

健康市民おかやま21

笑顔がピーチ・ピチ



「国際・福祉都市」の 実現を目指して



今日、生活水準の向上や医学・医療技術の進歩等に伴い、日本人の平均寿命は急速に延び、我が国は、世界有数の長寿国となりました。こうした社会の変化を背景に、日本人の寿命に対する思いも、単に「長生きをしたい。」ということから「健康で長生きをし、生きがいをもってよりよい人生を送りたい。」ということに変化してきており、「健康」が豊かな人生を過ごすためのキーワードとなっています。

しかし一方で、ライフスタイルや価値観等が多様化し、生活習慣が変容することで、食生活や運動習慣等を主要な原因とする生活習慣病が増加し、壮年期、高齢期を豊かに過ごす妨げとなっています。

元来、健康を実現することは、個人が一人ひとりの価値観に基づいて主体的に取り組むべき課題ですが、個人の力と併せて、社会全体としても健康づくりを支援していくことが必要です。

岡山市では、出生率の低下や平均寿命の伸び等により、2010年には、市民の5人に1人が高齢者という本格的な少子・高齢社会の到来が予想されています。こうした中、子どもからお年寄りまで、すべての市民が健やかに生まれ育ち、ともに支え合う地域社会を築くことで、健康で心豊かに安心して生活ができる「国際・福祉都市」の実現を目指しています。

「健康市民おかやま21」は、生活習慣の改善を図り、がんや脳卒中等の生活習慣病を予防する等によって、すべての市民が健康で自分らしく生きることができるよう、市民が主体的な健康づくりに取り組むための指針として策定しました。

策定に当たっては、市民ボランティア・グループをはじめ市民の方々と協働して作業を進めながら、市民アンケート調査の結果等を基に、岡山市民の実態を踏まえた生活習慣の改善目標と目標値を具体的に設定しました。また、多くの市民の方からいただいた健康づくりに関するアイデアを実践例として掲げる等、市民一人ひとりが毎日の生活の中で気軽に、効果的に健康づくりに取り組んでいただけるようにしました。

今後10年間、この計画を市民とともに推進し、計画の目標を達成するためには、市民一人ひとりが自分自身の健康に関心を持ち、地域活動等にも積極的に参加し、社会に貢献すること等を通じて、健康づくりの輪を地域全体に広げていくことが重要です。また、これと併せて、この市民の主体的な健康づくりを、行政をはじめ健康に関連する組織、団体や職域保健に含まれる事業所等が連携し合って支援していくことも極めて大切なことです。

「健康市民おかやま21」が市民の健康づくり運動の指針として広く普及し、岡山市に暮らす、すべての市民の健康づくりに役立つことを願います。

平成15年1月

岡山市長 萩原 誠 司

目 次

第1章 総 論

I 「健康市民おかやま21」の策定に当たって

1 計画策定の背景	p 1
2 計画の目的	p 1
3 計画の重点目標	p 1
4 基本方針	p 2
5 計画の期間	p 2
6 健康づくり推進における基本的視点	p 3
7 「健康市民おかやま21」体系図	p 4

〈参考資料〉

岡山市の人口構成の推移等	p 5
--------------------	-----

II 岡山市民の健康の実態と課題

1 生活習慣病：がんによる死亡率の増加	p 8
2 働き盛り世代の健康状態	p 10
3 要指導のトップは高脂血症！増える肥満！	p 11
4 健康は食生活の充実から！	p 13
5 生活習慣の改善は若い世代から！	p 14
6 健康な歯は生涯の友！	p 14

〈参考資料〉

脳卒中と糖尿病から見た地域特性	p 16
-----------------------	------

III 男女別、年代別に見た生活習慣の比較

p 18

第2章 各 論

I 生活習慣別の現状と改善目標

1 栄養・食生活	p 26
2 身体活動・運動	p 58
3 休養・こころの健康づくり	p 82
4 たばこ	p 99
5 アルコール	p111
6 歯の健康	p124

II 職域との連携

p142

III 健康づくりに必要な青年期（20歳代、30歳代）からの生活習慣

p166

〈資 料〉

1 「健康市民おかやま21」策定までの経過	p173
2 健康市民おかやま21策定会議委員等	p175
3 「健康市民おかやま21」関係アンケート調査結果の概要等	p180

第1章 総論

I 「健康市民おかやま21」の策定に当たって

☆☆☆☆ 1 計画策定の背景 ☆☆☆☆

近年、私たちの国では、急速な高齢化が進んでおり、介護を必要とする人や長い間の生活習慣の偏りを主要な要因とした疾病（生活習慣病）患者が増加してきています。国は、こうした状況の中で、すべての人が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするために、早死の減少、痴呆や寝たきりにならない状態で自立して生活できる期間（健康寿命）の延伸、生活の質の向上を目標に掲げ、「健康日本21」を策定し、平成12年度から第3次の国民健康づくり運動を推進しています。

岡山市においても、高齢化の進展や市民の生活スタイルの変化等に伴い、生活習慣病が死亡原因の上位を占めるようになり、併せて生活習慣病の治療や介護を必要とする人も増加してきています。

このため、生活習慣の改善を目指して、「健康日本21」の地方計画となる「健康市民おかやま21」を市民参加のもとに策定し、地域、家族、職域、行政等が力を合わせて、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを支援することにしました。

☆☆☆☆ 2 計画の目的 ☆☆☆☆

この計画は、自らの健康を自ら創る喜びを実感でき、健康を自覚できる人の増加とともに、働き盛りの中核世代の健康増進、元気な高齢者の増加、介護を必要とする人の増加抑制等を図ることにより、すべての市民が健康で自分らしく生きられる「国際・福祉都市」の実現を目指します。

☆☆☆☆ 3 計画の重点目標 ☆☆☆☆

死亡原因の上位を占め、市民の生活の質の低下をもたらす生活習慣病を予防するため、次に掲げる事項を生活習慣改善の達成度を評価するうえでの重点目標とします。

- (1) 健康診査で血圧が高値の人の割合の減少
- (2) 健康診査で総コレステロールが高値の人の割合又は善玉コレステロール（HDL）が低値の人の割合の減少
- (3) 健康診査で血糖が高値の人の増加割合の抑制

※評価基準値

- (1) 血圧が高値：最高血圧が160mmHg 以上又は最低血圧が95mmHg 以上
- (2) 総コレステロールが高値：総コレステロールが240mg/dl 以上
善玉コレステロールが低値：善玉コレステロールが39mg/dl 以下
- (3) 血糖が高値：空腹時血糖110mg/dl 以上又は随時血糖140mg/dl 以上

☆☆☆☆ **4 基本方針** ☆☆☆☆

- (1) 市民の主体的な健康づくり
生活習慣の改善は、個人の意思が大きく影響するため、市民が自分の健康について問題意識を持ち、日々の暮らしの中で実践することが重要です。
このため、市民が生活習慣の改善に向けて、暮らしの中で取り組める実践項目を具体的に示し、市民一人ひとりが主体的に健康づくりを促進できるように支援します。併せて、この健康づくりの推進を図ることにより、市民の「自分の健康は自分で守る」という健康に対する意識をさらに高めていきます。
- (2) 目標値と実践項目設定の健康づくり
市民が健康づくりを効果的に促進できるようにするため、生活習慣を改善するための対象分野として「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康づくり」、「たばこ」、「アルコール」及び「歯の健康」の6分野を設定します。さらに、この設定分野ごとに、市民や地域が一体となって健康づくりを進めるうえで目標とする項目を定め、それぞれに達成度を評価するための目標値を設定します。また、目標値達成に向け市民一人ひとりが取り組む健康づくりとそれを支援するための環境整備に係る実践項目を具体的に設定します。
- (3) 地域連携の健康づくり
市民の主体的な健康づくりを促進するためには、個人を取り巻く地域社会全体で、健康づくりを支え、後押しすることが必要です。
このため、家族や職域をはじめ、地域の保健医療の専門家、学校、地域の各種団体・組織、行政等がともに協力し合います。
併せて、市民一人ひとりが行う健康づくりを支援できる環境づくりを通じて、市民が住んで良かったと思える地域社会を築きます。

☆☆☆☆ **5 計画の期間** ☆☆☆☆

計画の期間は、平成15年度（2003年度）から平成24年度（2012年度）までの10年間とします。
計画の推進に当たっては、重点目標について、計画の中間年に当たる平成19年度（2007年度）に中間評価をし、必要に応じて見直しを行うとともに、平成24年度（2012年度）に最終評価をします。

☆☆☆☆

6 健康づくり推進における

基本的視点

☆☆☆☆

(1) 一次予防の視点に立った健康づくりの推進

生活習慣病にかからないようにするためには、一次予防の観点から、市民一人ひとりが知らず知らずのうちに身につけた生活スタイルを見直し、改善することにより、病気の原因をもとから絶つことが重要です。

このため、市民による生活習慣の見直し、改善に向けた取り組みを地域社会全体で支援します。

＊一次予防：疾病の発生そのものを予防すること

(2) 生涯を通じた健康づくりの推進

市民一人ひとりの健康の維持、増進を図るためには、生涯を通じてそれぞれの年代に応じた健康づくりを進めていくことが重要です。

このため、個人が生涯を通じて一貫した健康づくりができるように、各年代において属する地域、職域、学校、行政等が相互に協力します。

(3) 社会貢献による健康づくりの推進

市民の健康づくりを促進するためには、健康問題をはじめ地域の抱える問題に市民がともに関心を持ち、その解決に向けてお互いに協力し合えるような地域社会を築くことが必要です。

一方、こうした地域社会を築く中で、市民が積極的に地域活動に参加し、社会に貢献することは、心身の健康の維持、増進にも大きな影響をもたらします。

このため、日常生活の中で、市民一人ひとりの健康増進にもつながる様々なボランティア活動等の地域活動が活発に行えるように、活動組織の連携、育成等を推進します。

(4) 健康情報の共有による健康づくりの推進

市民の主体的な健康づくりを促進するためには、市民の健康に対する関心を深めることが重要です。

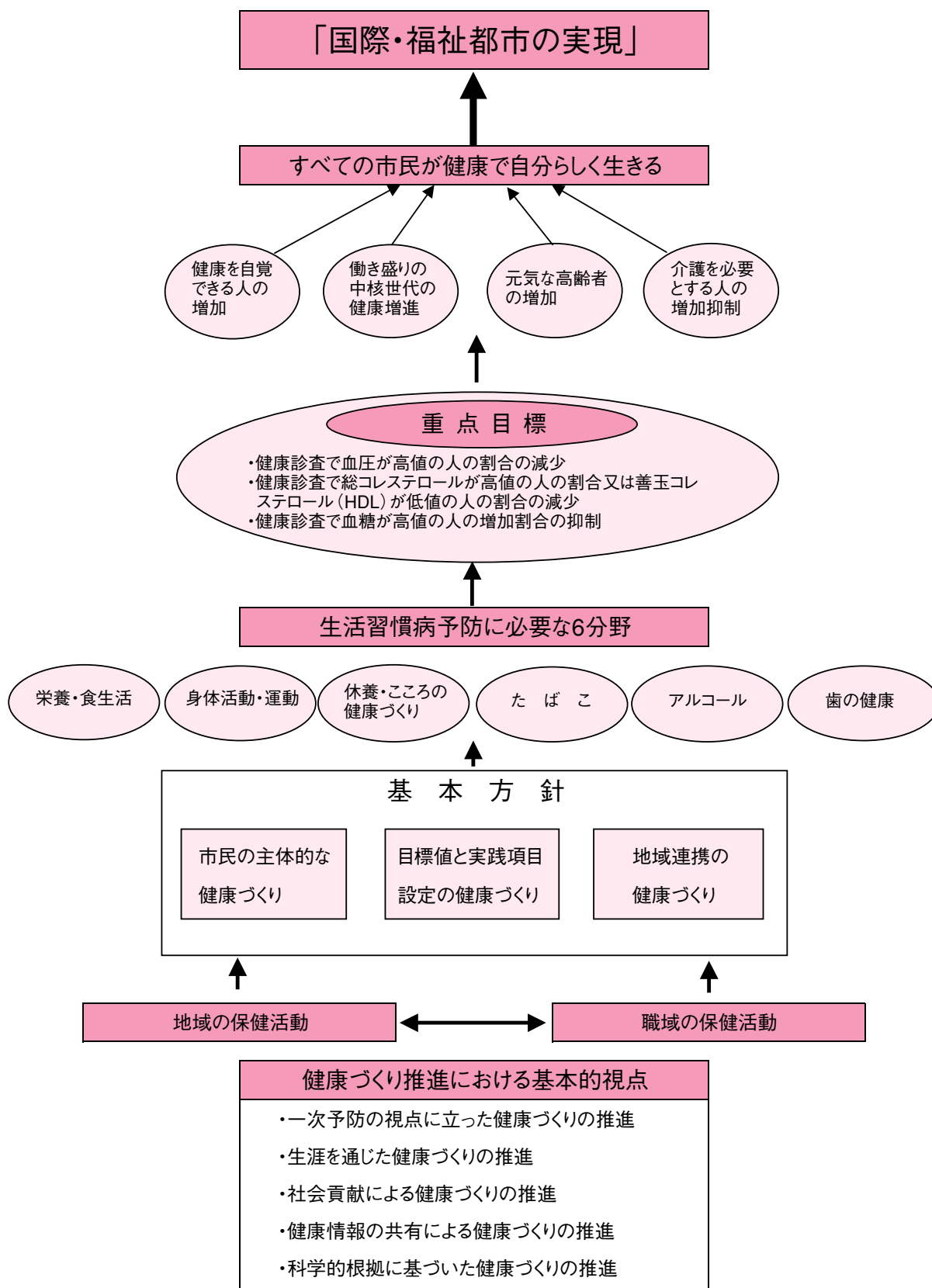
このため、「健康市民おかやま21」の普及・啓発に努めるとともに、健康に関する様々な情報をわかりやすく市民に提供し、情報の共有を図ります。

(5) 科学的根拠に基づいた健康づくりの推進

市民の健康づくりを効果的かつ効率的に促進するため、健康診査をはじめとした保健活動の成果や各種健康情報の分析等を踏まえ、科学的根拠に基づいた健康づくりを推進します。

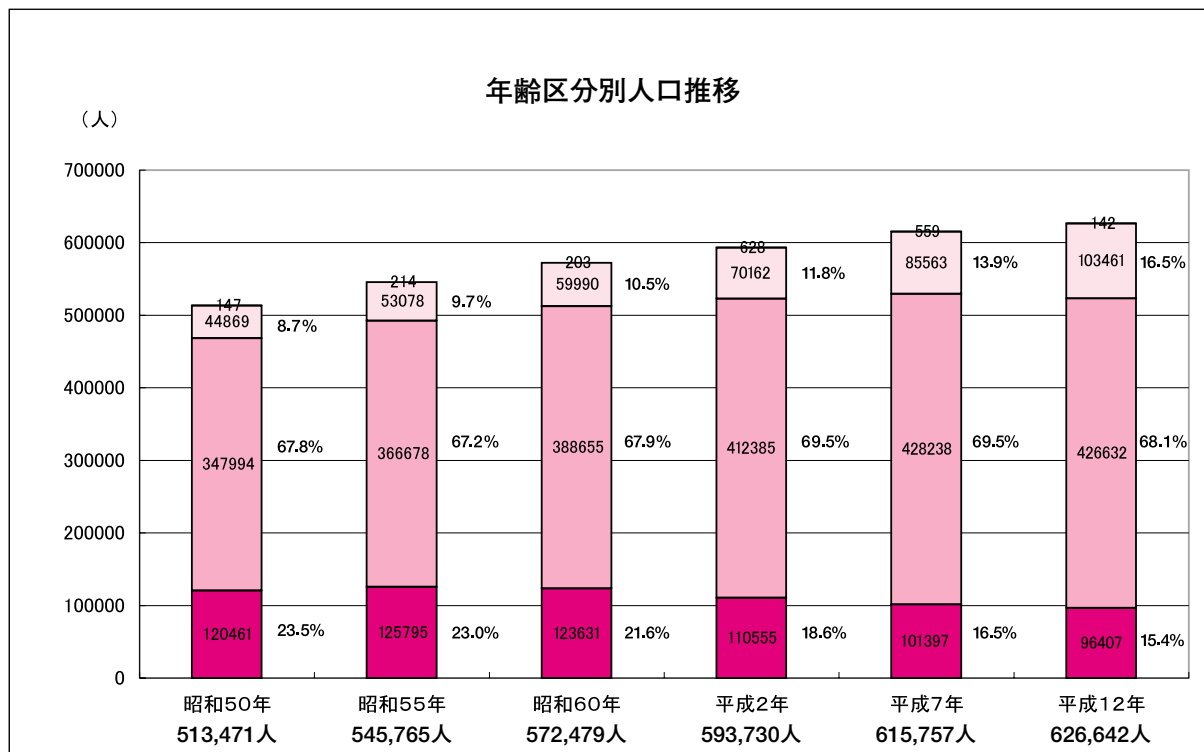


7 「健康市民おかやま21」体系図



〈参考資料〉

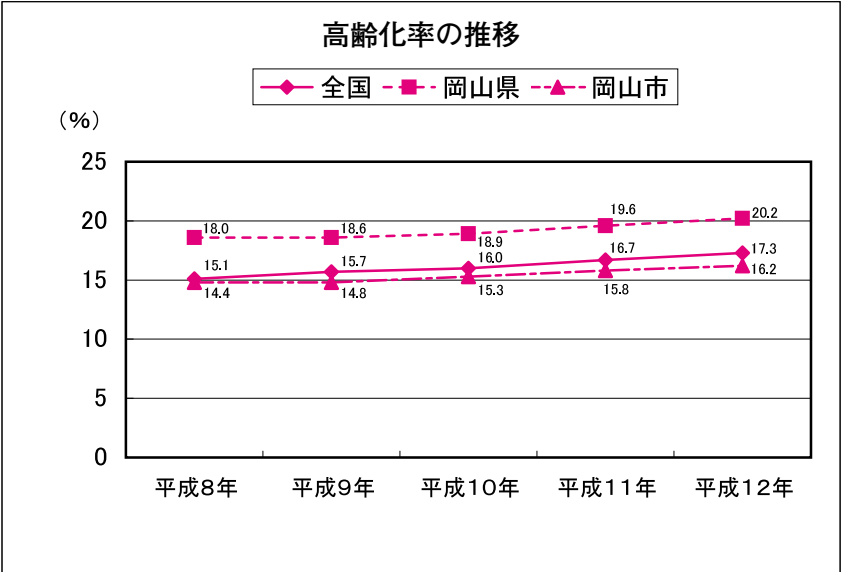
岡山市の人口構成の推移等



国勢調査

(注) ■ 0～14歳：年少人口 ■ 15～64歳：生産年齢人口 ■ 65歳以上：老年人口 □ 不詳

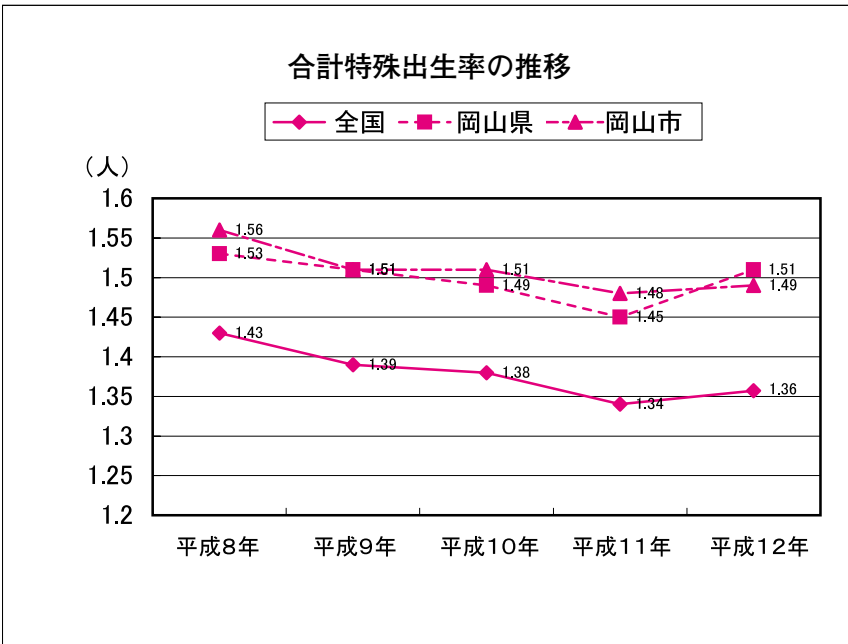
昭和50年と平成12年の国勢調査の結果を比較すると、年少人口は120,461人から96,407人と約24,000人減少しており、市民全体に占める割合も、23.5%から15.4%と8.1ポイント低下しています。また、老年人口は44,869人から103,461人と約59,000人増加しており、市民全体に占める割合も、8.7%から16.5%と7.8ポイント上昇しています。平成12年の結果を見ると、初めて年少人口と老年人口が数、割合ともに逆転しており、少子・高齢化が進んでいることがわかります。



平成14年度岡山市高齢者実数調査

平成12年の高齢化率を見ると、全国、岡山県と比べて低くなっています。また、平成8年から平成12年の高齢化率の変化をみると、全国が2.2、岡山県が2.2ポイント上昇しているのに比べ、岡山市は1.8ポイントと伸び率も低くなっていますが、高齢化は年々進んでいることがわかります。

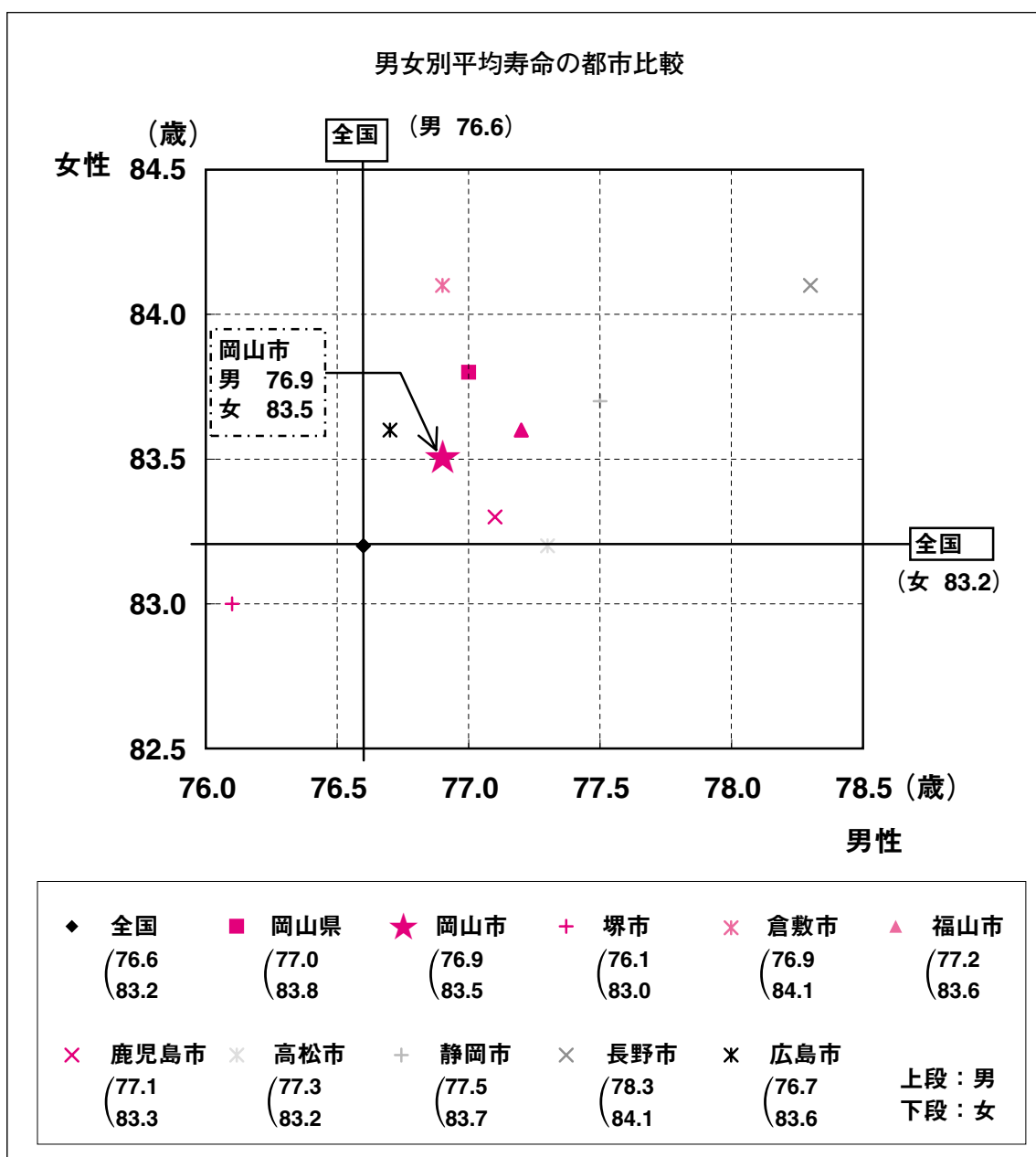
(注) 高齢化率：総人口に占める65歳以上の老年人口の割合



平成14年度岡山市保健衛生年報

平成12年の合計特殊出生率を見ると、全国に比べ高く、一人の女性が生涯に生む子どもの数が多いことがわかります。また、平成8年から平成12年の合計特殊出生率の変化をみると、全国が0.07、岡山県が0.02、岡山市が0.07ポイントと低下しており、岡山市も全国、岡山県と同様少子化が進んでいることがわかります。

(注) 合計特殊出生率：15歳から49歳までの女性が一生の間に生むとした時の子どもの数に相当する。



1995年市区町村別生命表

全国に比べて、男女ともに平均寿命が長くなっています。

(注) 平均寿命：0歳の平均生存年数

Ⅱ 岡山市民の健康の実態と課題

★☆☆☆

1 生活習慣病：

がんによる死亡率の増加

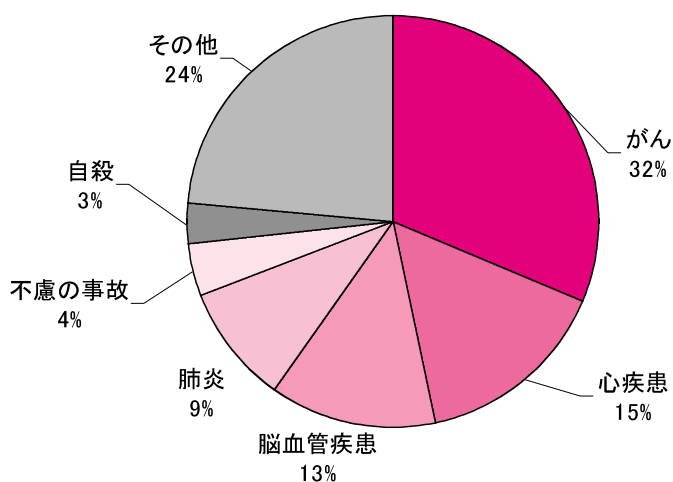
★☆☆☆

平成12年死因別死亡状況（図1）を見ると、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病による死亡が死亡者数全体の60％を占めております。中でも、近年死亡率が高まってきたがんによる死亡は、死亡者数全体の約30％を占め、死亡原因の1位となっています。

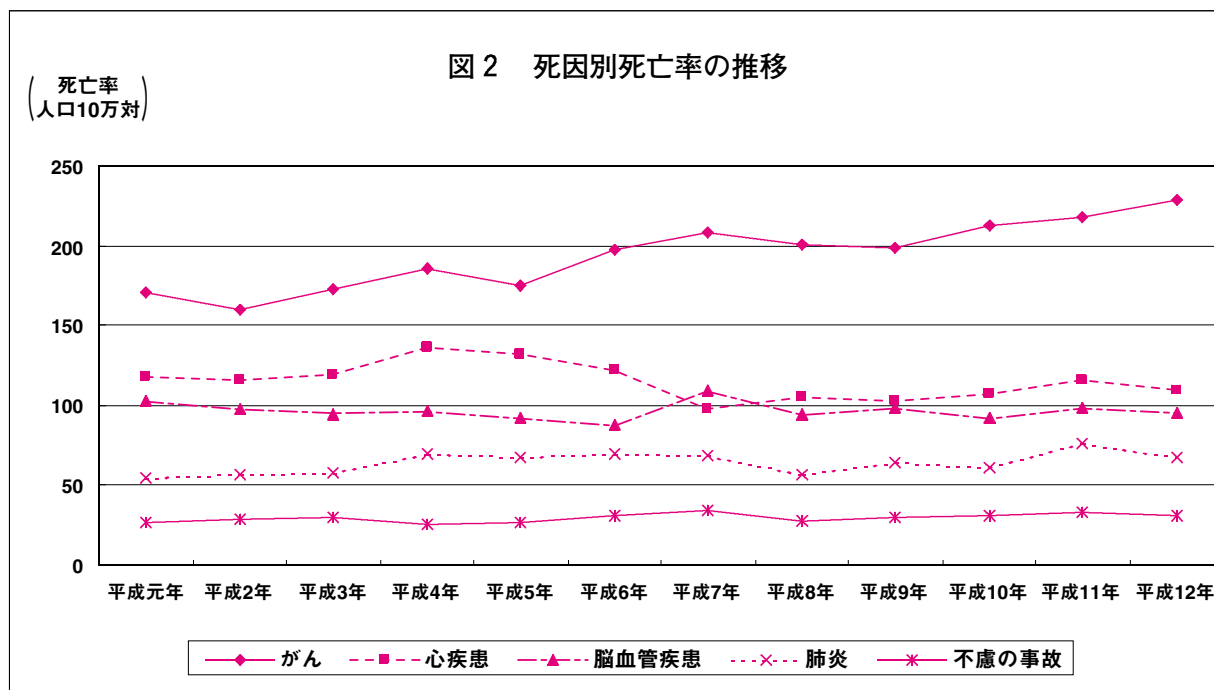
一方、死因別性別標準化死亡比（SMR）（図3）を見ると、岡山市は全国レベルに比べて、死因別では、悪性新生物のうち肝臓がんによる死亡が男女ともに極めて高くなっています。また、性別では、男性の場合は、心疾患、女性の場合は、胃がんによる死亡が高くなっています。

がんによる死亡率を下げるためには、がんの発生と深い関係があるといわれている喫煙、食生活、飲酒等の生活習慣の改善に努めるとともに、がんの早期発見に向けて、検診の受診率やその精度を高めることが重要です。

図1 死因別死亡状況(平成12年)

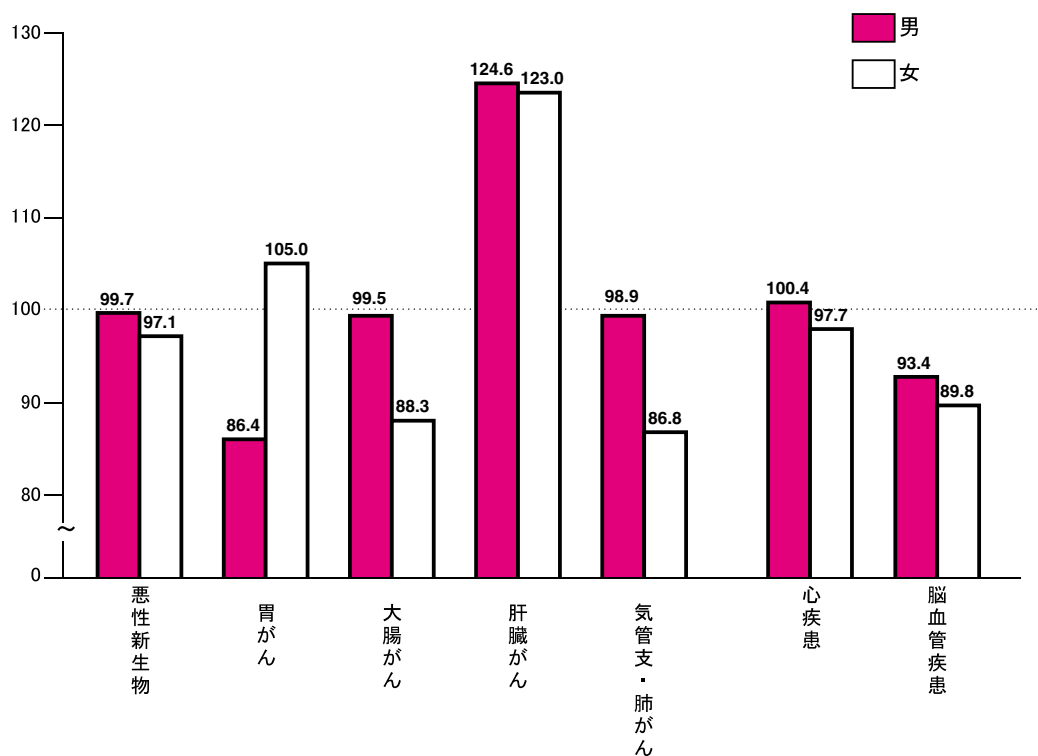


平成14年度岡山市保健衛生年報



平成14年度岡山市保健衛生年報

図3 死因別性別標準化死亡比(平成9年～平成11年)



人口動態調査

(注) 標準化死亡比 (SMR) : ある地域の死亡者数を全国レベルと比較する場合、該当地域の人口構成を全国の標準的な人口構成比率で調整したうえで比較した値。値が100であれば全国レベルで、値が高くなるほど、死亡者数が多いことを示します。

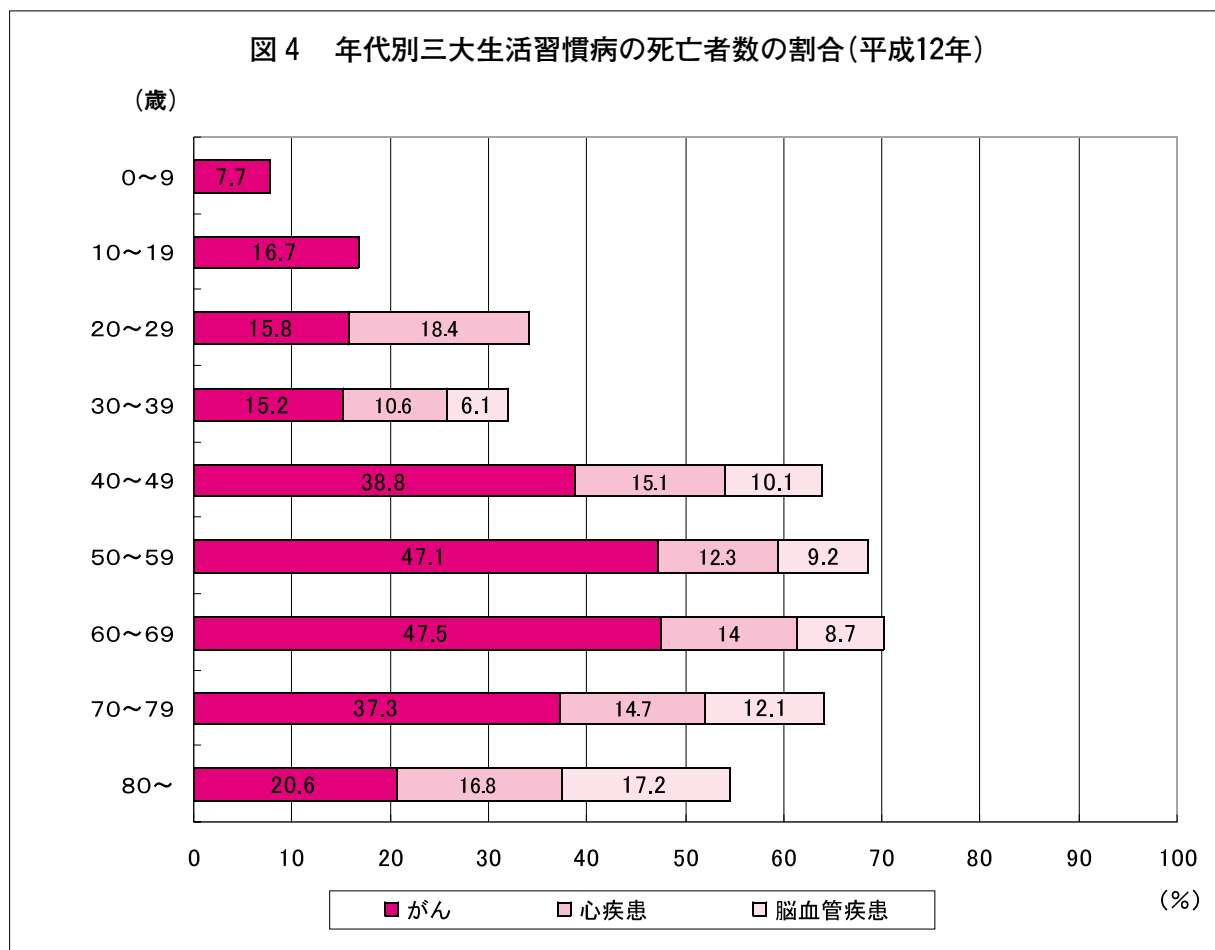
年代別に、がん、心疾患及び脳血管疾患の三大生活習慣病による死亡者数が全死亡者数に占める割合（図4）を見ると、40歳代から急激に増加し、がんによる死亡者数の割合については、40歳代では40%近く、50歳代では47%を占めています。

また、自殺による死亡者数（図5）は、年々増加しており、ここ数年間で2倍近くにまで増えています。この死亡者数を年代別（図6）に見ると、50歳代の自殺が最も多くなっています。

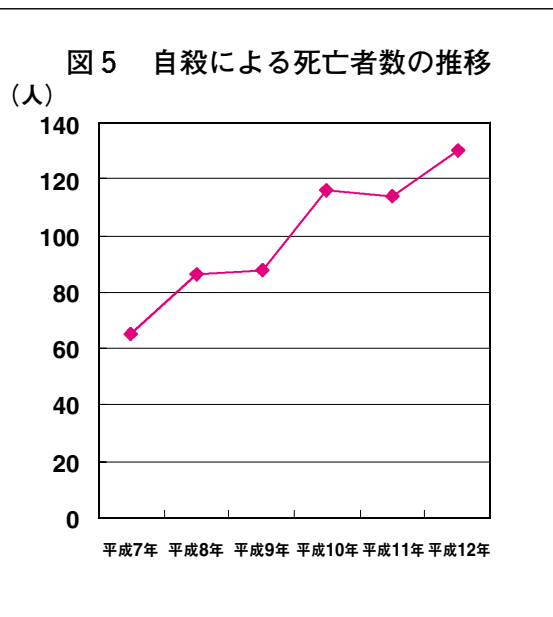
さらに、ストレスについて、平成13年度実施の「市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート」によると、働き盛りの20歳代から50歳代の男性は、「職場の人間関係」や「仕事内容」といった職場、仕事関係でストレスを感じていることが多く、30歳代、40歳代では半数以上の人がよくストレスを感じているという結果がでています。また、その解消方法には、「趣味・娯楽」の他に、「酒」や「たばこ」といった生活習慣病を起こす要因のひとつと言われるものが上位を占めています。

働き盛りの世代に対するこころの健康づくりをさらに進めることが重要な課題です。

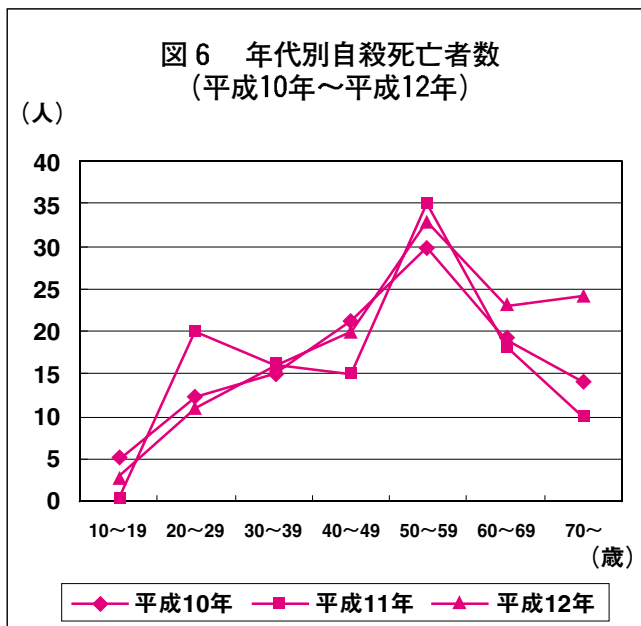
図4 年代別三大生活習慣病の死亡者数の割合（平成12年）



平成14年度岡山市保健衛生年報



人口動態調査



平成12年度～平成14年度岡山市保健衛生年報

★★★★

③ 要指導のトップは

高脂血症！増える肥満！

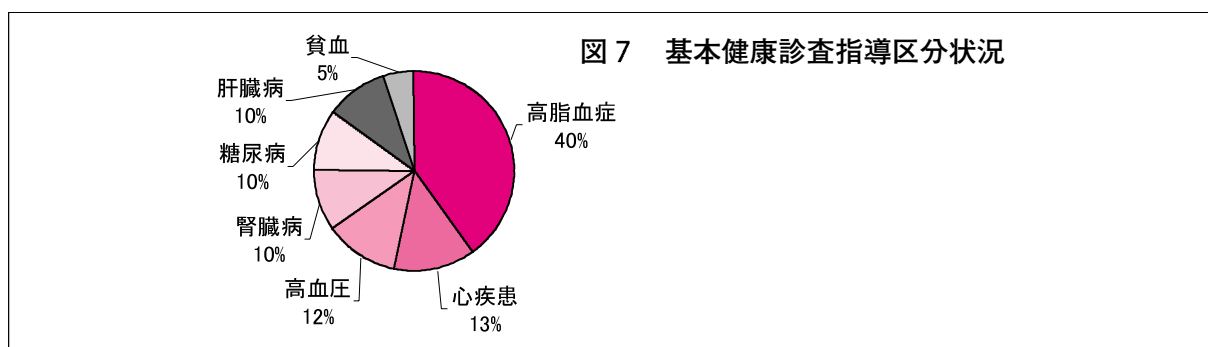
★★★★

平成12年度岡山市基本健康診査において指導区分状況（図7）を見ると、改善が必要と認められた疾患は、高脂血症が最も多く、心疾患、高血圧、腎臓病がそれに続いています。

また、肥満については、当該基本健康診査から年代別肥満割合の分布（図8-1及び図8-2）を見ると、特に男性の40歳代、50歳代では、3人に1人の割合で肥満傾向にあります。

肥満は、高血圧、糖尿病や高脂血症を招きやすい等、生活習慣病の発症に深く関係しています。

自分の健康状態を知ることは、健康づくりや病気の予防のうえで極めて重要なことです。生活習慣病の予防、早期発見には、健康診査の受診と併せて、日頃から、体重、血圧、体脂肪率等を自分でチェックする習慣を身に付ける等、自分の健康状態に関心を持つことが非常に大切です。



平成12年度岡山市基本健康診査

図 8 - 1 年代別肥満割合の分布(男性)

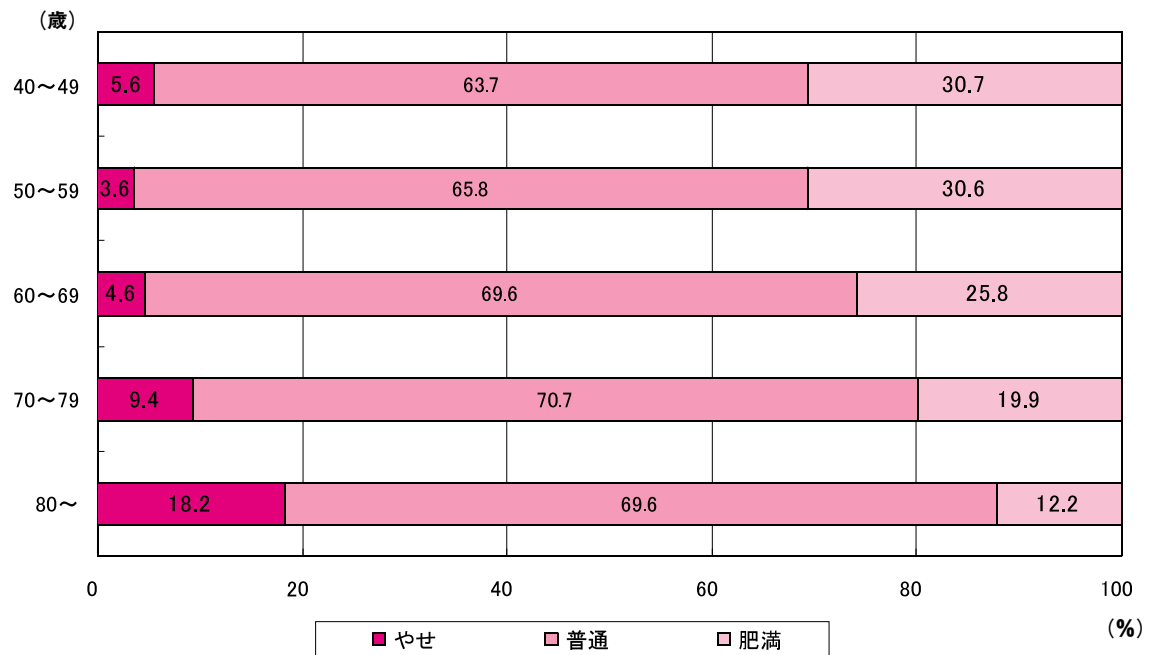
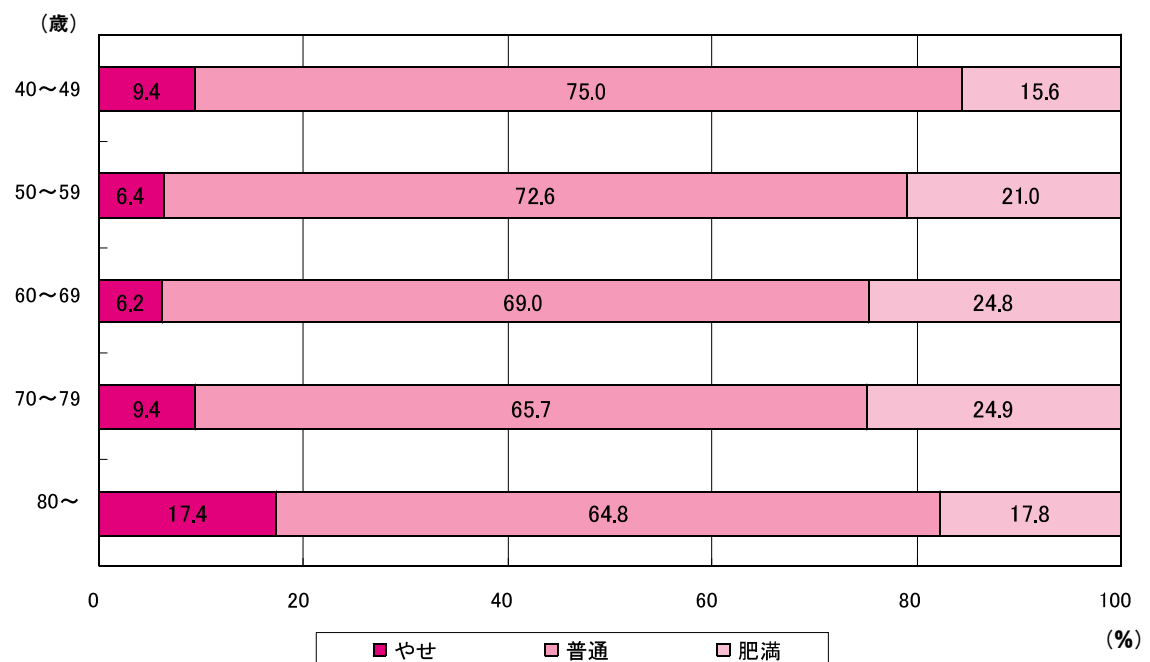


図 8 - 2 年代別肥満割合の分布(女性)



平成12年度岡山市基本健康診査

☆☆☆☆

4 健康は食生活の充実から！

☆☆☆☆

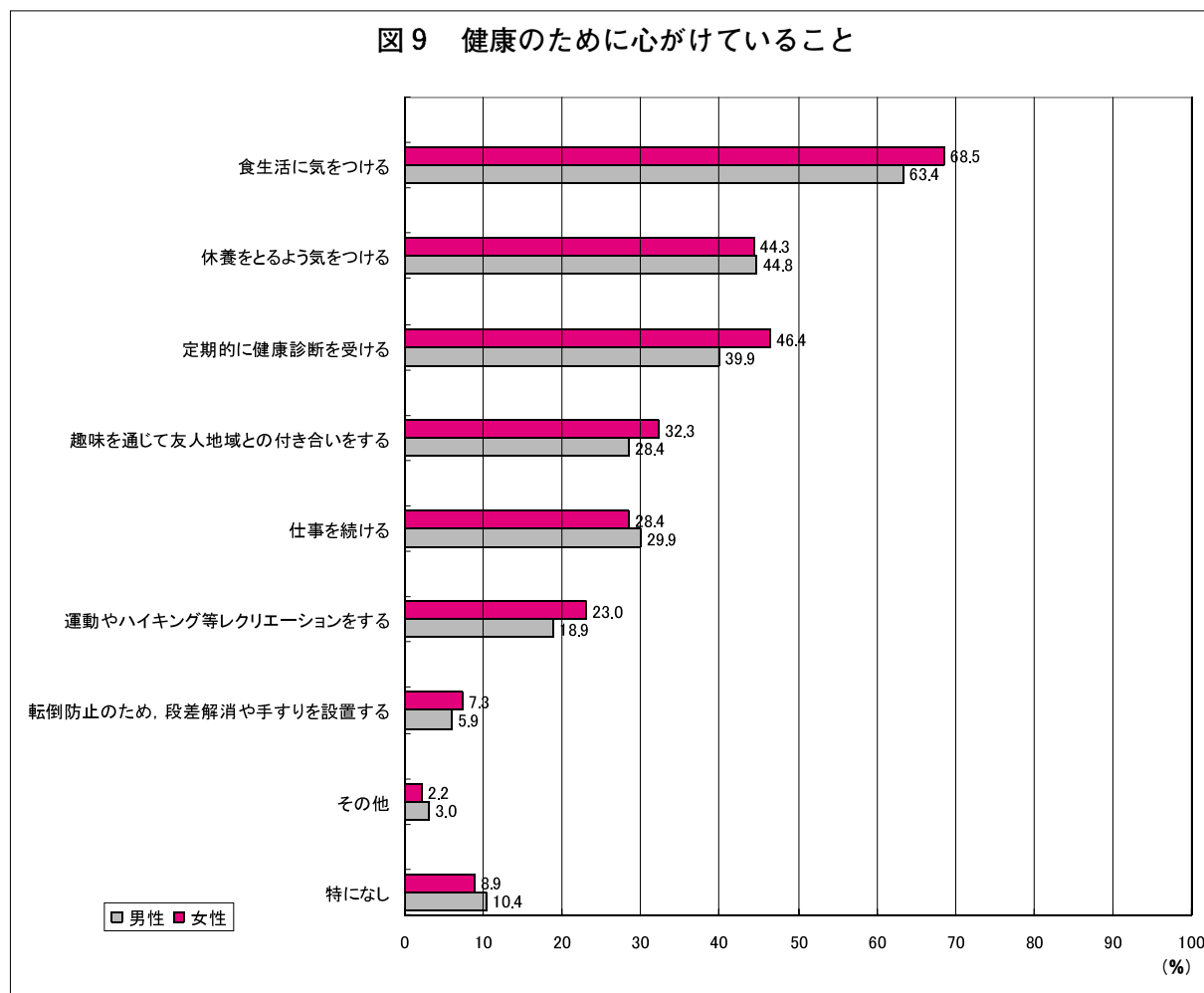
平成13年度実施の「市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート」によると、市民が健康であると感じるときは、20歳代の男性を除き、男女とも各年代で「おいしく食事を食べられるとき」が1位を占めており、健康観と食生活とに強い関連があることが明らかとなっています。

また、生涯を健康で過ごすために心がけていることについては、「食生活」がトップで、続いて「休養をとる」、「定期的に健康診断を受ける」が続きます。

食生活については、子どもの頃に培われた習慣が生涯の健康に大きく影響します。乳幼児期における乱れた食生活習慣が長い間続くと、肥満や高血圧等の生活習慣病を引き起こす要因を増加させます。子どもの頃から食べ物の好き嫌いをなくし、薄味で栄養のバランスのとれた食事をすることを通じて、食べることの大切さを知り、食を楽しむという習慣を身につけることが必要です。

毎日の食生活を大切にすることで、今日の健康を味わい楽しむことができ、また、明日の健康につながることができます。食生活の中で身についた習慣を今一度見直してみることが必要です。

図9 健康のために心がけていること



平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

☆☆☆☆

5 生活習慣の改善は

若い世代から！

☆☆☆☆

平成13年度実施の「市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート」によると20歳代、30歳代といった若い世代は、他の年代に比べて、食事の時刻や食事の内容等食生活のリズム、バランスに多くの問題があり、身体活動・運動の分野においても、定期的な運動習慣を身につけている割合が低いという結果がでています。また、たばこやアルコールについても、若い世代で未成年からの喫煙開始、飲酒開始の割合が高くなっています。

こうした生活状況がこのまま続けば、今後、壮年期、高齢期となるにつれて生活習慣を要因とした疾患にかかる危険性がますます高くなっていきます。

健康でいきいきと生涯を送るためには、基本的な生活習慣の基礎が形成されると言われている乳幼児期から食事、運動、睡眠等の面で健康的な生活習慣が家庭で身につくようにするとともに、20歳代、30歳代の若いときから、生活習慣を見直し、その改善を図ることが極めて重要です。

☆☆☆☆

6 健康な歯は生涯の友！

☆☆☆☆

乳児期から幼児期へと成長するに従って、乳歯がむし歯にかかる割合が高くなってきます。平成13年度の1歳6か月児健康診査・三歳児健康診査の結果（図10）で見ると、3歳児になると、むし歯にかかる割合が急激に増加しています。

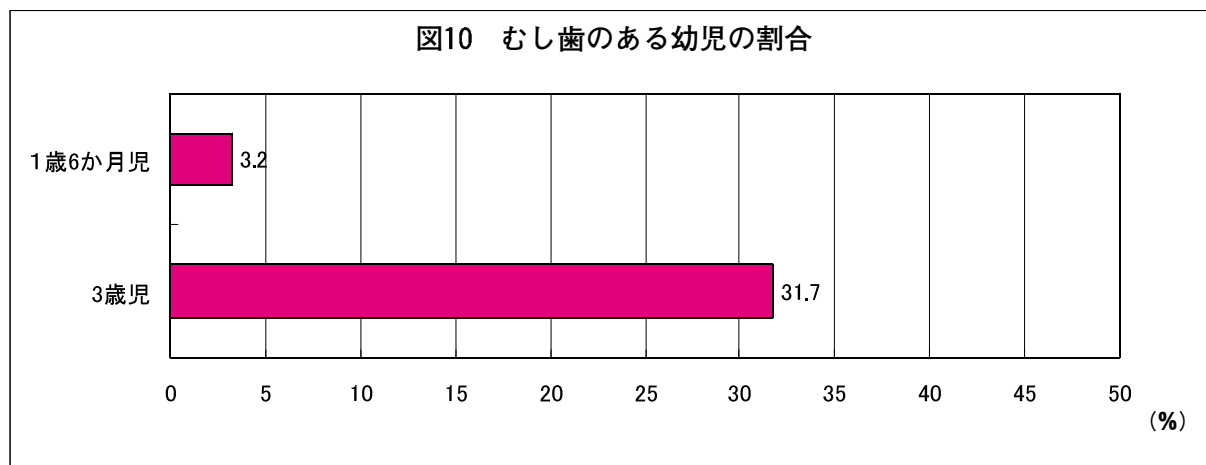
また、永久歯は、5歳頃から生え始めますが、小学校6年生の時点では永久歯に一人平均1本以上のむし歯があり、小学生の6年間に多くの児童がむし歯にかかっていることがわかります。

平成13年度実施の40歳を対象とした歯周疾患検診結果（図11）を見ると、歯ぐきの健康を維持できている人は、受診者のほぼ13%と低い結果がでています。

歯の健康は、生涯にわたり心身とも健康であるための基盤のひとつとも言えるものです。

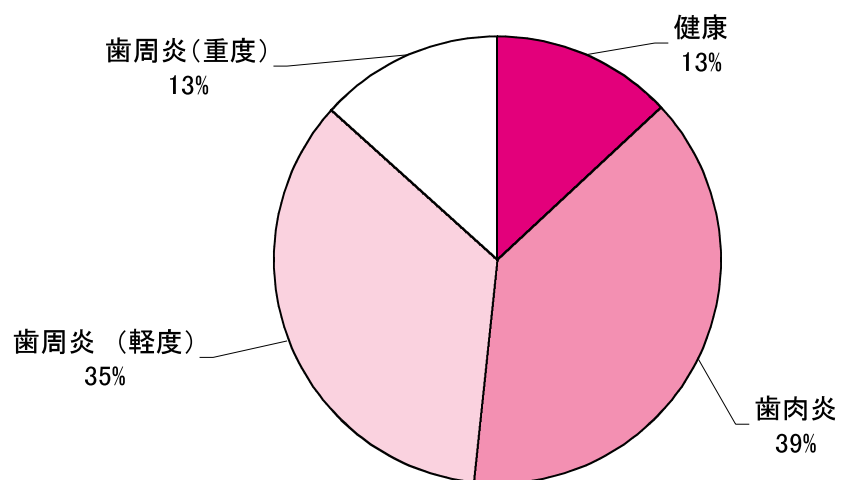
むし歯予防、歯周疾患予防等の歯の健康づくりは、家庭、学校、職場、行政が連携して取り組む必要のある重要な課題です。

図10 むし歯のある幼児の割合



平成13年度岡山市1歳6か月児健康診査・三歳児健康診査

図11 歯ぐきの状況



平成13年度岡山市歯周疾患検診



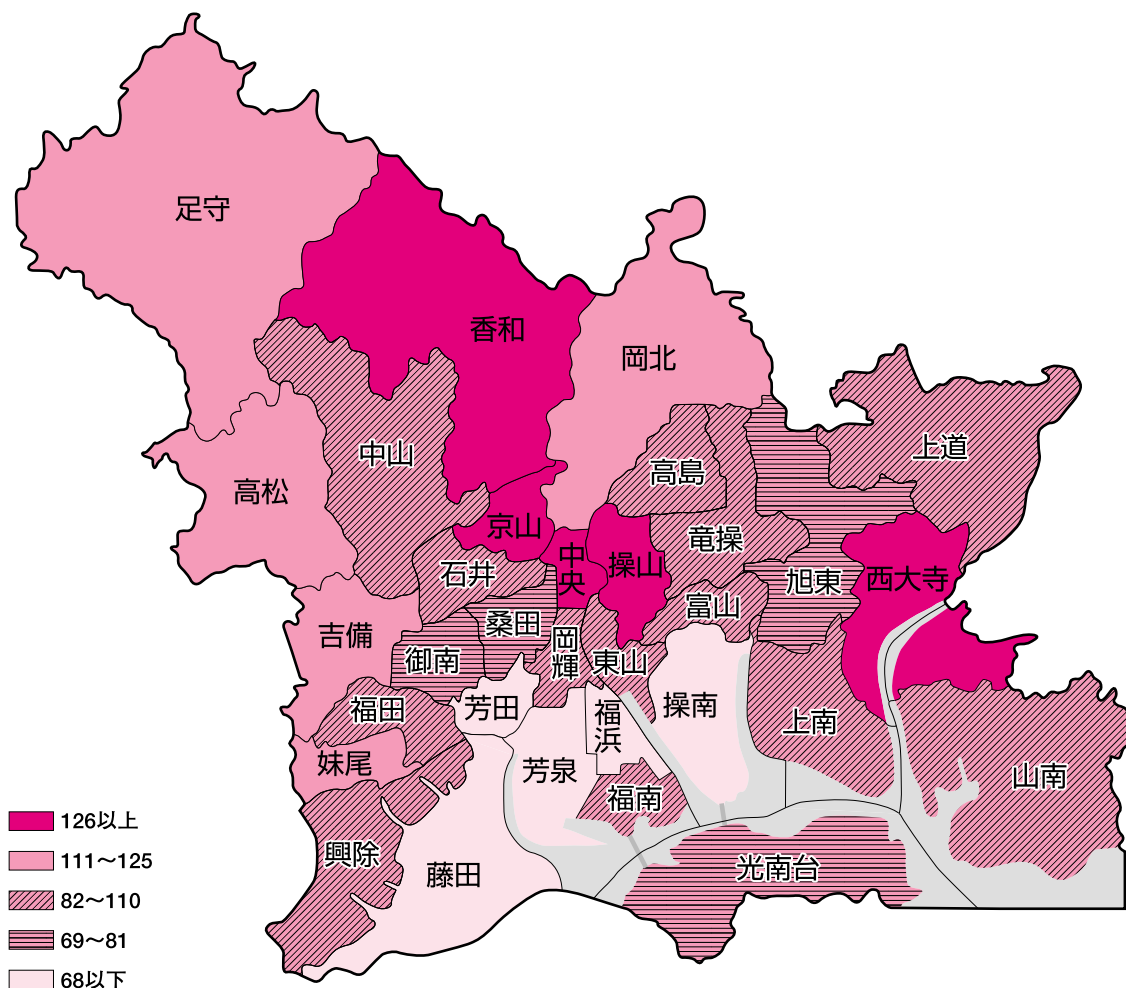
脳卒中と糖尿病から見た地域特性

脳卒中死亡の地域特性

日本人の死亡順位は、がんが第1位で、心臓病、脳卒中と続いています。

本市の各中学校区の人口構成を全国の標準的な人口構成比率で調整したうえで、中学校区単位の地域別に、脳卒中による死亡者数が多いかどうかを示した図です。

中学校区別脳卒中SMR（死亡者数は平成9年～平成11年）

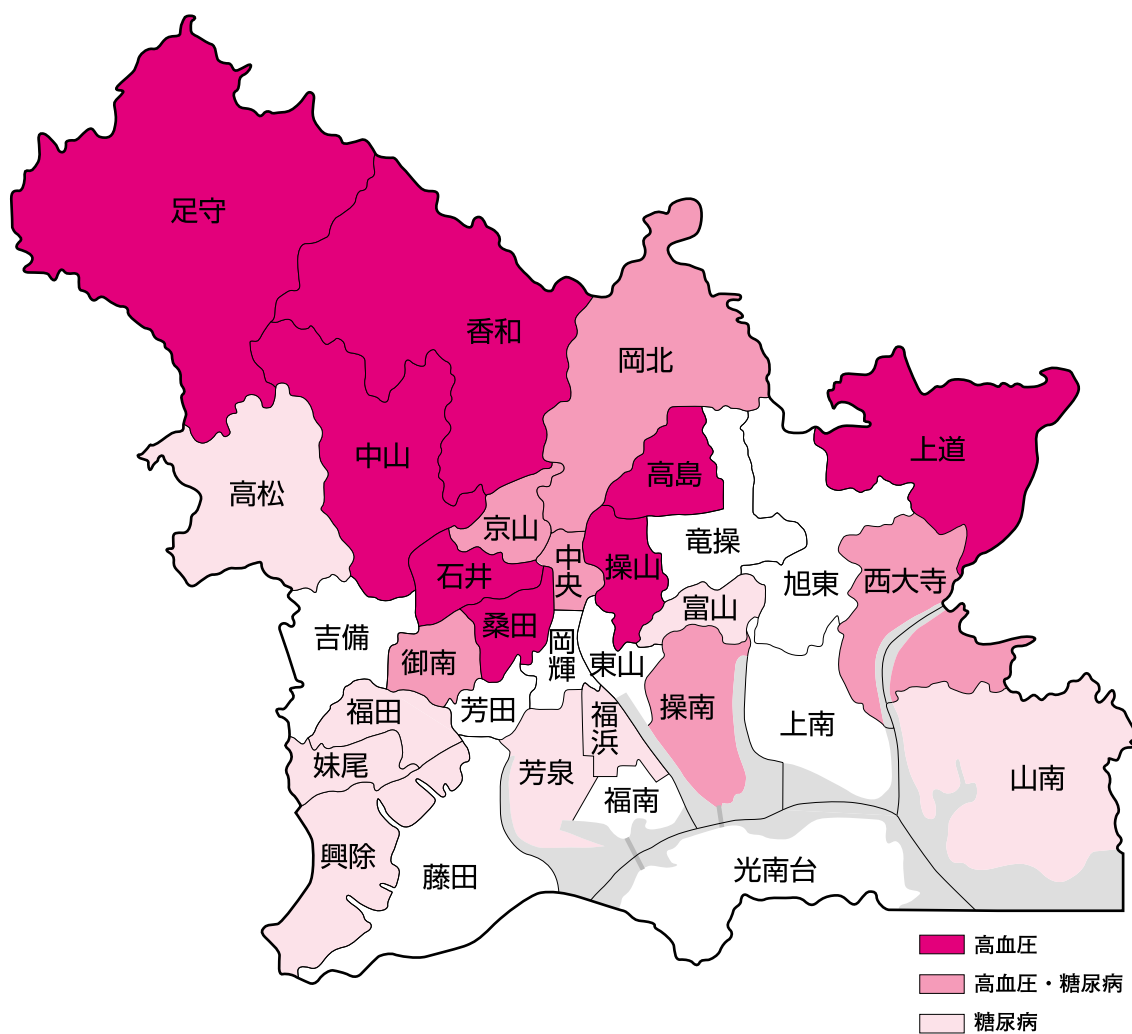


(注) SMR・・・人口構成を基準人口(国)=100と同じくして値を算出(P9参照)

脳卒中予防・糖尿病対策強化地域

脳卒中による死亡者数が多い地域では、脳卒中予防としての高血圧対策の強化が必要です。糖尿病で肥満の人が多い地域では、体重のコントロールを強化する必要があります。また、脳卒中死亡も糖尿病で肥満の人ともに多い地域では、その両方の対策に取り組む必要があります。

次の図は、特に、今後、脳卒中予防・糖尿病対策を強化する必要のある地域を示したものです。生活習慣は、個人のライフスタイルに加えて地域の習慣も大いに影響します。このため、生活習慣の改善には、地域ぐるみでの運動、減量等生活習慣の見直し作業も必要になってきます。



平成12年度岡山市基本健康診査

Ⅲ 男女別,年代別に見た生活習慣の比較

「岡山市民の生活習慣」に示しているグラフは、平成13年度に実施した「市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート」の結果を基に、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康づくり」、「たばこ」、「アルコール」及び「歯の健康」の6分野の中から、12項目を選び、市民の生活実態を数値（％）で表したものです。

さらに、男女別に分けて二つの年代を比較したグラフは、当該アンケート調査の結果を、12項目に沿って男女別、年代別に分析し、二つの年代間の生活実態の相違を示したもので、外に向かう程、生活習慣が良い傾向にあることを示しています。

なお、二つの年代を比較したグラフの各項目に示している数値（％）のうち、最大値は、それぞれの項目の達成すべき目標値となっています。

20ページから24ページまでのグラフ中、各項目ごとに付している次のマークは、二つの年代のうち若い方の年代の現状値が、目標値を100％として、どの程度にあるかを4段階で示したものです。

凡例



：75％以上



：50％以上75％未満



：25％以上50％未満



：25％未満

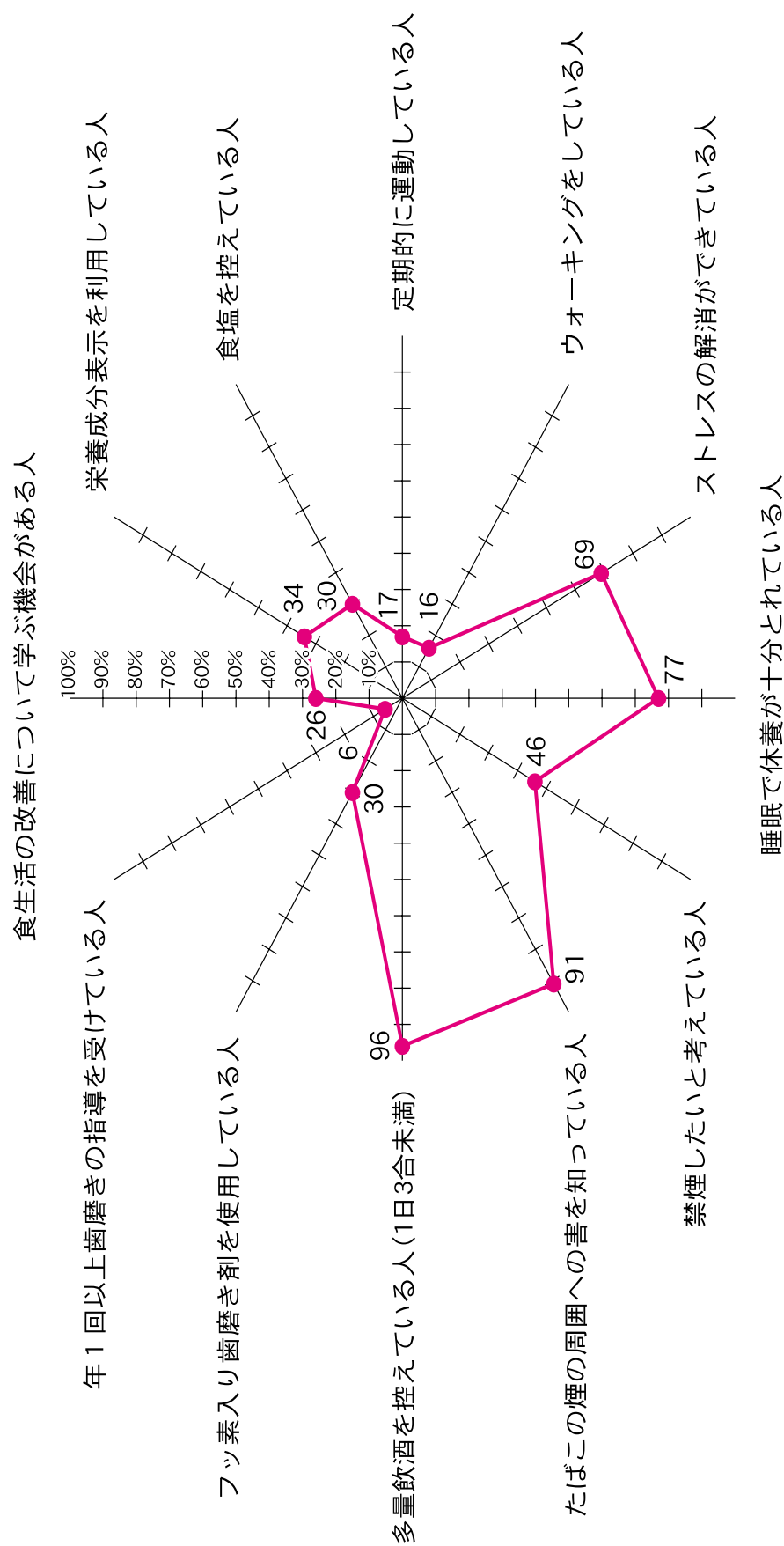
目標値について

この「健康市民おかやま21」で設定している目標値は、「市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート」の結果を基に生活実態を男女別、年代別に分析し、男女を通じて最も良い値が得られた年代の回答率（％）を採用しています。

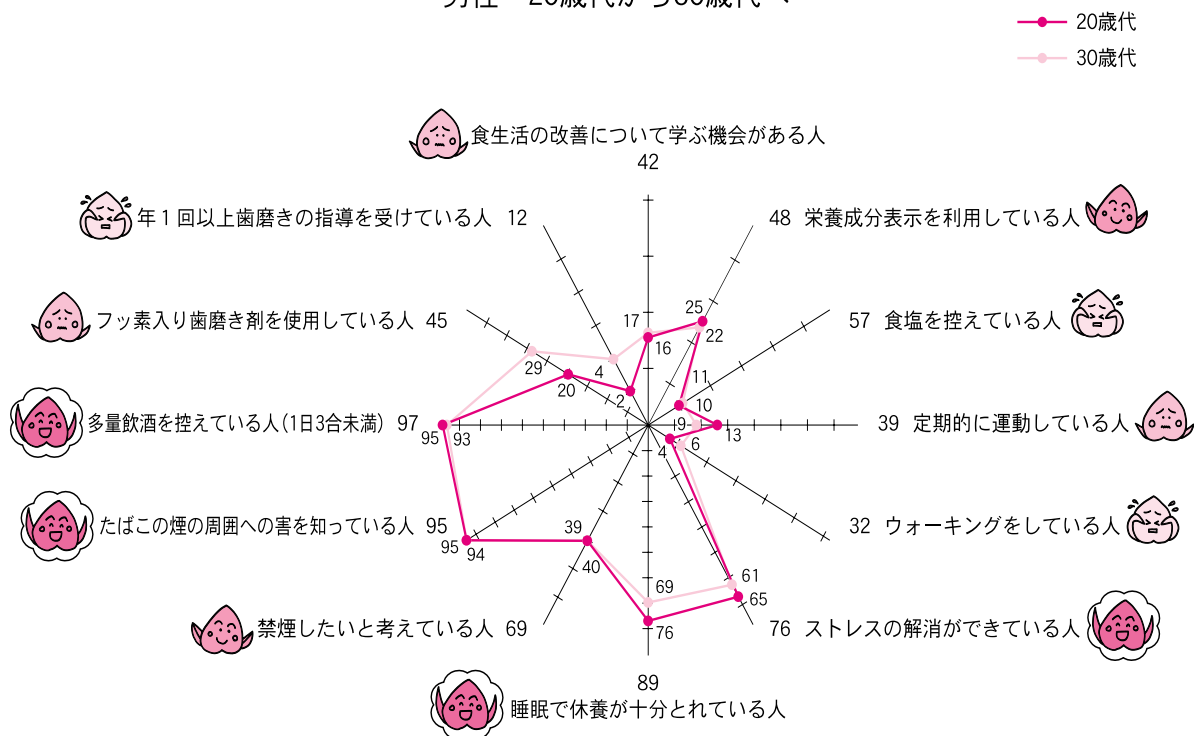
また、この岡山市の目標値より「健康日本21」で定められた目標値の方が良い項目と、岡山市に参考となる数値がなく「健康日本21」には目標値がある項目については、「健康日本21」の目標値を本市の目標値としています。さらに、目標値を数値で示せない項目については、「増加」、「減少」としています。

岡山市民の生活習慣

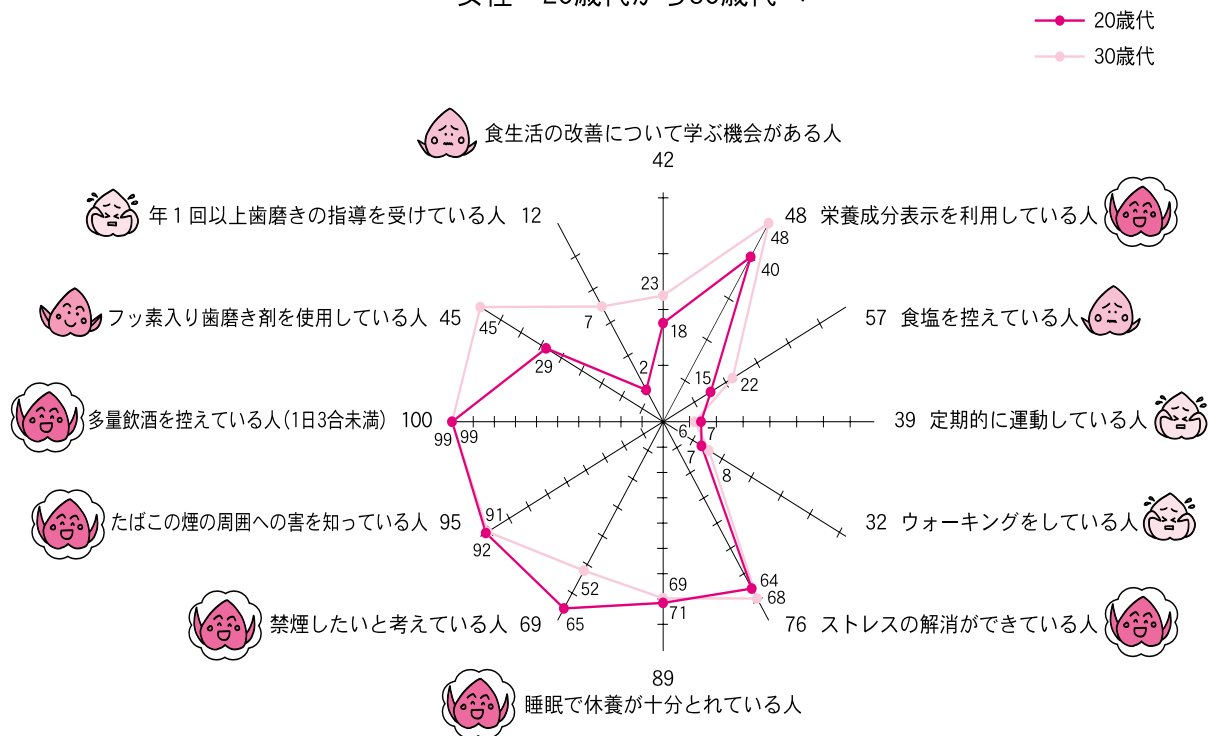
(単位：％)



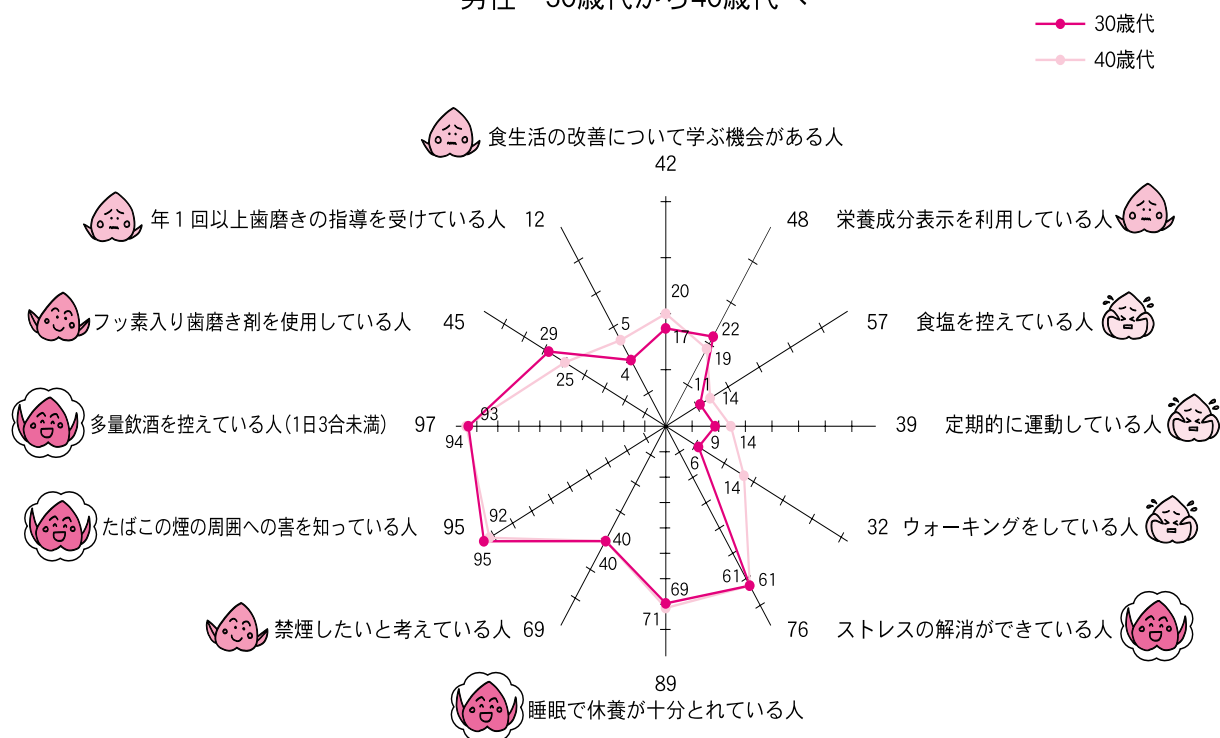
男性 20歳代から30歳代へ



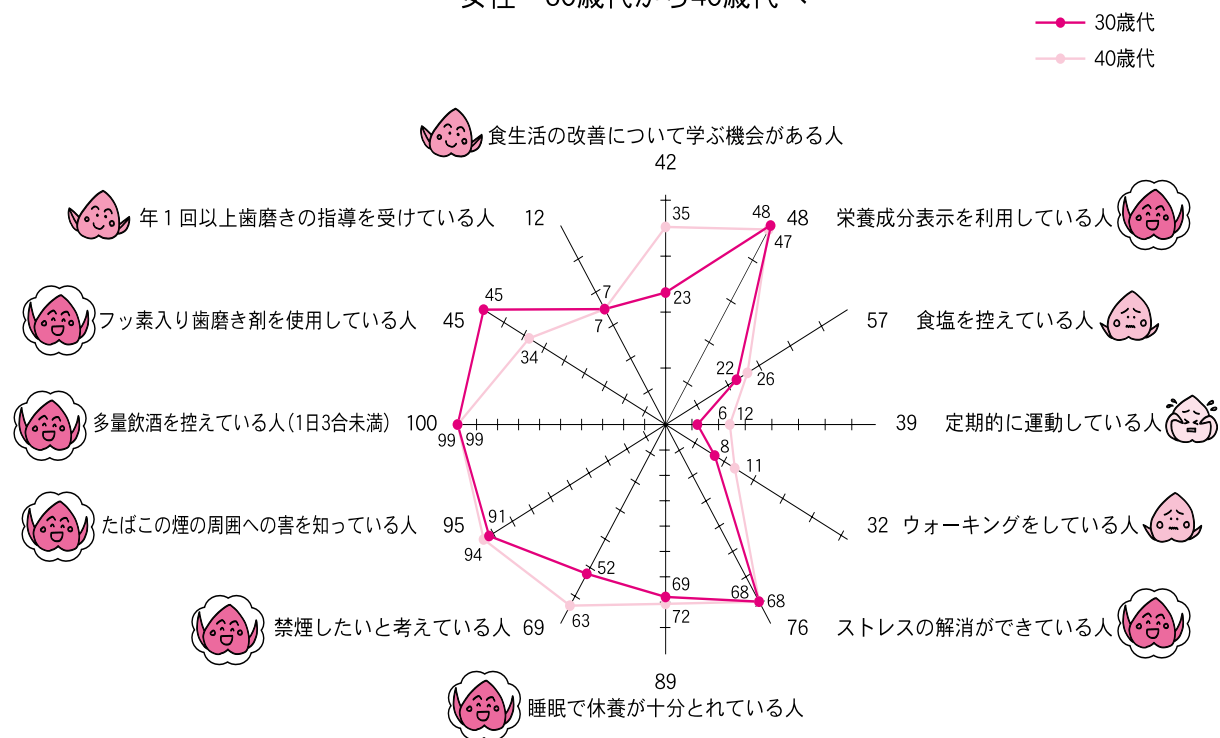
女性 20歳代から30歳代へ



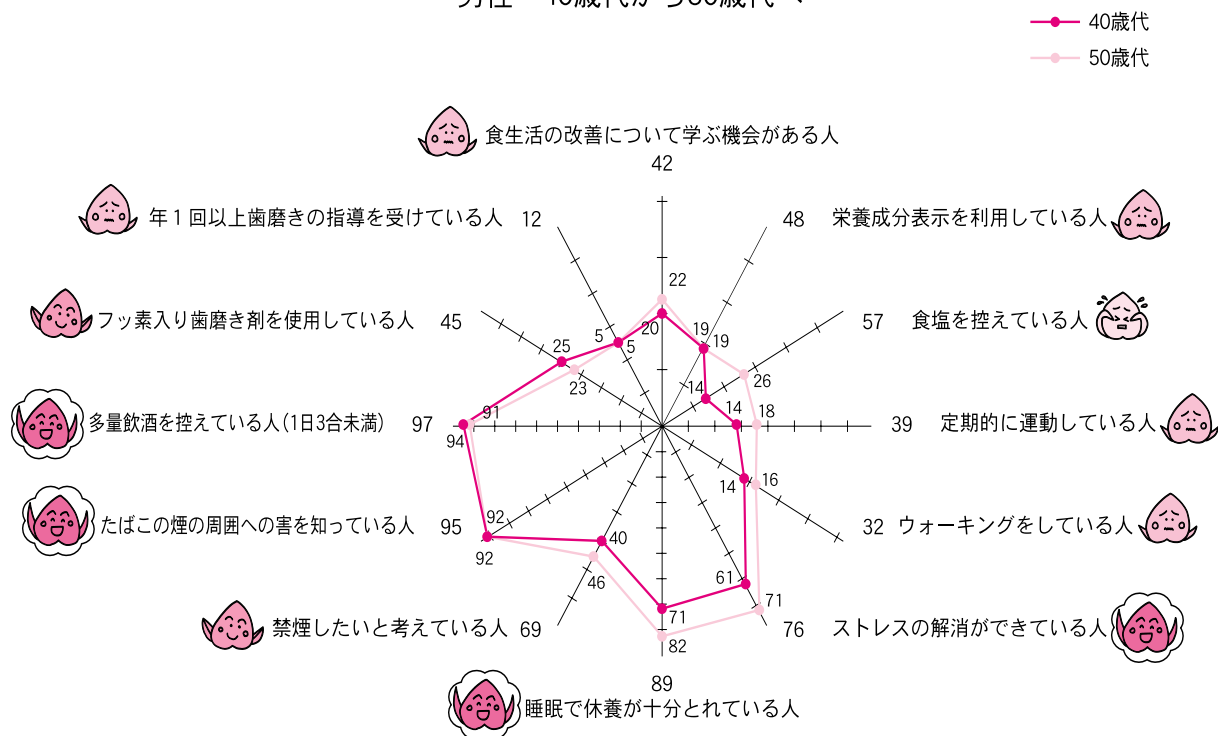
男性 30歳代から40歳代へ



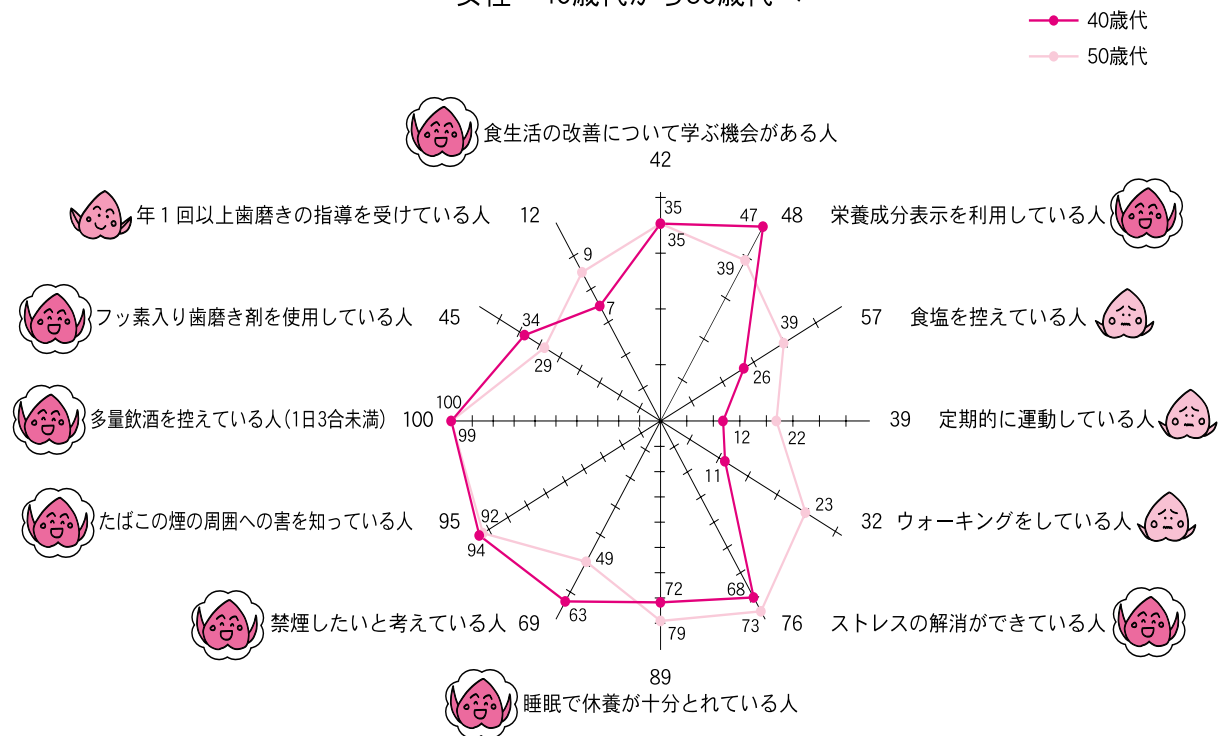
女性 30歳代から40歳代へ



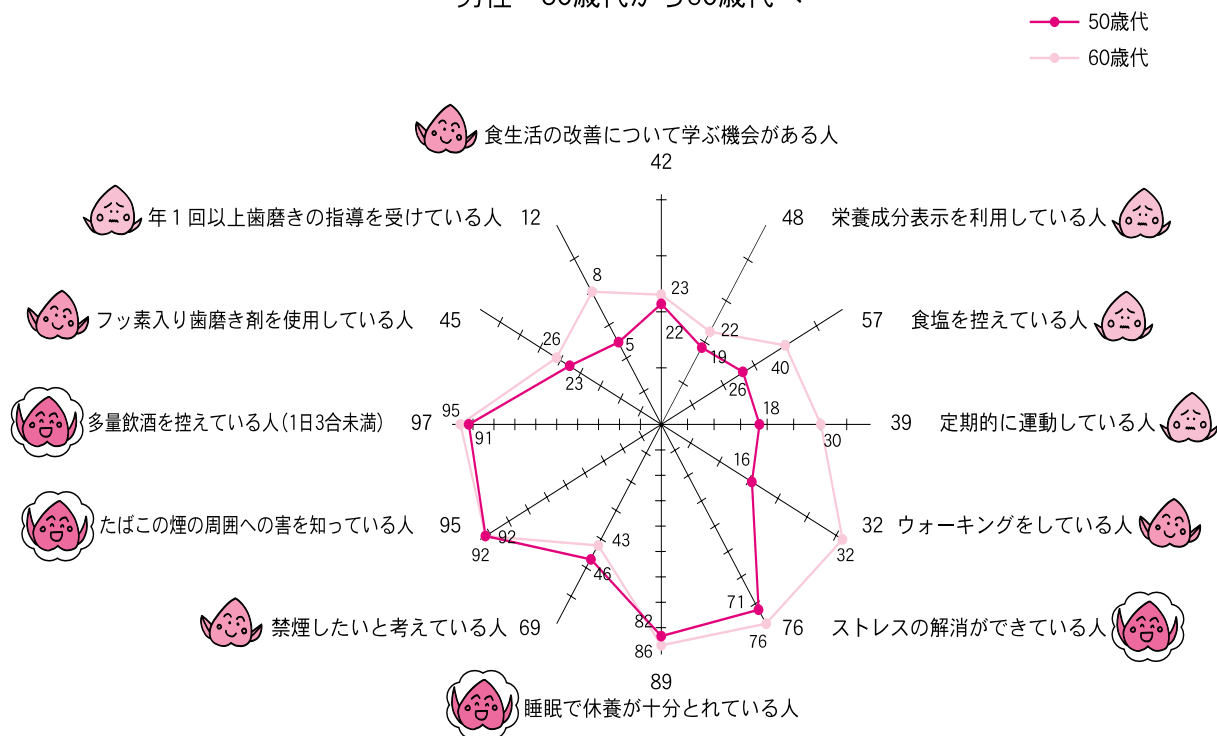
男性 40歳代から50歳代へ



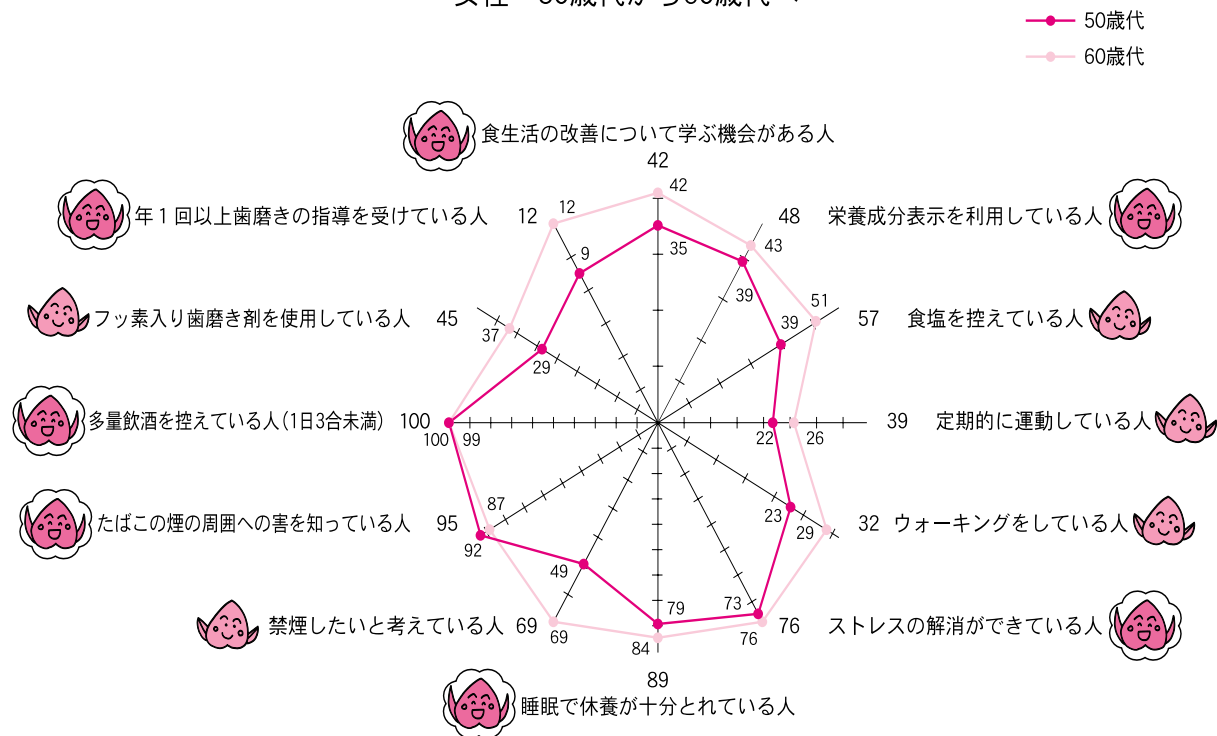
女性 40歳代から50歳代へ



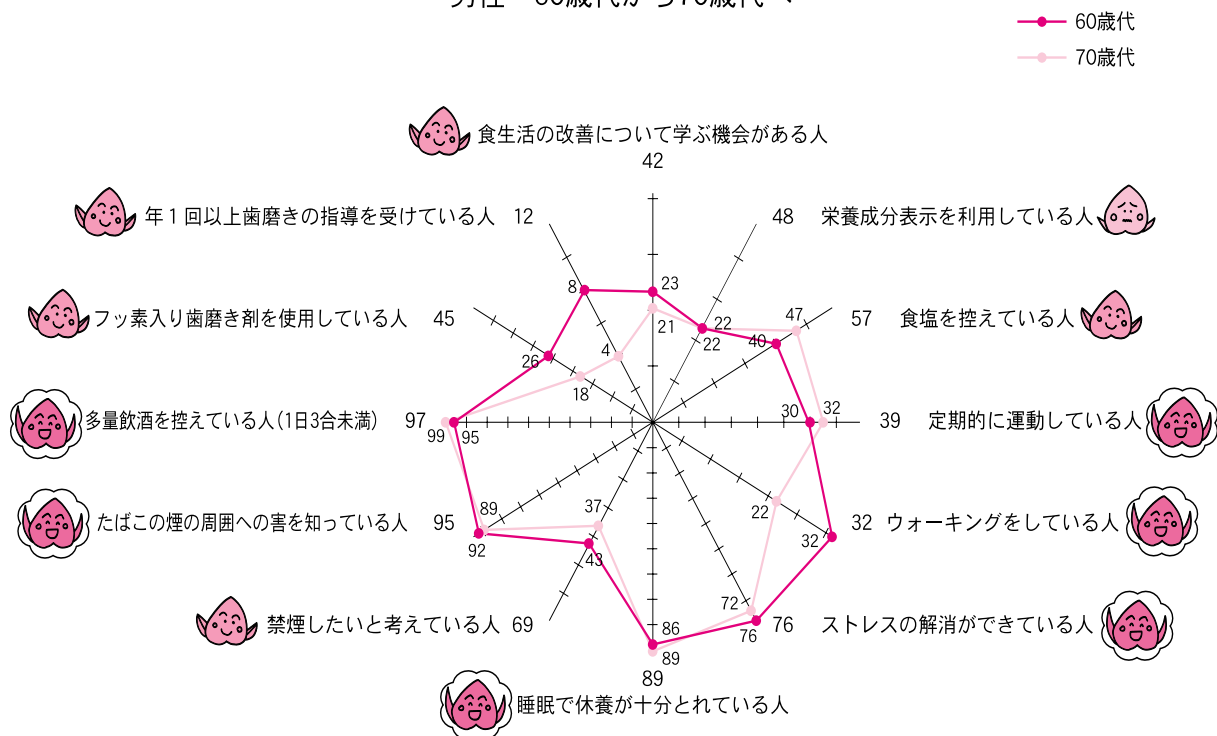
男性 50歳代から60歳代へ



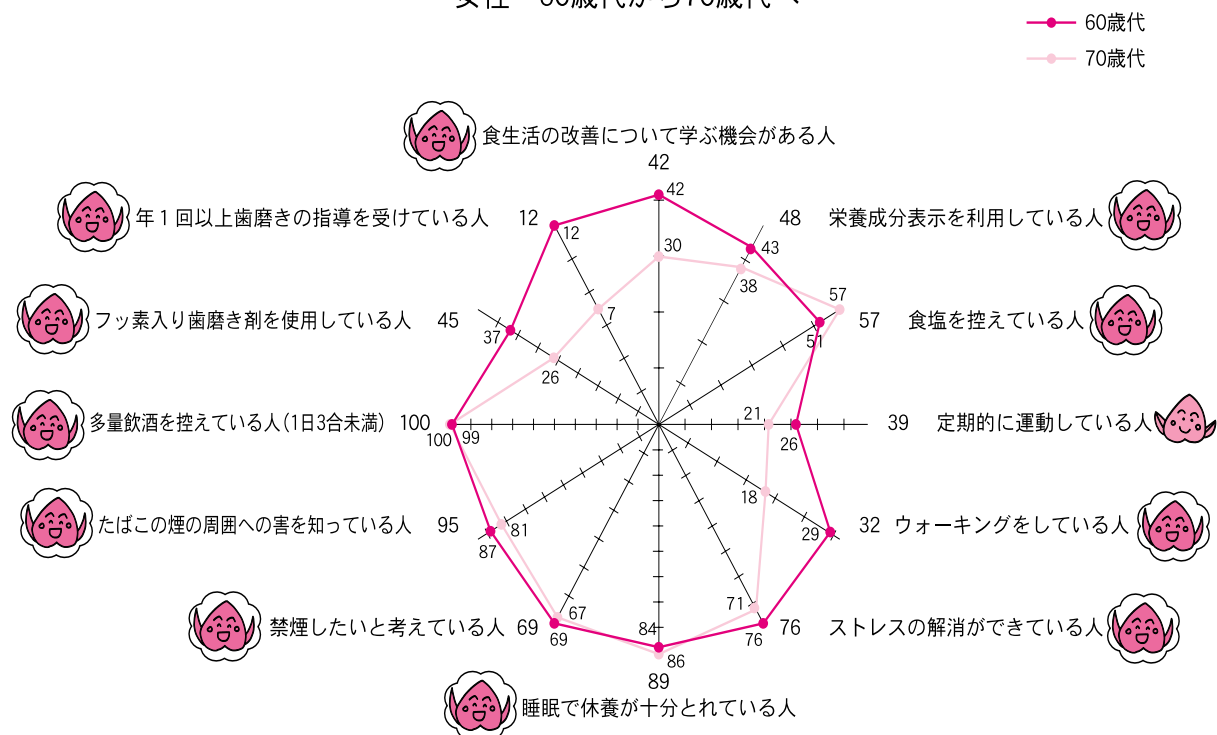
女性 50歳代から60歳代へ



男性 60歳代から70歳代へ



女性 60歳代から70歳代へ



第2章 各 論

市民ボランティア・グループ，地域住民組織，職域，学校，関係団体，保健医療専門家等が関わって作り上げた「健康市民おかやま21」を推進していくのは，私たち一人ひとりです。

この第2章では，生活習慣を改善するための6つの分野－1 栄養・食生活，2 身体活動・運動，3 休養・こころの健康づくり，4 たばこ，5 アルコール，6 歯の健康について現状をまとめ，課題を出して対策を考えています。さらに，改善のための目標を決め，実際に何をするかを考えて選ぶことができるようになっています。

目標を達成するために，自分がしようとする事，できることは何なのか，私たちが協力してやらなければいけないことは何なのかをそれぞれ分けて取り上げています。

実践項目を参考にして一人ひとりが，自分ですることを選び，つけ加える等して利用できるようになっています。また，「減塩のためのこつ」や「簡単に気軽にできる運動」等，改善しようとするときにヒントとなるようなポイントも書いています。

市民一人ひとりが，健康でいきいきと自分らしく生きることができる，住み続けたい素敵な都市おかやま，「国際・福祉都市」おかやまの実現を目指して取り組む一員なのです。

見渡せばまわりには，支援してくれる仲間，組織がたくさんあります。

手を取りあった健康づくりを推進することが必要です。

I 生活習慣別の現状と改善目標

1 栄養・食生活

(1) はじめに

充実した栄養・食生活は、生命を維持し、健康で幸せな生活を送るために不可欠なものです。身体的な健康という観点からは、毎日の食生活の中で必要な栄養素をバランスよくとることが求められていますが、その一方、生活に豊かさとうるおいをもたらすためには、生活の質にも大きく関わる食生活の充実が求められます。

また、食生活を通じた健康の維持、増進には、良好な環境の中で収穫された新鮮で安全、安心な食べ物を食することも大切なことです。

近年、日本人の食生活のスタイルが大きく変わりました。栄養状態がよくなることで、感染症や脳出血により死亡する人が減少する一方、食生活の欧米化等が進む中で、高血糖、高コレステロール等を要因とした生活習慣病が増加し、健康上の大きな問題となってきています。

栄養・食生活の改善は、生活習慣病を予防するために極めて重要なことです。

(2) 現状と課題

①食生活の傾向

岡山市の平成13年度「市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート」（以下「平成13年度市民アンケート調査」という。）に基づき、市民の食生活の傾向について見ると、食事を1日に3食食べている人の割合は、市民の80%になっています。これを男女別に見ると、男性の方が女性に比べて不規則であり、特に20歳代の男性では、45%の人が3食とれていない傾向にあります。

また、1日の食事の時間については、男女とも半数を超える人が決まった時間に食事をしています。これを年代別に見ると、年代を追うごとに決まった時間に食事をとっている人の割合が増加しています。しかし、男女とも20歳代では60%の人が食事の時間が決まっていない傾向にあります。

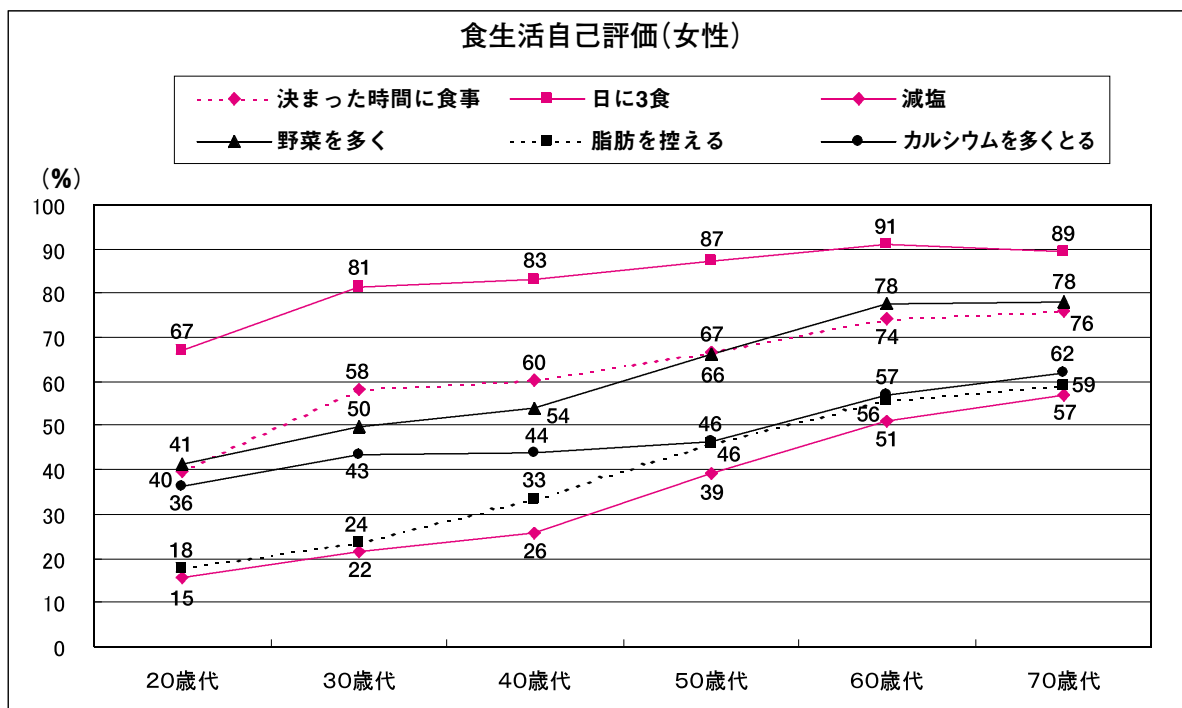
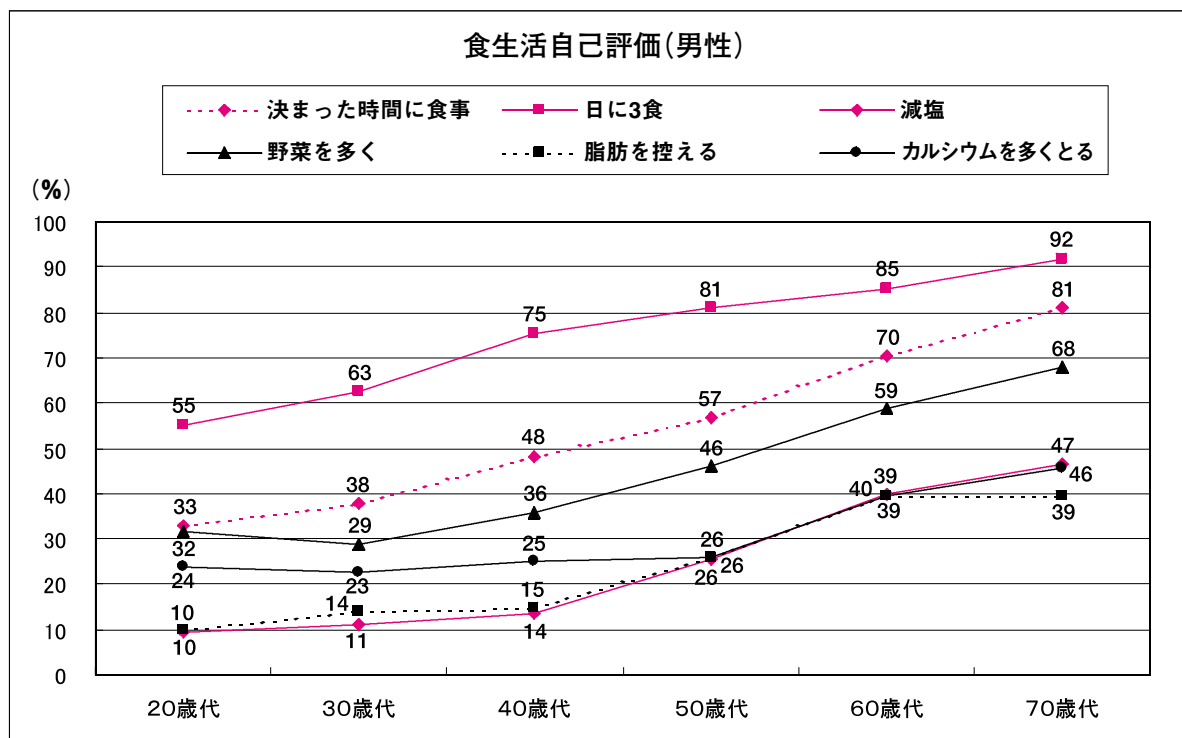
食塩や脂肪を控えている人の割合は、市民の約30%にとどまっています。これを年代別に見ると、男女とも若い年代ほど改善意欲が薄く、特に20歳代の男性では、食塩、脂肪それぞれ控えている人は10%という極めて低い状況にあります。

野菜については、市民の54%の人が多くとるように心がけていますが、男性、とりわけ30歳代では、その割合が29%と、野菜を積極的にとろうとしている人が3割に満たないという状況にあります。

また、カルシウムについては、市民の40%の人が多くとるように心がけています。これを男女別に見ると、男性の方が女性に比べて、食生活上、カルシウムの摂取に対する関心が低いという傾向にあります。

全体的な傾向として、好ましい食生活を送っていると考えられる人の割合は、概ね年代を追うにしたがって高くなり、また、男性より女性の方が高い傾向にあります。

若い年代から好ましい食生活の習慣が身につくように、食生活が生活習慣病に及ぼす影響を啓発するとともに、食生活を改善するための具体的な取り組みを示す必要があります。

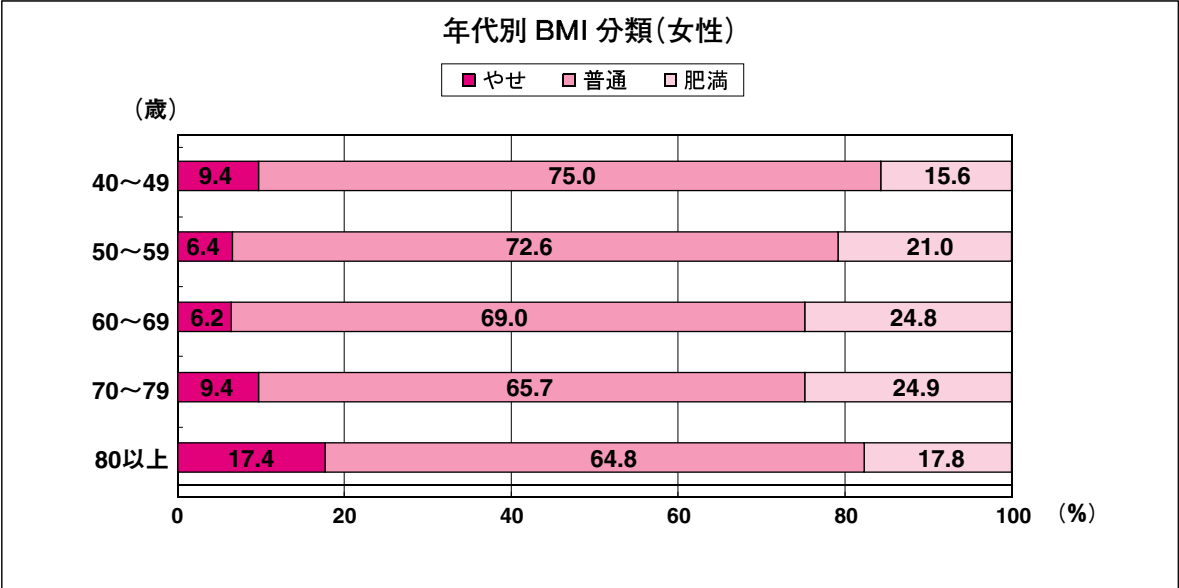
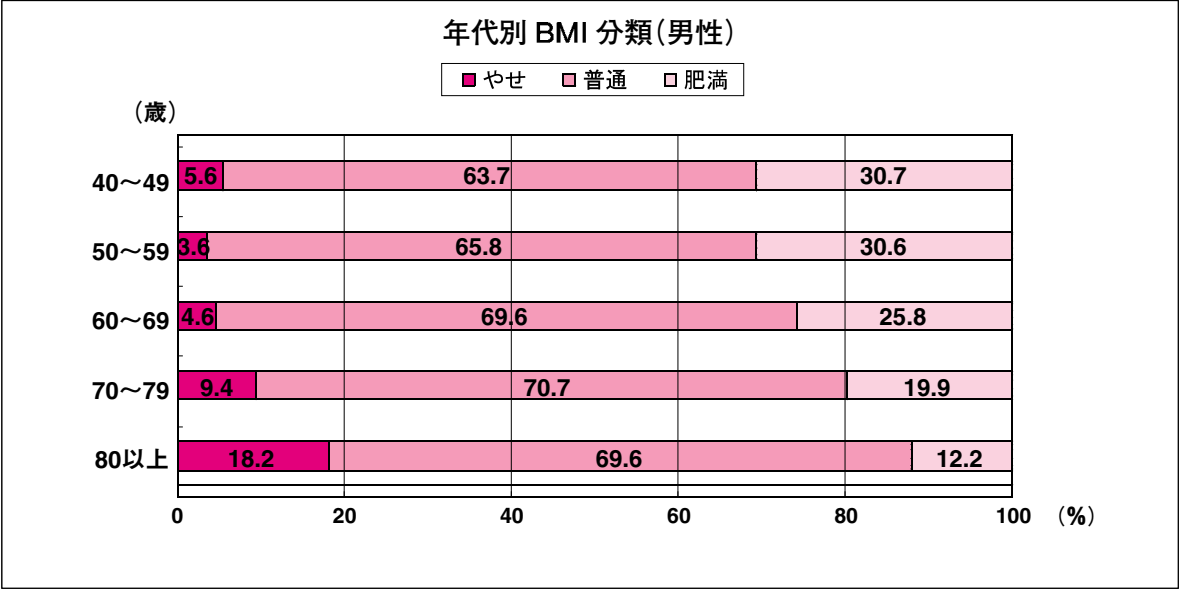


平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

②適正体重

平成12年度岡山市基本健康診査の結果によると、市民の22%の人が肥満で、体重の正常域を維持している人の割合は、69%という状況です。これを男女別に見ると、男性の方が女性に比べて、肥満傾向にあり、とりわけ、男性の40歳代、50歳代の方は、3人に1人の割合で、肥満の傾向にあります。

市民一人ひとりが自分の適正体重を知り、体重のコントロールに努めることが大切です。



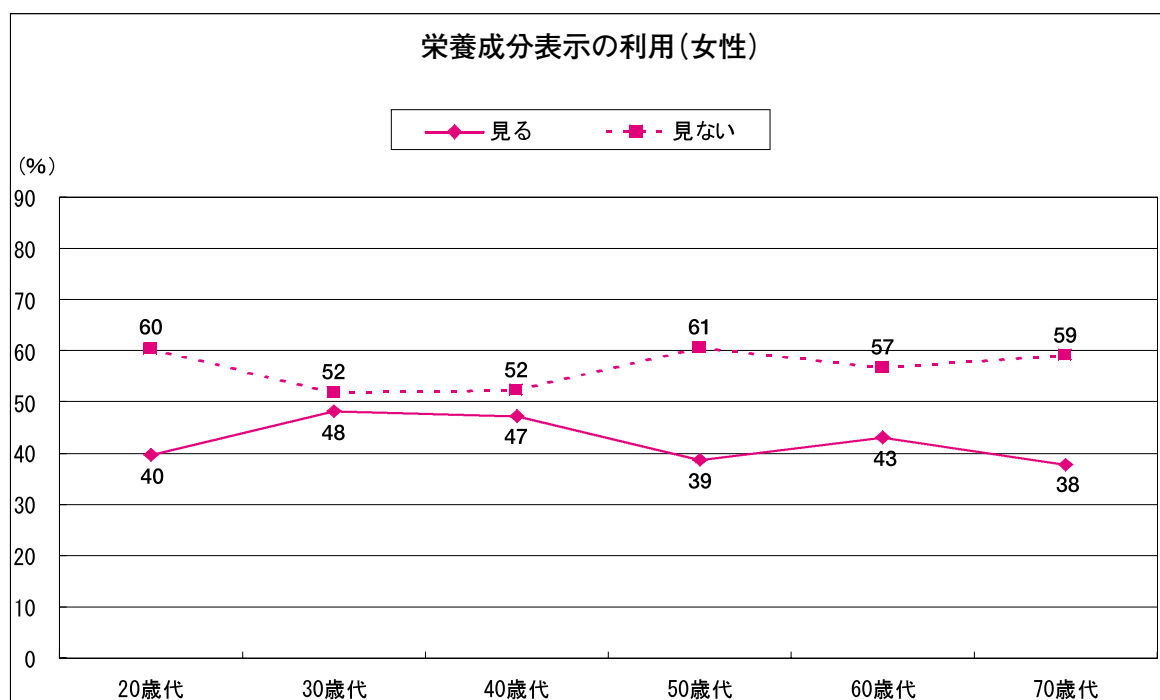
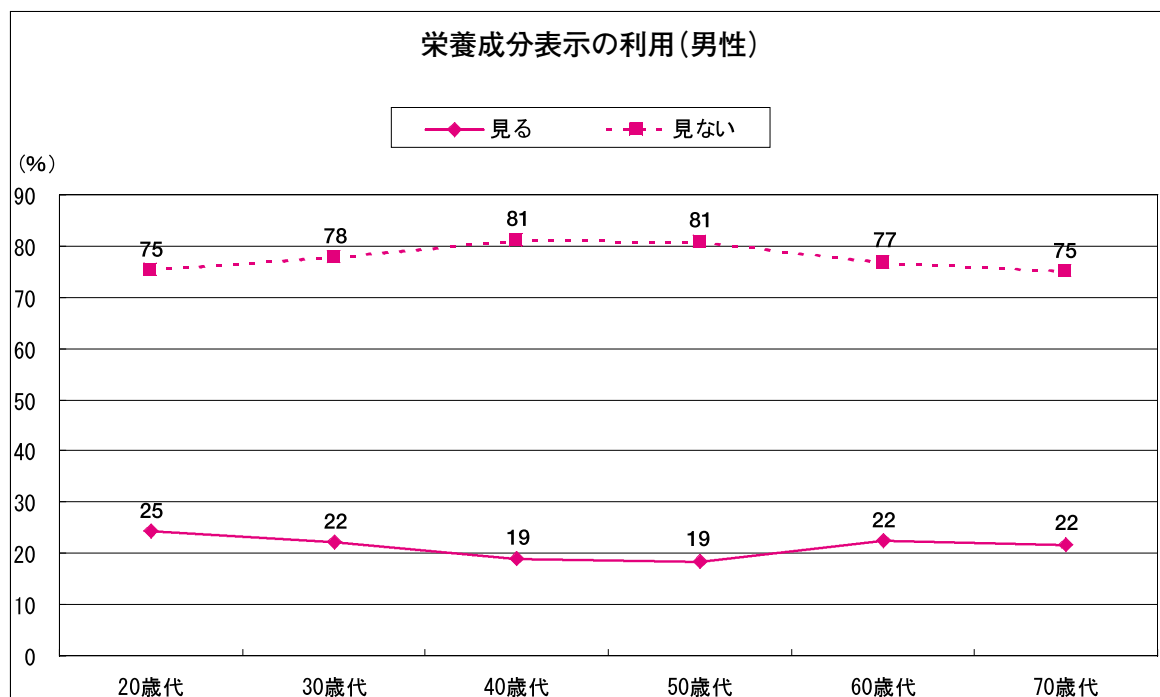
平成12年度岡山市基本健康診査

(注) BMI…p57参照

③適正な栄養摂取

平成13年度市民アンケート調査によると、食品の購入や外食時に栄養成分表示を利用している人の割合は、市民の34%にとどまっています。これを男女別に見ると、女性の方が男性に比べて、栄養成分表示を利用する人の割合が多く、特に、30歳代、40歳代の女性については、47～48%と約半数近くの人が利用しています。

栄養成分表示は、エネルギーのとりすぎ、栄養の偏り等をなくし、好ましい食生活を送るための情報であり、今後一層正しい見方と活用の促進を図る必要があります。

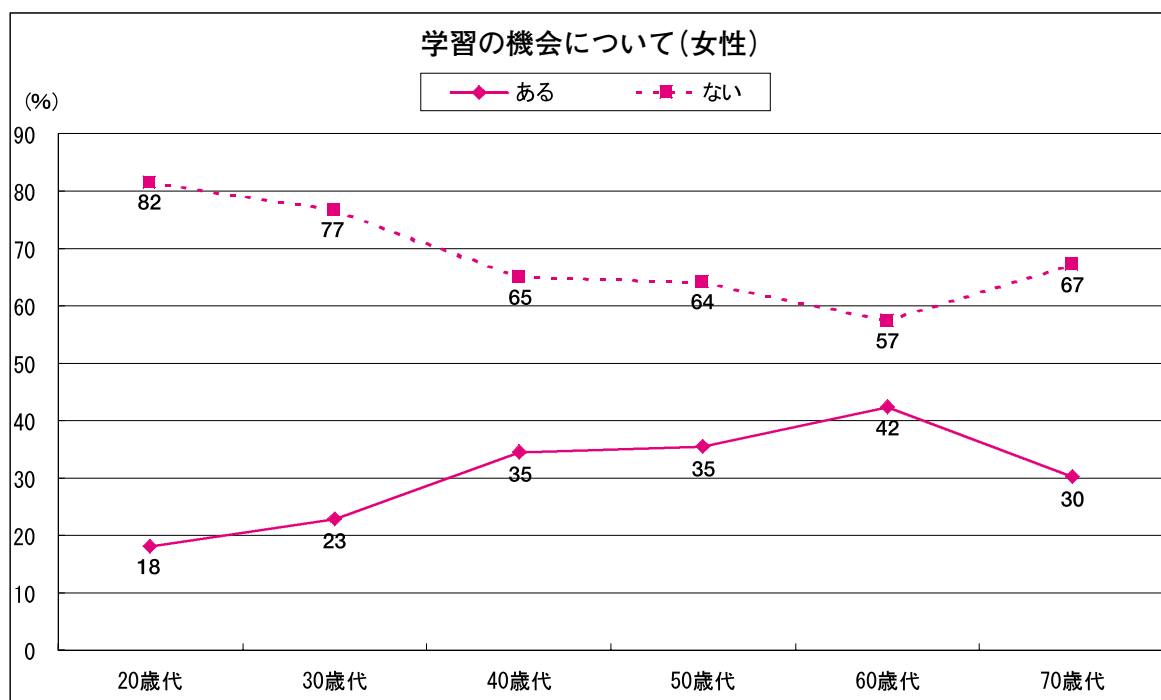
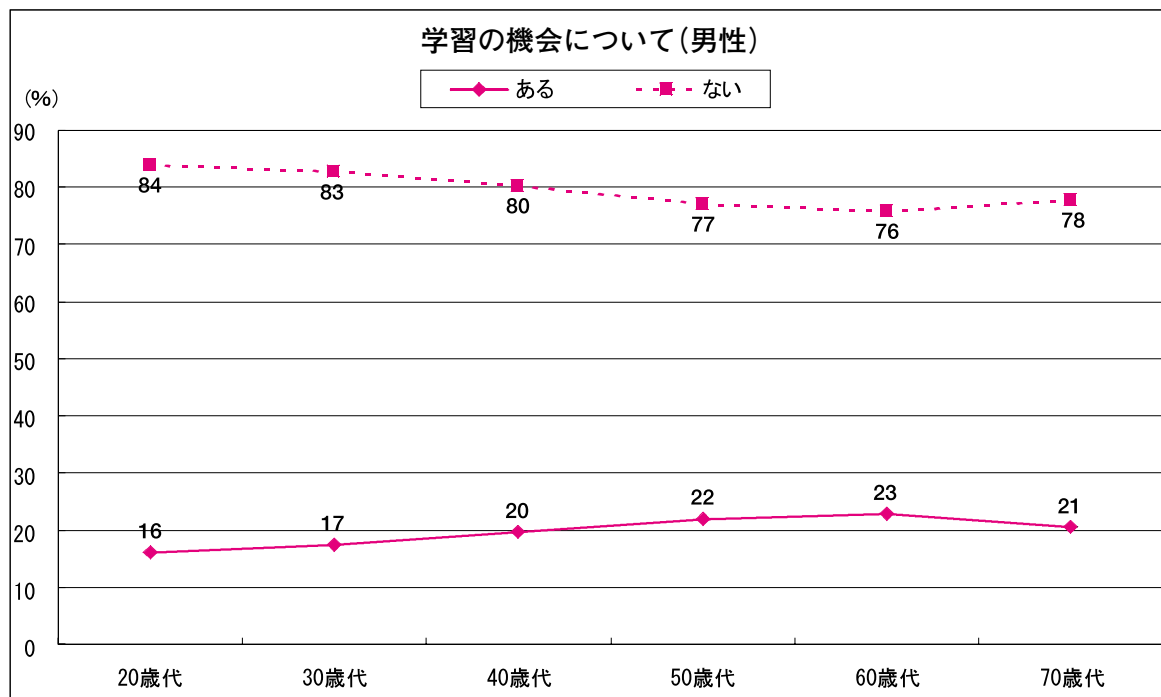


平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

④食生活改善のための学習の機会

平成13年度市民アンケート調査によると、現在の食生活を改善したいという人の割合は、市民の55%と、約半数の人が改善意欲を持っています。これを年代別、男女別に見ると、若い世代ほど改善の意欲が強く、最も改善の意欲が強いのは、20歳代の男性の68%、女性の76%です。

しかし一方、食生活の改善につながる学習の機会を得ることができる人の割合は、市民の26%と少なく、今後、職場における学習機会の確保、学習できる場の情報提供等に努めていく必要があります。



平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

(3) 対策

①ライフステージに応じた食生活の推進

栄養・食生活は、一生を通じての健康づくりの基本です。

行政、地域、学校等は、市民の生活習慣病を予防するため、市民一人ひとりに望ましい食習慣が身につくように、各ライフステージに応じた食教育、健康教育等の推進に努めていきます。

とりわけ、成長過程にある子どもたちに対しては、食生活の正しい理解と望ましい食習慣を身につけられるよう、行政と学校栄養職員、家庭等が連携しながら、食生活に関する教育、指導の充実を図っていきます。

②食生活改善への普及啓発

行政、地域等は、市民が自分の健康に関心を持ち、食生活を改善することができるように、日々の実践項目をわかりやすく、具体的に示し、その普及を図ります。併せて、市民一人ひとりが生涯を通じて望ましい食生活を送れるようにするため、家族との食事や食事づくりを楽しむ機会を確保することの大切さを啓発します。

また、行政、学校、地域等は、幼少期からの食教育を推進するとともに、男性の食事づくりへの参加が促進されるよう啓発等に努めます。

③食生活改善のための環境づくりの推進

行政、地域等は、市民が栄養や食生活に関する正しい知識を学ぶことのできる機会の増加に努めるとともに、若い世代に対し、学習の場への積極的な参加を働きかけます。併せて、栄養成分表示を正しく理解するための知識普及講座の充実や食生活に関する相談の場の確保、拡大を図ります。

また、行政、職域等は、栄養成分表示店やヘルシーメニューを提供する店の増加を促進するとともに、「地産地消」や国の「食生活指針」の普及啓発等、食に関する情報提供を図ることにより、健康と栄養、食の安全等についての環境づくりを推進し、市民の食生活の改善に努めます。

栄養・食生活

目標項目及び目標値設置項目

現状値

目標値

1 食生活に気をつけている人の増加

(1) <栄養素(食物)の摂取>

①食塩を控えている人の割合
(市民アンケート調査；以下,市民調査)



②野菜を多くとるようにしている人の割合(市民調査)



③脂肪の多い食べ物を控えている人の割合(市民調査)



④カルシウムの多い食品をとるようにしている人の割合
(市民調査)



(2) <食生活の方法>

⑤間食を控えている人の割合(市民調査)



⑥食事は決まった時間に食べている人の割合(市民調査)



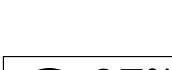
⑦食事は1日3食,食べている人の割合(市民調査)



・朝食を毎日食べている幼児の割合(育児環境調査)
*幼児：1歳6か月児



・朝食を毎日食べている児童,生徒の割合
(平成8年度児童生徒の家庭における日常の食生活等の調査)
小学生



中学生



⑧1日の内で1食は30分以上かけて食べている人の割合
(市民調査)



⑨家族や友人と共に食事をしている人の割合(市民調査)



⑩食品購入や外食時に栄養成分表示を利用している人の割合
(市民調査)



⑪ジュース,スポーツ飲料を毎日1回以上飲用している人の割合
(市民調査)



⑫学習会等で食の安全について学んだことのある人の割合
(要調査)

なし

増加

⑬郷土料理,行事食等を取り入れている人,家族の割合
(要調査)

なし

増加

みんなで協力してすること

- 子どもの頃から食事づくりへの参加を推進する。
- 健康料理教室を開催する。
- 老人クラブ,おやこクラブ等と連携し,食生活の知識を伝承する。
- 乳幼児期から生活を整えることで,3食をきちんととり健全な食生活ができるように啓発する。
- 規則正しく食べることの必要性を家庭,学校,職場等で啓発する。
- 食の安全性について学習をする。
- 地域の食材を使い健康に配慮した料理の情報を提供する。

一人ひとりができること

- (1) <栄養素(食物)の摂取>
 - 〔減塩のため〕(→p37~p38)
 - ・ハーブやとうがらし等の香味野菜を調理にいかし,味にメリハリをつける。
 - ・みそ汁は,野菜類を入れて具だくさんにする。
 - ・化学調味料ではないだしを上手に使い,うす味で美味しくする。
 - ・ラーメン等のスープは残す。
 - ・丼物やチャーハン等味付けが濃くなる物は,食べる回数を少なくする。
 - ・加工食品,スナック菓子は,できるだけ避ける。
 - ・しょうゆやソースは,直接かけずに付け皿にとる。
 - ゆでる,煮る,炒める,蒸す,ジュースにする等野菜をたくさん食べる工夫をする。(→p39)
 - 食物繊維を多く含む食品を食べる。(→p41)
 - 外食の時に必ず野菜の多い料理を注文する。(→p42~p44)
 - マヨネーズ,ドレッシングは,控え目にする。(→p45~p46)
 - 天ぷらは天つゆとセットで食べることで油の量を減らす。(→p45~p46)
 - 牛乳や乳製品等を使った料理を多く食べる。(→p47~p48)
- (2) <食生活の方法>
 - 間食の量,回数,内容等のチェックをする。(→p49)
 - 規則正しく食べる習慣を身につけるため,欠食の多い朝食の意義を親から子に伝える。(→p50~p51)
 - 週に数回は,家族が団らんを持つようにする。(→p51)
 - 時間をかけて食事を楽しむ。(→p51)
 - 食事を大切なコミュニケーションの場とする。(→p51)
 - 家族や友人と食事を作り,楽しいミニ会食をする。(→p51)
 - 小鉢や付け合わせにより,おかずの数を増やすことで栄養のバランスをとる。(→p53)
 - 栄養成分表示をよく見て買う。(→p56)
 - ジュース等の買い置きはしない。
 - ジュース等で糖分のとりすぎを防ぐため,出かける時はお茶を入れた水筒を持っていく。
 - 子供たちに伝統的な食文化を伝える。(→p51)
 - 安全な食物を摂取できるように,消費者として提言する。
 - 地域で生産された旬の食材を料理に取り入れる。(→p51)

栄養・食生活

目標項目及び目標値設置項目

現状値

目標値

2 適正体重を維持している人の増加

①正常域の体重を維持している人の割合（基本健康診査）

*正常域の体重：肥満度（BMI）18.5以上25.0未満



②肥満者の割合（基本健康診査）

*肥満者：肥満度（BMI）25.0以上の人



・児童、生徒の肥満傾向の者の減少（岡山市学校保健統計調査）

*肥満傾向の者：体重が身長別標準体重より20%以上多い人
小学生
中学生



3 栄養素の適正な摂取に配慮している店の増加

①カロリー、栄養成分の表示をしている飲食店、小売店等の割合（飲食関係アンケート）



増加

②商品を仕入れる際に健康に配慮している飲食店、小売店等の割合（飲食関係アンケート）



増加

③健康的な料理を提供している飲食店、小売店等の割合（要調査）

*健康的な料理：栄養価計算され必要な栄養素を含んだ料理

なし

増加

4 食生活改善のための学習の機会がある人の増加

①食生活の改善について学ぶ機会がある人の割合（市民調査）



②従業員が学習機会を得ることのできる事業所、飲食店等の割合（事業所用・飲食関係アンケート）



増加

みんなで協力してすること

- 健康教育等で「適正体重」について啓発する。
- BMIの基準を示すとともに、適正な体脂肪率について啓発する。
- 無理なダイエットによる身体への影響を知らせる。
- 学校現場における食教育の充実と強化を図る。
- 乳幼児期からの望ましい食生活や生活習慣病予防の実践方法を啓発し、推進する。
- 栄養成分表示を公共施設から実施し、給食施設、飲食店、小売店、製造業者等に働きかける。
- 栄養成分を表示している店の情報を市民に提供する。
- 公民館等で土曜日、日曜日又は祭日を利用して料理教室を開催し、広く参加者を募る。
- 栄養委員、運動普及員、愛育委員等地域のボランティア組織が中心となって、市民に食生活の大切さを伝える。
- 保健所や健康保険組合等が実施している健康教育の情報を提供する。
- 事業主、事業所栄養士、衛生管理者の研修を実施し、職場での食環境の指導、食教育を推進する。
- 飲食店等での待ち時間を利用し、食生活改善の情報をコラム等で提供する。
- 子どもたちに農業体験学習会等を通じて、地域と食とのつながりを教える。

一人ひとりができること

- 健康診断を受け、検査結果を参考に身体の状態を理解する。
- 自分の適正体重を知り、毎日体重計で測ってグラフ等で記録する。(→p57)
- 食事は、よく噛んで腹八分目にする。
- スポーツ飲料、ジュース等を飲みすぎない。
- 栄養成分表示を行っている飲食店等を利用する。(→p56)
- 正しい情報を収集し、健康に配慮した料理(エネルギー、栄養成分、食品のバランス、無農薬等のヘルシーメニュー)を提供する店を活用する。(→p56)
- 外食や出来合いのものを利用するときは、栄養成分表示を確認する。
- 料理教室、健康教室等の学習の場に積極的に参加する。
- インターネット、ビデオ等で栄養情報を収集し、積極的に活用する。
- 学習の機会のある人は、友人等を誘って一緒に参加する。

「栄養・食生活」関連資料一覧（p37～p57）

①塩分をとりすぎないための工夫

- ・減塩のポイント p 37
- ・食品に含まれる塩分の目安 p 38
- ・減塩効果を高めるカリウム p 38

②野菜の効果ととるための工夫

- ・上手な野菜のとり方 p 39
- ・野菜の健康効果 p 40

③外食の方法

- ・外食の賢い食べ方・選び方 p 42
- ・外食メニュー別アドバイス p 42

④脂肪をとりすぎない工夫

- ・1日の脂肪の摂取目標値 p 45
- ・脂肪分を控えるための食生活の工夫例 p 45
- ・献立と食べ方で脂肪のとりすぎを控える献立例 p 46
- ・脂肪のとりすぎを防ぐポイント例 p 46

⑤カルシウムを多くとるための工夫

- ・年代別の望ましいカルシウムの所要量 p 47
- ・カルシウムを多く含む食品 p 47
- ・上手なカルシウムのとり方 p 48

⑥間食の量，内容別エネルギー量

- ・おやつエネルギー別食品一覧表 p 49

⑦規則正しい食事の効果

- ・食事の生体への影響 p 50

⑧食事の楽しみ方

- ・家族一緒に食事をする必要性 p 51
- ・食文化の大切さ p 51
- ・食生活チェック表 p 52

⑨6つの基礎食品とエネルギー量

- ・6つの基礎食品の一覧表 p 53
- ・年代別エネルギー所要量の食品構成 p 54

⑩栄養成分表示の見方

- ・栄養表示基準制度の導入による表示例 p 56
- ・外食の栄養成分表示 p 56

⑪適正体重の維持

- ・BMIの計算表，肥満度表 p 57
- ・1日に必要なエネルギー量の計算方法 p 57

塩分をとりすぎないための工夫

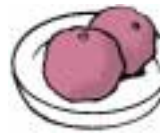
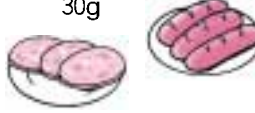
塩分のとりすぎは、高血圧や胃がん等生活習慣病の発生と深く関わっていると言われてます。出来合いの惣菜や弁当、加工食品、袋菓子の利用や外食志向が増加し、減塩はなかなか実現しません。素材本来の味にうま味、辛味、酸味等をいかして味覚の幅を広げ、できる限りうす味に切り替えることが大切です。

調理の工夫やアイデア次第で無理なく減塩できます。うす味は、「慣れ」です。家族で話し合い、あせらず段階的に実行することが大切です。

☆減塩のポイント☆

1 家庭で使うみそ、しょうゆ、塩について、一定の量を使いきる日数を1日でも長くする。 	2 塩味をきかす場合は、1品だけに重点的にきかせ、ほかの料理には塩を使わない。 	3 しょうゆは、かけるよりつけて使う。また、味のついているものにはしょうゆをかけない。 
4 みそ汁は天然だし(煮干し、かつお節等)を取り、具を多くしてみそを控える。 	5 麺類の汁は全部飲まず、半分以上残す。 	6 漬け物は、保存漬けより即席漬け、一夜漬けにする。 
7 果物や酢等の酸味を上手にとり、こしょう、からし等の香辛料をうまく使う。 	8 塩辛、佃煮、塩魚、インスタント食品はほどほどに。 	9 ハム、ソーセージ、かまぼこ等に含まれる塩分量を知る。 
10 料理には新鮮な材料を使い、香りや風味を楽しむ。 	11 できるだけうす味に調理する。 	12 食物繊維の豊富な野菜や海草をたっぷり使った献立を心がける。 

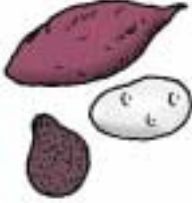
☆食品に含まれる塩分の目安☆

たくあん 20g 	1.4g	浅漬 25g 	0.5g	梅干し 10g 	1.7g	塩ざけ 60g 	4.9g				
佃煮 8g 		1.0g	ハム・ウインナーソーセージ 30g 		各0.8g						
しょうゆ 大さじ1 	2.7g	淡色辛みそ 大さじ1 (18g) 	2.1g	塩 小さじ1 	5.0g	トマトケチャップ 大さじ1 	0.4g	バター・マーガリン 大さじ1 	各0.2g	固形スープ 1個4g 	2.3g
しょうゆ 小さじ1 	0.9g	甘みそ 大さじ1 	1.2g	ウスターソース 大さじ1 	1.4g	マヨネーズ 大さじ1 	0.3g	カレールウ 1人分15g 	1.5g	だしの素 小さじ1 	1.5g
ハンバーグ 	3.5g	トンカツ (ソース大さじ1) 	2.6g	カレーライス (香のもの付) 	3.3g	すし (しょうゆ小さじ1) 		4.0g			
きつねうどん 	5.3g	ラーメン 	6.0g	ホットドッグ 	1.5g	ハンバーガー 		1.5g			

☆減塩効果を高めるカリウム☆

カリウムは体内の余分な塩分（ナトリウム）を体外に排泄する働きがあります。カリウムは野菜、果物、いも類に多く含まれています。

1日の摂取量の目安

●果物 1日150g 	●野菜 1日350g 	●いも類 1日100g 
---	---	---

野菜の効果ととるための工夫

☆上手な野菜のとり方☆

野菜には、体がスムーズに活動することを助けたり、病気に対する抵抗力を養うビタミン、ミネラル、食物繊維等の栄養素が豊富に含まれています。

●野菜のとり方にもバランスが必要

野菜の摂取量は1日350g以上が目安。緑黄色野菜1に対して淡色野菜2で補うのがコツです。ゆでる、炒める、煮る等してかさを減らすと、食べる量が増やせます。

こうしてみよう！

- 旬の野菜を選ぶ。
- 外食のときは野菜のついた定食ものを。
- 献立に困ったときは鍋料理を。
- 毎日サラダにならないように調理を工夫して。

- 下ごしらえしたものを冷凍しておく。
- 電子レンジを活用する。
- 缶詰を利用する。



- 保存を上手に。
 - 葉ものやねぎは湿った新聞紙で包んでから、トマト、キュウリ、ブロッコリー、豆類等はそのまま密閉して冷蔵する。
 - 大根やかぶ、にんじん等は葉をとってからラップをして冷蔵する。

野菜料理のポイント

- 野菜は、生だけでなく、ゆでる、煮る、焼く、炒める、揚げると多く食べられます。

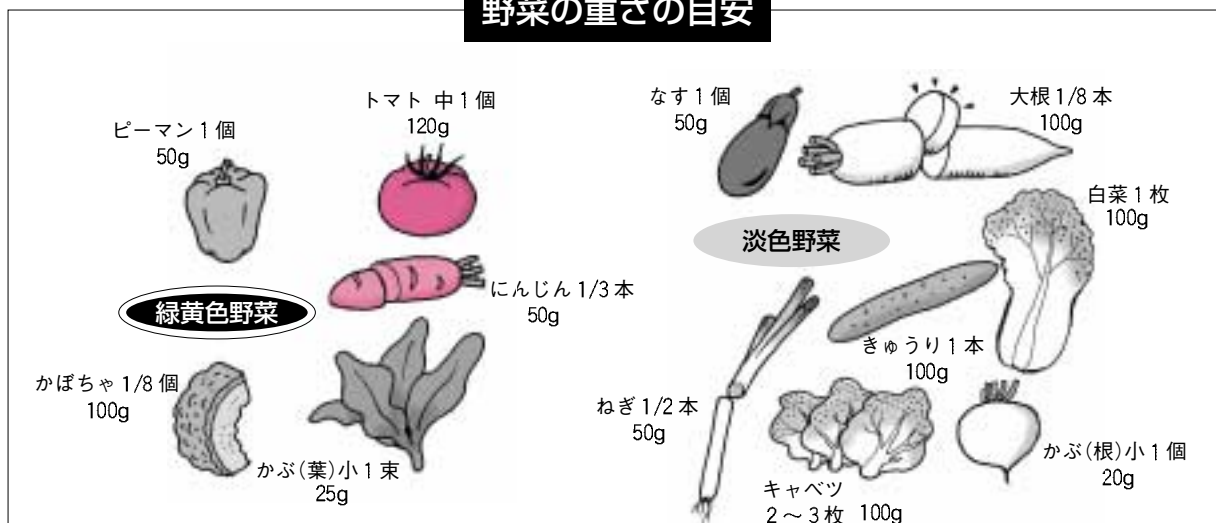


- 週末は冷蔵庫の奥に残っている野菜を全部利用して野菜スープを作ってみてはどうですか。

- サラダにかけるドレッシングは食べる直前にかけるようにしましょう。少量で済みます。



野菜の重さの目安



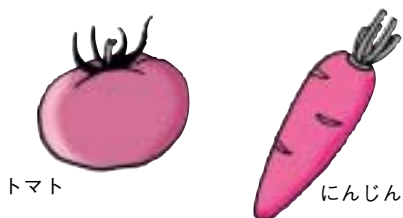
☆野菜の健康効果☆

- ①カロテン（カロチン）やビタミンC等のビタミン類が豊富に含まれているので発がん物質の働きを抑えます。野菜の色によって含まれるビタミンは異なります。いろいろな色の野菜をまんべんなくとりましょう。

色で見分ける 野菜の栄養

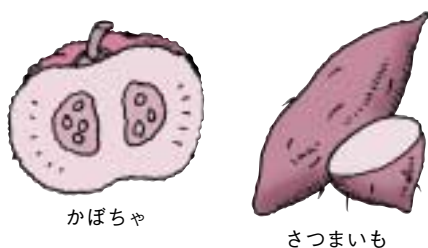
赤い色の野菜

食卓がパッと引き立つ“赤”い色の野菜。カロテン（カロチン）やビタミンCがたっぷりです。



黄色い野菜

“黄”色い野菜は暖かくてホッカホカ。カロテン（カロチン）やビタミンBがいっぱいです。



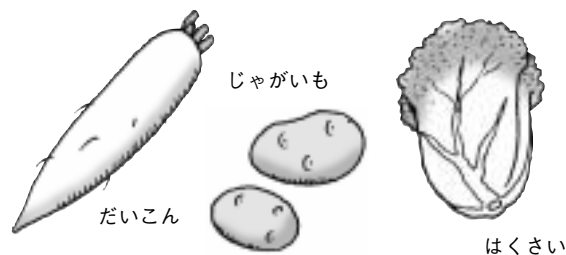
緑色の野菜

野菜といえば“緑”色がもっとも代表的。各種ビタミン、ミネラルを豊富に含みます。



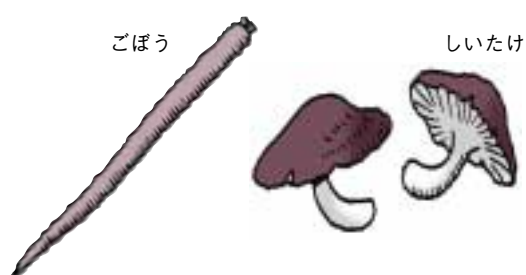
白い色の野菜

サクサクとした食べごたえの“白”い色の野菜。ビタミンCのほか、食物繊維も豊富です。



茶色い野菜

“茶”色い野菜は大地のイメージ。各種ビタミン、ミネラルや食物繊維の宝庫です。



野菜が発がんを予防する理由

- ◎カロテン(カロチン)や
ビタミンCが多い ➡ 皮膚や内臓の粘膜の細胞膜を強くし、免疫力を高めます。
-
- ◎カルシウム,カリウム,
鉄,マグネシウム等の
ミネラルが多い ➡ 細胞の発がん物質の働きを弱めます。
-
- ◎食物繊維が多い ➡ 便の量を増やし、排便を促すので、早く排泄ができ、発がん物質を薄めます。

- ②鉄やカリウム等のミネラルが、体の働きを円滑にします。鉄は貧血の予防、カリウムは血圧の安定に役立ちます。

カリウムの働き



野菜、果物

余分なナトリウムを排除させ、塩分のとりすぎを抑えます。
心臓や筋肉の機能を整えます。

- ③食物繊維の働きで便通が良くなり、大腸がんの予防になります。

食物繊維の上手なとり方

- 1 日本人の典型的な和食をとろう。
里芋の煮っころがし、ひじきの煮物、ピリ辛こんにゃく、煮豆、きんぴら等、食物繊維たっぷりの食事をする。
- 2 食物繊維の豊富な干し柿、干しぶどう、りんご、バナナ等の果物をとろう。
- 3 1日3食きっちり食べ、付け合せには野菜をプラスする。
- 4 生のままで過剰にとるとビタミンやミネラルの吸収を妨げたり、下痢の原因にもなるので適量をとろう。
- 5 野菜は生よりも加熱してたっぷりとりよう。



食物繊維を多く含む食品

食物繊維というと、ごぼうやいも類等に含まれる硬いスジだけと思いがちですが、穀類、豆類、野菜、海藻、きのこ等にも多く含まれています。

- | | |
|--------|----------|
| ●こんにゃく | ●わかめ |
| ●寒天 | ●のり |
| ●きくらげ | ●昆布 |
| ●ひじき | ●かんぴょう |
| ●干しいたけ | ●いんげん豆 等 |
| ●あおのり | |

- ④噛む回数が増えるので早食いを予防し、あごの発達や歯ぐきの強化に役立ちます。

外食の方法

☆外食の賢い食べ方・選び方☆

- ・できるだけ定食もの（主菜、副菜、汁もののセット）を選ぶ。
- ・単品メニューで、おひたしや冷奴を追加する。
- ・麺類だけのときは、野菜等の具がたっぷり入ったものを。汁は残す。
- ・家庭ではあまり食べない料理を選ぶ。
- ・よく噛んでゆっくり食べる。
- ・店と料理は固定しない。



【不足しがちな栄養素は、この一品で補う】

●牛乳、ヨーグルト

麺類をメニューに選んだときの栄養の補給に勧めます。

●野菜ジュース

野菜が少ないメニューのときの強い味方です。

●果物

ビタミン補給に役立ちます。



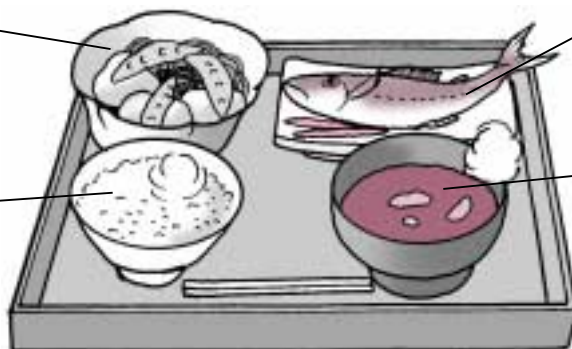
☆外食メニュー別アドバイス☆

●和食の賢い食べ方

和食は、洋食や中華料理に比べて一般に低エネルギーといえます。主食、主菜、副菜、汁ものと皿数の多い和風の定食は、栄養素のバランスのよいメニューです。刺身や煮魚、焼き魚等、素材をそのまま生かす料理法が特徴で、良質のたんぱく質も確保できます。しかし、それだけでは野菜が不足しがちなので、野菜の煮もの等のメニューを追加すれば、栄養バランスはさらによくなります。

・副菜—野菜を
主体にしたおかず

・主食—ご飯、パン、
めん類等の
穀類やいも類等

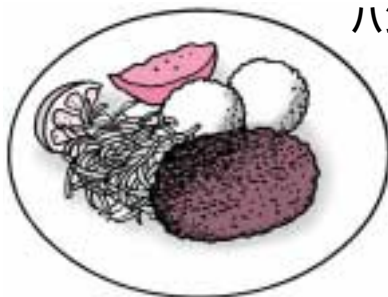


・主菜—肉や魚等たんぱく質
を多く含むメインのおかず

・汁もの—みそ汁やスープ等

●洋食の賢い食べ方

洋食は、バターや油で炒めたり、うす味にするために肉類の脂身を使ったりするので、肥満気味の人やコレステロールが気になる人は、脂身を残したり、洋食を続けて食べたりしないように注意する。



ハンバーグ

●中華料理の賢い食べ方

中華料理は、必ず油が使われているので高エネルギーであると考えてください。しかし、野菜ものを選べば、一度に100～150g ぐらいの野菜が食べられるので、野菜不足のときは積極的に注文する。



中華丼

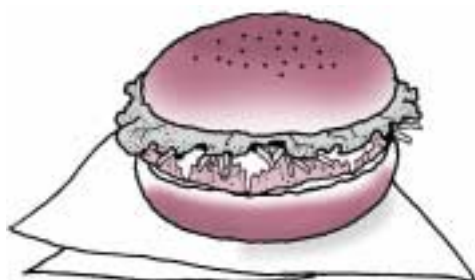
●ファーストフードの賢い食べ方

ハンバーガーとフライドポテトとソフトドリンクという組み合わせは、一般的に高エネルギー、野菜不足で栄養バランスの点で悪くなっています。

ファーストフードを食べる時は、サラダと甘くない飲みものの組み合わせが望ましい。

ファーストフードやテイクアウトもので手軽に昼食をすませる場合も多くなっています。高エネルギーだったり、栄養が偏ったりするので、注意が必要です。

フィッシュバーガー



サラダ

●持ち帰り弁当の賢い食べ方

ボリュームをだすためにご飯の量が多く、ご飯茶わんで約2杯分入っているのが普通だと思ってください。味付けも濃く、揚げものも多いのが特徴です。できるだけ栄養バランスのよい和風のお弁当がお勧めです。



とりの唐揚げ弁当

一口コラム

私の健康と食生活

野球評論家 平松 政次

甲子園で優勝した岡山東商業高等学校の学生時代やプロ野球選手時代は、もっぱら肉食が中心でした。特に、キャンプ中は1か月間、毎日すべて肉料理ということも珍しくありませんでした。

私自身、肉が好きでしたので全く苦にならなかったのですが、現役を引退したころから妻からもアドバイスをされ、健康のためにできるだけ野菜や海草類を多く食べるように心がけてきました。それまでは、あまり好きではなかった人参、ごぼう、春菊等も今はありがたいと思い、おいしくいただいています。

また、つき合いで食事に行くことが多いのですが、暴飲、暴食はなるべくしないようにし、油や塩分等にも気をつかう等、食べることに気をつけるようにしています。そのおかげで、今も元気で活躍させていただいています。

脂肪をとりすぎない工夫

各世代を通じて脂肪のとりすぎから、肥満や血中脂質（悪玉コレステロール、中性脂肪）の高い生活習慣病予備群が増加しています。

脂肪は、本来、少量で効率のよいエネルギー源として大切ですが、特に、「油」・「脂」ものと肉類を好む人は、とりすぎに注意が必要です。

☆1日の脂肪の摂取目標値☆

あなたは脂肪分をとりすぎていませんか。また、動物性脂肪と植物性脂肪のバランスはとれていますか。脂肪から摂取するエネルギー量は、総摂取エネルギー量の20～25%が適正と言われています。

エネルギーの25%以下とは…

脂肪 1g は 9 kcal のエネルギーに相当します。

40歳男性（身長170cm，軽い仕事に従事）の場合，1日の総摂取エネルギー量（適正エネルギー量）は約2200kcal なので，1日にとることのできる脂肪は61g 以下となります。

この値は，バターや植物油だけでなく，肉や魚等の食品に含まれている脂肪も含みます。

$$\frac{\text{総摂取エネルギー量(kcal)} \times 0.25}{9 \text{ kcal}} = \text{1日の脂肪の摂取目標値(g)}$$

★油と脂の違い

油—主に大豆，ごま，オリーブ油等の植物性脂肪と魚の脂肪／不飽和脂肪が多く，生活習慣病予防に効果的。ただし，とりすぎはエネルギー過多から肥満，高脂血症を起こす。

脂—主に肉類，卵，バター，ラード，生クリーム等の動物性脂肪／飽和脂肪酸，コレステロールが多く，とりすぎると高脂血症にかかり動脈硬化の進行を早める。

☆脂肪分を控えるための食生活の工夫例☆

ふだんの食べ方をチェックしてみましょう

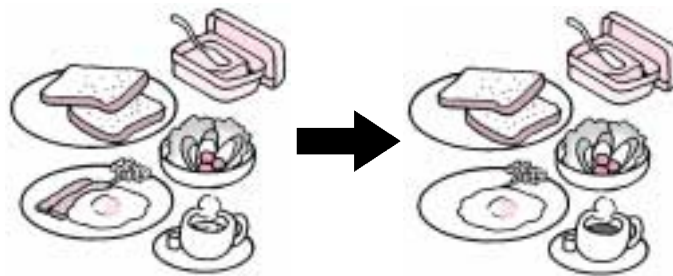
- てんぷらやトンカツをよく食べ → とり方を控える。衣を薄くする。衣を残す。
- 脂身の多い肉，鶏の皮，ベーコン，ソーセージをよく食べる。 → 量と回数を減らす。網焼き，茹でる。赤身の肉に変える。
- うなぎ，大トロ等脂ののった魚 → 脂肪のとりすぎにつながる。回数と量を控える。
- 毎朝，パンにバターをたっぷりぬる。 → 半分控える。ときにはバターなしで。ご飯食に変える。
- ポタージュ，シチュー，カレー → おかわりしない。食べる回数をおかわりする。回数と量を控える。
- 卵は1日2～3個とる。 → 1週間に3～4個にする。
- 揚げ菓子やアイスクリーム，生クリームやバターたっぷりの菓子をよく食べる。 → 食べすぎない。脂肪分の少ない菓子，果物に変える。
- マヨネーズやドレッシングをたっぷり使う。 → ノンオイルの酢のもの等に替える。
- ハンバーグ，フライドポテトが大好き，よく食べる。 → 食べる回数と量を減らす。野菜や海藻をたっぷり添える。ハンバーグの焼き汁はソースに使わない。赤身の肉や魚や豆腐に変える。いもは粉ふきいもにする。



☆献立と食べ方で脂肪のとりすぎを抑える献立例☆

朝食(パン食)

トースト, バター(20g),
ベーコンエッグ,
サラダ,
コーヒー(クリーム)

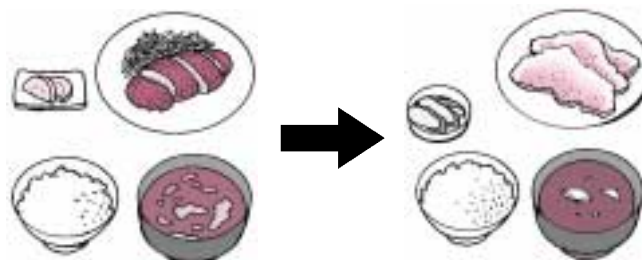


トースト, バター(10g),
目玉焼き(ベーコンなし),
サラダ,
ブラックコーヒー

[脂肪22.5g]減

昼食(ご飯食)

ごはん, 豚汁,
トンカツ, キャベツ添え,
漬け物



ごはん, みそ汁,
豚肉生姜焼き,
きゅうり浅漬け

[脂肪13.5g]減

☆脂肪のとりすぎを防ぐポイント例☆

1 肉はヒレ, モモなどの赤身肉
を選び, ハムやベーコン等は
控え目にする。

4 ドレッシングやマヨネー
ズは量を控える。

2 青背の魚(アジやイワシ等)
を積極的にとる(善玉コレス
テロールを増やす)。

5 バターやラードより植物
油を使う。

3 揚げ物の回数は減らす。

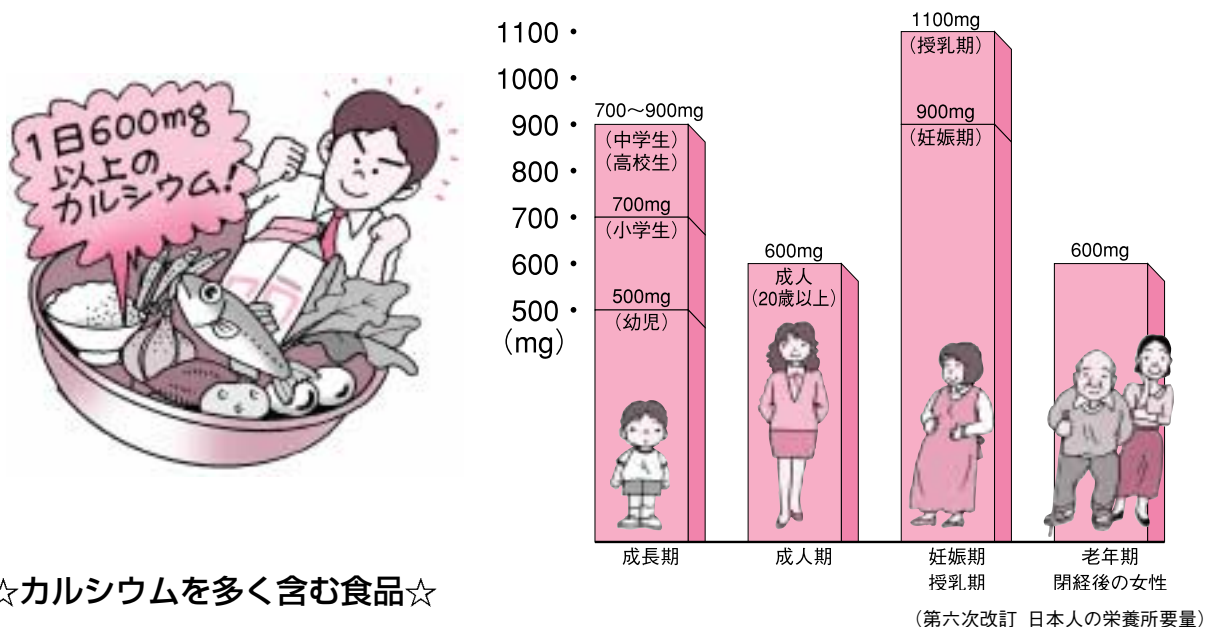
6 ケーキ類やスナック菓子
等は控える。



カルシウムを多くとるための工夫

☆年代別の望ましいカルシウムの所要量☆

年齢とともに骨の量は減りますが、毎日の生活のあり方で、減る量を緩やかにしたり、予防することも可能です。特に、閉経後の女性は注意が必要ですが、無理なダイエットや悪い生活習慣を続けていれば、若い女性でも男性でも安心はできません。



☆カルシウムを多く含む食品☆

カルシウム200mg の目安量

〈1日600mg以上2,500mg未満がよいとされています。〉



☆上手なカルシウムのとり方☆

●牛乳がダメだという人

スキムミルク大さじ2杯は、牛乳1本分のカルシウムに相当します。天ぷら、カレー、ハンバーグの下ごしらえや玉子焼、スープ等いろいろな料理に加えれば、おいしくカルシウムがとれます。

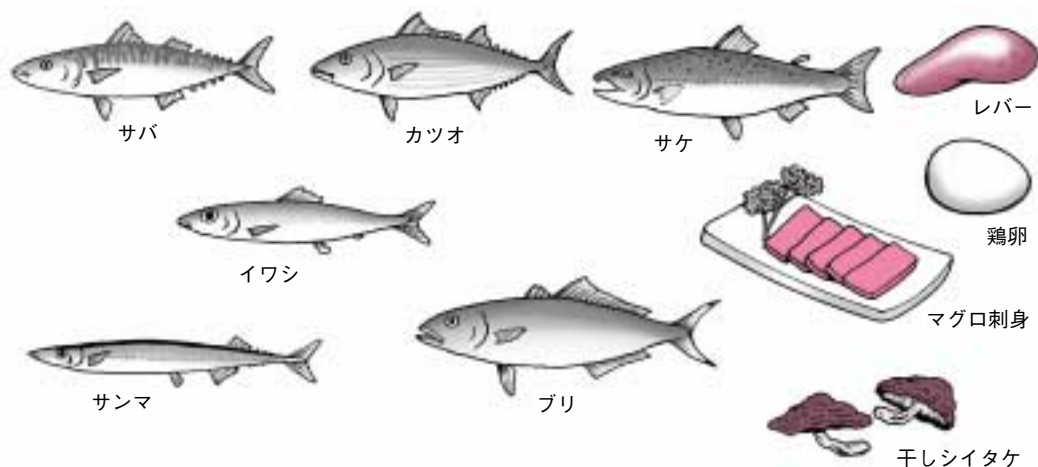


●日本人の食生活の知恵を見直す

骨ごと食べられる小魚、小松菜、大根やかぶの葉をみそ汁やおひたしに使いましょう。煮豆や豆腐、納豆等も優良なカルシウム源です。わかめや昆布、ひじき等海草もカルシウムの豊富な食品です。

■カルシウムの吸収を助けるビタミンD

●食品で摂取できるビタミンD



カルシウムの吸収を妨げるもの

●食物繊維

食物繊維は健康に欠かせないものですが、サプリメント等で過剰にとりすぎるとカルシウムの吸収が妨げられ、便中への排泄量が多くなります。

●リン

リンもからだに必要な栄養素ですが、過剰な摂取はカルシウムの吸収を阻害してしまいます。リンは加工食品に多く含まれるため、インスタント食品をよく食べる人は注意する必要があります。

●お酒・たばこ

お酒の飲みすぎやたばこは、骨を保護する女性ホルモンの働きを弱めます。

間食の量，内容別エネルギー量

☆おやつのエネルギー別食品一覧表☆

●あなたは，間食でエネルギーをとりすぎていませんか

(エネルギーの低いものは，いくつか組み合わせて，エネルギーの高いものは，少しずつ取り分けて，全部で200kcal くらいに抑える。)

20kcal	砂糖入りホットレモンティー 1 杯  (牛乳で作るロイヤルミルクティーは 1 杯で110kcal)	
40kcal	トマトジュース(コップ 1 杯強210g)  クラッカー 3 枚(6g)  あめ 2～3 個(10g)  キャラメル 2 個(10g)  チョコレート 2 かけ(7g)  いちご10個(中・117g)  夏みかん半分(192g)  桃半分(94g)  柿半分(78g)  プリンスメロン1/4切れ(155g)  みかん 1 個(小・120g)  煮干10尾(13g) 	
80kcal	100%オレンジジュース(コップ 1 杯190g)  缶コーヒー 1 本(大・258g)  果汁10%オレンジジュース(コップ4/5杯170g)  コーラ(コップ 1 杯190g)  ポテトチップス10枚  コーンスナック菓子15個  プレッツェル10本(10g)  クッキー 2 枚(16g)  かたやきしょうゆせんべい 1 枚(大・20g)  揚げせんべい 5 個(小・17g)  落花生から付き 8 粒(20g)  りんご半分強(188g)  キウイフルーツ 1 個(168g)  バナナ 1 本(150g)  ふかしさつまいも(大)1/4(172g)  バターロール 1 個(29g)  食パン半分(30g)  プロセスチーズ 1 切れ(24g)  ヨーグルト 1 個(さとう入り・105g) 	
120kcal	牛乳コップ 1 杯弱(129g=180cc)  ココア 1 杯(166g)  アーモンドチョコ 4 個(21g)  チョコレート菓子10本(22g)  しょうゆ串だんご 1 本(60g)  ドーナツ半分(30g) 	
160kcal	カステラ 1 切れ(50g)  カスタードプリン 1 個(中・110g)  シュークリーム 1 個(小・64g)  アイスcream 1 個(88g)  大福 1 個(小・68g) 	
200kcal 以上	かりんとう 5 個(42g)213kcal  アンパン 1 個(80g)210kcal  カレーパン 1 個(90g)250kcal  じゃ焼き 1 個(90g)256kcal  スポーツドリンク1.5ℓ 285kcal  クリームパン 1 個(110g)300kcal  ハンバーガー 1 個 300kcal～600kcal  ショートケーキ，アップルパイ，チーズケーキ各 1 個 250kcal～600kcal (大きさや材料によって，エネルギーはかなり違う)    カップラーメン  普通 360kcal～大盛 460kcal チョコ系スナック菓子 1 箱 約400kcal  ポテトチップス 1 袋 約500kcal 	

規則正しい食事の効果

●規則正しい食事は、生体リズムを整える

☆食事の生体への影響☆

●朝食をしっかり食べる

- ① 朝食を抜くと集中力が低下したり、やる気が出ずに昼食まで心身の活動が低下しかねません。1日の生活リズムをつくり、元気に過ごすためにも、1日のエネルギー源として朝食をきちんと食べることが大切です。
- ② 朝食を抜くと次の食事で体が普通以上に栄養素を吸収してしまい、かえって太りやすい体質になります。また、朝食をきちんと食べることは、規則的な便通をつけることにもつながります。



●夜食や間食はとりすぎないようにする

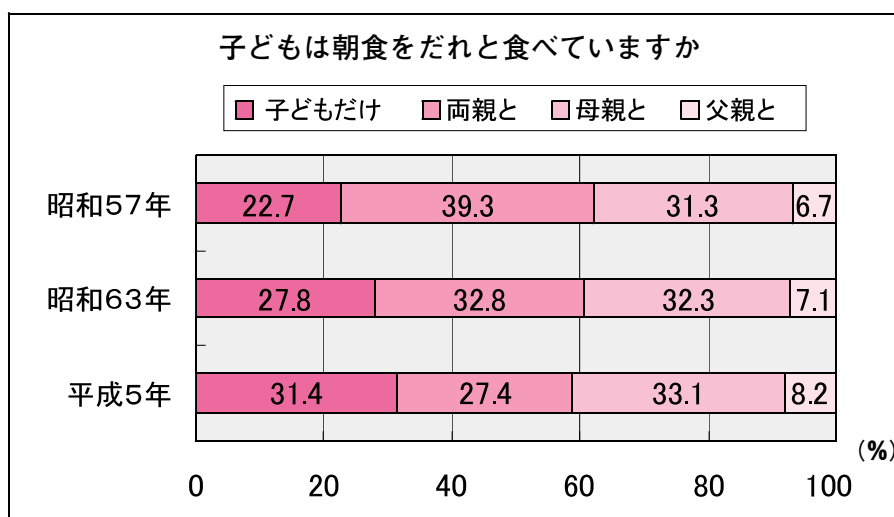
朝、昼も食べ過ぎると肥満につながりますが、特に、夜食の食べすぎには要注意です。できるだけ、早めの時刻に食べ、眠るまでの時間（3時間以上）を空けましょう。常に、腹八分目をこころがけ、食物をただ食べるのではなく、考えて食べる習慣が大切です。



食事の楽しみ方

☆家族一緒に食事をすることの必要性☆

- こころとからだに大切な食事を、ゆっくり味わってする。
- 親しい人と一緒に和やかな雰囲気 of 食卓を作る。
- 家族の団らんや人との交流を大切にし、また食事づくりに参加する。



国民栄養調査

子ども一人でごはんを食べさせていませんか。

1日1回は、家族と一緒に食事をする。

☆食文化の大切さ☆

●食文化や地域の産物をいかし、ときには新しい料理も

日本には正月、節句、祭り等の伝統行事に結びついた食べ物があり、旬の味を大切にしています。食文化は、私たちを取り巻く自然環境と深い関わりがあります。また、地域の食材を毎日の料理にいかすための工夫や知恵を次の世代に伝えることは、私たちの大事な役割です。

国際的な交流が進む今日では、各国のさまざまな料理を取り入れて、食事の種類を広げること、楽しみや触れ合いが増え家族の味の見直しにも役立ちます。

- ・地域の産物や旬の素材を使った行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しむ。
- ・食文化を大切に、日々の食生活にいかす。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につける。
- ・ときには新しい料理を作る。

☆食生活チェック表☆

【あなたの食生活チェック】

- 1 毎日、朝、昼、夕と3食食事をとりますか。
- 2 主食、主菜、副菜をそろえた献立を心がけていますか。
- 3 1日に30品目を食べるよう努力をしていますか。
- 4 肉、魚に偏った食事をしていませんか。
- 5 牛乳を毎日飲んでいますか。
- 6 緑黄色野菜（にんじん、ほうれんそう等）をよく食べていますか。
- 7 大豆、大豆製品を毎日食べていますか。
- 8 いも類をよく食べていますか。
- 9 こんぶ、わかめ、きのこ等を2日に1回以上食べていますか。
- 10 油もののとりすぎに気をつけていますか。
- 11 食事をした後、こまめに動いていますか。
- 12 いつも腹八分目を心がけていますか。
- 13 間食の回数と量は、決めてますか。
- 14 みそ汁、漬け物等の塩分に気をつけていますか。
- 15 味をみてからしょうゆやソースをかけていますか。
- 16 飲みものの糖分やアルコール量に気をつけていますか。
- 17 インスタント・レトルト食品のとりすぎに気をつけていますか。
- 18 外食はなるべく食品数の多い定食ものを選んでいきますか。
- 19 食品を買うときは、鮮度や表示をよく見ますか。
- 20 手洗いの励行、台所の食品衛生に気をつけていますか。

*当てはまるものが、いくつありますか。

- | | | |
|--------------|---|----------------------|
| 15個以上当てはまる人 | : | 良い食生活習慣が身についている人 |
| 11～14個当てはまる人 | : | だいたい良い食生活習慣が身についている人 |
| 8～10個当てはまる人 | : | 食生活習慣の見直しが少し必要な人 |
| 7個以下当てはまる人 | : | 食生活習慣の見直しが必要な人 |

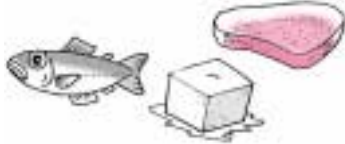


6つの基礎食品とエネルギー量

●あなたは、1日に何をどれだけ食べたらよいでしょう。

☆6つの基礎食品の一覧表☆

6つの基礎食品をバランスよく選ぶ

6 つ の 基 礎 食 品	第 1 群	●魚、肉、卵、大豆、大豆製品等 ●良質なたんぱく質を主に含む食品 ●筋肉や骨等を作る。 ●エネルギー源となる。	
	第 2 群	●牛乳、乳製品、小魚、海草 ●カルシウムを多く含む食品 ●骨を作り、身体の各機能を調整する。	
	第 3 群	●緑黄色野菜 ●ビタミン〈特にカロテン（カロチン）〉、ミネラルを含む食品 ●皮膚や粘膜を保護し、身体の各機能を調整する。	
	第 4 群	●その他野菜、果物 ●ビタミン、ミネラルを主に含む食品 ●からだの機能を調整する。	
	第 5 群	●米、パン、麺類、いも類 ●糖質性エネルギーを主に含む食品 ●エネルギー源となり、身体の各機能を調整する。	
	第 6 群	●油、脂類 ●脂肪性エネルギーを主に含む食品 ●エネルギー源となる。	



☆年代別エネルギー所要量の食品構成☆

エネルギー所要量別食品構成表（幼児期及び成長期）

6つの基礎食品		エ ネ ル ギ ー (kcal)						備 考
		1～2歳 1,200	3～5歳 1,550	6～8歳 1,800	9～11歳 2,150	12～14歳 2,450	15～17歳 2,500	
第1群	食 品 群	分 量 (g)						魚切り身(中) 1切れ 70g 小1個 50g 木綿豆腐 1/4 丁(100g) 納豆なら40g
	魚介類	30	40	50	70	70	70	
	肉類	40	40	50	70	70	70	
	卵	30	30	40	40	50	40	
	大豆製品 (木綿豆腐相当)	70	80	100	100	130	130	
第2群	牛乳及び 乳製品	200	200	250	300	350	300	カップ1杯(200g)
	小魚	5	5	7	7	10	10	しらす干し 大さじ1杯 ししゃも・いわし丸干し 中1匹
	海草	5	5	5	5	10	10	
第3群	緑黄色野菜	90	90	90	90	100	120	野菜は3食に分けてとる
第4群	その他の野菜	120	150	150	200	200	230	
	果物	150	150	150	150	150	150	みかん 小2個 りんご 中1/2個 バナナ 大1本
第5群	穀類(米相当)	150	180	250	320	360	400	米300g＝ごはん600g(1日分) 1食分 ごはん 中茶碗1杯(200g) 食パン 6枚切り2枚(120g) うどん(生)120g(茹で)300g
	芋類	40	60	70	100	100	100	じゃがいも 中1個(100g)
	砂糖	6	6	6	6	6	6	小さじ2杯(6g)
	菓子	20	30	30	30	30	30	
	調味嗜好飲料	50	50	50	60	60	70	
第6群	油脂類	10	15	15	15	20	20	大さじ1杯(10g)
	種実類	5	5	5	5	5	5	ごま大さじ1/2杯(5g)

五訂食品標準成分表

- 幼児期や成長期は、個人差が大きいため、性別、身長、体重、発育状況等を勘案する。
- 年齢には2歳の間隔があるので、年齢に応じて増減する。



エネルギー所要量別食品構成表（成人用）

6つの基礎食品		エ ネ ル ギ ー (kcal)							備 考
		1,300 ~1,500	1,500 ~1,700	1,700 ~1,900	1,900 ~2,100	2,100 ~2,300	2,300 ~2,500	2,500 ~2,700	
第1群	食 品 群	分 量 (g)							
	魚介類	60	60	60	70	70	70	70	
	肉類	50	50	50	60	60	70	70	
	卵	40	40	40	40	40	50	50	
	大豆製品 (木綿豆腐相当)	100	100	100	100	130	130	130	
第2群	牛乳及び 乳製品	200	200	200	200	200	250	250	カップ1杯(200g)
	小魚	10	10	10	10	10	10	10	しらす干し 大さじ1杯 ししゃも・いわし丸干し 中1匹
	海草	10	10	10	10	10	10	10	
第3群	緑黄色野菜	120	120	120	120	120	120	120	野菜は3食に分けてとる 1食に100g~150g使う
第4群	その他の野菜 果物	230 150	230 150	230 150	230 150	230 150	230 150	230 150	
第5群	穀類(米相当)	230	250	300	330	350	380	400	米300g = ごはん600g (1日分) 1食分 ごはん 中茶碗1杯(200g) 食パン 6枚切り2枚(120g) うどん (生)120g (茹で)300g
	芋類	60	70	70	80	90	100	110	じゃがいも 中1個(100g)
	砂糖	6	6	6	6	10	10	10	大さじ1杯(10g)
	菓子	20	20	20	20	20	20	20	
	調味嗜好飲料	50	50	50	60	70	100	100	
第6群	油脂類	10	10	15	16	20	20	20	大さじ1杯(10g)
	種実類	5	5	5	5	5	5	5	ごま大さじ1/2杯(5g)

五訂食品標準成分表



栄養成分表示の見方

☆栄養表示基準制度の導入による表示例☆

●「栄養成分表示」を健康づくりに役立てる。

健康づくりのために、社会も変化してきています。例えば、健康づくりのために自分にあった食品を選ぶための参考情報として、「栄養成分表示」が掲示されるようになっていきます。

- 「栄養成分表示」は加工食品についているもので、熱量（エネルギー）やナトリウム（塩分）等の栄養成分がどのくらい含まれているかが書かれています。



■栄養成分表示の例

ビスケット			
栄養成分表示 1箱(85g)当たり			
熱量	360kcal	糖質	66g
たんぱく質	5g	ナトリウム	520mg
脂質	9g	〇〇〇〇	△△△△g

- 熱量、たんぱく質、脂質、糖質、ナトリウムの量は必ず表示されています。

- 〇〇〇〇はその他に表示された栄養成分、例えば食物繊維、カルシウム、ビタミン等が入ります。

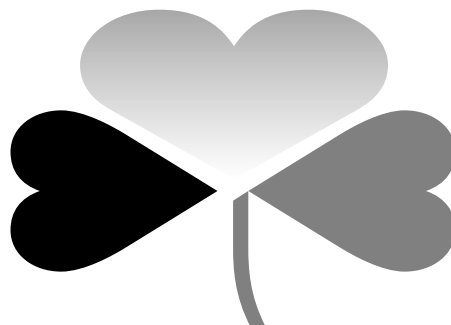
■注意しましょう

- 100g中なのか、1袋中なのか、1食中なのか、確かめることが大切です。
- ナトリウム量＝塩分量ではありません。ナトリウム量(mg)×2.54÷1000＝塩分量(g)です。
- 糖分には砂糖だけでなく、果糖等さまざまなものがあるため、次の表現は同じではありません。
「ノンシュガー」と「ノンカロリー」、
「糖分ゼロ」と「砂糖ゼロまたは砂糖不使用」
- 特に菓子類ではキャッチフレーズに気をとられ、エネルギーや塩分をとりすぎる場合があります。

☆外食の栄養成分表示☆

飲食店の中には、栄養成分表示を行っている店があります。全部のメニューに表示している店や定食のみに表示している店もあります。次のマークは、岡山県栄養士会が作成しているステッカーです。このステッカーが貼られている店等、栄養成分表示している店を上手に利用しましょう。

かしこく食べていきいき健康



栄養成分表示の店

平成 年 月 日

(社)岡山県栄養士会

適正体重の維持

☆BMIの計算表，肥満度表☆

●自分の適正体重を知る。

- 適正体重は 身長 m × 身長 m × 22 = 適正体重 kg
 (例) 1.6 m × 1.6 m × 22 = 56.32 kg
- BMI は 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = 肥満度 (BMI)
 (例) 70 kg ÷ 1.6 m ÷ 1.6 m = 27.3

あなたの BMI は、いくつですか。

BMI：22	適正体重	生活習慣病になりにくい健康的な体重
BMI：18.5未満	や せ	抵抗力や体力の低下，貧血や骨粗しょう症になりやすい
BMI：18.5以上25.0未満	正 常 域	適正体重に近づけよう
BMI：25.0以上	肥 満	生活習慣病になりやすく，危険

☆1日に必要なエネルギー量の計算方法☆

健康な体を維持するために必要なエネルギー量は、人によって違います。1日の生活で自分に必要な適正エネルギー量を知り、自分に合った量をとることが必要です。

適正エネルギー量の求め方

仕事の程度，適正体重等によって適正エネルギーは変わってきます。

1日の適正 エネルギー量 (kcal)	= 適正体重 × 生活活動強度	I 低い (25～30kcal) II やや低い (30～35kcal) III 適度 (35kcal 以上)
---------------------------	-----------------	---

(注) 生活活動強度

- I 散歩，買物等比較的ゆったりした1時間程度の歩行のほか，大部分は座位での読書，勉強，談話，また座位や横になってのテレビ，音楽鑑賞等をしている場合。
- II 通勤，仕事等で2時間程度の歩行や乗車接客，家事等立位での業務が比較的多いほか，大部分は座位での事務，談話等をしている場合。
- III 生活活動強度II（やや低い）の者が1日1時間程度は速歩やサイクリング等比較的強い身体活動を行っている場合や大部分は立位での作業であるが，1時間程度は農業，漁業等の比較的強い作業に従事している場合。

（生活活動強度II（やや低い）は，現在の大部分の国民が該当するものである。
 生活活動強度III（適度）は，国民が健康人として望ましいエネルギー消費をして，活発的な生活行動をしている場合であり，国民の望ましい目標とするものである。）

2 身体活動・運動

(1) はじめに

今日、社会生活がますます便利になるにしたがって、人々の身体を動かす機会が急速に少なくなってきました。このことによる運動不足は、生活習慣病の増加等身体に様々な悪影響を及ぼしています。

適度な運動は、心肺機能を高め、肥満を防ぐ等の生活習慣病の予防や改善につながるとともに、体力の維持やストレス解消等にも大きな効果があります。とりわけ、高齢者の運動習慣は、寝たきりの防止にもつながります。

日常生活に取り込まれた適度な運動は、健康を維持し、向上させ、心身ともに豊かな生活を送るうえで重要です。



(2) 現状と課題

①健康の維持，増進のための意識的な運動

平成13年度市民アンケート調査によると，定期的に運動（1回の運動時間が30分以上，週2回以上，1年以上続いている運動）を続けている人の理由は，男女を通じて20歳代から40歳代の人には，「減量」，「ストレス解消」と「体力をつける」ためというのが上位を占め，60歳代，70歳代の高齢期にある人では，「体力をつける」ためという理由が最も多くなっています。

これを男女別に見ると，特に女性の若い世代の人が男性の同世代に比べて，「減量」を理由に挙げている割合が高くなっています。

健康の増進を図るうえで，適度な運動を続けることは有意義です。毎日の生活の中に時間を見つけて，健康の維持，向上につながる身体的な活動を意識的に行うことが必要です。

定期的な運動に取り組む理由

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
1位	体力をつける	好 き	減 量	手軽にできる	体力をつける	体力をつける
2位	好 き	ストレス解消	ストレス解消	体力をつける	減 量	手軽にできる
3位	減 量	体力をつける	体力をつける 好 き	ストレス解消	手軽にできる	体調がよくなる
4位	ストレス解消	仲間がいる		減 量	ストレス解消	減 量
5位	爽快感	上手になりたい	手軽にできる	好 き	治療に役立つ	治療に役立つ

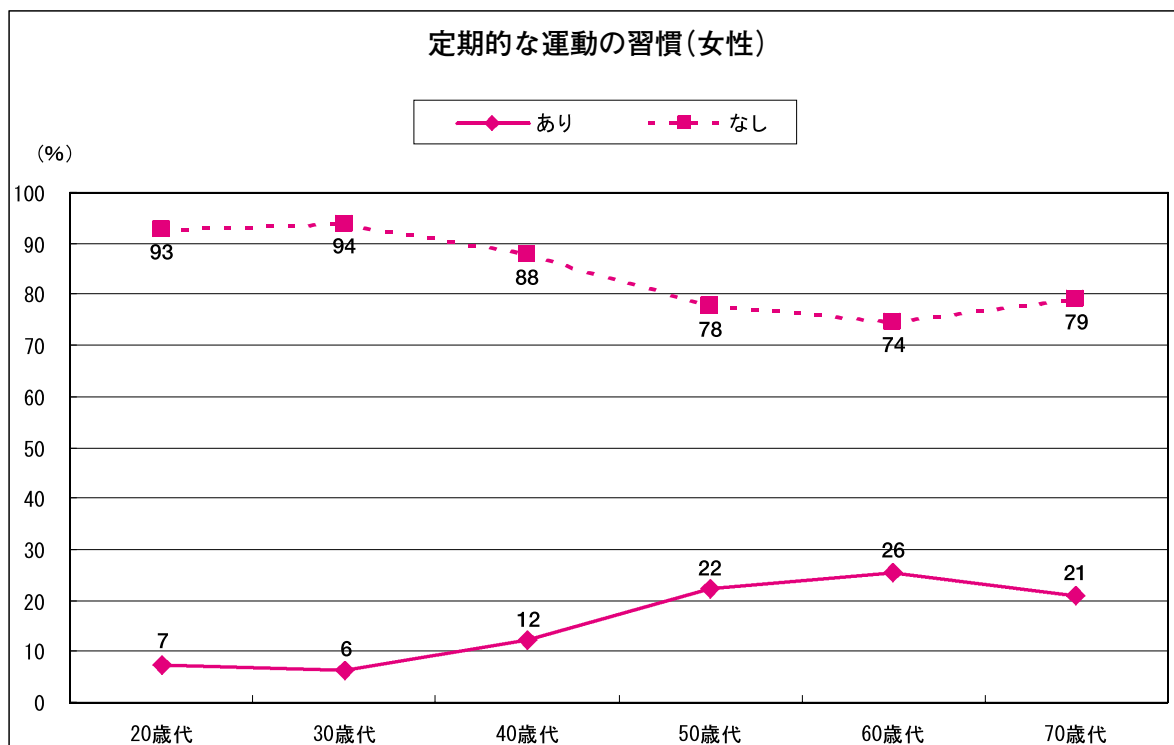
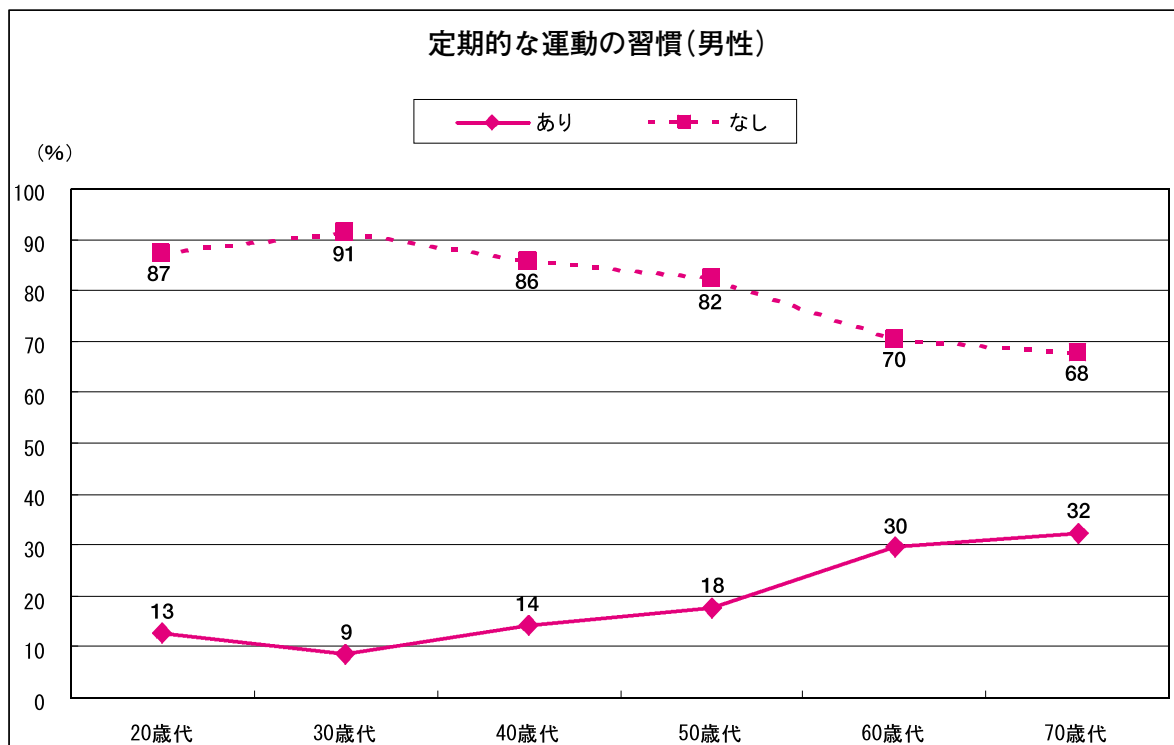
女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
1位	減 量	減 量	体力をつける	減 量	体力をつける	体力をつける
2位	ストレス解消 体力をつける	ストレス解消	ストレス解消	手軽にできる	減 量	手軽にできる
3位		好 き 爽快感	減 量	ストレス解消	手軽にできる	治療に役立つ
4位	好 き		好 き	爽快感	ストレス解消	減 量
5位	仲間がいる	体力をつける	手軽にできる 仲間がいる	体力をつける	治療に役立つ	体調がよくなる

平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

②運動習慣の定着

平成13年度市民アンケート調査によると、定期的な運動の習慣がある人の割合は、市民の17%と低く、特に、男女とも20歳代から40歳代の人には10%前後という極めて低い状況にあります。

ライフスタイルに合った運動や手軽にできる運動の普及等、運動習慣が身につく方法を普及啓発していく必要があります。



平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

定期的に行われている運動の種類は、「ウォーキング」や「ストレッチ体操」といった手軽にできるものが、男女ともに、どの年代でも多くなっています。

また、年代別の特徴としては、20歳代から40歳代の若い世代では「球技」を、年齢が上がり高齢期になると「水中運動」を、運動習慣の中に取り入れている人が多くなっていく傾向があります。

年代に応じた運動を生活習慣の中に取り入れることができるように、楽しみながら実践できる運動項目を示し、普及啓発していくことが必要です。

定期的な運動の取り組み種目

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
1位	ウエイト トレーニング	球 技	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング
2位	ストレッチ体操	ウォーキング	ジョギング	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ジョギング
3位	球 技	ストレッチ体操	球 技	ジョギング ウエイト トレーニング	ジョギング	ストレッチ体操
4位	ウォーキング ジョギング	ジョギング	ストレッチ体操 ウエイト トレーニング		球 技	ゲートボール
5位		ウエイト トレーニング		水 泳	気功・ヨガ・ 太極拳	水中運動

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
1位	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング
2位	球 技	球 技	球 技	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ジョギング ストレッチ体操
3位	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	水中運動	水中運動	
4位	ウエイト トレーニング 水 泳	エアロビクス	気功・ヨガ・ 太極拳 水中運動	水 泳	水 泳	水中運動
5位		ウエイト トレーニング		球 技	気功・ヨガ・ 太極拳	水 泳

平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

また、運動をしない理由としては、男女とも20歳代から60歳代の人では、「時間の余裕がない」ことを挙げる人が圧倒的に多く、また、「一緒にする人がいない」という理由も上位を占めています。

仕事、子育て、家事等の合間に時間をかけず手軽にできる運動の普及や運動の仲間づくりを進める必要があります。

運動をしない理由

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
1位	時間の余裕なし	時間の余裕なし	時間の余裕なし	時間の余裕なし	時間の余裕なし	病気・身体上の理由
2位	一緒にする人なし	一緒にする人なし	一緒にする人なし	一緒にする人なし	必要なし	時間の余裕なし 必要なし 身体を動かすのが嫌い
3位	運動施設がない	運動施設がない	運動施設がない	運動施設がない	身体を動かすのが嫌い	
4位	費用がかかる	身体を動かすのが嫌い	費用がかかる	身体を動かすのが嫌い	運動施設がない 病気・身体上の理由	
5位	必要なし	費用がかかる	身体を動かすのが嫌い	必要なし		一緒にする人なし

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
1位	時間の余裕なし	時間の余裕なし	時間の余裕なし	時間の余裕なし	時間の余裕なし	病気・身体上の理由
2位	一緒にする人なし	費用がかかる	一緒にする人なし	一緒にする人なし	一緒にする人なし	時間の余裕なし
3位	費用がかかる	一緒にする人なし	身体を動かすのが嫌い	身体を動かすのが嫌い	病気・身体上の理由	身体を動かすのが嫌い
4位	身体を動かすのが嫌い	身体を動かすのが嫌い	費用がかかる	病気・身体上の理由	費用がかかる	一緒にする人なし
5位	運動施設がない	運動施設がない	運動施設がない	費用がかかる	身体を動かすのが嫌い	必要なし

平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

(3) 対策

①運動の必要性の啓発

行政、職域等は、健康の維持、増進を図るため、市民一人ひとりが運動習慣を身につけることができるように、運動の大切さを啓発します。このため、公民館等地域の身近な施設や関係機関と連携して、市民が運動について学習する機会を持てるように、学習の場の提供に努めます。

②運動習慣の普及と定着

行政、地域、職域、関係団体等は、気軽に利用できる各種運動施設や地域で活動しているグループを紹介する等、運動に係る情報を市民に提供することにより、日常生活に取り入れることのできる運動の普及と定着を図ります。

また、行政、地域、職域等は、仲間や家族で参加できるウォーキング大会等を開催するとともに、歩行ルートの紹介やウォーキングの効果を示すこと等により、ウォーキングの普及を積極的に行います。

一口コラム

歩行マップづくり

運動普及員養成講座受講修了者 光岡 信子

私は昨年（平成13年）運動普及員養成講座を受講しました。以前から健康に関心がありましたので参加し、受講回数を重ねる度に健康で暮らせることの大切さを一層痛感したものです。

講座受講の中で「それぞれ自分流の歩行マップをつくってみましょう。」と宿題がでました。正直言って最初は「大変な作業だな。」と思いましたが、受講しているうちに身体に段々自信がつき、歩いてみると身体に少しですが変化があり、万歩計をつけ毎日記録をつけることも楽しみになりました。コースを決め、経過時間と歩数を書きとめ、手書きの地図に印し、コース別に色分けしたものです。その後数人の協力もあり想像以上のものができあがり感謝しています。現在、できあがった歩行マップは保健所を通して各々催物の時に活用していて、地域の皆さんから「参考にしています。」の声もあり、また愛育委員会でも愛育マップづくりに取り組むことになりました。

今後も続いてよい汗を流したいと思います。

身体活動・運動

目標項目及び目標値設置項目

現状値

目標値

1 健康の維持,増進のために意識的に身体を動かしている人の増加

①健康の維持,増進のために意識的に身体を動かしている人の割合

なし



<高齢者の目標値>

・外出について積極的な態度を持つ人の割合

なし



・何らかの地域活動を実践している人の割合

なし



・日常生活における歩数

なし

国6700歩

②土曜日,日曜日に外で遊ぶ児童,生徒の割合(要調査)

*児童 : 小学生 *生徒 : 中学生

なし

増加

・外遊びしている幼児の割合(育児環境調査)

*外遊び : 1日1時間以上の外遊び



増加

2 運動習慣のある人の増加

①定期的に運動している人の割合(市民アンケート調査;以下,市民調査)

*定期的な運動:1回の運動時間が30分以上,
週2回以上,1年以上続いている運動



②ウォーキングをしている人の割合(市民調査)



③日常生活における歩数

なし

国9200歩

みんなで協力してすること

- 身体を動かすことの大切さを啓発する。
- 企業、学校等と連携し、公民館等の身近な場所での運動をテーマとした講座を開催する。
- 職場内で運動に関する勉強会、セミナーを実施する。
- 公共の運動施設等の夜間利用の充実を図る。
- スポーツ施設の所在地、利用方法等に関する情報の提供を行う。
- 地域のスポーツサークル等を紹介する。
- ストレッチ体操やニュースポーツを紹介する。
- スポーツインストラクター等の活用を推進する。
- 歩行大会等仲間や家族で参加できるイベントを実施する。
- 健康度に応じた運動指標を示す。
- ウォーキングの歩数と時間と消費エネルギーの目安を提供する。

一人ひとりができること

- 健康診断等を受けて自分の健康状態を知る。
- 健康状態が良い時から運動を始める。(→p67)
- 日常生活で、工夫して手軽に運動する。(→p69)
 - ・テレビコマーシャルの間に軽く身体を動かす。
 - ・テレビ体操を活用する。
 - ・1分間体操を行う。
 - ・転倒、腰痛予防のために腹筋運動、脚筋力運動、ダンベル体操をする。
 - ・就寝前に床の上で3分間のストレッチ体操を取り入れる。
 - ・近距離は、自動車や自転車を使わないようにする。
 - ・エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う。
 - ・ごみステーションに行ったら、遠回りして帰る。
 - ・広い駐車場では、入り口から遠い場所に車を置いて歩く。
 - ・忙しい人や時間のない人は、通勤時間を利用して行える方法として、バスは一つ次の停留所で乗って、一つ前の停留所で降りて歩く。
 - ・職場での昼食後の時間を利用し、3分間、身体を動かす。
- 自宅を中心にして、東西南北、変化のある歩行モデルコースをつくり、楽しく歩く。(→p77～p79)
- 万歩計を利用して、自分の1日の歩数を知り、今より多く歩く。(→p80)
- 歩行距離を日本地図に記録していき、地図旅行や全国一周等の計画性を持って、楽しく目的を持って歩く。(→p80)

「身体活動・運動」関連資料一覧（p67～ p81）

①自分の健康状態と適正な運動

- ・健康づくりのために最適な運動（心拍数の目安）…………… p 67
- ・運動別消費エネルギー表…………… p 67

②性別，世代別運動

- ・運動健康法アドバイス…………… p 68

③簡単に気軽にできる運動

- ・普段の生活の中での身体を動かす工夫…………… p 69
- ・ストレッチ体操…………… p 70
- ・ダンベル体操…………… p 71
- ・筋力トレーニング…………… p 72
- ・姿勢改善体操…………… p 75
- ・転倒予防体操…………… p 76

④ウォーキングの方法等

- ・いろいろなウォーキング例…………… p 77
- ・ウォーキングフォーム…………… p 78
- ・私の歩行マップの作り方…………… p 79
- ・ウォーキング記録表の例…………… p 80

自分の健康状態と適正な運動

●自分に合った運動を始めるコツ。

運動を安全に楽しく続けていくためには、自分の体力と日々の体調を正しく知ることが大切です。

有酸素運動とは：酸素を取り込みながら行う有酸素運動は、心肺機能を高め、持久力をつけるのに役立ちます。有酸素運動は「ややきつい」と感じるくらいが最も効果的と言われています。脈を測って自分に合った有酸素運動の目安を知する必要があります。

☆健康づくりのために最適な運動（心拍数の目安）☆

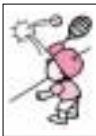
自覚度	心拍数(目安)	状態
きつい	135～140	汗が噴き出て、どこまで続くのかという不安感、緊張感が増してくる。
ややきつい	125～130	汗が出て運動をしているという充実感があり、風景を楽しむ余裕も。
楽に感じる	110～115	汗が出るか出ないかというレベルで、話をしながらいつまでも続けられる気がする。
かなり楽に感じる	100～105	楽しく、気持ちいいが、少し物足りない感じがする。

上の表はあくまで目安です。自分の体力や身体の調子に合わない運動や急に激しい運動をすると、長続きがしないだけでなく、身体をこわしてしまう危険性があります。運動能力には、年齢や性別による違い等個人差があることを忘れず、自分に合った運動を続けましょう。

☆運動別消費エネルギー表☆

*健康のためには、1日200～300kcalを消費する程度の運動が必要であると言われています。

●300kcalを消費する運動例

 キャッチボール 50分	 卓球 45分	 縄跳び 20分	 サイクリング 60分
 テニス壁うち 30分	 野球 1.5試合	 歩行 (50～90m/分) 90分(9000歩)	 速歩 (90～110m/分) 60分(7200歩)
 ジョギング (120～140m/分) 40分(5800歩)	 ランニング (180～220m/分) 30分(5000歩)	 登山 60分	

性別，世代別運動

☆運動健康法アドバイス☆

自分に合った運動ってどんな運動なのでしょう。ここでは世代別の運動についての特徴や目的，効用を紹介します。日常生活の中で，上手に身体を動かして健康づくりをしてはどうですか。

●働き盛り（青・壮年期）の運動

青・壮年期は，仕事を中心に高齢期に向けて生活の基礎づくりを行う時期です。定期的に身体を動かすことは，健康の保持・増進，高脂血症等の生活習慣病や肥満等の予防，またストレス解消にも役立ちます。

注意したいこととして，健康状態に問題のある人は，運動する前にメディカルチェックを受け，医師の指示にしたがって身体を動かすようにしてください。

血圧の高めの人，寒いところでの運動や呼吸を止めて力むような運動は避け，また肥満の人，膝に負担がかからない運動（ウォーキング，自転車や水中運動等）が好ましいとされています。



●高齢者の運動

高齢者の運動は，健康の保持・増進，病気の予防・改善，生きがい等さまざまな意味を持ちます。高齢者にとって，筋力の低下を防ぐことは重要です。とりわけ，脚力の低下は寝たきりへもつながるので日ごろから安全にも配慮し，筋力の増強に心がけることが大切です。また，高齢者の場合，循環器系の病気を持つ場合も多いので，あらかじめ医師と相談して運動をはじめる必要があります。

●女性の運動

女性の健康づくりは，妊娠，出産，育児，更年期とライフステージの変化に伴う健康上の課題，また閉経後の骨粗しょう症の予防等様々なことに関連があります。女性にとっての運動は，健康の保持・増進，更年期症状の軽減，骨粗しょう症の予防等を図るうえで大きな意味があります。

20，30歳代の女性はダイエット経験がある人が多く，健康に好ましくないライフスタイルを持つ人が多いため，日ごろからの生活習慣の改善が必要です。また，骨粗しょう症予防のためにも若い頃からの運動は重要です。



簡単に気軽にできる運動

☆普段の生活の中で身体を動かす工夫☆

●いつも身体を動かす工夫

掃除、洗濯片づけ等意識してキビキビした動作で動く。



テレビコマーシャルの間に軽く身体を動かす。



ごみステーションに行ったら、遠回りして帰る。



近距離は、自動車や自転車を使わないようにする。



エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使う。



通勤時間を利用して行える方法として、バスは一つ次の停留所
で乗って、一つ前の停留所で降りて歩く。



職場での昼食後の時間を利用し、3分間身体を動かす。



広い駐車場では、入口から遠い場所に車を置いて歩く。



テレビ体操を活用する。



1分間体操を行う。



就寝前に床の上で3分間のストレッチ体操を取り入れる。



転倒、腰痛予防のために腹筋運動、脚筋力運動、ダンベル体操
をする。



☆ストレッチ体操☆

ストレッチの効果

ストレッチは、筋肉をリラックスさせて伸縮することにより筋肉の柔軟性を高め、運動前に行うと心身の緊張をほぐし、けがの予防に効果的です。また運動後の筋肉の疲労をとる働きがあります。また運動不足による腰痛、肩こり、便秘等の予防や改善にも効果的です。



●肩のストレッチ

足を肩幅に広げて立ち、かかとを地面につけて、両腕を真上にまっすぐ伸ばす。

ポイント①

！息を吐きながら、気持ちのよいところまで伸ばし、決して呼吸を止めて行わないようにする。



●体側のストレッチ

両足を肩幅に広げて立ち、両手を上げて片手で片方の手をつかみ、引きながら身体を横に倒す。



●腰のストレッチ

床に腰を下ろし、右足を左足に交差させてたてる。
左手で右膝を押さえて状態をゆっくり左右にひねる。
足をかえて同じ動作を行う。

●アキレス腱のストレッチ

両足を前後に開き、後ろ足に体重をかけてかかとで床を支えながら後ろ足の膝を伸ばす。
足をかえて同じ動作を行う。



ポイント②

！反動をつけたり、無理に伸ばさないようにする。



●首のストレッチ

- ①頭の後ろで手を組み、手の重さでゆっくりと首を前に倒す。
- ②片手で反対側の耳を押さえ、肩が上がらないように、首を横に倒す。反対側も行う。



ポイント③

！気持ちのよいところで20秒程度制止すると効果的です。

☆ダンベル体操☆



ダンベル体操の効果

ダンベル体操は、体脂肪を減らすのと同時に筋肉を増やすことで基礎代謝を高め、太りにくい体質をつくる運動です。ダンベル体操は、肥満、骨粗しょう症、動脈硬化等の予防にも効果があります。

●二の腕引き締める押し上げ運動

- ①正面を向いて立ち、ダンベルをまっすぐ肩の高さまで持ち上げる。
- ②左右の腕を交互に真上に、まっすぐにゆっくり押し上げる。ゆっくり肩まで戻す。10～15回繰り返す。

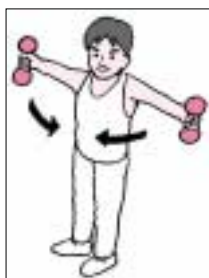


●足腰を鍛える屈伸運動

- ①正面を向いて立ち、両手にダンベルをぶら下げる。腰に意識を集中させる。
- ②背筋を伸ばしたまま膝を曲げ、ゆっくりと太ももが床と平行になる手前まで腰を落とす。
- ③ゆっくりと膝を伸ばし、元の姿勢に戻る。10～20回繰り返す。

●ウエストを引き締めるツイスト運動

- ①両手にダンベルを持って立ち、顔は正面を向いたまま、ゆっくりと上体をひねり両腕を右側に振る。
- ②右に振った両手をゆっくりと左に回す。左右交互に20～30回繰り返す。



●胸とおなかを鍛える胸広げ運動

- ①正面を向いてダンベルを胸の高さに持ち、両腕をまっすぐ前へ伸ばす。おなかと腰に意識を集中させる。
- ②両手を伸ばしたまま、ゆっくりと真横に広げる。
- ③両腕を伸ばしたままゆっくりと正面に戻る。10～15回繰り返す。

〈ダンベル体操のポイント〉

- ①ダンベルは、個人差はあるが、片手で2～3 kg のものを選ぶ。肩から上に10回くらい上げて、疲れを感じるぐらいが最適です。慣れてきたら少しずつ重さを増やしていく。
- ②ダンベルの持ち方は、手首を垂直か少し内向きにして手首を痛めないようにする。
- ③基本姿勢は正面を向いて、背筋を伸ばし、肩幅くらいに両足を開いて立つ。
- ④体操を始める前にはストレッチを忘れずに行う。

☆筋力トレーニング☆

筋力トレーニングの効果

体力の低下を防ぎ、不要な体脂肪をためにくい身体づくりをするためには、日ごろから筋肉を鍛えておくことも大切です。筋力トレーニングは、寝たきりや骨粗しょう症の予防にも役立ちます。腹筋、背筋、殿筋等の筋力トレーニングは腰痛予防にも効果的です。

ここでは、自分の体重のみを利用した筋力トレーニングを紹介します。特に運動器具を利用しないため、家で気軽にできる筋力トレーニングです。自分の筋力に合わせてゆっくりしたペースで、調節しながら行ってください。

●筋力レベル別トレーニングガイドライン

次の表にあるように、筋力の低い人には、正しいフォームで少なくとも5回反復できるような運動を実施することが理想です。平均的な人の場合、正しいフォームで10回より多くは実施できない運動を探してください。最も体力のある人では15～20回の反復後、疲労するような運動が適当です。

筋力レベル	低 い	平 均	高 い
運動強度	5回まで反復可能	10回まで	20回以上不可能
セット回数	1 回		
頻 度	週に2～3回		

●腕立て伏せ

腕立て伏せは、上腕、肩、胸の一連の筋力をつけるために効果的な運動です。この運動をする際には、押す動作時に息を吐き、戻す動作時に息を吸うということに注意して行う。

①壁を使った腕立て伏せ

筋力の低い人にお勧めの運動です。壁から60センチ程度離れて、壁につく手を肩幅よりわずかに広めに開き、肘を十分に伸ばしているか確認する。肘を曲げて、胸を壁に近づけていき、少しのあいだ静止し、次いで開始位置に戻していく。



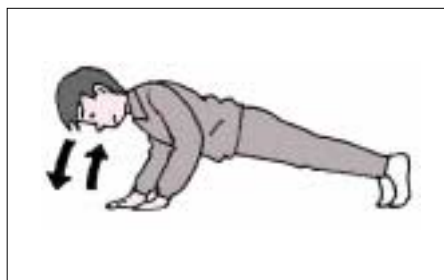
②テーブルを使う腕立て伏せ



あらかじめ、テーブルが安定して動かないことを確認しておく。テーブルから1 m程度離れて立ち、手を肩幅よりわずかに広めに開き、テーブルの端につく。胸がテーブルに近づくまで、ゆっくり身体の中心を下ろしていく。しばらくそのまま、元の姿勢に戻していく。

③床に手をついた腕立て伏せ（ひざ床）

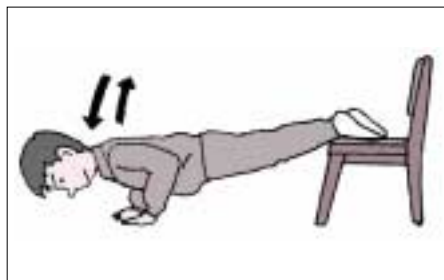
両手を肩幅よりもわずかに広めにとり、身体をまっすぐに維持するようにする。身体をゆっくりと胸が床に近づくまで下ろしていく。身体をまっすぐに保ちながら、少なくとも5回の反復を完全に行うことが難しい場合は、膝を床につけた腕立て伏せにして負荷を軽くする。



④椅子を使った腕立て伏せ

かなり筋力がついてきた人にお勧めの運動です。

安定した椅子やベンチの上に両足を乗せて行う。両手は床の上に肩幅よりもやや広く開き、体幹部はまっすぐに保つ。胸が床に近づくまで、ゆっくりと体幹部を下ろしていく。しばらく静止し、開始位置に戻していく。



●腹筋運動

どの腹筋運動も、適切な呼吸技術を用い、上体を起こす動作時に息を吐き、下ろす動作時に息を吸います。

①高齢者や身体レベルの低い人にお勧め

(1) 仰向け片足上げ

仰向けになり、膝を立てる。片足の膝を伸ばしながらゆっくり持ち上げる。上げて5秒程度静止後、元に戻す。片足ずつ5～10回繰り返す。



(2) 膝曲げ上体起こし腹筋運動

仰向けになり、膝を立てる。膝をのぞくような感じでゆっくり上体を起こす。上体起こすとき、手は太ももの上から膝の方向へ移動する。上体を上げて、5秒程度静止した後、ゆっくりと戻す動作を5～10回繰り返す。

②膝曲げ腹筋運動

床に仰向けに寝て膝を曲げ、両手で頭の横を緩やかに支えて頭、首を上げ静止する。そして静かに元に戻す。



③椅子を使ったひねり腹筋運動

安定した椅子に足をのせ、腰部がしっかり床を押すところまで肩を床から離すようにまきあげる。このとき、身体を右または左にねじり、はじめの位置に戻す前にしばらく静止する。

●スクワット

スクワットは、太ももやおしりの筋力をつけるのによい運動です。上方向へ動く時に息を吐き、下方向に動く時に息を吸うようにする。

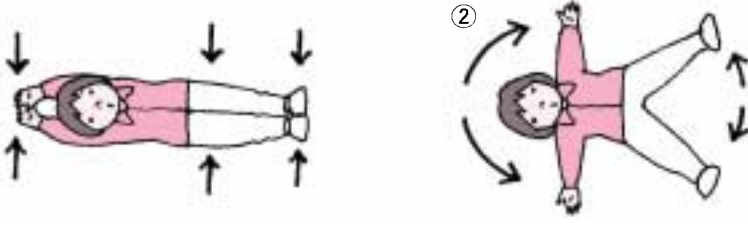
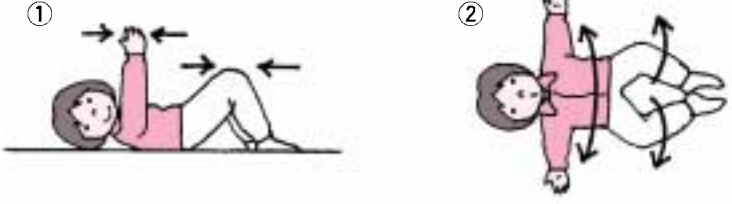
両足は肩幅よりも少し広めに開き、身体をまっすぐに保ち、膝を曲げ腰を低くする。はじめの位置に戻す前に一時静止する。バランスが悪い場合には椅子やテーブルのように安定したものに手をつくとい。

慣れてきたら腰の位置を少しずつ低くすると、より負荷をかけることができる。



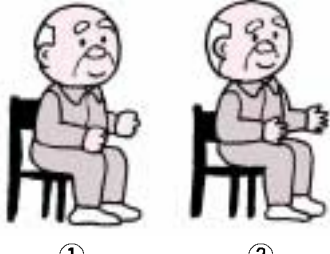
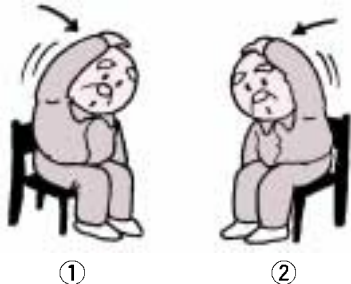
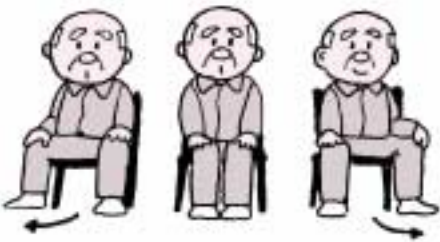
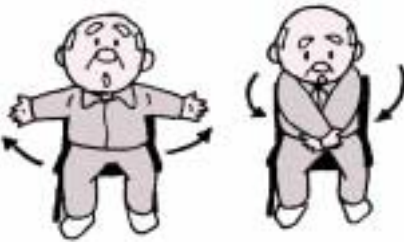
☆姿勢改善体操☆

運動は図に示した順で行ない、次に逆の順序で行います。一つ一つの運動は2～3回だけ反復します。第1回目は3種類の運動だけで、1→2→3→2→1の順に行い、楽にできるようになったら4、5と1種類ずつ運動を追加して行います。

1	 ① ② 仰向けに寝て、右手を上げながら左手を身体に引きつける。 次に左手を上げながら右手を引きつける。
2	 ① ② 仰向けに寝て、手と膝と足とを強く合わせる。 両手と両足を強く開く。
3	 ① ② 仰向けに寝て、膝を軽く曲げて、両膝を合わせ、両手を上で合わせる。 左右の踵を合わせて、両手と両膝をゆっくりと左右に開く。
4	 ① ② 膝を曲げて仰向けに寝て、上体は右に足は左にねじる。 次に上体は左に足は右にねじる。
5	 ① ② 仰向けに寝て、背中を軽く反らせる。 次に背中を丸めて、両手で膝を抱える。

☆転倒予防体操☆

運動は図に示された順で、一つ一つの運動は3～5回ぐらいの無理のない回数から始めて、10～15回に少しずつ増やします。

1  両足のつま先を同時に 上げ下げする。	2  ① ② 両手を同時に握ったり 開いたりする。	3  両肩を同時に上げ下げ する。
4  ① ② 右手を上げて左に2回身体を曲げ、 元に戻す。次に左手を上げて右に2 回身体を曲げ、元に戻す。	5  椅子にすわったまま「イチ」、「ニ」 「イチ」、「ニ」とその場で足踏み をする。	
6  ② ①③ ④ 足を片方ずつ外に開いて 元に戻す。	7  つま先をを起こして 膝を伸ばす。	8  ① ② 大きく息を吸いながら両腕を 開き、息を吐きながら閉じる。

ウォーキングの方法等

ウォーキングは、身体に無理をかけない理想的な有酸素運動です。運動不足気味の人や高齢者にとっては、安全で効果的な運動です。また、ウォーキングすることで心肺機能が活性化し、血行も良くなり、身体に蓄えられた脂肪がより多く分解されます。

ウォーキングは、肥満の解消や骨粗しょう症、動脈硬化等の予防に効果的な運動と言えます。

☆いろいろなウォーキング例☆

ウォーキングを長続きさせるのは、なかなか難しいものです。せっかくウォーキングするのなら無理なく、楽しく続けましょう。ここでは気軽に、楽しくウォーキングするためのアイデアを紹介します。

●日常生活の中のウォーキング

●朝のウォーキング

早起きをしてウォーキングするのはとても気持ちがいいものです。朝のウォーキングでさわやかな1日がスタートします。

ただし、空腹時の運動は身体に負担がかかります。水を飲んだり、あめをなめたりしてから始めましょう。



●通勤時のウォーキング

朝、早起きして、バスや電車を一つ手前の駅で降りて歩くとか、駅まで自転車を使わずに歩くようにします。

いつも通り過ぎる道で何か発見できるかもしれません（今まで知らなかった店、近道、公園等）。

●お昼休みのウォーキング

昼食後、特にすることがない人は、職場や家の周りを歩いてみませんか。時には遠くの店で食事をするのに歩いてみるのもいいかもしれません。



●ショッピングしながらのウォーキング

買い物に行くとき自転車を使わずに歩いて行ってみてはどうですか。ウォーキングする時間がない人にお勧めです。

買い物のついでにウォーキングで健康づくりもできて、まさに一石二鳥です。

●自然の中でのウォーキング

森林浴



日ごろ仕事や家事等ストレスを感じながら生活していることが多いのではないのでしょうか。緑の中をウォーキングして、森林浴でこころも身体もリフレッシュさせてみてはどうですか。

トレッキング



野山でのウォーキングは足腰の強化はもちろん、ストレスの解消にも役立ちます。新鮮な空気を満喫して、自然の息吹を感じながら歩いて健康づくりをしてはどうですか。

自然観察

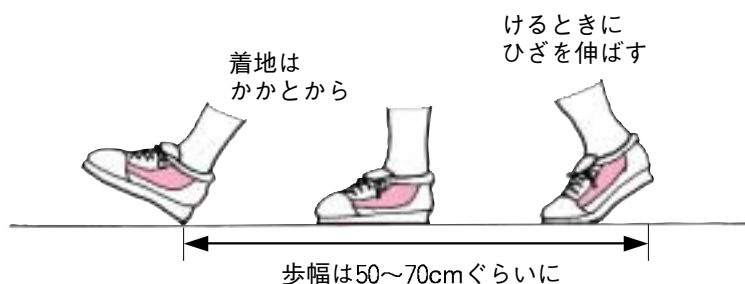


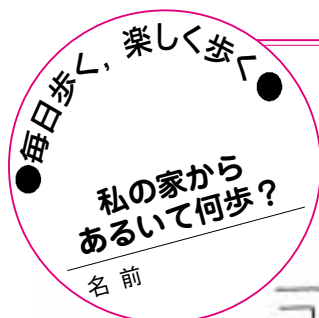
自然の中では、いろんな植物や動物と出会えます。日常生活から離れて自然の中のウォーキングは、いつもと違う楽しい時間になります。

☆ウォーキングフォーム☆

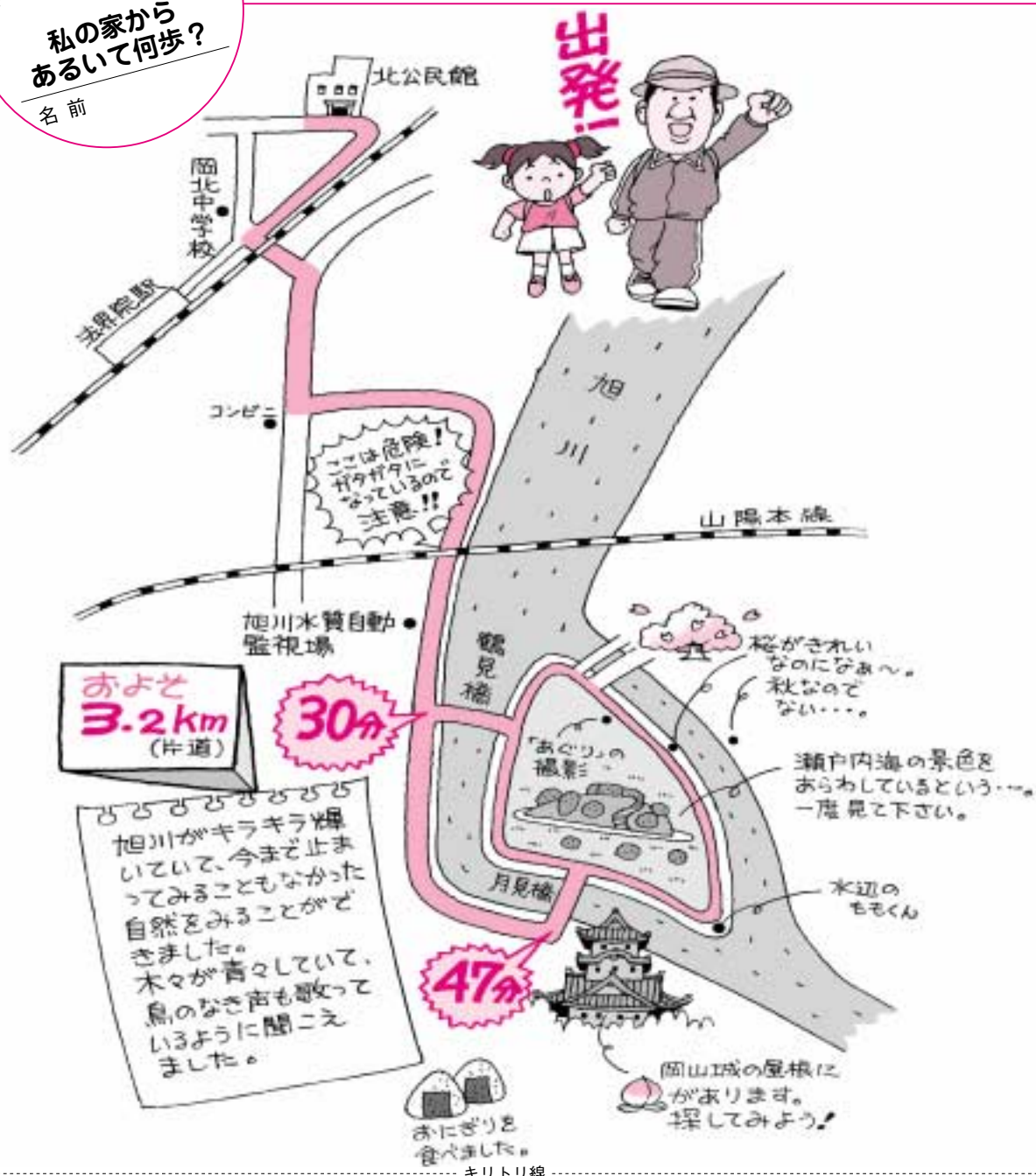
正しい歩き方のコツ

歩くフォーム





私の歩行マップ



私の歩行マップの使い方

①自宅の位置を考えながら、台紙にエンピツで、うすく、近所の(自分が歩く)範囲の地図の下描きをします。(距離や方角は大まかでよい。)

②マジックインキ等で道をはっきり書き込む。



③「私の家」を、まず貼ります。

④目標になる建物等を地図にそって貼っていきます。

⑤歩数計を使って目標地まで歩き、その歩数を書き込む。

☆ウォーキング記録表の例☆

※あなたの歩幅 (A) = () cm

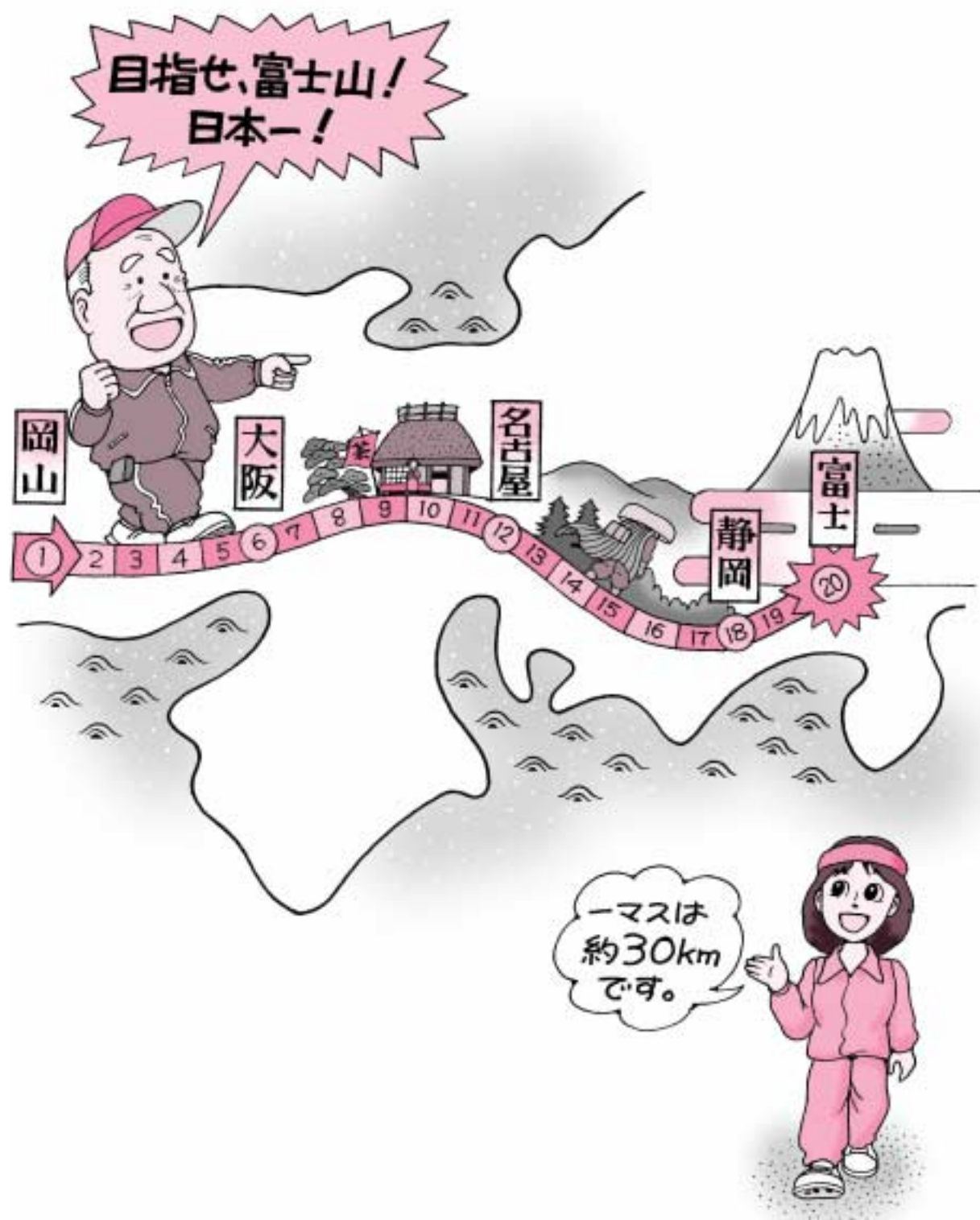
※30 km の歩数 (B) = $30,000 \div (A) \times 100$

次の日本地図は一マスが30km です。ウォーキング記録表を使って、歩数の累計が(B)ごとに一マス塗りつぶしてください。

◇ウォーキング記録表◇

	月		月		月		月	
日	歩数	累計	歩数	累計	歩数	累計	歩数	累計
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
計								

目標地を決めて、日本を歩こう！



3 休養・こころの健康づくり

(1) はじめに

こころの健康は、バランスのとれた食生活、適度な運動とともに、健康を維持するために重要な要素の一つであり、生活の質に大きく影響します。

現代社会は、ストレスを感じることが多い社会です。仕事、育児、介護等、毎日の生活の中で、ストレスに適切な対応ができないまま、過度のストレス状態が続くと、精神的な健康や身体的な健康が損なわれていきます。

十分な睡眠をとり、積極的に休養を取り入れる等、日々の生活の中で生じた心身の疲れを回復し、鋭気を養うことは、こころの健康を保つうえで重要なことです。

ストレスの多い時代にあって、ストレスと上手につき合うことは、いきいきと自分らしく生きるために欠かせないことです。

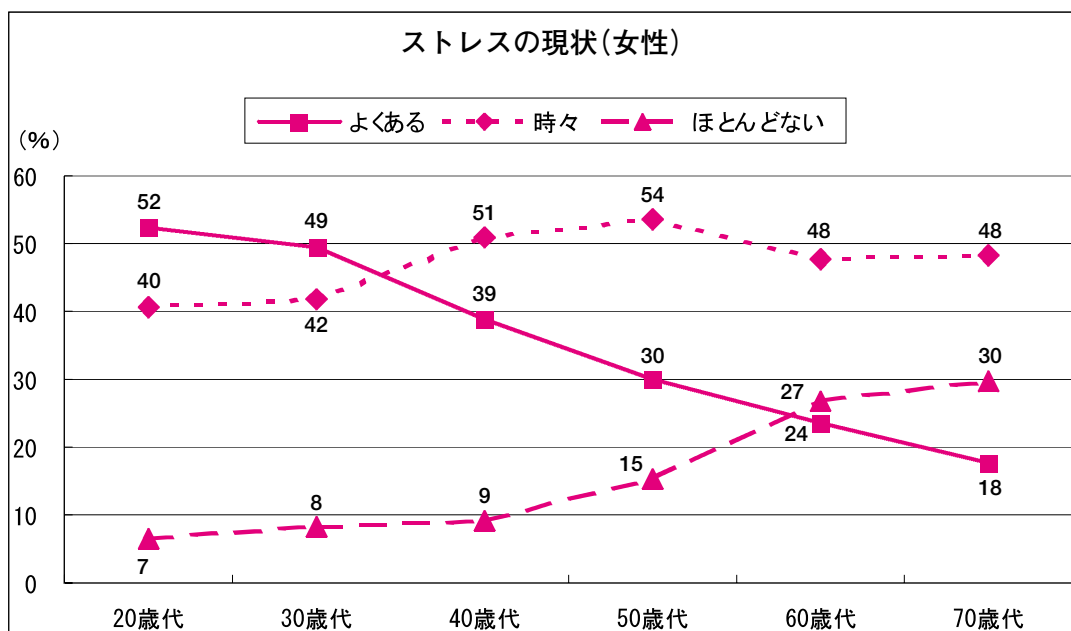
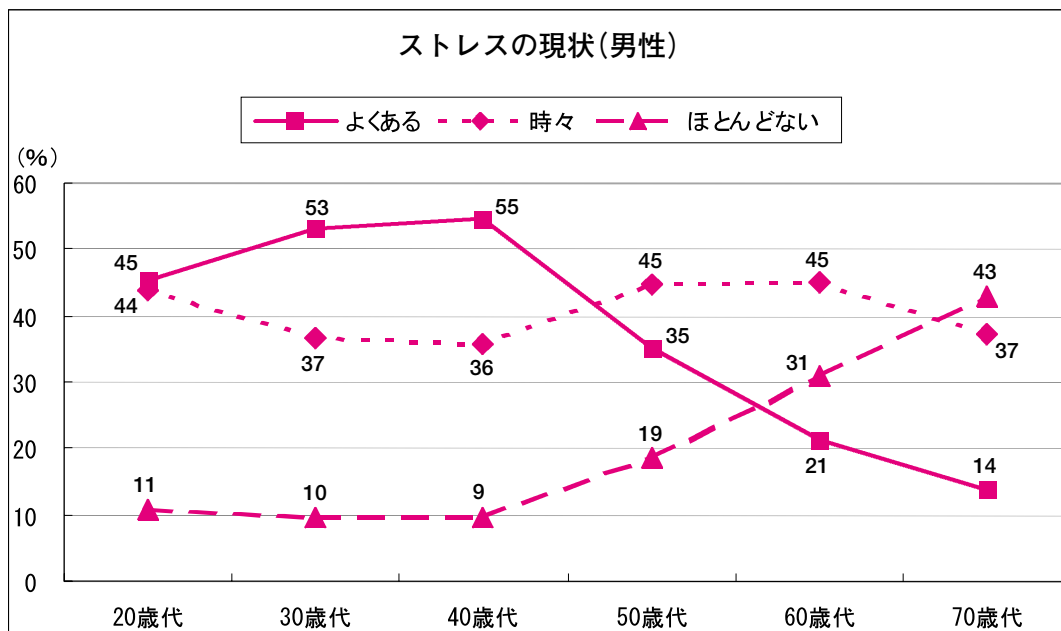


(2) 現状と課題

① ストレスを感じる頻度

平成13年度市民アンケート調査によると、ストレスをよく感じる人の割合は、市民の37%となっています。これを男女別で見ると、男性では、20歳代で45%、30歳代では53%と、年代を追って割合は高くなり、40歳代で55%と最も高くなります。一方、女性では、20歳代が52%と最も高く、年代を追うごとにストレスをよく感じる人の割合は低くなる傾向にあります。

ストレスの要因を分析し、性別、年代別に応じた対策が必要です。



平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

②ストレスを感じる場面

平成13年度市民アンケート調査に基づき、ストレスを感じる場面を見ると、男性の20歳代から50歳代までのいわゆる働き盛りの世代といわれる年齢層では、「仕事」に関連したストレスを感じることが多くなっています。また、女性では、20歳代で「仕事」に関連したストレスが多く、30歳代から50歳代まででは「子ども」や「家庭」のことに関連したストレスが多くなっています。

また、60歳代、70歳代の高齢期の人では、男女とも「自分の健康」や「将来のこと」についてのストレスが多くなっています。

男性のストレスについては、今後、職域と連携して職場環境の整備に努める必要があるとともに、女性については、家庭におけるストレスが女性だけに集中しないようにする対策を進める必要があります。

ストレスを感じる場面

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
1位	職場の人間関係	仕事内容	仕事内容	職場の人間関係	自分の健康	自分の健康
2位	仕事内容	職場の人間関係	職場の人間関係	仕事内容	将来・老後	将来・老後
3位	経済的ゆとり	経済的ゆとり	将来・老後	経済的ゆとり	仕事内容	家族の健康
4位	将来・老後	将来・老後	経済的ゆとり	将来・老後	経済的ゆとり	経済的ゆとり
5位	家庭内の人間関係	自分の健康	自分の健康	自分の健康	職場の人間関係	近隣との人間関係

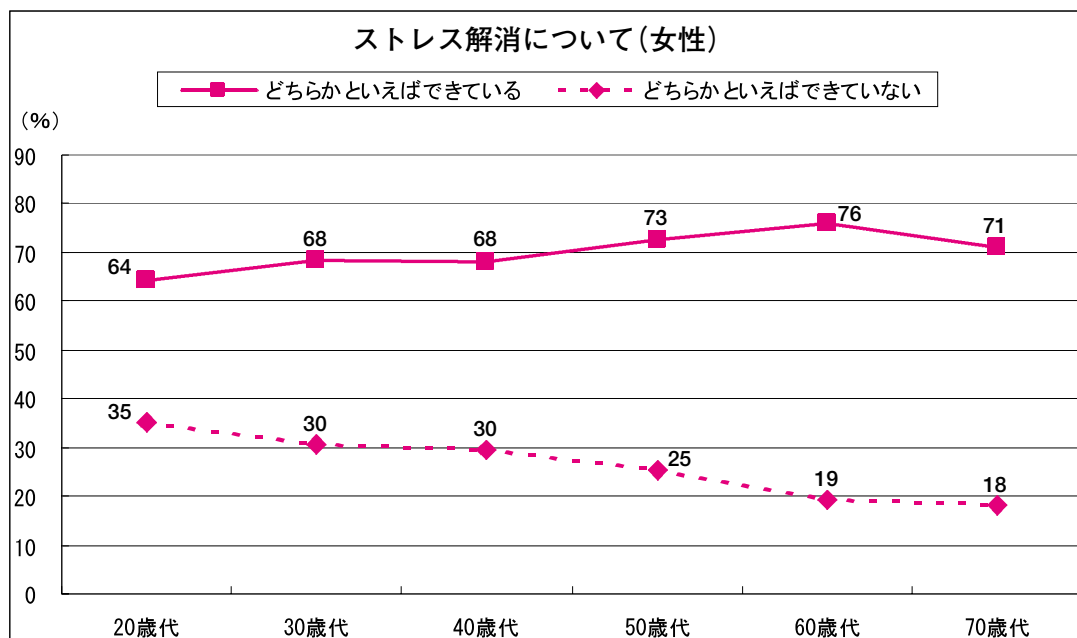
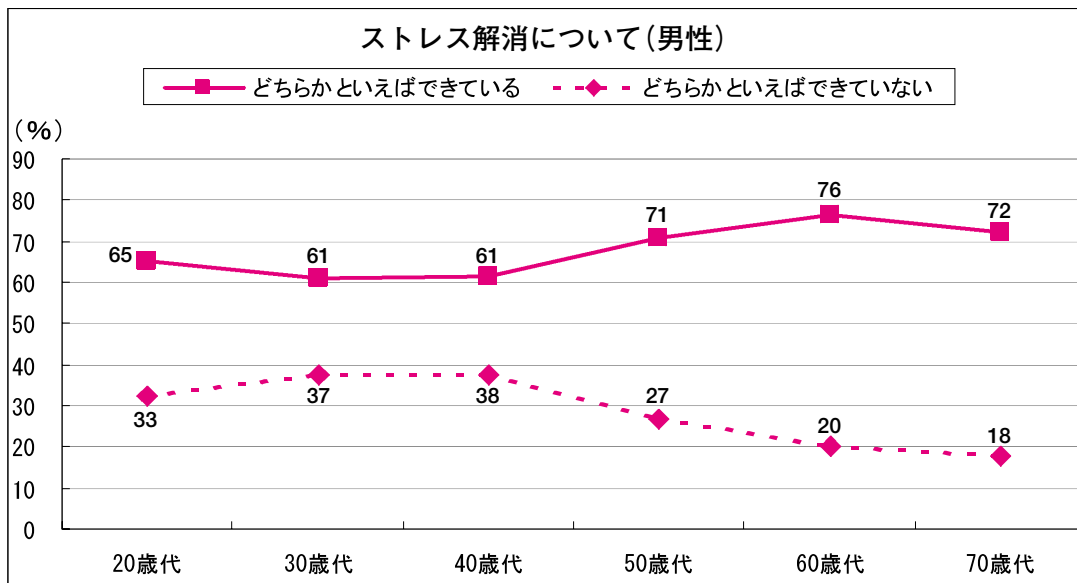
女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
1位	職場の人間関係	子どもの事	子どもの事	家庭内の人間関係	将来・老後	自分の健康
2位	仕事内容	家庭内の人間関係	家庭内の人間関係	将来・老後	自分の健康	将来・老後
3位	経済的ゆとり	職場の人間関係	職場の人間関係	家族の健康	家族の健康	家庭内の人間関係
4位	家庭内の人間関係	経済的ゆとり	経済的ゆとり	自分の健康	家庭内の人間関係	家族の健康
5位	将来・老後	仕事内容	仕事内容	職場の人間関係	経済的ゆとり	近隣との人間関係

平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

③ストレスの解消

平成13年度市民アンケート調査によると、ストレスの解消が比較的うまくいっている人の割合は、市民の70%程度です。これを男女別、年代別に見ると、男性では30歳代と40歳代が61%，女性では20歳代が64%と、その割合が最も低く、若い世代でストレスの解消がうまくいっていない傾向が見られます。

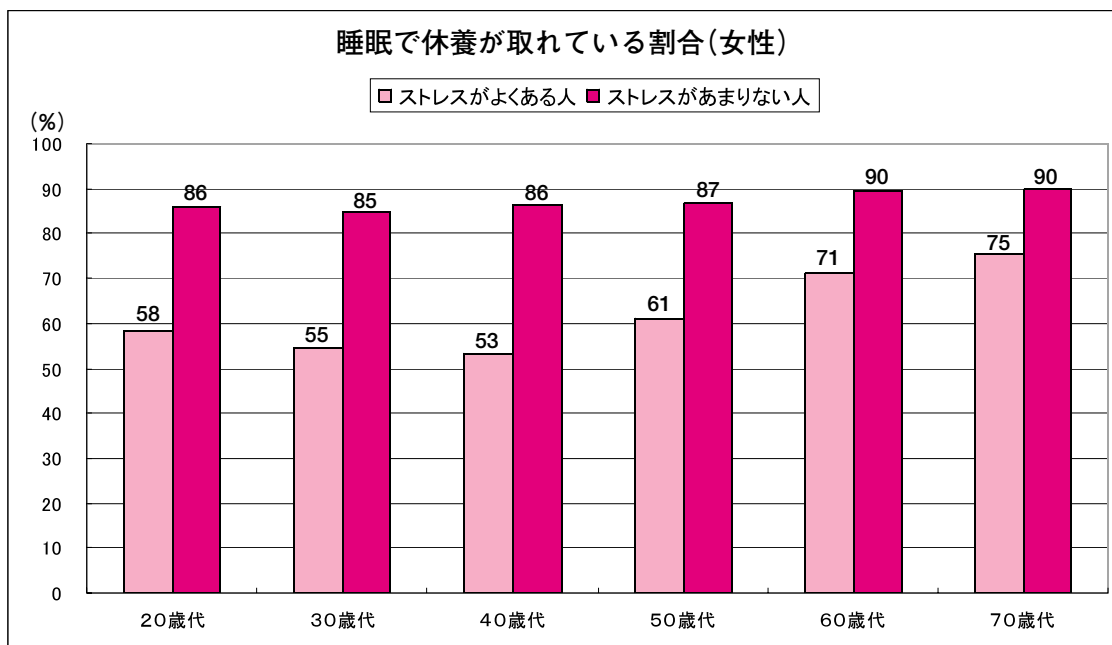
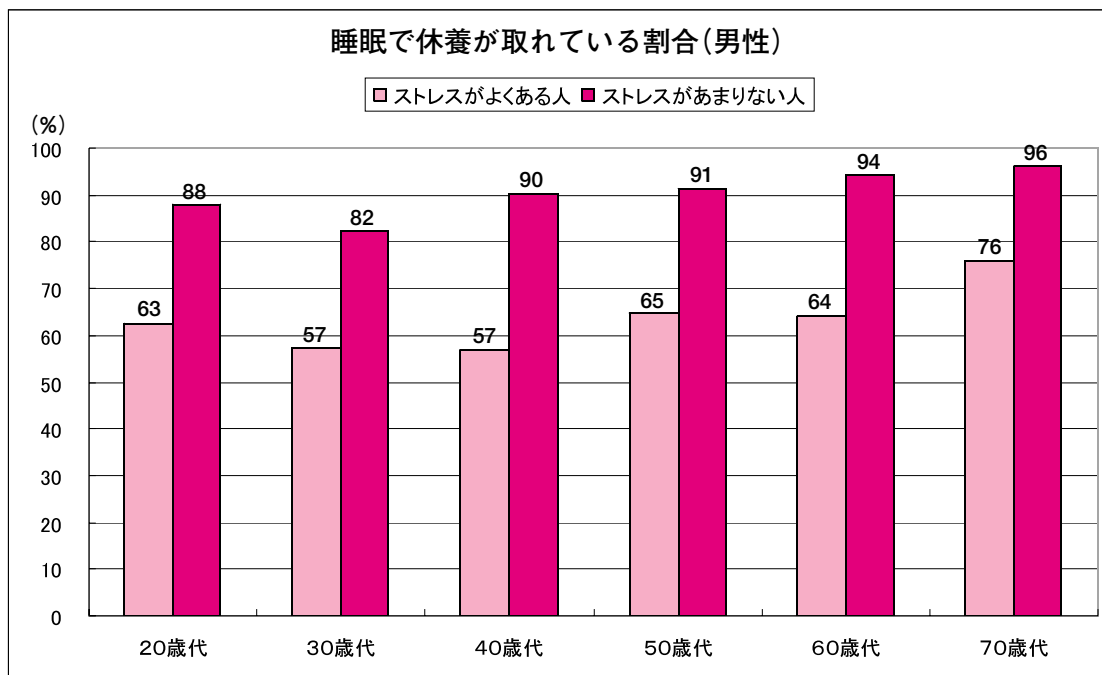
若い世代は、ストレスに上手に対処できる能力を高める必要があります。



平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

④ストレスと睡眠の関係

平成13年度市民アンケート調査によると、睡眠で休養が十分とれている人の割合は、市民の77%となっています。また、ストレスを感じる頻度と睡眠の関係について見ると、男女とも、ストレスがよくある人は、ストレスがあまりない人に比べて、睡眠で十分な休養がとれていないという傾向が見られます。

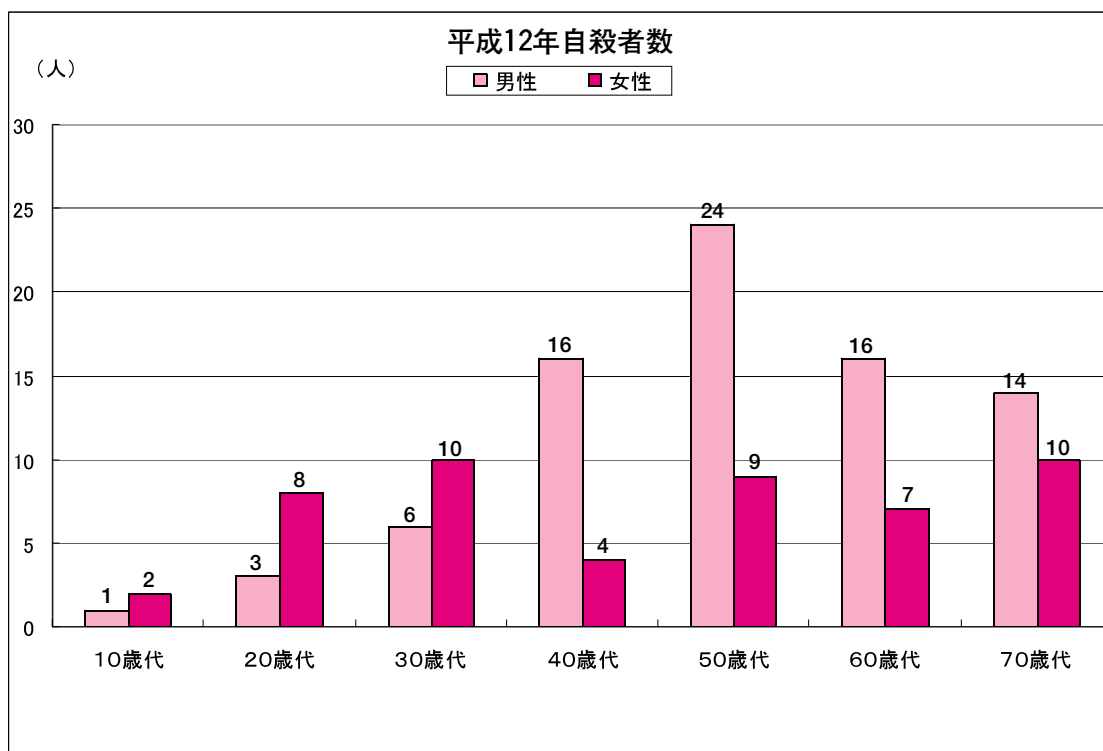


平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

⑤自殺者の増加

国の人口動態調査から岡山市の自殺者数の推移を見ると、自殺者は毎年増加してきており、平成12年には岡山市で、130人にのぼっています。これを年代別に見ると、50歳代が最も多く、中でも男性が特に多くなっています。

一方、10歳代、20歳代、30歳代の若い世代では、男性に比べ女性の自殺者が多いという傾向にあります。



平成14年度岡山市保健衛生年報

自殺は、一つの要因だけで生じるものではなく、多くの要因が絡み合って起こりますが、特にうつ病との関係が深いと言われています。うつ病の発症は、経済的破綻等の生活環境の変化が特に大きく影響しているため、その防止には職場や家庭等の環境を整えることが重要になります。

(3) 対策

①ストレス対応能力の向上

こころの健康を保つためには、ストレス対策と睡眠対策が重要です。このため、行政、職域等は、ストレスに対するコントロールの仕方や睡眠についての知識等を普及啓発し、市民がストレスに対し適切に対応できる能力の向上を図ります。

②ストレスの解消

ストレスを引き起こす要因は、年代、性別により様々です。このため、子育てや介護等、各年代ごとのストレスの要因に対して具体的支援対策が必要です。

また、性別にかかわらず、一人ひとりの人権が尊重され、多様な生き方を認め合える男女共同参画社会の実現に取り組むことがストレスの軽減につながります。

そのために、地域、職域、家庭、行政がそれぞれお互いに連携しながら取り組みます。

③自殺予防

自殺の予防については、自殺と関連が極めて深いうつ病対策に社会全体で取り組むことが重要です。

うつ病を早期発見し、できるだけ早期に適切な対応ができるようにするため、家庭をはじめ職場、行政等が連携し合って、うつ病について正しい知識等の普及啓発を強めていきます。

また、地域、職域におけるこころの健康に関する相談体制をさらに充実します。

一口コラム

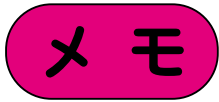
こころのケアについて

岡山市長 萩原 誠司

パンのみによって生きるにあらず、という言葉があります。人間は、生きていて良かった楽しかった、そう思いながら生きるからこそ、健康でもあるわけです。また、精神の健康や楽しさが、肉体の健康の基礎になることは、最近、生理学的にも医学的にも証明されつつあるようです。逆にストレスは、健康の阻害になります。

社会貢献をしているという使命感が、健康の源になっているケースが見られます。私の知人の一人は、通産省を退職になって1か月たたないうちに、急速にがんに冒されてなくなりました。ご家族は、「役所が心の支えだった」とおっしゃっておられました。

心の健康は、どうやって作ればいいのか。実は難しいことでもありません。例えば、女性のおしゃべりは最大のストレス解消法ですし、男性は趣味をもつことが良いそうですし、岡山市では公民館講座等を通じて学びながら、社会貢献をしながら、心の健康につながるたくさんの活動がされています。今までどおりの活動の輪を少しずつ広めることが社会の心の健康づくりの近道です。



休養・こころの健康づくり

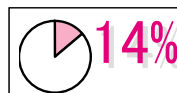
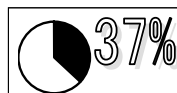
目標項目及び目標値設置項目

現状値

目標値

1 ストレスをよく感じる人の減少

- ①ストレスをよく感じる人の割合
(市民アンケート調査 ; 以下,市民調査)
*よく感じる人 : 感じる頻度が「いつもある」又は
「しばしばある」状況にある人



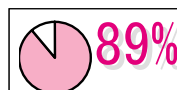
2 ストレスの解消ができていない人の増加

- ①ストレスの解消ができていない人の割合(市民調査)
*解消ができていない人 : ストレス解消が「できていない」又は
「まあまあできていない」状況にある人



3 睡眠で休養が十分とれている人の増加

- ①睡眠で休養が十分とれている人の割合(市民調査)
*十分とれている人 : 睡眠で休養が「とれている」又は
「まあまあとれている」状況にある人
②睡眠確保のために睡眠補助剤やアルコールを使う人の割合
(市民調査)



4 自殺者の減少

- ①自殺者の減少(死因別統計)(対10万人 21人)

130人

減少

- ②こころの健康に関心を持っている人の割合(要調査)

なし

増加

みんなで協力してすること

- 運動する等、健康的にストレスを解消する方法を啓発する。
- ストレス教育、相談の窓口を設ける。
- 勤務条件、作業環境等職場の環境改善を図る。
- 中小企業の事業主に対して、ストレス相談等の情報を提供する。
- 従業員に対して運動施設や保養所の利用を勧める。
- フレックスタイム制、時間休暇等介護をしやすくなるための制度の充実を図る。
- 介護者がリフレッシュできる場、時間をつくる。
- ストレス対応能力が低い未成年者への対策として、教職員、養護教諭に対する研修を実施する。
- 児童、思春期問題に対するネットワークづくりを充実する。
- 誰でも気軽に行けて集える場等、気分転換できる場をつくる。
- ストレスに対する専門機関の充実と連携を図る。
- 精神保健相談の充実を図る。
- 楽しい子育てを目指し、男女共同参画の推進、父親の育児参加を促進するとともに、一人で孤立しないよう子育てグループを育成する。
- 子育て支援サービスの情報の提供を行う。
- 家庭の中でストレスをためない方法等を啓発する。
- 老人クラブ、公民館活動、趣味サークル活動、ボランティア活動等高齢者の生きがい対策の充実を図る。

○睡眠についての正しい知識の啓発を行う。

- 職場の健康管理者への研修を実施する。
- プライバシーの保護、職場の雰囲気、早期治療のための身分保障等事業所で相談できる条件の整備を推進する。
- うつ病の正しい知識を啓発する。
- 自殺のサインや適切な対処方法等を研修で学習する。

一人ひとりができること

- ストレス解消の工夫をする。(→p94～p95)
 - ・「ストレス」とは何か正しい知識を得るため、本、インターネット等で学習する。
 - ・こころの安定剤と言われているカルシウムや野菜を多めにし、バランスのとれた食事をとる。
 - ・アロマセラピー、ミュージックセラピーや自然の中で森林浴等を楽しむ。
 - ・楽しく身体を動かすレクリエーション等を取り入れ、自分に合った運動を楽しんで続ける。
 - ・疲労やストレスにより病気になっていないかをチェックするために定期的に健康診断を受ける。
 - ・つば押しやマッサージを取り入れる。
 - ・仕事の後に家族や友人と楽しく過ごす時間をつくる。
 - ・言いたいことは、その場でタイミングを逃さずに言う等して、自分の感情を素直に伝える。また、嫌な時は、「ノー」とはっきりと言えるようにする。
 - ・悩みのある時は、一人で抱え込まないで家族や友人等と話し合ったり、発想の転換をする。
 - ・友人とおしゃべり、楽しめる趣味を持つ。
 - ・気分転換をするために、周囲に迷惑をかけないところで大きな声を出す。
 - ・三丁目劇場等に出かけ、大きな声で笑ったり、旅行に行ったりする。

- 休養、睡眠を充分とる。(→p96)
 - ・テレビを深夜まで見ない。
 - ・夜ふかしをしない。
 - ・運動等で身体を動かし、心地よい疲れで睡眠を誘う。
 - ・早くから眠ろうとして床の上で過ごさず、眠くなってから床につく。
 - ・自分でリラックスできる方法を見つける。
 - ・疲労がたまらないように、意識して休息をとる。
 - ・家族、友人、地域などで子育ての協力者を見つける。
 - ・託児所付きの施設を利用して、息抜きの時間をつくり、やる気を充電する。
- 一人で悩まずに早めに相談する。(→p96～p97)
 - ・こころの健康に関心を持ち、こころの不調を見逃さない。
 - ・家族や友人等にこころの悩みをうち明ける。
 - ・いのちの電話等の相談機関や身近に相談できる人を持つ。
 - ・こころの健康を自己チェックシートによりチェックする。
 - ・不眠が続く時は、専門家に相談する。
 - ・ホームドクターをつくる。

「休養・こころの健康づくり」関連資料一覧（p93～ p97）

- ①こころと身体ストレスチェック
 - ・こころの疲れ度チェック表 p 93
 - ・身体疲れ度チェック表 p 93
- ②積極的休養でこころの健康づくり
 - ・休養の取り方例 p 94
- ③自分でできるストレス解消方法
 - ・ストレス対策例 p 95
 - ・リフレッシュ体操 p 95
- ④こころの健康相談施設
 - ・こころの健康相談施設の連絡先一覧表 p 96
- ⑤睡眠の大切さ
 - ・心地よく睡眠をとる方法 p 96
- ⑥うつ病の自己チェック
 - ・うつ病の自己チェック表 p 97

こころと身体ストレスチェック

☆こころの疲れ度チェック表☆

こころが疲れていませんか？

1	なかなか眠れない。	
2	朝早く目覚めてしまう。	
3	すっきり目覚めない。	
4	頭痛がある，頭が重い。	
5	やる気が起こらない。	
6	妙にあせる気持ちになる。	
7	肩こりや目の疲れがある。	
8	感動することがなくなった。	
9	ささいなことで腹がたつ。	
10	根気が続かない。	
11	心配ごとが頭からはなれない。	
12	飲酒量が増えた。	
13	疲れやすいと感じる。	
14	何事も失敗するような気がする。	
15	義務感や責任感ばかりが先行してしまう。	

○の数で，こころの疲労度を判定します。

0～4

ストレス解消の上手な人です。このままの調子でがんばりましょう。

5～10

少し疲労がたまっています。自分なりのストレス解消法を身につけましょう。

11～15

疲労がたまっていて，少し危険な状態です。医師に相談してみましょう。

☆身体の疲れ度チェック表☆

身体が疲れていませんか？

1	首や肩がひどく凝る。	
2	腰痛がある，腰が重い。	
3	手足が重く感じる。	
4	食欲がない。	
5	人と話すのがおっくうである。	
6	食事がおいしく感じられない。	
7	朝すっきり起きられない。	
8	目がよく疲れる。	
9	原因不明の下痢や便秘がつづく。	
10	仕事の量の割に疲れが大きい。	
11	荷物が妙に重く感じる。	
12	運動をしていない。	
13	電車やバスは必ず座りたい。	
14	お酒を飲んだ翌日は胃にむかつきや痛みがある。	
15	暑さや寒さに最近弱くなった。	

○の数で，身体の疲労度を判定します。

0～4

ストレス解消の上手な人です。このままの調子でがんばりましょう。

5～10

少し疲労がたまっています。自分なりのストレス解消法を身につけましょう。

11～15

疲労がたまっていて，少し危険な状態です。医師に相談してみましょう。

積極的休養でこころの健康づくり

疲れを取り去るには、テレビの前でゴロゴロ等といった消極的休養だけでは不十分です。こころと身体を十分休ませながら、同時に明日への鋭気を養うような積極的休養に切り替えていきましょう。短時間でも、自分の好きなことに没頭することが大切です。

☆休養の取り方例☆

おすすめ 13の提案

【ぶらり旅】

美しい風景やおいしい食べ物等を求めて、気ままな旅に出る。



【土いじり】

ガーデニングや野菜づくり等、土にふれ、植物を育ててみる。



【サイクリング】

さわやかな風を切って走る。
(吉備路自転車道等)



【音楽】

聴く、歌う、演奏する等で、「音」を「楽」しむ。



【温泉】

お湯にのんびりつかって、俗世間のことは忘れる。



【読書】

好きな作家の小説等、テーマを決めて読みあさる。(中央図書館、幸町図書館や近くの公民館等)



【おしゃれ】

老若男女を問わず、服や化粧を一新して気分を転換する。



【創作】

俳句、絵画、陶芸等にチャレンジする。(近くの公民館等)



【観賞(鑑賞)】

映画や演劇、名画等にふれて、感性を磨く。



【スポーツ】

観戦するもよし、動いて汗を流すのもよし。



【ボランティア】

自分のできる範囲で人の役に立つ喜びを実感する。(市社会福祉協議会、ボランティアセンター等)



【散歩】

気の向くまま足の向くまま、楽しく歩く。



【笑い】

三丁目劇場等笑いの場へ出かける。



自分でできるストレス解消方法

☆ストレス対策例☆

他人や過去にこだわらない

過去のことや他人は変えられません。
自分が変わるチャンスだと
前向きに考えるのが一番です。
他人と比較しないで、
自分は自分という気持ちで自然に暮します。
過去の失敗から学び成長している
自分を発見します。

楽しく働く

働くことは、
人とコミュニケーションをとって
何かを生産し、
人間性を豊かにするものです。
楽しく働き、
働きがいを持つことが
大切です。

運動習慣をもつ

運動をすることで
心身の疲労が解消され、
ストレス状態は軽減されていきます。
休日にまとめて運動するのではなく、
毎日15分でも身体を動かす習慣をつけるのがポイントです。
運動するときは仕事のことは忘れ、
自分のために身体を動かしているんだという気持ちで、
いい汗を流します。
朝起きた後に軽く体操したり、
お風呂上がりに
ストレッチするのもいいことです。



☆リフレッシュ体操☆

疲れたら、リフレッシュ体操を (ゆっくりと3回繰り返してみましょう。)

朝から晩まで仕事を続ければ、能率は落ちるばかりでなく、ストレスとなっていくます。
意識して休憩の時間をとり、集中力、能率をとり戻すとともに、気分をリフレッシュします。



【腕、手首のリラックス①】

- 1 両腕を前に出して自分のほうへ曲げる。
- 2 両腕を静かに前へ伸ばす。

【脳のリラックス】

- 1 頭の後ろに回したひじを、もう片方の手で引っ張る。
- 2 そのまま6回呼吸する。
- 3 反対側の腕も同じようにする。

【背中筋のリラックス】

- 1 息を吸いながら背筋を伸ばし、背中の筋肉を緊張させる。
- 2 少しずつ息を吐きながら背中の力を抜いていき、体を前に傾ける。

【腕、手首のリラックス②】

- 1 両腕を前に出して、手首に力を入れてジャンケンの「グー」の形にし、力を込めて握る。
- 2 握った手を開く。初めはゆっくり開き、だんだん速く開くようにする。



【肩の筋肉のリラックス】

- 1 椅子に座った状態で、両肩を上げて力を入れる。
- 2 力を抜いて、両肩を下ろす。



【首の筋肉のリラックス】

あごが肩の上までくるように首をゆっくり左右にねじる。



こころの健康相談施設

こころも身体と同じように、健康がそこなわれたり病気になったりします。一人で悩んだり、あきらめたりしてはいませんか。他人に相談しにくい悩みや不安等を、遠慮なくご相談ください。

☆こころの健康相談施設の連絡先一覧表☆

●岡山市保健所、保健センター

こころの健康相談（痴呆老人やアルコール関連問題を含む。）

こころの健康について、予約制で専門医が相談に応じてくれます。

実 施 場 所	
岡山市保健所 (中央保健センター)	TEL 803-1264 TEL 803-1265
西大寺保健センター	TEL 943-3210
北保健センター	TEL 251-6515
西保健センター	TEL 281-9625
東保健センター	TEL 274-5164
南保健センター	TEL 261-7051

●岡山いのちの電話 TEL 245-4343

(P224参照)

こころの苦しさや悩みについて、24時間相談に応じてくれます。

●岡山県精神保健福祉センター TEL 272-8835

こころの健康について相談に応じたり、知識の普及を図ったりする県の中心的な施設です。

睡眠の大切さ

☆心地よく睡眠をとる方法☆

心地よい睡眠を迎えるために

寝る前にしたほうがよいこと

- ①ぬるめの風呂でゆったりと入浴
副交感神経を刺激して眠りを招く。
- ②風呂上がりの牛乳
牛乳のカルシウム、トリプトファン等が眠りを招く。
- ③軽いストレッチ
身体の緊張をほぐします。



◎リラックスできることをしましょう。

BGM 音楽や読書、ハーブ等の香りもお勧め。
ただし、興奮したり、夢中になるものは避ける。

眠りを妨げること

- ①たばこ
ニコチンには覚醒作用がある。
- ②コーヒーや紅茶
カフェインが目を目を覚まさせる。
- ③食べ過ぎ
胃腸が活発に活動するため、眠りが妨げられる。
- ④アルコールの飲みすぎ
飲酒による眠りは浅い眠りになるため、熟睡感が得られない。



うつ病の自己チェック

☆うつ病の自己チェック表☆

うつ病の自己評価尺度

No.	質問項目	ないかたまに	ときどき	しばしば	いつも
①	気分が沈んで、憂うつだ。				
②	朝方が一番気分がいい。				
③	些細なことで涙ぐんだり、泣きたくなる。				
④	夜、よく眠れない。				
⑤	食欲は普通にある。				
⑥	性欲は普通にある（異性の友人と付き合ってみたい）。				
⑦	最近やせてきた。				
⑧	便秘している。				
⑨	ふだんより動悸がする（胸がドキドキする）。				
⑩	なんとなく疲れやすい。				
⑪	気持ちはいつもさっぱりしている。				
⑫	いつもと変わりにく仕事（身のまわりのこと）ができる。				
⑬	落ち着かず、じっとしてられない。				
⑭	将来に希望（楽しみ）がある。				
⑮	いつもよりイライラする。				
⑯	迷わずものごとを決めることができる。				
⑰	役に立つ人間だと思う。				
⑱	今の生活は充実していると思う（今の生活に張りがある）。				
⑲	自分が死んだほうが、他の人は楽に暮せると思う。				
⑳	今の生活に満足している。				

ツングによるうつ病の自己評価尺度

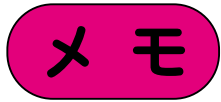
採点法

質問事項	ないかたまに	ときどき	しばしば	いつも
①③④⑦⑧⑨⑩⑬⑮⑲	1点	2点	3点	4点
②⑤⑥⑪⑫⑭⑯⑰⑱⑳	4点	3点	2点	1点

評価基準

合計点数	評価
39点以下	抑うつ傾向は乏しい
40～49点	軽度の抑うつ傾向あり
50点以上	中程度の抑うつ傾向あり

（注）この結果は決して専門医が実際に診察して下した診断の代わりにはなりません。これを用いて何らかの問題点に気づいたならば、なるべく早く専門医のもとで受診してください。



4 たばこ

(1) はじめに

たばこは、肺がんをはじめとする各種のがんや脳血管疾患、心疾患、歯周疾患等の多くの疾患に関連しています。また、妊娠中の喫煙は、低出生体重児の出産や流産、早産にもつながります。

こうした様々な健康被害を引き起こす喫煙は、単にたばこを吸っている本人のみならず、たばこを吸っている人の煙を吸う（受動喫煙）人に対しても、肺がんや呼吸器疾患等の様々な疾病を起こす危険を極めて高くするとされています。

健康に悪影響を及ぼすたばこについては、その喫煙率を下げることで、とりわけ未成年者の喫煙者をなくすること、また、受動喫煙を防ぐことが健康づくりを進めるうえでの大きな課題です。

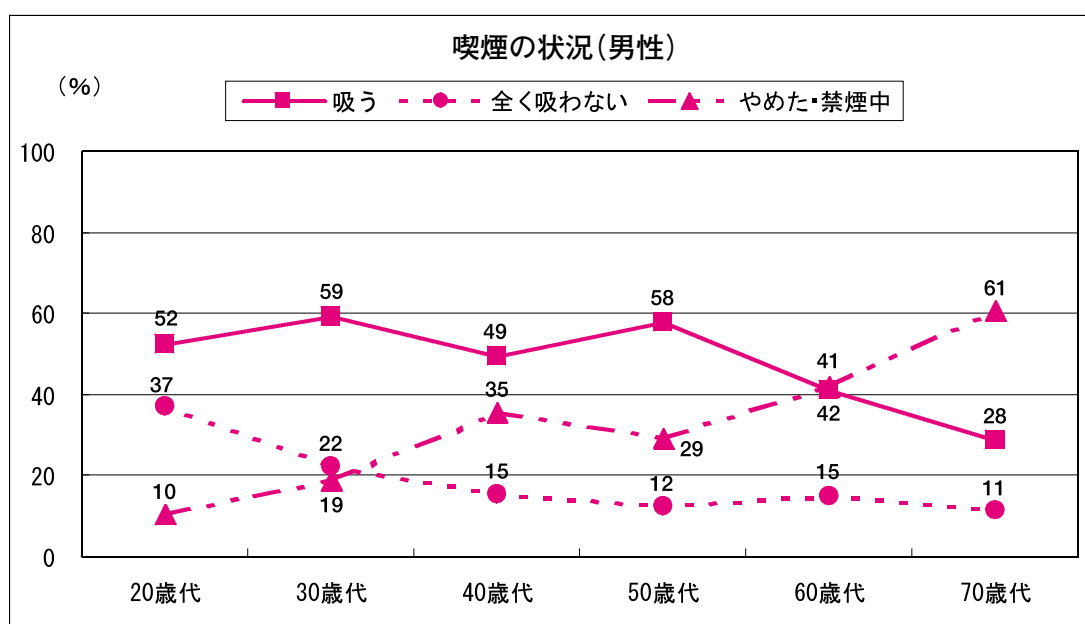
(2) 現状と課題

①喫煙の状況

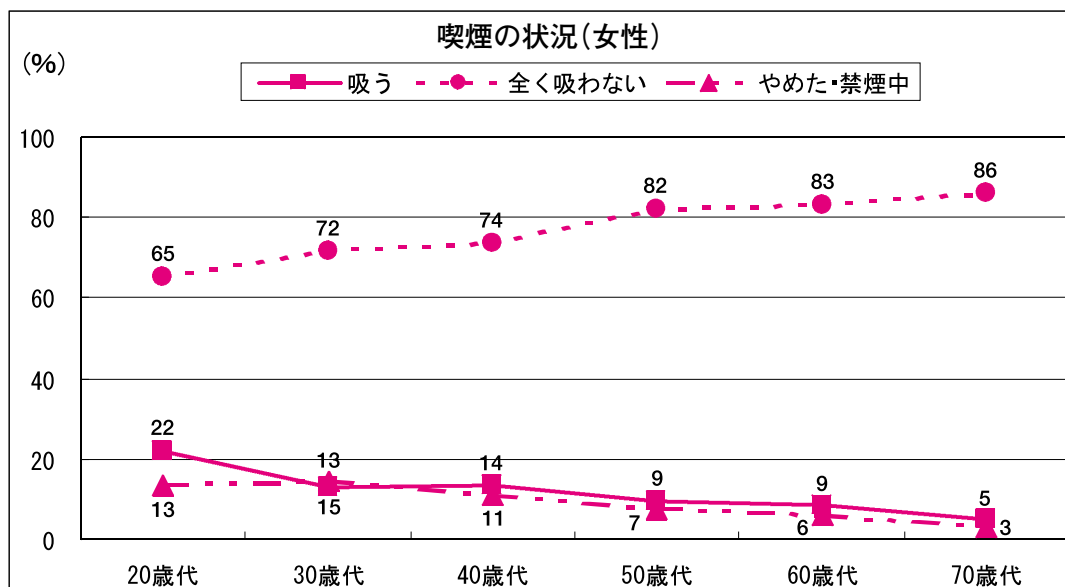
平成13年度市民アンケート調査によると、たばこを吸う人の割合は、市民の27%です。これを男女別で見ると、まず、男性では30歳代の59%を最高に、20歳代から50歳代まではほぼ50%台で推移し、平均で50%となっています。

一方、女性では平均12%の人がたばこを吸っており、20歳代の22%を最高に、年代を追って喫煙率は下がる傾向にあります。

女性で出産を迎える年代で喫煙率が高い傾向にあること等を踏まえ、胎児に対するたばこの悪影響について、さらに啓発を強めていくことが必要です。



平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート



平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

②喫煙関連の疾患

長期にわたり喫煙を続けている人は、喫煙習慣のない人に比べて、がんによる死亡の危険が約2倍高くなると言われています。また、虚血性心疾患では、死亡の危険が1.7倍高くなると言われています。

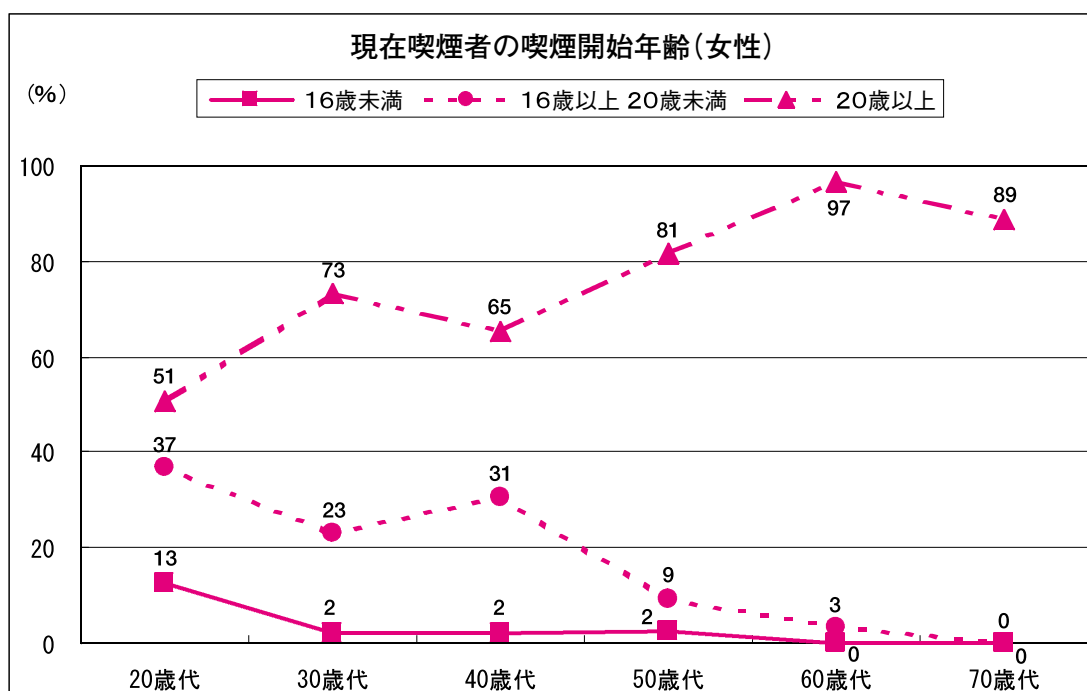
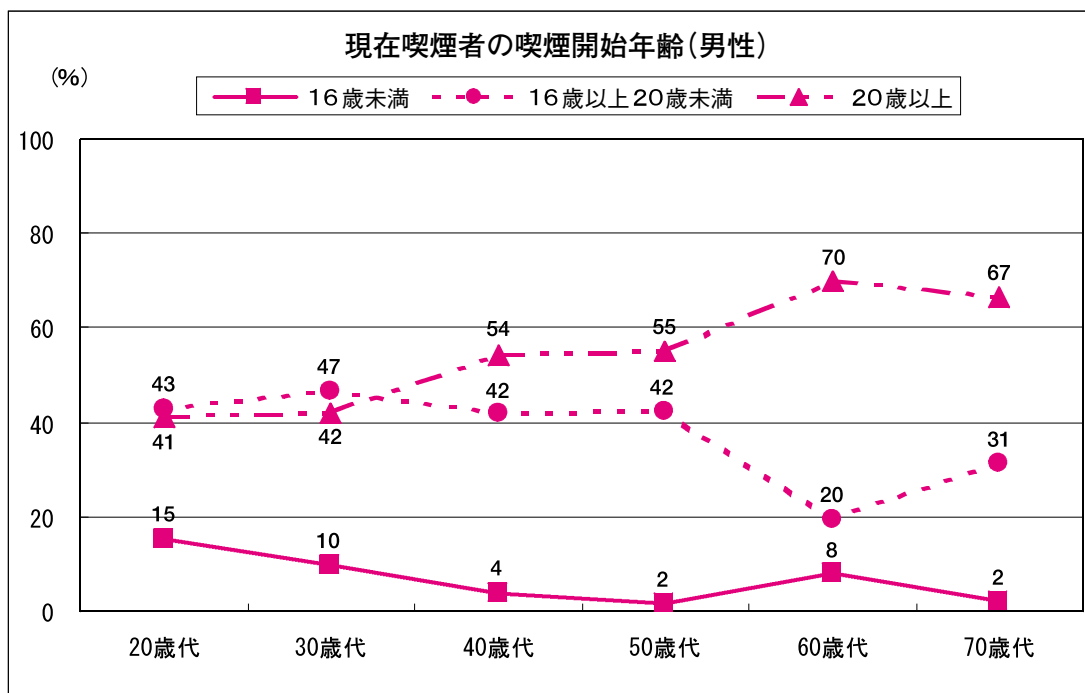
近年、急増している肺がんによる死亡者数は、国の人口動態統計によると、各種がんの中で、平成10年には胃がんを抜いてはじめて第1位となりました。岡山市においても、肺がんによる死亡者数は、平成12年には261人にのぼり、最も多い死因となりました。

③未成年者の喫煙

未成年からたばこを吸い始めた人は、成年になってからたばこを吸い始めた人に比べて、喫煙による健康被害を受けやすく、またニコチン依存症になりやすいと言われています。

平成13年度市民アンケート調査によると、現在、たばこを吸っている20歳代の人では、男女ともその半数の人が20歳未満から喫煙を開始しています。また、男性では、20歳代で15%、30歳代で10%の人が、女性では20歳代で13%の人が、すでに16歳未満から喫煙を開始しています。

今後、喫煙開始年齢の低年齢化により、未成年者の喫煙がさらに増えることが懸念されます。



平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

④分煙

平成13年度市民アンケート調査によると、たばこの煙が吸っている本人以外の人に及ぼす影響（受動喫煙の害）について知っている人の割合は、市民の91%にのぼっています。

また、岡山市の平成13年度健康づくりに関するアンケート（事業所用・飲食店関係）によると、職場内で分煙、禁煙対策を講じている事業所の割合は32%であり、喫煙、禁煙席を設けている飲食店の割合は15%にとどまっています。

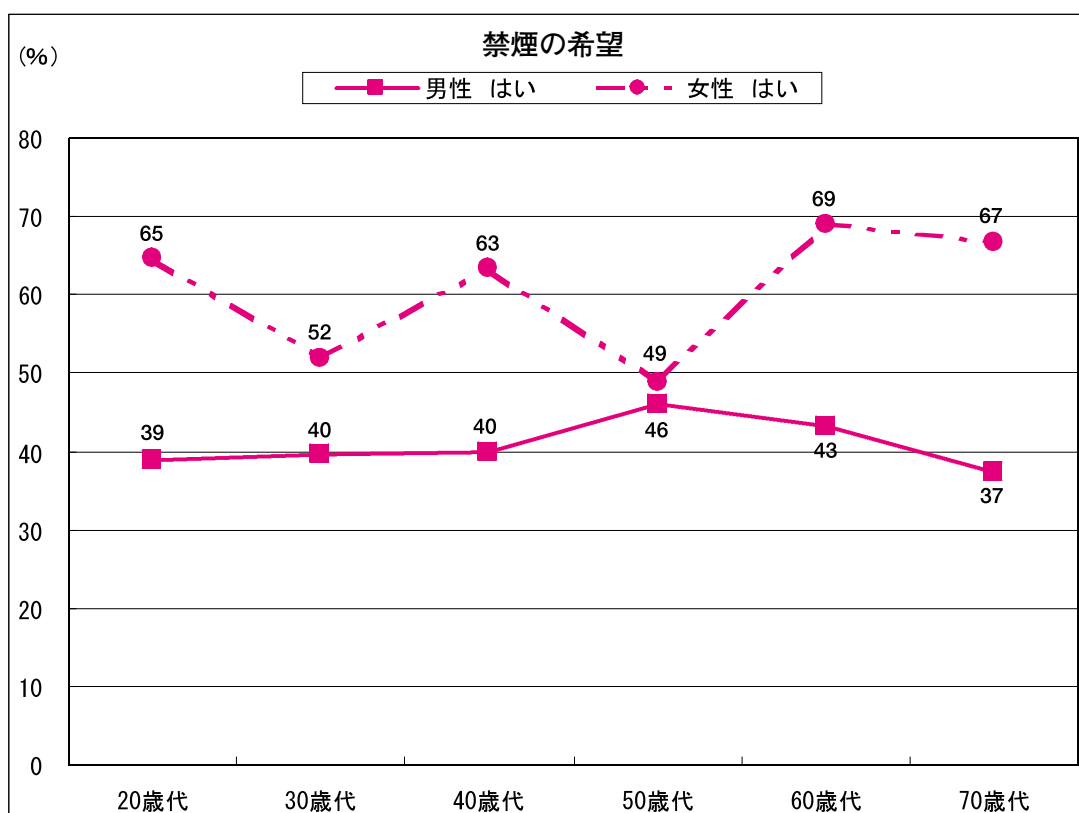
また、平成12年度の1歳6か月児健康診査時のアンケートによると、家庭の中でたばこを吸う人がいると答えた人の割合は、受診した人の62%になっています。

家庭をはじめ職場や公共の場での分煙、禁煙を一層推進することが必要です。

⑤禁煙支援

平成13年度市民アンケート調査によると、たばこを吸っている人の約半数の人がたばこをやめたいと考えています。特に、女性の禁煙の希望は強く、男性が40%強の割合にとどまっているのに比べて、女性の割合はいずれの年代でも50%台から60%台を推移しています。

禁煙を希望する人が、禁煙に向けた情報や支援を受けることができる環境を、家庭、職域、地域等が連携して整備していく必要があります。



平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

(3) 対策

①普及啓発活動の推進

たばこの害について、正しい知識を普及啓発することが必要です。このため、行政は、世界禁煙デーや禁煙週間等を活用して、児童、生徒によるポスター、標語の募集を行う等、学校や関係機関とも連携しながら、たばこの害についての情報提供等を行います。

②未成年者の喫煙防止

未成年者に対し、たばこの害の正しい知識を普及啓発するため、家庭や学校等と連携して、禁煙教育の充実を図ります。また、未成年者の喫煙を防ぐための環境づくりを強化します。

さらに、行政は、医療、教育関係で学ぶ学生に、たばこについての健康教育を行う場を設けるよう、学校関係者に働きかけます。

③安全な妊娠と出産のための喫煙防止

行政、学校等は連携して、安全な妊娠と出産のため、児童、生徒に対して早期からたばこの害について啓発します。このため、学校保健の中で喫煙と母性の健康に関する教育の充実を図ります。

行政は、医療機関と協力し合って、親子手帳（母子健康手帳）の交付時等の様々な機会をとらえ、低出生体重児の出産、流産、早産、乳幼児突然死症候群（SIDS）等、妊娠中や授乳期におけるたばこの影響についての正しい知識の普及を図ります。

また、行政、職域、地域、家庭等は、妊産婦や子どもの前ではたばこを吸わない喫煙マナーの普及啓発に努めます。

④禁煙・分煙の推進

官公庁、医療機関、教育機関等の公共施設での分煙、禁煙を推進します。特に、子どもや妊産婦の利用を対象とした施設等は、禁煙の徹底を図ります。

行政は、事業所や飲食店等に対し、分煙を行ううえでの効果的な情報を提供し、分煙を推進します。

⑤禁煙支援

行政は、禁煙希望者に対して、禁煙サポートとして実施してきた個別健康教育を継続するとともに、医療関係団体等と連携して、禁煙外来を実施している医療機関の情報を提供する等、禁煙希望者を支援します。

また、地域、職域等は、禁煙グループの育成や職場における禁煙サポート体制の推進を図ります。

たばこ

目標項目及び目標値設置項目

現状値

目標値

1 喫煙者の減少

①喫煙している人の割合（市民アンケート調査；以下，市民調査）
男性



減少

女性



減少

②妊婦で喫煙の習慣のある人の割合（妊娠届時アンケート調査）



③喫煙者で禁煙をしたいと考えている人の割合
（市民調査）



2 未成年の喫煙者をなくす

①未成年で喫煙を開始した人の割合（市民調査）



3 分煙の徹底と知識の普及

①たばこの煙が周囲の人の健康に及ぼす影響を知っている人の割合
（市民調査）



②分煙できている人の割合（要調査）

なし

増加

③禁煙に取り組んでいる飲食店，小売店等の割合
（飲食関係アンケート）



増加

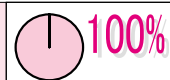
④分煙を実施している事業所，飲食店，小売店等の割合
（事業所用・飲食関係アンケート）



増加

⑤分煙を実施している公共の施設の割合
*公共の施設：官公庁，医療機関の施設

なし



みんなで協力してすること

- 世界禁煙デーや禁煙週間等で児童、生徒にポスターや標語の募集を行い、たばこの正しい知識を普及啓発する。
 - ストレス解消方法としての喫煙の害を啓発する。
 - 職場や地域の身近な場所で禁煙教育を行う。
 - たばこの母性への影響について、学校等で啓発する。
 - 妊娠中、授乳中のたばこの影響について、知識の普及を図る。
 - 禁煙、節煙の指導を受けることのできる場所やたばこの害についての正しい情報を提供する。
 - 禁煙を希望する人の仲間づくり、禁煙相談先の整備等禁煙サポートの体制づくりを推進する。
 - 禁煙支援プログラムを実施している機関の増加を推進し、禁煙希望者等に情報の提供を行う。
-
- たばこの害について児童、生徒に教育する。
 - 学校の職員、医療従事者、サークル活動等の指導者にたばこ教育の研修を実施する。
 - たばこを入手しやすい社会環境の改善について関係団体と連携を図る。
-
- 喫煙による健康被害や受動喫煙の危険性等の情報を提供する。
 - 受動喫煙を防ぐ方法の普及啓発を図る。
 - ポイ捨てや歩きたばこをしない等喫煙マナーを守る取り組みの推進を図る。
 - 分煙、禁煙している飲食店等のマップを作成し、分煙、禁煙を表示したシール、ステッカーを貼る。
 - 新たに施設をつくる場合に分煙や禁煙ができるような設計にする。
 - 事業主に健康教育等でたばこの害の啓発を行う。
 - 職場や公共施設での完全分煙又は禁煙を実施する。

一人ひとりができること

- ストレス解消のために喫煙しない。(→p110)
 - ・吸いたくなった時は、10分我慢する。
 - ・ガム等の代用品で口の淋しさを紛らわす。
 - ・日記やカレンダーで禁煙した日を記録する。
 - ・たばこ、灰皿、ライター等の喫煙用具は全部捨てる。
 - ・吸ったつもりで貯金する。
 - ・家庭や職場に禁煙宣言の紙を貼る。
 - 家族や友人にたばこを勧めない。
 - 近くで吸っている人がいたら、「たばこはいや。」とはっきり言う。
 - 喫煙したくなるような場に出ない。
 - ・喫茶店や飲食店等では禁煙席に座る。
 - ・新幹線等に乗るときは禁煙車両に乗る。
 - 禁煙を決めたら、専門の医療機関や相談機関の個別指導プログラムを申し込む。
 - 禁煙を支援してくれる仲間をつくる。
 - 喫煙による胎児や子どもへの影響を積極的に学ぶ。
-
- 未成年者が喫煙しているのを見たら注意する。(→p108)
 - 未成年者にたばこを勧めない。
 - 未成年者の前で喫煙しない。
 - 未成年者やたばこを吸わない人がいる部屋は禁煙にする。
-
- たばこの害等を学習する場に積極的に参加し喫煙者に知識を伝える。(→p107～p109)
 - 妊娠婦や子どもの前では吸わない。
 - ポイ捨てや歩きたばこはしない。
 - 運転中は喫煙しない。

「たばこ」関連資料一覧（p107～ p110）

- ①たばこの害に関する知識
 - ・ たばこの身体に及ぼす影響の部位別一覧 p107
- ②たばこに含まれる物質の悪影響
 - ・ 物質別の身体への悪影響 p107
- ③未成年者の喫煙の害
 - ・ 未成年者の身体への悪影響 p108
- ④受動喫煙の害
 - ・ 副流煙の害 p108
- ⑤母と子へのたばこの害
 - ・ 胎児への悪影響..... p109
 - ・ 子どもへの悪影響..... p109
- ⑥禁煙
 - ・ 禁煙のための実践ヒント集 p110

一口コラム

禁煙！支え合い

健康市民おかやま21 市民ボランティア 富永敬一郎

私は今年（平成14年）の世界禁煙デーを機に禁煙しました。禁煙決意後、禁煙パンフレット等を読んで学習しました。また1人で禁煙するのではなく、職場や友人を中心に29人の仲間を募り共に禁煙しました。わたしを含めて13人の仲間が今も禁煙が続いています。また失敗した仲間には禁煙外来を勧め、禁煙補助剤等を使用し禁煙に成功しています。

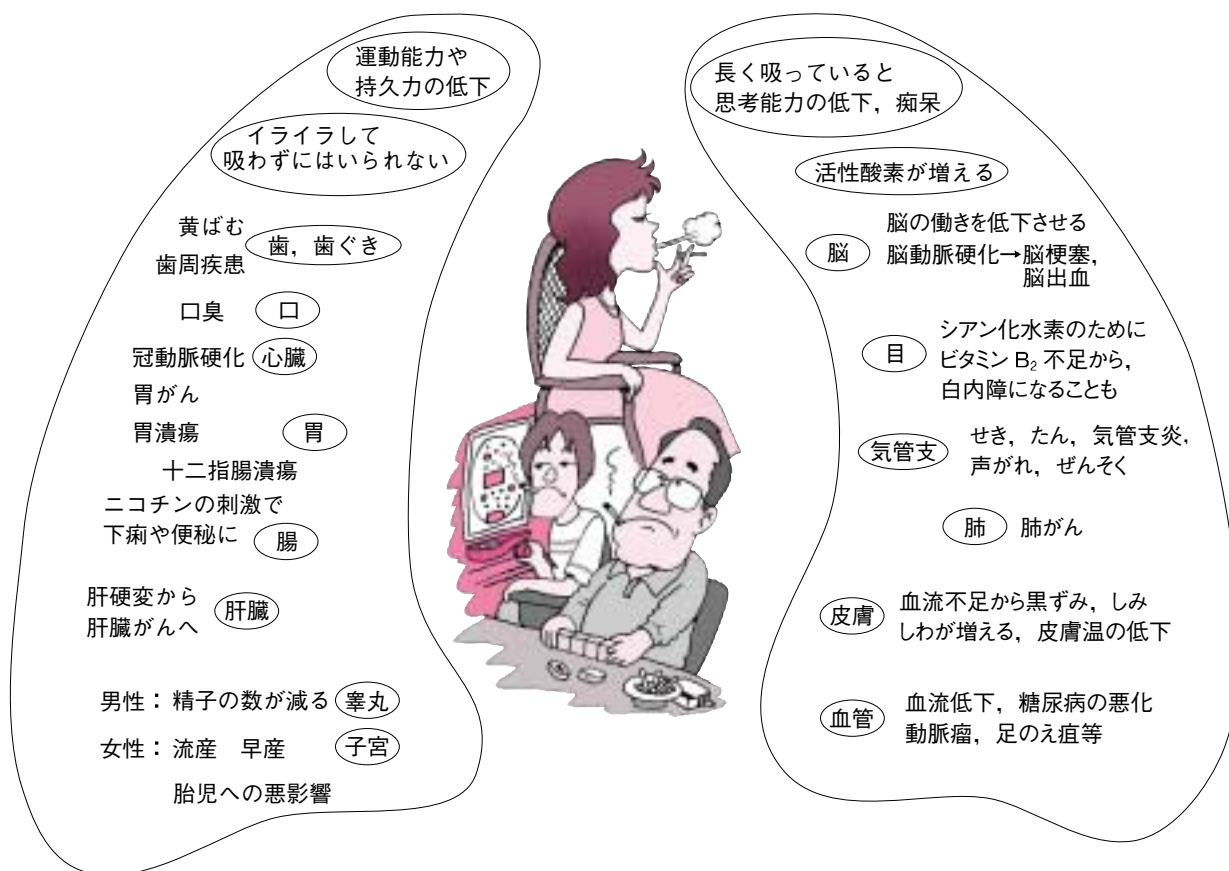
喫煙者のほとんどはたばこの害について知っています。また喫煙者の50%弱は禁煙願望があります。5月まで私もその一人でした。私は家族や仲間の存在、特に副流煙による周りへの被害のことが禁煙を決意したきっかけとなりました。禁煙を始めると離脱症状等の辛さもありますが、日々身体に変化がみられやりがいもあります。

喫煙は本人のみならず、副流煙により周りの人や家族の健康にとっても重要な問題です。喫煙者と非喫煙者がお互い思いやり支えあうところから、禁煙をスタートしましょう。

たばこの害に関する知識

☆たばこの身体に及ぼす影響の部位別一覧☆

●たばこを吸うと、こんな害があなたを襲う。



たばこに含まれる物質の悪影響

☆物質別の身体への悪影響☆

●たばこに含まれる有害物質ってなに？

たばこの煙には約4000種の化学物質が含まれ、そのうち200種類は有害物質です。三大有害物質は次のとおりです。

●ニコチン…中枢神経を刺激して、心拍数を増やし、血圧を上げ、末梢血管を収縮させる。一時的には精神神経系の働きを活発にして知的作業能率を活発にする。長期的には精神神経系の働きを抑え、知的作業能率を低下させる。

●タール…ヤニのもと。さまざまな発がん物質を含む。

●一酸化炭素…赤血球（ヘモグロビン）と結びつき、酸素の運搬を妨害して全身の細胞を酸欠状態にする。フィルターを通過してしまう。

その他

●微細粒子…刺激により、咳と痰を引き起こす。

未成年者の喫煙の害

☆未成年者の身体への悪影響☆

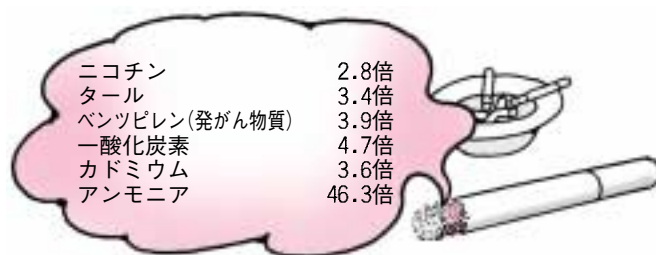
- 身体の未熟な未成年者は、たばこの有害物質の影響を受けやすいため、ニコチン依存症になりやすく、禁煙しにくくなる。
- シンナーや覚醒剤といった薬物にも手を染めやすくなる。
- 喫煙開始年齢が低いほど、病気になる危険性は高く、大人になってからがんや心臓病といった恐ろしい病気から死にいたることもある。
また、身体発育の大きな妨げになる。

受動喫煙の害

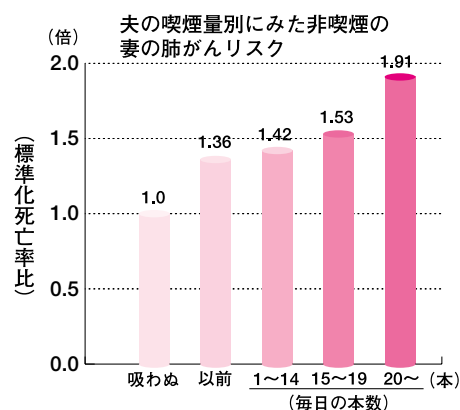
☆副流煙の害☆

喫煙者が喫煙により吸い込む煙を**主流煙**、たばこの先から出る煙を**副流煙**と言います。たばこを吸っていない人が自分の意思とは無関係にたばこの煙にさらされ、それを吸いこむことを**受動喫煙**といいます。副流煙に含まれる有害物質は主流煙よりも多く、たばこは周りの人の健康にも悪影響を与えます。人前での喫煙は、受動喫煙の強制であり、マナー違反とも言えます。

- 副流煙に含まれる有害物質は主流煙よりこんなに多い

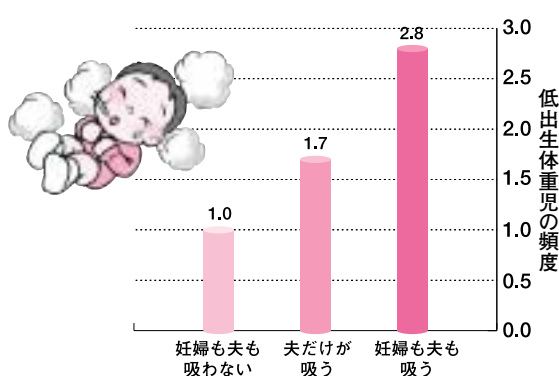


夫の喫煙で妻が肺がんになる危険度



赤ちゃんの発育にも悪影響

妊婦と夫の喫煙と低出生体重児の頻度 (倍)



厚生省「喫煙と健康問題に関する報告書第2版」

母と子へのたばこの害

☆胎児への悪影響☆

不妊の原因に

たばこは、受精能力を減少させ、不妊の原因とも言われています。

妊娠中は

流産、妊娠中の出血、早期破水等との関係が深いことがわかっています。周産期死亡が起こりやすくなります。



胎児・新生児へ

発育障害や呼吸障害を起こしやすくなります。低出生体重児を出産しやすくなります。ヘビースモーカーには、先天異常の発生率が高くなります。

(注) 周産期死亡とは…妊娠28週以降の死産と生後7日未満の早期新生児死亡を合わせたもの



☆子どもへの悪影響☆

●乳幼児突然死症候群(SIDS)

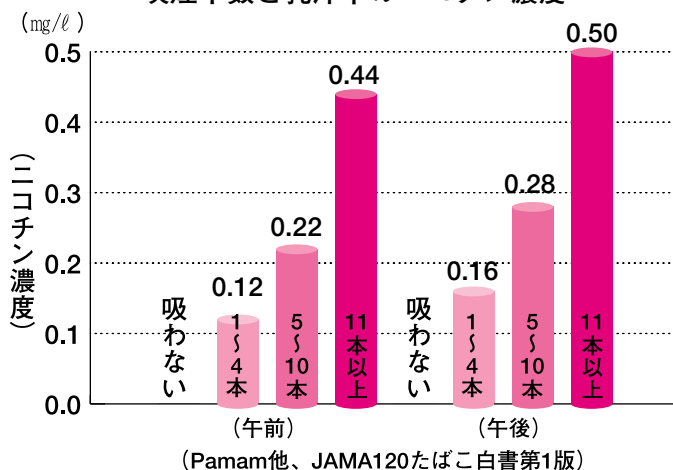
健康上の問題が予測できない乳幼児が、なんの前ぶれもなく、既往もないまま突然亡くなり、その原因のわからないものをいいます。

その要因のひとつとして、父母ともに喫煙習慣がある場合に、発症する危険性が高くなるということがわかっています。

●発育や健康への影響

- 母親がたばこを吸うと母乳を通してニコチンが赤ちゃんの体内に入ります。
- 肺炎、気管支炎の原因になりやすい。
- アトピー体質の場合はぜんそく等を招きやすい。
- 誤飲事故によるニコチン中毒を起こしやすい。
- 知能の発育にも悪影響しやすい。

喫煙本数と乳汁中のニコチン濃度



禁煙

☆禁煙のための実践ヒント集☆

禁煙を決意したら、目標達成のためにこんな工夫はいかがでしょうか。

- ・たばこ、灰皿、ライター等喫煙用具はいっさい捨てる。



- ・吸いたくなった時は10分間我慢する。
- ・吸いたくなった時の行動を決めておく。



- ・散歩やスポーツでイライラを解消する。



- ・吸ったつもりで禁煙貯金を始める。

1日＝230円として1か月＝6,900円(外で食事)/1年＝83,950円(スーツを新調)/5年＝419,750円(海外旅行)/10年＝839,500円(新車も夢ではない)



- ・たばこが吸いたくなるような場所を避ける。



- ・日記やカレンダーに禁煙した日を記録する。



- ・部屋中に禁煙宣言を書いた紙を貼る。



- ・禁煙仲間、パートナーをつくる。



禁煙すると太る?!

「たばこをやめると太るから…」とってたばこをやめない人がいますが、実際にたばこをやめて太ったとしてもその増加は、平均で2～3kgとされています。体重は増えても、体脂肪やコレステロール等脂質の割合は、改善されていた例が多いという報告があります。

また、たばこをやめた後に太るのは、体調が良くなり、食事がおいしくなるからだと考えられます。腹八分目でよく味わって食べること、適度な運動が太らない禁煙のキーポイントと言えるでしょう。



5 アルコール

(1) はじめに

酒は、「百薬の長」と言われ、古くから祝祭や会食等の多くの場面で飲まれる等、我が国の生活文化に深く根づいた飲み物です。また、今日では、適度の飲酒は、精神的な健康面から見ても、効果があると言われています。

しかしながら、飲酒は、意識に変化を起こし、交通事故の一因となるほか、習慣的な飲酒は、肝臓障害をはじめ、脳血管疾患や心疾患、がん等の生活習慣病の原因となると言われています。また、長期にわたる多量の飲酒は、本人の精神的、身体的な健康を損なうとともに、家族や周囲の人々との関係を壊す等、深刻な問題を引き起こします。さらに、今日、未成年者や妊婦の飲酒も大きな社会問題となってきています。

市民の健康づくりを促進するためには、アルコールの問題は避けて通れない問題です。

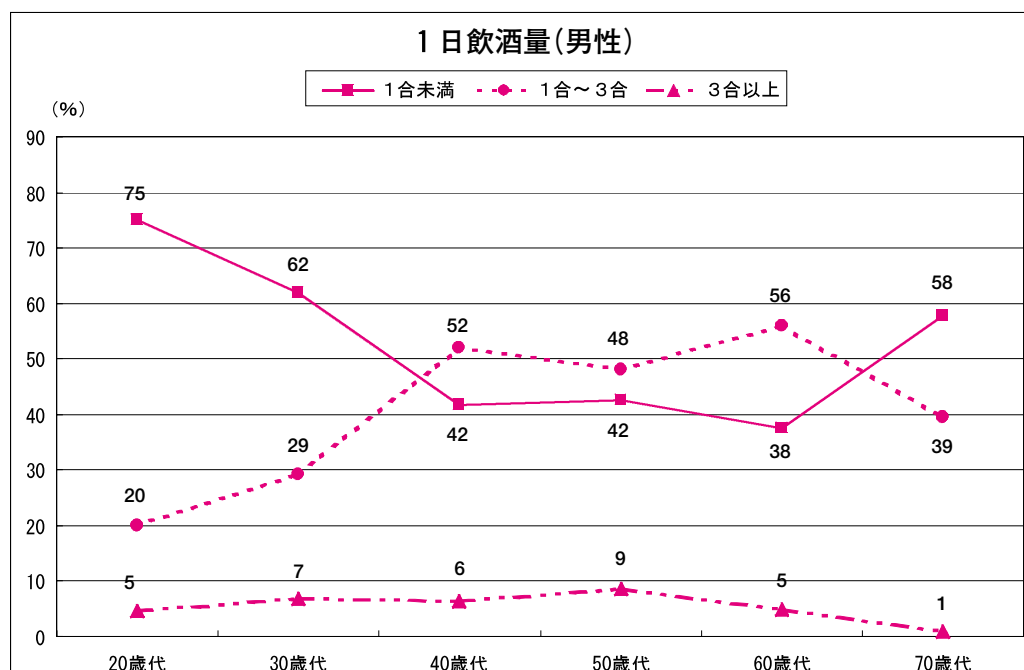
(2) 現状と課題

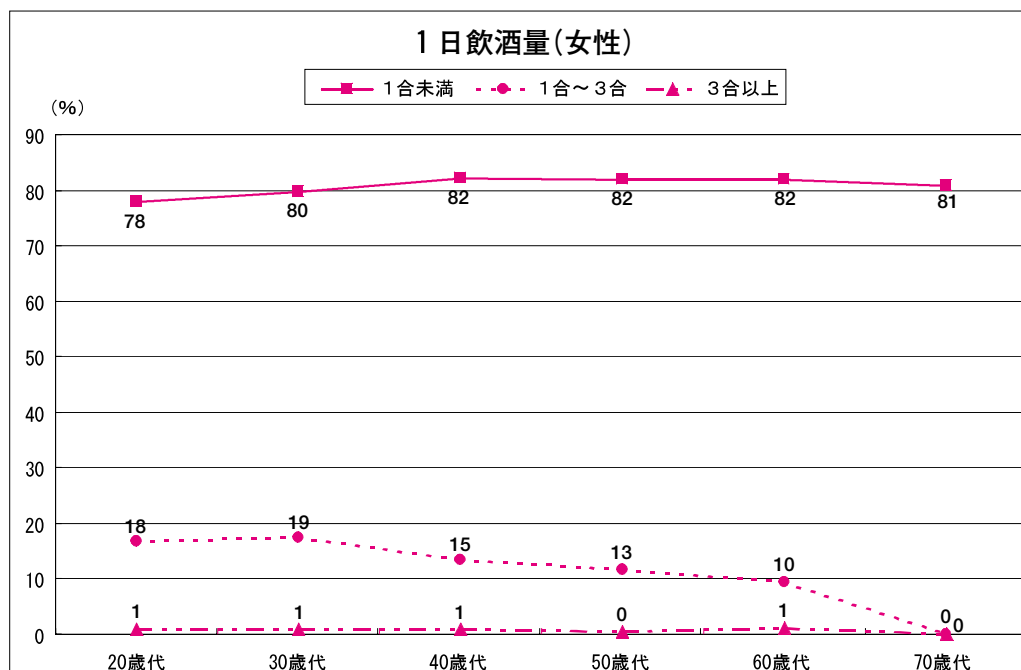
①多量飲酒

平成13年度市民アンケート調査に基づき、飲酒の状況を見ると、1日当たり平均で日本酒に換算して3合以上飲酒する人（多量飲酒者）の割合は、飲酒者の4％です。これを男女別に見ると、男性が5.8％、女性が0.8％となっています。

国の多量飲酒者の割合は、男性が4.1％、女性が0.3％で、岡山市の多量飲酒者の割合が国に比べて男女とも高くなっています。

長期にわたる多量飲酒は、がんにかかるリスクが高くなると言われており、節度ある飲酒に向けた生活習慣の早期改善が必要です。





平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

男性については、1日当たり1合以上3合未満の飲酒の習慣のある人の割合は、40歳代になると30歳代の29%から52%へと急増しています。この傾向は、ストレスをよく感じることのある40歳代から60歳代の男性の多くが、お酒でストレスを解消している状況にあることと一致しています。

ストレスを飲酒で解消せず、ライフスタイルに沿った健康的な生活の中で解消できるようにすることが必要です。

ストレスを解消する方法

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
1 位	趣味娯楽	趣味娯楽	お酒	お酒	お酒	たばこ
2 位	たばこ	お酒	趣味娯楽	趣味娯楽	趣味娯楽 寝る	お酒 寝る
3 位	お酒	寝る	寝る	たばこ		
4 位	おしゃべり	たばこ	たばこ	寝る	たばこ	趣味娯楽

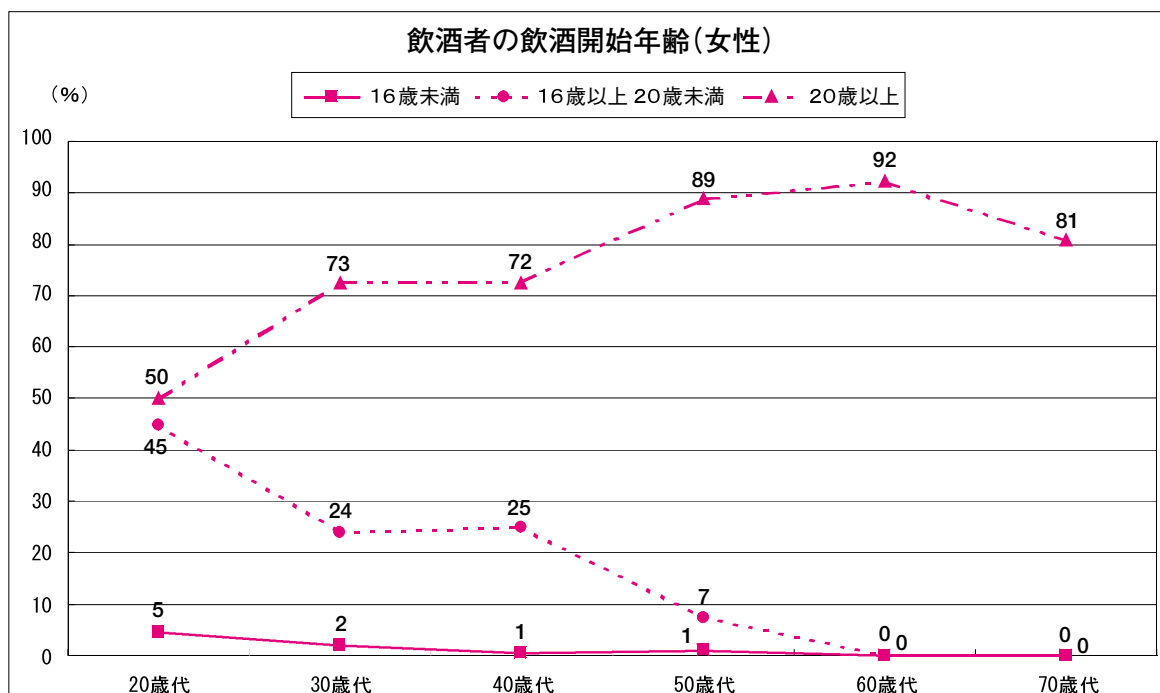
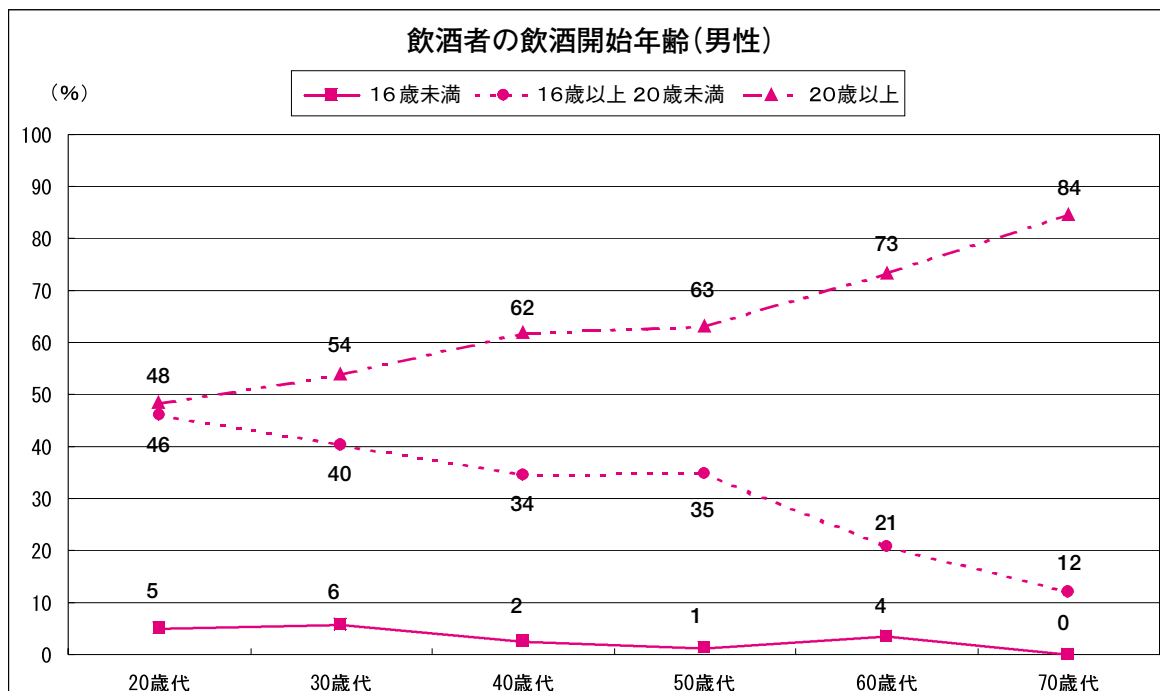
平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

②未成年者の飲酒

平成13年度市民アンケート調査によると、20歳未満で飲酒を開始した人の割合は、男性では、20歳代が51%、30歳代が46%となっており、女性では、20歳代が50%、30歳代が26%となっています。

若い世代になるほど、未成年のときから飲酒を開始しているという傾向にあります。

学齢期から酒害に対する教育をするとともに、家庭、地域の行事においても、未成年者に対しては飲酒を勧めない等の環境づくりが必要です。



平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

③妊婦の飲酒

妊娠届の提出時に岡山市が実施している平成12年度のアンケート調査によると、妊娠届提出の時点で飲酒をしている妊婦の割合は、回答者の20%を占めています。平成12年度の全国統計では、妊娠中の飲酒者の割合は、18%となっています。

学校保健における酒害と健康についての教育等を通じて、飲酒の胎児への悪影響についてさらに啓発を促進する必要があります。

(3) 対策

①多量飲酒の防止

行政、地域、職域等は、節度ある飲酒ができるように、またストレスの解消をアルコールに頼ることのないように、飲酒に関する正しい知識の普及啓発を行います。

多量飲酒の習慣がある人については、アルコールによる健康被害の防止に向けて、節度ある飲酒の習慣が身につくように、健康診査受診時等に個別の健康相談や健康教育を実施します。

また、ストレスの多い働き盛りの年齢層を抱える職域については、飲酒に頼らないストレスの解消や適正な飲酒が行われるように、健康教育の実施、充実を働きかけます。

②未成年者の飲酒防止

未成年者の飲酒防止に向けて、学校と連携して、飲酒の実態の把握やパッチテストの導入を図る等により、教育現場を中心とした酒害教育、健康教育の充実を図ります。

家族や地域に対しては、未成年者の飲酒による影響等について啓発し、未成年者の飲酒について家族や周囲の大人たちが容認する傾向を改善します。

③妊婦の飲酒防止

学校における健康教育等で、妊娠初期の飲酒が胎児に与える悪影響を取り上げる等、妊娠前における酒害教育をさらに充実します。また、妊娠の判明後においては、妊娠届のときのパンフレット配布や個別健康相談の実施、さらにはマタニティスクールでの集団健康教育の実施等により、飲酒の胎児への影響について啓発を図ります。

また、行政や地域、医療関係団体は連携して、ポスターの掲示を行う等、妊婦の飲酒防止に向けた啓発を行います。

メモ



アルコール

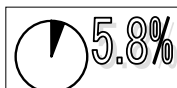
目標項目及び目標値設置項目

現状値

目標値

1 多量に飲酒する人の減少

- ①多量に飲酒する人の割合（市民アンケート調査;以下,市民調査）
男性



女性



*多量に飲酒する人：1日平均日本酒に換算して3合以上の
飲酒をする人

2 未成年の飲酒者をなくす

- ①未成年で飲酒を開始した人の割合（市民調査）



3 妊婦の飲酒者をなくす

- ①妊婦で飲酒している人の割合（妊娠届時アンケート調査）
*飲酒している人：「毎日飲む」又は「ときどき飲む」人



みんなで協力してすること

- 自分の体質を知るためにパッチテストを行い、節度ある適正な飲酒についての知識の普及を図る。
- アルコール中毒、慢性化による臓器障害、依存症等アルコールの害について、健康教育等で啓発する。
- 基本健康診査受診に併せて、節度ある適正な飲酒について健康教育を行う。
- 適量をわかりやすく示したパンフレットを配布する。
- 飲食店等でポスター等を活用し、「イッキ飲み」、「やけ酒」はやめて、正しく飲むための啓発を行う。

- 児童、生徒にアルコールの害を教育する。
- 学校の職員や指導者にアルコール教育の研修を実施する。
- アルコールを入手しやすい社会環境の改善について、関係団体と連携を図る。

- 妊娠届時にパンフレットを配布し、胎児へのアルコールの害について啓発する。
- 母親学級やパパママスクール等で妊婦等に酒害教育を実施する。
- 愛育委員、おやこクラブ等を通じて、家庭や地域でアルコールの害について啓発し、健康教育を実施する。

一人ひとりができること

- 正しいお酒の飲み方を知る。(→p119～p121)
 - ・1日の飲酒量は、1合以内に決める。
 - ・休日でも朝から飲まない。
 - ・お酒、ビール等のまとめ買いをしない。
 - ・空腹では飲まないで、つまみや食事を食べる。
 - ・迷惑行為をするほど飲酒しない。
 - ・イッキ飲みはしない。
- 問題飲酒があるかどうか自己チェックによる自己診断法(久里浜式)で採点してみる。(→p122)

- 未成年者は飲まない、飲ませない。(→p122)
 - ・未成年者に飲酒を勧めない。
 - ・飲酒を友達に誘われても断る。
 - ・未成年者が飲酒しているのを見たら注意する。

- 妊娠に気づいたら飲酒はやめる。(→p123)
 - ・飲酒による胎児への影響を積極的に学ぶ。
 - ・妊婦に飲酒を勧めない。

「アルコール」関連資料一覧 (p119～p123)

- ①アルコールと健康
 - ・体質によるアルコールの害 p119
 - ・お酒の種類別アルコール摂取量の目安一覧表 p119
- ②短時間、大量飲酒の害
 - ・イッキ飲みの危険性 p120
- ③上手に飲酒する方法
 - ・上手な飲み方例 p121
- ④飲酒による身体への影響
 - ・飲酒の身体に及ぼす影響の部位別一覧 p121
 - ・飲酒の影響の自己チェック p122
- ⑤未成年者の飲酒の害
 - ・未成年者の身体への影響 p122
- ⑥アルコールは脳のマヒ
 - ・酔いの程度別脳への影響 p123
- ⑦妊娠中の胎児への影響
 - ・胎児への悪影響 p123

一口コラム

私の酒害体験から

岡山県断酒新生会理事長 三宅 一民

私が初めて飲酒したのは、15歳の頃でした。戦後の混乱期でもありましたが、母の死をきっかけに学校を中退。家業の酒屋の手伝いの合間に心の淋しさを埋めようと飲酒し、気がついたときにはアルコール依存症に陥っていました。

アルコールは習慣性を持つ薬物であり飲み方を間違えると様々な弊害を引き起こすということも断酒会に入会して初めて知りました。私自身、実際に幻覚幻聴に苦しみ、祖父を刃物で切りつけまかり間違えば傷害事件につながり兼ねないことや自動車事故を起こしたこともありました。

皆さん、家庭等で子ども達に面白がって少しだからと言って飲ませたりしないで下さい。依存症につながる最も危険な行為です。肝硬変等の内臓障害を引き起こし、最後には脳の萎縮から廃人同様になってしまう人もあります。

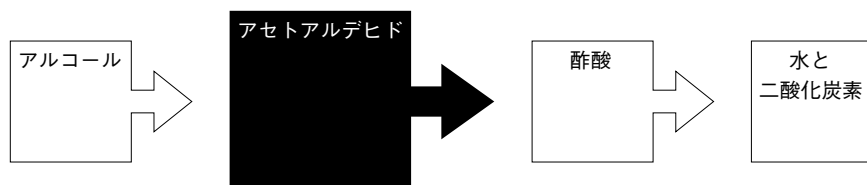
ひとたびアルコール依存症になれば治療法としては断酒しかありません。依存症にならないためには節度を持って飲むことです。

アルコールと健康

☆体質によるアルコールの害☆

●「体質」で害も違う！

〈アルコールの代謝経路〉



アルコールの害を受けやすいのは、飲んでも顔に出にくく、気持ちよく酔える人たちです。日本人の50～60%がこのタイプ。この人たちはつい飲みすぎる傾向があり、アルコール性疾患や依存症になりやすいのです。

一方で、飲むとすぐ赤くなり、悪酔いする人もいます。日本人の約40%がこのタイプ。この人たちは、アルコールの分解過程でできるアセトアルデヒドという猛毒物質を分解する酵素が一部欠損しているため、スムーズに代謝できません。赤くなったり、気分が悪くなったりするのは、この物質のせいなのです。

「飲めない族」の中で要注意なのは、「赤くなりながらもそこそこ飲んでいる」という人。アセトアルデヒドとアルコールのダブルパンチを受けるため、内臓をいためやすく、がんにもなりやすいのです。

「飲めない族」には、少しでも飲むとたちまち頭痛や吐き気におそわれる人もいます。これは生まれつきの体質だから、訓練しても決して変わりません。

日本は酒縁社会です。「飲めば本音で話せる」、「酒を勧めるのは礼儀」、「飲まないと場がしらける」といった観念がはびこっています。体質の違いをわきまえて無理強いはやめて、酒の席には必ずノンアルコールのものも用意したいものです。

☆お酒の種類別アルコール摂取量の目安一覧表☆

●「1単位」が境目！

アルコールの1単位 (純アルコール約20gを含む酒類)		
ビール アルコール分5% 500ml 缶 	日本酒 アルコール分15% 1 合 	ウイスキー アルコール分43% ダブル1 杯 
ワイン アルコール分12% 小グラス 2 杯 	チューハイ アルコール分7% 350ml 缶 	焼酎 アルコール分35% コップ半分弱 

「1単位」は飲酒する場合の目安です。酒が「百薬の長」になるか、「万病のもと」になるかの境目です。

次の人は害を受けやすいため、「1単位」よりも少なめにすることが必要です。

・女性 ・高齢者 ・飲むと赤くなる体質の人

また、次の人は少量でも飲んではいけません。

・未成年者 ・アルコール依存症者
・アルコール性疾患の人 ・妊娠中、授乳中の人

未成年者は、アルコールの分解能力が未発達のうえ、脳や内臓、生殖器も発達途上のため、大人より害が大きいことから、法律でも禁じられています。

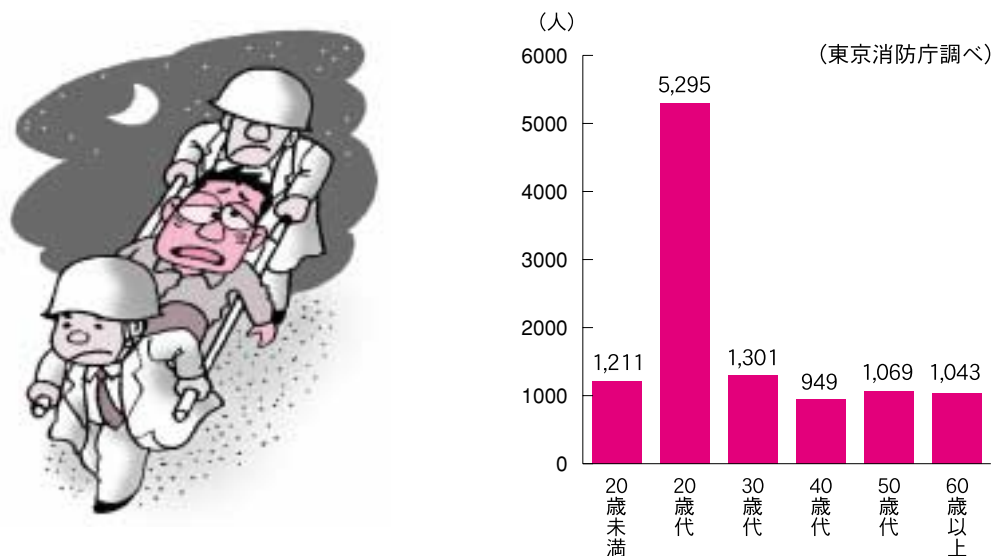
短時間、大量飲酒の害

☆イッキ飲みの危険性☆

●イッキ飲みはしない、させない、あおらない！

昭和61年から平成10年までの間にイッキ飲み等の大量飲酒により死亡した学生等の数は約50名にのぼります。「我が子をイッキ飲みで亡くした親たちの調査」

■急性アルコール中毒年齢別搬送者（東京都内 平成10年）



★イッキ飲みの結果はこわい

ビール大びん1本に含まれるアルコールでも体からぬけるのには約3時間かかります。イッキ、イッキと酒をあおると、アルコール血中濃度が急速に高まり、ほろ酔いとか、いい気分を飛び越して脳のマヒが進み、昏睡状態、そして死に至る危険がでてきます。これが急性アルコール中毒で、イッキ飲みは極めて急性アルコール中毒を起こしやすいのです。

お酒を面白半分に飲んだり、飲ませたりすることは間違っています。どんなことがあってもイッキ飲みはしない。また、させないことです。

〈急性アルコール中毒になったら〉

- ・まず救急車を呼ぶ。
- ・体を温かくする。
—— 酔いを醒まそうとして水をかける人がいますが、体温が下がって危険です。
- ・横向きに寝かせる。
—— 嘔吐する場合があります、仰向けだと吐いたものが逆流して窒息することがあります。

上手に飲酒する方法

☆上手な飲み方例☆

●上手に飲むための6つの条件

六 毎日続けて飲まないように
しましょう。

五 夜十二時を過ぎたら飲ま
ないようにしましょう。

四 強い酒は薄めて飲みまし
ょう。

三 適量を知り、飲み過ぎな
いようにしましょう。

おススメ
おつまみ

二 何かを食べながら飲みまし
ょう。

一 楽しい雰囲気で飲みまし
ょう。

飲酒による身体への影響

☆飲酒の身体に及ぼす影響の部位別一覧☆

●いつの間にやら，身体中がぼろぼろになり，…

～全身にこんな病気が現れます！～



★女性の場合

女性はアルコールの害を受けやすく，男性の半分の飲酒期間，少ない飲酒量で，肝臓病やアルコール依存症の危険があります。特に妊娠中，授乳中の飲酒は赤ちゃんが障害を受ける可能性があるため，厳禁です。

★男性の場合

男性は性能力への障害も気になります。飲酒は性欲を高めますが，勃起能力は低下させます。しかも，多量飲酒者には精巣（睪丸）の萎縮や精子の異常も見られます。

酒を飲み続けているとこわれるのは肝臓だけではありません。一般病院に入院中の患者の20％は，酒の飲み過ぎが背景にあると言われています。

☆飲酒の影響の自己チェック☆

●飲酒状態の自己診断法

最近 6 か月の間に次のようなことがありましたか？		回答	点数
1	酒が原因で大切な人（家族や友人）との人間関係にひびが入ったことがある。	ある ない	3.7 -1.1
2	せめて今日だけは酒を飲むまいと思っても、つい飲んでしまうことがある。	あてはまる あてはまらない	3.2 -1.1
3	周囲の人（家族や友人等）から大酒飲みと非難されたことがある。	ある ない	2.3 -0.8
4	適量でやめようと思っても、つい酔いつぶれるまで飲んでしまう。	あてはまる あてはまらない	2.2 -0.7
5	酒を飲んだ翌日、前夜のことをとところどころ思い出せないことがしばしばある。	あてはまる あてはまらない	2.1 -0.7
6	休日には、ほとんどいつも朝から酒を飲む。	あてはまる あてはまらない	1.7 -0.4
7	二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったことがときどきある。	あてはまる あてはまらない	1.5 -0.5
8	糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断されたり、その治療を受けたことがある。	ある ない	1.2 -0.2
9	酒がきれたときに、汗が出たり、手が震えたり、いらいらや不眠等苦しいことがある。	ある ない	0.8 -0.2
10	商売や仕事上の必要で飲む。	よくある ときどきある めったにない	0.7 0 -0.2
11	酒を飲まないと言いつけないことが多い。	あてはまる あてはまらない	0.7 -0.1
12	ほとんど毎日 3 合以上の晩酌（ウイスキーなら 1/4 本以上、ビールなら大びん 3 本以上）をしている。	あてはまる あてはまらない	0.6 -0.1
13	酒の上での失敗や警察のやっかいになったことがある。	ある ない	0.5 0
14	酔うといつも怒りっぽくなる。	あてはまる あてはまらない	0.1 0

久里浜式アルコール症スクリーニングテスト

判定方法	総合点	判定	グループ名
	2 点以上	きわめて問題が多い	重篤問題飲酒群
	2 ～ 0 点	問題あり	問題飲酒群
	0 ～ -5 点	まあまあ正常	問題飲酒予備群
	-5 点以下	全く正常	正常飲酒群

未成年者の飲酒の害

☆未成年者の身体への影響☆

●お酒は大人の飲み物です

未成年者は、心身ともに発達段階にあり、アルコール分解能力も大人に比べて未成熟です。未成年者の飲酒は、脳細胞への悪影響や性ホルモンを出す臓器の機能を抑制する等、健全な成長を図るうえで大きなマイナスとなります。国立公衆衛生院の調査によると、中学生の約60%、高校生の約70%が「飲酒経験有り」とされており、未成年者の飲酒の広がりや問題となっています。

未成年者の飲酒の動機で最も多いのは、「家族の勧め」という調査結果があります。本人の自覚はもとより、周囲の大人たちも、未成熟な心身へのアルコールの害をきちんとわきまえ、未成年者の飲酒を防止することが必要です。

中学生・高校生の飲酒経験

中学生		高校生
43.2%	飲まない	27.1%
38.1%	年に1～2回	34.4%
13.3%	月に1～2回	28.3%
1.4%	週に1回	3.9%
3.1%	週に数回	5.4%
0.7%	ほぼ毎日	0.8%

平成8年国立公衆衛生院調査

アルコールは脳のマヒ

☆酔いの程度別脳への影響☆

●酔いとは「脳のマヒ」!

アルコールは、脳にとって麻酔薬のようなものです。

- ・ほろ酔いは、理性をつかさどる大脳新皮質が軽くマヒした状態で、リラックスできる利点もありますが、気が大きくなっているために思わぬ事故を起こす要因になります。
- ・めいていは、いわゆる酔っぱらいです。事故やけんかが増えるのは、運動機能（小脳）や感情・記憶の働き（大脳辺縁系）にもマヒが広がっているからです。
- ・泥酔までいったら「急性アルコール中毒」です。マヒは生命を維持している脳幹にまでじわじわと進みつつあり、吐いたものをのどに詰まらせて窒息することもあるので、一人にしておくのは危険です。さらにマヒが進むと昏睡に至ります。これは死と紙一重の状態で、イッキ飲みが危ないのは、脳のマヒもイッキに進むからなのです。

ほろ酔い 陽気になる、おしゃべりになる、声が大きくなる。 	めいてい 感情が不安定、足がふらつく、舌がもつれる、記憶がとぎれる。 
泥酔 まともに立てない、吐く、目がすわる、意識がもうろう。 	昏睡 → 死 ゆすっても呼んでも反応しない。 

妊娠中の胎児への影響

☆胎児への悪影響☆

●お腹の赤ちゃんのことを考えて

お母さんの体内に入ったアルコールは、胎盤を通じて赤ちゃん（胎児）の中に入ります。出産したあとの授乳期でも同じで、母乳を通じて赤ちゃんの体内にアルコールが入っていくのです。アルコールは成長する新しい生命、特に脳神経細胞の発達を妨げてしまいます。

★覚えておきたいポイント

- 1 女性は男性に比べて、身体的にはお酒に弱くできています。
- 2 赤ちゃんのことを考えて、妊娠中や授乳期の女性はお酒をやめることが必要です。

6 歯の健康

(1) はじめに

歯は単に食物を噛むという点からだけでなく、食事や会話を楽しむ等、豊かな人生を送るための基礎となるものです。とりわけ、高齢期において、食べる楽しみを味わい、心身ともに健康で過ごすためには、自分の歯を十分保有していることが必要です。

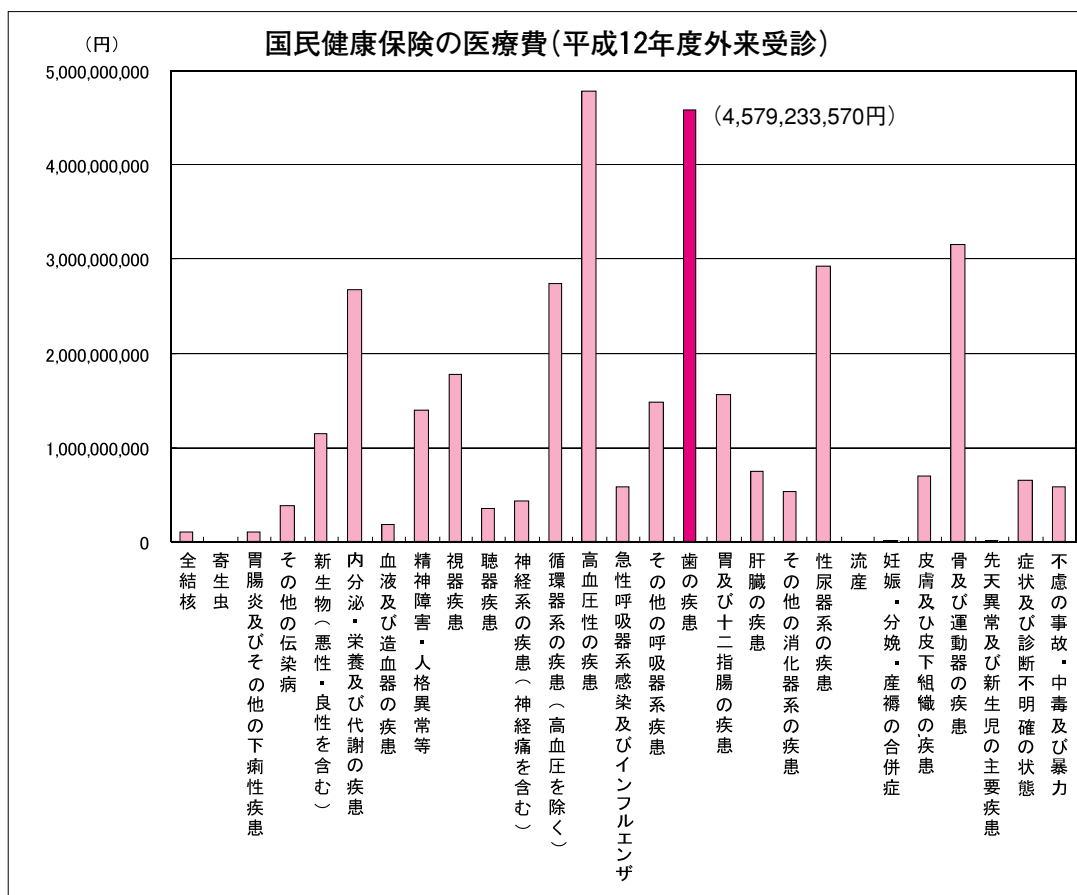
むし歯と歯周疾患は、中高年期以降において、歯の喪失を招く2大疾患ですが、豊かで健康的な生活を生涯にわたり確保していくためには、毎日の生活の中で、これらの疾患の予防に努めることが極めて重要です。

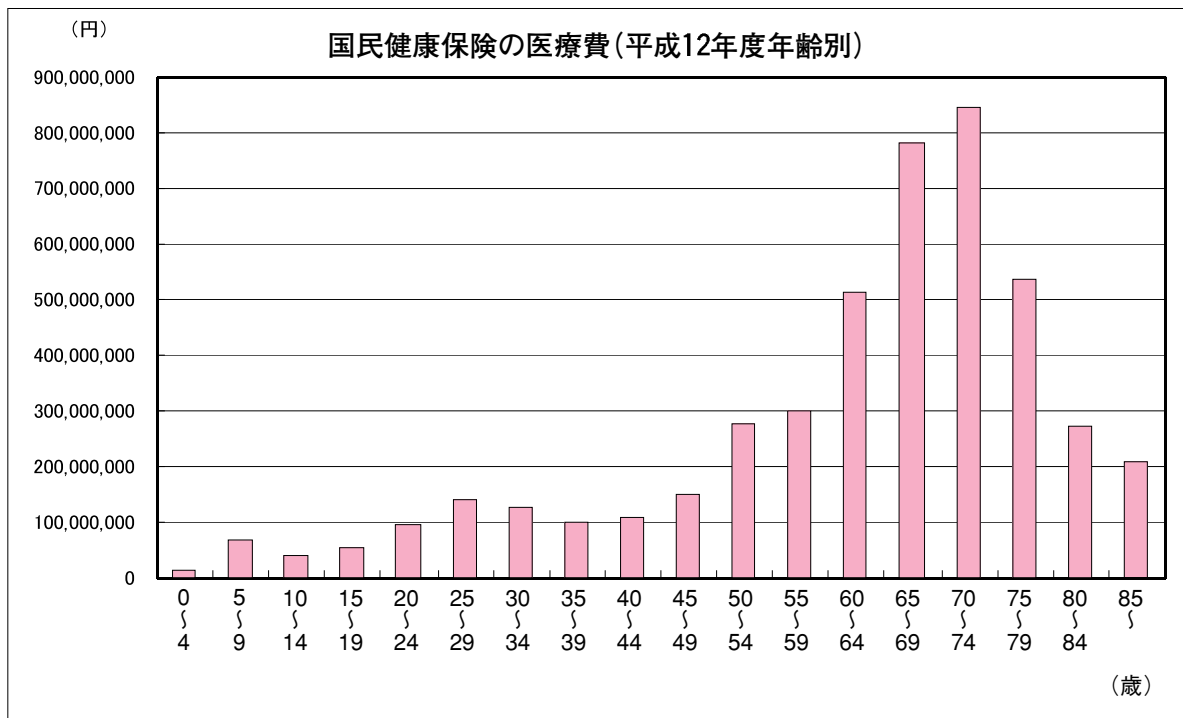
歯の疾患の予防には、乳幼児期から成人・高齢期まで一生を通じて取り組む必要があります。

(2) 現状と課題

①歯の健康

平成12年度の岡山市国民健康保険において、歯の疾患に係る医療費を見ると、外来受診分の第2位の額となっており、医療費を圧迫する一因となっています。また、この医療費を年齢別に見ると、40歳代後半から増加していきます。これは、むし歯や歯周疾患により歯を抜くことに要する医療費が増加するためです。また、75歳以降に医療費が減少しているのは、その年齢までに歯が抜かれ、義歯（入れ歯）を装着していることを示しています。





平成13年度市民アンケート調査によると、健康であることの指標として、「おいしく食事が食べられること」をあげている人の割合が男女とも第1位となっています。歯の本数が多いほど、食べることでできる食品も多いことがわかっています。

全身の健康の保持、増進を図るうえで、歯の健康は重要な役割を担います。

あなたにとって、健康とは何ですか

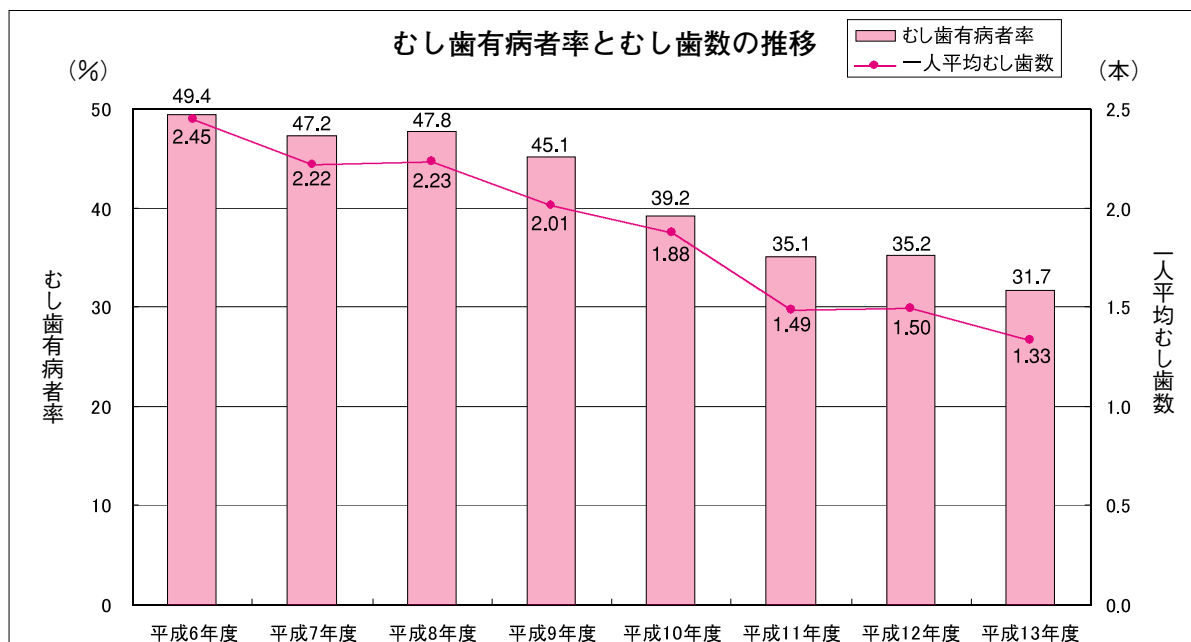
	男性(%)	女性(%)
よく眠れる。	54.9	52.5
自分でやりたいことができる。	33.8	34.3
おいしく食事が食べられる。	59.8	66.1
イライラしないで心にゆとりがある。	28.1	33.6
仕事楽しくできる。	17.2	13.6
病気にかかっていない。	41.6	43.1
生きがいがある。	16.7	15.5
人間関係がうまくいっている。	9.3	13.5
その他	0.9	1.3

平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

②健康な乳歯

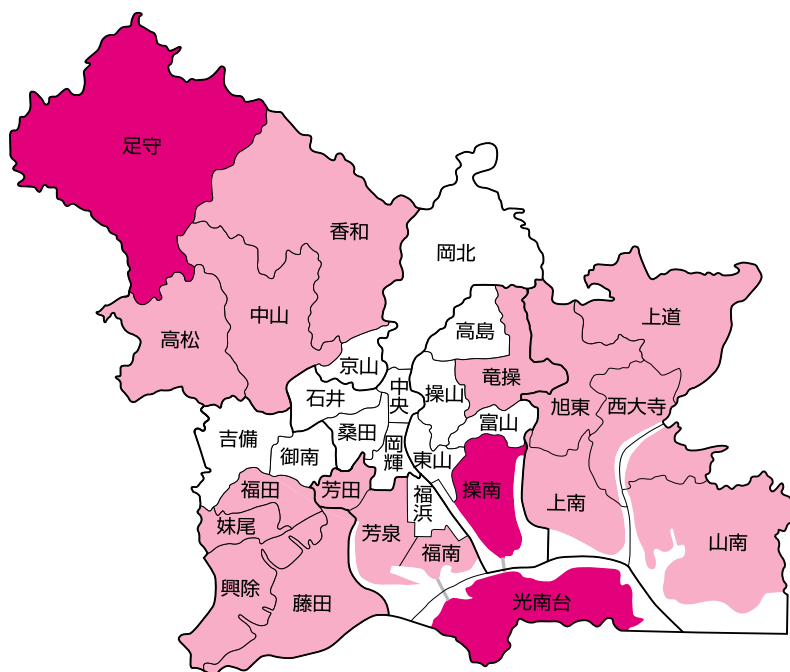
岡山市三歳児健康診査の結果によると、岡山市保健所において、フッ素塗布を受診する子どもが年々増加してきている等の中で、3歳でむし歯を持つ幼児の割合も減少する傾向にあります。

しかし、地域によっては、半数近い子どもがむし歯を持っている地域もあり、市内でも地域格差があります。



岡山市三歳児健康診査

地域別むし歯有病者の分布図

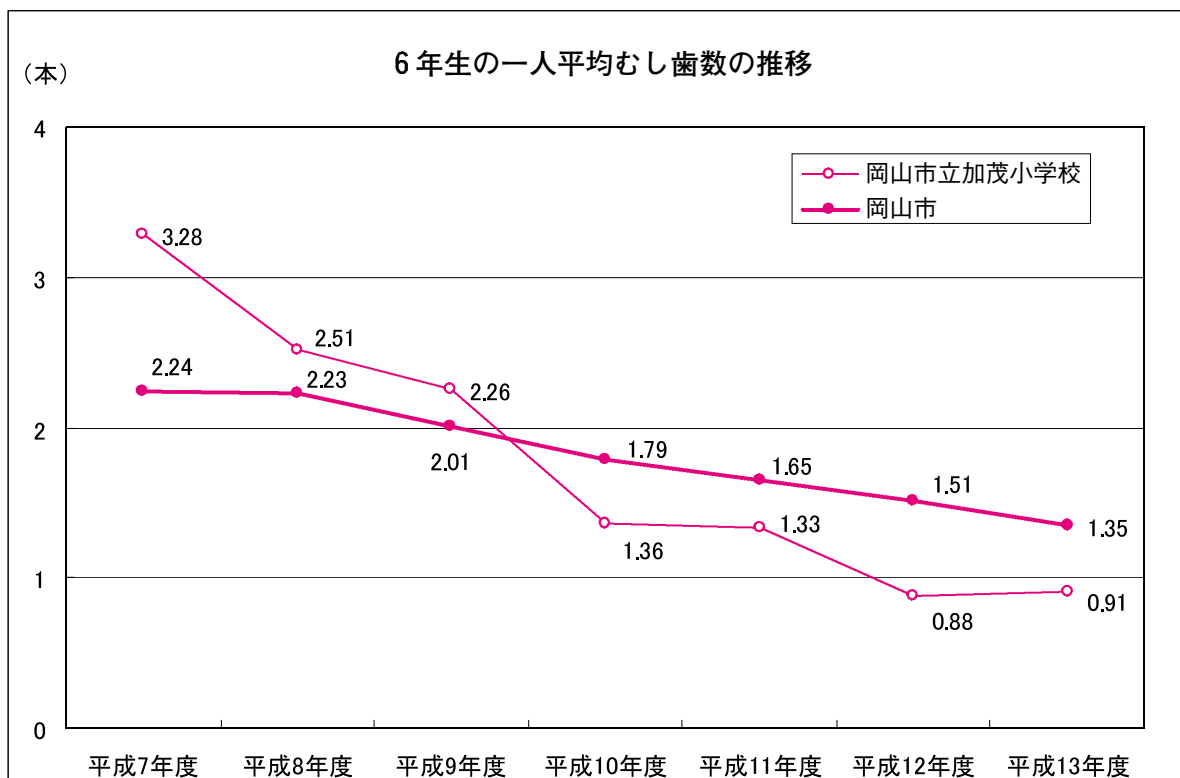


平成13年度岡山市三歳児健康診査

③健康な永久歯

永久歯の平均むし歯数（治療済の歯を含む。）について見ると、フッ素洗口を継続して実施している児童は、岡山市内の同学年の児童に比べて、むし歯数が少ないという傾向にあります。

むし歯は、歯が生えてから2～3年の間が最もかかりやすいため、むし歯予防は、永久歯が生え始める直前の4歳頃から生えそろう後の中学生の頃までに取り組むことが重要です。



(注) 一人平均むし歯数（DMF歯数）：永久歯に何本むし歯があるか、治療している歯も含めた本数

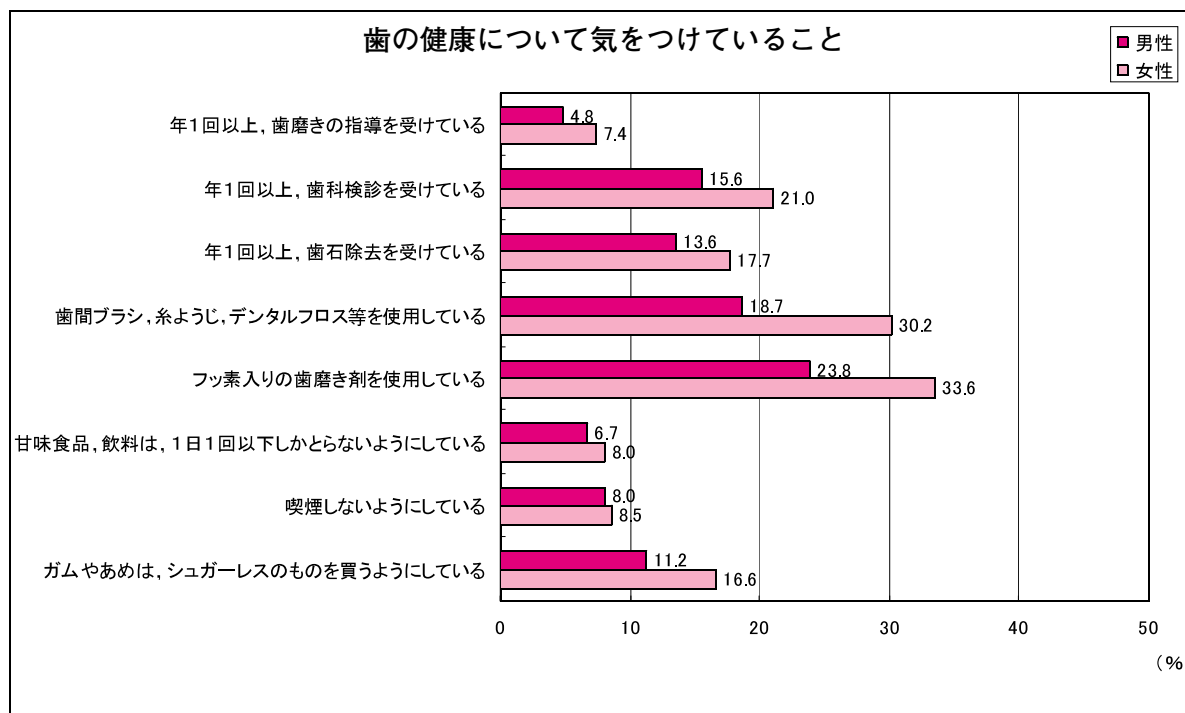
岡山市立加茂小学校：岡山市立加茂小学校（平成5年からフッ素洗口を実施）在籍中、フッ素洗口を実施している6年生の児童

岡山市：岡山県学校保健概要調査による岡山市内6年生の児童

④健康な歯ぐき

平成13年度市民アンケート調査によると、年1回以上、歯磨きの指導を受けている人の割合は、男性が4.8%、女性が7.4%となっています。

歯周疾患の予防の基本は、丁寧な歯磨きですが、自分にあった歯磨きの方法を習ったことのある人はまだ少ない状況にあります。

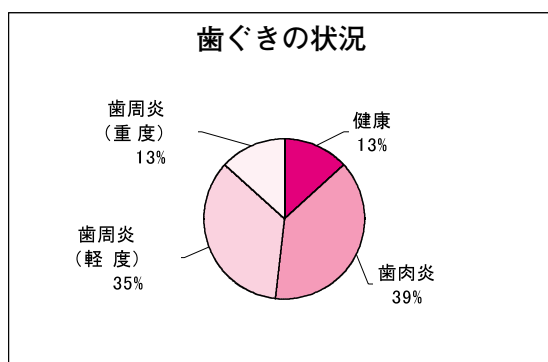


平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

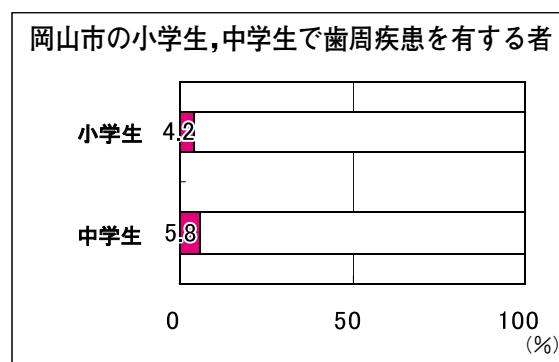
平成13年度の岡山市歯周疾患検診結果によると、40歳の人で健康な歯ぐきを持っている人の割合は、受診者のうちわずか13%で、一方すでに重度の歯周炎になっている人は13%います。

また、平成13年度岡山県学校保健概要調査によると、岡山市の小学生ですでに歯周疾患にかかっている児童は4.2%にのぼっています。

歯周疾患が重症化しないうちに治して、正しい歯磨きの方法を身につけることが必要です。



平成13年度岡山市歯周疾患検診



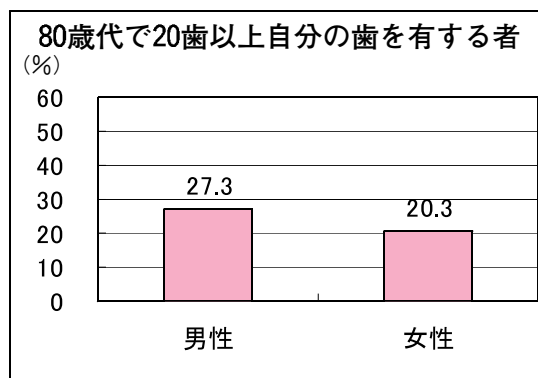
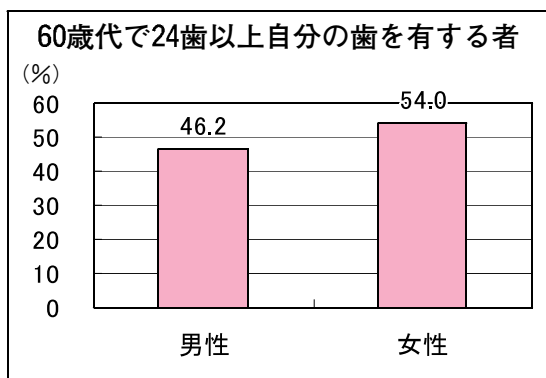
平成13年度岡山県学校保健概要調査

⑤歯の数

平成13年度市民アンケート調査によると、60歳代で24本以上、自分の歯を持つ人の割合は、男性46.2%、女性54.0%であり、80歳代で20本以上、自分の歯を持つ人の割合は、男性27.3%、女性20.3%となっています。

むし歯や歯周疾患が予防できれば、8020を達成し、生涯自分の歯で食べることができます。

ハチマルニイマル



平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

(3) 対策

①歯の健康の確保

歯の健康を保つため、行政や地域、職域が連携して、歯についての正しい知識の普及啓発に努めます。

また、行政、医療関係団体等は、歯の疾患の予防に向けて、市民が普段から歯の適正な管理を行えるように、かかりつけ歯科医を持つことの推進に取り組みます。

②乳歯のむし歯予防

行政、医療関係団体等は連携して、乳歯がむし歯にならないための効果的な方法を普及啓発します。

また、フッ素塗布等を実施し、乳歯のむし歯予防を行う歯科診療機関等の情報を市民に提供し、むし歯は予防できるものであるという意識の向上を図ります。

③永久歯のむし歯予防

行政、医療関係団体等は連携して、永久歯がむし歯にならないための効果的な方法を普及啓発するとともに、フッ素洗口を指導すること等により永久歯のむし歯予防を行う歯科診療機関等の情報を市民に提供し、むし歯は予防できるものであるという意識の向上を図ります。

また、市民一人ひとりが自分で歯の健康管理ができるように、行政、地域、学校等が連携して、歯についての健康教育等を推進します。

④歯周疾患の予防

行政、医療関係団体等は連携して、歯周疾患の効果的な予防方法を普及啓発するとともに、歯周疾患予防を行う歯科診療機関等の情報を市民に提供し、健康な歯ぐきを保つという意識の向上を図ります。

また、行政や地域、職域は連携して、適切な歯みがき方法等、歯周疾患の予防方法について、市民に普及啓発を図ります。

⑤歯の数の保持

市民一人ひとりが歯の健康に関心を持ち、むし歯、歯周疾患の予防を図るうえで役立つように、健康な歯を保っている人から歯の大切さについて学ぶことができるようにします。

歯の健康

目標項目及び目標値設置項目

現状値

目標値

1 歯の健康について心がけている人の増加

①年1回以上歯磨きの指導を受けている人の割合
(市民アンケート調査 ; 以下,市民調査)



②年1回以上歯科検診を受けている人の割合 (市民調査)



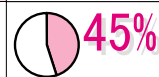
③年1回以上歯石除去を受けている人の割合 (市民調査)



④歯間ブラシ,糸ようじ,デンタルフロス等を使用している人の割合
(市民調査)



⑤フッ素入り歯磨き剤を使用している人の割合 (市民調査)



・フッ素入り歯磨き剤を使用している幼児の割合(三歳児健康診査)
*幼児 : 3歳児



増加

・フッ素入り歯磨き剤を使用している児童,生徒の割合
*児童 : 小学生
*生徒 : 中学生

なし



⑥甘味食品,飲料は1日2回以上とらないようにしている人の割合
(市民調査)



⑦ガムやあめは,シュガーレスのものを買うようにしている人の割合
(市民調査)



2 むし歯のない乳歯を持っている児の増加

①むし歯のない幼児の割合(三歳児健康診査)



②フッ素塗布を受けている幼児の割合(三歳児健康診査)



③1日あたり3回以上の間食をする幼児の割合(三歳児健康診査)
*幼児 : 3歳児



減少

3 むし歯のない永久歯を持っている人の増加

①12歳児の一人平均むし歯数(学校保健概要)

*むし歯数(DMF歯数):未治療のむし歯,むし歯により失った歯,
治療済みのむし歯の合計

1.35本

国1本以下

②フッ素洗口を実施している児童,生徒の割合

*児童 : 小学生

*生徒 : 中学生

4小学校

40校以上

みんなで協力してすること

- 歯磨き指導をしてくれる歯科診療機関等の情報を提供する。
- 「年1回は、歯科検診を受けよう!」キャンペーンを実施する。
- 職場や学校での歯磨き宣言をする。
- 歯間ブラシ、糸ようじ、フッ素入り歯磨き剤、シュガーレス製品の効果について普及啓発する。

- 親子手帳(母子健康手帳)のフッ素塗布の欄の利用を推進する。
- フッ素塗布をしてくれる歯科診療機関等の情報を提供する。
- 幼児のおやつレシピを募集し、ホームページ等で紹介する。
- 地域や近隣で、おやつの内容に配慮し合う。

- 歯科医師会等の関係機関と連携し、歯科の健康教育の充実を図る。
- 自分で「永久歯生えたよ!カレンダー」等をつくり、自分の歯に関心を持たせる。
- 学校でデンタルフロスの使い方を指導する。
- フッ素の利用等歯科の関連情報を広報する。
- フッ素洗口の実施校の拡大を図る。
- 養護教諭を対象にフッ素の利用によるむし歯予防効果について研修を行う。

一人ひとりができること

- 歯科のホームドクター(かかりつけ歯科医)をつくる。(→p141)
- 1日1回は、丁寧に歯磨きをする。(→p141)
- 外出時は、歯ブラシを持って出かけ、歯磨きをする。(→p141)
- 歯間ブラシは、自分に合ったもので磨き、糸ようじ等も使う。(→p141)
- 歯磨き剤は、フッ素入りのものを使用する。(→p137)
- 甘味食品や飲料を控え、シュガーレス製品を利用する。(→p139)

- 歯科医の指導を受けて、年に2回以上、フッ素塗布を受ける。(→p136~p137)
- 甘味食品や飲料の飲食回数、量を控える。(→p138)
- 他人の子どものおやつにも気を配る。(→p138)

- フッ素洗口を行う。(→p137)
- 夕食後は、飲食しない。(→p138)
- 鏡で自分の歯や口の中を観察する。(→p140)
- あめやガムは、シュガーレスのものを買う。(→p139)
- ジュースではなく、お茶を飲む。(→p138)
- 6歳臼歯が生えてきたら、シーラント処置を受ける。(→p140)

歯の健康

目標項目及び目標値設置項目

現状値

目標値

4 歯周疾患のない人の増加

①進行した歯周炎の減少(40歳歯周疾患検診)

*進行した歯周炎：歯周疾患の検査(CPI検査)で
4mm以上の深い歯周ポケットのあるもの

②歯周疾患のある児童,生徒の割合(学校保健概要)

*児童：小学生

*生徒：中学生



減少



減少

5 80歳で自分の歯を20本以上保っている人の増加

①60歳で自分の歯を24本以上保っている人の割合
(市民調査)



増加



みんなで協力してすること

- 職場の健康診断に歯科検診を加える。
- 事業所と地域の歯科診療所等の施設が連携し、職場の近くで歯科検診や歯科治療を受けることができる体制をつくる。
- 歯周疾患の治療が必要な児童、生徒の治療の徹底を図る。
- たばこが歯周疾患に及ぼす悪影響について、情報提供を行う。

- 5525運動を推進する。
- 8020達成者の表彰を行う。

一人ひとりができること

- 職場に歯ブラシ、歯間ブラシを置き、歯磨きをする。(→p141)
- 歯間ブラシやデンタルフロスを使い、1日1回は、丁寧に歯磨きをする。(→p141)
- たばこは吸わない。(→p141)
- 鏡で自分の歯ぐきを観察する。(→p141)

- 8020体験者は、子や孫だけでなく、地域の子どもや後輩に良い体験を伝える。(→p135)

「歯の健康」関連資料一覧（p135～p141）

①8020（ハチマルニイマル）運動

- ・ 歯は大切 p135
- ・ 年代別の歯数 p135
- ・ 歯の抜ける原因 p135

②むし歯予防

- ・ むし歯の成り立ち p136
- ・ フッ素でむし歯予防 p136
- ・ フッ素の利用方法と効果 p137
- ・ 糖分のコントロール p138
- ・ むし歯の原因にならない甘味料 p139
- ・ 定期検診 p140
- ・ シーラント p140

③歯周疾患予防

- ・ 歯周疾患のチェックポイント p141
- ・ 歯磨きの方法 p141
- ・ 歯間ブラシ・デンタルフロスの使い方 p141

一口コラム

私の歯の健康

スイミングアドバイザー 木原 光知子

仕事柄、講演会で話をしたり、コンサートで歌ったりすることが多い私にとって、歯は大切な表現のツール。満月の日に小笠原の美しい海から汲み上げられた海水で作られる特別な塩を使って、朝晩入念に歯磨きをしています。

自然海塩の効果は絶大…歯ぐきの引き締め、舌の手入れ、うがいにいたるまで、私の口内の健康維持におおいに役立っています。

特に、スポーツ選手にとって「歯は命」、ここ一番に生み出される力（パワー）の源は奥歯の噛み合わせ、すなわち一瞬のくいしばりによって力（パワー）を生み出しているのです。よって、一流のスポーツ選手は人一倍、歯を大切にしているのです。

若くても総入れ歯の方、80歳でもご自分の歯で生きている方とは、血色がそして元気が違います。食べ物を噛み砕く力の差が、食物の消化や栄養素の吸収に大きな影響力を与えているのです。胃腸を丈夫にそして健康的な生活や人生を送るために大切なことは、若いうちから歯の手入れを怠らないことではないでしょうか。

8020(ハチマルニイマル)運動

☆歯は大切☆

おいしく食べれることは健康の基本です。歯がなくなると噛む力が低下するので、食べることが出来るものも限られます。また、発音や容ぼうにも影響があります。

●8020(ハチマルニイマル)運動をご存じですか？

「80歳になっても、自分の歯を20本以上保ちましょう」という運動です。

80歳は日本人の平均寿命、20本は何でも噛むことができる歯の本数を表しています。

食事の際に不自由なく一生を過ごしたいです。

8020



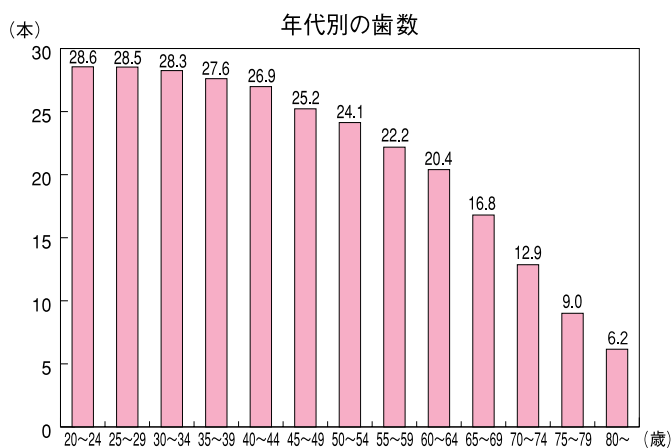
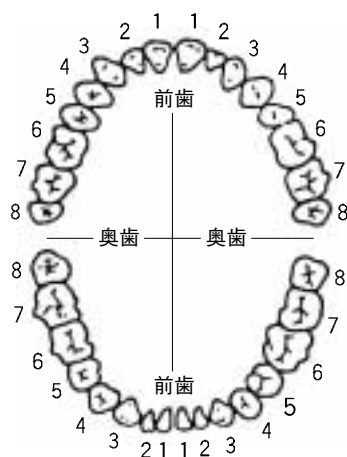
また、「55歳になっても、自分の歯を25本以上保ちましょう」という5525運動も歯科医師会を中心に進められています。8020への中間目標となります。

☆年代別の歯数☆

●あなたの歯は何本ありますか？

大人の歯は、親知らずを除くと、全部で28本あります。しかし、40歳頃から急激に少なくなっているのが現状です。

あなたの歯は何本ありますか。口の中を観察してください。

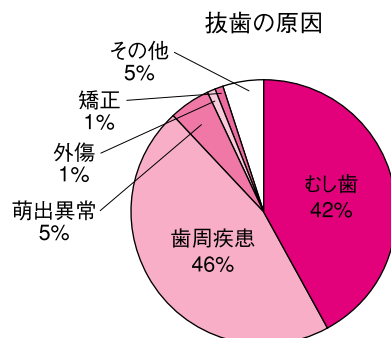


平成11年 厚生省歯科疾患実態調査

☆歯の抜ける原因☆

●抜歯の原因調査

歯を抜く原因は、むし歯と歯周疾患によるものがほとんどです。このため、むし歯と歯周疾患の予防が、8020達成のための重要なポイントになります。



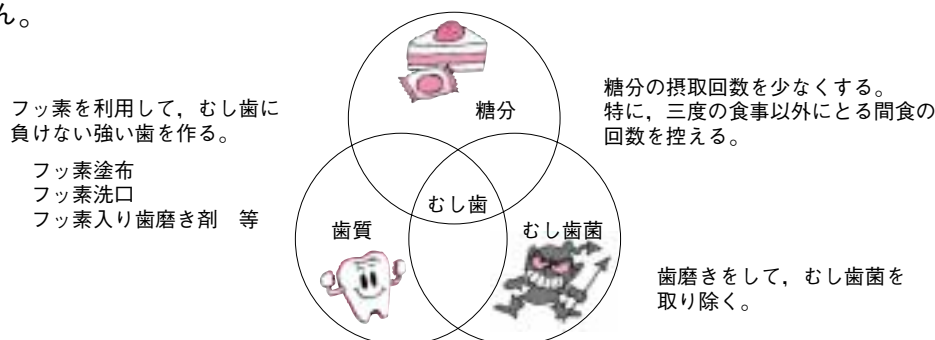
平成11年 岡山大学歯学部調査

むし歯予防

☆むし歯の成り立ち☆

●むし歯は、予防できる。

むし歯は、砂糖等の糖分が、むし歯菌によって分解されてできた酸によって、歯のエナメル質の結晶が壊され、カルシウムやリン酸、炭酸等が溶け出すこと（脱灰）によって始まります。一方、このとき、唾液中のカルシウムやリンが脱灰によって溶け出した部分に再び取り込まれ（再石灰化）ようとします。この再石灰化よりも脱灰の方が勝ってしまうとむし歯になってしまいます。このように、むし歯は、単一の原因ではなく、糖分、歯質、むし歯菌等多くの原因が重なってできます。このため、むし歯を予防するには、それぞれの原因に応じた対策をとらなければなりません。



☆フッ素でむし歯予防☆

●フッ素とはどんなもの？ むし歯予防のフッ素は安全です。

フッ素は、他の元素と結合して、フッ化物の状態自然界に存在します。身の回りにある土や水、草や木等の植物、人間の身体等にもフッ素は含まれています。

土壌中	平均300ppm
海水中	1.3ppm
お茶葉	200～400ppm
お茶の浸出液	0.2～0.7ppm
食塩	25ppm
魚介類・海藻	2～10数 ppm



フッ素を歯に作用させると、歯の表面から取り込まれ、むし歯菌の出す酸に対して、より強い歯をつくります。また、フッ素には、一度脱灰した部分の再石灰化を促進する力があります。フッ素の再石灰化作用によって補修された歯は、本来の歯よりも強い歯になることがわかっています。

フッ素は、指示された方法、量を守って使えば、むし歯予防に大変効果があり、世界中の学者や専門家により、研究が行われ、安全性も確認されています。日本でも、厚生労働省をはじめ、日本歯科医師会、日本歯科医学会、日本口腔衛生学会等がむし歯予防のためのフッ素の利用を推奨しています。

☆フッ素の利用方法と効果☆

フッ素の利用には、いろいろな方法があります。年齢に応じて、さまざまな方法を組み合わせて行くと、いっそう効果があります。

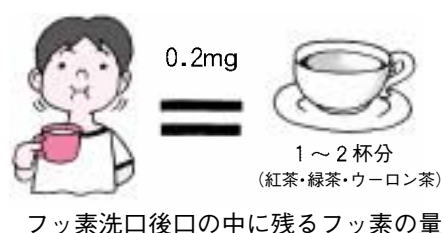
	出生	保育園 幼稚園	小学校	中学校	高校	成人	高齢者
年齢（歳）	0～2	3～5	6～	12～	15～	18～	65～
家庭	フッ素入り歯磨き剤						
	フッ素洗口						
歯科医院 保健所・保健センター	フッ素塗布					フッ素塗布	
保育園・幼稚園 小学校・中学校	フッ素洗口						
地域	水道水フッ化物濃度適正化（水道水フッリデーション）						

フッ素塗布

歯科医師や歯科衛生士がフッ素を歯に塗る方法です。乳歯の前歯が生える1歳頃から、年2～6回程度、継続して行うことが大切です。フッ素塗布を定期的に受けると、むし歯を30～40%減らせます。

フッ素洗口

低濃度のフッ素液でブクブクうがいをし、吐き出します。うがいが上手にできる4歳頃から、少なくとも永久歯が生え揃う中学生まで行えば、むし歯を50～80%減らせます。週に1回行う方法や毎日行う方法があります。園や学校で行うと継続しやすく、より高い効果が期待できます。フッ素洗口液は、万が一、1回分を全量飲み込んでも安全な量になっています。また、洗口後、口の中に残るフッ素の量は、お茶1～2杯に含まれる量と同じです。



フッ素入り歯磨き剤の選び方

毎日使う歯磨き剤にもフッ素が入っているものがあります。「フッ素入り」と表示してあるものか、薬用成分に「フッ化ナトリウム」、「モノフルオロリン酸ナトリウム」と表記してあるものを選び、歯ブラシの植毛部に半分程度つけて歯磨きを行うことで、むし歯を20～30%減らすことができます。

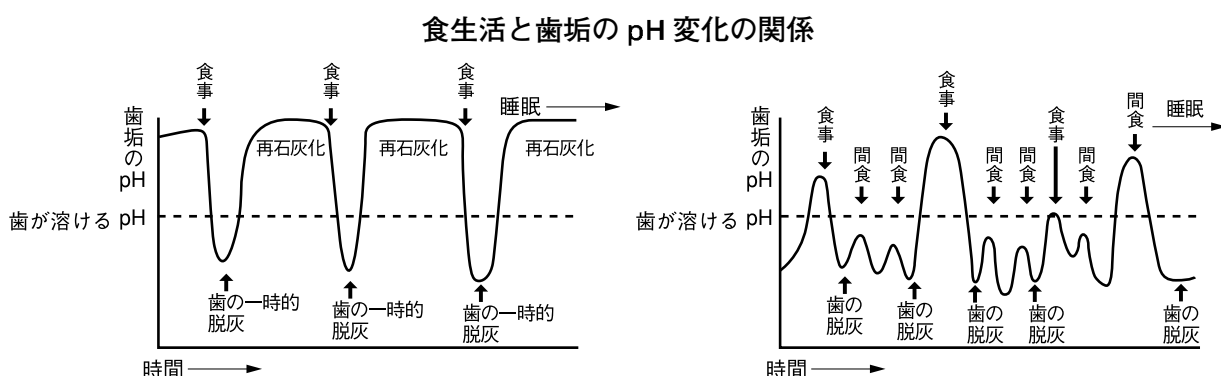


☆糖分のコントロール☆

糖分を上手にコントロールすることで、むし歯菌の養分になるものを少なくし、菌の繁殖をおさえることができます。

代表的な糖分には、砂糖（シヨ糖）や果糖やブドウ糖等があります。糖分の含まれる食べ物や飲み物の量だけでなく、それらをとる回数が少なければ、よりむし歯になりにくくなります。

特に注意したいのは、三度の食事以外にとる間食の回数です。飲食をすると、歯垢（プラーク、細菌のかたまり）中の pH（酸性度）は酸性に傾き脱灰が始まりますが、しばらくすると唾液の働きにより再石灰化されます。間食の回数の多い食生活では脱灰の時間が長く、再石灰化の時間が短くなり、むし歯の危険性が増大します。さらに、夕食後、寝る前の飲食は最も危険です。寝ている間は口の中の唾液の流れが弱いので、再石灰化が不十分となり、脱灰が続くためです。



●おやつは何のため？

間食には、三度の食事で不足する栄養分を補う意味があります。このため、内容には、栄養面も考えて、ひと工夫したいものです。



ジュースやスポーツ飲料には、多くの糖分が含まれていますので、注意する必要があります。栄養成分表示を確認することも大切です。

☆むし歯の原因にならない甘味料☆

最近では、むし歯の原因にならない甘味料もあります。上手に利用したいです。

甘味料のむし歯誘発性とエネルギー

	糖の種類	エネルギー
むし歯の可能性あり	砂糖（ショ糖） 水飴（麦芽糖水飴、麦芽糖） ブドウ糖 果糖	4 kcal/g
むし歯の原因にならない	パラチノース トレハロース	1.5～2.8kcal/g
	還元麦芽糖水飴 （還元水飴、マルチトール） 還元パラチノース （パラチニット） 還元乳糖 （ラクチトール） キシリトール	
	エリスリトール ステビア	
	アスパルテーム（注）	4 kcal/g

（注）高甘度甘味料（ショ糖の約180倍）ですので、食品に用いられる量はわずかです。

●ご存じですか？「シュガーレス」、「ノンシュガー」

ガムやキャンディーの中で、「シュガーレス」、「ノンシュガー」と表示されているものは、むし歯の原因にはなりません。

●こんなマーク，見たことありますか？



「特定保健用食品」のすべてがむし歯にかかりにくいということではありませんが、「むし歯の原因になりにくい」等、むし歯に関連した表示がつけられているものにはむし歯を起こす可能性はありません。



“歯に信頼”マークは、日本トウスフレンドリー協会によって、むし歯の危険性がないと確認された製品（主に間食として摂取されるもの）につけられています。

☆定期検診☆

●定期的な歯科検診は、とても大切！

自分自身でも口の中のチェックが必要です。

お口の健康カレンダー

乳 歯 が 抜 け た 日 は、赤色
永久歯が生えてきた日は、青色で記入する。
奥歯にシーラントをした日は、○印をつける。

上あご
下あご

右 左

歯の検診の記録

7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	検診日 年 月 日 口フッ素塗布 次回予定 __ 月 後
7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	

7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	検診日 年 月 日 口フッ素塗布 次回予定 __ 月 後
7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	

7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	検診日 年 月 日 口フッ素塗布 次回予定 __ 月 後
7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	

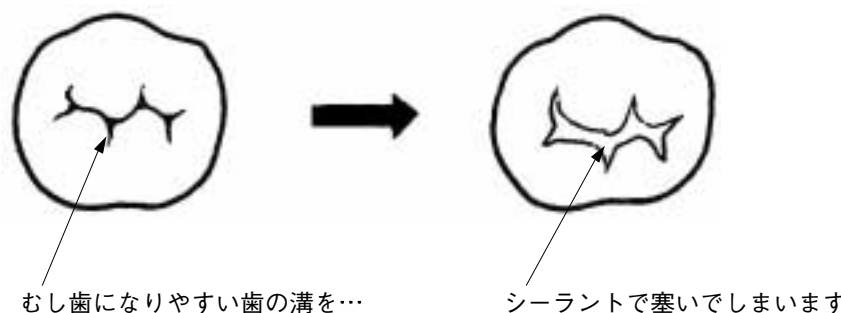
7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	検診日 年 月 日 口フッ素塗布 次回予定 __ 月 後
7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	

☆シーラント☆

●奥歯をむし歯から守るには、シーラント処置が効果的です。

むし歯ができやすい歯の溝には、歯ブラシが届きません。歯磨きを過信しすぎないようにすることが必要です。

歯の溝をシーラントで塞ぐことで、むし歯が予防できます。



歯周疾患予防

歯周疾患は、歯垢（プラーク、細菌のかたまり）が原因でおきます。このため、歯磨きを歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目等細かいところまで丁寧に行い、歯垢を取り除くことが大切です。また、たばこを吸う人は、吸わない人に比べて、歯周疾患にかかりやすいことがわかっています。

日頃からの歯磨きに気をつけるとともに、年1回は、かかりつけの歯科医に歯磨きの状態をチェックしてもらうことが大切です。また、自分に合った歯磨きの方法を身につけるとともに、歯科医院でたまってしまった歯垢や歯石を取り除いてもらうと、歯磨きも行いやすくなります。さらに、歯ぐきの状態をチェックしてもらい、早めに治療してもらうことは、歯周疾患の予防、管理のために大変効果的です。

☆歯周疾患のチェックポイント☆

歯磨きをしたときに出血する。

口臭がする（親しい人に口臭があると言われたことがある）。

朝起きたときに、口の中がネバネバする。

歯ぐきが赤く腫れている。

歯がグラグラする。

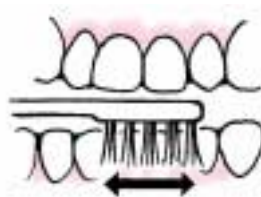
歯と歯の間に、食べ物がつまりやすい。

たばこを吸う。



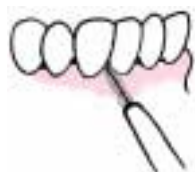
☆歯磨きの方法☆

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に45度の角度であて、歯ブラシを横に軽く振動させるように動かします。



☆歯間ブラシ・デンタルフロスの使い方☆

歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロスを使います。



歯間ブラシ



デンタルフロス

Ⅱ 職域との連携

(1) はじめに

職域と地域の保健活動の連携は、今後、各保健事業を効果的かつ効率的に推進するために大変重要となってきます。平成11年度に健康保険組合連合会が実施した調査では、健康づくりのイベントや健康教室の開催等で連携した保健活動が行われているのは、わずか4%であると報告がされています。

生涯を通じた健康づくりの中で、働き盛りの中核世代の健康増進を図るためには、職場健診をはじめとした健康に係わる職場環境の充実、整備等、職域を中心とした健康づくり対策の推進が重要です。

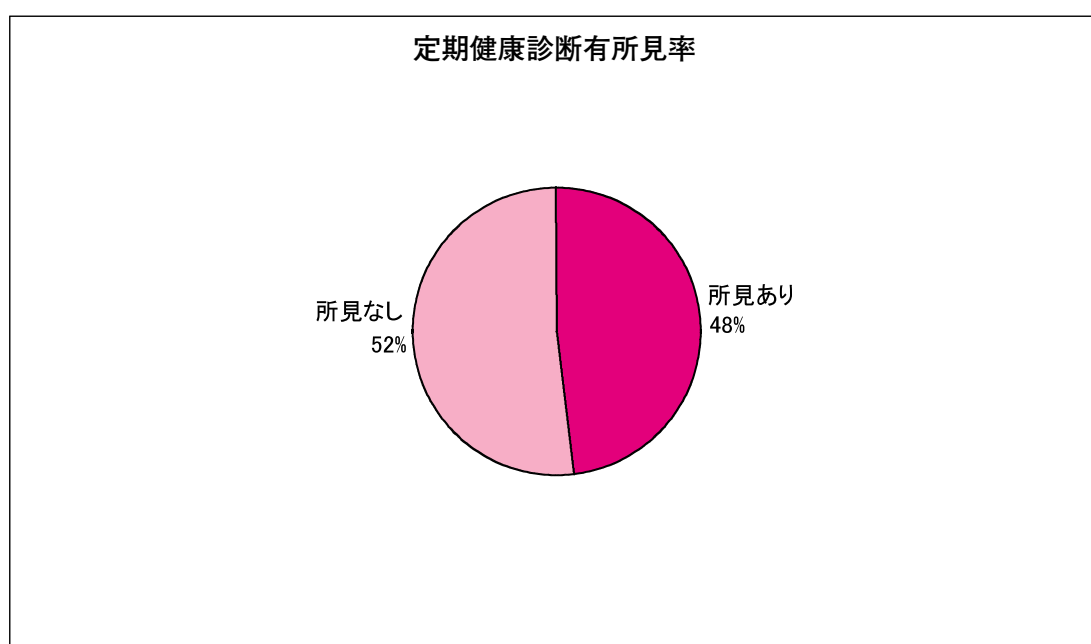
また、栄養・食生活の面では、個人のライフスタイルが多様化し、今後、加工食品や外食を利用する人の割合は増加していくとともに、その食材の質や栄養成分に対する関心も高くなっていくと予想されます。

食環境の一翼を担う飲食関係での健康に対する取り組みの充実が求められています。

(2) 現状と課題

① 定期健康診断の結果

岡山労働局が平成13年に取りまとめた岡山下の職場の定期健康診断結果によると、有所見率は、48%（全国平均値46%）となっています。その内訳は、検査項目の中、血中脂質（総コレステロール等）、肝機能、血圧、心電図、血糖等による所見率が上位を占めており、生活習慣病を予防する対策を講ずることが重要です。



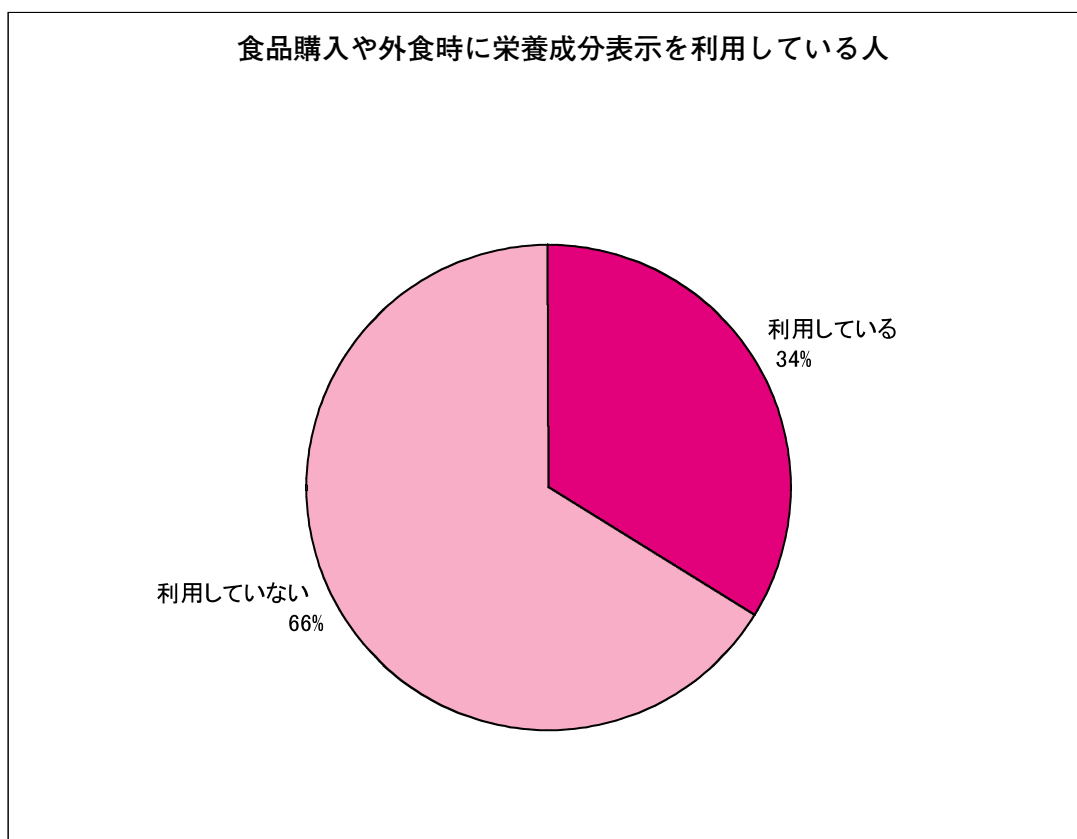
平成13年岡山下の職場の定期健康診断

②健康に配慮した食品の提供

食生活については、平成13年度市民アンケート調査によると、既に見たように、食品の購入時や外食時に栄養成分表示を利用している市民の割合は34%となっており、3人に1人は利用している状況にあります。一方、平成13年度健康づくりに関するアンケート（事業所用・飲食関係）では、栄養成分表示を行っている飲食店等の割合は11%と、低い状況にあります。さらに、商品を仕入れる際に健康に配慮していない飲食店等の割合は、38%にのぼっています。

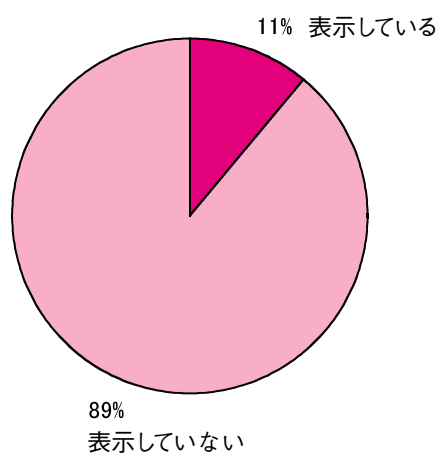
また、食生活の改善につながる学習の機会を得ることのできる市民の割合は、26%ですが、一方、従業員が健康に関する学習の機会を持てるようにしている事業所や飲食店等の割合は、18%にとどまっています。

このような状況から、事業所や飲食店等における健康や栄養に関する学習の機会を拡充していく必要があります。



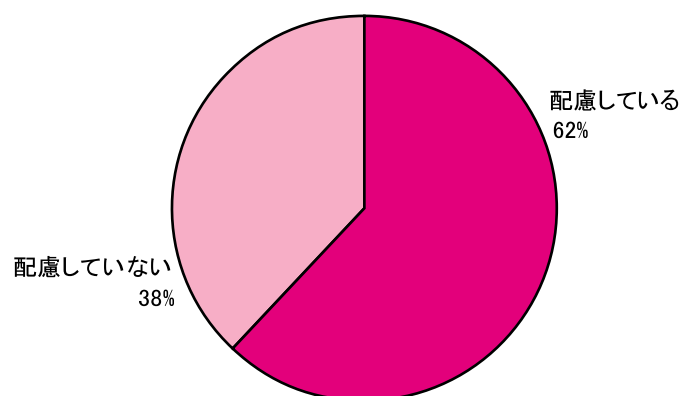
平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

カロリー、栄養成分の表示をしている飲食店、小売店等



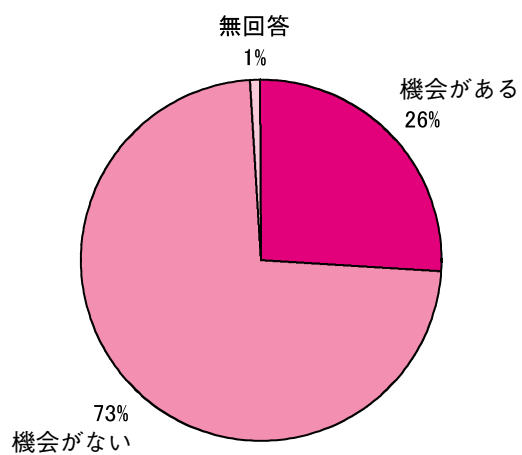
平成13年度健康づくりに関するアンケート（飲食関係）

商品を仕入れる際に健康に配慮している飲食店、小売店等



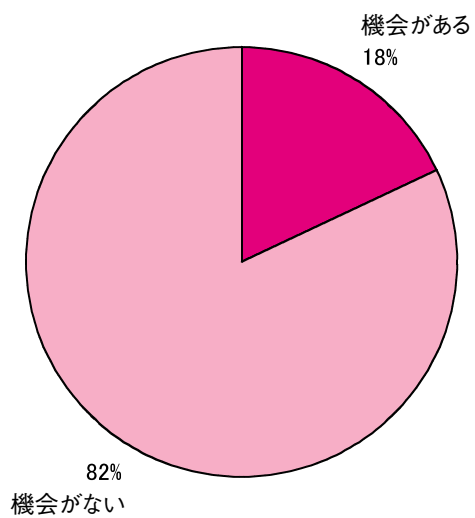
平成13年度健康づくりに関するアンケート（飲食関係）

食生活の改善について学ぶ機会がある人



平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

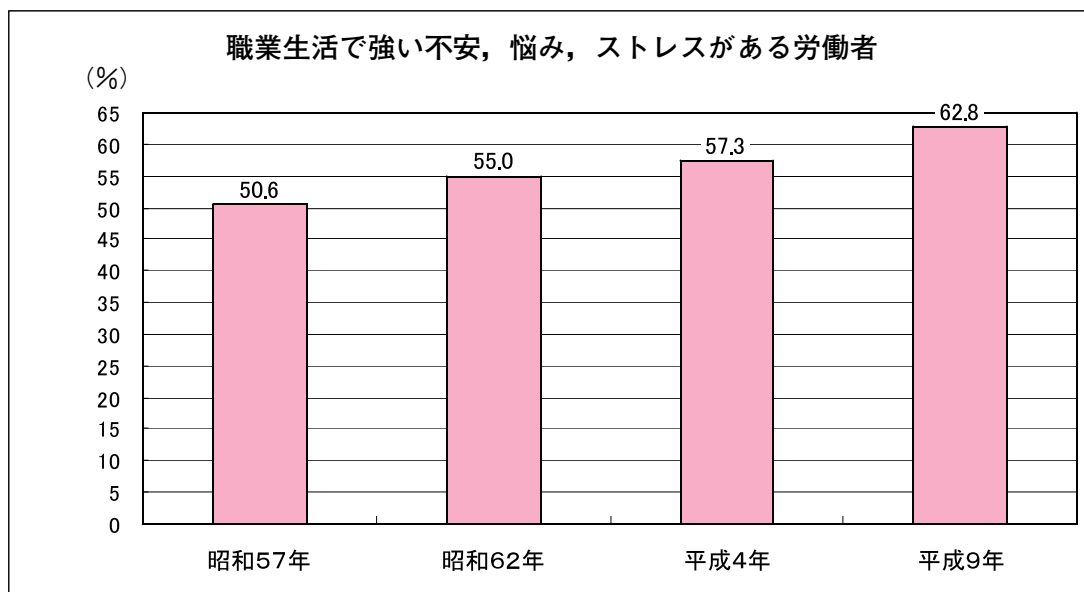
従業員が学習機会を得ることがある事業所、飲食店等



平成13年度健康づくりに関するアンケート（事業所用・飲食関係）

③職場におけるこころの健康づくり

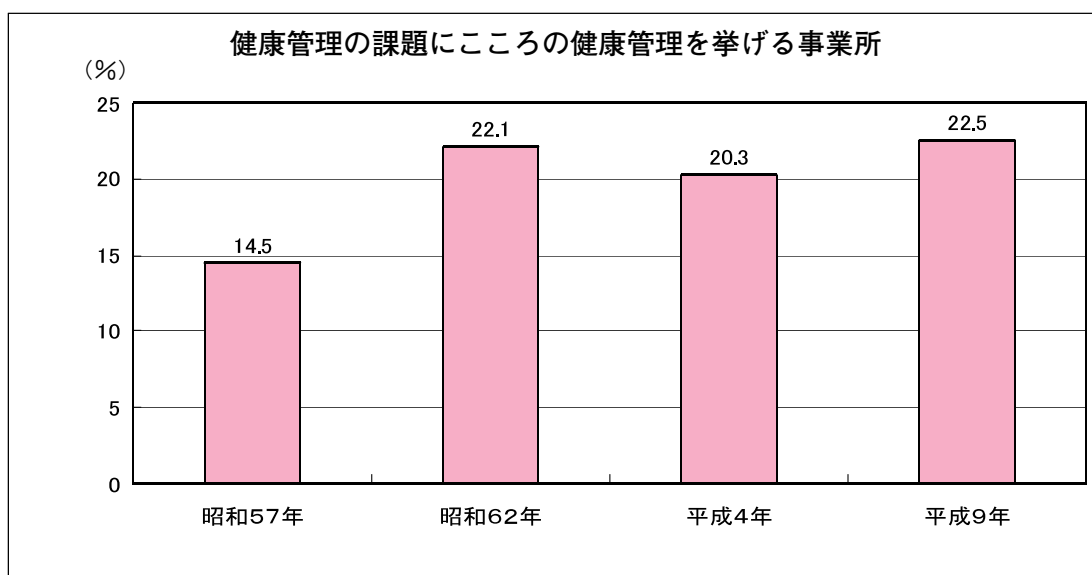
国が5年ごとに実施している労働者健康状況調査によると、仕事や職業生活において強い不安、悩み、ストレスがある労働者の割合は、平成9年の調査結果で62.8%と、平成4年調査結果の57.3%に比較して、5.5ポイント上昇しています。



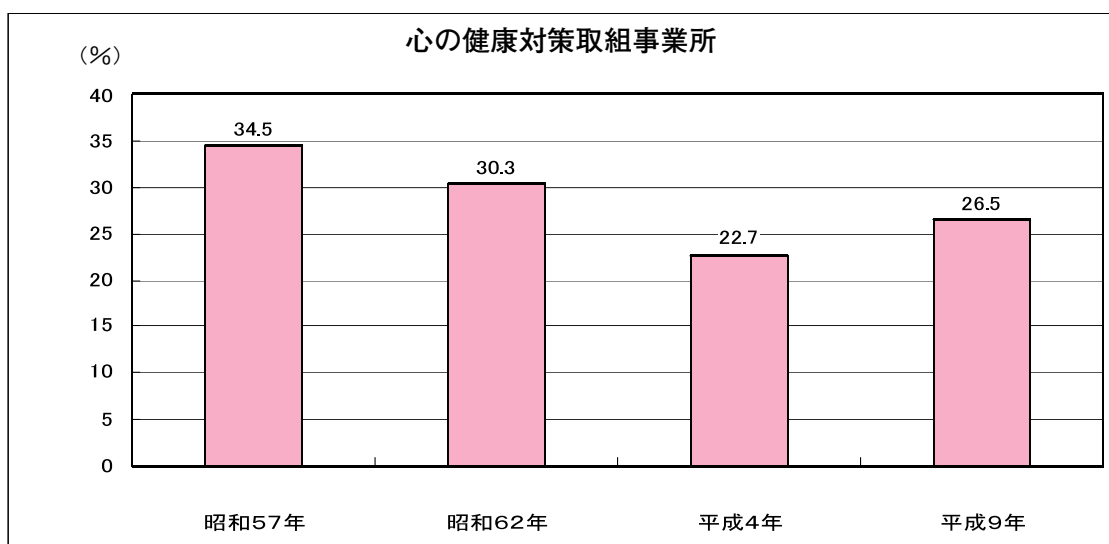
労働者健康状況調査

健康管理の課題にこころの健康管理を挙げる事業所の割合は、平成9年の調査結果で22.5%と、平成4年調査結果の20.3%に比較して、2.2ポイント上昇しています。

また、こころの健康対策に取り組む事業所の割合については、平成9年の調査結果で26.5%と、平成4年の調査結果の22.7%と比較して、3.8ポイント上昇しています。



労働者健康状況調査



労働者健康状況調査

過労死は、長時間労働とストレスの多い労働が最も大きな原因であると言われています。長時間労働を避け、職場環境を快適なものにすることは、労働に伴うストレスや疲労を軽減し、日々の生活に余裕をもたらします。ひいては、そのことが生活習慣の改善につながる等心身の健康に良い影響を及ぼします。

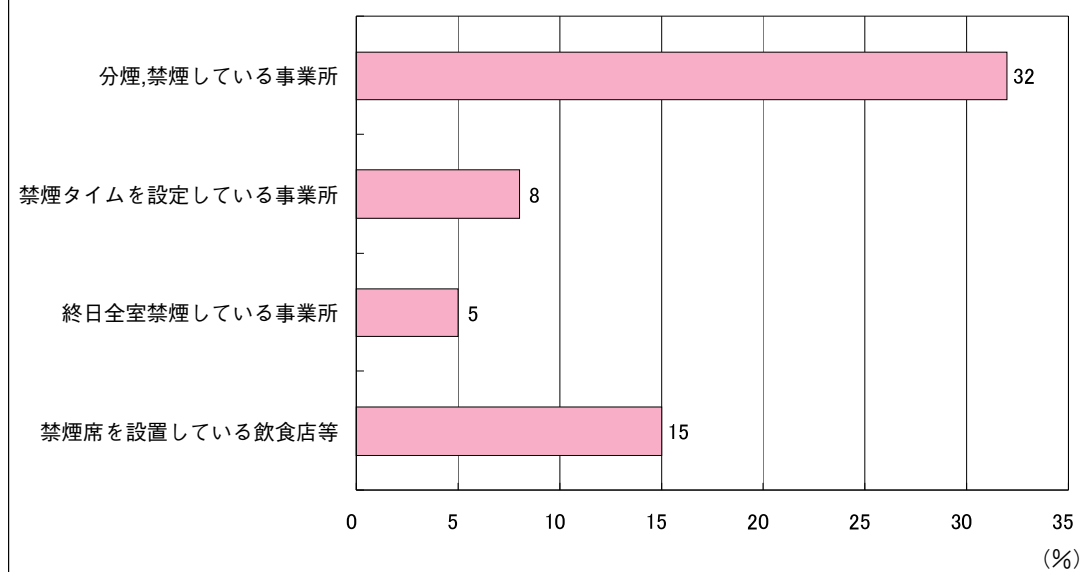
職場における健康管理の中で、労働者のこころの健康づくりは今後一層重要な課題になります。こうした中で、こころの問題に対し職場における衛生管理スタッフ等の果たす役割は、職場内の相談体制の整備等、さまざまな面でますます大きなものになることが予想されます。

④事業所・飲食店等の分煙と禁煙

平成13年度市民アンケート調査によると、既に見たように、受動喫煙の害を知っている人の割合は、市民の91%となっています。一方、事業所においては、職場内で分煙、禁煙対策を実施しているものの割合は32%、禁煙タイムを設定しているものの割合は8%、終日、全室を禁煙にしているものの割合は5%となっています。また、喫煙席、禁煙席を設けている飲食店等の割合は15%にとどまっています。

職場や公共の場での分煙、禁煙対策が必要です。

分煙，禁煙対策を実施している事業所，飲食店等



平成13年度健康づくりに関するアンケート（事業所用・飲食関係）



(3) 対策

①職域と地域、行政の連携

市民の主体的な健康づくりを支援するため、事業所や健康保険組合等の職域、地域の医療・保健機関や住民組織、行政等が連携して、効果的かつ効率的な保健事業が推進できるような体制づくりを図ります。

②職場内の健康管理体制の充実

職場における労働者の健康管理を行うため、1年に1回の定期健康診断を実施し、その健診結果に基づいた健康相談や適切な指導が行われるように、事業主や衛生管理者等に対し、その啓発に努めます。

③安全、安心な商品の提供の促進

市民の健康づくりを栄養、食生活の面から支援できるように、給食施設、飲食店、小売店等の事業者に対して、栄養成分表示の大切さを啓発し、表示の実施を促進します。

また、食に関係する事業者に対しては、安全、安心な商品の提供に努めるよう働きかけます。

④事業所等におけるこころの健康づくりの推進

労働者のこころの健康を守るため、事業所等におけるこころの健康づくり対策の円滑な推進に努めます。このため、国が平成12年8月に策定した「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」に沿って、こころの健康に関する正しい知識の普及や相談しやすい雰囲気を作ったり、相談に応ずる体制を整える等の対策の普及を図ります。

⑤事業所や施設等におけるたばこ対策の推進

事業所や飲食店等に対し、分煙や禁煙についての情報を提供し、施設内の効果的な分煙や禁煙対策を推進するとともに、特に、子どもや妊産婦の利用を対象とした施設等に対しては、完全禁煙とするように働きかけます。

また、労働者への喫煙マナーの向上を図ります。

職域

目標項目及び目標値設置項目

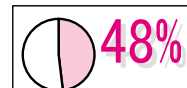
現状値

目標値

I 栄養・食生活

1 食生活に気をつけている人の増加

- ①食品購入や外食時に栄養成分表示を利用している人の割合
(市民アンケート調査；以下、市民調査)



2 適正体重を維持している人の増加

- ①正常域の体重を維持している人の割合(基本健康診査)
*正常域の体重：肥満度(BMI) 18.5以上25.0未満



- ②肥満者の割合(基本健康診査)

*肥満者：肥満度(BMI) 25.0以上の人



3 栄養素の適正な摂取に配慮している店の増加

- ①カロリー、栄養成分の表示をしている飲食店、小売店等の割合
(飲食関係アンケート)



増加

- ②商品を仕入れる際に健康に配慮している飲食店、小売店等の割合
(飲食関係アンケート)



増加

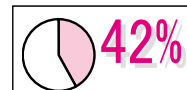
- ③健康的な料理を提供している飲食店、小売店等の割合(要調査)
*健康的な料理：栄養価計算され必要な栄養素を含んだ料理

なし

増加

4 食生活改善のための学習の機会がある人の増加

- ①食生活の改善について学ぶ機会がある人の割合(市民調査)



- ②従業員が学習機会を得ることのできる事業所、飲食店等の割合
(事業所用・飲食関係アンケート)



増加

II 身体活動・運動

1 健康の維持、増進のために意識的に身体を動かしている人の増加

- ①健康の維持、増進のために意識的に身体を動かしている人の割合

なし



2 運動習慣のある人の増加

- ①定期的に運動している人の割合(市民調査)

*定期的な運動：1回の運動時間が30分以上、週2回以上、
1年以上続いている運動



- ②ウォーキングをしている人の割合(市民調査)



みんなで協力してすること

- ・栄養成分表示の促進を図る。
- ・飲食店等で待ち時間を利用し、食生活改善の情報をコラム等で提供する。
- ・健康教育等を実施し、「適正体重」について啓発する。

- ・消費者の健康につながる商品の選択をする。
- ・飲食店、小売店等は、地域の食材を使い健康に配慮した料理を提供する。

- ・保健所や健康保険組合等が実施している健康教育の情報を提供する。
- ・職場における食教育の充実と強化を図る。

- ・スポーツ施設の所在地、利用方法等に関する情報の提供を行う。
- ・ストレッチ体操やニュースポーツを紹介する。
- ・スポーツインストラクター等の活用を推進する。

- ・職場内で運動に関する勉強会、セミナーを実施する。
- ・職場健診後のフォローの徹底を行う。

職域

目標項目及び目標値設置項目

現状値

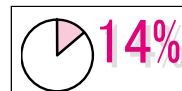
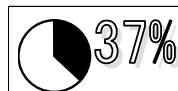
目標値

Ⅲ 休養・こころの健康づくり

1 ストレスをよく感じる人の減少

① ストレスをよく感じる人の割合（市民アンケート調査；以下、市民調査）

*よく感じる人：感じる頻度が「いつもある」
又は「しばしばある」状況にある人



2 ストレスの解消ができていない人の増加

① ストレスの解消ができていない人の割合（市民調査）

*解消ができていない人：ストレス解消が「できていない」
又は「まあまあできていない」状況にある人



3 睡眠で休養が十分とれている人の増加

① 睡眠で休養が十分とれている人の割合（市民調査）

*十分とれている人：睡眠で休養が「とれている」
又は「まあまあとれている」状況にある人



② 睡眠確保のために睡眠補助剤やアルコールを使う人の割合（市民調査）



4 自殺者の減少

① 自殺者の減少（死因別統計）（対10万人 21人）

130人

減少

② こころの健康に関心を持っている人の割合（要調査）

なし

増加

Ⅳ たばこ

1 喫煙者の減少

① 喫煙している人の割合（市民調査）

・男性



減少

・女性

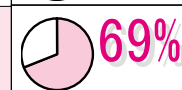


減少

② 妊婦で喫煙の習慣のある人の割合（妊娠届時アンケート調査）



③ 喫煙者で禁煙をしたいと考えている人の割合（市民調査）



みんなで協力してすること

- ・勤務条件,作業環境等職場の環境改善を図る。
 - ・ストレス教育,相談の窓口を設ける。
 - ・運動する等,健康的にストレスを解消する方法を啓発する。
 - ・従業員に対して運動施設や保養所の利用を勧める。
 - ・父親の育児参加を呼びかける。
 - ・フレックスタイム制,時間休暇等介護をしやすくするための制度の充実を図る。
-
- ・睡眠についての正しい知識の啓発を行う。
-
- ・職場の健康管理者への研修を実施する。
 - ・プライバシーの保護,職場の雰囲気,早期治療のための身分保障等職場内で相談できる環境の整備を推進する。
 - ・うつ病の正しい知識を啓発する。
 - ・自殺のサインや適切な対処方法等を研修で学習する。
-
- ・ストレス解消方法としての喫煙の害を啓発する。
 - ・職場で禁煙教育を行う。
 - ・妊娠中,授乳中のたばこの影響について正しい知識の普及を図る。
 - ・禁煙,節煙の指導を受けることのできる場所やたばこの害についての正しい情報を提供する。
 - ・禁煙を希望する人の仲間づくり,禁煙相談先の整備等禁煙サポートの体制づくりを推進する。

職域

目標項目及び目標値設置項目

現状値

目標値

2 分煙の徹底と知識の普及

- ① たばこの煙が周囲の人の健康に及ぼす影響を知っている人の割合
(市民アンケート調査；以下,市民調査)



- ② 分煙できている人の割合 (要調査)

なし

増加

- ③ 禁煙に取り組んでいる飲食店,小売店等の割合
(飲食関係アンケート)



増加

- ④ 分煙を実施している事業所,飲食店,小売店等の割合
(事業所用・飲食関係アンケート)



増加

- ⑤ 分煙を実施している公共の施設の割合
*公共の施設：官公庁,医療機関の施設

なし



V アルコール

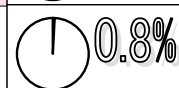
1 多量に飲酒する人の減少

- ① 多量に飲酒する人の割合 (市民調査)
・男性



・女性

*多量に飲酒する人：1日平均日本酒に換算して3合以上の飲酒をする人



2 妊婦の飲酒者をなくす

- ① 妊婦で飲酒している人の割合 (妊娠届時アンケート調査)
*飲酒している人：「毎日飲む」又は「ときどき飲む」人



みんなで協力してすること

- ・喫煙による健康被害や受動喫煙の危険性等の情報を提供する。
- ・受動喫煙を防ぐ方法の普及啓発を図る。
- ・ポイ捨てや歩きタバコをしない等喫煙マナーを守る取り組みの推進を図る。
- ・分煙、禁煙している飲食店等のマップを作成し、分煙、禁煙を表示したシール、ステッカーを貼る。
- ・新たに施設をつくる場合に分煙や禁煙ができるような設計にする。
- ・事業主に、健康教育等でタバコの害啓発を行う。
- ・職場や公共施設での完全分煙又は禁煙を実施する。

- ・自分の体質を知るためにパッチテストを行い、節度ある適正な飲酒についての知識の普及を図る。
- ・アルコール中毒、慢性化による臓器障害、依存症等アルコールの害について、健康教育等で啓発する。
- ・適量をわかりやすく示したパンフレットを配布する。
- ・飲食店等でポスター等を活用し、「イッキ飲み」、「やけ酒」はやめて、正しく飲むための啓発を行う。
- ・アルコールの害について啓発し、健康教育を実施する。
- ・職場に啓発ポスターを掲示する。

職域

目標項目及び目標値設置項目

現状値

目標値

Ⅵ 歯の健康

1 歯の健康について心がけている人の増加

①年1回以上歯磨きの指導を受けている人の割合
(市民アンケート調査 ; 以下,市民調査)



②年1回以上歯科検診を受けている人の割合(市民調査)



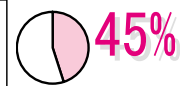
③年1回以上歯石除去を受けている人の割合(市民調査)



④歯間ブラシ,糸ようじ,デンタルフロス等を使用している人の割合
(市民調査)



⑤フッ素入り歯磨き剤を使用している人の割合(市民調査)



⑥甘味食品,飲料は1日2回以上とらないようにしている人の割合
(市民調査)



⑦ガムやあめは,シュガーレスのものを買うようにしている人の割合
(市民調査)



2 歯周疾患のない人の増加

①進行した歯周炎の減少(40歳歯周疾患検診)

*進行した歯周炎: 歯周疾患の検査(CPI検査)で
4mm以上の深い歯周ポケットのあるもの



みんなで協力してすること

- ・歯磨き指導をしてくれる歯科診療機関等の情報を提供する。
- ・「年1回は、歯科検診を受けよう!」キャンペーンを実施する。
- ・職場での歯磨き宣言をする。
- ・歯間ブラシ,糸ようじ,フッ素入り歯磨き剤,シュガーレス製品の効果について普及啓発する。

- ・職場の健康診断に歯科検診を加える。
- ・事業所と地域の歯科診療所等の施設が連携し,職場の近くで歯科検診や歯科治療を受けることができる体制をつくる。
- ・5525運動を推進する。
- ・たばこが歯周疾患に及ぼす悪影響について,情報提供を行う。

「職域」関連資料一覧（p159～ p165）

①栄養成分表示店の拡大

- ・ 外食の栄養成分表示活用方法，表示例 ……p159
- ・ 外食や既製の惣菜の商品のエネルギー量，塩分量等の例 ……p162
- ・ 上手に外食をとるための工夫 ……p162
- ・ 社員食堂の献立に含まれるエネルギー量，塩分量等の例 ……p163

②分煙対策

- ・ 職場の分煙対策 ……p164

③地域・職域の連携

- ・ 岡山市における地域職域関係団体の連携図 ……p165

栄養成分表示店の拡大

☆外食の栄養成分表示活用方法，表示例☆

外食には，いろいろな方法で栄養成分表示されています。



栄養成分表示の有効活用

生活習慣病を予防する食生活には，栄養のバランスが大切です。栄養成分表示を利用して，食べた食事の内容を知ることにより，適正な栄養摂取に心がけ，良好な健康状態を保ちましょう。

現在，表示されている栄養成分

飲食店での栄養成分の表示では，エネルギーの表示が最も多く，次にたんぱく質，ナトリウム（塩分），糖質等です。また，ミネラルやビタミンの表示は少ないが，カルシウムの表示をしているところは，比較的多くみられます。

◇表示されている主な栄養成分◇

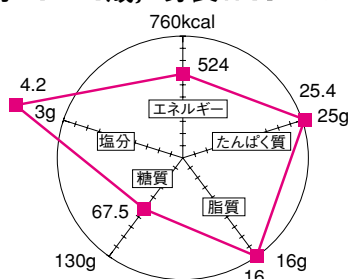
1) エネルギー 2) たんぱく質 3) 脂質 4) 糖質 5) ナトリウム(塩分) 6) カルシウム



＊外食の栄養成分表示の仕方はいくつかの方法がありますので，紹介します。

1 1日の栄養所要量の3分の1を100として，1食分当たりの栄養成分を円形の図表で表示

栄養所要量の生活活動強度Ⅱの男子20～29歳，身長170cmの場合



外円は100%とし，焼き魚定食1食分の摂取栄養量を比率で表したものです。

(参 考)

栄養成分	基準量	生活活動強度Ⅱの男子：年齢20～29歳，身長170cmの場合		(例) 焼き魚定食 1食分
		1日	1食	
エネルギー	kcal	2,300	760	524
たんぱく質	g	70	25	25.4
脂 質	g	50	16	16
糖 質	g	390	130	67.5
塩 分	g	10	3	4.2

※生活活動強度Ⅱ…… p57参照

2 エネルギー量等をマーク化した表示

外食の栄養成分表示をエネルギー、脂質、塩分とし、それぞれの単位を次のようなマークで表していることもあります。

マークの数によって、料理ごとにエネルギー、脂質、塩分の概量を示したものが、次の例です。

エネルギー	◆は200kcal, ◇は100kcal
脂 質	●は10g, ○は5g
塩 分	★は1g, ☆は0.5g

◇マーク化した表示例◇

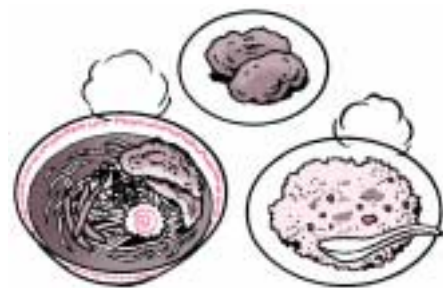
丼物・洋食・定食類	エネルギー	脂 質	塩 分
松花堂弁当（注）	◆◆◆	●	★★★★★
（注）季節の食品を数多く盛り込んだバランスのよい食事です。			
五目ちらし	◆◆◆	○	★★☆
親子丼セット	◆◆◆◇	●○	★★★★★☆
和風スパゲティー	◆◆◇	○	★★
ハンバーガーセット	◆◆◆	●●	★★☆

3 栄養成分をそのまま表示

◇メニュー（献立）の表示例◇

ラーメンセット（からあげ2個、チャーハン小付）

エネルギー	塩 分	脂 質	たんぱく質	糖 質
1,173kcal	8.2g	45.6g	43.5g	139.3g



◇ウインドサンプル（店頭見本）への表示例◇

* サンプルカードの例



ぎょうざ 1皿

エネルギー	塩 分	脂 質	たんぱく質	糖 質
298kcal	1.2g	18.3g	8.4g	22.8g

チャーハン 1皿

エネルギー	塩 分	脂 質	たんぱく質	糖 質
781kcal	4.7g	37.2g	23.8g	87.0g

年齢区分別 1 日当たりの栄養成分の摂取基準量（簡易法）

外食をするとき、栄養成分表示があれば、それを参考にして食べることができます。メニュー等にある栄養成分表示と次の表の栄養成分の「摂取基準量」を比較してみてください。

アメリカでは、この摂取基準量は、4歳未満と4歳以上に区分していますが、日本では6歳未満と6歳以上に区分しています。

【年齢区分別 1 日当たり摂取基準量】

年齢区分 栄養成分		6 歳未満	6 歳以上
エネルギー	(kcal)	1,200	2,000
たんぱく質	(g)	40	60
脂 質	(g)	40	50
糖 質	(g)	160	300
ナトリウム	(mg)	2,000	4,000
カルシウム	(mg)	500	700
鉄	(mg)	8	12
ビタミン A	(IU)	1,000	1,800
ビタミン D	(IU)	400	100
ビタミン E	(mg)	6	10
ビタミン B ₁	(mg)	0.6	1
ビタミン B ₂	(mg)	0.8	1.1
ビタミン C	(mg)	50	100

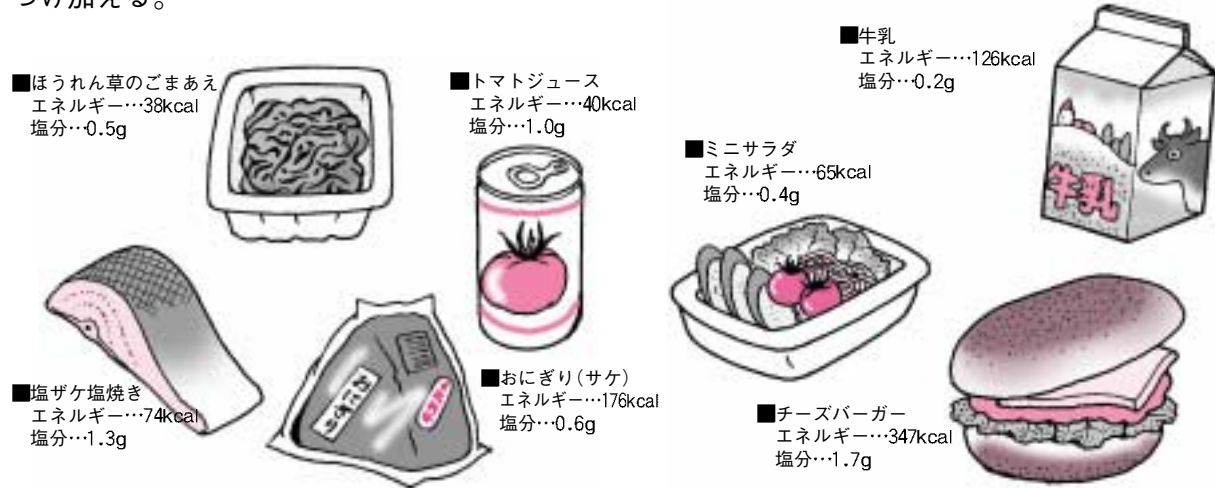
塩分摂取量については、高血圧を予防する観点から、成人（15～69 歳）の場合10g/日未満（0.15g/体重 kg 未満）にすることが望ましい。

（注）1 mg = 1/1000g

☆外食や既製の惣菜の商品のエネルギー量，塩分量等の例☆

●お弁当のエネルギー，塩分の目安

テイクアウトのお弁当やコンビニエンスストアのお弁当にサラダやおひたし等の野菜物を1品つけ加える。



■魚の塩焼きセット

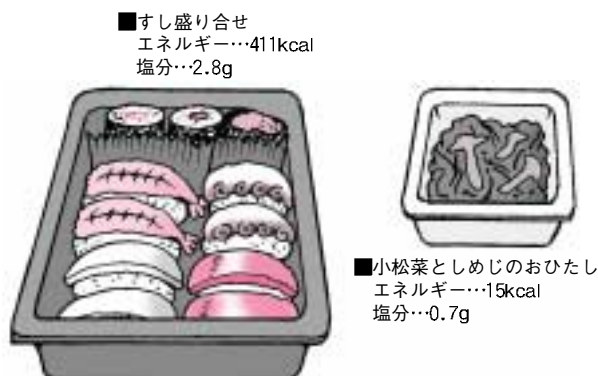
トータル

エネルギー…328kcal
塩分…3.4g

■チーズバーガーの組み合わせ

トータル

エネルギー…538kcal
塩分…2.3g



■すし盛り合せのパターン

トータル

エネルギー…426kcal
塩分…3.5g

☆上手に外食をとるための工夫☆

- 1日の総エネルギー量の3分の1(600~700kcal)を目安に選ぶ。
- できるだけ品数が多く，エネルギー控え目の例えば，和風の定食が理想です。
- できるだけ外食は，1日1食以下にし，エネルギーの高い洋食は，3日に1回以下にする。
- ごはん，パン，麺類の主食は自分の適量を食べ，多い分は残す。
- 1品は，たんぱく質源(肉，魚，卵，大豆製品)の入ったメニューにする。

☆社員食堂の献立に含まれるエネルギー量，塩分量等の例☆

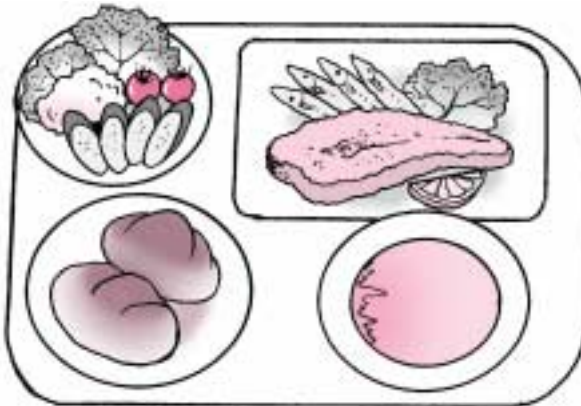
●社員食堂メニューのエネルギー，塩分の目安

社員食堂では栄養バランスのとれた定食を選ぶようにし，ごはんは少なめにしてもらう。

魚をメインにした
低エネルギーの
洋風パターン

- サケのムニエル
エネルギー…216kcal
塩分…1.3g
- グリーンサラダ
エネルギー…69kcal
塩分…0.5g
- コンソメスープ
エネルギー…7kcal
塩分…1.0g
- ロールパン
エネルギー…167kcal
塩分…0.7g

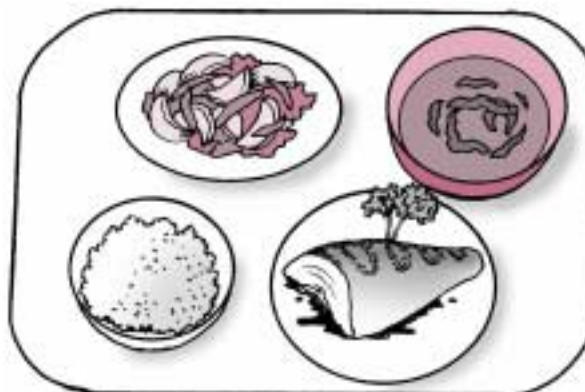
トータル
エネルギー…459kcal
塩分…3.5g



魚をメインにした
低エネルギーの
和風パターン

- サワラ(60g)のなべ照り焼き
エネルギー…153kcal
塩分…1.0g
- 野菜のさっぱりいため
エネルギー…86kcal
塩分…1.2g
- ごはん
エネルギー…163kcal
塩分…微量
- わかめのみそ汁
エネルギー…27kcal
塩分…1.6g

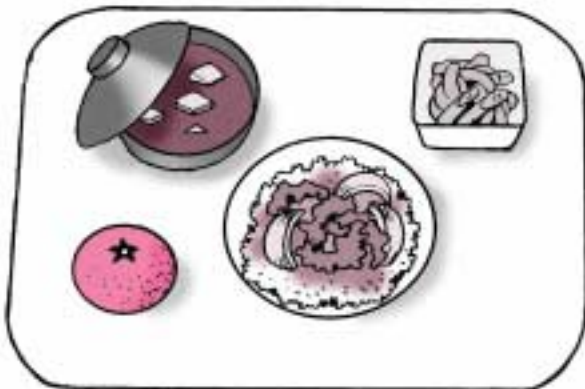
トータル
エネルギー…429kcal
塩分…3.8g



ごはんを少なめに
盛ってもらう
丼物パターン

- 牛丼(ごはん2/3)
エネルギー…434kcal
塩分…2.0g
- とうふのすまし汁
エネルギー…30kcal
塩分…0.9g
- ごまよごし
エネルギー…44kcal
塩分…0.6g
- みかん
エネルギー…39kcal
塩分…微量

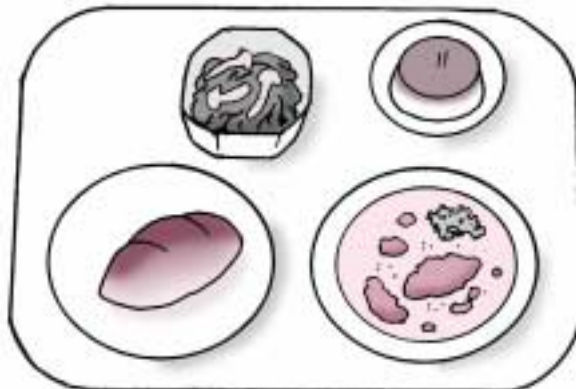
トータル
エネルギー…547kcal
塩分…3.5g



メインを少なめに
盛ってもらう
洋風パターン

- 鶏肉のクリームシチュー2/3
エネルギー…239kcal
塩分…1.4g
- 大根としめじのサラダ
エネルギー…67kcal
塩分…0.5g
- オレンジゼリー
エネルギー…58kcal
塩分…微量
- パン
エネルギー…84kcal
塩分…0.4g

トータル
エネルギー…448kcal
塩分…2.3g



分煙対策

☆職場の分煙対策☆

職場は、喫煙者と非喫煙者が長時間滞在し、受動喫煙の被害は深刻です。職場こそ、適切な分煙対策が必要です。

分煙には、禁煙時間を設ける時間分煙と喫煙場所を分割する空間分煙がありますが、望ましいのは空間分煙です。喫煙室を働く部屋の外に設けるのが理想ですが、それが無理な場合は喫煙場所を分離して換気を十分に行うことが必要です。こうした施設がない場合は、室外で吸う等のマナーが必要です。

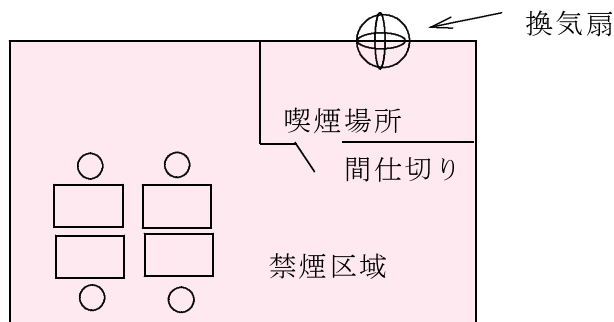
このようなことから、最近では設計段階から、分煙対策を考慮する建物も出てきています。



分煙の例

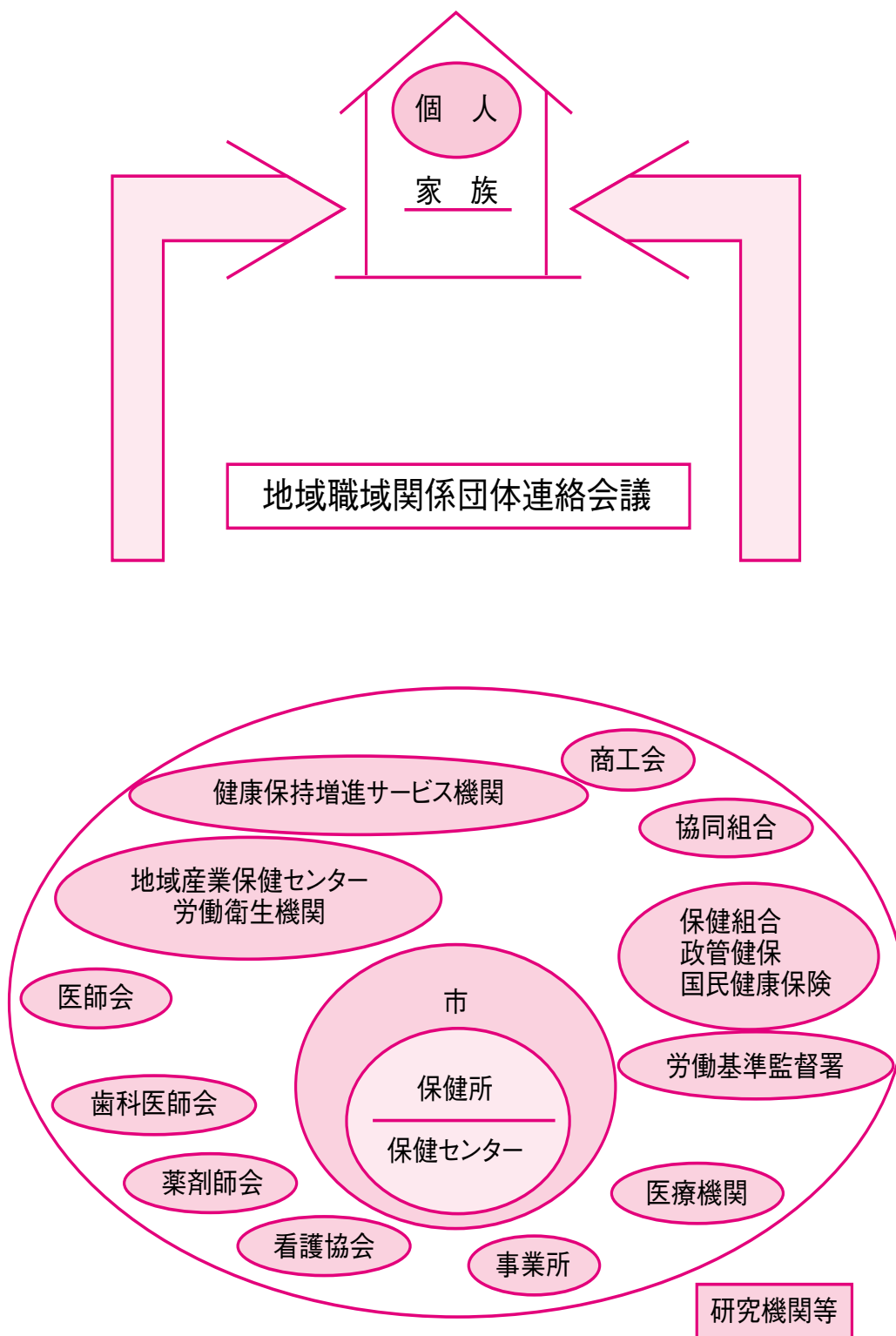
空間分煙の現状としては、喫煙場所と禁煙区域との仕切りはあるが換気扇がない分煙、換気扇や空気洗浄機はあるが仕切りがない分煙等がなされています。良い分煙例としては、喫煙場所が壁等で仕切られており、しかも換気扇がある分煙か、または建物内は完全禁煙で、屋外に喫煙場所がある分煙です。

〈望ましい分煙例〉



地域・職域の連携

☆岡山市における地域職域関係団体の連携図☆



Ⅲ 健康づくりに必要な青年期(20歳代,30歳代)からの生活習慣

健康づくりは、生涯を通じて行うことが重要ですが、平成13年度市民アンケート調査の結果を見ると、各年代の中で青年期の生活習慣に特に問題があることが明らかになりました。

青年期は、就職、結婚等一生の中でも生活環境の変化が大きく、自立した生活が始まることから、これまでの生活習慣が大きく変わります。また、この時期は、働き盛りであるとともに、子育て等で極めて忙しい時期であり、習慣的な喫煙や飲酒の開始、社会生活におけるストレスや不規則な生活リズム等から生活習慣病の前兆が見え始める時期でもあります。しかし、体力的に充実しているために健康への関心や備えが、ともすれば不十分になりがちです。

青年期の生活習慣は、その後の生活習慣に大きく影響し、健康に配慮しない生活習慣を続けることは、壮年期、高齢期における生活習慣病の発病を増加させます。

壮年期に職場や家庭で中心的に活躍し、高齢期には地域活動に参加する等生きがいを持って過ごすためには、青年期に健康的な生活習慣を身につけることが必要です。

また、青年期は、親から自立し、新しい生活に移行する中で、過去から世代間に伝承されてきた習慣やライフスタイル等を次世代の担い手である子どもたちに伝える役割を持っている時期でもあることから、この時期の親の生活習慣は、子どもたちの生活習慣の形成に大きな影響を与えます。

これらのことから、青年期における健康づくりに必要な実践例をアンケートの結果を参考に6分野の中からまとめました。

青年期に気をつけること

一人ひとりの実践例

I 栄養・食生活

1 食生活に注意

(1) <栄養素(食物)の摂取>

- ①食塩を控える。
- ②野菜をたくさん食べる。
- ③脂肪の多い食べ物は控える。
- ④カルシウムの多い食品をとる。

(2) <食生活の方法>

- ⑤間食を控える。
- ⑥食事は決まった時間に食べる。
- ⑦食事は1日3食、食べる。
- ⑧1日の内で1食は30分以上かけて食べる。
- ⑨ジュース、スポーツ飲料を控える。

2 適正体重の維持

- ①適正体重を維持する。

*適正体重

肥満度(BMI) 22

身長(m)×身長(m)×22=適正体重(kg)

II 身体活動・運動

1 意識して行う運動

- ①健康の維持、増進のために意識的に身体を動かす。

2 運動習慣

- ①定期的に運動する。

*定期的な運動

1回の運動時間が30分以上、週2回以上、

1年以上続いている運動

- ②ウォーキングをする。

<栄養素(食物)の摂取>

- ・〔減塩のため〕
- ・ハーブやとうがらし等の香味野菜を調理に活かし、味にメリハリをつける。
- ・みそ汁は、野菜類を入れて具だくさんにする。
- ・化学調味料ではないだしを上手に使い、うす味で美味しくする。
- ・ラーメン等のスープは残す。
- ・丼物やチャーハン等味付けが濃くなる物は、食べる回数を少なくする。
- ・加工食品、スナック菓子は、できるだけ避ける。
- ・しょうゆやソースは、かけずに付け皿にとる。
- ・ゆでる、煮る、炒める、蒸す、ジュースにする等野菜をたくさん食べる工夫をする。
- ・食物繊維を多く含む食品を食べる。
- ・外食の時に必ず野菜の多い料理を注文する。
- ・マヨネーズ、ドレッシングは、控え目にする。
- ・天ぷらは天つゆとセットで食べることで油の量を減らす。
- ・牛乳や乳製品等を使った料理を多く食べる。

<食生活の方法>

- ・間食の量、回数、内容等のチェックをする。
- ・時間をかけて食事を楽しむ。
- ・小鉢や付け合わせでおかずの数を増やすことで栄養のバランスをとる。
- ・栄養成分表示をよく見て買う。

- ・健康診断を受け、検査結果を参考に身体の状態を理解する。
- ・自分の適正体重を知り、毎日体重計で測ってグラフ等で記録する。
- ・スポーツ飲料を飲みすぎない。

- ・健康診断等を受けて自分の健康状態を知る。
- ・就寝前に床の上で3分間のストレッチ体操を取り入れる。
- ・近距離は、自動車や自転車を使わないようにする。
- ・エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う。
- ・広い駐車場では、入り口から遠い場所に車を置いて歩く。
- ・忙しい人や時間のない人は、通勤時間を利用して行える方法として、バスは一つ次の停留所で乗って、一つ前の停留所で降りて歩く。
- ・職場での昼食後の時間を利用し、3分間、身体を動かす。

- ・自宅を中心にして、東西南北、変化のある歩行モデルコースをつくり、楽しく歩く。
- ・万歩計を利用して、自分の1日の歩数を知り、今より多く歩く。
- ・歩行距離を日本地図に記録していき、地図旅行や全国一周等の計画性を持って、楽しく目的を持って歩く。

青年期に気をつけること

Ⅲ 休養・こころの健康づくり

1 ストレスの解消

- ① ストレスを上手に解消する。
- ② こころの健康に関心を持つ。

2 睡眠と休養

- ① 睡眠で休養を十分とる。

Ⅳ たばこ

1 禁煙

- ① 喫煙しない。

一人ひとりの実践例

- ・「ストレス」とは何か正しい知識を得るため、本、インターネット等で学習する。
- ・こころの安定剤と言われているカルシウムや野菜を多めにして、バランスのとれた食事をとる。
- ・アロマセラピー、ミュージックセラピーや自然の中で森林浴等を楽しむ。
- ・楽しく身体を動かすレクリエーション等を取り入れ、自分に合った運動を楽しんで続ける。
- ・つば押しやマッサージを取り入れる。
- ・悩みのある時は、一人で抱え込まないで家族や友人等と話し合ったり、発想の転換をする。
- ・言いたいことは、その場でタイミングを逃さずに言う。
- ・自分の感情を素直に伝える。
- ・嫌な時は、「ノー」という意思をはっきりと言えるようにする。
- ・こころの健康に関心を持ち、こころの不調を見逃さない。
- ・いのちの電話等の相談機関や身近に相談できる人を持つ。
- ・仕事の後に家族や友人と楽しく過ごす時間をつくる。
- ・楽しめる趣味を持つ。
- ・疲労がたまらないように、意識して休息をとる。
- ・気分転換をするために、周囲に迷惑をかけないところで大きな声を出す。
- ・友人とおしゃべりする。
- ・旅行に行く。

- ・テレビを深夜まで見ない。
- ・夜ふかしをしない。
- ・運動等で身体を動かし、心地よい疲れで睡眠を誘う。
- ・早くから眠ろうとして床の上で過ごさず、眠くなってから床につく。

- ・ストレス解消のために喫煙しない。
- ・家族や友人にたばこを勧めない。
- ・たばこ、灰皿、ライター等の喫煙用具は全部捨てる。
- ・吸いたくなかった時は、10分間我慢する。
- ・ガム等の代用品で口の淋しさを紛らわす。
- ・日記やカレンダーで禁煙した日を記録する。
- ・吸ったつもりで貯金する。
- ・喫煙したくなるような場に出ない。
- ・新幹線等に乗るときは禁煙車両に乗る。
- ・喫茶店や飲食店等では禁煙席に座る。
- ・家庭や職場に禁煙宣言の紙を貼る。
- ・禁煙を決めたら、専門の医療や相談機関の個別指導プログラムを申し込む。
- ・禁煙を支援してくれる仲間をつくる。
- ・喫煙による胎児への影響を積極的に学ぶ。

青年期に気をつけること

2 分煙

- ①分煙する。

V アルコール

1 飲酒方法

- ①多量に飲酒しない。

*多量の飲酒

1日平均日本酒に換算して3合以上の飲酒を行うこと

2 妊婦の飲酒

- ①妊婦は飲酒しない。

VI 歯の健康

1 歯の健康に注意

- ①年1回以上歯磨きの指導を受ける。
②年1回以上歯科検診を受ける。
③年1回以上歯石除去を受ける。
④甘味食品、飲料は控える。

一人ひとりの実践例

- ・妊産婦や子供の前では吸わない。
- ・ポイ捨てや歩きタバコはしない。
- ・運転中は喫煙しない。

- ・イッキ飲みは、しない。
- ・空腹では飲まないで、つまみや食事を食べる。
- ・迷惑行為をするほど飲酒しない。

- ・飲酒による胎児への影響を積極的に学ぶ。
- ・妊娠に気づいたら飲酒は止める。
- ・妊婦に飲酒を勧めない。

- ・歯科のホームドクター（かかりつけ歯科医）をつくる。
- ・1日1回は、丁寧に歯磨きをする。
- ・外出時は、歯ブラシを持って出かけ、歯磨きをする。
- ・甘味食品や飲料を控え、シュガーレス製品を利用する。
- ・夕食後は、飲食しない。
- ・鏡で自分の歯や口の中を観察する。
- ・職場に歯ブラシ、歯間ブラシを置き、歯磨きをする。

メモ



資 料

1 「健康市民おかやま21」策定までの経過

- 平成13年 5月 ・第1回「健康日本21計画（岡山市版）策定事業」連絡会議
- 6月 ・第1回「健康日本21計画（岡山市版）策定事業」作業班及び研究会議
班会議
- 7月 ・「健康日本21計画（岡山市版）策定事業」研修会
・第2回「健康日本21計画（岡山市版）策定事業」作業班会議
- 8月 ・第2回「健康日本21計画（岡山市版）策定事業」連絡会議
・「健康日本21計画（岡山市版）」の名称を「健康市民おかやま21」
に決定
・岡山市公衆衛生委員会
- 10月 ・「健康市民おかやま21」についてはがきとホームページで市民か
ら意見を募集
・「市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート」調査を実施
- 11月 ・「健康づくりに関するアンケート（事業所用）」及び「健康づくりに
関するアンケート（飲食店用）」調査を実施
- 平成14年 1月 ・「健康市民おかやま21」ボランティア・グループ参加者募集
・第2回「健康日本21計画（岡山市版）策定事業」研究会議
・岡山市公衆衛生委員会
- 2月 ・第3回「健康日本21計画（岡山市版）策定事業」連絡会議
- 3月 ・第3回「健康日本21計画（岡山市版）策定事業」研究会議
- 4月 ・第1回健康市民おかやま21ボランティア会議
・第1回健康市民おかやま21策定会議
- 7月 ・第2回健康市民おかやま21ボランティア会議
・第1回健康市民おかやま21作業班会議
- 8月 ・岡山市公衆衛生委員会
・岡山市総合政策審議会保健福祉部会
・第1回健康市民おかやま21庁内連絡会議

- 9 月
 - ・第 2 回健康市民おかやま21策定会議
 - ・健康市民おかやま21フォーラム（2 か所）
 - ・「健康市民おかやま21」（素案）作成
- 10月
 - ・健康市民おかやま21フォーラム（4 か所）
 - ・「健康市民おかやま21」（素案）について意見募集用紙とホームページで市民から意見を募集
- 12月
 - ・第 3 回健康市民おかやま21策定会議
- 平成15年 1 月
 - ・「健康市民おかやま21」策定

2 健康市民おかやま21策定会議委員会等

健康市民おかやま21策定会議委員

氏 名	所 属	備 考
青 山 英 康	岡山大学名誉教授	会 長
丹 治 康 浩	岡山市内医師会連合会	
角 南 考 昭	岡山市内歯科医師会連合会	
花 房 光 子	岡山市薬剤師会	
小 林 計 子	岡山県栄養士会岡山市支部	
佐 藤 美津子	岡山県看護協会	
斎 藤 立 夫	岡山市ボランティアグループ連絡協議会	
佐 藤 育 子	岡山市愛育委員協議会	
石 川 三 四	岡山市栄養改善協議会	
芝 野 浩 和	岡山市社会福祉協議会	
藤 井 昌 史	岡山県南部健康づくりセンター	副会長
小野田 昌 三	岡山市体育協会	
奥 山 隆 正	岡山市スポーツ・文化振興財団	
塩 見 誠	岡山西社会保険事務所	
高 藤 久 保	健康保険組合連合会岡山連合会	
中 西 敬 子	岡山県国民健康保険団体連合会	
三 宅 勝	岡山市食品衛生協会	
梶 原 美砂子	岡山商工会議所	
藤 内 典 子	市民代表（ワーキンググループ代表）	
小 堀 浩 志	市民代表（ワーキンググループ代表）	
住 友 富 子	市民代表（ワーキンググループ代表）	
富 永 敬一朗	市民代表（ワーキンググループ代表）	
河 辺 里 美	学生代表（ワーキンググループ代表）	
河 村 友 紀	学生代表（ワーキンググループ代表）	
堀 川 幸 茂	岡山市保健福祉局長	

健康市民おかやま21策定会議設置要綱

（目的及び設置）

第1条 市民の健康と健康な地域の実現を目指して、岡山市の特性を活かし、かつ、実情に応じた目標設置型の健康づくり計画「健康市民おかやま21」を策定するため、健康市民おかやま21策定会議（以下「策定会議」という。）を設置する。

（所掌事務）

第2条 策定会議は、次に掲げる事項を所掌する。

- （1）健康市民おかやま21の策定に関する事。
- （2）健康市民おかやま21の推進に関する事。

（組織）

第3条 策定会議は、委員25人以内をもって組織し、次の各号に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- （1）学識経験者
- （2）健康に係る組織・団体の代表者
- （3）市民の代表者
- （4）関係行政機関の職員
- （5）その他健康市民おかやま21策定に必要と認める者

2 委員の任期は、1年とする。

（会長等）

第4条 策定会議に会長及び副会長1人を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、策定会議を代表し、会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

（会議）

第5条 策定会議は、会長が必要に応じて招集し、策定会議の議長は、会長がこれに当たる。

（関係者の出席）

第6条 会長は、必要に応じて検討会議に関係者の出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。

（庶務）

第7条 策定会議の庶務は、保健福祉局保健部保健管理課において行う。

（その他）

第8条 この要綱に定めるもののほか、策定会議の運営等に関して必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

- 1 この要綱は、平成14年4月1日から施行する。
- 2 この要綱は、平成15年3月31日限り、その効力を失う。

健康市民おかやま21市内連絡会議設置要綱

（目的及び設置）

第1条 市民の健康と健康な地域を実現するため、岡山市の特性を活かし、かつ実態に応じた目標設置型の健康づくり計画「健康市民おかやま21」を策定するため、健康市民おかやま21市内連絡会議（以下「連絡会議」という。）を設置する。

（所掌事務）

第2条 連絡会議は、次に掲げる事項について協議、調整を行う。

- （1）「健康市民おかやま21」の策定に関すること。
- （2）「健康市民おかやま21」に係る情報交換及び連絡調整に関すること。

（組織）

第3条 連絡会議は、会長、副会長及び委員をもって組織する。

- 2 会長は、保健部長とし、会務を総理する。
- 3 副会長は、福祉部長、子育て勤労部長及び保健所長をもって充て、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。
- 4 委員は、別表第1に掲げる者をもって充てるほか、別表第2に掲げる者に委嘱する。
- 5 会長は、必要があると認めたときは、臨時の委員を指名することができる。

（会議）

第4条 連絡会議は、会長が必要に応じて招集する。

- 2 連絡会議の議長は、会長がこれに当たる。

（作業班会議）

第5条 連絡会議に、第2条の所掌事務に関する具体的事項について調査研究するため、作業班会議を置く。

- 2 作業班員は、委員が指名する者をもって充て、作業班会議の活動は、保健管理課保健予防係長が総括する。

（関係者の出席）

第6条 会長は、必要に応じて連絡会議に関係者の出席を求め、説明又は意見を聞くことができる。

（庶務）

第7条 連絡会議の庶務は、保健管理課において行う。

（その他）

第8条 この要綱に定めるもののほか、連絡会議の運営等に関し必要な事項は、会長が定める。

附 則

この要綱は、平成13年5月9日から施行する。

この要綱は、平成14年4月1日から施行する。

別表第1（第3条関係）

広報課長 人事課長 職員厚生課長 総合政策課長 財政課長 生活安全課長 国民健康
 保険課長 保健福祉総務課長 福祉援護課長 高齢者福祉課長 障害福祉課長 介護保険
 課長 勤労福祉課長 家庭児童課長 保育課長 保健管理課長 生活衛生課長 保健課長
 衛生課長 環境調整課長 地域産業課長 農林水産課長 公園建設課長 道路建設課長
 河川港湾課長

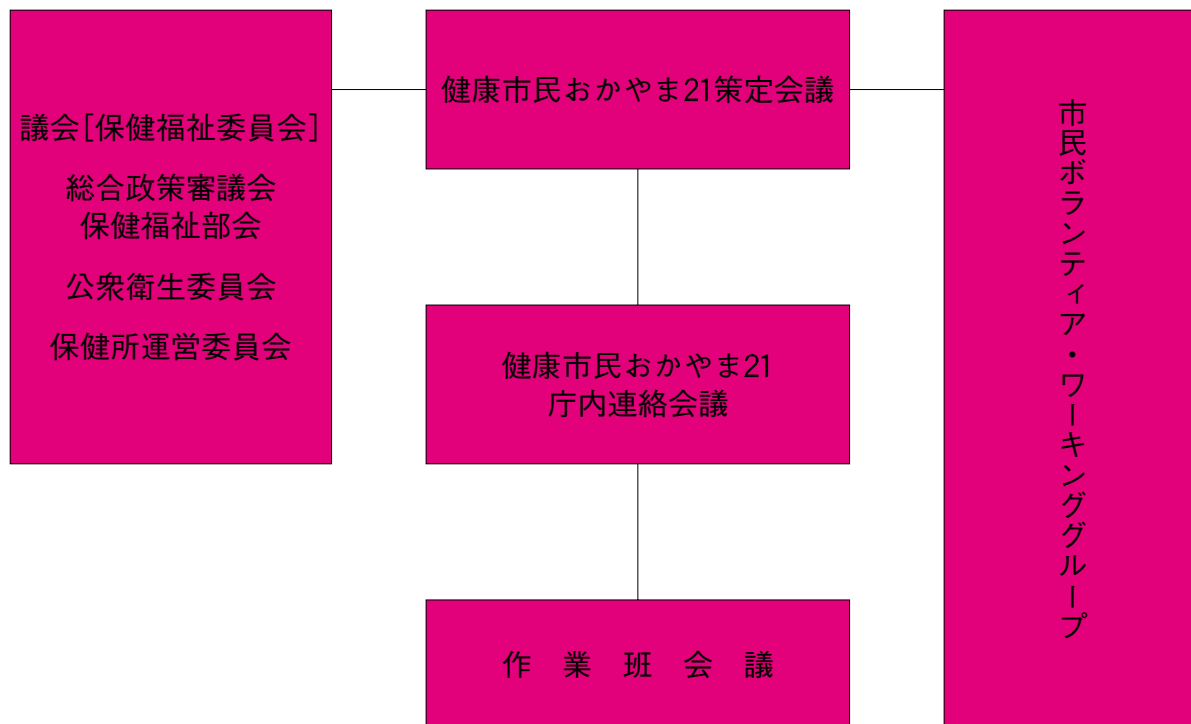
別表第2（第3条関係）

経営総務課長 市民病院総務課長 吉備病院事務長 せのお病院事務長 指導課長 保健
 体育課長 生涯学習課長 スポーツ振興課長

「健康市民おかやま21」データ分析担当者

小河 孝則 川崎医療福祉大学医療福祉学部医療福祉学科助教授
 吉田 健男 岡山県津山保健所所長（元岡山市保健所所長）
 川田 諭一 原子力安全研究協会参与付 Johns Hopkins Uni-
 versity, the Bloomberg School of Public Health
 （元岡山市保健所主任）

「健康市民おかやま21」策定推進体制



3 「健康市民おかやま21」関係アンケート調査結果の概要等

「健康市民おかやま21」関係アンケート調査結果の概要

1 アンケート調査の実施時期

平成13年10月

2 アンケートの種類

- (1) 市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート
- (2) 健康づくりに関するアンケート（事業所用）
- (3) 〃 （飲食関係）

3 調査対象等

- (1) 市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

調査対象数：住民基本台帳から年齢階層別（10歳刻み、ただし、70歳から85歳までは、同一階層）、保健センター別、性別に全市の分布比を基に満20歳から満85歳までの男女7,972人を無作為抽出

調査方法：郵送配布 — 郵送回収

回答数：4,917人（性別不明：50人 年齢不明：85人）

男 2,101人

女 2,766人

回答率：61.7%（対象者全員に督促状送付）

なお、回答者の性別、年齢階層別構成が、岡山市の性別、年齢階層別の基本人口構成と相違していたため、岡山市の基本人口構成比となるように統計学的に修正するため、実際の分析には、3,815人の回答をサンプルとしました。

- (2) 健康づくりに関するアンケート（事業所用）

調査対象数：市内にある事業所約30,000か所から600か所を無作為抽出

調査方法：郵送配布 — 郵送回収

回答者数：319件

回答率：53.2%

- (3) 健康づくりに関するアンケート（飲食関係）

調査対象数：市内にある飲食店約4,000か所から400か所を無作為抽出

調査方法：郵送配布 — 郵送回収

回答者数：120件

回答率：30.0%

市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

☆ ご協力をお願い ☆

岡山市では全ての市民が健やかに生まれ育ち、安心して生活することができる国際・福祉都市の実現を目指して、平成13年度と14年度で「健康市民おかやま21」を策定し、市民の健康と健康な地域づくりを推進していきます。

このアンケートは、皆様の健康状態や生活習慣をお聞きし、計画づくりのための基礎資料とするものです。

アンケートにご協力いただく方は、市内にお住まいの20歳以上の方（平成13年9月1日現在）の中から無作為に選ばせていただいた8,000人の方です。

このアンケートは無記名式であり、結果の集計は全て数字で統計的に処理しますので、回答していただいた方にご迷惑をおかけすることは決してありません。

ご多忙中、恐れ入りますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

平成13年10月 岡山市長 萩原 誠司

☆ ご記入にあたってのお願い ☆

- 回答は、原則として、宛名ご本人がご記入ください。もし、ご本人が記入できない場合は、ご家族や代理の方がご本人の考えを聞きながらご記入ください。
- えんぴつ、ボールペンなどで、はっきりとご記入ください。
- 回答は、あてはまる番号を選び、その番号に○を付けるか、または、あてはまる数字を記入してください。○を付ける数は、質問の〔 〕の指示に従ってください。
- 回答の中で、「その他」に○を付けた場合は、お手数ですが、（ ）の中に具体的な内容をご記入ください。
- 一部の方だけにお答えいただく質問もありますが、質問の前の指示に従ってお答えください。指示のない質問については、全員お答えください。
- このページ右下にある「調査区番号」は、地域別の集計を行うために必要なもので、あなたのお名前がわかるものではありません。
- お手数ですが、記入もれがないか、再度確認のうえ、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、10月26日（金）までにお近くのポストにご投函ください。

☆ 調査についてのお問い合わせ ☆

岡山市役所 保健福祉局 保健部 保健管理課 保健予防係
 〒700-8790 岡山市鹿田町一丁目1-1
 TEL 086-803-1251（直通）
 FAX 086-803-1756

はじめにあなたご自身のことについておうかがいします。

—統計上必要ですので、必ずご記入よろしくお願いいたします。—

問1. あなたの性別は。

- | | |
|--------|--------|
| 1. 男 性 | 2. 女 性 |
|--------|--------|

問2. あなたの年齢は。(平成 13 年9月1日現在)

歳

問3. 現在の就業状況は。〔○は1つ〕

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1. 勤め人(会社員・公務員) | 2. パート・アルバイト |
| 3. 自営業 | 4. 農林水産業 |
| 5. 家事従事者 | 6. 学生 |
| 7. その他() | 8. 無職 |

問4. あなたが同居されている家族は。〔○はいくつでも〕

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 配偶者(夫・妻) | 2. 子(子の配偶者も含む) |
| 3. 親(配偶者の親も含む) | 4. 祖父・祖母 |
| 5. 孫 | 6. 兄弟・姉妹 |
| 7. その他() | 8. なし(一人暮らし) |

問5. 現在の健康状態をどのように感じていますか。〔○は1つ〕

- | | |
|------------|-----------|
| 1. よい | 2. まあまあよい |
| 3. あまりよくない | 4. よくない |

問6. あなたはどの健康保険に加入していますか。〔○は1つ〕

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 健康保険組合(本人) | 2. 健康保険組合(家族) |
| 3. 共済組合(本人) | 4. 共済組合(家族) |
| 5. 国民健康保険(一般) | 6. 国民健康保険(退職) |
| 7. その他() | |

栄養・食生活についておうかがいします。

問7. 普段の食生活の状況についてお答えください。〔〇はいくつでも〕

1. 食事は決まった時間に食べている
2. 食事は一日3食、食べている
3. 間食を控えている
4. 食塩を控えている
5. 野菜を多くとるようにしている
6. 脂肪の多い食べ物を控えている
7. 牛乳・ヨーグルトなどのカルシウムの多い食品をとるようにしている
8. 家族や友人と共に食事をしている
9. 一日の内で1食は30分以上かけて食べている

問8. あなたは、ジュース類（スポーツ飲料などを含む）をどの程度飲みますか。〔〇は1つ〕

- | | |
|-------------|------------|
| 1. 毎日1回以上 | 2. 3日に1回程度 |
| 3. ほとんど飲まない | |

問9. あなたは、外食や調理済食品（インスタント食品を含む）をどの程度利用しますか。〔〇は1つ〕

- | | |
|--------------|------------|
| 1. 毎日1回以上 | 2. 3日に1回程度 |
| 3. ほとんど利用しない | |

問10. あなたは、健康食品・栄養補助食品をどの程度利用しますか。〔〇は1つ〕

- | | |
|--------------|------------|
| 1. 毎日1回以上 | 2. 3日に1回程度 |
| 3. ほとんど利用しない | |

問11. あなたは、食品や外食の栄養成分表示を見ますか。〔〇は1つ〕

- | | |
|---------|----------|
| 1. 見ている | 2. 見ていない |
|---------|----------|

問12. 自分の食生活について、今後どのようにしたいと思っていますか。〔〇は1つ〕

- | | |
|-------------|------------|
| 1. 今より良くしたい | 2. 今のままで良い |
|-------------|------------|

問13. 食生活の改善について、学ぶ機会がありますか。〔〇は1つ〕

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

運動についておうかがいします。

問 14. あなたは現在、1 回につき 30 分以上の運動を定期的（週1 回以上）に行っていますか。〔○は1 つ〕

1. はい → 問 15、16、17へ進んでください。
2. いいえ → 問 18へ進んでください。

＜「問14」の質問で、「1. はい」とお答えの方のみお答えください。＞

問 15. その運動を定期的にはじめてから、どのくらいたちますか。〔〇は1つ〕

1. 6ヶ月未満
2. 6ヶ月～1年未満
3. 1年以上

問 16. 運動を続けられている理由は何ですか。〔〇はいくつでも〕

1. 病気の治療に役立つから
2. 体力をつけたいから
3. 体重を減らしたり、維持したいから
4. 好きだから
5. 上手になりたいから
6. ストレス解消になるから
7. 手軽にできるから
8. 仲間がいるから
9. 運動施設や指導者に恵まれているから
10. 爽快感があるから
11. 身体の調子が良くなったから
12. その他（ ）

たばこについておうかがいします。

問 26. あなたは、たばこを吸いますか。〔○は1つ〕

1. 吸う
2. 全く吸ったことがない
3. 吸っていたが、やめてしまった
4. 現在、禁煙中

問 27、28 へ進んでください。

＜「問26」の質問で、「1. 吸う」とお答えの方のみお答えください。

問 27. 何歳頃から吸い始めましたか。

歲頃

問 28. たばこを止めたいと思っていますか。〔○は1つ〕

1. はい 2. いいえ

問 29. あなたは、たばこの煙が周囲の人の健康に及ぼす影響を知っていますか。〔○
は1つ〕

1. 知っている 2. 知らない

飲酒についておうかがいします。

問 30. ビール、日本酒、ウイスキーなどのお酒類を飲みますか。〔〇は1つ〕

1. 飲む ➡ 問 31、32、33 へ進んでください。
2. 飲まない

< 「問30」の質問で、「1. 飲む」とお答えの方のみお答えください。 >

問 31. お酒を飲み始めたのは、何歳頃からですか。

歳頃

問 32. お酒類を飲む回数は、どの程度ですか。〔〇は1つ〕

- | | |
|-----------|----------|
| 1. 毎日 | 2. 週5～6日 |
| 3. 週3日～4日 | 4. 週1～2日 |
| 5. 月1日～3日 | |

問 33. 日本酒に換算して（注を参照）1日平均してどれくらい飲んでいますか。
〔〇は1つ〕

- | | |
|---------|------------|
| 1. 1合未満 | 2. 1合～3合未満 |
| 3. 3合以上 | |

注) 日本酒1合＝ビール大びん1本＝ワイン2杯＝ウイスキーダブル1杯



(633ml)



(120ml × 2 杯)



(60ml)



缶ビール 500ml は 0.8 合、350ml は、0.5 合、焼酎（25 度）
1 杯（120ml）は 1 合とする

健康なまちづくりについておうかがいします。

問 38. 生涯健康で過ごすためにどのようなことに心がけていますか。〔〇はいくつでも〕

1. 食生活に気をつけている
2. 趣味を通じて友人や地域との付き合いをする
3. 運動やハイキングなどのレクリエーションをする
4. 仕事を続ける
5. 転倒防止のため、住まいの段差解消や手すりを設置している
6. 定期的に健康診断を受けている
7. 休養をとることに気をつけている
8. その他（ ）
9. 特になし

問 39. あなたが現在やっていることで、生きがいを感じるのはどんなことですか。
また、今後やってみようと思うことはどんなことですか。〔〇はいくつでも〕

	現在、生きがいを感じること (〇を記入)	今後、やってみたいこと (〇を記入)
1. 働くこと		
2. 学習や教養を高めるための活動		
3. スポーツや運動		
4. 旅行やレジャー		
5. ボランティア活動		
6. 老人クラブ活動		
7. 町内会、自治体活動		
8. 技術や特技を活かした活動		
9. 機能訓練やデイサービスの利用		
10. テレビ・新聞・読書		
11. 近所や友人との付き合い		
12. 子ども・孫の成長		
13. 家族との団らん		
14. その他（ ）		

問 40. 老後に安心して生活するには、何が必要だと思いますか。〔〇はいくつでも〕

1. 年金制度の充実
2. 医療の負担を軽くする
3. 福祉施設を増やす
4. 病院・老人保健施設を増やす
5. 在宅福祉や保健サービスの充実
6. ケア付き市営住宅の建設
7. 多世代同居住宅の建設
8. 趣味や学習の機会を増やす
9. ボランティア組織の充実
10. 身近な相談窓口の増設や情報提供の充実
11. 娯楽施設の充実
12. その他（ ）
13. 特になし

問 41. あなたは、公園をどの程度利用しますか。〔〇は1つ〕

1. 毎日利用する
 2. 週に1～3回程度利用する
 3. ほとんど利用しない
- 問 42 へ進んでください。

< 「問41」の質問で、1、2とお答えの方のみお答えください。 >

問 42. あなたは、どのような目的で公園を利用しますか。〔〇はいくつでも〕

1. 遊具などで子どもを遊ばせるため
2. 友達をつくるため
3. 運動をするため
4. 息抜き、休憩のため
5. 犬の散歩のため
6. その他（ ）

ここからは、65歳以上の方におうかがいします。

問 43. この1年間に転んだことはありますか。〔〇は1つ〕

- | | | |
|------------------|---|----------------------|
| 1. 何度もある | → | 問 44、45、46 へ進んでください。 |
| 2. 1～2回ある | | |
| 3. 転びそうになったことがある | → | 問 44、45 へ進んでください。 |
| 4. 全くない | | |

< 「問43」の質問で、1～3とお答えの方のみお答えください。 >

問 44. どこで転び（転びそうになり）ましたか。〔〇はいくつでも〕

- | | | |
|-------------|-----------|-----------|
| 1. 道路 | 2. 人混みの中 | 3. 電車・バス |
| 4. 駅・空港 | 5. 庭 | 6. 玄関・勝手口 |
| 7. 廊下 | 8. 階段 | 9. 洋間 |
| 10. 和室 | 11. 台所・食堂 | 12. トイレ |
| 13. 洗面所・脱衣所 | 14. 浴室 | |
| 15. その他（ | | ） |

問 45. どうして転び（転びそうになり）ましたか。〔〇はいくつでも〕

1. 敷居や敷物などにつまずいた
2. 電気のコードに引っかかった
3. 足を滑らせた
4. 段差を踏み外した
5. 寄りかかった物が倒れた
6. ふらついた
7. よくわからないが転んだ（転びそうになった）
8. その他（

< 「問43」の質問で、1，2とお答えの方のみお答えください。 >

問 46. 転んだとき骨折したことがありますか。〔〇は1つ〕

1. はい

2. いいえ

問 47. 要介護認定を受けていますか。〔〇は1つ〕

1. はい

2. いいえ

▶ 問 48 へ進んでください。

< 「問47」の質問で、「1. はい」とお答えの方のみお答えください。 >

問 48. 介護度は何ですか。〔〇は1つ〕

1. 要支援

2. 要介護1

3. 要介護2

4. 要介護3

5. 要介護4

6. 要介護5

問 49. 以下の福祉サービスなどの利用状況について、また、今後の利用意向についてお答えください。

☆現在の利用状況は、1・2・3の中から選んでください。〔〇は1つ〕

☆今後の利用意向は、4・5・6の中から選んでください。〔〇は1つ〕

	現在の利用状況 (〇は1つ)			今後の利用 (〇は1つ)		
	利用したことがある (利用中を含む)	知っているが 利用していない	知らない	利用したい	利用したくない	わからない
①「生活支援訪問」 介護保険の対象とならない高齢者（以下自立高齢者）の家庭に対して家事のお手伝いをする事業	1	2	3	4	5	6
②「はつらつ元気のつどい」 自立高齢者が、デイサービスセンターなどに通って趣味や生きがい活動を行う事業	1	2	3	4	5	6
③「生活支援短期入所」 自立高齢者を養護老人ホームで一定期間お預かりする事業	1	2	3	4	5	6
④「介護者慰労会」 寝たきりや痴呆の高齢者を介護している家族などに対して慰労金を支給する事業	1	2	3	4	5	6
⑤「配食サービス」 調理することが困難な高齢者に対して栄養のバランスの取れたお弁当を配食する事業	1	2	3	4	5	6

調査にご協力ありがとうございました。

お手数ですが、記入もれがないか、再度確認のうえ、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、10月26日（金）までにお近くのポストにご投函ください。

「市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート」

集計結果（サンプル数補正後）

地域	
中央	703
東	808
西大寺	533
南	566
西	655
北	550
総計	3815

問1

あなたの性別は。	
1 男性	1553
2 女性	2262
総計	3815

問2

年齢階層	
20歳代	624
30歳代	680
40歳代	628
50歳代	779
60歳代	576
70歳代以上	528
総計	3815

問3

現在の就業状況は。(○は1つ)	
1 勤め人(会社員・公務員)	1399
2 パート・アルバイト	437
3 自営業	339
4 農林水産業	65
5 家事従事	612
6 学生	92
7 その他	92
8 無職	762
無回答	17
総計	3815

問4

あなたが同居されている家族は。(○はいくつでも)	
1 配偶者(夫・妻)	2594
2 子(子の配偶者も含む)	1984
3 親(配偶者の親も含む)	985
4 祖父・祖母	107
5 孫	250
6 兄弟・姉妹	282
7 その他	51
8 なし(一人暮らし)	383
無回答	8

問5

現在の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)	
1 よい	1198
2 まあまあよい	2020
3 あまりよくない	470
4 よくない	120
無回答	7
総計	3815

問6

あなたはどの健康保険に加入していますか。(○は1つ)	
1 健康保険組合(本人)	1226
2 健康保険組合(家族)	720
3 共済組合(本人)	212
4 共済組合(家族)	138
5 国民健康保険(一般)	1066
6 国民健康保険(退職)	316
7 その他	90
無回答	47
総計	3815

問7

普段の食生活の状況についてお答えください。(○はいくつでも)	
1 食事は決まった時間に食べている	2233
2 食事は一日3食、食べている	3036
3 間食を控えている	1430
4 食塩を控えている	1140
5 野菜を多くとるようにしている	2049
6 脂肪の多い食べ物を控えている	1238
7 牛乳・ヨーグルトなどのカルシウムの多い食品をとるようにしている	1534
8 家族や友人と共に食事をしている	1964
9 一日の内で1食は30分以上かけて食べている	720
無回答	79

問8

あなたは、ジュース類(スポーツ飲料などを含む)をどの程度飲みますか。(○は1つ)	
1 毎日1回以上	1011
2 3日に1回程度	904
3 ほとんど利用しない	1860
無回答	40
総計	3815

問9

あなたは、外食や調理済食品(インスタント食品を含む)をどの程度利用しますか。(○は1つ)	
1 毎日1回以上	575
2 3日に1回程度	1615
3 ほとんど飲まない	1582
無回答	43
総計	3815

問10

あなたは、健康食品・栄養補助食品をどの程度利用していますか。(○は1つ)	
1 毎日1回以上	693
2 3日に1回程度	463
3 ほとんど利用しない	2613
無回答	46
総計	3815

問11

あなたは、食品や外食の栄養成分表示を見ます。(○は1つ)	
1 見ている	1287
2 見ていない	2501
無回答	27
総計	3815

問12

自分の食生活について、今後どのようにしたいと思っていますか。(○は1つ)	
1 今より良くしたい	2112
2 今のままでよい	1684
無回答	19
総計	3815

問13

食生活の改善について、学ぶ機会がありますか。(○は1つ)	
1 ある	997
2 ない	2791
無回答	27
総計	3815

問14

あなたは現在、1回につき30分以上の運動を定期的(週1回以上)に行っていますか。(○は1つ)	
1 はい	1129
2 いいえ	2663
無回答	23
総計	3815

問15(「問14」の質問で、「1 はい」とお答えの方のみお答えください。)

その運動を定期的にはじめてから、どのくらいたちますか。(○は1つ)	
1 6か月未満	176
2 6か月～1年未満	127
3 1年以上	813
無回答	13
総計	1129

問16(「問14」の質問で、「1 はい」とお答えの方のみお答えください。)

運動を続けられている理由は何ですか。(○はいくつでも)	
1 病気の治療に役立つから	232
2 体力をつけたいから	561
3 体重を減らしたり、維持したいから	526
4 好きだから	351
5 上手になりたいから	166
6 ストレス解消になるから	457
7 手軽にできるから	440
8 仲間がいるから	296
9 運動施設や指導者に恵まれているから	120
10 爽快感があるから	356
11 身体の調子が良くなったから	301
12 その他	75

問17-1(「問14」の質問で、「1 はい」とお答えの方のみお答えください。)

定期的に行っている運動の種類をお答えください。(あてはまるものすべてに○)	
1 ウォーキング	595
2 ジョギング	120
3 ストレッチ体操	178
4 エアロビクス	46
5 気功・ヨガ・太極拳	45
6 社交ダンス・フォークダンス	21
7 球技(テニス・バレーボールなど)	132
8 ゲートボール	12
9 ウェイトトレーニング	73
10 水泳	75
11 水中(アクアビクス・水中ウォーキング)	74
12 その他	213

問17-2(「問14」の質問で、「1 はい」とお答えの方のみお答えください。)

定期的に行っている運動は週に何回ですかお答えください。(あてはまるものすべてに○)	
1 回	153
2 回	135
3 回	118
4 回	84
5 回	126
6 回	91
7 回以上	330

問18(「問14」の質問で、「2 いいえ」とお答えの方のみお答えください。)

運動していない理由は何ですか。(○は3つまで)	
1 必要ないと思うから	208
2 時間に余裕がないから	1684
3 費用がかかるから	365
4 身体を動かすことが好きではないから	406
5 効果があるとは思えないから	41
6 病気や身体上の理由から	336
7 運動する施設がないから	307
8 一緒にする人がいないから	538
9 その他	365

問19

あなたにとって、健康とは何ですか。(○は3つまで)	
1 よく眠れる	2040
2 自分でやりたいことが出来る	1301
3 おいしく食事が食べられる	2424
4 イライラしないで心にゆとりがある	1196
5 仕事が楽しくできる	575
6 病気にかかっていない	1620
7 生きがいがある	611
8 人間関係がうまくいっている	449
9 その他	43
無回答	43

問20

日常生活の中で、どの程度ストレスを感じますか。(○は1つ)	
1 いつもある	580
2 しばしばある	827
3 ときどきある	1702
4 ほとんどない	644
無回答	62
総計	3815

問21(「問20」の質問で、1～3とお答えの方のみお答えください。)

どのようなことにストレスを感じますか。(○はいくつでも)	
1 職場の人間関係	1092
2 近隣との人間関係	426
3 家族との人間関係	880
4 子どもに関すること(育児・教育)	663
5 仕事の内容	1078
6 自分の健康・病気	856
7 家族の健康・病気	606
8 することがない	106
9 生きがいがない	176
10 経済的にゆとりがない	904
11 生活環境(騒音, 悪臭, 大気汚染など)のこと	239
12 将来・老後のこと	1013
13 その他	151

問22

ストレスの解消は出来ていますか。(○は1つ)	
1 出来ている	619
2 まあまあ出来ている	2013
3 あまり出来ていない	840
4 出来ていない	218
無回答	125
総計	3815

問23

ストレスを感じた時, どうしてますか。(○はいくつでも)	
1 寝る	1215
2 食べる	761
3 運動をする	490
4 趣味・娯楽を楽しむ	1635
5 友人・家族とおしゃべりをする	1588
6 相談できる人にうち明ける	762
7 ビール, お酒などを飲む	885
8 たばこを吸う	548
9 特になし	300
10 その他	195
無回答	103

問24

睡眠で休養が十分とれていますか。(○は1つ)	
1 とれている	973
2 まあまあとれている	1975
3 あまりとれていない	652
4 とれていない	175
無回答	40
総計	3815

問25

眠る前に, 睡眠薬やビール, お酒などを飲むことがありますか。(○は1つ)	
1 飲まない	2460
2 月に1回～2回程度飲む	308
3 週に1回～2回程度飲む	334
4 毎日飲む	646
無回答	67
総計	3815

問26

あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つ)	
1 吸う	1041
2 全く吸ったことがない	2037
3 吸っていたが、やめてしまった	656
4 現在、禁煙中	31
無回答	50
総計	3815

問27(「問26」の質問で、「1 吸う」とお答えの方のみお答えください。)

何歳頃から吸い始めましたか。	
20歳未満	435
20歳以上	593
無回答	13
総計	1041

問28(「問26」の質問で、「1 吸う」とお答えの方のみお答えください。)

たばこを止めたいと思っていますか。(○は1つ)	
1 はい	481
2 いいえ	551
無回答	9
総計	1041

問29

あなたは、たばこの煙が周囲の人の健康に及ぼす影響を知っていますか。(○は1つ)	
1 知っている	3461
2 知らない	76
無回答	278
総計	3815

問30

ビール、日本酒、ウイスキーなどのお酒類を飲みますか。(○は1つ)	
1 飲む	2064
2 飲まない	1668
無回答	83
総計	3815

問31(「問30」の質問で、「1 飲む」とお答えの方のみお答えください。)

お酒を飲み始めたのは、何歳頃からですか。	
20歳未満	631
20歳以上	1392
無回答	41
総計	2064

問32(「問30」の質問で、「1 飲む」とお答えの方のみお答えください。)

お酒類を飲む回数は、どの程度ですか。(○は1つ)	
1 毎日	722
2 週5日～6日	211
3 週3日～4日	223
4 週1日～2日	344
5 月1日～3日	549
無回答	15
総計	2064

問33(「問30」の質問で、「1 飲む」とお答えの方のみお答えください。)

日本酒に換算して1日平均してどれくらい飲んでいきますか。(○は1つ)	
1 1合未満	1345
2 1合～3合未満	595
3 3合以上	73
無回答	51
総計	2064

問34

あなたの歯は、現在何本ありますか。

(かぶせた歯、差し歯、根だけ残っている歯も含めます。ただし、成人の歯は、親しらずを除くと28本です。)

問35

歯の健康について、気をつけていることはありますか。(○は1つ)	
1 ある	2361
2 ない	1300
無回答	154
総計	3815

問36(「問35」の質問で、「1 ある」とお答えの方のみお答えください。)

どんなことに気をつけていますか。(○はいくつでも)	
1 年1回以上、歯磨きの指導を受けている	243
2 年1回以上、歯科検診を受けている	718
3 年1回以上、歯石除去を受けている	612
4 歯間ブラシ・糸ようじ・デンタルフロスなどを使用している	972
5 フッ素入りの歯磨き剤を使用している	1129
6 甘味食品・飲料は、1日1回以下しかとらないようにしている	286
7 喫煙しないようにしている	317
8 ガムやあめは、シュガーレスのものを買うようにしている	549
9 その他	314

問37

フッ素入り歯磨き剤が、ムシ歯予防に効果があることを知っていますか。(○は1つ)	
1 知っている	2877
2 知らない	738
無回答	200
総計	3815

問38

生涯健康で過ごすためにどのようなことに心がけていますか。(○はいくつでも)	
1 食生活に気を付けている	2534
2 趣味を通じて友人や地域との付き合いをする	1171
3 運動やハイキングなどのレクリエーションをする	813
4 仕事を続ける	1106
5 転倒防止のため、住まいの段差解消や手すりを設置している	256
6 定期的に健康診断を受けている	1670
7 休養をとることに気をつけている	1698
8 その他	95
9 特になし	363
無回答	49

問39-1(現在)

あなたが現在やっていることで、生きがいを感じるのとはどんなことですか。(○はいくつでも)	
1 働くこと	1612
2 学習や教育を高めるための活動	610
3 スポーツや運動	729
4 旅行やレジャー	1581
5 ボランティア活動	212
6 老人クラブ活動	79
7 町内会、自治体活動	157
8 技術や特技を活かした活動	274
9 機能訓練やデイサービスの利用	41
10 テレビ・新聞・読書	1738
11 近所や友人との付き合い	1327
12 子ども・孫の成長	1648
13 家族との団らん	1793
14 その他	111
無回答	230

問39-2(今後)

今後やってみようと思うことはどんなことですか。(○はいくつでも)	
1 働くこと	481
2 学習や教育を高めるための活動	1056
3 スポーツや運動	1121
4 旅行やレジャー	1374
5 ボランティア活動	660
6 老人クラブ活動	159
7 町内会、自治体活動	121
8 技術や特技を活かした活動	640
9 機能訓練やデイサービスの利用	143
10 テレビ・新聞・読書	275
11 近所や友人との付き合い	351
12 子ども・孫の成長	362
13 家族との団らん	369
14 その他	33
無回答	1054

問40

老後に安心して生活するには、何が必要だと思いますか。(○はいくつでも)	
1 年金制度の充実	3246
2 医療の負担を軽くする	2882
3 福祉施設を増やす	1621
4 病院・老人保健施設を増やす	1397
5 在宅福祉や保健サービスの充実	1735
6 ケア付き市営住宅の建設	895
7 多世代同居住宅の建設	427
8 趣味や学習の機会を増やす	1322
9 ボランティア組織の充実	640
10 身近な相談窓口の増設や情報提供の充実	1347
11 娯楽施設の充実	832
12 その他	157
13 特になし	45
無回答	54

問41

あなたは、公園をどの程度利用しましたか。(○は1つ)

1 毎日利用する	81
2 週に1回～3回程度利用する	371
3 ほとんど利用しない	3272
無回答	91
総計	3815

問42(「問41」の質問、1、2とお答えの方のみお答えください。)

あなたは、どのような目的で公園を利用しますか。(○はいくつでも)

1 遊具などで子どもを遊ばせるため	240
2 友達をつくるため	26
3 運動をするため	133
4 息抜き、休憩のため	159
5 犬の散歩のため	47
6 その他	23

ここから、65歳以上の方にお伺いします。

問43

この1年間に転んだことがありますか。(○は1つ)

1 何度もある	52
2 1回～2回ある	153
3 転びそうになったことがある	267
4 全くない	296
無回答	40
総計	808

問44(「問43」の質問で、1～3とお答えの方のみお答えください。)

どこで転び(転びそうになり)ましたか。(○はいくつでも)

1 道路	237
2 人混みの中	23
3 電車・バス	15
4 駅・空港	18
5 庭	128
6 玄関・勝手口	71
7 廊下	53
8 階段	99
9 洋間	11
10 和室	69
11 台所・食堂	29
12 トイレ	18
13 洗面所・脱衣所	22
14 浴室	46
15 その他	25

問45(「問43」の質問で、1～3とお答えの方のみお答えください。)

どうして転び(転びそうになり)ましたか。(○はいくつでも)

1 敷居や敷物などにつまずいた	157
2 電気のコードに引っかかった	33
3 足を滑らせた	194
4 段差を踏み外した	161
5 寄りかかった物が倒れた	20
6 ふらついた	160
7 よくわからないが転んだ(転びそうになった)	113
8 その他	50

問46(「問43」の質問で、1、2とお答えの方のみお答えください。)

転んだとき骨折したことがありますか。(○は1つ)	
1 はい	50
2 いいえ	147
無回答	8
総計	205

問47

要介護認定を受けていますか。(○は1つ)	
1 はい	64
2 いいえ	633
無回答	111
総計	808

問48(「問47」の質問で、「1 はい」とお答えの方のみお答えください。)

介護度は何ですか。(○は1つ)	
1 要支援	9
2 要介護1	20
3 要介護2	16
4 要介護3	8
5 要介護4	5
6 要介護5	4
無回答	2
総計	64

問49-1(現在)

現在の福祉サービスなどの利用状況についてお答えください。(○は1つ)

①「生活支援訪問」	
1 利用したことがある(利用中を含む)	13
2 知っているが利用していない	291
3 知らない	188
無回答	316
総計	808

②「はつらつ元気のつどい」	
1 利用したことがある(利用中を含む)	27
2 知っているが利用していない	287
3 知らない	159
無回答	335
総計	808

③「生活支援短期入所」	
1 利用したことがある(利用中を含む)	6
2 知っているが利用していない	296
3 知らない	145
無回答	361
総計	808

④「介護者慰労金」	
1 利用したことがある(利用中を含む)	14
2 知っているが利用していない	125
3 知らない	278
無回答	391
総計	808

⑤「配食サービス」	
1 利用したことがある(利用中を含む)	4
2 知っているが利用していない	254
3 知らない	160
無回答	390
総計	808

問49-2(今後)

今後の福祉サービスなどの利用意向についてお答えください。(○は1つ)

①「生活支援訪問」	
4 利用したい	143
5 利用したくない	59
6 わからない	283
無回答	323
総計	808

②「はつらつ元気のつどい」	
4 利用したい	174
5 利用したくない	51
6 わからない	246
無回答	337
総計	808

③「生活支援短期入所」	
4 利用したい	138
5 利用したくない	68
6 わからない	247
無回答	355
総計	808

④「介護者慰労金」	
4 利用したい	157
5 利用したくない	33
6 わからない	286
無回答	332
総計	808

⑤「配食サービス」	
4 利用したい	256
5 利用したくない	46
6 わからない	210
無回答	296
総計	808

健康づくりに関するアンケート

(事業所用)

岡山市では全ての市民が健やかに生まれ育ち、安心して生活することができる国際福祉都市の実現を目指して、平成13年度と14年度で「健康市民おかやま21」を策定し、市民の健康と健康な地域づくりを推進していきます。

このアンケートは、貴事業所の保健事業などについてお聞きし、産業保健と地域保健の連携づくりのための基礎資料とするものです。

アンケートにご協力いただく事業所は、市内にある事業所の中から無作為に選ばせていただいた600カ所です。

このアンケートは無記名式であり、結果の集計は全て統計的に処理しますので、ご回答いただいたことで、ご迷惑をおかけすることは決してありません。

ご多忙中、恐れ入りますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

平成13年10月

岡山市長 萩原 誠司

〔ご記入にあたってのお願い〕

- 1 回答は、すべて本調査票にご記入ください。
- 2 えんぴつ、ボールペンなどで、はっきりとご記入ください。
- 3 回答は、あてはまるものを選び、その番号や項目に○をし、必要に応じて具体的な内容をご記入ください。
- 4 お手数ですが、記入もれがないか、再度確認のうえ、同封の返信用封筒(切手不要)に入れて、11月20日(火)までにポストに入れてください。

〈問い合わせ先〉

この調査に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

岡山市役所 保健福祉局 保健部 保健管理課

〒700-8790 岡山市鹿田町一丁目1-1

電話 086-803-1251(直通)

ファックス 086-803-1756

産業分類、従業者数について

問1 産業分類は何になりますか。（複数の種類がある場合は代表的なものに○を付けてください。）[○は1つ]

- | | | |
|------------------|------------|--------|
| 1. 農業 | 2. 林業 | 3. 漁業 |
| 4. 鉱業 | 5. 建設業 | 6. 製造業 |
| 7. 電気・ガス・熱供給・水道業 | 8. 運輸・通信業 | |
| 9. 卸売・小売業・飲食店 | 10. 金融・保険業 | |
| 11. 不動産業 | 12. サービス業 | 13. 公務 |

問2 従業者数は何人ですか。（非常勤も含む）[○は1つ]

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1. 1～4人 | 2. 5～9人 | 3. 10～19人 |
| 4. 20～29人 | 5. 30～39人 | 6. 40～49人 |
| 7. 50～99人 | 8. 100～199人 | 9. 200～299人 |
| 10. 300人以上 | | |

従業員の健康管理状況などについて

問3 職場において、従業員の健康のため何か健康管理に関することを実施していますか。[あてはまるものすべてに○]

内 容	○印
1. 従業員本人に対する健康診断を実施している	
2. 従業員の家族に対する健康診断を実施している	
3. 生活習慣病・たばこ・栄養などについて健康教育を行っている	
4. スポーツ・体力づくり施設の整備，利用補助を行っている	
5. 従業員用食堂を設置している	
6. 健康に関する相談窓口を設置している	
7. 分煙・禁煙などのたばこ対策を実施している	
8. 長期有給休暇の取得を促進している	
9. その他（ ）	

◆ 以下の質問は問3で○印を付けた項目について、詳しくお答えください。

問4 実施されている健康診断の内容についてお伺いします。

[あてはまるものすべてに○]

受診者	健 診 内 容
従業員本人	1.胸部レントゲン, 2.尿, 3.血液, 4.心電図, 5.視力, 6.聴力, 7.歯科 8.がん(種類:) 9.その他()
従業員家族	1.胸部レントゲン, 2.尿, 3.血液, 4.心電図, 5.視力, 6.聴力, 7.歯科 8.がん(種類:) 9.その他()

問5 健康診断の結果を保健事業等に活用していますか。

1. 活用している

2. 活用していない

* 1. と答えた方のみにお伺いします。

どのように活用していますか。具体的にご記入ください。

問6 実施されている健康教育の内容についてお伺いします。

それはどんな方法で実施していますか。[あてはまるものすべてに○]

内 容	実 施 方 法
1.エイズ等の感染症	1.パンフレット配布 ・ 2. 講演会 ・ 3. ビデオ ・ 4. その他()
2. 結核・肺がん	1.パンフレット配布 ・ 2. 講演会 ・ 3. ビデオ ・ 4. その他()
3. 生活習慣病	1.パンフレット配布 ・ 2. 講演会 ・ 3. ビデオ ・ 4. その他()
4. 歯 科	1.パンフレット配布 ・ 2. 講演会 ・ 3. ビデオ ・ 4. その他()
5. 栄 養	1.パンフレット配布 ・ 2. 講演会 ・ 3. ビデオ ・ 4. その他()
6. 運動・スポーツ	1.パンフレット配布 ・ 2. 講演会 ・ 3. ビデオ ・ 4. その他()
7. たばこ	1.パンフレット配布 ・ 2. 講演会 ・ 3. ビデオ ・ 4. その他()
8. その他()	1.パンフレット配布 ・ 2. 講演会 ・ 3. ビデオ ・ 4. その他()

問14 健康相談についてお伺いします。

従業員の体と心の不安を取り除くため、相談窓口の設置など健康管理事業等に携わる専門スタッフを採用していますか。

1. 採用している

2. 採用していない

* 1. と答えた方のみにお伺いします。

採用しているスタッフの資格の種類及び人数を下記の表にご記入ください。
(同一人で複数の資格をお持ちの場合は、主たる業務で該当するものを一つ選んでください。)

スタッフの種類	常勤	非常勤
1.医師・産業医	人	人
2.衛生管理者	人	人
3.歯科医師	人	人
4.薬剤師	人	人
5.保健婦(士)・産業保健指導者	人	人
6.看護婦(士)	人	人
7.体育指導員・健康運動指導士 ・スポーツ指導者・ヘルスケア アトレーナー	人	人
8.歯科衛生士	人	人
9.管理栄養士・栄養士・産業栄 養指導者	人	人
10.臨床心理士・心理相談員	人	人
11..その他()	人	人

* 2. と答えた方のみにお伺いします。

今後、専門スタッフの採用を考えていますか。

1. 採用を考えている

2. 採用を考えてない

調査にご協力ありがとうございました。

お手数ですが、記入もれがないか、再度確認のうえ、同封の返信用封筒(切手不要)に入れて、11月20日(火)までにお近くのポストに投函してください。

健康づくりに関するアンケート (事業所用)集計結果

問1 産業分類は何になりますか。「○は1つ」

	回答数
1 農業	0
2 林業	0
3 漁業	0
4 鉱業	1
5 建設業	7
6 製造業	225
7 電気・ガス・熱供給・水道業	2
8 運輸・通信業	0
9 卸売・小売業・飲食店	55
10 金融・保険業	1
11 不動産業	1
12 サービス業	22
13 公務	2
無回答	3
合 計	319

問2 従事者数は何人ですか。(非常勤も含む)「○は1つ」

	回答数
1 1～4人	30
2 5～9人	47
3 10～19人	54
4 20～29人	37
5 30～39人	25
6 40～49人	24
7 50～99人	45
8 100～199人	32
9 200～299人	9
10 300人以上	15
合 計	318

問3 職場において、従業員の健康のため何か健康管理に関することを実施していますか。
「あてはまるものすべてに○」

	回答数
1 従業員本人に対する健康診断を実施している	277
2 従業員の家族に対する健康診断を実施している	18
3 生活習慣病・たばこ・栄養などについて健康教育を行っている	48
4 スポーツ・体力づくり施設の整備、利用補助を行っている	41
5 従業員用食堂を設置している	83
6 健康に関する相談窓口を設置している	44
7 分煙・禁煙などのたばこ対策を実施している	102
8 長期有給休暇の取得を促進している	27
9 その他	13

<以下の質問は、「問3」で○印を付けた項目について、詳しくお答えください。>

問4 実施されている健康診断の内容についてお伺いします。「あてはまるものすべてに○」

従業員本人	回答数
1 胸部レントゲン	277
2 尿	277
3 血液	261
4 心電図	254
5 視力	259
6 聴力	262
7 歯科	12
8 がん	44
9 その他	33

従業員家族	回答数
1 胸部レントゲン	18
2 尿	17
3 血液	18
4 心電図	15
5 視力	15
6 聴力	14
7 歯科	2
8 がん	8
9 その他	7

問5 健康診断の結果を保健事業等に活用していますか。

	回答数
1 活用している	79
2 活用していない	199

問6 実施されている健康教育の内容についてお伺いします。「あてはまるものすべてに○」
それはどんな方法で実施していますか。

エイズ等の感染症	回答数
1 パンフレット配布	46
2 講演会	0
3 ビデオ	0
4 その他	10

結核・肺がん	回答数
1 パンフレット配布	42
2 講演会	3
3 ビデオ	0
4 その他	5

生活習慣病	回答数
1 パンフレット配布	48
2 講演会	7
3 ビデオ	2
4 その他	18

歯科	回答数
1 パンフレット配布	23
2 講演会	2
3 ビデオ	0
4 その他	5

栄養	回答数
1 パンフレット配布	41
2 講演会	4
3 ビデオ	1
4 その他	9

運動・スポーツ	回答数
1 パンフレット配布	44
2 講演会	1
3 ビデオ	2
4 その他	9

たばこ	回答数
1 パンフレット配布	37
2 講演会	3
3 ビデオ	1
4 その他	8

その他	回答数
1 パンフレット配布	7
2 講演会	2
3 ビデオ	0
4 その他	2

問7 スポーツ・体力づくり施設をお持ちのところにお伺いします。
それはどんな施設ですか。従業員に対する利用補助はありますか。
また、地域住民(従業員以外)に開放していますか。「あてはまるものすべてに○」

トレーニングルーム	回答数
1 スポーツ体力づくり施設を持っている	11
2 従業員への利用補助がある	5
3 地域住民に開放している	0
4 地域住民が利用する場合有料である	1

プール	回答数
1 スポーツ体力づくり施設を持っている	1
2 従業員への利用補助がある	4
3 地域住民に開放している	1
4 地域住民が利用する場合有料である	1

テニスコート	回答数
1 スポーツ体力づくり施設を持っている	14
2 従業員への利用補助がある	3
3 地域住民に開放している	1
4 地域住民が利用する場合有料である	2

グラウンド	回答数
1 スポーツ体力づくり施設を持っている	8
2 従業員への利用補助がある	2
3 地域住民に開放している	2
4 地域住民が利用する場合有料である	3

体育館	回答数
1 スポーツ体力づくり施設を持っている	1
2 従業員への利用補助がある	1
3 地域住民に開放している	1
4 地域住民が利用する場合有料である	1

温泉・健康ランド	回答数
1 スポーツ体力づくり施設を持っている	1
2 従業員への利用補助がある	11
3 地域住民に開放している	0
4 地域住民が利用する場合有料である	0

フィットネスクラブ	回答数
1 スポーツ体力づくり施設を持っている	2
2 従業員への利用補助がある	14
3 地域住民に開放している	0
4 地域住民が利用する場合有料である	0

その他	回答数
1 スポーツ体力づくり施設を持っている	2
2 従業員への利用補助がある	2
3 地域住民に開放している	0
4 地域住民が利用する場合有料である	0

問8 健康・体力づくりに関する行事についてお伺いします。
地域住民に対して健康づくりのための行事を開催していますか。

	回答数
1 開催している	2
2 開催していない	276

問9 従業員に対して健康・体力づくりのための活動を推進していますか。

	回答数
1 推進している	44
2 特に行っていない	242

問10 従業員用の食堂をお待ちのところに伺います。
栄養に関して気をつけていることがありますか。
また、それはどんな内容ですか。「あてはまるものすべてに○」

朝食	回答数
1 カロリー	2
2 塩分	2
3 その他	1

昼食	回答数
1 カロリー	23
2 塩分	14
3 その他	16

夕食	回答数
1 カロリー	2
2 塩分	4
3 その他	1

間食	回答数
1 カロリー	1
2 塩分	0
3 その他	1

問11 「問10」で栄養に関して気をつけていることがあると、答えた方のみにお伺いします。
メニューに内容を表示するなどして、従業員に知らせていますか。

	回答数
1 知らせている	31
2 知らせていない	15

問12 たばこ対策を実施しているところにお伺いします。
どんな取り組みですか。「あてはまるものすべてに○」

	回答数
1 分煙室・分煙コーナーの設置	102
2 禁煙タイムの設定	25
3 終日全室禁煙	15
4 その他	9

問13 たばこの自動販売機を設置していますか。

	回答数
1 はい	87
2 いいえ	216

問14 健康相談についてお伺いします。
従業員の体と心の不安を取り除くため、相談窓口の設置など健康管理事業等に携わる
専門スタッフを採用していますか。

	回答数
1 採用している	51
2 採用していない	251

* 1. と答えた方のみにお伺いします。
採用しているスタッフの種類

(採用している事業所数)			
	常 勤	非常勤	合 計
1 医師・産業医	2	47	49
2 衛生管理者	29	3	32
3 歯科医師	0	0	0
4 薬剤師	2	1	3
5 保健婦(士)・産業保健指導者	2	11	13
6 看護婦(士)	3	4	7
7 体育指導員・健康運動指導士・スポーツ指導者・ヘルスケアトレーナー	2	1	3
8 歯科衛生士	0	1	1
9 管理栄養士・栄養士・産業栄養指導者	1	0	1
10臨床心理士・心理相談員	0	0	0
11その他	0	0	0

* 2. と答えた方のみにお伺いします。
今後、専門スタッフの採用を考えていますか。

	回答数
1 考えている	5
2 考えていない	229

健康づくりに関するアンケート

(飲食関係)

岡山市では全ての市民が健やかに生まれ育ち、安心して生活することができる国際・福祉都市の実現を目指して、平成13年度と14年度で「健康市民おかやま21」を策定し、市民の健康と健康な地域づくりを推進していきます。

このアンケートは、貴店で行っている健康づくりへの配慮などについてお聞きし、「健康市民おかやま21」策定の基礎資料とするものです。

アンケートにご協力いただく方は、市内にある飲食店などの中から無作為に選ばせていただいた400カ所です。

このアンケートは無記名式であり、結果の集計は全て統計的に処理しますので、ご回答いただいたことで、ご迷惑をおかけすることは決してありません。

ご多忙中、恐れ入りますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

平成13年10月

岡山市長 萩原 誠司

岡山市食品衛生協会

〔ご記入にあたってのお願い〕

- 1 回答は、すべて本調査票にご記入ください。
- 2 えんぴつ、ボールペンなどで、はっきりとご記入ください。
- 3 回答は、あてはまるものを選び、その番号や項目に○をし、必要に応じて具体的な内容をご記入ください。
- 4 お手数ですが、記入もれがないか、再度確認のうえ、同封の返信用封筒(切手不要)に入れて、11月20日(火)までにポストに入れてください。

〈問い合わせ先〉

この調査に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

岡山市役所 保健福祉局 保健部 保健管理課

〒700-8790 岡山市鹿田町一丁目1-1

電話 086-803-1251(直通)

ファックス 086-803-1756

問4 従業員が健康や栄養に関する情報を得られる学習の機会がありますか。

1. ある 2. ない

* 1. と答えた方のみにお伺いします。

どのような方法で学習されていますか。

[あてはまるものすべてに○印をしてください。]

1. 講演会
2. 研修会
3. ビデオ
4. パンフレット配布
5. その他()

問5 店内の禁煙対策についてお伺いします。

店内で禁煙について何か取り組みをしていますか。

1. している 2. していない

* 1. と答えた方のみにお伺いします。

どのような取り組みを実施されていますか。

[あてはまるものすべてに○印をしてください。]

1. 喫煙席・禁煙席を設置している
2. たばこの自動販売機を設置しない
3. その他(

問 6 その他健康づくりに対してアピールしていること、留意していることなどがあればご記入ください。

調査にご協力ありがとうございました。

お手数ですが、記入もれがないか、再度確認のうえ、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、11月20日（火）までにお近くのポストに投函してください。

健康づくりに関するアンケート

(飲食関係)集計結果

問1 商品の仕入れについてお伺いします。
商品を仕入れる際に、健康について配慮している点がありますか。

	回答数
1 ある	74
2 ない	45
無回答	1
合 計	120

* 1. と答えた方のみにお伺いします。
どのような点について配慮されていますか。「あてはまるものすべてに○」

	回答数
1 有機無農薬であること	13
2 国産であること	35
3 食品添加物を使用していないこと	33
4 遺伝子組換えでないこと	35
5 その他	19

問2 商品の販売についてお伺いします。
(1) 販売している商品にカロリー、栄養成分の表示をしていますか。

	回答数
1 している	13
2 していない	105
無回答	2
合 計	120

(2) カロリー、栄養成分の表示のある製品を取り扱うよう心がけていますか。

	回答数
1 している	32
2 していない	86
無回答	2
合 計	120

問3 お客さんに対して健康や栄養に関する情報やサービスを提供していますか。

	回答数
1 している	50
2 していない	70
合 計	120

* 1. と答えた方のみにお伺いします。
どのような方法で情報やサービスを提供していますか。「あてはまるものすべてに○」

	回答数
1 POP広告	16
2 ビデオ放映	1
3 パンフレット配布	14
4 ポスター掲示	9
5 その他	32

問4 従業員が健康や栄養に関する情報を得られる学習の機会がありますか。

	回答数
1 ある	31
2 ない	85
無回答	4
合 計	120

* 1. と答えた方のみにお伺いします。
 どのような方法で学習されていますか。「あてはまるものすべてに○」

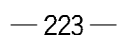
	回答数
1 講演会	2
2 研修会	14
3 ビデオ	4
4 パンフレット配布	13
5 その他	13

問5 店内の禁煙対策についてお伺いします。
 店内で禁煙について何か取り組みをしていますか。

	回答数
1 している	39
2 していない	81
合 計	120

* 1. と答えた方のみにお伺いします。
 どのような取り組みを実施されていますか。「あてはまるものすべてに○」

	回答数
1 喫煙席・禁煙席を設置している	18
2 たばこの自動販売機を設置しない	17
3 その他	17



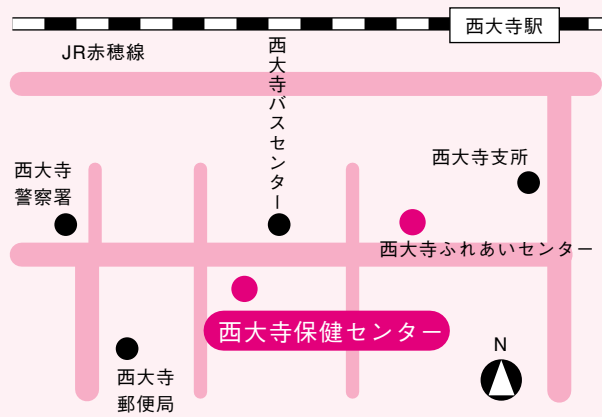
岡山市保健所・中央保健センター

〒700-8546 岡山市鹿田町一丁目1-1（岡山市保健福祉会館内）
TEL086-803-1200, 086-803-1265



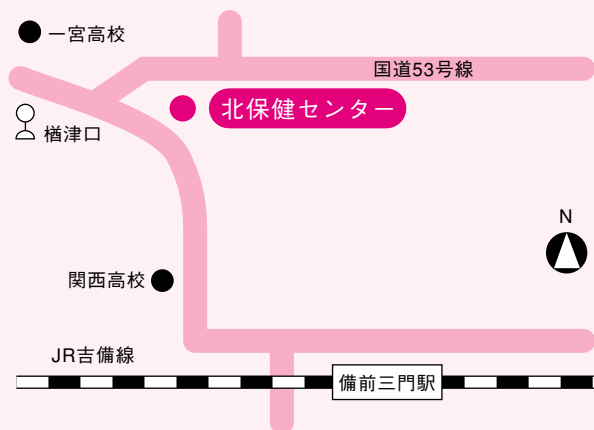
西大寺保健センター

〒704-8192 岡山市西大寺中野本町4-5
TEL086-943-3210



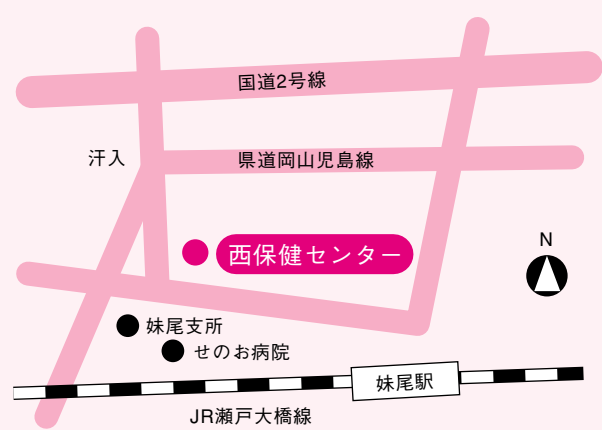
北保健センター

〒700-0071 岡山市谷万成二丁目6-33（北ふれあいセンター内）
TEL086-251-6515



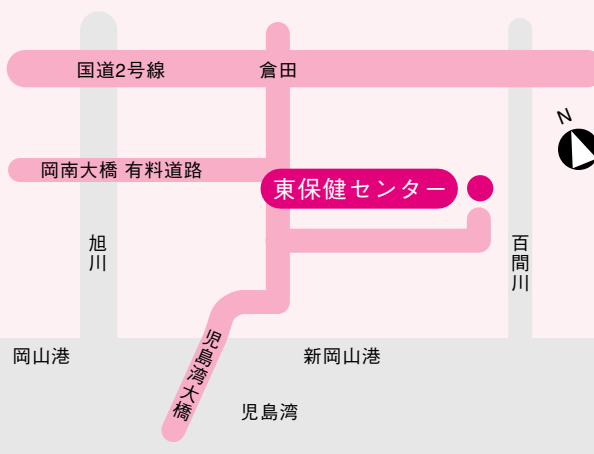
西保健センター

〒701-0205 岡山市妹尾880-1（西ふれあいセンター内）
TEL086-281-9625



東保健センター

〒702-8002 岡山市桑野715-2（岡山ふれあいセンター内）
TEL086-274-5164



南保健センター

〒702-8021 岡山市福田690-1（南ふれあいセンター内）
TEL086-261-7051

