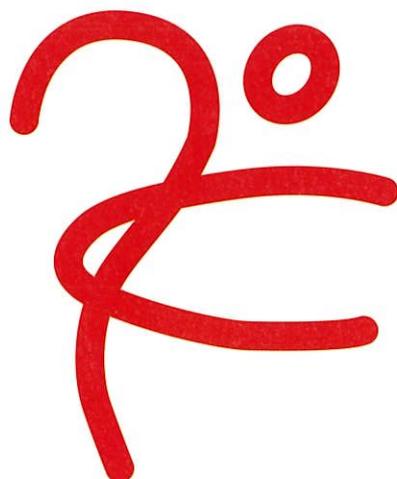


# けんこうシツプさせぼ21 中間評価報告書



「シンボルマーク」

平成19年3月  
佐世保市

○ シンボルマーク

表紙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。

# 目 次

第1章 「けんこうシップさせぼ21」計画の基本的な考え方	1
(1) 計画の目的	1
(2) 計画の基本方針	1
(3) 計画の期間	2
(4) 中間評価について	2
①中間評価の目的	
②中間評価の方法	
第2章 市民の健康状態（数値でみた健康状態）	4
(1) 平均寿命	4
(2) 人口動態	5
①死亡率と出生率・老年人口割合	
②主要死因別死亡割合	
③主要死因の死亡率と順位	
(3) 受療状況	8
①疾病別受療の割合	
②医療費からみた疾病別受療の状況	
(4) 健康管理	11
①健康意識	
②健康情報の収集状況	
■けんこうシップさせぼ21目標値と現状値の比較	13
第3章 各分野における活動状況	14
(1) 栄養・食生活	14
・計画策定時の状況と計画の方向性	
・健康づくりの目標と取り組み	
・行政の取り組み	
・目標値に対する実績値の評価	
・今後の活動目標	
(2) 身体活動・運動	20
・計画策定時の状況と計画の方向性	
・健康づくりの目標と取り組み	
・行政の取り組み	
・目標値に対する実績値の評価	
・今後の活動目標	
(3) 休養・こころの健康づくり	26
・計画策定時の状況と計画の方向性	
・健康づくりの目標と取り組み	
・行政の取り組み	
・目標値に対する実績値の評価	
・今後の活動目標	

(4) 健康づくりのための環境整備 .....	32
・計画策定時の状況と計画の方向性	
・健康づくりの目標と取り組み	
・行政の取り組み	
・目標値に対する実績値の評価	
・今後の活動目標	
(5) アルコール .....	36
・計画策定時の状況と計画の方向性	
・健康づくりの目標と取り組み	
・行政の取り組み	
・目標値に対する実績値の評価	
・今後の活動目標	
(6) たばこ .....	41
・計画策定時の状況と計画の方向性	
・健康づくりの目標と取り組み	
・行政の取り組み	
・目標値に対する実績値の評価	
・今後の活動目標	
(7) 歯の健康づくり .....	47
・計画策定時の状況と計画の方向性	
・健康づくりの目標と取り組み	
・行政の取り組み	
・目標値に対する実績値の評価	
・今後の活動目標	
(8) 疾病予防 .....	56
・計画策定時の状況と計画の方向性	
・健康づくりの目標と取り組み	
・行政の取り組み	
・目標値に対する実績値の評価	
・今後の活動目標	
<b>第4章 中間評価の総括 .....</b>	<b>62</b>
<b>第5章 これからの健康増進—23年度を目指して— .....</b>	<b>63</b>
(1) 新しい佐世保市地域・住民での計画推進	
(2) 健康づくりに関する新しい動向への対応	
<b>第6章 参考資料 .....</b>	<b>65</b>
・「佐世保市民の健康に関する実態調査」アンケート様式	
・けんこうシップ21 中間評価策定体制	
・「けんこうシップさせぼ21 推進会議」委員名簿	
・用語解説	

# 第1章 「けんこうシップさせぼ21」 計画の基本的な考え方

## (1) 計画の目的

「けんこうシップさせぼ21」計画は、佐世保市の健康づくりに関する総合計画です。市民が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込め、策定しました。

近年の、急速な人口の高齢化と生活習慣の変化は、疾病構造の変化をもたらしました。これにより、認知症<sup>\*1</sup>や寝たきり状態になる高齢者が増加したり、生活習慣病患者の増加によって医療費が増大していること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、いかに長く、心身ともに健康で生活できるか(健康寿命<sup>\*2</sup>)が重要であり、従来以上に、健康な心身を育み発病を予防する、いわゆる「一次予防」に力を入れていかなければなりません。

「一次予防」には、市民の一人ひとりの心がけによる、生活習慣の改善が大変重要になります。また、行政をはじめとする関係各機関は、個人の健康づくりをサポートしていかなければなりません。

「けんこうシップさせぼ21」計画では、個人の健康づくりへの意識向上、行政をはじめとする関係各機関のサポート体制の強化を図り、佐世保市民が心身ともに健康で人生を全うできる社会を目指しています。

一次予防	： 日頃の生活習慣、心がけ
二次予防	： 疾病の早期発見、健診、検診、教育、相談など
三次予防	： 適切な医療を受けられる体制づくり

## (2) 計画の基本方針

本計画は、平成14年3月に策定しました。策定にあたっては、市民参画による「市民作業班」をはじめ、「佐世保市保健・医療・福祉審議会」、「けんこうシップさせぼ21専門部会」等で調査・審議を重ねました。

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。

健康づくりについては、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康づくり」、「健康づくりのための環境整備」、「アルコール」、「たばこ」、「歯の健康づくり」、「疾病予防」の8分野に分け、各分野の目標達成に向かって計画を推進していきます。

また、課題の検討・進捗状況の評価にあたっては、「佐世保市民の健康に関する実態調査」を行い、佐世保市民の健康の状態を図る指標としています。

### (3) 計画の期間

- 本計画の計画期間は、平成14年度から平成23年度までの10年間と定めています。
- 目標の達成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年度に計画の中間評価を行うとともに、平成23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) 中間評価について

#### ① 中間評価の目的

「けんこうシップさせぼ21」計画は、平成14年度から平成23年度まで、10年間にわたって推進されていきます。

しかし、市を取り巻く社会情勢の変化や健康に関わる科学の急速な進歩に対応していくためには、適切な計画の見直しや再検討が必要となります。

そこで「けんこうシップさせぼ21」では中間年の平成18年度に計画の進捗状況について中間評価を行い、必要に応じてより適切な見直し等を検討することとなっております。

#### ② 中間評価の方法

平成14年度から平成18年度までの佐世保市民の健康意識や行動の変容を佐世保市の市域の変化及び人口・環境系や国及び長崎県等の法・行政体系の変化を包含して評価を行います。

評価に際しては、「けんこうシップさせぼ21推進会議」において、策定から5年間に行政が行ってきた事業の報告、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。）の質問項目等についての検討や、アンケート結果についての報告などを行いました。

アンケートについては、調査対象者数3,000名に対して、有効回答数は1,137で有効回答率は37.9%でした。

● 佐世保市民の健康に関する実態調査 実施要領

調査の内容	健康に関する8分野への意識や行動についてのアンケート
調査地域	佐世保市全域
調査対象者	3,000名
抽出方法	住民基本台帳より、佐世保市に居住する30、40、50代の男女同数とする。 なお、北部、中部、南部地域で、それぞれ1,000名抽出した。
調査方法	郵送配布、郵送回収
調査期間	平成18年8月28日(月)～平成18年9月12日(火)
回収率	37.9% (1,137名 / 3,000名)

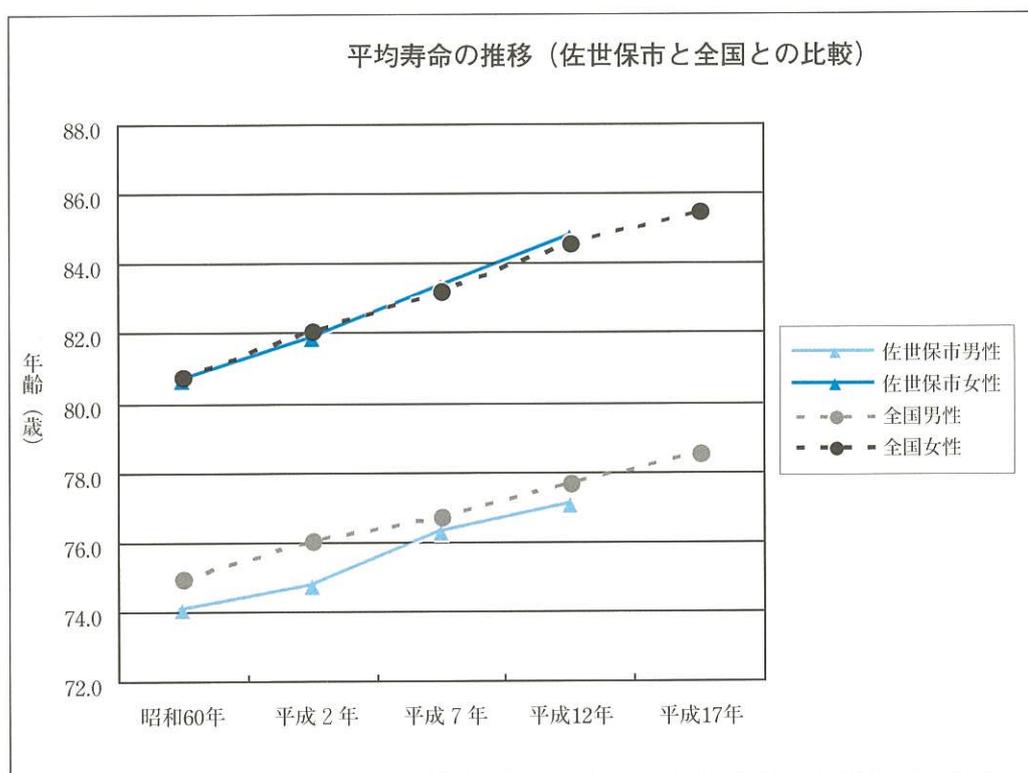
## 第2章 市民の健康状態 (数値でみた健康状態)

### (1) 平均寿命\*3

- 佐世保市の平均寿命は、平成7年の男性76.2歳、女性83.3歳が、平成12年には男性77.0歳、女性84.7歳で、5年前と比べてそれぞれ0.8歳、1.4歳長くなっています。
- 平成17年の全国の平均寿命は、男性78.53歳、女性85.49歳となっています。

	佐世保市男性	佐世保市女性	全国男性	全国女性
昭和60年	74.0歳	80.6歳	74.95歳	80.75歳
平成2年	74.7歳	81.8歳	76.04歳	82.07歳
平成7年	76.2歳	83.3歳	76.70歳	83.22歳
平成12年	77.0歳	84.7歳	77.72歳	84.60歳
平成17年			78.53歳	85.49歳

※資料 厚生労働省「完全生命表」(ただし、平成17年のデータは「簡易生命表」)



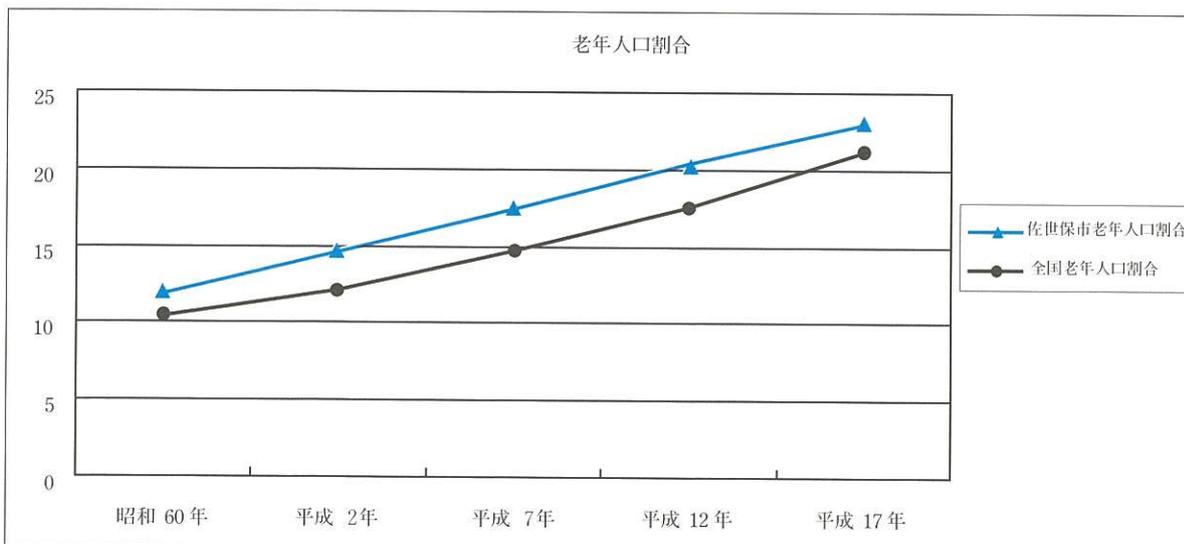
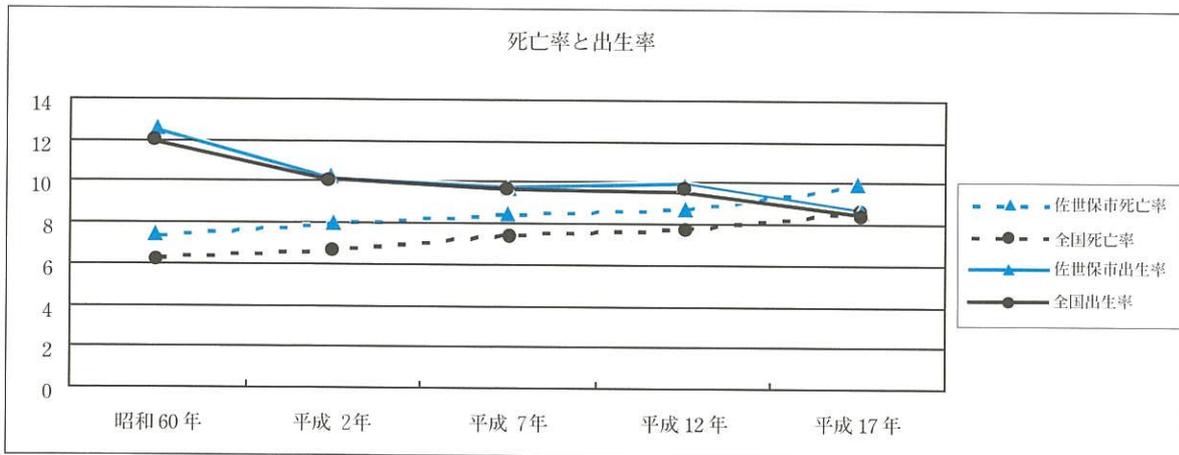
## (2) 人口動態\*4

### ① 死亡率と出生率・老年人口割合\*5

- 平成17年の佐世保市の死亡率（人口千対）は9.9です。人口の高齢化に伴い全国的にも死亡率は上昇していますが、本市では老年人口割合が高いため全国の8.6を上回っています。

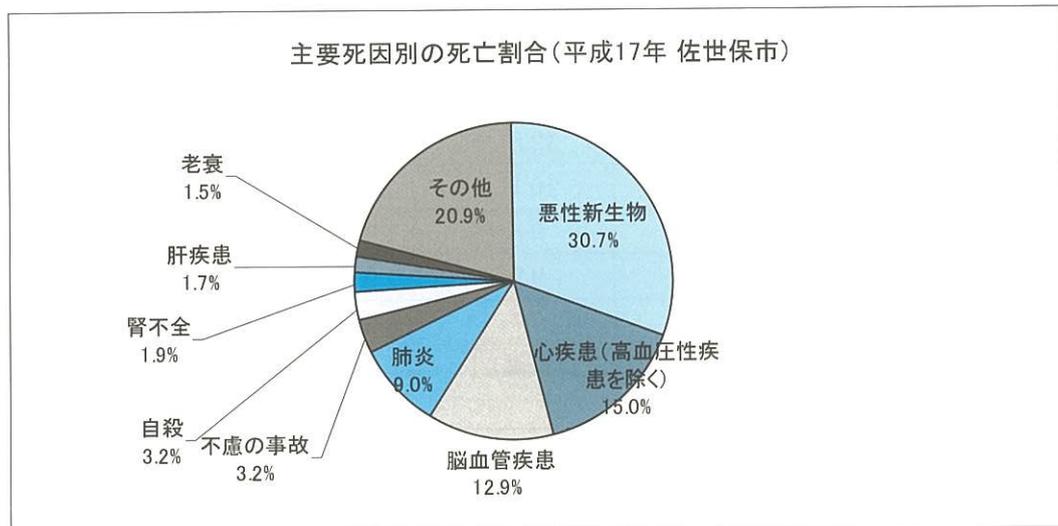
	死亡率（人口千対）		出生率（人口千対）		老年人口割合（％）	
	佐世保市	全国	佐世保市	全国	佐世保市	全国
昭和60年	7.4	6.3	12.5	11.9	11.8	10.3
平成2年	8.0	6.7	10.1	10.0	14.5	12.0
平成7年	8.5	7.4	9.8	9.6	17.4	14.5
平成12年	8.8	7.7	9.9	9.5	20.4	17.3
平成17年	9.9	8.6	9.7	8.4	23.0	21.0

※資料 「佐世保市の保健福祉（統計資料編）」（財）厚生統計協会「国民衛生の動向」

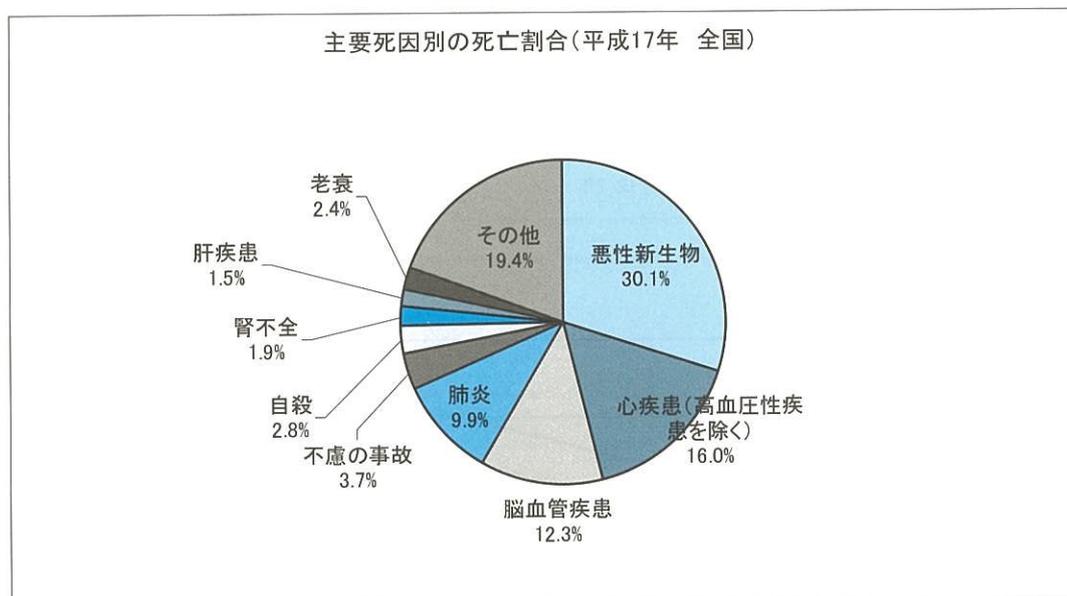


② 主要死因別死亡割合

- 佐世保市の平成17年の死亡順位の第1位は「悪性新生物\*6」30.7%、第2位が「心疾患\*7」15.0%、第3位が「脳血管疾患\*8」12.9%、これらの3大死因が全死亡者の58.6%を占めています。
- 全国では、第1位は「悪性新生物」30.1%、第2位が「心疾患」16.0%、第3位が「脳血管疾患」12.3%となっています。



※資料 「佐世保市の保健福祉(統計資料編)」



※資料 (財)厚生統計協会「国民衛生の動向」

### ③ 主要死因の死亡率と順位

- 昭和50年頃までは「脳血管疾患」による死亡率が第1位でしたが、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。
- また、「悪性新生物」による死亡率（人口10万人対）は平成7年261.4、平成12年282.8、平成17年304.7と年々上昇しています。

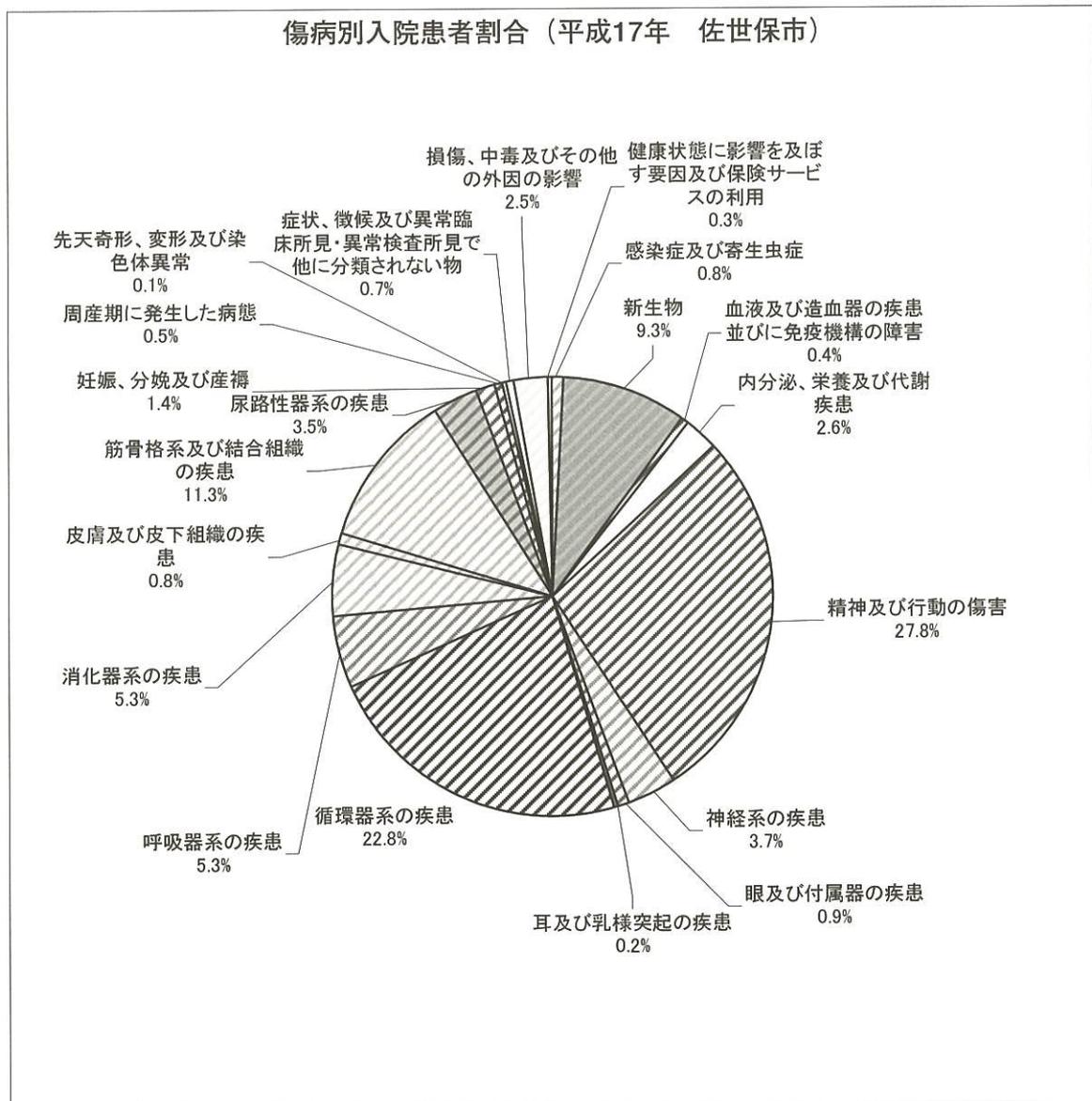
		第1位		第2位		第3位	
		死因	死亡率	死因	死亡率	死因	死亡率
昭和45年	佐世保市	脳血管疾患	165.7	悪性新生物	122.4	心疾患	86.6
	全国	脳血管疾患	175.8	悪性新生物	116.3	心疾患	86.7
昭和50年	佐世保市	脳血管疾患	161.5	悪性新生物	142.4	心疾患	90.7
	全国	脳血管疾患	156.7	悪性新生物	122.6	心疾患	89.2
昭和55年	佐世保市	悪性新生物	167.8	脳血管疾患	156.7	心疾患	120.5
	全国	脳血管疾患	139.5	悪性新生物	139.1	心疾患	106.2
昭和60年	佐世保市	悪性新生物	207.8	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
平成17年	佐世保市	悪性新生物	304.7	心疾患	148.7	脳血管疾患	128.2
	全国	悪性新生物	258.2	心疾患	137.1	脳血管疾患	105.2

※資料 「佐世保市の保健福祉（統計資料編）」・（財）厚生統計協会「国民衛生の動向」

### (3) 受療状況

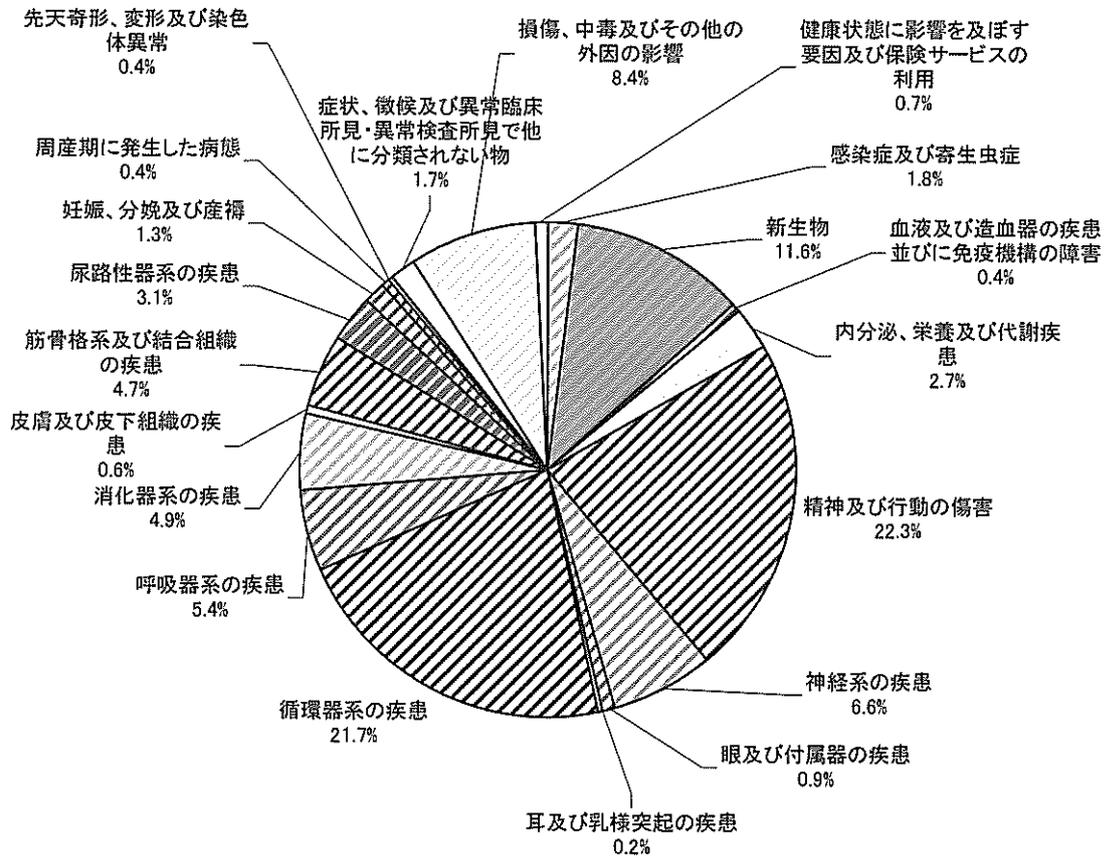
#### ① 疾病別受療の割合

- 平成17年10月の患者調査による入院患者総数4,243人のうち、傷病別にみると割合が一番多いのは、「精神及び行動の傷害」で27.8%、第2位が「循環器系の疾患」で22.8%となっています。
- 全国では、第1位が「精神及び行動の傷害」で22.3%、第2位が「循環器系の疾患」で21.7%となっています。精神及び行動の傷害による受療率が高いのが特徴です。



※資料 長崎県「佐世保地域保健医療計画」

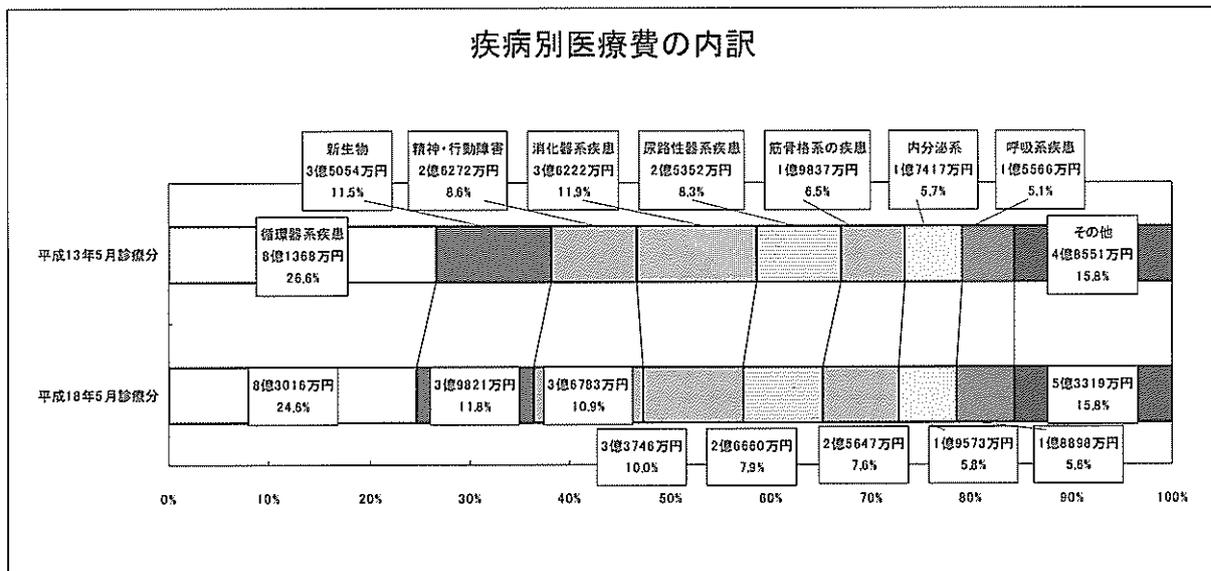
傷病別入院患者割合（平成17年 全国）



※資料 (財) 厚生統計協会「患者調査」

② 医療費からみた疾病別受療の状況

- 医療費からみると、1位の「循環器系疾患」が26.6%から24.6%に減少し、2位の「新生物」が11.5%から11.8%になっています。また、3位の「精神・行動傷害」が8.6%から10.9%と、全体に占める医療費の割合が多くなっています。

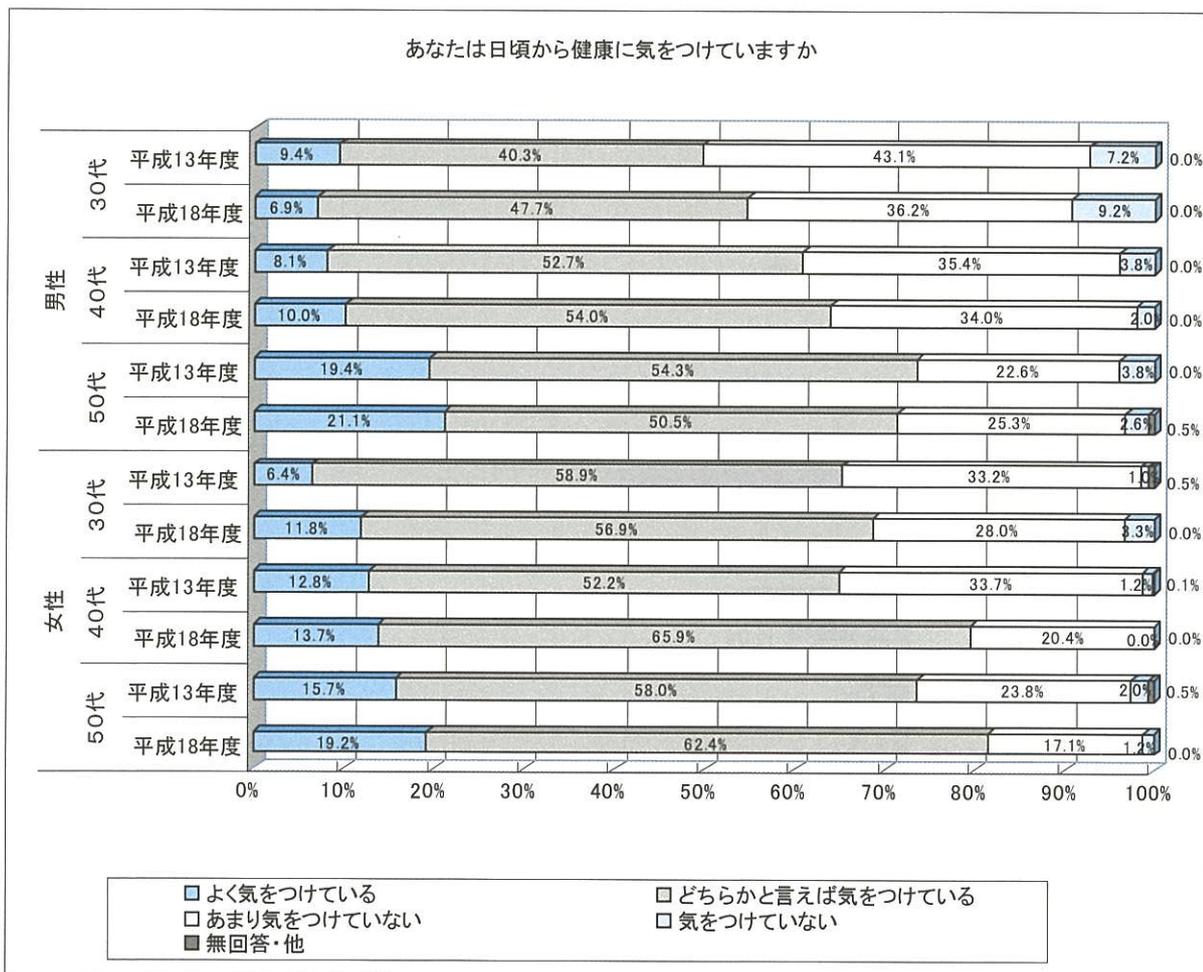


※資料 長崎県国民健康保険団体連合会「長崎県国民健康保険疾病分類統計資料」

## (4) 健康管理

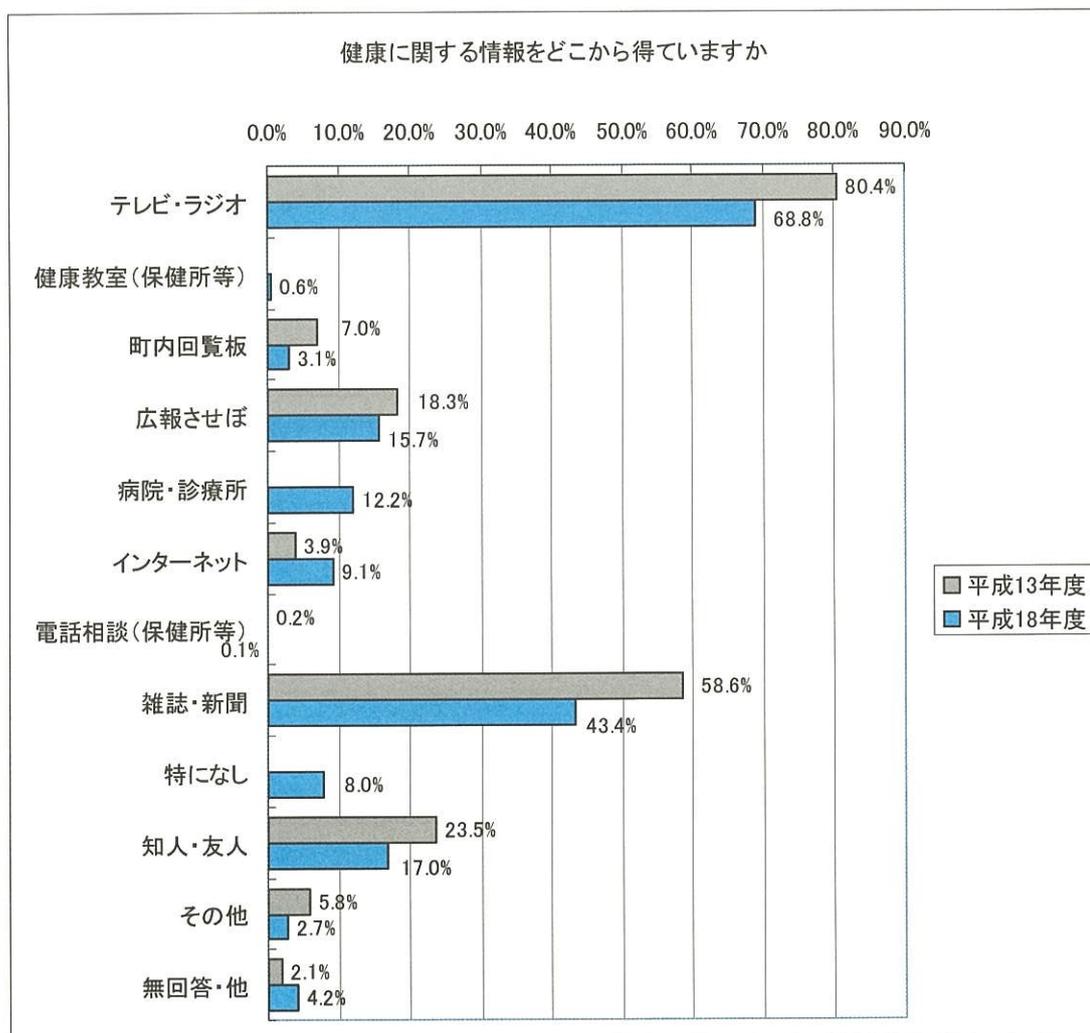
### ① 健康意識

● 「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」、「どちらかをいえば気をつけている」と答えた人の割合は、平成13年度では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、73.3%、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。平成18年度では、30代の男性では54.6%、女性では68.7%、40代では64.0%、79.6%、50代では、71.6%、81.6%とここでも男女とも年齢が高くなるにつれて増加しています。また、年齢層別比較では50代の男性を除いた他の年齢層では男女とも5年前と比べて増加しています。



## ② 健康に関する情報の入手先

- 健康に関する情報の入手先については、平成13年度では、「テレビ・ラジオ」が最も多く80.4%となっています。これに、「雑誌・新聞」が58.6%が続いています。
- 平成18年度では、割合としては減っていますが「テレビ・ラジオ」が最も多く68.8%となっています。これに、「雑誌・新聞」が43.3%が続いています。またインターネットから情報を得ている人が増えていることが特徴的です。



# ■けんこうシップさせば2 1 目標値と現状値の比較

健康づくりの8つの分野	目 標	項 目	数 値			
			策定時実績値 (平成13年度)	中間評価 (平成18年度)		最終目標値 (平成23年度)
				目標値	実績値	
栄養・食生活	●健康的な食習慣を身につけよう	・適切な量や必要な食品を知り、正しい食生活につなげる	知識が優先	知識と行動が伴う	知識と行動が伴う	90%
	●家族そろって食事をする人を増やす	・1週間に3日以上そろって食事をする人を増やす	73.6%	80%	76%	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	・日常的に運動していない人を減らす	59.0%	40%以下	56.7%	15%以下
	●オリジナルウォーキングコースを持つ人を増やす	・ウォーキングコースを持っていない人を減らす	70.1%	50%以下	72.8%	30%以下
	●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	・日常生活の中で、運動を意識している人を増やす	65.4%	75%	64.8%	90%
	●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	・スポーツやレジャーを楽しんでいる人を増やす	33.1%	45%	35.0%	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	・十分な睡眠をとっている人を増やす	23.3%	38.5%	26.6%	53.5%
	●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を減らす	4.1%	3.1%	4.7%	2.1%
	●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」の相談窓口の開設 ・スクールカウンセラーの人員の増加	なし 3人	開設 8人	随時対応 10人	増設 13人
健康づくりのための環境整備	●自分にあった趣味や生きがいを持つ人を増やす	(数値目標なし)				
	●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を増やす	47.6%	70%	86.3%	90%
アルコール	●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人を減らす	91.1%	80%	92.0%	70%
	●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年生をなくす ・飲酒(よく飲む・たまに飲む)経験のある中学2年生をなくす ・飲酒(よく飲む・たまに飲む)経験のある高校2年生をなくす	7.5% 22.1% 38.9%	0% 15% 20%	4.3% 13.3% 31.5%	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年生を増やす ・アルコールの害を知っている中学2年生を増やす ・アルコールの害を知っている高校2年生を増やす	42.9% 55.2% 79.0%	70% 80% 100%	55.9% 73.4% 83.1%	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	・未成年にお酒を飲ませない大人を増やす ・未成年者の飲酒を注意する保護者を増やす ・未成年者の飲酒を注意する地域の大人を増やす	70.4% 68.1% 58.3%	85% 80% 70%	76.5% 74.4% 51.0%	100% 100% 20%
	●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を減らす	46.3%	30%	50.9%	20%
	●マナーある飲酒をする	(数値目標なし)				
	●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年生をなくす ・喫煙(よく吸う・たまに吸う)経験のある中学2年生をなくす ・喫煙(よく吸う・たまに吸う)経験のある高校2年生をなくす	1% 3.3% 10.7%	0% 0% 5%	1.5% 2.9% 5.4%	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年生を増やす ・たばこの害を知っている中学2年生を増やす ・たばこの害を知っている高校2年生を増やす	71% 86.9% 96.8%	100% 100% 100%	82.1% 92.7% 95.9%	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を増やす ・未成年者の喫煙を注意する保護者を増やす ・未成年者の喫煙を注意する地域の大人を増やす ・家庭内で分煙をしていない人を減らす	20% 88.7% 55.6% 25.6%	30% 100% 70% 15%	70.8% 91.3% 55.6% 27.4%	50% 100% 100% 0%
	●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上げる	50%	60%		75%
●「禁煙外来」を知っている人を増やす	・禁煙希望者で「禁煙外来」を知っている人を増やす	20.5%	60%	28.5%	80%	
●禁煙支援ができる施設を増やす	・禁煙支援を行う施設を増やす	3ヶ所	増加	19ヶ所	増加	
●分煙に取り組んでいる施設を増やす	・分煙に取り組んでいる官公庁を増やす ・分煙に取り組んでいる宿泊施設を増やす ・分煙に取り組んでいるレストランを増やす	94.1% 61.3% 24.5%	100% 80% 35%	66.1% 59.4% 67.9%	100% 90% 50%	
たばこ	●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を減らす	85.3%	50%	86.5%	20%
	●歯科保健医療情報を得ている人を増やす	・必要な情報を得られる人を増やす	63.8%	80%	81.5%	90%
	●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	・ストレスが歯周病に影響を及ぼすと思う人を増やす ・喫煙が歯周病を悪化させるという知識を持っている人を増やす	62.8% 41.0%	80% 80%	58.0% 50.2%	100% 100%
	●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を増やす ・歯科医院から歯磨き指導・情報提供を受けた人を増やす	11.7% 58.8%	40% 90%	27.0% 63.3%	70% 100%
	●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	・1年に1回歯科健診を受ける人を増やす	25.4%	80%	25.4%	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)を減らす ・3歳までにフッ素塗布を受けた子どもを増やす	47% 41.8%	30% 50%	37.5% 37.7%	20% 70%
	●むし歯・歯周病を持つ子どもを減らす(学童期)	・フッ素洗口を行う保育所、幼稚園を増やす ・昼食後にブラッシングする小学校を増やす ・昼食後にブラッシングする中学校を増やす ・歯科講話や歯磨き指導の機会をもつ中学校を増やす	27% 90.2% 28.5% 57.1%	50% 100% 50% 80%	33.7% 95.2% 52.0% 56.1%	70% 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	・フッ素によるむし歯予防効果について知っている人を増やす	1校	3校	1校	5校
	●年に1度健診を受ける人を増やす	・職場健診を年に1回受けている人を増やす	42.4%	80%	44.8%	100%
	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回受けている人を増やす	79.7%	85%	77.0%
●職場等で健診を受ける機会のない人の受診率を上げる(自営業・主婦・無職等)		(※)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	7.6% 4.4% 5.8% 16.3% 7.2% 2.8%	13% 12% 13% 20% 10% 10%	12.2% 10.4% 10.6% 16.2% 10.4% 8.5%	30% 30% 30% 30% 30% 30%
●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を増やす	66.4%	80%	71.8%	90%
●健康に関する正確な情報を得ている人を増やす		・(広報させばから)健康情報を得ている人を増やす	18.3%	30%	15.7%	50%

■ : 目標値まで達したのもの  
■ : 策定時より数値が悪くなったもの

## 第3章 各分野における活動状況

### (1) 栄養・食生活

#### 計画策定時の状況と計画の方向性

##### ● 食に対する知識と行動

「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が少ない」「適切な食事量や栄養素について相談できる場所や評価できる体制が不十分である」「外食やコンビニエンスストアを利用する人が多い」などの問題点がありましたが、アンケートからは、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ありました。

##### ● コミュニケーションの場としての食事

家族揃っての食事は、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。また、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。

#### 計画の方向性

⇒

- 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

#### 健康づくりの目標と取り組み

- 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

## 行政の取り組み

目 標	行政の行動目標	具体的取り組み	担当課
健康的な食習慣を身につけよう	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	各種教室・健康教育・ホームページにおいての情報提供やレシピ配布を行っています。今後は各店舗・学校・保育所等での配布を行っていく予定です。食生活改善推進協議会と連携しての情報提供を行っています。	健康づくり課
		乳幼児の定例教室において、講話と試食（離乳食・幼児食）を実施しています。	子育て家庭課
		食品衛生の普及啓発においての情報提供や衛生講習会を開催しています。	生活衛生課
	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	母と子の料理教室（食生活改善推進協議会自主活動）や親子料理コンテスト（平成17年度より朝ごはんメニューに変更）を実施しています。	健康づくり課
		離乳食・幼児食づくり教室を実施しています。	健康づくり課 子育て家庭課
	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	各種料理教室・健康教育の講話中に利用方法（正しい食べ方やプラス一手間）等の話を盛り込んで実施しています。講話の後実際バイキング方式による正しい食べ方やプラス一手間を加えて利用する食べ方を検討しています。	健康づくり課
	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	各種料理教室・健康教育の講話中に情報提供を行っています。	健康づくり課
	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	各種料理教室・健康教育において実施しています。栄養士会やその他の関係機関との連携をとりながら適切な摂り方についての情報提供を今後も行っていきます。	健康づくり課
	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）	男性シルバー料理教室を年60回実施（但し通常日：40歳以上の男性対象）働く男性の料理教室を夜間に実施しています。平成18年度までは年6回、平成19年度からは年9回実施してまいります。	健康づくり課
	「食」に関する魅力的な教室や体制づくりに努めます	各種料理教室・健康教育において食育・食事バランスガイドなどを含めて行っています。	健康づくり課
		マタニティクッキングを年5回開催しています。離乳食・幼児食について講話と調理実習を各地区公民館等で年8回開催しています。	子育て家庭課
	栄養相談窓口をつくります	保健所内にて月2回個別相談日を設け、定期的に個別相談を行っています。	健康づくり課
		10ヶ月児育児相談のなかで離乳食の集団及び個別の相談を実施している。離乳食の進め方、食物アレルギーなど妊婦から幼児までニーズに応じた個別相談を来所や電話で実施している。	子育て家庭課
食生活改善推進員、「男性の食生活ボランティア」の登録者と活動の場を増やします	男性の食生活ボランティア養成講座を平成18年度に実施、食生活改善推進員は毎年養成を行っています。（平成18年：男性の食生活ボランティア12名養成予定、食改286名）	健康づくり課	

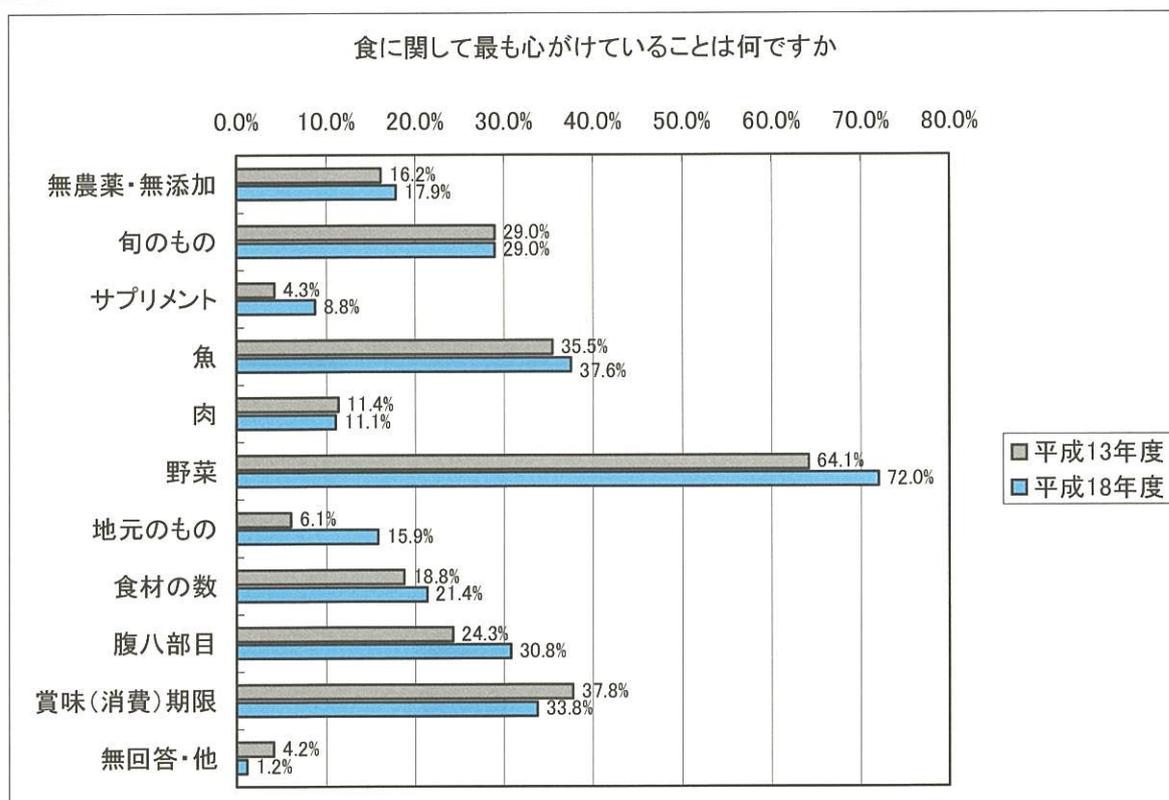
目 標	行政の行動目標	具体的取り組み	担当課
家族そろって食事をする人を増やす	週3日以上は、家族そろって食事ができるよう、各職場で、「ノー残業デー」「家族サービスデー」の推進に努めます	市役所を主体として、まずは週1回のノー残業デー(水曜日)を推進しています。	佐世保市役所
	家族の「和」の大切さなども健康教育の中に盛り込んでいきます	各種料理教室・健康教育の中で家族の「和」の大切さ等の内容を盛り込み実施しています。	健康づくり課
	食に関するイベントを通じて、仲間とのコミュニケーションや市民の健康づくりを支援します	各種料理教室での仲間とのコミュニケーションや市民の健康づくりへの支援を行っています。	健康づくり課



ヘルシークッキングコンテスト



## 目標値に対する実績値の評価



「食に関して最も心がけていることは何ですか」の問いに対して、平成13年度と同じく平成18年度も「野菜」と回答した者が最も多く、平成13年度の64.1%よりさらに多い72.0%となっています。次いで「魚」という回答もやや増えましたが、「サプリメント」という食品以外の栄養補給を心がけている人が4.3%から8.8%と倍増しています。また、旬のもの、地元のものといった食材料の吟味、無農薬・無添加食品への心がけなど食品の安全性に市民への関心が非常に高まっています。

目 標	数 値			
	策定時実績 (平成13年度)	中間評価(平成18年度)		最終目標値 (平成23年度)
		目標値	実績値	
適切な量や必要な食品を知り、正しい食生活につなげる	知識が優先	知識と行動が伴う		知識と行動が伴う
1週間に3日以上そろって食事をする人を増やす	73.6%	80%	76%	90%

「適切な量や必要な食品を知り、正しい食生活につなげる」については数値目標が設定されていないので目標の達成率について数値としての評価は不可能ですが、アンケートの「(健康について)特に何に気をつけていますか」という質問に対し、「栄養・食生活に気をつける」が中間評価値で70.7%と高率化していることや、食生活についても、最も気をつけている内容として、「野菜」が64.1%から72.0%、

「魚」が35.5%から37.6%にそれぞれ増加しています。「無農薬・無添加の食品に気をつける」が16.2%から17.9%に上昇し、「地元のもの」への指向が6.1%から15.9%に増えるなど、安全で健康的な食品への指向が高まっています。こうしたアンケートの回答をみれば、食生活に対する知識と行動は望ましい方向に向かっていると考えられます。

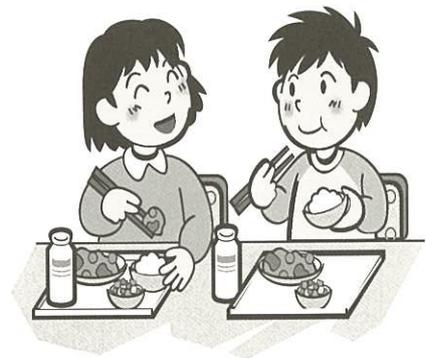
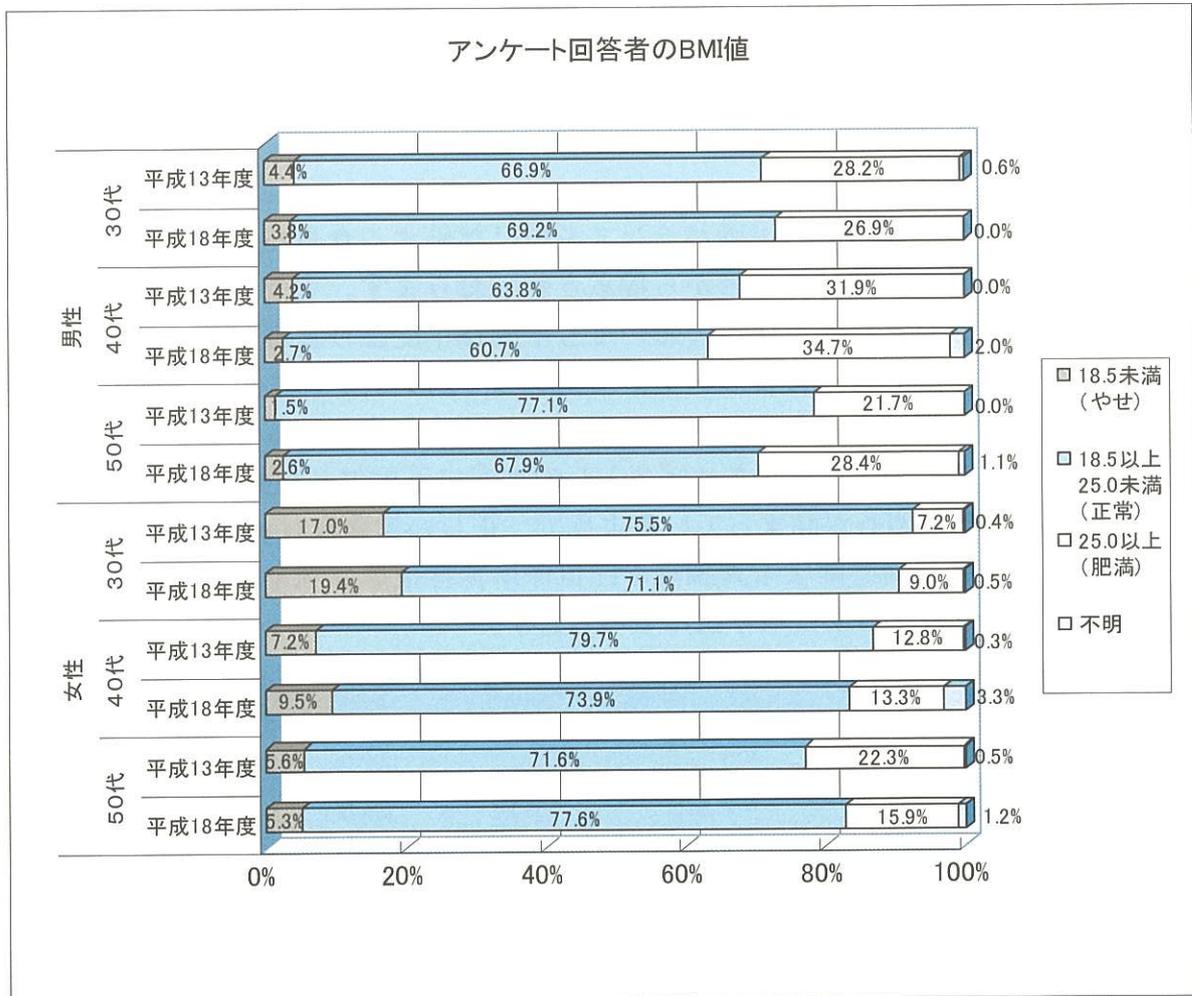
「1週間に3日以上そろって食事をする人」は73.5%が76%とわずかに増加しましたが、目標値の80%には及んでいません。佐世保市食育推進基本計画\*9でも、1週間のうち家族そろって食事する日が3日以上ある市民の割合を図ることが目標となっています。本計画と食育基本計画とあわせることによって、家族や仲間との和を大切に健康的な食習慣の育成が確実に進められています。

### 今後の活動目標

栄養・食生活分野では食事の栄養バランスを自己評価する食事バランスガイドが平成17年に厚生労働省、農林水産省から提示されております。また、食育基本法\*10が平成17年に制定されて、佐世保市においても平成18年度より食育としての取り組みが始まっております。こうした新しい生活習慣病の予防システムや児童生徒の望ましい食生活・栄養の指導を担う管理栄養士や栄養教諭の育成と配置をすすめていくことが、今後の「けんこうシップさせぼ21」の推進に不可欠と判断されます。また、サプリメント\*11への関心が高まっているようで、正しい栄養教育が必要です。また、平成18年度長崎県健康栄養調査や佐世保市食育推進計画を反映させ、以下の項目についても改善するよう取り組んでいきます。

目 標		平成 18 年度 実績値	平成 23 年度 目標値	備 考	
適正体重を維持している人の増加 (BMI*12 25 以上の人の割合を減らす)	男性	30代	26.9%	15%以下	平成 18 年度長崎県健康栄養調査に （女性の BMI については、既に目標値まで達しているが、今後とも推進していきます）
		40代	34.7%	15%以下	
		50代	28.4%	15%以下	
	女性	30代	9.0%	20%以下	
		40代	13.3%	20%以下	
		50代	15.9%	20%以下	
脂肪エネルギー比率*13 の減少		26.6%	25%以下		
野菜摂取量の増加		303.8g	350g 以上		
朝食を欠食する人の減少	就学前	0.3%	0%	佐世保市食育推進計画による	
	小学 2 年生	1.7%	0%		
	小学 5 年生	2.4%	0%		
	中学 2 年生	4.9%	0%		
	成人	5.6%	2%		
食事バランスガイド*14・食生活指針*15 について	知っている市民の割合の増加（両方・どちらか一方を知っている）	33%	80%		
	参考にした食生活を送っている市民の割合の増加	5.6%	60%		

目 標		平成 18 年度 実績値	平成 23 年度 目標値	備 考
メタボリックシンドローム* <sup>16</sup> (内臓脂肪症候群) について	言葉の意味を知っている市民の割合の増加	36%	80%	佐世保市食育推進計画による
	メタボリックシンドロームであるかを判断できる市民の割合の増加	22%	50%	
	予防方法を知っている市民の増加	27%	50%	



## (2) 身体活動・運動

### 計画策定時の状況と計画の方向性

#### ● 運動に対する市民の意識

平成13年度のアンケートでは、定期的に運動している人が39.5%、日頃から運動を意識している人が65.4%となっていました。運動の大切さが分かっているにもかかわらず、実際に運動していない人もいます。日常生活の中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・増進を図ることが出来ます。

#### ● 情報の提供及び伝達不足

運動習慣のない人が、運動を始めようとするときの情報を伝達する仕組みが不十分であります。また、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、市民までうまく伝わっていない状況があります。

#### ● 気軽な運動

#### ● 日常生活にワンポイントの運動

### 計画の方向性

⇒

- 和・ほのぼの運動（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）

### 健康づくりの目標と取り組み

- 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

## 行政の取り組み

目 標	行政の行動目標	具体的取り組み	担当課
日ごろから定期的に運動している人を増やす	「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	健康教室の実施や健康ウォーキングモデルコースを収録したウォーキングマップ集や、マイウォーキングコースコンテスト最優秀受賞コースのマップを作成しています。	健康づくり課
		基本健康診査等で把握した特定高齢者については、介護予防事業の運動器機能向上プログラムを紹介し、運動器の機能向上のための支援をおこなっています。	長寿社会課
		スポーツ4団体（財団法人佐世保市体育振興会、佐世保市体育協会、佐世保市体育指導委員協議会、佐世保市スポーツ少年団）の共同事業として、市民に対しスポーツに関する情報誌の発行やホームページでの情報発信を行いました。	スポーツ振興課
	運動普及推進員の増員を図ります	毎年、運動普及推進員の養成講座を開催しています。	健康づくり課
	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	自主活動や市の保健活動の中で、知識の普及に努めています。	健康づくり課
	定期的に運動している人が、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	運動教室を実施しています。	健康づくり課
	気軽に運動が取り組めるような仕組みをつくります	筋トレや有酸素運動、水中運動など初心者向けや骨粗鬆症予防運動など、各種運動教室として実施しています。	健康づくり課
		「総合型地域スポーツクラブ」の設立及び活動支援を行いました。総合型地域スポーツクラブの推進を通じて生涯スポーツの普及に努め、スポーツ人口の底辺拡大をねらい、様々なスポーツを通じて市民の健康増進と体力の向上、青少年の健全育成を図っています。	スポーツ振興課
	気軽に運動に関して相談できる窓口を設置します	専用窓口の開設は実施していないが、メールや電話および来所された方への個別相談に応じています。	健康づくり課
	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	各種運動教室や関係機関と連携し普及を行っています。	健康づくり課
		佐世保市体育指導委員にニュースポーツの指導技術の習得を図り、市民を対象に『いつでも・どこでも・だれでもできる』をテーマとした「ニュースポーツ普及講習会」を年間活動として実施しました。また、講習会の集大成として、秋に「ニュースポーツフェスティバル」を開催しました。	スポーツ振興課
	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。	各施設との情報交換を行い、市民が利用しやすくなるように意識の向上を図りました。	健康づくり課 スポーツ振興課
運動に関する情報を伝え、相談できる体制を整えます	市のホームページに自主活動や健康ウォーキングモデルコースを掲示するなど、各種健康教育の中で啓発を行っています。	健康づくり課	

目 標	行政の行動目標	具体的取り組み	担当課
日ごろから定期的に運動している人を増やす		健康ウォーキング大会の実施や自主活動の支援を行いイベントの充実を図っています。	健康づくり課
	運動に関するイベントを充実します	市民スポーツの活性化と生涯スポーツの振興、競技力の向上を図るため、スポーツを愛する市民総参加のスポーツフェスティバルという位置づけのもと、毎年秋に市民体育祭を開催しています。	スポーツ振興課
	個人の健康づくりなど、市民の発表の場をつくります	健康宣言を実施しました。(平成 16 年度)	健康づくり課
	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	健康教育の中で実施しています。	健康づくり課
		小・中学校体育の中で実施しています。	スポーツ振興課
オリジナルウォーキングコースを持つ人を増やす	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	ウォーキングモデルコースは 21 コースで設置終了し、その後はマイウォーキングコースコンテストを開催し、市民自身にコースを設定してもらい、最優秀コースを広く市民に公表しています。	健康づくり課
	恵まれた佐世保の自然を活かしたウォーキングモデルコースの設定を行います(海岸、森林浴、トレッキング)		
	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	健康教室の実施や健康ウォーキングモデルコースを収録したウォーキングマップ集や、マイウォーキングコースコンテスト最優秀賞受賞コースのマップを作成しています。また、役員会を開催し情報交換につとめ、公開講座を含めた自主活動を通じ市民に啓発を行っています。	健康づくり課
	「ウォーキングコースコンテスト」を行います。	平成 15 年度より毎年実施しています。	健康づくり課
	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	自主活動を支援し、健康と福祉フェスティバルへの参加やよさこい祭りへの参加など支援しています。	健康づくり課
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	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	健康教育の中で知識の普及に努めています。	健康づくり課
	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おこないます	健康教育の中で知識の普及に努め、実技を取り入れた運動教室も実施しています。	健康づくり課
	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	関係者連絡会を実施し関係機関との情報交換を行いました。また、出前運動教室として、講師を派遣するなど運動の支援を行っています。	健康づくり課

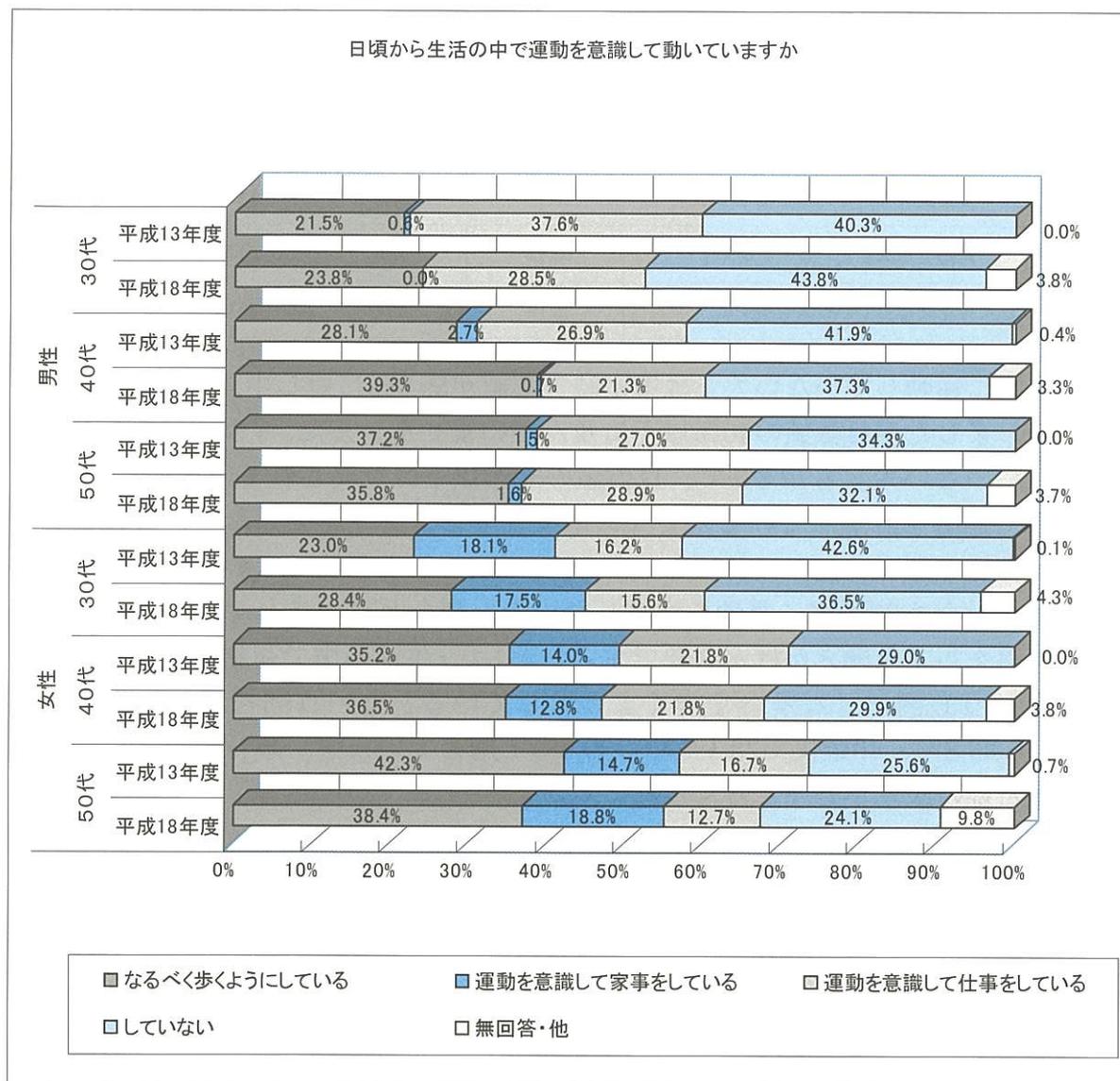
目 標	行政の行動目標	具体的取り組み	担当課
家事や仕事を含めた日常生活の中で、運動を意識している人を増やす	運動普及推進員と連携して、市民に対して「運動」に関する知識を普及します	自主活動や市の保健活動の中で知識の普及に努めています。	健康づくり課
	散歩や買い物などの短時間の軽運動も意識すれば、気分転換・ストレス解消としての効果があることを普及します	健康教育の中で啓発に努めています。	健康づくり課
	家族や仲間との余暇を利用したレクリエーション的な活動が、体力の向上や活動的な日常生活につながり、こころの健康にも良いことを普及します	健康教育の中で啓発に努めています。	健康づくり課
	各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	各施設との情報交換を行い、市民が利用しやすくなるように意識の向上を図りました。	健康づくり課 スポーツ振興課
	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	健康教育の中で啓発に努め、個別相談に対しては電話や面接・メール等での対応を行っています。	健康づくり課
	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	イベント開催時には広報誌のみならずホームページやマスコミを活用し広報に努めています。	健康づくり課



黒島地区ウォーキングモデルコース設置記念大会



## 目標値に対する実績値の評価



生活の中で運動を意識しない人は、男性では30歳代で40.3%-43.8%と増加していますが、それ以上の年齢層では40歳代で41.9%-37.3%、50歳代で34.3%-32.1%と減少しています。女性でも40歳代は29.0%-29.9%とほぼ変わりませんが、それ以外の年齢層では30歳代で42.6%-36.5%、50歳代で25.6%-24.1%と減少しています。

意識する運動の種類としては「なるべく歩くようにしている」が男女全年齢層で最も多く、次いで「仕事」と「家事」が続いています。

「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」と回答した者は、平成18年度で30代の男性では52.3%、40代の男性では61.3%、50代の男性では66.3%。30代の女性では61.5%、40代の女性では71.1%、50代の女性では69.9%となっており、男女とも40代が一番多く、次いで50代、30代となっています。

目 標	数 値			
	策定時実績 (平成 13 年度)	中間評価 (平成 18 年度)		最終目標値 (平成 23 年度)
		目標値	実績値	
日常的に運動していない人を減らす	59.0%	40%以下	56.7%	15%以下
ウォーキングコースを持っていない人を減らす	70.1%	50%以下	72.8%	30%以下
日常生活の中で、運動を意識している人を増やす	65.4%	75%	64.8%	90%
スポーツやレジャーを楽しんでいる人を増やす	33.1%	45%	35.0%	60%

「日常的に運動していない人」は策定時実績値が59.0%に対し中間実績値56.7%とやや減少しましたが目標値の40%以下に及んでいません。また、「ウォーキングコースを持っていない人」も72.8%で、目標値の50%以下は達成されていません。「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」もそれぞれ目標値の75%、45%に及ばない64.8%、35.0%にとどまっています。性別・年齢別では男女とも30歳代に運動を意識しない人の割合が高いことから、こうした年齢層に焦点を当てた働きかけが必要です。しかし、「生活の中で運動を意識していますか」という質問に「なるべく歩くようにしている」という回答が30歳代男性で21.5%から23.8%、40歳代で28.1%から39.3%と増えています。歩行歩数という具体的な数値目標の設定が必要と考えられます。

### 今後の活動目標

平成18年7月にエクササイズガイド<sup>\*17</sup>が策定され、生活習慣病、特に肥満や糖尿病の予防における健康運動指導者、健康運動実践指導者<sup>\*18</sup>の役割が重要とされています。運動の有用性も肥満防止とともに機敏性活動性の向上といった生活全般における心身機能の向上が大切となって来ています。また、国の「健康日本21<sup>\*19</sup>」の中間評価では、超高齢化社会でA D L<sup>\*20</sup>の維持向上に運動・身体活動が有用であることも示唆されています。

今後は、定期的に運動している人が、自分にあった運動の質・量を認識し、実行・継続できるような支援体制を整えていきます。例えば、①行政が実施している運動教室や総合型スポーツクラブなどの情報を関係機関とともに集約し、市民に情報提供を行い運動を継続できるように支援する。②出前講座の中で、一般高齢者への運動支援を行う。③運動を実施していない市民の掘り起こしができるような初心者向き運動教室の開催を行う。などの活動を行っていきます。

また、平成20年の医療制度改革に伴い、特定健診後の保健指導時にエクササイズガイドを活用するなど、運動習慣のきっかけづくりに重点をおいた支援体制の充実を図っていきます。

### (3) 休養・こころの健康づくり

#### 計画策定時の状況と計画の方向性

- 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。しかし、市内の学校現場や更年期の女性などに対する、精神的なサポート体制は十分とはいえません。

- 趣味や生きがいづくりの重要性

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」にとって大変重要です。

#### 計画の方向性

- ⇒
- 「からだ」を休ませる
  - 「こころ」も休ませる
  - 自分にあった趣味や生きがいを持つとう

#### 健康づくりの目標と取り組み

- 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



## 行政の取り組み

目標	行政の行動目標	具体的取り組み	担当課
十分な睡眠をとっている人を増やす	ホームページ等を利用し、市民と行政の双方でやり取りができるようにします	ホームページ等の作成は実施していませんが、メールや電話および来所された方への個別相談に応じています。	健康づくり課 子育て家庭課
	出前健康教育の充実とPRに努めます	出前健康教育実施時に睡眠の大切さを啓発しています。	健康づくり課
	「睡眠」に関する知識の普及に努めます	パンフレットの配布や、健康教育のなかで、睡眠に関する知識の普及を行っています。	健康づくり課
		国民健康保険窓口にはパンフレットを設置しています。	国民健康保険課
		健診や教室の機会を通し、子どもの睡眠のリズムや母親の睡眠のとり方について知識の普及を行っています。	子育て家庭課
	関係機関と連携して、講演会等を開催します	講演会は開催していませんが、運動普及推進員養成講座の中で精神科医の講話を開催しています。	健康づくり課
		運動普及推進員養成講座の財政支援をしています。(講座のなかで精神科医の講話開催)	国民健康保険課
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	臨床心理士による個別相談や集団での育児相談を日時を設定して行っています。	子育て家庭課	
心身ともに休める環境の整備に努めます	未実施	—	
自由になる時間を持つ人を増やす	「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	健康相談の中でこころの相談も受付けています。	健康づくり課
	こころの健康教育を行います	健康教育のなかにメンタルヘルスの視点を取り入れており、障害福祉課との連携を行い、うつ病についての情報提供も行っています。	健康づくり課 障害福祉課
		各種健康教室の財政支援をしています。	国民健康保険課
		育児ストレスや子育ての悩みなどの相談を健診や教室、子育て支援センター等で行っています。	子育て家庭課
	こころの健康づくりに関する情報提供を行います	パンフレットの配布や、健康教育のなかで、メンタルヘルスに関する知識の普及を行っています。	健康づくり課
		育児ストレスや子育ての悩みなどの相談を健診や教室、子育て支援センター等で行っています。	子育て家庭課
	ストレスと病気との関係について情報を提供します	健康教育のなかにメンタルヘルスの視点を取り入れ、「けんこうシップさせば21特集号」の発行を行いました。	健康づくり課
		育児ストレスや子育ての悩みなどの相談を健診や教室、子育て支援センター等で行っています。	子育て家庭課
	「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	40歳未満の市民を対象とした健康教室（魅力アップ教室）の内容に組み入れている。	健康づくり課
	学校や公民館の開放を提案していきます	未実施	—
ホームページ等を利用し、市民と行政の双方でやり取りができるようにします	ホームページ等の作成は実施してませんが、メールや電話および来所された方への個別相談を実施しています。	健康づくり課 子育て家庭課	

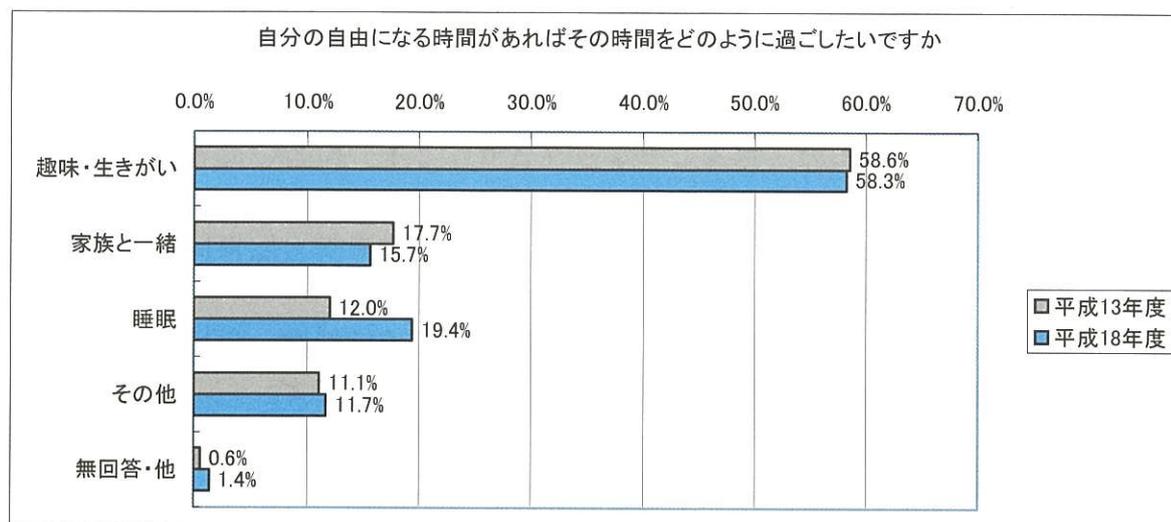
目 標	行政の行動目標	具体的取り組み	担当課
自由になる時間を持つ人を増やす	夕方や夜間開催の講座を増やします	未実施	—
	心身ともに休まる環境の整備に努めます	子どもの健診の問診項目に母親の「心の状態について」を入れており、フォロー体制のスクリーニングの機能を果たしています。	子育て家庭課
ストレスに早く気づき、うまく対処できる人を増やす	気軽に相談できる「こころ」の相談窓口をつくります	専用窓口の開設は実施していませんが、メールや電話および来所された方への個別相談を実施しています。	健康づくり課
		臨床心理士による相談日を設置しています。	子育て家庭課
	こころの健康づくりに関する情報提供を行います	パンフレットの配布や、健康教育のなかで、メンタルヘルスに関する知識の普及を行っている。	健康づくり課 子育て家庭課
	こころの健康教育を行います	健康教育のなかにメンタルヘルスの視点を取り入れており、障害福祉課との連携を行い、うつ病についての情報提供も行っていきます。	健康づくり課 障害福祉課
		各種健康教室の財政支援をしています。	国民健康保険課
		育児ストレスや子育ての悩みなどの相談を健診や教室、子育て支援センター等で行っています。	子育て家庭課
	ストレスと病気との関係について情報を提供します	健康教育のなかにメンタルヘルスの視点を取り入れており、障害福祉課との連携を行い、うつ病についての情報提供も行っていきます。	健康づくり課 障害福祉課
		育児ストレスや子育ての悩み等の相談を健診や教室、子育て支援センターで行っています。	子育て家庭課
	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	子ども子育て応援センターを中心に必要に応じて増員を提案していきます。	子育て家庭課
	健診にメンタルヘルスの視点を取り入れます	基本健康診査に問診項目を設定しました。	健康づくり課
		子どもの健診の問診項目に母親の「心の状態について」を入れ、相談を受付けています。	子育て家庭課
	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	「けんこうシップさせぼ21特集号」への折込チラシを実施しました。	健康づくり課
	「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	健康教育のなかにメンタルヘルスの視点を取り入れ、「けんこうシップさせぼ21特集号」の発行をいしました。	健康づくり課
	更年期を快適に過ごすための知識普及を行います	平成15年度より年1回健康教室を開催しています。	健康づくり課
	人間ドックのこころ版のような健診を検討します	基本健康診査に問診項目を設定したが、検診としては確立していません。	健康づくり課
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	基本健康診査に問診項目を設定し、受診勧奨や特定高齢者としてのサービス提供につなげています。	健康づくり課	
	子どもの健診の問診項目に母親の「心の状態について」を入れており、フォロー体制のスクリーニングの機能を果たしています。	子育て家庭課	
心身ともに休まる環境の整備に努めます	子どもの健診の問診項目に母親の「心の状態について」を入れており、フォロー体制のスクリーニングの機能を果たしています。	子育て家庭課	

目 標	行政の行動目標	具体的取り組み	担当課
ストレスに早く気づき、うまく対処できる人を増やす	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	国保温泉健康教室の開催及び保健師による講演及び個別なんでも相談を実施しています。	国民健康保険課
自分にあった趣味や生きがいを持つ人を増やす	こころの健康づくりに関する情報提供を行います	パンフレットの配布や、健康教育のなかで、メンタルヘルスに関する知識の普及を行っています。	健康づくり課 子育て家庭課
		各種健康教室の財政支援しています。	国民健康保険課
	誰でも挑戦したくなる数多くの「きっかけ」を提供します	パンフレットの配布や、健康教育のなかで、メンタルヘルスに関する知識の普及を行っています。	健康づくり課
		地域で子育ての相談にのる人を増やすことでその人自身の生きがいにもつながるように、子育てサポーター養成講座やカウンセリング基礎講座を開催しています。	子育て家庭課
	「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	40歳未満の市民を対象とした健康教室（魅力アップ教室）の内容に組み入れています。	健康づくり課
	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	土曜日の開催も行っています。	子育て家庭課
	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	パンフレットの配布や、健康教育のなかで、メンタルヘルスに関する知識の普及を行っています。	健康づくり課
		育児サークルや子育て支援センターへの参加により人間関係が広がり、ストレス発散になることを啓発しています。	子育て家庭課
「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	パンフレットの配布や、健康教育のなかで、メンタルヘルスに関する知識の普及を行っています。	健康づくり課	
	育児サークルや子育て支援センターへの参加により人間関係が広がり、ストレス発散になることを啓発しています。	子育て家庭課	
学校や公民館の開放を提案していきます	未実施		



医師による健康講話「こころの健康」

## 目標値に対する実績値の評価



自由になる時間の過ごし方については、平成18年度は平成13年度と同じく「趣味・生きがい」が最も多く、58.3%となっています。平成13年度では17.7%であった「家族と一緒に」が平成18年度では15.7%と減少しています。一方、12.0%であった「睡眠」が19.4%と増加しています。

目 標	数 値			
	策定時実績 (平成13年度)	中間評価 (平成18年度)		最終目標値 (平成23年度)
		目標値	実績値	
十分な睡眠をとっている人を増やす	23.3%	38.5%	26.6%	53.5%
自由な時間を持っていない人を減らす	4.1%	3.1%	4.7%	2.1%
「こころ」の相談窓口の開設	なし	開設	随時対応	増設
スクールカウンセラーの人員の増加	3人	8人	10人	13人

「十分な睡眠をとっている人」は策定時実績値の23.3%から若干増加し26.6%となっていますが、中間目標値38.5%にははるかに及んでいません。「自由な時間を持っていない人」は4.1%から4.7%に増加し、多忙でゆとりのない人々が以前多いことを物語っています。心の相談窓口が開設され、随時対応しております。スクールカウンセラーは目標を上回る10人が任用されています。行政的対応は進んでいますがそれぞれの人の休養・こころの健康づくりについては睡眠、自由な時間等の点で最終目標に向けて一層の努力が必要な分野といえます。

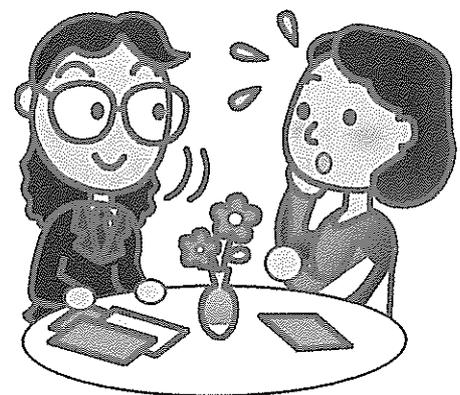
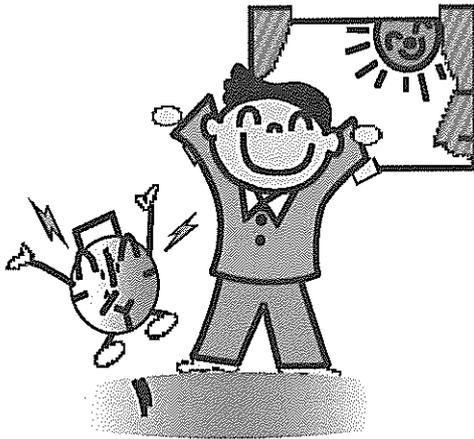
## 今後の活動目標

平成17年度の佐世保市の自殺者数は79名で人口10万対31.8と全国での24.2を上回っています。また、産業保健の領域では過重労働によるメンタルヘルス\*21問題の発生と自殺の防止が大きな課題となっています。健康診断は、職場での受診機会も多いため、地域住民を対象とした「けんこうシップさせぼ21」においても、職域での健康づくりとの連携が重要となります。

新たに佐世保市となった宇久、小佐々地区における漁業労働も佐世保市における新たな職業保健上の問題であります。

今後の「けんこうシップさせぼ21」の発展にとって地域保健、学校保健とともに産業保健・職業保健との連携強化を進めていく必要があります。

また、今後も「睡眠」「こころの健康づくり」に関する情報提供の普及に努め、市民の知識向上、各世代のメンタルヘルス対策の充実を図っていきます。



## (4) 健康づくりのための環境整備

### 計画策定時の状況と計画の方向性

- 豊かな自然環境の必要性

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。

- きれいで安心して暮らせる街づくりの必要性

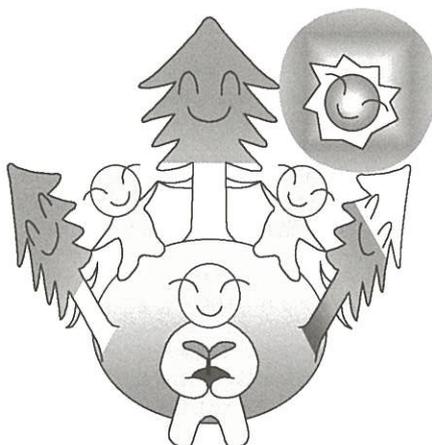
快適な社会環境づくりも「こころの健康」を保持するうえで重要なことです。しかし、多くの市民が他人のマナーの悪さに不快感を覚えています。

### 計画の方向性

- ⇒
- 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

### 健康づくりの目標と取り組み

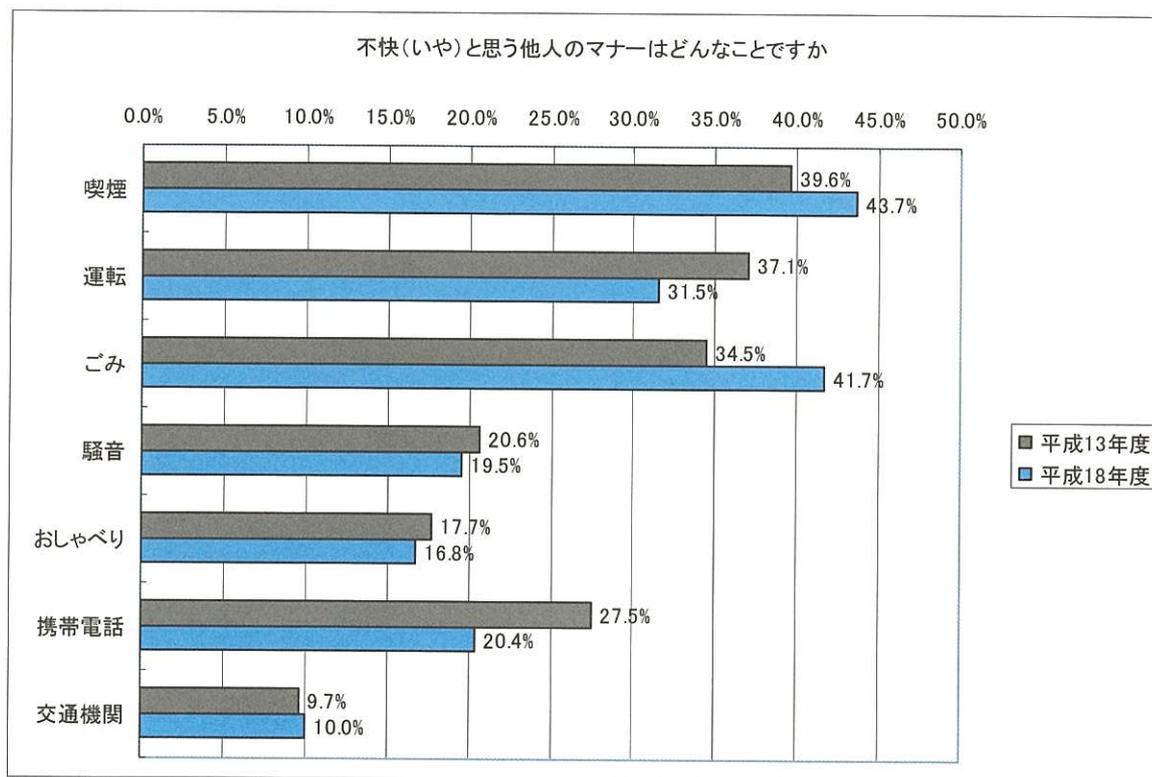
- 自然環境保護活動をしている人を増やす
- 生活のマナーに気をつけている人を増やす



## 行政の取り組み

目標	行政の行動目標	具体的取り組み	担当課
自然環境保護活動を している人を増やす	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	自然観察エコスクール等を開催し意識高揚を図っています。	環境保全課
	市の花をPRし、花を植える活動（運動）を全市に広げます	未実施	—
	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	市内の小中高生が日頃の環境保全活動を発表する場としてさせぼっ子環境サミット」を開催しています。そこで環境保全活動を熱心に行っている子供達やこどもエコクラブ等を表彰しています。	環境保全課
	環境保護について積極的に広報します	ホームページなどで広報を行っております。	環境保全課
	自然環境保護団体を支援していきます	未実施	—
	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	佐世保市地球温暖化対策地域推進計画を策定し、地球温暖化防止のため省エネ等の啓発を行っている。小中学校の総合学習の時間を利用して「省エネ授業」を実施しています。	環境保全課
		資源集団回収報償金制度や生ごみ処理機器設置奨励金制度を活用し、啓発を行っています。	廃棄物・リサイクル課
	再利用の結果について広報します	未実施	—
エコエネルギー（太陽・風力発電）の普及・啓発を行います	佐世保市地球温暖化対策地域推進計画を策定し、計画の中において太陽光発電等の新エネルギーの普及を掲げています。	環境保全課	
生活のマナーに 気をつけている 人を増やす	市民のマナー向上のための啓発・教育活動を行います	町内会単位などで、ごみに関する説明会を行い、ごみ排出マナーの向上を図っています。	廃棄物・リサイクル課
	ごみ分別の正しい方法を広報します	毎年、分別区分等を掲載している「ごみカレンダー」を作成し、全世帯に配布しています。	廃棄物・リサイクル課
	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	ごみに対する相談に対し、清掃指導員を地区毎に配置しています。	廃棄物・リサイクル課
	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	各町内会に概ね1名「佐世保市クリーン推進委員」を委嘱し、住民のごみに関する啓発等をお願いしています。委員に対し、毎年研修会を行い、資質向上を図っています。	廃棄物・リサイクル課
	バリアフリーに関する意識啓発を行います	「車いすのまち体験」等のイベントの開催や、作成した長崎県福祉のまちづくり条例のパンフレットの配布により啓発を行っています。	まちづくり課
	バリアフリーに配慮した街づくりを推進します	不特定多数の人が利用する特定生活関連施設（店舗、病院等）においては、長崎県福祉のまちづくり条例の整備基準に基づく審査・指導を行っています。	まちづくり課
		公園の再整備において、便所、園路、水のみ等の公園施設をバリアフリー対応としました。	公園街路課
	バリアフリー生活館では、バリアフリー住宅のモデルルームや、福祉用具の展示室及び研修室を備え、対象者に応じた福祉用具の選定や住宅改造に関して、専属のコーディネーター等が相談に応じています。同館は、小中学校や看護学校など各種団体の学習や研修、視察の場としても広く利用されており、また、福祉用具体験学習やバリアフリー住宅プランナー研修、バリアフリー基礎講座を開催するなどバリアフリーに対する意識の啓発に努めています。	総務企画課	

## 目標値に対する実績値の評価



目 標	数 値			
	策定時実績 (平成13年度)	中間評価 (平成18年度)		最終目標値 (平成23年度)
		目標値	実績値	
環境保護に取り組んでいる人を増やす	47.6%	70%	86.3%	90%
他人のマナーで不快な思いをした人を減らす	91.1%	80%	92.0%	70%

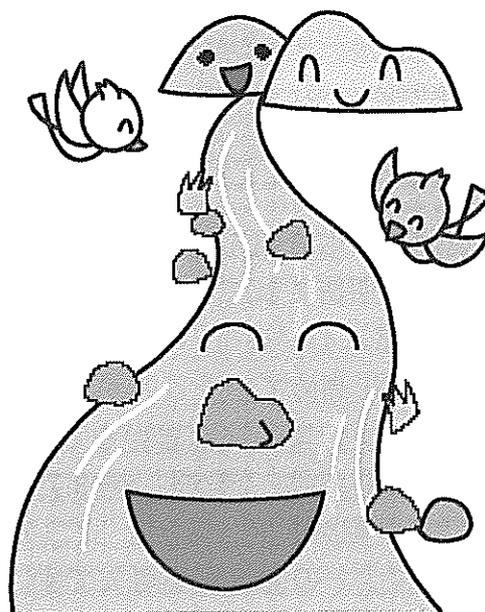
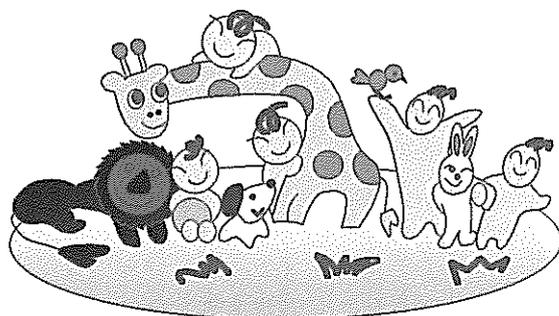
「環境保護に取り組んでいる人」は目標値の70%を越え最終目標値の90%を達成できることが期待されています。取り組みの頻度別にみると、「時々心がけている」が62.5%、「常に心がけている」は男女合わせて23.8%しかいませんので、環境保護への関心を更に高めていくことが必要です。

「他人のマナーで不快な思いをした人」の割合は依然90%を上回っています。不快なマナーとしては、「喫煙」が43.7%と最も高く、次いで「ゴミ」41.7%、「運転」31.5%、「携帯電話」20.4%となっています。分煙や適切なゴミ処理に関する施策とともに個人マナーの向上が不可欠です。

### 今後の活動目標

近年では大気汚染、水質汚濁といった従来型の環境汚染とともに騒音・振動、臭気といった感覚性の環境問題が深刻化しています。こうした感覚公害の多くは近隣由来でありその予防にはお互いの気づき、気配りが必要です。

特に喫煙は、受動喫煙が深刻な健康影響をもたらしますので、喫煙場所の制限・分煙が進めることが不可欠です。



## (5) アルコール

### 計画策定時の状況と計画の方向性

#### ● 飲酒の低年齢化による健康被害

生活環境の変化、お酒を簡単に購入できる環境に加え、まわりの大人も「少しくらいは・・・」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が、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まま飲酒を開始している場合が見受けられます。

#### ● 飲酒による健康被害の増加

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。

### 計画の方向性

- ⇒
- 未成年の飲酒を防止する
  - 飲酒による健康障害を予防する

### 健康づくりの目標と取り組み

- 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

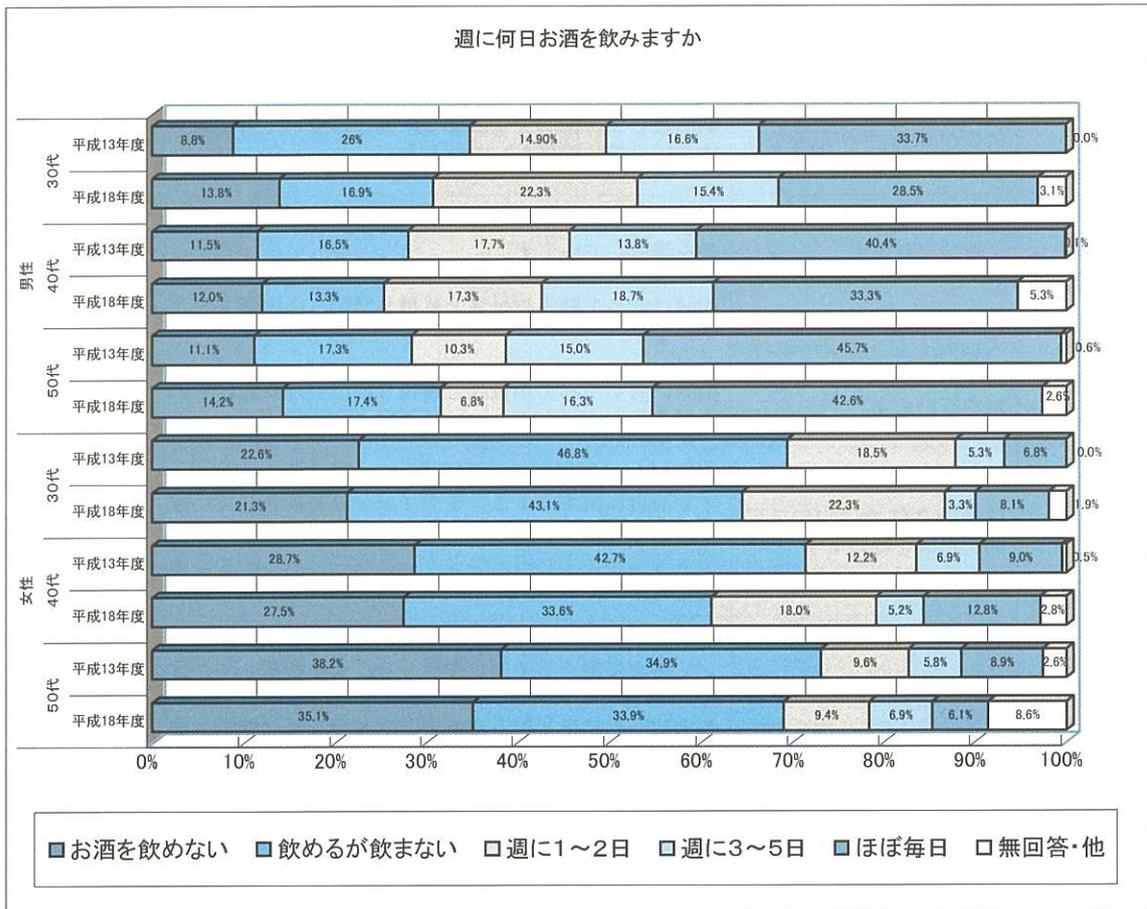
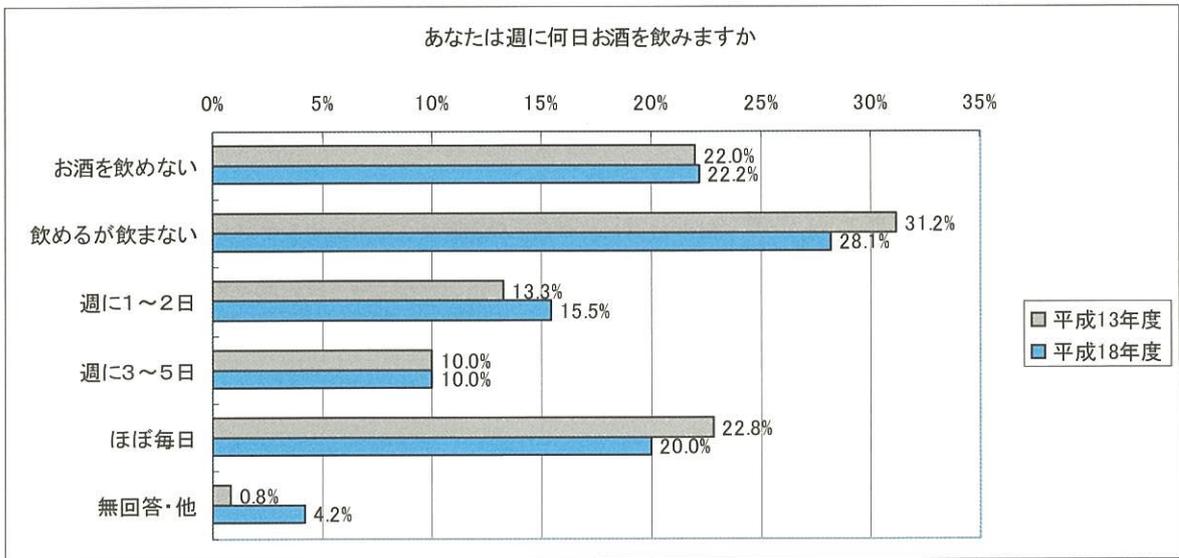
## 行政の取り組み

目標	行政の行動目標	具体的取り組み	担当課
未成年者の飲酒をなくす	「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	小・中・高校で未成年者の喫煙防止・飲酒防止ポスターを募集し、応募作品は本庁舎内に展示しました。入賞者は「健康と福祉のフェスティバル」で表彰。ポスターをカレンダーにして教育機関、官公庁、医師会などに配布して啓蒙活動を行ないました。(H 17年度からは県でポスター募集の取り組みがはじまったため、市としては終了。) 「未成年者飲酒防止強化月間ポスター」を本庁・保健所等へ掲示しました。	健康づくり課
	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	学校の文化祭などでパンフレットを配布し情報提供を行いました。	健康づくり課
	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	小・中・高校で未成年者の喫煙防止・飲酒防止ポスターを募集し、応募作品は本庁舎内に展示しました。入賞者は「健康と福祉のフェスティバル」で表彰。ポスターをカレンダーにして教育機関、官公庁、医師会などに配布して啓蒙活動を行ないました。(H 17年度からは県でポスター募集の取り組みがはじまったため、市としては終了。) 学校の文化祭などでパンフレットを配布し情報提供を行いました。	健康づくり課
		小学校5年の保健指導において「飲酒の害」について学習指導を行いました。(飲酒により体に害があることを理解する。飲酒をしないような態度や考えを身につける。)	学校教育課
		中学校3年の保健指導において「飲酒の健康への害」について学習指導を行いました。(エチルアルコールのからだへの影響を理解する。飲酒の依存症や急性中毒について理解する。)	学校教育課
		毎年、全ての中学校及び一部の小学校において、薬剤師、警察、麻薬取締官などの専門家による「薬物乱用防止教室」を開催しています。	学校教育課
アルコールの害を知っている子どもを増やす	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	学校の文化祭などでパンフレットを配布し情報提供を行いました。	健康づくり課
	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	文化祭などでパンフレットを配布し情報提供を行いました。 アルコールの内容を含ませた健康教育を行いました。	健康づくり課
	「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	小・中・高校で未成年者の喫煙防止・飲酒防止ポスターを募集し、応募作品は本庁舎内に展示しました。入賞者は「健康と福祉のフェスティバル」で表彰。ポスターをカレンダーにして教育機関、官公庁、医師会などに配布して啓蒙活動を行なった。 (H 17年度からは県でポスター募集の取り組みがはじまったため、市としては終了。)	健康づくり課

目標	行政の行動目標	具体的取り組み	担当課
未成年者の飲酒防止をサポートする大人を増やす	子どものお酒に関する情報（飲酒事故など）を提供します	毎年11月に佐世保小売酒販組合の主催するキャンペーンで酒害に関するチラシやティッシュを配布しています。 H17妊産婦のたばこ・アルコール対策としてポスター・パンフレットを配布しました。	健康づくり課 子育て家庭課
	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	毎年11月に佐世保小売酒販組合の主催するキャンペーンで酒害に関するチラシやティッシュを配布しています。	健康づくり課
健康管理ができて人を増やす	健康相談の窓口を明確にし、相談体制をつくりま	月に2回の健康相談日に相談を受け付けています。  乳幼児健診時や育児相談時に相談があれば、相談窓口の紹介等を行っています。	健康づくり課 子育て家庭課
	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	市政だより・HPへの掲載、40歳以上の全市民へ受診券配布、節目年齢の市民への個別通知のほか、健康教室やウォーキングなどの各事業において基本健診の広報を行い、受診勧奨を行っています。	健康づくり課
	事業所と連携をとり、職員の健康管理の支援を行います	職域連合会保健師会に参加し、健診についての情報交換を行い受診勧奨をしています。	健康づくり課
	健康的なお酒を考える機会をつくりま	基本健診の結果報告会などで、アルコールに関する情報を提供しています。	健康づくり課
	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	相談に対して障害福祉課と連携し禁酒への支援を行っています。	健康づくり課 障害福祉課
		相談に対して障害福祉課と連携し自己管理へ向けての支援を行っています。	子育て家庭課 障害福祉課
マナーある飲酒をする	健康的な飲酒についての情報提供を行います	毎年11月に佐世保小売酒販組合の主催するキャンペーンで酒害に関するチラシやティッシュを配布しています。 基本健診の結果報告会などで、アルコールに関する情報を提供しています。	健康づくり課
	飲酒のマナー向上の広報を行います	毎年11月に佐世保小売酒販組合の主催するキャンペーンで酒害に関するチラシやティッシュを配布しています。 基本健診の結果報告会などで、アルコールに関する情報を提供しています。	健康づくり課



## 目標値に対する実績値の評価



飲酒状況では、平成18年度では「ほぼ毎日」お酒を飲むと回答した者が20.0%、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22.2%、28.1%となっています。性別で見ると、女性では各年代とも約6割の者が「お酒を飲めない」、「飲めるが飲まない」と回答しています。平成13年度と比べて大きい差異は見られません。

目 標	数 値			
	策定時実績 (平成 13 年度)	中間評価 (平成 18 年度)		最終目標値 (平成 23 年度)
		目標値	実績値	
飲酒 (よく飲む・たまに飲む) 経験のある小学 5 年生をなくす(※)	7.5%	0%	4.3%	0%
飲酒 (よく飲む・たまに飲む) 経験のある中学 2 年生をなくす(※)	22.1%	15%	13.3%	0%
飲酒 (よく飲む・たまに飲む) 経験のある高校 2 年生をなくす(※)	38.9%	20%	31.5%	0%
アルコールの害を知っている小学 5 年生を増やす(※)	42.9%	70%	55.9%	100%
アルコールの害を知っている中学 2 年生を増やす(※)	55.2%	80%	73.4%	100%
アルコールの害を知っている高校 2 年生を増やす(※)	79.0%	100%	83.1%	100%
未成年にお酒を飲ませない大人を増やす	70.4%	85%	76.5%	100%
未成年者の飲酒を注意する保護者を増やす(※)	68.1%	80%	74.4%	100%
未成年者の飲酒を注意する地域の大人を増やす(※)	58.3%	70%	51.0%	100%
肝機能検査を受けていない人を減らす	46.3%	30%	50.9%	20%

(※) 思春期の子どもについてのアンケート調査

未成年にお酒を飲ませない大人、未成年の飲酒を注意する地域の大人ともに目標値を大きく下回っています。「飲ませない」が男性で69%、女性で82%です。男性が未成年者を酒座の席につれていくことが多いのかもしれませんが。アルコールの健康影響、特に未成年の心身あるいは行動への影響についてあらゆる場面で周知徹底が図られるべきでしょう。

肝機能検査については、現在の労働安全衛生法に基づく職場健診、老人保健法による基本健康診査に含まれておりますので、健診を受診するか否かに関わっていません。

### 今後の活動目標

飲酒についても、本市の、未成年者にお酒を飲ませない大人が76.5%とまだ未成年者の飲酒について許容性が大であります。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今後も啓発していきます。また、成人においては「節度ある適度な飲酒」の知識の普及を図ります。



## (6) たばこ

### 計画策定時の状況と計画の方向性

#### ● 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が、子供たちがたばこ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されています。

#### ● 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があるようです。喫煙による、がん・循環器疾患・気管支炎・胎児への影響などの健康被害について正しい知識をもつことが大切です。

#### ● 受動喫煙の害

非喫煙者がたばこの副流煙を吸うこと（受動喫煙\*22）による健康被害が問題です。非喫煙者への配慮が必要です。

### 計画の方向性

⇒

- 未成年の喫煙を防止する
- 喫煙による健康被害を予防する
- 分煙\*23をすすめる

### 健康づくりの目標と取り組み

- 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\*24」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

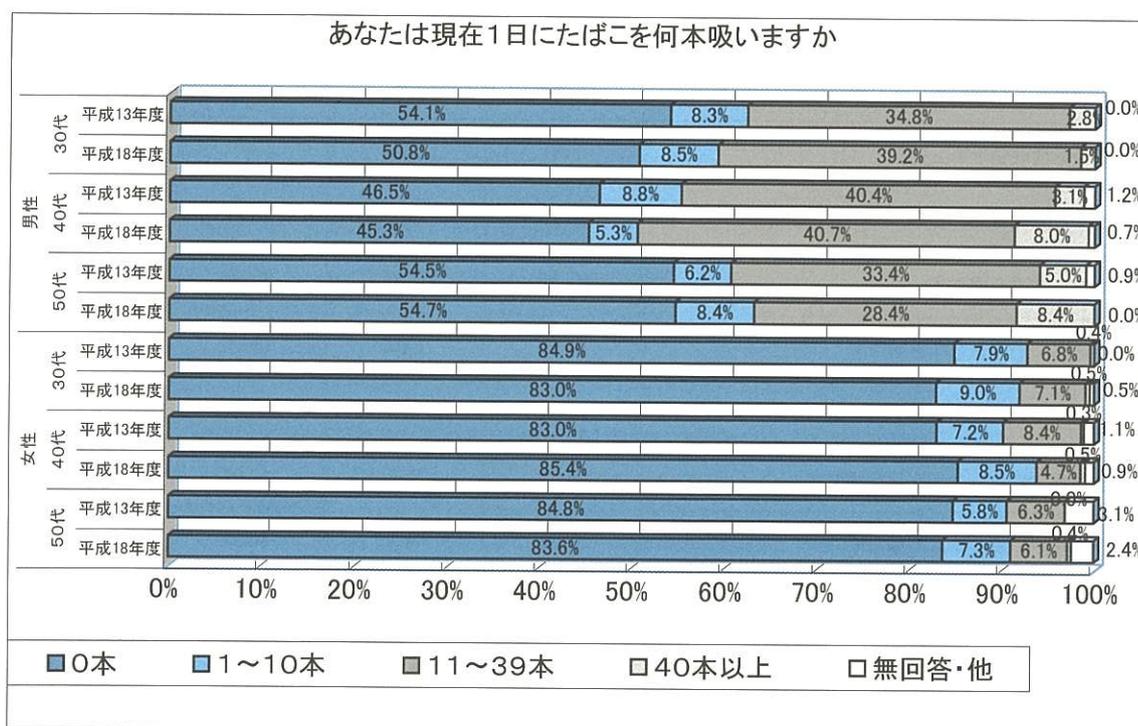
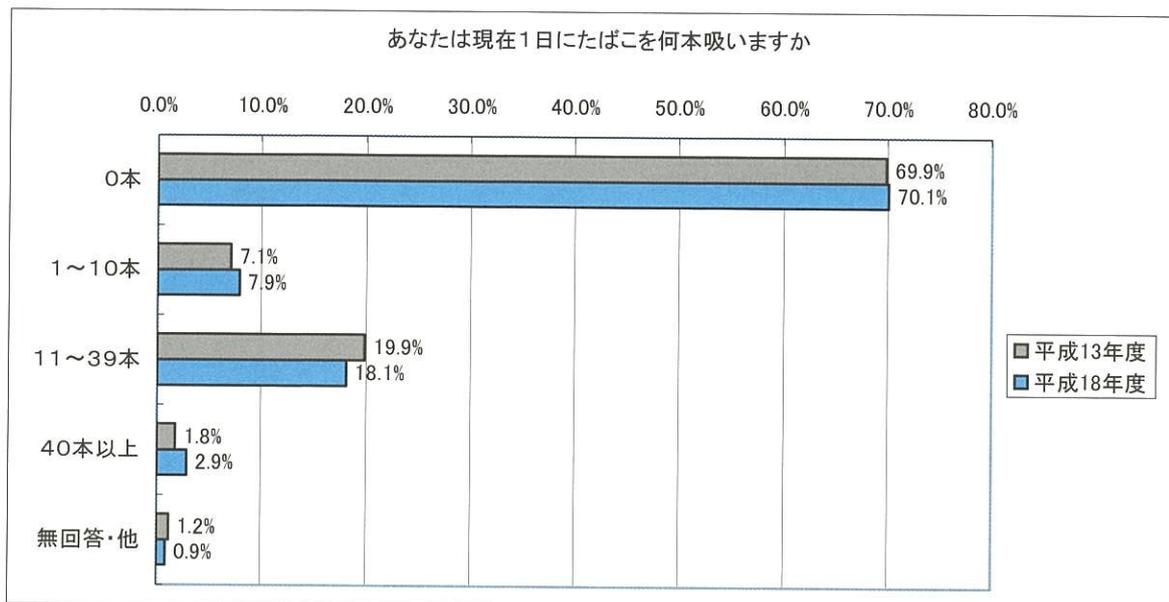
- 分煙に取り組んでいる施設を増やす
- マナーある喫煙のできる大人を増やす

### 行政の取り組み

目 標	行政の行動目標	具体的取り組み	担当課
未成年者の喫煙をなくす	「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	小・中・高校で未成年者の喫煙防止・飲酒防止ポスターを募集し、応募作品は本庁舎内に展示しました。入賞者は「健康と福祉のフェスティバル」で表彰。ポスターをカレンダーにして教育機関、官公庁、医師会などに配布して啓蒙活動を行いました。(H 17 年度からは県でポスター募集の取組みがはじまったため、市としては終了。)	健康づくり課
	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	保健福祉情報誌へのたばこ特集の掲載や、希望校に対して禁煙健康教育やパンフレット配布を実施。県が作成した子ども向けの健康教育CDを小・中校へ配付し情報提供を行いました。	健康づくり課
	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	希望校に対して禁煙健康教育やパンフレットを配布。	健康づくり課
		小学校6年の保健指導において「学習や運動に悪いたばこ」について学習指導を行いました。(喫煙は、学習や運動に悪い影響があることを理解する。喫煙をすすめられたならば断り、今後も吸わない態度や考え方を身につける。)	健康づくり課
		中学校3年の保健指導において「喫煙の健康への害」について学習指導を行いました。(たばこの煙の中の有害物質や依存症について理解する。喫煙による急性影響と常習化による影響について学習する。受動喫煙の影響について学習する。未成年者の喫煙による影響について理解する。)	健康づくり課
		毎年、全ての中学校及び一部の小学校において、薬剤師、警察、麻薬取締官などの専門家による「薬物乱用防止教室」を開催しています。	学校教育課
たばこの害を知っている子どもを増やす	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	保健福祉情報誌へのたばこ特集の掲載や、希望校に対して禁煙健康教育やパンフレット配布を実施。県が作成した子ども向けの健康教育CDを小・中校へ配付し情報提供を行いました。	健康づくり課
	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	希望校に対して禁煙健康教育やパンフレットを配布	健康づくり課
	学校に協力を求め、「未成年者禁煙ポスター」を募集します	教育委員会と連携して小・中・高校で未成年者の喫煙防止・飲酒防止ポスターを募集しました。(H 17 年度からはポスター募集が県の取組みに変更。)	健康づくり課
	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をします	啓発ポスター作成し関係機関へ配付しました。	健康づくり課

目標	行政の行動目標	具体的取り組み	担当課
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	世界禁煙デー等のイベント開催時にたばこに関する情報提供を行い、大人の関わりについて啓発を行いました。	健康づくり課
	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		
禁煙希望者の禁煙成功率を上げる	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	禁煙に関する健康相談を広報にて転載し、相談者に対して情報を提供しています。	健康づくり課
	禁煙希望者に対して禁煙支援を行います（断たばこ教室）	母子健康手帳交付時やマタニティ学級での相談者に対し、情報を提供しています。	子育て家庭課
		禁煙希望者に対して、集団・個別で支援を実施しています。	健康づくり課
	禁煙継続のための支援を行います（断たばこ教室OB会）	母子健康手帳交付時やマタニティ学級で、特にSIDS・胎児への影響を強調し、集団・個別で支援を実施しています。	子育て家庭課
「禁煙外来」を知っている人を増やす	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	禁煙に関する健康相談を広報にて転載し、相談者に対して情報を提供しました。	健康づくり課
	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	禁煙に関する健康相談を広報にて転載し、相談者に対して情報を提供しました。	健康づくり課
禁煙支援ができる施設を増やす	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	禁煙外来を実施している医療機関の調査を実施し紹介を行いました。	健康づくり課
	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	禁煙に関する健康相談を広報にて転載し、相談者に対して情報を提供しました。	健康づくり課
分煙に取り組んでいる施設を増やす	分煙の状況調査を行います	平成15年より公共機関の分煙状況調査を実施しています。	健康づくり課
	分煙方法（喫煙室の設備、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	事業所に対して健康教育やパンフレットを配布し分煙方法について情報を提供しました。	健康づくり課
	市役所庁舎内での分煙に取り組む、PRを行います	平成16年より世界禁煙デーで1日庁舎内禁煙を実施。平成17年度から庁舎内に喫煙室を設置しました。	財産管理課
	意思表示バッジをつくります	平成15年に非喫煙者意思表示バッジの作製し販売を行っています。	健康づくり課
	分煙コンテストを実施します	平成11年度より毎年分煙コンテストを実施しています。	健康づくり課
マナーある喫煙のできる大人を増やす	マナー向上の広報を行います（灰皿の携帯）	広報の特集等で喫煙マナーの向上についての周知を行いました。	健康づくり課
	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	未実施	—

## 目標値に対する実績値の評価



1日に吸うたばこの本数については、平成18年度も平成13年度と同じく「0本（吸わない）」が最も多く、70.1%、つづいて「11～39」本が18.1%、「1～10本」が7.9%、「40本以上」が2.9%となっています。また、性別で見ると、男性で約5割、女性では約8割の者が「0本（吸わない）」と回答しています。

目 標	数 値			
	策定時実績	中間評価（平成 18 年度）		最終目標値
	（平成 13 年度）	目標値	実績値	（平成 23 年度）
喫煙（よく吸う・たまに吸う）経験のある小学 5 年生をなくす（※）	1%	0%	1.5%	0%
喫煙（よく吸う・たまに吸う）経験のある中学 2 年生をなくす（※）	3.3%	0%	2.9%	0%
喫煙（よく吸う・たまに吸う）経験のある高校 2 年生をなくす（※）	10.7%	5%	5.4%	0%
たばこの害を知っている小学 5 年生を増やす（※）	71%	100%	82.1%	100%
たばこの害を知っている中学 2 年生を増やす（※）	86.9%	100%	92.7%	100%
たばこの害を知っている高校 2 年生を増やす（※）	96.8%	100%	95.9%	100%
未成年者の禁煙標語、ポスターの応募参加校を増やす	20%	30%	70.8%	50%
未成年者の喫煙を注意する保護者を増やす（※）	88.7%	100%	91.3%	100%
未成年者の喫煙を注意する地域の大人を増やす（※）	55.6%	70%		100%
家庭内で分煙をしていない人を減らす	25.6%	15%	27.4%	0%
禁煙希望者の禁煙成功率を上げる	50%	60%		75%
禁煙希望者で「禁煙外来」を知っている人を増やす	20.5%	60%	28.5%	80%
禁煙支援を行う施設を増やす	3ヶ所	増加	19ヶ所	増加
分煙に取り組んでいる官公庁を増やす	94.1%	100%	66.1%	100%
分煙に取り組んでいる宿泊施設を増やす	61.3%	80%	59.4%	90%
分煙に取り組んでいるレストランを増やす	24.5%	35%	67.9%	50%
喫煙マナーを不快に感じる人を減らす	85.3%	50%	86.5%	20%

（※）思春期の子どもについてのアンケート調査

「家庭内で分煙をしていない人」を目標では15%としておりましたが、依然として分煙をしていない家庭が27.4%もあります。

「禁煙支援を行っている施設」は策定時の3ヶ所から19ヶ所に増えましたが、「禁煙希望者で禁煙外来を知っている人」は目標の60%をはるかに下回る28.5%で禁煙に関する情報が不足しています。禁煙・分煙を行っている官公庁の割合も66.1%しかなく、宿泊施設も59.4%ですが、レストランは目標値を上回る67.9%となっています。「禁煙マナーを不快に感じる人」が多く、健康増進法も施行されたことから、積極的な喫煙対策が進められるべきであります。

## 今後の活動目標

喫煙が生活習慣病や歯周性疾患のハイリスクであることは衆知のことです。健康増進法による受動喫煙の防止のための禁煙・分煙施設が、本市においては官公庁で66.1%、宿泊施設で59.4%とまだ普及率が低いので、禁煙・分煙施設のそれぞれの目標値が達成できるよう推進し、家庭内分煙や路上禁煙についても働きかけを行っていきます。

また、子どもにアルコールを与えない大人、子どもの喫煙を注意する大人、ともに改善されていません。佐世保市の未成年者の喫煙・飲酒に対する社会的風潮が甘いということを物語っています。未成年がたばこを吸い始めないように、支援・教育の強化を図っていきます。

そして、健康教育、マスメディア、広報を通じての喫煙の健康被害、過度の飲酒の健康障害の衆知を図り、喫煙をやめたい人への禁煙情報の提供もおこなっていきます。そのためには、学校、地域、職域での飲酒、喫煙対策に対する連携が必要となってきます。



## (7) 歯の健康づくり

### 計画策定時の状況と計画の方向性

- 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態にあります。
- 定期歯科検診・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。
- 乳幼児期のむし歯になった子どもの増加  
むし歯になった子どもの割合が多い状況です。
- 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く、フッ素の利用方法や料金などが分からない人が多いようです。

### 計画の方向性

⇒

- 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

### 健康づくりの目標と取り組み

- 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
- 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

#### 行政の取り組み

目 標	行政の行動目標	具体的取り組み	担当課
歯科保健医療情報を得ている人を増やす	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	主に広報させばを利用した歯科情報の周知を行いました。また、毎年、年度始めには広報させば増刊号での歯科健診サービスが受けられる一覧を掲示するなど市民にわかりやすい周知を図っています。	健康づくり課
		妊婦相談、マタニティ学級での情報提供。各種健診相談で配布するパンフレットに歯科情報を掲載しています。	子育て家庭課
	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	主に関係団体との連携をおこないデンタルフェスティバルや健康と福祉のフェスティバルでサテライト健康相談の場を設け実施しています。テレホンサービスの設置については、健康づくり課内の電話相談や窓口相談で随時対応しています。 歯科保健推進協議会、こども期歯科保健作業部会へ参加し、意見交換しています。	健康づくり課 子育て家庭課
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	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	ライフステージ別に母子健康手帳交付時から乳幼児歯科健診・就学時健診をはじめ各種病態別予防教室や生活習慣病検診実施時における口腔の健康教育・情報提供を図っています。また、それに合わせ健診案内や歯のパンフレットも配布し周知しています。	健康づくり課
		幼稚園・保育園のスタッフ対象に研修会を行っています。母子健康手帳交付時に定期検診の紹介。障害児への個別訪問を行っています。	子育て家庭課

目 標	行政の行動目標	具体的取り組み	担当課
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	県歯科医師会と市歯科医師会の協力で妊婦対象の情報提供チラシを作成するなど、ターゲットを絞った啓発を行っています。	健康づくり課
	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	市内成人歯科健診等を通し、歯科医院での情報提供をおこなうなど、インフォームドコンセンサス（医師が病状や治療方針を分かりやすく説明し、患者の同意を得ること。）の充実を図っています。	健康づくり課
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	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	市内協力歯科医院での成人歯科健診の推進（委託歯科健診）をおこない、歯科健診サービスの利用の周知を図っています。また、事業所歯科健診の利用としても啓発ポスターを作成するなどして働きかけを行いました。H15年度：啓発ポスター、H16年度：リコールハガキ、H17年度：受診券入りティッシュ作成	健康づくり課
		国保加入者に国保人間ドック、脳ドック、歯科ドックを実施しており広報にてPRしています。	国民健康保険課
むし歯を持つ子どもを減らす（乳幼児期）	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	主に10か月歯科育児相談をはじめとして、1歳6か月児健診、2歳経過歯科健診、3歳児健診時の歯科保健指導で予防の徹底を図っています。また、育児サークルや親子教室等で健康教育の充実を図っています。	健康づくり課 子育て家庭課
	フッ素の正しい知識・情報の普及啓発を行います	10か月歯科育児相談時より各乳幼児歯科健診時において市内フッ化物塗布協力歯科医院一覧のチラシを配布し、歯の萌出に合わせた塗布の歯科医院での実践強化に繋がる働きかけを行っています。また、認可外保育園でのフッ素洗口の実践強化ができやすい環境づくりと支援を行っています。	健康づくり課
		10ヶ月児歯科育児相談、各乳幼児歯科健診時に市内のフッ化物塗布協力歯科医院の一覧チラシの配布をし、フッ素洗口の実践につながるよう働きかけを行っています。	子育て家庭課
むし歯を持つ子どもを減らす（学童期）	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	出前講座依頼による親子むし歯予防教室（小学1年生と保護者対象におこなう） 学校保健委員会等を通じての歯科講話や歯磨き指導の実施を図っています。	健康づくり課
		小学校全学年において保健指導で歯科保健の学習指導を行っています。（1年…上手な歯の磨き方、2年…新しい歯を大切に、3年…虫歯の予防、4年…歯ぐきの健康、5年…歯と健康、6年…歯と健康）	学校教育課
		全小中学校の全児童生徒に対して歯科検診を実施し、歯科校医による事後指導を行っています。	学校教育課
		就学時健康診断や定期歯科検診、学校保健委員会等の機会を利用してむし歯・歯周病の普及啓発を行っています。	学校教育課
		学校医、学校歯科医による定期健康診断の受診前後を中心に、必要がある子ない子に関わらず、定期的な検診を受けることの重要性について学級指導等を通じて指導しています。	学校教育課
	フッ素の正しい知識・情報の普及啓発を行います	就学時健診に歯科啓発リーフレットの配布をおこないフッ素の正しい知識・普及啓発に務めています。	健康づくり課
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	行政的な支援は未実施。（長崎大学、市歯科医師会、市内小学校（1校）PTA間での取り組みがH14年に実施あり）	—	

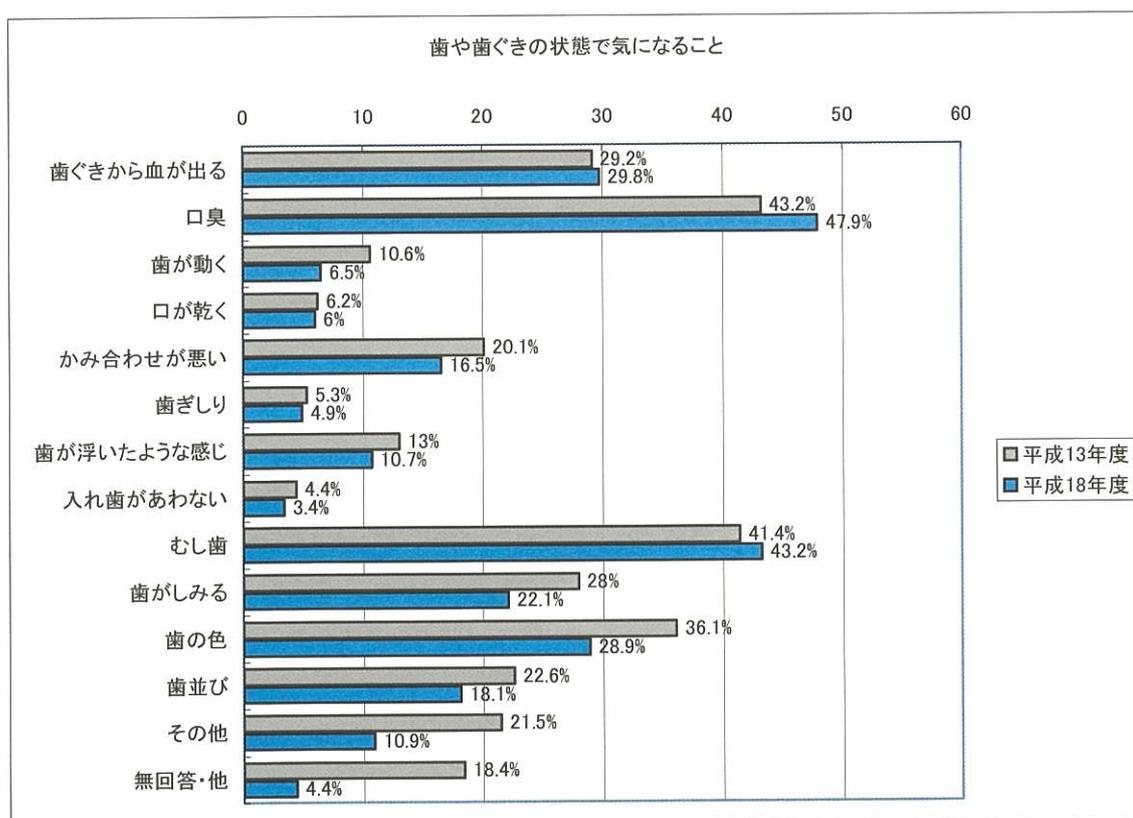
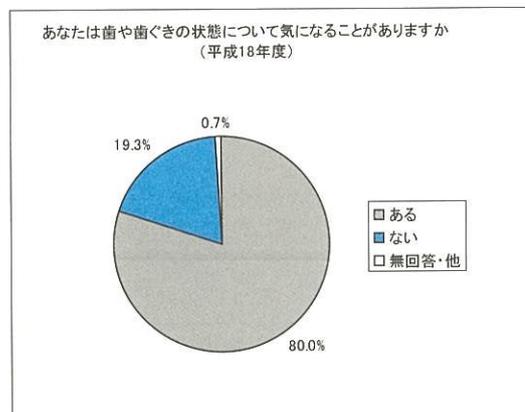
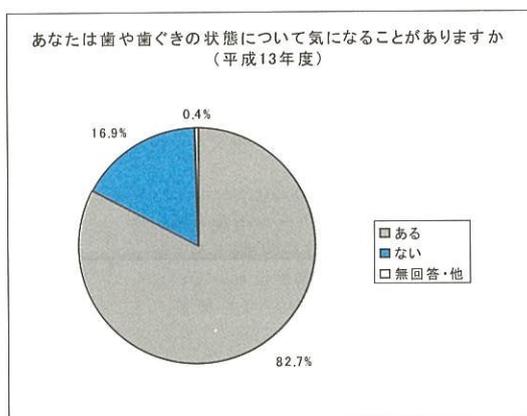
目標	行政の行動目標	具体的取り組み	担当課
歯の健康づくりのためのフッ素利用について理解する人を増やす	各乳幼児健診や就学時・学校健診・相談・健康教育等の機会を捕らえて普及啓発を行います	主に10か月歯科育児相談事業から乳幼児歯科健診の場面においてライフステージに沿った利用方法について歯科保健指導強化を行っています。H15年度から薬剤師会と歯科医師会との協力のもと、3歳児および1歳6か月児健診時にフッ化物洗口剤処方指示書発行をおこない、取り扱い薬局でのフッ化物洗口剤の購入ができるようシステム化を図りました。また、歯科医師会・教育委員会・佐世保市の三者主催である子ども歯科保健研修会の場でも、むし歯予防の一手段としての内容について講演を行っています。	健康づくり課
		1歳6か月児健診・3歳児健診時にフッ化物洗口剤処方指示書の発行を行い、取扱薬局でのフッ化物洗口剤の購入ができるようにしています。子ども歯科保健研修会においてむし歯予防の一手段としての内容について講演を行っています。	子育て家庭課
	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	行政的な取り組みは未実施。	—
	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	各乳幼児健診後の歯科保健指導時にフッ化物の応用について説明を行っています。また、フッ化物洗口剤の利用についても、1,6歳対象のフッ化物洗口剤のつけ磨き方や3歳半以降の子ども対象に洗口法の指導強化を行っています。実際に3歳児以降の通園している子どもたちは保育園幼稚園でフッ化物洗口を実践している園が多くなっています。	健康づくり課
		各乳幼児健診時の歯科保健指導時にフッ素について説明し、フッ化物洗口剤の利用についても指導しています。	子育て家庭課
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	未実施	—	



デンタルフェスティバル

## 目標値に対する実績値の評価

### 口腔内の状況の変化



「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、平成18年度でも「ある」が8割に達しており、顕著な変化はみられませんでした。また、その内容については、「口臭」、「むし歯」がそれぞれ47.9%、43.2%と高く、ついで、「歯ぐきから血が出る」「歯の色（着色）」となっています。よく見られる歯や歯ぐきの症状については、傾向の大きな変化は見られませんでした。

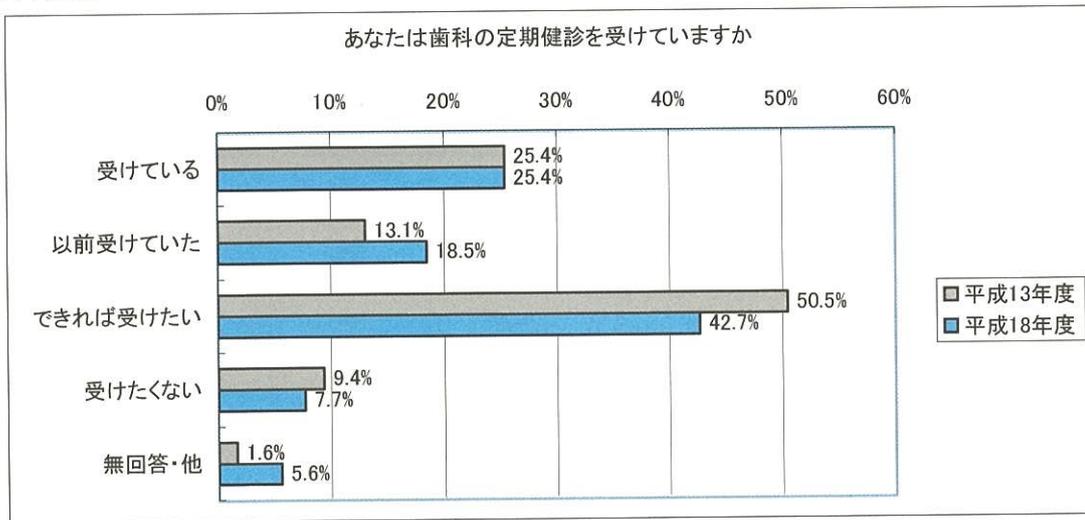
## ① 歯科保健情報の提供および伝達

目 標	数 値			
	策定時実績	中間評価（平成 18 年度）		最終目標値
	（平成 13 年度）	目標値	実績値	（平成 23 年度）
必要な情報が得られる人を増やす	63.8%	80%	81.5%	90%
ストレスが歯周病に影響を及ぼすと思う人を増やす	62.8%	80%	58.0%	100%
喫煙が歯周病を悪化させるという知識を持っている人を増やす	41.0%	80%	50.2%	100%
歯科医院から情報提供を受ける人を増やす	11.7%	40%	27.0%	70%
歯科医院から歯磨き指導・情報提供を受けた人を増やす	58.8%	90%	63.3%	100%

「必要な情報が得られる人」の割合は81.5%であり、中間評価の目標値（80%）を上回っていました。佐世保市が行ってきた歯科保健情報の提供についての取り組みに加え、近年の歯科保健への関心の高まりから、さまざまな形で歯科保健に関する情報が広がっている現状が伺われました。しかしながら、「ストレスが歯周病に影響を及ぼすと思う人」の割合、および「喫煙が歯周病を悪化させるという知識を持っている人」の割合については、中間評価の目標値を下回っており、提供されている歯科保健情報に偏りがあることが考えられました。さらに「歯科医院から情報提供を受ける人」の割合、および「歯科医院から歯磨き指導・情報提供を受けた人」の割合については、着実に上昇しているものの、中間評価の目標値には達していませんでした。



## ② 歯科健診



目 標	数 値			
	策定時実績	中間評価 (平成 18 年度)		最終目標値
	(平成 13 年度)	目標値	実績値	(平成 23 年度)
1年に1回歯科健診を受ける人を増やす	25.4%	80%	25.4%	90%

「1年に1回歯科健診を受ける人」の割合は25.4%であり、5年前の「けんこうシッ  
 プさせぼ21」策定時の実績値と変化がみられず、中間評価の目標値と比較して顕  
 著に小さくなっています。先の分析でみたように、歯科保健に関する情報提供は、  
 十分とは言えないまでも着実に向上している一方、住民における歯科保健へ取り組  
 み姿勢はあまり変化していないことを示しています。

## ③ 乳幼児に対する歯科保健

目 標	数 値			
	策定時実績	中間評価 (平成 18 年度)		最終目標値
	(平成 13 年度)	目標値	実績値	(平成 23 年度)
むし歯を持つこども (3歳児健診の結果) を減らす	47%	30%	37.5%	20%
3歳までにフッ素塗布を受けたこどもを増やす	41.8%	50%	37.7%	70%
フッ素洗口を行う保育所、幼稚園を増やす	27%	50%	29.0%	70%

「むし歯を持つこども (3歳児健診の結果)」の割合、および「フッ素洗口を行う  
 保育所、幼稚園」の割合については、中間評価の目標値をわずかに下回るものの、  
 改善が認められました。しかしながら、4町の合併に伴い、従来行ってきた本市の

歯科保健実施計画による乳幼児に対する歯科保健指導を受けていない地域もあることなどから、策定時を下回る項目も見られました。

#### ④学校歯科保健

目 標	数 値			
	策定時実績 (平成 13 年度)	中間評価 (平成 18 年度)		最終目標値 (平成 23 年度)
		目標値	実績値	
昼食後にブラッシングする小学校を増やす	90.2%	100%	95.2%	100%
昼食後にブラッシングする中学校を増やす	28.5%	50%	52.0%	100%
歯科講話や歯磨き指導の機会をもつ中学校を増やす	57.1%	80%	56.1%	100%
フッ素洗口を行う小学校、中学校を増やす	1校	3校	1校	5校
フッ素によるむし歯予防効果について知っている人を増やす	42.4%	80%	44.8%	100%

佐世保市教育委員会、および各学校における歯科保健への認識の高まりにより、「昼食後にブラッシングする小学校」の割合、および「昼食後にブラッシングする中学校」の割合は、中間評価の目標値をほぼ達成しています。しかしながら、「歯科講話や歯磨き指導の機会を持つ中学校」の割合は、ほとんど変化がみられておらず、さらなる取り組みの充実が期待されます。

#### ⑤フッ化物の応用

フッ化物の応用は、むし歯予防に効果があることが知られています。歯科医院でのフッ化物塗布に加え、フッ化物洗口やフッ化物配合歯磨剤の使用など、さまざまな利用方法が紹介されています。しかしながら、「フッ化物によるむし歯予防効果について知っている人」の割合は、5年前の策定時の実績値とほとんど変化がみられませんでした。

### 今後の活動目標

#### ①歯科保健情報の提供および伝達

歯科保健に関する必要な情報を得られる者の割合は増加していたものの、歯周病と喫煙・ストレスといった具体的な情報について知っている者の割合は、大きな改善はありませんでした。これらの具体的な知識に関する目標値を達成させるため、歯科保健以外の領域における保健事業（禁煙対策事業やストレス対策事業など）との計画的な連携を行っていきます。

## ②歯科健診

毎年、歯科健診を受けている者の割合は、5年前と比較してほとんど変化が見られませんでした。歯科健診を受けるためには、歯と口の中の健康管理をしてもらう歯科医師、いわゆる「かかりつけ歯科医師」を持つことが大切です。「かかりつけ歯科医師」を持つことにより、ひとりひとりの口腔状態に応じた具体的な歯科保健教育・指導を得ることも期待できます。歯科医師会や関連団体と協力して、市民が「かかりつけ歯科医師」を持つための取り組みを推進していきます。

## ③乳幼児・学童期における歯科保健

乳幼児期・学童期における歯科保健に関する実績については、着実に改善が見られています。現在、実施している歯科保健事業を継続して行うとともに、更なる取り組みの改善と充実を行っていきます。

## ④フッ化物の応用

フッ化物のむし歯予防に対する効果を知っている者の割合は、5年前とほとんど変化が見られませんでした。フッ化物のむし歯予防効果に関する情報提供の強化が必要です。また、フッ化物の集団応用についても、そのむし歯予防効果は知られています。現在、市内の約30%の幼稚園・保育園にてフッ化物によるむし歯予防が実施され、約2,200人の園児が集団でフッ化物の洗口を行っています。さらに、歯科医師会、薬剤師会の協力の下、1歳6ヶ月児健診、3歳児健診でフッ素洗口処方指示書を発行し、家庭でできるフッ化物の推進を今後とも図っていきます。

フッ化物の洗口をはじめとするフッ化物の応用の効果を期待するには、少なくとも永久歯が生え揃うまで（中学校を卒業するまで）継続して行うことが大切です。現在、幼稚園・保育園を除くと、中学校で1校が実施されているに留まっているため拡大していくよう連携を図っていきます。

また、佐世保市では、歯科保健実施計画を策定し、成人期、高齢期における目標も挙げております。「けんこうシップ21」の計画とあわせて、事業所等への歯科保健活動強化のための働きかけ、成人歯科健診の受診拡大、介護予防事業における口腔ケアの周知を図っていきます。



## (8) 疾病予防

### 計画策定時の状況と計画の方向性

- 健診受診者の低さ

「早期発見・早期治療」を目的とした基本健康診査では、受診率が低く、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。

- 健康に対する意識の低さ

健診の案内が届いても受診につながっていません。

- 健康に対する情報の不足

平成13年度のアンケート結果では、「生活習慣病健診」を知らない人が4割を超えており、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いえない状況です。

### 計画の方向性

⇒

- 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

### 健康づくりの目標と取り組み

- 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

## 行政の取り組み

目 標	行政の行動目標	具体的取り組み	担当課
年に一度健診を受ける人を増やす	教育委員会などと連携をとり、こどもの頃から検診の重要性を啓発していきます	未実施	学校教育課
	関係機関と連携をとり、検診の必要性のPRを強化し、検診受診者の増加を図ります	計画策定前から40歳の方を対象に、健康手帳や健診受診券の送付を行っています。平成17年度には受診券をリニューアルし、より受診に結びつくよう強化しました。また、節目年齢(45,50,55,60歳)の方に対し、平成14年度から受診券付案内はがきを送付。17年度にがん検診の受診券を追加し、普及啓発の強化を図りました。	健康づくり課
		平成14年度に健診PRのポスターを登録医療機関に配付。平成17年度には女性のがん検診ポスターを配付しました。	健康づくり課
		各健康教育の中での健診PRや、各地域へ出向き、町内の連絡会等にて健診のPRを実施しました。	健康づくり課
		産業保健師との情報交換、各事業の連携を図りました。市職員に対し健診PRを行いました。	健康づくり課
		健診についてのアンケート調査を実施しました(医師会、民生委員)	健康づくり課
		イベントとして、「健康と福祉フェスティバル」、「健康宣言(平成16年度)」、「繁華街健診」、「女性のがん検診と講演会」、「健康と福祉フェスティバル」、「2月の生活習慣病予防月間」等を実施しました。	健康づくり課
		生活習慣病予防教室・疾病別健康相談の財政支援しています。	国民健康保険課
		国保加入者に国保人間ドック、脳ドック、歯科ドックを実施しており、広報にてPRしています。	国民健康保険課
		直営で4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診を実施しています。乳児期に2回医療機関での健診を委託しています。妊婦一般健診受診券を2枚発行している。	子育て家庭課
日ごろから健康に気をつけている人を増やす	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	健康手帳の活用について、保健所での基本健診や健康教育の場面で、医療機関の健診などでも活用するように説明しました。記載を徹底するように説明を行いました。	健康づくり課
		健診事業説明会にて、登録医療機関に対し、基本健診結果報告会等の健康教育の案内を行いました	健康づくり課
		産業保健師との情報交換、各事業の連携を図りました。市職員に対し健診PRを行いました。	健康づくり課
		平成14年度に健診PRのポスターを登録医療機関に配付。平成17年度には女性のがん検診ポスターを配付しました。	健康づくり課
		乳幼児健診や相談等において、母子及び家族の健康の保持、管理について話しています。	子育て家庭課
	検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	健康教育や相談、訪問等で、健診についての情報提供を行っています。	健康づくり課
		健康教育では病態別に実施してきたが、より意識の向上を図るため、行動変容プログラム等の手法を取り入れつつ実施しています。	健康づくり課
		国保特別会計保健事業予算で生活習慣病予防教室・疾病別健康相談の財政支援しています。	国民健康保険課

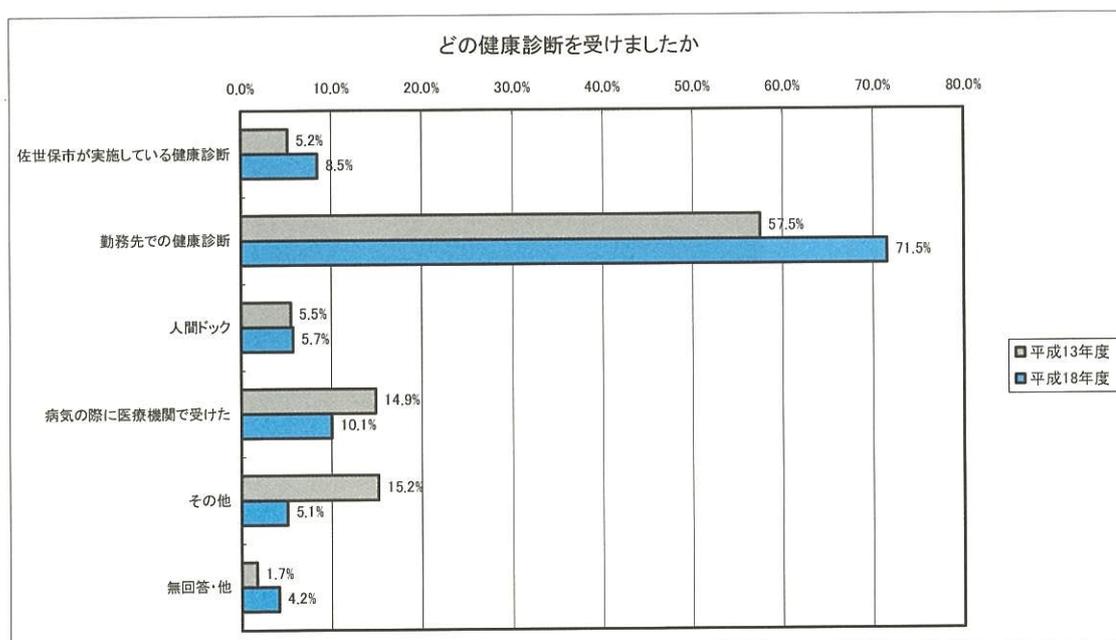
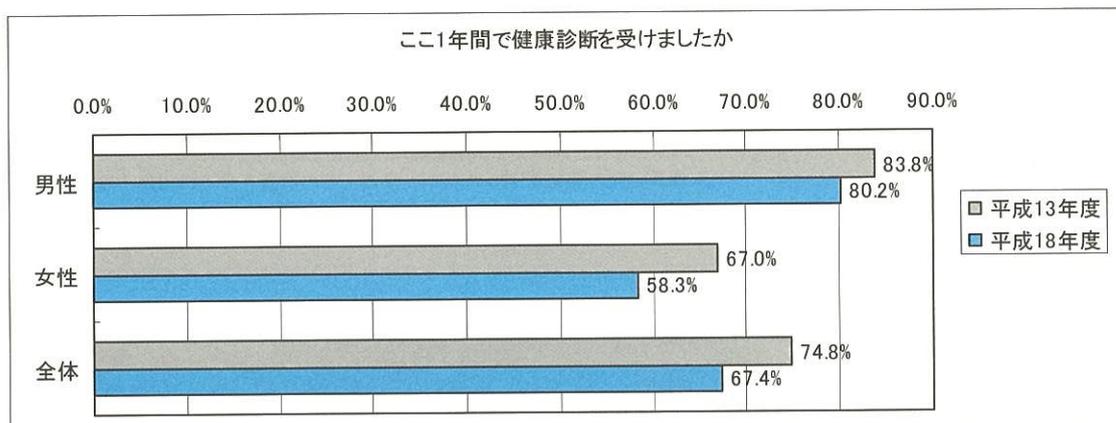
目 標	行政の行動目標	具体的取り組み	担当課
健康に関する正確な情報を得ている人を増やす	市民に親しまれる健康情報誌の発行を検討していきます	平成 15 年度に各関係機関にサービスガイドを配付しました。	健康づくり課
		平成 8 年から 16 年度まで、保健福祉部情報誌きらり発行。	健康づくり課
		年に 2 回けんこうシップ佐世保 2 1 特集号（広報させぼ特集号）を発行。健診実施医療機関の一覧表と健診受診券を付け、普及啓発の強化を図りました。また、この計画を多くの市民に伝えるため、計画の内容や進捗状況等を載せた特集号を発行しています。	健康づくり課



繁華街健診



## 目標値に対する実績値の評価



平成18年度に「ここ1年間に健康診査を受けた人」は男80.2%、女58.3%のあわせて67.4%で男女とも平成13年度の受診率を下回っています。受診した健診の種類としては、両年度とも職場健診が最も多く、男性で71.5%、女性で62.5%、併せて71.5%を占めています。地域の健診でも職場健診との連携が不可欠であることを物語っております。

全体の状況では、「受けた」と回答した者は、平成13年度では74.8%であったのに対し、平成18年度では67.4%と減少しています。

また、「どの健康診断を受けましたか」の問いに対し、平成13年度では、57.5%が「勤務先での健康診断」、ついで「病気の際に医療機関で受けた」が14.9%となっています。平成18年度においても、「勤務先での健康診断」が71.5%を占め、これについては「病気の際に医療機関で受けた」が10.1%、「佐世保市の実施している健康診断」が8.5%となっています。佐世保市方式の健康診断「かかりつけ医方式」が徐々に

に定着してきているといえるでしょう。一方、未受診の理由としては、「お金がかかる」22.2%、「つい忘れる」14.5%などが主原因としてあげられています。

目 標	数 値				
	策定時実績 (平成13年度)	中間評価 (平成18年度)		最終目標値 (平成23年度)	
		目標値	実績値		
職場健診を年に1回受けている人を増やす	79.7%	85%	77.0%	90%	
職場等で健診を受ける機会のない人 (自営業・主婦・無職等)の受診率を 上げる	★基本健康診査	7.6%	10%	(※)12.2%	30%
	★胃がん検診	4.4%	6%	(※)10.4%	30%
	★肺がん検診	5.8%	7%	(※)10.6%	30%
	★子宮がん検診	16.3%	20%	(※)16.2%	30%
	★乳がん検診	7.2%	10%	(※)10.4%	30%
	★大腸がん検診	2.8%	5%	(※)8.5%	30%
日ごろから健康に気をつけている人を増やす	66.4%	80%	71.8%	90%	
(広報させばから)健康情報を得ている人を増やす	18.3%	30%	15.7%	50%	

(※)佐世保市の基本健康診査、各種がん検診受診率 (平成17年度)

職場では労働安全衛生法にもとづく年1回または6ヶ月の定期健診受診率77.0%はほぼ全国レベルと同じですが、中間評価の目的値の85%には達していません。

平成13年度の基本健康診査を始め各種がん検診の受診率は子宮がん検診の16.2%以外は、胃がん検診が4.4%、肺がん検診が5.8%、乳がん検診が7.2%、大腸がん検診が2.8%と10%以下の低率でありましたが、平成18年度は基本健康診査と子宮がん検診以外のがん検診では、目標値を上回っています。本市では基本健康診査やがん検診など疾病予防対策が着実に進展しているといえます。近年では、男女の肺がん、大腸がん、女性の乳がんの罹患・死亡率の上昇が顕著であります。また、本市では、胃がん、大腸がんなどの悪性新生物死亡率が高値であります。

今後、そうした部位の悪性新生物の検診率の上昇と精度の向上（精度管理）に努めていきます。

「日ごろから健康に気をつけている人」の割合も80%という目標値に達していませんが約5%ほど上昇しています。

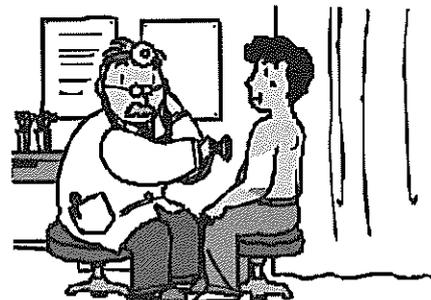
## 今後の活動目標

佐世保市では、がん、循環器疾患などの生活習慣病による死亡割合は全国平均をはるかに上回っています。

平成20年からの医療構造改革で提案されている医療保険者による健診、保健指導の義務化、地域保健と職域保健の連携強化についても今から検討すべきかと思いません。

健康づくりは疾病予防が基本であります。本市の罹病像は悪性新生物が多いことが特徴であります。また、国民医療費からみても、第1位は高血圧を主とする循環器系疾患であります。高血圧をめぐる一連の各段階つまり、高血圧リスクの低下、高血圧の早期発見、高血圧等循環器系疾患の適切な治療、脳血管障害のリハビリテーションに対する対策というものが不可欠であります。

また、生活習慣病の早期発見・早期治療、集団健診・個別健診を組み合わせた健診（検診）の受診体制、高血圧に対するプライマリーヘルスケア<sup>\*25</sup>など保健医療体制の一層の整備を進めます。



## 第4章

## 中間評価の総括

### 保健医療情報の体系的収集と分析及び有効利用について

#### ● 数値データの収集・分析

本計画は栄養素等摂取量、喫煙・多量飲酒などのハイリスク者割合、健康診断での有所見者率などにおいて定量的データに乏しいきらいがあります。

今回の中間評価は主としてアンケート調査結果をもとに行いました。しかし健康状態の判定や健康づくりの行動評価には対象者の主観的によるアンケートだけでなく、実際の栄養摂取量、運動量の測定や行動観察、健康診断の受診率などが必要と考えられます。今後の最終評価に向けて、出来るだけ定量的なデータ収集と分析を計るべきと考えられます。

#### ● 健康づくり活動の連携・総合化について

本計画が8分野にわたる活動に分かれるように、現代の保健医療活動は多様化しています。栄養食生活分野での健康増進法<sup>\*26</sup>、食育基本法、食生活指針など同じ分野の中にも複数の法や指針行政体系が存在しています。

健康とは、それぞれの個人の身体・精神・社会的な面における良好さを含んだ総合的な状態です。したがって、健康づくりにおいても心身の良好さだけでなく個人や地区の社会的背景と深くかかわっていると考えられます。将来の佐世保市民の健康づくりのために、個々の市民・地区・地域で諸活動を連携・整合させていくことが必要です。

# 第5章 これからの健康増進

## — 23年度を目指して—

### (1) 新しい佐世保市地域・住民での計画推進

佐世保市は平成17年4月1日に吉井町（平成12年国勢調査人口6,151）と世知原町（同4,243）平成18年3月31日に小佐々町（平成17年国勢調査人口6,982）と宇久町（同3,238）と合併し市域と人口を増大してきました。

これら新たに佐世保市となった地域は地理的条件から基幹産業や生活様式が異なる面があります。また、少子高齢化の進展の速度や高齢者世帯の割合といった生活行動においても地域ごとの特徴があります。医療保健施設や医療従事者の充足など直接的な健康状態に関わっている面をあわせて、それぞれの地域でそれぞれ特有な健康上の問題点やニーズが存在しています。

たとえば、宇久町の「健康うく21」のように、地域の生活・健康上の実情をふまえた健康づくり計画がそれぞれの地域で推進されてきております。

「けんこうシップさせぼ21」が新しい佐世保市民を迎えて健康づくり活動を行っていくことは言うまでもありません。今後「けんこうシップさせぼ21」が新しい佐世保市地域で健康づくり活動をどうやって連携・包含し、佐世保市民一体の健康づくりとして発展していくかが大きな課題であります。そのためには医療保健従事者を中心とした人的交流やそれぞれの地域で進められてきた健康づくりの目標・課題の整合が進められるべきです。

### (2) 健康づくりに関する新しい動向への対応

#### ● 健康づくりに関する法的整備

平成15年にこれまでの栄養改善法に代わって「健康日本21」の行政的根拠となる健康増進法が制定されました。そして、これまでの国民栄養調査のみでなく、健康寿命の延伸、生活習慣病の予防を主な目的として、国民健康・栄養調査<sup>\*27</sup>や栄養表示基準<sup>\*28</sup>、受動喫煙の防止が規定されています。

#### ● 医学的知見の進歩

生活習慣病、特に糖尿病や虚血性心疾患のハイリスク病態としてメタボリックシ

ンドローム（内臓脂肪症候群）が提唱されています。平成20年度からは医療構造改革として老人保健法が改変され、市町村が行ってきた基本健康診査の実施責任が医療保険の保険者に移り、受診の義務化・ハイリスク者に対する保健指導の強化が進められようとしています。市民に対するメタボリックシンドロームへの理解を進めそれぞれの人の健康の維持増進への意欲を高めることが必要です。よって、メタボリックシンドローム中心の健康診断項目やシステムの見直し、保健指導を行う保健師や管理栄養士の育成も不可欠であります。

こうした健康づくりをめぐる全体的な動向とともに、健康づくりの各分野でさまざまな基準や新しい方針等が提案されています。

# 參考資料

# 佐世保市民の「健康に関する実態調査」

佐世保市

## 調査について（お願い）

佐世保市では、「すべての人がいきいきと生活できる暮らしづくり」を実現するために「けんこうシップ21計画」の中間評価を作成いたします。

佐世保市民の健康状態や生活習慣についてお聞きし、今後の計画策定の参考にするためのアンケート調査にご協力をお願いします。

### <ご記入についてのお願い>

- この調査票は、佐世保市民の30～59歳までの方を対象に無作為に選び、郵送しております。  
調査は、無記名でお答えいただくものであり、調査の目的以外に使用することはありません。
- この調査は、ご本人がお答えくださるようお願いいたします。
- 質問をよくお読みいただき、回答用紙の該当番号枠内に1つずつお答えの数字等をご記入ください。
- 回答は、別紙の「総合回答用紙」にご記入ください。
- ※ ご記入がすみましたら、解答用紙は折り曲げないで、同封の返信用封筒で○月○日までにご返送ください。  
なお、総合回答用紙・返信用封筒の差出人の署名は不要です。

なお、このアンケート調査の実施にあたっては、佐世保市個人情報保護条例に基づき、適正な管理・運営を行います。

※ なお、本調査に関するお問い合わせは、下記までお願いします。

佐世保市保健福祉部 健康づくり課

佐世保市高砂町5-17 TEL 24-1111（内線3421）

「けんこうシップさせぼ21」計画策定事務局（健康づくり課内）

《あなた自身のことについておたずねします》

(問1) あなたの性別を記入してください。

- 1 男性                      2 女性

(問2) あなたの年齢は次のうちどれにあてはまりますか。

- 1 30代                      2 40代                      3 50代

(問3) あなたの主な職業は次のうちどれですか。

- 1 会社員                      4 自営業                      7 農林水産業  
2 自由業                      5 公務員                      8 パート・アルバイト  
3 専業主婦                      6 無職

(問4) あなたの身長・体重について記入して下さい。

身長                      cm                      体重                      Kg

(問5) あなたは「けんこうシップさせぼ21」を知っていますか。

- 1 知っている                      2 聞いたことはある                      3 知らない

《あなたの健康管理についておたずねします》

(問6) あなたは、日頃から健康に気をつけていますか。

- 1 よく気をつけている                      3 あまり気をつけていない  
2 どちらかと言えば気をつけている                      4 気をつけていない

< (問6) で1または2に答えた方におたずねします。 >

(問7) 特に何に気をつけていますか。

- 1 栄養・食生活                      5 タバコ  
2 運動                      6 歯の健康  
3 休養                      7 毎年健診を受けている  
4 アルコール                      8 その他

< (問6) で3または4に答えた方におたずねします。 >

(問8) 気をつけていない理由は何ですか。

- 1 今まで病気をしたことがない                      3 めんどく  
2 仕事や家事などで忙しい                      4 その他

(問9) あなたは、ここ1年間で健康診断を受けましたか。

- 1 受けた                      2 受けていない

(問10) 健康診断を受けた方におたずねします。どの健康診断を受けましたか。

- 1 佐世保市が実施している健康診断      4 病気の際に医療機関で受けた  
2 勤務先での健康診断                      5 その他  
3 人間ドック

(問11) 受けていない方におたずねします。受けなかった理由は何ですか

- 1 治療中(入院中を含む)                      6 健康診断日時が合わない  
2 定期的に病院で受診している              7 お金がかかる  
3 悪いと言われるが怖い                      8 健康に自信がある(症状がない)  
4 健康診断機関を知らない                      9 ついつい忘れる  
5 関心がない                                      10 その他

\* 生活習慣病健診(基本健診)とは

佐世保市が老人保健法に基づいて、40才以上の方で健診を受ける機会のない方(働いていない方、はたらくても職場健診がない方)に対して生活習慣病の早期発見、早期治療及び予防を目的として実施している健診です。

《あなたの健康に対する考えや行動についておたずねします》

(問12) 日頃から、生活の中で運動を意識して動いていますか。

- 1 なるべく歩くようにしている              3 運動を意識して仕事をしている  
2 運動を意識して家事をしている              4 していない

(問13) 日常的に(定期的に)何か運動をしていますか。

- 1 ウォーキング(ジョギング)                      5 体操・エアロビクス  
2 水泳    6 球技  
3 ゴルフ    7 その他  
4 していない

(問14) 市内21か所に設置しているウォーキングコースについて

- 1 知っている、歩いたことがある              3 知らない  
2 知っているが、歩いたことがない

(問15) 自分のオリジナルウォーキングコースを持っていますか

- 1 持っている                      2 持っていない

(問16) この1年で、家族や仲間と一緒にスポーツやキャンプ、ドライブ、旅行、催しものなどを楽しんだ機会はどの位ありましたか。

- |        |           |
|--------|-----------|
| 1 週1回位 | 3 年2～3回位  |
| 2 月1回位 | 4 機会はなかった |

(問17) 家族そろって食事をする日は、週に何日位ありますか。

\* 1日に1回でもそろって食事をすれば1日としてください

\* 一人暮らしの方も、別に住んでいる家族と食事をすれば1日としてください

- |        |          |
|--------|----------|
| 1 6～7日 | 3 1～2日   |
| 2 3～5日 | 4 ほとんどない |

(問18) 食に関して最も心がけていることは何ですか。(3つ選んでください)

- |           |            |         |
|-----------|------------|---------|
| 1 無農薬・無添加 | 5 サプリメント   | 9 地元のもの |
| 2 肉       | 6 野菜       | 10 食材の数 |
| 3 腹八分目    | 7 賞味(消費)期限 |         |
| 4 旬のもの    | 8 魚        |         |

(問19) 1日の中で自分の自由になる時間を、どのくらいもっていますか。

- |           |          |
|-----------|----------|
| 1 2時間以上   | 3 1時間未満  |
| 2 1～2時間未満 | 4 もっていない |

(問20) 自分の自由になる時間があれば、その時間をどのように過ごしたいですか。

- |           |       |
|-----------|-------|
| 1 趣味・生きがい | 3 睡眠  |
| 2 家族と一緒に  | 4 その他 |

(問21) 1日の睡眠時間はどれくらいですか。

- |         |         |
|---------|---------|
| 1 8時間以上 | 3 3～5時間 |
| 2 5～8時間 | 4 3時間未満 |

(問22) 睡眠は足りていると思いますか。

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1 十分足りている   | 3 あまり足りていない |
| 2 まあまあ足りている | 4 足りてない     |

(問23) 他人のマナーで不快(いや)な思いをしたことがありますか。

- |      |      |
|------|------|
| 1 ない | 2 ある |
|------|------|

< (問23) で、2 とお答えの方におたずねします >

(問 2 4) 不快 (いや) と思うマナーは、どんなことですか (2つ選んでください)

- |         |        |        |
|---------|--------|--------|
| 1 喫煙    | 4 ゴミ   | 7 交通機関 |
| 2 おしゃべり | 5 携帯電話 | 8 その他  |
| 3 運転    | 6 騒音   |        |

(問 2 5) 佐世保市がより住みよい街になるために、環境保護などに心がけていますか。

- |              |            |
|--------------|------------|
| 1 心がけていない    | 3 常に心がけている |
| 2 ときどき心がけている |            |

(問 2 6) 健康に関する情報をどこから得ていますか。(2つ選んでください)

- |               |               |          |
|---------------|---------------|----------|
| 1 テレビ・ラジオ     | 5 病院・診療所      | 9 特になし   |
| 2 健康教室 (保健所等) | 6 インターネット     | 10 知人・友人 |
| 3 町内回覧板       | 7 電話相談 (保健所等) | 11 その他   |
| 4 広報させぼ       | 8 雑誌・新聞       |          |

### 《お酒・たばこの嗜好品についておたずねします》

< お酒について >

(問 2 7) あなたは、週に何日お酒を飲みますか。次の中から選んでください。

- |            |          |        |
|------------|----------|--------|
| 1 お酒を飲めない  | 3 週に1～2日 | 5 ほぼ毎日 |
| 2 飲めるがのまない | 4 週に3～5日 |        |

< (問 2 7) で、3・4・5とお答えの方におたずねします >

(問 2 8) あなたが、飲む時の1日の飲酒量は日本酒に換算するとどのくらいですか。

他酒については、換算例を参考にしてください。

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1 2合未満   | 3 3合～6合未満 |
| 2 2～3合未満 | 4 6合以上    |

#### 換算例

日本酒1合 (180ml) のアルコールに相当するのは

- |              |         |
|--------------|---------|
| ビール 中ビン1本    | (500ml) |
| 焼酎 ぐい呑み2杯弱   | (80ml)  |
| ウイスキー シングル2杯 | (80ml)  |
| ワイン グラス2杯弱   | (200ml) |

(問29) あなたは、1日の適正飲酒量はどのくらいだと思いますか。

日本酒以外については、(問28)を参考に飲む時の1日量を、日本酒で換算して教えてください。

- |   |        |   |        |
|---|--------|---|--------|
| 1 | 1合未満   | 3 | 2～3合未満 |
| 2 | 1～2合未満 | 4 | 3合以上   |

(問30) あなたは、肝機能検査を受けていますか。

- |   |                  |   |              |
|---|------------------|---|--------------|
| 1 | 定期的に自主的に受けている    | 3 | 体調が悪い時に受けている |
| 2 | 職場健診などで定期的に受けている | 4 | 受けていない       |

(問31) あなたは、未成年者に対して「少くくは・・・」と飲酒させる場合がありますか。(お屠蘇などは含みません)

- |   |           |   |            |
|---|-----------|---|------------|
| 1 | 飲ませない     | 3 | 飲みたがれば飲ませる |
| 2 | すすめる場合もある | 4 | すすんで飲ませる   |

(問32) あなたは、身近な未成年者の飲酒を見かけたら注意しますか。

- |   |      |   |       |
|---|------|---|-------|
| 1 | 注意する | 2 | 注意しない |
|---|------|---|-------|

<たばこについて>

(問33) あなたは、現在1日に何本たばこを吸いますか。

- |   |          |   |                 |
|---|----------|---|-----------------|
| 1 | もともと吸わない | 4 | 40本以上           |
| 2 | 1～10本    | 5 | 吸っていたが現在は吸っていない |
| 3 | 11～39本   |   |                 |

<(問33)で、1・2とお答えの方におたずねします>

(問34) あなたが、喫煙者から受ける印象で最も強いものはなんですか。

- 1 不愉快な印象はない
- 2 健康を害した(のどを痛めた、気分が悪くなった等も含む)
- 3 火の始末(火事の心配)
- 4 吸殻の始末が悪い
- 5 煙・臭いの迷惑
- 6 こどもの誤嚥の事故

<(問33)で、3・4・5とお答えの方におたずねします。>

(問35) たばこをやめたいと思ったことがありますか。

- |   |    |   |    |
|---|----|---|----|
| 1 | ある | 2 | ない |
|---|----|---|----|

- (問 3 6) たばこを吸われる方で、吸う理由はなんですか。(2つ選んでください)
- |          |            |             |
|----------|------------|-------------|
| 1 ストレス解消 | 4 かっこいいから  | 7 親が吸っていたので |
| 2 太らないため | 5 やめられないから |             |
| 3 おいしいから | 6 すすすめられて  |             |

- (問 3 7) 禁煙相談・禁煙外来があることを知っていますか。
- 1 全く聞いたことがない
  - 2 聞いたことがあるがどこにあるか知らない
  - 3 病院にあることを知っている

- (問 3 8) 家庭の中や職場で分煙をしていますか。
- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1 家庭で          | 2 職場で          |
| ① している ② していない | ① している ② していない |

- (問 3 9) 喫煙によっておこる疾患について知っているものを選んでください(複数可)
- |        |       |
|--------|-------|
| 1 肺がん  | 5 脳卒中 |
| 2 喘息   | 6 胃潰瘍 |
| 3 気管支炎 | 7 歯周病 |
| 4 心臓病  |       |

《歯の健康についておたずねします》

- (問 4 0) あなたは、歯や歯ぐき等の状態について気になることがありますか。
- |      |      |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

< (問 4 0) で、1 と答えた方におたずねします >

- (問 4 1) どんなことが気になっていますか。(3つ選んでください)
- |             |           |                |
|-------------|-----------|----------------|
| 1 歯ぐきから血が出る | 6 歯ぎしり    | 1 1 歯の色        |
| 2 かみ合わせが悪い  | 7 むし歯     | 1 2 歯が浮いたような感じ |
| 3 入れ歯が合わない  | 8 歯が動く    | 1 3 その他        |
| 4 歯並び       | 9 口が乾く    |                |
| 5 口臭        | 1 0 歯がしみる |                |

- (問 4 2) あなたは歯科で定期健診を受けていますか。
- |           |            |
|-----------|------------|
| 1 受けている   | 3 できれば受けたい |
| 2 以前受けていた | 4 受けたくない   |

< (問4 2) で、1とお答えの方におたずねします >

(問4 3) 定期的に歯科医院で歯石を取ってもらったり、歯の汚れを除去してもらったりしていますか。

- 1 している      2 していない

< (問4 2) で2・3・4とお答えの方におたずねします >

(問4 4) 健診を受けないのはなぜですか。(2つ選んでください)

- 1 行く必要性を感じない      6 面倒くさい  
2 行く時間がない              7 怖い  
3 お金がかかる                8 健診ができる歯科医院を知らない  
4 料金がわからない            9 健診内容に満足できない  
5 待たされる                  10 その他

(問4 5) あなたは、歯みがきの仕方について個別に指導を受けたことがありますか。

- 1 歯科医院で受けた              4 イベント等で受けた  
2 職場で受けた                  5 受けたことがない  
3 保健所で受けた

(問4 6) あなたは、歯みがきをする時、歯ブラシの他に歯間ブラシやフロス(糸や糸ようじ)などの補助清掃用具を使用していますか。

- 1 いつも使う                    3 あまり使わない  
2 時々使う                        4 使わない

(問4 7) フッ素による虫歯予防が子どもだけでなく成人にも効果的だと思いますか。

- 1 はい      2 わからない      3 いいえ

(問4 8) 歯肉炎や歯槽膿漏といった歯周病に「喫煙」が影響すると思いますか。

- 1 はい      2 わからない      3 いいえ

(問4 9) 歯や歯ぐき等の状態に「ストレス」が影響すると思いますか。

- 1 はい      2 わからない      3 いいえ

(問5 0) あなたは、市がおこなっている歯科保健事業に関する情報をどこから得ていますか。(2つ選んでください)

- 1 広報させぼ(広報紙)              5 知人・友人  
2 保健所 4 病院・医院              6 タウン誌  
3 歯科医院                          7 その他

(問5 1) 市がおこなっている成人歯科健診(委託歯科健診ワンコイン検診、自己負担500円)や国保精密歯科健診(国保加入対象者で自己負担1,000円での歯科健診)を知っていますか。

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1 毎年受けている        | 4 知らないが今後は受けたい |
| 2 時々受けている        | 5 知らない         |
| 3 知っているが受けたことがない |                |

(問5 2) あなたはむむし歯予防のために、保育園・幼稚園や小中学校で集団で実施されているフッ素洗口のことを知っていますか。

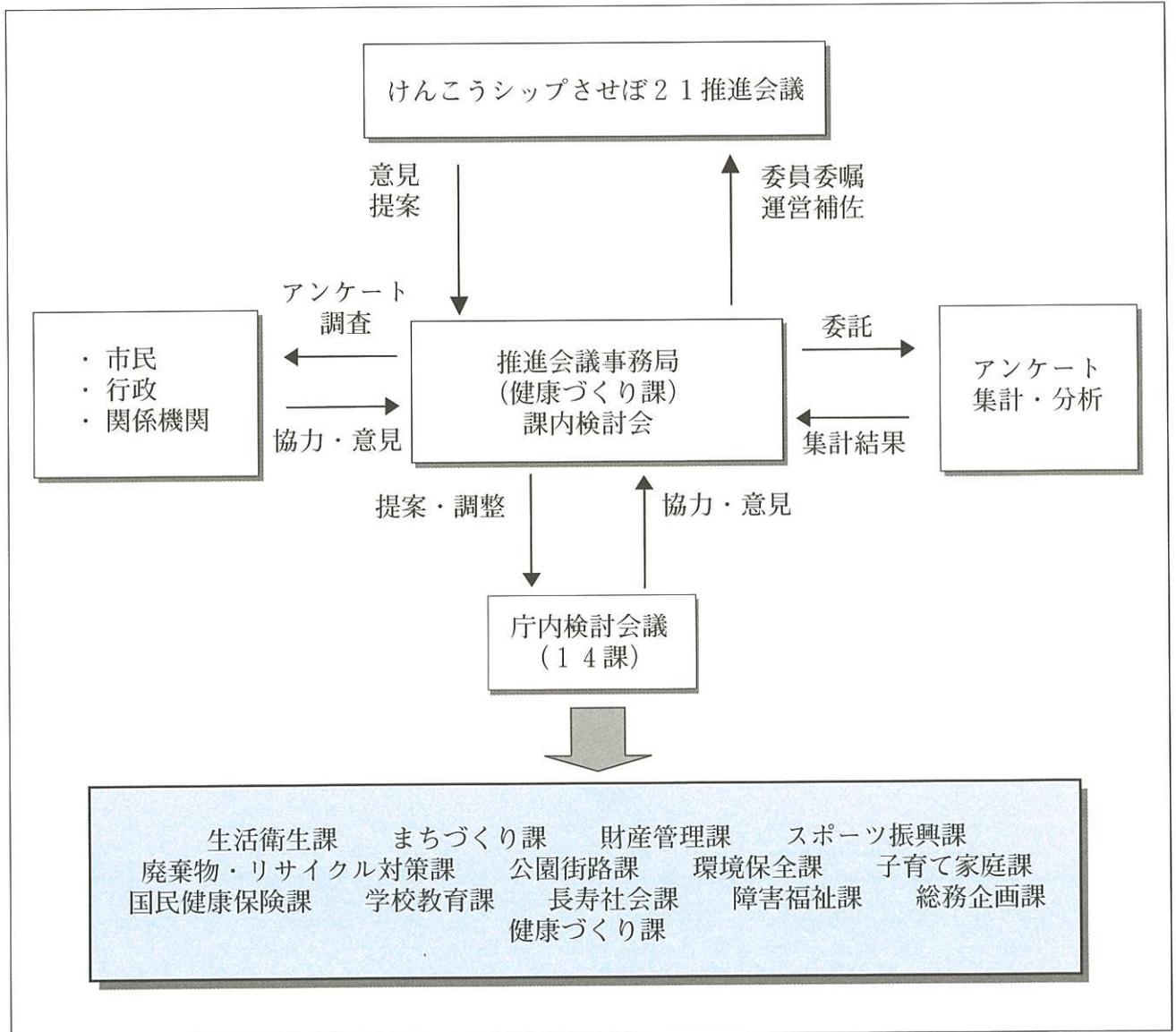
- |         |        |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

<問5 2で1とお答えの方におたずねします>

(問5 3) むし歯予防を集団で行うために、園や小中学校でフッ素洗口を行うことに賛成ですか

- |            |      |         |       |
|------------|------|---------|-------|
| 1) 保育園・幼稚園 | 1 はい | 2 わからない | 3 いいえ |
| 2) 小学校     | 1 はい | 2 わからない | 3 いいえ |
| 3) 中学校     | 1 はい | 2 わからない | 3 いいえ |

「けんこうシップさせぼ21」中間評価の策定体制



## 「けんこうシップさせほ21推進会議」委員名簿

(順不同)

平成18年7月26日現在

分類	推薦団体	氏名	備考
学識経験者	長崎国際大学	竹本泰一郎	会長
学識経験者	長崎大学	福田 英輝	
専門家 (医療関係)	佐世保市医師会	横山 一章	
専門家 (医療関係)	佐世保市歯科医師会	千北 敏裕	
専門家 (医療関係)	佐世保市薬剤師会	石田 英明	
保護者代表 (こども啓発)	佐世保市PTA連合会	大木 亮諄	
市民連携	佐世保市連合町内連絡 協議会婦人部会	東 満寿美	副会長
職域保健との連携	佐世保商工会議所	田代 明	
一般	公募委員	下村 雅樹	
行政 (こども啓発)	教育委員会	末吉 敬	
行政 (保健事業)	市民生活部	松尾 和章	
行政 (市民連携)	市民生活部	岩田 讓二	

## 用語説明

### \*1 認知症

脳の機能低下により、記憶力障害など日常生活に支障をきたすようになること。脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症の2種類に分けられる。

### \*2 健康寿命

生存しているだけでなく、心身ともに健康で自立した生活を送ることができる期間。

### \*3 平均寿命

ある年次の年齢別死亡率に従って一生を終えたと仮定した場合、誕生から何年生きられるかという期間。

### \*4 人口動態

人口の規模と構造を変化させる要因となっている出生・死亡、婚姻・離婚、地域移動などのこと。

### \*5 老年人口割合

全人口における65歳以上の人口の割合。

### \*6 悪性新生物

悪性腫瘍と同意語で、一般にがんといわれるもの。

### \*7 心疾患

心臓の障害を原因とする疾患で、心筋梗塞、狭心症などの虚血性心疾患、心不全、先天性心疾患などがある。

### \*8 脳血管疾患

脳内出血、脳梗塞、くも膜下出血などをいう。現在では脳梗塞の占める割合が最も多い。

### \*9 食育推進基本計画

国の基本方針をもとに地域性を踏まえ、基本理念の達成に向け、7つの基本方針、8項目のリーディング、14項目の数値による基本目標を掲げている。そして、行政、市民、教育関係者、農業・漁業者、食品関連事業者・医療関係者、市民団体などの各主体が課題、基本理念を共有し、それぞれが推進主体となって取り組むべき指針を明記したもの。

### \*10 食育基本法

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため、食育を総合的、計画的に推進することを目的に、平成17年に制定されたもの。食育基本法の

中で、食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることとされている。

**\*11 サプリメント**

毎日の食生活の中で不足しがちな栄養素の補給や生体機能向上に効果的な食品のうち、錠剤・カプセルなど通常の食品の形態でないもの。

**\*12 BMI**

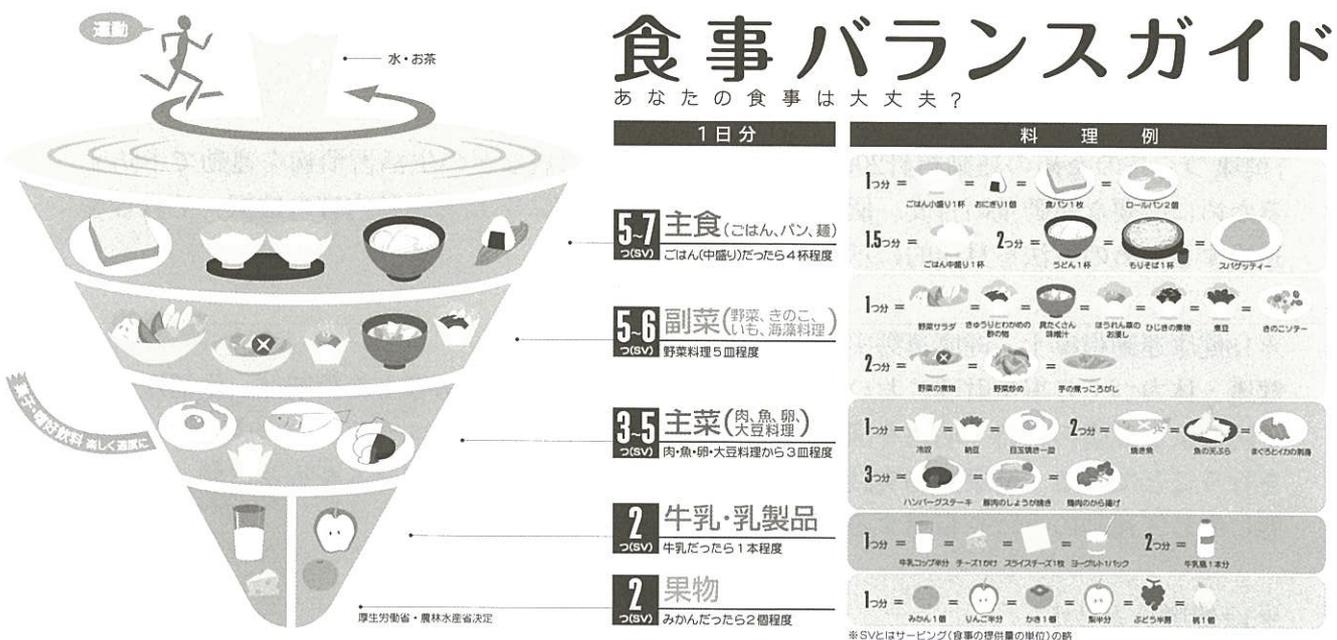
栄養状態評価に用いる体格指数で、成人の肥満判定基準に用いられる。 $\{ \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2 \}$  で求められる。18.5未満を低体重、18.5~25未満を普通体重、25以上を肥満としている。

**\*13 脂肪エネルギー比率**

総エネルギー摂取量に対する脂質由来のエネルギー摂取量の割合。

**\*14 食事バランスガイド**

1日の食事の望ましい組み合わせとおよその量をわかりやすくあらわしたもの。食事を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つに分類し、日常的に把握しやすい単位をサービング数（各料理について1回当たりの標準的な量をだまかに示すもの）で示している。



(参考) 厚生労働省ホームページURL:<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyuu-syokuji.html>

### \*15 食生活指針

食生活改善の望ましい方向や具体的改善案事項をまとめたガイドラインで、食文化や食糧供給の側面からも望ましい食習慣作りを提唱するなど下記の10項目からなっている。

#### 食生活指針

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
4. ごはんなどの穀類をしっかりと。
5. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
6. 食塩や脂肪は控えめに。
7. 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
8. 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
9. 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
10. 自分の食生活を見直してみましょう。

### \*16 メタボリックシンドローム

内臓脂肪症候群ともいわれる。ウエスト周囲径が男性85cm、女性90cm以上であるということに加えて、次の①～③のうち2項目以上当てはまる場合をメタボリックシンドロームと判定する。①血中トリグリセリドが150mg/dl以上またはHDLコレステロールが40mg/dl未満、②収縮期血圧が130mmHgまたは拡張期血圧が85mmHg以上、③空腹時血糖値が110mg/dl以上。

こうした状態では糖尿病・心疾患など生活習慣病の発症リスクが高まる。

### \*17 エクササイズガイド

「健康づくりのための運動指針2006」とも言われ、糖尿病などの生活習慣病を運動で予防するために必要な運動量の目安。個人の身体特性及び状況に応じた運動内容の選択、それらを達成するための方法を具体的に示している。

### \*18 健康運動指導士・健康運動実践指導者

健康・体力づくり事業財団において養成されている。健康運動指導士の役割は、生活習慣病予防および健康の維持・増進を図るため、個々人に適した運動プログラムの作成および指導を行うことである。健康運動実践指導者の役割は、その運動プログラムをもとに個々人の状態に応じて運動の実践を指導することである。

### \*19 健康日本21

我が国の健康施策として平成12年にスタートしたもので、壮年死亡の減少と健康寿命の延長を通じ、健康づくりを推進しようとするものである。9つの分野（食生活・栄養、身体活動・運動、休養・こころの健康、たばこ、アルコール、歯、糖尿病、循環器病、がん）にお

いて、平成22年までの10年間に具体的な改善項目とその目標値を定めて、改善に関係するすべての行政、専門機関、住民の連携の上に目標を達成・改善していく活動計画である。

#### \*20 ADL

日常生活動作能力のことで、摂食・着脱衣・排泄・移動など、人間の基本的な日常生活動作をいう。障害者のリハビリテーション活動の立案、高齢者の介護のニーズの評価指標に用いられる。

#### \*21 メンタルヘルス

精神障害の予防や治療をはかる保健医療活動。平成9年の精神保健福祉法で定められている。

#### \*22 受動喫煙

非喫煙者が置きたばこから立ち上る煙や喫煙者が吐き出した煙を吸い込むこと。喫煙者の吸う煙よりも発がん等の有害性が高いといわれている。

#### \*23 分煙

非喫煙者がたばこの煙に曝露されないよう喫煙場所・時間等を指定区分すること。

#### \*24 禁煙外来

禁煙指導を専門に行う外来診療。カウンセリングやニコチンのパッチ（ニコチンを経皮的に投与する）などによって禁煙を指導する。

#### \*25 プライマリーヘルスケア

地域社会の個人または家族にとって不可欠な最も基本的な医療と保健。日本では、家庭医、かかりつけ医がそれにあたる。

#### \*26 健康増進法

国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めた平成14年制定の法律。国民健康栄養調査の実施、栄養成分等の表示、受動喫煙の防止等を定めている。

#### \*27 国民健康・栄養調査

昭和27年に栄養改善法が制定されて国民栄養調査が始められ、現在では健康増進法によって国民健康栄養調査が行われている。国民の身体状況、栄養素等及び食品の摂取量、及び生活習慣状況調査が、標本抽出された地区において行われる栄養調査。

#### \*28 栄養表示基準

加工食品について、栄養成分・熱量の表示、栄養成分の多寡などの強調表示および栄養機能食品としての表示などを定めた基準。健康増進法に基づいて定められている。

# けんこうシップ21 中間評価報告書

2007年3月発行

編集・発行

佐世保市保健福祉部健康づくり課

〒857-8585佐世保市八幡町1番10号

TEL (0956) 24-1111