

参考資料

- ・ **健康づくりに関する市民アンケート調査の概要**
- ・ **児童生徒の健康課題に関する実態調査結果抜粋**
- ・ **中間評価及び策定経過**
- ・ **用語集**
- ・ **新居浜市健康都市づくり推進協議会委員名簿**

■健康づくりに関する市民アンケート調査の概要

1 調査目的

本調査は、市民の皆様の健康づくりに関する意識や生活などを把握し、新居浜市健康増進計画「第2次元気プラン新居浜21」の中間評価や、「新居浜市食育推進計画」の見直し及び、平成30年度に新たに策定した「新居浜市自殺対策計画」の基礎資料とすることを目的として実施しました。

2 調査設計

- (1) 調査対象 新居浜市在住の20歳～79歳の方（無作為抽出）
- (2) 実施期間 平成30年6月26日～7月17日
- (3) 調査方法 郵送による配布・回収
- (4) 配布・回収状況

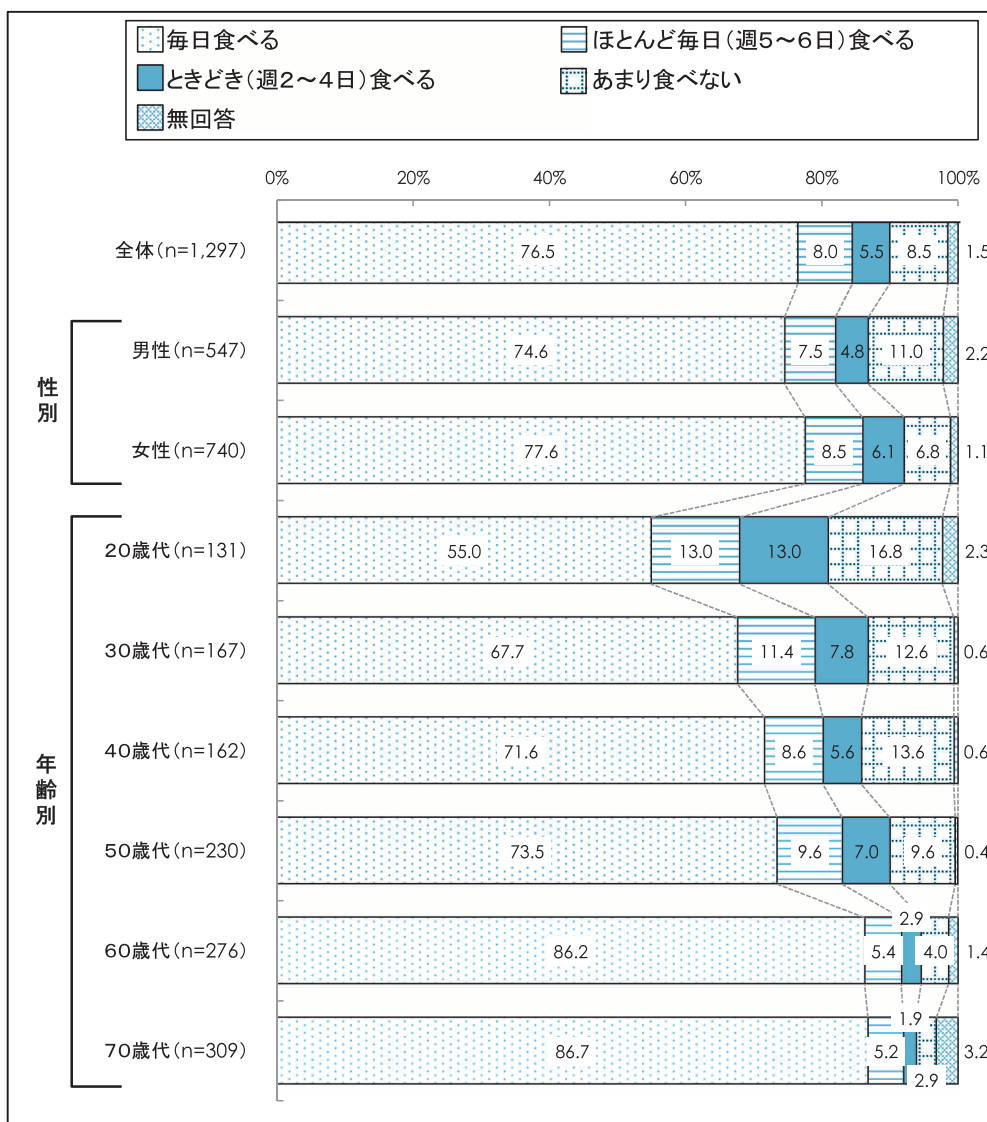
	配布数（枚）	有効回収数（枚）	有効回答率
一般市民	2,500	1,297	51.9%

回答者内訳（性別、年齢不明者は除く）

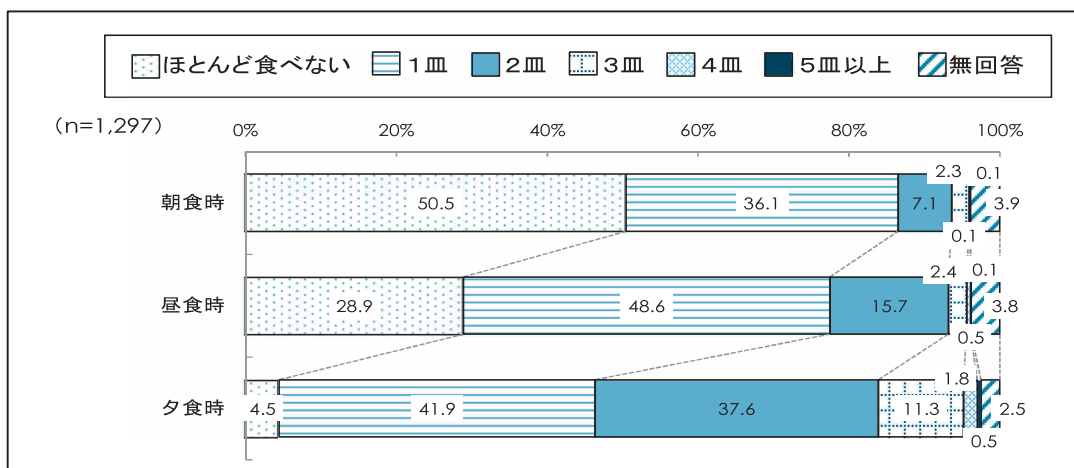
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	計
男性	50人	47人	65人	104人	126人	147人	539人
	38.2%	28.1%	40.1%	45.2%	45.7%	47.6%	100%
女性	80人	119人	97人	126人	150人	161人	733人
	61.1%	71.3%	59.9%	54.8%	54.3%	52.1%	100%
計	130人	166人	162人	230人	276人	308人	1,272人
	10.2%	13.1%	12.7%	18.1%	21.7%	24.2%	100%

3 調査結果抜粋

■ 1週間における朝食を食べる頻度（全体、性別、年齢別）

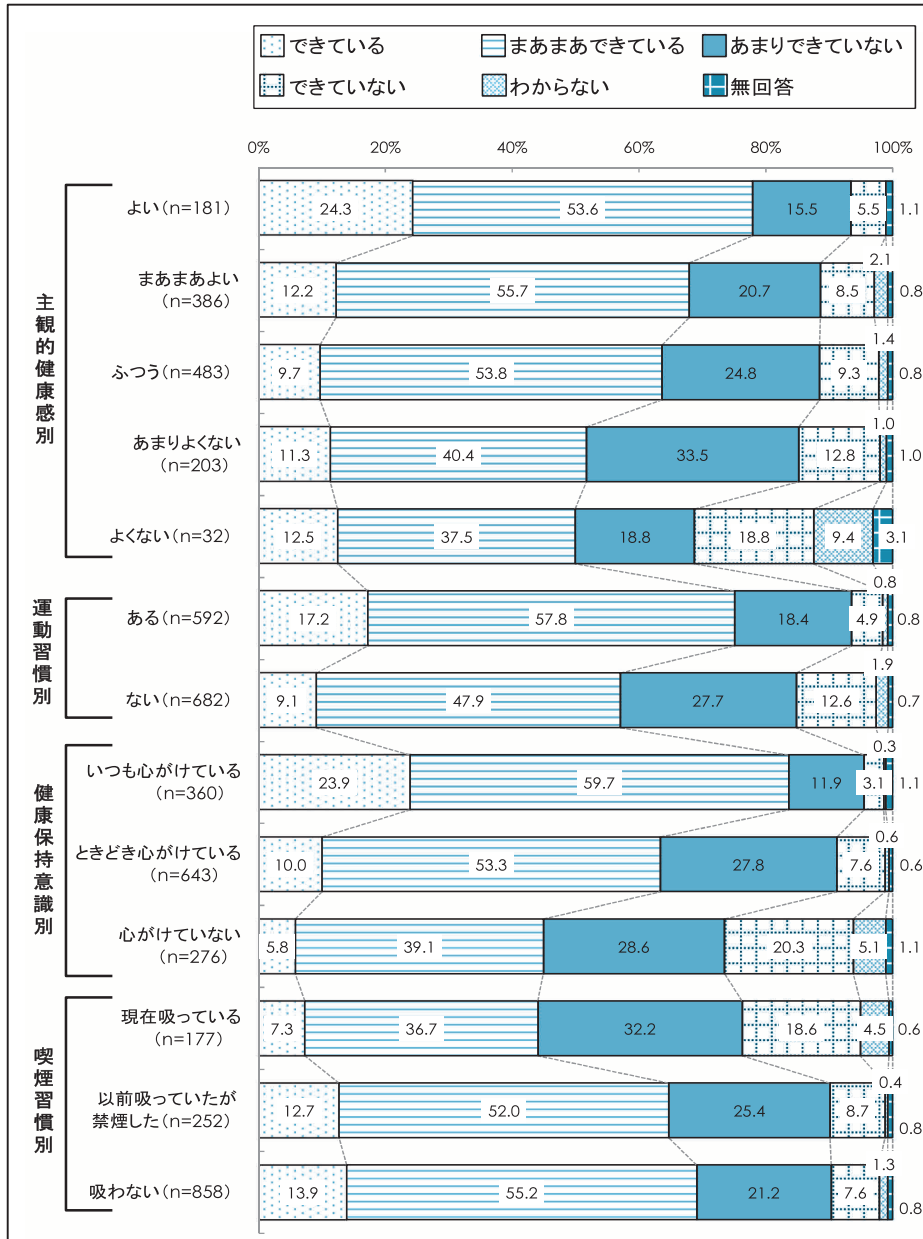


■ 1日の食事における野菜料理の量（全体）

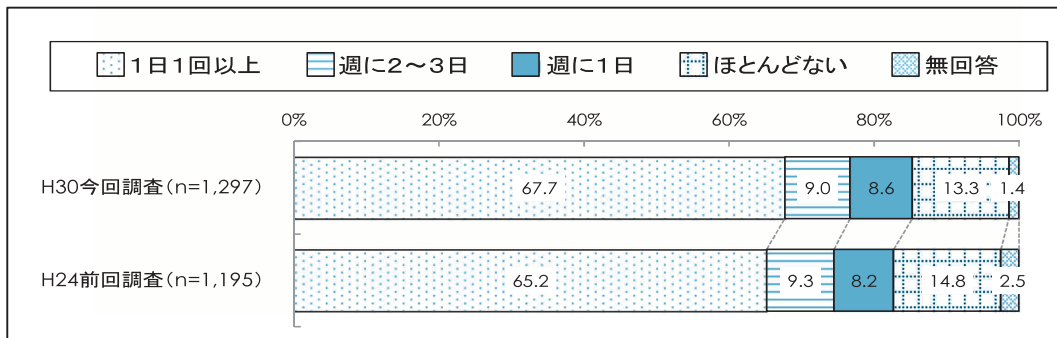


■ バランスのとれた食事の摂取状況

(主観的健康感別、運動習慣別、健康保持意識別、喫煙習慣別)



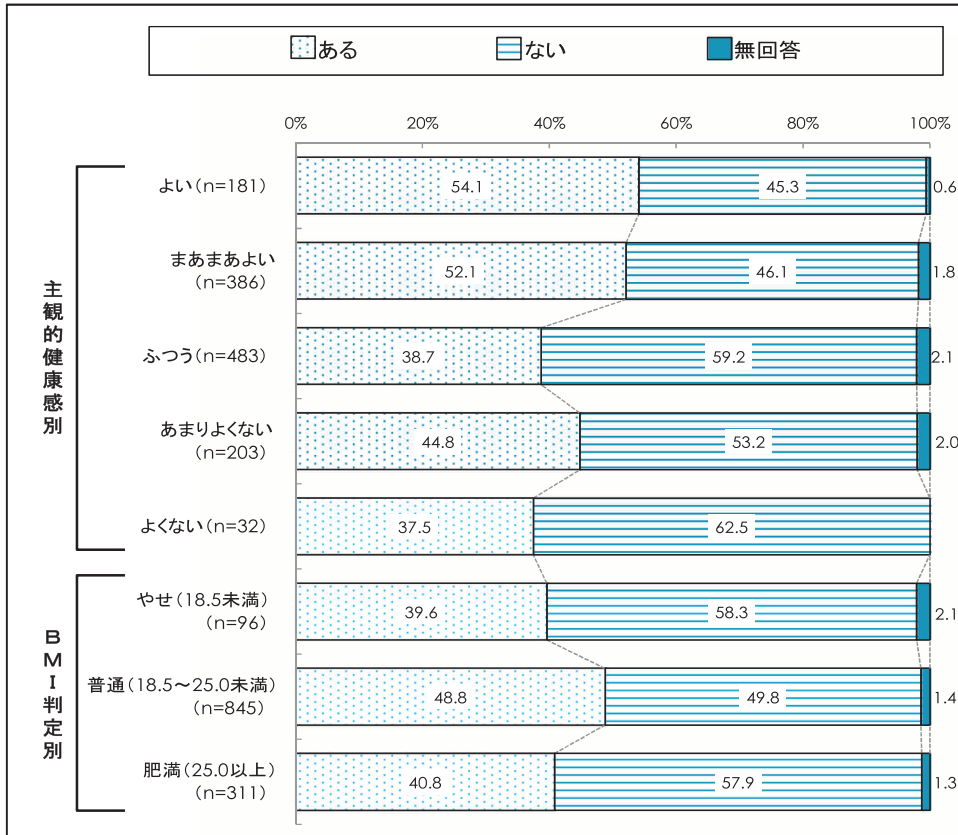
■ 家族や友人と一緒に食事をする頻度 (全体、前回調査との比較)



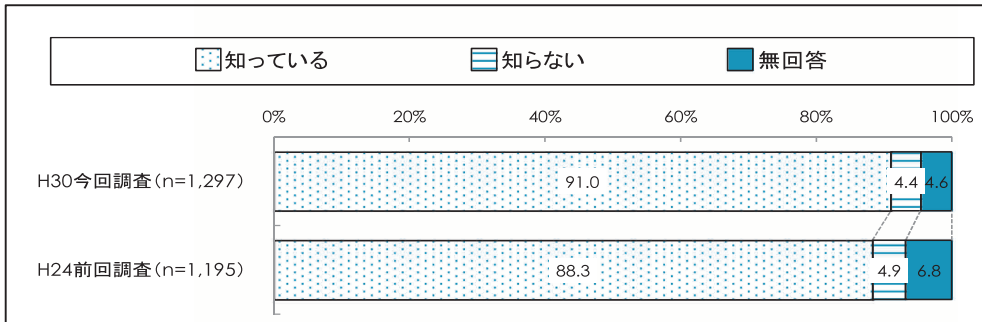
※前回調査「週4日以上」と今回調査「1日1回以上」を参考比較

■ 1日30分以上の運動をすることが週2日以上あるか

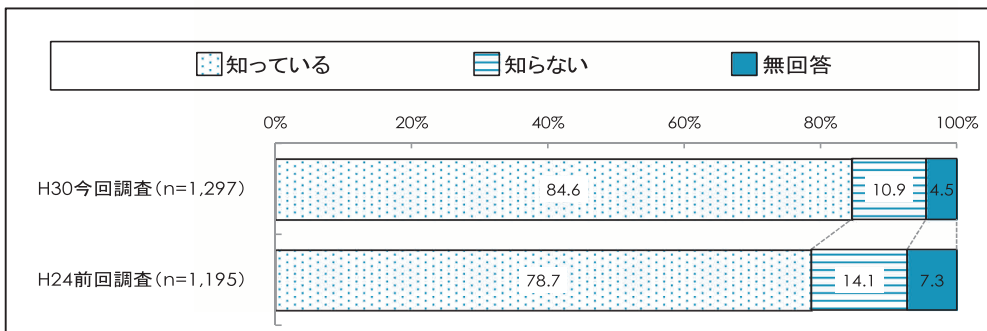
(問1 主観的健康感別、問9 BMI判定別)



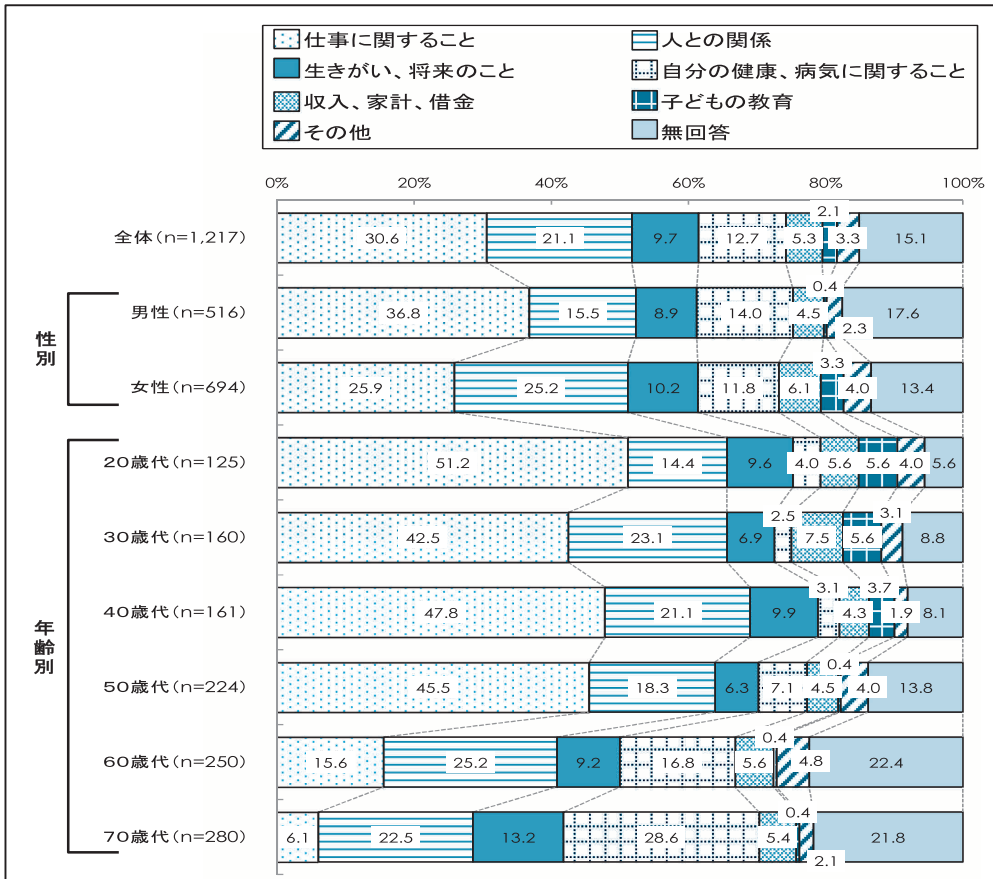
■ 受動喫煙による弊害に関する認知度



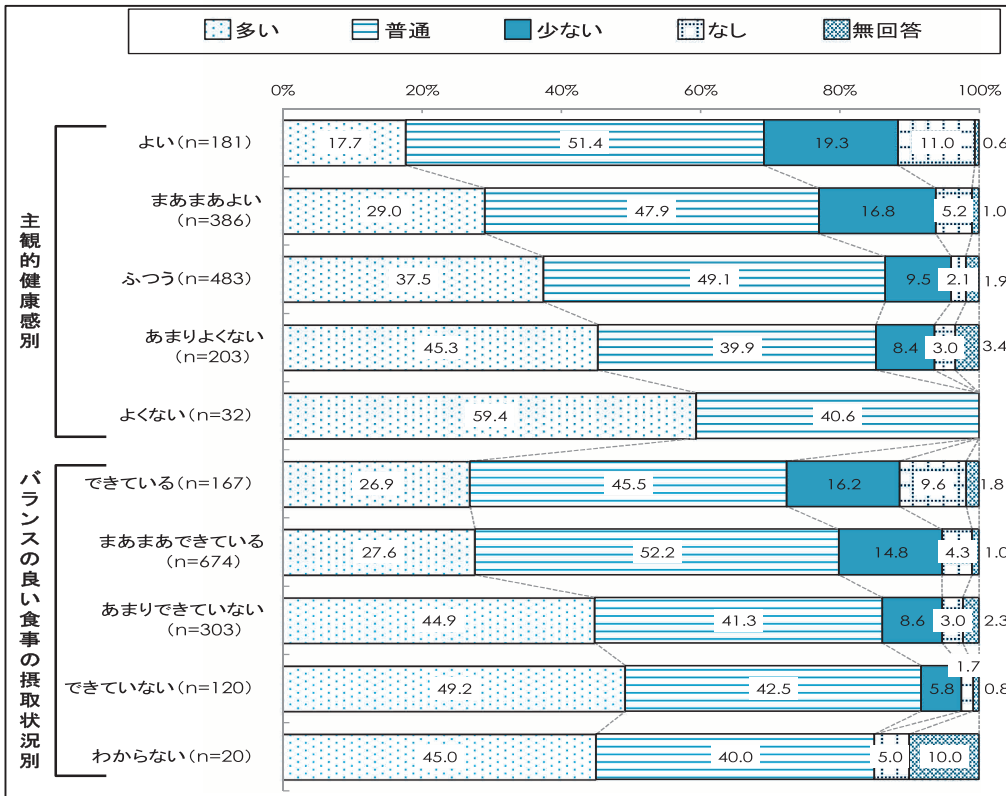
■ 禁煙外来での治療に関する認知度



■ ストレスの主な原因（全体、性別、年齢別）について

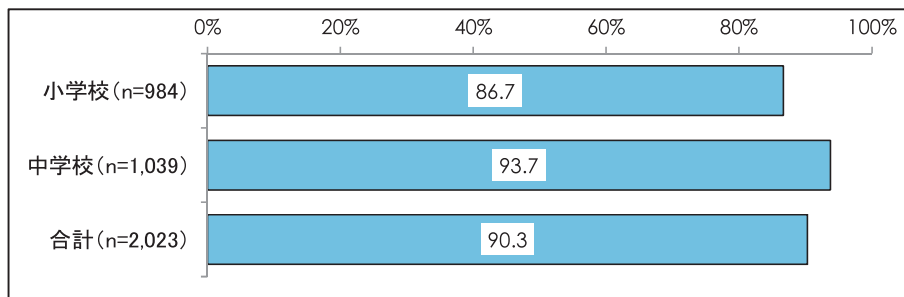


■ 現在のストレスの状況と主観的健康観及びバランスの良い食事の摂取について

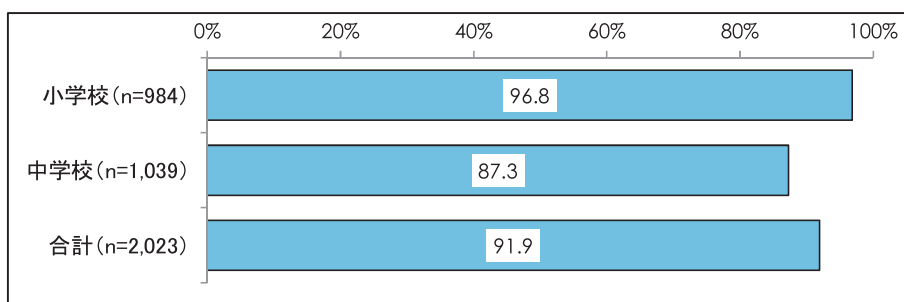


■ 児童生徒の健康課題に関する実態調査結果抜粋

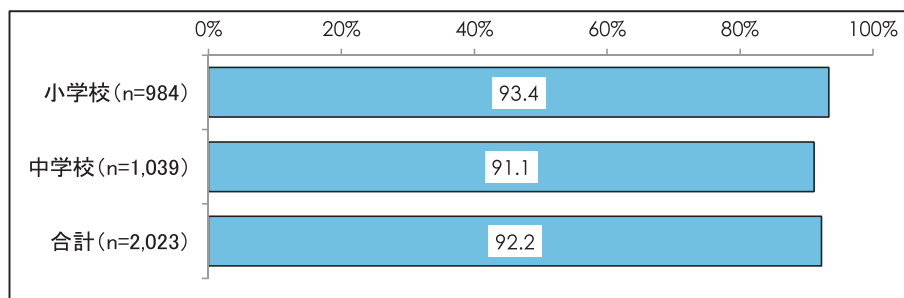
■ 一日一回バランスの良い食事をしている人（全体）



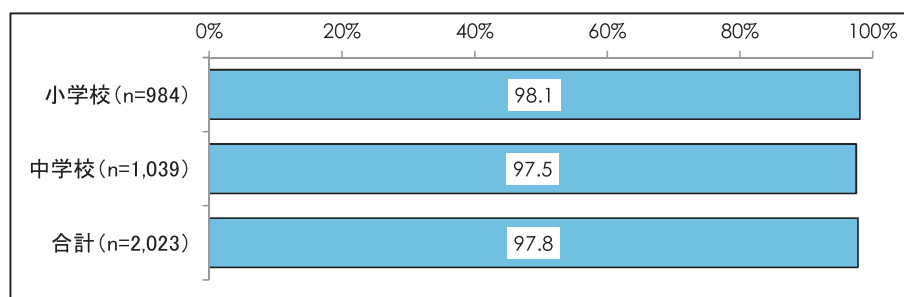
■ 家族と食事をしている人（全体）



■ 未成年の飲酒が体に及ぼす影響を認知している人（全体）



■ タバコが体に及ぼす影響を認知している人（全体）



■ 中間評価及び策定経過

年度	月	委員会など	内 容
2018 年度	6月	健康づくりに関する市民アンケート 調査実施（～7月）	
	12月	食育に関する庁内ヒアリング調査実 施（～1月）	
2019 年度	6月	第1回新居浜市健康都市づくり推進 委員会	第2次元気プラン新居浜21の中間評 価及び第2次新居浜市食育推進計画 の策定について
	7月	第1回新居浜市健康都市づくり推進 協議会	
	11月	第2回新居浜市健康都市づくり推進 委員会	計画案について 各課の取組について調整
		第2回新居浜市健康都市づくり推進 協議会	計画案について
	2月	パブリックコメント実施	
	3月	計画案決定（答申） 第2次元気プラン新居浜21（後期計 画）・第2次新居浜市食育推進計画 策定	

■用語集

【 あ 行 】

○一次予防

食生活の改善や運動習慣の定着など、生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病などの発症を予防すること。

○ウォーキングマップ

新居浜市健康都市づくり推進員が中心となって作成した市内のウォーキングマップ。

○愛媛県糖尿病性腎症重症化予防プログラム（国保版）

平成 29 年 3 月に、愛媛県及び愛媛県医師会等が作成したプログラム。糖尿病が重症化するリスクの高い未治療者・治療中断者を治療に結びつけるとともに、早期糖尿病腎症患者の人工透析への移行を予防するために、医療機関と連携して保健指導を実施する。

【 か 行 】

○共食

家族や友達、仲間などが楽しく食卓を囲んで同じ食事を共に食べること。共食は私たちに食の楽しさを実感させ、精神的な豊かさをもたらす。

○ゲートキーパー

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（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）を図ることができる人のことで、「命の門番」とも位置付けられる。

○健康寿命

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。

○健康増進法の改正（受動喫煙防止対策の強化）

健康増進法の一部が改正され、2020 年 4 月 1 日から受動喫煙防止対策が全面施行される。

第一種施設 （学校、病院・診療所、児童福祉施設、行政機関の庁舎）	敷地内禁煙（2019 年 7 月 1 日から） ただし、屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に喫煙場所を設置することができる。
第二種施設 （事務所、工場、ホテル・旅館、飲食店、旅客運送用事業等）	原則屋内禁煙（2020 年 4 月 1 日から） 省令の基準を満たした喫煙専用室、加熱式タバコ専用喫煙室を設置することができる。いずれも室外への煙の流出防止措置が必要である。
屋外や家庭など	周りの人にたばこの煙を吸わせないように配慮が必要である。

○健康長寿地域拠点づくり事業

地域の人が集まり、健康づくりや交流を深めることで地域づくりにもつながる活動である。自治会館などの身近な場所に地域に住む人同士が主体となって運営する通いの場（拠点）を作り、PPK（ぴんぴんキラリ）体操を含めた介護予防や健康づくり・仲間づくりを推進している。

○孤食

家族と暮らしていながら、親や子どもがそれぞれ違う時期に一人ひとり食事をとること。また、一人暮らしの人が一人でとる食事。

【 さ 行 】

○サルコペニア

加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指す。

○CKD(慢性腎臓病)

腎臓の働き(GFR)が健康な人の60%以下に低下する(GFRが60ml/分/1.73m²未満)か、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が3か月以上続く状態。

○主菜

魚・肉・大豆製品・卵など、主に良質たんぱく質や脂質の供給源。

○主食

米・パン・めん類などの穀類、主に炭水化物になるエネルギーの供給源。

○受動喫煙

タバコを吸わない人が自分の意志とは関係なく、タバコの煙を吸わされることをいう。受動喫煙の原因となる紙巻きたばこ、電子タバコなどの副流煙は、喫煙者が吸い込む主流煙よりもニコチンやタール、一酸化炭素のすべてが数倍以上含まれていることがわかっている。

○食育

生きるうえでの基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるもの。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

○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」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したもの。

○生活習慣病

食事や運動、飲酒、喫煙など、生活習慣によって引き起こされる病気のことをいう。心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、骨粗しょう症、歯周病、がんなどがこれにあたる。

○生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の基準

1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上。

男性

飲酒日の1日当たりの飲酒量	飲酒の頻度				
	毎日	週5~6日	週3~4日	週1~2日	月1~3日
1合(180ml)未満					
1合以上2合(360ml)未満					
2合以上3合(540ml)未満	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人				
3合以上4合(720ml)未満					
4合以上5合(900ml)未満					
5合(900ml)以上					

女性

飲酒日の1日当たりの飲酒量	飲酒の頻度				
	毎日	週5~6日	週3~4日	週1~2日	月1~3日
1合(180ml)未満					
1合以上2合(360ml)未満					
2合以上3合(540ml)未満	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人				
3合以上4合(720ml)未満					
4合以上5合(900ml)未満					
5合(900ml)以上					

【 た 行 】

○胎児性アルコール症候群

妊婦の飲酒でアルコールが胎盤を通過して、胎児に発育遅滞や器官形成不全(顔面を中心とする奇形・脳障害など)などを生じること。

○地産地消

地元でとれた生産物を地元で消費する意味で使われる。地域生産地域消費(ちいきせいさん・ちいきしょうひ)の略語で、地域で生産された様々な生産物や資源(主に農産物や水産物)をその地域で消費すること。

○適正飲酒量

アルコールの適量は純アルコールに換算すると1日に男性は20g、女性は10g程度である。

〈種類別 純アルコール20gの目安量〉

- ・ビール(5%)：中ビン1本 500ml
- ・チューハイ(7%)：1合弱 160ml
- ・ワイン(12%)：グラス2杯弱 200ml
- ・焼酎(25%)：25度 半合強 100ml
- ・ウイスキー(40%)：ダブル 60ml

※女性はこの半分の量が適正飲酒量になる。

○特定健康診査・特定保健指導

平成20年4月から、医療制度改革の一環として医療保険者に義務付けられた40歳から74歳までの被保険者・被扶養者が対象となるメタボリックシンドロームの概念を導入した健康診査及び保健指導制度のこと。

【 な 行 】

○中食

レストラン等へ出かけて食事をする外食と、家庭内で手作り料理を食べる「内食」の中間にあって、市販の弁当やそう菜、家庭外で調理・加工された食品を家庭や職場・学校・屋外等へ持って帰り、そのまま(調理加工することなく)食事をする。また、その食品(日持ちをしない食品)の総称。

○にいしまげんき体操

新居浜市健康増進計画「元気プラン新居浜21」に基づき、健康の保持増進を目的として運動指導士及び健康都市づくり推進員が中心となって考案した体操。健康都市づくり推進員を中心に地域で普及啓発活動を行い、健康づくりを推進している。

【 は 行 】

○8020運動

平成元年に厚生省(現厚生労働省)と日本

歯科医師会が提唱したのが始まりで、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動のこと。

○BMI

ボディ・マス・インデックス(Body Mass Index)といい、肥満の程度を示す指標。

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$ で算出される。

肥満の判定基準 2011年 日本肥満学会

やせ	BMI 18.5未満
正常	BMI 18.5以上25未満
肥満1度	BMI 25以上30未満
肥満2度	BMI 30以上35未満
肥満3度	BMI 35以上40未満
肥満4度	BMI 40以上

*BMI35以上を高度肥満と定義

○副菜

主に野菜を利用した料理。主食・主菜で不足するビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源。

○ランチ

地域包括支援センター協力機関であり、地域に住む高齢者やその家族などからの相談に応じる、身近な相談窓口。

○フレイル

加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像を表す。

○平均余命

ある年齢の人々が、その後何年生きられるかという期待値のこと。

【 ま 行 】

○メタボリックシンドローム

腹部に内臓脂肪が蓄積することによって、

血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動等の生活習慣を改善しなければ心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のこと。判定基準は、内臓脂肪の蓄積として腹囲が男性は 85 c m 以上、女性 90 c m 以上に加えて、以下の 3 項目のうち 2 項目以上に該当する場合は「該当者」、1 項目のみに該当する場合は「予備軍」とされている。

①血糖・・・空腹時血糖 110m g / d l 以上

②血圧・・・収縮期血圧 130mm H g 以上
または拡張期血圧 85mm H g 以上

③血中脂質・中性脂肪 150m g / d l 以上
またはHDL コレステロール40m g / d l 未満

【 行 行 】

○ライフステージ

人々の生涯におけるそれぞれの段階のこと。

本計画では妊産婦期（妊娠中・授乳中）、乳幼児期（0～6 歳）、青少年期（7～19 歳）、壮年・中年期（20～64 歳）、高齢期（65 歳以上）の 5 段階に設定している。

■新居浜市健康都市づくり推進協議会委員名簿

委員名	団体名	備考
山内 保生	新居浜市医師会	会長
加藤 正隆	新居浜市医師会	
小溪 徹彦	新居浜市歯科医師会	
村山 勝志	愛媛県薬剤師会新居浜支部	
秦 榮子	新居浜市食生活改善推進協議会	
川上 憲一	新居浜市連合自治会	
明石 秀美	新居浜市老人クラブ連合会	
村上 和夫	新居浜市公民館連絡協議会	
高橋 幸宏	新居浜市連合体育振興会	
仙波 学	新居浜商工会議所	
藤田 一十百	新居浜市PTA連合会	
藤田 恭子	新居浜市社会福祉協議会	
伊藤 勝美	新居浜市農業協同組合	
合田 功	新居浜市漁業振興対策協議会	
頼木 熙子	新居浜市女性連合協議会	
森田 圭子	西条保健所	
阪本 博和	学校教育課	
鴻上 浩宜	新居浜市役所	
藤田 憲明	新居浜市役所	副会長
櫻木 俊彰	新居浜市役所	