

参 考 資 料

- 1 . 伊勢市民健康会議政策提言
- 2 . 旧伊勢市民健康意識調査結果
- 3 . 健康づくり講演会・地域説明会・パブリックコメント報告
- 4 . 目標値設定根拠
- 5 . 「健康日本 21」における目標値に対する暫定直近実績値
- 6 . ヘルシーピープルみえ・21計画体系

伊勢市民健康会議政策提言

「健康都市いせ」づくりにむけて

伊勢市民健康会議は、「民間主導による市民の健康づくり」を目的に、昭和52年に旧伊勢市において発足以降、多角的な視点からの健康づくりを模索・検討し、政策提言等を行う等、市民の健康づくりの一役を担ってまいりました。

近年、健康増進法の施行や急速に進む少子高齢化のなか、多くのメディアで「健康」がキーワードとして取り上げられ、また、市民の健康に対する関心もますます高くなってきております。

新市においても市民の健康を高めるための体制整備とその推進を、市政の最重要課題のひとつとして認識し、市民の健康づくりを着実に進めていただきたく、新市における市民健康会議発足を機に、「健康都市いせ」づくりに向けて、健康づくりの政策をまとめ、ここに提言を行うものであります。

健康づくり政策提言

1. 市民健康づくり指針の策定及び健康づくり推進条例の制定

急速な高齢化が進展するなか、市民の健康増進・健康寿命の延伸が強く求められています。市民一人ひとりが、それぞれのライフステージに応じた健康づくりを、実践できるよう支援することが、行政の重要な役割となっています。それには「健康づくり指針」を策定するとともに、その推進を図るため、「健康づくり条例」を制定すべきであります。

(1)健康づくり指針の策定

(2)健康づくり条例の制定

2. 健康な食生活の推進

食生活は、健全な心と身体、豊かな人間性を育むために重要です。食生活に関する理解を深め実践できるよう生涯にわたる取り組みを推進すべきであります。

(1)家庭、地域、学校における食育の推進

(2)生活習慣病予防を中心にした食生活改善の推進

3.健康ウォーキングの推進

健康づくりのため、運動習慣を持つことは重要です。それには、誰もが手軽に取り組み、しかも効果の大きいウォーキングを推進すべきであります。

- (1)ウォーキングルートの整備
- (2)ウォーキングマップの作成
- (3)ウォーキングルートを使ったイベントの開催

4.たばこ対策の充実

健康増進法の施行に伴い、受動喫煙防止をはじめ、各機関が協力して生涯を通じたたばこ対策の強化に取り組むべきであります。

- (1)生涯を通じたたばこ対策の推進
- (2)禁煙フェスタの開催
- (3)学校内禁煙の推進と喫煙防止教育

5.思春期保健対策の強化

思春期は、人間形成に重要な時期であり、悩みも多岐にわたることが多いので重点的に働きかけを行い、健全育成を図るべきであります。

- (1)エイズ等性感染症予防
- (2)薬物乱用の防止
- (3)ライフステージを通じての女性層に対する健康支援
- (4)保護者への学習機会の提供

6.ボランティアの育成強化

健康づくりは行政だけでなく、ボランティアをはじめ、多様な主体によって行われるものです。特に健康づくりを支えるボランティアを育成強化し、市民運動として展開していくべきであります。

- (1)ボランティア活動の実態把握とデータベース化
- (2)献血活動の推進
- (3)健康フェスタの開催
- (4)健康を支えるためのボランティア事業の推進

7.市民憩いの公園」の整備

伊勢市には子どもたちが安全に運動したり、遊んだりする場が少ない状況です。老若男女が集い、花を見たり、運動や、散歩・サイクリング等で心を癒し、心身のリフレッシュを図る場として『市民憩いの公園』を整備すべきであります。

(1)朝熊山麓を活用した市民憩いの公園の整備

(2)市内公園の整備

8.総合保健福祉会館の整備

現在の中央保健センターでは、駐車場問題も含め、事業の展開に支障をきたし、限界にきています。今後の多様化する市民ニーズ・行政ニーズに対応したサービス提供のため、保健と福祉が一体化した総合的な拠点を整備すべきであります。

伊勢市においては、以上の提言の趣旨を勘案し、これらの施策の実現に向け真摯に検討を行うことを求めます。

平成18年1月11日

伊勢市民健康会議

旧伊勢市民健康意識調査結果概要

調査概要

調査対象	旧伊勢市内に在住する 20 歳以上の男女
調査数	2,000 人
抽出方法	住民基本台帳から無作為抽出
調査方法	郵送による配布・郵送による回収
調査期間	平成 16 年 11 月 5 日～11 月 26 日
実施機関	財団法人日本ウエルネス協会

回収結果

発送数		回収数		回収率	
2,000 人		927 人		46.4%	
男性	948	男性	317	男性	33.4%
女性	1,052	女性	502	女性	47.7%

回答者属性

小数点第 2 位以下を四捨五入

	発送				回収結果			
	合計	構成比	男性	女性	男性	回収率	女性	回収率
20 歳代	338	16.9%	175	163	26	14.9%	54	33.1%
30 歳代	349	17.5%	167	182	47	28.1%	85	46.7%
40 歳代	350	17.5%	172	178	57	33.1%	90	50.6%
50 歳代	434	21.7%	199	235	75	37.7%	126	53.7%
60 歳代	354	17.7%	160	194	77	48.1%	100	51.5%
70 歳以上	175	8.8%	75	100	35	46.7%	47	47.0%
計	2,000	100.1	948	1,052	317	33.4%	502	47.7%

週1回以上の身体運動（ウォーキング、ジョギング、水泳等）行っている人の割合

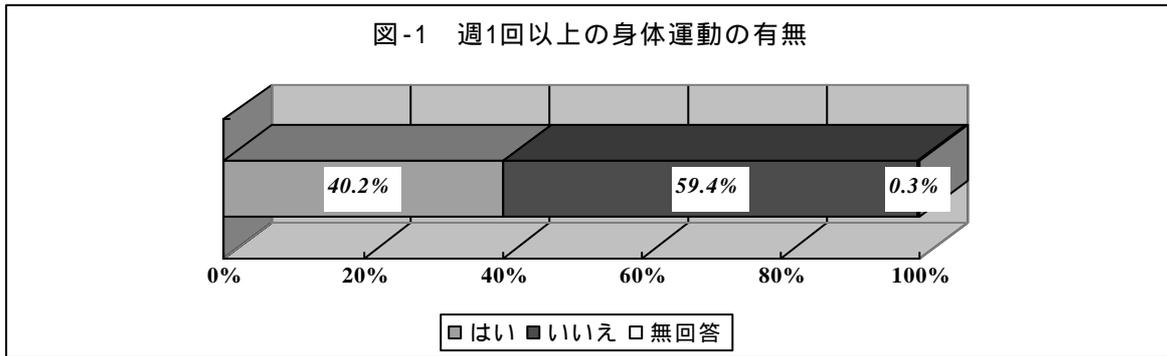


表-1 週1回以上の身体運動の有無

選択肢	度数	%
はい	373	40.2
いいえ	551	59.4
無回答	3	0.3
合計	927	100.0

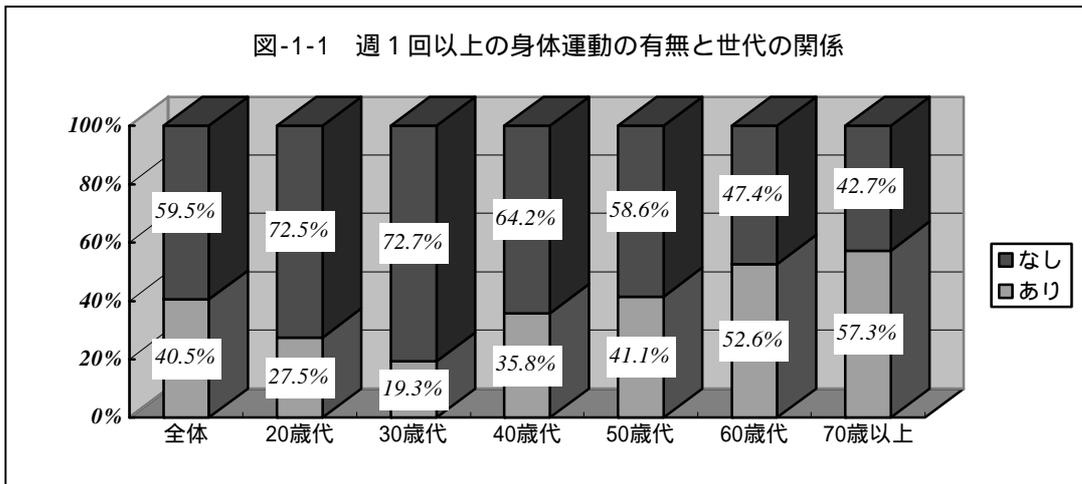


表-1-1 週1回以上の身体運動の有無と世代の関係

世代	運動習慣の有無		合計
	あり	なし	
20歳代	22 27.5%	58 72.5%	80
30歳代	26 19.3%	109 72.7%	135
40歳代	54 35.8%	97 64.2%	151
50歳代	92 41.4%	130 58.6%	222
60歳代	112 52.6%	101 47.4%	213
70歳以上	63 57.3%	47 42.7%	110
合計	369	542	911

1週間の運動回数

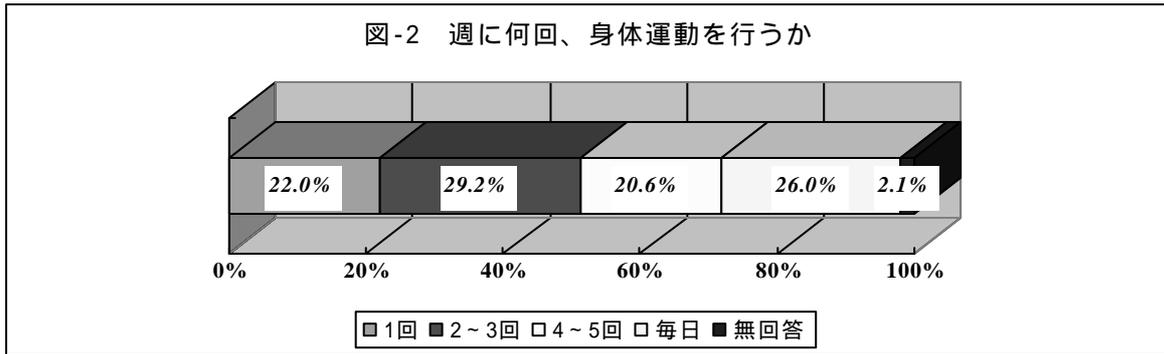


表-2 1週間の運動回数

選択肢	度数	%
1回	82	22.0
2~3回	109	29.2
4~5回	77	20.6
毎日	97	26.0
無回答	8	2.1
合計	373	100.0

1回あたりの運動時間

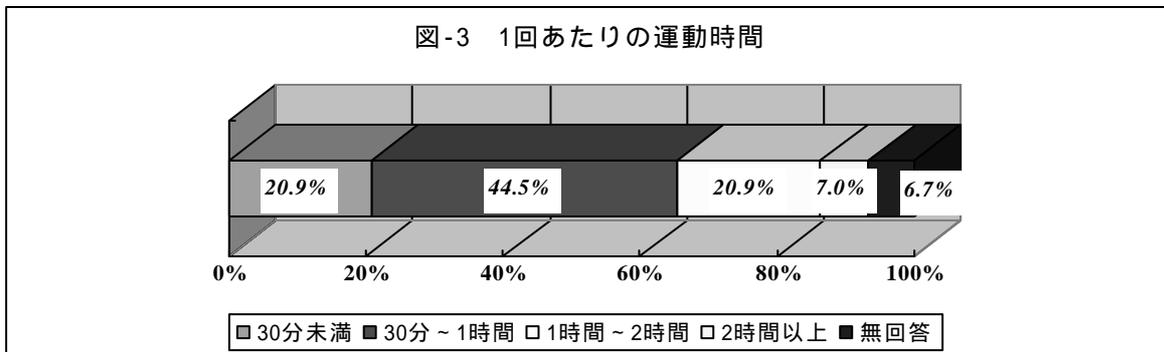


表-3 1回あたりの運動時間

選択肢	度数	%
30分未満	78	20.9
30分~1時間	166	44.5
1時間~2時間	78	20.9
2時間以上	26	7.0
無回答	25	6.7
合計	373	100.0

身体活動を行わない（行えない）理由

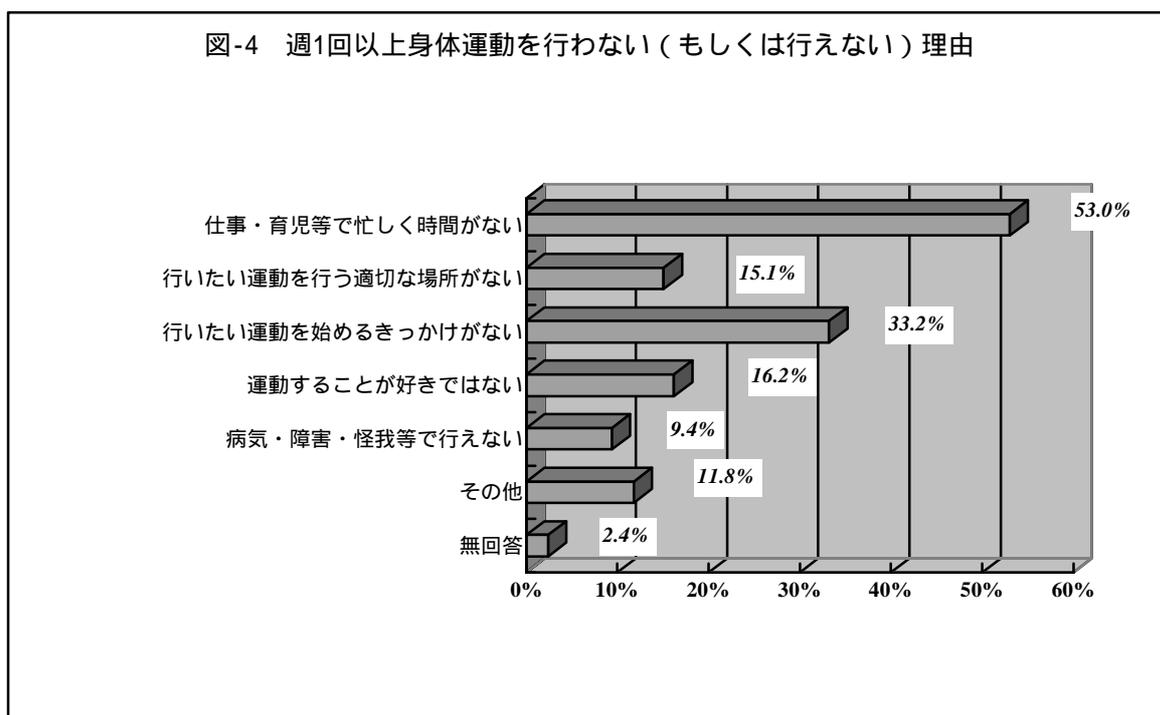


表-4 週1回以上の身体運動を行わないもしくは行うことができない理由

選択肢	度数	%
仕事・育児等で忙しく時間がない	292	53.0
行いたい運動を行う適切な場所がない	83	15.1
運動を始めるきっかけがない（一緒に運動を行う仲間がいない等）	183	33.2
運動することが好きではない	89	16.2
病気・障害・怪我等で行えない	52	9.4
その他	65	11.8
無回答	13	2.4
合計	551	100.0

今後行いたい身体運動の種目

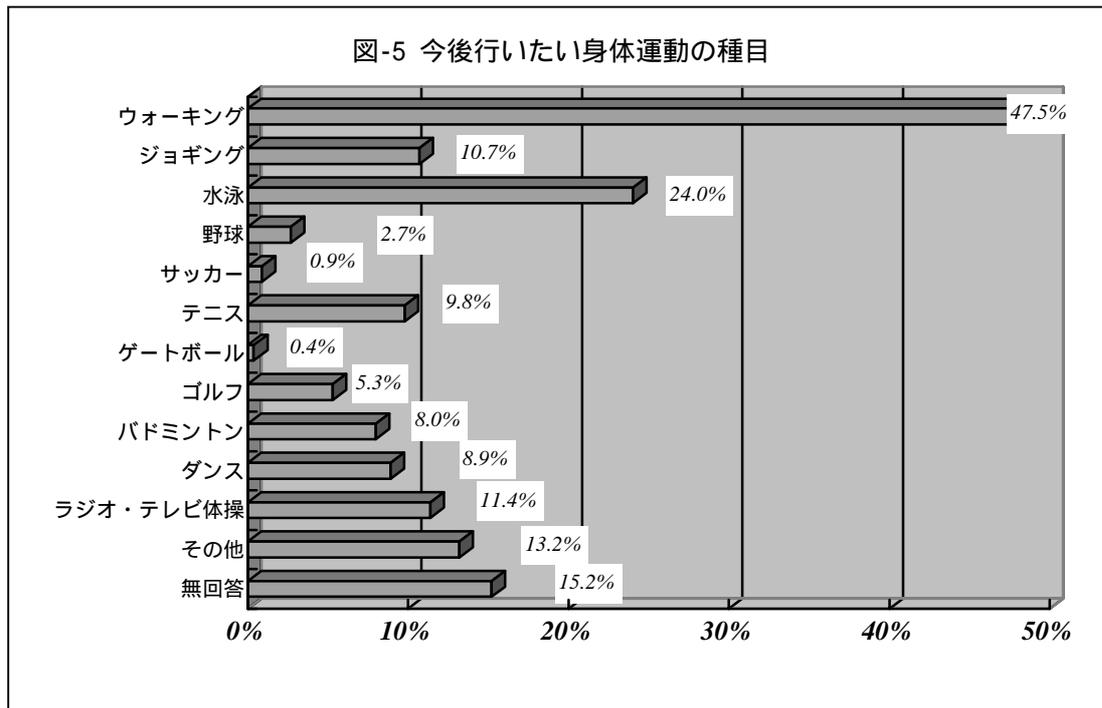


表-5 今後行いたい身体運動の種目

選択肢	度数	%
ウォーキング	262	47.5
ジョギング	59	10.7
水泳	132	24.0
野球	15	2.7
サッカー	5	0.9
テニス	54	9.8
ゲートボール	2	0.4
ゴルフ	29	5.3
バドミントン	44	8.0
ダンス	49	8.9
ラジオ・テレビ体操	63	11.4
その他	73	13.2
無回答	84	15.2
合計	551	100.0

食生活における心がけ

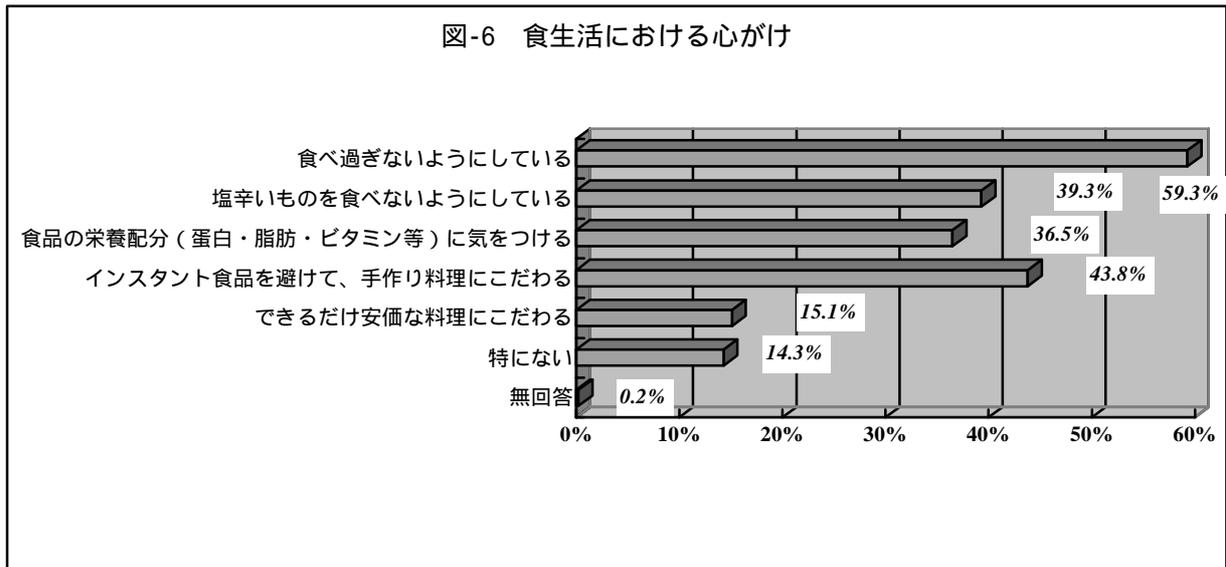


表-6 食生活における心がけ

選択肢	度数	%
食べ過ぎないようにしている	550	59.3
塩辛いものを食べないようにしている	364	39.3
食品の栄養配分(蛋白・脂肪・ビタミン等)に気をつける	338	36.5
インスタント食品を避けて、手作り料理にこだわる	406	43.8
できるだけ安価な料理にこだわる	140	15.1
特にない	133	14.3
無回答	2	0.2
合計	927	100.0

食生活改善における阻害要因

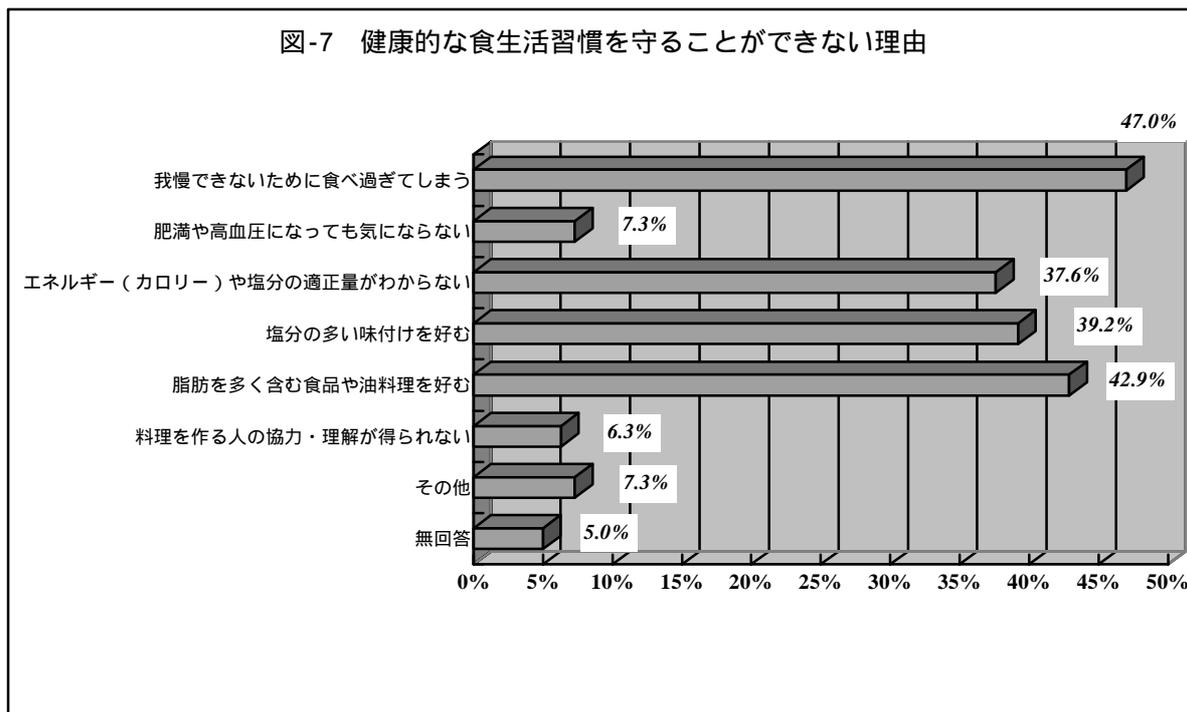


表-7 健康的な食生活習慣を守ることができない理由

選択肢	度数	%
我慢できないため食べ過ぎてしまう	436	47.0
肥満や高血圧になっても気にならない	68	7.3
エネルギー（カロリー）や塩分の適正量がわからない	349	37.6
塩分の多い味付けを好む	363	39.2
脂肪を多く含む食品や油料理を好む	398	42.9
料理を作る人の協力・理解が得られない	58	6.3
その他	68	7.3
無回答	46	5.0
合計	927	100.0

睡眠の満足度

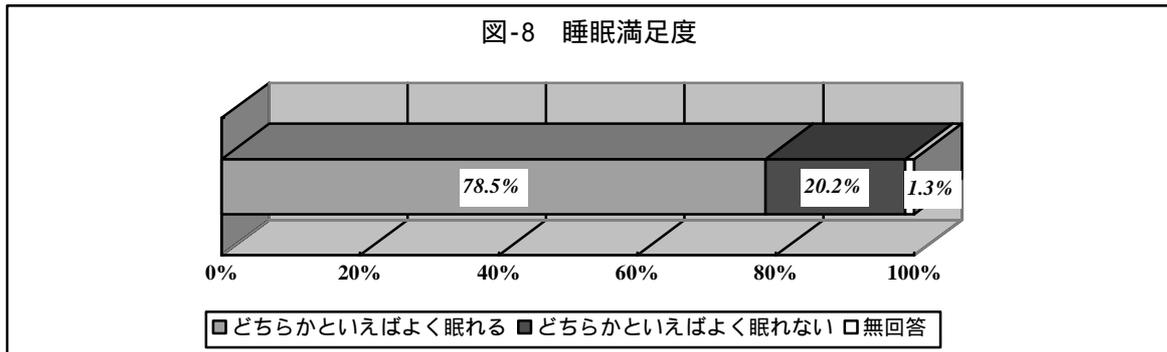


表-8 睡眠満足度

選択肢	度数	%
どちらかといえばよく眠れる	728	78.5
どちらかといえばよく眠れない	187	20.2
無回答	12	1.3
合計	927	100.0

よく眠れない理由

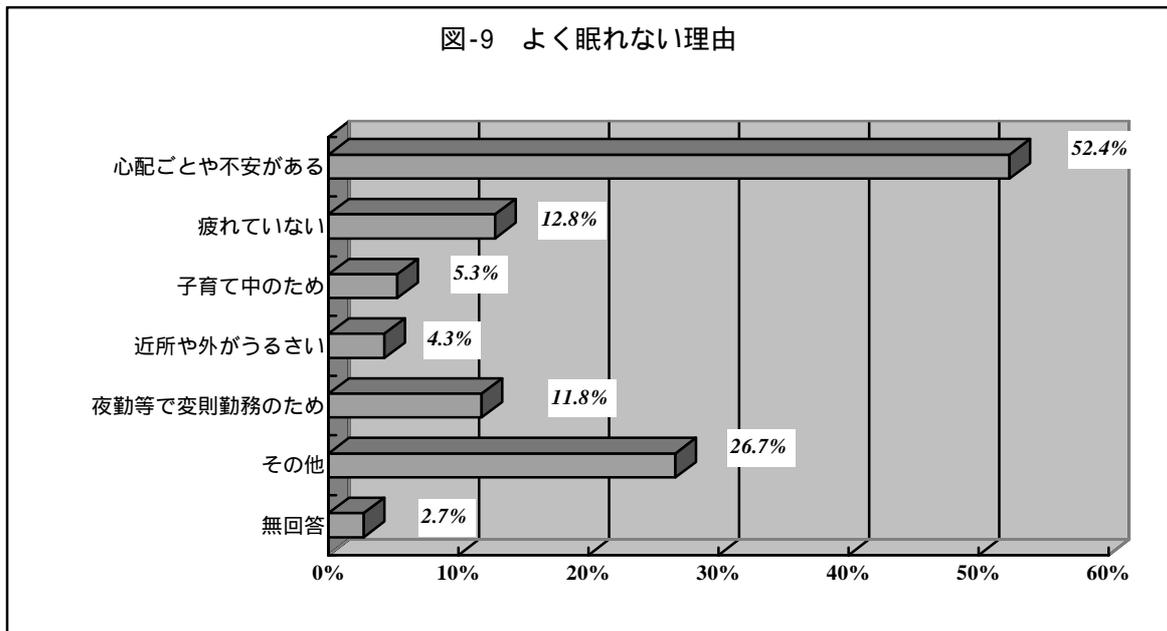


表-9 よく眠れない理由

選択肢	度数	%
心配ごとや不安がある	98	52.4
疲れていない	24	12.8
子育て中（授乳・夜泣き）のため	10	5.3
近所や外がうるさい	8	4.3
夜勤等で変則勤務のため	22	11.8
その他	50	26.7
無回答	5	2.7
合計	187	100.0

生きがいやハリを感じている人の割合

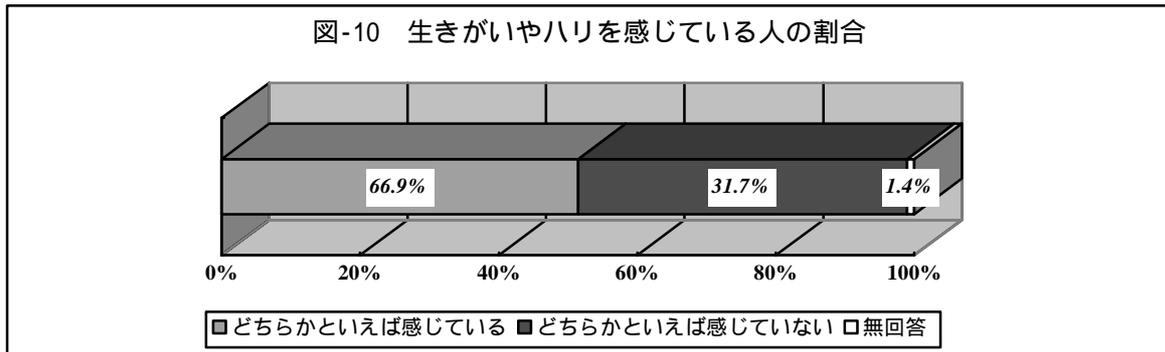


表-10 ストレスを感じている人の割合

選択肢	度数	%
どちらかといえば感じている	620	66.9
どちらかといえば感じていない	294	31.7
無回答	13	1.4
合計	927	100.0

歯の健康づくりを実行している人の割合

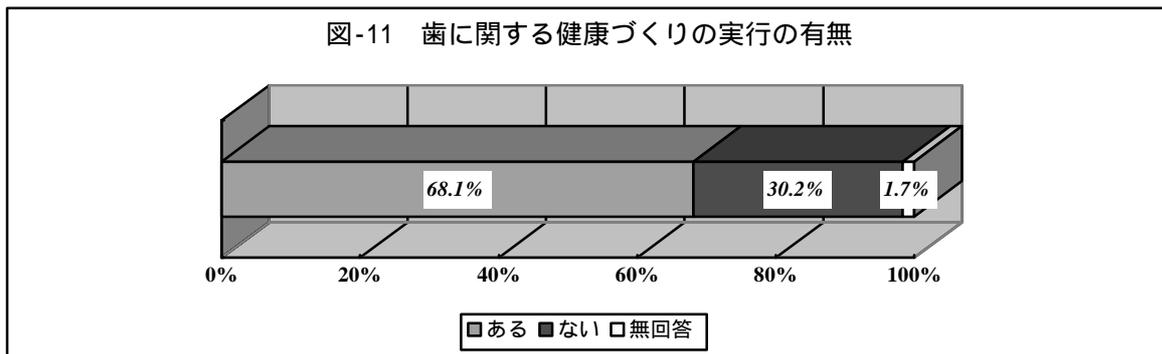


表-11 歯に関する健康づくりの実行割合

選択肢	度数	%
ある	631	68.1
ない	280	30.2
無回答	16	1.7
合計	927	100.0

歯の健康のために実行している内容

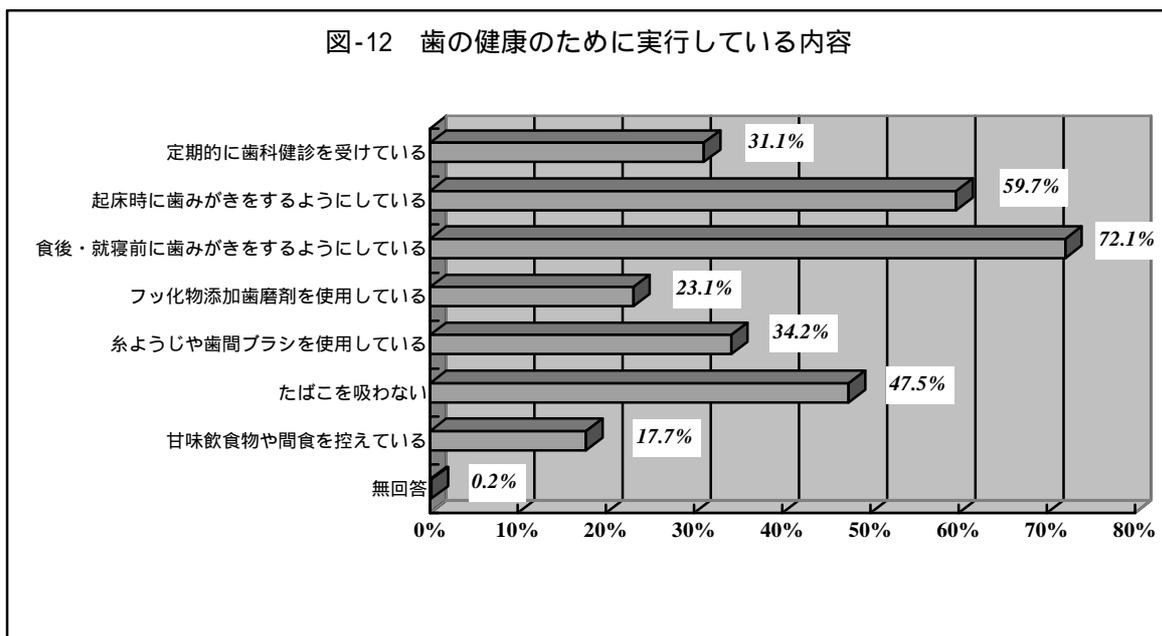


表-12 歯の健康のために実行している内容

選択肢	度数	%
定期的に歯科健診を受けている	196	31.1
起床時に歯みがきをするようにしている	377	59.7
食後・就寝前に歯みがきをするようにしている	455	72.1
フッ化物添加歯磨剤（フッ素入り歯みがき）を使用している	146	23.1
糸ようじや歯間ブラシを使用している	216	34.2
たばこを吸わない	300	47.5
甘味飲食物や間食を控えている	112	17.7
無回答	1	0.2
合計	631	100.0

歯の健康を意識していない理由

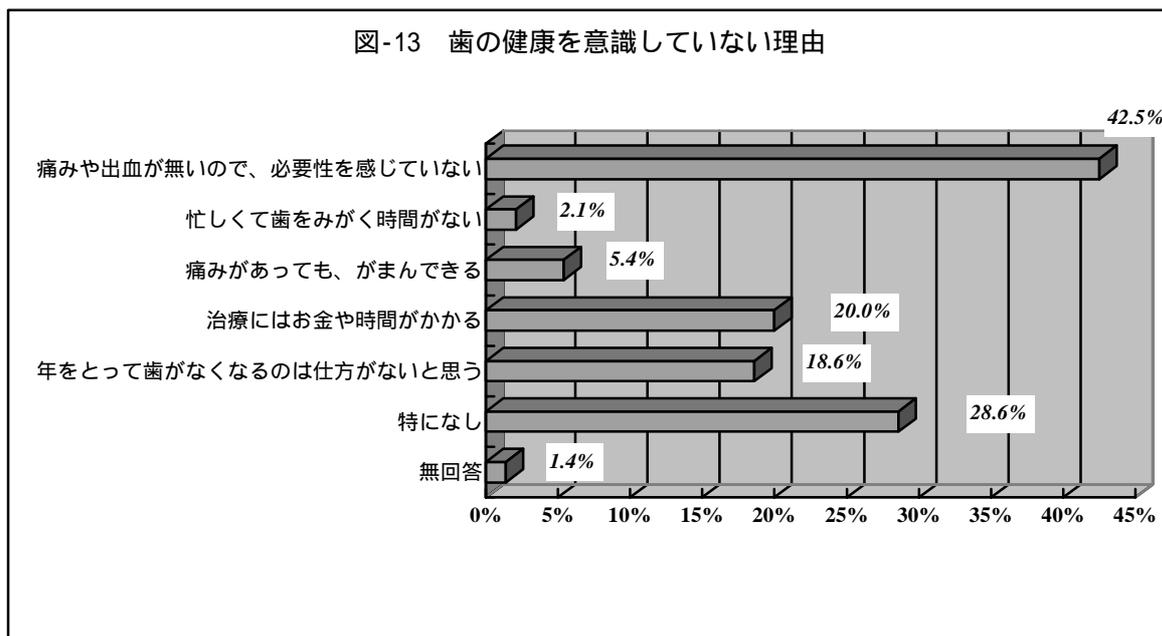


表-13 歯の健康を意識していない理由

選択肢	度数	%
痛みや出血が無いので、必要性を感じていない	119	42.5
忙しくて歯をみがく時間がない	6	2.1
痛みがあっても、がまんできる	15	5.4
治療にはお金や時間がかかる	56	20.0
年をとって歯がなくなるのは仕方がないと思う	52	18.6
特になし	80	28.6
無回答	4	1.4
合計	280	100.0

喫煙習慣の有無

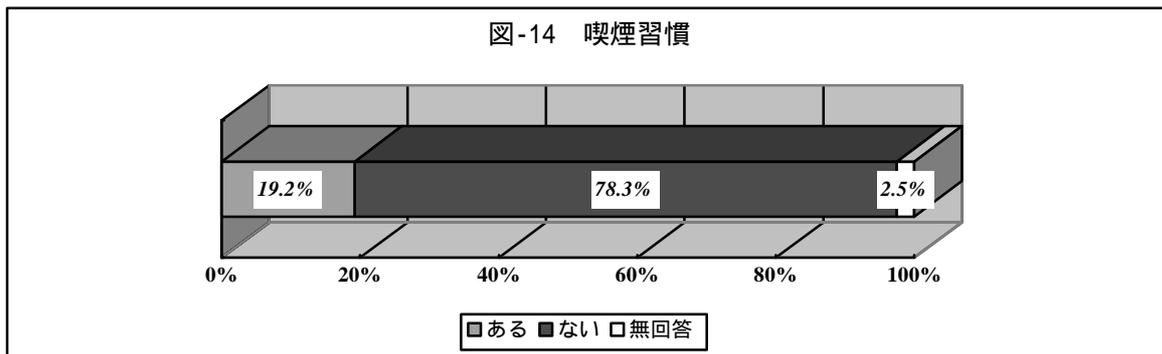


表-14 喫煙習慣

選択肢	度数	%
ある	178	19.2
ない	726	78.3
無回答	23	2.5
合計	927	100.0

性・世代別喫煙習慣

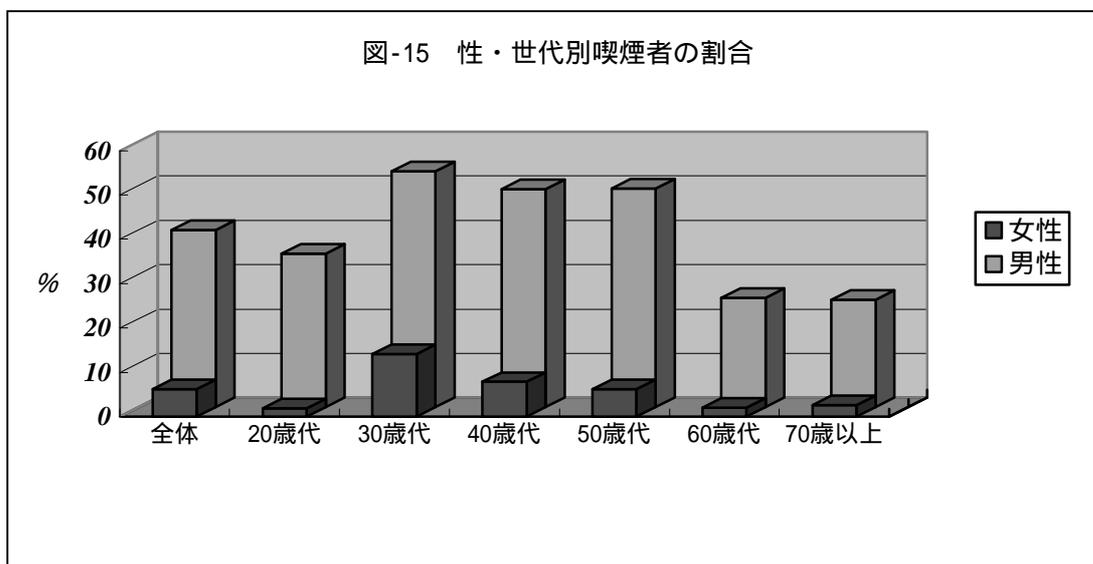


表-15 性・世代別禁煙者の割合

	全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
男性	40.0%	34.6%	53.2%	49.1%	49.3%	24.7%	24.2%
女性	6.3%	1.9%	14.1%	7.9%	6.3%	2.1%	2.7%

喫煙者の今後に対する意向

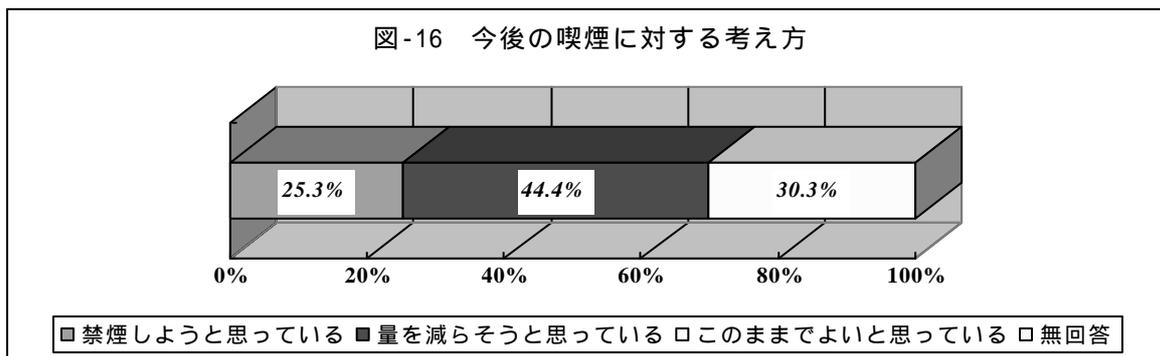


表-16 今後の喫煙に対する考え方

選択肢	度数	%
禁煙しようと思っている	45	25.3
量を減らそうと思っている	79	44.4
このままでよいと思っている	54	30.3
無回答	0	0
合計	178	100.0

アルコール

日本酒換算で、毎日2合以上飲む習慣のある人の割合

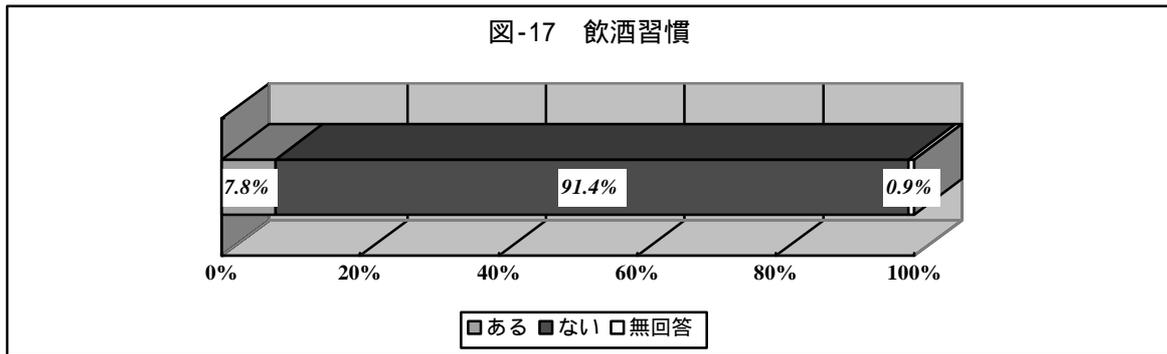


表-17 飲酒習慣

選択肢	度数	%
ある	72	7.8
ない	847	91.4
無回答	9	0.9
合計	927	100.0

性・世代別飲酒習慣

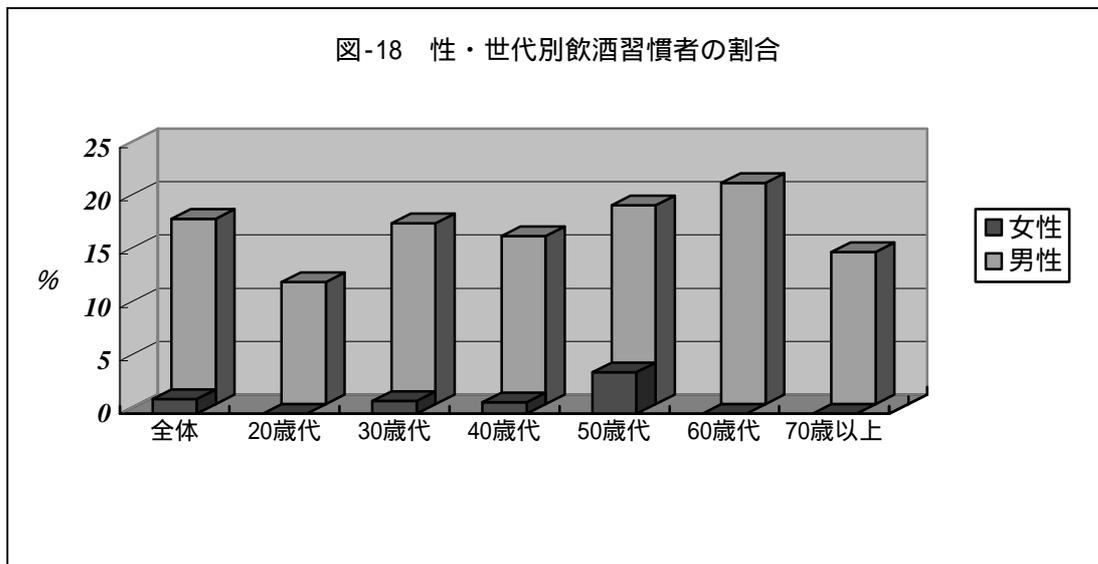


表-18 性・世代別飲酒習慣者の割合

	全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
男性	17.4%	11.5%	17.0%	15.8%	18.7%	20.8%	14.3%
女性	1.4%	0.0%	1.2%	1.1%	3.9%	0.0%	0.0%

飲酒習慣者の今後に対する意向

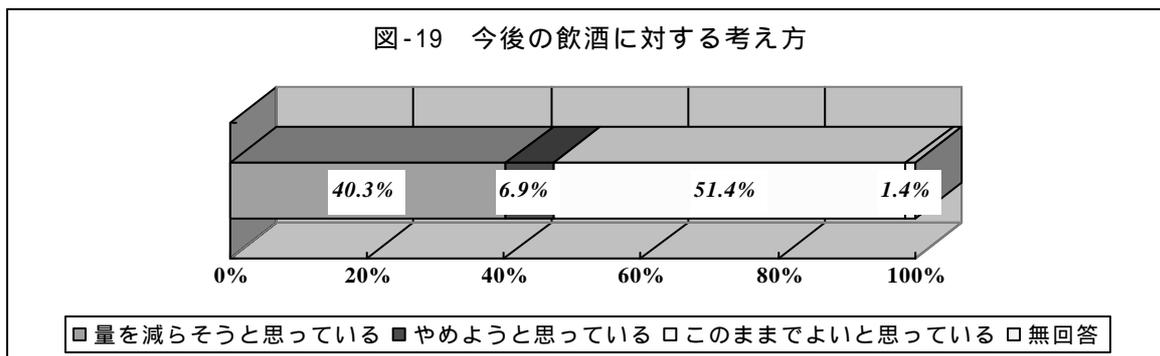


表-19 今後の飲酒に対する考え方

選択肢	度数	%
量を減らそうと思っている	29	40.3
やめようと思っている	5	6.9
このままでよいと思っている	37	51.4
無回答	1	1.4
合計	72	100.0

自分のことを「健康」だと考えている人

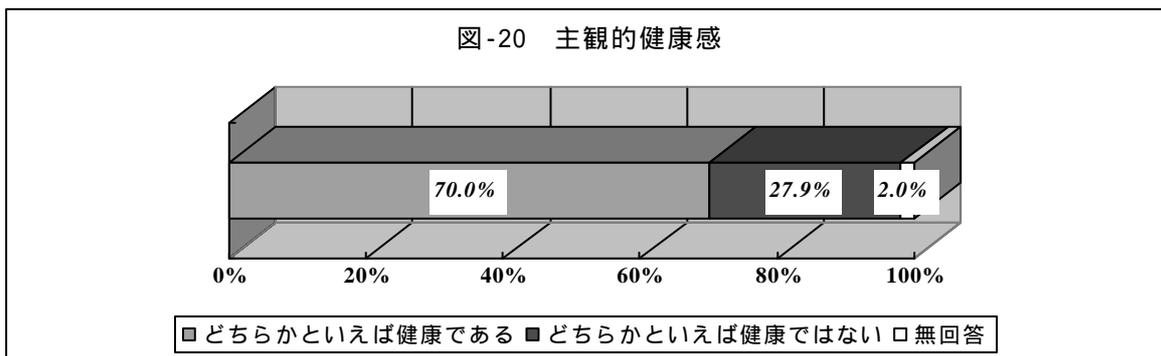


表-20 主観的健康感

選択肢	度数	%
どちらかといえば健康である	649	70.0
どちらかといえば健康ではない	259	27.9
無回答	19	2.0
合計	927	100.0

伊勢市民の「健康観（健康な状態をどう考えるか）」

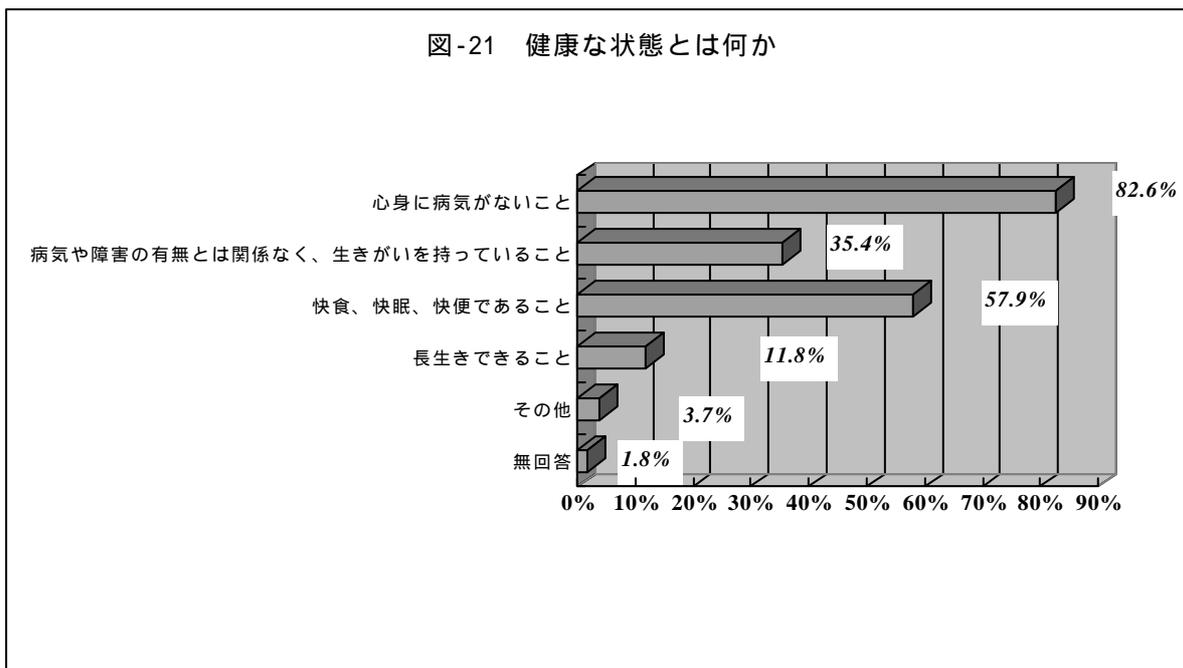


表-21 健康な状態とは何か

選択肢	度数	%
心身に病気のないこと	766	82.6
病気や障害の有無とは関係なく、生きがいを持っていること	328	35.4
快食、快眠、快便であること	537	57.9
長生きできること	109	11.8
その他	34	3.7
無回答	17	1.8
合計	927	100.0

健康づくりを進めるにあたって、行政に望むこと

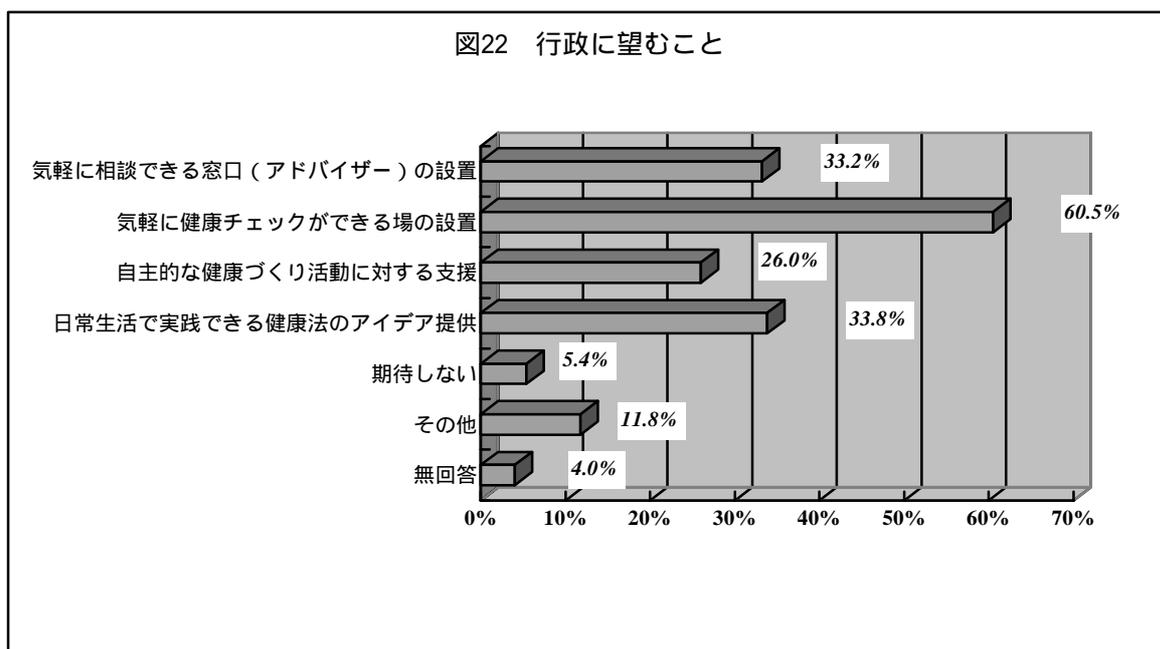


表-22 健康づくりを進めるにあたって、行政に望むこと

選択肢	度数	%
気軽に相談できる窓口(アドバイザー)の設置	308	33.2
気軽に健康チェックができる場の設置	561	60.5
自主的な健康づくり活動に対する支援	241	26.0
日常生活で実践できる健康法のアイデア提供	313	33.8
期待しない	50	5.4
その他(具体的に記述してください)	109	11.8
合計	37	4.0

健康づくり講演会・地域説明会・パブリックコメント報告

健康づくり指針には市民の皆さんの声が反映されています

健康づくり指針には 2,000 名を対象とした旧伊勢市民健康意識調査を始め、中学校区単位で開催し健康づくりをテーマに意見交換を行った地域説明会や、健康課が開催する健康診査や教室で実施したアンケート、パブリックコメント等でいただいた市民 1,465 人の声を取り入れ策定しました。

実現に向けて、市民の皆さんと行政、地域が協力し取り組んでいきましょう。

平成 16 年 11 月 5 日～26 日 旧伊勢市民健康意識調査 927 人

あなたが考える健康な状態とは...

- ・ はつらつとしている
- ・ 毎日が充実している
- ・ 毎日笑顔でいられる
- ・ 幸せである
- ・ 元気で活動的でいられる
- ・ 前向きな生き方ができる
- ・ 食事がおいしいと感じる など

健康づくりを進めるにあたり望むこと

- ・ 健康づくりは自己管理であるから、健康づくりに関する情報を提供してほしい。
- ・ 体の健康と同時に心の健康づくりの充実。
- ・ 市民連携の持てるイベントの開催。
- ・ 子育て中の人気が気軽に運動できる機会を設けてほしい。
- ・ 地域で運動のできる機会の開催。
- ・ 老後も安心して暮らせる伊勢市にしてほしい。 など

平成 17 年 2 月 6 日 「健康づくり講演会」アンケート 93 人

健康づくりへのご意見

- ・ 地域全体で健康を考える方向、方針が大事。
- ・ 広く市民の意見を聴くことは大事。多くの意見を聴いて実現可能な健康づくりを策定されることを望みます。
- ・ 健康づくりは希望、意欲、生きがいを持つことが大事、伊勢市は高齢化が進んでいる地域でもあり、女性が安心して子育てが出来る環境も含めて総合的に取り組むことを期待します。

など



平成 17 年 2 月 7 日～28 日 「地域説明会」意見交換（9 会場）131 人



健康は自分や家族だけでなく、地域が健康であることが大事。地域住民が参加して健康都市を目指すことを望みます。

仲間や組織が必要。地域の人が出し合い、組織として動かなければならない。

自治会や公民館、学校、公園などを基点にして、地域にウォーキングや体操をするためのリーダーを育て、地域住民の運動を始めるきっかけを作る。住民同士の交流や助け合いの場にもなる。



平成 17 年 9 月 6 日～30 日 市民アンケート 183 人

健康づくりのためにできること

- ・ それぞれの季節に地元で取れたものを食べる。
- ・ 夏休みだけでなく、普段も町内単位でラジオ体操を行う。
- ・ 人との交流を大事に、いろんな催し物に参加する。
- ・ 食物をよく噛んで食べる。

など

平成 18 年 1 月 27 日～ 2 月 10 日 パブリックコメント 5 人

平成 18 年 2 月 6 日～ 8 日 「計画説明会」(11 会場) 126 人

- ・ 良くまとまっており、今後の取り組みを期待する。
- ・ 壮中年期に「定年後のライフプランを確立していく」が必要と思う。



健康づくり指針目標値設定根拠

領域	目標	現状値 (H16)	裏付け資料	目標値 (H27)	目標値設定根拠	目標値設定参考資料
身体活動・運動	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%	旧伊勢市民健康意識調査(問6)	男性 52.1%以上 女性 39.9%以上	伊勢市はH16 三重県民健康意識調査による三重県の現状値よりも低いため、県の現状値を設定しました。	【H16 三重県民健康意識調査】 運動を週1～2回実施している人 - 男性 52.1%、女性 39.9% (ヘルシー・プルみえ 21 目標 - 男女とも 29%以上) 【H15 国民健康栄養調査】 運動習慣のある人 - 男性 29.3%、女性 24.1% (健康日本 21 目標 - 男性 39%以上、女性 35%以上)
	ウォーキングを習慣とする人を増やす	18.4%	旧伊勢市民健康意識調査(問6-1)	30%以上	旧伊勢市民健康意識調査で、ウォーキング実施している者 171 人に、ウォーキングを今後身体運動に取り組んでいきたい運動として回答した 262 人全員を加えた値は 46.7%であるが、日本のウォーキング人口 3～4 千万(約 25～30%)といわれており、全国平均値を考慮し設定しました。	
食生活・栄養	食生活に満足している人を増やす	64.7%	H16 県民健康意識調査(旧伊勢市値)	73%以上	H16 三重県民健康意識調査において、伊勢市は三重県の現状値よりも低いため、県の現状値を設定しました。	【H16 三重県民健康意識調査】 食生活に満足している人 (食事を楽しむことができる) - 73.0% (ヘルシー・プルみえ 21 目標 - 90%以上) 【H16 旧伊勢市健康意識調査】 家族や友人と楽しく食事をする人 - 34.3%
	適正量がわからない人を減らす	男性 41.0% 女性 37.1%	旧伊勢市民健康意識調査(問3)	男性 34%以下 女性 27%以下	伊勢市はH8 国民栄養調査による国の現状値よりも知らない人が多いため、国の現状値(自分にとって適切な食事内容・量を知らない人 男性 34.4%、女性 27.0%)を設定しました。	【H8 国民栄養調査】 自分にとって適切な食事内容・量を知っている人 - 男性 65.6%、女性 73.0% (健康日本 21 目標 - 男女とも 80%以上) 【H16 三重県健康意識調査】 自分の栄養所要量を認知している人 - 23.6%
休養・こころ	生きがいを感じている人を増やす	66.9%	旧伊勢市民健康意識調査(問10)	増加	伊勢市はH16 三重県民健康意識による三重県の現状値よりも高く、ヘルシー・プルみえ・21 においても目標を数値目標を立てず増加としていることから、同様に数値目標は設けず増加としました。	【H16 三重県民健康意識調査】 生きがいを感じている人 - 62.3% (ヘルシー・プルみえ 21 目標 - 増加 *数値目標なし)
	心配ごとや不安があつて眠れない人を減らす	10.6%	旧伊勢市民健康意識調査(問9-1)	減少	「生きがいを感じている人を増やす」と同様、数値目標は設けず減少としました。	
歯	定期的に歯科健康診査を受ける人を増やす	21.1%	旧伊勢市民健康意識調査(問11-1)	34.7%以上	伊勢市はH16 三重県民健康意識調査による三重県の現状値よりも低いため、県の現状値を設定しました。	【H16 三重県民健康意識調査】 年1回以上の歯科健診を受けている人 - 34.7% (ヘルシー・プルみえ 21 目標 - 68%以上)

歯	現在歯数を増やす	70歳 16.7本 60歳 23.9本	H15 旧伊勢市高齢者 口腔総合健康診査 H15 旧伊勢市歯周疾 患検診	70歳 20本以上	60歳で24本、80歳で20本歯を残すことが目 標とされていますが、伊勢市は70歳で20本 も残っていない状況であり、70歳で20本以 上を目標として設定しました。	【H5 保健福祉動向調査】 定期的な歯科検診を受けている人（55～64歳） - 16.4% （健康日本21目標 - 30%以上）
たばこ	喫煙習慣のある人を減らす	男性 40.0% 女性 6.3%	旧伊勢市民健康意識 調査（問13）	男性 33.7%以下	旧伊勢市健康意識調査で、30・40・50歳代男 性の現状値が男性全体の現状値 40.0%に減少 した場合の値を設定しました。	【H16 三重県健康意識調査】 喫煙習慣のある人 - 男 39.6%、女 8.1% （ヘルシアップルみえ21目標 - 男性 36.5%以下、女性 9%以下）
アルコ -ル	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%	旧伊勢市民健康意識 調査（問12）	男性 11.5%以下	旧伊勢市健康意識調査で、男性の最低年代で ある20歳代の値 11.5%に、他の年代の男性が 減少した場合の値を設定しました。	【H15 国民健康栄養調査】 多量飲酒する人 - 男 5.3%、女 0.8% （健康日本21目標 - 男性 3.2%以下、女性 0.2%以下）

「健康日本 21」における目標値に対する暫定直近実績値等

分野	目標	策定時のベースライン値(または参考値)	ベースライン調査等	目標値	暫定直近実績値等	調査年		
1 栄養・食生活	1.1 適正体重を維持している人の増加	児童・生徒の肥満児 10.7%	H9年国民栄養調査	7%以下	10.8%	H15年 国民健康・栄養調査		
		20歳代女性のやせの者 23.3%		15%以下	23.4%			
		20～60歳代男性の肥満者 24.3%		15%以下	29.5%			
		40～60歳代女性の肥満者 25.2%		20%以下	25.0%			
	1.2 脂肪エネルギー比率の減少	20～40歳代 27.1%/日		25%以下	26.5%/日			
	1.3 食塩摂取量の減少	成人 13.5g/日		10g未満	11.7g/日			
	1.4 野菜の摂取量の増加	成人 292g/日		350g以上	293g/日**			
				1.5 カルシウムに富む食品の摂取量の増加(成人)	牛乳・乳製品 107g/日		130g以上	97g/日**
					豆類 76g/日		100g以上	62g/日**
		緑黄色野菜 98g/日		120g以上	100g/日**			
	1.6 自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の増加	男性(15歳以上) 62.6%		H10年国民栄養調査	90%以上		調査中	
		女性(15歳以上) 80.1%			90%以上		調査中	
	1.7 朝食を欠食する人の減少	中学、高校生 6.0%		H9年国民栄養調査	0%		8.7%	H15年 国民健康・栄養調査
		男性(20歳代) 32.9%			15%以下		29.5%	
		男性(30歳代) 20.5%			15%以下		23.0%	
1.8 量、質ともに、きちんとした食事をする人の増加	(参考値)成人 56.3%	H8年国民栄養調査	70%以上	調査中				
1.9 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の増加	成人 -		-	調査中				
1.10 自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の増加	(参考値)自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の割合		H8年国民栄養調査					
	成人男性 65.6%	80%以上		調査中				
	成人女性 73.0%	80%以上		調査中				
1.11 自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の増加	成人男性 55.6%	H8年国民栄養調査	80%以上	調査中				
	成人女性 67.7%		80%以上	調査中				

分野	目標	策定時のベースライン値(または参考値)	ベースライン調査等	目標値	暫定直近実績値等	調査年
1 栄養・食生活	1.12 ヘルシーメニューの提供の増加と利用の促進	提供数 (参考値) 飲食店、レストラン、食品売り場および職場(学校)の給食施設・食堂等のような場所で食品や料理の栄養成分表示を見たことがある人の割合 36.0%	H12年国民栄養調査	—	調査中	
		利用する人の割合 (参考値) 栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶ人の割合 12.8%		—	調査中	
	1.13 学習の場の増加と参加の促進	学習の場の数 (参考値) 地域や職場に、健康や栄養に関する学習や活動を行う自主的な集まりがあると答えた人の割合 10.3%		—	調査中	
		学習に参加する人の割合 (参考値) 地域や職場における健康や栄養に関する学習や活動を行う自主的な集まりに参加したことのある人の割合 23.2%		—	調査中	
1.14 学習や活動の自主グループの増加	自主グループの数 (参考値) 地域や職場に、健康や栄養に関する学習や活動を行う自主的な集まりがあると答えた人の割合 10.3%	—	調査中			
2 身体活動・運動	成人(20歳以上)					
	2.1 意識的に運動を心がけている人の増加	男性 51.8%	H8年保健福祉動向調査	63%以上	54.2%*	H15年 国民健康・栄養調査
		女性 53.1%		63%以上	55.5%*	
	2.2 日常生活における歩数の増加	男性 8,202歩	H9年国民栄養調査	9,200歩以上	7,575歩	
		女性 7,282歩		8,300歩以上	6,821歩	
	2.3 運動習慣者の増加	男性 28.6%		39%以上	29.3%	
		女性 24.6%		35%以上	24.1%	
高齢者						
2.4 外出について積極的な態度をもつ人の増加	男性(60歳以上) 59.8%	H11年高齢者の日常生活に関する意識調査	70%以上	51.8%*		
	女性(60歳以上) 59.0%		70%以上	51.4%*		
	全体(80歳以上) 46.3%		56%以上	38.7%*		
2.5 何らかの地域活動を実施している者の増加	男性(60歳以上) 48.3%	H10年高齢者の地域社会への参加に関する意識調査	58%以上	66.0%*		
	女性(60歳以上) 39.7%		50%以上	61.0%*		
2.6 日常生活における歩数の増加	男性(70歳以上) 5,436歩	H9年国民栄養調査	6,700歩以上	4,915歩		
	女性(70歳以上) 4,604歩		5,900歩以上	4,142歩		

分野	目標	策定時のベースライン値(または参考値)	ベースライン調査等	目標値	暫定直近実績値等	調査年	
3 休養 づくり の 健康	3.1	ストレスを感じた人の減少 54.6%	H8年度健康づくりに関する 意識調査	49%以下	62.2%*	H15年 国民健康・栄養調査	
	3.2	睡眠による休養を十分にとれていない人の減少 23.1%		21%以下	19.9%*		
	3.3	睡眠の確保のために睡眠補助品やアルコールを使うことのある人の減少 14.1%		13%以下	17.6%*		
	3.4	自殺者の減少 全国数 31,755人	H10年人口動態統計	22,000人以下	32,109人	H15年 人口動態統計	
4 たばこ	4.1	喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及 知っている人の割合				H15年 国民健康・栄養調査	
		肺がん	84.5%	H10年度喫煙と健康問題に 関する実態調査	100%		87.5%*
		喘息	59.9%		100%		63.4%*
		気管支炎	65.5%		100%		65.6%*
		心臓病	40.5%		100%		45.8%*
		脳卒中	35.1%		100%		43.6%*
		胃潰瘍	34.1%		100%		33.5%*
		妊娠に関連した異常	79.6%		100%		83.2%*
	歯周病	27.3%	100%		35.9%*		
	4.2	未成年者の喫煙をなくす	喫煙している人の割合				H8年度未成年者の喫煙 行動に関する全国調査
			男性(中学1年)	7.5%	0%	調査中	
			男性(高校3年)	36.9%	0%	調査中	
			女性(中学1年)	3.8%	0%	調査中	
	4.3	公共の場及び職場における分煙の徹底及び効果の高い分煙に関する知識の普及	分煙を実施している割合				調査中
			公共の場	—	100%	調査中	
			職場	—	100%	調査中	
			効果の高い分煙に関する知識の普及				
知っている人の割合			—	100%	調査中		
4.4	禁煙支援プログラムの普及					調査中	
	禁煙支援プログラムが提供されている市町村の割合		—	100%			

分野	目標	策定時のベースライン値(または参考値)	ベースライン調査等	目標値	暫定直近実績値等	調査年	
5 アルコール	5.1 多量に飲酒する人の減少	多量に飲酒する人の割合					
		男性 4.1%	H8年度健康づくりに関する意識調査	3.2%以下	5.3%*	H15年 国民健康・栄養調査	
		女性 0.3%		0.2%以下	0.8%*		
	5.2 未成年者の飲酒をなくす	飲酒している人の割合					
		男性(中学3年)	25.4%	H8年度未成年者の飲酒行動に関する全国調査	0%	調査中	
		男性(高校3年)	51.5%		0%	調査中	
		女性(中学3年)	17.2%		0%	調査中	
		女性(高校3年)	35.9%		0%	調査中	
	知っている人の割合						
	5.3 「節度ある適度な飲酒」の知識の普及	男性	50.3%	H13年 国民栄養調査	100%	48.6%	H15年 国民健康・栄養調査
女性		47.3%	100%		49.7%		
幼児期のう蝕予防							
6.1	う歯のない幼児の増加	う歯のない幼児の割合(3歳) 全国平均 59.5%	H10年度 3歳児歯科健康診査結果	80%以上	68.7%	H15年度 3歳児歯科健康診査 結果	
6.2	フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の増加	受けたことのある幼児の割合 全国平均 39.6%	H5年歯科疾患実態調査	50%以上	調査中		
6.3	間食として甘味食品・飲料を頻回飲食する習慣のある幼児の減少	習慣のある幼児の割合 (参考値)全国平均 29.9%	H3年 久保田らによる調査	—	調査中		
学齢期のう蝕予防							
6.4	一人平均う歯数の減少	1人平均う歯数(12歳) 全国平均 2.9歯	H11年学校保健統計調査	1歯以下	1.9歯	H16年度 学校保健統計調査	
6.5	フッ化物配合歯磨剤の使用の増加	児童のフッ化物配合歯磨剤使用率 (参考値)全国平均 45.6%	H3年 荒川らによる調査	90%以上	調査中		
6.6	個別的な歯口清掃指導を受ける人の増加	過去1年間に受けたことのある人の割合 (参考値)全国平均 12.8%	H5年保健福祉動向調査	30%以上	調査中		
成人期の歯周病予防							
6.7	進行した歯周炎の減少	(参考値)40歳	H9～10年富士宮市モデル 事業報告	22%以下	調査中		
		(参考値)50歳		33%以下	調査中		

分野	目標	策定時のベースライン値(または参考値)	ベースライン調査等	目標値	暫定直近実績値等	調査年	
6 歯の健康	6.8 歯間部清掃用具の使用の増加	40歳(35~44歳) 19.3%	H5年保健福祉動向調査	50%以上	調査中		
		50歳(45~54歳) 17.8%		50%以上	調査中		
	6.9 喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及	4.1 たばこ参照					
	6.10 禁煙支援プログラムの普及	4.4 たばこ参照					
	歯の喪失防止						
	6.11 80歳で20歯以上、60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の増加	80歳(75~84歳)20歯以上 11.5%	H5年歯科疾患実態調査	20%以上	調査中		
60歳(55~64歳)24歯以上 44.1%		50%以上		調査中			
6.12 定期的な歯石除去や歯面清掃を受ける人の増加	過去1年間に受けた人の割合 (参考値)60歳(55~64歳) 15.9%	H4年寝屋川市調査	30%以上	調査中			
6.13 定期的な歯科検診の受診者の増加	過去1年間に受けた人の割合 60歳(55~64歳) 16.4%	H5年保健福祉動向調査	30%以上	調査中			
7 糖尿病	7.1 成人の肥満者の減少	1.1 栄養・食生活参照					
	7.2 日常生活における歩数の増加	2.2 身体活動・運動参照					
	7.3 質・量ともにバランスのとれた食事	1.8 栄養・食生活参照					
	7.4 糖尿病検診の受診の促進	(参考値)健康診断受診者 4,573万人	H9年健康・福祉関連サービス需要実態調査	6,860万人以上	5,875万人*	H13年 国民生活基礎調査	
	7.5 糖尿病検診受診後の事後指導の推進	糖尿病検診における異常所見者の事後指導受診率	H9年糖尿病実態調査			H14年度 糖尿病実態調査	
		男性 66.7%		100%	74.2%		
		女性 74.6%		100%	75.0%		
	7.6 糖尿病有病者の減少(推計)	糖尿病有病者数 690万人		1,000万人	740万人		
	7.7 糖尿病有病者の治療の継続	糖尿病有病者の治療継続率 45%		100%	50.6%		
	7.8 糖尿病合併症の減少						
7.8a 糖尿病性腎症	糖尿病性腎症によって 新規に透析導入となった患者数 10,729人	1998年「わが国の慢性透析療法 の現況」(日本透析医学会)	—	13,632人	2003年 「わが国の慢性透析療法 の現況」		
7.8b 失明	糖尿病性網膜症による視覚障害 約3,000人(1年間)	1988年「視覚障害の疾病調査 研究」	—	調査中			

分野	目標	策定時のベースライン値(または参考値)	ベースライン調査等	目標値	暫定直近実績値等	調査年	
8	8.1	食塩摂取量の減少	1. 3 栄養・食生活参照				
	8.2	カリウム摂取量の増加	成人 2. 5g/日	H9年国民栄養調査	3. 5g以上	2. 4g/日**	H15年 国民健康・栄養調査
	8.3	成人の肥満者の減少	1. 1 栄養・食生活参照				
	8.4	運動習慣者の増加	2. 3 身体活動・運動参照				
	8.5	高血圧の改善(推計)	(参考値)平均最大血圧 男性 132. 7mmHg 女性 126. 2mmHg	H10年国民栄養調査	↑	男性130. 5mmHg 女性124. 7mmHg	H15年 国民健康・栄養調査
	8.6	たばこ対策の充実	4. たばこ参照				
	8.7	高脂血症の減少	高脂血症の人の割合		H9年国民栄養調査		H15年 国民健康・栄養調査
			男性 10. 5%	5. 2%以下		11. 5%	
			女性 17. 4%	8. 7%以下		16. 9%	
	8.8	糖尿病有病者の減少	7. 6 糖尿病参照				
8.9	飲酒対策の充実	5. アルコール参照					
8.10	健康診断を受ける人の増加	検診受診者 4, 573万人	H9年健康・福祉関連サービス需要実態調査	6, 860万人以上	5, 875万人*	H13年 国民生活基礎調査	
循環器病	生活習慣の改善等による循環器病の減少(推計)						
	8.11	脳卒中死亡率(人口10万対)	全体 110. 0	H10年 人口動態統計	↑	104. 7	H15年 人口動態統計
			男性 106. 9		↑	102. 7	
			女性 113. 1		↑	106. 6	
	脳卒中死亡数	全体 13万7, 819人	↑		13万2, 067人		
		男性 6万5, 529人	↑		6万3, 274人		
		女性 7万2, 290人	↑		6万8, 793人		
	虚血性心疾患死亡率(人口10万対)	全体 57. 2	↑		58. 2		
		男性 62. 9	↑		65. 0		
		女性 51. 8	↑		51. 6		
	虚血性心疾患死亡数	全体 7万1, 678人	↑		7万3, 353人		
		男性 3万8, 566人	↑		4万0, 080人		
		女性 3万3, 112人	↑		3万3, 273人		

分野	目標	策定時のベースライン値(または参考値)	ベースライン調査等	目標値	暫定直近実績値等	調査年	
がん	9.1	たばこ対策の充実	4. たばこ参照				
	9.2	食塩摂取量の減少	1. 3 栄養・食生活参照				
	9.3	野菜の摂取量の増加	1. 4 栄養・食生活参照				
	9.4	1日の食事において、果物類を摂取している者の増加	摂取している人の割合 成人 29.3%	H9年国民栄養調査	60%以上	調査中	
	9.5	脂肪エネルギー比率の減少	1. 2 栄養・食生活参照				
	9.6	飲酒対策の充実	5. アルコール参照				
		がん検診の受診者の増加					
		胃がん	(参考値)1,401万人	参考値:H9年健康・福祉関連 サービス需要実態調査	2,100万人以上	1,973万人*	H13年 国民生活基礎調査
	9.7	子宮がん	(参考値)1,241万人		1,860万人以上	1,024万人*	
		乳がん	(参考値)1,064万人		1,600万人以上	766万人*	
		肺がん	(参考値)1,023万人		1,540万人以上	1,231万人*	
	大腸がん	(参考値)1,231万人	1,850万人以上		1,425万人*		

注)

暫定直近実績値等は平成17年5月31日現在の数値である。

* の暫定直近実績値等は、策定時のベースライン値を把握した調査と暫定直近実績値等を把握した調査とが異なっている数値。

** の暫定直近実績値等は、食品成分表の改訂にともなった重量変化率の換算が必要な数値。

† は、目標値としての設定はなされておらず、他の目標項目の達成度に応じた推計値が記載されている項目。

ヘルシーピープルみえ・21の計画体系

領域	現状	課題	目標
身体活動 運 動	壮・中年期を中心に運動不足の人が増えている 高齢者の外出機会が少ない	運動を楽しい活動とすることが必要 ノーカーデーの実施 歩行を取り入れた観光の開発	日常の運動時間増加
栄 養 食 生 活	栄養素の摂取バランスが悪くなっている 加齢とともに肥満が増えている 全国平均よりは低い、中・高校生を中心に朝食欠食率が高くなっている	食を通して汚染・ゴミ等の環境問題にも取り組む 自ら健康で安心な食べ物を選択できる能力を育成する	一生楽しくおいしく食べることができる
休 養 こ こ ろ	ストレスが原因の障害が増えている 睡眠の満足度が低い 自殺者が増えている	余暇やボランティア活動を推進する リラクゼーションのため既存施設を有効活用する 専門家によるネットワークを図る	疲れをいやして、生きがいのある生活を実現
歯	12歳児齲蝕率は全国平均より高い 80歳では全国平均よりも自歯率が高いが、60歳は低くなっている	フッ化物の塗布を進める 定期的に受診する	自分の歯で一生楽しく食べ、楽しく話す
た ば こ	禁煙志向が強まっている 分煙・禁煙を求める人が増えている	喫煙・受動喫煙による影響を理解する 禁煙推進、分煙徹底 未成年者の喫煙防止に努める	禁煙推進、分煙徹底
アルコール	飲酒習慣のある者が多い 飲酒開始年齢が低年齢化している 飲酒運転による交通事故が増えている	飲酒の健康への影響を正しく理解する 未成年者の飲酒防止に努める	個人・家族・社会全体の健康を高める
糖 尿 病	○がんを除き、その死亡率が増えている ○これらにかかる医療費は膨大である ○療養生活により、個人とその家族のQOLを低下させる	○生活習慣との関連が強く予防していくことが必要	○疾患と関連する生活習慣の適正化をめざす ○これらの疾患の予備軍及び継続治療者のQOLを高める
循 環 器 病			
が ん			

健康づくり指針策定にあたり、伊勢市民健康会議の皆様方にご協力をいただきました。

伊勢市民健康会議

会 長	角 前	泰 之
副会長	小木曾	一 之
委 員	亀 谷	章 子
〃	北 村	充 子
〃	北 村	峯 記
〃	世古口	務 子
〃	泰 道	詞 子
〃	田 畑	好 基
〃	辻 村	多喜代
〃	藤 田	導
〃	藤 原	由佳里
〃	舟 橋	清 昭
〃	増 田	伸 子
〃	溝 井	博 司
〃	村 林	紘 二
〃	由 井	誠一郎