

ご あ い さ つ



庄原市では、健やかでこころ豊かな生活を送ることができる社会をつくるため、庄原市健康づくり計画を策定いたしました。

この計画は、市民の皆様が生活の質を高めながら健康寿命を伸ばし、こころも体も元気な生活を送ることができるよう、「笑顔・元気・安心・つながり・ささえあいのまち 庄原」を基本目標として、生涯を通じた健康づくり施策を推進し、命が輝くまちづくりを目指します。

本市は、平成 17 (2005) 年 3 月 31 日に庄原市・西城町・東城町・口和町・高野町・比和町及び総領町が合併し、関西以西では最大の市域面積を持つ市として誕生しました。しかし、本市を取り巻く社会情勢は経済格差の拡大や人口の減少、さらには、少子高齢化の進行など、非常に厳しい現実に向き合っています。

こうした社会情勢の中で、皆様が日常こころ豊かに生活されるためには「健康」であることが必要となります。市民一人ひとりが健康の大切さや重要性を理解し、自発的に健康づくりに取り組んでいただけるよう、地域・関係機関・団体と連携・協力を図りながら支援いたします。

ふるさと庄原市に生まれ、暮らし、誰もが「げんき」と「やすらぎ」の実感できる地域社会を築くよう、この計画の推進に努めてまいりますので、皆様の積極的な取り組みと一層のご支援・ご協力をお願い申し上げます。

最後になりましたが、この計画の策定にあたり、策定委員会、ワークショップ等においてご協力並びに貴重なご意見をお寄せいただきました皆様、関係各位に対し、心からお礼申し上げます。

平成 19 (2007) 年 3 月

庄原市長 滝口季彦

も く じ

第1章 計画策定にあたって	3
1 策定の背景と基本理念	3
(1) 策定の背景.....	3
(2) 健康の定義.....	4
(3) 基本目標.....	4
2 基本方針	5
3 位置づけ	6
4 計画の期間.....	7
5 策定体制	7
第2章 本市の現状.....	8
1 沿革・位置・面積.....	8
2 人口.....	9
3 平均寿命	11
4 死亡の状況.....	11
5 健康診査の状況	12
6 国民健康保険医療の状況.....	14
7 介護保険認定者の状況	15
第3章 施策の体系.....	16
第4章 領域別の目標	17
おいしく食べたい!	17
1 「栄養・食生活」	17
2 「歯・口の健康」	21
いきいきと過ごしたい!	23
1 「運動・身体活動」	23
2 「生活習慣病予防」	26
こころ豊かに暮らしたい!	29
1 「地域づくり」	29
2 「ストレス・嗜好」	32
第5章 ライフステージごとの活動指針.....	36

第6章 数値目標一覧	39
第7章 推進・評価体制	43
1 健康づくり運動の推進体制	43
2 健康づくりを進める人づくり	44
3 健康づくりの場づくり	44
4 健康づくりの発表の場づくり	44
5 健康づくりの情報提供	44
6 進捗状況の評価・点検	44
資料編	45
1 策定の経緯	45
2 アンケート調査の主な結果	52
(1) 概要	52
(2) 主な調査結果	53
3 ワークショップの主な結果	64
(1) 概要	64
(2) 主な意見のまとめ	65
(3) 活動計画ノート	69

第1章 計画策定にあたって

1 策定の背景と基本理念

(1) 策定の背景

わが国の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩により急速に伸び、今や世界一の長寿国となっています。しかし、人口の急速な高齢化とともに、食生活や運動不足などの生活環境やライフスタイルの変化などによって、疾病全体に占めるがん・心臓病・脳卒中・糖尿病などの生活習慣病の割合は増加しています。これにともなって、要介護状態になる人の増加も予測されます。

現在、介護保険制度の充実や障害者自立支援法の施行とあわせて、健康寿命^{*}の延伸や生活の質の向上をめざし、健康増進法を根拠とした健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動）が推進されています。

こうした背景の中で、市民が健やかでこころ豊かに生活できる社会とするために、従来にも増して疾病を予防する「一次予防」と、健康を増進するための環境整備に重点をおいた健康づくりの対策と支援が必要となってきました。

特に本市は市域が広大であり、過疎化や高齢化も急速に進んでいます。冬期には大雪で閉ざされてしまう地域も多くあります。そのため、毎日を健康で明るく過ごすためには、隣近所同士のつながりや地域での支え合いが重要です。この地域で、だれもが毎日を笑顔で安心して暮らすためには、人と人との交流を大切にした「生きがい」や「元気」づくりを進める必要があります。

そのため、本市では市民とともに「庄原市健康づくり計画」を策定し、「疾病予防」と「元気づくり」を計画的かつ継続的に進めていきます。

^{*}健康寿命＝長生きをすること（平均寿命の延伸）だけではなく、病気や障害があってもその人らしく、健康で明るく、できるだけ自立した生活ができる期間のこと。

(2) 健康の定義

「健康」とは、単に病気がないとか、虚弱ではないというのではなく、身体的にも精神的にも社会的にも完全に良好な状態であることです。さらにこれからは、たとえ病気や障害があっても自己実現に向けて前向きに生きる状態を「健康」といいます。これは、WHO（世界保健機関）による「健康」の定義です。（昭和21（1946）年官報掲載）

(3) 基本目標

健康づくりは、一人ひとりがこころ豊かに生きるための手段であり、主役は市民です。

そのためには、一人ひとりが自分自身の生き方として健康づくりに取り組むことと、個人や家庭・地域・関係機関・団体などが連携し、共通の目標をもって、それぞれの役割を担いながら、地域ぐるみで健康なまちづくりに取り組んでいくことが重要です。

本市では、市民が生活の質を高めながら健康寿命を伸ばし、こころ豊かな生活を送ることができるよう、「笑顔・元気・安心・つながり・ささえあいのまち 庄原」を基本目標とし、生涯を通じた健康づくり施策を推進し、命が輝くまちづくりをめざします。

なお、この基本目標は、市民ワークショップにおける市民の意見や、庄原市長期総合計画の基本理念「“げんき”と“やすらぎ”のまちづくり～人・自然・文化を愛し、新しいふるさとづくりにチャレンジ～」、そして保健・福祉・医療の基本政策である「心と体の健康づくりで 命が輝くまち」等に基づいて設定しています。

今までの健康づくりは、一人で支えようとしてきましたが、これからの健康づくりは、市民参画によりみんなで支え合い、気軽に取り組み、生活の質（QOL）を向上できるようにしていきます。このような考え方を「ヘルスプロモーション」と呼びます。

今までの健康づくり



これからの健康づくり



2 基本方針

(1) 自分にあった健康づくり

健康を維持し増進するためには、一人ひとりが健康の大切さや重要性を理解し、健康づくりに向けて自発的に取り組むことが基本となります。「庄原市健康づくり計画」では、各分野の目標に向けて市民が自ら取り組むための行動指標を設定し、自分にあった方法で目標の実現をめざします。

(2) 市民主体の健康づくり

「庄原市健康づくり計画」は、市民が主役の計画です。そのため、市民が自発的に健康づくりに取り組めるよう支援していきます。

(3) 健康づくり支援のための環境づくり

市民一人ひとりの健康づくりを支援していくために、行政機関、保健・医療機関、地域、学校、民間事業者、ボランティア団体、NPO（非営利活動団体）などのさまざまな関係者が連携・協力し合いながら、健康づくりが気軽に実践できる環境づくりを総合的に進めます。

(4) 地域性を活かした健康づくり

本市の市域は広く、市民の健康づくりを取り巻く社会資源や自然環境などの状況も、地域によってさまざまです。また、市内には 88 の自治振興区があり、各地域の実情に応じた特色ある活動が展開されています。これらの地区組織や健康づくりに関する組織・団体・ボランティア等の地域資源を有効に活用しながら、健康づくりを進める必要があります。

本計画は、本市全体の健康づくりの方向性を示すものですが、実施にあたっては、既存の社会資源やネットワークを利用するなど地域性を活かした健康づくりを進めます。

(5) 「元気」を増やす健康づくり

健康づくりは疾病対策だけでなく、こころや体の元気づくり、生きがいづくりや住みよい地域づくりが重要です。「病気を減らす健康づくりから、元気を増やす健康づくりへ」という考え方のもとに、市民一人ひとりの「元気」づくりを進めます。

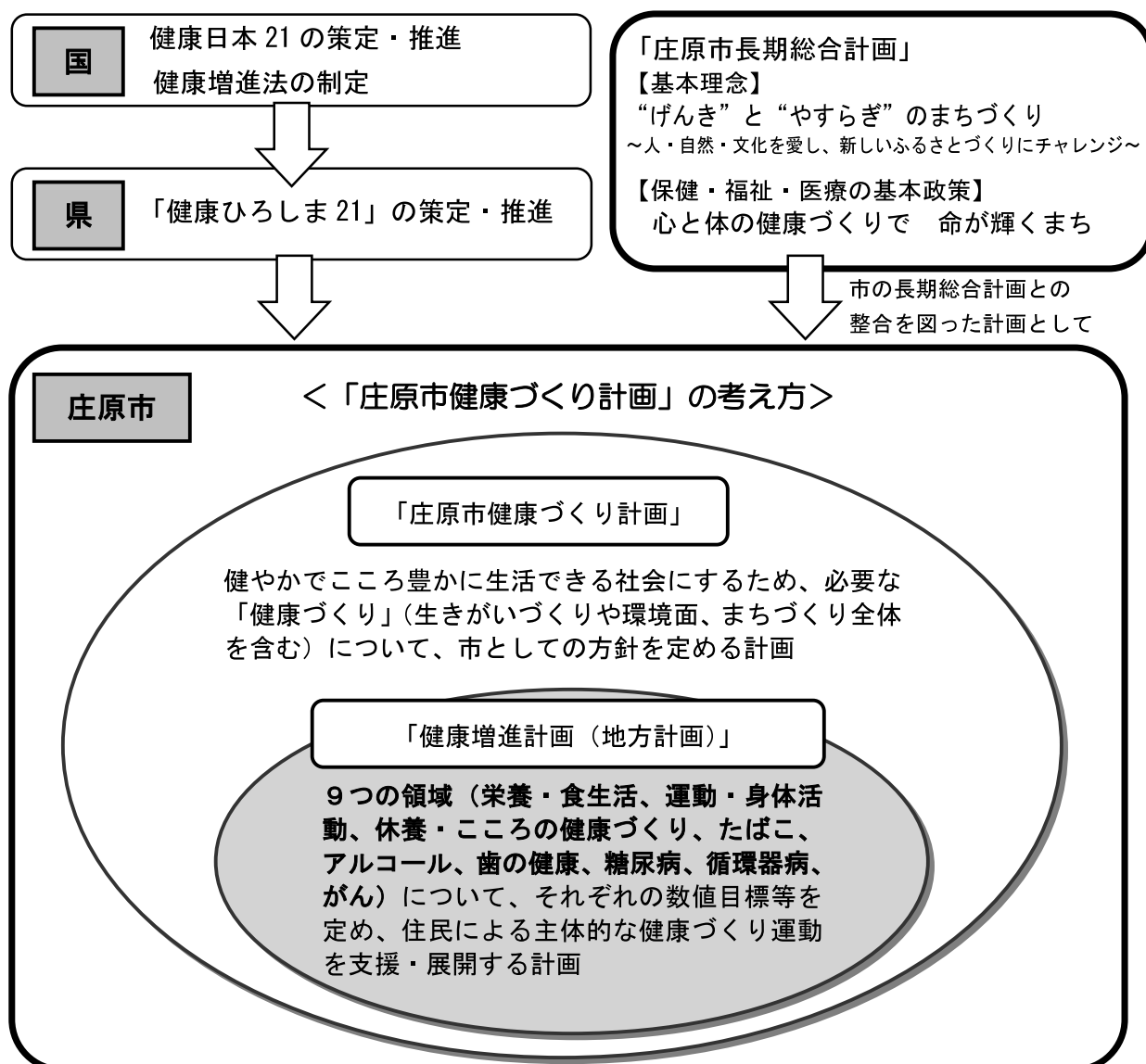
(6) 目標を設定して評価していく健康づくり

健康づくりを効果的に進めるため、アンケート調査などから現状を把握し、健康づくりに向けた目標を設定しました。

また、計画の実施にあたっては、具体的な取組を実施し、目標の達成状況を評価しながら、その後の取組に活かしていきます。

3 位置づけ

本計画は、国の健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」です。また、国の健康日本21の地方計画として位置づけられ、健康づくりに関する県計画である「健康ひろしま21」並びに「庄原市長期総合計画」を受けて策定しました。



4 計画の期間

「庄原市健康づくり計画」の計画期間は、平成19（2007）年度から平成23（2011）年度までの5年間とし、必要に応じて見直しを行います。



5 策定体制

計画策定においては、市民代表で構成される「健康づくり計画策定推進委員会」を開催するほか、各地域代表を中心とした市民ワークショップを開催し、市民の意見を幅広く聴取しながら策定しました。また、庁内においても保健・福祉・医療にとどまらず環境・建設・教育など幅広い分野と連携を図るために、庁内会議を開催しました。

さらに、市民を対象にしたアンケート調査を行い、計画に反映させました。

第2章 本市の現状

1 沿革・位置・面積

①沿革

本市は、平成 17 (2005) 年3月 31 日に、近隣の1市6町（庄原市、西城町、東城町、口和町、高野町、比和町、総領町）が新設合併して誕生しました。

②位置と面積

本市は、広島県の北東部、中国地方のほぼ中央に位置し、東は岡山県、北は島根県・鳥取県に隣接する“県境のまち”です。

中国山地の山々に囲まれた河川沿いに広がる盆地や流域の平坦地に、複数の市街地と大小の集落を形成しています。

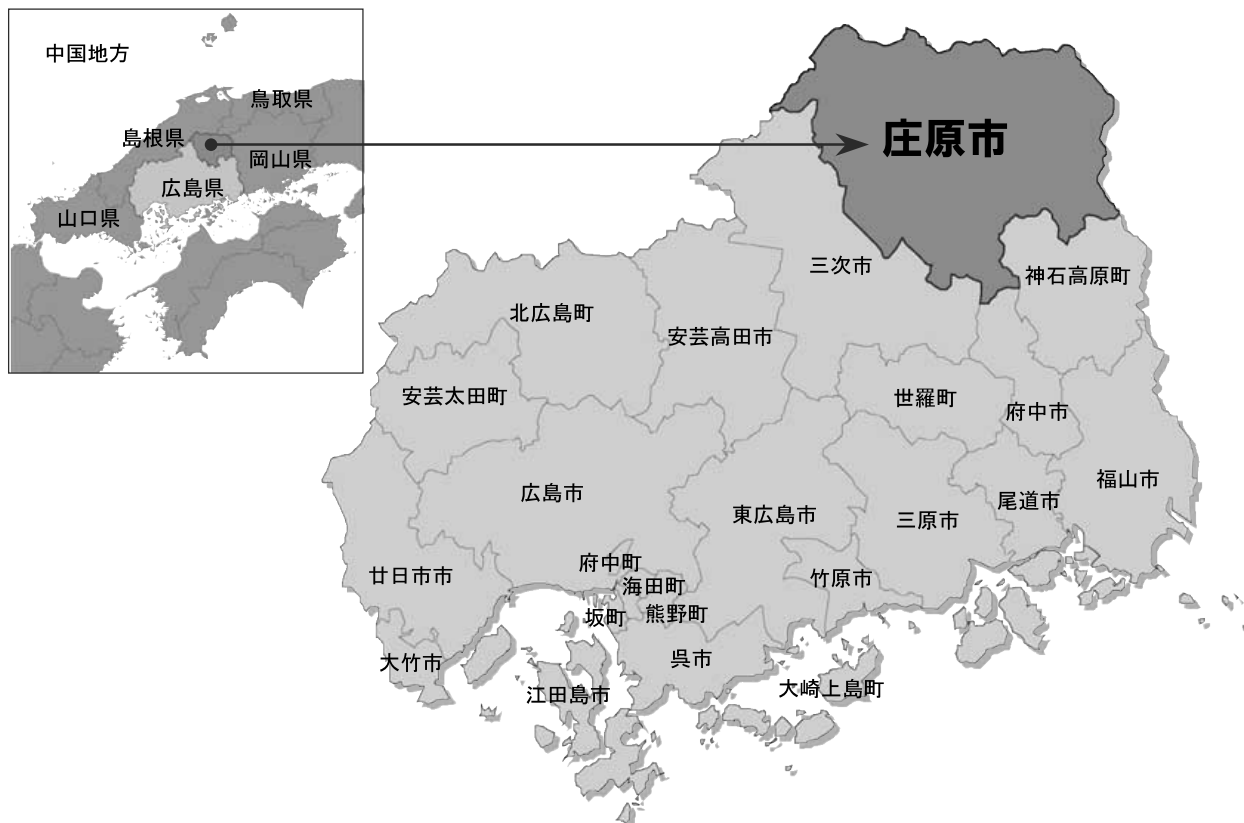
東西約 53 km、南北約 42 kmのおおむね四角形で、面積は 1,246.6km²。広島県の約 14%を占め、全国自治体の中で 11 番目、関西以西では最大の広さ（平成 18 (2006) 年3月末現在）となっています。

東西(概数)53.6km

南北(概数)41.2km

北緯(概数)34° 44' 05" ~35° 06' 20"

東経(概数)132° 45' 48" ~133° 19' 00"

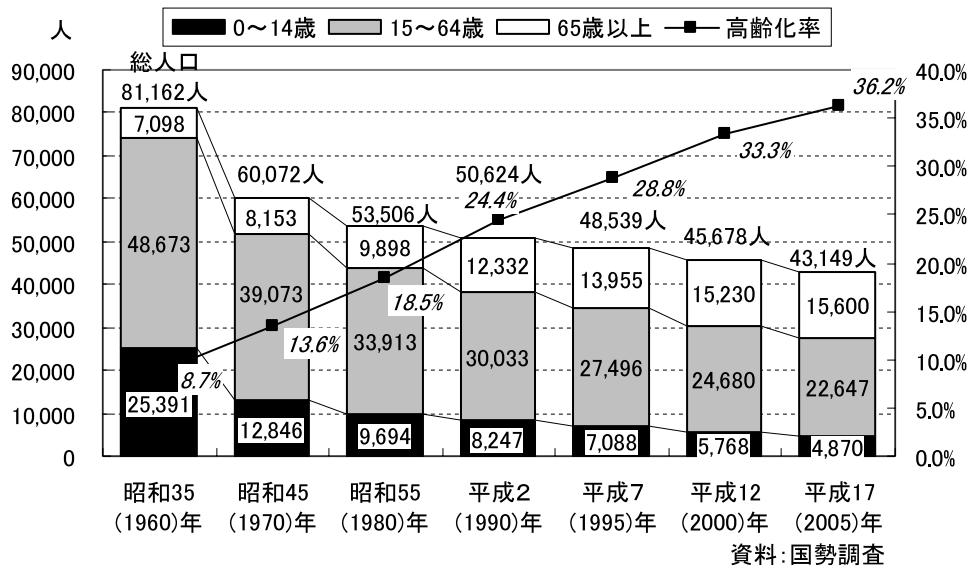


2 人口

本市の人口は、昭和35（1960）年の国勢調査で81,162人でしたが、高度経済成長期における若年層の流出によって著しく減少し、以後も減少で推移しています。

平成17（2005）年の人口は43,149人、高齢化率は36.2%に昇り、市民3人に1人以上は高齢者という現状です。また、全国平均20.1%、広島県平均20.9%を大きく上回っています。

■人口と高齢化率の推移



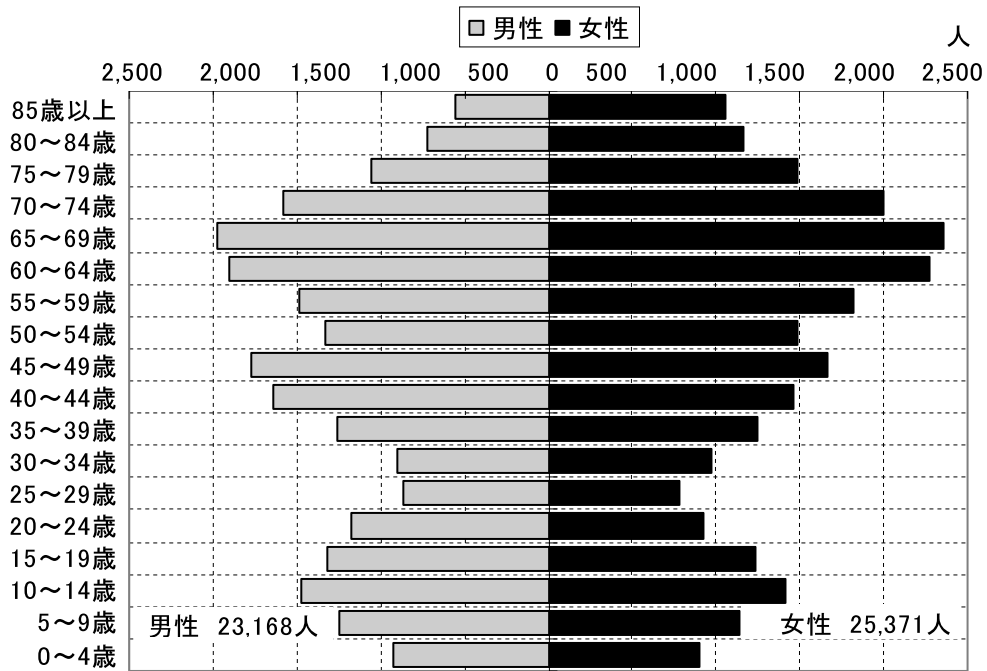
総人口は減少し、少子高齢化が進んでいます。

※市町村合併前の旧市町含む。また、年齢不詳人口があるため、総人口は必ずしも合計人口と一致しない。

※特に注意書きのないグラフ・表は、本市のデータである。(以下すべて)

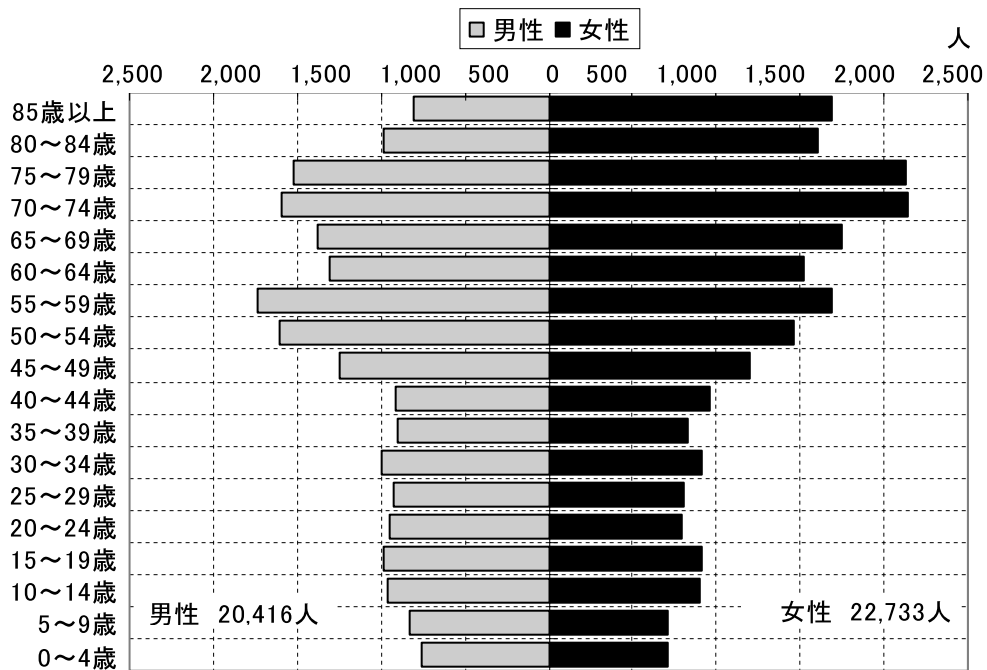
■ 第2章 本市の現状

■ 人口ピラミッド(平成7年と平成17年との比較)



資料: 国勢調査(平成7(1995)年)

10年間で少子高齢化がいっそう進み、ひょうたん型から逆三角形型に近づいています。



資料: 国勢調査(平成17(2005)年)

3 平均寿命

平成 15 (2003) 年3月時点の市民の平均寿命をみると、男性は高野地域が全国平均より約 0.8 歳、女性は西城地域が約 1.5 歳長いことがわかります。反対に、男性で最も短い口和地域は全国平均より約 1.1 歳、女性で最も短い東城地域は 0.4 歳、平均寿命が短いことがわかります。

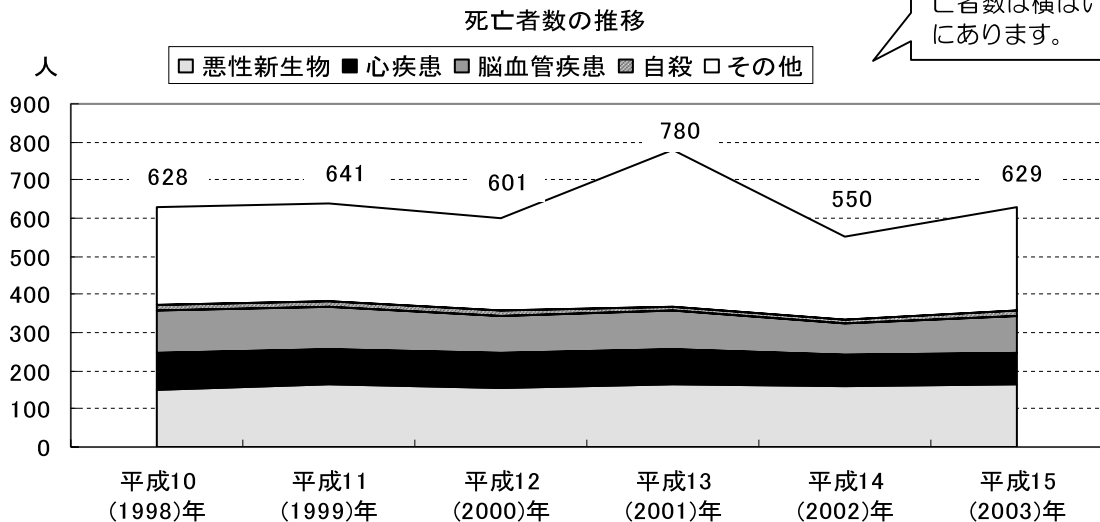
平均寿命(平成 15(2003)年 3 月 25 日推計) 単位:歳

	男	女
全 国	77.7	84.6
広島県	77.8	85.1
庄原地域	78.3	85.8
西城地域	77.8	86.1
東城地域	77.0	84.2
口和地域	76.6	85.4
高野地域	78.5	86.0
比和地域	77.2	85.5
総領地域	77.2	85.0

資料:厚生労働省

4 死亡の状況

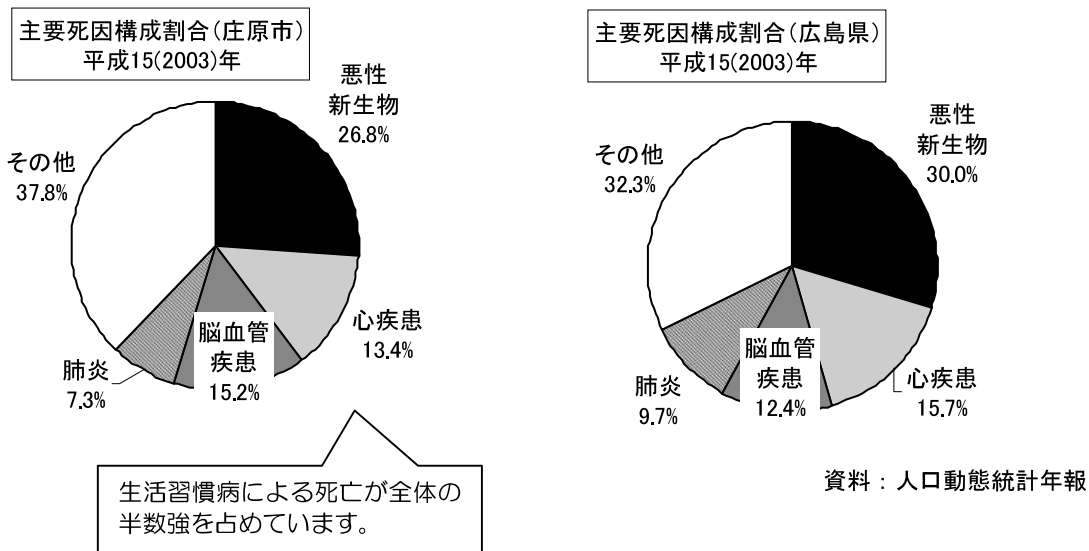
<主要死因の推移>



生活習慣病による死亡者数は横ばい傾向にあります。

資料:人口動態統計年報

<主要死因の構成割合>



5 健康診査の状況

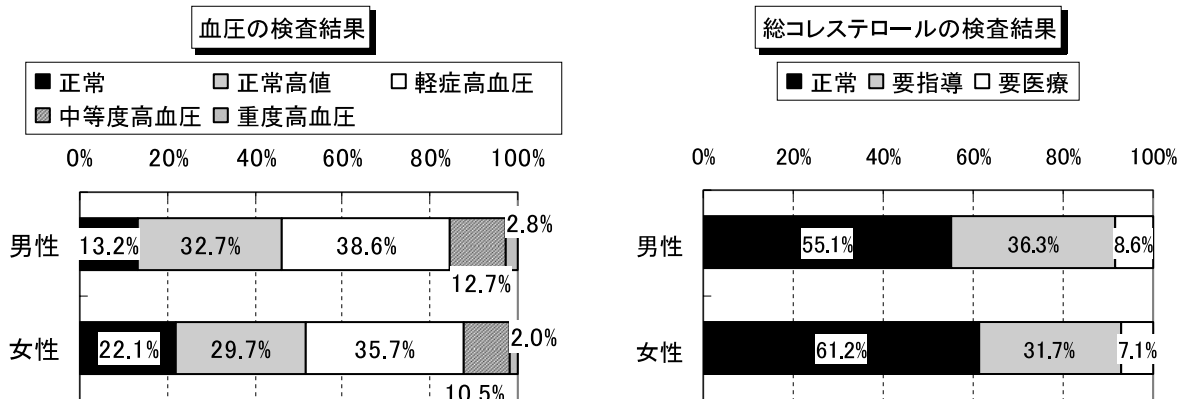
<生活習慣病健康診査(集団健康診査)(20歳以上)>平成17(2005)年度

単位：人

対象者	受診者数	基本健康診査内訳		受診率
		40歳以上	39歳以下	
24,018	4,363	3,663	39	18.2%

資料：保健医療課

■ 40歳以上の受診者の結果



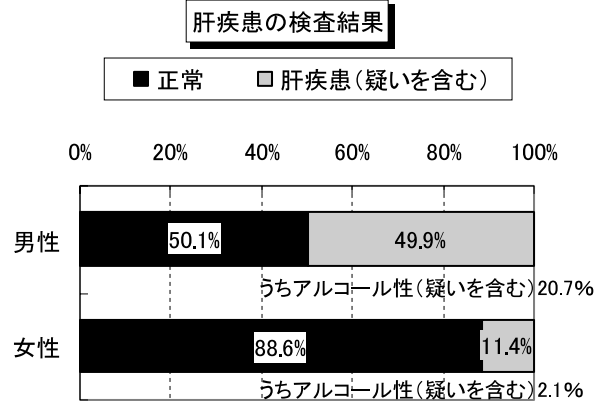
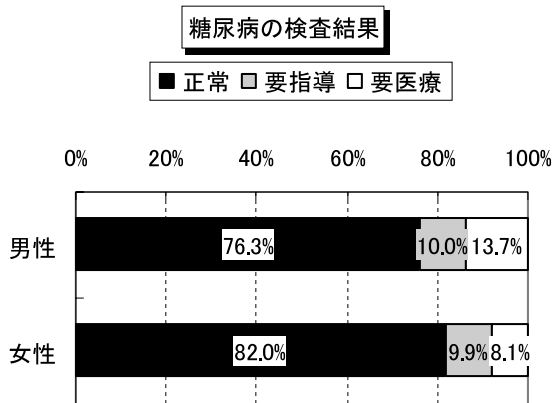
資料：保健医療課

※「軽症高血圧」＝収縮期血圧 140～159mmHg、拡張期血圧 90～99 mmHg のいずれか一方または両者に該当する場合をいう。

「中等度高血圧」＝収縮期血圧 160～179mmHg、拡張期血圧 100～109 mmHg のいずれか一方または両者に該当する場合をいう。

「重度高血圧」＝収縮期血圧 180mmHg 以上、拡張期血圧 110 mmHg 以上のいずれか一方または両者に該当する場合をいう。

■40歳以上の受診者の結果



資料:保健医療課

<がん検診等>平成17(2005)年度

単位:人

	対象者数	受診者数	受診率
肺がん	17,480	3,427	19.6%
胃がん	17,480	3,197	18.3%
大腸がん	17,480	3,400	19.5%
乳がん	9,660	1,804	18.7%
乳がんマンモグラフィ	9,660	1,187	12.3%
子宮がん	11,724	1,666	14.2%
前立腺がん	11,002	960	8.7%
骨密度	10,561	1,522	14.4%
B型・C型肝炎ウィルス検査	847	260	30.7%

<妊産婦健康診査>平成17(2005)年度

単位:人

	対象者数	受診者数		受診率	
		要観察	要治療		
妊婦	345	345	62	107	100.0%

<乳幼児健康診査>平成17(2005)年度

単位:人

	対象者数	受診者数			受診率	
		要観察	要精密	要治療		
乳児健康診査	316	280	16	5	2	88.6%
1歳6か月児健康診査	307	261	16	5	11	85.0%
3歳児健康診査	301	215	9	10	3	71.4%

< 歯科健康診査 > 平成 17(2005)年度

単位:人

	対象者数	受診者数		受診率
			むし歯のある子どもの数	
1歳6か月児健康診査	307	256	5	83.4%
3歳児健康診査	301	212	69	70.4%

資料:保健医療課

6 国民健康保険医療の状況

国民健康保険医療の状況を見ると、受診件数は「循環器系疾患」、「筋骨格系及び結合組織の疾患」が多くなっています。一方、費用額をみると「精神及び行動の障害」が最も高くなっています。「筋骨格系及び結合組織の疾患」は、受診件数、医療費ともに高くなっています。

< 受診件数の上位5項目 > 平成 17(2005)年度 単位:件

	件数	割合
循環器系の疾患	5,761	28.8%
筋骨格系及び結合組織の疾患	2,532	12.7%
歯科診察	1,717	8.6%
内分泌栄養及び代謝疾患	1,654	8.3%
眼及び属器の疾患	1,628	8.2%

< 費用額の上位5項目 > 平成 17(2005)年度 単位:千円

	費用額	割合
精神及び行動の障害	192,574	28.3%
筋骨格系及び結合組織の疾患	65,228	9.6%
内分泌栄養及び代謝疾患	50,994	7.5%
眼及び属器の疾患	49,283	7.2%
先天奇形、変形	46,196	6.8%

資料:広島県国民健康保険団体連合会

※疾病は基本分類表によるWHO(世界保健機関)憲章に基づき世界保健機関が作成した分類

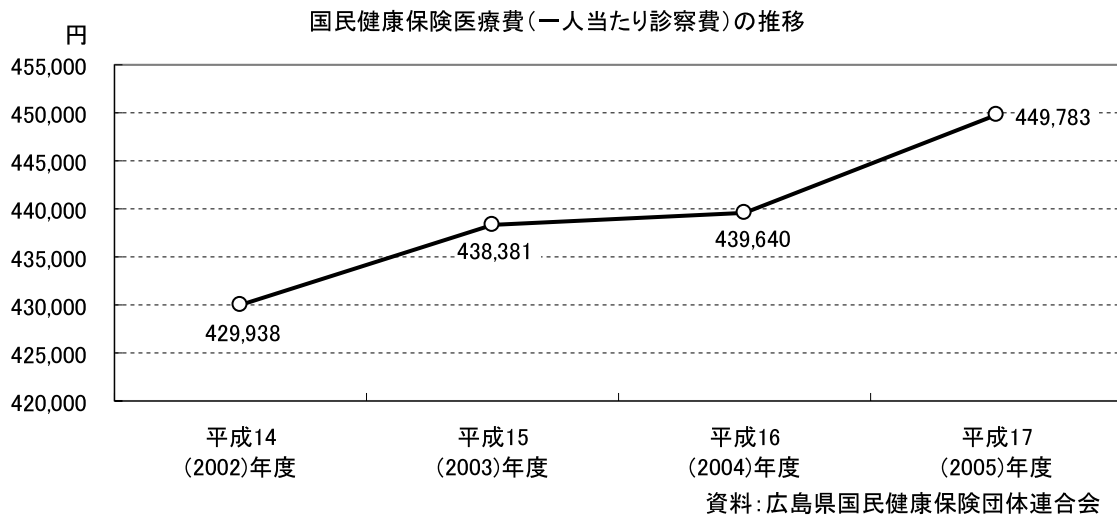
「循環器系の疾患」=高血圧性疾患や心疾患・脳血管疾患など

「筋骨格系及び結合組織の疾患」=関節炎や腰痛症・座骨神経痛など

「内分泌栄養及び代謝疾患」=糖尿病や甲状腺障害など

「眼及び属器の疾患」=白内障など

「精神及び行動の障害」=統合失調症、気分(感情)障害など



7 介護保険認定者の状況

平成 12 (2000) 年度から平成 17 (2005) 年度までの間で初めて要介護認定審査を受けた人の平均年齢は 80.4 歳です。男女別では、男性 79.7 歳、女性 81.2 歳です。

また、要介護認定を受けた要因として多いのは「循環器系の疾患」と「筋骨格系及び結合組織の疾患」であり、介護予防対策が求められています。

要介護認定者の傷病に関する意見欄の「診断名」上位3項目(平成 18(2006)年 10 月審査分)

単位: 件

合 計		男		女	
診断名	件数 (割合)	診断名	件数 (割合)	診断名	件数 (割合)
循環器系の疾患	141 (33.7%)	循環器系の疾患	54 (40.9%)	筋骨格系及び結合組織の疾患	98 (34.3%)
筋骨格系及び結合組織の疾患	124 (29.7%)	筋骨格系及び結合組織の疾患	26 (19.7%)	循環器系の疾患	87 (30.4%)
精神及び行動の障害	36 (8.6%)	神経系の疾患	12 (9.1%)	精神及び行動の障害	26 (9.1%)

資料: 社会福祉課

※疾病は基本分類表によるWHO(世界保健機関)憲章に基づきWHOが作成した分類「神経系の疾患」=パーキンソン症候群やアルツハイマー病など

第3章 施策の体系

基本
目標

笑顔・元気・安心・つながり・ささえあいのまち
庄原

おいしく
食べたい！

1

「栄養・食生活」

- (1) バランスのよい食生活を身につけよう
- (2) 地域の食文化を伝えよう（地産地消）
- (3) 子どもからお年寄りまで楽しく「食」を学ぼう
- (4) 楽しく料理を作り、楽しく食べよう

2

「歯・口の健康」

- (1) いつまでも自分の歯でおいしく食べよう
- (2) 口の手入れを身につけよう

いきいきと
過ごしたい！

1

「運動・身体活動」

- (1) 楽しく運動に取り組もう
- (2) 自分に合った運動・身体活動の習慣を身につけよう
- (3) 運動を通じて地域のつながりや仲間の輪を広げよう

2

「生活習慣病予防」

- (1) 自分の健康状態を知ろう
- (2) 自分に合った健康づくりをしよう
- (3) 職場・地域で健康づくりに取り組もう

こころ豊かに
暮らしたい！

1

「地域づくり」

- (1) しあわせを感じられる生活を送ろう
- (2) みんなで支え合う地域をつくろう
- (3) 地域の活動に参加しよう

2

「ストレス・嗜好」

- (1) ストレスとうまく付き合おう
- (2) こころの病気に対する理解を深めよう
- (3) 禁煙に取り組もう
- (4) 適量飲酒を心がけよう

第4章 領域別の目標

おいしく食べたい!

1 「栄養・食生活」

(1) バランスのよい食生活を身につけよう!

現状と課題

★食事について気をつけていることがある人(74.4%)のうち、1日3食食べている人は74.0%。また、バランスよく食べている人は4.0%と少ない。

(平成18(2006)年庄原市生活習慣に関する調査)

★朝食の欠食率・・・国平均10.5% (平成16(2004)年国民健康・栄養調査)

★塩分のとりすぎ・野菜不足・・・1日の塩分摂取量 10.7g/目標10g未満
野菜摂取量 266.7g/目標350g

(平成16(2004)年国民健康・栄養調査)

⇒「朝食を食べない」「好きなものしか食べない」や「夕食時間が遅い」等、食生活のリズムの乱れが生活習慣病を引き起こす要因となります。

⇒毎日の食生活で、心身ともに健康を保つために正しい食生活を身につけることが大切です。

目標達成への取組

◎1日3食、バランスのよい食事をしよう

- ・赤・黄・緑、3色そろえて彩りのよい食卓にしよう。
- ・外食する時は、単品ではなく定食を食べるように心がけよう。
- ・カルシウムを多くとるよう心がけよう。

【地域・行政】

- ・乳幼児健康診査やマタニティ教室、生活習慣病予防教室等でバランスのよい食生活に関する知識を普及します。

◎朝食を毎日食べよう

- ・家族みんなが朝食を食べる習慣を身につけよう。

【地域・行政】

- ・朝食の必要性等、正しい知識の普及啓発を行います。

◎うす味でおいしく食べよう

- ・乳幼児期からうす味に慣れさせよう。
- ・減塩食のおいしい食べ方を工夫しよう。

【地域・行政】

- ・減塩料理について学習する場を設けます。



赤
肉・魚・卵等

黄
お米・小麦粉等

緑
野菜・海草等

(2) 地域の食文化を伝えよう(地産地消)!

現状と課題

- ★長い歳月をかけて継承され、先人の知恵がたくさんつまった郷土料理やおふくろの味を伝える場が少ない。
- ★行事食を作らなくなってきた。行事食を近所の人と楽しく作って食べたい。
(ワークショップからの声)
- ★冬でも夏野菜が買え、野菜や果物の旬がなくなっている。
- ★地元の食材を使って料理教室を開催したい。
(ワークショップからの声)
- ⇒地域に伝わる伝統食・家庭の味・旬の味を大切に、祖父母から父母へ、そして子どもたちへと食文化を伝えることが大切です。
- ⇒地元の食材は鮮度が高く、栄養素も高い等、利点がたくさんあります。もっと地域ぐるみで地産地消を進める必要があります。

目標達成への取組

◎家庭の味を伝えよう

- ・食卓に季節料理(四季の味を大切に)、行事食等を取り入れ、旬や食材に関心をもとう。
- ・旬の地元野菜を活用した料理方法を知ろう。
- ・おふくろの味を食卓に取り入れ、家庭料理で味覚を育てよう。

◎伝統食を伝えよう

【地域・行政】

- ・各自治振興区、老人会(老人クラブ)、サロン等、地域で集まれる機会に、季節料理や地域の伝統食を味わえる場を設定します。
- ・地元で生産したものを地元で消費するよう進めます。
- ・子どもや若者を対象に、高齢者が食を伝える交流会等を開催します。(昔の食を話す機会、聞く機会)
- ・地元の食材を知り、「新しい料理」を考える教室を開催します。
- ・学校給食に地域の特産物や行事食をとり入れます。

(3) 子どもからお年寄りまで楽しく「食」を学ぼう!

現 状 と 課 題

★食事について気をつけていることがある人・・・74.4%

(平成18(2006)年庄原市生活習慣に関する調査)

★家族まかせになっているので、男性一人になると食事が作れない。(ワークショップからの声)

★テレビや雑誌から食情報を得られるが、たくさんありすぎてどれが正しいのかわからない。
(ワークショップからの声)

⇒個人のライフスタイルの多様化や嗜好の変化により、「好きなものしか食べない」「食べたい時に好きなだけ食べる」等、食生活の偏りが見受けられます。一方、テレビや雑誌等の健康に関する情報が氾濫し、それに影響を受ける人も多くなっています。

⇒子どもから高齢者まですべての人が食に関心を持ち、正しい情報を選び、自分の健康は自分で守り高める力を身につけることが大切です。

目 標 達 成 へ の 取 組

◎食の基本は家庭から始めよう

- ・「いただきます」「ごちそうさま」から、感謝の気持ちを育てよう。
- ・子どもも男性も食事づくりに参加しよう。
- ・家族や仲間と食について考えたり、話し合ったりしよう。
- ・家族みんなで食卓を囲む機会を増やそう。
- ・積極的に食生活改善教室等に参加し、正しい食の知識を身につけよう。

◎食の健康リーダーを育成しよう

【地域・行政】

- ・地域の食生活に関するグループ等の活性化を進め、食生活を通じた健康づくりに取り組みます。

◎食育を促進しよう

- ・給食だよりや広報、インターネット等から正しい情報を得よう。
- ・世代を超えて、地域ぐるみで食育に協力しよう。

【地域・行政】

- ・食育に関する学習の場を提供・支援します。
- ・子育て支援センターや保育所・幼稚園・学校等と連携し、食育に取り組みます。
- ・妊娠期、乳幼児期からの食育の充実に努めます。

(4) 楽しく料理を作り、楽しく食べよう！

現状と課題

- ★家族と一緒に食事をする機会が少ない。 (ワークショップからの声)
 - ★地域のつながりが薄くなった。 (ワークショップからの声)
 - ★料理の作り方がわからない人を救おう。 (ワークショップからの声)
 - ★高齢者は料理がおっくうになり、食品や品数が決まってくる。 (ワークショップからの声)
 - ★食品添加物のとりすぎが心配。外食も増えたと感じる人が増えた。 (ワークショップからの声)
- ⇒会話をしながら、家族と楽しく食事をとることが大切です。また、ひとり暮らしの高齢者も地域で集まる場をつくり、地域のつながりを深め、隣近所でのふれあい、誘い合い等により楽しく食事をするのが大切です。
- ⇒手料理の温かさを感じて、「料理を作らなくてはいけない」とがんばり過ぎず、「がんばらなくてもできる簡単料理」等工夫して、少しでも楽しく料理することが大切です。

目標達成への取組

◎家族そろって、楽しく食卓を囲もう

- ・1日1回は家族そろって食事をしよう。
- ・個食・孤食にならないように、家族で話をする日を意識的にもとう。
- ・テレビのスイッチを切り、会話をしながら食事を楽しもう。
- ・ノー残業デーをつくり、早く帰宅して家族そろって食事をしよう。

◎地域のサロンや集いに参加しよう

- ・隣人などに声をかけて誘い合おう。
- ・郷土料理の「おいしさ」を分け合おう。
- ・行事食を地域や隣近所の皆さんと楽しく作って食べよう。

【地域・行政】

- ・食事会等「地域で集まる」場を設定します。

◎楽しい食事の大切さを知ろう

- ・楽しく食べることの大切さを若者層に伝えよう。

【地域・行政】

- ・世代間交流ができる場を設けます。
- ・家族や仲間と楽しく食べることの大切さを普及啓発します。
- ・「地域の集まり」を広報等で紹介し、地域の交流を深めます。

◎料理を作る楽しさを知ろう

- ・簡単に作れる料理を知ろう。

【地域・行政】

- ・親子の料理教室等を開催し、食べ物が作られる過程を教えます。
- ・男性料理教室等を開催します。

◎食への関心を高めよう

- ・食に関する正しい情報を得て、自分に合った食生活を知ろう。

◎ラベル(栄養成分表示)を見る習慣を身につけよう

- ・ラベルの知識をもとう。
- ・ラベルを活用し、外食や弁当、惣菜等を上手に選べるようになろう。

【地域・行政】

- ・ラベルの必要性について情報提供し、知識や活用方法を学習できる場を設定します。

おいしく食べたい!

2 「歯・口の健康」

(1) いつまでも自分の歯でおいしく食べよう!

現状と課題

- ★自分の歯が20本以下の方は、20本以上ある人と比べて、「健康でない」と感じている人の割合が多い。
(平成18(2006)年庄原市生活習慣に関する調査)
 - ★80歳以上で自分の歯が20本以上ある人・・・7.6%
(平成18(2006)年庄原市生活習慣に関する調査)
 - ★かかりつけ歯科医がいる人・・・77.3% (平成18(2006)年庄原市生活習慣に関する調査)
 - ★3歳でむし歯のない子ども・・・68.5% (3歳児歯科健康診査)
 - 小学生でむし歯のない子ども・・・30.0% (県平均34.2%)
 - 中学生でむし歯のない子ども・・・27.6% (県平均44.2%)
 - ★歯が原因でおいしく食事ができない人の割合・・・26.0%
(平成15(2003)年度備北圏域歯科保健調査 30~40歳代の女性対象)
- ⇒中学生になると、むし歯のある子どもが多くなっている。
⇒「むし歯が痛くて食べられない」「最近硬いものが噛めない」「入れ歯が合わない」等、歯が悪くなるとおいしく食べることができません。
⇒歯を健康に保つためには、歯に関心を持ち、よい生活習慣と効果的な歯磨きでむし歯や歯周病を予防することが大切です。

目標達成への取組

- ◎めざせ8020運動(80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょうという運動)
 - ・子どものむし歯を減らそう。
 - ・子どものころから、むし歯予防や歯周病予防の知識を身につけよう。
 - ・硬いもの、歯ごたえのある物を食べよう。
 - ・よくかむ習慣を身につけよう。
 - ・甘味食品・飲料を食べたり飲んだりする回数を減らそう。
 - ・効果的な歯の磨き方を身につけよう。
 - ・糸ようじ、歯間ブラシ等、補助清掃用具を使用しよう。
- ◎年に1度は歯の健康診査を受けよう
 - ・かかりつけ歯科医を持とう。
 - ・歯の定期的な健康診査を受けよう。
- ◎身近なところで歯の健康イベントや学習会を開催しよう
 - 【地域・行政】
 - ・8020表彰受賞者を広く紹介します。
 - ・喫煙が歯に悪影響を及ぼすことを普及啓発します。
 - ・乳幼児健康診査や学校歯科健康診査時等を利用し、「歯の大切さ」についての学習会を開催します。

(2) 口の手入れを身につけよう!

現 状 と 課 題

- ★歯の定期健康診査を受けている人の割合・・・7.3%
 - 食べたものが歯にはさまって困っている人・・・34.3%
 - 歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使用している人の割合・・・13.6%
 - 食後に歯磨きをする人の割合・・・55.2%（平成18（2006）年庄原市生活習慣に関する調査）
 - ★定期健康診査は歯周病に予防効果があると思う人は79.0%だが、実際に定期健康診査を受けている人は20.0%にとどまる。
（平成15（2003）年度備北圏域歯科保健調査 30～40歳代の女性対象）
 - ★歯磨き指導を受けてよかったと思った人の割合・・・56.0%
（平成15（2003）年度備北圏域歯科保健調査）
- ⇒口の手入れの必要性を感じていても、実践していない傾向にあります。おいしく食べるために、口の手入れを積極的に行う必要があります。
- ⇒自分の歯に関心を持ち、手入れによりむし歯等の口のトラブルを予防することが大切です。

目 標 達 成 へ の 取 組

◎正しい手入れの方法を身につけよう

- ・年に1度はかかりつけ歯科医で口の手入れの方法を点検しよう。
- ・歯間ブラシ・フロス等の効果的な使用法を学ぼう。
- ・義歯の管理方法を身につけよう。

【地域・行政】

- ・乳幼児健康診査、保育所、学校等で口の手入れについての学習の場を設けます。
- ・健康福祉まつり等で普及啓発の場を設けます。
- ・学校、会社等でも食後には歯を磨くことを推奨します。

いきいきと過ごしたい!

1 「運動・身体活動」

(1) 楽しく運動に取り組もう!

現状と課題

- ★運動している人の割合・・・男性 46.1%、女性 50.9% ※運動していない主な理由は「仕事や家事で十分」「時間にゆとりがない」(平成 18 (2006) 年庄原市生活習慣に関する調査)
 - ★20 歳代から 50 歳代までの若年、壮年期に運動している人が少ない。
(平成 18 (2006) 年庄原市生活習慣に関する調査)
 - ★運動不足を感じる。(ワークショップからの声)
 - ★楽しみや生きがいのある人のうち、「スポーツ、釣りをする」18.0%、「散歩やウォーキングをする」10.2%いる。
(平成 18 (2006) 年庄原市生活習慣に関する調査)
- ⇒生活の中に運動を取り入れ、継続していくためには、「自然と親しみながら仲間と歩く」等、親しみや目的を持って運動することが大切です。また、運動へのきっかけを見つけることにより、誰もが楽しく運動に取り組める地域にしていくことが大切です。

目標達成への取組

◎自分の目標をもとう

- ・減量する、歩数を増やす、健康診査結果を改善する等、目的を持って運動しよう。
- ・定期的に体重を量ろう。
- ・運動記録表に記録する、または、運動した日をカレンダーにチェックしよう。
- ・毎日または週に2～3日は「自分の運動の時間」をつくろう。

【地域・行政】

- ・自然を活かしたアウトドアスポーツ等を普及します。
- ・名所、旧跡めぐりウォーキング等を実施します。
- ・みんなが楽しめるニュースポーツ(年齢や体力に関係なく誰でも楽しむことができるスポーツ)教室・講演会・大会を実施します。

◎運動に楽しみを持って取り組もう

- ・親子や仲間でするスポーツイベントに参加しよう。

【地域・行政】

- ・運動月間を設定し、一人一つは運動に取り組むよう啓発します。(市民1スポーツの推進・拡大)
- ・効果的な歩き方を学べるウォーキング講習会や体力テストを実施します。

(2) 自分に合った運動・身体活動の習慣を身につけよう!

現 状 と 課 題

★循環器系疾患の受診件数が最も多く(28.8%)、ついで筋骨格系疾患の受診件数が多い。

(平成17(2005)年度広島県国民健康保険団体連合会)

★自分の体調に合った運動をすることが大切。

(ワークショップからの声)

★農作業等で身体を動かしているため、特別な運動はしなくてもよいと考えている人が多い。

⇒自分の体調に合った方法や回数、内容で無理なく長続きできる運動を見つけ、生活の中に取り入れ、継続することが大切です。

目 標 達 成 へ の 取 組

◎継続できる運動を見つけよう

- ・色々なスポーツイベントやニュースポーツ講習会に積極的に参加し、継続できる運動を見つけよう。
- ・ウォーキングや体操等、無理なく自分に合った運動から始めよう。
- ・テレビを見ながらの体操等、少しでも運動する時間をつくろう。

◎日常生活の中で身体を動かしたり、歩く工夫をしよう

- ・近い場所へは車等の利用を控え、毎日少しでも歩く習慣を身につけよう。
- ・日常生活の中でこまめに動こう。
- ・正しいウォーキング方法を身につけよう。
- ・万歩計等を利用し、歩いた成果を励みにしよう。
- ・自分でその日のコースを決めて歩こう。

◎自分の年齢や体力、生活に合った運動をしよう

- ・体カテストに参加し、自分の体力を知ろう。
- ・スポーツクラブに参加しよう。
- ・子どもや孫と一緒に戸外で遊ぼう。
- ・高齢者はできるだけ機会を見つけて積極的に外出するように心がけよう。
- ・運動時の安全対策や注意事項を知り、無理のない運動を行おう。
- ・体調の悪い時は運動を休もう。

【地域・行政】

- ・各種の運動に関する講座を開催します。

(3) 運動を通じて地域のつながりや仲間の輪を広げよう!

現 状 と 課 題

- ★ウォーキングをしていると「暇そうにしている」と思われているのではないかなど、人の目が気になる。
 - ★運動したいと思っではいるが、なかなか一人ではできない、または続かない。
 - ★「身近で気軽に運動できる設備や場所がほしい」人は 29.6%、「運動を始めるきっかけにグループやサークルがほしい」人は 12.3%。(平成 18(2006)年庄原市生活習慣に関する調査)
 - ★運動継続のコツは仲間をつくること (ワークショップからの声)
- ⇒地域全体の運動への意識を高め、運動しやすい環境をつくとともに、運動する仲間をつくるのが大切です。

目 標 達 成 へ の 取 組

◎運動する仲間を増やそう

- ・近所の人や友人等を誘って運動しよう。
- ・サークル活動に参加し、グラウンドゴルフやウォーキング等の仲間をつくろう。

【地域・行政】

- ・歩こう会等、運動のサークルをつくり、それを支援します。
- ・ウォーキングデーを決める等、地域全体の運動意識を高めます。

◎スポーツリーダーを育成しよう

【地域・行政】

- ・スポーツやレクリエーション活動のスポーツリーダー養成講習会を開催します。
- ・体育指導委員がリーダーとなってイベントの指導やニュースポーツを啓発します。

◎気軽に運動に参加できる環境をつくろう

【地域・行政】

- ・歩道の段差解消や外灯の設置等、運動しやすい環境づくりを推進します。
- ・安全で快適なウォーキングコースを紹介したウォーキングマップを作成、または作成支援します。
- ・自治振興区活動で歩こう会等、気軽に参加できる機会をつくります。
- ・地区の運動会等、幅広い年齢層の住民が参加できる事業を継続実施します。

いきいきと過ごしたい！

2 「生活習慣病予防」

(1) 自分の健康状態を知ろう！

現状と課題

- ★健康診査の受診率は、平成 17（2005）年度に 18.2%と県目標に対して低い。
 - ★健康診査の受診がきっかけとなり、早期に治療を開始した人がいる。
 - ★平成 20（2008）年度より医療保険者は、40 歳～74 歳の被保険者、被扶養者の特定健康診査ならびに健康診査の結果、必要と判断された者に対する特定保健指導の実施が義務付けられる。
- ⇒健康づくりは、まず自分の身体の状態を知ることから始まります。定期的に健康診査を受け、自分の身体の状態を客観的に把握した上で、それぞれに合った健康づくりを始めることが重要です。

目標達成への取組

◎月に一度は自分の健康チェックをしよう

- ・体重計・血圧計・メジャー・体脂肪計等を利用し、自分自身で健康チェックをしよう。
- ・測定値を記録し、自分の健康状態の変化を経年的に見ていこう。

【行政】

- ・月に一度は、体重測定などにより健康状態を知る「健康チェックの日」を設けます。
- ・メタボリックシンドローム（内蔵脂肪症候群）に対する理解を深め、予防についての知識を広めます。

◎年に一度は健康診査を受けよう

- ・自分の所属する医療保険者の実施する基本健康診査（特定健康診査等）およびがん検診等を受けよう。
- ・健康診査時に、自分の日常生活を振りかえろう。

【行政・医療保険者】

- ・健康診査の重要性を啓発します。
- ・基本健康診査（特定健康診査等）、がん検診、および人間ドックを受診できる機会を設けます。

◎かかりつけ医を決めよう

- ・自分の健康状態を把握し、気軽に相談できる医師を決めよう。

【行政・医療保険者】

- ・かかりつけ医を決めることの必要性を啓発します。

(2) 自分に合った健康づくりをしよう!

現 状 と 課 題

- ★普段健康だと感じている人が66.1%、あまり健康ではないと感じている人は32.4%である。
(平成18(2006)年健康に関する市民意識調査)
- ★食事を気をつけている人は多いが、運動を意識的にしている人は半数にとどまっている。
年齢構成で見ると、65歳以上の人は健康管理に心がけている人が多い。壮年層では運動等ができていない人の割合が多い。
(平成18(2006)年庄原市生活習慣に関する調査)
- ★健康に対する不安では、体力の衰えをあげている人が最も多い。
(平成18(2006)年庄原市生活習慣に関する調査)
- ★平成7(1995)～平成11(1999)年の主要死因をみると、悪性新生物・心疾患・脳血管疾患が6割を占めており、生活習慣病による死亡が多い。
- ★疾病統計をみると、循環器系・筋骨格系の疾患が多い。
- ★40歳からの健康管理には、メタボリックシンドロームの予防が重要である。
⇒「自分の健康は自分で守る」ためには、メタボリックシンドロームについて正しく理解し、個々が自分の生活習慣を見直し、日常生活の中で、健康管理を心がけ、積極的な健康づくりをしていくことが大切です。

目 標 達 成 へ の 取 組

- ◎健康に対する正しい知識を身につけよう
 - ・健康学習等に積極的に参加し、正しい情報を習得しよう。
 - 【地域・行政】
 - ・広報・ホームページ・健康教室等により、生活習慣病予防等の情報を提供します。
 - ・公共施設に自分で測定できる血圧計・体脂肪計等を設置します。
- ◎自分にあった健康づくりの方法を見つけ、実践しよう
 - ・食生活・運動習慣・ストレスの解消法など、自分の生活を振りかえりましょう。
 - ・生活習慣病・メタボリックシンドロームは、自分で予防するという意識を持ち、生活改善をしよう。
 - ・健康診査後の事後指導をきちんと受け、実践しよう。
 - 【行政・医療保険者】
 - ・健康相談の開設や生活習慣病予防教室など、市民の健康づくりの学習や相談の場を設けます。
 - ・個人に合った効果的なプログラムやその具体的な実践方法についてアドバイスします。
 - ・医療保険者は、健康診査の事後指導を徹底します。
 - ・健康づくり・体力づくりが実践できる場を提供・整備します。
- ◎健康づくりを続けるための工夫をしよう
 - ・健康づくりに関する教室やイベント等に参加しよう。
 - ・健康づくりに一緒に取り組める仲間を作ろう。
 - 【地域・行政】
 - ・関係機関と連携し、市民が参加しやすい健康づくり教室等を企画します。また、自主的に活動できるグループ・組織育成を支援します。
 - ・健康づくりの仲間づくりができるよう支援します。
 - ・市民の発表の場を提供します。

(3) 職場・地域で健康づくりに取り組もう！

現 状 と 課 題

★地域には、さまざまな医療保険に所属する人が混在する。

★運動できない理由で最も多いのは「時間がないから」という理由。

(平成18(2006)年庄原市生活習慣に関する調査)

★全地域に自治振興区があり、活発に活動されている。

⇒まずは、新しい健康診査の実施体制がスムーズに整うことが必要です。健康診査ならびに健康診査後の事後指導をきちんと受けましょう。また職場や地域に健康づくりへの理解や機運があると、健康づくりに取り組みやすく、継続しやすくなります。

目 標 達 成 へ の 取 組

◎地域で健康づくりに取り組もう

- ・地域の健康イベントを企画・参加しよう。
- ・地域の中で、健康づくりへの理解を深めよう。

【地域・行政】

- ・ウォーキング教室など、地域をあげての楽しい健康づくりイベントを開催します。
- ・地域の中に健康づくりサポーターやリーダーを育成します。

◎健康づくりリーダーの育成

- ・地域で、積極的に健康づくりを進めよう。

【地域・行政】

- ・健康づくりを積極的に推進するサポーターやリーダーを育成します。

◎職場環境を整えよう

【企業・行政】

- ・心身の健康に関する相談窓口を設けます。
- ・適切な休暇が取れる体制整備をします。
- ・就業前や休憩時間の体操など、健康管理・健康づくりを、職場をあげてすすめます。

◎地域・職域連携を強化しよう

【行政・企業】

- ・地域・職域において、生涯を通じた健康づくりを継続的に支援するため、地方公共団体、事業者および医療保険者等の連携体制を構築します。

こころ豊かに暮らしたい！

1 「地域づくり」

(1) しあわせを感じられる生活を送ろう！

現 状 と 課 題

★楽しみや生きがいのある人 72.8%、ない人 11.4%。

(平成 18 (2006) 年健康に関する市民意識調査)

★楽しみや生きがいの内容は「友人・知人・近所の人等との交流(サークル活動含む)」、「新聞・雑誌・本」、「テレビやラジオ」等が多い。中でも、ひとり暮らしや夫婦のみの世帯は「新聞・雑誌・本」、「テレビやラジオ」が多く、交流が少ないことがうかがえる。今後してみたいことには、「ドライブや温泉、小旅行」、「友人・知人・近所の人等との交流(サークル活動含む)」等、活動的な内容が多い。

(平成 18 (2006) 年健康に関する市民意識調査)

★少子化が進み、市外から嫁いできた母親とその子どもは地域で孤立化しやすく、一人で悩みを抱えている人がいる。

⇒今後、いわゆる「団塊の世代」が高齢期を迎えるため、定年後も活躍できる環境づくりを地域で進めていく必要があります。

目 標 達 成 へ の 取 組

◎身近な人との関わりを大切にしよう

- ・まず、自分から関わりをもとう。
自分からあいさつをしよう。(妻へ、子へ、夫へ、近隣の人々へ)
- ・同じ趣味を持つ仲間をつくろう。(公民館活動や自治振興区等の活動で自分が興味のあることへ参加してみよう)
- ・地域のよさを見直そう。(自分たちの住んでいる県北の名所や観光マップ等を活用しながら地域を見直してみよう)

◎個々の経験や知識を活かす場をつくろう

- ・子育てや仕事、趣味等から得た知識や経験をもとに、地元のボランティア団体等へ登録し社会へ貢献しよう。

【地域・行政】

- ・文化祭・健康福祉祭り等、趣味や活動を発表できる場を設けます。

(2) みんなで支え合う地域をつくろう

現 状 と 課 題

★隣近所と「困った時に助け合えるようなつきあい」は30.3%にとどまっている。また、男性よりも女性の方が近所との付き合いが深い。

(平成18(2006)年健康に関する市民意識調査)

★児童・生徒の通学・下校時に不審者が出たことにより、子どもたちの安全について地域で検討している。

★高齢者世帯が多いため以下の問題が起きている。

- ・冬季の除雪の問題
- ・ごみの分別ができない(細かい分別を必要とされる)
- ・地域での役割を免除されることで、地域とのつながりが希薄になっている

★40歳代・50歳代は家庭・職場・地域での役割や責任が増え、負担が大きくなっている。
⇒誰もが安心して暮らせる地域にしていくためには、普段から近所同士で関わりを持ってよい人間関係を築き、助け合い支え合う地域を作ることが大切です。
また、子どもから高齢者まで安心して外出できる環境づくりが必要です。

目 標 達 成 へ の 取 組

◎地域の関わりを大切にしよう

- ・隣近所とのお付き合いから始めよう。
- ・回覧版を持っていく時は、ポストに入れるのではなく声をかけよう。
- ・通学時間帯にはなるべく外に出てあいさつをしたり、見守りを行おう。
- ・ミニサロン等の開催にはできるだけ参加するようにしよう。

【地域・行政】

- ・集落や学校等で多世代が交流できる場をつくります。
- ・地域の公民館や集会所を住民が気軽に使えるものにし、「憩いの場」とします。

◎すべての人にやさしいまちづくりをすすめよう

【地域・行政】

- ・子どもから高齢者まで、誰もが住みやすい環境について話し合う場づくり(ワークショップ等)を設けます。
- ・道路の段差解消・多目的トイレの設置・手すりの設置・公共交通機関のノンステップバスの導入促進等を進めます。

◎一人ひとりができることをする意識を育てよう

- ・「もう年だから」「仕事が忙しいから」ではなく、自分ができるときにできることをしよう。

(3) 地域の活動に参加しよう!

現 状 と 課 題

- ★健康に関するボランティア活動に参加したことがある人の割合・・・11.6%
参加はないが興味がある人の割合・・・48.0%
今後ボランティア活動に参加するためには、体験ボランティア等、気軽に参加できる機会や情報提供等が求められている。 (平成18(2006)年健康に関する市民意識調査)
- ★仕事をしている人は、なかなか地域のボランティア活動へ参加できない。
- ★地域活動に参加している人は、53.5%と過半数を占めている。
今後やってみたい地域活動は、趣味のサークル・団体、健康・スポーツのサークル・団体が多い。自治会・自治振興区活動は19.4%。 (平成18(2006)年健康に関する市民意識調査)
⇒多くの人が地域活動に参加できるよう、住民がやってみたい、続けたいと思える地域活動のあり方等を模索していく必要があります。

目 標 達 成 へ の 取 組

- ◎住民が参加しやすい内容の集いを設定しよう
 - ・ごみの分別学習会、自分の人生を振りかえる場づくりや、趣味の講座（絵手紙、書道等）を開催しよう。
 - 【地域・行政】
 - ・住民が知りたい情報をメニュー化し、必要時に利用できるよう体制づくりを行います。
 - ・地域活動を市の広報等へ載せて公表します。
- ◎一人ひとりの技能を活かそう
 - ・自分の持っている技能や特技を地域で活かそう。
 - 【地域・行政】
 - ・技能を持っている人等がその技能を地域へ貢献できるよう登録制度をつくり、地域の行事へ講師として出かけられるようなしくみをつくります。(例えば昔ながらの伝統行事（もちつき等）の実施、竹細工、注連縄^{しめなわ}作り等)
- ◎地域の行事へ参加する時は、一人は誘って参加するようにしよう
 - ・隣近所へ声をかけ合って参加しよう。
 - 【地域・行政】
 - ・公共交通機関の利用ができない場合は、送迎する等の工夫をします。
- ◎地域活動を支える人を増やそう
 - ・グループで活動を支える取組を実施しよう。無理な計画は立てず、できる時にできることを実施しよう。

こころ豊かに暮らしたい！

2 「ストレス・嗜好」

(1) ストレスとうまく付き合おう！

現状と課題

- ★最近1か月間にストレスを感じたことがある人の割合・・・54.0%
- ★20歳～50歳代の5割～6割の人がストレスを感じている。
- ★睡眠による休養が充分取れていない人の割合・・・16.2%
若い年代に睡眠で休養が充分取れない人が多い。

(平成18(2006)年庄原市生活習慣に関する調査)

⇒「ストレスがたまる」「ストレスのはけ口がない」といったことが働き盛りの世代で多い傾向にあります。「ストレスが起因して起きるいろいろなことについて話せる場所」や「気軽に相談できる専門外来が少ない」等、こころの病気に対する対策がさらに必要です。
⇒ストレスがこころの病気に発展しないように、自分に合ったストレスとの付き合い方を知ることが大切です。

目標達成への取組

◎ストレスとうまく付き合おう

- ・家族や友人との会話を楽しもう。
- ・趣味やスポーツ等、自分に合うストレスの発散方法を見つけよう。
- ・ストレスに対する知識を持ち、ため込まないようにしよう。
- ・家族や友人の様子がいつもと違う時には声をかけよう。
- ・早めに相談窓口や医療機関を利用しよう。

【地域・行政】

- ・ストレスに対する正しい知識の啓発を行います。
- ・相談窓口に関する情報提供を行います。
- ・育児ストレス対応を視野に入れた乳幼児健康診査を実施します。

◎こころのケアカウンセラーやケアできる場をつくろう

- ・自分が悩んだ時に、相談できる相手を一人は見つけよう。

【地域・行政】

- ・学校や職場で専門家によるカウンセリングを実施します。
- ・気軽に相談できる窓口を設置します。
- ・こころの病気の経験者等が気軽に相談にのったり、思いを聞いてもらえる場を提供します。

(2) こころの病気に対する理解を深めよう！

現 状 と 課 題

- ★地域において、障害のある人に対する差別や偏見を感じる人の割合・・・25.1%
(「ある」「ややある」を含めて) (平成18(2006)年健康に関する市民意識調査)
- ★精神科受診に対する抵抗感が見られる。
⇒こころの病気は誰もがなりうる病気です。うつ病等のこころの病気に対する理解を地域の人たちにもっと深めていくことが大切です。

目 標 達 成 へ の 取 組

- ◎こころの病気に対する理解を深めよう
 - ・こころの病気についての情報を身につけよう。
 - ・こころと身体の関係について知ろう。
- 【地域・行政】
 - ・こころの病気についての情報を提供します。
 - ・交流事業を行います。
- ◎こころの病気に対し、温かく見守る地域づくりを進めよう
- 【地域・行政】
 - ・話を聞くボランティアを養成します。

(3) 禁煙に取り組もう!

現 状 と 課 題

- ★禁煙したいと思っているが、なかなかできない人の割合は51.6%と、喫煙者の約半数を占めている。
(平成18(2006)年庄原市生活習慣に関する調査)
- ★喫煙している年代は、20歳代(47.9%)が一番多い。
(平成18(2006)年庄原市生活習慣に関する調査)
- ★「女性の喫煙が多くなった」「親がたばこを吸いながら、子どもを車に乗せる」等、若い世代の喫煙者が多くなっています。その一方、「受動喫煙が法制化された」ことや知識の広がりにより、「禁煙したいのにできない」や「喫煙者にとって肩身が狭い社会になった」等禁煙の意識が高くなっています。
⇒妊婦や未成年者の喫煙は、胎児や身体に与える影響が大きいことから禁煙の呼びかけが大切です。

目 標 達 成 へ の 取 組

◎未成年者や妊婦の喫煙を防止しよう

- ・未成年者や妊婦はたばこの害について知ろう。
- ・家族もたばこの害について正しい知識を持ち、未成年者等に伝えていこう。

【地域・行政】

- ・地域の人々もたばこの害について正しい知識を持ち、未成年者等に伝えていきます。
- ・学校教育の中で禁煙教育を充実します。
- ・未成年者へのたばこの販売禁止を呼びかけます。

◎禁煙の取組を支援しよう

【地域・行政】

- ・公共施設等、多くの人が集うところと協力し、禁煙を進めます。
- ・母子手帳交付時・乳幼児健康診査時等の機会に禁煙教育を行います。
- ・さまざまな場・機会を利用して禁煙教育を実施します。
- ・禁煙を支援するための相談を実施します。

◎喫煙マナーを向上させよう

- ・喫煙マナーを守ろう。(子どもや妊婦その他、人のいるところでは吸わない等)

【地域・行政】

- ・行事や集会の時等には、禁煙を呼びかけます。

(4) 適量飲酒を心がけよう!

現 状 と 課 題

★毎日お酒を飲む人の割合・・・男性 50.0% 女性 8.5%

★お酒を多量（1日3合以上）に飲む人・・・2.1%

（平成 18（2006）年庄原市生活習慣に関する調査）

★肝機能検査有所見者（疑いを含む）638人のうち、アルコール性（疑いを含む）が354人と半数以上を占めている。

（平成 17（2005）年庄原市生活習慣病健康診査）

★備北圏域において酒による健康被害のある人・・・男性 16.6%（県平均 7.2%）

備北圏域において酒による家庭問題のある人・・・男性 18.9%（県平均 6.4%）

（平成 12（2000）年度県民意識調査）

備北圏域での酒の消費量は県内1位であり、全国的にも消費量は高く、「酒の上での出来事」と飲酒の上での出来事には寛容である地域性があり、依存症の温床となっている。

⇒酒は「百薬の長」と言われますが、適量飲酒を心がけることが大切です。

目 標 達 成 へ の 取 組

◎適量飲酒を心がけよう

- ・適量飲酒を知り適量を守ろう。
- ・1週間に1日は休肝日をつくろう。
- ・楽しいお酒を心がけよう。

【地域・行政】

- ・適量飲酒の周知を図り、健康教育を実施します。
- ・地区行事でアルコールが健康に及ぼす影響や飲酒マナーについて考える機会をつくります。

◎未成年者、妊婦の飲酒を防止しよう

- ・未成年者や妊婦はアルコールが身体や精神に与える影響について知ろう。
- ・家族もアルコールが健康に及ぼす影響について正しい知識を持ち、未成年者等に伝えていこう。

【地域・行政】

- ・地域の人々もアルコールが身体や精神に与える影響について正しい知識を持ち、未成年者等に伝えていきます。
- ・未成年者にアルコールを販売しないように呼びかけます。
- ・学校等と協力し、アルコールに関する知識を普及します。

第5章 ライフステージごとの活動指針

		①おいしく 食べたい！		②いきいきと 過ごしたい！		③こころ豊かに 暮らしたい！
乳幼児期 (0～6歳)	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しく、バランスのよい食事をしよう ・離乳食からうす味にしよう ・おやつ時間を決めよう 	運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> ・よく遊ぼう ・自然とふれあい戸外で遊ぶ習慣をつけよう ・事故やけがに気をつけよう 	地域づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・愛情いっぱい育てよう ・子どもとたくさん触れ合おう ・育児の相談相手をもとう
	歯・口の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・仕上げ磨きをしよう ・むし歯を予防するため、歯科健康診査を受けよう 	生活習慣病予防	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝・早起きなど規則正しい生活をしよう ・乳幼児健康診査を受けよう 	ストレス・嗜好	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスをためないようにしよう
学童・思春期 (7～19歳)	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言おう ・1日の活動の源である朝食をしっかり食べよう ・好き嫌いをなく食べよう ・食事前に間食をしないようにしよう ・食材を知り、料理をする楽しさを知ろう ・できるだけ家族と一緒に食事をとろう 	運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> ・外で元気に遊ぼう ・肥満にならないよう適正体重を維持しよう ・過度なダイエットによるやせすぎに気をつけよう ・身近な施設を利用しよう 	地域づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・自分からあいさつをし、家族や地域の人々と関わりをもとう ・友達としっかり遊ぼう ・地域の行事や催しに参加しよう
	歯・口の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日歯磨きをする習慣をつけよう ・よく噛んで食べよう。硬いものを食べ、あごを鍛えよう ・歯の大切さについて学ぼう 	生活習慣病予防	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝・早起きなど規則正しい生活をしよう ・健康の大切さや生活習慣について学ぼう 	ストレス・嗜好	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な睡眠をとろう ・喫煙、飲酒が健康に及ぼす悪影響について学ぼう ・お酒やたばこに手を出さないようにしよう ・悩み事は一人で悩まず、周りの人に相談しよう

		①おいしく 食べたい！	②いきいきと 過ごしたい！	③こころ豊かに 暮らしたい！		
青年・壮年期（20～64歳）	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスのとれた食事をとろう ・減塩食のおいしい食べ方を工夫しよう ・朝食を食べよう ・旬の地元食材を食卓に取り入れ、家庭の味を伝えよう ・男性も食事づくりに参加しよう ・できるだけ、家族と一緒に食事をとろう ・ラベル（栄養成分表示）を見るようにしよう ・食や食育に関して積極的に学び、健康づくりのリーダーになろう 	運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> ・短い時間でもいいから「自分の運動の時間」をつくろう ・意識して歩数を増やすようにしよう ・自分の適正体重を知り、それを維持しよう 	地域づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・自分からあいさつをし、家族や地域の人々と関わりをもとう ・地域活動やボランティア活動に積極的に参加しよう ・1年に1回は健康診査を受けよう
	歯・口の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に歯科健康診査を受けよう ・毎食後、歯磨きをしよう ・歯間ブラシ・フロスなどを効果的に使用しよう 	生活習慣病予防	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に健康診査を受けよう ・自分の体重・体力を知り健康への意識を高めよう ・教室等に積極的に参加しよう 	ストレス・嗜好	<ul style="list-style-type: none"> ・悩み事は一人で悩まず、周りの人に相談しよう ・「気分が落ち込む」「よく眠れない」状態が続く場合は、早めに専門家に相談しよう ・自分なりのストレス解消法を身につけよう ・たばこやアルコールが健康に及ぼす影響を知ろう ・禁煙や適量飲酒を心がけよう ・子どもにお酒を勧めないようにしよう

		①おいしく 食べたい！	②いきいきと 過ごしたい！	③こころ豊かに 暮らしたい！		
高年齢 (65歳以上)	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスを考え塩分・カロリーを控えめにしよう ・家庭料理や野菜づくりを地域に広めよう ・地域の集まりに積極的に参加するなど、人とふれあいながら楽しく食事をしよう 	運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的に外出しよう ・子どもや孫と一緒に戸外で遊ぼう ・ウォーキングや体操、グラウンドゴルフなど、無理のない軽運動を続けよう 	地域づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・自分からあいさつをし、家族や地域の人々と関わりをもとう ・自分のもっている特技や技能を地域に活かそう ・地域活動に積極的に参加しよう
	歯・口の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に歯科健康診査を受けよう ・義歯の人は、義歯の管理方法を身につけよう 	生活習慣病予防	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に健康診査を受けよう ・教室等に積極的に参加しよう 	ストレス・嗜好	<ul style="list-style-type: none"> ・悩み事は一人で悩まず、周りの人に相談しよう ・禁煙や減煙に心がけよう ・若いころより控えめな飲酒量を心がけ、一人ではなく誰かと一緒に楽しく飲もう

第6章 数値目標一覧

～指標に使用した調査等の表示の仕方～

- (市) = 健康に関する市民意識調査 (平成 18 (2006) 年)
- (生) = 庄原市生活習慣に関する調査 (平成 18 (2006) 年)
- (健) = 庄原市基本健康診査、がん検診 (平成 17 (2005) 年度)
- (歯) = 3 歳児歯科健康診査 (平成 17 (2005) 年度)
- (学) = 広島県内公立学校児童生徒健康診断 (平成 17 (2005) 年度)
- (動) = 人口動態統計 (平成 15 (2003) 年)
- (県) = 広島県民意識調査 (平成 18 (2006) 年)
- (県歯) = 広島県歯科保健実態調査 (平成 17 (2005) 年度)
- (県3健) = 県3 歳児健康診査 (平成 17 (2005) 年度)
- (県学) = 県学校保健会報 (平成 17 (2005) 年度)
- (県老) = 老人保健事業報告 (平成 17 (2005) 年度)
- (県禁) = 禁煙分煙等の取組状況調査 (平成 17 (2005) 年)

①おいしく食べたい!

指標		現状	目標 (平成 23 (2011)年度)	参考 (県の目標は平成 14 (2002)年策定の「健康ひ ろしま 21」の値(平成 23 (2011)年度目標値))
栄養・ 食生活	食事について気をつけている人	74.4% (生)	80%以上	男性 59.6% 女性 69.3% (目標 80%以上)(県)
	80歳で20本以上の自分の歯をもつ人	7.6% (生)	10%以上	43.8%(75歳以上) (目標 40%以上)(県歯)
歯・ 口の 健康	3歳児でむし歯のない子ども	68.5% (歯)	県平均を上回る	76.6% (目標 80%以上)(県3健)
	小学生でむし歯のない子ども	30.0% (学)	県平均を上回る	県平均 34.2% (学)
	中学生でむし歯のない子ども	27.6% (学)	県平均を上回る	県平均 44.2% (学)
	1歳6か月児歯科健康診査受診率	83.4% (歯)	100%	
	3歳児歯科健康診査受診率	70.4% (歯)	100%	

②いきいきと過ごしたい！

指標		現状	目標 (平成 23 (2011)年度)	参考
運動・身体活動	運動をする習慣のある人	全体 49.2% 30～49歳男性 28.9% 30～49歳女性 37.3% 50～59歳男性 40.3% 50～59歳女性 59.7% 60歳以上男性 58.7% 60歳以上女性 65.3% (生)	55%以上 32%以上 41%以上 45%以上 66%以上 65%以上 72%以上	30～49歳男性 53.3% (目標 59%以上) 30～49歳女性 50.0% (目標 56%以上) 65歳以上男性 77.9% (目標 78%以上) 65歳以上女性 79.8% (目標 78%以上) (県)
	メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)の概念 を知っている人の割合	—	60%以上	
生活習慣病予防	成人肥満者(BMI※25.0以上) の割合	20～60歳代男性 33.2% 40～60歳代女性 21.3% (健)	30%以下 19%以下	20～69歳男性 27.7% 40～69歳女性 23.5% (目標 16%以下)(県)
	肥満傾向の児童生徒	小学生 1.6% 中学生 1.8% (学)	1.5%以下 1.6%以下	小学生 2.2% 中学生 1.8% (目標 2%以下)(県学)
	脳血管疾患による 死亡率※	男性 49.0 女性 47.0 (人口10万人対)(動)	減少させる	
	急性心筋梗塞による 死亡率	男性 51.1 女性 42.1 (人口10万人対)(動)	減少させる	男性 33.6 女性 32.6 (人口10万人対) (目標は「減少させる」) (動)平成 16(2004)年度
	その他の虚血性心疾患に よる死亡率	男性 18.6 女性 16.9 (人口10万人対)(動)	減少させる	男性 13.9 女性 12.3 (人口10万人対) (目標は「減少させる」) (動)平成 16(2004)年度
	基本健康診査受診率	老人保健法による 基本健康診査 14.5% (健)	高齢者医療法による 特定健康診査 国の目標値に 合わせる	26.4% (県老)

※BMI=体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]

※死亡率= $\frac{\text{死因別死亡者数}}{\text{庄原市の平成 15(2003)年3月 31 日現在の住民基本台帳人口 男性}} \times 100,000$

指標		現状	目標 (平成23 (2011)年度)	参考
生活習慣病予防	がん検診受診率 胃がん 子宮がん 乳がん 肺がん 大腸がん	胃 18.3% 子宮 14.2% 乳 18.7% 肺 19.6% 大腸 19.5% (健)	県平均を上回る	胃 11.8% (目標 18%以上) 子宮 13.3% (目標 20%以上) 乳 14.2% (目標 19%以上) 肺 16.6% (目標 23%以上) 大腸 13.4% (目標 17%以上) (県老)
	乳幼児健康診査受診率	88.6% (健)	100%	
	1歳6か月児健康診査受診率	85.0% (健)	100%	
	3歳児健康診査受診率	71.4% (健)	100%	

③ ③ ③ 豊かに暮らしたい！

指標		現状	目標 (平成23 (2011)年度)	参考
地域づくり	現在の生活に満足している人	68.0% (市)	75%以上	
	自分を健康だと感じている人	66.1% (市)	75%以上	
	楽しみや生きがいのある人	72.8% (市)	80%以上	
	健康に関するボランティア活動をしたことのある人	11.6% (市)	20%以上	
	地域活動に参加している人	全体 53.5% 男性 60.5% 女性 47.8% (市)	60%以上	

指標		現状	目標 (平成23 (2011)年度)	参考
ストレス・嗜好	ストレスのある人	全体 54.0% 20歳代男性 44.4% 20歳代女性 95.0% 30歳代男性 53.8% 30歳代女性 88.2% 40歳代男性 72.7% 40歳代女性 86.3% 50歳代男性 58.7% 50歳代女性 78.1% (生)	48%以下 39%以下 85%以下 48%以下 79%以下 65%以下 77%以下 52%以下 70%以下	全体71.3% (目標60%以下) (県)
	睡眠での休養が充分とれていない人(特に壮年期)	全体 16.2% 40歳代 34.3% 50歳代 24.9% (生)	14%以下 30%以下 22%以下	全体 18.6% 40歳代 33.5% 50歳代 19.7% (目標25%以下) (県)
	自殺者の数	11人 (動)	0人	
	たばこを吸う人(成人)	男性 21.6% 女性 3.0% ※20歳以上(生)	19%以下 2%以下	男性 34.6% (目標25%以下) 女性 5.6% (目標8%以下) (県)
	未成年・妊産婦の喫煙率	—	0%	
	公共施設・企業における禁煙・分煙実施率	公共施設 — 保健医療機関 — 職場 — 学校 —	100%	公共施設 95.2% 歯科診療所全面禁煙 82.8% 職場 — 学校 99.9% (目標すべて100%) (県禁)
	毎日飲酒する人	男性 50.0% 女性 8.5% (生)	45%以下 7%以下	男性 44.1% (目標30%以下) 女性 10.4% (目標5%以下) (県)
	飲酒の習慣のある人の中で、1日に日本酒3合※以上飲む人	2.1% (生)	1%以下	1日2合以上 18.5% (目標12%以下) (県)

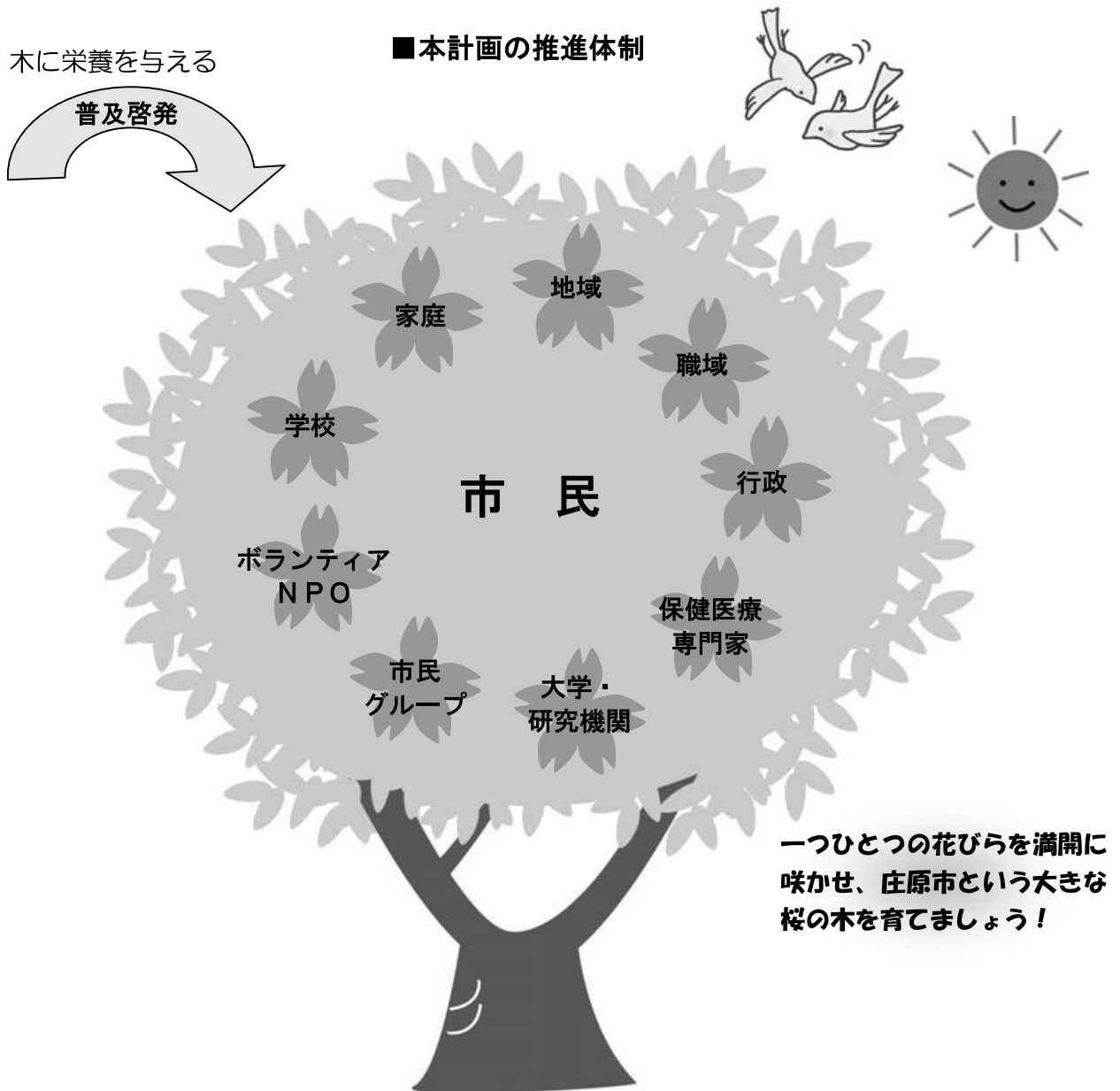
※純アルコール 20gを適正な飲酒量と呼びます。

適正な飲酒量の目安: 日本酒1合、ビール中ビン1本、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯

第7章 推進・評価体制

1 健康づくり運動の推進体制

健康づくり運動を進めるにあたっては、ヘルスプロモーションの考え方に基づき、市民参画によりみんなで支え合い、気軽に取り組み、生活の質を高めていくことが大切です。そのため、市民、家庭、学校、職場、地域社会、関係団体、行政機関等が一丸となって進めていきやすい体制をつくり、定着を図ります。



2 健康づくりを進める人づくり

地域の健康づくりのリーダーとなる人材（健康づくり推進員等）の養成に努めるほか、社会福祉協議会と連携してボランティアの養成に努めます。

また、健康づくりに関わる市民グループに対し、場の提供や情報提供、活動PR、研修会、交流会の開催など、活動支援を行います。

さらに、健康づくりを進める市内のさまざまなグループや団体が互いに連携や交流が図れるよう、ネットワークを構築します。

3 健康づくりの場づくり

健康づくりの拠点となる場の整備・充実に努めるとともに、地域の集会所など、身近な場所での健康づくりの場づくりを進めます。

4 健康づくりの発表の場づくり

地域の健康福祉まつりや健康診査の場などを利用して、市民や団体による各種健康づくり運動の発表の機会を積極的に設けます。また、「健康づくりフォーラム」を開催します。

5 健康づくりの情報提供

市民の健康づくりに関する普及啓発を図るため、市広報や市ホームページなどの媒体や地域の健康福祉まつりや健康診査の場などを利用して、積極的な情報提供に努めます。また、健康づくり推進員等を中心として、健康づくり講演会の開催、地域の集まり等の場を利用した健康に関する情報提供等、身近な地域における健康に関する意識の向上に努めます。

6 進捗状況の評価・点検

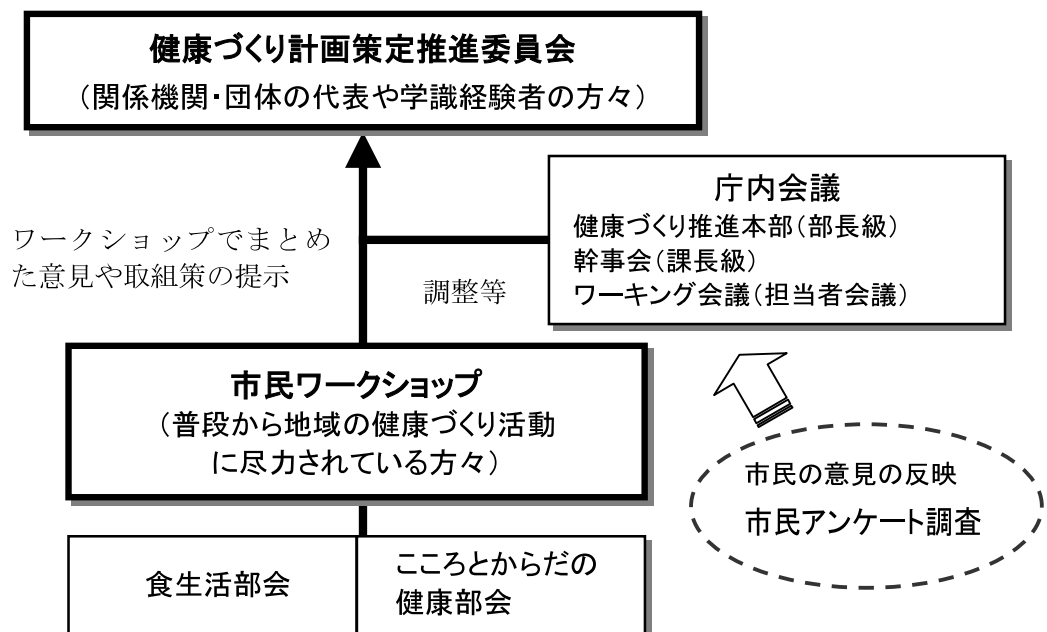
本計画の進捗状況を定期的に評価・点検していくために、策定機関である「庄原市健康づくり計画策定推進委員会」を評価機関として継続開催します。

資料編

1 策定の経緯

本計画は、「健康づくり計画策定推進委員会」を中心とした次のような体制で、市民参画により策定しました。

【庄原市健康づくり計画 策定体制図】



庄原市健康づくり計画策定推進委員会設置要綱

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項に規定する市町村健康増進計画を策定し計画の効果的な推進を図るため、庄原市健康づくり計画策定推進委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会の所掌事務は、次に掲げるとおりとする。

- (1) 計画の策定に関し、必要な調査及び協議を行うこと。
- (2) 計画の推進に関し、協議及び検討を行うこと。

(組織等)

第3条 委員会は、委員15人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 保健関係者
- (3) 医療関係者
- (4) 福祉関係者
- (5) 公共的団体の役員又は構成員
- (6) その他市長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。

2 前項の規定にかかわらず、委員が欠けたときの後任委員の任期は、前任者の残任期間とする。

3 前2項の規定にかかわらず、市長が特別な理由があると認めるときは、任期中においても委嘱を解くことができる。

(委員長)

第5条 委員会に委員長を置く。

2 委員長は、委員の互選により、これを定める。

3 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

4 委員長に事故があるとき又は委員長が欠けたときは、あらかじめ委員長が指名する委員がその職務を代理する。

(会議)

第6条 会議は必要に応じ委員長が招集し、委員長が議長となる。

2 会議は、在任委員の過半数の出席をもって開くものとする。

3 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させ、意見を求めることができる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、市民生活部保健医療課において処理する。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この要綱は、公布の日から施行する。

庄原市健康づくり計画策定推進委員名簿

(平成 19(2007)年 7 月 26 日まで・敬称略)

No.	氏名	所属等	その他
1	戸谷 完二	庄原市医師会会長	委員長
2	細川 英生	庄原市歯科医師会理事	職務代理者
3	玉城 育造	広島県備北地域保健所保健課長	
4	光永 清秀	庄原商工会議所事務局長	
5	小笠原 真弓	広島県栄養士会会計	
6	赤水 高子	庄原市民生委員児童委員協議会副会長	
7	内平 八重子	庄原市社会福祉協議会地域福祉課主任	
8	古本文子	庄原市小学校教育研究会健康教育部会幹事	
9	笠原 武吉	いきいきメンズ倶楽部代表	
10	渡部 喜世子	西城はっぴいメイト	
11	木野谷 幸子	東城町健康づくり推進員連絡協議会副会長	
12	福歳 年行	口和地区公衆衛生推進会副会長	
13	森木 萬利	高野地区老人クラブ連合会会長	
14	長谷川タマ枝	比和町健康づくり推進員連絡会会長	
15	竹口 ひとみ	庄原市子育て推進委員	

庄原市健康づくり推進本部設置要綱

(設置)

第1条 本市における健康づくり施策の総合的かつ効果的な推進を図るため、庄原市健康づくり推進本部（以下「推進本部」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 推進本部は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項に規定する市町村健康増進計画の策定に関すること。
- (2) 健康づくりに関する施策の総合的かつ計画的な推進、調整に関すること。
- (3) その他推進本部が必要と認めた事項。

(組織等)

第3条 推進本部は、本部長、副本部長及び委員をもって組織する。

- 2 本部長は、助役をもって充て、副本部長は市民生活部長をもって充てる。
- 3 委員は、別表第1に掲げる職にある者とする。

(本部長等の職務)

第4条 本部長は、推進本部を総理し、会議の議長となる。

- 2 副本部長は、本部長を補佐し、本部長に事故があるとき又は本部長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 会議は、必要に応じて本部長が招集する。

- 2 会議は、在任委員の過半数の出席をもって開くものとする。
- 3 本部長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させ、意見を求めることができる。

(幹事会)

第6条 所掌事項に関する具体的事項について、調査、研究及び検討するため、推進本部に幹事会を置く。

- 2 幹事会は、別表第2に掲げる職にある者をもって組織し、市民生活部保健医療課長が代表幹事となる。
- 3 幹事会は、必要に応じて代表幹事が招集し、会議の議長となる。
- 4 代表幹事は、必要があると認めるときは、幹事以外の者を会議に出席させ、意見を求めることができる。
- 5 代表幹事は、幹事会で検討した事項を推進本部に報告する。

(ワーキンググループ)

第7条 幹事会にワーキンググループを置くことができる。

- 2 ワーキンググループは、代表幹事が指名する職員をもって組織する。
- 3 前2項に掲げるもののほか、ワーキンググループの運営に関し必要な事項は代表幹事が定める。

(庶務)

第8条 推進本部の庶務は、市民生活部保健医療課において処理する。

(その他)

第9条 この告示に定めるもののほか、必要な事項は、市長が別に定める。

附 則
この要綱は、公布の日から施行する。

別表第 1 (第 3 条関係)

No.	職 名	備 考
1	助役	本部長
2	教育長	
3	総務部長	
4	地域振興部長	
5	市民生活部長	副本部長
6	環境建設部長	
7	教育委員会教育次長	
8	西城支所長	
9	東城支所長	
10	口和支所長	
11	高野支所長	
12	比和支所長	
13	総領支所長	
14	西城市民病院長	

別表第 2 (第 6 条関係)

No.	職 名	備 考
1	総務部総務課長	
2	地域振興部企画課長	
3	市民生活部市民生活課長	
4	市民生活部人権推進課長	
5	市民生活部社会福祉課長	
6	市民生活部児童福祉課長	
7	市民生活部保健医療課長	代表幹事
8	環境建設部建設課長	
9	教育委員会教育総務課長	
10	西城支所保健福祉課長	
11	東城支所保健福祉課長	
12	口和支所保健福祉課長	
13	高野支所保健福祉課長	
14	比和支所市民生活課長	
15	総領支所市民生活課長	
16	西城市民病院事務長	

【各種会議の開催経過】

開催年月日	開催内容
平成 18 (2006)年 6月 14 日	第1回庄原市健康づくり推進本部会議開催 議題:①「庄原市健康づくり計画」の概要 ②アンケート調査設問案について ③ワーキンググループ・ワークショップについて
6月 19 日	第1回幹事会開催 議題:①「庄原市健康づくり計画」の概要 ②アンケート調査設問案について ③ワーキンググループ・ワークショップについて
7月 20 日	第1回ワーキング会議 ・ワーキング会議について
7月 27 日	第1回庄原市健康づくり計画策定推進委員会開催 議題:①庄原市健康づくり計画策定推進委員会設置要綱について ②「庄原市健康づくり計画」の概要 ③計画策定のスケジュールについて ④アンケート調査について ⑤ワーキンググループ・ワークショップについて
9月 13 日	第2回ワーキング会議 ・ワークショップの準備等
9月 20 日	第1回ワークショップ開催 内容:①市民の健康状況の概要説明(アンケート調査結果等) ②庄原市の健康づくりの「なりたい姿」を決める ③必要な分野を決め、部会に分かれる
10月 2 日	第2回ワークショップ開催 内容:(グループ討議「食生活部会」と「こころとからだの健康部会」) ①重要課題のまとめ ②「必要なこと」の抽出 ③優先順位の決定
10月 31 日	第3回ワークショップ開催 内容:①深く話し合いたい項目(テーマ)をいくつか絞る(自由討議) ②テーマに沿った「対応策」の追加 ③「対応策」の具体化

開催年月日	開催内容
11月15日	第3回ワーキング会議 ・計画の骨子について ・庄原市の課題について
12月13日	第4回ワーキング会議 ・施策の体系、計画素案(総論)について
12月27日	第5回ワーキング会議 ・計画素案(各論)について
平成19 (2007)年 1月18日	第6回ワーキング会議 ・計画素案(数値目標等)について
1月23日	第2回幹事会開催 議題: 計画素案について
1月31日	第7回ワーキング会議 ・計画素案(幹事会の修正)について
2月16日	第2回庄原市健康づくり推進本部会議開催 議題: 計画素案について
3月7日	第2回庄原市健康づくり計画策定推進委員会開催 議題: 健康づくり計画素案について 素案の内容検討 今後の日程

2 アンケート調査の主な結果

(1) 概要

●目的

健康に関する市民の意見・提言を本計画に反映していくため、アンケート調査を実施しました。

●調査方法

健康に関する市民意識調査

調査対象者	平成 18(2006)年7月 1 日現在, 市内に在住する 18 歳以上の市民		
抽出方法	無作為抽出		
調査方法	郵送による配布・回収		
調査期間	平成 18(2006)年7月 11 日から7月 25 日まで		
調査票配布数	2,000 件		
調査票回収数	931 件	回収率	46.6%

庄原市生活習慣に関する調査

調査対象者	庄原市健康診査受診者(20 歳以上の方)		
抽出方法	悉皆調査		
調査方法	郵送によるアンケートの配布、健康診査時に直接回収		
調査期間	平成 18(2006)年7月 1 日から9月 2 日まで		
調査票配布数	配布数…3,715 件 (庄原 1,166 件、東城 1,487 件、西城 96 件、比和 197 件、高野 258 件、総領 159 件、口和 352 件)		
調査票回収数	3,151 件	回収率	84.8%

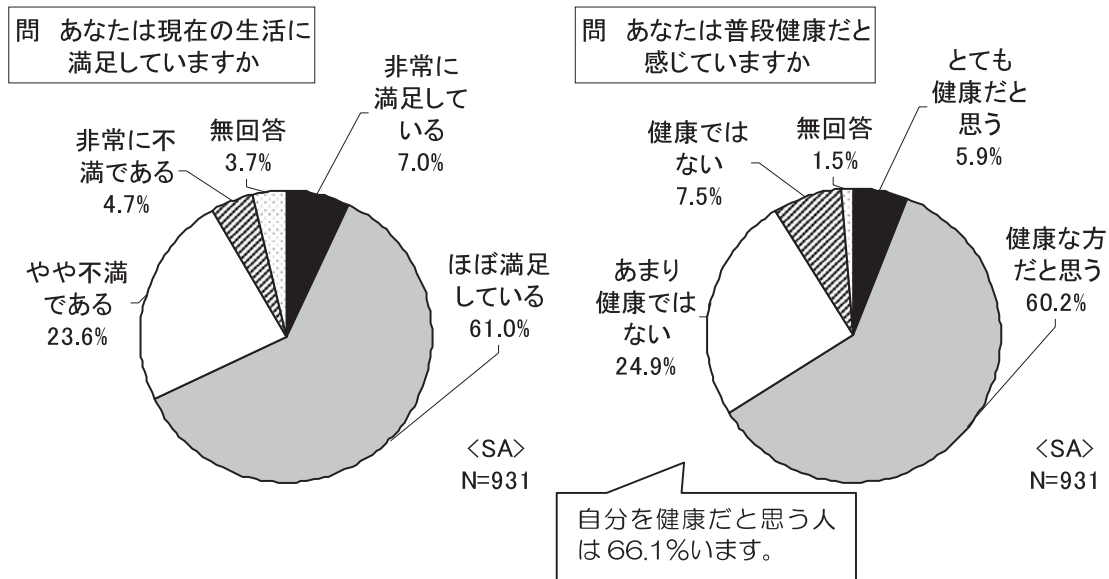
(2) 主な調査結果

全体像

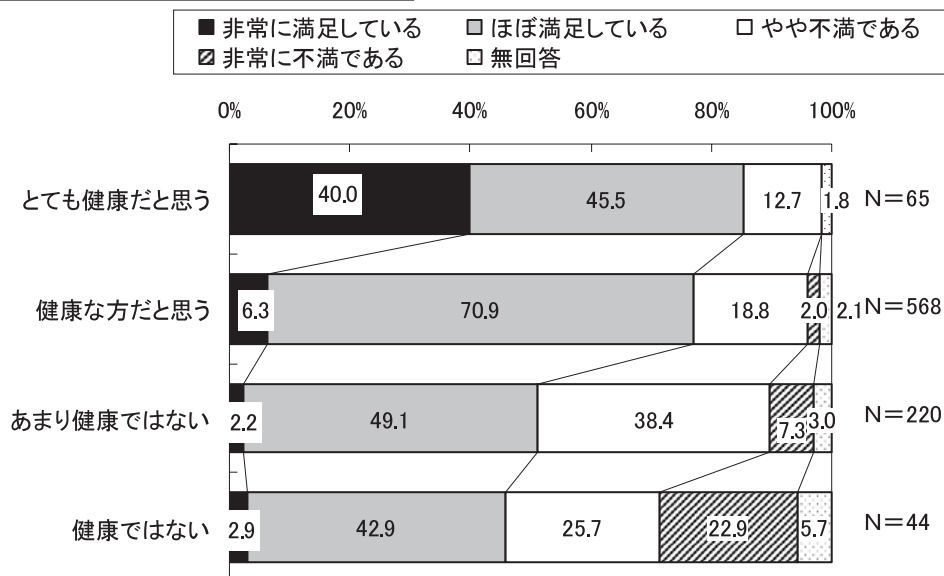
＜市民の健康観＞

生活満足度と主観的健康観は比例しており、充実した生活には健康が欠かせないと言えます。また、自分で健康だと思う人ほど生存率が高いという調査報告もあり※、自分で健康だと思う人の割合をさらに増やしていく必要があります。

※「主観的健康観(疾病の有無に関わらず、自分は健康であると思うか否か)が高い人ほど、生存率が高い」という、アメリカの疫学誌に掲載されたジョージア・カプラン氏の調査報告があります。



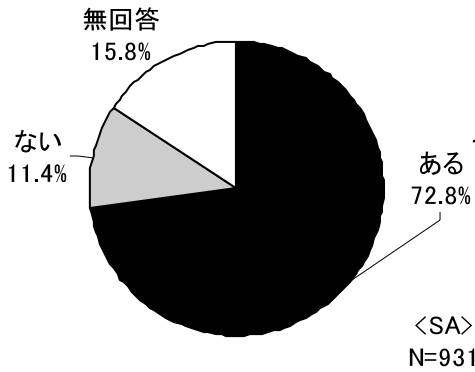
生活満足度×主観的健康観 クロス集計



資料：「健康に関する市民意識調査」

<楽しみや生きがい>

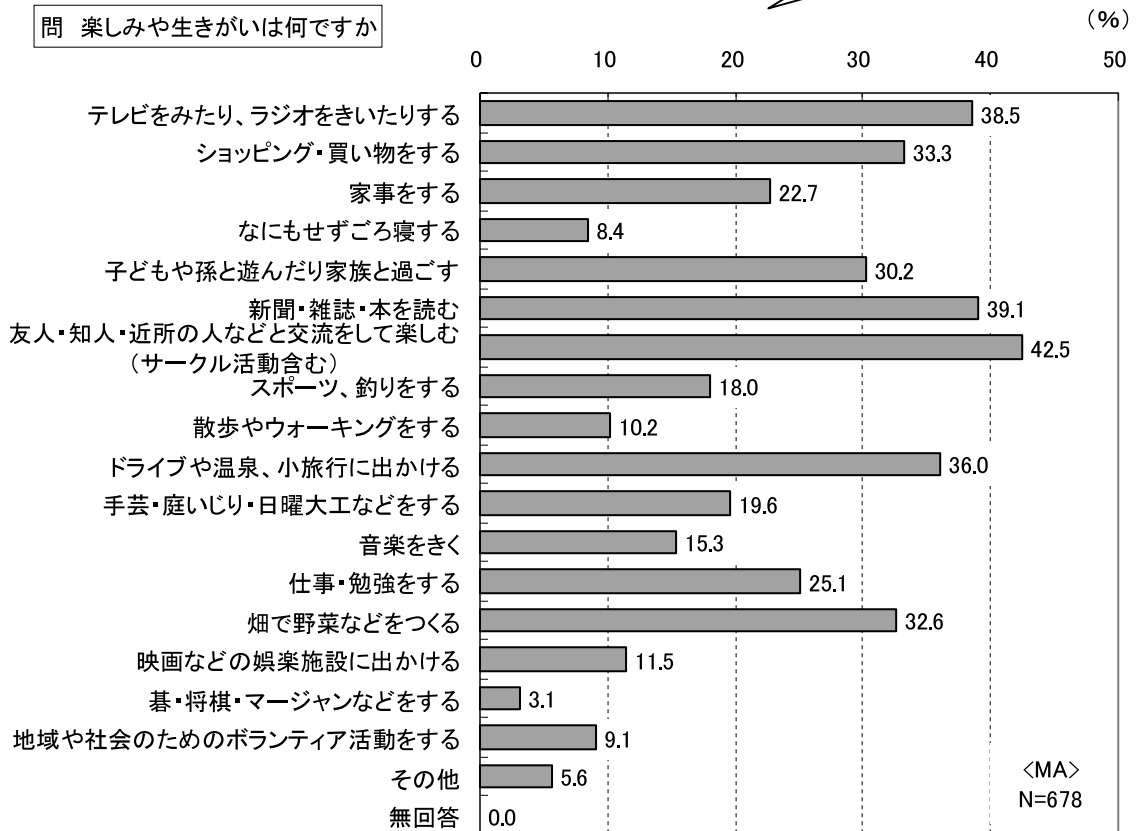
問 あなたは現在、楽しみや
生きがいはありますか



楽しみや生きが
いのある人は
72.8%います。

現在の楽しみや生きがいは、人との
交流、新聞や雑誌、テレビ・ラジオ
などが多くなっています。

問 楽しみや生きがいは何ですか



資料：「健康に関する市民意識調査」

(性別クロス集計)

しかし、交流が現在の楽しみなのは主に女性です。

問 性別クロス集計(上位5項目)

単位:%	1位	2位	3位	4位	5位
男 (N=410)	テレビをみたり、ラジオをきいたりする	新聞・雑誌・本を読む	友人・知人・近所の人などと交流をして楽しむ(サークル活動含む)	ドライブや温泉、小旅行に出かける	畑で野菜などをつくる
	38.4	37.8	33.7(同率3位)	33.7(同率3位)	31.0
女 (N=496)	友人・知人・近所の人などと交流をして楽しむ(サークル活動含む)	ショッピング・買い物をする	新聞・雑誌・本を読む	テレビをみたり、ラジオをきいたりする	ドライブや温泉、小旅行に出かける
	49.6	43.6	40.1	38.5	37.1

(世帯構成別クロス集計)

ひとり暮らし、夫婦のみ世帯は交流機会が少ないことがうかがえます。

資料:「健康に関する市民意識調査」

問 世帯構成別クロス集計(上位5項目)

単位:%	1位	2位	3位	4位	5位
ひとり暮らし (N=71)	テレビをみたり、ラジオをきいたりする	新聞・雑誌・本を読む	友人・知人・近所の人などと交流をして楽しむ(サークル活動含む)	ショッピング・買い物をする	家事をする
	52.4	50.0	47.6	45.2	35.7
夫婦のみ (N=261)	新聞・雑誌・本を読む	友人・知人・近所の人などと交流をして楽しむ(サークル活動含む)	畑で野菜などをつくる	テレビをみたり、ラジオをきいたりする	ドライブや温泉、小旅行に出かける
	43.7	42.6(同率2位)	42.6(同率2位)	41.0	38.8
母子・父子世帯 (N=101)	友人・知人・近所の人などと交流をして楽しむ(サークル活動含む)	新聞・雑誌・本を読む	ドライブや温泉、小旅行に出かける	ショッピング・買い物をする	子どもや孫と遊んだり家族と過ごす
	39.4	33.8(同率2位)	33.8(同率2位)	32.4	31.0
2世代同居 (母子・父子世帯以外) (N=223)	友人・知人・近所の人などと交流をして楽しむ(サークル活動含む)	子どもや孫と遊んだり家族と過ごす	ドライブや温泉、小旅行に出かける	テレビをみたり、ラジオをきいたりする	新聞・雑誌・本を読む
	43.1	40.8	39.1	37.4	36.8
3世代同居 (N=148)	子どもや孫と遊んだり家族と過ごす	友人・知人・近所の人などと交流をして楽しむ(サークル活動含む)	テレビをみたり、ラジオをきいたりする	新聞・雑誌・本を読む	ショッピング・買い物をする
	42.5	40.8	39.2	37.5	35.8
その他 (N=88)	テレビをみたり、ラジオをきいたりする	友人・知人・近所の人などと交流をして楽しむ(サークル活動含む)	ショッピング・買い物をする	畑で野菜などをつくる	子どもや孫と遊んだり家族と過ごす
	39.3(同率1位)	39.3(同率1位)	36.1(同率3位)	36.1(同率3位)	32.8

資料:「健康に関する市民意識調査」

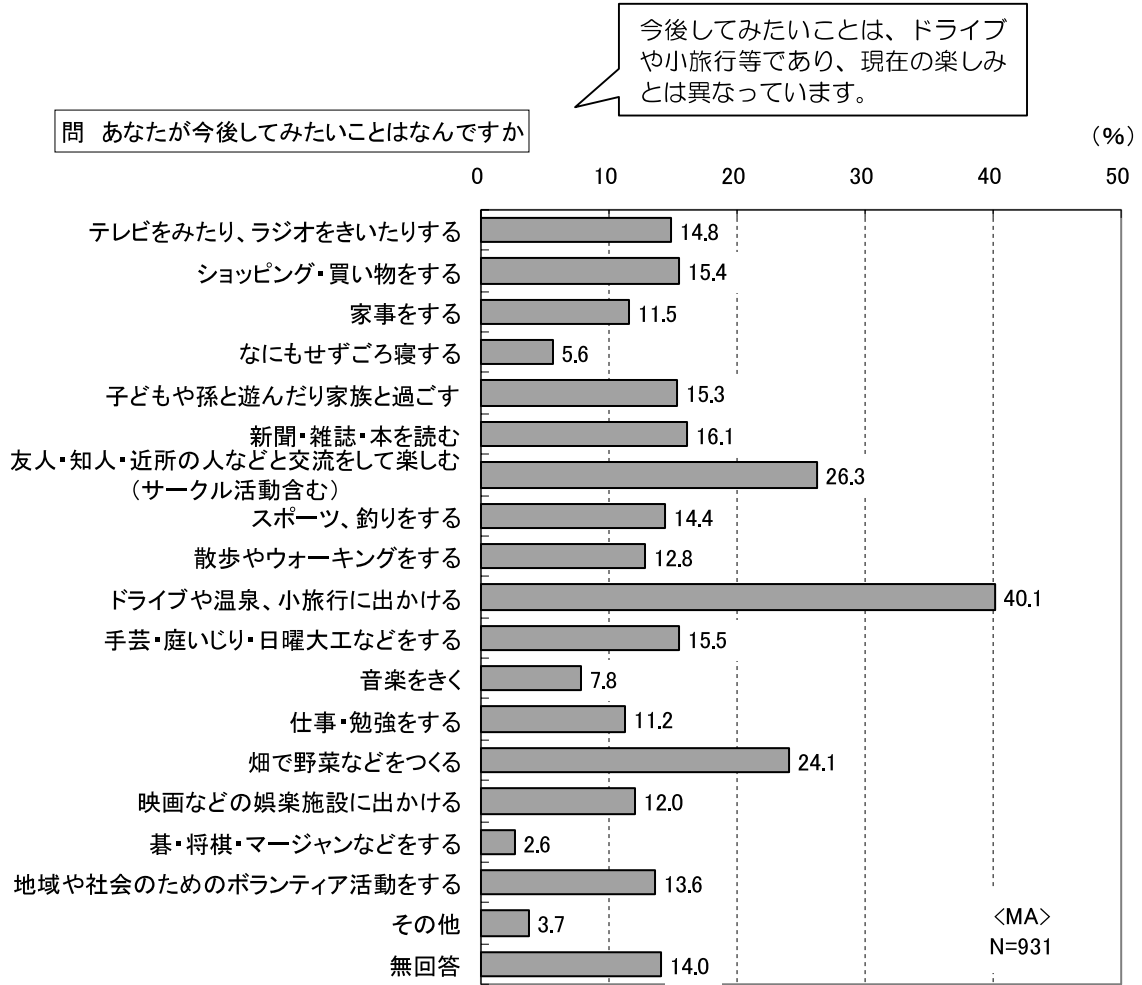
(年齢別クロス集計)

世代に応じて、現在の楽しみが異なっています。
 (若者層はショッピング、中年層は家族やドライブ、旅行、高齢層はテレビや畑仕事)

問 年齢別クロス集計(上位5項目)

単位:%	1位	2位	3位	4位	5位
18~29歳 (N=26)	ショッピング・買い物をする	友人・知人・近所の人などと交流をして楽しむ(サークル活動含む)	音楽をきく	テレビをみたり、ラジオをきいたりする	新聞・雑誌・本を読む
	54.2(同率1位)	54.2(同率1位)	50.0	41.7	37.5
30~39歳 (N=77)	ショッピング・買い物をする	子どもや孫と遊んだり家族と過ごす	友人・知人・近所の人などと交流をして楽しむ(サークル活動含む)	新聞・雑誌・本を読む	ドライブや温泉、小旅行に出かける
	48.4(同率1位)	48.4(同率1位)	38.7	37.1(同率4位)	37.1(同率4位)
40~49歳 (N=94)	子どもや孫と遊んだり家族と過ごす	友人・知人・近所の人などと交流をして楽しむ(サークル活動含む)	ショッピング・買い物をする	仕事・勉強をする	ドライブや温泉、小旅行に出かける
	56.6	48.7	35.5	35.5	34.2
50~59歳 (N=168)	ドライブや温泉、小旅行に出かける	仕事・勉強をする	友人・知人・近所の人などと交流をして楽しむ(サークル活動含む)	子どもや孫と遊んだり家族と過ごす	新聞・雑誌・本を読む
	39.8	39.1	35.2	33.6	30.5
60~69歳 (N=204)	ドライブや温泉、小旅行に出かける	畑で野菜などをつくる	友人・知人・近所の人などと交流をして楽しむ(サークル活動含む)	新聞・雑誌・本を読む	テレビをみたり、ラジオをきいたりする
	49.3	47.3	45.9	38.5	37.8
70~79歳 (N=237)	テレビをみたり、ラジオをきいたりする	畑で野菜などをつくる	新聞・雑誌・本を読む	友人・知人・近所の人などと交流をして楽しむ(サークル活動含む)	家事をする
	50.3	46.0	43.6	41.7	35.0
80歳以上 (N=98)	新聞・雑誌・本を読む	テレビをみたり、ラジオをきいたりする	畑で野菜などをつくる	友人・知人・近所の人などと交流をして楽しむ(サークル活動含む)	家事をする
	60.7	59.0	45.9	42.6	29.5

資料:「健康に関する市民意識調査」

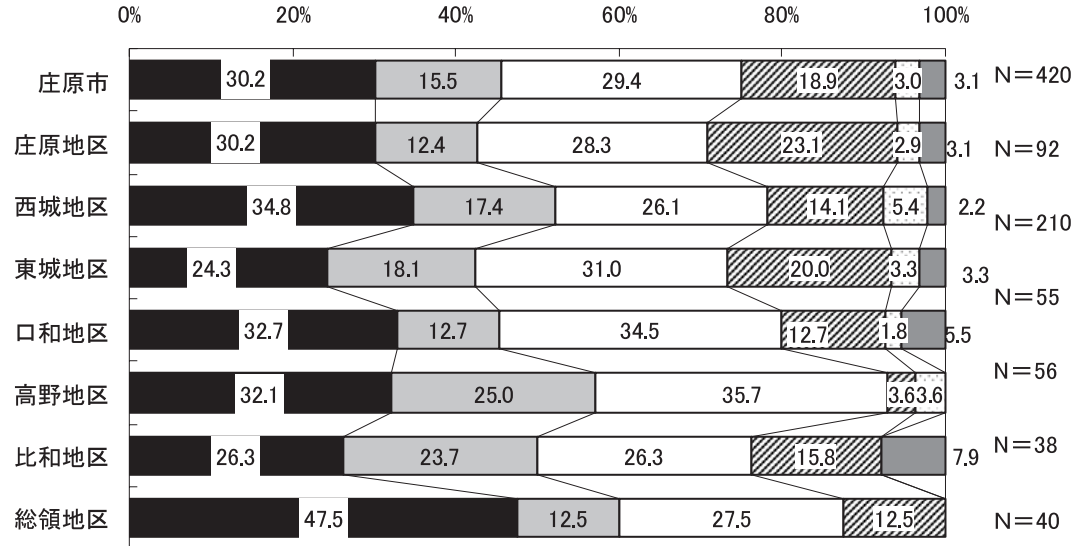
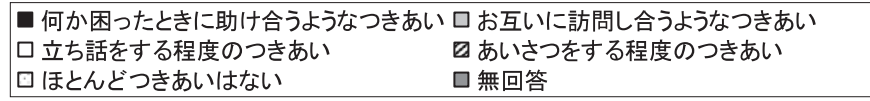


資料：「健康に関する市民意識調査」

<近所付き合いや地域活動>

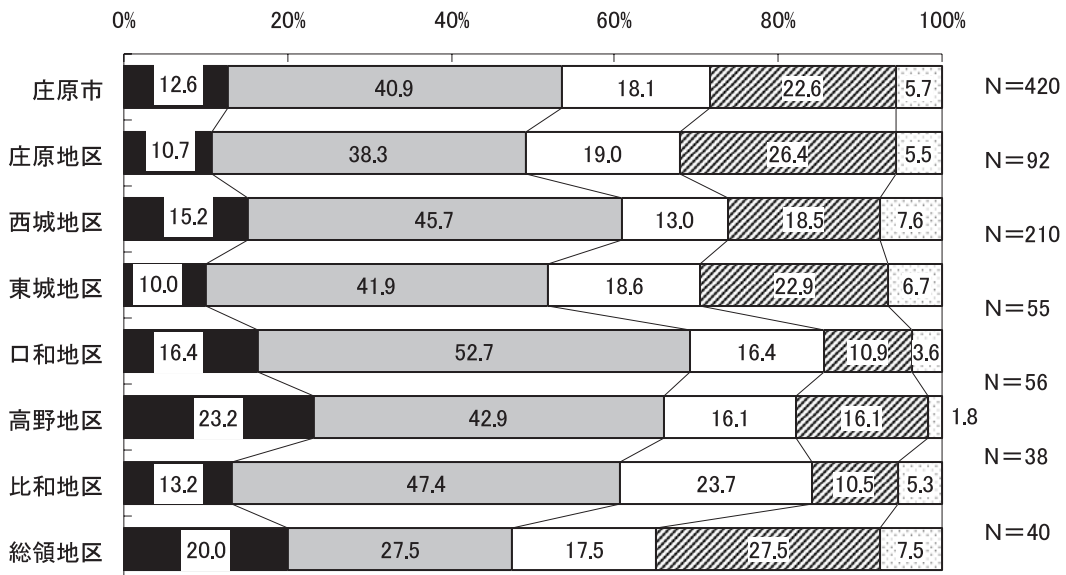
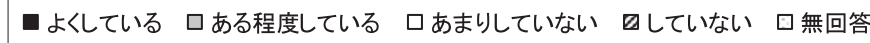
近所付き合いや地域活動は地域差がみられます。特に総領地区は近所付き合いが深いことがわかります。

近所付き合い×居住地区別 クロス集計



地域活動は口和地区、高野地区、西城地区、比和地区などが活発であると言えます。

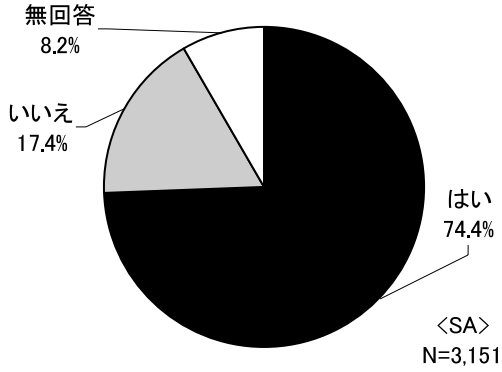
地区活動×居住地区別 クロス集計



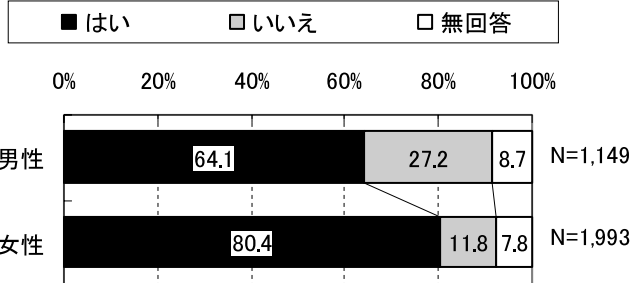
資料：「健康に関する市民意識調査」

食生活

問 食事について気をつけていることがあるか



食事に気をつけているか×性別 クロス集計

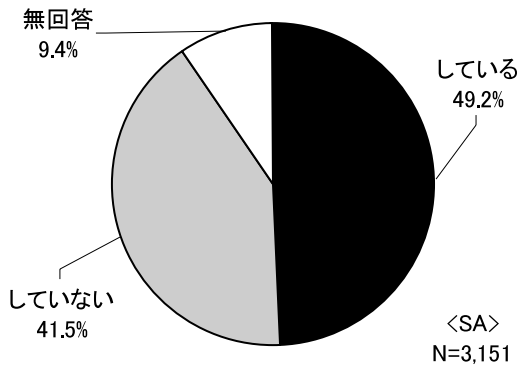


資料：「庄原市生活習慣に関する調査」

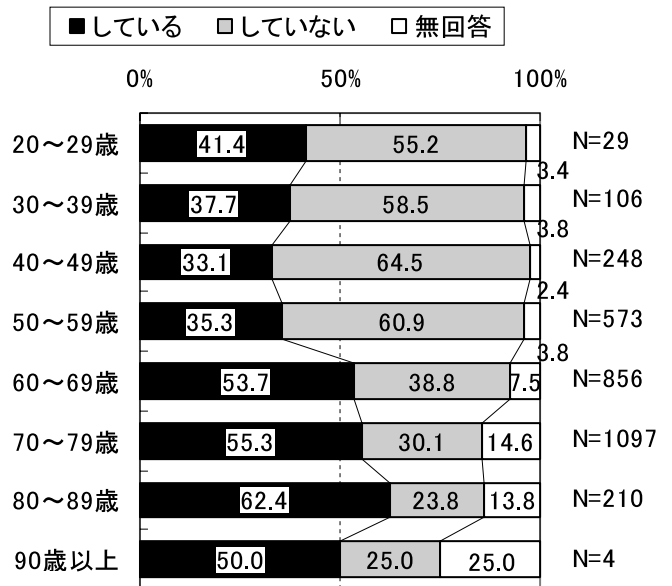
食事に気をつけている人は男性が少なくなっています。

運動

問 日常生活の中で運動しているか



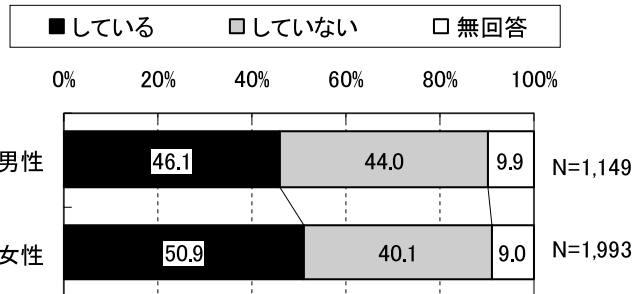
運動しているか×年齢別 クロス集計



資料：「庄原市生活習慣に関する調査」

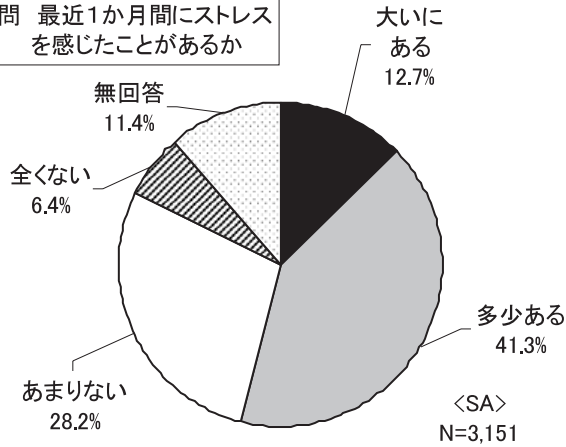
20歳代から50歳代までの若年、壮年期に運動している人が少なくなっています。

運動しているか×性別 クロス集計

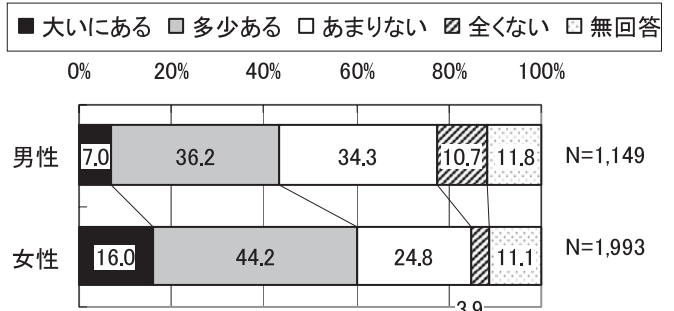


休養・ストレス

問 最近1か月にストレスを感じたことがあるか



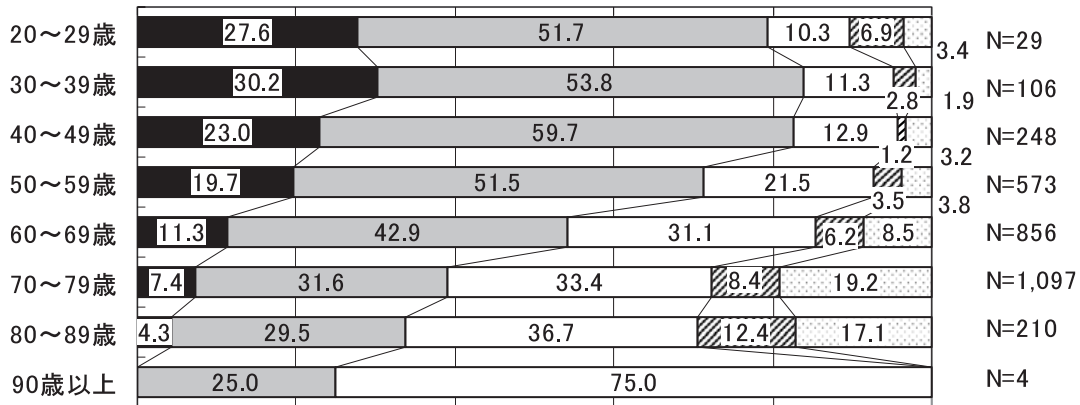
ストレスを感じたことがあるか×性別 クロス集計



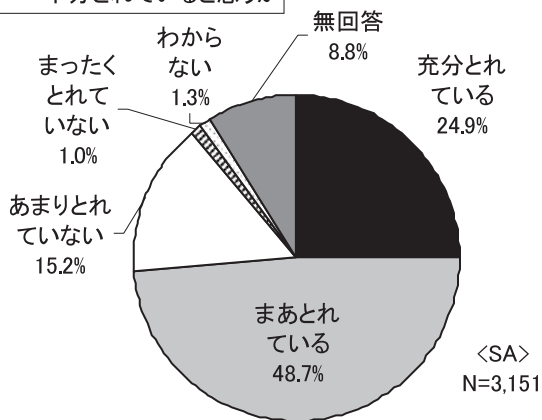
ストレスを感じる人は多く、女性や若い世代が多い傾向がみられます。

問 年齢別クロス

■ 大いにある □ 多少ある □ あまりない ▨ 全くない □ 無回答

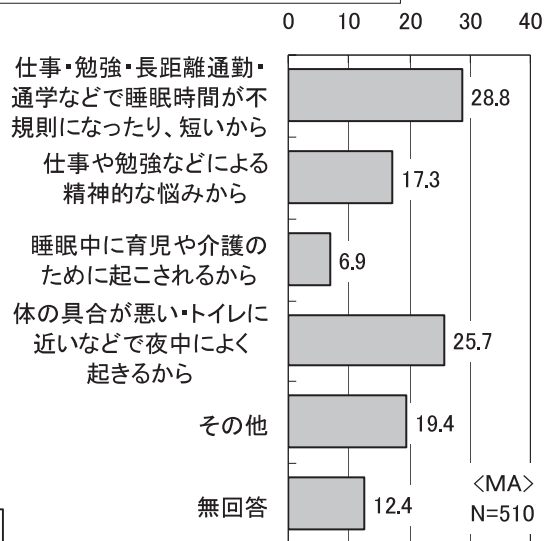


問 いつもの睡眠で休養が十分とれていると思うか



睡眠が十分とれない人は16.2%います。

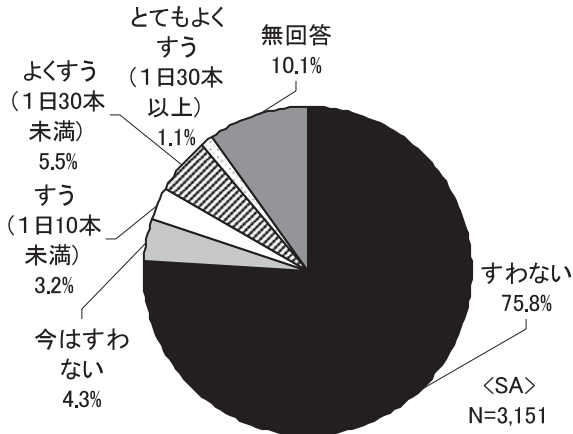
問 睡眠で休養が十分とれていない理由 (%)



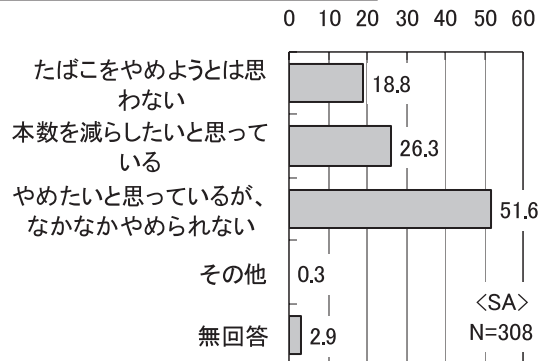
資料：「庄原市生活習慣に関する調査」

たばこ

問 たばこを吸うか

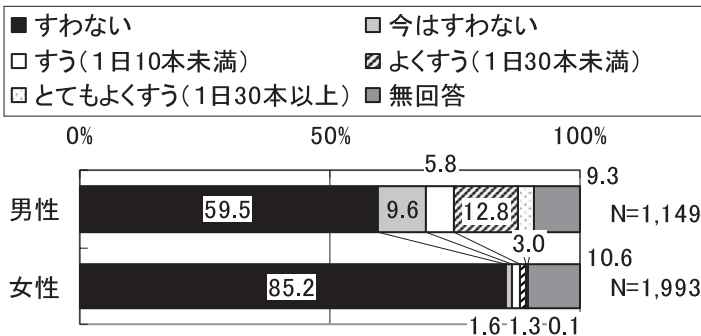


問 たばこを吸うことについての気持ち



たばこを吸う人は約1割。そのうち8割弱に禁煙または減煙意向があります。

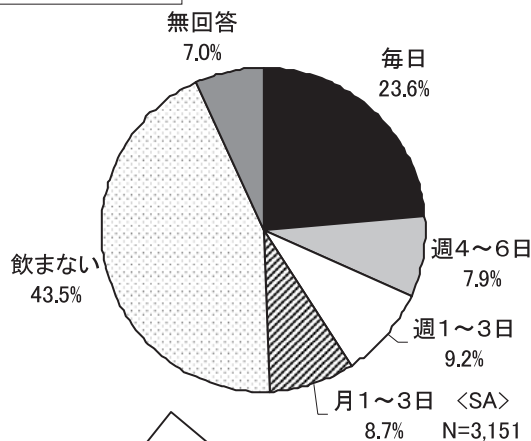
たばこを吸うか×性別 クロス集計



資料：「庄原市生活習慣に関する調査」

アルコール

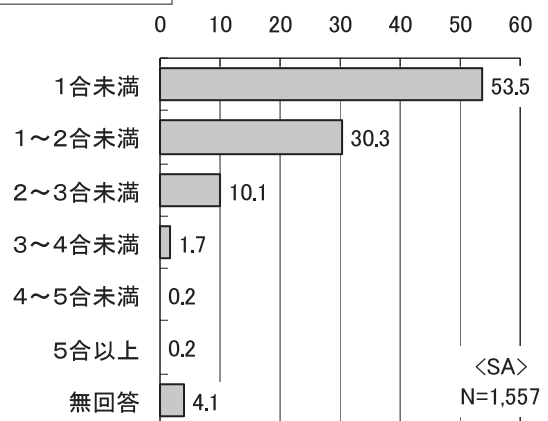
問 お酒を飲むか



お酒を飲む人は約半数を占めています。毎日飲む人も23.6%います。

資料：「庄原市生活習慣に関する調査」

問 お酒を飲む量

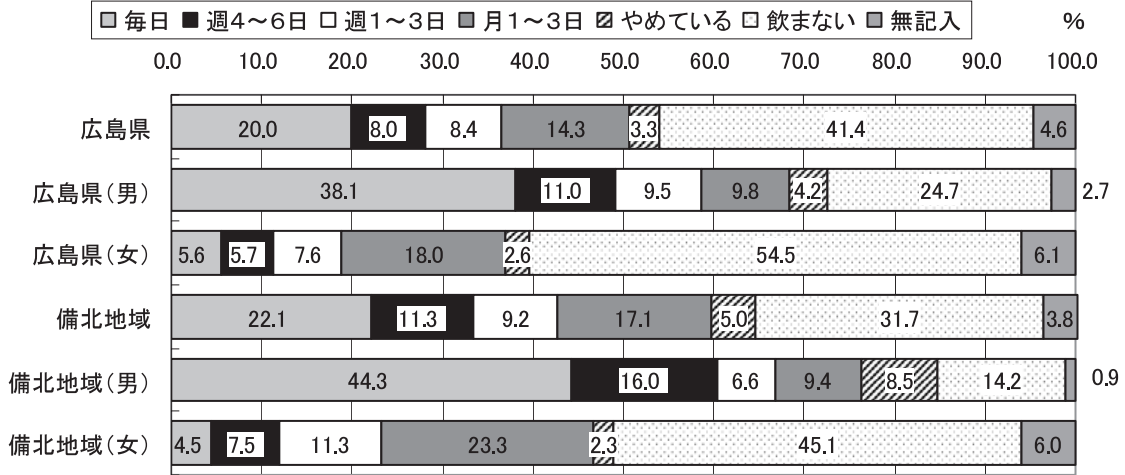


3合以上飲む人は・・・
男性 1,149 人中 29 人 (2.5%)
女性 1,993 人中 3 人 (0.2%)

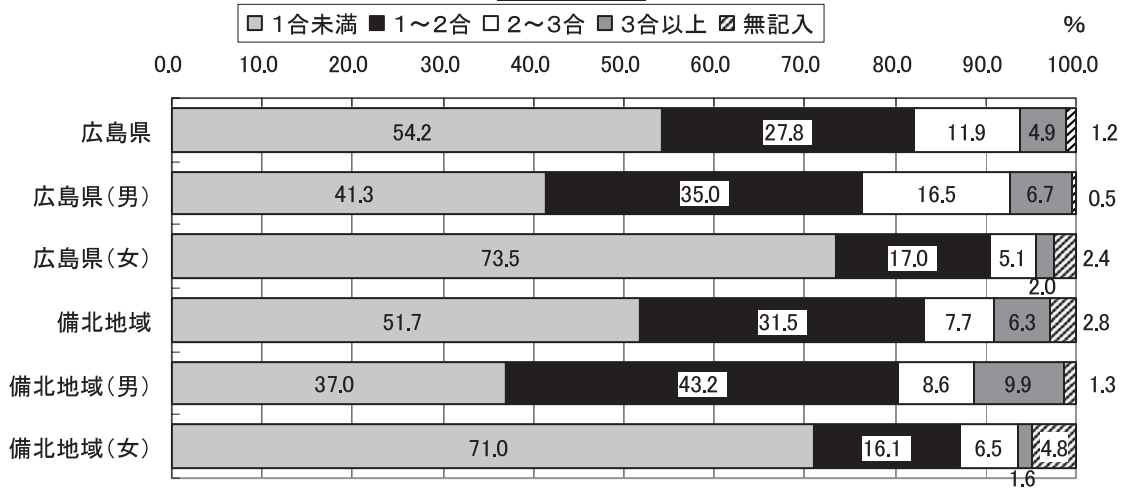
参考

備北地域（庄原市、三次市）はお酒を飲む回数、量ともに広島県平均よりも多くなっています。

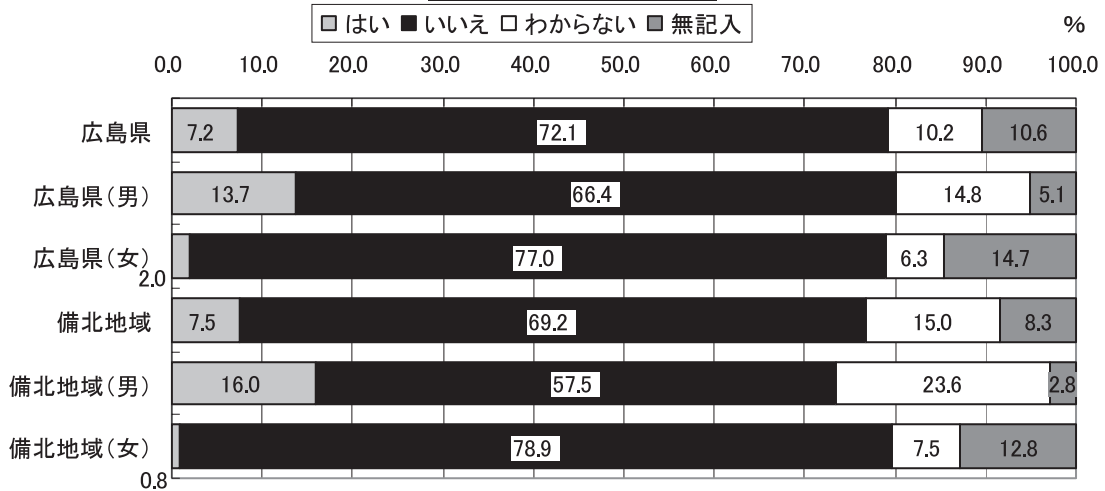
飲酒頻度(アルコール摂取状況)



1回の飲酒量



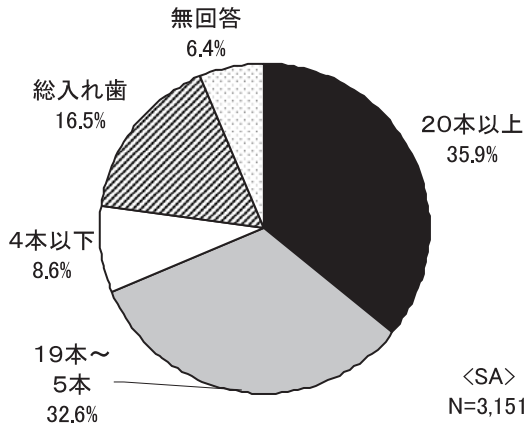
お酒による健康被害の有無



資料：平成12（2000）年度県民意識調査

歯

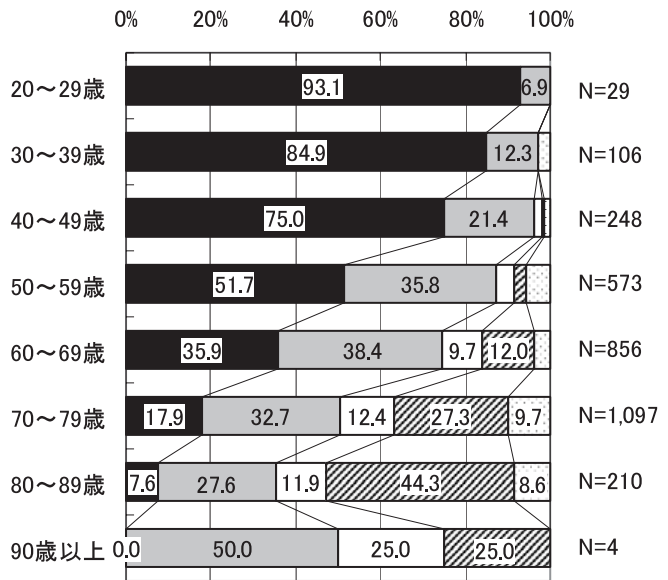
問 現在の自分の歯は何本か



80歳以上で20本以上の歯をもっている人の割合は7.6%と少なくなっています。

自分の歯の本数×年齢別 クロス集計

■ 20本以上 □ 19本~5本 □ 4本以下 ▨ 総入れ歯 □ 無回答



資料：「庄原市生活習慣に関する調査」

留意事項

- 回答結果は小数点第2桁目を四捨五入している。この関係で、単回答（複数の選択肢からひとつだけを選ぶ形式）の合計値がちょうど「100.0」にならない場合がある。
- 複数回答（2つ以上の回答を選ぶ形式）における割合についての単位はパーセントとしている。この場合、回答は有効標本数全体に対して各々の割合を示すものであり、各選択肢の回答を合計しても「100.0」とはならない。
- グラフ、及び表において「無回答」とあるのは、回答が示されていないもの、または判別が著しく困難なものである。
- 「N」 = サンプル数のこと
- 「SA」 = 単回答のこと（Single Answer の略）
- 「MA」 = 複数回答のこと（Multiple Answer の略）

3 ワークショップの主な結果

(1) 概要

市民ワークショップは市内各地域から健康づくりに関わる市民が集まり、「食生活部会」が2グループ、「こころとからだの健康部会」が3グループ、合計5つのグループに分かれて、各テーマに沿ってさまざまな話し合いを行いました。

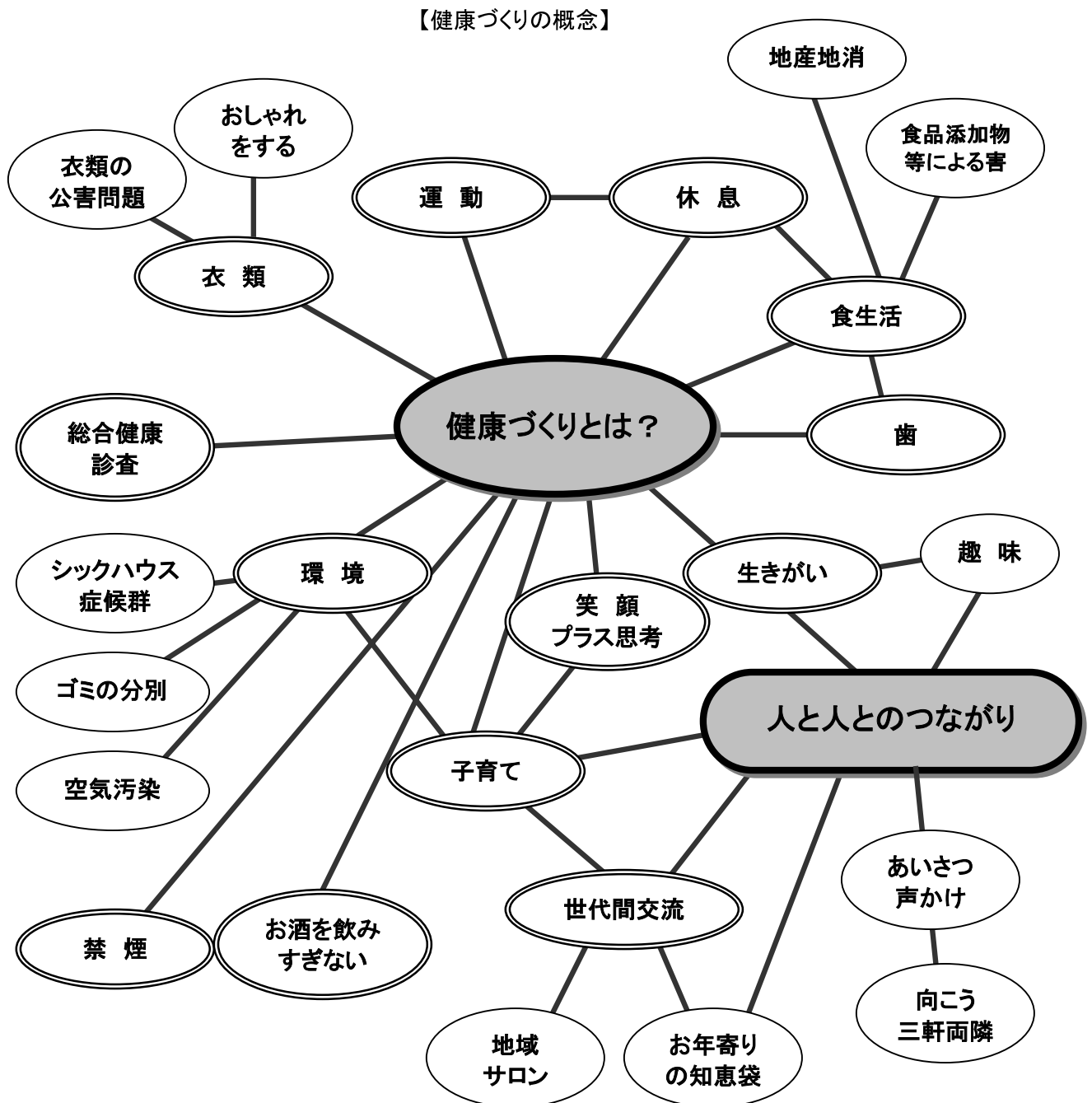
ワークショップの中で決めた「めざす姿」としてのキーワード「笑顔・元気・安心・つながり・ささえあい」は、本計画の「基本目標」の土台となりました。さらに、各部会で話し合われた課題やその対応策のアイデアは、「領域別の目標」や「ライフステージごとの活動指針」など計画の随所に反映しました。



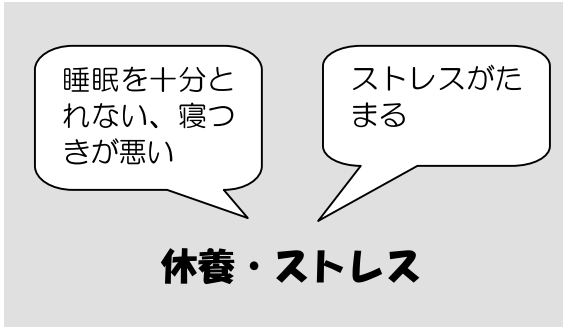
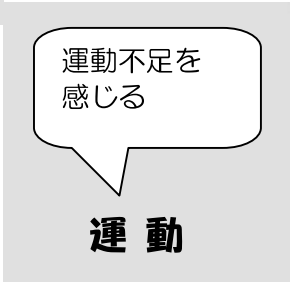
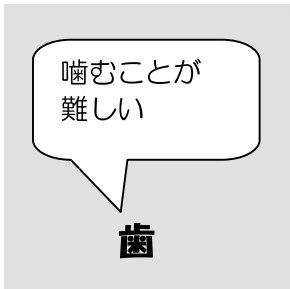
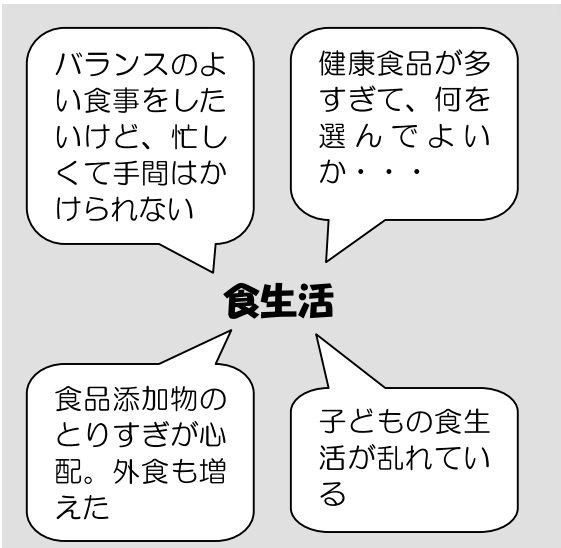
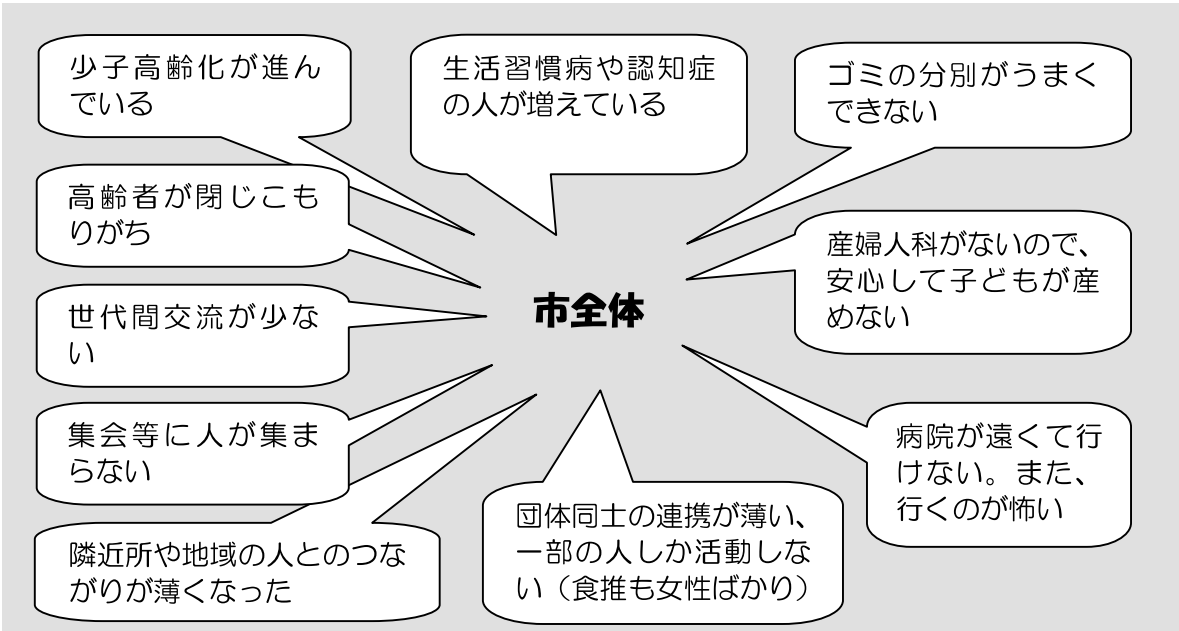
ワークショップ開催の様子

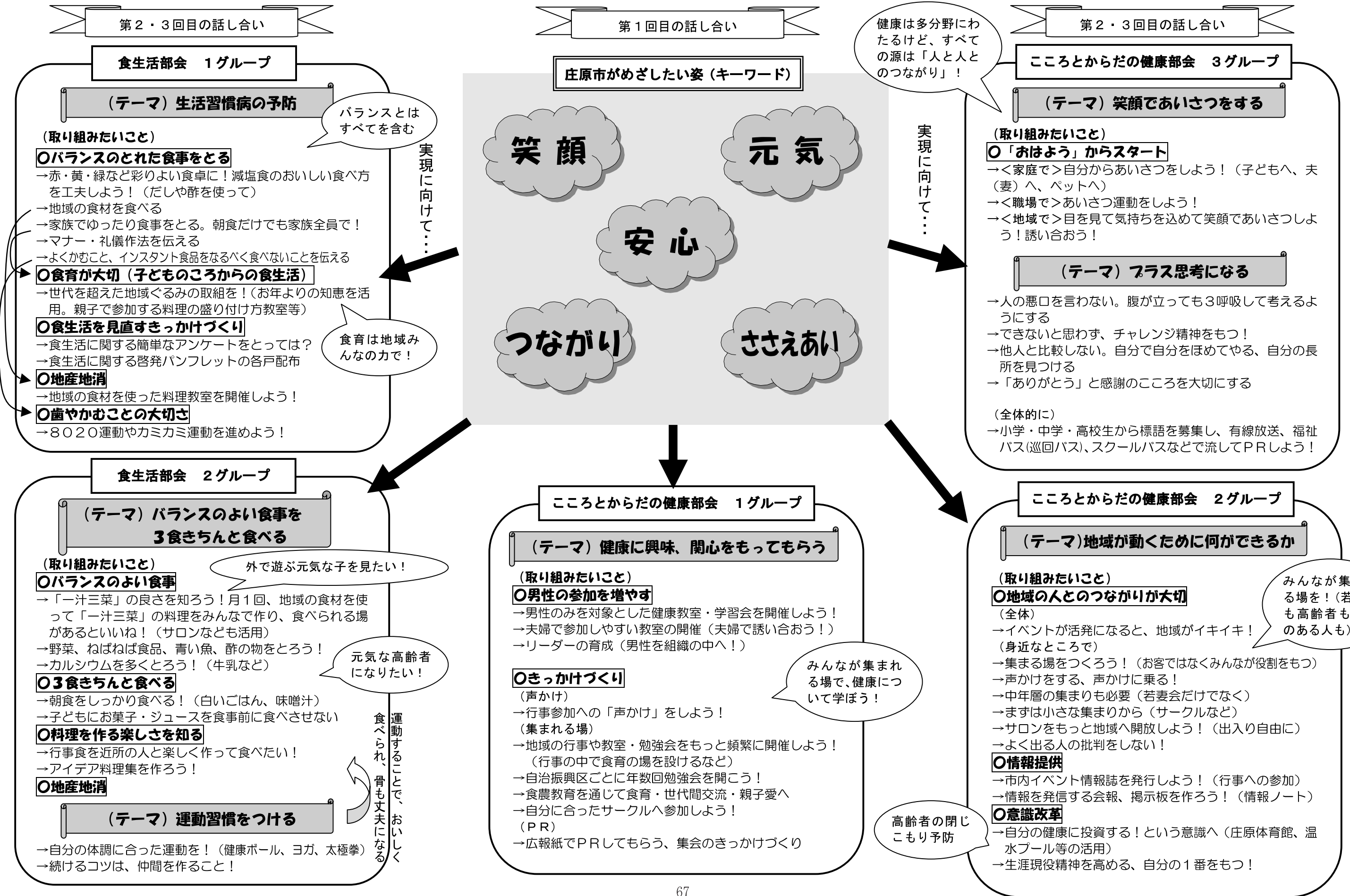
(2) 主な意見のまとめ

市民ワークショップのメンバーで「健康づくりとは何か？」を考えた時、食事や運動だけでなく、環境面や人と人とのつながりなど、広範囲にわたって関わりがあるという認識を図にまとめました。



みんなが感じている 共通の課題





第2・3回目の話し合い

食生活部会 1グループ

(テーマ) 生活習慣病の予防

(取り組みたいこと)

- バランスのとれた食事をとる
 - 赤・黄・緑など彩りよい食卓に！減塩食のおいしい食べ方を工夫しよう！（だしや酢を使って）
 - 地域の食材を食べる
 - 家族でゆったり食事をとる。朝食だけでも家族全員で！
 - マナー・礼儀作法を伝える
 - よくかむこと、インスタント食品をなるべく食べないことを伝える
- 食育が大切（子どものころからの食生活）
 - 世代を超えた地域ぐるみの取組を！（お年よりの知恵を活用。親子で参加する料理の盛り付け方教室等）
- 食生活を見直すきっかけづくり
 - 食生活に関する簡単なアンケートをとっては？
 - 食生活に関する啓発パンフレットの各戸配布
- 地産地消
 - 地域の食材を使った料理教室を開催しよう！
- 歯やかむことの大切さ
 - 8020運動やカミカミ運動を進めよう！

バランスとはすべてを含む

実現に向けて...

食育は地域みんなの力で！

第1回目の話し合い

庄原市がめざしたい姿 (キーワード)

笑顔

元気

安心

つながり

ささえあい

健康は多分野にわたるけど、すべての源は「人と人とのつながり」！

実現に向けて...

第2・3回目の話し合い

こころとからだの健康部会 3グループ

(テーマ) 笑顔であいさつをする

(取り組みたいこと)

- 「おはよう」からスタート
 - <家庭で>自分からあいさつをしよう！（子どもへ、夫（妻）へ、ペットへ）
 - <職場で>あいさつ運動をしよう！
 - <地域で>目を見て気持ちを込めて笑顔であいさつしよう！誘い合おう！

(テーマ) プラス思考になる

- 人の悪口を言わない。腹が立っても3呼吸して考えるようにする
- できないと思わず、チャレンジ精神をもつ！
- 他人と比較しない。自分で自分をほめてやる、自分の長所を見つける
- 「ありがとう」と感謝のこころを大切に

(全体的に)

- 小学・中学・高校生から標語を募集し、有線放送、福祉バス(巡回バス)、スクールバスなどで流してPRしよう！

食生活部会 2グループ

(テーマ) バランスのよい食事を3食きちんと食べる

(取り組みたいこと)

- バランスのよい食事
 - 「一汁三菜」の良さを知ろう！月1回、地域の食材を使って「一汁三菜」の料理をみんなで作り、食べられる場があるといいね！（サロンなども活用）
 - 野菜、ねばねば食品、青い魚、酢の物をとろう！
 - カルシウムを多くとろう！（牛乳など）
- 3食きちんと食べる
 - 朝食をしっかり食べる！（白いごはん、味噌汁）
 - 子どもにお菓子・ジュースを食事前に食べさせない
- 料理を作る楽しさを知る
 - 行事食を近所の人と楽しく作って食べたい！
 - アイデア料理集を作ろう！
- 地産地消

外で遊ぶ元気な子を見たい！

元気な高齢者になりたい！

運動することで、おいしく食べられ、骨も丈夫になる

(テーマ) 運動習慣をつける

- 自分の体調に合った運動を！（健康ボール、ヨガ、太極拳）
- 続けるコツは、仲間を作ること！

こころとからだの健康部会 1グループ

(テーマ) 健康に興味、関心をもってもらう

(取り組みたいこと)

- 男性の参加を増やす
 - 男性のみを対象とした健康教室・学習会を開催しよう！
 - 夫婦で参加しやすい教室の開催（夫婦で誘い合おう！）
 - リーダーの育成（男性を組織の中へ！）
- きっかけづくり
 - (声かけ)
 - 行事参加への「声かけ」をしよう！
 - (集まれる場)
 - 地域の行事や教室・勉強会をもっと頻繁に開催しよう！（行事の中で食育の場を設けるなど）
 - 自治振興区ごとに年数回勉強会を開こう！
 - 食農教育を通じて食育・世代間交流・親子愛へ
 - 自分に合ったサークルへ参加しよう！（PR）
 - 広報紙でPRしてもらおう、集会のきっかけづくり

みんなが集まれる場で、健康について学ぼう！

高齢者の閉じこもり予防

こころとからだの健康部会 2グループ

(テーマ) 地域が動くために何ができるか

(取り組みたいこと)

- 地域の人とのつながりが大切
 - (全体)
 - イベントが活発になると、地域がイキイキ！
 - (身近なところで)
 - 集まる場をつくろう！（お客ではなくみんなが役割をもつ）
 - 声かけをする、声かけに乗る！
 - 中年層の集まりも必要（若妻会だけでなく）
 - まずは小さな集まりから（サークルなど）
 - サロンをもっと地域へ開放しよう！（出入り自由に）
 - よく出る人の批判をしない！
- 情報提供
 - 市内イベント情報誌を発行しよう！（行事への参加）
 - 情報を発信する会報、掲示板を作ろう！（情報ノート）
- 意識改革
 - 自分の健康に投資する！という意識へ（庄原体育館、温水プール等の活用）
 - 生涯現役精神を高める、自分の1番をもつ！

みんなが集まれる場を！（若い人も高齢者も障害のある人も）

(3) 活動計画ノート

市民ワークショップで話し合った健康づくりの取組策が地域で実現しやすいように、各部会で具体的な活動計画の案をいくつか考えました。これは、地域の皆さんが健康づくりを進める上での「事例集」として使っていただくものです。

「庄原市健康づくり計画」における活動計画ノート①

めざすもの『生活習慣病の予防』

項目	内容	備考
具体的に やること (回数、人数等)	料理教室の開催	
誰を対象に	例：親子、3世代、保育所、幼稚園、小学生等 地域に広く参加を呼びかける。 女性だけでなく、男性の参加を！	
どこで	自治振興センター 集会所等	
誰が (活動主体)	(中心) ・食生活改善推進員 ・自治振興区の区長	
誰と (連絡先)	(協力) 栄養士、保健師、学校、地域、老人会等	
スケジュール (準備計画等)	☆どの地域でもできるようにすることが大切！	

活動計画ノート②

めざすもの『一汁三菜の良さを知る！！』

項目	内容	備考
具体的にやること (回数、人数等)	①地域のグループ（自治振興区、健康づくりの会）の中でPRや広報する ②月に1回、地域の食材を使って一汁三菜を食べられるところがあるといいな ③栄養士さんの確保 (身近なところに栄養士さんがいてほしい)	②どの年齢も良さを知っていこう ・若い世代 ・若い家族 ・ひとり暮らしの高齢者
誰を対象に	家族 ⇔ 地域へつなげていける	
どこで	①身近なところから 自分の家庭から ②地域に今あるサロンでやったらどうか（世代間を通して話しができたらいいな！）	
資金は？	PRや広報代程度 基本は、自分たちの健康のための自己負担 「自分たちの健康は自分たちの手で」…その思いが何より資金！	

活動計画ノート③

めざすもの『まずは健康に興味、関心をもってもらう！』

項目	内容	備考
具体的にやること (回数、人数等)	①声かけ運動。 ②リーダー的な人材（男性を含んだ組織へ）。 ③行事や講演会・教室などのお勉強会の開催と、その頻度を増やす（グランドゴルフを1年に1回から4ヶ月に1回にしてみるなど）。 ④運動会や祭りなどの大きな行事の中で、食育を教える場をつくる。	①・②呼びかけが得意な人など、役割に沿った人材に参加してもらう。
誰を対象に	地域住民。	
どこで	地域。	声かけ運動を行う範囲や、行事の規模や場所が変わっていく。
資金は？	①・②お金はかからない。 ③・④行政の助成や会費、参加費など。	資金を取り扱っている自治振興区に働きかけることが必要。
誰が (活動主体)	①住民 ②現在ある組織や団体の活動から、地域住民の活動にしていく。 ③・④大きい行事は行政。できるものは地域住民。	
スケジュール (準備計画等)	声かけなどの最初の活動部分は行政や団体に手伝ってもらい、声かけ運動の規模を広げながら住民の活動へと変えていく。	

活動計画ノート④

めざすもの『笑顔であいさつ、プラス思考』

項目	内容	備考
具体的にやること (回数、人数等)	①標語づくり(言葉、曲、短歌、川柳) ②福祉バス(巡回バス)、スクールバスであいさつしたり、標語を流す	
誰を対象に	地域住民	
どこで	全地域(特に多く集まる場所に貼る)	
資金は?	行政予算(市健康づくり予算)	
誰が (活動主体)	健康づくりメンバー	
誰と (連絡先)	行政、関係団体・グループ代表	
スケジュール (準備計画等)	①標語募集(小学・中学・高校生の中から) ②審査結果を有線放送で流してPR。地域住民の中、小学・中学・高校生の中、行政関係の中から代表を決めて放送する(標語的な言葉を流す)	

笑顔・元気・安心・つながり・ささえあいのまち 庄原
庄原市健康づくり計画

発行：庄原市 市民生活部 保健医療課

〒727-0013 広島県庄原市西本町4-3-1（保健センター）

電話（0824）72-7074 FAX（0824）72-6205

ホームページ <http://www.city.shobara.hiroshima.jp/>

発行年月：平成19（2007）年3月