3 働き盛り世代の検討



(1) 働き盛り世代が元気になるために

ニーズ把握の方法

40歳50歳代の働き盛り世代の人達は、身近にいるようだけれど、どのように生活しているのか、細かいことはなかなかわからない、地域の人と関わりが少ない世代だという話が出てきました。



働き盛り世代の実際を知るためにはどうしたらいいのだろう



話し合いを重ねる中で、働き盛り世代は忙しい世代なので、 直接、話を聞いたり意見をもらうのは難しいのではないかと いうことになり、働き盛り世代に聞きたいことをアンケート にしました。



実施したアンケート用紙は、本計画書・資料ページ内の 「健康あきる野21計画策定におけるアンケート調査のお願い」 をご参照ください。



計画策定のPRのためにはどうしたらいいのだろう



アンケート配布の際に計画策定をわかりやすくPRするため、働き盛り世代の人たちに興味を持ってもらえるような内容のチラシを作成することにしました。



興味をもってもらえるチラシにするにはどうしたらいいのだろう



できあがったチラシを地域に貼り出し、反応を見ましたが、 あまり目にとまらないこともあり、目を引くようなキャッチ フレーズや、サイズ・用紙の色にもこだわり、完成させました。



皆の力作チラシです!こころがけて作った

(1) 働き盛り世代が元気になるために





働き盛り世代の現状把握のためには

どのようにアンケートを配布すればいいのだろう



健康づくり市民推進委員に協力をお願いしました!

・委員1人につき、5枚ずつ各地域でのアンケート実施に協力してもらいました。

市内の事業所にも協力をお願いしました!

・事業所で働いている人達にも意見をもらうために市内事業 所にもアンケートに協力してもらうことになりました。

アンケート対象者:あきる野市内に住む40~50歳代の男女

アンケート配布時期:平成18年2月~3月

アンケート回収部: 1106部

健康づくり市民推進委員集約部数 560部 事業所集約部数 546部

協力事業所、他

- ・秋川農協本店
- ・株式会社 東急ストア あきる野とうきゅう
- ・株式会社 東京サマーランド
- ・株式会社 マサダ製作所
- ・富士通株式会社 あきる野テクノロジセンター
- ・横河マニュファクチャリング株式会社
- ・公立阿伎留病院(現 公立阿伎留医療センター)

皆様、ご協力 ありがとうござ いました。



アンケートのまどめ方



回収した1106部のアンケートを、検討グループメンバーで、 男女別、事業所別などで粗集計をしていきました。その後、集計結 果を、設問解答ごとにそれぞれパーセンテージ化し、わかりやす いようにまとめました。

アンケート結果



- ・生活習慣病と診断されたことがあると答えた人が3人に1人の割合でした。
- ・ストレスがあると答えた人が8割を越えていました。
- ・ストレス要因については、仕事が一番多く、次いで人間関係と続きました。





生活習慣病は、放置すると様々な合併症を引き起こします。働き盛り世代が元気になるためには、恐ろしい病気である生活習慣病を予防していくことが重要であり、健康づくりの目標として生活習慣病予防に取り組んでいくことが必要なのではないかと考えました。

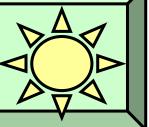


働き盛り世代は、家庭や職場における中心的な立場となり、ストレスのたまりやすい世代なのではないかと考えました。このことが、健康障害に大きく影響していることがうかがえます。働き盛り世代が元気になるためには、健康的な精神状態を保つための取り組みが必要になるのではないかと思われました。

(2) 健康づくりの目標

創き盛り世代のめざす姿

心身ともにゆとりをもって生活できる。



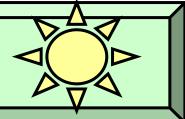


家庭や職場で中心的な役割を担っている働き盛り世代には難しいかもしれないが、アンケート結果からもわかるように、心身ともにゆとりをもって生活することが必要ではないか、ということでめざす姿が決まりました。

めざす姿にどうすれば近づくことができるか

成果目標

自分は健康だと思える人を増やす





自己管理によって早期に生活習慣病を発見し、治療を開始することの重要性を認識することと、健康的な生活を続けることが必要ではないかということになり、ひとつに、身体面の健康に関する成果目標を決めました。

<u>健康指標と目標数値</u>

非常に健康・健康 と答えた人の割合

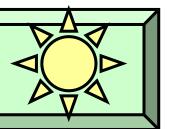
79.0% *

84%

*あきる野市市民意識調査(平成17年度)



ストレスを感じている人を減らす





休養を充分とり、ストレスを解消することが、心の健康 づくりにつながるのではないかということから、精神面の 健康づくりに関する成果目標を決めました。

参考

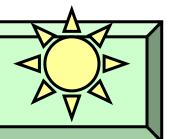
検討グループ アンケート調査結果

ストレスがあると答えた人

83%



健康的な生活習慣を持つ人を増やす



生活習慣病は、過食や肥満、運動不足などが原因です。心の健康づくりについても、生活習慣の改善が重要なのではないか、ということから生活習慣に関する成果目標を決めました。

成果目標1 自分は健康だと思える人を増やす





自分の健康状態を知ることができる



生活習慣改善のきっかけづくりのためにも、健康診断を受け、その結果を理解し、自分の健康状態を知ることが大切なのではないか、ということから「自分の健康状態を知ることができる」を行動目標のひとつにあげました。

参考 検討グループ アンケート調査結果

健康チェックはどのようにしていま	定期的にかかりつけ医受診	19.1%
すか	健康診断	66.7%
	体調の自己判断	41.2%
	食事のおいしさ	16.7%
	快適な睡眠と目覚め	15.9%
	活動意欲	20.1%
定期的に歯科健診を受けていますか	受けている	20.1%
市の健診を知っていますか	利用している	24.9%
	職場または他の病院で受けている	45.1%
	健康診断が必要だとは思わない	1.3%
	まったく知らない	5.5%



- ・定期的に健康診断や歯科健診を受けましょう
- ・かかりつけ医やかかりつけ歯科医を持ちましょう
- ・健診の結果から健康づくりの必要性を知りましょう
- ・健康手帳を自分の健康管理に役立てましょう

行政の取り組み

- ・市民が今以上に健康管理に役立てることが出来るような健康診査事業の体制づ くりをしていきます
- ・医療機関のかかりつけを持つように啓発します
- ・自己健康管理に役立てることができるように健康手帳を交付、周知します

企業や地域と行政の協働

- ・地域住民が健診結果を正しく知る機会を、健康づくり市民推進委員活動に盛 り込み、実践していきましょう
- ・企業と行政間の情報交換をし、働き盛り世代全体の健康状態の把握をしてい きましょう



あきる野市民2人に1人*が 高脂血症!!

◆各疾病における要医療・要指導の割合(平成17年度)

疾病	あきる野市*	東京都
高脂血症	56.5%	34.2%
肥満	29.2%	22.0%
高血圧	55.7%	35.2%
糖尿病	34.1%	34.0%

*平成17年度市民健診結果より、40~50歳代結果のみ抽出

成果目標 1 自分は健康だと思える人を増やす





自分にあった健康維持・増進の方法をみつける



自分に合った健康維持・増進の方法を具体的に知ることで、日常生活に取り入れることができ、健康的な生活を継続させることができるのではないか、ということから「自分に合った健康維持・増進の方法をみつける」を行動目標にあげました。

参考 検討グループ アンケート調査結果

健康維持のために行ってい	行っている	52.0%
ることはあるか	行っていない:健康だから	9.1%
	忙しい	24.2%
	その他	5.1%
健康維持のために大切だと	食生活	55.9%
思うこと	睡眠	52.4%
	適度な運動	46.8%
	規則正しい生活	44.0%



- ・生活習慣改善方法を知りましょう(工夫やアイデア)
- ・生活習慣改善のためにいろいろな方法を試してみましょう
- ・健康について相談する人を身近に持ちましょう

行政の取り組み

- ・市民健康診査のデータを分析して個人の健康管理に役立つ健康教育の充実を 図ります
- ・自分に合った健康づくりの方法を選ぶことができるように健康教育の周知を します
- ・健康相談で生活習慣改善や継続の方法を提供します

企業や地域と行政の協働

- ・健康維持や増進のための健診の事後指導を充実させることが出来るように努めていきましょう
- ・健康づくり市民推進委員が健康維持や増進のための方法を地域で推進していきます







休養が充分とれる人を増やす



充分な休養をとることが、心の健康づくりにつながり、ストレスを感じている人を減らすことができるのではないか、ということから「休養が充分とれる人を増やす」を、行動目標にあげました。

健康指標と目標数値

 健康指標
 現状
 目標

 休養が十分とれていると答えた人
 15.4% *
 20%

*あきる野市市民意識調査(平成17年度)



- ・休日は休むことを心がけましょう
- ・自分の心の状態に関心を持ちましょう
- ・心の健康づくりが必要だということについて考えましょう

行政の取り組み

・休養を取ることが心の健康づくりにつながることを学んでもらう機会を事業の中に設けます

企業や地域と行政の協働

- ・心の状態を把握するためのツール*作成を企業と行政の協働で検討していきましょう
- ・日常生活の中で休養の徹底をするためにどのようにシステムづくりをしていくか検討していきましょう

成果目標 2 ストレスを感じている人を減らす





自分に合ったストレスの解消法をみつける



現在の状況では、職場や家庭などで様々なストレス要因があるが、自分に合ったストレス解消の方法をみつけることにより、ストレスが蓄積することなく、心地よい状態でいることができるのではないか、ということから「自分に合ったストレス解消法をみつける」を行動目標にあげました。

参考 検討グループ アンケート調査結果

ストレス要因は何ですか	健康	14.0%
	仕事	49.2%
	家庭	22.3%
	人間関係	24.6%
ストレスの発散方法は何ですか	趣味	48.6%
	飲食	32.5%
	スポーツ	26.8%
	家庭の団らん	26.2%
	地域活動	5.0%
	社会奉仕	2.0%



- ・ボランティア活動や地域の活動に積極的に参加しましょう
- ・一人で悩みを抱え込まずに気軽に相談できる人をみつけましょう

行政の取り組み

- ・近所付き合いのきっかけ作りとして地域活動を促します
- ・ストレス解消法を提供できるように健康づくり市民推進委員*を育成します
- ・気軽に相談できる体制を作ります

企業や地域と行政の協働

- ・気軽に声かけがができるような体制を、企業や地域と行政で整えていきましょう
- ・健康づくり市民推進委員活動で、ストレス解消に役立つ内容を実践していきます

成果目標 3 健康的な生活習慣を持つ人を増やす





食事によく気をつけている人を増やす

働き盛り世代では、身体機能の低下を徐々に感じ、健康が気になり始める世代であり、問題意識は高まるものの、 食生活改善の継続が難しいのが現状です。

生活習慣病予防の観点から、ストレスに対処する力を上げるためにも、バランスのよい食生活について学ぶ機会を充実させ、継続的な食生活改善につなげることが必要ではないか、ということから「食事によく気をつけている人を増やす」を行動目標にあげました。

健康指標と目標数値

食事に気をつけていると答えた人

23.9% *

29%

* あきる野市市民意識調査(平成17年度)

参考 検討グループ アンケート調査結果

主食・主菜・副菜をそろえて食べますか	はい	78.7%
	いいえ	19.2%
緑黄色野菜をほぼ毎日食べますか	はい	76.1%
	いいえ	23.3%
食育という言葉を知っていますか	はい	63.2%
	いいえ	36.6%



- ・主食・主菜・副菜をとりましょう
- ・野菜をたくさんとりましょう
- ・食事の回数は1日3回にしましょう
- ・食育について知りましょう

行政の取り組み

- ・健康づくり市民推進委員による食生活改善活動を地域で展開することがで きるように取り組んでいきます
- ・健康的な食生活の推進や啓発活動を地域に発信していきます

企業や地域と行政の協働

- ・「食生活指針」**や「食事バランスガイド」**を活用することができるように地域への協力をお願いしていきます
- ・食生活改善に関する情報を実際に活用できる内容で提供していきましょう (作る、買出し、コンビニエンスストアの有効活用など)

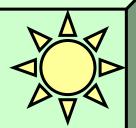






成果目標 3 健康的な生活習慣を持つ人を増やす





運動やスポーツを積極的にしている人を増やす



忙しい毎日の中で、健康を意識した運動やスポーツ活動を行っていない人が多いのではと考えました。

体力や運動能力が緩やかに低下し始めるとともに、生 活習慣病が顕在化してくる世代でもあります。

楽しみながら運動を継続することが生活習慣病を予防し、また、ストレス発散にもなるため「運動やスポーツを積極的にしている人を増やす」を行動目標にあげました。

健康指標と目標数値

運動やスポーツを積極的にしていると答えた人

13.9% *

19%

* あきる野市市民意識調査(平成17年度)

参考 検討グループ アンケート調査結果

運動を毎日していると答えた人

11.9%



- ・運動に関する情報を得ましょう
- ・自分に合った運動方法を知りましょう
- ・適度に身体を動かす習慣をつけましょう

行政の取り組み

- ・運動の必要性や情報を周知します
- ・公共施設の利用が活発化されるように関係部署と検討します
- ・健康づくり市民推進委員が地域で運動の実践や情報提供が出来るように育成します

企業や地域と行政の協働

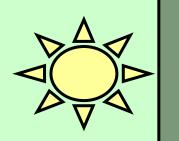
- ・地域の実情に応じた運動対策に取り組むことが出来るように地域の情報を提供していきましょう
- ・健康づくり市民推進委員活動で運動ができる場 や情報の提供をしていきます



成果目標 3 健康的な生活習慣を持つ人を増やす



熟睡感がいつもある人を増やす





動き盛り世代は、様々な役割を担っているため、家庭
 内・職場内共に責任が増し、睡眠時間の確保が難しく、不眠に悩む人も増加する世代でもあります。

また不眠は、ストレスからの回復を妨げることにもつながるため、それぞれにあった睡眠形態をみつけ、睡眠不足をなくしていくことが必要ではないか、ということから「熟睡感がいつもある人を増やす」を行動目標にあげました。

健康指標と目標数値

健康指標 現状 目標 熟睡感があると答えた人 24.7%* 30%

* あきる野市市民意識調査(平成17年度)



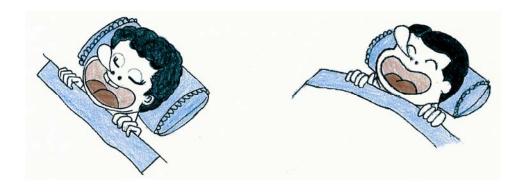
- ・快適な睡眠の必要性を知りましょう
- ・正しい情報から自分に適した快適な睡眠の方法を取り入れるようにしましょう
- ・生活リズムとの関連を知り、毎日時間がきたら床につくことを心がけましょ う

行政の取り組み

- ・睡眠についての正しく新しい情報を提供します
- ・快適睡眠方法を市民から募集し、生活の中に取り入れることが出来るような情報を発信します

企業や地域と行政の協働

・熟睡感を得るために、どのように生活環境を整えることが必要かについて考えていきましょう



成果目標 3 健康的な生活習慣を持つ人を増やす



タバコを吸っている人を減らす



■ 働き盛り世代は喫煙率の高い年代です。

このため、喫煙がさまざまな生活習慣病の危険因子であることについての知識の普及を図ることが必要です。 また、受動喫煙*の害を踏まえ、分煙*などの喫煙マナ

った、受動候性がの音を踏まれ、万煙がなどの候煙マアーを考えた環境条件の改善を図る必要があるのではないか、ということから「タバコを吸っている人を減らす」を行動目標にあげました。

健康指標と目標数値

健康指標 現状 目標 タバコを吸っていると答えた人 31.0%* 26%

* あきる野市市民意識調査(平成17年度)

参考 検討グループ アンケート調査結果

タバコは吸いますか	はい	23.3%	
	いいえ	65.0%	
	やめた	10.4%	



・タバコの害についての情報を得て、禁煙の必要性について知りましょう

行政の取り組み

・喫煙者の体への影響や、受動喫煙による周囲へのタバコの害についての情報を 提供し、禁煙のきっかけとなるように働きかけていきます

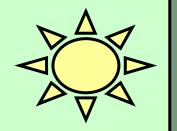
企業や地域と行政の協働

- ・喫煙によるタバコの害を、地域での健康づくり活動の中に盛り込んでいきましょう
- ・喫煙者を増やすことのないように、分煙や喫煙所での喫煙を徹底し歩きタバコ・ポイ捨て禁止などのマナーについて働きかけていきましょう

成果目標 3 健康的な生活習慣を持つ人を増やす



毎日飲酒する人を減らす





飲酒は緊張を和らげたり、人間関係を円滑にするなどの 良い面もありますが、一方飲みすぎは、生活習慣病の原因 になり、またストレス発散などのために毎日飲酒すること で、アルコール依存症になる恐れもあります。

働き盛り世代以降は、男性を中心に多量飲酒や毎日飲酒をしている人の割合が高くなる傾向が見られるためアルコールと健康との関係や適度な飲酒について知識の普及を図る必要があるのではないか、ということから「毎日飲酒する人を減らす」を行動目標にあげました。

健康指標と目標数値

健康指標 現状 目標 毎日飲酒すると答えた人 21.2%* 16%

* あきる野市市民意識調査(平成17年度)

参考 検討グループ アンケート調査結果

お酒を飲みますか	毎日飲む	26.0%	
	時々飲む	36.3%	
	飲まない	37.3%	



・自分に合った体に害のないアルコールの適正な量と回数を知り、休肝日を設 けるようにしましょう

行政の取り組み

・休肝日(2日連続/週)を生活の中に取り入れることが出来るように啓発していきます

企業や地域と行政の協働

・アルコールと健康との関係や、適度な飲酒についての知識の普及を図る方法を 検討していきます

4 高齢者世代の検討



名前の由来

高齢者世代の検討グループの活動を、市民の皆さんへ広く印象付けるために、みんなで検討し、グループ名を「チームさくらんぼ」、シンボルマークは にしました。

さくらんぼの実は、二人が寄り添っているようにみえます。茎をよく見ると、"人" という漢字に見え、まるで人が誰かと支えあっているようではありませんか! このようなことから、"人とのふれあい 大切に"の言葉を入れ、シンボルマークにしました。

高齢者世代

仲間をつくり 地域をつくる 高齢者をめざして 75頁

めざす姿

成果月標

信頼できる仲間を持つ高齢者を増やす

75頁

79頁

79頁

地域で役割を持つ高齢者を増やす

76頁

元気な高齢者を増やす

76頁

- ・ 会うと心が落ち着き安心できる人 [60歳以上男女] 平成16年 61.3% → 月標値 67.0%
- ・ 気持ちの通じ合う人 [60歳以上男女] 平成16年 72.3% → 目標値 78.0%
- ・ 日頃、評価し、認めてくれる人 [60歳以上男女] 平成16年 57.8% → 目標値 63.0%
- 困ったときに手助けしてくれる人 [60歳以上男女] 平成16年 65.3% → 目標値 70.0%

平成16年3月あきる野市民意識調査報告書参考

- 地域の施設を利用する高齢者を増やす

- 地域の行事や活動へ参加している人(※1) [60歳以上男女] 平成16年 61.2%→ 目標値 66.0%
- ボランティア活動に

参加したい人(※2) 【65歳以上男女】 平成17年 11.9% → 目標値 19.0%

【65歳以上男女】 平成17年 6.2% → 目標値 16.2%

- ※1 平成16年3月あきる野市民意識調査報告書参考 ※2 平成17年3月あきる野市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(第3期)策定にかかる調査報告書参考

- 自分の健康状態を良好と思う人 【65歳以上男女】 平成17年 72.8% → 目標値 78.0%
- 栄養のバランスに気をつける人 【65歳以上男女】 平成17年 58.5% → 目標値 65.0%

平成17年3月あきる野市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(第3期)策定にかかる調査報告書参考

- 行動目標
- 話せる場・集まれる場を全地区につくる
- 体験や特技をいかせる場を増やす

- 地域で活動をする高齢者を増やす
- 体験や特技を伝える場を増やす

81頁

- 高齢者支援活動に参加する高齢者を増やす
- 子育て活動を支援する高齢者を増やす
- 健康づくり活動に参加する高齢者を増やす
- かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つ高齢者を増やす
- 自分の健康状態を把握している高齢者を増やす
- 適度な運動と、睡眠や休養を充分とっている高齢者を増やす
- 身体の状態や、体調にあった食生活ができる高齢者を増やす

84頁

- 外出する高齢者を増やす
- 好奇心を持つ高齢者を増やす

対 策

市民の取り組み

78頁

- お茶飲み友達をつくる
- 相手の話をよく聞く
- 仲間を誘って、グループ活動を する
- 参加していない高齢者に声かけ をする
- 趣味仲間を増やす
- 他のグループと交流・情報交換 する
- 活動内容を発信する
- 日頃から、災害時の連絡方法 や避難場所について仲間と確認 する
- 災害時だけでなく、日頃から、 仲間と助け合う

行政の取り組み

- 仲間づくりの中心となるリー ダーを育てる(寿大学・健康 づくりリーダー研修など)
- 高齢者の活動についての情報 を集める(地域振興課・高齢 者支援課・健康課・社会教育 課・体育課など)
- 地域で活動できる施設の情報 を集める(地域振興課・健康 課など)
- 高齢者の仲間づくりを支援す る情報を集め、関係機関へ協 力の呼びかけをする
- 関係機関と協力し、集めた情 報を市民へ知らせる

市民の取り組み

- ・地域の集まりに、積極的に参加 す
- 体験と特技をすべての世代に伝 え
- ・体験や特技をいかした活動をす る
- ・高齢者相互で支え合う
- ・子育てをしている家族を応援す

行政の取り組み

- ・高齢者のボランティアについて 情報を集める(高齢者支援課・ 健康課・社会教育課など)
- ・特技や経験をいかした活動をす る人のパイプ役となる(高齢者 支援課・健康課・教育委員会な
- ・高齢者の活動のための支援をす る(高齢者支援課・健康課・教育 委員会など)

市民の取り組み

82頁

- ・日頃の健康管理のために、健康 診査を受ける
- ・自分の病気や飲んでいる薬につい て、自分のできる範囲で管理する ・半年に1回、かかりつけの歯科医 で健診を受ける
- ・自分にあった運動を継続する
- ・ストレス解消法を持つ
- ・食生活に気をつける
- ・閉じこもりがちな高齢者に声をか ける
- ・自分らしい身だしなみを心がける
- ・笑顔を心がけ、前向きな気持ちを
- 生きがいをみつける

行政の取り組み

- 85頁
- ・健康診査の目的や、検査結果の 活用について情報提供する
- ・健康づくりの支援をする(健康 相談や地域イキイキ元気づくり 事業等)
- ・元気な高齢者を増やす事業の実 施について、関係部署と検討す る(高齢者支援課・健康課・社 会教育課・体育課など)

市民・関係機関・行政の協働

- 活動の拠点となる場について、情報交換を行う
- 仲間づくりリーダーの活動を推進する
- 地域の活動情報を共有し、情報・技術について意見を交わす

市民・関係機関・行政の協働

- 高齢者の特技や経験をいかせる場の情報を集める
- 特技や経験を持っている高齢者の情報を集める
- 地域の元気な高齢者を紹介する
- 支援の必要な高齢者の把握をする

82頁 市民・関係機関・行政の協働

85頁

- ・高齢者が外出しやすい地域を考える
- ・高齢者がいつまでも元気でいられるための支援について、情報交換をする
- ・就労の場を広げるための取り組みを検討していく

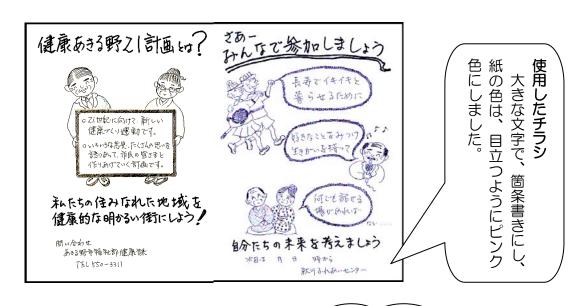
(1)市民の考えていること・思っていることは?

市民参加の呼びかけ

計画づくりに、多くの市民に参加してもらうためには、どのように働きかけをしていったらよいか話し合いました。

- ・ 高齢者が元気になるように
- いつまでも元気でいられるように
- 毎日イキイキと過ごせるように
- ・ 笑顔を忘れずにいられるように

という思いを込め、手作りのチラシを作成し、チームさくらんぼのメンバーで呼びかけをしてきました。



調査の目的

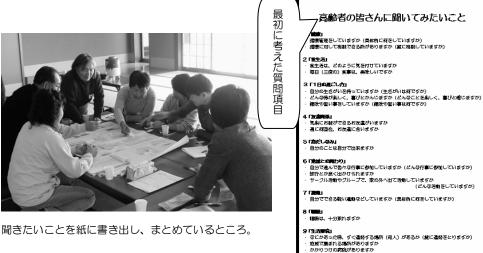
高齢者が元気になるには何が 必要なのかを知るため。

"めざせ健康あきる野 21" に向け、新しい健康づくり 運動のPRをするため。

地域の高齢者が考え、 思っていることを知る、 ため。

調査を実施する前に、チームさくらんぼのメンバーで調査の仕方などについての勉 強会を開いて、つぎのような話し合いをしました。

- ・ 質問に対するこたえを、自由に記入してもらうか、〇×式にするのか。
- 地域の集まりに出られない高齢者の声をどのような方法で聞くのか。
- 内容を理解してもらうために、最初に、計画の説明をしたらどうか。
- 答えやすいように、調査票の回答欄に例を入れたらどうか。



|**0 「水松門手」** - **水松推成**は(同居しているか、していないか)

の バ ようになりまし か 5 たくさん

このような話し合いを経て、調査の内容が決まりました。

調査の方法

聞き取り調査

期 間 2006年5月1日~5月30日

場 所 あきる野市の施設、各町内会・自治会 の会館、スポーツレクリエーション会 場他

対象者 市内 60 歳以上の男性・女性

地域イキイキ元気づくり事業参加者、 スポーツレクリエーション大会参加 者、老人クラブ会員他

調査員 「チームさくらんぼ」メンバー 他 調査方法 調査票の質問を 1 問ずつ説明し、こた えを記入してもらいました。なお、記 入できない人については、調査員が代 筆しました。

質問内容 1 自分の健康を保つために何をした ら良いと思いますか?

使用した調査票

皆さんの思いをお聞かせください!

<u> 遠 性別(男・女)</u>

1. 自分の健康を保つために何をしたら良いと思 いますか?

例) 食生活・運動・休養・ストレス・食習慣 等

2. みんなが健康でいるためにどういう活動が必 要だと思いますか?

側) 健診・人との関わり・心身のコントロール 等

3. みんなが健康でいるために必要な活動をどう したら実現できると思いますか?

例) 交通手段・町内会や自治会でできること・行政でできること・ 自分ができること 等 (実現可能なことをお答えください)

ご協力ありがとうございました。

2 みんなが健康でいるためにどういう活動が必要だと思いますか?

3 みんなが健康でいるため必要な活動をどうしたら実現できると思 いますか?

意見が出され

まとめ方

- ・ 調査票を、一枚づつ、男女別・地区別・年代別に分けました。
- ・ 一つの意見を一枚の用紙に書き出しました。
- ・ 書き出した用紙を、地区ごと(東秋留、多西、西秋留、増戸、五日市、戸倉・小宮)に分け、質問項目別に似たものをまとめ、摸造紙に貼り付けて、まとめました。



チームさくらんぼのメンバーが集計している様子



意見を一枚の用紙に書き出す作業



たくさんの声が、地区ごとに集まりました!



調査結果

1. 自分の健康を保つために何をしたら良いと思いますか?

多く寄せられた意見

- ・ バランスの良い食事(塩分控えめ・野菜中心・三度の食事をきちんととる)
- ストレスを無くす(睡眠をとる・心身のコントロール)
- ・ 歩く(ウォーキング・散歩)
- 自分でできることは自分でする
- ・ 趣味をもつ

2. みんなが健康でいるためにどういう活動が必要だと思いますか?

多く寄せられた意見

- ・ 家族と会話をする
- ・ 定期健診を受ける
- ・ 何事にも興味や好奇心を持つ
- ・ 具合が悪くなった時の連絡方法を確保する(近所に親しい人がいる など)
- ・ 自然とのふれあい(庭の手入れや花植えをしていると心が安らぐ など)
- 人との関わりを持つ(グループに参加する・高齢者が集まれる場所がたくさん 欲しい など)

3. みんなが健康でいるために必要な活動をどうしたら実現できると思いますか? 多く寄せられた意見

- ・ 地域の活動に参加する
- ・ 地域の皆さんへの声かけ
- ・ 介護をしている人への理解と協力
- 身近で運動ができる場所が欲しい。
- ・ 高齢者が地域の人を指導し、活動ができる場所が欲しい
- ・ ボランティアの健康指導者を育成して、地域に派遣して欲しい



地域イキイキ元気づくり事業の様子



素敵な意見

- ・ 自分の役割を持つ(責任持って戸締りをする・新聞を取りに行く など)
- ・ 高齢者だけではなく、若い人達と交流を持つ
- ・ 人と集まることが楽しい老人になりたい
- ・ 若さを保つため、おしゃれにも気を配っている
- ・ 嫌なことより良いことを思い出すようにしている
- ・ 栄養のバランスを考えている
- ・ 仲間といると元気が出る



皆さんの意見から わかったこと

- ・ 地区によって、交通の便の良い所や悪い所があるので、行動範囲が異なる
- ・ 地域、隣組にボランティアで健康づくりの指導をしてくれる人が必要
- ・ 気軽に話ができ、人の話も聞ける場所があるといい
- ・ 地域での助け合いは欠かせない
- ・ 健康に対する意識が高い
- ・ シルバーカーを使用している人が多かった



(2) 仲間をつくり 地域をつくる 高齢者をめざして

【めざす姿】仲間をつくり 地域をつくる 高齢者をめざして

皆さんに、前向きな姿勢を持っていただけるような表現を考えました。聞き取り調査の結果から、健康でいるためには、「仲間を持つことや、地域の人たちと関わりを持つことが大切」という声が多く寄せられました。高齢者の中には、行動の範囲が狭くなってきている人もいます。しかし、皆さんのできる範囲で、人と関わりを持つことが、いつまでも健康でいるために大切なことです。

小さな仲間(友人・近所の人)づくりから、大きな仲間(地域)づくりへと、活動を 広げていきましょう!

めざす姿に近づくために…

【成果目標】信頼できる仲間を持つ高齢者を増やす

楽しいことや、悲しいことを分かち合える仲間をつくりましょう!

聞き取り調査の結果から、「同じ趣味を持つ仲間を増やしたい」、「悩み事を仲間に相談したい」、「1人ではできないことも仲間と一緒だと実行できる」という声がありました。このような思いを実現するために、趣味を持つことや、近所の人と声をかけあうことが大切です。

【数値目標】	いま		目標
会うと心が落ち着き安心できる人	61.3%	→	67.0%
気持ちの通じ合う人	72.3%	→	78.0%
日頃、評価し、認めてくれる人	57.8%	→	63.0%
困ったときに手助けしてくれる人	65.3%	→	70.0%



【成果目標】地域で役割を持つ高齢者を増やす

年を取っても、活躍し、地域の皆さんに慕われる高齢者をめざしましょう!

聞き取り調査の結果から、実際に、地域の健康づくりのため、「地区の防犯を兼ねて、 毎日ウォーキングをしている」「神社や会館の清掃をしている」「車を使ってボランティ アをしている」など地域のために活躍している人がいました。

皆さんも、地域の集まりに積極的に参加し、体験や特技をいかした活動をしていきま

しょう。

【数値日標】

いま

目標

地域の行事や活動へ参加している人 61.2% → 66.0%

ボランティア活動に、

参加したい人

 $11.9\% \rightarrow 19.0\%$

参加している人

6.2%__ 16.2%

【成果目標】元気な高齢者を増やす

イキイキと生活するためには、心とからだが元気であることが 必要です。聞き取り調査の結果から、健康でいるために「よく食べ、 よく眠り、よく動く」「天気の良い日には、すすんで外にでかける」 「何かひとつ生きがいを持つ」という声がありました。

いつまでも健康でいるためには、自分自身の健康状態を知り、バランスよく食べ、 自分に合った運動をし、休養をしっかりとることが大切です。

【数値目標】

いま

目標

自分の健康状態を良好と思う人

72.8%

→ 78.0%

栄養のバランスに気をつける人

58.5%

65.0%

(3)目標を達成するために

信頼できる仲間を持とう

【成果目標】 信頼できる仲間を持つ高齢者を増やします

会うと心が落ち着き安心できる人、気持ちの通じ合う人、日頃評価し認めて くれる人、困ったときに手助けしてくれる人、こんな仲間を持つ高齢者を増や していきます。



【行動目標】

- ・話せる場・集まれる場を全地区につくります
- ・地域の施設を利用する高齢者を増やします
- ・体験や特技をいかせる場を増やします



市民が思っていることは? 聞き取り調査の結果から

- お茶飲み会など集まって話をする機会があれば、ストレスを解消することができるのにな… (男性・女性)
- ・ 楽しく体を動かす集まりがあればいいな… (女性)
- ・趣味(例:カラオケ、グランドゴルフ等)をいかす企画を出して参加者を増やしたい…(男性)

など多くの意見が寄せられました。

信頼できる仲間を持とう

市民の皆さんへ

高齢者になるにつれ、消極的になり、そして地域からも置き去りにされたような考えや生活になりがちです。

そんな時に身近な人の声かけから、人と人とのふれあい、地域とのつながりが生まれます。

おしゃべりやお茶飲み会などから、相手への思いやりや助け合いが大切であること に気付かされ、淋しさなどから開放されていくのではないでしょうか。

町内会、自治会や行政などと協力して、全地域に皆が気楽に集まれる場所を確保し、 参加する人を増やしましょう。



目標を達成するために



市民の取り組み

"一人にしない させない ならない"を含言葉に、仲間を増やし、声かけし、参加しやすいきっかけを作り、助け合いながら情報を交換していきましょう。

- お茶飲み友達をつくりましょう
- 相手の話をよく聞きましょう
- ・ 仲間を誘って、グループ活動をしましょう
- ・ 参加していない高齢者に声かけをしましょう
- ・ 趣味仲間を増やしていきましょう
- ・ 他のグループと交流・情報交換をしましょう
- ・ 活動内容を発信しましょう
- ・ 日頃から、災害時の連絡方法や避難場所について仲間と確認しましょう
- ・ 災害時だけでなく、日頃から、仲間と助け合いましょう

信頼できる仲間を持とう



行政の取り組み

- ・ 仲間づくりの中心となるリーダーを育てます
- ・ 高齢者の活動についての情報を集めます
- ・ 地域で活動できる施設の情報を集めます
- ・ 高齢者の仲間づくりを支援する情報を集め、関係機関へ協力の呼びかけをします
- ・ 関係機関と協力し、集めた情報を市民へお知らせします



市民・関係機関・行政の協働

- ・ 活動の拠点となる場について、情報交換を行っていきます
- ・ 仲間づくりリーダーの活動を推進します
- ・ 地域の活動情報を共有し、情報・技術について意見を交わします



チームさくらんぼによる、フォーラムでの活動発表

地域で活躍しよう

【成果目標】地域で役割を持つ高齢者を増やします

地域の行事や活動へ参加している人、ボランティア活動を実施している 人を増やします。

【行動目標】

- ・地域で活動をする高齢者を増やします
- ・体験や特技を伝える場を増やします
- ・高齢者支援活動に参加する高齢者を増 やします
- ・子育て活動を支援する高齢者を増やします
- ・健康づくり活動に参加する高齢者を増 やします





市民が思っていることは? 聞き取り調査の結果から

- 生きがいをもてる高齢者になりたい…(女性)
- ・ 積極的にいろいろな催し物に参加したい…(男性)
- 地元の野菜などを使った料理(おふくろの味)を若い 人に伝えたい…(男性)

など多くの意見が寄せられました。

地域で活躍しよう

市民の皆さんへ

日常生活や、仲間と趣味を楽しむなかでも、自分ができることをみつけましょう。 子育ての支援、地域での環境整備、スポーツやレクリエーションを通した健康づくり などのボランティア活動で、自分の経験をいかしましょう。頼ってもらえることは、 楽しみになり「いきがい」につながります。



目標を達成するために



市民の取り組み

"自分もイキイキ みんなもイキイキ"を合言葉に、地域に出て行きましょう。 趣味や特技(料理、お手玉づくり、竹とんぼづくり、ラジオ体操など)を通して、 若い世代とふれあう機会を増やしていきましょう。

- ・ 地域の集まりに、積極的に参加しましょう
- ・ 体験と特技をすべての世代に伝えましょう
- ・ 体験や特技をいかした活動をしましょう
- ・ 高齢者相互で支え合いましょう
- ・ 子育てをしている家族を応援しましょう





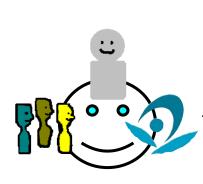
子どもたちも参加しています!



行政の取り組み

特技を持っている人、経験豊かな人たちの情報を集め、広く公開して活用できるようにしていきます。

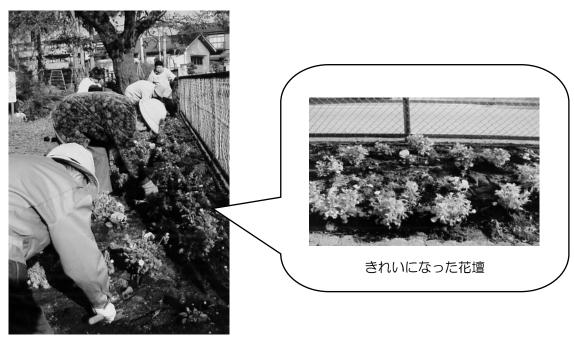
- ・ 高齢者のボランティアについて情報を集めます
- ・ 特技や経験をいかした活動をする人のパイプ役となります
- ・ 高齢者の活動のための支援をします





市民・関係機関・行政の協働

- ・ 高齢者の特技や経験をいかせる場の情報を集めます
- ・ 特技や経験を持っている高齢者の情報を集めます
- ・ 地域の元気な高齢者を紹介します
- ・ 支援の必要な高齢者の把握をします



ボランティアで花植えをしています!

いつまでも元気でいよう

【成果目標】元気な高齢者を増やします

自分の健康状態を良好と思う人、栄養バランスに気をつける人を増やします。

【行動目標】

- かかりつけ医、かかりつけ歯科医師を持つ高齢者を 増やします
- 自分の健康状態を把握している高齢者を増やします。
- ・ 適度な運動と、睡眠や休養を充分とっている高齢者を増やします
- 身体の状態や、体調にあった食生活ができる高齢者 を増やします
- ・外出する高齢者を増やします
- ・ 好奇心を持つ高齢者を増やします





市民が思っていることは? 聞き取り調査の結果から

- よく食べ、よく眠り、よく動くこと(女性)
- ・ 健康診断を受けること (男性・女性)
- すすんで外に出て人とのかかわりを持つこと (女性)
- ストレスをためないようにすること(男性・女性)

など多くの意見が寄せられました。

いつまでも元気でいよう

市民の皆さんへ

皆さんの声を聞いてみると、自分の健康には関心が高く、食生活、運動、休養には 気を使っているようです。

いつまでも健康でいるためには、自分自身の健康状態を知ることが大切です。





目標を達成するために



市民の取り組み

"よく食べ よく寝て よく動き いつまでも 人とのふれあい大切に" を合言葉に、自分らしい生活をしましょう。

- ・ 日頃の健康管理のために、健康診査を受けましょう
- 自分の病気や飲んでいる薬について、自分のできる範囲で管理しましょう
- ・ 半年に 1 回、かかりつけの歯科医で健診を受けましょう
- ・ 自分にあった運動を継続しましょう
- ・ ストレス解消法を持ちましょう
- ・ 食生活に気をつけましょう
- 閉じこもりがちな高齢者に声をかけましょう
- 自分らしい身だしなみを心がけましょう
- ・ 笑顔を心がけ、前向きな気持ちを持ちましょう
- 生きがいをみつけましょう



いつまでも元気でいよう



行政の取り組み

- ・ 健康診査の目的や、検査結果の活用について情報提供します
- ・ 健康づくりの支援をします
- ・ 元気な高齢者を増やす事業の実施について、関係部署と検討します





市民・関係機関・行政の協働

- ・ 高齢者が外出しやすい地域を考えていきます
- ・ 高齢者がいつまでも元気でいられるための支援について、情報交換していきます
- ・ 就労の場を広げるための取り組みを検討していきます





今後の展望

高齢者世代では、社会で活躍してきた大勢の人たちが地域の中でその力を発揮し、 自らが主役になり新しい健康づくりへの取り組みに参画してもらえるよう、社会情勢 等の変化を踏まえ、5年後に計画内容の見直しを行います。

第4章 計画の推進及び評価

計画の周知

この計画は、市民参加・参画により策定されましたが、計画の推進にあたっても、健康づくりの主体である市民一人ひとりが、「自分の健康は自分でつくる」という自覚を持ち、取り組んでいくことが必要です。

そのために、計画書のダイジェスト版の全戸配布や、市のホームページに掲載し、市民にこの計画について周知を図り市民の意識啓発に努めていきます。

計画の推進体制

・ 市民ワーキングチームとしての活動

計画における目標達成に向け、計画に基づいた具体的な活動計画づくりをす すめ実践していきます。さらに、ボランティアを募り「ふれあい隊(仮称)」 を立ち上げて、市民一人ひとりの健康レベルの向上を目指していきます。

・ 健康づくり市民推進委員及び OB 委員の活動

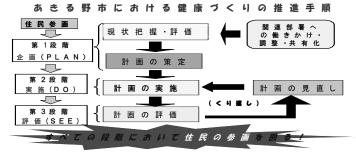
市民が主体的に健康づくりを推進していくためには、地域における健康づくりの担い手である、健康づくり市民推進委員の役割が重要になってきます。 地域住民の健康増進に努め、地域住民が健康づくりに自ら取り組むための活動を地域に広げていきます。

健康課の取り組み

健康づくりの取り組みを総合的に支援していくために、健康課を中心としつ つ庁内の関係課と連絡・調整をしていきます。

計画の評価

- ・ この計画は、10年後を目標年度としています。また、中間時期の5年後に見直しを行うほか、社会情勢等の変化を踏まえ、必要に応じて見直しを していきます。
- ・計画を効果的に推進するため、「評価委員会(仮称)」を設置し、計画の企画(Plan)、実施(Do)、評価(See)、のサイクルに基づき、毎年、目標の達成状況を確認・評価して見直し、翌年度の取り組みに関する助言・提言をしていきます。



<u>資</u>料

- 1. あきる野市健康増進計画検討委員会 名簿
- 2. 計画策定経過
- 3. 子育て世代の検討グループ アンケート
- 4. 子育て世代の検討グループ 各調査データ
- 5. 働き盛り世代の検討グループ アンケート
- 6. 用語集

(敬称略)

1. あきる野市健康増進計画市民検討委員 名簿

	名	前			所属
委員長	川	机	敏	昭	あきる野市医師会会長
副委員長	高	取	眞	史	秋川歯科医師会会長
荒	尾		孝		早稲田大学スポーツ科学学術院教授
\Box	中	康			あきる野市民生委員・児童委員協議会
坂	本	栄			あきる野市社会福祉協議会会長
\Box	中	直	治		あきる野市町内会・自治会連合会
浦	野	太	郎		あきる野市老人クラブ連合会
小	室	輝	雄		あきる野市体育協会
今	=	キ ヨ	子		あきる野市民間保育所園長会
伊	東	満	子		あきる野市健康づくり市民推進委員会会長
Ш	本	嘉	_		市民公募委員
小	林	延	行		市民公募委員
竹	\blacksquare	秀	徳		市民公募委員
奥	\Box	光	同		市民公募委員
吉	\blacksquare	栄り	ス夫		市民公募委員
柿	沢	和	枝		市民公募委員
檜	森		聡		富士通あきる野テクノロジセンター 総務部担当課長
多	賀	典	子		横河マニュファクチャリング株式会社 産業看護師
山	﨑		博		秋川農業協同組合本店 指導経済部長
城	所	敏	英		東京都西多摩保健所保健対策課長(平成 17 年度)
Ш	\blacksquare		勉		東京都西多摩保健所保健対策課長(平成 18 年度)
私	市		豊		あきる野市福祉部長

市民ワーキングチーム

☆ 子育て世代の検討グループ

(敬称略)

_								1 - 1 - 1
青山	尚子	赤津	恵子	赤羽根佳代子	荒井	礼子	飯田	真百美
石川	薫	臼井	正夫	海老沢 治美	大川	摩利	菊池	明美
木崎	由紀子	窪島	ちよみ	小島 里織	澤村	みどり	塚田	礼子
根本	明美	東	直子	細谷 佳恵子	三上	順子	溝口	義朗
齋藤	正子	山本	咲子					

☆ 働き盛り世代の検討グループ

(敬称略)

合川 幸子	朝比奈 清江	石関 京子	岸野 トシ子	国井 冨美子
熊井 栄子	栗原 行家	笹本 フサ子	田中 満子	

(敬称略)

☆ 高齢者の検討グループ

石川	朔子	上杉	秀子	恵良	雅代	島田	勢津子	出口	ハツノ
橋本	ミチ子	堀江	清子						

______ この他、たくさんの方の参加協力を得ています。

協力機関

- · 市内保育園、幼稚園等施設
- · 市立小中学校 PTA 連合会
- ・ 民生委員・児童委員協議会
- · 更正保護女性会
- ・ 児童館幼児クラブのみなさん
- ・ 読み聞かせサークル「レインボーくらぶ」
- · 秋川農業協同組合本店
- ・ 株式会社 東急ストア あきる野とうきゅう
- ・ 株式会社 東京サマーランド
- ・ 株式会社 マサダ製作所
- ・ 富士通株式会社 あきる野テクノロジセンター
- ・ 横河マニュファクチャリング株式会社 小峰工場
- ・ 公立阿伎留病院(現 公立阿伎留医療センター)
- ・ 老人クラブ連合会

(順不同)

2. 計画策定経過

(平成 18年 12月現在)

			* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *
	内 容	回数	備考
検討委員会	会議	13 🗆	代表者会議1回
子育て世代の検討	作業	61 🗆	
	声かけ隊(出動先)	10 🗆	
	本音語ろう会	6 🗆	
	出張子育てトーク	11 🗆	
	アンケート	584 部	
働き盛り世代の検討	作業	33 🗆	
	アンケート	1106 部	
高齢者世代の検討	作業	36 □	
	インタビュー	609 部	
市民周知	その他	6 🗆	スポレク、フォーラム等
事務局	勉強会	58 □	視察、研修含む
	計画全体の検討	23 🗆	編集会議含む
	情報収集	4 🗆	
	市民 PR の検討	9 🗆	
	職員 PR の検討	10 🗆	他課への周知 メール8回

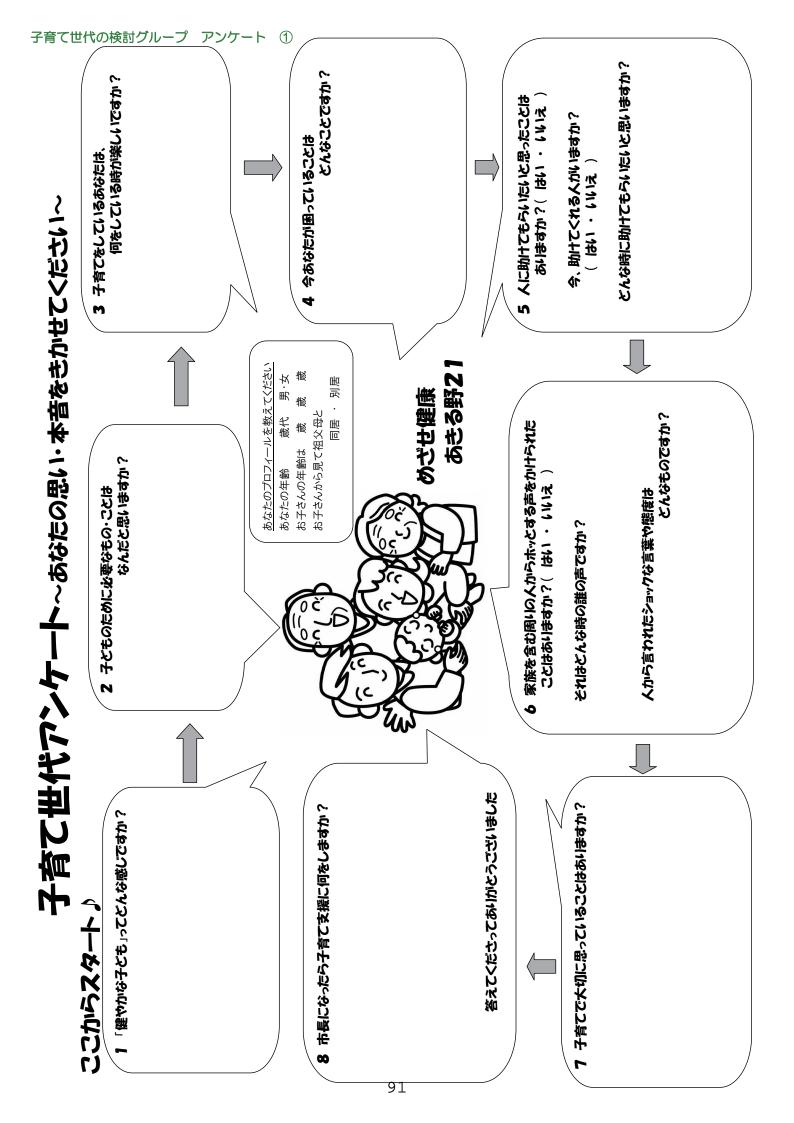












4. 子育て世代の検討グループ 各調査データ

1 心身ともに健康な親子が増える 親子で健康を育む生活習慣をつくろう~よく食べ、よく寝て、よく遊ぼう~

分類食	べる			
動目標朝	食を毎日食べよう	ō		
声民 ^{市民意} る)	意識調査(朝食を毎日食べ (H16)	東京都(西多摩保健医療圏 栄養調査報告書)(H13)	国民健康・栄養調査結果(欠食率) (H16)	コメント
	歲児 94.2% 歲児 85.1%	4歳児 89.3%	1-6歳 0.9%	・5歳児になると欠食率があがり、小・中は 2~3割にみられる
)代男性 61.0%)代女性 79.2%	5歳児 90.8%	20代男性 22.7% 20代女性 13.9%	・親となる世代のうち、若い世代の欠食率が 高い傾向にある
)代男性 70.4%)代女性 77.4%	小学校 79.6%	30代男性 14.5% 30代女性 6.0%	
)代男性 86.2%)代女性 80.2%	中学校 70.8%	40代男性 10.1% 40代女性 4.1%	
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	る・休養		1	
動目標 夜	10時までには寝	よう		
	受診者統計)時前に就寝している割合)	市民意識調査 (寝る時間が9時台まで)(H16)	東京都(西多摩保健医療圏栄養調査報告書)	コメント
	10) 気6か月健診 64%	2歳児 58.5%	(H14)3歳児 3.4% 5歳児 84.7%	・(健診統計) 1歳6か月児は24時以降が 1%→3%に増加。
(H1	15)	5歳児 65.7%	(H 1 3)小学校 46.7%	・2歳児は58.5%にとどまっている。
	歳6か月健診 63%		(就寝時間9時台まで)	
1歳	歳6か月健診 63% ぶ・ 運動		(就寝時間9時台まで)	
1歳	ぶ・運動		(就寝時間9時台まで) を1~2時間程度にしよ	う
対がある。	ぶ・運動 レビ・ビデオ・テ		を1~2時間程度にしよ	:う コ メ ン ト
1歳の対象を表現して、1歳の対象を表現しなります。	ぶ・運動 レビ・ビデオ・テ	・ レビゲームの時間を 療圏栄養調査報告書)	を1~2時間程度にしよ	
1歳の対象を表現して、1歳の対象を表現しなります。	ぶ・運動 レビ・ビデオ・テ 京都 (西多摩保健医) (多摩) 3歳児 54.79	・ レビゲームの時間を 療圏栄養調査報告書)	を1~2時間程度にしよ	コ メ ン ト・全国調査との比較では、西多摩は視聴時間
1歳の対象を表現である。 「一人の一人の一人の一人の一人の一人の一人の一人の一人の一人の一人の一人の一人の一	ぶ・運動 レビ・ビデオ・テ 京都 (西多摩保健医) (多摩) 3歳児 54.79	・レビゲームの時間を 療圏栄養調査報告書) % 5歳児 45.7%	を1~2時間程度にしよ	コ メ ン ト・全国調査との比較では、西多摩は視聴時間
1歳 遊遊 動目標 東京 第一夕 (西語)	ぶ・運動 レビ・ビデオ・テ 京都 (西多摩保健医) i多摩) 3歳児 54.79 (国) 3歳児 17.49	・レビゲームの時間で 原圏栄養調査報告書) % 5歳児 45.7% % 5歳児 17.2%	を1~2時間程度にしよ	コ メ ン ト・全国調査との比較では、西多摩は視聴時間
1歳 遊り 動目標 東京 一夕 ・全別 ・全別 ・全別 ・全別 ・会別 ・会別 ・会別 ・会別 ・会別 ・会別 ・会別 ・会	ぶ・運動 レビ・ビデオ・テ京都 (西多摩保健医) (多摩) 3歳児 54.79 (国) 3歳児 17.49 康の自己管理	・レビゲームの時間で 原圏栄養調査報告書) % 5歳児 45.7% % 5歳児 17.2%	を1~2時間程度にしよ	コ メ ン ト・全国調査との比較では、西多摩は視聴時間
1歳 遊り 動目標 東 一	ぶ・運動 レビ・ビデオ・テ京都 (西多摩保健医院 3歳児 54.79 3歳児 17.49 事の自己管理 正に体重を管理している。 (本格指数 「ふ の割合) (H15) 10)	・レビゲームの時間で 原圏栄養調査報告書) % 5歳児 45.7% % 5歳児 17.2%	を1~2時間程度にしよ (H14) 東京都(学校保健統計書)(H1	コ メ ン ト ・全国調査との比較では、西多摩は視聴時間の少ない割合が多い コ メ ン ト ・(健診受診者統計) 3歳児は「ふとりぎみ」が0.8%⇒3%に増加
1歳 遊り 動目標 名 夕 東 西 全 健 適 離 2 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日	ぶ・運動 レビ・ビデオ・テ京都 (西多摩保健医院 3 歳児 54.79 (国) 3 歳児 17.49 (国) 3 歳児 17.49 (東の自己管理 正に体重を管理 に受診者統計 (体格指数 「ふりの割合) (H15) (10) (最合か月健診 96%	原圏栄養調査報告書) ※ 5歳児 45.7% ※ 5歳児 17.2% ・ 5歳児 17.2% ・ 5歳児 17.2% ・ 5歳児 17.2% ・ 5歳児 17.2%	を1~2時間程度にしよ (H14) 東京都(学校保健統計書)(H1 3⇒H17) 小2男子 0.6%⇒2.0%	コ メ ン ト ・全国調査との比較では、西多摩は視聴時間の少ない割合が多い コ メ ン ト ・(健診受診者統計) 3歳児は「ふとりぎみ」が0.8%⇒3%に増加 ・(学校保健統計書) (小学校) 最多は小5男子 市部より高率は小1女子、小2男女、
1歳 遊り 動目標 名 タ (全) (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日	ぶ・運動 レビ・ビデオ・テ京都 (西多摩保健医院 多摩) 3歳児 54.79 (国) 3歳児 17.49 (東の自己管理 正に体重を管理 (本種を管理 (本種を管理 (本種を管理 (本種を管理 (本種を) (本種) (本種) (本種) (本種) (本種) (本種) (本種) (本種	原圏栄養調査報告書) ※ 5歳児 45.7% ※ 5歳児 17.2% * 5歳児 85.1% * 20代男性 53.7%	を1~2時間程度にしよ (H14) 東京都(学校保健統計書)(H1 3⇒H17) 小2男子 0.6%⇒2.0% 小2女子 0.3%⇒1.7% 小4男子 3.2%⇒3.6%	コ メ ン ト ・全国調査との比較では、西多摩は視聴時間の少ない割合が多い コ メ ン ト ・(健診受診者統計) 3歳児は「ふとりぎみ」が0.8%⇒3%に増加 ・(学校保健統計書) (小学校) 最多は小5男子

_									=	
行動目標	健康な歯を守ろう									
調査名	健診受診者統計 う歯罹患率(H17)	東京都(学校保健統計書) う歯罹患率(H17)	東京都(学校保健 置者(H17)	建統計書)未処			Х	ン	7	
データ	1歳6か月健診 3%	小学校 計 66.8%	小学校 計 3	33.6%	・1歳6か月か ・小、中では、	、6割以	(上が罹	患		
	3歳児健診 17%	中学校 計 66.9%	中学校 計 3	33.6%	うち半数が	処置して 	こいない	↑者にん	えっている	
行動目標	定期的な健康診断	・歯科健診を受けよ	う							
調査名	健診受診者統計受診率	(H14⇒H17)	市民意識調査(定期的) (H1)				Х	ン	٢	
データ	3~4か月児健診 97	".2%⇒94.8%	2歳児 72.0)%	3~4かり	3~4か月児健診受診率低下側				
	1歳6か月歳児健診 9	95.2%⇒95.4%	3歳児 80.4	1%	・(市民意識	(97.2%⇒97.0%⇒95.1% ・(市民意識調査) 歯科健診受診率は4歳までは、				
	3歳児健診 96.6%≒	94.2%	4歳児 90.4	l %	5歳で大きく低下。				.51 5,2.5	
	5歳児 71.6%		5歳児 71.6	3%						
行動目標	かかりつけ医・かれ	かりつけ歯科医を持	iとう							
調査名	市民意識調査(かかりつ	pけの小児科医がいる)(F	116)		=		×	ン	7	
データ	〇歳児 82.9%		20代男性	22.0%		年齢とと	こもに、	ではOil かかり	気が低い)つけ医を持つ	
	1歳児 86.1%		20代女性	32.1%	割合が増加している。					
	2歳児 85.4%		30代男性	33.3%						
	3歳児 90.2%		30代女性	38.1%						
	4歳児 88.5%		40代男性	43.1%						

2 夫婦・親子・地域や職場で安心してつながる

5歳児 92.5%

つながる子育て~ぶどうのように~(つながろう·つなげよう·子育てのWa)

40代女性

子育てに関して不安感や負担感を感じる人が減る (現状 52.6%)

市民意識調査					
非常に不安 負担を感じる	なんとなく不安や負 担を感じる	あまり不安や負担など は感じない	まったく感じ ない	何ともいえな い	無回答
10.2%	42.4%	32.2%	4.8%	8.4%	2.0%
52	.6%				

63.4%

分類	夫婦					_
行動目標	妊娠期から親となる	心の準備をし、子育てを夫婦で協働しよ	う			
調査名	事務報告書(H17)		П	Х	ン	7
データ	両親・母親学級受講率	27.0%	・妊娠届のうち うち 母親何 ・新生児訪問は	刻親)学級受	5講率 49	1%

分類	親子					
行動目標	親子でふれあう食	草の回数が増えるようにしよう				
調査名	東京都幼児期からの健康習 (たいてい、ときどき家族	⁸ 慣調査 生そろって食べる) (H6⇒H17)		Х	ン	7
データ	朝食 67.3%⇒63.5%	夕食 89.6%⇒85.7%	・朝食、夕食と してきている	もに家族	族と共に食	でる率が低下
行動目標	身近に仲間や地域の	の人とふれあう場を持とう				
調査名	市民意識調査(参加をよく、 時々している)(H16)	市民満足度・意識度調査(H18)		Х	ン	,
データ	20代男性 24.4% 20代女性 17.0%	環境がある 38.7%	・親世代は、若女性は、30	代になる	ると大幅に	2増えている
	30代男性 27.1% 30代女性 50.0%	気軽に相談ができ、安心と思う 15.1%				ごちらかという こ15.1%しかい
	40代男性 47.7% 40代女性 56.4%					
分類	地域や職場					
行動目標	子どもが安全でまた	こき豊かな遊びのできる環境づくりを進めよ	う			
調査名	市民満足度・意識度調査	查 (H18)	-	□ ×	ν У	7
データ	安全だと思う 38.0%					
行動目標	家庭で、給食で、タ	外食での食卓に地域でとれた食材の利用を	進めよう			
調査名	市民満足度・意識原	度調査(平成18年)	:	□ ×	ν ν	
データ	市内で生産された新鮮	な農作物が入手しやすいと思う 72.2%				
行動目標	子育てに関わるグル	レープや各機関のネットワークを広げよう				
調査名	子育で	市民意識調査 に関する自主活動への参加状況(H16)		□ ×	х У	
データ	・参加している(親) 全体 14.7% O歳 18.6% 4歳 1 1歳 11.1% 5歳 1 2歳 20.7% 3歳 13.7%		・子どもの年齢 意欲を持って		視のほうた	が参加する
行動目標	医療との結びつきる	を持ち、安心した医療体制を持つようにす	る			
調査名	市民満足度・意識度調査	查 H16⇒H18		Х	ン	-
データ	適切な医療を受けている	る 39.8%⇒50.9%	・以前より安心	感は増し	している。	
<u> </u>		8%⇒34.7%	1			

5. 働き盛り世代の検討グループアンケート

「健康あきる野21計画策定におけるアンケート調査のお願い」

1. あなたの性別は	
1)男 2)女	
2. あなたの年代は	
1)40歳代 2)50歳代 3)その他(歳代)	
3. あなたのご家族の構成は次のどれに当たりますか。	
1)1人暮らし 2)夫婦のみ 3)二世代世帯(親と子) 4)三世代世帯	(親と
子と孫) 5)その他 ()	
4. あなたのお仕事はどれにあたりますか。	
1)勤め 2)自営業、家業手伝い 3)主婦 4)パート 5)その他	
食生活について	
5. 大切な朝食を摂っていますか。	
1)毎日 2)時々摂る 3)摂らない	
6. 食事のときは、主食・主菜・副菜をそろえて食べていますか。	
1)はい 2)いえ	
7. 緑黄色野菜をほぼ毎日食べていますか。	
1)はい 2)いえ	
8. 食事は家族みんなでとりますか	
1) そろってとる(2) いる者でとる(3) 各自でとる(4) 決まりはない	
9. 食育(生涯を通じた健全で安心な食生活の実現)という言葉を知っていますか	0
1) 知っている 2) 知らない	
ストレスについて コートリスについて コースについて コートリスについて コートリスについて	
10. ストレスがありますか	
1)ある 2)ない	
11. あなたは、何についてストレスを一番感じますか。	
1)健康のこと 2)仕事のこと 3)家庭のこと 4)人間関係	
5) その他()
12. ストレスは何で発散していますか。(複数可)	
1) スポーツ 2) 飲食 3) 趣味 4) 家庭のだんらん 5) 地域活動	
6) 社会奉仕 7) その他()
13. 一日のうち、ホッとする時間はありますか。	
1) ある 2) ない	
嗜好品について	
4 4 +\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	
 お酒は飲みますか。 (1) 気口がむ、(2) 味りがむ、(2) かまない。 	
1)毎日飲む 2)時々飲む 3)飲まない	
15. タバコは吸いますか。 1) けい 2) いいき 2) Bo ていたがわめた (
1)はい 2)いいえ 3)吸っていたがやめた(年前)	

健康について	
16. 健康を維持するために大切だと思うことは何ですか。(複数可)	
1) 食生活 2) 睡眠 3) 適度な運動 4) 規則正しい生活 5) 精神的	安定
6) その他 ()
17. 健康を維持するためにあなたが行っている事がありましたらご記入くだる	さい
1)行っている内容()
2) 行っていない方は理由をおきかせください	
(1)健康なので必要を感じない (2)忙しくて時間がない	
(3) その他 ()	
18. 健康のチェックはどのようにしていますか。(複数可)	
1) 定期的にかかりつけ医の診断 2) 健康診断 3) 体調の自己判断	
4) 食事のおいしさ 5) 快適な睡眠と目覚め 6) 活動意欲	
7) その他()	
19. 生活習慣病(高血圧、高脂血症、糖尿病等)と診断されたことはあります	タか
1)ある 2)ない	
あると答えた方へ	
その病気は現在(1)治療中 (2)治癒 (3)放置 (4)その他(
差し支えなければ、病名をご記入ください()
20. 定期的に歯科検診を受けていますか)
1)はい 2)いいえ	
21. あきる野市で毎年実施している健康診断を知っていますか。	
1) 利用している 2) 知っているが利用していない	
3) 職場または他の病院で受診している 4) 健康診断が必要と思わない	
5) 全く知らない	
22. 運動していますか。	
1)毎日している 2)週()回 3)月()回 4)している	いえ
23. あきる野市にある健康に関する施設を利用したことがありますか。	
(利用したことのある施設全てに〇印をつけてください)	
1)秋川体育館 2)市民プール 3)いきいきセンター	
4)五日市ファインプラザ 5)運動場・野球場 6)公園・広場	
7) その他 ()	
24. あなたは地域にどのように関わっていますか。	

- 1) 助け合い 2) あいさつをかわす 3) 顔見知りがいる
- 4) 行事に参加する 5) 干渉しない 6) 関わっていない
- 7) その他()
- 25. あなたはあきる野市にずっと住み続けたいと思いますか。
 - 1) 思う(理由:
 - 2) 思わない (理由:

6. 用語集

健康寿命:一人ひとりが生きている長さの中で、元気で活動的に暮らすことができる期間のこと。

ヘルスプロモーション: 人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス。

ニーズ:要望、要求。

参画:事業・政策などの計画に加わること。

協働:同じ目的のために、協力して働くこと。

合計特殊出生率:女子の年齢別の出生率を合計したもの。女性一人当たりの平均子供 数を表す。

中食(なかしょく):外食に対し、惣菜(そうざい)・弁当などを買って帰り、家でする 食事や食品。

食育:生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全 な食生活を実践することができる人間を育てること。

食生活指針: 1 O項目から構成される食生活に関する基本的な指針。平成12年3月、 当時の文部省、厚生省、農林水産省が国民の健康の増進、生活の質の向 上及び食料の安定供給の確保を図るために策定したもの。

食事バランスガイド: 平成17年6月に、「食生活指針」を具体的な行動に移すため のものとして、厚生労働省と農林水産省が策定したもの。望ま しい食事のとり方やおおよその量がわかりやすくイラストで 示されている。

ツール:日本語でいうと、"道具"と訳される。 (本書では状況確認のための質問紙としての意)

受動喫煙:喫煙者の煙を吸うことで間接喫煙となること。

分煙:公共の場所において、喫煙と禁煙のスペースを分けること。

あきる野市健康増進計画 「めざせ健康あきる野 21」

発 行 日 平成 19年3月 編集・発行 福祉部健康課

〒197-0821

あきる野市平沢 175-4 秋川ふれあいセンター 電 話 042-550-3311 FAX 042-550-2772

市ホームページ http://www.city.akiruno.tokyo.jp/

あ

き る

野 市



PRINTED WITH SOYINK AT 100 古紙配合率100%白色度80%再生紙と 大豆油インキを使用しています。