

## 第4章 分野別の取り組み

よい習慣／栄養・食生活／運動・体力づくり／こころの健康  
コミュニケーション／がん／女性の健康／こどもの健康



## 重点分野： 1 よ い 習 慣

内臓脂肪型の肥満を予防することが、生活習慣病を防ぐ上で最も効果的であると考えられます。

住民の健康に対する関心を高め、生活習慣改善のための取り組みを進めます。

### 現 状 と 課 題

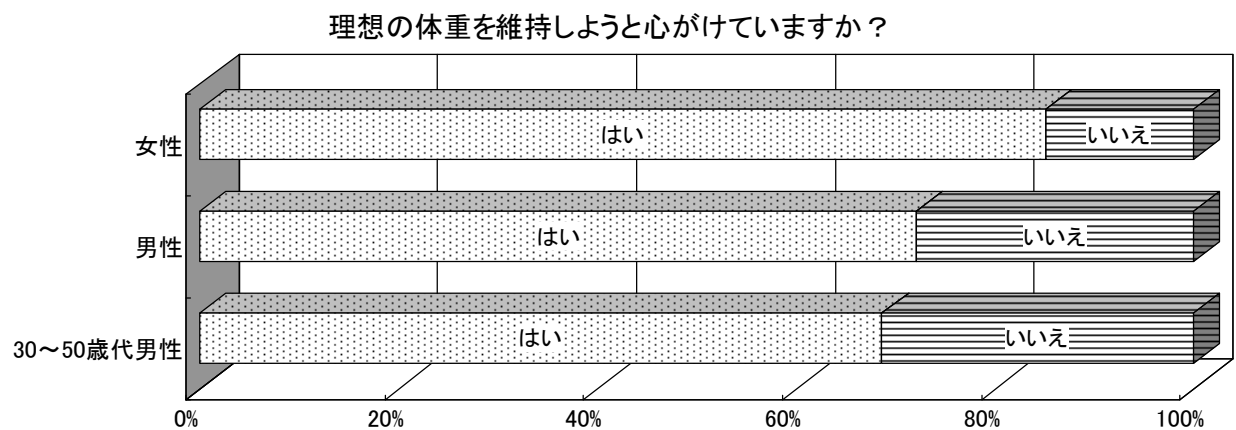
基本健診で異常を示した人の割合が多かった項目（年代別）

	40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		80歳代以上	
1位	肥満	13%	HbA1c*	21%	HbA1c*	29%	血圧	36%	HbA1c*	40%
2位	中性脂肪	11%	肥満	17%	血圧	28%	HbA1c*	35%	血圧	38%
3位	HbA1c*	10%	血圧	17%	肥満	20%	肥満	19%	クレアチニン*	18%
4位	血圧	9%	中性脂肪	16%	中性脂肪	19%	血糖	17%	尿酸	15%
5位	尿酸	7%	血糖	10%	血糖	16%	中性脂肪	14%	肥満	13%

\*HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）：過去1～2か月の血糖平均値を示す。糖尿病の指標として注目する値

\*クレアチニン：腎機能状態の把握に用いる値

平成17年度 基本健康診査



平成18年度 健康づくりアンケート

基本健診の結果から、40～50歳代の働き盛りの年代では肥満が問題となっています。健康づくりアンケートの結果においては、「理想の体重を維持しようと心がけていますか？」の問いに「いいえ」と答えた人が男性に多く、特に30～50歳代では31.3%、約3人に1人の割合でした。

体重コントロールの意識の低さが肥満の原因のひとつと考えられます。

年代が上がるにつれて、健診結果では肥満が原因の高血糖や高血圧が増えています。内臓脂肪症候群が動脈硬化を急激に進めることから、全ての年代で標準体重を維持することが重要です。

## 具体的な目標の提案

- 適正体重を維持しよう
- 食べたら歯をみがこう
- 生活リズムを家庭からつくろう
- たばこの害から身を守ろう
- お酒は適量にする
- 健診を受けよう
- かかりつけ医をもとう

## 行 動 計 画

目 標 テーマ	行動計画		
	個人の取り組み	地域の取り組み	行政の役割
適正体重を維持しよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○定期的に体重をはかる</li> <li>○内臓脂肪症候群とは何か知る</li> <li>○服のウエストサイズが上がるようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家庭や地域で定期的に腹囲を測定する</li> <li>○地域で内臓脂肪ベルトづくりをする</li> <li>○地域全体で健診受診の重要性を広げていく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○内臓脂肪症候群の情報提供の場を拡充する</li> <li>○基本健診の事後指導の充実を図る</li> <li>○思春期のやせ、高齢者の低栄養の予防について普及啓発する</li> </ul>
食べたら歯をみがこう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○歯と口の大切な役割を知る</li> <li>○適切な歯ブラシや歯間清掃用具ですみずみまできれいにする</li> <li>○健康な歯を保つために、バランスのよい食事をよくかんで食べる</li> <li>○定期的に歯の健診を受ける</li> <li>○たばこは歯周病の原因となることを知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や地域で歯の健康について学びあう</li> <li>○歯に良い生活習慣をみんなで進める</li> <li>○食べたら家族みんなで歯をみがく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○歯と口の健康は、心身の健康につながることを普及啓発する</li> <li>○たばこが歯周病や歯の喪失に及ぼす影響について普及・啓発する</li> <li>○8020*運動を推進する</li> <li>○学校保健で口腔ケアの指導をする</li> </ul>
生活リズムを家庭からつくろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族で健康に良い生活習慣を身につけ、生活習慣病を予防する</li> <li>○早起き早寝を意識して生活する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や地域でメリハリのある生活や生活リズムの重要性を話題にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康のために生活リズムが重要であることを啓発する</li> </ul>

\*8020運動：80歳になっても20本以上の歯を保ち、生涯にわたり食べる楽しみを損なわないことをめざす運動。よくかめる健康な歯を保つことが大変重要です。長野県の状況は80歳で10本、60歳で20本が現状です。

目 標 テーマ	行動計画		
	個人の取り組み	地域の取り組み	行政の役割
たばこの害から身を守ろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○たばこは吸い始めない</li> <li>○たばこや受動喫煙の健康への影響を知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○こどもの前でたばこを吸わない</li> <li>○未成年者にたばこを販売しない</li> <li>○家族や地域で喫煙防止の意識を高める</li> <li>○地域の会合では禁煙にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○たばこや受動喫煙の影響についての知識を普及する</li> <li>○施設等における禁煙・分煙を推進する</li> <li>○学校保健でたばこの健康被害について啓発する</li> </ul>
お酒は適量にする	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分の体質を知る</li> <li>○お酒は適量にする</li> <li>○休肝日をもつ</li> <li>○空腹状態での飲酒は避ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○他人への無理強いはしない</li> <li>○未成年者にはアルコールをすすめない、販売しない</li> <li>○妊娠・授乳中の人にはアルコールをすすめない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○適度な飲酒について啓発する</li> <li>○アルコールパッチテストを普及する</li> <li>○学校保健でアルコール等の依存物質について啓発する</li> </ul>
健(検)診を受けよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○基本健診、がん検診を積極的に受ける</li> <li>○健(検)診結果を健康づくりに活用する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や地域で声をかけあって健(検)診を受ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健(検)診について啓発する</li> <li>○関係機関・関係部署と連携し、生活習慣病の予防を推進する</li> </ul>
かかりつけ医をもとう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○医療機関のかかり方を知る</li> <li>○かかりつけ医をもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や地域で医療機関のかかり方を見直す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○医療機関の役割やかかり方について知識を普及する</li> </ul>

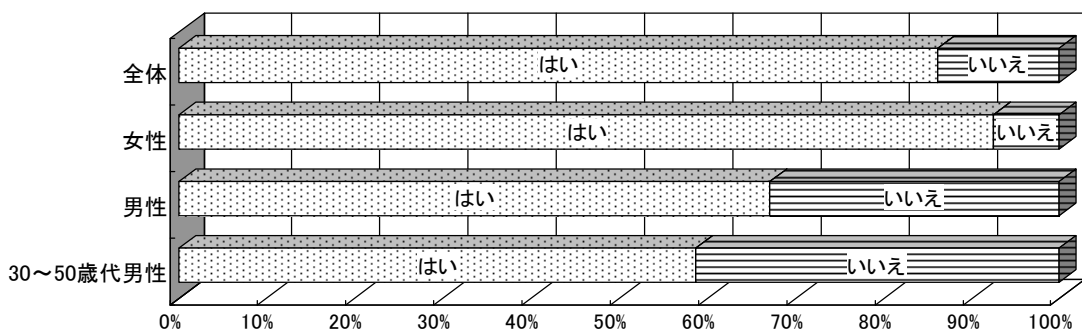
## 重点分野：2 栄養・食生活

主食・主菜・副菜・副々菜から構成される栄養バランスに優れた「日本型食生活」は健康長寿の食べ方として国際的に評価されています。このような食生活の実践に向けて取り組みを進めるとともに、「食」を通じてのコミュニケーションや仲間づくりを図ります。

\*副々菜：副菜をもう一品の意味です。副菜を二品そろえることで不足しがちな野菜がしっかり食べられます。

### 現状と課題

主食・主菜・副菜をそろえて食べるように意識していますか？

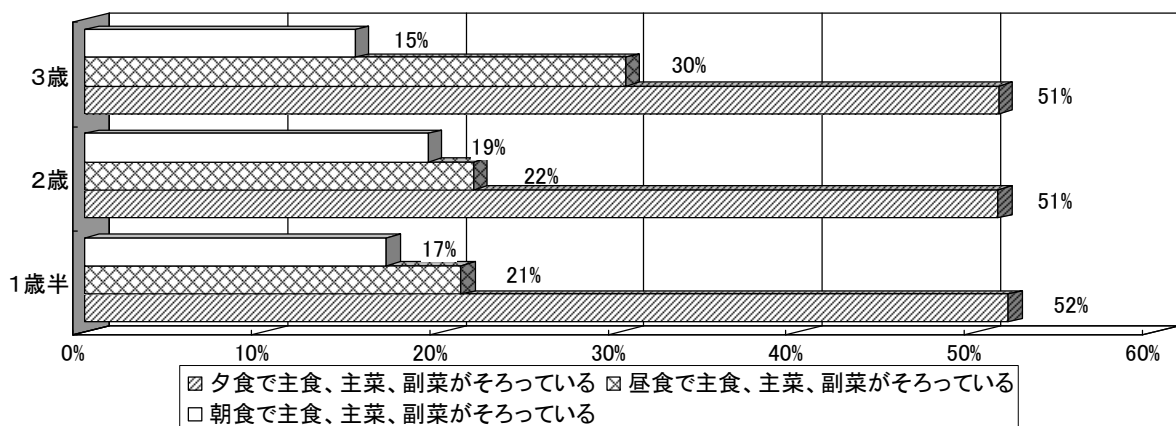


平成18年度健康づくりアンケート

健康づくりアンケートの結果「主食・主菜・副菜をそろえて食べるように意識している人」の割合は全体では86.1%でした。男性の30～50歳代は全体より低く58.6%でした。全国的にもこの年代での肥満や生活習慣病の増加が課題となっています。

「一汁二菜」で栄養バランス良く食べることに加え、体質や活動量に見合った摂取カロリーとすることが重要です。

### 献立のバランス



平成13年度乳幼児健診 食事記録

また、幼児期において主食・主菜・副菜がそろっている割合が低く、特に副菜が少ないことが分かりました。幼少期における望ましい食習慣の形成が生活習慣病予防においても重要です。

## 具体的な目標の提案

- 自分の適量を知ろう
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう
- いつも減塩を心がけよう
- みんなでおいしく食べよう

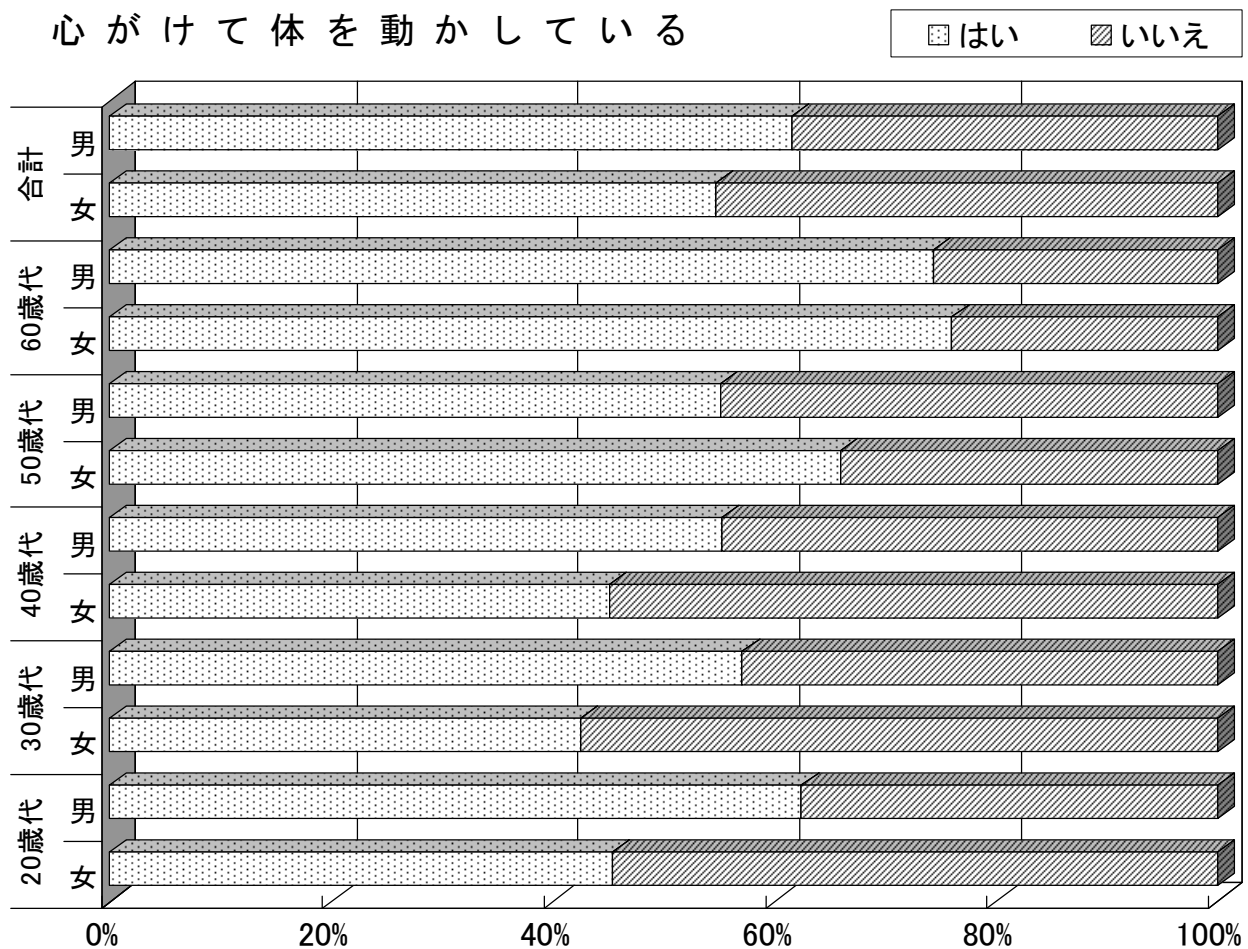
## 行 動 計 画

目 標 テーマ	行動計画			
	個人の取り組み	地域の取り組み	行政の役割	
自分の適量を知ろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○よくかんで腹八分目を心がける</li> <li>○外食メニューや加工食品のカロリー表示を参考にする</li> <li>○間食・夜食、暴飲・暴食をさける</li> <li>○朝ごはんを食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や地域で朝食はしっかり食べ、夕食は控えるために食べることを意識しあう</li> <li>○家族や地域で定期的に体重や腹囲の計測を行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○内臓脂肪症候群について啓発する</li> <li>○関係機関、関係部署と連携し肥満の予防・改善の情報提供をする</li> </ul>	○食事バランスガイド・食生活指針を普及啓発する
主食・主菜・副菜をそろえて食べよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○主食・主菜・副菜をそろえて食べる</li> <li>○いろいろな種類の野菜をたくさん食べる</li> <li>○脂肪はとりすぎない</li> <li>○いろいろな色をそろえて食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○おいしいレシピを教えあう</li> <li>○男性の料理技術を高める</li> <li>○一人暮らしの人などを誘った食事会を開催する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○バランスの良い食生活を普及する</li> <li>○保健指導委員・食生活改善推進員の育成や活動を支援する</li> <li>○食に関する地域活動を支援する</li> </ul>	
いつも減塩を心がけよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○うす味を心がける</li> <li>○香味野菜や香辛料、酸味やうま味で減塩する</li> <li>○調味料はときどき計量して使う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や地域で「うす味でおいしく」を意識しあう</li> <li>○健康料理教室を開催する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○給食や料理教室等で適塩を啓発する</li> <li>○生活習慣病と関連づけて減塩の必要性を普及啓発する</li> </ul>	
みんなでおいしく食べよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や友人と会話しながら食事を楽しむ機会を増やす</li> <li>○地元の産物や安心・安全な食環境に関心をもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○料理講習会、食事会等を通じて、地域の味や食のあり方を話題にする</li> <li>○一人暮らしの人などを誘った食事会を開催する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○関係機関・関係部署と連携し、地元産物の利用を促進する</li> <li>○地域資源（人材・専門機関等）の活用を図る</li> </ul>	

## 重点分野：3 運動・体力づくり

健康の保持・増進において運動は欠かすことができません。全ての年代にわたった生活習慣病予防、高齢者では介護予防のために、日頃の運動体力づくりが必要です。

### 現状と課題



平成18年度健康づくりアンケート

健康づくりアンケートの結果から、年齢の高い世代に比べ、若い年代で「心がけて体を動かしている人」の割合が低いことが分かりました。男性の30～50歳代では心がけて運動している人が56%、女性では20～40歳代が43.8%でした。

一人ひとりが今よりも体を動かすよう心がけ、仲間と楽しく運動をする機会を増やすことが重要です。

## 具体的な目標の提案

- こまめに動こう
- 散歩や運動を生活の一部にしよう
- 仲間と楽しく体力づくりをしよう

## 行 動 計 画

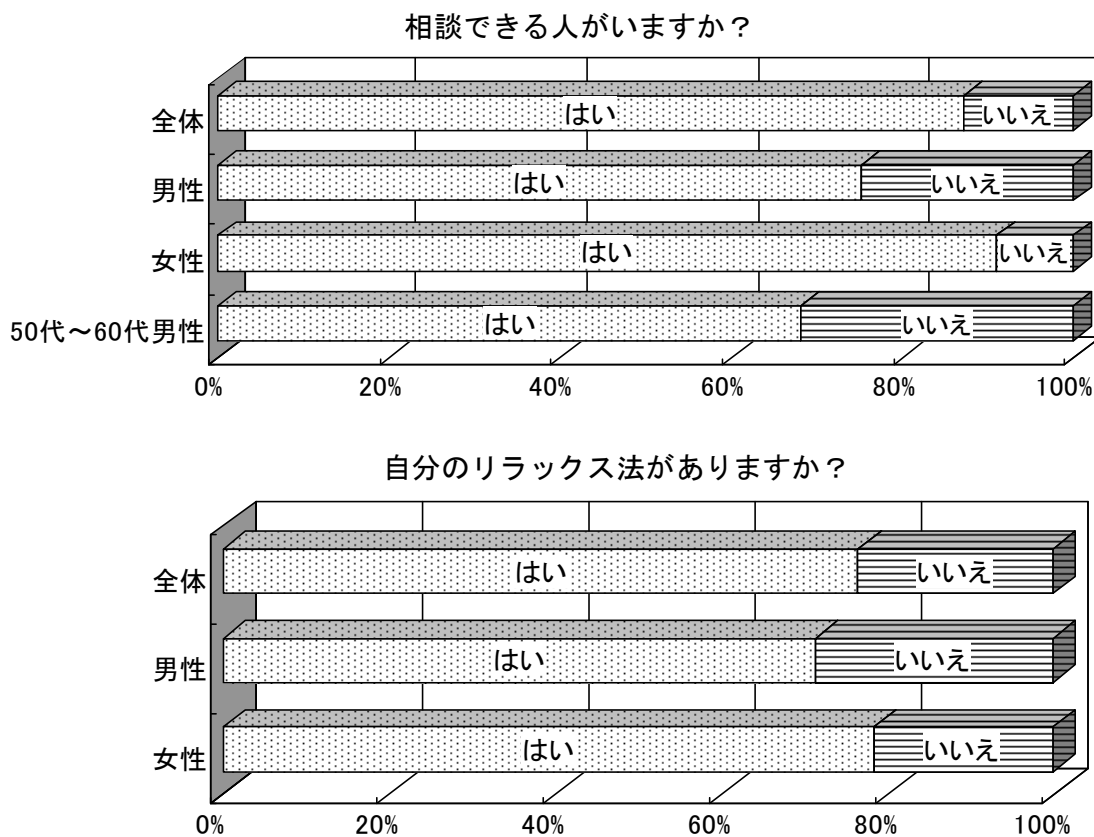
目 標 テーマ	行動計画		
	個人の取り組み	地域の取り組み	行政の役割
こまめに動こう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○できるだけこまめに動く、歩く</li> <li>○近くの移動は徒歩か自転車を利用する</li> <li>○エレベーターやエスカレーターよりも階段を多く使う</li> <li>○家事などの日常生活動作をこまめに行う</li> <li>○テレビを見ながら、入浴しながらなど「ながら運動」を行う</li> <li>○よい姿勢を意識する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ラジオ体操やウォーキングの輪を広げる</li> <li>○自分の家の前を歩きやすくする</li> <li>○一人歩きができる安全なまちをつくる</li> <li>○地域の美化活動に協力する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康づくりのための運動の方法や効果等を普及する</li> <li>○運動の継続を支援する</li> <li>○安心して歩ける道の確保に努める</li> </ul>
散歩や運動を生活の一部にしよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○積極的にウォーキングや運動をする</li> <li>○自分の体調やペースに合わせて運動をする</li> <li>○ケガや事故がないように気をつける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や地域で散歩や運動を楽しんでいることを話題にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○安全に運動するための知識を普及する</li> <li>○通勤、休憩時間を利用した運動を奨励する</li> </ul>
仲間と楽しく体力づくりをしよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○仲間をつくって楽しく体を動かす</li> <li>○体力づくりの必要性を知る</li> <li>○疾病や障害のある人は主治医等に運動のアドバイスを受ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や地域でグループをつくって、体力づくりを楽しむ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域のスポーツ団体等の活動を支援する</li> <li>○運動指導者の確保や資質の向上を図る</li> <li>○ラジオ体操を推進する</li> <li>○ニュースポーツを推奨する</li> </ul>



## 重点分野：4 こころの健康

ストレスが多い社会環境により、こころの健康を損なう人が増えていることから、こころの健康を保つための取り組みを進めます。

### 現状と課題



平成18年度健康づくりアンケート

健康づくりアンケートの結果「相談できる人がいる人」の割合は、全体で87.1%でした。男女別では男性75.3%、女性91.1%、特に男性の50～60歳代の割合が、68.2%と低いことが分かりました。

また、「自分のリラックス法がある人」の割合は全体で76.6%、男性は71.4%、女性は78.4%でした。

こころの健康を保つために、相談できる人をもつことや、自分のリラックス法をみつけてストレスに対処することが大切です。

## 具体的な目標の提案

- 自分のリラックス法を見つけよう
- 相談できる人をもとう
- 自分がどんなことでストレスを感じるか知り、対応しよう

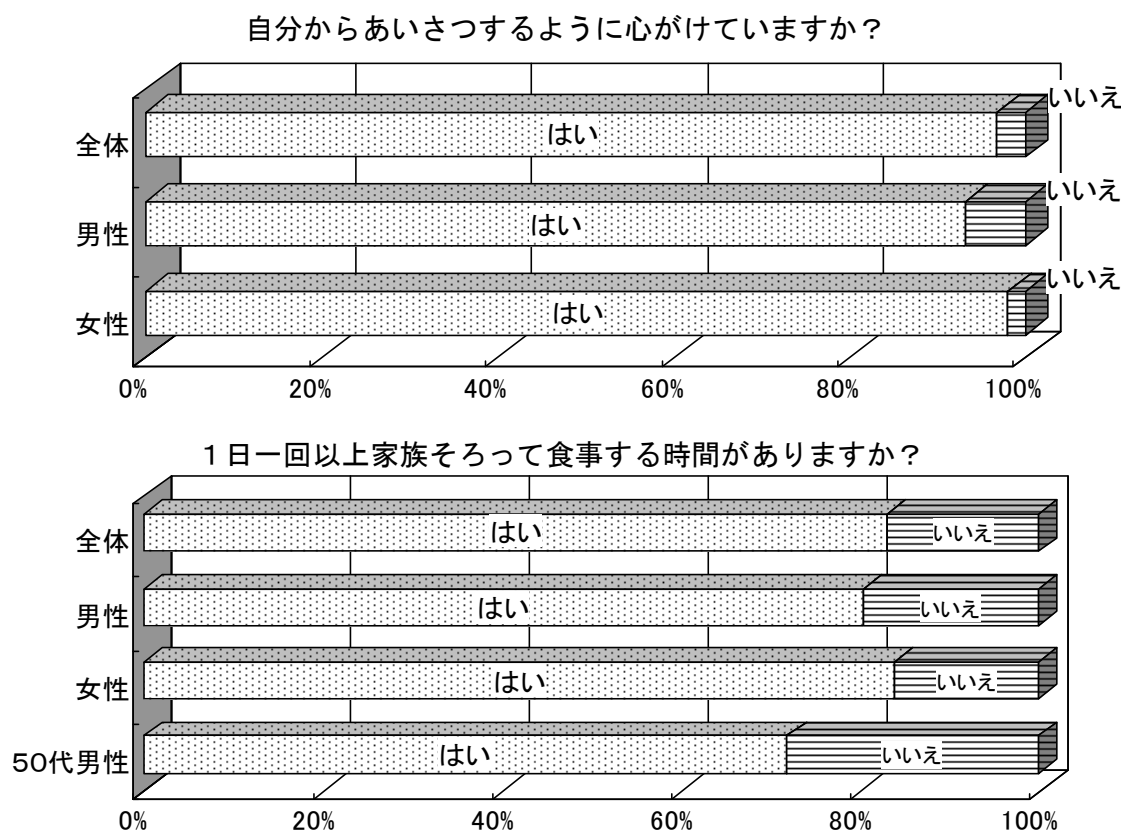
## 行 動 計 画

目 標 テーマ	行動計画		
	個人の取り組み	地域の取り組み	行政の役割
自分のリラックス法を見つけよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分のリラックス法をもつ</li> <li>○自分に合った睡眠のリズムをつくろう</li> <li>○朝日を浴びる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や地域でこころの健康づくりに関心をもつ</li> <li>○リラックス法や休養の持ち方を話題にする</li> <li>○家族や地域で互いに支えあう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○こころの健康問題への理解を深めるための情報を提供する</li> <li>○うつ病等、こころの健康問題に早期に対応するための相談体制を整備、充実する</li> </ul>
相談できる人をもとう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○相談できる相手をもつ</li> <li>○こころの悩みがあったら早めに相談する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○こころの病気を理解する</li> <li>○こころの病気をもつ人を支える</li> </ul>	
自分がどんなことでストレスを感じるか知り、対応しよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康いきいきバロメーターをもつ</li> <li>例 食事がおいしい 熟睡できる 心の底から笑える ときめきがある 等</li> <li>○自分にあつたストレス解消法でリフレッシュする</li> <li>○ゆとりの時間や趣味をもつ</li> </ul>		

## 重点分野：5 コミュニケーション

良好な人間関係を築き、よりよい地域をつくっていくためにはコミュニケーションが大切です。「どんなときも“ほっ”とな笑顔と思いやりの町」を実現するために“健康とコミュニケーション”づくりの取り組みを進めます。

### 現状と課題



平成18年度健康づくりアンケート

健康づくりアンケートの結果「自分からあいさつするように心がけている人」の割合は全体で、96.8%でした。男女別では男性93.1%、女性98.8%と男性が女性に比べ低いことが分かりました。

また、「1日1回以上家族そろって食事する時間がある人」の割合は全体で83.0%でした。年代別でみると、50歳代男性が70.7%と最も低いことが分かりました。

家族の会話や一緒に食事をする時間を増やし、地域においてもコミュニケーションの輪を広げることが大切です。

## 具体的な目標の提案

- 家庭でのコミュニケーションを大切にしよう
- 笑顔と思いやりの心でみんなとつながろう
- みんなの健康をみんなでつくろう
- ありがとうを口癖にしよう

## 行 動 計 画

目 標 テーマ	行動計画		
	個人の取り組み	地域の取り組み	行政の役割
家庭でのコミュニケーションを大切にしよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家庭でのコミュニケーションを増やす</li> <li>○家族そろって食事を</li> <li>○家族でつどう時間をもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家庭や地域であいさつの輪を広げる</li> <li>○声をかけあってコミュニケーションを増やす</li> <li>○隣近所や一人暮らしの方へ声がけをする</li> <li>○閉じこもりがちな人を誘って外出する機会をつくる</li> <li>○世代間の交流ができる活動を増やす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○こころと身体の健康づくりにはコミュニケーションが重要であることを啓発する</li> <li>○家庭でのコミュニケーションの重要性を普及啓発する</li> <li>○生涯学習の充実を図る</li> <li>○保健指導委員・食生活改善推進員の育成や活動を支援する</li> <li>○地域活動を支援する</li> </ul>
笑顔と思いやりの心でみんなとつながろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○1日1回大きな声で笑う</li> <li>○朝起きたら鏡に向かって笑顔をつくる</li> <li>○趣味を持って友達を増やす</li> </ul>		
みんなの健康をみんなでつくろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○互いに関心を持ち、健康に気遣う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○みんながつどえる場と機会を提供する</li> </ul>	
ありがとうを口癖にしよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○感謝のことばをしっかりと伝える</li> <li>○感動を見つける</li> </ul>		

## 重点分野：6

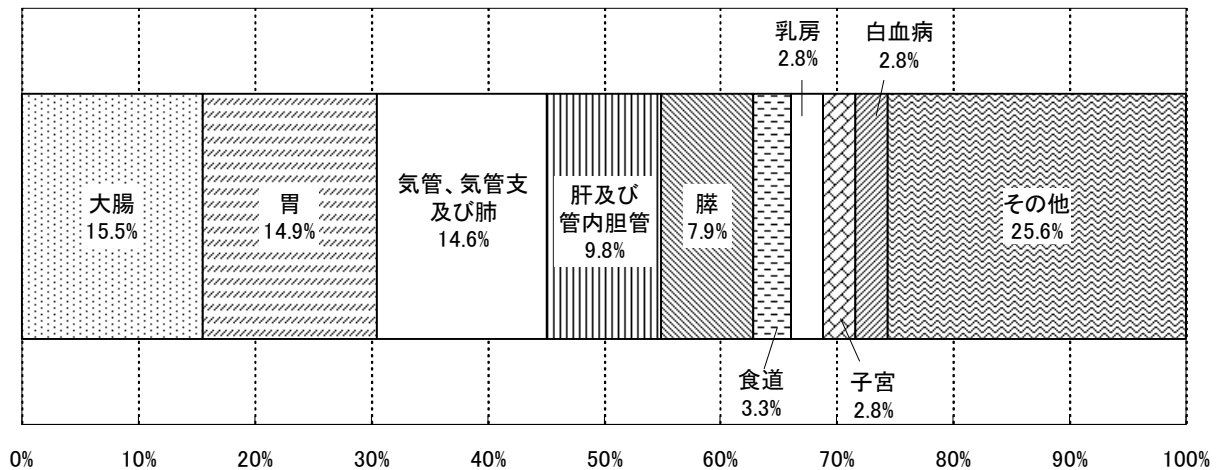
# が

# ん

がんは全国の死因順位の第1位で、全死因のうちの27%（平成16年）を占めています。がんを早期に発見することにより、生命だけでなく、その人の生活の質を守ることができます。がん検診の受診を勧め、がんの早期発見に取り組みます。

### 現 状 と 課 題

下諏訪町 悪性新生物による死亡者数 平成10～14年



長野県衛生年報

日本人のがんの発生部位では、以前は胃がんが多いのが特徴でしたが、近年、肺がんが増加し、胃がんを抜いてトップになりました。また、男性では前立腺がん、女性では大腸がん・乳がんの増加が顕著です。

下諏訪町の死亡者数では、男女とも大腸・胃・肺がんが多い傾向にあります。

がん検診の受診を勧奨するとともに、がんの発生の原因となる喫煙対策も重要です。

## 具体的な目標の提案

○がんを予防しよう

## 行 動 計 画

目 標 テーマ	行動計画		
	個人の取り組み	地域の取り組み	行政の役割
がんを予防しよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○下諏訪町で多いがんを知る</li> <li>○がんを防ぐための12か条*を実践する</li> <li>○がん検診を積極的に受診し、早期発見・早期治療に努める</li> <li>○喫煙が及ぼす健康への影響を知る</li> <li>○禁煙・分煙する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○下諏訪町で多いがんを周知する</li> <li>○家族や地域でがん検診を受ける取り組みを進める</li> <li>○地区組織を通じてがんに関する知識を普及する</li> <li>○禁煙宣言を応援する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○がんに関する情報を提供する</li> <li>○がん健診の受診を推奨する</li> <li>○精度の高いがん検診の提供に努める</li> <li>○喫煙が及ぼす健康への影響について情報を提供する</li> <li>○禁煙希望者を支援する</li> </ul>

### \*がんを防ぐための12か条

- 1 バランスのとれた栄養をとる
- 2 毎日、変化のある食生活を
- 3 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに
- 4 お酒はほどほどに
- 5 たばこは吸わないように
- 6 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
- 7 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
- 8 焦げた部分はさける
- 9 かびの生えたものに注意
- 10 日光に当たりすぎない
- 11 適度にスポーツをする
- 12 体を清潔に

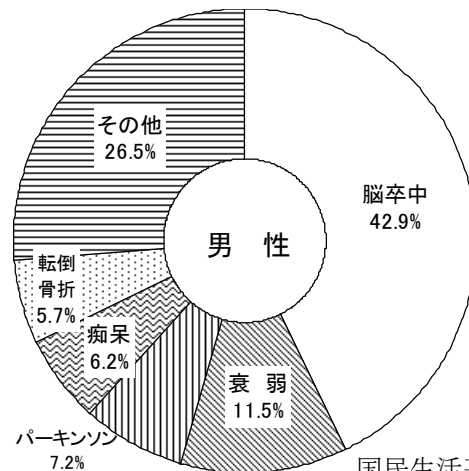
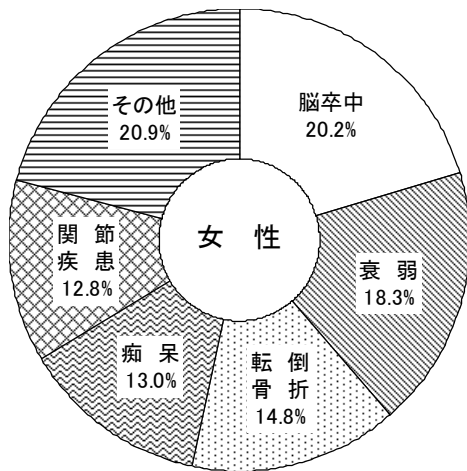
## 重点分野：7 女性の健康

女性のライフサイクルは、初潮・妊娠・出産・閉経と身体的に大きな変化があります。また、社会経済構造が大きく変化する中で、ライフスタイルや価値観が多様化し、女性を取り巻く環境も変わってきました。このような背景から、生涯を通じた女性の健康づくりに取り組んでいきます。

### 現状と課題

女性の身体は、女性ホルモンと深く関係しており、ホルモンの変化によって更年期障害や骨粗鬆症など特有の体調変化も現れます。

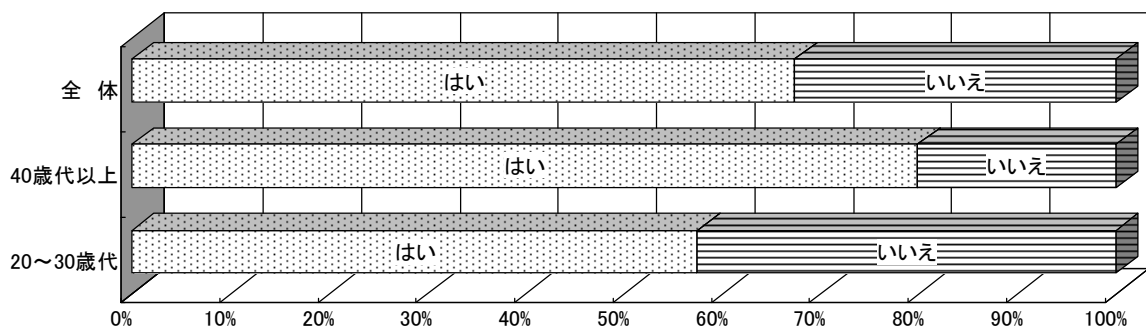
#### 介護が必要となった原因



国民生活基礎調査（2001）

女性の介護が必要となった原因は、「転倒・骨折」14.8%、「関節疾患」12.8%と男性に比べ高い割合を占めています。これらの要因が骨粗鬆症と関係していると考えられています。

#### よい骨の維持に心がけていますか？



平成18年度健康づくりアンケート（女性のみ回答）

健康づくりアンケートの結果、「よい骨の維持に心がけている人」の割合は全体では67.4%でした。20～30歳代の女性は全体より低く57.5%でした。骨粗鬆症予防は更年期以降からの予防だけでなく、若い頃からの骨づくりが重要です。

10代から女性の身体の特徴と健康問題を知り、ライフサイクルに応じた健康づくりをすることが大切です。

## 具体的な目標の提案

- 10代から骨づくりをしよう
- 食事で鉄とカルシウムを意識してとろう
- 「速歩き」で筋力アップしよう
- 更年期をさわやかに過ごすコツをつかもう
- 月1回の「乳房自己検診」を習慣にしよう

## 行 動 計 画

目 標 テーマ	行動計画		
	個人の取り組み	地域の取り組み	行政の役割
10代から骨づくりをしよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○牛乳・乳製品を毎日とる</li> <li>○運動を習慣にする</li> <li>○骨粗鬆症の予防について学ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や地域でスポーツの輪を広げる</li> <li>○いろいろな場を利用して骨密度をチェックする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○骨粗鬆症に関する情報を提供する</li> <li>○骨密度検診を実施する</li> <li>○思春期のやせが及ぼす健康への悪影響について情報を提供する</li> <li>○保育園・学校での食育指導の充実を図る</li> </ul>
食事で鉄とカルシウムを意識してとろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○貧血や骨粗鬆症について知識を深める</li> <li>○バランスよく食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○女性に多い鉄欠乏性貧血や骨粗鬆症の予防について話題にする</li> <li>○鉄やカルシウムが多い料理を紹介しあう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○女性に多い鉄欠乏性貧血や骨粗鬆症の予防に関する情報を提供する</li> </ul>
「速歩き」で筋力アップしよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○骨づくりや転倒予防のために筋力の維持が重要であることを知る</li> <li>○日頃から速歩きを心がける</li> <li>○テレビを見ながら、入浴しながらなどの「ながら運動」を行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や地域で「速歩き」を進める</li> <li>○地域全体で骨づくりや転倒予防のために筋力維持に取り組む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○筋力維持の重要性について情報を提供する</li> </ul>
更年期をさわやかに過ごすコツをつかもう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○更年期の体調変化について知識を深める</li> <li>○自分にあったストレス解消法でリフレッシュする</li> <li>○ゆとりの時間や趣味をもつ</li> <li>○相談できる人をもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や地域で更年期の体調変化を理解し支えあう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○更年期の体調変化や対処方法について情報を提供する</li> <li>○健康相談の体制を整備、充実する</li> </ul>
月1回の「乳房自己検診」を習慣にしよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○乳がんのできやすい部位を知り、月1回の自己検診を習慣にする</li> <li>○検診を積極的に受診し早期発見・治療する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や地域で「乳房自己検診」を進める</li> <li>○家族や地域でがん検診を受けるように取り組む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「乳房自己検診」の情報を提供する</li> <li>○乳房検診の受診を勧奨する</li> </ul>

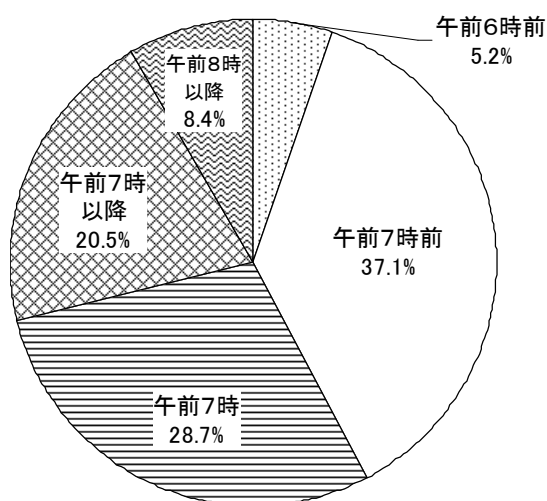


## 重点分野：8 こどもの健康

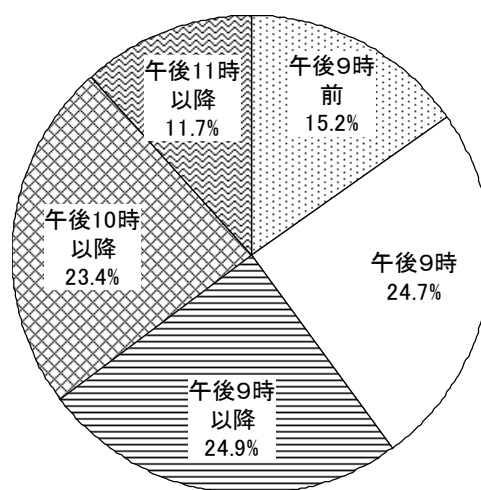
こどもの健やかな成長・発達を促すために、幼児期からよい生活習慣を身につけ健康づくりをしていくことがとても重要です。そのため、こどもの健康を重点分野にあげ取り組みを進めます。

### 現状と課題

こどもの起床時間



こどもの就寝時間



平成18年度健康づくりアンケート(1歳～3歳の子どもをもつ保護者の回答)

よい生活リズムの基盤をつくることは、こどもの健やかな成長・発達のために欠かすことができません。また、よい生活習慣を身につけることは、将来の生活習慣病予防につながります。

生活リズムの基本は睡眠であり、子どもにとっての良い眠りとは、午前7時前に起床・午後9時前に就寝・昼寝も含め10時間の睡眠といわれています。健康づくりアンケートの結果、「午前7時以降に起きる子ども」が29%、「午後9時以降に眠る子ども」が60%いました。

まずは、早起き・早寝の生活習慣をつけることが重要です。

## 具体的な目標の提案

- 6時に起きて9時前に寝よう
- 友達と外で体をつかって遊ぼう
- おなかをすかせておいしく食べてしっかりうんちをだそう
- 甘い味やの濃い味に気をつけて味覚を広げよう
- 食べ物に感謝してよくかんで食べよう

## 行 動 計 画

目 標 テーマ	行動計画		
	個人の取り組み	地域の取り組み	行政の役割
6時に起きて9時前に寝よう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○早起き早寝を習慣づける</li> <li>○1日1回は家族みんなで食事をとる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域全体で早起き早寝を定着させる</li> <li>○地域でラジオ体操に参加する</li> <li>○こどもの地域活動は夜遅くまでやらない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○夜更かしが及ぼす成長発達への影響について情報を提供する</li> <li>○ラジオ体操を推進する</li> <li>○保育園や学校で早起き早寝を啓発する</li> </ul>
友達と外で体をつかって遊ぼう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○毎日を活動的にする</li> <li>○休日は親子で楽しめる遊びをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域でグループをつくって外遊びの輪を広げる</li> <li>○安心して遊べる地域をつくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○安全で安心して遊べる公園の確保・整備に努める</li> <li>○運動遊びや群れ遊びを推奨する</li> </ul>
おなかをすかせておいしく食べてしっかりうんちをだそう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○メリハリのある生活にする</li> <li>○1日3食を基本とし、おやつは食べすぎない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や地域で1日3食の大切さやおやつの工夫について話題にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○こどもと保護者に対して幼少期から食育を推奨する</li> <li>○学校保健で体によい食べ方や排便についての啓発をする</li> </ul>
甘い味や濃い味に気をつけて味覚を広げよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○味覚の発達について知る</li> <li>○いろいろな種類の食べ物をよくかんで味わって食べる</li> <li>○甘いお菓子やジュースは取りすぎない</li> <li>○味つけは控えめにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や地域で減塩を意識しあう</li> <li>○10歳までに味覚を広げられるように、いろいろな食べる機会をつくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○味覚の幅が広がり、何でも食べられることが健康のために重要であることを普及啓発する</li> <li>○給食や料理教室等で食品の持ち味を生かしたメニューを提供する</li> </ul>
食べ物に感謝してよくかんで食べよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○いただきます、ごちそうさまのあいさつを習慣にする</li> <li>○食べ物を大切にする</li> <li>○親子で食べ物を育てる機会や調理する機会をもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家庭や地域で食材に親しむ機会をつくる</li> <li>○家族や地域で食べ物の大切さを話題にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○親子で調理する機会を提供する</li> <li>○関係機関、関係部署と連携し、地元産物の利用を促進する</li> </ul>