

3 分野別の取組

（1）栄養・食生活

栄養・食生活は、生命の維持に加え、健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。栄養の摂り方や食習慣が、その後の生活習慣病（NCDs）をはじめとした疾病等に影響し、さらには生活の質（QOL）の向上及び社会機能の維持・向上にも影響します。近年、ライフスタイルや食を取り巻く環境は大きく変化し、様々な問題が起こっています。生まれたときから生涯にわたり、健康で幸福な生活を送るために、正しい情報や自分に必要な情報を得て、全ての世代が望ましい食生活を送ることができるように取り組んでいくことが大切です。

重点 目標

- ★ 適正体重を維持している者を増やす。
- ★ バランスの良い食事を摂っている者を増やす。
- ★ 野菜や果物の摂取量を増やし、食塩の摂取量を減らす。



市民の取組

★ 適正体重を維持している者を増やす。

- ◆ 子ども
 - ・保護者は子どもの適正体重について理解し、適切な食生活や早寝・早起きなどの生活習慣を行うことができるよう心がけましょう。
- ◆ 成人
 - ・適正体重について理解し、自分に合った食事内容、食事量を知りましょう。
 - ・外食や食品を購入する時には、栄養成分表示*を参考にしましょう。
 - ・自分に必要な栄養素(主にたんぱく質やカルシウム)を意識して、骨や筋肉を丈夫に保ちましょう。
- ◆ 高齢者
 - ・健康を維持できる食生活のために、特にエネルギーとたんぱく質をしっかり摂って、低栄養を予防しましょう。

★ バランスの良い食事を摂っている者を増やす。

- ◆ 子ども
 - ・毎日朝食を食べましょう。
 - ・「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつけましょう。
 - ・家族等2人以上で楽しく、よく噛んで、ゆっくり時間をかけて食事をしましょう。
 - ・いろいろな食材を積極的に食べましょう。

◆成人

- ・毎日朝食を食べましょう。
- ・1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をしましょう。
- ・自分の食生活に問題があると思う場合は、改善するように努めましょう。
- ・ライフスタイルに合った方法で、食生活を整えましょう。

◆高齢者

- ・少しずつでも1日3食食べるようにしましょう。
- ・減塩等に気をつけて、肉・魚・卵・乳製品などのたんぱく質をしっかり摂るようにしましょう。
- ・こまめに水分を補給しましょう。

★野菜や果物の摂取量を増やし、食塩の摂取量を減らす。

- ・野菜や果物は意識して摂り、脂肪分・塩分は控え、うす味を心がけましょう。



関係機関・団体の取組

★適正体重を維持している者を増やす。

- ・医療機関は、疾病の状況に応じた食生活の指導、また妊婦に対して適切な栄養指導を行います。

★バランスの良い食事を摂っている者を増やす。

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進します。
- ・生活習慣病（NCDs）予防のための食生活に関する情報を提供し、実践に向けた取組を支援します。
- ・食を通じたコミュニケーションの大切さを伝える等共食を推進します。
- ・食生活改善推進員は、望ましい食生活の普及に取り組めます。

★野菜や果物の摂取量を増やし、食塩の摂取量を減らす。

- ・学校・幼稚園・保育所・こども園等は、食育の充実を図ります。
- ・飲食店は、栄養成分表示やヘルシーメニューを提供します。
- ・特定給食施設*は、栄養成分表示や栄養に関する情報提供をします。



行政の取組

★適正体重を維持している者を増やす。

- ・ライフステージに応じた食習慣や、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい日本型食生活について、種々の教室や教育の場を通じ普及・啓発を行います。

★ バランスの良い食事を摂っている者を増やす。

◆ こども

- ・各種保健事業を通じ、妊産婦やその家族に対して、適切な食事について普及・啓発を行います。
- ・離乳食講習会や乳幼児健康診査等を通じて、食育の重要性や規則正しい生活習慣を身につけることの大切さを保護者に伝えます。

◆ 成人、高齢者

- ・身近な場所で、個人の健康状態や生活習慣に合わせた栄養相談ができる場を充実させます。
- ・食生活改善推進員等の自主グループの育成と活動を支援します。
- ・特定給食施設等において、施設栄養士等と連携を図り、各施設の栄養管理の状況を把握し、適切な栄養管理を推進します。

★ 野菜や果物の摂取量を増やし、食塩の摂取量を減らす。

- ・1日野菜 350g（小鉢5皿程度）や果物 200g（みかん2～4個）、減塩など、適切な食行動がとれるよう具体的な教育内容の充実を図ります。

自分の適正体重を知ろう！

日本肥満学会では、BMIが22を適正体重（標準体重）とし、統計的に最も病気になりにくい体重とされています。BMIが25以上を肥満、18.5以下をやせ（低体重）と分類しています。

$$\boxed{\text{BMI}} = \text{体重} \text{ k g} \div \text{身長} \text{ m} \div \text{身長} \text{ m} \quad \boxed{\text{適正体重}} = \text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m} \times 22$$

(例) 身長 170 cm、体重 68 k g の方であれば、

$$\boxed{\text{BMI}} = 68 \text{ k g} \div 1.7 \text{ m} \div 1.7 \text{ m} = 23.5 \quad \boxed{\text{適正体重}} = 1.7 \text{ m} \times 1.7 \text{ m} \times 22 = 63.6 \text{ k g}$$

食事はおいしく！楽しく！バランス良く！

主食・主菜・副菜を揃えた「バランスの良い食事」は、炭水化物・脂質・たんぱく質の量や割合が適正になりやすく、また、生活習慣病（NCDs）の予防や改善に効果的なビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素をバランス良く摂ることができます。

「主食・主菜・副菜をそろえた食事」を「その人に適した量を食べる」ということが大切です。



（2）身体活動・運動

身体活動・運動量が多いと、2型糖尿病、循環器疾患、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などの発症・罹患リスクが低いことが報告されています。また、妊婦・産後の女性、慢性疾患や障害のある人を含め、様々な人々に対して健康効果が得られるとされています。さらに、身体活動量の減少は肥満や生活習慣病（NCDs）発症の危険因子であるだけでなく、高齢者の自立度低下やフレイル（虚弱）の危険因子であることから、身体活動・運動量を増加させ、健康増進につなげていくことが重要です。

重点 ★ 運動習慣を身につけている者を増やす。

目標 ★ 日常生活における歩数を増やす。



市民の取組

★ 運動習慣を身につけている者を増やす。

◆ こども

- ・遊びを通じて楽しく体を動かし、健康づくりや体力づくりの基礎を身につけましょう。

◆ 成人

- ・1回30分以上の息がはずむような運動を、週に2回以上習慣的に行うことを身につけましょう。

◆ 高齢者

- ・日常生活の中で意識的に身体を動かすようにしましょう。
- ・積極的に足腰の筋力をアップしましょう。

★ 日常生活における歩数を増やす。

- ・最初の運動としてまずはウォーキングから始めましょう。
- ・日常生活において歩数を増やしましょう。



関係機関・団体の取組

★ 運動習慣を身につけている者を増やす。

◆ こども

- ・幼稚園・保育所・こども園等は、様々な遊びを中心に毎日合計60分以上、楽しく体を動かせるよう取り組みます。
- ・子育てに関係するNPO団体や婦人会、民生委員・児童委員は、親子で楽しく体を動かすイベント、運動会等を継続的に開催します。

- ・小中高等学校は、体力テストを実施し、運動を通じた健康づくりを啓発します。

◆成人、高齢者

- ・日本健康運動指導士会は、健康保持運動、健康指導などを普及・啓発します。
- ・和歌山市ウォーキング会は、ウォーキング情報、コースの広報、ウォーキング人口の増加を推進します。
- ・学校体育施設開放事業を利用した各種スポーツ団体の活動は、スポーツ人口の増加を推進します。
- ・和歌山市スポーツ推進員連盟は、スポーツ人口の増加を推進します。

★日常生活における歩数を増やす。

- ・日本健康運動指導士会は、健康保持運動、健康指導などを普及・啓発します。



行政の取組

★運動習慣を身につけている者を増やす。

◆こども

- ・安心して遊んだり運動できる公園、運動施設等の環境整備に努め、情報を提供します。

◆成人、高齢者

- ・各種団体と協力し、生活習慣病（NCDs）予防及び健康維持に効果的な運動に関する情報を提供します。
- ・運動を普及する自主グループの育成と活動を支援します。
- ・運動を継続するための家族・友人を含めた仲間づくりの機会の充実を図ります。

★日常生活における歩数を増やす。

- ・健康教育・健康相談を通じて、運動の必要性・効果や日常生活の中で身体活動や運動量を増加させるための工夫等の知識を普及・啓発します。
- ・運動教室や健康ウォーキング等の普及・啓発を行い、市民が運動を始めるきっかけづくりを支援します。

ウォーキングから始めましょう！

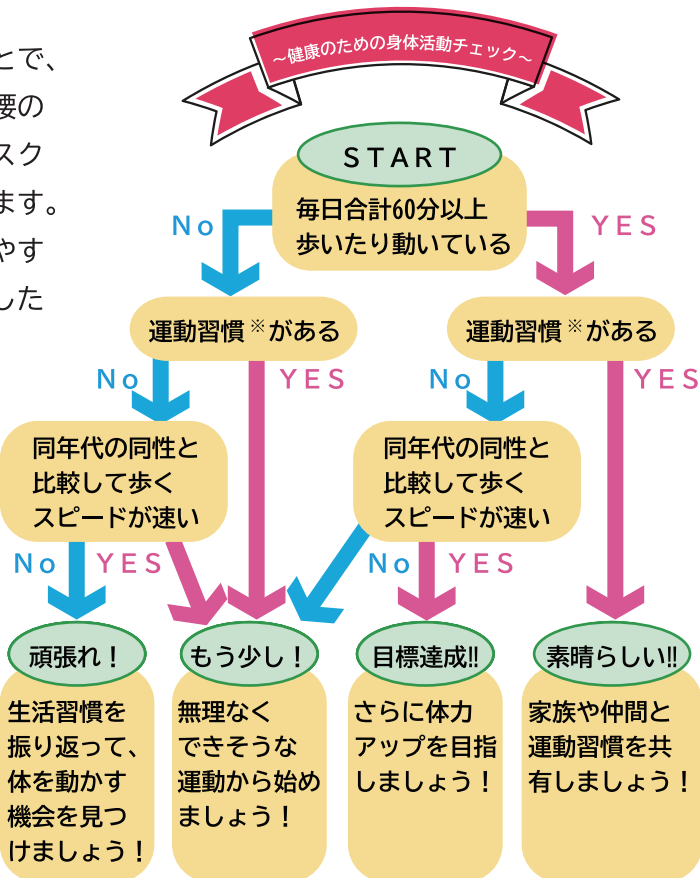
普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ病、認知症などになるリスクを下げることができると言われています。

日常生活において身体活動量を増やす具体的な手段として、歩行を中心とした身体活動を増加させていきましょう。



和歌山市観光虎の巻

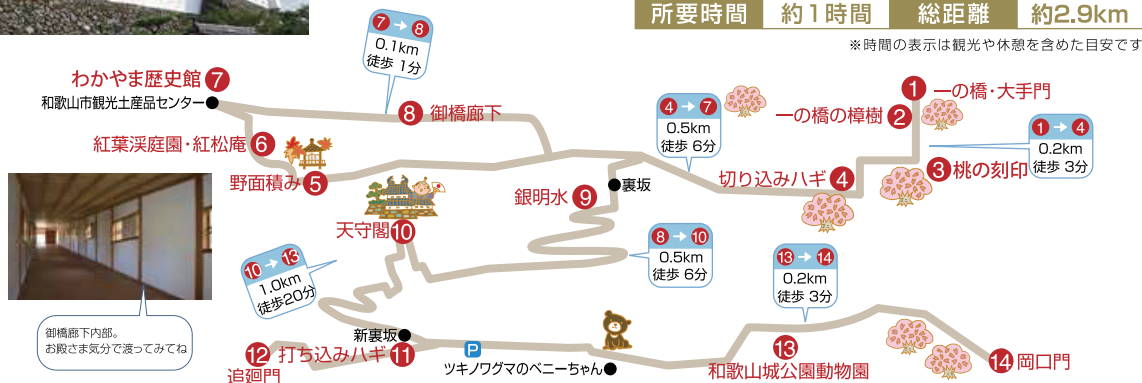
“和歌山市観光虎の巻”を見て和歌山城を散歩しようかな～



※1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

所要時間 約1時間 総距離 約2.9km

※時間の表示は観光や休憩を含めた目安です



（3）こころの健康

こころの健康の維持・向上は、健康づくりに取り組む上で重要です。自分らしく生きるための重要な条件であるとともに、身体との健康とも関連があります。栄養・食生活、身体活動・運動、睡眠、飲酒、喫煙などはうつ病や不安障害との関連が明らかになっており、うつ状態があると、喫煙率が高くなり、肥満が増えるなど、健康的な生活習慣が妨げられることがあります。

また、日々の生活において、十分な睡眠や余暇活動は、心身の健康に欠かせないものであり、睡眠不足を含め様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、糖尿病、心血管疾患の発症リスク上昇と症状悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかとなっています。心身の両面から健康を保持することで、生活機能の維持・向上を図ることが大切です。

重点 目標

- ★ ストレスをかなり感じている者を減らす。
- ★ 睡眠や休養を十分にとれているを増やす。
- ★ 安心して子育てできるを増やす。



市民の取組

★ ストレスをかなり感じている者を減らす。

- ・ 家族や親せき、近所の方々と積極的に会話する時間をもちましょう。
- ・ 思いやりの気持ちを持ち、周りの人に関心を持ちましょう。
- ・ うつ病等のこころの健康に関する正しい知識を身につけましょう。
- ・ 悩みやしんどさ、困難な問題について一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。

★ 睡眠や休養を十分にとれているを増やす。

- ・ 早寝・早起きを心がけ、質の良い睡眠をとりましょう。
- ・ 自分にあったストレスの対処法を身につけましょう。

★ 安心して子育てできるを増やす。

- ・ 子育てに関する正しい情報を得て、相談機関を積極的に利用し、楽しく子育てをしましょう。
- ・ 相談できる相手をつくりましょう。



関係機関・団体の取組

★ ストレスをかなり感じている者を減らす。

- ・学校・幼稚園・保育所・こども園等は、こどもの状態を把握し、きめ細かく柔軟な対応を行うとともに、必要に応じ早期に関係機関につなげます。
- ・各地区少年補導委員は、補導・啓発・研修等の非行防止活動を行います。

★ 睡眠や休養を十分にとれている者を増やす。

- ・職能団体*、NPO法人、精神保健福祉センター等の相談機関は、こころの健康の重要性に関する普及・啓発や相談体制の充実を図ります。
- ・職場での休日を確保するための取組や、メンタルヘルス対策の充実を図ります。

★ 安心して子育てできる者を増やす。

- ・周産期うつ*等への適切な対応・治療を行い、必要に応じて支援機関との連携を図ります。
- ・関係機関は、行政等へ適切に情報提供します。



行政の取組

★ ストレスをかなり感じている者を減らす。

◆ こども

- ・乳幼児健康診査にて発育・発達状況を把握し、保健指導等の充実を図ります。
- ・健康相談・健康教育・家庭訪問を通じ、こどものこころの発達に関する正しい知識の普及や支援を行います。
- ・スクールソーシャルワーカーを配置し、教育機関での相談体制を充実させます。
- ・相談窓口の周知(リーフレット等)、こども、保護者、教職員を対象とした相談の充実を図ります。

◆ 成人、高齢者

- ・うつ病、周産期うつ等に関するメンタルヘルスの知識の普及、フォロー体制、相談機関を充実させます。
- ・精神保健福祉に関する相談体制を充実させます。
- ・精神保健福祉に関しての正しい知識や理解の促進を図るため、精神保健福祉市民講座を開催します。
- ・ゲートキーパーの取組促進を行います。
- ・自殺対策を生きるための包括的支援として位置づけ、正しい知識を普及します。
- ・一般医と精神科医の連携(G-Pネット*)の充実を図ります。

★ 睡眠や休養を十分にとれている者を増やす。

- ・ ストレスや睡眠に関する正しい知識を普及します。

★ 安心して子育てできる者を増やす。

- ・ 周産期うつ等に関するメンタルヘルスの知識の普及、フォロー体制、相談機関を充実させます。
- ・ 子育て中の親子の交流の場の充実を図ります。

みんなが誰かの“ゲートキーパー”

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。1人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

ゲートキーパーの心得

- 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- 温かみのある対応をしましょう
- 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- 一緒に考えることが支援です
- 準備やスキルアップも大切です
- 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先(相談窓口等)を知っておきましょう
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

まずは、声をかけることから始めてみませんか。

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

厚生労働省自殺対策推進室HP
http://www.nhlw.go.jp/stf/seisakutsuite/bunya/hukushi_kai/go/shougai-shahukushi/jisatsu
 ※誰でもゲートキーパー手帳の他に、ゲートキーパー養成研修用テキスト、DVDを公開しています。

厚生労働省
 誰もが、ゲートキーパーの輪に加わりませんか？

気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける	傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける	つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す	見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る
----------------------------	------------------------	------------------------	----------------------------

（4）たばこ

たばこ対策においては「喫煙率の減少」と「受動喫煙にさらされないこと」が重要です。喫煙や受動喫煙は、がん、循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、糖尿病、周産期の異常、歯周病等の原因となるだけでなく、乳幼児のぜん息や呼吸器感染症、乳幼児突然死症候群*等の原因にもなります。

また健康増進法が改正され、「望まない受動喫煙をなくすこと」が強化されており、さらに喫煙者の減少と、受動喫煙の防止に取り組む必要があります。

- 重点** ★ 20歳未満の者や妊婦の喫煙をなくす。
目標 ★ 受動喫煙をなくす。



市民の取組

★ 20歳未満の者や妊婦の喫煙をなくす。

- ・喫煙が身体におよぼす影響について知識を深め、禁煙に取り組みましょう。
- ・保護者が家庭においてたばこの害について教育しましょう。

★ 受動喫煙をなくす。

- ・路上喫煙をしない、分煙*をすすめるなどの受動喫煙をしない・させないようにしましょう。
- ・子どもや妊婦への受動喫煙の機会をなくすとともに、たばこの誤飲から子どもを守りましょう。



関係機関・団体の取組

★ 20歳未満の者や妊婦の喫煙をなくす。

- ・地域ぐるみで20歳未満の者や妊婦の喫煙防止について取り組みます。
- ・職域*における健康管理担当者は、職員への情報提供を行います。
- ・禁煙外来や禁煙相談の担当者は、情報提供・支援を実施します。
- ・医療機関等は、COPDについて積極的な情報提供を行います。

★ 受動喫煙をなくす。

- ・職場や人が集まる場所における禁煙や分煙の徹底及び推進を行います。



行政の取組

★ 20歳未満の者や妊婦の喫煙をなくす。

- ・学校における禁煙教育を推進し、喫煙の健康被害について更なる情報提供を行います。
- ・母子健康手帳交付時の面接やマタニティサークル等で、喫煙についての相談・指導を行います。

★ 受動喫煙をなくす。

- ・各種保健事業やイベント等で、喫煙や受動喫煙がおよぼす健康への悪影響について、また、こどもたちのたばこの誤飲の防止について知識の普及を図ります。
- ・職場や店舗などに受動喫煙に対する啓発を行います。

なくそう！望まない受動喫煙 ～マナーからルールへ～

他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされることを「受動喫煙」と呼びます。

受動喫煙はたばこを吸わない人の肺がんの原因の1つになります。受動喫煙が死亡、疾病、障害を引き起こすことが明らかになるにつれ、受動喫煙を防止するための法整備が求められるようになりました。

わが国でも健康増進法が改正され、望まない受動喫煙を防ぐ取組は、マナーからルールへ変わりました。

多数の人が利用する施設は、2020(令和2)年4月から原則屋内禁煙です。

～改正法の趣旨～

- ①「望まない受動喫煙」をなくす
- ②受動喫煙による健康影響が大きいこども、患者等に特に配慮
- ③施設の類型・場所ごとに対策を実施



（5）アルコール

アルコールはさまざまな健康障害との関連が指摘されており、がん、高血圧、心血管疾患、脂質異常症などといった生活習慣病（NCDs）を引き起こす可能性が高くなります。

20歳未満の者の飲酒は健全な成長を妨げると言われ、臓器の機能が未完成であるためアルコールの分解能力が低いことからアルコールの影響を受けやすく、飲酒開始年齢が若いほど将来のアルコール依存症リスクが高くなると言われています。

また、妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群*や発育障害を引き起こす恐れがあります。そのため、飲酒による健康影響についての正しい知識の普及を図り、特に20歳未満の者や妊婦に対する飲酒の防止を図っていく必要があります。

重点 ★ 20歳未満の者や妊婦の飲酒をなくす。

目標 ★ 多量飲酒者を減らす。



市民の取組

★ 20歳未満の者や妊婦の飲酒をなくす。

- ・飲酒が身体におよぼす影響について正しい知識を習得しましょう。
- ・大人は20歳未満の者に飲酒させないようにしましょう。
- ・アルコールが母体と胎児におよぼす影響を知り、妊娠中の飲酒をやめましょう。

★ 多量飲酒者を減らす。

- ・飲酒が身体におよぼす影響について正しい知識を習得しましょう。
- ・アルコールとの上手な付き合い方について学びましょう。
- ・多量飲酒（1日あたりの純アルコール摂取量：男性40g以上、女性20g以上）をしないようにしましょう。



関係機関・団体の取組

★ 20歳未満の者や妊婦の飲酒をなくす。

- ・飲酒が身体におよぼす影響の正しい知識を普及します。
- ・保護者に対して、20歳未満の者の飲酒をなくすための指導を行います。
- ・医療機関は、飲酒が母体と胎児におよぼす影響を指導するとともに健康管理を行います。

★ 多量飲酒者を減らす。

- ・職場の事業主や医療保険者等は、アルコール依存・乱用についての正しい知識を普及・啓発します。
- ・職場の事業主や医療保険者等は、多量飲酒者への指導を行います。



行政の取組

★ 20歳未満の者や妊婦の飲酒をなくす。

- ・中高等学校での健康相談の機会を捉え、飲酒が身体におよぼす影響についての正しい知識を普及します。
- ・母子健康手帳交付時の面接やマタニティサークル等で、飲酒についての相談・指導を行います。

★ 多量飲酒者を減らす。

- ・アルコール依存を防ぐため、ストレスの対処に関する普及・啓発を行います。
- ・アルコール依存症等の飲酒に関する相談や治療についての情報提供を行います。

お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠中に飲酒すると、胎盤を通じてアルコール胎児の血液に入り、奇形・発育不全や脳の障害を起すなど、飲酒の量や時期に関わらず悪影響をおよぼすと言われています。

また産後も授乳中にお母さんが飲酒した場合、アルコールが母乳中にも移行し臓器が未熟な赤ちゃんはアルコールを上手に分解することができず、発育や発達に悪影響が出ると言われています。

飲酒後に時間あけてから授乳という見解もありますが、飲酒量や体調、体格等によって異なるため注意が必要です。

