

# 新健康まつえ2 基本計画書 1

～健康なまちづくりプラン～



平成 19 年 3 月

松江市



## はじめに

わが国は、長期にわたる合計特殊出生率の低減傾向と長寿化の進展により、超少子高齢社会に突入し、医療・年金・介護の社会保障制度を維持し継続するため、大幅な制度改革が進められています。こうした状況の中、健康づくりについて、平成12年度に国民運動としての「健康日本21」が提唱され、また安心して子どもを産み育てるための計画「すこやか親子21」が策定されました。その後、平成15年度には健康増進法が制定され、健康づくりの法的裏づけがなされたところです。

本市においても、少子化・核家族化の進行に伴って、子育てに不安を抱える母親や養育困難な家庭が増加していますが、一方、子育てをするため、地域で支え合う動きも高まってきています。また、要介護者の割合が年々増加する中で、若い頃からの生活習慣病予防や介護予防に対する取り組みも進められています。

市民の「生涯現役、元気で長生き」という願いは、市民自らが疾病を予防し、健康を増進する生活習慣を獲得することで実現します。そのためには、市民一人ひとりの行動計画が必要であると考え、多数の市民の皆様に参加していただき「健康まつえ21基本計画」を策定したところです。本計画は、乳幼児から高齢者までを対象とするもので、個人・地域・企業・行政それぞれの行動計画の集合体となっています。

本計画推進の主役は、市民一人ひとりです。しかし、市民が一人で生活習慣を改善し、よい習慣を継続することは容易なことではありません。行政はもとより、地域や企業には、本計画に基づいて個人の健康づくりのための環境整備に鋭意努めていただきたいと思えます。

終わりに、市内全域に健康づくりの輪が広がり、健康なまちづくり運動が間断なく展開されることを期待するとともに、本計画づくりに参加いただいた関係の方々に厚くお礼を申し上げます。

平成19年 3月

松江市長 松浦正敬

## 《目 次》

. 策定の趣旨	1
. 現状	
1 . 人口の動向	2 ~ 3
( 1 ) 年齢別男女別人口	
( 2 ) 人口動態	
出生	
死亡	
死産	
乳児死亡	
周産期死亡	
合計特殊出生率	
2 . 健康実態	3 ~ 8
( 1 ) 平均余命と主要死因	
平均余命	
主要死因別順位	
3大生活習慣病による死因	
悪性新生物の部位別死亡割合	
年齢調整死亡率(がん、心、脳、自殺)	
( 2 ) 子どもの健康実態	
乳幼児健診の実施状況	
乳幼児健診の結果	
何らかの指摘を受けた子の内訳	
歯科検診の結果	
( 3 ) 成人の健康実態	
各種健診(検診)の実施状況	
基本健康診査の結果	
歯科検診の結果	
3 . 生活環境	8 ~ 9
( 1 ) 子どもをとりまく環境	
家族形態	
昼間の保育者	
児童虐待件数	
( 2 ) 高齢化の状況	
4 . 市民アンケート調査	10 ~ 11
( 1 ) 9分野について	
( 2 ) 親子分野について	
. 策定の方法	12
. 分野別行動計画	13 ~ 28
. 計画の推進	29

## ．策定の趣旨

平成 15 年に「健康増進法」が施行されました。この法律は、国民の健康づくり運動を総合的に推進することを目的としたもので、市町村は、住民の健康増進に関する計画を定めることとなりました。

一方、親子の健康づくりは、従来母子保健計画のなかで実施されてきましたが、今回、この計画に含めることとしました。

そのため、この計画は、乳幼児期から高齢期までの幅広い層の健康づくり計画となっています。

### 1．基本理念

市民一人ひとりが豊かな生活を送りたいという願いを実現するため、市民・地域・行政が協働して課題を解決することにより、健康を維持向上し「生涯現役」を目指します。

### 2．性格

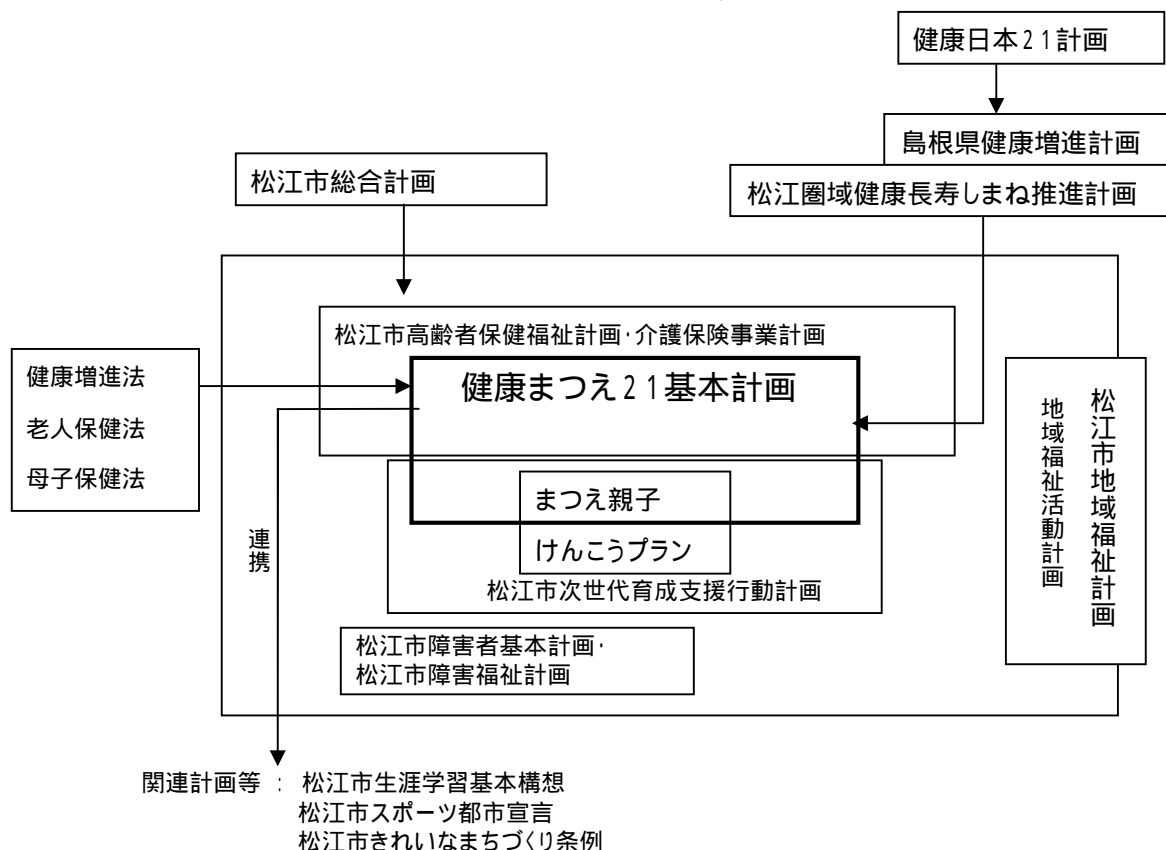
この計画は、市民参画による手づくり計画です。計画づくりに参画した団体がアンケートやインタビューによる実態調査等を行いました。この調査を通じて、健康に対する意識が高揚し地域での健康づくりの輪が広がってきました。この計画は、市民が行うこと、地域が行うこと、企業が行うこと、行政が行うことを盛り込んだ「行動計画」です。

### 3．計画期間

この計画の期間は、平成 19 年度（2007 年）～平成 23 年度（2011 年）の 5 年間です。

### 4．位置づけ

「松江市総合計画」を上位計画とし、「松江市地域福祉計画・地域福祉活動計画」、「松江圏域健康長寿しまね推進計画」等との整合性を図り策定したものです。



## ・現状

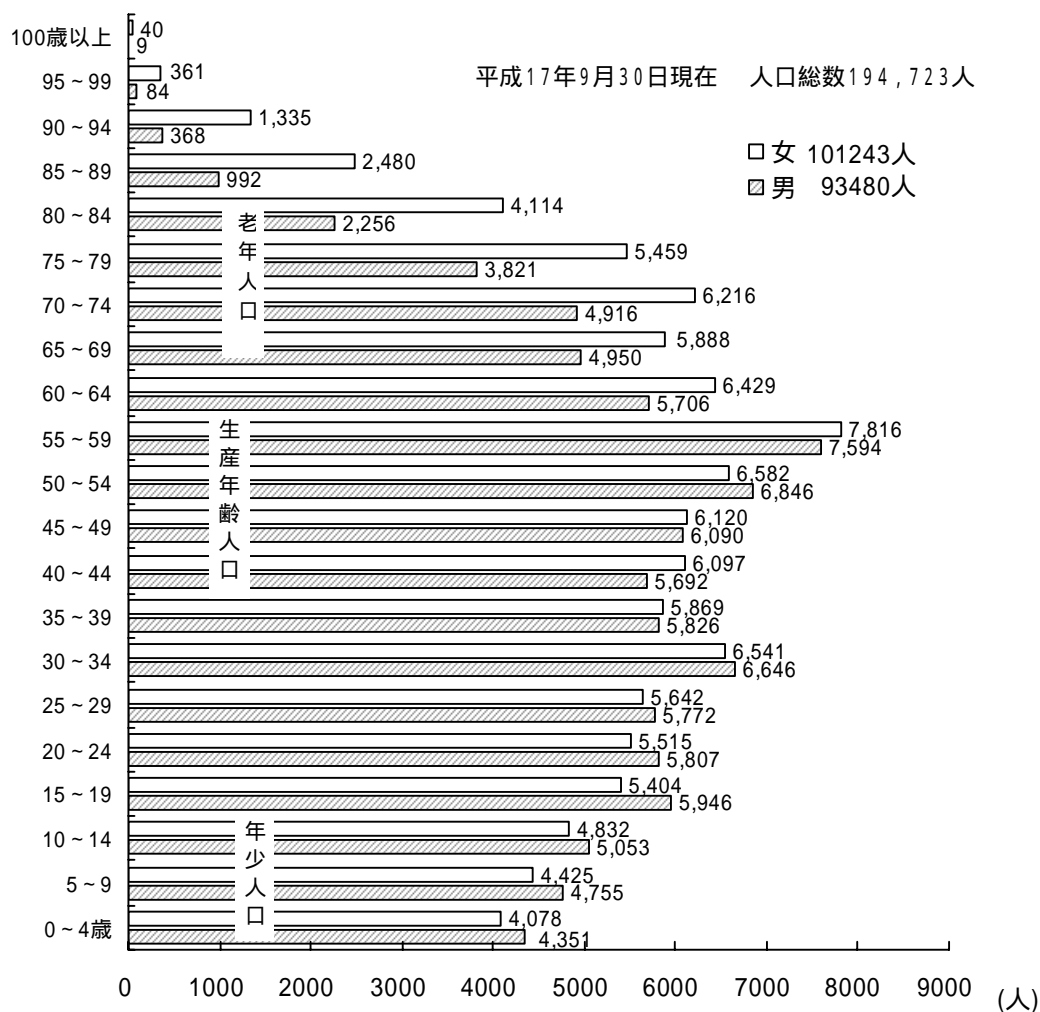
健康づくりをすすめるために、松江市の現状を把握しました。人口の動態と市民の健康状態について分析しました。

### 1. 人口の動向

平成 17 年 3 月 31 日に、松江市・鹿島町・島根町・美保関町・八雲村・玉湯町・宍道町・八束町の 1 市 7 町村が合併し、新松江市が誕生しました。新松江市の総人口は 19 万 4 千人となりました。

#### (1) 年齢別男女別人口

年齢 3 区分別人口の構成割合は、年少人口 14.1%、生産年齢人口 63.7%、老年人口 22.2%で、老年人口が年少人口を上回っています。



【図 1】人口ピラミッド

資料：松江市「住民基本台帳」

年少人口：0～14 歳、生産年齢人口：15～64 歳、老年人口：65 歳以上

## (2) 人口動態

(人口動態の出典：平成 17 年度松江市保健衛生統計書)

### 出生

松江市の出生数は、1,573 人で出生率は 8.0 です。島根県の 7.7 を上回っていますが、全国の 8.4 を下回っています。

### 死亡

松江市の死亡数は、1,837 人で死亡率は 9.3 です。島根県の 11.6 を下回っていますが、全国の 8.6 を上回っています。

### 死産

松江市の死産数は、62 人で、死産率は 37.9 です。島根県の 29.0、全国の 29.1 を上回っています。

### 乳児死亡

松江市の乳児死亡数は 7 人で、乳児死亡率は 4.5 です。島根県の 3.2、全国の 2.8 を上回っています。

### 周産期死亡

松江市の周産期死亡数は 14 人で、周産期死亡率は 8.8 です。島根県の 5.4、全国の 4.8 を上回っています。

### 合計特殊出生率

松江市は 1.33 で、全国の 1.26 よりは高く、県の 1.50 よりは低くなっています。

## 2. 健康実態

松江市の平均余命は伸びていますが、成人期では、メタボリック症候群と関係の深い有病者が増えています。

### (1) 平均余命と主要死因

#### 平均余命

男女とも平均余命は、伸びています。松江市の 0 歳の平均余命は国県と比べて、高くなっています。

(表 1 - 1) また、65 歳平均余命でも、男性で 18.23、女性で 23.75 と県より高くなっています。(表 1 - 2)

【表 1-1】0 歳平均余命

	1997 年	2002 年
松江市 男	77.70	78.71
女	84.49	86.11
島根県 男	77.08	78.18
女	84.25	85.88
全国 男	76.70	77.71
女	83.22	84.62

【表 1-2】65 歳平均余命

	1997 年	2002 年
松江市 男	17.64	18.23
女	22.45	23.75
島根県 男	17.42	18.21
女	22.42	23.61

5 年平均の中間年：1997 年(1995～1999)、2002 年(2000～2004)

周産期：妊娠 22 週以降から生後 1 週未満をいう。

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。

## 主要死因別順位

平成 17 年の主要死因別順位 1 位は悪性新生物でした。(表 2)

【表 2】死因別順位および死亡率、死亡人数

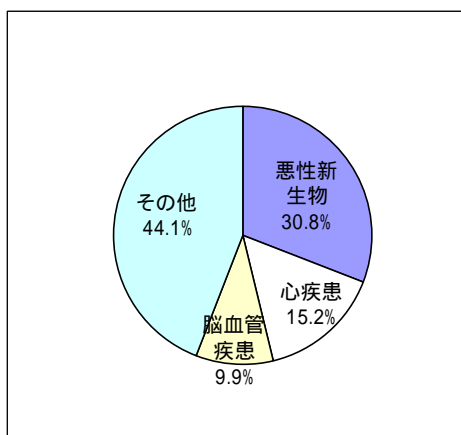
1 位	2 位	3 位	4 位	5 位	6 位	7 位	8 位	9 位	10 位
悪性新生物 (287.9)	心疾患 (142.4)	肺炎 (95.1)	脳血管疾患 (92.6)	老衰 (38.7)	不慮の事故 (33.1)	自殺 (20.3)	腎不全 (17.3)	大動脈瘤 及び解離 (13.2)	慢性閉塞 性肺疾患 (12.7)
566人	280人	187人	182人	76人	76人	40人	34人	26人	25人

( ) は人口 10 万対の死亡率

出典：平成 17 年度松江市保健衛生統計

### 3 大生活習慣病による死因割合

生活習慣に起因するといわれる 3 大疾患（悪性新生物、心疾患、脳血管疾患）による死因割合は、全体の 56% となっています。(図 2)

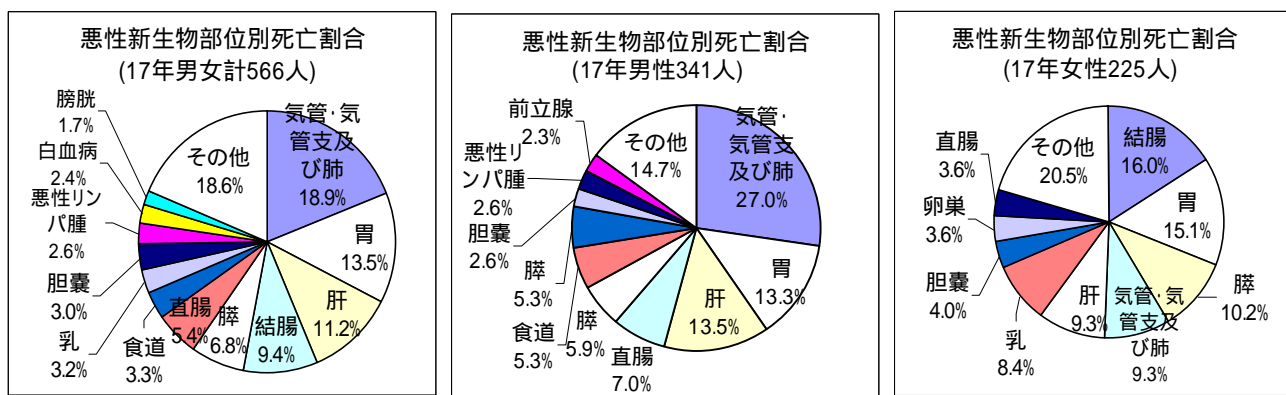


【図 2】3 大生活習慣病による死因割合

出典：平成 17 年度松江市保健衛生統計

### 悪性新生物（がん）の部位別死亡割合

死因別第 1 位の悪性新生物（がん）での部位別死亡率割合をみると、1 位；気管、気管支及び肺がん、2 位；胃がん、3 位；肝臓がんとなっています。男女別では、男性では、1 位；気管、気管支及び肺がん、2 位；胃がん、3 位；肝臓がんとなっています。女性では、1 位；結腸がん、2 位；胃がん、3 位；膵臓がんとなり、特徴として、乳がんが 6 位、卵巣がんが 8 位となっています。(図 3)



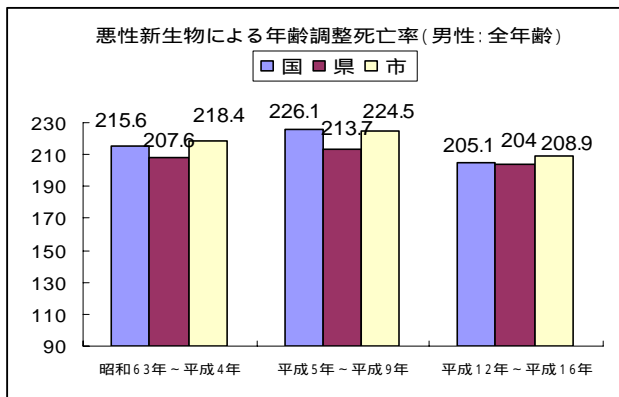
【図 3】悪性新生物（がん）部位別死亡割合

出典：平成 17 年度松江市保健衛生統計

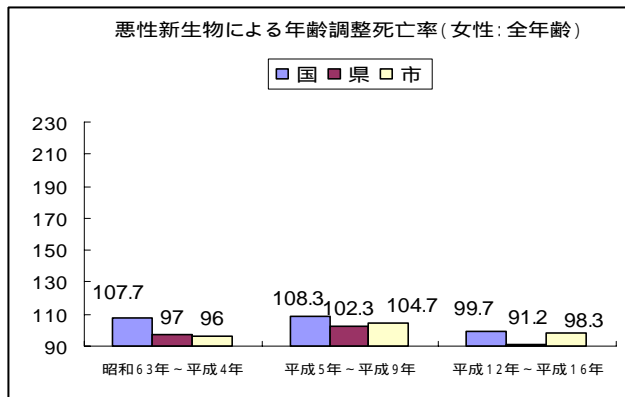
### 年齢調整死亡率

ア．悪性新生物（全がん）の年齢調整死亡率の推移

松江市の全がんの年齢調整死亡率は下降の傾向ですが、男女とも県より高くなっています。



【図 4-1 全がんの年齢調整死亡率.男性】

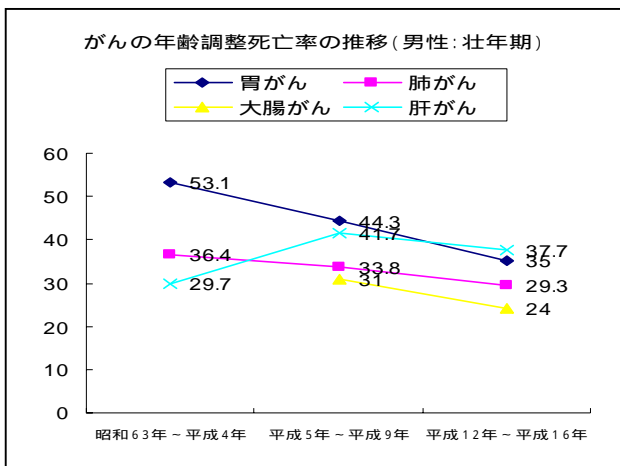


【図 4-2 全がんの年齢調整死亡率.女性】

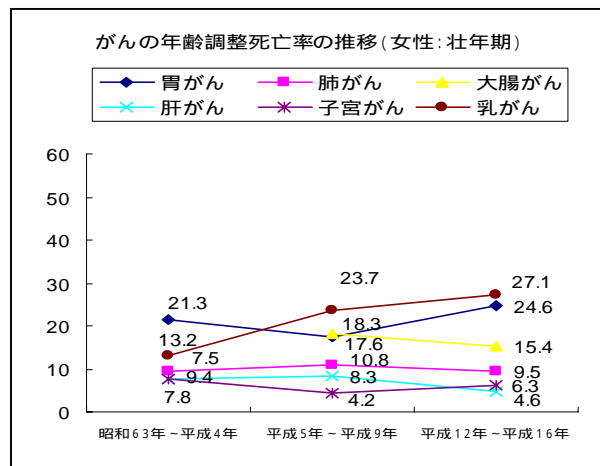
出典：島根県

イ．がんの部位別年齢調整死亡率の推移(壮年期)

がんの部位別で年齢調整死亡率の推移をみると、壮年期男性ではいずれのがん死亡も減少しています。壮年期女性では乳がん死亡率が年々上昇しており、県全体の年齢調整死亡率よりも高くなっています。胃がん、子宮がんについては、増加の傾向が見られます。(図4)



【図 5-1 がんの年齢調整死亡率.男性】

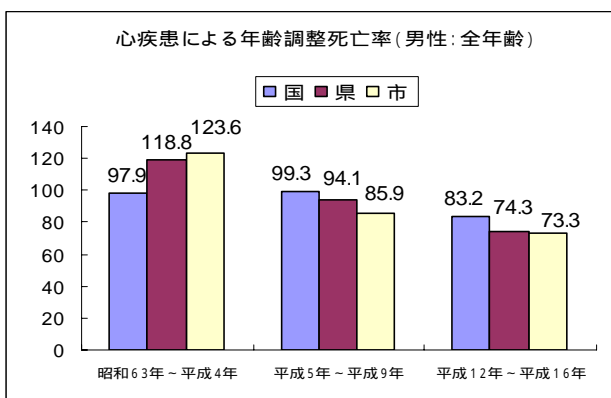


【図 5-2 がんの年齢調整死亡率.女性】

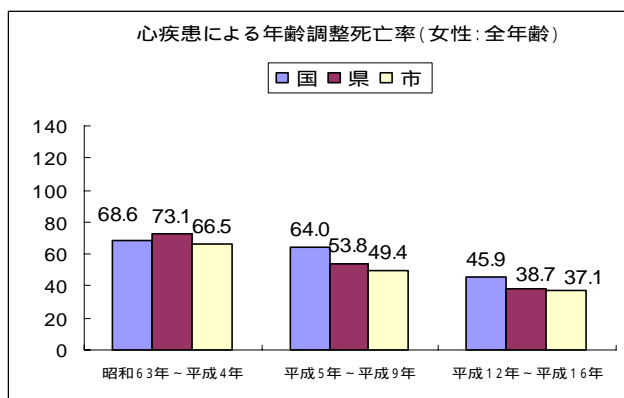
出典：島根県

ウ．心疾患の年齢調整死亡率の推移

松江市の心疾患の年齢調整死亡率は下降してきており、男女とも国県よりも低くなっています。



【図 6-1 心疾患の年齢調整死亡率.男性】



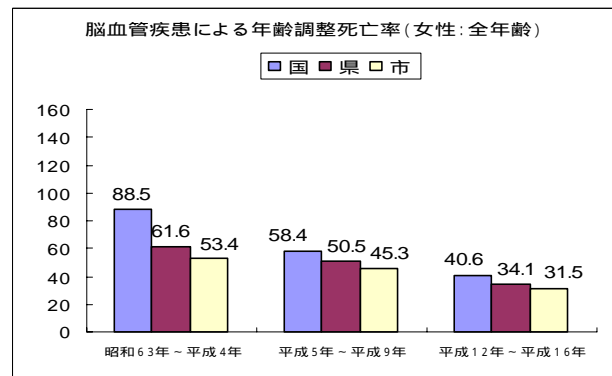
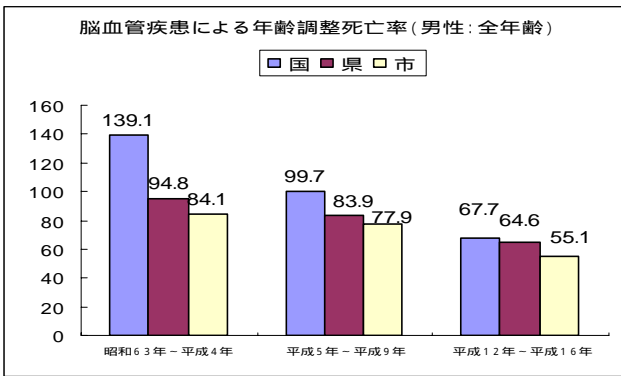
【図 6-2 心疾患の年齢調整死亡率.女性】

出典：島根県

$$\text{年齢調整死亡率} = \frac{\left[ \begin{array}{l} \text{観察集団の各年齢} \\ \text{(年齢階級)の死亡率} \end{array} \right] \times \left[ \begin{array}{l} \text{基準人口のその年齢} \\ \text{(年齢階級)の人口} \end{array} \right]}{\text{基準人口の総和}} \times \left[ \begin{array}{l} \text{各年齢(年齢} \\ \text{階級)の総和} \end{array} \right]$$

## エ. 脳血管疾患の年齢調整死亡率の推移

松江市の脳血管疾患の年齢調整死亡率は下降してきており、男女とも国県よりも低くなっています。



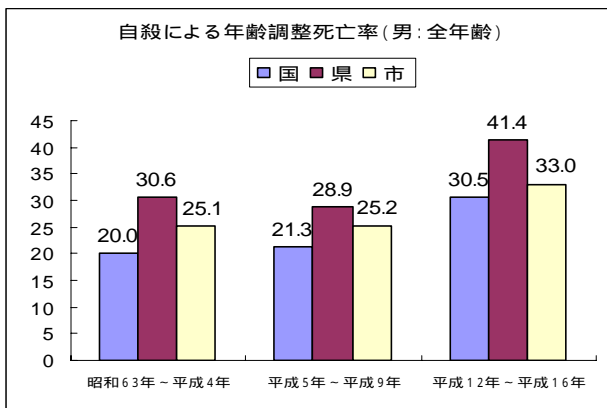
【図7-1脳血管疾患の年齢調整死亡率.男性】

【図7-2脳血管疾患の年齢調整死亡率.女性】

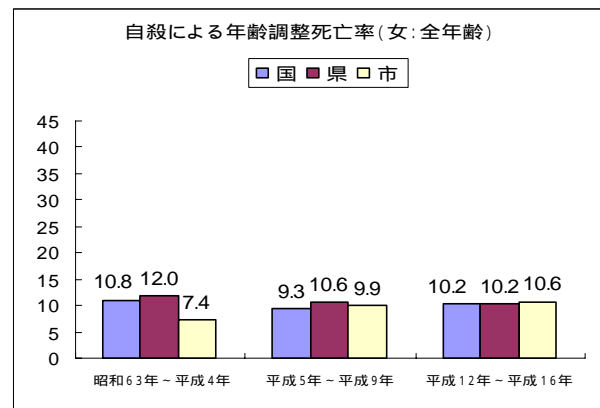
出典：島根県

## オ. 自殺の年齢調整死亡率の推移

松江市の自殺の年齢調整死亡率は、男性で上昇してきており、県よりは低いものの国より高くなっています。(図7)なお、平成17年度の自殺による死亡者数は40人です。60歳以上が47.5%(19人)、70歳以上が25.0%(10人)と高率です。また、男性が80%(32人)です。



【図7-1自殺の年齢調整死亡率.男性】



【図7-2自殺の年齢調整死亡率.女性】

\* 出典：島根県

## (2) 子どもの健康実態

### 乳幼児健診の受診状況

年齢が上がるにつれ受診率が低下しています。

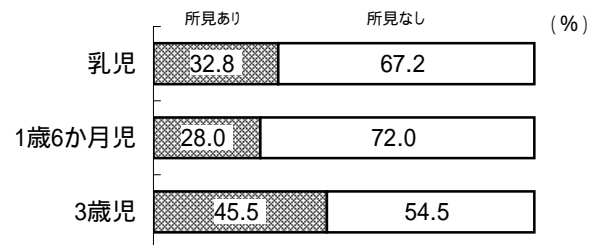
【表3】 乳幼児健診の受診者数と受診率

	4か月児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診
対象者数(人)	1,708	1,672	1,834
受診者数(人)	1,580	1,478	1,550
受診率(%)	92.5	88.4	84.5

\* 出典：平成17年度松江市保健衛生統計

### 乳幼児健診の結果

何らかの指摘を受けた子の割合は、4か月健診で32.8%、1歳6か月健診で28%、3歳児健診で45.5%です。

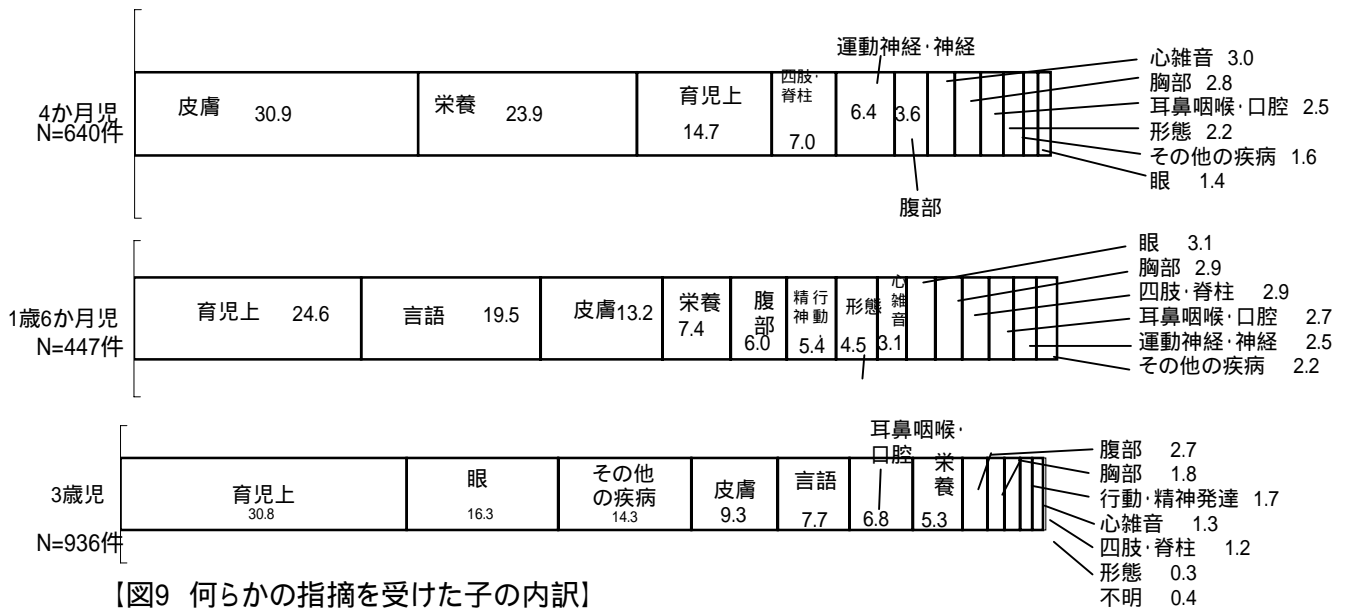


【図8】 所見の有無

\* 出典：平成17年度松江市保健衛生統計

### 何らかの指摘を受けた子の内訳

月齢が上がるにつれ、育児上の問題が増えています。また、3歳児健診で眼に何らかの指摘を受けた子(16.3%)のうち、約2割が眼疾患の疑いを指摘されました。

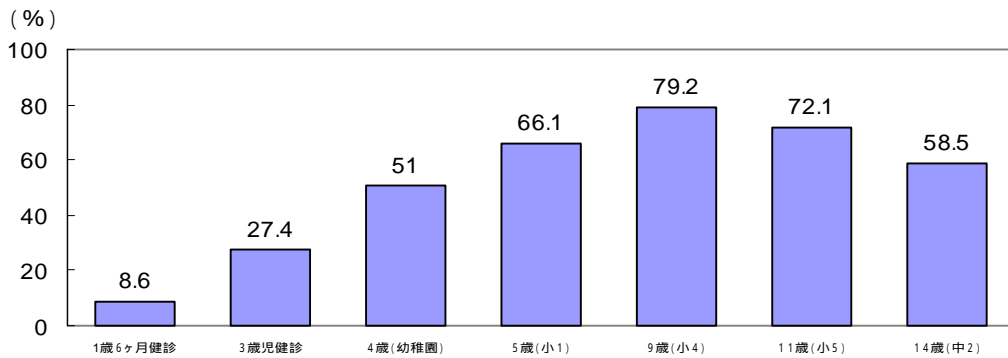


【図9 何らかの指摘を受けた子の内訳】

\* 出典：平成17年度松江市保健衛生統計

### 歯科検診結果

1歳6か月、3歳、市内幼稚園、小学校、中学校のむし歯保有者率をみると1歳6か月時では1割ですが、就学年齢時には、6～7割となり増加しています。（図10）



【図10 むし歯保有者率】

出典：平成17年度松江市保健衛生統計

### (3) 成人の健康実態

#### 各種健診(検診)の実施状況

基本健康診査受診率は45.6%です。各種がん検診受診率は肺がん、前立腺がん検診を除き10%に満たない状況です。

【表4】主な検診別受診者数と受診率

検診名	対象年齢	受診者数(人)	割合(%)
基本健康診査	40歳以上	35,064	45.6
胃がん検診	40歳以上	2,058	2.7
肺がん検診	40歳以上	14,993	19.5
大腸がん検診	40歳以上	5,277	6.9
子宮がん検診	20歳以上	5,509	9.7
乳がん検診	40歳以上	1,343	2.9
前立腺がん検診	50歳以上	4,881	46.6

出典：平成17年度松江市保健衛生統計

#### 基本健康診査の検査結果

基本健康診査受診者のうち異常がなかった人は9.6%でした。

男女別でみると、男女ともに約半数に高血圧女性の約半数に高脂血症が見られます。男性の25.0%、女性の15.8%に糖尿病の所見がみられます。肥満者の割合も男女とも20%を超えており、メタボリック症候群と関係の深い所見の有病者率が高い傾向にあります。（表5、6）

【表5】主な項目の有病者数、有病者率（40歳以上）

資料：松江市基本健康診査

	高血圧	高脂血症	糖尿病	肥満	貧血	肝疾患
男 人（％）	5,351 (46.5)	3,511 (30.5)	2,877 (25.0)	2,543 (22.1)	1,359 (11.8)	1,475 (12.8)
女 人（％）	10,752 (44.7)	11,151 (46.4)	3,792 (15.8)	5,015 (20.8)	2,709 (11.3)	1,852 (7.7)

【表6】主な項目別検査結果（40歳以上）

資料：松江市基本健康診査

40歳以上 受診人数	血圧				総コレステロール			糖尿病	
	正常高値 130以上 140未満 / 85以上 90未満	軽症 高血圧 140以上 160未満/ 90以上100 未満	中等度 高血圧 160以上180 未満/100以 上110未満	重症 高血圧 180以上/ 110以上	要指導 a 200～219	要指導 b 220～239	要医療 240以上	要指導	要医療
男 11,397人 （％）	3,797 (33.3)	4,200 (36.9)	882 (7.7)	189 (1.7)	1,255 (11.0)	2,267 (19.9)	783 (6.9)	2,121 (18.6)	1,630 (14.3)
女 23,667人 （％）	6,829 (28.9)	9,164 (38.7)	1,910 (8.1)	332 (1.4)	2,531 (10.7)	4,617 (19.5)	1,543 (6.5)	4,212 (17.8)	1,988 (8.4)

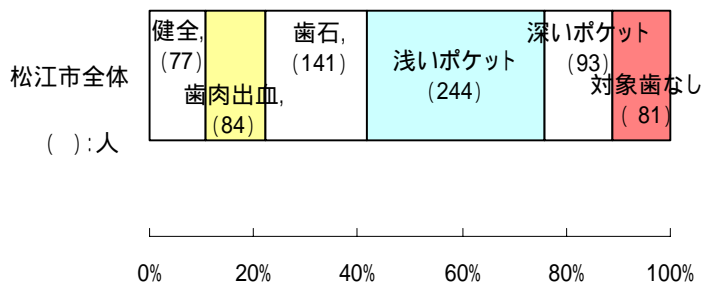
医師の診断による判定

### 歯科検診の結果

松江市成人歯科検診の総受診数は、643人です。60歳代では、平均20本の歯が残っている状況です。歯肉の状況では、健全判定が1割程です。

【表7】平成17年度年代別受診数と残存歯数平均

	受診人数 (人)	平均残存 歯数(本)
40歳代	44	27.3
50歳代	55	27.1
60歳代	297	20.4
70歳代	216	13.1
80歳代以上	31	8.1



【図11】歯科検診結果（40歳以上）

出典：平成17年度松江市保健衛生統計

松江市 健康推進課調べ

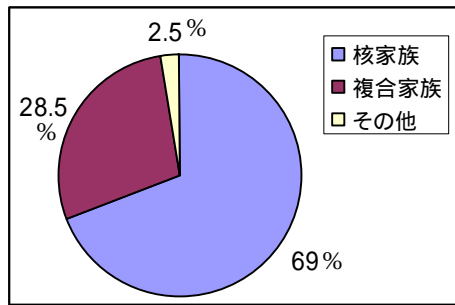
## 1. 生活環境

一人暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯の増加と、核家族化が年々進んでいます。

### (1) 子どもをとりまく環境

#### 家族形態

核家族が約7割を占めています。(図12)



【図12 家族形態】 出典：平成17年度松江市保健衛生統計

### 昼間の保育者

4か月児では、昼間母親が保育していますが、年齢が上がるにつれ保育所入所が増えていきます。

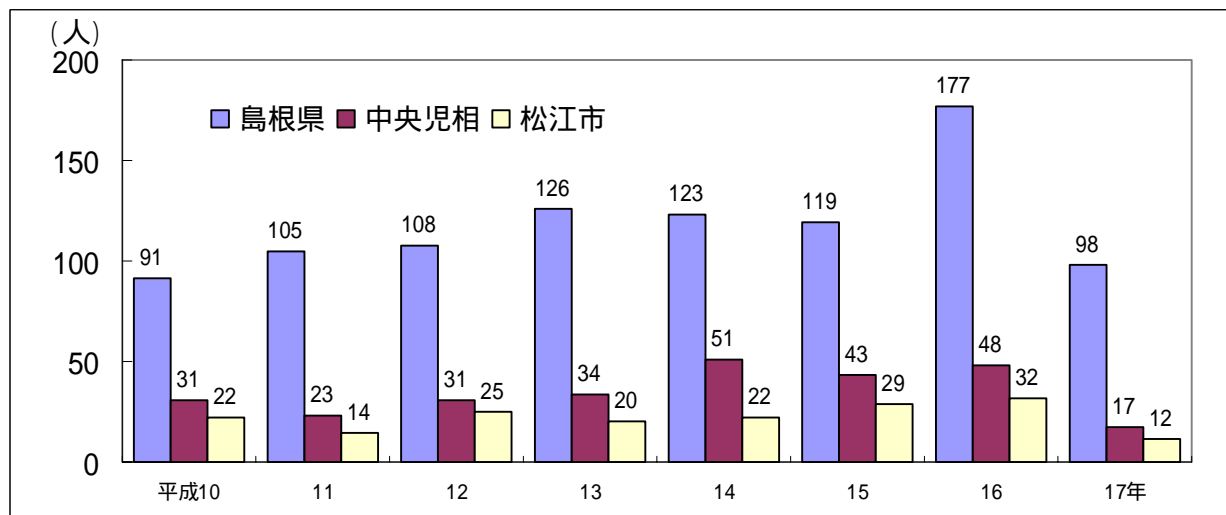
【表8 昼間の保育者】

(人)	4か月児	1歳6か月児	3歳児
母	1,050	883	796
保育所	140	518	789
祖父母	97	17	18
父親	11	8	19
その他	8	9	18

出典：平成17年度松江市保健衛生統計

### 児童虐待件数

年々児童虐待が増加の傾向にあります。



【図13 児童虐待件数(中央児童相談所認定)】

出典：平成17年度松江市保健衛生統計

### (2) 高齢化の状況

松江市の高齢化率は22.2%であり、島根県の27.0%を下回っていますが、全国の20.0%を上回っています。この高齢化率を28地区別にみると、33.69%から14.03%まで、地区によって大きく異なっています。(平成17年度松江市高齢者統計)

歯肉疾患の状況：浅いポケットとは、軽い炎症の程度で、深いポケットとは、歯肉の病気が進んでいる状況。

28地区：旧松江市内の21公民館及び7支所をあわせた地区数

#### 4. 市民アンケート調査

新松江市の健康なまちづくりのための「健康まつえ 21 新計画」を策定するにあたって、健康に関する意識や生活行動を、市民アンケートで回答いただきました。

この計画は、市民の願いを 10 分野にまとめています。そのため、アンケートは、10 分野のうち成人期の健康づくりを中心とした 9 つの分野と、親子分野とそれぞれで行いました。

(1) 9 分野(食・運動・働く人・こころ・趣味・ふれあい・ボランティア・自然・施設)について

##### ア. 対象及び方法

住民基本台帳に登録されている 20 歳以上の住民 3,100 人に無作為抽出し、アンケートを郵送。1,487 人から回答を得ました。(回収率 47.9%) また、イベント時に手渡し、回収した 284 人を加えて、計 1,771 人の結果を客体としました。

##### イ. 期間

平成 18 年 6 月～7 月

##### ウ. 対象者のプロフィール

アンケート回答者は、39%が男性、60%が女性でした。

##### エ. 調査事項

各分野から出された、健康に関する意識、食に関する意識、運動に関する意識、こころに関する意識、タバコに関する意識、ボランティアに関する意識、趣味に関する意識等の 47 項目について調査をおこないました。

##### オ. 概要

###### a. 健康に関する意識等

○健康相談や、健康についての話を受けたことがある人の割合は 54.3%でした。

###### b. 食に関する意識等

○自分にとって適切な食事内容、量をとっている人の割合は 29.3%でした。

食品等の栄養表示をみて参考にしている人の割合は 11.7%でした。

###### c. 運動に関する意識等

○運動を 30 分以上、週 1 回以上している人の割合は 35.6%でした。

○松江市内が載っているウォーキングマップを知っている人は、15.1%でその中で活用をしている人は 2.7%でした。

###### d. こころに関する意識等

○ストレスを感じている人は、全体の 81.2%でした。

ストレスを感じる原因でもっとも多かったのは仕事 25.2%で、次いで家庭 19.6%でした。

###### e. タバコに関する意識等

○タバコを吸う人は男性 34.4%女性 7.71%でした。

○タバコを吸わない人が分煙して欲しい場所は家の中、飲食店等が上位を占めていました。

f. 趣味に関する意識等

○趣味を習いたいと思っている人は71.3%で、実際に趣味を持っている人は63.5%でした。  
趣味の仲間をつくりたい人は70.0%でした。

(2) 親子分野について

ア. 対象及び方法

妊娠届出時の初妊婦81人。および4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診に  
来所した892人のうち、634人から回答を得ました。(回収率71.1%)

イ. 期間

平成18年9月～11月

ウ. 対象者のプロフィール

健診時アンケートの内訳は、乳児45.4%、1歳6か月児23.8%、3歳児30.8%でした。家  
族形態は、核家族73.2%、複合家族26.8%でした。

エ. 調査事項

健診についての意識、子育てやしつけについての意識、新生児訪問についての意識、事故防  
止についての意識、医療体制についての意識、絵本の読み聞かせについての意識の31項目(4  
か月児健診は35項目・初妊婦は22項目)について調査をおこないました。

オ. 概要

a. 子育て・しつけに関する意識等

子育てについてなんとなく自信が持てない人が18.0%、イライラすることが多い人が  
16.2%、夫婦で子どものことを話し合う人が82.7%でした。

d. 新生児訪問に関する意識等

新生児訪問に満足できた人が72.4%でした。

c. 事故防止についての意識等

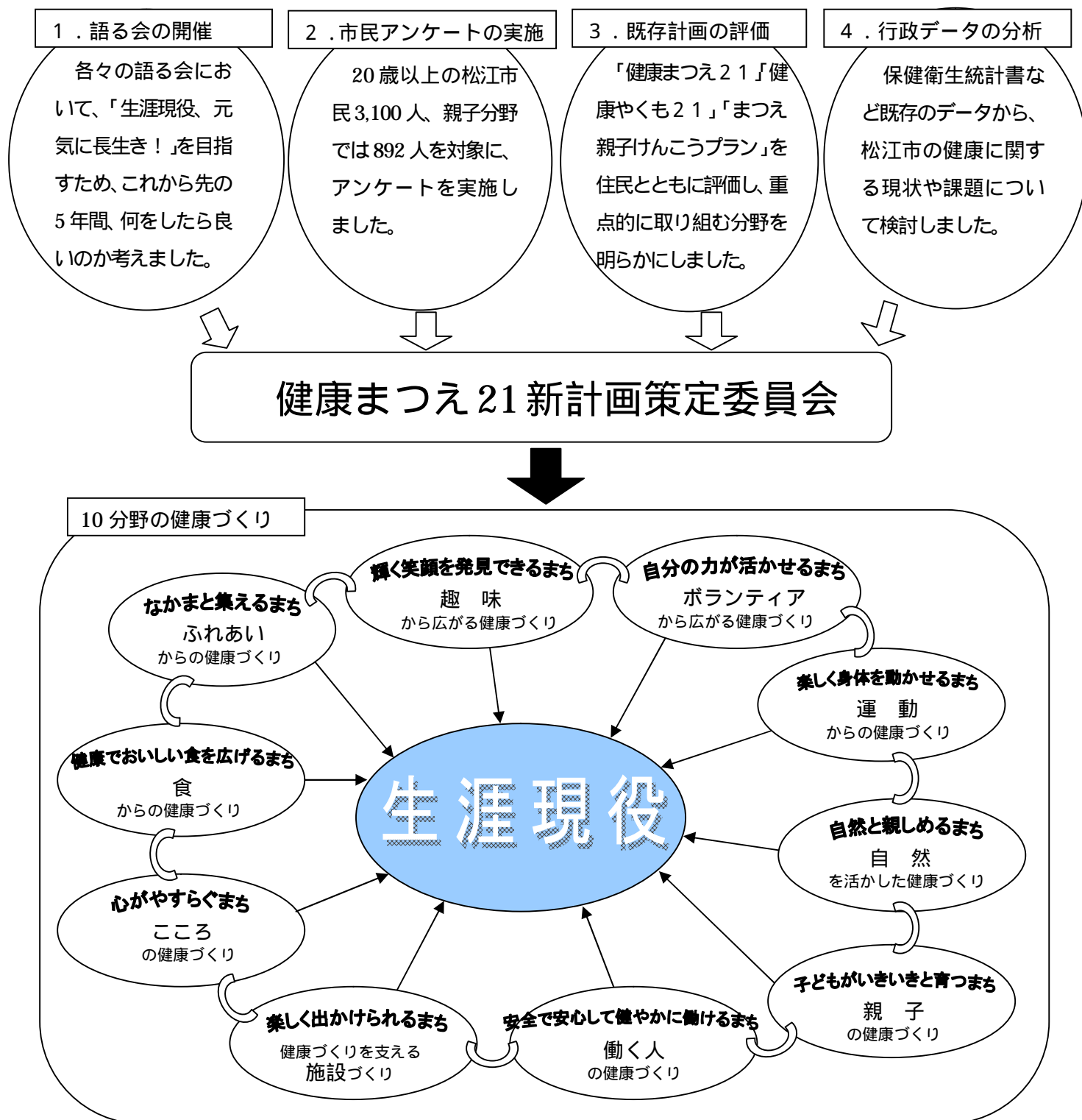
事故防止について情報を得たことのある人が66.5%でした。

d. 医療体制に関する意識等

かかりつけ医をもっている人が全体で78.1%、子どもが病気になった時にすぐに  
病院を受診する人が69.9%でした。

## 策定方法

この計画は、語る会から得た意見、市民アンケート、行政データの分析結果をもとに、健康まつえ21新計画策定委員会で、これから先5年間の健康づくりについて検討を重ね、10分野の健康づくりにまとめました。10分野にはそれぞれ「願いの代表」を置き、その願いを達成するために必要なこと（必要条件）、さらに自分にできること（行動計画）を考えました。また、この行動計画の推進状況を評価するために、評価指標、現状値、目標値を明らかにし、計画書に盛り込みました。



## ・分野別行動計画

### (1) 10分野の「願の代表」について

10の分野ごとにそれぞれの「願い」をまとめて表わし、その願いを達成することにより、生涯現役を目指します。

< 10 分野 >	< 願いの代表 >
食分野	健康によいおいしい食事がしたい
運動分野	いつまでも楽しく身体を動かしたい
働く人分野	健康に安心して働きたい
こころ分野	こころ豊かに暮らしたい
趣味分野	趣味を広げて生きがいにつなげたい
ふれあい分野	人との交流を持ち続けたい
ボランティア分野	ボランティアとして自分の力を活かしたい
自然分野	きれいな自然と親しみたい
施設分野	楽しく出かけた
親子の健康づくり分野	子どもも親も元気で、安心して子育てしたい

### (2) 目標値について

- ・従来の「健康まつえ21」及び「親子けんこうプラン」に目標値が設定されている項目については、各々の中間評価の結果から検討をし、目標値を設定しました。

中間評価の結果	目標値の考え方
目標が達成できた項目	新たな目標を設定
目標が達成できなかったが改善している項目	目標値は変更せず継続
現状値と変わらない項目	目標値は変更せず継続
現状値より低下した項目	再検討し、新たに目標を設定

- ・策定時から目標値が設定されていない項目については、数値化できるか各々に検討し、数値化できないと判断した項目は、行動計画を見直しました。
- ・行動計画に新たに加えた項目については、国、県（圏域）の指標を参考に、目標を設定しました。一部の県(圏域)の指標については、今後の県（圏域）の新計画策定にあわせて目標を設定します。

### (3) 重点分野について

平成18年9月に「健康まつえ21基本計画中間評価報告書」が健康まつえ21評価・推進委員会より提出されました。そこでは、改善した評価指標の多かった「自然」「ふれあい」分野に対し、「食」「運動」「働く人」分野では、低い評価指標や横ばいの評価指標が多くありました。これらの結果から「食」「運動」「働く人」分野について重点的に取り組む必要性が明らかになりました。

# 食分野

## 【願い】健康によいおいしい食事がしたい

凡例：(個)個人、(地)地域、(企)企業、(行)行政  
(ア)市民アンケート結果、(語)語る会実態調査結果、(行デ)行政データ結果

自分たちができること(行動計画)	評価指標	現 状	目 標 値	対 策	実施機関
------------------	------	-----	-------	-----	------

### 必要

#### 条件1 自分の健康状態に見合った内容・量を知っている(生活習慣病予防のために)

(個)自分に合った食事内容等について正しい知識を身につける	(ア)自分にとって適切な食事内容・量をとっている人(どちらかといえばとっている人の割合を含む)	77.1%	80%	健康教室の受講と健康診査の受診を推進する	・栄養士会 ・医師会 ・勤労者共済会 ・各事業所
(個)食事は、主食・主菜・副菜をそろえて食べる	(語)野菜を1日350g食べていると思う人	51.2%	70%		
(個)脂肪(油・ゴマ)のとりかたを見直す	(行デ)脂肪エネルギー比率(美保関健康栄養調査)	26.4%	25%		
(個)自分の健康状態を知る	(行デ)健康診査受診率(基本健診データ)	30.9% (H17:40~64歳)	40%		
(行)個人に見合った食事内容等についての情報や学習する場の提供を行う	(行デ)肥満者(基本健診データ)	男22.1%、女20.8%	男15%以下 女20%以下		

### 必要

#### 条件2 朝食の大切さを知り、きちんと食べる(正しい食習慣や生活リズムを身につける)

(個)簡単でおいしい朝食を作って食べる	(語)朝食をきちんと食べる人	成人92.7% 中学生87.5% 高校生85.6%	成人95% 中学生100% 高校生100%	朝食の重要性を啓発する	・食生活改善推進協議会 ・小中高校 ・PTA
(地・行)学校等の保護者に朝食の大切さを伝える教室などを開催する					

### 必要

#### 条件3 健康的なおいしい料理を作ったり食べたりできる

(個・地)地域や学校で、親子の料理サークルをつくる	(行デ)親子料理教室サークルのある地域(健康推進課)	29%	100%	健康によいレシピを集積し、普及をする	・食生活改善推進協議会 ・公民館 ・島根県 ・商工会議所
(地・行)男の料理教室の開催をする	(行デ)男の料理教室を食生活改善推進員と開催している地域(健康推進課)	25%	100%		
(個・地・行)子どもの苦手な食材のアレンジ法・克服法を学びあう	(行デ)市民から募集した健康をテーマにした料理レシピ数(健康まつえ21評価推進委員会「食の分科会」)	107(H17・18年度)	360		
(地・行)健康料理教室の開催・インターネットで松江独自の健康料理の紹介をする					
(地・企)企業とタイアップした健康メニューの開発をする	(ア)食事等の栄養表示を見て参考にしている人	11.7%	男30%以上 女35%以上	栄養表示の必要性を啓発する	・食品取扱業者
(個・企・行)栄養表示や食品表示をしている食品や料理を増やす					

### 必要

#### 条件4 楽しく食事をとる機会がある

(個)さまざまな料理教室へ気軽に参加し、交流をしながら食事をする	(行デ)食生活改善推進員の活動事業(健康推進課)	214回	300回	料理教室開催の情報を提供する	・食生活改善推進協議会 ・公民館 ・松江市国際交流会館 ・各事業所
(個・地)おいしい・安全・ヘルシーなメニューを、各種つどいの場に提供できる					
(個・企)家族が団欒を持てるように、それぞれに合った工夫をする	(語)家族と一緒に食べる人	成人59.4%・中学生70.5%・高校生50.3%	成人60%・中学生80%・高校生60%	楽しく食事をすることの意義を啓発する	
	(ア)楽しく食事をしている人	63.5%	75%		

### 必要

#### 条件5 いつまでも自分の歯で食事ができる

(個・地・行)口腔内の健康について学ぶ機会をもつ	(行デ)歯の健康をテーマにした教室開催数(健康推進課)	19回/年	30回/年	8020運動を推進する	・歯科医師会 ・歯科衛生士会 ・歯科技工士会
(個)食後は必ず歯を磨く	(ア)歯周病予防のため、ブラッシング指導を受けたことのある人	57.8%	65%		
	(行デ)1日3回以上歯を磨く人(歯科検診問診)	25.8%	35%		
(個)むし歯は早期に治療する	(ア)定期的に歯科検診を受けている人	11.3%	30%以上(60歳以上)		
	(行デ)歯科検診受診者数(健康推進課)	836人	1,000人		
	(行デ)かかりつけ歯科医を持っている人(歯科検診問診)	80.8%	90%		

**必要  
条件6**

**おいしく適度にお酒が飲める(未成年は飲酒しない)**

自分たちができること(行動計画)	評価指標	現 状	目 標 値	対 策	実施機関
(個)週2回の休肝日を設ける	(ア)健康に良い適度なお酒の量を知っている人の割合 (行デ)1日に飲むお酒が2合未満の人の割合 (基本健診データ)	74.8%	100%	健康と飲酒の関係についての啓発をする	・公民館 ・松江保健所 ・松江市青少年支援センター ・松江警察署
(地・行)健康を害さない酒の飲み方と肴のとり方について講習会を開催する	(行デ)健康教室(食・一般)を開催する地域 (健康推進課)	90.5%	95%		
(個)未成年者に酒類をすすめない、販売しない	(行デ)未成年の飲酒による補導件数 (松江警察署データ)	32%	100%	未成年の飲酒の害を啓発する	
		33件(H17)	0件		

**必要  
条件7**

**安全・新鮮な食料が手に入る**

(個)旬のものが手に入る方法(お店等)を知る	(行デ)エコロジー農産物推奨品販売店舗数 (島根県データ)	68店舗	80店舗	地場産品を地元で消費することを推進する	・関係企業 ・消費者センター ・朝市運営協議会
(地)身近な地域で朝市を開催する					
(企)消費者の健康を考えた商品の提供	(行デ)健康づくり応援店の加盟店数(松江圏域)	32店	増える		・松江圏域健康長寿しまね

**必要  
条件8**

**適度楽しくお茶会ができる(間食がとれる)**

(個)果物・漬物・煮物など自分にあった間食の適量を知る	(行デ)お菓子・ジュース等のとり方で「毎日2回以上とっているが今のままでいい」と回答した人(集団健診データ)	16.7%	10%	健康づくりのための健康により間食について啓発する	・食生活改善推進協議会 ・公民館 ・自治会・町内会
(個・行)からだにやさしい手作りおやつを作る	(行デ)食生活改善推進員の活動回数(間食の啓発) (健康推進課)	41回	60回		
(地)地域の交流の場で行われるお茶会を見直す					

# 運動分野

【願い】いつまでも楽しく身体を動かしたい

凡例：(個)個人、(地)地域、(企)企業、(行)行政  
(ア)市民アンケート結果、(語)語る会実態調査結果、(行デ)行政データ結果

## 必要

### 条件1 身体を動かす機会がある

自分たちができること(行動計画)	評価指標	現状	目標値	対策	実施機関
(個)家族で歩くことをはじめてみる	(ア)ウォーキングをしている人	22.8%	35%	運動、ウォーキング等の情報を推進する	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウォーキング協会</li> <li>地区体育協会</li> <li>サン・クラブ</li> <li>各事業所</li> <li>公民館</li> <li>教育文化振興事業団</li> <li>地区ウォーキングサークル</li> </ul>
(個)運動サークルに参加する	(ア)運動を週1回(30分以上)以上している人	35.6%	40%		
(個)自分が知っている体操などを仲間に伝える	(行デ)サン・クラブにより定期的に体操を実施している地区数(健康推進課)	23地区	28地区		
(地)地域で運動関係事業を計画し、終了後も継続するよう支援する	(語)公民館を使用している運動サークル数	123サークル	150サークル		
(企)職場内で体操等を実施する	(行デ)まつえ健康ウォーキング教室開催地区(健康推進課)	42.8%	100%		
	(行デ)松江圏域事業所内で体操等実施している職場(県事業所調査)	13%	増える		

## 必要

### 条件2 運動できる場についての情報が分かりやすい

(地)公民館等から地域の運動の場についての情報提供をする	(ア)ウォーキングマップを知っている人	15.1%	25%	運動、ウォーキング等の情報を提供する	公民館
(行)運動の場についての情報を提供する					

## 必要

### 条件3 安全に、効果的に運動できる

(個)運動の前後に、ストレッチ等をする	(語)運動前後にストレッチをしている人(乃木・本庄)	25%	35%	適切な運動方法について啓発する	<ul style="list-style-type: none"> <li>公民館</li> <li>サン・クラブ</li> </ul>
(個)健康学習の場に積極的に参加する	(行デ)運動に関する教育事業数(健康推進課)	66回/年	100回/年		
(行)健康学習時、運動に関する相談等、個別に対応できる体制を作る					
(地・行)個人にあった無理のない運動を地域の集まり等の時に紹介する	(ア)自分にあった運動の強さを知っている人	39.3%	50%		

## 必要

### 条件4 一緒に運動できる仲間がいる

(個)声をかけあい、仲間をつくる	(ア)一緒に運動できる仲間がいる人	33.7%	45%	運動サークルを育成する	<ul style="list-style-type: none"> <li>公民館</li> <li>地区体育協会</li> </ul>
(個)地域の仲間が集まりやすいよう場所を提供する	(語)公民館を使用している運動サークル数	123サークル	150サークル		
(行)健康講座を仲間作りができるような内容にして、卒業生会を支援する	(行デ)健康講座卒業後の自主活動グループ数(健康推進課)	9グループ	20グループ		

## 必要

### 条件5 できるだけ車を使わないで移動する

(個・行)車を使わないで移動しやすい環境をつくり、個人も、車は適度に利用するよう心がける。	(語)できるだけ車を使わないようにしている人(乃木・本庄)	48%	50%	歩行の効用を啓発する	<ul style="list-style-type: none"> <li>地区体育協会</li> <li>各事業所</li> </ul>
(行)歩いて観光できるコースを紹介する	(行デ)観光ガイド数(観光文化振興課)	599人	1,000人		
(行)マイカー通勤自粛にむけて取り組む	(行デ)ノーマイカーデーに取り組む松江市職員数(防災安全課)	48%	53%		

## 必要

### 条件6 身近に運動できる場がある

(企)職場の中でも運動ができるよう体操をしたり、サークルをつくらしたりする	(ア)身近に運動できる場があると思う人	58.2%	70%	身近に運動のできる環境を整える	<ul style="list-style-type: none"> <li>公民館</li> <li>地区体育協会</li> <li>サン・クラブ</li> <li>地区ウォーキングサークル</li> <li>勤労者共済会</li> </ul>
	(行デ)松江圏域事業所内でサークル支援をしている職場(県事業所調査)	12%	増える		
(地・行)市民が親しみやすいウォーキングコースをつくり、消費カロリー等も表示する	(ア)ウォーキングをしている人(再掲)	22.8%	35%		
(企・行)スポーツクラブへの助成をする・勤労者が運動施設を利用しやすい仕組みをつくる	(行デ)会員数の加入率(勤労者共済会)(再掲)	11.2%(9,601人)	15%		

必要  
条件7

身体が衰えず、維持できている(自分で出来ることは自分です)

自分たちにできること(行動計画)	評価指標	現状	目標値	対策	実施機関
(個)高齢になっても楽しめる趣味を持ち、行動範囲を広げる	(行デ)友人の家を訪ねている人(介護保険事業計画)	70%	80%	高齢期にも、個人に適した運動をすすめる	公民館 サン・クラブ
(個)高齢になっても、自分でできることは人の世話にならず、自分でするように心掛ける	(行デ)自分で食事の準備をしている人(介護保険事業計画)	86.6%	90%		
(個)家庭内でも、ストレッチや体操を継続して行う	(行デ)自分の運動について十分であると思う人(集団健診データ)	29.8%	40%		

# 働く人分野

## 【願い】健康に、安心して、働きたい

凡例：(個)個人、(地)地域、(企)企業、(行)行政  
(ア)市民アンケート結果、(語)語る会実態調査結果、(行デ)行政データ結果

### 必要 条件1

#### 自分で自分の身体の状態を管理し、病気を防ぐ

自分たちでできること(行動計画)	評価指標	現 状	目標値	対 策	実施機関
(行・個)受診しやすい健診体制をつくり、個人も健診を定期的に受ける	(ア)職場や地域での健診を定期的に受けている人 (ア)がん検診を定期的に受けている人	男性61.8%、女性54.6% 男性11.7%、女性18.8%	70% 50%	健診・血圧測定等のできる場と情報の提供をする	・医師会 ・各事業所 ・商工会議所 ・労働安全衛生委員会 ・衛生管理推進協議会 ・社会保険事業団 ・島根県国民健康保険連合会
(企・行)中小企業の従業員が健診を受けられるよう啓発する	(語)健診を実施している事業所数	98.1%(52事業所中)	100%		
(個・地)広報誌等をよく見て、地域の人同士で健診受診をすすめあう (行)基本健診・がん検診について精度管理を行うとともに、わかりやすい情報提供に努める	(行デ)松江市基本健康診査受診率(健康推進課)	30.9% (H17:40~64歳)	40%		
	(行デ)がん検診受診率(健康推進課)	・胃がん:2.7% ・子宮がん:9.7% ・乳がん:2.9% ・大腸がん:6.9% ・肺がん:19.5%	・胃がん:25% ・子宮がん:30% ・乳がん:20% ・大腸がん:15% ・肺がん:40%		
(個・企・行)事業所・地域に自動血圧計や体脂肪計を設置し、個人も積極的に自己チェックをする	(行デ)松江市国保人間ドック・脳ドック受診数(保険年金課)	1,373人	1,400人		
	(語)血圧計や体脂肪計を設置している事業所	48.1%(52事業所中)	70%		
(個)月1回乳がん自己検診をする	(行デ)月1回乳がん自己検診をしている人(乳がん検診データ)	3%	10%		

### 必要 条件2

#### 精密検査や結果説明が受けやすく、分かりやすい

(個)健診の結果をしっかりと聞いて、きちんと理解する	(行デ)健康度評価事業を受けた人(集団健診データ)	65.7% (H19.1末現在)	100%	健診事後相談を充実する	・健診実施機関 ・各事業所 ・医師会 ・地域産業保健センター
(企・行)食事の指導は食事をつくっている人も一緒に受けられるようにする	(語)健診結果説明を実施している事業所	90.4%(52事業所中)	100%		
(行・企)健診実施者・機関は、精密検査の受診を勧奨していく	(行デ)がん検診精密検査受診率(健康推進課)	・胃がん:70% ・子宮がん:63% ・乳がん:77.3% ・大腸がん:75.7% ・肺がん:81.9%	100%	精密検査受診を啓発する	
(企)精密検査を受けやすい業務体制をつくる	(行デ)精密検査が必要な人が全員受診する事業所(県事業所調査)	42%(松江圏域)	50%		

### 必要 条件3

#### 健康・医療について気軽に相談できる

(企・行)事業所内や薬局で、いつでも健康相談を受けられる体制をつくる	(行デ)職場内でも健康相談を受けられることができる事業所(県事業所調査)	30%(松江圏域)	増える	多様な相談の場を提供する	・各事業所 ・医師会 ・薬剤師会 ・地域産業保健センター
	(行デ)健康相談を受けられる保険薬局数(薬剤師会)	60か所(100%)	100%		
(企・行)各イベントの際には相談コーナーを設ける	(ア)健康相談を受けたり健康についての話を聞いたことがある人	54.3%	65%		

### 必要 条件4

#### 健康について正しい知識や情報を得る場がある

(行・個)教室の内容を工夫して開催し、個人も積極的に生活習慣病予防教室に参加する	(行デ)健診事後の健康講座の参加者数(健康推進課)	ヘルシー講座4.5% スリム教室1.9%	100%	健康づくりや病気の予防について啓発する	・各事業所 ・商工会議所 ・社会保険事業団
	(行デ)メタボリックシンドロームを知っている人(健康推進課)	(イベント時などで調査予定)	100%		
(個・地)がんについて学ぶ	(行デ)がんに関する教室の開催数(健康推進課)	3回/年	5回/年		
(個)個人が得た学習の情報は、家族や身の回りの人にも話して共有する	(行デ)友人・知人からの紹介で講座に参加した人(健康21健康講座アンケート)	10%	20%		
(企・行)健康情報ホームページや情報誌を作成し、定期的にインターネットで流す	(行デ)ニュースレター発行回数(健康推進課) (行デ)健康情報ホームページのアクセス数(秘書広報課)	既刊No6 2,443件/年間	刊No11 3,000件/年間		
(企・行)職場でも、健診受診の後に健康に関するセミナー等を開催する	(語)健康づくりへの啓発活動を実施している事業所	69.2%(52事業所中)	100%		
(企・行)地域・企業のイベント等の際に健康に関する情報やコーナーを盛り込む	(行デ)産業保健と連携した健康づくり事業に取り組む地域(健康推進課)	市内1地域(1支所)	市内5地域		

必要  
条件5

安全に、快適に働ける職場がある

自分たちができること(行動計画)	評価指標	現 状	目標値	対 策	実施機関
(企・個) 厚生施設の情報が職場で分かるようにし、勤労者も活用する	(行デ) 勤労者共済会加入率(再掲)	11.2%(9,601人)	15%	厚生施設の活用を促す	・各事業所 ・勤労者共済会 ・市内各運動施設 ・労働基準監督署
(企) 各職場で危険だと思ったことは話し合う場を持ち発生を減らす	(行デ) 労働災害の発生件数(労働基準局データ)	128件(平成17年度)	0件	安全な職場づくりを推進する	
(地・企) 救急救命法についての学習の場をもつ	(行デ) 応急手当での講習会開催数(消防・日赤データ)	消防110回 日赤50回	消防300回 日赤70回		
(企) 悩みがあった時、相談できる場、体制を作る	(行デ) こころの健康づくりに取り組む事業所(県事業所調査)	19.7%(松江圏域)	増える	相談できる環境を整備する	
	(行デ) 20～59歳の自殺件数(保健衛生統計)	20件	0件		
(企) 喫煙場所・禁煙場所を定める	(語) 禁煙、分煙対策を実施している事業所	86.5%(52事業所中)	100%	禁煙・分煙を推進する	

## こころ分野

【願い】こころ豊かに暮らしたい

凡例：(個)個人、(地)地域、(企)企業、(行)行政  
(ア)市民アンケート結果、(語)語る会実態調査結果、(行デ)行政データ結果

自分たちにできること(行動計画)	評価指標	現 状	目 標 値	対 策	実施機関
------------------	------	-----	-------	-----	------

必要

条件1 こころの病気についての知識がある

(個)うつ病や認知症についての知識をもつ	(ア)こころの病気について正しい知識を持ちたい人	49.2%	60%	こころの健康について啓発をする	・地域生活支援センター ・公民館 ・地区社会福祉協議会
(地・行)健康講座のテーマにこころの健康づくりを取り入れる	(語)心の健康づくり講座を行政とともに開催する地域 (白湯地区の開催状況)	21.4% (白湯:6回/年)	100%		
(地・行)地域、学校で子どものときから福祉教育をする	(語)学校と地域の人が交流事業をしている地域	74.4%	100%		
(企)メンタルヘルスについて学ぶ場をもつ	(行デ)こころの健康づくりに取り組む事業所(再掲)	19.7%(松江圏域)	増える		

必要

条件2 こころの不調を感じたとき早めに気軽に受診できる

(個・行)こころの不調が身近にチェックできる	(ア)相談できる人がいる人	66.2%	100%	こころの健康について啓発をする	・企業・公民館 ・地域生活支援センター
(地・企・行)こころのケアができる医療機関、相談機関の情報と場を提供する	(ア)心の病気になったとき、どこに相談に行けばよいか分かる人	79.8%	90%	医療機関等の情報や相談の場を提供する	・医療機関・松江保健所 ・心と体の相談センター

必要

条件3 通院しながら地域で生活できる

(地・行)障害者が利用、参加しやすい事業を提供する	(行デ)各種健康教育での障害者の参加数 (障害者支援コース)	実42人(H18)	増える	各種健康教室を開催する	・企業・ハローワーク ・島根障害者職業センター ・地域生活支援センター ・松江保健所 ・心と体の相談センター
(企・行)障害者が暮らしやすい雇用環境等を整える	(語)精神障害者自身の働く場が増えたと感じている人	37%	増える	法に基づく社会資源の整備をする	
(企・行)障害者が暮らしやすいサービス・施設を整える	(行デ)身体・知的障害者の実雇用率 (H17松江公共職業安定所管内)	1.94% (H18,6月)	増える		
(企・行)障害者が暮らしやすいサービス・施設を整える	(行デ)精神福祉サービス(施設)の数と定員数 (松江市障害福祉計画)	施設数7 定員数75 (H18,4月)	増える		

必要

条件4 こころが休まる地域、家庭がある

(個)自分も他人も大切にできるこころを持つ	(行デ)学校のことなどを家族でよく話をする児童生徒 (教育委員会小中学生アンケート)	40.1%	50%	人権・こころの健康について啓発をする	・公民館 ・地域生活支援センター ・医療機関 ・心と体の相談センター ・松江保健所
	(行デ)家にいると落ちつく児童生徒 (教育委員会小中学生アンケート)	93.9%	98%		
(個)ストレスを解消できる人間関係づくりをする	(行デ)ストレス解消法があり、ストレスが解消できる人 (集団健診データ)	52.1%	100%		
(行・地・企)温泉などの安らく施設や、だれもが交流できる場を提供する					

## 趣味分野

### 【願い】趣味を広げて生きがいにつなげたい

凡例：(個)個人、(地)地域、(企)企業、(行)行政  
 (ア)市民アンケート結果、(語)語る会実態調査結果、(行デ)行政データ結果

	自分たちができること(行動計画)	評価指標	現 状	目 標 値	対 策	実施機関
<b>必要</b>	<b>条件1 若い時から趣味を持つ</b>					
	(地)だれでも参加できる趣味サークルを作る	(ア)趣味を持っている人	63.5%	90%	趣味やサークルについての情報を提供する	・公民館 ・各サークル
		(語)趣味を持っている人(本庄)	84%			
<b>必要</b>	<b>条件2 地域に趣味を習える場(機会)がある</b>					
	(地)地域に趣味を気軽に習える場がある	(ア)趣味を習えるところがあれば、習いたいと思っている人	71.3%	80%	生涯学習を推進する	・公民館
<b>必要</b>	<b>条件3 趣味についての情報が得やすい</b>					
	(地・企)インターネット発信、チラシ配布、パンフレット案内など、周知方法の工夫をする	(行デ)公民館ホームページのアクセス数(秘書広報課)	5,367	8,000	趣味についての情報を発信する	・各サークル ・各事業者 ・地元メディア
<b>必要</b>	<b>条件4 趣味や特技を伝える人がいる。</b>					
	(個)人に教えることができる趣味や特技は人に伝えるようにする	(ア)自分の力を活かしたいと思う人	44.7%	60%	趣味についての情報交換をする	・公民館 ・社会福祉協議会
	(地・企・行)民間や行政の助成金事業を活用する	(行デ)いきいきファンド(夢ファクトリー)事業助成件数(県社会福祉協議会)	0件	増える		
<b>必要</b>	<b>条件5 学ぶ楽しさ、知る喜びをわかちあう仲間がいる</b>					
	(個)積極的に趣味サークルや地域事業に参加する	(ア)趣味の仲間をつくりたい人	70%	90%	生涯学習を推進する	・公民館 ・社会福祉協議会
		(行デ)まつえ市民大学入学者数(生涯学習課)	394	500		

# ふれあい分野

## 【願い】人との交流を持ち続けたい

凡例:(個)個人、(地)地域、(企)企業、(行)行政  
 (ア)市民アンケート結果、(語)語る会実態調査結果、(行デ)行政データ結果

自分たちができること(行動目標)	評価指標	現 状	目標値	対 策	実施機関
------------------	------	-----	-----	-----	------

### 必要 条件1 ボランティアグループ、自主グループが増え、活発になる

(個) ボランティアをとおして積極的に仲間づくりをする	(行デ) 食生活改善推進員会員数及びサン・クラブ会員数 (健康推進課)	食改:256人 サン・クラブ:67人	食改:350人 サン・クラブ:80人	ボランティア活動を推進する	・社会福祉協議会 ・ボランティアセンター ・公民館 ・市民活動センター
(行) 市主催の講座やイベントを仲間づくりしやすい内容にする	(行デ) 市主催の講座から発足した自主グループ数 (再掲)	9グループ	20グループ	各種教室OB会を育成する	
(地・行) 自主グループやボランティアの場を提供して、推進する	(ア) ボランティアの情報が欲しい時どこにいけばよいか 知っている人	11%	40%	ボランティア情報を発信する	

### 必要 条件2 地域の活動について知っている

(個) 公民館報やチラシを見る習慣をつけて、家族にも知らせる	(ア) 地域の活動についてどのようなものがあるか知っている人	57.4%	80%	健康づくり情報を発信する	・公民館 ・商工会議所 ・青年会議所 ・社会福祉協議会 ・松江保健所
(地・行) 地域活動を推進するリーダーを育成する	(行デ) 福祉推進員の数(市社会福祉協議会)	1400名	現状の維持		
(地・企) 地元の企業や商工会議所にも地域の事業について知らせ、 現職の人にも周知できるようにする	(行デ) 産業保健(企業)と連携した健康づくり事業に 取り組む地域(健康推進課)(再掲)	市内1地域(1支所)	市内5地域	地域と企業が情報交換をする	

### 必要 条件3 人と巡り合いの場がある

(個) 公民館の催しに参加し、一緒に楽しむ	(ア) 地域の事業に参加したことがある人	38.9%	50%	市民の交流を推進する	・公民館 ・商工会議所 ・青年会議所 ・地区社会福祉協議会
(地・行) 子どもを連れて参加できる体制づくりをする					
(地・企) 地元企業と一緒にイベント等を開催する					
(地・行) 住民が興味のある講演会等を地域で開催する					

### 必要 条件4 若い人達とのふれあいの場がある

(地・行) 学校と地域の人材が交流する機会を増やす	(語) 学校と地域の人が交流事業をしている地域数	90.1%	100%	地域と学校の交流を一層推進する	・公民館 ・学校
---------------------------	--------------------------	-------	------	-----------------	-------------

### 必要 条件5 交流できる場所が身近にある

(個) つどいへ積極的に参加する	(行デ) 高齢者が定期的に寄りあえる場への参加者数 (介護保険課)	延23,000人	延38,000人	身近な地域での交流を推進する	・公民館 ・自治会 ・社会福祉協議会
(地・行) 高齢者のつどいなど交流の場の継続を支援する	(行デ) 高齢者が定期的に寄りあえる場の数 (介護保険課)	138会場	230会場		
(地・行) 各町内にふれあい交流のできる集会所がある	(行デ) 公民館以外の小地域単位の集会所数 (市民活動推進課)	450か所	適正数	集会所整備を推進する	

# ボランティア分野

## 【願い】ボランティアとして自分の力を活かしたい

凡例：(個)個人、(地)地域、(企)企業、(行)行政  
 (ア)市民アンケート結果、(語)語る会実態調査結果、(行デ)行政データ結果

	自分たちができること(行動計画)	評価指標	現 状	目標値	対 策	実施機関名
<b>必要</b> <b>条件1</b> ボランティアに関する情報がよく分かる	(地)ボランティア情報コーナーを設け、相談や情報提供を行う	(ア)ボランティアの情報が欲しい時、どこに聞けばよいか知っている人(再掲)	11%	40%	ボランティアについての情報を発信する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・公民館</li> <li>・市ボランティアセンター</li> <li>・市社会福祉協議会</li> <li>・商工会議所</li> </ul>
	(企)地元企業や商工会議所でもボランティアに関する情報を流す	(行デ)公民館からボランティアに関する情報発信をしている地域(健康推進課)	56.3%	100%		
	(行)関係機関のオンライン化等、ボランティア関係機関で分かるよう情報を掲示しておく					
	(行・地)公民館にボランティア担当職員がいる	(行デ)公民館にボランティアに関する担当職員がいる地域(健康推進課)	75%	100%		
<b>必要</b> <b>条件2</b> ボランティアについて知識を得る場がある	(地)定期的に養成講座を開催して、情報を周知する	(ア)ボランティアの養成講座があることを知っている人	37.4%	60%	ボランティア養成についての情報を発信する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・公民館</li> <li>・市ボランティアセンター</li> <li>・市社会福祉協議会</li> <li>・地区社会福祉協議会</li> <li>・しまねNPO活動支援センター</li> <li>・地元メディア</li> </ul>
		(ア)ボランティアの養成講座に参加したいと思っている人	9.9%	20%		
<b>必要</b> <b>条件3</b> 活動できる場がある	(地・行)ボランティア団体を育成する	(語)企業ボランティアをしている事業所数(市内の登録活動団体数)	83企業	130企業	活動の場についての情報を発信する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・県・市社会福祉協議会</li> <li>・市民活動センター</li> <li>・公民館・各事業所</li> <li>・商工会議所</li> </ul>
		(行デ)市民活動センター登録のボランティア団体数	66団体	100団体		
<b>必要</b> <b>条件4</b> ボランティアが生きがいや喜びにつながる	(個)人のお世話をすることで、自分の健康維持につなげる	(ア)ボランティアとして自分の力を活かしたいと思う人(どちかといえば活かしたい人含む)	58.6%	95%	ボランティア活動交流と、生きがいづくりを推進する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・社会福祉協議会</li> <li>・社会教育振興協会</li> <li>・地元メディア</li> <li>・商工会議所</li> </ul>
	(地・行)活動が活発な地域や企業を表彰する	(語)ボランティアが生きがいにつながっている人(サン・クラブ調査)	33%	90%		
	(地・行)メディア等を活用し、ボランティアの活動発表、交流の機会を増やす					
	(地・行)ヘルスボランティアの養成をする・養成講習は受けなくてもボランティアができる体制も整える					

# 自然分野

## 【願い】きれいな自然と親しみたい

凡例：(個)個人、(地)地域、(企)企業、(行)行政、(学)学校  
(ア)市民アンケート結果、(語)語る会実態調査結果、(行デ)行政データ結果

### 必要 条件1

#### ごみの少ない、環境にやさしい生活が身につく

自分たちができること(行動計画)	評価指標	現 状	目標値	対 策	実施機関
(個)市民全体が家庭から出るごみの減量や分別リサイクルに取り組む	(語)家庭からの生ごみの減量を努力している人 (キッチン倶楽部アンケート)	70.7%	80%	3Rを推進する	・町内会・自治会連合会 ・公民館 ・各企業・商工会
(企)古紙の資源化に努めると共に、資源・包装の簡素化、また環境にやさしい素材にする取り組みに努める	(語)マイバック(買い物袋)を持ち歩いている人 (キッチン倶楽部アンケート)	45.0%	55%		
(行)ごみの出し方や分別について、更にわかりやすく情報提供する	(語)ごみの分別を普段から意識している人 (キッチン倶楽部アンケート)	男性86.8%、女性96.6%	100%		
(行・個)エコショップが普及し、積極的に利用・活用できる	(行デ)エコロジー農産物推奨品販売店舗(再掲)	68店舗	80店舗	エコショップを普及する	

### 必要 条件2

#### きれいな公園・川・湖岸が増える

(個)一人ひとりがごみを出さない、持ち帰る等の意識を高める	(語)湖岸・公園等のポイ捨てによるゴミの状況(白濁)	自然の漂着物はあるが、ポイ捨てによるゴミは少ない	ポイ捨てのない状態が維持できる	環境の美化・緑化を啓発する	・町内会・自治会連合会 ・公民館 ・各企業・商工会
	(行デ)不法投棄パトロール回数 (環境保全課)				
(個・地・行)町の緑化運動を活性化させる	(行デ)「まちの緑化は、市民参加またはボランティア団体ですすめたい」と回答した人(公園緑地課アンケート)	市民参加53.3% ボランティア団体47.6%	増える		
(個・企)イベントの後は、共同で清掃活動をする	(行デ)イベントの後に清掃活動をしているボランティア団体数(観光文化振興課)	41団体	50団体		
(地・行)広報で清掃ボランティアをPRする	(行デ)クリーンまつえに参加する人(生涯学習課)	23,866人	f増える		

### 必要 条件3

#### たばこの煙の無い生活が送れる

(個)たばこのマナーがきちんと守れる	(ア)分煙している人(喫煙者)	90.3%	100%	分煙の推進をする 禁煙希望者の支援をする たばこの害について啓発する	・しまね子供をたばこの煙から守る会 ・県・松江保健所 ・医師会 ・薬剤師会 ・各企業
(行)禁煙したい時に、できる環境づくりを図る	(行デ)禁煙治療実施医療機関数(県健康推進課)	市内15件	増える		
(企)分煙の徹底を図る	(語)分煙を実施している企業(52事業所中)	86.5%	100%		
	(行デ)「たばこの煙のない飲食店」の登録店数(松江圏域)	37店(松江圏域)	増える		
(行・学)たばこについての正しい知識を身につける	(行デ)たばこの害について学習できる場の数(健康推進課)	8回/年間	15回/年間		
(個・地・学・行)未成年者の喫煙を防ぐ	(行デ)未成年で1口でもたばこを吸った経験のある人(島根県統計)	小学生:男8.1%女3.7% 中学生:男16.7%女10.0% 高校生:男32.3%女19.9%	0%		

# 施設分野

## 【願い】楽しく出かけた

凡例：(個)個人、(地)地域、(企)企業、(行)行政  
 (ア)市民アンケート結果、(語)語る会実態調査結果、(行デ)行政データ結果

### 必要 条件1

#### 公民館が使いやすい

自分たちができること(行動計画)	評価指標	現状	目標値	対策	実施機関
(個)公民館をきれいに使うよう心がける	(語)利用者の責任で調理室の清掃をする公民館	71.8%	100%	利用者にマナーの啓発をする  設備・利用についての情報を提供する	公民館運営協議会 公民館
(個)公民館を積極的に利用する	(語)調理室の利用頻度が半月に1回以上の公民館	62.5%	100%		
(地)公民館の利用情報がわかるようにする	(語)公民館の設備の情報を館報や掲示してある公民館	62.5%	100%		
(地・行)公民館で活動する自主サークルやボランティアを育成する	(語)公民館を利用する運動・食に関するサークル数	運動:123グループ 食:75グループ	運動:150グループ 食:100グループ		

### 必要 条件2

#### 誰でも使える休憩場所(公園等)がある

(行)段差の解消など公園の改善をする。	(行デ)「よい公園がある」と回答した人 (公園緑地課アンケート)	47.9%	増える	利用しやすい安全な公園づくりをすすめる	町内会・自治会連合会
(行)公園をつくる際には、子どもや高齢者の意見を聞きながら整備をする					
(地・個)身近な公園の安全・清掃の点検をし、公園の活用をすすめる	(行デ)町内会・自治会に加入している世帯 (市民活動推進課)	71%	100%		

### 必要 条件3

#### 歩道が安全で快適

(個)ウォーキング中、歩道のチェックをする	(語)歩道が危険と感じる人(本庄・乃木)	80%	0%	安全・安心な歩道を整備する	ウォーキンググループ 町内会・自治会連合会
(地)定期的に危険な箇所がないかを点検する					
(行)歩きやすい歩道や街灯整備など、住民からの要望に対応する	(行デ)防犯灯設置総灯数(市民活動推進課)	14,262	16,062		

## 親子の健康づくり分野

### 【願い】子どもも親も元気で、安心して子育てしたい

凡例：(個)個人、(地)地域、(企)企業、(行)行政  
(ア)市民アンケート結果、(語)語る会実態調査結果、(行デ)行政データ結果

自分たちにできること(行動計画)	評価指標	現 状	目 標 値	対 策	実施機関
<b>必要 条件1 安心して出産ができる</b>					
(個)妊娠11週までに妊娠届を出し、母子手帳をもらう	(行デ)妊娠11週までに届け出をする人(健康推進課)	63.9%	70%以上	妊娠届け出を11週までにするよう周知する	<ul style="list-style-type: none"> <li>医療機関</li> <li>島根県看護協会</li> <li>島根県</li> <li>健康長寿しまね</li> </ul>
(個)妊婦健診を医師の指示のもときちんと受ける	(行デ)妊婦健診を受診した人(健康推進課)	前期 92.1%(1,601人) 後期 82.8%(1,439人)	前期 100% 後期 100%	妊婦健診受診を啓発する	
(個)母親教室や両親学級に参加して先輩パパママの声を聞く (行)医療機関、行政は連携し、妊娠中から育児について学ぶ機会を提供する	(ア)初妊婦教室参加率(4か月児アンケート)	63.5%	80%以上	母親・両親学級への参加を啓発する	
(行)妊娠・出産・育児に対する正しい情報提供を行う	(ア)妊娠中にたばこを吸っている人の割合(4か月児アンケート)	5.1%	0%		
(行)必要な人には、早期からの個別支援をする	(行デ)妊婦健康相談をした人(健康推進課)	52.0%	100%	健康相談・家庭訪問を推進する	

### 必要 条件2 夫婦で協力して子育てし、幸せな家庭づくりを学べる

(個)夫婦でどんな子育てがしたいか話し合い、協力して育児する	(ア)父親の育児参加率(4か月児アンケート)	94.9%	100%	父親の育児参加を啓発する	<ul style="list-style-type: none"> <li>企業</li> <li>子育て支援センター</li> <li>自治会</li> <li>公民館</li> </ul>
(個)休みの日には子どもとふれあう時間を持つ	(ア)子どもとふれあう時間を持っている父親の割合 (1歳6か月児・3歳児アンケート)	1歳6か月児:毎日46.9% 時々42.4% 3歳児:毎日34.2% 時々51.2%	95%		
(個)お母さんは、お父さんにしてほしいことを具体的に言う	(ア)お父さんにしてほしいことを言っているお母さんの割合	未把握	100%		
(個)独りで育児せず、周りの支援を受け入れる	(行デ)お父さんのための育児情報パンフレットの配布数	1歳6か月児健診で配布	すべての健診時配布		
(企)子育ての大切さを理解し、休暇のとりやすい職場環境をつくっていく	(行デ)父親の育児休暇取得率(島根県労務管理実態調査)	0人	増える		

### 必要 条件3 心身の異常にきちんと対応が行われる

(個)乳幼児健診を受診する (行)疾病や障害を早期に見つける	(行デ)乳幼児健診受診率(健康推進課)	1か月児 (90.8%) 10か月児 (80.8%) 4か月児 (92.5%) 1歳6か月児 (88.4%) 3歳児 (84.5%)	98%	乳幼児健診の受診を啓発する	<ul style="list-style-type: none"> <li>松江市乳幼児健診対策会議</li> <li>母子保健推進協議会</li> <li>医療機関</li> <li>委嘱助産師</li> </ul>
(行)多様な育児不安に対応し、満足度を高める	(ア)健診満足度	満足 44.7% まあまあ満足 29.7%	90%	健診後の支援の充実	
(行)いつでも、身近な場所で乳幼児健康相談を開催したり、開催場所の情報提供をする	(行デ)乳幼児健診の精密検査受診率(健康推進課)	4か月児 (92.4%) 1歳6か月児 (78.6%) 3歳児 (83.0%)	100%	乳幼児健診の充実	
(地)日頃から孤立した家族がないようお互いに声をかけあう	(ア)健診満足度	満足 44.7% まあまあ満足 29.7%	90%	乳幼児健診の充実	
(行)いつでも、身近な場所で乳幼児健康相談を開催したり、開催場所の情報提供をする	(行デ)わいわいサロン利用者数(健康推進課) (行デ)新生児訪問利用者数(健康推進課)	2670人 第1子:660件訪問(87.3%)	3000人以上 第1子100%	乳幼児健康相談を徹底する	
(行)発達上課題のある子どもたちに対し、総合的な発達相談・支援体制をつくる	(ア)新生児訪問満足度	満足72.4% まあまあ満足26.3%	100%	新生児訪問の充実	
(行)発達上課題のある子どもたちに対し、総合的な発達相談・支援体制をつくる	(行デ)総合発達健康相談システムの有無	整備中	充実	教育委員会と連携し、対象となる子どもへの支援を充実させる	

# 親子の健康づくり分野

## 【願い】子どもも親も元気で、安心して子育てしたい

凡例：(個)個人、(地)地域、(企)企業、(行)行政  
(ア)市民アンケート結果、(語)語る会実態調査結果、(行デ)行政データ結果

自分たちができること(行動計画)	評価指標	現 状	目標値	対 策	実施機関
<b>必要 条件4 育児について気軽に相談でき、正しい情報が得られる</b>					
(個)子育てについて話し合える仲間をつくる場に参加する	(行デ)子育て支援センター利用者数(子育て支援センター)	30,775人	増える	・子育てについての情報を発信する ・子育てについて学ぶ場を提供する	・自治会 ・公民館 ・母子保健推進協議会 ・食生活改善推進協議会 ・地元メディア ・松江情報センター ・各子育て支援センター ・子育てサークル
(個)自分達でサークルをつくり、リーダーをすすんでする	(行デ)子育て支援センター登録サークル数(子育て支援センター)	23団体	増える		
(個・地)地域・行政の行事に参加する	(行デ)子育てに関する教室開催数(食育・歯の教室等)(健康推進課)	228回	増える		
(地)地区の集会所などお母さん達が気軽に使える場を開放する	(行デ)乳幼児学級開催地区(健康推進課)	26地区	28地区		
(行)インターネット等を利用して簡単に情報が引き出せるようにする	(行デ)松江市ホームページ子育てページのアクセス数(市秘書広報課)	37,521件	増える	・自主グループができる ・民間へ波及する	
(行)両親の育児不安を軽減し、虐待につながらないような支援をする (個・地・行)親として成熟していけるよう他の親と接点を持つ機会をつくる	(行デ)MCG(マザー&チャイルドグループ)開催数(健康推進課)	6回	増える		
(行)子育て情報の提供及び必要な人をつなげていくコーディネートをしていく	(行デ)相談者数(健康推進課)	3,958件(把握分)	増える	相談体制の充実	

## 必要 条件5 地域で子育て支援ネットワークがあり、子育てを支えあえる

(個・地)わが子だけでなく地域の子どもに目を向け事故から守る (個・地)日頃から孤立した家族がいないようお互いに声をかけあう	(行デ)母子保健推進員の数(健康推進課)	72人	100人	地域での子育て支援を推進する	・母子保健推進員 ・飲食店 ・ショッピングセンター ・保育所 ・幼稚園 ・小学校 ・短大、大学 ・保健所 ・医療機関 ・PTA連合会 ・看護協会 ・公民館 ・中央児童相談所 ・しまね国際センター ・訪問型子育てサポート ・事業委託事業所 ・子育てサークル
(個)独りで子育てせず、周りの支援を受け入れ、たくさんの人に関わってもらう	(ア)子どもを虐待しているのでは?と思う人	1歳6か月児:ある(9.3%) 時々ある(24.5%) 3歳児:ある(4.1%) 時々ある(37.4%)	減る		
(企)飲食店はアレルギーのある子どものために成分表示をする	(行デ)健康づくり応援店の加盟店(健康長寿しまね)	32店	増える	企業へ子育て支援を啓発する	
(企)大型店は子どものオムツ替えや着替えるスペースをつくる	(行デ)大規模小売店でのオムツ替えスペース設置店(健康推進課)	66.7%	増える	子育て支援ネットワークを充実する	
(行)子育てを地域全体のこととして考えていけるよう啓発し、団塊世代など新たなボランティアの育成を支援する	(行デ)訪問型子育てサポーター認定証取得者数(子育て支援センター)	114人	増える		
(行)地域に住むいろいろな人と交流する機会をもつ	(行デ)外国人親子のつどい参加者数(子育て支援センター)	73人	増える		
(個)サークルや自主グループなど活動を紹介していく	(行デ)子育て自主サークルネットワーク会議の開催数(子育て支援センター)	年4回	現状維持	虐待防止ネットワークを充実する	
(個・地)乳幼児教室など地域ネットワークが継続していくような支援をしていく	(行デ)子育て支援ネットワーク会議の開催数(子育て支援センター)	年2回	現状維持		
(行)医療機関や地域関係者等と連携を強化し、虐待防止ネットワークを構築する	(行デ)要保護児童対策会議での対応件数(保健福祉課等)	101件	減る		
(行)虐待の再発防止を含め、虐待のある家庭に対応できる育児支援ネットワークをつくる	(行デ)要保護児童対策会議の開催数(保健福祉課等)	14回	増える		

## 必要 条件6 親としても健康な生活ができる

(個)親も心身の健康に気をつけ健診や相談、健康について学習する場にかける	(行デ)健康教室(食・一般)開催(健康推進課)	67回(9地区)	200回(28地区)	健康教室受講・健康相談参加を啓発する	・医療機関 ・企業 ・公民館
(個)自分の気分で怒らないようにする	(ア)育児を楽しんでいると思う人	1歳6か月児:楽しい(52.2%) どちらかといえば(45.1%) 3歳児:楽しい(41.6%) どちらかといえば(53.4%)	増える		
(個)自分なりのストレス発散方法をもち、ゆとりある毎日を送る	(ア)ストレス発散方法がある人(集団健診問診)	52.1%	100%		
(個)こころの不調を感じたとき、早めに気軽に受診する	(ア)相談できる場を知っている人	80.8%	100%		
(行)若年層の女性が健康管理できるよう、啓発と各種健康診査の整備をする	(行デ)39歳以下の子宮がん受診者率(健康推進課)	8.4%	50%		

## 親子の健康づくり分野

### 【願い】子どもも親も元気で、安心して子育てしたい

凡例：(個)個人、(地)地域、(企)企業、(行)行政  
(ア)市民アンケート結果、(語)語る会実態調査結果、(行デ)行政データ結果

自分たちができること(行動計画)	評価指標	現状	目標値	対策	実施機関
<b>必要 条件7 病気や事故からの予防が充実している</b>					
(個)病気や事故を予防するために正しい知識を身につける	(ア)SIDS(乳幼児突然死症候群)の防止策を知っている人の割合 (ア)事故防止方法について知っている人の割合	77.6% 66.5%	増える 増える	事故防止学習の場を提供する	
(個)予防接種を受け、子どもを病気から守る (行)予防接種の効果など情報提供をおこない、受けやすい体制をつくる	(ア)予防接種受診率(1歳6か月児健診時までの受診状況)	BCG 97.9% 3種混合 期追加 8.4% 麻疹 84.2%	BCG 99% 3種混合 期追加 10% MR(麻疹・風疹混合) 90%	予防接種を啓発する	
(個・行)子どものころから規則正しい生活習慣を身につけ、小児生活習慣病を予防する	(ア)欠食をする子の割合(1歳6か月児・3歳児アンケート)	1歳6か月児76人(5.1%) 3歳児157人(10.1%)	0% 0%	子どもの生活習慣について正しい知識を普及する	医療機関 ・歯科医院 ・教育委員会 ・医師会 ・歯科医師会 ・歯科衛生士会 ・栄養士会
	(ア)偏食がある子の割合(1歳6か月児・3歳児アンケート)	1歳6か月児414人(28%) 3歳児515人(33.2%)	10%以下		
	(ア)生活リズム(1歳6か月児・3歳児アンケート)	起床時間8:00以降 1歳6か月児 22.1% 3歳児17% 就寝時間22:00以降 1歳6か月児 28.1% 3歳児37.1%	起床時間8:00以降: 10%以下 就寝時間22:00以降: 10%以下		
(行)歯育について情報提供を行い、むし歯を予防する	(ア)むし歯がある子の割合(1歳6か月児・3歳児アンケート)	1歳6か月児 8.6% 3歳児 27.4%	1歳6か月児 5% 3歳児 20%	歯育の啓発をはかる	
	(行デ)定期的に歯科医院に受診している子の割合(健康推進課)	1歳6か月児 4% 3歳児 21.1%	1歳6か月児 10% 3歳児 30%		
	(行デ)定期的にフッ素塗布を受けている子の割合(健康推進課)	3歳児 30%	3歳児 50%		

### 必要 条件8 病気や障害への医療体制や経済保障が充実する

(個)小児科と歯科のかかりつけ医をもつ	(ア)かかりつけ医を持っている人の割合	小児科: 4か月児(35.4%) 1歳6か月児(67.2%) 3歳児(77.7%) 歯科:1歳6か月児(5%) 3歳児(77.7%)	小児科: 4か月児(60%) 1歳6か月児(90%) 3歳児(90%) 歯科:1歳6か月児(50%) 3歳児(90%)	かかりつけ医を持つことを啓発する	島根県 ・医師会 ・歯科医師会 ・医療機関
(個)救急外来を正しく利用する	(ア)子どもが病気になる時の対応方法	すぐ受診する(69.9%) 医師等に相談してから受診する(30.1%)	すぐ受診する人が減る	救急医療について正しい知識を普及する	
(行)救急外来を正しく利用できるような知識の普及をはかる	(行デ)救急医療のかかり方についてポスター・パンフレットの有無	無	有		
(個)必要な時に、医療機関を早期に受診する	(ア)乳幼児医療費助成制度に満足している人	未把握	80%	乳幼児医療費助成制度を周知する	

### 必要 条件9 思春期の健康管理について学べる

(個)思春期のこころと身体について知る	(行デ)思春期保健セミナーの開催状況(健康推進課)	年2回(214人参加)	参加者300人	・思春期保健対策を推進する	・医療機関 ・学校・幼稚園、保育所 ・公民館 ・中央児童相談所
(個・地・行)思春期から子どもと触れ合える機会を設け、命の大切さや親になるための準備教育をする	(行デ)子育て支援センターでの体験学習数(子育て支援センター)	81人	増える	・関係機関と連携して、啓発や普及活動をする	

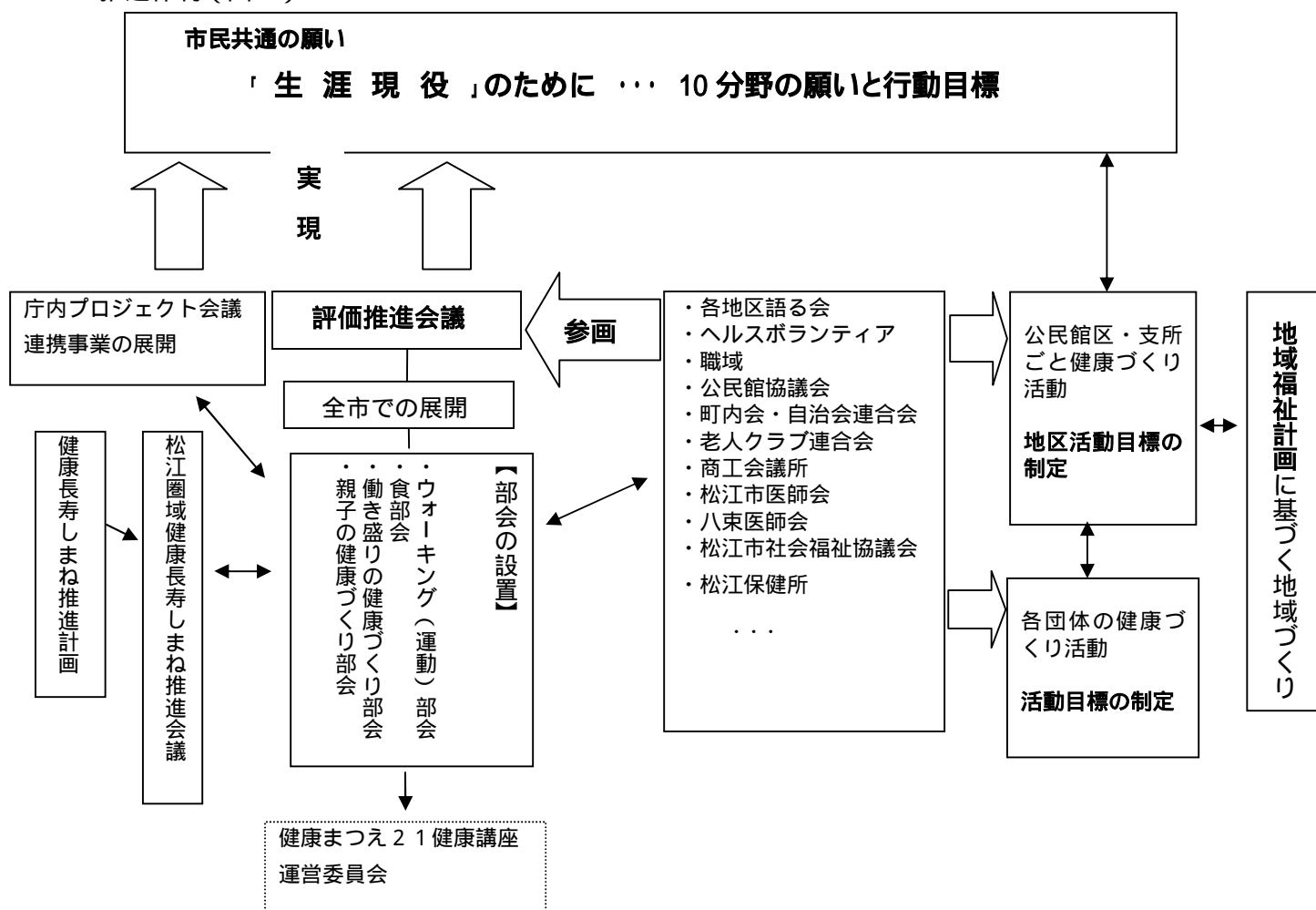
## ・ 計画の推進

この計画の推進にあたっては、乳幼児期から高齢期にわたるあらゆる世代の市民が主体的に参加する「まちづくり運動」として展開します。

また、市民自らの健康づくりを進めていくために、各団体と市内 28 地区それぞれで、行動目標を定め、取り組みを進めていきます。活動情報の交換や活動交流を行い、健康づくりの輪を広げます。

全体の進行管理のため、健康まつえ 21 評価推進委員会を設けます。重点的に実施する分野については、部会を設けてすすめていきます。

推進体制（図 1）



《資 料》

- 1．語る会の紹介
- 2．市民アンケート原紙
- 3．新計画策定委員会設置要綱
- 4．新計画策定委員会委員名簿

## 語る会の紹介

市内各地域で、「生涯現役、元気に長生き」のために必要なことは何かについて、自由に話し語れる「語る会」を開催しました。下表は、この会に参加した語る会の紹介です。

所属・グループ名		語る会の構成・特色	
各 地 域 か ら	鹿島町	鹿島スリム会	基本健診事後教室（スリム教室）参加者のOB会
	島根町	高齢者のつどい世話人会	地区毎に高齢者の集いを企画、運営しているボランティアの会
	美保関町	子育て中の母	「あそびサークル」の参加者
	八雲町	ほしキラママ	子育て中のお母さん達の自主グループ
	玉湯町	子育て中の母	「親子つどいの広場」の利用者
	宍道町	子育て中の母	「すくすくタイム」の利用者
	八束町	BH クラブ	更生保護女性会の有志の会
	旧松江	グループとんぼ	基本健診事後教室（スリム教室）参加者のOB会
		田和山会	基本健診事後教室（ヘルシー講座）参加者のOB会
		なんじゃもんじゃ語る会	基本健診事後教室（ヘルスアップ教室）参加者のOB会
		白潟地区語る会	同地区のボランティアの会、はげます会、母子保健推進員、福祉推進員で構成された会
本庄地区語る会		同地区まちづくり推進委員会で構成された会	
ヘルス ボランティア	食生活改善推進協議会（キッチン倶楽部）語る会	食から健康づくりをすすめるボランティアの会	
	サン・クラブ語る会	運動（高齢者体操）から健康づくりをすすめるボランティアの会	
職 域	カナツ技建工業語る会	職域と連携して健康なまちづくりをすすめるため、モデル企業として参加	
	商工会議所	市内各職場との架け橋となって健康づくりをすすめるために参加	
地域生活支援 センター	アクティヴよめしま 語る会	障害をお持ちの方とその支援者の会	
子育て支援 センター	ひよこサークル	0歳児をもつ親の会	
	リズムサークル	子育て中の親子の会	
	にゃんちゅうクラブ	双児をもつお母さんたちのグループ	
	山陰自然育児の会	子育て中の親子の会	
松江地区医師会協議会乳幼児健診合同委員会		乳幼児健診に関わるスタッフの会	

松江地域生活支援センターの愛称であり、名称変更の可能性あり。

## 健康まつえ21策定にあたってのアンケート回答用紙

1. 回答は、当てはまると思われるものを1つだけ選び、「ア」「イ」などの記号を で囲んでください。「複数回答」とある設問には当てはまると思われるものを全てお選びください。
2. 回答用紙は、両面にわたっています。
3. 筆記用具は、何を使用されても結構です。

1. あなたの性はどちらですか。

- ア) 男性                      イ) 女性

2. あなたの年代はどれですか。

- ア) 20代    イ) 30代    ウ) 40代    エ) 50代    オ) 60代    カ) 70代  
キ) 80代以上

3. あなたのお仕事（職業）は次のうちどれですか。

- ア) 常勤の仕事（勤め人）      イ) パート、内職、フリーター      ウ) 自営業  
エ) 農業、漁業      オ) 主婦      カ) 学生      キ) 無職      ク) その他

4. 上記3のア～ウの方にお尋ねします。

あなたの職場の人数（パート等含む）はどちらですか。

- ア) 30人以下                      イ) 31～49人                      ウ) 50人以上

5. あなたのお住まいの地区はどちらですか。

- ア) 城北    イ) 城西    ウ) 城東    エ) 朝日    オ) 白潟    カ) 雑賀    キ) 竹矢  
ク) 津田    ケ) 乃木    コ) 大庭    サ) 忌部    シ) 古志原    ス) 朝酌    セ) 川津  
ソ) 持田    タ) 本庄    チ) 法吉    ツ) 生馬    テ) 古江    ト) 秋鹿    ナ) 大野  
ニ) 美保関    ヌ) 島根    ネ) 鹿島    ノ) 宍道    ハ) 玉湯    ヒ) 八雲    フ) 八束

6. あなたは、自分は今健康だと思いますか。

- ア) 健康だと思う                      イ) どちらかといえば健康だと思う  
ウ) どちらかといえば不健康だと思う      エ) 不健康だと思う

7. 今までに「健康日本21」「健康まつえ21」という言葉を聞いた事がありますか。

- ア) ある                      イ) ない

8. 定期的に（年1回以上）受けている検診はどれですか。（複数回答）

- ア) 職場や地域での健診                      イ) がん検診                      ウ) 歯科検診  
エ) その他(                      )      オ) 受けていない

9. 今までに健康相談を受けたり、健康についての話を聞いたことがありますか。

- ア) ある                      イ) ない

10. 自分にとって適切な食事内容、量をとっていますか。

- ア) とっている                      イ) どちらかといえばとっている  
ウ) どちらかといえばとっていない      エ) とっていない                      オ) 分からない



25. ストレスを感じることはありますか。

- ア) いつもある                      イ) 時々ある                      ウ) ほとんどない

26. 上記25のア、イの方におたずねします。

どういふことでストレスを感じていますか。

- ア) 仕事のこと                      イ) 家庭のこと  
ウ) 人間関係(近所づきあい、友達関係等)                      エ) その他(                      )

27. 悩みがあった時、話せる人がいますか。

- ア) いる                      イ) いない                      ウ) どちらともいえない

28. 悩みがあった時、相談できる場や人が欲しいと思いますか。

- ア) 欲しいと思う                      イ) 欲しいと思わない(理由:                      )

29. こころの病気について、正しい知識を持ちたいと思いますか。

- ア) 持ちたいと思う                      イ) どちらかといえば持ちたい  
ウ) 持ちたいとは思わない(理由:                      )

30. 自分や家族が心の病気になった時、どこに相談に行きますか。

- ア) 保健所                      イ) 総合病院精神科                      ウ) 精神科クリニック  
エ) かかりつけ医                      オ) 市役所                      カ) 分からない  
キ) その他(                      )

31. たばこを吸いますか。

- ア) 吸わない                      イ) 吸う(1日19本以下)                      ウ) 吸う(1日20本以上)

32. 上記31のアの方におたずねします。

どのような場所では禁煙してほしいと思いますか。

- ア) 家の中                      イ) 職場                      ウ) 公民館・集会所                      エ) デパート・大型店  
オ) レストラン・喫茶店                      カ) バスターミナル・駅  
キ) その他(                      )

33. 上記32のイ、ウの方におたずねします。

人の集う場所では、分煙(喫煙場所と禁煙場所を分ける)をしていますか。

- ア) いつもしている                      イ) 時々している                      ウ) していない

34. 健康について、関心のあるものはどれですか。(複数回答)

- ア) 食事について                      イ) 運動について                      ウ) こころ(ストレス)について  
エ) タバコについて                      オ) 環境について                      カ) その他(                      )

35. 上記のような健康講座やイベント等があれば参加したいと思いますか。

- ア) 参加したいと思う(市内ならどこでもよい)                      イ) 職場であれば参加したい  
ウ) 公民館等身近な場所なら参加したい  
エ) 参加したいとは思わない(理由:                      )

36. 地域の人達との交流の場(公民館の行事や教室、地域のスポーツ交流や趣味サークルなど)についてどのようなものがあるか知っていますか。

- ア) 知っている                      イ) どちらかといえば知っている                      ウ) ほとんど知らない



## 健康まつえ 21 基本計画（仮称）新計画策定委員会設置要綱

## （設置）

第1条 新松江市に対応した新健康まつえ 21 基本計画（以下「新計画」という。）を策定するため、新健康まつえ 21 基本計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

## （委員）

第2条 委員会の委員は、健康まつえ 21 基本計画評価・推進委員会（以下「評価・推進委員会」という。）の委員をもってあてる。

2. 委員は、健康まつえ 21 基本計画の中間評価をもとに、市民の視点を十分に反映させて新計画を策定する。

## （役員等）

第3条 委員会に委員長 1 名及び副委員長 2 名をおく。

2. 委員長及び副委員長は、評価・推進委員会の委員長及び副委員長をもってあてる。
3. 委員長は新計画策定委員会を代表し、会務を統括する。
4. 副委員長は委員長を補佐し、委員長に事故ある時は、その職務を代理する。

## （会議）

第4条 委員会は、委員長が招集し、会議の議長となる。

2. 必要がある時は、分科会を設けることができる。

## （事務局）

第5条 委員会の事務局は、松江市健康福祉部健康推進課に置く。

## （その他）

第8条 この要綱に定めるもののほか、その他必要な事項は、委員長が推進委員会に諮って定める。

附則 この要綱は、平成 18 年 4 月 1 日から施行する。

## 健康まつえ21基本計画(仮称)新計画策定委員会 委員名簿

区 分	所 属	氏 名
委員長	鳥取大学医学部社会医学講座	尾崎 米厚
副委員長	松江保健所	新田 則之
"	松江青年会議所語る会	後藤 裕志
委 員	なんじゃもんじゃ語る会	安部 昭彦
"	八雲町	石倉 初
"	鹿島町	井上 幹穂
"	乃木地区語る会	坂本 俊夫
"	松江市歯科医師会	内田 朋良
"	八雲町	小川 聡
"	松江市町内会・自治会連合会	小草 通男
"	松江市医師会	小竹原 良雄
"	八束町	門脇 春子
"	美保関町	佐伯 昌子
"	宍道町	坂本 研次
"	八束医師会	佐貫 裕
"	玉湯町	周藤 晴美
"	玉湯町	戸谷 律子
"	松江市食生活改善推進協議会	林 満智子
"	白潟地区語る会	藤原 善吉
"	キッチン倶楽部語る会	古都 美智子
"	松江市薬剤師会	細貝 修二
"	松江市公民館協議会	松本 雅子
"	松江市母子保健推進員	三島 由香利
"	本庄地区語る会	三代 立美
"	松江市老人クラブ連合会	椋木 松代
"	島根町	村上 孝子
"	松江商工会議所	森岡 淳
"	松江市社会福祉協議会	森山 佳子
"	カナツ技建工業語る会	森脇 俊郎
"	松江ウォーキング協会	吉岡 利夫
"	サン・クラブ語る会	和久利 勇

(五十音順)

発行日 平成 19 年 3 月  
発行 松江市健康福祉部健康推進課  
松江市乃白町 32 - 2  
松江市保健福祉総合センター  
電話 : ( 0852 ) 60 - 8174