

健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現へ。

「健康ふじいでら21」

みんなでスタート
健康づくり

平成15年3月

藤井寺市

目 次

第1章 基本的な考え方

- 1 . 背景 1
- 2 . 目的 2
- 3 . 考え方 2
- 4 . 進め方 3
- 5 . 評価 5
- 6 . 位置付け 5
- 7 . 期間 6

第2章 藤井寺市民のめざす姿 7

第3章 藤井寺市の健康課題

- 1 . 保健統計データから見る藤井寺市の現状 9
- 2 . 市民が取り組む健康課題 11
- 3 . 健康課題に強い影響を与えている生活習慣や行動
 - (1) 肥満につながる生活習慣や行動 13
 - (2) むし歯及び歯周疾患につながる生活習慣や行動 17
 - (3) ストレスにつながる生活習慣や行動 19
 - (4) 骨粗鬆症につながる生活習慣や行動 21
 - (5) その他の生活習慣や行動 23

第4章 各分野の取り組み 26

- 1 . 食生活・栄養 28
- 2 . 身体活動・運動 30
- 3 . 健康チェック 32
- 4 . たばこ 34
- 5 . アルコール 36
- 6 . 歯の健康 38
- 7 . 休養・心の健康づくり 40

付属資料

- 健康ふじいでら21策定経過及び策定体系図
- 藤井寺市健康づくり推進協議会規則および委員名簿
- 健康ふじいでら21策定委員会設置要綱および委員名簿
- 健康ふじいでら21作業部会メンバー

第1章 基本的な考え方

1. 背景

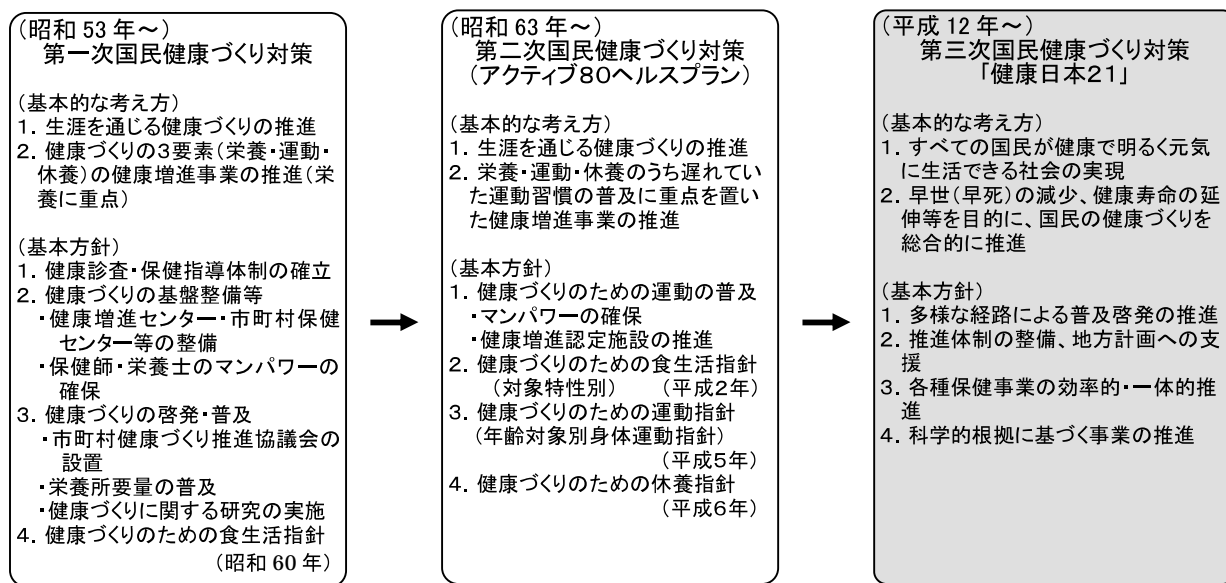
わが国の平均寿命は、先進諸国間で戦後最下位でしたが、その後、生活環境の改善や保健・医療水準などの向上により、現在では世界一の水準に達しました。また、健康水準においても世界一であると言えます。

その背景には、急性感染症や結核などが激減したことが考えられます。一方で、高度経済成長を経た後に、がんや循環器系疾患、糖尿病などの食生活、運動習慣を原因とする生活習慣病が死亡原因（以下「死因」という）として非常に高く占めるようになりました。また、この生活習慣病に伴い痴呆や寝たきりなどの介護を必要とする状態になってしまう人々が増加し、大きな社会問題となってきています。

今後、少子高齢化が進む中で、それら疾病の治療や介護、それらを支える人々の社会的負担の増大はますます深刻になっていくと予想されます。

これまでのわが国の健康づくり対策としては、第一次国民健康づくり対策（昭和53年～）及び第二次国民健康づくり対策（昭和63年～）により、健康診査体制の確立、保健医療関連施設の整備、人材の確保・育成、健康づくりのための指針策定など、様々な基盤整備が進められてきました。今後はこれらの成果を踏まえ、すべての国民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、従来にも増して健康を増進し、発病を予防する「一次予防¹⁾」に重点を置く対策を推進し、早世（若くして死ぬこと）や要介護状態を減少させ「健康寿命²⁾の延伸」を図っていくことが極めて重要になってきました。そこで、今回、新たに第三次国民健康づくり対策（平成12年～）として

《図1：国の健康づくり対策の流れ》



¹⁾ 病気にならないよう普段から健康増進に努めること。病気の原因となるものを予防・改善すること。

²⁾ 生存している期間（いわゆる寿命）に対し、健康で明るく元気に生活ができる期間のこと。

「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」が定められ、国民自身はもちろん多様な実施主体の連携により、社会全体が個人の主体的な健康づくりを支援する取り組みが始まりました。

この「健康日本21」に続き、大阪府でもこれを踏まえた「健康おおさか21」を策定（平成13年8月）し、また、藤井寺市を管轄する藤井寺保健所（藤井寺府民健康プラザ）でも「健康おおさか21」の保健所圏域計画を策定しています。

そこで、本市では、この「健康日本21」や「健康おおさか21」などの理念を踏まえ、整合を図りながら、「健康日本21」の地方計画に位置付ける「健康ふじいでら21」の策定に取り組みます。

2. 目的

「健康ふじいでら21」は、生活習慣病を予防し、健康寿命を伸ばすことを目的としています。市民が健康づくりにどう主体的に取り組むのか、また、社会全体で健康づくりにどう総合的に支えていくのかを明確にした行動計画であり、この計画の実践により、病気や寝たきりにならない、健康で明るくいきいきした社会が実現できるものです。

3. 考え方

「健康ふじいでら21」の策定にあたっての考え方は、次のとおりです。

1. 一次予防を重視します

このところ、日常の生活習慣によって招かれる生活習慣病が死因の上位を占めています。

そこで本計画では、健康は守るものという従来の考え方から「健康はつくるもの」という視点に立ち、適切な食事や運動不足の解消など、日常の生活習慣を改善することにより健康を増進し、疾病を予防する「一次予防」を重視して考え、健康寿命を延ばす対策をします。

2. 市民主体の健康づくり運動を推進し、社会全体で総合的に応援します

今日では、市民のライフスタイルや健康観が多様化していますので、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことが重要です。そこで本計画では、「Health Promotion（ヘルスプロモーション）の考え方」を取り入れ、市民が主体となった健康づくり運動を推進します。

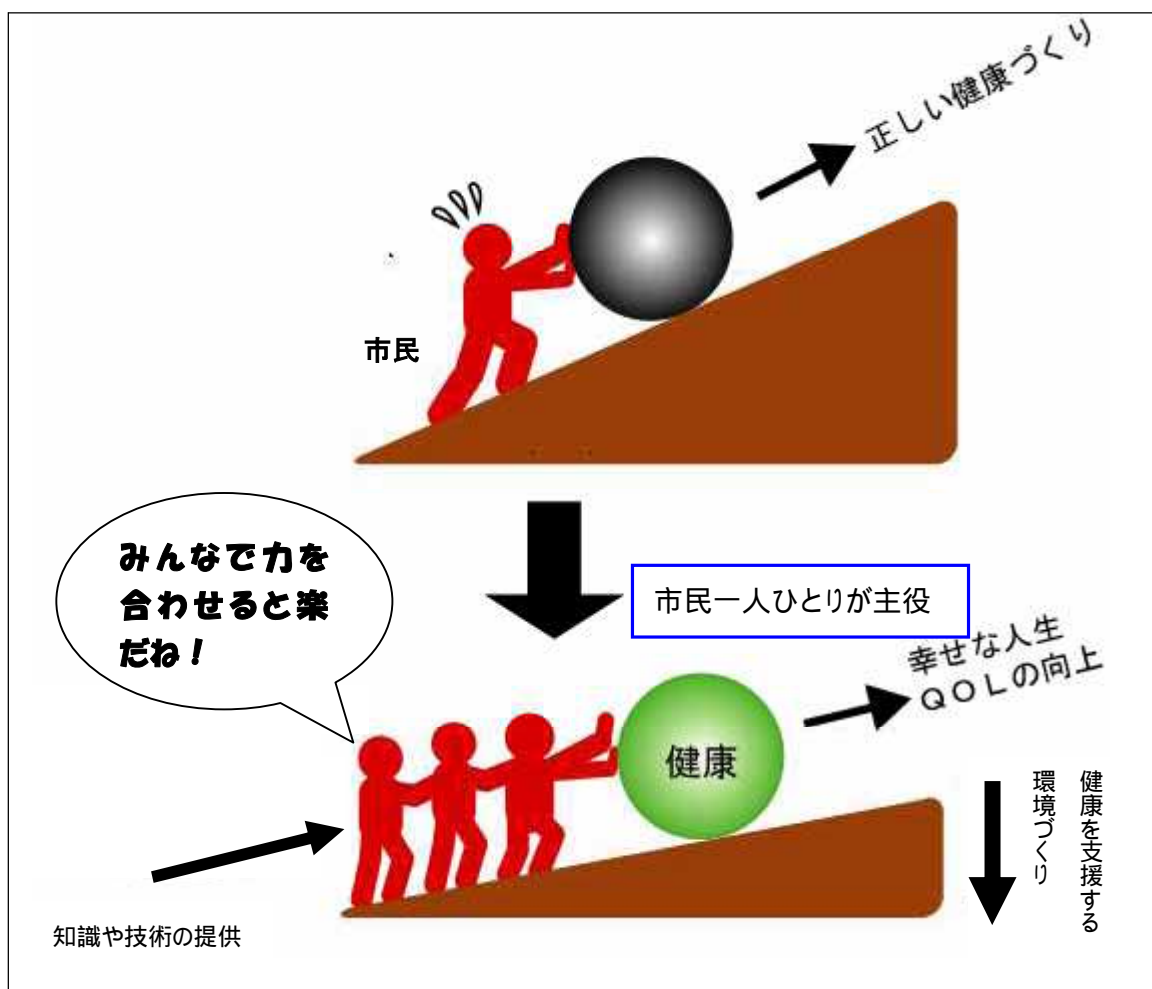
この考え方では、従来の健康教育を中心とした働きかけをしていたのに加え、環境への働きかけを組み合わせる展開しようというものです。更に、従来の健康教育が「健康」を最終的な目標にしていたのに対して、Quality of Life（生活の質、以下QOL）の向上を究極の目標に据え、健康をその資源の一つとして位置づけています。

つまり、図2のように、人は、人生の究極の目標である「幸せな人生の実現」に向けて「QOL（生活の質）の向上」を目指して健康の坂道を登っています。その登る

過程で自らの健康をコントロールし改善できるライフスタイル（生活習慣）をつくりあげていかなければなりません。しかし、健康の坂道を一人だけの力で登るのは困難です。誰かが後ろからサポートしてあげ、坂道の傾斜が緩やかになれば、容易に坂道を進むことができます。このように健康づくりのためには本人の努力だけでなく、周りのサポートや制度、環境の整備が必要になります。

そこで、本計画では、市民が主体的に健康づくりに取り組めるよう、社会全体で様々な環境を整え、市民一人ひとりの主体的な健康づくりのために地域・組織・行政が一体となって応援します。

《図 2：健康の坂道》



4. 進め方

策定を進めるにあたっては、市民の意見等を積極的に取り入れること、つまり、「市民主体」を前提として策定を進めることが重要であると考えています。そこで、計画策定の「作業部会」には、市民の方々に参加していただき、「市民の生の声」を計画に反映します。

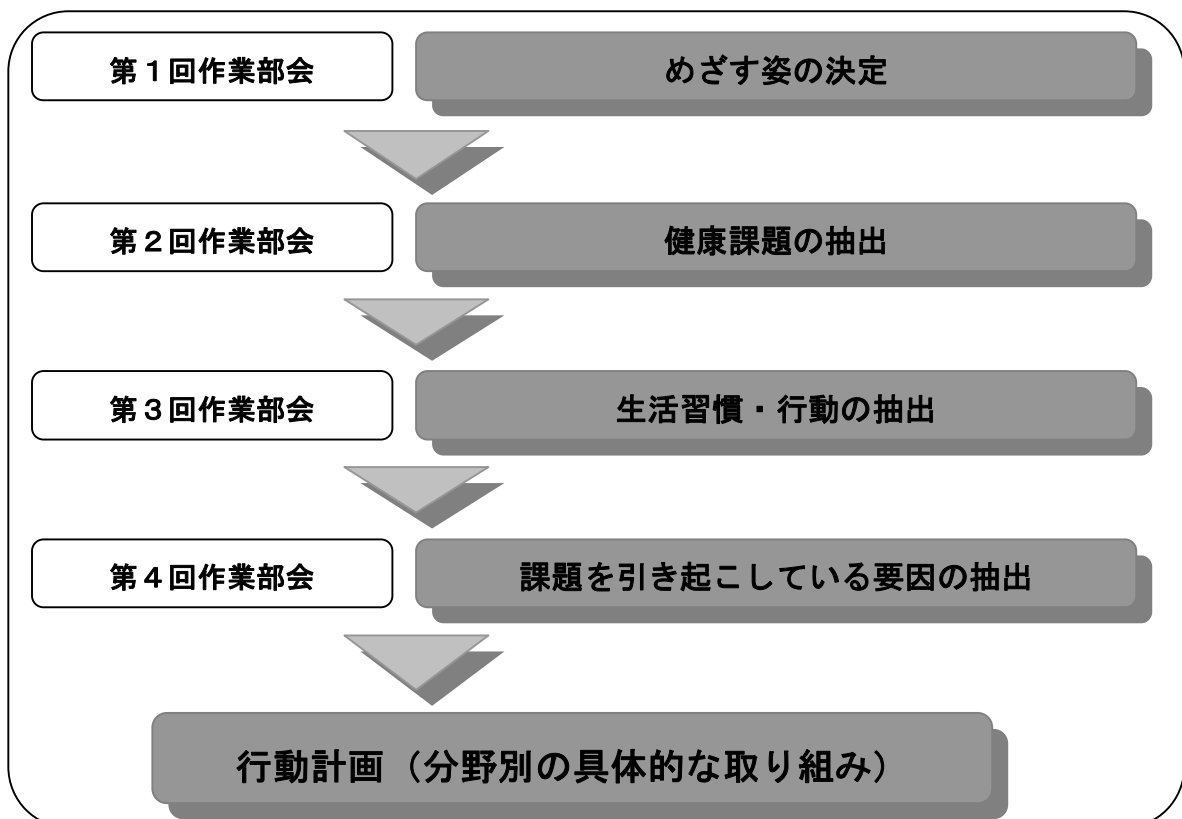
策定の流れ（図3参照）を段階的に説明しますと、まず第1段階では、「藤井寺市民のめざす姿」について検討します。自らの幸せな人生の実現やQOLの向上についてどう認識しているのかを市民（作業部会）から意見を伺い、めざす姿を確定していきます。

第2段階では、「藤井寺市の健康課題」について検討します。めざす姿の実現に影響を与えている課題について、保健統計などのデータを根拠にして市民（作業部会）から意見を伺い、健康課題を明らかにします。

次いで第3段階では、「健康課題に強い影響を与えている生活習慣や行動」について検討します。健康についてのアンケート調査等の結果報告を根拠にして市民（作業部会）から意見を伺い、生活習慣や行動を導き出します。

第4段階では、「具体的な取り組み」について検討します。生活習慣や行動に影響を与えている要因について市民（作業部会）から意見を伺って抽出し、それらを改善するための行動計画（取り組み目標とその具体的な取り組み内容）を分野別（食生活・栄養、身体活動・運動、健康チェック、たばこ、アルコール、歯の健康、休養・心の健康づくり）に捉え、提案します。

《図3：計画策定の流れ》



作業部会ではさまざまな意見（市民の生の声）が提案されました。

（次ページ写真作業部会会議風景）



5. 評価

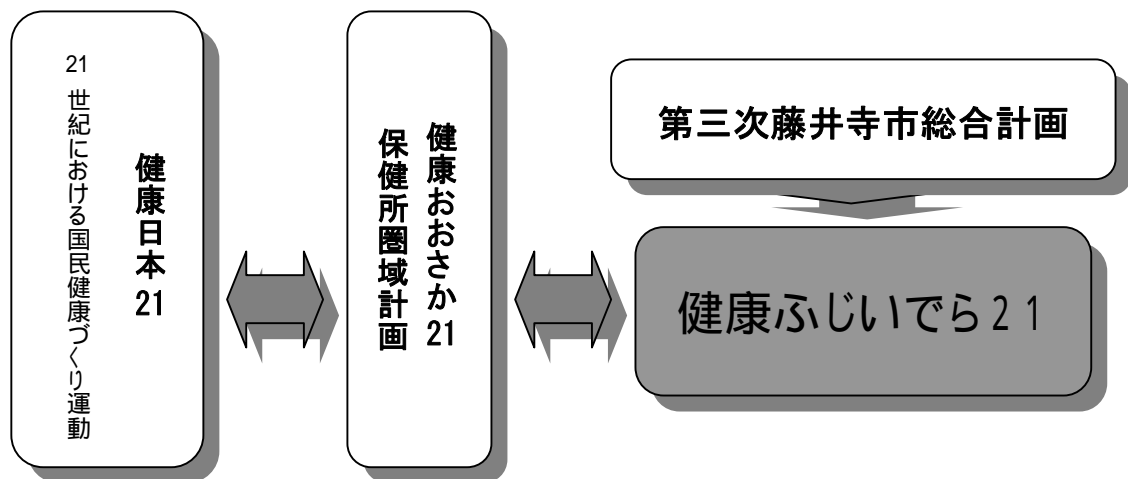
「健康ふじいでら21」では、様々な健康づくりの具体的な取り組みを優先的かつ効果的に行うことで、市民の生活習慣や行動が改善され、その結果、健康課題が改善されることとなります。すなわち、市民のめざす姿に近づき、幸せな人生の実現とQOLの向上が期待されることとなります。

そこで、具体的な取り組みの指標となる数値目標を設定し、その目標の達成状況を中間評価及び最終評価することでその後の健康づくり運動に活かしていきます。

6. 位置付け

「健康ふじいでら21」は市民が主体的に取り組む健康づくり運動として、市民・地域・組織・行政が一体的に推進していく行動計画です。「第三次藤井寺市総合計画³⁾」の保健・医療分野を担う中位計画として位置付けられています。

また、国における「健康日本21」と大阪府における「健康おおさか21」及び保健所圏域計画との整合性を図りながら、地域における健康づくりを実現していきます。



³⁾ 平成17年度を目標年次とした藤井寺市のまちづくりの指針。平成8年3月策定。

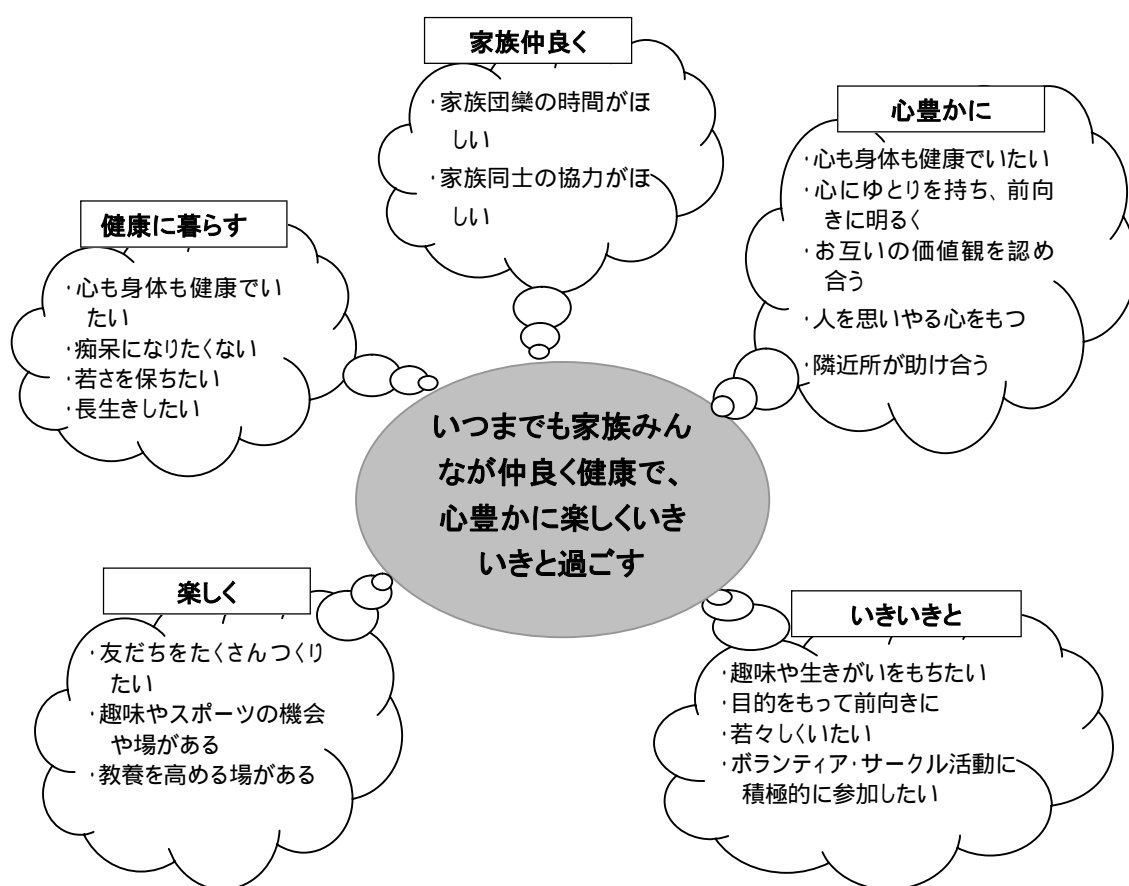
7. 期間

計画の推進期間は平成 15 年度を初年度とし、平成 22 年度までとします。計画の中間年度（平成 19 年）に、計画の中間評価と内容の見直しを行うこととします。

第2章 藤井寺市民のめざす姿

本計画の理念としているヘルスプロモーションの考え方では、住民のめざす目標は健康にあるのではなく、幸せな人生の実現であって、健康はその一つの資源であると位置付けています。

そこで、この考え方にに基づき、市民が望む生活とはどんなものか、さらにめざす人生のあり方とはどんなものかを直接、市民から意見を聞いてみました。数多く出された貴重な意見を大まかに取りまとめると「家族仲良く」、「健康に暮らす」、「心豊かに」、「楽しく」、「いきいきと」といったものとなりました。このキーワードをまとめ上げたものが、「いつまでも家族みんなが仲良く健康で、心豊かに楽しくいきいきと過ごす」となり、これが「藤井寺市民のめざす姿」として確定しました。



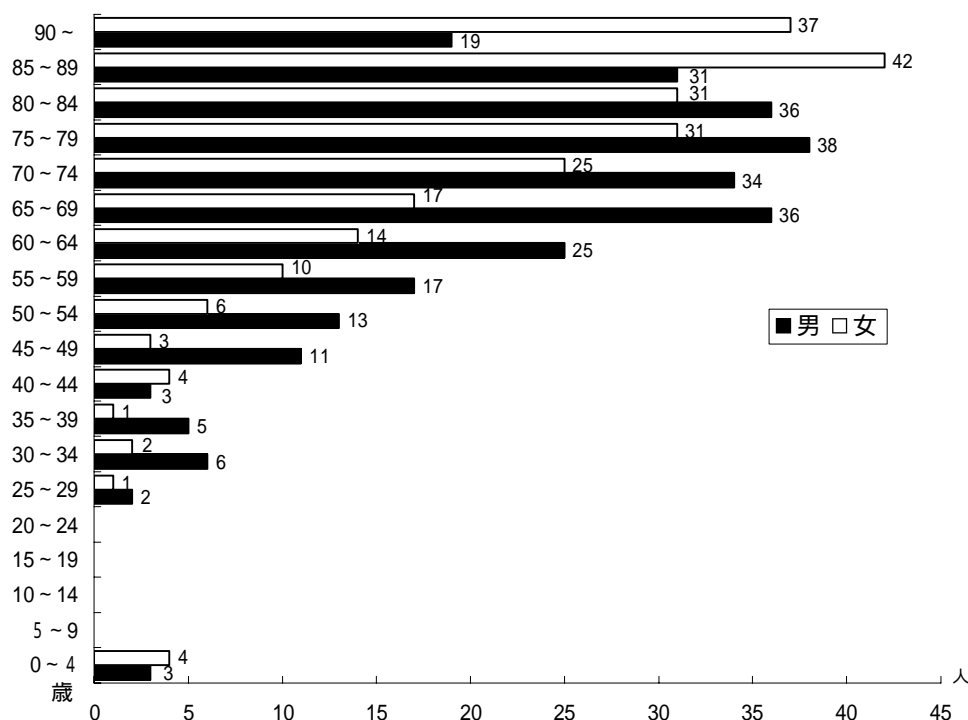
第3章 藤井寺市の健康課題

1. 保健統計データから見る藤井寺市の現状

ここでは、前章で確定した「藤井寺市民のめざす姿」の実現に影響を与えている危険因子、すなわち、「健康課題」を保健統計データなどから科学的根拠に基づいて明らかにします。

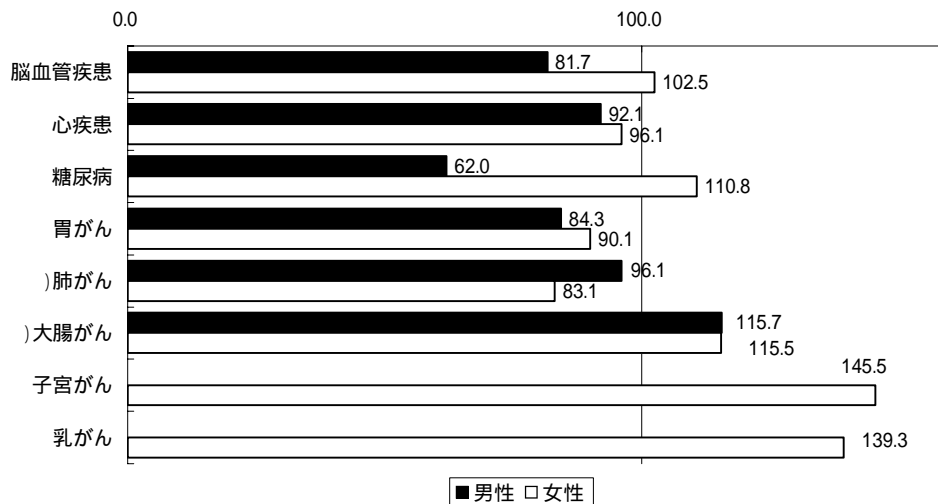
はじめに、藤井寺市の年齢別死亡者数（図4参照）の現状は、男女ともほぼ加齢とともに死亡者数が増加していますが、特に男性については40歳代後半から死亡者数が増加し始め、女性に比べ男性の方が早世のケースが多いと言えます。この要因は、一般的に男性のほうが定職率が高く、仕事等で蓄積されるストレスが中年期の男性の早世に起因していると考えられます。

（図4：藤井寺市年齢別死亡者数（平成11年大阪府における成人病統計））



次に、藤井寺市の主要死因別の標準化死亡比⁴⁾(図5参照)の現状は、男性では大腸がんによる死亡が大阪府平均より高く、女性では脳血管疾患、糖尿病、がん(大腸、子宮、乳)による死亡が大阪府平均より高いことが言えます。

(図5：藤井寺市主要死因別の標準化死亡比 (平成7～11年大阪府における成人病統計))



ここでいう肺がんは「気管、気管支及び肺がん」、大腸がんは「結腸、直腸及び肛門のがん」の数値を用いています。

さらに、国民健康保険加入者の疾病大分類別有病率(図6参照)では、第1位が循環器系疾患(脳血管疾患、心疾患)、次いで歯科疾患となり、他に内分泌・栄養・代謝疾患(糖尿病含む)や消化器系疾患、尿路性器系疾患、筋骨格・結合組織疾患(骨粗鬆症、関節症、リウマチなど)が上位を占めています。

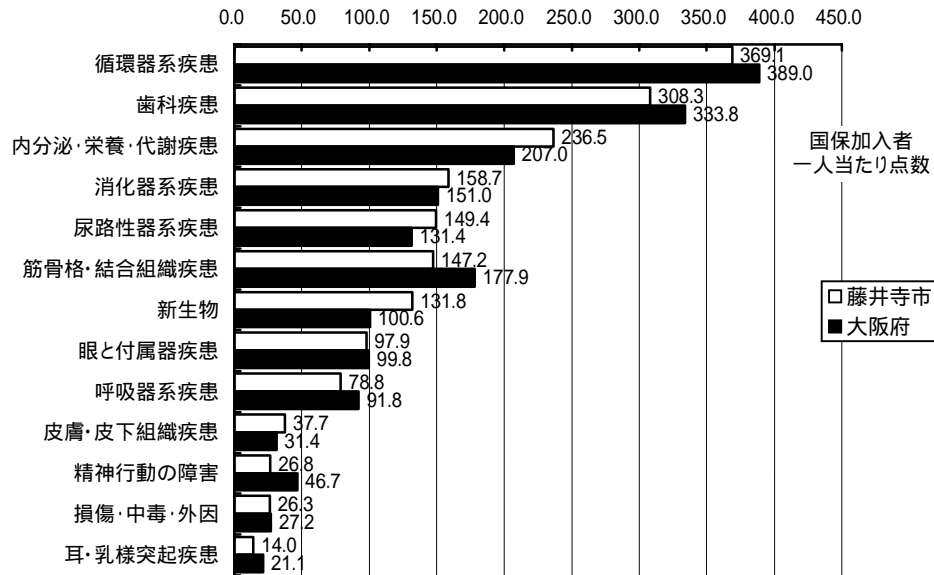
循環器系疾患(脳血管疾患、心疾患)の原因については、様々な要因が考えられますが、主な考え方としては、高血圧や高脂血症、糖尿病が動脈硬化などを招き、その結果、循環器系疾患(脳血管疾患、心疾患)へ発展するものと考えられます。また、歯科疾患についてもむし歯及び歯周疾患が大きな原因になるものと考えられます。

大阪府の平均と比較した場合は、循環器系疾患や歯科疾患については平均を下回りますが、特に糖尿病などが含まれる内分泌・栄養・代謝疾患は平均よりも高い値を示しています。

⁴⁾ 標準化死亡比 / 死亡原因ごとの死亡者数を各市町村の年齢構成が均一であるという仮定で数値を補正し、公平に相違を比較する指標。基準値(100)より大きいということはその地域の死亡状況が大阪府より悪いことを意味し、逆に小さいということは良いことを意味する。

(図6：国保加入者疾病大分類別有病率

(大阪府国民健康保険疾病統計：退職/平成13年度6月審査分))

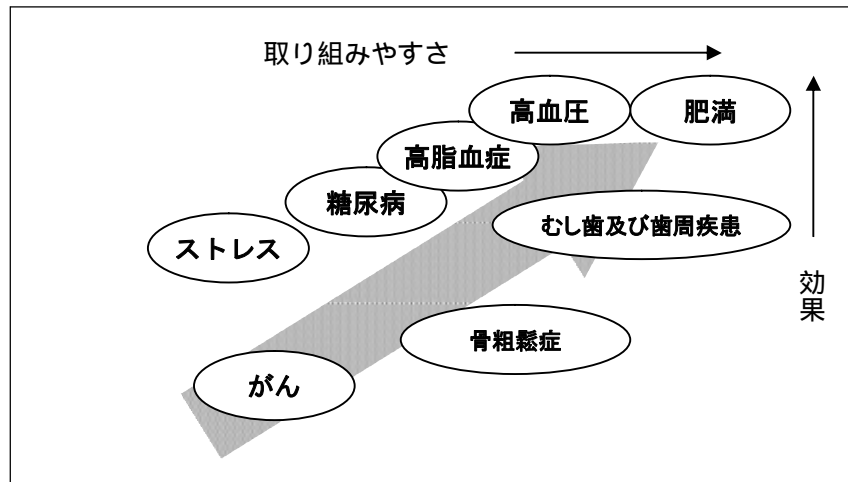


以上のようなデータ及び分析を根拠に藤井寺市の健康課題を明らかにしてみると、「高血圧」、「高脂血症」、「糖尿病」、「むし歯及び歯周疾患」、「骨粗鬆症」、「ストレス」、「がん」の7つの健康課題が導き出されました。

2. 市民が取り組む健康課題

ここでは、前節で導き出されたそれぞれの健康課題に対し、課題への取り組みやすさと、それに取り組むことによる効果について市民の意見等を基に検討します。そこで、下図のように取り組みやすく効果の大きいものから優先順位(図7参照)をつけていきました。

(図7：課題の優先順位設定のための2次元展開図)



課題について整理・集約を検討したところ、まず、高血圧、高脂血症、糖尿病と判定された方は、図8のデータのとおり肥満者の割合が高いことが判明しています。このため、これら疾患を予防するには肥満を予防・改善することが最重要と考えられますので、高血圧・高脂血症・糖尿病については肥満に集約することにします。

(図8：高血圧・高脂血症・糖尿病の割合 (平成14年度藤井寺市定期健康診査))

	高血圧	高脂血症	糖尿病
要指導・要医療と判定された人の割合	35.4%	60.0%	16.8%
うち適正体重 ⁵⁾ より重い人の割合	69.9%	72.1%	63.6%

複数の疾患に該当する場合、各々の疾患について集計しています。

また、がんについては、発生要因を特定し、対策を講じるのは難しい疾患であるため、ここでは健康課題としては取り上げませんが、各種がん検診の受診者が増加し、早期発見、早期治療を行うこと、市民一人ひとりが生活習慣の適正化を図ることが重要と考えられます。そこで、本計画の第4章で取り上げる分野別の取り組みにより、改善を期待するものとします。

《市民が取り組む健康課題》

1. 肥満（高血圧、高脂血症、糖尿病）
2. むし歯及び歯周疾患
3. ストレス
4. 骨粗鬆症



⁵⁾ 適正体重の計算方法は、身長(m)×身長(m)×22です。例えば、身長170cmの人なら1.7m×1.7m×22=63.6kgです。

3. 健康課題に強い影響を与えている生活習慣や行動

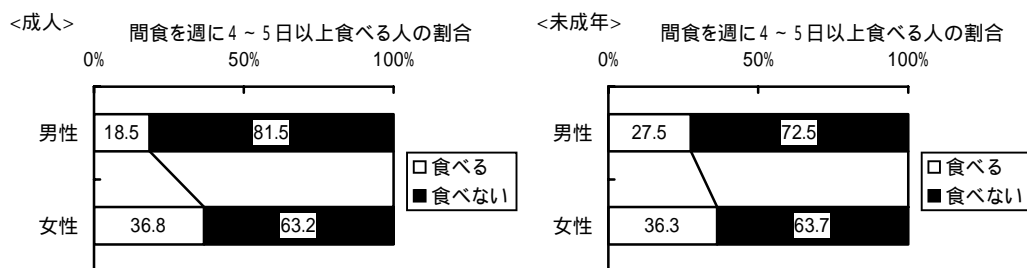
ここでは、前節の市民が取り組む4つの健康課題に強い影響を与えている生活習慣や行動について、健康についてのアンケート調査結果を基に検討します。またここでも、これを改善することへの取り組みやすさと、効果について市民の意見等を基に優先順位をつけていきました。

(1) 肥満（高血圧・高脂血症・糖尿病）につながる生活習慣や行動

食生活・栄養

① 間食をよくする

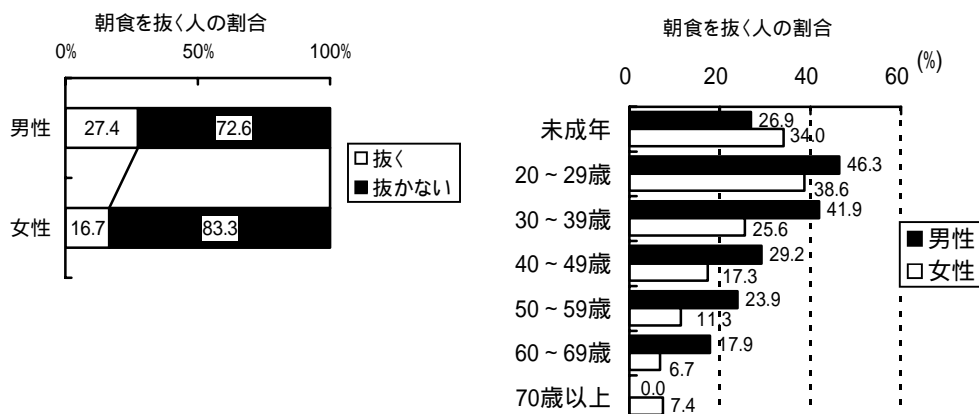
間食としてよく摂取される菓子類は、動物性脂肪や砂糖などの高エネルギーのものが大量に使用されています。よって少量であっても高エネルギーとなり1日の摂取エネルギーの過剰を招いてしまいます。さらに頻度が高くなると、余ったエネルギーは、脂肪として蓄えられ、肥満の原因となります。女性の3人に1人、とくに50歳代の女性の48.5%（2人に1人）がほぼ毎日とっているという結果になりました。間食のとり過ぎに注意しなければなりません。



② 3食きっちり食べない

3食きっちり食べずに規則正しい生活をしないことは、生活習慣病の大きな原因となります。朝食摂取は注意力、集中力、運動能力を高めます。また規則的に朝食を摂ることは、血圧や血清コレステロールを下げると報告されています。

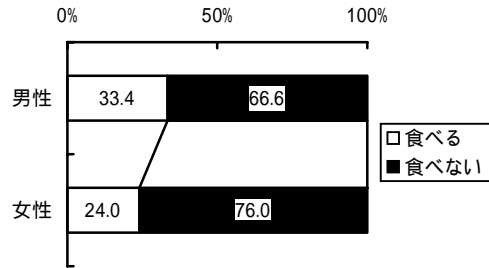
特に若い男性、20歳代46.3%、30歳代41.9%が朝食を抜くことがあると答えています。また、未成年では男性26.9%、女性34.0%にものぼりました。



③脂っこいものをよくとる（天ぷら・フライ・ひき肉・ベーコンなど）

脂っこいものをとり過ぎると肥満はもとより、コレステロールが溜まり、高脂血症を引き起こし、循環器系疾患のもととなります。男性の3人に1人が2日に1回以上脂っこいものを食べています。

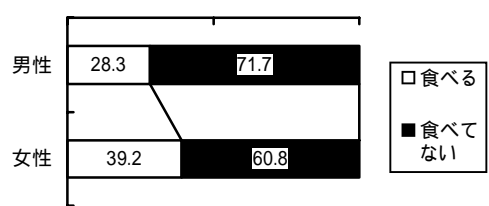
脂っこいものを2日に1回以上食べる人の割合



④野菜をあまりとらない

野菜には各種のビタミンや食物繊維が多く、1日に350g以上とることが有効だといわれています。必要量をとるためにも毎食野菜をとる必要があります。しかし、実際には毎食取れている人は35%にとどまっています。未成年も毎食とっている人は、31%にとどまりました。

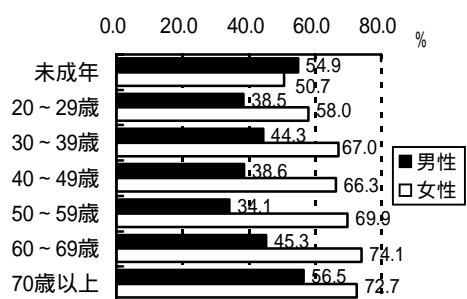
野菜を毎食食べている人の割合



⑤牛乳・乳製品をあまりとらない

カルシウム摂取のためにも牛乳、乳製品、大豆製品や魚介類を食べることは重要です。牛乳、乳製品を毎日とっている人の割合は、57.4%にとどまりました。とくに、50歳代の男性は34.1%と低い値になりました。

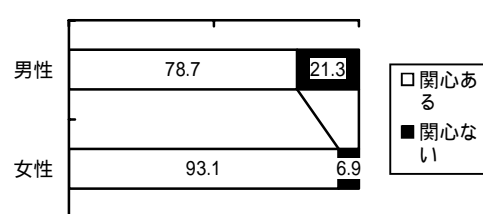
牛乳・乳製品を毎日飲む人の割合



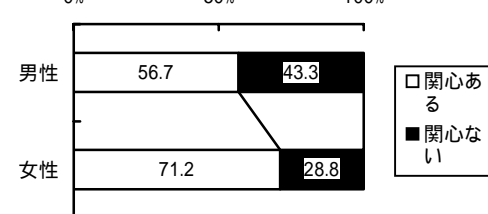
⑥食生活をよりよくすることへの関心がない人がいる

食生活は生活習慣の基本となる最も重要なものです。自分自身の食生活をよりよい方向にしたいという意識が必要です。そのことに対して比較的関心は高いのですが、実際の行動に結びついている人が少ないようです。また、未成年男性は、食生活をよりよくすることに関心がある人は、56.7%にとどまりました。

食生活をよりよくすることに関心がある人の割合 <成人>



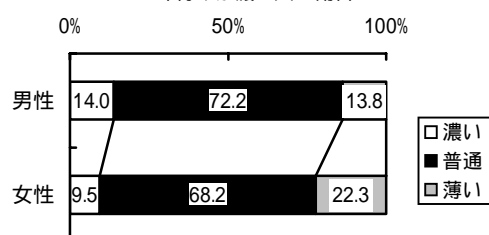
食生活をよりよくすることに関心がある人の割合 <未成年>



⑦塩分のとり過ぎに注意しない

塩分のとり過ぎは高血圧の大きな原因となっています。普段の味付けが濃いと答えた人は少ないようですが、実際には、塩分の高いインスタント麺などを週に2回以上とっている人が約4人に1人いるというも現状です。

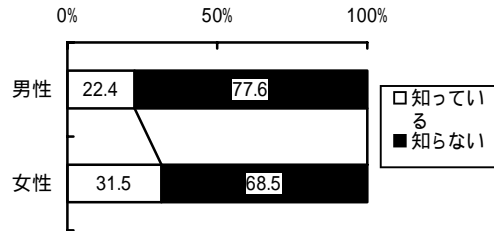
味付けが濃い人の割合



⑧適正体重を維持する食事量を知らない

まず、適正体重を知り、それに見合った食事量・質を知ることが大切です。質・量がわからないまま満足度だけで判断してしまうとエネルギーの過剰摂取や、栄養バランスの乱れがおこり、肥満しいては生活習慣病を招いてしまいます。

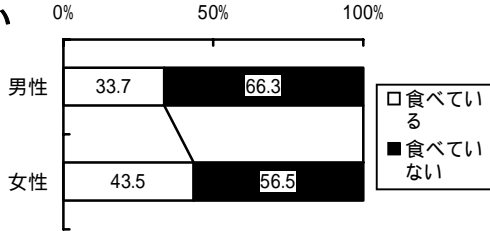
適正体重を維持する食事量を知っている人の割合



⑨ゆっくり時間をかけて食べていない

1日1食は30分以上かけて食べていますと答えた人は男性では3人に1人となりました。ゆっくりと時間をかけて食べないと、満腹感が得られず、食べ過ぎの原因となります。しいては肥満の原因となります。

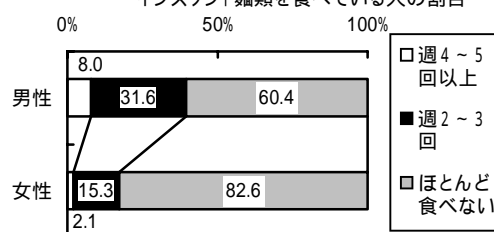
1日1食は30分以上かけて食べている人の割合



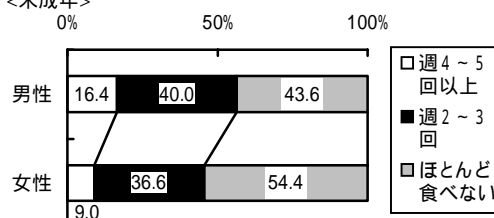
⑩インスタント麺類を食べ過ぎている

インスタント麺類のとり過ぎはエネルギーはもとより、塩分、脂質の過剰摂取につながり、また、野菜や、カルシウムの摂取不足も起こってきます。添加物等の問題も含めて、生活習慣病を引き起こす原因となっています。未成年では、週に2～3回以上食べる人が男性56.4%、女性45.6%となりました。

<成人> インスタント麺類を食べている人の割合



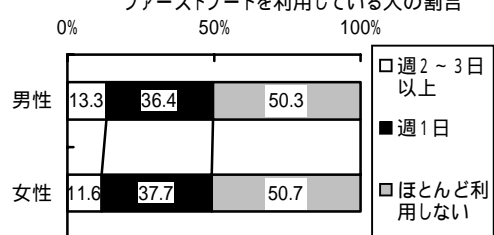
<未成年> インスタント麺類を食べている人の割合



⑪ファーストフードをよく利用する

ファーストフードをよく食べると野菜不足、エネルギー、塩分、脂質の過剰摂取につながり、生活習慣病のもととなります。週1回以上食べる人(未成年)の割合は半数近くにのぼります。

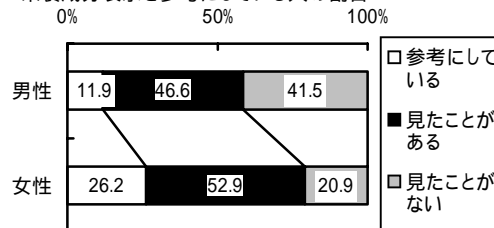
<未成年> ファーストフードを利用している人の割合



⑫栄養成分表示を見たことがない

栄養成分表示を見たり参考にすることは、エネルギーの取りすぎをひかえたり、栄養バランスを考えた食事をするために大切です。男性の40%以上が見たことがないとの結果でしたが外食が多い人にとっては特に意識が必要です。

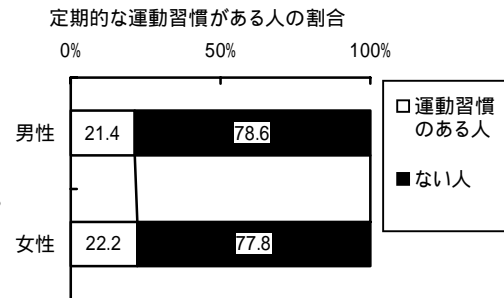
栄養成分表示を参考にしている人の割合



身体活動・運動

① 運動習慣者が少ない

体を動かすことで、体内にたくさんの酸素がとりこまれるため、体脂肪が効率よく燃やされ、肥満予防・解消、またストレスの解消にもつながります。しかし、成人では、運動習慣者()は、男性 21.4%、女性 22.2%にとどまりました。また、若いうちからの運動習慣は、成長を促進し、成人してからも、生活習慣病を予防するために、重要ですが、未成年では、授業以外で運動している人は 46%にとどまっています。

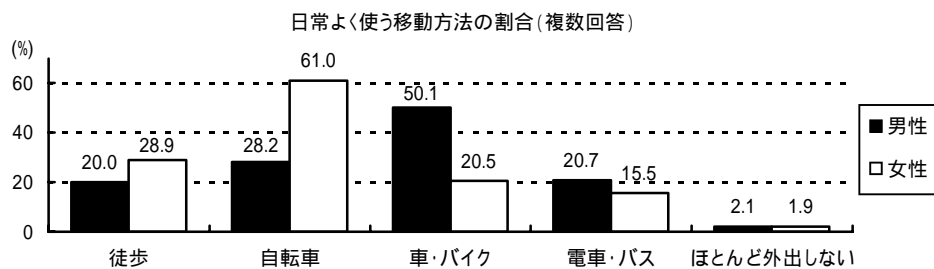


※運動習慣者：1回30分以上の運動を週2回以上実施し、一年以上継続している人

② 日常生活で移動するのに、歩いていない人が多い

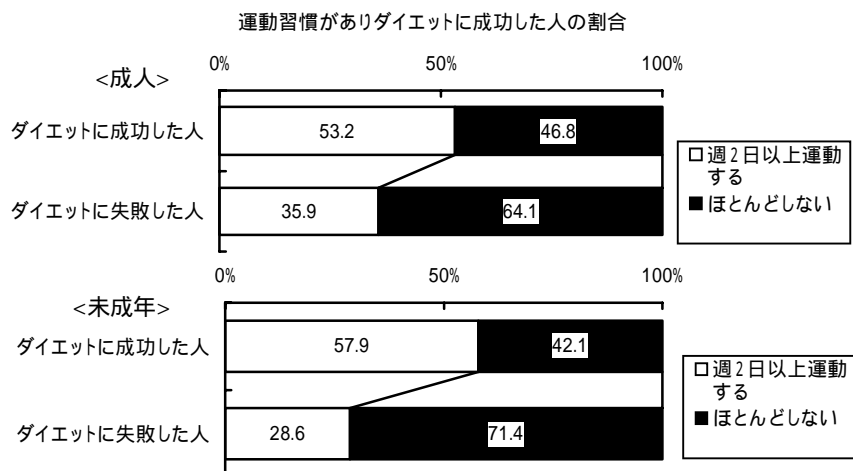
徒歩でよく移動すると答えたのは、25.2% (グラフは複数回答) で、ほとんどの人が、乗り物を使って移動することが多いというのが現状です。

20-40歳代の男性と20歳代の女性が特に、徒歩で移動する人が少ない傾向が見られます。30-60歳代の女性は圧倒的に自転車が多くなっています。



③ 運動による体重維持ができていない

ダイエットの失敗した経験がある人で、運動習慣のない人が、成人で 64.1%、未成年では 71.4% であることから、食事制限だけに偏ると体重維持が難しいことが分かります。適正体重を維持するには、運動習慣も重要な要因です。



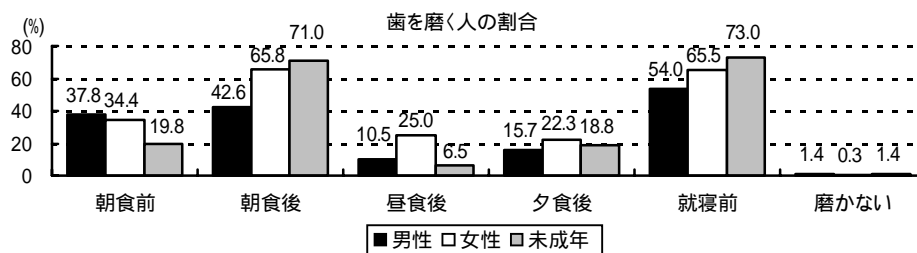
(2) むし歯及び歯周疾患につながる生活習慣や行動

歯の健康

① 毎食後に歯みがきをしない

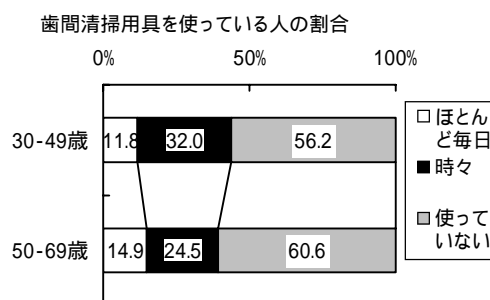
毎食後に歯みがきをすることが理想とされていますが、調査結果から見ると、朝食後に磨いている人の割合は成人男性が 42.6%、女性が 65.8%、未成年 71% となり、昼食・夕食後に磨いている人の割合は成人男性、未成年では特に低くなっています。

不十分な歯みがきは、むし歯や歯周病につながり、歯の喪失の原因となります。



② 糸ようじや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を使っていない

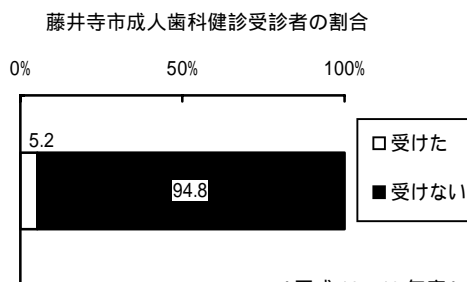
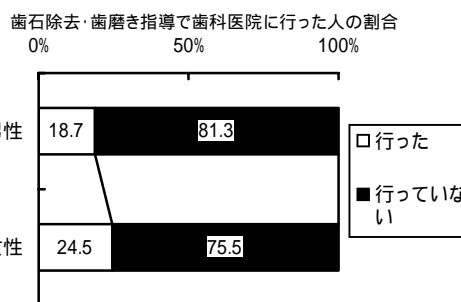
歯ブラシで磨けない歯間を糸ようじや歯間ブラシ等で清掃し歯垢をためないようにすることは歯石の発生を防ぎ、むし歯や歯周病を未然に予防するために重要です。調査結果から見るとそのような歯間清掃用具を使っている人は、時々使っている人を含めても半数以下にとどまっています。



③ 正しい歯みがきの仕方が身に付いていない

子どものころから身に付いた歯みがきの仕方は簡単に変えられるものではありません。歯が痛むようなことがなければ歯科医院に行くことも少ないというのが現状です。歯みがき指導などを受ける機会がなければ正しい歯みがき方法は身に付かないと考えられます。歯の手入れに対する意識を計るために歯石除去や歯磨き指導のために過去 1 年間に歯科医院に行ったことがある人の割合を見ると、男性は 18.7%、女性は 24.5%と低い値を示しています。

藤井寺市では、40～60 歳のかたに、5 歳刻みで、成人歯科健診を実施していますが、受診率は 5.2% です。



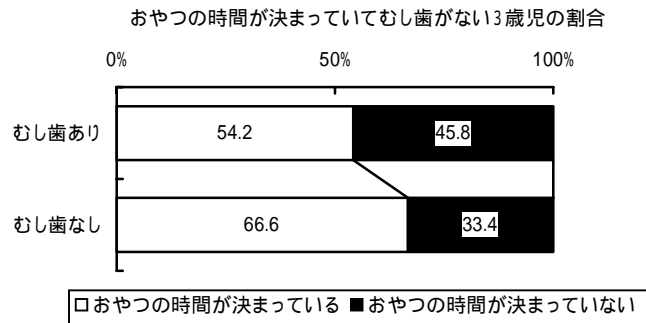
(平成 12・13 年度)

④歯に良い生活をしていない

むし歯は、いくつかの原因が重なり、発生します。中でも糖分は、むし歯発生の原因に大きく関わっています。

3歳6か月児健診では、おやつ時間が決まっていないうちが、決まっているよりも、むし歯になっている幼児が多くなっています。

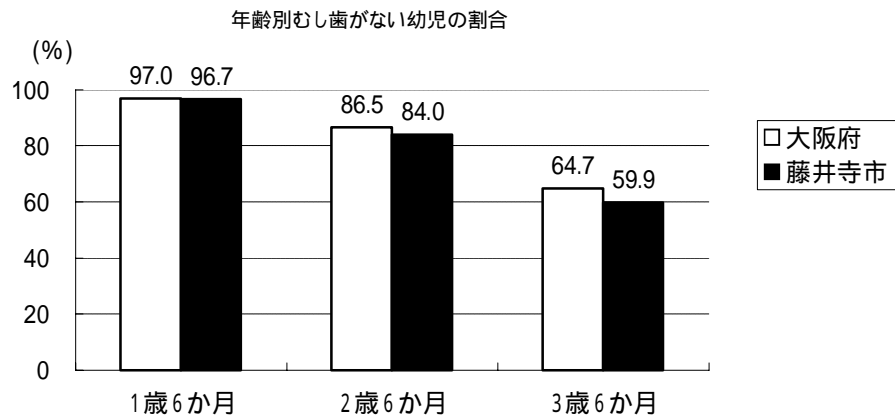
糖分の摂取に注意するとともに、歯を守るために必要な栄養素の摂取の必要性を含めて、歯と食生活の関係を十分に理解しなければいけません。



(平成9年4月～平成14年12月：3歳6か月児健康診査)

⑤成長するにしたがってむし歯が増えてくる

成長に伴い、生えてくる歯の本数が増え、生活環境の変化により間食の内容なども変化していき、むし歯がでやすくなってきます。



(平成13年度歯科健康診査)

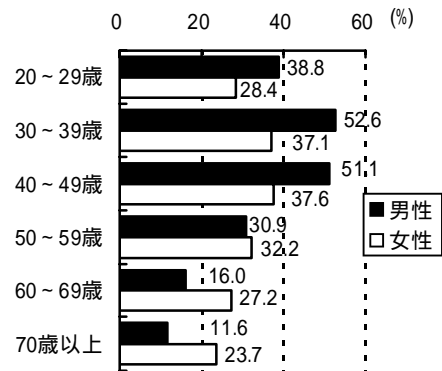
(3) ストレスにつながる生活習慣や行動

休養・心の健康づくり

①睡眠による休養が不足している

睡眠不足が続くと、心身の疲労を回復することができません。十分な睡眠による休養をとり、こころのゆとりを持つことが大切です。睡眠による休養が不足していると感じている人の割合は、男性が28.4%、女性が32.9%となっています。また、これを年代別で見ると、30～40歳代の男性に睡眠が不足している人が多くなっています。

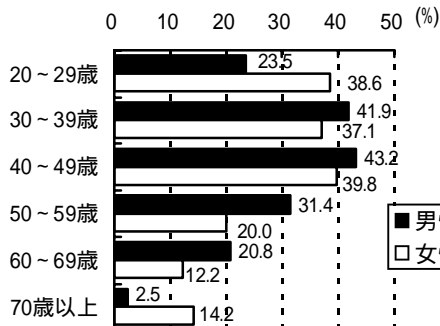
睡眠による休養が不足している人の割合



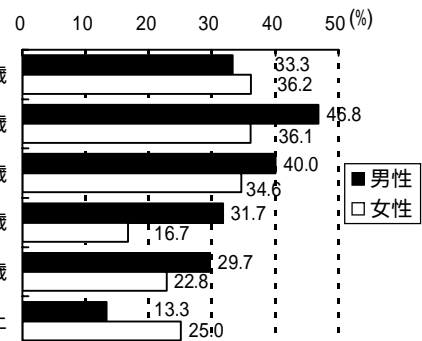
②ストレスを上手に解消できない

ストレスが多い現代において、自分から積極的に解消に努めなければ心の健康、さらには身体にも影響が出てしまいます。調査結果からもストレスは30～40歳代の働き盛りの男性と同世代の子育て世代の女性に多く、それらの世代は同時にストレス解消法ももっていない割合が高くなっています。また、市民のQOL（生活の質）の向上の指標でもある「楽しく生活できていますか」と関連して、ストレス解消法もっている人ほど楽しく生活できている人の割合が高いことがわかりました。

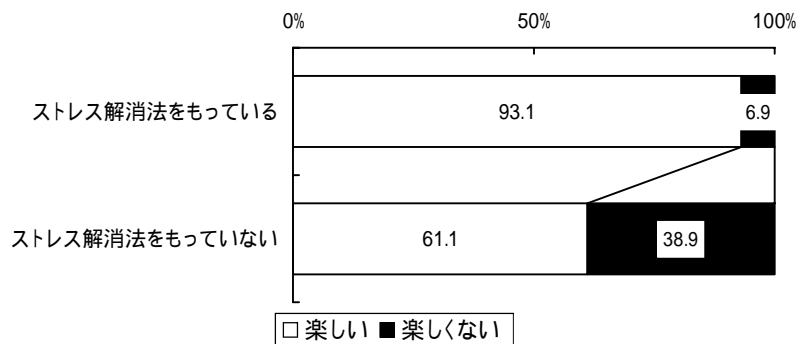
ストレスを感じる人が多い人の割合



ストレス解消法をもっていない人の割合

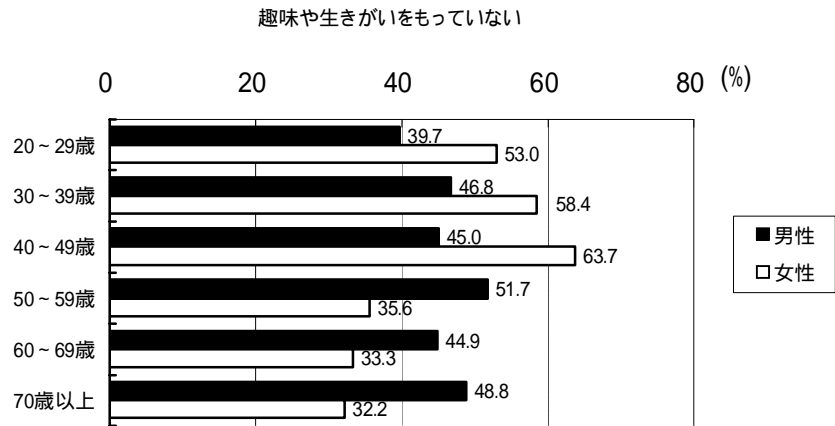


楽しく生活できている人の割合



③趣味や生きがいをもっていない

趣味や生きがいをもっていない人は、女性に多く20歳代で53.0%、30歳代で58.4%、40歳代で63.7%と高くなっています。男性では、50歳代で51.7%となっています。



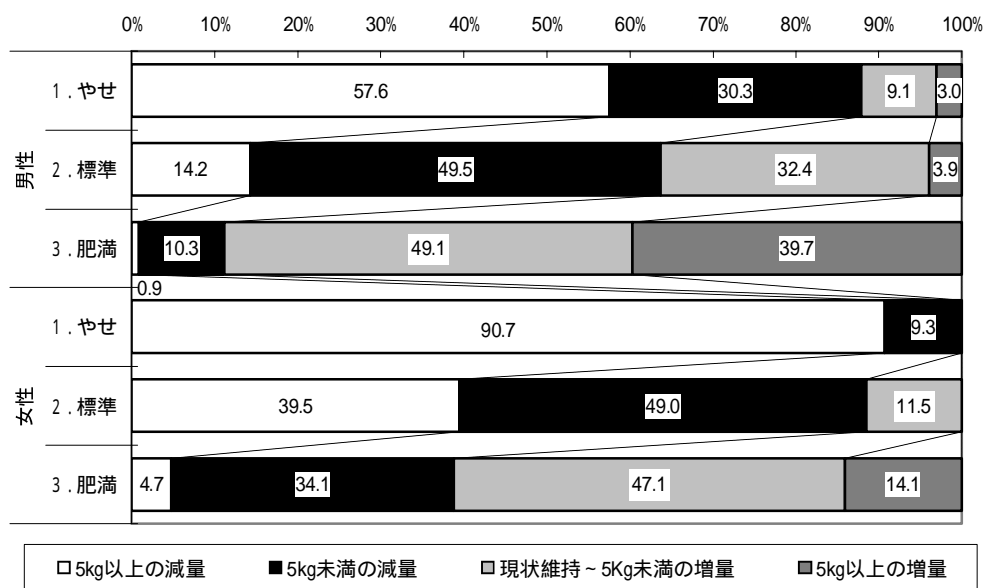
(4) 骨粗鬆症につながる生活習慣や行動

食生活・栄養

① 過度なダイエットをしてしまう

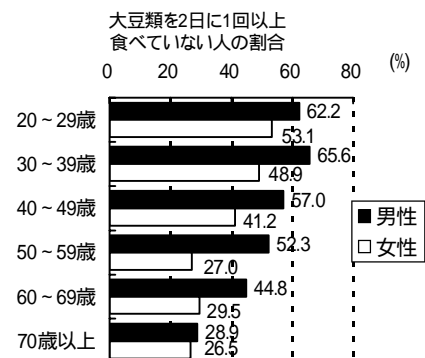
調査結果から見ると、20歳代の若い女性で「やせ」の人の割合が20%を超えました。また、やせでありながら、さらに減量を希望するものが90.7%にもものぼりました。過度なダイエットをすることにより、カルシウムや、その吸収を助けるビタミンD、マグネシウムなどの摂取不足はもちろんのこと、女性ホルモンの分泌の低下となり、骨からのカルシウムが溶け出しやすい状態を作ってしまいます。まずは、自分の適正体重を知り、バランスよい食事をし、必要な栄養素の摂取不足に注意する必要があります。

やせ、標準、肥満別、減量、増量希望者の割合



② カルシウムを多く含む食品がとれていない

骨粗鬆症の予防にはカルシウムの充足が不可欠です。カルシウムを多く含む食品は豆類・牛乳・乳製品(前グラフを参考)・野菜(前グラフを参照)などがあげられますが、ここで、豆類(大豆類)の摂取状況を見ると、やはり、男女とも20~30歳代であまり食べない人の割合が高くなっています。しかし、その世代の親にあたる世代の人たちは比較的とれている傾向が見られます。

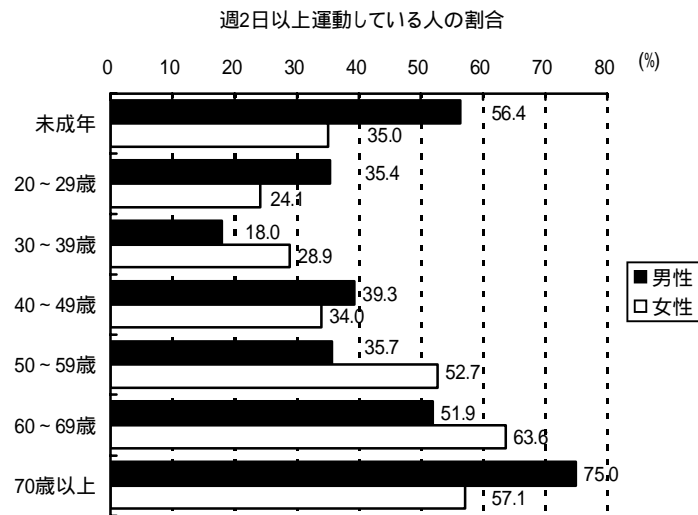


身体活動・運動

①骨への負荷運動ができていない

骨量は30歳ころに最大のピークを向かえます。その時点でしっかりとした骨を作っておくためには、20・30歳代のころから全身を動かし、骨に重力と刺激を与える運動をしておくことが大切です。

しかし、20歳代女性24.1%、未成年女性35.0%しか、運動を実践していません。



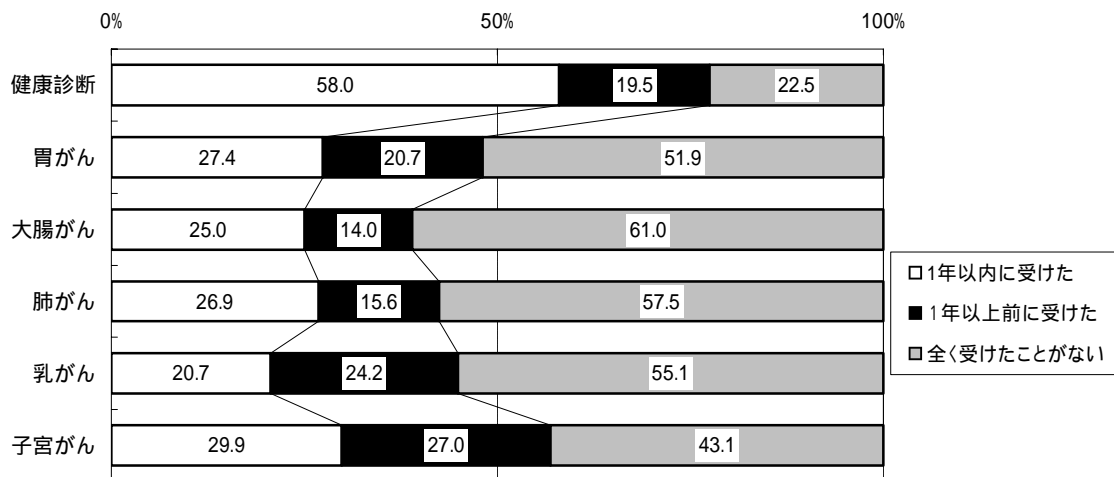
(5) その他の生活習慣や行動

健康チェック

① 自分の健康状態を知らない

1年以内に健康診断を受けた人の割合は58.0%、全く健康診断を受けたことのない人は、22.5%となっています。また各種がん検診を1年以内に受けた人は、どの検診も30%に満たない状況です。自分の健康状態を確認し、健康の維持・増進に取り組むためには、健康診断やがん検診を定期的に行う必要があります。

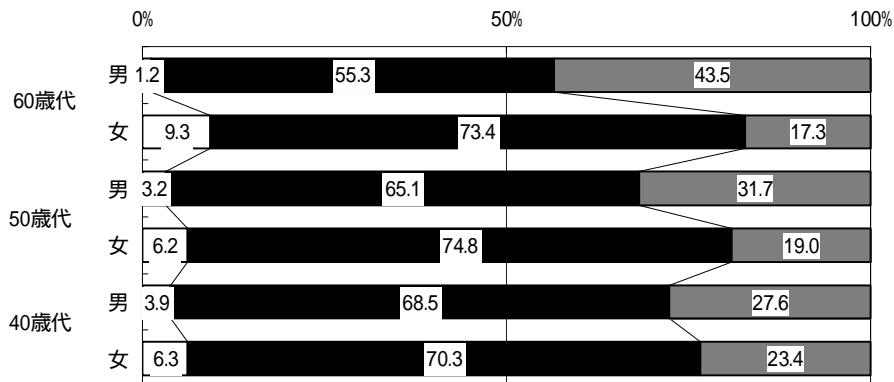
健康診断・各種がん検診受診者の割合



② 適正体重を維持している人が少ない

肥満は消費エネルギーが摂取エネルギーよりも下回り、余ったエネルギーが蓄積されることにより生じます。その要因として食生活の欧米化、間食・偏食、運動不足、不規則な生活リズムなどが重なり合っていることがあげられます。その状態が続くと、糖尿病・高血圧・高脂血症などのあらゆる生活習慣病が引き起こされます。肥満を防ぐためには、年齢に適したエネルギー摂取や適切な運動習慣・生活スタイルを心がけることが大切です。

やせ、ふつう、肥満者の割合



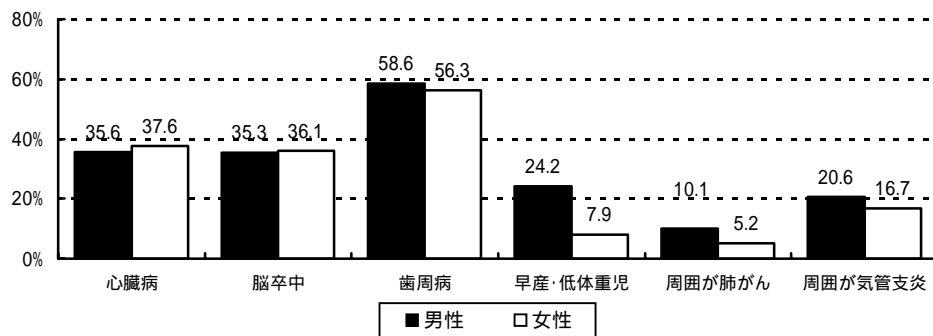
(平成14年度定期健康診査)

たばこ

① 禁煙（節煙）をできない

現在たばこを吸っている人の割合は男性が 52.0%、女性が 15.2%と大阪府と比較すると低い水準にあります。たばこは自分自身の健康を害するのはもちろんのこと、たばこの煙を他人が吸ってしまうことによって他人の健康にも影響を与えてしまう受動喫煙の害も問題になっています。調査では歯周病になりやすいことを知らない人が半数以上と最も多く、次いで心臓病、脳卒中の順になっていますが、他人が気管支炎にかかりやすくなることを知らない人の割合が男性で 20.6%、他人が肺がんにかかりやすくなることを知らない人の割合も男性で 10.1%と高い割合を占めました。

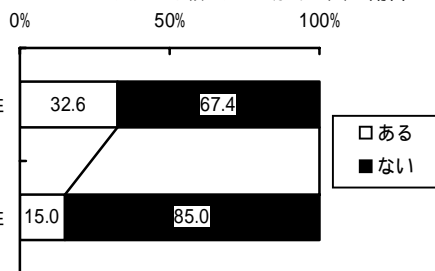
喫煙が及ぼす影響について知らない人の割合



未成年者の男性 32.6%、女性 15.0%の人に喫煙経験があり、しかも 39%の人が、始めて吸ったのは男性 43.5%、女性 31.8%が小学生の時であるという調査結果でした。未成年者の喫煙は、心身ともに健全な成長発達の妨げとなるので、成人の喫煙以上に重要な問題です。

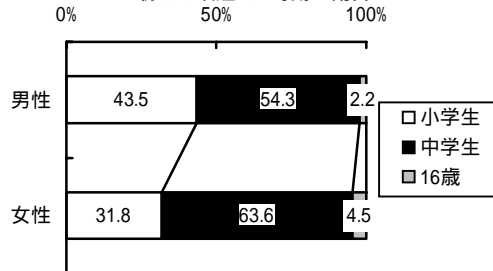
<未成年>

たばこを吸ったことがある人の割合



<未成年>

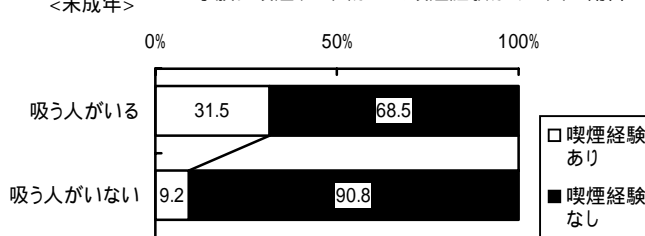
初めて喫煙した時期の割合



また、家族に喫煙経験者がいる家庭では未成年者の喫煙経験者が多く、未成年のうちにより抵抗なく喫煙する傾向が見られます。大人自身が禁煙・節煙・分煙を積極的に実行し、喫煙場面から未成年者を遠ざけることが、未成年者の喫煙（特に成長発達が著しい小学生時期からの喫煙開始）防止・受動喫煙による害から守るために、大変重要です。

<未成年>

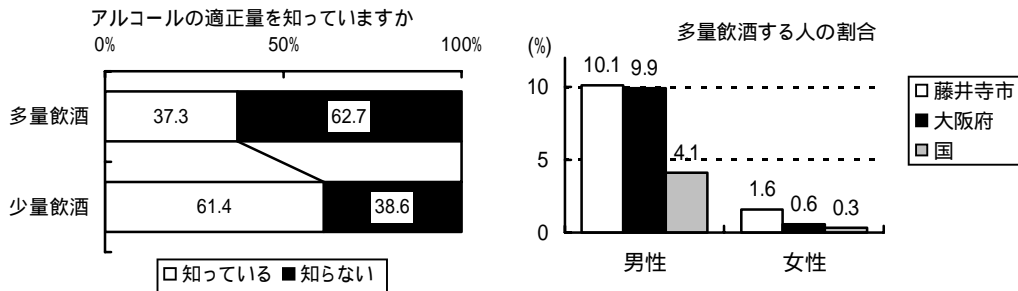
家族に喫煙する人がいて喫煙経験がある人の割合



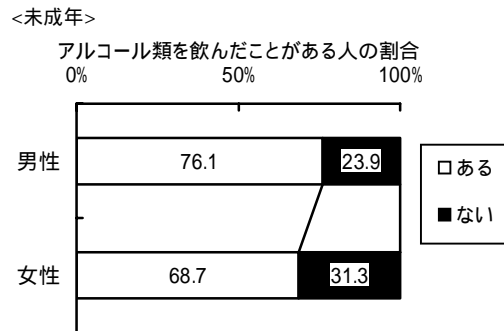
アルコール

① 適正な飲酒量を守れない

長期にわたる多量飲酒⁶⁾は、生活習慣病を引き起こすだけでなく、アルコール依存症にもつながります。多量飲酒している人ほど、適正飲酒量を知らないという調査結果が出ました。また、多量飲酒する人の割合は男性が10.1%、女性が1.6%と大阪府や国と比較して高い割合でした。



発達段階にある未成年の飲酒は、脳の成長などに悪影響があり、将来のアルコール依存症の危険をはらんでいますが、飲酒経験のある未成年者は72%と非常に高い数値を示しました。



⁶⁾ 多量飲酒：エタノール量が60mgを超える飲酒のことで、日本酒では3合以上、ビールでは350ml 缶で4本以上が目安となる。

第4章 各分野の取り組み

この章では前章で挙げた健康課題とそれを引き起こしている生活習慣や行動を改善するための具体的な取り組みを設定しています。

まず、市民の生活習慣や行動に影響を与えている要因について市民の意見等により抽出し、これを整理したうえで、各分野（食生活・栄養、身体活動・運動、健康チェック、たばこ、アルコール、歯の健康、休養・心の健康づくり）それぞれに対して、スローガン及び取り組み目標を設定しています。

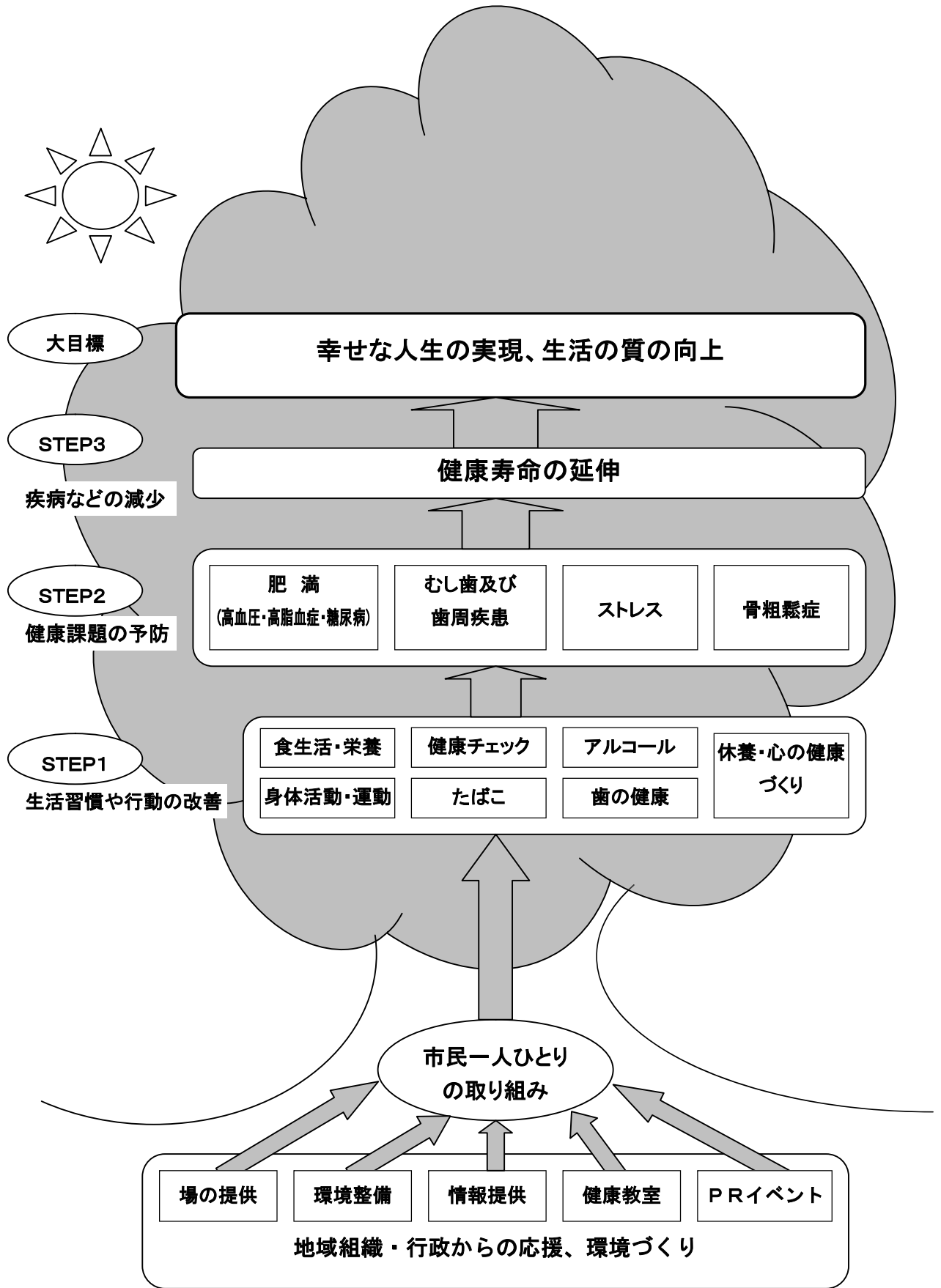
また、その目標達成に向かって市民自らが改善に取り組んでいく「ライフスタイルの提案」と、関係する地域組織及び行政が市民の取り組みをサポートする「健康づくり応援環境の提案」を列記しています。

さらに、提案されている目標を達成するため、改善すべき生活習慣や行動の現状値を捉え、目標の達成の評価指標として数値目標を各分野で設定しています。これらの目標数値を中間評価及び最終評価することでその後の健康づくり運動に活かしていきます。

「健康ふじいでら21」のめざすところは、図9にあるように市民が主体的に生活習慣の改善に取り組み、それを関係地域組織、行政が応援していくことにより、市民一人ひとりの健康づくりが効果的に進み、幸せな人生の実現やQOL（生活の質）の向上につながるということです。



《図9：「健康ふじいでら21」のめざすところ》



食生活・栄養

スローガン

◆ **おいしく、楽しく、バランス良く、自分にあつた食生活を送ろう！**

目標

- 食に興味を持ち、楽しく食事をしよう
- 体や、ライフスタイルにあつた食生活をしよう

ライフスタイルの提案

<食に興味を持ち、楽しく食事をしよう>

1. 食材や調理に興味を持とう。
2. 栄養成分表示・エネルギー表示を参考にしよう。
3. 個人の体や日々の生活に合った食事量を知り、適正体重を維持しよう。
4. 広報や新聞などから健康づくりについての情報を得て、食について学ぼう。

<体や、ライフスタイルに合わせた食生活にしよう>

1. 1日3食きちんと食べよう（特に朝食）。
2. 野菜の献立のレパートリーを増やし、毎食、野菜を食べよう。
3. カルシウムを多く含む食品（牛乳・乳製品・大豆製品等）を毎日食べよう。
4. 塩分の多い食品や調味料を知り、控えよう。
5. 調理法を工夫して、脂肪の取りすぎに注意しよう。
6. 家族でよい生活リズムをつくっていこう。
7. 家族や友達と楽しく食事をする機会を増やそう。
8. インスタント食品や加工食品を取り過ぎないようにしよう（利用する時はひと工夫しよう）。
9. 間食の買い置きはやめよう。
10. 空腹時に買い物に行かないようにしよう。

健康づくり応援環境の提案

広報・健康まつりなどで、正しい栄養・食生活に関する情報提供や知識の普及・啓発をします。

栄養教室等で、基礎的な調理技術を身につけられるように図ります。

栄養相談等で、個人の体や生活スタイルにあつた食事内容を提案・啓発します。

食生活改善推進員の養成・育成をします。

健康教室・マタニティ教室・幼児教室等において、ライフステージにあわせた低エネルギーのおやつとその作り方を紹介します。

地区会館においても、栄養に関する健康教育を実施します。

食生活・栄養分野の評価指標

項目		藤井寺市の 現状値と目標値	国	大阪府	
食生活をよりよい方向にすることに 関心のある人の割合 (国では食生活の問題があると思う人のうち食生活 の改善意欲のある人の割合)	男性	78.7%→80%以上	55.6%→ 80%以上	同左	
	女性	93.1%→増加	67.7%→ 80%以上	同左	
栄養成分表示を参考にする人の割合		20.3%→増加			
適正体重を維持するために必要な食事を 知っている人の割合 (国・府では自分にとって適切な食事内容・量を知っ ていますかの設問を参考)	男性	22.4%→33%以上	65.6%→ 80%以上	同左	
	女性	27.8%→38%以上	73.0%→ 80%以上	同左	
毎日3食きちんと食べる人の割合					
朝食を欠食する人の割合(中・高校生) (府では小学4年生)		中高生	30.5%→0%	6.0%→ 0%	22.3%→ 0%
朝食を欠食する人の割合(成人)		20歳代男性	46.3%→15%	32.9%→ 15%以下	44.7%→ 15%以下
		30歳代男性	41.9%→15%	20.5%→ 15%以下	37.0%→ 15%以下
野菜を毎食食べる人の割合 (国・府では1日の摂取量の割合)		34.7%→増加	292g→ 350g以上	253g→ 350g以上	
カルシウムを多く含む食品を適量とる人の割合					
牛乳・乳製品をよく取る人の割合 (国・府では1日の摂取量の割合)		57.4%→増加	107g→ 130g以上	106g→ 130g以上	
大豆製品をよく取る人の割合 (国・府では1日の摂取量の割合)		56.7%→増加	76g→ 100g以上	62g→ 100g以上	
薄味に心がけている人の割合 (国・府は1日の塩分摂取量の割合)		18.8%→増加	13.5g→ 10g未満	11.6g→ 10g未満	
脂っこいものをよくとる人の割合 (国・府は20～40歳代の脂肪エネルギー比率)		27.9%→減少	27.1%→ 25%以下	27.9%→ 25%以下	
インスタント食品をよく食べる人の割合		成人	26.4%→減少		
		中高生	50.9%→減少		
間食をよくする人の割合		50歳代女性	48.5%→減少		

身体活動・運動

スローガン

◆ 楽しく体を動かしてリフレッシュしよう！

目標

■ 運動習慣をつけよう

ライフスタイルの提案

<運動習慣をつけよう>

1. 自分に合った運動を見つけよう。
2. 健康まつりなどのイベントを利用して自分の体力をチェックしてみよう。
3. エレベーターやエスカレーターを利用する代わりに階段を利用してみよう。
4. 買い物・通勤時は、乗り物を使わず少しでも歩いてみよう。
5. 友人・家族で誘い合って、一緒に運動しよう。
6. 万歩計で自分の運動量を知って、今より、一日 1000 歩(約 10 分)は多く歩くようにしよう。

健康づくり応援環境の提案

健康教育・健康相談等により、年齢・体力・健康状況等に応じた運動を紹介し
ます。

健康教室をはじめ、地区会館での教育等により、楽しく健康づくりに取り組める
機会を提供します。

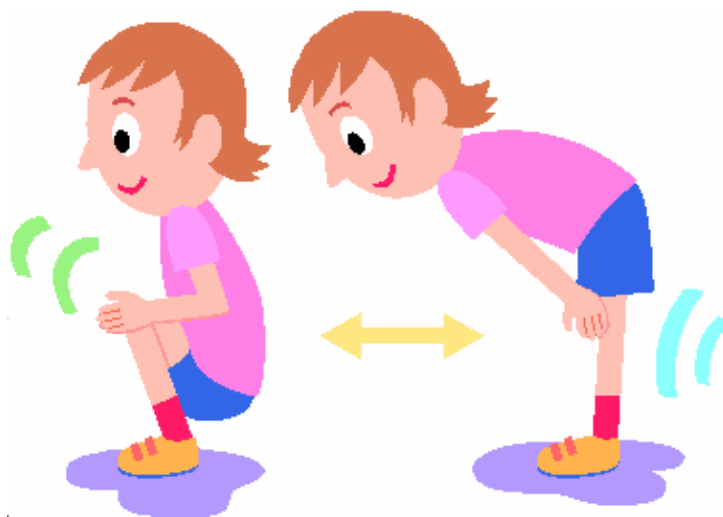
健康教室を通して、ともに運動を楽しむことのできる仲間づくりを応援します。

健康まつりで、体力測定・骨の強度測定を行い、身体活動や運動に対する関心を
高められるよう努めます。

生活の中に簡単に取り入れられるような効果的な運動の情報を提供します。

身体活動・運動分野の評価指標

項目		藤井寺市の 現状値と目標値	国	大阪府
意識的に体を動かしている人の割合	男性	40.7%→ 51%以上	52.6%→ 63%以上	同左
	女性	44.7%→ 55%以上	52.8%→ 63%以上	同左
運動習慣者(1回30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上継続している人)の割合	男性	21.4%→ 32%以上	28.6%→ 39%以上	34.2%→ 44.2% 以上
	女性	22.2%→ 33%以上	24.6%→ 35%以上	
日常生活で歩いて移動する人の割合		25.2%→増加		



健康チェック

スローガン

◆ **健診で自分の健康状態を知り、健康生活に取り組もう！**

目標

- 健康診断を受けよう
- 自分の健康状態を把握しよう

ライフスタイルの提案

< 健診を受けよう >

1. 定期的に健診を受けよう。
2. 健診後の結果の説明は、自分の健康状態が理解できるまで聞こう。
3. 健診の結果の説明を受け、専門家からのアドバイスを実践しよう。
4. 精密検査が必要なときは、必ず受けよう。
5. 健診後のフォロー教室には、積極的に参加しよう。

< 自分の健康状態を把握しよう >

1. かかりつけの専門家（医師・歯科医師・薬剤師等）を持とう。
2. 保健センターの健康相談を利用しよう。
3. 体重、身長、血圧、体脂肪は、機会を見つけて測定し、記録しておこう。
4. 自分の適正体重を知り、維持しよう。
5. 積極的に、健康に関する知識や情報を得よう。

健康づくり応援環境の提案

適正体重の算出法を普及・啓発し、適正体重を維持するよう支援します。

地区会館等でも体重・身長・血圧・体脂肪等の測定を行います。

広報等を用いて、健診によって早期発見・早期治療ができた体験談などを紹介します。

より積極的に健康相談のPRをおこないます。定期健康診査で生活習慣の改善が必要となったかたには、分かりやすく説明するとともに、ひとりひとりにあった支援を行います。

定期健康診査から得られた、健康課題についての情報を収集・分析し、市の広報を用いて迅速に知らせます。

精密検査が必要なかたには、十分に説明し受診を勧めます。

地域で、保健推進員や食生活改善推進員等が、生活習慣予防の活動をします。

予防に関する知識や早期発見・早期治療を啓発します。

健康チェック分野の評価指標

項目	藤井寺市の 現状値と目標値	国	大阪府
1年に1回健康診断を受ける人の割合	58.0%→増加		
1年に1回胃がん検診を受ける人の割合 (国・府では検診受診者の割合)	27.4%→30%以上		35.2%→ 52%
1年に1回大腸がん検診を受ける人の割合 (国・府では検診受診者の割合)	25.0%→30%以上		26.9%→ 40%以上
1年に1回肺がん検診を受ける人の割合 (国・府では検診受診者の割合)	26.9%→30%以上		42.4%→ 63%以上
1年に1回乳がん検診を受ける人の割合 (国・府では検診受診者の割合)	20.7%→30%以上		22.4%→ 33%以上
1年に1回子宮がん検診を受ける人の割合 (国・府では検診受診者の割合)	29.9%→33%以上		28.1%→ 42%以上



たばこ

スローガン

- ◆ 未成年者や妊娠・授乳中の方をたばこの害から守ろう！
- ◆ 喫煙マナーを守り、みんなの健康を大切にしよう！

目標

- 未成年者の喫煙を防ごう
- 禁煙・節煙・分煙をこころがけよう

ライフスタイルの提案

<未成年者の喫煙を防ごう>

1. たばこの悪影響を知り、吸わないようにしよう。
2. 大人は目の前で吸わないようにしよう。
3. 未成年者がたばこを吸っていたら注意しよう。
4. 大人が未成年者にたばこを勧めないようにしよう。

<禁煙・節煙・分煙をこころがけよう>

1. 妊娠・授乳中はたばこを吸わないようにしよう。
2. たばこが自分や周りの人の健康に与える影響を知ろう。
3. 禁煙や節煙、分煙の方法を知り、できることからチャレンジしよう。
4. 喫煙のマナーを守ろう。
5. 家庭内での禁煙・分煙を実行しよう。

健康づくり応援環境の提案

未成年者や妊娠中の喫煙をなくすため、健康知識を普及し、家庭や地域における禁煙・節煙を啓発します。

妊娠・授乳中に喫煙することによる胎児への影響をマタニティ教室で健康教育を行います。

禁煙したい人に相談窓口についての情報を提供します。

効果の高い分煙方法の知識を普及し、分煙環境を整える提案します。

たばこが本人や周囲に与える影響等、正しい知識を健康相談・健康教育・健康まつりなどで普及します。

たばこ分野の評価指標

項目		藤井寺市の 現状値と目標値	国	大阪府
喫煙率の割合	男性	52.0%→減少		50%→ 30%
	女性	15.2%→減少		19%→ 5%
未成年の喫煙経験者の割合 (国・府では中学1年生・高校3年生)	中学3年男子	39.0%→0%	7.5%→ 0%	同左
	高校生男子	17.1%→0%	36.9%→ 0%	同左
	中学3年女子	14.8%→0%	3.8%→ 0%	同左
	高校生女子	15.4%→0%	15.6%→ 0%	同左
禁煙希望者の割合	男性	24.4%→増加		
	女性	42.7%→増加		
節煙希望者の割合(禁煙希望者を含む)	男性	72.4%→増加		
	女性	79.8%→増加		
たばこを吸わない人の前では吸わないようにする人の割合	男性	6.1%→増加		
	女性	21.2%→増加		
喫煙が及ぼす健康影響について知っている人の割合				
心臓病にかかりやすくなる		63.3%→100%	40.5%→ 100%	同左
脳卒中にかかりやすくなる		64.3%→100%	35.1%→ 100%	同左
歯周病にかかりやすくなる		42.7%→100%	27.3%→ 100%	同左
妊婦の喫煙は早産や低体重出産になりやすい	女性	85.2%→100%	79.6%→ 100%	同左
他人が肺がんにかかりやすくなる		92.7%→100%		75.4%→ 100%
他人が気管支炎にかかりやすくなる (府では喘息で大人・子ども)		81.6%→100%		(大人 56.5%・ 子ども 63.2%) →100%

アルコール

スローガン

- ◆ 未成年者や妊娠・授乳中の飲酒はストップしよう！
- ◆ お酒は健康的に楽しく飲もう！

目標

- 節度ある適度な飲酒をしよう
- 未成年者の飲酒を防止しよう

ライフスタイルの提案

＜未成年者はお酒を飲まない・飲ませないようにしよう＞

1. お酒の悪影響を知り、飲まないようにしよう。
2. 未成年者がお酒を飲んでいたら注意しよう。
3. 大人が未成年者にお酒を勧めないようにしよう。

＜適正量を超える飲酒をしないようにしよう＞

1. 妊娠・授乳中は飲まないようにしよう。
2. お酒の適性を把握し、それを守ろう。
3. 週2回お酒を飲まない日を作ろう。
4. お酒は食事を取りながら、楽しく飲もう。
5. お酒の一気に飲み、無理な飲み方はしない・させないようにしよう。

健康づくり応援環境の提案

未成年者や妊娠中の飲酒をなくすため、健診や教室などで健康知識を普及し、家庭や地域における飲酒防止を啓発します。

妊娠・授乳中に飲酒することによる胎児への影響をマタニティ教室・健診で健康教育をします。

お酒の適正量等、アルコールに対する正しい知識を健康相談・健康教育・健康まつりなどで普及します。

アルコール分野の評価指標

項目		藤井寺市の 現状値と目標値	国	大阪府
未成年の飲酒経験者の割合 (国・府では中学3年・高校3年)	中学3年男子	79.2%→0%	25.4%→ 0%	同左
	高校生男子	68.3%→0%	51.5%→ 0%	同左
	中学3年女子	73.1%→0%	17.2%→ 0%	同左
	高校生女子	56.4%→0%	35.9%→ 0%	同左
適正な飲酒量を知っている人の割合	男性	47.8%→100%	→ 100%	同左
	女性	37.7%→100%	→ 100%	同左
毎日飲酒する人の割合	男性	44.8%→減少		
	女性	12.7%→減少		
多量飲酒する人の割合	男性	10.1%→8%	4.1%→ 3.2%以下	9.9%→ 4.1%以下
	女性	1.5%→1.2%	0.3%→ 0.2%以下	0.6%→ 0.2%以下



歯の健康

スローガン

◆ いつまでも自分の歯で楽しく喋り、おいしく食べよう！

目標

- 子どものうちから健“口”に気をつけよう
- 自分の歯を守ろう

ライフスタイルの提案

<子どものうちから健“口”に気をつけよう>

1. 間食は時間を決めてとろう。
2. 子どものうちからしっかり噛む習慣をつけよう。
3. 間食 = 甘食にならないようおやつの内容を考えよう。

<自分の歯を守ろう>

1. 食後と寝る前に歯磨きをする習慣をつけよう。
2. 口の中に関心を持とう。
3. 虫歯や歯周病のチェックを心がけよう。
4. 自分にあったブラッシングをしよう。
5. デンタルフロス・歯間ブラシなどの歯間清掃用具を使おう。
6. かかりつけの歯科医を持とう。
7. 定期的に歯科健診や歯石除去、歯面清掃を受けよう。

健康づくり応援環境の提案

子どもの頃からの歯の健康の重要性とそれを保つための知識の普及・啓発をします。

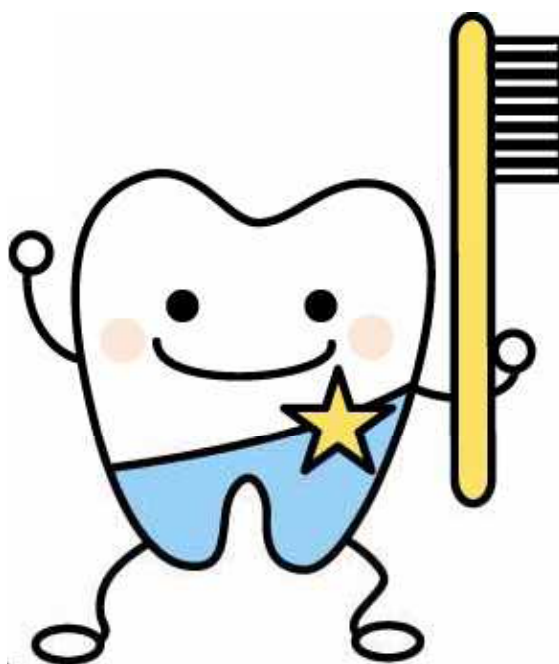
健康まつりなどを中心に歯の健康に対する関心が向上するようなイベントを充実・活性化します。

むし歯や歯周病についての正しい情報を提供します。

歯科健康診査のPRをはじめ、広報等に歯科保健に関する情報を掲載し、歯と口腔の健康づくりに関する知識の普及・啓発を図ります。

歯の健康分野の評価指標

項目		藤井寺市の 現状値と目標値	国	大阪府
むし歯のない幼児の割合(H13年度データ) (国・府では3歳児) (国ではH10年度データ・府ではH11年度データ)	1歳 6か月	96.7%→98%以上		96.6%→ 98%以上
	2歳 6か月	84.0%→90%以上		
	3歳 6か月	59.9%→80%以上	59.5%→ 80%以上	61.7%→ 80%以上
定期的に歯間清掃用具を使う人の割合 40歳(藤井寺市:30-49歳、国・府:35-45歳) 50歳(藤井寺市:50-69歳、国・府:45-55歳)	40歳	43.8%→65%以上	19.3→ 50%以上	同左
	50歳	39.4%→60%以上	17.8→ 50%以上	同左
歯石除去に行ったことがある人の割合		22.1%→30%以上	15.9→ 30%以上	同左
成人歯科健診を受ける人の割合(H12・13年度、40-60歳) (国・府では過去一年間に受けたことがある55-65歳の人)		5.2%→8.0%以上	16.4%→ 30%以上	同左



休養・心の健康づくり

スローガン

◆ こころの悩みを抱え込まず、自分にあったストレス解消法を持とう！

目標

- ストレスをためないようにしよう
- ストレスを解消しよう

ライフスタイルの提案

<ストレスをためないようにしよう>

1. 気分転換する方法を知ろう。
2. 家族で協力しよう。
3. 1日のうち、短時間でものんびりした時間を持とう。
4. ストレスに対する知識を持って、自分のストレスの原因に早く気付こう。
5. 早めに相談窓口や医療機関を利用しよう。
6. 睡眠・休養を十分にとって、心身とも疲労回復しよう。

<ストレスを解消しよう>

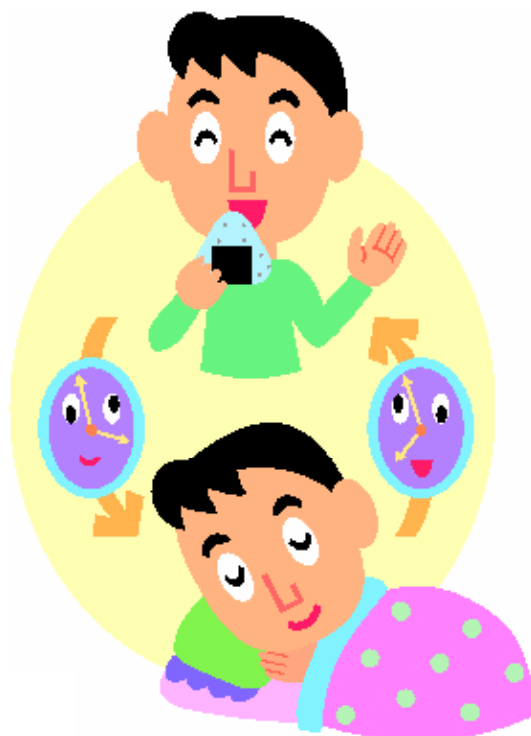
1. ストレスを発散できるような趣味を持とう。
2. 悩みを相談できる家族・友人を持とう。
3. 楽しみや生きがいを持とう。

健康づくり応援環境の提案

心の健康相談の窓口についての情報を提供します。
広報をはじめ、健康教室等において心の健康づくりに関する情報提供や知識の普及啓発をします。
保健センター・医療機関・保健所・学校等が連携を図り、ライフステージに応じた相談体制を充実します。
保健センターにおいても健康相談を行い、必要に応じて関係機関を紹介します。
地区会館においても健康相談を実施します。

休養・心の健康づくり分野の評価指標

項目	藤井寺市の 現状値と目標値	国	大阪府
ストレスを感じることが多い人の割合 (国・府ではストレスを感じた人の割合)	27.7%→24%	54.6%→ 49%以下	46.2%→ 42%以下
ストレス解消法をもっていない人の割合	31.3%→28%		
睡眠によって休養を取れていない人の割合	32.9%→29%	23.1%→ 21%	同左
楽しみや生きがいをもっていない人の割合	45.8%→41%		



<付 属 資 料>

健康ふじいでら 2 1 策定経過及び策定体系図・・・・・・・・・・ 1

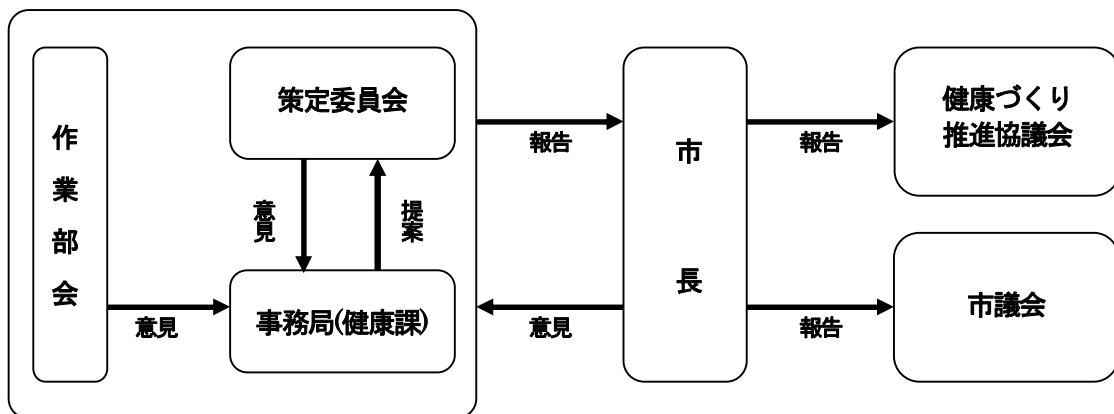
藤井寺市健康づくり推進協議会規則および委員名簿・・・・・・・・ 2、 3

健康ふじいでら 2 1 策定委員会設置要綱および委員名簿・・・・・・・・ 4、 5

健康ふじいでら 2 1 作業部会メンバー・・・・・・・・・・・・・・ 5

健康ふじいでら21策定経過及び策定体系図

- | | |
|---------------------|---|
| 平成14年7月15日 | 第1回作業部会
出席：14名
案件：計画策定の趣旨について
「藤井寺市民のめざす姿」について |
| 平成14年9月13日 | 第1回健康ふじいでら21策定委員会
出席：10名
案件：計画策定の趣旨について
健康についてのアンケートについて |
| 平成14年10月13日
～18日 | 健康についてのアンケート実施 |
| 平成14年11月19日 | 第2回作業部会
出席：12名
案件：健康課題について |
| 平成14年12月4日 | 第3回作業部会
出席：12名
案件：生活習慣や行動の課題について |
| 平成14年12月18日 | 第4回作業部会
出席：10名
案件：生活習慣や行動の課題の要因について |
| 平成15年1月21日 | 健康ふじいでら21策定委員への中間報告
出席：郵送にて報告
案件：健康についてのアンケート結果について
健康ふじいでら21の骨子案について |
| 平成15年2月14日 | 第2回健康ふじいでら21策定委員会
出席：11名
案件：健康についてのアンケート結果について
策定経過及び健康ふじいでら21案について
今後の予定について |
| 平成15年3月6日 | 藤井寺市健康づくり推進協議会へ報告
健康ふじいでら21策定委員会より藤井寺市長へ答申 |



藤井寺市健康づくり推進協議会規則

(設置)

第1条 市民に密着した総合的な健康づくり対策を積極的に推進するため、藤井寺市健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)を置く。

(職務)

第2条 協議会は、前条の目的を達成するため、次に掲げる事項について審議し、及び企画するとともに、事業実施の推進を図るものとする。

- (1)健康づくりに関する知識の普及に関すること。
- (2)健康増進に関すること。
- (3)各種健康診査、健康相談及び健康教室に関すること。
- (4)保健栄養指導及び食生活改善指導に関すること。
- (5)前各号に掲げるもののほか、健康づくりを推進するために必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 協議会は、委員30人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱し、又は任命する。

- (1)保健医療関係団体の代表者
- (2)関係行政機関の職員
- (3)関係各種団体の代表者
- (4)市議会議員
- (5)学識経験を有する者
- (6)市立藤井寺市民病院長

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に会長及び副会長を置き、委員の互選によってこれを定める。

- 2 会長及び副会長の任期は、委員の任期による。
- 3 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。
- 4 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6条 協議会は、必要に応じ会長が招集し、会長がその議長となる。

- 2 協議会は、委員の過半数が出席しなければ会議を開くことができない。
- 3 協議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(専門部会)

第7条 会長が必要と認めるときは、協議会に専門的事項を分掌させるため、専門部会を置くことができる。

- 2 専門部会は、会長が指名する委員で組織する。
- 3 専門部会に部会長を置き、専門部会に属する委員の互選によってこれを定める。
- 4 部会長は、専門部会の会務を掌理し、専門部会における審議の状況及び結果を協議会に報告する。

(庶務)

第8条 協議会の庶務は、健康福祉部健康課において行う。

(委任)

第9条 この規則に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附 則

この規則は、公布の日から施行する。

附 則(昭和58年 9月30日規則第20号)

この規則は、昭和58年10月1日から施行する。

附 則(平成 4年 6月 8日規則第17号)

この規則は、公布の日から施行する。

附 則(平成10年 4月 1日規則第 5号)

この規則は、公布の日から施行する。

藤井寺市健康づくり推進協議会委員名簿

(敬称略)

役職名	氏 名	所属名・役職	
会 長	山鳥 忠郎	藤井寺市医師会会長	
	内本 泉	藤井寺市医師会副会長	
	西 真勝	藤井寺市医師会代表	
	椿本 雅宥	藤井寺市歯科医師会会長	
	兵埜 芳夫	藤井寺市歯科医師会副会長	
	永岡 達男	藤井寺市薬剤師会会長	
	中山 厚子	藤井寺保健所長	
	金銅 廉一	藤井寺市社会福祉協議会会長	
	副会長	上田 裕彦	藤井寺市区長会会長
		堀内 和江	藤井寺市エイフボランティアネットワーク会長
清原 玉己		藤井寺市老人クラブ会長	
山本 恵子		藤井寺市PTA連絡協議会代表	
平田 一雄		藤井寺市体育協会副会長	
谷口 元一		藤井寺市商工会副会長	
松浦 義廣		藤井寺市農業委員会顧問	
玉崎 忠勝		藤井寺市勤労者協議会会長	
七堂 義子		藤井寺市地区保健推進員会会長	
村上 太一		藤井寺市議会議員代表	
楠本 陸雄	藤井寺市議会議員代表		
中野 憲一	藤井寺市議会議員代表		
鹿熊 進	藤井寺市議会議員代表		
佐々木武也	藤井寺市立市民病院名誉院長		
藤本 幹夫	藤井寺市立市民病院長		

健康ふじいでら21計画策定委員会設置要綱

(設置)

第1条 21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」に基づき、国及び府の基本的な考え方及び目標をふまえて市民の健康づくりを推進するため、健康ふじいでら21計画策定委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

(任務)

第2条 委員会は、次の各号に掲げる事項について協議する。

- (1) 計画の策定に関すること。
- (2) 計画の推進に関すること。
- (3) 前2号に掲げるもののほか、前条の目的を達成するために必要な事項

(組織)

第3条 委員会は、委員11名以内で組織する。

2 委員は、次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) 関係機関及び団体等の代表者

3 委員会には、委員長及び副委員長1名を置く。

4 委員長は、委員の互選により選出し、副委員長は、委員長が指名する。

5 委員長は、委員会を統括し、代表する。

6 副委員長は、委員長を補佐し、委員長が不在のときはその職務を代理する。

(会議)

第4条 委員長は、必要に応じて会議を召集し、議長となる。

2 委員会は、委員の過半数が出席しなければ会議を開くことが出来ない。

3 委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 委員長は、必要に応じて会議に関係者を出席させ、意見を聴取することができる。

(任期)

第5条 委員の任期は、委嘱又は任命の日から健康ふじいでら21計画策定に係る事項について報告が終了するまでの期間とする。

(庶務)

第6条 委員会の庶務は、健康福祉部健康課において行う。

(補則)

第7条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この要綱は、平成14年8月1日から施行する。

(要綱の失効)

2 この要綱は、本市が、健康ふじいでら21計画を策定した日限り、その効力を失う。

健康ふじいでら21計画策定委員名簿

(敬称略)

役職名	氏名	所属名・役職
委員長	山鳥 忠郎	藤井寺市医師会会長
副委員長	上田 裕彦	藤井寺市区長会会長
	椿本 雅宥	藤井寺市歯科医師会会長
	永岡 達男	藤井寺市薬剤師会会長
	堀内 和江	藤井寺市エイフボランティアネットワーク会長
	清原 玉己	藤井寺市老人クラブ会長
	平田 一雄	藤井寺市体育協会副会長
	七堂 義子	藤井寺市地区保健推進員会会長
	玉井千津子	藤井寺市食生活改善推進協議会会長
	中山 厚子	藤井寺保健所長
	佐々木武也	藤井寺市立市民病院名誉院長

健康ふじいでら21作業部会メンバー

(敬称略)

上山 真弓	樽野 道子
太田 麻子	徳田 秀子
唐木不二夫	中上サツ子
國下 道子	西矢 正子
黒田 輝子	松浦三枝子
水津 英代	松村千代子
杉村千鶴子	村上 昭子
田下さとみ	

50音順



発行 平成 15 年 3 月
編集 藤井寺市健康福祉部健康課
〒583-0033
大阪府藤井寺市小山 9-4-33(藤井寺市立保健センター)
Tel : 0729-39-1112 / Fax : 0729-39-9099
E-mail : kenkou@city.fujiiidera.osaka.jp