

北名古屋市けんこうプラン 21

第2期計画

“人づくり”と“交流の輪づくり”で、
「市民が主体の健康ライフスタイルの確立」



平成23年3月 北名古屋市

ごあいさつ

私たちが住んでいる北名古屋市では、人口の高齢化の進展に伴い、疾病の治療や介護にかかる医療費など社会保障費の負担が、今後ますます過大となることが予想されています。生涯を通じて、いつまでも健康で、いきいきと暮らしていけることは、市民すべての願いです。



このような市民の願いに応え、誰もが健康で心豊かに暮らせるまちの実現のため、本市では平成18年6月に「北名古屋けんこうプラン21」を策定し、健康目標の「市民が主体の健康ライフスタイルの確立」を目指してまいりました。

また、本市では、『健康快適都市～誰もが安全・安心に暮らせるまち～』の実現のための方向のひとつとして、平成22年5月には、WHO（世界保健機構）健康都市連合に加盟しました。これは、市民の健康に対する意識を高めるとともに、国内・国外で健康に取り組んでいる都市とのネットワークを広げることにより、先駆的な取り組みを参考とし、取り入れることで、更なる健康都市を目指すことを目的とするものです。

こうした中、国においては、平成18年6月に医療制度改革関連法が成立し、予防を重視した生活習慣病対策の推進を図ることとされました。また、愛知県においても、医療費適正化計画との整合性を図るため、「健康日本21あいち計画」が改定されました。

本市では、平成22年度に計画の中間評価を行い、目標の達成に向けた課題の把握を行うとともに、より実効性のある施策を推進するため、平成23年度から平成32年度までの間に優先的に取り組む具体的な目標を掲げた第2期計画を策定しました。

今後、この目標達成に向けて、市民はもとより、関係機関・団体の皆さまと一体となって健康づくり運動に努めてまいります。

結びに、本計画の策定にあたりまして、ご尽力いただきました市民の皆さまをはじめ、関係機関・団体の方々に心からお礼を申し上げます。

平成23年3月

北名古屋市長 長瀬 保

目次

第1章 計画の基本的な考え方	1
1 計画策定の趣旨.....	1
2 計画の基本的な考え方.....	1
3 計画の性格.....	2
4 計画の期間.....	2
5 市民参加の状況.....	2
第2章 計画策定の背景	4
1 健康づくりに関わる国の動向.....	4
2 市の健康づくり関連の概要.....	5
3 計画目標値の達成状況.....	10
第3章 基本的な方向	12
1 基本理念.....	12
2 基本方向.....	13
第4章 分野別の取組	14
1 施策の体系.....	14
2 指標と目標値一覧.....	15
3 生活習慣の改善に関する取組.....	18
(1) 栄養・食生活.....	18
(2) 運動.....	29
(3) 休養・こころの健康づくり.....	37
(4) たばこ・アルコール.....	45
(5) 歯の健康づくり.....	52
4 生活習慣病の予防に関する取組.....	57
第5章 計画の推進	61
1 健康情報提供体制.....	61
2 市民、関係団体・機関との連携強化.....	61
3 市民主体の体制づくり.....	61
4 計画評価の体制と流れ.....	62
資料	63
1 策定の経過.....	63
2 北名古屋市けんこうプラン21計画策定委員会設置要綱及び委員名簿.....	64
3 健康づくりに関するアンケート調査単純集計.....	66
4 用語解説.....	79

第1章 計画の基本的な考え方

1 計画策定の趣旨

本市は、市の将来像として『健康快適都市～誰もが安全・安心に暮らせるまち～』を掲げて、「健康」「快適」「自立」の基本理念に基づき、市民が快適な生活環境の中で心も体も健康でいきいきと毎日を過ごし、生きがいに満ちた幸せな暮らしを送ることができるまちづくりを進めています。

平成18（2006）年6月には、市民の健康寿命の延伸を目指す健康づくり運動の総合的な指針として「北名古屋市けんこうプラン21」を策定し、市民の生活習慣の改善や生活習慣病の予防のための取り組みを進めてきました。

平成21（2009）年3月には、関連計画として「北名古屋市食育推進計画」を策定し、市民の健康ライフスタイルの確立に向けて、食生活の改善を図るための取り組みを進めています。

そして、「北名古屋市けんこうプラン21」の改定時期を迎え、これまでの取り組みについて市民アンケート調査などを通して評価し、課題を踏まえ、次期計画の策定を行うことになりました。

なお、次期計画は、国における「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」の中間評価や医療制度改革に伴う特定健康診査及び特定保健指導の開始など、健康づくりを取り巻く国の動向を踏まえるとともに、上位計画である県の「健康日本21あいち計画」の改定を踏まえて策定したものです。

2 計画の基本的な考え方

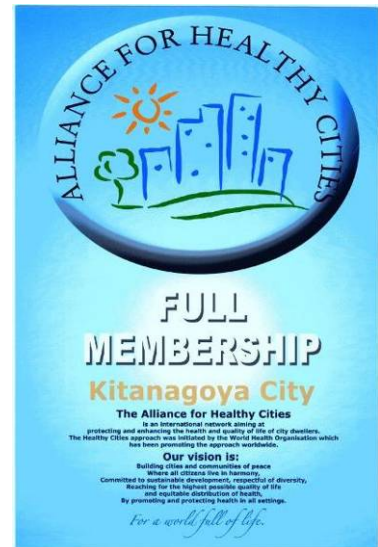
- (1) 地域における健康づくりの担い手は市民であり、本計画の主体者として位置づけます。
- (2) 計画の実施、評価のすべての場面において、市民が参加し、決定のプロセスに関与することを重視します。
- (3) 行政、その他関係団体は、本計画に必要な措置を講ずるように努めます。
- (4) 市民は自らセルフケア能力の向上に努め、健康づくりプログラムに積極的に参加していきます。

3 計画の性格

- (1) 国の健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」です。
- (2) 国の健康日本21の地方計画としても位置づけており、県の「健康日本21あいち計画」が上位計画です。
- (3) 「北名古屋市総合計画」を上位計画として、「北名古屋市食育推進計画」などの関連計画と一体で健康部門の取り組みを推進し、市の将来像の実現を図るものです。

健康都市連合

- (4) 本市は、平成22(2010)年5月に「WHO健康都市連合」に加盟しました。今後は健康都市として、世界の健康都市と情報交換をして、さまざまなプロジェクトを進めていくために、市民と協働し、健康都市として「人づくりと交流の輪づくり」を進めていくものです。

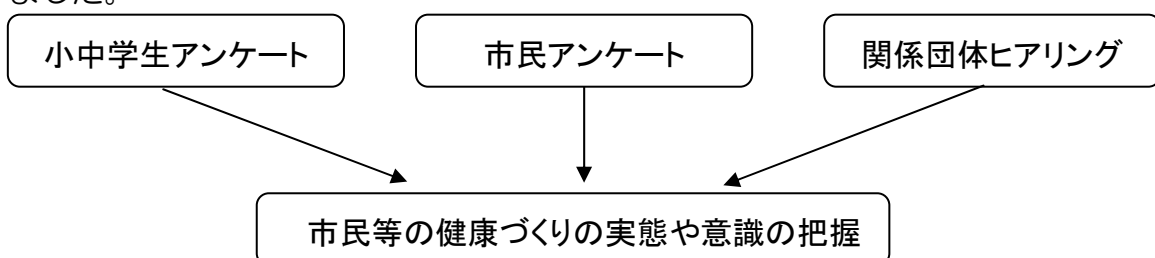


4 計画の期間

本計画の期間は平成23(2011)年度から平成32(2020)年度までの10年間とします。

5 市民参加の状況

本計画の策定にあたっては、市民へのアンケート調査と関係団体へのヒアリング調査を実施し、計画に盛り込むべき項目に関する市民等の実態や意識を把握しました。



【各調査の詳細】

アンケート調査及びヒアリングの対象者と回収結果は、以下のとおりです。

種類	調査対象	調査方法	回収結果
小中学生アンケート	小学校高学年 中学生	学校を通じた 配布回収	小学校高学年 2,332 人 (無効票なし) 中学生 2,110 人 (うち有効回答数 2,095 人)
市民アンケート	保育園保護者	保育園を通じた 配布回収	1,055 人 (無効票なし)
	各種団体加入者	団体を通じた 配布回収	408 人 (無効票なし)
	各種健診受診者	健診時に配 布回収	1,235 人 (無効票なし)
関係団体ヒアリング	商工会 健康づくり推進員 (PRチーム・ウォー キングチーム・体操 チーム) 介護予防支援グル ープ「水の輪」 食生活改善推進員 けんこうプラン21 市民ワーキンググ ループ NPO 法人子育て支 援ネットワークあす なる NPO 法人次世代健 全育成サポートあ ひるっこ	個別に聞き取 り	

1) アンケート調査期間: 平成22年7月～8月

2) ヒアリング期間: 平成22年8月

第2章 計画策定の背景

1 健康づくりに関わる国の動向

(1) がん対策の推進

平成18(2006)年6月に「がん対策基本法」が成立、翌年4月に施行され、この法律に基づき、平成19年6月には、がん対策の総合的かつ計画的な推進を図るため、がん対策の基本的方向について定めた「がん対策推進基本計画」が閣議決定されました。

また、平成21(2009)年7月に、基本計画の個別目標の一つである「がん検診受診率50%」の達成のため、「がん検診50%推進本部」が設置され、必要な取り組みが行われています。

(2) 自殺対策の推進

平成18(2006)年6月に「自殺対策基本法」が制定され、この法律に基づき、平成19(2007)年6月には、国が推進すべき自殺対策の指針である「自殺総合対策大綱」が決定され、対策に取り組む方向性が示されました。

(3) 受動喫煙防止対策の推進

平成22(2010)年2月に厚生労働省健康局通知「受動喫煙防止対策について」により、「①多数の者が利用する公共的な空間については、原則として全面禁煙であるべきである」、「②全面禁煙が極めて困難な場合等においては、当面、施設の態様や利用者のニーズに応じた適切な受動喫煙防止対策を進めることとする」、という基本的方向性が示されました。

(4) メタボリックシンドローム対策の推進

平成18(2006)年の医療制度改革に伴い、平成20(2008)年4月から、健康保険組合、国民健康保険などに対し、40歳以上の加入者を対象としたメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診査(特定健康診査)及び保健指導(特定保健指導)の実施が義務付けられました。

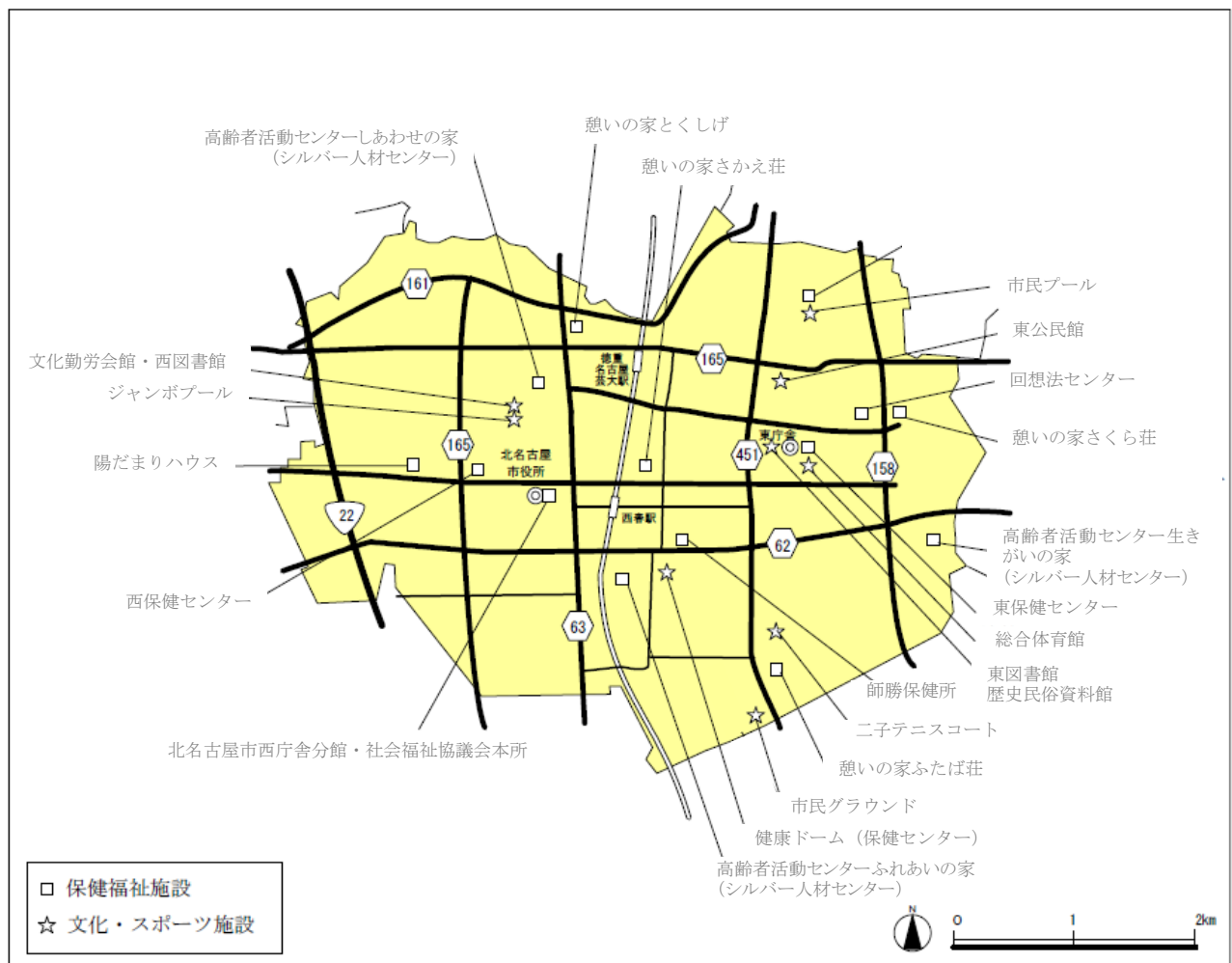
2 市の健康づくり関連の概要

(1) 健康づくり関連施設の立地状況

市内の健康づくりに関わる施設としては、保健事業の拠点である保健センター、健康づくりと予防医学、運動施設の機能を併せ持った総合施設「健康ドーム」、地域福祉活動の拠点である総合福祉センター（東地区）と西庁舎分館（西地区）があります。

文化・学習活動の場として図書館（2か所）、公民館（2か所）、文化勤労会館、歴史民俗資料館が、体育施設としては、総合体育館、市民グラウンド、二子テニスコート、市民プール、ジャンボプールなどがあります。高齢者の交流の拠点として、憩いの家（4か所）、高齢者活動センター（3か所）があります。

【市内健康づくり関連施設】



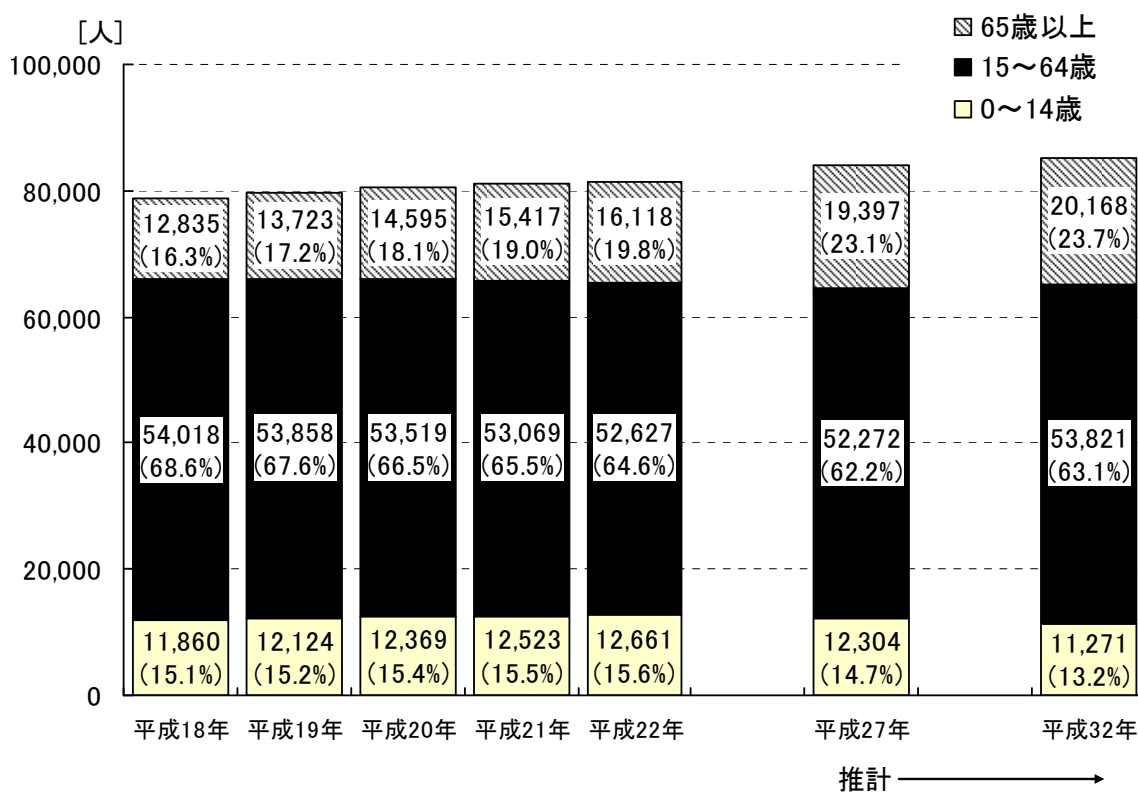
(2) 人口の推移

平成22(2010)年現在の総人口は81,406人で、人口は増加傾向にあります。

中でも65歳以上人口が増加しており、高齢化率(65歳以上人口が総人口に占める割合)は、平成22(2010)年現在で19.8%と、市民のおおむね5人に1人が高齢者という状況です。

今後も、総人口の増加、高齢化率の上昇は続くものと予想され、5年後の中間評価時の平成27(2015)年には、市民の4人に1人が高齢者という状況(高齢化率23.1%)に近づくものと推測されます。

【年齢3区分別人口の推移】



区分	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年	平成27年	平成32年
0~14歳	11,860	12,124	12,369	12,523	12,661	12,304	11,271
15~64歳	54,018	53,858	53,519	53,069	52,627	52,272	53,821
65歳以上	12,835	13,723	14,595	15,417	16,118	19,397	20,168
計	78,713	79,705	80,483	81,009	81,406	83,973	85,260

平成18年~22年は、住民基本台帳・外国人登録人口 各年4月1日現在

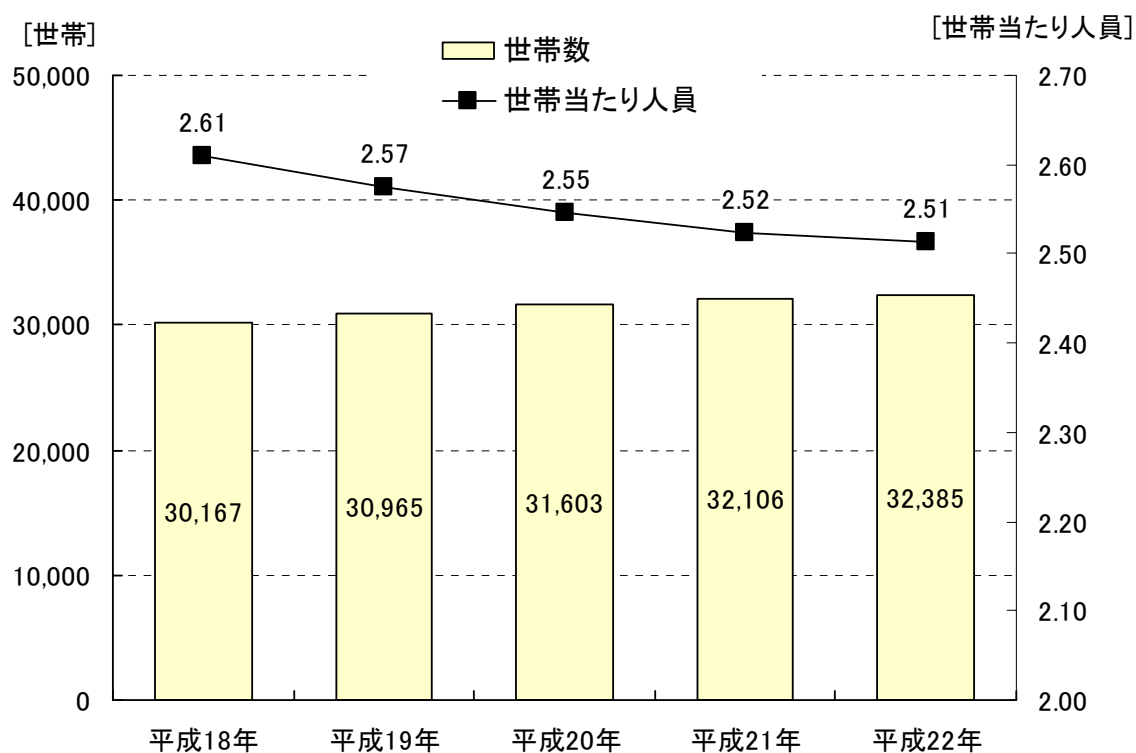
平成27年・32年は、住民基本台帳・外国人登録人口を用い、コーホート変化率法(過去における実績人口の動勢から「変化率」を求め、それに基づき将来人口を推計する方法)で推計

(3) 世帯の推移

平成22(2010)年現在の総世帯数は32,385世帯、世帯当たり人員は2.51人です。

総世帯数は増加が続いていますが、世帯当たり人員は減少しており、世帯の小規模化が進行しています。

【世帯数及び世帯当たり人員の推移】



区分	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年
世帯数	30,167	30,965	31,603	32,106	32,385
世帯当たり人員	2.61	2.57	2.55	2.52	2.51

住民基本台帳(外国人を含む) 各年4月1日現在

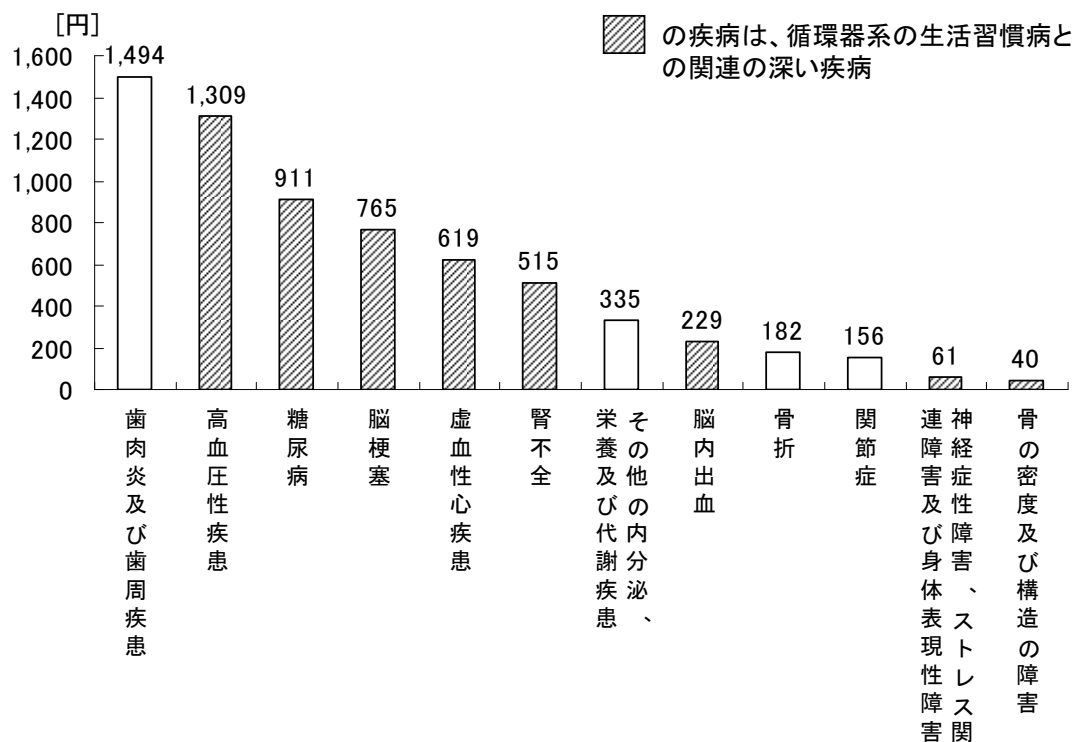
(4) 疾病状況・医療費の推移

平成20(2008)年から平成22(2010)年の5月診療分の被保険者1人当たり医療費は、「歯肉炎及び歯周疾患」が最も多く、次いで「高血圧性疾患」、「糖尿病」、「脳梗塞」といった循環器系の生活習慣病と関連の深い疾病が上位を占めています。

また、主な死因の割合は、「悪性新生物(がん)」が31.1%と最も高い割合を占めており、次いで「心疾患」となっており、「脳血管疾患」を含めた3大生活習慣病が死因全体の半数以上(54.5%)を占めています。

主な死因の標準化死亡比を見ると、悪性新生物では「大腸(結腸・直腸)がん」が男女ともに全国標準値を上回っており、そのほかの疾病では「胃がん」、「心疾患」、「肺炎」などが全国よりも高い値となっています。

【被保険者1人当たり医療費の上位を占める疾病(過去3年の平均)】

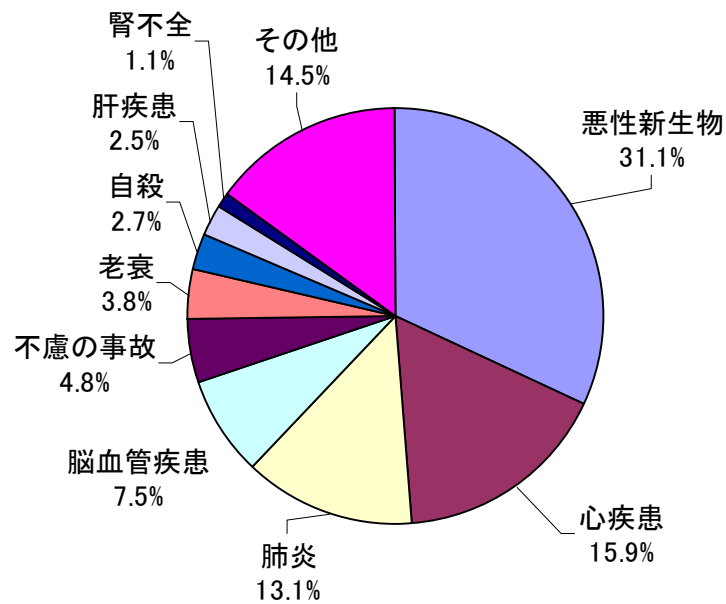


疾病	平成20年	平成21年	平成22年	過去3年の平均
歯肉炎及び歯周疾患	1,490	1,469	1,523	1,494
高血圧性疾患	1,434	1,300	1,193	1,309
糖尿病	1,006	942	786	911
脳梗塞	617	768	909	765
虚血性心疾患	951	350	557	619
腎不全	526	486	532	515
その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	371	304	331	335
脳内出血	271	191	225	229
骨折	128	195	224	182
関節症	97	179	192	156
神経症性障害、ストレス関連障害及び身体表現性障害	58	58	66	61
骨の密度及び構造の障害	37	39	43	40

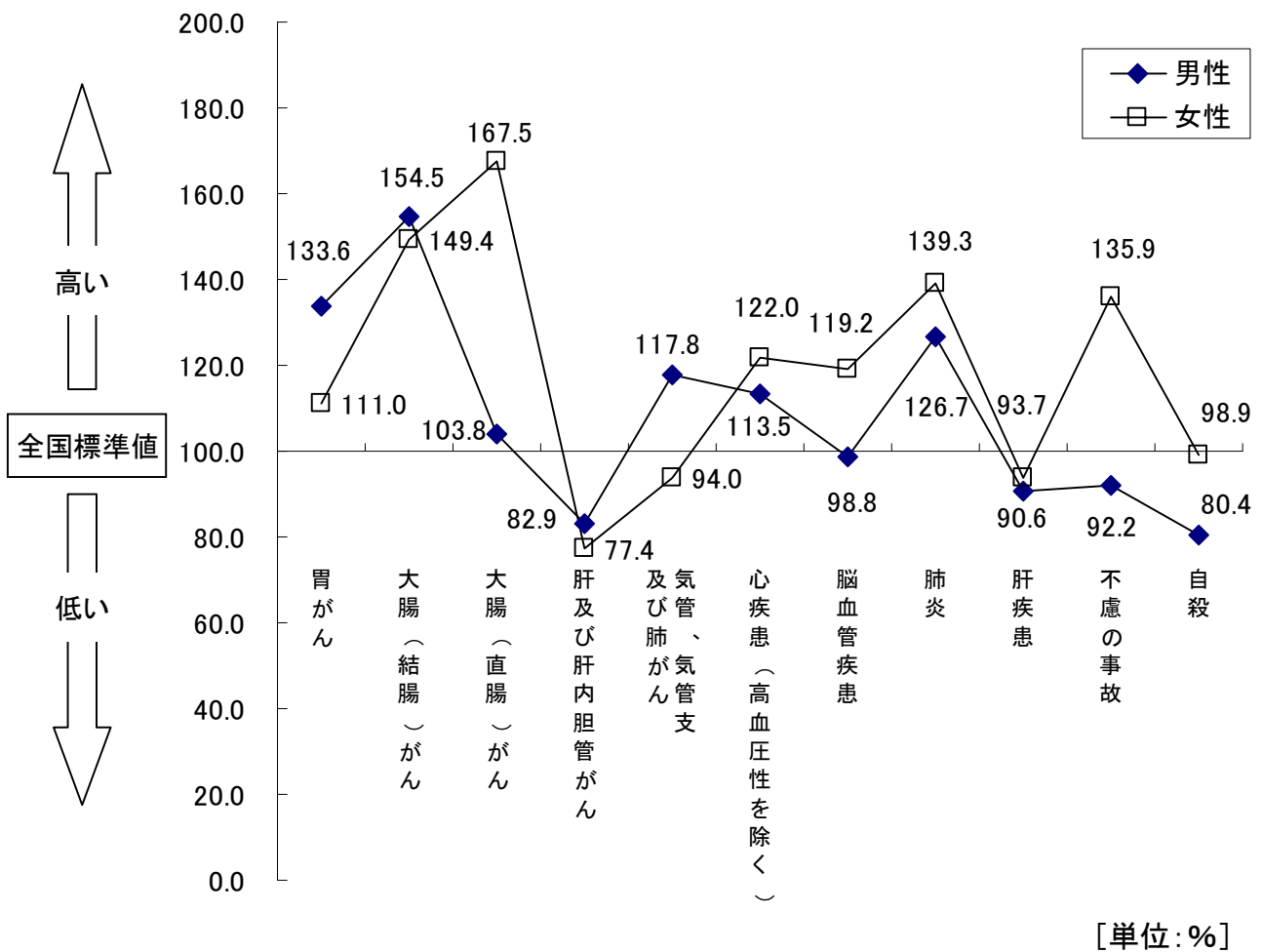
愛知県国民健康保険疾病分類統計調査(各年度5月診療分)

[単位:円]

【主な死因の割合】 人口動態総覧(平成 21 年)



【主な死因の標準化死亡比】 人口動態総覧(平成 16 年～平成 20 年の平均)



3 計画目標値の達成状況

前期計画で掲げた目標値の達成状況を見ると、栄養・食生活については、「成人肥満者の減少」をはじめ、目標値に至っていない指標が比較的多く、肥満・メタボリックシンドローム対策の推進やこれに関連する食生活の改善を促す取り組みが課題として引き継がれます。

また、身体活動・運動や休養・こころの健康づくりについては、男性の「1日30分以上の運動を週2回以上実施し、それを1年以上継続している人の増加」をはじめ、目標値を達成した指標が多く見られることから、目標値を見直し、これまでの取り組みをさらに進めていくこととなります。

たばこについては、男性の喫煙率が低下した一方、女性では上昇が見られるなど、さらに分煙や禁煙の取り組みを進めていく必要があります。

アルコールについては、「1日3合以上の飲酒者の減少」について目標値を達成しており、今後とも適正飲酒を促す取り組みを進めていくこととなります。

歯の健康づくりについては、「むし歯のない幼児の増加」について目標値を達成した一方、「8020運動を知っている人の増加」は目標値に至っていません。

最後に、生活習慣病の予防については、健康診査やがん検診の受診率に関して目標値に至らず、低下しているものも見られることから、今後とも受診率の向上を図るための取り組みが課題として引き継がれます。

【前期計画の達成状況】

分野	前期計画の指標	平成17年時点	現状値	目標値	達成
栄養・食生活	児童・生徒の肥満児の減少	小学生 7.3%	6.7%[平成21年度]	7%以下	○
		中学生 8.3%	9.2%[平成21年度]		×
	成人の肥満者の減少(20~60歳)	男性 21.3%	26.8%[平成21年度]	19%以下	×
		女性 11.0%	17.4%[平成21年度]	9%以下	×
	20歳代女性のやせの減少	20.9%	28.2%[平成21年度]	18%以下	×
	朝食を欠食する人の減少	男性20~30歳代 21.7%	30.6%[平成22年度]	17%以下	×
		女性20~30歳代 11.0%	14.7%[平成22年度]	6%以下	×
	主食・主菜・副菜そろえて食べる人の増加	男性 72.7%	72.7%[平成22年度]	78%以上	×
		女性 81.3%	70.5%[平成22年度]	86%以上	×
	1日最低1回、食事を家族など2人以上でとる人の増加	男性40歳代以上 85.8%	91.6%[平成22年度]	90%以上	○
女性40歳代以上 92.9%		90.1%[平成22年度]	98%以上	×	

分野	前期計画の指標	平成17年時点	現状値	目標値	達成
運動	意識的に体を動かすことをいつもしている人の増加	男性 14.1%		19%以上	—
		女性 15.8%		21%以上	—
	1日30分以上の運動を週2回以上実施し、それを1年以上継続している人の増加	男性 15.4%	31.3%[平成22年度]	20%以上	○
		女性 18.5%	21.5%[平成22年度]	24%以上	×
休養・こころの健康づくり	趣味を持つ人の増加	男性 65.0%	76.6%[平成22年度]	70%以上	○
		女性 64.6%	70.6%[平成22年度]		○
	ストレスを強く感じている人の減少	男性 25.7%	15.4%[平成22年度]	21%以下	○
		女性 24.5%	19.2%[平成22年度]	20%以下	○
たばこ	未成年者の喫煙のきっかけをなくす	一口でも吸った経験がある 小中学生 4.4%	5.3%[平成22年度]	0%	×
	喫煙によりかかりやすくなる疾患のことを知っている人の増加	妊娠に関連した異常 62.6%	54.5%[平成22年度]	70%以上	×
	20歳代の喫煙率を下げる	男性 43.7%	39.1%[平成22年度]	41%以下	○
		女性 15.9%	31.0%[平成22年度]	13%以下	×
アルコール	未成年の飲酒をなくす	今もときどき飲むという小中学生 0.9%	3.5%[平成22年度]	0%	×
	1日3合以上の飲酒者の減少	男性 10.3%	8.6%[平成22年度]	9%以下	○
		女性 4.2%	2.3%[平成22年度]	3%以下	○
歯の健康づくり	むし歯のない幼児の増加	73.4%	87.5%[平成21年度]	80%以上	○
	8020運動を知っている人の増加	男性 50.1%	51.9%[平成22年度]	55%以上	×
		女性 62.5%	66.0%[平成22年度]	68%以上	×
生活習慣病の予防	基本健診受診率の上昇	45.6%	39.3%[平成19年度]	60%以上	×
	がん検診の受診率の上昇	胃がん 23.0%	18.9%[平成21年度]	30%以上	×
		子宮がん 15.8%	18.4%[平成21年度]	20%以上	×
		乳がん 11.7%	34.1%[平成21年度]	20%以上	○
		肺がん 36.5%	21.0%[平成21年度]	50%以上	×
		大腸がん 24.3%	21.2%[平成21年度]	30%以上	×
糖尿病医療受診率の減少	2.7%	3.1%[平成21年度]	2%以下	×	

第3章 基本的な方向

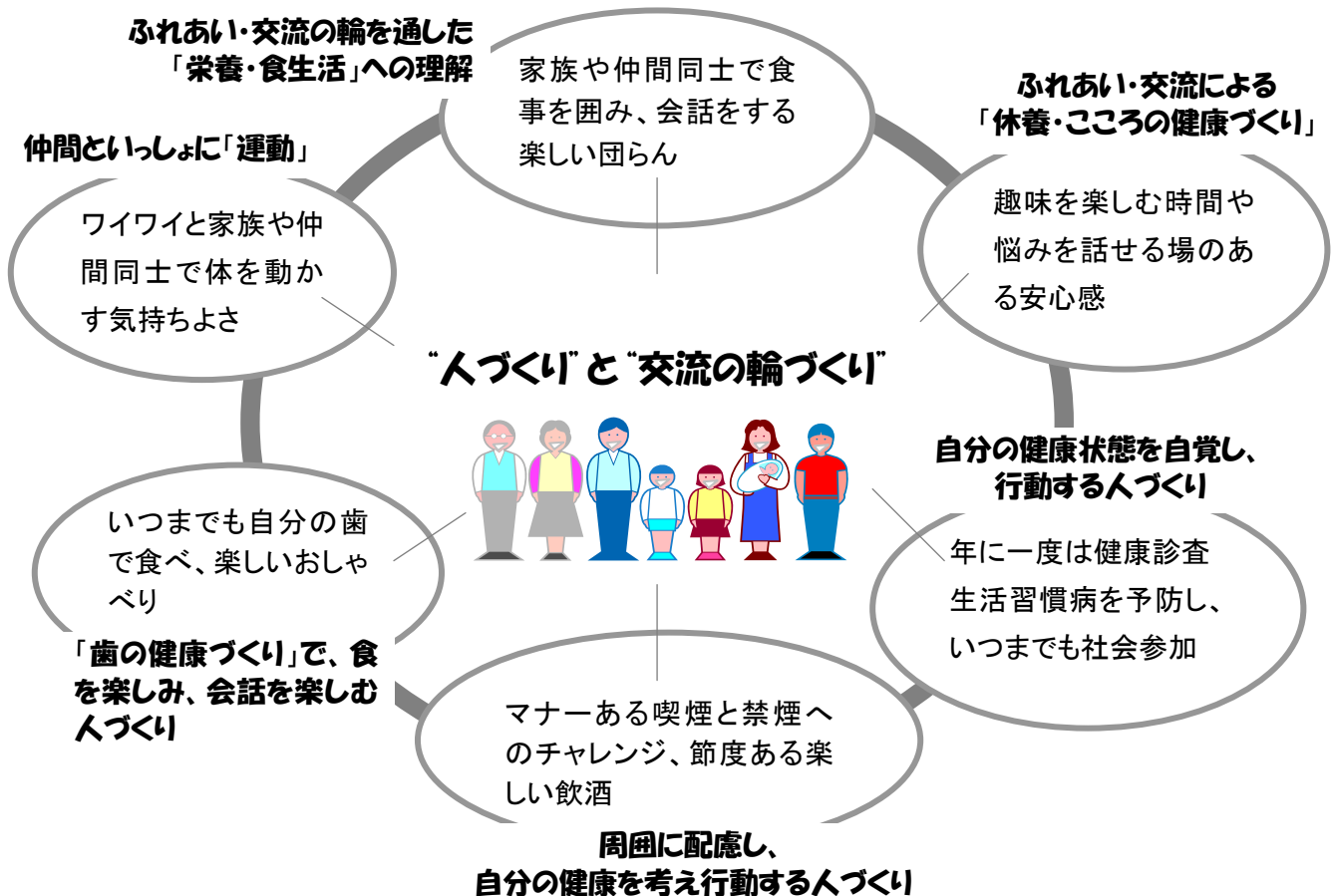
1 基本理念

本市は「健康」「快適」「自立」を基本理念とし、将来像『健康快適都市～誰もが安全・安心に暮らせるまち～』の実現に向けた取り組みを進めています。

本市のこれまでの取り組みを振り返ると、「栄養・食生活」に関しては、食を通じた“ふれあい・交流のきっかけ”としての取り組み、「運動」に関しては、ウォーキングを通しての仲間づくりなど、健康づくりは「人づくり」であると同時に、住民同士の交流のきっかけとなっています。

このことから、自分の健康状態を自覚し、健康づくりに努める自立した市民を増やすと同時に、家族や仲間、地域の人同士のふれあい・交流を通して、「市民が主体の健康ライフスタイルの確立」を本計画の基本理念とします。

市民が主体の健康ライフスタイルの確立



2 基本方向

健康づくりは、「市民一人ひとりの取組」が基本であり、それを市民の集まりである団体がサポートし、さらに行政が事業を通して健康づくりのきっかけを提供する、これら3者が一体で進めていくものです。

本市は、「市民一人ひとり」「関係団体」「行政」の協働を基本方向として、基本理念にある「人づくり」「交流の輪づくり」を進めます。

(1) 市民一人ひとりの取組

市民一人ひとりが健康状態を自覚し、快適な健康ライフスタイルを実践します。

(2) 関係団体の活動

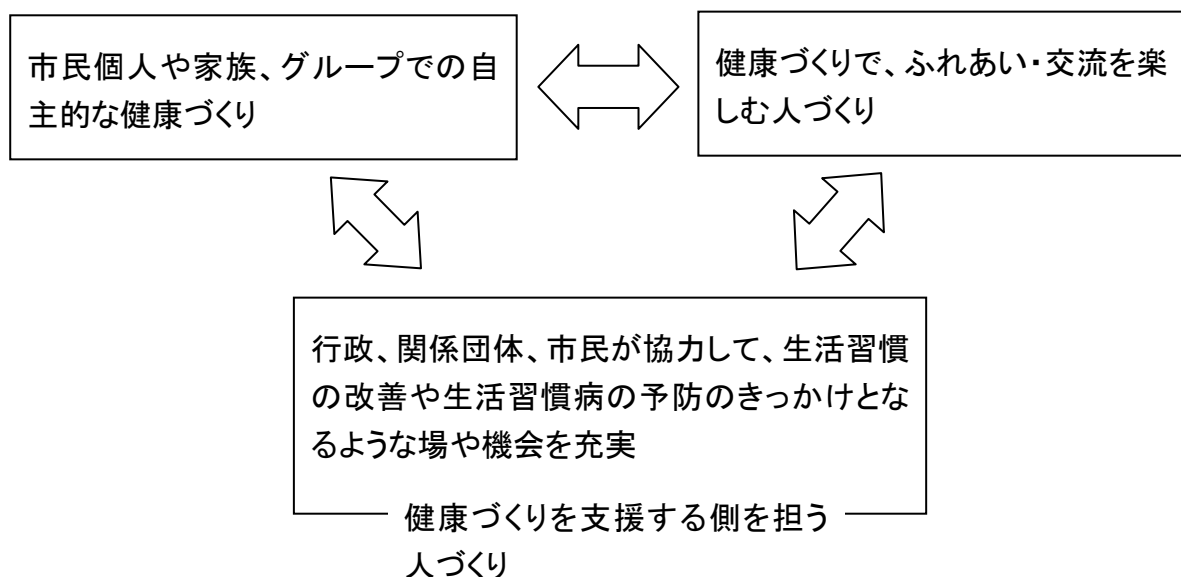
市民が集まって、楽しい健康づくりの活動を創り出し、一人ひとりの健康づくりを支援します。

(3) 行政の事業

市民一人ひとりの健康づくりのきっかけを提供するとともに、関係団体と協力して、市民個人や家族、グループでの自主的な健康づくりを支援し、健康づくりで、ふれあい・交流を楽しむ人づくりを進めます。

また、自主的に健康づくりを行う市民個人やグループの中などから、健康づくりを支援する側を担う人づくりを進めます。

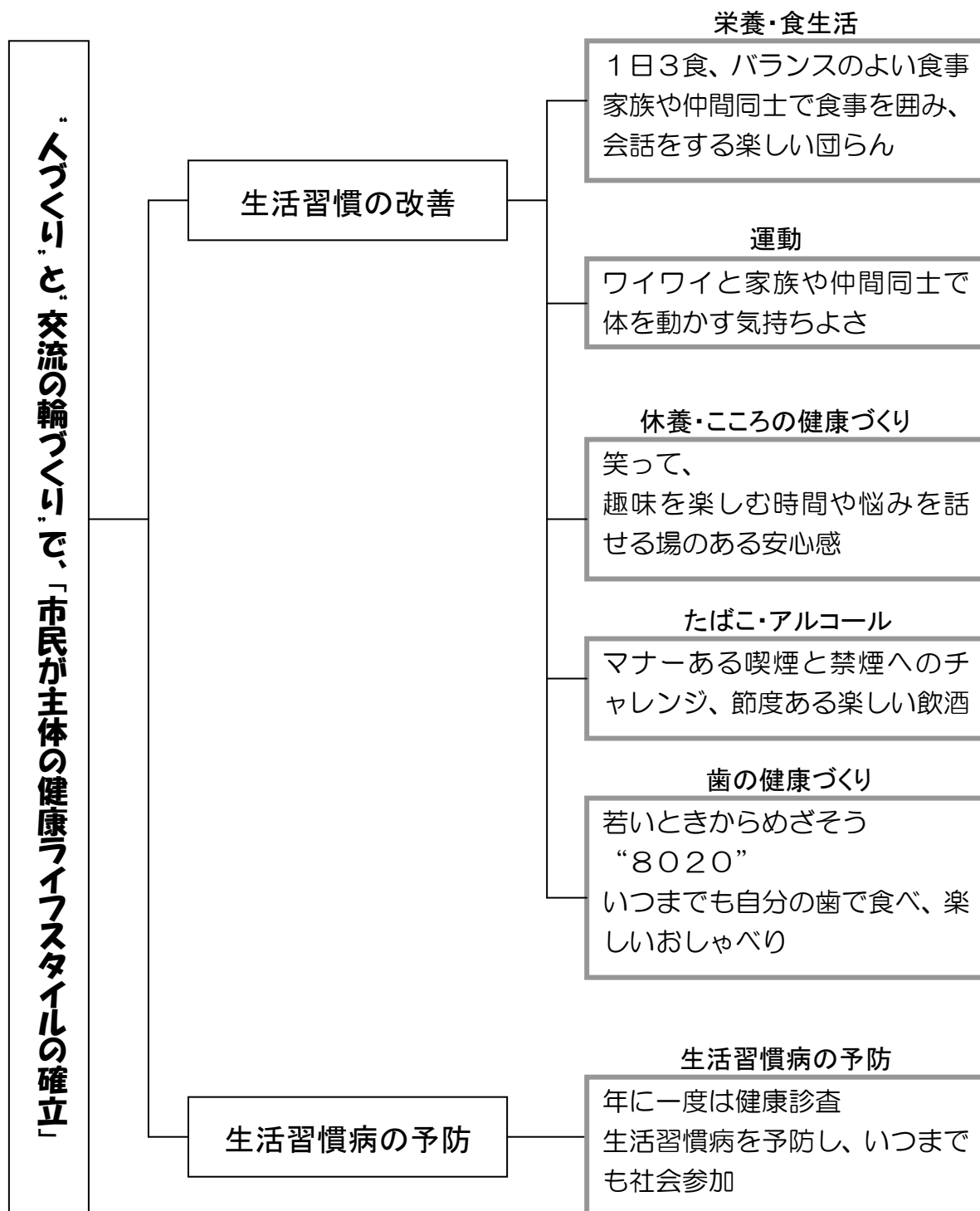
【行政の事業の基本的方向】



第4章 分野別の取組

1 施策の体系

本計画の施策の体系は、次のとおりです。



2 指標と目標値一覧

本計画の指標と目標値は、次のとおりです。

分野	指標	平成 22 年度現状値	平成 32 年度目標値
栄養・食生活	朝食を欠食する児童生徒をなくす	小学生 7.4% 中学生 13.6%	0% (食育推進計画と同じ)
	家族といっしょに食事をとる児童生徒の増加	小学生 95.7% 中学生 92.7%	100% (食育推進計画と同じ)
	児童・生徒の肥満児の減少	小学生 6.7%[平成 21 年度] 中学生 9.2%[平成 21 年度]	小学生 6%以下 中学生 7%以下 (国の目標値と同じ)
	メタボ判定者の減少	男性 24.2%[平成 21 年度] 女性 10.4%[平成 21 年度]	男性 21.8%以下 女性 9.4%以下 (特定健康診査等実施計画と同じ)
	朝食を欠食する人の減少	男性 20～30 歳代 30.6% 女性 20～30 歳代 14.7%	男性 20～30 歳代 17%以下 女性 20～30 歳代 6%以下 (前期計画と同じ)
	主食・主菜・副菜そろえて食べる人の増加	男性 72.7% 女性 70.5%	78%以上 (前期計画の男性の目標と同じ)
	1日最低1回、食事を家族など2人以上でとる人の増加	男性 40 歳代以上 91.6% 女性 40 歳代以上 90.1%	98%以上 (前期計画と同じ)
	自分の適正体重を知っている人の増加	男性 76.2% 女性 81.8%	90%以上 (国の目標値と同じ)
運動	1日30分以上の運動を週2回以上実施し、それを1年以上継続している人の増加	男性 31.3% 女性 21.5%	男性 39%以上 女性 30%以上 (男性は国の目標値、女性は県の目標値と同じ)
	スタンプウォーキング参加者の増加	2,358 人[平成 21 年度]	5,000 人 (過去3年の参加者の伸びが続くものと想定)
	トレーニングルーム利用者の増加	16,470 人[平成 21 年度]	24,000 人 (過去4年の利用者の伸びが続くものと想定)

分野	指標	平成 22 年度現状値	平成 32 年度目標値
休養・ニコロの健康づくり	趣味を持つ人の増加	男性 76.6% 女性 70.6%	80%以上 (県の目標値と同じ)
	ストレスを強く感じている人の減少	男性 15.4% 女性 19.2%	男性 10%以下 女性 14%以下 (国の「5ポイント減」の考え方を採用)
	睡眠による休養を充分取れていない人の減少	男性 30.9% 女性 36.9%	男性 28%以下 女性 33%以下 (国の「1割減」の考え方を採用)
たばこ・アルコール	未成年者の喫煙のきっかけをなくす	一口でも吸った経験がある小中学生 5.3%	0% (国の目標値と同じ)
	妊娠中の喫煙をなくす	2.7%[平成 21 年度]	0% (県の目標値と同じ)
	成人喫煙率の減少	男性 27.7% 女性 9.3%	男性 14%以下 女性 5%以下 (県の「半減」の考え方を採用)
	敷地内全面禁煙の公共施設の増加	40 施設	50 施設 (10 施設増加)
	禁煙・分煙に取り組む市内飲食店の増加	3件	20 件 (事業所・企業統計調査に基づく市内飲食店数の約5%と想定)
	未成年の飲酒をなくす	今もときどき飲むという小中学生 3.5%	0% (国の目標値と同じ)
	1日3合以上の飲酒者の減少	男性 8.6% 女性 2.3%	男性 3.6%以下 女性 0.6%以下 (県の目標値と同じ)
歯の健康づくり	むし歯のない幼児(3歳児)の増加	87.5%[平成 21 年度]	90%以上 (県の目標値と同じ)
	進行した歯周炎を有する人の減少(40歳代・50歳代)	40 歳代 41.7% 50 歳代 43.4% [平成 21 年度]	32%以下 (国の「10ポイント減」の考え方を採用)
	定期的に歯科検診を受けている人の増加	男性 38.3% 女性 44.1%	男性 75%以上 女性 88%以上 (県の「倍増」の考え方を採用)
	かかりつけ歯科医を持つ人の増加	男性 64.5% 女性 76.2%	90%以上 (県の改定前の目標値と同じ)
	集団のフッ化物洗口をすべての学年で実施している学校の増加	5校	10 校 (全小学校)

分野	指標	平成 22 年度現状値	平成 32 年度目標値
生活習慣病の予防	特定健康診査受診率（40歳～74歳）の上昇	23.6%[平成 21 年度]	65%以上 （特定健康診査等実施計画と同じ）
	特定保健指導利用率の増加	12.9%[平成 21 年度]	45%以上 （特定健康診査等実施計画と同じ）
	がん検診の受診率の上昇	胃がん 18.9% 子宮がん 18.4% 乳がん 34.1% 肺がん 21.0% 大腸がん 21.2% [平成 21 年度]	50%以上 （国の「がん対策推進基本計画」と同じ）
	生活習慣病保有者率の減少	50～54 歳 14.9% 55～59 歳 25.4% [平成 21 年度]	50～54 歳 13.9% 55～59 歳 24.4% （県の「1%減」の考え方を採用）

※指標の現状値の資料

- 児童・生徒の肥満児の減少：「平成 21 年度発育と健康状態」
- メタボ判定者の減少：「平成 21 年度特定健康診査受診者実績」
- スタンプウオーキング参加者の増加：「平成 21 年度参加者実績」
- トレーニングルーム利用者の増加：「平成 21 年度利用者実績」
- 妊娠中の喫煙をなくす：「平成 21 年度妊娠届出者実績」
- 敷地内全面禁煙の公共施設の増加、禁煙・分煙に取り組む市内飲食店の増加：「愛知県受動喫煙防止対策実施認定施設データベース（タバコダメダス）登録実績」
- むし歯のない幼児（3歳児）の増加：「平成 21 年度3歳児健診受診者実績」
- 進行した歯周炎を有する人の減少（40歳代・50歳代）：「平成 21 年度歯周疾患健診受診者実績」（進行した歯周炎＝CPIⅢ以上）
- 集団のフッ化物洗口をすべての学年で実施している学校の増加：「平成 22 年度実施実績」
- 特定健康診査受診率（40歳～74歳）の上昇、特定保健指導利用率の増加：「法定報告基準による」
- がん検診受診率の上昇：「平成 21 年度地域保健・健康増進事業報告」
- 生活習慣病保有者率の減少：「医療費と特定健診等結果分析に関する参考情報」
- そのほかの指標：「小中学生アンケート及び市民アンケート」



3 生活習慣の改善に関する取組

(1) 栄養・食生活

栄養・食生活は、高血圧や糖尿病をはじめ、多くの生活習慣病との関連が深く、また、食事は会話の場、コミュニケーションの場でもあることから、人生の豊かさといった生活の質との関連も密接です。

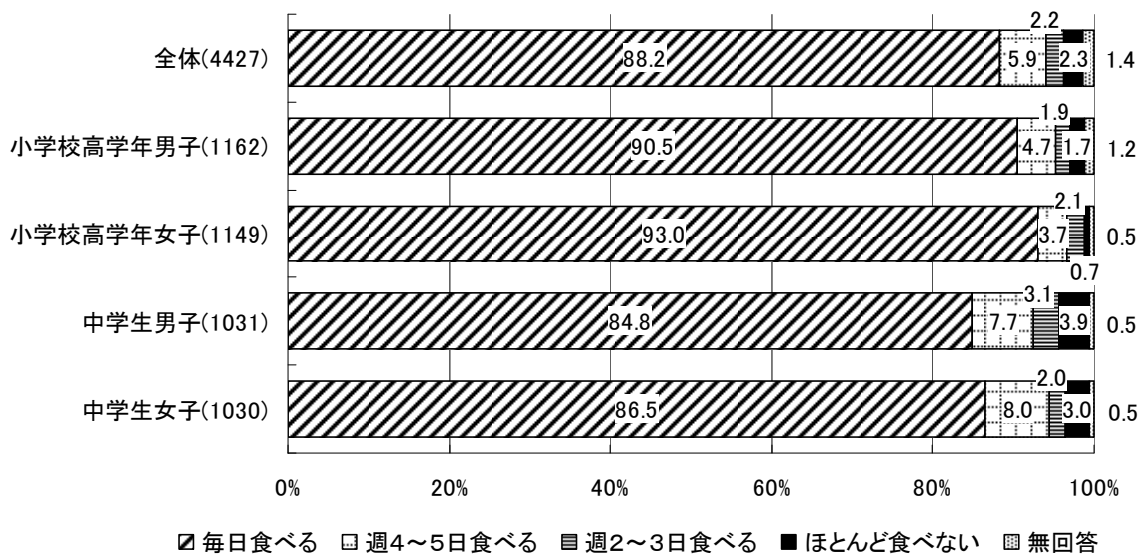
市民の良好な食生活の実現を図るため、「食育」をより一層推進するなど、個人の行動変容を支援する食の環境づくりを進める必要があります。

① 市民の現状とニーズ

【小中学生アンケート】

◆朝食の状況

- ◇ 小学校高学年では、「毎日食べる」が9割以上を占めている。
- ◇ 中学生では、「毎日食べる」が8割台に減少している。



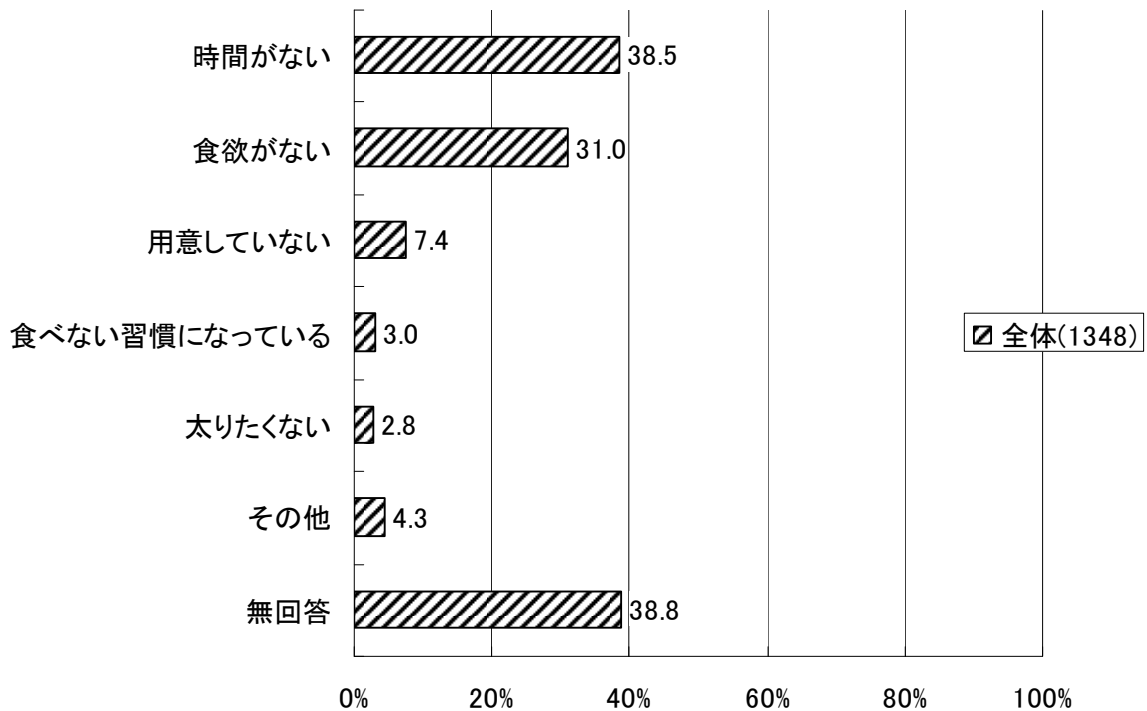
※全体（4427）の（ ）内は、回答者数

全体の回答者数には、性別が無回答の小中学生を含む。（以降も同様）



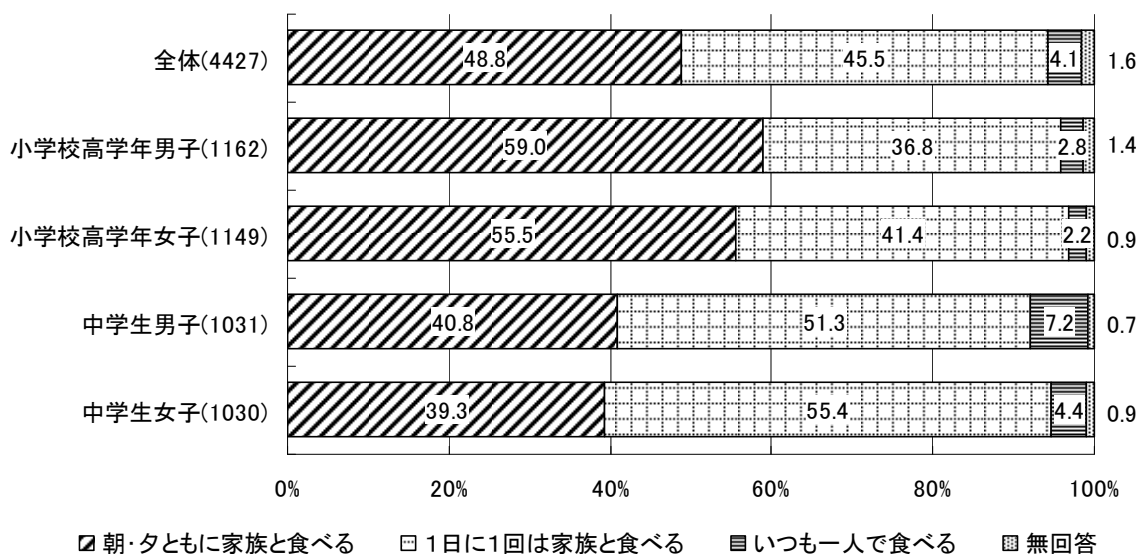
◆朝食を食べないときの理由 [複数回答]

◇ 全体では、「時間がない」が38.5%、「食欲がない」が31.0%と、これら2つが理由の上位となっている。



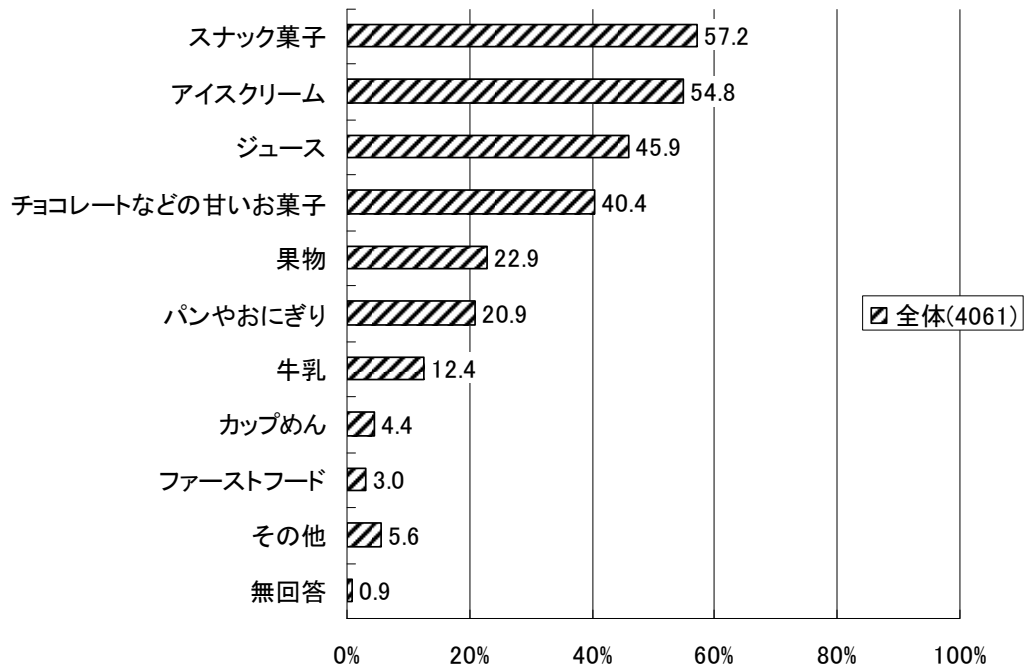
◆家族といっしょの食事の状況

◇ 全体では、「朝夕ともに家族と食べる」が48.8%となっている。
 ◇ 中学生では、「朝夕ともに家族と食べる」が小学校高学年と比べて大きく減少している。



◆よく食べるおやつ[複数回答]

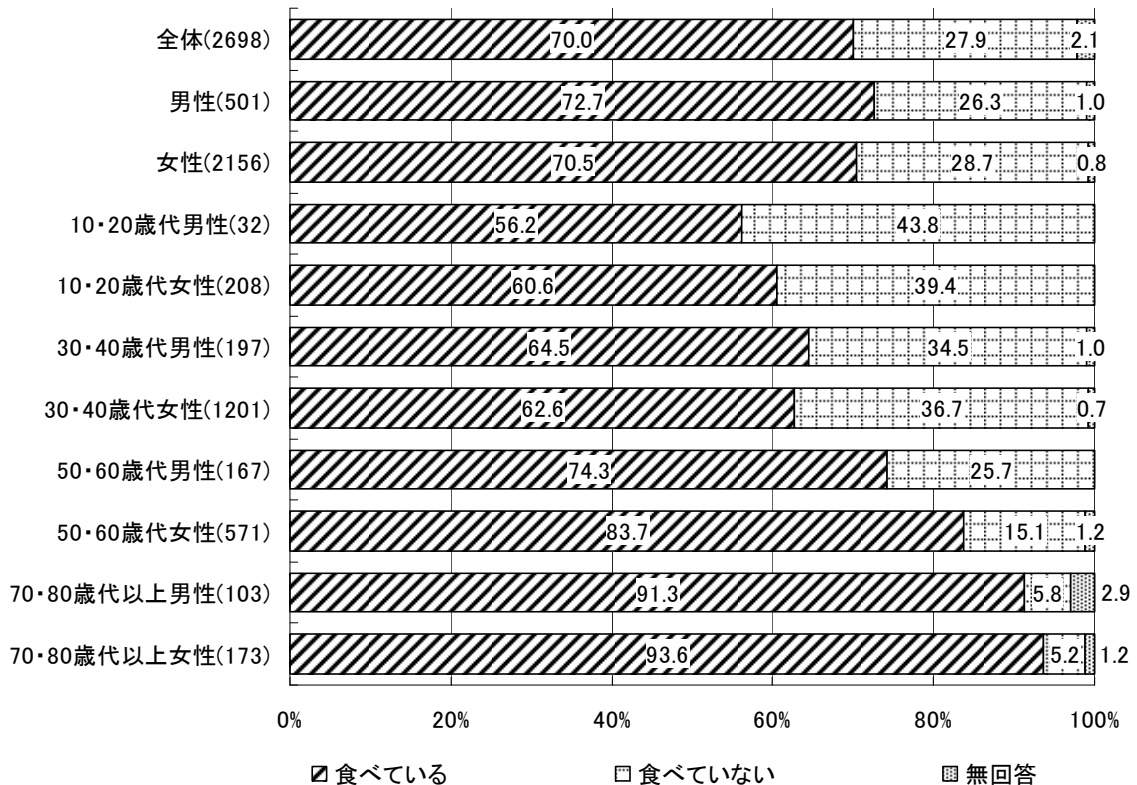
◇ 全体では、「スナック菓子」が57.2%、調査時期が夏季ということもあって「アイスクリーム」が54.8%と、これらが上位2つとなっている。



【一般市民アンケート】

◆主食・主菜・副菜をそろえて食べている状況

◇ 50歳代から60歳代にかけて、「食べている」が大きく増加している。

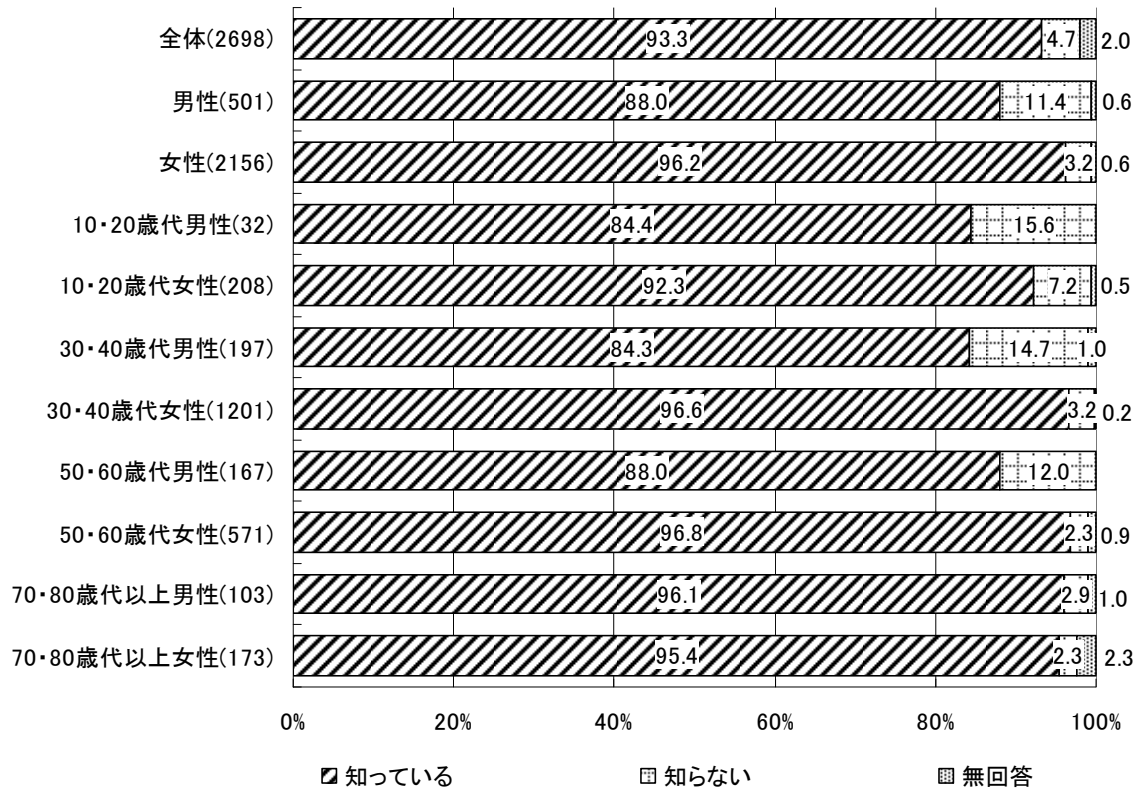


※全体 (2698) の () 内は、回答者数

全体の回答者数には、年齢や性別が無回答の人を含む (以降も同様)

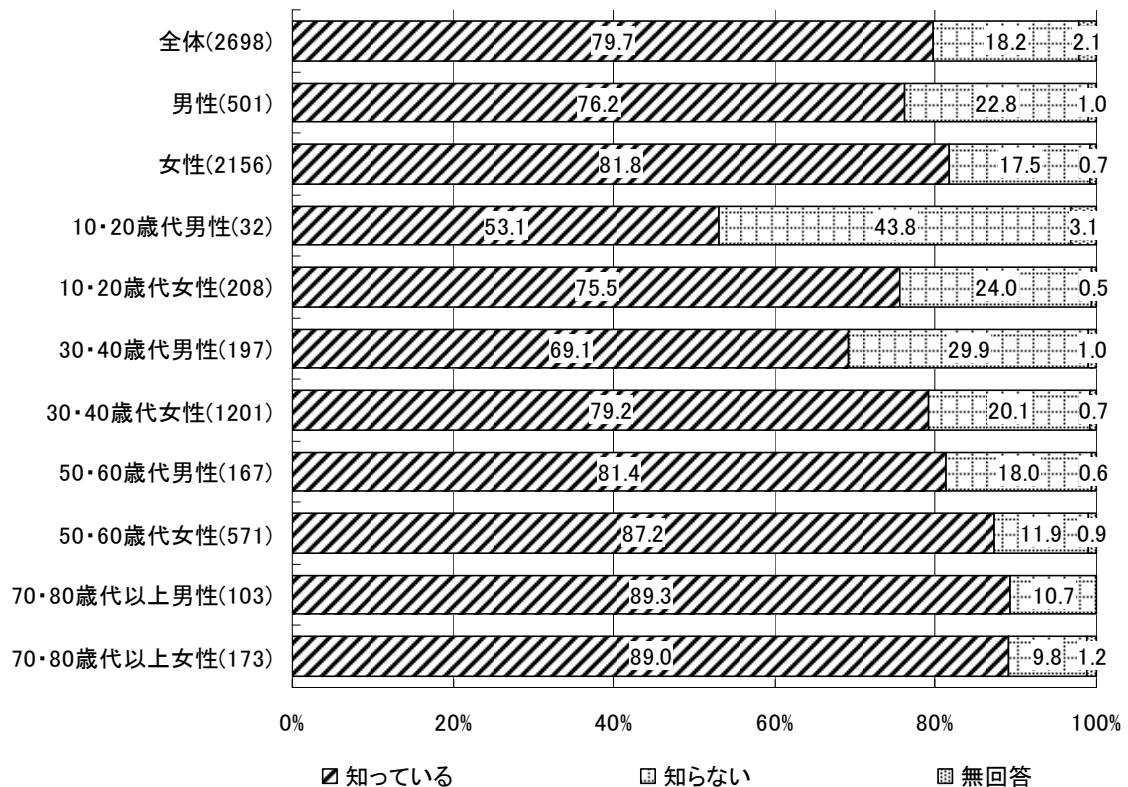
◆主食・主菜・副菜をそろえて食べることが大切な理由の認識状況

◇ 大切な理由の認識状況は、前ページの「食べている状況」ほど、年齢による違いは見られない。



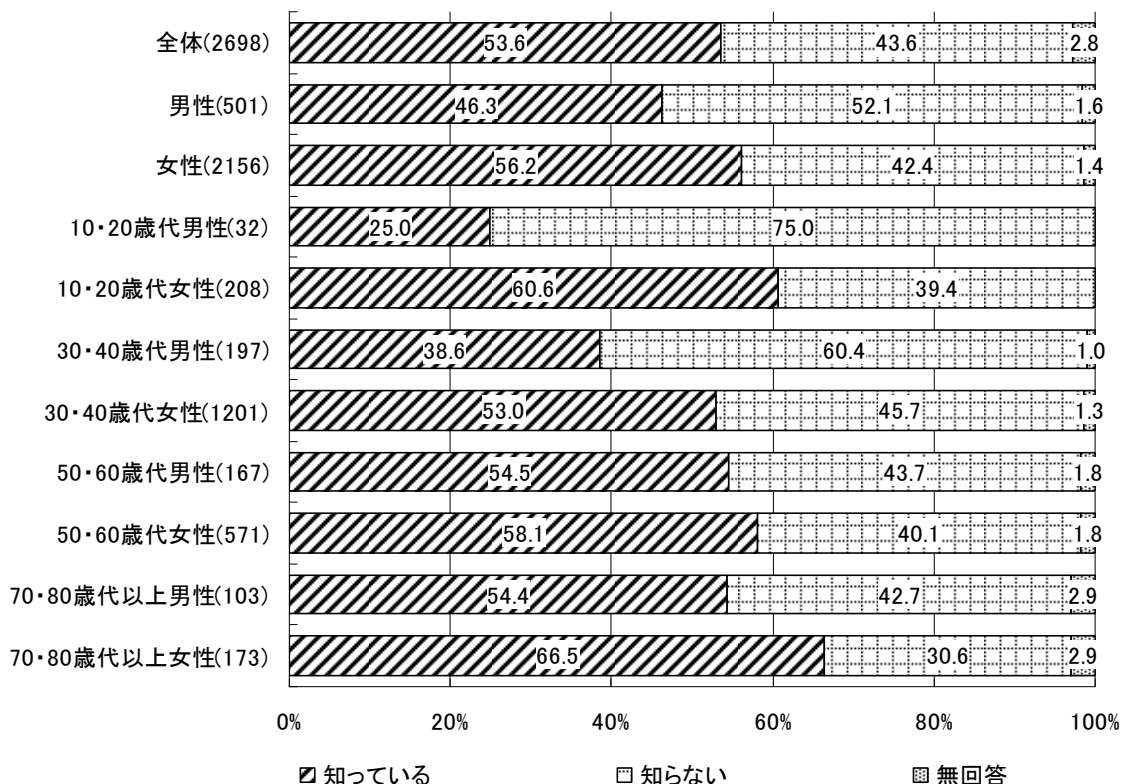
◆自分の適正体重の認識状況

◇ 全体では、「知っている」が79.7%となっている。
 ◇ 年齢が上がるに従って、「知っている」の回答が増加している。



◆適正体重の計算方法の認識状況

◇ 全体では、「知っている」が53.6%となっている。
 ◇ 10・20歳代女性と70・80歳代以上女性では、「知っている」が6割以上となっている。



② 課題

- ◆ 朝食の欠食への対応を含め、子どもたちの生活リズム全体の向上のための取り組みが今後とも課題です。
- ◆ 朝食をとることや主食・主菜・副菜をバランスよくとることについて、大切なことは理解していても行動につながっていない人が、特に40歳代以下の年齢層で比較的多く見られることから、若い年齢層にアプローチし、サポートする体制（若い年齢の支援者の確保、食事バランスガイドの活用など）を整備することが課題です。
- ◆ 自分の適正体重を「知っている」との回答と比べて、適正体重の計算方法を「知っている」と回答した人の割合は少ないことから、適正体重の認識と定期的な確認を促す取り組み（BMIの周知など）が今後とも必要です。

③ 目標

栄養・食生活に関して、計画の基本理念に沿った次の標語（スローガン）を掲げ、目標の実現の度合いを評価するための指標を次のとおり設定します。

1日3食、バランスのよい食事
家族や仲間同士で食事を囲み、会話をする楽しい団らん

【指標】

指標	平成22年度現状値	平成32年度目標値
朝食を欠食する児童生徒をなくす	小学生 7.4% 中学生 13.6%	0% (食育推進計画と同じ)
家族といっしょに食事をとる児童生徒の増加	小学生 95.7% 中学生 92.7%	100% (食育推進計画と同じ)
児童・生徒の肥満児の減少	小学生 6.7%[平成21年度] 中学生 9.2%[平成21年度]	小学生 6%以下 中学生 7%以下 (国の目標値と同じ)
メタボ判定者の減少	男性 24.2%[平成21年度] 女性 10.4%[平成21年度]	男性 21.8%以下 女性 9.4%以下 (特定健康診査等実施計画と同じ)
朝食を欠食する人の減少	男性 20～30歳代 30.6% 女性 20～30歳代 14.7%	男性 20～30歳代 17%以下 女性 20～30歳代 6%以下 (前期計画と同じ)
主食・主菜・副菜そろえて食べる人の増加	男性 72.7% 女性 70.5%	78%以上 (前期計画の男性の目標と同じ)
1日最低1回、食事を家族など2人以上でとる人の増加	男性 40歳代以上 91.6% 女性 40歳代以上 90.1%	98%以上 (前期計画と同じ)
自分の適正体重を知っている人の増加	男性 76.2% 女性 81.8%	90%以上 (国の目標値と同じ)

④ 市民・関係団体・行政の取組

【市民の取組】

- 自分の適正体重を理解し、少しでも近づくように食事のとり方を見直す。
- 自分の必要エネルギーと摂取エネルギーを理解するため、保健指導や栄養相談を利用する。
- バランスのよい食事について知識を得て、食事を見直す。
- 給食等を通して、子どもの頃から主食・主菜・副菜を理解する。
- 子どもが自分で食事が選択でき、よい食習慣を確保するように保護者は努める。
- 毎日、朝食をしっかりとるなど、規則的な生活をこころがける。
- 孤食を避け、会話をしながら、心の栄養をとるよう一人ひとりが心がける。
- 外食はカロリー・塩分表示を活用する。

【主な関係団体※の活動】

- 乳幼児の親子対象に「食育」時間を設けて、食育クラブによる調理の実演や指導を行う。また、行事で子どもたちと調理をしながら、食について考える機会を設ける。《NPO法人子育てネットワークあすなろ》
- 乳幼児健診やパパママ教室への協力や各種事業の開催《食生活改善推進員》
- 食品衛生協会（師勝保健所）主催の講習会に商工会が共催《商工会》
- 高齢者に昼食の場を提供し、親子連れの参加を含めたおしゃべりや交流を楽しむ場となる「ふれあい食事会」の開催《介護予防支援グループ「水の輪」》
- 会員の学習の場を開催《健康づくり推進員OB会》
- 親子遊びの「食育」のプログラムで、紙芝居や人形劇を通して、栄養バランスのことを分かりやすく説明《NPO法人子育てネットワークあすなろ》
- ふれあいフェスタ等で食事バランスガイドによる食事チェックの実施《食生活改善推進員》
- 高血圧対策など、年度ごとにテーマを設けて講座を開催《食生活改善推進員》

※主な関係団体は、本計画の策定にあたり実施した関係団体ヒアリングの対象団体が中心です。このほかにも数多くの団体が関係しますが、主なものを掲載しています。

【行政の主な事業】

重点事業

■食育プチまつり ■ふれあいフェスタ

【事業の方針・目標】

本計画の関連計画である食育推進計画「健康食育都市きたなごや～手づくり野菜で健康ライフ～」の実現に向けて、旬のおいしい野菜を家族で楽しく食べる食育推進を行う「食育プチまつり」を定期的に開催する。

今後は、関係課との連携を密にし、市民にボランティア・福祉・健康・エコに関心を持ってもらい、安全・安心に暮らせるまちづくりの一助になるよう、毎年開催している「ふれあいフェスタ」との連動（例えば、ふれあいフェスタで食育プチまつりを開催するなど）させて、より多くの市民の参加を促進する。

《食育プチまつり》

食育の日にあわせて開催するイベントで、地元産新鮮野菜の販売のほか、絵本読み聞かせ・エプロンシアター等の遊び、おにぎりづくりなどを実施する。



その他関連事業

事業	事業の方針・目標	主な担当
■給食のPTA試食会	保護者に食育の話をする機会を増やす。 小学校だけでなく中学校の保護者にも働きかける。	学校教育課
■食育についての各学年巡回指導、給食指導	年間の食育計画に基づき、巡回指導などを通して、望ましい食生活を実践し、児童生徒自身の意識を高めていく。 また、子どもが書いた朝食の内容を保護者が確認する取り組みをはじめ、食について親子で話すきっかけを提供していく。	
■家庭科・学級活動・保健体育での授業	中学校などでも、よりきめ細かく（クラス単位など）巡回指導を行えるよう検討する。	

事業	事業の方針・目標	主な担当
<p>■給食だより、献立だより</p>	<p>より分かりやすく、関心を持ってもらえる内容や表記へと工夫を図る。</p> <p>家庭で応用のできる内容を取り入れ、給食とのつながりを深める。</p>	<p>学校教育課</p>
<p>■栄養教諭との連携</p>	<p>現状を踏まえた的確な食育を推進していく。</p> <p>個人にも対応できるように学校との連携を深める。</p>	
<p>■「早寝早起き朝ごはん」の推進</p>	<p>各事業を通して「早寝早起き朝ごはん」を推進し、生活のリズムづくりに取り組む。</p>	<p>健康課 児童課 学校教育課 生涯学習課</p>
<p>■親子料理教室 ■子ども料理教室</p>	<p>食に関心を持たせるため、料理教室を実施する。</p> <p>給食の人気メニューを取り入れる等、給食との接点を作る。</p>	
<p>■元気測定（健康度評価）</p>	<p>元気測定の利用の促進を図るため、結果の中にチラシを同封するとともに、適正体重に関する情報を知らせる内容とする。</p> <p>エクササイズパス利用者を増やす。</p>	<p>健康課</p>
<p>■パパママ教室（妊婦に対して） ■育児相談（個別指導） ■乳幼児健診（集団及び個別指導） ■保育園や児童福祉施設での食育教室</p>	<p>各事業の中に食に関する内容を盛り込み、栄養のバランス、メタボ予防、食育など普及・啓発に努める。</p>	
<p>■食生活改善推進員活動(栄養教室等) ■健康づくり推進員OB会活動(講演会等)</p>	<p>各種団体のスキルアップを図るよう、活動を支援する。</p>	

事業	事業の方針・目標	主な担当
<p>■メタボ予防教室</p> <p>■成人健康相談</p>	<p>糖尿病予備軍である壮年期や中年期が参加しやすい実施方法で、望ましい食生活に関する講習会を実施する。</p> <p>市民に食事内容を持参してもらい、パソコンを使って食事バランスガイドのチェックを行い、健康相談など個別指導を行う。</p> <p>成人健康相談の利用促進のため、参加したくなるような名称への変更とともに、特定保健指導の事後フォローとなるような内容への見直しを行う。</p>	
<p>■男性のための料理教室</p>	<p>教室を周知し、参加者を増やすとともに参加後における自主グループ化を促進する。</p>	健康課
<p>■北名古屋市けんこうプラン21 応援店認定事業</p>	<p>県の事業と連携を図り、見直しを行う。</p>	
<p>■普及・啓発事業</p>	<p>ホームページ上での食に関する情報提供内容の充実（望ましい食事の啓発や地場野菜のレシピ、主食・主菜・副菜などを分けたレシピの提示、通常の献立に何を足すと栄養価が向上するかの提案、栄養士のホームページとのリンクなど）を図る。</p> <p>市民参加型のホームページ（市民から募集した朝食・野菜多めのメニューの掲示など）の作成と充実を図る。</p>	
<p>■食育講話・教室の拡充</p>	<p>食育への関心、理解を深めるため関係課の連携を密にし、食育講話・教室の拡充を図る。</p>	<p>健康課</p> <p>児童課</p> <p>学校教育課</p> <p>生涯学習課</p>

事業	事業の方針・目標	主な担当
<ul style="list-style-type: none"> ■いきいき健康クラブ (バランス栄養教室) ■男性のための料理教室 	<p>高齢者の食生活を支援する取り組みを継続するとともに、男性のための料理教室後の自主グループ化を支援する。</p>	<p>高齢福祉課</p>
<ul style="list-style-type: none"> ■回想法スクール及び卒業生の会 	<p>回想法センターの行事として、子どもたちやその親なども参加して、郷土料理づくりの機会を継続的に提供していく。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ■食育講話 	<p>食育講話は、全保育園・児童館で隔年、食育に対する関心を高める会を行い、保護者・園児の食への意識の高揚に努める。</p>	<p>児童課</p>
<ul style="list-style-type: none"> ■子育て支援センターの栄養相談 ■子育て支援センターだよりによる食育 	<p>市の保健センターと連携しつつ、乳幼児を持つ保護者への食育を実施する。</p>	<p>児童課(子育て支援センター)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ■児童館や児童クラブでの野菜・果物栽培とクッキング 	<p>野菜・果物栽培を行い、おやつ作り、ランチ作りを通じて、食に対する意識を高めていく。</p>	<p>児童課(児童館・児童クラブ)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ■園だより、給食だより、献立だより ■保育園での献立メニューの展示、レシピの閲覧 ■保育園での野菜・果物栽培とクッキング、収穫体験 	<p>保育園において、各歳児の食育計画を作成し、毎年度計画の見直しを行うなど、計画的な食育に取り組んでいく。</p>	<p>児童課(保育園)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ■生涯学習講座(親子の食育教室、わくわく体験教室) 	<p>学校や保健センターと連携し、作って楽しむだけでなく、講座に食育の要素を取り入れていく。</p>	<p>生涯学習課</p>

(2) 運動

運動は、高血圧や糖尿病をはじめ、生活習慣病の発生を予防する効果があり、さらに仲間との交流により、メンタルヘルス（こころの健康）にも影響するため、健康づくりの重要な要素です。

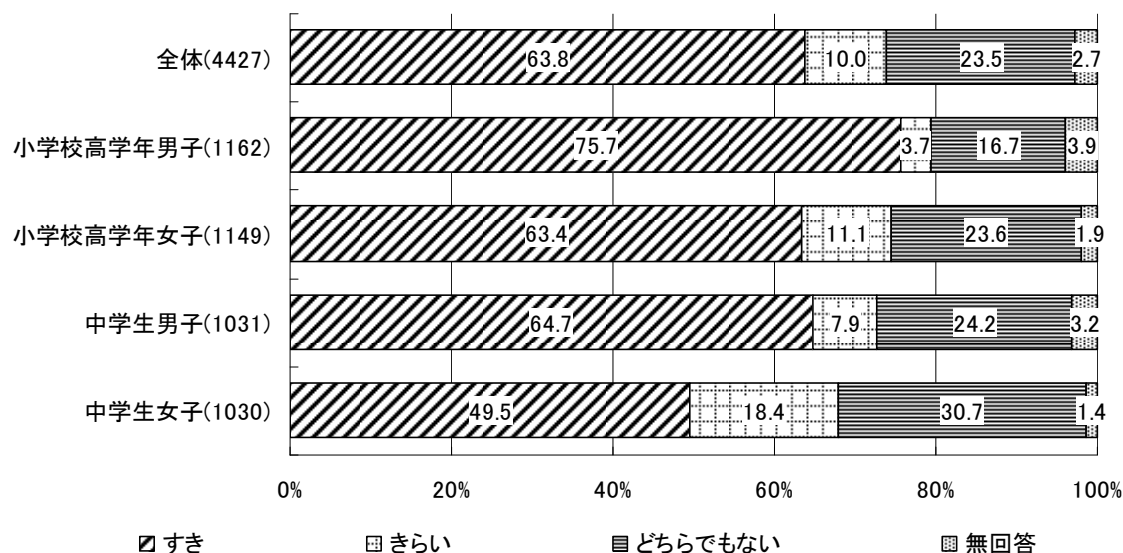
したがって、ウォーキングをはじめ、日常的な運動習慣を持つ人の割合を増加させ、気軽に運動できる環境づくりを進める必要があります。

① 市民の現状とニーズ

【小中学生アンケート】

◆運動に対する意識

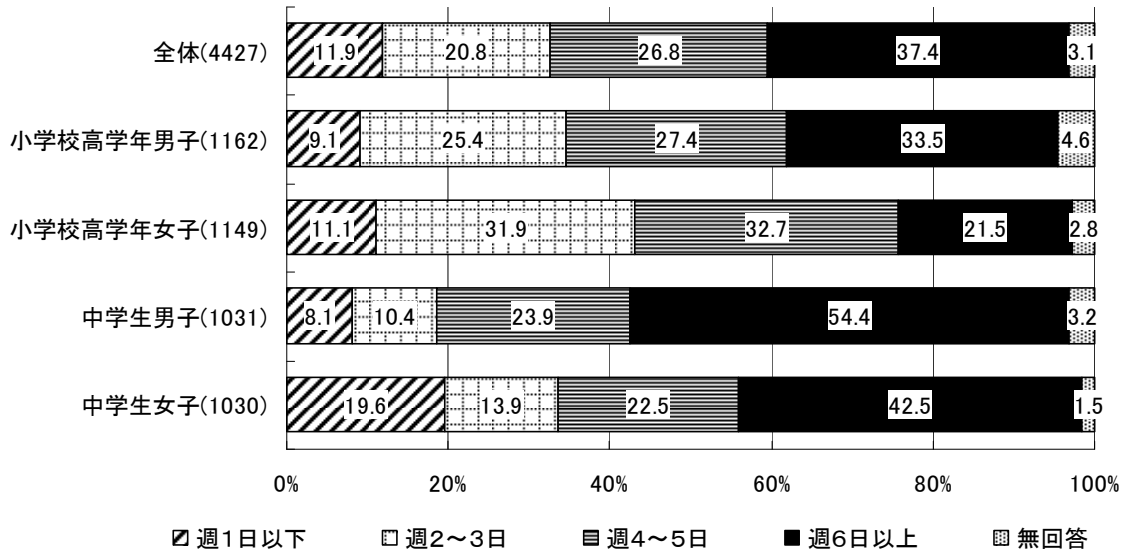
- ◇ 全体では、「好き」が63.8%となっている。
- ◇ 中学生女子では、「好き」が半数未満（49.5%）となっている。



◆30分以上の運動（体育の授業以外）をする日数

- ◇ 全体では、「週6日以上」が37.4%となっている。
- ◇ 中学生では、男女ともに、部活動の関係で「週6日以上」が小学校高学年と比べて大きく増加している一方、中学生女子では「週1日以下」も増加している。

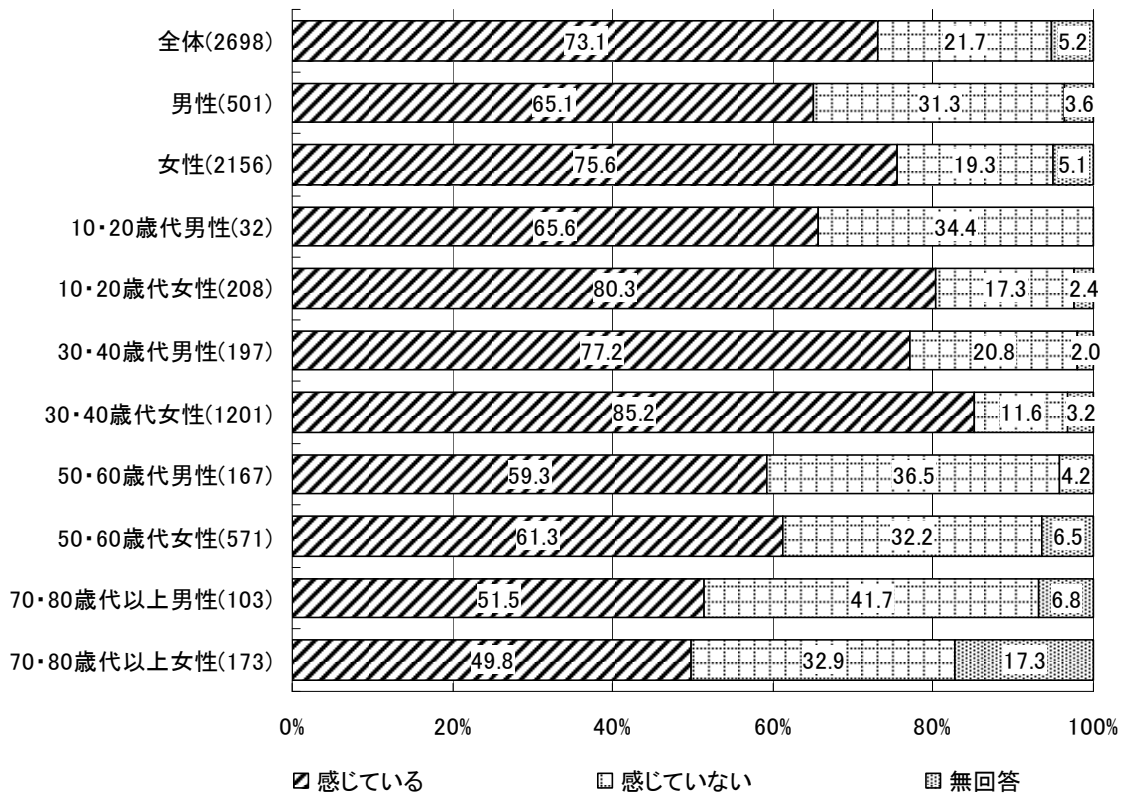




【一般市民アンケート】

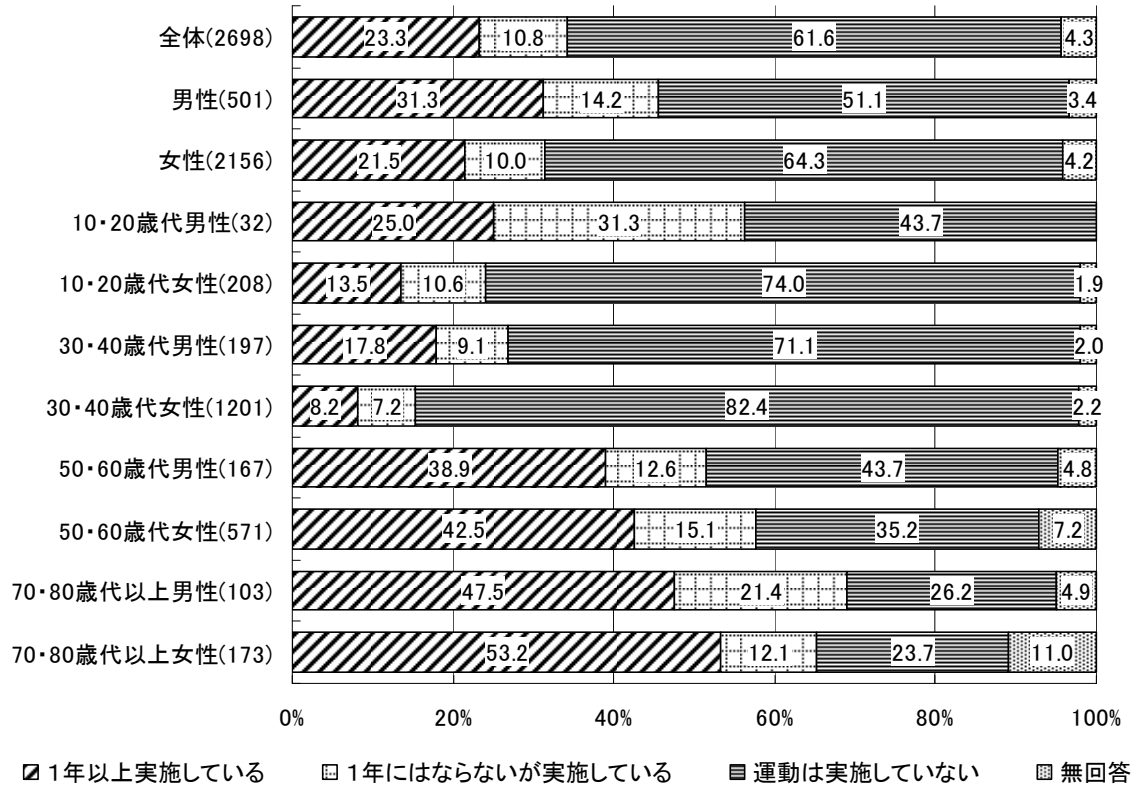
◆運動不足を感じているか

◇ 全体では、「感じている」が73.1%となっている。
 ◇ 10歳代から40歳代の女性では、「感じている」が8割以上となっている。



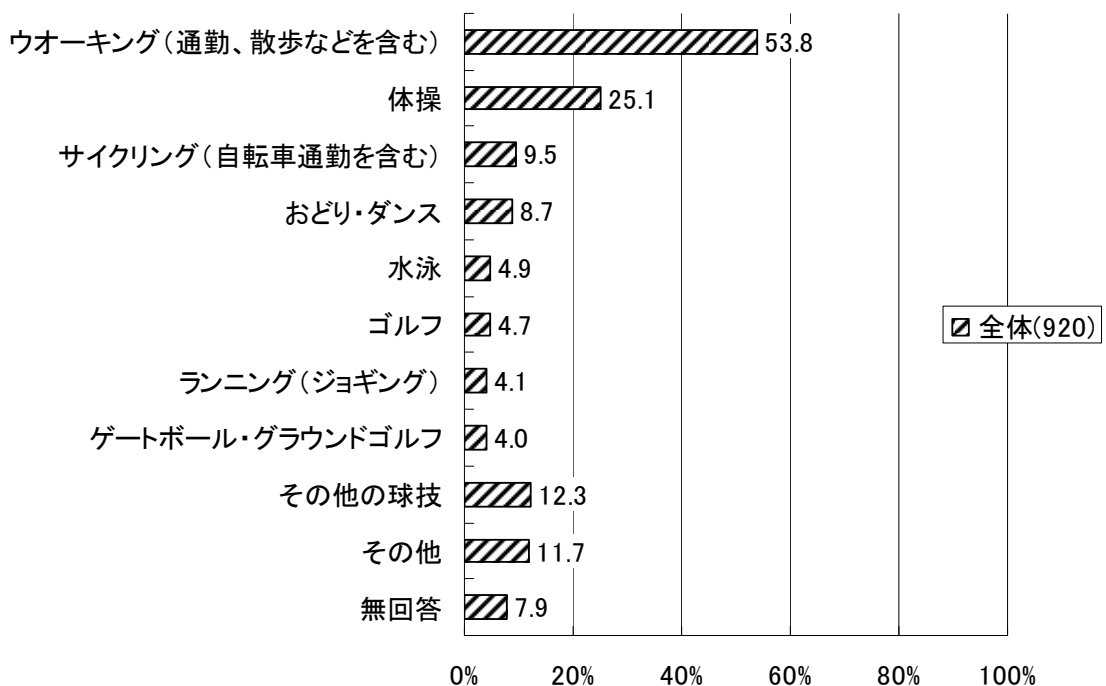
◆ 1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上続けているか

- ◇ 全体では、「1年以上実施している」運動習慣者が23.3%となっている。
- ◇ 40歳代以下と50歳代以上で、運動習慣者の割合に大きな差が見られる。



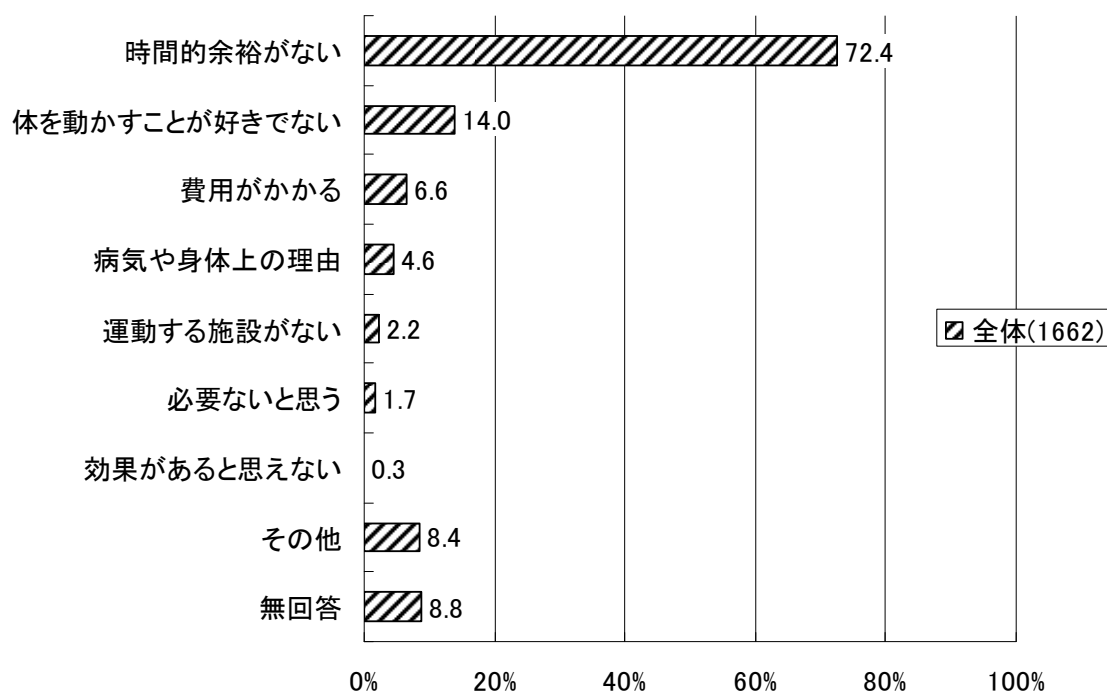
◆ 運動を実施している人の運動の種類[複数回答]

- ◇ 全体では、「ウォーキング」が53.8%と最も多く、次いで「体操」が25.1%と続いている。



◆ 運動をしない理由[複数回答]

◇ 全体では、「時間的余裕がない」が72.4%で、理由のほとんどを占めている。



② 課題

- ◆ 中学生では、小学校高学年と比べて、運動を好む意識が男女ともに低下する傾向がうかがえ、特に中学生の女子では、運動を好む割合が半数以下となっています。このことから、授業以外でも、楽しく運動に親しむことができる取り組みをさらに進めていく必要があります。
- ◆ 一般市民では、実施している運動については、ウォーキングや体操をあげる人が多く、また、運動していない場合の理由としては、時間的な問題をあげる人がほとんどです。このことから、今後とも、ウォーキングや体操、サイクリングといった、軽運動の促進策を充実させることが求められます。

③ 目標

身体活動・運動に関して、計画の基本理念に沿った次の標語（スローガン）を掲げ、目標の実現の度合いを評価するための指標を次のとおり設定します。

ワイワイと家族や仲間同士で体を動かす気持ちよさ

【指標】

指標	平成22年度現状値	平成32年度目標値
1日30分以上の運動を週2回以上実施し、それを1年以上継続している人の増加	男性 31.3% 女性 21.5%	男性 39%以上 女性 30%以上 (男性は国の目標値、 女性は県の目標値と 同じ)
スタンプウォーキング参加者の増加	2,358 人[平成 21 年度]	5,000 人 (過去3年の参加者の 伸びが続くものと想定)
トレーニングルーム利用者の増加	16,470 人[平成 21 年度]	24,000 人 (過去4年の利用者の 伸びが続くものと想定)

④ 市民・関係団体・行政の取組

【市民の取組】

- できるだけ外で遊び、健康的な生活習慣と体を動かすことの楽しさを学ぶ。
- ラジオ体操、散歩やウォーキングを日常的に行うようにする。
- 各種スポーツやサークル等に参加し、運動の仲間をつくる。
- 週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動習慣を身につける。
- 買い物や通学・通勤経路に徒歩を取り入れる（公共交通機関を利用し、遠回りをして店に行く等）。
- エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を利用する。
- 階段等を利用して何度も昇り降りする。
- スポーツ大会や運動講習会(イベント等)に積極的に参加する。

【主な関係団体の活動】

- 事業所のクラブ活動の支援（ソフトボールクラブ）、年1回の事業所対抗ボーリング大会の開催、女性部のボーリング大会の開催と県主催の大会への参加《商工会》
- 講演会の開催、スタンプウォーキングの開催、にこにこ体操の普及《健康づくり推進員OB会》
- 児童館の「卓球クラブ」、幼児・小学生対象の体操教室「ぱわふるキッズクラブ」、乳幼児の親子対象の「のびのび親子体操」、大人チャレンジ講座「ピラティス」の開催《NPO法人子育てネットワークあすなろ》
- ドッチビー（軟らかい素材のフライングディスクを使ったドッジボール形式のニュースポーツ）の普及《NPO法人次世代健全育成サポートあひるっこ》
- 「わが街再発見 みんなで歩こう北名古屋」など、テーマを掲げたスタンプウォーキングの開催《健康づくり推進員ウォーキングチーム》
- 健康体操、ヨガの教室開催《健康づくり推進員体操チーム》
- スポーツ・レクリエーション活動の実施《体育協会、レクリエーション協会、ふれあいスポーツクラブ等》

【行政の主な事業】

重点事業

■ ウォーキング関連事業

【事業の方針・目標】

ウォーキングロードマップの定期的な更新を行い、北名古屋けんこうウォーキングやスタンプウォーキングを継続実施するなど、ウォーキング参加人口の増加を図る。

また、ウォーキングロードの環境を確認し、市民が安全にウォーキングできるようにする。

《北名古屋けんこうウォーキング》



『歩いて笑って楽しい人生』をスローガンに、健康であれば誰でも参加可能なウォーキング大会を開催する。

その他関連事業

事業	事業の方針・目標	主な担当
<ul style="list-style-type: none"> ■北名古屋けんこうウォーキング ■スタンプウォーキング 	ウォーキング実行委員会等を支援する。	健康課
<ul style="list-style-type: none"> ■地域の公園等で行うラジオ体操 	事業環境を整備する。	
<ul style="list-style-type: none"> ■健康づくり推進員活動(講習会等) 	壮年期や中年期を中心に、気軽に取り組めるウォーキングや体操等の講習会を開催し、参加をきっかけとした自主グループ化を支援していく。	
<ul style="list-style-type: none"> ■健康づくり推進員OB活動 	健康体操やウォーキング等の催しを実施し、参加者の運動習慣の継続に努める。	
<ul style="list-style-type: none"> ■健康づくり推進員養成事業 	健康づくり推進員としてのやりがいや仲間意識を高める取り組みを行う。 また、推進員活動の魅力をより一層PRするとともに、各種健康づくり事業に参加している市民への声かけなど、新規の推進員希望者の増加を図る。	
<ul style="list-style-type: none"> ■健康ドーム元気測定室トレーニングルーム運営事業 	引き続きトレーニングルームに運動指導士を常設する。また、運動を始めるきっかけづくりになるようヘルスアップ教室等を継続していく。	
<ul style="list-style-type: none"> ■元気測定(健康度評価) 	ウォーキング等、自身で健康づくりを行っている人に対し、定期的な健康度評価を促す。	
<ul style="list-style-type: none"> ■笑楽クラブ 	笑楽クラブの「歩こう会」を継続して推奨する。	高齢福祉課
<ul style="list-style-type: none"> ■運動手はじめ教室 ■シニアヘルスアップ教室 	高齢者が身近な地域で、運動の継続ができるよう、健康教育・体力測定等を含めた形で指導をする。	
<ul style="list-style-type: none"> ■生涯学習講座(ダンス・踊りの講座等) ■社会教育団体の育成 	継続的に活動を持続するため、講座参加後の自主グループ化を促進する。また、グループ活動を支援するシステム(受け皿)を作る。	生涯学習課
<ul style="list-style-type: none"> ■スポーツ少年団 	今後も体育協会補助事業を通じて、協会に所属するスポーツ少年団の継続的な活動を支援する。	スポーツ課
<ul style="list-style-type: none"> ■指導者養成講習会 	市の講習や各種団体の講習を通じて、多様な種目の指導者養成に努める。	

事業	事業の方針・目標	主な担当
<ul style="list-style-type: none"> ■ 市民体育祭 ■ 新春チャレンジマラソン ■ 親子水泳教室 ■ 少年少女バスケットボール教室 	<p>気軽にスポーツに親しむきっかけとして、初心者でも参加できるスポーツの機会を提供し、市民の体力の維持・増進につなげていく。</p>	スポーツ課
<ul style="list-style-type: none"> ■ 総合型地域スポーツクラブ推進補助事業 	<p>人づくり、仲間づくり、健康づくりを理念に、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツを楽しくできるよう、今後も地域密着型（活発な地域住民・他団体とのふれあい・交流）の運営を図る。</p> <p>また、より身近なところでスポーツを楽しめるよう、新たな総合型スポーツクラブの育成に努める。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ■ 各団体等への補助事業 	<p>体育協会、レクリエーション協会、ふれあいスポーツクラブ等への資金面での補助を行うなど、地域スポーツの活動を支援する。</p>	

《ヘルスアップ教室》



個人の健康状態や体力に合わせ、医師、栄養士、健康運動指導士、保健師が健康づくり・体力アップを応援する。

(3) 休養・こころの健康づくり

こころの健康は、人生の豊かさといった生活の質を大きく左右する要素です。

睡眠の問題、過度の疲労やストレスは、生活習慣病やうつ病などとの関連が指摘されています。「休養」は、適度な「運動」、バランスの取れた「栄養・食生活」とともに、身体とこころの健康を保つための三要素と言われています。

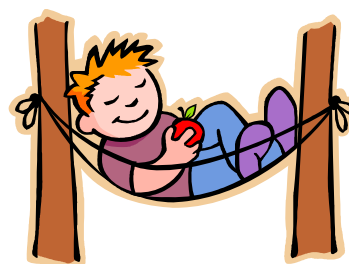
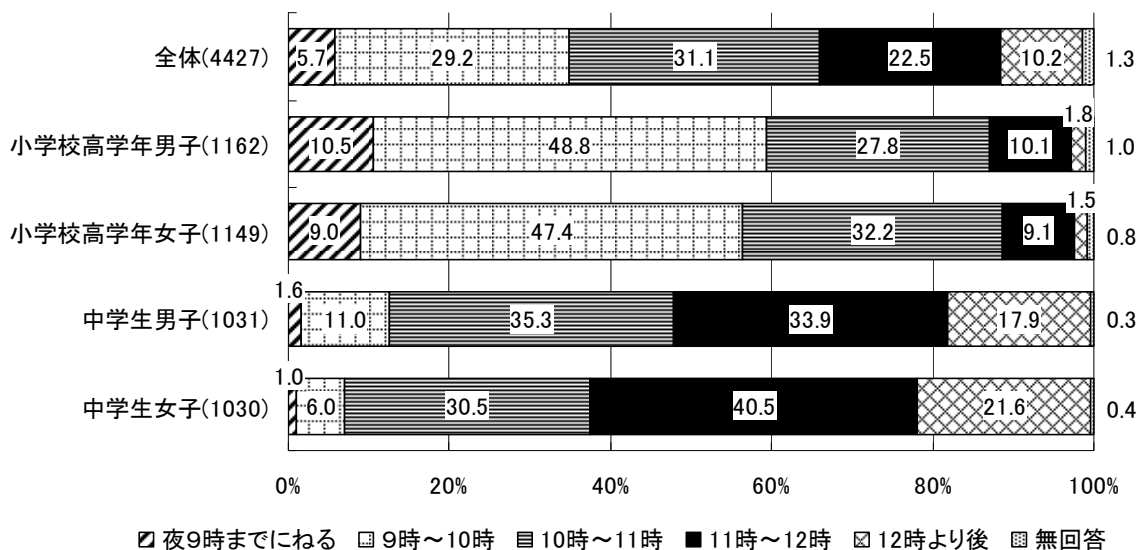
うつ病予防や自殺予防の対策として、市民の十分な休養やストレス解消を支援するような環境づくりを進める必要があります。

① 市民の現状とニーズ

【小中学生アンケート】

◆就寝時刻

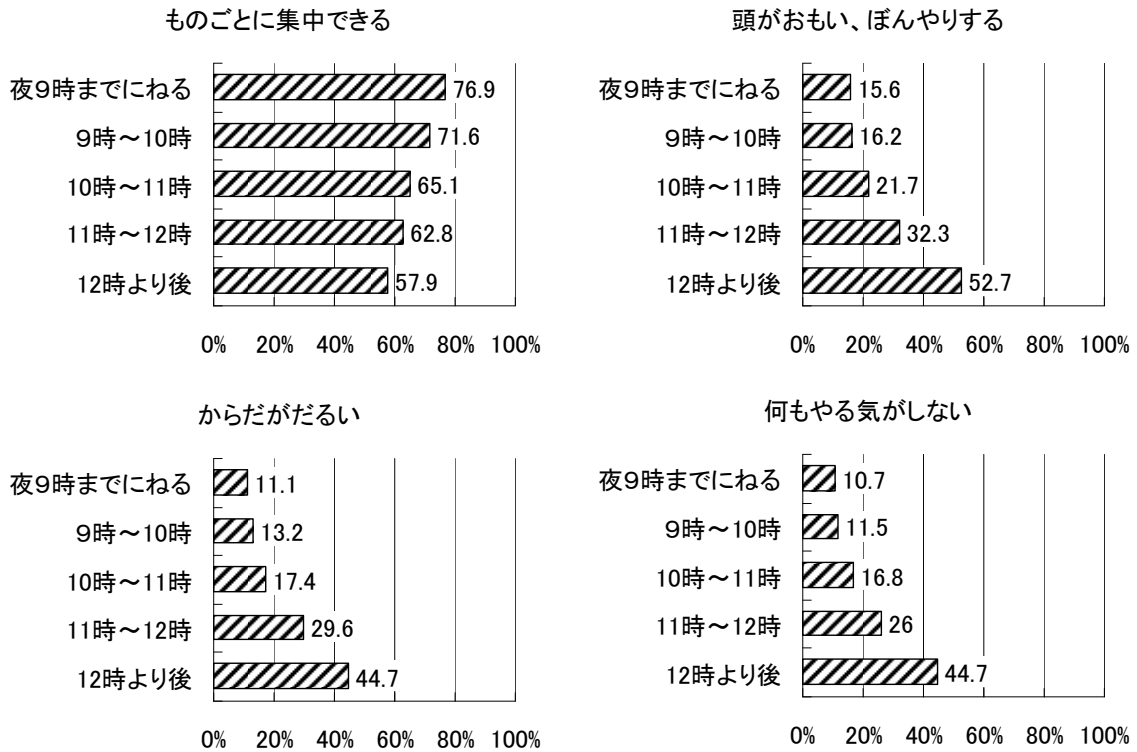
- ◇ 小学校高学年では、「9時～10時」が半数近くを占めている。
- ◇ 中学生では、「10時～11時」と「11時～12時」の時間帯が7割前後を占めている。



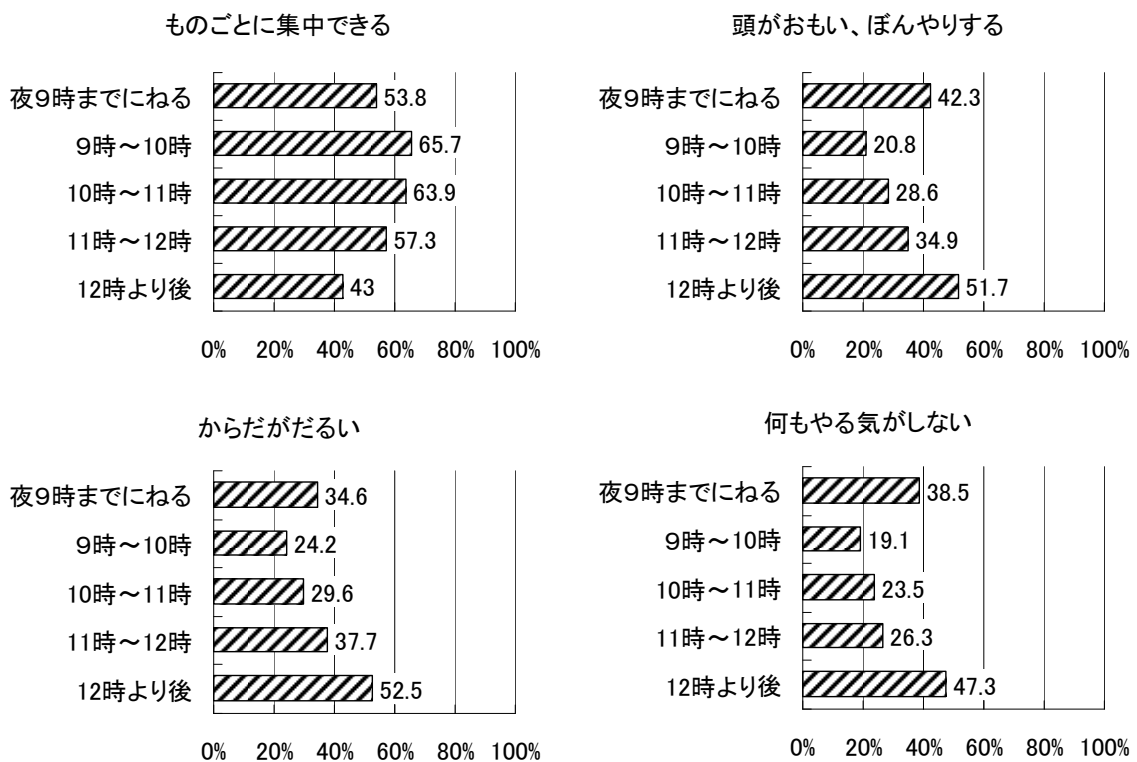
◆ 「就寝時刻」と「自分の心身の状況」との関係

◇ 就寝時刻が遅くなるに伴い、心身の状況の不調がうかがえる回答が増加する傾向が見られる。

《小学校高学年》「はい」と回答した割合



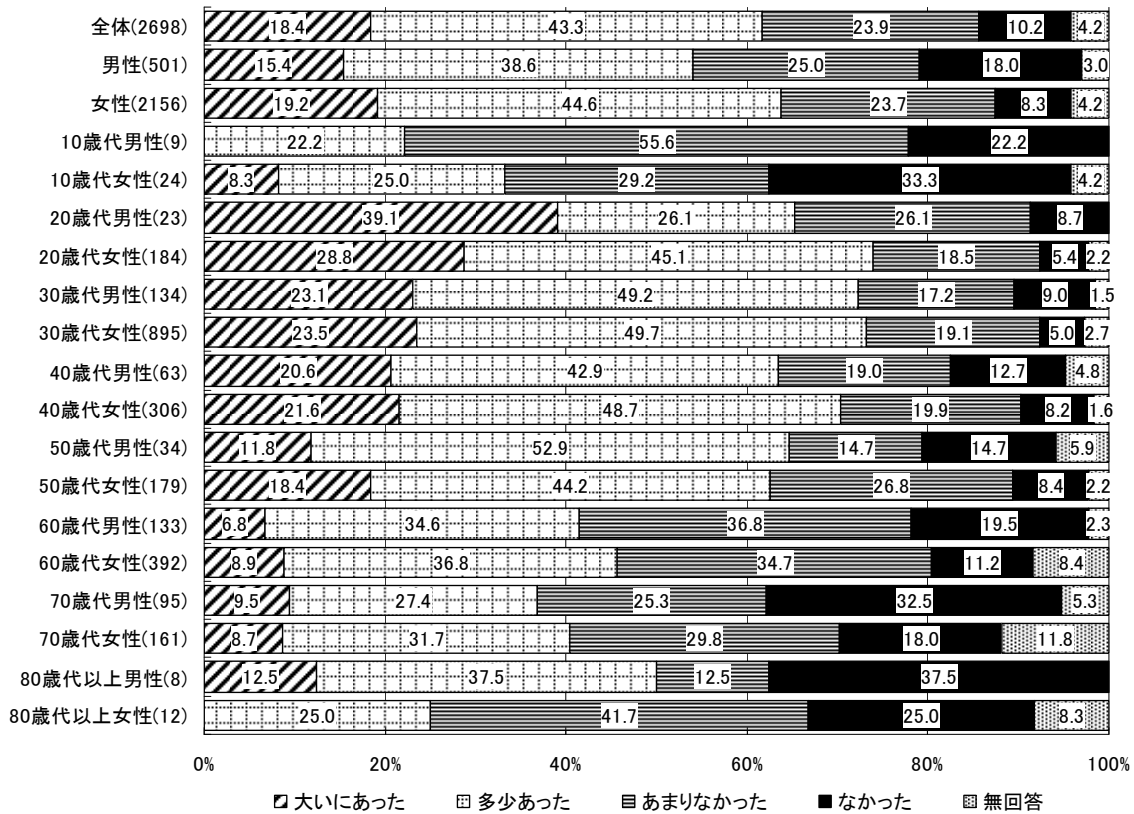
《中学生》「はい」と回答した割合



【一般市民アンケート】

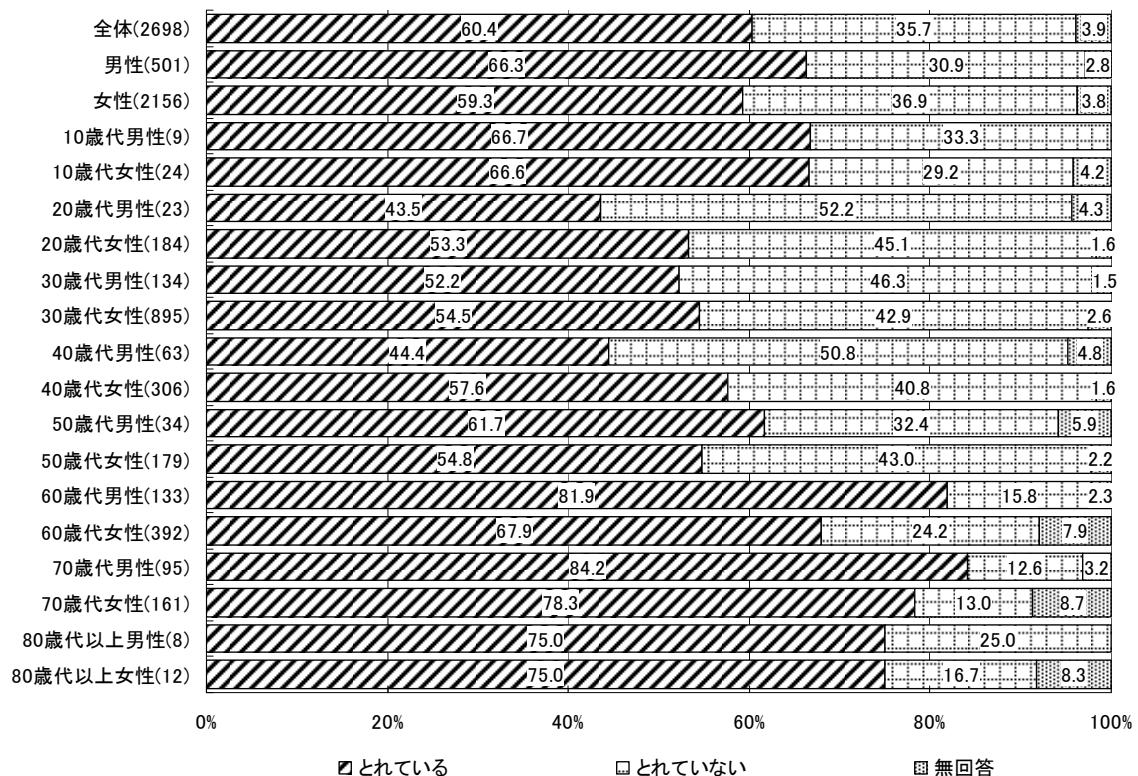
◆ここ1か月の大きなストレスの有無

- ◇ 全体では、「大いにあった」が18.4%、「多少あった」が43.3%で、合わせて約6割（61.7%）の人がストレスを感じた状況となっている。
- ◇ 「大いにあった」との回答は、男性では20歳代から40歳代、女性では20歳代から50歳代にかけて比較的高い割合となっている。



◆ふだんの睡眠で休養が充分とれているか

- ◇ 全体では、「とれている」が60.4%となっている。
- ◇ 睡眠の状況には、50歳代以下と60歳代以上で大きな差が見られる。



② 課題

- ◆ 自身の心の健康に対する意識は、就寝時刻との関連が見られることから、小中学生の心の健康づくりは、生活リズム全体の向上のための取り組みが不可欠です。
- ◆ ストレスや睡眠、休養の問題は、仕事や子育てに追われる年齢層が主な対象と考えられます。このため、子育て支援の対策など、悩みやストレスの解消や仲間づくり、生きがいづくりのきっかけとなるような取り組みを検討する必要があります。

③ 目標

休養・こころの健康づくりに関して、計画の基本理念に沿った次の標語（スローガン）を掲げ、目標の実現の度合いを評価するための指標を次のとおり設定します。

**笑って、
趣味を楽しむ時間や悩みを話せる場のある安心感**

【指標】

指標	平成22年度現状値	平成32年度目標値
趣味を持つ人の増加	男性 76.6% 女性 70.6%	80%以上 (県の目標値と同じ)
ストレスを強く感じている人の減少	男性 15.4% 女性 19.2%	男性 10%以下 女性 14%以下 (国の「5ポイント減」の考え方を採用)
睡眠による休養を充分取れていない人の減少	男性 30.9%[平成 22 年度] 女性 36.9%[平成 22 年度]	男性 28%以下 女性 33%以下 (国の「1 割減」の考え方を採用)

④ 市民・関係団体・行政の取組

【市民の取組】

- 趣味のクラブに積極的に参加する。
- 自分に合った趣味を見つけて実行する。
- 遊び仲間をつくる。
- 地域の催し物に積極的に参加する。
- 家族や隣・近所・学校・職場の人とあいさつを交わす、交友関係を広げる。
- 自分なりのストレス解消法を見つけて実行する（運動して汗を流す等）。
- 余暇に自分の好きなことや楽しいことをする（食事会・運動・買い物・趣味・おしゃべり等）。
- 悩みごとは誰かに相談する。
- 早起き・早寝に心がけ、休養を充分にとる。
- 子どものいる家庭は夜更かしを防止するために、テレビのつけっ放しをやめる。

【主な関係団体の活動】

- 職員が平成22年度から愛知県商工会連合会で開催されるメンタル個別対応研修に参加《商工会》
- 「ママのためのエアロビクス」など、子育て世代のリフレッシュの場を企画・運営・実践《健康づくり推進員体操チーム》
- 児童館の行事での世代間交流、大人チャレンジ講座、体操教室の開催、下校時のあいさつ、クラブ活動を通じた中高生の集いの場の提供《NPO法人子育てネットワークあすなろ》
- 中高生の居場所づくりとボランティア活動《NPO法人次世代健全育成サポートあひるっこ》
- 趣味や生きがいがづくりの活動《文化協会、体育協会、レクリエーション協会、老人クラブ》

【行政の主な事業】

重点事業

■各種講演会 ■自殺予防対策事業

【事業の方針・目標】

子育て講座では、子育ての課題を克服し、楽しんで子育てできるよう支援し、こころの健康づくり講演会等を開催する。また、うつ予防の正しい知識の普及・啓発に取り組む。

保健所と連携して相談体制を強化し、自殺予防対策に積極的に取り組むなど、サポート体制の充実を図る。

《こころの健康づくり講演会》



こころの悩み・ストレスなどを和らげるための講座を開催する。

その他関連事業

事業	事業の方針・目標	主な担当
■ スクールカウンセラー派遣事業	スクールカウンセラーの訪問回数（現在は、各学校週1日）の増加を検討する。	学校教育課
■ 教育支援センター事業	教育支援センター（電話相談）の周知を図っていく。	
■ 保健体育での授業 ■ 学級活動	小学校等において、基本的な生活習慣を学習する中で、起床時間・就寝時間・必要な睡眠時間を考え、話し合う機会を設ける。	
■ 広報北名古屋発行事業 ■ 市ホームページ運営事業	イベントや講座等の市民の地域活動を積極的にPR・啓発していく。 掲示板等のインターネット上のコミュニケーションシステムについては、今後運営について検討していく。	人事秘書課

事業	事業の方針・目標	主な担当
<p>■健康づくり推進員活動</p>	<p>健康づくり推進員活動を周知し、参加者を増やすなど、活動への支援の充実を図る。</p> <p>活動を通して仲間づくりやストレス解消を行う。</p>	健康課
<p>■子育て講演会</p>	<p>楽しく育児に取り組めるようサポートを行う。</p>	
<p>■心の健康づくり講演会</p>	<p>各種講座・教室を開催することで、ストレス解消方法を知る機会を提供する。</p> <p>うつ病やうつ状態についての正しい知識の普及を図る。</p>	
<p>■ふれあいフェスタ</p>	<p>心の健康づくりコーナーで、うつ病やうつ状態についての正しい知識の普及を図る。</p>	
<p>■成人健康相談 ■育児相談、電話相談 ■乳幼児健診 ■心の健康相談</p>	<p>相談しやすい環境を整え、心とからだの健康づくりをサポートする。</p> <p>健診や相談事業の中で、睡眠の大切さを周知する機会を増やす。</p> <p>うつ病やうつ状態についての正しい知識の普及を図る。</p> <p>保健所と連携をとり、相談体制を強化し、心の健康づくりをサポートする。</p>	
<p>■自殺予防街頭キャンペーン</p>	<p>自殺の原因の多くがうつ病等の精神疾患です。うつ病のサイン・専門相談機関の周知を目的に保健所と市、協力団体が連携して、自殺予防の広報啓発活動を行う。</p>	
<p>■頭いきいき教室</p>	<p>認知症予防のプログラムを推進する。教室参加後の自主グループ化を促進する。</p>	高齢福祉課
<p>■笑楽クラブ</p>	<p>65歳以上の市民を対象とする笑楽セミナーを継続開催し、新しい仲間づくりや生きがいづくりのきっかけを提供する。</p>	
<p>■傾聴ボランティアの派遣</p>	<p>傾聴ボランティア養成講座の参加者を登録し、介護施設・在宅に派遣する取り組みを継続する。</p> <p>また、ボランティアのスキルアップを図るため研修会を実施する。</p>	

事業	事業の方針・目標	主な担当
<p>■ 児童館高齢者サロン事業</p>	<p>児童館事業において、高齢者とのふれあいを実施するとともに、親子遊びを行い、子育てをしながら、母親同士のつながりを深める。</p> <p>また、児童館地域ふれあい会を通じた、さまざまな世代の団体同士の交流とともに、高齢者サロンにて地域の方といっしょに野菜を育てたり、おやつ作りをするなど、児童館や高齢者サロンなどの事業を通じて、今後も3世代交流を行っていく。</p>	<p>児童課</p>
<p>■ 心のケア相談 ■ 心配ごと相談</p>	<p>相談結果を見て、開催数等を検討する。</p> <p>また、より相談しやすいよう実施曜日、時間、場所などの見直しを行う。</p>	<p>社会福祉協議会</p>
<p>■ 支部社協活動事業</p>	<p>支部活動が実施されていない地域もあるため、市内全地域で支部活動が行われるようにしていく。</p> <p>また、福祉のつどいなど世代を超えて地域住民同士がふれあえる活動を推進する。</p>	
<p>■ ひとり暮らし高齢者ふれあい昼食会事業</p>	<p>現時点で参加者が固定化しつつあるため、広く昼食会を知っていただくような取り組みをする。</p>	
<p>■ 地域ふれあい活動</p>	<p>現在、小学校2校で実施しており、実施校の拡大を図る。</p>	<p>生涯学習課</p>
<p>■ 生涯学習講座（趣味の講座等） ■ 社会教育団体の育成</p>	<p>趣味や生きがいづくりに対する多様な要望に応える講座の開催とともに、講座参加後の自主グループ化を促進する。</p> <p>また、グループ活動を支援するシステム（受け皿）を作る。</p>	
<p>■ 青少年健全育成</p>	<p>中高生本人や家族からの相談に応じる事業の実施を検討する。</p>	

(4) たばこ・アルコール

たばこは、がんや循環器病など多くの疾患と関連があるほか、妊娠に関連した異常の危険因子です。

また、多量な飲酒等は、健康に対し大きな影響を与えるものです。

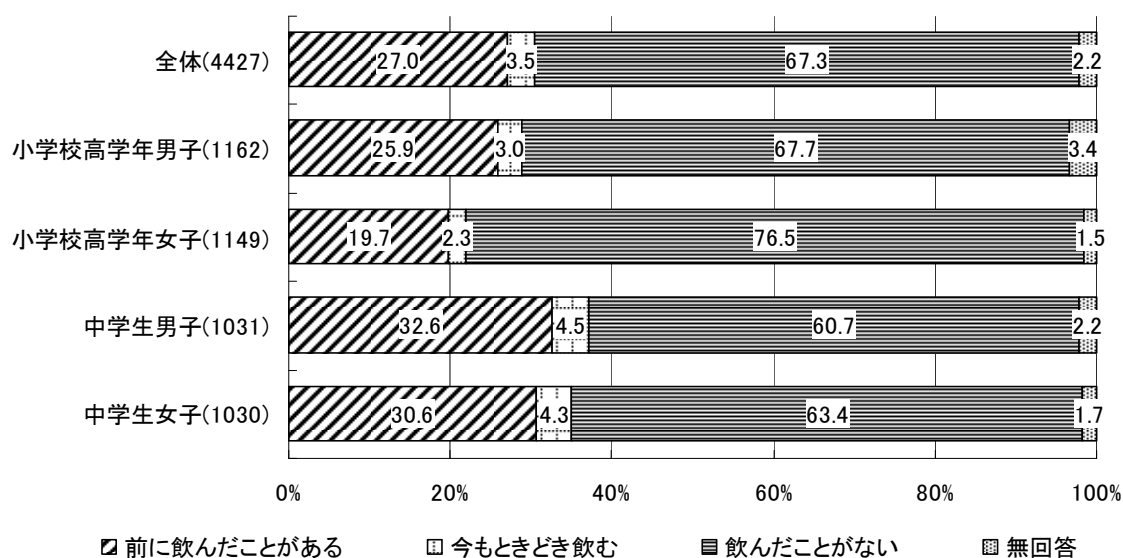
たばこや多量飲酒の健康影響について、十分な知識の普及と未成年者の喫煙・飲酒防止、受動喫煙を防止するための環境づくりをより一層進める必要があります。

① 市民の現状とニーズ

【小中学生アンケート】

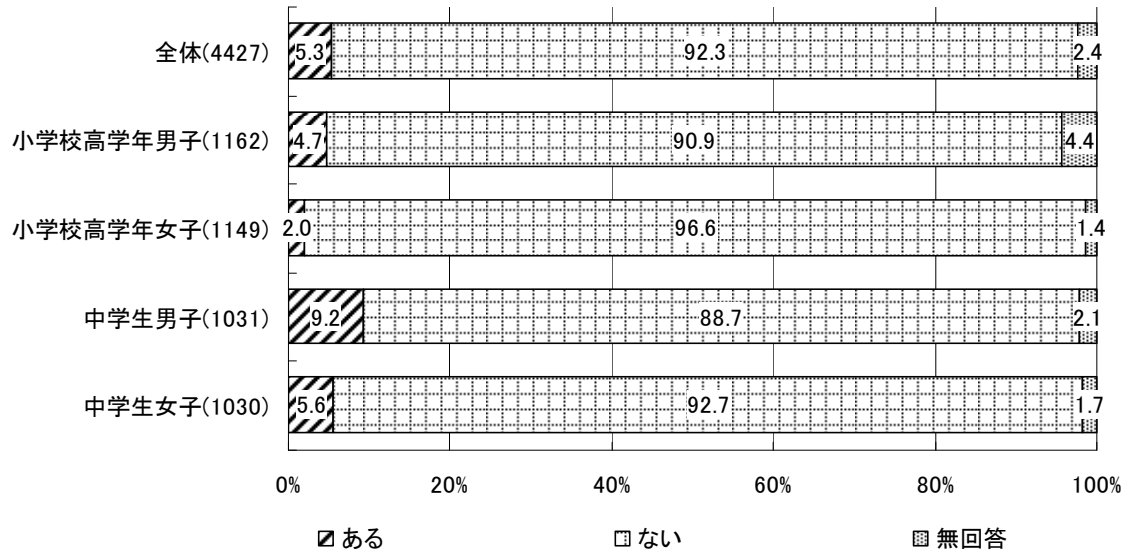
◆ 飲酒の体験の有無

◇ 全体では、「前に飲んだことがある」が27.0%、「今もときどき飲む」が3.5%となっている。



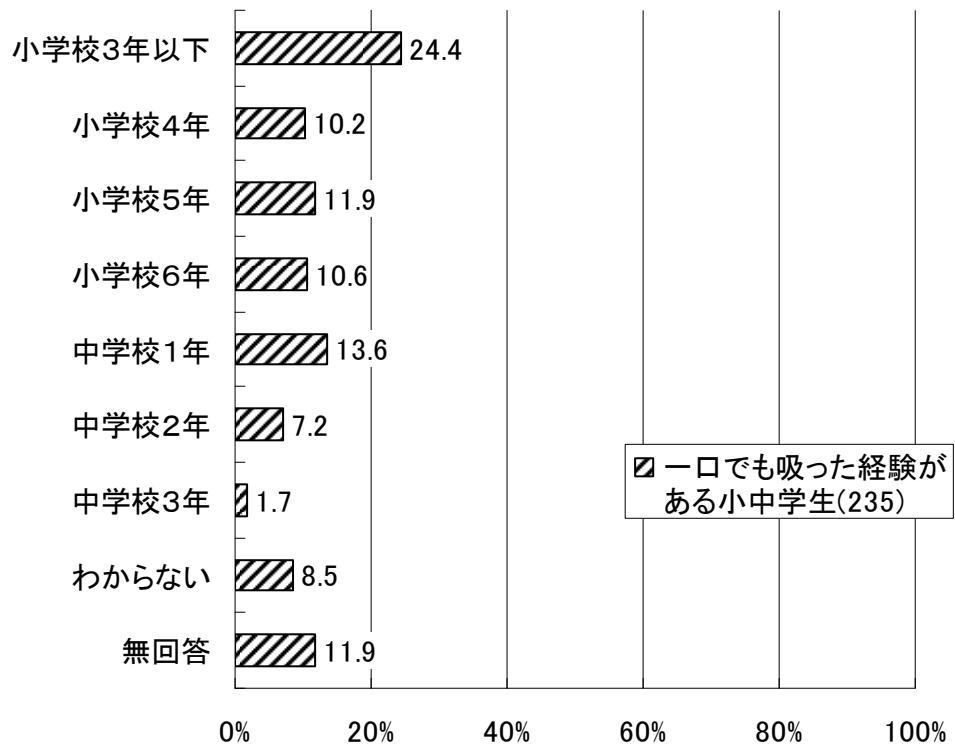
◆喫煙のきっかけとなる体験の有無

◇ 全体では、「一口でも吸った経験がある」が5.3%となっている。
 ◇ 中学生男子では、「ある」が1割弱（9.2%）となっている。



◆たばこを初めて体験した時期

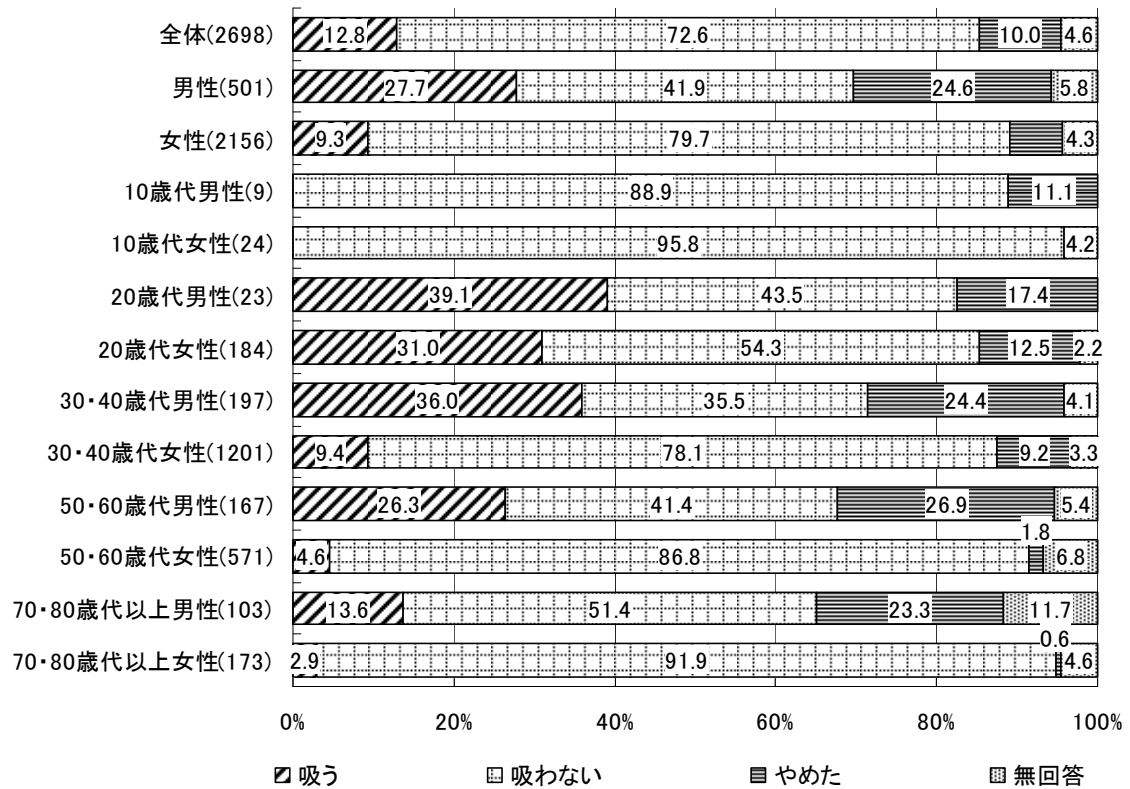
◇ 全体では、「小学校3年以下」が24.4%と最も多い。



【一般市民アンケート】

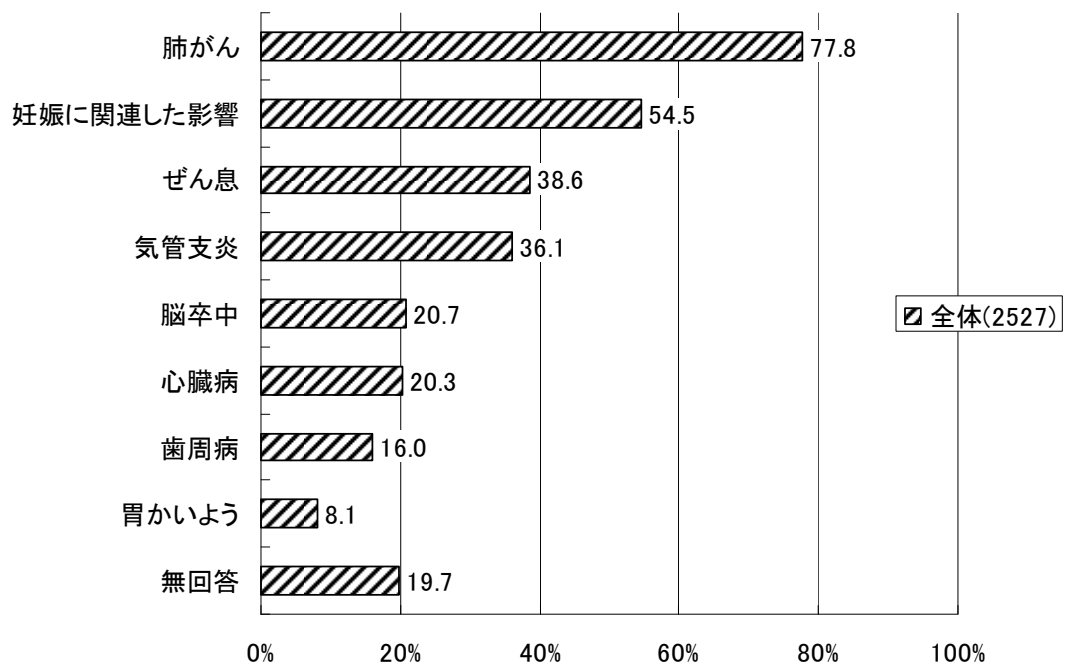
◆喫煙の状況

- ◇ 全体では、「吸う」が12.8%となっている。
- ◇ 20歳代は男女ともに「吸う」が3割を超えている。



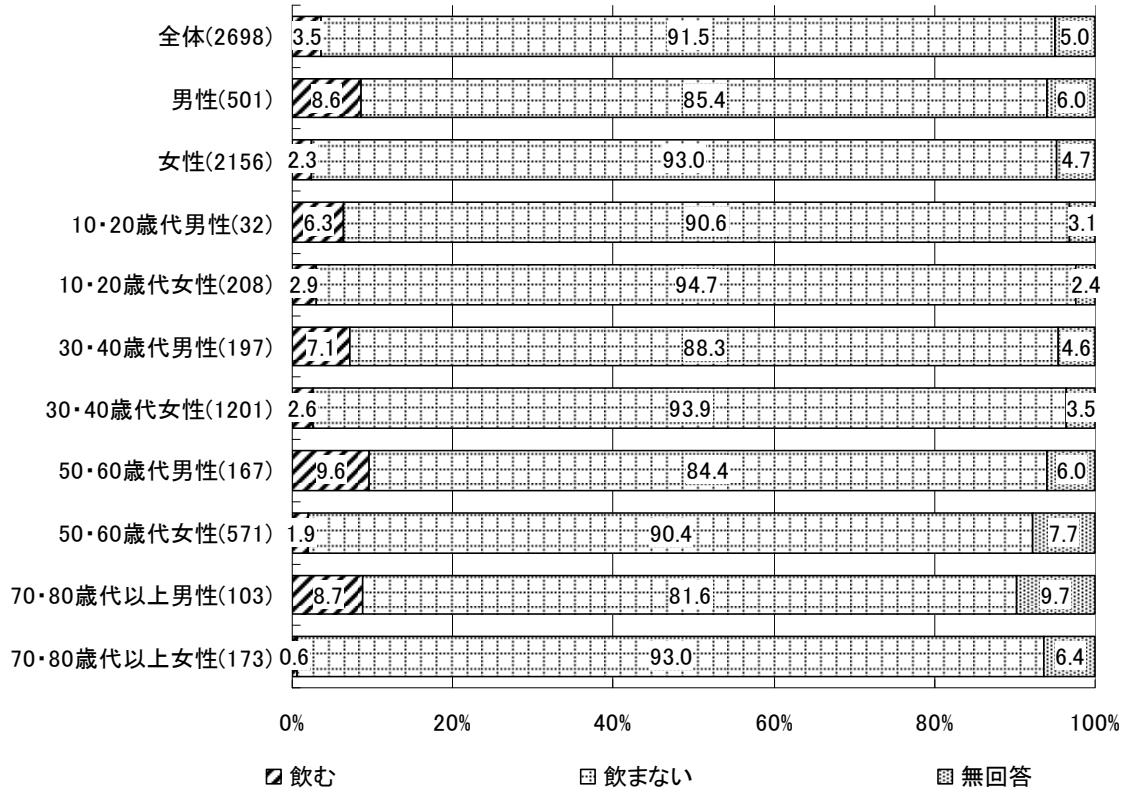
◆たばこが影響すると知っている病気[複数回答]

- ◇ 全体では、「肺がん」が77.8%と最も多く、次いで「妊娠に関連した影響」が54.5%と続いている。



◆日本酒換算で1日3合以上お酒を飲むか

- ◇ 全体では、「飲む」という多量飲酒者が3.5%となっている。
 ◇ 50歳代以上の男性では、多量飲酒者が1割弱となっている。



② 課題

- ◆ 小学校低学年など、早い段階での喫煙防止や受動喫煙の影響などを周知する取り組みが課題です。
- ◆ 「妊娠に関連した異常」をたばこが影響する病気として認識している人が54.5%と、半数強にとどまっており、受動喫煙の場として上位にあがった家庭や職場での意識向上を図る取り組みが求められます。
- ◆ 50歳代以上の男性では、多量飲酒者が1割弱を占めていることを踏まえて、多量飲酒の健康への影響について周知する機会を増やすことが必要です。

③ 目標

たばこに関して、計画の基本理念に沿った次の標語（スローガン）を掲げ、目標の実現の度合いを評価するための指標を次のとおり設定します。

マナーある喫煙と禁煙へのチャレンジ、節度ある楽しい飲酒

【指標】

指標	平成22年度現状値	平成32年度目標値
未成年者の喫煙のきっかけをなくす	一口でも吸った経験がある小中学生 5.3%	0% (国の目標値と同じ)
妊娠中の喫煙をなくす	2.7%[平成21年度]	0% (県の目標値と同じ)
成人喫煙率の減少	男性 27.7% 女性 9.3%	男性 14%以下 女性 5%以下 (県の「半減」の考え方を採用)
敷地内全面禁煙の公共施設の増加	40 施設	50 施設 (10 施設増加)
禁煙・分煙に取り組む市内飲食店の増加	3件	20 件 (事業所・企業統計調査に基づく市内飲食店数の約5%と想定)
未成年の飲酒をなくす	今もときどき飲むという小中学生 3.5%	0% (国の目標値と同じ)
1日3合以上の飲酒者の減少	男性 8.6% 女性 2.3%	男性 3.6%以下 女性 0.6%以下 (県の目標値と同じ)

④ 市民・関係団体・行政の取組

【市民の取組】

- 喫煙が体に及ぼす害を学習する。
- 受動喫煙による害を学習し、「分煙」を実行する。
- 禁煙したいときは、禁煙個別指導を受講する。
- 未成年者が保護者のたばこを吸ったり、酒を飲んだりしないよう家庭でのたばこ・酒の管理を徹底する。
- 「好奇心から」の喫煙・飲酒を防止するため、たばこやアルコールの害を教える。
- 喫煙・飲酒が胎児や乳幼児へ悪影響があることを知る。

- 歩きタバコをやめるなど喫煙マナーを守る。
- 指定場所で喫煙する。
- 未成年者の喫煙・飲酒が、違法行為であることを家庭・地域で徹底する。
- 自分の適正な飲酒量を知る。
- 多量飲酒の機会を減らし、休肝日を設ける。
- 保健センターの個別相談の利用、地域の断酒会等、自助グループへの参加など、節酒・断酒に取り組む。

【主な関係団体の活動】

- 自動販売機（酒・たばこ）に、未成年者への注意ポスターの掲示、スーパーなどの販売コーナーには、未成年者には、売らないことを表示、購入時に年齢確認することを明記《商工会》
- 商工会館（東西2か所）内、禁煙《商工会》

【行政の主な事業】

重点事業

■喫煙予防対策事業

【事業の方針・目標】

母子健康手帳の交付時やパパママ教室を通じて、妊婦及びその家族に喫煙の胎児への影響を指導する。

また、小学生の頃からの禁煙教育が大切となることから、保健所や学校と連携を図り、禁煙教育に取り組む。

健診や保健指導の場を利用し、禁煙の啓発に取り組む。

《パパママ教室》

参加者が妊娠・育児を夫婦のこととしてとらえて、お互いの役割を考えながら、精神的に支えあえるパパママを目指す。

対象：妊娠5か月以上の方とその夫

場所：健康ドーム



その他関連事業

事業	事業の方針・目標	主な担当
<ul style="list-style-type: none"> ■保健体育での授業 ■学級活動 ■薬物乱用防止教室 	子どもに対して、薬物乱用防止等の啓発や教育を計画的に推進する。	学校教育課
<ul style="list-style-type: none"> ■ふれあいフェスタ 	ふれあいフェスタで喫煙・飲酒が未成年者の健康に及ぼす影響や適正飲酒についてPRできるよう検討する。	健康課
<ul style="list-style-type: none"> ■禁煙個別指導 	禁煙希望者に対して、禁煙個別教育を行う。	
<ul style="list-style-type: none"> ■特定保健指導 ■成人健康相談 	特定保健指導・成人健康相談の折に、多量飲酒の影響の健康教育、個別指導を行う。	
<ul style="list-style-type: none"> ■たばこ・アルコールに関する知識の普及・啓発事業 	たばこ・アルコールの健康影響について関係課と連携を図り、知識の普及・啓発を図る。	健康課 学校教育課

《ふれあいフェスタ》

「～健康も、福祉も、エコも、ボランティアも、ふれあいから～」をテーマに、地域でのさまざまな取り組みを紹介するイベント

開催場所：健康ドーム周辺



(5) 歯の健康づくり

歯の健康は、食べ物の咀嚼のほか、会話を楽しむことによって、人生の豊かさといった生活の質を確保する重要な要素です。

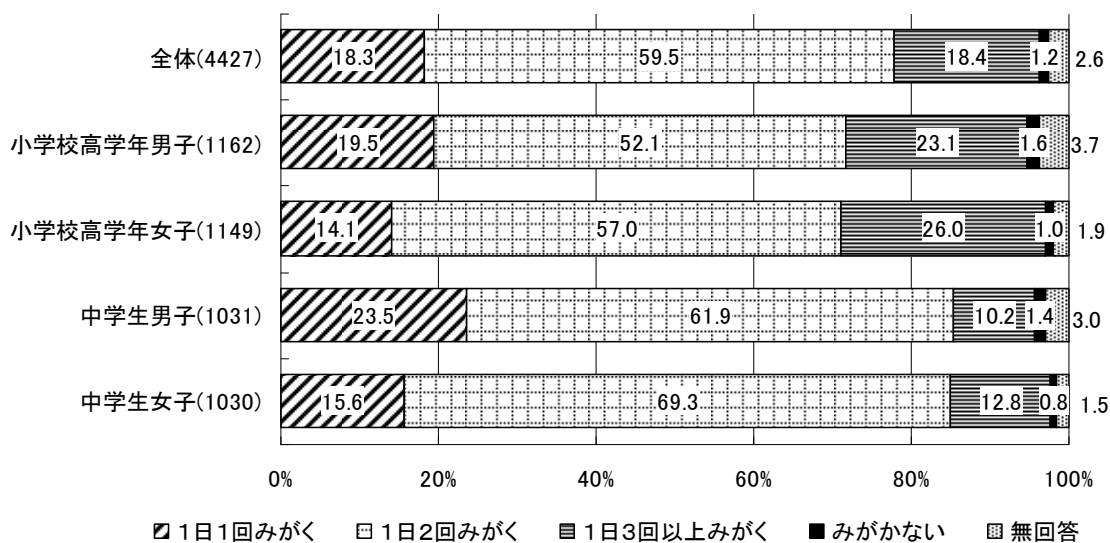
生涯にわたり、自分の歯を20歯以上保つことにより、健全な咀嚼能力を維持し、健やかで楽しい生活を過ごそうという「8020（ハチマルニイマル）運動」を推進します。また、歯周病の予防をはじめ、歯及び口腔の健康増進の環境づくりを進めます。

① 市民の現状とニーズ

【小中学生アンケート】

◆ 歯みがきの状況

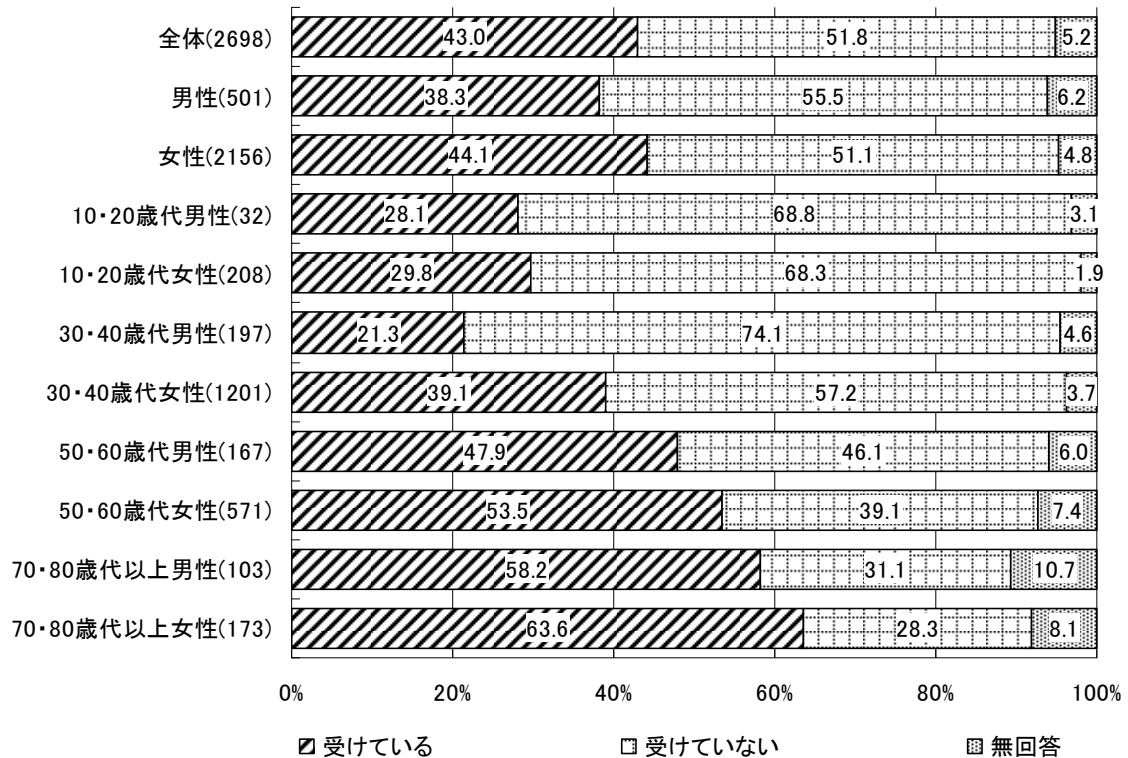
- ◇ 全体では、「1日2回みがく」が59.5%となっている。
- ◇ 中学生では、「1日3回以上みがく」が小学校高学年と比べて大きく減少している。



【一般市民アンケート】

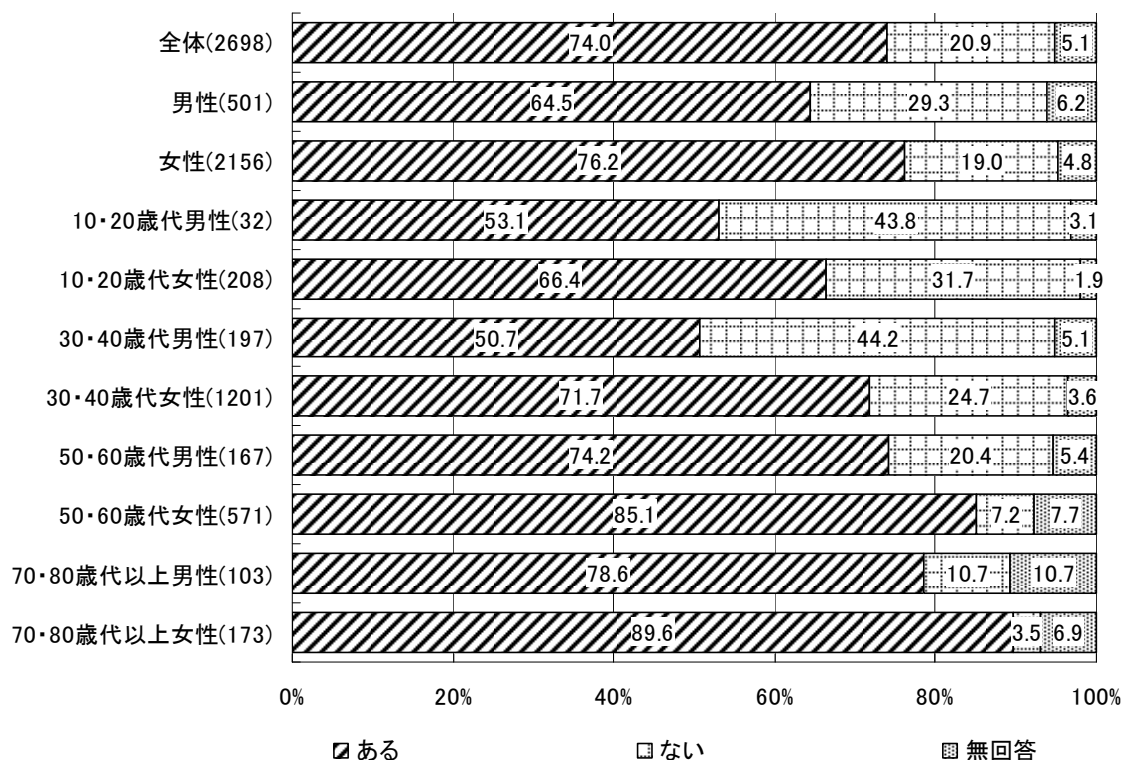
◆ 定期的（年1回以上）な歯の検査の受診状況

◇ 全体では、「受けている」が43.0%となっている。
 ◇ 30・40歳代男性では、「受けている」が21.3%と、低い状況となっている。



◆ かかりつけの歯科医の有無

◇ 全体では、「ある」が74.0%となっている。



② 課題

- ◆ 小学校高学年と比べて、中学生で1日平均の歯みがき回数が減っている傾向が見られることから、1日2回の歯みがきの確実な実施を促進することが今後の取り組みとして考えられます。
- ◆ かかりつけの歯科医がいても、定期的な歯の検査につながっていない人が見られることから、定期検査を促す取り組みが今後の課題です。

③ 目標

歯の健康づくりに関して、計画の基本理念に沿った次の標語（スローガン）を掲げ、目標の実現の度合いを評価するための指標を次のとおり設定します。

若いときから目指そう“8020”
いつまでも自分の歯で食べ、楽しいおしゃべり

【指標】

指標	平成22年度現状値	平成32年度目標値
むし歯のない幼児(3歳児)の増加	87.5%[平成21年度]	90%以上 (県の目標値と同じ)
進行した歯周炎を有する人の減少(40歳代・50歳代)	40歳代 41.7% 50歳代 43.4% [平成21年度]	32%以下 (国の「10ポイント減」 の考え方を採用)
定期的に歯科検診を受けている人の増加	男性 38.3% 女性 44.1%	男性 75%以上 女性 88%以上 (県の「倍増」の考え方を採用)
かかりつけ歯科医を持つ人の増加	男性 64.5% 女性 76.2%	90%以上 (県の改定前の目標値と同じ)
集団のフッ化物洗口をすべての学年で実施している学校の増加	5校	10校 (全小学校)

その他関連事業

事業	事業の方針・目標	主な担当
<ul style="list-style-type: none"> ■学校の健康診断 ■学校におけるフッ化物洗口 ■歯のみがき方教室 	引き続き、永久歯のむし歯予防を推進する。	学校教育課
<ul style="list-style-type: none"> ■乳幼児健診 ■むし歯予防教室 	乳幼児や保護者に口腔に関心を持ってもらえるよう、歯の健康知識を普及する。	健康課
<ul style="list-style-type: none"> ■ふれあいフェスタでの8020表彰 	ふれあいフェスタ等で、歯の健康知識を普及する。	
<ul style="list-style-type: none"> ■フッ化物洗口(保育園等) ■歯みがき指導事業(保育園等) 	継続して実施を図る。	児童課

《むし歯予防教室》



2歳児、2歳6か月児を対象に歯科健診、フッ化物塗布等を実施する。

内容：歯のお話、染め出し、歯科健診、フッ化物塗布、個別指導

場所：保健センター

4 生活習慣病の予防に関する取組

生活習慣病を早期発見したり、自分の健康状態をチェックしたりするためには、定期的に健診を受けることが大切です。

メタボリックシンドローム対策として、特定健康診査及び特定保健指導を実施するほか、がん検診や各種健康講座を実施するなど、生活習慣病予防のための環境づくりを進める必要があります。

① 市民の現状とニーズ

各種健診等は、基本健康診査が平成19年度で終了し、特定健康診査が平成20年度より開始されました。本市では、特定健康診査の受診率は、平成21年度で23.6%、特定保健指導の実施率は12.9%（法定報告基準による）となっています。

がん検診については、平成21年度から「女性特有のがん検診推進事業」が国庫補助事業として開始され、子宮がんと乳がんの受診率が大きく上昇しています。

【各種健診等の受診率】 (単位 %)

区分		19年度	20年度	21年度
基本健康診査	男	40.7		
	女	38.4		
	全体	39.3		
特定健康診査			21.9	23.6
特定保健指導			10.0	12.9
胃がん	男	31.5	17.4	20.3
	女	24.7	15.5	17.5
	全体	28.1	16.5	18.9
大腸がん	男	32.5	18.1	22.1
	女	26.4	16.5	20.3
	全体	29.5	17.3	21.2
肺がん	男	40.2	19.9	23.0
	女	37.9	16.4	19.0
	全体	39.1	18.2	21.0
子宮がん		14.2	10.0	18.4
乳がん		22.4	16.3	34.1



② 課題

- ◆ 1人当たりの医療費が高い疾病として、高血圧性疾患や糖尿病などが上位にあり、これらの疾病は医療を受診する人も多く、脳血管疾患といった要介護の要因となる疾病でもあることから、定期的な健康診査の受診と保健指導の実施を広く促していくことが必要です。
- ◆ 本市は、「北名古屋市特定健康診査等実施計画（平成20年4月策定）」において、平成24年度の目標として、特定健康診査は65%、特定保健指導は45%の実施率を目指しており、平成21年度現在の受診率や実施率を踏まえると、目標の実現に向けた実施体制の大幅な見直しやPR強化が急務です。
- ◆ 悪性新生物（がん）は、市民の死因の第1位で、死因全体の3割以上を占めており、県の「愛知県がん対策推進計画アクションプラン（平成22年3月策定）」を踏まえて、がん予防に関する正しい知識の普及やがん検診の受診率の向上を図ることが必要です。

③ 目標

生活習慣病の予防に関して、計画の基本理念に沿った次の標語（スローガン）を掲げ、目標の実現の度合いを評価するための指標を次のとおり設定します。

**年に一度は健康診査
生活習慣病を予防し、いつまでも社会参加**

【指標】

指標	平成21年度現状値	平成32年度目標値
特定健康診査受診率（40歳～74歳）の上昇	23.6%	65%以上 （特定健康診査等実施計画と同じ）
特定保健指導利用率の増加	12.9%	45%以上 （特定健康診査等実施計画と同じ）
がん検診の受診率の上昇	胃がん 18.9% 子宮がん 18.4% 乳がん 34.1% 肺がん 21.0% 大腸がん 21.2%	50%以上 （国の「がん対策推進基本計画」と同じ）
生活習慣病保有者率の減少	50～54歳 14.9% 55～59歳 25.4%	50～54歳 13.9% 55～59歳 24.4% （県の「1%減」の考え方を採用）

④ 市民・関係団体・行政の取組

【市民の取組】

- 年に一度は健康診査や人間ドックを受診し、自分の健康状態を確認する。
- 健康診査等を受診し、保健指導が必要な場合は参加し、医療が必要な場合は早期に受診する。
- 自分が（家族が）受診可能な健診が分からない場合は、保健センターなどに問い合わせる。
- 家族や身の回りの人に健診の未受診者がいたら、受診を勧める。
- ウエストサイズ（腹囲径）がメタボリックシンドロームの診断基準（男性85cm以上、女性90cm以上）になっていないか、定期的にチェックする。

【主な関係団体の活動】

- 事業所を対象とした健診を実施《商工会》

【行政の主な事業】

重点事業

- 生活習慣病予防対策事業（健康診査） ■成人健康相談 ■特定保健指導

【事業の方針・目標】

受診しやすい方法の見直し（集団健診の土日の実施や医療機関での個別健診の導入等）や、それに合わせた通知や勧奨方法の見直しを図り、受診率の拡大に取り組む。

各種検診や相談事業における指導の場での知識の普及とともに、新たに糖尿病予防教室等の病態別の教室を実施する。

《特定保健指導》

糖尿病等の生活習慣病を予防することを目的に、これを引き起こす原因となる内臓脂肪の蓄積（内臓脂肪型肥満）に着目し、個別に生活習慣を改善する指導を実施する。



その他関連事業

事業	事業の方針・目標	主な担当
<p>■ 特定健康診査等事業</p>	<p>土日や祝日も実施しており、引き続き、肥満対策を含め、運動・食事などの多面から健康づくりをサポートしていく。</p> <p>壮年期の比較的若い年代の利用者を増やすため、医療機関での個別健診を導入する。</p> <p>受診率の向上を図るため、各年度の未受診者に対して封書による個別通知を行う。また、広報に追加募集の案内掲載を行う。</p>	<p>国保医療課 健康課</p>
<p>■ 生活習慣病予防対策事業（がん検診）</p>	<p>広報やホームページにがん予防に関する情報を記載するとともに、がん検診実施の医療機関窓口などにポスター掲示を依頼する。</p> <p>また、医療機関での個別検診や休日の集団検診を継続する。</p> <p>検診実施医療機関の件数を増やす。</p> <p>特定の年齢に対し、子宮頸がん予防ワクチン接種を実施する。</p> <p>妊婦健康診査に子宮頸がん検診の実施を継続する。</p> <p>未受診者を把握し、電話や訪問などで検査を勧奨する。</p>	<p>健康課</p>
<p>■ 病態別教室</p>	<p>特定保健指導の対象外の方を対象に、病態別（高血圧、糖尿病、脂質異常）の教室を開催し、改善の方法についての知識の普及を図る。</p>	

《特定健康診査》



糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的に、国民健康保険加入者を対象に健診を行う。

第5章 計画の推進

1 健康情報提供体制

本計画は、これからの本市における健康づくりを市民みんなで実行していくための計画です。

市広報紙や市ホームページ、各種パンフレット、マスコミでの報道に加え、市が主催する各種事業の参加者や関係団体を通じ、計画の周知を図るとともに、さまざまな健康づくりに関わる情報を広く市民に提供し、健康づくり活動の実践へとつなげていきます。

2 市民、関係団体・機関との連携強化

本市には、本計画の策定に参加した団体をはじめ、健康づくりに関わる各種団体が多数あります。

今後は、幅広い関係団体で構成する「北名古屋市けんこうプラン21推進協議会」が中心となり、市民活動や関係団体による取り組みの具体化や計画の指標の実現に向けて、推進への働きかけを協議していきます。

庁内においても、関係課との連携強化に努めます。

3 市民主体の体制づくり

本計画の基本方向は、少子高齢社会において、市民一人ひとりが豊かに質の高い生活を営み、地域の活力を維持するためにも、市民が主体となり、また、市民と行政が協働で健康づくりに取り組むことです。

“パートナーシップ型の地域福祉”を進めることを旨とする「北名古屋市地域福祉計画」の取り組みとも連携しながら、市民自身が考え、それを行政など関係機関がバックアップする協働による健康づくりに取り組んでいきます。

4 計画評価の体制と流れ

本計画は10年後の計画目標値を設定し、市民、関係団体・機関、市が協働・連携して取り組みを進めていきます。

計画の達成状況を定期的に評価し、見直ししながら推進する仕組みを以下のように取り組みます。

(1) 毎年の評価

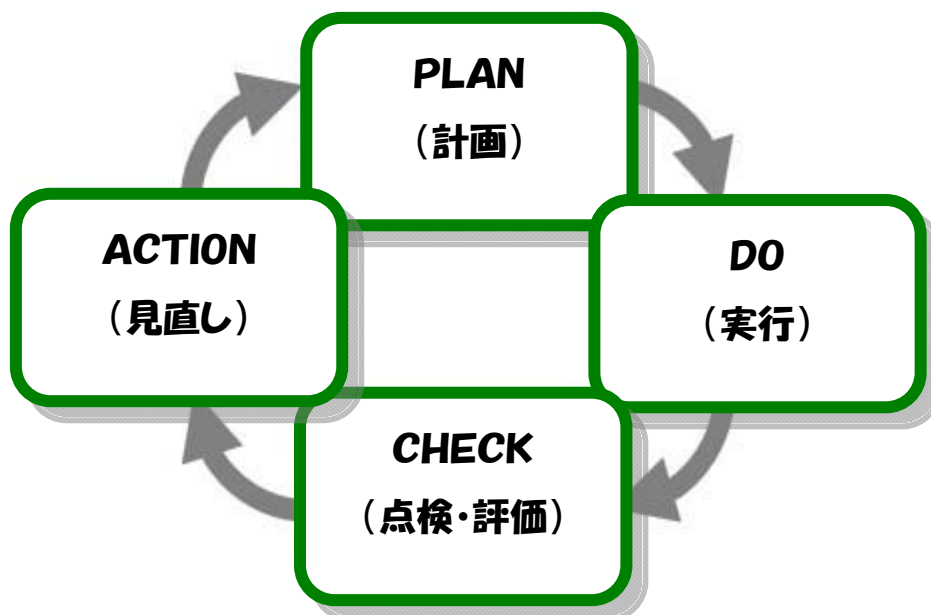
- ・北名古屋市けんこうプラン21推進協議会による評価
- ・事業や取り組みの効果について専門家評価（医師や栄養士など）
- ・市民、関係団体・機関、市の協力体制の評価
- ・事業評価と社会的成果について総合評価
- ・各事業や取り組みの利用度（利用者数・参加者数）
- ・各事業や取り組みについてのニーズ把握の有無、方法

(2) 中間評価

- ・5年後（平成27年度）に実施
- ・アンケート調査の実施
- ・健康日本21あいち計画との整合
- ・健康行動実態（事業効果の把握）
- ・事業や取り組みの周知度・満足度

(3) 最終評価

- ・次期計画策定時（平成32年度）に実施
- ・時代背景を考慮しながら見直す



資料

1 策定の経過

年月日		調査・会議	内容・議事等
平成22年	6月29日	北名古屋市けんこう プラン21計画策定 委員会準備会	<ul style="list-style-type: none"> 策定の進め方について 指標の見直し案について
	7月 9日	北名古屋市けんこう プラン21計画策定 委員会	<ul style="list-style-type: none"> 策定の進め方について 指標の見直し案について アンケート案について
	7月～8月	アンケート調査	<ul style="list-style-type: none"> 小中学生アンケート 市民アンケート
	8月24日 8月31日	ヒアリング調査	<ul style="list-style-type: none"> 関係団体ヒアリング
	9月31日	北名古屋市けんこう プラン21計画策定 委員会部会	<ul style="list-style-type: none"> アンケート調査結果について ヒアリング調査結果について
	10月12日	ヒアリング調査	<ul style="list-style-type: none"> 関係課ヒアリング
	11月22日	北名古屋市けんこう プラン21計画策定 委員会	<ul style="list-style-type: none"> 計画骨子案について
	12月14日	北名古屋市けんこう プラン21計画策定 委員会部会	<ul style="list-style-type: none"> 計画骨子案について
	12月24日 ～1月24日	パブリックコメント	
	平成23年	2月10日	北名古屋市けんこう プラン21計画策定 委員会



2 北名古屋市けんこうプラン21 計画策定委員会設置要綱及び委員名簿

(設置)

第1条 北名古屋市けんこうプラン21（平成23年度から平成32年度まで実施する分に限る。以下同じ。）の総合的な構想を策定するため、北名古屋市けんこうプラン21 計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(組織)

第2条 委員会は、11人以内の委員を持って組織する。

(任期)

第3条 委員の任期は、委嘱の日から北名古屋市けんこうプラン21の計画策定が完了するまでとする。

(委員長等)

第4条 委員会に委員長及び副委員長を置く。

2 委員長及び副委員長は、それぞれ委員の互選によって定める。

3 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議の招集)

第5条 委員会の会議は、委員長が招集し、その議長となる。

2 委員長は、必要があると認められるときは、委員以外の者に出席を求め、意見を聴くことができる。

(部会)

第6条 委員会は、各計画の個別事項を研究し、検討し、及び協議するための部会を置くことができる。

(謝礼)

第7条 委員に対する謝礼は、予算の範囲内で行う。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、市民健康部において処理する。

(雑則)

第9条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

この要綱は、告示の日から施行する。

平成22年度北名古屋市けんこうプラン21策定委員会 委員名簿

役 職	氏 名	所 属
委員長	坂本 真理子	愛知医科大学准教授
副委員長	田中 康之	保健センター管理医師
委員	水野 晴進	歯科医師会代表
委員	大橋 孝雄	薬剤師会代表
委員	堀田 貞雄	自治会長会会長（熊之庄自治会）
委員	亀川 登茂子	健康づくり推進員連絡会会長
委員	佐藤 要	けんこうプラン21市民ワーキンググループ会長
委員	加藤 富士美	食生活改善推進協議会会長
委員	溝口 哲夫	校長会代表（師勝中学校）
委員	木村 隆	愛知県師勝保健所所長
委員	橋本 忠	北名古屋市商工会副会長

平成22年度北名古屋市けんこうプラン21策定委員会部会 委員名簿

氏 名	所 属
谷川 隆子	愛知県師勝保健所健康支援課課長
石原 美由紀	愛知県師勝保健所健康支援課課長補佐（栄養士）
伊藤 英代	愛知県師勝保健所健康支援課主査（歯科衛生士）
三和 一彦	北名古屋市商工会事務局長
山田 恵美子	健康づくり推進員連絡会副会長
井上 典子	けんこうプラン21市民ワーキンググループ副会長
吉田 和美	食生活改善推進協議会副会長
石内 知子	健康づくり推進員OB会会長
松永 初代	小学校養護教諭代表（西春小学校）
山田 恵美	中学校養護教諭代表（熊野中学校）
武市 康子	ふれあいスポーツクラブ代表
村瀬 義雄	レクリエーション協会会長
水野 美保	NPO法人子育てネットワークあすなろ代表
中田 るり子	NPO法人次世代健全育成サポートあひるっこ代表
太田 直子	介護予防支援グループ「水の輪」代表
杉山 真紀子	食育サークル「さくら」代表

3 健康づくりに関するアンケート調査単純集計

健康づくりに関するアンケート調査【一般市民用】

問1 性別はどちらですか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	男	501	18.6%
2	女	2156	79.9%
	無回答	41	1.5%
	回答者数	2698	-

問2 何歳ですか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	10歳代	33	1.2%
2	20歳代	207	7.7%
3	30歳代	1031	38.1%
4	40歳代	369	13.7%
5	50歳代	213	7.9%
6	60歳代	525	19.5%
7	70歳代	258	9.6%
8	80歳代以上	20	0.7%
	無回答	42	1.6%
	回答者数	2698	-

問3 朝食を食べていますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	毎日食べる	2374	88.0%
2	週4～5日食べる	96	3.6%
3	週2～3日食べる	70	2.6%
4	ほとんど食べない	111	4.1%
	無回答	47	1.7%
	回答者数	2698	-

問4 朝食をとることが大切な理由をご存じですか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	2545	94.3%
2	いいえ	99	3.7%
	無回答	54	2.0%
	回答者数	2698	-

問5 主食(米・パン・めん類など)・主菜(魚・肉・大豆製品・卵など)・副菜(主に野菜を利用した料理)をそろえて食べていますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	1888	70.0%
2	いいえ	752	27.9%
	無回答	58	2.1%
	回答者数	2698	-

問6 主食・主菜・副菜をそろえて食べることが大切な理由をご存じですか。
(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	2518	93.3%
2	いいえ	127	4.7%
	無回答	53	2.0%
	回答者数	2698	-

問7 緑黄色野菜(にんじん・ほうれん草・ピーマンなど)を毎食食べていますか。
(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	1403	52.0%
2	いいえ	1239	45.9%
	無回答	56	2.1%
	回答者数	2698	-

問8 食事バランスガイドをご存じですか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	1634	60.6%
2	いいえ	1009	37.4%
	無回答	55	2.0%
	回答者数	2698	-

問9 1日1回は、家族など2人以上で食事をとりますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	2473	91.7%
2	いいえ	181	6.7%
	無回答	44	1.6%
	回答者数	2698	-

問10 平日の夕食は何時頃に食べますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	午後6時以前	228	8.5%
2	午後6時～7時	1355	50.2%
3	午後7時～8時	789	29.2%
4	午後8時～9時	160	5.9%
5	午後9時～10時	46	1.7%
6	午後10時～11時	26	1.0%
7	午後11時以降	13	0.5%
8	食べていない	3	0.1%
	無回答	78	2.9%
	回答者数	2698	-

問11 自分の適正体重を知っていますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	2148	79.7%
2	いいえ	492	18.2%
	無回答	58	2.1%
	回答者数	2698	-

問 12 適正体重の計算方法をご存じですか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	1446	53.6%
2	いいえ	1177	43.6%
	無回答	75	2.8%
	回答者数	2698	-

問 13 運動不足を感じていますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	1973	73.1%
2	いいえ	585	21.7%
	無回答	140	5.2%
	回答者数	2698	-

問 14 1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上続けていますか。(ウォーキングを含む)(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	1年以上実施している	629	23.3%
2	1年にはならないが実施している	291	10.8%
3	運動は実施していない	1662	61.6%
	無回答	116	4.3%
	回答者数	2698	-

問 14 運動を実施していると答えた方は、どのような運動をしていますか。(複数回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	ウォーキング(通勤、散歩などを含む)	495	53.8%
2	体操	231	25.1%
3	ランニング(ジョギング)	38	4.1%
4	水泳	45	4.9%
5	ゴルフ	43	4.7%
6	おどり・ダンス	80	8.7%
7	サイクリング(自転車通勤を含む)	87	9.5%
8	ゲートボール・グラウンドゴルフ	37	4.0%
9	その他の球技	113	12.3%
10	その他	108	11.7%
	無回答	73	7.9%
	回答者数	920	-

問 14 運動を実施していないと答えた方は、運動をしない理由は何ですか。(複数回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	必要ないと思う	29	1.7%
2	時間的余裕がない	1204	72.4%
3	費用がかかる	109	6.6%
4	体を動かすことが好きでない	233	14.0%
5	効果があると思えない	5	0.3%
6	病気や身体上の理由	77	4.6%
7	運動する施設がない	36	2.2%
8	その他	140	8.4%
	無回答	147	8.8%
	回答者数	1662	-

問 15 スタンプウオーキングをご存じですか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	参加したことがある	297	11.0%
2	知っているが参加したことはない	802	29.7%
3	知らない	1476	54.7%
	無回答	123	4.6%
	回答者数	2698	-

問 16 趣味を持っていますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	1935	71.7%
2	いいえ	631	23.4%
	無回答	132	4.9%
	回答者数	2698	-

問 16 「はい」と答えた方は、どのような趣味ですか。(複数回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	音楽鑑賞	470	24.3%
2	映画鑑賞	390	20.2%
3	読書	452	23.4%
4	おどり・ダンス	114	5.9%
5	運動・スポーツ	427	22.1%
6	カラオケ	201	10.4%
7	写真撮影	92	4.8%
8	園芸・ガーデニング	378	19.5%
9	ゲーム	139	7.2%
10	楽器の演奏	123	6.4%
11	料理・お菓子作り	300	15.5%
12	その他の鑑賞(美術・演劇など)	155	8.0%
13	その他	331	17.1%
	無回答	96	5.0%
	回答者数	1935	-

問 17 ここ1か月で大きなストレスを感じたことがありますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	大いにあった	497	18.4%
2	多少あった	1168	43.3%
3	あまりなかった	645	23.9%
4	なかった	274	10.2%
	無回答	114	4.2%
	回答者数	2698	-

問 18 自分なりのストレス解消法がありますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	ある	1195	44.2%
2	どちらともいえない	1127	41.8%
3	ない	253	9.4%
	無回答	123	4.6%
	回答者数	2698	-

問 19 ふだんの睡眠で休養が充分とれていますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	1632	60.4%
2	いいえ	962	35.7%
	無回答	104	3.9%
	回答者数	2698	-

問 20 ふだんの睡眠時間は何時間ですか。(数量)

平均	6.41 時間
回答者数	2408

問 21 たばこを吸いますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	吸う	346	12.8%
2	吸わない	1956	72.6%
3	やめた	271	10.0%
	無回答	125	4.6%
	回答者数	2698	-

問 21 「吸う」と答えた方は、たばこを吸うことをやめたいと思いますか。(複数回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	やめたいとは思わない	68	19.7%
2	本数を減らしたい	68	19.7%
3	やめたいがやめられない	153	44.2%
4	やめるための方法を知りたい	15	4.3%
	無回答	46	13.3%
	回答者数	346	-

問 22 たばこを吸ったり、他人のたばこの煙を吸うことの健康への影響をご存じですか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	知っている	2190	81.2%
2	多少は知っている	337	12.5%
3	知らない	11	0.4%
	無回答	160	5.9%
	回答者数	2698	-

問 22 知っていると答えた方は、影響すると知っている病気はどれですか。(複数回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	肺がん	1965	77.8%
2	心臓病	513	20.3%
3	妊娠に関連した影響	1377	54.5%
4	ぜん息	975	38.6%
5	脳卒中	524	20.7%
6	歯周病	404	16.0%
7	気管支炎	913	36.1%
8	胃かいよう	204	8.1%
	無回答	499	19.7%
	回答者数	2527	-

問 23 他人のたばこの煙を吸う機会が多いですか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	753	27.9%
2	いいえ	1783	66.1%
	無回答	162	6.0%
	回答者数	2698	-

問 23 「はい」と答えた方は、主にどこで煙を吸いますか。(複数回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	家	346	45.9%
2	職場	338	44.9%
3	学校	8	1.1%
4	駅	12	1.6%
5	バス停	5	0.7%
6	喫茶店	102	13.5%
7	レストラン	58	7.7%
8	車内	55	7.3%
9	道路	21	2.8%
10	公園	9	1.2%
11	その他	30	4.0%
	無回答	46	6.1%
	回答者数	753	-

問 24 日本酒換算で1日3合以上お酒を飲みますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	94	3.5%
2	いいえ	2468	91.5%
	無回答	136	5.0%
	回答者数	2698	-

問 25 1日3合以上のお酒の健康への影響をご存じですか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	1510	55.9%
2	いいえ	943	35.0%
	無回答	245	9.1%
	回答者数	2698	-

問 26 8020運動をご存じですか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	1699	63.0%
2	いいえ	855	31.7%
	無回答	144	5.3%
	回答者数	2698	-

問 27 定期的（年1回以上）に歯の検査を受けていますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	1161	43.0%
2	いいえ	1397	51.8%
	無回答	140	5.2%
	回答者数	2698	-

問 28 かかりつけの歯科医がありますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	1997	74.0%
2	いいえ	564	20.9%
	無回答	137	5.1%
	回答者数	2698	-

問 29 歯の健康に関心がありますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	2221	82.3%
2	いいえ	338	12.5%
	無回答	139	5.2%
	回答者数	2698	-

問 30 職場や外出時に歯ブラシを持参しますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	590	21.9%
2	いいえ	1961	72.7%
	無回答	147	5.4%
	回答者数	2698	-

健康づくりについてのアンケート調査【小中学生用】

問 1 性別はどちらですか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	男	2193	49.6%
2	女	2179	49.2%
	無回答	55	1.2%
	回答者数	4427	-

問 2 何年生ですか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	小学校4年生	769	17.4%
2	小学校5年生	778	17.5%
3	小学校6年生	733	16.6%
4	中学校1年生	756	17.1%
5	中学校2年生	674	15.2%
6	中学校3年生	633	14.3%
	無回答	84	1.9%
	回答者数	4427	-

問 3 朝は何時に起きることが多いですか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	6時前	393	8.9%
2	6時～7時	3142	71.0%
3	7時～8時	797	18.0%
4	8時より後	23	0.5%
	無回答	72	1.6%
	回答者数	4427	-

問4 夜は何時にねることが多いですか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	夜9時まで	251	5.7%
2	9時～10時	1291	29.2%
3	10時～11時	1382	31.1%
4	11時～12時	994	22.5%
5	12時より後	450	10.2%
	無回答	59	1.3%
	回答者数	4427	-

問5 朝食を食べていますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	毎日食べる	3908	88.2%
2	週4～5日食べる	259	5.9%
3	週2～3日食べる	99	2.2%
4	ほとんど食べない	100	2.3%
	無回答	61	1.4%
	回答者数	4427	-

問6 朝食を食べないときの理由は何ですか。(複数回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	食欲がない	418	9.4%
2	時間がない	519	11.7%
3	用意していない	100	2.3%
4	太りたくない	38	0.9%
5	食べない習慣になっている	40	0.9%
6	その他	58	1.3%
7	毎日食べている	3079	69.6%
	無回答	523	11.8%
	回答者数	4427	-

問7 平日の夕食の時間は、何時ごろが多いですか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	午後7時より前	1687	38.1%
2	7時～8時	2285	51.7%
3	8時～9時	294	6.6%
4	9時～10時	79	1.8%
5	10時以降	19	0.4%
	無回答	63	1.4%
	回答者数	4427	-

問8 朝食と夕食は、家族と食事をしますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	朝・夕ともに家族と食べる	2158	48.8%
2	1日に1回は家族と食べる	2016	45.5%
3	いつも一人で食べる	180	4.1%
	無回答	73	1.6%
	回答者数	4427	-

問9 おやつを食べますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	毎日食べる	1327	30.0%
2	ときどき食べる	2734	61.8%
3	食べない	258	5.8%
	無回答	108	2.4%
	回答者数	4427	-

問9-1 おやつはいつ食べますか。(複数回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	学校から帰ってすぐ食べる	2879	70.9%
2	夕食前に食べる	877	21.6%
3	夕食後に食べる	899	22.1%
4	寝る前に食べる	200	4.9%
	無回答	59	1.5%
	回答者数	4061	-

問9-2 どんなおやつを食べますか。(複数回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	パンやおにぎり	849	20.9%
2	スナック菓子	2322	57.2%
3	チョコレートなどの甘いお菓子	1642	40.4%
4	果物	930	22.9%
5	ジュース	1863	45.9%
6	牛乳	504	12.4%
7	カップめん	178	4.4%
8	アイスクリーム	2225	54.8%
9	ファーストフード	121	3.0%
10	その他	228	5.6%
	無回答	38	0.9%
	回答者数	4061	-

問10 毎日、歯みがきをしますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	1日1回みがく	811	18.3%
2	1日2回みがく	2635	59.5%
3	1日3回以上みがく	814	18.4%
4	みがかない	52	1.2%
	無回答	115	2.6%
	回答者数	4427	-

問11 歯の健康のことを気にしていますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	気にしている	3110	70.2%
2	気にしていない	1189	26.9%
	無回答	128	2.9%
	回答者数	4427	-

問12 運動することが好きですか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	すき	2826	63.8%
2	きらい	443	10.0%
3	どちらでもない	1040	23.5%
	無回答	118	2.7%
	回答者数	4427	-

問 13 30 分以上の運動（歩きや自転車での通学、部活動、外遊びなどで、体育の授業以外）をする日は何日ありますか。（単一回答）

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	週1日以下	529	11.9%
2	週2～3日	920	20.8%
3	週4～5日	1185	26.8%
4	週6日以上	1655	37.4%
	無回答	138	3.1%
	回答者数	4427	-

問 14（1）朝はすぐ起きられる(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	2134	48.2%
2	いいえ	2189	49.5%
	無回答	104	2.3%
	回答者数	4427	-

問 14（2）ものごとに集中できる(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	2802	63.3%
2	いいえ	1520	34.3%
	無回答	105	2.4%
	回答者数	4427	-

問 14（3）ムカつくことがある(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	2696	60.9%
2	いいえ	1628	36.8%
	無回答	103	2.3%
	回答者数	4427	-

問 14（4）キれることがある(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	1924	43.5%
2	いいえ	2402	54.2%
	無回答	101	2.3%
	回答者数	4427	-

問 14（5）頭がおもい、ぼんやりする(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	1198	27.1%
2	いいえ	3129	70.6%
	無回答	100	2.3%
	回答者数	4427	-

問 14（6）からだがだるい(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	1149	26.0%
2	いいえ	3180	71.8%
	無回答	98	2.2%
	回答者数	4427	-

問 14 (7) 何もやる気がしない(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	961	21.7%
2	いいえ	3363	76.0%
	無回答	103	2.3%
	回答者数	4427	-

問 14 (8) 友達にいじめられる(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	381	8.6%
2	いいえ	3936	88.9%
	無回答	110	2.5%
	回答者数	4427	-

問 14 (9) 一人ぼっちだと感じることもある(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	949	21.4%
2	いいえ	3375	76.3%
	無回答	103	2.3%
	回答者数	4427	-

問 14 (10) 学校にいきたくないときがある(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	はい	1526	34.5%
2	いいえ	2797	63.2%
	無回答	104	2.3%
	回答者数	4427	-

問 15 悩みやいやなことをかんじることがありますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	いつもある	447	10.1%
2	ときどきある	1657	37.4%
3	あまりない	1171	26.5%
4	まったくない	1029	23.2%
	無回答	123	2.8%
	回答者数	4427	-

問 16 悩みやいやなことは、どんなことですか。(複数回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	勉強のこと	1390	31.4%
2	学校でのこと	1121	25.3%
3	家族のこと	489	11.0%
4	近所の人のこと	60	1.4%
5	友だちのこと	1260	28.5%
6	自分の性格のこと	566	12.8%
7	自分のからだのこと	419	9.5%
8	悩みやいやなことはない	1291	29.2%
	無回答	323	7.3%
	回答者数	4427	-

問 17 悩みやいやなことは、だれに話しますか。(複数回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	お父さん	1080	24.4%
2	お母さん	2678	60.5%
3	おじいさん	221	5.0%
4	おばあさん	373	8.4%
5	兄弟姉妹	591	13.3%
6	友だち	2039	46.1%
7	先生	819	18.5%
8	その他	462	10.4%
	無回答	347	7.8%
	回答者数	4427	-

問 18 あなたは、自分を健康だと思えますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	健康	1812	40.9%
2	どちらかといえば健康	2043	46.2%
3	どちらかといえば健康ではない	367	8.3%
4	健康でない	86	1.9%
	無回答	119	2.7%
	回答者数	4427	-

問 19 病気のときに、いつもみてもらうお医者さんはいますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	いる	3402	76.8%
2	いない	933	21.1%
	無回答	92	2.1%
	回答者数	4427	-

問 20 今までに、お酒を飲んだことがありますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	飲んだことがない	2978	67.3%
2	前に飲んだことがある	1195	27.0%
3	今もときどき飲む	155	3.5%
	無回答	99	2.2%
	回答者数	4427	-

問 21 家族のなかに、たばこをすう人はいますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	いる	2209	49.9%
2	いない	2105	47.5%
	無回答	113	2.6%
	回答者数	4427	-

問 22 今までに、たばこを一口でもすったことがありますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	ある	235	5.3%
2	ない	4084	92.3%
	無回答	108	2.4%
	回答者数	4427	-

問 22-1 たばこを初めてすったのはいつですか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	小学校3年以下	57	24.4%
2	小学校4年	24	10.2%
3	小学校5年	28	11.9%
4	小学校6年	25	10.6%
5	中学校1年	32	13.6%
6	中学校2年	17	7.2%
7	中学校3年	4	1.7%
8	わからない	20	8.5%
	無回答	28	11.9%
	回答者数	235	-

問 22-2 たばこをすったきっかけは何ですか。(複数回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	好奇心から	57	24.3%
2	かっこうがいいから	12	5.1%
3	大人になった気分になるから	10	4.3%
4	家族にすすめられた	32	13.6%
5	友だちにすすめられた	26	11.1%
6	先ばいにすすめられた	8	3.4%
7	家にあったから	18	7.7%
8	なんとなく	79	33.6%
9	わからない	32	13.6%
	無回答	32	13.6%
	回答者数	235	-

問 22-3 この30日の間に、何日たばこをすいましたか。(数量)

平均	2.59日
無回答	75
回答者数	160

問 23 たばこをすうと、からだに害があることを知っていますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	知っている	4185	94.5%
2	知らない	113	2.6%
	無回答	129	2.9%
	回答者数	4427	-

問 24 たばこのけむりは、すっている本人よりまわりの人の体に害があることを知っていますか。(単一回答)

No.	カテゴリー名	回答数	%
1	知っている	3764	85.0%
2	知らない	547	12.4%
	無回答	116	2.6%
	回答者数	4427	-

4 用語解説

【あ行】

◆愛知県がん対策推進計画アクションプラン

「愛知県がん対策推進計画（平成20年3月）」に基づき、平成22年3月に策定された、がん対策のより一層の推進を図るためのアクションプランです。

◆エクササイズパス

健康ドームの元気測定室・トレーニングルームの1か月の定期券のことで、健診で内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）と判定された方等が利用できるものです。

◆NPO

Non Profit Organization（非営利活動組織）の略称で、市民・民間の支援のもとで社会的な公益活動を非営利で行う組織・団体です。

【か行】

◆回想法スクール

作業療法士や保健師を中心に「小学校」「お手伝い」などテーマを設定し、懐かしい生活用具や文具、玩具を題材に10人程度のグループ単位で、参加者の体験や記憶を引き出して脳を活性化させることで、認知症の予防や外出を支援して虚弱等の高齢者の減少に役立てるものです。

◆がん対策推進基本計画

がん対策基本法に基づき国が策定するものであり、具体的には、長期的視点に立ちつつ、平成19年度から平成23年度までの5年間を対象として、がん対策の総合的かつ計画的な推進を図るため、がん対策の基本的方向について定めたものです。

◆北名古屋市食育推進計画

食育基本法に基づく国の「食育推進基本計画」の地方計画です。市民の健康ライフスタイルの確立に向けて、食生活の改善を図る総合的な指針として平成21年3月に策定したものです。

◆北名古屋市総合計画

地方自治法に基づき、市の行財政運営の長期的な指針となる最上位の計画として、平成20年3月に策定したもので、基本構想（本市のまちづくりの方向性や重点的な取り組みを示したもの）、基本計画（基本構想を実現するための分野別の施策の考

え方や目標を示したもの)、実施計画(基本計画に示した施策に対応する主な事業や予算を体系的に整理したもの)で構成され、計画期間は、基本構想と基本計画が平成20年度から29年度までの10年間で、実施計画は3年間です。

◆北名古屋市地域福祉計画

社会福祉法に基づき、地域福祉の推進計画として、本市が平成18年6月に第1期計画を策定し、平成23年3月に第2期計画を策定したものです。

◆北名古屋市特定健康診査等実施計画

高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、国が定めた特定健康診査等基本指針に即して、平成20年4月に策定した計画です。国民健康保険の被保険者等に対して実施する特定健康診査等の達成目標、対象者、実施方法等について定めたものです。

◆WHO健康都市連合

都市の住民の健康を守り、強化することを目的とした国際的なネットワークの日本支部です。連合は、ヘルシーシティーズ(社会的、経済的、身体的環境が都市に住む人の健康の鍵を握るというコンセプト)と呼ばれるアプローチを通じて目的を達成しようとする都市とその他の機関からなる団体です。

◆健康日本21あいち計画

国の健康日本21、健やか親子21の地方計画として、県が平成13年に策定した計画です。県民や県、市町村、健康関連団体等が健康づくりに取り組むための行動計画です。

【さ行】

◆自殺総合対策大綱

自殺対策基本法に基づき、国が推進すべき自殺対策の指針です。

◆食事バランスガイド

食生活指針を具体的な行動に結び付けるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいか、望ましい食事のとり方やおよその量を分かりやすくコマ型のイラストで示したものです。

◆スクールカウンセラー

心に悩みを持つ児童・生徒及び保護者並びに教職員を対象に、精神医学・心理学等の専門的視野からの指導・助言を行うカウンセラーのことで

◆総合型地域スポーツクラブ

子どもから高齢者まで（多世代）、さまざまなスポーツを愛好する人々が（多種目）、初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる（多志向）、地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブです。

【た行】

◆特定健康診査

糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目し、これに該当する方や予備群を減少させるための特定保健指導を必要とする方を的確に把握するために行うものです。

◆特定保健指導

糖尿病等の生活習慣病を予防することを目的として、これを引き起こす原因となる内臓脂肪の蓄積（内臓脂肪型肥満）に着目し、これまでの生活習慣を改善するために行うものです。

【な行】

◆21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）

健康に関連するすべての関係機関・団体等をはじめとして、国民が一体となった健康づくり運動を総合的かつ効果的に推進し、国民各層の自由な意思決定に基づく健康づくりに関する意識の向上及び取り組みを促そうとするものです。

【は行】

◆標準化死亡比

人口の年齢構成により調整した死亡率のことであり、全国標準値を100としたものです。

◆BMI

Body Mass Index（肥満指数）の略で、体重 [kg] /（身長 [m] の2乗）で求める肥満の判定方法です。

【ま行】

◆メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を併せ持った状態を、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。

北名古屋市けんこうプラン 21 第2期計画

発 行 北名古屋市

〒481-8531 北名古屋市西之保清水田 15 番地

電話（代）0568-22-1111

企画・編集 北名古屋市役所市民健康部 健康課

発 行 日 平成23年3月