

栄養・食生活

栄養を考えて
おいしく楽しく食べる

- (市民像)**
 ・栄養のバランスを考えた食事をとる。
 ・自分の身体にあった食生活の工夫をする。
 ・安全な食材を選ぶ力を身につける。
 ・家族や仲間とともに食事をとることを楽しむ。
 ・規則正しい食生活をする。
- (環境整備等)**
 ・栄養や食品衛生の知識や情報を分かりやすく伝える。

平成17年から平成24年までの取組み

- 健康くさつ21「栄養・食生活」のリーフレットを作成し、乳幼児健診やイベント等で活用。
- 各種イベントにおいて、「食育バランススマートボール」「3色折り紙」「簡単手作りふりかけレシピ」等を活用し啓発。
- 老上小学校家庭教育学級で連携講座を開催。
- 立命館大学生協食堂に「朝食を食べよう～バランスのよい赤・緑・黄」を啓発するための卓上ポップ、ポスター、たて看板の設置。
- 離乳食レストランで使用する「フェルトパネル」を作成、活用。
- 健康推進員により各地域で料理講習等「食育推進事業」を展開。
- 「手ばかり栄養法」や「食事バランスガイド」を活用して健康相談・健康教育等で啓発。
- 平成21年「草津市食育推進計画」を策定。関係団体と連携し推進。草津市ホームページに食育推進活動を掲載。
- 食の安全・食育推進講演会の開催。
- 健康推進員連絡協議会「ほんわか委員会」においてお手軽らくレシピを作成・配布。

草津市の現状からみた課題

- 20歳代女性のやせの者は、国実績値22.3%に比して、34.7%と多く、国目標値15%以下にも達していない。
- 成人肥満者は、男20.7%女18.5%であり、県実績値男25.1%女16.1%と、女性で高い傾向にあり、県目標値男15%以下女10%以下に達していない。
- 脂質摂取比率は、国県目標値25%以下に比して27.7%と高い。
- 食塩摂取量は国県目標値10g未満に比して、9.8gと適正值にある。
- 野菜摂取量は、国県目標値350g以上に比して、249.0g、牛乳・乳製品は130g以上に比して94.7g、豆類は100g以上に比して49.6g、緑黄色野菜は120g以上に比して99.6gと改善の余地がある。
- 朝食欠食率は、県実績値20歳代25.9%、30歳代20.3%と比して、21.3%、14.9%と低いが、20歳代は、県目標値の15%以下に達していない。
- 自分の適切な食事内容等について理解している人は、男35.6%女49.0%であり、県目標値男50%以上女60%以上に達していない。
- 自分の食事に問題があると思っている人のうち、今よりよくしたいと思っている人は男62.3%女81.6%であり、男性は国目標値80%以上に達していない。
- 栄養成分表示を行っている飲食店は3店、特定多数給食施設は全体の65%。

(仮称)第2次健康増進計画の推進の方向性

- 「草津市食育推進基本計画」に基づいた積極的な食育の推進を行う。
- 食生活について改善したいと思っている人に必要な情報を届けるとともに、意識していない人に対しても意識してもらえるような働きかけが必要。
- 肥満の予防・改善については運動との連動、朝食欠食の改善については休養(生活リズム)との連動など、個人の生活習慣全体を包括的に捉えたアプローチとともに、子どもの頃からの望ましい生活習慣の定着の強化が重要。

身体活動・運動

楽しい運動・続ける運動を、
仲間とともに始める

- (市民像)**
 ・運動の効果について学ぶ。
 ・自分に合った手軽な運動を見つける。
 ・楽しく運動を始める。
 ・運動を無理なく継続する。
- (環境整備等)**
 ・安心して運動できる環境ときっかけをつくる。
 ・運動習慣の継続を支援する。

- 健康くさつ21「ウォーキングマップ」を作成し、イベント等で配布。
- 全国スポーツ・レクリエーション祭スポレク滋賀では、体力チェックコーナーを開設し、ウォーキング等健康づくりに役立つ情報提供を行った。
- 健康推進員連絡協議会「はつらつ委員会」を中心とした「くさつはつらつ体操」の普及啓発。
- 保健センター2階体力チェック室の利用促進を図った。市内に運動施設が増え、2階を閉鎖してからは、市内の運動施設の一覧を作成し、市民に紹介した。
- いきいき百歳体操の普及啓発。
- 介護予防教室の実施。

- 日頃、自分の健康づくりのため意識的に運動している人は、男53.3%女48.4%であり、国実績値男58.7%女60.5%に比して低く、国目標値63%以上にも達していない。
- 徒歩10分で行けるところへ出かける時、主に徒歩で出かける人は、40歳代男39.5%女9.3%、50歳代男31.7%女34.9%であり、県実績値40歳代男27.5%女20.5%、50歳代男32.2%女29.0%と比して、40歳代女性で低い状況がみられる。また、県目標値である40歳代30%以上、50歳代40%以上という目標値と比して50歳代は男女共に目標値に達していない状況である。
- メタボリックシンドロームの概念認知度は、74.3%と県72.1%を越えているが目標値の80%以上には達していない。

- 運動には心身のリフレッシュ効果もあり、ストレスの解消にもつながる。運動を習慣的に長期にわたって実施できるよう、性別やライフステージにあわせた取組を行う。また、高齢者にとっては、体を動かすことが介護予防にもつながり、健康寿命の延伸にも寄与するため、体を動かすことの楽しさを知ってもらい実践する人が増える取り組みや動機を提供していくことが大切。
- 歩数の減少は肥満や生活習慣病発症の危険因子であるだけでなく高齢者の自立度低下や虚弱の危険因子でもあり、歩数の増加など市民にわかりやすく、充実感も得やすい対策が必要。
- 運動・身体活動の重要性は理解しているが、行動に移せない人々に対するアプローチを行う必要がある。個人の置かれている環境(地理的、社会経済的)や地域・職場における社会支援などの改善が必要。

休養・こころの健康づくり

ストレスとうまくつきあい、
心豊かに自分らしく過ごす

- (市民像)**
 ・しっかり休養をとる。
 ・自分にあったリフレッシュ法を身につける。
 ・自分の心の健康度を知る。
 ・こころの病気についての知識を身につける。
 ・困ったときに専門の相談機関や医療機関を受診する。
 ・生きがいを持つ。
- (環境整備等)**
 ・うつ病など、こころの健康・疾病についての知識普及を進める。
 ・相談機関・医療機関等の利用をしやすいとする。
 ・自殺率の高い40～50代にアプローチする。
 ・「働き方」の見直しを進める。

- キャッチコピー「深呼吸」「大笑い」「ごろ寝」でリフレッシュを作成、キャッチコピーを入れた健康くさつ21「休養・こころの健康」のリーフレットを作成し、イベント等で配布。
- 子育て世代を対象に日頃のストレスを解消してもらうことを目的に市民講座を開催。
- こころの健康づくり講演会を開催。
- 自殺予防週間や普及月間に、街頭啓発や広報誌等での啓発を強化。
- うつやこころの不調に関する正しい知識を普及啓発することを目的としたリーフレットとクリアファイルを作成し、小中学校保護者や健康相談・出前講座、イベント時に配布。
- 個別の相談に対応。
- 広報誌や健康教育等でこころの健康づくりに関する啓発。
- 自殺予防のための研修会を健康推進員やケアマネジャー等対象に実施。

- ストレスを感じた人の割合は、74.7%であり、国目標値49%以下より高く、国実績値61.3%に比しても高い状況にある。県目標値15～69歳男64%以下女67%以下の目標値と比しても男74.0%女79.7%と高いが、県実績値男72.9%女78.4%と近似している。
- 睡眠による休養をとれていない人は、25.9%と国実績値18.4%より高く国目標値21%以下にも達していない。県実績値15～69歳男25.5%女28.5%と比しては、男27.6%女28.7%と近似し、県目標値30%以下には達している。
- 自殺者は、平成22年男16人女4人と近年20～30人の人数で推移している。

- 自殺対策の取組と一体的にすすめる。
- 健康づくりの視点から自殺を予防できる取組として、ストレス、睡眠、アルコール等への対処が考えられる。自殺率が高いとされる40～50代へのアプローチは重要である。自分自身の心の健康の維持、悪化時の相談・受診行動も重要だが、周囲の者が気づき働きかけることも重要。

平成17年から平成24年までの取り組み

草津市の現状からみた課題

(仮称)第2次健康増進計画の推進の方向性

たばこ・アルコール

喫煙や 過度の飲酒をしない

- (市民像)**
- ・たばこやアルコール、薬物乱用について、正しい知識を持つ。
 - ・喫煙しない。できる限り喫煙習慣をやめる。
 - ・適度の飲酒を楽しむ。過度の飲酒をしない。
 - ・未成年者に喫煙・飲酒をさせない。
 - ・たばこやアルコールの母子への影響を知る。
 - ・喫煙、飲酒のマナーを守る。
- (環境整備等)**
- ・たばこやアルコール、薬物乱用についての知識や情報を正しく伝える。
 - ・禁煙・断酒を望む人に対して、情報提供・サポートを充実させる。
 - ・喫煙者・非喫煙者双方に配慮し、公共の場での安全分煙を進める。

- ・ たばこに関するホームページを作成し、たばこの害等について啓発。
- ・ イベントにおいて、禁煙のメリット、受動喫煙の害、歩きたばこの害などをパネル展示、イエローカード・リーフレット配布、クイズの実施等で啓発。
- ・ 参加型リーフレット「かめば歯つび～」を作成イベント等で啓発活用。
- ・ 健康推進員連絡協議会や健康くさつ21計画推進会議の委員が、受動喫煙防止のため、幼稚園・保育所(園)へ出向き保護者への啓発やこども会指導者連絡協議会等への啓発を実施。
- ・ 健康くさつ21計画推進会議から市に対して学校や草津市全庁的にたばこに対する取組が必要であるとの提言がなされた。
- ・ 健康推進員連絡協議会「よっといで委員会」によるたばこの害に関する啓発。
- ・ 禁煙チャレンジ(禁煙相談)の実施。
- ・ 世界禁煙デーにおける駅前啓発。

- ・ 喫煙による健康影響についての知識は、妊婦への影響90.4% 肺がん85.8%、喉頭がん68.4%、肺気腫65.1%に対し、胃潰瘍35.5%、歯周病45.8%、心臓病51.5%では低い状況にある。この傾向は国県も同様である。
- ・ 母子健康手帳発行時や乳幼児健診の聞き取りの中で、家族に喫煙者がいる場合、保健センターにおける禁煙相談を勧めているが、利用者は年間5～10人程度である。
- ・ アルコールに関する取り組みはほとんど行っていない。

- ・ たばこアルコールは分けて推進する。
- ・ あらゆる機会を活用し喫煙による健康への影響を啓発。
- ・ 妊産婦や子どもの受動喫煙防止を推進するための普及啓発活動を推進する。母子健康手帳発行時や乳幼児健診時における働きかけ、啓発の強化。
- ・ 学校、保護者、各団体(地域)等と連携を図り、未成年者の喫煙防止を推進する。
- ・ アルコールに関しては、未成年、妊婦の飲酒“0”、多量飲酒の予防等、課題を見極めながらの対策が必要。

歯の健康

正しく歯を磨き、口の中の 健康を定期的にチェックする

- (市民像)**
- ・よく噛んで、おいしく食べる。
 - ・自分の口の中に関心を持つ。
 - ・むし歯予防、歯周疾患予防についての知識を深める。
 - ・正しいブラッシング、フッ化物利用、妊娠期対応等など、年齢に応じた正しい口腔衛生習慣を実践する。
 - ・かかりつけ歯科医をもち継続的に定期健診を受ける。
 - ・喫煙習慣を持たない、やめる。
- (環境整備等)**
- ・定期歯科健診の意義や正しい口腔衛生習慣など、口腔衛生についての知識や情報を分かりやすく伝える。
 - ・フッ化物利用の促進を図る。

- ・ 「かめば歯つびー」、「草津歯(し)・口からこんにち体操」を作成し啓発。
- ・ キャッチコピー「誕生日には歯科受診 しっかり噛んでニコニコ笑顔」を作成、定着を図っている。
- ・ 「かむカムフェスタ」「歯ートフル淡海」等歯科医師会主催のイベント等に参加し、住民との対話の中で噛むことの大切さや定期受診の大切さを啓発。
- ・ 健康推進員連絡協議会「よっといで委員会」を中心にエプロンシアター「はみがきしてるかな、4つのお約束」で啓発。
- ・ 「乳幼児健診での歯科健診や指導」「妊婦・節目歯科健診」「親子の歯の健康デー」「健康教育等による啓発」を実施。
- ・ 小中学生を対象に「歯と口との健康づくり推進事業」を実施。
- ・ 地域の高齢者を対象に「口腔機能向上・低栄養改善教室」「草津歯・口からこんにち体操の普及啓発」等実施。
- ・ 歯科医師会と協働で「訪問歯科診療システム構築」に取り組んでいる。

- ・ むし歯のない3歳児は80.5%と国県目標値80%以上に達した。また、3歳児一人平均むし歯数も0.41本と県目標値1本以下に達した。むし歯のある3歳児のうち一人で多くのむし歯のある児は6.8%であり、県目標値10%以下に達した。
- ・ 12歳児永久歯むし歯のない児童は55.0%と県目標50%以上に達した。また一人平均永久歯むし歯数も0.71本と国県目標値1本以下に達した。
- ・ 定期歯科健診受診者の割合は県実績値40歳代22.7%50歳代21.9%に比して40歳代25.8%50歳代29.1%と高いが、県目標値30%以上に達していない。また、節目歯科健診受診率はH23年度6.4%である。
- ・ 喫煙と歯周病の関連を知っている人は45.8%であり、妊婦への影響(90.4%)や肺がんとの関連(85.8%)の周知度にして低い。この傾向は国(40.4%)県(44.3%)と同様である。

- ・ キャッチフレーズ「誕生日には歯科受診 しっかり噛んでニコニコ笑顔」を周知し、かかりつけ歯科医を持ち、定期受診する人を増やす
- ・ 一人で多くのむし歯を持つ子どもには、その保護者への指導や継続支援が必要である。
- ・ 現代の子どもはあごが小さく、乳歯列期から歯並びが悪い。小さい頃からしっかり噛む習慣をつけることがあごの発達、また、生活習慣病予防にもつながることから重要である。
- ・ 学童期のむし歯予防のため、乳幼児期からの継続した取り組みや学校との連携が重要である。
- ・ 喫煙と歯周病、歯周病と糖尿病等、歯周病と関連する疾患や生活習慣を含めたアプローチが必要である。
- ・ 歯周疾患について、さらに望ましい保健行動ができる人を増やしていくことや、口腔機能の維持向上については、ライフステージに応じた対策が必要である。

生活習慣病対策

生活習慣全体を見直し、 自らの健康管理をする

- (市民像)**
- ・定期的な健(検)診を受ける。
 - ・生活習慣病についての知識を身につける。
- (環境整備等)**
- ・生活習慣病予防についての知識普及と意識啓発を進める。
 - ・健康課題領域ごとの取り組みを推進する。

- ・ 健康推進員連絡協議会による各種けん診受診勧奨を行っている。
- ・ 乳幼児・妊婦・盛年・成人・高齢者等ライフステージに応じ健康診査を実施。疾患の早期発見、自身の健康状態の把握・健康管理等に結びつくような働きかけを行っている。
- ・ 各種がん検診、がん健診推進事業による無料クーポン券ならびにがん検診手帳の配布等実施。
- ・ 健康推進員現任研修を開催し、知識・技術の向上と健康ボランティアの意識を醸成するとともにその活動を支援している。
- ・ 健康推進員養成講座を開催し、健康推進員として活動する人を養成。
- ・ 市民の健康づくりの事例を掲載した「私の健康羅針盤」を作成、配布し健康意識の向上を図った。
- ・ 健康相談・生活習慣病相談・栄養相談の実施。
- ・ 広報誌や健康教育において、けん診や生活習慣病予防のための健康づくりについて啓発。
- ・ まちのお医者さんポスターを作製し、全戸配布。かかりつけ医の推進を図っている。
- ・ 草津市糖尿病対策ガイドラインの作成推進。

- ・ 市のがん検診H23年度受診率は、胃がん2.3%、子宮頸がん21.8%、乳がん16.1%、大腸がん22.7%であり、がん検診推進事業による無料クーポン券ならびにがん検診手帳の配布、また、女性がん検診の自己負担料の軽減を図ったことにより、乳がん・子宮がん・大腸がん検診で上昇傾向にある。
- ・ 国民健康保険特定健診H23年度実施率は34.2%、特定保健指導実施率は9.7%と国目標値70%、45%に達しておらず、県実績値34.9%、13.7%よりも低い。
- ・ がん検診や特定健診の受診状況については、職域での状況把握が不十分であり、市全体の評価が困難である。
- ・ 各種相談は、利用者の固定化や利用者が少ない状況である。
- ・ 成人肥満者は、男20.7%女18.5%であり、県目標値男15%以下女10%以下に達していない。
- ・ 健康推進員は目標約750人(70世帯に1人)であるが、200人弱の人数で推移している。

- ・ 健康診査実施率向上を目指し、疾患の早期発見早期治療に結びつけるとともに、市民自らが健康を考え生活習慣の見直しを行う機会づくりになるようにすることも重要である。健康診査をきっかけに「自分の身体を知る」ことができる啓発体制を整える。
- ・ がん検診は、初回受診者の増加を図るとともに受診した人の継続受診および精密検査受診に重点を置く。
- ・ 乳幼児期からのライフステージを通してより良い生活習慣を形成できるような環境づくりが必要。
- ・ 地域に根ざした健康推進員の活動によるコミュニティの活性化を図った地域づくりを行う。
- ・ 健康づくりに関心のない人の思いも聞くように意識し、そのような人も含め、行動変容を促すため、地域との連携を図る。
- ・ 医療費適正化対策として脳卒中の予防にもつながる糖尿病の発症・重症化予防の取組を生活習慣病対策の柱として取り組む。