

第3章 分野別健康づくりに対する取り組み

健康づくりに取り組む分野については、保健統計やアンケートの調査結果などの分析により、現状や課題を大きく7つの分野に分けています。

- | | |
|-------------|---------|
| 1 栄養・食生活 | 5 アルコール |
| 2 身体活動・運動 | 6 歯の健康 |
| 3 休養・こころの健康 | 7 健康管理 |
| 4 たばこ | |

そして、各分野別に把握・整理を行い、「取り組み目標」を掲げています。

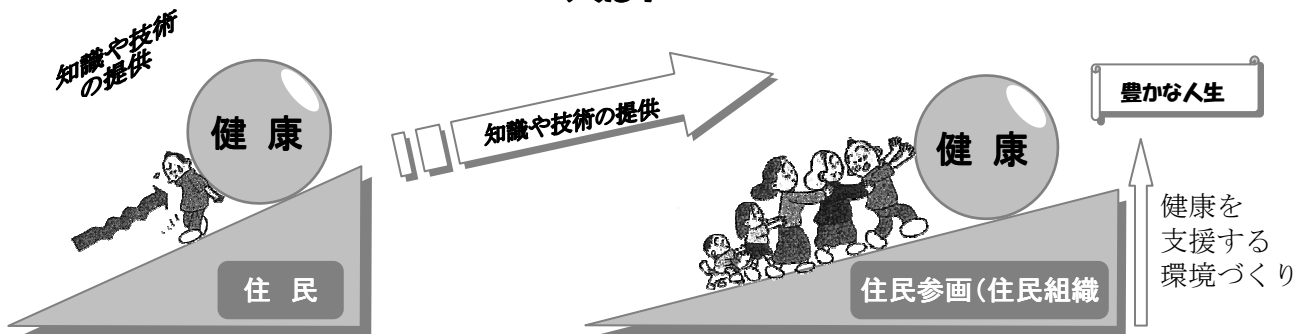
取り組みの方向としては、個人の取り組みと周囲の支援に分けてそれぞれの役割を明確にするとともに、この計画を評価するための指標を選定し具体的な目標を設定しています。

評価するための指標は、その性質と取り組み主体別に次のように分類しています。

指標名	内 容
健康指標	取り組みの結果得られる目指すべき健康・保健水準
行動指標	市民自らが取り組む指標
環境指標	行政機関などの健康に関わる様々な関係者が市民の健康づくりを支援する取り組み指標

みんなで支える「健康日本21」

みんなで力を合わせれば
らくだね！



1

栄養・食生活

《取り組み目標》

- ・正しい食生活習慣を身につけます。

健康上の着眼点・課題

●正しい食生活習慣を身につけられるようにする必要があります。

- ・親子で正しい食習慣を身につけることが必要です。
- ・子どものころからの、食育を充実させる環境づくりが必要です。
- ・規則正しい生活習慣とともに3食きちんと食べる食習慣を心がけることが必要です。
- ・親が食事に関心を持つことが大切です。

●適正体重を認識し、それに伴う生活をする必要があります。

- ・若い世代の男性で肥満、女性でやせの割合が高いです。
男性の肥満者の割合は、30歳代で36.0%、40歳代で34.1%、50歳代で38.8%となっている。
低体重者の割合は、20歳代女性で18.8%、30歳代女性で22.6%となっている。
(健康日本21 津島市計画基礎調査より)
- ・適正体重の認識が低いです。
適正体重を知っている人の割合は、他の年代と比較して男女ともに20歳代、30歳代で低くなっている。(健康日本21 津島市計画基礎調査より)

●若い世代で、朝食を食べる人の割合が低いです。

- ・若い世代（男女とも）で朝食の欠食の割合が高いです。
週に1度でも朝食を欠食している人の割合は、20歳代男性で42.9%、30歳代男性で38.0%、20代女性で20.9%となっている。
(健康日本21 津島市計画基礎調査より)

●生活習慣病の危険因子を減らすため、栄養の偏りをなくす必要があります。

- ・バランスの良い食事を摂っていない人が若い世代にいます。
1日のうち1食もバランスの良い食事（主食、主菜、副菜のある食事）を摂っていない人は、20歳代男性で5.7%、40歳代男性で4.9%、30歳代女性で3.8%となっている。
週に2、3回以上外食（持ちかえり弁当含む）する人は、20歳代男性で45.7%、30歳代男性で48.0%、40歳代男性で43.9%、50歳代男性で40.8%、20歳代女性で35.4%となっている。

取り組みの方向

個人の取り組み

- ・家族そろって楽しく食事をして、食べることの楽しさを教えよう。
- ・親から子へ正しい食生活習慣を教えよう。
- ・好き嫌いをなくし、いろいろな味を教えよう。
- ・朝食をしっかりとり、3食バランスよく食べよう。
- ・ファーストフードの食べ物ばかりを食べないようにしよう。
- ・家族や仲間と楽しく会話しながら食事をしよう。
- ・適切な食べ物を選択できるような知識を養おう。
- ・親子で会話をしながら、一緒に食事づくりにチャレンジしよう。
- ・栄養成分表示を理解し、外食や食品を購入する時に活用しよう。
- ・こまめに体重チェックをしよう。
- ・無理なダイエットはしないようにしよう。

周囲の支援

内 容
<p>○食に関する情報提供</p> <ul style="list-style-type: none">・広報等で、食生活に関する具体的な情報（バランスの良い献立メニュー等）を紹介。・「かんたん朝食メニュー」のアイデア募集と種々の機会での紹介。・食生活改善講習会等のPRの強化。
<p>○栄養、食生活に関する学習機会の提供</p> <ul style="list-style-type: none">・親子での料理教室等の充実。・体が成長する時期における、食に関する教育の充実。・栄養バランスや適正量を知ることができるような、食生活に関する講習会等の充実。・栄養士による食生活や栄養に関する相談の実施。
<p>○適正体重についての情報提供</p> <ul style="list-style-type: none">・広報、健診、相談、教室等の様々な機会に適正体重についての情報を提供。

評価するための指標

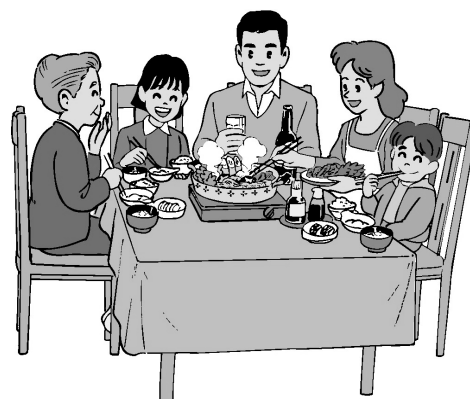
種類	指標	対象	現状	目標
健康指標	肥満者の割合の減少 (BMI : 25 以上)	20~60 歳代 男性	30.8%	20%以下
		40~60 歳代 女性	19.3%	15%以下
	やせすぎ者の割合の減少 (BMI : 18.5 未満)	20 歳代女性	18.8%	15%以下
行動指標	朝食を毎日食べる人の割合の増加	20 歳代女性	79.1%	85%以上
		20 歳代男性	57.1%	70%以上
		30 歳代男性	60.0%	70%以上
	外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合の増加	成人	10.2%	50%以上
環境指標	食生活に関する学習機会の増加 (健康推進課集団教育開催回数)	成人	※ 2 回	増加

※平成 16 年度実績

成人の肥満判定として用いられる日本肥満学会判定基準

$$BMI \text{ (Body Mass Index)} = \text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)}]^2$$

BMI	判定
18.5 未満	やせ
18.5 以上 25.0 未満	正常
25.0 以上	肥満



2

身体活動・運動

《取り組み目標》

- ・運動を習慣化します。

健康上の着眼点・課題

●個々にあった運動ができるよう支援することが必要です。

- ・遊びや運動を教えてくれるリーダー的な存在が必要です。
- ・適度な運動を通して、体力づくりをするために周囲の支援が必要です。
- ・運動には好き嫌いがあっても、親しむことが大切です。

●運動を実行するための動機付けが必要です。

- ・忙しくて運動のできない人が多いです。
運動しない理由について、全体では「忙しい」が 58.5%と半数以上を占めている。
(健康日本 21 津島市計画基礎調査より)
- ・運動をしたいと思っている人は多いが、運動をするきっかけが少ないです。
- ・気軽に運動ができない、運動する仲間がいない現状です。

●運動を習慣化することが必要です。

- ・運動を習慣化している人の割合が、若い世代で低いです。
1回30分以上で週に2回以上の運動を1年以上続けている人は、30歳代男性で10.0%、20歳代女性で0%、30歳代女性で11.3%と低くなっている。一方、40歳代男性で22.0%、50歳代男性で16.3%、40歳代女性で13.2%、50歳代女性で17.2%と若い世代よりも高くなっている。(健康日本 21 津島市計画基礎調査より)
日頃からなるべく歩くようにしている人の割合は、20歳代で33.7%、30歳代で24.3%、40歳代で28.7%、50歳代で33.6%、60歳代で44.4%となっており、壮年期で低くなっている。(健康日本 21 津島市計画基礎調査より)
- ・非活動的余暇時間（テレビゲームなど）が増え、外遊びや運動をする時間が少なくなっています。
- ・今後、運動をしたいと思っている人が多いです。
- ・仲間づくり、異年齢交流が必要です。

取り組みの方向

個人の取り組み

- ・ 友だちと外で楽しく遊ぼう。
- ・ 親子や地域の人と一緒に楽しめる運動、遊び（昔遊びなど）にチャレンジしよう。
- ・ 汗がにじむ程度に動く機会をつくろう。
- ・ 身近な場所で長続きする運動を見つけよう。
- ・ 歩く機会を増やし、今より1000歩多く歩くようにしよう。
（エレベーターやエスカレーターを使わないなど）
- ・ 定期的（1年に1回）に体力チェックをしよう。
- ・ 家族や仲間と一緒に運動を楽しもう。

周囲の支援

内 容
<p>○運動に関する情報提供</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 公園や児童館、運動施設等の紹介。 ・ 広報等で各種事業・教室等、運動に関する具体的な情報（軽運動、軽体操等）の紹介。
<p>○遊びや運動に取り組む機会の提供</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 各種団体と連携をとり、イベントや教室の実施。
<p>○運動の習慣化への支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 軽運動、軽体操等（イスに座ってできる運動や、一人でもできる運動等）の推進。 ・ 身近な運動施設の紹介。 ・ 運動の仲間づくりや交流の推進。
<p>○運動しやすい身近な環境づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ウォーキングコースの紹介。 ・ 指導者の育成、公園の整備や地域の人達の見守り等の推進。

評価するための指標

種類	指標	対象	現状	目標
行動指標	日常的によく動くように心がけている人の割合の増加	成人男性	28.2%	40%以上
		成人女性	20.6%	40%以上
	運動習慣者の増加 (1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上実施している人の割合)	成人男性	21.8%	30%以上
		成人女性	11.6%	20%以上



3

休養・こころの健康

《取り組み目標》

- ・豊かなこころを育み、自分に合った休養法を持ちます。

健康上の着眼点・課題

●休養についての必要性や、休養をとりやすい環境づくりが必要です。

- ・働き盛りの男性、育児の時期にある女性においてストレスを感じている割合が高くなっています。

20・30・40・50歳代でストレスをひんぱんに感じている（「おおいに感じる」「多少感じる」を合わせた割合）人の割合が高く、全体で75.2%、20歳代で84.3%、30歳代で84.4%、40歳代で76.5%、50歳代で77.8%となっている。特に、30歳代では「おおいに感じる」人の割合は37.9%となっている。

（健康日本21 津島市計画基礎調査より）

- ・ストレスや悩みの対応がうまくできていない人への支援が必要です。

●悩みやストレスの解消ができる人を多くする必要があります。

- ・睡眠で休養が十分とれていません。

睡眠による休養は、「とれている」人の割合が、男性30歳代で28.0%、女性30歳代で49.0%と、それぞれ他の年代より低くなっている。

また、1日の睡眠時間の平均時間についてみると、6時間未満の割合が40歳代で20.2%となっており、他の年代よりも高くなっている。

（健康日本21 津島市計画基礎調査より）

- ・ストレス解消法を持っていない人は年齢の高い男性に多いです。

自分なりのストレス解消の内容について、40歳代男性で「特にない」の割合が38.5%と高くなっている。

また、趣味を持っている人は、20歳代男性で82.9%と高くなっているが、30歳代女性では58.8%と低くなっている。（健康日本21 津島市計画基礎調査より）

- ・身近な相談相手を持つことが必要です。

男性の方が女性より困った時に「相談する人がいない」割合が高い。特に、40歳代男性で22.0%と高くなっている。

また、相談相手については、男性の方が女性より「配偶者」の割合が高く、女性の方が男性より「知人・友人」の割合が高い。（健康日本21 津島市計画基礎調査より）

取り組みの方向

個人の取り組み

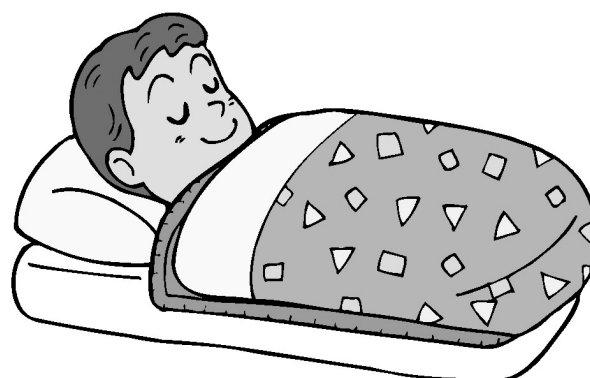
- ・ 基本的な生活習慣（睡眠・生活リズム）に気をつけよう。
- ・ 親子のコミュニケーションをしっかりとろう。
- ・ 友人との外遊び等の中で対人関係を学ぼう。
- ・ 気分転換となる趣味などを自分で見つけよう。
- ・ 体の健康とこころの健康の両方に関心を持とう。
- ・ 自分にあったゆとりあるスケジュール、休養や睡眠に心がけよう。
- ・ 悩み事・不安等を相談できる人を持とう。
- ・ いろいろな人と話す機会を持ち、仲間づくりに心がけよう。
- ・ 自分で解決できないことは専門機関に相談しよう。

周囲の支援

内 容
<p>○こころの健康づくりに関する情報提供</p> <ul style="list-style-type: none">・ ストレスチェックやストレスの対応法などについての情報提供の充実。・ うつ病についての知識の提供。
<p>○こころの健康づくりに関する支援・相談体制</p> <ul style="list-style-type: none">・ スクールカウンセラーの配置による相談体制の充実。・ 問題や困ったことを相談できる体制の整備。・ 気軽に悩みが相談できる窓口の充実（電話相談など）。・ 有給休暇が気軽に取れるなどの職場の理解と整備。・ 運動や趣味のサークルづくりの支援。・ 地域での声かけ運動の推進。

評価するための指標

種類	指標	対象	現状	目標
行動指標	ストレスを強く感じた人の割合の減少	成人	26.0%	18%以下
	睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少	成人	46.1%	30%以下
	睡眠の確保のために睡眠補助品やアルコールを使用する人の割合の減少	成人	18.3%	減少
	毎日の生活が楽しいと思える人の割合の増加	成人	78.9%	増加
	相談相手のない人の割合の減少	成人	7.1%	減少



4

たばこ

《取り組み目標》

- ・ 未成年者はたばこを絶対吸わない。
- ・ 周りの人に配慮した喫煙（分煙）・禁煙。

健康上の着眼点・課題

● 未成年者の防煙対策に力を入れる必要があります。

- ・ 未成年者の喫煙をなくすための教育・指導が必要です。
- ・ 未成年者の喫煙をなくすために、地域として・大人として何ができるのかを考えることが必要です。
- ・ 喫煙が健康に及ぼす影響についての知識の普及が必要です。

● 禁煙対策に力を入れる必要があります。

- ・ 若い女性の喫煙。
女性の喫煙率をみると、喫煙習慣のある人は9.7%となっている。
(健康日本21 津島市計画基礎調査より)
- ・ たばこをやめたいと思っても習慣でやめられない人が多いです。
たばこをやめられない理由として、「習慣でやめられない」が71.9%となっている。
女性では、男性に比べて「イライラするから」の割合が高く、42.3%となっている。
(健康日本21 津島市計画基礎調査より)
- ・ 公共の場での禁煙を必要と感じている人が多いです。

● 禁煙希望者と禁煙しない方両方に対する支援が必要です。

- ・ たばこを吸う人でやめたいと思っている人が、男性で45.6%、女性で61.6%います。(健康日本21 津島市計画基礎調査より)
- ・ 喫煙の影響について正しい認識が必要です。
たばこが体に及ぼす影響についての認知度では、「妊娠に関連した異常」で全国(79.6%)、愛知県(62.9%)に対して、津島市は56.3%と低く、「喘息」でも全国(59.9%)、愛知県(55.9%)に対して、津島市は33.3%と低くなっている。
(健康日本21 津島市計画基礎調査より)
- ・ 喫煙をしない人への対策が必要です。
家庭で禁煙や分煙を実施している割合について、「何もしていない」が27.4%と高くなっている。一方、「禁煙を実施している」が6.7%、「分煙を実施している」が25.8%と低くなっている。(健康日本21 津島市計画基礎調査より)

取り組みの方向

個人の取り組み

- ・喫煙が体に及ぼす影響について正しく知ろう。
- ・子どもの前で喫煙をしない。たばこを置かないようにしよう。
- ・喫煙が胎児に与える影響を十分理解し、妊娠前からの禁煙に努めよう。また、夫や家族も、分煙・禁煙に取り組もう。
- ・禁煙方法の情報提供など禁煙に向けて市や医療機関や薬局での禁煙サポートを活用しよう。
- ・たばこ以外の楽しみ、リラックス法を見つけよう。
- ・人が集まる所では、禁煙・分煙をしよう。

周囲の支援

内 容
<p>○喫煙が健康に及ぼす情報の提供</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙が及ぼす妊婦・胎児への影響についての指導・情報提供の充実。 ・子どものいるところでたばこを吸わないよう、家庭内での禁煙・分煙の普及啓発。
<p>○喫煙が健康に及ぼす害についての知識の普及</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校での禁煙教育を推進。 ・未成年者に対し、喫煙の害についての指導・啓発。
<p>○禁煙・分煙化の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・公共の場、職場、レストランなどでの禁煙・分煙化の啓発。
<p>○禁煙希望者への支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・禁煙希望者のために、禁煙方法についての情報提供と支援。 ・医療機関等での禁煙サポートなどの指導・啓発。
<p>○周囲の対応</p> <ul style="list-style-type: none"> ・未成年者に喫煙の機会を与えない、注意できる環境づくり。

評価するための指標

種類	指標		対象	現状	目標
行動指標	たばこが体に及ぼす害を知っている人の割合の増加	肺がん	成人	90.0%	100%
		喘息		33.3%	100%
		気管支炎		46.7%	100%
		心臓病		33.5%	100%
		脳卒中		25.4%	100%
		胃潰瘍		12.0%	100%
		妊娠に関連した異常		56.3%	100%
		歯周病		11.6%	100%
	未成年者で喫煙をしたことがある人の割合の減少	中学1年	※ 8.1%	0%	
環境指標	人が集まる場所（職場・レストランなど）で禁煙・分煙を実施している割合の増加			—	100%

※次世代育成支援行動計画



5 アルコール

〈取り組み目標〉

- ・健全な身体、精神の成長を阻害する飲酒は絶対しない。
- ・適度な節度ある飲酒を心がけます。

健康上の着眼点・課題

●未成年者の飲酒防止対策が必要です。

- ・未成年者の飲酒をなくすために、飲酒が身体に及ぼす影響についての教育が必要です。
- ・未成年者の飲酒をなくすために、地域として・大人としての取り組みが必要です。

●節度ある飲酒、適度な飲酒量に関する知識の普及が必要です。

- ・飲酒に関する正しい知識が必要です。
「節度ある適度な飲酒」を知っている割合について、20歳代女性で31.3%と低くなっている。(健康日本21 津島市計画基礎調査より)
飲酒頻度についてみると、「毎日飲む」が36.9%となっており、男性の方が女性よりも高くなっている。(健康日本21 津島市計画基礎調査より)

取り組みの方向

個人の取り組み

- ・未成年者の飲酒をなくすために未成年者本人がアルコールの害を正しく知ろう。
- ・家庭で未成年者には、飲酒させないようにしよう。
- ・妊娠中、授乳期間中の飲酒はしないようにしよう。
- ・休肝日をつくろう。
- ・一日あたりの適度な飲酒量（※純アルコール量20g程度）を心がけよう。
- ・無理に飲まない、勧めない、自分のペースでゆっくり飲もう。
- ・飲酒以外のストレス発散方法をみつけよう。

※節度ある適度な飲酒：1日平均純アルコールで約20g程度の飲酒

お酒の種類	ビール 中ビン1本500ml	清酒 1合180ml	ウイスキー・ブランデー ダブル60ml	焼酎(35度) 1合180ml	ワイン 1杯120ml
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

注) 主な酒類の換算の目安

周囲の支援

内 容
<p>○飲酒が健康に及ぼす情報の提供</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 節度ある飲酒、適度な飲酒量に関する情報提供。 ・ 妊娠中、授乳期間中の飲酒が子どもに及ぼす影響についての情報提供。
<p>○飲酒が健康に及ぼす害についての知識の普及</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 未成年者に対し、飲酒の健康に対する悪影響についての指導・啓発。
<p>○周囲の対応</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 未成年者に飲酒の機会を与えない、注意できる地域づくり。
<p>○多量飲酒者のためのサポート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 多量飲酒者への健康教育、相談体制の整備。 ・ アルコール依存症者に対しては、断酒会や病院などの相談窓口の情報提供。

評価するための指標

種類	指 標	対 象	現 状	目 標
行動指標	未成年者で飲酒したことがある人の割合の減少	中学3年	※ 50.8%	0%
	多量飲酒する人の減少	男性	19.0%	減少
		女性	9.4%	

※次世代育成支援行動計画

適度な飲酒量を！



6

歯の健康

《取り組み目標》

- ・むし歯予防、歯の健康づくりに取り組み、8020をめざします。

健康上の着眼点・課題

●歯の健康を保つため、定期的の受診が必要です。

- ・歯の健康を保つため、かかりつけ歯科医などで定期的な歯科健診が必要です。
- ・定期的に歯科健診を受けている人が少ないです。

1年間の歯科医院への受診状況をみると、20歳代、30歳代で50%以上が歯科医院へ行かなかった。また、定期的（年1回以上）に歯科医院を受診している人は15.9%となっている。（健康日本21津島市計画基礎調査より）

歯科医院の利用理由についてみると、「むし歯や歯周病の治療」が68.3%、「歯石の除去」が42.0%となっている。（健康日本21津島市計画基礎調査より）

●歯の健康や歯みがきの大切さについての指導が必要です。

- ・むし歯や歯肉炎予防のために、正しい歯みがき習慣が必要です。
- ・家庭における正しい知識の普及が必要です。
- ・男性の方が女性より歯みがきの回数が少ないです。

1日あたりの歯みがきの回数では、全体では「2回」が52.1%となっている。また、男性は女性に比べて「1回」の割合が高く、女性の22.5%に対し、40.6%となっている。（健康日本21津島市計画基礎調査より）

1人当たりの1日の歯磨き回数は男性が1.63回、女性が1.94回となっている。（健康日本21津島市計画基礎調査より）

●歯の健康を保つため、正しい知識の普及が必要です。

- ・歯の健康についての関心が低いです。

歯や口についての症状について、「特にない」を除き、「歯がしみることがある」が28.1%、「口臭が気になる」が23.4%、「歯ぐきから血がでる」が21.1%となっている。（健康日本21津島市計画基礎調査より）

歯の健康管理として実践していることについての割合は、「かかりつけの歯医者がある」が37.0%、「歯の治療は早めに受けるようにしている」が27.8%となっている一方で、「何もしていない」の割合が34.3%と高くなっている。

取り組みの方向

個人の取り組み

- ・定期的にフッ化物塗布を行い、むし歯を予防しよう。
- ・フッ化物入り歯みがき剤などを利用しよう。
- ・歯周疾患に対する正しい知識を得て、正しい歯の磨き方を身につけよう。
- ・バランスのとれた食事に心がけ、間食のとり方に注意しよう。
(甘いおやつを控える、時間を決める)
- ・むし歯の早期治療を心がけよう。
- ・日頃から歯や口の中の状況を知っておこう。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、自ら定期健診（歯石除去、歯面清掃）を受け、不調を感じたら早めに受診しよう。
- ・8020運動について正しく理解しよう。

周囲の支援

内 容
○歯の健康づくりに対する情報提供 <ul style="list-style-type: none">・歯の健康づくりに関する講演会等の実施。・8020運動の普及・啓発。
○むし歯や歯周疾患予防についての正しい知識の普及 <ul style="list-style-type: none">・むし歯・歯みがきについての歯科指導の充実。・正しい補助清掃具の知識の普及。・かみ合わせ、不正咬合についての正しい知識の普及。・歯周病に対する理解、早期発見、早期治療に向けた啓発。
○歯の管理指導の実施 <ul style="list-style-type: none">・保育所（園）、幼稚園、学校での食後の歯みがき指導や歯みがきタイムの実施。・正しい歯みがきの知識を受けられる環境づくり。
○定期的な歯科健診の啓発 <ul style="list-style-type: none">・歯科健康診査の充実。

評価するための指標

種類	指標	対象	現状	目標
健康指標	う歯のない幼児の増加	3歳児	※1 78.4%	90%以上
	一人あたり平均むし歯数	12歳児	※2 1.1本	1本以下
	歯科健康診査における一人当たりの現存健全歯数	成人	※1 12.1本	増加
行動指標	歯間部清掃用具の使用をする人の増加	30歳代	15.5%	50%以上
		40歳代	24.5%	50%以上
	定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の増加	60歳代	46.0%	増加
	定期的に歯科健診を受けている人の増加	60歳代	58.3%	増加
	喫煙と歯周病の関わりについて知っている人の増加	成人	11.6%	100%

※1 平成16年度実績

※2 次世代育成支援行動計画



7

健康管理

《取り組み目標》

- ・自分の健康に関心を持ち、定期的な健診に心がけます。

健康上の着眼点・課題

- 健康診断や早期発見・早期治療の意義を正しく理解し、個人の健康意識の向上を図ることが必要です。

- ・平成16年度 市の健康診査・がん検診の受診率

基本健康診査	45.1%	胃がん	9.4%
大腸がん	27.2%	肺がん	8.3%
乳がん	10.2%	子宮がん	14.8%
前立腺がん	5.2%	歯周疾患	0.5%

- 健診受診者を増やし、また、事後指導へ結びつけることが必要です。

- ・健康や病気のことについて相談できる相手が必要です。

健康や病気のことの相談相手について、「家族・親戚」が68.9%と最も高くなっている。また、男性は女性より「医師」が26.1%と高く、女性は男性より「友人・知人」が37.1%と高くなっている。（健康日本21 津島市計画基礎調査より）

- ・生活習慣病への不安があります。

生活習慣病にかかるのではないかという不安は40歳以降、高齢になるにつれて高くなっている。（健康日本21 津島市計画基礎調査より）

取り組みの方向

個人の取り組み

- ・体重・血圧などは、日頃から測定し、自己チェックしよう。
- ・広報などからの健康に関する情報に関心を持ち、健康教室などにも積極的に参加しよう。
- ・健康診査やがん検診を定期的に受診し、健診結果を生活習慣病の改善に生かそう。
- ・「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬局」を持とう。

周囲の支援

内 容
<p>○健康管理に対する支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり・健診事業に関する情報提供。 ・生活習慣病予防の知識の普及。 ・「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬局」を持つ事の必要性を普及啓発。 ・身近なかかりつけ医・歯科医・薬局について情報提供。 ・健康診査、がん検診体制の整備・充実。 ・健康診査受診者の事後指導の充実。

評価するための指標

種類	指 標	対 象	現 状	目 標	
行動指標	健康診査を定期的（1年に1回）受けている人の割合	健康診査	成人	65.3%	増加
		胃がん	成人	17.5%	増加
		大腸がん	成人	21.7%	増加
		肺がん	成人	12.6%	増加
		乳がん	成人	17.5%	増加
		子宮がん	成人	24.3%	増加
		前立腺がん	成人	10.6%	増加
		歯周疾患	成人	22.2%	増加

