

第3章 美馬市の健康づくりの取り組み

1. 美馬市の健康づくりスローガン

市民の力で広げる健康の輪 ～見直そう生活習慣～

※幅広く市民の方々への普及啓発を図るため「健康みま21」は上記スローガンを掲げて取り組んでいきます。

2. 各世代の健康づくりテーマ



幼・少年期（0～15歳）
の健康

元気な身体づくり

基本的な生活習慣を身につけよう



青年期（16～39歳）の健康

知ろう自分の健康値

見直そう生活習慣



壮年期（40～64歳）の健康

自分の身体に関心を持つ

糖尿病予防の生活習慣



高齢期（65歳以上）の健康

いきいきと暮らせる生活習慣



みんなで力を
合わせて
がんばるぞ！！

3. 各世代の重点テーマ・目標・行動指標



幼・少年期（0～15歳）の健康

元気な身体づくり 基本的な生活習慣を身につけよう

重点テーマ	目 標	行動指標
規則正しい生活習慣	早寝早起きをする	午後10時より前に寝る子どもを増やす
		毎日朝食を食べる子どもを増やす
戸外での運動	戸外でしっかり身体を動かす	戸外で遊ぶ子どもを増やす
		徒歩や自転車で通学する子どもを増やす
		運動習慣のある子どもを増やす
健康な食生活	甘い物をとり過ぎない	おやつを1日3回以上食べる子どもを減らす
		おやつの時間を決めて食べる子どもを増やす
		甘い飲み物を毎日飲む子どもを減らす
	食を楽しむ心を育てる	自分一人で料理をつくることのできる子どもを増やす
家族そろってほぼ毎日食事をする子どもを増やす		



青年期（16～39歳）の健康



知ろう自分の健康値 見直そう生活習慣

重点テーマ	目 標	行動指標
健康に関心を持つ	自分の身体をチェックする	健診を受ける人を増やす
		体重を毎日測る人を増やす
健康な食生活	毎日朝食を食べる	毎日朝食を食べる人を増やす
	栄養成分表示を見る	外食や食品購入時に栄養成分表を参考にして選ぶ人を増やす
	食に関心を持つ	自分でバランス良く食品を選んだり、食事を準備する人を増やす
身体を動かす	積極的に身体を動かす習慣を身につける	運動を週3回以上している人を増やす
		日常生活の歩数を増やす


壮年期（40～64歳）の健康
自分の身体に関心を持つ 糖尿病予防の生活習慣

重点テーマ	目 標	行動指標
健康に関心を持つ	自分の身体を チェックする	特定健診を受ける人を増やす
		体重を毎日測る人を増やす
身体を動かす	積極的に身体を動かす 習慣を身につける	運動を週3回以上する人を 増やす
		日常生活の歩数を増やす
健康な食生活	栄養成分表示を見る	外食や食品購入時に 栄養成分表を参考にして 選ぶ人を増やす
	間食を減らす	菓子類をほとんど毎日2回 以上食べる人を減らす
	休肝日をつくる	お酒を毎日飲む人を減らす
	食の知識を深め伝える	地域で食育活動に参加する 人を増やす


高齢期（65歳以上）の健康

いきいきと暮らせる生活習慣

重点テーマ	目 標	行動指標
生きがいのある生活	地域・家族と交流を持つ	いきいきサロン等地域活動をする人を増やす
	食の知識を深め伝える	地域で食育活動に参加する 人を増やす
自分で健康管理	自分の身体を チェックする	主治医を持って定期的に 受診する人を増やす 糖尿病有病者の中で 治療を継続する人を増やす
身体を動かす	身体を動かす 習慣を身につける	運動習慣のある人を増やす
		日常生活の歩数を増やす

4. 各世代の優先順位と実践事項

21

幼・少年期の健康づくりテーマ

元気な身体づくり 基本的な生活習慣を身につけよう

取り組み

目標

自分ができること

家族ができること

優先順位第1位

★早寝早起きをする

寝る時間を決める
 日中しっかり身体を動かす
 ゲームや携帯電話の使用時間を決める
 3食規則正しい時間に食べる
 ・朝食をしっかり食べる
 ・夜遅く食べない

家族で早寝早起きをする
 子どもを早く起こす
 子どもの寝る時間を決める
 3食規則正しい時間に食べる
 ・親子で朝食を食べる
 ・夜遅くご飯を食べない

優先順位第2位

★戸外でしっかり身体を動かす

身体を動かす遊びや運動をする



子どもを戸外に連れて行き、親子で遊ぶ習慣をつける

身体を動かす遊びや運動をする

歩行ゾーンを決めて校門まで送らない

優先順位第3位

★甘い物を楽しみお心を育てる

おやつの時間、量、内容を決める
 食事やおやつを一緒につくる
 食べ物を大切にする気持ちを持つ
 自分の食生活に気をつける



おやつの時間、量、内容を決めて与える

食事やおやつを一緒につくる

家族そろって食事をする



正しい食習慣を身に付け教える

食に関する体験活動への参加



地域ができること

NoOODAY（Noゲーム、テレビDAY）をつくる

子ども会や親の会で話し合いの場を持つ

夜遅い時間に子どもを見かけたら（早く帰りよ）声をかける

行政ができること

保護者や家族に健康な規則正しい生活習慣についての普及啓発

- ・ 広報、母子健診等での周知
- ・ 子どもの生活実態を生活記録等で家族に伝える

身体を使った遊びや運動の推進

- ・ 地域の公園等の整備（清掃等）
- ・ 家族で身体を動かせる遊びを企画する
- ・ 近所で声を掛け合い一緒に遊ぶ
- ・ 阿波踊り体操の実施

徒歩通学の体制の整備

- ・ 登下校時の地域の見守り（地域パトロール隊の設置）
- ・ 歩行ゾーンを決める

身体を使った遊びの推進

- ・ 地域の公園等の整備
- ・ 家族で身体を動かせる遊びを企画する
- ・ 園等でみんなで積極的に身体を動かす運動遊びや散歩を取り入れる
- ・ 阿波踊り体操を様々な場所で実施する（キッズ版の作成）

自分の活動量を知るための支援

- ・ 学校への万歩計の貸し出し等

むやみにおやつを与え過ぎない

ヘルスマイト等活動の推進

親子で食の大切さを学ぶイベントの開催



ヘルスマイト等の活動支援


子ども、保護者、家族への食育

- ・ 食についての情報提供
- ・ 親子で参加するイベントの実施（料理教室等）
- ・ 糖質を多く含む食品（菓子ジュース）について知らせる
- ・ 教育機関での食育の実施

幼児・学童肥満予防教室

青年期の健康づくりテーマ

知ろう自分の健康値 見直そう生活習慣

取り組み 目標	自分ができること	家族ができること
優先順位第1位 ★ チェックする ★自分の身体を	自分の適正体重を知る 体重を毎日測る 健診を受ける 健診結果を見て自分の身体を知る 	家族で健診を受診するよう声を掛け合う 家族で健康についていっしょに考える
優先順位第2位 ★ 食に関心を持つ ★栄養成分表示を見る ★毎日朝食を食べる	朝食をしっかり食べる 夜遅くご飯を食べない 外食や食品購入時に栄養成分表示を見る 家族でいっしょに食生活を考える 若い世代から料理をする バランスの良い食生活を送る 食の大切さを理解する	朝食を家族みんなで食べる みんなで栄養成分表示を意識する 家族でいっしょに食生活を考える 家族で料理をつくる機会を持つ 食の大切さを理解し教える
優先順位第3位 ★ 習慣を身につける ★積極的に身体を動かす	日常生活で歩数を増やす (階段を使う) スポーツをする	いっしょに歩く いっしょにスポーツをする 歩く、運動する時間が持てるよう協力する



地域ができること

隣近所で健診を受診するように呼びかける

事業所で健診を実施し受診勧奨する



行政ができること

健診の必要性についての普及啓発

- ・ 広報やインターネット、地域の会合等での情報提供
- ・ 健康フォーラムの開催
- ・ 理美容師協会、青年会議所等での普及活動
- ・ 母子保健事業、学校での普及活動

健診結果を正しく知るための支援

- ・ 健診データを経年で分かりやすく提示する

健診を受診しやすい体制の整備

- ・ 休日健診、医療機関健診の実施
- ・ 人が集まる場所での実施

子どもから親への食育
・ 親子で食育教室



外食や食品購入時の栄養成分表示について学習し知らせる

ヘルスマイト等の活動推進

- ・ 若い人を対象とした料理教室
- ・ 食育をテーマにした世代間交流

食に関する体験活動の場の提供

栄養成分表示についての普及啓発

子どもから親への食育

- ・ 親子で食育教室
- ・ 教育機関での食育の実施

食についての情報提供

- ・ バランス食について情報提供

ヘルスマイト等の活動支援

ウォーキングコースの紹介

簡単な運動や体操（阿波踊り体操）を体験する教室の開催

スポーツイベントの充実

ウォーキングコースの紹介

ウォーキングコース、外灯
掲示板等の設置及び整備

スポーツができる場所（施設）
の提供

阿波踊り体操の普及支援

コミュニティスポーツクラブの
普及支援

壮年期の健康づくりテーマ

21

自分の身体に関心を持とう 糖尿病予防の生活習慣

取り組み 目標	自分ができること	家族ができること
優先順位第1位 ★自分の身体を チェックする	自分の適正体重を知る 体重を毎日測る 適正体重を維持する 特定健診を受ける 健診結果を見て自分の身体を知る	家族で特定健診を受診する 家族で健康について いっしょに考える
優先順位第2位 ★積極的に身体を動かす 習慣を身につける	日常生活で歩数を増やす (階段を使う) 適度な運動をする	いっしょに歩く 歩く時間が持てるよう協力する
優先順位第3位 ★栄養成分表示を見る ★間食を減らす ★休肝日をつくる ★食の知識を深め伝える	外食や食品購入時に栄養成分表示を見る 3食規則正しく食べる できる限り買い置きしない 甘い物やジュース等の間食を とり過ぎない 夕食後に間食しない 他の人にお菓子やお酒を無理に勧めない 休肝日(曜日)をつくる	食に関する知識を深め実践する ・みんなで栄養成分表示を意識する ・できる限り買い置きしない ・家族みんなが夕食後に間食しない ・家族でお菓子やお酒を無理に 勧めない ・休肝日(曜日)を知らせる



地域ができること

隣近所で特定健診を呼びかける

事業所等で健診を実施し受診勧奨する

- ・各商店に健診のチラシを置く

行政との情報共有と健康づくり事業の連携

各種団体間との情報の共有と健康づくり事業の連携

会合や集会等で腹囲測定等の健康チェックの時間をもつ

行政ができること

メタボリックシンドロームや健診の必要性についての普及啓発

- ・広報やインターネット、地域の会合等での情報提供
- ・健康フォーラムの開催
- ・市職員一人ひとりが受診勧奨を行う
- ・窓口に来られた人に対して受診勧奨を行う
- ・健診データを経年で分かりやすく提示する

健診を受診しやすい体制の整備

- ・休日健診、医療機関健診の実施
- ・人が集まる場所での実施（自治会単位での健診）

ウォーキングコースの紹介

仲間をつくって地域で歩く

職場等で運動ができる環境整備

阿波踊り体操の普及

会合時には必ず運動時間をもつ

ウォーキングコースの紹介

ウォーキングコース、外灯、掲示版等の設置及び整備

市主催で運動のイベントの開催

会合やイベント時には必ず運動時間を設ける

食物の糖分について学習し知らせる

外食や食品購入時の栄養成分表示について学習し知らせる

地域でお菓子やお酒を無理に勧めない

地域で休肝日を持つよう声かけする

集会でお酒の提供を止めお茶にする

ヘルスマイト等の活動推進

食についての情報提供

- ・食品に含まれる糖分について周知する
- ・栄養成分表示についての普及啓発表示を見る月間をつくる
集会等で栄養成分表示の周知
- ・アルコールの量や糖分についての普及啓発
- ・休肝日をつくることへの普及啓発

取り組み 目標	自分ができること	家族ができること
優先順位第1位 ★食の知識を深め伝える ★地域・家族と交流を持つ	<p>家の中に閉じこもらない</p> <p>地域での交流や近所付き合いを大切にする</p> <p>家族と会話をする</p> <p>人と会話できる機会がある</p> <p>いきいきサロン等地域活動への参加</p> <p>趣味をもつ</p>	<p>家の中に閉じこもらせない</p> <p>できることは自分自身でしてもらうようにする</p> <p>地域での交流、近所づきあいを大切にする</p> <p>家族の中で会話を持つ</p> <p>家族で趣味をもつ</p> <p>食生活に関する支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族みんなで食事をする ・家族による食事提供
優先順位第2位 ★自分の身体を チェックする	<p>主治医を持って定期的に受診する</p> <p>治療中の病気があれば薬を正しく飲む</p> <p>食事に気をつける</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分に合った食事がとれる ・甘い物をとり過ぎない ・夕食後に間食しない ・休肝日をつくる 	<p>主治医を持ってもらうように知らせる</p> <p>家族みんなが夕食後に間食しない</p>
優先順位第3位 ★身体を動かす習慣 を身につける	<p>自分の健康状態に合わせて身体を動かす</p>	<p>いっしょに身体を動かす</p> <p>身体を動かす時間が持てるよう協力する</p>

地域ができること

仲間づくりの場を提供する
 いきいきサロン等地域活動の開催
 大切な人を亡くした場合の地域でのケア
 高齢者が働ける場をつくる
 間食等をお互い無理強いしない
 地域で休肝日をつくる
 ヘルスマイト等による情報提供

行政ができること

いきいきサロン等地域活動の普及啓発
 趣味や楽しみの場の提供
 相談できる窓口の整備
 いきいきサロンや配食サービスの普及支援
 食についての情報提供
 ヘルスマイトの活動支援

主治医を持ってもらうように知らせる



主治医の必要性について周知する



ウォーキングコースの紹介
 仲間をつくって地域で歩く
 運動ができる環境整備
 阿波踊り体操の普及
 会合時には必ず運動時間をもつ

ウォーキングコースの紹介
 ウォーキングコース、外灯
 掲示版等の設置及び整備
 市主催で運動のイベントの開催
 会合やイベント時には必ず
 運動時間を設ける

5. 健康づくりの主要指標と目標

健康づくりの主要指標の現状と目標を掲載しています。

世代	目標	指標	目標値		現状値 出典
			現状値	目標値 H24年	
幼・少年期	規則正しい生活習慣	午後10時より前に寝る子どもを増やす（3歳児）	51.2%	増加	※1
		午後10時より前に寝る子どもを増やす（小5）	26.3%	増加	※2
		午後10時より前に寝る子どもを増やす（中2）	7.2%	増加	※3
		午前7時より前に起きる子どもを増やす（小5）	69.8%	増加	※1
		午前7時より前に起きる子どもを増やす（中2）	76.1%	増加	※2
		毎日朝食を食べる子どもを増やす（小5）	84.7%	100%	※2
		毎日朝食を食べる子どもを増やす（中2）	79.2%	100%	※2
	戸外での運動	戸外で遊ぶ子どもを増やす	—	増加	
		徒歩や自転車で通学する子どもを増やす（小5）	68.0%	増加	※2
		徒歩や自転車で通学する子どもを増やす（中2）	81.1%	増加	※2
		運動習慣のある子どもを増やす（小5）	63.7%	増加	※2
		運動習慣のある子どもを増やす（中2）	83.0%	増加	※2
	健康な食生活	おやつを1日3回以上取っている子どもを減らす	18.3%	減少	※1
		おやつの時間を決めて食べる子どもを増やす	調査予定	増加	※1
		菓子類を毎日2回以上食べる子どもを減らす（小5）	13.9%	減少	※2
		菓子類を毎日2回以上食べる子どもを減らす（中2）	7.5%	減少	※2
		ジュース・炭酸飲料・乳酸菌飲料等の甘い飲み物を毎日1回以上飲む子どもを減らす（小5）	46.6%	減少	※2
		ジュース・炭酸飲料・乳酸菌飲料等の甘い飲み物を毎日1回以上飲む子どもを減らす（中2）	46.5%	減少	※2
		夕食後、おやつや夜食をほとんど毎日食べる子どもを減らす（小5）	21.3%	減少	※2
		夕食後、おやつや夜食をほとんど毎日食べる子どもを減らす（中2）	23.9%	減少	※2
		自分一人で料理をつくることのできる子どもを増やす（小5）	76.2%	増加	※2
		自分一人で料理をつくることのできる子どもを増やす（中2）	58.8%	増加	※2
		家族そろってほぼ毎日食事をする子どもを増やす（小5）	58.8%	増加	※2
		家族そろってほぼ毎日食事をする子どもを増やす（中2）	52.2%	増加	※2
		家族で「食べ物」や「食事」について話すことがよくある子どもを増やす（小5）	17.8%	増加	※2
		家族で「食べ物」や「食事」について話すことがよくある子どもを増やす（中2）	8.5%	増加	※2



世代	目標	指標	目標値			現状値 出典
			現状値		目標値 H24年	
青年期・ 壮年期・ 高齢期	健康に 関心を持つ	特定健診を受ける人を増やす	39歳以下	188人	450人	19年度 受診者
			40歳以上	21%	65% (国保)	18年度 受診率
		体重を毎日測る人を増やす	全 体	24.6%	増 加	※3
			30歳代男性	18.6%		
	40歳代男性		14.5%			
	身体を動かす	運動を週3回以上する人を増やす	全 体	15.7%	増 加	※3
		日常生活の歩数を増やす	男 性	—	9200歩	
			女 性	—	8300歩	
	健康な食生活	毎日朝食を食べる人を増やす	全 体	91.9%	100%	※3
			20歳代男性	67.6%	100%	
			30歳代男性	87.2%	100%	
		菓子類をほとんど毎日2回以上食べる人を減らす	全 体	12.6%	減 少	※3
			30歳代女性	16.5%		
			40歳代女性	24.7%		
			50歳代以上女性	27.3%		
		ジュース等の甘い飲み物ををほとんど毎日1回以上飲む 人を減らす	全 体	28.4%	減 少	※3
			20歳代男性	55.9%		
			30歳代男性	48.8%		
		夕食後に間食をほとんど毎日食べることがある人を 減らす	全 体	15.4%	減 少	※3
			40歳代女性	27.8%		
			50歳代以上女性	20.7%		
	お酒を毎日飲む人を減らす	全 体	13.9%	減 少	※3	
		40歳代男性	32.9%			
50歳代以上男性		25.6%				
外食や食品購入時に栄養成分表を参考にして選ぶ人を 増やす	全 体	40.5%	増 加	※3		
	男 性	25.2%				
	女 性	55.3%				
自分でバランス良く食品を選んだり 食事を準備する人を増やす	20~39歳	56.0%	増 加	※3		
	地域で食育活動に参加する人を増やす	40~64歳	—	増 加		
	いきがいの ある生活	地域で食育活動に参加する人を増やす	65歳代以上	—	増 加	
何らかの地域活動を実施する人を増やす		65歳代以上男性	—	増 加		
	65歳代以上女性	—				
自分で 健康管理	主治医を持って定期的に受診する人を増やす	—	増 加			
	糖尿病有病者の中で治療を継続する人を増やす	—	100% (国保)			