

岸和田市保健計画

ウエルエージング きしわだ

中間評価報告書



ダイジェスト版

平成20年3月

岸和田市

① 計画の概要

岸和田市保健計画

ウエルエージング きしわだ

「ウエルエージング」とは、上手に年をとること、寿命が延びた現代をうまく生き抜くことという意味の造語で、市民一人ひとりが健康で実り豊かな生涯づくりを実現することを目指す計画です。

計画の基本理念

- 市民が主役、市民参加による健康づくり推進力の向上
- 市民一人ひとりが自ら行う健康づくりに必要な環境の改善

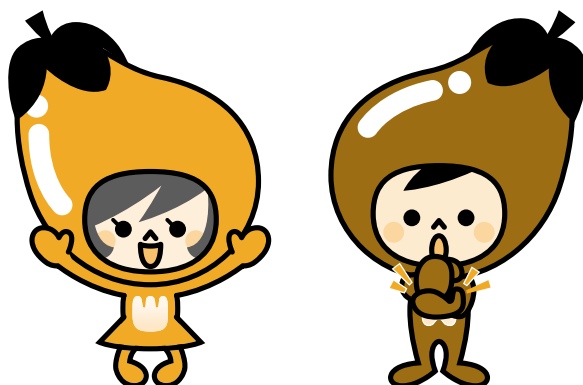
平成19年度は、平成15年に策定した岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」の中間年であり、各ライフステージでの目標と取り組みが、どの程度達成されているのか等について評価することとしました。そして、岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」が効果的に推進されるよう、計画の最終年度の平成24年に向けての活動についても見直しを行い、目標達成を目指します。

■ 市民、地域社会の協働による計画

市民一人ひとりと、関係機関・団体、行政のそれぞれが自らの取り組みを考えあい、具体的な計画を作りました。

■ 各ライフステージにあわせた計画

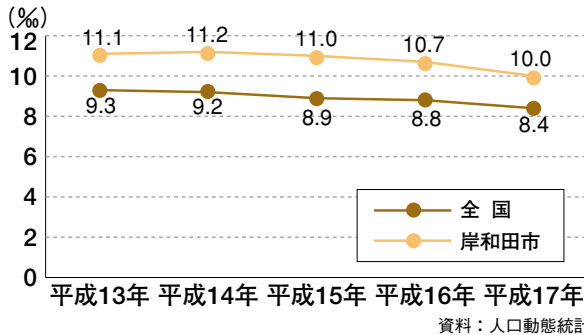
ライフステージとは、成長や加齢にともなう人生の特徴的な各段階「世代」を区分したものです。本計画では人生を、「乳幼児期」、「学童・思春期」、「青年期」、「壮年期」、「老年期」の5つのライフステージにわけ、それぞれのライフステージに取り組むべきことを考え、具体的な計画を作りました。



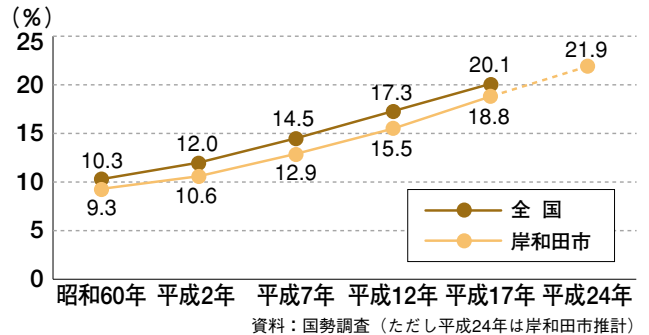
② 岸和田市の現状

■ 統計からみた岸和田市

出生率 (人口千対)



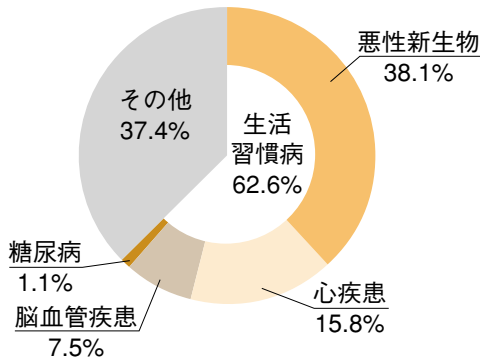
高齢化率の推移



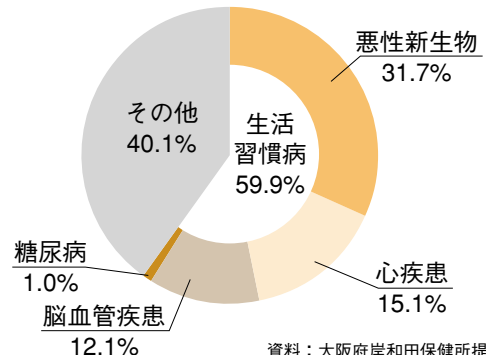
➔ 少子高齢化が進んでいます。

平成17年度の死因割合 (岸和田市)

40~64歳の死因割合



65歳以降の死因割合



➔ 生活習慣病が死因割合の半分以上を占めています。

③ 今までの取り組み状況

■ 市民一人ひとりの健康で実り豊かな生涯づくり

本計画を推進するため、平成16年から「岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ推進協議会」(以下:推進協議会)が設立されています。推進協議会では、市民一人ひとりの健康づくりを支援し、関係機関・団体が連携し、それぞれの役割を担いながら、市民主体の健康づくり運動を推進するため、健康づくりの啓発や情報提供、地域住民組織や関係機関・行政における健康づくり事業の推進と連携を行っています。

主な取り組み

- 1 ウエルエージングきしわだ講演会
- 2 ウエル講座
- 3 ウエルエージングきしわだダイジェスト版を用いた説明会
- 4 ウエルニュースの発行など

④ ライフステージ別の目標と取り組み

乳幼児期
おおむね0～5歳

愛情をいっぱい受けて、 元気ですくすく育つ

目 標

- ・すべての子どもが基本的な生活習慣を身につけ、心身ともに健やかに成長できる
- ・家族みんなで育児を楽しみ、地域で子育てできる

乳幼児期は、心身ともに発達が著しく、生活習慣の基礎づくりが行われる大切な時期です。人との関わりや遊びは、身体的・精神的な発達を促す役割があるため、人格形成を培うこの時期には、スキンシップを多く持ち、積極的に遊ぶ機会を作ることが大切です。

主な目標と内容

😊 改善 😐 横ばい 😞 悪化

心身ともに健やかに成長できる	平成14年調査結果	平成19年調査結果	判 定
妊娠中の喫煙率が減る	23.8%	15.1%	😊
妊娠中の飲酒率が減る	18.1%	9.3%	😊
事故・けが防止対策をしている家庭が増える	42.1%	67.6%	😊
乳幼児突然死症候群を知っている親が増える	83.9%	92.3%	😊
心肺蘇生法を知っている親が増える	30.9%	28.5%	😞

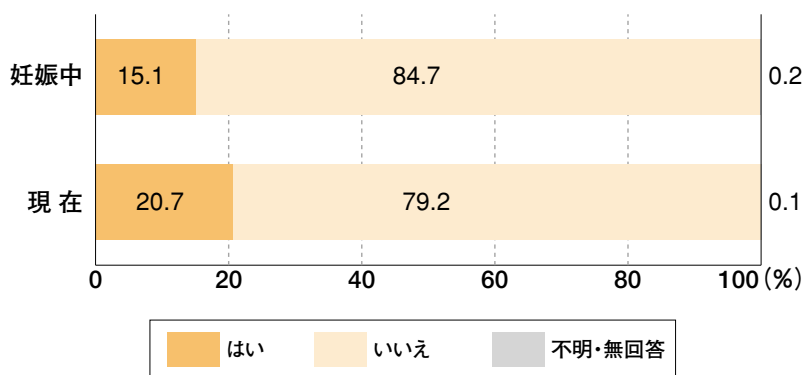
基本的な生活習慣を身につける

う歯がない児が増える	30.8%	79.5%	😊
------------	-------	-------	---

※実施したアンケートの23項目中13項目が目標達成、3項目が改善、1項目が現状維持、4項目が悪化、2項目が比較不能となっています。

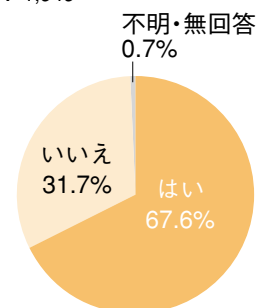
妊娠中・現在の喫煙率

(SA) N=1,949



家庭で子どもの事故・けが防止対策をしているか

(SA) N=1,949



資料：平成19年岸和田市保健計画アンケート調査結果より

■ わたしたちができること ～推進協議会委員の声～

<妊娠中のお母さんができること>

- 妊娠、出産を正しく理解します
- 妊娠中は食事に気をつけます
- 妊娠、出産について経験者からも情報を得ます



<お母さんを含め、家族みんなでできること>

1 事故の防止

- 乳幼児の周囲に危険な物を置かないようにします
- 事故、けがのないように努めます

2 健康管理

- 喫煙、飲酒の影響を正しく理解します
- 不必要に慌てることのないように、乳幼児の病気の知識を得ます
- 母乳育児の大切さを学び、可能な場合はできるだけ母乳育児でがんばります
- 紫外線対策を心がけます
- むし歯の予防、早期治療に努めます
- 歯の健康のため、柔らかいものばかり食べさせないように心がけます

3 生活習慣

- 家族そろって早寝早起きの習慣をつけます
- テレビをつけっぱなしにしたり、遅くまでゲームをしないようにします

4 育児、その他

- 親子だけでなく周りとのつきあいを大切にします
- 大人のストレスを子どもに向けないように心がけます
- 子育てについて相談しやすい環境をつくります
- 子どもにも人格があることを理解し子育てします
- 育児書だけでなく、公的機関などからも情報を得ながら育児します
- 子育て中の人と交流し、仲間をつくります
- 保育所などの事業を利用します
- 自然とのふれあいを大切にします
- 地域ぐるみで子育てできるよう心がけます

● 乳幼児突然死症候群の予防について

乳幼児突然死症候群(SIDS:Sudden Infant Death Syndrome)は、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気です。

SIDSの原因はまだわかっていませんが、育児環境のなかにSIDSの発生率を高める3つの因子があることが、これまでの研究で明らかになっ

てきています。いずれもSIDSの直接の原因ではありませんが、以下の3つを参考に日頃の子育てを再確認しましょう。

- 1) 赤ちゃんを寝かせる時はあおむけにしましょう。
- 2) 妊娠中や赤ちゃんの周囲で、たばこを吸わないようにしましょう。
- 3) できるだけ母乳で育てるようにしましょう。

よく遊び、よく学び 元気にのびのび育つ

目標

- ・健康的な生活習慣を身につけ、豊かな心を育むことができる
- ・家族で楽しくふれあい、地域との関わりや体験を通してのびのび学ぶ

学童・思春期は、心も身体も急激に変化し、著しく成長する時期です。社会へ巣立つための準備の時期としてもいろいろなことにチャレンジし、幅広い経験を通じて実りある充実した生活を送れることが大切です。

主な目標と内容

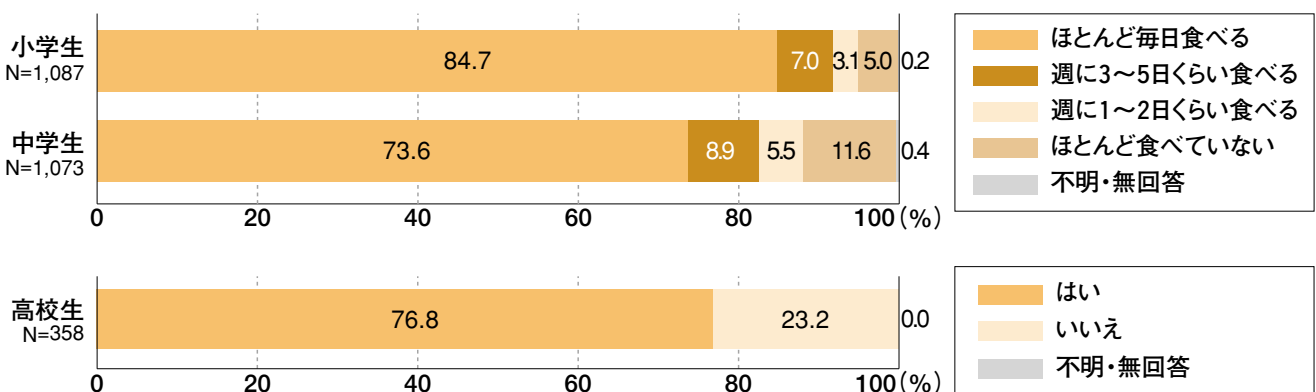
改善 横ばい 悪化

健康的な生活を身につける（休養・栄養・運動）	平成14年調査結果	平成19年調査結果	判定
毎日、朝食を食べる人が増える	79.3%	78.9%	横ばい
毎食後歯をみがく人が増える	45.9%	60.2%	改善
喫煙が及ぼす健康への害を知っている人が増える	—	97.8%	改善
飲酒が及ぼす健康への害を知っている人が増える	—	93.8%	改善
薬物が及ぼす健康への害を知っている人が増える	—	90.5%	改善
性感染症を知っている人が増える	40.5%	42.3%	改善

※平成14年は小・中学生、平成19年は小・中・高校生にアンケート

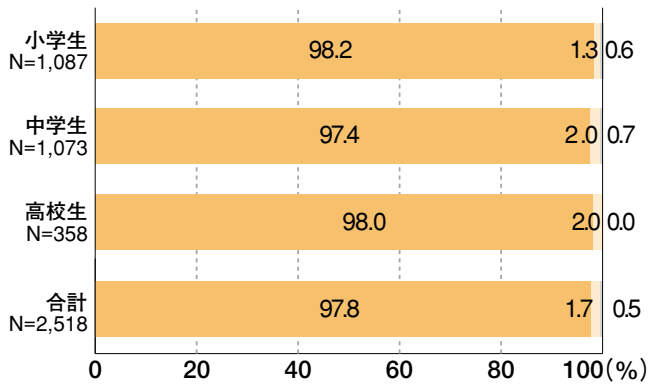
※実施したアンケートの24項目中、2項目が目標達成、8項目が改善、2項目が現状維持、1項目が悪化、11項目が比較不能となっています。

朝食を食べているか

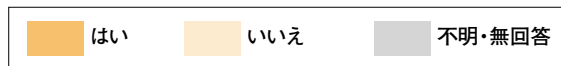
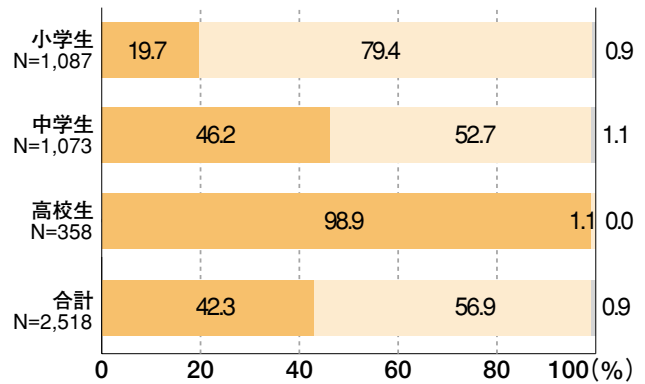


資料：平成19年岸和田市保健計画アンケート調査結果より

たばこを吸うと健康を害することを知っているか



エイズや性感染症などの病気があることを知っているか



資料：平成19年岸和田市保健計画アンケート調査結果より

■ わたしたちができること ～推進協議会委員の声～

1 生活習慣

- 朝一番あいさつをします
- 門限には家に帰ります
- 家族みんなで早寝早起きを心がけます
- テレビ、ゲームは時間を決めて楽しみます
- 友達と外(安全なところ)で遊びます

2 食生活

- 毎日規則正しく食事を摂ります
- 好き嫌いせず、野菜をたくさん摂ります
- 無理なダイエットより、栄養のバランスに気をつけます
- 栄養バランスを考えた食事をつくります
- 楽しく食事ができるよう心がけます

3 健康管理

- 外から帰ったら手洗い・うがいをします
- 自分の適正体重を知り無理なダイエットをしません
- 食後、寝る前は歯をみがきます
- 子ども自身が健康管理できるように家族ぐるみで取り組みます
- 家庭でも性教育を行い、人の心や身体、命の大切さを伝えます
- 家族が喫煙の害をまず理解し禁煙に取り組みます

4 その他

- 人とのふれあいや読書などを通じていろいろな人生を学びます
- 家族とのふれあいを大切にします
- 社会的なマナーやルールを教えます



青年期

おおむね19～39歳

豊かな人間関係を築き、 いろいろなことに挑戦する

目標

- 一人ひとりが健康管理に関心を持つことができる
- 家族や地域とのふれあいを大切にすることができる

青年期は、就職・結婚・子育てなど、生活環境や生活習慣に大きな変化が生じる時期です。この時期に定着した多くの不規則な生活習慣は、後の生活習慣病の発症に大きく関係してきます。自分や家族の健康に関心を持ち、健康づくりを続けていくことが大切です。

主な目標と内容

改善 横ばい 悪化

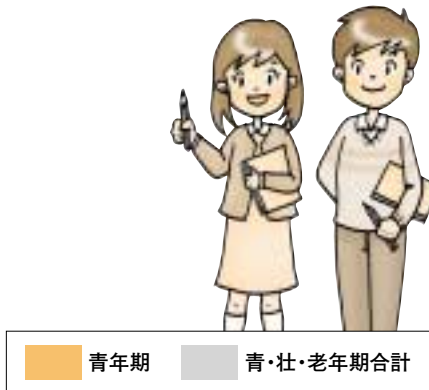
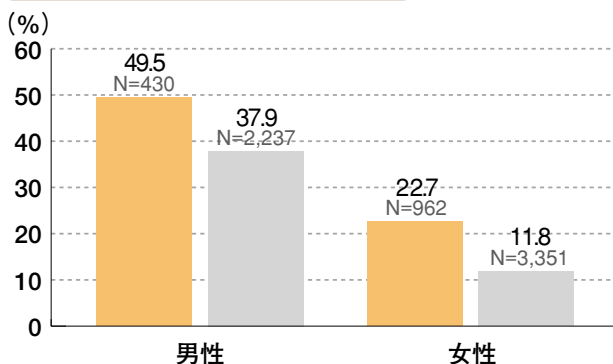
健康に関心を持ち健康管理ができる	平成14年調査結果	平成19年調査結果	判定
BMI25.0以上の人が減る	男性 24.8%	男性 26.5%	悪化
	女性 8.6%	女性 7.5%	横ばい
定期的に健康診断を受けている人が増える	35.0%	39.5%	横ばい
喫煙者が減る	男性 46.9%	男性 49.5%	悪化
	女性 26.9%	女性 22.7%	横ばい

バランスの良い食生活を送る			
朝食を欠食する人が減る	20歳代 34.6%	20歳代 29.9%	横ばい

ストレスと上手に付き合うことができる			
睡眠によって休養が十分に取れていない人が減る	65.4%	41.5%	横ばい
ストレスを発散できている人が増える	72.1%	59.4%	悪化

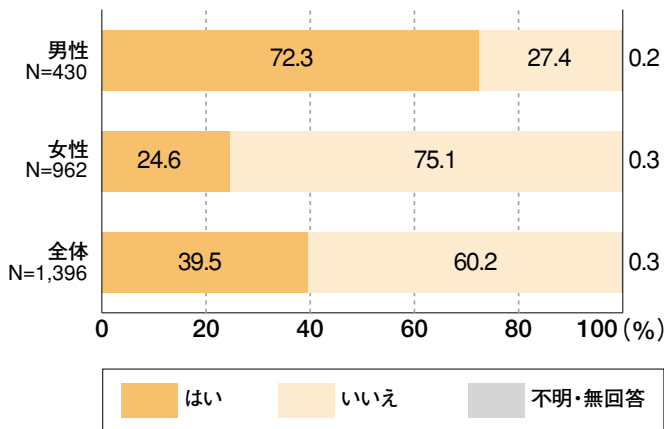
※実施したアンケートの40項目中、1項目が目標達成、19項目が改善、2項目が現状維持、6項目が悪化、12項目が比較不能となっています。

たばこを吸っているか(喫煙率)

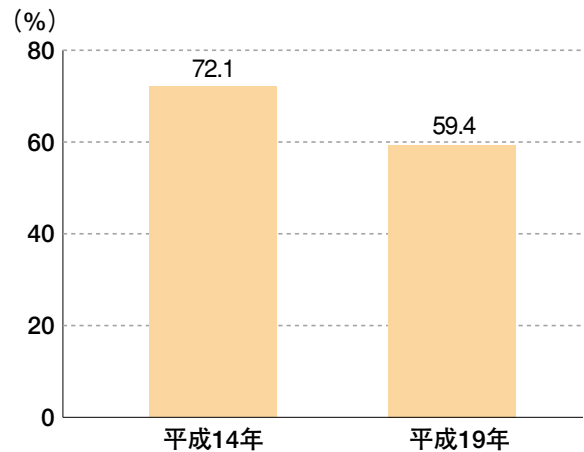


資料：平成19年岸和田市保健計画アンケート調査結果より

定期的に健康診断を受けているか（青年期）



ストレスを発散できているか（発散できている人）



資料：平成19年岸和田市保健計画アンケート調査結果より

■ わたしたちができること ～推進協議会委員の声～

1 健康管理

- 毎年健康診査を受けます
- 自分の適正体重を知り無理なダイエットをしません
- 積極的に休肝日（お酒を飲まない日）を設けます
- たばこは吸わないようにします
- 喫煙者としてのマナーを守ります

2 食生活

- 偏食しないでバランスよく食べます
- 野菜を努めて多く食べるようにし、毎食必ず野菜を摂ります
- 食べ過ぎないように腹八分目を心がけます
- 貯め食いはせず、時間を考えて食べます
- できるだけ朝夕は家で食事をします
- 外食に偏らないように気をつけます

3 ストレスへの対応

- 生活リズムを整えます
- 運動や趣味の時間をつくりストレスを上手に発散させます
- 週に1日は休息できるようにします

4 家族や地域との交流

- 家族とのコミュニケーションを大切にします
- 地域からの呼びかけ、地域の団体などに積極的に参加します

● 禁煙しよう

たばこは単なる嗜好ではなく「ニコチン依存症」という中毒に陥ってしまう病気です。たばこの害は肺がんだけでなく、喉頭がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がん、膀胱がん、腎盂・尿管がん、膵がんなど多くのがんや、虚血性心疾患、脳血管疾

患、慢性閉塞性肺疾患、歯周疾患など多くの疾患、低出生体重児や流・早産など妊娠に関連した異常など多くの病気の危険因子です。また、吸っている人だけでなく、周囲の人にも影響があります（受動喫煙）。禁煙にチャレンジしよう！

壮年期

おおむね40～64歳

自分・家庭・社会生活を 充実させていきいきと過ごす

目標

- ・家族や地域で支え合って暮らすことができる
- ・趣味や楽しみを持って生活することができる
- ・自分や家族の健康状態を知り、健康管理ができる

壮年期は、家庭や職場などで精神的なストレスが増え始め、自分自身の健康にも不安を感じ始める時期です。この時期の生活習慣は後の疾病構造に大きく関与するため、疾病につながる生活習慣がある場合は改善し、定年後の生活に目を向けた健康づくりが大切です。

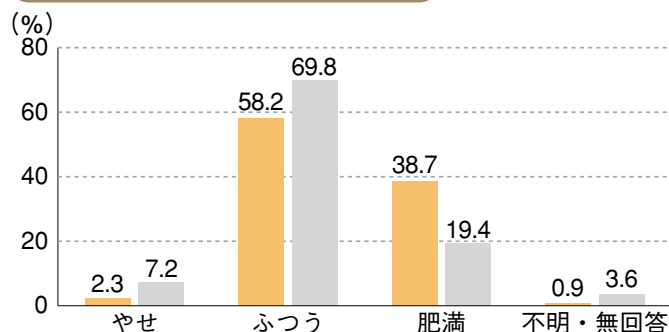
主な目標と内容

😊 改善 😐 横ばい 😞 悪化

自分の健康状態を知り生活習慣を見直し改善することができる	平成14年調査結果	平成19年調査結果	判定
定期的に健康診断を受けている人が増える	54.5%	66.2%	😊
定期的に歯科健診を受けている人が増える	24.9%	35.4%	😊
BMI25.0以上の人が減る	男性 29.1%	男性 38.7%	😞
	女性 20.5%	女性 19.4%	😊
自分や家族の健康管理ができる			
運動習慣者が増える	男性 19.0%	男性 26.4%	😊
	女性 19.5%	女性 28.4%	😊
多量に飲酒する人が減る	男性 8.0%	男性 21.7%	😞
	女性 1.8%	女性 3.4%	😞
上手にストレスを発散し心にゆとりがもてる			
ストレスの発散ができていない人が増える	81.9%	65.5%	😞

※実施したアンケートの45項目中、5項目が目標達成、12項目が改善、1項目が現状維持、9項目が悪化、18項目が比較不能となっています。

肥満度 (BMI) (壮年期)



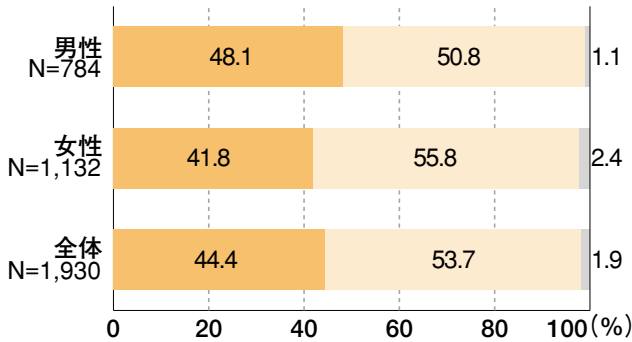
※ BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※ やせ: BMI18.5未満
ふつう: BMI18.5以上25.0未満
肥満: BMI25.0以上

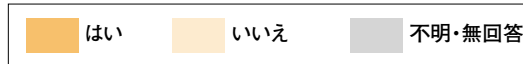
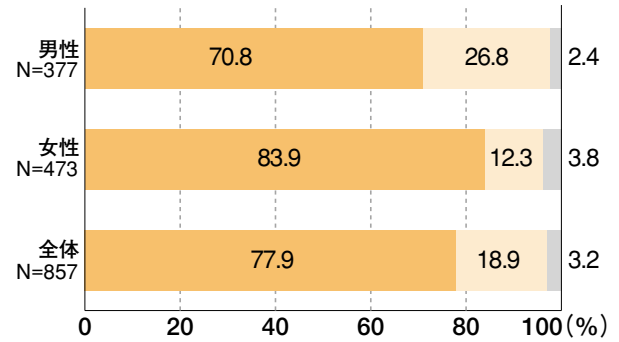
■ 男性 N=784 ■ 女性 N=1,132

資料：平成19年岸和田市保健計画アンケート調査結果より

自分の食生活に問題があると思うか



(問題があると思う人) 食生活を改善する意欲があるか



資料：平成19年岸和田市保健計画アンケート調査結果より

■ わたしたちができること ～推進協議会委員の声～

1 健康管理

- 毎年健康診査を受けます
- 毎年歯科健康診査を受けます
- 適正体重を知り、維持します
- 体脂肪をチェックします
- 正しい歯磨きの方法を身につけ、食後の歯磨きを行います
- よく噛んで食べるようにします
- 飲酒を減らします
- たばこは吸わないようにします
- 喫煙者としてのマナーを守ります
- かかりつけ医を持ちます

2 食生活

- 三食規則正しく食べます
- 野菜をたくさん摂るようにします
- 減塩を心がけます
- インスタント食品はできるだけ食べないようにします
- 冷凍食品に頼らないようにします
- 外食はなるべく控えます
- 食品の成分表示(カロリーや添加物など)に気を配ります
- 栄養士などの専門家から指導を受けます

3 運動

- ウォーキングをします
- ストレッチ、筋力トレーニングなどをします

4 ストレスへの対応や趣味や楽しみ

- 友人と話をしたり、仲間と集う機会を持ちます
- 趣味を楽しみます
- 仕事を家庭に持ち込まないよう、仕事とプライベートを分けて考えるようにします
- 睡眠時間の確保、質の充実が図れるようにします
- 積極的にストレス対応方法などの情報を知るようにします

5 家族や地域との交流

- 家族や近所とのコミュニケーションを大切にします
- 地域の行事に参加します
- 生涯学習、地域組織活動に積極的に参加します
- 自分にできるボランティア活動を見つけ参加します
- 幅広い年代の人と交流を持ちます



老年期

おおむね65歳以上

元気で楽しくはつらつと過ごす

目標

- ・楽しく集える仲間とともに、生きがいを持って生活することができる
- ・安心して生活することができる
- ・心身の機能を維持し、心や身体が健康だと思えることができる

老年期は、心身の機能の衰えや不調を感じやすくなる時期です。元気で楽しくはつらつと過ごせるよう、健康や体力の維持に努め、生きがいや趣味などを通して家族や仲間・地域の人との交流の機会を積極的に持つことが大切です。

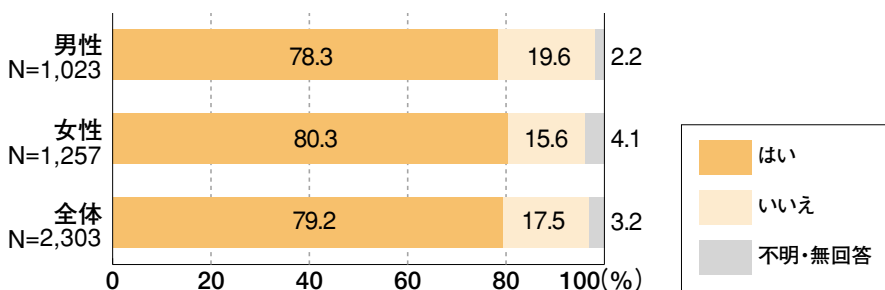
改善 横ばい 悪化

主な目標と内容

生きがいを持って生活することができる 楽しく集える仲間がいる 家族(地域)との交流がある	平成14年調査結果	平成19年調査結果	判定
生きがいを感じる人が増える (生きがいを感じるのを聞かれて答えられない人が減る)	51.7%	86.5%	改善
安心して生活することができる 訪ねてくれる人がいると答える人が増える	—	90.1%	改善
心身が健康だと思える 健康状態がよい(まあよい)と思う人が増える	32.6%	79.2%	改善
身体の機能を維持することができる 日常生活における歩数が増える	—	32.6%	改善
漬物以外の野菜を毎食食べる人が増える	60.8%	77.9%	改善
毎年歯科健診を受けている人が増える	23.1%	39.3%	改善

※実施したアンケートの23項目中、6項目が目標達成、1項目が現状維持、2項目が悪化、14項目が比較不能となっています。

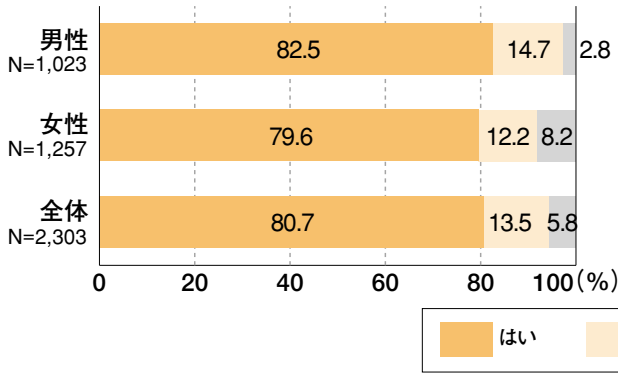
健康状態がよい(まあよい)か(老年期)



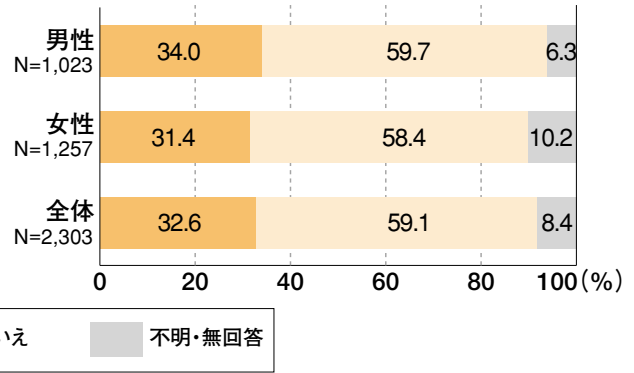
資料：平成19年岸和田市保健計画アンケート調査結果より



生きがいを感じることもあるか(老年期)



日常生活における歩数が増えているか(老年期)



資料：平成19年岸和田市保健計画アンケート調査結果より

■わたしたちができること～推進協議会委員の声～

1 健康管理

- かかりつけ医をもちます

2 食生活

- 和食を中心とした食生活にします
- 減塩に気をつけます
- 漬物以外の野菜を毎食食べます

3 運動

- ウォーキング、外出などで体力をつくります

4 家族や地域との交流

- 家族の行事に参加します
- 近所との交流、集いの場を見つけます
- 積極的に話しかけます
- 老人クラブなど地域の活動に参加します

「ウエルエージングきしわだの歌」

作詞・作曲 MASAHIRO

1 昨日よりも今日 今日よりも明日
健やかでありたい
私から家族へ 家族から仲間へ
広げようよ笑顔
それぞれのステージで
みんなが主役だから
一人ひとりができることを
少しずつ持ち寄ってみよう
ウエルエージング みんなで
育ててゆこう 支えあう心を
ウエルエージング きっと 素敵な
明日を見つけられる

2 身体だけでなく 心の底まで
健やかでありたい
ここにいる私も そこにいるあなたも
みんなで願う未来
ただ老いるのではなく
若々しい心で
もっと上手に年を重ね
いつまでもおしゃれでいよう
ウエルエージング みんなで
噛みしめようよ 生きてる喜び
ウエルエージング きっと 素敵な
明日に向かってゆく

ウエルエージング みんなで
噛みしめようよ 生きてる喜び
ウエルエージング きっと 素敵な
明日に向かってゆく

⑤ 今後の推進体制と取り組み

計画推進の最終年である平成24年の各ライフステージの目標達成に向けて、平成20年度は中間評価アンケート結果から最終目標値を見直し、必要な場合は目標値の修正を行い、次のことに取り組んでいきます。

- 中間評価アンケート結果から、計画策定時のアンケート結果より「悪化」した各ライフステージの項目に焦点をあて、推進協議会で目標達成に向けて計画を推進する。
- 中間評価アンケート結果のうち、計画策定時のアンケート結果と比べて「最終目標値を達成」した項目・「改善」した項目・「現状維持」した項目について、平成24年にはよりよい結果が得られるように推進協議会で目標達成に向けて計画を推進する。

岸和田市保健計画 ウェルエージングきしわだ 推進協議会

<関係機関・団体>

- ・岸和田市医師会
- ・岸和田市薬剤師会
- ・岸和田市民生委員児童委員協議会
- ・岸和田市体育協会
- ・岸和田市食生活改善推進協議会
- ・岸和田商工会議所
- ・岸和田市社会福祉協議会
- ・岸和田市歯科医師会
- ・岸和田市地区市民協議会
- ・岸和田市体育指導委員協議会
- ・岸和田市老人クラブ連合会
- ・岸和田フリー活動栄養士会
- ・岸和田青年会議所
- ・大阪府岸和田保健所
- ・学識経験者

<行政>

- ・自治振興課
- ・高齢介護課
- ・保育課
- ・学校教育課
- ・スポーツ振興課
- ・保険年金課
- ・児童育成課
- ・市民病院
- ・生涯学習課
- ・健康推進課

「ウエルニュース」

本市では、平成17年度から推進協議会の活動状況や健康情報等を提供する一環として、「ウエルニュース」を発行しています。平成19年度末で第8号まで発行しました。「ウエルニュース」とおして、随時市民の皆さんに健康に関する情報や講演会等のイベントをお知らせしています。





岸和田市保健計画
ウエルエージングきしわだ
【中間評価報告書・ダイジェスト版】

発行 * 岸和田市 健康推進課
住所 * 〒596-0045 岸和田市別所町3丁目12番1号
TEL * 072-423-8811 FAX * 072-423-8833
発行年月 * 平成20年3月
作成協力 * (株)ジャパンインターナショナル総合研究所