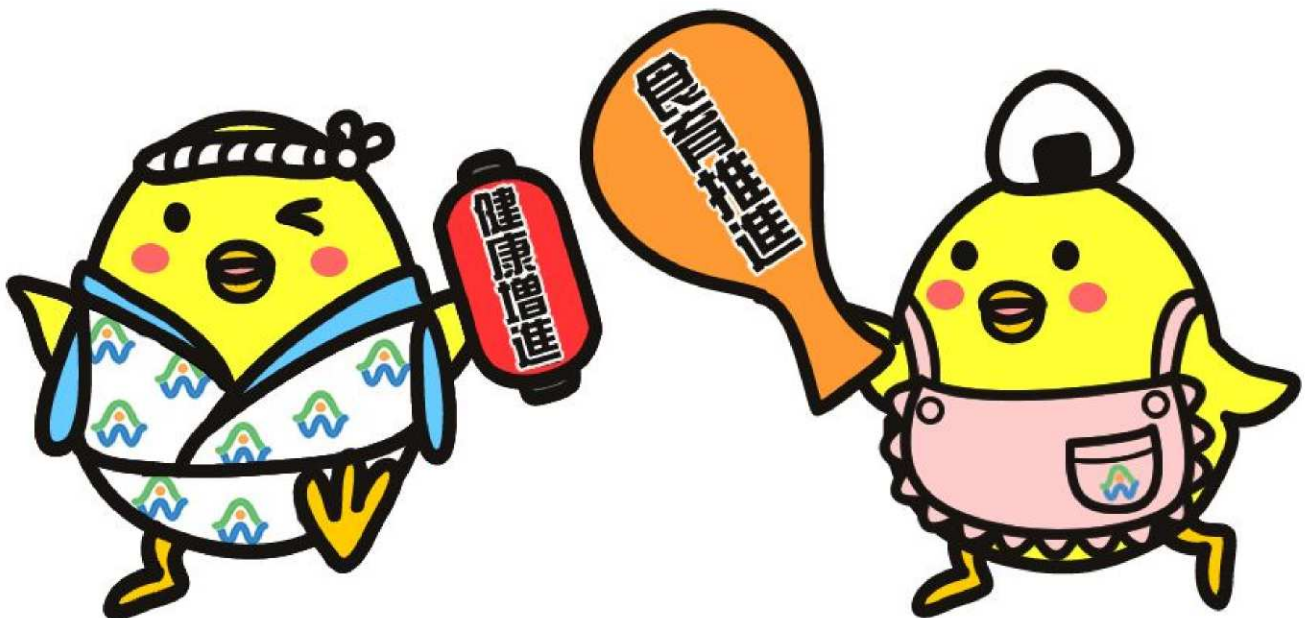


# 阿波市健康増進計画・食育推進計画

## ◆ 概要版 ◆

# こころも身体も健康に、 笑顔で暮らせる阿波市



近年、生活環境の著しい変化や急速な高齢化に伴って、疾病全体に占めるガン、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病が増加しています。その結果、寝たきりや要介護状態、要医療状態となり、介護や医療にかかる費用が増大しています。

このような背景のなかで、本市においても住民の健康維持・増進を目的として、各種検診（健診）や健康相談、健康教育、訪問指導などの保健事業を実施してきておりますが、今後も継続するとともに、内容の充実や質の向上も含めて検討・実施していく必要があります。

そこで、生活習慣病の一次予防を目的とした“健康”と、生活習慣病と多くの関わりがあり、さらに生活の質との関連が深い“食”の2点に重点を置き、“こころも身体も健康に、笑顔で暮らせる阿波市”という基本理念のもとに、本市全体の健康づくりを総合的に捉えた「阿波市健康増進計画・食育推進計画」を平成23年3月に策定しました。

# 計画策定の概要

1

## 健康増進計画とは

健康を実現するためには、個人の力と併せて社会全体としても支援していくことが必要不可欠となっています。そこで、国は、健康寿命の延伸等を実現するために「健康日本21」を策定しました。

また、健康増進法第8条第2項により、市町村に健康増進計画策定が努力義務として位置づけられていることから、本市でも策定を行いました。

2

## 食育推進計画とは

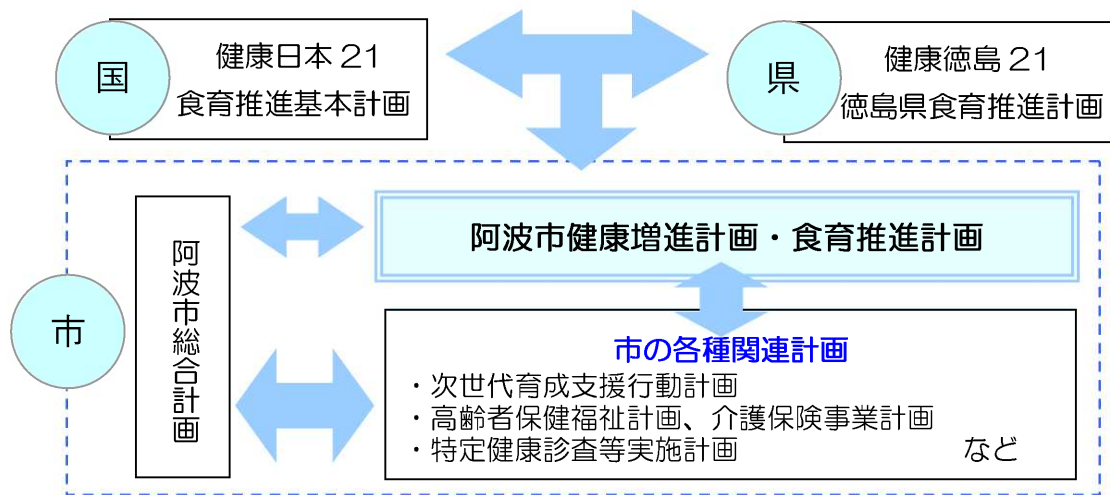
子どもたちをはじめ、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにするためには、何よりも「食」が重要となっています。そこで、国は、国民運動として食育に取り組み、国民が生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができる社会の実現を目指し「食育基本計画」を策定しました。

また、食育基本法第18条第1項により、市町村に食育推進計画策定が努力義務として位置づけられていることから、本市でも策定を行いました。

3

## 計画の位置づけ

本計画は、国が策定した「健康日本21」及び「食育推進基本計画」、徳島県が策定した「健康徳島21」及び「徳島県食育推進計画」、本市上位計画である阿波市総合計画及びその他関連計画との整合性を図るものとしします。



4

## 計画の期間

本計画の期間は、平成23年度から平成32年度の10年間とし、平成27年度に中間評価及び見直しを行うこととします。

	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	H31	H32
計画策定											
						評価見直し					最終評価

## 計画策定の視点

1

市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という認識をもち、みんなで取り組めるような計画とします。

自分の健康を考えるとき、まず、自分たちの“まち”の健康状態と自分自身の健康状態・暮らし方を結びつけて考えられるよう、さまざまな機会をとおして“まち”の健康状態を市民の皆さんに伝えていきます。それによって、皆さん一人ひとりの健康に関する意識が高められるよう取り組んでいきます。

2

乳幼児期からの肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防・食育推進に取り組めるような計画とします。

生活習慣病は、成人してから発症するのではなく、乳幼児期からの不適切な生活習慣や食習慣の積み重ねで引き起こされます。阿波市では特に、小児肥満が多く、成人ではメタボリックシンドローム該当者が全国平均に比べ多いのが特徴です。

3

4つの世代別（育つ世代、成長する世代、青年・実年世代、幸齢世代）の健康課題に取り組みます。

“健康”や“食育”に関する課題を世代別に把握し、それに対して具体的な取り組みが実践できるよう展開します。

4

行政全体の取り組みとします。

健康部門だけではなく、各課職員一人ひとりが連携を図りながら、行政全体で取り組める健康づくり計画とします。

## 課題を解決するにあたっての4つの視点

### 家庭

～自分や家族でできること～

### 地域

～地域でできること～

### 保・幼・学校

～保育所・幼稚園・学校でできること～

### 行政

～行政でできること～





# 阿波市の“健康”と“食”に関する現状

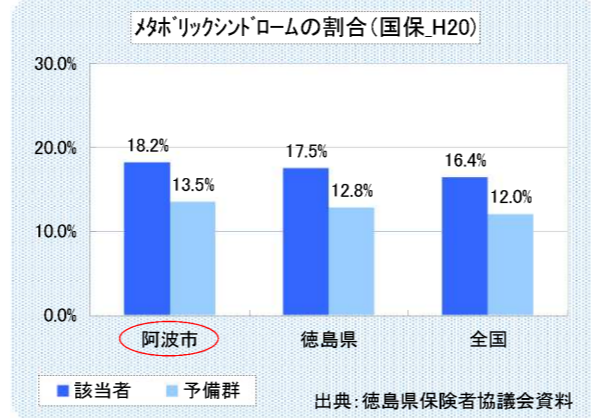
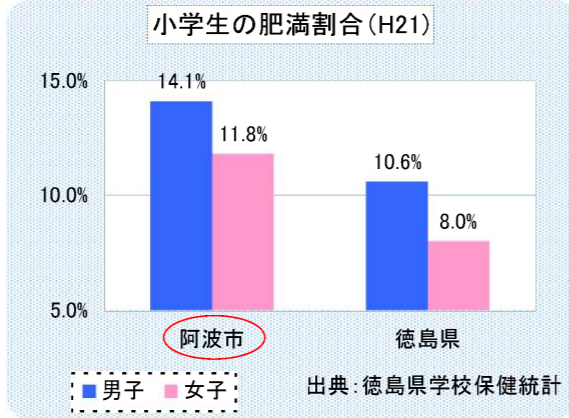
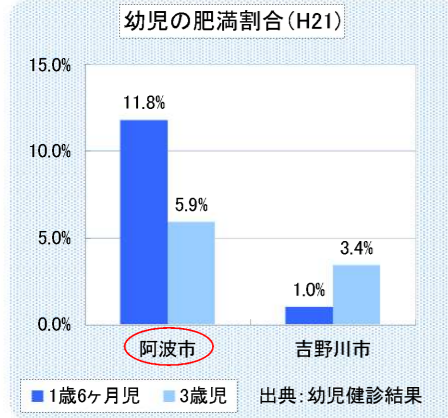


## からだの状態及び健診受診状況

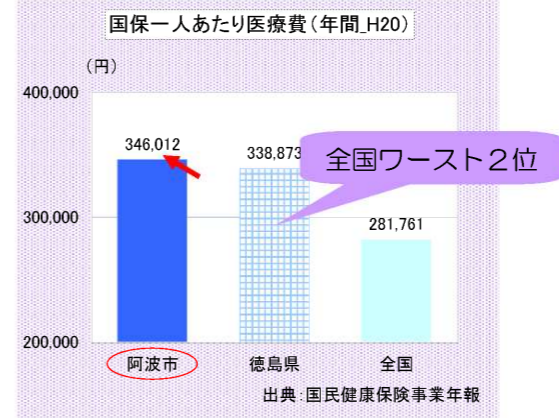
## 医療・介護

## 死亡

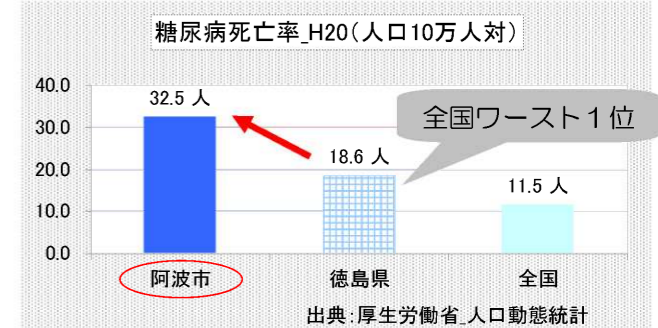
### 1. 子どもから大人まで肥満が多い



### 3. 一人あたりの医療費が県平均より多い

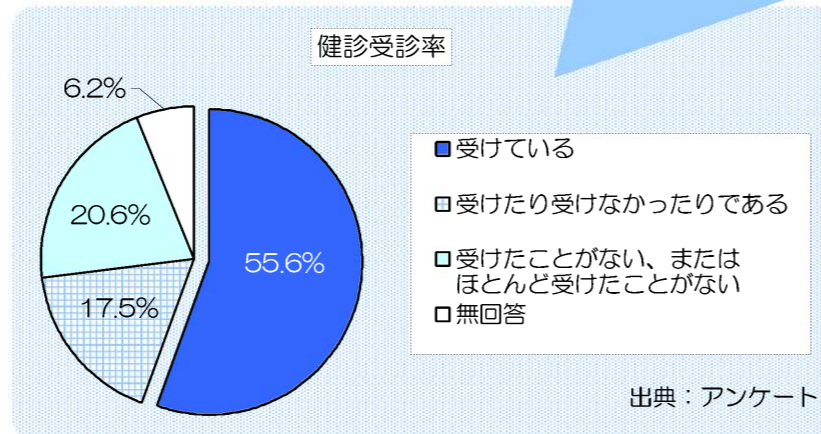
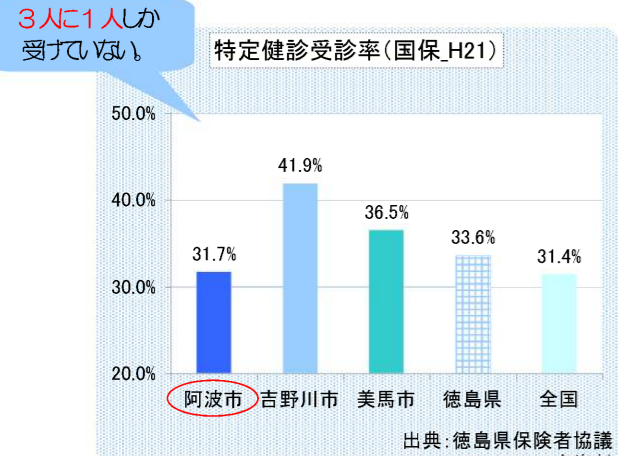


### 5. 阿波市の糖尿病死亡率は全国ワースト1位の徳島県より高い!!



### 2. 健診の受診率が低い

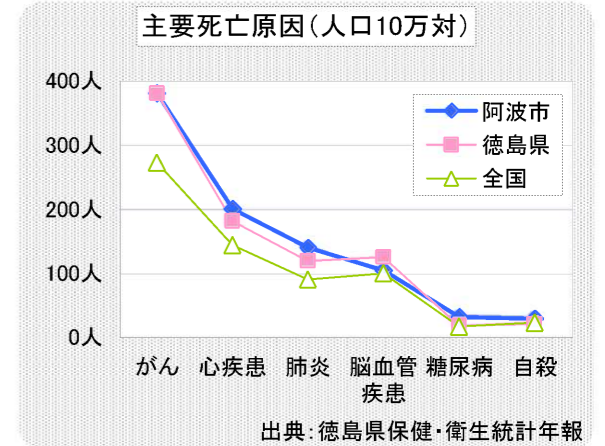
健診を受けない理由1位「健康なので必要と感じなかったから」では、どのように「健康」を判断しているのでしょうか。



### 4. 介護保険認定率が県平均より高い



### 6. 阿波市の主要死亡原因のうちがん・心疾患・糖尿病は全国を上回っている



## 生活習慣病は知らず知らずのうちに進行します!

生活習慣病は、自覚症状が出るまでに長い年月がかかるのが特徴です。不適切な生活習慣・食習慣の積み重ねで、生活習慣病やその他の要介護状態になるリスクも高くなります。

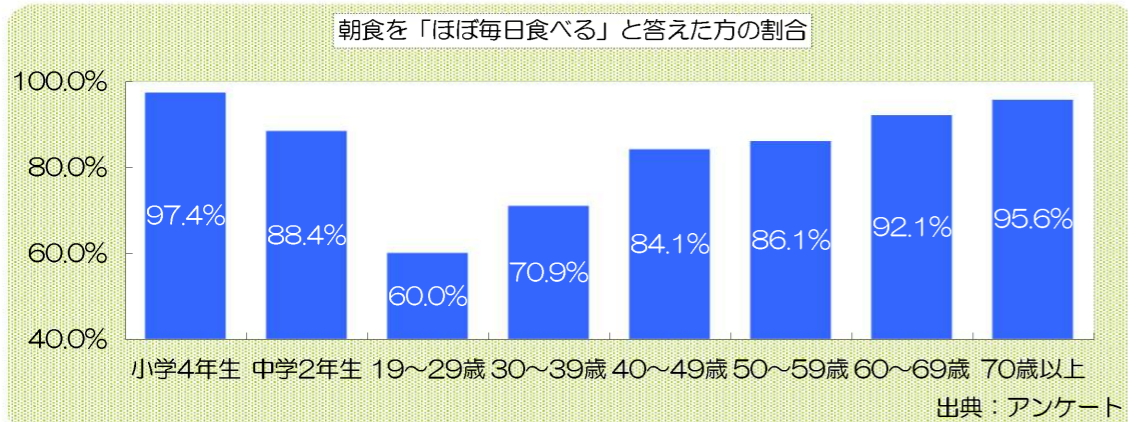
あなたの10年後を  
考えてみましょう!

### 7. 平均寿命が全国に比べ短命! 特に女性は県内ワースト1位

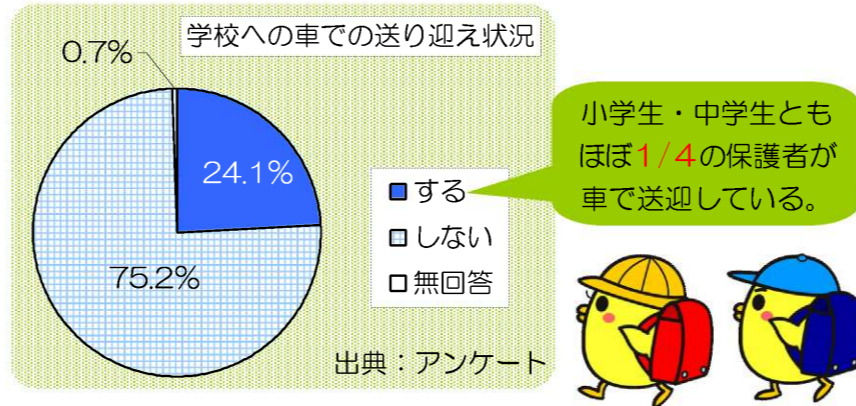
出典: 徳島県保健・衛生統計年報

## 生活習慣・食習慣

### 8. 20~30歳代の朝食の欠食率が高い

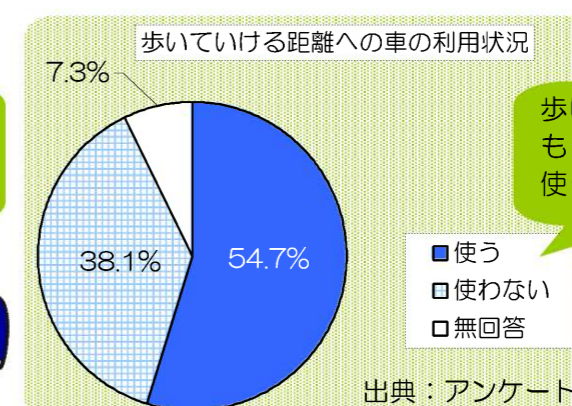


### 9. 通学時、車での送り迎えが多い



小学生・中学生ともほぼ1/4の保護者が車で送迎している。

### 10. 「歩く」意識が低い



歩いていける距離でも5割強の人が車を使っている。

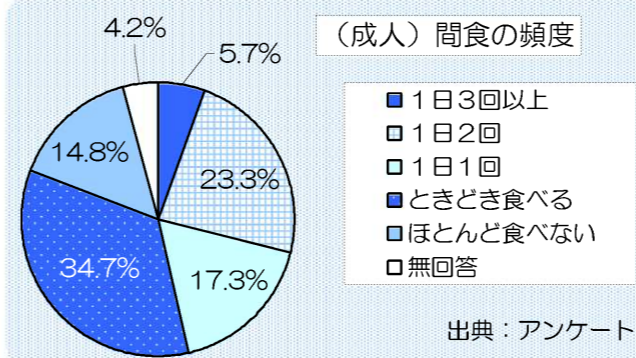
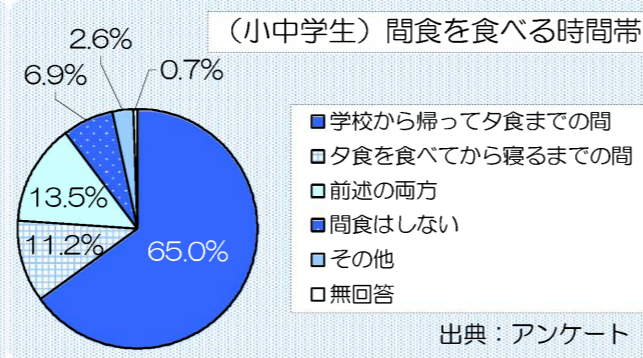
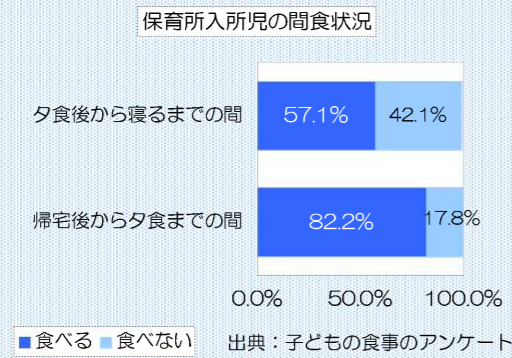
ちなみに、阿波市の車の保有率は県内6位



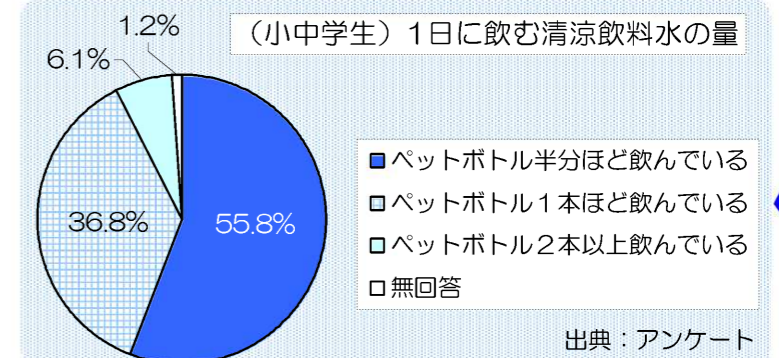


アンケート結果・統計資料等からみえる課題

### ◆子どもから大人まで間食が多い



### ◆よく飲む飲み物は清涼飲料水が第2位！その量は？



- ・栄養バランス・食習慣が乱れている
- ・妊婦さんのやせ志向
- ・手軽な食事（ファーストフードなど）を食べることが多くなっている

【一週間に数回以上食べる児童：14%】

- ・嫌いなものは食べさせない家庭の増加
- 【「無理してまで食べさせない」と答えた保護者：26%】
- ・子どもだけで食事をしている家庭の増加
- ・食について話し合う機会の減少
- 【食育に関する会話を「していない」と答えた保護者：47%】
- ・郷土料理や特産物の認知度が低い

- ・20～30歳代の朝食の欠食率が高い
- ・味付けが濃い
- ・栄養バランスが悪い
- ・炭水化物・脂質の摂りすぎ
- ・食事の作りすぎによる生ごみの増加
- 【夕食を外食や弁当で済ませる人：25%】

- ・来客時にお茶菓子を出す人が多い
- 【お茶菓子を出す人：79% 年齢が上がるにつれて増加】
- ・バランスのとれた食事や適切な食事量についてあまり知らない人が多い
- ・味付けが濃い

世代	育つ世代（妊娠から6歳）	成長する世代（小学生から高校生）	青年・実年世代（19歳から64歳）	うれしい 幸齢世代（65歳以上）
基本目標	バランスのとれた食事 楽しい食卓にしよう	1日3回楽しく食事をしよう	食事はなるべく家族でとり、 ゆっくと楽しい時間にしよう ～食育が自然と身につくようにしよう～	健康に役立つ食事に心がけよう
具体的な取り組み	<b>家庭</b> (○) ○間食をなるべく控え、3食を規則正しく食べます。 ○家族揃って食事をする機会を増やします。 ○ファーストフードの上手な利用を心がけます。 ○献立や調理方法を工夫して偏食を減らします。 ○離乳食の段階から栄養バランスを考えます。	○間食の摂り方（種類・時間・量等）を工夫します。 ○家族全員で楽しく食事ができるようにします。 ○好き嫌いせず食べるように心がけます。 ○農業体験をし、地域の特産物や、その食材を使った料理に興味を持たせるよう働きかけます。	○調味料の使う量を注意してうす味に心がけます。 ○食事は家族や仲間と楽しみながらゆっくと食べるようにします。 ○食事バランスガイドなどを活用して、栄養バランスに気をつけ、規則正しく食べます。 ○地産地消を心がけます。	○バランスのとれた食事や適切な食事量についての知識と料理を作る力を身につけます。 ○加工食品の上手な利用を心がけます。 ○素材の味を生かした料理に心がけ徐々に薄味にします。 ○来客時は健康に配慮したおもてなしを心がけます。
	<b>地域</b> (◆) ◆健診等で「痩せ」が及ぼす胎児への影響について周知を図ります。 ◆早寝・早起き・朝ご飯運動の周知を図ります。	◆1日3食きちんと食べるよう「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さを伝えていきます。 ◆安全で安心、美味しい給食の提供に心がけ、できる限り地産地消を実践します。	◆健康に配慮したメニューや食材を提供します。 ◆地産地消協力店や健康づくり推奨店の拡大を目指します。 ◆イベント等を活用して郷土料理や特産物等のPRを行います。	◆バランスの良い食事・栄養について、専門家による講演を行い、地域で食育について学習をします。 ◆地域の行事などを通して、高齢者同士や違う世代の人たちと交流や食事をする機会を設けます。
	<b>保・幼学校</b> (☆) ☆食に関するアドバイスやバランスのよい食事のメニュー等を提供します。 ☆親子で給食について話し合い、食への関心を高めます。 ☆行事食を食べる機会を通じ、昔ながらの伝統や文化を伝えていくよう努めます。	☆バランスのよい食事に関する授業等を行うことで、食の大切さを知ってもらうよう働きかけます。 ☆授業や食育の講演会等を通して、保護者とともに生活習慣を振り返り、バランス良く栄養素を摂取することの大切さを指導します。	☆保護者等に対して学校行事や地域で集まる場を活用して、食事に関する話し合いができる場を設けます。	<b>「おもてなし」とは？</b> 古くから徳島県は来客時にお茶菓子を出す習慣（おもてなしの心）を大事にしている。 “おもてなし”をするうえで相手や自分の健康に配慮できるように心がけたい。
	<b>行政</b> (●) ●パパマクラスでの栄養についての講話 ●乳幼児健診での栄養についての講話 ●離乳食講習 ●食生活改善推進員（ヘルスマイト）活動支援	●要請により小学校への出前講座や広報等による周知 ●食育推進委員会の開催や食育に関する講演会 ●訪問授業（給食センター） ●食生活改善推進員（ヘルスマイト）活動支援	●健康相談会・健診結果相談会 ●電話および訪問による健康相談 ●食に関するイベントの開催 ●食生活改善推進員（ヘルスマイト）活動支援 ●広報による周知	●健康相談会 ●健診結果相談会 ●電話および訪問による健康相談 ●介護予防サポーター養成講座 ●市老人クラブへの支援

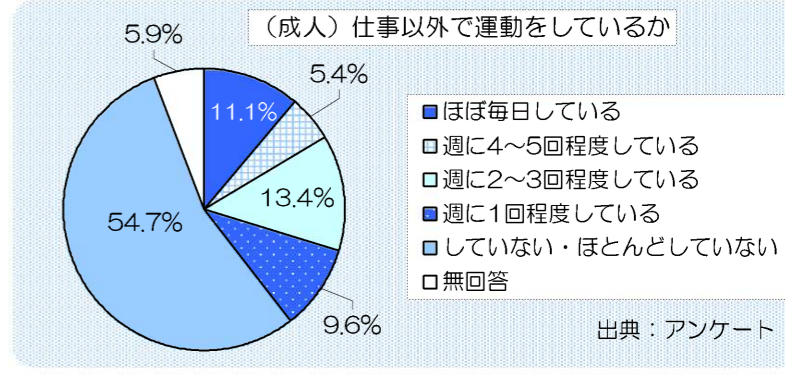
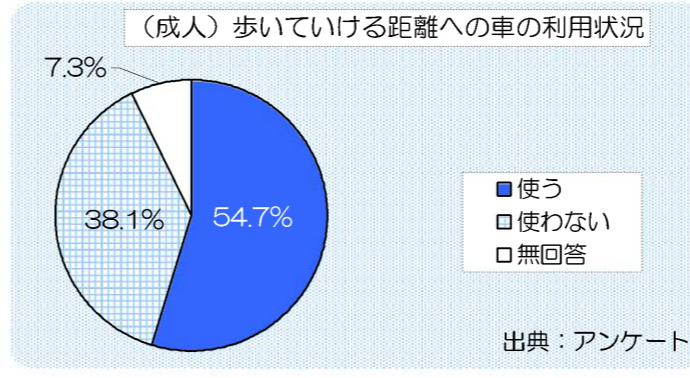
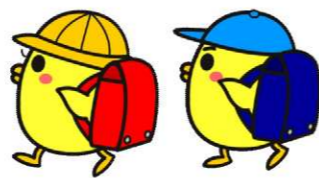
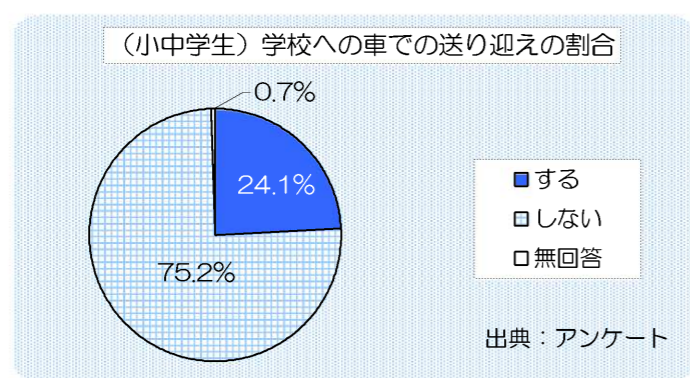


# 身体活動・運動

日頃から運動習慣を身につけ、自分に合った運動を続けよう

アンケート結果・統計資料等からみえる課題

◆子どもから大人まで「体を動かす」機会・意識が少ない



- ・携帯ゲームやTVゲームの普及による外遊びの減少
- ・幼稚園への送迎増加
- ・運動環境が整っていないため、運動をする場所や機会が少ない

- ・携帯ゲームやTVゲームの普及による外遊びの減少
- ・歩数減少
- ・通学時の車での送迎や歩いていける距離への車の利用が多い

- ・運動する時間の確保が難しいことから運動習慣が減少・運動不足になっている
- ・歩いていける距離の車の利用が多い
- ・運動環境が整っていないため、運動をする場所や機会が少ない

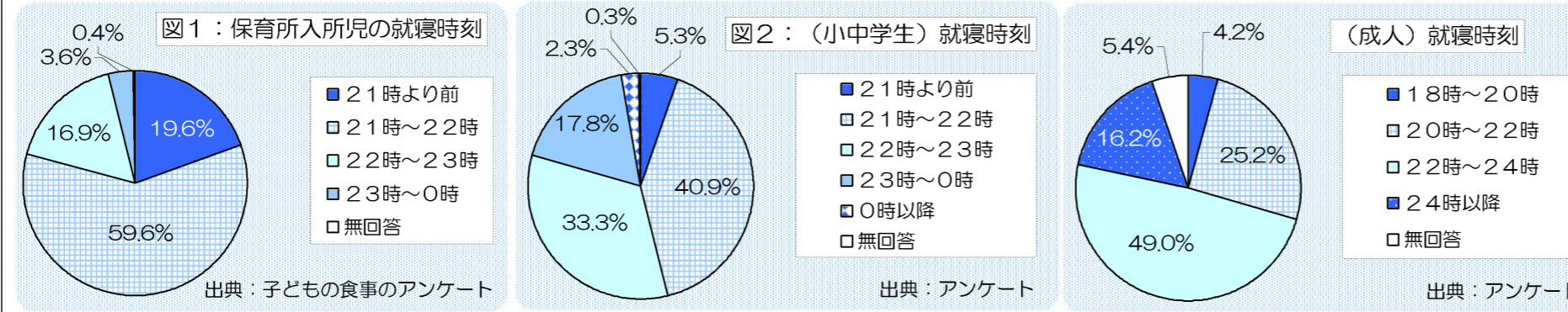
- ・運動不足
- ・歩いていける距離への車の利用が多い

世代	育つ世代 (妊娠から6歳)	成長する世代 (小学生から高校生)	青年・実年世代 (19歳から64歳)	こうれい 幸齢世代 (65歳以上)
基本目標	運動する楽しさを 小さい頃から伝えていこう	運動習慣を身につけ、楽しく体を動かそう	車の利用を控え自転車やスポーツ等を通して 身体を動かす機会をつくろう	運動する楽しさを 小さい頃から伝えていこう
具体的な取り組み	<b>家庭(○)</b> ○ゲームやパソコン等をする時間帯を決めます。 ○家族で散歩など外に出る機会をつくり、コミュニケーションを図りながら、運動習慣を身につけます。 ○できるだけ歩いて送迎します。 	○週に数回、家族で外遊びを行うなど、意識的に身体を動かす遊びを取り入れるよう心がけます。 ○積極的に部活やスポーツクラブに参加するように促します。 ○歩数計等を上手に活用し、身体活動の自己管理を心がけます。 ○特別なことがない限りは、歩いて通学します。	○運動する時間を確保します。 ○歩数計等を上手に活用し無理のない目標を設定するなど、毎日続けられる運動を見つけて実行します。 ○歩いて行ける範囲は徒歩又は自転車を活用するなど、なるべく体を動かす習慣を身につけます。	○なるべく歩くことを心がけます。 ○プラス 1,000 歩県民運動への参加や、日々の歩数を記録することにより、歩く習慣を身につけます。 ○荷物があり徒歩が難しいときは、自転車を利用するなど、なるべく車を利用しないよう心がけます。
	<b>地域(◆)</b> ◆仲間や友達と一緒に遊べる昔の遊びを教えます。 ◆地域で体を動かすイベントを開催します。 ◆子育て支援センター等の開放日を利用し、地域住民などと交流する機会をもち、運動や外遊びを推進します。	◆運動が苦手な子でも参加できるような遊び(スタンプラリー等)を企画し、少しでも身体を動かせるよう働きかけます。 ◆歩けるときは歩くように促します。	◆地域の人たちと声をかけあいウォーキング等のイベントを行います。 ◆運動の必要性の情報提供及び積極的に運動するように啓発します。	◆組織や団体等で健康上歩くことの必要性を呼びかけ、実践するよう勧めます。 ◆地域で歩く運動を推進します。 ◆市老人クラブ連合会にて、定期的に高齢者の体力測定会を実施します。
	<b>保・幼学校(☆)</b> ☆歩いて送迎することの大切さを保護者に周知するよう努めます。 ☆保育所や幼稚園等で幼児体操やラジオ体操、マラソン、鬼ごっこなど積極的に身体を動かす遊びを取り入れます。	☆体育の授業や部活動を通して、運動やスポーツをする楽しさを教えます。 ☆「早寝・早起き・朝ご飯」で朝登校の時間に余裕を持って、自分の力で登校できるように促します。 ☆通学時の車での送迎を控えるように周知を図ります。 ☆隣近所の子どもと一緒に歩いて通学する習慣を付けます。	●広報による周知 ●健康相談会・健診結果相談会 ●40歳到達者への健康グッズ(歩数計)配布 ●プラス 1,000 歩県民運動 ●あわスポーツクラブの運営補助・支援 ●阿波市シティマラソンの開催 ●生涯学習講座の開催	●健康相談会・健診結果相談会 ●電話および訪問による健康相談 ●介護予防サポーター養成講座 ●阿波踊り体操の普及 ●介護予防体操パンフレットによる普及・啓発 ●出前講座 ●広報誌による周知
	<b>行政(●)</b> ●育児教室や乳幼児健診での遊び方や体を動かすことの大切さ・意味の周知	●広報などによる周知 ●子どもの運動習慣確立チャレンジ事業 ●体育協会活動支援	●体育協会活動支援 ●ヘルスメイト活動支援 	●いきいきクラブ体操の普及 ●市老人クラブへの支援

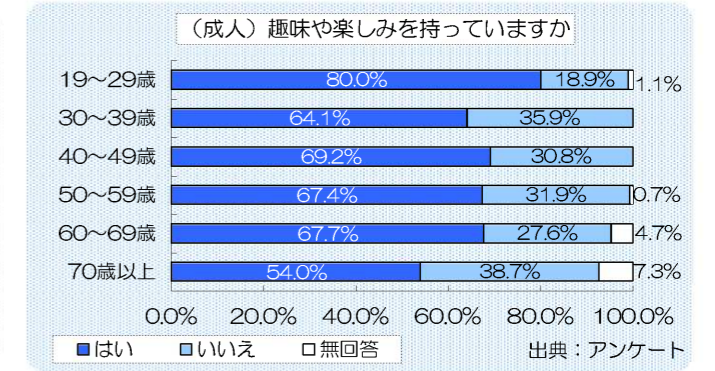


アンケート結果・統計資料等からみえる課題

### ◆子どもから大人まで、生活リズムの乱れている人が多い



### ◆趣味や楽しみがない人は、20歳代と70歳以上に多い



- 生活リズムが大人中心になってしまい、子どもの生活習慣の乱れにつながっている  
 【図1:21時までに寝る4歳児未満の子ども:約20%】
- 子育てに対する不安や悩みを相談する相手や場所が少なく、個々に抱えこんでいる親が多くなっている。  
 【子育ての悩みを相談できる人がいない人:2%】
- 育児に対する不安やストレスから児童虐待が増加
- 近所付き合いの希薄化

- 起床・就寝時間が遅く、時間に余裕がないなど、生活リズムが乱れている  
 【図2:21時までに寝る小中学生:5.3%】
- インターネットや携帯電話の普及による過剰な情報配信等によるモラルの欠如
- ストレスが上手に解消できないなど、精神面の弱い子どもが多い

- 生活習慣の乱れによる睡眠不足  
 【睡眠不足を感じている人の割合:44.1%】
- 子育てに対する不安や悩みを相談する相手や場所が少なく、個々に抱えこんでいる親が多くなっている
- ストレスを溜め込んでいる人が多い
- 自殺者の増加
- 気分障害(※1)で通院している人が多い

- 熟睡感の減少
- 趣味や楽しみの減少

**※1 気分障害とは?**  
 ある程度の期間にわたって持続する気分(感情)の変調により、苦痛を感じたり、日常生活に何らかの支障をきたしたりする状態のこと。

世代	育つ世代 (妊娠から6歳)	成長する世代 (小学生から高校生)	青年・実年世代 (19歳から64歳)	こうれい 幸齢世代 (65歳以上)
基本目標	規則正しい生活リズムを身につけよう	生活リズムを整え、睡眠をとろう	年齢に応じた不安等を話し合える交流の場を作ろう	こころのゆとりを持ち、自分にあった趣味や楽しみを見つけよう
具体的な取り組み	<b>家庭(○)</b> ○ストレス解消法を見つけます。 ○心にゆとりを持つように心がけます。 ○悩みを1人で抱え込まず、積極的に外出し、相談できる場所や相手(家族や友人等)を探します。 ○先に子どもを寝かせてから家事をしたり、家族で家事を分担するように心がけます。	○規則正しい生活リズムを心がけます。 ○携帯電話やインターネットの正しい使い方を家庭で話し合います。 ○食事は家族一緒に食べるなど、親子でコミュニケーションを図り、子どもの心の変化に気を配ります。	○身近な人や場所で、コミュニケーションを図れるように心がけます。 ○外出、買い物、スポーツ、趣味などのストレス発散方法を見つけ、ストレスを発散する時間や場所、機会を持てるよう心がけます。 ○ストレスを溜め込まず、適度な休養を心がけます。 ○規則正しい生活リズムを心がけます。	○ゴルフ、カラオケ、釣り、スポーツ、踊り等、自分に合ったものを取り入れます。 ○広報に掲載されているイベント等へ積極的に参加し、人との対話を心がけます。 ○適度な運動を行い、十分な睡眠をとるように心がけます。 ○規則正しい生活を心がけます。
	<b>地域(◆)</b> ◆地域で困っている家庭や気になる家庭があった場合は、相談機関に相談します。 ◆日頃から声かけや挨拶を心がけ、地域の行事を開催するなど、子どもを地域で育てる意識を持ちます。 	◆不規則な生活を続けると生活習慣病の危険が高くなることを周知します。 ◆インターネットや携帯電話等の正しい使い方、情報モラルについての講演を行い、犯罪防止を促します。 ◆声かけを行い、一人ひとりの心の変化に気づき、精神面の支えになれるように心がけます。	◆地域と関係機関が連携し、気軽に悩みを相談できるような環境を整えます。 ◆地域で子育てができるよう挨拶や声かけをしていきます。 ◆自殺の危険因子、直前のサイン、適切な対処法などについての知識の普及を行います。 ◆基本的な生活習慣を送れるような職場の環境づくりに努めます。 	◆各種組織への加入を勧めます。 ◆市老人クラブ連合会にて、ひとり暮らし高齢者等を対象に閉じこもり防止のためのサロン活動等を実施し、高齢者の社会参加を支援します。 ◆地域で気軽に参加できるイベントを開催します。 ◆規則正しい生活を勧めます。
	<b>学校(☆)</b> ☆保育所・幼稚園で必要に応じて子育ての講演会や子育て相談を行うよう努めます。	☆日々の教育活動において、子どもの自己肯定感を高める場を設定します。 	●電話相談・健康相談 ●自殺予防講演会・健康相談	●広報による周知 ●出前講座 ●市老人クラブへの支援 
	<b>行政(●)</b> ●乳幼児健診等で生活リズムの大切さの周知・相談 ●予防接種時相談 ●電話・来所相談、家庭訪問	●広報などによる周知		

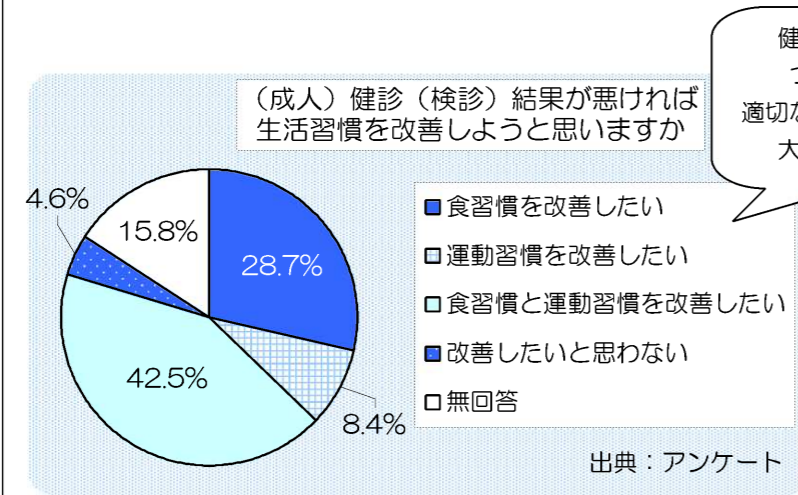


# 健康について

よい生活習慣を身につけ、定期的に健診を受け、自分の身体を知るよう心がけよう

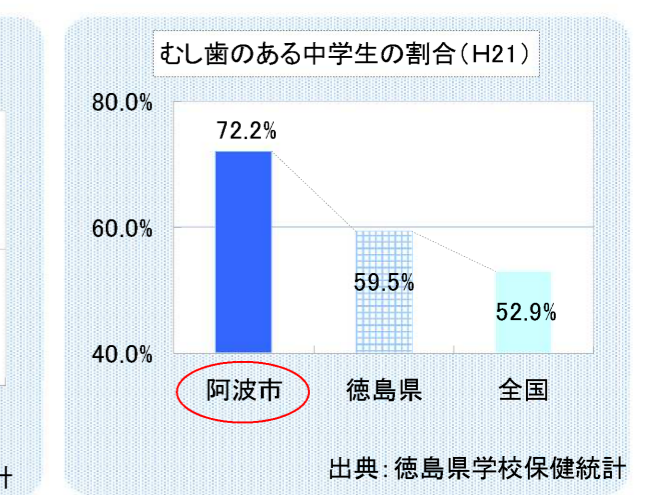
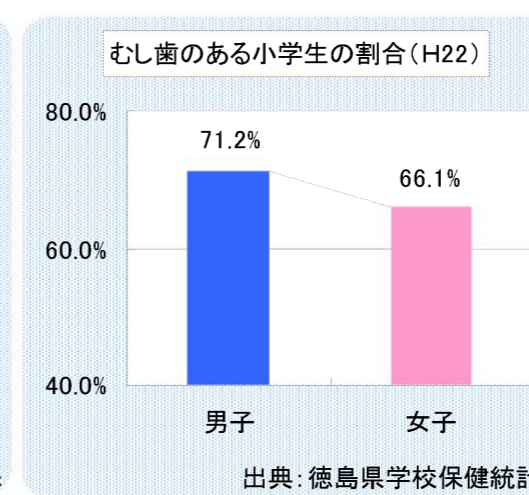
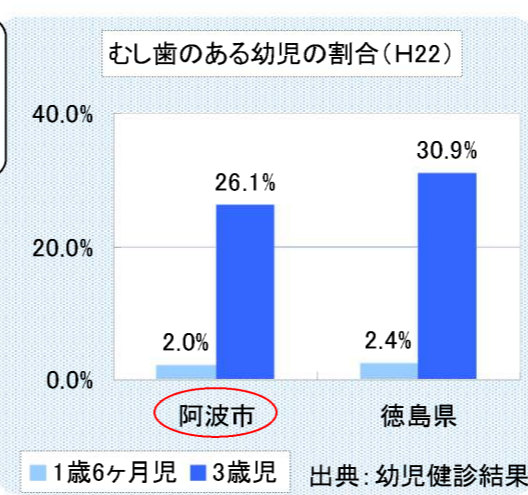
アンケート結果・統計資料等からみえる課題

◆食習慣や運動習慣を改善したいと思っている人は約8割



健康状態の改善につながるよう適切な知識を持つことが大切になります。

◆定期的に歯科医院で健診や歯石除去、歯間清掃を受けている人が少ない ⇒ むし歯が多い



- ・肥満傾向
- ・むし歯罹患率が高い
- ・そしゃく
- ・咀嚼力の低下
- ・定期健診や歯科検診の受診率が低い



- ・肥満傾向
- ・むし歯罹患率が高い



- ・歯に痛みやむし歯があっても治療をせず放置している人が多い
- ・年1回の定期健診の受診率が低い
- ・肥満や糖尿病など生活習慣病の増加
- ・糖尿病の知識不足

- ・歯の喪失
- ・年1回の定期健診の受診率が低い
- ・肥満や糖尿病など生活習慣病の増加
- ・生活習慣病について知識不足

世代	育つ世代(妊娠から6歳)	成長する世代(小学生から高校生)	青年・実年世代(19歳から64歳)	こうれい 幸齢世代(65歳以上)
基本目標	正しい生活習慣を身につけ、小児肥満を防ごう	規則正しい生活習慣を身につけよう	年1回健診を受けるようにしよう	定期的に健康診断を受け、自分の身体を見直そう

具体的な取り組み

家庭(○)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○定期的に健診・歯科検診を受診し、子どもの発育・発達状況を把握します。</li> <li>○正しい知識を持って、対象時期に予防接種を受けます。</li> <li>○食事のあとの歯磨きを習慣づけます。</li> <li>○やわらかいスナック菓子ばかりではなく、野菜や煮干などの硬いものも食べさせるよう心がけます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○バランスのとれた食事を心がけます。</li> <li>○よく噛んで食べるように心がけます。</li> <li>○毎食後に歯磨きをする習慣を身につけます。</li> <li>○定期的に歯科検診を受けます。</li> <li>○間食は量や内容、時間を決め、むし歯になりにくい生活習慣を身につけます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○定期的に健診(検診)を受診し、病気等の早期発見・早期改善を心がけます。</li> <li>○健診結果をもとに、生活習慣を改善します。</li> <li>○適正体重に近づけるよう心がけます。</li> <li>○家族と情報交換やアドバイスなどを行い、互いに健康に対する意識を高めるよう心がけます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○定期的に健診(検診)を受け、早期発見・早期治療に心がけます。</li> <li>○健康のことを考えて、“各自に合ったことを実行する”ように心がけます。</li> <li>○生活習慣病予防に対する意識を高め、積極的に知識の習得を心がけます。</li> </ul>
地域(◆)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆関係機関と連携し、各種健診(検診)や予防接種を受診するよう呼びかけを行います。</li> <li>◆子どもでも糖尿病になることの周知を図り、生活習慣の改善を啓発します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆肥満から糖尿病や脳卒中等の生活習慣病発病の危険があることを周知します。</li> <li>◆定期的に歯科検診の受診勧奨を行い、むし歯の早期発見と早期治療を勧めます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆健診(検診)に関する情報を地域で共有し、隣近所にも健診の受診勧奨を行います。</li> <li>◆メタボリックシンドロームや糖尿病に関する正しい知識の周知を図ります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆地域の人へ健診・検診の呼びかけを行います。</li> <li>◆高齢者の生活機能低下予防や口腔機能の向上など介護予防に役立つ研修会を実施します。</li> <li>◆専門家の講義等を行い、知識の向上を目指します。</li> </ul>
保・幼・学校(☆)	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆給食やおやつに硬い物をできるだけ多く取り入れ咀嚼力を高めます。</li> <li>☆保育所・幼稚園で歯科検診や歯科衛生士による歯磨き教室を行うよう努めます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆健診や身体計測により、肥満傾向の子どもを把握して、個別指導や専門医の受診を勧めます。</li> <li>☆市内すべての小・中学校で生活習慣病の予防も兼ねた歯磨き指導を行います。</li> </ul>		
行政(●)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●乳幼児健診等での保健・栄養相談</li> <li>●幼児健診等での歯科検診・フッ素塗布・歯磨き指導</li> <li>●対象者への個人通知・広報による周知</li> <li>●関係機関からの案内</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●広報などによる周知</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●各種健診・検診の実施</li> <li>●特定健診・特定保健指導の実施</li> <li>●健診結果相談会・訪問等の実施</li> <li>●広報・ケーブルテレビでの周知</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康相談会・健診結果相談会・訪問等の実施</li> <li>●介護予防サポーター養成講座</li> <li>●口腔機能向上講演会</li> <li>●市老人クラブへの支援</li> </ul>

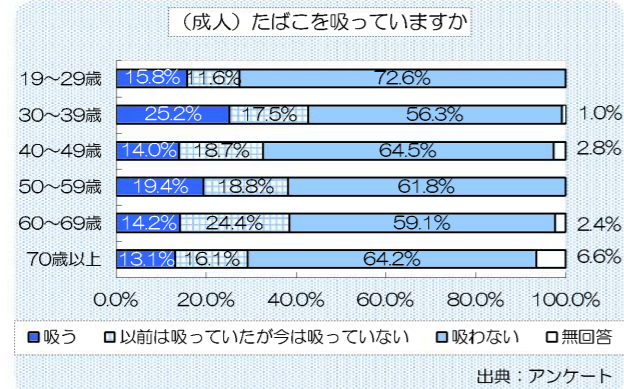


# たばこ・アルコール

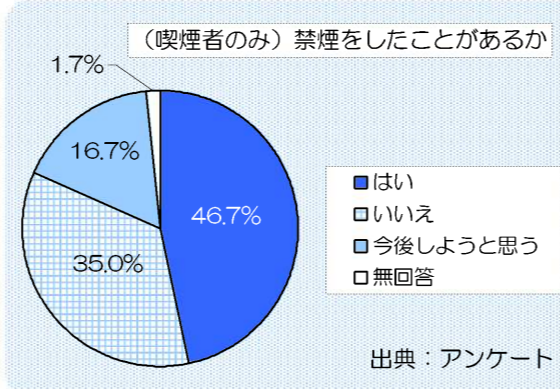
喫煙や飲酒が及ぼす健康被害について知り、過度な飲酒に注意し、禁煙や分煙をすすめよう

アンケート結果統計資料等からみえる課題

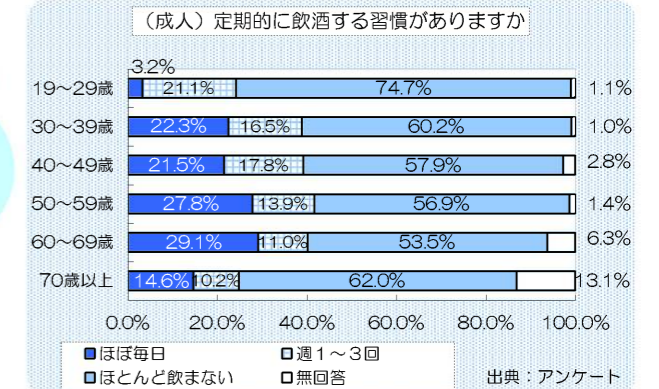
## ◆30歳代の喫煙者が多い（約3割）



## ◆禁煙意向は高い



## ◆1日の飲酒量は70歳以上、40歳代の方が多い



### ～受動喫煙の影響について～

他人が吸った「たばこ」の煙を吸わされることを、受動喫煙といいます。短時間の受動喫煙でも頭痛、頻脈、皮膚温低下、血圧上昇がおきます。血が固まりやすくなり、動脈が硬く細くなって、心筋梗塞を起こしやすくなります。


また、子どもは、おなかの中にいる胎児のうちからタバコの影響を受けます。

- 家庭内での妊婦や授乳中の母親等の飲酒率が高い
- 家庭内での妊婦や授乳中の母親等の喫煙や小さい子どもがいる家庭で喫煙率が高い


- 未成年者の飲酒
- 未成年者の喫煙



- たばこが身体へ及ぼす悪影響についての知識不足
- 分煙環境が整っていない







- 飲酒の習慣化
- 飲酒が身体に及ぼす悪影響についての知識不足



世代: 育つ世代（妊娠から6歳） 成長する世代（小学生から高校生） 青年・実年世代（19歳から64歳） うれしい 幸齢世代（65歳以上）

基本目標: 子どもや妊婦さんが被害を受けないように、受動喫煙のない生活環境をつくろう。 たばこやアルコールから未成年を守ろう。 過度な飲酒に注意し、禁煙や分煙を心がけよう。 喫煙や飲酒が及ぼす健康被害についての知識を身につけよう。

具体的な取り組み	家庭(○)	地域(◆)	行政(●)	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○喫煙している妊婦に禁煙をすすめます。</li> <li>○特に子どもや妊婦の周りでは、禁煙・分煙を心がけます。</li> <li>○飲酒している妊婦に注意を促します。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○喫煙・飲酒が及ぼす影響について正しい知識を身につけます。</li> <li>○未成年者は、タバコ・アルコールの害を知り、勧められても喫煙しません。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家庭内でも分煙や禁煙に努め、たばこの悪影響を子どもに教えます。</li> <li>○公共の場では、できるだけ喫煙場所に子どもを近づけないよう配慮します。</li> <li>○自分の体質を知るように心がけます。</li> <li>○アルコールの害について理解します。</li> <li>○1日の飲酒量を少なくし、休肝日をつくることに努めます。</li> <li>○未成年者の喫煙者・飲酒をしている人を見かけたら注意を促します。</li> <li>○家庭内でも節度のある飲み方や喫煙を大人がするように心がけることで、未成年者への悪影響を防ぎます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○タバコが人に与える被害について知識を深めます。</li> <li>○家庭や職場でも分煙や禁煙に心がけます。</li> <li>○休肝日の設定など、お酒と上手に付き合います。</li> <li>○アルコールが人に与える被害について知識を深めます。</li> </ul> 
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆喫煙や飲酒が妊婦や胎児に及ぼす健康被害について知識を普及し、注意を促します。</li> <li>◆分煙、禁煙の場所を徹底します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆タバコ・アルコールを販売する際は、年齢の確認をし、未成年者への販売はしません。</li> <li>◆薬物乱用防止教育を推進し、喫煙・飲酒が及ぼす影響について正しい知識を周知します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆地域や職場での分煙を徹底し、禁煙に関心のある人を応援します。</li> <li>◆身体への影響について、正しい知識の普及啓発を行い、休肝日を作るように勧めます。</li> <li>◆1日の適正飲酒量を周知します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆禁煙・断酒に関心のある人を仲間同士で応援します。</li> <li>◆医師等による講座を開き、喫煙や受動喫煙、飲酒が及ぼす健康被害についての知識を普及します。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●パパママクラスでの保健相談</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●広報・ケーブルテレビでの周知</li> <li>●喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電話相談および関係機関との連携</li> <li>●広報・ケーブルテレビでの周知</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●広報・ケーブルテレビでの周知</li> </ul>	

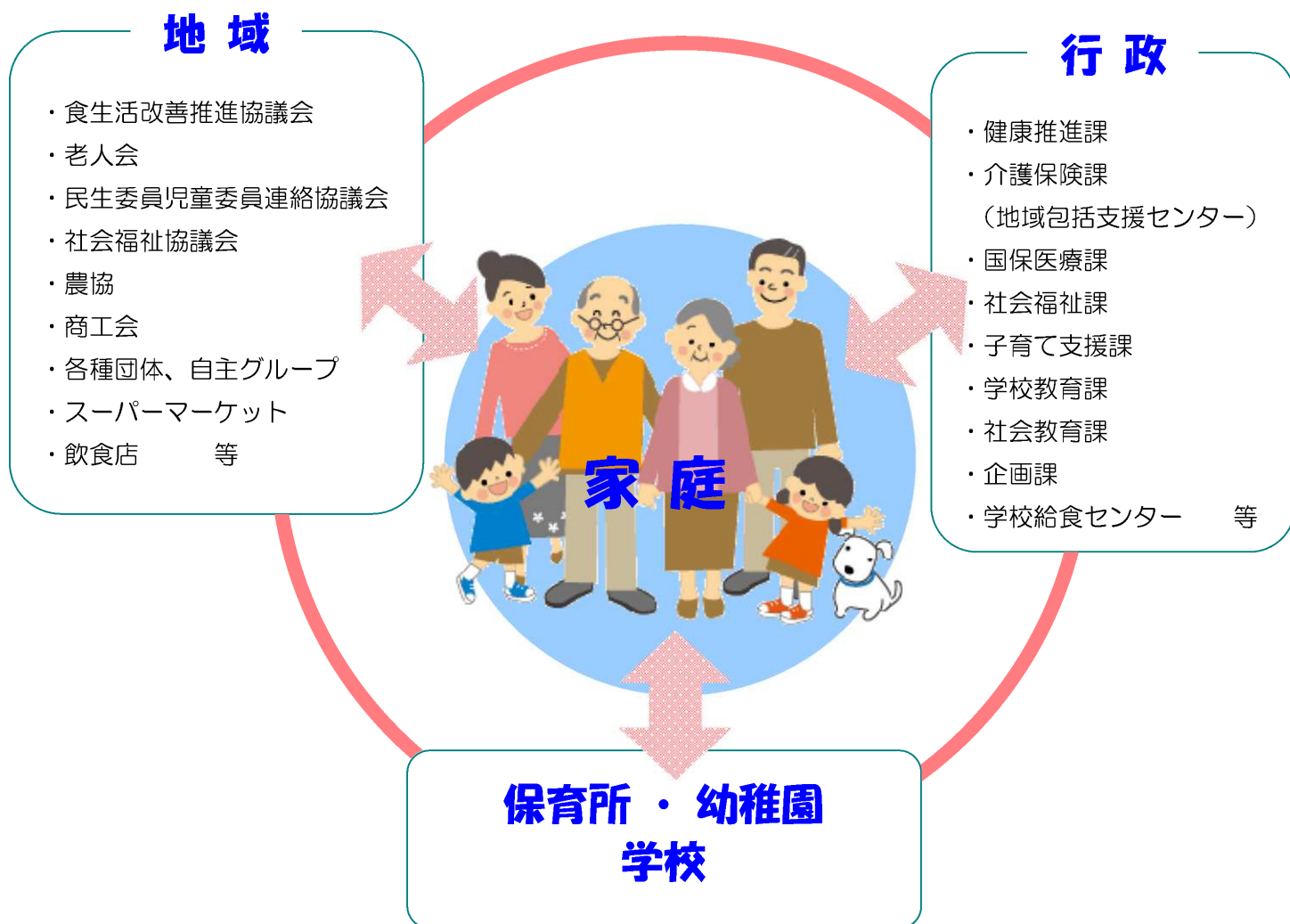


# 計画の推進に向けて

本計画を推進するにあたり、計画の周知徹底を図り、推進体制を構築していくことが必要不可欠です。

自分自身や家族と協力して取り組む「家庭」、地域に暮らす誰もが受け手であるとともに担い手であることを自覚し、地域のなかで各々が役割を担う「地域」、住民相互の交流を通じた取り組みを実現する「保育所・幼稚園・学校」が連携し、協力し合うことで、地域課題の解決が図れる体制を構築します。

また、様々な分野で住民生活と密接に関係している「行政」は、それらの取り組みを各種の公的施設整備や行政サービス提供を通じ、市全体の計画と位置づけ総合的に支援する体制として、関係各課との幅広い連携を図り行政組織の体制づくりを進めます。



## ◆健康増進計画・食育推進計画に関するお問い合わせ◆

阿波市役所 健康推進課

徳島県阿波市市場町市場字上野段 385 番地 1

電話 0883-36-6815