

| | | | |
|-----|---------|---|------|
| 乙 東 | 心疾患について | 7 | 60 |
| 沙 美 | 生活習慣病予防 | 3 | 25 |
| 合 計 | | | 1235 |

(水島地区)

| 学区名 | テーマ | 開催月 | 入場者総数 |
|-----|---------------------|-----|-------|
| 二 福 | 健やか親子21 | 10 | 200 |
| 三 福 | 健康づくりと食生活 | 9 | 80 |
| 四 福 | 心と体の健康をめざしてみんなでイキイキ | 10 | 200 |
| 五 福 | 心も身体も元気な地域 | 10 | 150 |
| 水 島 | みんなで考えよう 元気で明るい町づくり | 10 | 400 |
| 連 東 | 生活習慣病とは何か | 9 | 100 |
| 西 浦 | 健康づくりと子育て支援 | 7 | 100 |
| 連 南 | 地域の輪と健康 | 11 | 635 |
| 神 亀 | 中高年の健康づくりと生活習慣病の予防 | 7 | 116 |
| 合 計 | | | 1981 |

各学（地）区愛育委員会が、自分の住んでいる地域の健康課題や地域住民のニーズに応じて、自主的な健康づくり事業を身近な場所で展開している。

44学（地）区 7, 352人参加

そこでは、血圧測定・体脂肪測定・足の裏測定・骨塩定量測定などの健康チェック、バランスのとれた食事の試食、各種健康相談などを行っている。

(iii) 課題

健康診断を受ける人の増加を掲げたが、老人保健事業等の健康診査受診率は低い。

特に、がん検診についてはその受診率の向上が大きな課題である。特に倉敷市では35歳～65歳の死亡原因をみると、2人に1人が悪性新生物である。

60歳代での社会保険から国民健康保険への連携ができていないという課題がある。

(4) 今後の展望

「健康くらしき21」は平成16年度から始まり、やっと一年が経過した。昭和53年の国民健康づくり運動からの歴史をたどれば、そのスローガンは現在も同じであるが、今回は、従来の健康にまつわる課題解決に向けての手法の発想の転換が強く求められていると感じている。

児島支所での「健康くらしき21」推進に向けての取り組みは、今後を示唆しており、そこでは、住民に対して生かせることとして次の3点を掲げている。

①推進員の声かけや定期的な会での意見は、健康づくりの継続に非常に効果がある印象を持っていることから、地域の中にも推進委員に代わるものがあれば健康づくりを推進するために有効である。既存の愛息委員や栄養委員組織だけでなく、健康づくりに関心のある活動的な推進員の養成が必要であろう。

②推進員から多くのアイデアが出され、取り組みやすさに繋がったことから、住民から出されたアイデアを取り入れる体制づくりが必要である。

③健康づくりの実践は、職員では70%近くであった。これは推進員の働きかけがあったからこそその数値

であり、実際はもっと少ないと思われる。実践できない課題を話し合える場づくりが必要である。

今後は、健康に関するタイムリーに情報を発進しながら、住民とともに健康づくりを展開できるような推進体制を構築していく。

2 栄養・食生活

(1) 策定に至った経緯及び現状と課題

生活習慣病の大きな要因となっている肥満を有する者の割合は、男性で32.4%、女性で26.6%（平成14年度基本健康診査結果）と高く、肥満と密接に関係する栄養・食生活面での予防対策が必要であると思われた。健康づくりに関する市民意識調査結果（平成14年度実施）をみると、「偏った食事をしないよう常に気をつけている」者の割合は35.5%、「朝食を毎日食べている」者の割合は83.3%と低い結果であった。朝食を食べない理由をみると「習慣でなんとなく」と回答した者の割合が57.1%と最も高く、基本的な食習慣の定着がなされていないことが明らかになった。このことから、基本的な食習慣を定着させることを目標にし、目標値を設定した。

また、食事を整える能力をみると、「食品を選んだり食事を整えるのに困らない知識や技術がまったくない、あまりない」とした者の割合が男性で69.1%であった。

保健事業（離乳食教室や各種教室）の参加者の状況をみると、食品や調理に関する基礎的・常識的な知識・技術のない者が多くなっているように思われた。家庭における調理や食の知恵が次世代に伝承されることが減少し、何でも買って済ませることのできる社会環境に育った人が親になり子どもを育てる世代になってきている。そのため、子どもが生まれ、「さて、離乳食を・・・」となった段階で親自身が躓いてしまうのである。高齢化社会の今を生き抜くには、すべての人が生きる力の源である食を営む力を備えるべきであるとの考え（目標）から、目標値を設定した。

(2) 目標と目標値

- ① 「バランスのとれた食事ができる」
 - (i) 偏った食事をしないことに気をつけている人の増加
 - (ii) 十分に野菜を摂っている人の増加
- ② 「規則正しい食生活」
 - (i) 腹八分目にしている人の増加
 - (ii) 一口20回以上噛んでいる人の増加
 - (iii) 朝食を毎日食べる人の増加
- ③ 「自分で食事を作ったり、選んだりすることができる」
 - (i) 食品を選び、食事を整える知識や技術がまったくない人の減少
 - (ii) 外食や食品を買うときに栄養成分表示を参考にしている人の増加
 - (iii) 食事の手伝いをする中学生の増加

(3) 取り組みと評価

- ① 「バランスのとれた食事ができる」
 - (i) バランスよく食べるための媒体「手ばかり栄養指導法」を活用した普及活動の実施
10人以上の市民学習グループ、団体、企業を対象に実施している出前講座や、栄養委員（食生活改善推進員）養成のための栄養教室、栄養委員が各小学校区単位で開催する講習会等を利用して、何を

どれだけ食べたらいいいのかという適正な量について、誰にでも理解でき、実践できる方法として自分の手のひらを使った「手ばかり栄養指導法」として普及させることに力を入れた。

また、市職員への普及啓発を目的とし、勤務時間外に行われる職場紹介の場である「5時から堂(Do)」に出演して、「手ばかり栄養指導法」の普及をねらった。

普及活動実績は、61回 延べ1,600人であった。

栄養改善協議会（食生活改善推進員協議会）主催の栄養まつりにおいて、「健康くらしき21」栄養・食生活分野の目標・目標値の実現を目指した「巨大クイズにチャレンジしよう」「あなたの適正カロリー知っていますか」「肥満予防」「高脂血症予防」などのテーマに沿って4地区会場の特色を生かした展示を行い、健康に関する知識の普及や体験による啓発に努めた。（表4）

表4 栄養まつりにおける普及啓発の状況

平成16年度 単位：人

| 地区 | 倉敷 | 児島 | 玉島 | 水島 |
|---|---------------------------------------|--|-----------------------------------|--|
| 開催日時 | 11月28日 (日) | 11月19日 (金) | 11月27日 (土) | 10月31日 (日) |
| テーマ | メイン『健康づくりと食生活』 サブ「健康いきいきごはんがおいしい!」 | メイン『健康づくりと食生活』 サブ「広めよう!!目指そう!!健康くらしき21」 | メイン『健康づくりと食生活』 サブ「我が家の元気は朝ごはん」 | メイン『健康づくりと食生活』 サブ「めざせ!健康くらしき21」 「あなたもわたしもみんなが主役」 |
| 参加者総数 | 1,050 | 581 | 1,500 | 1,200 |
| コーナー別参加者数 | | | | |
| 朝食毎日食べよう大作戦 | 161 | 581 | 250 | 1,200 |
| 食生活コンクール | 485 | | | |
| 食卓展示 ・肥満予防 ・骨粗鬆症予防 ・野菜計量 | 788 | 581 | 614 244 203 | 1200 |
| 試食 | 727 | 430 | 1050 | 400 |
| 栄養相談 | 86 | 30 | 38 | 79 |
| 健康相談 | 575 | 32 | 43 | 130 |
| 歯科相談 | 133 | 24 | | |
| 体脂肪測定 | 334 | 200 | 157 | 173 |
| 血圧測定 | 272 | 200 | 206 | 116 |
| 足裏診断 | 422 | 145 | 183 | |
| 骨密度測定 | 303 | 165 | 223 | |
| 運動 | 121 | | | |
| ・クイズ ・食育 ・旬の食材を使って ・高脂血症予防 ・魚のよさを見直そう | | 200 | 184 | |
| ミニミニ栄養教室 | 250 | | | |

*主たるコーナーのみ抜粋

(ii) 野菜の摂取を目指した普及活動の実施

「手ばかり栄養指導法」と同様な機会を利用して、「野菜のチカラで元気なカラダ!!」をキューツチフレーズに野菜の効用についての講話を行った。

栄養委員のリーダー研修会や地区（学区）単位の研修会において、「ラカチノイサヤ（逆から読むとヤサイノチカラ）光線の威力」と題した寸劇を紹介した。この寸劇では、幼児に人気のあるアンパンマンをキャラクターとして用い、栄養委員1,026名の栄養委員が親子クラブ等に対して組織をあげての普及に活躍した。また、特定給食施設巡回指導時に「野菜のチカラで元気なカラダ!!」のリーフレットを配付し、給食関係者の意識改革や喫食者への普及に努めた。

いきいきふれあいフェスティバル（倉敷健康福祉まつり）においては、栄養委員がバランスのとれた食事について一声かけながら、野菜を多く使った呉汁を試食として参加者に提供し、具体的な野菜摂取の方法や野菜のもつ旨みや香りなどを実際に体験してもらい野菜摂取の定着に向けた普及に努めた。

(iii) 広報

バランスのとれた食事の大切さを普及啓発するため、10月の食生活改善普及月間中に、ちらし「食生活通信」を作成して全世帯回覧を行い普及啓発に努めた。また、9月の健康増進普及月間と10月の食生活改善普及月間には市広報誌によって、月間の周知並びに「健康くらしき21」の目標や目標値の周知を図った。

(iv) 成果

具体的な媒体「手ばかり栄養指導法」を用いたことにより、市民からは「手ばかり栄養指導法はわかりやすい。」「今まで食べ過ぎていたのがよくわかった。」など、手法に対する一定の評価を得ることができた。

また、寸劇「ラカチノイサヤ（逆から読むとヤサイノチカラ）光線の威力」を普及媒体として栄養委員に習得してもらったことにより、各地区（学区）のイベントや集会などの機会を捉えて、また出演依頼を受けて栄養委員が寸劇を披露し、普及啓発に努めてきた。参加者は勿論のこと、出演者である栄養委員自らも楽しんで活動し、栄養改善協議会組織の強化並びに栄養改善協議会と他組織との連携強化につながった。今後の活動推進への良き足がかりを得ることにもつながり、大きな成果が得られた。

毎年実施している事業やイベントを活用したことが、比較的容易に内容を充実させ、一定の成果を得ることができた要因であると思われた。

(v) 課題

今年度は具体的な取り組みを実施したが、「健康くらしき21」全体及び分野ごとの推進計画や推進体制が全て整備されているとはいえ、取り組みの位置付けが不明確であった。

取り組みに必要な予算もなく、できる範囲での活動に終わってしまった。

② 「規則正しい食生活」

(i) 「朝食毎日食べよう大作戦」の実施

栄養改善協議会が実施する親子料理教室において朝食の大切さについて普及し、今後の活動資料にするため聞き取りによる「子どもの朝食アンケート」を行った。また、いきいきふれあいフェスティバルにおいて「朝食毎日食べよう大作戦」を展示し、広い年代層へ朝食の大切さを呼びかけた。

朝食を食べることを含め基本的な食習慣の大切さについては、母子保健や老人保健事業等の中でも

推進してきたが、特に1歳6か月児健康診査の栄養相談に重点を置き、普及啓発を行った。

栄養まつりにおいては、「朝食毎日食べよう大作戦」の展示のほか、朝食として簡単に食べることのできる「おにぎり」を展示し、実践に向けた具体的な提案を行った。

(ii) 成果

「朝食を毎日食べる人の増加」や「腹八分目にしている人の増加」を目指した普及啓発については、従来の事業を中心とし、それに加味する形で展開できた。

「一口20回以上噛んでいる人の増加」については、具体的な取り組みを行うことができなかった。

(iii) 課題

「バランスのとれた食事ができる」と同様の課題がある。

具体的な取り組みについては、今後更なる検討が必要である。

③ 「自分で食事を作ったり、選んだりすることができる」

(i) 食事を整える能力を身につける場の提供

マタニティクッキング教室や離乳食教室の場において、その時期に必要な知識・技術の提供を行った。

栄養教室や栄養改善協議会が行う各種講習会（親子料理教室、男性料理教室など）に調理実習を取り入れ、食品や調理法に関する知識・技術の提供に努めた。

(ii) 栄養成分の情報を提供する体制の整備

栄養成分表示の店登録事業（県の事業）に協力して、料飲組合理事への協力依頼や同会報による啓発を中心に事業の普及と表示への協力を依頼した。栄養改善協議会においても、登録への働きかけに使うメッセージカードを利用して事業推進に協力した。

食品製造業者を対象とした講習会において、加工食品における栄養表示制度の普及啓発を行い、各事業者の自主的な取り組みを促した。また、不適切な表示を行っていた業者に対して表示の訂正を求める指導を行ったほか、相談窓口を設置し、制度の適切な運用が図られるよう努めた。

特定給食施設巡回指導時には、給食の栄養価を喫食者等へ周知することの必要性を伝え、実施に向けての指導を行った。また、加工食品を購入する際、栄養成分表示を確認しているかどうかについて点検し、施設の意識の向上を図った。

市民に対しては、栄養教室の伝達講習時にサプリメントや栄養成分表示についての学習の場を設けたほか、市広報誌や10月の食生活改善普及月間中にちらし「食生活通信」の全戸回覧により普及啓発を行った。

(iii) 成果

栄養成分表示の店の登録件数が徐々にではあるが増えてきている。平成16年度末の登録店舗数は25件である。

保健事業での取り組みとしては、一定の活動成果はあった。

(iv) 課題

栄養成分表示の店登録事業については、県と県栄養士会が主体として活動しており、連絡調整や連携をどうとっていくかが推進の大きなポイントとなる。飲食店側からは、行政が過去に推進した同様の事業と比較し、今後の展開に不安を抱いていたり、過去の事業への不満を表す例も少なくなく、健康づくりにおける栄養成分表示の必要性について継続して理解を求めていくことが大きな課題である。また、利用者である市民の意識を高め、世論を形成していく働きかけも必要である。

食事を整える能力を身につける場の提供については、生涯学習や食育の分野との連携や役割分担も必要である。

(4) 今後の展望

「健康くらしき21」を進めていく全体及び分野ごとの実施体制や実施計画が示されていないため、具体的な方針が定まらず職員が一丸となって取り組むことができていない。推進に関わる職員の気運を高めるためにも、体制の整備等は喫緊の課題である。

また、「健康くらしき21」の策定の段階から市民を巻き込まなかったため、行政主導型で事業が進んでいることが多い。今後、既に連携をとりつつある組織や未開拓の組織、団体などいかに協働していくのか、そして市民の意識をどのように高めていくのか、そのためにどのような働きかけが必要であるのかといったことが鍵となる。現在、「健康くらしき21」の推進を中心的に担っている栄養改善協議会に対しては、負担が大きくなり過ぎることによって自主的な活動ができなくならないように支援していくこともあわせて必要である。

3. 運動・休養・ストレス

(1) 策定に至った現状と課題

運動習慣を身につけると高血圧、肥満、糖尿病などの生活習慣病の発生を低下させるといわれている。市民健康意識調査では、健康のため意識的に身体を動かしている人は54%いるが、運動習慣（週2回以上、30分以上の運動を継続している）のある人は、26%と低い。

また、倉敷市は、基本健康診査の肥満者の割合が県内でも上位を占めており、最近では糖尿病の割合も増加していることから、生活習慣病などの一次予防の観点から、すべての年齢層の人が運動の有効性を知り、運動習慣を身につける必要がある。

また、ストレスを避けて生活することは困難な社会の中にあって、心身の疲労の蓄積が健康な生活に影響を及ぼしている。ストレスへの対処方法を身につけ上手につきあっていくことが重要である。

(2) 目標と目標値

- ① 「すべての年齢層で運動習慣者の増加」
 - (i) 健康のため意識的に身体を動かしている人の増加
 - (ii) 週2回以上、30分以上意識的に身体を動かしている人の増加
- ② 「ストレスと上手に付き合える人の増加」
 - (i) ストレスを上手に解消できる人の増加
 - (ii) 毎日の睡眠で疲れがとれている人の増加
 - (iii) 寝るのにアルコールや薬を使っている人の減少

(3) 取り組みと評価

- ① 「すべての年齢層で運動習慣者の増加」
 - (i) 保健福祉プラザ健康づくり教室（倉敷市保健所保健課委託事業）
 - (ii) 保健福祉プラザ健康づくり実践セミナー「減脂コース」（倉敷市保健所保健課委託事業）
 - (iii) 「健康マーチ」の普及啓発
 - (iv) 「健康くらしき21・児島」アクアウォーキング

(v) 健康福祉プラザ機能訓練事業（倉敷市保健所保健課委託事業）

(vi) 成果

ア. 健康福祉プラザにおける健康づくり教室

健康福祉プラザの健康づくり事業の対象者は、健診等で要指導と指摘された18歳以上の人で、必ずヘルスチェック（メディカルチェック）を受けることになっている。

ヘルスチェックを受けた上で健康づくりの個別プログラムを立て、有効かつ安全に実施する事業である。

そして、利用者が目標に向かって、自由に参加できる健康づくりメニューを選択して利用できるように、水浴訓練室でのアクアウォーキングや太極拳やヨガ等を取り入れた健康づくり事業を実施している。

教室参加者数は年々増加傾向にあり、教室のテーマも参加者のニーズをとらえて実施している。

ヘルスチェック受診者 959人

健康づくり教室23教室 延べ 8,923人

イ. 健康福祉プラザ健康づくり実践セミナー「減脂コース」(表5)

表5 平成15年度健康づくり実践セミナー

第1クール“減脂肪コース”

| 月 | 内 容 | 参加者 (人) |
|-----|---|---------|
| 4月 | グループワーク ライフスタイルチェック 運動実践「ストレッチング」 | 25 |
| 5月 | 講話「肥満と生活習慣病は仲良し」 | 21 |
| 5月 | グループワーク 運動実践「自重運動とリズム体操」 | 14 |
| 5月 | 食事の講話「バランスを考えよう」 運動実践「チューブ体操」 | 22 |
| 5月 | 休養実践「アロマで安らぎを」 | 18 |
| 5月 | 食事の講話「低エネルギーの工夫」 運動実践「水中ウォーキング」 | 22 |
| 6月 | 休養の講話「生活習慣病と休養」 運動実践「ダンベル体操」 | 23 |
| 6月 | 運動講話「生活習慣病改善のポイント」 運動実践「水中運動」 | 22 |
| 6月 | 調理実習「低エネルギーでおいしく」 | 22 |
| 6月 | グループワーク ライフスタイルチェック 運動実践「自分でメニューを作ろう」 | 22 |
| 合 計 | | 211 |

第2クール “減脂肪コース”

| 月 | 内 容 | 参加者 (人) |
|-----|---|---------|
| 8月 | グループワーク ライフスタイルチェック 運動実践「ストレッチング」 | 24 |
| 8月 | 医師講話「肥満は生活習慣病と仲良し」 運動実践「ウォーキング」 | 26 |
| 9月 | グループワーク 運動実践「自重運動とリズム体操」 | 25 |
| 9月 | 食事の講話「バランスを考えよう」 運動実践「チューブ体操」 | 27 |
| 9月 | 休養実践「アロマで安らぎを」 | 21 |
| 9月 | 食事の講話「低エネルギーの工夫」 運動実践「水中ウォーキング」 | 17 |
| 10月 | 休養の講話「生活習慣病と休養」 運動実践「ダンベル体操」 | 21 |
| 10月 | 運動の講話「生活習慣病改善のポイント」 運動実践「水中運動」 | 23 |
| 10月 | 調理実習「低エネルギーでおいしく」 | 23 |
| 10月 | グループワーク ライフスタイルチェック 運動実践「自分でメニューを作ろう」 | 21 |
| 合 計 | | 228 |

第3クール “減脂肪コース”

| 月 | 内 容 | 参加者 (人) |
|-----|---|---------|
| 12月 | グループワーク ライフスタイルチェック 運動実践「ストレッチング」 | 17 |
| 12月 | グループワーク 運動実践「ウォーキング」 | 14 |
| 12月 | 医師の講話「食と動脈硬化」 運動実践「自重運動とリズム体操」 | 16 |
| 12月 | 休養実践「法話を聞いてみよう」 | 14 |
| 1月 | 食事の講話「バランスを考えよう」 運動実践「チューブ体操」 | 15 |
| 1月 | 食事の講話「低エネルギーの工夫」 運動実践「水中ウォーキング」 | 12 |
| 1月 | 休養の講話「生活習慣病と休養」 運動実践「ダンベル体操」 | 14 |
| 1月 | 運動の講話「生活習慣病改善のポイント」 運動実践「水中運動」 | 12 |
| 2月 | 調理実習「低エネルギーでおいしく」 | 13 |
| 2月 | グループワーク ライフスタイルチェック 運動実践「自分で運動メニューを作ろう」 | 16 |
| 合 計 | | 143 |

くらしき健康福祉プラザ健康づくり事業（保健課委託事業）において、「運動・食事・休養」について総合的に学び、受講者の健康づくりに対する意識の向上に合わせた技術や技能を実践することを目的に開催している。利用者の健康課題として、肥満が多いことから「減脂肪コース」を3クール実施し、延582人が受講した。特に運動を実践することが体重、体脂肪減少に効果があることを、多くの受講者が体験した。

1回3クール（1クール10回） 延べ 582人

ウ. 健康福祉プラザお出かけ教室

くらしき健康福祉プラザは市内に1箇所しかないが、センター的役割を担いながら健康づくり事業を展開している。しかし、市民の要望、ニーズがあっても送迎がなく、また公共交通機関の状態を考えると、その事業拡大に多くの課題を抱えている。

健康づくりは、生活習慣でありそのことを継続していくことが大切になる。そこで、平成15年度から健康福祉プラザからは遠隔地である児島地区や玉島地区に出かけ、ヘルスチェックを受けたがプラザに通うことを中断している人等を対象に健康づくり教室を実施した。

エ. 「健康マーチ」の普及啓発

気軽に運動に取り組む手段として、一般的によく知られている「365歩のマーチ」に運動と健康づくりのために必要な歌詞を取り入れた「健康くらしき21・健康マーチ」を市民健康課の職員等で作成し、中高年の健康づくりを語る会（ご近所リーダー）を中心に、さらにまた、あらゆる健康教育の場面で、その普及啓発に努めている。（表6）

表6 健康マーチ実施場所 及び 回数 参加延人数

| | | 実施回数 | 参加延べ人数 |
|-------|----------------------------|---------------|--------|
| 市民対象 | 中高年の健康づくりを語る会 （リーダー研修会） | 12回 （毎月実施） | 70人 |
| | ご近所リーダー養成講座 | 5回 | 118人 |
| | 健康マーチ・手ばかり教室 | 1回 | 27人 |
| | 愛育委員会 | 93回 | 3581人 |
| | 理事会 | 1回 | 18人 |
| | ミニ健康展 | 16回 | 677人 |
| | 講演会など | 4回 | 250人 |
| | 老人クラブ | 7回 | 560人 |
| | 出前講座 | 27回 | 820人 |
| | 伝達講習会 | 22回 | 458人 |
| | 栄養まつり | 3回 | 121人 |
| 市職員対象 | 保健所職員への健康マーチ講習会 | 3回 | 35人 |
| | 5時から堂 | 2回 | 139人 |
| | 教育委員会 | 1回 | 20人 |

市民対象：216回 7,841人

職員対象：6回 194人

健康づくりのための身近な媒体として「健康マーチ」を提示したことにより、ご近所リーダーの養成講座を受けた住民が、地域の活動の中で普及していくことが安易になったのか、健康づくりの意識づけと行動変容に大きく影響を及ぼしている。今では、「健康マーチ」出前講座の依頼が急増している。

それは、親しみやすい媒体であるため、健康づくり（介護予防を含む）の協働という点でも、気軽に取り組みができるためかも知れない。

オ.「健康くらしき21・児島」アクアウォーキング

児島地区は健康指標において、肥満者の割合が倉敷市内で最も多い地域である。また、高脂血も高く、脳卒中の発生率の高さなど多くの課題をもつことが明らかになっている。

そこで、運動のきっかけづくりが重要であることから、また国体開催に向けてのプールができたことから、アクアウォーキングの健康教室を開催している。

(3) 課題

運動習慣の大切さは多くの人が理解しているが、便利さに慣れて実行できていない。

毎月スポーツ振興課が実施している「歩く会」の参加者をみても大半が高齢者である。肥満等からみると若い年代層の取り組みの実態が低いことである。

(4) 今後の展望

「健康くらしき21」を推進するにあたっての重点課題としては、全ての年齢層で運動習慣者の増加をあげたいと考えている。現在急増している肥満、さらに糖尿病対策を考えると、小児期からの生活習慣が重要であるが、その取り組みとして「適度な運動で健康増進・幸せアップ」を推進していくことが必要である。

そのきっかけづくりとして、市民健康課等を中心につくった「健康マーチ」を市民活動推進課、産業保健等との連携の中で、全市的に広げていきたい。

特に平成17年度は岡山県が国体を開催する年であることから、より多くの人にスポーツを含めた運動の普及啓発と実践につなげたい。

② 「ストレスと上手につきあえる人の増加」

(i) 心の健康づくり講座（その1）

40歳～50歳代を中心にストレスやうつ病に関心のある市民を対象に講演を実施した（表7）。

表7 心の健康づくり講座

| 日時・会場 | ねらい | 内 容 | 参加者数 |
|--|--|--|--------------------------|
| H16. 2. 1(日) 13:30~15:00 玉島公民館 会議室1・2 | <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスによる心と身体の変化を理解する ・うつ病を予防する方法や対処方法を知る ・自らの心の健康(状態)について考える | 講演 「現代社会とストレス ~働くお父さんの心の健康~」 講師 慈圭病院 医師 堀井 茂男 | 27人 (男 6 人・女 21 人) |
| H16. 2. 8(日) 13:30~15:00 玉島公民館 音楽室 | <ul style="list-style-type: none"> ・音楽療法を体験することで気分転換が図れる | 講演 「こころの安らぎを得る音楽療法」 講師 くらしき作陽大学 講師 渡邊 眞由子 | 31人 (男2人・ 女29人) |
| H15. 7. 31 10:00~11:30 水島支所大会議 室 | 精神保健への正しい知識と理解を深めるための心の健康づくりについての意識を高める | 講演「ストレス社会をどう生きる」 講師 ゆうクリニック 院長 柳田公祐 | 100人 |

(ii) 成果

「働くお父さん」に焦点を当て、休日に実施して、広く PR した。実際の男性参加者は2割しかいなかったが、参加者はストレスに対する知識や対処方法を理解した。また、企業の衛生管理者の参加もみられた。音楽療法では、アンケートより「自分の持っていた悩みや不安の解消につながった」などの意見が多く、効果が得られた人が多かった。

(iii) 課題

休日に実施したにもかかわらず参加者が少なく、市だけの実施では限界があるため、職域との連携はもちろん、大学等の様々な職種と協働しての開催、あるいはコミュニティへ協力に働きかけることも検討課題であるとする。

(i) 心の健康づくり講座 (その2)

一般住民を対象にストレスへの正しい知識と理解を深めるために講演を実施した (表8)。

表8 保健師による健康教育

| 地区 | 対象者 | 内 容 | 回数 | 参加者数 |
|----|-------|--------------------------|----|------|
| 倉敷 | 愛育委員 | 「心の健康づくり」における保健所の役割について | 18 | 844人 |
| | | うつ病、ストレスチェック | 16 | 624人 |
| | | こころの時代のバリアフリーを目指して | 15 | 586人 |
| | | 地域で生活する精神障害者について | 3 | 120人 |
| | 一般住民 | うつ病、ストレスチェック | 2 | 149人 |
| | | ストレスについて | 1 | 12人 |
| 児島 | 愛育委員 | 心の健康づくりについて | 12 | 596人 |
| | 民生委員 | 心の健康づくりについて | 1 | 80人 |
| | 一般市民 | 高齢者のうつなど | 3 | 128人 |
| 玉島 | 愛育委員 | ストレスについて こころの健康教育について | 8 | 330人 |
| 水島 | 愛育委員 | 心の健康づくり | 13 | 378人 |
| | | 心の病について | 3 | 73人 |
| | 民生委員 | 心の病とは、精神障害者とは | 4 | 137人 |
| | 栄養教室生 | ストレスについて | 1 | 27人 |

(ii) 成果

心の健康づくり講座（その1）に比べ、参加者は多く、アンケートからもストレスに対する関心の高さを感じた。また、精神科医師を講師に呼ぶことで、精神科や心療内科といったものが遠い存在ではなく、身近で気軽に相談できる機関の一つと考える機会となったと思われる。

(iii) 課題

現在は多数の参加が見られるので、特に問題はないと思うが、継続していくことが大切であると思われる。

(i) 保健師による健康教育

地域住民、関係機関、団体に対し、保健師が地域で、精神保健についての正しい知識の普及啓発を行っている。

(ii) 成果

参加者から地域へと広がったかは明確ではないが、ストレスチェック等を用いて、自己のストレス度を知り、自分にあった対処法を学び、自らの心の健康を振り返ることができたように思う。また「心の健康づくり」に関して理解や興味をもち、身近に感じる機会となり偏見の軽減にもつなが

ったような印象を持っている。

(iii) 課題

愛育委員などから地域へ波及できるように支援していくとともに、いろいろな機会を通じて、市民に対して、今後も普及啓発をしていく必要がある。

(i) くらしき健康福祉プラザ休養セミナー「プラザからビタミンI（愛）を」

ストレスの多い現代社会に生きるためには、ストレスとの上手な付き合い方が大きな課題となる中で、リラクゼーションを体験し、日常生活における緊張や疲れが及ぼす心身の状態に目を向け、ストレスに対する耐性を高めることを目的に実施した。(表9)

表9 プラザ休養セミナー

| 実施月日 | 内 容 | 参加者数 |
|--------|------------|------|
| 5月28日 | 音楽で安らぎを | 6人 |
| 6月11日 | 自律訓練法 | 14人 |
| 6月25日 | 自律訓練法 | 11人 |
| 7月 9日 | 自律訓練法 | 11人 |
| 11月12日 | アロマセラピー | 4人 |
| 1月28日 | アロマセラピー | 7人 |
| 2月18日 | ひま祭りでリラックス | 23人 |
| 計 | | 76人 |

(ii) 課題

特に介護をしている人が多いこともあり、介護者の集いできればと考えたが、参加者がいなかった。

自立訓練法は休養セミナーの中では安定した参加者数となっている。同窓会形式など継続して実践できるような工夫が必要である。

(4) 今後の展望

これらの取り組みにより、参加した人にストレス又はストレスラーに対する正しい知識や対処法を普及していくことができたことは評価できると思われる。しかしながら、参加者の内訳を詳しくみると、現在、より多くのストレスを感じていると思われる働き盛りの40歳～50歳代の人、特に男性の参加は非常に少ない。愛育委員、民生委員も高齢の者が多い現状であるので、一番受けてもらいたい人たちへのアプローチができていない。休日に講座を行っても、参加人数が少ないことを考えると、市の広報誌や地区回覧などの広報では限界があると思われる。そこで、商工会議所など職域や学校などと連携して開催することで、中年世代、これから働く若い世代、学生などにも参加してもらえる体制づくりをしていく必要があるだろう。また、愛育委員、民生委員に対しても、自らが大切さを知ることによって自発的に地域住民に普及できるように、一方通行の講座や健康教育ではなく、協働して問題を共有し、ストレスと上手に付き合える人が増加するように、お互いが役割を明確にしつつ担っていく必要がある。

4. たばこ・アルコール

(1) 策定に至った現状と課題

たばこ対策については、老人保健事業のなかで健康教育と希望者への個別相談を行う程度の保健活動を進めていた。喫煙については個人の嗜好の範疇としての意識が高く、喫煙者本人へのアプローチがなされにくい状況にあった。

健康づくりに関する市民意識調査結果（平成14年度実施）では、喫煙者の割合は24.2%であり、そのうち「やめようと思ったことがある」者の割合は63.3%と、禁煙に関する意識は多くの者が持っていることが明らかとなった。しかし、「周囲の人の影響を考えないでたばこを吸う人」の割合が27.3%にものぼる実態も同時に明らかとなり、喫煙者本人に対する働きかけは必要であるが、せめて非喫煙者が周囲の喫煙の害をこうむることなく生活できる環境づくりを先ずは目指すこととし、目標を立てた。目標値には、喫煙者の減少と未成年喫煙者の減少の2項目も加えた。

アルコールについては、未成年者の飲酒や過度の常飲によるアルコール依存症が大きな課題であり、またアルコール依存症については家庭や職場において、様々な問題を引き起こしている。

しかしながらアルコールについては、酒は百薬の長といわれており、また冠婚葬祭等に欠かせない風習も根深いことから、飲酒に寛大な社会である。

未成年者の飲酒についてであるが、飲酒動機として親の勧めが多かった。最近ではジュース感覚のお酒も多く、飲酒しやすい環境にあるといえる。

(2) 目標と目標値

- ① 「受動喫煙の防止」
 - (i) 喫煙している人の減少
 - (ii) 未成年で喫煙している人の減少
 - (iii) 周囲の人の影響を考えないでたばこを吸う人の減少
- ② 「おいしく健康的にお酒が飲める」
 - (i) 休肝日をつくる人の増加
 - (ii) 未成年者の飲酒の減少

(3) 取り組みと評価

- ① 「受動喫煙の防止」
 - (i) 受動喫煙防止研修会の開催
 - (ii) 禁煙・完全分煙実施施設認定事業（県の事業）の推進

普及啓発の方法としては、広報誌、マスメディア、飲食業界団体誌等を活用した。（表10）

表10 禁煙・完全分煙実施施設の認定施設数

| 平成16年度末現在 | |
|------------------|----|
| 認定施設数 | 44 |
| 再掲1 (禁煙・分煙区別による) | |
| 敷地内禁煙 | 7 |
| 屋内禁煙 (施設全体) | 26 |
| 屋内禁煙 (テナント等区分所有) | 0 |
| 完全分煙 (喫煙室設置) | 11 |
| 完全分煙 (喫煙コーナー設置) | 0 |
| 再掲2 (施設種別による) | |
| 保健・福祉・医療施設 | 26 |
| 官公庁施設 | 5 |
| 教育関係機関 | 12 |
| 文化・運動施設 | 0 |
| 公共交通機関 | 0 |
| 娯楽施設等 | 0 |
| 飲食店等 | 0 |
| 一般企業 | 0 |
| その他 | 1 |

(iii) 未成年者喫煙防止対策会議への参加

(iv) 喫煙の害に関する知識の普及

世界禁煙デーの街頭 PR 活動の実施や小学校区単位で行われるミニ健康展での展示など、愛育委員(健康づくりボランティア)との協働で推進した。

(vi) 広報活動 広報誌、マスメディアの活用による受動喫煙防止の必要性や、喫煙の害についての啓発を行った。

(vii) 喫煙の害に関する健康教育 老保事業の中での実施

(viii) 禁煙相談の実施

(IX) 成果

禁煙・完全分煙実施認定施設が徐々にではあるが増えてきている。

(x) 課題

受動喫煙の防止対策については、庁内の受動喫煙防止対策の遅れが大きな課題として残っている。平成15年度には庁内の施設管理者を対象とし受動喫煙に対する研修会を開催し、施設の禁煙・完全分煙実施についての協力を求めたが、完全実施には遠く及んでいない。市役所内施設の一部には、喫煙者からの要望が強いこと、分煙場所設置スペースや設置予算の不足等を理由に、実施に踏み切らない実態がある。禁煙・完全分煙の実施施設数の実態についても、庁内施設も含めた全体の進行状況を把握するすべがなく、自主的に取り組んでいる事業所や施設については実態が不明なままとなっている。

また、たばこ対策全般を推進するにあたり、事業の位置付けがなされておらず 人や予算、ノウハ

ウの不足、担当者の資質向上のための研修体制の未整備、教育媒体の不足など課題は山積している。このことにより、未成年者を含めた喫煙者への対策はほとんどが行われておらず、事業として成果が得られていない元凶である。

② 「おいしく健康的にお酒が飲める」

(i) アルコール専門相談の開催

毎月1回 26件40名(本人7名・家族33名)

(ii) アルコールパッチテストの実施

いきいきふれあいフェスティバル等のイベント時に実施 700人

アルコールに対する体質を調べることで、アルコールの正しい知識を普及することを目的にする。

(iii) 成果

アルコール専門相談の相談件数は増加してきており、また相談をきっかけに依存症の正しい知識が得られたことで、周囲の対処能力の向上が図れている。

(iv) 課題

お酒が飲みやすい環境にある中で、未成年者のアルコールについての周囲や関係者の意識が低いことから、予防的視点に立った取り組みができていない。

また、アルコール依存症については、ストレスの高い社会の中で、メンタルヘルスでの支援が重要になる。休肝日の必要性を認識し、行動変容が図れる支援対策が、特に大切になると考える。

(4) 今後の展望

たばこ対策の位置付けを明確にし、推進体制を整備することを第一としたい。これにより、庁内施設の禁煙・完全分煙の完全実施、禁煙・完全分煙実施施設認定事業(県事業)の市単独事業化、禁煙教育と相談体制の充実を目指した取り組みを進めていく。これらの推進にあたり、外国で一部みられるような、たばこ税を喫煙対策に活用する制度の確立ができることを夢見てやまない。

アルコール対策については、未成年者は学校保健との連携が重要であることはいままでもないが、地域住民の意識を変容し、未成年者にお酒を勧めない環境づくりが、まず必要であると考えている。しかし、伝統的な価値観を大切にしながら、ストレスの多いこの社会で、適正飲酒を判断し実行する力をつけていけることが重要であることを踏まえての支援が必要となる。

また、メンタルヘルスからいえば産業保健との連携をすすめていきたい。

5. 歯科保健

(1) 策定に至った現状と課題

「健康くらしき21」の歯科分野における目標は、「自分の歯でおいしく食事ができる人の増加」であるが、この背景に「8020(80歳で20本以上自分の歯を保持する)」の達成がある。しかしながら、「8020」は、かなり遠い目標で、「8006」くらいが現状である。こうした究極的な目標を達成するためには、ライフステージの早期から、歯科保健の向上に取り組まねばならない。そこで具体的な数値目標値として、ライフステージ順に「330(3歳児でむし歯罹患率30%以下)」、「50歳以上で24本自分の歯を保持する人の割合を増加させる」を掲げて歯科保健の推進を図っている。

また、12歳以降の歯肉出血する割合も増加傾向を示していることから、若年期からの歯周疾患対策も課題となっている。

達成度を科学的に評価することが求められているが、市民調査やサンプリング調査による方法をとらざるを得ない目標値については、そのサンプリングの過程でバイアスがどれくらいかかるかを考慮しつつ疫学的な分析を進めていく必要がある。

以下ライフステージのそれぞれの段階についての現状と課題について、考察してみる。

①胎児期

乳歯の歯胚の形成は、胎生7周、第1大臼歯も胎生3～4か月から始まることから、将来の健康な歯を形成するという観点から重要な時期である。

また、妊婦の口腔内についても妊娠性歯肉炎やむし歯の罹患が増加して、将来の歯の早期喪失につながる可能性並びに母から子へのむし歯原因菌の感染にも児のむし歯予防の観点から考慮すべき点であろう。

②乳幼児期

この時期の最大の問題点は、むし歯の発生と増加傾向である。

倉敷市における罹患状況は、むし歯罹患率の年度推移では、3歳児はおおむね減少傾向にあるが、1歳6か月児及び2歳児では平成14年度から平成15年度にかけて若干減少したがここ数年増加傾向にある。

(図1)

図1 幼児のむし歯罹患率

(平成15年度)

| | 1歳6か月児 | 2歳児 | 3歳児 |
|-----|--------|-------|-------|
| 倉敷 | 2.40 | 16.80 | 31.80 |
| 児島 | 4.90 | 27.40 | 44.4* |
| 玉島 | 5.20 | 21.20 | 35.20 |
| 水島 | 3.30 | 16.70 | 34.40 |
| 倉敷市 | 3.30 | 18.70 | 34.70 |
| 岡山県 | 3.00 | | 31.70 |

(*p<0.05)

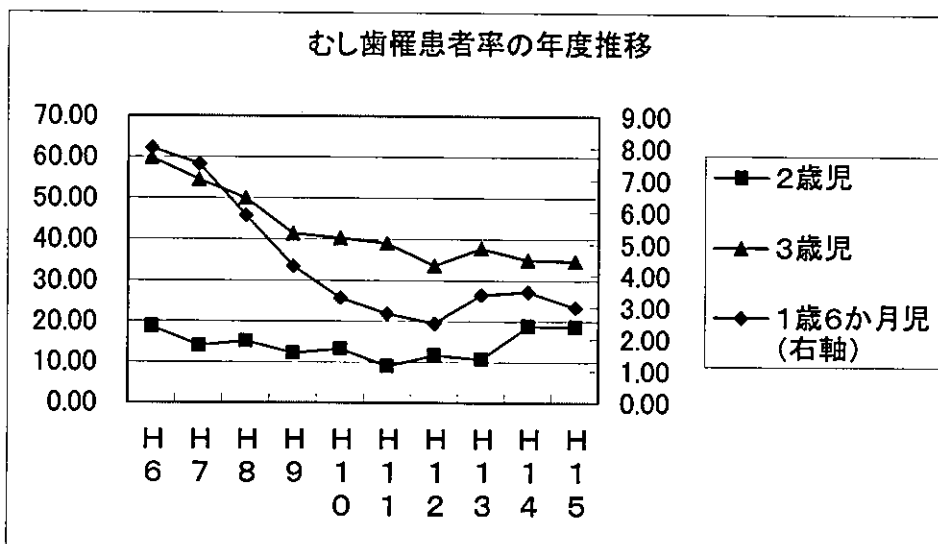
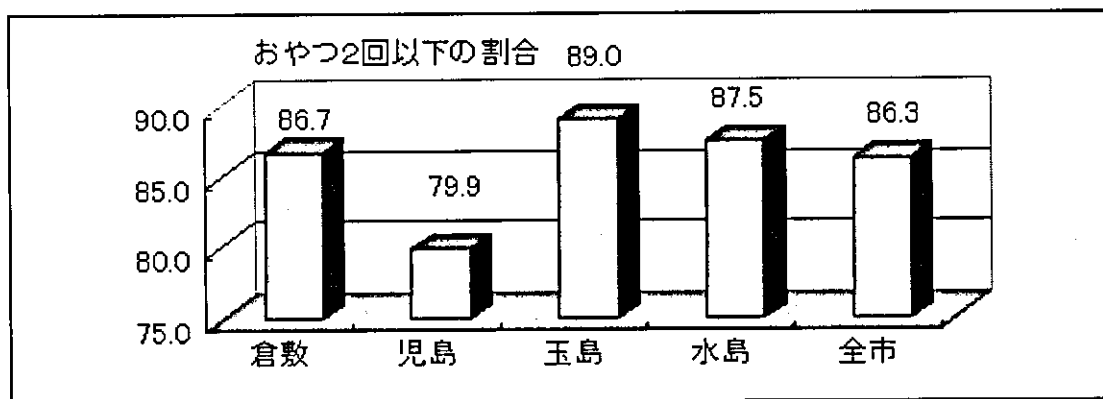


図2 むし歯のリスクファクター

おやつ回数 (平成15年度 3歳児)

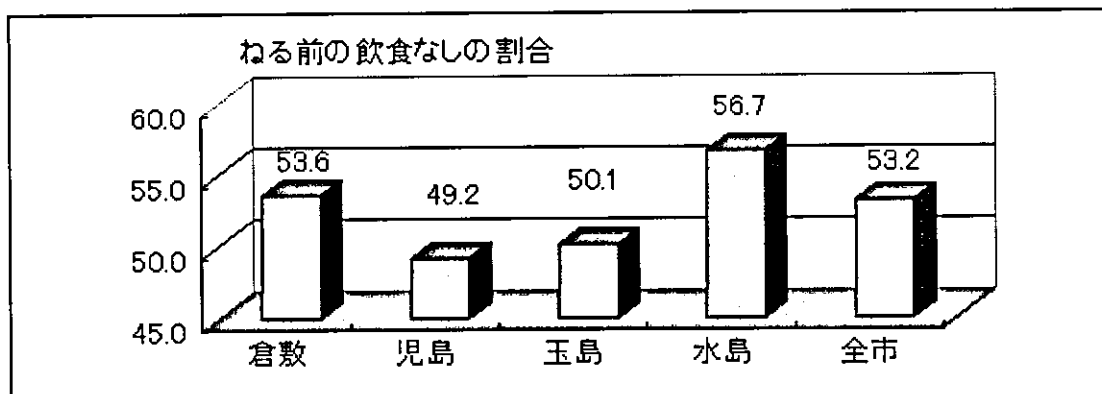
| | 2回以下 | 3回以上 | 計 |
|----|-------|------|-------|
| 倉敷 | 1,185 | 182 | 1,367 |
| 児島 | 290 | 73 | 363 |
| 玉島 | 349 | 43 | 392 |
| 水島 | 518 | 74 | 592 |
| 全市 | 2,342 | 372 | 2,714 |



$p < 0.05$

ねる前の飲食 (平成15年度 3歳児)

| | なし | あり | 計 |
|----|-------|-------|-------|
| 倉敷 | 733 | 634 | 1,367 |
| 児島 | 179 | 185 | 364 |
| 玉島 | 197 | 196 | 393 |
| 水島 | 336 | 257 | 593 |
| 全市 | 1,445 | 1,272 | 2,717 |



$p < 0.1$ (傾向あり)

また、1歳6か月児及び3歳児とも県平均より高く、「330」の達成のためには、地域の特性を考慮に入れたさらなる効果的な施策が必要であろう。

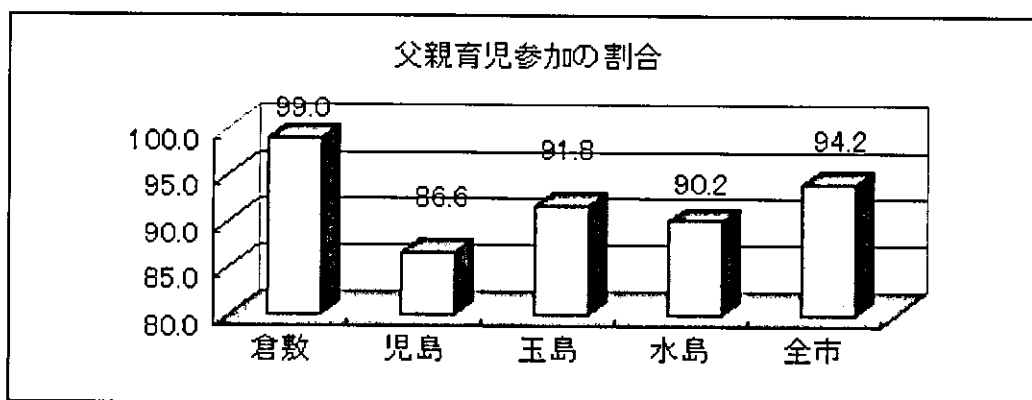
地域特性については、倉敷は大きく「倉敷地区」、「児島地区」、「玉島地区」及び「水島地区」の4地区に区分される。

幼児のむし歯発生状況について、地域特性が認められる。即ち、他地区に比べて、最も南に位置する「児島地区」において、統計的に有意にむし歯罹患傾向が高い。(図3)

図3 父親育児参加の状況

(平成15年度)

| | 父親参加あり | 父親参加なし | 計 |
|----|--------|--------|-------|
| 倉敷 | 1,245 | 12 | 1,257 |
| 児島 | 311 | 48 | 359 |
| 玉島 | 357 | 32 | 389 |
| 水島 | 535 | 58 | 593 |
| 全市 | 2,448 | 150 | 2,598 |



$P < 0.05$

地域分析による、「間食の回数」、「就寝時の飲食習慣」等むし歯のリスクファクターとしての保健行動についても、同地区が有意にそのハイリスクの割合が高く、今後のハイリスク地域としての対策を強化していく必要がある。(図4)