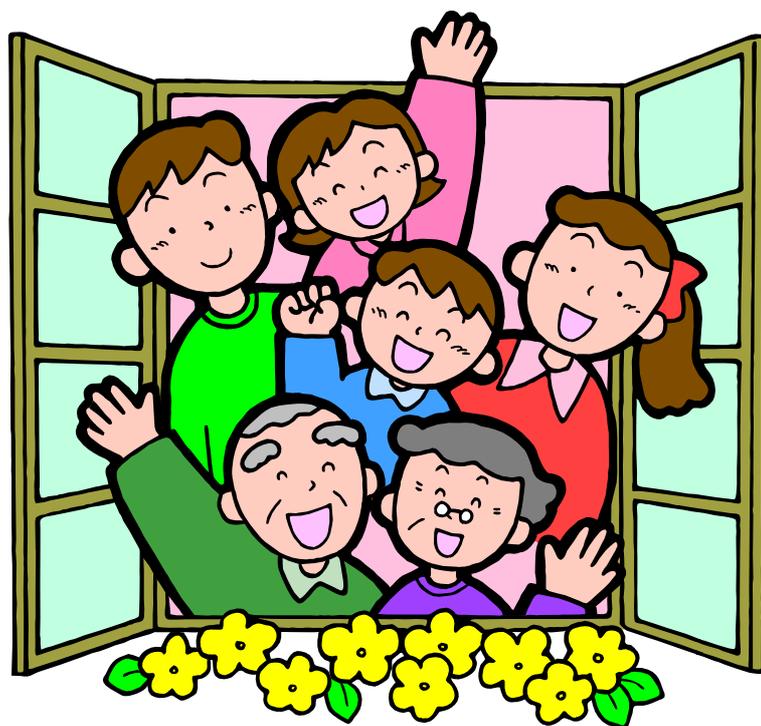


伊勢市健康づくり指針

～ 伊勢市健康増進計画 ～



C MPC

平成 18 年

伊 勢 市

伊勢市健康づくり指針

目次

| | |
|---------------------------------|-----|
| 計画策定の趣旨 | |
| 1. 計画策定の背景と目的..... | 1. |
| 2. 計画策定の基本理念..... | 1. |
| 3. 計画策定の基本的な視点..... | 2. |
| 4. 計画の期間..... | 3. |
| 5. 計画の位置づけ..... | 4. |
| 伊勢市の概況 | |
| 1. 市民の健康状況..... | 5. |
| 2. 市の健康関連施策..... | 10. |
| 3. 市内の健康資源..... | 12. |
| 健康づくり指針の考え方 | |
| 1. 指針の特徴..... | 15. |
| 2. 指針の構成..... | 15. |
| 領域別の取り組みに対する提案 | |
| 1. 身体活動・運動..... | 21. |
| 2. 食生活・栄養..... | 23. |
| 3. 休養・こころ..... | 25. |
| 4. 歯..... | 27. |
| 5. たばこ..... | 29. |
| 6. アルコール..... | 31. |
| 世代別の取り組みに対する提案 | |
| 1. こども..... | 33. |
| 2. 若者..... | 35. |
| 3. 壮・中年期..... | 37. |
| 4. 高齢者..... | 39. |
| 伊勢市の地域特性を生かした楽しい健康づくりの提案 | |
| 1. 健康づくりの重点事業..... | 40. |
| 計画の推進のための仕組みづくり・環境づくり | |
| 1. 計画の推進にあたって..... | 44. |
| 2. 計画の評価にあたって..... | 45. |
| 参考資料 | |
| 伊勢市民健康会議政策提言..... | 46. |
| 旧伊勢市民健康意識調査結果..... | 49. |
| 健康づくり講演会・地域説明会・パブリックコメント報告..... | 66. |
| 目標値設定根拠..... | 69. |
| 「健康日本21」における目標値に対する暫定直近実績値..... | 71. |
| ヘルシーピープルみえ・21計画体系..... | 78. |

計画策定の趣旨

1. 計画策定の背景と目的

私たちの住む伊勢市は、平成 17 年 11 月 1 日、伊勢市、二見町、小俣町、御園村の合併により誕生しました。市の将来像を掲げた新市建設計画に基づき、すべての市民が、安心して、生涯を健康で過ごせるまちづくりに取り組んでいます。近年の少子・高齢化が進む中では、みんなで健康づくりを実践して行くことが重要な課題であり、平成 18 年 7 月「健康文化都市宣言」を行いました。また、伊勢市民健康会議からの「健康づくり政策提言」を踏まえ、誰もがこのまちに住んでよかったです、生涯を健康で暮らせるような健康文化都市を目指します。

一方、国（厚生労働省）においては、平成 12 年に 21 世紀を全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とし、医療費等の社会保障費の適正配分が可能な社会へと展開させていくことを目的とした「健康日本 21」を発表し、平成 15 年には、「健康日本 21」を推進するための法的根拠となる「健康増進法」も施行されました。

現在では、政府が「健康フロンティア戦略」を打ち出すなど、健康づくりを総合的に推進しています。また、三重県においても、県民が、心身ともに健康で健やかな生活を送ることが出来るよう「ヘルシーピープルみえ・21」と題した三重県における健康づくりの基本指針を策定しており、さらに、その推進を図るため、伊勢市を含む南勢志摩地域の地域特性を反映した「豊かにあれ健康づくり運動」を展開しています。

そこで、伊勢市においても「健康日本 21」や「ヘルシーピープルみえ・21」、「豊かにあれ健康づくり運動」との整合を図りながら、元気なまち伊勢市の創造にむけ「健康づくり指針～伊勢市健康増進計画～」を策定しました。

2. 計画策定の基本理念

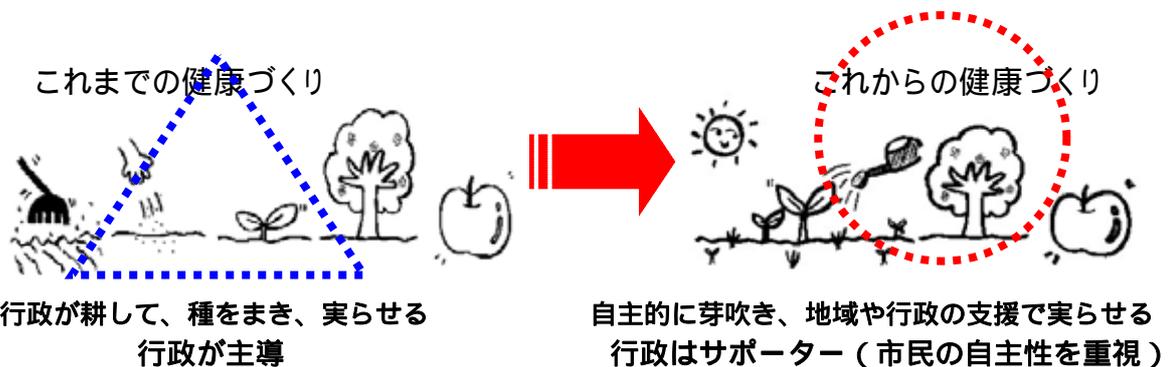
現在の健康づくりは、壮年期死亡（早世）の減少、健康寿命（認知症や寝たきりにならず、自立して生活できる期間）の延伸、生活の質（QOL）の向上を目標に掲げ、健康を増進し、生活習慣病などの発病を予防する事（一次予防）に力を注いでいます。

また、伊勢市では、市としてめざすべき健康な状態を、疾病・障害の有無とは関係なく、市民それぞれが前向きな気持ちを持って、元気にいきいき暮らせる状態と規定しました。そこで、楽しく生活する中でも実践可能な「長続きする」健康づくりをめざすことを計画の基本理念とします。

3. 計画策定の基本的な視点

(1) 自主性や主体性を重視します

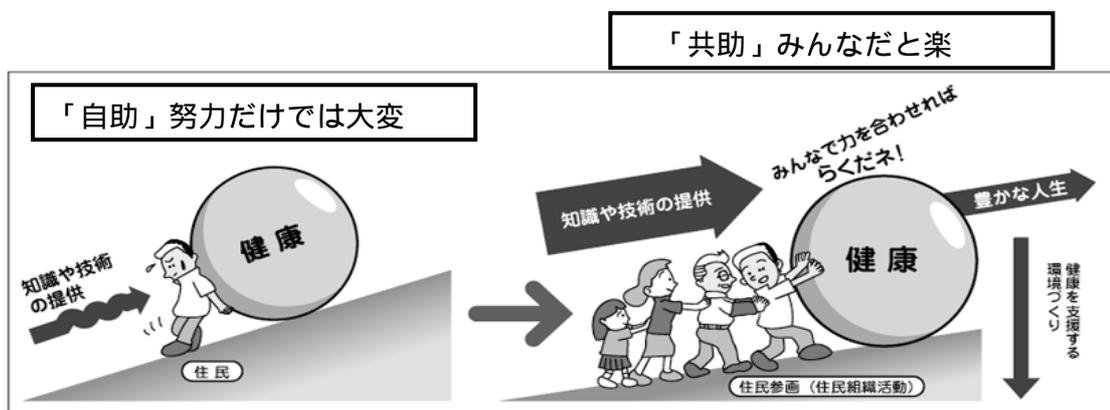
これまでの健康づくりは、行政が畑を耕し（計画を立て）、種をまき（計画に即して事業を実施し）、全地域、画一的な芽を育て「健康」という果実の育成を目指していました。しかし、こらからの健康づくりは、市民の自主性や主体性を重視することが必要であり、伊勢市では市民の健康づくり活動の阻害要因を調査し、その改善に必要とされる支援を検討することで市民の健康づくり活動の発展と継続化を目指します。



(2) 個人の努力をみんなで支える態勢を整備します

これからの健康づくりは、「自分の健康は自分でつくる」という自らの積極的な取り組み（自助）が重要です。しかし、個人の努力だけでは限界があります。そのため、それぞれの人々が、お互いを支えあう仕組み（共助）も同じく重要となります。

そこで、伊勢市では、仲間づくりや地域コミュニティの形成に資する活動を支援していきます。



資料出典：（財）健康・体力づくり事業財団／めざせ「健康日本21」パンフレット

(3) 具体的な取り組みを重視します

平成 12 年(2000 年)に厚労省から発表された「健康日本 21」では、10 年後(2010 年)に達成をめざすべき、国民の基本的な生活習慣の主要な項目についての目標値を設定しています。また、三重県が策定した「ヘルシーピープルみえ・21」では、さらに、三重県独自の地域特性や社会的条件を考慮して、国の目標値を修正しています。

伊勢市では国や三重県によって想定された目標数値を視野にいれながら、伊勢市民の実態に応じた実践可能な健康づくりを達成するための具体的な取り組みについて提案します。

4. 計画の期間

計画期間は、平成 18 年(2006 年)を開始年として、平成 27 年(2015 年)までの 10 年間に定めます。さらに、中間期となる 5 年目に見直しを行います。昨今の社会・経済情勢等の急激な変化に合わせるために、必要に応じて随時見直すものとしします。

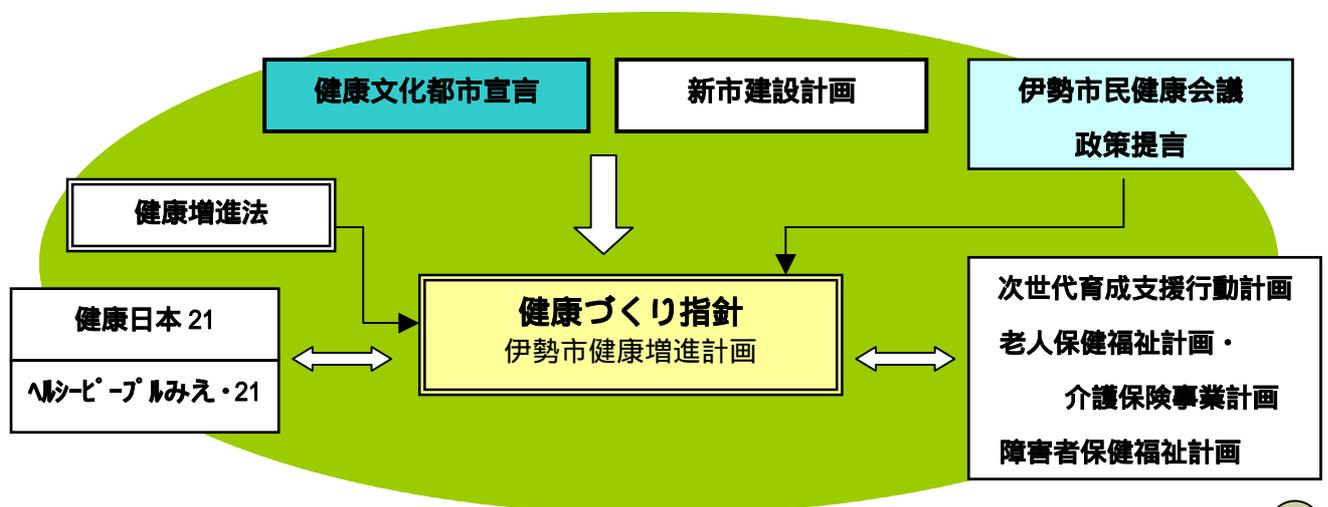
5. 計画の位置づけ

本市は、誰もがこのまちに住んでよかったと思い、生涯を健康で暮らせるような健康文化都市の実現に向けて、本計画を策定しました。

本計画書は、「新市建設計画」を上位計画に、さらに伊勢市民健康会議政策提言、健康文化都市宣言及び健康増進法を根拠とし、市町村健康増進計画として位置づけます。

また、「伊勢市次世代育成支援行動計画」、「伊勢市老人保健福祉計画・介護保険事業計画」、「伊勢市障害者保健福祉計画」等の関連計画との整合性を図りながら、健康文化都市をめざす第1歩として、生活習慣病予防を中心に取り組みます。

伊勢市健康づくり指針の位置づけ



伊勢市健康文化都市宣言

私たちのまち伊勢市は美しい自然や悠久の歴史、深い文化を守り育ててきました。

この恵まれた環境のなかで、豊かな心を育み、希望をもっていきいきと生涯を健康で暮らすことは、私たちみんなの願いであり、かけがえのない文化です。

人々の幸せの源である「健康」をまちづくりの基本とし、みんなで健康づくりの輪を広げ、誰もがこのまちに住んでよかったと思える元気なまち伊勢市を創造する決意をこめて、ここに「健康文化都市」を宣言します。

平成一八年七月

伊勢市

伊勢市の概況

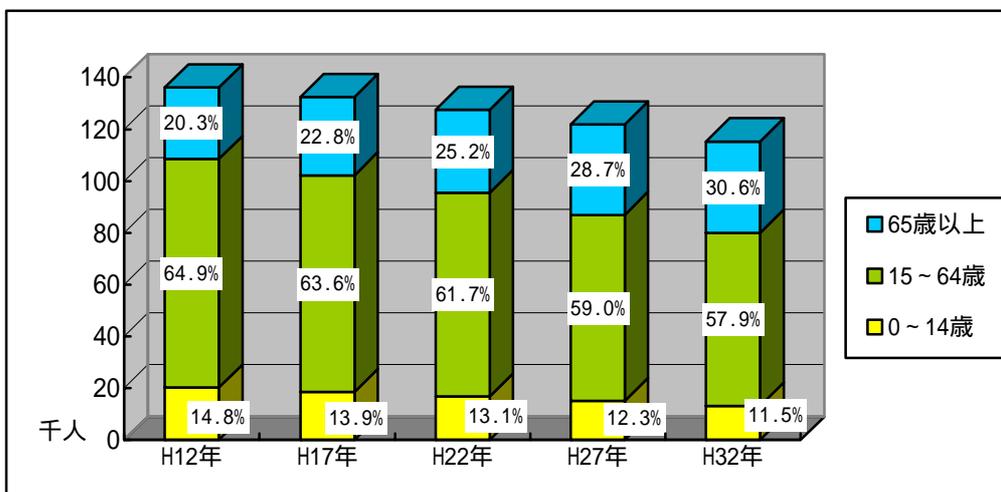
1. 市民の健康状況

(1) 人口構造

本市における「合計特殊出生率（一人の女性が一生の間に産む子どもの平均数）」は1.35と、人口を維持できる水準(2.07)よりかなり低い状態であり、将来人口の推計値をみても、人口の減少が続くものと予測されます。

また、「年齢3区分別人口」は、平成17年11月1日現在では65歳以上の老年人口が22.8%もいるのに比較して、15歳未満の年少人口は13.6%しかなく、人口構造の推移からも、年少人口の減少化傾向(少子化)と老年人口の増大化傾向(高齢化)の進行状態がうかがわれます。

年齢3区分別人口（人口構造の推移）

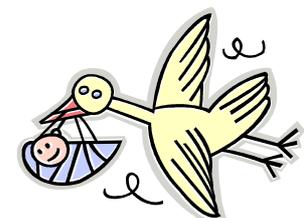


三重県将来人口予測（2000年版）

合計特殊出生率

| 全国 (H15年) | 三重県 (H11～15年累計) | 伊勢市 (H11～15年累計) |
|--------------|--------------------|--------------------|
| 1.29 | 1.41 | 1.35 |

みえの健康指標・三重県南勢志摩県民局保健福祉部



(2) 死亡

本市における平成 16 年の死亡者実数は、男性 642 人、女性 617 人で、年齢 3 区分別の死亡状況では、65 歳未満での死亡が男性で約 19.3%、女性で約 10.2%を占めています。

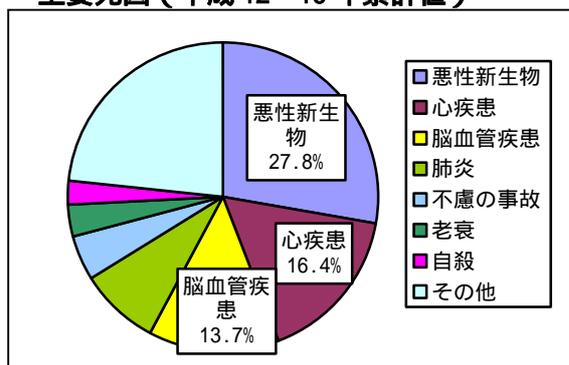
死亡原因では、悪性新生物（ガン）が最も多く、次いで心疾患、脳血管疾患と続いており、「三大生活習慣病」だけで死亡原因の約 6 割を占めています。また全国と比較し、三重県、伊勢市ともに心疾患、脳血管疾患、高血圧、糖尿病、交通事故が高い傾向にあります。

年齢 3 区分別死亡者実数（平成 16 年）

| 世代 | 総数 | | 男 | | 女 | |
|------------|-------|-------|-----|-------|-----|-------|
| | 人 | % | 人 | % | 人 | % |
| 年少(15歳未満) | 10 | 0.8 | 4 | 0.6 | 6 | 1.0 |
| 生産(15～64歳) | 177 | 14.1 | 120 | 18.7 | 57 | 9.2 |
| 老年(65歳以上) | 1,072 | 85.1 | 518 | 80.7 | 554 | 89.8 |
| 計 | 1,259 | 100.0 | 642 | 100.0 | 617 | 100.0 |

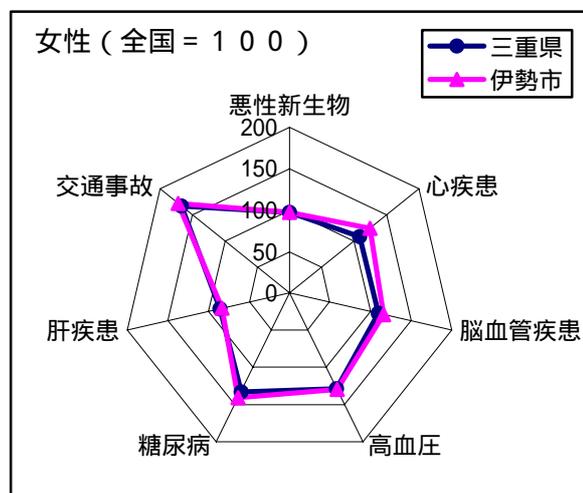
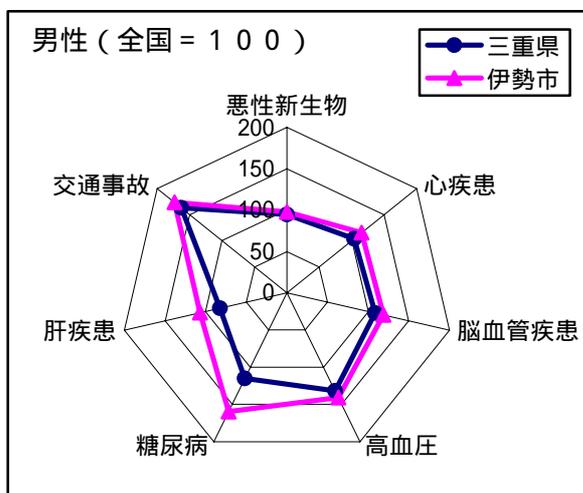
みえの健康指標

主要死因（平成 12～16 年累計値）



三重県南勢志摩県民局保健福祉部年報

年齢調整死亡率（平成 10～14 年累計）



みえの健康指標

(3) 医療費

本市における国民健康保険被保険者割合は平成16年5月現在38.4%です。国民健康保険被保険者の市民1人当たりの療養諸費用は、老人以外では約23万円前後なのに対し、老人では約62万円前後と約3倍にもなり、高齢者ほど高い状況です。

受診状況を見ると、70歳以上では高血圧、脳血管疾患、心臓病などの循環器疾患が29.5%で最も多く、40歳を超えると循環器疾患は増加の傾向にあります。

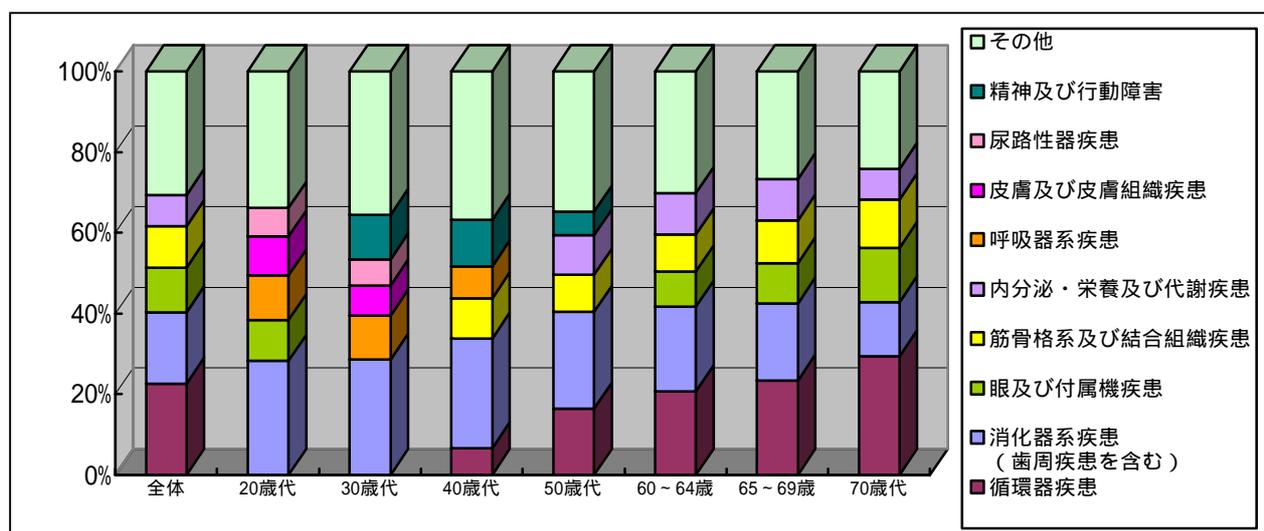
1人当たりの療養諸費用計（平成15年度）

| | 三重県 | 旧伊勢市 | 旧二見町 | 旧小俣町 | 旧御園村 |
|------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 全体 | 336,103 | 356,332 | 351,000 | 333,031 | 303,080 |
| 老人以外 | 215,574 | 230,139 | 251,109 | 221,949 | 209,932 |
| 老人 | 662,647 | 635,851 | 619,848 | 622,541 | 583,447 |

みえの健康指標



国民健康保険疾患別受診率（旧伊勢市：平成16年5月診療分・上位5疾患）

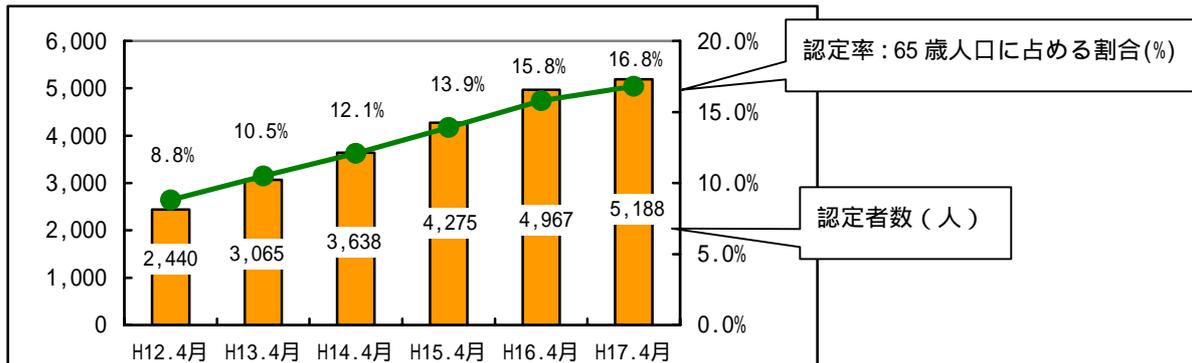


三重県国民健康保険団体連合会 疾病分類別統計表

(4) 要介護認定者の状況

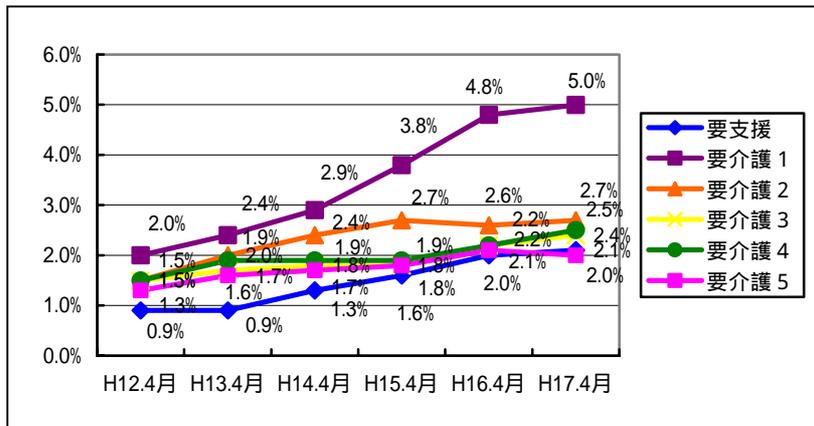
本市における介護保険認定者数は、介護保険制度の導入された平成12年以降、継続的に認定者数が増加しているのみならず、老年人口に占める認定者数の割合も高くなってきています。ただし、増加傾向の最も激しいのは「要介護1」であり、転倒・骨折や認知症予防など介護予防の充実による「要介護状態」への突入回避が望まれます。

伊勢市介護保険認定者数の推移



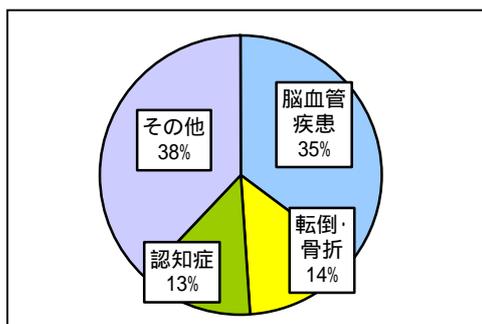
伊勢市介護保険認定者状況

介護認定度別の認定者数の推移



伊勢市介護保険認定者状況

要介護状態の原因(平成12年 旧伊勢市)



旧伊勢市介護保険認定者状況



(5) 健康診査

本市における基本健康診査の受診率は、全国平均、県平均のいずれよりも高くなっています。要指導・要医療率は87.0%を占め、その内訳をみると、ほとんどの方が高脂血症、高血圧、心疾患、糖尿病などの生活習慣病等で、医療や指導が必要な状況です。

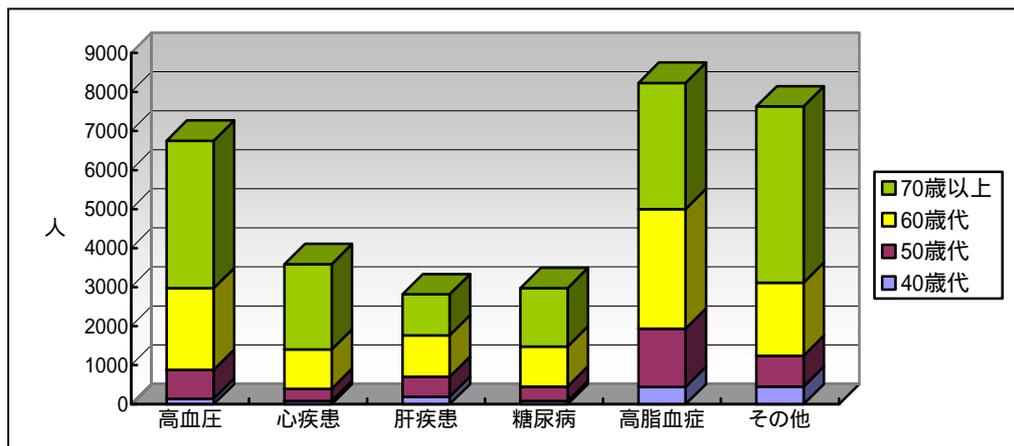
また、歯（口腔）の健康診査については、受診率が低く、歯の健康への関心の薄さがうかがわれます。

基本健康診査結果（平成15年）

| | 全国 | 三重県 | 伊勢市 |
|----------|------------|---------|--------|
| 対象者数 | 28,866,060 | 470,947 | 44,030 |
| 受診者数 | 12,910,022 | 209,011 | 23,684 |
| 受診率 | 44.7% | 44.4% | 53.8% |
| 要指導・要医療率 | 86.8% | 86.6% | 87.0% |

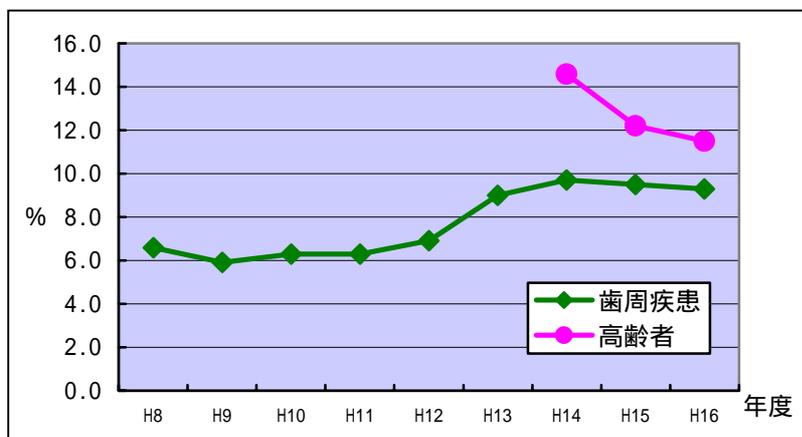
老人保健報告

旧伊勢市基本健康診査傷病分類別割合（平成16年）



旧伊勢市基本健康診査結果

旧伊勢市歯周疾患検診・高齢者口腔総合健康診査受診率の推移



旧伊勢市歯周疾患検診・高齢者口腔総合健康診査



2.市の健康関連施策

本市では、市民の健康づくりを目指して、様々な施策や事業を展開しています。それらの中から、市民の自主的な健康づくりに関連する主な施策・事業を整理すると以下のような表になります。

なお、整理にあたっては、市民の主体性育成や技術・知識の向上、生活環境整備という視点から、「知識の普及・人材育成」、「場・機会の提供」に分類しました。

運動習慣の形成・改善に関する事業

| 目的 | 主な施策・事業 |
|------------|---|
| 知識の普及・人材育成 | 生活習慣病予防や介護予防へ向けた体操やストレッチの講習（リフレッシュクラブ） |
| 場・機会の提供 | 生涯学習のための社会スポーツの指導や大会の開催 |
| | 国民健康保険被保険者を対象とした水中歩行や水中体操等の講習（水中運動事業） 散策ルートづくり |

食習慣の形成・改善に関する事業

| 目的 | 主な施策・事業 |
|------------|---------------------------------|
| 知識の普及・人材育成 | 子育て中の市民に対する離乳食等に関する知識の提供（離乳食教室） |
| | 学校や地域と協力した食育に関する知識の提供 |
| | 各世代や種々の生活習慣病予防に関する講習（疾患別健康教室） |
| | 食生活改善推進員等の育成（食から出発健康セミナー） |
| 場・機会の提供 | 料理講習会等の開催（ヘルスマイト料理講習会） |
| | 地域産品の利用促進等に関するイベントの開催 |



「疾患別健康教室」の様子

休養・こころの問題改善に関連する事業

| 目的 | 主な施策・事業 |
|----------------|---------------------------------------|
| 知識の普及・ 人材育成 | 専門家によるストレス対処法の講義（こころの健康づくり教室） |
| 場・機会の提供 | 育児や介護で悩みを抱えている人々の情報交換の場・機会を提供（育児サークル） |

危険因子（リスクファクター）排除に関連する事業

| 目的 | 主な施策・事業 |
|----------------|-------------------------------------|
| 知識の普及・ 人材育成 | たばこの害に関する知識の普及〔青少年・妊婦等も対象〕（たばこ対策事業） |
| | 禁煙・減煙希望者への禁煙方法の講習（たばこ対策事業） |
| | むし歯・歯周疾患の予防法の講習（むし歯パイパイ教室） |
| | 医師・医療専門家による講習会の開催（疾患別健康教室） |
| 場・機会の提供 | 生活習慣病の予防や介護予防の方法の講習（すこやか教室） |
| | 妊産婦や新生児のいる家庭への訪問指導（新生児訪問指導） |
| | 基本健診・がん検診の実施（基本健康診査・がん検診） |

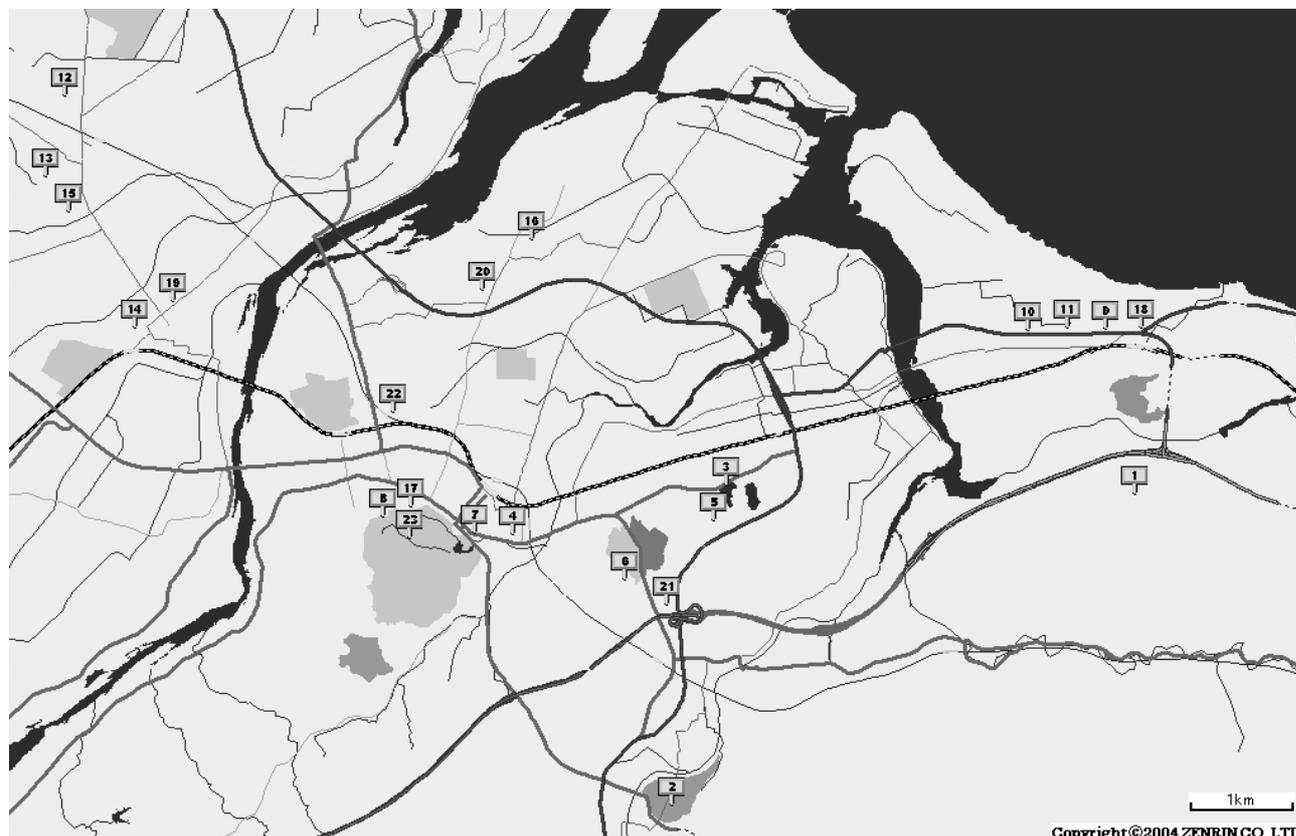
計画策定時の事業名です。実際の施策や事業は年度ごとに変化しています。

3. 市内の健康資源

(1) 施設・設備等

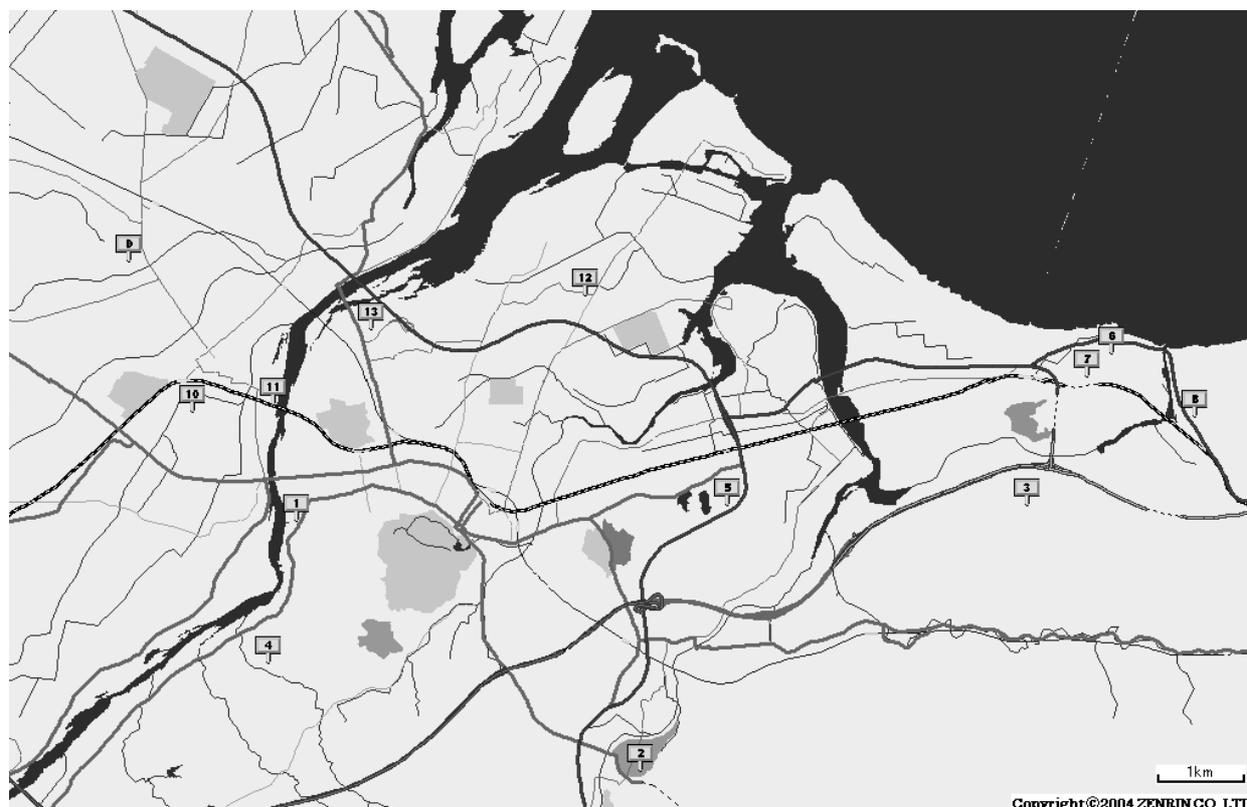
健康づくりに関連する主要施設（公共施設）をとりまとめました。

文化・スポーツ施設・福祉保健施設・病院その他施設



| 文化・スポーツ施設 | | 福祉保健施設 | |
|-----------|-------------------|--------------|-----------------------|
| 1 | 県営サンアリーナ | 17 | 福祉健康センター（2階：中央保健センター） |
| 2 | 県営総合競技場 陸上競技場・体育館 | 18 | 二見老人福祉センター |
| 3 | 生涯学習センター いせトピア | 19 | 小俣保健センター |
| 4 | 観光文化会館 | 20 | ハートプラザみその（御園保健センター） |
| 5 | 野球場 | 病 院 | |
| 6 | 市営庭球場 | 21 | 伊勢総合病院 |
| 7 | いせ市民活動センター | 22 | 山田赤十字病院 |
| 8 | 伊勢図書館 | その他施設 | |
| 9 | 二見生涯学習センター | 23 | サンライフ伊勢 |
| 10 | 二見グランド・テニスコート | | |
| 11 | 二見体育館 | | |
| 12 | 小俣北部児童体育館 | | |
| 13 | 小俣総合体育館 | | |
| 14 | 小俣図書館 | | |
| 15 | 大仏山公園スポーツセンター | | |
| 16 | 御園 B&G 海洋センター | | |

公園等



| 公園等 | |
|-----|----------------|
| 1 | 宮川堤公園 |
| 2 | 五十鈴公園 |
| 3 | 朝熊山麓公園 |
| 4 | 三郷山 |
| 5 | 野口みずき選手金メダルロード |
| 6 | 二見浦公園 |
| 7 | 音無山 |
| 8 | 二見しょうぶロマンの森 |
| 9 | 大仏山公園 |
| 10 | 離宮院公園 |
| 11 | 宮川親水公園 |
| 12 | 新開臥竜梅公園 |
| 13 | 宮川ラブリバー公園 |

(2) 人的資源・市民活動等

これからの健康づくりは「一次予防」の視点が重要です。市民一人ひとりが、地域で開催される様々な健康づくり活動や市民活動団体の行う各種活動に積極的に参加し、自らが主体となって健康づくりに取り組むことが必要となります。

また、それらの活動を通じ、地域社会の活性化を図り、市民活動団体への支援を行政とともに市民自らが関わることで、協働による「健康なまちづくり」が形成されていきます。

健康づくりに取り組んでいる市民活動（団体）等

| 団体・組織名 | 活動内容 |
|--|---|
| 伊勢市民健康会議 | 市民のオピニオンリーダーとして、「健康都市いせ」づくりに関する計画立案、具体的事項の検討、健康づくり政策提言等を行っています。 |
| ボランティア連絡協議会 | 会員同士による健康づくりに関するアドバイスを生かして、ボランティア自らの健康づくりを実践しています。また、利用者に対しても、健康づくりへのアドバイスを行っています。 |
| 食生活改善推進協議会 | 「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに正しい食生活や健康づくりの知識を実践を通して地域に広めています。料理教室開催や市が実施する保健事業への協力をしています。 |
| (社)伊勢市観光協会 (青年部) | 市内に点在する歴史・文化資源や緑豊かな自然に触れていただくため、ウォーキングイベントを開催しています。 |
| 健康づくり活動運動団体 リフレッシュクラブOB会 みその健康御師の会 | 運動講座への参加をきっかけに、健康づくりのために運動を続けていきたいという希望から誕生した会です。誰でも知っている曲に合わせて、ストレッチや肩こり予防体操、タオルを使った体操などマイペースに体を動かしています。 市が実施する講座や地域の集まりへも協力をしています。 |
| 健康づくりをサポートする会 | 体育指導員の中から有志で作られたグループです。寝たきり、認知症を予防するために、地域に出向き運動指導を行っています。 |



「リフレッシュクラブOB会」の様子



「伊勢市民健康会議」の様子

健康づくり指針の考え方

1. 指針の特徴

健康づくりは、私たちが楽しく、自分らしく生きるための手段であって、健康になること自体は本来的な目的ではありません。そのため、伊勢市では、市民の皆様楽しく生活する中でも実践可能な「長続きする」健康づくりがあることを提案したいと考えます。

そこで、健康づくり指針のキャッチフレーズを「みんな笑顔 伊勢の元気人」と定めて、市民の活発な日常交流を基調にした「一次予防」中心の取り組みを進めていくことにします。



2. 指針の構成

(1) 領域別の取り組みに対する提案

脳血管疾患、心臓病、糖尿病などの生活習慣病は、不健康な生活習慣がもとで起こります。そこで、生活習慣を形成する「身体活動・運動」、「食生活・栄養」、「休養・こころ」、「たばこ」、「アルコール」、「歯」の6領域に分類し、それぞれの行動指標を提案します。

(2) 世代別の取り組みに対する提案

健康づくりは、生涯を通じて行うことが重要ですが、ライフステージごとに、それぞれ健康に関する問題や課題が違ってきます。そこで、生涯を通じた健康づくりのためには、市民の一人ひとりが、自分が属するライフステージの健康課題を正しく理解し、それに備えることが大切です。

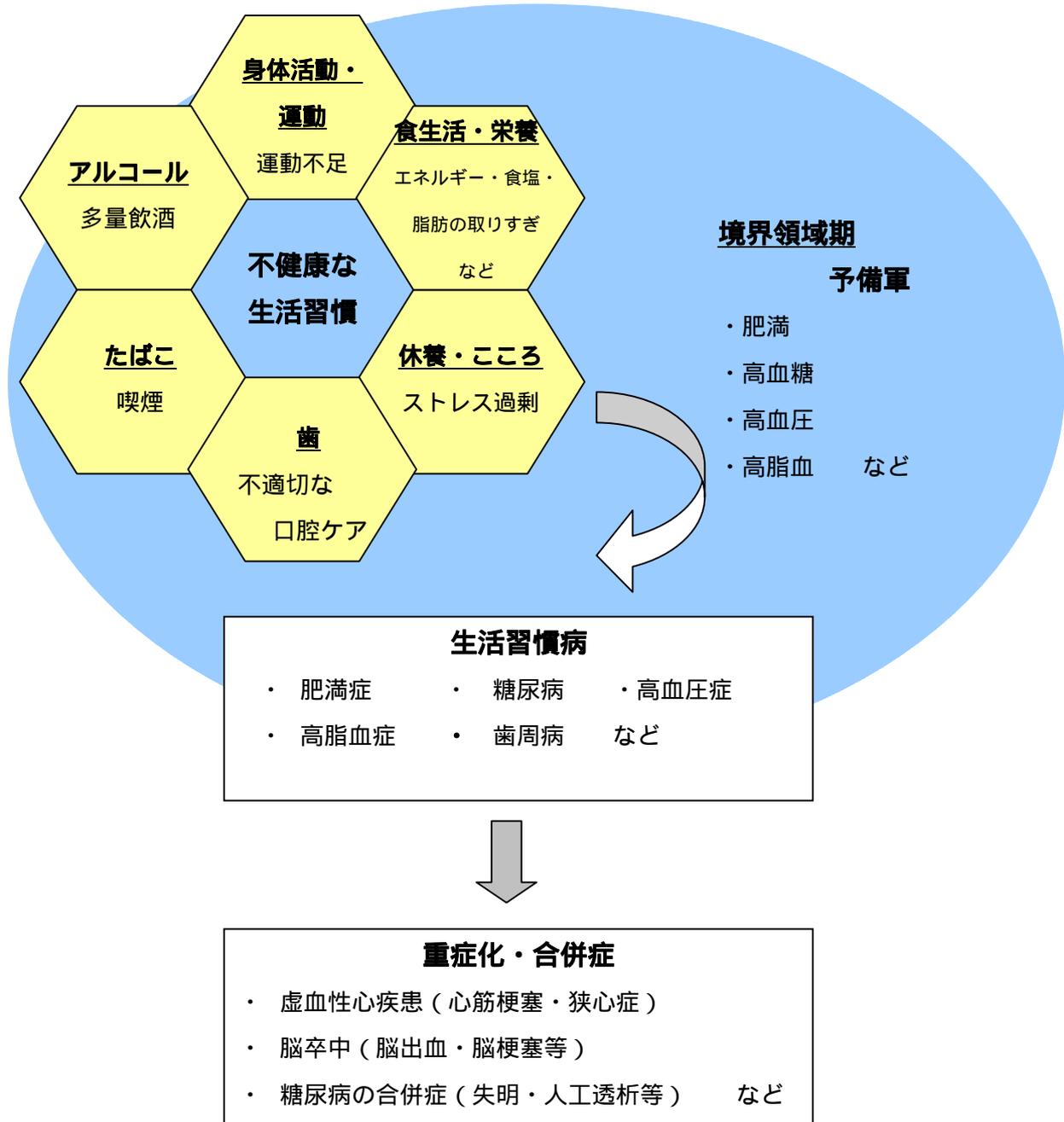
そのため、伊勢市では、ライフステージ別の健康づくりについても、市民の特徴を整理しながら、提案をします。

(3) 伊勢市の地域特性を生かした楽しい健康づくりの提案

生活習慣病は、「領域」が、それぞれ影響し合った結果として起こります。

そこで、より良い生活習慣を形成することを目的に、伊勢市民の健康課題解決へ向けて、市民の日常や暮らしの地域特性を生かした楽しい健康づくりを「重点事業」として提案します。

生活習慣を形成する6領域



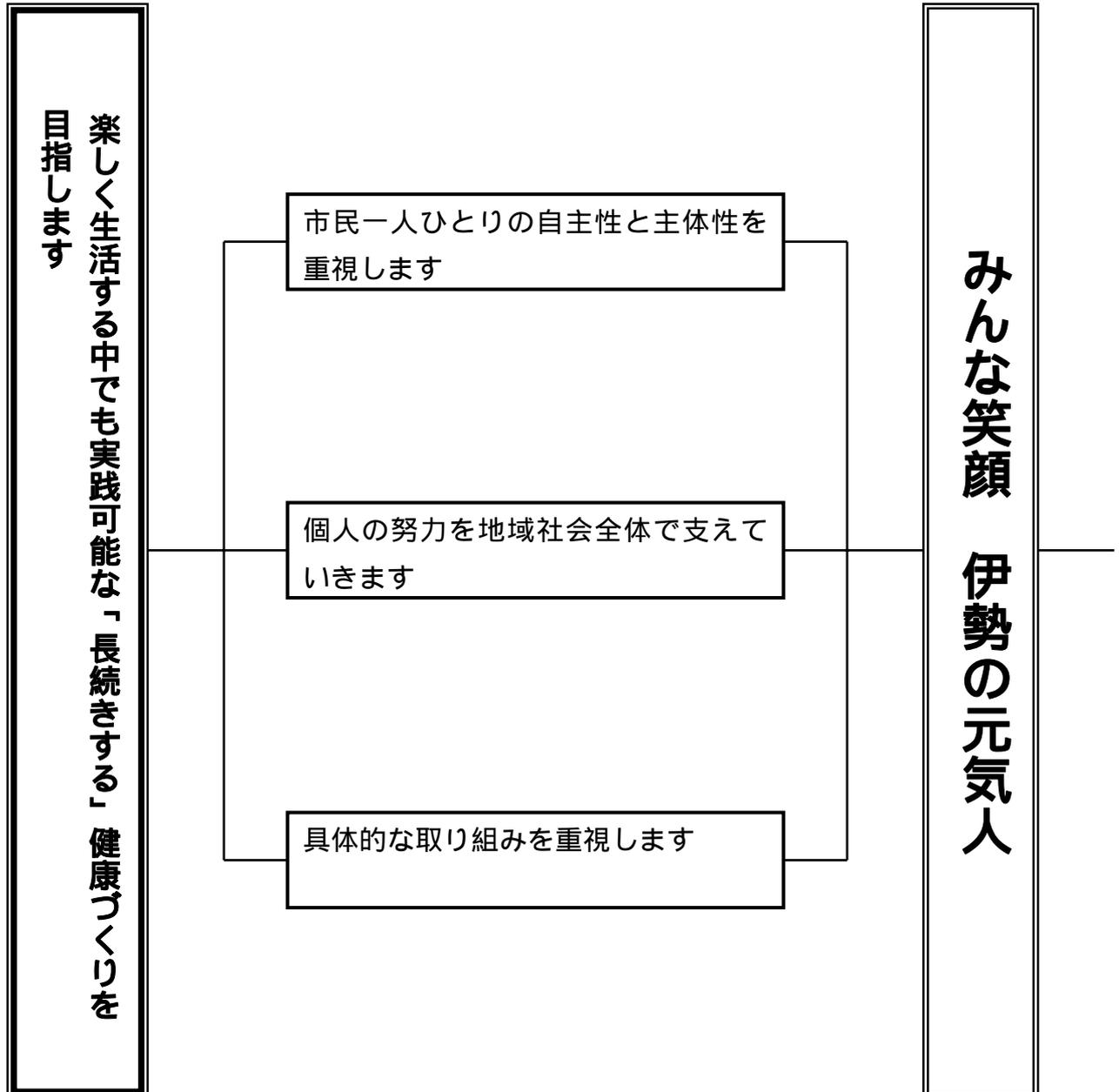
不健康な生活習慣の継続により、生活習慣病を呼び起こし、ケアを怠ると重症化し、合併症や生活機能の低下、要介護状態へと段階的に進行していきます。

伊勢市健康づくり指針の体系図（領域別）

【基本理念】

【指針策定の視点】

【キャッチ
フレーズ】



【領域別テーマ】

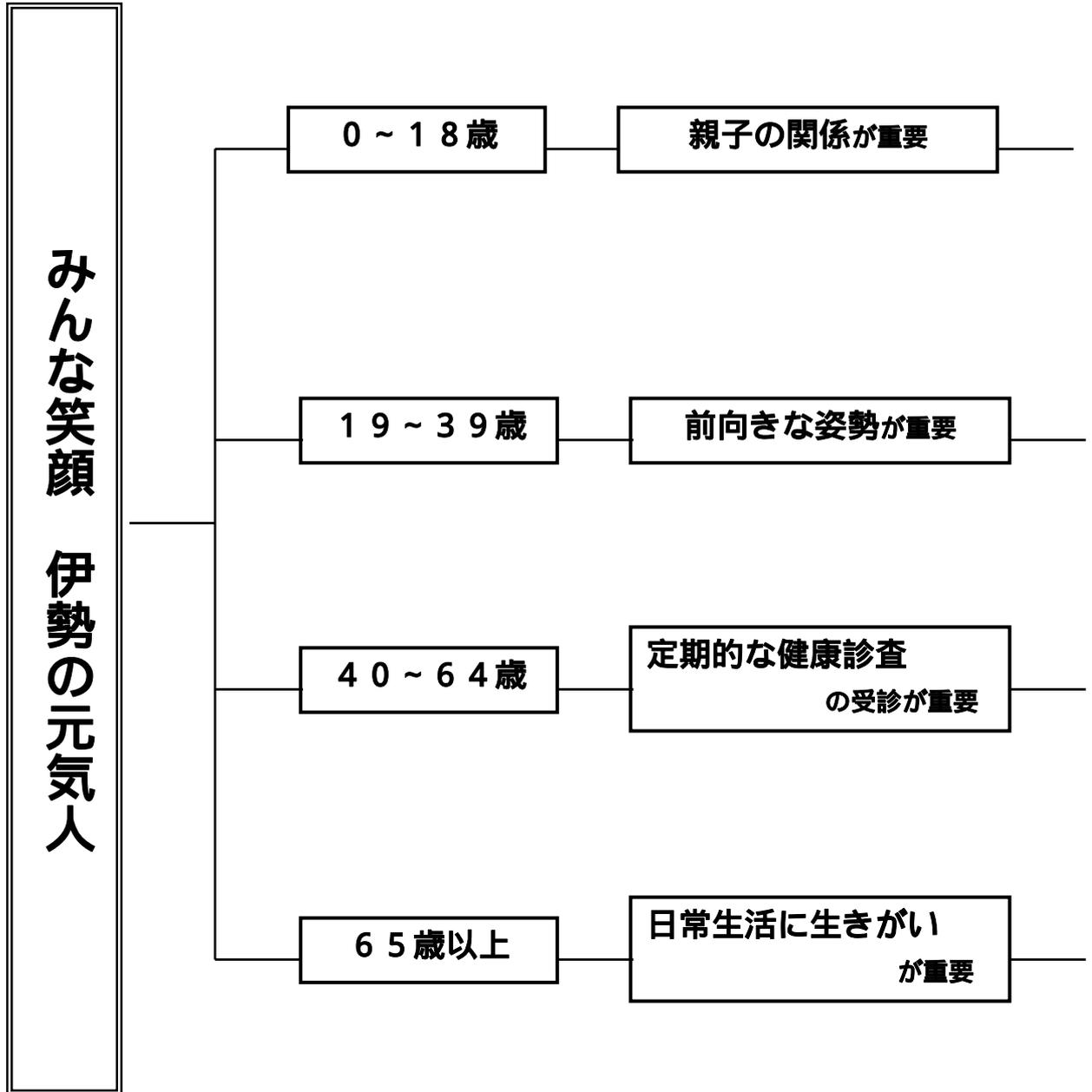
【行動指針】

| | |
|--|--|
| 身体活動・運動 いつでも、どこでも 気軽にウォーキング | 日常生活の中で、歩くことを心がける人 を増やします 子どものスポーツ指導や、子どもとの外 遊びをする人を増やします |
| 食生活・栄養 せんじん（先人）の知恵を生かした、 おいしい食事 | 薄味でバランスのとれた食事を心がけ、 安全で新鮮な食品を食べる機会を増や します 食事を楽しむ人を増やします |
| 休養・こころ のんびり休養、楽しくリフレッシュで ストレス解消 | 心身のリフレッシュや悩みを相談でき る機会を増やします |
| 歯 げんき（元気）の秘訣は 丈夫な歯 | 子どものむし歯予防を推進します 歯科健康診査の定期受診を心がけ、歯周 病予防を推進します |
| たばこ きんえん（禁煙）は 健康づくりの第1歩 | 職場や公共の場での禁煙推進と分煙の 徹底化を推進します 禁煙・減煙希望者を支援します |
| アルコール ひと（他人）も楽しい 適度なお酒 | 節度ある飲酒に関する知識を普及しま す 禁酒・減酒希望者を支援します |

伊勢市健康づくり指針の体系図（世代別）

【キャッチ
フレーズ】

【世代別テーマ】



【行動指針】

0～5歳

安定した親子関係を築く
不慮の事故を防ぐ
乳幼児健康診査、予防接種を受ける
保護者は、育児不安や負担を軽減し、楽しく子育てができる

6～18歳

規則正しい生活習慣を身につける
食習慣、食に関する正しい知識を身につける
飲酒・喫煙・薬物使用をしない
性に関する正しい知識を身につける

適正な食生活及び禁煙など、正しい生活習慣を確立する
自分にあった運動を続ける
がん検診を受ける
こころの健康づくりを実践し、ひきこもりや自殺を防ぐ

健康診査を受ける習慣を身につける
生活習慣病予防を心がけ、実践する
こころの健康づくりを実践し、自殺やうつ病を防ぐ
正しいブラッシングと歯科健康診査を受け歯周病を防ぐ
退職後に備えて、健康づくりや生きがい等の生活設計を行う

運動機能を維持し、転倒骨折を防ぐ
認知症を防ぐためにも、生きがいをもち、ハリのある生活を送る
生活習慣病の重症化・合併症を防ぐためにも適正な受診を行う
積極的に地域での健康づくり活動に参加する

領域別の取り組みに対する提案

1. 身体活動・運動

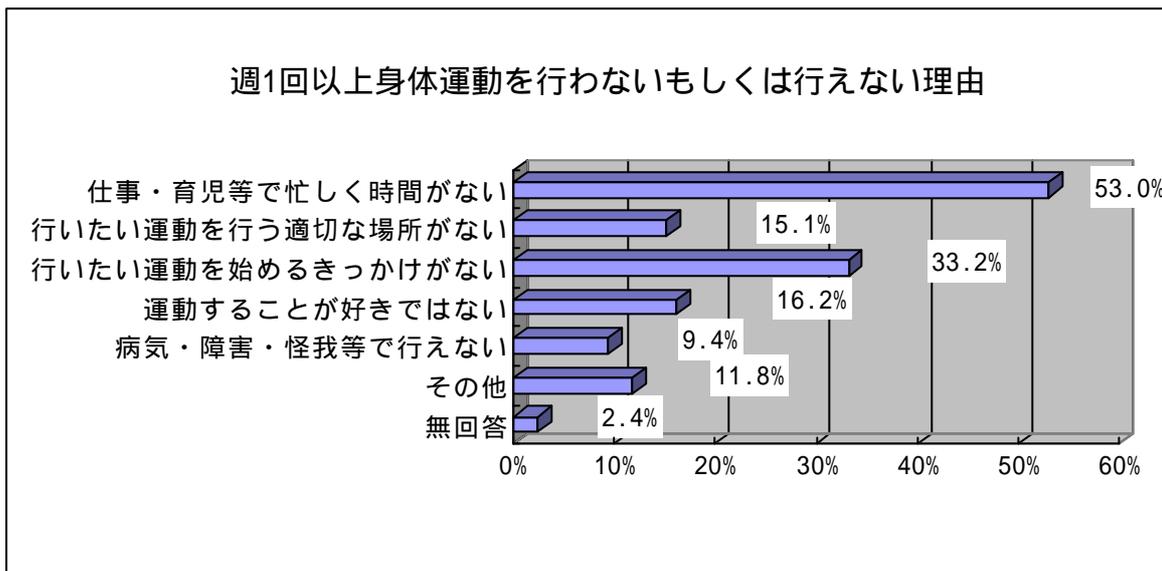
(1) 現状・課題

伊勢市民の半数以上の人々は、日常的な運動習慣がない

平成 16 年度に実施した「旧伊勢市民健康意識調査」によれば、日常生活の中で、週 1 回以上の身体運動（ウォーキング、ジョギング、水泳等）を行っている人は全体の 40.2%でした。また、男女ともに、20・30 歳代の若い世代は、40 歳以上の世代と比較して運動習慣が少ないことが判明しました。運動習慣がない人は、ストレスを感じている人が多く、生きがい・健康を感じている人が少ないという結果でした。

身体活動ができない最大の理由は「多忙」、ついで「きっかけ」の有無

身体活動ができないことの「阻害要因」に関しては、半数以上(53.0%)の人が「多忙」を理由としてあげていましたが、約 1/3(33.2%)の人は「きっかけ」を選択していました。



生活習慣病予防のための運動教室の様子

(2) 行動指針

いつでも、どこでも、気軽にウォーキング

指標

(現状値データは旧伊勢市民健康意識調査より抽出)

| 成果目標 | 現状 (H16) | 目標値 (H27) |
|-----------------------|----------------------|--------------------------|
| 週1回以上の身体運動を行っている人を増やす | 男性 44.8% 女性 36.3% | 男性 52.1%以上 女性 39.9%以上 |
| ウォーキングを習慣とする人を増やす | 18.4% | 30.0%以上 |

具体的な行動指針

日常生活の中で、歩くことを心がける人を増やします

歩くことは特別な施設や設備、技術も不要で、その気になりさえすれば、いつでも、どこでも、誰でも実践することができる基本的動作です。そのため、今後は、日常生活のなかで、自動車に依存せず、歩くことを心がける人を増やしていくことが課題となっています。また、運動習慣の無い人たちに対して、今後、運動をする場合、何をするかについての質問には、半数近くの人々がウォーキングと回答しています。

子どものスポーツ指導や、子どもとの外遊びをする人を増やします

ウォーキングの阻害要因に「育児」をあげる人が多くいました。そこで、その人たちが、子どもと一緒に過ごしながらか、身体活動ができるような仕組みづくりが課題となっています。

取り組み内容

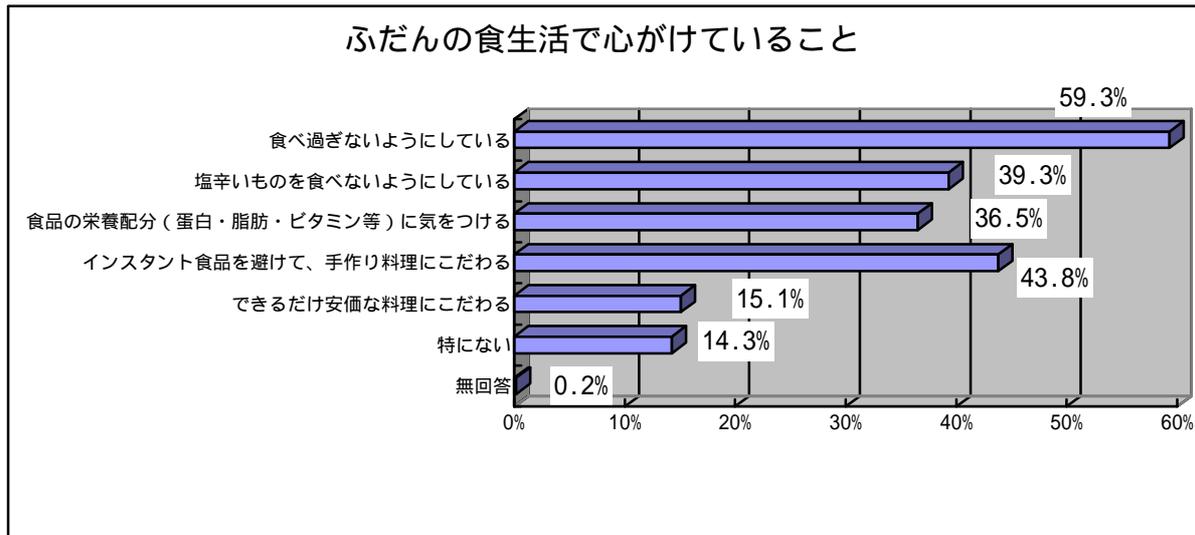
| 地域の協力 | 個人の努力 | 行政の支援 |
|--|---|---|
| 歩くと楽しくなるような街並みを演出する 小学校を拠点にウォーキング大会を開催する 継続と防犯のため、近所の人を誘い合い仲間と歩く 地域の名所に詳しい人材を案内人として活用する 町内でイベントを開催する | 通勤・通学・買い物など近場への移動時は歩く ウォーキングを始める 子どもと外遊びをする | 夜間でも安心して歩けるコースを整備する ウォーキングマップを作成する 歩き方の講習会を開催する 朝熊山麓公園に運動施設や遊具を整備する 親子で参加できる運動講座を開催する |

2. 食生活・栄養

(1) 現状・課題

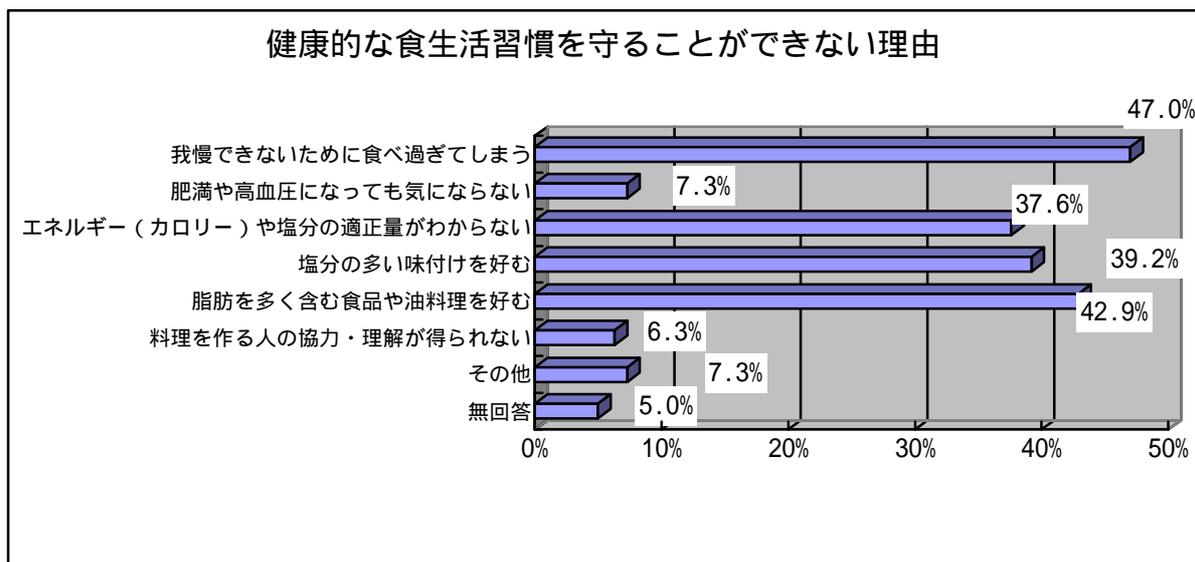
伊勢市民の食生活に対する最大の心がけは「過食しないこと」

平成 16 年度に実施した「旧伊勢市民健康意識調査」によれば、食生活で、もっとも心がけていることは、「過食しないこと」で全体の 59.3%が選択していました。次いで、「インスタント食品を避ける」(43.8%)、「塩分を控える」(39.3%)となっていました。



健康な食生活が守れない理由は「好きなのでがまんできない」

生活習慣病の原因のひとつに、過食と塩分、脂肪の過剰摂取が問題になっていますが、その制限を守れない理由については、「がまんできない」(47.0%)がもっとも多く、ついで、「その味が好きだから」と続いています。



(2) 行動指針

せんじん（先人）の知恵を生かした おいしい食事

指標

（現状値データはH16年県民健康意識調査旧伊勢市値、旧伊勢市民健康意識調査より抽出）

| 成果目標 | 現状（H16） | 目標値（H27） |
|-----------------|----------------------|--------------------------|
| 食生活に満足している人を増やす | 64.7% | 73.0%以上 |
| 適正量が分からない人を減らす | 男性 41.0% 女性 37.1% | 男性 34.0%以下 女性 27.0%以下 |

具体的な行動指針

薄味でバランスのとれた食事を心がけ、安全で新鮮な食品を食べる機会を増やします

伝統的な日本食は魚や豆・野菜類が多く、低カロリーでした。生活習慣病と食生活についての関連を理解するとともに、伝統の味、おふくろの味を大切に、地元食材を活用した薄味でバランスのとれた和食に親しみましょう。

食事を楽しむ人を増やします

家族や仲間と一緒に食卓を囲みながら、共通の話題を持つことで、お互いのコミュニケーションは広がります。「生活の質（QOL）」の視点からも、孤食は避け、食事を楽しみましょう。

取り組み内容

| 地域の協力 | 個人の努力 | 行政の支援 |
|--|---|---|
| <p>ホームページや料理講習会等でヘルスマイトの献立を紹介する（食生活改善推進協議会）</p> <p>簡単にできる健康食の献立集を作成・配布する</p> <p>商店等で地元食材を使った旬の食材の調理法を紹介する</p> <p>市民農園を貸し出す</p> | <p>バランスのとれた食事をする</p> <p>低カロリーを意識した和食を見直す</p> <p>家庭菜園で無農薬・新鮮な野菜を作り食べる</p> <p>家族や友人と食事を楽しむ</p> <p>毎朝食事をする</p> <p>よく噛んで食事をする</p> | <p>広報、ホームページでバランス食を紹介する</p> <p>適正量を啓発する</p> <p>学習の場を提供する</p> <p>専門家による相談の場を設ける</p> <p>市民農園の情報を提供する</p> <p>保護者とともに子どもの頃から食育を学べる機会を設ける</p> <p>給食だよりなどによる情報提供や啓発活動を行う</p> <p>栄養教諭等による児童生徒への食に関する指導・助言を行う</p> <p>企業へ食育に関する働きかけを行う</p> |



「3歳児健康診査」でヘルスマイトが手作りおやつを配る様子

3. 休養・こころ

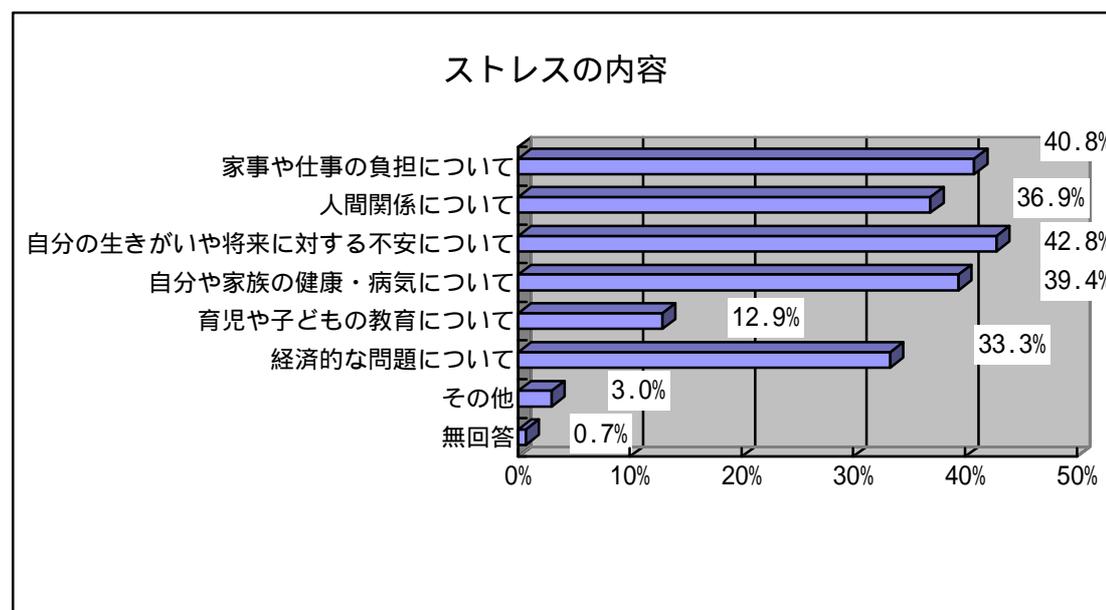
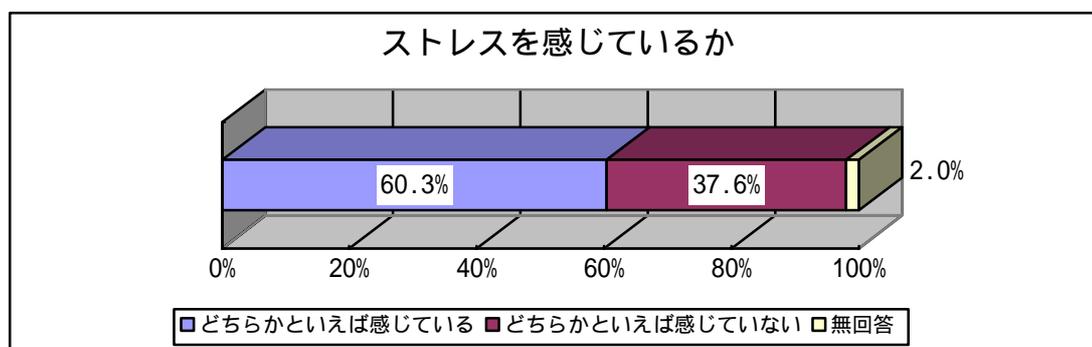
(1) 現状・課題

よく眠れない理由で多いのは「心配事や不安」

平成 16 年度に実施した「旧伊勢市民健康意識調査」によれば、回答者の約 8 割はよく眠れると回答していますが、2 割が、よく眠れないと回答しています。その理由は、「心配事や不安がある」が最も多く 52.4%を占めています。

伊勢市民のストレスで最も多いのは「生きがいのなさや将来に対する不安」

市民の 6 割以上がストレスを感じています。その理由で、最も多かったのが、「生きがいのなさや将来に対する不安」(42.8%)で、次いで、「家事や仕事の負担」(40.8%)、「自分や家族の健康・病気」(39.4%)となっていました。



(2) 行動指針

のんびり休養、楽しくリフレッシュで ストレス解消

指標

(現状値データは旧伊勢市民健康意識調査より抽出)

| 成果目標 | 現状 | 目標値 |
|----------------------|-------|-----|
| 生きがいを感じている人を増やす | 66.9% | 増加 |
| 心配ごとや不安があって眠れない人を減らす | 10.6% | 減少 |

具体的な行動指針

心身のリフレッシュや悩みを相談できる機会を増やします

ストレス自体は、人間を育てる刺激要素のひとつですが、継続的に続いたり、悩みとして心に傷をつけてしまうのはよくありません。打ち込めるものを見つけたり、友人との交流など心身のリフレッシュを図りましょう。また、ふだんから気軽に会話ができる相手を持ちましょう。

取り組み内容

| 地域の協力 | 個人の努力 | 行政の支援 |
|---|---|---|
| 市民ボランティアにより公園等に花や植物の栽培を行う 地域内に話し相手を増やす | 趣味や習いごと、ボランティア活動など、打ち込めるものを見つける 心身のリフレッシュを図る 友人との交流を図る 心配事や悩みを相談できる相手をもつ | 生涯学習を充実する 自主的な活動を支援する 農林漁業体験を実施する 森林浴をできる環境を提供する 交流や憩いの場づくりを支援する 相談窓口を設置する |



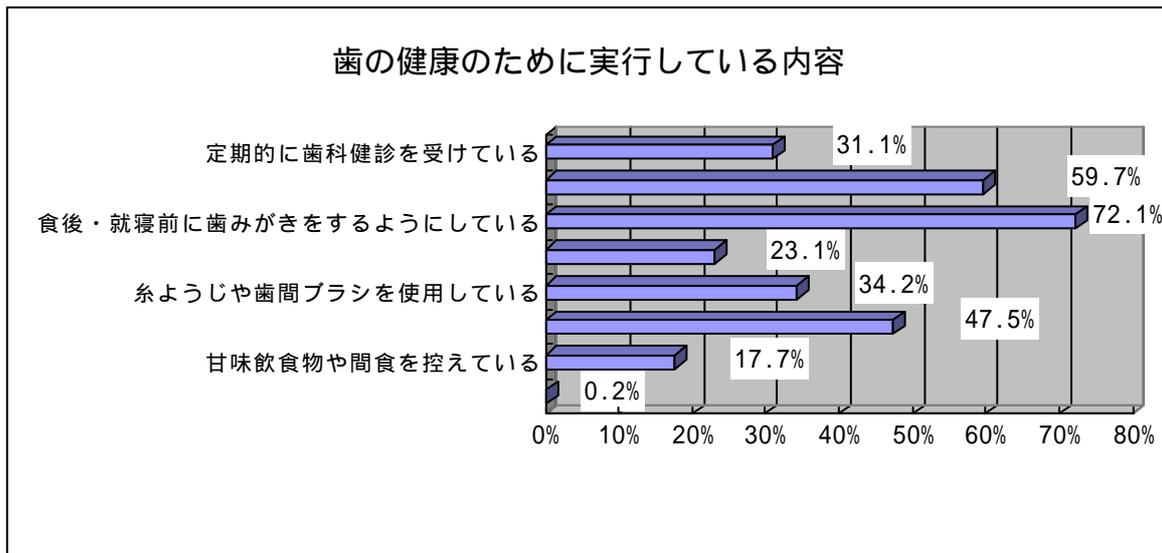
専門家によるこころの健康づくりについての講習の様子

4. 歯

(1) 現状・課題

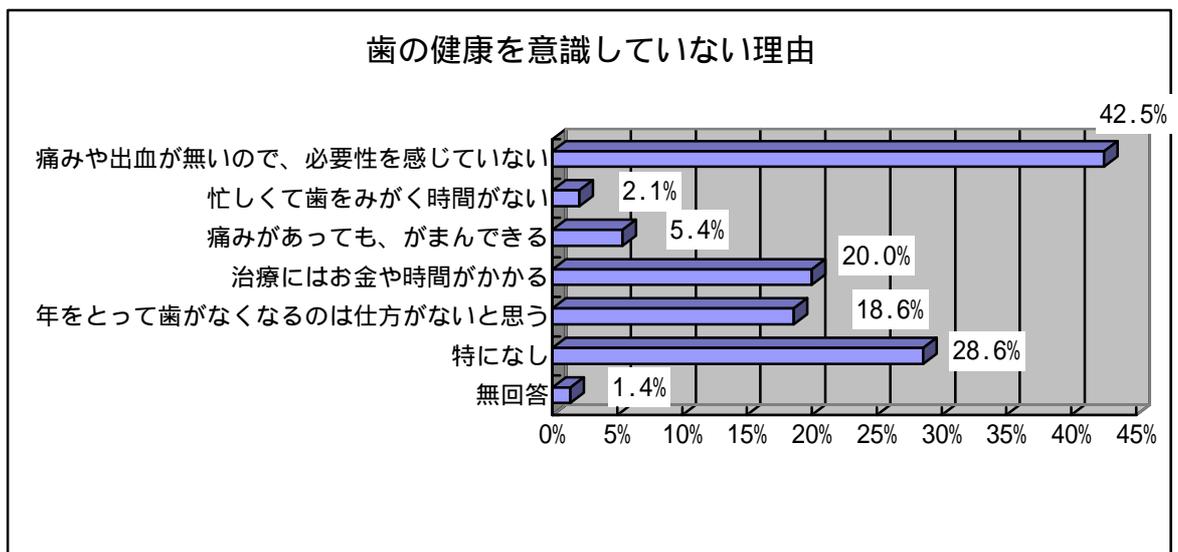
伊勢市民が歯の健康のために実践しているのは「歯みがき」

平成 16 年度に実施した「旧伊勢市民健康意識調査」によれば、歯の健康のために実践している内容は、「食後・就寝前の歯みがき」が 72.1%で最も多く、次いで「起床時の歯みがき」(59.7%)となっています。



歯の健康を意識しない理由で最も多いのは「必要性を感じていない」

市民の3割は歯の健康づくりを実行していないと回答しています。その理由で最も多かったのが、「自覚症状がなく必要性を感じていない」(42.5%)で、「特になし」(28.6%)、「お金や時間がかかる」(20.0%)、「歯がなくなるのは仕方がない」(18.6%)が続き、歯の健康への関心の薄さがうかがえます。



(2)行動指針

げんき（元気）の秘訣は 丈夫な歯

指標

（現状値データは旧伊勢市民健康意識調査、

H15 旧伊勢市歯周疾患検診・高齢者口腔総合健康診査より抽出）

| 成果目標 | 現状（H16） | 目標値（H27） |
|---------------------|------------------------|-----------|
| 定期的に歯科健康診査を受ける人を増やす | 21.1% | 34.7%以上 |
| 現在歯数を増やす | 60歳 23.9本 70歳 16.7本 | 70歳 20本以上 |

具体的な行動指針

子どものむし歯予防を進めます

規則正しい歯みがき習慣や定期的なフッ化物塗布・歯科健康診査などで子どもの虫歯は防げます。80歳になった時20本の歯を残すためには、子どもの時からの歯の手入れが重要です。

歯科健康診査の定期受診を心がけ、歯周病予防を進めます

歯は食べ物を噛み砕くためだけのものではありません。自分の表情を作ったり、話し相手に自分の印象をアピールするための要素でもあります。

そのため、「生活の質(QOL)」の観点からも、歯の健康を意識し、歯周病予防に努め、口臭予防や美しい歯並びにも気をつけましょう。

取り組み内容

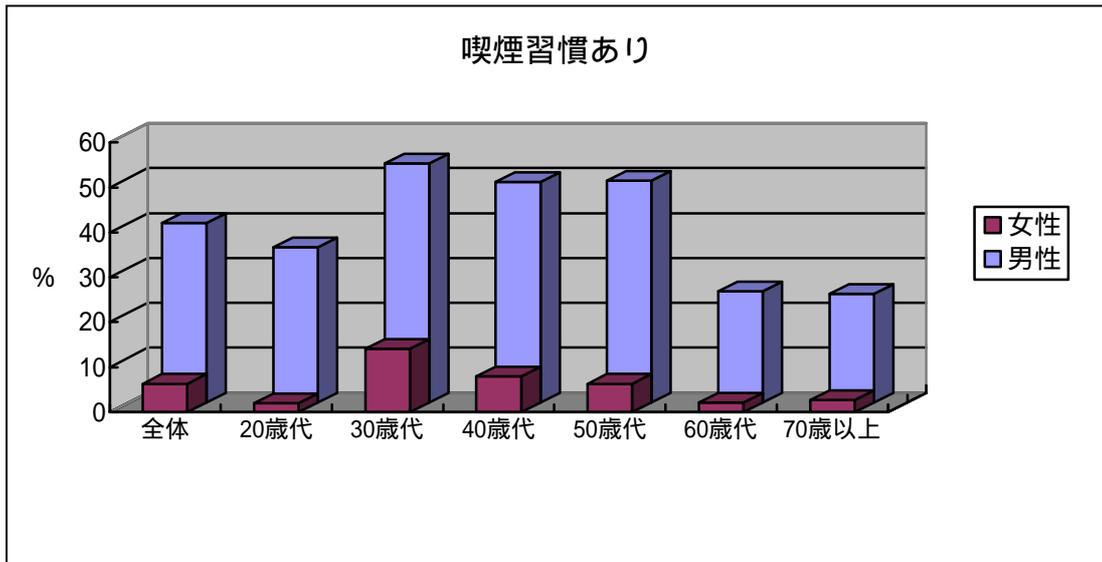
| 地域の協力 | 個人の努力 | 行政の支援 |
|---|---|--|
| <p>「歯科健康診査」の様子</p>  <p>歯の衛生週間に無料検診などのイベントを行う</p> | <p>歯の健康を保つ予防意識を持つ</p> <p>毎食後に歯みがき・歯間清掃を心がける</p> <p>歯科健康診査を受ける</p> | <p>むし歯や歯周病予防について啓発し、^{ハチマルニイマル}8020運動を推進する。 フッ化物を活用したむし歯予防対策を推進する</p> <p>ブラッシング法の啓発、情報提供を行う</p> <p>歯科健康診査の機会を増やし、受診啓発を行う</p> |

5. たばこ

(1) 現状・課題

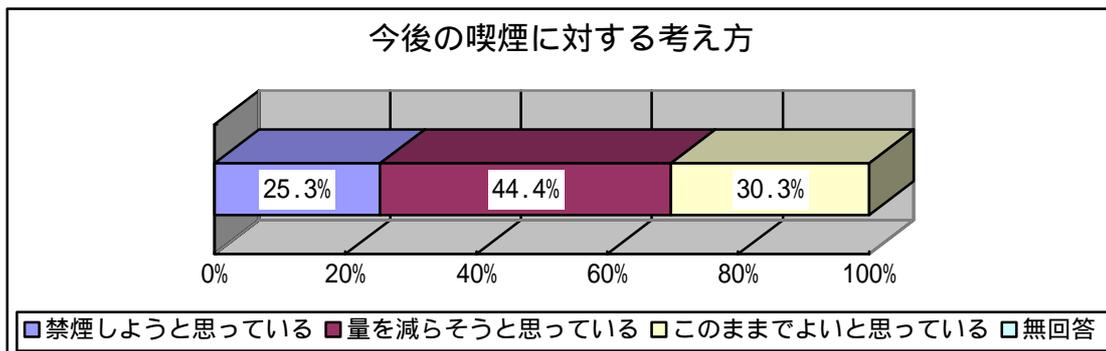
男女とも 30 歳代から 50 歳代での喫煙率が高い

平成 16 年度に実施した「旧伊勢市民健康意識調査」によれば、30 歳代男性は喫煙習慣のある人のほうが、無い人よりも多くなっています。また、女性についても 30 歳代の喫煙率がもっとも高くなっています。さらに、男女ともに、30・40・50 歳代が他の世代よりも喫煙率が高くなっています。



喫煙習慣のある人の約 7 割が禁煙・減煙希望

喫煙習慣のある人に対して、今後のたばこことにつきあい方について確認したところ、25.3%が「禁煙したい」、44.4%が「量を減らしたい(減煙)」と回答しました。



(2) 行動指針

きんえん（禁煙）は 健康づくりの第1歩

指標

（現状値データは旧伊勢市民健康意識調査より抽出）

| 成果目標 | 現状（H16） | 目標値（H27） |
|--------------|---------------------|------------|
| 喫煙習慣のある人を減らす | 男性 40.0% 女性 6.3% | 男性 33.7%以下 |

具体的な行動指針

職場や公共の場での禁煙推進と分煙の徹底化を推進します

受動喫煙による被害や、たばこの持ち歩きによる事故が問題となっています。そのため、喫煙者は、決められた場所・時間内でのルールある喫煙を遵守しましょう。

禁煙・減煙希望者を支援します

意識調査結果でも明白化したとおり、現在、喫煙者であっても、2 / 3の人が禁煙・減煙の意向を持っています。したがって、これらの人が無理なく実行できるような支援を行います。

取り組み内容

| 地域の協力 | 個人の努力 | 行政の支援 |
|--------------|---|---|
| 禁煙区域や時間を設定する | 子どもや非喫煙者の前では吸わない 決められた場所・時間以外では吸わない 喫煙以外のストレス解消法をみつける 禁煙する | 防煙教育を行う 公共の場の禁煙を推進し分煙を徹底する 健康への影響について情報提供を行う 禁煙支援（情報提供、たばこ相談）を行う |



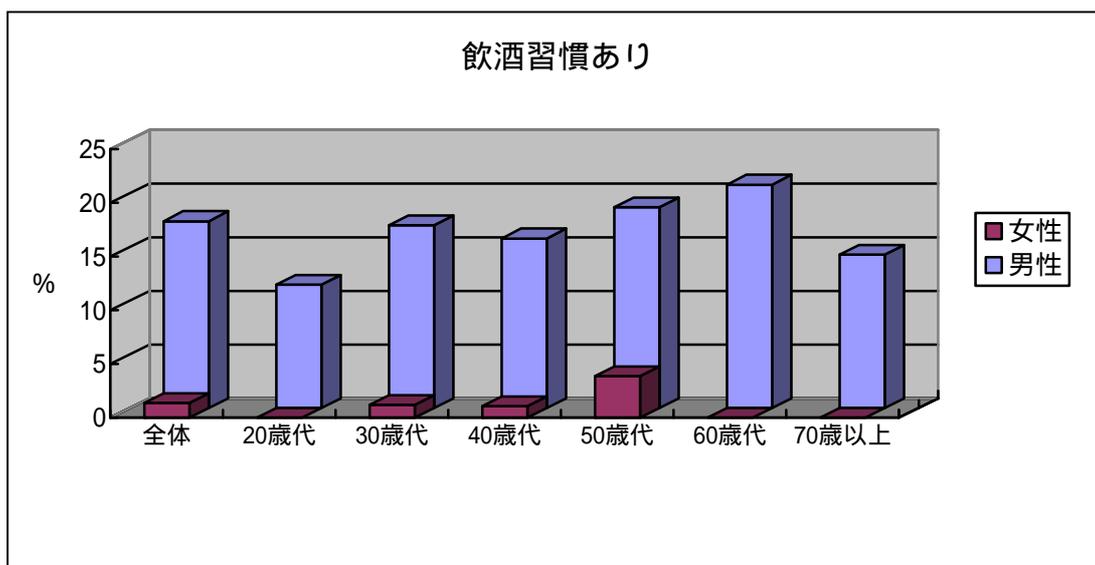
専門家による「たばこ相談」の様子

6. アルコール

(1) 現状・課題

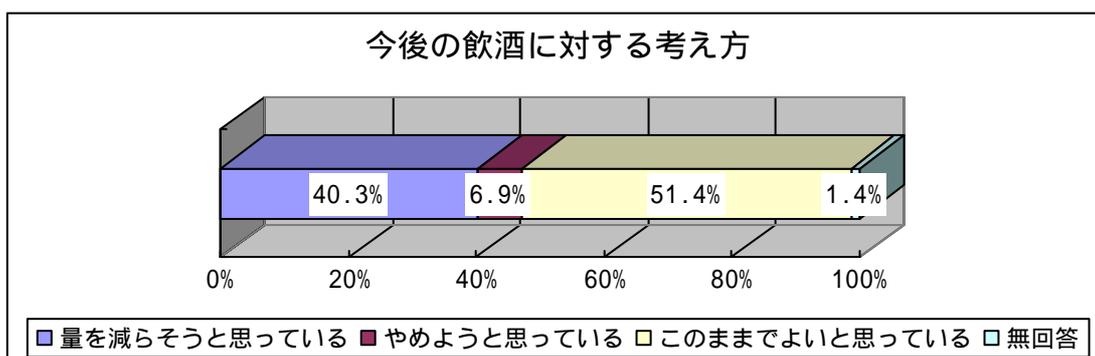
女性には飲酒習慣がほとんど無い

平成 16 年度に実施した「旧伊勢市民健康意識調査」によれば、毎日 2 合以上の飲酒習慣がある人は、女性にはほとんどいませんでしたが、男性は世代に関係なく分散していました。



飲酒習慣があっても、半分以上の人は「現状維持」で良いと考えている

喫煙習慣とは違い、禁酒・減酒の希望者は半分以下しかいませんでした。



(2) 行動指針

ひと（他人）も楽しい 適度なお酒

指標

（現状値データは旧伊勢市民健康意識調査より抽出）

| 成果目標 | 現状（H16） | 目標値（H27） |
|------------------------|---------------------|------------|
| 日本酒に換算して2合以上の多量飲酒者を減らす | 男性 17.4% 女性 1.4% | 男性 11.5%以下 |

具体的な行動指針

節度ある飲酒に関する知識を普及します

お酒は「百薬の長」とも言われており、上手に付き合えば、他人とのコミュニケーションの道具になったり、ストレス解消のためにも役立ちます。しかし、過度な飲酒は、内臓に障害を与えるだけでなく、事故やトラブルの原因にもなってしまいます。そのため、自分の適量を知り、楽しいお酒にしましょう。

禁酒・減酒希望者を支援します

喫煙とは違って、希望者の数（割合）は多くありませんが、多量飲酒の人については、積極的に禁酒・減酒を進めていきます。

取り組み内容

| 地域の協力 | 個人の努力 | 行政の支援 |
|-------------|-------|----------------------------------|
| 相手に無理強いをしない | 適量を守る | 健康への影響について情報提供を行う 多量飲酒者の相談を行う |



1. こども

0～18歳

親子の関係が重要

(1) 特徴

【乳幼児期(0～5歳)】

生理的機能や運動機能が次第に確立し、生活習慣の基礎づくりが行われる時期で、この時期の生活習慣が、将来の健康観に影響を与えます。また、この時期の愛情と信頼に満ちた対人環境は人格形成に影響を与えます。

【学齢・思春期(6～18歳)】

学校生活を通じて、思考力や知識等が発達するだけでなく、精神的にも大きな発達が見られ、好き嫌いが明確化する時期です。また、この時期は、生活習慣が固まる時期としても重要で、特に、中学生においては、思春期における二次性徴を通じて、心と身体がアンバランスに陥りやすい時期でもあります。

(2) 健康実態

【乳幼児期(0～5歳)】

近年、親の影響で、夜更かしをする子どもや食習慣の乱れた子どもが増加しています。また、他の世代に比べて、不慮の事故が多い世代でもあります。

【学齢・思春期(6～18歳)】

大人への憧れから、飲酒・喫煙・薬物使用に陥りやすい、心の健康が不安定な時期です。また、受験勉強などの影響もあり、不規則な生活習慣を好む時期となっています。

(3) 課題

【乳幼児期(0～5歳)】

両親を介して、規則正しい生活習慣を形成させることが必要となっています。そのことから、愛情と信頼に満ちた親子関係の構築が非常に重要な課題です。

【学齢・思春期(6～18歳)】

親の手を離れて、健康情報や生活習慣を自ら取舍選択できる能力を身につけることが必要です。また、飲酒・喫煙・薬物使用等の誘惑を退けたり、正しい性の知識を習得するなど、人間形成において非常に重要な時期にあたりますので、家庭、学校、地域の連携が課題となっています。

(4) 行動指針

【乳幼児期(0～5歳)】

- 安定した親子関係を築く
- 不慮の事故を防ぐ
- 乳幼児健康診査、予防接種を受ける
- 保護者は、育児不安や負担を軽減し、楽しく子育てができる

【学齢・思春期(6～18歳)】

- 規則正しい生活習慣を身につける
- 食習慣、食に関する正しい知識を身につける
- 飲酒・喫煙・薬物使用をしない
- 性に関する正しい知識を身につける



「3歳児健康診査」身体計測の様子

2.若者

19～39歳

前向きな姿勢が重要

(1) 特徴

前半期は、社会的存在としての役割や責任が自覚される反面、進学や就職等を通じて、両親との葛藤、他者との競争を強く意識する不安定な時期です。また、判断基準が「かっこいいか、悪いか」に陥りがちなために、飲酒、喫煙の他にも、過度なダイエット志向等が生まれる時期です。また、多くの人々が、この期間に結婚、出産といった人生の大きな節目を経験します。

また、後半期になってくると身体的機能が完成し、精神的・社会的にも、確立された時期となります。

(2) 健康実態

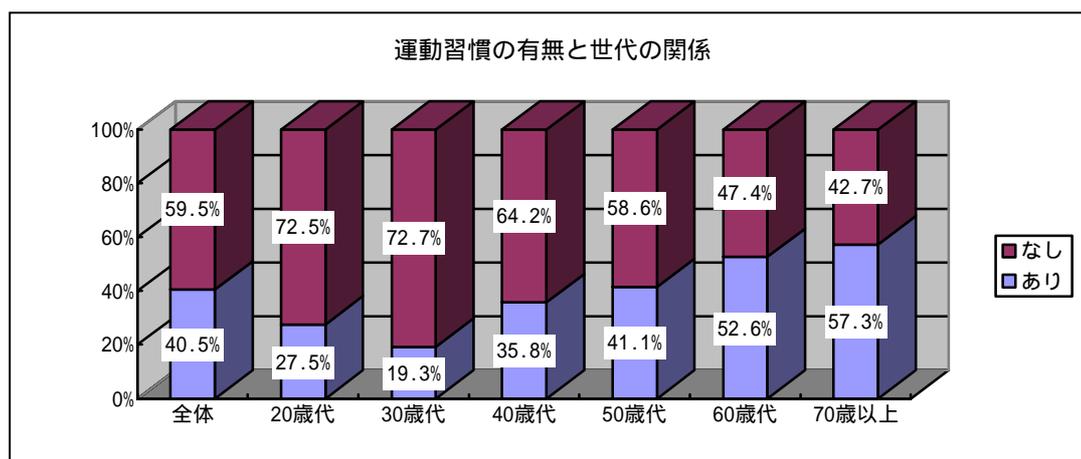
前期は、思春期から引き続いて、飲酒、喫煙、薬物使用に陥りやすい不安定な時期です。また、不規則な生活習慣を好む傾向が多く見られます。そのため、前期は、事故・自殺が死因の1、2位を占めています。

また、後期になってくると、生活習慣が崩れ、人によっては、肥満、糖尿病、高血圧等の生活習慣病が発生し始めます。

(3) 課題

前・後期を通じて、信頼できる友人や第三者との人間関係構築が課題となっています。また、定期的な健康診査の受診が望まれます。

伊勢市固有の課題としては、20歳代、30歳代（特に30歳代の）の運動不足が他の世代に比較して顕著になっています。さらに、それ以外にも、「喫煙者」の割合が他世代と比較して高くなっています。



(旧伊勢市民健康意識調査)

(4) 行動指針

適正な食生活及び禁煙など、正しい生活習慣を確立する

自分にあった運動を続ける

がん検診を受ける

こころの健康づくりを実践し、ひきこもりや自殺を防ぐ



初めての赤ちゃんを迎える準備の教室に参加するパパとママの様子

(1) 特徴

身体的な機能が完成し、精神的・社会的にも、最も自立している時期ですが、反面、社会的環境や人間関係等によって、健康的な生活習慣を続けることが難しい世代といえます。また、後期は人生の円熟期といえますが、身体機能が徐々に低下する時期です。健康に関心が高い反面、健康や体力に不安を感じる人が多くなります。さらに、社会や家庭での役割が大きく、ストレスが増大し、不規則な生活習慣が重なり、疲労が蓄積する世代です。

(2) 健康実態

過度なストレス蓄積や生活習慣の乱れから、肥満、糖尿病、高血圧症等の生活習慣病が発生する時期でもあります。さらに、高齢の両親の介護や社会的な地位による過度なストレスの蓄積を受けやすく、男女ともに、更年期による体調不良を感じやすい時です。

(3) 課題

自分にあったストレスの対処法を持ち、定期的な健康診査を受けることが課題です。また、退職後に備えて、趣味や生きがいを持つことが課題です。

伊勢市固有の課題としては、ほとんどの生活習慣活動分野において、先導的な役割を果たしている 50 歳代（男・女）、60 歳代（男）が多量飲酒の習慣においては、他の世代と比較して多くなっていることが挙げられます。

(4) 行動指針

健康診査を受ける習慣を身につける

生活習慣病予防を心がけ、実践する

こころの健康づくりを実践し、自殺やうつ病を防ぐ

正しいブラッシングと歯科健康診査を受け歯周病を防ぐ

退職後に備えて、健康づくりや生きがい等の生活設計を行う



健康づくりや生活習慣病予防についての講習の様子

4. 高齢者

65 歳以上

日常生活に生きがい重要

(1) 特徴

人生の完成期で、余生を楽しみ、豊かな収穫を得る時期です。身体的には老化が進み、健康状態は個人差が大きくなります。

(2) 健康実態

視力、聴力等の機能が低下し、筋力、体力の衰えが出始めます。積極性を欠き、閉じこもりがちになる時期でもあります。

(3) 課題

地域社会と積極的な関わりを保つことが意味を持ちます。多少の病気や障害があっても、生活の質を維持するために日常生活で生きがいをもつことが課題です。

(4) 行動指針

運動機能を維持し、転倒骨折を防ぐ

認知症を防ぐためにも、生きがいをもち、ハリのある生活を送る

生活習慣病の重症化・合併症を防ぐために適正な受診を行う

積極的に地域での健康づくり活動に参加する



認知症予防のための脳刺激レクリエーションを楽しむ高齢者の様子

伊勢市の地域特性を生かした楽しい健康づくりの提案

1. 健康づくりの重点事業

適正体重の維持（肥満対策）

「ウォーキング」を生かした健康づくり

「低カロリー・バランス食」の献立を活用した健康づくり

前章までは、健康づくりの方向性を領域別・世代別に整理してきました。しかし、実際の生活は領域が重なり合っています。さらに、長続きしなければ、効果は期待できません。

そこで、本章では、日常の生活や暮らしを基調とした「実践的取り組み」を健康づくりの重点事業として整理します。なお、整理にあたっては、生活習慣の基本を成す「運動（身体活動）」と「食生活（栄養）」の両方に関連する事項であるとともに、現代人のもっとも大きな課題となっている適正体重の維持（肥満対策）を中心に置きました。実施にあたっては、地域特性を生かした楽しい健康づくりを展開します。

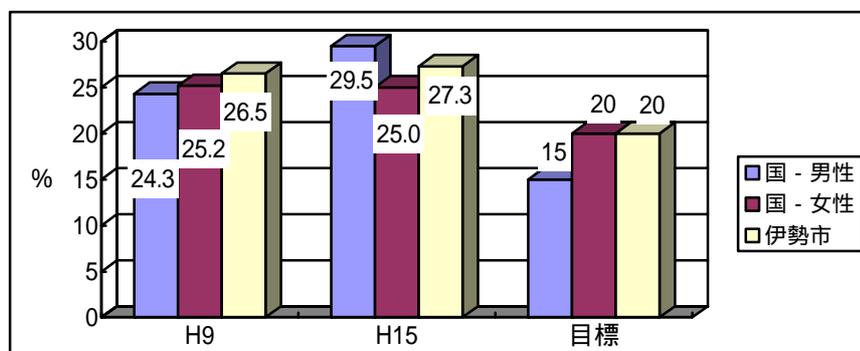
【肥満の現状】

「健康日本 21」策定時には、国では男性の 24.3%、女性の 25.2%が肥満者と判定されており、肥満はすべての生活習慣病にとっての「危険因子」であることから、10年後(2010年)には、男性 15.0%・女性 20.0%まで肥満者を減らす予定でした。

しかし、5年後の実態調査では、女性はほとんど変化がなく、男性では逆に 29.5%まで増加していました。

伊勢市では、基本健康診査受診者の約 3 割に肥満者がみられます。

肥満者の割合



(H9 国民栄養調査、H15 国民健康・栄養調査、H9・H15 伊勢市基本健康診査)

* 肥満者とは、BMI 25 以上の者をいいます。

BMI (Body Mass Index): $\text{体重 (kg)} / [\text{身長 (m)}]^2$

(1) 「ウォーキング」を生かした健康づくり

ウォーキングは特別な設備や施設も不要で特別な技術もありません。そのため、「いつでも」「誰でも」「どこでも」実践可能な手軽な健康法です。

そこで、本市では、市民の肥満対策の一環として、伊勢市民健康会議や皇學館大学と協働で、医科学的根拠に基づいた効果的な「歩き方」を研究し、その成果を「講習会」で提供します。

市民から、わが国でも有数の観光地である「伊勢」を象徴する、お気に入りのウォーキングコースを募集し、既存するコースと合わせて「ウォーキングコース 100選」を選定します。

さらに、「100選」から、皇學館大学との共同研究で、ウォーキングコースの健康増進効果についての検証を行います。

そこで得られた結果をもとに、ウォーキング大会を実施したり、歩き方講習会を開催します。

なお、ウォーキング大会は地域の住民とともに共同開催することを前提とします。そのため、単に歩くだけでなく、地元の食生活や歴史的・伝統文化的な視点も盛り込んで、歩く魅力づけを図ります。

そうすることで、「楽しみながら」続けられる健康法を確立させていくこととします。また、ウォーキングルート周辺の花の栽培や、美化活動、地元の名所を案内する事などが、生きがいづくりにもつながります。



ウォーキングを楽しむ市民の様子

ウォーキングルートの一例

野口みずき選手金メダルロード

平成 16 年 8 月 22 日に開催されたアテネオリンピックの女子マラソンで伊勢市出身の野口みずき選手が優勝、金メダルを獲得しました。この功績を顕彰、記念するために「顕彰記念道路」を設置することとし、コースを選定しました。

顕彰記念道路



倉田山公園～倉田山公園入口交差点
～国道 23 号～黒瀬交差点～県道伊勢
南島線～倉田山公園 全長 2.6km

このコースは、ほぼ全体にわたって歩道があり安全であることに加えて、緑も豊富なコースです。

ウォーキングやジョギング、風景写生など、人と人とがふれあいを持てる場、仲間との交流の場として活用してください。

三郷山遊歩道

ロマンの森として知られる三郷山は、「森林浴の森 日本 100 選 ()」にも選ばれており、自由に野外レクリエーションを楽しめ、また、森林浴を満喫できる場所として親しまれています。

この遊歩道は、季節の花の木を集めた「早春の森・秋の森」、実の成る木の多い「野鳥の森」、市内の小中学校の木を生徒自身で植えた「学校の森」などの散策をはじめ、東屋を備えた「いこいの広場」や「こかげの広場」でのんびりしたりと自然に親しむことができ、森林浴を楽しみながら、ストレス解消が図れ、リフレッシュすることができます。



三郷山位置図

「森林浴の森日本 100 選」は、日本の森林を 21 世紀へ引き継ぐために、全国からの公募により選定されました。

(2) 「低カロリー・バランス食」の献立を活用した健康づくり

肥満対策には、ウォーキングなどの運動と共に毎日の食生活も大切です。

そこで、市民の肥満対策の一環として、伊勢市民健康会議や伊勢市食生活改善推進協議会と協働で、脂肪をためないバランスのとれた食生活についての情報提供をします。

伊勢市食生活改善推進協議会と協働で、伝統の味、郷土料理を取入れた、薄味でバランスのとれた「献立集」を作成します。

作成した「献立集」をもとに、講座やウォーキング大会など各種イベントでの献立紹介を行います。

企業や商店等への働きかけを行い、食品購入時の参考となるような地元食材や季節の献立を紹介します。



伊勢市食生活改善推進協議会の活動の様子

計画の推進のための仕組みづくり・環境づくり

1. 計画の推進にあたって

健康づくりを効果的に進めるためには、個人を取り巻く、地域（企業・学校・各種団体・町内会等）・行政が一体となって、初めて達成できるものです。それぞれの特徴を生かしながら、健康づくりの役割を明確にして連携しながら、元気な伊勢のまちと人づくりを進めていきます。

(1) 基盤整備・環境づくり

総合保健福祉会館（仮称）の整備

ライフステージに対応した、保健・福祉サービスを総合的に推進できるよう、健康づくりの拠点として総合保健福祉会館の整備を図ります。

健康づくり条例の制定

健康で活力ある社会を実現することをめざし、個人の健康づくりへの取り組みを支援するために健康づくり条例を制定します。

協働による推進体制

健康づくりを総合的かつ効果的に推進するため、市民代表により組織された「伊勢市民健康会議」及び関連部局による「伊勢市健康づくり推進本部」により計画の進行管理を行います。また、行政評価システムと連動しながら計画の見直し、継続的な改善を進めます。

健康づくりアドバイザーの養成

「自分の健康は自分でつくる」という個人の健康づくりを推進していくために、健康づくりを積極的に実践し、健康づくりのリーダーとなる健康づくりアドバイザーを養成します。

(2) 事業の推進

健康文化週間・健康の日の制定

健康文化都市の理念を市民に広く浸透していくために、「健康文化週間」及び「健康の日」を制定し、市民対象の健康づくりイベントなどを開催し健康文化都市の普及・啓発を図ります。

地域における健康づくり活動の展開

個人の健康づくりをお互いに支えあうために、地域に根ざした活動を展開する事が重要です。健康づくりアドバイザーを中心に、健康づくりに取り組む市民団体と協働で、地域ぐるみの健康づくり活動を推進します。

2. 計画の評価にあたって

計画の進展確認に関しては、「伊勢市民健康会議」と「伊勢市健康づくり推進本部」によって、経年的に評価していくものとします。市民調査とともに「健康日本21」や「ヘルシーピープルみえ・21」の構成に整合させて領域別の計画とすることで、国や県が経年的に調査している、南勢志摩地域の実態数値も有効に活用することとします。また、指針に対する実態値を追跡調査するだけでなく、伊勢市民の「満足度」や「健康観の高まり」を重視します。

