

佐倉市健康増進計画

# 「健康さくら21（第二次）」（案）

健康づくりはみんなが主役 ～未来へつなげる 元気市 佐倉～

平成24年12月

佐 倉 市



---

# 目次

<b>第Ⅰ章 計画の概要</b>	<b>…p1</b>
1. 計画策定の背景 ～どうして計画をつくるのか？	…p3
2. 計画策定の位置づけ ～佐倉市のなかでは、どんな位置づけの計画なのか？	…p4
3. 計画の期間 ～いつまでに実現するものなのか？	…p5
4. 基本理念と計画で目指す姿 ～どんなことを実現するのか？	…p6
5. 基本方針 ～どんな考えで計画を作るのか？	…p8
6. 計画の体系	…p10
<b>第Ⅱ章 健やかな親子づくりの取り組み</b>	<b>…p13</b>
概要	…p15
1. 妊娠・出産・周産期 ～充実した出産・育児の環境づくりの取り組み	…p17
2. 健康管理 ～生活習慣の改善と事故予防対策	…p22
3. 育児 ～育児の負担・不安の軽減	…p28
4. 思春期 ～次世代の健全な育成	…p33

---

---

<b>第Ⅲ章 健康寿命の延伸・健康格差の縮小</b>	<b>…p41</b>
概要	…p43
1. 生活習慣病 ～生活習慣病やがんの早期発見と予防に向けて	…p45
2. 栄養・食生活 ～食行動の改善を通じた健康な生活習慣の獲得	…p50
3. 身体活動・運動 ～日常の活動と運動を通じた健康増進と地域づくり	…p55
4. ころ ～ストレスの解消とみんなで支え合う心の問題	…p60
5. 飲酒 ～お酒の正しい知識とつきあい方	…p65
6. 喫煙 ～喫煙者の減少と受動喫煙の防止	…p70
7. 歯と口腔 ～歯と口腔の健康から、話す・食べるの喜びを。	…p75
<b>資料集</b>	<b>…p81</b>

---

# 第 I 章 計画の概要



---

## I - 1

### 計画策定の背景

### ～どうして計画をつくるのか？

佐倉市では、“すべての市民が健康で、いつまでも現役でこころ豊かに暮らせる健康なまち”となることを目標に、「生活習慣病予防（一次予防）を重視した健康づくり」と「健やかな親子づくり」を目的とした健康増進計画「健康さくら21」を平成16年3月に策定しました。

当初、計画の期間は、平成16年度から目標年度である平成22年度まででしたが、平成20年度に計画期間の延長を含めた中間見直しを行いました。

中間見直しでは、保健医療や健康増進に関する国の新たな制度改正、法整備に合わせた施策を反映するとともに、平成19年度に見直しが行われた国の健康増進計画である「健康日本21」、千葉県健康増進計画である「健康ちば21」との整合性を図りました。また、目標年度についても、当初の平成22年度から、平成24年度に延長しました。

本年度は「健康さくら21」の目標年度となりましたが、引き続き平成25年度からも、市民の健康づくりと健やかな親子づくりを推進していくために、新たな健康増進計画（第二次）を策定することとしました。

新たに策定した計画には、国から、平成25年4月1日から適用する「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」が示されたため、その内容も反映しています。

## 1-2

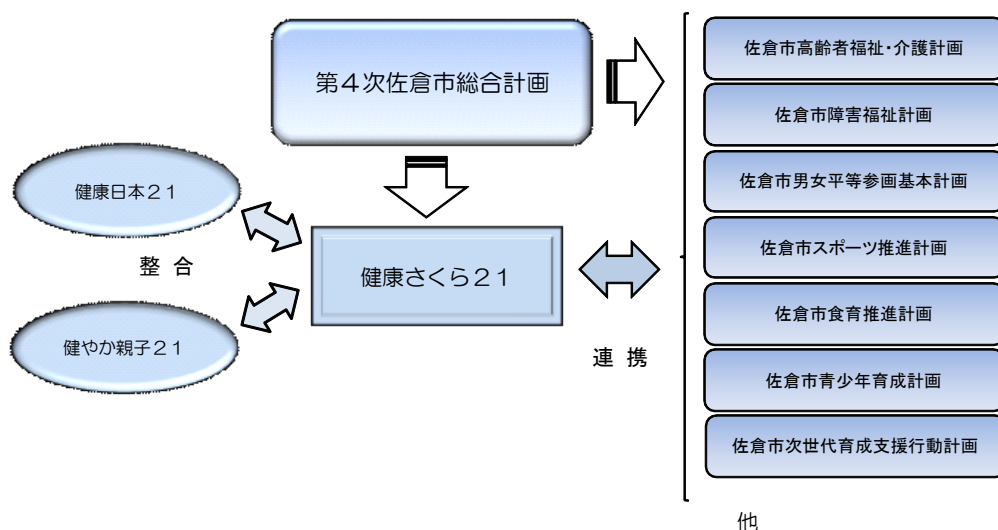
### 計画策定の位置づけ

### ～佐倉市のなかでは、どんな位置づけの計画なのか？

この計画は、佐倉市のまちづくりの基軸となる「第4次佐倉市総合計画（平成23年度～平成32年度）」に基づいて、市民の健康づくりや健やかな親子づくりを進めるための、具体的な考え方や取り組み方法を示したものです。

また、市民の健康づくり、健やかな親子づくりを進めていくうえで支えとなる「佐倉市高齢者福祉・介護計画」など、他の分野の関連する計画との連携を保つものとしています。

さらに、国の健康増進計画である「健康日本21」、母子保健の推進計画である「健やか親子21」とも整合性を保ち、それぞれの計画の趣旨を踏まえつつ、佐倉市の地域性を尊重した計画としています。





---

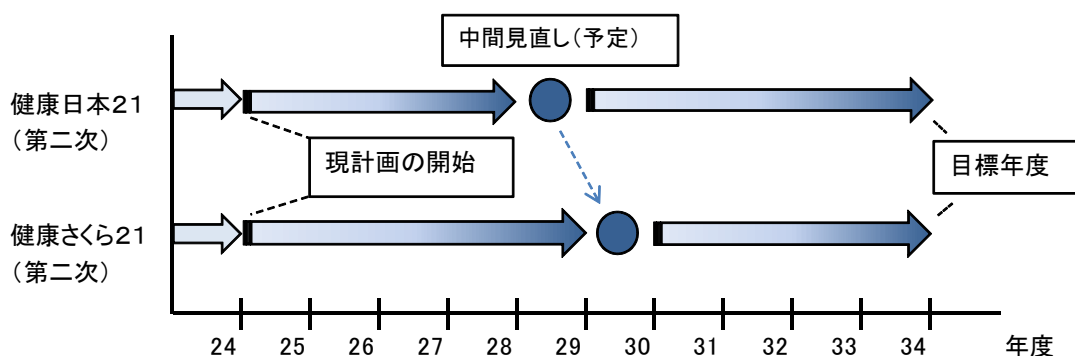
## 1-3

### 計画の期間

#### ～いつまでに実現するものなのか？

この計画の期間は、平成25年度から平成34年度までの10年間とします。

国の「第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」も同様の計画期間であり、5年後を目途に中間見直しを行うとされていますので、今後も内容の整合性を図るため、国や県の健康増進計画の動向を注視しながら、計画を推進します。



---

## I - 4

# 基本理念と計画で目指す姿 ～どんなことを実現するのか？

「健康さくら21」は、佐倉市の健康増進計画ですが、わたしたちが目指す「健康」とは、どのような状態のことを指すのでしょうか。

WHO（世界保健機関）の定義では、「身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態であり、単に病気あるいは虚弱ではないことではない」とされており、からだが丈夫なことだけを意味しているわけではありません。

このように幅広い意味を持つ「健康」の定義を踏まえ、この計画の理念を次のように定めます。

### 基本理念

**心もからだも健やかで、幸福な生活が送れること**

人生のさまざまな「場面」や「時」、また、生活する「地域」も「健康」を考えるにあたり重要な要素になります。こうした要素も念頭におき、基本理念を実現するためのめざすべき姿を、次のように定めます。

### めざすべき姿

- ・いつでもいきいきと生活できる市民
- ・健康を支え合える地域社会

---

「いつでもいきいきと生活できる市民」とは、年齢がいくつになっても（=どのライフステージでも）健やかに、また、持病があったり、からだに不自由なところができたりしても、充実した生活を送れる市民の姿をイメージしています。

年をかさね、からだが衰えることや、病気や障害があることは、身体的には「健康」とは言えないかもしれませんが、しかし、病気と前向きに向き合える心を持ち、日々をいきいきと暮らそうとする気持ちがあることも、「健康」な状態であると言えるのです。

「健康を支え合える地域社会」とは、家族や地域の住民組織、職場などが、それらに所属する一人ひとりが健康であるために、助け合うことのできる社会の姿をイメージしています。

「健康」は、一人ひとりの心やからだのありようですが、その実現をひとりの力で成し遂げることは不可能です。たとえば、ひとり暮らしの高齢者のために、地域住民や行政が見守りをするといったように、個人の「健康」の実現のために組織・個人が協力しあう意識を持つことが重要になってきます。

私たちは、めざすべき姿（市民、社会）の実現のために、この計画を策定し、ともに推進していきます。

---

## 1-5

### 基本方針

#### ～どんな考えで計画を作るのか？

- (1) 「健康日本21」「健やか親子21」を一体的に含めた計画にします。

平成25年度から新たに始まる国の「健康日本21」では、「子どもから高齢者まですべての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現」することが、目標として掲げられました。

また、平成26年度が目標年度とされている「健やか親子21」には、「国民が安心して子どもを産み、ゆとりを持って健やかに育てるための家庭や地域の環境づくり」という少子化対策としての意義と、「国民健康づくり運動である「健康日本21」の一翼を担う」という意義が含まれています。

佐倉市では、健康増進計画の対象をより広くとらえ、計画を推進するため、2つの国の計画を一体として計画を策定します。

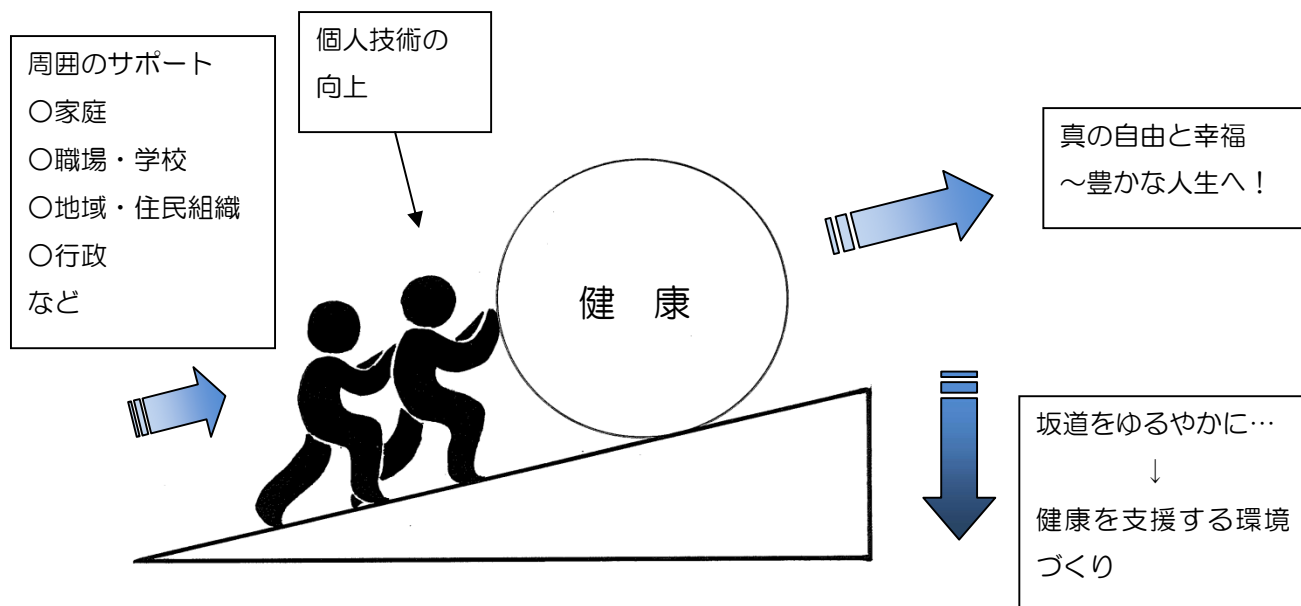
- (2) ヘルスプロモーションの考え方を取り入れます。

ヘルスプロモーションという用語の意味は、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されています。

難しい言葉ですが、次ページの図にあるように、健康な日々の生活を通して豊かな人生を実現するために、個々人が問題を解決する力を身につけ、個人を支える地域や組織をサポートし、それらを取り巻く環境づくりも進める過程と考えられます。

この計画の策定にあたって、この考え方を取り入れ、目標や取り組みを設定します。

## ヘルスプロモーションの考え方



「島内憲夫 1987、島内憲夫・鈴木美奈子 2011  
(日本ヘルスプロモーション学会ホームページ)より改編」

### (3) めざすべき姿の実現のために、目標と指標を設定し、達成状況を評価します。

前の項で述べた基本理念やめざすべき姿は、この計画に関わる個人や地域、市役所などが共有するイメージですが、その実現のために、行動するための具体的な目標や、達成すべき指標(数値)を設定します。

また、中間見直しの年度や目標年度に達成状況の評価を行い、現状の把握や進捗状況の確認を実施し、計画や指標の修正、今後の計画の策定に役立てます。

---

# I - 6

## 計画の体系

次のページの図は、この計画の体系をあらわしています。

この計画は、幼年期から青年期をおもな対象にした「健やかな親子づくりの取り組み」と、壮年期から高齢期をおもな対象にした「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」の2つの章から構成されています。

それぞれの章は、取り組みの分野別に4項目、7項目に分かれており、項目ごとに設定された取り組み（指標）の達成を目指すことで、基本理念にもとづいて掲げられためざすべき姿を実現するという体系になっています。

また、この計画は、次の5つの基本姿勢に従って推進していくものとします。

### 基本姿勢

1. 自分に合った健康づくりに取り組もう  
～一人ひとりの個性と健康観の重視・みんなが主役
2. 楽しみながら健康づくりに取り組もう  
～無理をせず自分に合った活動を
3. 親と子が健やかに暮らせるまちをつくっていこう  
～地域ぐるみの子育て・子育て
4. 歴史と自然に親しみながら健康づくりを進めよう  
～市の資源を生かした取り組み
5. とともに支え合って健康づくり運動を推進しよう  
～健康づくりの環境整備・しくみづくり

基本理念：心もからだも健やかで、幸福な生活が送れること

めざすべき姿

- ・いつでもいきいきと生活できる市民
- ・健康を支え合える地域社会

### 基本姿勢

- ・自分に合った健康づくりに取り組もう
- ・楽しみながら健康づくりに取り組もう
- ・親と子が健やかに暮らせるまちをつくっていこう
- ・歴史と自然に親しみながら健康づくりを進めよう
- ・ともに支え合って健康づくり運動を推進しよう

めざすべき姿  
の実現へ

ライフステージ  
ごとの取り組み  
の達成

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

生活習慣病

栄養・食生活

身体活動・  
運動

こころ

飲酒

喫煙

歯と口腔

健やかな親子づくりの取り組み

妊娠・出産・  
周産期

健康管理

育児

思春期

高齢期

中年期

壮年期

青年期

少年期

幼年期

ライフステージの  
流れ





## 第II章 健やかな親子づくりの取り組み



## ◆概要

国では、平成13年度に「国民が安心して子どもを産み、ゆとりを持って健やかに育てるための家庭や地域の環境づくり」という目標を掲げ、少子化対策を目的として「健やか親子21」を計画しました。計画では、目標年度を平成26年度に設定しており、現在も計画期間中です。

今までの「健康さくら21」では、国が掲げた4つの課題（「思春期の保健対策の強化と健康教育の推進」、「妊娠出産に関する安全性と快適さの確保と不妊への支援」、「小児保健医療水準を維持・向上させるための環境整備」、「子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減」）をもとに、「妊娠・出産・周産期」、「健康管理」、「育児」、「思春期」の4項目に目標を分類し、佐倉市の実情にあわせて指標を設け、策定されていました。

今回の「健康さくら21」では、国の計画が現在も進行中であることを考慮し、引き続き現在の「健やかな親子づくりの取り組み」を大目標に掲げ、4項目の目標を用いて、計画を策定しました。

## ◆章の構成

各目標の最初に、“めざす姿”として、市民の皆様や組織に共有していただくイメージとなる標語を掲げ、そのような標語にした理由や背景を説明しています。

次に、“取り組んでいく課題”として、今までの「健康さくら21」の最終評価をふまえ、佐倉市と市民、地域が目標達成に向け取り組む課題を示しました。

次の項目として、課題を解消するための、市民の皆様に向けての取り組みの提案や、健康増進課や市役所関係課が取り組んでいることを述べています。

“コラム”には、難しい用語の解説や、マメ知識など、気軽に読めて役に立つ読み物を掲載しました。

最後に、佐倉市が目標の達成度を評価するための指標の一覧表をまとめています。なお、表中の現状の値は、平成23年度市民健康意識調査の結果に基づいています。

#### ◆主な課題

平成23年度に行われた市民健康意識調査の結果から、母子保健における課題として、以下の2点が佐倉市の主な傾向として見られました。

- 育児への不安を抱える母親が多い。
- 思春期（中・高校生）の子の自己肯定感や自尊感情（自分を大切に思う気持ち）が低い。

概要で述べたように、母子保健の分野では、4項目に目標を分類し、計画を推進していきますが、特に上記2つの課題を重視し、解決に向けて取り組んでいきます。

---

## II-1

### 妊娠・出産・周産期

～充実した出産・育児の環境づくりの取り組み

めざす姿

心豊かに、安心して出産・育児ができる環境をつくろう！

#### 趣旨

安心して出産を迎え心安らかに子育てするためには、妊娠中から妊娠・出産・育児に関する知識を得る機会を持ち、夫や家族等、周囲からの協力が得られる環境づくりが必要です。

そのためには、母親自身が自らの健康に目を向け、妊娠中からの健康づくりに取り組むことが、これから生まれてくる新しい命を含め、家族の健康づくりの土台となります。

しかしながら、就労している妊婦が増えていることから、妊娠中に母親になるための準備を整える時間が十分に持てないまま出産を迎え、不安を抱えながら育児にあたっている方が少なくありません。

佐倉市では、「健康さくら21」を策定した平成15年度に比べ、平成23年度の市民健康意識調査では、夫の育児協力を満足している母親の割合や、育児に参加する父親の割合が増加傾向にあり、育児に関する意識に変化がみられています。

今後も、出産・育児に関する知識の普及に努め、母親が周囲の育児協力を感謝するとともに、安心して心豊かに、子どもを産み育てられる地域づくりをより一層推進していきます。



---

## 取り組んでいく課題

### ◆市が取り組むこと

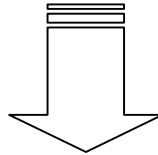
- 健やかな妊娠・出産を迎えるための支援を行います。
- 産前産後をサポートします。
- 支援を必要とする家族への対応を行います。
- 健やかで安全な出産のため、医療機関との連携を図ります。

### ◆市民が取り組むこと

- 妊娠・出産・育児について家族で積極的に学びます。
- 妊娠中の健康管理に気をつけます。
- 妊娠中・育児中の禁酒・禁煙に努めます。

### ◆地域や社会が取り組むこと

- 妊婦とその家庭を、職場や地域で応援します。
- 妊娠中・育児中の親子を孤立させないよう地域で声をかけあいます。



市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

- マタニティクラスやパパママクラスに参加してみましょう。
- 妊娠中・育児中の禁酒・禁煙に家族みんなで取り組みましょう。
- 妊婦健康診査を定期的に受け、検査の結果に関心を持ち、健康管理に役立てましょう。
- 父親・家族は、育児や家事に積極的に参加しましょう。
- 困った時に相談できる保健センター等を探しておきましょう。

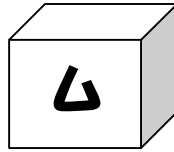
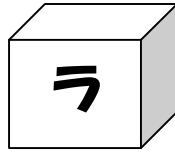
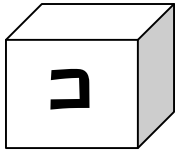
---

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- 健やかな妊娠・出産のための知識の普及啓発や、教育の場を提供します。  
(マタニティクラス、パパママクラス)
- 妊娠・出産に関する相談を充実させます。  
(妊娠届出時の面接、電話相談、妊婦訪問、不妊・不育に関する相談)
- 妊娠期の禁酒・禁煙のための知識の普及啓発を行います。  
(妊娠届出時の面接、マタニティクラス、パパママクラス)
- 医療機関等と連携し、支援を要する家族にタイムリーな対応を行います。(妊婦訪問、未熟児訪問、新生児訪問、こんにちは赤ちゃん訪問、母子の訪問指導)
- 妊婦一般健康診査の必要性の普及啓発を行います。  
(妊娠届出時の面接、妊婦訪問、マタニティクラス)
- 妊婦一般健康診査の公費助成を行います。  
(妊婦一般健康診査受診票の交付)

市役所関係課では、こんなことに取り組みます！

- 一時預り、特定保育を継続して実施します。(子育て支援課)
- 子育て総合情報冊子「佐倉っ子・子育てナビ」を作成し、配布します。  
(子育て支援課)
- 公立保育園において、妊娠期の保護者対象の保育体験を実施します。  
(子育て支援課)
- 公民館親子教室にて育児への理解の推進を図ります。  
(教育委員会社会教育課)
- 中高生を対象とした早期の子育て理解講座を開催します。  
(教育委員会社会教育課)
- 子育て中の方も、市の事業に参加しやすくなるよう、託児サービスを充実します。  
(自治人権推進課)



## マタニティマークって、なあに？

妊婦であることを示すマークのことです。キーホルダーなどの形で身につけることで、妊娠初期など外見からは妊婦かどうか判断しにくい女性が、周囲の人からの配慮をうけられるように考えられたものです。

### ◎マタニティマークを見かけたら…

妊婦さんに思いやりの気持ちをお願いします。

具体的には、

- ・妊婦さんの近くではたばこを控える
- ・電車、バス、病院などでは座席を譲る
- ・「なにかお手伝いしましょうか？」の優しい一言

などです。



## 知っておくと便利なマメ知識

### ◎母子健康手帳を活用しましょう！

妊娠届出を提出された方に、母子健康手帳を交付しています。

母子健康手帳は、妊娠中からお子様の誕生、乳幼児から思春期までの親と子の大事な成長記録になります。子どもの成長を喜び、家族と分かち合い、その様子を記録して20歳まで大切に使いましょう。

また、妊娠中は必ず携帯することで、いつでも妊娠の経過がわかるようになり、万が一の事故や災害時にも役立ちます。

妊娠中～出産～育児に関する記録だけでなく、育児に役立つたくさんの情報が盛り込まれており、育児書のかわりとしてもお使いいただけます。ぜひ、一度じっくり目を通してみてください。

お子様が成人したら、思い出とともに母から子へ大切に引き継いでください。



## Ⅱ－1 妊娠・出産・周産期の現状と目標

心豊かに、安心して出産・育児ができる環境をつくろう！				
項目	平成15年度 策定時	現状	目標	
夫の育児協力を満足している人の割合	71.3%	79.6%	増加	
育児に参加する父親の割合	79.9%	83.0%	増加	
新生児訪問・こんにちは赤ちゃん訪問を受けた人の割合	26.2%	87.3% <small>(平成23年度事業実績)</small>	94.0%	
妊娠11週以下での妊娠届け出の割合	66.4%	87.6% <small>(平成23年度事業実績)</small>	95.0%	
妊娠中の飲酒と喫煙の割合	妊娠中飲酒していた母親	21.6%	13.3%	0%
	妊娠中の母親の前で吸っていた家族	39.9%	21.4%	0%
	妊娠中に喫煙していた母親	6.1%	5.4%	0%
市または病院のマタニティクラスを受講した人の割合	80% <small>(平成13年度)</small>	83.6%	増加	

---

## II-2

### 健康管理

#### ～生活習慣の改善と事故予防対策

めざす姿

栄養・運動・事故防止に心がけて、

健やかに子どもを育てよう！

#### 趣旨

子どもが健やかに育つためには、健康な生活習慣（栄養・運動・休養）を身につけると同時に、安心・安全な環境づくりが重要です。

佐倉市では、「健康さくら21」の中で「朝食を食べない幼児・小学生をなくす」という目標を掲げ、取り組んできました。

その結果、改善がみられましたが、その一方で、小学生では、一人で朝食を食べる割合が幼児に比べて高く、家族と共に食事をする「共食（きょうしょく）」が減る傾向にあります。

また、風呂場における事故防止等、幼児の事故予防対策を行っている家庭がまだまだ少ないことや、夜10時以降に就寝する小学生が年齢の上昇に伴って大幅に増えていることなど、安全な環境づくりと生活習慣に関する問題があることが、平成23年度に行った市民健康意識調査から明らかになっています。

これら、食生活の充実や、子どもの事故防止対策、生活習慣の改善への取り組みを進めていくことで、健やかに子どもを育てることのできる地域・家庭環境を実現します。



## 取り組んでいく課題

### ◆市が取り組むこと

- 乳幼児期から食の体験を積み重ねていけるよう支援するとともに、適切な栄養をとるために必要な知識、技術について情報を発信します。
- 乳幼児突然死症候群予防等、事故防止対策について、普及啓発します。
- 子どもの健康管理の支援を行います。
- 正しい生活習慣を身につけるために必要な知識を広めます。

### ◆市民が取り組むこと

- 家族そろって食事をする機会を増やします。
- 幼児期から、正しい生活習慣を身につけます。
- 子どもの疾病や治療、健康診査についての理解を深め、小児医療機関を適切に利用するようにします。
- 予防接種の機会を逃さないようにします。
- 幼児期から外遊びを増やし、健康な運動習慣を意識的に身につけます。
- 事故防止の対策を実行します。

### ◆地域や社会が取り組むこと

- 食生活改善推進員とともに、自主サークル等の活動で勉強会や調理実習を行い、子どもの食についての知識向上に努めます。
- 地域開催のイベントでは、子どものスポーツの機会を増やします。
- 各種イベントに出前健康講座を活用し、地域での健康づくりの意識を高めます。
- 事故防止の対策を実行します。



## 市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

- 親子一緒に食事を作ったり準備したり、食卓づくりをしましょう。
- 親子で、生活リズムを意識して整えましょう。
- かかりつけの小児科医を持ちましょう。
- 「こうほう佐倉」、ホームページ、ケーブルテレビを活用し予防接種、健康診査等の健康情報を入手しましょう。
- 家庭内の事故予防対策を実践しましょう。
- 地域のスポーツ活動に、子どもと積極的に参加しましょう。

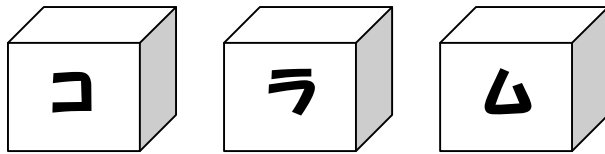
---

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- 子どもの食に関する情報を発信します。  
(マタニティクラス、乳児相談・もぐもぐ教室、幼児健診、出前講座)
- 子どもの健康管理について学ぶ機会を提供します。  
(母子健康手帳の配布、マタニティクラス、幼児健診、出前講座)
- 健診や相談体制の充実と強化、予防接種の勧奨を行います。  
(妊婦・乳児一般健康診査、幼児健診、予防接種)
- 予防接種と健康管理に関する正しい知識を普及します。  
(予防接種、マタニティクラス、乳児相談、幼児健診)
- 医療機関について情報を提供し、かかりつけ医制を推奨します。  
(健康カレンダーの配布、HP への掲載、マタニティクラス)
- 家庭における事故予防に関する学習の機会と情報を提供します。  
(乳児相談、もぐもぐ教室、幼児健診)

市役所関係課では、こんなことに取り組みます！

- 外遊びが安心してできるための環境整備を行います。  
(公園緑地課)
- 安心して学び遊べる場所や機会についての情報提供と子育て総合情報冊子「佐倉っ子・子育てナビ」を作成し、配布します。  
(子育て支援課)
- 学校開放の推進、各学校で実態に応じた日常的な体力づくりを行います。  
(教育委員会指導課、教育委員会社会教育課)
- 早寝・早起き・朝ごはん運動の推進を図ります。  
(教育委員会指導課)
- 保育園の給食レシピの紹介や育児相談を実施します。  
(子育て支援課)



きょうしょく  
「共食」ってどういう意味？

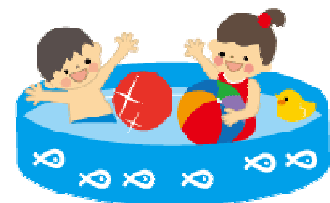
「共食」は、食を共にすることを意味します。家族が食卓を囲んで一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図る「共食」には、精神面の安心感、生活や食事の質を向上させ、

- ・楽しく食事をとることができる。
- ・規則正しい時間に食べる習慣や食事のマナーが身につく。
- ・栄養バランスのよい食事をとることができる。

などのメリットがあります。

食卓は大事な食育の場です。家族そろって食を共にする「共食」の機会を増やしましょう。

知っておくと便利なマメ知識



### ◎水まわりの事故に注意！

乳幼児期の子どもは、数センチほどの水深でもおぼれることがあります。お湯の残った浴槽や、浅いプールでも事故の危険性があります。

風呂場には外鍵をかけること、子どもだけで、水まわりで遊ばせないよう家族みんなで注意することが、事故防止に役立ちます。

## Ⅱ－２ 健康管理の現状と目標

栄養・運動・事故防止に心がけて、健やかに子どもを育てよう！				
項目		平成15年度 策定時	現状	目標
健康づくりのために栄養や食事について考えていない保護者の割合	幼児の保護者	10.0%	2.2%	0%
	小学生の保護者	7.4%	5.6%	0%
朝食を食べない幼児・小学生の割合	幼児	2.7%	0.4%	0%
	小学生	3.7%	0.6%	0%
おやつ目的を理解している幼児の保護者の割合		20.2%	20.4%	増加
夜10時までに就寝する幼児・小学生の割合	幼児	84.2%	93.5%	100%
	小学生	88.5%	94.1%	100%
肥満傾向にある子どもの割合	男子	—	3.3% <small>(平成24年度食生活の調査)</small>	減少
	女子	—	3.4% <small>(平成24年度児童生徒の肥満度調査)</small>	減少
外遊びをしない幼児・小学生の割合		35.2%	11.5%	減少
運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合	男子	—	81.1%	増加
	女子	—	67.8%	増加

項目		平成15年度 策定時	現状	目標
風呂場の事故防止のために、子どもがドアを開けられないように工夫している家庭の割合（1歳児）		23.5%	30.8%	増加
心肺蘇生法を実施できる保護者の割合	習った経験のある乳幼児の保護者	30.0%	59.6%	増加
	うち、心肺蘇生法を行う自信のある乳幼児の保護者	10.1%	10.9%	増加
チャイルドシート着用の割合		—	97.2%	100%
かかりつけの小児科医を持つ人の割合		86.3%	94.3%	100%
BCGを6か月までに受ける人の割合		—	98.4%	100%
麻疹予防接種を受ける人の割合	第1期	—	95.0% <small>（平成23年度事業実績）</small>	100%
	第2期	—	89.7% <small>（平成23年度事業実績）</small>	100%
1歳6か月児健診、3歳児健診に満足している保護者の割合		47.3%	64.4%	増加

---

## II-3

### 育児

#### ～育児の負担・不安の軽減

めざす姿

負担・不安を減らして、みんなで育児を楽しもう！

#### 趣旨

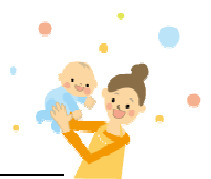
都市化や核家族化が進み、子育て経験の継承が難しくなったり、子育てを支える環境が大きく変化しています。また、共働き世帯の増加や働き方が変化しているにもかかわらず、依然として“育児は母親の役割”とする意識が残っているため、育児に対する母親の負担感が増えています。

さらに、育児情報が氾濫する中で、正しい情報、自分に合った情報を取捨選択することができずに、悩んでいる母親は少なくありません。

こうした状況のもと、佐倉市では、育児に自信が持てない保護者の割合が、46%（全国値の約2倍）と高く、また、“近所に育児について話し合える友人がいる”とする保護者の割合が、「健康さくら21」がスタートした時に比べ減少傾向にある（平成15年度計画策定時84.0%→平成23年度市民健康意識調査時75.5%）など、育児不安の軽減、母子の孤立防止が課題となっています。

このことを踏まえ、育児に関する正しい情報を伝達し、孤立しない育児のための交流の場を提供するなど、育児の不安感や負担感を軽減する取り組みを進めていきます。

併せて、地域における育児サークルなどの活動を支援することにより、“悩む育児”から“楽しむ育児”への意識の変容を目指します。





---

## 取り組んでいく課題

### ◆市が取り組むこと

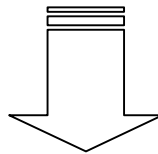
- 孤立しない育児のための知識の普及啓発や、交流の場を提供します。
- 育児に関する情報を積極的に収集し、配信します。
- 育児に関する地域活動への支援を行います。
- 虐待予防を推進します。

### ◆市民が取り組むこと

- 父親が積極的に育児に参加します。
- 育児に関する不安や悩みを一人で抱え込まないようにします。
- 地域で親子が孤立しないようにサポートします。

### ◆地域や社会が取り組むこと

- 親子が孤立しないように声をかけるなど、サポートをします。
- 世代間で交流できる機会づくりに努めます。



市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

- 夫婦で育児について話し合う機会を持つように心がけましょう。
- 夫婦は互いの声に耳を傾け、ねぎらいの言葉をかけ合いましょう。
- ご近所にママ友を持ちましょう。
- 児童センターや保育園の園庭開放に顔を出してみましょう。
- ハッピーママスタイルなどの子育てサークルに参加してみましょう。
- 一人で悩まずに、まずは健康管理センター等の相談機関を利用して  
みましよう。

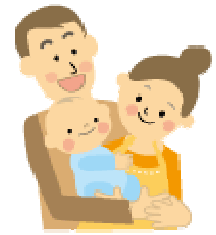
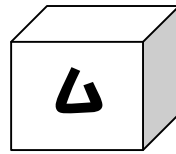
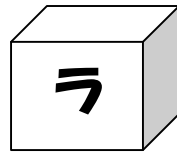
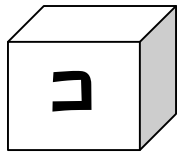
---

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- パパ・ママが参加できる事業を開催し、知識の普及啓発や、育児の仲間づくりを支援します。  
(ハッピーママスタイル、ビーンズサークル、父親の育児参加の啓発)
- 体験型学習や相談を通じて、育児に関する不安の軽減を図ります。  
(マタニティ・パパママクラス、4か月児乳児相談、もぐもぐ教室)
- 子育てサークルへの出前健康教育など、地域の子育ての活動を支援します。(健康教育・育児相談)
- 訪問や健診を通じて、虐待の早期発見と悪化の防止に努めます。  
(妊産婦・新生児訪問、こんにちは赤ちゃん訪問、幼児健診)
- 発育・発達に関する相談に専門的に対応します。  
(すくすく発達相談、ことばと発達の相談室、親子教室)

市役所関係課では、こんなことに取り組みます！

- 保育園に地域子育て支援センターを整備します。(子育て支援課)
- 親子が集える場の提供として施設を開放します。(子育て支援課)
- 一時預り、特定保育を実施します。(子育て支援課)
- 地域において、子育てを相互に援助するボランティア団体を応援します。(子育て支援課)
- 家庭教育学級、公民館親子教室などで育児への理解の推進を図ります。  
(教育委員会社会教育課)
- 世代間交流(子どもと高齢者)の場を提供します。  
(教育委員会社会教育課)
- 子育て総合情報冊子を作成し配布します。(子育て支援課)
- 家庭教育に関する情報の提供を行います。  
(教育委員会社会教育課)
- 市民公益活動団体の支援を行います。(自治人権推進課)
- 児童虐待防止ネットワーク機能を強化・充実させます。(児童青少年課)
- 小中学校において虐待の早期発見・早期対応に努めます。  
(教育委員会指導課)
- 就学時健診における入学説明会の場を活かし、家庭教育について学習する機会を提供します。(教育委員会社会教育課)



### 佐倉の自慢！

平成23年度に行った市民健康意識調査によると、夫の育児協力を満足しているママが増えています！（平成15年度計画策定時71.3% →平成23年度市民健康意識調査時79.6%）

パパ達がイケメンから育メンへ変身して、いっしょに育児を楽しんでいるもようです。

これからも感謝の言葉を忘れずに、パパのがんばりを応援しましょう。

### 「ハッピーママスタイル」って、なあに？

健康管理センターで行っている20歳前に母親になった若いママたちの交流会です。

自分流のmama styleを見つけて、happyな子育てができるよう、色々なイベントを通じ、同世代のママ達による育児情報の交換や、交流が行われています。

### 知っておくと便利なママ知識



#### ◎お薬

赤ちゃんに薬を飲ませるときに、スポイトを使うママが多いと思いますが、喉の奥の方に薬を落とすと、むせて戻してしまいます。

ホップの内側あたりに、落とすようにしてみましょう。

#### ◎夏のベビーカー

ベビーカーの子どもの高さで、舗装道路の上でじっとしてみてください。大人が普通に立っている高さよりもはるかに暑いことがわかります。

道路からの照り返しにより、ベビーカーに乗せられている赤ちゃんの体感温度は、親が思っている以上に上がっているのです。

夏にベビーカーで出かける時は、日陰でこまめに休む、水分をまめにとるなど、熱中症の予防対策が必要です。

## Ⅱ－3 育児の現状と目標

負担・不安を減らして、みんなで育児を楽しもう！			
項目	平成15年度 策定時	現状	目標
子育てに自信が持てない保護者の割合	45.9%	46.7%	23.0%
子どもを虐待していると思う保護者の割合	13.5%	9.6%	0%
ゆったりと過ごせる時間が持てる保護者の割合	74.2%	81.5%	増加
子どもをかわいいと思える保護者の割合	96.1%	97.4%	100%
育児に参加する父親の割合	79.9%	83.0%	86.0%
夫の育児協力を満足している人の割合	71.3%	79.6%	増加
育児についての相談相手のいない保護者の割合	3.1%	1.8%	0.7%
近所に育児について話し合える友人のいる保護者の割合	84.0%	75.5%	84.0%

---

## II-4

### 思春期

#### ～次世代の健全な育成

めざす姿

若者がいきいきとのびやかに育つ環境をつくろう！

#### 趣旨

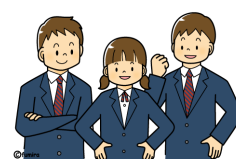
子どもから大人への過渡期である「思春期」は、子どもが、精神的・身体的に成長・発達していく重要な時期であるとともに、内面では大人と子どもの両面を持っている時期でもあります。また、保護者をはじめとして周囲の大人たちが、思春期の特性を十分理解したうえで接することが大切な時期です。

平成23年度市民健康意識調査において、中・高校生に対して、自己肯定感に関する質問をしたところ、自分のことを好きかという質問に、「とても好き」、「まあまあ好き」と答えた割合は、男子42.0%、女子28.7%であり男女とも計画の策定時に比べて低下していることがわかりました。

自尊感情、自己肯定感の低い子どもたちは、自尊感情を保とうとして、自分より弱い立場の他者に対する『いじめ』という形に向かったり、自分を守るために、不登校やひきこもりなどによって、社会との接点をもたなくなることもあります。

また、自尊感情が高められないまま成人した場合、繰り返し問題を起こしてしまう可能性があります。

こうしたことを踏まえ、次世代を担う若者たちが、自分のよさに気付き、自信を持って、失敗や挫折を恐れず前向きに生き抜いていけるよう、いきいきと輝き、のびやかに育つ地域づくりを目指します。



---

## 取り組んでいく課題

### ◆市が取り組むこと

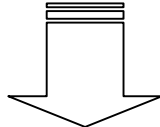
- 生命を尊重し、自分のところとからだを大切にすることを増やします。
- 保護者など大人向けに性に関する正しい知識の普及に努めます。
- 小・中学生を対象に薬物乱用の有害性について正しい知識を持ち、自ら正しい判断ができるよう普及啓発します。

### ◆市民が取り組むこと

- 命の大切さについて考えて、自分や周りの人を大切にします。
- 未成年者には、ぜったい酒をすすめません。
- 子どもの前では、タバコは吸いません。

### ◆地域や社会が取り組むこと

- 近隣・顔見知り同士、顔を合わせたらあいさつを交わします。
- 未成年者の飲酒、喫煙は法律で禁止されていることを社会全体で認識します。
- 未成年者に酒、タバコを販売しないことを徹底します。
- 地域や学区住民による、あいさつ運動、登下校時のパトロールを通して、子どもたちを見守る環境をつくれます。



市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

- 家族で普段から、子どもとの会話や食事を楽しみましょう。
- 大人は、地域の子どもの関心を持って見守り、声をかけるようにしましょう。
- 子どものやる気を育み、子ども自身の自己評価を高めるために、「ありがとう」「うれしい」などの気持ちを言葉で素直に伝えましょう。
- 未成年者は、飲酒、喫煙、シンナーや薬物には、絶対に手を出さない固い意思を持ち、誘われても毅然とした態度で断りましょう。

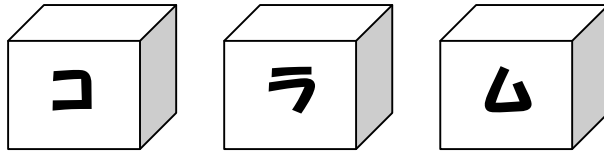
---

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- 健康増進課と教育委員会の連携を強化し、思春期保健対策を推進します。（養護教諭との定期連絡会、保健授業の協働実施）
- 養護教諭、教員と協力し、親子の結びつき、生命の大切さについて、普及啓発に努めます。（出前健康教育、健康教育）
- 子宮がんに関する正しい知識と予防接種の必要性について普及啓発します。  
（出前健康教育、健康教育）
- 妊婦ジャケットや沐浴人形など、健康教育教材の活用を推進します。  
（健康教育教材の貸与、健康教育）
- 思春期の健康問題に対処するための相談機関を広く周知します。  
（広報、ホームページへの掲載）
- 飲酒、喫煙、薬物の健康への影響について、正しい知識を普及啓発します。  
（出前健康教育、健康教育、広報、ホームページへの掲載）
- NPO法人、ボランティア団体、市民公益活動団体等、幅広く地域組織への普及啓発に取り組みます。（出前健康教育、健康教育）

市役所関係課では、こんなことに取り組みます！

- 中高生を対象とした早期の子育て理解講座を開催します。  
（教育委員会社会教育課）
- 青少年に対し、薬物の危険性などに関する普及啓発活動を行い、薬物の乱用防止に努めます。  
（児童青少年課、社会福祉課、教育委員会指導課）
- 自治会などの地域活動、親子行事への側面支援を行います。  
（自治人権推進課）
- 地域で子どもたちの安全を見守る「アイアイプロジェクト活動」を推進します。（教育委員会学務課）
- 小中学校に講師を派遣し、児童生徒、保護者、地域住民と一緒に『人権』について考え、自分自身の行動に生かせるような「出前人権講座」を実施します。（自治人権推進課）



「自尊感情・自己肯定感」って、なあに？

自尊感情とは、自分自身をどれだけ、価値ある優れた存在としてとらえているのか、その感情や態度を意味します。「よいところも悪いところも含めて、自分が好き」という感情です。

自己肯定感とは、自分の考えや行為を肯定的にとらえることです。どちらも、子ども自身が、自分のよさに気づき、自信をもつことによって、新たなことや困難なことにも挑戦しようとする意欲を高めることにつながります。

知っておくと便利なマメ知識

◎「怒る」は自分のため、「叱る」は相手のため



「怒る」とは、相手が自分に悪い影響を与えたり、自分が指示した通りに動いてくれなかったりしたときに、自分が腹を立てたことを相手にぶつける行為です。

一方、「叱る」は、相手が自分を含めて誰かに悪い影響を与えたり、指示した通りに動いてくれなかったりしたときに、相手をより良くしようと注意やアドバイスを、あえて声を荒げたり、語気を強めたりして相手に伝える行為です。

怒られてばかりいると、自己肯定感が育ちにくいと言われています。

「お母さんにほめられた」「先生に認められた」という体験を多く積み重ねることが、自己肯定感を育むうえでとても大切になります。

周囲の大人たちは、「怒る」のではなく、「叱る」ことを心がけましょう。



## Ⅱ－４ 思春期の目標と現状

若者がいきいきとのびやかに育つ環境をつくろう！				
項目		平成15年度 策定時	現状	目標
シンナー・薬物使用を勧められたとき、断る自信のある中・高校生の割合		83.3%	79.9%	100%
シンナー・薬物使用の有害性について、知っている中・高校生の割合	習慣性 中学生男子	92.1%	96.3%	100%
	習慣性 中学生女子	97.5%	98.4%	100%
	習慣性 高校生男子	95.4%	94.4%	100%
	習慣性 高校生女子	98.3%	98.3%	100%
	脳や肝臓を 破壊 中学生男子	83.1%	83.9%	100%
	脳や肝臓を 破壊 中学生女子	90.6%	95.1%	100%
	脳や肝臓を 破壊 高校生男子	92.6%	85.9%	100%
	脳や肝臓を 破壊 高校生女子	94.3%	91.7%	100%
	幻覚・幻聴 中学生男子	84.1%	92.5%	100%
	幻覚・幻聴 中学生女子	88.1%	98.4%	100%
	幻覚・幻聴 高校生男子	95.4%	94.4%	100%
	幻覚・幻聴 高校生女子	96.0%	98.7%	100%

項目		平成15年度 策定時	現状	目標
避妊法を正確に知っている高 校生の割合	「知っている」 高校生男子	81.1%	65.0%	増加
	「知っている」 高校生女子	86.9%	82.2%	増加
性感染症を正確に知っている 高校生の割合	エイズ	92.0%	96.8%	増加
	クラミジア	50.3%	51.4%	増加
	梅毒	16.8%	18.4%	増加
	淋病	18.5%	22.1%	増加
	性器ヘルペス	14.2%	34.6%	増加
	尖形コンジ ローム	11.4%	13.8%	増加
性についてオープンに話せる家庭の割合		37.4%	32.9%	増加
子どもから性に関する悩みや 質問を受けたときにきちんと 答えられる保護者の割合	幼児保護者	33.9%	34.7%	増加
	小学生保護者	50.0%	44.2%	増加

項目		平成15年度 策定時	現状	目標
自己肯定感を持てる中・高校生の割合	男子	60.7%	42.0%	増加
	女子	43.3%	28.7%	増加
育児に関して肯定的な意見を持つ中・高校生の割合	男子	69.5%	64.2%	増加
	女子	78.8%	76.6%	増加
子育ては地域ぐるみで行うべきだと考える成人の割合		64.3%	85.2%	増加
近所の人と会ったときに挨拶をする中・高校生の割合		92.7%	93.0%	増加



### **第Ⅲ章 健康寿命の延伸・健康格差の縮小**



## ◆概要

今までの国の健康増進計画「健康日本21」では、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を目的として掲げていました。国は平成24年度の「健康日本21」の目標年度を迎えるにあたり、最終評価を行った結果、次期「健康日本21」の目標を以下の5つに決めました。

- ①健康寿命の延伸（※1）・健康格差の縮小（※2）
- ②生活習慣病の発症予防・重症化予防
- ③社会生活を営むために必要な機能の維持・向上
- ④健康を支え、守るための社会環境の整備
- ⑤生活習慣の改善・社会環境の改善

この5つの目標は、⑤の個人の生活習慣・社会環境の改善を通じて②～④の目標を達成し、①の健康寿命の延伸・健康格差の縮小という大目標を実現するという構成になっています。

佐倉市では、この5つの目標をふまえ、国が大目標として掲げた「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」を達成するために、重点的に取り組む項目を以下の7つにまとめました。

- ①生活習慣病
- ②栄養・食生活
- ③身体活動・運動
- ④こころ
- ⑤飲酒
- ⑥喫煙
- ⑦歯と口腔

また、それぞれの項目について、佐倉市の現状も踏まえたうえで、具体的な取り組みや指標を設定しました。

## ◆章の構成

第Ⅱ章と同様、“めざす姿”、“取り組んでいく課題”、市民の皆様に向けての取り組みの提案や市役所の取り組み、“コラム”、“指標の一覧”の順で掲載し、イメージから数値目標までのながれが順を追って理解できるよう配慮しました。

## ◆主な課題

母子保健と同様、平成23年度に行われた市民健康意識調査などの結果から、成人保健分野での主な課題として、以下のような傾向があることがわかりました。

- 女性のがん（乳がん、子宮がん）を中心に、がん検診、特定健診の受診率が低い。
- 特定保健指導の対象となる40歳台が増加傾向にあるため、若い世代への運動習慣づくりや食生活の見直しに取り組む必要がある。また、高血圧症、糖尿病の治療中の方には、重症化予防の取り組みが必要である。
- 働き盛りの男性を中心に、自殺者数が増加している。理由としては、健康問題であることが多い。

概要にあるように、佐倉市では、健康寿命の延伸・健康格差の縮小について、7つの項目に分けて、問題解決に向けて取り組んでいきますが、なかでも、上記3点を最優先で解消すべき課題とし、若い世代へ向けた健康問題への意識向上や取り組みも重視し、計画を推進していきます。

※1 健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

※2 健康格差とは、地域や社会状況の違いによる集団における健康状態の差のことです。

国の次期「健康日本21」では、健康寿命の都道府県間の格差を縮小することが目標にされています。また、各都道府県も、市町村ごとの分析を行い、地域間の格差是正を努めることとされているため、佐倉市もこの格差の是正のために、計画を推進します。

（「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」より）



---

## III-1

# 生活習慣病

### ～生活習慣病の早期発見と予防に向けて

めざす姿

生活習慣病を予防して、元気でいきいきと日常生活を送ろう！

#### 趣旨

日本は超高齢社会に突入し、今後、千葉県、佐倉市でも急速に高齢化が進むと考えられています。

こうした高齢化社会では、高齢者になっても、健康で自立して暮らすことのできる期間をいかに長く保つかが、個人でも社会でも重要になってきます。このような期間のことを「健康寿命」といいますが、これを長く保つには、主要な死亡原因である、がんや循環器疾患、糖尿病について、対策をとる必要があります。

佐倉市の死亡原因では、がんと循環器疾患が61%を占め、平成23年度の健診の結果では血圧や血糖値が高く、特定保健指導の対象となる人が40歳台で多くなる傾向が見られました。

「まだ若いから」、「いま健康だから」ではなく、むしろ「若いうち」、「健康なうち」に生活習慣病の予防に取り組んでいき、誰もが元気でいきいきとした生活を長く送れることを目指していきます。

---

## 取り組んでいく課題

### ◆市が取り組むこと

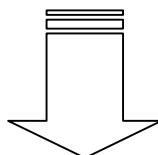
- 生活習慣病に関する正しい知識を普及啓発します。
- 各種がん検診を受ける人を増やします。
- 特定健診(健康診査)を受ける人を増やします。
- 特定保健指導を受ける人を増やします。
- 循環器疾患のもとになる、高血圧症の人を減らします。
- 高血圧症や糖尿病の治療を自己判断で中断する人を減らします。

### ◆市民が取り組むこと

- 肥満の予防や食事の内容に注意し、生活習慣病を防ぎます。
- 定期的ながん検診や特定健診(健康診査)を受診します。
- 特定健診(健康診査)の結果を健康管理に役立てます。

### ◆地域や社会が取り組むこと

- 地域で声をかけあって、特定健診(健康診査)やがん検診を受診し、地域全体の健康状態を改善します。



市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

- がん検診や特定健診(健康診査)について、こうほう佐倉やホームページを活用して情報を入手しましょう。
- 家族や友人と一緒に、がん検診や特定健診(健康診査)を受けましょう。
- がん検診や特定健診(健康診査)の結果、精密検査や医師への受診を勧められたときは、早めに医療機関を受診しましょう。
- 保健師や栄養士に生活習慣の改善について相談しましょう。
- 特定健診(健康診査)の結果から生活習慣を見直し、食事や運動など健康的な生活習慣を実践しましょう。

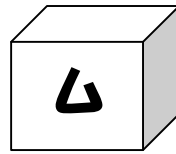
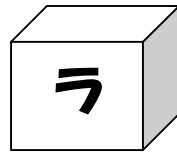
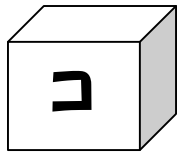
---

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- わかりやすい健診（検診）お知らせ文の作成や、がん検診時に保育サービスを実施するなど、健診（検診）を受けやすい体制づくりを進めます。
- 教育委員会とも連携を図り、保護者に対してがん検診について普及啓発を行うとともに、児童生徒に対するがん教育にも取り組みます。
- がん検診や特定健診（健康診査）の重要性について普及啓発し、受診勧奨します。
- がん検診の精密検査になった方への事後フォローを行います。
- がん検診に関する精度管理を行います。
- 生活習慣病について、正しい知識を普及啓発します。
- 健診の結果を健康づくりに役立てられるよう支援します。  
（健康教育、健康相談、訪問指導、特定保健指導）
- 高血圧症や糖尿病について正しく理解し、必要な場合は受診するよう支援し、重症化予防に努めます。  
（健康教育、健康相談、訪問指導、特定保健指導）
- 生活習慣病の予防に効果的な健診の実施について検討します。

市役所関係課では、こんなことに取り組みます！

- 特定健診（健康診査）とがん検診を1日で受診することができる複合検診を実施し、さらに特定健診（健康診査）、特定保健指導を自宅から近い場所で実施します。（健康増進課、健康保険課）
- 公共施設や広報、自治回覧を活用し、検診に関する情報提供を行います。（健康増進課、健康保険課）



佐倉の自慢！

佐倉市では、特定健診（健康診査）とがん検診を1日で受診できる複合検診や、働いている世代が受診しやすいように土曜日や日曜日にも健診（検診）を実施しています。

また、佐倉市のがん検診受診者で、精密検査対象になった方の精密検査受診率が、どの項目についても90%以上を超えています。

万が一、がんや他の疾患が見つかった方も、早目に受診行動がとれています。

特定健診（健康診査）は、誰でも受診できるの？

特定健診（健康診査）については、加入している医療保険者で受診するようになりました。佐倉市の特定健診（健康診査）を受診できる方は、以下の条件に該当する人が対象です。

- ・40歳～74歳で、佐倉市国民健康保険に加入している方
- ・75歳以上で、千葉県後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方
- ・40歳以上で、生活保護を受給している方

該当していない人は、加入している保険者（保険組合など）に確認してみましょう。

### Ⅲ－１ 生活習慣病の現状と目標

生活習慣病を予防して、元気でいきいきと日常生活をおくろう！				
項目		平成15年度 実績値	現状	目標
がん検診の受診者の割合	子宮がん	31.3%	18.3% (平成22年実績値)	50.0%
	乳がん	29.2%	16.8% (平成22年実績値)	50.0%
	胃がん	26.4%	27.3% (平成22年実績値)	50.0%
	肺がん	33.2%	33.9% (平成22年実績値)	50.0%
	大腸がん	23.7%	29.2% (平成22年実績値)	50.0%
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合		—	23.0% (平成22年法定報告)	18.7%
特定健康診査・特定保健指導の実施の割合	特定健康診査	—	29.0% (平成22年法定報告)	65.0%
	特定保健指導	—	36.0% (平成22年法定報告)	45.0%
糖尿病治療継続者の割合		—	71.4%	75.0%

---

## III-2

### 栄養・食生活

#### ～食行動の改善を通じた健康な生活習慣の獲得

めざす姿

知ろう、ためそう、正しい食事！毎日三食、楽しく実践！

#### 趣旨

体重は健康状態との関連が強いと言われています。肥満はがん、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を発症しやすく、若年女性のやせは骨量が減少し、骨粗鬆症や低出生体重児出産のリスクが懸念されています。

また、朝食欠食や不規則な食生活は野菜の摂取量が少なかったり、一回の食事量が多くなったりして、生活習慣病のリスクを高めます。

佐倉市の平成23年度市民健康意識調査では、成人男性の肥満者の割合が増加しており、40歳台では約4割が肥満となっています。また、20歳台女性のやせの割合は大幅に減少したものの、30歳台では約2割がやせとなっており、適正体重が保たれていません。

朝食の欠食率は、20歳～30歳台の男性が依然として高く、40歳台の女性も約2割が欠食しています。また、幼児の約1割、小学生の約3割が一人で朝食を食べている状況です。

体重を適正に保つには、まず自分に合った体重を知り、維持するための食事量はどのくらいかを知ることが必要です。「これだけしか食べられない」ではなく、選ぶ食材や調理方法を工夫して「こんなに食べても大丈夫なんだ」と実感できる食事、一人ではなく家族や仲間と一緒に楽しいと感じる食事を実践しましょう。

---

## 取り組んでいく課題

### ◆市が取り組むこと

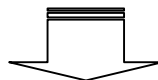
- 成人男性、特に40歳台男性の肥満者を減らします。
- 自分の適正体重や一日の食事量の目安について普及啓発します。
- 主食・主菜・副菜の組み合わせた食事を普及啓発します。
- 食塩は一日8g未満、野菜は350g以上の摂取を周知します。
- 朝食を食べる人を増やし、共食の機会を増やします。

### ◆市民が取り組むこと

- 適正体重を知り、維持します。
- 一日の食事量の目安を知り、量を意識しながら食べます。
- 主食・主菜・副菜がそろっているか、作る時や食べる時に確認します。
- 食塩摂取量を減らし、野菜摂取を増やした食事を心がけます。
- 家族みんなで朝食を食べる習慣をつけます。

### ◆地域や社会が取り組むこと

- 地域で行う各種イベントに出前健康講座を活用し、地域全体で食生活を見直す機会を作ります。
- 地域で活動する食生活改善推進員とともに、生活習慣病予防の食生活や共食の大切さについて知識を広めます。



## 市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

- 体重の計測を習慣にしましょう。
- BMIを計算し、自分の適正体重を確認しましょう。
- 買い物や外食の際には、栄養成分表示を見て選びましょう。
- 地域で生産した旬の野菜を使って、野菜料理を作りましょう。
- 食生活改善推進員が行う料理講習会等に参加して、うす味の料理法や生活習慣病予防の食事について学びましょう。
- 食事作りや共食を通し、楽しい食卓づくりをしましょう。
- 親子で「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えましょう。

---

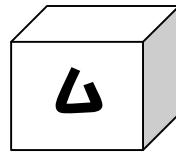
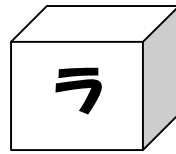
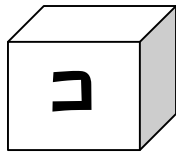
健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- 食生活に関する正しい知識と自分の適正体重や一日の食事量に関する知識を普及啓発します。  
(知って得する調理法講習会、特定保健指導、健康相談、糖尿病予防学習会、出前健康講座、マタニティクラス、食生活改善推進員地区活動)
- 簡単朝食メニューを普及啓発します。  
(簡単朝食レシピ集の配布、食生活改善推進員地区活動、出前健康講座、多様な広報媒体の活用、保健センターでのパネルの掲示)
- 生活習慣病予防のために、野菜を多くとれるメニューを広めます。  
(食生活改善推進員地区活動、出前健康講座、多様な広報媒体の活用)
- 食育推進のために、地場産食材を使ったメニューを普及します。  
(食生活改善推進員地区活動、出前健康講座、多様な広報媒体の活用)
- 食を通じた健康づくりと食育活動を推進する食生活改善推進員を養成し、食生活改善推進員活動を育成・支援します。  
(食生活改善推進員養成講座、食生活改善推進員の研修と活動支援)

市役所関係課では、こんなことに取り組みます！

- 食生活に関する正しい知識の普及啓発を行います。  
(子育て支援課、高齢者福祉課、教育委員会指導課、社会教育課)
- 食育を推進します。  
(農政課、子育て支援課、教育委員会指導課、社会教育課)
  - ・ 地場産野菜の消費拡大をPRします。  
(農政課、子育て支援課、教育委員会指導課)
  - ・ 佐倉の歴史や先覚者にちなんだ献立の給食を提供します。  
(教育委員会指導課)





## かんたん♪おいしい♪朝食レシピ集

「朝食は大切」わかってはいるけど、忙しくて時間がない…。「バランスのとれた食事」と言われても、何をどのくらい食べたらよいかわからない…。

そんな皆さんに『かんたん』『おいしい』をモットーにした朝食レシピ集を作成しました。

朝食の効果や食品の組み合わせ方もわかる1冊です。

毎日の朝食作りの参考に是非ご活用ください。

各保健センター窓口やホームページからもダウンロードできます。

「佐倉市 朝食レシピ集」で検索してみましょう。



## 「BMI」ってどういう意味？

BMI (Body Mass Index) <sup>ボディマスインデックス</sup>とは、身長と体重から肥満度を見る体格指数で肥満度の判定基準となります。BMIは22が健康的な標準値で、もっとも生活習慣病になりにくい『適正体重』といわれています。

自分の適正体重やBMIを計算してみませんか？

### ☆適正体重★

身長(m)×身長(m)×22=適正体重(kg)

### ★BMI ☆

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=BMI

BMI判定基準(日本肥満学会判定基準より)

BMI	18.5未満	やせ
BMI	18.5～25.0	普通
BMI	25.0以上	肥満

※BMIが高い場合でも、筋肉の多いスポーツ選手などは例外です。

### Ⅲ－２ 栄養・食生活の現状と目標

知ろう、ためそう、正しい食事！毎日三食、楽しく実践！				
項目		平成15年度 実績値	現状	目標
肥満・やせの割合	20～60歳台 男性の肥満者	28.5%	29.7%	28.0%
	40～60歳台 女性の肥満者	—	18.0%	15.0%
	20歳台女性の やせの者	20.9%	7.1%	5.0%
	40歳台男性の 肥満者 (新設項目)	—	43.6%	減少
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合		—	新設の指標	80.0%
朝食を必ず食べる人の割合 (新設項目)	20歳台男性	—	59.4%	60.0%
	30歳台男性	74.5%	57.9%	60.0%
	20歳台女性	—	62.9%	70.0%
	30歳台女性	—	67.8%	70.0%
	40歳台女性	—	61.7%	70.0%
食事を一人で食べる子どもの割合	朝食 小学生	—	新設の指標 32.1% (平成23年度食に関するアンケート)	減少
	朝食 中学生	—	新設の指標 53.9% (平成23年度食に関するアンケート)	減少
	夕食 小学生	—	新設の指標 2.3% (平成23年度食に関するアンケート)	減少

---

## III - 3

### 身体活動・運動

～日常の活動と運動を通じた健康増進と地域づくり

めざす姿

日常の活動・運動を通じて、健やかなからだと

地域の輪をつくろう！

#### 趣旨

乗用車や電化製品の普及等により日常生活は便利になり、仕事や家庭でからだを動かすことが少なくなっています。身体活動・運動不足は、生活習慣病や高齢者の寝たきり、認知症の原因であることがわかっており、30～40歳代の若い世代から運動を含めた生活習慣を改善していくことが大切です。

健康日本21の最終評価によると、1日の平均歩数について平成9年と平成21年を比較したところ、12年間で約1,000歩も減少していました。これは、1日約10分間の身体活動が減ったことを意味しています。また、佐倉市の平成23年度市民健康意識調査では、30～40歳代に運動している人が少ない傾向でした。

今、運動をしていない人は、まず日常生活でこまめに体を動かすことから始めましょう。そして、自分にあった運動方法がみつかったら、仲間と楽しみながらからだを動かし、からだを動かすことのできる喜びを感じましょう。

## 取り組んでいく課題

### ◆市が取り組むこと

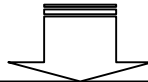
- 歩数が増加できるように取り組んでいる人を増やします。
- 運動を始めるきっかけをつくり、運動を習慣にする人を増やします。
- ロコモティブシンドロームを認知している人を増やします。  
\*ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、運動器（骨、関節、靭帯等）の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態と定義しています。
- 足腰に痛みのある高齢者を減らします。
- 一緒に運動し励まし合える仲間づくりの機会を提供します。
- 地域の健康増進施設やスポーツ団体の情報を発信します。

### ◆市民が取り組むこと

- 日常生活の中で歩数を増やします。
- 運動をしていない人は運動を始め、運動の習慣化を目指します。
- 運動教室や地域のイベント等に参加して、一緒に運動し励まし合える仲間をつくります。

### ◆地域や社会が取り組むこと

- 一緒に運動をしながら励まし合える仲間をつくり、運動する機会を増やせるようにします。
- 高齢者の社会参加（就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加）を促進し、身体活動量を増加させます。



## 市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

- 万歩計や歩数の記録表等を利用して、1日の歩数を意識しましょう。

目標	20～64歳男性	9,000歩	20～64歳女性	8,500歩
	65歳以上男性	7,000歩	65歳以上女性	6,000歩

- 佐倉の歴史と自然に親しみながら歩くことを意識しましょう。
- 広報やホームページ、地域の情報誌などの運動に関する情報に関心を持ちましょう。
- 地域のイベントや運動教室等に参加して、一緒に運動をしながら励まし合える仲間をつくりましょう。
- 地域行事には、家族や近所の高齢者を誘って積極的に参加しましょう。

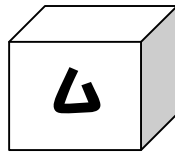
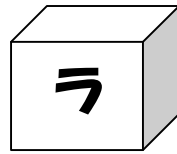
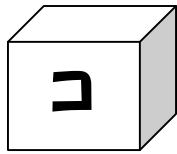
---

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- 生活習慣病を予防するための効果的な運動について、子育て世代や働いている世代が取り組めるよう支援します。  
(出前健康講座、運動教室、ウォーキング教室、運動指導事業)
- 日常生活の中で、歩数を増やす方法や必要性について普及啓発します。  
(出前健康講座、運動教室、ウォーキング教室、運動指導事業、メタボリックシンドローム予防講演会、糖尿病予防学習会、禁煙チャレンジ教室、健康相談、特定保健指導)
- 運動を始め、運動を習慣にできるよう環境の整備を推進します。  
(歩数の記録表やウォーキングマップの配布、玄米ダンベル体操講習会、運動器具トレーニング講習会・サーキットトレーニング講習会及び自由開放日の開催)
- 運動指導事業や運動教室等について広く周知します。  
(健康相談、出前健康教育)
- ロコモティブシンドローム予防について普及啓発します。  
(出前健康教育、ウォーキング教室、運動指導事業)
- 一緒に運動し励まし合うことができる仲間づくりを支援します。  
(関係各課・地域の健康増進施設やスポーツ団体等と連携して運動に関する事業や運動している市民団体の情報発信、健康達人の養成)

市役所関係課では、こんなことに取り組みます！

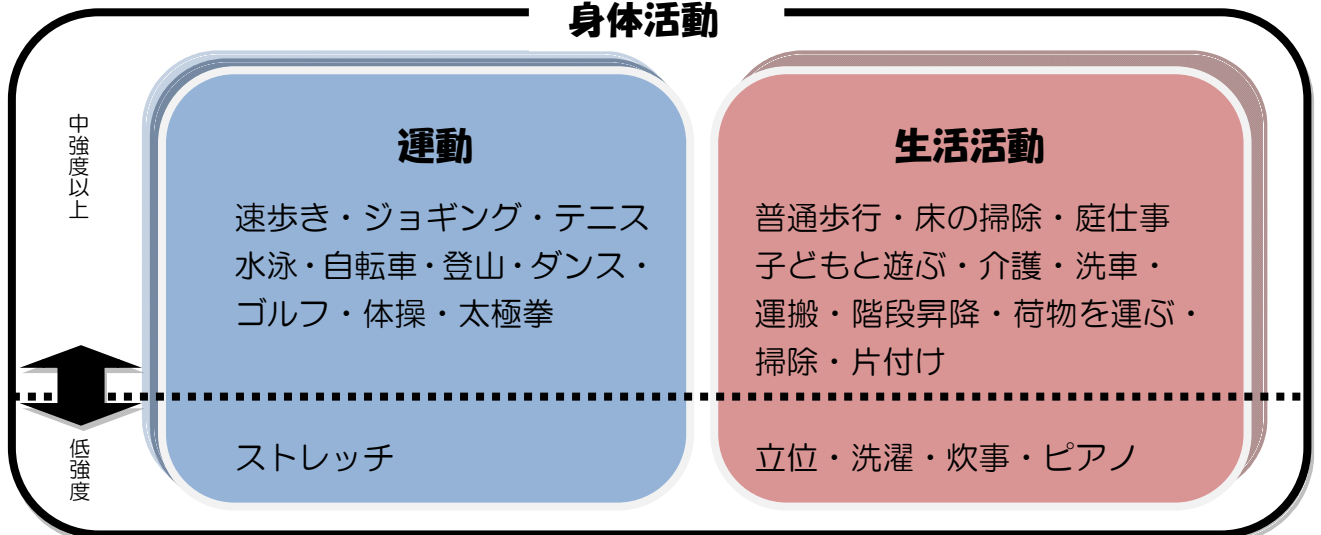
- 親子で遊べる場と、それらに関する情報を提供します。  
(子育て支援課、教育委員会社会教育課、公園緑地課)
- 運動を生活に取り入れ、継続して運動できるよう支援します。  
(教育委員会社会教育課、生涯スポーツ課)
- 運動のイベントを開催します。(生涯スポーツ課)
- 高齢者のからだづくりと仲間づくり支援をとおした、外出機会の増加や社会参加を目指します。(高齢者福祉課)
- 安心して外出でき、社会参加しやすい環境を整えます。  
(道路維持課、公園緑地課、道路建設課、都市計画課)
- スポーツ団体の育成や支援を行います。(生涯スポーツ課)
- 市内の公園に健康遊具の設置を進めます。(公園緑地課)



「身体活動」ってどういう意味？

身体活動はからだを動かしてエネルギーを使うことを意味します。運動（スポーツ）だけでなく、家庭における家事（掃除や洗濯）など日常生活のあらゆる生活活動を含みます。運動不足は気になるけれど実行できないという方は、まずは日常生活のなかでからだをこまめに動かして身体活動量を上げることから始めてみませんか！

## 身体活動



\*普通歩行（時速4km）の強さ以上の運動を中強度以上としています。（厚生労働省エクササイズガイド 2006）

知っておくと便利なマメ知識

◎ウォーキングのすすめ～1,500歩、15分多く歩いて、もっと健康に！

ウォーキングは、メタボリックシンドロームを予防する効果があります。今より1日1,500歩多く歩くことで、1年間で2～3kgの体重減少や血圧を低下させる効果が期待できます。

1,500歩は時間にして約15分。買い物に歩いて行くなど、今より15分多く歩くチャンスを見つけましょう。

### Ⅲ－３ 身体活動・運動の現状と目標

日常の活動・運動を通じて、健やかなからだと地域の輪をつくろう！				
項目		平成15年度 実績値	現状	目標
日常生活の中で1日に歩く 歩数（時間）	20～64歳 男性	—	新設の指標	9,000歩（90分）
	20～64歳 女性			8,500歩（85分）
	65歳以上 男性			7,000歩（70分）
	65歳以上 女性			6,000歩（60分）
運動が習慣化（30分週2回 以上もしくは週1回1時間以 上）している人の割合	20～64歳 男性	—	20,30歳台男性： 27.0% 40,50歳台男性：30.4% 60,70歳台男性：38.1% 20,30歳台女性： 19.4% 40,50歳台女性：25.0% 60,70歳台女性：43.4%	36.0%
	20～64歳 女性			33.0%
	65歳以上 男性			58.0%
	65歳以上 女性			48.0%
積極的に外出する高齢者の 割合	60歳以上 男性	62.5%	61.2%	74.0%
	60歳以上 女性	57.2%	63.2%	70.0%
ロコモティブシンドローム（*）を認知 している人の割合		—	新設の指標	80.0%
足腰に痛みのある高齢者の 減少（千人当たり）	男性	—	新設の指標	200人
	女性	—	新設の指標	260人
社会参加している高齢者の 割合	男性	—	42.0%	80.0%
	女性	—	58.9%	80.0%

\*ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、運動器（骨、関節、靭帯等）の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態と定義されます。

---

## III-4

### こころ

#### ～ストレスの解消とみんなで支え合うこころの問題

めざすべき姿

ストレスと上手につきあおう！

悩んでいる人を地域で支え合おう！

#### 趣旨

こころの健康を保つためには「栄養」「運動」「休養」だけでなく、十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことが欠かせません。

平成23年度市民健康意識調査では、ストレスを感じている人の割合が6割を超えていますが、ストレスを解消できている人は5割程度と少ないことがわかりました。また、ストレスがたくさんあったと答えた人は、睡眠による休養がとれていない傾向にありました。

さらに、佐倉市の自殺者数は働き盛りの男性が多くなっています。自殺の動機として一番多いのが健康問題であり、中でもうつ病の割合が高いことが指摘されています（平成23年 警察庁「自殺統計」より）。うつ病の発症にはストレスが関連しており、誰にでもおこりうる病気です。

こころの健康を保つために、まず一人ひとりがこころの声に耳を傾けることです。そしてストレス解消方法をみつけ、上手につきあいながら、自分らしくいきいきと過ごしましょう。また、こころの健康を高めるために、こころの病気について正しく理解し、悩んでいる人に声をかけて、地域・社会で支え合いましょう。



---

## 取り組んでいく課題

### ◆市が取り組むこと

- ころの健康の重要性と、正しい知識を普及啓発します。
- 相談体制の充実を図ります。
- ストレスの解消方法について知識を広めます。
- 睡眠による休養が十分にとれている人を増加させます。
- ゲートキーパーを養成し、自殺者を減少させます。

### ◆市民が取り組むこと

- ストレスを上手に解消します。
- 睡眠による休養を十分にとります。
- ゲートキーパー養成研修に積極的に参加します。
- 自分や周りの人のころの健康に関心を持ち、悩んだときは相談します。
- うつ病やころの病について理解を深め、必要に応じて受診をします。

### ◆地域や社会が取り組むこと

- 住民同士がお互いに声をかけあい、悩んでいる人をサポートします。
- 地域や企業でころの健康づくりの学習会や、ゲートキーパー養成講座を開きます。



市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

- 自分に合った気分転換方法を見つけ、積極的にストレスを解消しましょう。
- 睡眠による休養を十分にとりましょう。
- 市が主催する講演会に参加するなど、ころの健康に関心をもち、うつ病やころの病について理解しましょう。
- 家族や仲間との交流を深め、悩んだときに相談できる関係を築きましょう。
- ころの不調を感じた時には、一人で悩みを抱え込まず、早めに保健所・保健センターなどに相談したり、専門医を受診しましょう。

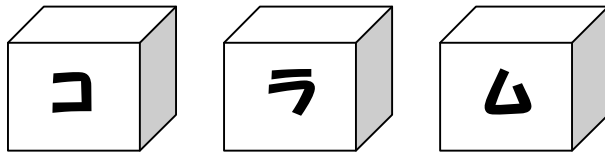
---

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- ころの健康に関する正しい知識の啓発、相談窓口等を情報提供します。（出前健康講座、講演会、広報、ホームページ、リーフレット）
- ころの健康相談や電話相談、訪問指導を実施します。（精神科医・カウンセラーによるころの健康相談、電話相談、訪問指導）
- 効果的なストレス対処法や、良質な睡眠をとるための工夫を周知します。（出前健康講座、講演会、広報、ホームページ、リーフレット）
- 育児ストレス・産後うつ等に対して、一人ひとりの状況に合わせた対応を行い、安心して子育てができるように支援します。  
（新生児訪問、乳児相談、幼児健診、母子の訪問指導、電話相談）
- 自殺予防のために、早期に自殺のサインに気づき、必要に応じて専門機関等へつなぐゲートキーパーの役割を担う人材養成に取り組みます。  
（ゲートキーパー養成研修：職員、民生委員・児童委員、一般住民向け）
- 警察や消防、企業等と、自殺対策に関する情報共有・連携を図ります。  
（保健所主催の自殺対策地区連絡会議、印旛地域職域推進協議会）

市役所関係課では、こんなことに取り組みます！

- 「佐倉市自殺対策庁内連絡会議」を開催し、自殺に関する相談窓口の連携と対応力の向上を図ります。  
（健康増進課、市民課、健康保険課、自治人権推進課、障害福祉課、社会福祉課、子育て支援課、児童青少年課、高齢者福祉課、社会教育課）
- 子育ての悩みに関する相談を行います。  
（子育て支援課、子育て支援センター、保育園、児童青少年課）
- 体を動かす、趣味を楽しむ、社会参加をするための環境を整備します。  
（生涯スポーツ課、教育委員会社会教育課、公園緑地課、都市計画課）
- 自然とふれあう場の整備と周知を推進します。  
（環境保全課、産業振興課、公園緑地課、都市計画課）
- 楽しく生きがいのあるライフスタイルづくりを支援します。  
（高齢者福祉課、教育委員会社会教育課）
- 多重債務者への無料相談会を実施し、債務整理等の助言を行います。  
（自治人権推進課）
- 精神障害者相談事業を実施し、精神保健福祉士がアドバイスします。  
（障害福祉課）
- 男女平等参画推進センターミウズで、女性のための相談を実施します。  
（自治人権推進課）



「ゲートキーパー」って何？



ゲートキーパー（和訳：門番）とは、悩んでいる人を“命を絶つ道”へ向かわせないために、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。家族や友人が「いつもと違う」と気づいたら、まずは声をかけることから始めてみませんか？

知っておくと便利なマメ知識

### ストレスをためない暮らし方 「みんなのメンタルヘルス」抜粋（厚生労働省）

1. リラックスできる時間を持ちましょう。  
ゆっくりと腹式呼吸をする、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずやってみましょう。
2. うまいかないことだけではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けてみましょう。考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。
3. 困った時は誰かに相談してみましょう。話を聴いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。



### 快適な睡眠のためのコツ 「睡眠障害対処の12の指針」抜粋（厚生労働省）

1. 睡眠時間の長さや、就寝時間にはこだわりすぎない
2. 就寝前には刺激物を避け、自分なりのリラックス法を実行しよう
3. 起床時間はできるだけ一定にしよう
4. 朝は日光を浴びよう。就寝前は照明を控えめにしよう
5. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣を心がけよう
6. 昼寝をするなら、午後3時前の20～30分にしよう
7. 睡眠薬の代わりに寝酒は不眠のもと
8. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全です



### Ⅲ-4 こころの現況と目標

ストレスと上手につきあおう！悩んでいる人を地域で支え合おう！				
項目		平成15年度 実績値	現状	目標
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合	成人	—	新設の指標	9.4%
ストレスを解消できている人の割合	成人	51.0%	50.6%	60.0%
	中・高校生	47.8%	49.1%	60.0%
睡眠による休養が十分とれていない人の割合	成人	22.9%	21.1%	15.0%
夜10時までに就寝する幼児・小学生の割合	幼児	84.2%	93.5%	100%
	小学生	88.5%	94.1%	100%
父親や母親と「よく話したり遊んだりしている」小学生の割合	小学生 男子 父親	53.5%	58.3%	100%
	小学生 男子 母親	77.1%	82.1%	100%
	小学生 女子 父親	51.9%	57.1%	100%
	小学生 女子 母親	85.3%	82.9%	100%
「あまり家族と話さない・話す機会がない」という中・高校生の割合	中学生 男子	21.2%	15.5%	0%
	中学生 女子	10.6%	7.0%	0%
	高校生 男子	17.1%	24.9%	0%
	高校生 女子	12.6%	12.2%	0%
学校や家庭を楽しんでいる中・高校生の割合	中学生 家族と過ごすのが楽しい	74.1%	82.5%	100%
	中学生 学校に楽しく通っている	46.4%	59.4%	100%
	高校生 家族と過ごすのが楽しい	74.7%	75.7%	100%
	高校生 学校に楽しく通っている	37.8%	38.8%	100%
一生のうちうつ病になる頻度を知っている人の割合	成人	—	57.2%	100%
自殺者の減少（人口10万人当たり）		—	26.11人 <small>（平成23年警視庁自殺統計原票）</small>	19.52人

---

## III - 5

### 飲酒

～お酒の正しい知識とつきあい方

めざす姿

飲まない、飲ませない、妊婦と未成年！

楽しく正しくお酒とつきあおう！

#### 趣旨

1日平均飲酒量が多くなると、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの飲酒に関連する多くの健康問題のリスクが上昇します。

また、妊婦や授乳中の飲酒は子どもの健康に大きな影響を与えます。未成年者の飲酒は健全な成長を妨げ、飲酒開始年齢が若いほど、将来のアルコール依存症のリスクが高まります。

佐倉市の平成23年度市民健康意識調査では、適正飲酒量を認識している人の割合は約6割で、若い世代の認識が低い状況にあります。また、多量飲酒者においては、適正飲酒量を認識しているにもかかわらず、適正飲酒量を超えて飲酒していました。

飲酒が健康に与える影響や「節度ある適度な量の飲酒」について理解し、健康的に、お互いを気遣いながら、適度な量で飲酒を楽しみましょう。

また、未来のために強い心で妊婦や授乳中の人、未成年者は飲酒をしないように、家族や周りの人もさせないようにしましょう。

---

## 取り組んでいく課題

### ◆市が取り組むこと

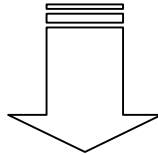
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らします。
- 妊娠中の飲酒をなくします。
- 未成年者の飲酒をなくします。

### ◆市民が取り組むこと

- お酒は適正な量で楽しみます。
- 妊娠中や授乳中の人、未成年者は、飲酒をしないようにします。
- 妊娠中や授乳中の人、未成年者には、家族やまわりの人から飲酒を勧めません。
- 急性アルコール中毒に注意します。

### ◆地域や社会が取り組むこと

- 未成年者は飲酒しない、お酒を買わないよう声を掛け合います。
- 妊娠中や授乳中の人、飲酒しないよう声を掛け合います。
- 急性アルコール中毒にさせないように、一気飲みをさせません。



市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

- 飲酒が心身に与える影響について正しく理解しましょう。
- 1日に飲んでいる量を純アルコール量に換算し、適正な量を把握しましょう。
- 一気飲みはせず、まわりの人にもさせないようにしましょう。

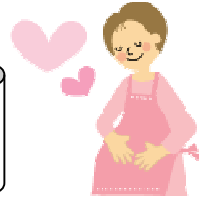
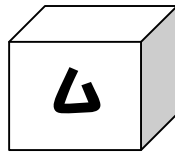
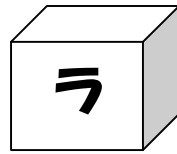
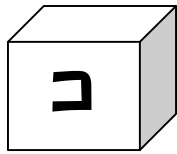
---

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- 飲酒が健康へ与える影響や節度ある適度な飲酒について正しい知識を普及啓発します。  
(糖尿病予防学習会、知って得する調理法講習会、出前健康講座、健康相談、特定保健指導、広報、健康手帳)
- 飲酒が胎児や授乳中の子どもに与える影響について正しい知識を普及啓発します。  
(妊娠届出時の面接、妊婦訪問、新生児訪問、こんにちは赤ちゃん訪問、マタニティクラス、パパママクラス、乳児相談、母子の訪問指導)

市役所関係課では、こんなことに取り組みます！

- 子どもが飲酒することの害に関して、子どもや保護者に普及啓発します。  
(教育委員会指導課)



「胎児性アルコール症候群」ってなに？

妊娠中に飲酒した母親からお腹の赤ちゃんにアルコールの害が及び、生まれた子どもに、顔面異常・発育遅延・学習、記憶、注意の持続、コミュニケーション、見ることや聞くことなどで問題がみられることをいいます。妊娠中の母親が飲酒しないことで、胎児性アルコール症候群は予防できます。

知っておくと便利なマメ知識

◎生活習慣病のリスクを高める飲酒量ってどのくらい？

国では、1日平均純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上と定義しています。適正飲酒量は、純アルコール量で1日平均約20gです。



◆男性女性で数値がちがうわけ◆

一般に女性は男性に比べて飲酒による臓器障害をおこしやすく、アルコール依存症にいたるまでの期間も短いからです。

主な酒類の換算の目安



お酒の種類	ビール (中瓶1本 500ml)	清酒 (1合 180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(25度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

◎多量飲酒ってどのくらいの量？

国では、多量飲酒者を「1日平均60gを超える飲酒者」と定義しています。



### Ⅲ－５ 飲酒の現況と目標

飲まない、飲ませない、妊婦と未成年！楽しく正しくお酒とつきあおう！				
項目		平成15年度 実績値	現状	目標
適正飲酒量を認識している人の割合		64.2%	60.9%	100%
生活習慣病のリスクを高める 量を飲酒している者（1日当 たりの純アルコール摂取量が 男性40g以上、女性20g以上 の者）の割合	男性	—	新設の指標	13.0%
	女性	—	新設の指標	6.4%
妊娠中に飲酒をしていた母親の割合		21.6%	13.3%	0%
未成年者の飲酒の割合	中学生 男子	64.6%	—	0%
	中学生 女子	58.1%	—	0%
	高校生 男子	84.0%	—	0%
	高校生 女子	81.7%	—	0%

---

## III - 6

### 喫煙

#### ～喫煙者の減少と受動喫煙の防止

めざす姿

吸わない、吸わせない、妊婦と未成年！

たばこの健康への害を知り、禁煙に取り組もう！

#### 趣旨

喫煙は、がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患等）、呼吸器疾患（COPD等）、糖尿病、周産期の異常（早産、低出生体重児、死産、乳児死亡等）の原因です。受動喫煙も虚血性心疾患、肺がんに加え、乳児の喘息や呼吸器感染症、乳幼児突然死症候群（SIDS）などの原因になります。特にCOPDの主な原因は長期にわたる喫煙習慣であり、喫煙者の20%が発症すると言われていています。

佐倉市の平成23年度市民健康意識調査では、成人の喫煙率は16.5%で、平成15年度策定時の23.6%と比較すると減少していますが、喫煙が循環器疾患や妊婦（胎児）、乳幼児、青少年の発達へ悪影響を及ぼすことについて知っていると答えた方は、約半数にとどまりました。

今後は、たばこの健康への害を様々な保健事業の場で情報提供するとともに、喫煙者は適切なサポートを受けながら禁煙にチャレンジできるよう支援します。

特に、妊婦や未成年はたばこを吸わない、妊婦や子どもがいる家庭では、受動喫煙の防止を徹底し、家族で禁煙に取り組みましょう。

---

## 取り組んでいく課題

### ◆市が取り組むこと

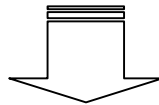
- たばこを吸っている人を減らします。
- 妊娠・授乳中の人や未成年者の喫煙をなくします。
- たばこの健康への害について知っている人を増やします。

### ◆市民が取り組むこと

- 妊娠・授乳中は、たばこを吸いません。
- 喫煙者はマナーを守り、特に、妊婦、乳幼児、未成年者、非喫煙者の周りではたばこを吸いません。

### ◆地域や社会が取り組むこと

- 未成年者や妊婦にたばこを吸わせない、受動喫煙させないよう声掛けをします。
- 自治会などの地区組織で、受動喫煙対策などたばこについて考えます。
- 地域のイベントにおいて、たばこに関する正しい知識を普及します。



## 市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

- 市のホームページやCATVなどの情報から、たばこの健康への害やCOPDについて正しく理解しましょう。
- 妊婦や子どものいる家庭では、たばこの健康への害について家族で話し合いましょう。
- 家庭で、大人が子どもへたばこの健康への害を正しく繰り返し教えましょう。
- たばこを吸うときは、指定された場所以外で吸わないなど、受動喫煙の害が及ばないように気をつけましょう。
- 禁煙しようと思ったら、保健師、医師、薬剤師などに相談しましょう。
- 喫煙者の周りの人も、禁煙の方法や離脱症状の対処法などについて喫煙者と話し合い、みんなで禁煙のサポートをしましょう。
- 禁煙成功者は、禁煙のコツを喫煙者に教えるなどして禁煙の輪を広げましょう。

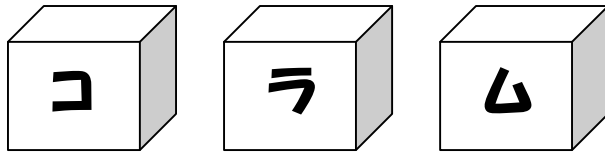
---

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- たばこの健康への害や禁煙の知識、市内の禁煙外来のある医療機関について普及啓発します。  
(幼児健診、出前健康講座、健康相談、特定保健指導、  
スポーツフェスティバル、歯ッピーかみんぐフェア)
- 妊娠・授乳中の方にたばこの健康への害や禁煙の知識について普及啓発します。  
(妊娠届出時の面接、妊婦訪問、マタニティクラス、パパママクラス、  
乳児相談)
- 禁煙を支援します。(禁煙チャレンジ教室、健康相談、特定保健指導)
- 喫煙者の多い世代にたばこの健康への害や禁煙の知識について普及啓発します。  
(市内企業へ出前健康講座などによる情報発信)

市役所関係課では、こんなことに取り組みます！

- 子どもが喫煙することの害に関して、子ども及び保護者にも啓発します。(教育委員会指導課)
- 青少年育成住民会議と共に、各地域でパトロールを実施し、未成年の喫煙等非行防止に取り組みます。(児童青少年課)
- 新成人へ喫煙の害及び喫煙マナーについて啓発します。(児童青少年課)
- 受動喫煙を防ぐための取り組みを推進します。
  - ・ 喫煙禁止区域に指定した京成、JR各駅周辺において、地元商店会の協力のもと啓発活動を実施します。(生活環境課)
  - ・ 喫煙禁止区域に関する表示、看板作成による制度の周知を促します。(生活環境課)
  - ・ 市役所等庁舎内全面禁煙、学校敷地内禁煙  
(資産管理経営室、教育委員会)



## COPD（慢性閉塞性肺疾患）ってなに？



COPDとは、たばこが原因で肺に炎症が起こり、肺胞が壊れ、呼吸に障害が起こる病気です。

40歳以上の喫煙歴がある方で、階段や坂道で息切れしやすい、咳や痰が続くなどの症状がある方は、COPD予備群の可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう。

## 禁煙成功者に聞いてみた！！禁煙の秘訣

- ・禁煙外来で禁煙補助薬での治療を受けたら、無理せずやめられた。
- ・禁煙チャレンジ教室に参加し、家族や周囲の人に禁煙を宣言したら、禁煙への意思が強くなった。
- ・たばこ代と禁煙治療費を比べた結果、禁煙への意思が固まった。禁煙後は、毎日吸ったつもりで500円貯金をしている。

禁煙を始めたい方は、禁煙教室、健康相談をご利用ください。  
禁煙治療が受けられる医療機関は、佐倉市ホームページをご覧ください  
（「佐倉市 たばこ対策情報」で検索！）。

## 禁煙外来ってどんなところ？

喫煙は「ニコチン依存症」という病気です。禁煙外来は、医師の治療によって禁煙するところです。一定の要件を満たした施設で、患者の基準を満たす方に対して、12週間に5回の治療が保険適用となります。禁煙外来は、佐倉市ホームページにも掲載しています。

### Ⅲ－6 喫煙の現況と目標

吸わない、吸わせない、妊婦と未成年！職場で、家族で、禁煙に取り組もう！				
項目		平成15年度 実績値	現状	目標
成人の喫煙の割合		30.3%	16.5%	11.3%
未成年の喫煙の割合	中学生	14.5%	—	0%
	高校生	27.8%	—	0%
妊娠中の喫煙の割合		6.1%	新設の指標	0%
受動喫煙（行政機関・医療機関）の機会を有する者の割合	行政機関	—	新設の指標	0%
	医療機関	—	新設の指標	0%
COPDを認知している人の割合		—	新設の指標	80.0%

---

## III-7

# 歯と口腔<sup>くう</sup>

～歯と口腔の健康から、話す・食べるの喜びを。

めざす姿

いつまでも自分の歯で、よくかんでおいしく食べよう！

### 趣旨

歯と口腔の健康が子どもの健やかな成長、生活習慣病の予防、介護予防など全身の健康づくりに重要な役割を果たしています。また、乳幼児期から高齢期まで生涯にわたり、歯科疾患を予防し、歯の喪失を抑制することで、食べる喜び、話す楽しみなどの生活の質が向上します。

佐倉市の歯科疾患保有状況は、幼児・児童生徒のむし歯は減少していますが、30歳以上を対象とした成人歯科健診の判定結果では歯周病を保有している人が約9割にのぼり、高い状況にあります。また、60歳で24本以上自分の歯を保有している人（6024）の状況も国の現状より低い水準にあります。

生涯をとおして歯と口腔の健康づくりに取り組んで、いつまでも自分の歯でよくかんで、おいしく食事を楽しみましょう。



---

## 取り組んでいく課題

### ◆市が取り組むこと

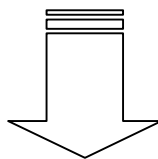
- 歯と口腔の健康が生活習慣病と関係していることを普及啓発します。
- むし歯や歯周病にかかる人を減らします。
- 成人歯科健診の利用促進に努めます。

### ◆市民が取り組むこと

- 歯と口腔の健康づくりについて気を配ります。
- むし歯や歯周病を予防します。
- かかりつけ歯科医院をみつけて、定期的に歯科受診します。

### ◆地域や社会が取り組むこと

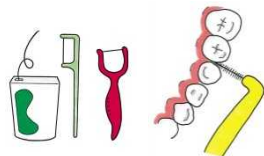
- 地域の歯科医療機関とともに、歯と口腔の健康づくりについての知識を広めます。



## 市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

- よくかんで、ゆっくり食事をしましょう。
- フッ化物配合歯みがき剤を使って、ていねいに歯をみがきましょう。
- 歯間部清掃用具（\*）を使って、歯と歯の間をみがきましょう。
- 入れ歯は、毎食後にみがきましょう。
- 歯、歯ぐき、舌など口の中をよく観察しましょう。
- 年に1回以上は、定期歯科健診を受けましょう。
- かかりつけ歯科医院で歯石除去やフッ化物塗布などを受けましょう。

\* 歯間部清掃用具（デンタルフロスや歯間ブラシなど）  
歯と歯の間の歯垢を取り除く清掃用具で、ハブラシでは取りにくい歯垢を除去することができます。





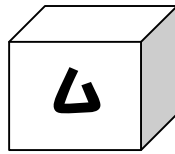
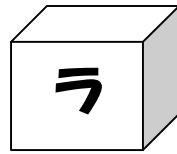
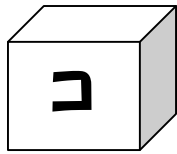
---

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- フッ化物応用等の効果的なむし歯予防方法の普及啓発を行います。  
(マタニティクラス、もぐもぐ教室、幼児健診、幼児歯科健診、保育園・幼稚園はみがき指導、出前健康講座)
- よくかむことや、歯科疾患予防の重要性の普及啓発を行います。  
(マタニティクラス、もぐもぐ教室、幼児健診、幼児歯科健診、保育園・幼稚園はみがき指導、出前健康講座)
- 歯・口腔と生活習慣病との関係、かむことの効果の普及啓発を行います。  
(出前健康講座など成人の健康づくり事業、食生活改善推進員養成講座、広報)
- 定期的な歯科受診の推進のため、歯科健診を充実させます。  
(成人歯科健診)
- 歯科医師会と連携し、歯と口腔の健康づくりの取り組みを推進します。  
(歯ッピーかみんぐフェア、よい歯のコンクール、市民公開講座)

市役所関係課では、こんなことに取り組みます！

- 園児・児童・生徒に歯と口腔の健康づくりの普及啓発を行います。  
(子育て支援課・教育委員会指導課)
- 高齢期における口腔機能の維持・向上の普及啓発を行います。  
(高齢者福祉課)
- 要介護高齢者の口腔保健サービスを推進します。  
(高齢者福祉課)
- さくらんぼ園で障害児と保護者に歯科、口腔指導、ブラッシング指導を行います。(障害福祉課)


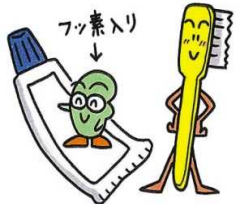



佐倉の自慢！

佐倉市は、小中学生ともに、千葉県や全国と比較して、むし歯保有数が少なく、年々、減少を続けています。

「フッ化物」ってなあに？

フッ化物は、①歯を強くする、②初期むし歯を修復する、③むし歯菌の活動を抑える効果があります。

①フッ化物歯面塗布	②フッ化物配合はみがき剤	③フッ化物洗口
 <p>定期的な歯科医院で塗ってもらいます</p>	 <p>フッ化物配合歯みがき剤を毎日、使います</p>	 <p>フッ化物水溶液でうがいをします</p>

「8020」ってどういう意味？

20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物をかむことができ、味を楽しみながら食べることができます。80歳までに自分の歯を20本以上保つよう、8020(ハチマルニイマル)運動が全国的に推進されています。歯と口腔の健康が糖尿病や循環器疾患などの生活習慣病の予防、高齢期でのかむ機能の維持が認知症予防、健康寿命の延伸につながります。

### Ⅲ－７ 歯と口腔の現状と目標

いつまでも自分の歯で、よくかんでおいしく食べよう！				
項目		平成15年度 実績値	現状	目標
むし歯のない人の割合	3歳児	72.3%	80.7% (平成23年3歳児健康診査)	90.0%
	中学1年生	—	64.4% (平成23年定期健康診断結果)	75.0%
歯肉炎を有する中学生の割合	中学1年生	27.6%	35.5% (平成23年定期健康診断結果)	20.0%
フッ化物配合歯みがき剤を使う人の割合	3歳児	46.9%	71.6%	90.0%
	小学生	45.3%	57.3%	90.0%
よくかんで食べる人の割合	小中高生	—	新設の指標	70.0%
	60歳台	—	81.3% (平成18年市民健康意識調査)	90.0%
40歳で喪失歯のない人の割合	40歳 (35～44歳)	—	64.7%	75.0%
6024・8020達成者の割合	6024:60歳(55～64歳)で24歯以上の自分の歯を有する人	58.7%	53.3%	70.0%
	8020:80歳(75～84歳)で20歯以上の自分の歯を有する人	21.1%	34.1%	50.0%
定期歯科健診を受けている人の割合	20歳以上	21.3%	32.2%	65.0%
歯間部清掃用具を使用している人の割合	20歳台	—	16.7%	50.0%
	40歳台	—	39.1%	50.0%
	60歳台	—	33.8%	50.0%
施設での定期的な歯科検診実施の割合	障害(児)者入所施設	—	新設の指標	90.0%
	介護老人福祉施設 介護老人保健施設	—	新設の指標	50.0%





**資料集**



## 市民健康意識調査（概要）

### 1. 調査の目的

佐倉市では、国の「健康日本21」「健やか親子21」を背景として、平成16年3月に「佐倉市健康増進計画『健康さくら21』」を策定した。

平成21年1月に計画の見直しを行い、計画目標年度を平成24年度としていることから、次期計画の策定に向け、平成23年度（平成24年2月）に「市民健康意識調査」を行った。

### 2. 調査の対象

分類	対象者の選定方法及び人数
一般市民調査	住民基本台帳から無作為抽出による19歳以上の市内在住者 1,985人
幼児・小学生調査	幼児：1歳6か月児、2歳児、3歳児健診対象の保護者 400人 小学生：市内の3つの小学校に通学する2,4,6年生の保護者 372人（クラス単位）
中・高校生調査	中学生：市内の3つの中学校に通学する2年生 350人（クラス単位） 高校生：市内の2つの高校に通学する1,2年生 439人（クラス単位）
妊娠・出産・育児	乳児相談、もぐもぐ教室、1歳6か月児健診、3歳児健診対象の保護者 745人

### 3. 調査方法

- ①一般市民調査 … 郵送配布、郵送回収
- ②幼児・小学生調査 … 幼児：郵送配布・郵送回収  
小学生：学校経由で配布・回収
- ③中・高校生調査 … 学校経由で配布・回収
- ④妊娠・出産・育児 … 郵送配布・郵送回収

## 4. 回収結果

種別	発送数 a	未着数 (返却数) b	調査 対象数 a-b=c	回収数 d	回収率 d/c	
一般	1,988	3	1,985	1,101	55.5%	
幼児	400	0	400	285	71.3%	77.4%
小学生	376	0	376	316	84.0%	
中学生	383	0	383	349	91.1%	92.7%
高校生	439	0	439	413	94.1%	
妊娠・出産・育児	746	1	745	507	68.1%	
計	4,332	4	4,328	2,971	68.6%	
					2,971/4,291	

## 5. 各調査対象別の主要な傾向

### 一般市民調査

- ・メタボリックシンドロームの認知度について、「知っている」と「メタボリックシンドロームの言葉は聞いたことがある」の《知っている》の合計が、95.1%と高い水準にある。
- ・40代男性の肥満が43.6%と高い（男性全体では25.2%）。
- ・食生活に関しては、毎食（三食）野菜料理を食べているかという問いに、「たいてい毎日している」と答えた人は、全体で30.6%。20代、30代では、18.8%にとどまっている。
- ・運動に関しては、意識的に体を動かすなど運動を《している》と回答した人は、30代男性では44.0%であり、全体の64.0%と比して、取り組み状況が低い。
- ・うつ病について、「だれでもうつ病になりうる」と認識している人が、66.5%から53.3%に減少。「わからない」と回答した人が29.2%を占め、社会的にはうつ病などの精神疾患患者が増加している半面、佐倉市では、うつ病を正しく認識している層は減少傾向にある。
- ・たばこについて、禁煙・喫煙に必要なものは「本人の強い意志」と回答した人が86.2%であった。たばこには依存性があることについての認識の低さが窺える。また、喫煙と疾病の関係については、肺がん以外の歯周病、胃かいようなど全身の疾病と関連があることの認識が低かった（かかりやすくなると思う病気「歯周病」27.4%、胃かいよう



20.5%)。

- ・国民健康保険加入者のうち、市町村の健診を受診している人は、前回調査時の48.6%から58.7%と増加傾向にある。
- ・健診の結果から、「血糖値が高い、または糖尿病である」「血圧が高い、または高血圧症である」「コレステロール値や中性脂肪の値が高い」と指摘された人は、前回調査時より増加傾向にある。ただし、これらの指摘を受けた人で「定期的に医療受診をしている・治療や投薬を受けている」と回答した人も、増加傾向にある。

## 妊娠・出産・育児

- ・妊娠中の喫煙は、「していない」人が、前回調査時の86.1%から、92.1%に増加。飲酒については、「していない」人が、88.3%から94.1%に増加。喫煙を「していた」人が2.2%に比べ、飲酒を「していた」人は5.9%（前回は10.5%）を占め、妊娠中の飲酒の危険度に対する認識の低さが窺える。
- ・マタニティクラスの参加は、前回76.2%から83.6%へ増加傾向にあり、参加した場所については、『病院・産院』が増加（48.7%から67.9%）している。
- ・その他、妊娠がわかったときの本人や夫の気持ちでは、《嬉しかった》とする回答が97.0%、産後1ヶ月頃までの協力者や、育児についての相談相手の有無について、「いる」と回答した人は、それぞれ98.4%と高い割合を占めた。
- ・一方で、育児に不安があったと回答した人が70.6%（前回は76.2%）、子育てに自信が持てないに《あてはまる》と回答した人が46.7%（前回は50.8%）あり、育児・子育てに不安を抱えている母親が少なくない。

## 幼児・小学生

- ・子どもの朝食のとり方について、「主に家族といっしょに食べる」と回答した人が77.0%である一方で、「主に一人で食べる」との回答が22.5%あった。小学生に限ると、32.1%にのぼり、子どもの孤食が年齢の上昇とともに進んでいる傾向を示している。
- ・子どもの外遊びの頻度は、「ほぼ毎日」が30.2%から23.8%へ、「週に3～4回」が23.1%から17.3%へ、それぞれ前回調査時より減少している。テレビゲーム等で遊ぶ時間との関連では、外遊びが多い人ほど、テレビゲーム等で遊ぶ時間が短い傾向が見られた。
- ・たばこについては、ひんぱんに吸う家族が減り（38.2%から25.1%へ）、家族の誰も吸わないと回答した人が多くなった（47.2%から59.9%へ）。母親の妊娠期間中についても、同様の傾向が見られた。
- ・アルコール（飲酒）については、母親の妊娠中に「飲んでいた」「まれに飲むこともあつ

た」と回答した人が13.3%（前回は18.5%）あり、妊娠・出産・育児の調査と同様の傾向が見られた。

- ・保護者の気持ちについて、育児に自信が持てないと回答した人は、45.1%あり（前回調査時は47.3%）、妊娠・出産・育児の調査と同様の傾向がみられた。

## 中・高校生

- ・自分の体型の認識について、やせぎみ・ふとりぎみと回答した人で、体型改善のための取り組みをしている人は、41.2%から52.3%と増加傾向。また、高校生の普通体重の人で、体型改善の取り組みをしている層は、43.0%から58.1%と増加が見られた。
- ・日頃の運動について、いつもしているという人は、全体では45.0%（前回調査時44.8%）。中学生男性に限ると、76.4%と高い水準にある一方で、高校生女性では、21.3%と低水準にとどまっている。
- ・ストレスの状況について、多少あった・たくさんあったと回答した人では、不安・悩み・苦勞・ストレスの解消が《できていない》と答えた人が50.5%（前回調査時55.1%）で、半数近くがストレス等の解消に苦慮していることが窺える。
- ・睡眠時間は6～7時間未満の人が24.8%から39.5%と増加し、7から8時間未満の人が、38.2%から20.2%と減少した。全体でも、7時間未満の層が74.0%（前回調査時38.7%）を占め、睡眠時間の短縮傾向が顕著である。
- ・自己肯定感に関する質問では、自分のことを好きかという質問に、「あまり好きではない」「嫌い」と回答した人が64.6%にのぼっている。毎日の生活や気持ちについても、『自分がなさけなくていやになる』という項目に《あてはまる》と回答した人が、53.1%と半数以上あり、自分自身に肯定感を持つことができない人が、少なからずいることがわかる。

## 一般市民調査

### ○健康についての考え方

#### (1) 主観的健康感・充実度

問1 あなたは、毎日を健やかに充実して暮らせていると思いますか。

…「そう思う」「まあそう思う」を合わせた《思う》が79.1%(平成19年度は78.5%)。

#### (2) 健康への関心

問2 自分の健康に関心がありますか。

…「ある」が77.6%(平成19年度は79.3%)。

#### (3) 健康のとらえ方

問3 あなたは「健康とはなんですか」と聞かれたらどのように答えますか。

…「心身ともに健やかなこと」が74.0%、「身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと」が58.0%、「病気でないこと」が53.7%。

最も考えに合うものとして、「心身共に健やかなこと」を挙げた人が多い(33.0%)。

#### (4) 健康に関する情報源・相談先

問4 ふだん、どこ(だれ)に、健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりしていますか。

…「テレビ・ラジオ」が61.9%で最も多く、「こうほう佐倉」11.1%、「市役所、健康管理センター、南部・西部保健センターの窓口」が3.6%にとどまっている。

#### (5) 自分の普段の生活習慣についての認識

問5 自分のふだんの生活習慣についてどう思いますか。

…「よい」「まあよい」を合わせた《よいと思う》が70.5%(平成19年度は69.9%)。運動をしている人、喫煙習慣がない(または、やめた)人は《よいと思う》と答える人が多い傾向にある。

## ○栄養・食生活

### (1) メタボリックシンドローム

問6 メタボリックシンドロームとは内臓脂肪型肥満に高血圧・脂質異常・高血糖といった危険因子が加わった状態をいいます。このことを知っていましたか？

…「知っている」が73.0%、「メタボリックシンドロームの言葉は聞いたことがある」が22.1%。

### (2) BMI (身長、体重)

問7 あなたの身長、体重を整数で教えてください (BMI 指数を算出)。

…男性の肥満 (25 以上) が 25.2%。男女別、年代別で集計した中で、40代男性の肥満は 43.6%と高い割合を占めている。また、女性20代までの低体重 (18.5 未満) が、7.1%いる。

### (3) 自分の体型についての認識

問8 自分の体型についてどう思いますか。

…低体重の人で、やせぎみと認識している人が74.1%、肥満の人で、ふとりぎみと認識している人が91.0%。普通体重の人でも、ふとりぎみと認識している人が25.5%いる。

### (4) 食生活に関するふだんのこころがけ

問9 あなたはふだん、次のそれぞれのことをどのくらいしていますか。

…『朝食を食べる』の「たいてい毎日している」が、全体で80.6%。男性20代、30代では、「たいてい毎日している」の割合が60%以下になり、「ほとんどしていない」が21%台にまで上がっている (全体では5.6%)。

…『自分の健康づくりのために、栄養や食事について考えて食べる』の「たいてい毎日している」が、全体で32.1%。20代、30代では、16.5%にとどまっている。

…『毎食 (三食)、野菜料理を食べる』の「たいてい毎日している」が、全体で30.6%。20代、30代では、18.8%にとどまっている。

### (5) 塩分の摂取状況

問10 あなたの塩分の摂取状況についてどのように思いますか。

…「取りすぎていると思う」「少し多いと思う」を合わせた《多い》が51.5%。

## (6) 食生活の改善意向

問11 自分の食生活について、今後どのようにしたいと考えていますか。

…「今よりよくしたい」が55.6%。

## ○身体活動・運動

### (1) 身体活動・運動のこころがけ

問12 日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のため、意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。

…「いつもしている」が22.4%、「時々している」が41.6%。

60代では、「いつもしている」が27.1%、「時々している」が49.4%、70代では、「いつもしている」が37.9%、「時々している」が36.9%と、《している》と答えた人が全体よりも多い。

《している》と答えた人の身体活動・運動では、「散歩」と答えた人が60.2%を占めている。

「以前はしていたが現在はしていない」と「まったくしたことがない」を合わせた《していない》と答えた人の、運動をしていない理由は、「時間の余裕がない」が42.5%、「きっかけがない」が31.7%。

### (2) 運動の実践状況

問13 「息が少しはずむ程度」の運動を週に2日以上、1日30分行っていきますか。

…「はい」が33.4%（平成19年度が29.4%）。60代、70代では、「はい」が40%を超え、全体よりも高い割合を占めている。

### (3) 運動習慣の改善意向

問14 自分の運動習慣について、今後どうしたいと考えていますか。

…「今より運動したい」が52.5%。『以前はしていたが現在はしていない』という層では、「今より運動したい」が70.6%を占めている。

このように答えた人は、「時間や余裕ができること（50.5%）」「一緒に運動する仲間がいること（34.2%）」が運動習慣の改善に必要と考えている（50.5%）。

### (4) 外出状況

問15 日常生活の中で、買い物や散歩などを含めた外出の状況について、あなたは次のどれにあてはまると思いますか。

…「自分から積極的に外出する方である」が57.8%。

## (5) 社会活動の参加状況

問16 この1年間に、個人または友人と、あるいはグループや団体で自主的に行われている活動に参加しましたか。

…「参加していない」が52.1%。「きっかけがないので」「特に参加したいと思わないので」を理由としている人は、それぞれ30%を超える。

## ○休養・こころの健康づくり

### (1) ストレスの状況

問17 あなたは、この1か月間に、不安、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。

…「多少あった」「たくさんあった」を合わせた《ある》は、60.7%。30代では、《ある》と回答した人は、81.9%を占める。

《ある》と回答した人の理由として、「自分の健康上の問題」「仕事・勉強」「家族の健康上の問題」と回答した人は、それぞれ30%近くを占める。

また、《ある》と回答した人で、不安、悩み、苦勞、ストレスなどを解消できていると思いますかという問いに、「十分できている」「なんとかできている」と答えた人が、50.6%、「あまりできていない」「まったくできていない」と回答した人が、43.4%。

### (2) 睡眠による休養の状況

問18 あなたは、睡眠による休養がとれていますか。

…「十分にとれている」「まあとれている」を合わせた《とれている》と回答した人は、76.7%。「あまりとれていない」「いつもとれていない」を合わせた《とれていない》と回答した人は、21.1%。

不安・悩み・苦勞・ストレスが「まったくなかった」と答えた人は、《とれている》と回答した人が94.8%を占める。

問19 眠りを助けるために薬（睡眠薬、安定剤等）やアルコールを使うことがありますか。

…「いいえ」が79.2%、「はい」が18.3%。「はい」は前回の調査時は、12.7%。

### (3) 最近の精神状態

問20 最近のあなたの様子についてお聞きします。あてはまるものをそれぞれ選んでください。

- …『毎日の生活が充実していますか』の「そう思う」「まあそう思う」を合わせた《思う》と回答した人は、70.4%。「あまりそう思わない」「そう思わない」を合わせた《思わない》と回答した人は25.3%。
- …『これまで楽しんでやれたことが、いまま楽しんでできていますか』の《思う》と回答した人は70.0%。《思わない》と回答した人は23.9%。
- …『死について何度も考えることがありますか』に《ある》と回答した人は20.4%。
- …『気分がひどく落ち込んで自殺について考えることがありますか』に《ある》と回答した人は6.6%。

### (4) うつ病について

問21 うつ病についてお聞きします。

- …『ストレスが続くと』「だれでもうつ病になりうる」と、正しい認識を持っている人は、53.3%。「弱い人だけがうつ病になる」と、誤った認識を持っている人が、15.3%。「わからない」と回答した人が、29.2%。
- …『一生のうちに、うつ病になる頻度はわが国では』「約15人に1人と考えられている」と正しい認識を持っている人は、57.2%。「約150人に1人と考えられている」と、誤った認識を持っている人が、32.0%。無回答が10.8%。
- …『うつ病の時には』「これら（抑うつ気分、意欲の低下などの精神症状）のほかに、眠れない、頭が重い、疲れを感じるなどの症状を伴うことが多い」と答えた人が、73.8%。
- …『うつ病や抑うつ状態になったら』「ゆっくり休み、専門医（精神科医）と相談した方がよい」と答えた人は、89.1%。
- …『うつ病を治療せずに放っておくと』「重症化することがある」と答えた人が、87.4%。
- …『うつ病はだれでもかかるもので』「早期に気づいて治療すると良くなる」と答えた人が、79.0%。
- …『うつ病の多くは』「症状で悩んでいても病気であると気づかなかつたりして、医療機関を受診していない」と答えた人が79.4%。「医療機関で適切な治療を受けている」と答えた人が9.7%。

## ○たばこ

### (1) 喫煙状況

問22 あなたは、たばこを吸いますか。

…「吸っている」が16.5%、「以前吸っていたがやめた」が26.7%。「吸ったことがない」が55.0%。男女別では、女性の「吸ったことがない」が80.8%と顕著。

「吸っている」人で、たばこを吸いはじめた年齢は、「20歳未満」が28.2%、「20～24歳」が58.0%。

「吸っている」と答えた人では、「やめたい」が31.5%、「減らしたい」と答えた人が36.5%。このように回答した人は、「本人の強い意志」が禁煙・節煙に必要と考えている(86.2%)。

「以前吸っていたがやめた」と答えた人のやめた理由は、「思い立ってなんとなく」が50.9%、「医師の指摘や検診結果でやめた方がいいと感じて」が21.8%。

### (2) 喫煙と疾病の関係

問23 次の病気のうち、たばこを吸うことでかかりやすくなると、あなたが思う病気を選んでください。

…「肺がん」「気管支炎」と答えた人が、それぞれ93.9%、64.4%。「歯周病」「胃かいよう」と回答した人は、20%台にとどまっている。

### (3) 公共の場での受動喫煙防止義務についての考え

問24 駅、学校、病院、路上といった公共の場での受動喫煙防止義務(室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこを吸わされること)について、あなたの考えにもっとも近いものを1つだけ選んでください。

…「施設内すべての喫煙を禁止するべき」「敷地内すべての喫煙を禁止するべき」を合わせた《禁止するべき》と回答した人は、49.4%。「分煙が実施されていけば問題ない」と回答した人は、42.3%。

たばこを「吸っている」と回答した人の75.1%が、「分煙が実施されていけば問題ない」と回答している。



## ○アルコール

### (1) 飲酒状況

問25 あなたは、アルコールを飲みますか。

…「ほぼ毎日」「週に3～5回」「週に1～2回」が36.2%。

「ほとんど飲まない」「以前飲んでいたがやめた」「飲まない」が62.2%。

男女別では、「ほぼ毎日」飲む人が、男性36.0%に対し、女性5.7%。女性は《飲まない》層が78.7%を占める。

「ほぼ毎日」～「週に1～2回」と答えた人の中で、お酒を飲み始めた年齢が、「20歳未満」「20～24歳未満」と答えた人が、74.8%。また同じ層の1日の平均飲酒量は、「日本酒にして3合以上」が7.8%を占める。

### (2) 適度な飲酒についての認識

問26 一般的にいわれている「適度な飲酒」とは、1日(回)どれくらいの量だと思いますか。

…「日本酒にして1合くらい」と答えた人が、60.9%。

### (3) 飲酒と疾病の関係

問27 次の病気のうち、多量の飲酒を長期間することでかかりやすくなると、あなたが思う病気を選んでください。

…「肝臓病」「アルコール依存症・アルコール中毒」と答えた人が、それぞれ87.8%、83.4%。「心臓病」「歯周病」と答えた人はそれぞれ25.2%、9.7%。

## ○歯の健康

### (1) 歯の本数

問28 あなたの自分の歯(※治療歯を含める)の本数は何本ですか。

…「28本(全部)」と答えた人が、32.1%。55歳未満では61.7%を占める。

### (2) 歯科医院への通院状況

問29 現在、歯科医院に通院していますか。

…「いいえ」が72.9%。「はい」が24.2%。

### (3) 歯や歯ぐきの健康のための取り組み

問30 ふだん、歯や歯ぐきの健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。

…「歯みがきにていねいに時間をかける」が39.3%。「定期的に歯科健診などを受ける」「歯石をとってもらう」が、ともに32.2%。「デンタルフロス（歯と歯の間を掃除する糸）や歯間ブラシを使う」が29.9%。

「特に取り組んでいることはない」と答えた人は、16.7%。

## ○生活習慣病

### (1) 保険の種類

問31 あなたの保険の種類を教えてください。

…「社会保険」「国民健康保険」が、それぞれ37.3%、57.0%。

### (2) 健康診断や健康診査の受診状況

問32 あなたはこの1年間に健康診断や健康診査を受けましたか。

…「はい」が72.3%。『社会保険』で「はい」と回答した人が85.4%。『国民健康保険』で「はい」と回答した人が64.5%。『国民健康保険』で「市町村の健康診査」を受けた人が58.7%。

### (3) 生活習慣病予防のためのところがけ

問33 生活習慣病予防のために、心がけていることは何ですか。

…「食事に気をつける」が57.9%。「運動する」「血圧を測る」が、それぞれ43.7%、40.1%。「職場や市が実施する健康診断・健康診査を年に一度受ける」が39.8%。「がん検診や婦人科検診を定期的に受ける」と答えた人が13.7%。

### (4) がん検診の受診状況

問34 あなたはこの1年間にがん検診を受けましたか。

…「受けた」割合は、『胃がん』35.2%、『肺がん』40.7%、『大腸がん』30.1%、『子宮がん』23.7%、『乳がん』28.9%。

#### (5) 医師や健康診断の結果による指摘

問35 あなたは、これまでに医師や健康診断の結果などから、次のようなことをいわれたことがありますか。

- …『血糖値が高い、または糖尿病である』に「はい」と回答した人が、13.4%。  
うち、「定期的に医療受診をしている・治療や投薬を受けている」が71.4%。  
「自分で生活に気をつけている」「特に何もしていない」が、それぞれ51.7%、8.8%。
- …『血圧が高い、または高血圧症である』に「はい」と回答した人が、33.7%。  
うち、「定期的に医療受診をしている・治療や投薬を受けている」が76.2%。  
「自分で生活に気をつけている」「特に何もしていない」が、それぞれ46.8%、8.1%。
- …『コレステロール値や中性脂肪の値が高い』に「はい」と回答した人が、38.3%。  
うち、「定期的に医療受診をしている・治療や投薬を受けている」が51.2%。  
「自分で生活に気をつけている」「特に何もしていない」が、それぞれ52.4%、12.9%。
- …『糖尿病』と診断された人のうち、「治療を受けている」51.7%、「治療を受けなかった」5.4%、「治癒した」2.7%、「治療を中断した」2.0%。無回答が38.8%。

#### (6) がん検診を受けなかった理由

問36 それぞれのがん検診について、検診を受けなかった理由を選んでください。

- …『胃がん』検診で「現在は必要がない」と回答した人が、39.5%。  
がん検診を受けなかった理由として、『肺がん』『大腸がん』『子宮がん』『乳がん』のいずれも、「現在は必要がない」と回答した人が、それぞれの中で最も多かった。  
また、「場所・日時を知らない」層が8.1~9.9%、「検査がわからず不安」という層が3.1~4.5%あり、『子宮がん』『乳がん』において、「検査に羞恥心や苦痛を伴う」と回答した人が、それぞれ16.4%、12.6%だった。

#### (7) 市の実施する保健サービスの認知・利用状況

問37 あなたは、市が健康づくりのために実施している次のような保健サービスを知っていますか。また、利用したことがありますか。

- …『基本健康診査または女性の健康診査』で「知っており、利用したことがある」が、31.1%。『がん検診』では28.7%、『成人歯科健診』では、5.8%、『健康づくりや生活習慣病予防のための教室、相談』が5.2%、『食生活改善推進員による地域での健康づくり講習会』が4.4%。  
「知っているが、利用したことがない」にひとつでも回答した人のうち、「医療機関にかかっているから」を理由とした人が、37.5%。

## ○子育て

### (1) 子育てに関する考え

問38 以下のそれぞれの意見について、あなたの考えにもっとも近い番号を選んで下さい。

…『子育ては夫婦共同で行うべきものだ』に「そう思う」と回答した人が、58.8%。

『より早い時期からの薬物乱用に対する教育が必要だと思う』に「そう思う」と回答した人が、52.1%。

『祖父母や周りの人は、なるべく子育てに口出しすべきではない』に「あまりそう思わない」「そう思わない」と答えた《思わない》の合計は、64.7%。

## ○あなたの健康

### (1) 過去1ヶ月間の健康状態

問39 全体的に見て、過去1ヶ月のあなたの健康状態はいかがでしたか。

…「良い」と答えた人が、53.5%。「あまり良くない」が21.6%。

問40 過去1ヶ月間に、体を使う日常活動（歩いたり階段を昇ったりなど）をすることが、身体的な理由でどれくらい妨げられましたか。

…「ぜんぜん妨げられなかった」と回答した人が、50.6%。

問41 過去1ヶ月間に、いつもの仕事（家事を含みます）をすることが、身体的な理由でどれくらい妨げられましたか。

…「ぜんぜん妨げられなかった」と回答した人が、51.7%。

問42 過去1ヶ月間に、体の痛みはどのくらいありましたか。

…「ぜんぜんなかった」が28.0%。「軽い痛み」が27.2%。

問43 過去1ヶ月間、どのくらい元気でしたか。

…「かなり元気だった」と答えた人が、44.6%。

問44 過去1ヶ月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。

…「ぜんぜん妨げられなかった」と回答した人が、53.2%。

問45 過去1ヶ月間に、心理的な理由（不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり）にどのくらい悩まされましたか。

…「ぜんぜん悩まされなかった」と回答した人が、27.4%。「わずかに悩まされた」「少し悩まされた」と回答した人が、それぞれ30.7%、25.2%。

問46 過去1ヶ月間に、日常行う行動（仕事、学校、家事などのふだんの行動）が、心理的な理由でどのくらい妨げられましたか。

…「ぜんぜん妨げられなかった」と回答した人が、44.4%。

## ○生きがいづくり、まちづくり

### （1）生きがい

問47 あなたは、生きがいを感じていますか。

…「感じている」「感じることもある」の合計は、76.5%。

### （2）幸福感

問48 あなたは、幸福と感じていますか。

…「感じている」「感じることもある」の合計は、71.6%。

### （3）人づきあい

問49 あなたは、職場や家族、近所との人づきあいを楽しんでいますか。

…「楽しんでいる」「まあ楽しんでいる」を合わせた《楽しんでいる》と答えた人が、72.9%。

### （4）健康づくりに関わる活動への参加状況・意向

問50 あなたは現在、健康づくりに関わる活動（市民が自主的に、あるいは市のサポートを受けて行っている、健康づくりに関する地域のグループ活動やサークル、ボランティア活動など）に参加していますか。また、今後どうしたいですか。

…「参加するつもりはない」が45.4%。

「現在は参加していないが、今後、参加してもよい」と答えた人のうち、「身近な場所で参加できる」「自分の都合のよい時間帯に参加できる」が必要な条件であると答えた人が、それぞれ55.1%、43.6%。

**(5) 健やかに暮らすために特に重要だと思うこと**

問51 次のうち、あなた自身にとって、健やかに暮らすために特に重要だと思うことは何ですか。

…「年をとっても安心して暮らせること」と回答した人が、57.5%。「病気にならず元気に生活できること」と回答した人が、57.0%。

## 妊娠・出産・育児調査結果

### ○家族、地域とのかかわり

#### (1) 居住地域

問1 住んでいるところはどこですか。

…「志津地域」と答えた人が、40.6%。

#### (2) 居住年数

問2 居住年数はどのくらいですか。

…「1年～5年未満」と答えた人が、44.8%。

#### (3) 近所づきあい

問3 あなたは日頃の近所づきあいについてどのように考えていますか。

…「上手くつきあっている」と答えた人が、69.4%。

#### (4) 家族構成

問4 あなたの家族構成はどのようになっていますか。続柄は、お母さん自身から見たものとし、あてはまる選択肢に、すべて○をつけてください。

…「こども」「夫」と答えた人が、それぞれ98.8%、97.2%。

#### (5) 子ども

問5 お子さんは何人いますか。

…「1人」と答えた人が、42.8%、「2人」と答えた人が、42.0%

### ○第1子を妊娠したときの状況

#### (1) 妊娠

問1 妊娠届出書は、どこで提出しましたか。

…「市役所市民課」と答えた人が、45.2%、「市内出張所」と答えた人が、38.5%。  
「市内各保健センター」と答えた人が、10.5%。

問2 妊娠届け出時、妊娠・出産について相談することはできましたか。

…「できた」が55.0%、「できない」が41.6%。

問3 妊娠がわかった時に、誰かに相談できましたか。

…「パートナー」と答えた人が、75.9%。

問4 妊娠中、相談できる人はいましたか。

…「いた」が97.6%、「いない」が2.0%。

問5 第1子を妊娠したときの年齢はいくつでしたか。

…「25～29歳」が38.9%。「30～34歳」が30.8%。「35～39歳」が9.5%。

## (2) 母子手帳の交付

問6 母子健康手帳の交付を受けたのは、いつごろですか。

…「妊娠初期（1～11週）」と答えた人が、55.0%

## (3) 妊娠中の定期健診

問7 妊娠中、定期的に健診を受けましたか。

…「受けた」が98.4%。

## (4) 妊娠健診時の日常生活指導

問8 妊婦健診時、医師や助産師などから日常生活の指導を受けたことがありますか。

…「ある」が71.2%。

## (5) 妊娠中の体重管理

問9 出産直前の体重は、妊娠前にくらべて、どのくらいまで増えましたか。

…「10～11kg」と答えた人が、30.8%。

## (6) 妊娠中期

問10 妊娠中期（16週～27週）頃、積極的に身体を動かしましたか。

…「はい」が63.1%。

## (7) 喫煙状況

問11 妊娠中、喫煙はしていましたか。

…「いいえ」が92.3%、「妊娠中、途中でやめた」が5.5%。「はい」が2.2%。

## (8) 栄養補助食品

問12 妊娠中、栄養補助食品をとりましたか。

…「はい」と答えた人が、59.8%。



### (9) 妊娠中の喫煙

問13 妊娠中の喫煙が胎児に悪い影響を与えることは知ってましたか。

…「はい」と答えた人が、99.6%。

### (10) 家族の喫煙状況

問14 妊娠中、同居の家族はたばこを吸っていましたか。

…「吸う人がいなかった」が48.5%、「同室で吸わないよう配慮して吸っていた」が45.0%。

### (11) 飲酒状況

問15 妊娠中、飲酒はしていましたか。

…「いいえ」が94.1%。「はい」が5.9%。

### (12) 妊娠中の飲酒

問16 妊娠中の大量飲酒がお母さんの身体や胎児の成長に悪い影響があることを知っていましたか。

…「はい」と答えた人が、98.8%。

### (13) マタニティクラス

問17 マタニティクラス（母親学級）に参加しましたか。

…「はい」と答えた人が、83.6%。そのうち、参加した場所について、「病院・産院」が67.9%、「市町村」が31.6%。

### (14) 両親学級・父親学級

問18 「両親学級」「父親学級」があれば、夫にも参加してもらいたいですか。

…「参加してもらいたい」が50.1%、「実際あったので参加した」が34.7%。  
「参加してもらいたい」のうち、夫自身に「参加してくれる」という意向がある人は、67.7%。

### (15) 妊娠がわかったとき

問19 妊娠とわかったときのお気持ちで、最もあてはまるものは次のうちどれですか。

…「嬉しかった」「まあまあ嬉しかった」が、それぞれ82.8%、14.2%。  
「あまり嬉しくなかった」「嬉しくなかった」が、それぞれ2.0%、0.6%。

問20 妊娠とわかったときの夫の様子で、最もあてはまるものは次のうちどれですか。

…「嬉しそうだった」が75.5%。

#### (16) 妊娠中の仕事

問21 妊娠中、仕事をもっていましたか。

…「はい」と答えた人が、54.4%。そのうち、職業が「会社員」と回答した人が、49.9%。

#### (17) 母性健康管理指導事項連絡カード

問22 母性健康管理指導事項連絡カードを知っていますか。

…「知らない」と答えた人が、70.8%。

「知っている」と答えた29.0%のうち、「利用したことがある」と答えた人は、14.3%。

### ○第1子を出産したときの状況

#### (1) 里帰り出産

問1 出産に先だって、里帰りしましたか。

…「いいえ」が60.6%。

「はい」と答えた38.9%のうち、「1～4週間前」と回答した人が、47.2%、「5～12週」と回答した人が、35.5%。

また、里帰り出産した理由として、「出産後、育児の協力をしてもらうため」と回答した人は、86.8%。

#### (2) 出産の状態

問2 出産の状態はどうでしたか。

…「自然分娩」が80.9%。

#### (3) 出産時の妊娠週数

問3 出産時の妊娠週数はどのくらいでしたか。数字を記入してください。

…37～40週と回答した人が、79.1%。

#### (4) 出産時の子ども

問4 出産時のお子さんの体重と身長はどのくらいでしたか。数字を記入してください。

…《体重》では「3000～3500g未満」が45.4%、「2500g未満」の合計が8.3%。  
《身長》では「45～50cm未満」が54.6%。

### (5) 子どもの顔を見たときの気持ち

問5 出産し、お子さんの顔を見たときの気持ちで最もあてはまるものはどれですか。

…「嬉しかった」と回答した人が、94.7%。

### (6) 産後1ヶ月頃まで

問6 産後1ヶ月頃までの時期に協力してくれた人はいましたか。

…「いた」と回答した人が、98.4%。

協力者は、「実母」が90.0%、「夫」が67.9%。

### (7) 産後3ヶ月頃まで

問7 産後3ヶ月くらいまでの間に気分が沈んだり涙もろくなったり何もする気になれないということがありましたか。

…「あった」が54.2%。

## ○第1子の育児

### (1) 栄養

問1 生後1ヶ月頃はお子さんを何で育てていましたか。

…「母乳と粉ミルクの併用」と答えた人が、58.6%。「母乳のみ」が34.3%、「粉ミルクのみ」が6.9%。

母乳のみにしなかった人のうち、理由として「母乳があまり出なかったから」と答えた人が59.9%、「母乳をどのくらい飲んでいかわからなかったから」と答えた人が38.9%。

### (2) 子どもの寝かせ方

問2 お子さんが生まれてからの寝かせ方はどうでしたか。

…「おおむね仰向け寝だった」が98.0%。

### (3) 乳幼児突然死症候群(SIDS)

問3 うつ伏せ寝が乳幼児突然死症候群(SIDS)危険因子のひとつといわれていることを知っていますか。

…「知っている」と答えた人が、95.7%。

### (4) BCG

問4 BCG接種を受けましたか。

…「はい」が99.6%。「生後6ヶ月以内」の時期に接種した人が、89.7%。

## (5) MR

問5 MR（麻疹・風しん混合ワクチン）または麻疹（はしか）の予防接種を2歳までに受けましたか。

…「はい」が77.5%。

### ○すべての子の育児

#### (1) 子どもの事故死

問1 1歳から14歳までの子供は、病気でなくなるよりも事故でなくなる子どもの方が多いことを知っていましたか。

…「はい」と答えた人が、51.5%。

#### (2) 事故やけがの防止

問2 家庭内での子どもの事故やけがの防止のための工夫についておうかがいします。

…《子どもをだけを家に残さない工夫》に「している」と回答した人が、93.3%。《誤飲・誤食防止》に「している」と回答した人が、91.3%。

#### (3) チャイルドシート

問3 子どもを車に乗せるときにはチャイルドシートをしていますか。

…「はい」が97.2%。

問4 チャイルドシートの正しい装着方法を知っていますか。

…「はい」が95.3%。

#### (4) 心肺蘇生法

問5 心肺蘇生法を知っていますか。

…「習ったことがある」「名前だけは知っている」が、それぞれ59.6%、36.5%。

「習ったことがある」のうち、《子どもの心肺蘇生法は習いましたか》に「はい」と答えた人は、56.6%。また、《実際に心肺蘇生法を実践する自信はありますか》に「いいえ」と答えた人は、43.0%。

#### (5) 日中の育児

問6 日中の育児は主にどなたが行っていますか。続柄はお母さん自身から見たものとして。

…「自分」と答えた人が、84.0%。

## (6) 夫の育児参加

問7 夫は、育児にどのような形で参加してくれていますか。

…「子どもと一緒に遊ぶ」が87.6%、「子ども入浴させる」が79.9%。  
夫が育児に協力してくれている人のうち、「満足している」「だいたい満足している」を合わせた人が、79.6%。

## (7) 育児について話し合える友達

問8 近所に育児について話し合える友達がいますか。

…「いる」と回答した人が、75.5%。そのうち、「個人にて交流」と回答した人が、71.0%。

問8-2 新たな育児サークル等があったら参加を希望しますか。

…「はい」が51.1%。そのうち《身近な場所で参加できる》を条件とした人は、81.9%。

## (8) 育児についての相談相手

問9 育児について相談できる人はいますか。

…「いる」が98.4%。そのうち、相談相手を「夫」と答えた人は、84.6%、「実母」と答えた人は83.6%。「友人・知人」と答えた人は、78.6%。

## (9) 育児の不安

問10 お子さんを育ててきた中で育児の不安はありましたか。

…「はい」が70.6%。特に不安を感じた子どもの年齢は、「0~3ヶ月」が39.4%、「常に」が26.3%。

## (10) 保護者の気持ち

問11 今のあなたの気持ちに一番あてはまるものに○をつけてください。

…《子どもがかわいいと感じる》に「あてはまる」と回答した人が、93.5%。  
《子どもによって自分も成長していると感じる》に「あてはまる」と回答した人が、55.6%。

## ○すべての子の健康管理

### (1) かかりつけ医

問1 小児科のかかりつけ医を持っていますか。

…「はい」が94.3%。

## (2) 夜間、子どもの具合が悪くなったときの対応

問2 夜間、お子さんの具合が悪くなったとき、まずどうしますか。

- …「市町村（医師会）の小児初期急病診療所につれていく」と答えた人が、37.1%。  
「子ども電話相談（小児救急電話相談）で相談する」と答えた人が、29.2%。

## (3) 幼児健診

問3 幼児健診（1歳6か月児健診・3歳児健診）は受けましたか。

- …「はい」と答えた人が、74.2%。主な受診場所として、「市内（健康管理センター等）の集団健診」と回答した人が、84.8%。  
『健診を受けた感想は満足できるものでしたか』に、「はい」と回答した人は、64.4%。

## (4) 乳幼児健診

問4 乳幼児健診に期待することは何ですか。

- …《病気・異常の早期発見の場》と回答した人が、75.0%。  
《育児相談（栄養・歯科・ことば含む）ができる場》と回答した人が、73.8%。  
《身体計測の場》と回答した人が、69.6%。

## (5) 今後

問5 21世紀の佐倉市の親と子が健やかに生活できるようにするために、どこに力を入れていくといいと思いますか。

- …《乳幼児医療の助成》と回答した人が、64.9%。  
《公園・児童館等の遊び場の確保》と回答した人が、59.4%。

## 幼児・小学生調査結果

### ○健康についての考え方

#### (1) 自分や家族の健康への関心

問1 あなたは、自分や家族の健康に関心がありますか。

…「ある」が92.0%。

#### (2) 子育てや健康等の情報源

問2 ふだん、どこ(だれ)に、妊娠・出産・育児やお子さんの健康に関する情報を聞いていますか。

…「友人・知人」と答えた人が、75.5%。

### ○栄養・食生活

#### (1) 子どもの食生活

問3 あなたは、お子さんの食生活に関して、ふだん、次のそれぞれのことをどのくらいしていますか。

…《お子さんに、一日3回規則正しい食事を心がけている》に「たいてい毎日している」と答えた人が、83.7%。

《お子さんが家族と会話しながら、時間をかけて食事ができるようにする》に「たいてい毎日している」と答えた人が、58.6%。

《お子さんの健康づくりのために、栄養や食事について考える》に「たいてい毎日している」と答えた人が、53.9%。

《毎食(三食)、野菜料理を食べさせる》に「しない日もたまにある」と答えた人が、56.1%。

#### (2) 朝食

問4 お子さんは、朝食はどのように食べていますか。

…「主に家族といっしょに食べる」と答えた人が、77.0%。

#### (3) おやつ

問5 おやつは与えていますか。

…「1日1回与えている」が60.2%。

「1日1回～3回以上与えている」と答えた人のうち、おやつを与えている理由として、「子どもが欲しがるから」と回答した人が、56.3%

おやつを与えるときの注意として、「塩からいものは避ける」と回答した人は、34.8%。「注意していることは特にない」と回答した人は、27.7%。

#### (4) 肥満度

問6 お子さんのおよその身長、体重を整数で教えてください。

…《幼児》では、ふつう(-15%~15%)が82.3%、《小学生》では、ふつうが53.6%。

#### ○身体活動・運動

##### (1) 子どもの外遊び

問7 おさんは、どのくらい外遊びをしますか。(保育園、幼稚園、学校などにかよっている場合は、帰宅してからの時間の外遊び)

…「不定期に、時間が取れたときのみ」と答えた人が26.3%。

##### (2) テレビゲーム等で遊ぶ時間

問8 1日の中で、テレビゲームなどをしたり、テレビをみたり、インターネットで遊んでいる時間は平均してどのくらいですか(小学生のみ)。

…「1時間以上2時間未満」と答えた人が34.0%

#### ○休養・こころの健康づくり

##### (1) 子どもの睡眠時間

問9 おさんの就寝時間と起床時間を24時間表記でお答えください。

…《就寝時間》は「午後9時台」が49.9%。小学校6年生は、「午後10時台」が54.5%。

《起床時間》は「午前6時台」が49.1%。幼児は午前7時台、小学生は午前7時台に起床する層が多い。

##### (2) 家族と子どものコミュニケーション

問10 あなたのご家族とおさんのコミュニケーションの状況について、主に当てはまるものを選んでください。

…『母親とよく話したり遊んだりしている』が89.7%。

##### (3) 幼稚園・保育園・学校への通園・通学の様子

問11 おさんは、幼稚園・保育園・学校に楽しそうに通っていますか。

…「たいていそうである」が56.2%。《幼児》では、「現在は通っていない」が65.3%、《小学生》では、「たいていそうである」が85.0%。



## ○たばこ

### (1) 家族の喫煙状況

問12 家族の方は、たばこを吸いますか。

…「だれも吸わない」が59.9%、「ひんぱんに吸う人がいる」「ときどき吸う人がいる」の合計が39.4%。そのうち『お子さんの前では吸わないようにしていますか』に、「はい」と答えた人が、75.1%。

### (2) 妊娠中の母親・家族の喫煙状況

問13 お子さんを妊娠していた期間、お母さんや同居家族はたばこを吸っていましたか。

…「だれも吸っていなかった」が50.6%。「吸っていた」同居家族がいた家庭のうち、『妊娠しているお母さんの前では吸わないようにしていましたか』に、「はい」と答えた人が、75.6%。

## ○アルコール

### (1) 記入者の飲酒状況

問14 あなたは、アルコールを飲みますか。

…「飲んでいる」が47.1%、「飲まない」が43.1%。

### (2) 妊娠中の飲酒状況

問15 お子さんを妊娠していた期間、お母さんはアルコールを飲んでいましたか。

…「飲まなかった」が、85.9%。

### (3) 子どもに飲酒をすすめた経験

問16 お子さんに対して、自分や家族、親せきなどがアルコールをすすめたり飲ませたりしたことはありますか。

…「ない」が91.8%。

## ○歯の健康

### (1) 歯や歯ぐきの健康のための取り組み

問17 ふだん、お子さんの歯や歯ぐきの健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。

…《フッ素入りの歯みがき剤を使う》が55.9%。《ていねいに歯みがきをする》が55.7%。

## ○子育て

### (1) 子育てに関する考え

問18 以下のそれぞれの意見について、あなたの考えにもっとも近い番号を選んでください。

…《子育ては夫婦共同で行うべきものだ》に「そう思う」と回答した人が、82.0%。  
《祖父母や周りの人は、なるべく子育て世代に口出しすべきではない》に「あまり  
そう思わない」「そう思わない」と答えた「思わない」の合計は、75.2%。

### (2) 風呂場の事故防止

問19 あなたの家庭では、風呂場の事故予防のためにお子さんがドアを開けられないようにロックするなどの工夫をしていますか（幼児のみ）。

…「必要だと思うが特にしていない」と答えた人が、60.3%。

### (3) 家庭内の事故

問20 お子さんは今までに、家庭内での事故やけがなどで医療機関を受診したことはありますか。

…「いいえ」と回答した人が、65.7%。

### (4) 過去に起こった家庭内の事故

問20-1 過去に起こった主な家庭内での事故やけがについて教えてください（問20で「はい」と答えた方）。

…「はい」と答えた31.4%の人のうち、『事故やけががあった年齢』は、「1歳」が32.8%。『事故やけがが起きたところ』は、「居間」が53.4%。『けが等の内容』は、「刺傷・切り傷」が38.1%。

### (5) 保護者の気持ち

問21 今のあなたの気持ちにもっとも近い番号を選んでください。

…『子どもがかわいいと感じる』に「あてはまる」と答えた人が、90.2%。『子どもによって自分も成長していると感じる』に「あてはまる」と答えた人が、55.2%。  
『生活の中でイライラすることが多い』に「ややあてはまる」と答えた人が、50.2%。  
『子育てに自信が持てないと感じる』に「ややあてはまる」と答えた人が、39.3%。

### (6) 育児等の悩みの相談先

問22 上記のような、あなた自身や育児の悩みについて、誰に相談していますか。

…「配偶者（夫、妻）」が77.4%、「友人・知人」が77.0%。

### **(7) 父親の育児参加**

問23 父親は、育児に参加していますか。

…「よくやっている」が51.4%、「頼めば（頼まれれば）やっている」が31.6%

### **(8) 家庭での性に関する話**

問24 あなたの家庭は、性に関することがらについてオープンに話せる家だと思いますか。

…「よくわからない」が49.1%。

問25 あなたは、お子さんから性に関する悩みの相談や質問を受けたときにきちんと答えることができますか。

…「わからない」と答えた人が、52.1%。

### **(9) 赤ちゃんと接する機会**

問26 お子さんに、赤ちゃんと身近に接する機会を経験させるようにしていますか（小学生のみ）。

…「はい」と答えた人が42.4%、「いいえ」と答えた人が47.0%。

問26-1 そのような時、お子さんは、赤ちゃんに対して興味や関心を示し、楽しそうにしていますか（問26で「はい」と答えた人のみ）。

…「はい」が94.1%、「いいえ」が0.7%

### **(10) 健やかな子どものイメージ**

問27 あなたにとって、「健やかな子ども」とはどのようなイメージですか。

…「元気な子」が87.2%、「明るい子」が69.9%。

## **〇生きがいづくり、まちづくり**

### **(1) 人づきあい**

問28 あなた自身は、職場や家族、近所との人づきあいを楽しんでいますか。

…「楽しんでいる」「まあ楽しんでいる」の合計が、83.2%。

## (2) 健康づくり・子育てに関する活動への参加状況・参加意向

問29 あなたは現在、健康づくりや子育てに関わる活動（市民が自主的に、あるいは市のサポートを受けて行っている、健康づくりに関する地域のグループやサークル、ボランティア活動など）に参加していますか。また、今後どうしたいですか。

…「現在は参加していないが、今後、参加してもよい」が46.1%、「参加するつもりはない」が42.8%。

問29-1 あなたがこういったグループ活動に参加するには、どのような条件が必要だと思いますか（「現在は参加していないが、今後、参加してもよい」のみ）。

…「身近な場所で参加できる」が56.3%、「自分や家族の健康づくり、子育てに役立てることができる」が44.0%。「自分の都合のより時間帯に参加できる」が43.3%。

## 中・高校生調査結果

### ○健康についての考え方

#### (1) 主観的健康・充実度

問1 あなたは、毎日を健やかに充実して暮らしていると思いますか。

…「そう思う」「まあそう思う」を合わせた《思う》の合計が、81.7%。

#### (2) 自分の健康への関心

問2 自分の健康に関心がありますか。

…「どちらともいえない」と回答した人が、51.8%。

#### (3) 健康に関する情報源や相談先

問3 ふだん、どこ（だれ）に、健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりしていますか。

…「テレビ、ラジオ」が60.5%、「家族や知人」が56.1%。

### ○栄養・食生活

#### (1) 食生活

問4 あなたはふだん、次のそれぞれのことをどのくらいしていますか。

…《朝食を食べる》に「たいてい毎日している」と答えた人が、78.9%。

《一日3回規則正しい食事を心がけている》に「たいてい毎日している」と答えた人が、60.4%。

#### (2) 自分の体型についての認識

問5 自分の体型についてどう思いますか。

…「ふつう」と回答した人が、56.3%。《高校生 女性》では、「ふとりぎみ」と回答した人が、49.6%。

問5-1 現在、体型を改善するための取り組みをしていますか（問5で「やせぎみ」「ふとりぎみ」と回答した人のみ）。

…「している」と回答した人が、52.3%。

### (3) 肥満度・BMI

問6 あなたのおよその身長、体重を整数で教えてください。

…《中学生》では「正常(20%未満)」が、88.8%。  
《高校生》では「普通体重(18.5~25未満)」が、65.8%。

#### ○身体活動・運動

##### (1) 日頃の運動

問7 日頃から、学校の授業以外で、健康の維持・増進のため、意識的に身体を動かすなどの運動(部活動等を含む)をしていますか。

…「いつもしている」と答えた人が、45.0%。《中学生 男性》では、「いつもしている」が76.4%。

##### (2) 「息が少しはずむ程度」の運動

問8 学校の授業以外で、「息が少しはずむ程度」の30分以上の運動(部活動等を含む)をどのくらいしていますか。

…「週3回以上」と答えた人が、48.9%。《中学生 男性》では、「週3回以上」が78.3%。

#### ○休養・こころの健康づくり

##### (1) ストレスの状況

問9 あなたは、この1か月間に、不安、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。

…「多少あった」「たくさんあった」が、それぞれ42.3%、24.2%。

問9-1 この1か月間を振り返り、不安、悩み、苦勞、ストレスなどを解消できていると思いますか。

…「十分できている」と「なんとかできている」を合わせた《できている》が49.1%。  
「あまりできていない」と「まったくできていない」を合わせた《できていない》が50.5%。

##### (2) 睡眠時間

問10 あなたの就寝時間と起床時間を24時間表記でお答えください。

…『6~7時間未満』と答えた人が、39.5%。

### (3) 学校に楽しく通っているか

問11 あなたは学校に楽しく通っていますか。

…「たいていそうである」が48.2%。「そうでないときもある」「そうでないときのほうが多い」が、それぞれ39.0%、12.3%。

### (4) クラブ活動の参加状況

問12 クラブ活動は参加していますか。

…「積極的な参加をしている」と回答した人が、56.4%。

### (5) 家族との会話

問13 同居している家族とよく話をしていますか。

…「母親とよく話している」が74.4%。

### (6) 家族との関係

問14 家庭で家族と過ごすのは楽しいですか。

…「楽しい」「まあ楽しい」が、それぞれ31.3%、47.6%。

### (7) 毎日の生活や気持ち

問15 次の質問について、最もあてはまる選択肢の番号に1つだけ○をつけてください。

…「あてはまる」の割合が多いのは、『世の中にはイライラすることが多い』の26.9%、『なんとなくやる気がおきない』の24.7%、『自分がなさけなくていやになる』の22.6%。

「死んでしまいたいと思う」の「ややあてはまる」「あてはまる」が、それぞれ12.3%、7.0%。

## 〇たばこ

### (1) 家族の喫煙

問16 同居家族はたばこを吸いますか。

…「誰も吸わない」が43.5%。「父親が吸う」が41.2%。

## (2) 喫煙と疾病の関係

問17 次の病気のうち、たばこを吸うことでかかりやすくなると、あなたが思う病気を選んでください。

…「肺がん」「妊娠（胎児）への悪影響」と回答した人が、それぞれ97.8%、67.6%。  
「脳卒中」「胃かいよう」と回答した人が、それぞれ29.6%、16.1%。

## ○アルコール

### (1) 飲酒と疾病の関係

問18 次の病気のうち、多量の飲酒を長期間することでかかりやすくなると、あなたが思う病気を選んでください。

…「アルコール依存症・アルコール中毒」「肝臓病」と回答した人が、それぞれ96.2%、66.6%。  
「糖尿病」「歯周病」と回答した人が、それぞれ29.5%、13.7%。

## ○歯の健康

### (1) 歯の健康のための取り組み

問19 ふだん、歯や歯ぐきの健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。

…「歯みがきをていねいに時間をかける」「歯にいいと宣伝されている歯みがき剤（フッ素入りなど）を使う」と回答した人が、それぞれ62.6%、36.9%。  
「特に取り組んでいることはない」が17.4%。

## ○薬物や性、子育て

### (1) 薬物使用を断ること

問20 あなたは、シンナー遊びや覚醒剤などの薬物について使用をすすめられたら、断る自身がありますか。

…「絶対ある」と答えた人が58.9%。  
「あまりない」「まったくない」がそれぞれ2.4%、3.7%。

### (2) 薬物についての知識

問21 あなたは、シンナー遊びや覚醒剤などの薬物の使用について、次の内容を知っていますか。

…「知っている」の割合は、『シンナー遊びなどの薬物乱用は習慣性があること』が96.7%、『シンナー遊びを繰り返すことによって、脳や肝臓が壊れること』が89.3%、  
『シンナー遊びを繰り返すことによって、幻覚や幻聴があらわれること』が96.0%。



### (3) 薬物を利用する若者が増えている理由

問22 あなたは、シンナー遊びや覚醒剤などの薬物を乱用する若者が増えているのは、どのような理由からだと思いますか。

…「ストレスの解消のため」と答えた人が、73.1%。「好奇心から」「友だち、仲間、先輩などに誘われるから」と答えた人が、それぞれ68.2%、66.7%。

### (4) 性に関する相談相手

問23 あなたは、性に関して相談できる人がいますか。

…「相談の必要がないのでいない」と回答した人が、65.3%。  
「いる」と回答した人は、29.1%。

問23-1 相談相手は誰ですか（問23で「いる」と回答した人のみ）。

…「友だち」と回答した人が、79.5%、「家族」と回答した人が50.0%。

### (5) 性に関して知りたいこと

問24 あなたが、性に関して知りたいと思うことは次のうちどれですか。

…「思春期の心理」「結婚の意義」と回答した人が、それぞれ25.1%、21.0%。  
「特になし」と回答した人が、46.5%。

### (6) 性に関する情報源

問25 性に関する情報をどこから得ましたか。

…「友だち、先輩から」「学校の授業から」と答えた人が、それぞれ57.7%、50.9%。

### (7) セックスに関する考え

問26 あなたは、セックスすることについてどう思いますか。

…「深く愛し合っているなら、セックスしてもよい」と答えた人が、46.4%。  
「よくわからない」と答えた人が、36.4%。

### (8) 避妊法の認知

問27 あなたは、避妊法を知っていますか（高校生のみ）。

…「知っている」が74.7%。男女別では、《男性》が65.0%。《女性》が82.2%。

### (9) 知っている避妊法

問27-1 どんな避妊法を知っていますか（問27で「知っている」と回答した人のみ）。

…「コンドーム」が99.3%、「ピル」が59.5%。

### (10) 知っている感染症

問28 性感染症で、あなたが知っているのはどれですか。

…「エイズ」が96.8%、「クラミジア」が51.4%。

### (11) 赤ちゃんを抱くこと

問29 あなたは、この1～2年間の間に赤ちゃんを抱いたことがありますか。

…「ある」が39.4%、「ない」が59.4%。

問29-1 どんな機会に赤ちゃんを抱きましたか。

…「家族・親せきに赤ちゃんがいたから」が81.9%。

### (12) 赤ちゃんを育てること

問30 あなたは、赤ちゃんを育てることについてどう思いますか。

…「だいたい楽しいが大変なこともある」と回答した人が、58.7%。

## 〇人づきあいなど

### (1) 自分

問31 あなたは、自分のことが好きですか。

…「あまり好きではない」が、46.5%、「嫌い」が18.1%。「とても好き」「まあ好き」を合わせた《好き》が、34.7%。

### (2) 家族との会話

問32 あなたは、家にいて家族と話したりするのが楽しいですか。

…「楽しい」と「まあ楽しい」を合わせた《楽しい》が、75.7%。  
「苦痛を感じることも多い」「苦痛でしかたがない」が、それぞれ14.0%、2.0%。  
「家族とはあまり話したりしない」が7.5%。

### (3) 親友

問33 あなたには、親友がいますか。いる場合には、カッコ内に親友の人数を書いてください。

…「いる」が66.1%、「いない」が4.8%。「わからない」が28.0%。

「いる」場合の人数は、「2人」が18.6%。「3人」が15.0%。

### (4) 友人とのつきあい

問34 あなたは、友人とのつきあいを楽しんでいますか。

…「楽しんでいる」「まあ楽しんでいる」が、それぞれ59.6%、30.1%。

### (5) 悩みの相談相手

問35 悩みを相談できる人はいますか。

…「いる」と回答した人が、70.7%。「いない」と回答した人が10.6%。

問35-1 相談できる相手とは誰ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

…「学校の友人」と回答した人が、87.3%。「母親」と回答した人が、47.3%。

### (6) 近所の人へのあいさつ

問36 あなたは、近所の人と会った時にあいさつをしていますか。

…「自分からする」が65.8%。「相手がしてくればする」が27.2%。