

け ん こ う

シ ッ プ

させぼ 2 1 計画



「シンボルマーク」

平成 1 4 年 3 月
佐 世 保 市

シンボルマーク



このシンボルマークは「健康」の頭文字「K」と人の元気よさを表現して、岩男貴美子さんが考案したものです。

名称

「けんこうシップさせぼ21」

この名称は21世紀に向けての健康な街づくりの船出を表現して、蒲池正道さんが考案したものです。

はじめに



わが国の平均寿命は、戦後、生活環境の改善や医学の進歩により急速に延び、世界有数の長寿国となっています。このように、人口の急速な高齢化が進むと同時に、生活習慣が変わってきたことにより、病気の内容も変化してきています。

このような社会環境のなか、生活習慣が原因となる病気が増加することにより、痴呆や寝たきり状態になる高齢者の増加は大きな社会問題となっています。

これからの健康づくりは、いかに痴呆や寝たきりにならないで生活できる期間を延ばすかが重要であり、従来にもまして健康を増進して、発病を予防するいわゆる「1次予防」に重点におくことが大切になってきています。

「健康」で生きていくことは、すべての市民の願いであります。

これからの21世紀を健康で健やかに心豊かに生活できる活力ある社会を実現するために、国の「21世紀における国民健康づくり運動」いわゆる『健康日本21』計画の趣旨を踏まえ、本市においても総合的な健康づくり計画『けんこうシップさせば21』を策定いたしました。

本計画の策定では、総勢41名の市民の方が計画当初から策定作業に参加していただき、それぞれの作業班の中で、市民等が主体的に取り組める健康づくり計画として策定されております。

ところで、本年4月1日に本市は、市制100周年を迎えます。

本市では、「開幕記念式典」や「させば100年誕生祭」などを皮切りに様々な記念行事を予定しており、市民総参加でお祝いしていただきたいと思っております。市民の皆様には、100年の歴史をふり返りつつ、また、新たな100年の第一歩を踏み出していただきたいと願っております。

この記念すべき年に、本計画が策定されましたことは、何よりも市民の皆様が、毎日を健康で過ごせることがすべての基本であり、これからの佐世保の発展には欠かせないものと考えからであります。この計画が市民一人ひとりの健康づくりの指標となるよう取り組んでまいりますので、市民の皆様のお一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後になりましたが、本計画策定にあたり、貴重なご意見をいただきました市民作業班、けんこうシップ21専門部会及び審議会の委員のみなさまに対し心より感謝を申し上げます。

平成14年3月

佐世保市長 光武 顕

目次

はじめに

ページ

第 1 章 総論

第 1 節 基本的な考え方	1
1 計画策定の性格	1
2 計画策定の基本方針	2
3 計画の期間	2
4 計画の策定体制	3
(1) 佐世保市保健・医療・福祉審議会	
(2) 「けんこうシップさせぼ 2 1」専門部会	
(3) 「けんこうシップさせぼ 2 1」市民作業班	
(4) 「けんこうシップさせぼ 2 1」健康づくり課作業班	
(5) 事務局	
5 計画の推進	5
6 施策の体系	5
第 2 節 市民の健康状態（数でみた健康状態）	11
1 平均寿命	11
2 死亡の状況	12
(1) 死亡数・死亡率	
(2) 主要死因別死亡割合	
(3) 主要死因の推移	
3 受療状況	14
(1) 疾病別受療の状況	
(2) 医療費からみた疾病別受療の状況	
4 健康管理	15
(1) 健康意識	
(2) 健康行動や情報の収集状況	
(3) 健康診査受診状況	
5 生活習慣	17
(1) 栄養	
(2) 運動	
(3) 休養	
(4) 飲酒	
(5) 喫煙	
(6) お口の健康	

第2章	各論	
第1節	市民とともに進める健康づくり	23
1	健康増進班	24
2	嗜好班	25
3	歯科班	26
4	疾病予防班	27
第2節	市民の健康の実態からみた現状と今後の方向性	29
1	栄養・食生活	30
2	身体活動・運動	34
3	休養・こころの健康づくり	38
4	健康づくりのための環境整備	40
5	アルコール	42
6	たばこ	44
7	歯の健康づくり	46
8	疾病予防	50
第3節	目標と取り組みの方策	55
1	栄養・食生活による健康づくり	57
2	身体活動・運動による健康づくり	61
3	休養・心の健康づくり	69
4	健康づくりのための環境を整備する	77
5	アルコールによる健康障害を予防する	81
6	たばこによる健康被害を予防する	89
7	お口の健康づくりで8020を目指そう	101
8	生活習慣病の予防と早期発見	113
第3章	資料編	
1	健康づくりのための保健事業一覧	121
2	健康ウォーキングモデルコース一覧	125
3	佐世保市保健・医療・福祉審議会条例	131
4	計画策定委員名簿	133

第1章 総論

第1節 基本的な考え方

1 計画の性格

「けんこうシップさせほ21」計画は、佐世保市の健康づくりに関する計画です。

市民が、毎日を安心して健やかに暮らし、心身ともに健康で人生を全うされるようにとの願いをこめて、この計画を策定いたします。

健康づくりは、個人個人が自分に合った形で主体的に行なうものと考えます。市民が、自身の健康づくりのあるべき姿を選択し、それを支えるために行政をはじめとした関係各機関が支援を行う仕組みが求められます。

本計画は、市民が計画策定に参画し、作業を重ねて出来上がった市民の手作りによる健康づくり計画です。

また、佐世保市の関連プランである、エンゼルプラン、老人保健福祉計画・介護保険事業計画、障害者プラン、歯科保健大綱、地域保健医療計画等とも、整合のとれた計画としております。

2 計画策定の基本方針

本計画における健康づくりは、一人ひとりの健康観に基づき、自らの生活習慣の改善とそれに必要な環境整備を社会全体で行うことにより、実り豊かな健康都市の実現を図るものです。

計画の策定にあたり、市民参画による「市民作業班」を分野ごとに4班設置しました。そして、各班の全員で本計画の目指すものについて、対話育成型質問系列手法（w i f y）により健康づくりや健康観について考え、共通理解の場を持ちました。

各市民作業班においては、まず、地域における生活者として、地域での生活の実態を十分に列挙し、その中で解決すべき課題について具体的に検討を行っていきました。

また、課題の検討にあたっては、必要な項目について根拠を求める手立てとして、「佐世保市民の健康に関する実態調査（以下「アンケート」という。）」を行いました。

そして、アンケート等を含め検討した結果、市民が主体的に取り組めて、それに加え社会全体が市民の健康を支援できるように目標及び目標値を策定しました。

3 計画の期間

本計画の計画期間は、平成14（2002）年度から平成23（2011）年度までの10年間とします。

目標の到達度や社会情勢の変化に対応するため、中間年（5年目）となる平成18（2006）年度に計画の中間評価を行うとともに、平成23（2011）年度に最終評価を行い、その後の健康づくりの推進に反映するものとします。

4 計画の策定体制

1 佐世保市保健・医療・福祉審議会

同審議会は平成8年10月に設置されました。関係行政機関職員、関係団体代表、学識経験者等の委員で組織(任期2年)され、今回の「けんこうシップさせば21」計画については、平成13年度に2回審議されました。

2 「けんこうシップさせば21」専門部会

平成13年6月に発足、当計画の内容検討審議機関であり、関係団体、学識経験者、市民作業班代表者等19名で構成されています。今回の計画に関しては、3回開催しました。

3 「けんこうシップさせば21」市民作業班

市民作業班には4つの班があります。健康増進班・嗜好班・歯科班・疾病予防班です。

それぞれの班で現状の中から課題を出し合い、課題解決のための目標を設定し、具体的な行動計画をたてていきます。この市民作業班が、本計画策定の中心的役割を担います。

平成13年度に各班10回ずつの班会議を開催しました。毎回夜7時から9、10時まで、活発で熱心な検討がなされました。

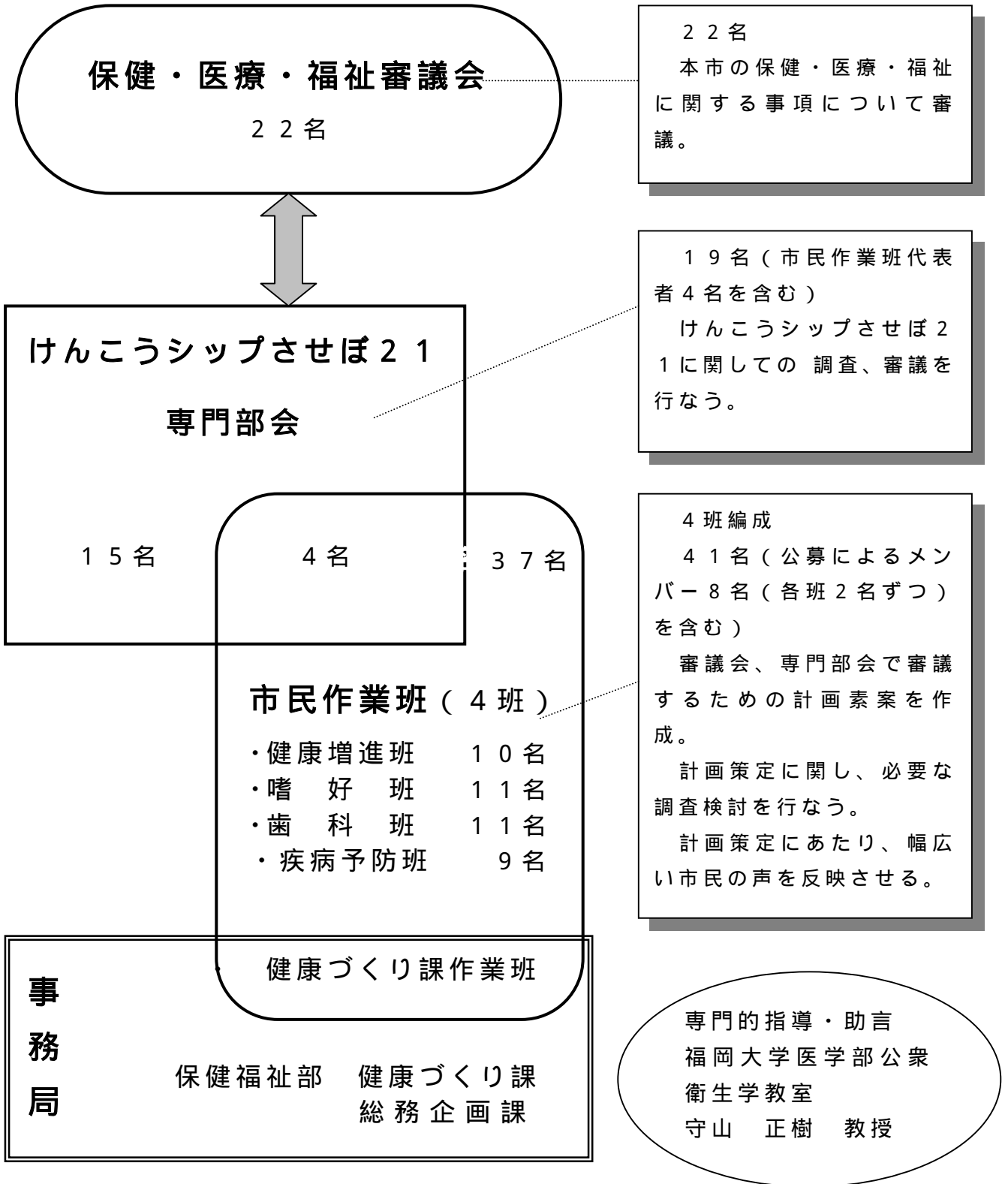
4 「けんこうシップさせば21」健康づくり課作業班

作業班として独立はしていませんが、市民作業班の各班に健康づくり課の職員が4～5人ずつ参加し、市民作業班の事務整理、その他のサポートをしています。

5 事務局

保健福祉部 健康づくり課
総務企画課 で事務局を担当しました。

計画の策定体制



5 計画の推進

本計画は、市民参画により策定した計画です。計画の推進・評価等についても、市民を交えた「けんこうシップさせぼ21計画推進協議会（仮称）」などを設置し、関係者・関係団体との協議を行いながら市民一人ひとりの健康づくり行動を支えます。

さらに、行政を始めとして、地域、学校、保健・医療・福祉関係団体等それぞれの役割において推進方法についても協議しながら、評価・進捗管理を含めて長期にわたり継続して取り組んでいきます。

6 施策の体系

第1章第1節「基本的な考え方」を踏まえて、本市の健康づくりに関する施策を体系的に表すと、別表体系図のとおりです。

けんこうシップさせば2 1 施策体系

健康づくりの8つの分野		現 状	今後の方向性	目 標	行動目標
健康増進班	栄養・食生活	食に関する知識と行動 ・栄養相談体制が不十分 ・食に対する意識が高い コミュニケーションの場としての食事 ・家族そろって食事をする人の割合が高い	今の食事にひと工夫、賢く選んで賢く食べる 家族や仲間との「和」の大切さを見直す	健康的な食習慣を身につけよう 家族そろって食事をする人を増やす	目標達成に向け 「市民」 の行動目標
	身体活動・運動	運動に対する市民の意識 ・定期的に運動をしている人が約4割、 日頃から運動を意識している人が約6割 情報の提供及び伝達不足	気軽な運動 日常生活にワンポイントの運動 和・ほのぼの運動	日ごろから定期的に運動している人を増やす オリジナルウォーキングコースを持つ人を増やす 家事や仕事を含めた日常生活の中で、運動を意識している人を増やす 月に1度は家族や仲間と一緒にスポーツやレジャーを楽しんでいる人を増やす	
	休養・こころの健康づくり	こころの健康被害の増加 趣味や生きがいづくりの重要性 ・自由になる時間は趣味や生きがいにあてたいと思っている人が約6割	「からだ」を休ませる 「こころ」も休ませる	十分な睡眠をとっている人を増やす 自由になる時間を持つ人を増やす ストレスに早く気づき、うまく対処できる人を増やす 自分にあった趣味や生きがいを持つ人を増やす	
	健康づくりのための環境整備	豊かな自然環境の必要性 きれいで安心して暮らせる街づくり ・快適な社会環境づくりの必要がある	美しい自然環境を保つ きれいで安心して住める街にする	自然環境保護活動をしている人を増やす 生活のマナーに気をつけている人を増やす	
嗜好班	アルコール	飲酒の低年齢化による健康障害 飲酒による健康障害の増加	未成年者の飲酒を防止する 飲酒による健康障害を予防する	未成年者の飲酒をなくす アルコールの害を知っている子どもを増やす 未成年者の飲酒防止をサポートする大人を増やす 健康管理ができる人を増やす マナーある飲酒をする	目標達成に向け 「行政」 の行動目標
	たばこ	喫煙の低年齢化による健康被害 喫煙による健康被害の増加 受動喫煙の害	未成年者の喫煙を防止する 喫煙による健康被害を予防する 分煙をすすめる	未成年者の喫煙をなくす たばこの害を知っている子どもを増やす 未成年者の喫煙防止をサポートする大人を増やす 禁煙希望者の禁煙成功率を上げる 「禁煙外来」を知っている人を増やす 禁煙支援ができる施設を増やす 分煙に取り組んでいる施設を増やす マナーある喫煙のできる大人を増やす	
歯科班	歯の健康づくり	情報の提供及び伝達不足 定期歯科健診・口腔管理の必要性 乳幼児期のむし歯になった子どもの割合の増加 むし歯予防手段として、フッ素の使用状況が少ない	お口の健康づくりの情報を提供する 定期健診でお口の健康を管理をする 子ども期からのむし歯と歯周疾患を予防する むし歯予防のため水道水のフッ素化の是非を検討する	歯科保健医療情報を得ている人を増やす むし歯は自然治癒しない、むし歯・歯周病の予防効果は大きい、全身の病気を引き起こす原因となる等の知識を持っている人を増やす むし歯予防・治療に関する情報を提供する歯科医院を増やす かかりつけ歯科医院を持ち、就労していても1年に1回は職場や歯科医院で定期健診を受ける人を増やす むし歯を持つ子どもを減らす（乳幼児期） むし歯・歯周病を持つ子どもを減らす（学童期） 歯の健康づくりのためのフッ素利用について理解する人を増やす	目標達成に向け 「関係機関」 の行動目標
疾病予防班	疾病予防	健診受診率の低さ 健康に対する意識の低さ 健康に関する情報の不足	健診受診者を増やす 健康に対する意識を向上させる 健康に関する正確な情報を提供する	年に1度健診を受ける人を増やす 日ごろから健康に気をつけている人を増やす 健康に関する正確な情報を得ている人を増やす	

けんこうシップさせば2 1 目標・数値

健康づくり の8つの分野		目 標	数値目標			
			項目	現在	5年後	10年後
健康増進班	栄養・食生活	健康的な食習慣を身につけよう 家族そろって食事をする人を増やす	・適切な量や必要な食品を知り、正しい食生活につなげる ・1週間に3日以上そろって食事をする人	知識が優先 73.6%	知識と行動が伴う 80%	知識と行動が伴う 90%
	身体活動・運動	日ごろから定期的に運動している人を増やす オリジナルウォーキングコースを持つ人を増やす 家事や仕事を含めた日常生活の中で、運動を意識している人を増やす 月に1度は家族や仲間と一緒にスポーツやレジャーを楽しんでいる人を増やす	・日常的に運動していない人 ・ウォーキングコースを持っていない人 ・日常生活の中で、運動を意識している人 ・スポーツやレジャーを楽しんでいる人	59.7% 70.1% 65.4% 33.2%	40%以下 50%以下 75% 45%	15%以下 30%以下 90% 60%
	休養・こころの健康づくり	十分な睡眠をとっている人を増やす 自由になる時間を持つ人を増やす ストレスに早く気づき、うまく対処できる人を増やす 自分にあった趣味や生きがいを持つ人を増やす	・十分な睡眠をとっている人 ・自由な時間を持っていない人 ・「こころ」の相談窓口 ・スクールカウンセラーの人員 (数値目標なし)	23.5% 4.1% なし 3人	38.5% 3.1% 開設 8人	53.5% 2.1% 増設 13人
	健康づくりのための環境整備	自然環境保護活動をしている人を増やす 生活のマナーに気がつけている人を増やす	・環境保護に取り組んでいる人 ・他人のマナーで不快な思いをした人	49% 90.8%	70% 80%	90% 70%
嗜好班	アルコール	未成年者の飲酒をなくす	・飲酒(よく飲む・たまに飲む)経験のある小学5年生 ・飲酒(よく飲む・たまに飲む)経験のある中学2年生 ・飲酒(よく飲む・たまに飲む)経験のある高校2年生	7.5% 22.0% 39.0%	0% 15% 20%	0% 0% 0%
		アルコールの害を知っている子どもを増やす	・アルコールの害を知っている小学5年生 ・アルコールの害を知っている中学2年生 ・アルコールの害を知っている高校2年生	42.9% 55.2% 79.0%	70% 80% 100%	100% 100% 100%
		未成年者の飲酒防止をサポートする大人を増やす	・未成年にお酒をすすめる大人 ・未成年者の飲酒を注意する保護者 ・未成年者の飲酒を注意する地域の大人	26.5% 68.1% 58.3%	15% 80% 70%	0% 100% 100%
		健康管理ができる人を増やす	・肝機能検査を受けていない人	22.8%	20%	15%
		マナーある飲酒をする	(数値目標なし)			
	たばこ	未成年者の喫煙をなくす	・喫煙(よく吸う・たまに吸う)経験のある小学5年生 ・喫煙(よく吸う・たまに吸う)経験のある中学2年生 ・喫煙(よく吸う・たまに吸う)経験のある高校2年生	1% 3.2% 10.7%	0% 0% 5%	0% 0% 0%
		たばこの害を知っている子どもを増やす	・たばこの害を知っている小学5年生 ・たばこの害を知っている中学2年生 ・たばこの害を知っている高校2年生	71% 86.9% 96.8%	100% 100% 100%	100% 100% 100%
		未成年者の喫煙防止をサポートする大人を増やす	・未成年者の禁煙標語、ポスターの応募参加校 ・未成年者の喫煙を注意する保護者 ・未成年者の喫煙を注意する地域の大人	20% 88.7% 55.6%	30% 100% 70%	50% 100% 100%
		禁煙希望者の禁煙成功率を上げる 「禁煙外来」を知っている人を増やす	・禁煙希望者の禁煙成功率 ・禁煙希望者で「禁煙外来」を知っている人	50% 24.3%	60% 60%	75% 80%
		禁煙支援ができる施設を増やす 分煙に取り組んでいる施設を増やす	・禁煙支援を行う施設 ・官公庁 ・宿泊施設 ・レストラン	3ヶ所 94.1% 61.3% 24.5%	増加 100% 80% 35%	増加 100% 90% 50%
マナーある喫煙のできる大人を増やす	・喫煙マナーを不快に感じる人	39.5%	30%	20%		
	歯科保健医療情報を得ている人を増やす むし歯は自然治癒しない、むし歯・歯周病の予防効果は大きい、全身の病気を引き起こす原因となる等の知識を持っている人を増やす むし歯予防・治療に関する情報を提供する歯科医院を増やす	・必要な情報を得られる人 ・ストレスが歯周病に影響を及ぼすと思う人 ・喫煙が歯周病を悪化させるという知識を持っている人 ・歯科医院から情報提供を受ける人	63.8% 62.7% 40.9% 11.7%	80% 80% 80% 40%	90% 100% 100% 70%	

歯科班	歯の健康づくり	かかりつけ歯科医院を持ち、就労していても1年に1回は職場や歯科 医院で定期健診を受ける人を増やす	・歯科医院から歯磨き指導・情報提供を受けた人 ・1年に1回歯科健診を受ける人	58.9% 25.4%	90% 80%	100% 90%
		むし歯を持つ子どもを減らす（乳幼児期）	・むし歯を持つ子ども（3歳児健診の結果） ・3歳までにフッ素塗布を受けた子ども ・フッ素洗口を行う保育所、幼稚園	47% 41.8% 27%	30% 50% 50%	20% 70% 70%
		むし歯・歯周病を持つ子どもを減らす（学童期）	・昼食後にブラッシングする小学校 ・昼食後にブラッシングする中学校 ・歯科講話や歯磨き指導の機会をもつ中学校	90.2% 28.5% 57.1%	100% 50% 80%	100% 100% 100%
		歯の健康づくりのためのフッ素利用について理解する人を増やす	・フッ素洗口を行う小学校、中学校 ・フッ素によるむし歯予防効果について知っている人	1校 42.4%	3校 80%	5校 100%
疾病予防班	疾病予防	年に1度健診を受ける人を増やす	・職場健診を年に1回受けている人 ・職場等で健診を受ける機会のない人 （自営業・主婦・無職等）の受診率	79.7%	85%	90%
		日ごろから健康に気をつけている人を増やす 健康に関する正確な情報を得ている人を増やす	基本健診 胃がん検診 肺がん検診 子宮がん検診 乳がん検診 大腸がん検診 ・日ごろから健康に気をつけている人 ・健康情報を得ている人	7.6% 4.4% 5.8% 16.3% 7.2% 2.8% 66.5% 18.3%	13% 12% 13% 20% 10% 10% 80% 30%	30% 30% 30% 30% 30% 30% 90% 50%

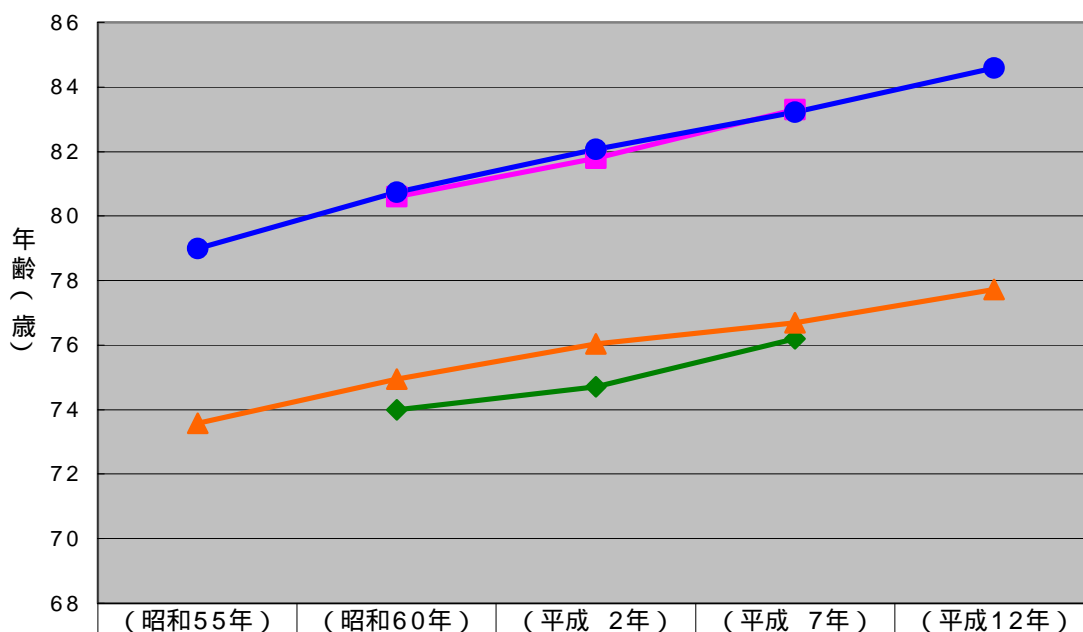
第2節 市民の健康状態 （数値でみた健康状態）

1 平均寿命

佐世保市の平均寿命は、平成7年では男性76.2歳、女性83.3歳で、10年前と比べそれぞれ2.2歳、2.7歳長くなっています。全国の平均寿命は、男性76.70歳、女性83.22歳となっています。男性については、平成2年において全国との差が1.34歳ありましたが、平成7年には0.5歳となっています。

平均寿命の推移（佐世保市と全国との比較）

◆ 佐世保市 男性 ◆ 佐世保市 女性 ▲ 全国 男性 ● 全国 女性



	(昭和55年)	(昭和60年)	(平成2年)	(平成7年)	(平成12年)
◆ 佐世保市 男性		74.0	74.7	76.2	
◆ 佐世保市 女性		80.6	81.8	83.3	
▲ 全国 男性	73.57	74.95	76.04	76.70	77.72
● 全国 女性	79.00	80.75	82.07	83.22	84.6

データ：厚生労働省「完全生命表」

2

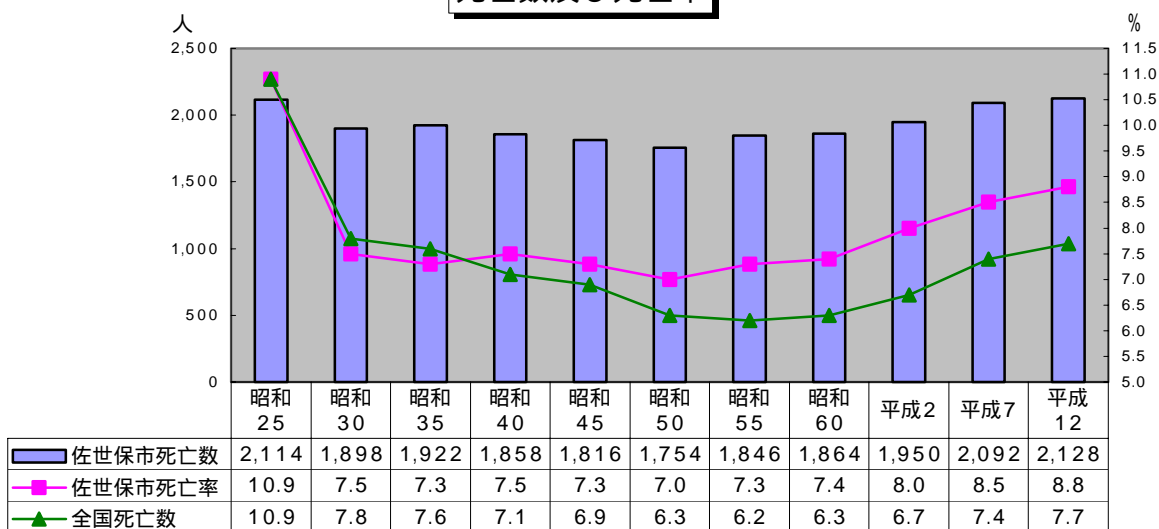
死亡の状況

1

死亡数・死亡率

平成12年の死亡数は2,128人、死亡率は8.84%で、全国平均の7.66%を上回っています。

死亡数及び死亡率

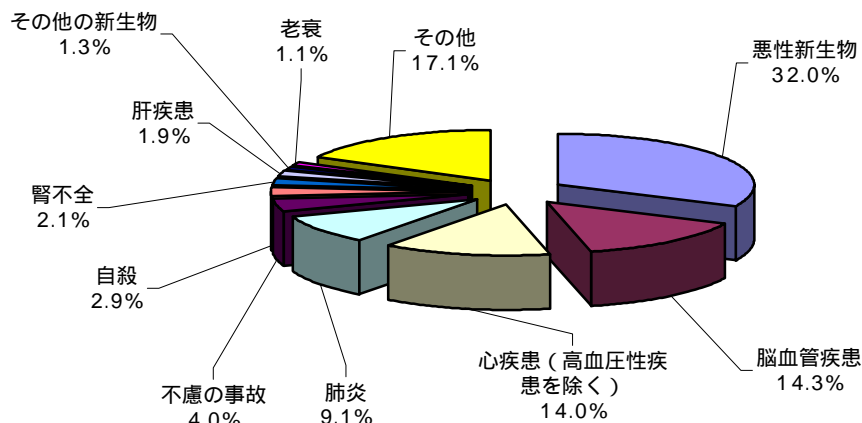


2

主要死因別死亡割合

平成12年の死亡順位の第1位は悪性新生物32.0%、第2位が脳血管疾患14.3%、第3位が心疾患14.0%、これらの3大死因が全死亡者の60.3%を占めています。全国では、第1位は悪性新生物30.7%、心疾患15.3%、脳血管疾患13.4%となっています。

主要死因別の死亡割合



3

主要死因の推移

昭和30年頃より「脳血管疾患」による死亡率が第1位でしたが、本市においては全国に先駆けて、昭和54年から「悪性新生物」による死亡が第1位となっています。（全国は昭和56年から）

また、「悪性新生物」による死亡率は現在も、年々増加しています。

		第1位		第2位		第3位	
		死因	死亡率	死因	死亡率	死因	死亡率
昭和30年	佐世保市	脳血管疾患	97.3	全結核	79.6	悪性新生物	71.8
	全国	脳血管疾患	136.1	悪性新生物	87.1	老衰	67.1
昭和35年	佐世保市	脳血管疾患	151.5	悪性新生物	84.3	心疾患	74.4
	全国	脳血管疾患	160.7	悪性新生物	100.4	心疾患	73.2
昭和40年	佐世保市	脳血管疾患	180.5	悪性新生物	133.6	心疾患	57.1
	全国	脳血管疾患	175.8	悪性新生物	108.4	心疾患	77.0
昭和45年	佐世保市	脳血管疾患	165.7	悪性新生物	122.4	心疾患	86.6
	全国	脳血管疾患	175.8	悪性新生物	116.3	心疾患	86.7
昭和50年	佐世保市	脳血管疾患	161.5	悪性新生物	142.4	心疾患	90.7
	全国	脳血管疾患	156.7	悪性新生物	122.6	心疾患	89.2
昭和55年	佐世保市	悪性新生物	167.8	脳血管疾患	156.7	心疾患	120.5
	全国	脳血管疾患	139.5	悪性新生物	139.1	心疾患	106.2
昭和60年	佐世保市	悪性新生物	207.8	心疾患	132.1	脳血管疾患	126.9
	全国	悪性新生物	156.1	心疾患	117.3	脳血管疾患	112.2
平成2年	佐世保市	悪性新生物	231.0	心疾患	143.0	脳血管疾患	124.2
	全国	悪性新生物	177.2	心疾患	134.8	脳血管疾患	99.4
平成7年	佐世保市	悪性新生物	261.4	脳血管疾患	130.3	心疾患	116.8
	全国	悪性新生物	211.6	脳血管疾患	117.9	心疾患	112.0
平成12年	佐世保市	悪性新生物	282.8	脳血管疾患	126.2	心疾患	123.7
	全国	悪性新生物	235.2	心疾患	116.8	脳血管疾患	105.5

3

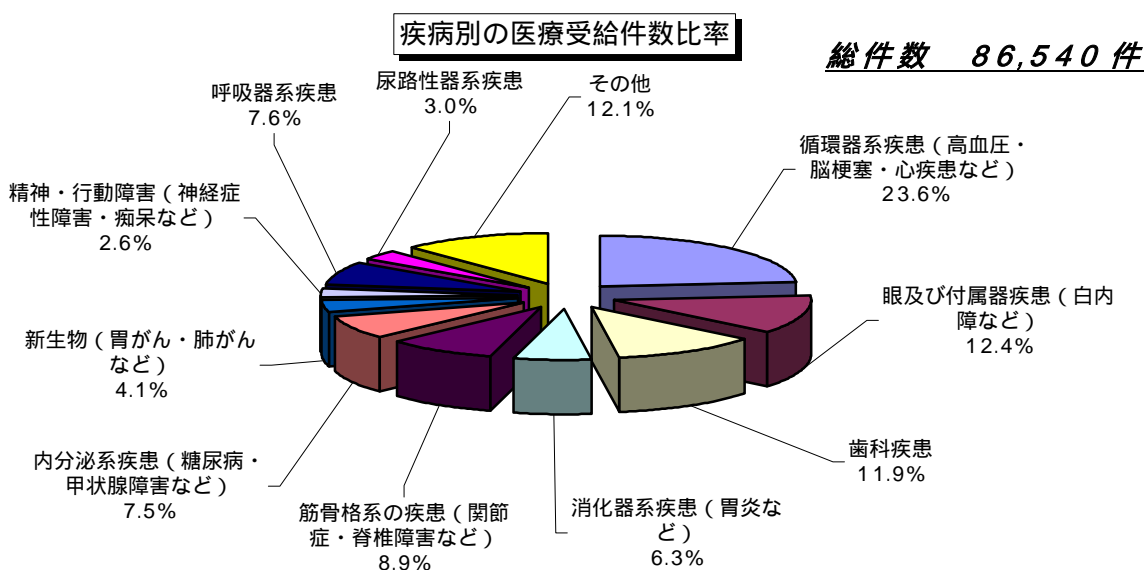
受療状況

下記の受療状況は、佐世保市国民健康保険加入者の医療受給件数及び医療費の状況からみたものです。（平成13年5月診療分）

1

疾病別受療の状況

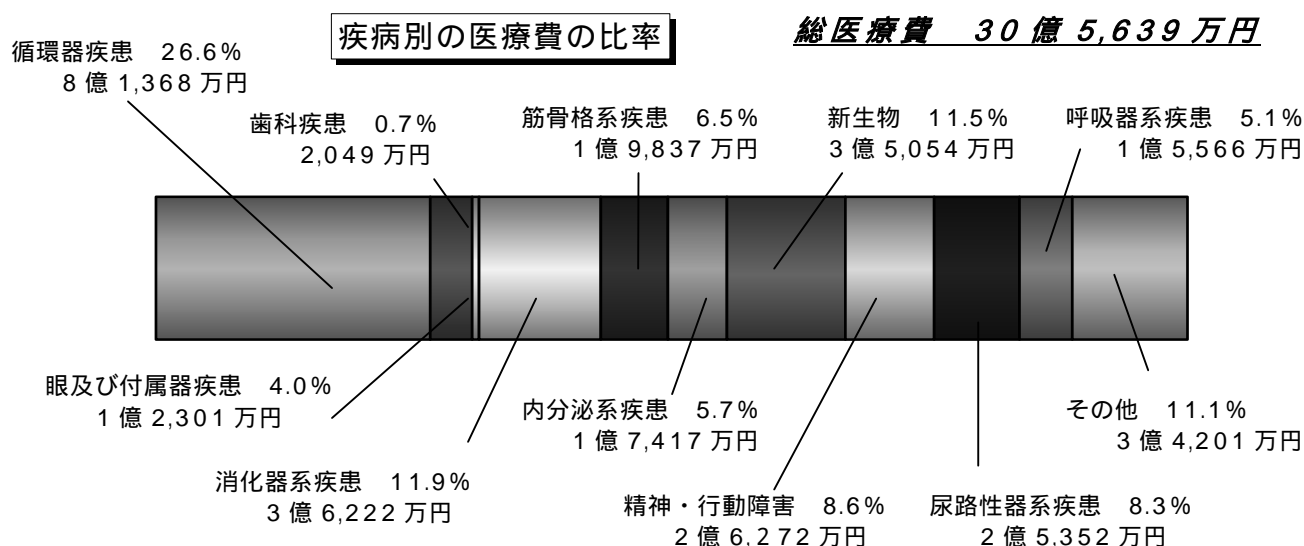
受療件数で多いのは、循環器系疾患が23.6%、眼及び付属器疾患が12.4%、歯科疾患11.9%となっています。



2

医療費からみた疾病別受療の状況

医療費からみると、循環器系疾患が26.6%、新生物11.5%、消化器系疾患が11.9%となっています。



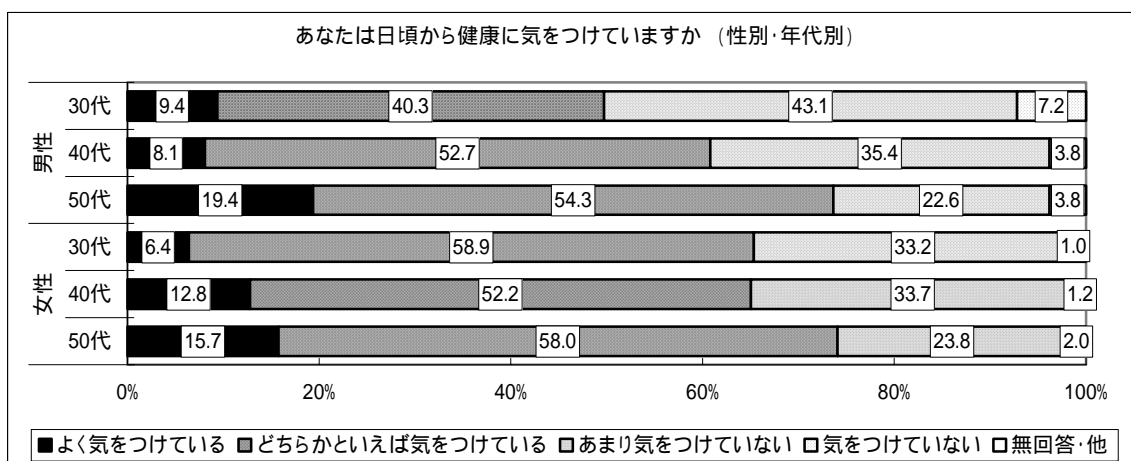
4

健康管理

計画策定にあたり、市内の30歳代から50歳代の男女4,500人にアンケート調査を実施し、下記の市民の健康状態を把握しました。

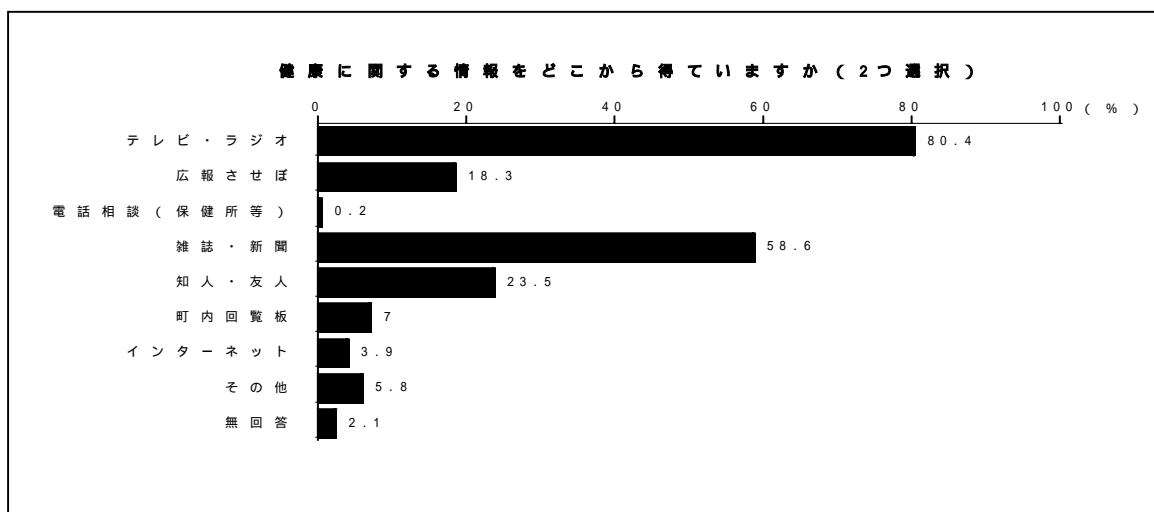
1 健康意識

- 「健康に気をつけているか」の問いに対して、「よく気をつけている」、「どちらかといえば気をつけている」と答えた人の割合は、30代の男性では49.7%、女性では65.3%、40代では60.8%、65.0%、50代では、73.7%、73.7%と男女とも年齢が高くなるにつれて、増加しています。



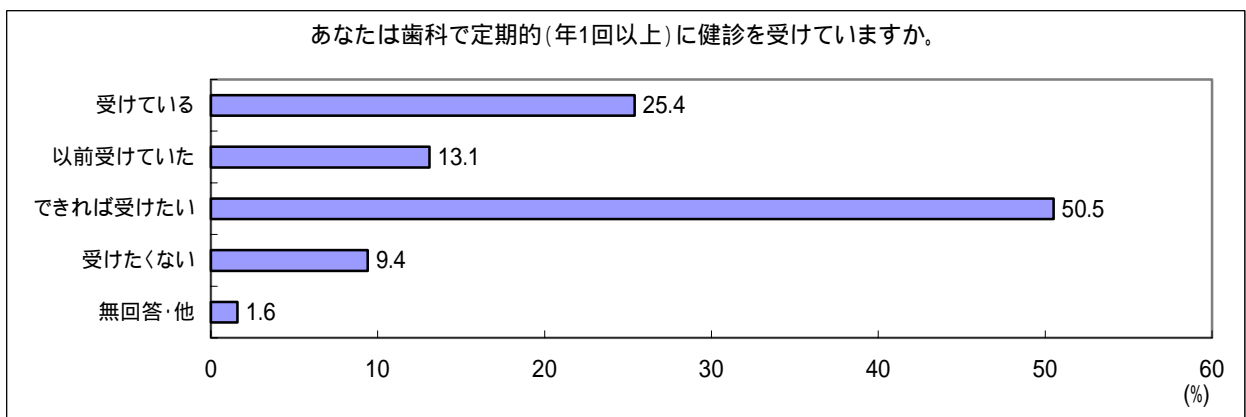
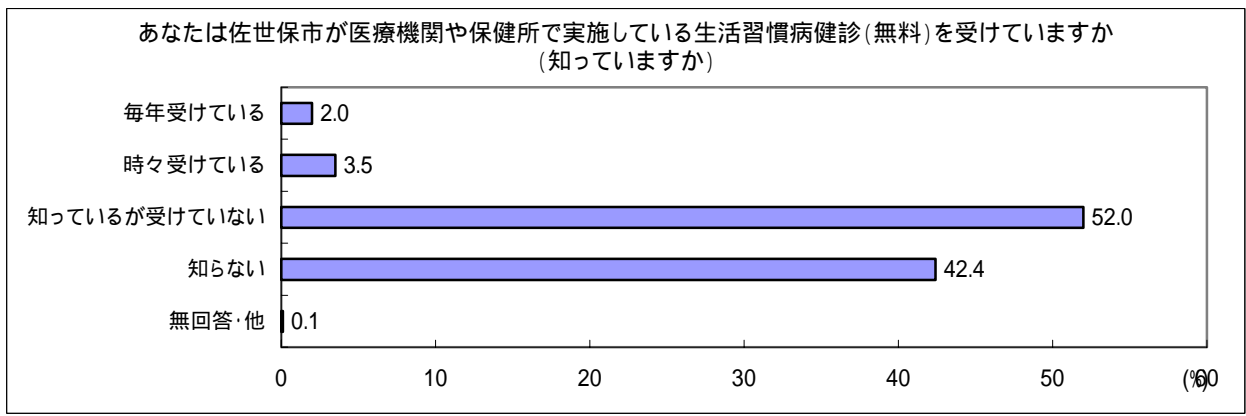
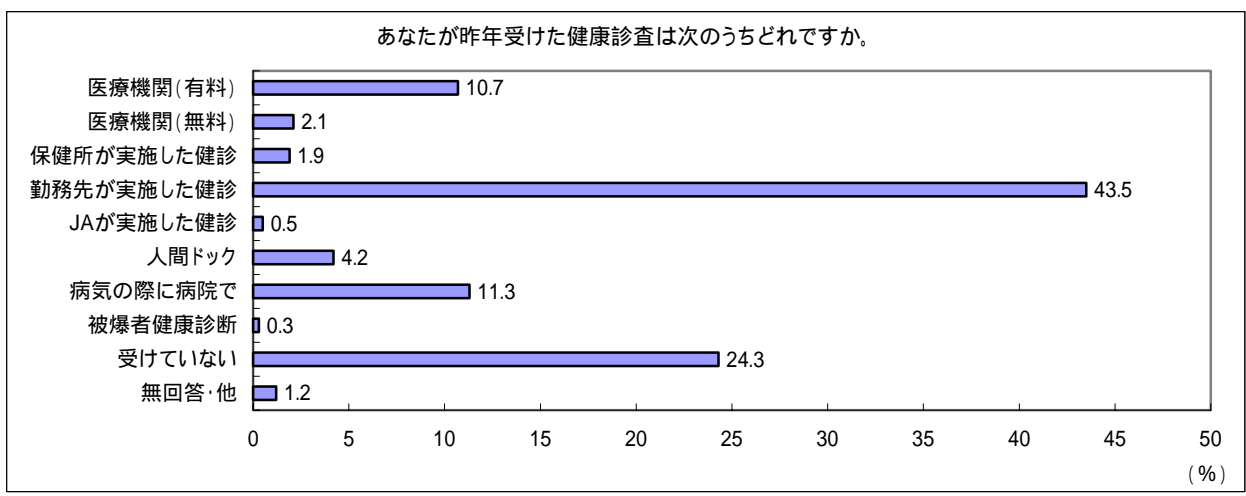
2 健康情報の収集状況

健康に関する情報の入手先については、「テレビ・ラジオ」がもっとも多く80.4%となっています。これに、「雑誌・新聞」が58.6%でつづいています。



3 健康診査受診状況

健康診査の受診状況では、「昨年受けた健康診査は」の問いに43.5%の者が「勤務先が実施した健診」と答えており、ついで「病気の際に病院で」が11.3%、「医療機関（有料）」が10.7%となっています。一方、「受けていない」と回答した者は24.3%となっています。本市が実施している生活習慣病健診については「知っているが受けていない」、「知らない」がそれぞれ52.0%、42.4%となっています。歯科の定期検診は、25.4%の者が「受けている」と回答しています。また、「できれば受けたい」と回答したものは50.5%となっています。



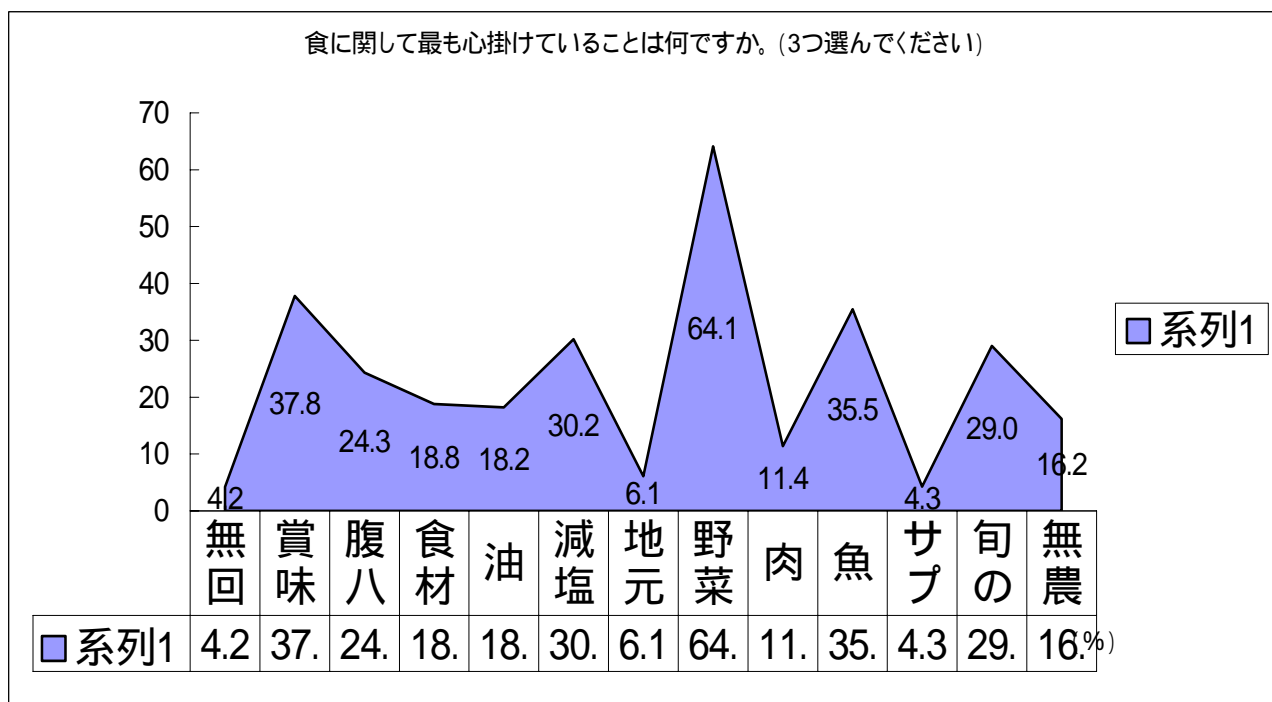
5

生活習慣

1

栄養

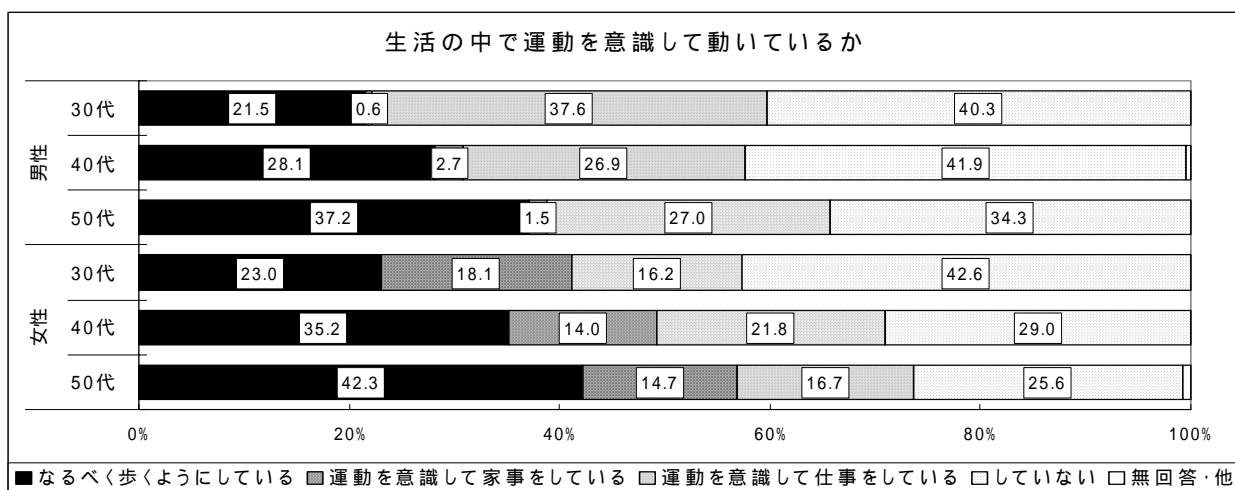
「食に関して最も心掛けていることは何ですか」の問いに対して、「野菜」と回答したものが最も多く、64.1%となっています。これに「賞味（消費）期限」37.8%、「魚」35.5%がつづいています。



2

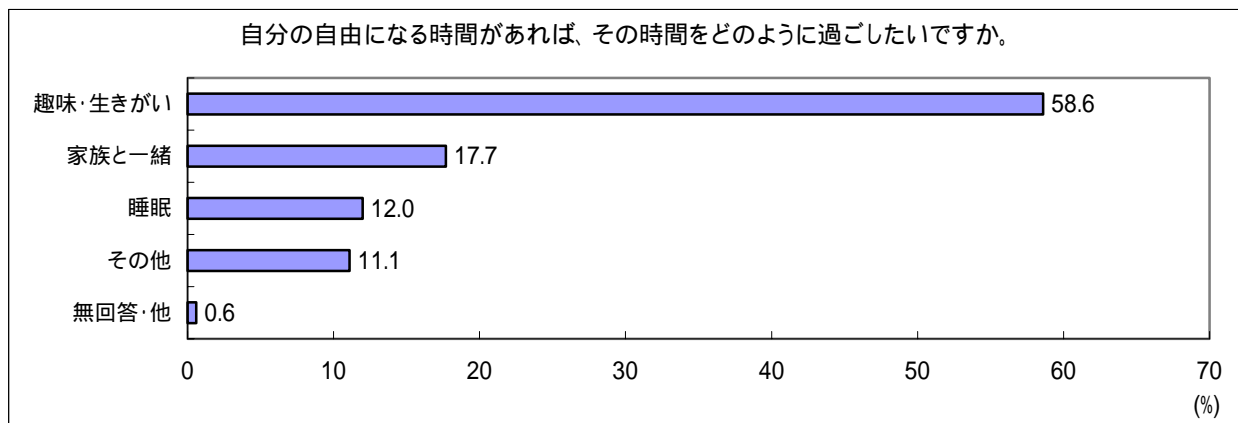
運動

「生活の中で運動を意識して動いているか」の問いに対して、「なるべく歩くようにしている」、「運動を意識して家事をしている」、「運動を意識して仕事をしている」と回答したものは、30代の男性では59.7%、女性では57.3%、40代では57.7%、71.0%、50代では65.7%、73.7%と男女とも、年齢が高くなるにつれて増加しています。



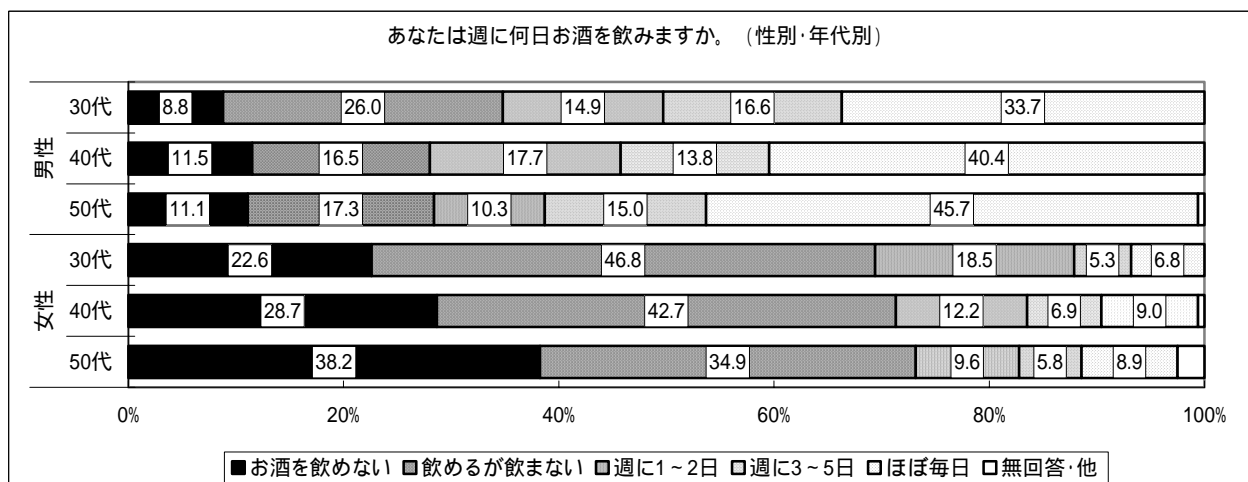
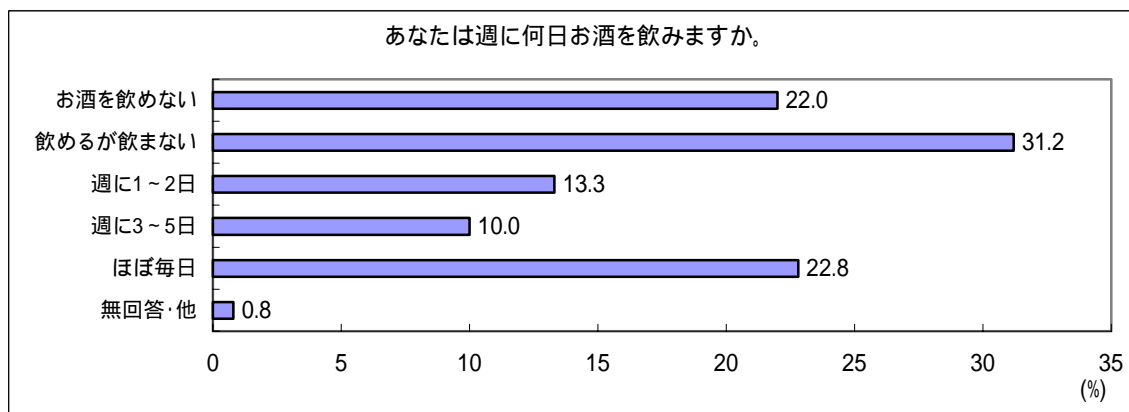
3 休養

自由になる時間の過ごし方については、「趣味・生きがい」が最も多く、58.6%となっています。ついで「家族と一緒に」が17.7%、「睡眠」が12.0%となっています。



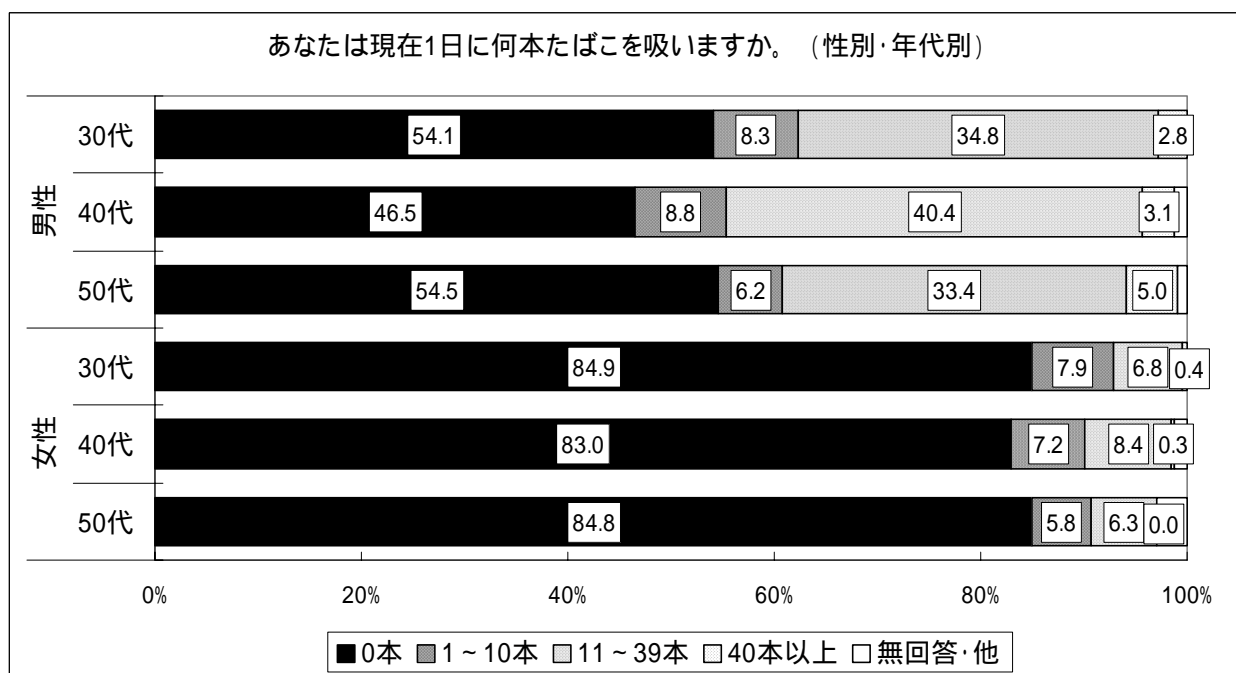
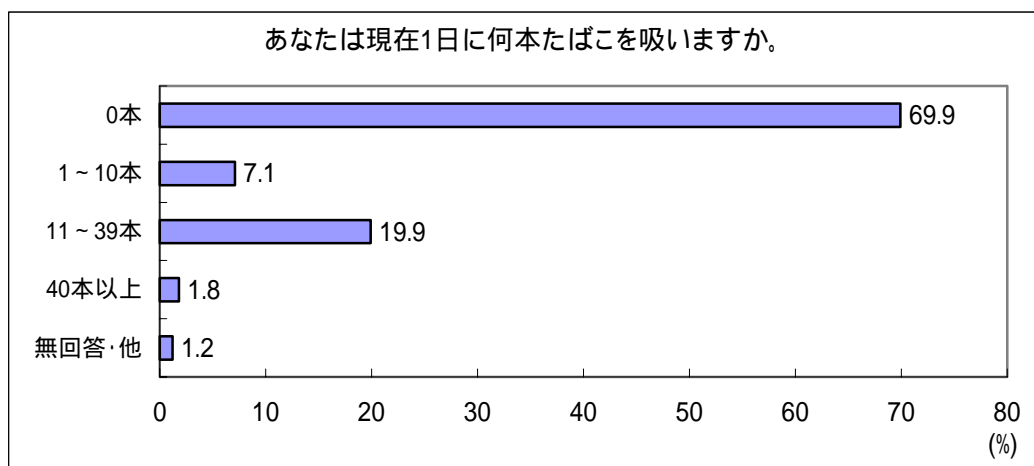
4 飲酒

飲酒状況では、「ほぼ毎日」お酒を飲むと回答した者が22.8%、一方、「お酒を飲めない」、「飲めるが飲まない」と回答した者はそれぞれ22.0%、31.2%となっています。性別で見ると、女性では各年代とも約7割の者が「お酒を飲めない」または「飲めるが飲まない」と回答しています。



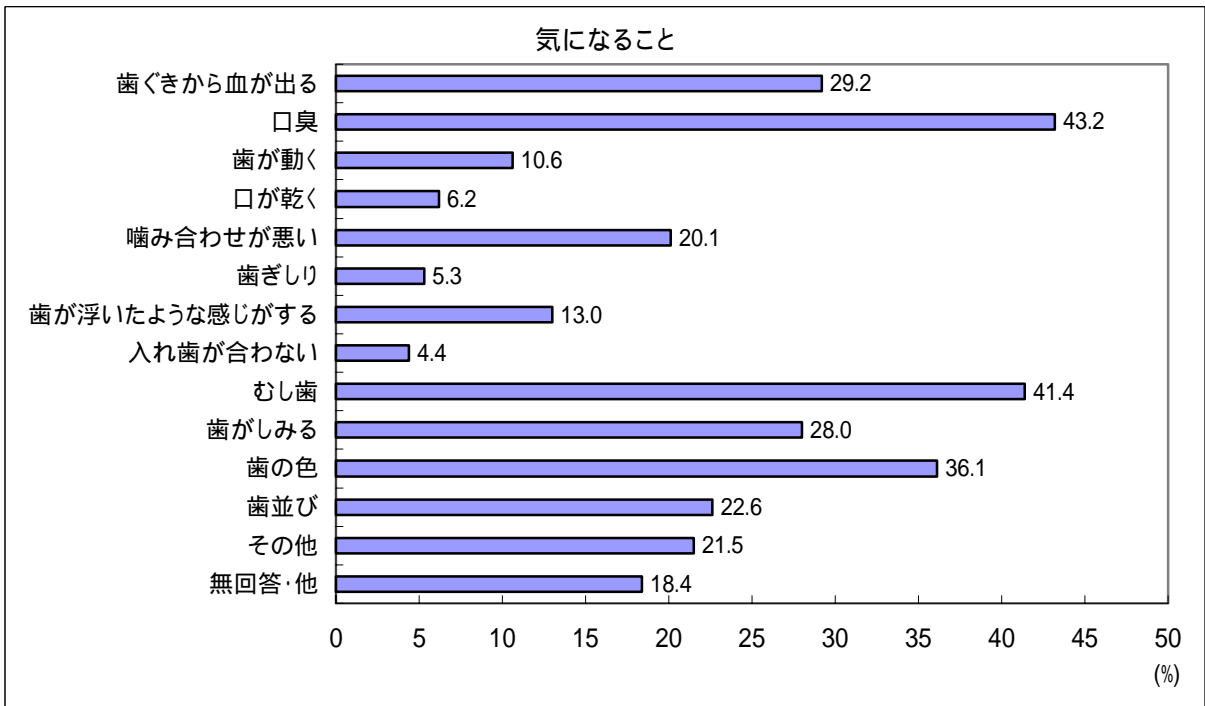
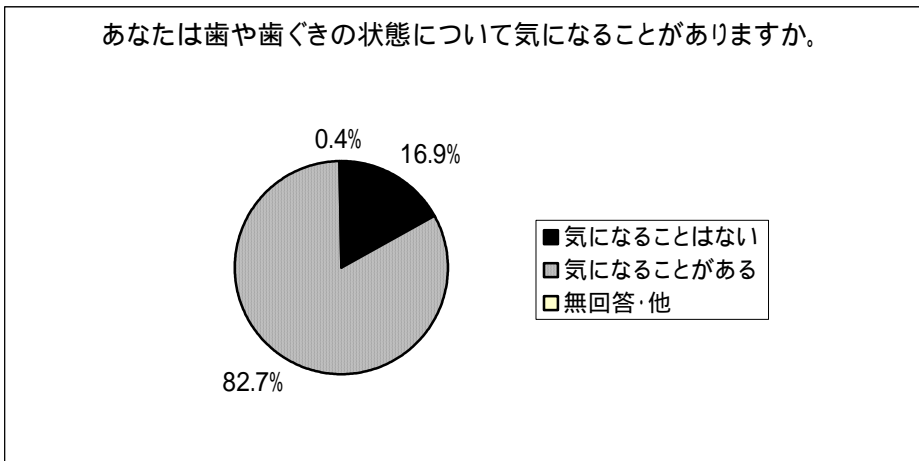
5 喫煙

1日に吸うたばこの本数については、「0本(吸わない)」が最も多く、69.9%、つづいて「1～10本」が7.1%、「11～39本」が19.9%、「40本以上」が1.8%となっています。また、性別でみると、男性で約5割、女性では約8.5割の者が「0本(吸わない)」と回答しています。



6 お口の健康

「歯や歯ぐきの状態について気になることがあるか」については、「ある」が82.7%で8割を越えています。また、その内容については、「口臭」、「むし歯」がそれぞれ、43.2%、41.4%と高く、ついで「歯の色（着色）」が36.1%となっています。



第2章 各論

第1節 市民とともに進める健康づくり

市民の健康づくりを推進するためには、市民一人ひとりが主体的に取り組むことが基本となりますが、その個人の力に加え、それを支え、後押しできる社会、「安心して暮らせるまちづくり」(健康を支援する環境整備)をめざしていくことが重要です。

本計画では、市民の健康づくりを市民の視点からとらえ、市民にわかりやすく実行できること、それを取り巻く社会がどんな支援ができるのかという点を市民の主体的な取り組みによって行うために、策定の推進体制の中に市民作業班(4班)を設置しました。

市民作業班では、市民及びそれを支える行政をはじめとした各関係機関・団体が、本市の実情や特色を理解し、現状や課題について認識を共有したうえで、それぞれの分野での課題解決を図るため、その取り組みの方向性や目標などを掲げています。

1

健康増進班

健康増進班では、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」及び「休養・こころの健康づくり」を検討分野として、まず、「それぞれの立場において、健康についてとても大切だと思うこと」をテーマに、意見交換を行いました。

このテーマから、「市民のどのような姿が健康だと思うか」さらに、「個人や行政をはじめとした関係機関等がどうあるべきか」を話し合うことで、課題から実現可能なことを検討し、それぞれの分野で目標や目標値をたてています。

「栄養・食生活」、「身体活動・運動」及び「休養・こころの健康づくり」の分野を検討する中で、この3分野を支え、つないでいる「環境やコミュニケーション」がなくてはならないものであるという共通した認識が出てきましたので、「健康づくりのための環境整備」についても、盛り込んでいます。



2

嗜好班

嗜好品と言われる「アルコール・たばこ」は、ストレス解消などの手段として利用されますが、特に「たばこ」は、吸わないほうがよいことはわかっているにもかかわらず、つい手が出るものです。

そこで、嗜好班では、市民の「健康な生活を送るために、気持ちよく生活するために必要なものは何があり、特に嗜好品にはどのような意味があるのか」という視点から現状の課題をまとめ、市民等が取り組める目標をたてています。



3

歯科班

本市では、平成8年8月に「佐世保市歯科保健大綱」を策定し、この大綱に基づき佐世保市歯科医師会等との連携のもと、「佐世保市歯科保健基本計画」及び同「実施計画」を作成し、市民の「お口の健康づくり」を推進しています。

本計画では、この歯科保健計画との整合を踏まえながら、健康づくりを目指す市民の視点で「生涯をできるだけ自分の歯で食べることができるような市民を増やすには」というテーマで検討をはじめ、現状から課題へ、そして市民が目指すべき方向性を検討し、目標や目標値をたてています。



4

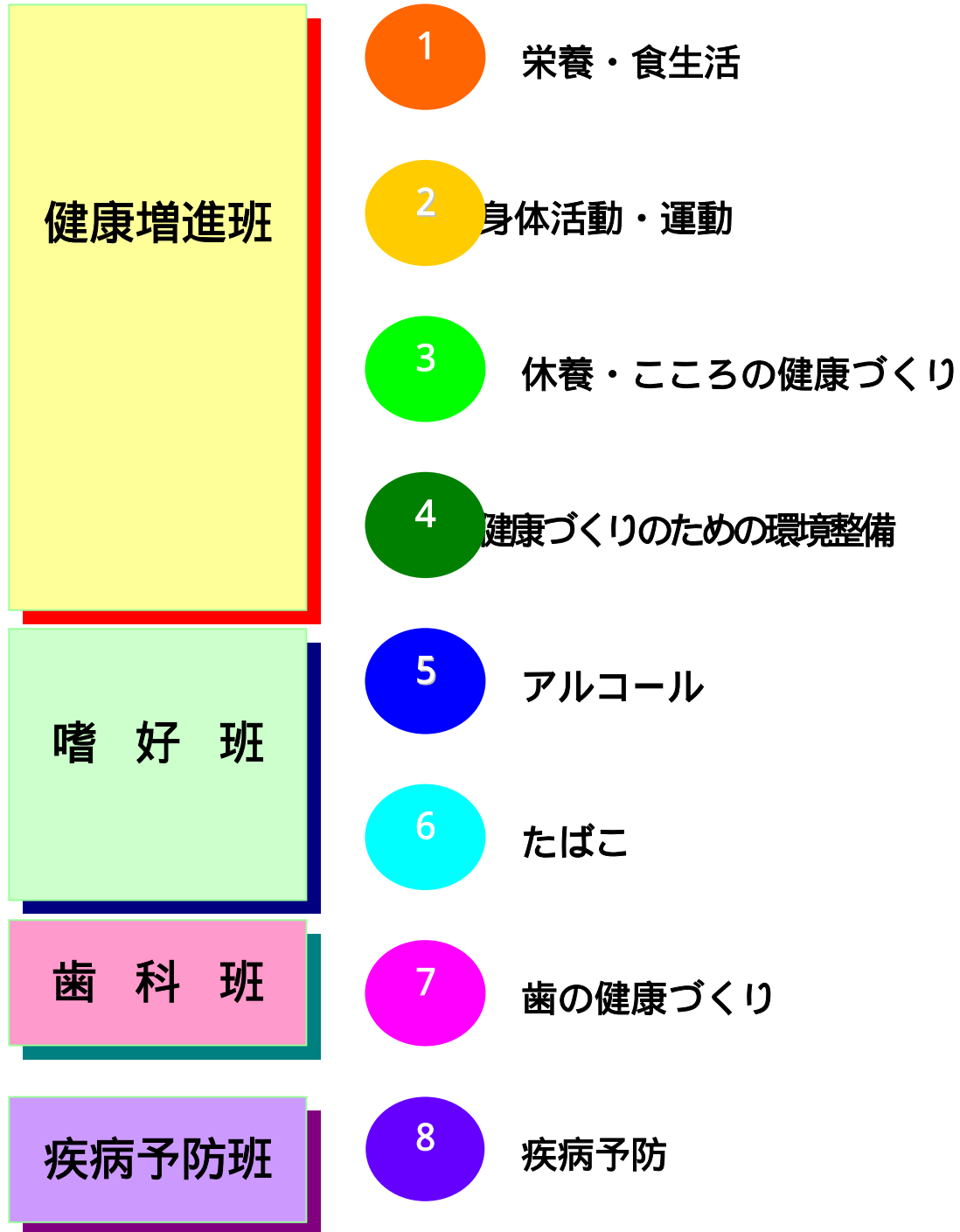
疾病予防班

本市では、生活習慣病が死因全体の2 / 3を占めており、健康寿命の延伸及び生活の質の向上の観点から、生活習慣病予防の必要性が高まっています。

「糖尿病・循環器病・がん」は、生活習慣病を代表する病気ですが、市民の「生活習慣病をひきおこす問題にはどのようなものがあるか」という視点で、現状から課題へと導き、市民の目標値等をたてています。



第2節 市民の健康の実態からみた 現状と今後の方向性



現 状

食に関する知識と行動

食について、行政や団体（食生活改善推進員や漁協など）が開催する料理教室や料理コンテストが多数行われています。地元のものや旬のものを積極的に摂ることが大切です。

本市では、昭和63年度から食生活改善推進員を養成し、現在233名がボランティアとして地域で活動しています。また、平成12年度から「男の食ボランティア」を養成し、35名が活動しています。

各種料理教室の開催時間や内容について男性が気軽に参加できるものは少ないようです。

適切な食事量（摂取カロリー）や栄養素について、相談できる場所や評価できる体制が十分ではありません。

食に関する知識は、テレビや雑誌からも容易に得ることができます。アンケートからも、野菜・魚・減塩など、食について多岐にわたって気をつけている人が大多数です。

実際の栄養摂取状況では、必要以上のカロリーを摂っている人や野菜の摂り方が少ない人、外食・コンビニエンスストアを利用する人が多いようです。

ファーストフードや外食について、子どもに限らず肯定的な人が多いようです。

子どもの頃からの食行動が一生の健康のもとになります。家庭での食事はもちろんですが、学校や地域での取り組みも大切です。

現 状

コミュニケーションの場としての食事

アンケートでは、「週に3日以上家族そろって食事をする人」は73.6%であり、家族そろっての食事はコミュニケーションの場として重要視されているようです。

各種料理教室は、食についての正しい知識を得るだけでなく、仲間づくりにもつながります。

今後の方向性

今の食事にひと工夫、賢く選んで賢く食べる

生活習慣病予防の観点から、料理教室を通じて、適正な栄養素・摂取量についての知識の普及を図っていくことが重要です。

教室等の開催にあたっては、さらに参加しやすい体制づくりが望まれます。今後は、働く男性も参加しやすい教室の開催が特に必要です。

自らの栄養摂取状態について、気軽に相談できる窓口の設置が必要です。

食は生涯にわたって重要なものです。継続的な指導や意識的な栄養摂取が重要です。

数多くの情報を有効に利用しながら、食事にひと工夫し、賢く選んで賢く食べるのが大切です。

外食やコンビニエンスストアを利用する際にも、主食・主菜・副菜を選び、適度にバランスよく食べるのが大切です。

伝統的な日本食、家庭的和食を見直しながら、食の教育（食育）を家庭・学校・地域の中で普及していくことが必要です。

今後の方向性

家族や仲間との「和」の大切さを見直す

家族や仲間と一緒に楽しく食べながら、食による「和」「コミュニケーション」の大切さを改めて見直すことが重要です。

食についての教室やイベントを通じて、地域のコミュニケーションづくりを行うことも大切です。

現 状

運動に対する市民の意識

積極的な活動や定期的な運動は、生活習慣病予防にとどまらず、柔軟性や筋力を高め体力を向上させます。しかし、動くことが少ない生活では、運動不足の状態が起こります。

積極的な活動のための有効な手段のひとつがウォーキングです。本市では、平成4年度から中高年層の市民を対象に、ウォーキングを中心とする有酸素運動を推進しています。また、平成6年度から運動普及推進員を養成し、現在214名が地域で活動をしています。

アンケートでは、「定期的に運動をしている人」が39.5%であり、また、運動の大切さがわかっているにもかかわらず、実際に運動をしていない人もいます。

定期的な運動ができなくても、日常生活（家事や作業など）のなかで運動を意識的に取り入れることで、総合的な体力の保持・増進を図ることができます。アンケートでは、「日頃から運動を意識している人」が65.4%であり、生活の中でできる運動についての知識の普及や体制づくりの取り組みが必要です。

レクリエーションやイベント的な活動は、気分転換やストレス解消などのこころの健康への効果もあり、さらに「活動的な日常生活」につながります。

身近にある佐世保の自然の中でゆったりとした時間を過ごすことは、こころやからだの健康づくりになります。さらに、運動を通じた地域のコミュニケーションづくりも大切です。

現 状

情報の提供及び伝達不足

身の回りには、テレビや雑誌などをおし、非常に多くの情報があふれています。どのような運動が個人に適したものであるか確認し、継続して実行することが大切です。

運動習慣のない人が、運動を始めようとする時の情報を伝達する仕組みが不十分です。

行政や各関係機関などが、運動や健康づくりに関するイベント情報を提供していても、伝達不足の状況があります。

今後の方向性

気軽な運動

ウォーキングや趣味のスポーツなど自分にあった運動を楽しもう

気軽に取り組める運動に関する知識の普及や情報提供の体制づくりが必要です。

近所やアーケードなど身近な自分のウォーキングコースを持っている人を増やし、ウォーキングに気軽に取り組むことが大切です。

市民一人ひとりが運動を長く続けられるような体制づくりが必要です。

運動を通じて、家族や地域でのコミュニケーションをより充実させるための体制づくりが大切です。

子どもの頃から運動の楽しさ・重要性について、体験を通して伝えていくことが大切です。

日常生活にワンポイントの運動

暮らしの中の家事や作業も工夫次第で立派な運動になることを意識しよう

日常生活の中に取り入れやすい運動を意識的に行い、動作にワンポイントの筋肉刺激を与える運動を加え、体力の保持推進を図る必要があります。

家庭や職場でできる運動(有酸素運動に限らず、筋力トレーニングを含めた運動)を普及する必要があります。

暮らしの中のちょっとした工夫が効果的な運動につながることを啓発していく必要があります。

今後の方向性

和・ほのぼの運動

ほのぼの散歩や買い物で、こころとからだをリフレッシュしよう
ハイキングやキャンプなど、家族や仲間と一緒に遊ぼう

散歩や買い物などの軽い運動で、こころとからだをリフレッシュさせる必要があります。

自然の中で体を動かすことが、体力のみならず「こころの健康」にも良いことを伝える体制づくりが必要です。

既存の運動施設や公園を利用しやすい体制づくりが必要です。

不定期であっても散歩や買い物など、生活の中の動作や、家族や仲間と余暇を利用したレクリエーション、イベント的な活動のこと

現 状

こころの健康被害の増加

自殺、児童虐待、ひきこもりなどの「こころの問題」が深刻な社会問題となっています。本市の35歳から59歳までの死因の第1位は自殺（平成12年版佐世保市の保健福祉概要による）です。「こころの病」が生活習慣病と同様に生活の質に悪い影響を及ぼす要因となっていることがうかがえます。

市内の学校現場において、スクールカウンセラーは中学校に3人という現状です。

（なお、その他の中学校には、「心の教室相談員」が配置されています。）

更年期の女性に対する取り組みとして、身体的なものは各種健康教室や健診がありますが、精神的なサポート体制がなく、対策が必要です。

趣味や生きがいづくりの重要性

趣味や生きがいは絶対に必要なものではありませんが、社会・文化活動や創作活動などを通じて人間性の育成や自己実現を図ることは、「こころの健康」が深刻な社会問題となっている現代こそ大切です。

アンケートの結果でも、6割近くの人が自由になる時間は趣味や生きがいにあてたいと思っています。

今後の方向性

「からだ」を休ませる

その日のからだの疲労を翌日に持ち越さないためには、入浴、ストレッチ体操など軽い運動が有効です。また、十分な睡眠を心がけることも大切です。

「こころ」も休ませる

「こころの病気」も「からだの病気」と同様に早期発見が大切です。自分のストレスに早く気づき、ストレスを正しく理解することが必要です。

正しい理解と対処には、科学的根拠に基づいた知識の普及が不可欠です。

心身がともに休まる環境や相談窓口の整備が必要です。

自分にあった趣味や生きがいを持つ

適度なストレスは必要ですが、過度なストレスを上手に発散させることも大切です。自由な時間に趣味や生きがいを持つことで、人間関係が広がり、ストレス発散につながることを啓発していく必要があります。

趣味や生きがいを持つため、何かに取り組みたい、挑戦したいと思ったときの情報源の整備が必要です。

現 状

豊かな自然環境

健康を維持するうえで、その土台となる「環境」は非常に重要な要素です。美しい自然はこころを癒す大きな力を持っています。さらに、自然や生き物を大切にすることは「こころの発達」においても重要です。

行政や各関係機関による環境教育活動（エコ教室や出前講座など）が実施されています。さらに、町内会や老人クラブ、市民団体などによる空き缶回収や緑を増やす運動、市民大清掃といった自然保護活動もおこなわれています。アンケートでは、「定期的に環境保護に取り組んでいる人」は、11%であり、一部の人ようです。

きれいで安心して暮らせる街づくり

快適な社会環境づくりも「こころの健康」を保持するうえで重要なことです。アンケートでは、「他人のマナーで不快な思いをしたことがある人」は91.1%であり、多くの市民が他人のマナーの悪さに不快感を覚えています。

今後の方向性

美しい自然環境を保つ

身近な環境問題が、大気汚染や地球温暖化などの地球の環境問題につながっていることを意識し、無駄をできる限り無くして、省エネ・省資源化に取り組む必要があります。

自然とともに生きるための環境美化活動がおこなわれているにもかかわらず、市民の約半数の人が環境保護に取り組んでいない状況です。環境意識を向上させるために、実態に応じた話し合いや環境教育が必要です。

きれいで安心して住める街にする

快適な生活を送るために、ごみのポイ捨てをしないなどの基本的なマナーの改善に努め、市民全体のマナーの向上を図る必要があります。

気軽に相談できる窓口などの整備・充実を図り、生活の不安に迅速に対応する体制をつくる必要があります。

高齢者や障害を持つ人など誰もが快適に過ごせる街にするために、バリアフリーに配慮した街づくりを進める必要があります。

現 状

飲酒の低年齢化による健康障害

生活環境の変化、簡単に購入できる環境に加え、まわりの大人も「少くくらは・・・」と寛容な状況があり、低年齢でお酒に触れる機会が多くなっています。このような状況の中、お酒の害について正しい情報を得る場が少なく、良否の判断ができないまま飲酒を開始している場合が見受けられるため、若年層の事故や健康障害が心配です。

飲酒による健康障害の増加

成人においては、つきあいやストレス解消などのための飲酒の機会が多くなり、肝障害をはじめ、アルコール依存症、事故、胎児への影響などの健康を害する過度の飲酒も増えています。

今後の方向性

未成年者の飲酒を防止する

飲酒が低年齢化してきていることから、アルコールについての正しい知識を持ち、適正な判断ができる教育の機会つくることが必要です。(学校・親・地域)

若年者の飲酒は健康障害を起こす危険が大きいことから、未成年者の飲酒防止をサポートする大人を増やす必要があります。

飲酒による健康障害を予防する

飲酒による健康障害を予防するため、情報を提供する必要があります。

アルコールの害についての正しい知識を得る場が必要です。

適正飲酒を推進する必要があります。

マナーのある飲酒のできる大人を増やしていく必要があります。

現 状

喫煙の低年齢化による健康被害

生活環境の変化に伴い、たばこを簡単に購入できる環境にあり、低年齢でもたばこに触れる機会が多くなっています。このような状況にもかかわらず、子供たちはたばこの害や健康被害について正しい情報を得る場が少なく良否の判断ができないまま喫煙を開始しているため、若年層の喫煙が健康被害に至ることが心配です。

喫煙による健康被害の増加

成人においては、たばこはストレス解消になるという誤った認識のもと、喫煙により、がん・循環器疾患・気管支炎・胎児への影響などの健康被害が増えています。正しい知識をもつことが大切です。

受動喫煙の害

たばこは、喫煙者の害はもとより、同じ空間にいる非喫煙者も副流煙を吸うこと（受動喫煙）により、がん・循環器疾患・気管支炎などの健康被害の原因になっています。非喫煙者への配慮が必要です。

今後の方向性

未成年者の喫煙を防止する

喫煙が低年齢化していることから、未成年の段階からたばこについて正しい知識をもち、適正な判断ができるような教育の機会をつくり、喫煙をなくす取り組みが必要です。(学校・親・地域)

若年者の喫煙は、健康被害を起こす危険も大きいことから、未成年者の喫煙防止をサポートできる大人を増やす必要があります。

喫煙による健康被害を予防する

喫煙による健康被害を予防するため、情報を提供する必要があります。

禁煙希望者へのサポート体制の充実を図る必要があります。

分煙をすすめる

非喫煙者の「受動喫煙」をなくすため、地域や家庭において「分煙」を推進して、「受動喫煙」による健康被害をなくす必要があります。

喫煙の基本的マナーを守り、非喫煙者への配慮ができる大人を増やしていく必要があります。

現 状

情報の提供及び伝達の不足

歯科に関する情報を行政などが提供しているつもりでも、伝達手段などに問題があり、市民各世代への伝達が不十分な状況にあります。

自分や家族の歯の状態がどうなっているのか、知りたいと思うきっかけがない状況です。

関心があっても、専門的な情報やそれぞれがほしい情報をタイムリーに引き出せる状況になっていません。

市民が行っているブラッシングにしても、専門的に見ると情報提供が十分できていないことや、情報があっても実際に行うことは困難な場合があります。

実際に歯の治療を行っても、歯科保健の専門的情報に触れることが少なくなっています。

定期歯科健診・口腔管理の必要性

お口の健康が大切であることがわかっているにもかかわらず、歯科定期健診の受診等を自ら実行している人は少ない状況です。

歯科疾患を予防するには定期健診がベストですが、市民で歯科の定期健診を受けている人や受ける必要性を感じている人は少ないようです。

治療終了後や健診の折に継続して受診する必要性を感じても、自分にあったかかりつけの歯医者さんをもっていないのが実状です。

仕事などで忙しい市民にとっては、待ち時間や診療時間に合わせる事が、なかなか出来ないのが現実です。

現在のむし歯予防は、歯みがきや甘味制限をするという個人の自助努力に偏っていますが、自分自身では十分な予防活動ができない子どもや老人、障害を持つ人たち、また、経済的・時間的余裕がない人たちを地域全体で支援していく施策が不十分です。

市民のなかには、自分の歯に自信をもっている人がほとんどいないと思われます。

現 状

乳幼児期のむし歯になった子どもの増加

本市は、幼い頃からのむし歯になった子どもの割合が多い状況です。

食事内容や食習慣の乱れは、特に若年層にみられるようです。
市民からみれば、学校歯科保健と保健所の連携や活動実態がわかりにくいのが実状です。

むし歯予防手段として、フッ素の使用状況が少ない

フッ素がむし歯予防の最良の手段だということを知らない市民が多いようです。
フッ素の利用方法や料金などが分からずに利用していないのが現状です。

今後の方向性

お口の健康づくりの情報を提供する

市民にとって必要な情報(お口の情報)については、各世代に応じた提供の方法や内容についての工夫が必要です。

特に、8020の推進の観点から、歯科疾患が自然治癒をしないということを理解するためには、幼い時期からの歯科疾患予防のための正しい情報の提供が必要です。歯科医院情報や治療等に対する正しい情報・知識のもと、治療から定期健診へとつなげる必要があります。

市民が気軽に相談できる窓口を、行政・歯科医師会などが、それぞれの役割の中で設置していくことが必要です。

定期健診でお口の健康を管理する

歯科の定期健診の定着へつなげるために、かかりつけ歯科医や職場等での歯科健診の重要性について働きかけることが必要です。

今後の方向性

子ども期からのむし歯と歯周疾患を予防する

歯にも体にもよい食べ物を食べたり食習慣を身に付けることが必要です。そのためには、学童期における学校歯科保健と連携し、効果的な予防法であるフッ素を積極的に利用したむし歯予防を推進するとともに、成人期の歯周疾患につながりやすい若年性歯肉炎の予防のために学校でのブラッシングをすることが大切です。

むし歯予防のため水道水のフッ素化の是非を検討する

むし歯予防の最良の手段であるフッ素を積極的に利用していくために、市民全体が恩恵を蒙る水道水のフッ素化についても市民が考えていくことが必要です。

お口の健康づくりに関して個人の努力では予防等ができない子ども・老人・障害児者には、地域全体での歯科的予防のサポートが必要です。

現 状

健診受診率の低さ

平成12年度の「早期発見・早期治療」を目的とした基本健診では、受診率が7.6%と低く、自分の健康状態を把握して、自らの健康の管理ができていない状況です。また、アンケートの結果として、職場健診（職場での健診は労働安全衛生法で義務づけられている健診）における受診率が、79.7%で20.3%の人が未受診となっています。

病状を我慢している隠れた病人が多くいるようです。

身体に症状があるが、年のせいだと思っている人が多いようです。

かかりつけの医療機関または医師を持っていない。（かかりつけ医がない）

自分の健康状態を知らない人がいるようです。

早期発見ができないために、病気が見つかってもしっかりと治りにくく、また、長期療養になり医療費がかさむ状況があります。

健康に対する意識の低さ

平成12年度は、基本健診の案内を個別に16,245人（国保加入者40歳から60歳）に対して発送しましたが、その内の健診強化月間中の受診数は473人（率2.9%）、一年間の受診数は2,683人（率16.5%）という状況で、健診の案内が届いても受診につながっていない現状です。

意識はあるが、面倒くさいと思いがちです。

家族間での健康に対する話題が不足しています。

健康に対する意識が低いいため、家族や子どもに対しても意識が低いようです。

健診率が低いのは、行政等の広報不足が原因と思われます。（広報誌を読んでいないのでは）

不適切な生活の仕方が習慣化しています。

元気なときは、健康のありがたみが薄いものです。

現 状

健康に関する情報の不足

発病を予防する1次予防として健康的な生活習慣を確立することが重視されていますが、病気のことをよく知らない市民が多いと思われます。アンケートの結果では「生活習慣病健診」を知らない人が4割を超えています。生活習慣病に対する知識や情報が不足しているため、病気にかかっても、薬さえ飲んでおけば生活習慣を見直さなくてよいと思っている人や、不適切な生活を改めることができない人も多く、健康に関する正確な情報や実行可能な情報が充足しているとは言えない状況です。

広報活動に対して無関心の様です。

病気の事をよく知らない状況です。

病気にかかっても、生活習慣を改善するための情報がありません。

自己診断で症状を軽くみて手遅れになっています。

医療機関からの説明が不足しています。

薬さえ飲んでおけば、生活習慣を見直さなくてよいと思っているようです。

薬の危険性に対する知識が低いようです。

医師に質問しにくい状況があります。

生活習慣病に対する知識や情報がないため、不適切な生活を改めることができない状況です。

健康に関する実行可能な情報が少ない状況です。

情報が氾濫しているため勝手な思い込みをしているようです。

医療機関でも健診ができることを知らない状況です。

健診が無料であることが知られていないようです。

今後の方向性

健診受診者を増やす

健診を受けないために早期発見ができず、病気が見つかったときには治りにくく、また長期療養になり医療費がかさむこととなります。病気を予防するには、まず健診（2次予防）を受けて自分の健康状態を把握し、自己管理をしていく必要があります。

関係機関や地域との連携を図り、健診の必要性のPRを強化し、健診の受診の増加につなげます。

自分自身の健康について、データに基づいた確認と健康について考えることができるよう働きかけます。

健康に対する意識を向上させる

健診を受けないと、自分の健康がチェックできずに、毎日の生活の振り返りができません。生活習慣病は毎日の生活の中に潜んでいます。健診を健康の手段の1つとするよう、健康に対する意識を向上させる必要があります。また、日ごろから家族と健康についての話題が出やすい環境づくりも必要です。

地域の中で健康について学習する場や話ができる環境づくりを図り、健康に対する意識の向上を目指します。

関係機関と連携を図り、家庭の中で健康について、話題が出やすい環境づくりに努めていきます。

今後の方向性

健康に関する正確な情報を提供する

健診率が低いのは、行政などからの広報が不足していることが考えられますが、自分の健康についての勉強不足や情報誌に目を通さないなど自己責任に起因するものも考えられます。病気についての正確な情報の提供と、生活習慣を改善するために健康に関する実行可能な情報の収集に努めることが必要です。

健康についての情報の収集に努め、疑問については専門家から積極的にアドバイスを受け生活習慣を改善するよう努めます。

読みやすく、生活に密着した健康情報誌の提供ができるよう検討していきます。

第3節 目標と取り組みの方策

8つの分野ごとに「現状」を整理することで、市民が今後取り組むべき「健康課題と方向性」が見えてきました。

これをもとに、生涯をとおして健康な生活を送るために、市民一人ひとりが取り組めることや、市民の生活習慣を改善するため行政や関係団体などが支援できることなど、それぞれの領域での行動目標と目標値とを設定しました。

これら健康づくりのための目標をかかげ、具体的な数値をあらわすことで、現在の状況と5年後、10年後の状況とを比較し、その施策が有効な取り組みであるかどうかを判断していくことになります。

本計画の目的は、目標とする数値の達成そのものではありません。壮年期の段階での死亡を減少させ、市民が痴呆や寝たきりにならないで元気に生活できる期間を伸ばすために、できることから実行していくことを提案します。

1

栄養・食生活による健康づくり

1

今の食事にひと工夫、賢く選んで賢く食べる
健康的な食習慣を身につけよう

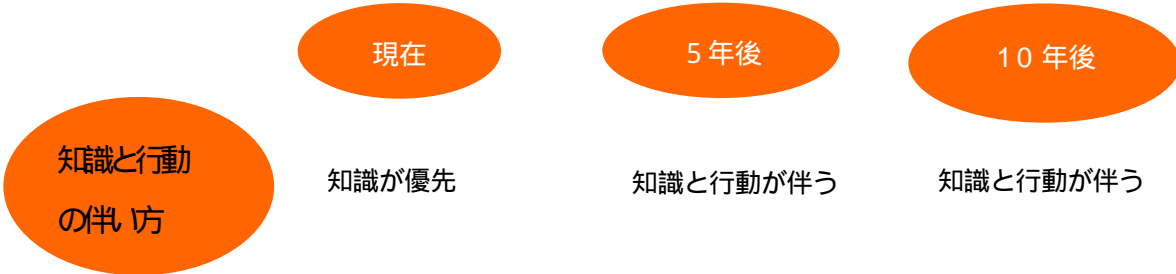
2

家族や仲間との「和」の大切さを見直す
家族そろって食事をする人を増やす

1 今の食事にひと工夫、賢く選んで賢く食べる

目標 1 健康的な食習慣を身につけよう

自分に適切な量や必要な食品を知り、正しい食生活につなげる



市民の行動目標

主食・主菜・副菜を毎食の食卓にそろえるようにします。

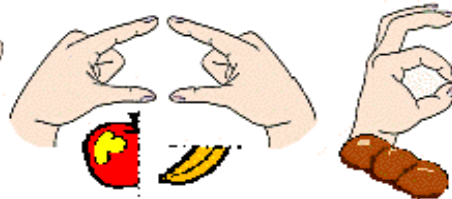
野菜・果物・お菓子は手ばかり法を目安にします。

野菜
両手いっぱい

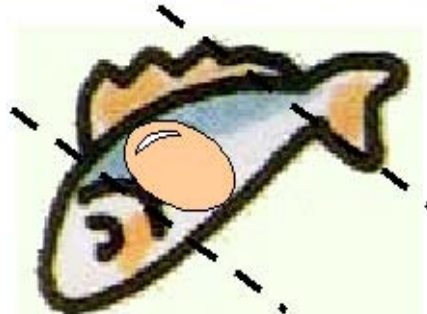
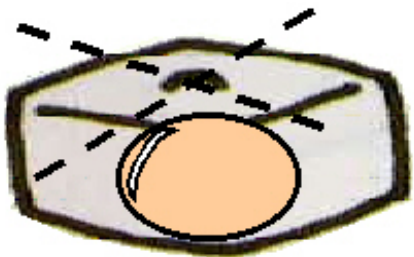


果物 おまんじゅう類

人差し指と親指の、輪の中に入る



一日に、肉・魚・大豆製品・卵をエッグサイズで全種類食べるようにします。



朝食を食べるようにします。

無農薬・無添加の食品を心がけて食べるようにします。

なるべく「地元の旬のもの」を使った料理をつくるようにします。

なるべく自然食品から栄養を取るようにしますが、いわゆる健康食品（サプリメント）類も賢く利用します。

魚・肉・野菜など多くの食材を使用した料理をつくるようにします。

食べ過ぎに注意し、腹八分目にします。

減塩・低脂肪の食事をとるようにします。

賞味（消費）期限等食品表示に留意した食材の購入をします。

「食」に関する知識や情報を得ます。

「食」に関して不安なことがあったら、まず相談をします。

保健所、食生活改善推進員、男性の食ボランティアなどによる食に関する教室やイベントへ積極的に参加します。

行政の行動目標

市民のニーズにあった「食」に関する情報の提供を行います。

関係機関と連携し、家族そろって参加できる料理教室やコンテストなどを開催します。

賢いファーストフードの利用方法などの勉強会やイベントを行います。

食品に関する科学的根拠に基づいた情報提供を行います。

サプリメントなどは、適正に摂ることができるよう情報を提供し、勉強会などを行います。

働く男性を対象とした料理教室を行います。（休日・夜間に開催）

「食」に関する魅力的な教室や体制づくりに努めます。

栄養相談窓口をつくります。

食生活改善推進員、「男の食ボランティア」の登録者と活動の場を増やします。

関係機関の行動目標

市民のニーズにあった「食」に関する情報の提供を行います。

関係機関と連携し、家族そろって参加できる料理教室やコンテストなどを開催します。

賢いファーストフードの利用方法などの勉強会やイベントを行います。

食品に関する科学的根拠に基づいた情報提供を行います。

サプリメントなどは、適正に摂ることができるよう情報を提供し、勉強会などを行います。

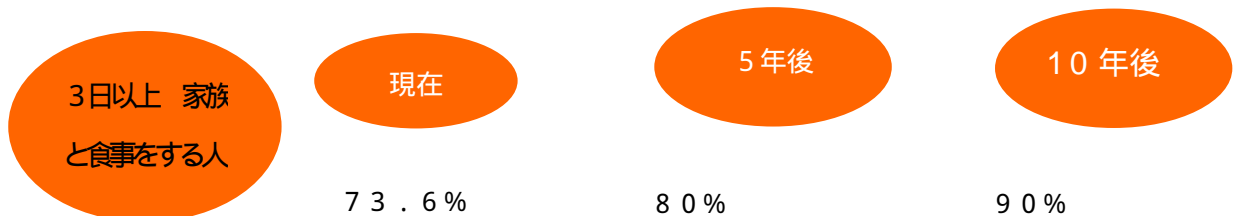
働く男性を対象とした料理教室を行います。（休日・夜間に開催）

「食」に関する魅力的な教室や体制づくりに努めます。

2 家族や仲間との「和」の大切さを見直す

目標2 家族そろって食事をする人を増やす

1週間に3日以上は家族そろって食事をする人の割合を増やす
(1日1食でも可)



データ：佐世保市民の健康に関する実態調査（H13）

市民の行動目標

週に3日以上は、家族そろって食事をする家族だんらんの日「家族サービスデー」をつくることを心がけます。

家族と会話をしながら、楽しく食事をするように心がけます。

仲間と一緒に食に関する地域のイベントへ積極的に参加します。

行政の行動目標

週に3日以上は、家族そろって食事ができるよう、各職場で、「ノー残業デー」「家族サービスデー」の推進に努めます。

家族の「和」の大切さなども健康教育の中に盛り込んでいきます。

食に関するイベントを通じて、仲間とのコミュニケーションや市民の健康づくりを支援します。

関係機関の行動目標

週に3日以上は、家族そろって食事ができるよう、各職場で、「ノー残業デー」「家族サービスデー」の推進に努めます。

飲食店などでの家族そろっての食事に対して、サービス券や割引などの特典を設けることを検討します。

家族の「和」の大切さなども健康教育の中に盛り込んでいきます。

食に関するイベントを通じて、仲間とのコミュニケーションや市民の健康づくりを支援します。

身体活動・運動による健康づくり

1

気軽な運動

日ごろから定期的に運動している人を増やす
オリジナルウォーキングコースを持つ人を増やす

2

日常生活にワンポイントの運動

家事や仕事を含めた日常生活の中で、運動を意識している人を増やす

3

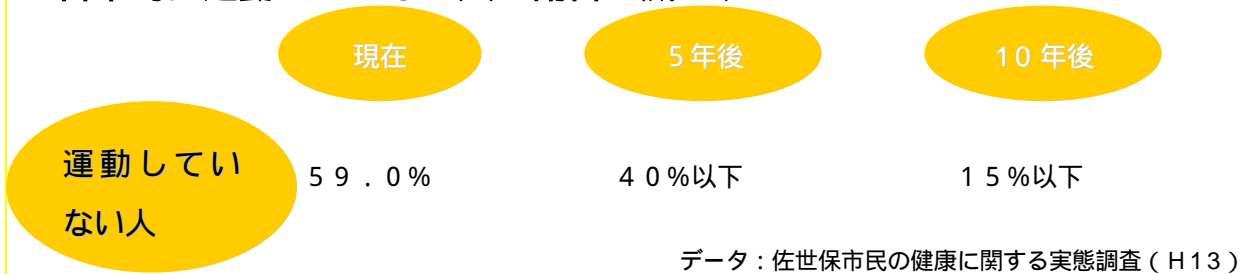
和・ほのぼのの運動

月に1度は家族や仲間と一緒にスポーツやレジャーを楽しんでいる人を増やす

1 気軽な運動

目標1 日ごろから定期的に運動している人を増やす

日常的に運動していない人の割合を減らす



市民の行動目標

定期的に運動します。

運動に関する知識や情報を得ます。

自分自身の体力や運動能力を知ります。

楽しく安全に適度な運動を行います。

自分にあった適度な運動について気軽に相談します。

既存の施設を積極的に利用します。

自分自身の運動に関しての体験談や健康づくりについて情報を発信します。

スポーツテストのような体力測定ができる場に参加します。

ニュースポーツ など、様々な運動に取り組みます。

幼児から高齢者まで、幅広い年齢層に手軽に楽しめるスポーツとして新しく開発された競技で、場所をあまり特定せず競技性があり、レクリエーション的要素も含まれている。

(例) グラウンド・ゴルフ

ウォークラリー

わのわリング

キックベースボール等

行政の行動目標

「運動」や「健康づくり」に関する情報が、いつでも必要な時に得られるような情報提供を行います。(ホームページの充実)

運動普及推進員の増員を図ります。

運動普及推進員と連携して、市民に対しての「運動」に関する知識を普及します。

定期的に運動をしている人が、自分にあった運動の質・量を認識し、実行できるような支援体制をつくります。

気軽に運動が取り組めるような仕組みをつくります。

気軽な運動に関して相談できる窓口を設置します。

ニュースポーツやクロストレーニング の普及を行います。

各関係機関に働きかけ、既存の施設をより利用しやすくします。

運動に関する情報を伝え、相談できる体制を整えます。

運動に関するイベントを充実します。

個人の健康づくりなど、市民の発表の場をつくります。

スポーツテストのような体力測定ができる場を設置します。

健康の維持増進のために行うウォーキングなどのメインの身体運動に、もう1つかそれ以上のスポーツ種目を加えることにより、バランスよくトレーニングを行うこと。

関係機関の行動目標

運動普及推進員の増員を図ります。

運動普及推進員と連携して、市民に対しての「運動」に関する知識を普及します。

定期的に運動をしている人が、自分にあった運動の質・量を認識し、実行できるような支援体制をつくります。

気軽に運動が取り組めるような仕組みをつくります。

気軽な運動に関して相談できる窓口を設置します。

既存の施設を運動活動の場としてより利用しやすいようにしていきます。

運動に関する情報を伝え、相談できる体制を整えます。

運動に関するイベントを充実します。

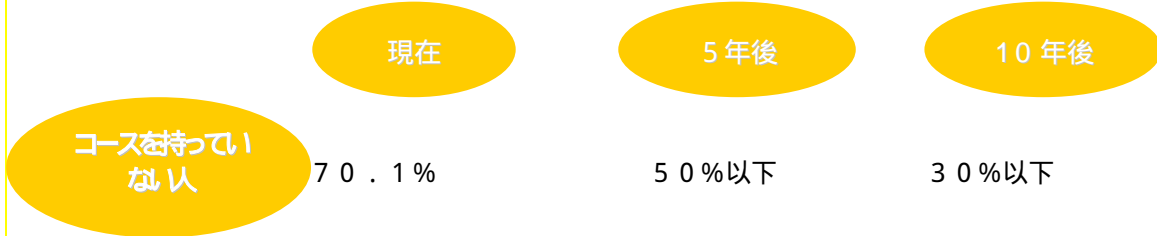
個人の健康づくりなど、市民の発表の場をつくります。

スポーツテストのような体力測定ができる場をつくります。

1 気軽な運動

目標2 オリジナルウォーキングコースを持つ人を増やす

オリジナルウォーキングコースを持っていない人の割合を減らす



データ：佐世保市民の健康に関する実態調査（H13）

市民の行動目標

自分の身近な場所でオリジナルのウォーキングコースを持ちます。
市内にあるウォーキングモデルコースを積極的に利用します。
ウォーキングモデルコースについての評価を行い、意見を言います。

行政の行動目標

個人に合ったコースが選択できるように、ウォーキングモデルコースを増設します。
恵まれた佐世保の自然をいかしたウォーキングコースの設定を行います。（海岸沿い・森林浴・トレッキングコースなど）
運動普及推進員と連携してウォーキングの普及とコースの整備を行います。
「ウォーキングコースコンテスト」を行います。
「ウォーキングコースガイド」をつくります。
ウォーキングに関して商店街やアーケードを活かしたイベントを開催します。

関係機関の行動目標

運動普及推進員と連携してウォーキングの普及を行います。
ウォーキングに関して商店街やアーケードを活かしたイベントを開催します。

2 日常生活にワンポイントの運動

目標1 家事や仕事を含めた日常生活の中で、運動を意識している人を増やす

家事や仕事を含めた日常生活の中で、運動を意識している人の割合を増やす



データ：佐世保市民の健康に関する実態調査（H13）

市民の行動目標

家事や仕事を含めた日常生活の中でも、運動を意識して活動します。

行政の行動目標

日常生活の中で運動を意識して生活することが、総合的に体力の保持・増進につながるという知識の普及を行います。

日常生活の動作の中にワンポイントの補強運動を取り入れるために、「ホームフィットネス」の普及を行います。

健康運動指導士や健康運動実践指導者など、運動に関する専門家との協力体制や、市民に対する運動の支援体制をつくります。

運動普及推進員と連携して、市民に対して「運動」に関する知識を普及します。

関係機関の行動目標

日常生活の動作の中にワンポイントの補強運動を取り入れるため、「ホームフィットネス」の普及を行います。

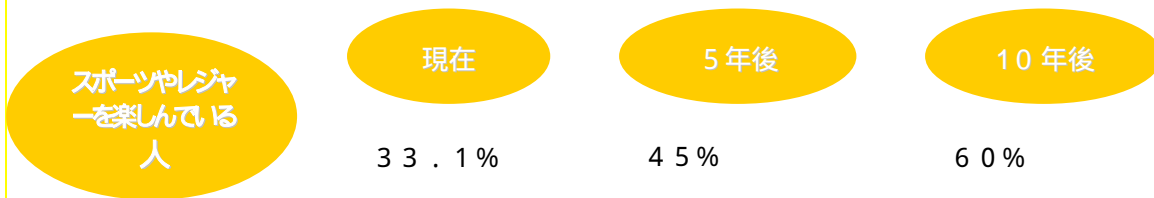
健康運動指導士や健康運動実践指導者など、運動に関する専門家との協力体制や、市民に対する運動の支援体制をつくります。

運動普及推進員と連携して、市民に対して「運動」に関する知識を普及します。

3 和・ほのぼの運動

目標1 月に1度は家族や仲間と一緒にスポーツやレジャーを楽しんでいる人を増やす

月に1回以上、家族や仲間と一緒にスポーツやレジャーを楽しんでいる人の割合を増やす



データ：佐世保市民の健康に関する実態調査（H13）

市民の行動目標

散歩や買い物など生活の中の動作も、気分転換・ストレス解消につながることを意識します。

家族や仲間と余暇を利用したレクリエーション、イベント的な活動を積極的に行います。

和・ほのぼの運動に関する地域のイベントに積極的に参加します。

行政の行動目標

散歩や買い物などの短時間の軽運動も、意識すれば気分転換・ストレス解消としての効果があることを普及します。

家族や仲間との余暇を利用したレクリエーション的な活動が、体力の向上や活動的な日常生活につながり、こころの健康にも良いことを普及します。

各関係機関に働きかけ、既存の施設をより利用しやすくします。

和・ほのぼの運動に関する情報を伝え、相談できる体制を整えます。

和・ほのぼの運動に関するイベントの情報提供を行います。

関係機関の行動目標

散歩や買い物などの短時間の軽運動も意識すれば、気分転換・ストレス解消としての効果があることを普及します。

家族や仲間との余暇を利用したレクリエーション的な活動が、体力の向上や活動的な日常生活につながり、こころの健康にも良いことを普及します。

既存の施設を運動活動の場としてより利用しやすくしていきます。

和・ほのぼのの運動に関する情報を伝え、相談できる体制を整えます。

和・ほのぼのの運動に関するイベントの情報提供を行います。

3

休養・こころの健康づくり

1

「からだ」を休ませる
十分な睡眠時間をとっている人を増やす

2

「こころ」も休ませる
自由になる時間を持つ人を増やす
ストレスに早く気づき、うまく対処できる人を増やす
自分にあった趣味や生きがいを持つ人を増やす

1 「からだ」を休ませる

目標1 十分な睡眠をとっている人を増やす

十分な睡眠をとっている人の割合を増やす

十分な睡眠を
とっている人

現在

23.3%

5年後

38.5%

10年後

53.5%

データ：佐世保市民の健康に関する実態調査（H13）

市民の行動目標

十分な睡眠を心がけます。

規則正しい生活を送り、生活のリズムを持ちます。

積極的に意識して休養をとります。

行政の行動目標

ホームページ等を利用し、市民と行政の双方でのやり取りができるようにします。

出前健康教育のメニューの充実とPRに努めます。

「睡眠」に関する知識の普及に努めます。

関係機関と連携して、講演会等を開催します。

いつでも専門医やカウンセラーによる相談を受けられる「市民の保健室」の設置を検討します。

心身ともに休める環境の整備に努めます。

関係機関の行動目標

気軽に相談できる相談窓口をつくります。

行政と連携して、講演会等を開催します。

「睡眠」に関する知識の普及に努めます。

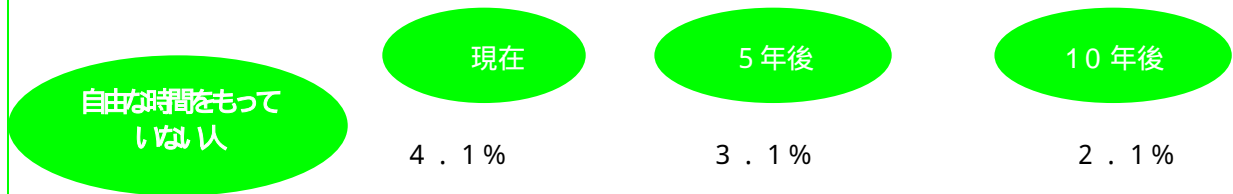
心身ともに休める環境の整備に努めます。

ホームページの充実を図ります。

2 「こころ」も休ませる

目標1 自由になる時間を持つ人を増やす

自由な時間を持っていない人の割合を減らす



データ：佐世保市民の健康に関する実態調査（H13）

市民の行動目標

1日最低でも30分、意識して自分の時間をつくります。

規則正しい生活を送り、生活のリズムを持ちます。

積極的に意識して休養をとります。

行政の行動目標

「健康110番」「かけこみ健康寺」のような気軽に相談できる「こころの相談窓口」をつくります。

こころの健康教育を行います。

こころの健康づくりに関する情報提供を行います。

ストレスと病気との関係について情報を提供します。

「楽しい」「続けてみたい」など実感できるバラエティーに富んだ「趣味講座」等を開催します。

学校や公民館の開放を提案していきます。

ホームページ等を利用し、市民と行政と双方でのやりとりができるようにします。

夕方や夜間開催の講座を増やします。

心身ともに休まる環境の整備に努めます。

関係機関の行動目標

気軽に相談できる「こころ」の相談体制をつくります。

ホームページの充実を図ります。

職場健診にメンタルヘルスの視点を取り入れます。

「楽しい」「続けてみたい」など実感できるバラエティーに富んだ「趣味講座」等を開催します。

夕方や夜間開催の講座を増やします。

心身ともに休まる環境の整備に努めます。

2 「こころ」も休ませる

目標2 ストレスに早く気づき、うまく対処できる人を増やす

「こころの健康」についてサポート体制をつくる

	現在	5年後	10年後
「こころ」の相談窓口	なし	開設	増設
スクールカウンセラーの増員	3人	8人	13人

データ：佐世保市内中学校配置人数（H13）

市民の行動目標

自分のストレスに早く気づき、ストレスを正しく理解します。

十分な睡眠に心がけます。

規則正しい生活を送り、生活のリズムを持ちます。

積極的に意識して休養をとります。

行政の行動目標

気軽に相談できる「こころ」の相談窓口をつくります。

こころの健康づくりに関する情報提供を行います。

こころの健康教育を行います。

ストレスと病気との関係について情報を提供します。

子どものこころの問題をサポートするために、スクールカウンセラーの増員を提案していきます。

健診にメンタルヘルスの視点を取り入れます。

ストレス度がチェックできるシートをつくり、市民に配布します。

「こころ」と「からだ」の健康のために、科学的根拠に基づいた正しい知識の普及に努めます。

更年期を快適に過ごすための知識の普及を行います。

人間ドックのこころ版のような健診を検討します。

メンタルヘルスの一次健診のフォロー体制をつくります。

心身ともに休まる環境の整備に努めます。

リラクゼーションやストレス解消のための「温泉」利用を進めます。

関係機関の行動目標

ストレスと病気との関係について情報を提供します。

気軽に相談できる「こころ」の相談体制をつくります。

ストレス解消のための「温泉」利用を進めます。

職場健診にメンタルヘルスの視点を取り入れます。

人間ドックのこころ版のような健診を検討します。

ストレス度がチェックできるシートをつくり、配布します。

心身ともに休まる環境の整備に努めます。

2 「こころ」も休ませる

目標3 自分にあった趣味や生きがいを持つ人を増やす

市民の行動目標

楽しく、長く続けられる趣味をもちます。
無理のない範囲で、社会参加に努めます。

行政の行動目標

こころの健康づくりに関する情報提供を行います。
誰でも挑戦したくなる数多くの「きっかけ」を提供します。
「楽しい」「続けてみたい」などと実感できるような、バラエティに富んだ「趣味講座」を開催します。
働いている人が参加しやすいような講座やイベントを開催します。
趣味や生きがいを持つことで、自分の時間が持て人間関係が広がり、ストレスの発散になることを啓発していきます。
「こころ」と「からだ」の健康のために、科学的根拠に基づいた正しい知識の普及に努めます。
学校や公民館の開放を提案していきます。

関係機関の行動目標

誰でも挑戦したくなる数多くの「きっかけ」を提供します。
「楽しい」「続けてみたい」などと実感できるような、バラエティに富んだ「趣味講座」を開催します。
働いている人が参加しやすいような講座やイベントを開催します。
趣味や生きがいを持つことで、自分の時間が持て人間関係が広がり、ストレスの発散になることを啓発していきます。
「こころ」と「からだ」の健康のために、科学的根拠に基づいた正しい知識の普及に努めます。

4

健康づくりのための環境を整備する

1

美しい自然環境を保つ
自然環境保護活動をしている人を増やす

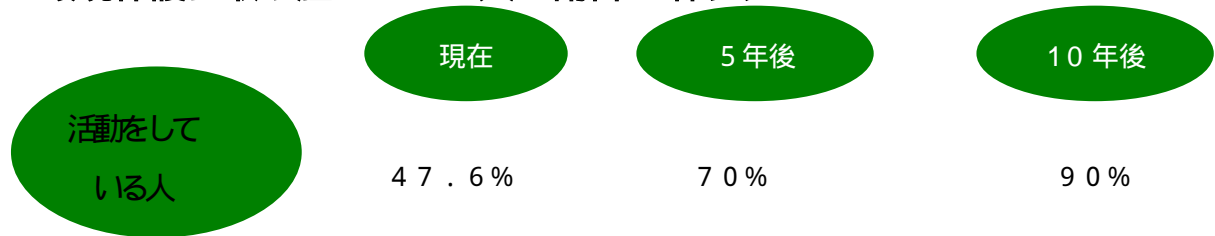
2

きれいで安心して住める街にする
生活のマナーに気をつけている人を増やす

1 美しい自然環境を保つ

目標 1 自然環境保護活動をしている人を増やす

環境保護に取り組んでいる人の割合を増やす



データ：佐世保市民の健康に関する実態調査（H13）

市民の行動目標

花を植えて緑をふやします。

環境保護のイベントに参加し、自然と触れ合います。

環境保護についての知識を得ます。

買い物に自分の袋を持参します。

できるだけ乗り物に乗らずに歩きます。

不必要なものは買わないようにします。

ごみを出さない工夫をします。

省エネ・省資源やリサイクル活動に積極的に参加します。

環境家計簿をつけるなど、環境に配慮した生活をおくります。

エコエネルギー（太陽・風力発電）についての知識を得ます。

行政の行動目標

自然と触れ合う機会を増やし、環境保護についての意識の向上を図ります。

市の花をPRし、花を植える活動（運動）を全市に広げます。

自然環境保護に実績のある団体を表彰し、その活動を広報します。

環境保護について積極的に広報します。

自然環境保護団体を支援していきます。

省エネ・省資源やリサイクルや環境保護についての啓発をはかります。

再利用の結果について広報します。

エコエネルギー（太陽・風力発電）の普及・啓発を行います。

関係機関の行動目標

地域において、環境保護についての話し合いを持ちます。

町内会などで空き缶回収を行います。

地域に花を植える運動を行います。

過剰包装を減らす取り組みを行います。

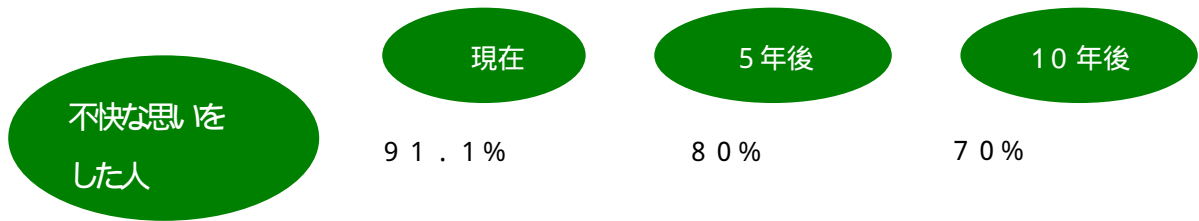
地域ぐるみで、ごみを出さない工夫を学び、実行します。

エコエネルギーの利用促進について広報をします。

2 きれいで安心して住める街にする

目標1 生活のマナーに気をつけている人を増やす

他人のマナーで不快な思いをしたことがある人の割合を減らす



データ：佐世保市民の健康に関する実態調査（H13）

市民の行動目標

たばこやごみのポイ捨てをしないなど基本的なものからはじめ、マナーの向上に努めます。

環境に配慮した生活を送ります。

バリアフリーに対する理解を深めます。

行政の行動目標

市民のマナー向上のための啓発・教育活動を行います。

ごみ分別の正しい方法を広報します。

生活の不安に対し気軽に何でも対応できる相談窓口の充実をはかります。

地域や町内会などの単位で「マナー倫理委員」を養成し、活動を支援していきます。

バリアフリーに関する意識啓発を行います。

バリアフリーに配慮した街づくりを推進します。

関係機関の行動目標

地域ごとに、何でも相談できる窓口を設置します。

地域などで話し合い、町内会などで管理する公園は利用しやすい環境にしていきます。

5

アルコールによる健康障害を予防する

1

未成年者の飲酒を防止する

未成年者の飲酒をなくす

アルコールの害を知っている子どもを増やす

未成年者の飲酒防止をサポートする大人を増やす

2

飲酒による健康障害を予防する

健康管理ができる人を増やす

マナーある飲酒をする

1 未成年者の飲酒を防止する

目標1 未成年者の飲酒をなくす

市内の小学生・中学生・高校生の飲酒率（よく飲む、たまに飲む人の割合）を0%にする

	現在	5年後	10年後
小学5年生	7.5%	0%	0%
中学2年生	22.1%	15%	0%
高校2年生	38.9%	20%	0%

データ：佐世保市の思春期の子どもに関するアンケート調査（H13）

市民の行動目標

子ども

アルコールの害や未成年者の飲酒が「法律で禁じられている行為」であることなどの正しい知識を持ち、飲酒しません。
誘われても断ります。

大人

子どものアルコールの害や未成年者の飲酒が「法律で禁じられている行為」であることなどの正しい知識を持ち、飲酒を注意します。
家庭において、子どもと話し合う場をつくり教育します。

行政の行動目標

「未成年者飲酒防止ポスター」を作成し、酒販売店、医療機関、教育機関、官公庁、飲食店、宿泊施設などに掲示して広報します。

子どもにわかりやすいアルコールの害や飲酒防止に関する情報の提供を行います。
学校と未成年者の飲酒防止教育、アルコールの害についての教育等について連携・協力をします。

関係機関の行動目標

学校は、関係機関と協力して、未成年者の飲酒防止教育、アルコールの害についての教育等を行います。

酒販売店、医療機関、事業所、教育機関、官公庁、飲食店、宿泊施設などの関係機関は、「未成年者飲酒防止ポスター」を掲示して、未成年者の喫煙防止に取り組みます。

1 未成年者の飲酒を防止する

目標2 アルコールの害を知っている子どもを増やす

アルコールの害を知っている小・中学生・高校生の割合を増やす

	現在	5年後	10年後
小学5年生	42.9%	70%	100%
中学2年生	55.2%	80%	100%
高校2年生	79%	100%	100%

データ：佐世保市の思春期の子どもに関するアンケート調査（H13）

市民の行動目標

子ども

お酒の害について積極的に学び、自分の健康管理を行います。
アルコールの害や未成年者の飲酒が「法律で禁じられている行為」であることなどの正しい知識を持ち、飲酒しません。

大人

アルコールの害や未成年者の飲酒が「法律で禁じられている行為」であることなどの正しい知識を持ち、子どもの手本となり飲酒を注意します。
家庭において、子どもと話し合う場をつくり教育します。

行政の行動目標

子どもにわかりやすいアルコールの害についての情報提供を行います。
学校と連携して、アルコールの害についての教育を行います。
「未成年者飲酒防止ポスター」を作成し、関係機関の協力を得て掲示し、広報します。

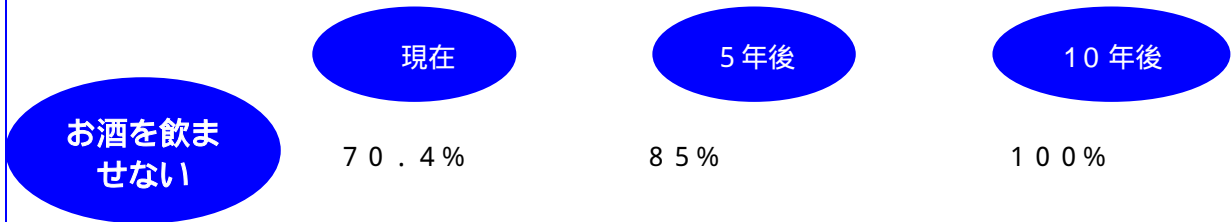
関係機関の行動目標

関係機関は、「未成年者飲酒防止ポスター」を掲示し、子どものアルコールの害について広報を行います。
学校は、関係機関と協力して、未成年者の飲酒防止教育を行います。

1 未成年者の飲酒を防止する

目標3 未成年者の飲酒防止をサポートする大人を増やす

未成年者にお酒を飲ませない大人の割合を増やす



データ：佐世保市民の健康に関する実態調査（H13）

市民の行動目標

アルコールの害や未成年者の飲酒が「法律で禁じられている行為」であることなどの正しい知識を持ち、子どもの手本となり飲酒を注意します。
子どもにお酒をすすめません。

行政の行動目標

子どものお酒に関する情報（飲酒事故など）を提供します。

関係機関の行動目標

職場で子どものお酒の害に関する情報を職員に提供します。
職場の未成年者への配慮を行います。

1 未成年者の飲酒を防止する

目標3 未成年者の飲酒防止をサポートする大人を増やす

未成年者が飲酒している時に注意する大人の割合を増やす

	現在	5年後	10年後
保護者	68.1%	80%	100%
地域の大人	58.3%	70%	100%

データ：佐世保市の思春期の子どもに関するアンケート調査（H13）

市民の行動目標

アルコールの害や未成年者の飲酒が「法律で禁じられている行為」であることなどの正しい知識を持ち、子どもの手本となり飲酒を注意します。
家庭において、子どもと話し合う場をつくり教育します。

行政の行動目標

子どものお酒に関する情報（飲酒事故など）の提供を行い、家庭や地域の大人の関わりが未成年者の飲酒防止になることを啓発します。

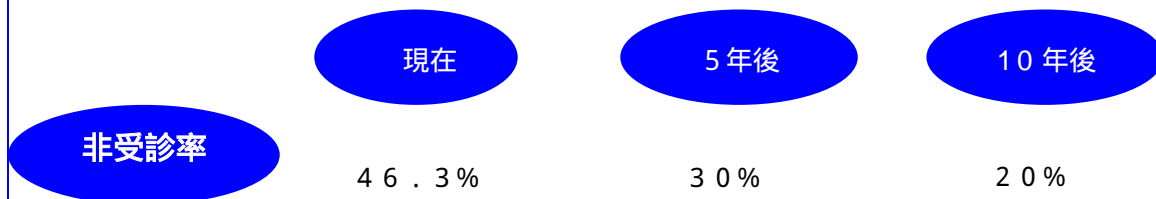
関係機関の行動目標

学校は、家庭における飲酒に関する教育を支援します。

2 飲酒による健康障害を予防する

目標1 健康管理ができる人を増やす

飲酒している人で、肝機能検査を受けていない人の割合を減らす



データ：佐世保市民の健康に関する実態調査（H13）

市民の行動目標

普段からの健康管理を積極的に行います。

お酒について正しい知識を持ち、肝機能検査などを定期的に受け、健康管理に努めます。

自分の適量を知り、体調に合った飲み方ができるようにします。（適正飲酒に努める）

行政の行動目標

健康相談の窓口を明確にし、相談体制をつくります。

基本健診の広報を行い、健康管理の機会となるようにします。

事業所と連携をとり、職員の健康管理の支援を行います。

健康的なお酒を考える機会をつくります。

飲酒で体調を崩している人に対して、禁酒への支援や断酒会などの情報提供を行います。

関係機関の行動目標

職場で、定期健診を行い、必要な人には健康管理のアドバイスを行います。

職場で、お酒の害について情報提供を行います。

医療機関で健康管理についてのアドバイスを行い、お酒の害についての情報提供を行います。

2 飲酒による健康障害を予防する

目標2 マナーある飲酒をする

市民の行動目標

一気飲みなど危険な飲み方はしません。
他人にお酒の無理強いをしません。
飲酒以外のストレス解消法を持ちます。

行政の行動目標

健康的な飲酒についての情報提供を行います。
飲酒のマナー向上の広報を行います。

関係機関の行動目標

関係機関において、飲酒のマナー向上の広報を行います。

6

たばこによる健康被害を予防する

1

未成年者の喫煙を防止する

未成年者の喫煙をなくす

たばこの害を知っている子どもを増やす

未成年者の喫煙防止をサポートする大人を増やす

2

喫煙による健康被害を予防する

禁煙希望者の禁煙成功率を上げる

「禁煙外来」を知っている人を増やす

禁煙支援ができる施設を増やす

3

分煙をすすめる

分煙に取り組んでいる施設を増やす

マナーある喫煙のできる大人を増やす

1 未成年者の喫煙を防止する

目標1 未成年者の喫煙をなくす

市内の小学生・中学生・高校生の喫煙率（よく吸う・たまに吸う人の割合）を0%にする

	現在	5年後	10年後
小学5年生	1%	0%	0%
中学2年生	3.3%	0%	0%
高校2年生	10.7%	5%	0%

データ：佐世保市の思春期の子どもに関するアンケート調査（H13）

市民の行動目標

子ども

たばこの害や未成年者の喫煙が「法律で禁じられている行為」であることなどの正しい知識を持ち、たばこを吸いません。
誘われても断ります。

大人

子どものたばこの害や未成年者の喫煙が「法律で禁じられている行為」であることなどの正しい知識を持ち、子どもの手本となり喫煙を注意します。
家庭において、子どもと話し合う場をつくり教育します。

行政の行動目標

「未成年者禁煙ポスター」を作成し、たばこ販売店、医療機関や事業所、教育機関、官公庁、飲食店、宿泊施設などに掲示して広報をします。

子どもにわかりやすいたばこの害に関する情報の提供を行います。

学校と未成年者の喫煙防止教育、禁煙教育、たばこの害についての教育等について連携・協力していきます。

関係機関の行動目標

学校は、関係機関と協力して、未成年者の喫煙防止教育、禁煙教育、たばこの害についての教育等を行います。

たばこ販売店、医療機関、事業所、教育機関、官公庁、飲食店、宿泊施設などの関係機関は、「未成年者禁煙ポスター」を掲示して、未成年者の喫煙防止に取り組みます。

1 未成年者の喫煙を防止する

目標2 たばこの害を知っている子どもを増やす

たばこの害を知っている、小・中学生・高校生の割合を増やす

	現在	5年後	10年後
小学5年生	71%	100%	100%
中学2年生	86.9%	100%	100%
高校2年生	96.8%	100%	100%

データ：佐世保市の思春期の子どもに関するアンケート調査（H13）

市民の行動目標

子ども

たばこの害や未成年者の喫煙が「法律で禁じられている行為」であることなどの正しい知識を持ち、たばこを吸いません。

大人

子どものたばこの害や未成年者の喫煙が「法律で禁じられている行為」であることなどの正しい知識を持ち、家庭において、子どもと話し合う場をつくり教育します。

行政の行動目標

子どもにわかりやすい「たばこの害」についての情報提供を行います。

学校と連携して喫煙防止教育、禁煙教育、たばこの害についての教育等を行います。

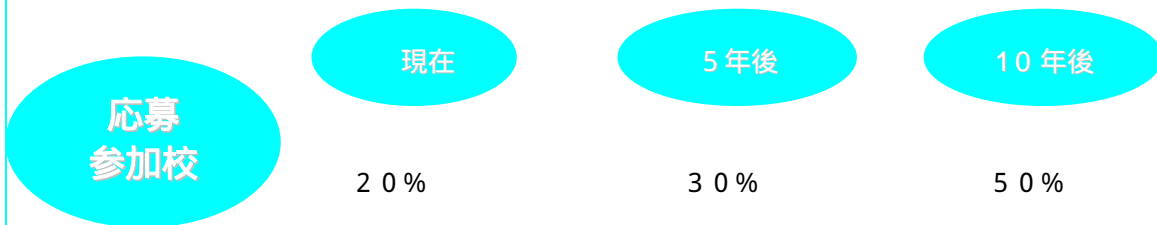
関係機関の行動目標

学校で喫煙防止教育、たばこの害についての教育等に取り組みます。

1 未成年者の喫煙を防止する

目標2 たばこの害を知っている子どもを増やす

未成年者禁煙の標語、ポスターの応募参加校を増やす



データ：分煙ポスター応募状況（H13）

市民の行動目標

子ども

たばこの害について学び、「未成年者禁煙ポスター」の募集に応募します。

行政の行動目標

学校に協力を求め、「未成年者禁煙ポスター」を募集します。

啓発ポスターを作成し、たばこ販売店、医療機関、事業所、教育機関、官公庁、飲食店、宿泊施設などの関係機関の協力を得て、ポスターを掲示して広報します。

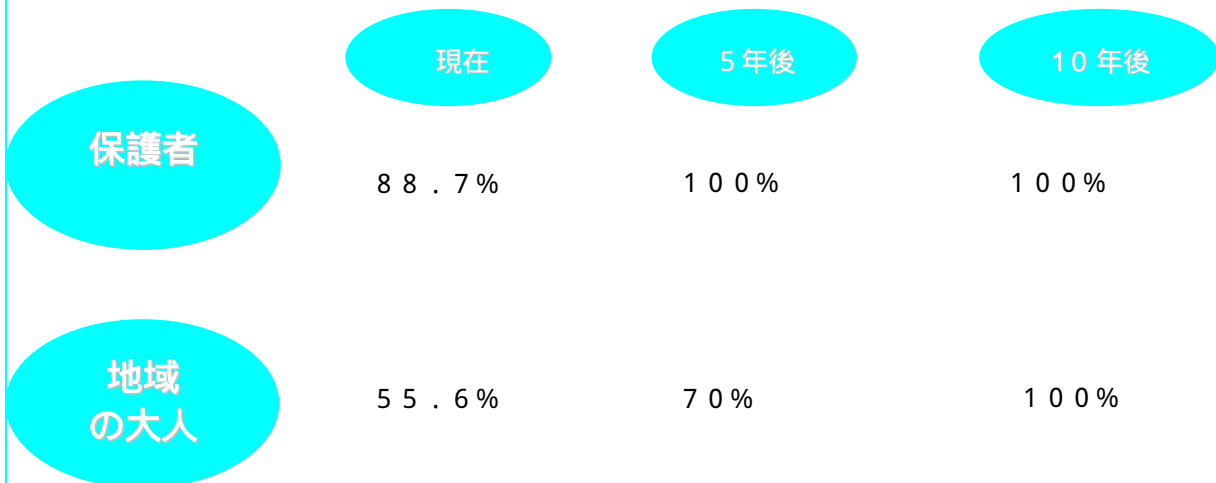
関係機関の行動目標

関係機関はポスターを掲示して広報します。

1 未成年者の喫煙を防止する

目標3 未成年者の喫煙防止をサポートする大人を増やす

未成年者が喫煙している時に注意する大人の割合を増やす



データ：佐世保市の思春期の子どもに関するアンケート調査（H13）

市民の行動目標

大人

たばこの害や未成年者の喫煙が「法律で禁じられている行為」であることなどの正しい知識を持ち、喫煙を注意します。
家庭において、子どもと話し合う場をつくり教育します。

行政の行動目標

子どものたばこに関する情報の提供を行い、家庭や地域の大人の関わりが未成年者の喫煙防止になることを啓発します。

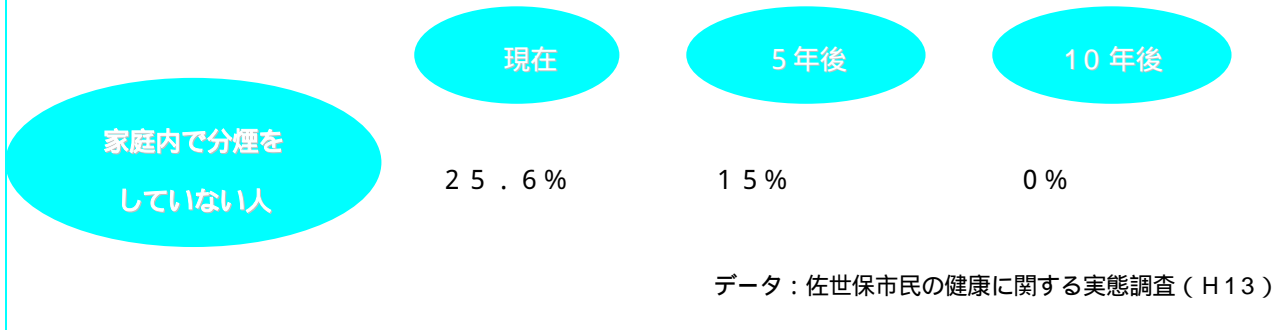
関係機関の行動目標

学校は、家庭における喫煙に関する教育を支援します。

1 未成年者の喫煙を防止する

目標3 未成年者の喫煙防止をサポートする大人を増やす

子どもの前などで喫煙している大人の割合を減らす（家庭内分煙）



市民の行動目標

大人

子どもの前では喫煙しません。
家庭や職場において分煙に努めます。

行政の行動目標

子どものたばこの害、受動喫煙の害について、情報を提供し、子どもへの配慮を促します。

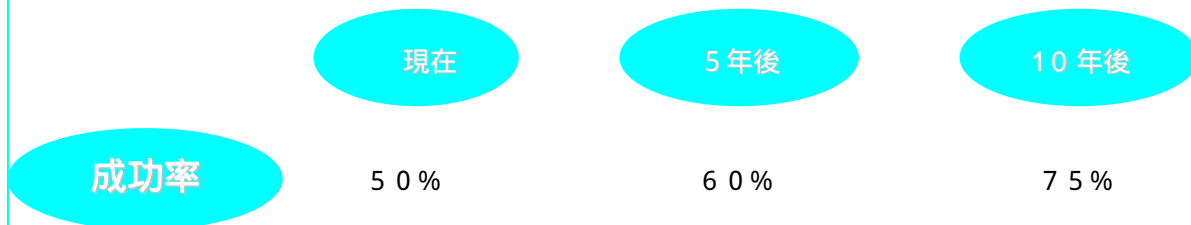
関係機関の行動目標

子どもも含め学校行事も含め、学校内での禁煙を推進します。
職場の未成年者への配慮を行います。
職場で、子どものたばこの害に関する情報を職員に提供します。

2 喫煙による健康被害を予防する

目標1 禁煙希望者の禁煙成功率を上げる

禁煙希望者の禁煙成功率を75%にする



データ：禁煙教室の状況（H13）

市民の行動目標

たばこについての正しい知識を持ち、自己の健康管理に努めます。
上司、友人からのたばこの勧めに対し、断ることができるようにします。
たばこ以外のストレス解消法をもちます。

行政の行動目標

たばこによる健康被害や禁煙支援プログラムについて、情報提供を行います。
禁煙希望者に対して禁煙支援を行います。（「断たばこ教室」）
禁煙継続のための支援を行います。（「断たばこ教室OB会」）

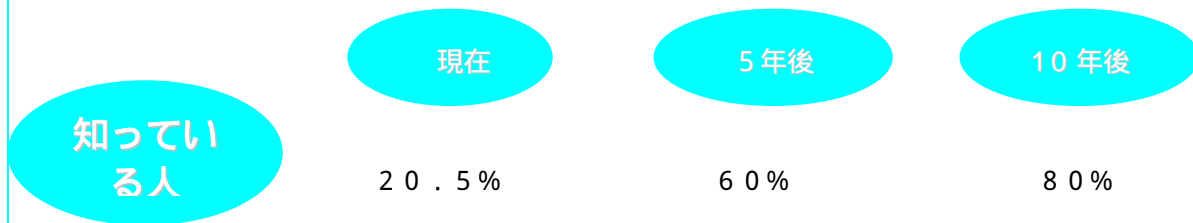
関係機関の行動目標

職場で、たばこによる健康被害について情報提供を行います。

2 喫煙による健康被害を予防する

目標2 「禁煙外来」を知っている人を増やす

禁煙希望者のうち、「禁煙外来」を知っている人の割合を増やす



データ：佐世保市民の健康に関する実態調査（H13）

市民の行動目標

積極的に情報を集めたり、相談をします。

行政の行動目標

たばこについて、健康被害や禁煙支援プログラムについて情報提供を行います。
相談窓口を明確にし、いつでも相談できる体制を整えます。

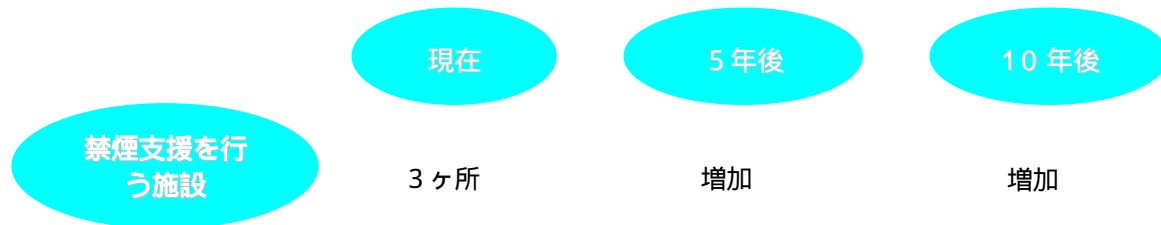
関係機関の行動目標

医療機関などで、たばこの害や禁煙外来について、情報提供を行います。

2 喫煙による健康被害を予防する

目標3 禁煙支援ができる施設を増やす

禁煙支援ができる施設を増やす



市民の行動目標

自分の健康管理について、積極的に取り組み健康習慣を身に付ける。
積極的に相談窓口や外来を利用する。

行政の行動目標

希望者に対して禁煙支援ができるよう、医療機関などとの連携をとりながら支援体制を整備します。
相談窓口を明確にして、いつでも相談できる体制を整えます。

関係機関の行動目標

医療機関などでたばこの害についての情報提供を行い、希望者については禁煙指導を行います。

3 分煙をすすめる

目標1 分煙に取り組んでいる施設を増やす

分煙が行われている施設を増やす

	現在	5年後	10年後
官公庁	94.1%	100%	100%
宿泊施設	61.3%	80%	90%
レストラン	24.5%	35%	50%

データ：分煙状況調査（H13）

市民の行動目標

家庭や職場において分煙に努めます。

喫煙場所で、喫煙します。

「非喫煙者」の意思表示バッジを着用し、受動喫煙から身を守ります。

行政の行動目標

分煙の状況調査を行います。

分煙方法(喫煙室の設置、禁煙タイムの設定等)についての情報提供を行い、分煙の推進を図ります。

市役所庁舎内での分煙に取り組み、PRを行います。

意思表示バッジをつくります。

分煙コンテストを実施します。

関係機関の行動目標

職場で、分煙（喫煙室の設置、禁煙タイムの設定等）について話し合いの場を持ち、各職場にあった分煙を推進します。

分煙コンテストに応募します。

3 分煙をすすめる

目標2 マナーある喫煙のできる大人を増やす

喫煙マナーで非喫煙者が不快と感じる人の割合を減らす

喫煙マナーを不
快に感じる人

現在
85.3%

5年後
50%

10年後
20%

データ：佐世保市民の健康に関する実態調査（H13）

市民の行動目標

非喫煙者も喫煙者へ配慮し、気持ちよい空間づくりをします。

喫煙者の基本的なマナー（非喫煙者へ配慮した喫煙）を身に付けます。

家庭や職場において分煙に努めます。

喫煙時、周囲に問いかけます。

喫煙場所で喫煙します。

人の多いところでの歩きたばこをやめます。

たばこのポイ捨てはしません。（灰皿の携帯）

行政の行動目標

マナー向上の広報を行います。（灰皿の携帯）

たばこのポイ捨てを禁止した「佐世保市空き缶等の散乱防止及び緑化の推進に関する条例」の周知をはかります。

関係機関の行動目標

職場で、健康管理について話し合う場を持ち、分煙を進めます。

職場で、たばこによる健康被害について情報提供を行います。

関係機関において、喫煙マナー向上の広報を行います。

お口の健康づくりで8020を目指そう

1

お口の健康づくりの情報を提供する

歯科保健医療情報を得ている人を増やす

むし歯は自然治癒をしない、むし歯・歯周病の予防効果は大きい、全身の病気を引き起こす原因となる等の知識を持っている人を増やす
むし歯予防・治療に関する情報を提供する歯科医院を増やす

2

定期健診でお口の健康を管理する

かかりつけ歯科医院を持ち、就労していても1年に1回は職場や歯科医院で定期健診を受ける人を増やす

3

子ども期からのむし歯と歯周疾患を予防する

むし歯を持つ子どもを減らす（乳幼児期）

むし歯・歯周病を持つ子どもを減らす（学童期）

4

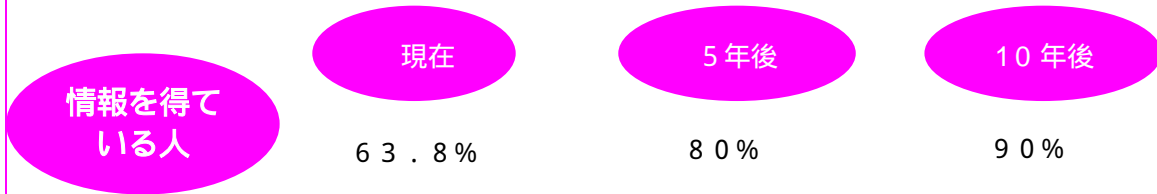
むし歯予防のため水道水のフッ素化の是非を検討する

歯の健康づくりのためのフッ素利用について理解する人を増やす

1 お口の健康づくりの情報を提供する

目標1 歯科保健医療情報を得ている人を増やす

自分にとって必要な歯科情報が得られる人の割合を増やす



データ：佐世保市民の健康に関する実態調査（H13）

市民の行動目標

自分の知りたい情報や知識を、イベントや広報、歯科医院受診の機会を通じて、積極的に得ます。

行政の行動目標

地域の回覧板や広報させば、地域における歯科情報パンフレット配布などを通じて、歯科に関する地域に密着した情報の提供を行います。

歯科医師会等と連携し、テレホンサービスの設置やサテライト健康相談室設置等、市民が得やすい情報提供のあり方を検討します。

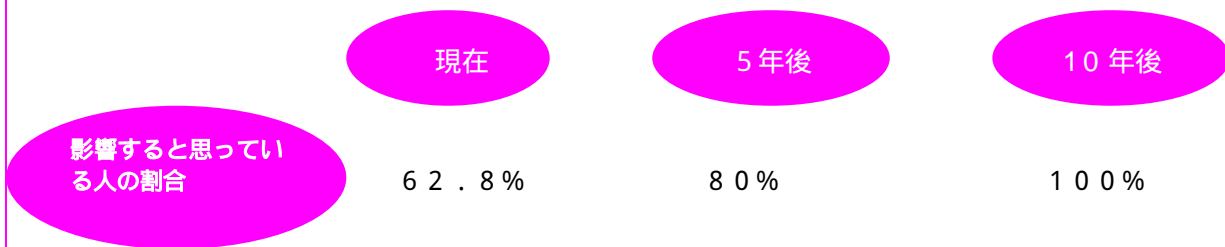
関係機関の行動目標

歯科医師会のホームページの内容をわかりやすく、充実します。（日時・場所など）

1 お口の健康づくりの情報を提供する

目標2 むし歯は自然治癒をしない、むし歯・歯周病の予防効果は大きい、全身の病気を引き起こす原因となる等の知識を持っている人を増やす

ストレスが歯周病に影響を及ぼすと思う人の割合を増やす



データ：佐世保市民の健康に関する実態調査（H13）

喫煙が歯周病を悪化させるという知識を持っている人の割合を増やす



データ：佐世保市民の健康に関する実態調査（H13）

市民の行動目標

自分にあった歯ブラシを選び、正しい磨き方で毎食後ブラッシングを実行します。
むし歯予防には、フッ素入り歯磨き剤・歯周病予防には歯間ブラシなどの清掃補助具を使用します。

行政の行動目標

子どもから大人までの各健診・相談・健康教育等の内容の充実や、広報誌などへの掲載等、機会をとらえて普及啓発を行います。

関係機関の行動目標

歯科受診時におけるブラッシング指導の徹底や産婦人科、小児科との連携による母親・父親へのお口の健康教育を開催します。

事業所では、健康管理の際に歯科疾患の特殊性など知識の啓発や歯科健診をすすめます。

1 お口の健康づくりの情報を提供する

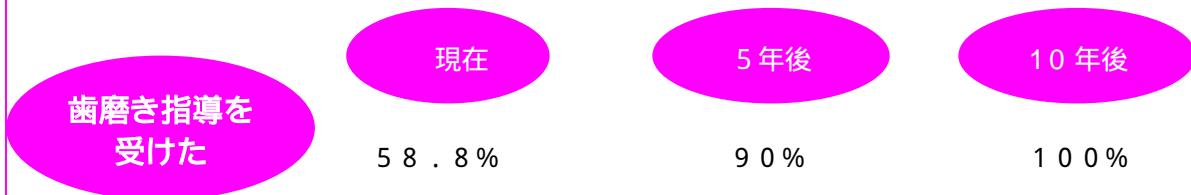
目標3 むし歯予防・治療に関する情報を提供する歯科医院を増やす

歯科医院から情報提供を受ける人の割合を増やす。



データ：佐世保市民の健康に関する実態調査（H13）

歯科医院から歯磨き指導・情報提供を受けた人の割合を増やす



データ：佐世保市民の健康に関する実態調査（H13）

市民の行動目標

市主催のイベント等へ参加し、歯科医院受診の機会に情報・知識を積極的に得るようになります。

行政の行動目標

歯科診療から提供される情報について、保健事業などの機会に市民へ情報を提供します。

歯科医師会等と連携し、テレホンサービスの設置やサテライト健康相談室設置等、市民が得やすい情報提供のあり方を検討します。

関係機関の行動目標

歯科治療の際、予防についても指導を徹底していきます。

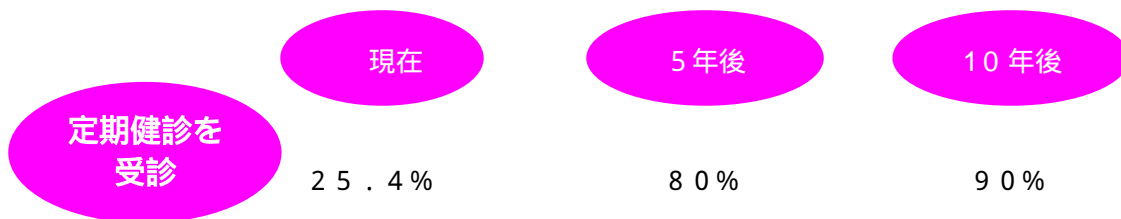
お口の健康について何でも聞ける歯医者さんを目指します。

専門家によるテレホンサービスを設置し、歯科の情報提供を進めていきます。

2 定期健診でお口の健康を管理する

目標1 かかりつけ歯科医院を持ち、就労していても1年に1回は職場や歯科医院で定期健診を受ける人を増やす

職域やかかりつけ歯科医院等で歯科健診を受ける人の割合を増やす



データ：佐世保市民の健康に関する実態調査（H13）

市民が取り組めること

歯科健診を習慣づけるための手段として、誕生日歯科健診等の工夫をし、自分にあったかかりつけ歯科医師で定期健診を受けます。

行政の行動目標

各健診・相談・健康教育や、広報誌などへの掲載等、機会をとらえて必要性を普及啓発します。

関係機関の行動目標

就労者について、職場等での時間を有効に使った歯科健診を活用し、職場での歯科健診がない場合には、歯科医院での定期健診を行っていきます。

職場の環境づくりとして、雇用主が歯科健診や相談の機会を設けていきます。また、事業所回覧物に歯科に関する話題等を取り上げ、定期健診を進めていきます。

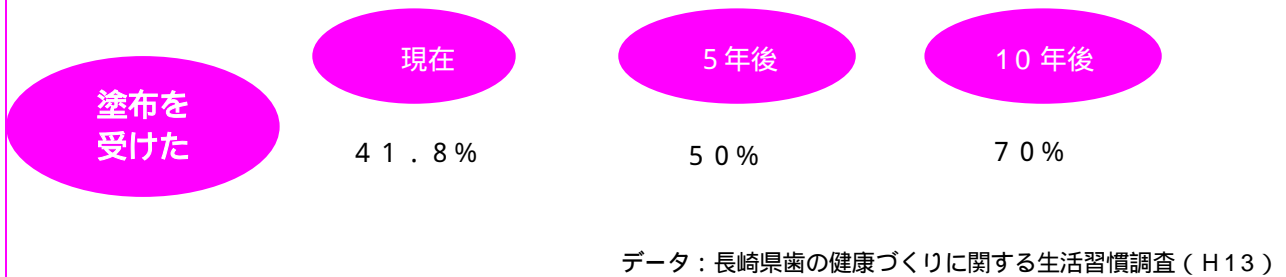
3 子ども期からのむし歯と歯周疾患を予防する

目標1 むし歯を持つ子どもを減らす(乳幼児期)

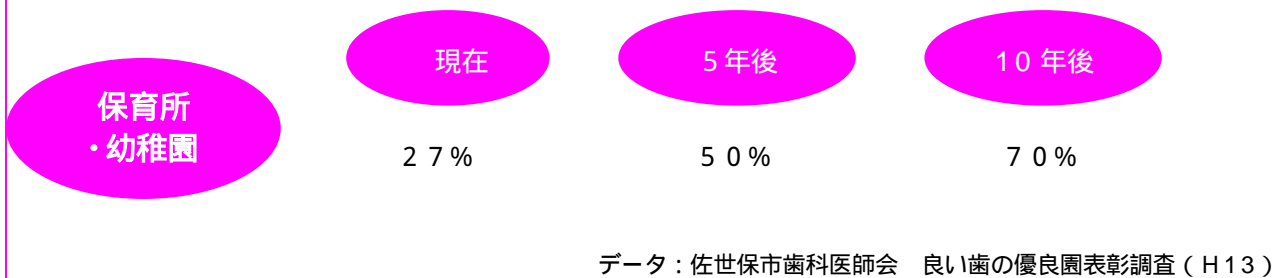
3歳児健診の結果でむし歯を持つこどもの割合を減らす



3歳までにフッ素塗布を受けたこどもの割合を増やす



市内の保育所・幼稚園でフッ素洗口を行う割合を増やす



市民の行動目標

小さい頃からのむし歯の特性を保護者が理解し、積極的にむし歯予防に取り組みます。

保護者として乳幼児の子どものお口の健康に留意し、歯磨き指導を徹底します。

乳幼児期・小学校低学年(1, 2年生)の仕上げ磨きを指導します。

フッ素入り歯磨き剤をつけて歯磨きを行います。

行政の行動目標

各乳幼児健診・相談・健康教育の機会をとらえてむし歯予防の普及啓発を行います。
フッ素の正しい知識・情報の普及啓発を行います。

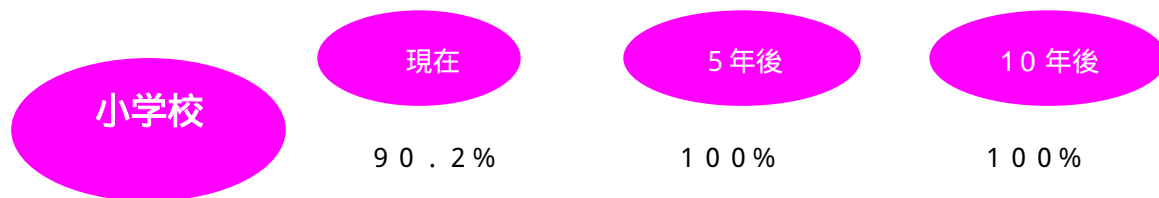
関係機関の行動目標

フッ素の正しい知識・情報の普及啓発を行います。
市内の多くの歯科医院で、フッ素塗布ができるようにします。
市内の保育所幼稚園で、各歯科園医の協力を得ながらフッ素洗口ができる所を増やします。

3 子ども期からのむし歯と歯周疾患を予防する

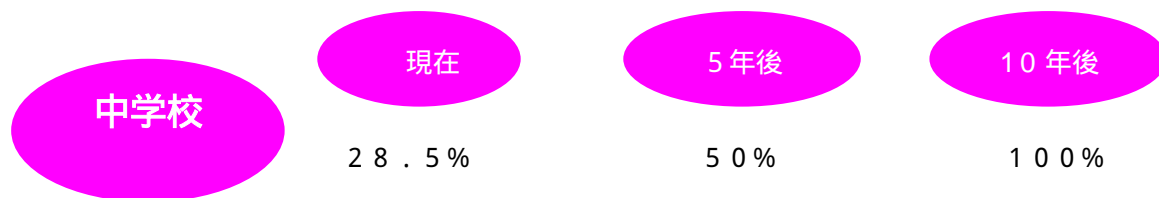
目標2 むし歯・歯周病を持つ子どもを減らす(学童期)

小学校で児童が昼食後にブラッシングする学校を増やす



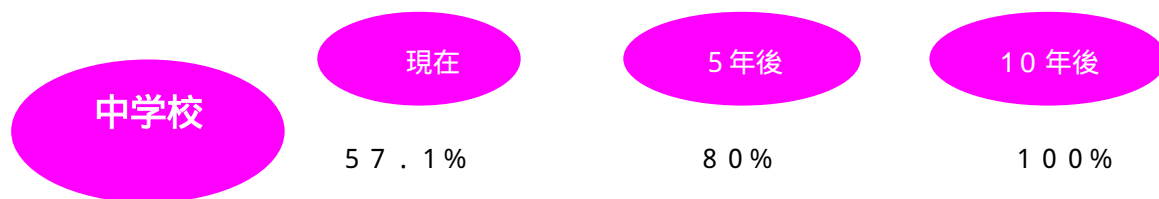
データ：佐世保市学校保健活動状況報告書（H13）

中学校で生徒が昼食後にブラッシングする学校を増やす



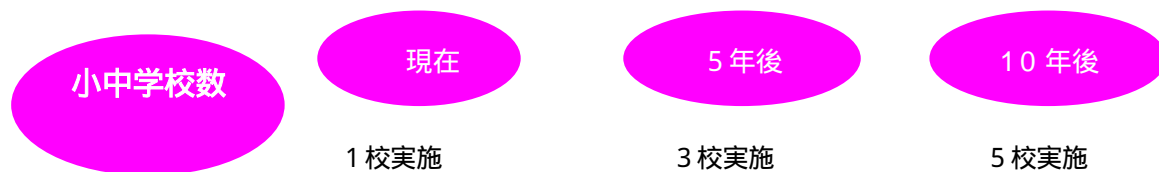
データ：佐世保市学校保健活動状況報告書（H13）

中学校で歯科講話や歯磨き指導の機会を増やす



データ：佐世保市学校保健活動状況報告書（H13）

小学校・中学校でフッ素洗口を行う学校を増やす



データ：佐世保市学校保健活動状況報告書（H13）

市民の行動目標

乳歯から永久歯への生えかわりの時期のむし歯の特性を保護者が理解し、積極的にむし歯予防に取り組みます。

保護者として小中学校の子どものお口の健康（むし歯・歯周病）に留意し、歯磨き指導を徹底します。

小学校低学年（1・2年生）の仕上げ磨きを指導します。

小学校・中学校の児童・生徒へ歯磨きの言葉かけを行います。

学校保健委員会等を通じて、学校におけるフッ素洗口の実施をお願いしていきます。フッ素入り歯磨き剤をつけて歯磨きを行います。

行政の行動目標

就学時健診や学校健診・相談・健康教育の機会をとらえてむし歯・歯周病予防の普及啓発を行います。

フッ素の正しい知識・情報の普及啓発を行います。

児童やその保護者に対してフッ素への理解を深める説明会を行い、フッ素洗口の実施を図っていきます。

関係機関の行動目標

市内の小中学校で昼食後の歯磨きや歯磨き指導を行う機会を増やします。

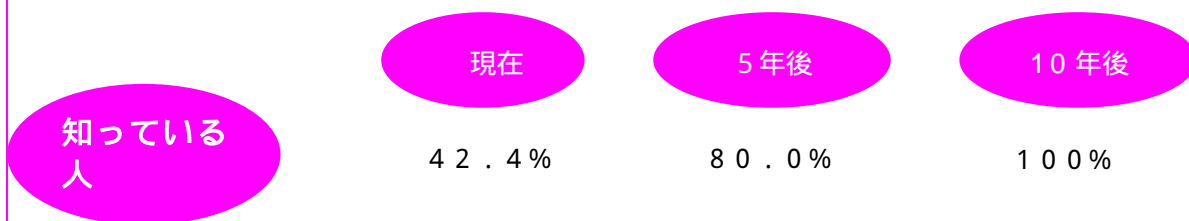
学校保健委員会等で学校歯科医・学校医・学校薬剤師をはじめとした専門家が各役割として、子どものお口の健康保持（むし歯をつくらない・歯周病にかからない）のためにPTA・学校関係者の理解と協力を相互に行い、各学校ぐるみでフッ素洗口を中心とした効果性の高い予防活動に積極的に取り組みます。

町内会などの集まりや子ども会組織が連携し、世代を越えた啓発活動のための集まりなどを行い、地域の中で、啓発テーマに適した人材を発掘して講話などをお願いすることにより、歯科保健を身近に捕らえると同時に、町内などのコミュニケーションの円滑化を図ります。

4 むし歯予防のため水道水のフッ素化の是非を検討する

目標1 歯の健康づくりのためのフッ素利用について理解する人を増やす

フッ素によるむし歯予防効果について知っている人の割合を増やす



データ：佐世保市民の健康に関する実態調査（H13）

市民が取り組めること

歯科情報を得る機会を利用してフッ素を応用することの意味について理解を深めます。

フッ素を考えるための市民グループを作り、学習します。

行政の行動目標

各乳幼児健診や就学時・学校健診・相談・健康教育等の機会を捕らえて普及啓発を行います。

学校でのフッ素洗口について、学校保健委員会等と連携し、専門的な内容について啓発を行います。

乳幼児、児童やその保護者に対してフッ素への理解を深める説明会を行い、フッ素を活用する人を増やしていきます。

水道水のフッ素化について、市民グループや専門団体等との検討を行います。

関係機関の行動目標

歯科医師などの専門家により、フッ素の理解のための啓発を行います。

歯科医院等におけるフッ素塗布などが円滑に定着する方法について検討します。

職場等での保健情報の提供時には、家族ぐるみフッ素利用をPRします。

1

健診受診者を増やす

年に1度健診を受ける人を増やす

2

健康に対する意識を向上させる

日ごろから健康に気をつけている人を増やす

3

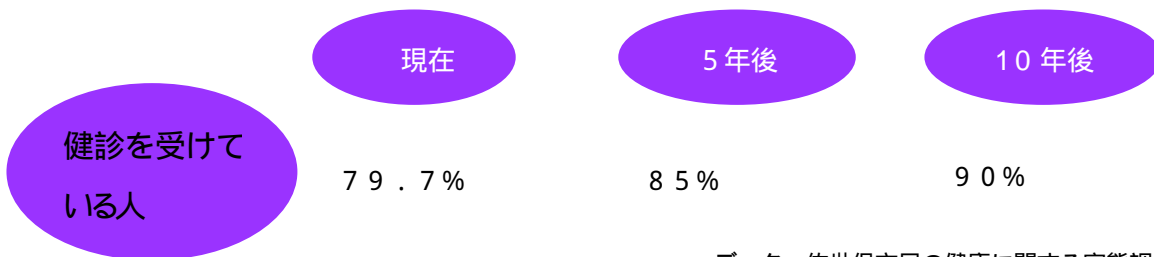
健康に関する正確な情報を提供する

健康に関する正確な情報を得ている人を増やす

1 健診受診者を増やす

目標 1 年に1度健診を受ける人を増やす

職場健診(会社員など職場での健診)を年に1回受けている人を増やす



データ：佐世保市民の健康に関する実態調査（H13）

職場等で健診を受ける機会のない人(自営業・主婦・無職等)を対象にした生活習慣病健診(基本健診とがん検診)の受診率を上げる



データ：佐世保市の基本健康診査・各種がん検診受診率（H12）

市民の行動目標

健診日（誕生日健診など）や健診場所を決め、毎年受診します。
家族や友人などと健診について話題にします。
治療中の病気は、完治させるように心がけます。
健診の結果を生活改善に役立てます。
かかりつけ医をつくります。
知人と誘い合わせて健診に行きます。

行政の行動目標

教育委員会などと連携をとり、子どもの頃から健診の重要性を啓発していきます。
関係機関と連携をとり、健診の必要性のPRを強化し、健診受診者の増加を図ります。

関係機関の行動目標

町内会などで住民の健診の取り組みを考え、誘い合って健診を受診します。
職域では、働く人の家族への健診の啓発を行っていきます。
食生活改善推進員の活動の中で、健診の呼びかけを行っていきます。

2 健康に対する意識を向上させる

目標1 日ごろから健康に気をつけている人を増やす

日ごろから健康に気をつけている人の割合を増やす



データ：佐世保市民の健康に関する実態調査（H13）

市民の行動目標

運動、休養、栄養を正しく取り入れ、常に体調を整えます。

自分の健康は自分で獲得するという意識を持ちます。

健診を受けて、自分や家族の身体のことを知ります。

家族や友人などと健康について話題にします。

時間をかけても根本から生活習慣を見直します。

行政の行動目標

医療機関や関係機関と連携をとりながら、健康の意識の向上につながるよう検討します。

健診の受診状況などの情報を市民に提供し、健康の意識の向上につなげます。

関係機関の行動目標

地域の中に、グループワークやピアカウンセリング 1の手法の場ができるよう検討していきます。

職域で、健康に対する意識の向上を図るとともに、自分で健康管理ができるよう働きかけます。

ヘルスサポーター 2を育成して、健康への働きかけをしていきます。

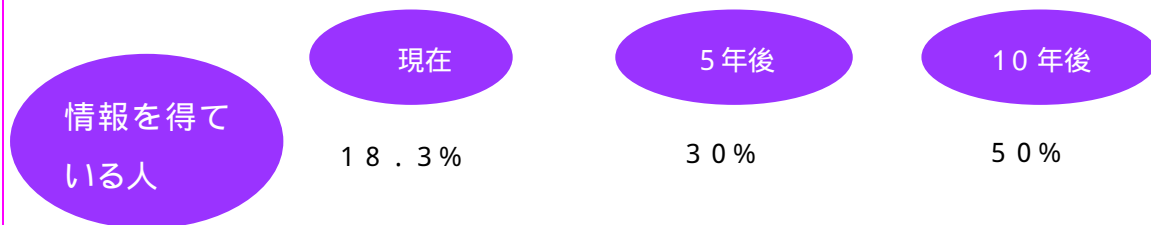
1 共通の経験に関心をもつた仲間同士の相互支援活動です。

2 「自分の身体レベルや生活スタイルにもとづいた健康づくりを実践し、自己を確立する人」をいい認定講習会を受講後、自らが実践者となり、地域で支援活動を行うことです。

3 健康に関する正確な情報を提供する

目標1 健康に関する正確な情報を得ている人を増やす

健康情報を得ている人の割合を増やす



データ：佐世保市民の健康に関する実態調査（H13）

市民の行動目標

広報誌には必ず目を通します。

市の相談窓口を利用して情報を集めます。

日頃から家族で健康についての話題がしやすい環境をつくります。

自分で得た正しい情報をもとに、自分の健康管理方法をつくります。

相談できる医師をつくり、情報を得ます。

マスメディアに惑わされないで、正しい生活習慣を大切にします。

常に健康についての情報交換ができる仲間をつくります。

同じ病気の人たちで情報を交換します。

行政の行動目標

市民に親しまれる健康情報誌の発行を検討していきます。

関係機関の行動目標

地域の中にある施設や医療機関などと連携を図り、地域の中で学習する場や情報発信の場の活用ができる環境づくりを行います。

職域で、健康に関する研修を定期的に行います。

第3章 資料編

健康づくりのための保健事業一覧

事業名		内容	対象者など
老人 保健 事業	健診事業	基本健康診査 身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査（肝機能・血糖・腎機能・コレステロールなど）必要時、貧血、ヘモグロビンA1c、心電図、眼底検査を実施。 肝炎ウイルス検査（C型・B型）C型、B型肝炎の治療及び検査を受けた方を除きます。	40歳以上の方で、職場などにおいて健診の機会がない方を対象に生活習慣病を予防するために実施。 登録医療機関・保健所で年1回受けることができる。 （がん検診は対象年齢が若干異なる。）
		がん検診 ・ 胃がん検診 ・ 肺がん検診 ・ 大腸がん検診 ・ 子宮がん検診 ・ 乳がん検診 ・ 前立腺がん	
		歯周疾患健診 高齢期における健康を維持し、歯の喪失を予防するための歯科検診。	40、50、60、70歳の節目の男女
		骨粗鬆症検診 寝たきりの原因となる骨折等を予防するため、骨量の測定を行う。	20～70歳の女性
健康手帳の交付		健康診査の記録や健康保持のために必要な事項を記録し、自らの健康管理に役立てるもの。	40歳以上の希望者。 保健所・支所などで交付。
訪問指導		生活環境や心身の状況にあわせて、本人や家族に、訪問による療養上の保健指導を行うもの。	健診の受診結果、訪問指導の必要な方。
健康 教育	集団健康教育	生活習慣病の予防や、壮年期からの健康の保持増進のために知識の普及を行う。 ・ 生活習慣病予防教室 ・ 肥満予防教室 ・ 骨粗鬆症予防教室 ・ 更年期セミナーなど	40歳以上の希望者。
	個別健康教育	個人の生活習慣を把握して、生活習慣行動の改善を支援する。 ・ 高脂血症 ・ 高血圧 ・ 糖尿病 ・ 禁煙希望者	基本健康診査の結果が「要指導」の方、喫煙者。
健康相談		個別に、心身の健康に関する相談を行うもの。	40歳以上の希望者。 老人福祉センター・保健所で実施。

事業名		内容	対象者など
運動普及 及推進 事業	運動普及推進委員の養成講座	健康づくり運動を、普及するためのボランティアを養成する講座。	ボランティア活動の実施可能なおおむね65歳以下の方
	自主活動によるウォーキング等の普及	運動普及推進委員が、健康づくりを推進するために市内18ヶ所でウォーキングや14ヶ所でグラウンドゴルフを実施。	一般市民。
	ウォーキングモデルコース設置	安全に、ウォーキングできるようモデルコースを整備し、健康ウォーキングの普及を図る。	市内21箇所に設置。
食生活 改善 事業	食生活改善推進委員の養成講座	健康的な食生活を、地域住民に推進するため、ボランティア活動実践者を養成する講座。	ボランティア活動の実施可能な方。
	食生活改善のための講話・調理実習会	食生活改善推進委員の自主活動として、生活習慣病予防・健康増進のための調理実習や食生活改善のPRを実施	一般市民。
分煙 推進 事業	禁煙・分煙の普及啓発	禁煙は、循環器疾患や肺がん、呼吸器疾患等のリスクファクターになるとともに、受動喫煙の影響も大きいいため、禁煙・分煙の啓蒙・普及を図る。	一般市民。
	禁煙のための健康教育	禁煙希望者に対して、禁煙支援を行う。	禁煙希望者。
	非喫煙者の意思表示バッジの普及	緑黄色のリボンバッジは、「たばこの受動喫煙を受けたくない」という意思を周囲に伝えるためのシンボルとして市長のアイデアにより生まれた。	

事業名		内容	対象者など
歯 科 保 険 事 業	歯の優良高齢者コンテスト	健康な口腔を有する方を表彰し、「8020運動」の啓蒙普及を図る。	満80歳以上で、自分の歯を20本以上有する方。
	歯周疾患検診	老人保健事業欄参照	
	歯周病予防教室	歯周病予防のための集団教室	一般市民。
	デンタルフェスティバル	歯の衛生週間(6月4日~10日)に、歯の衛生に関する正しい知識の普及啓発を行う。	子どもから大人までの一般市民。 毎年6月の第1日曜日に実施。
	成人歯科健診	「かかりつけ歯科医師」による定期健診の定着を図る。	20歳以上の全市民。
普 及 啓 発	健康と福祉フェスティバル	保健・医療・福祉の連携を深めて、健康づくりの気運を高めるとともに、高齢者が安心して暮らせるよう地域ぐるみの支えあい意識の高揚を図る。	一般市民を対象に、約30団体が参加して、啓蒙普及を行う。 年1回。

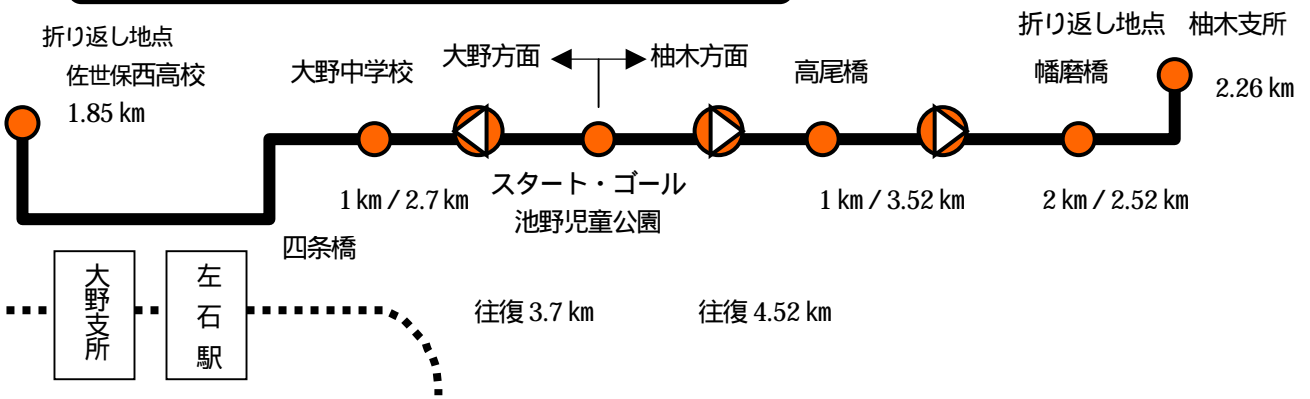
健康ウォーキングモデルコース一覧

歩くことは健康づくりの基本です。一日1万歩（約6km）を目標に歩き、習慣づけましょう。（出発点に看板が設置しています）

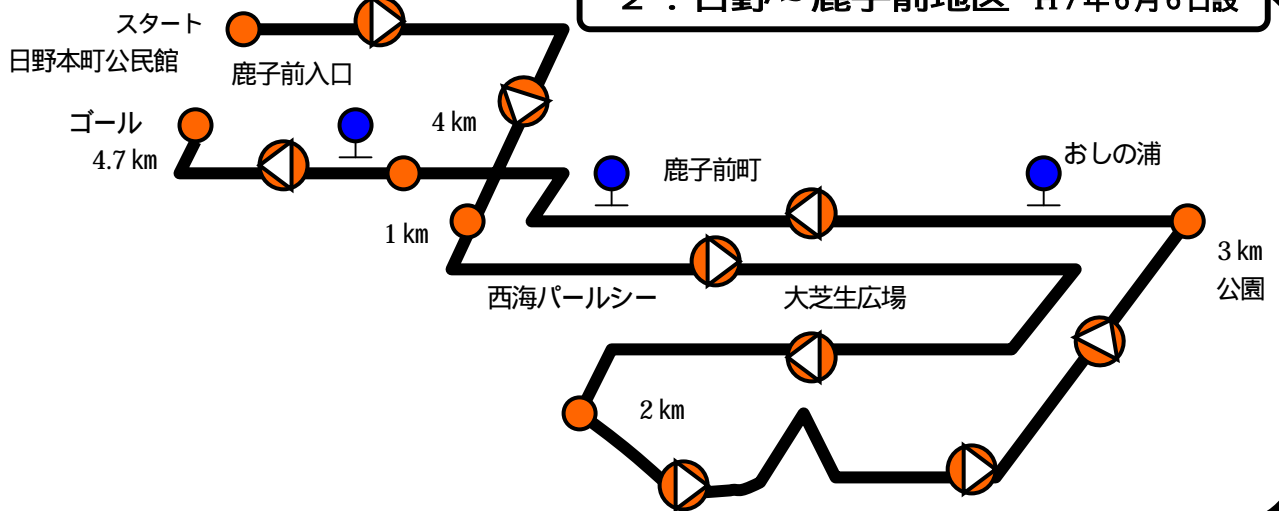
- 1 大野・柚木地区モデルコース
 - ・ 佐世保西高校折り返しコース（往復3.7km）
 - ・ 柚木支所折り返しコース（往復4.52km）
- 2 日野～鹿子前地区モデルコース（全長4.7km）
- 3 名切～コミュニティーセンター地区モデルコース（全長5.0km）
- 4 展海峰～パールシーモデルコース（全長7.5km）
- 5 天神山公園モデルコース（全長5.6km）
- 6 下の原ダムモデルコース（全長7.4km）
- 7 日宇・猫山ダムモデルコース（全長7.0km）
- 8 江上・ハウステンボス展望モデルコース（全長7.3km）
- 9 中里皆瀬地区モデルコース（全長7.3km）
- 10 相浦地区モデルコース（全長6.9km）
- 11 柚木地区モデルコース（全長6.3km）
- 12 北地区地区モデルコース（全長6.4km）
- 13 大野地区モデルコース（全長5.6km）
- 14 宮地区モデルコース（全長7.0km）
- 15 三川内地区窯元めぐりモデルコース
 - ・ 江永ダムコース（往復6.0km）
 - ・ 児童公園コース（往復5.0km）

上記の15コースは平成13年度末現在のものです、現在では21コースに増えています。

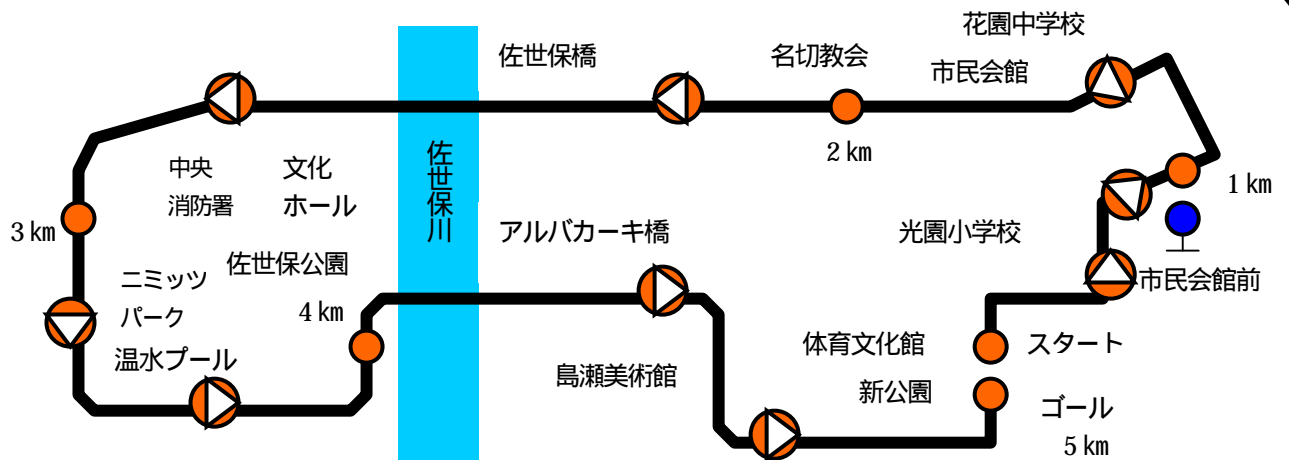
1 . 大野・柚木地区 H6年11月25日設置



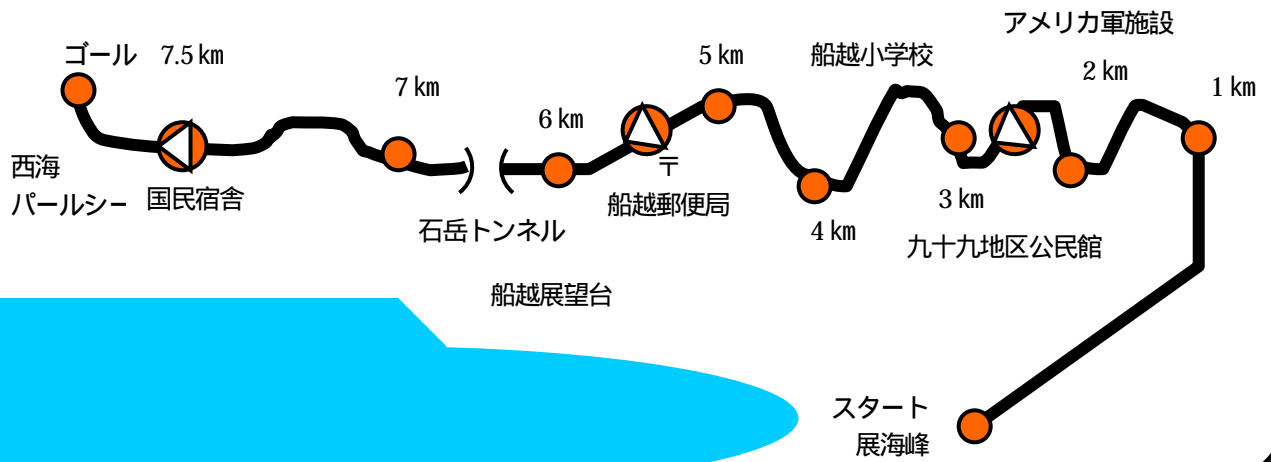
2 . 日野～鹿子前地区 H7年6月6日設



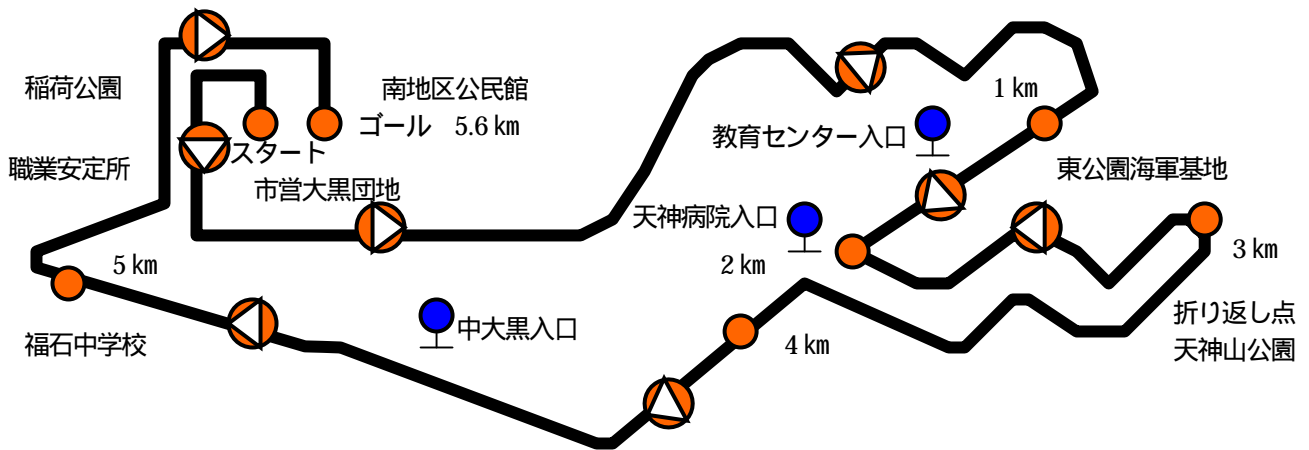
3 . 名切～コミュニティセンター地区 H7年10月14日設置



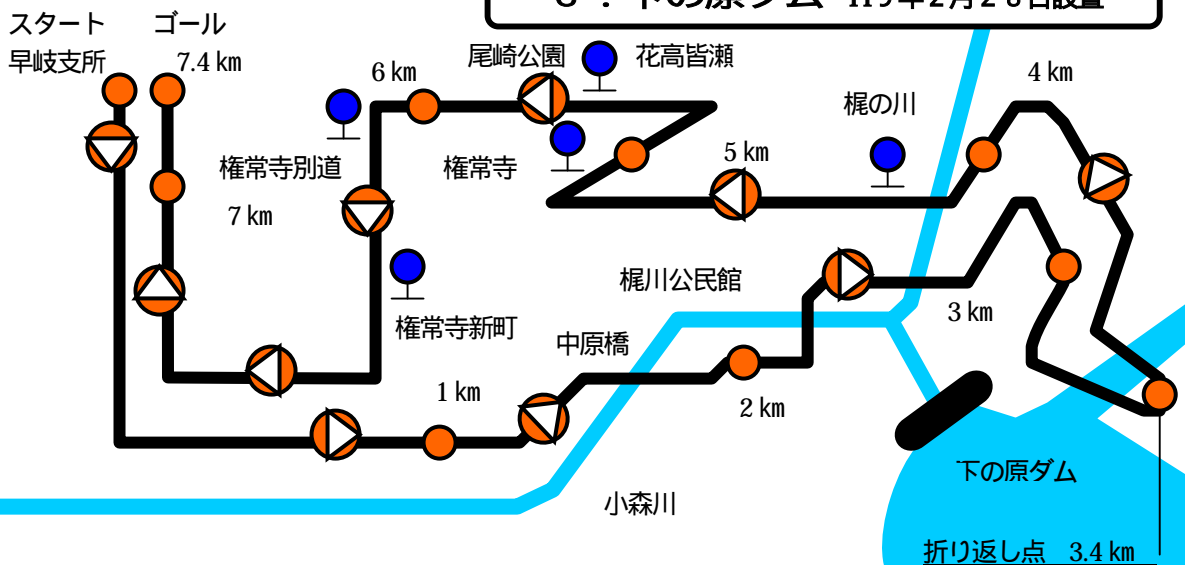
4 . 展海峰～パールシー H7年11月4日設置



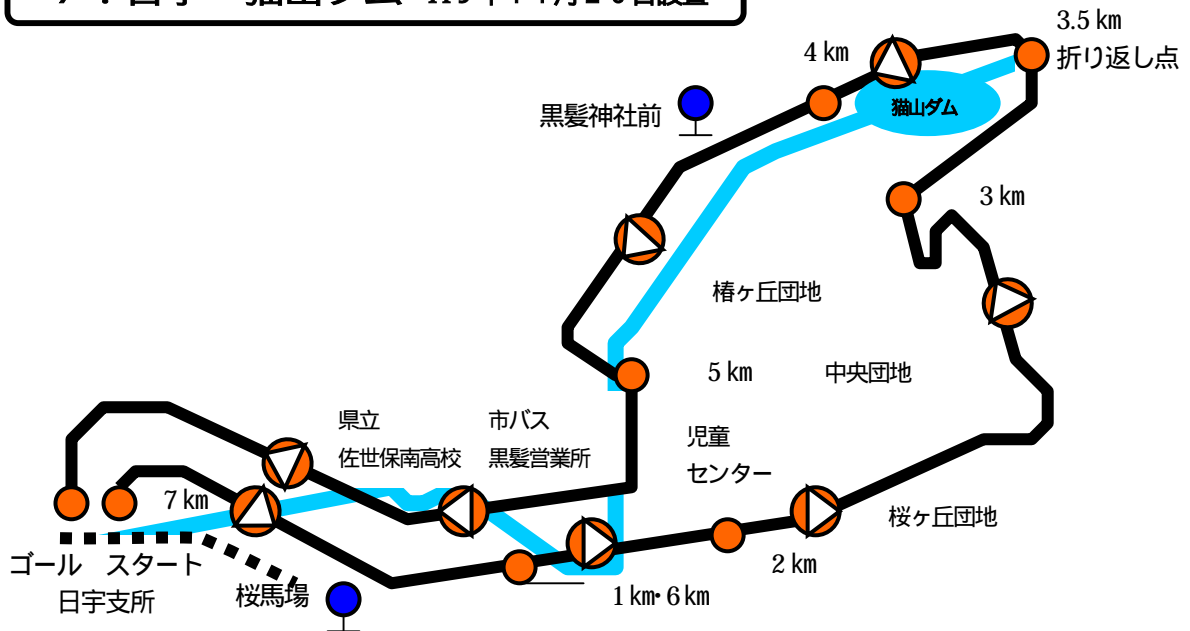
5 . 天神山公園 H8年11月8日設置



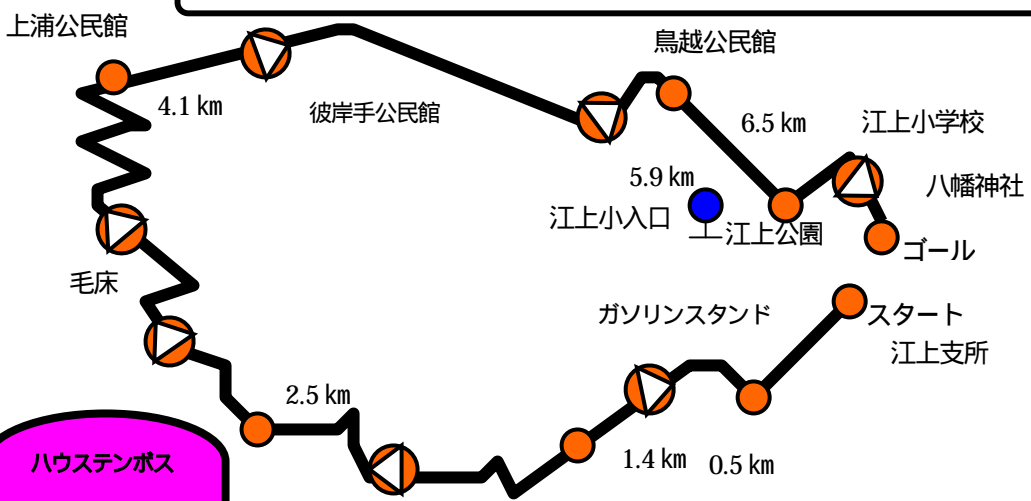
6 . 下の原ダム H9年2月28日設置



7. 日宇・猫山ダム H9年11月20日設置



8. 江上・ハウステンボス展望 H10年2月27日設置



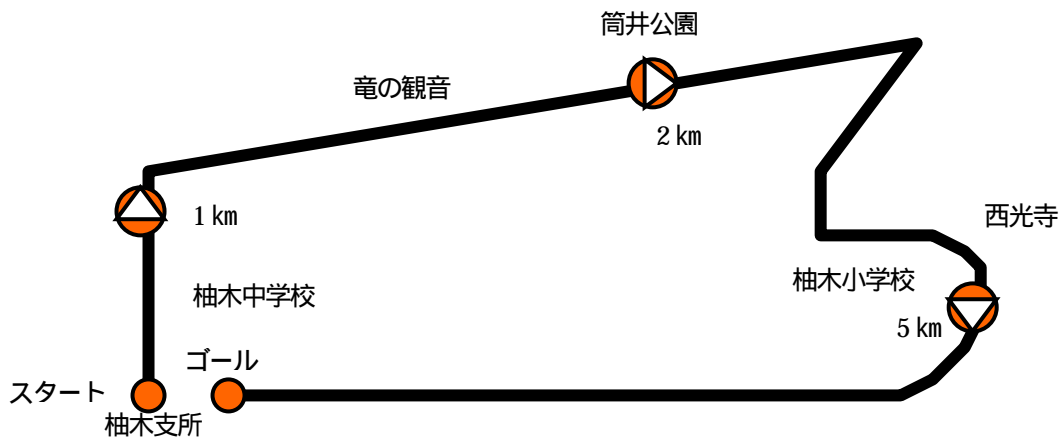
9. 中里皆瀬地区 H10年11月19日設置



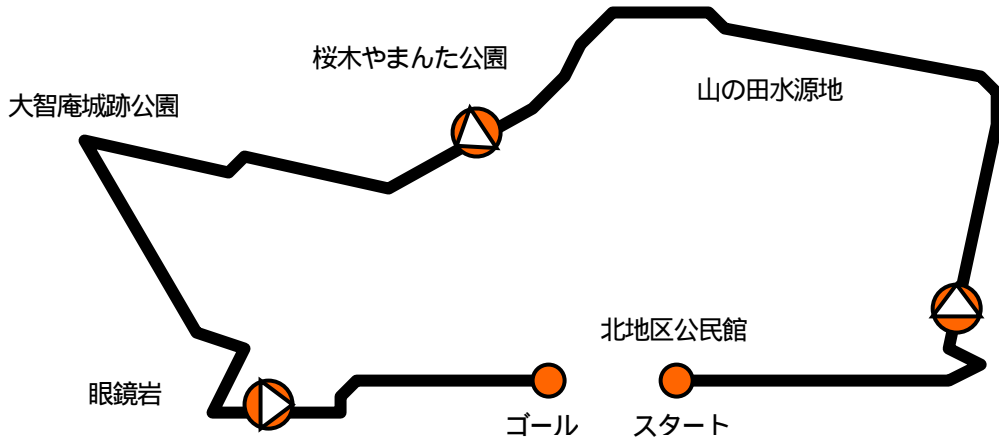
10 . 相浦地区 H11年2月9日設置



11 . 柚木地区 H11年11月15日設置



12 . 北地区 H12年2月16日設置



(設置)

第1条 佐世保市の保健・医療・福祉に関する事項について審議するため、佐世保市保健・医療・福祉審議会(以下「審議会」という。)を置く。

(委員)

第2条 審議会は、委員30人以内で組織し、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱し、又は任命する。

- 1 関係行政機関の職員
- 2 関係団体代表
- 3 学識経験者
- 4 その他市長が必要と認める者

(委員の任期)

第3条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

- 2 委員は、再任されることができる。

(会長等)

第4条 審議会に、会長及び副会長を置く。

- 2 会長及び副会長は、委員のうちから互選する。
- 3 会長は、会務を総理し、会議の議長となる。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は、会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 審議会の会議は、必要に応じて会長が召集する。

- 2 審議会の会議は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。
- 3 審議会の議事は、出席委員の過半数でこれを決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(専門部会)

第6条 特別の事項を調査審議するため、会長は、審議会に専門部会を置くことができる。

- 2 専門部会の委員は、会長が指名する者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。
- 3 専門部会に部会長を置き、当該専門部会に属する委員の互選により定める。
- 4 部会長は、当該専門部会の会務を掌理し、当該専門部会における審議の状況及び結果を審議会に報告する。
- 5 専門部会の運営については、前条の規定を準用する。

(意見の聴取等)

第7条 審議会及び専門部会は、必要に応じ委員以外の者に、会議への出席を求め、その意見若しくは説明を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第8条 審議会の庶務は、保健福祉部総務企画課において処理する。

- 2 専門部会の庶務は、当該部会の関係課において処理する。

(委任)

第9条 この条例に定めるもののほか必要な事項は、市長が定める。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

附 則(平成13年7月4日条例第22号)

(施行期日)

- 1 この条例は、公布の日から施行する。

(経過措置)

- 2 この条例の施行の日以後に新たに委嘱される委員の任期の終期は、当該附属機関においてすでに委嘱を受けている他の委員がいる場合に限り、当該委員の任期の終期とする。

4

計画策定委員名簿

1 佐世保市保健・医療・福祉審議会委員（22人）

区分	役職名等	氏名	備考
関係行政機関	佐世保警察署長	朝倉 義信	
関係団体	佐世保市老人福祉施設連絡協議会長	山口 淳二	
	佐世保市社会福祉協議会長	武田 功	会長
	佐世保市老人クラブ連合会長	平山源一郎	
	佐世保市民生委員児童委員協議会連合会副会長	永山 勉	
	佐世保市医師会長	濱崎 章	
	佐世保市歯科医師会長	田中 豊秋	
	佐世保市薬剤師会顧問	松尾 豊	
	長崎県看護協会県北ブロック協議会長	片山由喜子	
	佐世保市連合町内連絡協議会婦人部会監事	井手ヒサエ	
	佐世保市保育会副会長	和田 智英	
	佐世保市身体障害者団体連合会長	丸田 安雄	
	佐世保市手をつなぐ育成会事務局長	副島 洋子	
	佐世保商工会議所専務理事	田平 敏昭	
	佐世保更生保護婦人会長	河野 和子	副会長
	連合長崎佐世保地域協議会事務局長	藤戸 勝義	
学識経験者	長崎国際大学教授	高橋 信幸	
	長崎県立大学講師	矢野 生子	
	元長崎県教育委員長	富田みどり	
その他	佐世保市教育長	鶴崎 耕一	
	佐世保市立総合病院長	齊藤 泰	
	佐世保市保健福祉部長	浅沼 一成	

(順不同・敬称略)

「けんこうシップさせほ21」専門部会委員（19人）

氏名	所属団体
別府 良彦	佐世保市医師会
徳富 敏信	佐世保市歯科医師会
松永 敏男	佐世保市薬剤師会
久田 和之	佐世保市教育委員会
吉田 章	佐世保市PTA連合会
大淵 久美	佐世保市保育会
古賀 新二	佐世保市私立幼稚園協会
平山源一郎	佐世保市老人クラブ連合会
広瀬 淳子	佐世保市民生委員児童委員協議会連合会
守山 正樹	福岡大学 教授
飯島 洋一	長崎大学 助教授
西村 千尋	長崎県立大学 助教授
田原 陽一	長崎短期大学 教授
柳原 昌之	佐世保市連合町内連絡協議会
田平 敏昭	佐世保商工会議所
七熊 正	市民作業班 代表（歯科班）
末永 貴久	市民作業班 代表（健康増進班）
進藤とよ子	市民作業班 代表（疾病予防班）
松田 禎治	市民作業班 代表（嗜好班）

（順不同・敬称略）

「けんこうシップさせぼ21」市民作業班委員（41人）

（順不同・敬称略）

健康増進班（10人）

氏名	所属団体
宮原 明夫	佐世保市医師会
山崎 幸一	佐世保市PTA連合会
山西 善子	長崎県栄養士会佐世保支部
小倉みどり	長崎地区産業保健婦等連絡協議会
福田 由美	佐世保市養護教諭部会
未永 貴久	健康運動指導士（同仁会病院）
川原 テル	佐世保市食生活改善推進協議会
末川 節子	佐世保市運動普及推進協議会
轟木 元枝	一般公募
梶原 孝夫	一般公募

嗜好班（11人）

氏名	所属団体
西依 孝	佐世保市薬剤師会
大西 耕蔵	佐世保市PTA連合会
丹生谷康子	長崎地区産業保健婦等連絡協議会
田端アサノ	佐世保市養護教諭部会
野田三地之	佐世保市分煙行動推進協議会
田中 衛	佐世保市分煙行動推進協議会
船津 英昭	佐世保小売酒販組合
鴛淵 和明	高校生活指導担当
松田 禎治	小中学保健主事担当
松島紀代志	一般公募
鴨川富美夫	一般公募

歯科班(11人)

氏名	所属団体
七熊 正	佐世保市歯科医師会
高田 俊夫	佐世保市PTA連合会
上橋 俊子	佐世保市保育会
松永 道子	佐世保市私立幼稚園協会
一ノ瀬泰子	長崎県栄養士会佐世保支部
田川智嘉子	長崎地区産業保健婦等連絡協議会
辻 敦子	佐世保市養護教諭部会
初瀬しず子	長崎県歯科衛生士協会佐世保支部
田中 景子	福岡大学 助手
永元多美子	一般公募
吉田恵美子	一般公募

疾病予防班(9人)

氏名	所属団体
福田 英彦	佐世保市医師会
石田 英明	佐世保市薬剤師会
田雑 豪裕	佐世保商工会議所
中川 澄子	長崎県栄養士会佐世保支部
佐々木潤子	させぼ農業協同組合
作本 栄子	長崎地区産業保健婦等連絡協議会
進藤とよ子	佐世保市食生活改善推進協議会
守永 恵	一般公募
坂口千代能	一般公募