

2 アルコール

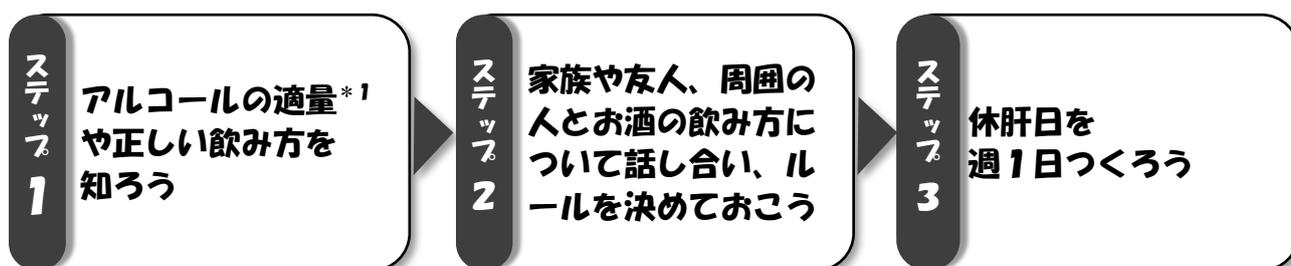
市民の声やとくみ、数字からみたすがた

- ・特定健診問診結果では、多量・多頻度飲酒がみられ、アンケート結果でもお酒を週5日以上飲む人の割合は27.9%で、高知県調査の23.6%よりやや高くなっています。
- ・お酒を週5日以上飲む人の割合は、性別や年齢による差が大きく、この中で男性の50歳以上では半数以上が週5日以上飲酒しています。
- ・また飲酒1回あたりの飲酒量の平均（日本酒換算）は、男性20歳代～50歳代で2.3合～2.4合と多くなっています。このうち男性50歳代では飲酒回数も多く、アルコールが健康に与える影響も大きいものと考えられます。

「2 アルコール」のめざす姿

適正な飲酒量を守る人を増やす

わたし（個人や家庭）がすること、できること



特に期待する取り組み

- アルコールが体に及ぼす影響を知る
- 1日のお酒の適量は日本酒で1合、ビールで500mlと知っておく
- 週に5日以上飲酒する方は飲酒する日を、あと1日だけ減らす
- 妊婦・授乳婦や未成年者は飲酒しない／させない

地域



- 地域の飲み会ではおいしくお酒が飲めるように、飲みすぎないように声かけします。また、ノンアルコール飲料を上手に利用します。
- 未成年者が絶対にお酒を飲まないよう、地域で声かけやそのための機運づくりに協力します。
- 大人にならないと飲酒してはいけないことをしっかり伝えます。

○アルコールが及ぼす影響や適正飲酒について周知・啓発します。

- 健康教育や健康相談の場や広報紙・ホームページなどの情報媒体を通じて休肝日の設定を推奨するとともに、多量飲酒の危険性と適正飲酒量、アルコール依存症などに関する正しい知識・情報などの普及・啓発を進めます。
- 母子保健事業をはじめとするさまざまな場や機会を通じて、妊産婦の飲酒が胎児や乳児に与える影響などについて、効果的な周知・啓発や禁酒の指導などを行います。

○飲酒についての相談体制を充実します。

- 保健所や医療機関等、関係機関と連携し、アルコール依存の人などに対する相談支援を図ります。



行政

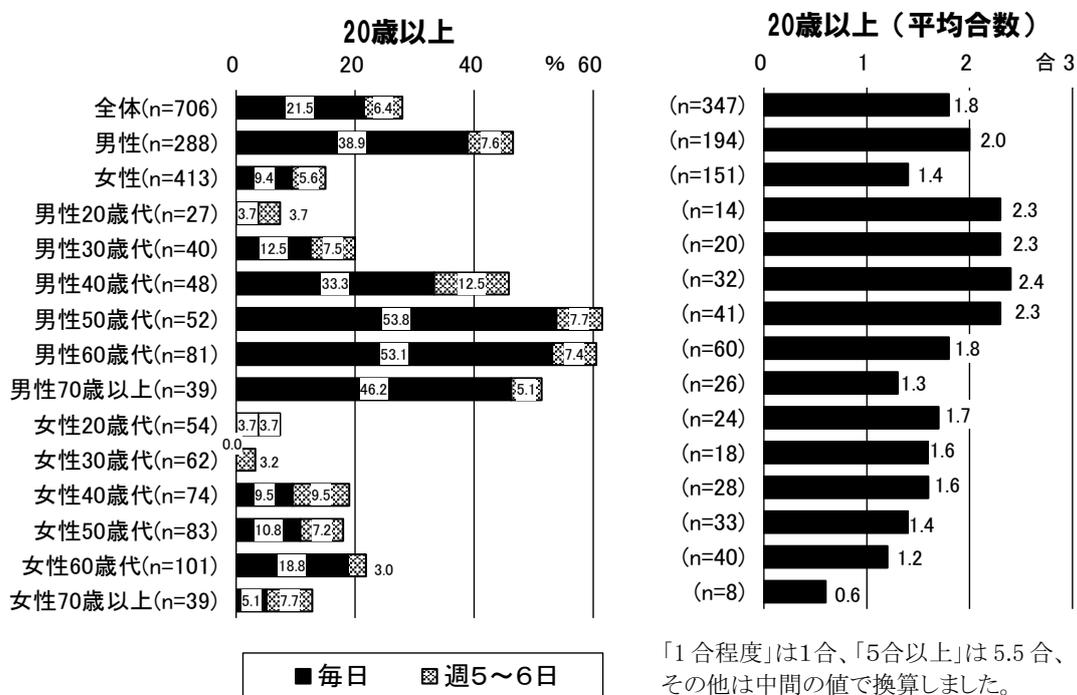
○未成年者の飲酒を防止します。

- 学校における飲酒防止教育の充実を図ります。
- 保護者に飲酒による健康被害の情報提供や飲酒防止に向けた働きかけを行います。

男性 50 歳代は、飲む日数も、飲む量も多い

アルコール

- ◇27.9%の回答者が週5日以上飲酒しています。
- ◇男性の 46.5%が週5日以上飲酒しています。この割合が高いのは、男性 50 歳以上の層です。
- ◇1 回あたり飲酒量の平均合数を算出すると、全体で 1.8 合、男性 2.0 合、女性 1.4 合となりました。
- ◇性・年齢別にみると、男性 30 歳代~50 歳代で多く、2.3~2.4 合となっています。女性では 20 歳代の 1.7 合が最も多いです。



「1合程度」は1合、「5合以上」は5.5合、その他は中間の値で換算しました。

* 1: アルコールの適量

厚生労働省が推進する「健康日本 21」では、「節度ある適度な飲酒」(適正飲酒)は、1日平均純アルコールで約 20g 程度であるとされています。

主な酒類の換算の目安は次の表のようになります。



お酒の種類	ビール (中瓶 1本 500ml)	清酒 (1合 180ml)	ウイスキー・ブランデー (ダブル 60ml)	焼酎(35度) (0.6合 110ml)	ワイン (2杯 240ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	20g	22g

3 食生活と食育

市民の声やとくみ、数字からみたすがた

- アンケート結果では、20歳以上で朝食を「ほとんど毎日食べる」とする割合は77.2%で、高知県の調査より11ポイント低いです。この割合は特に青年層で低く、女性20歳代では51.9%、男性20歳代では59.3%です。
- また、子どもにおいても小学生は87.5%、中学生は81.9%で、中学生の朝食欠食率は2割近くになります。
- 20歳以上の野菜摂取量の平均値は147グラムで、目標摂取量である350グラムにはるか足りません。
- 食事に関して減塩を「意識している」とする20歳以上の男性は41.7%、女性は61.0%で男女の差が大きく、特に男性の20歳代～30歳代は3割未満と低いです。
- 「食育」への関心を持つ20歳以上の割合は67.3%で、県調査より13ポイント高くなっています。（「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計値）
- また「食育」の意味まで知っている小学生は13.8%、中学生は19.8%で高くありません。
- 農業体験に参加したことのある小中学生は約9割、今後参加したいとする割合は約7割で、人気が高いです。
- ヘルスマイト（食生活改善推進員）を「知っている」とする割合は、女性33.9%、男性13.2%と低いです。

「3 食生活と食育」のめざす姿

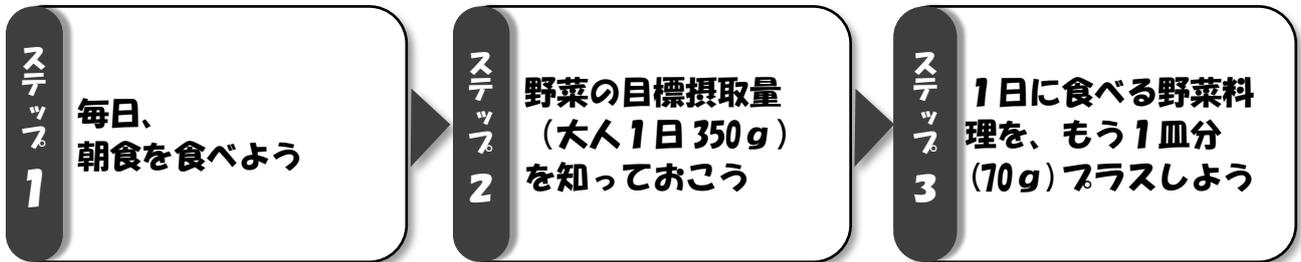
〈食生活〉

バランスよく食事をする人を増やす

〈食育〉

食事を大切と考える人を増やす

〈食生活〉

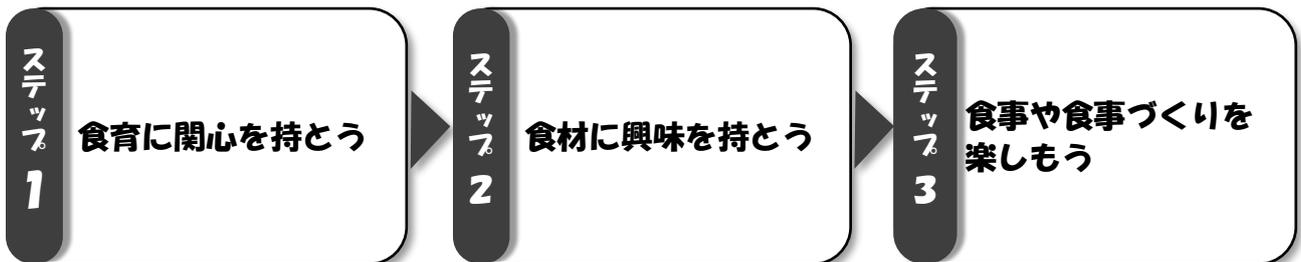


特に期待する取り組み

- 主食（ごはんやパン）だけではなく、おかずのある朝ごはんを食べる
- 具たくさんの味噌汁やスープで野菜1皿分（70g）のプラスと減塩を意識する



〈食育〉



特に期待する取り組み

- 季節の食材や高知県や須崎市の豊かな農産物と水産物を知る
- 親子で農作物の栽培・収穫や水産物の収穫を体験する
- 小さい時から食事づくりに関わる
- 家族や仲間と行事食や郷土食を楽しむ

〈食生活〉

地域



- ヘルスマイト（食生活改善推進員）は料理教室の実施や、地域のイベントで行政と協力して啓発活動を行います。
- 量販店や飲食店はヘルシーメニューの提供やお弁当や総菜の栄養表示などで健康的な食生活を送るための情報提供を行います。

○正しい食生活の大切さを啓発します。

- ヘルスマイトの存在を広く広報するとともに、研修会や地域活動の充実などによってその活動をさらに活性化します。
- 1日3食をできるだけ規則正しく食べること、毎日朝食を摂取することの大切さを、ヘルスマイトの活動や広報紙やホームページなどを通じて啓発します。
- 正しい食生活と健康づくりを関連づけた健康教育を実施します。



行政

○子どものころからの正しい食習慣を身につけるための支援をします。

- 保育所・幼稚園や学校において、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を摂ること、間食・夜食を控えることや塩分の多い食品の摂取を控えることなどについて指導するとともに、子ども料理教室の実施などによって食と料理の楽しさを伝えます。
- 保護者に対しても、保育所・幼稚園や学校を通じて、正しい食習慣の情報を積極的に提供します。

○気軽に取り組みができるような情報を提供します。

- 「冷蔵庫に野菜を切らさない」「常備菜を作っておく」など、わかりやすく気軽に取組める情報を体系的にまとめ、提供することを推進します。
- コンビニや量販店のお弁当や惣菜・半調理食品の上手な利用法や活用法の情報を提供します。

〈食育〉

- みんなで家庭での食事のことについて、話し合います。
- 昔から伝えられている地域の料理や行事食を次世代に伝えます。また、いっしょに作ります。
- 生産体験活動や料理教室、食事会などの企画・実施に取り組みます。

地域



○須崎や高知の食文化の継承を図ります。

- 須崎産や高知県産の農水産物に関する情報提供を進めます。
- 保育所・幼稚園や学校において地場産の農水産物を利用した行事食・郷土食を取り入れ、食文化の継承を図ります。

○食を実践し、体験する機会を提供します。



行政

- ヘルスマイト（食生活改善推進員）やボランティアと協力し、食育体験、また生涯学習や交流活動の場を通じて、食文化の実践と体験のための機会を充実します。
- 今後とも、ヘルスマイトの育成と活動の充実に努めます。
- 保育所、幼稚園、学校で料理体験の取り組みや給食やお弁当を活用した取り組みを推進します。

○家族や地域で、食を楽しむことを支援します。

- 食を通じたコミュニケーションの重要性などの普及・啓発に努めます。
- 地域における食を通じた交流の機会づくりをすすめ、市民や地域が主体的に実施する食事会や料理教室、食のイベントを支援します。
- 食品表示の見方や食中毒の予防など、食の安全に関する正しい情報の提供をします。

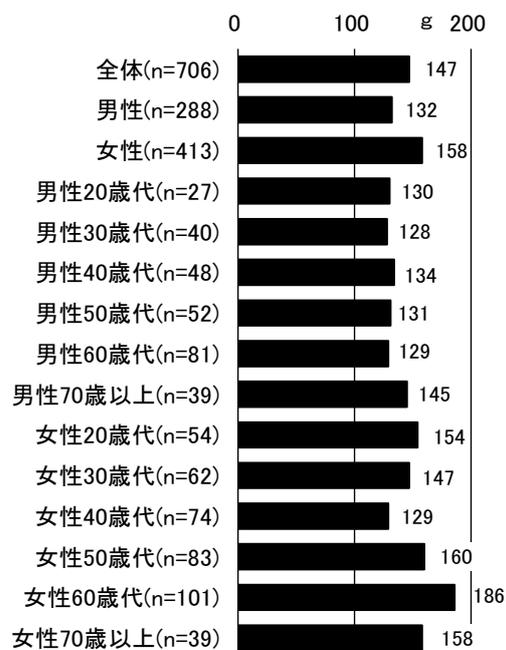
どの層も、350 グラムに届かない

1 日の野菜摂取量

◇20 歳以上の全体平均の摂取量は 147 グラム、男性 132 グラム、女性 158 グラムです。

◇性・年齢別では、女性 50 歳以上で比較的摂取量が多くなっていますが、男女ともにどの層も、望ましい摂取量である 350 グラムに及びません。少ない順では、男性 30 歳代、男性 60 歳代、女性 40 歳代などです。

20歳以上（グラムに換算）



1皿=70 グラムとして換算



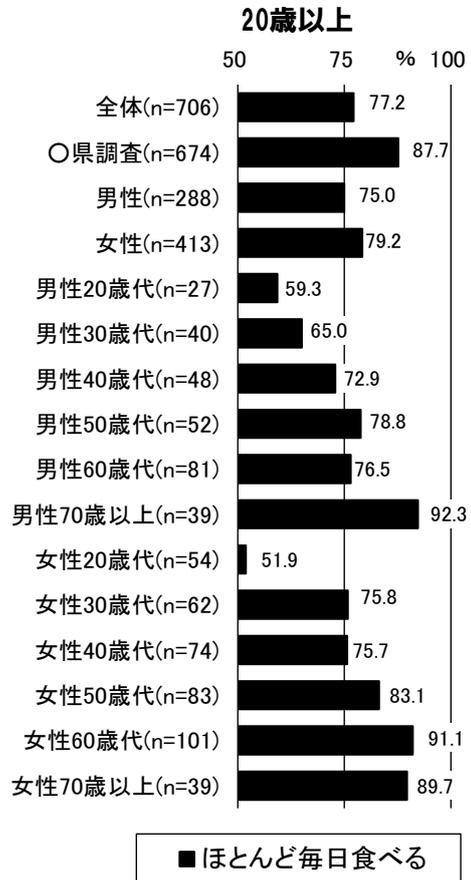
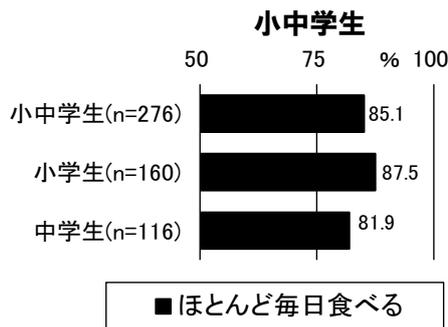
朝食をとることは、食生活の基本

朝食の摂取率

◇朝食を「ほとんど毎日食べる」とする割合は77.2%で、県調査の87.7%より11ポイント低くなっています。

◇性・年齢別では、女性20歳代、男性20歳代・30歳代などの若い層で特に低くなっています。

◇小中学生の「ほとんど毎日食べる」とする割合は85.1%で、20歳以上の全体の数値よりは高くなっているものの、小中学生全体の朝食欠食率（毎日食べない割合）は10.8%です。



4 運動・身体活動

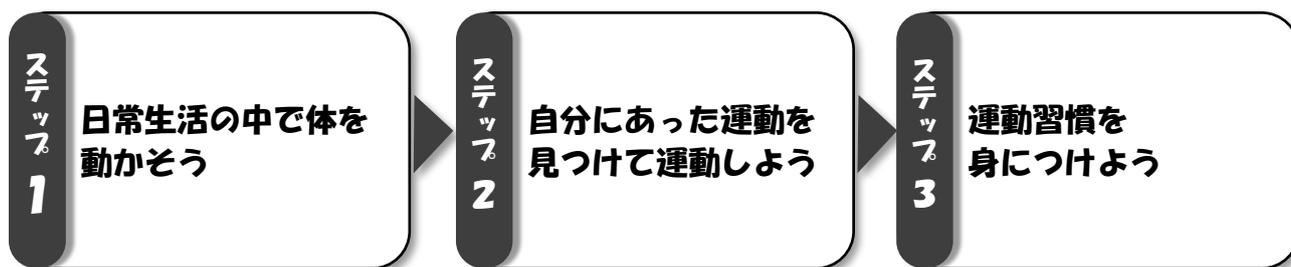
市民の声やとくみ、数字からみたすがた

- ・アンケート結果からは、男性の50歳～70歳代では、一日の歩行時間が短いことがあらわれています。また運動習慣を身につけることに対し関心の薄い人の割合が高いのは、男性30歳代・50歳代、女性30歳代・40歳代です。
- ・運動を行うために必要な条件として「時間的なゆとり」「身近に運動できる場」「一緒に運動をする仲間」が第1位、第2位、第3位です。運動の習慣化に関心の薄い男女の30歳代の支持が高い必要な条件は「身近に運動できる場」です。
- ・小中学生では、中学生に比べて小学生の運動量が少なくなっています。休日での過ごし方については小学生・中学生ともに「ゲームをしている」「テレビをみている」が最も多くなっています。

「4 運動・身体活動」のめざす姿

身体を動かすことを実践する人を増やす

わたし（個人や家庭）がすること、できること



特に期待する取り組み

- 運動を習慣づけることに関心の薄い男性、女性の30歳代・40歳代の方は、歩ける距離なら歩くなど、できるだけ機会をみつけてとにかく身体を動かす
- 運動不足になりがちな高齢層の方は、無理をせずに、こまめに身体を動かす
- 子育て世代は、子どもと一緒に楽しく身体を動かす

「わたしがすること、できること」を支える取り組み



地域

- 日常生活の中で身体を動かすこと（家事なども含む）を意識して生活します。
- 実際に運動活動をしている人が周りの人を誘います。
- 仲間で楽しく運動を続けます。
- コミュニティ（小規模）での活動を続けます。
- 地区民運動会などの参加しやすいイベントを企画し、参加を呼び掛けます。
- 地域のスポーツグループは積極的な情報提供をします。

○運動の大切さについて周知・啓発します。

- 保健事業の場や広報紙・ホームページなどの媒体を活用して、健康寿命の意味とその重要性を広く啓発するとともに、運動・身体活動と健康寿命との関係についての情報を広く提供します。
- 運動・身体活動に気軽に取り組めるよう「健康ウォーキングマップ」をさらに普及させるとともに、歩きやすい環境の整備やウォーキングイベントの開催を図ります。
- 運動・スポーツイベント、地域のスポーツグループなどについて積極的な情報提供を進めます。

○日常生活の中で身体を動かすための支援を充実します。

- 体力や年齢に応じていつまでもスポーツやレクリエーション活動を楽しめる機会を充実します。
- スポーツ大会や運動・スポーツ教室などを開催するとともに、地域などが主体的に実施する各種大会やイベントを支援します。
- 運動・スポーツ活動の指導者や担い手となる人材の育成を図るとともに、運動・スポーツの仲間づくりやきっかけづくりを支援します。



行政

○子どものころから楽しく身体を動かすことを習慣づけます。

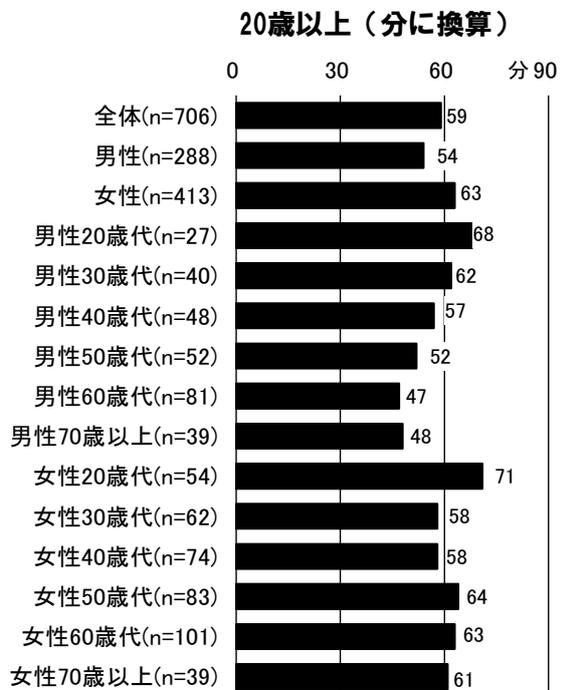
- 保育所・幼稚園や学校において、運動の大切さや楽しさを伝えるとともに、具体的に身体を動かす機会を充実します。また、保護者に対しても、家庭における運動の必要性や、親子でできる運動などその方法に関する情報を提供します。
- 親子で一緒に楽しめるスポーツイベントなどを実施し、幼少期から運動の楽しさを育みます。

ウォーキングなら、ほとんどの人ができる
1日の歩行時間

◇全体平均では59分、男性54分、女性63分で、女性の歩行時間が上回ります。

◇女性20歳代の歩行時間が最も長く、これに男性20歳代が次いでいます。歩行時間の短いのは男性60歳代と70歳代です。

「30分未満」は30分、「90分以上」は120分とし、その他は中間の値で換算しました。



5 たばこ

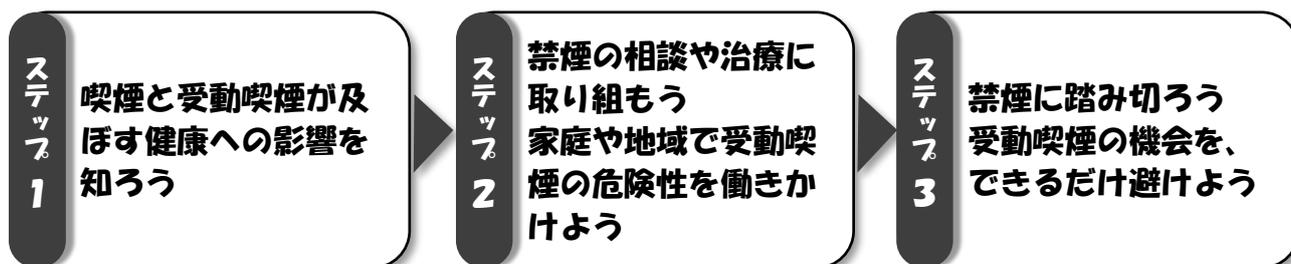
市民の声やとくみ、数字からみたすがた

- 特定健診問診結果では喫煙率（40～74歳）は13.4%です。また、アンケート結果による喫煙率は16.0%で、県調査とほぼ同じ水準ですが、男性の30歳～50歳代にかけての層の喫煙率が高いです。またほとんどの喫煙者が、未成年期を含む20歳代前半までに喫煙を開始しています。
- 喫煙者で向こう6か月以内に禁煙を考えている割合は約1割で、まったく禁煙に関心がない層は約4割となっており、全体的に禁煙への意欲は高いとはいえません。
- 家庭で喫煙する人が、子どもへの受動喫煙を気づかい、吸う場所や時間を工夫しているとする割合は64.9%、工夫していない割合は34.4%です。

「5 たばこ」のめざす姿

たばこを吸わない人を増やす

わたし（個人や家庭）がすること、できること



特に期待する取り組み

- 妊産婦は、ぜったいに、喫煙しない
- 喫煙者は、ぜったいに、子どもや妊産婦のそばでは喫煙しない
- 未成年者は、ぜったいに、喫煙しない/させない

「わたしがすること、できること」を支える取り組み



地域

- イベント時は会場内禁煙に取り組みます。
- 職場などでは、建物内禁煙を進めます。
- 事業者は、禁煙・分煙を勧めます。
- みんなで喫煙マナーの向上に努めます。
- 子どもにたばこの害をしっかりと伝えます。
- 子どもや妊産婦の前では喫煙しないようにします。
- 喫煙以外のストレス解消法を見つけます。

○たばこの害を理解し、喫煙・受動喫煙が体に及ぼす影響について周知・啓発します。



行政

- 生涯学習の場などあらゆる機会を通じ、また多様な媒体を通じて啓発・教育活動を充実し、喫煙率の低減を図ります。
- 特に、保育所・幼稚園や学校においては喫煙防止教育を進め、未成年者の喫煙開始を抑制することを図ります。
- 家庭内での禁煙や受動喫煙への配慮についての啓発を進めます。

○禁煙・分煙がすすむ環境をつくれます。

- 健診などの機会をとらえ、妊産婦や乳幼児保護者に受動喫煙の危険性に対する理解を促します。
- 禁煙に関する相談支援を推進します。
- 禁煙外来や禁煙治療で健康保険が適用できることの積極的な広報を行うほか、喫煙者が禁煙に向かう環境を整備します。
- 公共施設等でのさらなる禁煙・分煙を推進します。

男性 30~40 歳代はヘビースモーカー*

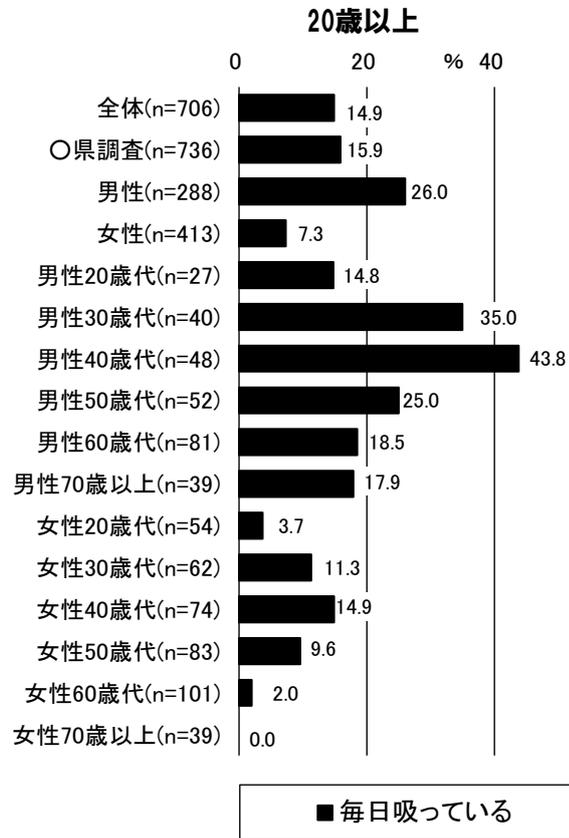
喫煙率

◇「毎日吸っている」のは 14.9%で、
県調査の 15.9%とほぼ同水準で
す。

◇男性 40 歳代と 30 歳代では「毎
日吸っている」の割合が高くなっ
ています。

* : 「ヘビースモーカー」は「たばこを多く吸
う人」という意味で、明確な定義はありま
せんが、喫煙が身体に与える影響を知る
ための指標としては「ブリンクマン指数」が
あります。

ブリンクマン指数は「1日平均の喫煙本数
×喫煙年数」で算出され、ブリンクマン指
数が 600 以上になると(たとえば1日平均
20 本を 30 年以上吸うなど)、肺がんや呼
吸器系の疾患にかかる危険性が極めて
高くなるといわれています。



6 口と歯の健康

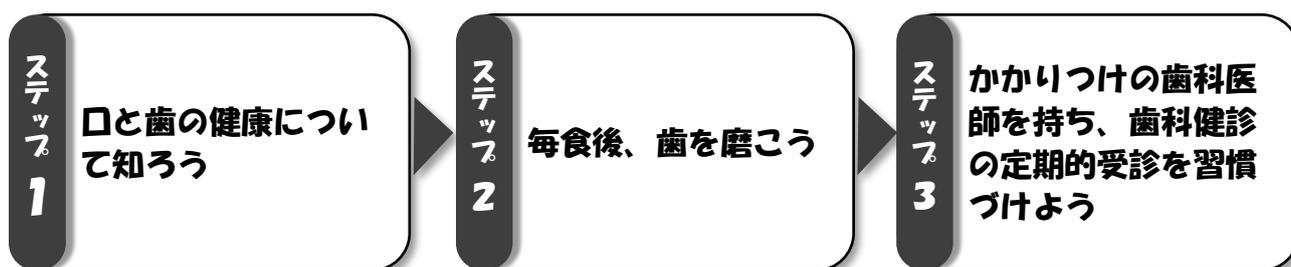
市民の声やとくみ、数字からみたすがた

- ・特定健診時口腔チェックでは、60歳以上で24本以上自分の歯がある人の割合は66.5%で、5年前より悪化しました。
- ・また、アンケート結果によると、1日2回以上歯をみがく割合は、女性が90.1%であるのに対して男性は70.1%にとどまっています。また、夜寝る前に歯を「ほぼ毎日みがく」とする割合は、男性が68.4%で女性より14ポイント低くなっています。
- ・歯科健診の受診割合は47.2%で県調査より5ポイント低く、男性が女性より12ポイント低いです。
- ・男性は女性よりも歯の本数と認知症との関係や、口と歯の健康に対する認識、歯磨きの取り組みの程度が低い傾向があります。

「6 口と歯の健康」のめざす姿

むし歯のない人、自分の歯を多く保有する人を増やす

わたし（個人や家庭）がすること、できること



特に期待する取り組み

- 毎食後歯磨きしていない人は、朝と夜には必ず歯を磨く
- 子どもはむし歯予防のための歯磨き、大人は歯周病予防のための歯磨きをする
- 乳幼児保護者の方は、仕上げ磨きで子どものむし歯を予防する
- 子どもは小学校低学年までは、大人に仕上げ磨きをしてもらう
- 高齢層は、普段から飲み込みやしっかり噛むことを意識する

「わたしがすること、できること」を支える取り組み

地域



- 地域の集いでかみかみ百歳体操を取り入れます。また、ご近所の人を誘います。
- 歯科医師や歯科衛生士は、セルフケアに関する知識の普及とプロケアの重要性について啓発します。

○口と歯の健康に関する正しい知識・情報を周知・啓発します。

- 口と歯の健康や、噛むことの大切さに関する正しい知識・情報の普及・啓発を進めます。また、さまざまな媒体を活用して、関連する事業やイベントでの広報・情報提供を進めます。
- 保健事業・健康相談などを通じて、歯の健康の重要性、歯周病のリスクとその予防に向けた知識や正しい歯の磨き方の情報提供を行います。
- かみかみ百歳体操や8020（ハチマルニイマル）運動、6024（ロクマルニイヨン）運動をさらに普及します。

○子どものころからむし歯をつくらない生活習慣を身につけるための支援をします。



行政

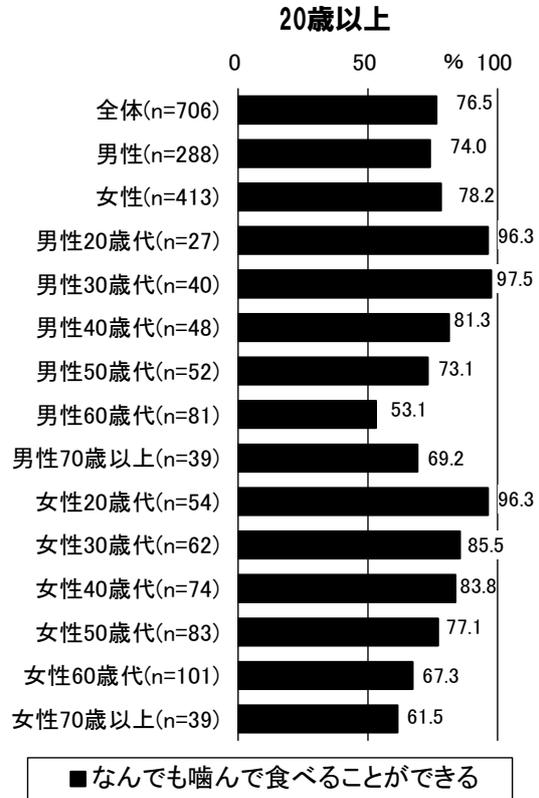
- 乳幼児健診などを通じて、保護者に、子どものむし歯予防に関する知識や正しい歯の磨き方・噛むことの大切さに関する情報提供を進めます。
- 保育所・幼稚園や学校での歯科保健指導を進めます。また、給食を通じて「噛むことの大切さ」を周知・啓発します。
- 保育所、学校でフッ素洗口の実施を継続的に取り組みます。

○口と歯の健康をチェックできる機会の提供をします。

- かかりつけ歯科医を持つことと歯科定期健診の啓発・普及に努めます。
- 乳幼児健診時の歯科健診や保育所・幼稚園における歯科健診を推進します。
- 小中学校における歯科健診を推進するとともに、治療の必要な児童生徒に対しては歯科の受診勧奨を徹底します。

年をとっても、何でも食べられるのが幸せ
食べものを噛むときの歯の状態

◇「なんでも噛んで食べることができる」という人は、男女ともにおおむね高齢になるほど減少しています。
◇また、男性60歳代ではこの割合が半数程度で、最も低いです。



7 こころの健康

市民の声やとくみ、数字からみただがた

- 平成 25 (2013) ~27 (2015) 年の3年間の須崎市の平均自殺率 (10 万人あたり) は 16.3 人で高知県 34 市町村の 26 番目です。平成 27 (2015) 年の高知県の自殺率は、都道府県別で下から 2 番目に低く、須崎市はそのなかでも中位以下の位置にあります。(「第 2 期高知県自殺対策行動計画」平成 29 (2017) 年 3 月)
- アンケート結果によると、日頃の生活のなかでストレスを感じるものが「よくある」とする割合は 27.5%、「ときどきある」の割合は 51.4%で、8割近くの人が何らかのストレスを感じています。「よくある」の割合が高いのは、男女ともに 30 歳代~40 歳代で、女性 40 歳代では4割を超えています。
- ストレスの解消法は、男性 20 歳代~30 歳代では「趣味を楽しむ」「テレビや DVD などを見る」「寝る」、40 歳代「お酒を飲む」「スポーツ等で体を動かす」「寝る」、50 歳代は「お酒を飲む」が多くなっています。女性全体では「友人と会う」「家族に話す」などが多くなっています。
- ストレスの原因となる心配ごとなどを聞いてくれる相手として「そのような人はいない」とする割合は、男性の 40 歳代~50 歳代で 25.0%と高く、男性は公的な相談機関を知っている割合も低いです。
- 心身の休養のための基本となる睡眠に関しては、1 日の睡眠時間が 7 時間未満の人の割合は 75.2%です。これは高知県調査よりも 7.8 ポイント高いです。全体の平均睡眠時間は 6.4 時間となっています。中学生では 7 時間未満の割合は約半数です。
- 睡眠によって、休養が「十分とれている」とする割合は全体で 16.7%です。県調査の 29.6%より 13 ポイントも低くなっています。「十分とれている」とする割合が低いのは女性 50 歳代、男性 30 歳代・40 歳代などです。

「7 こころの健康」のめざす姿

〈こころの健康〉
ストレスをうまく解消できる人を増やす

〈休 養〉
睡眠で休養をとれる人を増やす

〈こころの健康〉



特に期待する取り組み

- 男性の方は、お酒を飲む以外にもたのしみを持つ、また、悩みや不安を相談する相手や機関を知っておく

〈休 養〉



特に期待する取り組み

- 疲れたと思ったら、無理をしてでも休養（睡眠）をとる
- 子どもには、就寝の妨げになるようなスマホの使い方をさせない/しない
- 乳幼児は9時までに寝よう（保護者は寝かしつけよう）

〈こころの健康〉

地域



- 仲間づくりや自主グループ参加のきっかけづくりをします。
- 男性が参加しやすいイベントの企画をします。
- 地域で子どもの居場所づくりをします。
- 子育てや介護などを地域全体で支援します。
- 地域ではいざというとき話しやすい関係づくりをめざし、日頃からあいさつや声かけをします。
- 事業所はストレスチェックの実施やこころの健康について理解を深め、配慮できる環境づくりを進めます。

○こころの健康に関する正しい知識・情報を発信します。

- こころの健康や睡眠・休養に関する正しい知識・情報を普及し、自殺防止に向けての啓発活動を推進します。また関連する事業やイベントにおいて積極的な情報提供を進めます。
- 趣味や生きがいを持つことの大切さを啓発し、料理などの教室や地域活動の情報提供を行います。

○だれもが孤立することなく、みんなで支える環境をつくります。



行政

- 世代間のふれあいや住民同士の交流活動を支援して、地域での人びとのつながりの強化を図り、支え合い、助け合う地域の創造を図ります。
- 各種の自主グループ・サークル活動や生涯学習活動などを支援し、交流と生きがいづくりの場と機会を提供します。

○不安や悩みを受け入れる環境をつくります。

- 悩みや不安を相談できる窓口を広く周知するとともに、相談や情報提供などの支援の質の向上を図ります。
- 子どもの悩みについて、児童生徒やその保護者に対してカウンセリングを行える体制を整備します。
- 傾聴ボランティアなど、悩みを受け入れ、相談先につなぐ人材の育成を図ります。

〈休 養〉



- 夜遅くまでテレビやスマホを見ないようにします。
- よい睡眠をとるための自分の解決法を知って、実践します。
- 「食べて」「動いて」「寝る」ことが休養につながることを意識します。
- 職場では休養・休暇を取りやすい環境づくりをすすめます。
- 周囲の人が休養をとれているかを意識し、声をかけあいます。

○睡眠・休養の大切さを啓発します。



- さまざまな媒体を通じ、こころの健康を維持することの大切さを啓発し、十分な睡眠と休養をとるよう、呼びかけます。

○子どものころから規則正しい生活習慣を身につけるための支援をします。

- 保育所・幼稚園や学校において、規則正しい生活を送り、睡眠や休養をとることの大切さを指導します。
- 保育所・幼稚園や学校で生活リズムチェックカードを活用します。