 ○ 歯と口の健康と全身の健康との関連性など歯科保健の大切さや歯科健診について周知・啓発します。

⑥ 健康管理

個人・家庭の取組	○ 自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣病などの予防を意識した生活の実践とその継続に取り組みます。 ○ 健康な時から定期的に健康診査やがん検診を受診します。 ○ 地域の健康づくり活動に、積極的に参加します。
地域・職域・団体等の取組	○ 健康に関する情報を積極的に取り入れ、地域・職場などで周知を図ります。 ○ 地域住民や様々な人が広く参加できるような健康づくり活動の場をつくります。 ○ 職場で年に1回は必ず健康診査を実施し、健診結果に応じた生活習慣の改善のための支援を受けられるような体制づくりをします。
行政の取組	○ 定期的に健康診査やがん検診を受診できるよう普及・啓発を図ります。 ○ 健康診査やがん検診を受けやすい体制づくりに取り組みます。 ○ CKD（慢性腎臓病）に対する正しい知識や予防のための情報を周知・啓発します。 ○ COPD（慢性閉塞性肺疾患）に対する正しい知識や予防のための情報を周知・啓発します。

【 目標数値 】 青年期（おおむね 19～39 歳）

目標指標	現状値（2011 年）	目標値（2022 年）
栄養・食生活		
体重のコントロール(標準体重の維持や減量)をしている人が増える	40.9%	70%
BMI 25.0 以上の人が減る	男性 26.6% 女性 7.5%	男性 20% 女性 5%
朝食を欠食する人が減る	21.3%	10%
外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人が増える	外食 16.9% 購入時 28.0%	50%
適切な食事量を理解している人が増える	47.8%	80%
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、ほぼ毎日の人の割合の増加	未把握	80%
野菜料理を毎日食べる人が増える	77.6%	90%
食事バランスガイドの内容を知っている人が増える	未把握	60%
身体活動・運動		
日常生活における歩数が増える	男性 7,449 歩 女性 4,312 歩	男性 9,000 歩 女性 6,000 歩
意識的に体を動かすなどの運動を心がけている人が増える	37.3%	55%
地域行事に参加している人が増える	50.9%	70%
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している市民の割合の増加	未把握	80%
休養・こころの健康		
最近1か月でストレスを感じた人が減る	81.5%	70%
睡眠によって休養が十分に取れていない人が減る	38.2%	30%
ストレスを発散できている人が増える	61.9%	85%
不安・悩み・苦労・ストレスなどについて人に相談する人が増える	73.7%	85%
休日を週1回は取れる人が増える	74.2%	90%
残業のない日を週に2日取れる人が増える	56.3%	65%
飲酒・喫煙		
適度な飲酒の量を知っている人が増える	52.7%	85%
喫煙者が減る	男性 40.8% 女性 16.4% 20 歳代 35.1%	30% 5% 25%
禁煙・分煙に取り組んでいる職場の割合	52.4%	80%
禁煙・分煙に取り組んでいる家庭の割合	74.8%	85%
歯・口腔の健康		
毎年歯科健診を受けている人が増える	21.2%	65%
健康管理		
毎年健康診断を受けている人が増える	39.9%	75%
健康で気をつけていることがある人が増える	51.8%	65%
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上	未把握	80%

4 壮年期

【 現状からみえる課題 】

壮年期から、生活習慣病に関連する疾患の受診者が増え始めます。生活習慣病は予備群から重症化に至るほとんどの期間で自覚症状がなく、「自覚症状がないから健康」「仕事ができるから健康」などと自分の健康状態に気づく機会がなく、発症したり重症化している現状があります。定期的に健診を受け、自分の健康状態を正しく認識し生活習慣を振り返ることで、生活習慣病の発症や重症化を予防していくことが不可欠です。

- 「毎年健康診断を受けている人」は、6割半ばで留まっており、生活習慣病予防を普及・啓発し、特定健診やがん検診の受診率を向上させ、住民自らの健康管理を一層推進することが必要です。
- 岸和田市は腎不全の標準化死亡比が高く、生活習慣病の早期発見と重症化予防への取り組みが必要です。要治療となった場合でも、治療を受けながら、悪化しないような生活習慣を改善し、悪化しないようにコントロールできる人を増やしていく取り組みが必要です。
- 岸和田市国民健康保険加入者の特定健康診査の結果では、男性 40～50 歳代で肥満が多く、内臓脂肪の蓄積者が多いことがうかがえます。内臓脂肪の蓄積は、中性脂肪など脂質異常の割合が高いことにも影響しており、野菜をきちんと食べるなどバランスのよい食生活を推進し、メタボリックシンドロームの予防のため生活習慣の改善を図ることが重要です。
- 国が生活習慣病予防のために推奨している歩数 1 日 8,000～10,000 歩に対し、平均歩数は約 5,500 歩となっています。生活習慣病の予防のため、運動習慣者が増えるよう、意識的に身体を動かすことを啓発していくことが必要です。
- ストレスを感じている人が増加している一方で、ストレスの発散や不安や悩み、苦勞、ストレス等の相談できている人は減少しています。ストレスに起因する壮年期のうつや、うつとの関連性が深いといわれる自殺問題について、こころの病気に対する正しい理解や対応及び地域の相談窓口の周知など、うつ、自殺予防の対策が必要です。また、職場など地域におけるメンタルヘルスを推進していくことも必要です。
- 女性の飲酒者が増加しており、飲酒頻度の高い人や適切な飲酒量の認知度が低い人を中心に、生活習慣病発症リスクに対する知識や認識を深め、自身にあった生活習慣の改善を支援する場や機会を増やしていくことが必要です。
- 「60 歳で自分の歯が 24 本以上ある人が増える」が悪化しており、また定期的に歯科医にかかるという意識がまだ低いため、歯科健診など歯の健康に対する意識の啓発を行い、8020運動を推進することが必要です。

【 めざす姿 】

ウエルエージング～上手に年をとる 健康で実り豊かな生涯づくり～

自分・家庭・社会生活を充実させて生き生きと過ごす

目 標

自分や家族の健康状態を知り、健康管理ができる
趣味や楽しみを持って生活することができる
家族や地域で支えあって暮らすことができる

【 健康分野別の取り組み 】

① 栄養・食生活

個人・家庭の取組

- 自分の食事内容や量に関心を持ち、野菜の摂取をこころがけます。
- 自分に必要な基本の食事内容や量を知り、間食の取り方に気をつけます。
- うす味を取り入れた、バランスのとれた食事内容や量を知り、自分にとって望ましい食習慣を身につけ、適正体重を維持します。
- 食品成分表示を参考にし、外食・中食の選び方や加工品の上手な利用方法を身につけます。

地域・職域・団体等の取組

- 地域や職場で自分の食べている内容や量を知る機会をつくれます。
- 食生活改善推進協議会などが地域活動を通して、地域の多くの人が食事内容や量について、意識する機会をつくれます。

行政の取組

- 自分が食べている内容や量に関心を持ち、意識できるよう啓発します。
- 生活習慣病を予防する健康教育を推進するとともに、改善した食習慣を継続できるよう啓発します。
- 特定健診などを通じて食生活の改善を支援します。

② 身体活動・運動

個人・家庭の取組	○ 自分の活動量の実態を知ります。 ○ 自分のライフスタイルに合わせて、日々の活動量を維持・増進します。
地域・職域・団体等の取組	○ スポーツ推進委員協議会などの関係団体による地域活動を通じて、運動の機会・場を作ります。
行政の取組	○ 健康相談や健康教育などを通じて、健康づくりにおける運動の効果を普及・啓発します。 ○ ロコモティブシンドロームについて普及・啓発します。 ○ 地域の活動の場へ参加しやすい環境づくりとともに、安全に運動できる環境やウォーキングコースの整備に努めます。

③ 休養・こころの健康

個人・家庭の取組	○ 悩みを相談できる人をつくります。 ○ こころの問題を相談できる機関を知っておきます。 ○ 自分に合った休養やストレスの対処法を見つけます。
地域・職域・団体等の取組	○ 地域、職域において、こころの健康について正しく理解し、早期に気づき、相談や適切な対処ができるようにすすめます。 ○ 事業所でワーク・ライフ・バランスに取り組みます。
行政の取組	○ こころの健康について、正しい理解の普及・啓発をします。 ○ こころの問題について相談窓口の周知を図ります。 ○ 関係組織や事業所との連携を図り、こころの病気を持つ人への早期支援と家族支援を推進します。

④ 飲酒・喫煙

個人・家庭の取組	○ 喫煙が身体に及ぼす影響について知り、禁煙に取り組みます。 ○ 自分の喫煙の周囲への影響を自覚し、受動喫煙防止に心がけます。 ○ 適正な飲酒や飲酒が体に及ぼす影響について正しく理解し、適切な飲酒量を心がけます。
地域・職域・団体等の取組	○ 公共の場や飲食店などにおける禁煙を進めます。 ○ 事業所内での受動喫煙防止対策を進めます。 ○ 集まりの場などで飲酒を無理にすすめないようにします。
行政の取組	○ 喫煙が及ぼす健康影響について、保健指導や健康教育などを通して周知・啓発します。 ○ 禁煙希望者へ、禁煙治療ができる医療機関などの情報提供を行い、禁煙支援を図ります。 ○ 公共施設などにおいて禁煙を推進します。 ○ 適正飲酒や飲酒が及ぼす身体に対する影響について正しい知識の普及・啓発をします。

⑤ 歯・口腔の健康

個人・家庭の取組	○ 歯の健康に対する意識を高めるうえで、8020運動を認識します。 ○ 歯科健診により自分の歯や歯茎の状態を把握し、歯科受診を習慣化できるようにします。
地域・職域・団体等の取組	○ 職場での健康診査などを通じて、歯や口腔の健康に関する知識や情報を提供します。 ○ 歯科医師会などの関係機関は、かかりつけ歯科医を持つことを推進します。
行政の取組	○ 8020運動を推進します。 ○ 歯と口の健康と全身の健康との関連性など歯科保健の大切さについて周知・啓発します。 ○ 市民歯科健康診査の受診を推進します。

⑥ 健康管理

個人・家庭の取組

- 自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣病などの予防に取り組めます。
- 定期的に健康診査やがん検診を受診します。
- 地域の健康づくり活動に、積極的に参加します。

地域・職域・団体等の取組

- 健康に関する情報を積極的に取り入れ、地域・職場などで周知を図ります。
- 地域住民や様々な人が広く参加できるような健康づくり活動の場をつくれます。
- 職場で年に1回は必ず健康診査を実施し、健診結果に応じた生活習慣の改善のための支援を受けられるような体制づくりをします。

行政の取組

- 医師会との連携などにより、健診結果に応じた生活習慣の改善のための保健指導や健康教育などを行います。
- 定期的に健康診査やがん検診を受診できるよう普及・啓発を図ります。
- 健康診査やがん検診を受けやすい体制づくりに取り組めます。
- CKD（慢性腎臓病）に対する正しい知識や予防のための情報を周知・啓発します。
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）に対する正しい知識や予防のための情報を周知・啓発します。



【 目標数値 】 壮年期（おおむね 40～64 歳）

目標指標	現状値（2011 年）	目標値（2022 年）
栄養・食生活		
適正体重を維持している人が増える	58.1%	70%
BMI 25.0 以上が減る	男性 28.4% 女性 14.7%	男性 20% 女性 10%
自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人が増える	77.9%	85%
食生活で塩分をとりすぎないように気をつけている人が増える	73.1%	80%
食生活で糖分をとりすぎないように気をつけている人が増える	72.0%	80%
食生活で脂肪分をとりすぎないように気をつけている人が増える	70.8%	80%
外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしている人が増える	外食時 18.4% 購入時 25.7%	50%
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、ほぼ毎日の人の割合の増加	未把握	80%
野菜料理を毎日食べる人が増える	未把握	100%
食事バランスガイドの内容を知っている人が増える	未把握	60%
身体活動・運動		
日常生活における歩数が増える	男性 5,881 歩 女性 5,161 歩	男性 7,500 歩 女性 6,500 歩
運動習慣者が増える	男性 33.3% 女性 35.7%	40%
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している市民の割合の増加	未把握	80%
休養・こころの健康		
最近 1 か月でストレスを感じた人が減る	69.0%	60%
ストレスの発散ができている人が増える	67.5%	85%
不安や悩み、苦労、ストレス等について相談する人が増える	47.6%	75%
週に 1 回は休日が取れる人が増える	85.6%	95%
地域の行事に参加している人が増える	65.7%	80%
趣味やサークル活動、ボランティア活動などを行っている人が増える	60.3%	75%
飲酒・喫煙		
多量に飲酒する人が減る	男性 16.6% 女性 6.5%	5.5% 1.4%
喫煙者が減る	22.0%	10%
禁煙・分煙に取り組んでいる職場の割合	52.8%	80%
禁煙・分煙に取り組んでいる家庭の割合	60.2%	85%

目標指標	現状値	目標値
歯・口腔の健康		
毎年歯科健診を受けている人が増える	38.1%	65%
40歳で喪失歯のない人が増える	48.0%	75%
60歳で自分の歯が24本以上ある人が増える	40.0%	48%
健康管理		
毎年健康診断を受けている人が増える	66.5%	75%
かかりつけ医を持っている人が増える	57.1%	70%
メタボリックシンドロームとはどんな状態か知っている人が増える	81.0%	90%
がん検診の受診率の向上	胃がん 4.9%	胃がん 40%
	肺がん 4.9%	肺がん 35%
	大腸がん 15.2%	大腸がん 30%
	乳がん 27.7%	乳がん 40%
	子宮頸がん 19.3%	子宮頸がん 35%
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上	未把握	80%

※第二期大阪府がん対策推進計画目標値より



5 老年期

【現状からみえる課題】

高齢化が進む中で、健康寿命の延伸を実現するためには、生活を営むために必要な機能の維持・向上を図るとともに、健やかな心を支える社会づくりが重要です。高齢者の健康については、高齢化に伴う機能の低下を遅らせることに焦点をあてた取り組みが重要となります。

- 「毎年健康診断を受けている人」が減少しており、生活習慣病予防を普及・啓発し、健康診査やがん検診の受診率を向上させることが必要です。また、かかりつけ医を持ち、生活習慣病の重症化を予防できる人を増やす取り組みも必要です。
- BMI 25.0 以上の高齢者の割合は改善には至っておらず、適正体重を維持する高齢者を増やすことができるよう、関係課や社会福祉協議会と連携し、高齢者の食環境を整えていく支援者が増えるように働きかけていくことが必要です。
- 要介護認定者は増加傾向にあり、「運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態」と定義される『ロコモティブシンドローム（運動器症候群）』を認知している高齢者を増やすとともに、介護予防教室における一次予防を推進し、身体機能の維持を図っていくことが必要です。
- 国が生活習慣病予防のために推奨している歩数 1 日 8,000～10,000 歩に対し、平均歩数は約 4,500 歩となっており、現状の日常生活を維持することを意識する高齢者を増やし、歩数を増やすためにも、地域活動への参加・継続を促すしくみや働きかけが必要です。
- 仕事、ボランティア活動、趣味などの社会参加・地域活動など高齢者が自己実現できることを促進していくことが必要です。

【めざす姿】

ウエルエージング～上手に年をとる 健康で実り豊かな生涯づくり～

元気で楽しく はつらつと過ごす

目標

楽しく集える仲間とともに、生きがいを持って生活することができる
安心して生活することができる
心身の機能を維持し、心や身体が健康だと思えることができる

【 健康分野別の取り組み 】

① 栄養・食生活

個人・家庭の取組	○ 自分の食事内容や量に関心を持ち、野菜の摂取をこころがけます。 ○ 自分に必要な基本の食事内容や量を知り、間食の取り方に気をつけます。 ○ 適正体重を意識し、維持できるよう、低栄養や栄養の取りすぎに気をつけ、バランスよく食事を取ります。 ○ 食事が単調にならないよう偏食に気をつけます。 ○ 食品成分表示を参考にし、外食・中食の選び方や加工品の上手な利用方法を身につけます。 ○ 家族と一緒に食事をとる機会を増やします。
地域・職域・団体等の取組	○ 小地域ネットワークなどで高齢者に食事提供している地域の人が、その食事内容や量を意識するようにします。 ○ 小地域ネットワークや老人会などの活動を通して、家族や知人と一緒に食事をとる機会を提供します。
行政の取組	○ 地域の取り組みを支援し、望ましい食環境をつくれます。 ○ 食生活改善推進協議会などと連携し、偏った単調な食生活などが低栄養や栄養の取りすぎにつながらないように高齢者に対し正しい食生活について啓発します。

② 身体活動・運動

個人・家庭の取組	○ 日常生活の中での体の使い方、動かし方を意識します。 ○ 買い物、散歩など積極的に外出します。 ○ 様々な地域活動に積極的に参加します。
地域・職域・団体等の取組	○ スポーツ推進委員協議会など関係団体が地域の中で体を動かす場をつくり、参加しやすいよう声をかけ合います。 ○ 趣味や地域活動など社会参加の機会を増やします。
行政の取組	○ 介護予防教室などを通じ、日常生活が維持できるよう支援します。 ○ ロコモティブシンドロームについて普及・啓発します。 ○ 地域の活動の場へ参加しやすい環境づくりとともに、安全に運動できる環境やウォーキングコースの整備に努めます。

③ 休養・こころの健康

個人・家庭の取組	○ 悩みを相談できる人をつくります。 ○ 趣味や生きがいなどを見つけます。 ○ 人とのつながりを持ちます。
地域・職域・団体等の取組	○ 地域において、こころの健康や認知症について正しく理解し、早期に気づき、相談や適切な対処ができるようにすすめます。
行政の取組	○ こころの健康や認知症について、正しい理解の普及・啓発をします。 ○ こころの問題について、相談窓口の周知を図ります。 ○ 介護予防教室やサロンなどの、コミュニティや生きがいにつながる場づくりや情報の発信を行います。

④ 飲酒・喫煙

個人・家庭の取組	○ 喫煙が身体に及ぼす影響について知り、禁煙に取り組みます。 ○ 自分の喫煙の周囲への影響を自覚し、受動喫煙防止に心がけます。 ○ 適正な飲酒や飲酒が体に及ぼす影響について正しく理解し、適切な飲酒量を心がけます。
地域・職域・団体等の取組	○ 公共の場や飲食店などにおける禁煙を進めます。 ○ 事業所内での受動喫煙防止対策を進めます。 ○ 集まりの場などで飲酒を無理にすすめないようにします。
行政の取組	○ 喫煙が及ぼす健康影響について、保健指導や健康教育などを通して周知・啓発します。 ○ 禁煙希望者へ、禁煙治療ができる医療機関などの情報提供を行い、禁煙支援を図ります。 ○ 公共施設などにおいて禁煙を推進します。 ○ 適正飲酒や飲酒が及ぼす身体に対する影響について正しい知識の普及・啓発をします。

⑤ 歯・口腔の健康

個人・家庭の取組	○ 歯の健康に対する意識を高め、8020をめざします。 ○ かかりつけ歯科医をもち、歯科健診により自分の歯や歯茎の状態を把握します。 ○ なんでも噛んで食べることができる口腔機能を維持します。
地域・職域・団体等の取組	○ 口腔機能の維持向上を図る場をつくります。 ○ 歯科医師会などの関係機関は、かかりつけ歯科医を持つことを推進します。
行政の取組	○ 8020運動を推進します。 ○ 介護予防のために、口腔機能の維持を啓発します。 ○ 歯と口腔の健康を保つための正しい知識を普及します。

⑥ 健康管理

個人・家庭の取組	○ 自ら健康診査を受け、自分の健康状態に関心を持ち、介護予防のために、意識した生活の実践に取り組みます。 ○ 定期的に健康診査やがん検診を受診します。 ○ 地域の健康づくり活動に、積極的に参加します。
地域・職域・団体等の取組	○ 健康に関する情報を積極的に取り入れ、地域で周知を図ります。 ○ 地域住民や様々な人が広く参加できるような健康づくり活動の場をつくります。
行政の取組	○ 医師会との連携などにより、健診結果に応じた生活習慣の改善のための保健指導や健康教育などを行います。 ○ 定期的に健康診査やがん検診を受診できるよう普及・啓発を図ります。 ○ 健康診査やがん検診を受けやすい体制づくりに取り組みます。 ○ CKD（慢性腎臓病）に対する正しい知識や予防のための情報を周知・啓発します。 ○ COPD（慢性閉塞性肺疾患）に対する正しい知識や予防のための情報を周知・啓発します。

【 目標数値 】 老年期（おおむね 65 歳以上）

目標指標	現状値（2011 年）	目標値（2022 年）
栄養・食生活		
BMI 25.0 以上の人が減る	男性 22.2% 女性 24.9%	男性 15% 女性 17%
緑黄色野菜を毎日とる人が増える	69.8%	80%
食事バランスガイドの内容を知っている人が増える	未把握	60%
身体活動・運動		
積極的に外出できる人が増える	80.0%	90%
日常生活における歩数が増える	男性 4,931 歩 女性 4,023 歩	男性 6,500 歩 女性 5,500 歩
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している市民の割合の増加	未把握	80%
休養・こころの健康		
生きがいを感じることがある人が増える	82.5%	90%
家庭や地域などで役割のある人が増える	家庭 82.2% 地域 65.1%	家庭 90% 地域 75%
何らかの地域活動をしている人が増える	71.2%	80%
相談できる人がいると答える人が増える	89.5%	95%
飲酒・喫煙		
多量に飲酒する人が減る	未把握	13%
喫煙者が減る	12.6%	5.2%
禁煙・分煙に取り組んでいる家庭の割合	61.0%	75%
歯・口腔の健康		
毎年歯科健診を受けている人が増える	41.9%	65%
80 歳で 20 本以上自分の歯を有する人が増える	25.3%	50%
健康管理		
毎年健康診断を受けている人が増える	67.0%	80%
かかりつけ医を持っている人が増える	86.4%	95%
保健・福祉・医療サービスの利用方法を知っている人が増える	68.1%	80%
健康状態がよい(まあよい)と思う人が増える	82.3%	90%
メタボリックシンドロームとはどんな状態か知っている人が増える	68.8%	90%
がん検診の受診率 ^{※1} の向上	胃がん 9.3% 肺がん 9.2% 大腸がん 27.7% 乳がん 9.2% 子宮頸がん 8.7%	胃がん 40% 肺がん 35% 大腸がん 30% 乳がん 40% 子宮頸がん 35%
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上	未把握	80%

※1 65～69 歳の受診率

※2 第二期大阪府がん対策推進計画目標値より

1 背景と趣旨

食は、生きるために必要不可欠なものであり、心と体の健康を保ち、活力ある人生を送るための基礎となるものです。

近年、社会経済情勢が大きく変化する中、食生活をめぐる栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食の海外への依存、伝統的食文化の危機、食の安全への不安等、食生活や食の環境の変化が、市民の健康や文化に影響を及ぼしています。

このような様々な問題に対応するため、国は平成17年7月に「食育基本法」を施行するとともに、平成18年3月に「食育推進基本計画」を決定し、食育を国民運動として推進しています。

その結果、食育は着実に進展していますが、依然として食をめぐる課題は山積しており、「第2次食育推進基本計画」を策定しさらに食育を推進するため、取り組みを進めています。

府においても、平成19年3月に「大阪府食育推進計画」を、平成24年3月には「第2次大阪府食育推進計画」を策定し、大阪の歴史・伝統を活かし、府民が実践する食育を地域や各団体等が支援する府民運動として食育を推進してきました。

本市では、「ウエルエージングきしわだ」において、栄養分野等をはじめとするライフステージに応じた健康づくりに取り組んできました。

こうした中、さらに市民一人ひとりが食に関する意識を高め、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、食育を全市的に推進していくことが大切です。そのため、家庭、保育所（園）・幼稚園・学校、地域や市民団体、農林水産業、食品関連事業等、幅広い分野の関係者が連携して、岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ2次計画」と一体的に「食」に関する食育推進計画を策定し、総合的に施策を推進していきます。

2 食育推進の展開

(1) 食の体験機会の充実と食文化の継承

【現状からみえる課題】

食に対する感謝の気持ちや理解を深め、「もったいない」という物を大切にする心を培うためには、実際に食に携わる活動体験を通じて、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動を理解していくことが重要です。地域の協力のもと、様々な地域資源を活用し体験活動の充実を図っていくことが必要です。

また、地産地消の意識がまだまだ定着していない面がみられ、地域の食文化の継承や身近で顔が見える地域の産物という安全・安心の面、さらに、地元の農業や漁業、水産業を支援するという面からも、地元産農水産物の周知とともに地産地消の推進が必要です。

【取り組み】

個人・家庭の取組

- 子どもと一緒に料理（買物、調理、盛りつけ、配膳、片付け等）をするなど、食を通じた体験活動を積極的に取り組みます。
- 食物を育てるなどし、自然とふれあう機会をつくります。
- 生産者等に感謝し、「いただきます」、「ごちそうさま」を習慣づけます。
- 地元の食材や旬の食材を知り、調理をします。
- 家庭の手作りの味を大切にし、子どもたちに伝えます。
- 郷土料理や行事食を子どもたちに伝えます。

地域・職域・団体等の取組

- 生産者は、農業や酪農体験の機会等の提供に努めます。
- 食品販売店は、積極的な地場産物の販売に努めます。
- 飲食店は、地場産物を取り入れた料理の提供に努めます。
- 関係団体は、地場産物を活用したレシピの考案や料理の紹介を図ります。
- 地域活動団体や、農林産物の生産者、食品の製造、加工、流通、販売等の事業者等が地域において連携し、地場産物を活用した地域の活性化を図ります。
- 食品販売店は、郷土料理や行事食について、作り方等の啓発に努めます。
- 地域のイベント等を通じて、郷土料理等の食文化の伝承に努めます。
- 地場産物等を活用したメニューを開発するなど、新たな食文化をつくるよう努めます。

行政の取組

- 保育所（園）や幼稚園において、自分たちで育てた野菜を使って調理を行い、食に対する興味、関心を高め、感謝の気持ちを持つように啓発します。
- 小学校において、農業への理解を深めるため、農園活動を充実します。
- 農業体験の場を提供し、農業体験を通じて、広く住民等に地元の特産物を認識してもらうとともに、食への関心を育みます。
- 料理教室等を通じて、調理の機会を提供し、食への関心を深めます。
- 給食において、地場産物の活用や郷土料理や行事食を取り入れを推進します。
- 学校教育において、日本の食文化や地域の食文化の学習機会を設け、食文化の継承に対する理解と意識の向上を図ります。
- 農産物の生産状況や地場産物の販売所等の情報を収集し、マップやホームページを作成して情報発信し、地産地消を推進します。
- 地域に伝わる郷土料理や行事食等の講座、料理教室等を通じて、普及・啓発を行います。

【 目標項目 】

目標指標
農林漁業体験を経験した市民の割合の増加
学校給食において地域の農産物を活用する割合（府内産農産物使用割合）の増加
地元産の農林水産物を意識して購入している人の割合の増加
地産地消の意味を知っている人の割合の増加



（２）食の安全・安心と環境にやさしい取り組み

【 現状からみえる課題 】

豊かになった現代社会では、日常生活において食料が豊富に存在することが当たり前のよう受け止められ、食べ残しなどの問題が生じています。日ごろから自然の恩恵のうえに食が成り立っていることを意識し、一人ひとりの心がけや行動によって、食品の食べ残しや廃棄を少なくするなど、環境に配慮した食生活をする必要があります。

また、近年、様々な食の安全に関する問題が発生する中、安全な食品を選択できる力を身につけるため、消費者自身が、安全な食材の選び方や安全・安心に関する正しい知識を持つ必要があります。

【 取り組み 】

個人・家庭の取組

- 食品表示やアレルギー表示、食品の見分け方の知識を学び、食の選択力をつけます。
- 無駄なく調理し、残さず食べ、ごみを減らす工夫をします。
- 食事の準備から後片付けまで、衛生管理に気を配ります。
- 災害への備えとして、食品・飲料水を常備します。

地域・職域・団体等の取組

- 関係団体は、積極的に食の安全に関する知識の普及に努めます。
- 生産者や食品加工事業者等では、法令遵守（コンプライアンス）を心がけます。
- 生産者や食品関連事業者は、生産・製造過程の安全性情報を、正確に、消費者にもわかりやすく開示するよう努めます。

行政の取組

- 保育所（園）、幼稚園、小中学校等において、食の安全や食育に対する関心を高める機会を提供します。
- 給食において、食物アレルギーの有無を確認し、原材料配合表やアレルギー食品に関する資料を提示するなど、食物アレルギーを持つ子どもへの対応を図ります。
- 正確な知識に基づいて食品を選択できるよう、食の安全に関する知識の啓発や情報提供を行います。
- ホームページや広報紙等により、食品衛生に関する情報提供を行います。

【 目標項目 】

目標指標
食品の安全に関する知識を持っていると思う人の割合の増加
原材料や賞味期限など食品表示を意識して購入する人の割合の増加
無駄や廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合の増加

（３）食育を推進するための体制づくり

【 現状からみえる課題 】

食育を推進していくためには、市民一人ひとりが食育の意義や必要性などを理解し、日常の食生活の改善につなげていくことが大切です。また、家庭を中心に、行政や保育所（園）・幼稚園・小中学校、地域、関係団体、ボランティアなど、相互に連携しながら食育の活動を継続的に行っていくことが重要です。

一人ひとりが食に関する正しい知識を身につけられるよう、積極的な情報提供が必要となります。また、食育を確実に地域に根づかせるため、行政や、教育機関、保健・医療機関、食の生産、流通、販売に関わる事業者、関係団体やNPO、ボランティアなど食を取り巻く関係者が連携していくことが必要です。

【 取り組み 】

個人・家庭の取組	○ 食べることが心と身体の健康を保つことを知り、子どものときから食に関心を持ちます。 ○ 食に関する正しい知識を持ちます。 ○ 地域の食を通じたイベント等に関心をもち、参加します。 ○ 家族や仲間と楽しくゆっくり味わう食事をするよう心がけます。
地域・職域・団体等の取組	○ 食品販売店等では、食に関する正しい情報提供に努めます。 ○ 関係団体は、「食育月間」や「食育の日」を今後も継続して普及するよう努めます。 ○ 食育の日を活用して、地域全体で、食に関する情報提供に努めます。 ○ 関係団体は、食に関するイベントに積極的な参画を図ります。 ○ 関係団体は、相互に連携し、食育の推進に努めます。

行政の取組

- ホームページや広報紙等において食育に関する情報発信を行い、食育の広報活動を充実します。
- 「食育月間」や「食育の日」の周知を図り、食育に対する意識を啓発します。
- 栄養相談や健康診査の結果に応じた栄養指導を通して、食育を推進します。
- 保育所（園）、幼稚園、小中学校においておたよりの発行等保護者や園児・児童・生徒に対して食育の啓発を行います。
- 保育所（園）、幼稚園、小中学校において、園児に対し食に関するおはなし、小中学校においては児童・生徒に対し、食に関する授業の計画を策定します。
- 地域に出向き、栄養の講話や実習等により、食育を啓発します。
- 食に関するイベントを行うなど、食を取り巻く関係者が連携する場や機会を提供します。
- 食生活改善推進員など、食育に係わる人材の養成とともに、その活動を支援します。
- 歯科医師会等と協力し、歯と口腔内の健康づくりと連携した食育を推進します。
- 食育に関わる担当者の連絡会議を開催し、関係機関の連携を強化します。

【 目標項目 】

目標指標
食育に関心を持っている市民の割合の増加
食育推進に携わるボランティアの人数の増加



1 推進の基本的な考え方

本計画は、基本理念の実現に向けて、市民や地域、学校、団体、企業、行政など市全体が一体となって健康づくりを進めていくものです。総合的かつ効果的に計画を推進するため、それぞれの役割を明確にするとともに、連携を図って取り組みをすすめます。

（１）一人ひとりの役割

生涯を通じて健康で安心していきいきと暮らすためには、子どもの頃から基本的な生活習慣を身につけ、自分に合った健康づくりをしていくことが必要です。市民一人ひとりの健康課題はそれぞれ異なりますが、生活習慣病の発症や重症化を予防するには、自らが自分の生活の問題に気づき、生活習慣の改善に取り組みながら健康状態をチェックし、自らの健康づくりを継続することが大切です。

しかし、一人で生活習慣の改善を行うことは容易なことではありません。身近な健康づくり活動へ積極的に参加することが、一人ひとりの健康づくりの実践を継続することにつながります。

（２）地域の役割

健康づくりに関わりのある地域活動は、市民の健康づくりのもう一つの主役であり、今後の健康づくりの取り組みを効果的に行っていくため、グループや個人が経験や知恵を出し合って健康づくりの仲間を増やしていくことが大切です。

地域で活動している団体やボランティア活動組織等は、行政との協働により、市民への健康に関する情報提供や活動を実施し、地域住民の健康づくりを支援することが求められます。

この他にも、地域のつながりが健康に影響することについて、ソーシャルキャピタルと健康との関連が報告されており、地域のコミュニティづくりは、健康づくり活動に大いに貢献すると考えられます。関係機関や団体がそれぞれの活動の中で共に連携しながら、地域のつながりを強化し、健康づくり活動に取り組むことが求められています。

(3) 行政の役割

市民の健康づくりを図るため、府・関連団体と連携しながら、必要な情報の提供や質の高い保健サービスの提供に努めます。

また、本計画を広く市民に浸透させるとともに、健康づくりを行える環境の整備について、全庁的に担当部局が連携・協力し、計画の推進に取り組みます。

さらに、地域が主体となった健康づくりに対し、公的機関をはじめ、健康づくりに関する団体等との連携・協力を努め、市全体として総合的かつ一体的に健康づくりを推進します。

2 推進協議会

前計画の推進にあたり組織した、「岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ推進協議会」を再編し、引き続き健康づくり運動の推進における中心として活動を行っていきます。

推進協議会では、医師会・歯科医師会・薬剤師会をはじめ各種関係機関・団体、市民協議会、行政関係各課が参画し、協働により様々な推進活動を展開していきます。

3 計画の進捗管理

計画の進行管理については、推進協議会において、年次ごとに計画の進行状況について把握し、評価・改善を行っていきます。

また、本計画で設定した数値目標については、計画の中間年度及び最終年度に市民アンケート調査を実施し、各目標値の達成度及び市民の生活習慣や健康状態を把握し、計画の進捗状況の評価を行います。

資料編

1 数値目標一覧

分野	目標指標	現状値 (2011 年)	目標値 (2022 年)	出典	参考
乳幼児期					
食生活・ 栄養	朝食を毎日食べる3歳児が増える	未把握	100%	—	
	食事バランスガイドの内容を知っている保護者が増える	未把握	60%	—	
運動・ 身体	野外で身体をつかって遊ぶ子どもが増える	58.6%	70%	アンケート調査	
休養・ こころの健康	妊娠中から産後6か月未満に精神的に不安定になる母親が減る	41.6%	25%	アンケート調査	
	育児・家事に参加する父親が増える	86.2%	95%	アンケート調査	
	地域行事に参加している保護者が増える	56.8%	70%	アンケート調査	
飲酒・ 喫煙	妊娠中の喫煙率が減る	10.9%	0%	アンケート調査	<国> 【現状】5.0% 【目標】0%
	妊娠中の飲酒率が減る	6.1%	0%	アンケート調査	<国> 【現状】8.7% 【目標】0%
	家庭内での受動喫煙を被る子どもの率が減る	未把握	0%	—	
歯・ 口腔の健康	う歯がない3歳児が増える	78.6%	95%	アンケート調査	
	フッ化物歯面塗布の経験のある3歳児が増える	88.7%	100%	アンケート調査	
	1日3回以上間食をする3歳児が減る	23.2%	10%	アンケート調査	
健康管理	心肺蘇生法を知っている保護者が増える	32.2%	50%	アンケート調査	
	かかりつけの小児科医を持つ保護者が増える	90.0%	95%	アンケート調査	
	低出生体重児数の割合が減る	10.5%	5%	岸和田保健所資料	<国> 【現状】9.6% 【目標】減少傾向へ
	適正な体重管理ができる妊婦が増える	未把握	今後検討	—	

分野	目標指標	現状値 (2011 年)	目標値 (2022 年)	出典	参考
学童・思春期					
栄養・食生活	朝食を毎日食べる学童・生徒が増える	84.9%	100%	アンケート調査	
	家族と一緒に夕食を食べる（一日のうち、1回だけでも家族と共に食事をする）学童・生徒が増える	73.7%	90%	アンケート調査	<国> 【現状】 小学生 2.2%、中学生 6.0% 【目標】 減少傾向へ
	無理なダイエットが健康に悪影響を及ぼすことを知っている学童・生徒が増える	85.0%	95%	アンケート調査	
	規則正しくバランスの良い食事をとれていると思う学童が増える（小学5年生の男女）	男 52.4% 女 58.2%	70%	アンケート調査	<国> 【現状】 89.4% 【目標】 100%に近づける
身体活動・運動	週3回以上体育の授業以外に身体を使う遊びや運動をしている学童・生徒が増える	50.0%	70%	アンケート調査	<国> 【現状】 男子 61.5%、女子 35.9% 【目標】 増加傾向へ
休養・こころの健康	困っている人を助けることができる学童・生徒が増える	77.9%	85%	アンケート調査	
	地域行事に参加している学童・生徒が増える	50.9%	70%	アンケート調査	
	将来に夢や希望がある学童・生徒が増える	73.9%	90%	アンケート調査	
	何でも話せて楽しく遊べる学童・生徒が増える	92.5%	100%	アンケート調査	
飲酒・喫煙	未成年者の飲酒をなくす	未把握	0%	—	<国> 【現状】 (中学3年生) 男子 10.5%、女子 11.7% (高校3年生) 男子 21.7%、女子 19.9% 【目標】 0%
	未成年者の喫煙をなくす	未把握	0%	—	<国> 【現状】 (中学1年生) 男子 1.6%、女子 0.9% (高校3年生) 男子 8.6%、女子 3.8% 【目標】 0%
歯・口腔の健康	毎食後歯をみがく学童・生徒が増える	67.4%	75%	アンケート調査	
	う歯がない児童・生徒が増える	11歳男子 36.4% 11歳女子 32.8%	11歳男子 50% 11歳女子 50%	岸和田市学校保健調査票集計	
	歯肉炎がない児童・生徒が増える	未把握	今後検討	—	
健康管理	自分の適正体重を知っている学童・生徒が増える	未把握	今後検討	—	
	肥満傾向にある学童・生徒の減少	小学生 8.1% 中学生 9.2%	5%	岸和田市学校保健調査票集計	<国> 【現状】 男子 4.60%、女子 3.39% (小学5年生の中等度・高度肥満傾向児) 【目標】 減少傾向へ
	痩身傾向にある学童・生徒の減少	小学生 8.4% 中学生 7.8%	0%	アンケート調査	
	性感染症を知っている学童・生徒が増える	75.0%	100%	アンケート調査	

分野	目標指標	現状値 (2011 年)	目標値 (2022 年)	出典	参考
青年期					
栄養・食生活	体重のコントロール(標準体重の維持や減量)をしている人が増える	40.9%	70%	アンケート調査	
	BMI 25.0 以上の人が減る	男性 26.6% 女性 7.5%	男性 20% 女性 5%	アンケート調査	<国> 【現状】 20 歳～60 歳代男性:31.2% 40 歳～60 歳代女性:22.2% 【目標】 20 歳～60 歳代男性:28% 40 歳～60 歳代女性:19%
	朝食を欠食する人が減る	21.3%	10%	アンケート調査	
	外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人が増える	外食 16.9% 購入時 28.0%	50%	アンケート調査	
	適切な食事量を理解している人が増える	47.8%	80%	アンケート調査	
	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、ほぼ毎日の人の割合の増加	未把握	80%	—	<国> 【現状】68.1% 【目標】80%
	野菜料理を毎日食べる人が増える	77.6%	90%	アンケート調査	
	食事バランスガイドの内容を知っている人が増える	未把握	60%	—	
身体活動・運動	日常生活における歩数が増える	男性 7,449 歩 女性 4,312 歩	男性 9,000 歩 女性 6,000 歩	アンケート調査	<国> 【現状】 男性 7,841 歩、女性 6,883 歩 【目標】 男性 9,000 歩、女性 8,500 歩
	意識的に体を動かすなどの運動を心がけている人が増える	37.3%	55%	アンケート調査	
	地域行事に参加している人が増える	50.9%	70%	アンケート調査	
	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している市民の割合の増加	未把握	80%	—	<国> 【現状】17.3% 【目標】80%
休養・こころの健康	最近1か月でストレスを感じた人が減る	81.5%	70%	アンケート調査	
	睡眠によって休養が十分に取れていない人が減る	38.2%	30%	アンケート調査	<国> 【現状】18.4% 【目標】15%
	ストレスを発散できている人が増える	61.9%	85%	アンケート調査	
	不安・悩み・苦労・ストレスなどについて人に相談する人が増える	73.7%	85%	アンケート調査	
	休日を週1回は取れる人が増える	74.2%	90%	アンケート調査	
	残業のない日を週に2日取れる人が増える	56.3%	65%	アンケート調査	
飲酒・喫煙	適度な飲酒の量を知っている人が増える	52.7%	85%	アンケート調査	
	喫煙者が減る	男性 40.8% 女性 16.4% 20 歳代 35.1%	30% 5% 25%	アンケート調査	<国> 【現状】19.5% 【目標】12%
	禁煙・分煙に取り組んでいる職場の割合	52.4%	80%	アンケート調査	
	禁煙・分煙に取り組んでいる家庭の割合	74.8%	85%	アンケート調査	
健康	毎年歯科健診を受けている人が増える	21.2%	65%	アンケート調査	

分野	目標指標	現状値 (2011 年)	目標値 (2022 年)	出典	参考
健康管理	毎年健康診断を受けている人が増える	39.9%	75%	アンケート調査	<国> 【現状】34.1% 【目標】65%
	健康で気をつけていることがある人が増える	51.8%	65%	アンケート調査	
	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上	未把握	80%	—	<国> 【現状】25% 【目標】80%
壮年期					
栄養・食生活	適正体重を維持している人が増える	58.1%	70%	アンケート調査	
	BMI 25.0 以上の人が減る	男性 28.4% 女性 14.7%	男性 20% 女性 10%	アンケート調査	
	自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人が増える	77.9%	85%	アンケート調査	
	食生活で塩分をとりすぎないよう気をつけている人が増える	73.1%	80%	アンケート調査	
	食生活で糖分をとりすぎないよう気をつけている人が増える	72.0%	80%	アンケート調査	
	食生活で脂肪分をとりすぎないよう気をつけている人が増える	70.8%	80%	アンケート調査	
	外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしている人が増える	外食時 18.4% 購入時 25.7%	50%	アンケート調査	
	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、ほぼ毎日の人の割合の増加	未把握	80%	—	
	野菜料理を毎日食べる人が増える	未把握	100%	—	
	食事バランスガイドの内容を知っている人が増える	未把握	60%	—	
身体活動・運動	日常生活における歩数が増える	男性 5,881 歩 女性 5,161 歩	男性 7,500 歩 女性 6,500 歩	アンケート調査	<国> 【現状】 男性 7,841 歩、女性 6,883 歩 【目標】 男性 9,000 歩、女性 8,500 歩
	運動習慣者が増える	男性 33.3% 女性 35.7%	40%	アンケート調査	<国> 【現状】 男性 26.3%、女性 22.9% 【目標】 男性 36%、女性 33%
	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している市民の割合の増加	未把握	80%	—	<国> 【現状】17.3% 【目標】80%
休養・こころの健康	最近1か月でストレスを感じた人が減る	69.0%	60%	アンケート調査	
	ストレスの発散ができている人が増える	67.5%	85%	アンケート調査	
	不安や悩み、苦勞、ストレス等について相談する人が増える	47.6%	75%	アンケート調査	
	週に1回は休日が取れる人が増える	85.6%	95%	アンケート調査	
	地域の行事に参加している人が増える	65.7%	80%	アンケート調査	
	趣味やサークル活動、ボランティア活動などを行っている人が増える	60.3%	75%	アンケート調査	

分野	目標指標	現状値 (2011 年)	目標値 (2022 年)	出典	参考
飲酒・喫煙	多量に飲酒する人が減る	男性 16.6% 女性 6.5%	5.5% 1.4%	アンケート調査	
	喫煙者が減る	22.0%	10%	アンケート調査	<国> 【現状】19.5% 【目標】12%
	禁煙・分煙に取り組んでいる職場の割合	52.8%	80%	アンケート調査	
	禁煙・分煙に取り組んでいる家庭の割合	60.2%	85%	アンケート調査	
歯・口腔の健康	毎年歯科健診を受けている人が増える	38.1%	65%	アンケート調査	<国> 【現状】34.1% 【目標】65%
	40 歳で喪失歯のない人が増える	48.0%	75%	アンケート調査	<国> 【現状】54.1% 【目標】75%
	60 歳で自分の歯が 24 本以上ある人が増える	40.0%	48%	アンケート調査	<国> 【現状】60.2% 【目標】70%
健康管理	毎年健康診断を受けている人が増える	66.5%	75%	アンケート調査	
	かかりつけ医を持っている人が増える	57.1%	70%	アンケート調査	
	メタボリックシンドロームとはどんな状態か知っている人が増える	81.0%	90%	アンケート調査	
	がん検診の受診率の向上	胃がん 4.9% 肺がん 4.9% 大腸がん 15.2% 乳がん 27.7% 子宮頸がん 19.3%	胃がん 40% 肺がん 35% 大腸がん 30% 乳がん 40% 子宮頸がん 35%	健康推進課資料	<国> 【現状】 (胃がん) 男性 36.6%、女性 28.3% (肺がん) 男性 26.4%、女性 23.0% (大腸がん) 男性 28.1%、女性 23.9% (乳がん) 女性 39.1% (子宮頸がん) 女性 37.7% 【目標】 50% (胃がん、肺がん、大腸がんは当面 40%)
	COPD (慢性閉塞性肺疾患) の認知度の向上	未把握	80%	—	<国> 【現状】25% 【目標】80%
老年期					
栄養・食生活	BMI 25.0 以上の人が減る	男性 22.2% 女性 24.9%	男性 15% 女性 17%	アンケート調査	
	緑黄色野菜を毎日とる人が増える	69.8%	80%	アンケート調査	
	食事バランスガイドの内容を知っている人が増える	未把握	60%	—	
身体活動・運動	積極的に外出できる人が増える	80.0%	90%	アンケート調査	
	日常生活における歩数が増える	男性 4,931 歩 女性 4,023 歩	男性 6,500 歩 女性 5,500 歩	アンケート調査	<国> 【現状】 男性 5,628 歩、女性 4,585 歩 【目標】 男性 7,000 歩、女性 6,000 歩
	ロコモティブシンドローム (運動器症候群) を認知している市民の割合の増加	未把握	80%	—	<国> 【現状】17.3% 【目標】80%

分野	目標指標	現状値 (2011 年)	目標値 (2022 年)	出典	参考
休養・こころの健康	生きがいを感じる人が増える	82.5%	90%	アンケート調査	
	家庭や地域などで役割のある人が増える	家庭 82.2% 地域 65.1%	家庭 90% 地域 75%	アンケート調査	
	何らかの地域活動をしている人が増える	71.2%	80%	アンケート調査	<国> 【現状】 男性 64.0%、女性 55.1% 【目標】 80%
	相談できる人がいると答える人が増える	89.5%	95%	アンケート調査	
飲酒・喫煙	多量に飲酒する人が減る	未把握	13%	—	
	喫煙者が減る	12.6%	5.2%	アンケート調査	<国> 【現状】 19.5% 【目標】 12%
	禁煙・分煙に取り組んでいる家庭の割合	61.0%	75%	アンケート調査	
歯・口腔の健康	毎年歯科健診を受けている人が増える	41.9%	65%	アンケート調査	<国> 【現状】 34.1% 【目標】 65%
	80 歳で 20 本以上自分の歯を有する人が増える	25.3%	50%	アンケート調査	
健康管理	毎年健康診断を受けている人が増える	67.0%	80%	アンケート調査	
	かかりつけ医を持っている人が増える	86.4%	95%	アンケート調査	
	保健・福祉・医療サービスの利用方法を知っている人が増える	68.1%	80%	アンケート調査	
	健康状態がよい(まあよい)と思う人が増える	82.3%	90%	アンケート調査	
	メタボリックシンドロームとはどんな状態か知っている人が増える	68.8%	90%	アンケート調査	
	がん検診の受診率の向上 ※65～69 歳の受診率	胃がん 9.3% 肺がん 9.2% 大腸がん 27.7% 乳がん 9.2% 子宮頸がん 8.7%	胃がん 40% 肺がん 35% 大腸がん 30% 乳がん 40% 子宮頸がん 35%	健康推進課資料	<国> 【現状】 (胃がん) 男性 36.6%、女性 28.3% (肺がん) 男性 26.4%、女性 23.0% (大腸がん) 男性 28.1%、女性 23.9% (乳がん) 女性 39.1% (子宮頸がん) 女性 37.7% 【目標】 50% (胃がん、肺がん、大腸がんは当面 40%)
	COPD (慢性閉塞性肺疾患) の認知度の向上	未把握	80%	—	<国> 【現状】 25% 【目標】 80%

2 アンケート調査票

(1) 乳幼児期

< 幼児期（幼稚園用） >

岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ最終評価アンケート

当てはまる数字に○をつけるか。（ ）内には当てはまる語えを記入ください。

(1) お子さんからみて、回答していただいた方の籍名を教えてください。

1. 母 2. 父 3. 祖父母 4. その他（ ）

(2) 回答される方ご自身の年齢、性別を教えてください。

() 歳 1. 男 2. 女

(3) 岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」について、ご存知ですか。

1. 名前だけは知っている（聞いたことがある） 2. 内容も知っている 3. 知らない

(4) 幼稚園に通っておられるお子さんのことについて、教えてください。

() 歳 () か月 1. 男 2. 女

1. 初めてのお子さん（第1子）の妊娠は、計画的なものでしたか	1. はい	2. いいえ	3. どちらともいえない
2. 初めてのお子さん（第1子）の妊娠・出産について満足していますか	1. はい	2. いいえ	3. どちらともいえない
3. お母さんは、初めてのお子さん（第1子）の妊娠中から産後から月経不調に精神的に不安定になった経験がありますか	1. はい	2. いいえ	
4. 初めてのお子さん（第1子）の妊娠中にお母さんは、たばこを吸っていましたか	1. はい	2. いいえ	
5. 現在、お母さんはたばこを吸っていますか	1. はい	2. いいえ	
6. 初めてのお子さん（第1子）の妊娠中にお母さんは、お酒を飲んでいましたか	1. はい	2. いいえ	
7. 初めてのお子さん（第1子）は、出産後3か月頃までの栄養で育児しましたか	1. 母乳	2. ミルク	3. 混合栄養
8. 家庭で子どもの事故・けがの防止のために何か対策をしていますか	1. はい	2. いいえ	
9. 乳幼児突然死症候群（SIDS）を知っていますか	1. はい	2. いいえ	
10. 子どもの心臓マッサージ（心臓マッサージ・人工呼吸法）を知っていますか	1. はい	2. いいえ	
11. お子さんは小児科のかかりつけ医を持っていますか	1. はい	2. いいえ	
12. 幼稚園に通っておられるお子さんは、朝8時までに起きていますか	1. はい	2. いいえ	
13. 幼稚園に通っておられるお子さんには、う歯（虫歯）はありますか	1. はい	2. いいえ	
14. 幼稚園に通っておられるお子さんは、フッ化珪素歯塗布の経験がありますか	1. はい	2. いいえ	
15. 幼稚園に通っておられるお子さんは、1日3回以上甘いお菓子やジュースなどの間食をしますか	1. はい	2. いいえ	
16. 幼稚園に通っておられるお子さんは、毎日戸外で遊びますか	1. はい	2. いいえ	
17. お子さんを持って楽しいと思いますか	1. はい	2. いいえ	3. どちらともいえない
18. 現在、子育てを楽しいと思えますか	1. はい	2. いいえ	3. どちらともいえない
19. 子育てに自信が持てないことがありますか	1. はい	2. いいえ	3. どちらともいえない
20. 子育てに関して相談相手はいますか	1. はい	2. いいえ	
21. お子さんを虐待していると恐ろしく思いますか	1. はい	2. いいえ	3. どちらともいえない
22. お父さんは育児・家事に参加していますか	1. はい	2. いいえ	
23. 近くに親子ぐるみで遊べる友人在りますか	1. はい	2. いいえ	
24. 地域行事に参加していますか	1. はい	2. いいえ	

※同様の調査を保育所に対しても実施

(2) 学童・思春期

<小学生>

<学童思春期（小学生）>

岸和田市保健計画ウエルエージングきしわたる 親目線アンケート

問1 貴家庭の保健計画ウエルエージングきしわたるについてお聞きします

(1) 貴家庭の保健計画ウエルエージングきしわたるについて、知っていますか (ひとづつに○)	1. 名前だけ知っている (聞いたことがある)
	2. 内容も知っている
	3. 知らない

問2 あなたについてお聞きします

(1) あなたの学年はどれですか (ひとづつに○)	1. 小学校4年生
	2. 小学校5年生
	3. 小学校6年生
(2) あなたの性別はどちらですか (ひとづつに○)	1. 男子
	2. 女子
(3) あなたの身長は(現在の測定値)	1. 1. 1m 2. 1m以上1m10cm未満
(4) あなたの体重は(現在の測定値)	1. 1. 20kg 2. 20kg以上30kg未満
(5) 自分から食事量などのように思っていますか (ひとづつに○)	1. 思っています
	2. 思っていない

問3 あなたの食生活についてお聞きします

(1) 朝 食を食べていますか (ひとづつに○)	1. ほとんど毎日食べる
	2. 週に3〜4回くらい食べる
	3. 週に1〜2回くらい食べる
	4. ほとんど食べていない

(1) 一人でできる事を決めることができますか (ひとづつに○)	1. ほとんどない
	2. 週に1〜2回くらいある
	3. 週に3〜4回くらいある
	4. ほとんど毎日決めることができる
(2) 1つも運動部に入っていないのか、食事量も思っていますか (ひとづつに○)	1. 思っていると思う
	2. 思っていないと思う
	3. 思っていないと思う
	4. 知らない

問4 あなたの睡眠についてお聞きします

(1) 朝、すっきり起きられますか (ひとづつに○)	1. いつもすっきり起きられる
	2. 時々、すっきり起きられない日がある
	3. いつもすっきり起きられない

問5 あなたの運動についてお聞きします

(1) 体育の授業以外に体を動かす遊びや運動をしていますか(学習中の部活動やスイミング・サッカー・球技部などありますか) (ひとづつに○)	1. 週に3回以上する
	2. 週に1〜2回する
	3. 月に1〜2回する
	4. しない

問6 あなたの食生活についてお聞きします

(1) 食生活、食事量が思っていますか (ひとづつに○)	1. 1日に3回以上食べている
	2. 1日に2回以上食べている
	3. 1日に1回以上食べていないことがある

うらへ

問7 ものについてお聞きします

(1) 好きな食べ物と嫌いな食べ物を決めていますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ
(2) 家族や友達(お友達)の人の好きな食べ物と嫌いな食べ物を決めていますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ

問8 お酒についてお聞きします

(1) 家族や友達(お友達)の人の飲酒を飲むことで健康を害することを知っていますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ
(2) 家族や友達(お友達)の人の飲酒を飲むことで健康を害することを知っていますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ

問9 運動についてお聞きします

(1) 公園やセンターなどの運動場(場)や、自分の健康を害することを知っていますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ
(2) 公園やセンターなどの運動場(場)や、自分の健康を害することを知っていますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ

問10 生活環境についてお聞きします

(1) エイズや性感染症などの病気があることを知っていますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ

問11 あなたの生活やその他についてお聞きします

(1) 毎日、毎週の生活が楽しいと思えますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ
(2) 毎日の生活が楽しいと思えますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ
(3) 毎日、毎週の生活が楽しいと思えますか (ひとづつに○)	1. どちらかといえば、思っている
	2. どちらかといえば、思っていない
(4) 毎日、毎週の生活が楽しいと思えますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ
(5) 毎日、毎週の生活が楽しいと思えますか (ひとづつに○)	1. どちらかといえば、思っている
	2. どちらかといえば、思っていない
(6) 毎日、毎週の生活が楽しいと思えますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ
(7) 毎日、毎週の生活が楽しいと思えますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ
(8) 毎日、毎週の生活が楽しいと思えますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ
(9) 毎日、毎週の生活が楽しいと思えますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ
(10) 毎日、毎週の生活が楽しいと思えますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ

ご協力ありがとうございました

<中学生>

＜卒業生募集（中学生）＞

津和野市保健計画フェルエーシングまじわらぬ 前計画アンケート

問1 貴校の卒業生がフェルエーシングまじわらぬについてお聞きします

(1) 貴校の卒業生がフェルエーシングまじわらぬについて、知っていますか (ひとづつに○)	1. 表裏のけは知っている
	2. 聞いたことがある
	3. 内容も知っている
	4. 知らない

問2 あなたについてお聞きします

(1) あなたの学年はどれですか (ひとづつに○)	1. 中学校1年生
	2. 中学校2年生
	3. 中学校3年生

(2) あなたの性別はどちらですか (ひとづつに○)	1. 男子
	2. 女子

(3) あなたの身長(現在の身長)	1. 1m
	2. おぼえていない・わからない

(4) あなたの体重(現在の体重)	1. 1kg
	2. おぼえていない・わからない

(5) 貴校の体育室はどのように使いますか (ひとづつに○)	1. ちみどよみ
	2. 物干し
	3. 使われない

問3 あなたの食生活についてお聞きします

(1) 朝 食を食べていますか (ひとづつに○)	1. ほとんど毎日食べる
	2. 週に3～4回くらい食べる
	3. 週に1～2回くらい食べる
	4. ほとんど食べていない

(1) 一人だけで食事を食べることはありますか (ひとづつに○)	1. ほとんどない
	2. 週に1～2回くらいある
	3. 週に3～4回くらいある
	4. ほとんど毎日必ず食べて食べる

(2) いつも運動部・部活動の練習や行事を休んでいるとしますか (ひとづつに○)	1. 休んでいると思う
	2. 休まれていると思う
	3. 休まれていると思う
	4. 知らない

問4 あなたの運動についてお聞きします

(1) 朝、すっきり起きられますか (ひとづつに○)	1. いつもすっきり起きられる
	2. 朝、すっきり起きられない日がある
	3. いつもすっきり起きられない

問5 あなたの運動についてお聞きします

(1) 体育の授業以外に体育の部活動や運動をしていますか(卒業生の部活動やスイミング・サッカー・野球部などありますか) (ひとづつに○)	1. 週に3回以上する
	2. 週に1～2回する
	3. 週に1～2回する
	4. しない

問6 あなたの食生活についてお聞きします

(1) 食生活、楽しみが持っていますか (ひとづつに○)	1. 毎日に楽しみは持っています
	2. 毎日に楽しみは持っています
	3. 毎日に楽しみは持っていない

うらへ

問7 ちびっこについてお聞きします

(1) ちびっこを飼うと健康を害することを知っていますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ

(2) 卒業生(卒業生の人)がちびっこを飼うことは健康を害していることを知っていますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ

問8 お酒についてお聞きします

(1) 卒業生(卒業生の人)がお酒を飲むことで健康を害することを知っていますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ

(2) 卒業生(卒業生の人)がお酒を飲むことは健康を害していることを知っていますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ

問9 薬物についてお聞きします

(1) 薬物やシンナーなどの薬物が「心」や「体」の健康を害することを知っていますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ

(2) 薬物やシンナーなどの薬物を薬物として持っていること、薬物で薬物されていることを知っていますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ

問10 施設・設備についてお聞きします

(1) エイズや梅毒・淋病などの病気があることを知っていますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ

問11 あなたの生活やその他についてお聞きします

(1) 毎日、毎日の生活が楽しいと思えますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ

(2) 無意味なゲームやSNSが健康に悪い影響を及ぼすことを知っていますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ

(3) 楽しいことをしていますか (ひとづつに○)	1. どちらかといえば、している
	2. どちらかといえば、していない

(4) 夢中になれることがありますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ

(5) 毎日の生活が楽しいと思えますか (ひとづつに○)	1. どちらかといえば、楽しい
	2. どちらかといえば、楽しい

(6) 周りで、楽しく遊ぶ友達がありますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ

(7) 将来の夢や希望がありますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ

(8) 夢中になれる人に出会えることができますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ

(9) 夢中になれる人に出会えることができますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ

(10) 夢中になれる人に出会えることができますか (ひとづつに○)	1. はい
	2. いいえ

ご協力ありがとうございます

<高校生>

<学習指導要領（高校生用）>

岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ最終評価アンケート

当てはまる数字に○をつけるか、()内に当てはまる語を記入してください。

(1) あなたは岸和田市にお住まいですか。

1. はい 2. いいえ

(2) あなたの学年を教えてください。

1. 高校1年生 2. 高校2年生 3. 高校3年生

(3) あなたの性別、身長、体重を教えてください。

1. 男 2. 女 身長()cm 体重()kg

(4) 岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」について、知っていますか。

1. 名前だけは知っている(聞いたことがある) 2. 内容も知っている 3. 知らない

1. 毎日、朝食を食べていますか	1. はい	2. いいえ	
2. 家族と一緒に夕食を食べますか	1. はい	2. いいえ	
3. 毎日、体の調子が良いと思えますか	1. はい	2. いいえ	
4. 朝すっきりと起きることが出来ますか	1. はい	2. いいえ	
5. 自分の体重をどのように思いますか	1. ちょうどよい	2. 増やしたい	3. 減らしたい
6. 無理なダイエットが健康に悪い影響を及ぼすことを知っていますか	1. はい	2. いいえ	
7. 規則正しくバランスの良い食事をとれていると思えますか	1. はい	2. いいえ	
8. 週3回以上、体育の時間以外に体を動かす運動をしていますか	1. はい	2. いいえ	
9. 毎食後、歯をみがいていますか	1. はい	2. いいえ	
10. たばこを吸うと健康を害することを知っていますか	1. はい	2. いいえ	
11. 未成年の喫煙が法律で禁止されていることを知っていますか	1. はい	2. いいえ	
12. 未成年者がお酒を飲むことで健康を害することを知っていますか	1. はい	2. いいえ	
13. 未成年の飲酒が法律で禁止されていることを知っていますか	1. はい	2. いいえ	
14. シンナーや農薬などが体に健康を害することを知っていますか	1. はい	2. いいえ	
15. 麻薬などの使用や所持が法律で禁止されていることを知っていますか	1. はい	2. いいえ	
16. エイズや性感染症などの病気があることを知っていますか	1. はい	2. いいえ	
17. あいさつをしていますか	1. はい	2. いいえ	
18. 夢中になれることがありますか	1. はい	2. いいえ	
19. 毎日の生活が楽しいと思えますか	1. はい	2. いいえ	
20. 何でも話せ、楽しく遊べる友達がいいますか	1. はい	2. いいえ	
21. 将来の夢や希望がありますか	1. はい	2. いいえ	
22. 悪いことをしている人に注意することができますか	1. はい	2. いいえ	
23. 困っている人を助けることができますか	1. はい	2. いいえ	
24. 町会などの地域の行事に参加していますか	1. はい	2. いいえ	

(3) 青年期

＜青年期＞ (19歳から39歳までの市民)

岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ最終評価アンケート

当てはまる数字に○をつけるか、()内に当てはまる語彙を記入してください。

(1) あなたの年齢、性別、身長、体重を教えてください。

年齢()歳 1. 男 2. 女 身長()m 体重()kg

(2) 岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」について、知っていますか。

1. 名前だけは知っている(聞いたことがある) 2. 内容も知っている 3. 知らない

1. 定期的に健康診断(血圧・検尿・血液検査)を毎年受けていますか	1. はい	2. いいえ
2. 定期的に歯科検診を受けていますか	1. はい	2. いいえ
3. 健康について気をつけていることがありますか	1. はい	2. いいえ
4. 自分の体重をどのように思っていますか	1. ちょうどいい	2. 増やしたい 3. 減らしたい
5. 体重のコントロール(適正な体重の維持)をしていますか (注1) 適正な体重範囲	1. はい	2. いいえ
6. 毎日、朝食を食べていますか	1. はい	2. いいえ
7. 外食をする時に栄養成分表示を参考にしていますか	1. はい	2. いいえ
8. 食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしていますか	1. はい	2. いいえ
9. 野菜料理を毎日食べていますか	1. はい	2. いいえ
10. 緑黄色野菜を毎日食べていますか	1. はい	2. いいえ
11. 適切な食事量を理解していますか	1. はい	2. いいえ
12. 1日に何歩歩いていますか (10分1000歩で換算)	() 歩	
13. 以前より日常生活における歩数が減っていますか	1. はい	2. いいえ
14. 無目的に体を動かすなどの運動を心がけていますか	1. はい	2. いいえ
15. あなたはたばこを吸っていますか	1. はい	2. いいえ
16. たばこを吸っている人のお話をください。あなたは禁煙したいと願っていますか	1. はい	2. いいえ
17. たばこを吸うと肺がんなどのがんにかかる確率が高くなることを知っていますか	1. はい	2. いいえ
18. たばこを吸うと喉癌や慢性気管支炎など呼吸器の病気にかかる確率が高くなることを知っていますか	1. はい	2. いいえ
19. たばこを吸うと高血圧や心臓病など循環器の病気にかかる確率が高くなることを知っていますか	1. はい	2. いいえ
20. たばこを吸うと脳卒中などおこす確率が高くなることを知っていますか	1. はい	2. いいえ
21. たばこを吸うと胃潰瘍などにかかる確率が高くなることを知っていますか	1. はい	2. いいえ
22. たばこを吸うと糖尿病にかかる確率が高くなることを知っていますか	1. はい	2. いいえ
23. 禁煙がたばこを吸うと、早産や低体重児の出産、新生児死亡が多くなることを知っていますか	1. はい	2. いいえ
24. あなたの職場では禁煙・分煙に協力していますか	1. はい	2. いいえ
25. あなたの家庭では禁煙・分煙に協力していますか	1. はい	2. いいえ
26. 適度な飲酒の量(日本酒1合またはビール中ビン1本または焼酎2合または100ml程度)を知っていますか	1. はい	2. いいえ
27. 最近1か月でストレスを感じたことがありますか	1. はい	2. いいえ
28. ストレスを見放していませんか	1. はい	2. いいえ
29. 不安・悩み・苦悶・ストレスなどについて人に相談していますか	1. はい	2. いいえ
30. 睡眠によって体調が十分に整っていますか	1. はい	2. いいえ
31. 休日を週1回は取れますか	1. はい	2. いいえ
32. 暇のない日を週に2日は取れますか	1. はい	2. いいえ
33. 1日に最低1食は、家族で30分以上かけて楽しく会話などしながら食事をしていませんか	1. はい	2. いいえ
34. 家族がそれぞれ家事・育児など協力して生活していますか	1. はい	2. いいえ
35. 地域行事に参加していますか	1. はい	2. いいえ
36. 近所に友人がいますか	1. はい	2. いいえ

注1) 適正な体重とは (体重)kg÷(身長)m÷(身長)mを計算した時に得た数値(BMI)が18.5以上24.9未満となる体重

(4) 壮年期

<壮年期-40～54歳>

岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ最終評価アンケート

※ 空欄は数字に0を付けるか、() 内に示す数字を記入してください。

(1) あなたの年齢、性別、身長、体重、肩幅(両肘を肩で繋いだ長さ)を教えてください。

年齢()歳 1. 男 2. 女 身長()cm 体重()kg 肩幅()cm

(2) 岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」について、知っていますか。

1. 名前だけは知っている(聞いたことがある) 2. 内容も知っている 3. 知らない

1. 定期的に健康診断を受けていますか	1. はい	2. いいえ
2. 定期的に歯科検診を受けていますか	1. はい	2. いいえ
3. 肩甲骨等の痛みは頻りにありますか	() 本	
4. 定期的に運動をしていますか	1. はい	2. いいえ
5. メタボリックシンドローム(健康診断)とはどんな状態か知っていますか	1. はい	2. いいえ
6. あなたはメタボリックシンドロームですか(健康診断で)	1. はい	2. いいえ
	3. わからない	
7. 心臓の病気(心筋梗塞や狭心症)、腎臓、脳卒中、糖尿病、高血圧、脂質異常症、虚脱病で治療が必要とされているですか	1. はい	2. いいえ
8. アで「はい」と答えた方にお答えします。医師の指示に従って治療(経過観察)をしていますか	1. はい	2. いいえ
9. かかりつけ医を持っていますか	1. はい	2. いいえ
10. 高血圧(健康診断)を維持していますか	1. はい	2. いいえ
11. 自分の食生活に改善があると思いますか	1. はい	2. いいえ
12. 11で「はい」と答えた方にお答えします。食生活改善する意欲がありますか	1. はい	2. いいえ
13. 食べ物は別の野菜を茹でたりしていますか	1. はい	2. いいえ
14. 食生活で脂肪分を摂りすぎないように気をつけていますか	1. はい	2. いいえ
15. 食生活で糖分を摂りすぎないように気をつけていますか	1. はい	2. いいえ
16. 食生活で塩分を摂りすぎないように気をつけていますか	1. はい	2. いいえ
17. 栄養を摂る時に栄養成分表示を参考にしていますか	1. はい	2. いいえ
18. 食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしていますか	1. はい	2. いいえ
19. 1日に何歩歩いていますか(10分1000歩で計算)	() 歩	
20. 1日より日常生活における歩数が減っていますか	1. はい	2. いいえ
21. 運動する習慣がありますか(1週30分以上の運動を週に3回以上、1年以上継続している人)	1. はい	2. いいえ
22. あなたはたばこを吸っていますか	1. はい	2. いいえ
23. たばこを吸っている人からお聞きください。あなたは禁煙したいと思っていますか	1. はい	2. いいえ
24. たばこを吸うと肺がんなどのがんにかかる確率が高くなることを知っていますか	1. はい	2. いいえ
25. たばこを吸うと糖尿病や脂質異常症など生活習慣病にかかる確率が高くなることを知っていますか	1. はい	2. いいえ
26. たばこを吸うと高血圧や心臓病など循環器系病にかかる確率が高くなることを知っていますか	1. はい	2. いいえ
27. たばこを吸うと脳卒中などおこす確率が高くなることを知っていますか	1. はい	2. いいえ
28. たばこを吸うと腎臓病などおこす確率が高くなることを知っていますか	1. はい	2. いいえ
29. たばこを吸うと骨粗鬆症にかかる確率が高くなることを知っていますか	1. はい	2. いいえ
30. 近視がたばこを吸うと、早老や老眼の出現、新生血管網が多くなることを知っていますか	1. はい	2. いいえ
31. あなたの職場では禁煙・分煙に取組んでいますか	1. はい	2. いいえ
32. あなたの家庭では禁煙・分煙に取組んでいますか	1. はい	2. いいえ
33. 喫煙に制限しますか(1日平均日本酒3合以上またはビール中ビン3本以上または焼酎2.5杯または30ml以上など)	1. はい	2. いいえ
34. 3日に1回以上は休肝日を設けていますか	1. はい	2. いいえ
35. 最近1か月でストレスを感じたことがありますか	1. はい	2. いいえ
36. ストレスの発露ができていますか	1. はい	2. いいえ
37. 不安や悩み、苦悶、ストレスなどについて人に相談していますか	1. はい	2. いいえ
38. 週に1回以上休日が取れますか	1. はい	2. いいえ
39. 家で一人で過ごす時間を増えていますか	1. はい	2. いいえ
40. 1日に1回は、家族と団圓の時間を取っていますか	1. はい	2. いいえ
41. 家族や親類との付き合いに満足していますか	1. はい	2. いいえ
42. 楽しく付き合える仲間がいますか	1. はい	2. いいえ
43. 近所や家族とのつながりに満足していますか	1. はい	2. いいえ
44. 地域の行事に参加していますか	1. はい	2. いいえ
45. 趣味やサークル活動、ボランティア活動などを行っていますか	1. はい	2. いいえ

(5) 老年期

< 老年期（65歳以上） >

岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ最終評価アンケート

当てはまる数字に○をつけるが、() 内に当てはまる数字を記入してください。

(1) あなたの年齢、性別、身長、体重、股長（測り方は裏面参照）を教えてください。

年齢() 歳 1. 男 2. 女 身長() の 体重() kg 股長() cm

(2) 岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」について、知っていますか。

1. 名前だけは知っている（聞いたことがある） 2. 内容も知っている 3. 知らない

1. 毎年健康診断を受けていますか	1. はい	2. いいえ
2. 毎年歯科健康診断を受けていますか	1. はい	2. いいえ
3. 自分自身の病は軽微なものです	() 本	
4. メタボリックシンドローム（裏面参照）とはどんな状態か知っていますか	1. はい	2. いいえ
5. あなたはメタボリックシンドロームですか（予備群含む）	1. はい	2. いいえ
	3. わからない	
6. かかりつけ医を持っていますか	1. はい	2. いいえ
7. 健康状態がよい（まあよい）と思えますか	1. はい	2. いいえ
8. 自分を鍛えようとしていますか	1. はい	2. いいえ
9. 緑黄色野菜を毎日食べていますか	1. はい	2. いいえ
10. 揚げ物以外の野菜を毎日食べていますか	1. はい	2. いいえ
11. 積極的に外出していますか	1. はい	2. いいえ
12. 1日に何歩歩いていますか（10分1000歩で換算）	() 歩	
13. 以前より日常生活における歩数が増えていますか	1. はい	2. いいえ
14. 両足を開いた状態で片足で20秒以上立っていることができますか	1. はい	2. いいえ
15. あなたはたばこを吸っていますか	1. はい	2. いいえ
16. たばこを吸っている人のみお答えください ⇒ あなたは禁煙したいと思っていますか	1. はい	2. いいえ
17. たばこを吸うと肺がんなどのがんにかかる確率が高くなることを知っていますか	1. はい	2. いいえ
18. たばこを吸うと肺がんや慢性気管支炎など呼吸器の病気にかかる確率が高くなることを知っていますか	1. はい	2. いいえ
19. たばこを吸うと高血圧や心臓病など循環器の病気にかかる確率が高くなることを知っていますか	1. はい	2. いいえ
20. たばこを吸うと脳卒中などおこす確率が高くなることを知っていますか	1. はい	2. いいえ
21. たばこを吸うと糖尿病などにかかる確率が高くなることを知っていますか	1. はい	2. いいえ
22. たばこを吸うと歯周病などにかかる確率が高くなることを知っていますか	1. はい	2. いいえ
23. 妊娠がたばこを吸うと早産や低体重児の出産、新生児死にが多くなることを知っていますか	1. はい	2. いいえ
24. あなたの家庭では禁煙・分煙に取り組んでいますか	1. はい	2. いいえ
25. 現在の生活に満足していますか	1. はい	2. いいえ
26. 生きがいを感じることはありませんか	1. はい	2. いいえ
27. 家族で役割をもちっていますか	1. はい	2. いいえ
28. 地域で何か役割をもちっていますか	1. はい	2. いいえ
29. 集える場を持っていますか	1. はい	2. いいえ
30. 何らかの地域活動をしていますか	1. はい	2. いいえ
31. 近所や地域とのつながりに満足していますか	1. はい	2. いいえ
32. 相談できる人がいますか	1. はい	2. いいえ
33. 助けてくれる人がいますか	1. はい	2. いいえ
34. 住んでいる地域の便利さに満足していますか	1. はい	2. いいえ
35. 保健・福祉・医療サービスの利用方法を知っていますか	1. はい	2. いいえ

＜ウエルニュース第14号＞

[illegible][illegible]

4 用語解説

ア行	
悪性新生物	胃、肺、肝臓等全身の様々な臓器等にできる悪性腫瘍（がん）のこと。
一次予防	病気の予防対策には、健康を増進し発病を予防する「一次予防」、病気を早期に発見し早期に治療し重症化や合併症を予防する「二次予防」、病気にかかった後の機能回復・機能維持し再発を予防する「三次予防」の3つがある。
NPO	Non-Profit Organization の略。ボランティア団体や住民団体等、民間の営利を目的としない団体の総称として使われており、環境、福祉、国際交流などに関する目的で広範囲にわたり様々な活動を行っている。
カ行	
健康格差	地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差のこと。
健康寿命	日常的に介護を必要としないで自立した生活（日常生活が制限されることなく）ができる生存期間のこと。
口腔機能	「咀嚼（かみ砕く）、嚥下（飲み込む）、発音、唾液の分泌など」に関わり、「①食べる、②話す」の役割となるもの。
サ行	
COPD（慢性閉塞性肺疾患）	Chronic Obstructive Pulmonary Disease の略。 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・痰などの症状がある。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ある。
CKD（慢性腎臓病）	腎臓の働きが慢性的に低下していく病気。生活習慣病や、メタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性がある。腎臓は体を正常な状態に保つ重要な役割を担っているため、慢性腎臓病によって腎臓の機能が低下し続けることで、様々なリスクが発生する。
歯周疾患	歯の周りに細菌が繁殖して炎症を起こし、歯を支えている歯肉（歯ぐき）、セメント質、歯根膜、歯槽骨（歯を支えている骨）等、歯の周りの組織に発生する疾患の総称をいう。進行度により歯肉炎（歯ぐきの炎症）、歯周炎（歯を支えている骨等の破壊を伴う炎症）と呼び、中高年以降では歯を失う原因のトップとなっている。
受動喫煙	「間接喫煙」とも呼ばれ、たばこを吸わない人が、喫煙により生じた「副流煙」、喫煙者が吸う「主流煙」の吐き出された煙を発生源とする有機物質を含むタバコ煙を吸入させられること。

心疾患	心臓病。心臓の疾患の総称で、主な心疾患には狭心症・心筋梗塞・心不全・などがある。
生活習慣病	食生活・運動習慣・休養・喫煙・飲酒など日頃の生活習慣の積み重ねによって引き起こされ、その発症・進行に関与する疾患の総称のこと。生活習慣によっては若年層にも発症し、成人に限定されない。主な生活習慣病には、高脂血症・高血圧・糖尿病・心筋梗塞・脳梗塞・痛風・メタボリック症候群・がんなどがある。
生活の質(QOL)	Quality of Life の略。一般に一人ひとりの人生の内容の質や社会的にみた質のことを指し、人がどれだけ人間らしい生活や自分らしい生活を送り、人生に幸福を見出しているかということを尺度としてとらえる概念のこと。QOLにおける幸福とは、心身の健康、良好な人間関係、やりがいのある仕事、快適な住環境、十分な教育、レクリエーション活動などをいう。
ソーシャルキャピタル	社会・地域における人々の信頼関係や結びつきを表す概念。信頼に裏打ちされた社会的な繋がりや豊かな人間関係などをいう。
タ行	
多量飲酒	1日平均で日本酒3合以上またはビール中ビン3本以上または焼酎25度原液330ml以上などのアルコールを摂取すること。
地産地消	生産者と消費者との相互理解の下に、地域で生産されたものをその地域で消費すること。
適正体重	BMIが18.5以上25.0未満となる体重。
適度な飲酒の量	日本酒1合またはビール中ビン1本または焼酎25度原液110ml程度の飲酒量。
糖尿病	糖代謝の異常によって起こるとされ、血糖値（血液中のブドウ糖濃度）が病的に高い状態をさす病気のこと。血糖値やヘモグロビンA1c値が一定の基準を超えている場合をいう。高血糖そのものによる症状を引き起こすこともあるが、長期にわたると体中の大きな血管や微小血管が徐々に破壊されていき、心筋梗塞・脳梗塞、糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症などを起こす可能性がある。
特定健診 （特定健康診査）	公的医療保険者が、40歳～74歳までの被保険者全員を健診対象として健康診査を実施すること。健診結果に基づく階層化により、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方を発見し、一定の基準に該当した人に対して特定保健指導を実施し、将来の医療費適正化をはかることを目的として平成20年度から始まった健診のこと。
特定保健指導	公的医療保険者が特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直す保健指導を実施すること。リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援がある。

ナ行	
乳幼児突然死症候群（SIDS）	Sudden Infant Death Syndrome の略。それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気。SIDSの原因はまだわかっていないが、男児、早産児、低出生体重児、冬季、早朝から午前中に多いことや、うつぶせ寝や両親の喫煙、人工栄養児で多いことが、分かっている。
脳血管疾患	脳に栄養を運ぶ血管に異常が発生し、出血や虚血による脳組織の障害により発症する病気の総称で、脳の動脈が詰まり血流が妨げられる「脳梗塞」や、脳の動脈が破裂する「脳出血」、「クモ膜下出血」などが代表である。
ハ行	
BMI	身長からみた体重の割合を示す体格指数のひとつ。体重[kg]÷身長[m]÷身長[m]で算出され、BMI 18.5 以上 25 未満が適正体重とされている。
標準化死亡比(SMR)	異なった年齢構成を持つ地域別の死亡率の比較を可能にするため、標準的な年齢構成に合わせて、地域別の年齢階級別の死亡率を算出して比較する死亡比。基準死亡率（人口 10 万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる死亡数と実際の死亡数とを比較するもので、全国の平均を 100 として、標準化死亡比が 100 以上場合は国の平均より死亡率が多いと判断される。
8020運動	自分の歯が 20 本以上あれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、さらに食事や会話を楽しむなど豊かな人生を送ることができるため、80 歳で自分の歯を 20 本以上保つための運動をいう。
マ行	
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）	内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、脂質異常、高血糖などの生活習慣病の危険因子を 2 つ以上持っている状態。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化を急速に進め、心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症などを引き起こす危険が高まる。
メンタルヘルス	精神面における健康のこと。こころの健康、精神衛生とも称され、主に精神的な疲労、ストレス、悩みなどの軽減・緩和とそれへのサポートによりうつ病やこころの病気の予防を目的として使われる。
ヤ行	
要介護状態	身体又は精神上の病気や障害により入浴・排泄・食事などの日常生活の基本手な動作について継続して介護を必要とする状態をさす。
ウ行	
ライフスタイル	人々の生活様式、行動様式、思考様式といった生活諸側面の社会的・文化的・心理的な差異を全体的な形で表現した言葉。

ロコモティブシンドローム	運動器の衰えにより、日常生活での自立度が低下し、要介護になる可能性の高い状態をさす。日本整形外科学会が平成１９年に提唱した言葉。ロコモティブ（locomotive）とは「運動の・移動の」という意味で、日本語では「運動器症候群」という。
ワ行	
ワーク・ライフ・バランス	仕事と生活の調和がとれた状態のこと。仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章ではこれを実現した社会を「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」とされている。

岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ2次計画
・岸和田市食育推進計画

平成 25 年 3 月

発行：岸和田市保健福祉部健康推進課（岸和田市立保健センター）

〒596-0045 大阪府岸和田市別所町 3 丁目 12 番 1 号

電話 072-423-8811 FAX 072-423-8833