

## 佐久市保健福祉審議会 保健部会 次第

平成23年8月3日(水) 午後2時より  
議会棟 第4委員会室

1. 開 会
2. 委嘱書の交付
3. 自己紹介
4. 保健部会の組織について 【資料1】
5. 部会長選出
6. 部会長職務代理の指名について
7. 報告事項
  - (1)食育推進基本計画について 【資料2】
  - (2)自殺防止対策事業について 【資料3】
  - (3)次世代多目的コホート研究調査について 【資料4】
8. その他
9. 閉 会

## ○佐久市保健福祉審議会条例

平成17年7月1日条例第245号

(設置)

第1条 少子高齢化等の福祉を取り巻く社会情勢の変化に対応し、総合的かつ計画的な保健福祉施策を推進するため、保健福祉審議会（以下「審議会」という。）を置く。

(任務)

第2条 審議会は、保健福祉施策の推進に関する重要事項について、調査審議する。

(組織)

第3条 審議会は、委員25人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 識見を有する者
- (2) 各種団体の代表者
- (3) 関係行政機関の職員
- (4) 前3号に掲げる者のほか、市長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第5条 審議会に、会長及び副会長各1人を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、会務を総理し、審議会を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 審議会の会議は、会長が招集し、会長がその議長となる。

2 審議会は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 審議会の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(部会)

第7条 審議会に、次の部会を置く。

- (1) 児童福祉部会
- (2) 障害者福祉部会
- (3) 高齢者福祉部会
- (4) 保健部会

2 部会は、審議会から委任された専門的事項を調査審議する。

3 部会に属すべき委員は、会長が指名する。ただし、必要に応じ、審議会の委員以外の者を部会の委員とすることができる。この場合においては、第3条第2項及び第4条の規定を準用する。

4 部会に、部会長を置き、部会に属する委員の互選によりこれを定める。

5 部会長は、部会の会務を総理し、部会を代表する。

6 部会長に事故があるときは、部会長があらかじめ指名する委員がその職務を代理する。

7 部会の会議については、前条の規定を準用する。

(専門委員会)

第8条 審議会及び部会に、専門委員会を置くことができる。

2 専門委員会に属すべき委員は、会長又は部会長が指名する。ただし、必要に応じ、審議会及び部会の委員以外の者を専門委員会の委員とすることができる。この場合においては、第3条第2項及び第4条の規定を準用する。

3 専門委員会の運営に関する事項は、別に定める。

(庶務)

第9条 審議会の庶務は、福祉部において処理する。

(委任)

第10条 この条例に定めるもののほか、審議会の運営に関し必要な事項は、市長が定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、公布の日から施行する。

(佐久市特別職の職員等の給与並びに旅費及び費用弁償に関する条例の一部改正)

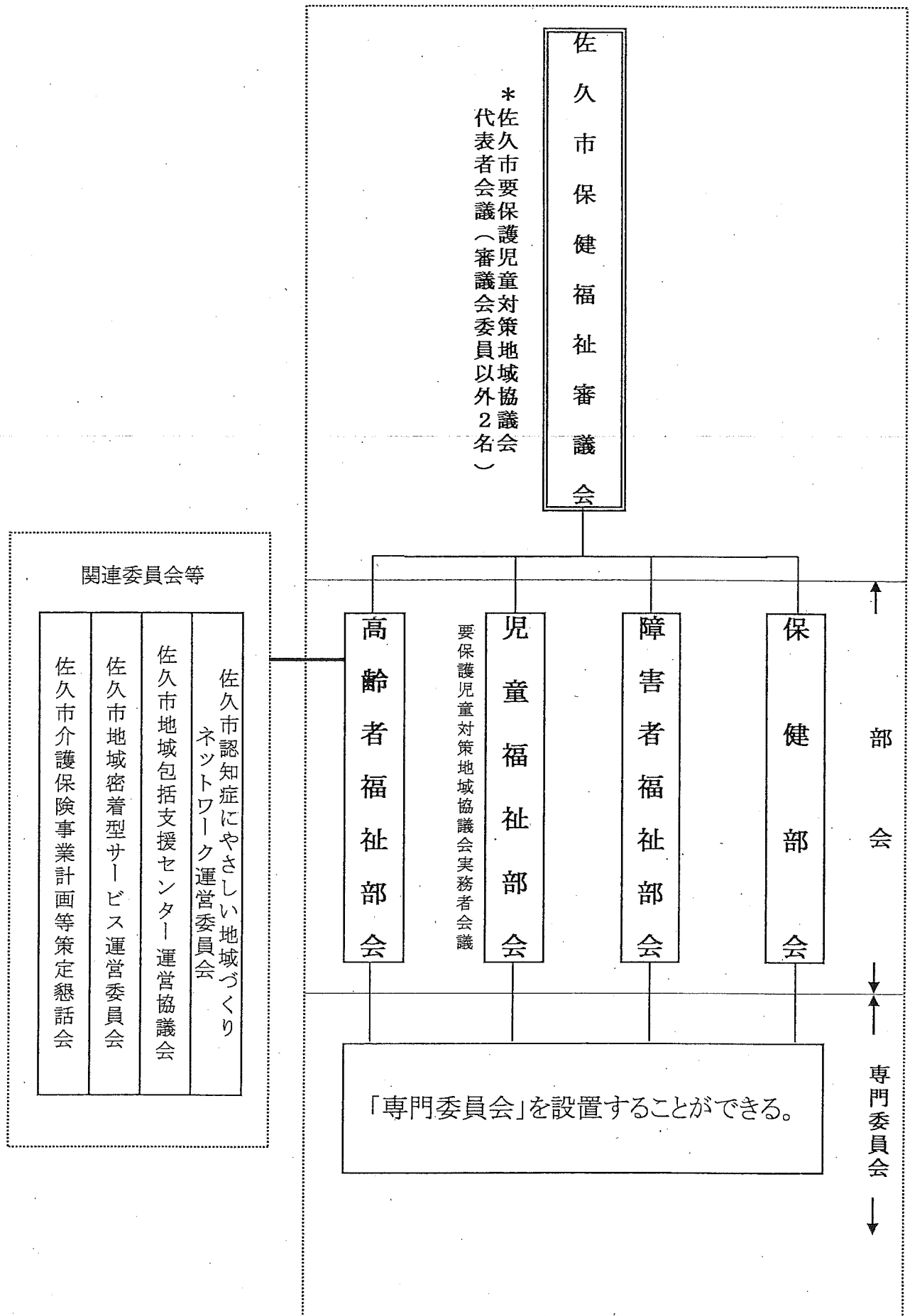
2 佐久市特別職の職員等の給与並びに旅費及び費用弁償に関する条例（平成17年佐久市条例第41号）の一部を次のように改正する。

(次のよう略)

附 則（平成22年3月29日条例第3号）

この条例は、平成22年4月1日から施行する。

# 佐久市保健福祉審議会組織図



# 佐久市食育マップ (案)

健康づくり佐久市民のつどい

## 佐久市

保健福祉審議会  
保健部会委員

### 《基本理念》 食を大切にすることを育む

#### 妊 娠 期

- 目 標** (1) 食の基礎知識の習得
- ・母親自身の食生活のふり返り
  - ・家庭の健康づくりのための食生活
  - ・育児につながる食生活

- ★
- 食事のかたちをととのえられる
  - 食品群の分類ができる。(3色分類)
  - 食事バランスガイドを活用できるようにする

・パパママ教室  
・栄養教室

佐久医師会  
・各種助言

佐久薬剤師会  
・くすりと健康の情報

#### 乳幼児期

- 目 標** (2) 望ましい食生活の確立

すくすくキッズの開催

保育園  
幼稚園等

地産地消  
食農体験  
教育ファーム

- ★
- 保育園・幼稚園等との連携  
望ましい食生活の啓発  
(情報の共有、支援体制の確立)

・乳幼児健診 ・離乳食教室  
・育児教室 ・食育教室  
※集団及び個別の指導・支援

- ・生活リズムを整える
- ・早寝・早起き・朝ごはん
- ・体を動かし(空腹を知ることで)食べ物に関心を持つ
- ・楽しく食べる
- ・食べ物やそれに関わる物、人などに感謝の気持ちを持つ

#### キッズキッチンの開催

佐久市食生活改善推進協議会  
・食生活改善のための普及活動  
・郷土食伝承 ・地産地消

★

・ヘルスサポーター  
・親子の食育教室  
びんころ食普及

地産地消  
食農体験  
教育ファーム

#### 学童期・思春期

- 目 標** (3) 規則正しい食生活の確立

学 校

- ★
- 学校、学校栄養教諭等と連携  
望ましい食生活の啓発をしていく  
(情報の共有、支援体制の確立)

調理師団体  
・調理の技術  
・郷土食伝承 ・地産地消

- ・朝食の大切さと内容(バランス)量の理解、郷土食、行事食の継承
- ・料理を作ることに興味を持ちたり料理に挑戦する
- ・1日に1食でも家族が揃って食卓を囲む



### 家 庭

## 元気よぶ 笑顔あふれる わが家の食卓

望ましい食習慣や知識の習得

食事のリズムをつける

自分で作る力を養う

おいしく楽しく食べる

自然の恵みのちの大切さを知る

みんなが食事づくりや準備に関わる

家族そろって食べる

#### 青年期・壮年期 中年期

- 目 標** (4) 自らの食生活を振り返り改善を図る

- ・生活習慣病を食生活の面から予防する
- ・健診・教室等で得た情報を活用し健康増進を図る
- ・食生活等の相談窓口を利用する
- ・すこやかに高齢期を迎える準備

#### 高 齢 期

- 目 標** (5) 規則正しい食生活の維持

- ・おいしく楽しく食べてこころと身体の健康を保つ
- ・生活習慣病の予防のためにバランスの良い食事をとる
- ・低栄養を予防するために1日3食食べる

佐久・北佐久  
歯科医師会  
・お口の健康を守る

- ★
- 食(家族・友達と一緒に)の機会を持つ食生活を啓発していく
  - 郷土食・伝統食の伝承

介護予防  
・栄養改善教室  
・訪問型栄養改善指導  
・栄養改善事業

栄養士会佐久支部  
・栄養の改善や健康増進  
・栄養相談・料理実習

- ★
- 郷土食・行事食の伝承  
びんころ食普及  
地産地消  
自分にあった食事量を知る

- ★
- 健康・栄養相談
  - 健診結果報告会
  - 健康教室
  - 食生活・栄養情報の発信をしていく

国関係機関  
・健康日本21  
・食育基本法

県関係機関  
・健康グレードアップなごの21  
・食育基本計画

健康づくり推進課

# 佐久市食育推進基本計画の骨子(案)

## 第1章 計画の基本的事項

### 【計画の策定趣旨】

- ・核家族化やライフスタイルの変化など社会情勢がめまぐるしく変化する中で、食習慣の乱れ、食に関する知識不足による肥満や生活習慣病の増加など様々な問題が生じている。
- ・食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践する力を養うための計画を策定する。

### 【計画の位置付け】

- ・食育基本法第18条第1項に規定する食育推進計画
- ・佐久市総合計画、佐久市健康づくり21計画、佐久市農・商・工連携地産地消推進プランと整合し、一体的な推進を図る

### 【計画期間】

平成23年～27年  
(5カ年間)

## 第2章 食をめぐる現状と課題

現 状	課 題
<b>1 ライフスタイルの多様化と子どもを育む力の低下</b> ○小中学生の「朝食を食べないことがある子どもの割合」が、学年が上がるにつれ増加する傾向にある。 ○バランスのとれた朝食を食べている人が少ない傾向にある ○単独世帯が増加の傾向にある。	規則正しい食習慣の乱れ 食事が不規則 偏った栄養摂取
<b>2 食生活の乱れと生活習慣病の増加</b> ○20～40歳代の野菜・果物類の摂取量が少ない。 ○朝食欠食者は、20～39歳の若い世代に多い。 ○食塩の摂取量が多い。	次代へ伝える食文化の衰退・規則正しい食習慣の乱れ、食の外部化、サービス化がすすむ 偏った栄養摂取・生活習慣病の増加 規則正しい食習慣の乱れ・偏った栄養摂取 生活習慣病の増加
<b>3 食の大切さに対する意識の希薄化、伝統ある食文化の喪失</b> ○20～50歳代では外食や調理済み食品を利用する割合が高い。 ○若い世代では郷土料理を作ることができない人が多い。	食の外部化、サービス化がすすむ 次代へ伝える食文化の衰退・核家族の増加
<b>4 食を取り巻く特長</b> ○元気で長寿が多い ○佐久の歴史や特色を生かした郷土食・行事食の知恵がある ○地元食材の利用促進のため「佐久を味わう日」を制定して啓発している(毎月3・9日) ○食生活改善推進協議会等の住民自らが自主的・主体的に行う活発な地域づくり活動がある	規則正しい食生活の維持 佐久の食の伝承 佐久市型食生活の確立、地産地消の推進 びんころ食の普及、健康づくりのための情報提供

## 第3章 基本理念

### 《基本理念》

食を大切にする心を育む  
～元気よぶ笑顔あふれる  
わが家の食卓～

食は「命」を育む源であり、人を育てる原点です。「食」を持って地域は成り立ちます。子どもの頃から望ましい基本的な食生活習慣を身につけ、みんなで食を大切にする心を育み、地域、旬の食材を生かした「佐久市型食生活」を確立します。食育を通じて生活習慣病予防に努め、健康長寿を目指します。

## 第4章 基本目標

- 1 生涯にわたる食育の推進    2 健康長寿を実現する食育の推進    3 佐久の食の理解と継承

## 第5章 施策の展開

### 1 生涯にわたる食育の推進

- (1) 食の基礎知識の習得
- (2) 望ましい食生活の確立
- (3) 規則正しい食生活の確立
- (4) 自らの食生活を振り返り改善を図る
- (5) 規則正しい食生活の維持

### ★ 2 健康長寿を実現する食育の推進

- (1) バランスのとれた食生活の実践
  - ・食事バランスガイドの普及
  - ・健康づくりのための情報提供
- (2) 佐久の食を育む環境づくり
  - ・食育推進のための体制・情報の共有確立
- (3) 健全な口腔機能の維持
  - ・歯及び口腔の健康づくり

### ▲ 3 佐久の食の理解と継承

- (1) 地産地消の推進
- (2) 食と農に関する多様な体験の推進
- (3) 教育ファームの推進
- (4) 食の安全・安心確保の推進
- (5) びんころ食の普及
- (6) 市内の旬の食材を生かした「佐久市型食生活」を確立

## 第6章 行動計画の推進に向けて

- 1 計画の推進体制
- 2 目標値一覧

第5章 施策の展開

<ライフステージ別施策の展開> (案)

	1. 生涯にわたる食育	2. 健康長寿を実現する食育	3. 佐久の食の理解と継承	
《妊娠期》	現 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・“やせ”が全体の1/5いる</li> <li>・正しい食事内容を知らない場合が多い</li> <li>・調理技術が未熟</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「もったいない」という物を大切にしている気持ちが薄れている</li> <li>・伝統食を知らない人が多い</li> </ul>	
	目 標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の基礎知識を習得する</li> <li>・妊娠期を通して適切な食事量の目安がわかる</li> <li>・適切な体重増加を保つ</li> <li>・育児につながる食生活に心がける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・旬の食材を理解する</li> <li>・食品表示に関心を持つ</li> </ul>	
	市 民 が 心 が け た い こ と	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠期に必要な栄養素を摂取する</li> <li>・食事のかたちを整えられるようにする</li> <li>・家族そろって食事をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事バランスガイドを知り、活用する</li> <li>・歯及び口腔のケアを十分にする</li> <li>・食事のリズムをつける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の特産物を知り、郷土料理を取り入れる</li> <li>・食品購入の際、食品表示に関心を持つ</li> <li>・台所からのごみの減量を心がける</li> <li>・いのちの大切さを知り、味わって食べる</li> </ul>
	市 の 取 り 組 み の 方 策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・(1) 食の基礎知識の習得</li> <li>・パパママ教室を開催する</li> <li>・教室において具体的な食品を示して、不足の害、過多の害を周知する</li> <li>・妊娠中から胎児の味覚は形成されている事を啓発する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パパママ教室で妊産婦のための食事バランスガイドの活用を啓発する</li> <li>・妊婦さんの歯の教室で歯の大切さを啓発する</li> <li>・毎月「19日」の食育の日の啓発をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・びんころ食の普及、地域の食材を使った料理講習会の実施・支援をする</li> </ul>



	1. 生涯にわたる食育	2. 健康長寿を実現する食育	3. 佐久の食の理解と継承	
《乳幼児期》	現 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活リズムが乱れている幼児がいる</li> <li>・幼児期から欠食がみられる</li> <li>・食事に影響のある間食の内容や食品を与えている</li> <li>・嘔むことが苦手な幼児がみられる</li> <li>・むら食が多い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯の汚れのある幼児がいる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「もったいない」という物を大切にしている気持ちが薄れている</li> <li>・伝統食を食べる機会が少ない</li> </ul>
	目 標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・望ましい食生活の確立する</li> <li>・家族そろって楽しく食事をする</li> <li>・早寝早起きの生活リズムをつける</li> <li>・よくかんで素材の味を覚える</li> <li>・間食は適量にする</li> <li>・体を動かし（空腹を知ることで）食べ物に関心を持つ</li> <li>・食べ物やそれに関わる物、人等に感謝の気持ちを持つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しく食事をする</li> <li>・口の中をきれいにする</li> <li>・良く噛んで食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・旬の食材がわかる</li> <li>・農業体験を通してのちと感謝の気持ちを育てる</li> </ul>
	市民が心がけたいこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きの生活を送る</li> <li>・個々の発達に合わせた食べ方を習得する</li> <li>・家族でそろって食卓を囲む</li> <li>・朝ごはんを食べる</li> <li>・楽しく食べる</li> <li>・食事づくりや準備に関わる</li> <li>・自分で作る力を養う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事のマナーを知る</li> <li>・歯みがきの習慣をつける</li> <li>・食事のリズムをつける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・旬の食材・行事食を知り、楽しく食べる</li> <li>・食べ物を育む環境やそれを取り巻く自然とふれあう</li> <li>・いのちの大切さを知り、味わって食べる</li> </ul>
	市の取り組みの方策	<ul style="list-style-type: none"> <li>（2）望ましい食生活の確立</li> <li>・離乳食教室を開催し、楽しい離乳食作りや食についての正しい知識を伝達し実践する</li> <li>・おなかをすかせて食卓につく大切さを周知する</li> <li>・栄養士会や食生活改善推進協議会が実施する「親子クッキング教室」等の食育活動の支援をする</li> <li>・幼稚園・保育園と連絡をとり個別・集団指導の機会を設ける</li> <li>・すくすくキッズの実施・支援をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育園等で食事の形・3色食品群について媒体を使って周知する</li> <li>・保育園等と連絡をとり個別・集団指導の機会を設ける</li> <li>・フッ化物に対しての知識を高める</li> <li>・歯の教室を開催し、歯の大切さを啓発する</li> <li>・児童館における食育講座等の活動の支援をする</li> <li>・毎月「19日」の食育の日の啓発をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育所等で、佐久「3と9」の日に合わせて地産のメニューを取り入れ、郷土食、行事食メニューを伝承する</li> </ul>





	1. 生涯にわたる食育	2. 健康長寿を実現する食育	3. 佐久の食の理解と継承
現 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・やせ願望から無理なダイエットが多い</li> <li>・朝食の欠食者がみられる</li> <li>・家族そろって食事をする機会が減る</li> <li>・朝食のバランスが悪い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスの取れた朝食を食べている人が少ない</li> <li>・歯肉炎が増えている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「もったいない」という物を大切にしている気持ちが薄れている</li> <li>・伝統食を知らない人が多い</li> <li>・インスタント食品・ファーストフードなどが増えている</li> </ul>
目 標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しい食生活を確立する</li> <li>・食事の大切さを学習する</li> <li>・食事はきちんと食べる</li> <li>・料理を作ることに興味をもったり、料理に挑戦する</li> <li>・1日に1回でも家族が揃って食卓を囲む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・望ましい栄養や食事のとり方を理解する</li> <li>・自分の食べる物のバランスを見直す</li> <li>・むし歯、歯肉炎を予防する</li> <li>・良く噛んで食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の産物や地域の方との交流を通し、郷土を愛する心を育てる</li> <li>・農業体験を通じ、いのちと感謝の気持ちを深める</li> <li>・食べ物の生産・流通について理解し、食品を選択する力を身につける</li> <li>・食べ物を無駄にしない</li> </ul>
市民が心がけたいこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事作りに興味を持つ</li> <li>・朝ごはんを食べる</li> <li>・安易に簡便な食事に走らない</li> <li>・今から食習慣病予防の食生活に関心を持つ</li> <li>・自分で作る力を養う</li> <li>・家族そろって食事をする</li> <li>・楽しく食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯みがきの習慣をつける</li> <li>・自分にあった食生活のバランスを知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の特産物を知り、郷土料理を取り入れ、おいしく味わう</li> <li>・食品購入の際、食品表示に関心を持つ</li> <li>・ごみの減量を心がける</li> <li>・いのちの大切さを知り、味わって食べる</li> </ul>
市の取り組みの方策	<p>(3) 規則正しい食生活の確立</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校、学校栄養教諭等と連携を持ち望ましい生活の啓発をしていく</li> <li>・女性は妊娠・出産する為の身体づくりをする大事な時期なので母性の栄養について啓発する</li> <li>・食生活改善推進協議会などが実施する「出前講座」を積極的に支援する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アレルギー食への対応を充実する</li> <li>・歯科健診・指導を充実する</li> <li>・児童館での食育教室等の活動の支援をする</li> <li>・食事バランスガイドを知ることと活用方法について学習する機会を増やす</li> <li>・毎月「19日」の食育の日の啓発をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キッズキッチンの実施・支援をする</li> <li>・小中学校給食における佐久市産農産物等の利用割合の増加を目指す</li> <li>・小中学校給食の米粉パンにおける市内産米粉の利用割合の増加を目指す</li> <li>・学校の教育活動を通じた農業体験メニューの充実を図る</li> <li>・教育ファームをはじめとした農業体験の機会の提供に努める</li> </ul>

《学童期・思春期》



	1. 生涯にわたる食育	2. 健康長寿を実現する食育	3. 佐久の食の理解と継承	
《青年期・壮年期》	現 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 男性の肥満が多い</li> <li>・ 壮年期の女性に肥満が多い</li> <li>・ 歯周病にかかるものが多い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 買いすぎ、作りすぎ、食べ残しがある</li> <li>・ インスタント食品・ファーストフードなどが増えている</li> <li>・ 行事食を家庭で作る機会が少ない</li> </ul>	
	目 標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自らの食生活を振り返り改善を図る</li> <li>・ 和食の良さを知る</li> <li>・ 脂肪摂取の割合を押さえる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健診・教室等で得た情報を活用し健康増進を図る</li> <li>・ 正しい歯みがきの仕方を学ぶ</li> <li>・ 80歳で自分の歯を20本以上を残すことを目標にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地元食材の新鮮さ、おいしさ、安全性を理解する</li> <li>・ 食品表示に関心を持つ</li> <li>・ 食べ物を無駄にしない</li> <li>・ 安心安全な食材を食材を選べる力を身につける</li> </ul>
	市民が心がけたいこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分にあつた食事量を知る</li> <li>・ 朝ごはんを食べる</li> <li>・ パパママ教室、離乳食教室等積極的に参加する</li> <li>・ 脂肪の摂取が多くならないように気をつける</li> <li>・ 食事づくりや準備に関わる</li> <li>・ 家族そろって食事をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動習慣をつける</li> <li>・ 定期的に健康診査を受ける</li> <li>・ 正しい歯みがきを習慣化する</li> <li>・ 良く噛んで食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族と一緒に食農体験をする</li> <li>・ 郷土食や行事食に関心を持つ</li> <li>・ 台所からのごみの減量を心がける</li> <li>・ 食品購入の際、食品表示に関心を持つ</li> <li>・ 我が家の味、料理を伝承する</li> <li>・ いのちの大切さを知り、味わって食べる</li> </ul>
	市の取り組みの方策	<p>(4) 自らの食生活を振り返り改善を図る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 独り暮らし向けの簡単料理の紹介する</li> <li>・ 育児教室に参加する親に、望ましい食生活を啓発していく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康教室等で生活習慣に起因する疾病に対し正しい食を啓発する</li> <li>・ 正しい情報の発信する</li> <li>・ 毎月「19日」の食育の日の啓発をする</li> <li>・ 歯科健診・指導を充実する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 市民農園等での農作業体験、交流会の実施・支援をする</li> <li>・ びんころ食の普及、地域の食材を使った料理講習会の実施・支援をする</li> <li>・ 食生活改善推進協議会などが実施する「出前講座」を積極的に支援をする</li> </ul>



	1. 生涯にわたる食育	2. 健康長寿を実現する食育	3. 佐久の食の理解と継承	
《高齢期》	現 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩分摂取量が多くなる</li> <li>・貧血者が多い</li> <li>・栄養の偏りがみられる</li> <li>・アルブミン値の低下がみられる</li> <li>・低栄養になりやすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・独居（一人暮らし）による食生活のアンバランス</li> <li>・食欲がなくなる</li> <li>・咀嚼機能低下者がみられる</li> <li>・動物性蛋白質摂取が少ない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・買い物難民、低栄養になりやすい</li> </ul>
	目 標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いきいきとした毎日を送るため「食べる」ことを大切にする</li> <li>・規則正しい食生活を維持する</li> <li>・栄養状態を高める適切な食生活を心がける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しいバランスのよい食生活を維持する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・知っている郷土料理を伝承する</li> <li>・食品表示に関心を持つ</li> </ul>
	市民が心がけたいこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・低栄養による要介護状態にならないよう3食きちんと食べる</li> <li>・家族・友達と会食の機会を多く持つ</li> <li>・高齢者は粗食がよいという考えを改める</li> <li>・減塩に心がける</li> <li>・動物性蛋白質を十分に食べる</li> <li>・おいしく楽しく食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3食欠かさずに食べる</li> <li>・主食、主菜、副菜をそろえ、肉、魚、卵、大豆製品などの蛋白質を食べる</li> <li>・水分を十分にとる</li> <li>・牛乳、乳製品をとる</li> <li>・3食バランスよく食べる</li> <li>・歯及び口腔のケアに心がける</li> <li>・口腔機能を維持、向上させる</li> <li>・安全に食べる姿勢を心がける（足を床につけて安全に食べる）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食文化を若い世代に伝承する</li> <li>・台所からのごみの減量を心がける</li> <li>・食品購入の際、食品表示に関心を持つ</li> <li>・我が家の味、料理を伝承する</li> </ul>
	市の取り組みの方策	<ul style="list-style-type: none"> <li>（5）規則正しい食生活の維持</li> <li>・楽しく食事ができる環境づくり</li> <li>・みんなと食事を楽しめる機会や場を設ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「食べる事の大切さ」の指導を啓発していく</li> <li>・歯科健診・指導を充実する</li> <li>・口腔機能維持、向上のための指導をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・世代交流の場を紹介する</li> <li>・郷土の食材を使った佐久の料理を若い世代に継承していく機会を設ける</li> </ul>



## 「こころの健康づくりに関する意識調査」

## Ⅰ. 調査目的

市民の日常生活やこころの健康状態を調査することにより、市民の健康づくりや市の自殺防止対策事業に資することを目的とする。

## Ⅱ. 調査期間

平成 22 年 7 月 1 日～8 月 6 日

## Ⅲ. 調査対象者及び回収結果

調査対象者:佐久市民 1,200 人

回収結果:有効回答者数 1,097 人、回収率 91.4%

【調査対象者数及び回答者数内訳】

	調査対象者数(人)		回答者数(人)		回収率(%)	
	男	女	男	女	男	女
20 歳代	100	100	94	92	94.0	92.0
30 歳代	100	100	89	91	89.0	91.0
40 歳代	100	100	92	95	92.0	95.0
50 歳代	100	100	90	92	90.0	92.0
60 歳代	100	100	89	92	89.0	92.0
70 歳代	100	100	92	89	92.0	89.0
合計	600	600	546	551	91.0	91.8

#### IV. 調査内容

##### I あなたご自身のことについてお尋ねします。

問1 あなたの現在の仕事を教えてください。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- |              |                     |            |
|--------------|---------------------|------------|
| 1. 勤めている(常勤) | 2. 勤めている(パート・アルバイト) |            |
| 3. 自営業       | 4. 農業               | 5. 専業主婦・主夫 |
| 6. 無職        | 7. 学生               | 8. その他( )  |

問2 家族構成

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- |                                  |
|----------------------------------|
| 1. 単身(一人暮らし)                     |
| 2. 同居家族有(同居している方すべてに○をつけてください。)  |
| ア. 配偶者    イ. 子ども    ウ. 親    エ. 孫 |
| オ. 兄弟姉妹    カ. 祖父母    キ. その他( )   |

##### II 悩みやストレスに関することについてお尋ねします。

問3-1 あなたは、この1ヶ月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- |          |         |          |           |
|----------|---------|----------|-----------|
| 1. 大いにある | 2. 多少ある | 3. あまりない | 4. まったくない |
|----------|---------|----------|-----------|

問3-2 「1大いにある」「2多少ある」と答えた方にお尋ねします。

それは、どのような事柄が原因ですか。あてはまるものに○をつけてください。(複数回答可)

- |  |
|--|
| 1. 家庭問題<br>(家族関係の不和・子育て・家族の介護・看病・家族など身近な人の死 等) |
| 2. 健康問題(自分の病気の悩み・身心の悩み 等)                      |
| 3. 経済生活問題(倒産・事業不振・負債・失業 等)                     |
| 4. 勤務問題(転勤・仕事の不振・職場の人間関係・長時間労働 等)              |
| 5. 男女問題(失恋・結婚をめぐる悩み 等)                         |
| 6. 人間関係(近隣・職場・学校 等)                            |
| 7. その他( )                                      |

問4 あなたが日常生活での悩みやストレスを解消するためによく行うことはなんですか。  
特にあてはまるもの3つ以内に○をつけてください。

- |                             |        |                |          |
|-----------------------------|--------|----------------|----------|
| 1. 買い物                      | 2. 習い事 |                |          |
| 3. 趣味(音楽・スポーツ・映画・旅行・ドライブ 等) |        |                |          |
| 4. 食べる                      | 5. 寝る  | 6. 人と話す        | 7. 酒・たばこ |
| 8. ギャンブル・勝負ごとをする            |        | 9. 地域活動・ボランティア |          |
| 10. 家庭菜園・ガーデニング             |        | 11. 仕事         |          |
| 12. その他( )                  |        | 12. 特になし       |          |

問5 あなたの1日の平均睡眠時間はどれくらいですか。  
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1. 2時間未満        | 2. 2時間以上～4時間未満 |
| 3. 4時間以上～6時間未満  | 4. 6時間以上～8時間未満 |
| 5. 8時間以上～10時間未満 | 6. 10時間以上      |

問6 仮に、あなたが眠れない日が2週間以上続いたら、医療機関を受診しますか。  
あなたのお考えに最も近いもの1つに○をつけてください。

- |                               |
|-------------------------------|
| 1. 受診しない                      |
| 2. 精神科以外のかかりつけの医師を受診する        |
| 3. 精神科・神経科・心療内科などの専門医療機関を受診する |

問7 あなたは、気分がひどく落ち込むことがありますか。  
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- |          |           |          |           |
|----------|-----------|----------|-----------|
| 1. いつもある | 2. しばしばある | 3. 少しはある | 4. まったくない |
|----------|-----------|----------|-----------|

### Ⅲ あなたの周囲の人たちとの関係についてお尋ねします。

問8 あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいますか。  
あてはまるものに○をつけてください。(複数回答可)

- |              |                   |
|--------------|-------------------|
| 1. 同居の親族(家族) | 2. 同居の親族(家族)以外の親族 |
| 3. 友人        | 4. 近所の知り合い        |
| 5. 職場の上司・同僚  |                   |
| 6. その他( )    | 7. いない            |

問9 あなたが悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることは  
恥ずかしいことだと思いますか。  
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- |       |         |          |
|-------|---------|----------|
| 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
|-------|---------|----------|

IV 相談窓口についてお尋ねします。

問10 こころの悩みの相談先として知っている窓口はどこですか。

あてはまるものに○をつけてください。(複数回答可)

- |                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| 1. 佐久福祉事務所(保健所)            | 2. 長野県精神保健福祉センター  |
| 3. いのちの電話                  | 4. こころの健康相談統一ダイヤル |
| 5. 市役所・各支所                 | 6. かかりつけの医療機関     |
| 7. 精神科の病院またはクリニック(心療内科を含む) |                   |
| 8. その他( )                  | 9. 知らない           |

問11 こころの悩みの相談先として利用したい窓口はどこですか。

あてはまるものに○をつけてください。(複数回答可)

- |                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| 1. 佐久福祉事務所(保健所)            | 2. 長野県精神保健福祉センター  |
| 3. いのちの電話                  | 4. こころの健康相談統一ダイヤル |
| 5. 市役所・各支所                 | 6. かかりつけの医療機関     |
| 7. 精神科の病院またはクリニック(心療内科を含む) |                   |
| 8. その他( )                  | 9. 利用しない          |

V 自殺に関することについてお尋ねします。

問12 我が国の自殺者数は平成10年以降毎年3万人を超える水準となっており、交通事故死者数と比べて約4~5倍となっています。

あなたは、毎年、このように多くの方が亡くなっていることを知っていましたか。それとも知らなかったですか。どちらかに○をつけてください。

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 知っていた | 2. 知らなかった |
|----------|-----------|

問13 あなたは、これまでの人生の中で、本気で自殺したいと考えたことがありますか。

どちらかに○をつけてください。

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. 思ったことがない | 2. 思ったことがある |
|-------------|-------------|

問14 最近自殺者が増加していることが新聞やテレビで報道されていますが、あなたは自殺についてどのように考えますか。どれか1つに○をつけてください。

- |                                      |
|--------------------------------------|
| 1. 自殺は絶対にすべきではない                     |
| 2. 自殺はすべきではないが、事情によってはやむをえないこともあると思う |
| 3. 自殺はその個人の問題であり、自由だと思う              |
| 4. よくわからない                           |
| 5. その他(具体的に: )                       |

問15 自殺は防ぐことができると思いますか。

どちらかに○をつけてください。

1. はい

2. いいえ

問16 自殺を防ぐには、どのような対策が必要だと思いますか。

あてはまるもの3つ以内に○をつけてください。

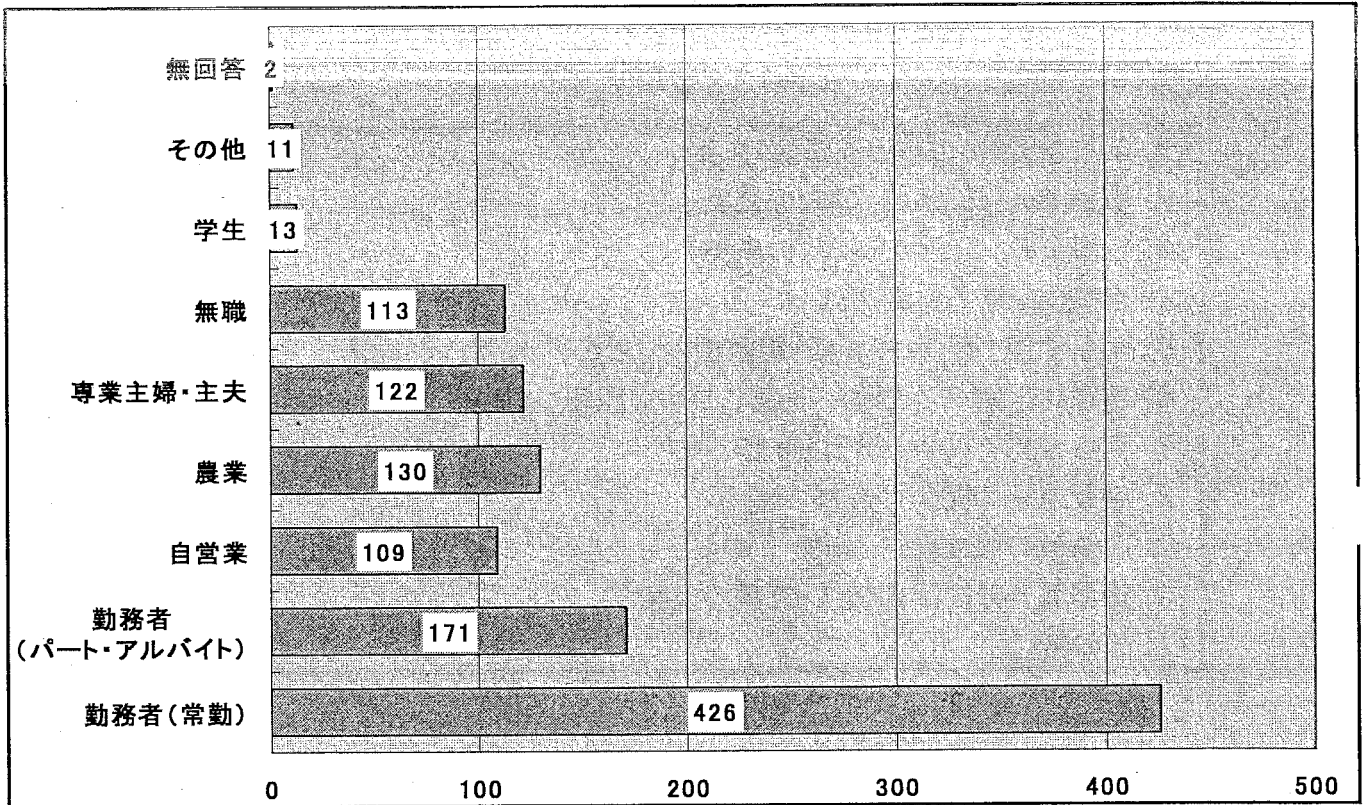
1. 学校での「いのちの教育」の充実
2. 職場での「こころの相談」の充実
3. 地域での「こころの相談」の充実
4. 自殺に関する電話相談
5. かかりつけ医・精神科医・相談機関などのネットワークづくり
6. 精神科医等の専門医へ受診しやすい環境づくり
7. 自殺予防に関する普及・啓発
8. 自死遺族の相談や支援
9. 高齢者の孤立を防ぐ対策
10. 経済面での生活の相談・支援の充実
11. その他( )



## V. 調査結果

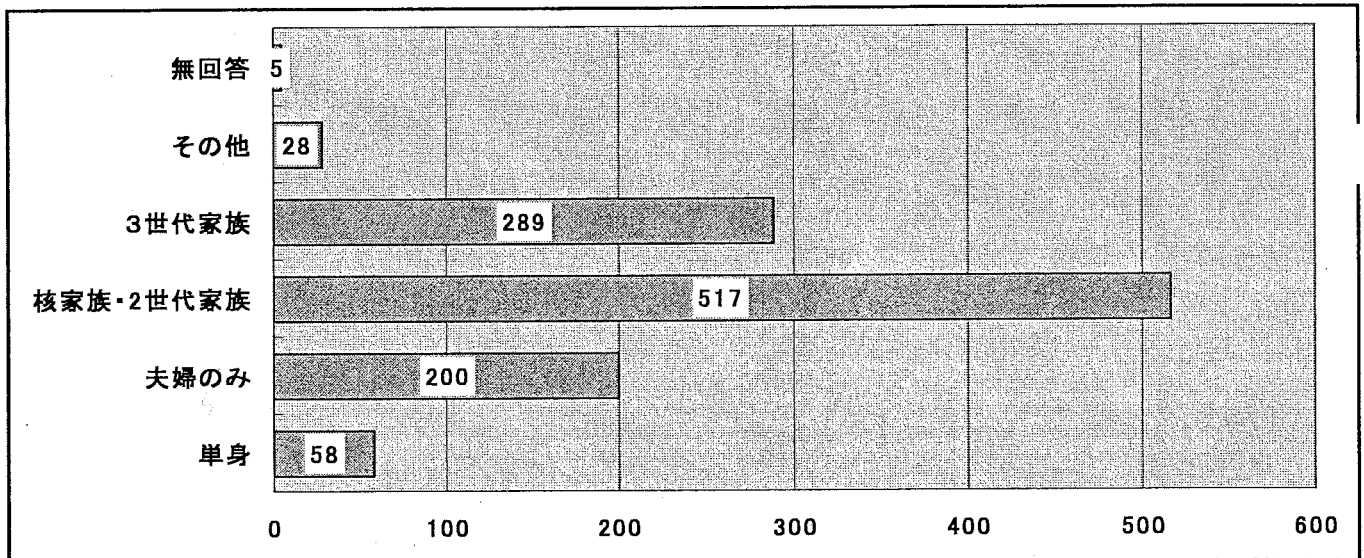
### 1. あなたの現在の仕事を教えてください。

(単位:人)



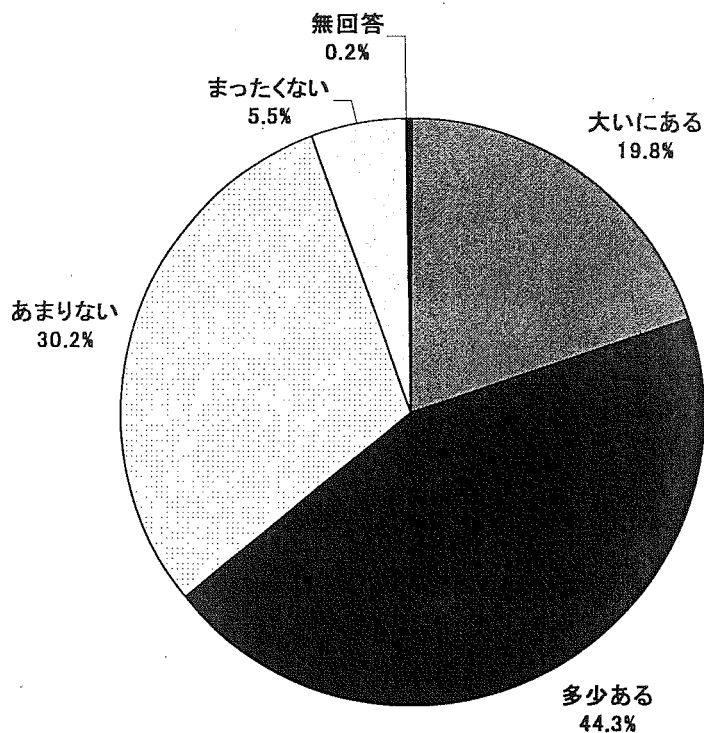
### 2. 家族構成

(単位:人)

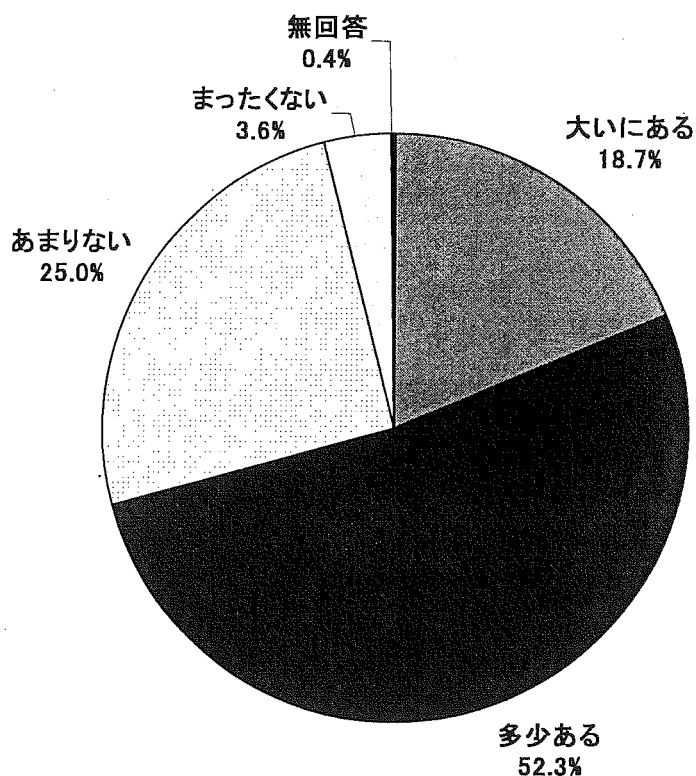


3. あなたは、この1ヶ月間に日常生活で不満、悩み、苦労、ストレスなどがありましたか。

【男性】



【女性】

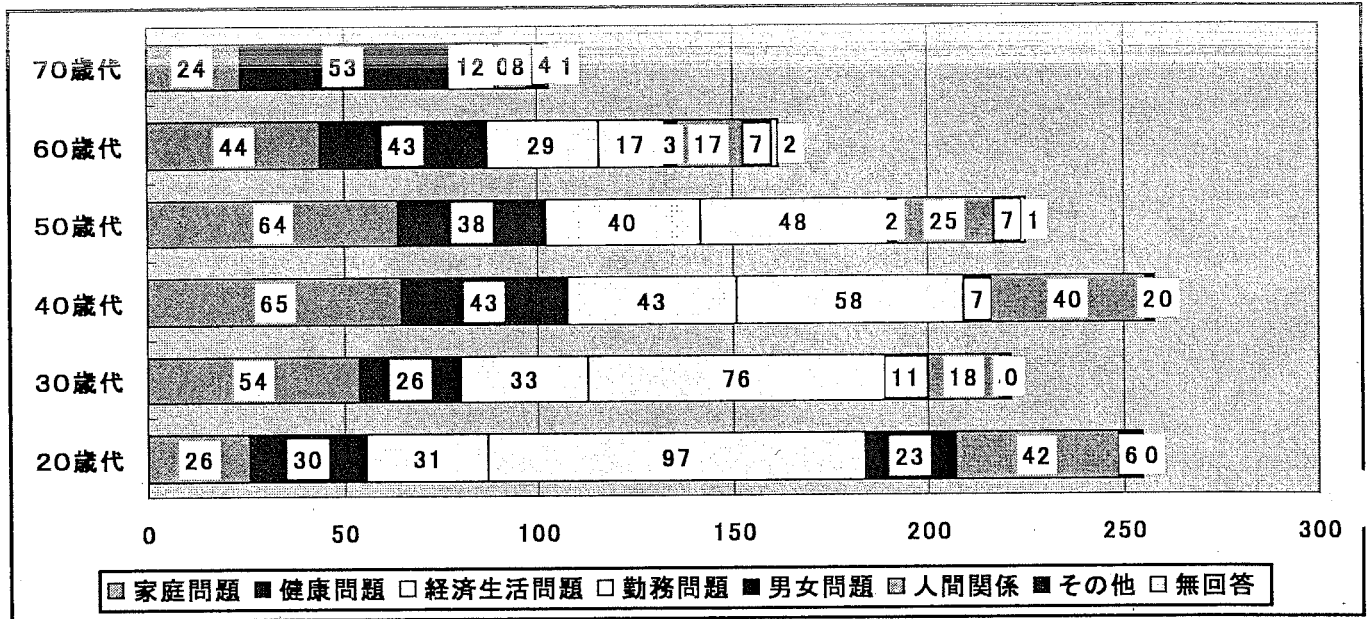


全体を通して6割以上の方が、不満・悩み・苦労・ストレスなどがあると答えています。

男女共に、「ある」と答えた方の中で20～50歳代で割合が高く、60～70歳代で割合が低い傾向にありました。その中でも、50歳代の男性及び20歳代の女性では、8割以上の方が「ある」と答えています。

4. 「3」で「大いにある」「多少ある」と答えた方にお尋ねします。  
それはどのような事柄が原因ですか。(複数回答可)

(単位:人)



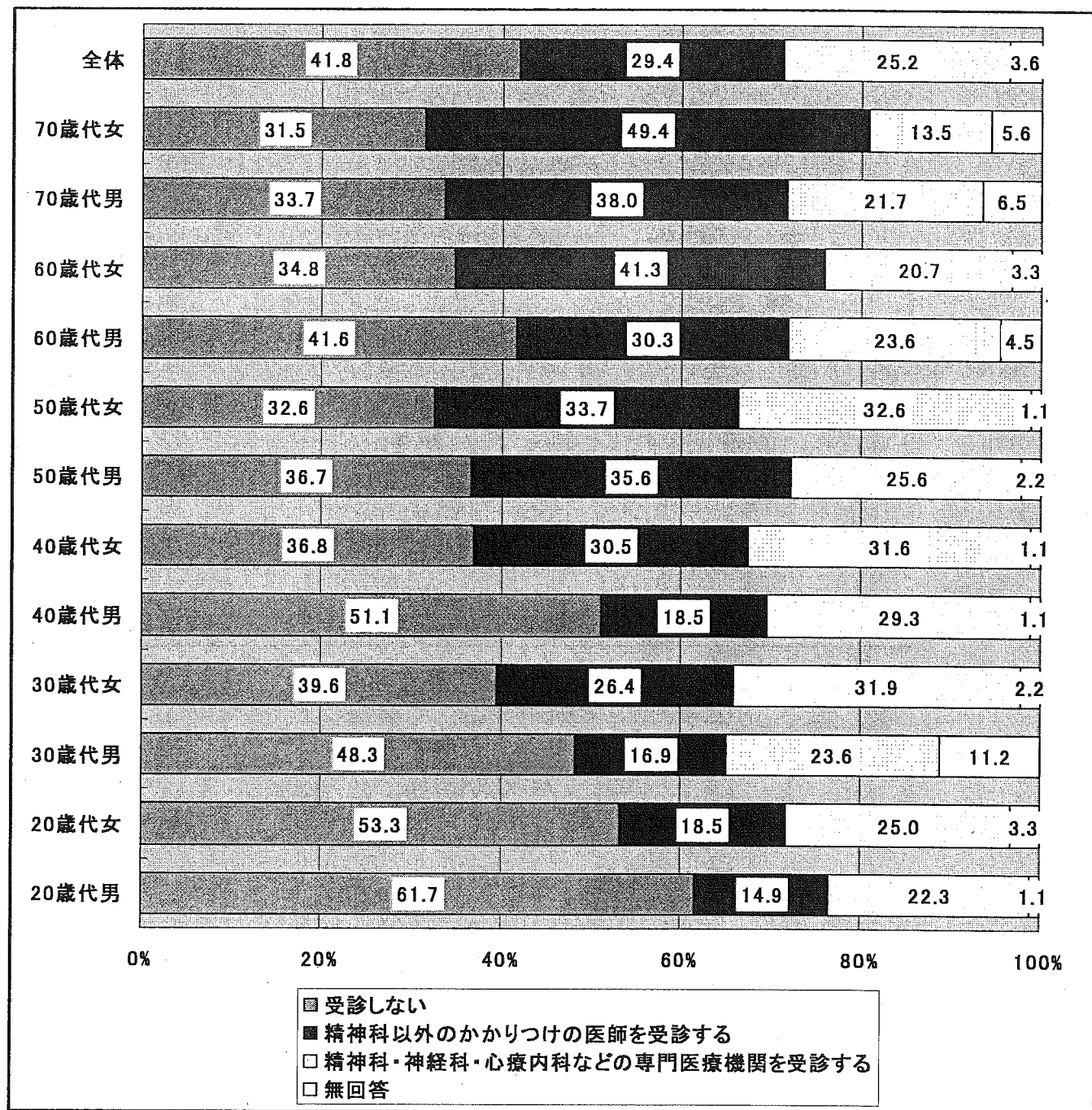
5. あなたが日常生活での悩みやストレスを解消するためによく行うことは何ですか。(特にあてはまるもの3つまで)

	男性	女性
第1位	趣味	人と話す
第2位	酒・たばこ	趣味
第3位	寝る	買い物
第4位	家庭菜園・ガーデニング	食べる
第5位	人と話す	家庭菜園・ガーデニング

20～40歳代では勤務問題が多いが、40～50歳代では家庭問題を始め、さまざまな問題が同じように出てきており、抱えている悩みが多種多様です。  
年齢が高くなると、健康問題が増えてくるのも特徴的です。

6. 仮に、あなたが眠れない日が2週間以上続いたら、医療機関を受診しますか。

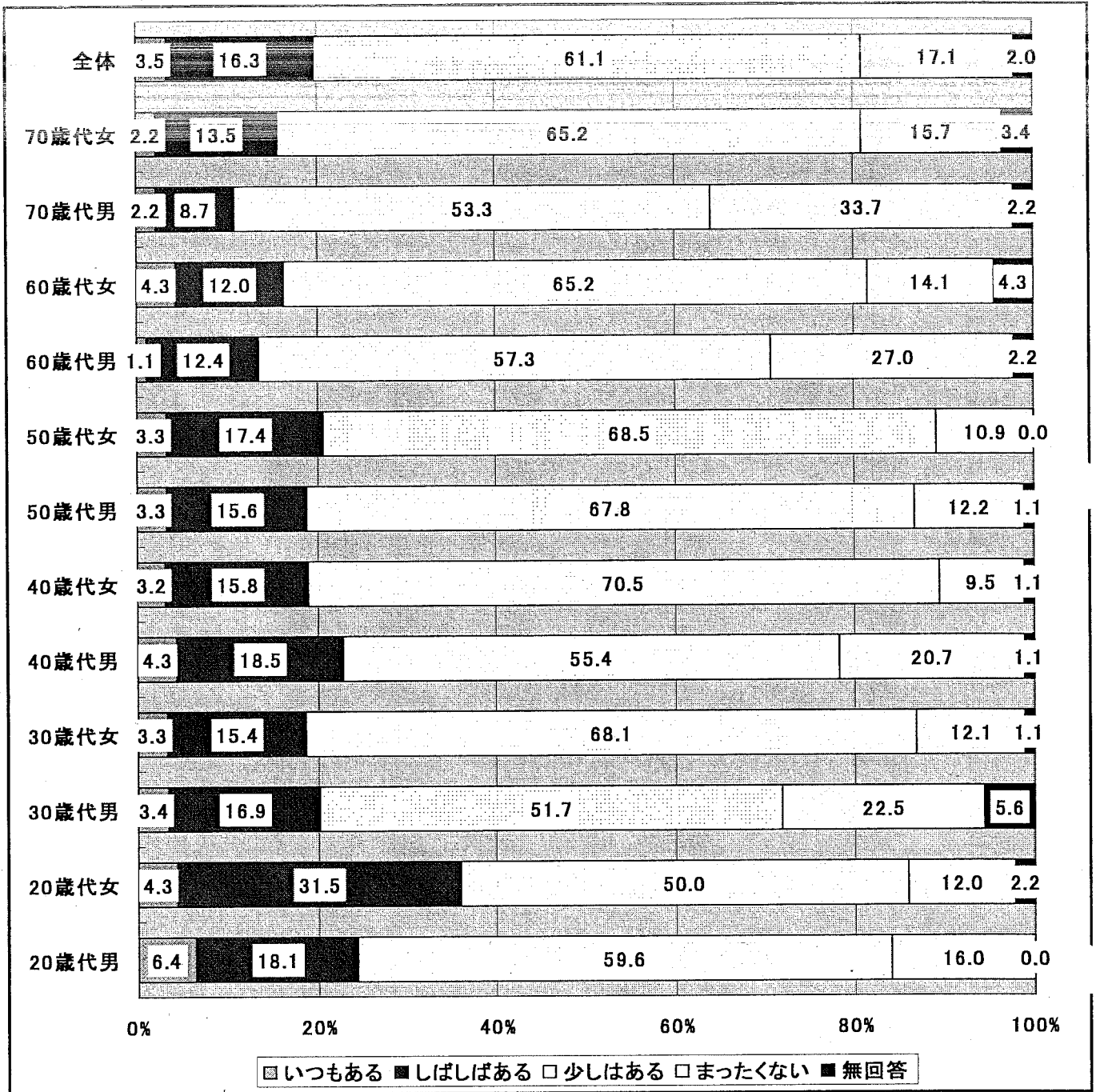
(単位:%)



20～40歳代では受診しない割合が多いが、50歳代以上では、かかりつけ医を受診する割合が多くなっています。

7. あなたは、気分がひどく落ち込むことがありますか。

(単位:%)



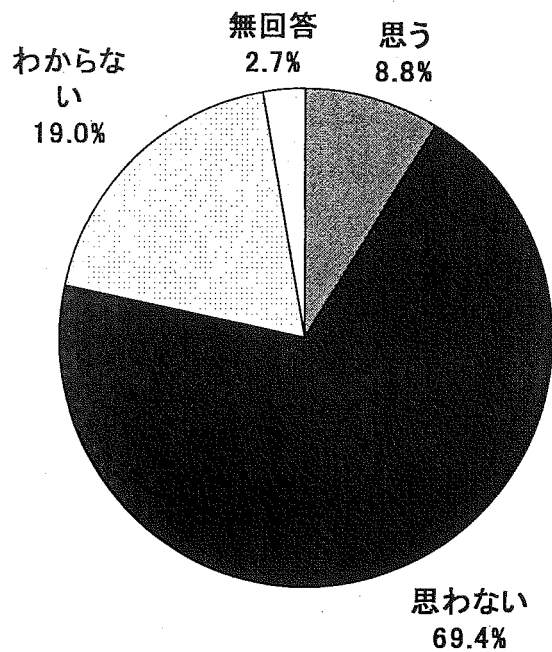
全体では約2割の方が、気分が落ち込むことが「いつもある」「しばしばある」と答えていますが、20歳代女性では35.8%になります。

8. あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいますか。(複数回答可)

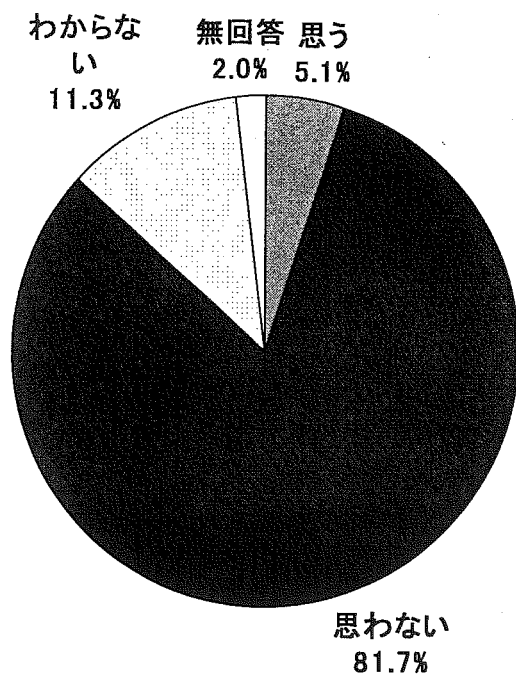
	男性	女性
第1位	同居の親族(家族)	友人
第2位	友人	同居の親族(家族)
第3位	職場の上司・同僚	同居の親族(家族)以外の親族

9. あなたが悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることは恥ずかしいことだと思いますか。

【男性】

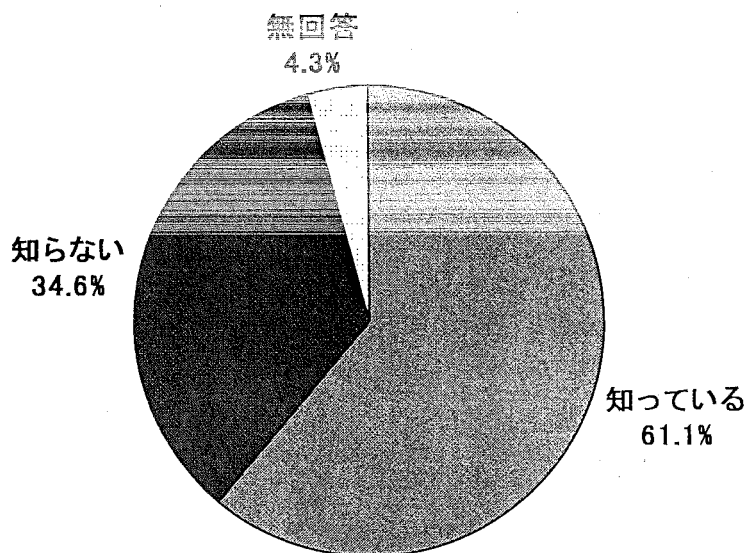


【女性】



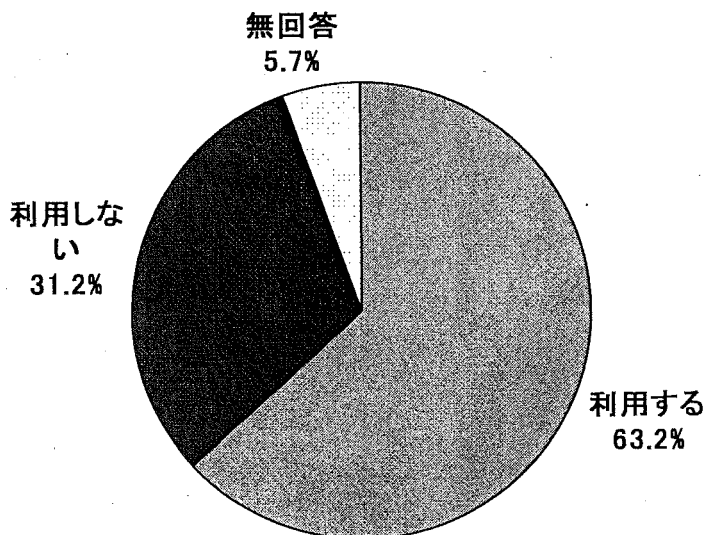
男女差はあまりありませんが、やや男性の方が「思う」と答えた方が多いです。

10. こころの悩みの相談先として知っている窓口はどこですか。



知っている窓口	
第1位	精神科の病院またはクリニック
第2位	かかりつけの医療機関
第3位	いのちの電話
第4位	佐久保健福祉事務所
第5位	こころの健康相談統一ダイヤル

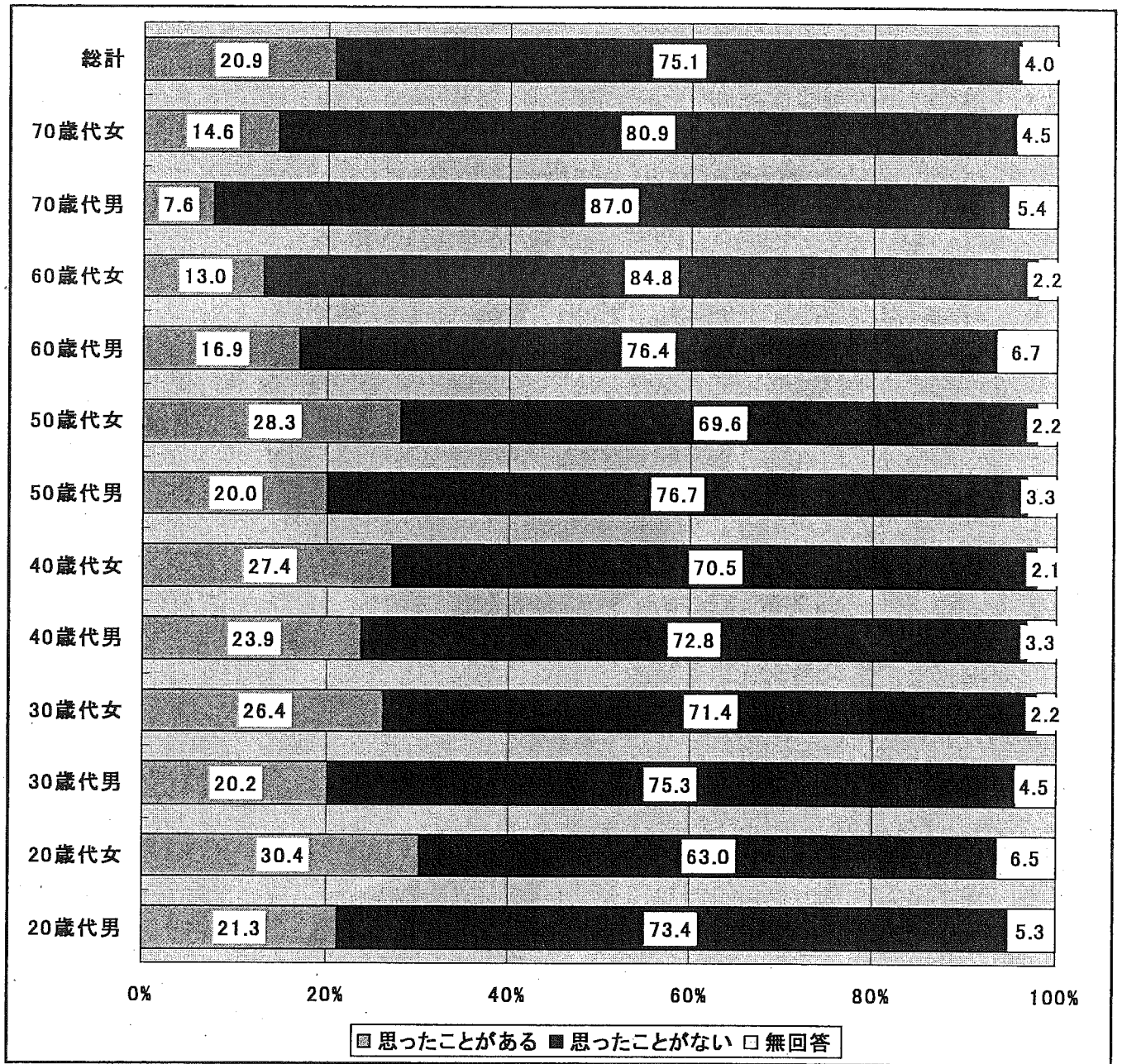
11. こころの悩みの相談先として利用したい窓口はどこですか。



利用したい窓口	
第1位	精神科の病院またはクリニック
第2位	かかりつけの医療機関
第3位	こころの健康相談統一ダイヤル
第4位	佐久保健福祉事務所
第5位	いのちの電話

12. あなたは、これまでの人生の中で、本気で自殺したいと考えたことがありますか。

(単位:%)

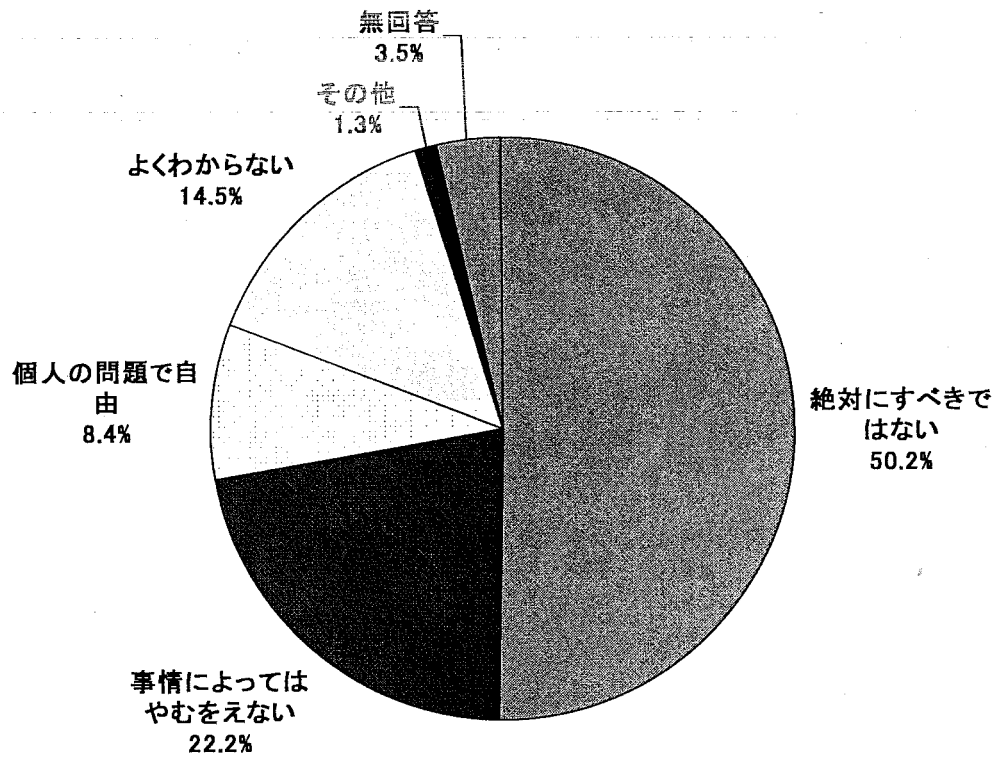


全体では2割の方が「本気で自殺を考えたことがある」と答え、60歳代以外は各年代とも男性より女性の方が「本気で自殺を考えたことがある」と答えた割合が多くなっています。

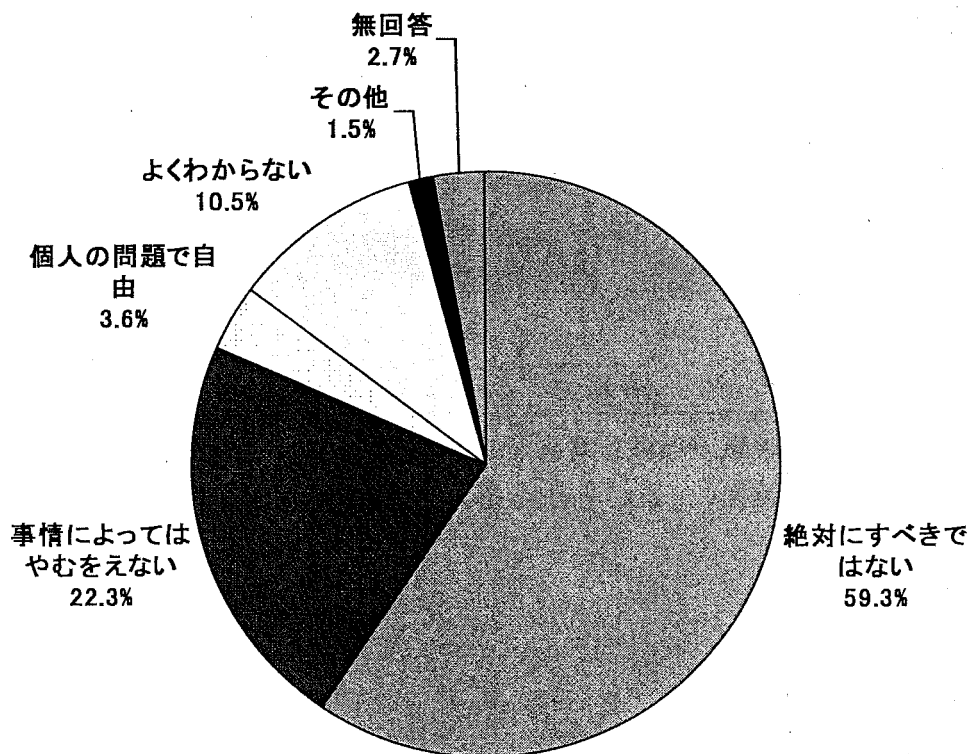


13. 最近、自殺者が増加していることが新聞やテレビで報道されていますが、あなたは自殺についてどのように考えますか。

【男性】



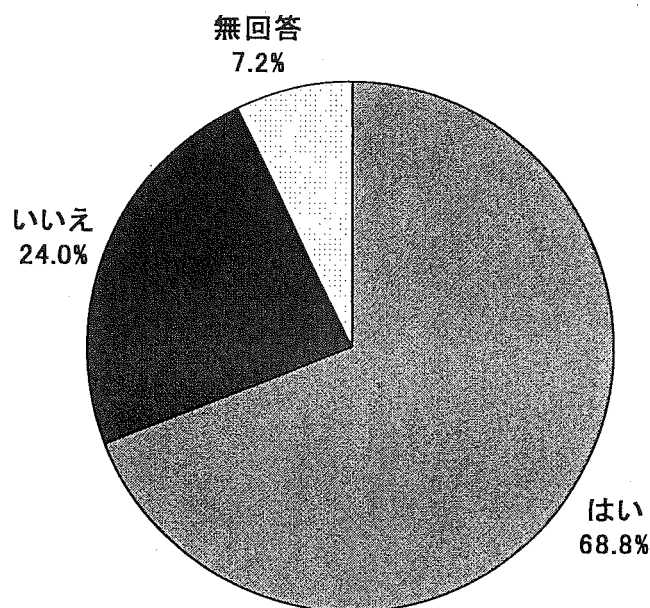
【女性】



自殺について「絶対にすべきではない」と回答する方が大半を占める中で、女性よりも男性の方が「個人の問題であり、自由だと思う」と答えた方の割合が高くなっています。

また、年代別では、20～30歳代にその割合が高くなっています。

14. 自殺は防ぐことができますか。



15. 自殺を防ぐには、どのような対策が必要だと思いますか。

第1位	経済面での生活の相談・支援の充実
第2位	学校での「いのちの教育」の充実
第3位	精神科医等の専門医へ受診しやすい環境づくり
第4位	高齢者の孤立を防ぐ対策
第5位	かかりつけ医・精神科医・相談機関などのネットワークづくり

## VI. 終わりに(まとめ)

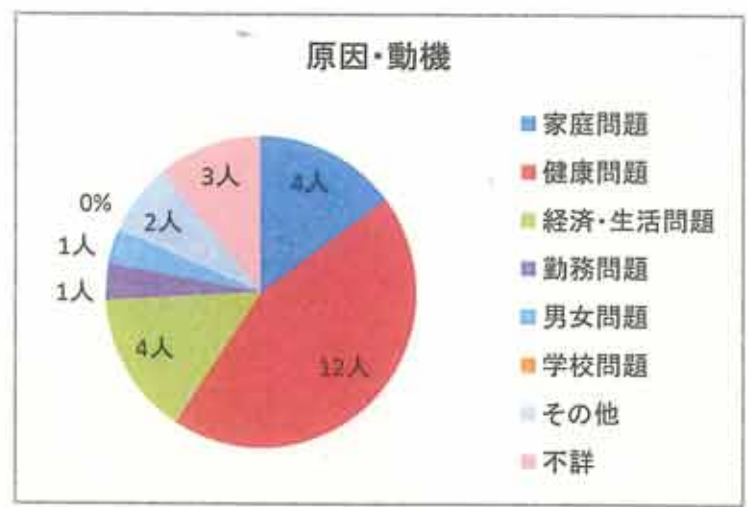
今回の調査で、心の健康や自殺への考え方は年代・性別により異なり、各年代等に合わせた対策の必要性を感じました。自殺防止対策を推進するにあたり、身近な方が支援者となることはもちろんですが、悩みを抱えた方が相談できる窓口を充実させる一方、これらの窓口が十分に周知されていない実情がはつきりしましたので、今後の対策が求められます。

不満・悩み・ストレスなどの原因として勤務問題が多く、求められている支援でも経済面での相談・支援の充実が第1位だったことは、現在の経済状況を反映しており、このことは1つの分野だけでなく関係機関との連携が重要となってきます。今回の調査結果を参考に今後の自殺防止対策をさらに推進していけるよう、関係機関にも周知する必要があると考えます。

(1) 自殺者数

	平成21年	平成22年
自殺者数	23人	22人
自殺率	23.08	22.04

※自殺率: 人口10万人に対する率 (国: H22年24.9)

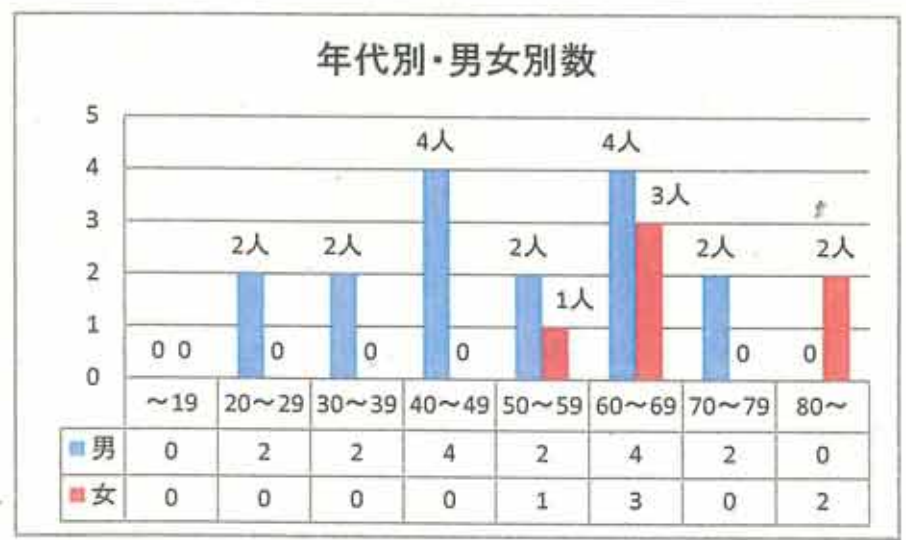


(2) 原因・動機

原因・動機	自殺者数
家庭問題	4
健康問題	12
経済・生活問題	4
勤務問題	1
男女問題	1
学校問題	0
その他	2
不詳	3

○原因・動機として健康問題が12人(57%)と一番多い。

(3) 年代別・男女別自殺者数



○平成22年では、男性は20代から70代までの各年代で自殺者がいる。  
○女性は、50代から高齢期にかけ自殺者がいる。

### 上半期の自殺1万5000人超

#### 10年震災後3カ月連続増

今年1~6月の全国の自殺者は1万5085人(前年同期比1.2%増)だったことが6日、警察庁の統計(速報値)で分かった。昨年まで13年連続で3万人を超えており、依然、同様のペースが続いている。また6月は2009

も3月を上回った。警察庁が詳しい統計を取り始めた2008年以降初めてという。内閣府の自殺対策推進室は「震災の影響は分析中だが、もともと自殺のリスクを抱えている人にとっては震災による社会の不安定さが引き金になった可能性もある」とし、対策を検討している。警察庁は6月から、避難先での自殺などを含め震災に関

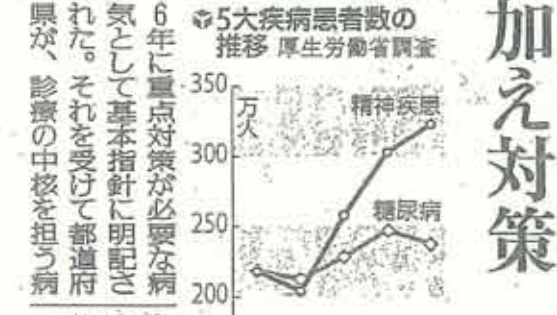
連した自殺の可能性がある場合は、特別に報告するよう全国の警察に指示した。速報値によると、6月の自殺者は男性2044人、女性952人。岩手県は33人(前年同月比15人減)、宮城県は45人(同2人減)、福島県は50人(同3人増)で、被災地で自立した増加はなかった。3月の自殺者は2445人(前年同月比17.3%減)、

4月は2693人(同4.2%増)、5月は3329人(同19.7%増)。5月は統計を取り始めて以降、月別では最多だった。長野県警生活安全企画課によると、県内で今年1~6月に自殺した人の数は63人(前年同期比17人増)で、男性47人(同12人増)、女性16人(同5人増)。

### 「4大」改め「5大」疾病

#### 厚労省方針 精神疾患加え対策

厚生労働省は6日、これまで「4大疾病」と位置付けて重点的に対策に取り組んできたがん、脳卒中、心臓病、糖尿病に、新たに精神疾患を加えて「5大疾病」とする方針を決めた。国の基本指針を基に都道府県が、地域医療の基本方針となる地域保健医療計画を作る。4大疾病は200



6年に重点対策が必要な病気として基本指針に明記された。それを受けて都道府県が、診療の中核を担う病院の整備や、患者数を減らすための予防策など、具体的な対策を立てた。地域保健医療計画は5年

に一度見直し、次回は13年に予定している都道府県が多い。同省はそれまでに基本指針に精神疾患を加え、各都道府県に、精神疾患の対策を策定させる。同省によると、08年の患者調査では、がん152万人、脳卒中134万人、心臓病81万人、糖尿病237万人に対し、精神疾患は3

23万人に上る。また自殺者は近年、年間3万人を超えているが、多くは何らかの精神疾患を抱えているとされる。

# 「4大」改め「5大」疾病

## 厚労省方針 精神疾患加え対策

4大疾病 06年の医療法改正で▽患者が多く、対策の緊急性が高い▽きめ細かな対応が求められる▽などの条件を満たす病気として指定された。都道府県は、4大疾病と5事業(救急、災害、へき地、周産期、小児)ごとに、目指す医療体制を地域保健医療計画に盛り込み、実現に向けて取り組むことが義務づけられた。

精神保健関係スケジュール(案)

健康づくり推進課

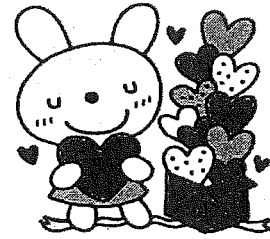
		H23		H24		H25		
		対象者	備考	対象者	備考	対象者	備考	
間 接 的 支 援 ( 啓 蒙 ・ 啓 発 活 動 等 )	広 報 ・ 啓 発 活 動	こころの健康を守る講演会	市民 目的:自殺問題への関心を高める 講師:ライフリンク清水康之氏	ネットワーク構築のための講演会	目的:ネットワークづくりのきっかけとし、自殺防止事業へ関心を高める。	市民	目的:こころの健康や自殺問題への関心を低下させず、高める。	
		紙媒体を使用した啓発活動	市民	目的:相談窓口の周知 方法:相談窓口一覧リーフレットを広報とともに全戸配布	市民	目的:相談窓口の周知(広報が配布されない方へも周知) 方法:新聞折り込みに相談窓口一覧を入れる	市民	目的:こころの健康や自殺問題への関心を低下させない。 方法:自殺防止のポケットティッシュの配布
					市民	目的:相談窓口の周知 方法:ポスターを作成し、市内医療機関等に貼っていただく	市民	目的:相談窓口の周知 方法:ポスターを作成し、市内医療機関等に貼っていただく
		広報佐久	市民	こころの健康、相談窓口や各種事業の周知	市民	こころの健康、相談窓口や各種事業の周知	市民	こころの健康、相談窓口や各種事業の周知
	ホームページ							
	人 材 養 成	研修会	市職員(保健師・看護師・社会福祉士等専門職)	目的:専門職のスキルアップ 講師:臨床心理士 丸山詩織氏	市民・市一般職員	ゲートキーパー養成研修	市職員(専門職)、地域の専門職(包括等)	ゲートキーパー養成研修
			第4期保健補導員	目的:こころの健康への理解 講師:精神科医師	保健補導員	ゲートキーパー養成研修	第5期保健補導員	ゲートキーパー養成研修
	ネ ッ ト ワ ー ク	関係者連絡会	庁内関係課職員	目的:情報共有・現状把握 方法:健康アンケートで市民が必要だと考えている事業について、各課から現状説明担当課ごとに自殺防止対策事業を計画・実施	庁内関係課職員	目的:不足部分を補う 方法:「こんな事業あったら…」のアイデアを出し合う 担当課ごとに自殺防止対策事業を計画・実施及び研修	庁内関係課職員	情報共有、職員の意識の向上 担当課ごとに自殺防止対策事業を計画・実施及び研修
					医師会	県精神保健福祉センターが実施している「かかりつけ医こころの健康対応力向上研修」終了医師との意見交換	市内関係機関	地域の関係機関のネットワークづくりを模索する
		自殺のない社会づくり市区町村協議会	職員の参加	設立総会参加	職員の参加	総会及び研修会の参加	職員の参加	総会及び研修会の参加
直 接 的 支 援	保健師活動	市民	訪問・相談支援	市民	訪問・相談支援	市民	訪問・相談支援	
	市役所内相談窓口	市民	電話・来庁相談対応	市民	電話・来庁相談対応	市民	電話・来庁相談対応	
	家族会	家族会員	事務局	家族会員	事務局	家族会員	事務局	
	こころの相談日	市民	定期相談日	市民	定期相談日	市民	定期相談日	
	デイケア	市民	精神疾患の在宅患者のための教室	市民	精神疾患の在宅患者のための教室	市民	精神疾患の在宅患者のための教室	
	こころのケア事業	市民	音楽を使ったケア事業	市民	音楽を使ったケア事業	市民	音楽を使ったケア事業	

佐久市こころの健康を守る講演会

# 「自殺のない

# 『生き心地のよい社会』へ」

入場無料



あなたは知っていますか？「年間3万1,690人」

これは、昨年1年間に国内で自ら命を絶った方の人数です。そして、平成10年から昨年まで13年連続で3万人を超えています。

自殺で亡くなる方は、1日90人弱、交通事故死者数の6倍以上。これから「自殺問題」を社会の大きな課題として取り組んでいかなければなりません。

昨年度、市が実施した「こころの健康づくりに関する意識調査」においては、約70%の方が「自殺は防ぐことができると思う」と答えています。

今回は、「自殺は避けられる死である」ということについて、市民の皆さんに広く知っていただくために、下記のとおり講演会を企画しました。

皆さん、自殺の問題に関心を持つことから始めてみませんか？

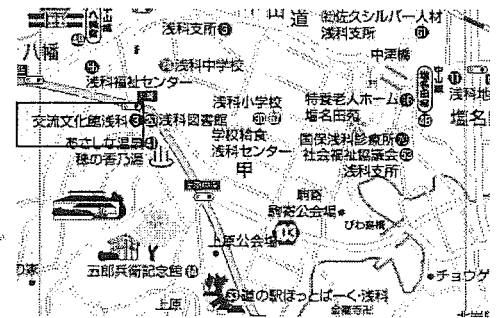
日時：平成23年8月28日(日)

午後1時30分～午後3時

会場：佐久市交流文化館浅科 穂の香ホール  
(佐久市八幡229番地)

電話0267-58-3304

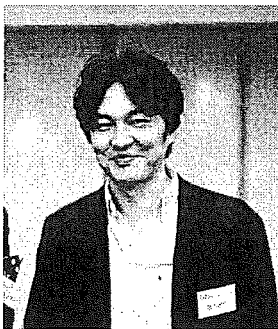
※あさしな温泉「穂の香の湯」の道向かいにあるホールです。



テーマ：「自殺のない『生き心地のよい社会』へ」

講師：NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク

代表 清水 康之氏



【清水 康之氏プロフィール】

元NHK報道ディレクター。

自死遺児の取材活動を通じて、これまでの「うつ対策」中心の自殺対策に限界を感じ、「新しいつながりによる新しい解決力」の必要性を認識。2004年10月、仲間と共に、『NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク』を設立し、代表に就任する。

現在、内閣府参与も務めている。

【問合せ先】佐久市役所 市民健康部 健康づくり推進課 健康増進係(0267-62-3189)

または各支所 市民福祉課 健康づくり推進係

# あなたと次の世代の健康に きっと役立つ!



知りたくないですか? 伝えたくないですか?  
健康で長生きするための確かな知識を!  
次世代多目的コホート研究に是非ご参加下さい。

三大生活習慣病と言われる、がん・心臓病・脳卒中。  
この3つの病気で、なんと日本人の死亡原因の3分の2を占めています。  
国民の2人に1人ががんにかかるという時代、もはや他人事ではないのです。

日本人の生活習慣が、がんなどの生活習慣病と  
どのように関わっているのかを明らかにするため、  
「次世代多目的コホート研究」が始まりました。



ご参加をお申し込みする方

臼田地区にお住まいの40~74歳の方全員

ご参加のメリット

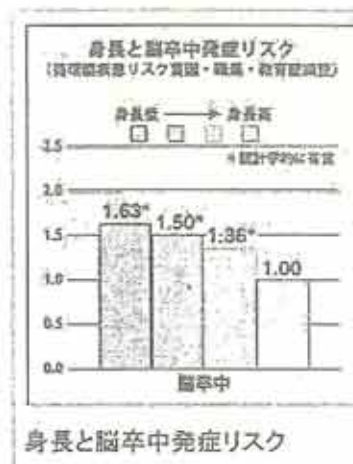
- ① アンケート調査
  - ② 健(検)診情報の提供(健(検)診を受けた方をお願いしています)
  - ③ 血液・尿の提供(健(検)診を受けた方をお願いしています)
- \*①~③にご協力頂いた後、医療機関照会などの追跡調査が計画されています。
- ① あなたの食習慣の傾向を知ることが出来ます。  
食習慣の改善に役立てることが出来ます。
  - ② あなたの生活習慣から予測される生活習慣病リスクを知ることが出来ます。  
生活習慣を見直すきっかけとしてご利用頂けます。
  - ③ 血液をご提供いただいた場合、ヘリコバクター・ピロリ菌などの検査を無料でおこないます。あなたの胃がん発生リスクを知ることが出来ます。

保健指導員が  
アンケートの  
配布・回収に伺  
います。  
ご協力よろしく  
お願いします。

問い合わせ先 佐久保健所 健康づくり支援課 0267-63-3164  
国立がん研究センター 予防研究部 03-3542-2511 (内線3379)  
協力機関 佐久市、佐久総合病院、浅間総合病院

## 身長が低い人ほど脳卒中リスク大—国立がん研究センター—

医療介護CBニュース 7月19日(火)17時2分配信



国立がん研究センターはこのほど、「身長が低いほど、脳卒中のリスクが高い」とする研究結果をまとめた。遺伝的な要因のほか、幼少期の栄養状態や生活環境などの影響が考えられるという。

### 【「身長と脳卒中発症リスク」詳細】

岩手、秋田、長野、沖縄の4保健所地域の住民約1万5000人(40-59歳)について、1990年から2005年まで追跡調査した多目的コホート研究。研究開始時に測定した身長によって4つのグループに分類し、脳卒中の発症リスクとの関連を調べた。約16年間の追跡期間中に565人が脳卒中を発症した。

調査結果によると、出血性と梗塞性いずれのタイプの脳卒中も、身長が低いほど発症リスクが高かった。4グループのうち最も身長が低いグループのリスクは、最も高いグループに比べて約1.6倍だった。

欧米の研究で既に同様の報告があり、同センターの研究班は「日本でも、脳卒中の発症リスクに身長による差があることが示された」としている。さらに、低身長グループでは、身体活動量が少なく、肥満や高脂血症、喫煙、飲酒量が多いなどの特徴があったと指摘。「身長は、幼少期の栄養や物質的・社会的環境の影響を受ける。身長と脳卒中リスクとの関連性は、遺伝的要因に加え、こうした影響が考えられる」と分析している。

### 【関連記事】

脳卒中の予防と治療におけるプライマリーケア医の役割—地域医療連携の観点から  
脳卒中对策で超党派の議連を設立—基本法の制定目指す  
脳梗塞前兆の「TIA」、認知率は5.8%—40歳以上調査  
運動すると乳がんリスクが低下—国立がん研究センター  
精神疾患を追加、5疾病に—社保審・医療部会が合意

<http://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20110719-00000004-cbn-soci>