

健康づくりは、みんなが主役

# 健康あまみ 21

～ でい、まーじんま ゆいの心しい  
どうくさ しいしよろや ～

## 中間評価報告書



平成 26 年度 奄美市

# 目次

<b>第1章</b>	<b>中間評価の概要</b>	2
1)	中間評価の趣旨	3
2)	計画の期間	3
3)	計画の基本理念	3
4)	中間評価の経緯	5
<b>第2章</b>	<b>奄美市の現状</b>	6
1)	人口等の動向	7
2)	国保の状況及び介護の状況	15
3)	重点目標について	20
<b>第3章</b>	<b>9つの領域の具体的なプラン</b>	22
1)	栄養・食生活	23
2)	身体活動・運動	31
3)	休養・こころ	37
4)	たばこ	45
5)	アルコール	51
6)	歯・口腔の健康	58
7)	健康管理	65
8)	はぐくみ・育ち	75
9)	つながり・支えあい	85

# 第1章

## 中間評価の概要



## 1 中間評価の趣旨

本市では、すべての市民が健やかで心豊かに生活できるよう、市民主体の健康づくりを推進するため「健康で長寿を謳歌するまちづくり」をめざして、平成21年度に\*「健康あまみ21」を策定しました。

中間評価を行うにあたっては、国・県の\*健康増進計画との整合性を図り、社会情勢の変化に対応するため新たな視点を加えました。

## 2 計画の期間

計画の期間は、平成22年度を初年度とし、平成31年度を目標年度とした10年間となっております。上記趣旨を踏まえ平成26年度に中間評価を行いました。

## 3 計画の基本理念

### 1 みんなで支える健康づくり

身近な地域の仲間や組織（学校・職場・地域）がともに活動し、個人の健康づくりを支援することは、単に身体的な健康づくりだけでなく、連帯感や生きがい、閉じこもり予防など、こころの健康づくりにもつながり、大きな成果が期待されます。

そのため、\*ヘルスプロモーションの考えを取り入れ、個人の健康づくりを地域・組織も一緒になって、みんなで支える健康づくりを展開していきます。

### 2 「暮らしたいまち」、「望ましい生活」に大切な5つの要素

策定委員会、作業部会で奄美市の将来像を思い描きました。「10年後の奄美市はこんなまちだったらいいな」、「こんな生活、暮らしをしていたい」とめざす姿を話しあい、その実現のためには「いきがい」「ふれあい」「健康」「人づくり」「環境」の5つがとても重要であることがわかりました。

\*…資料編にて用語説明あり

### 3 健康づくりのめざす姿としての具体的な重点目標の設定

国、県においては\*「健康日本 21」\*「健康かごしま 21」を策定しており、「健康寿命の延伸」や「生活習慣病の発症予防」等を柱とした健康課題を明確にした内容となっています。また、母子保健の分野においては、「健やか親子 21」の中で安心して子どもを生み育てるために妊娠期から思春期における課題が設定されています。

このような国、県の方針に沿って、本市においても子どもから高齢者までの現状と健康課題を踏まえた目標を設定し、より具体的な取組を推進していくことを目的とし、健康づくりのめざす姿として重点目標を設定しました。


### 4 「健康」に焦点をあてた 9 つの領域

- 子どもから高齢期までの「健康」に焦点をあてた、①栄養・食生活 ②身体活動・運動 ③休養・こころ ④たばこ ⑤アルコール ⑥歯・口腔の健康 ⑦健康管理 に加え、さらに中間評価では重点目標の設定に伴い⑧はぐくみ・育ち ⑨つながり・支えあい の 2 つの領域を追加し検討を行いました。

### 5 \*ライフステージに合わせた健康づくり

人生の各ステージ(年代)で健康課題は異なります。このため、市民一人ひとりが自分のライフステージの健康課題を理解し対処していくことが、生涯を通じた健康づくりには最も大切です。

そこで各ライフステージに合わせた目標を定め、健康づくりをすすめていきます。

「体系図」(A3 見開き) 参照 



## 中間評価の経緯

### 1 アンケート調査の実施

中間評価を行うにあたり、地域の健康課題を明確にするとともに、市民の意識や生活実態を把握するために、平成25年12月から平成26年5月に各ライフステージでアンケート調査を実施しました。

### 2 策定委員会の設置

中間評価を行うにあたり、行政機関内部だけでなく、学識経験者、保健医療関係機関や本市の健康づくり分野に関わる団体の代表8人を委員に、「奄美市健康増進計画策定委員会」を設置し、地域における健康づくり施策の課題を整理し、今後の方策について幅広く意見や提案をいただきました。

平成26年12月から平成27年1月まで計2回の審議を行いました。

### 3 ワーキング・グループの設置

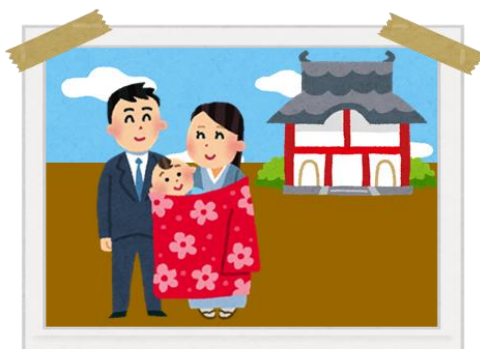
中間評価を行うにあたり、幅広く市民の意見を反映させるために、ワーキング・グループを設置しました。構成は日常の業務や地域活動等を通じて、市民の健康づくりに関する団体や地域の各組織の代表とし、成人部会10人、母子部会10人の2つの部会としました。平成26年10月から11月まで各2回にわたり様々な協議・検討を行いました。

### 4 パブリックコメントの実施

策定委員会における審議後、そこでの修正意見を踏まえた計画案を市ホームページにて広く市民に公表し、パブリックコメントを募集しました。

# 第2章

## 奄美市の現状



# 1 人口等の動向

\* 2章以降のグラフ及び表については、四捨五入のため合計が100とならない場合があります。

## ●人口

本市の平成26年10月1日現在における総人口は、男性21,512人、女性23,797人の計45,309人です(H26年9月30日現在、住民基本台帳人口より)。

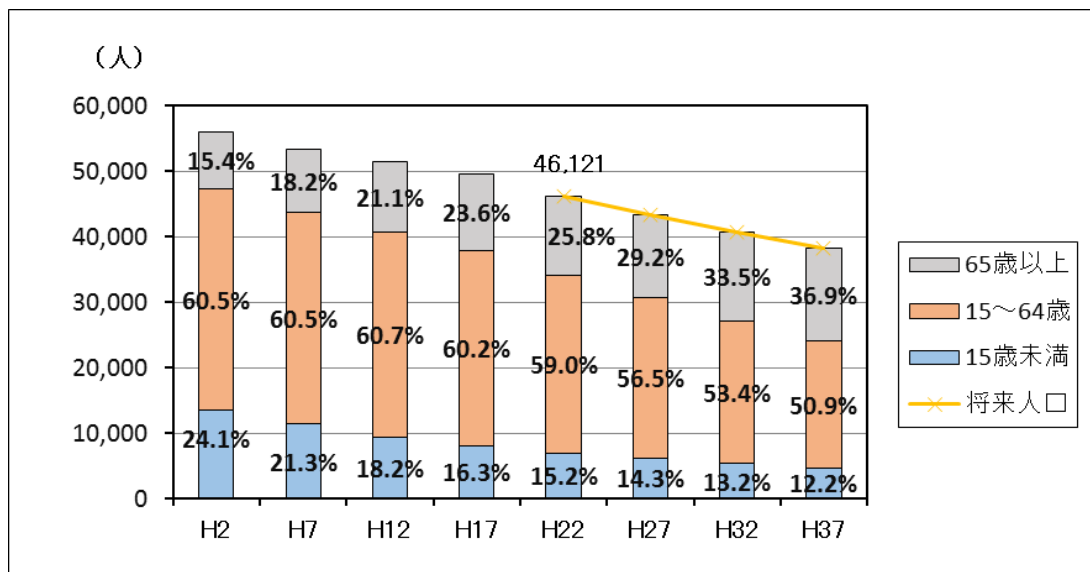
国勢調査(平成2年～平成22年)からも本市の人口は減少傾向が続いていることがわかります。人口の年齢構成においては、平成22年で15歳未満の幼年人口が15.2%、15歳から64歳以下の生産年齢人口が59.0%、65歳以上の高齢者人口が25.8%となっています。平成2年時と比較して、幼年人口が8.9%減少し、高齢者人口が10.4%増加しています。今後、幼年人口の減少が生産年齢層の低下を招く一方で、高齢者人口の割合はますます高くなることが予想されます。

(図1)

また、本市の平均寿命は男性77.5歳、女性86.1歳となっています。(表1)高齢化率は25.8%で全国の23.0%と比較すると高くなっていますが、鹿児島県の26.0%と比較すると若干低くなっています。(図2)ただし、高齢化の度合いにはかなり地域差が見られ、住用・笠利地域では30%を超えています。(図3)

※平成18年3月20日に旧名瀬市・旧住用村・旧笠利町の3市町村で合併したため、3市町村合算した数値を計上しています。(以下、グラフ同様)

■図1 人口と年齢構成の推移及び将来人口の見通し



資料：国立社会保障・人口問題研究所「日本の市区町村別将来推計人口」

(平成25年3月推計)

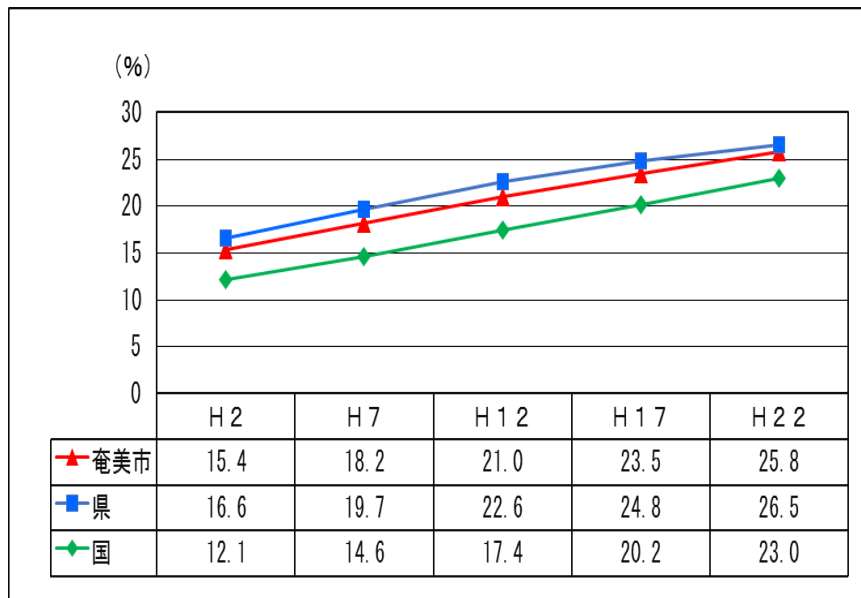


■表 1 平均寿命

	男 性	女 性
奄美市	77.5 歳	86.1 歳
県	79.2 歳	86.3 歳
国	79.6 歳	86.4 歳

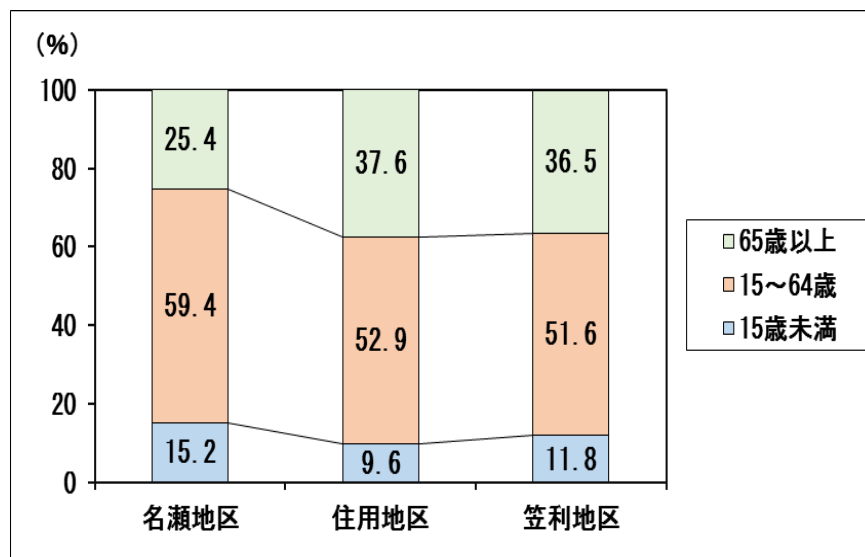
(資料：厚生労働省平成 22 年市区町村別生命表より)

■図 2 高齢化率の推移



資料：国勢調査

■図 3 地域別年齢 3 区分構成比（平成 26 年 10 月 1 日現在）

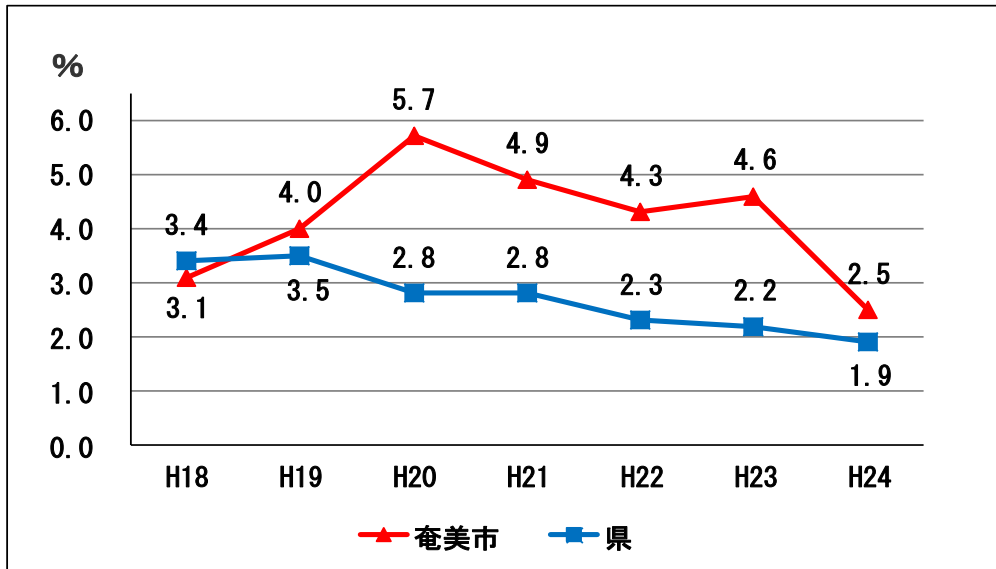


資料：住民基本台帳

## ●妊娠・出産の状況

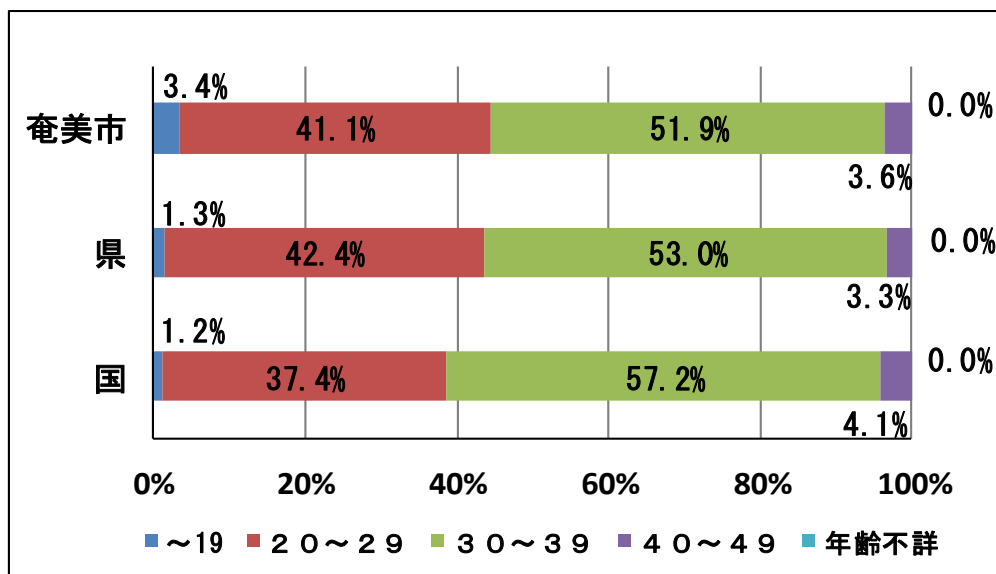
本市の妊娠届出は、20週以降の届出が県より高い状況が続いています。また、母親の出産年齢では、20歳未満の割合が国・県より高くなっています。(図4・5)

■図4 妊娠届出の状況(20週以降)



資料：鹿児島県の母子保健

■図5 母親の年齢別出産割合

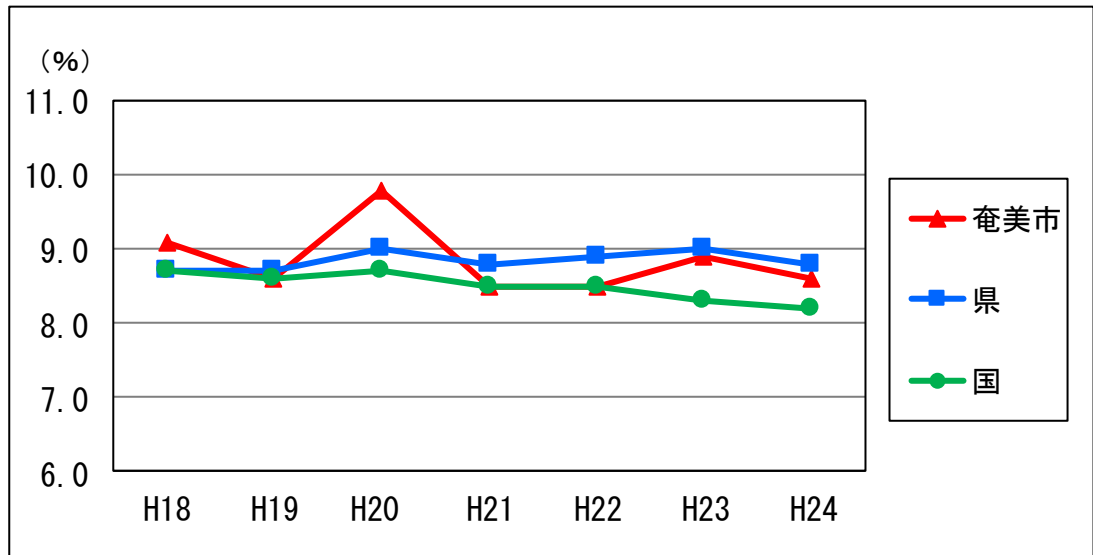


資料：人口動態統計(H24)

## ●出生率の推移

本市の出生率は減少してきていますが、合計特殊出生率は国・県と比較すると高くなっています。低出生体重児の割合は国・県より高い状況にあります。(図6・7 表2)

■図6 出生率（人口千対）の推移



資料：衛生統計年報

■表2 合計特殊出生率

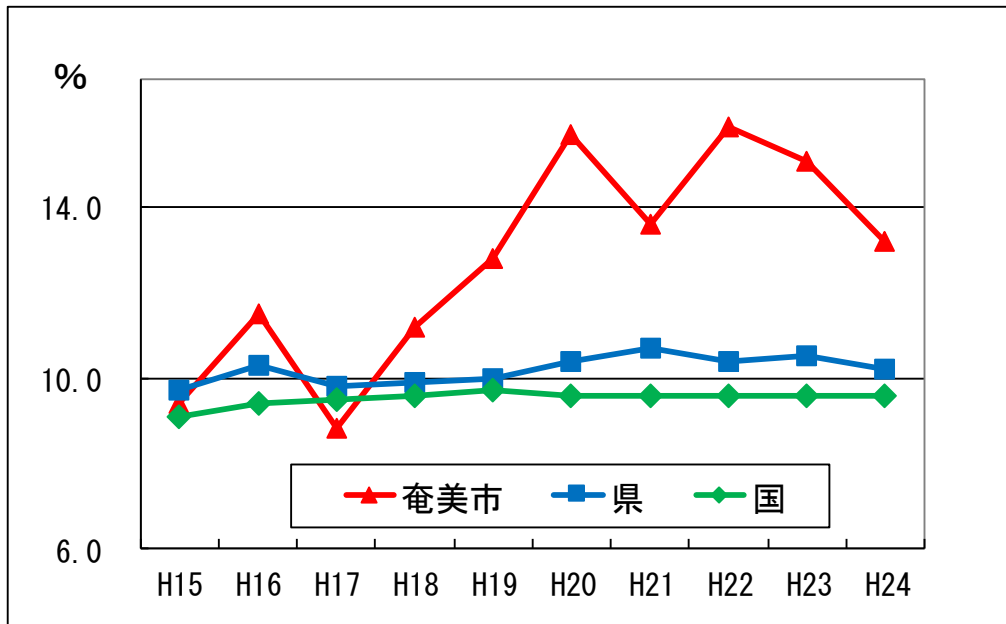
	国	県	奄美市	旧名瀬市	旧笠利町	旧住用村
H15	1.29	1.49		1.79	1.65	1.64
H16	1.29	1.46		1.63	2.22	1.07
H17	1.26	1.49		1.73	1.87	2.48
H18	1.32	1.51	1.75			
H19	1.34	1.54	1.71			
H20	1.37	1.59	1.96			
H21	1.37	1.56	1.81			
H22	1.39	1.62	1.76			
H23	1.39	1.64	1.89			
H24	1.41	1.64	1.89			

資料：国・県－鹿児島県衛生統計年報より

奄美市－県の推計人口（H22のみ国勢調査）より算出

※合計特殊出生率：15歳から49歳までの女子の年齢別出生率を合計したもので、1人の女子が仮にその年次の年齢別出生率で一生の間に生むとしたときの子ども数

■図7 低出生体重児の割合（2,500グラム未満）



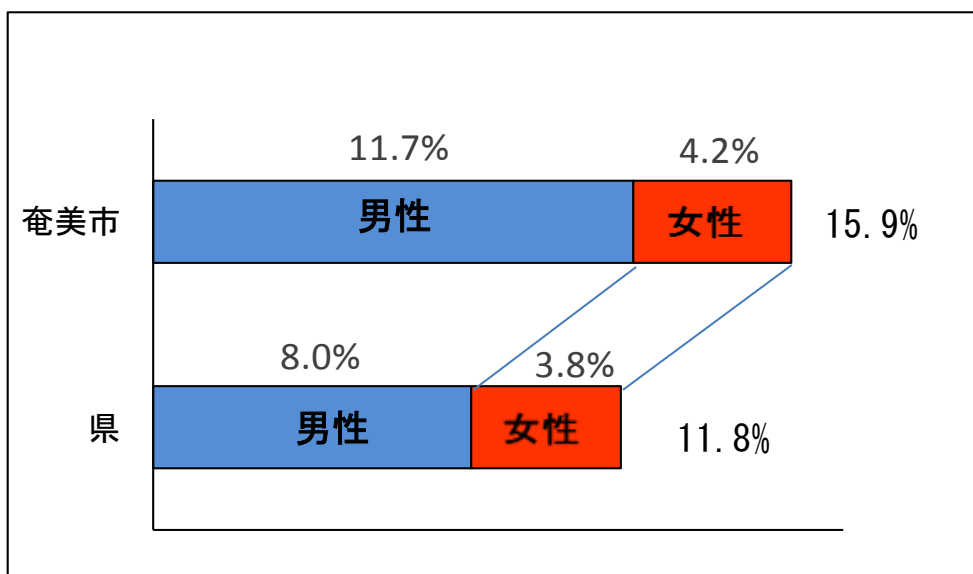
資料：衛生統計年報

●早世

本市の65歳未満の死亡割合は全死亡数の15.9%を占め、県と比較すると早世の割合が高くなっています。さらに、男性が女性に比べ高い状況です。(図8)

※早世：65歳未満で死亡する者

■図8 総死亡者に占める65歳未満の死亡割合

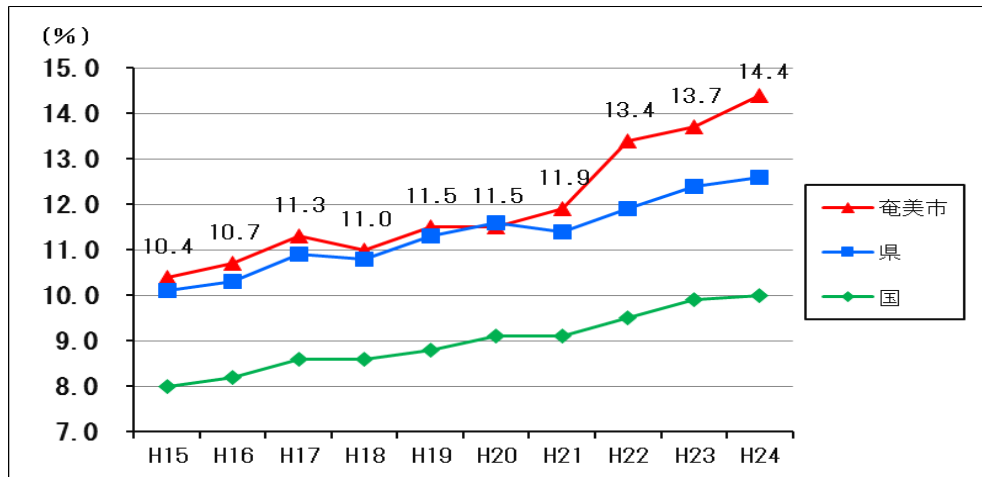


資料：衛生統計年報 (H24)

## ●死亡率の推移

本市の死亡率は14.4%(平成24年度)で、国・県と比較すると高い状況にあります。(図9)

■図9 死亡率(人口千対)の推移



資料：衛生統計年報 (H15-24)

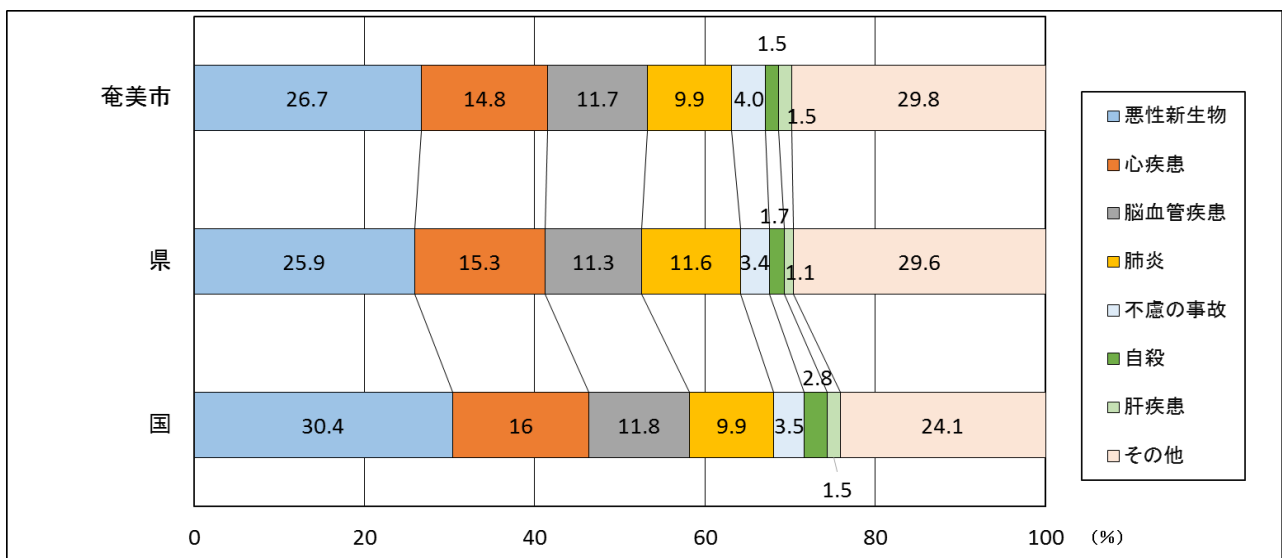
## ●死因別死亡割合

本市の平成24年における死因別死亡割合を見ると、「悪性新生物」が26.7%と最も多く、「心疾患」の14.8%、「脳血管疾患」の11.7%を合わせた、いわゆる3大死因による死亡者は全体の53.2%を占めています。(図10)

※悪性新生物：人体に出来る悪性の腫瘍のこと。通称「がん」

※奄美市総死亡者数：648人(H24人口動態統計より)

■図10 死因別死亡割合の比較



資料：衛生統計年報 (H24)

### ●悪性新生物の性別主要部位別死亡数・構成割合

死因別疾病割合の1位を占める悪性新生物の構成割合をみてみると、男女とも「気管支及び肺」が最も多い状況となっています。

■表3 悪性新生物の性別主要部位別死亡数・構成割合

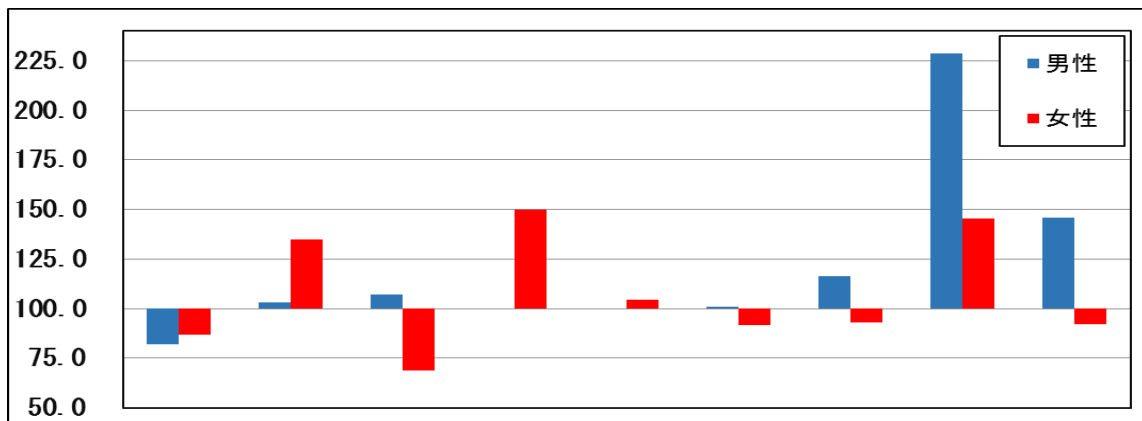
	平成24年					
	死亡数			構成割合(%)		
	総数	男性	女性	総数	男性	女性
全部位	173	90	83	100.0	100.0	100.0
胃	19	12	7	11.0	13.3	8.4
結腸	13	8	5	7.5	8.9	6.0
直腸・S状結腸	5	3	2	2.9	3.3	2.4
肝及び肝内胆管	19	11	8	11.0	12.2	9.6
胆のう及び胆道	13	8	5	7.5	8.9	6.0
気管支及び肺	36	19	17	20.8	21.1	20.5
膵臓	16	5	11	9.2	5.6	13.3
乳房	7	0	7	4.0	0	8.4
子宮	4	—	4	2.3	—	4.8
その他	41	24	17	23.7	26.7	20.5

資料：衛生統計年報（H24）

### ●主要死因別標準化死亡比（SMR）

平成20年から24年までの5年間における主要死因別標準化死亡比（SMR）をみると、男性では肝疾患に次いで、自殺、脳血管疾患による死亡が多くなっています。また女性では子宮がんに次いで肝疾患、気管・気管支及び肺（がん）による死亡が多くなっています。（図11）

■図11 主要死因別標準化死亡比（SMR）



	胃がん	気管、気管支及び肺(がん)	大腸がん	子宮がん	乳がん	心疾患	脳血管疾患	肝疾患	自殺
男性	81.9	103.2	107.0	—	—	101.1	116.6	228.9	146.0
女性	86.7	134.7	68.8	149.9	104.4	91.7	93.2	145.3	92.3

資料：県健康増進課（H20～24）

※標準化死亡比（SMR）

死亡率は年齢によって大きな違いがあるため、標準的な年齢構成に合わせて、地域の年齢階級別の死亡数を算出して実数と比較する必要がある。標準化死亡比は、全国平均を 100 としており、標準化死亡比が 100 以上の場合は全国平均よりも死亡率が高いと判断され、100 以下の場合は死亡率が低いということになる。

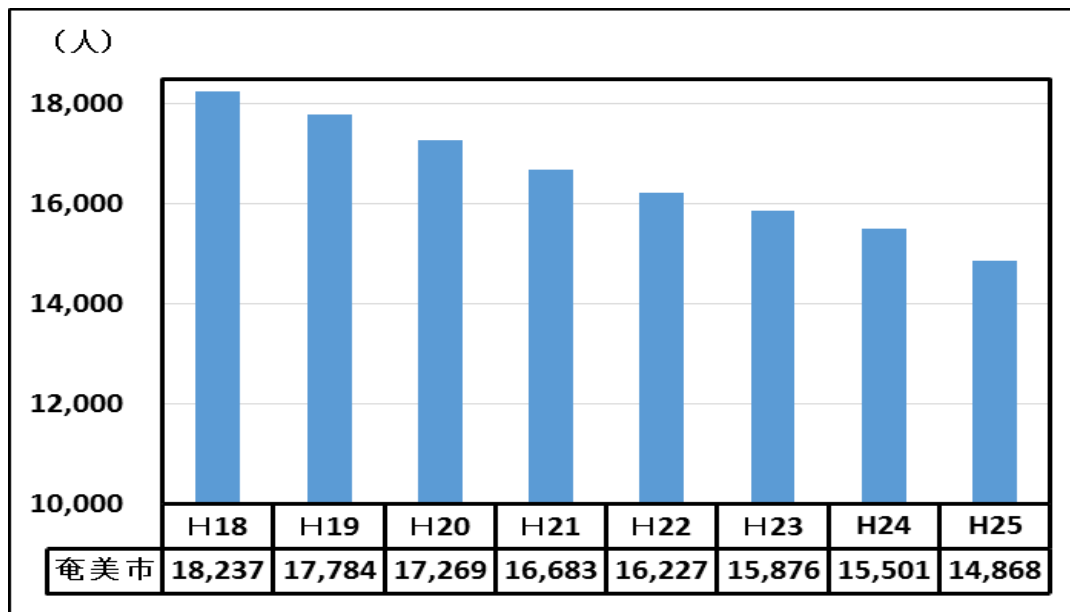
## 2 国保の状況及び介護の状況

### ●国民健康保険の状況

#### ①被保険者の状況

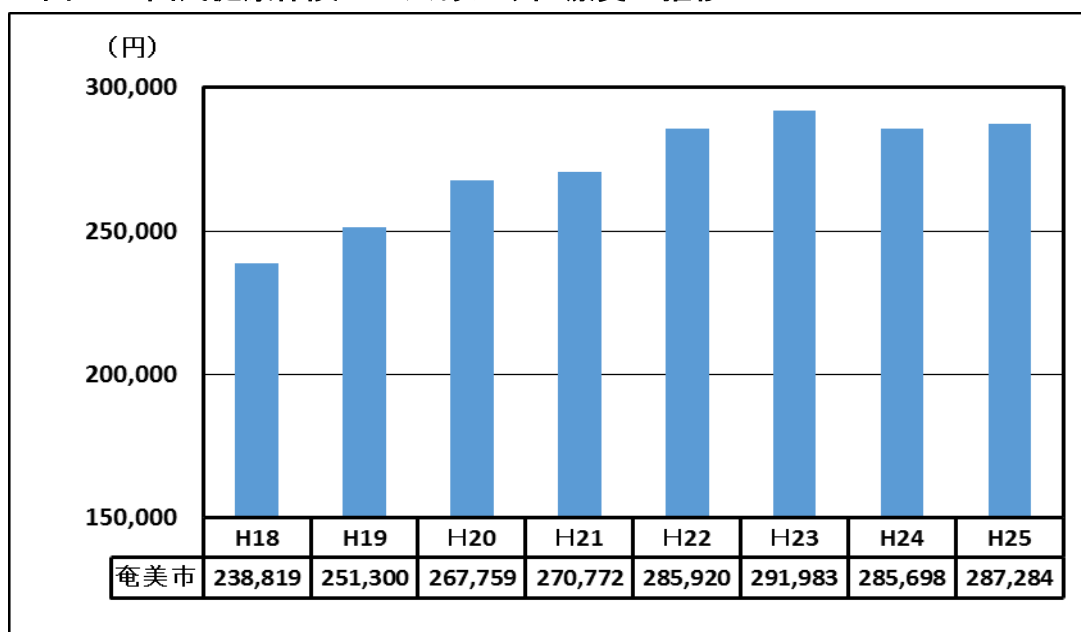
国民健康保険における被保険者数は、平成18年の18,237人から平成25年の14,868人と年々減少傾向にあります。しかし、1人あたりの医療費は年々増加傾向にあります。(図12・13)

■図12 国民健康保険の被保険者数の推移



資料：国保事業年報

■図13 国民健康保険の1人あたり医療費の推移



資料：国保事業年報



## ②疾病大分類別構成割合（件数・費用）

国民健康保険加入者の疾病分類状況（疾病大分類別）をみると、「病院にかかる件数が多い疾病」（表4）については、高血圧、心臓や脳血管の疾病、歯科疾患など生活習慣病で病院にかかっている人が多く、「一件あたりの費用が高い疾病」（表5）では、腎疾患や新生物などによる手術、入院、投薬にかかる医療費が高額になる傾向があります。

さらに1件あたりの費用が最も高い「腎尿路生殖器系の疾患」の費用額の内訳（図14）を見ると、腎不全が約72%を占めており、ひと月あたり平均約1900万の費用がかかっています。

■表4 病院にかかる件数が多い疾病

順位	疾患名	件数（月）
1	循環器系の疾患（高血圧性疾患，心疾患，脳疾患等）	2,577
2	消化器系の疾患（歯科疾患，胃腸疾患等）	1,894
3	筋骨格系等の疾患（関節症，腰痛症等）	885
4	呼吸器系の疾患（喘息，肺炎等）	872
5	内分泌，栄養及び代謝疾患（糖尿病等）	810

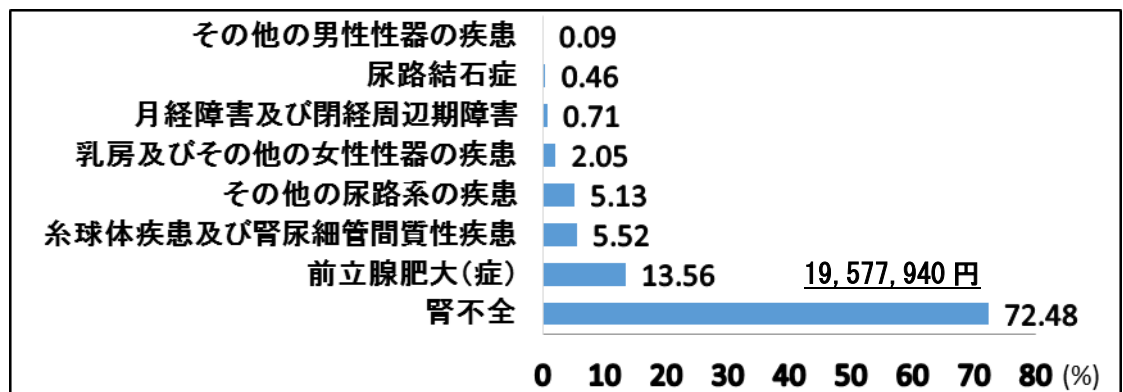
資料：疾病分類主要疾病（国保連合会） H25年5月・10月分の平均

■表5 1件あたりの費用が高い疾病

順位	疾患名	費用額（円）
1	腎尿路生殖器系の疾患（腎疾患・前立腺肥大症等）	99,124
2	新生物（がん等）	96,772
3	精神および行動の障害	66,913
4	神経系の疾患	63,657
5	血液および造血器の疾患並びに免疫機構の障害	52,389

資料：疾病分類主要疾病（国保連合会） H25年5月・10月分の平均

■図14 腎尿路生殖器系の疾患にかかる費用額の内訳

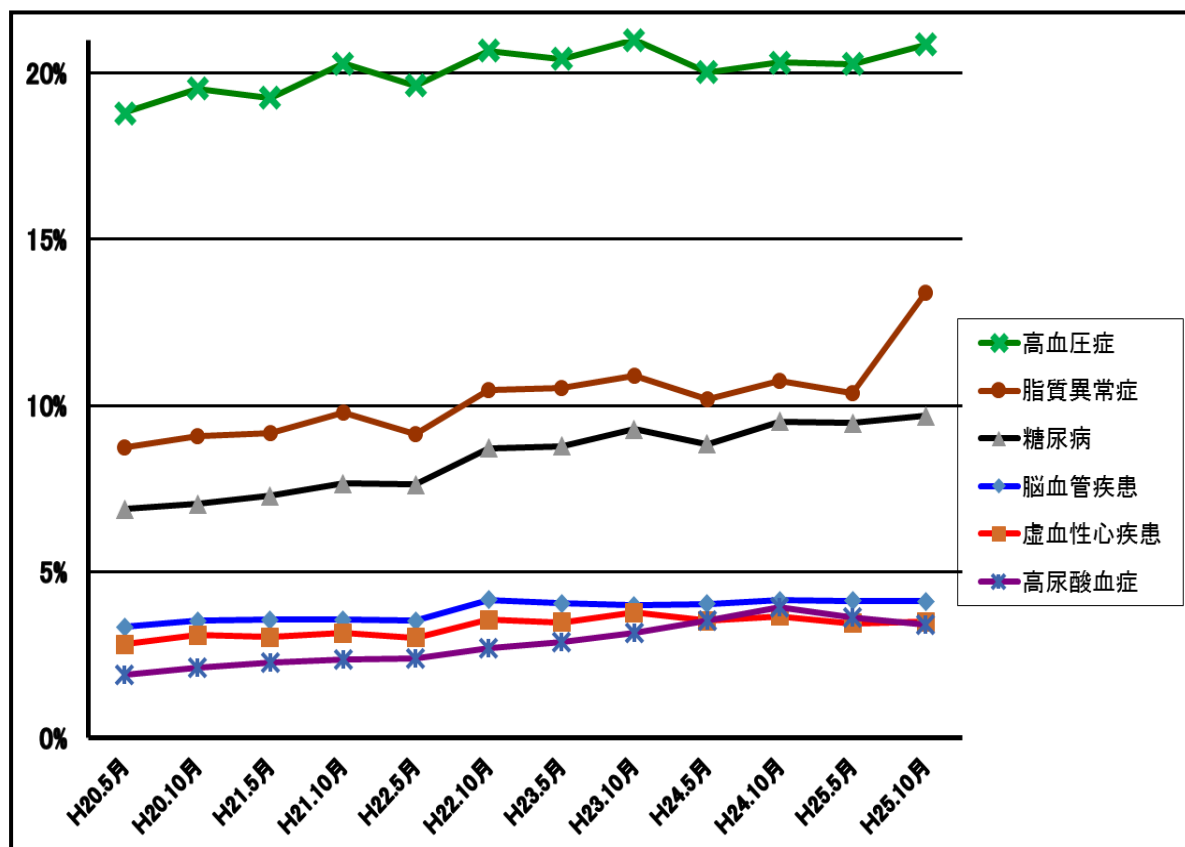


資料：疾病分類主要疾病 H25年5月・10月分の平均

### ③生活習慣病について

被保険者数における生活習慣病を有する人は、3,834人（25.8%）で約4人に1人の割合となっています。生活習慣病割合の経年推移を見てみると、高血圧症・脂質異常症・糖尿病は増加傾向にあります。（図15）

■図15 被保険者における生活習慣病割合の経年推移



資料：生活習慣病医療費分析（鹿児島県国保連合会）

## ●介護保険の状況

第1号被保険者（65歳以上の人）のうち要介護認定を受けている者の数は平成26年9月末現在で2,785人、65歳以上人口に占める割合は22.6%であり、国や県に比べると高い率となっています。（表6）

また、本市の介護保険2号被保険者（40～64歳）は平成26年4月現在で128名となっています。2号被保険者に認定される原因疾患としては、脳血管疾患が多く全体の55.5%を占めています。（表7）

■表6 要介護(要支援)認定者数

	奄美市	県	国
65歳以上人口(A)：人	12,340	474,891	32,542,747
要支援1	469	13,638	833,450
要支援2	459	13,656	802,797
計：人	928	27,294	1,636,247
要介護1	408	19,203	1,117,968
要介護2	390	14,822	1,017,563
要介護3	347	12,409	763,046
要介護4	406	12,483	705,425
要介護5	306	11,418	593,280
計：人	1,857	70,335	4,197,282
合計(B)：人	2,785	97,629	5,833,529
65歳以上の人口に占める 要介護(要支援)者の割合 (A/B)：%	22.6	20.6	17.9

資料：介護保険事業報告（平成26年9月）

注：第1号被保険者のみの計上とする

■表7 要介護状態になった原因疾患(2号被保険者)

	特定疾病名	人数	割合
1	筋萎縮性側索硬化症	1	0.8
2	後縦靭帯骨化症	3	2.3
3	骨折を伴う骨粗鬆症	1	0.8
4	多系統萎縮症	2	1.6
5	初老期における認知症	4	3.1
6	脊髄小脳変性症	1	0.8
7	脊柱管狭窄症	3	2.3
8	早老症	0	0.0
9	糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症	10	7.8
10	脳血管疾患	71	55.5
11	パーキンソン病関連疾患	4	3.1
12	閉塞性動脈硬化症	0	0.0
13	関節リウマチ	4	3.1
14	慢性閉塞性肺疾患	0	0.0
15	両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症	2	1.6
16	末期がん	22	17.2
	合計	128	100.0

資料：介護保険認定審査会結果（H26.4.1）

# 3 重点目標について

## ●重点目標の設定

重点目標は、本市の現状と健康課題からライフステージごとに設定し、重点的に取り組むべき方向性を具体的に示しました。

### 重点目標

#### 〈 妊婦・乳幼児期 〉

家庭や地域で子どもをあたたかく育て、すべての子どもがすくすくと元気に成長できる

#### 〈 学童・思春期 〉

子どもたちが目を輝かせ、自立した生活をめざし、地域の中で元気に過ごせる

#### 〈 青・壮年期 〉

自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣病の予防を行いながら充実した毎日を過ごすことができる

★脳血管疾患及びがんの発症予防と死亡者の減少

#### 〈 高齢期 〉

地域でのつながりを持ち、いきいきと安心して暮らすことができる

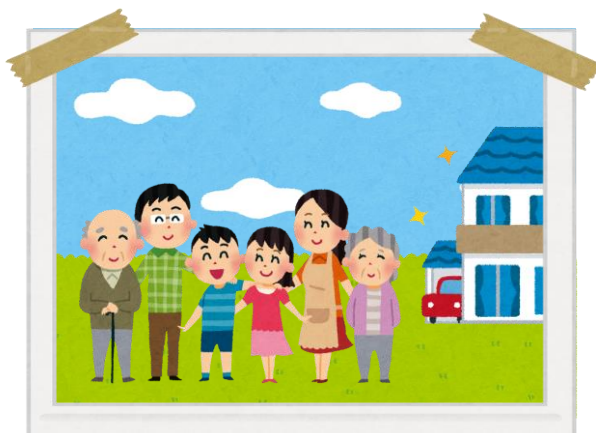


◆◇みんなをめざす目標値◇◆

	指標	対象	前回値 (H20 年度) (単位 % ※SMR は除く)	現状値 (H25・26 年度) (単位 % ※SMR は除く)	目標値 (H31 年度)	
					H21 設置	H26 設置
妊婦・乳幼児期	食事を作ることができる親の割合	子育て中の保護者	—	94.9	—	97.0%
	20週以降の妊娠届出	妊婦	5.7	2.2	—	0%
	母親の出産年齢(10代妊婦の減少)	妊婦	1.9	3.4(H24)	—	1.0%
	低出生体重児の減少	2,500g未満 出生児	15.7	13.2(H24)	—	10.0%
	子育てが楽しいと思う親の割合	3歳児	97.6	98.2	100%	
	夜9時までに眠る子どもの割合	3歳児	38.8	36.5	60%以上	
	むし歯のない3歳児の割合	3歳児	59.7	69.5	80%以上	
学童・思春期	朝食欠食率	小1～3	—	0.2	—	0%
	親が自分の話に耳を傾けていると感じる割合	中2	74.9	84.5	85%以上	
		高2	75.4	85.6	85%以上	
	近所の人とあいさつや話をする割合 (よくある+時々ある)	中2	80.6	90.3	—	95.0%
		高2	82.4	85.4	—	90.0%
	自分で食事を作ったり、親の手伝いをする割合(よくある+時々ある)	乳幼児	—	73.2	—	80.0%
		小1～3	—	64.3	—	70.0%
中2		39.3	38.9	—	60.0%	
高2	38.9	28.8	—	60.0%		
成人全年齢	標準化死亡比(SMR)：脳血管疾患	男性	93.8 (H15～19年)	116.6 (H20～24年)	—	100以下
		女性	87.0 (H15～19年)	93.2 (H20～24年)	—	100以下
青壮年期	肥満者(BMI25.0)の割合	20～65歳未満 男性	39.0	44.4	30%以下	30%以下
		20～65歳未満 女性	22.5	27.8	20%以下	20%以下
	健診や人間ドック(職場・病院)を年1回程度受けている人の割合	青年期男女	52.6	62.6	60%以上	70%以上
		壮年期男女	68.5	68.6	75%以上	75%以上
高齢期	地域の中に声をかけあえる仲間がいる人の割合	高齢期男性	79.5	80.1	現状維持	85%以上
		高齢期女性	86.0	87.6		90%以上

# 第3章

9つの領域の  
具体的なプラン



# 1 栄養・食生活

## 健康づくりの目標

- ◆朝食をしっかりとう
- ◆食の大切さを知り、良い食習慣を身につけよう
- ◆家族で食事を楽しもう
- ◆自分で簡単な食事を作れるようになろう
- ◆島の食材を上手に取り入れながら、バランスのよい食事をしよう
- ◆野菜を毎食しっかりとって、塩分・脂肪・糖分は控えめに
- ◆自分の食事の適量を知り、適正体重を維持しよう

### ◆朝食をしっかりとう

朝食は1日の活力源です。朝食をとることで体温が上昇し、脳が目覚めて胃腸の働きも活発になり、1日の生活のリズムが整います。朝食を抜くと、集中力が低下し、やる気が出なかったり、肥満や便秘の要因にもなります。早寝・早起きを心がけ、毎日バランスのよい朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

### ◆食の大切さを知り、よい食習慣を身につけよう

食はこころと身体をつくる健康の源です。しかし、ライフスタイルの多様化に伴い、生活リズムの乱れからくる朝食の欠食や遅い時間に夕食をとる人が増えてきています。また、よくかまない、満腹になるまで食べるなど、私たちの食に関する問題点は多くなってきています。一人ひとりが食に関心を持ち、子どもの頃から食に対する感謝の気持ちや食の大切さへの理解を深めながら、よい食習慣を身につける力を養っていきましょう。

### ◆家族で食事を楽しもう

食事は家族でゆっくり語り合い、こころを和やかにする大切な時間です。家族みんなで食事をするこころで、お互いのこころと身体の状態を知る機会となり、食の大切さや子どもへマナーを伝えていく場にもなります。しかし、奄美においても、核家族化や共働きの増加、子どもの塾通いなどで、家族みんなで食事をとれない家庭が増えてきています。大人も子どもも忙しい時代ですが、だからこそできる限り家族



そろってこころのふれあう楽しい食事をする時間をつくるようにしましょう。

#### ◆自分で簡単な食事を作れるようになろう

奄美で育つ子どもたちのほとんどが、高校卒業後、進学・就職などで親元を離れて生活することになります。このときに、自分で食事を作ることができるためには、小さい頃からの食の環境が大切になってきます。子どもが興味を持つ時期と一緒に買い物に行ったり、配膳の手伝いをしたり、台所に立つなどの体験をたくさんさせましょう。子どもの成長に合わせてできることを増やし、自分で食べられる力を身につけ、行動できるようかかわっていきましょう。

#### ◆島の食材を上手に取り入れながら、バランスのよい食事をしよう

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養素のバランスが整った食事がとりやすくなります。しかし、忙しさに追われてインスタント食品や手軽に購入できる調理済み食品で簡単に食事を済ませている現状もあります。

身近にある新鮮な島の食材を上手に取り入れながら、毎食

- ①主食(ごはん・パン・麺類)
- ②主菜(魚・肉・卵・大豆製品)
- ③副菜(野菜・海藻・きのこ・芋類)

の3つのお皿をそろえて栄養素のバランスのよい食事をとりましょう。

#### ◆野菜を毎食しっかりとって、塩分・脂肪・糖分は控えめに

野菜は身体の調子を整え、身体の機能を維持するための大切な栄養素が含まれています。野菜に含まれる食物繊維には、便通を良くしたり生活習慣病を予防する働きがあるといわれています。しかし、実際の摂取量は少ないので意識して野菜をとる工夫が必要です。

塩分・脂肪・糖分のとりすぎは生活習慣病を起こしやすくします。塩辛いものや加工食品のとりすぎから、塩分をとる量は依然として多い傾向にあります。また、食事の洋風化がすすみ脂肪をとる量が増え、甘いお菓子や飲み物などから糖分をとる量も増えてきています。生活習慣病を予防するためには、乳幼児期から塩分・脂肪・糖分をとりすぎないような食習慣を身につけることが重要です。

#### ◆自分の食事の適量を知り、適正体重を維持しよう

肥満は、生活習慣病をはじめ様々な疾病の原因となりますが、やせ

すぎても貧血や免疫力の低下など健康障害が起きやすくなります。

生活習慣病を予防し健康を保つためにも、自分の適正体重を知り、自分にあった食事量をとりましょう。

◆◇みんなでめざす目標値◇◇

★重点目標の指標

指標	対象	前回数 (H20 年度) (単位 %)	現状値 (H25・26 年度) (単位 %)	目標値 (H31 年度)	
				H21 設置	H26 設置
★朝食を欠食する人の割合	3 歳児	4.3	3.2	0%	0%
	小学生	—	0.2	—	0%
	中学 2 年生	2.9	1.2	0%	0%
	高校 2 年生	7.2	5.3	0%	0%
	20 歳代男性	33.3	13.0	15%以下	10%以下
	30 歳代男性	19.3	26.7		15%以下
よく噛んで食べるよう声かけ をしている保護者の割合	3 歳児の保護 者	—	91.3	—	95%以上
噛み応えのあるものを食卓に 出し、よく噛むことの大切さを 伝えている割合	小学生の 保護者	—	67.8	—	75%以上
親と一緒に食事を 1 日 2 回以上 とる児童・生徒の割合	乳幼児	—	86.9	—	100%
	小学生	—	79.6	—	90%以上
親と一緒に食事を 1 日 1 回以上 とる児童・生徒の割合	中学 2 年生	63.5	76.9	70%以上	80%以上
	高校 2 年生	64.8	60.5		70%以上
食事を作ることができる親の 割合	子育て中の 保護者	—	94.9	—	97%以上
★自分で食事を作ったり、親の 手伝いをする割合（よくある＋ 時々ある）	乳幼児	—	73.2	—	80%以上
	小 1～3	—	64.3	—	70%以上
	中 2	39.3	38.9	—	60%以上
	高 2	38.9	28.8	—	60%以上
野菜を毎日 2 食以上とってい る人の割合	青・壮年期	35.5	62.1	45%以上	70%以上
魚・肉・卵・大豆製品（豆腐・納豆 など）のいずれかを毎日 2 食以 上とっている人の割合	青・壮年期	47.2	60.2	55%以上	70%以上

指標	対象	前回値 (H20 年度) (単位 %)	現状値 (H26 年度) (単位 %)	目標値 (H31 年度)	
				H21 設置	H26 設置
牛乳・乳製品(チーズ, ヨーグルトなど)を週4回以上とっている人の割合	青・壮年期	53.9	52.8	60%以上	60%以上
味付けが外食・市販の弁当・惣菜等より薄い人の割合	青・壮年期	28.6	29.0	35%以上	35%以上
普段の食事を腹八分目位に食べる人の割合	青・壮年期	65.4	59.4	70%以上	70%以上
★肥満の人(BMI 25.0 以上)の割合	20~65 歳未満男性	39.0	44.4	30%以下	30%以下
	40~65 歳未満女性	22.5	27.8	20%以下	20%以下
肥満児の割合	中学1年生	11.1	11.6	7%以下	7%以下
	小学5年生	—	5.6	—	減少傾向
やせの人(BMI 18.5 未満)の割合	20 歳代女性	12.5	10.7	12.5%以下	10%以下

### 『指標からみえてきたこと』

- 子どもの朝食欠食率は、3歳児・中学2年生・高校2年生において減少してきており、改善していると言えるが、今後は食事内容についても充実を図る必要がある。また、生活リズムとも深く関わるため、関連づけて取り組む必要がある。

成人の朝食欠食率は、20歳代の男性においては改善しているが、30歳代の男性は悪化しており、今後も朝食の重要性について伝えていく必要がある。

- 子どもの成長に伴い家族との時間が持ちにくくなっている為、乳幼児期は親と一緒に食事をし、食の大切さを伝え、食習慣を身につけることが大切である。

- 子育て中の親の1割が、食事は作ることができないと答えた。乳幼児から親の手伝いや食事を作る経験は、親になってからの「食」を大切に思う姿勢につながってくると考えられるため、幼いころからさまざまな食体験をさせることが大切である。

- やせの人（20歳女性）の割合は減ってきている。肥満の人の割合は、男性・女性とも増加してきている。メタボリックシンドローム予防、生活習慣病予防のためにも、自分の生活や年齢にあった食事量と、身体を動かす量のバランスをとることが大切である。また、本市の肥満の原因として、お菓子やアルコールを多く摂る傾向にあるので、適正摂取を心がけることが必要である。

★★市民一人ひとりが取り組むこと★★



ライフステージ	取り組み内容
乳幼児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝ごはんを毎日食べます</li> <li>・ いろいろな食品が食べられるようになります</li> <li>・ よく噛んで食べます</li> <li>・ 食事の時、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を言います</li> <li>・ 親の手伝いをします</li> </ul>
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝ごはんを毎日食べます</li> <li>・ 好き嫌いをしないで、いろいろな食品を食べます</li> <li>・ おやつや甘い飲みものをとり過ぎないようにします</li> <li>・ 家族と一緒に食事を楽しみます</li> <li>・ 島の食材や郷土料理に関心を持ちます</li> <li>・ 親と一緒に台所に立ちます</li> </ul>
妊娠期 青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分でご飯を炊いて食べます（青年期）</li> <li>・ 食事を出来合いのもので済ませるときも、栄養バランスを考えて買います</li> <li>・ 朝食をしっかりととり、1日3食きちんと食べます</li> <li>・ 主食・主菜・副菜をそろえてバランスのとれた食事をとります</li> <li>・ 野菜を毎食しっかりとります</li> <li>・ 塩分・脂肪・糖分をとり過ぎないように心がけます</li> <li>・ 自分の適正体重を知り、自分の生活や年齢にあった食事をとります</li> <li>・ 適量を知り、多量飲酒はしません</li> <li>・ 家族や友人と食事を楽しみます</li> <li>・ 子どもたちや地域の人に良い食習慣・食の大切さ・食文化を伝えます</li> <li>・ 栄養教室や講習会などに参加し、健康づくりに役立ってます</li> </ul>

☆☆関係機関・団体が取り組むこと☆☆

関係機関・団体名	取組み内容
奄美市歯科医師会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ バランスの良い食事や噛みごたえのある食品が、口腔内の状態に影響してくるため、歯みがきの大切さと同様、食育を推進する</li> </ul>
奄美市食生活改善推進員 連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域において講習会等を行い、望ましい食生活について知識の普及を行う</li> <li>・ 学校や関係機関と連携を図り、食の大切さについて啓発を行う</li> <li>・ 市の事業等に協力し、食に関する推進員活動を行う</li> <li>・ 食に関する情報提供を行う</li> <li>・ 広報誌等で簡単で美味しいメニューの紹介を行う</li> </ul>
奄美市地域女性団体 連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「朝食をとることの大切さ」を推進する</li> </ul>
奄美市連合青年団	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自らが学び、若い世代に対してバランスの良い食事について啓発する</li> </ul>
奄美市老人クラブ連合会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食生活改善推進員の指導・協力のもと、各単位老人クラブ活動の中に「料理教室」を取り入れる</li> </ul>
医療機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養に関する情報提供を行う</li> <li>・ サプリメントの正しいとりかたについて、啓発する</li> </ul>
学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食育の推進を図る</li> <li>・ 給食で島の食材や郷土料理を取り入れたり、生産者との交流を図る</li> <li>・ 保護者に対し食について考える場の提供を行う</li> </ul>
健康づくり推進員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域で実施する栄養教室や講習会等へ参加を呼びかける</li> </ul>
子育て支援センター 地域活動支援センター ゆらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食育に関する情報提供を行い、食育の推進を図る</li> <li>・ 手軽に安く出来る簡単料理教室を実施する</li> </ul>
保育所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食の大切さについて情報提供を行い、食育を推進する</li> <li>・ 望ましい食事や食習慣について学ぶ場を提供する</li> <li>・ 関係機関と横の連携を図る</li> </ul>

## ☆☆行政が取り組むこと☆☆

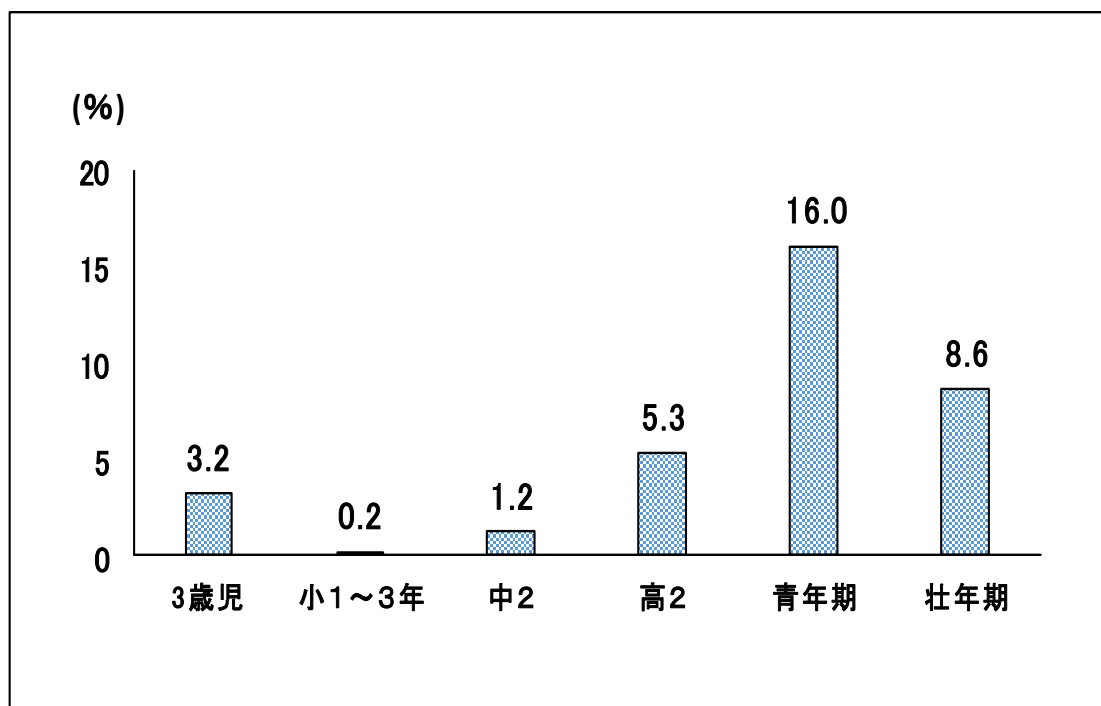
- 市民に、良い食生活のあり方や食に関する正しい知識について情報提供をする
- 栄養教室や乳幼児健康相談の場で、望ましい食習慣が身につけられるように食の大切さを伝える
- 栄養教室を開催し、バランスの良い食事のとり方や食べ方ができるように、学習の場や相談の場を提供する
- 関係機関や団体と相互に連携を図り、食育を推進する（特に朝ごはんに重点を置く）

## データブック

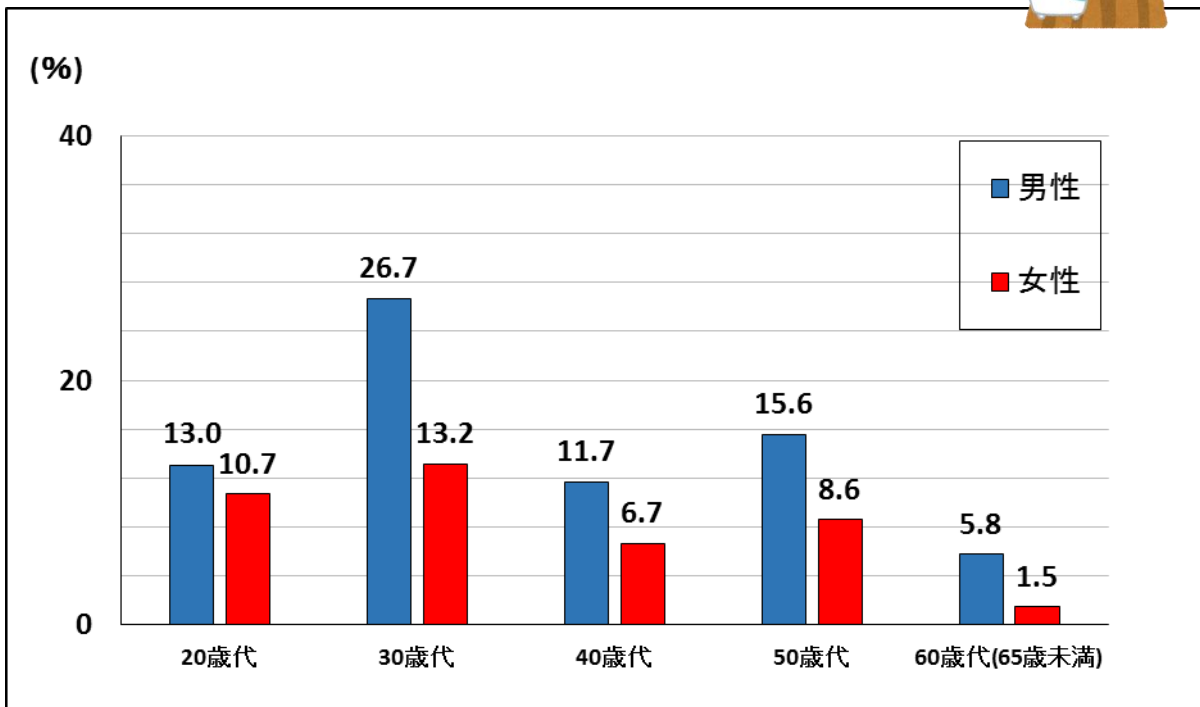
～健康あまみ 21 アンケートより～



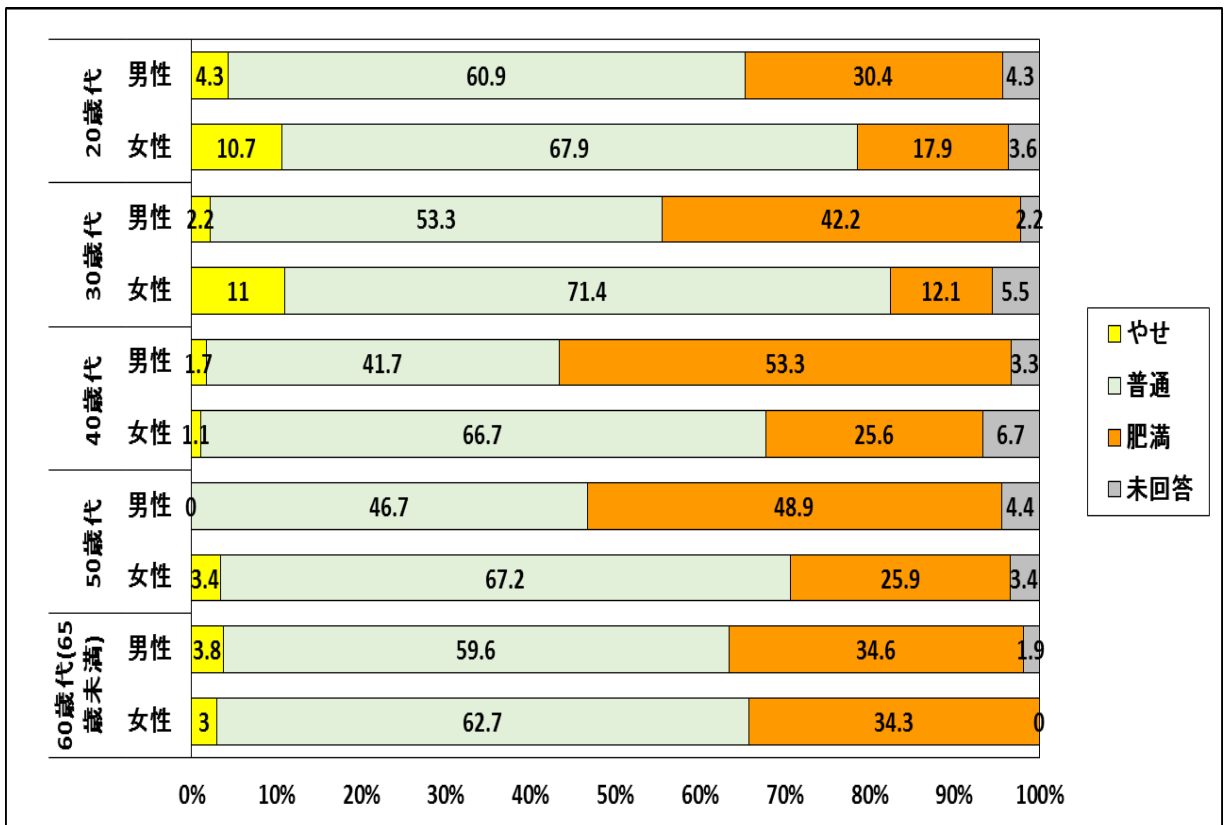
### ●朝食の欠食率



～年代別朝食欠食率内訳(成人)～



●BMIの3区分の割合



## 2 身体活動・運動



### 健康づくりの目標

- ◆積極的に身体を使って，外で楽しく遊ぼう
- ◆身体を動かすことの大切さを知り，楽しく身体を動かそう
- ◆運動のために仕事や生活の中で，ちょっとした時間を有効に使おう
- ◆積極的に外出する機会をもち，仲間とふれ合おう

#### ◆積極的に身体を使って，外で楽しく遊ぼう

塾や習い事，スポーツ少年団活動などで時間をとられ，屋外でのびのびと遊ぶ子どもたちの姿を見かけなくなりました。乳幼児・学童の時期の子どもにとって，屋外で身体を使って遊ぶことは，こころと身体を育てるためにも大切です。さらに生活リズムをつくるもとにもなり，気力を高める上でも大切な役割を持ちます。また友達と集団で遊ぶことで，社会性を養うことにつながります。

家族や友達と，山や海，公園など，自然豊かな奄美を感じ，身体を動かすことの楽しさを実感しましょう。

#### ◆身体を動かすことの大切さを知り，楽しく身体を動かそう

運動は心肺機能を高め，筋肉や骨を強くするだけでなく，継続的な運動をすることにより，メタボリックシンドローム防止・生活習慣病予防・ストレス解消にも大きな効果があります。また，身体を動かすことの楽しさや汗を流すことの爽快感を知ることが運動習慣につながります。自分のペースで，仲間と楽しみながら，気軽に行える運動をみつけましょう。

#### ◆運動のために仕事や生活の中で，ちょっとした時間を有効に使おう

奄美では，近くでも車やオートバイを利用する人が多い反面，仕事や家事に追われ，意識しないと運動する時間を新たに設けることは難しいようです。まずは買い物や通勤の際に意識して歩くなど，ふだんからまめに身体を動かしましょう。また，青壮年期の働き盛りの世代は，職場でラジオ体操をするなど職場ぐるみで身体を動かす工夫をし



ましょう。

### ◆積極的に外出する機会をもち、仲間とふれ合おう

高齢者にとって積極的に外出するということは、運動の効果ばかりでなく閉じこもりおよびロコモティブシンドローム（運動器症候群）発症予防の観点からも大切です。また家族や地域の仲間と交流することは、生きがいづくりにもつながるため、スポーツやレクリエーションをとoshi、仲間と楽しくふれあいましょう。

\*ロコモティブシンドロームとは・・・

骨、関節、筋肉などが衰えて1人で立ったり歩いたりすることが困難になること、あるいはそうなる可能性が高い状態のことで、略して「ロコモ」と呼ばれています。

### ◆◇みんなをめざす目標値◇◇

#### ★重点目標の指標

指標	対象		前回値 (H20年度) (単位 %)	現状値 (H25・26年度) (単位 %)	目標値 (H31年度)	
					H21 設置	H26 設置
週に3日以上運動・スポーツをして身体を動かしている人の割合	中学 2年生	男子	-	94.8	-	95%以上
		女子	-	69.9	-	75%以上
	高校 2年生	男子	-	83.4	-	90%以上
		女子	-	58.1	-	70%以上
生活の中で身体を動かしている人の割合	青年期		45.3	54.0	50%以上	60%以上
	壮年期		65.8	62.1	72%以上	72%以上
1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人の割合	20~64 歳	男性	-	37.4	-	40%以上
		女性	-	25.3	-	30%以上
1週間の外出頻度がほぼ毎日~時々行う人の割合	高齢期	男性	90.0	98.4	現状維持	現状維持
		女性	86.6	92.2		
行事や集まりに参加している人の割合	高齢期	男性	66.8	69.1	70%以上	75%以上
		女性	73.2	69.7	75%以上	75%以上
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合	20~64歳		-	25.2	-	80%以上
足腰に痛みがある人の割合	高齢期	男性	-	53.6	-	40%以下
		女性	-	68.6	-	50%以下

『指標からみえてきたこと』

- 高校生における運動習慣は、中学生に比べて少ない。また、女子の運動習慣の低さが目立つが、この頃からの運動習慣が成人期へ引き継がれていくため、将来の生活習慣病やメタボリックシンドロームにもつながっていくことが考えられる。そのため、学生時代に運動習慣を身につけておくことが大切である。
- 青壮年期において、運動習慣のある人の割合は、男性より女性が低い。女性は家事・育児等の忙しさに追われ、自分自身の健康を意識する機会が少ないためではないかと考えられる。生活習慣病予防の視点からも若い時からの運動習慣を身につけることが大切である。その為に、適切な運動習慣の普及・定着への取り組みを強化するとともに、身体活動・運動に取り組みやすい環境づくりに努める必要がある。
- ロコモティブシンドロームは、高齢化社会においてよく耳にする骨粗鬆症や変形性関節症の要因となるが、認知度は低い状況である。また、足腰に痛みがある高齢期（65歳以上）の割合は、男女ともに50%以上で平成22年の県の割合よりも高い状況である。ロコモ予防の重要性について認知度を高めることにより、介護予防に取り組んでいくことが大切である。

★★市民一人ひとりが取り組むこと★★

ライフステージ	取組み内容
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 親子で楽しく遊びます</li> <li>・ 外で身体を使って遊びます。</li> </ul>
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ いろいろな運動を経験し、自分が楽しめるスポーツを探します</li> <li>・ 楽しく遊べる仲間をつくります</li> </ul>
妊娠期 青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動の必要性を理解します</li> <li>・ 日常生活の中のちょっとした時間を見つけて、こまめに身体を動かします</li> <li>・ みんなで声をかけあって無理なく続けられる運動をします（ウォーキング・ラジオ体操など）</li> <li>・ 運動習慣を身につけます</li> <li>・ 積極的に地域活動に参加します</li> <li>・ 高齢者は転倒予防に留意しながら、身体を動かします</li> </ul>

☆☆関係機関・団体に取り組むこと☆☆

関係機関・団体名	取組み内容
奄美市歯科医師会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動することにより口腔内の機能が高まることを伝える</li> </ul>
奄美市食生活改善推進員連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食生活改善推進員の活動を通じ、身体を動かすことの大切さを啓発する</li> </ul>
奄美市スポーツ推進委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 障害者スポーツの自立促進と社会参加、健康増進活動の支援</li> <li>・ 市民「総ぐるみ身体育・スポーツ活動（チャレンジデー、スポーツフェスタ等）」の展開</li> <li>・ 生涯スポーツ及び「マイライフ・マイスポーツ運動」の推進により運動習慣者を増やす。</li> </ul>
奄美市地域女性団体連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 親睦グランドゴルフ、バレーボール、レクダンスを通して、運動する楽しさを伝える</li> </ul>
奄美市民生委員児童委員協議会連合会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 身体を動かす楽しさを知り、その方法について地域住民へ還元する</li> </ul>
奄美市連合青年団	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仲間と一緒に運動する楽しさを伝える</li> </ul>
奄美市老人クラブ連合会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ニュースポーツを普及推進する</li> <li>・ 健康づくり活動、介護予防教室等を開催する</li> <li>・ 健康づくり支援事業を導入する</li> <li>・ いきいきクラブ体操を普及する</li> </ul>
学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 関係機関と連携を図りながら児童や保護者に対し、健やかなところと身体づくりを実践・啓発する</li> </ul>
健康づくり自主グループ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域健康教室におけるストレッチ体操等を行う</li> </ul>
健康づくり推進員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 活動をとおして、運動の大切さを伝える</li> </ul>
子育て支援センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 遊び場や遊具を提供し、身体を動かすことの楽しさを啓発する</li> </ul>
地域活動支援センター ゆらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動をとおして、地域社会とのふれあいをもつ</li> </ul>
保育所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子どもや保護者に対し、遊びの大切さを啓発する</li> </ul>

## ★★行政が取り組むこと★★

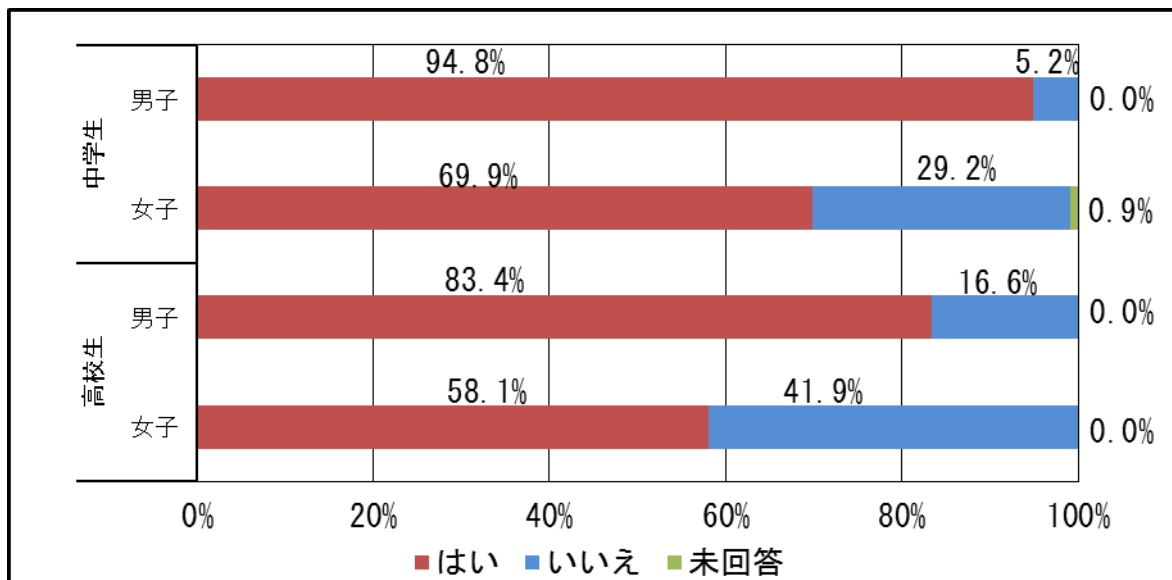
- 子育て講座等で身体を使った遊びの大切さを伝える
- 公園や遊べる施設などについて情報提供する
- 運動に関する正しい知識（効果，方法，社会資源等）や場・機会の提供を行う
- 安全に運動できる環境を整える
- 健康教室の中で運動についての内容を取り入れる
- 運動普及していくための指導者として，地域の高齢者や健康づくり推進員を中心にした研修会を行う
- 高齢者の健康づくりのために，地域活動やサークル活動を活用し，運動普及に努める
- 高齢者の健康づくりのために，転倒予防および閉じこもり予防に留意した情報提供を行う
- 事業所へ働きかけていく

## データブック

～健康あまみ 21 アンケートより～

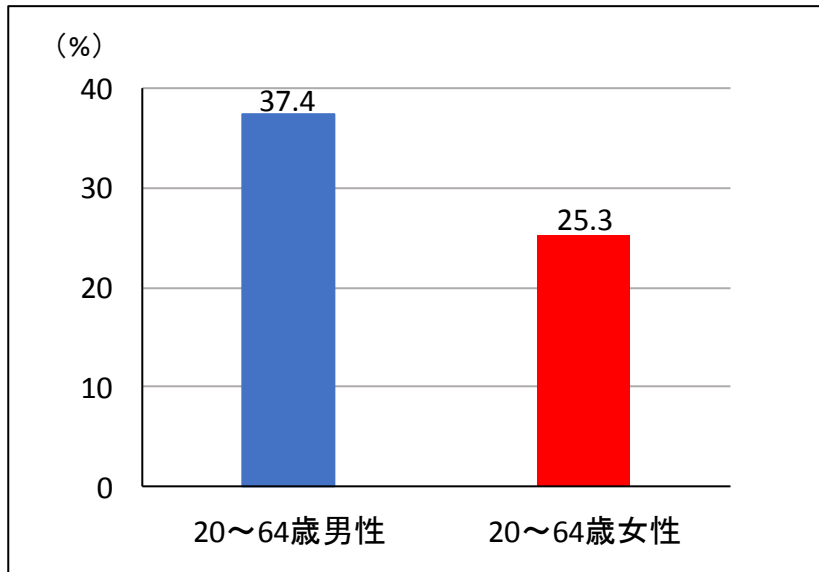


### ●週に3日以上運動・スポーツをして身体を動かしている人の割合



資料：中高生アンケート（H26）

●1回30分以上の運動を週2回以上実施し1年以上継続実施している人の割合

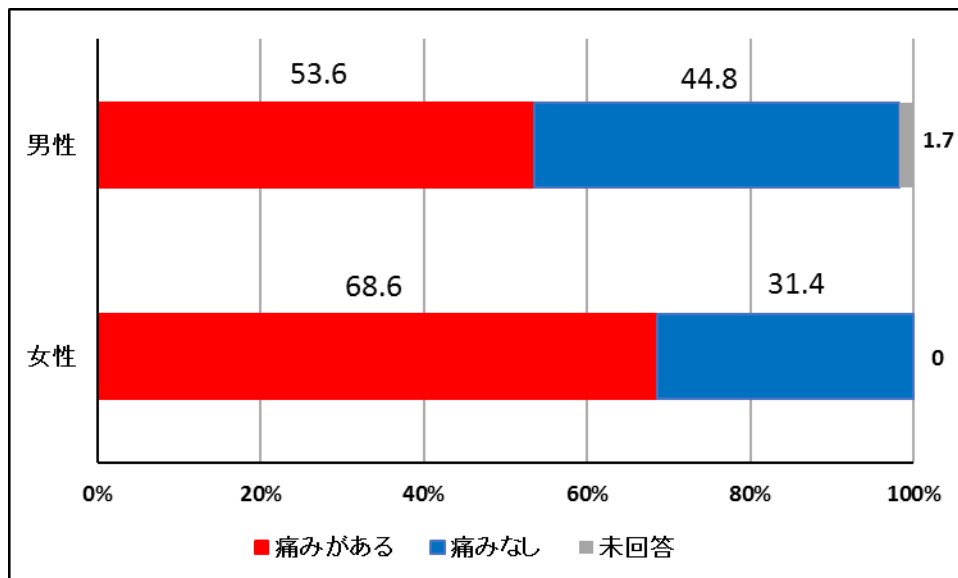


県・国参考値（資料：県民の健康状況実態調査）

県 H23 年度：対象 20~64 歳 男性 16.5 女性 13.2

国 H23 年：対象 20~64 歳 男性 26.3 女性 22.9

●足腰の痛みがある人の割合



# 3

## 休養・こころ



### 健康づくりの目標

- ◆十分な休養と余暇活動で上手にストレスを解消しよう
- ◆「こころの病気」についての正しい知識を持ち，本人もまわりの人  
も対応しよう
- ◆こころの病気を抱えている人も，心地よく地域で生活できるよう支  
えあおう
- ◆気軽に相談できる人や場を見つけよう

#### ◆十分な休養と余暇活動で上手にストレスを解消しよう

現代は，生活環境や労働環境の多様化および悪化などにより，ストレス過多社会になっています。ストレスは誰にでもあることですが過度のストレスが続くと，身体だけでなく，こころにも不調をきたします。また，睡眠障害が，こころの病気の初期症状となる場合があります，そのことに気づかず，安易にアルコールに頼り，アルコール依存症や肝臓疾患など健康を害する人も見られます。

疲れを感じたら睡眠や休養を十分にとり，運動や趣味を楽しむ，気分転換を図るなど，自分に合ったストレス解消法を見つけ，早めに対応しましょう。

#### ◆「こころの病気」についての正しい知識を持ち，本人もまわり の人も対応しよう

#### ◆こころの病気を抱えている人も，心地よく地域で生活できるよ う支えあおう

「こころの病気」は思春期および妊娠や出産時のホルモンバランスの不調，過労などストレスが続くと誰にでもかかりうる身近な病気です。まずは自ら「こころの病気」を正しく理解し，身体の病気同様，早めに対処をしましょう。

また，こころの病気を抱える人にとって，病気と上手に付き合いながら地域で暮らしていくためには家族や友人・職場の同僚など身近な人の理解がとても大切です。

まわり的人也に症状に早く気づけるよう，こころの病気について正しく理解し，適切にサポートしていきましょう。

### ◆気軽に相談できる人や場を見つけよう

本人や家族、まわりの人々がうつ病等のこころの不調に気づいたら、早めに誰かに相談することが最も大切です。自分ひとりで何とかしようとして焦らず、家族や友人、専門機関に相談しましょう。



◆◇みんなでめざす目標値◇◆

★重点目標の指標

指標	対象		前回数 (H20 年度) (単位 % ※SMR は除く)	現状値 (H25・26 年 度) (単位 % ※SMR は除 く)	目標値 (H31 年度)	
					H21 設置	H26 設置
育児について身近に相談する人がいる割合	乳児健診		95.1	95.1	100%	100%
★子育てが楽しいと感じる保護者の割合	3 歳児健診		97.6	98.2	100%	100%
困ったり悩んだりした時に相談できる人が身近にいる生徒の割合	中学 2 年生		68.4	77.3	75 以上	80%以上
	高校 2 年生		77.8	79.6	80%以上	85%以上
★親が話に耳を傾けてくれると感じる生徒の割合	中学 2 年生		74.9	84.5	85%以上	90%以上
	高校 2 年生		75.4	85.6	85%以上	90%以上
睡眠による休養が不足している人の割合	青年期	男性	25.8	20.6	20%以下	20%以下
		女性	24.6	21.8		
	壮年期	男性	17.1	20.8	15%以下	15%以下
		女性	18.8	19.4		
日頃、精神的なストレスがある人の割合	青年期		61.5	59.9	50%以下	50%以下
	壮年期		55.8	52.2		
現在の暮らしに満足している人の割合	青年期		48.4	54.5	50%以上	55%以上
	壮年期		42.9	50.1		
	高齢期		62.6	63.4	現状維持	65%以上
地域の中に声をかけあえる仲間がいる人の割合	高齢期	男性	79.5	80.1	現状維持	現状以上
		女性	86.0	87.6		
趣味や楽しみを持っている人の割合	高齢期	男性	71.6	78.5	75%以上	80%以上
		女性	73.2	77.8		
標準化死亡比 (SMR) : 自殺	成人	男性	149.5 (H15-19)	146 (H20-24)	—	100
		女性	73.5 (H15-19)	92.3 (H20-24)	—	現状維持



## 『指標からみえてきたこと』

- 「子育てが楽しいと感じる保護者の割合」は、前回より微増しており、高い数値を示している。

周囲の人々が母親のことを理解し協力することはもちろんであるが、今後とも相談しやすい体制を整えていくことが大切である。

- 「思春期に悩みを相談できる人が身近にいる割合」は、前回に比べて増加しているものの、中高生の2割は相談相手がいないと答えている。心身ともに変化の大きいこの時期に、誰にも相談できないことは大きな問題と思われ、不登校・リストカットなどの諸問題行動へつながっていくことも考えられる。

ふだんから何でも話せる親子関係を築き，“何かあったらいつでも相談して”という信号を発信しておくことも必要だが、親子関係の基礎となる乳幼児期にしっかりとかわることが最も大切である。

- 「睡眠による休養が不足している人の割合」は、前回に比べると青年期では減少しているが、壮年期では男女ともに増加している。また、自殺の男性のSMRが全国に比べて高い。

不眠の原因としてはテレビ・スマートフォンの普及による不規則な生活習慣や、不眠時の寝酒等の誤った対処方法、過度なストレス、うつ等の精神疾患の初期症状が考えられる。

今後、自殺対策の一環としても、一人ひとりが休養・こころの健康づくりの重要性を認識し、セルフチェックや周囲の人たち（家族・地域・職場）によって、睡眠不足や過度なストレスによる心身の不調に早めに気づき、適切な受診につながるよう啓発を推進する必要がある。



★★市民一人ひとりが取り組むこと★★

ライフステージ	取組み内容
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊婦自身が気分転換を図り，ストレス解消を行います</li> <li>・ 妊婦自身が，困っているということを発信します</li> <li>・ 妊婦の身体的負担を軽減するために家族で協力し助け合います</li> <li>・ 夫が妊娠中の母体変化を知り，身体的・精神的にサポートします</li> <li>・ 夫婦で妊娠・出産について話し合います</li> <li>・ 相談できる仲間をつくります</li> </ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 母親が自分のストレスに早く気づき，その対応方法を早く学びます</li> <li>・ 夫婦で育児について話し合い，父親が積極的に育児に参加します</li> <li>・ 子どもの気持ちに寄り添う姿勢をもちます</li> <li>・ 育児の悩みを誰かに伝えるよう発信します</li> </ul>
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保護者は子どもの変化を見逃さず，はやめに対応します</li> <li>・ 子どもは親と話すように心がけ，保護者は子どもの話に耳を傾けます</li> <li>・ 信頼でき，何でも話せる友達をつくりひとりで悩まないで相談します</li> <li>・ 自分の好きなことや得意なことを見つけます</li> </ul>
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 十分な睡眠がとれる時間を確保します</li> <li>・ 1日の中で自分のための時間をつくるよう心がけます</li> <li>・ 家族の団らんをとおして，生活の中にゆとりがもてるよう心がけます</li> <li>・ 家族や友達との会話，スポーツや余暇活動など，自分に合ったストレス解消法を見つけます</li> <li>・ うつ病など，こころの病気について正しく理解し，その病気を抱えている人も心地よく地域で生活できるように支えあいます</li> </ul>

☆☆関係機関・団体に取り組むこと☆☆

関係機関・団体名	取組み内容
奄美市地域女性団体 連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域における声かけ運動の実施</li> </ul>
奄美市民生委員児童 委員協議会連合会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分のこころの健康を守りながら、地域住民の相談・支援に努める</li> <li>・ 高齢者やこころの病気の人々の孤立・孤独を防ぐため、社会参加を促し地域の人々への理解に努める</li> </ul>
奄美市連合青年団	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 積極的に仲間づくりをする</li> </ul>
奄美市老人クラブ 連合会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 友愛活動の推進や、地域におけるふれあいサロン（集い）にむけての取組みを行う</li> </ul>
医療機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊婦同士のコミュニケーションの場を設ける</li> <li>・ メンタルヘルスの相談については、必要に応じて専門病院に紹介する</li> </ul>
学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 教育相談を行い、必要な時に相談機関との連携を図る</li> <li>・ 保護者と連携を取り問題解決を図る</li> </ul>
健康づくり推進員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域での声かけを心がけ、悩みのある人に耳を傾ける</li> <li>・ 産後早期に家庭訪問し、状況の把握を行い必要な時に行政につなげる</li> </ul>
子育て支援センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 母親の悩みやストレスに対して必要な情報を提供し、必要な時に関係機関と連絡をとる</li> <li>・ 気軽に相談でき、いつでも立ち寄れる場所にする</li> </ul>
地域活動支援 センターゆらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 気軽に相談できる体制づくりやいこいの場を提供する</li> <li>・ 関係機関との連携を図りながら、地域住民に対し、障害者理解についての講演会や啓発活動を行う</li> </ul>
保育所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子育てについての不安を解消するため、育児について学ぶ場の提供をおこなう</li> </ul>

## ★★行政が取り組むこと★★

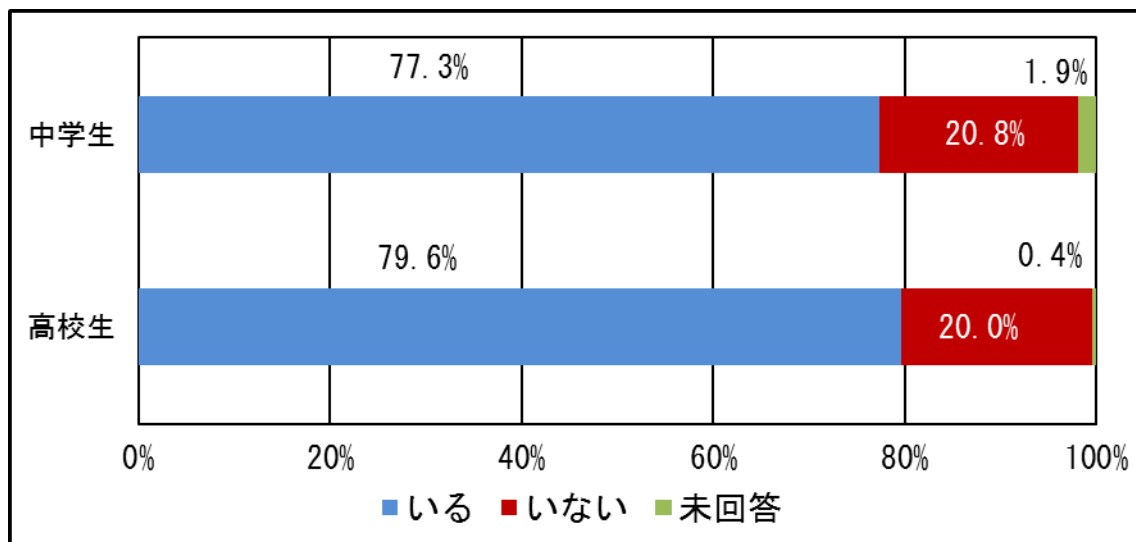
- 妊産婦の身体・精神的特徴について、本人や家族に啓発する
- 妊娠・出産・子育ての相談ができる場の提供や案内、関係機関との連携の強化に努める
- 妊産婦や保護者のメンタル面の把握やフォローをおこなう
- うつ病、ストレス、自殺等について、正しい知識とその対処法について情報提供をする
- 働く世代のメンタルヘルス対策として事業所等へ周知をおこなう
- 身近に相談できる場や体制づくりに努める
- 相談窓口の周知をおこなう
- 医療機関など、各種関係機関との連携をはかる

## データブック

～健康あまみ 21 アンケートより～

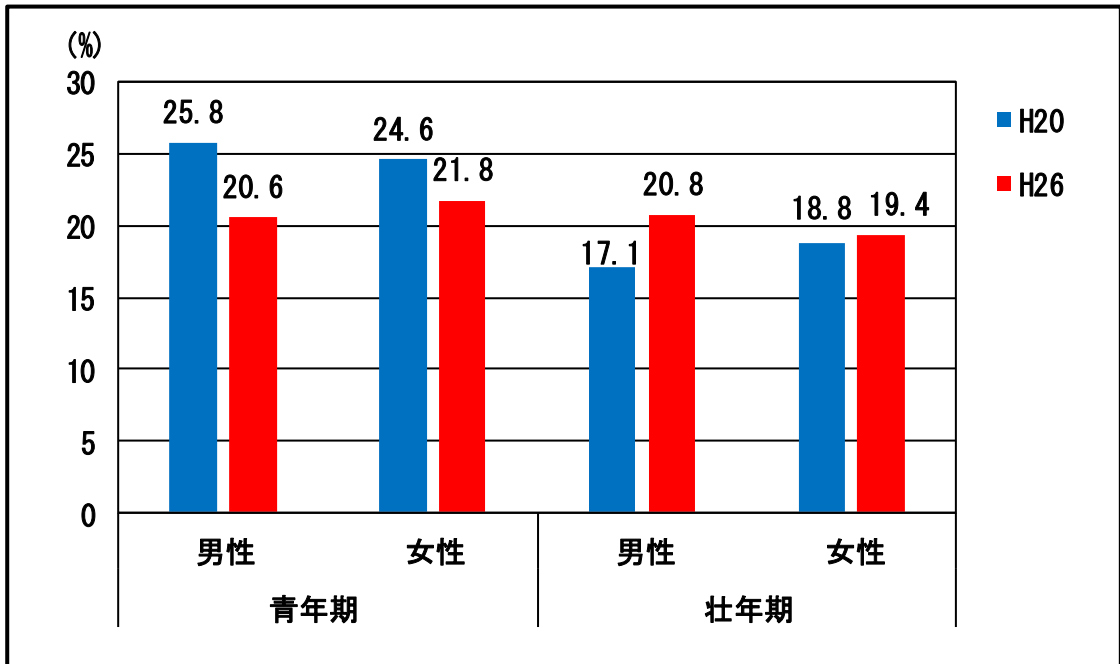


### ●相談できる人が身近にいる生徒の割合



資料：中高生アンケート（H26）

●睡眠による休養が不足している人の割合



～標準比死亡率（SMR）より～

●男女別標準化死亡率（SMR）

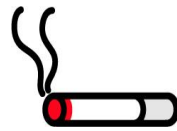
	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	自殺
男性	106.6	101.1	116.6	146.0
女性	110.0	91.7	93.2	92.3

資料：県健康増進課（H20～24）



# 4

## たばこ



### 健康づくりの目標

- ◆未成年者は、絶対にたばこを吸わないようにしましょう
- ◆たばこの害について正しい知識を持ち、吸わないようにしましょう
- ◆マナーを守り、吸わない人にも配慮を持ち、効果的な分煙をしよう

#### ◆未成年者は、絶対にたばこを吸わないようにしましょう

成長過程にある子どもにとって喫煙が身体に及ぼす害は大きいものです。未成年者は、たばこの害について正しい知識をもち、喫煙しないようにしましょう。又、未成年者にたばこを身近に感じさせないために、家庭や学校、地域において禁煙に取り組み、大人が子どもの前では吸わない等、地域ぐるみで環境を整えていきましょう。



#### ◆たばこの害について正しい知識を持ち、吸わないようにしましょう

たばこの煙には、ニコチンやタール、一酸化炭素、数十種類の発ガン性物質や、細胞のがん化を促進する物質が含まれているため、肺がんをはじめとする多くのがんや心臓病、脳血管疾患、\*COPD（慢性閉塞性肺疾患）、歯周病等多くの疾患に影響を及ぼします。特に妊婦は、流産や低出生体重児出産の可能性が高くなり、また乳幼児突然死症候群（SIDS）とも関係することから、お母さんはもちろん、まわりの人もたばこを吸わないように心がけましょう。

#### ◆マナーを守り、吸わない人にも配慮しながら、効果的な分煙をしよう

たばこの有害物質は、喫煙者本人が吸い込む煙よりも、周囲に流れる煙の中に多く含まれており、肺がんや心臓病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、乳幼児突然死症候群などの危険因子となり、まわりの人の健康にも大きな影響を与えます。家族はもちろん周囲への配慮をしながら、効果的な分煙に取り組みましょう。

#### \*COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

主に長期の喫煙によってもたらされた肺の炎症疾患で、咳・痰・息切れを主な症状として徐々に呼吸障害が進行します。かつて肺気腫、慢性気管支炎といわれていた疾患が含まれます。

◆◇みんなでめざす目標値◇◆

★重点目標の指標

指標	対象		前回は値 (H20年度)			現状値 (H25・26年度)			目標値 (H31年度)		
			単位 %			単位%			H21 設置	H26 設置	
			合計	以前あり	現在あり	合計	以前あり	現在あり			
たばこを吸ったことがある人の割合		中学2年生	男子	12.9	12.2	0.7	4.7	4.7	0.0	0%	0%
			女子	6.2	5.4	0.8	1.4	1.4	0.0	0%	0%
		高校2年生	男子	22.4	15.2	7.2	8.8	8.8	0.0	0%	0%
			女子	7.9	5.5	2.4	4.2	3.8	0.4	0%	0%
たばこを吸っている人の割合		妊婦		8.2			11.4			0%	0%
		青年期	男性	37.9			33.8			19%以下	19%以下
			女性	19.8			20.2			10%以下	10%以下
		壮年期	男性	33.6			27.2			17%以下	17%以下
			女性	7.7			9.5			4%以下	4%以下
喫煙者が心がけていること	職場で吸わない人への配慮をしている人の割合		29.6			44.5			33%以上	70%以上	
	ポイ捨てしないなどのマナーを守っている人の割合		64.1			50.8			70%以上	70%以上	
	家庭で家族に配慮しながら吸っている人の割合		53.5			64.1			60%以上	80%以上	
COPDを知っている人の割合		成人	—			22.5			—	80%	

『指標からみえてきたこと』

- 妊娠中の喫煙率が前回よりも増加しており，子どもの前でたばこを吸う保護者もみられる。当市の低出生体重児の割合は国・県と比べて高い状況にあり，そのことも踏まえ妊婦に対しては，妊娠・出産・子育てに及ぼす喫煙の影響について正しい情報を伝え，児童・生徒に対してはタバコの害についての教育を充実させていくことが大切である。
- 中高生の喫煙経験率が減少しており，その要因としてタスポの導入やたばこの値上がりの影響等が考えられる。今後も更なる減少を目指し，地域・学校と連携して取り組んでいく必要がある。
- 青年期・壮年期の男性は，前回に比べ喫煙率が減少しているが，女性は妊婦を含め青年期・壮年期ともに喫煙率が増加している。たばこによる健康被害の啓発（がん，COPD等）や分煙の推進に加え，たばこをやめたいと思っている人が禁煙できるよう，禁煙外来を行っている医療機関の周知を行っていく。

★★市民一人ひとりが取り組むこと★★

ライフステージ	取り組み内容
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 未成年者はたばこを吸いません</li> <li>・ 身体におよぼすたばこの影響について，正しく理解します</li> </ul>
妊娠期 青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊娠中は，たばこを吸いません</li> <li>・ 喫煙者・非喫煙者も，たばこの害と副流煙について，正しく理解し，まわりにも伝えます</li> <li>・ 大人が子どもや未成年者にたばこを吸わせない環境づくりに努めます</li> <li>・ 喫煙時は分煙を守り，指定された場所以外では吸いません</li> <li>・ 喫煙時はたばこのポイ捨て，歩きたばこをしない等のマナーを守ります</li> <li>・ 禁煙希望者は，禁煙外来を積極的に利用します</li> </ul>





### ☆☆関係機関・団体が取り組むこと☆☆

関係機関・団体名	取り組み内容
奄美市歯科医師会	・ たばこが、口腔内の健康に影響を及ぼすことを啓発していく
奄美市地域女性 団体連絡協議会	・ 受動喫煙防止活動に努める ・ 禁煙運動の推進を図る
奄美市連合青年団	・ 分煙を心がける
医療機関	・ 妊娠中の喫煙が及ぼす、影響について情報提供を行う ・ 禁煙外来を普及するように努める
学校	・ 児童・生徒や保護者に対し、たばこの健康に及ぼす影響について啓発する
健康づくり推進員	・ 活動をとおして、喫煙が胎児や乳幼児に与える害について啓発する
子育て 支援センター	・ 保護者に対し、喫煙が子どもに対する影響について情報提供する
地域活動 支援センターゆらい	・ 禁煙希望者に対するアドバイスを行う
保育所	・ 保護者に対し、喫煙が子どもに対する影響について情報提供する

### ☆☆行政が取り組むこと☆☆



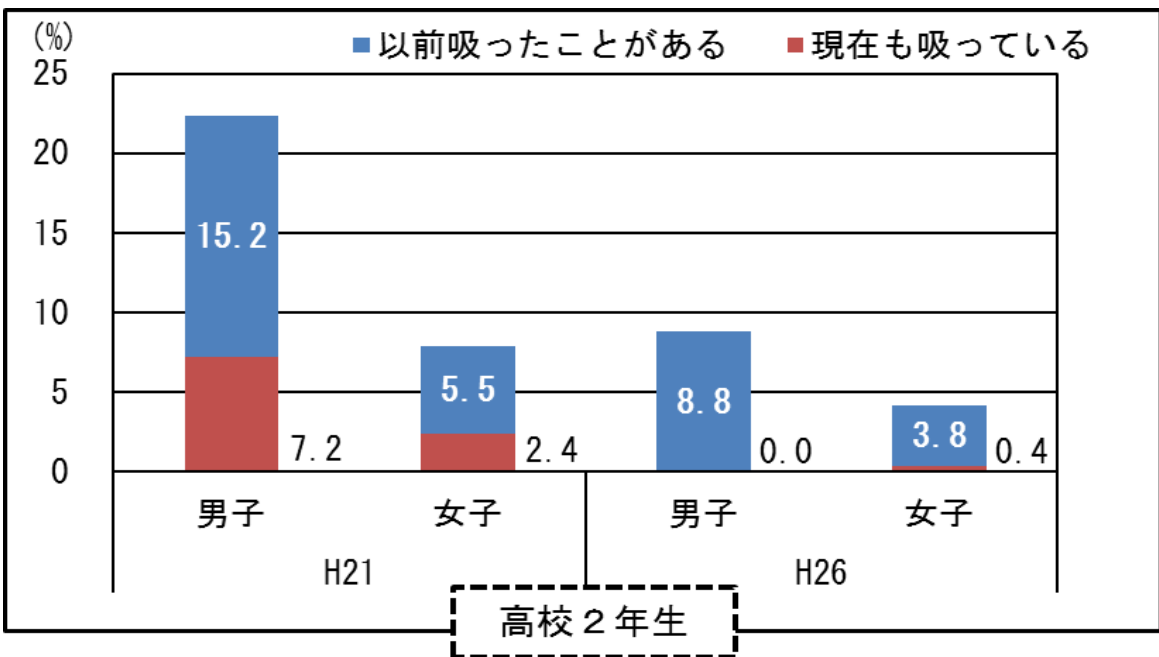
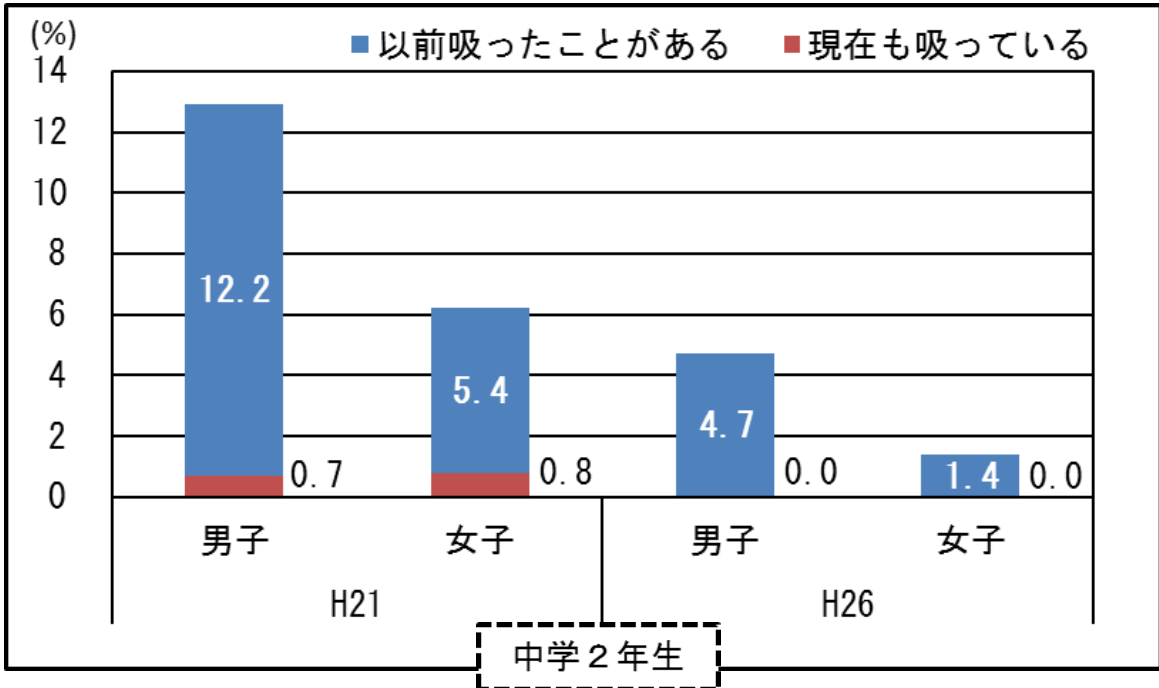
- たばこの害についての正しい知識の啓発を行う（奄美市だよりの活用）
- 禁煙外来を行っている医療機関の周知を行う
- 公共の場、職場での分煙・禁煙の必要性を関係機関に啓発する

# データブック

～健康あまみ21アンケート調査より～

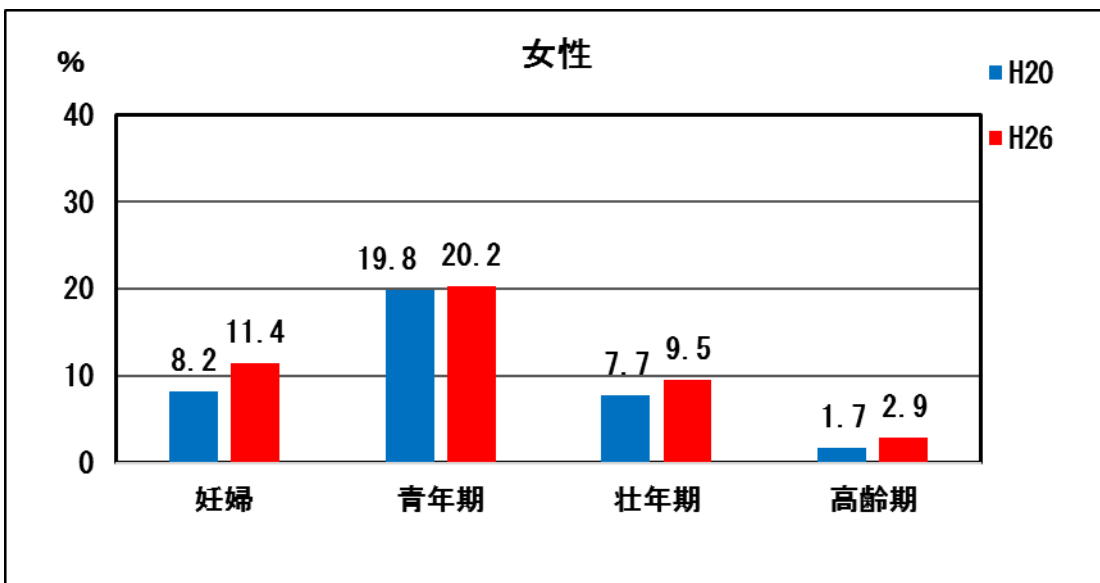
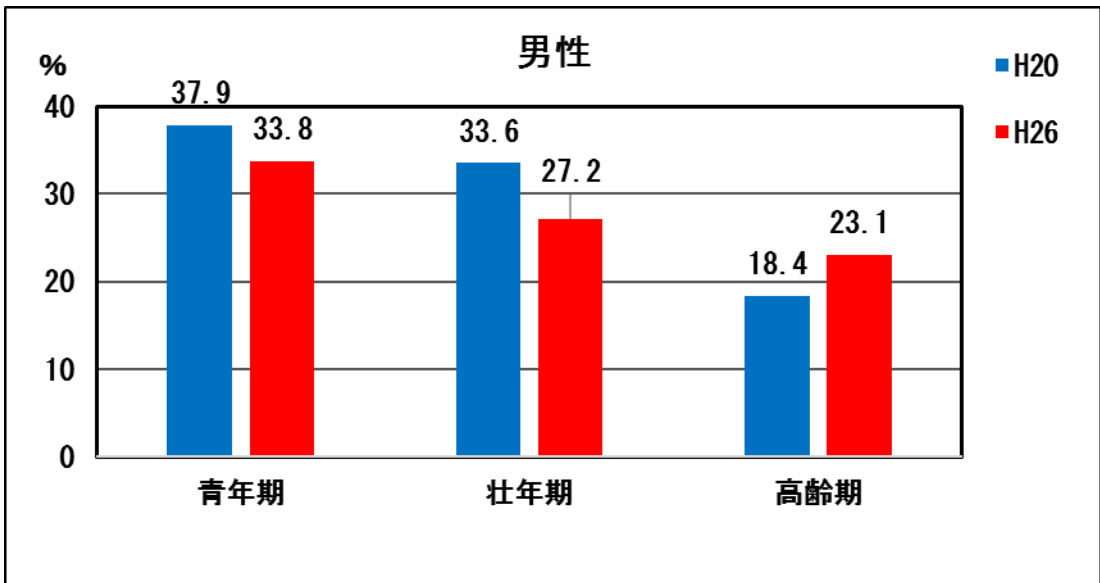


## ●たばこを吸ったことがあると答えた中学・高校生の割合



資料：中高生アンケート (H26)

●たばこを吸っている人の割合



# 5

## アルコール



### 健康づくりの目標

- ◆お酒に対する正しい知識や適量を知ろう
- ◆楽しみながら，上手にお酒と付き合いおう

#### ◆お酒に対する正しい知識や適量を知ろう

適量のお酒はストレス解消に役立つとともに，善玉コレステロールを増やす効果があり，これが動脈硬化の予防につながったりします。また，仲間とのコミュニケーションをとりやすくするなどの利点がある半面，一気飲みによる急性アルコール中毒や，多量飲酒による肝疾患やアルコール依存症を引き起こすこともあります。特に妊婦の飲酒は，アルコールが胎盤をとってそのまま胎児に移行するため，アルコールを多量に摂取した母親からは発育遅延，小頭症，その他さまざまな先天異常のある子どもが生まれやすいとされています。

お酒を『百薬の長』とするのも，『毒』に変えるのも本人次第です。

アルコールが及ぼす心身への影響や適量について正しく理解し，休肝日を設けながら上手に付き合いましょう。また，妊娠中はアルコールの摂取を控えるようにしましょう。

#### ◆楽しみながら，上手にお酒と付き合いおう

奄美はお酒をとおしての交流をもつ機会が多く，それが人と人とのつながりを深めて「ゆいの心」をはぐくみ，人間関係をスムーズにしています。その反面，自分の体調やペースに合わせて飲むことが難しかったり，飲酒を断りにくいなど，付き合い方に難しい面も見られます。まわりの人もお酒に対する正しい知識をもち，無理に勧めたり，一気飲みなどの強要をしないなどの配慮をしましょう。また，自分自身もまわりの雰囲気や配慮した，上手なお酒の断り方を知っていることも大切です。

発育期の子どもの飲酒は，子どもの健康に害を及ぼすことがわかっています。奄美では地域柄，行事や冠婚葬祭など子どもが飲酒の場にいる機会が多く，子どもにとっても飲酒が身近なものになっていると考えられます。子どもの健康を守るために「軽い気持ちで未成年者にお酒をすすめない・飲ませない」ことを，地域ぐるみで取り組むことが重要になってきます。

◆◇みんなであげよう目標値◇

★重点目標の指標

指標	対象		前回は (H20年度) (単位%)			現状値 (H25・26年度) (単位%)			目標値 (H31年度)	
			H21設置	H26設置						
妊娠中の飲酒率	妊婦		12.2			7.7			0%	0%
現在、飲酒をしている中学・高校生の割合	中学2年生	男子	合計	以前あり	現在もあり	合計	以前あり	現在もあり	-	-
		女子	46.0	40.1	5.9	22.1	21.6	0.5	0%	0%
	高校2年生	男子	38.0	35.1	2.9	20.1	17.4	2.7	0%	0%
		女子	53.2	40.0	13.2	37.8	33.2	4.6	0%	0%
	女子	50.4	42.1	8.3	31.6	30.3	1.3	0%	0%	
「節度ある適度な飲酒量」を1日1合以下と知っている人の割合	青・壮年期	男性	31.1			27.1			50%以上	50%以上
		女性	38.2			44.5			50%以上	50%以上
週に1度以上の休肝日を設けている人の割合	青年期男性		60.7			63.2			70%以上	70%以上
	壮年期男性		51.2			59.2			70%以上	
1日に2合以上飲む人の割合	青年期男性		44.6			36.8			-	25%以下
	壮年期男性		33.7			30.6			-	20%以下

『指標からみえてきたこと』

- 妊婦の飲酒率は減少している。妊娠中の飲酒は胎児の成長を妨げるだけでなく、その後の発育・発達に様々な影響を及ぼすため、正しい知識の普及・啓発に努めていくことが必要である。
- 飲酒経験のある中学・高校生の割合が前回に比べ半減しているが、依然として高い。減少した理由としては、自動販売機でのお酒の販売時間帯が規制されたこと、お酒を購入する際の年齢確認が強化されたことが考えられる。未成年の飲酒は、将来アルコール依存症になってしまう可能性や、脳の発達等に影響があり、また非行などの問題行動につながっていく可能性もあるため、絶対飲まないことが大切である。飲酒に対し寛容な地域性もあるが、未成年

者には軽い気持ちで勧めないようにするなど、大人一人ひとりに意識づけ、地域ぐるみで取り組む必要がある。

- 青壮年期男性の約7割は、適度な飲酒量を知らない状況である。過度な飲酒は生活習慣病やアルコール依存症の原因となるため、正しい知識（適量・休肝日・肥満予防）の普及・啓発に努めていくことが必要である。  
「永く・おいしく・楽しくお酒を飲む」ために、本人だけでなく家庭や地域の協力も必要である。

★適量とは（純アルコールにして20g）

種 類	適 量
焼酎（アルコール度数25度なら）	約110ml（0.6合）
ビール（アルコール度数5度なら）	500ml（中びん1本）
日本酒（アルコール度数15度なら）	180ml（1合）
ウイスキー（アルコール度数43度なら）	60ml（ダブル1杯）
ワイン（アルコール度数14度なら）	約180ml（1/4本）
缶チューハイ（アルコール度数5度なら）	約520ml（1.5缶）



★★市民一人ひとりが取り組むこと★★

ライフステージ	取組み内容
妊娠期 乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 飲酒が胎児に及ぼす影響について理解し、妊娠中の飲酒は控えます</li> <li>・ 子どもを飲酒する場に連れて行かないよう心がけます</li> </ul>
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 未成年は飲酒をしません</li> <li>・ 飲酒が未成年の健康や身体の発達に及ぼす影響について理解します</li> <li>・ 友達や大人にアルコールを勧められても断ります</li> <li>・ 急性アルコール中毒や体質について知識を持ちます</li> </ul>
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ お酒が健康に及ぼす影響を知り、飲酒量のコントロールをします</li> <li>・ 週2回程度の休肝日を設けます</li> <li>・ 未成年者に飲酒をすすめません</li> <li>・ 子どもを飲酒する場に連れて行かないよう心がけます</li> <li>・ 子どもが飲酒していたら注意します</li> <li>・ 飲酒の機会につながる、夜間外出はさせません</li> <li>・ 適量を知り、多量飲酒はしません</li> <li>・ 無理に飲酒をすすめません</li> <li>・ 適量の飲酒を心がけ、楽しく飲みます</li> <li>・ 適量飲酒のために、家族も協力します (おつまみの工夫・声かけなど)</li> </ul>



### ★★関係機関・団体が取り組むこと★★

関係機関・団体名	取組み内容
奄美市歯科医師会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 過度の飲酒は、歯科の治療において障害となりうることもあるので適度にたしなむことをすすめていく</li> </ul>
奄美市食生活改善推進員連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 推進員活動をとおして、飲酒の場に子どもを連れて行かないよう声かけをする</li> </ul>
奄美市地域女性団体連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 飲酒運転撲滅運動を推進する</li> </ul>
奄美市民生委員 児童委員協議会連合会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 飲酒運転撲滅運動推進に努める</li> <li>・ シールやチラシを利用して、啓発に努める</li> </ul>
医療機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊娠中の飲酒が及ぼす影響について情報提供を行う</li> </ul>
学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 児童および生徒や保護者に対しアルコールの正しい知識について啓発する</li> </ul>
健康づくり推進員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 推進員活動をとおして、飲酒の場に子どもを連れて行かないよう声かけをする</li> </ul>
子育て支援センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 飲酒が子どもに与える影響について情報を提供する</li> <li>・ 学校や地域、関係団体と連携をとり、飲酒をしないよう子どもたちに声かけをする</li> </ul>
地域活動支援センターゆらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 飲酒についての正しい知識の普及を行う</li> </ul>
保育所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 飲酒の場に子どもを連れて行かないように、保護者に啓発する</li> </ul>

### ★★行政が取り組むこと★★

- 妊娠中や未成年者に対して、飲酒が未成年に及ぼす影響について知識の普及・啓発を行う
- 地域ぐるみで子どもの飲酒防止に取り組むよう働きかける
- アルコールの適正飲酒や関連する問題について、知識の普及を図る（イベントや成人式等）

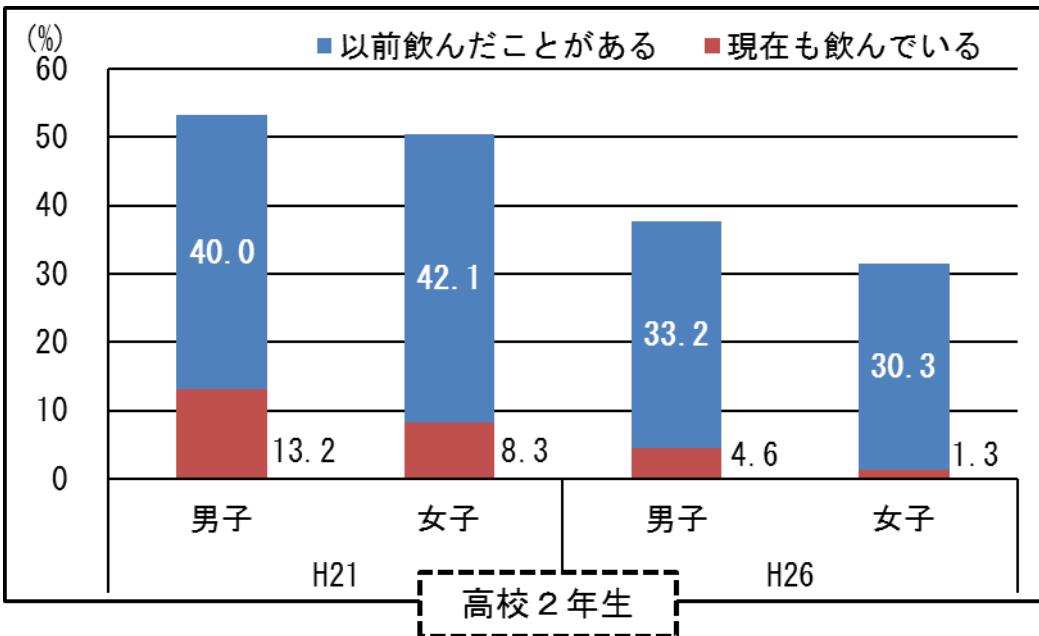
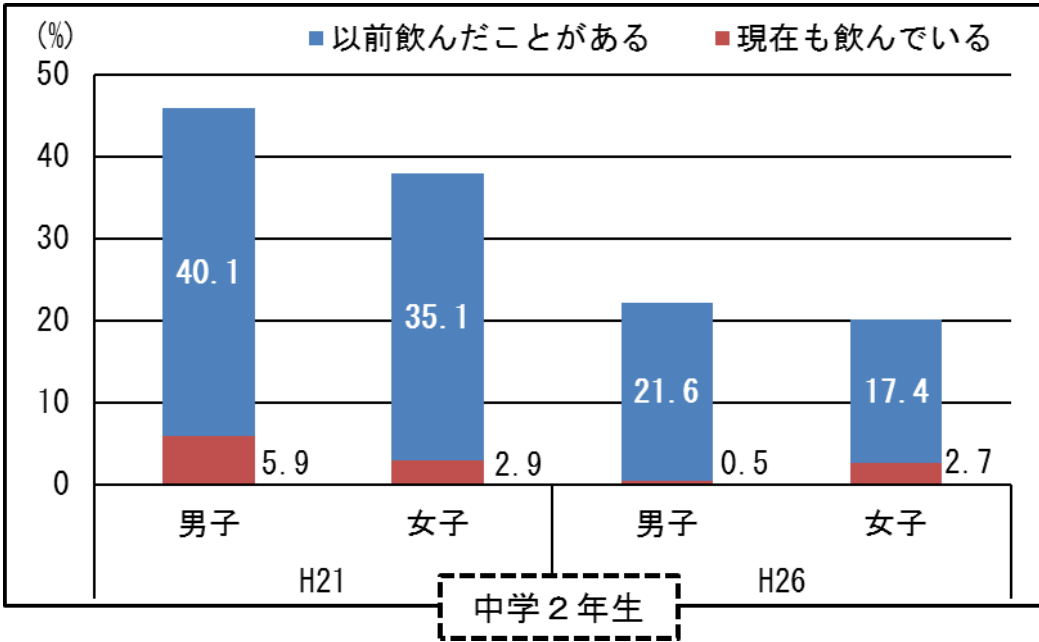


# データブック

～健康あまみ 21 アンケートより～

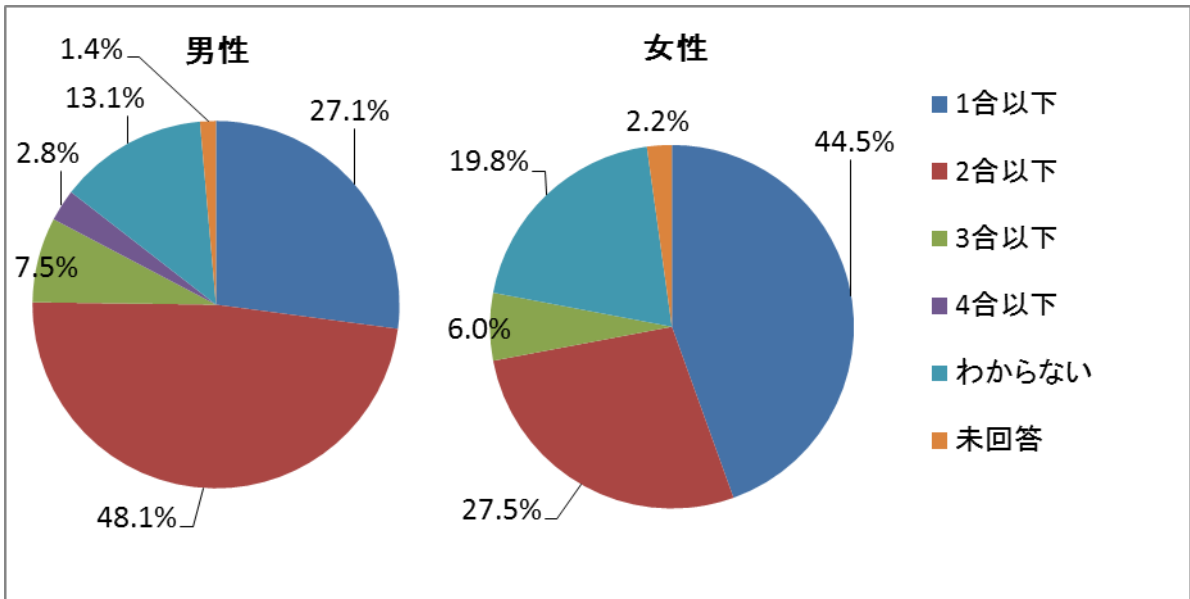


## ● 飲酒をしたことのある中学・高校生の割合

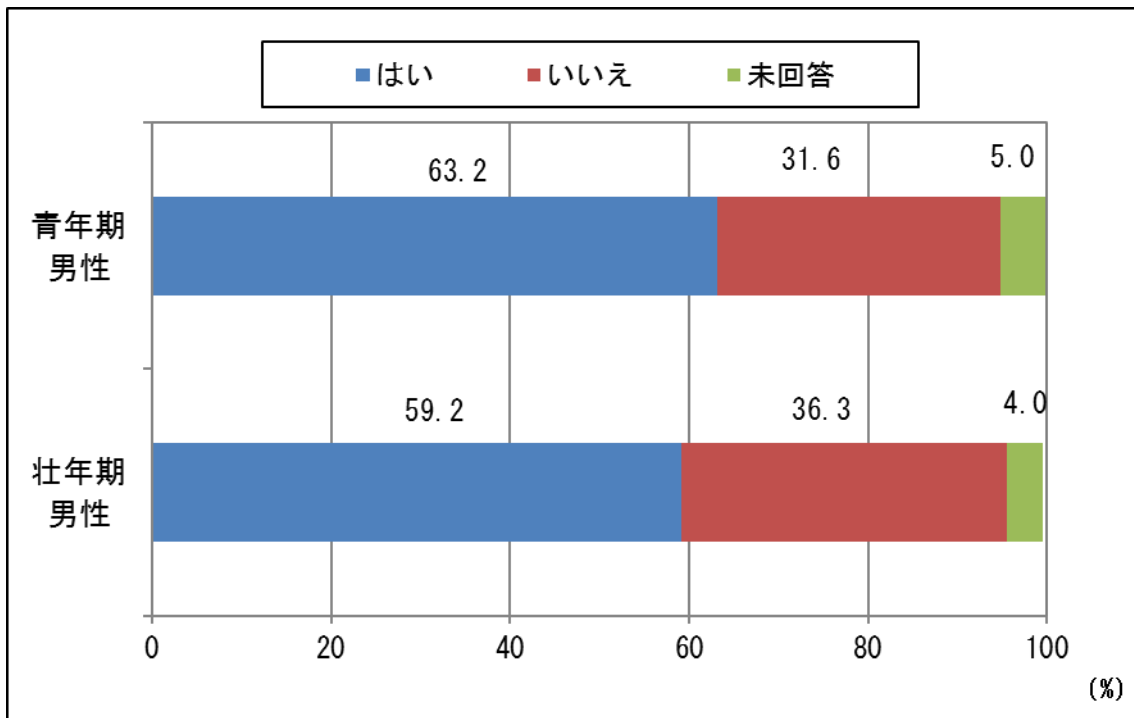


資料：中高生アンケート (H26)

●1日の適度な飲酒量の回答割合



●週に1度以上の休肝日を設定している人の割合





# 6 歯・口腔の健康



## 健康づくりの目標

- ◆ 歯の大切さを知って、乳幼児期からむし歯予防に努めよう
- ◆ 歯周病に対する正しい知識を持ち、口腔清掃の方法を身につけよう
- ◆ 定期的に検診へ行こう

### ◆ 歯の大切さを知って、乳幼児期からむし歯予防に努めよう

歯と口の健康は、全身の健康に大きく影響します。歯の大切さをしっかりと認識し、正しい食習慣・歯みがき・予防処置等の習慣を身につけることが、生涯の歯の健康づくりの基礎になります。

乳幼児期には、正しい歯みがきや食習慣を身につけ、親子で楽しみながらむし歯予防につとめましょう。学童期になると、保護者の手を離れて自立し、子どもが自分で管理していくようになります。子どもの自立心を尊重しつつ見守り、むし歯予防に努めましょう。

### ◆ 歯周病に対する正しい知識を持ち、口腔清掃の方法を身につけよう

成人期は歯周病の急増期ですが、歯周病は自覚症状がほとんどないため慢性的に進行し、歯を失う最大の原因です。歯周病はその他にも早産、低出生体重児、肥満、糖尿病、認知症、肺炎など全身に影響を及ぼします。

歯は、食事や会話など「生活の質」を保つ重要な働きがあります。いつまでも自分の歯でしっかりとかんでおいしく食事ができるためにも、歯ぐきを含む口全体の健康を見直しましょう。歯周病予防についての知識を得るとともに、正しいブラッシングや歯間清掃具の使用方法などを身につけ、日頃から実践しましょう。

### ◆ 定期的に検診へ行こう

歯が痛くなってから病院へ行く…という言葉をよく耳にしますが、それでは遅すぎます。かかりつけ歯科医院で定期的に検診を受け、また気になる症状があるときには早期治療を心がけましょう。

◆◆みんなでめざす目標値◆◆

★重点目標の指標

指標	対象		前回数 H21年度 (単位%)	現状値 (H25・26年 度) (単位%)	目標値 (H31年度)	
					H21設置	H26設置
仕上げみがきを毎日している3歳児の割合	3歳5か月児		63.4	75.9	46%以上	90%以上
おやつ時間を決めている3歳児の割合	3歳5か月児		75.1	72.1	90%以上	90%以上
★むし歯のない3歳児の割合	3歳5か月児		59.7	69.5	80%以上	80%以上
フッ素塗布を受けたことのある3歳児の割合	3歳5か月児		87.5	87.7	95%以上	95%以上
間食として、甘味食品・飲料を1日3回以上飲食する習慣のある1歳6か月児の割合	1歳6か月児		27.7	22.4	15%以下	15%以下
中学1年生の一人平均う歯数(DMF指数)	中学1年生		3.6歯	2.5歯	1.4歯以下	1.4歯以下
定期的に検診を受けている人の割合	青年期	男性	4.5	10.3	15%以上	15%以上
		女性	10.3	20.2	10%以上	30%以上
	壮年期	男性	5.7	9.4	30%以上	30%以上
		女性	11.8	18.3		
糸ようじ・歯間ブラシを使用している人の割合	青年期	男性	19.7	17.6	25%以上	25%以上
		女性	27.0	37.8	35%以上	45%以上
	壮年期	男性	18.0	23.3	40%以上	40%以上
		女性	35.1	37.7		
80歳で20本以上の自分の歯を有する人の割合	75～85歳		—	11.0%	—	30%以上
60歳で24本以上の自分の歯を有する人の割合	55～64歳		—	19.3%	—	30%以上
40歳で喪失歯のない人の割合	35～44歳		—	42.6%	—	50%以上
過去1年間に歯科検診を受診した人の割合	20歳以上		—	29.6%	—	40%以上

## 『指標からみえてきたこと』

●むし歯の状況は幼児、生徒ともにデータは改善されているが、国・県と比較すると、依然として高い。また、むし歯のない子どもが増えている一方で、一人で多くのむし歯を有する子どもがみられ、両極化している。今後、さらにむし歯を減らすには、保護者の取り組みだけでなく、祖父母や地域の方の理解・協力が不可欠であり、全体を含めて取り組む必要がある。また、妊娠期からの歯の健康づくりが子どもの歯質に影響していくことについても周知し、啓発していく。

●青壮年期の定期検診の受診や口腔ケアは、前回の調査時より改善しているが、まだまだ低い状況である。40歳・60歳・80歳代で自分の歯を有する人の割合は低く、国・県(調査年度が異なるため参考値とする)の現状よりも低いことが予想される。若い頃からのむし歯・歯周病予防、特に歯周病については全身に及ぼす影響(早産・低出生体重児・肥満・糖尿病・認知症)について、正しい知識の普及と適切な口腔内清掃や定期検診の受診を促進する必要がある。

高齢期において、歯及び口腔の健康を保つことは食事や会話を楽しむなど生活の質の向上のほか、誤嚥・窒息予防などにもつながるため、咀嚼・嚥下機能維持や義歯のケアも必要となる。



★★市民一人ひとりが取り組むこと★★

ライフステージ	取組み内容
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊娠がわかったら定期健診を受け、治療が必要な時は早めの処置を受けます</li> <li>・ 自分の歯を守るために食生活や口腔清掃方法を身につけます</li> <li>・ 胎児の歯にも関心を持ち、バランスの良い食事を摂るよう心がけます</li> </ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎日の歯みがきの習慣を身につけます</li> <li>・ 親がむし歯予防の大切さを認識し、実践します (口うつしやスプーンの共有などをしない など)</li> <li>・ 就寝前の仕上げみがきを徹底します</li> <li>・ 定期健診を受け、むし歯の早期発見・早期治療をします</li> <li>・ 歯に良いおやつを選び、時間を決めて与えます</li> <li>・ よく噛んで食べます</li> <li>・ 定期的に予防処置を受けます</li> <li>・ フッ素入り歯みがき剤など自宅でできる予防を行います</li> </ul>
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 親子でむし歯予防について学習し、理解します</li> <li>・ 自分の口の状態に合った歯みがきの方法を知り、正しい歯みがきの習慣を身につけます</li> <li>・ 甘い食べ物や飲み物を控えます</li> <li>・ 好き嫌いをしないで、いろいろな食品を食べます</li> <li>・ フッ素入りの歯みがき剤など自宅でできる予防を行います</li> <li>・ よく噛んで食べる習慣を身につけます</li> <li>・ 噛みごたえのある食べ物を食べます</li> <li>・ 親子ともに定期健診や早期治療の必要性について理解し、実践します</li> </ul>
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯や歯周病に対する正しい知識を身につけます</li> <li>・ 自分の口の中の状態にあった手入れの仕方（歯みがき・歯間清掃用具の使い方）を身につけます</li> <li>・ 1日1回は時間をかけて、丁寧に歯をみがきます</li> <li>・ 歯石除去や歯の清掃指導等の予防処置を受けます</li> <li>・ 誕生日に、かかりつけ医で定期健診を受けます</li> <li>・ 入れ歯が合わない時は歯科医院へ行きます</li> <li>・ 子どもへのおやつのあげ方を考えます</li> </ul>

☆☆関係機関・団体が取り組むこと☆☆

関係機関・団体名	取組み内容
奄美市歯科医師会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保育所，幼稚園，学校における歯科健診の協力にて健康管理，早期の処置を図り，要請ある際には講話を通じて歯科についての適切な知識の浸透を図っていく</li> <li>・ 歯についての適切な知識の普及をはかる</li> <li>・ 図画ポスターコンクール，イベント等の場を活用して，歯の大切さについて普及啓発する</li> <li>・ 口腔と全身の健康の関連性を伝えていきます</li> </ul>
奄美市地域女性団体連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 口腔清掃方法について普及・啓発に努める</li> </ul>
奄美市 民生委員児童委員 協議会連合会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 快適な食生活をする上で，歯は最も大事であることから，乳幼児期から 歯に対する知識の普及啓発に努める</li> <li>・ 歯についての講話，定期的にチェックを受けるなど学習の場の設定を行い，住民に対して啓発活動を実施する</li> </ul>
健康づくり 自主グループ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯の大切さについて学ぶ機会をつくる</li> </ul>
健康づくり推進員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯についての知識を学び，年齢に応じた普及啓発に努める</li> <li>・ 妊娠期から歯の健康づくりを呼びかけます</li> </ul>
子育て支援センター 食生活改善推進員 (8020 運動推進員)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ むし歯予防に対する情報の提供を行う</li> <li>・ 丈夫な歯をつくるための望ましい食習慣について，情報の提供と実践の支援を行う</li> </ul>
保育所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 関係機関と連携をとり，歯を大切にするために保護者や子どもに対し，知識の普及と実践への支援を行う</li> </ul>
学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 関係機関と連携をとり，保護者や子どもに対し，歯科保健に関する知識の普及と実践への支援を行う</li> <li>・ 定期的な歯科検診を促し，予防の大切さを伝えます</li> </ul>
医療機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊娠期から歯の大切さを伝えます</li> <li>・ 母子手帳の活用を促します</li> </ul>

## ★★行政が取り組むこと★★

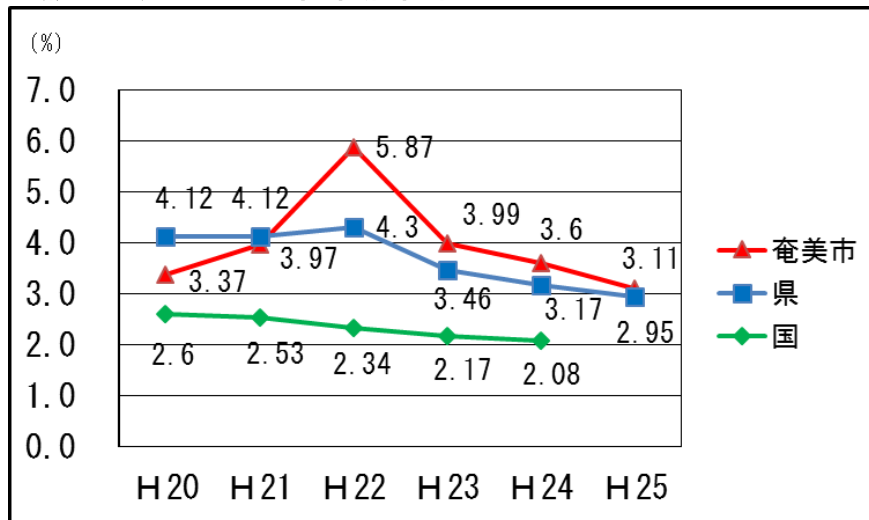
- 歯科保健に関する知識の普及啓発を図る
- 歯周病に関する知識の普及啓発を図る
- 関係機関と連携をとり、歯についての教育の充実を行う
- 定期健診の勧奨を行う
- 8020 運動を推進する
- 身近で利用しやすい歯科相談窓口や学習の場を提供する
- 食生活の大切さを伝える

## データブック

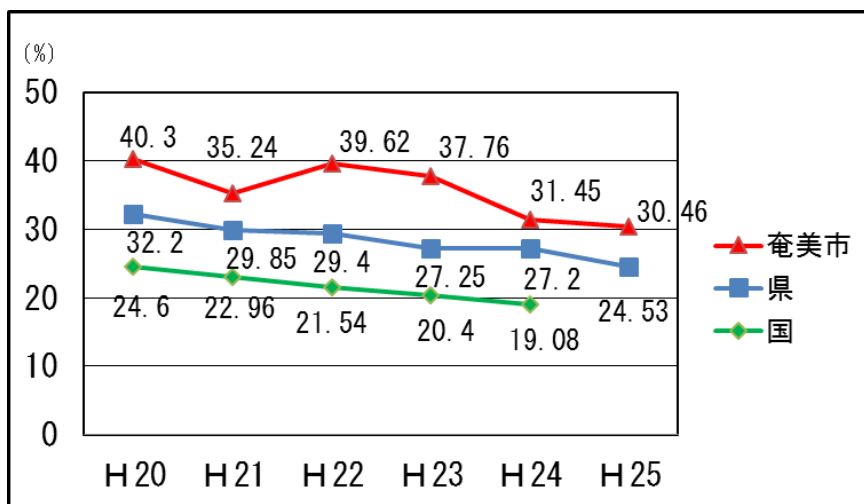
～乳幼児健康診査データより～



### ●1歳6か月児 むし歯有病者率



### ●3歳児 むし歯有病者率

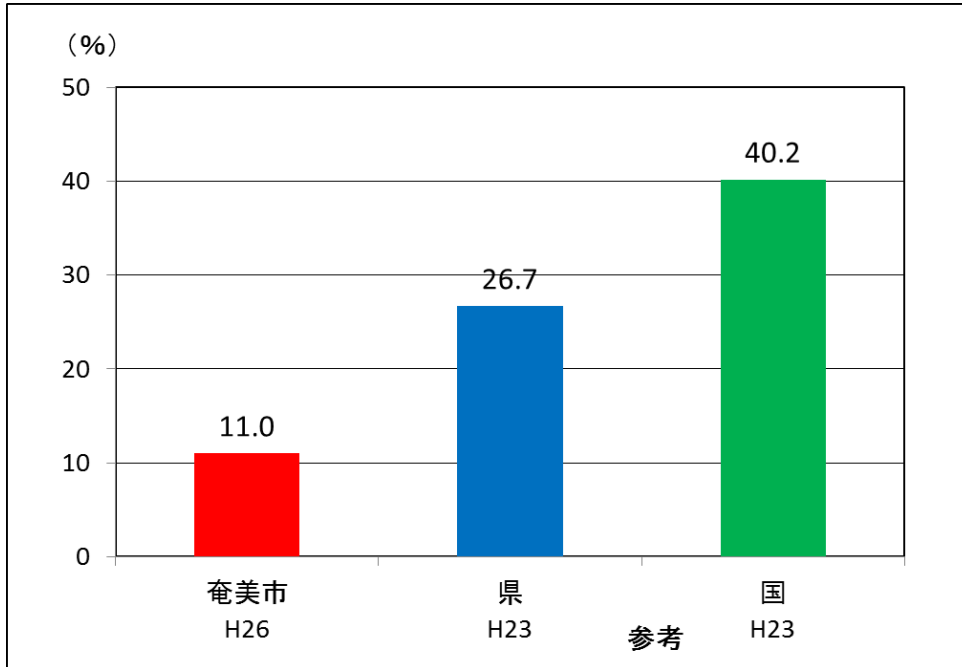


資料：鹿児島県の母子保健



～健康あまみ 21 アンケートより～

●80歳で20本以上の自分の歯を有する人の割合



資料：市 健康あまみ 21 アンケート H26 年度：対象 75～85 歳  
県 県民の健康状況実態調査 H23 年度：対象 75～84 歳  
国 厚生労働省「歯科疾患実態調査」H23 年：対象 75～84 歳



# 7

## 健康管理



### 健康づくりの目標

- ◆快適な妊娠期を過ごし、安全な出産に臨もう
- ◆乳幼児健診や、予防接種をしっかりと受けよう
- ◆規則正しい生活習慣を身につけ、丈夫な身体をつくろう
- ◆健康に関する知識を持ち、日頃から自分の健康状態を確認しよう
- ◆1年に1回は健診を受けよう
- ◆病気があっても上手に付き合いながら生活しよう
- ◆家族やまわりの人の健康にも気を配ろう

#### ◆快適な妊娠期を過ごし、安全な出産に臨もう

赤ちゃんがすこやかに育っていくことはすべての親の願いです。妊娠中を母子ともにすこやかで元気に過ごし、安心して出産を迎えることができるように、早期に妊娠届け出を行い、定期的に妊婦健診を受けましょう。

#### ◆乳幼児健診や、予防接種をしっかりと受けよう

乳幼児期はすくすくと成長していく大切な時期です。また、こころと身体の結びつきがとても強く、こころの変化が身体の変調として現れることもあります。健やかな心身の発育発達を育むために、乳幼児健診などを受診し心身の健康状態の把握に努めましょう。

また、子どもは成長と共に外出の機会が多くなり、感染症にかかる可能性も高くなります。きちんと予防接種を受けて、病気を予防しましょう。

#### ◆規則正しい生活習慣を身につけ、丈夫な身体をつくろう

乳幼児期はこころも体も成長が著しく、親の考え方に左右される時期でもあります。最近では、ライフスタイルや価値観の変化により、子どもを大人の生活リズムに合わせてしまう傾向にありますが、「三つ子の魂 百まで」といわれるように、幼少期の生活習慣は大人になっても続いていきます。「よく食べ、よく遊び、よく寝る」という、規則正しい生活リズムを身につけることは成長過程にある子どもにとって、丈夫な身体をつくるとともに、生活習慣病予防の観点からも大切です。

いきいきとした毎を送れるよう、早い時期から生活習慣の基盤をつくっていきましょう。

### ◆健康に関する知識を持ち、日頃から自分の健康状態を確認しよう

地域でいきいきと過ごすためには、早い時期から健康に関心を持ち、正しい知識を得て自己管理することが大切です。また、日頃から自分の体調に目を向け、身体が出すサインをキャッチしながら体調に合わせて健康づくりを行いきましょう。

### ◆1年に1回は健診を受けよう

奄美は長寿・子宝の島とよくいわれますが、生活環境などの変化により、65歳未満の死亡（早世）や悪性新生物・心疾患・脳血管疾患等の生活習慣病による死亡割合が高く、悪性新生物の内訳では男性では肺がん・大腸がん、女性では肺がん・乳がんが高い状況がみられます。しかし健診の受診率は低く、受診者も固定化している傾向にあります。特に若い年代の男性は、健診を受けずに自覚症状が出て重症化してから病院を受診する人が多くみられます。

早い時期から「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、生活習慣病を予防するために定期的に健診を受け、健診結果を自分の生活習慣改善に役立てましょう。

### ◆病気があっても上手に付き合いながら生活しよう

年齢を重ねるにつれて体調に支障をきたすことも多くなってきます。病気や障害があっても上手にコントロールしながら、充実した毎日を過ごしましょう。また、些細な事でも一人で悩まず、気軽に相談できる家族や仲間、かかりつけ医を持ちましょう。

### ◆家族やまわりの人の健康にも気を配ろう

健康づくりは、一人ひとりが積極的に取り組むばかりでなく、地域や職場、家族も一緒になって取り組んでいくことが大切です。毎日を元気に過ごしていくために、自分の健康管理はもちろんのこと、職場や地域の人々の健康を気遣いながら、社会全体での健康づくりに取り組みましょう。

◆◇みんなをめざす目標値◇◇

★重点目標の指標

指標	対象	前回値 (H20 年度) (単位 %)	現状値 (H25・26 年度) (単位 %)	目標値 (H31 年度)		
				H21 設置	H26 設置	
妊娠 11 週以内での妊娠の届け出率	妊婦	71.5	88.3	100%	100%	
★20 週以降の妊娠届け出	妊婦	5.7	2.2	-	0%	
★低出生体重児の割合	2500 g 未満 出生児	15.7	13.2 (H24 年度)	-	10%以下	
MR (麻しん風しん混合) I 期 受診率	1 歳児	87.6	97.7	95%以上	100%	
MR (麻しん風しん混合) II 期 受診率	就学前児	86.4	83.3	95%以上	95%以上	
BCG 受診率	6 か月未満児	95.1	74.3	95%以上	95%以上	
乳児健診受診率	3~4 か月児	96.7	97.4	100%	100%	
1 歳 6 か月児健診受診率	1 歳 6 か月児	97.0	95.8	100%	100%	
3 歳児健診受診率	3 歳 5 か月児	85.1	90.5	95%以上	95%以上	
★夜 9 時までに寝る子ども の割合	3 歳児	38.8	36.5	50%以上	50%以上	
夜 10 時までに寝る児童の 割合	小学生	—	86.4	—	90%以上	
早寝・早起きをしている 生徒の割合	中学 2 年生	—	70.1	—	75%以上	
健診 (検診) 受診率	特定健康診査	40 歳以上の 市民	28.0	29.0 (H24 年度)	65%以上	65%
	胃がん検診		11.8	10.9 (H24 年度)	20%以上	20%
	肺がん検診		18.2	15.6 (H24 年度)	21%以上	21%
	大腸がん検診		16.5	15.0 (H24 年度)	19%以上	19%
	子宮がん検診	20 歳以上の 女性	23.8	28.8 (H24 年度)	26%以上	30%
	乳がん検診	40 歳以上の 女性	36.6	33.8 (H24 年度)	40%以上	40%
	結核検診	65 歳以上の 市民	33.8	22.5 (H24 年度)	70%以上	70%
精密検査 受診率	胃がん	がん検診 受診者の うち 要精密者	88.6	92.4 (H24 年度)	100%	100%
	肺がん		100	78.2 (H24 年度)		
	大腸がん		83.6	100 (H24 年度)		
	子宮がん		100	100 (H24 年度)		
	乳がん		94.5	92.9 (H24 年度)		

◆◇みんなをめざす目標値◇◆

★重点目標の指標

指標	対象	前回数 (H20 年度) (単位 %)	現状値 (H25・26 年度) (単位 %)	目標値		
				H21 設置	H26 設置	
ふだん健康だと感じている人の割合	青年期	79.2	80.8	87%以上	87%以上	
	壮年期	70.7	74.1	78%以上	78%以上	
	高齢期	56.1	62.8	62%以上	65%以上	
健診や人間ドック(職場・病院)を年1回程度受けている人の割合	青年期	52.6	62.6	60%以上	70%以上	
	壮年期	68.5	68.8	75%以上	75%以上	
健康状態を知るための自分なりの方法をもっている人の割合	青年期	58.3	71.7	64%以上	80%以上	
	壮年期	78.4	80.8	86%以上	86%以上	
	高齢期	85.4	86.1	94%以上	94%以上	
自分の体調の良し悪しに応じて対処ができる人の割合	青年期	74.5	78.1	82%以上	82%以上	
	壮年期	77.0	78.5	85%以上	85%以上	
	高齢期	84.8	79.0	93%以上	93%以上	
健康に関する情報に関心がある人の割合	青年期	80.2	82.3	88%以上	88%以上	
	壮年期	87.3	85.9	96%以上	96%以上	
メタボ該当者と予備群の割合	40～74歳 特定健診受診者	男性	48.7	50.6 (H24 年度)	—	40%
		女性	22.5	20.0 (H24 年度)	—	15%
新規透析導入患者数	奄美市身体障害者手帳新規申請	—	23人 (H25 年度)	—	現状値以下	

## 『指標からみえてきたこと』

- 妊娠 11 週以内での届出は増加しているが、依然として 20 週以降の届出もみられる。20 週以降の届出のなかには家庭環境や育児姿勢など多くの問題を抱えている妊婦も多い。

母子手帳交付時に定期的な妊婦健診の受診をすすめ、安全安心な妊娠・出産に臨めるよう支援・対応する必要がある。
- 奄美市の低出生体重児の割合は前回に比べて低くなっているが、国・県と比べると高い。妊婦に対してだけでなく、妊娠前からの食事や喫煙・歯の健康管理などについて重点的に啓発し、健やかな妊娠・出産に臨めるよう取り組む必要がある。
- BCG接種率の減少の要因として、接種期間の延長や、ワクチンの種類の増加に伴い接種の優先順位が下がったことが考えられる。今後も接種率の増加を目指して取り組む必要がある。
- 「夜 9 時までに眠る子どもの割合」が前回より減少しており、夜型の生活リズムの子どもが増えている。夜遅くに子連れで出歩くなど親中心の生活になっており、子どもを寝かしつけるための環境づくりをしていない家庭も多い。子どもの生活リズムを確立するためには保護者の意識が大切であり、妊娠中から正しい生活リズムを身につけることや、子どもの生活リズムを整えるための具体的な工夫等について働きかけていく必要がある。
- 子宮がん検診の受診率が、前回値と比較して上昇している。これは平成 21 年度から開始となったがん推進事業による個別検診が開始になったことや、女性がん検診の必要性がメディア等で広く周知されたためであると考えられる。しかし、その他のがん検診は低い値で横ばいの状況が続いているため、受診しやすい環境を整えるなどの工夫が必要である。
- 特定健診の結果をみるとメタボ該当者と予備群の割合は、県と比較して、男女ともにやや高い状況であり、中でも男性の半数がメタボまたは予備群に該当している。

国保の状況では、生活習慣病で病院にかかる件数が多く、また 1 件あたりの費用が高くなる腎不全は糖尿病や高血圧など生活習慣病が起因すると考えられる。若い時から肥満解消を含め生活習慣の改善のための取り組みの強化が必要である。

★★市民一人ひとりが取り組むこと★★

ライフステージ	取組み内容
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 周囲の人に分からないことを聞き、妊娠期や出産後の子育てに関する知識を得ます</li> <li>・ 妊娠届けを早期におこないます</li> <li>・ 定期健診を受け、異常の早期発見・早期治療を行います</li> <li>・ 妊婦としての自覚を持ち健康的な生活を送ります</li> <li>・ 子どもの生活リズム確立に向けて、妊娠中から規則正しい生活リズムを身につけます</li> </ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 乳幼児健診、予防接種を積極的に受けさせます</li> <li>・ 親が早寝・早起きの大切さを知り、良い生活習慣を身につけさせます</li> <li>・ 子育て中のお母さん自身が自分の健康管理について学びます</li> <li>・ 親が事故防止に目を配り、予防することに努めます</li> </ul>
学童期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 早寝・早起きを心がけ良い生活習慣を身につけます</li> <li>・ 事故防止の方法を知り危険なことから身を守ることを学びます</li> </ul>
思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分自身の健康管理能力を身につけます</li> <li>・ 生活習慣に対する知識を身につけ規則正しい生活をおくります</li> </ul>
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 定期的に健診・がん検診を受診し、早期発見・早期治療につなげます</li> <li>・ 健診の結果を生活習慣の改善に活かします</li> <li>・ 生活習慣病の危険因子などについて正しく理解します</li> <li>・ 自分の身体に関心を持ち、日頃から健康状態を確認します</li> <li>・ 規則正しい生活習慣を心がけます</li> <li>・ 気軽に相談できる、かかりつけ医を持ちます</li> <li>・ 健康相談や健康教室などに参加して、健康づくりに役立てます</li> <li>・ 周囲の人に健診受診や、健康管理を呼びかけます</li> </ul>



☆☆関係機関・団体が取り組むこと☆☆

関係機関・団体名	取り組み内容
奄美市歯科医師会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 口腔内の健全な状態が全身状態の基礎となるため痛みが無くても定期的に健診を受けられるよう指導する</li> </ul>
奄美市食生活改善推進員連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食生活改善推進員の活動を通じ、よい生活習慣について啓発する</li> </ul>
奄美市地域女性団体連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健診（検診）の必要性を伝え、年1回の複合検診への受診チラシの配布と啓発活動を実施する</li> <li>・ 複十字シール運動（結核撲滅募金活動）を推進する</li> </ul>
奄美市民生委員児童委員協議会連合会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域の人々に受診を促し、パンフレットの配布等を行い、健康管理に対する意識の向上を図る</li> </ul>
奄美市連合青年団	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 年に1回の健康チェックを行う</li> </ul>
奄美市老人クラブ連合会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康意識を高める取り組みを行う</li> <li>・ 特定健診等の受診を呼びかける</li> <li>・ 島唄・踊り・三味線の習熟等により健康を増進する</li> </ul>
医療機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定健診の普及に協力する</li> <li>・ 各種健診に協力し、1人1人にあった支援や情報提供を行う</li> </ul>
学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保護者や児童生徒に対し、よい生活習慣の大切さ等について啓発する</li> </ul>
健康づくり推進員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健診（検診）の必要性を伝えていくための知識を学び、住民へ伝えていく</li> <li>・ 地域住民の相談に対して自分の経験や知識を伝えたり、住民を誘って健診へ行く</li> </ul>
子育て支援センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 専門機関とのネットワークを充実させ、相談業務がスムーズに行えるようにする</li> <li>・ 乳幼児健診や予防接種、基本的な生活習慣を身につけることの大切さについて情報提供する</li> </ul>
地域活動支援センターゆらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ こころの病気や生活習慣病予防等について勉強会を行う</li> </ul>
保育所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 乳幼児健診や予防接種にはすすんで参加するよう声かけをする</li> <li>・ 基本的な生活習慣を身につけるよう啓発する</li> <li>・ 生活リズムの大切さについて伝える</li> <li>・ 親が取り組めそうな方法を具体的に伝える（子どもを寝かせるための環境づくり等）</li> </ul>



## ★★行政が取り組むこと★★

- 早期に妊娠届出をするよう啓発に努める
- 妊娠前からの健康管理の重要性を伝え、早産や低出生体重児の予防に努める
- 妊婦健診の重要性を伝え定期的に受診するよう啓発する
- 生活リズムや予防接種などの必要性を伝える
- 広報・健康教育等により、よい生活習慣や健康管理に関する正しい知識の普及・啓発を図り、健康の自己管理について意識が高まるように努める
- がん検診実施による早期発見・早期治療及び生活習慣の改善によるがん予防について知識を普及し、年1回の受診勧奨を行う
- 健診・がん検診の受診者が固定することなく、受けたことがない人を把握し、未受診者対策を行う
- 健診の要精密者の経過観察を行い、早期受診につなげる
- 健康づくり推進員や関係機関と連携を図りながら、住民が健診を受けやすい体制づくり・啓発に努める
- 健康教育・相談等を行い、住民の健康意識を高める取り組みに努める

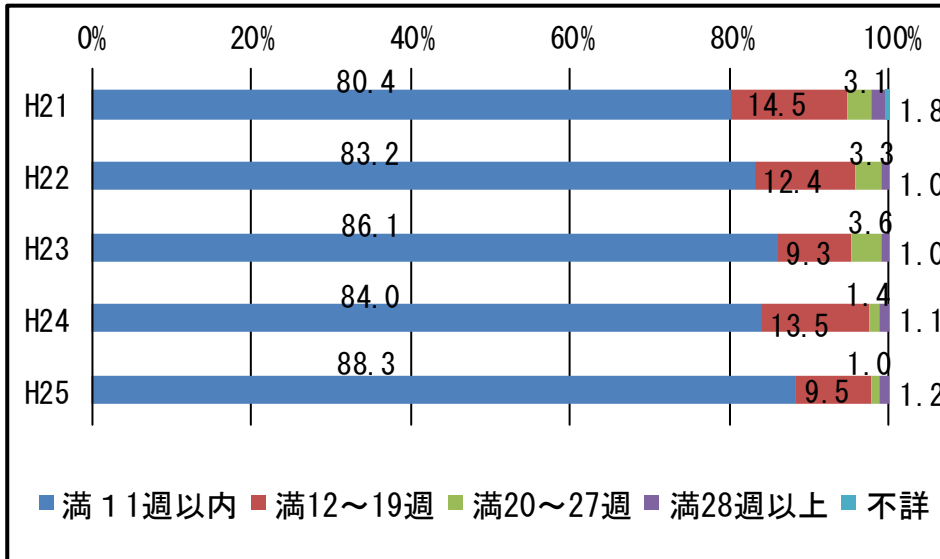


# データブック

～健康あまみ 21 アンケートより～

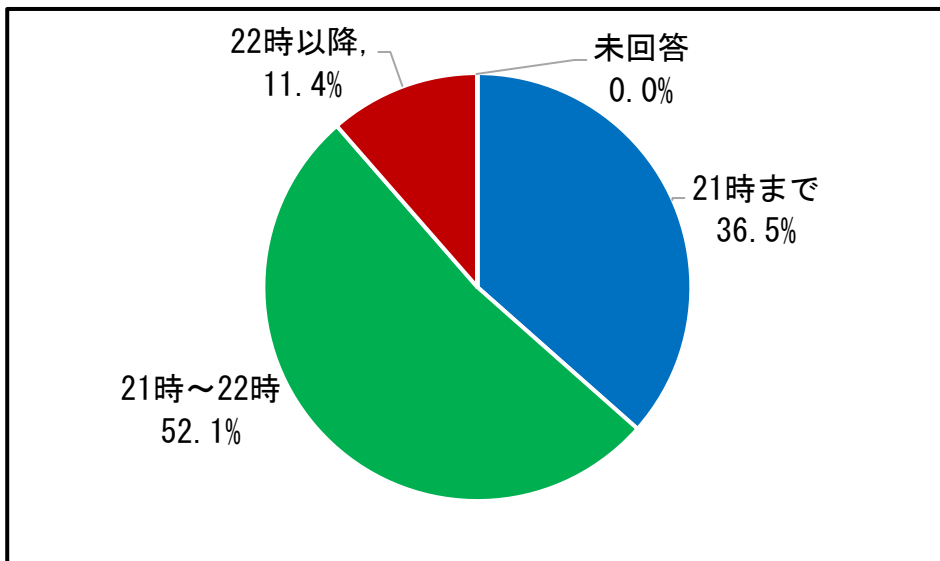


## ●妊娠届出週数



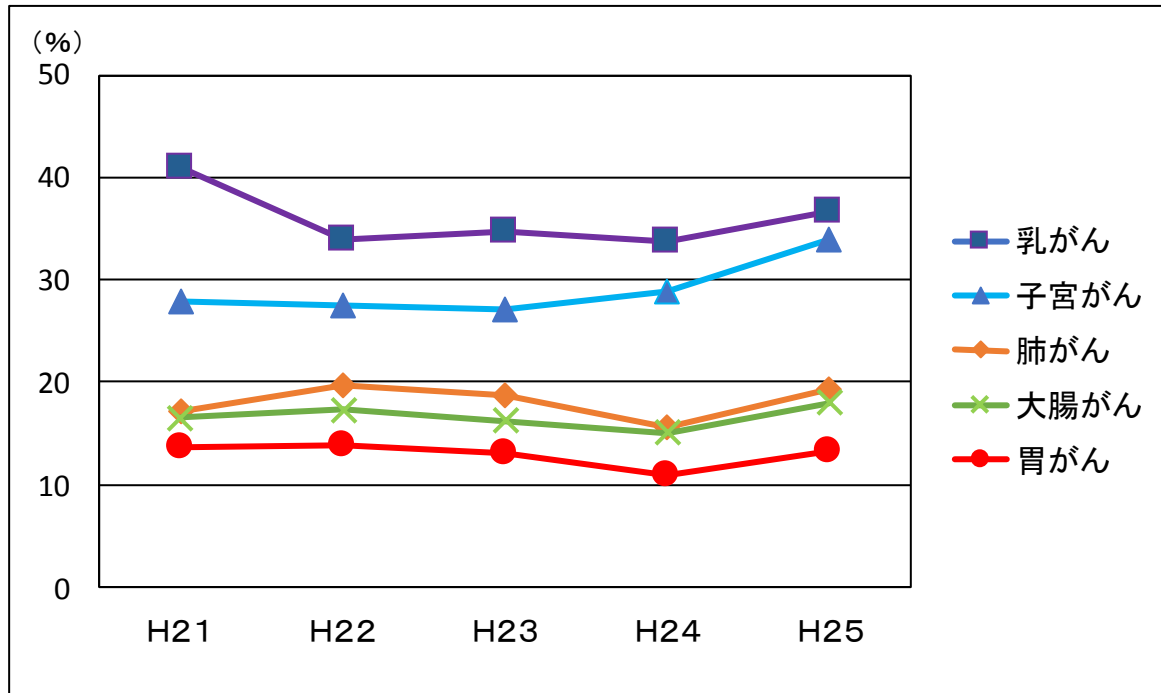
資料：母子保健情報システム (H25)

## ●子どもの寝る時間 (3歳児)



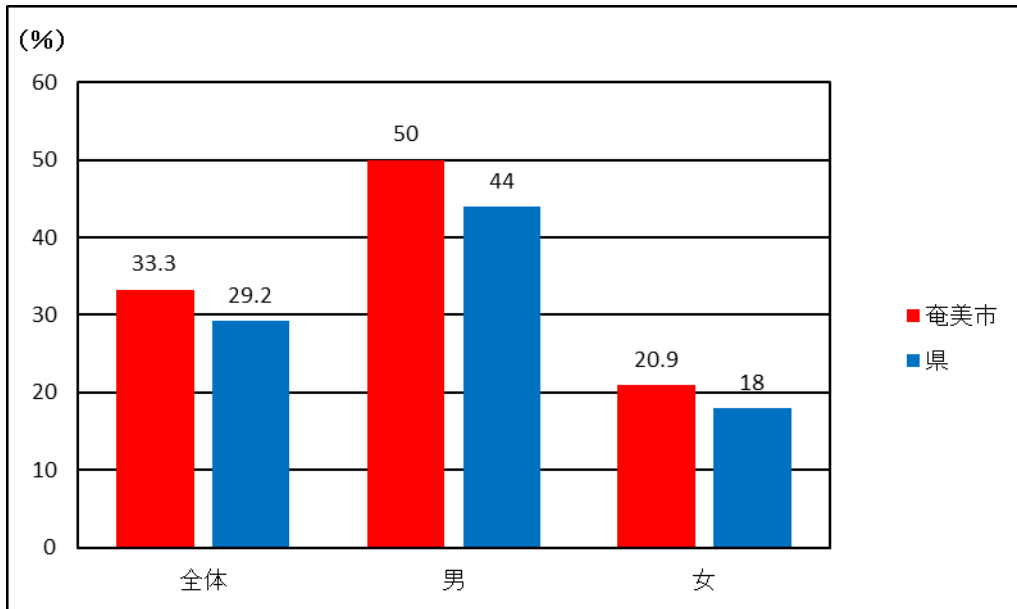
資料：3歳児健診の問診票 (H25)

●がん検診受診率



資料：H25年地域保健報告・がん集計報告

●メタボ該当者と予備群の割合



資料：平成25年度特定健診・特定保健指導法定報告

# 8

## はぐくみ・育ち



### 健康づくりの目標

- ◆家族みんなで命の誕生を喜び新しい命を迎えよう
- ◆子どもとたくさん触れ合おう
- ◆楽しく子育てをしよう
- ◆地域の人みんなで子どもを育てよう
- ◆子どもの成長に合わせて手を差し伸べよう
- ◆自分自身を大切にしよう

#### ◆家族みんなで命の誕生を喜び新しい命を迎えよう

子育ては、妊娠期からすでに始まっており、赤ちゃんの誕生を待ち望んでいることが子育ての第一歩となります。家族をはじめ、職場・地域の方は、妊婦さんがおだやかな気持ちで過ごせるようそれぞれの立場でできることを考え、サポートしましょう。この時期に周囲の人とうまくかかわっておくと、これからの子育ての強い味方となってくれるでしょう。

特に、10代での妊娠・出産・子育ては、身体的・精神的・社会的にも未熟であることが多く、子育ての負担が大きくなります。そのため、妊娠初期から子育てまで、よりきめ細やかな支援が必要となります。

新しい命の誕生を安心して迎えられよう、準備していきましょう。

#### ◆子どもとたくさん触れ合おう

親子のスキンシップやかかわりは、子どもの五感を刺激し、気持ちの安定や心身の成長のために欠かせないものです。しかし、小さい子どもに接する機会が少なく、その大切さを感じながらもかかわり方がわからない親や、その大切さを知らない親が増えているのが現状です。それに加えTVやDVD・スマートフォン等、便利なメディアツールがたくさんあり、子どもとやりとりをしながら遊ぶことが少なくなってきました。そのため、子どもの社会性が育ちにくく、コミュニケーションが苦手な子どもたちが増えてきています。

泣いて助けを求める赤ちゃんに応じてあげたり、子どもが興味を持つことに一緒に目を向けてあげたりする中で、親子のふれあいや遊びを広げていきましょう。

### ◆楽しく子育てをしよう

子どもが健やかに育っていくことは、すべての親の望みです。子どもをしっかりと見つめ、子どもの成長にあわせてかかわっていくことが大切です。

しかし、共働きや核家族など、サポートの少ないなかでの子育ては楽しい反面、時には疲れることもあります。また、氾濫する育児情報に振り回され、子育てを負担に感じる親も多くなっています。このような状況のなかで、母親が一人で頑張るのではなく、夫婦で協力しあいながら二人で育てていく姿勢がますます大切になります。また、その他の家族の協力も上手にもらいながら、子どもとの時間を楽しく過ごしましょう。

周囲の人は、ねぎらいの言葉をかけたり、気分転換の時間を作れるよう配慮しながら、子どもの成長をともに喜び、夫婦や家族で子育てを楽しみましょう。

### ◆地域みんなで子どもを育てよう

本市は核家族も多く、特に市街地では地域間の交流が希薄になってきています。そのため、子育て支援センターや育児サークル、保育所・幼稚園が情報交換の場となり、保護者の心のゆとりにもつながっています。また、学童期も、学童保育や児童館の利用が多くなってきており、地域ぐるみの子育てが少なくなってきました。

しかし、地域のなかで親子が安心して暮らしていくためには、社会資源の活用だけでなく、地域全体で子育てを支援することも大切です。日頃から親子で地域の行事や子ども会活動等に積極的に参加しましょう。

そして、近所の人たちと気軽に声をかけあい、地域ぐるみで子どもを見守っていく環境をつくりましょう。

### ◆子どもの成長に合わせて手を差し伸べよう

乳幼児期は心も体も成長が著しく、人とのかかわりのなかでいろいろなことを学んでいく大切な時期です。たくさんを経験させながら、できたらほめ、できなくても子どもの頑張りを認めてあげて、子どもに自信を持たせるかかわりを心がけましょう。

学童期・思春期においては、子どもの話に耳を傾けることが重要です。子どもと過ごす時間を大切にし、親子の心のつながりを深めましょう。また、子どもが自分の意見を持ち、人へ伝えることができるように、周りの大人は子どもの意見や考えを尊重し、自己決定を促すように意識してかかわりましょう。

## ◆自分自身を大切にしよう

乳幼児期に十分に愛され、存在感を認めてもらって育った子には、自分は大切な存在だと思える気持ち（自己肯定感）が育ちます。ふだんから子どもをしっかりと見つめ必要な声かけをすることで、何事にも自信を持って取り組むことができるようになるでしょう。

そして迎える思春期はからだの成長が著しい反面、心の成長は追いつかず、心身のアンバランスが目立つ不安定な時期です。そのなかで葛藤しながら、自分らしさを見つけ、自立へ向かって成長していきます。この時期には、友達関係やたばこ・酒の誘い、性の相談など自分の考えや意見を主張できるよう、自分で判断し行動すること、すなわち自己決定する力がますます必要になります。自分のいいところや好きなところを見つけることにより、自分に自信がもて、判断力・行動力・表現力が自然に身についていくでしょう。



◆◆みんなでめざす目標値◆◆

★重点目標の指標

指標	対象	前回数 (H21 年度) (単位 %)	現状値 (H25・26 年度) (単位 %)	目標値 (H31 年度)		
				H21 設置	H26 設置	
妊娠 11 週以内の届け出率	妊婦	71.5	88.3	100%	100%	
★妊娠 20 週以降の届け出	妊婦	5.7	2.2	—	0%	
★母親の出産年齢 (10 代妊婦の減少)	妊婦	1.9	3.4	—	1%以下	
★低出生体重児の割合	2500g 未満 出生児	15.7	13.2 (H24 年度)	—	10%以下	
子どもによく声かけをする親の 割合	4 か月児	—	100.0	—	100%	
育児をととても大変だと感じている 親の割合	4 か月児	—	12.3	—	10%以下	
子どもとふれあって遊んでいる 親の割合	7 か月児	—	98.6	—	100%	
TV・DVD をつけている時間が 2 時 間以内の割合	7 か月児	—	28.1	—	80%以上	
子どものことについて父親とよく 話をする割合	1.6 歳児	—	96.4	—	100%	
	3 歳児	—	96.3	—	100%	
★子育てが楽しいと思う親の割合	3 歳児	97.6	98.2	100%	100%	
ゆったりした気分で子どもと過ご す時間がある親の割合	3 歳児	84.7	85.8	—	95%以上	
子どもの挑戦を待てる親の割合	3 歳児	93.8	91.3	—	95%以上	
近所や地域の人との交流の割合	1.6 歳児	40.6	38.4	—	50%以上	
★近所の人とあいさつや話をする 割合 (よくある+時々ある)	中 2	80.6	90.3	—	95%以上	
	高 2	82.4	85.4	—	90%以上	
★親が自分の話に耳を傾けて いると感じる割合	中 2	74.9	84.5	85%以上	90%以上	
	高 2	75.4	85.6	85%以上	90%以上	
性についての相談を誰にもしない 割合	高 2	男子	28.0	26.7	—	10%以下
		女子	12.9	22.2	—	10%以下
性交を求められた時、嫌なら嫌と 言える割合	高 2	57.8	63.2	—	80%以上	

## 『指標からみえてきたこと』

- 10代で出産する母親の割合が国・県より高い。若年妊娠の背景には、親子関係の希薄さ無関心等の複雑な家庭環境が考えられる。10代での妊娠・子育てにおいては、より多くの支援を必要とすることが多いため、母親だけでなく父親を含めた世帯全体の支援を行う必要がある。また、『子どもを産み育てる』ということを通して思春期の子どもたちがしっかり考えていく機会を増やすなど、関係機関と連携を図っていく。
- 育児を『とても大変』と感じている親の割合が1割強と多い。核家族や地域のつながりの希薄さなどの協力を得られにくい子育て環境とともに、あやしくても泣き止まない・なかなか寝てくれない・過敏性が強い等、育てにくい子どもが増加していることが要因として考えられる。夫婦だけで悩みを抱え込むのではなく、上手に周囲のサポートをもらいながら子育てできるよう支援していく。
- 子どもと触れ合っている親の割合は高いが、TVやDVDをつけている時間は長い。実際の親子の姿をとおして感じる印象とはギャップがあるため、触れ合っているという捉え方に違いがあるのではないかと感じる。また、健診や母子相談の様子からも、子どもとのふれあい方や遊び方がわからない親が増えてきているように感じる。
- 近所や地域の人との交流の割合（1.6歳保護者）が前回よりも減少しており、地域とのつながりが薄くなってきていることがうかがえる。そのことにより、地域の中で孤立化し、不安を抱えやすい状況や虐待につながることも考えられるため、支援体制を充実させるとともに、地域全体で声をかけ合い子育て中の親子を見守る体制をつくっていくことが大切である。  
また、学童・思春期の子どもたちへも日頃から声をかけ、身近な関係をつくっておくことで、信頼関係が生まれ、地域ぐるみの子育てにつながる。
- 性についての相談を誰にもしない割合が増加傾向にある。その背景には、メディアの普及に伴って身近な人に相談する機会が減ってきていることが考えられる。家庭や学校で正しい情報をきちんと伝えていくことが、ますます重要になってくる。また、乳幼児期からのかかわりをしっかりともち、信頼関係を築くことが言いたいことを言える親子関係につながる。



★★市民一人ひとりが取り組むこと★★

ライフステージ	取組み内容
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「おはよう」とあいさつをしよう</li> <li>・ 自分の気持ちを伝えよう</li> <li>・ かみごたえのある食品を取り入れよう</li> <li>・ 外で元気よく体を動かして遊ぶ機会を増やそう</li> <li>・ 親子で触れ合って楽しく遊ぼう</li> </ul>
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝食を毎日とり、規則正しい生活を送ろう</li> <li>・ 自分からあいさつをしよう</li> <li>・ 外で元気よくあそぼう</li> <li>・ 食やからだに関して興味をもち、自己管理をしよう</li> <li>・ 家庭の中で役割をもとう</li> <li>・ ゲームやスマートフォンを使うときはルールを守ろう</li> <li>・ いろいろな行事に参加して、たくさんの人とふれあおう</li> <li>・ 自分の好きなことや得意なことを見つけよう</li> <li>・ 自分も相手のことも大切にしよう</li> <li>・ ありのままの自分をだせる場をもとう</li> <li>・ 自分なりの考えや意見をもち、表現できるようになろう</li> <li>・ 情報を選択できる力を身につけさせよう（性・酒・たばこ）</li> <li>・ いろいろな場面をとおして生命や性の大切さを考えよう</li> </ul>
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊娠がわかったら早目に届出をしよう</li> <li>・ 自分の体調にあわせて、ゆったりと過ごそう</li> <li>・ バランスのとれた食事をとろう</li> </ul>
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子どものリズムにあわせた生活を心がけよう</li> <li>・ スマートフォンに頼らず、親子でたくさんふれあおう</li> <li>・ 夫婦で子どものことをたくさん話し、一緒に子育てをしよう</li> <li>・ 専門機関や子育てサービスを上手に利用しよう</li> <li>・ 2歳まではTVやDVDを見せないように心がけよう</li> <li>・ 子どもの話に耳を傾け、同じ目線でかかわろう</li> <li>・ ほめ上手になり、子どもに自信をつけさせよう</li> <li>・ 子どもへの気持ちを言葉に出して伝えよう</li> <li>・ 家族で過ごす時間を大切にしよう</li> <li>・ 子どものサインを見逃さず、早目に対処しよう</li> <li>・ 子どもに料理する機会を与え、つくる楽しさ・食の大切さを伝えよう</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域の人と交流をもとう</li> <li>・ 酒やたばこに触れる機会を減らそう</li> <li>・ 正しい情報を知り，生命や性の大切さを子どもに伝えよう</li> <li>・ 子どもの良い見本となる大人になろう</li> </ul>
--	--

**☆☆関係機関・団体に取り組むこと☆☆**

関係機関・団体名	取組み内容
保育所・幼稚園 子育て支援センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 乳幼児期に生活リズムを確立するよう支援する</li> <li>・ 身近な相談の場を提供する</li> <li>・ 地域との交流や保育所開放の推進をはかる</li> <li>・ 保育サービスを充実する</li> <li>・ 子育てを楽しむための親への支援をする</li> <li>・ 児童相談所，保健所，市役所等との連携を持つ</li> </ul>
学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 小学校から継続した性教育，喫煙予防教育をし，正しい情報を伝える</li> <li>・ 保護者が性，酒，たばこについて考える機会をつくる</li> <li>・ 講師（専門分野の人）との連携をもつ</li> <li>・ 家庭と連携をとり，子どもの変化に早目に対応する</li> <li>・ 保護者の相談できる場をつくる</li> <li>・ 食農教育を推進する</li> <li>・ 家庭科の教育に力を入れる</li> <li>・ 地域行事への参加を促す</li> </ul>
奄美市食生活改善推進員 連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 奄美の食文化を伝えていく</li> <li>・ 料理をする場を提供する</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域全体で子どもを見守る，育てる</li> <li>・ ふだんから声かけやあいさつをして，地域で見守っていく</li> <li>・ 子ども会活動を活発にし，子どもが参加しやすい行事をつくる</li> </ul>
医療機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 性教育を行い正しい情報を伝えるとともに，計画的な妊娠・出産ができるよう支援する</li> </ul>
健康づくり推進員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ふだんから声かけやあいさつをして，地域で見守っていく</li> </ul>

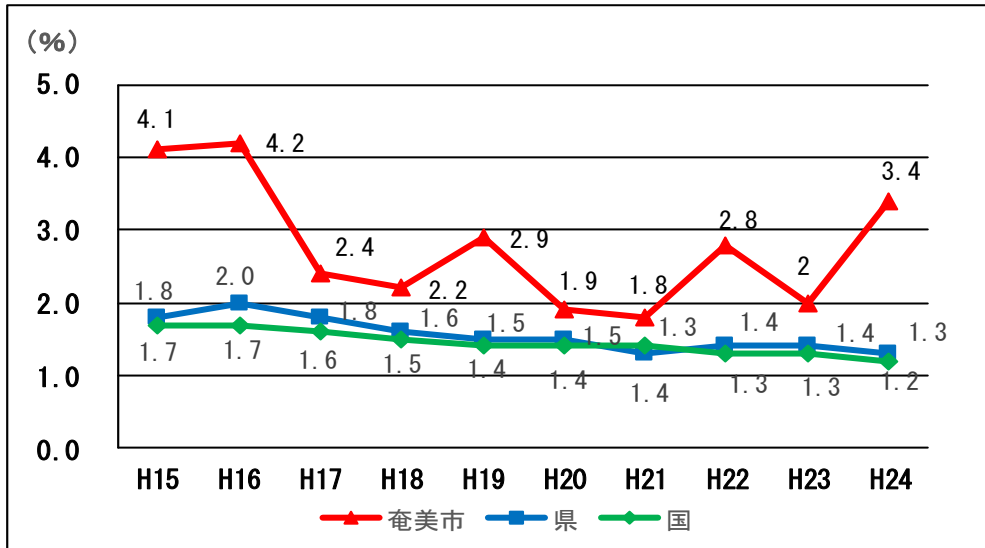
## ★★行政が取り組むこと★★

- 妊娠・子育てに関する情報の提供を行う  
(かかわりの大切さ, メディアの影響, 子どもの発達, 性教育 等)
- 職場における労働時間の環境整備を行うよう関係機関と連携をとっていく
- 関係機関と連携し, 妊婦や子ども・保護者がより相談しやすく, 安心して過ごせるような支援体制づくりを行う
- 地域で活躍する健康づくり推進員の育成・支援を行う
- 子育て支援体制の整備・充実を行う
- 食べることの大切さを伝える
- 子どもと一緒に参加できる講座を開催する(遊び・体操・栄養・健康)
- 子ども会の育成を行う
- 思春期の問題や現状を把握し, 思春期にさしかかる子どもがより健やかに過ごせるような支援を行う



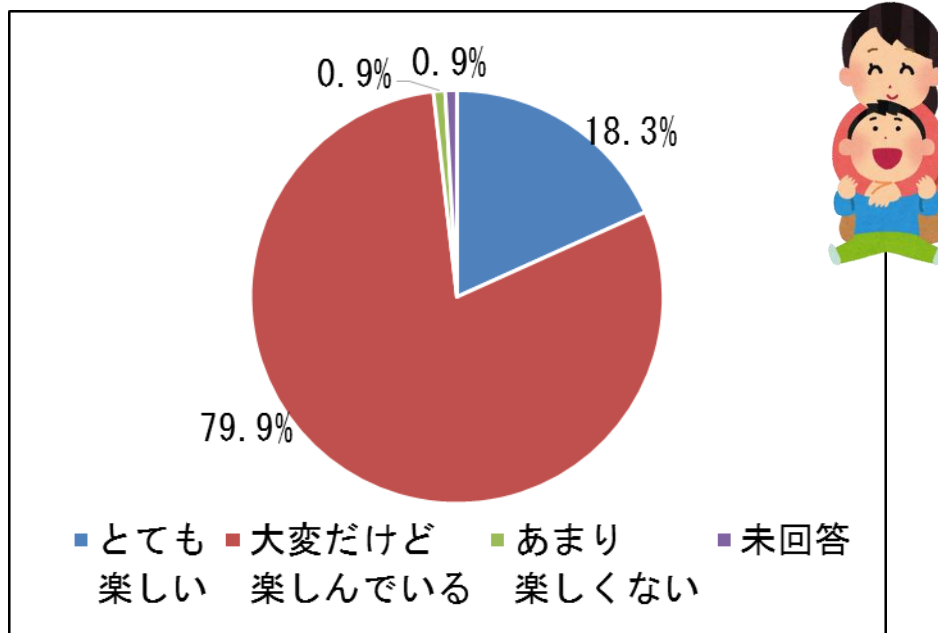
# データブック

## ●10代で出産した母親の推移



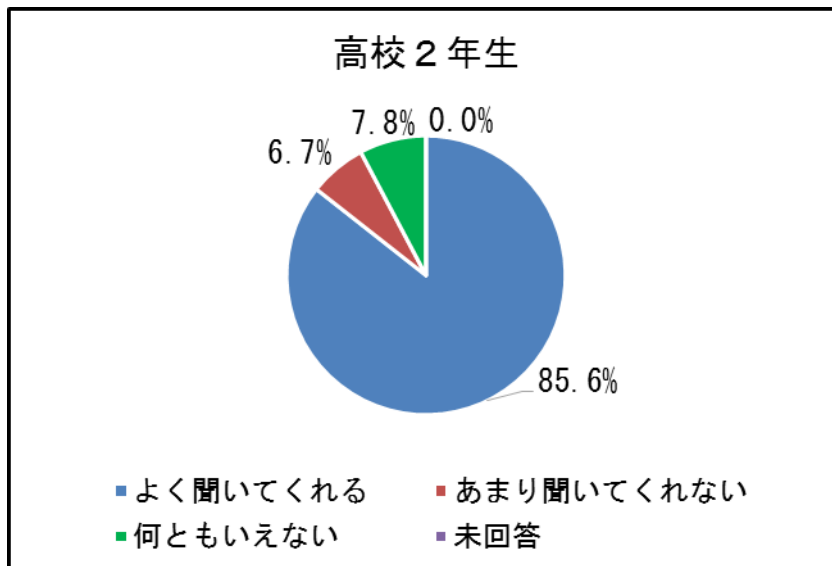
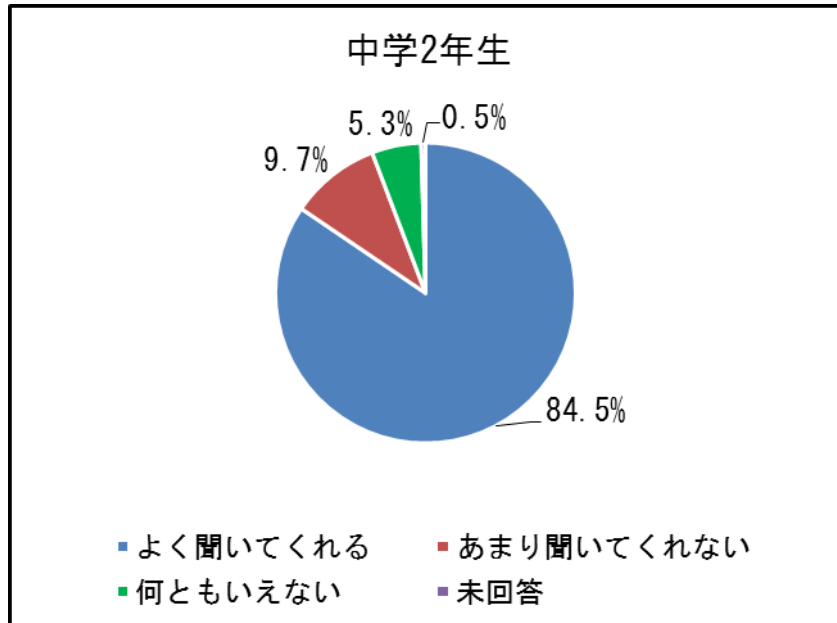
資料：人口動態統計

## ●子育てが楽しいと思う親の割合



資料：3歳児健診問診票（H25）

●親が自分の話に耳を傾けてくれていると感じる生徒の割合



資料：中高校生アンケート（H26）



# 9

## つながり・支えあい



### 健康づくりの目標

- ◆楽しみをもって、いきいきと過ごそう
- ◆地域でお互いに思いやりながら、声をかけ合おう
- ◆島の伝統文化を守り伝えていこう

#### ◆楽しみをもって、いきいきと過ごそう。

高齢期は、どの年代よりも健康に高い関心をもっており、誰もが“これからも元気に年を重ねていきたい”と考えています。

病気や加齢に伴う生活の不自由さがあっても、何事にも興味をもって取り組むことや人とのふれあいを楽しみながら過ごしていくことが大切であり、このことが心の豊かさや健康にもつながります。また趣味や楽しみがあったり、自分の能力を活かしながら前向きに取り組めることがあると、満足感や達成感が得られ、このことが「生きる喜び」や「生きる張り合い」につながります。

すべての人が喜びや満足感を感じながら、“生涯現役”で自分らしくイキイキとした毎日をすごしましょう。

#### ◆地域でお互いに思いやりながら、声をかけ合おう

なんでも語り合えたり、喜びや悲しみを分かち合える家族や仲間がいることは、私たちが毎日を元気に楽しく暮らしていくうえで、大きな力になります。

また、近所の人とあいさつを交わしたり、いろいろな行事を通した多くの人との出会いは、心の安らぎや喜びの多い毎日につながります。

地域の中で、妊婦や子どもたち、高齢者を温かく見守り、お互いに声を掛け合って人と人とのつながりを大切にしながら、みんなが共に支えあう暮らしをめざします。

#### ◆島の伝統文化を守り伝えていこう

奄美の伝統文化は人々の心を潤いのある豊かなものにしてくれます。この恵まれた環境を次世代へ残していくために、一人ひとりが身近な地域に誇りをもって地域全体で守っていくという意識を高めていくことが大切です。

◆◆みんなでめざす目標値◆◆

★重点目標の指標

指標	対象		前回値 (H20 年度) (単位 %)	現状値 (H25・26 年度) (単位 %)	目標値 (H31 年度)	
					H21 設置	H26 設置
★地域の中に声をかけあえる 仲間がいる人の割合	高齢期	男性	79.5%	80.1	—	85%以上
		女性	86.0%	87.6	—	90%以上
学校や地域の集まり(PTA・町内 会など)に参加している人の割 合	青年期	男性	48.5%	48.6	—	60%以上
		女性	56.3%	51.3	—	
	壮年期	男性	61.1%	57.7	—	70%以上
		女性	64.2%	61.8	—	
行事や集まりに参加している 人の割合	高齢期	男性	66.8%	69.0	—	75%以上
		女性	73.2%	69.7	—	
趣味や楽しみを持っている人 の割合	高齢期	男性	71.6%	78.5	—	80%以上
		女性	73.2%	77.8	—	
生活の中でうれしいと感じる ことがある人の割合	高齢期	男性	76.9%	74.6	—	80%以上
		女性	77.2%	78.9	—	85%以上
昔ながらの行事や食文化を少 しでも生活の中に取り入れて いる人の割合	青年期	男性	54.6%	55.9	—	65%以上
		女性	57.1%	66.4	—	75%以上
	壮年期	男性	62.1%	60.9	—	65%以上
		女性	75.7%	71.1	—	75%以上
昔ながらの行事や食文化を子 や孫、周りの人に伝えている人 の割合	高齢期	男性	71.7%	58.0	—	65%以上
		女性	68.3%	68.1	—	75%以上
地域や家庭の中で、何らかの役 割がある人の割合	高齢期	男性	63.9%	63.5	—	70%以上
		女性	74.4%	76.8	—	80%以上
地域健康教室の参加割合(教室 参加者/65歳以上人口)	高齢期		—	12.1	—	20%以上



『指標からみえてきたこと』

- 地域の中で声をかけあえる仲間がいる高齢者の割合は男女とも 80%を越えており、多くの方が地域の中でのつながりやふれあいを持っているといえる。地域の中で気軽に声をかけあえる仲間がいることは、いきいきと暮らしていただくため、また支えあう地域づくりのために、大変重要だといえる。
- 行事や集まりに参加している高齢者の割合をみると、男女とも約 7 割の参加率となっている。前回と比べると、女性の参加率が減っているが、参加できなくなる理由として、高齢による身体機能の低下等が考えられる。歳をとってもふれあいや楽しみをもって生活するためには、若い時からお互いに声をかけあう関係作りや気軽に参加できる集まりがあることなど、地域の中でのつながりを大切にしたい取組が必要である。

★★市民一人ひとりが取り組むこと★★

ライフステージ	取組み内容
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族や地域の人たちとあいさつを交わそう</li> <li>・ 家族でお互いの体をいたわり合おう</li> <li>・ 家族とお互いに連絡をとり合おう</li> <li>・ それぞれができることを尊重しよう</li> <li>・ 高齢者が元気に過ごせるように見守ろう</li> <li>・ 昔ながらの行事に参加し、伝統文化を学ぼう</li> <li>・ つながりを大切にして声をかけ合い支え合おう</li> <li>・ マナーを守って島の自然を大切にしよう</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族や地域の人たちとあいさつを交わそう</li> <li>・ つながりを大切にして声をかけ合い支え合おう</li> <li>・ 趣味や楽しみをもとう</li> <li>・ 家庭や地域の中で役割をもとう</li> <li>・ 地域の集まりに積極的に参加しよう</li> <li>・ 地域の集まりに誘い合って参加しよう</li> <li>・ マナーを守って島の自然を大切にしよう</li> <li>・ 子どもや孫に伝統や文化の話をしてよう</li> <li>・ 住みよい地域づくりのために自分ができることから始めよう</li> </ul>



★★関係機関・団体に取り組むこと★★

関係機関・団体名	取組み内容
地 域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなが地域の活動に参加しやすくしよう</li> <li>・高齢者の知恵や能力を地域にいかそう</li> <li>・地域活動のリーダーを発掘しよう</li> <li>・地域活動をアピールしよう</li> <li>・隣近所で声をかけ合って、いろいろな集いに楽しく参加しよう</li> <li>・地域ぐるみで、マナーを守って島の自然を大切にしよう</li> </ul>
奄美市老人クラブ連合会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域で催される行事や公園の清掃等に参加し交流を図ります</li> <li>・定期的な老人クラブの習慣に参加しグランドゴルフやレクリエーション等で交流を図ります</li> <li>・地域の一人暮らしの高齢者宅を訪問し、声かけを行います</li> </ul>
奄美市地域女性団体 連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者見守り訪問活動を行います</li> </ul>
奄美市民生委員 児童委員協議会連合会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の高齢者を対象に友愛訪問を行います</li> </ul>

★★行政に取り組むこと★★

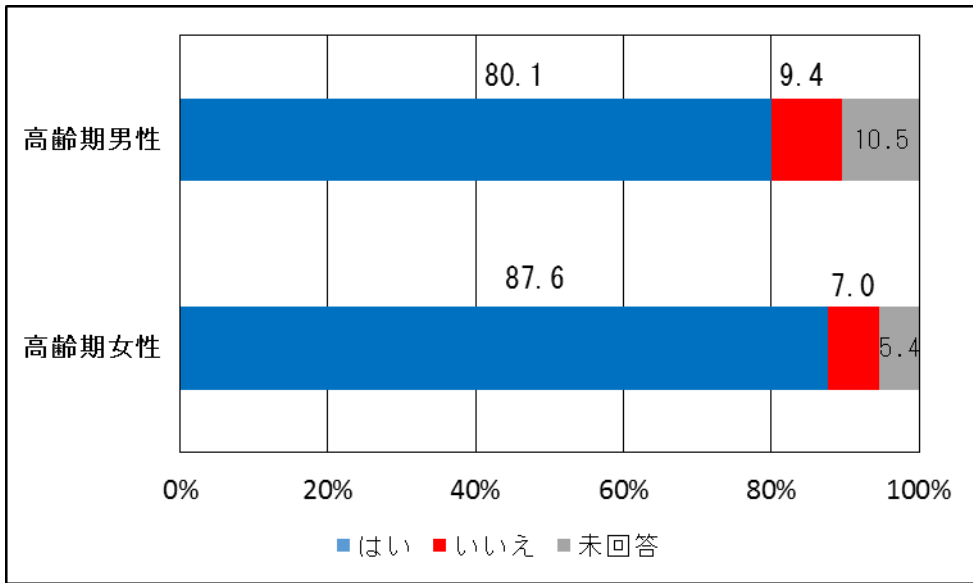
- 能力を活かす場を提供する
- 趣味・娯楽・教養を高める場や情報の提供・指導者の育成・支援を行う
- 各種団体の育成・支援（老人クラブ・婦人会等）を行う
- 地域における見守り体制の構築を推進する
- 各種制度の周知徹底を行う
- 安心して相談できる体制を確立する
- 関係機関の連携（医療・福祉・介護）を図る
- 公共施設や道路のバリアフリー化を推進する

# データブック

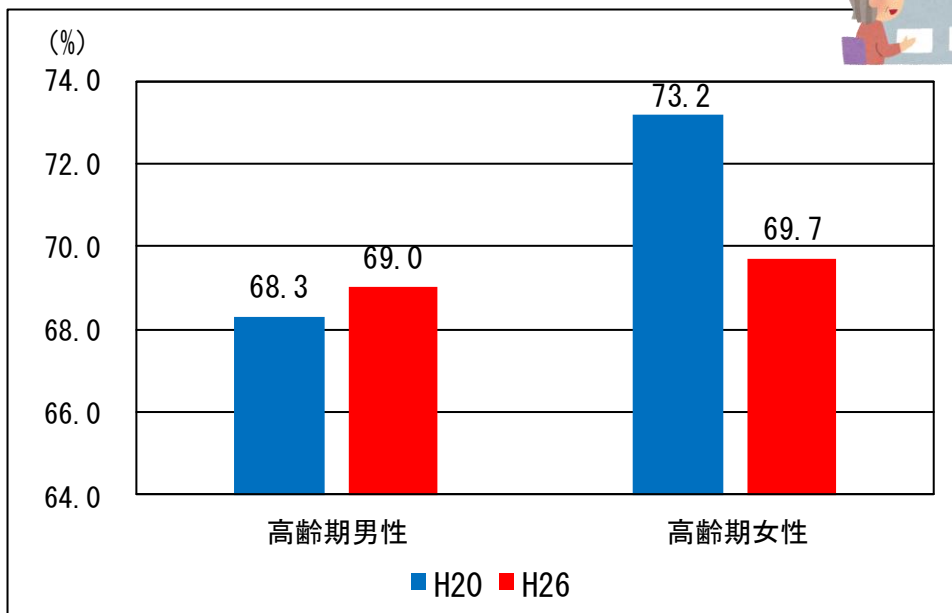
～健康あまみ 21 アンケートより～



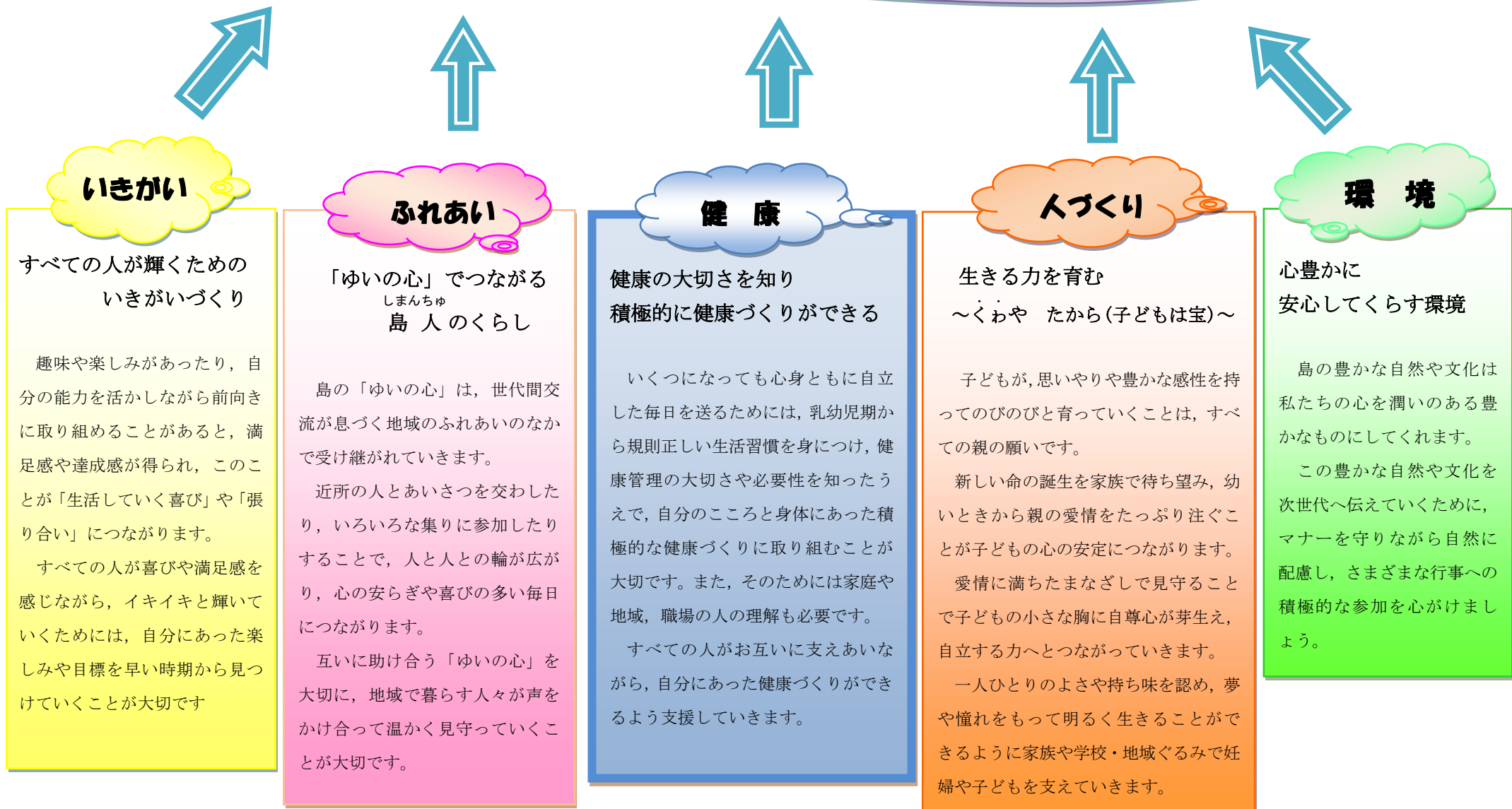
## ●地域の中に声をかけあえる仲間がいる人の割合



## ●行事や集まりに参加している人の割合



# 健康で長寿を謳歌するまちづくり



健康づくりの目指す姿

健康づくりは、みんなが主役

～ でい、まーじんま ゆいの心しい どうくさ しいしよるや ～

## 重点目標

〈妊婦・乳幼児期〉

- ・家庭や地域で子どもをあたたかく育て、すべての子どもがすくすくと元気に成長できる

〈学童・思春期〉

- ・子どもたちが目を輝かせ、自立した生活をめざし、地域の中で元気に過ごせる

〈青・壮年期〉

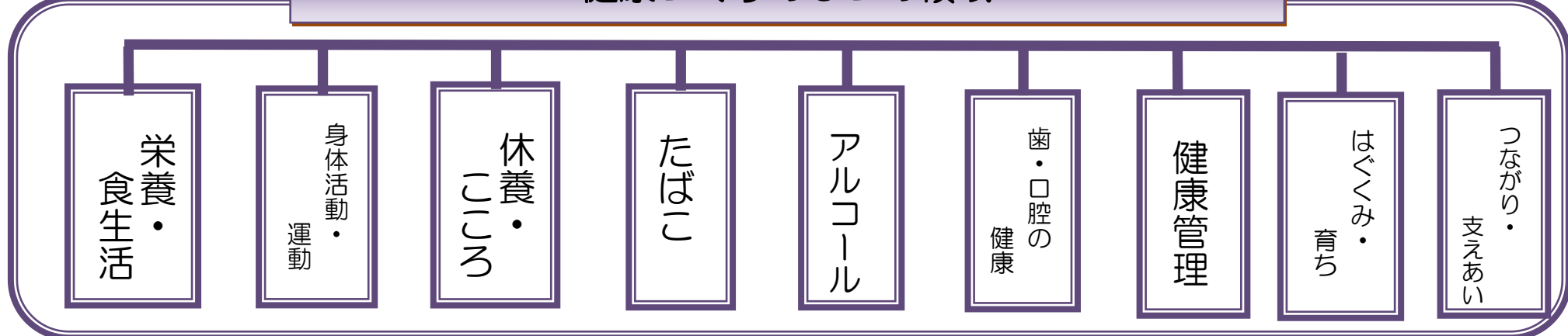
- ・自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣病の予防を行いながら充実した毎日を過ごすことができる

★脳血管疾患及びがんの発症予防と死亡者の減少

〈高齢期〉

- ・地域でのつながりを持ち、いきいきと安心して暮らすことができる

## 健康づくりの9つの領域



体系図



健康づくりは、みんなが主役

## 健康あまみ21

～でい、まーじんま ゆいの心しい

どうくさ しいしよろや～



平成27年 3 月

製 作 奄美市健康増進課

住 所 〒894-8555

奄美市名瀬幸町 25-8

TEL 0997-52-1111 (代)

FAX 0997-52-1001 (代)

ホームページアドレス

<http://www.city.amami.lg.jp>

E-mail アドレス

[kenko@city.amami.lg.jp](mailto:kenko@city.amami.lg.jp)

イラスト かわいいフリー素材集 いらすとや