

けんこう南知多プラン（第2期）（案）

～このまちで夢と元気と生きがいづくり～



平成 27 年 3 月

南 知 多 町

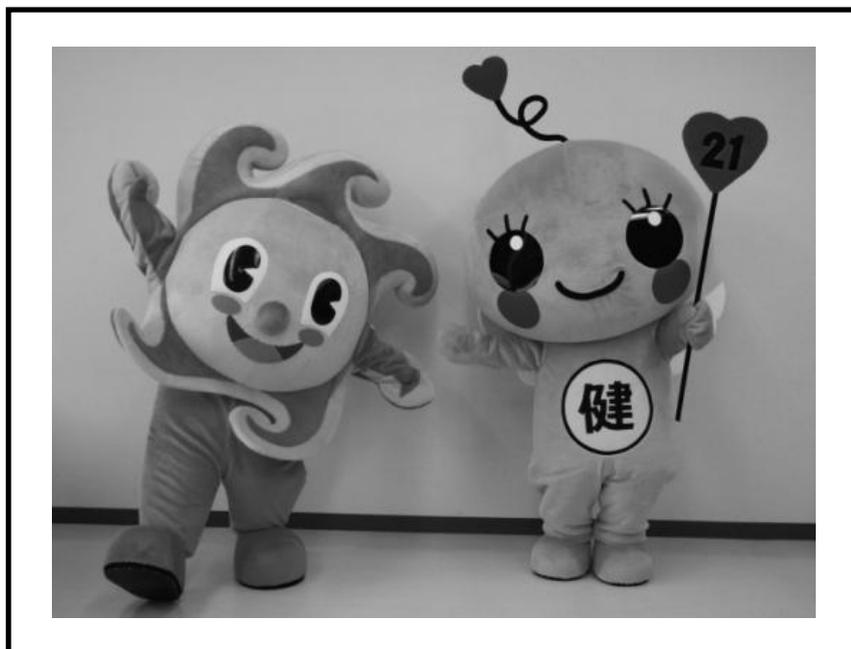
目次

第1章 計画の基本的な考え方	1
1. 計画策定の趣旨	1
2. 計画の位置づけと期間	3
3. 計画の基本理念と方針	5
第2章 南知多町の現況と健康状態	8
1. 統計からみた住民の健康状況	8
2. アンケート調査からみられる現状	22
3. 第1期「けんこう南知多プラン」の最終評価	36
第3章 健康づくりの推進	40
1. 健康づくりの推進の考え方	40
2. ところ・休養	41
（1）妊娠期・乳幼児期	41
（2）学童期・思春期	42
（3）青年期・壮年期	43
（4）高年期	44
3. 食生活	47
（1）妊娠期・乳幼児期	47
（2）学童期・思春期	48
（3）青年期・壮年期	49
（4）高年期	51
4. 歯	55
（1）妊娠期・乳幼児期	55
（2）学童期・思春期	56
（3）青年期・壮年期	57
（4）高年期	58
5. 運動	61
（1）妊娠期・乳幼児期	61
（2）学童期・思春期	62
（3）青年期・壮年期	63
（4）高年期	64

6. たばこ・アルコール	70
(1) 妊娠期・乳幼児期	70
(2) 学童期・思春期	71
(3) 青年期・壮年期	72
(4) 高年期	73

第4章 計画の推進 76

1. 推進の基本的な考え方	76
2. 計画の推進体制	77
3. 計画の進捗管理	77



第1章 計画の基本的な考え方

1. 計画策定の趣旨

(1) 健康を取り巻く社会環境の変化

戦後、わが国は、生活水準の向上や医療技術の進歩等により平均寿命が大幅に延び、世界有数の長寿国となりました。その一方で、出生率の急速な低下に伴い、高齢化が進展しています。本町においても、平成26年3月末現在では高齢化率が32.0%に達しています。また、生活環境の改善等により感染症が激減する一方、生活習慣の変化からがんや循環器疾患などの生活習慣病が増加し、疾病構造も大きく変化してきました。これらの疾病の増加は、寝たきりや認知症など介護を要する人を増加させるとともに、医療費を増大させ、財政を圧迫する要因ともなり、深刻な社会問題となっています。

(2) 健康づくりの推進に向けた国や県の動向

こうした中、国においては、平成23年3月には「健康日本21」の最終評価が行われ、これまでの基本的な方向に加えて「健康寿命※の延伸と健康格差の縮小」「重症化予防」「社会全体として相互に支え合いながら健康を守る環境の整備」を新たに盛り込んだ「健康日本21（第2次）」として、「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」が平成24年7月に告示されました。

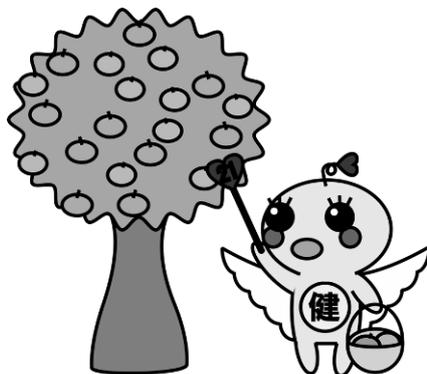
愛知県においては、県民の主体的な健康づくりへの取り組みを支援するため、平成13年に県民一人ひとりの健康づくりに取り組むための行動計画となる「健康日本21あいち計画」が定められました。その後平成17年には中間評価が行われ、平成24年に最終評価をし、平成25年に「健康日本21あいち新計画」が策定され、県民の健康づくりと病気の予防を図るための取り組みが進められています。

※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

(3) 町の健康づくりに向けて

本町においても、平成 17 年度から平成 26 年度までを計画期間とし「このまちで夢と元気と生きがいがづくりーけんこう南知多プランー」を策定し、生涯にわたる健康づくりの推進と、健康づくりを支援する環境整備などを基本理念とした様々な活動や重点目標である「こころ・休養」「食生活」「たばこ・アルコール」「歯」の項目について推進活動を展開してきました。

平成 27 年 3 月末に「けんこう南知多プラン」が終了することに伴い、計画の最終評価を行いました。新たな社会生活の変化や健康課題を受け、住民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という個人の意識の高揚と併せ、家庭や地域、健康に関わる様々な関係機関、行政が連携し「このまちで夢と元気と生きがいがづくり」をめざし、「けんこう南知多プラン（第 2 期）」を策定するものです。



けんこう南知多プラン推進キャラクター
すこやかーな

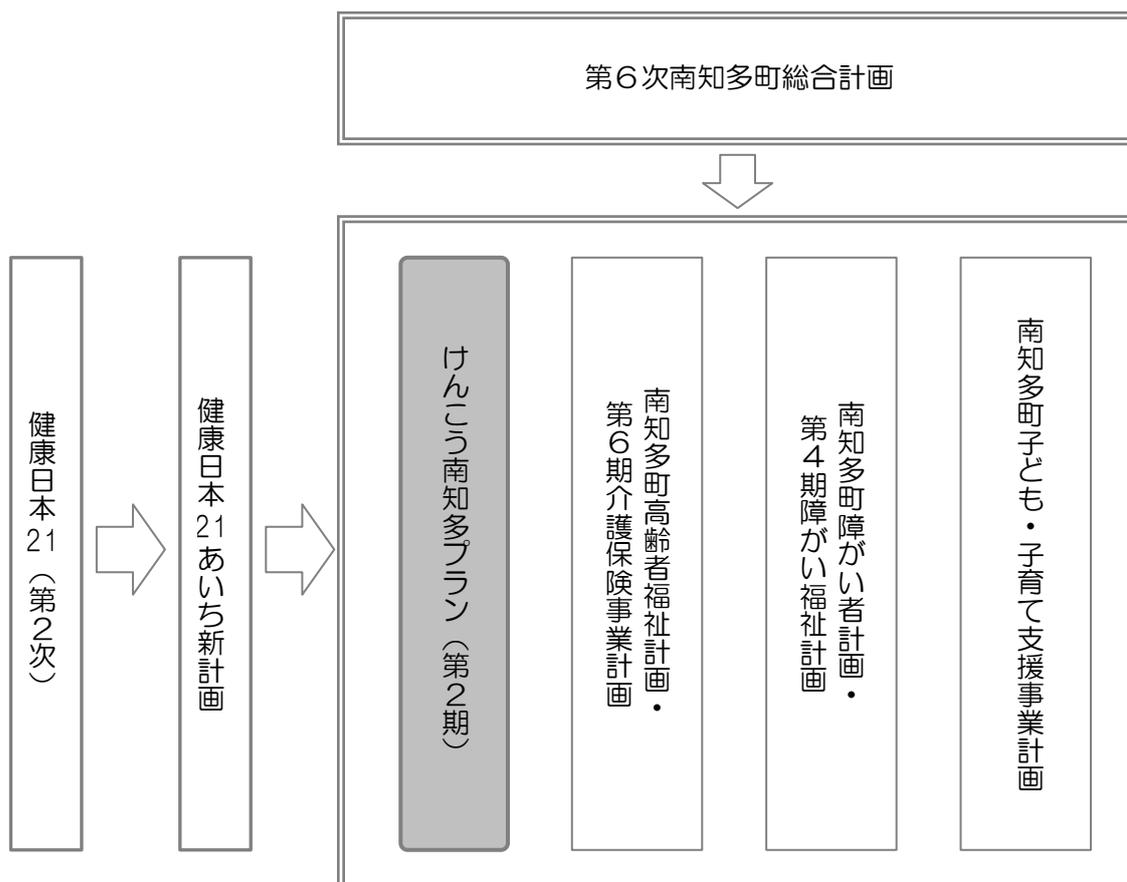
2. 計画の位置づけと期間

(1) 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法に定める市町村の「健康増進計画」として位置づけられ、国や県で策定された「健康日本21（第2次）」「健康日本21あいち新計画」との整合性を図りながら推進します。また、本町で策定している、「第6次南知多町総合計画」「南知多町子ども・子育て支援事業計画」「南知多町高齢者福祉計画及び第6期介護保険事業計画」「南知多町障がい者計画・第4期障がい福祉計画」などの各種計画と整合性をもたせることにより、関係する事業を協働し推進するものとします。

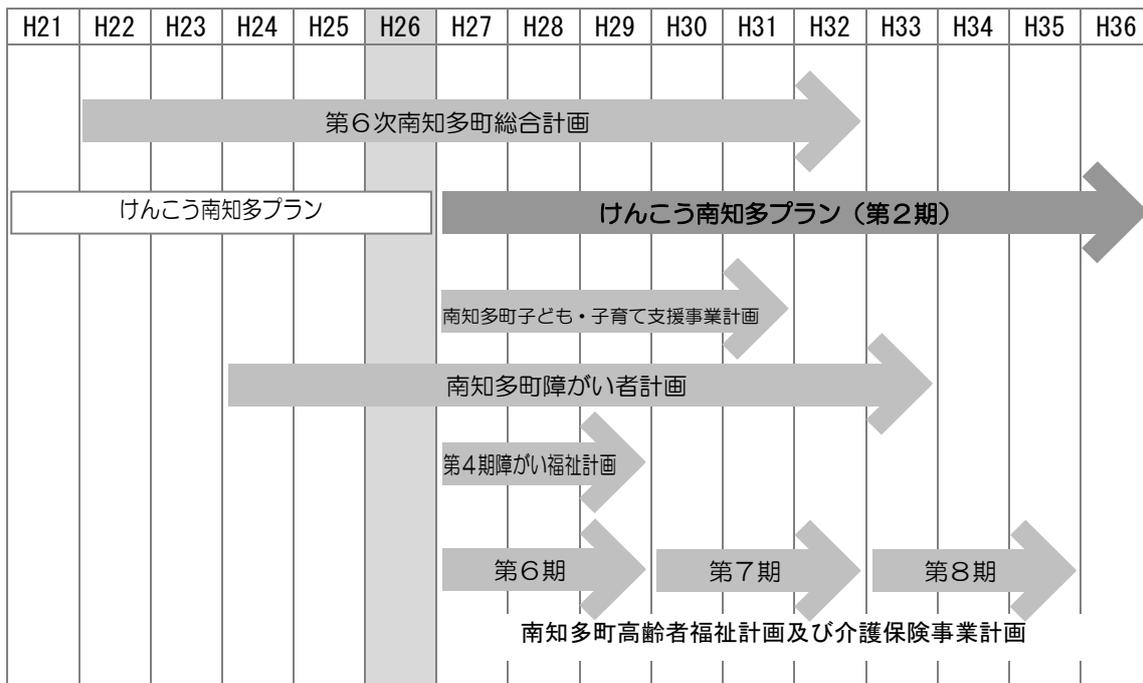
また、本計画は、本町の食育の総合的な推進を図る「食育推進計画」と、「すこやか親子21（第2次）」に基づく母子保健計画を包含するものです。

【 計画の位置づけ 】



(2) 計画の期間

本計画の期間は、平成27年度を初年度とし、平成36年度を目標年度とする10年間です。



けんこう南知多プラン推進キャラクター
すこやかーな

3. 計画の基本理念と方針

(1) 基本理念

基本理念



「このまちで夢と元気と生きがいづくり」

平均寿命が延び、少子高齢化が進む中、すべての人が、生きがいと活力のある生活を送ることができる期間を可能な限り長くし、健康寿命を延伸することはますます重要となっています。住民自らが健康づくりに取り組み、そして、健康づくりに関連する医療機関、教育機関、ボランティア、行政などの関係機関が、様々な情報提供・環境整備・地域づくりなどを推進するために、前計画のスローガン “このまちで夢と元気と生きがいづくり” を継承し基本理念とします。

また、前計画の策定にあたり「10年後の南知多 こうなったらいいな」という作業部会の思いや意見を5つの願いとしてまとめました。これらの願いは本計画においても推進活動の指針として踏襲していきます。

5つの願い



- ① 魅力あるまちとして、四季おりおりを感じる豊かな自然をのこしていきたい
- ② ストレスをためずにおだやかな心で暮らしたい
- ③ いつまでも元気で丈夫なからだで暮らしたい
- ④ 地域で支えあって安心して暮らしたい
- ⑤ 夢と生きがいをもって暮らしたい

(2) 基本方針

21世紀は物質的な豊かさを求める時代から、心の豊かさやゆとりが重視されるようになりました。

住民一人ひとりが健康でいきいきと幸せに暮らせるよう、ヘルスプロモーションの理念に基づき「このまちで夢と元気と生きがいつくりーけんこう南知多プラン」実現のため、次の視点にもとづき計画を推進していきます。

① 住民が主役

健康づくりの主役は住民一人ひとりであり、行政機関のみならず、様々な関係者・関係団体などと連携し、住民自らが主体的に健康づくりに取り組みます。

② 健康管理能力の向上

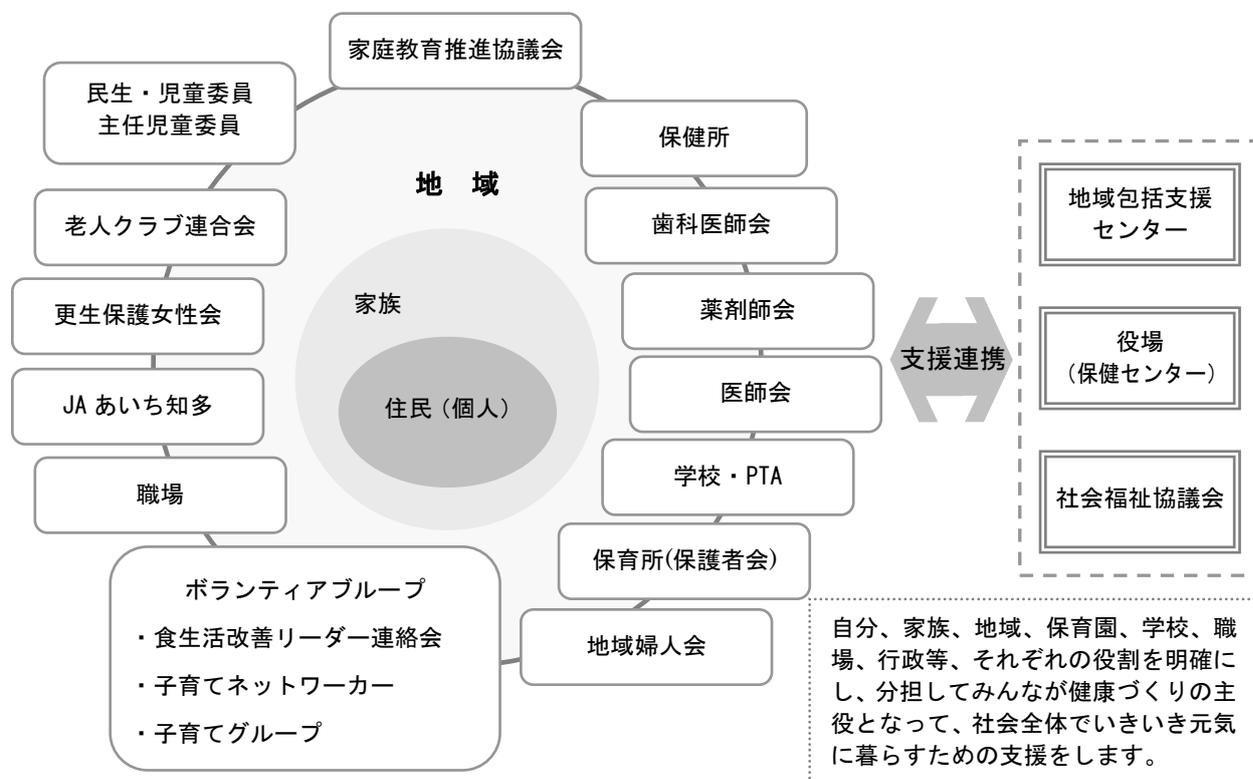
生活習慣病の予防には、日頃から自分自身の健康状態に関心を持って、自らの健康管理を行っていくことが大切となります。一人ひとりの健康管理能力の向上を図り、自らの健康状態を把握し早期からの予防を推進します。

③ 健康づくりのネットワークづくり

個人の健康は、家庭、地域、学校、職場等の社会環境の影響を受けることから、健康づくりの取り組みは、地域全体で、個人が主体的に行う健康づくりを総合的に支援する環境の整備が求められます。

住民の健康づくりを支援するために、情報を公開し、関係機関と連携した社会環境の整備を図ります。

図 健康づくりのネットワークのイメージ



④ 住民参加

本計画は、基本理念の実現に向けて、住民や地域、学校、団体、職場、行政など町全体が一体となって健康づくりを進めていくものです。

計画の策定、推進、評価のすべてにおいて、住民の多くが参加できるよう努めます。

第2章 南知多町の現況と健康状態

1. 統計からみた住民の健康状況

(1) 人口統計について

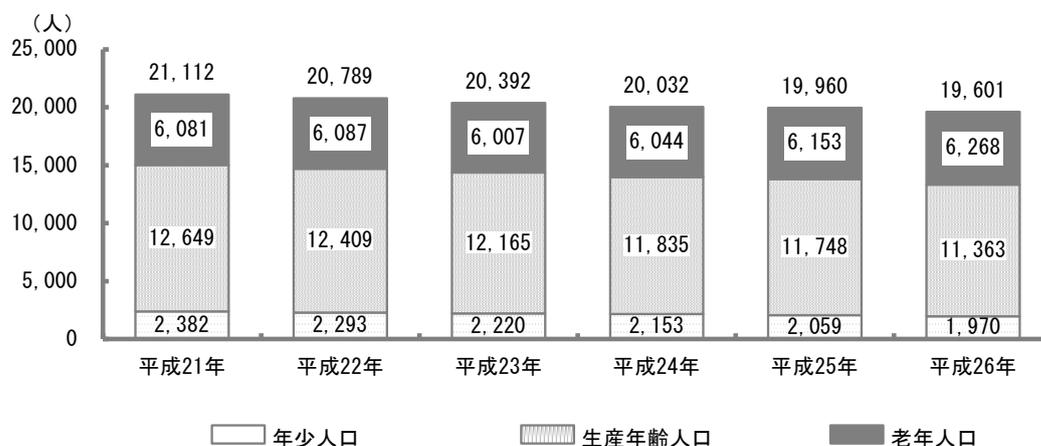
① 年齢別人口

総人口は年々減少し、平成26年では19,601人となっています。年齢別人口の推移をみると、0～14歳の年少人口、15～64歳の生産年齢人口は減少傾向となっています。一方、65歳以上の老年人口は増加傾向がみられ、平成26年では6,268人と、総人口の32.0%を占めており少子高齢化が進んでいることがわかります。

表 年齢別人口の推移

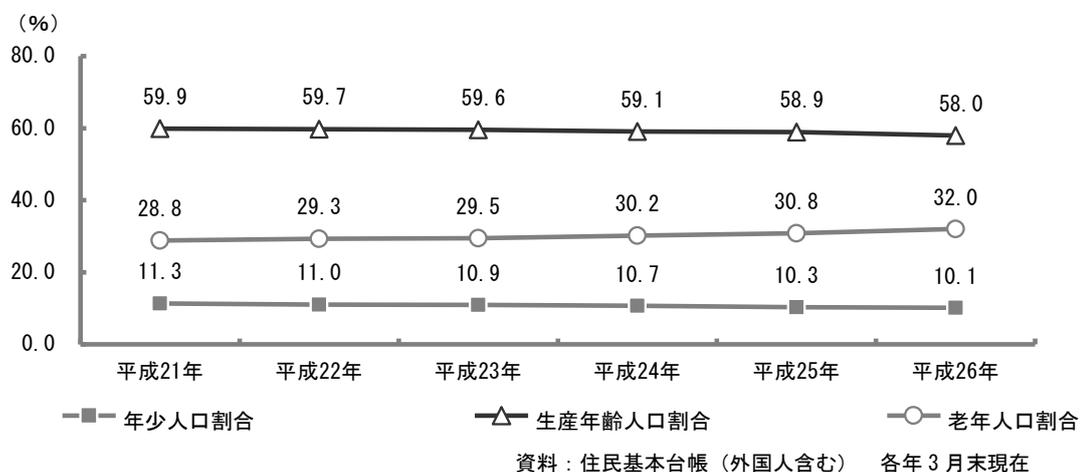
種別		平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年
年少人口 (0～14歳)	人数(人)	2,382	2,293	2,220	2,153	2,059	1,970
	割合(%)	11.3	11.0	10.9	10.7	10.3	10.1
生産年齢人口 (15～64歳)	人数(人)	12,649	12,409	12,165	11,835	11,748	11,363
	割合(%)	59.9	59.7	59.6	59.1	58.9	58.0
老年人口 (65歳以上)	人数(人)	6,081	6,087	6,007	6,044	6,153	6,268
	割合(%)	28.8	29.3	29.5	30.2	30.8	32.0
合計	人数(人)	21,112	20,789	20,392	20,032	19,960	19,601
	割合(%)	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

図 年齢別人口の推移



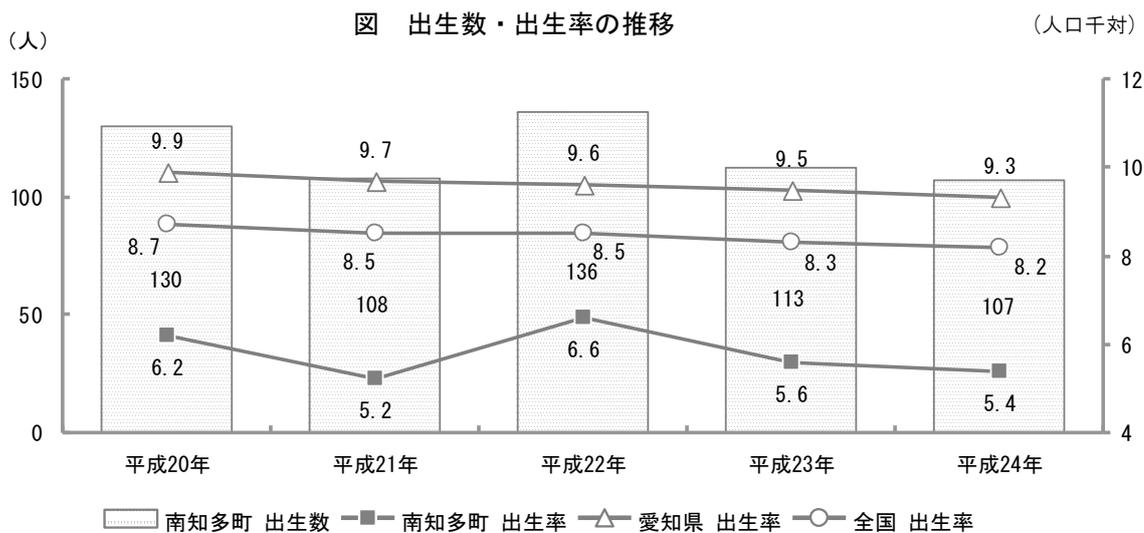
資料：住民基本台帳（外国人含む） 各年3月末現在

図 年齢別人口割合の推移



② 出生数、出生率

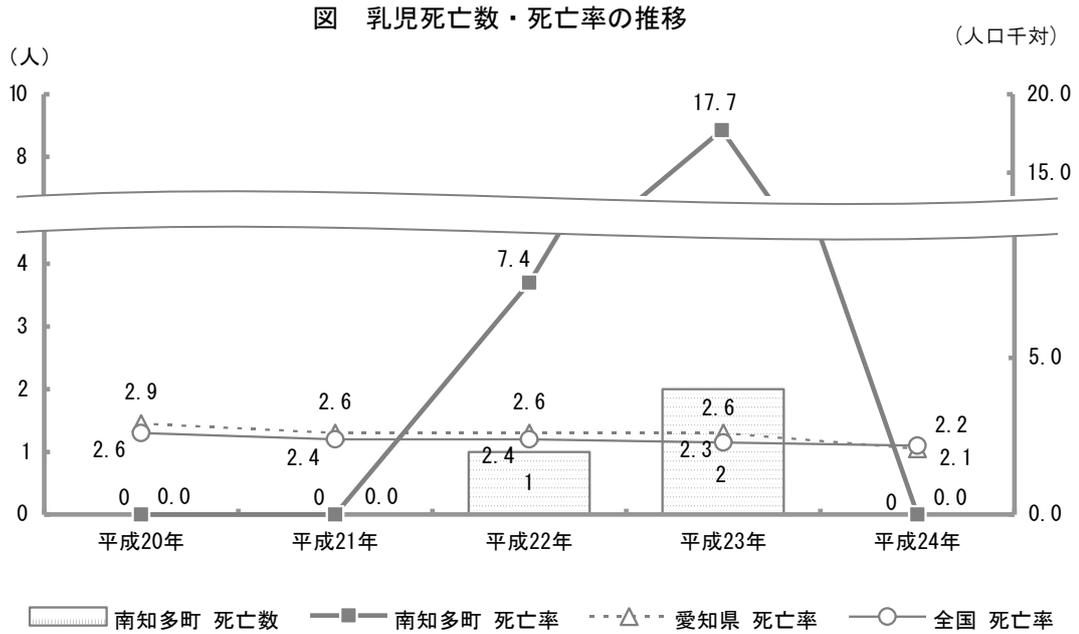
出生数は、年によってばらつきはあるものの、平成22年以降は減少しています。また、出生率は、全国、愛知県より低い割合で推移しています。



③ 乳児死亡数、死亡率

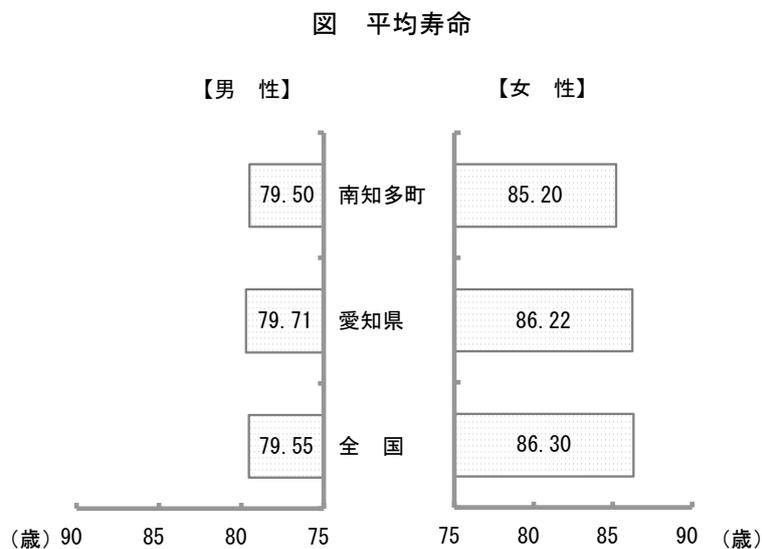
乳児死亡数は、平成 22 年に 1 名、平成 23 年に 2 名となっています。

乳児死亡率は、平成 22 年、23 年において愛知県、全国を上回っています。



④ 平均寿命

平均寿命は男性、女性ともに、愛知県、全国を下回っています。



⑤ 死因別死亡割合（平成 24 年）

死因別死亡割合は、「悪性新生物（がん）」が 25.5%と最も高く、次いで「心疾患」、「肺炎」の順となっています。

また、上位の「心疾患」、「肺炎」は愛知県に比べ高くなっています。

図 死因別死亡割合（南知多町）

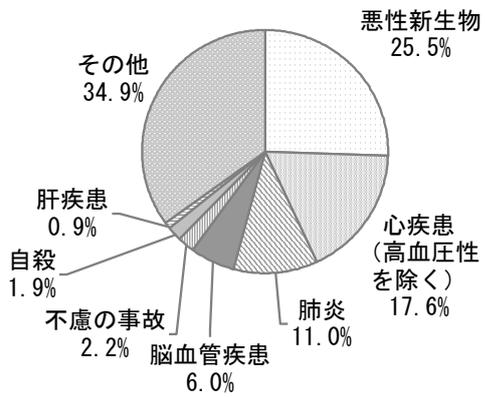
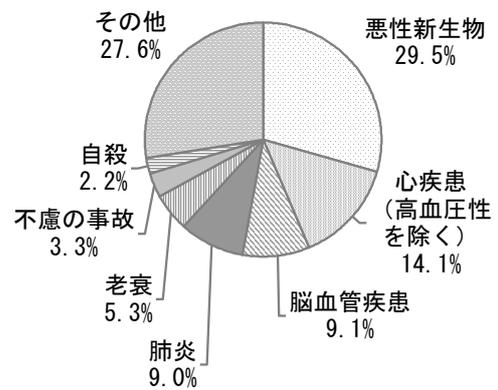
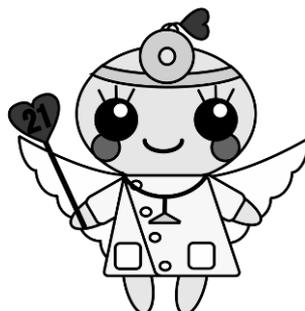


図 死因別死亡割合（愛知県）



資料：愛知県衛生年報



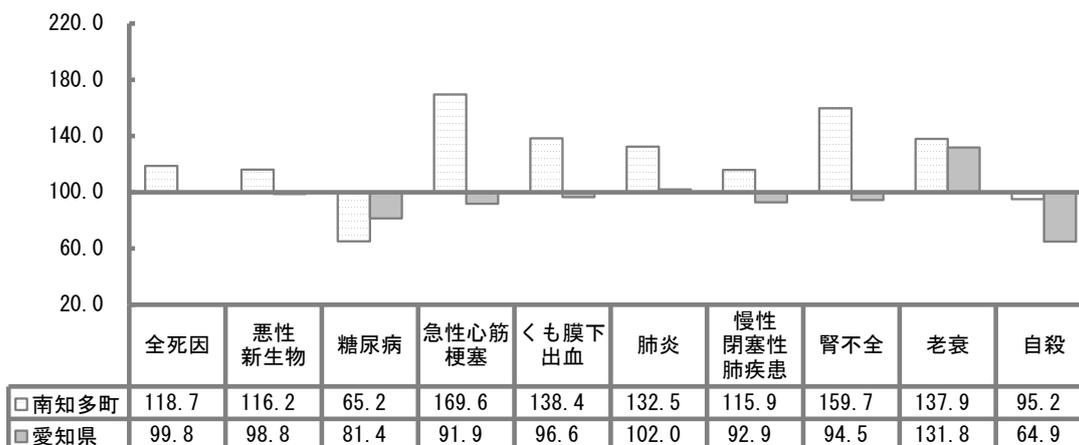
けんこう南知多プラン推進キャラクター
すこやかーな

⑥ 死因別SMR※（標準化死亡比）

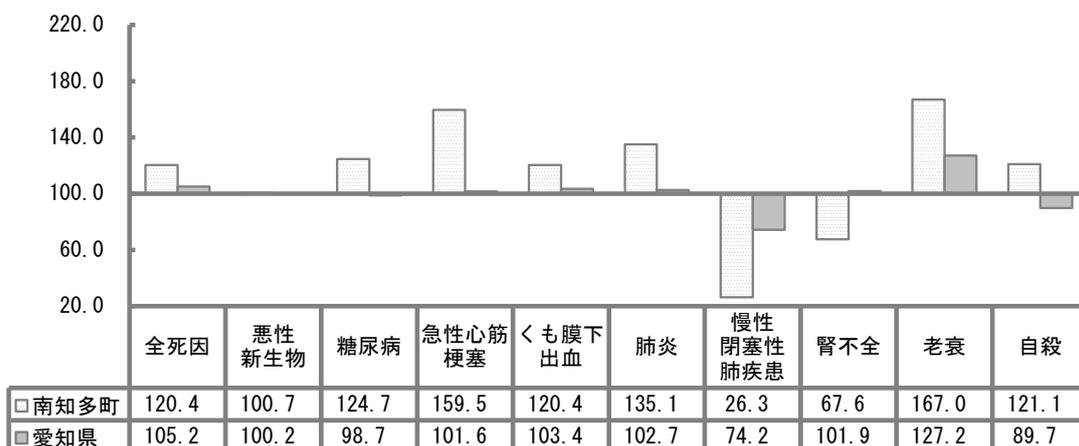
死因別SMRは、男性で「急性心筋梗塞」、「腎不全」が高く、女性で「急性心筋梗塞」、「肺炎」が高くなっています。

図 男女別死因別SMR（標準化死亡比）（平成19年～平成23年）

【男性】



【女性】



資料：愛知県衛生研究所

※SMR（標準化死亡比）：死亡率は通常年齢によって大きな違いがあることから、異なった年齢構成や地域別の死亡率を、そのまま比較することはできません。このため、基準死亡率（人口10万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に、計算により推測される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するもので、国の平均を100としています。

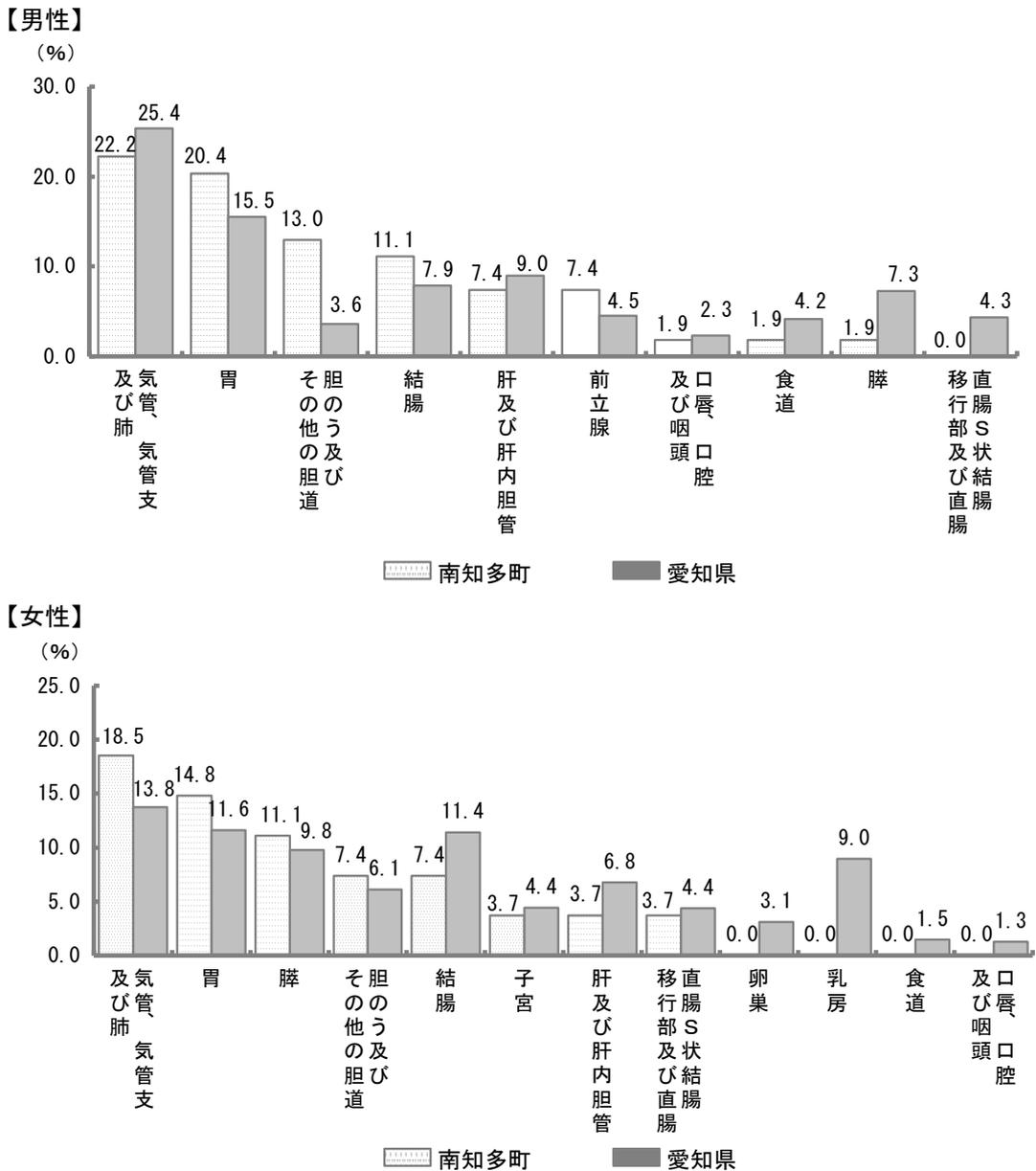
$$SMR = \frac{\text{観察集団の現実の死亡数}}{(\text{基準となる人口集団の年齢別死亡率} \times \text{観察集団の年齢別人口}) \text{の総和}} \times 100$$

⑦ 部位別悪性新生物（がん）死亡割合

部位別悪性新生物の死亡割合は、男性では「気管、気管支及び肺」が最も高く、次いで、「胃」、「胆のう及びその他の胆道」、「結腸」となっています。女性では「気管、気管支及び肺」が最も高く、次いで、「胃」、「膵」となっています。

愛知県と比較すると、男性では「胃」、「胆のう及びその他の胆道」などが高く、女性では「気管、気管支及び肺」、「胃」などが高くなっています。

図 男女別部位別悪性新生物死亡割合（平成 24 年）



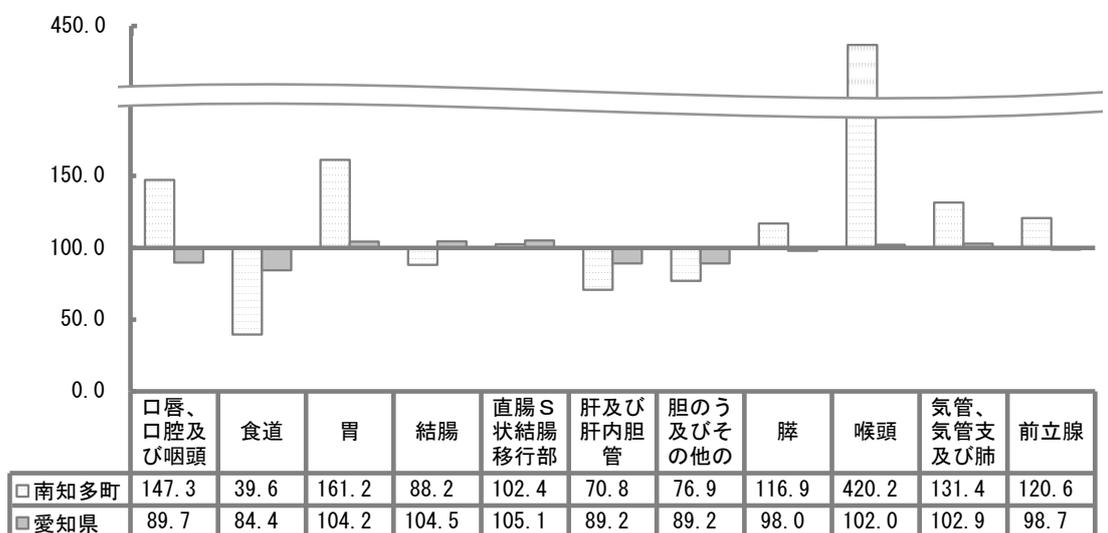
資料：愛知県衛生年報

⑧ 部位別悪性新生物SMR（標準化死亡比）

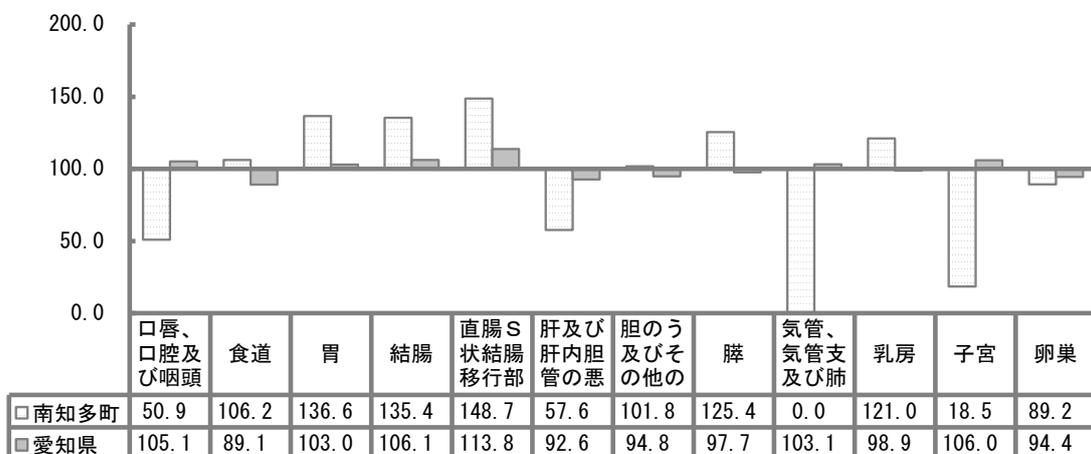
部位別悪性新生物SMRは、男性で「喉頭」、「胃」、「口唇、口腔及び咽頭」が高く、女性で「直腸S状結腸移行部及び直腸」、「胃」、「結腸」が高くなっています。

図 男女別部位別悪性新生物SMR（平成19年～平成23年）

【男性】



【女性】



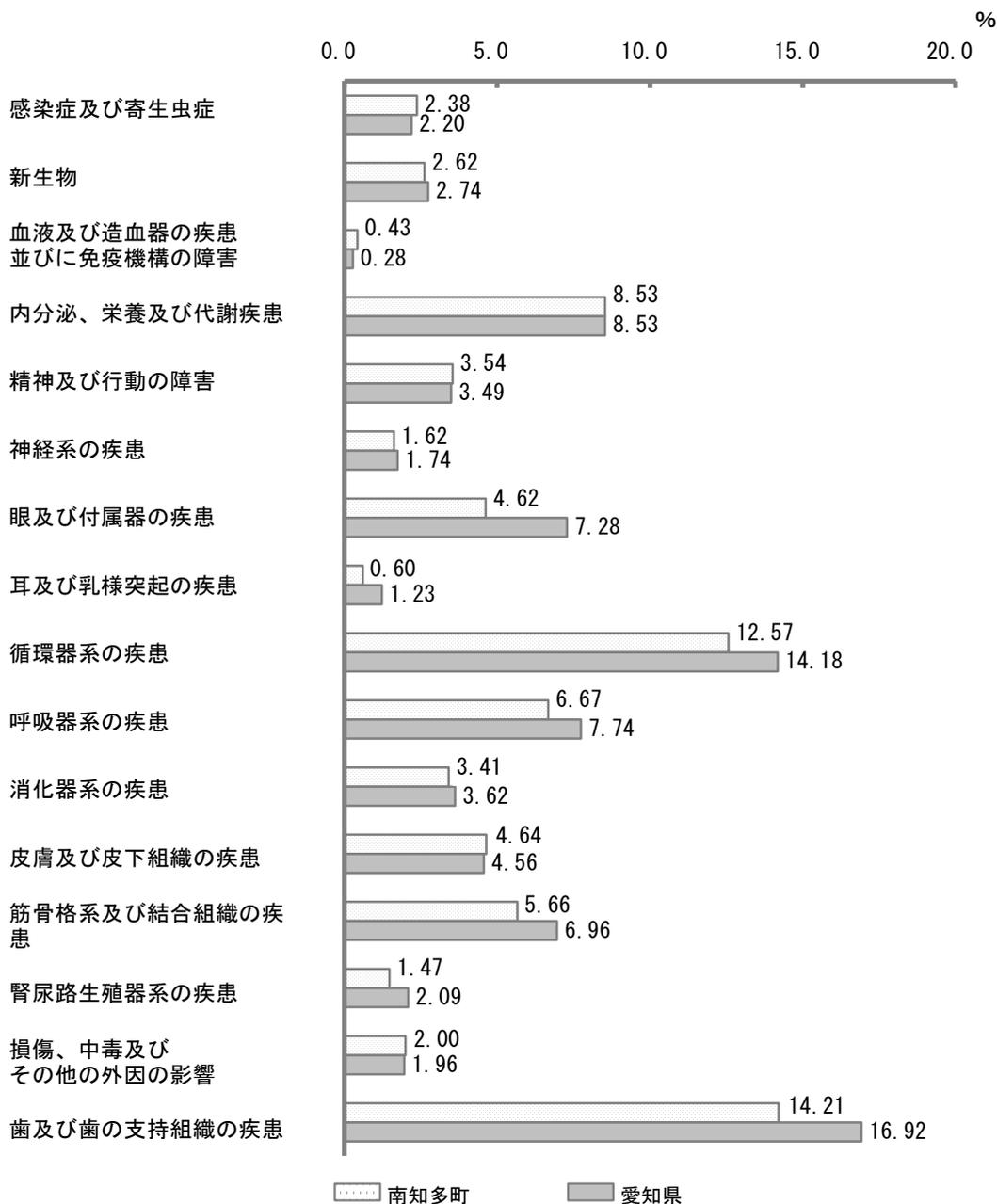
資料：愛知県衛生研究所

(2) 疾病構造と医療費について

① 疾病別受診率と医療費

疾病別受診率は、「歯及び歯の支持組織の疾患」、「循環器系の疾患」、「内分泌、栄養及び代謝疾患」が高く、愛知県とほぼ同様の傾向を示しています。

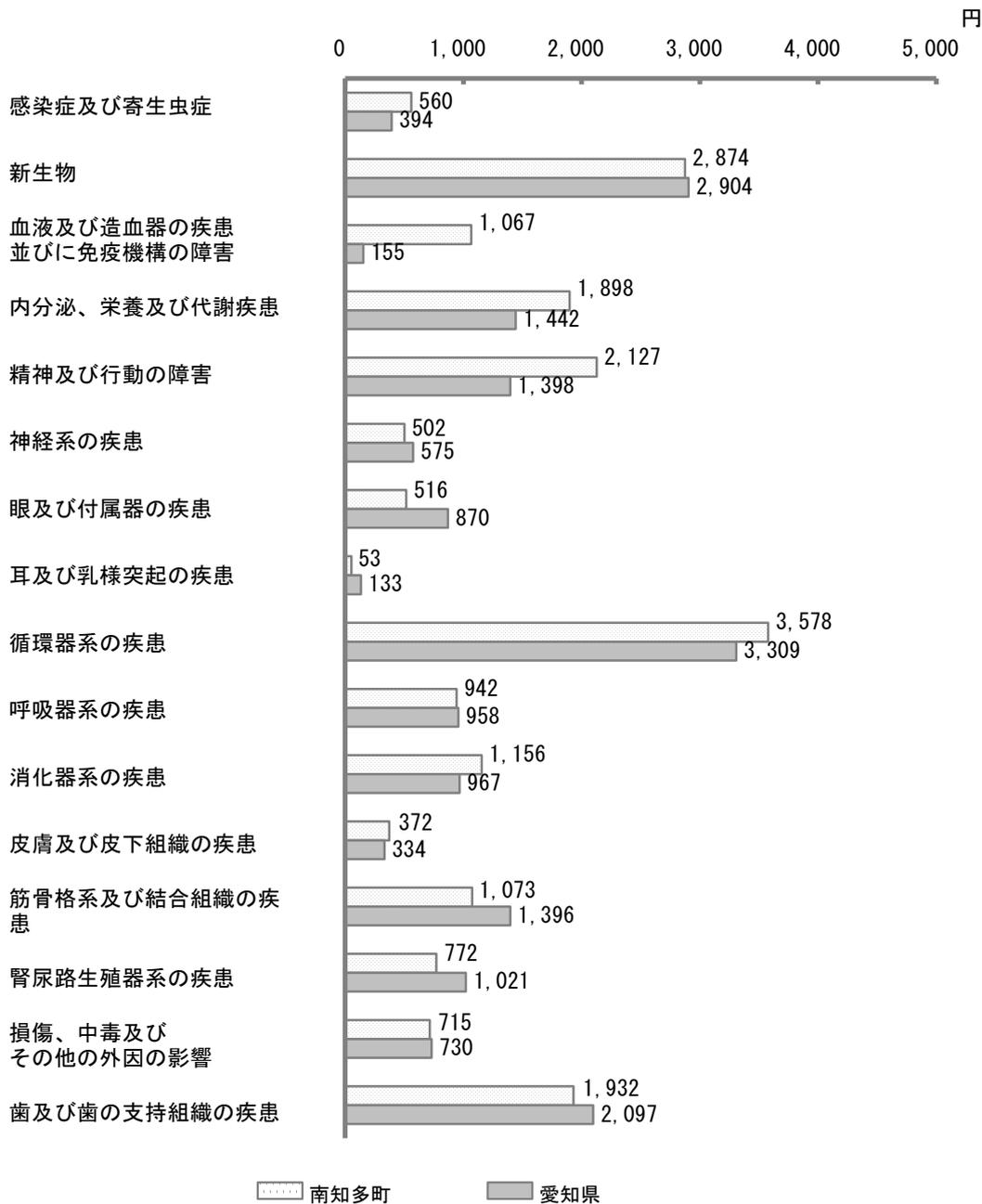
図 疾病別受診率（平成 26 年 5 月診療分）



資料：愛知県国民健康保険団体連合会疾病分類統計

一人あたりの医療費は、「循環器系の疾患」、「新生物」で高くなっています。愛知県に比べ「内分泌、栄養及び代謝疾患」、「精神及び行動の障害」が高くなっています。

図 一人あたりの医療費（平成 26 年 5 月診療分）



資料：愛知県国民健康保険団体連合会疾病分類統計



(3) その他

① がん検診受診状況

各がん検診において、愛知県に比べ受診率が低くなっています。

表 がん検診の受診率

区分	胃がん検診		大腸がん検診		肺がん検診		乳がん検診		子宮がん検診	
	南知多町	愛知県	南知多町	愛知県	南知多町	愛知県	南知多町	愛知県	南知多町	愛知県
平成 21 年度	3.5	16.0	5.8	23.4	37.5	28.2	8.9	18.5	8.1	26.9
平成 22 年度	3.3	14.9	6.1	22.7	36.6	27.2	9.6	22.2	9.5	30.5
平成 23 年度	2.6	14.6	6.6	25.0	34.1	27.1	7.9	22.1	9.9	31.3
平成 24 年度	2.6	13.5	6.4	23.4	34.4	25.0	10.3	19.8	8.1	28.5
平成 25 年度	3.1	—	7.5	—	33.2	—	11.4	—	10.2	—

資料：庁内資料（保健介護課）
地域保健、健康増進事業報告

② がん検診別がん発見数（平成 25 年度）

平成 25 年度は、特に大腸がん検診、肺がん検診、乳がん検診で発見数、発見率ともに高くなっています。

表 がん検診別がん発見数（平成 25 年度）

検診名	受診者数（人）	がん発見数（件）	発見率（％）
胃がん検診	265	0	0.00
大腸がん検診	621	3	0.48
肺がん検診	2,463	2	0.08
乳がん検診	483	2	0.41
子宮がん検診	500	0	0.00

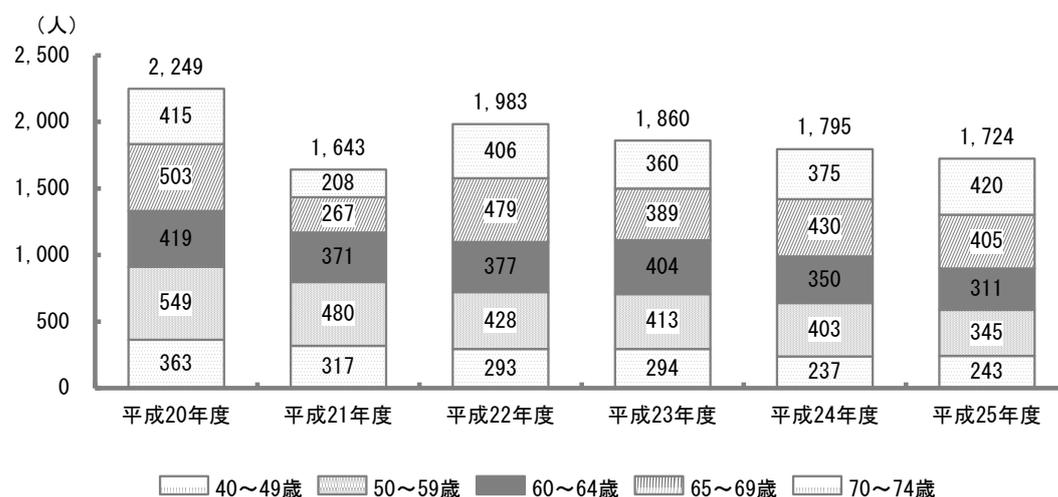
資料：庁内資料（保健介護課）

③ 特定健康診査の受診状況

ア 特定健康診査の対象者と受診者・受診率

特定健康診査の年齢別対象者数と受診率（平成25年度）をみると、70～74歳の受診率で41.5%と最も高くなっています。また、平成23～25年度の受診率は横ばい傾向にあります。

図 特定健康診査の受診者の推移



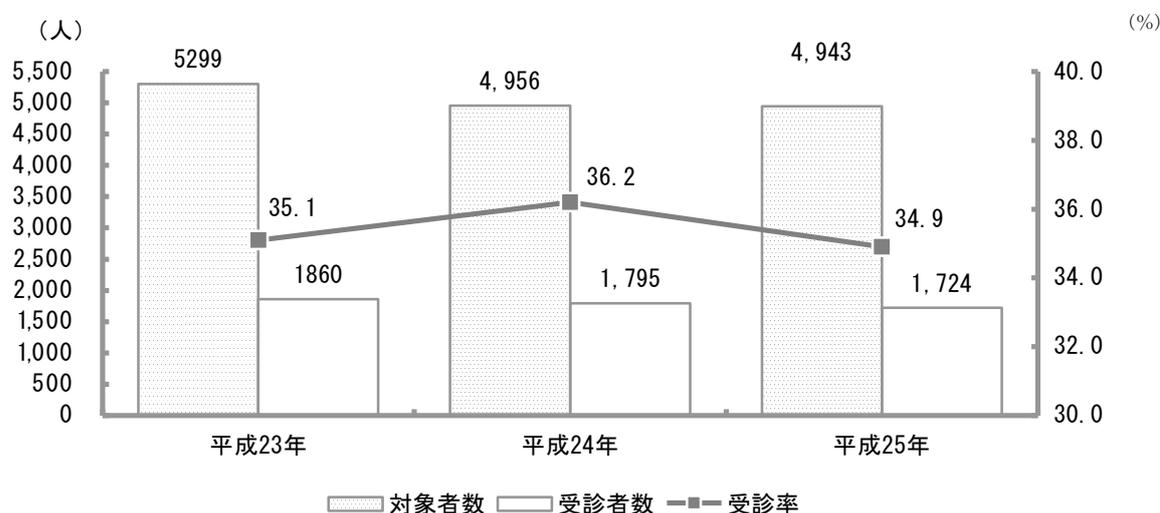
資料：庁内資料(国保KDBシステム)

表 特定健康診査の年齢別対象者数と受診率（平成25年度）

	対象者（人）	受診者（人）	受診率（%）
40～49歳	802	243	30.3
50～59歳	1,109	345	31.1
60～69歳	2,021	716	35.4
70～74歳	1,011	420	41.5
全年齢	4,943	1,724	34.9

資料：庁内資料(国保KDBシステム)

図 特定健康診査の受診率の推移



イ メタボリックシンドローム該当者割合

メタボリックシンドローム該当者割合は、年々増加傾向にあります。また、女性に比べ男性で高くなっています。男性、女性ともに年齢が高くなるにつれて該当者割合が高くなっています。

表 年齢別メタボリックシンドローム該当者割合

単位：%

	平成 21 年度		平成 22 年度		平成 23 年度		平成 24 年度		平成 25 年度	
	男性	女性								
40～49 歳	19.9	3.0	20.8	2.1	20.9	1.3	25.5	2.0	18.2	0.9
50～59 歳	26.6	11.0	27.9	8.4	27.8	8.2	30.3	7.7	29.6	7.1
60～69 歳	27.4	14.3	29.6	15.0	33.1	16.5	32.4	14.7	28.0	16.0
70～74 歳	34.3	15.9	33.1	13.8	26.9	14.5	24.7	13.4	33.7	17.0
全年齢	18.2		18.1		18.7		19.9		20.0	

資料：庁内資料(国保KDBシステム)

ウ 喫煙率

喫煙率は、男性、女性ともに県に比べ高くなっています。

表 喫煙率

単位：%

	平成 21 年度		平成 22 年度		平成 23 年度		平成 24 年度		平成 25 年度	
	南知多町	愛知県								
男性	47.7	37.9	42.1	35.7	40.5	33.9	33.7	25.4	30.5	25.4
女性	12.5	7.8	11.9	7.8	11.8	7.2	8.6	5.5	9.0	5.7

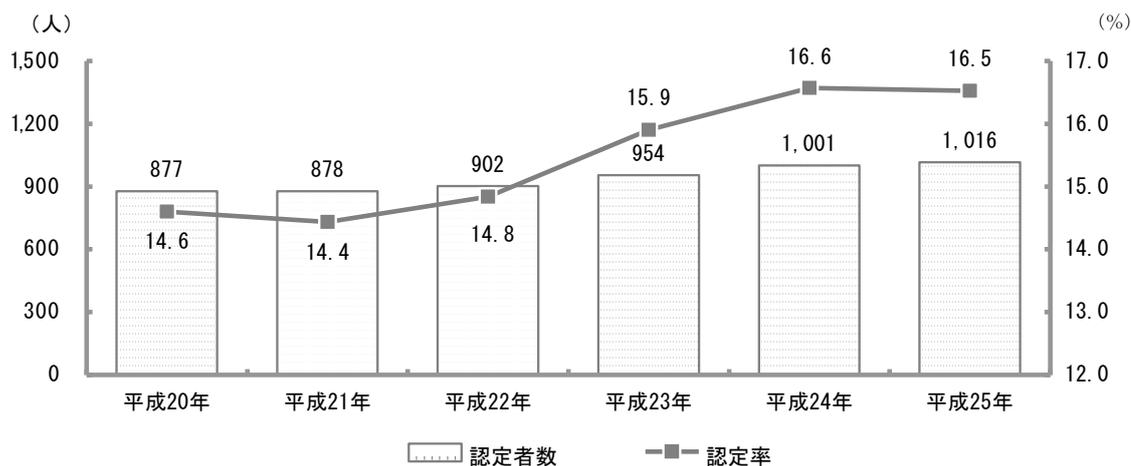
※ 対象者：南知多町国民健康保険加入者

資料：庁内資料(国保KDBシステム)

④ 要介護の認定状況

要介護認定者数、要介護認定率は共に、増加傾向にあります。

図 要介護認定者数、要介護認定率の推移

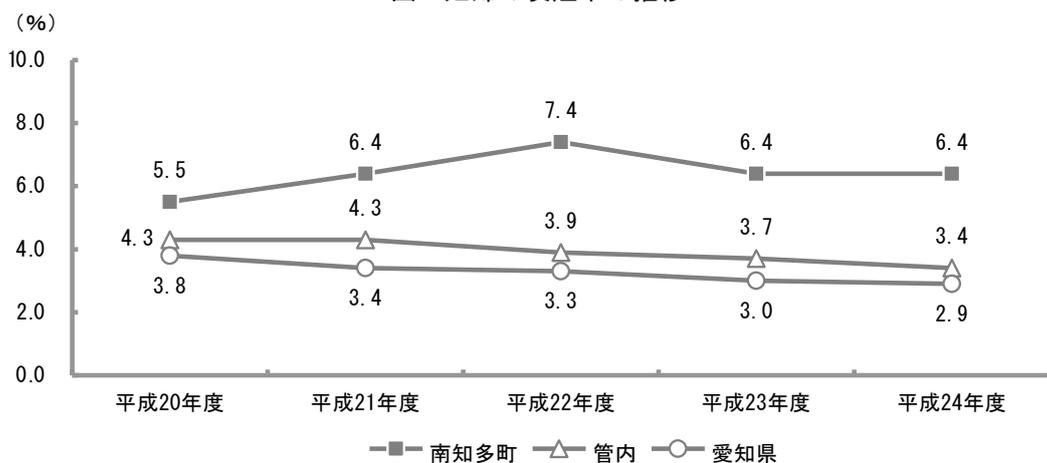


資料：介護保険事業状況報告（各年4月分）

⑤ 妊婦の喫煙状況

妊婦の喫煙率は半田保健所管内、愛知県より高い水準で推移しています。

図 妊婦の喫煙率の推移



資料：半田保健所

⑥ 子どものう歯（むし歯）の状況

一人平均う歯数は、愛知県と比較すると各年齢、各年ともにほとんどの数値が上回る傾向にあります。

表 一人平均う歯数の推移

単位：本

		平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度
年長	南知多町	2.4	2.8	2.8	2.9	2.2	2.1
	愛知県	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5
小3 (永久歯)	南知多町	0.38	0.39	0.48	0.42	0.16	0.17
	愛知県	0.29	0.29	0.22	0.21	0.20	0.16
小6 (永久歯)	南知多町	1.13	0.84	1.14	0.91	0.35	0.39
	愛知県	0.79	0.74	0.66	0.58	0.54	0.44

資料：地域歯科保健業務状況報告集計結果概要

表 一人平均う歯数の推移

単位：本

		平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度
1歳6か月児 健康診査	南知多町	0.14	0.11	0.00	0.06	0.12	0.10
	愛知県	0.07	0.06	0.05	0.05	0.04	0.04
3歳児 健康診査	南知多町	1.40	1.07	1.06	0.89	1.07	0.55
	愛知県	0.58	0.57	0.51	0.50	0.46	0.42

資料：庁内資料（保健介護課）

2. アンケート調査からみられる現状

(1) アンケート調査の概要

① 調査の目的

「けんこう南知多プラン（第2期）」を策定するにあたり、住民の普段の健康観や生活習慣などに関する実態を把握することを目的に、「南知多町健康アンケート調査」を実施しました。

② 調査対象

成人：南知多町在住の20歳以上の方を2,000人無作為抽出
小中学生：南知多町内の小学校4～6年生・中学生全員

③ 調査期間

平成26年5月12日から平成26年5月26日

④ 調査方法

成人：郵送による配布・回収
小中学生：学校を通じて配布・回収

⑤ 回収状況

	配布数	有効回収数	有効回収率
成人	2,000通	814通	40.7%
小・中学生	895通	887通	99.1%

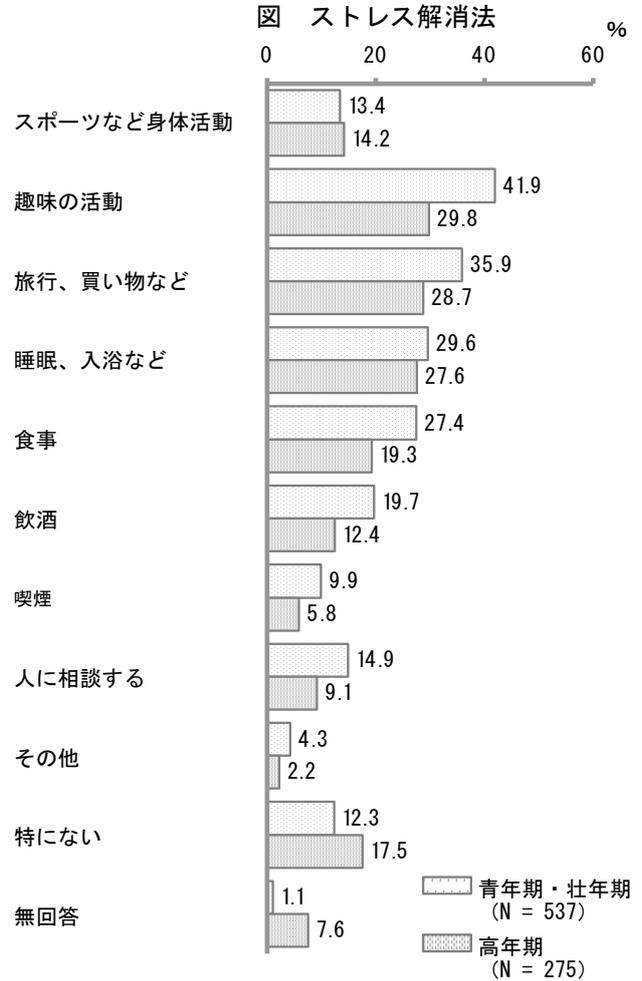
⑥ 調査結果の表示方法

- 回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（%）で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- 複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。

(2) ころについて

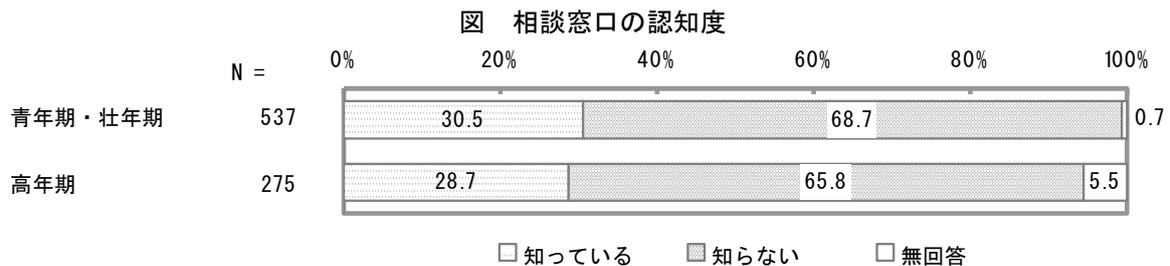
① ストレス解消法

ストレス解消法については、青年期・壮年期(19～64歳)、高年期(65歳以上)いずれも「趣味の活動」「旅行、買い物など」「睡眠、入浴など」が多くなっています。一方、ストレス解消方法が「特にない」人も、高年期では2割弱となっています。



② 相談窓口の認知度

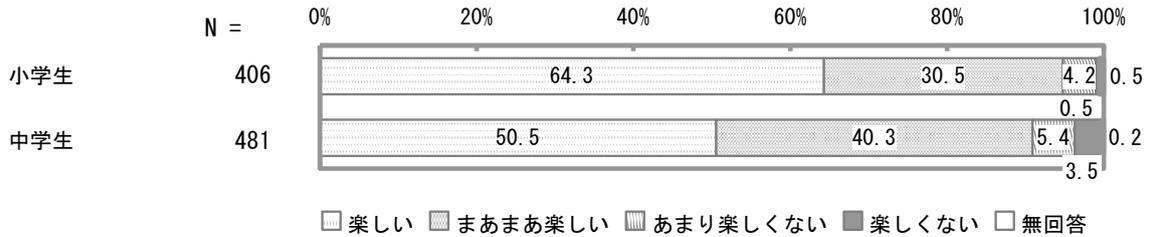
心の相談ができる窓口を知っている人は、青年期・壮年期、高年期とも約3割にとどまっています。



③ 小中学生の生活の楽しさ

小中学生の生活の楽しさについては、小学生で「楽しい」の割合が高くなっています。

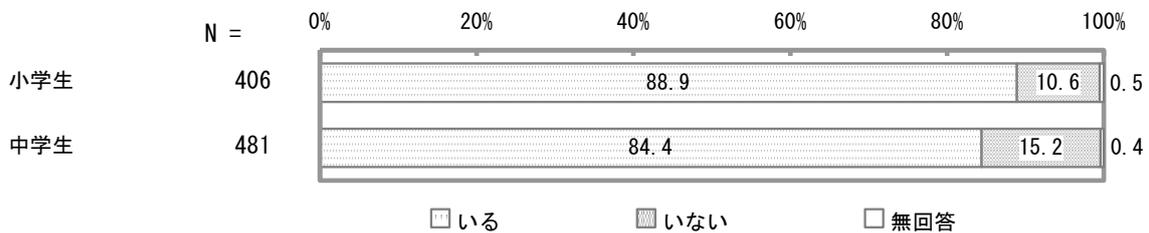
図 小中学生の生活の楽しさ



④ 小中学生の相談相手の有無

小中学生の相談相手の有無については、小学生に比べ、中学生で「いない」の割合が高くなっています。

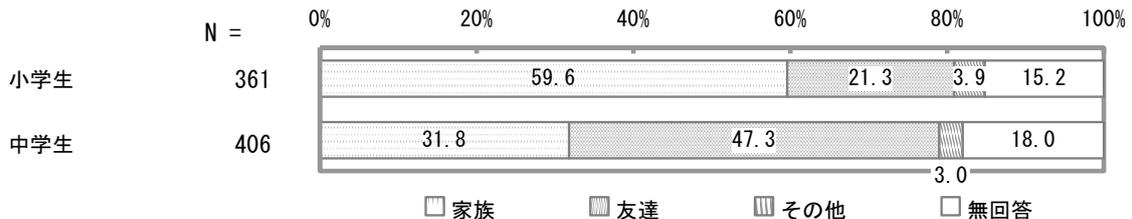
図 小中学生の相談相手の有無



⑤ 小中学生の相談相手

小中学生の相談相手は、中学生に比べ、小学生で「家族」の割合が高く、約6割となっています。一方、小学生に比べ、中学生で「友達」の割合が高く、約5割となっています。

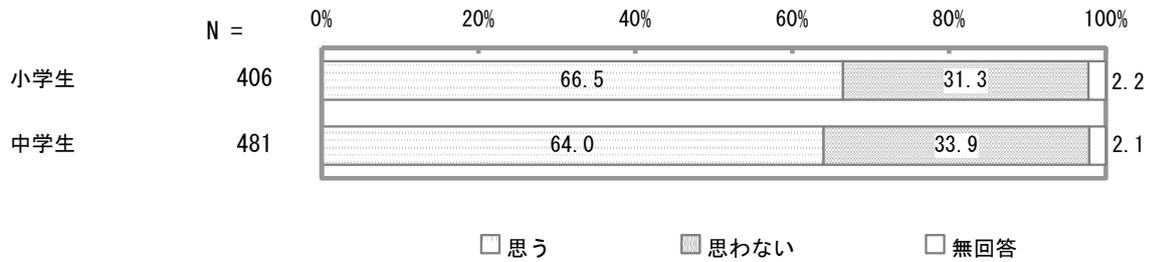
図 小中学生の相談相手



⑥ 小中学生の愛情の認識度

小中学生の愛情の認識度については、大きな差異はみられません。

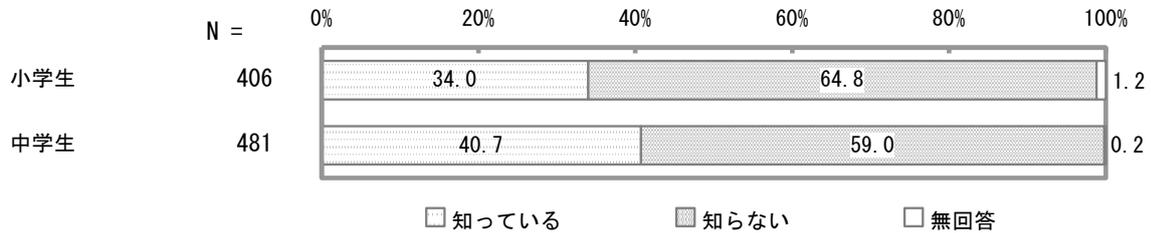
図 小中学生の愛情の認識度



⑦ 小中学生の相談窓口の認知度

小中学生の相談窓口の認知度については、中学生に比べ、小学生で「知らない」の割合が高く、6割半ばとなっています。

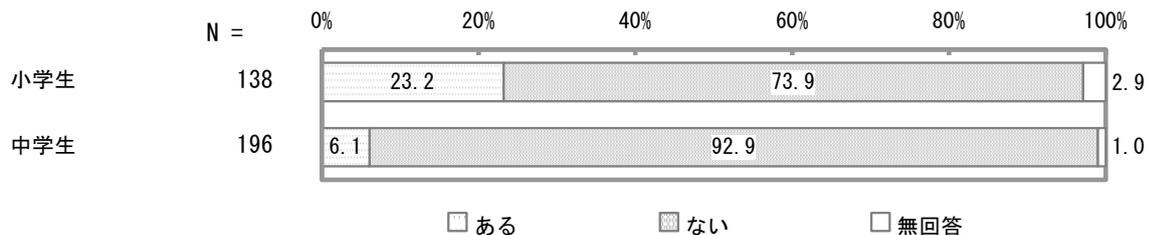
図 小中学生の相談窓口の認知度



⑧ 小中学生の相談窓口の利用度

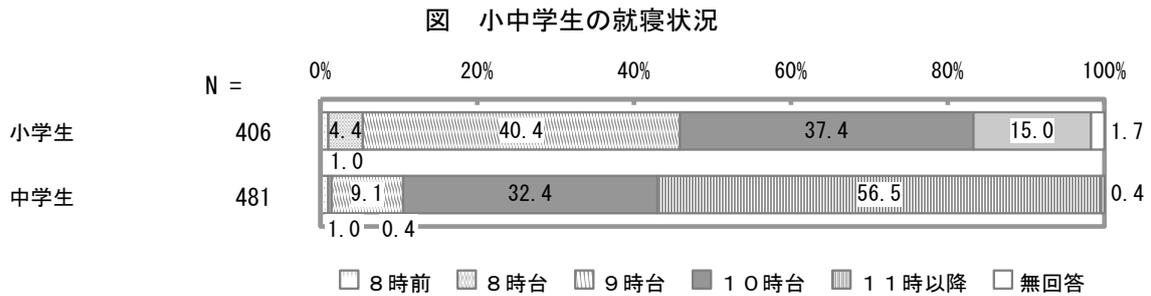
上記⑦で「知っている」と回答した小中学生のうち、小中学生の相談窓口の利用度については、中学生に比べ、小学生で「ある」の割合が高く、2割を超えています。

図 小中学生の相談窓口の利用度



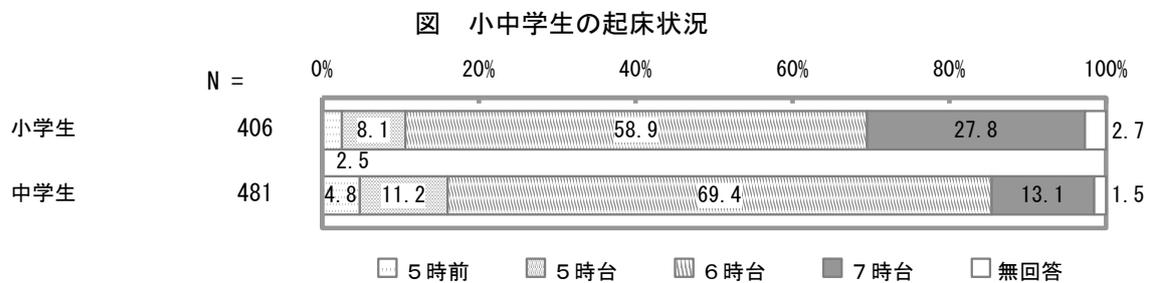
⑨ 小中学生の就寝状況

小中学生の就寝状況については、小学生で「8時台」の割合が高く、約4割となっています。一方、中学生で「11時以降」の割合が高く、5割半ばとなっています。



⑩ 小中学生の起床状況

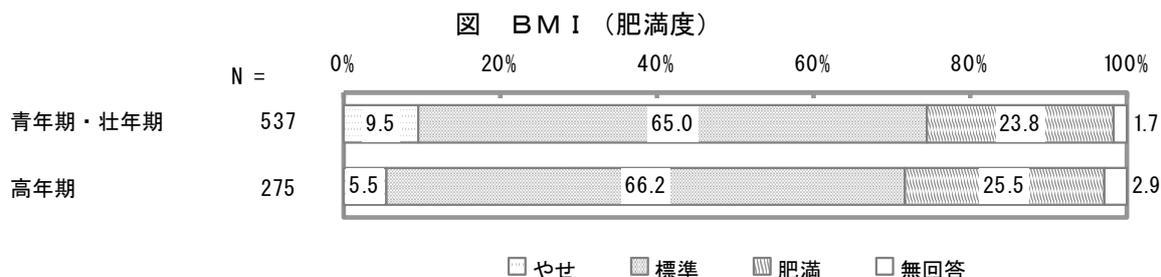
小中学生の起床状況については、小中学生ともに「6時台」の割合が高くなっています。



(3) 食生活について

① BMI※（肥満度）

青年期・壮年期、高年期とも肥満が2割を超えています。一方、青年期・高年期では「やせ」が約1割となっています。

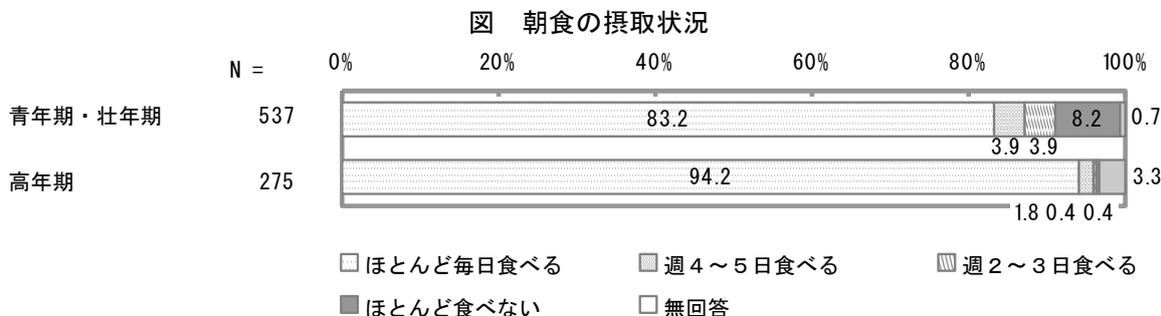


※BMI：身長からみた体重の割合を示す体格指数のひとつ。

体重 [kg] ÷ 身長 [m]² で算出され、BMI 18.5 以上 25 未満が適正体重とされている。

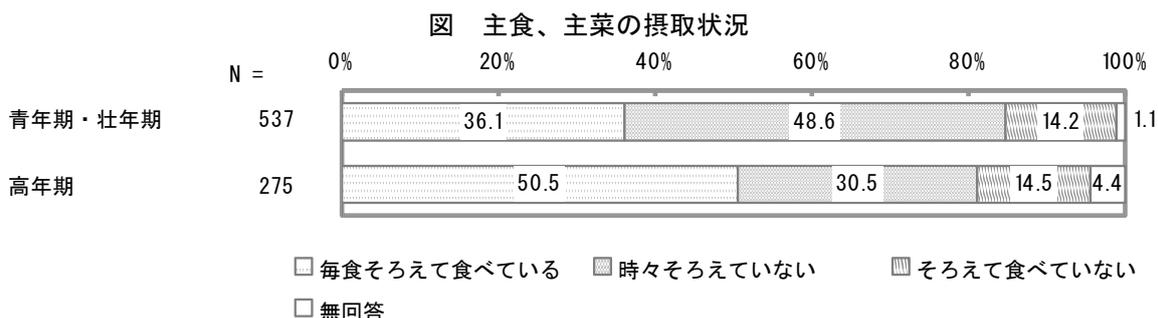
② 朝食の摂取状況

青年期・壮年期、高年期とも朝食を「ほとんど毎日食べる」人が大半を占めています。しかし、青年期・壮年期では約1割の人が「ほとんど食べない」と回答しています。



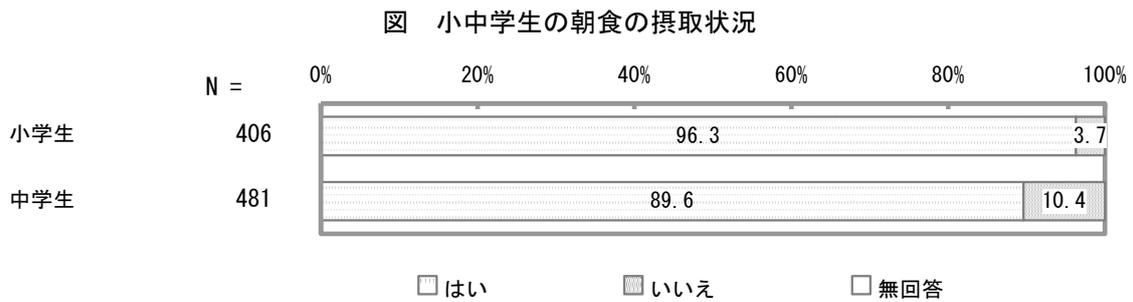
③ 主食、主菜の摂取状況

主食・主菜・副菜を「毎食そろえて食べている」人は、高年期では約5割となっているものの、青年期・壮年期では4割未満となっています。



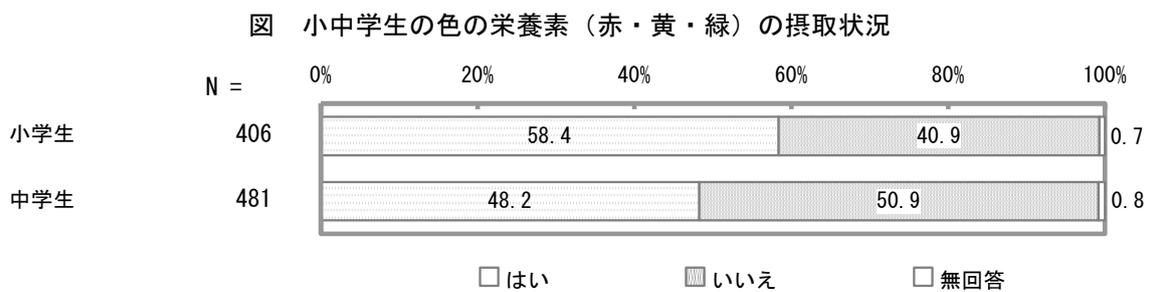
④ 小中学生の朝食の摂取状況

小中学生の朝食の摂取状況については、小学生に比べ、中学生で「はい」の割合が低くなっています。



⑤ 小中学生の3色の栄養素（赤・黄・緑）の摂取状況

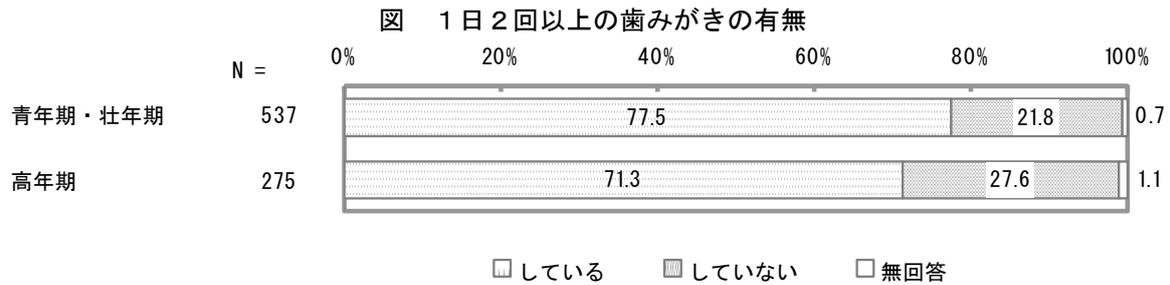
小中学生の3色の栄養素（赤・黄・緑）の摂取状況については、中学生に比べ、小学生で「はい」の割合が高く、約6割となっています。



(4) 歯について

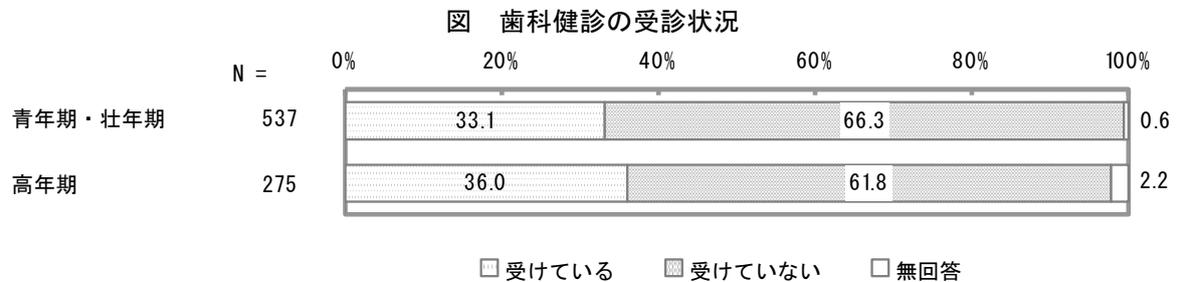
① 1日2回以上の歯みがきの有無

青年期・壮年期、高年期ともに7割を超える人が1日2回以上歯磨きを「している」と回答しています。



② 歯科健診の受診状況

歯科健診を受けている人は、青年期・壮年期、高年期ともに3割台にとどまっています。



③ 小中学生の歯磨き実施

小中学生の歯磨き実施については、小学生に比べ、中学生で「朝食後」の割合が高く、約8割となっています。

表 小中学生の歯磨き実施

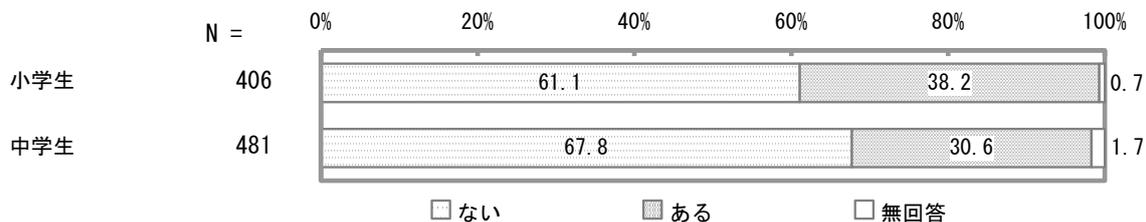
単位：%

種別	有効回答数 (件)	起きてすぐ	朝食後	昼食後	夕食後	寝る前	その他	無回答
小学生	406	7.6	73.2	76.1	26.1	70.2	4.9	—
中学生	481	10.0	81.3	70.3	29.5	63.4	2.7	0.6

④ 小中学生の夜、歯磨き後の飲食の有無

小中学生の夜、歯磨き後の飲食の有無については、小学生に比べ、中学生で「ない」の割合が高く、約7割となっています。

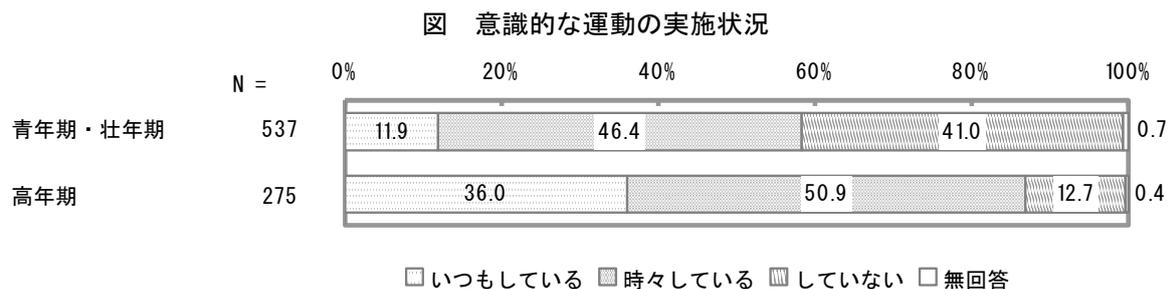
図 小中学生の夜、歯磨き後の飲食の有無



(5) 運動について

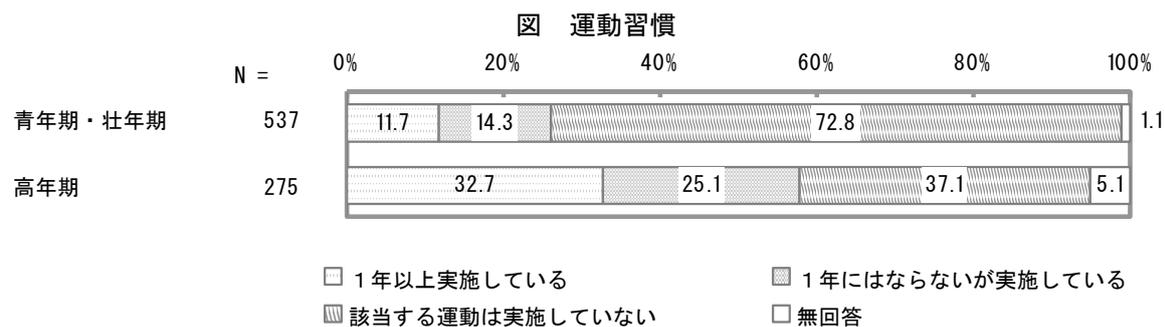
① 意識的な運動の実施状況

意識的な運動を「いつもしている」人は、高年期では4割弱となっているものの、青年期・壮年期では約1割にとどまっています。また、青年期・壮年期では意識的な運動を「していない」が約4割を占めています。



② 運動習慣

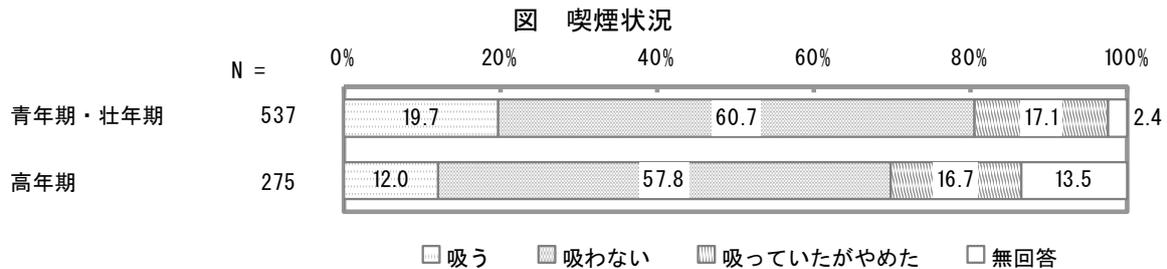
1回30分以上の運動を週に2回以上、1年以上続けている人（運動習慣者）は、高年期では約3割となっている一方、青年期・壮年期では「該当する運動を実施していない」人が約7割と大半を占めており、運動習慣者は約1割にとどまっています。



(6) たばこについて

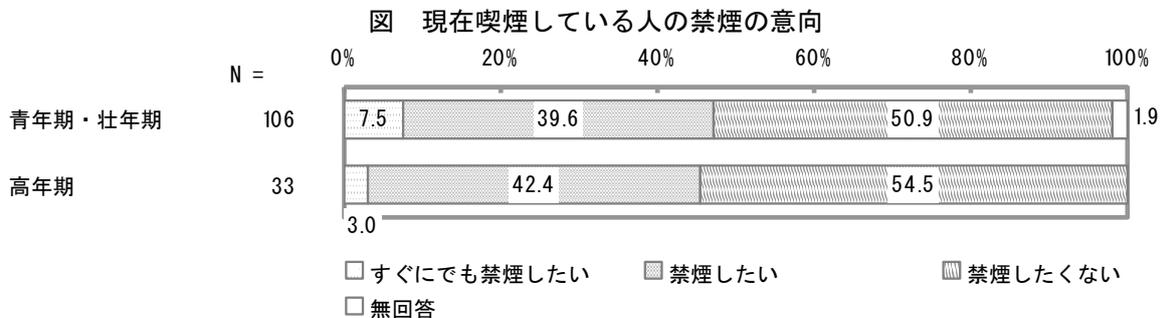
① 喫煙状況

青年期・壮年期ではたばこを「吸う」人が約2割となっていますが、高年期ではわずかに減少し、約1割となっています。



② 現在喫煙している人の禁煙の意向

現在喫煙している人の禁煙の意向については、「禁煙したくない」が青年期・壮年期、高年期ともに約半数を占めています。



③ 小中学生のたばこの害の認知度

小中学生のたばこの害の認知度については、小学生に比べ、中学生で「やめられなくなる」、「疲れやすくなる」、「肺の病気（肺がんなど）にかかりやすい」、「口臭、歯・歯ぐきの病気の原因になる」、「歯が茶色くなる」、「吸っている人だけでなく、周りにも害がある」の割合が高くなっています。

表 小中学生のたばこの害の認知度

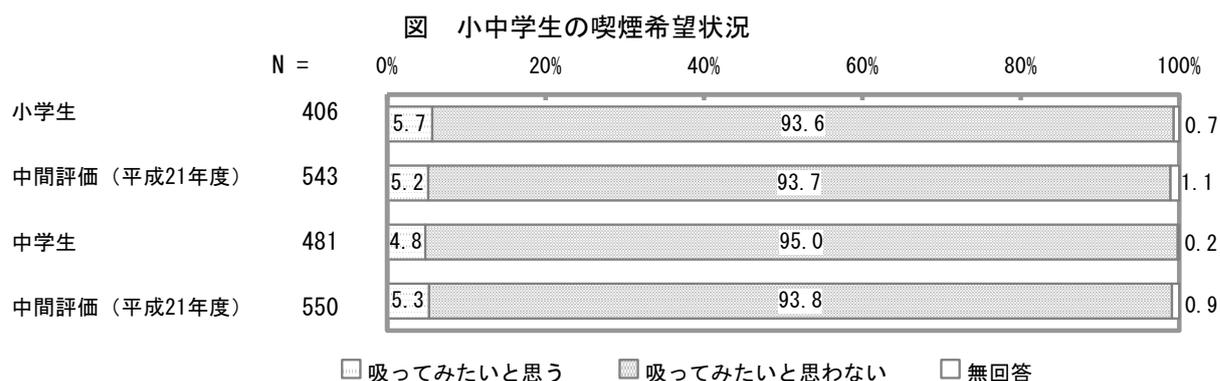
単位：%

種別	有効回答数 (件)	肌がボロボロになる	やめられなくなる	糖尿病の原因となる	疲れやすくなる	肺の病気（肺がんなど）にかかりやすい
小学生	406	10.6	72.2	21.2	16.0	77.1
中学生	481	19.8	84.0	13.7	30.4	88.8

種別	口臭、歯・歯ぐきの 病気の原因になる	歯が茶色くなる	吸っている人だけでなく、 周りにも害がある	血管がつまりやすくなる	無回答
小学生	38.7	35.2	63.8	27.8	4.2
中学生	57.6	57.8	86.1	36.2	2.5

④ 小中学生の喫煙希望状況

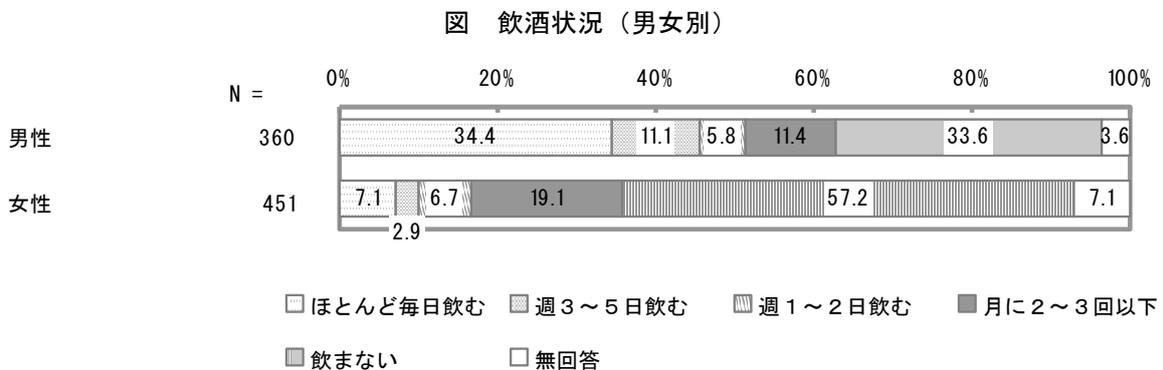
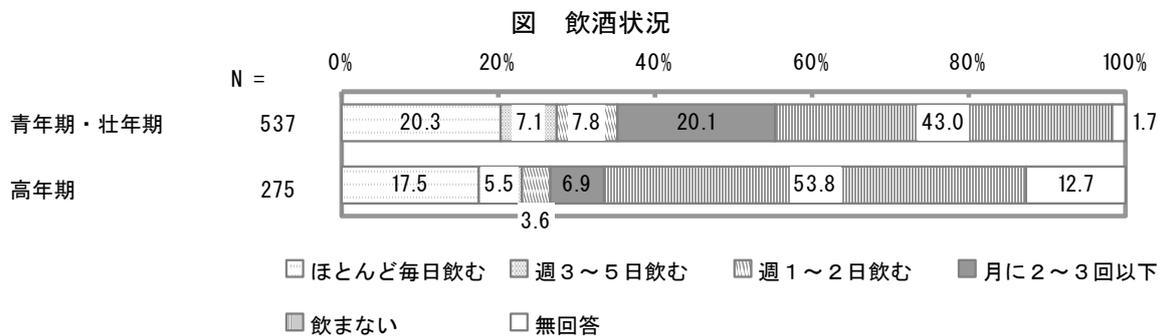
小中学生の喫煙希望状況については、大きな差異はみられません。



(7) アルコールについて

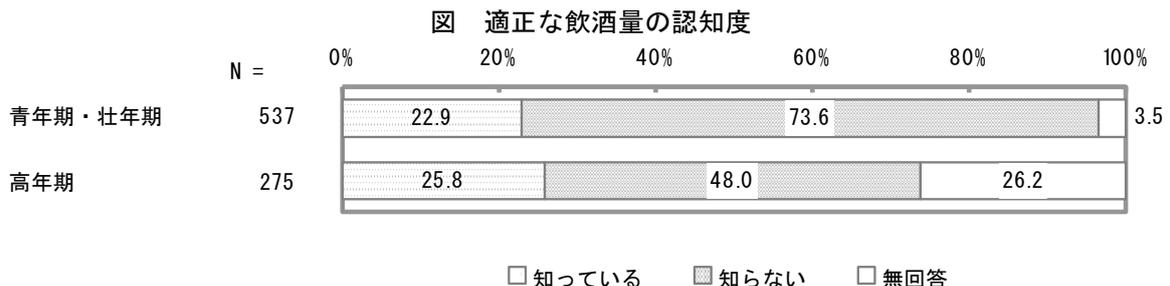
① 飲酒状況

飲酒状況については、高年期で「飲まない」が半数以上となっています。また、「ほとんど毎日飲む」人は、青年期・壮年期、高年期ともに約2割となっています。また、男女別については、女性に比べ男性で「ほとんど毎日飲む」「週3～5日飲む」の割合が高く、男性に比べ女性で「月に2～3回以下」「飲まない」の割合が高くなっています。



② 適正な飲酒量の認知度

アルコールの適度な飲酒量を「知らない」人が「知っている」人よりも多く、特に青年期・壮年期では「知らない」が7割を超えています。



③ 小中学生の飲酒の害の認知度

小中学生の飲酒の害の認知度については、小学生に比べ、中学生で「お酒のいっき飲みで死亡する人もいる」、「妊娠中にお酒を飲むと赤ちゃんにも影響がでる」、「こどものときからお酒を飲むと脳細胞がこわされる」の割合が高くなっています。

表 小中学生のお酒の害の認知度

単位：%

種別	有効回答数(件)	お酒のいっき飲みで死亡する人もいる	妊娠中にお酒を飲むと赤ちゃんにも影響がでる	こどものときからお酒を飲むと脳細胞がこわされる	お酒を飲み続けるとやめられなくなる	無回答
小学生	406	26.6	68.5	47.8	72.4	6.4
中学生	481	49.5	81.7	62.0	69.9	2.3



けんこう南知多プラン推進キャラクター
すこやかーな

3. 第1期「けんこう南知多プラン」の最終評価

「けんこう南知多プラン」は、アンケート調査などを基に、健康づくり施策に対する評価指標が設定されており、計画の見直しに当たり各指標の達成状況を評価しました。

【評価方法】

第1期計画の評価指標について、最終評価時の現状値と中間評価時の現状値・目標値を比較し、達成状況について以下のとおり評価しました。

評価	基準
A	目標達成
B	目標は未達だが平成21年度より改善
C	平成21年度からほぼ横ばい
D	平成21年度より悪化
—	基準等の変更により評価不可

① 乳幼児期

う蝕のない幼児は増加しており、目標を達成しています。

評価指標	平成21年度	目標	平成26年度	評価
子育てが楽しいと思う親	92.6%	95%	(39.1%)	—
夜9時までに寝る子	49.2%	55%	(9.7%)	—
う蝕のない幼児(3歳児)	72.6%	75%	83.9%	A

※ () の数値は調査方法が異なります。

② 学童期・思春期

歯磨きの実施については目標を達成しており、また、朝食の摂取状況や喫煙意向も改善しています。

一方、毎日の生活が楽しいと思わない子や自分が愛されていると思っていない子が増えており、悪化しています。

評価指標	平成 21 年度	目標	平成 26 年度	評価
毎日の生活が楽しいと思う子	66.4%	97.0%	(92.7%)	D
自分が愛されていると思っていない子	24.0%	0.0%	32.7%	D
毎朝朝ごはんを食べる小学生	91.1%	100.0%	96.3%	B
毎朝朝ごはんを食べる中学生	78.6%	100.0%	89.6%	B
肥満度 20%以上の小学生	男子	10.5%	減少	11.11%
	女子	6.3%		7.01%
肥満度 20%以上の中学生	男子	9.0%	減少	9.96%
	女子	13.5%		5.47%
タバコを吸いたいと思う小学生	19.3%	減少	5.7%	B
タバコを吸いたいと思う中学生	5.2%	減少	4.8%	B
お酒を飲みたいと思う小学生	28.3%	減少	38.2%	D
お酒を飲みたいと思う中学生	34.9%	減少	46.8%	D
歯磨きを実施してる小学生	100.0%	維持	100.0%	A
歯磨きを実施してる中学生	20.0%	増加	99.4%	A
永久歯の一人あたりむし歯数 (12 歳)	1.73 本	0 本	—	—

※ () の数値は調査方法が異なります。

③ 青年期・壮年期

妊婦の飲酒率や歯周疾患については目標を達成しており、また、喫煙率も改善しています。

一方、心の相談をできる場所を知っている人や地域での人間関係に満足している人が減少しており、妊婦の喫煙率なども増加しています。

評価指標		平成 21 年度	目標	平成 26 年度	評価
睡眠で休息がとれる (19～39 歳)	男性	77.3%	85.0%	(27.0%)	—
	女性	60.8%	92.0%	(41.1%)	
睡眠で休息がとれる (40～64 歳)	男性	77.3%	85.0%	(38.5%)	—
	女性	60.8%	92.0%	(37.4%)	
心の相談をできる場所を知っている		48.1%	50.0%	30.5%	D
地域での人間関係に満足している		28.9%	35.0%	16.9%	D
肥満者 (19～39 歳)	男性	37.7%	減少	(18.3%)	—
	女性	13.5%		(13.7%)	—
肥満者 (40～64 歳)	男性	32.3%	30.0%	(38.2%)	—
	女性	20.7%	減少	(22.7%)	—
妊婦の喫煙率		5.6%	0.0%	6.6%	D
喫煙率	男性	37.9%	30.0%	(27.6%)	—
	女性	6.6%	5.0%	(12.7%)	—
妊婦の飲酒率		3.2%	3.0%	2.8%	A
お酒を週 4 日以上、毎日 3 合以上飲む人	男性	2.0%	1.6%	(2.1%)	—
	女性	0.0%	維持	(0.0%)	—
歯周疾患のない人		33.3%	増加	77.6%	A
定期的に歯科健診を受ける人		47.6%	50.0%	33.4%	D

※ () の数値は調査方法が異なります。

④ 高年期

やせの割合は減少し、目標を達成しており、また、8020運動達成者も改善しています。

評価指標		平成 21 年度	目標	平成 26 年度	評価
健診で「気分の落ち込み」5 項目のうち 2 項目以上該当する人		4.5%	減少	—	—
やせの割合 (BMI18.5 未満)		6.3%	減少	5.6%	A
喫煙率[青年・壮年期と同様]	男性	37.9%	30.0%	(27.6%)	—
	女性	6.6%	5.0%	(12.7%)	—
お酒を週 4 日以上、毎日 3 合以上飲む人[青年・壮年期と同様]	男性	2.0%	1.6%	(2.1%)	—
	女性	0.0%	維持	(0.0%)	—
8020運動達成者		4.6%	10.0%	7.7%	B

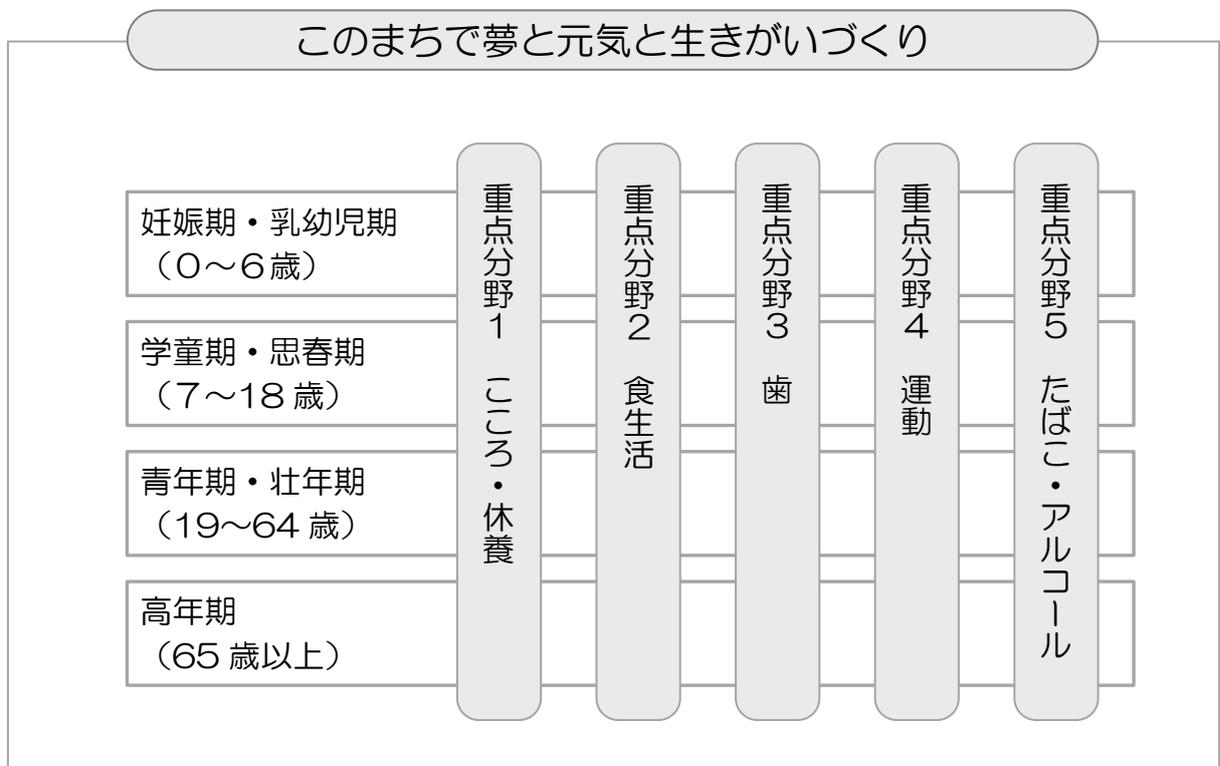
※ () の数値は調査方法が異なります。

第3章 健康づくりの推進

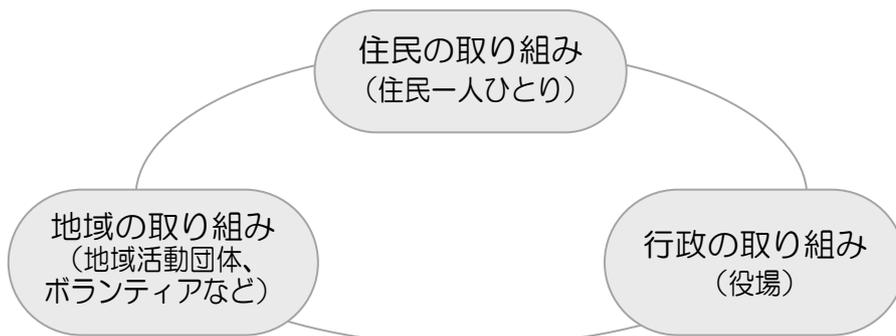
1. 健康づくりの推進の考え方

本計画では、「こころ・休養」「食生活」「歯」「運動」「たばこ・アルコール」の5つの重点目標を立て推進をしていきます。

また、重点目標を「世代ごとの健康目標」としてまとめ、個人が取り組みやすい形にしました。



ライフステージ別の各主体における取り組み



2. こころ・休養

(1) 妊娠期・乳幼児期

【現状と課題】

育児を楽しく感じられない保護者が多いです。保護者のストレスは子どもの成長に影響します。そのため、父親、地域住民などの育児への理解者、協力者を増やすことが求められます。

【めざす姿】



子育ては頑張りすぎずに楽しみましょう。

【それぞれの主体の取り組み】

住 民	<ul style="list-style-type: none"> ・子育てなどで困ったときに、相談できる相手、友人をつくります。 ・子育て中の保護者がリフレッシュできる機会を持てるよう、周囲が子育てに協力します。 ・家族で子育て情報を共有します。
地 域	<ul style="list-style-type: none"> ・保育所、学校などにおいて子育て支援を行います。 ・親子の交流の場として、子育てグループへの参加促進を図ります。 ・母親以外の家族が子育てに参加し、それぞれの立場で子育てに参加できる地域づくりを推進します。 ・父親や祖父母向けの子育て情報を発信します。 (個別通知や目に入りやすいものなど情報発信の仕方などを工夫する)
行 政	<ul style="list-style-type: none"> ・妊産婦や子育て期の保護者の育児不安や育児に対する精神的な負担の軽減のために、いつでも相談できる体制づくりや訪問などで母親の精神面についてもサポートしていきます。 ・休養・心の健康についての知識の普及に努め、困ったときに気軽に相談できる相談窓口の情報を提供し、周知を図ります。 ・子育て情報をまとめたパンフレットやインターネットを利用した住民にわかりやすい情報発信を充実します。 ・妊産婦同士、同じ子育ての仲間では話し合える交流の場づくりをサポートします。 ・ひとり親家庭など特に育児負担の大きい家庭に対し、不安を軽減するため相談支援体制の充実を図ります。 ・父親や祖父母向けの講座の開催や子育て情報を発信します。 ・子育て支援の充実をはかります。

【数値目標】

項目	現状	出典	目標(平成36年度)
子育てが楽しいと思う親の割合*	39.1%	アンケート調査	60.0%
相談相手のいる親の割合	97.9%	3か月児健康診査	100.0%

★健やか親子21(第2次)指標

(2) 学童期・思春期

【現状と課題】

ストレスを感じているところの健康づくりを支援するため、学校保健の関係機関と連携をとり必要な情報提供や相談ができるような環境を整えていくことが必要です。

【めざす姿】



あいさつで、家族や地域の人たちを
思いやる心を作りましょう。

【それぞれの主体の取り組み】

住 民	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつを通じ家族や周りの人とのコミュニケーション能力を高めます。 ・ひとりで悩みを抱え込まないように、相談できる家族関係や友人関係をつくります。 ・インターネットやスマートフォンの利用のルールを家族で話し合い、ルールを守って使用します。 ・子どもだけでなく、回りの大人もあいさつを交し合い、子どもの見本となります。
地 域	<ul style="list-style-type: none"> ・地域で子どもたちが遊べる居場所づくりや、子どもも参加できる行事をつくり、交流を深めます。 ・専門家と学校とが連携できるような相談ネットワークづくりを進めます。 ・地域での見守りや、あいさつ運動を推進します。 ・学校では、目と目が合うようにハイタッチであいさつを実施します。
行 政	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもに、あいさつの重要性や効用について学ばせる機会を充実します。 ・こころの健康について学ぶ機会を充実します。 ・関係機関が連携をとり、こころの不調や病気の早期発見に努めます。 ・インターネットやスマートフォンの使い方について学ぶ機会を充実します。

【数値目標】

項目	現状	出典	目標(平成36年度)
毎日の生活が楽しいと思う子の割合	92.7%	学校アンケート	100.0%
自分が愛されていると思っていない子の割合	32.7%	学校アンケート	5.0%

(3) 青年期・壮年期

【現状と課題】

青年期のストレスや悩みに対し、うまく対処できるよう、必要な知識や対処方法などを広く周知していく必要があります。

【めざす姿】



こころの健康を保ちましょう。

【それぞれの主体の取り組み】

住 民	<ul style="list-style-type: none"> ・周りの人に気を配り、心の変化に気づくようにします。 ・規則正しい生活を心がけ十分な睡眠をとります。 ・自分にあったストレスの解消方法を身につけます。 ・ストレスや悩みをため込まないため、ふだんから気軽に会話できる相手を持ちます。 ・地域活動に積極的に参加して、地域とのコミュニケーションの機会をもちます。
地 域	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスを軽減できるような機会を増やします。 ・こころの健康について相談できる環境を作ります。 ・周りの人に気を配り、心の変化に気づくようにします。
行 政	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康について相談できる窓口の情報を提供します。 ・ストレス解消法についての情報提供や、こころの健康を維持するための取り組みを充実します。

【数値目標】

項目	現状	出典	目標(平成36年度)
睡眠で休息がとれている人の割合	37.4%	アンケート調査	50.0%
心の相談をできる場所を知っている人の割合	30.5%	アンケート調査	60.0%
ストレスと上手く付き合えていると思う人の割合	69.0%	アンケート調査	90.0%
ストレスを感じている人の割合	81.4%	アンケート調査	60.0%

(4) 高年期

【現状と課題】

仕事、ボランティア、趣味などの地域活動や社会参加の場を多くし、多種多様な活動を選択できるようにすることが必要ですが、人間関係のストレスがない一人ひとりに合った活動の場を持てることも大切です。

【めざす姿】



毎日いきいきと生活しましょう。
困ったときの相談相手を持ちましょう。

【それぞれの主体の取り組み】

住 民	<ul style="list-style-type: none"> ・周りの人に気を配り、こころの変化に気づくようにします。 ・自分にあった適切な睡眠、休養をとれるよう心がけます。 ・南知多町の自然環境の良さを見直し、心ゆたかに生活します。 ・若いうちから地域の人と交流し、相談できる相手を持ちます。 ・毎日外へ出て誰かと話す機会を持ちます。 ・趣味や特技を生かして、いきいきと生活します。
地 域	<ul style="list-style-type: none"> ・隣近所のふだんのつきあいを大事にします。 ・高年期に備えて、老人のこころや体の変化を若いうちから学びます。
行 政	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康について相談できる窓口の情報を伝えます。 ・ストレスの解消法についての情報提供やメンタルヘルスの取り組みを充実します。 ・趣味や特技を生かせるような生きがいづくりの場を住民や地域の皆さんと作っていきます。 ・講座や活動団体などの情報を伝えます。 ・こころや体の健康についての講座の開催や、情報発信をします。

【数値目標】

項目	現状	出典	目標(平成36年度)
困ったときに相談をする相手のいる人(相談窓口を知っている人)の割合	28.7%	アンケート調査	35.0%
困ったときに家族以外で手を貸してくれる人のいる人の割合	63.9%	アンケート調査	70.0%
普段、家族や友人と会話をしている人の割合	89.6%	アンケート調査	95.0%

【数値目標一覧（再掲）】

項目	現状	出典	目標(平成36年度)
①妊娠期・乳幼児期			
子育てが楽しいと思う親の割合	39.1%	アンケート調査	60.0%
相談相手のいる親の割合*	97.9%	3か月児健康診査	100.0%
②学童期・思春期			
毎日の生活が楽しいと思う子の割合	92.7%	学校アンケート	100.0%
自分が愛されていると思っていない子の割合	32.7%	学校アンケート	5.0%
③青年期・壮年期			
睡眠で休息がとれている人の割合	37.4%	アンケート調査	50.0%
心の相談をできる場所を知っている人の割合	30.5%	アンケート調査	60.0%
ストレスと上手く付き合えていると思う人の割合	69.0%	アンケート調査	90.0%
ストレスを感じている人の割合	81.4%	アンケート調査	60.0%
④高年期			
困ったときに相談をする相手のいる人（相談窓口を知っている人）の割合	28.7%	アンケート調査	35.0%
困ったときに家族以外で手を貸してくれる人のいる人の割合	63.9%	アンケート調査	70.0%
普段、家族や友人と会話をしている人の割合	89.6%	アンケート調査	95.0%

★健やか親子21（第2次）指標

これまでの取り組み

【平成23年講演会・こころのつばやき・川柳】



平成23年11月27日 講演会

講師 水谷 修氏 (夜回り先生)

演題 「夜回り先生いのちの授業」

つばやき

ありがとう その一言が 温まる
師崎中一年 中川峻輔

「ただいま」と言った。「おかえり」
て帰ってきた。
篠島中二年 天野一星

家族団らん、なべ囲み 楽しく過
ごし 心やすらぐ 夜ご飯
日向賀島中一年 鈴木莉世

川柳

ありがとう 心にひびく いい言葉
内海中二年 山本望貴

「マイペース」 自分のペースで
ちよつとずつ
内海中二年 磯部真珠

つかれたら 無理をしないで
ひとやすみ
内海中一年 樋口雅也

平成23年つばやき・川柳優秀作品

3. 食生活

(1) 妊娠期・乳幼児期

【現状と課題】

子どもの食習慣の形成においては、保護者の栄養や食事に対する考え方が影響することから、保護者への働きかけを通じた推進が求められます。

【めざす姿】



家族で何でもおいしく食べましょう。

【それぞれの主体の取り組み】

住 民	<ul style="list-style-type: none"> ・家族等と一緒に食事をとることの大切さを認識します。 ・規則正しい生活を心がけ、毎日3食栄養バランスのよい食事をします。 ・食事中はテレビを消して、家族と一緒に楽しく食卓を囲みます。 ・苦手な食材は無理強いせず、興味を持つよう家族で働きかけます (家庭菜園、一緒に食事を作る) ・家族みんなで楽しく食事をします。
地 域	<ul style="list-style-type: none"> ・親子での料理教室や食事の時間に、正しい食習慣に関する指導をします。 ・実際の献立のモデルを使った栄養バランスや食事量の学習をします。
行 政	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスのよい食事や間食のとり方などの情報提供、普及啓発をします。 ・保護者の食の関心、意識を高め、小さい頃から正しい食習慣について啓発していきます。 ・食文化や、食事の大切さやマナーを家庭に啓発していきます。 ・保育所、福祉課、保健介護課、給食センター、産業振興課など各部署が連携して、食育の啓発を推進していきます。

【数値目標】

項目	現状	出典	目標(平成36年度)
(0～6歳) 1日3回食事をする子の割合	65.7%	アンケート調査	80.0%
おやつを1日3回以上食べる子の割合	26.8%	3歳児健康診査	10.0%

(2) 学童期・思春期

【現状と課題】

食育等を通じ、正しい食習慣を身に着けることができるよう働きかけが必要です。

【めざす姿】



朝ごはんの大切さと楽しさを学び、
望ましい生活習慣を身につけましょう。

【それぞれの主体の取り組み】

住 民	<ul style="list-style-type: none"> ・調理実習などを通じて、食に対する関心を持ちます。 ・規則正しい生活を心がけ、毎日3食栄養バランスのよい食事をします。 ・成長期における食生活の重要性を知り、食や栄養に対する正しい知識を身につけます。 ・家族等と一緒に食事をとることの大切さを認識し、食事を楽しみます。 ・食事の支度のお手伝いをします。 ・「早寝・早起き・朝ごはん」を守るように努力します。 ・親が、手軽に食べられる朝ごはんの工夫をします。
地 域	<ul style="list-style-type: none"> ・学校を通して、規則正しい食生活や栄養バランス、間違ったダイエットについての指導を行うとともに食育の啓発に取り組みます。 ・家族や友人、地域の人たちなど、だれかと一緒に楽しく食卓を囲む機会を持つように心がけます。
行 政	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食の重要性を知らせる教室や研修会等の場づくりに取り組みます。 ・食事の大切さや正しい食習慣について親子で学ぶ機会を提供します。 (親や子どもを対象にした料理教室の充実など) ・早寝・早起き・朝ごはん運動を推進します。

【数値目標】

項目	現状	出典	目標(平成36年度)
毎朝ご飯を食べる子(小学生)★	96.3%	学校アンケート	100.0%
毎朝ご飯を食べる子(中学生)★	89.6%	学校アンケート	100.0%

★健やか親子21(第2次)指標

(3) 青年期・壮年期

【現状と課題】

青年期において朝食の欠食が多く見受けられます。自分自身の健康について考え、生活習慣病を予防することが必要です。

【めざす姿】



年齢に応じた
バランスのよい食生活をしましょう。

【それぞれの主体の取り組み】

住 民	<ul style="list-style-type: none">・自分の健康は自分で管理するという意識を持ちます。・食生活について関心を持ち、栄養バランスを考えた外食や惣菜の選択ができるよう、正しい知識を身につけます。・食事バランスガイドや食生活指針を活用した食生活を送ります。特に、野菜を多くとり塩分をとり過ぎないようにします。・規則正しい生活を心がけ、朝食をきちんと食べます。・寝る直前の食事や間食はやめます。・朝食をとる時間を確保します。 (早寝早起きができているか？時間がいないため朝食が取れていないのでは。)
地 域	<ul style="list-style-type: none">・夕食の時間など、よい食習慣を身につけるための知識、情報を提供します。・食生活改善リーダー連絡会が食生活について、地域に広める活動をします。
行 政	<ul style="list-style-type: none">・栄養バランスや食生活についての知識、情報を提供します。・手軽に野菜を摂れる料理など、バランスのよい食生活を送るための具体的な献立や調理法を紹介します。

【数値目標】

項目	現状	出典	目標(平成36年度)
肥満者の割合(青年男性)	18.3%	アンケート調査	15.0%
肥満者の割合(青年女性)	13.7%	アンケート調査	10.0%
肥満者の割合(壮年男性)	38.2%	アンケート調査	30.0%
肥満者の割合(壮年女性)	22.7%	アンケート調査	20.0%
朝食の欠食割合(青年)*	26.5%	アンケート調査	10.0%
朝食の欠食割合(壮年)*	10.5%	アンケート調査	0.0%
主食・主菜・副菜をバランスよくとっている人の割合(青年)	28.9%	アンケート調査	45.0%
主食・主菜・副菜をバランスよくとっている人の割合(壮年)	40.2%	アンケート調査	60.0%
食育を知っている人の割合(青年)	42.2%	アンケート調査	80.0%
食育を知っている人の割合(壮年)	41.7%	アンケート調査	80.0%

★健やか親子21(第2次)指標



健康南知多プラン推進キャラクター
すこやかーな

(4) 高年期

【現状と課題】

高齢者の食生活について、正しい知識の普及が必要です。

【めざす姿】



高年期の健康を保つ食生活について学び、
バランスよく食べます。

【それぞれの主体の取り組み】

住 民	<ul style="list-style-type: none">・一人暮らしになった時は、同じものばかり食べる「ばっかり食」にならないようにします。・食品の購入や調理の手伝いなど、食事に関することに積極的に関わります。・楽しく食べる機会を持ちます。・栄養バランスを考えた外食や惣菜の選択ができるよう、正しい知識を身につけます。
地 域	<ul style="list-style-type: none">・自分の食生活の「適量」や「バランス」が正しいかどうか、学ぶことができる教室を実施します。
行 政	<ul style="list-style-type: none">・栄養バランスや食生活についての知識、情報を提供します。・自分にあった食事を選択できるように正しい食生活について啓発します。・低栄養にならないための食品の選び方や食べ方の講座を開催します。

【数値目標】

項目	現状	出典	目標(平成36年度)
痩せの割合	5.6%	アンケート調査	5.0%

【数値目標一覧（再掲）】

項目	現状	出典	目標(平成36年度)
①妊娠期・乳幼児期			
(0～6歳)1日3回食事をする子の割合	65.7%	アンケート調査	80.0%
おやつを1日3回以上食べる子の割合	26.8%	3歳児健康診査	10.0%
②学童期・思春期			
毎朝ご飯を食べる子(小学生)*	96.3%	学校アンケート	100.0%
毎朝ご飯を食べる子(中学生)*	89.6%	学校アンケート	100.0%
③青年期・壮年期			
肥満者の割合(青年男性)	18.3%	アンケート調査	15.0%
肥満者の割合(青年女性)	13.7%	アンケート調査	10.0%
肥満者の割合(壮年男性)	38.2%	アンケート調査	30.0%
肥満者の割合(壮年女性)	22.7%	アンケート調査	20.0%
朝食の欠食割合(青年)	26.5%	アンケート調査	10.0%
朝食の欠食割合(壮年)	10.5%	アンケート調査	0.0%
主食・主菜・副菜をバランスよくとっている人の割合(青年)	28.9%	アンケート調査	45.0%
主食・主菜・副菜をバランスよくとっている人の割合(壮年)	40.2%	アンケート調査	60.0%
食育を知っている人の割合(青年)	42.2%	アンケート調査	80.0%
食育を知っている人の割合(壮年)	41.7%	アンケート調査	80.0%
④高年期			
痩せの割合	5.6%	アンケート調査	5.0%

★健やか親子21(第2次)指標

保存版 **おいしい南知多を食べる**

あじうたを
果物の
本当の

エネルギーのもとになる食品

体をつくるもとになる食品

体の調子を整えるもとになる食品

とれたて、
生き生き、
シャキシャキを
すぐ食べよう！

ワタリゴは
8-12分蒸すと
おいしいよ！

イカやタコは、冷凍して
から調理すると柔らかく
なるとおいしいよ！

ほうれん草、ブロッコ
リーは茹でて冷凍保存
できるよ！

三色食品群

■ 体をつくるもとになる食品
■ エネルギーのもとになる食品
■ 体の調子を整えるもとになる食品

南知多町でとれる季節の食材

食品	春	夏	秋	冬
さかな	アジ、サケ、イサナ、サマシ、サマシ、サマシ	サマシ、サマシ、サマシ、サマシ	サマシ、サマシ、サマシ、サマシ	サマシ、サマシ、サマシ、サマシ
やさい くだもの	イチゴ、バナナ、リンゴ、梨	イチゴ、バナナ、リンゴ、梨	イチゴ、バナナ、リンゴ、梨	イチゴ、バナナ、リンゴ、梨

週に1度は家族そろって食事をしましょう♪

けんこう南知多プラン推進委員会
平成28年2月 作成

0~18歳

乳児期~思春期

朝ごはんをしっかりと食べよう★

★早寝・早起き・朝ごはん★

朝ごはんを食べて・・・いきいきスタート！
朝ごはんは、一日を元気に過ごすための大事な源です。毎日しっかり朝ごはんを食べましょう。
朝ごはんをしっかりと食べる子は、勉強や運動の成績が良い、という研究のデータもあります。

早く起きて・・・毎日バクバク朝ごはん！
毎日おいしい朝ごはんを食べるためには、まずは早起きから始めましょう。

早く寝て・・・グングン大きくなろう！
早起きをして朝の光を浴びることで、眠ることに「メラトニン*」がしっかりと分泌されます。



バランスのよい朝ごはん

- 1品だけの朝ごはんではなく…
- 主食 (パンや米など)
 - 主菜 (肉や魚、卵など)
 - 副菜 (サラダや果物など)
- を取り入れましょう。

- たとえば…
- 洋食なら…
 - ・パン
 - ・目玉焼き、ハム
 - ・サラダ、スープ
 - 和食なら…
 - ・ごはん(米)
 - ・ひもの、納豆
 - ・おひたし、味噌汁 など

*メラトニンとは：睡眠を促したり生活リズムを整えたりするホルモンで、幼児期に最も多く分泌されます。

食材の味を楽しもう

よくかんで食べると、こんなよいことがあります

- あごの発育
- むし歯の予防
- 肥満の予防

よくかんで、味わって！>
食べ物を口に入れたら…

- ① 右の奥歯でかんで味わって
- ② 左に移してかんで味わって
- ③ 右に戻してかんで味わって
- ④ 左に移してかんで味わって
- ⑤ 右に戻してかんで味わって
- ⑥ 舌に広げて押し付けて、味わう、味わう、味わう…

↓
はい、ゴックン！

19~64歳

成人期~壮年期

簡単★身近なもので★調理の方法を工夫するだけでメタボ予防

電子レンジ
☆野菜などはラップを使って油なしで調理、時間も短縮
☆油分の多いものはキッチンペーパーを敷くと余分な油が吸収されるためヘルシーになるよ！



フライパン・オーブン
☆クッキングシートを敷くと余分な油を使わなくて済むよ！

オーブントースター
☆揚げ物などを温めなおす時はクッキングシートを使うと余分な油を落とせるよ！

利用効果

- クッキングシート：油を落とす
- キッチンペーパー(タオル)：油を吸う

Let's Try Cooking! ~油を使わない えびフライを作ろう~

揚げないからカロリーダウン！
他のフライでも応用できるよ！

メタボ予防調理のポイント

- 初めに味を付けておけばソースいらずで塩分控えめ！
- ひと手間で美味しく見えるよ！

材料 (4人分)

- えび 8尾
- 衣
 - ・卵 1/2個
 - ・薄力粉 大さじ2
 - ・牛乳 大さじ1
 - ・カレー粉 少々
- パン粉 適量

作り方

- ① えびは背ワタを抜き、洗って水気を切る
- ② ボールに衣の材料を入れてよく混ぜる
- ③ パン粉はオーブン (200gの場合 180℃で15~20分) やフライパンなどでキツネ色に空焼きする
- ④ えびに②の衣をつけ、③のパン粉をまぶす
- ⑤ クッキングシートに並べて250℃のオーブンで約8分焼く

65歳以上

高年期

低栄養を予防しよう★

南知多町高齢者のための 食生活指針10か条

- ① 3食バランスよく食べる
- ② 動物性たんぱく質を十分にとる
- ③ 肉と魚の摂取は、1:1でいろいろな種類をとる
- ④ 牛乳は、毎日200ml以上飲むようにする
- ⑤ 野菜を毎日食べる
- ⑥ 食欲がないときは、おかずを先に食べご飯を残す
- ⑦ 食材の調理法や保存法に習熟する
- ⑧ 酢・香辛料・香り野菜を十分に取り入れ、調味料の使いすぎに注意する
- ⑨ 噛む力を維持するために義歯は定期的に点検をうける
- ⑩ 会食の機会を豊富につくる

出典 / 熊谷修、他 日本公衆衛生雑誌

1日に必要なたんぱく質食品の例

- 肉** 薄切り肉3枚 (約60~70グラム)
- 魚** 1切れ (約80グラム)
- 卵** 1個 (約50グラム)
- 牛乳** 1本 (約200ミリリットル) 以上
- 豆腐** 3分の1丁 (約100グラム)

たんぱく質の不足は老化を促進します!

たんぱく質は、血液や筋肉などを作り、体力や免疫力の維持にも役立つ、大切な栄養素です。

「年だから…」と、食べないのではなく、積極的にとりましょう。

健康な食生活に役立つ和の食材 (ま・ご・わ・や・さ・し・い)

まごわやさしい

- ま 豆
- ご ごま
- わ わかめ(海藻類)
- や 野菜
- さ 魚
- し しいたけ(きのこ類)
- い 芋

4. 歯

(1) 妊娠期・乳幼児期

【現状と課題】

子どものう蝕有病状況は改善してきていますが、今後は歯周病予防に関する正しい知識の普及啓発や食習慣の改善などの推進も必要です。

【めざす姿】



親子でお口の健康を守りましょう。

【それぞれの主体の取り組み】

住 民	<ul style="list-style-type: none">・口腔の健康に対する関心を持ち、正しい歯磨きを習慣化します。・おやつやの時間や回数を考え、甘い食品や飲み物を摂り過ぎないようにします。・かかりつけの歯科医をもち、歯科健診を受けます。・歯みがき、親の仕上げ磨きなどを習慣づけます。
地 域	<ul style="list-style-type: none">・親自身、子どもに対する口腔のケアを習慣づけていきます。・おやつやの摂り方、甘い食品や飲み物と歯の関係についての知識の普及をします。
行 政	<ul style="list-style-type: none">・むし歯や正しい歯の手入れの仕方、おやつやの与え方などについての正しい知識を伝えます。・フッ素の正しい知識の普及とともにフッ素塗布、フッ化物洗口の機会をつくります。・歯と口の健康と全身の健康との関連性を周知し、歯科保健の大切さについて啓発します。・定期歯科健診を普及・啓発します。・住民や関係機関が連携し、自分たちの歯の健康づくりについて話し合える場づくりに取り組みます。

【数値目標】

項目	現状	出典	目標(平成36年度)
う蝕のない幼児(3歳児)★	83.9%	3歳児健康診査	95.0%
おやつを1日3回以上食べる子の割合	26.8%	3歳児健康診査	10.0%

★健やか親子21(第2次)指標

(2) 学童期・思春期

【現状と課題】

学童・思春期において、歯を磨いたあとに飲食をしている人がみられるため、正しい歯磨き知識の普及が必要です。

【めざす姿】



歯の大切さを学び、
親子で歯の健康づくりに取り組みましょう。

【それぞれの主体の取り組み】

住 民	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の健康に対する意識を高めます。 ・正しい歯磨きを習慣化し、歯肉や口腔内を自分でチェックします。 ・食べるものに気をつけ、清涼飲料水などの甘い飲み物を摂り過ぎないようにします。 ・むし歯を放置しないようにします。 ・家族で歯の健康について話し合う場を持ちます。 ・かかりつけの歯科医をもち、定期健康診査、歯科保健指導を受けます。
地 域	<ul style="list-style-type: none"> ・学校などを通じて歯科健康教育の充実を図ります。 ・歯磨きの仕方や、甘いものの食べ方などの食習慣を教育する場を設けます。 ・学校給食後、歯磨きを実施しています。
行 政	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医による定期歯科健診を普及・啓発します。 ・検診を通じて、むし歯などの効果的な予防につなげていきます。 ・歯の健康づくりに対する教育を充実します。 ・フッ素の正しい知識の普及とともにフッ化物洗口の機会を拡充します。 ・住民や学校、歯科医師会、関係機関が連携し、自分たちの歯の健康づくりについて話し合える場づくりに取り組みます。

【数値目標】

項目	現状	出典	目標(平成36年度)
歯みがきを1日2回以上している小学生	52.7%	学校アンケート	90.0%
歯みがきを1日2回以上している中学生	55.9%	学校アンケート	90.0%
永久歯にむし歯がある児の割合(12歳児)	24.5%	地域歯科業務状況報告	20.0%

(3) 青年期・壮年期

【現状と課題】

定期的に歯科にかかるという意識が低いため、歯科健診など歯の健康に対する意識の啓発を行うことが必要です。

【めざす姿】



正しい歯の手入れの仕方の理解や
定期的な歯科健診を行い、
むし歯と歯周病の予防に取り組みましょう。

【それぞれの主体の取り組み】

住 民	<ul style="list-style-type: none"> ・ 8020運動の理解と達成のために歯の健康についての意識を高め、歯の喪失予防の取り組みをします。 ・ 歯周病予防のための歯みがきや、歯間ブラシなどの歯間部清掃器具による口腔ケアを行います。 ・ かかりつけ歯科医をもち、定期健康診査や歯科保健指導を受けます。 ・ 歯などに違和感を覚えたら早めに歯科を受診するように努めます。
地 域	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職場での健診などを通じて、歯の健康に関する知識、情報を提供します。 ・ 町内会や自治会などの地域での活動を通じて歯の健康に関する知識を普及します。 ・ 医師会、歯科医師会、薬剤師会協働して糖尿病合併症管理として歯周病対策に継続して取り組んでいきます。
行 政	<ul style="list-style-type: none"> ・ 8020運動を推進します。 ・ 歯と口の健康と全身の健康との関連性など歯科保健の大切さについて周知・啓発します。 ・ 定期的な歯科健診の受診を勧奨し、歯周病の予防に努めます。

【数値目標】

項目	現状	出典	目標(平成36年度)
定期的に歯科検診を受ける人の割合	33.4%	アンケート調査	50.0%
歯みがきを1日2回以上している人の割合	76.7%	アンケート調査	90.0%

(4) 高年期

【現状と課題】

「歯の喪失」や「口腔機能の維持」についての意識が低いため、自分の歯や口腔機能の実態を知り、口腔機能の維持に努めることができる高齢者が増えるよう、歯科の定期受診の重要性や日ごろのお口の手入れなどの知識の周知が必要です。

【めざす姿】



よく噛んでおいしく食事ができるよう、
80歳で、20本の歯をめざしましょう。

【それぞれの主体の取り組み】

住 民	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医による定期健診、歯科保健指導を受けます。 ・認知症の予防のためによく噛んで食べます。 ・毎食後と寝前の歯みがきを習慣にします。また、歯間ブラシ、フロスの使い方を知り、お口の健康を守ります。 ・1日1回は落ち着いてじっくり歯みがきをします。
地 域	<ul style="list-style-type: none"> ・老人クラブなど地域での活動を通じて歯の健康に関する知識を普及します。 ・高年期になってから困らないように、子どものうちから年代に応じてお口の健康を守るための知識の普及をします。
行 政	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症予防の面からみた「噛むこと」の大切さについて周知・啓発します。 ・う蝕や歯周病の予防や早期発見のために情報提供や定期受診の勧奨を行い、8020運動を推進します。 ・お口の健康づくりが皆の共通な思いになるように、地域や歯科医師会、関係機関で話し合ったり相談できる環境づくりに努めます。

【数値目標】

項目	現状	出典	目標(平成36年度)
8020運動達成者	7.7%	8020運動推進事業	20.0%
定期的に歯科健診を受ける人の割合	36.0%	アンケート調査	50.0%

【数値目標一覧（再掲）】

項目	現状	出典	目標（平成36年度）
①妊娠期・乳幼児期			
う蝕のない幼児（3歳児）*	83.9%	3歳児健康診査	95.0%
おやつを1日3回以上食べる子の割合	26.8%	3歳児健康診査	10.0%
②学童期・思春期			
歯みがきを1日2回以上している小学生	52.7%	学校アンケート	90.0%
歯みがきを1日2回以上している中学生	55.9%	学校アンケート	90.0%
永久歯の一人あたりむし歯のある子の割合（12歳児）	24.5%	地域歯科業務状況報告	20.0%
③青年期・壮年期			
定期的に歯科検診を受ける人の割合	33.4%	アンケート調査	50.0%
歯みがきを1日2回以上している人の割合	76.7%	アンケート調査	90.0%
④高年期			
8020運動達成者	7.7%	8020運動推進事業	20.0%
定期的に歯科健診を受ける人の割合	36.0%	アンケート調査	50.0%

★健やか親子21（第2次）指標



けんこう南知多プラン推進キャラクター
すこやかーな



ペープサート活動について

「孫のため！が自分のために」という演題で、内海地区ワーキンググループ推進員のメンバーが中心となりペープサートを作成した。「だらだら食べをやめることが孫のう蝕予防やよい食生活につながると思っていたが、結果として自分たちのためになっているんだ」という内容を祖父母を対象に伝えた。



平成22年8月31日けんこう講演会・歯磨き指導



絵手紙の部最優秀賞



ポスターの部最優秀賞

5. 運動

(1) 妊娠期・乳幼児期

【現状と課題】

成長期の子どもにとっては、外遊び等で体を使って思いきり遊ぶことが大切ですが、外遊びの時間が少ない子どもがいます。

外遊びができない理由としては、遊び友達や遊べる場が少ないこと、時間がないことなどがあげられます。

【めざす姿】



外遊びで親子のスキンシップ、
ふれあいを図りましょう。

【それぞれの主体の取り組み】

住 民	<ul style="list-style-type: none">・テレビの影響について認識し、家族の中でテレビをみるときルールを作ります。・親子で一緒に体を動かして遊ぶとともに、コミュニケーションを深めます。・テレビやゲームなど室内の遊びに偏らないよう、外遊びをバランスよく取り入れます。・子どもと過ごせるよう、時間にゆとりを持ちます。・外に出て子どもとの時間を持ちます。
地 域	<ul style="list-style-type: none">・親子がふれあい、遊べるような活動を推進します。・親子が遊べる場所を提供し、安全で安心して遊びやすいよう管理をします。
行 政	<ul style="list-style-type: none">・親子がふれあい、共に遊べるような活動を推進します。・テレビの影響、テレビ番組の選び方についての情報提供をします。・親子のスキンシップの効用を啓発するとともに、気軽に利用できる運動の機会をつくり、活動できる施設等について情報を提供します。・外遊びの大切さを認識できるよう知識の普及に努めます。

【数値目標】

項目	現状	出典	目標(平成36年度)
外遊びをしている子の割合(3歳児)	83.2%	3歳児健康診査	95.0%

(2) 学童期・思春期

【現状と課題】

乳幼児と同様に、外遊びの時間が少ない子どもが多くなっています。

環境の問題として、外遊びできる場や機会が少ないことがあげられます。

転んでも手のつき方がわからないなど、反射神経・運動神経が鈍い子どもが増えています。

【めざす姿】



積極的にからだを動かし、
外遊びで体力づくりをしましょう。

【それぞれの主体の取り組み】

住 民	<ul style="list-style-type: none"> ・家で一人で遊びばかりにならないよう、運動に興味をもち、積極的に外遊びをします。 ・テレビを見る時間を決めるなど、規則正しい生活習慣を身につけます。 ・運動のもたらす効果や重要性について認識し、学校以外でも積極的に運動します。
地 域	<ul style="list-style-type: none"> ・戸外で遊ぶ利点や楽しさを学び、休み時間は外へ出るよう働きかけます。 ・運動が嫌いな子どもでも家族や友だちと一緒に体を動かすことができる機会をつくれます。 ・地域の活動への意欲的な参加を呼びかけます。 ・地域で運動ができる場所や機会の情報を提供します。
行 政	<ul style="list-style-type: none"> ・運動や体力づくりの大切さを認識できるよう知識の普及に努めます。 ・町内の施設を有効利用し、運動の場の情報提供を充実します。 ・運動や地域の活動のきっかけとなる情報を分かりやすく集約して提供します。 ・運動に興味を持ち体験することが出来るよう、スポーツの大会や教室を開催します。

【数値目標】

項目	現状	出典	目標(平成36年度)
肥満度 20%以上の小学生*	男性 11.11%	学校教育課資料	男性 7.0%
	女性 7.01%		女性 5.0%
肥満度 20%以上の中学生*	男性 9.96%	学校教育課資料	男性 8.0%
	女性 5.47%		女性 5.0%

★健やか親子21(第2次)指標

(3) 青年期・壮年期

【現状と課題】

日常生活での活動量を維持・増進することによる身体活動の効果を理解し、働く世代の忙しい人や運動が苦手な人たちでもウォーキングや健康体操などの運動に気軽に取り組めるような環境を整備していくことが必要です。

【めざす姿】



日常生活の中で積極的に体を動かしましょう

【それぞれの主体の取り組み】

住 民	<ul style="list-style-type: none"> ・運動を含めた個人の健康の意識を高めていきます。 ・日々の生活の中で意識して体を動かします。 ・身近な場所で長続きする運動を見つけるとともに、一緒に取り組む仲間をつくれます。
地 域	<ul style="list-style-type: none"> ・運動を楽しく継続していく上での仲間づくりを進めます。 ・健康に関する情報を住民同士で交換したり、自主的なサークル、団体活動の情報発信を行います。 ・地域での活動を通じて、運動のきっかけづくりに努めます。 ・地域でのスポーツイベントを開催し、地域で体を動かす場を作ります。 ・就業前後の体操など、職場でも体を動かす機会を作ります。
行 政	<ul style="list-style-type: none"> ・運動や体力づくりの大切さを認識できるよう知識の普及に努めます。 ・地域活動の場や活動できる施設等についての情報提供を行い、運動の機会づくりをします。 ・誰でも気軽に運動を始めるきっかけとなるよう、運動教室の時間や内容を工夫します。

【数値目標】

項目	現状	出典	目標(平成36年度)
運動習慣者の割合 (1日30分以上、週2回、1年以上)	11.7%	アンケート調査	30.0%
日頃から意識して体を動かしている人の割合	58.3%	アンケート調査	80.0%

(4) 高年期

【現状と課題】

仕事、ボランティア活動、趣味などの社会参加・地域活動など、高齢者が継続的に活動や運動ができる場を設ける必要があります。

【めざす姿】



日常生活の中で、意識的に体を動かし、
自分に合った運動をしましょう。

【それぞれの主体の取り組み】

住 民	<ul style="list-style-type: none"> ・年をとっても筋力をつける運動をします。 ・生活の中でまめに動きます。 ・地域の運動の行事に参加します。 ・買物やお参りで歩きます。
地 域	<ul style="list-style-type: none"> ・地域における健康づくり事業や介護予防事業等を継続します。 ・各地区に身近で楽しく体を動かせる場や仲間に会える場をつくります。 ・地域での活動を通じて、運動のきっかけづくりに努めます。
行 政	<ul style="list-style-type: none"> ・地域活動の場や活動できる施設等についての情報提供を行い、運動の機会づくりをします。 ・体力や体調に応じた運動や体力づくりについての知識の普及に努めます。 ・年代にあった運動ができるように、教室の内容を工夫します。 ・健康づくり事業や介護予防事業等を地域と連携して実施するよう努めます。

【数値目標】

項目	現状	出典	目標(平成36年度)
ロコモ(ロコモティブシンドローム)※ の認知度	8.2%	アンケート調査	40.0%
日頃から体を動かしている人	87.0%	アンケート調査	100.0%

※ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態のことをいいます。

【数値目標一覧（再掲）】

項目	現状	出典	目標(平成36年度)
①妊娠期・乳幼児期			
外遊びをしている子の割合（3歳児）	83.2%	3歳児健康診査	95.0%
②学童期・思春期			
肥満度20%以上の小学生*	男性 11.11% 女性 7.01%	学校教育課資料	男性 7.0% 女性 5.0%
肥満度20%以上の中学生*	男性 9.96% 女性 5.47%	学校教育課資料	男性 8.0% 女性 5.0%
③青年期・壮年期			
運動習慣者の割合 （1日30分以上、週2回、1年以上）	11.7%	アンケート調査	30.0%
日頃から意識して体を動かしている人の割合	58.3%	アンケート調査	80.0%
④高年期			
ロコモ（ロコモティブシンドローム）の認知度	8.2%	アンケート調査	40.0%
日頃から体を動かしている人	87.0%	アンケート調査	100.0%

★健やか親子21（第2次）指標



けんこう南知多プラン推進キャラクター
すこやかーな

これまでの取り組み

【ウォーキングマップ】



けんこう南知多プランウォーキングマップ その1
楽しく歩こう南知多 内海・山海地区

すこやかーな

自然に親しみ海を臨む散歩コース



正しい体振：緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。

①膝の屈伸 ②浅い歩脚 ③上体の前まげ ④体側
⑤上体の回旋 ⑥背伸びの運動 ⑦手首・足首の回旋 ⑧軽い跳躍 ⑨深呼吸

ストレッチング：20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋や関節をほぐします。

(脚) ①ふくらはぎ ②大腿部背面 ③大腿部前面 ④大腿部内側
(体幹) ①しり・腰部 ②上背筋 ③くび
(肩・腕) ①肩 ②上腕 ③手首

ストレッチングのポイント

- 呼吸は止めないようにしましょう。
- 20～30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
- 痛みと感じない程度に強度に伸ばしましょう。
- ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- 反動をつけたり押さえつたりしないようにしましょう。

内海・山海通学路周辺散歩コース

内海地区

注意してわかってね(´▽`) /



楽しくウォーキング
しましょう

山海地区



ウォーキングは、
草花の芽吹きや木々の変化など
意外な発見もあり楽しいもの！

通学路周辺コースでの、子どもたちの登下校の時間帯にウォーキングをする場合
あいさつや声かけ見守りをしましょう！
子どもたちが安全に登下校できるよう、地域で見守りましょう！

こんなにあるウォーキングの健康効果
 ① 脳を刺激し、老化や認知症の予防に！
 ② 血行がよくなり新陳代謝が高まる
 ③ 脂肪が燃焼し肥満の予防に役立つ
 ④ 善玉コレステロールが増え動脈硬化の予防に役立つ
 ⑤ 免疫力や抵抗力が高まる
 ⑥ 骨が丈夫になる
 ⑦ ほどよい気分転換になりストレス解消に役立つ

このまちで華と
元氣と
生きがいづくり



けんこう南知多プランウォーキングマップ その2

楽しく歩こう南知多 豊浜地区

〈小佐方面〉

歴史を感じながら歩いてみよう
～史跡めぐりコース～



- ① 豊浜小学校
↓ 0.5km 約8分
- ② 正衆寺
↓ 0.5km 約8分
- ③ 光明寺
↓ 0.4km 約6分
- ④ 極楽寺
↓ 0.5km 約8分
- ⑤ 魚ひろば
↓ 0.6km 約10分
- ⑥ 万葉歌碑
↓ 1km 約15分
- ⑦ 浄土寺

千賀家歴代のお墓があり、ゆかりの品々や文書が所蔵されています。

江戸時代に奉納された「絵馬(虎や蛸など)や昭和50年に県指定文化財に指定された「算額」があります。

「須佐の古寺」の愛称で親しまれています。境内からは豊浜漁港を一望できます。

神様が村の安全を守るため、真夜中に村を一回りし、休まれた石を「大石様」と呼び、大切にされています。

漁に出る恋人を想って歌った歌碑があります。

時の地蔵さん

伊賀から渡ってきた赤うみがめが、小佐の浜に流れ着き、奉られたお寺です。

約3.5km
所要時間:約50分
ゆっくり歩いた時の目安です

〈豊浜 中洲方面〉 こども見守りコース



- ① ⑥ 豊浜小学校
↓ 0.5km 約8分
- ② 円増寺
↓ 1.2km 約20分
- ③ 中洲神社
↓ 0.2km 約3分
- ④ 影向寺
↓ 1.5km 約25分
- ⑤ 豊浜港緑地公園
↓ 0.6km 約10分
- ⑥ 豊浜小学校

車に注意しましょう!

準備運動と整理運動には軽い体操やストレッチングをしましょう!

① 足くらし	② 腕のストレッチ	③ 足のストレッチ	④ 背	⑤ 肩の回し
--------	-----------	-----------	-----	--------

かかとを伸ばしつづけたまま歩きます。

バランスをとるためのつま先を強く押し上げます。

つま先を伸ばしたまま、足裏を伸ばして歩きます。

ひしを伸ばしている腰を軽くし、足から肩を伸ばします。

二の腕を肩の手で伸ばすように歩みます。

ウォーキングフォームのポイント

- ① 目は前方をしっかりと! 歩幅が狭く、歩速が遅い場合は、歩幅を広く、歩速を速く(15分歩くと)感じるまで歩きましょう。
- ② 目はまっすぐ! 歩幅が狭く、歩速が遅い場合は、歩幅を広く、歩速を速く(15分歩くと)感じるまで歩きましょう。
- ③ 歩幅は自分のリズムで! 歩幅が狭く、歩速が遅い場合は、歩幅を広く、歩速を速く(15分歩くと)感じるまで歩きましょう。
- ④ ひしややむくんで! 歩幅が狭く、歩速が遅い場合は、歩幅を広く、歩速を速く(15分歩くと)感じるまで歩きましょう。
- ⑤ 歩幅は自分のリズムで! 歩幅が狭く、歩速が遅い場合は、歩幅を広く、歩速を速く(15分歩くと)感じるまで歩きましょう。
- ⑥ 歩幅は自分のリズムで! 歩幅が狭く、歩速が遅い場合は、歩幅を広く、歩速を速く(15分歩くと)感じるまで歩きましょう。
- ⑦ 歩幅は自分のリズムで! 歩幅が狭く、歩速が遅い場合は、歩幅を広く、歩速を速く(15分歩くと)感じるまで歩きましょう。

約4.0km
所要時間:約66分
ゆっくり歩いた時の目安です

平成19年5月作成 豊浜ウォーカーズ

けんこう南知多ランウォーキングマップ その3 楽しく歩こう南知多 師崎・大井・片名地区



<師崎コース> どこからでも歩いてみよう! 自然に親しみ通学路を見守るコース

歩く時のポイント

準備運動と整理運動には軽い体操やストレッチングをしましょう!

①歩くにはこ

かかとを軸にひざをまっすぐに伸ばして、踵の指先で歩かせるように歩きましょう。

②姿勢を正す

かかとを軸にひざをまっすぐに伸ばして、踵の指先で歩かせるように歩きましょう。

③歩くリズム

かかとを軸にひざをまっすぐに伸ばして、踵の指先で歩かせるように歩きましょう。

④歩くスピード

かかとを軸にひざをまっすぐに伸ばして、踵の指先で歩かせるように歩きましょう。

⑤歩く距離

かかとを軸にひざをまっすぐに伸ばして、踵の指先で歩かせるように歩きましょう。

ウォーキングフォームのポイント

①目線は前方を見る

かまどまのまはるか遠くを見つめて、目の筋を長く伸ばすように歩きましょう。

②肩はまっすぐ

肩はまっすぐに伸ばして、かかとを軸にひざをまっすぐに伸ばして歩きましょう。

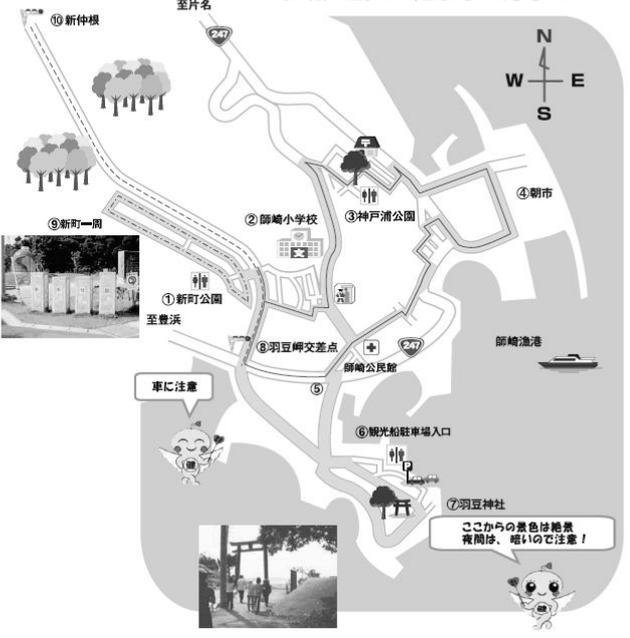
③歩幅は自分のリズムで

歩幅は自分のリズムに合わせて歩きましょう。歩幅が大きすぎると、かかとを軸にひざをまっすぐに伸ばして歩かせるように歩きましょう。

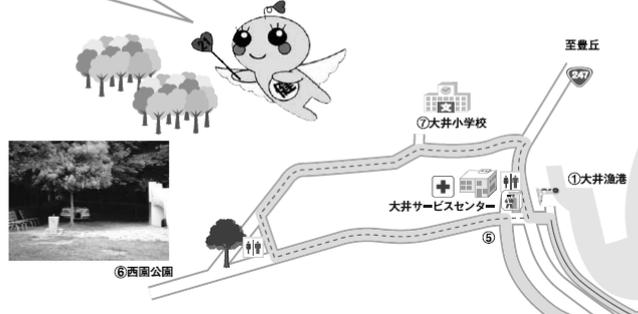
④呼吸は自然に

呼吸は自然に、歩幅に合わせて歩きましょう。歩幅が大きすぎると、かかとを軸にひざをまっすぐに伸ばして歩かせるように歩きましょう。

師崎コース	距離	所要時間	
		徒歩 (1km10分)	のんびり (1km15分)
詳細Aコース ①新町公園～②師崎小学校～③神戸浦公園～④朝市～⑤観光船駐車場入口⑥羽豆神社～⑦羽豆神社交差点～⑧新町公園1周	4.7km	47分	70分
詳細Bコース ①新町公園～③神戸浦公園～④朝市～⑧新町公園	2.9km	29分	44分
詳細Cコース ⑧新町公園	1.0km	10分	15分
詳細Dコース ⑧羽豆神社～⑨新町親柱渡	2.4km	24分	36分



<大井・片名コース> 歩行は連続しなくてもかまいません。ちょっとした時間を見つけて歩きましょう。毎日続けることが大切です。



大井・片名コース	距離	所要時間	
		徒歩 (1km10分)	のんびり (1km15分)
大井Aコース ①大井漁港～②西園公園～③長谷公園～④チッタナポリ～⑤～⑥西園公園～⑦大井小学校～⑧大井漁港	4.4km	45分	65分
大井Bコース ①大井漁港～④チッタナポリ1周 ①大井漁港～④チッタナポリ2周	2.2km / 3.0km	22分 / 30分	33分 / 45分
大井Cコース ①大井漁港～⑥西園公園～⑦大井小学校～⑧大井漁港	1.5km	15分	23分
片名コース ⑧片名バス停～④チッタナポリ1周 ⑧片名バス停～④チッタナポリ2周	1.6km / 2.4km	16分 / 24分	24分 / 36分

※チッタナポリ外周道路1周は0.8km

お菓子のエネルギーを速歩で表示してみると

速歩90分 450kcal	速歩50分 250kcal	速歩25分 125kcal
------------------	------------------	------------------

お酒のエネルギーを速歩で表示してみると

速歩50分 250kcal	速歩30～40分 150～200kcal	速歩15分 75kcal
------------------	-------------------------	-----------------





すこやかーな
健康

けんこう南知多プランウォーキングマップ その4

楽しく歩こう南知多 豊丘地区

豊丘コースは自然の中を気持ちよく歩けるコースです

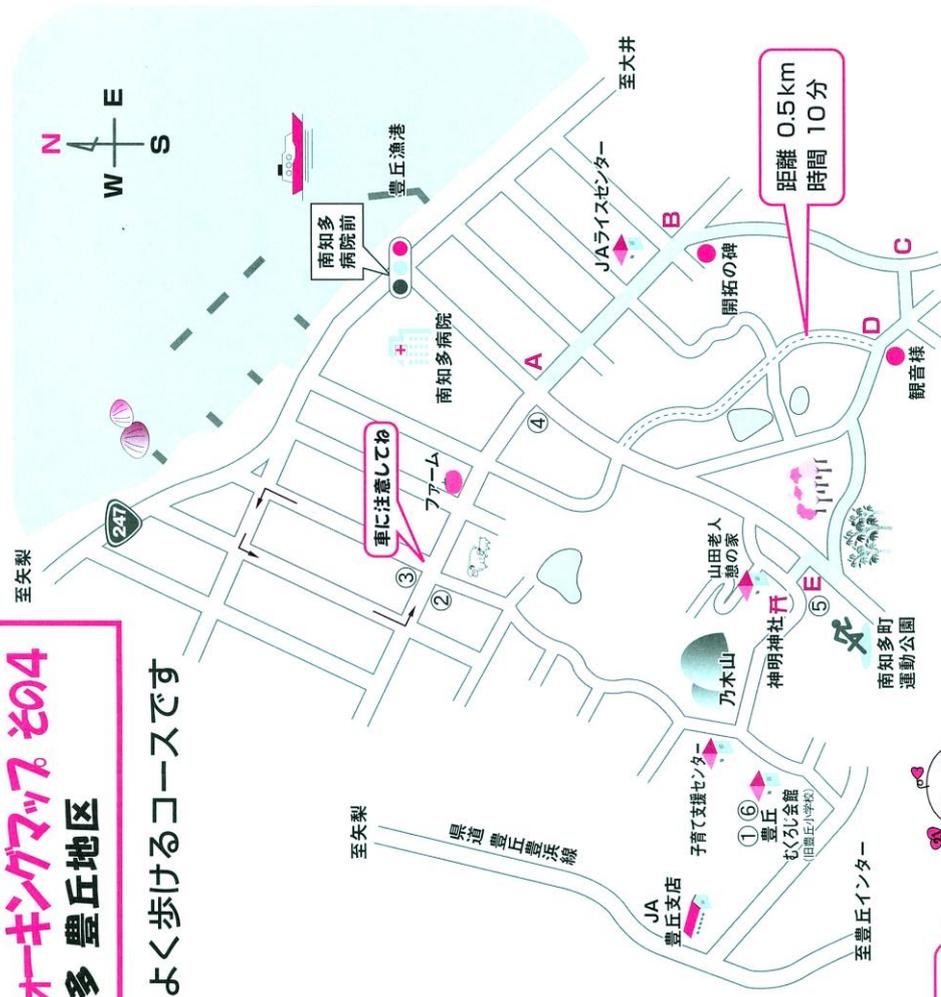
基本コース 約3700歩

ポイント	距離	所要時間
①～②	0.7 km	12分
②～③	0.9 km	14分
③～④	0.4 km	6分
④～⑤	0.6 km	10分
⑤～⑥	0.4 km	8分
合計	3 km	50分

延長コース 約1900歩

ポイント	距離	所要時間
A～B	0.4 km	6分
B～C	0.4 km	7分
C～D	0.2 km	13分
D～E	0.5 km	
合計	1.5 km	26分

季節の変化を楽しみながら自分のペースで歩きましょう



発行 けんこう南知多プラン推進委員会
 (南知多町厚生部保健介護課内)
 電話：0569-65-0711(代)
 平成20年7月 豊丘ウォーキングコース作成

6. たばこ・アルコール

(1) 妊娠期・乳幼児期

【現状と課題】

妊娠中の喫煙・飲酒は、胎児に悪影響を及ぼすため、正しい知識の周知や情報提供を行い、喫煙・飲酒による胎児への影響について理解を深めることが大切です。

【めざす姿】



大切な家族のために、飲酒・喫煙のルールを守るようにしましょう。

【それぞれの主体の取り組み】

住 民	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこ及び受動喫煙の害を知り、喫煙しません。 ・たばこの害を知り、子どものいる場所では喫煙しません。 ・家族全員で禁煙に取り組みます。 ・たばこが体に及ぼす影響と依存について知ります。 ・たばこ以外の楽しみを見つけます。 ・適量の飲酒を心掛けます。
地 域	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙する場を意識し、受動喫煙を防いでいきます。 ・地域、学校、医療機関など周囲からの喫煙や副流煙の健康への影響について周知を図っていきます。 ・適量の飲酒について周知します。
行 政	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠届出時や健診、マタニティーセミナーなど様々な機会においてたばこの影響についての知識を周知し、禁煙・分煙の普及・啓発をします。 ・公共の場（子どもが集まる場も含めて）の禁煙を図ります。 ・家庭訪問や乳幼児健診等の機会にたばこの副流煙の害についての知識を周知します。

【数値目標】

項目	現状	出典	目標(平成36年度)
妊婦の喫煙率*	6.6%	妊娠届出時アンケート	0.0%
妊婦の飲酒率*	2.8%	妊娠届出時アンケート	0.0%

★健やか親子21（第2次）指標

(2) 学童期・思春期

【現状と課題】

喫煙・飲酒に対し学校保健との連携を図り、正しい知識の周知や情報提供を行い、喫煙・飲酒による体への影響について理解を深めることが大切です。

【めざす姿】



喫煙や飲酒が健康に及ぼす害を知り、
喫煙や飲酒を絶対しません。

【それぞれの主体の取り組み】

住 民	<ul style="list-style-type: none"> ・ たばこや飲酒が体に及ぼす影響について認識し、誘われても断る勇気を持ちます。 ・ 喫煙、飲酒は絶対にしません。 ・ 喫煙や飲酒が健康に及ぼす害について、家族で話し合います。
地 域	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域ぐるみで未成年者の喫煙・飲酒防止を周知・徹底し、子どもの前ではたばこを吸わない。飲酒をすすめないようにします。 ・ 小中学校などにおけるたばこや飲酒の害についての教育を図ります。 ・ 周囲の大人がマナーを守るとともに、喫煙や飲酒を注意できるような関係づくりに努めます。
行 政	<ul style="list-style-type: none"> ・ 喫煙の害や、飲酒による健康への影響などの知識の普及を図ります。

【数値目標】

項目	現状	出典	目標(平成36年度)
たばこを吸いたいと思う小学生*	5.7%	学校アンケート調査	0.0%
たばこを吸いたいと思う中学生*	4.8%	学校アンケート調査	0.0%
お酒を飲みたいと思う小学生*	38.2%	学校アンケート調査	0.0%
お酒を飲みたいと思う中学生*	46.8%	学校アンケート調査	0.0%

★健やか親子21(第2次)指標

(3) 青年期・壮年期

【現状と課題】

男性の壮年期を中心に、禁煙する意志がある人に対して、特定健診やがん検診など、種々の保健事業の場で禁煙の助言や情報提供を一層推進することが必要です。

飲酒頻度の高い男性の壮年期を中心に、生活習慣病発症リスクに対する知識や認識を深め、自身にあった習慣改善を支援する場や機会を増やしていくことが必要です。

【めざす姿】



喫煙・飲酒が健康に及ぼす害を知りましょう。

【それぞれの主体の取り組み】

住 民	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙による周囲への影響を自覚します。 ・喫煙が体に及ぼす影響について知り、禁煙に取り組みます。 ・家庭や職場、公共の場では、禁煙・分煙に取り組み、受動喫煙防止に心がけます。 ・多量飲酒や一気飲みによる体への影響を知り、適量の飲酒に努めます。 ・たばこの害を知り、子どものいる場所では喫煙しません。
地 域	<ul style="list-style-type: none"> ・地域、職場での禁煙・分煙を徹底します。 ・まわりの人へ、お酒を無理にすすめません。
行 政	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙と歯周病や生活習慣病などの関連性について周知・啓発します。 ・適正飲酒についての知識を普及します。 ・禁煙希望者への支援を充実します。 ・喫煙による本人や周囲への影響について、知識の普及に努めます。

【数値目標】

項目	現状	出典	目標(平成36年度)
喫煙率	男性 27.6% 女性 12.7%	アンケート調査	男性 20.0% 女性 10.0%
飲酒率(週4日、毎日3合以上飲む人)	男性 2.1% 女性 0.0%	アンケート調査	男性 0.0% 女性 0.0%
COPD※の認知度	14.4%	アンケート調査	50.0%
子どもの前でたばこを吸わない人の割合	55.9%	アンケート調査	100.0%
飲酒の適量を知っている人	22.1%	アンケート調査	80.0%

※COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは肺気腫と慢性気管支炎の総称。肺気腫と慢性気管支炎は、汚れた空気を長年吸い続けた結果、発病する点が共通しています。

(4) 高年期

【現状と課題】

過剰な喫煙や飲酒が生活習慣病の発症を引き起こす危険性についての知識や認識を深める機会が必要です。また、一人ひとりに合った生活習慣の改善を支援する場を増やすことが必要です。

【めざす姿】



自分や身近な人の健康に喫煙が及ぼす害を知りましょう。
休肝日を週に2日設けましょう。

【それぞれの主体の取り組み】

住 民	<ul style="list-style-type: none"> ・周囲の人に迷惑をかけないよう喫煙等のマナーを守ります。 ・家庭や職場、公共の場では、禁煙・分煙に取り組み、受動喫煙防止に心がけます。 ・喫煙が体に及ぼす影響について知り、禁煙・分煙に取り組みます。 ・多量飲酒による体への影響を知り、適量を飲酒します。 ・たばこの害を知り、子どものいる場所では喫煙しません。
地 域	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の集会などでの禁煙・分煙を徹底します。 ・集会の場などで飲酒を無理にすすめません。
行 政	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙が生活習慣病や歯周病に及ぼす悪い影響について周知・啓発します。 ・多量飲酒の害についての知識を普及します。 ・公共の場での禁煙を推進します。 ・禁煙希望者への情報提供や支援を充実させます。

【数値目標】

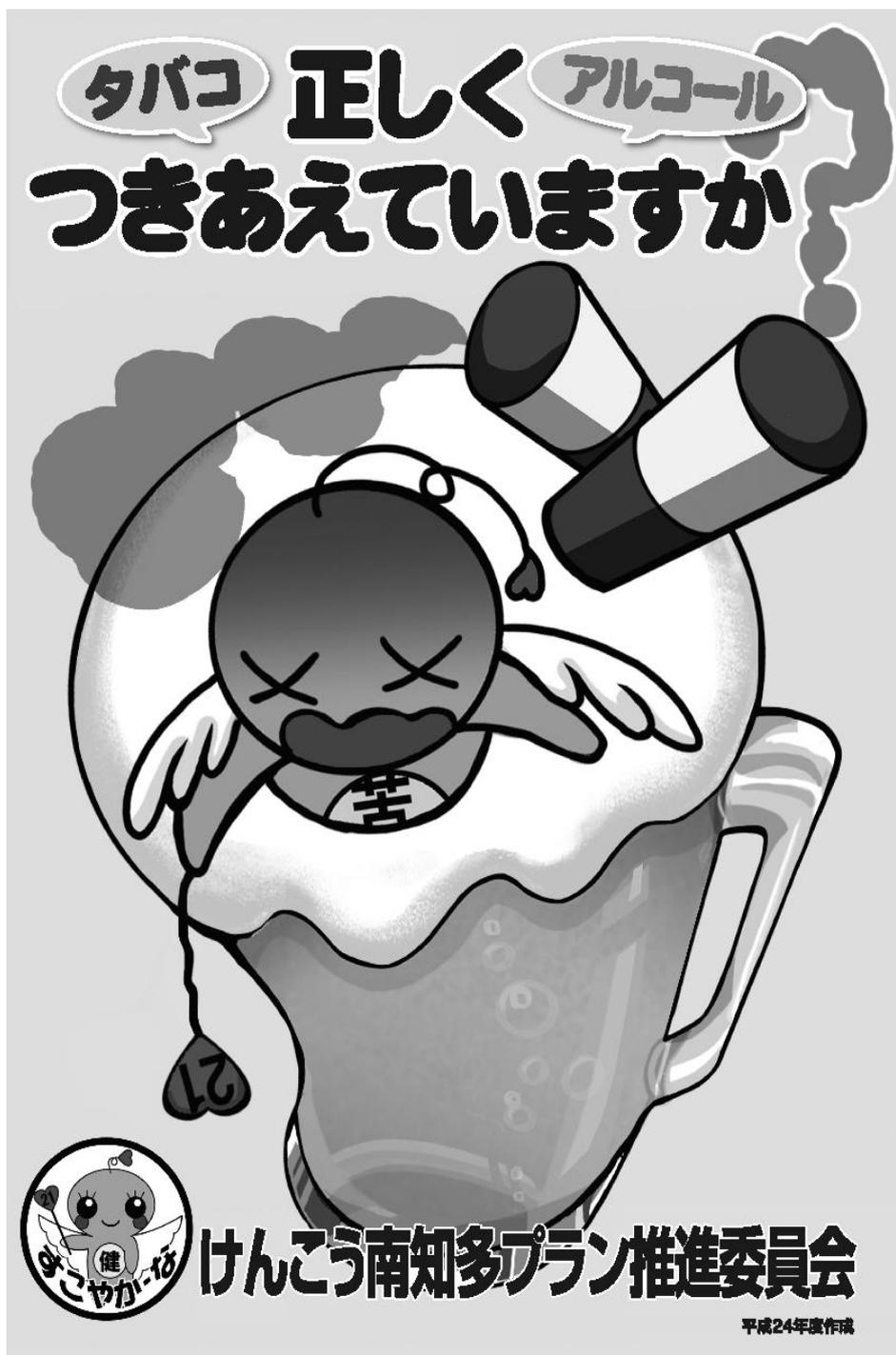
項目	現状	出典	目標(平成36年度)
喫煙率	男性 27.6% 女性 12.7%	アンケート調査	男性 20.0% 女性 10.0%
飲酒率(週4日、毎日3合以上飲む人)	男性 2.1% 女性 0.0%	アンケート調査	男性 2.0% 女性 0.0%
子どもの前でたばこを吸わない人の割合	32.3%	アンケート調査	100.0%

【数値目標一覧（再掲）】

項目	現状	出典	目標(平成36年度)
①妊娠期・乳幼児期			
妊婦の喫煙率*	6.6%	妊娠届出時アンケート	0.0%
妊婦の飲酒率*	2.8%	妊娠届出時アンケート	0.0%
②学童期・思春期			
たばこを吸いたいと思う小学生*	5.7%	学校アンケート調査	0.0%
たばこを吸いたいと思う中学生*	4.8%	学校アンケート調査	0.0%
お酒を飲みたいと思う小学生*	38.2%	学校アンケート調査	0.0%
お酒を飲みたいと思う中学生*	46.8%	学校アンケート調査	0.0%
③青年期・壮年期			
喫煙率	男性 27.6% 女性 12.7%	アンケート調査	男性 20.0% 女性 10.0%
飲酒率（週4日、毎日3合以上飲む人）	男性 2.1% 女性 0.0%	アンケート調査	男性 0.0% 女性 0.0%
COPDの認知度	14.4%	アンケート調査	50.0%
子どもの前でたばこを吸わない人の割合	55.9%	アンケート調査	100.0%
飲酒の適量を知っている人	22.1%	アンケート調査	80.0%
④高年期			
喫煙率	男性 27.6% 女性 12.7%	アンケート調査	男性 20.0% 女性 10.0%
飲酒率（週4日、毎日3合以上飲む人）	男性 2.1% 女性 0.0%	アンケート調査	男性 2.0% 女性 0.0%
子どもの前でたばこを吸わない人の割合	32.3%	アンケート調査	100.0%

★健やか親子21（第2次）指標

【平成 24 年度けんこう南知多プラン「たばこ・アルコールポスター作成」】



第4章 計画の推進

1. 推進の基本的な考え方

本計画は、基本理念の実現に向けて、住民や地域、学校、団体、職場、行政など町全体が一体となって健康づくりを進めていくものです。総合的かつ効果的に計画を推進するため、それぞれの役割を明確にするとともに、連携を図って取り組みをすすめます。

(1) 住民の役割

生涯を通じて心身ともに健康に暮らすためには、子どもの頃から基本的な生活習慣を身につけ、自分に合った健康づくりをしていくことが必要です。住民一人ひとりの健康課題はそれぞれ異なりますが、生活習慣病の発症や重症化を予防するには、自らの生活習慣の問題に気づき、生活習慣の改善に取り組みながら健康状態をチェックし、自らの健康づくりを継続することが大切です。

しかし、一人で生活習慣の改善を行うことは容易なことではありません。身近な健康づくり活動へ積極的に参加し、健康づくりを実践していきます。

(2) 地域の役割

健康づくりに関わりのある地域活動は、住民の健康づくりのもう一つの主役であり、今後の健康づくりの取り組みを効果的に行っていくため、グループや個人が経験や知恵を出し合って健康づくりの仲間を増やしていくことが大切です。

地域で活動している団体やボランティア活動組織等は、行政との協働により、住民への健康に関する情報提供や活動を実施し、地域住民の健康づくりを支援することが求められます。

この他にも、地域のつながりが健康に影響することについてソーシャルキャピタル[※]と健康との関連が報告されており、地域のコミュニティづくりは、健康づくり活動に大いに貢献すると考えられます。関係機関や団体がそれぞれの活動の中で共に連携しながら、地域のつながりを強化し、健康づくり活動に取り組むことが求められています。

[※]ソーシャルキャピタルとは社会・地域における人々の信頼関係や結びつきを表す概念で、信頼に裏打ちされた社会的な繋がりや豊かな人間関係などをいいます。

(3) 行政の役割

住民の健康づくりを図るため、県・関連団体と連携しながら、必要な情報の提供や質の高い保健サービスの提供に努めます。

また、本計画を広く住民に浸透させるとともに、健康づくりを行える環境の整備について、全庁的に担当部局が連携・協力し、計画の推進に取り組みます。

さらに、地域が主体となった健康づくりに対し、健康づくりに関する団体等との連携・協力を努め、町全体として総合的かつ一体的に健康づくりを推進します。

2. 計画の推進体制

健康づくりに取り組む地域組織などをはじめ、保健・医療・福祉関係者等により構成される推進委員会・ワーキンググループ推進員会議を設置し、健康づくりへの具体的な施策・事業等の取り組みやその進捗について協議するとともに、情報交換や連絡調整を図り、効果的に推進していきます。

また、施策を総合的かつ効果的に推進するため、庁内の関係課間の連携や緊密な調整を行い、全庁的な取り組みの充実を図ります。

3. 計画の進捗管理

本計画で設定した数値目標については、計画の中間年度と最終年度にアンケート調査を実施し、各目標値の達成度及び住民の生活習慣や健康状態を把握し、「計画の策定・PLAN」「計画の実施・DO」「計画の評価・CHECK」「計画の改善・ACTION」に基づくPDCAサイクルを基本に、進捗管理を行います。

