

プランの中間評価にあたり、平成28年度に健康調査を実施

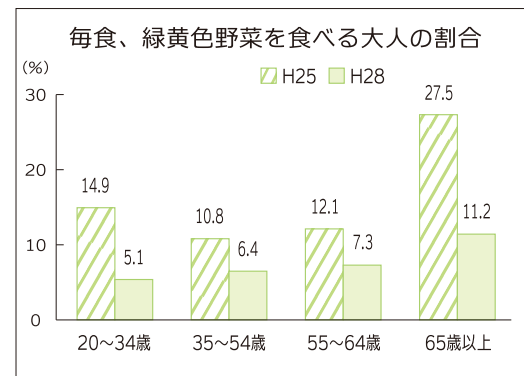
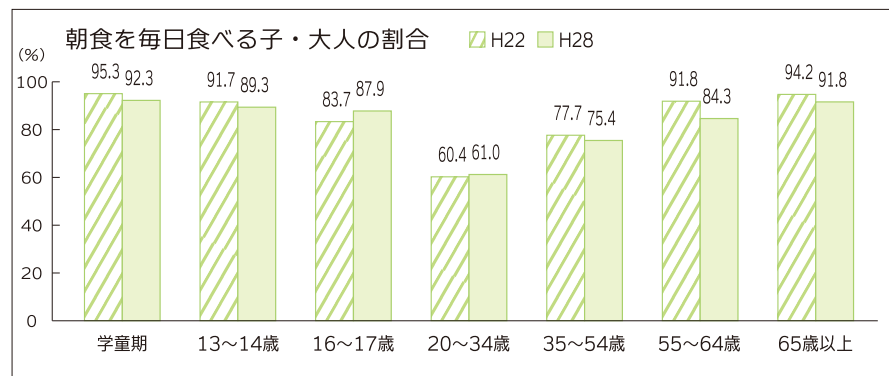
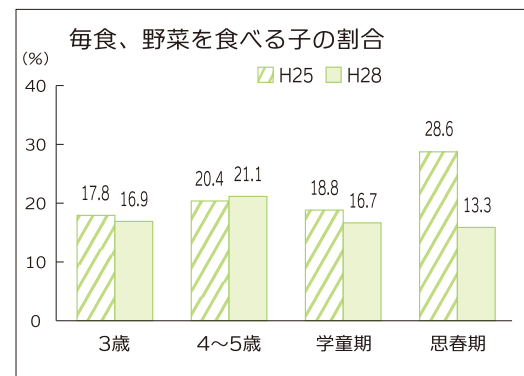
【調査対象】 0～74歳までの市民 約4,700人 【調査方法】 郵送調査 【回収率】 89.7%



● 食生活分野の指標と結果 (抜粋)



指 標	ベースライン値	H28年調査	5年後の目標値
毎食、緑黄色野菜を食べる人の割合を増やす〔壮年期〕	10.8%	6.4%	15.0%
毎食、その他の野菜を食べる人の割合を増やす〔壮年期〕	14.0%	7.7%	15.0%
主食・主菜・副菜を1日2回以上、毎日食べている人の割合を増やす〔壮年期〕	66.5%	62.9%	70.0%
保護者が「うす味に心がけている」人の割合を増やす〔幼児期3歳〕	31.3%	47.4%	50.0%
朝食を「毎日」食べる子の割合を増やす〔思春期13～14歳〕	91.7%	89.3%	96.0%



- ・毎食、野菜を摂取する子の割合は、4～5歳はわずかに増加したが、思春期は大きく減少した
- ・毎食、緑黄色野菜を摂取する大人の割合は、どの年代においても減少した（その他の野菜についても同様）
- ・朝食を毎日食べる子・大人の割合は、ほとんどの年代で減少した。各年代の中で、20～34歳の摂取率が一番低い
- ・うす味にするように心がけている保護者の割合は幼児期では増加しており意識が高くなってきている。学童期・思春期では約60%で横ばいとなっている
- ・主食・主菜・副菜を1日2回以上、毎日食べている大人の割合は、初老期以外は減少している

☺ 一人ひとりの心がけ

- 毎食、野菜を食べる
必要な野菜の量は1日350g以上！（10歳以上）
- うす味にする
- 朝ごはんを食べる



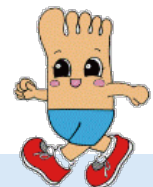
🏠 地域の取り組み (例)

- 地域で開催するイベント等で、うす味や毎食野菜摂取の普及に取り組む

🏢 市の取り組み (抜粋)

- 市民と協働した野菜レシピ集や朝食レシピ集の作成・配布
- 市内野菜売り場での毎食野菜摂取の啓発
- 若い世代に合わせた簡単に作れる野菜料理の紹介
- 減塩応援店の拡大・周知
- うす味の推進の強化
- 食生活改善推進員協議会と連携した、うす味や野菜料理の試食・教室の開催

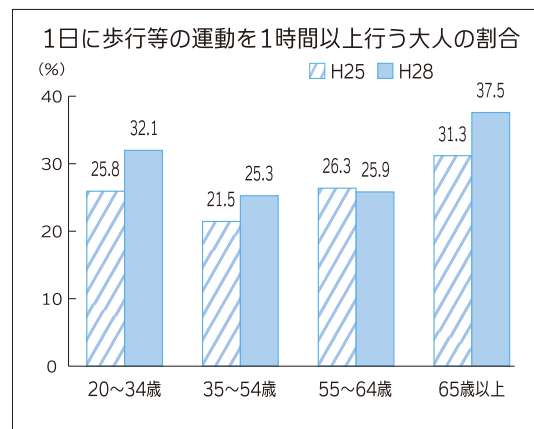
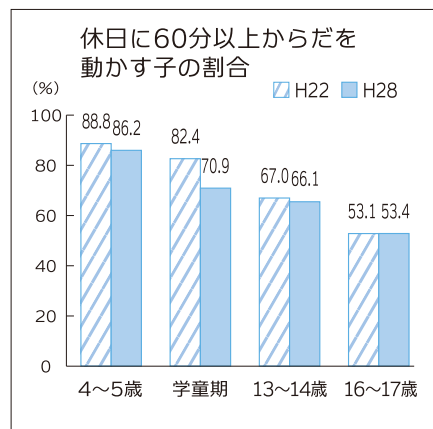
（詳しくは👉 <http://www.city.tajimi.lg.jp/iryo/kenko/kenkosuishin/genenouen.html>）



● 運動分野の指標と結果 (抜粋)



指 標	ベースライン値	H28年調査	5年後の目標値
親子で毎日外で遊ぶことがある子を増やす〔幼児期3歳〕	33.2%	23.5%	25.0%
休日に60分以上、外遊びをしている子の割合を増やす〔幼児期4～5歳〕	88.8%	86.2%	90.0%
休日に60分以上運動やからだを使った遊びをしている子を増やす〔学童期〕	82.4%	70.9%	88.0%
30分、週2日以上の運動を1年以上継続している人の割合を増やす〔壮年期・初老期〕	14.2%	15.4%	20.0%

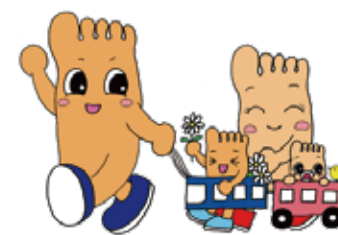


- ・3歳児の親子で毎日外遊びをする子どもの割合は大きく減少し、週に1～2回の割合が46%と一番高く、幼児の外遊びが減少した
- ・1日60分以上からだを動かす子の割合が、幼児期4～5歳・学童期・思春期13～14歳では平日・休日ともに減少した
- ・子どもの成長発達にとって60分以上の運動・スポーツが大切であることを知っている保護者の割合が横ばい
- ・大人で、歩行等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合は55～64歳以外の年代では増加した

☺ 一人ひとりの心がけ

- 乳幼児期から学童期までの子どもは毎日60分以上、家族や友達とからだを使って外で遊ぶ
- 思春期の子どもは、毎日60分以上の運動・スポーツをする
- 大人は30分の運動（ウォーキングなど）を週2回以上行う
- 健康遊具を活用する
- 今より15分以上歩く
- 仕事や家事、育児で忙しい人もできるだけからだを動かす工夫をする

⚙ 運動の取り組み



🏠 地域の取り組み (例)

- 乳幼児から高齢者まで身近な場所で体を動かすイベントを開催する
- 地域のサロンやグループで筋力アップ体操を実施する
- 地域でラジオ体操などを実施する

🏢 市の取り組み (抜粋)

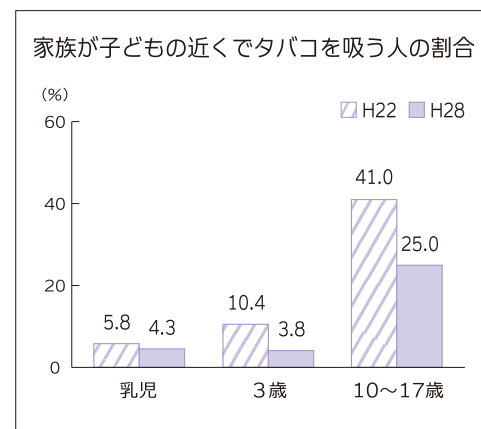
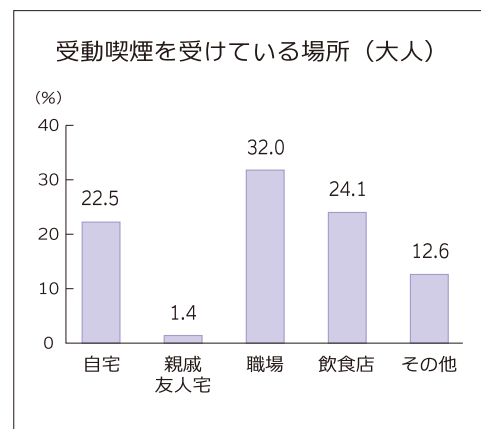
- 親子さんぽの推進
- 子どもの毎日60分以上の運動の啓発
- 親子体操の紹介
- 体力レベルを自覚できるチェックシートの作成と活用
- ウォーキングコースの新設
- 健康づくり推進員と協働した筋力アップ体操や健康遊具を紹介するウォーキングの開催



● 喫煙対策分野の指標と結果 (抜粋)



指 標	ベースライン値	H28年調査	5年後の目標値
家族が子どもの近くでタバコを吸う人の割合を減らす〔10～17歳〕	41.0%	25.0%	15.0%
タバコが体に与える害を知っている子の割合を増やす〔学童期〕	84.6%	85.1%	100%
喫煙率を減らす〔大人全年齢〕	男性	27.2%	26.6%
	女性	6.8%	7.2%
受動喫煙の機会（家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関）を有する人の割合を減らす〔大人全年齢〕	44.7%	41.2%	15.0%



- ・妊婦の喫煙率が0%ではない
- ・乳幼児期の子どもは家庭内での受動喫煙率は約4%だが、学童期以降では約6倍になる
- ・タバコが体に与える害を知っている子どもの割合が思春期では増加したが、学童期では横ばい
- ・大人の受動喫煙を受ける場所が多いのは、男性は職場・飲食店、女性は自宅・飲食店が多い
- ・思春期と青年期の喫煙率を比較すると、青年期で急激に増加した
- ・大人の喫煙率は、男性は27.2%から26.6%に減少、女性は6.8%から7.2%に上昇した



⚙ 喫煙対策の取り組み

☺ 一人ひとりの心がけ

- 周囲の人や自分の受動喫煙を防ぐ
- タバコの害を理解し、喫煙しないようにする

🏠 地域の取り組み (例)

- 地域の人が集まる場所（集会所・公民館・地域の行事の会場など）の禁煙に取り組む
- タバコの害についての知識の普及に取り組む
- 地域で開催するイベントは禁煙にする

🏢 市の取り組み (抜粋)

- 禁煙への取り組みの支援
- 受動喫煙防止条例の制定
- 加熱式タバコについての情報発信
- 「空気のおいしいお店」の周知
- 飲食店や事業所における受動喫煙防止の啓発
- 小中学校での防煙教育内容の充実
- 禁煙一声運動の実施
- 路上禁煙地区の啓発・清掃活動
- 受動喫煙防止イエローカードの活用推進

