

10年後の  
ストーリー

# しあわせ村の住人たち



## 笑顔家

父の満、母の良子と長女の咲、長男の元気の仲よし4人家族。  
咲の関心事はもっぱら美容で、メタボの父を敬遠しがち。世話好きの良子は近所でも頼りにされている。



## 亀場家

2年前に脳梗塞で倒れた夫を妻の輝子が介護している。80歳になる輝子は新しいもの好き。家の隣の公民館の教室に通うのが息抜き。



## 東海家

太と丸美の夫婦二人暮らし。娘が結婚してからは夫婦の会話も減ってしまった。二人とも地元出身で友人は多いが、おつきあいですついつい食べてしまうのが悩みどころ。



## 健光家

鉄鋼マンの鋼、妻の幸代、娘2人の4人家族。  
地域で一番の早起き家族。



## 絆家

茂ときんの二人暮らし。  
就職を機に東海市に来て、結婚、二人の子どもを育ててきた。ご近所は同じ頃に引っ越してきた人が多い住宅街で、最近高齢化が目立つ地域。



## 繁木家

夫婦二人暮らし。  
定年後に自治会の役員を引き受けてから夫婦とも外出が増えた。絆家の茂とは同郷出身で親しみがある。



## 微笑家

絹は5年前に夫と死別してから、一人で暮らしている。子供は近くにいるが、しばらくは気兼ねなく暮らしたいと思っている。

## 「あなたもつなごう 美のバトン♪」



主人公  
笑顔 咲(23歳)

23歳OLです。女子会で久しぶりに学生時代の仲間に再会したら、友人の栄子の子どもは、もう2歳になっていて驚きました。子どもがいても、栄子は相変わらず綺麗でうらやましい。私も最近美容のために毎日お弁当作ってるよって自慢したら、「美容も大事だけど検診受けた？」って言われちゃいました。栄子は、子育て支援センターでチラシをもらってから、毎年子宮頸がん検診を受けているそうです。「託児もあるし、支援センターに遊びに行くついでに済ませちゃった。」

そういえば、私にも数年前に検診の案内が来ましたが、すっかり忘れてました。正直20代でがん検診なんて、まだ早いと思っていましたが、子宮頸がんは若い世代の方が多いと聞いてちょっとびっくり。栄子ったら「顔は化粧でごまかせるけど、健康はごまかせないわよ。」ですって。

翌日、職場でその話をしたら、隣の席の美子先輩も、今年がん検診無料クーポンがきたそうなので、昼休みに一緒にネットで調べてみました。婦人科の検診は正直抵抗ありますが、女医さんのいるところもあるし、検診の内容をあらかじめ見ることができて、ちょっと安心できました。仕事をしても、休日受けられるところをネットで予約できるから便利です。丁度職場でもがん検診を勧められたこともあり、さっそく美子先輩と検診に行くことにしました。

～数週間後～ 最近美子先輩の元気がありません。ようやく聞き出したところ、先日の子宮頸がん検診と一緒に受けた乳がん検診で、精密検査が必要と言われたそうです。「私、乳がんなのかな。死んじゃうのかな。」美子先輩は、夜もあまり眠れず、青い顔をしています。

「がんとわかるのが怖い。」と、検査を受けるのを躊躇っている先輩をなんとかしたくて、自宅で自分なりに色々調べていると、母から爆弾発言が。「私も去年乳がん検診で精密検査を受けたわよ。」

そんなこと家族は誰も知りませんでした。母が毎年がん検診を受けていたことも。

母は、マンモグラフィーに影が映ったのですが、カルシウムの固まりで良性のものだったようです。「精密検査といっても、がんじゃないこともあるし、わざわざ家族に言うまでもないと思ったのよ。それに、乳がんは早期に発見できれば治るがんなのよ。」

翌朝、さっそく母から聞いた話をしようと美子先輩を探すと、今日はお休みでした。昼休みに先輩からきたメールには「今、病院で検査してきました！ 異常なしです。よかった～。昨夜保健センターの人が、心配して電話をくれたよ。精密検査や乳がんのことを色々教えてもらって、精密検査は早い方が絶対いいよって言われたから、思い切って行って来たの。心配してくれてありがと。明日の会議の準備よろしく(\*・ω・)\*\_ \_)ペコリ」

やれやれ。私も30歳になったら乳がん検診を受けないとね。その時は、母と一緒に行こうかな。



## 「気づくのが早ければ…」



主人公  
笑顔 良子(45歳)

私は45歳、2人の子どもと夫の4人暮らし。夫は、最近歯がしみる、歯が浮いた感じがする、と言っている。歯医者に行けばと勧めますが、なかなか腰を上げない。重症の歯周病は厄介だと聞くので心配だ。歯と口の健康って本当に大事、と気づいたのは、5年前に近所の歯科医院で市の歯周疾患検診を受けてからだ。自覚症状は全くなかったのに、歯周病と診断、歯みがきが不十分と知った。歯石を取るのに数日かかったが、次第に口の中がすっきりして気持ちが良くなり、左右でよく咬めることを実感できるようになった。今では定期歯科健診を欠かさず、お

口の健康は絶好調。私はいいけれど、夫は大丈夫かしら…。

お隣に住む亀場さんは、ご主人を介護している。背の低い奥さんは、シーツなどの大物を干す時は私に頼みに来る。今日も「良子さん、お願い。」と声がかかった。「昨日は歯医者さんが家に来て、おじいさんと私の歯を診てもらったの。年に1度、歯医者に行けない者でも歯を診てもらえるようになって。ありがたいわ。おじいさんの入れ歯も、飲み込みの具合もいいし、心配ないって。」「まあ、良かったわね。」と返事をしながら、今日は息子の元気の定期歯科健診があったことを思い出した。「野球でプロを目指すなら歯が大事」と書かれた新聞の記事を読み、それから元気はよく歯みがきするようになった。中学で給食後の歯みがきをする生徒は少ないそうだが、元気は歯を大切にしている習慣が身について、放課にみがいているらしい。これも小学校でみっちり歯みがき指導を受けたからだと思う。フッ化物洗口を、保育園の年長から小学校、中学校と続けているせいか、むし歯はなく、おかげで歯医者さんとは大の仲良しだ。

「ちょっと、これ見て。」と亀場の奥さんが、嬉しそうに8020表彰の推薦書を見せてくれた。歯の本数は32本と書かれている。「私ね、全部、自分の歯なの。それに、健口体操っていうお口の体操を公民館で習って毎日やっているからかしら、なんだか顔が若返ってきてるの。」何より、若々しい亀場夫人が80歳であることに私は驚いた。歯がいいことってスゴイ、老化も止まるんだ。

帰宅すると、夫が頬を押さえてソファに寝そべっていた。聞くと、歯の痛みには耐えられず、早退して歯医者へ受診したとのこと。「今日はとても大事な接待があったのに、歯で台無しになるとは。タバコも歯周病を悪化させる要因だと注意されたし。ちょっと考えないとなあ。」いつもは、私の言うことに耳を貸さない夫がしみじみ話すのを聞いて、「歯ブラシとコップ、会社にも持っていく？」と笑顔で応えた。



## 「ついに、私も…」



主人公  
けんこう はかね  
健光 鋼(44歳)

私は東海市の大手鉄鋼会社の協力会社で働く、44歳の男性である。今年から現場の作業長を任されるようになり、チームの監督者としての責任を感じ、やりがいを持って仕事をしている。

しかし、中間管理職は気をつかうことも多く、タバコの本数が徐々に増え、1日1箱では収まらなくなってきた。お酒はつきあい程度だが、休憩時間の缶コーヒーとお菓子がささやかなストレス発散となっている。

最近作業着のズボンがきつくなってきたので、今年健康診断はまずいかもと、ヒヤヒヤしていたが、腹囲84cmでkaroujiteメタボの判定はまぬがれホッとした。しかし、中性脂肪、LDLコレステロールの数値が基準値より高く、要観察と書かれていた。

そんな頃、最近健康志向の社長が、「元気な社員こそ、元気な会社をつくる！」のスローガンで、「社内対抗ダイエット企画」をスタートさせた。優勝チームには賞金も出るということで、社内は盛り上がりムード。うちの課では、25歳の幸福君（体重96kg）と私が参加することになった。

どうせなら、メタボ手前のお腹を引き締めたいと思い、運動を始めることにした。高校時代は、野球で甲子園を目指していたこともあり、体を動かすことは嫌いではない。かといって、何から始めればいいのかと頭をひねっていたところ、職場近くのしあわせ村に、トレーニング室があることを知り、試しに覗いてみることにした。こんなメタボのおじさんが行くと恥ずかしいかなと思っていたが、意外にもお客さんは、同じような中高年の人が多く、どの人も楽しそうに運動をしている。

これなら自分もできるかもしれないと、週に2～3回は仕事帰りに寄って汗を流すことにした。

始めは筋トレや有酸素運動をやみくもにやっていたが、案の定、体がすぐについていけなくなった。やっぱり年をとったなと落ち込んでいると、トレーニング室のスタッフから「運動・食生活応援メニュー」を紹介された。自分にあった運動強度や運動量を提示してもらい、自分のやり方に無理があったことに気付くことができた。食事量の目安も書いてあったので、ダイエットにも活かそうだ。

運動の仕方を見直したら、少しずつ運動する楽しさを感じられるようになってきて、これなら続けられると自信に変わった。3か月を過ぎた頃から、体に変化が出てきて、職場の部下たちからも「最近スッキリしましたね」と言われるようになった。妻もダイエットを応援してくれているのか、毎日の献立に野菜が増えたような気がする。

そして、いよいよ、半年後のダイエット企画の結果発表の日を迎えた。私は4kgの減量に成功した。幸福君もウォーキングで3kg痩せることができた。結果は、惜しくも4位。賞金は逃したが、チームのみんなは「お疲れ様でした。作業長若くなりましたね！」と労ってくれた。今回の経験は自分の生活を見直すいいきっかけとなった。タバコは相変わらず吸っているが、これからの健康を考えると、今度は禁煙に挑戦してみるのもいいのかもしれないと思っている。



## 「チャレンジ60代!!」



主人公

東海 丸美(60歳) 夫:太(61歳)

私は今年で60歳になります。昨年定年した夫と2人暮らしです。30歳の娘は2年前に結婚して、ついこの間孫が生れたばかりです。孫は本当にかわいいですね。

子育ても一段落して、ホッとしている反面、何か気が抜けてしまったように感じるこのごろです。何か趣味があるといいのですが……。

そんなとき、夫に“メタボ教室のご案内”が届きました。市の健診でどうやらひっかかったようです。初めは

渋々出掛けていきましたが、帰って来るたびにとても楽しそうなんです。

この前なんか家族を前に禁煙宣言までしてしまって！あんなにヘビースモーカーだったのに信じられません。一体どんなことをしているのか気になっていたら、夫から「教室の中で、ウォーキング大会があるから一緒に参加しないか？」と誘われて、興味津々で参加してみました。

教室には沢山のお仲間がいて、みんなで自分の頑張りを自慢したり励ましたり、とても楽しそうな雰囲気です。主人もお仲間やスタッフから禁煙をほめられてとても嬉しそうでした。ウォーキングの前には、健康運動指導士さんや保健師さんから、歩き方のアドバイスや注意点も教えてもらって、ウォーキング大会では、久しぶりにいい汗を流すことができました。歩くって気分が良いですね。しあわせ村にはちょうどいいウォーキングコースがあるんだなと感心していたら、実は、うちの近所にも最近新たにウォーキングコースが整備されたことを知りました。

我が家の近くのコースは足腰に負担が少ないコースで、結構たくさんの方が歩いているみたい。教室でもらったウォーキングマップには他にも工夫をこらしたコースがいっぱい掲載されていました。みなさんが楽しそうに体を動かしている姿を見て、なんだか私もやる気がでてきました。実は私も20代のころから気がつけば15キロも太ってしまっていて……。痩せなきゃとは思っていたんですが、今なら続けられそうな気がします！

帰りに早速、主人を誘って万歩計を買いました。教室で聞いたんですが、しあわせ村のトレーニング室に健診結果を持って行くと、自分にあったウォーキングのペースや運動をメニューにしてくれるみたい！

この前、健康づくりリーダーさんが誘ってくれた公民館の体操教室も、いっぱいあってどれを選べばいいか迷っていたけど、そのメニューがあれば自分にあった教室が選べる仕組みになっているんですって。

明日健診結果を持って早速行ってみようかしら。そうだ！お友達にも教えてあげなくちゃね。

まだまだかわいい孫や主人のためにも長生きしたいし。ちょっと前まで気が抜けてしまったと言っていたのが嘘みたいな気分です。



## 「少しの意識で…」



主人公  
笑顔 満(53歳)

私は今年53歳。最近愛娘の咲に「お父さんと出かけるのは嫌、お腹出てるから一緒にいると恥ずかしい！」と言われショックだった。確かに今日もらった会社の健診結果は「メタボ。」妻にも耳にタコができるほどいやみを言われ続けていたが、食事は妻が作っているし、昼食は外食、大好きなお酒だけは止めたくない。さすがにまずいと思うが、具体的に何をすれば良いのかわからない。

気の重い帰り道、改札を出てふと顔をあげると“あなたにあった運動・食生活応援メニュー”と書かれたポスターが。健診結果を持っていけば自分にあつた健康づくりを教えてくれるらしい。

とりあえずのつもりで出かけてみると、判定の結果、四つ葉はすべて黄色。野菜が少なく塩分・エネルギーは取り過ぎだと分かった。「えっ？ごはんの適量ってこれだけ？」「エビフライってエネルギーが高いの？」「いつもの食事って結構食べ過ぎなんだなあ」と発見がたくさんあった。

そんなとき、友人に誘われて食事に行くと、判定と同じ四つ葉のついているいきいき元気メニューに目が止まった。「野菜がたくさんとれて、栄養バランスが良いメニュー？」メタボな私にピッタリかも、とメニューの説明を読んでいると、友人が「それ、美味いからお前も食べてみるよ！実は俺、去年の健診でメタボって言われてさあ、お袋からそのメニューを勧められたんだよな。最初はただの興味本意だったんだけど、バランス良いし、味は美味いし、これいいわ！って。家でも食生活に気をつけて、外食ではいきいき元気メニューを食べるようにしてたら、今年の結果が、ちょっとだけ良くなってたんだよね。」と強く勧めてきたので、一度挑戦してみることにした。

メニューが運ばれてきた時は、少し量が控えめな気がしたが、実際に食べてみると、野菜のおかげか、よく噛むことで、おなかも満足だった。

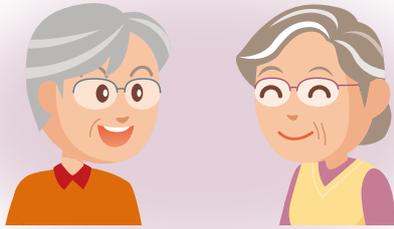
…1か月後。母さんがとまと記念館に行きたいというので、久しぶりに家族で外食に行くことになった。私と一緒に出かけるのを嫌がってきた咲も、息子の元気も、とまと記念館なら行くという。メニューを開くと早速四つ葉を見つけた。よし、今日は全員これにしよう！最近“いきいき元気メニュー”の良さに気づき、見つけたら注文するようにしている。料理を食べた元気が「ふーん。親父が勧めたからどうかと思ったけど、トマトも入っていて結構美味しいじゃん。」と言った。思い返してみると母さんの料理は野菜が多く、このメニューに似ている。そう母さんに言ったら、実は“いきいき元気メニュー”のレシピを近所の食生活改善推進員さんにもらって作っていたらしい。「皆で食べるのは楽しいわね。ふふ。」と母さんはうれしそうに笑っていた。

大盛りご飯をやめ、野菜を取り入れるなど自分にあつた食生活に変えてみたら、少しベルトがゆるくなってきた。これからも健康を意識した生活を心がけていこうと思う。メタボが改善された友人のように自分も良くなっているのではないかと、来年の健診の結果が少し楽しみになってきた。





## 「第2の人生 地域デビュー」



主人公

絆 茂さん(70歳) 妻:きん(68歳)

「おじいさん、家でTVの番ばかりしていないで、外にでも行って来たら！」今朝も掃除をしながら妻が私に言うのを、座椅子にもたれて聞こえないふりをしている。このところ毎朝この繰り返しだ。妻は社交的で、先日健康交流の家に切り絵を見に行ったようだ。「切り絵クラブの人に誘われて、やってみたら意外と楽しかったのよ。センスがあるってほめられちゃったし。おじいさんも行って見ない？」私も何か始めたいと思うが、これ

まで仕事一筋、近所に知り合いもいないし、なかなか思い切れない。

今日も昨日の繰り返しか、と思ったところに、隣の繁木ご夫妻が尋ねて来た。「二人に折入って頼みがあるのだが。最近、ひとり暮らしの高齢者も増えたから、昔あった『ふれあい会食』のような皆で楽しく食事ができる場があるといいなあと考えているんだけど。一緒に手伝ってくれんか？」「わしゃー、男だし、料理は無理だわ。」と渋ると、「まあ、味付けは、ばあさんたちに任せて、買い出しでも片づけでも自分ができる範囲でやれば、わしらも楽しいし。欲をいえば、畑を借りて皆で野菜を作って出せるといいと思うのだけど…」と熱心に誘ってくれる。妻が「最近忘れっぽくなっているから皆さんに迷惑かけてもいけないし、参加者ならいいけど。」と言うと、「わしらも同じだよ。でもな、調理は、段取りを考えて行動するから、認知症の予防にもいいらしいよ。一緒にやろまいか。」

繁木さんに何度も誘われるうちに、いつの間にかその気になり、私は、ご近所の仲間と一緒に「喫茶GBa」を始めた。妻は「繁木さんに声をかけてもらって本当に良かった。そうでないと、おじいさんは、いつまでも地域の人と仲良くなれなかったから。□では面倒くさいと言っているけれど、内心は私以外の人も話したいと思ってたから…」と喜んでいる。

ひとり暮らしで足を不自由にした絹さんも、喫茶GBaにご飯を食べにやってきて、私たちの姿を見ているうちに、「実は私、昔、食生活改善推進員をしていて、料理なら手伝えるから。」と仲間になってくれた。喫茶GBaには、地域の人たちが「家で作った野菜だけど、喫茶で使ってよ。」というろいろな食材を持ち寄って来て、世話をする人も参加する人も、お互いがとても楽しい居場所になっている。

孫の元気も遊びに来ると喫茶GBaに行きたがる。ご近所の皆さんが教えてくれる割り箸鉄砲が気に入ったようで、ここではいつも高齢者と子どもたちの明るい声が響いている。そして、大人でも、子供も、ふだんから、声が掛け合える関係性がある「お互いさまのまち」になっている。

私も喫茶GBaの活動を始めてから知り合いも増え、今では地域のグランドゴルフにも参加し、趣味に、健康づくりにと、第2の人生を楽しんでいる。



## 「新しい朝が来た。希望の朝だ。」



主人公  
健光 幸代(41歳)

今日はラジオ体操公開放送の日。私は、家族そろって早くから会場に到着していた。夫は公開放送初参加で浮き立っている。私は、友達に元気に挨拶している二人の子どもを眺めながら、かつてのラジオ体操公開放送の日の事を、懐かしく思い出していた。

そう、5年前のこの日。私は小1になった娘と下の子を連れてくるのに、精一杯だった。小学校から全校生徒集合という連絡をもらった私は、午前6時に子ども達をゆさぶって起こした。しかし、一向に起きる気配がない。それもそのはず。私は、子ども達をこの時間に起こした事がない。

なんとか二人を起こし、ようやく連れていった会場で、私はびっくりした。会場にいる子どもと大人の様子が、はっきりと違うのだ。元気に走り回っている子や、今日は何を食べてきたか競っている子がいる。その一方で、運動場に猫背でペタンと座り込み、まだ目が覚めずボーッとしている子も目立つ。大人もそうだ。

我が子を見れば、なんだか元気がなくてぼんやりしている。私も今日は子どもを起こすのが精一杯。ご飯も食べさせてこなかった。昨日はおもしろいテレビがあって、子ども達は午後10時過ぎまで起きていた。家族の健康を考え、食事の内容はそれなりに気をつけているつもりだったのに。

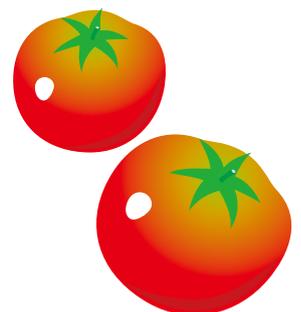
もやもやした気持ちで家に帰ると、子ども達は「ごはんまだ??」と言って、いつもはほとんど食べないごはんを、おかわりしてまで食べた。体を動かしたので、おなか为空いたのだろう。

その日から私は、子ども達が早寝、早起きするようにプランを立ててみた。そう、あの元気に走り回っていた子を目標にするのだ。

まず家庭菜園で、娘が好きなミニトマトを植えた。毎朝水やりをさせて、朝起きるのが楽しみになるようにと思ったからだ。それからラジオ体操にも誘ってみる。ラジオ体操を終えて、朝ご飯を食べよう、そう決心した。小さなプランだが、実行するには、難しい日もあった。しかし、私の努力している姿に触発されたのだろうか。一番遅く起きていた夫が、娘を起こしてくれるようになったのだ。夫も早起きしてラジオ体操をする事で、朝の時間にゆとりが出来て、出勤時間が早くなる。すると、夕方に残業として回していた仕事が、朝のうちにスムーズに片づいてしまうという。

あれから5年。毎日根気よく続けたおかげで、今、子ども達は、朝6時に自分で起きるようになった。生活リズムが良いおかげか、あまり風邪もひかず、すくすくと育った。小6になって背がすっかり伸びた娘は、今日も朝からトマトに水をやっている。家族でゆっくり囲む朝ご飯の時間は、夫には娘との会話を楽しめる貴重なひとときだ。

今度、ラジオ体操公開放送が巡ってくるのが、いつの事であるか。その時、自分と娘たちはどうなっているか、楽しみにラジオ体操を続けていこう、私はそう思った。

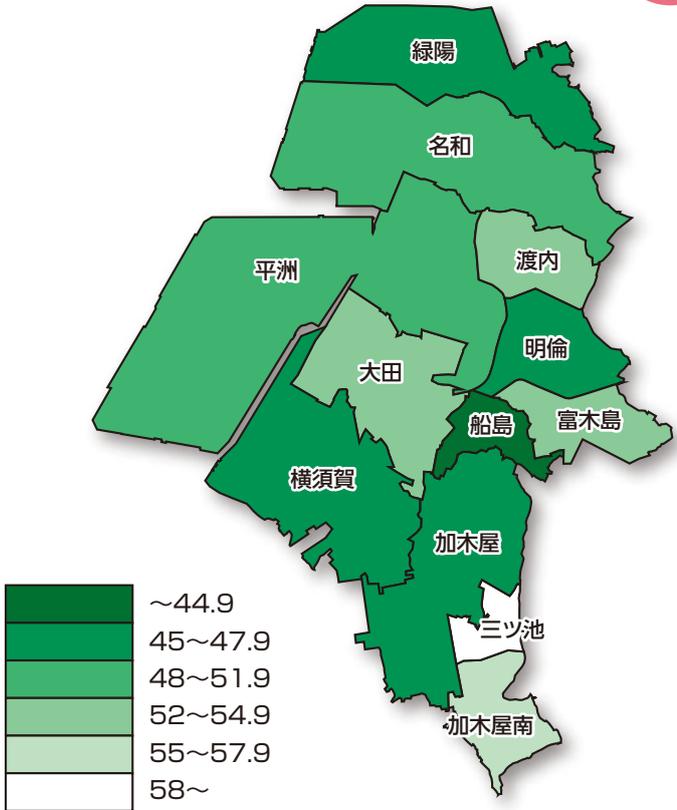




現在、健康づくりの取組みをしている人の割合

指標 2

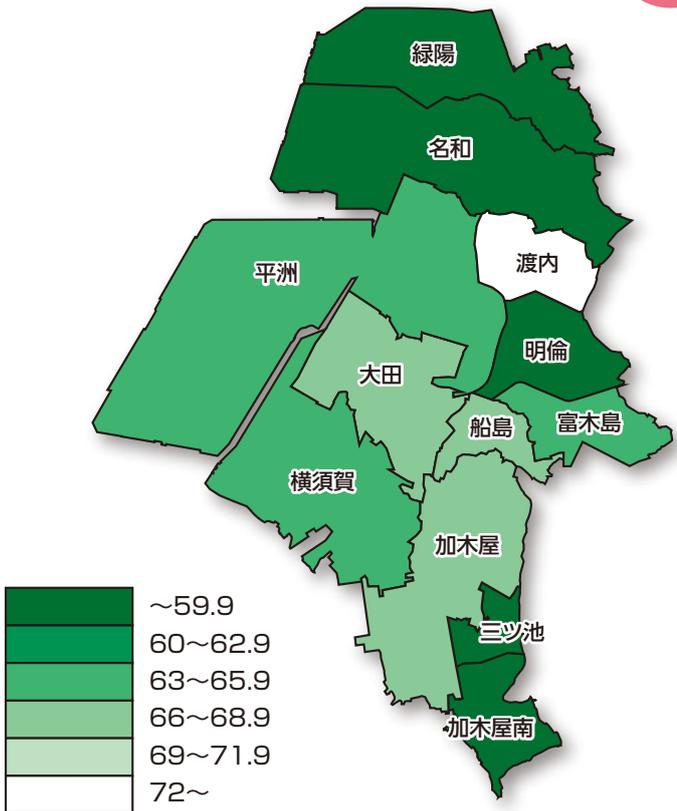
	%
緑 陽	46.7
名 和	50.8
渡 内	53.7
平 洲	48.6
明 倫	45.0
富木島	52.9
船 島	44.8
大 田	52.0
横須賀	46.0
加木屋	46.8
三ツ池	60.2
加木屋南	55.9



ウォーキングなどの運動に取り組んでいる人の割合

指標 9

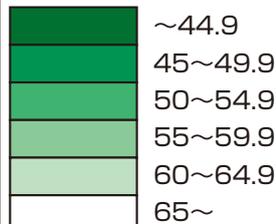
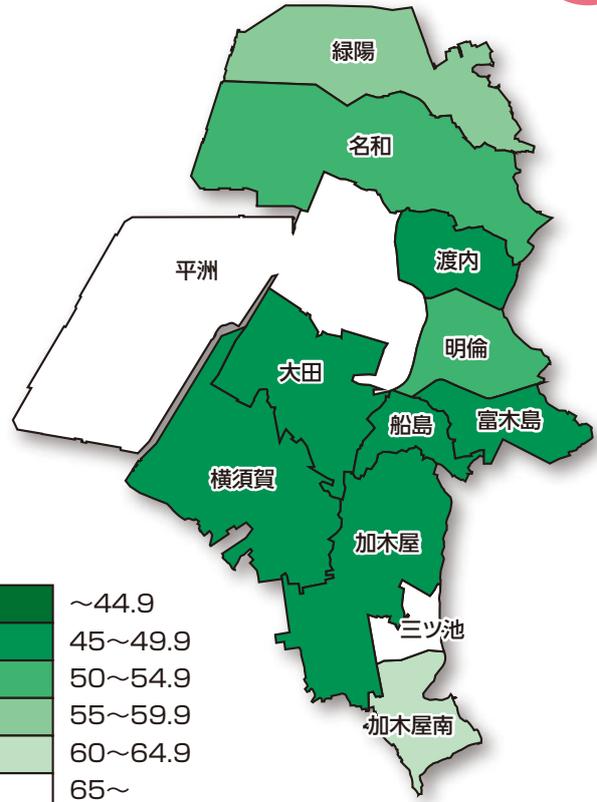
	%
緑 陽	57.1
名 和	58.2
渡 内	80.6
平 洲	63.1
明 倫	59.3
富木島	64.2
船 島	66.7
大 田	67.2
横須賀	64.6
加木屋	66.3
三ツ池	56.0
加木屋南	58.6



食事の量やバランスなど食生活の改善に取り組んでいる人の割合

指標  
15

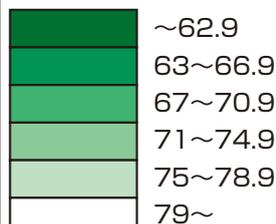
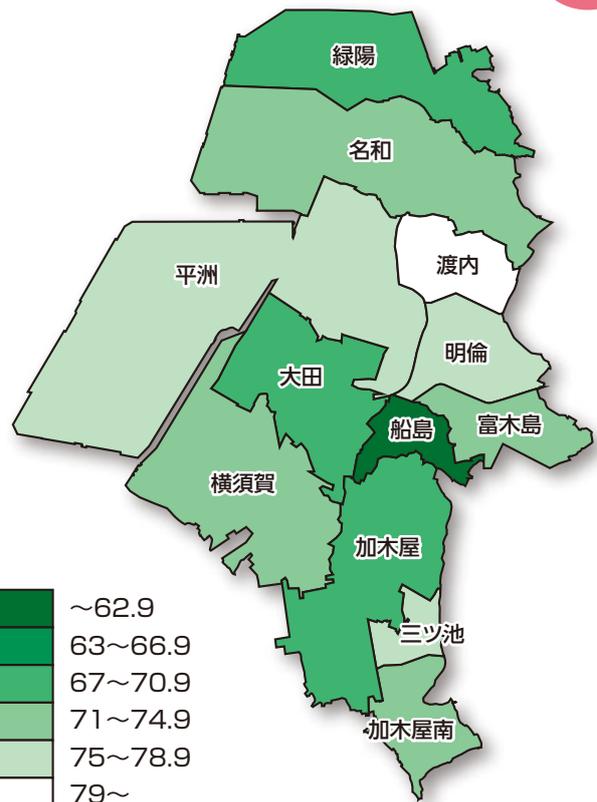
	%
緑 陽	55.6
名 和	52.2
渡 内	47.2
平 洲	66.0
明 倫	51.9
富木島	46.8
船 島	46.7
大 田	46.9
横須賀	46.5
加木屋	48.3
三ツ池	72.0
加木屋南	61.6



年に1回は健康診断を受けている人の割合

指標  
3

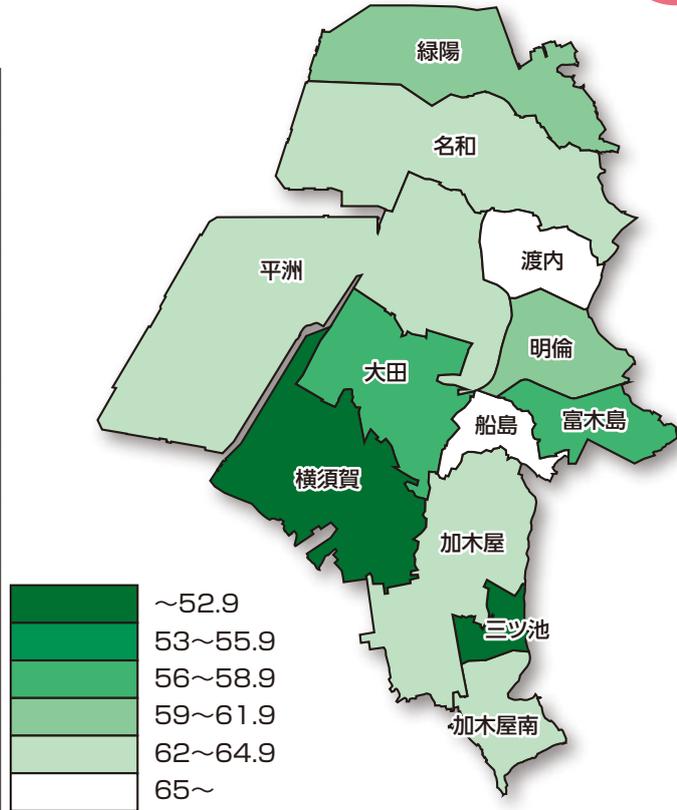
	%
緑 陽	68.9
名 和	73.1
渡 内	79.1
平 洲	75.9
明 倫	75.0
富木島	74.3
船 島	62.7
大 田	69.1
横須賀	73.6
加木屋	70.0
三ツ池	78.3
加木屋南	72.3



市内の施設や環境が、健康づくりに取り組みやすいと感じている人の割合

指標  
11

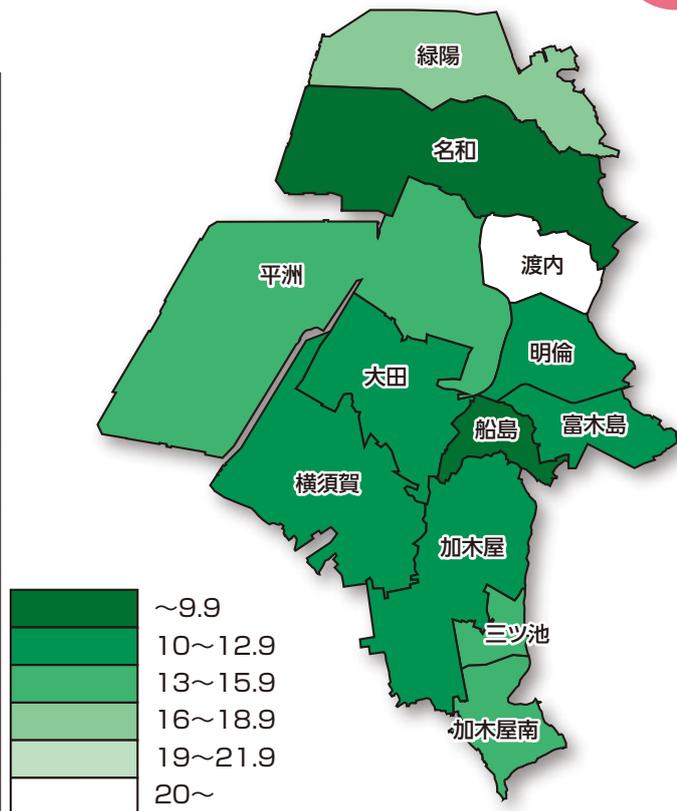
	%
緑 陽	60.7
名 和	62.5
渡 内	66.4
平 洲	63.7
明 倫	61.7
富木島	58.7
船 島	68.7
大 田	58.5
横須賀	52.9
加木屋	62.6
三ツ池	51.8
加木屋南	62.7



1年間に地域や会社のウォーキングイベントや健康教室に参加したことがある人の割合

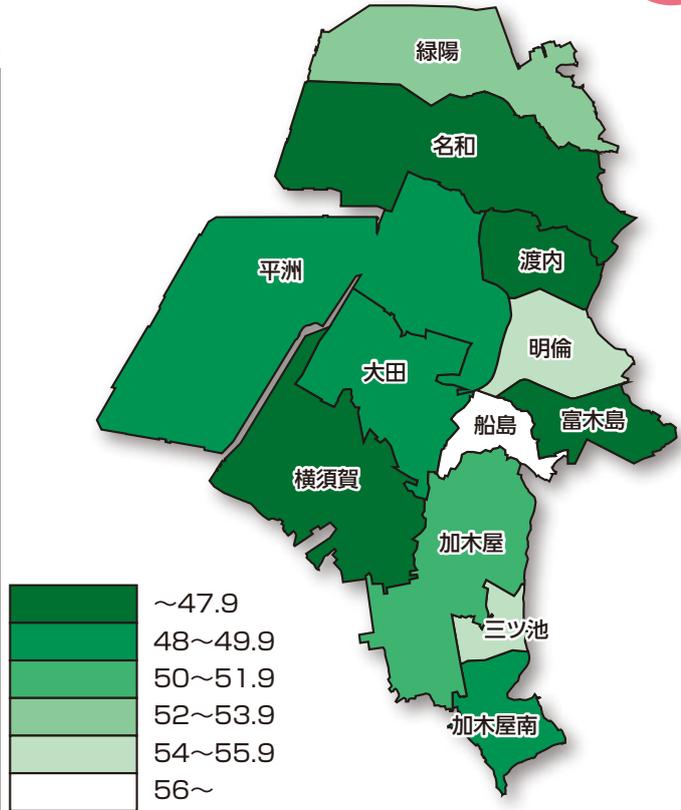
指標  
14

	%
緑 陽	17.8
名 和	9.1
渡 内	25.4
平 洲	14.6
明 倫	10.0
富木島	10.7
船 島	9.0
大 田	12.2
横須賀	10.1
加木屋	11.6
三ツ池	13.3
加木屋南	13.0



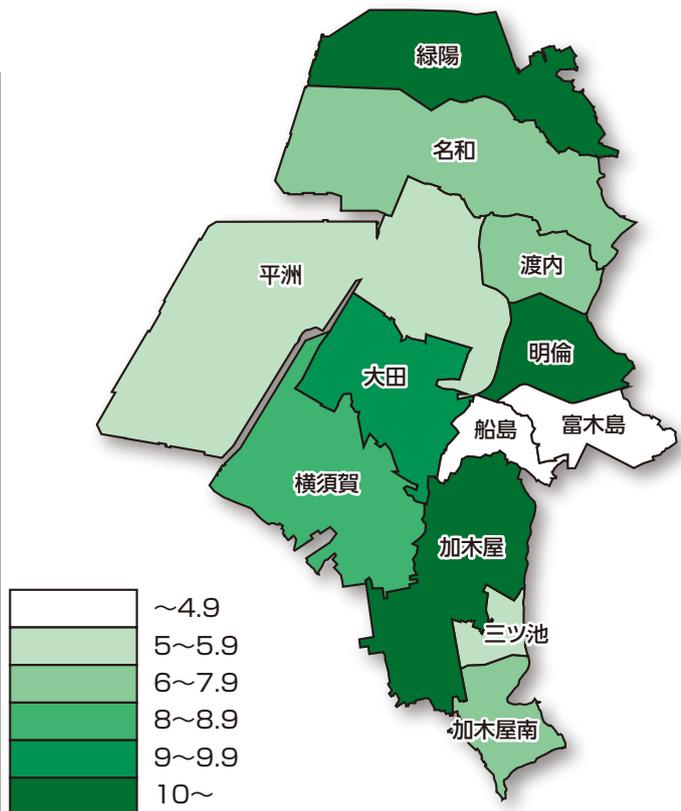
地域活動や市民活動を身近に感じている人の割合

	%
緑 陽	53.3
名 和	47.0
渡 内	46.3
平 洲	48.1
明 倫	55.0
富木島	47.1
船 島	58.2
大 田	48.0
横須賀	46.0
加木屋	51.6
三ツ池	54.2
加木屋南	49.2



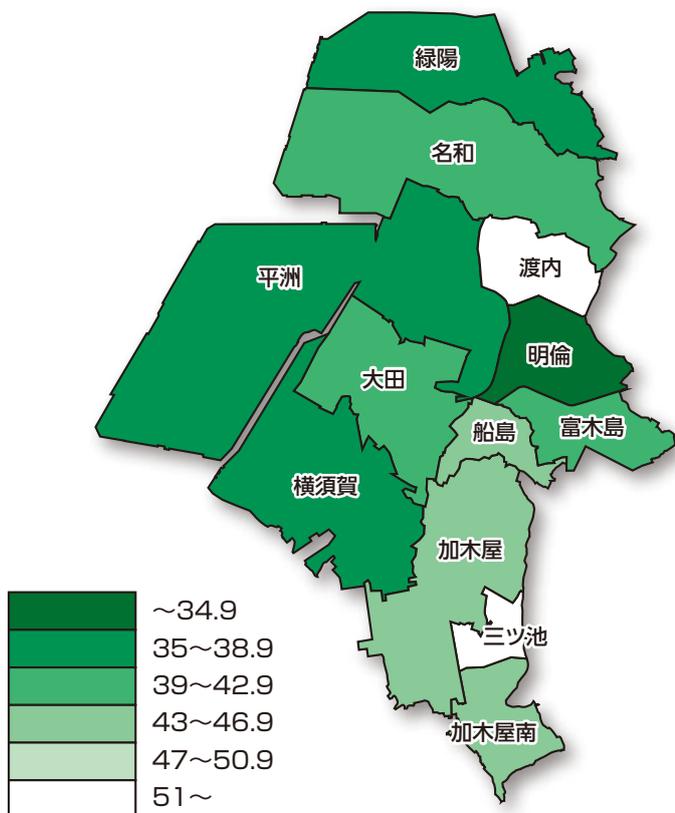
うつ状態にある人の割合

	%
緑 陽	10.6
名 和	7.5
渡 内	6.6
平 洲	5.6
明 倫	10.5
富木島	4.7
船 島	4.7
大 田	9.5
横須賀	8.7
加木屋	10.7
三ツ池	5.3
加木屋南	7.7



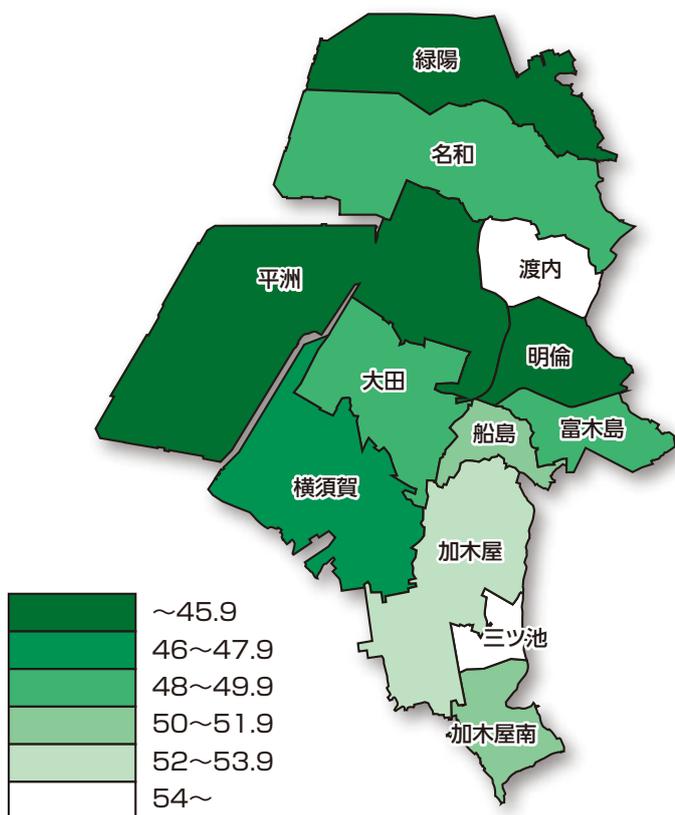
## H24年度東海市特定健康診査受診率 男性

	%
緑 陽	35.1
名 和	40.8
渡 内	51.6
平 洲	37.2
明 倫	32.5
富木島	42.7
船 島	43.2
大 田	39.6
横須賀	38.7
加木屋	45.2
三ツ池	51.3
加木屋南	44.7



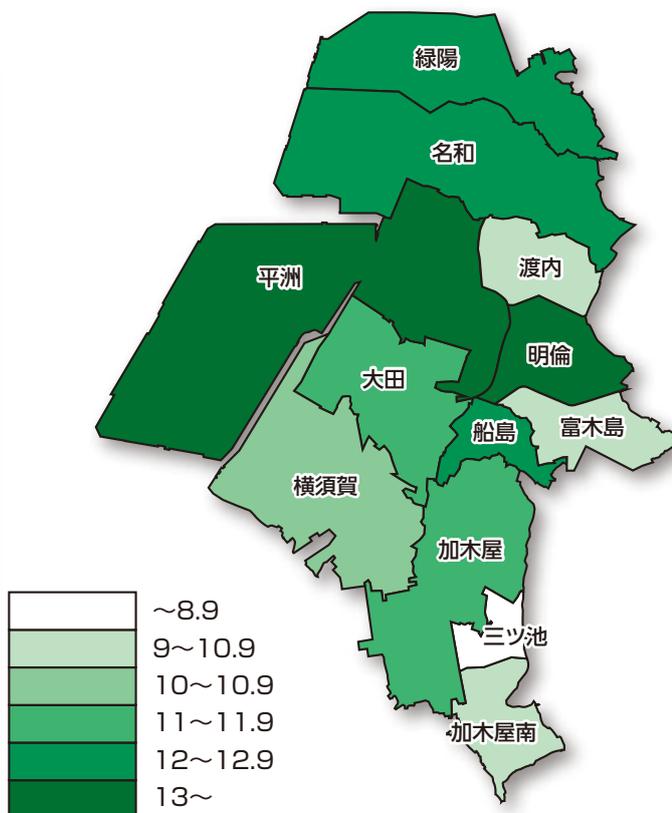
## H24年度東海市特定健康診査受診率 女性

	%
緑 陽	44.4
名 和	49.9
渡 内	56.2
平 洲	45.9
明 倫	43.7
富木島	48.8
船 島	50.1
大 田	48.6
横須賀	46.5
加木屋	52.4
三ツ池	55.9
加木屋南	50.7



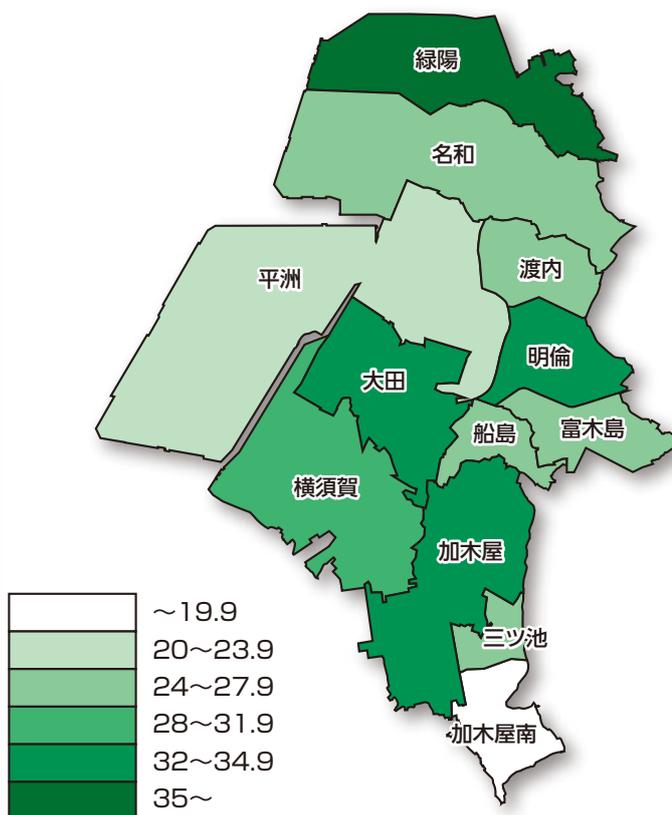
## 喫煙習慣のある人の割合

	%
緑 陽	12.0
名 和	12.3
渡 内	9.5
平 洲	13.1
明 倫	14.2
富木島	9.5
船 島	12.2
大 田	11.6
横須賀	10.6
加木屋	11.7
三ツ池	8.3
加木屋南	9.6



## 1年間に転倒したことのある人の割合

	%
緑 陽	35.9
名 和	27.3
渡 内	26.4
平 洲	23.8
明 倫	32.0
富木島	27.6
船 島	27.6
大 田	34.9
横須賀	28.6
加木屋	33.1
三ツ池	25.3
加木屋南	18.2



## 参考資料 3

### 第 2 次東海市健康増進計画でめざす指標

指 標		現状値	めざす方向
1	健康寿命●	男性 78.55 歳	➡
		女性 82.77 歳	➡
2	健康づくりの取り組みをしている人の割合●	49.9%	➡

### 指標（施策の状況を共有するためのものさし）

推進項目	施策	指 標	H24 現状値	めざす方向
4-1 健康の大切さ	①自分の体をメンテナンスできる人を増やす	3 年に 1 回は健康診断を受けている人の割合●	72.8	➡
		4 生活習慣改善に取り組んでいる人の割合	30.0	➡
	②壮年期をがんから守る	5 がん検診受診率	胃がん 7.8	➡
			乳がん 11.4	➡
			子宮頸がん 16.1	➡
	③おいしく食べ、おもいきり笑えるお口をつくる	6 がん精密検査受診率	胃がん 81.7	➡
			乳がん 90.3	➡
			子宮頸がん 67.9	➡
4-2 運動・身体活動	①体を動かすことの楽しさを知る機会を増やす	7 中学生の歯肉炎の罹患者数	6.1	➡
		8 8020 達成者割合	11.6	➡
	②運動に取り組むやすい場を充実する	9 健康づくりでウォーキングなどの運動に取り組んでいる人の割合●	男性 37.2	➡
			女性 27.7	➡
	③グループ（企業・団体）活動を推進する	10 1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上 1 年以上実施している人の割合	40 歳～64 歳 28.4	➡
			65 歳以上 49.3	➡
	②運動に取り組むやすい場を充実する	11 市内の施設や環境が健康づくりに取り組みやすいと感じている人の割合●	男性 56.1	➡
			女性 62.5	➡
		12 運動ステーションの数●と利用者数	箇所数 4	➡
			利用者数 -	➡
③グループ（企業・団体）活動を推進する	13 市と連携して健康づくりに取り組む市民団体数・企業数	-	➡	
	14 1 年間に地域や会社のウォーキングイベントや健康教室に参加したことのある人の割合●	12.4	➡	

推進項目	施策	指標	H24 現状値	めざす方向
4-3 食生活	①適量やバランスを意識する機会を増やす	15 健康づくりで食事の量やバランスなど食生活の改善に取り組んでいる人の割合●	26.3	↗
		16 食生活ステーションの数●と提供メニュー数	箇所数 23	↗
			メニュー数 44	↗
4-4 ふれあい	①交流の場・活動の場を充実する	17 地域活動や市民活動を身近に感じている人の割合●	48.0	↗
		18 困った時に悩みを相談できる人が身近にいる人の割合	男性 75.1	↗
			女性 90.7	↗
4-5 次世代の健康	①規則正しい生活習慣を身につける	19 午後9時前に就寝する幼児の割合	1歳6か月 28.4	↗
			3歳 25.9	↗
		20 朝食を食べている幼児の割合	1歳6か月 95.3	↗
			3歳 94.8	↗

●は第6次総合計画の指標



指標数値の算出方法

●総合計画指標

指標	算出方法
1 ●健康寿命	厚生労働省研究班の指針に基づき、人口、死亡数、不健康割合の分母、不健康割合の分子を使用して算出。現状値は、人口(平成21年度から23年度までの合計)、死亡数(平成21年度から23年度までの合計)、不健康割合の分母(平成22年度の人口)、不健康割合の分子(平成22年度の要介護2～5の認定者数)を使用。
2 ●健康づくりの取り組みをしている人の割合	総合計画の市民アンケートで「はい」と回答をした人の数/アンケート回答総数×100

項目	施策	指標	算出方法
健康の大切さ	自分の体をメンテナンスできる人を増やす	3 ●年に1回は健康診断を受けている人の割合	総合計画の市民アンケートで「はい」と回答をした人の数/アンケート回答総数×100
		4 生活習慣改善に取り組んでいる人の割合	東海市特定健康診査問診で「生活習慣の改善取り組み済み」の人の数/特定健康診査受診者数×100
	壮年期をがんから守る	5 がん検診受診率	東海市の各種がん検診受診率
		6 がん精密検査受診率	東海市のがん検診受診後の精密検査対象者のうち、各種精密検査受診者数/各種精密検査対象者数×100
	おいしく食べ、おもいきり笑えるお口をつくる	7 中学生の歯肉炎の罹患率	学校保健統計(東海市学校保健部会発行)から「歯肉の状態」データ数
		8 8020達成者割合	8020表彰の受賞者数/当該年度80歳到達者数×100。愛知県は「あいち新計画」より。
運動・身体活動	体を動かすことの楽しさを知る機会を増やす	9 ●健康づくりでウォーキングなどの運動に取り組んでいる人の割合	総合計画の市民アンケートで「ウォーキングなどの運動に取り組んでいる」と回答した人の数/アンケート回答総数×100
		10 1回30分以上の運動を週2回以上1年以上実施している人の割合	東海市特定健康診査の問診で、1回30分以上の運動を週2回以上1年以上実施していると回答した人の数/東海市特定健康診査受診者数
	運動に取り組みやすい場を充実する	11 ●市内の施設や環境が健康づくりに取り組みやすいと感じている人の割合	総合計画の市民アンケートで「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した人の数/アンケート回答総数×100
		12 ●運動ステーションの数と利用者数	運動ステーションの認定数 運動ステーションの延利用者数
	グループ(企業・団体)活動を推進する	13 市と連携して健康づくりに取り組む市民団体数・企業数	※健康づくり応援団制度制定後、健康づくりへの取り組みをしている登録市民団体・企業数を把握するもの。
14 ●1年間に地域や会社のウォーキングイベントや健康教室に参加したことがある人の割合		総合計画の市民アンケートで「はい」と回答をした人の数/アンケート回答総数×100	
食生活	適量やバランスを意識する機会を増やす	15 ●健康づくりで食事の量やバランスなど食生活の改善に取り組んでいる人の割合	総合計画の市民アンケートで「量やバランスを意識した食事に取り組んでいる」と回答した人の数/アンケート回答総数×100
		16 ●食生活ステーションの数と提供メニュー数	食生活ステーションの認定数 いきいき元気メニューとして認定し、市内の食生活ステーションで提供しているメニュー数
ふれあい	交流の場・活動の場を充実する	17 ●地域活動や市民活動を身近に感じている人の割合	総合計画の市民アンケートで「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した人の数/アンケート回答総数×100
		18 困った時に悩みを相談できる人が身近にいる人の割合	総合計画の市民アンケートで「はい」と回答した人の数/アンケート回答総数×100
次世代の健康	規則正しい生活習慣を身につける	19 午後9時前に就寝する幼児の割合	1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査の問診より、各健康診査での午後9時前に就寝する幼児の数/各健康診査受診者数×100
		20 朝食を食べている幼児の割合	1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査の問診より、各健康診査での朝食を食べている幼児の数/各健康診査受診者数×100

平成 25 年度東海市健康づくり推進会議

委 嘱 区 分	氏 名	所 属 団 体
第1号委員 学識経験を有する者	早 瀬 智 文	公益財団法人愛知県健康づくり振興事業団
	佐 治 文 子	東海市スポーツ推進委員会
	○岡山 加代子	東海市健康づくりリーダー連絡協議会
	北 原 武 志	保健福祉センター嘱託医
第2号委員 保健医療関係団体を 代表する者	村 田 洋 二	東海市医師会
	早 川 直 義	東海市歯科医師会
	佐 野 宏 樹	東海市薬剤師会
第3号委員 地域団体及び福祉団 体等を代表する者	◎柿 田 正 平	東海市社会福祉協議会
	鈴 木 史 朗	東海市民生委員児童委員連絡協議会
	梶 江 慶 子	東海市健康づくり食生活改善協議会
	肆 矢 康 博	東海市コミュニティ連絡協議会
	坪 井 進	東海市老人クラブ連合会
第4号委員 経済団体を代表する者	蟹 江 利 夫	東海商工会議所
	竹 澤 喜 之	J A あいち知多農業協同組合
第5号委員 教育関係を代表する者	江 西 一 成	星城大学
	榊 原 寛 二	東海市小中学校
	坂 操 子	子育て支援課
第6号委員 県の職員	加 藤 恵 子	愛知県知多保健所
第7号委員 市内に住所を有する者	横 田 迪 男	公募委員
	栗 野 剛 宜	公募委員
第8号委員 市の職員	近 藤 福 一 (宮 下 修 示)	東海市副市長 (～ H25.9.30)

◎会長 ○職務代理者

## 東海市健康増進計画等策定委員会

顧問

所 属	氏 名
あいち健康の森 健康科学総合センター長 兼あいち介護予防センター長	津下 一代

委員

関係部署	委員名	関係部署	委員名
健康福祉監	神野 規男（委員長）	子育て支援課長	加古 直貴
市民福祉部次長兼 社会福祉課長	矢田 二郎（副委員長）	国保課長	衣川 喜一
健康推進課長	後藤 文枝（副委員長）	高齢者支援課長	久野 隆

ワーキング部会

	行 政	氏 名	関係機関・市民団体	氏 名
運 動	都市整備課	中村 哲也	愛知県健康づくり振興事業団	野村 恵里
	花と緑の推進課	林 尚	知多保健所	川崎 和彦
	土木課	斉藤 英樹	//	山本 恒子
	中心街整備事務所	津田 誠一郎	商工会議所	花井 広美
	商工労政課	宇賀神 雄也	大同特殊鋼(株)	大池 紀枝
	スポーツ課	小八重 圭紀	愛知製鋼(株)	森田 保三
	社会教育課	和田 真貴	新日鐵住金(株)名古屋製鉄所	河野 直美
食生活	子育て支援課	関谷 聡	新日鐵住金(株)名古屋製鉄所協力会	濱田 一宏
	学校給食センター	野々部 あさみ	J A あいち知多農業協同組合	竹澤 喜之
	商工労政課	山田 浩策	社会福祉協議会	鈴木 由紀子
	農務課	荻野 一枝	小中学校（大田小学校）	水野 美穂子
ふれあい	市民協働課	早川 雅俊	幼稚園（明佳幼稚園）	長田 富枝
	高齢者支援課	阿部 吉晋	保育園	小野 幸子
	社会教育課	松井 成樹	星城大学	大浦 智子
	企画政策課	久野 貴史	スポーツ推進委員会	佐治 文子
			スポーツクラブ東海	竹内 通恵
			民生委員児童委員連絡協議会	鈴木 史朗
			健康づくり食生活改善協議会	佐藤 直子
			健康づくりリーダー連絡協議会	坂本 千春
			楽笑クラブ	布施 克紘
			助っ人隊	井上 俊一

## 事務局（健康推進課）

職名	氏名
主幹	柘植 由美
主幹	今枝 由美
主幹	小林 きよみ
指導保健師	大串 文子
指導保健師	佐田 知子
指導歯科衛生士	八木 えり子
副主幹	田村 貴史
副主幹	天木 大祐
主任保健師	早川 祐子
主任保健師	佐治 かな絵
主任栄養士	新海 美奈子
主任言語聴覚士	鈴木 文恵
保健師	小塚 恵子
保健師	越 千明
保健師	白井 和美
保健師	早川 はるな
保健師	金城 奈津樹
保健師	相山 可奈
栄養士	中村 利江
主事補	藤崎 美恵子
主事補	原田 奈美

第2次東海市健康増進計画策定までの経緯

開催日	会議・ワーキング等	内容
平成25年7月9日	第1回東海市健康づくり推進会議	・第2次東海市健康増進計画の施策体系について ・健康意識調査アンケートについて
平成25年7月11日	第1回東海市健康増進計画等策定委員会	・計画策定スケジュールについて ・第2次東海市健康増進計画策定の「基本的な考え」について
平成25年8月19日	第1回ワーキング部会	・第2次東海市健康増進計画の施策体系（案）について ・各分野別ありたい姿の共有及び今後の方向性の検討
平成25年9月18日	第2回ワーキング部会	・第2次東海市健康増進計画における今後の取り組みの方向性の検討
平成25年10月22日	第2回東海市健康づくり推進会議	・第2次東海市健康増進計画の推進施策について
平成25年10月31日	第2回東海市健康増進計画等策定委員会	・第2次東海市健康増進計画の基本構想素案について
平成25年11月20日～ 12月19日	パブリックコメント実施	・パブリックコメント実施
平成25年12月18日	第3回ワーキング部会	・第2次東海市健康増進計画素案（基本構想、推進項目、施策シート、今後の方向性、指標、主な事業等）の検討
平成26年2月4日	第3回東海市健康づくり推進会議	・第2次東海市健康増進計画素案について
平成26年2月14日	第3回東海市健康増進計画等策定委員会	・第2次東海市健康増進計画素案について

第2次 東海市健康増進計画

平成26年3月発行

東海市 市民福祉部 健康推進課

〒476-0003 愛知県東海市西廻間2番地の1

TEL (052) 689-1600 FAX (052) 602-0390