

# 資料編



江南市マスコットキャラクター  
ふじか  
藤花ちゃん



# 1 市民の声の概要

## (1) 「健康に関する市民アンケート調査」の概要

計画づくりに役立つ資料を得るために、アンケート調査（健康に関する市民アンケート調査）を以下のように実施しました。

### □■ 実施概要 ■□

調査名	健康に関する市民アンケート調査
調査対象	一般：市内在住の16歳以上 中学生：市内中学校の3年生 小学生：市内小学校の6年生
サンプル	一般：2,000件（有効回収数 984件 有効回収率 49.2%） 中学生：985件（有効回収数 917件 有効回収率 93.1%） 小学生：1,031件（有効回収数 1,014件 有効回収率 98.4%）
調査方法	一般：郵送配布・郵送回収 中学生：学校を通じて配布・回収 小学生：学校を通じて配布・回収
調査時期	平成23年11月

## (2) 「健康を考える市民ワークショップ」の概要

市民の声をいかした計画とするため、「健康を考える市民ワークショップ」を開催しました。

### □■ 実施概要 ■□

開催日時	ワークショップ・プログラム
第1回 平成24年5月14日	<input type="checkbox"/> 健康のために行うとよいと思うことを考えよう！ <input type="checkbox"/> 行動指針を考えよう！
第2回 平成24年5月29日	<input type="checkbox"/> より大切だと思う行動指針を考えよう！ <input type="checkbox"/> 行動指針を実行可能とするための、家族・職場・地域・各種グループや団体・行政などの取り組みを考えよう！

□■ ワークショップの意見のまとめ（健康のために取り組むべきこと） ■□

	個人	家族
全体		
食事・栄養	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ つくることがも食べることも楽しむ</li> <li>○ 料理番組を見てつくってみる</li> <li>○ 3食しっかり食べる</li> <li>○ バランスのよい食事をとる</li> <li>○ 旬の野菜を食べる</li> <li>○ なるべく同じ時間にご飯を食べる</li> <li>○ 余分な間食はしない</li> <li>○ 野菜を食べてから主食（米）を食べる</li> <li>○ 腹八分目に抑える</li> <li>○ よくかんで食べる</li> <li>○ 水分をたくさんとる</li> <li>○ 快食快便をこころがける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 皆で食事をつくる</li> <li>○ バランスのよい食事をつくる</li> <li>○ 食べる人の年代に応じて食事をつくる</li> <li>○ 旬の野菜を使った料理を食卓に出す</li> <li>○ 家族そろって食事をする</li> <li>○ 食事のバランスや旬の野菜について話し合う</li> <li>○ 子どもが料理に関心をもつようにする</li> </ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 有酸素運動をする</li> <li>○ ウォーキング、ラジオ体操など手軽な運動をする</li> <li>○ 近い場所へは歩いて行く</li> <li>○ フットケア、ウォーキング運動をする</li> <li>○ 団体に参加して運動をする</li> <li>○ 姿勢をチェックする</li> <li>○ 丹田（へその下）を意識して呼吸する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 家族で歩く</li> <li>○ 子ども、親、祖父母一緒に遊ぶ</li> <li>○ 運動を勧めたり、行事への参加を促す</li> <li>○ フットケアをしあう</li> </ul>
休養・こころの健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 睡眠をしっかりとり</li> <li>○ 早寝、早起きをする</li> <li>○ 適度なストレスをもつ</li> <li>○ ストレスをためないようにする</li> <li>○ 1人で悩まない</li> <li>○ 前向きに考える</li> <li>○ こころにゆとりある生活をする</li> <li>○ いつも笑顔をこころがける</li> <li>○ 1日1度は外出する</li> <li>○ 1日1回は声を出して笑う</li> <li>○ 家族や友人と会話をする</li> <li>○ 趣味を楽しむ</li> <li>○ グループ活動に参加するなどして仲間づくりをする</li> </ul>	
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 年に1回健（検）診、人間ドックを受ける</li> <li>○ 健診の結果説明を受ける</li> <li>○ 定期的に歯科健診を受ける</li> </ul>	

地域	行政
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 団体同士が連携して取り組む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 市民と協働で活動を進める</li> <li>○ リーダーを育成する</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 一皿運動をすすめる</li> <li>○ 食事づくりの手伝いをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 季節の献立を広報などに載せる</li> <li>○ 学校を通して食育をPRする</li> <li>○ 身近な場所で料理講習を実施する</li> <li>○ 男性の料理講習を実施する</li> <li>○ 個々の健診結果に基づいて、栄養、運動などの大切さを周知する</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 町内で何か運動を決めて実施する</li> <li>○ 町内でラジオ体操をする</li> <li>○ 運動できる機会へ誘う</li> <li>○ 運動指導や手伝いをする</li> <li>○ 運動の大切さを周知する</li> <li>○ 企業がフィットネスに力を入れる（投資する）</li> <li>○ 朝・昼に体操をする職場にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学校や園などの施設を開放して運動場所を提供する</li> <li>○ 体操やウォーキングなど運動する機会を提供する</li> <li>○ 親子で参加できるウォーキング＋芋煮会を開催する</li> <li>○ フットケアやウォー筋グ運動を周知する</li> <li>○ 運動場所や行事を回覧板等で周知する</li> <li>○ 運動サークルの立ち上げを支援する</li> <li>○ ラジオ体操を身につけられるよう学校へ指導する</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 挨拶や声かけをする</li> <li>○ 老人クラブや趣味の集まりなどの場をつくる</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 定期健診の費用補助を継続する</li> <li>○ 相談窓口を設置する</li> <li>○ 機会あるごとに健診の大切さを周知する</li> </ul>

## 2

## 計画の全体像

基本理念	施策の方向	課題のポイント	市民の取り組み（概要） ※
1 健康な生活習慣を実践しよう！	(1) 栄養・食生活	①朝食を食べる習慣を身につける ②適切な食事で、やせや肥満を予防する ③栄養バランスへの関心を高める ④孤食の解消	○ 自分の適正体重を知ろう ● 毎日朝食を食べよう ● 主食・主菜・副菜のそろった食事をとろう ● 毎食、野菜を食べよう ● よく噛んで食べよう ● 家族と一緒に食事をする回数を増やそう
	(2) 身体活動・運動	①運動と健康の関係を周知・啓発 ②日常生活での簡単な運動の促進 ③取り組みやすい運動機会づくり ④市の事業等の周知と参加の促進 ⑤運動の場の周知	○ 自分に合った適度な運動を知ろう ● 生活の中で体を動かすことを心がけよう ● 自分に合った運動習慣をもとう ● 一緒に運動する仲間をもとう
	(3) 休養	①休養の大切さへの理解の促進 ②休養を十分にとる生活習慣及び社会環境の実現に向けての啓発	○ 休養の大切さを知り、理解しよう ● 十分な睡眠で休養をとれる日を増やそう
	(4) 喫煙	①禁煙の啓発と推奨 ②禁煙への支援 ③未成年者の喫煙防止 ④妊婦の喫煙防止 ⑤受動喫煙に配慮する意識づくり	○ たばこの影響を理解しよう ● 喫煙者は禁煙にチャレンジしよう ● 喫煙者は周りの人に配慮しよう ● 未成年や妊婦の喫煙をなくそう
	(5) 飲酒	①高リスク飲酒の危険性の啓発 ②未成年者の飲酒防止 ③妊婦の飲酒防止	○ 過度な飲酒の影響を理解しよう ● 多量飲酒を減らそう ● 休肝日（お酒を飲まない日）をつくろう ● 未成年や妊婦には飲酒させないようにしよう
	(6) 歯と口腔の健康	①歯・口腔の健康の啓発 ②よくかむことの啓発 ③8020 運動の周知	○ 適切な歯と歯肉の手入れ方法を知ろう ○ 歯の健康と全身の健康との関係を知ろう ○ 8020 運動を理解しよう ● よくかんで食べよう ● 定期的に歯科健診を受けよう ● ていねいに歯をみがこう ● デンタルフロスや歯間ブラシを使おう
2 健康な社会環境を実現しよう！	(1) 地域活動の活性化と参加の促進	①地域への参加の促進 ②退職者の地域参加への支援	○ 地域活動に参加することの大切さを理解しよう ● 地域活動に積極的に参加しよう
	(2) 健康意識を高めるネットワークの強化	①多機関とのネットワーク強化 ②健康に関する企業の取り組みの促進	○ 健康と社会環境について、みんなで考えよう ● 組織や企業として、健康づくりに積極的に取り組む
3 社会生活を送るために必要な健康づくり！	(1) こころの健康づくり	①ストレス解消法をもつ（上手につきあう） ②うつ予防と自殺予防の推進 ③相談機会の利用促進 ④こころの病気への理解、正しい知識の普及	○ こころの病気を知り、正しく理解しよう ● 自分なりのストレス解消法をもとう ● 相談を利用し、学習の場に参加しよう ● まわりの人のこころの不調に関心をもとう
	(2) 子どもの健康づくり	①胎児の健康 ②子どもの健康な生活習慣の体得	○ 妊娠中の喫煙、飲酒の影響を知ろう ○ 胎児や子どもの健康に必要な事柄を知ろう ● 妊娠中は喫煙、飲酒をやめよう ● 妊婦のまわりではたばこを吸わないようにしよう ● 胎児や乳幼児の健康を守る生活をしよう ● 子どもたちが、健康な生活習慣を身につけられる
	(3) 高齢者の健康づくり	①介護予防施策の推進 ②ロコモティブ・シンドロームという概念の普及 ③認知症高齢者の減少	○ 高齢者の健康づくりが介護予防につながることを ● 日常生活の中で介護予防を取り入れた健康づくり ①転ばない体づくりを心がけよう ②おいしく食べられる口腔の機能を保とう ③1日3食しっかり食べよう ④老人クラブや地域の催し物などに積極的に参加
4 生活習慣病を予防しよう！	(1) 生活習慣病予防対策の推進	①各種健（検）診の受診率向上 ②メタボリック・シンドローム予備群や該当者の減少	○ 健（検）診の大切さを知ろう ● 定期的に健（検）診を受けよう
	(2) 健康に関する正しい理解の促進	①病気のリスクや予防についての正しい知識の普及	○ 病気のリスクや予防について理解しよう ● 健康に関する情報に関心を持ち、積極的に学習し

	行政等の取り組み ※	目標指標
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 正しい知識を身につけるための学習機会や情報の提供を行います</li> <li>● 健康づくりに取り組む機会やきっかけを提供します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 肥満、やせの減少</li> <li>・ 朝食を欠食する人の減少</li> <li>・ 野菜を毎日摂取する人の増加</li> <li>・ カルシウムを毎日摂取する人の増加</li> <li>・ 栄養成分表示を参考にする人の増加</li> <li>・ 夕食を家族と食べない子どもをなくす</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 運動と健康の関係を理解するための学習機会づくりや情報提供を行います</li> <li>● 気軽に参加できる多様な運動機会を提供します</li> <li>● 運動に関するボランティアや各種グループの活動を支援します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学校の授業以外で意識的に身体を動かす児童・生徒の増加</li> <li>・ 運動習慣のある人の増加</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 休養の大切さを理解する学習機会づくりや情報提供を行います</li> <li>● 休養を大切に生活習慣及び社会環境の改善を支援します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 睡眠による休養が十分にとれていない人の減少</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 禁煙を勧める啓発や情報提供を行います</li> <li>○ 喫煙マナーや受動喫煙の影響などについて啓発します</li> <li>○ 妊婦や未成年者の禁煙を徹底します</li> <li>● 受動喫煙の機会を減らす取り組みを推進します</li> <li>● 禁煙を希望する人を支援します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 成人の喫煙率の減少</li> <li>・ 未成年者の喫煙をなくす</li> <li>・ 喫煙の影響についての知識の普及</li> <li>・ 分煙対策等を行っていない家庭の減少</li> <li>・ 分煙対策等を行っていない職場の減少</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 生活習慣病のリスクを高める飲酒量について啓発や情報提供を行います</li> <li>○ 妊婦や未成年者の飲酒防止を徹底します</li> <li>● 多量飲酒の防止、妊婦や未成年の飲酒防止の意識を高めます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 未成年者の飲酒をなくす</li> <li>・ 多量飲酒する人の減少</li> <li>・ 多量飲酒の影響についての知識の普及</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 歯の健康づくりに関する正しい知識を普及します</li> <li>● 歯の健康を守るための健診等の機会を提供します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ むし歯のない幼児・児童の増加</li> <li>・ 歯みがきを1日3回以上する人の増加</li> <li>・ 定期的に歯科健診を受ける人の増加</li> <li>・ 8020運動を知っている人の増加</li> <li>・ 歯肉に炎症所見を有する人の減少 など</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 多様な活動等に参加する意識を啓発します</li> <li>● 多様な活動への参加機会について情報提供します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域活動に参加している人の増加</li> </ul>
もう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康と社会環境の関係について情報提供します</li> <li>○ 健康に関する企業の取り組みについて情報提供します</li> <li>● 様々な機関とのネットワークを強化します</li> <li>● 企業等の取り組みの活発化をめざします</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食育推進協力店登録数の増加</li> <li>・ 受動喫煙防止対策実施施設数の増加</li> <li>・ 健康チェック利用者数の増加</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ こころの健康についての正しい知識を普及します</li> <li>● こころの健康に関する多様な相談機会を充実します</li> <li>● 自殺予防対策を推進します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自殺者の減少</li> <li>・ ストレス解消法をもっている人の増加</li> <li>・ こころの不調が続いた時に医療機関等を受診する人の増加</li> </ul>
よう支援しよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 胎児や子どもの健康に必要な情報を提供します</li> <li>● 親などが、胎児や乳幼児の健康を守る生活習慣を学ぶ機会を提供します</li> <li>● 子どもが、健康な生活習慣を身につけられる教育等の機会をつくりま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 低出生体重児の減少</li> <li>・ 妊婦歯科健康診査の受診率向上</li> <li>・ 妊婦の喫煙・飲酒をなくす</li> <li>・ 乳幼児健康診査の受診率向上 など</li> </ul>
理解しよう を実践しよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 高齢者が取り組みやすいような介護予防についての情報を提供します</li> <li>● 関係機関と連携して介護予防事業を充実します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ロコモティブ・シンドロームを知っている人の増加</li> </ul>
しよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 生活習慣病予防のための情報を提供します</li> <li>● 各種健（検）診等の機会を提供します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ がん検診受診率の向上</li> <li>・ がんの標準化死亡比の減少</li> </ul>
よう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 正しい知識を身につけるための学習機会や情報の提供を行います</li> <li>● 健康について学習する意識を啓発します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ COPDを知っている人の増加</li> </ul>

※ ○「考えよう！健康のこと」に関する項目 ●「行動しよう！健康のために」に関する項目

## 3

## 計画策定経過

日 程	事 項
平成 23 年 10 月 21 日	第 1 回 健康日本 21 こうなん計画策定委員会開催 ・健康に関する市民アンケート調査票案について
11 月	健康に関する市民アンケート調査実施 (概要は 77 ページ参照)
平成 24 年 2 月 22 日	第 2 回 健康日本 21 こうなん計画策定委員会開催 ・健康に関する市民アンケート調査結果、第 1 次計画の評価について
5 月 14 日	第 1 回 健康を考える市民ワークショップ開催 (概要は 77～79 ページ参照)
25 日	第 1 回 健康日本 21 こうなん計画懇談会開催 ・計画の概要、スケジュールについて
29 日	第 2 回 健康を考える市民ワークショップ開催
6 月 29 日	第 3 回 健康日本 21 こうなん計画策定委員会開催 ・第 2 次健康日本 21 こうなん計画骨子案について
7 月 20 日	第 4 回 健康日本 21 こうなん計画策定委員会開催 ・第 2 次健康日本 21 こうなん計画骨子案について
8 月 24 日	第 2 回 健康日本 21 こうなん計画懇談会開催 ・第 2 次健康日本 21 こうなん計画骨子案について
9 月 28 日	第 5 回 健康日本 21 こうなん計画策定委員会開催 ・第 2 次健康日本 21 こうなん計画案について
10 月 17 日	第 6 回 健康日本 21 こうなん計画策定委員会開催 ・第 2 次健康日本 21 こうなん計画案について
31 日	第 3 回 健康日本 21 こうなん計画懇談会開催 ・第 2 次健康日本 21 こうなん計画案について
11 月 15 日 ～ 12 月 17 日	パブリックコメント実施
平成 25 年 1 月 18 日	第 7 回 健康日本 21 こうなん計画策定委員会開催 ・パブリックコメント結果について ・第 2 次健康日本 21 こうなん計画概要版の検討
1 月 31 日	第 4 回 健康日本 21 こうなん計画懇談会開催 ・パブリックコメント結果について ・第 2 次健康日本 21 こうなん計画概要版の検討

## 4

# 第2期健康日本21 こうなん計画懇談会設置要綱

(設置)

**第1条** 市民の健康の増進を目的とした第2期健康日本21 こうなん計画（以下「計画」という。）の策定に資するため、第2期健康日本21 こうなん計画懇談会（以下「懇談会」という。）を置く。

(所掌事務)

**第2条** 懇談会は、計画の策定に向けて意見を述べ、計画の策定に関し必要な事項を研究及び検討する。

(組織)

**第3条** 懇談会は、委員16名以内で組織する。

2 委員は、優れた識見を有する者のうちから市長が委嘱する。

(会長及び副会長)

**第4条** 懇談会に会長及び副会長を置き、その選出は、委員の互選によって定める。

2 会長は、会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(委員)

**第5条** 委員の任期は、第2条に規定する計画の策定に関する研究及び検討の終了までとする。

(会議)

**第6条** 懇談会の会議は、会長が招集する。

2 懇談会は、必要に応じて関係者の出席を求め、説明又は意見を聞くことができる。

(庶務)

**第7条** 懇談会の庶務は、健康福祉部健康づくり課において処理する。

(雑則)

**第8条** この要綱に定めるもののほか、懇談会の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成24年4月1日より施行する。

## 第2期健康日本21こうなん計画懇談会委員名簿

氏 名	所属（職名）等
会 長	住 井 久 子 愛知江南短期大学教授
副 会 長	陸 浦 歳 之 社会福祉法人江南市社会福祉協議会会長
委 員	沓 名 珠 子 公募委員
委 員	久 間 美 智 子 江南保健所地域支援課課長補佐
委 員	鈴 木 浩 樹 公募委員
委 員	関 谷 稲 代 公募委員
委 員	棚 橋 克 己 江南労働基準監督署安全専門官
委 員	津 田 共 久 江南市PTA連合会会長
委 員	中 川 昭 人 江南市体育協会理事長
委 員	中 島 仁 尾北歯科医師会会長
委 員	新 藏 浩 美 江南市養護教諭代表(草井小学校教諭)
委 員	丹 羽 加 代 子 健康ボランティアフットケア代表
委 員	平 松 克 之 江南薬剤師会会員
委 員	前 川 晶 布袋病院ケースワーカー
委 員	村 瀬 範 高 尾北医師会会員
委 員	吉 田 守 江南市老人クラブ連合会副会長

（委員 50音順）

## 5

# 健康日本21 こうなん計画策定委員会設置要綱

(設置)

**第1条** 市民の健康増進を目的とした、健康日本21 こうなん計画（以下「計画」という。）を策定するため、健康日本21 こうなん計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

**第2条** 委員会は、次の各号に掲げる事項を所掌する。

- (1) 現行計画の最終評価に関すること。
- (2) 計画立案のための調査及び研究に関すること。
- (3) 計画原案の検討及び調整に関すること。
- (4) その他計画策定に必要な事項の調査及び研究に関すること。

(組織)

**第3条** 委員会は、健康日本21 こうなん計画推進委員会委員をもって組織する。

(委員長及び副委員長)

**第4条** 委員会に、委員長及び副委員長を置く。

- 2 委員長は、健康日本21 こうなん計画推進委員会委員長を充てる。
- 3 副委員長は、健康日本21 こうなん計画推進委員会副委員長を充てる。
- 4 委員長は、委員会の会務を総理する。
- 5 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

**第5条** 委員会は、委員長が招集し、議長を務める。

- 2 委員会は、委員の半数以上の出席がなければ開くことができない。
- 3 委員長は、必要があると認めるときは、委員会に委員以外の者の出席を求め、意見を聞くことができる。

(庶務)

**第6条** 委員会の庶務は、健康福祉部健康づくり課において処理する。

(雑則)

**第7条** この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が定める。

附 則

この要綱は、平成23年8月1日から施行する。

## 健康日本21こうなん計画策定委員会委員名簿

	構 成 員
委 員 長	副市長
副委員長	健康福祉部 部長
委 員	生活産業部 市民サービス課長
委 員	生活産業部 産業振興課長
委 員	健康福祉部 高齢者生きがい課長
委 員	健康福祉部 子育て支援課長
委 員	健康福祉部 福祉課長
委 員	健康福祉部 健康づくり課長
委 員	健康福祉部 保険年金課長
委 員	都市整備部 まちづくり課長
委 員	経営企画部 地域協働課長
委 員	経営企画部 行政経営課長
委 員	教育部 教育課長
委 員	教育部 生涯学習課長



## 江南市民憲章

わたしたちの江南市は、木曾の清流にはぐくまれた広やかな濃尾平野の北部にあり、伝統にかがやく産業と文化のまちです。

わたしたちは、この江南市を愛し、市民であることに誇りと責任をもっています。

このまちを、さらに明るく住みよい豊かなまちへの願いをこめてこの憲章を定めます。

わたしたち、江南市民は

1. 自然を愛し、美しいまちにしましょう
  1. 心のかよう、温かいまちにしましょう
  1. 健康につとめ、明るい豊かなまちにしましょう
  1. きまりを守り、住みよいまちにしましょう
  1. 教養を深め、文化の高いまちにしましょう
- 
- 

## 第2次 健康日本21 こうなん計画

平成25年3月

発行 愛知県江南市

編集 健康福祉部 健康づくり課

〒483-8701 江南市赤童子町大堀 90 番地

電話 (0587)54-1111 (代)