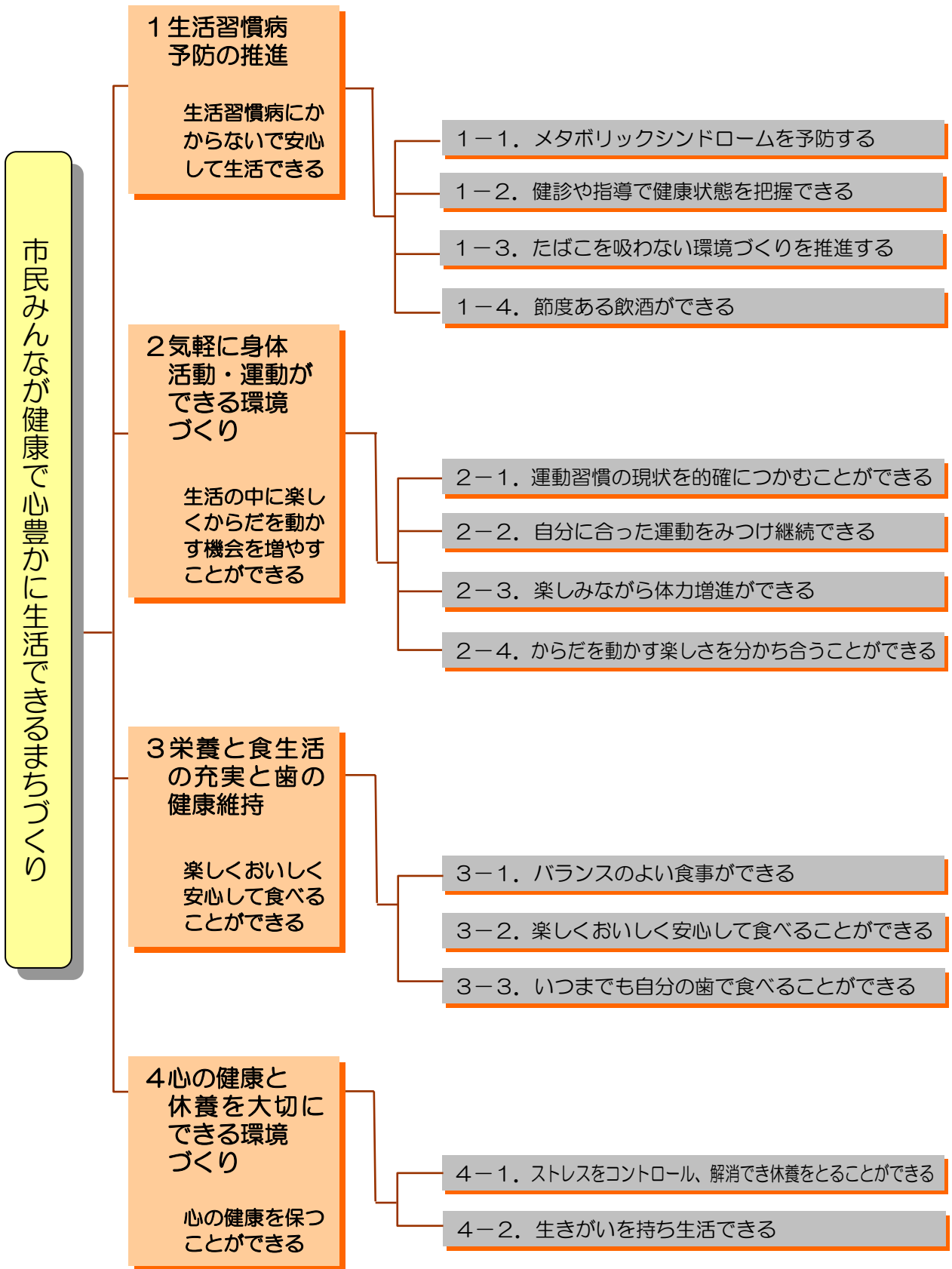


# I 計画の体系図

(基本理念)

(基本目標)

(施策の方向)



---

## II 施策の方向

### 1 生活習慣病予防の推進

#### ●伊達市の目指す市民像●

生活習慣病にかからないで安心して生活できる

#### ●現状と課題●

現在、国を挙げて高血圧等の循環器病、がん、糖尿病といった生活習慣病にならずに健康でいられる期間（健康寿命）を延ばすために、メタボリックシンドローム対策が進められています。メタボリックシンドロームとは、不健康な生活習慣により内臓脂肪が蓄積し、放置し続けると上記のような重大な疾病へと進行するというものです。

その指標の一つが腹囲で、男性 85 cm、女性 90 cm 以上の人は注意が必要です。生活習慣病を予防するためには、健康的な生活習慣を身につけ、定期的な健康診査から、自分のからだについて知ることが大切です。

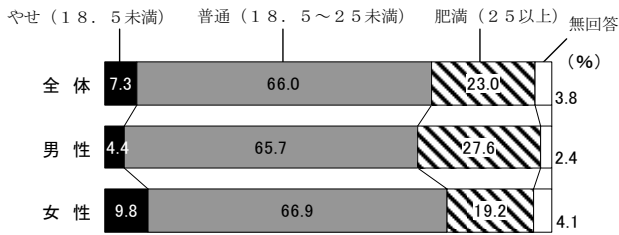
市民アンケート調査から伊達市において、女性より男性の肥満が多く、特に働き盛りの世代や中高年の肥満が多い傾向にあります。メタボリックシンドロームにならないためには、一次予防として、日頃からの運動や食事といった、生活習慣の改善が不可欠であり、正しい健康情報のキャッチ、運動や食事に気をつけることが必要です。

また、伊達市の 40 代男性は、3 割近くが健康ではないと感じているにもかかわらず、女性に比べ、健康意識が低く、男性に対する健康意識の啓発が必要です。

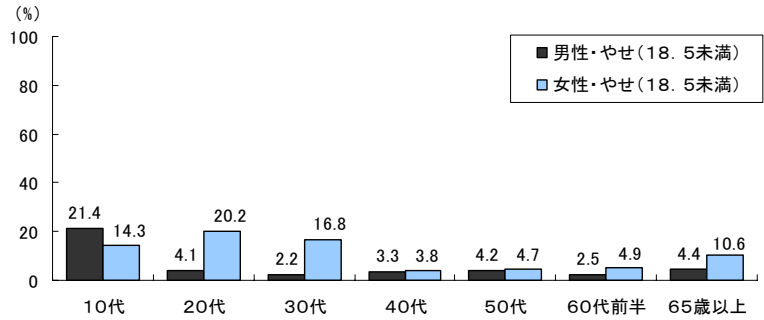
メタボリックシンドローム予備群には、二次予防として、健康診査や保健指導により、生活習慣病への進行を防ぐと共に、がん検診の受診率向上などによる、早期の疾病予防対策が重要です。薬や治療に頼る前に、運動や食事について、一人ひとりが意識することが大切となってきます。

生活習慣病の原因は、メタボリックシンドロームのほか、喫煙や過剰な飲酒もその一因となります。禁煙や過剰な飲酒を控えるなど、個人の自覚が必要であると共に、未成年の喫煙・飲酒防止の徹底、子育て世代の女性が喫煙する危険性などについて、知識を広めることも必要です。

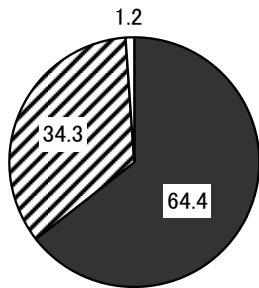
【BMI指数（体重÷身長÷身長）】



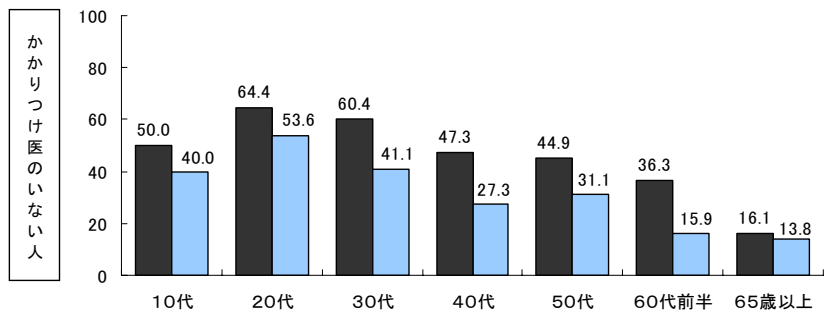
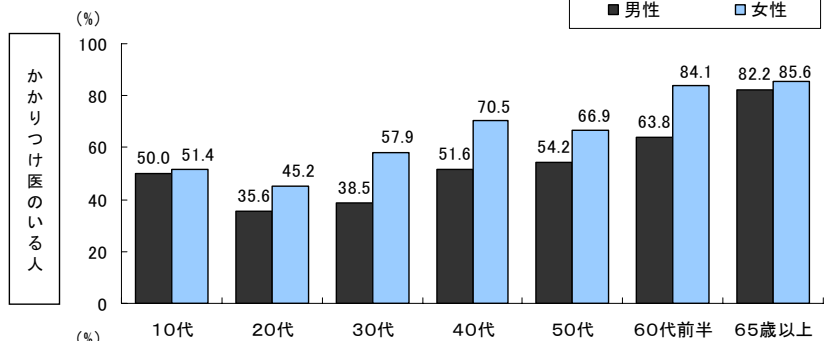
【BMI指数・肥満の人】



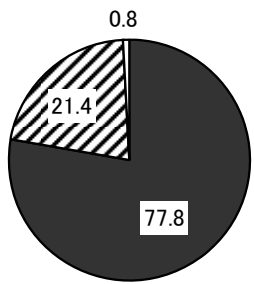
【かかりつけ医の有無】



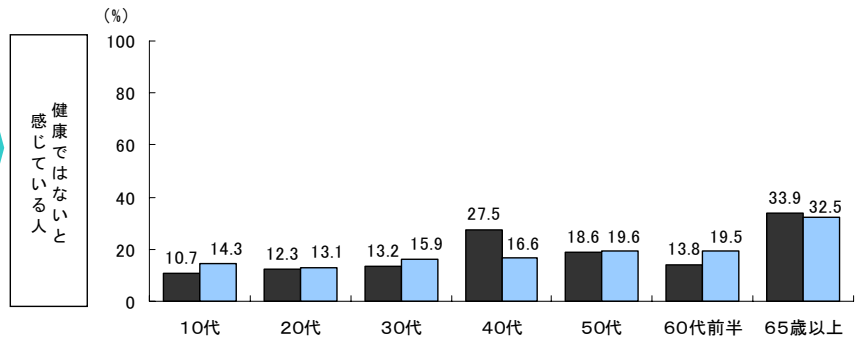
■ いる □ いない ○ 無回答



【現在の健康状態の自己評価】

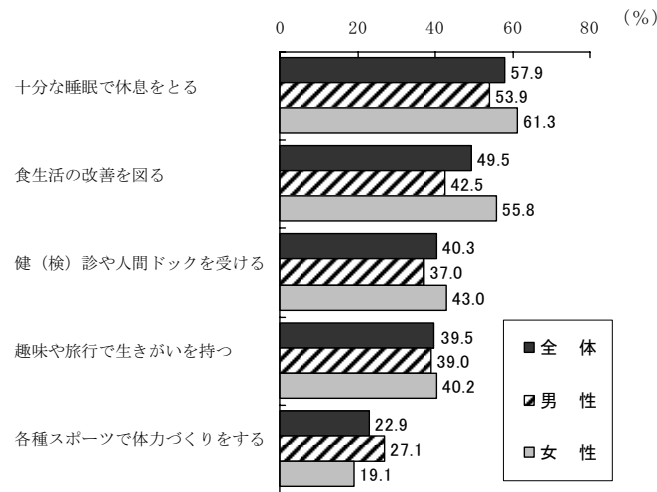


■ 健康である □ 健康ではない ○ 無回答

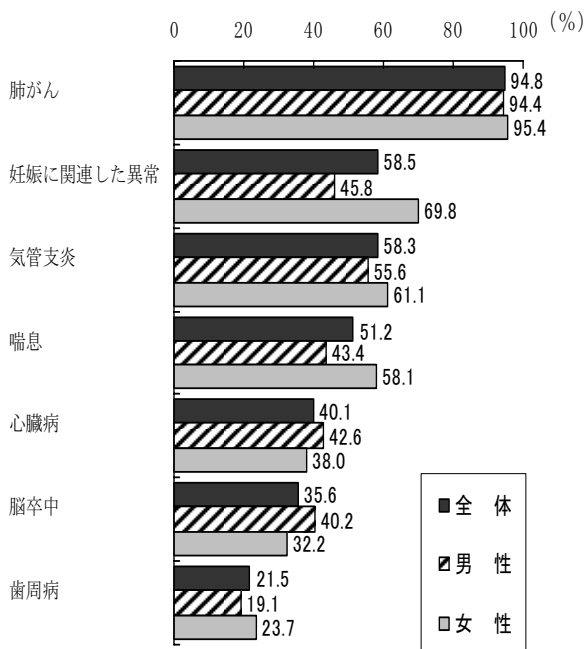


(市民アンケート調査より)

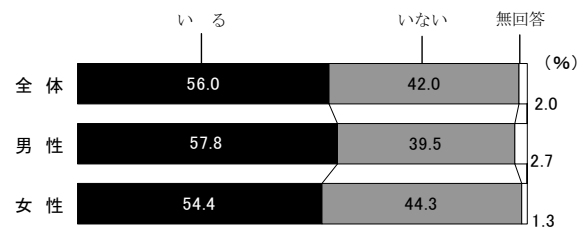
【今後、どのようにして健康をまもりたいと思うか／上位5位】



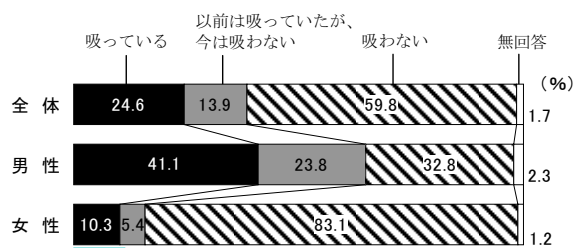
【喫煙が及ぼす害についての知識／上位7位】



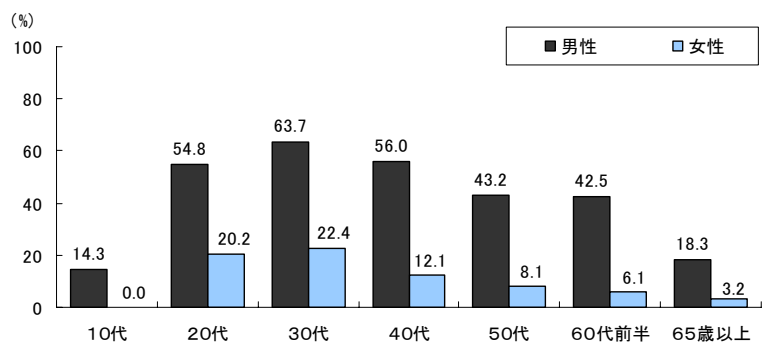
【家族内の喫煙者の有無】



【自身の喫煙状況】

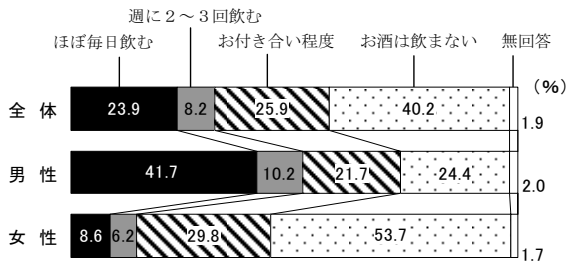


【現在、喫煙している人の割合】

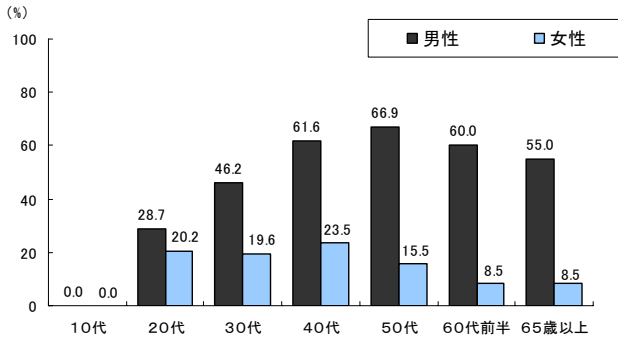


(市民アンケート調査より)

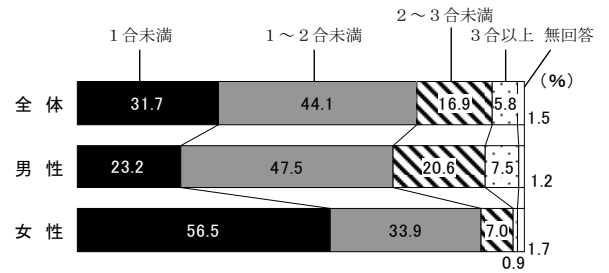
【お酒を飲む頻度】



【週に2回以上飲む人の割合】



【週に2回以上飲む人の飲酒量】



(市民アンケート調査より)

●目標●

10年後の平成28年度までに次のことを目指します。

目標項目	現 状	目標値
太りすぎの人		
20～60代男性	29.0%	15%
40～60代女性	22.9%	20%
健康であると感じている人	77.8%	90%
かかりつけ医師を持つ人	64.4%	70%
基本健康診査の受診率 平成18年度基本健康診査結果	54.2%	80%
がん検診受診率 平成18年度がん検診結果		
胃がん	30.6%	50%
肺がん	56.5%	70%
大腸がん	37.4%	50%
乳がん	24.8%	50%
子宮がん	22.0%	50%
前立腺がん	35.9%	50%
基本健康診査における要医療率 平成18年度基本健康診査結果		
男性	39.8%	減少
女性	31.7%	減少
基本健康診査における コレステロール値異常者(220以上) 平成18年度基本健康診査結果		
男性	20.3%	10%
女性	37.4%	18%
メタボリックシンドローム該当者 厚生労働省健康局標準的な健診・保健指導プログラム		
腹囲		
男性85cm以上	※1—	減少
女性90cm以上	—	減少
メタボリックシンドローム該当者 平成18年度基本健康診査結果		
血液・血圧検査時における 要注意者※2		
男性	25.9%	減少
女性	18.0%	減少
喫煙率		
男性	41.1%	20%
女性	10.3%	5%
未成年者の喫煙率		
男性	14.3%	0%
女性	※30%	0%

目標項目	現 状	目標値
公共施設の空間分煙率 平成18年度公共施設の分煙化実施調査		
市役所(本庁・分庁舎・総合支所)	20.0%	100%
保健センター	60.0%	100%
小中学校	100%	100%
体育館	100%	100%
喫煙者のいる世帯数	56.0%	25%
喫煙が及ぼす害の認知		
肺がん	94.8%	100%
心臓病	40.1%	100%
脳卒中	35.6%	100%
妊娠に関連した異常	58.5%	100%
歯周病	21.5%	100%
未成年者の飲酒率		
男性	14.3%	0%
女性	11.4%	0%
習慣的飲酒者		
男性	52.0%	25%
女性	14.8%	7%
多量飲酒者(1日3合以上)		
男性	7.5%	3%
女性	0.9%	0%

現状値：出典を記していないデータは市民アンケート調査結果より

※1：腹囲測定は平成19年度より測定開始

※2：中性脂肪150mg/dl以上、HDLコレステロール40mg/dl未満のいずれか又は両方  
最高血圧130mmHg以上、最低血圧85mmHg以上のいずれか又は両方  
空腹時の血糖値110mg/dl以上に該当するもの

※3：未成年喫煙率の女性が0%なのは市民アンケート対象者のみの数値

## ●推進していくための取り組み●

生活習慣病の予防は、運動や食生活など、生活全般にかかわる総合的な取り組みが求められます。普段の生活習慣の見直しや健康意識の普及啓発から、喫煙や飲酒に至るまで、生活習慣病にならないために、次のような取り組みを行っていきます。

### 1-1. メタボリックシンドロームを予防する

#### ★ 一人ひとりが取り組んでいくこと

- 健康的な生活習慣を身につけよう
- 毎日、体重・血圧を測ろう
- 健康について気軽に相談していこう
- かかりつけ医師・歯科医師・薬剤師を持とう
- 正しい健康情報をキャッチしていこう

#### ★ 関係機関が取り組んでいくこと

- 規則正しい生活習慣の大切さを教えていく（保育園・幼稚園・学校）
- メタボリックシンドローム予防の啓発をしていく（医療機関）
- 個別相談・生活改善相談指導を充実していく（医療機関・薬局）

#### ★ 行政が取り組んでいくこと

- 健康的な生活習慣の大切さを啓発していく
- 健康相談・健康教育を充実していく
- 正しい健康情報を定期的に周知していく

### 1-2. 健診や指導で健康状態を把握できる

#### ★ 一人ひとりが取り組んでいくこと

- 基本健診・がん検診を積極的に受けよう
- 自分の健康状態を知るため、健診結果を活用しよう

#### ★ 関係機関が取り組んでいくこと

- みんなで声をかけ合って健診・検診を受けるよう啓発する（健康推進員等）
- 職場の健診・検診、健康相談を実施していく（職場）

#### ★ 行政が取り組んでいくこと

- 基本健診・がん検診が受けやすい体制づくりをしていく
- 基本健診・がん検診の受診勧奨をしていく
- 要精密検査者へ2次検診受診勧奨をしていく
- 健診結果で自分の体を知る相談会や教室を開催していく



### 1-3. たばこを吸わない環境づくりを推進する

#### ★ 一人ひとりが取り組んでいくこと

- 禁煙、節煙に心がけ、子どもの前ではたばこを吸わないようにしよう
- 子どもがたばこを入手できない環境をつくろう

#### ★ 関係機関が取り組んでいくこと

- 未成年者にたばこの害を教えていく（小学校・中学校・高校）
- 人が集まる場所での分煙を徹底していく（学校・公共施設・職場）
- 禁煙を勧める手助けをしていく（医療機関・薬局）
- たばこを販売する際の年齢確認を徹底する（販売店）

#### ★ 行政が取り組んでいくこと

- 未成年者への喫煙防止を啓発・教育をしていく
- たばこの害と健康に関する知識の普及をしていく
- 分煙徹底の普及啓発をしていく
- 市役所・学校など公共施設の禁煙化を進める

### 1-4. 節度ある飲酒ができる

#### ★ 一人ひとりが取り組んでいくこと

- 未成年者にお酒を絶対飲ませないようにしよう
- 適正飲酒を心がけよう
- 休肝日をつくろう
- 無理にお酒を勧めない環境をつくろう

#### ★ 関係機関が取り組んでいくこと

- 未成年者へ飲酒の害を教えていく（小学校、中学校、高校）
- 未成年者の飲酒をゆるさない環境をつくる（地域）
- お酒を販売する際の年齢確認を徹底する（販売店）

#### ★ 行政が取り組んでいくこと

- 未成年者への飲酒防止を啓発・教育していく
- 1日の望ましい飲酒量を啓発していく
- 多量飲酒者やその家族への相談・支援をしていく

---

## 2 気軽に身体活動・運動ができる環境づくり

### ●伊達市の目指す市民像●

生活の中に楽しくからだを動かす機会を増やすことができる

### ●現状と課題●

#### ・身体活動とは

座って楽にしているときよりも多くのエネルギーを使うすべての動きのことです。家庭での掃除・洗濯や庭仕事、通勤通学途上での歩行や階段の上り下り、スーパーでのショッピングなど日常生活でからだを動かすすべての行動を指しています。この身体活動の中で、体力を向上させようという目的を持って意識的・計画的に取り組むものを「運動」といいます。

運動をすると健康に良いということは、経験的にもまた様々な情報からもわかっています。しかし、日常生活の中で実際に行い、さらに継続していくことはたやすいことではありません。「運動」というと、正しいやり方があってそれを守らないと効果がないのでは、という思いこみがあり、それがブレーキになって運動への取り組みに二の足を踏んでしまうということがみられます。かつては健康維持のために、一定の強さの運動をまとまった時間やらないと、効果が期待できないとされていました。しかし、最近の研究によって、必ずしも強い運動でなくても、健康の維持ができることが分かってきました。そこで、伊達市の目指す市民像の中では、身体活動や運動を「からだを動かす」と表しました。

#### ・定期的な運動の状況

アンケート結果では、「時間に余裕がない」、「場所や施設がない」、「運動が嫌い」などの理由から、全体の6割以上が「していない」と回答しており、運動に対しやる気のない人では「していない」人が8割以上と多く、運動をしている人は全体の4割以下にとどまっています。

・運動のやる気意識

様々な困難な状況でも運動を続けるかという質問をし、運動に対するやる気意識を捉えました。やる気意識が高い人の約4割は、何らかのサークルやスポーツ活動をしていました。それに対し低い人の8割以上は、活動をしていませんでした。

「やる気」を引き出すためには、まず個々人の運動習慣に応じて、次の5段階（ステージ）のどこに位置しているかを確認することから始めます。

「A 前熟考ステージ」（運動習慣がなく、運動を始める意志もない）

「B 熟考ステージ」（運動習慣はないが、今後始める意志がある）

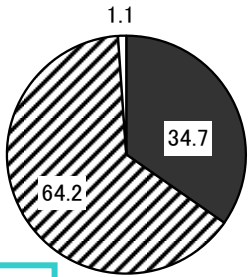
「C 準備ステージ」（不定期だが何らかの運動をしている）

「D 実行ステージ」（定期的に運動しているが、その習慣が定着していない）

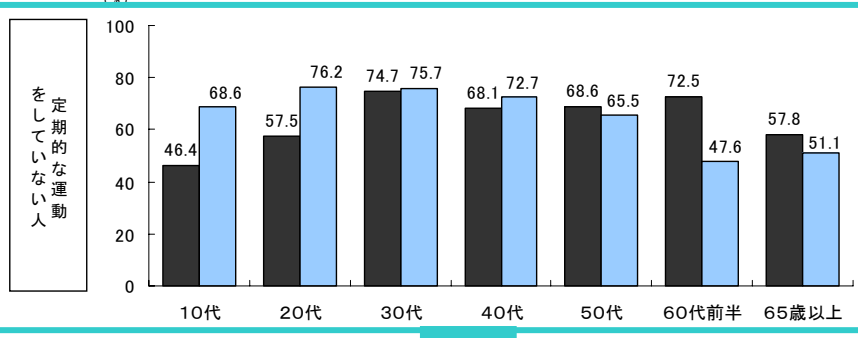
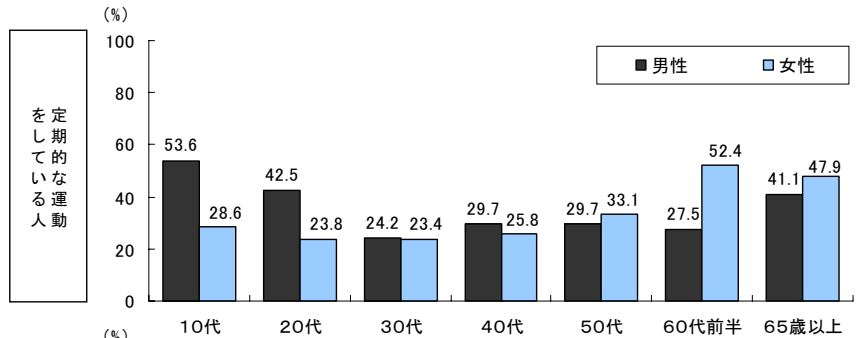
「E 維持ステージ」（定期的に運動していて、十分に習慣化している）

次いで、各ステージに応じた実現可能な目標を設定し、無理なく運動を継続し、少々の達成でも喜びとして、実感できるよう工夫して取り組んでいきます。そのためにも、各自の取り組みを励まし、共感しあう場としての運動サークルなどの情報提供や、楽しみながらからだを動かすことで、健康状態を改善する方法を教える指導者の確保、そして、運動施設を整備していくことが必要です。

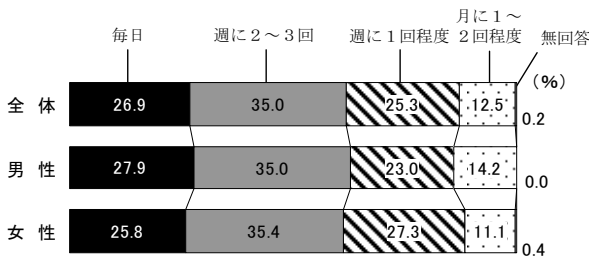
【定期的な運動の状況】



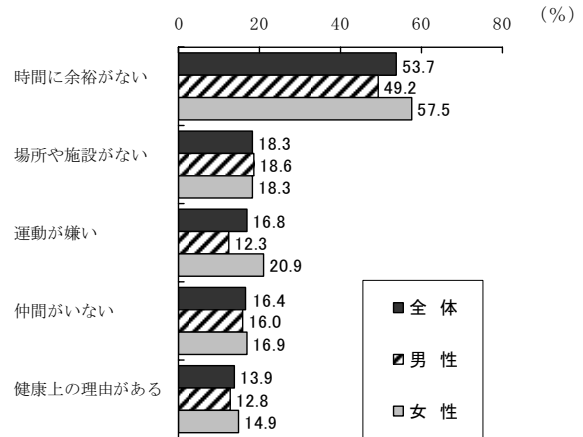
■ している □ していない □ 無回答



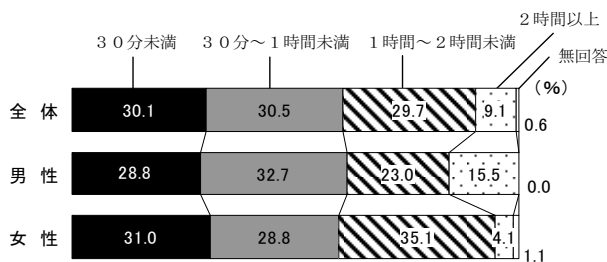
【定期的な運動をしている人の運動頻度】



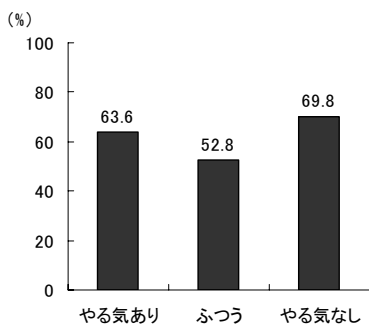
【運動をしていない理由/上位5位】



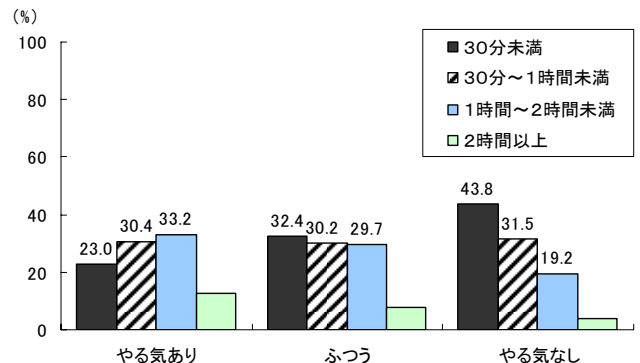
【週に2回以上運動している人の運動時間】



【週に2回以上運動する人の割合 / 運動のやる気別】

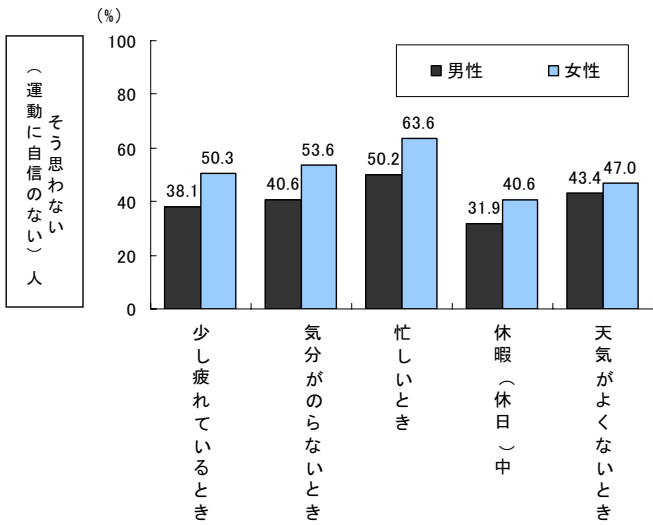


【週に2回以上運動している人の運動時間 / 運動のやる気別】

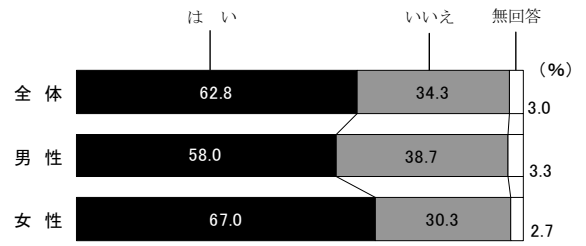


(市民アンケート調査より)

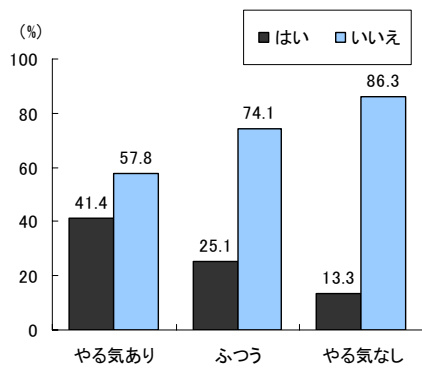
【状況別による定期的な運動への自信のない人の割合】



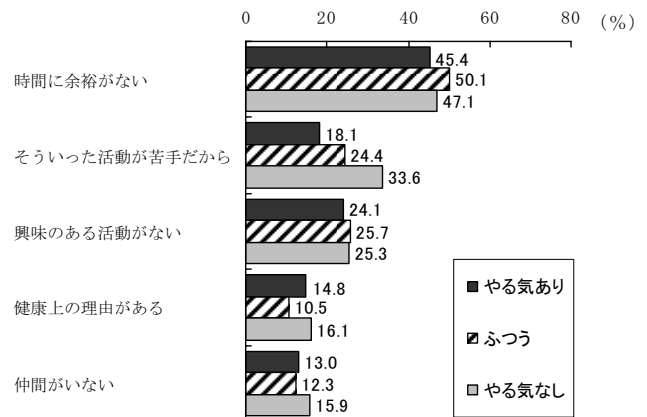
【積極的な外出意向】



【サークルやスポーツ等の活動をしている人/運動のやる気意識別】



【サークルやスポーツ等の活動をしていない理由/運動のやる気別・上位5位】



(市民アンケート調査より)

●目標●

10年後の平成28年度までに次のことを目指します。

目標項目	現 状	目標値
健康を守るため、各種スポーツで体力づくりをする人	22.9%	50%
定期的に運動をする人		
10代	39.7%	60%
20～30代	27.5%	40%
40～50代	29.8%	40%
60代	45.6%	60%
すべての年齢での1日の身体活動量（歩数）※4	6,943歩	10,000歩
運動の「やる気意識」※5が高い人		
10代	28.3%	60%
20～30代	24.6%	50%
40～50代	26.7%	50%
60代	32.0%	50%

●高齢者の目標●※6

目標項目	現 状	目標値
積極的に外出する高齢者		
男性	42.5%	50%
女性	49.0%	60%
サークルやスポーツ等の活動をしている高齢者		
男性	21.7%	40%
女性	21.9%	40%
定期的に運動をする高齢者	39.9%	50%
運動の「やる気意識」が高い高齢者	30.5%	50%

現状値：出典を記していないデータは市民アンケート調査結果より

※4：平成16年国民健康・栄養調査全年齢の平均値

※5：運動の「やる気意識」とは運動実施が困難な状況でも定期的に運動を行う自信の程度

※6：この目標における高齢者とは70歳以上をいう。

## ●推進していくための取り組み●

自分のからだで何でもできるということは喜びです。からだが無理なく動くということは、健康で充実した生活を送る第一歩となります。楽しみながら、自然にからだを動かす習慣が、継続して身につくように、次のような取り組みを行っていきます。

## 2-1. 運動習慣の現状を的確につかむことができる

## ★ 一人ひとりが取り組んでいくこと

■体力測定之机会を利用し、自分のからだの現状を知ろう

■子どもたちからからだを動かすことの楽しさを教えよう

※■健康運動教室・筋力トレーニング事業に積極的に参加しよう

## ★ 関係機関が取り組んでいくこと

■からだを動かすことが楽しいことであると実践して教えていく

(保育園・幼稚園・学校)

※■健康運動教室・筋力トレーニング事業の開催に協力する(地域・関係団体)

## ★ 行政が取り組んでいくこと

■基本健診で簡単な体力テストを実施していく

※■健康運動教室・筋力トレーニング事業を開催し、市民のからだを動かすきっかけづくりを図っていく

※は重点強化事業として実施するもの。

## 2-2. 自分に合った運動をみつけ継続できる

## ★ 一人ひとりが取り組んでいくこと

■自分の年齢や体力に応じた運動をしよう

※■健康運動教室・筋力トレーニング事業に積極的に参加しよう

## ★ 関係機関が取り組んでいくこと

■地域の「健康づくり名人」を発掘し、紹介し広める機会をつくる

(地域・関係団体)

※■健康運動教室・筋力トレーニング事業の開催に協力する(地域・関係団体)

## ★ 行政が取り組んでいくこと

■運動教室、サークルに関する情報をわかりやすく提供していく

■地域の健康づくりのための資源に関する情報を提供していく

■運動の知識と技術を持ったアドバイザーを育成する

■健診後の指導や運動関連事業から、運動と健康の関係などがわかるような情報提供、教育をしていく

※■健康情報を確認管理でき、運動指導が受けられるシステムを構築する

※■パソコンとメモリー型健康情報端末(歩数計)を活用したIT環境を整備する

※■健康運動教室・筋力トレーニング事業を開催し、市民の体力やからだ、健康状況にあった運動機会を提供する

※は重点強化事業として実施するもの。

## 2-3. 楽しみながら体力増進ができる

### ★ 一人ひとりが取り組んでいくこと

- 日常生活で少しでもからだを動かすこと意識し、継続していこう
  - 日常生活に歩く機会を増やし、1日1万歩の目標に近づこう
  - 3階までは階段を使うなど、少しでもからだを動かす工夫をしよう
- ※■健康運動教室・筋力トレーニング事業に積極的に参加しよう

### ★ 関係機関が取り組んでいくこと

- 楽しみながら体力増進が図れるメニューをつくる（関係団体）
  - ノーカーデーなどを実施する（職場）
  - エレベーターではなく、階段の利用を呼び掛け実践する（職場）
  - 身近で安全に運動できる場を確保する（地域）
- ※■健康運動教室・筋力トレーニング事業の開催に協力する（地域・関係団体）

### ★ 行政が取り組んでいくこと

- からだを動かす楽しさを伝え指導することができる指導者を確保する
  - 気軽に運動できる環境・施設を整備する
  - 手軽にできる運動、体力の維持増進の大切さをPRしていく
  - 公共施設なども含めた運動施設の利用促進を図る
  - 安全に歩ける歩道を整備して、歩いて日常の運動量を増やせるようにする
  - 自然に親しみながら運動できるような環境づくりをする
- ※■健康運動教室・筋力トレーニング事業を開催し、楽しく魅力的な運動の推進を図る
- ※は重点強化事業として実施するもの。

## 2-4. からだを動かす楽しさを分かち合うことができる

### ★ 一人ひとりが取り組んでいくこと

- 地域や職場で一緒に運動する仲間をつくろう
- ※■健康運動教室・筋力トレーニング事業に積極的に参加しよう

### ★ 関係機関が取り組んでいくこと

- 地域ぐるみで目標を定めて体力づくりをする（地域）
- ※■健康運動教室・筋力トレーニング事業の開催に協力する（地域・関係団体）

### ★ 行政が取り組んでいくこと

- いろいろな運動を体験できる運動教室やイベントなどの事業を実施する
  - 自然に親しみながら気軽にウォーキングを楽しむような教室、イベントなどの事業を実施する
  - ウォーキング大会などを開催し、からだを動かすきっかけや仲間づくりの機会を提供していく
  - 運動を楽しむグループ（サークルなど）の情報を提供し、仲間づくりや育成をしていく
  - 「県民健康の日」に合わせ運動習慣普及のためのイベントを開催していく
- ※■参加しやすい体力測定、体力維持・増進の運動教室を開催していく
- ※■健康運動教室・筋力トレーニング事業を開催し、運動を楽しむ仲間づくりの促進を図る

※は重点強化事業として実施するもの。



### 3 栄養と食生活の充実と歯の健康維持

#### ●伊達市の目指す市民像●

楽しくおいしく安心して食べることができる

#### ●現状と課題●

栄養と食生活は、健康的な生活を送るための基本です。現在は、食生活の乱れや栄養の偏りなどで、生活習慣病等の増加がみられることから、正しい食習慣を身につけることが大切となっています。

市民アンケート調査から、肥満の人（BMI 指数25以上）は、男性が多く、女性は男性と比べ、太っていると感じ、ダイエット経験がある人も男性より多くなっています。朝食を食べていない人は、若い男性に多くみられ、女性は意識的に、男性は習慣的に食事を抜く人が若い世代で比較的多くなっています。

外食や店屋物をとる頻度は、男性は女性に比べてやや多く、栄養面を考えバランスよく食べる人は少なくなっています。食品添加物をチェックする人も、男性は女性の半分程度にとどまっています。

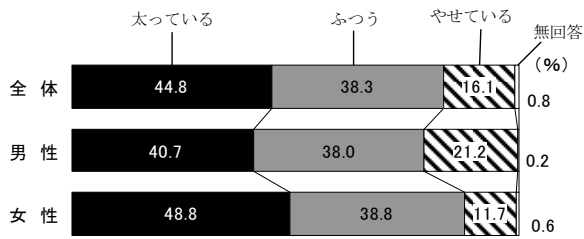
男性へのバランスよい食事による肥満防止や、男女共に若い世代への正しい食生活の習慣を推進すると共に、家族と食事する機会が週に数回、またはない人、食事を楽しいとは感じない人もいることから、楽しい食事と安全で安心な食事を広めていく必要があります。

生涯を通じて、美味しく楽しく食事をするためには、歯の健康についても重要です。かかりつけ歯科医がいる人は多いものの、全体の8割以上が歯科検診を定期的に受けておらず、1日3回以上歯磨きをしている人は約2割にとどまっています。

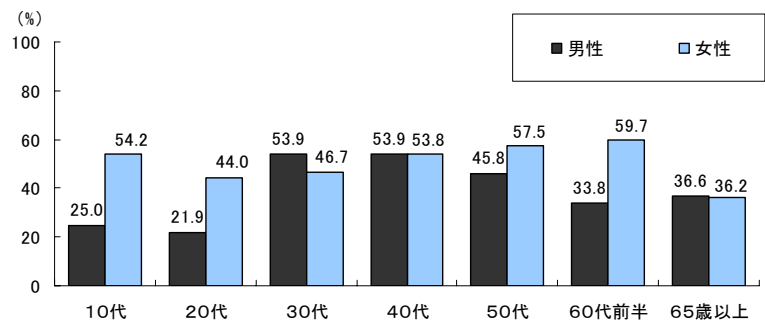
壮年期から歯を失う人も多く、特に女性は、年齢が高くなるにつれて残歯率が低くなっています。むし歯のある乳幼児や児童・生徒も多く、就学前からの一貫した取り組みが必要です。

8020 運動等の歯の健康づくりを推進すると共に、歯の健康について相談できる、かかりつけ歯科医を持つことの啓発、口腔内の疾病を早期発見・治療するために定期検診を推進していく必要があります。

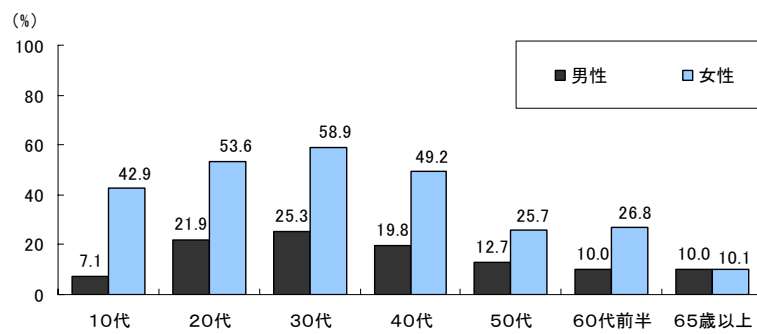
【体型の自己評価】



【『太っている』と感じている人の割合】

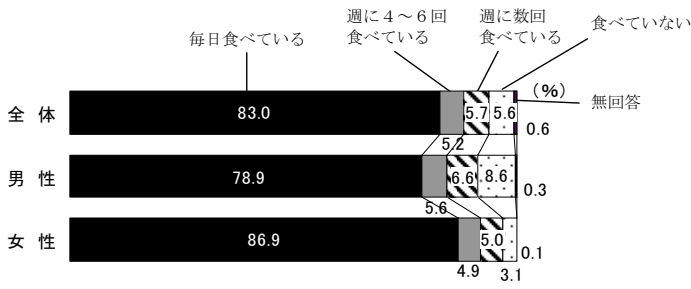


【ダイエット経験のある人の割合】

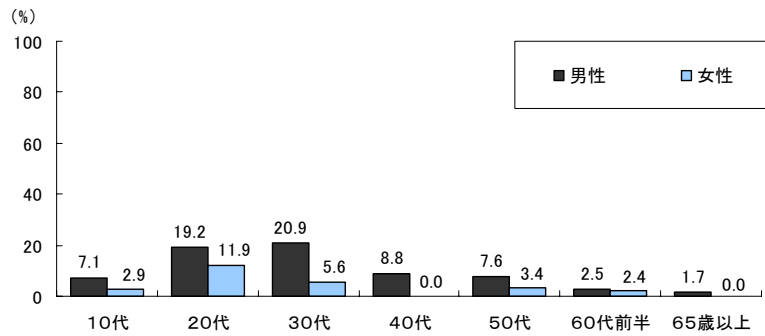


(市民アンケート調査より)

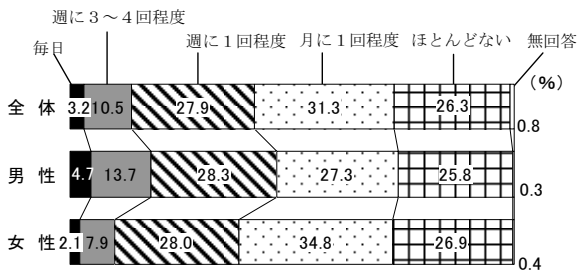
【朝食をとる頻度】



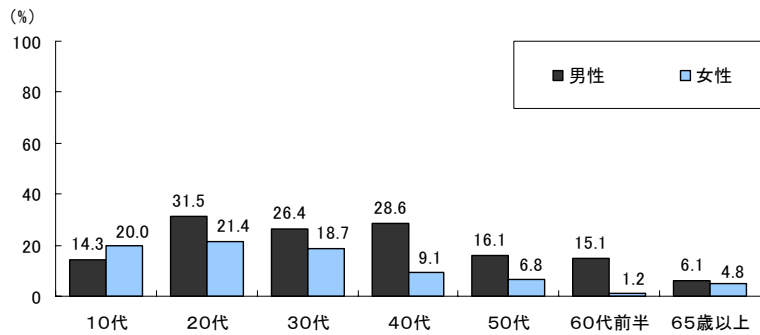
【朝食をとらない人の割合】



【外食や店屋物をとる頻度】

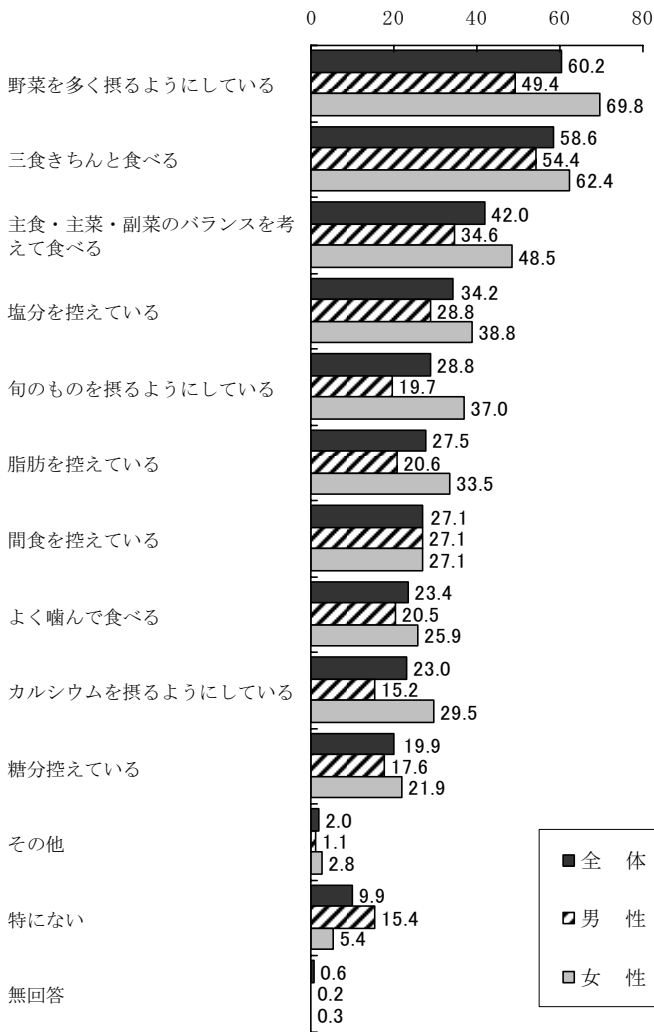


【週に3回以上、外食や店屋物をとる人の割合】

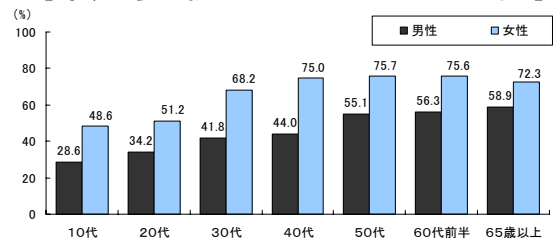


(市民アンケート調査より)

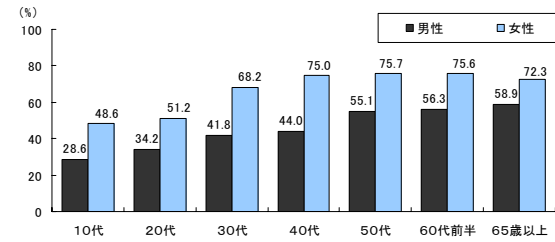
【食事をする際に気をつけていること】



【野菜を多く摂るようにしている人の割合】

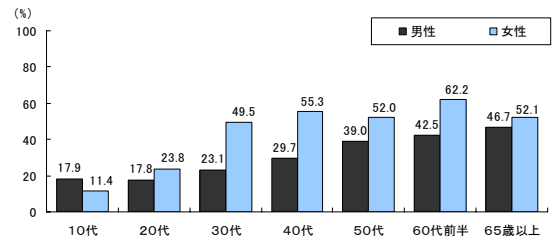


【3食をきちんと食べるようにしている人の割合】

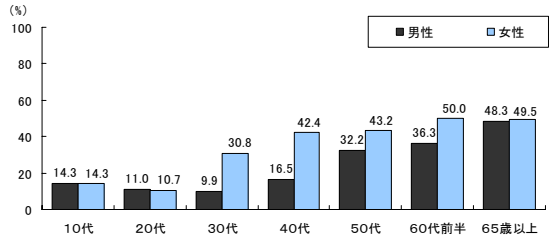


【主食・主菜・副菜のバランスを考えて

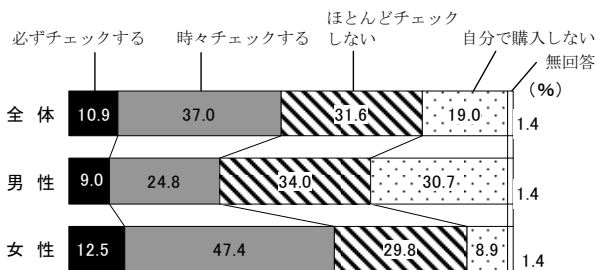
食べるようにしている人の割合】



【塩分を控えるようにしている人の割合】

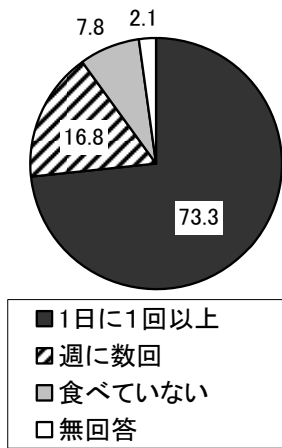


【食品添加物への関心】

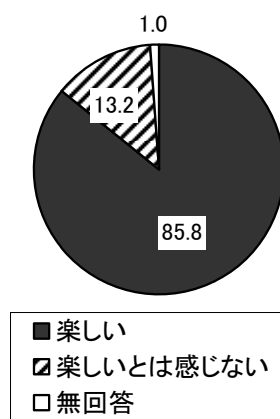


(市民アンケート調査より)

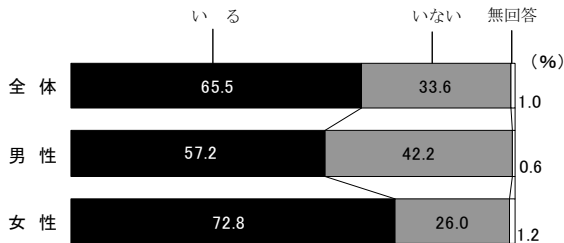
【家族そろって食事をする回数】



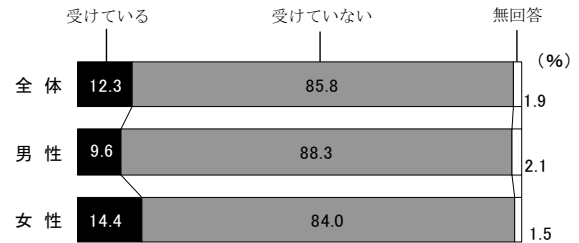
【食事に対する感じ方】



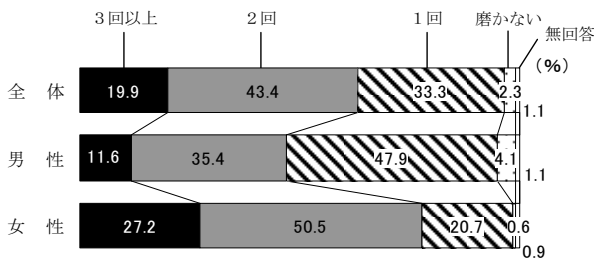
【かかりつけの歯科医の有無】



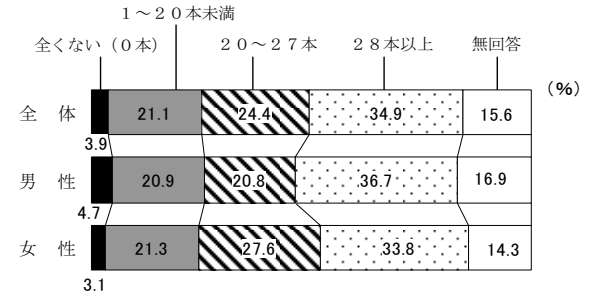
【定期的な歯科検診の有無】



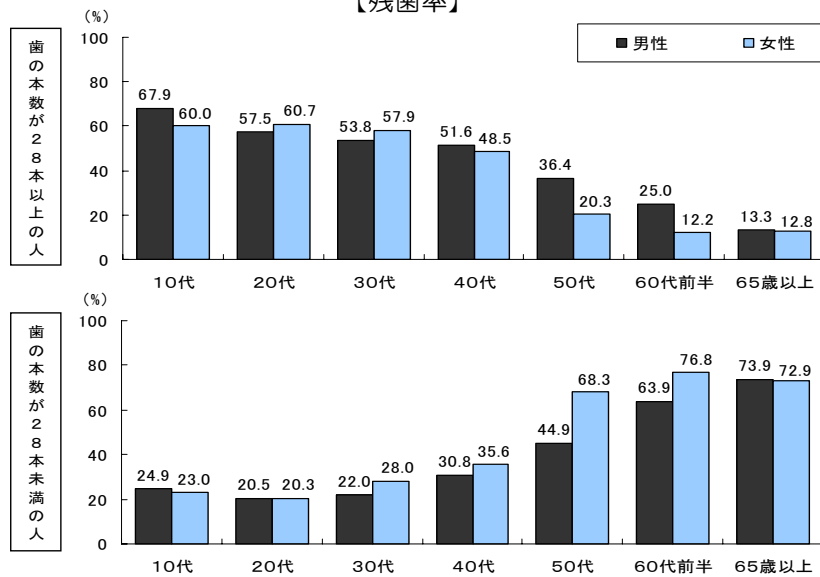
【歯みがきの回数】



【歯の本数】

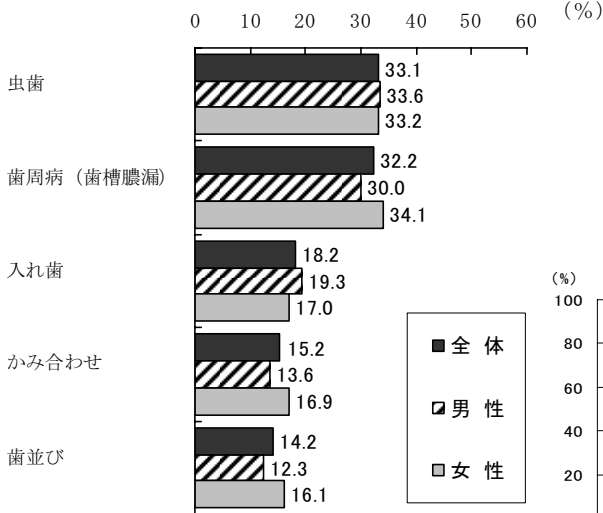


【残歯率】

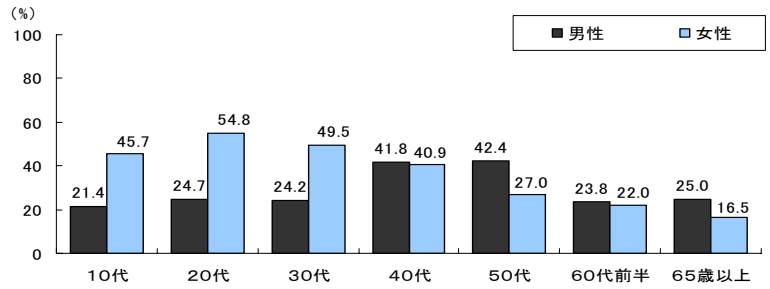


(市民アンケート調査より)

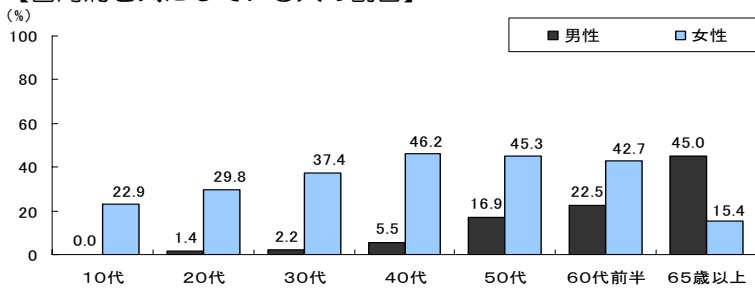
【歯や口の中の健康で気になること／上位5位】



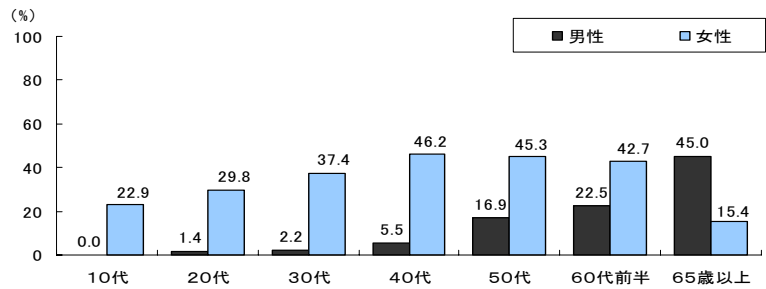
【虫歯を気にしている人の割合】



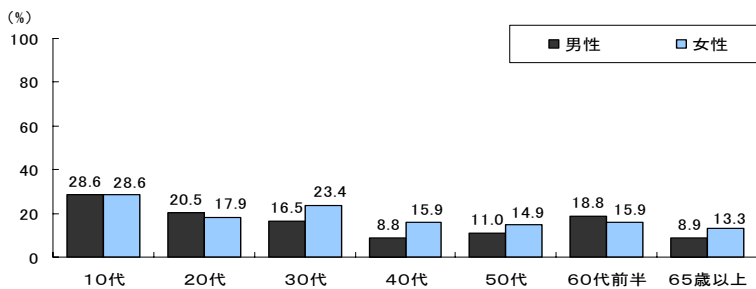
【歯周病を気にしている人の割合】



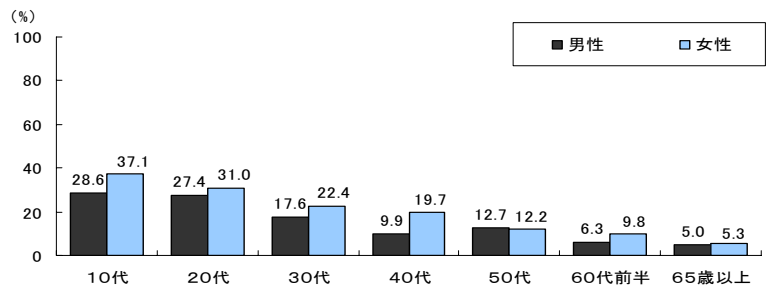
【入れ歯を気にしている人の割合】



【かみ合わせを気にしている人の割合】



【歯並びを気にしている人の割合】



(市民アンケート調査より)

## ●目標●

10年後の平成28年度までに次のことを目指します。

目 標 項 目	現 状	目標値
朝食を欠食する人		
10代男性	7.1%	0%
20代男性	19.2%	0%
30代男性	20.9%	0%
10代女性	2.9%	0%
20代女性	11.9%	0%
30代女性	5.6%	0%
家族揃って1日に1回以上 食事をする人	73.3%	90%
食材や食品をチェックする人	47.9%	70%
食生活改善推進員の数 <small>平成18年度実績値</small>	54人	85人
かかりつけの歯科医師を持つ人	65.5%	80%
1日3回以上歯磨きをする人	19.9%	40%
3歳6ヵ月児における 虫歯のない子ども <small>平成17年度3歳6ヵ月児健康診査結果</small>	57.6%	70%
12歳児における1人平均虫歯の 本数（永久歯）DMFT指数 <sup>※7</sup> <small>平成18年度児童生徒の体格・視力・虫歯の実態学校 保健会伊達支部養護教諭部会</small>	2.08 歯	1.0 歯
定期的に歯科検診を受けている人	12.3%	50%
60歳以上で自分の歯を24歯以上 有する人	29.1%	40%
8020認定者数 <small>平成17年度歯っぴいライフ8020認定者数 福島県歯科 医師会</small>	8人	20人

現状値：出典を記していないデータは市民アンケート調査結果より

※7：DMFTとは、一人平均における虫歯になった本数（治療済みの歯、抜けた歯も含む）をいい、健康日本21における国の目標は、1.0歯である。

## ●推進していくための取り組み●

健康的な生活を送るためには、適正体重を維持し、栄養のバランスを考えた、適切な食習慣が求められます。また、一生、自分の歯で食べられることが、充実した食生活に資することから、次のような取り組みを行っていきます。

### 3-1. バランスのよい食事ができる

#### ★ 一人ひとりが取り組んでいくこと

- 朝食を必ず食べよう
- うす味を心がけよう
- いろいろな食品をバランスよく食べよう
- 食品や料理（外食・給食）等の栄養成分表示について学習し、表示を参考にしよう

#### ★ 関係機関が取り組んでいくこと

- 朝食を食べることの大切さを教えていく（保育園・幼稚園・学校）
- 地域で健康食の伝達講習をしていく（食生活改善推進員）
- カロリーや塩分等の成分を表示することを推進していく（飲食店・職場）

#### ★ 行政が取り組んでいくこと

- 食生活の大切さ（特に朝食は毎日食べる）を普及啓発していく
- 一人ひとりに応じた適切な食生活の学習の場、相談指導をしていく
- 栄養・食生活に関する正しい情報の提供をしていく
- 栄養摂取状況把握のための実態調査を行う

### 3-2. 楽しくおいしく安心して食べることができる

#### ★ 一人ひとりが取り組んでいくこと

- できるだけ手づくりに心がけよう
- 1日1回は家族そろって食事をしよう
- 新鮮な食材、旬の食材を使うことを心がけよう
- 地産地消を心がけよう
- 食材購入時、食品の原産地や添加物の表示を確認しよう

#### ★ 関係機関が取り組んでいくこと

- 家族そろって食事することの大切さを教えていく（保育園・幼稚園・学校）
- 食品添加物や食品の表示に関する学習の場を開催していく（食生活改善推進員等）
- 野菜の有機栽培や低農薬野菜の栽培に努めていく（生産者等）

#### ★ 行政が取り組んでいくこと

- 手作り料理のできる教室・イベント等を開催していく
- 家族そろって食事をすることの大切さを伝えていく
- 農薬や遺伝子組み換え等の食の安全性に関する情報を提供していく
- 食生活改善推進員の数を増やし、食生活に関する知識等を育成していく



### 3-3. いつまでも自分の歯で食べることができる

#### ★ 一人ひとりが取り組んでいくこと

- 子どものときから、毎食後歯みがきの習慣を身につけよう
- 「かかりつけ歯科医」をもち、定期的に歯科検診を受けよう
- 自分の口の中を見てチェックしよう

#### ★ 関係機関が取り組んでいくこと

- むし歯、歯周病の予防啓発をしていく  
(保育園、幼稚園、学校、歯科医療機関)
- 食事、給食後の歯みがき指導をしていく(保育園、幼稚園、学校)
- 「かかりつけ歯科医」、定期的歯科検診を普及啓発していく  
(歯科医療機関)
- 8020 運動の普及啓発をしていく(歯科医療機関)

#### ★ 行政が取り組んでいくこと

- むし歯、歯周病の予防啓発の充実をしていく
- 8020 運動の普及啓発の充実をしていく
- 歯の健康に関する教室、相談会、イベントなどを充実していく
- 歯の健康に関する情報提供をしていく

---

## 4 心の健康と休養を大切にできる環境づくり

### ●伊達市の目指す市民像●

#### 心の健康を保つことができる

### ●現状と課題●

現在は、社会が複雑・多様化し、生活も不規則になりがちのため、多くの人が様々なストレスを感じており、対処しきれずに、心の健康問題を抱えている人も増えています。

市民アンケート調査から、市民の約7割がストレスを感じ、特に女性は、男性に比べ、ストレスを感じる人、解消できない人が多いことがわかりました。特に10代の女性は、ストレスを解消できない人が、同年代男性の約2倍となっています。

会社員など組織の中で働く人は、他の職業・生活形態の人に比べ、休養や睡眠をとれていない、と感じている人も多くなっています。そのため、健康管理や休養・睡眠をとる大切さについて普及・啓発し、職場と連携して、休養のとりやすい体制づくりが必要です。

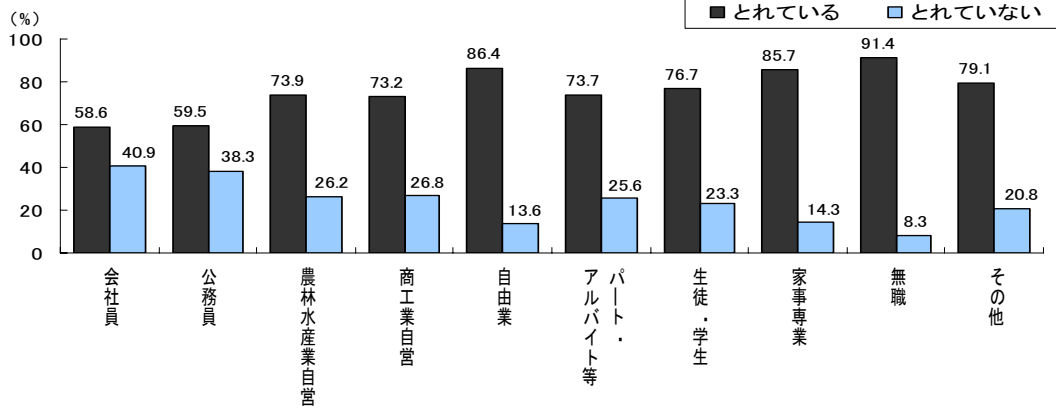
さらに、心の健康を保つため、ストレスを解消できずにいる人に対する支援を推進していく必要があります。

男性は女性に比べ、悩みの相談相手がいる人が少なくなっています。同様にストレスを解消できない人も、解消できる人に比べ、相談相手のいる人が少ない傾向にあります。気軽に悩みを相談できる、相談窓口の情報や相談の場の提供が必要です。

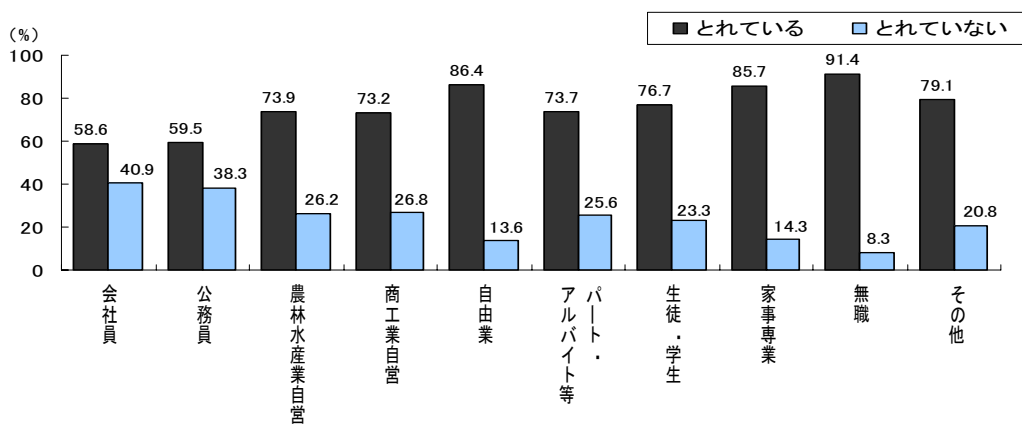
ストレスを解消できない人は、解消できる人に比べ、趣味や生きがいを持っている人が少なくなっています。

趣味や生きがいを持って生活することが、ストレスの解消にもつながり、心の健康を保つことにもなることを、本人のみならず、家族や地域、職場などにも広め、趣味や生きがいの持てる環境づくりが必要です。

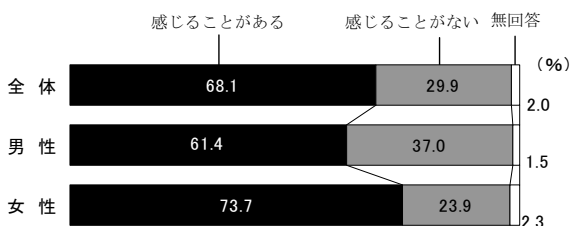
【休養状況／職業別】



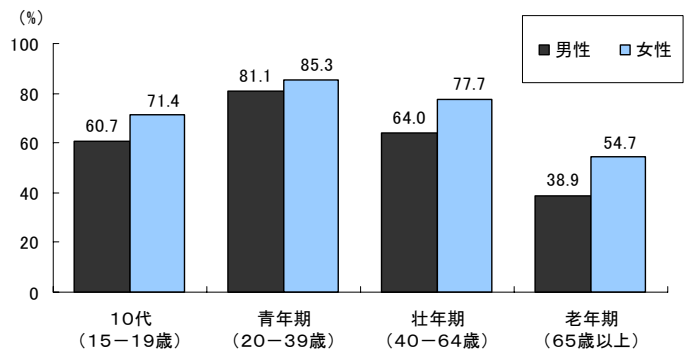
【睡眠時間／職業別】



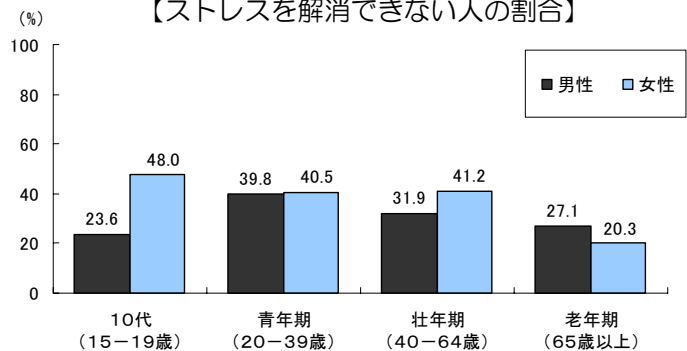
【ストレスの有無】



【ストレスを感じることがある人の割合】

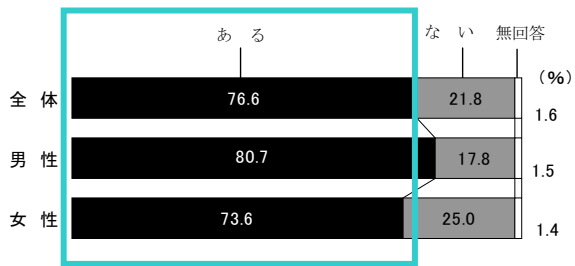


【ストレスを解消できない人の割合】

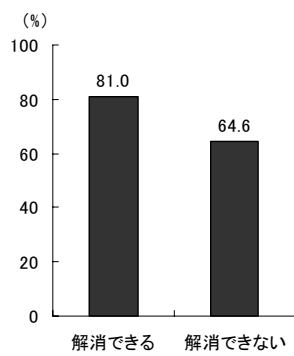


(市民アンケート調査より)

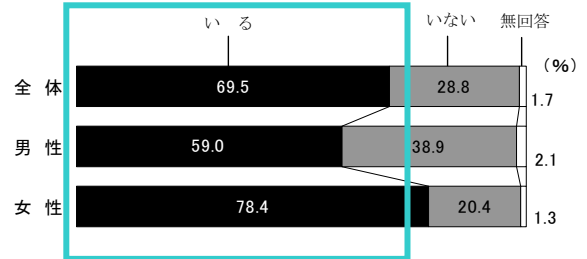
【趣味や生きがいの有無】



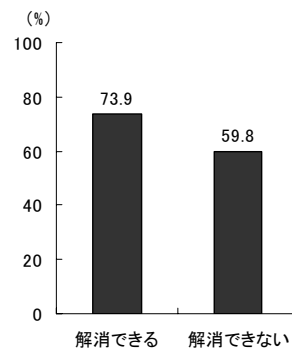
【趣味や生きがいを持っている人の割合  
／ストレスの解消状況別】



【悩みの相談相手】



【悩みの相談相手がいる人の割合  
／ストレスの解消状況別】



(市民アンケート調査より)

## ●目標●

10年後の平成28年度までに次のことを目指します。

目標項目	現 状	目標値
十分な睡眠がとれている人	77.3%	90%
十分な休養がとれている人	74.7%	90%
ストレスを解消できる人	59.6%	80%
悩みを相談できる人がいる人	69.5%	80%
趣味や生きがいのある人	76.6%	80%

現状値：市民アンケート調査結果より

## ●推進していくための取り組み●

一人で頑張りすぎず、悩みを抱え込まずに、リフレッシュや相談することで、心の健康を保っていくことが重要です。心の病を予防するため、次のような取り組みを行っていきます。

## 4-1. ストレスをコントロール、解消でき休養をとることができる

## ★ 一人ひとりが取り組んでいくこと

- 頑張りすぎず、心に余裕を持つ
- いろいろな過ごし方をして、生活の中にゆとりをもつ
- 悩みや困った時は、一人で悩まず、家族や友人、相談窓口気軽に相談してみよう
- 睡眠を十分にとろう
- 好きなことを見つけて楽しもう
- 適度な運動をしよう

## ★ 関係機関が取り組んでいくこと

- リフレッシュできる時間を確保していく（職場）
- 外出できない人の話し相手になる（ボランティア・地域）
- 心の病気を持つ人同士が、交流できる機会をつくる（家族の会等）

## ★ 行政が取り組んでいくこと

- ストレス解消・休養の大切さについて普及していく
- 相談窓口の情報提供や相談の場を提供していく
- 心の病気を持つ人同士が、交流できる機会をつくる
- 家族同士で支えあえる機会をつくる
- 市民への心の病気についての理解・啓発をしていく

---

## 4-2. 生きがいを持ち生活できる

### ★ 一人ひとりが取り組んでいくこと

- 仕事以外に楽しめる趣味を持つ
- 様々な人たちと交流できる場や機会に参加していこう
- 自分ができるボランティア・社会活動をしていこう

### ★ 関係機関が取り組んでいくこと

- 地域で気軽に交流できる行事の開催をしていく（地域）
- ボランティアの育成をしていく（各種団体）
- ボランティアについての情報を提供していく（職場・地域）

### ★ 行政が取り組んでいくこと

- 交流できる行事、事業の開催をしていく
- 仲間づくりができる場・機会を提供、周知していく
- 気軽に集まれる場を提供していく
- ボランティアの育成や育成協力をしていく