

AMAMI CITY

健康づくりは、みんなが主役

健康あまみ21（第2次）

健康増進計画・母子保健計画

2020▶2029

（令和2年度 ▶ 令和11年度）



令和2年3月
鹿児島県奄美市

はじめに

豊かな自然や独自の伝統文化を守り受け継ぐこの奄美の環境のもと、子どもたちは家族の愛情と地域の方々に温かく見守られながら健やかに育ち、青壮年期には、自分の健康状態に目を向けながら充実した日々を送り、そして地域の中でお互いに支えあいながら、いきいきと長寿を謳歌する。



本市では、このような暮らしの実現をめざし、平成21年度より市民の皆様の健やかで心豊かな生活を応援する「健康あまみ21」を策定し、「健康づくりはみんなが主役」のもと、各種事業に取り組んでまいりました。

今回、これまで10年間の「第1次計画」の評価と現状分析とともに、少子化に伴う子育て環境の変化や家庭環境の多様化などの状況を踏まえ、「母子保健」が健康づくりに大変重要であることから、「健康増進計画」と「母子保健計画」を一体的に推進する「健康あまみ21（第2次）」を策定いたしました。

今後10年間は、本計画に基づき、奄美市総合計画で掲げる「健康で長寿を謳歌するまちづくり」の実現に向け、「健康寿命の延伸」と「一人ひとりを大切に、その人らしく過ごすための地域づくり」を基本理念に、各種取組を推進してまいります。

計画を実行し、めざす姿の実現のためには、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、行政をはじめ、家庭、地域、学校、職場、関係機関が一体となり、社会全体で健康づくりを推進することが重要であることから、引き続き市民の皆様方のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、ご参画賜りました策定委員会やワーキング部会の皆様をはじめ、アンケート調査にご協力くださいました多くの皆様方に心から感謝を申し上げ、挨拶といたします。

令和2年3月

奄美市長
朝之 毅

目次

第1章 計画の概要について	1
1 計画策定の背景と趣旨.....	3
2 計画の位置づけ.....	4
3 計画の期間.....	5
4 ヘルスプロモーションの考え方.....	5
第2章 本市の現状	7
1 人口等の動向.....	9
2 国保の状況.....	20
3 後期高齢者医療費・介護保険の状況.....	23
第3章 第1次計画の評価と課題	27
1 数値目標の達成状況.....	29
2 領域別の現状と課題.....	30
（1）栄養・食生活.....	30
（2）身体活動・運動.....	36
（3）休養・こころ.....	40
（4）たばこ.....	44
（5）アルコール.....	48
（6）歯・口腔の健康.....	51
（7）健康管理.....	55
（8）はぐくみ・育ち.....	62
（9）つながり・支えあい.....	66
第4章 第2次計画の基本理念と施策	69
1 基本理念.....	71
2 基本方針.....	71
3 施策の体系.....	73
第5章 施策の展開	75
（1）栄養・食生活.....	77
（2）身体活動・運動.....	85
（3）休養・こころ.....	91
（4）たばこ.....	96
（5）アルコール.....	101
（6）歯・口腔の健康.....	106
（7）健康管理.....	112
（8）はぐくみ・育ち.....	122
（9）つながり・支えあい.....	129

第6章 計画の推進.....	135
1 計画の推進体制.....	137
2 計画の評価.....	138
3 計画策定の経緯.....	138
4 アンケート調査及び回収状況.....	142
5 「健康あまみ21（第2次）」策定委員会委員名簿.....	143
6 「健康あまみ21（第2次）」ワーキンググループ部会名簿.....	144

第 1 章 計画の概要について

1 計画の概要について

1 計画策定の背景と趣旨

我が国においては、生活環境の改善や医学の進歩などにより平均寿命が延びる一方で、少子高齢化や核家族化に伴うライフスタイルの多様化などにより、がん・心臓病・脳血管疾患・糖尿病などの生活習慣病が増加しています。それに伴う後遺症や合併症による要介護者の増加、さらに高齢者のフレイル等の新しい健康課題など、健康に関する問題への取組がますます重要となっています。

国は平成24（2012）年度に「健康日本21（第2次）」において、国民の健康増進の総合的な推進を図るために基本的な方針を示しました。また、鹿児島県においても、心豊かに生涯を送れる健康長寿県の創造を目指し「健康かごしま21」を策定し、県民の健康づくりを推進してきました。

これまで本市では、すべての市民が健やかに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、平成22（2010年）年3月に「健康あまみ21」を策定し、「健康づくりはみんなが主役」をめざし市民の健康づくりをすすめてまいりました。

また、平成26年度に行った第1次計画の中間評価の際に、「はぐくみ・育ち」を領域の一つとして追加し、健康あまみ21に母子保健計画を位置づけ、母子保健対策として、妊娠・出産・育児期の母子に対する切れ目のない子育て支援の充実を図ってまいりました。

前計画が、令和元（2019）年度に終了することに伴い、計画の最終評価を行い、社会情勢や市民のニーズの変化を踏まえ、前計画の基本方針や基本理念を継承した「健康あまみ21（第2次）」を策定いたしました。

国や県の計画との整合性を保ちつつ、奄美市のめざす姿を実現するために、ヘルスプロモーションの考え方を基本とした、個人の健康づくりを地域や職場などとも連携し、みんなで支える健康づくりを展開してまいります。

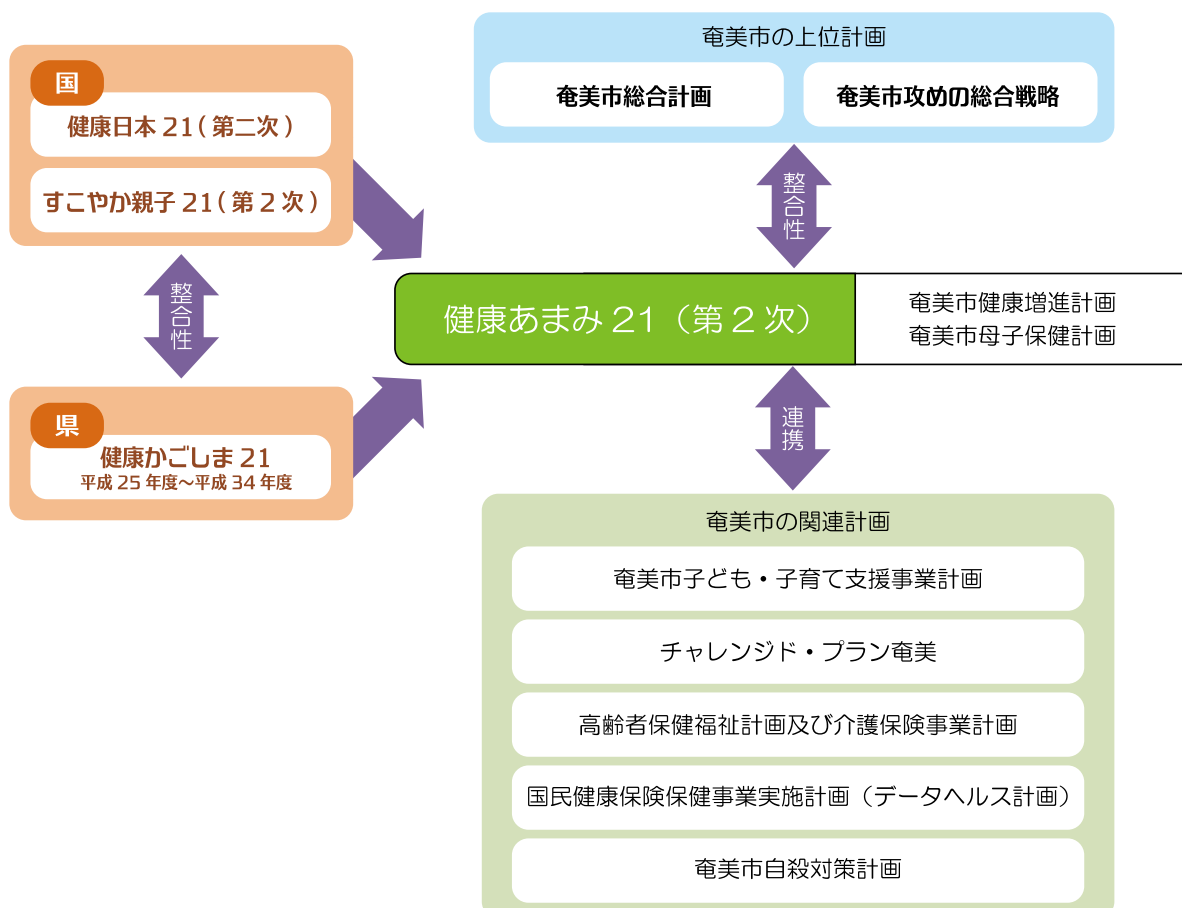
2 計画の位置づけ

この計画は、健康増進法の目的・基本理念を踏まえ、同法第8条第2項の規定に基づく市町村健康増進計画として策定します。

国の「二十一世紀における国民健康づくり運動〔健康日本21（第二次）〕」、また、本市では母子並びに乳幼児の健康の保持増進を図る「すこやか親子21（第2次）」の趣旨を踏まえた母子保健計画に位置づけます。

国の「二十一世紀における国民健康づくり運動〔健康日本21〕」と整合性を図るとともに、本市の上位計画である「奄美市総合計画」の中に謳われている基本方針の一つである、保健・医療・福祉分野の「健康で長寿を謳歌するまちづくり」を推進するための計画でもあります。

また、計画の推進にあたっては、本市の「高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画」や「奄美市子ども・子育て支援事業計画」等、関連計画との連携を図ります。



3 計画の期間

計画の期間は、令和2年度から令和11年度までの10年間とします。なお、社会情勢の変化や保健医学の進歩等に対応するため、計画の中間年である令和6年度に、数値目標や施策の取組等の達成状況についての中間評価と見直しを行い、令和11年度に最終評価を行います。

令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度 (中間評価)	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度 (最終評価)
健康あまみ21（第2次）									

4 ヘルスプロモーションの考え方

ヘルスプロモーションとは、健康の保持増進を図るため、WHO（世界保健機構）が昭和61(1986)年のオタワ憲章[※]において提唱した新しい健康観に基づく健康戦略です。

市民一人ひとりが主役となり健康で幸せな生活を送るために、主体的に健康づくりに取り組むことを推進します。それと同時に行政だけではなく、身近な地域の仲間や組織が、一人ひとりの健康づくりを支援し、健康で豊かな人生をめざします。本計画は、ヘルスプロモーションの考え方を取り入れ、健康づくりを推進いたします。

これまでの健康づくり



これからの健康づくり



※オタワ憲章とは、昭和61（1986）年にカナダのオタワ憲章において開催された第1回世界ヘルスプロモーション会議の成果としてまとめられた、健康づくりについての憲章をいいます。



第2章 本市の現状

2 奄美市の現状

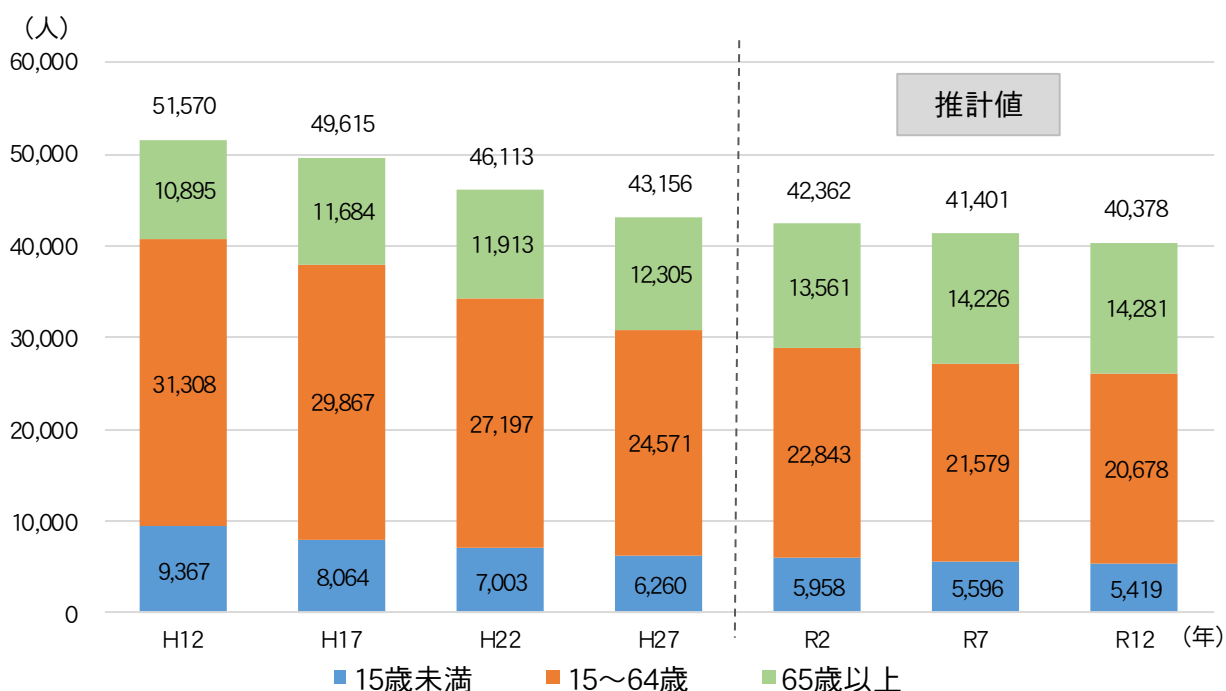
1 人口等の動向

(1) 人口の推移及び将来推計

本市の平成 27 年 10 月 1 日現在における総人口は、43,156 人となっており、平成 12 年と比較して 8,414 人減少しています。年齢区別にみると 15 歳未満の幼年人口が 3,107 人減少して 6,260 人、15 歳から 64 歳以下の生産年齢人口が 6,737 人減少して 24,571 人、65 歳以上の高齢者人口が 1,410 人増加して 12,305 人となっています。

将来人口の推計値をみると、令和 12 年には総人口 40,378 人、幼年人口 5,419 人、生産年齢人口 20,678 人、高齢者人口 14,281 人となっており、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。

【人口と年齢構成の推移及び将来人口の見通し】



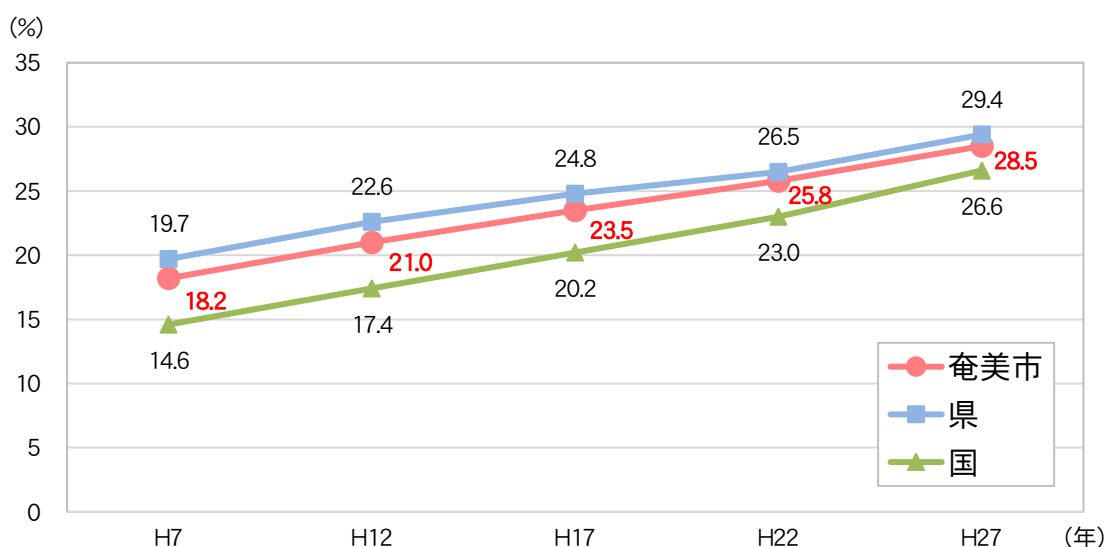
資料：国勢調査（平成 12 年、平成 17 年は旧名瀬市、旧住用村、旧笠利町の合算値）

(2) 高齢化率の推移

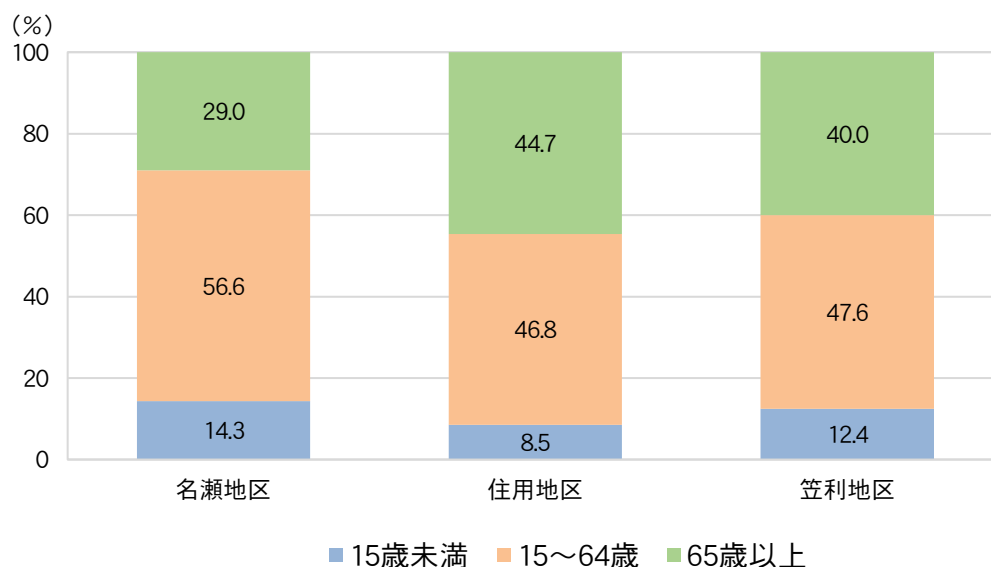
平成 27 年の高齢化率は 28.5%となっており、平成 7 年と比較すると 10.3 ポイント上昇しています。国・県と比較すると、国が 26.6%，鹿児島県が 29.4%となっており、国よりは高いものの県よりは低くなっています。

令和元年 7 月 1 日現在の年齢 3 区分別の構成比をみると、65 歳以上の割合は名瀬地区 29.0%に対し、住用地区は 44.7%，笠利地区は 40.0%となっており、高齢化の度合いには地域差が見られます。

【高齢化率の推移】



【地区別年齢 3 区分構成比（令和元年 7 月 1 日現在）】



資料：国勢調査（平成 17 年以前は旧名瀬市，旧住用村，旧笠利町の合算値）

(3) 平均寿命の推移

男女ともに平成 12 年以降上昇傾向にあります。平成 27 年（2015）年の平均寿命（0 歳平均余命）は、男性では 78.4 歳、女性では 86.7 歳となっており、男女ともに国・県を下回って推移しています。

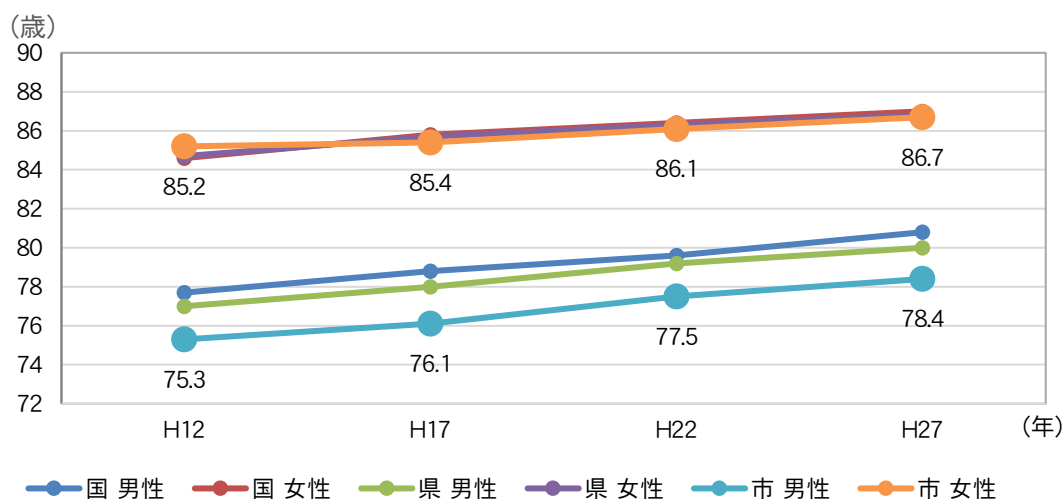
【平均寿命の推移】

	奄美市		国		県	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
H12	75.3	85.2	77.7	84.6	77.0	84.7
H17	76.1	85.4	78.8	85.8	78.0	85.7
H22	77.5	86.1	79.6	86.4	79.2	86.3
H27	78.4	86.7	80.8	87.0	80.0	86.8

平均寿命：その年に生まれた 0 歳児の寿命を予測したもの。0 歳児が平均で何年生きられるかを表した統計値。

資料：厚生労働省市区町村生命表

※H12 年は旧名瀬市



(4) 平均自立期間

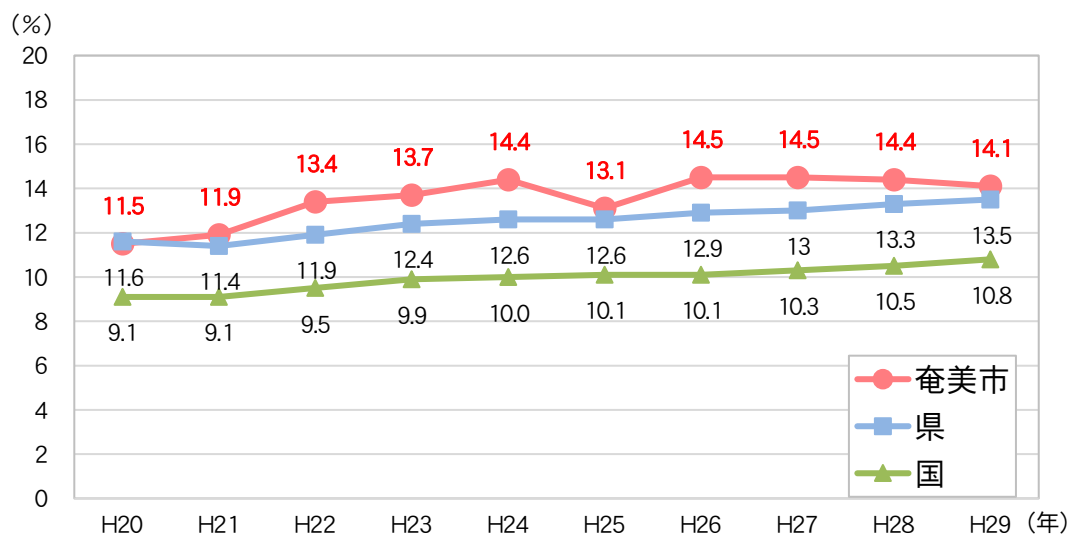
奄美市の平均自立期間(日常生活動作が自立している期間の平均)は、男性が 76.3 歳、女性 82.4 歳となっています。(資料：H30KDB 帳票)

健康寿命については、市町村レベルで算出ができない為、代わりに「平均自立期間」として表すこととなっている。平均自立期間とは、国保データベース(KDB)システムにおいて、介護保険データをもとに、日常生活動作が自立している期間の平均(「要介護1」までの期間)を算出している。

(5) 死亡率の推移

本市の死亡率は 14.1%（平成 29 年）で、国・県と比較すると高い状況にあります。

【死亡率（人口千対）の推移】

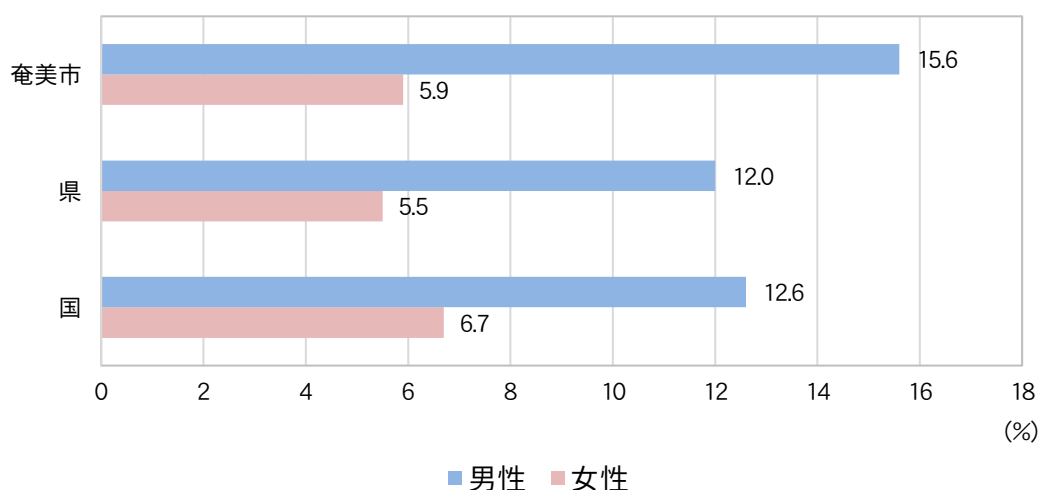


資料：衛生統計年報

(6) 早世率

本市の 65 歳未満の死亡割合は男性が 15.6%、女性が 5.9%となっており、県と比較すると早世の割合が高くなっています。性別で見ると男性が女性に比べ高い状況です。

【65 歳未満死亡者の割合】



資料：衛生統計年報（H29 年）

※早世：65 歳未満で死亡する者

(7) 死亡要因別順位の推移

死亡要因別の順位をみると、悪性新生物がもっとも多く、次いで、心疾患、脳血管疾患の順となっています。

【奄美市の死亡要因別順位の推移】

	H25	H26	H27	H28	H29
第1位	悪性新生物 (148)	悪性新生物 (159)	悪性新生物 (160)	悪性新生物 (157)	悪性新生物 (175)
第2位	心疾患 (66)	心疾患 (92)	心疾患 (87)	心疾患 (83)	心疾患 (83)
第3位	脳血管疾患 (54)	脳血管疾患 (61)	脳血管疾患 (60)	脳血管疾患 (70)	脳血管疾患 (46)
第4位	肺炎 (49)	肺炎 (58)	肺炎 (59)	肺炎 (45)	肺炎 (40)
第5位	老衰 (42)	老衰 (43)	老衰 (42)	老衰 (41)	老衰 (39)

※ () 内は死亡者数

資料：衛生統計年報（心疾患については高血圧症を除く）

(8) 悪性新生物部位別死亡数・構成割合

死因別疾病割合の1位を占める悪性新生物の部位別の構成割合をみてみると、男性は「気管支及び肺」、女性は「大腸（結腸・直腸・S状結腸）」が最も多くなっています。

【悪性新生物部位別死亡数・構成割合】

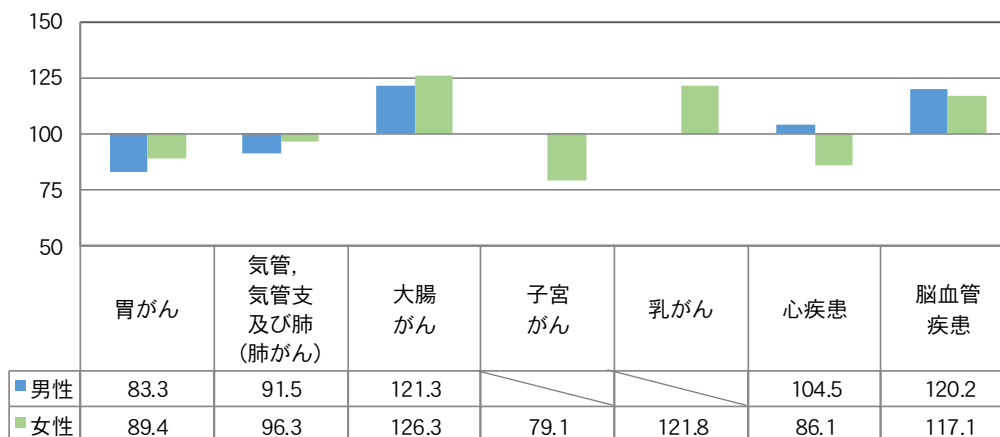
	死亡数			構成割合 (%)		
	総数	男性	女性	総数	男性	女性
全部位	175	107	68	100.0	100.0	100.0
気管支及び肺	33	21	12	18.9	19.6	17.6
大腸（結腸・直腸・S状結腸）	28	13	15	16.0	12.1	22.1
肝及び肝内胆管	23	16	7	13.1	15.0	10.3
胃	17	13	4	9.7	12.1	5.9
胆のう及び胆道	11	7	4	6.3	6.5	5.9
膵臓	9	1	8	5.1	0.9	11.8
前立腺	9	9	-	5.1	8.4	-
乳房	4	-	4	2.3	-	5.9
子宮	2	-	2	1.1	-	2.9
その他	39	27	12	22.3	25.2	17.6

資料：衛生統計年報（H29年）

(9) 主要死因別標準化死亡比 (SMR)

平成 25 年から 29 年までの 5 年間に於ける主要死因別標準化死亡比 (SMR) をみると、男性は「大腸がん」に次いで、「脳血管疾患」による死亡が多くなっています。女性は「大腸がん」に次いで、「乳がん」による死亡が多くなっています。

【主要死因別標準化死亡比 (H25-H29)】



資料：鹿児島県 健康増進課

※標準化死亡比 (SMR)

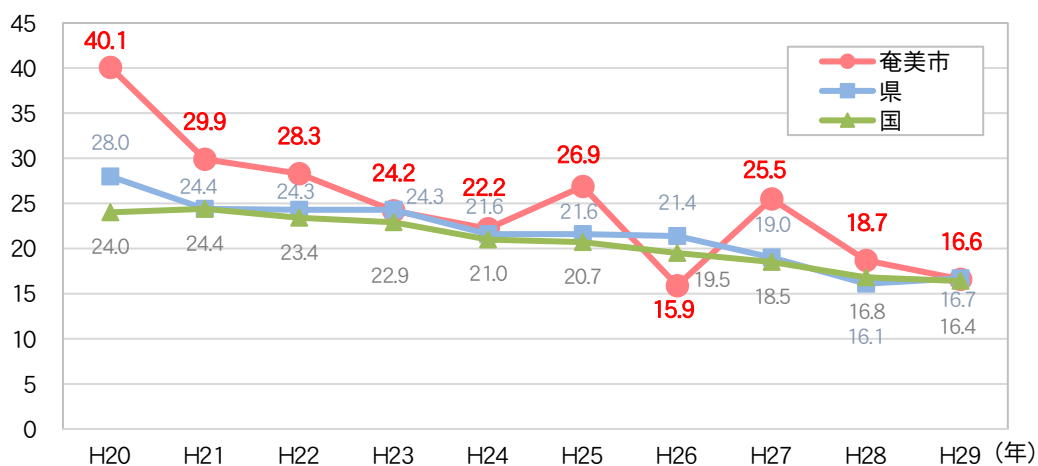
全国の年齢構成毎の死亡率を対象地域の人口構成に当てはめて算出した期待死亡数と実際の死亡数を比較したもの。全国を 100 とし、超えれば高い、小さければ低いと判断される。

SMR = { 対象地域の死亡数 / (全国の年齢階級別死亡率 × 対象地域の年齢階級別人口) の合計 } × 100

(10) 自殺死亡率の推移

平成 29 年の自殺死亡率は 16.6 となっており、平成 20 年と比較すると 23.5 ポイント低下しています。国・県と比較すると、国が 16.4、鹿児島県が 16.7 となっており、国・県とほぼ同水準となっています。

【自殺死亡率の推移 (人口 10 万人あたりの自殺者数)】

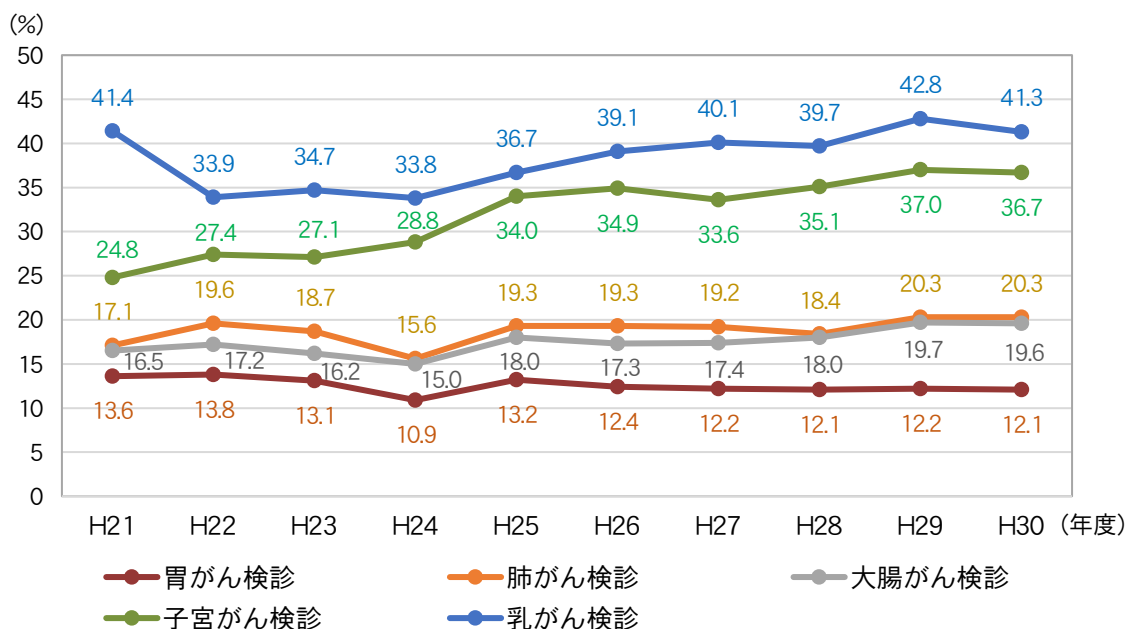


資料：衛生統計年報 人口動態統計

(11) 各種検診（健診）受診率の推移

平成 30 年度の各種がん検診受診率は、乳がんが 41.3%で最も高く、次いで子宮がん 36.7%、肺がん 20.3%、大腸がん 19.6%、胃がん 12.1%となっています。

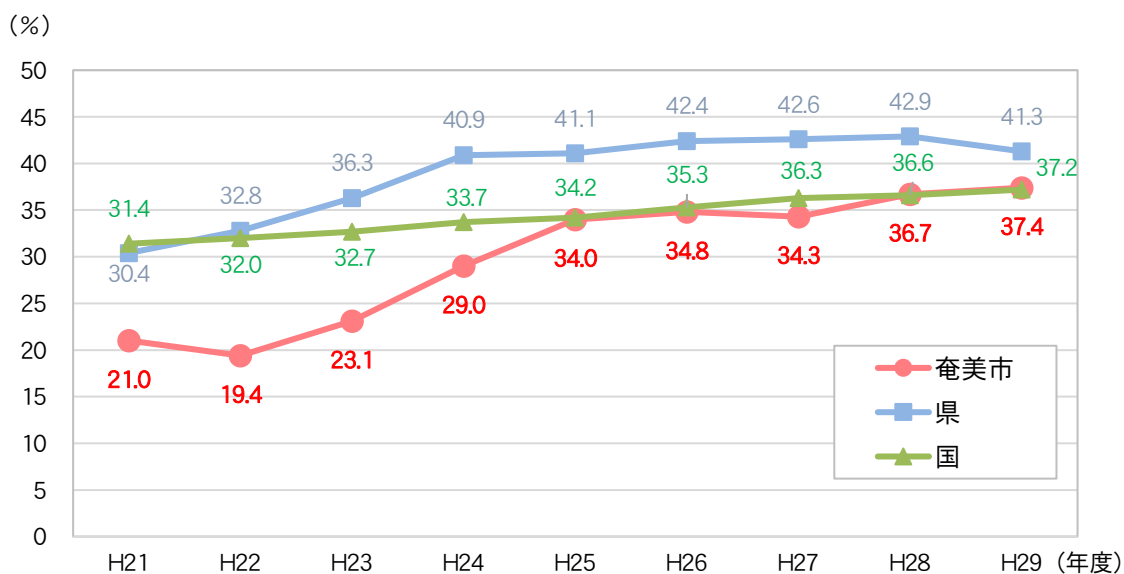
【がん検診受診率の推移】



資料：奄美市健康増進課

平成 29 年度の特定健康診査の実施率は 37.4%となっており、実施率は上昇傾向にあるものの、県と比較して低い状況です。

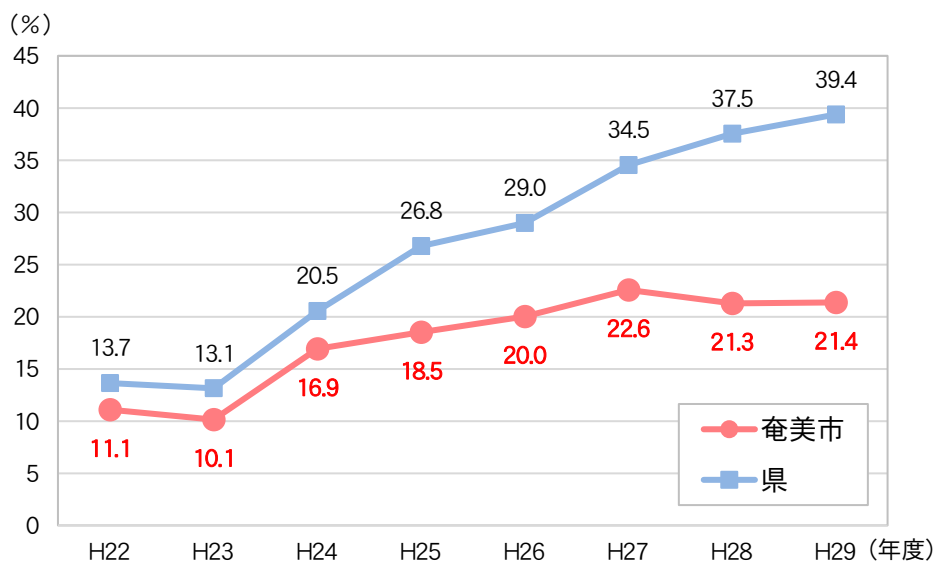
【特定健康診査の実施率】



資料：法定報告

長寿健診の受診率については、低い状況となっています。

【長寿健診受診率の推移】

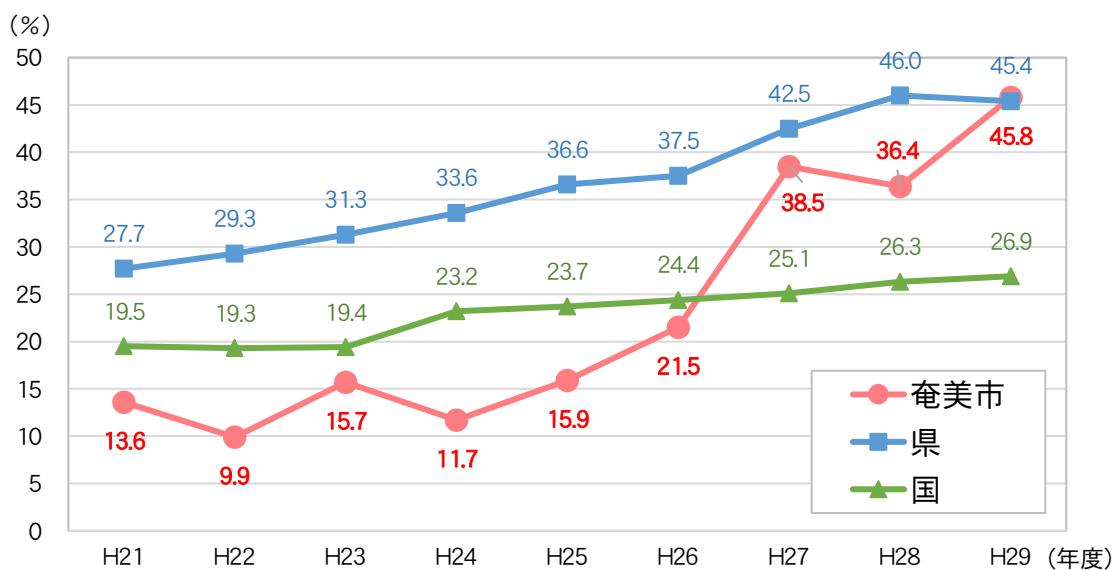


資料：後期高齢者医療事業報告書

(12) 特定保健指導実施率の推移

特定保健指導の実施率は、国・県と比較して低い水準で推移していましたが、近年は上昇傾向となっており、平成 29 年度は 45.8%と県と同水準となっています。

【特定保健指導実施率の推移】

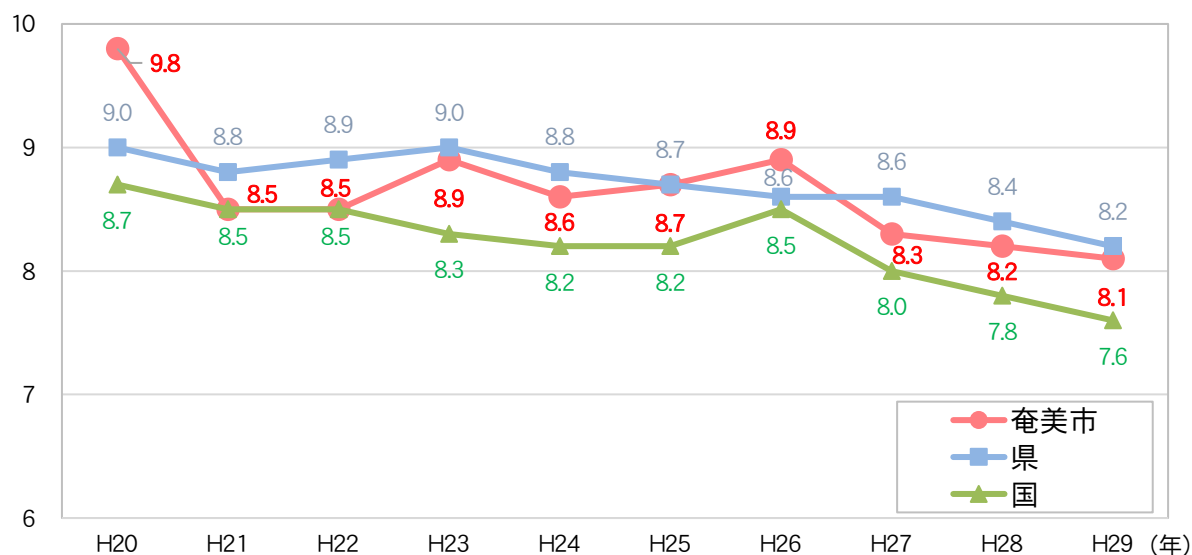


資料：法定報告

(13) 出生率の推移

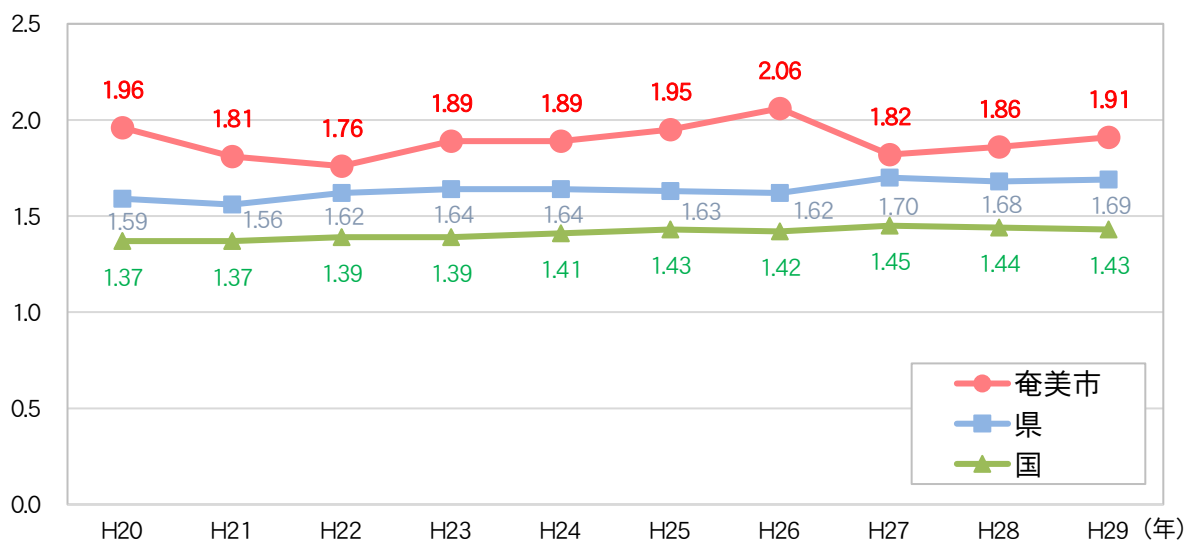
本市の出生率は減少してきていますが、合計特殊出生率は国・県と比較すると高くなっています。

【出生率（人口千対）の推移】



資料：衛生統計年報

【合計特殊出生率の推移】



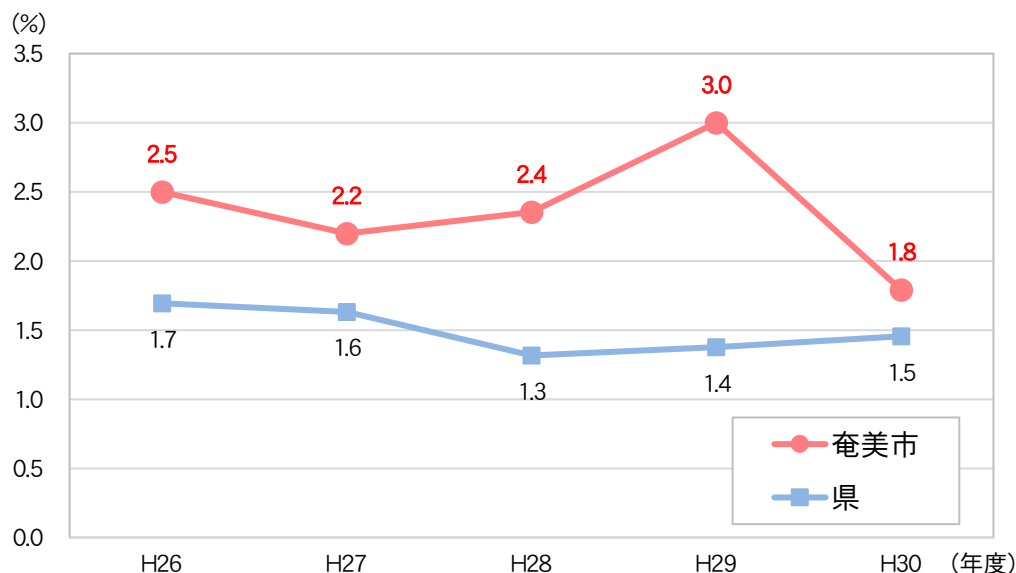
合計特殊出生率：一人の女性が出産可能とされる15～49歳の年齢で産む子どもの数の平均。15～49歳までの年齢別出生数を合計し、一人の女性が生涯、何人の子供を産むかを推計したもの。

資料：国・県は鹿児島県衛生統計年報より、市は国勢調査及び県の推計人口より算出

(14) 妊娠・出産の状況

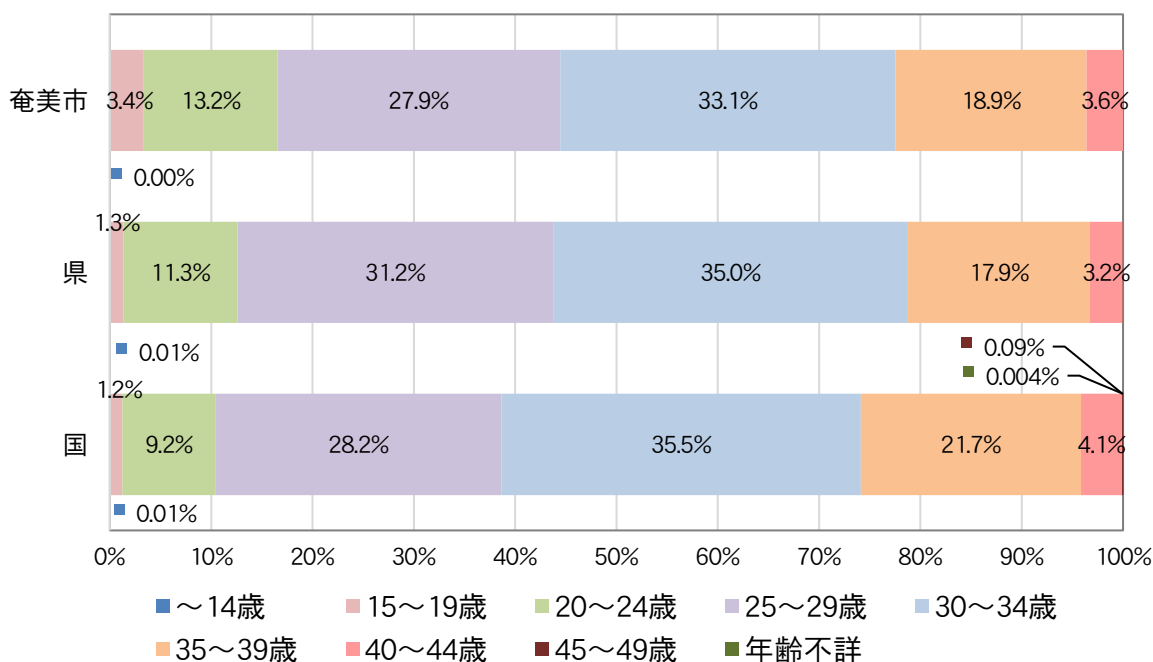
本市の妊娠届出は、20週以降の届出が県より高い状況が続いています。また、母親の出産年齢では、20歳未満の割合が国・県より高くなっています。低出生体重児の割合は国・県より高い状況にあります。

【妊娠届出の状況（20週以降）】



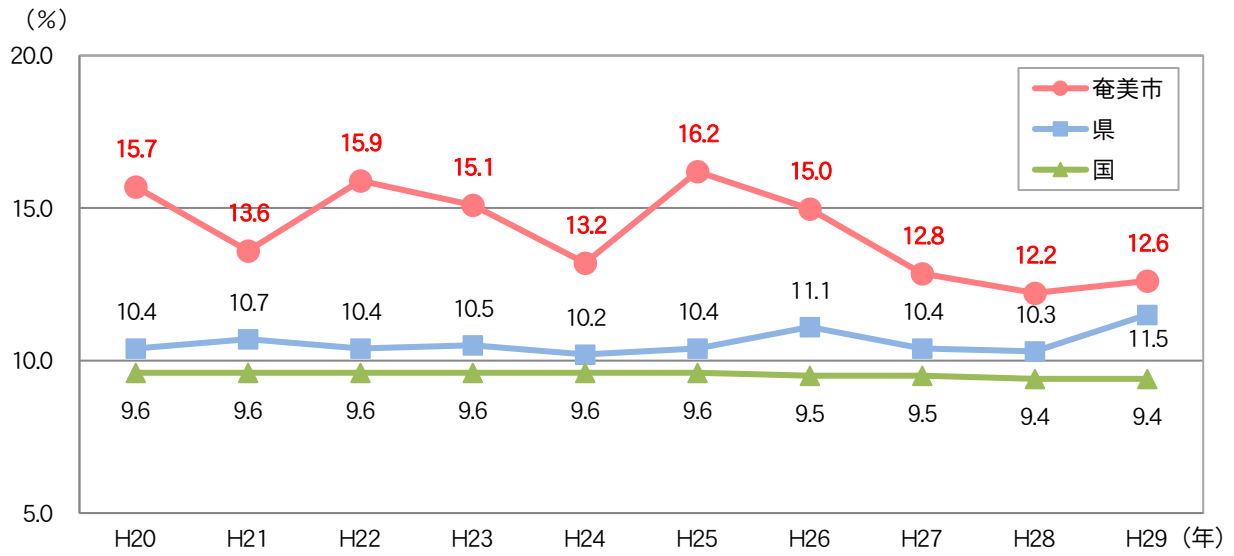
資料：鹿児島県の母子保健

【母親の年齢別出産割合（H29年）】



資料：厚生労働省人口動態統計

【低出生体重児出生率（2500 g 未満）】



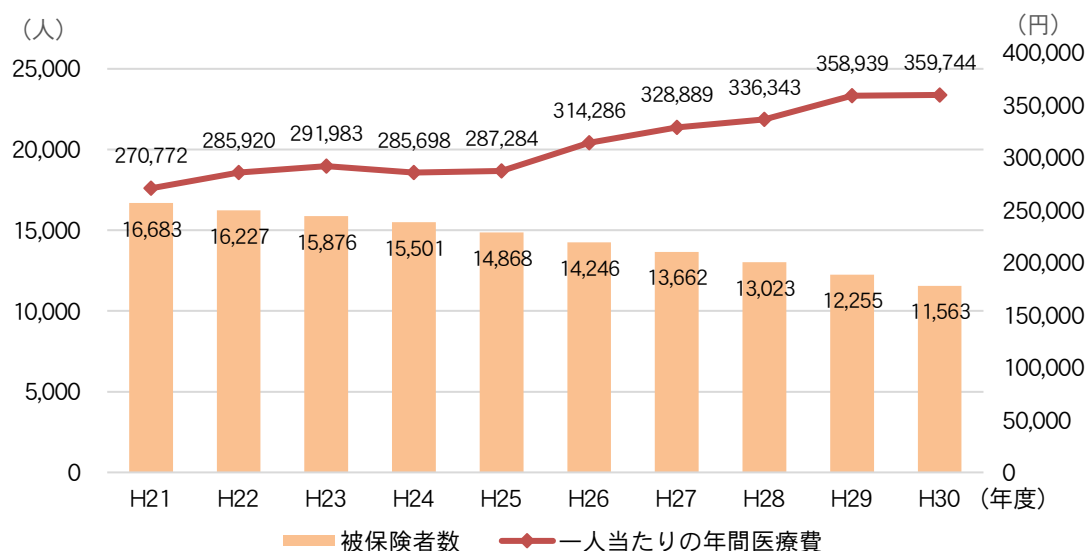
資料：衛生統計年報

2 国保の状況

(1) 国保被保険者数・一人あたりの医療費の推移

国民健康保険における被保険者数は、平成 21 年度の 16,683 人から平成 30 年度は 11,563 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。

【国保被保険者数・一人あたりの医療費の推移】



資料：国保事業年報

(2) 総医療費の高い疾病大分類上位 10 位

平成 29 年度の総医療費を疾病大分類別にみると、外来では「循環器系の疾患」、「尿路性器系の疾患」、「内分泌、栄養及び代謝疾患」が上位 3 位となっています。入院では「精神及び行動の障害」、「新生物」、「循環器系の疾患」が上位 3 位となっています。

【疾病大分類上位 10 位：H29 年度】

順位	外来	入院
1	循環器系の疾患	精神及び行動の障害
2	尿路性器系の疾患	新生物
3	内分泌、栄養及び代謝疾患	循環器系の疾患
4	新生物	筋骨格系及び結合組織の疾患
5	精神及び行動の障害	尿路性器系の疾患
6	筋骨格系及び結合組織の疾患	呼吸器系の疾患
7	呼吸器系の疾患	神経系の疾患
8	消化器系の疾患	損傷、中毒及びその他の外因の影響
9	神経系の疾患	消化器系の疾患
10	眼及び付属器の疾患	内分泌、栄養及び代謝疾患

資料：H29KDB 帳票

(3) 総医療費の高い生活習慣病上位 10 位

平成 29 年度の生活習慣病における総医療費が高い上位 10 位をみると、外来では「糖尿病」、「慢性腎不全」、「高血圧症」が上位 3 位となっています。

【生活習慣病上位 10 位（外来）：H29 年度】

順位	生活習慣病	【 外 来 】		
		総医療費（円）	一件あたりの医療費（円）	一ヶ月での平均受診者数
1	糖尿病	156,930,570	25,218	519
2	慢性腎不全（透析あり）	156,060,570	357,937	36
3	高血圧症	154,401,310	10,784	1,193
4	悪性新生物	142,939,490	107,071	111
5	心疾患	51,565,190	28,679	150
6	脂質異常症	49,581,950	12,815	322
7	骨粗しょう症	32,248,220	18,760	143
8	慢性腎不全（透析なし）	14,548,910	68,952	18
9	脳梗塞	9,179,790	20,000	38
10	痛風・高尿酸血症	6,401,040	10,391	51

資料：H29KDB 帳票

入院では「悪性新生物」、「慢性腎不全」、「心疾患」が上位 3 位となっています。

【生活習慣病上位 5 位（入院）：H29 年度】

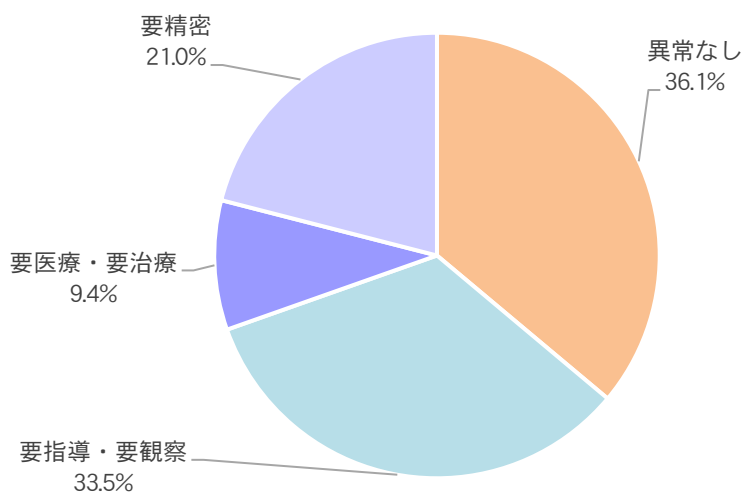
順位	生活習慣病	【 入 院 】	
		総医療費（円）	一件あたりの医療費（円）
1	悪性新生物	224,984,050	700,885
2	慢性腎不全（透析あり）	97,591,410	707,184
3	心疾患	96,128,270	835,898
4	脳出血	53,856,610	555,223
5	脳梗塞	41,297,630	536,333

資料：H29KDB 帳票

(4) 30代健診結果割合

平成28年度から平成30年度の30代健診の結果をみると、「異常なし」だった受診者は36.1%しかおらず、「要指導・要観察」だった受診者は33.5%、「要医療・要治療」または「要精密」だった受診者は30.4%となっています。

【30代健診結果（H28～H30年度）】



資料：奄美市国保年金課

3 後期高齢者医療費・介護保険の状況

(1) 総医療費の高い疾病大分類上位 10 位

総医療費を疾病大分類別にみると、外来では「循環器系の疾患」、「筋骨格系及び結合組織の疾患」、「尿路性器系の疾患」が上位 3 位となっています。

入院は「筋骨格系及び結合組織の疾患」、「循環器系の疾患」、「損傷、中毒及びその他の外因の影響」が上位 3 位となっています。

【総医療費の高い疾病大分類上位 10 位】

順位	外来	入院
1	循環器系の疾患	筋骨格系及び結合組織の疾患
2	筋骨格系及び結合組織の疾患	循環器系の疾患
3	尿路性器系の疾患	損傷、中毒及びその他の外因の影響
4	内分泌、栄養及び代謝疾患	呼吸器系の疾患
5	新生物(腫瘍)	尿路性器系の疾患
6	神経系の疾患	神経系の疾患
7	眼及び付属器の疾患	新生物(腫瘍)
8	消化器系の疾患	精神及び行動の障害
9	呼吸器系の疾患	消化器系の疾患
10	精神及び行動の障害	内分泌、栄養及び代謝疾患

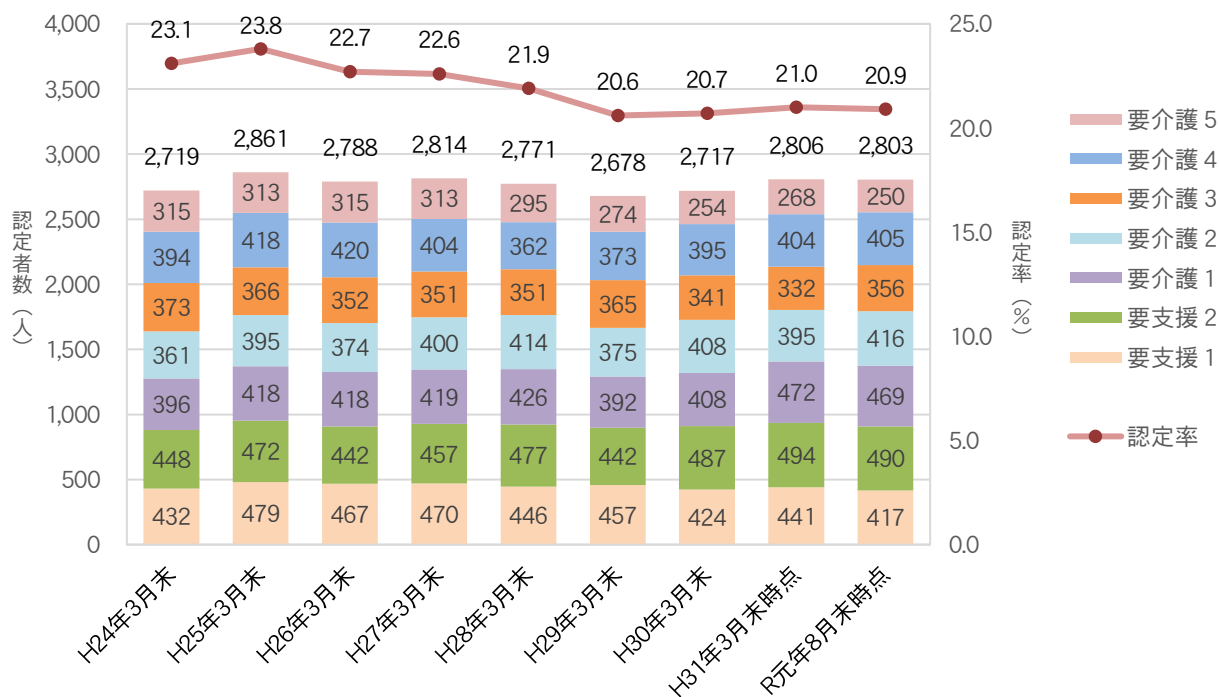
資料：H30KDB 帳票

(2) 要介護（要支援）認定者数・認定率の推移

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令和元年8月末現在で2,803人、認定率20.9%となっています。

本市の認定率は県平均（19.7%）を上回っており、県で7番目に高い状況です。

【要介護（要支援）認定者数・認定率の推移】



R元年8月末時点の認定率	
奄美市	20.9
県	19.7
全国	18.5

資料：平成23年度から平成29年度：厚生労働省「介護保険事業状況報告（年報）」
 平成30年度：「介護保険事業状況報告（3月月報）」
 令和元年度：「介護保険事業状況報告（月報）」

(3) 介護保険2号被保険者の原因疾患

介護保険2号被保険者(40~64歳)は平成31年3月末現在で59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67.8%を占めています。

【要介護状態になった原因疾患】

特定疾病名	人数	割合
筋萎縮性側索硬化症	0	0.0%
後縦靭帯骨化症	2	3.4%
骨折を伴う骨粗鬆症	1	1.7%
多系統萎縮症	1	1.7%
初老期における認知症	2	3.4%
脊髄小脳変性症	2	3.4%
脊柱管狭窄症	1	1.7%
早老症	0	0.0%
糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症	2	3.4%
脳血管疾患	40	67.8%
パーキンソン病関連疾患	1	1.7%
閉塞性動脈硬化症	0	0.0%
関節リウマチ	2	3.4%
慢性閉塞性肺疾患	0	0.0%
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	1	1.7%
末期がん	4	6.8%
合計	59	100.0%

資料：H31.3月末現在の認定者数データ(集計票)より抽出



第3章 第1次計画の評価と課題

3 第1次計画の評価と課題

1 数値目標の達成状況

全指標 177 のうち、目標を達成したものが 15.3%、改善傾向がみられた指標は 35.6%となっています。また、変化なしは 20.3%、目標値に達していない（策定時の数値よりも下回っている）指標は 23.7%となっています。

【目標達成状況】

単位（上段：指標数 下段：%）

指標総数	達成状況				
	A：達成	B：改善	C：変化なし	D：悪化	E：評価不能
177	27 15.3%	63 35.6%	36 20.3%	42 23.7%	9 5.1%

※重複指標を除いた目標数

【領域別の目標達成状況】（ ）内重複指標

単位（上段：指標数 下段：%）

領域	指標項目数	A	B	C	D	E
栄養・食生活	27	3 11.1%	7 25.9%	10 37.0%	5 18.5%	2 7.4%
身体運動・活動	15 (2)	2 13.3%	2 13.3%	7 46.7%	4 26.7%	0 0.0%
休養・こころ	21 (7)	4 19.0%	9 42.9%	1 4.8%	5 23.8%	2 9.5%
たばこ	13	2 15.4%	8 61.5%	0 0.0%	1 7.7%	2 15.4%
アルコール	11	2 18.2%	5 45.5%	0 0.0%	2 18.2%	2 18.2%
歯・口腔の健康	18	7 38.9%	9 50.0%	1 5.6%	1 5.6%	0 0.0%
健康管理	42 (3)	3 7.1%	18 42.9%	7 16.7%	14 33.3%	0 0.0%
はぐくみ・育ち	21 (6)	1 4.8%	9 42.9%	5 23.8%	6 28.6%	0 0.0%
つながり・支えあい	21 (6)	3 14.3%	5 23.8%	5 23.8%	7 33.3%	1 4.8%

★評価の考え方

判定区分	評価基準	
達成	A	目標値に達した。
改善	B	目標値に達してないが、改善傾向にある。
変化なし	C	策定時の数値と同じで変化していない。
悪化	D	目標値に達しておらず、策定時の数値よりも悪化した。
評価不能	E	把握方法が異なる為評価が困難。

2 領域別の現状と課題

栄養・食生活



<数値目標の達成状況>

指 標	対 象	前々回値 (H20年度)	前回値 (H26年度)	現状値 (R1年度)	目標値 (第1次)	評価
朝食を欠食する人の割合	3歳児	4.3%	3.2%	4.7%	0%	C
	小学生	—	0.2%	0.5%	0% (H26設置)	※C
	中学2年生	2.9%	1.2%	2.7%	0%	C
	高校2年生	7.2%	5.3%	4.6%	0%	B
	20歳代男性	33.3%	13.0%	21.4%	10%以下	B
	30歳代男性	19.3%	26.7%	7.1%	15%以下	A
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%	94.1%	95% (H26設置)	※B
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% (H26設置)	E
子どもと一緒に1日2回以上食事をとる保護者の割合	4～6歳児の保護者	—	86.9%	84.1%	100% (H26設置)	※D
	小学生の保護者	—	79.6%	79.2%	90%以上 (H26設置)	※C
保護者と一緒に1日1回以上食事をとる児童・生徒の割合（毎日）	中学2年生	63.5%	76.9%	78.6%	80%	B
	高校2年生	64.8%	60.5%	60.9%	70%	D
食事を作ることが出来る保護者の割合	乳幼児・小学生の保護者	—	94.9%	97.4%	97% (H26設置)	※A
自分で食事を作ったり、保護者の手伝いをする割合（よくある＋時々ある）	4～6歳児	—	73.2%	84.1%	80% (H26設置)	※A
	小学生	—	64.2%	67.1%	70% (H26設置)	※B
	中学2年生	—	38.9%	33.1%	60% (H26設置)	※D
	高校2年生	—	28.8%	24.1%	60% (H26設置)	※D

※10年前の数値がない為、5年前と比較

指 標	対 象	前々回値 (H20年度)	前回値 (H26年度)	現状値 (R1年度)	目標値 (第1次)	評価
野菜を毎日2食以上とっている人の割合	青・壮年期	—	62.1%	60.6%	70% (H26設置)	※C
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		47.2%	60.2%	51.6%	70%	B
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		53.9%	52.8%	52.4%	60%	C
味付けが外食・市販の弁当・惣菜等より薄い人の割合		28.6%	29.0%	—	35%	E
普段の食事を腹八分目位に食べる人の割合		65.4%	59.4%	68.8%	70%	B
肥満の人 (BMI 25.0以上) の割合	青・壮年期男性	39.0%	44.4%	40.2%	30%以下	C
	壮年期女性	22.5%	27.8%	21.5%	20%以下	C
肥満の児童・生徒の割合	小学5年生	—	5.6%	8.5%	減少傾向 (H26設置)	※D
	中学1年生	11.1%	11.6%	12.2%	7%以下	C
やせの人 (BMI 18.5未満) の割合	20歳代女性	12.5%	10.7%	12.5%	10%以下	C

対象 青年期：20～39歳 壮年期：40～64歳

※10年前の数値がない為、5年前と比較

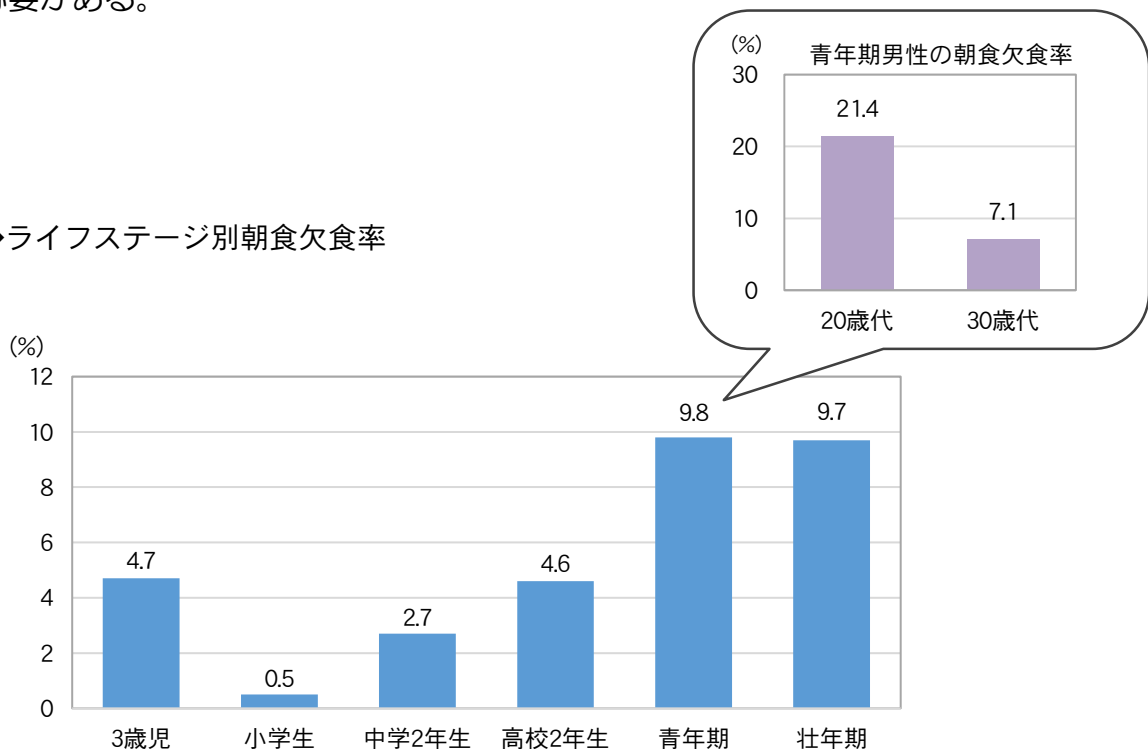


現状と課題

- 子どもの朝食欠食率は、高校 2 年生においては改善傾向にあるが、3 歳児・小学生・中学 2 年生においては大きな変化はみられない。乳幼児期から、朝食をとる習慣を身につけることは、生活リズムを整え、望ましい食習慣の実現のためにも重要である。また、将来の生活習慣病予防にも深く関わるため、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・30 歳代の男性において改善傾向にあるが、乳幼児期と同様、生活習慣病予防に関わるため、今後も朝食の重要性について伝えていく必要がある。

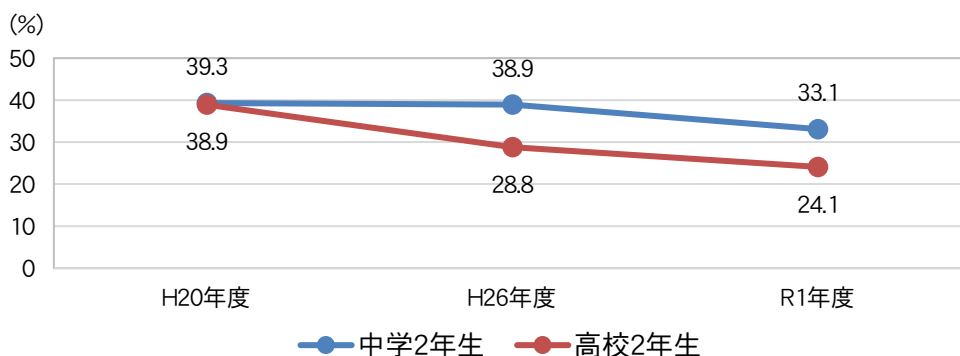
◆ ライフステージ別朝食欠食率



資料：健康あまみ 21 アンケート

- 4～6 歳児・高校 2 年生において、保護者と一緒に食事をとる割合がやや悪化している。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が、家族と一緒に食卓を囲み、ふれあうことで、豊かな食生活の実現や望ましい食習慣を身につけることに繋がる。今後も、家族で食事をとる大切さを伝えていく必要がある。
- 自分で食事を作ったり、保護者の手伝いをする割合が、中学 2 年生・高校 2 年生において悪化している。要因として、部活動や塾通い等で食事作りに関わる時間が減少していることが考えられる。自分で食事を作る力を身につけることや、お手伝い等で食に関わることは将来の食生活の基盤を作るためにも重要である。

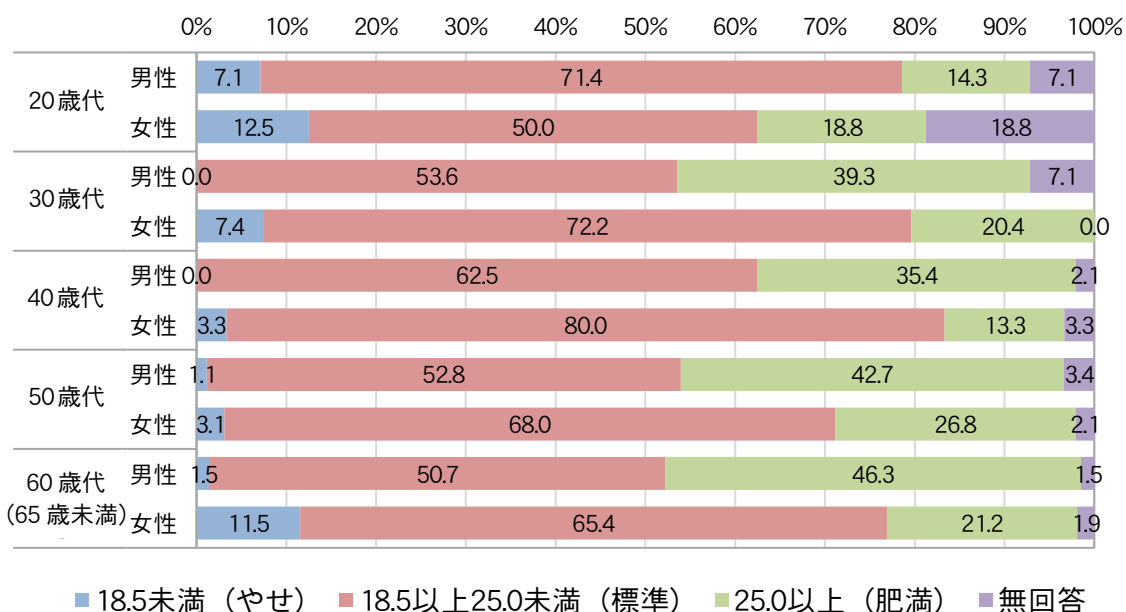
◆自分で食事を作ったり、親の手伝いをする割合



資料：健康あまみ 21 アンケート

- 肥満の児童・生徒の割合が増加している。要因として、甘い食べ物や飲み物の摂り過ぎや日常生活の中で身体を動かす機会が少なくなっていることが考えられる。幼少期の肥満は、将来の生活習慣病の要因となるため、乳幼児期から望ましい食生活を伝えていく必要がある。
- 肥満の人の割合は、10年前と比較して、男性・女性とも大きな変化はみられないが、男性の肥満の割合は約4割をしめており、依然として高い状況である。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、適正体重を維持することが大切である。
 適正体重を維持するための食事量や運動量を伝えるとともに、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ため、これらの食品についても適正摂取を心がけるよう伝えていく必要がある。

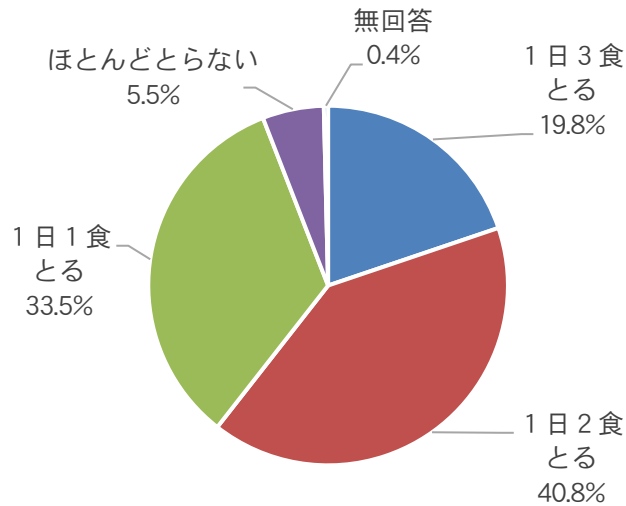
◆BMIの3区分の割合



資料：健康あまみ 21 アンケート

- 野菜を毎日2食以上とっている人の割合は、約6割と低い現状にある。野菜を摂取することは体調を整え、生活習慣病予防に繋がるため、今後も野菜摂取についてのさらなる取り組みを行う必要がある。

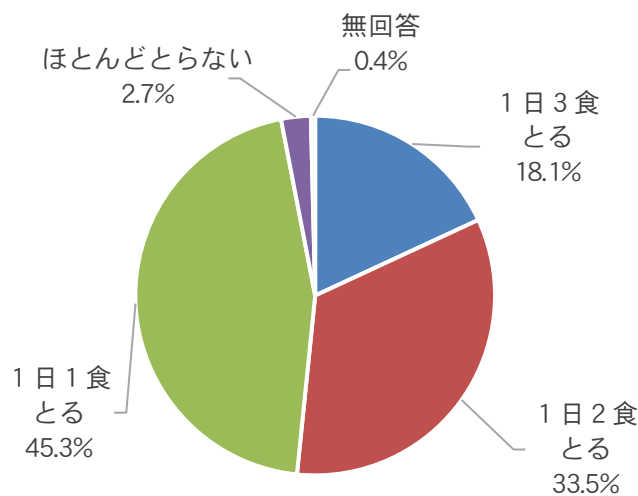
◆野菜を毎日2食以上とっている人の割合



資料：健康あまみ 21 アンケート

- 魚・肉・卵・大豆製品のいずれかを毎日2食以上とっている人の割合は、改善傾向にあるが約5割と低い状況にある。これらの食品には、私達の身体をつくるたんぱく質が多く含まれており、バランスの良い食事をとるために欠かす事のできないものである。そのため、毎食、魚・肉・卵・大豆製品のいずれかの食品をとる事が大切である。また、フレイル*予防の観点からも、たんぱく質の適量摂取を心がけるよう伝えていく必要がある。

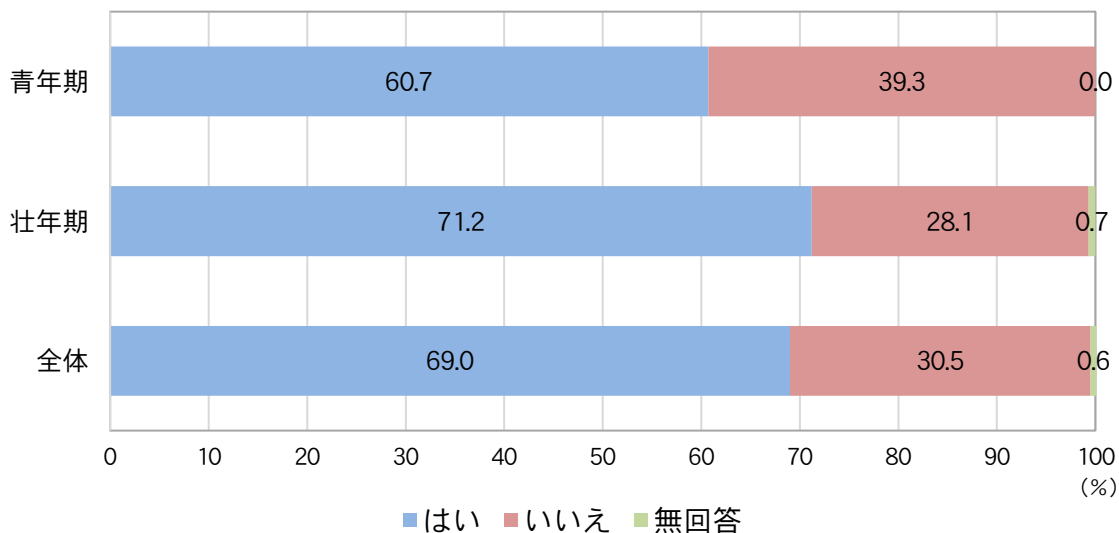
◆魚・肉・卵・大豆製品のいずれかを毎日2食以上とっている人の割合



資料：健康あまみ 21 アンケート

●塩分をとり過ぎないように気をつけている人の割合は約7割だが、本市は、脳卒中の死亡率が高く、その原因となる高血圧の罹患率が高い現状である。高血圧予防のためにも、子どもの頃からうす味の習慣づけを行うとともに、望ましい塩分摂取量と減塩の大切さや工夫について普及する必要がある。

◆塩分をとり過ぎないように気をつけている割合



資料：健康あまみ 21 アンケート

.....

※フレイル・・・

心身の機能が低下した状態で、①低栄養・口腔機能の低下、運動器障害等の身体的フレイル、②軽度認知障害、認知症、うつなどの精神・心理的フレイル、③閉じこもり、孤立、孤食などの社会的フレイルの3つの要素が互いに影響し合う。適切な介入・支援により再び健康な状態に戻ることが可能といわれている。

身体活動・運動



＜数値目標の達成状況＞

※他領域の指標と重複している項目を色づけ

指 標	対 象		前々回値 (H20年度)	前回値 (H26年度)	現状値 (R1年度)	目標値 (第1次)	評価
週に3日以上運動・スポーツをして身体を動かしている割合	中学2年生	男子	—	94.8%	91.4%	95% (H26設置)	※D
		女子	—	69.9%	68.6%	75% (H26設置)	※C
	高校2年生	男子	—	83.4%	84.0%	90% (H26設置)	※C
		女子	—	58.1%	59.4%	70% (H26設置)	※C
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%	54.5%	60%	B
	壮年期		65.8%	62.1%	64.9%	72%	C
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	青・壮年期	男性	—	37.4%	37.8%	40% (H26設置)	※C
		女性	—	25.3%	28.7%	35% (H26設置)	※B
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%	91.7%	現状維持	A
		女性	86.6%	92.2%	91.5%		A
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%	59.2%	75%	D
		女性	73.2%	69.7%	68.8%	75%	D
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合	青・壮年期		—	25.2%	16.4%	80% (H26設置)	※D
足腰に痛みがある人の割合	高齢期	男性	—	53.6%	52.2%	40% (H26設置)	※C
		女性	—	68.6%	67.6%	50% (H26設置)	※C

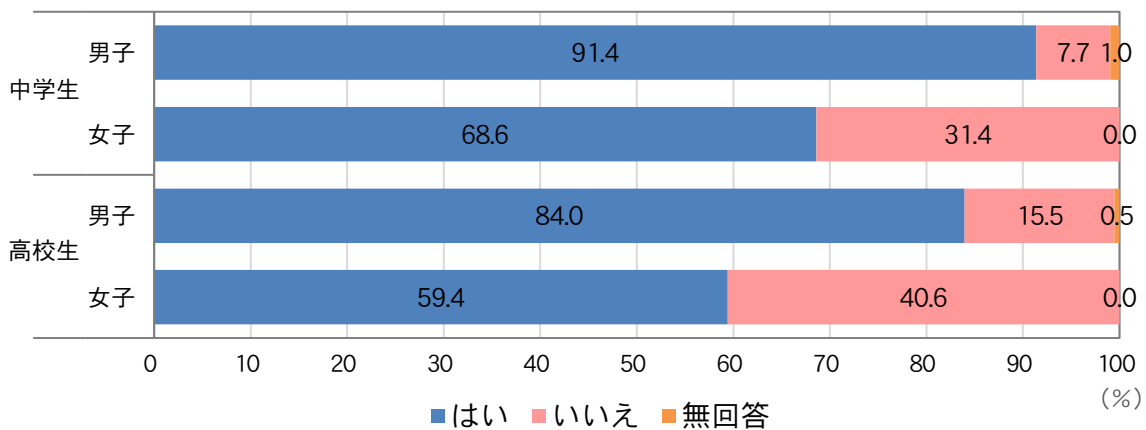
対象 青年期：20～39歳 壮年期：40～64歳 高齢期：65歳以上

※10年前の数値がない為、5年前と比較

現状と課題

- 週に3日以上運動・スポーツをして身体を動かしている割合は中学生男子が5年前と比較して減少しているが、9割以上を維持している。中学生女子及び高校生男女はほぼ横ばいの推移となっている。また、女子の運動習慣は、5年前と変わらず、男子と比較して中高生共に低い傾向にある。この頃からの運動習慣は、成人期以降の身体活動に影響する可能性があり、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、学生の頃から身体を動かすことの重要性を理解し、運動習慣を身につけておくことが大切である。

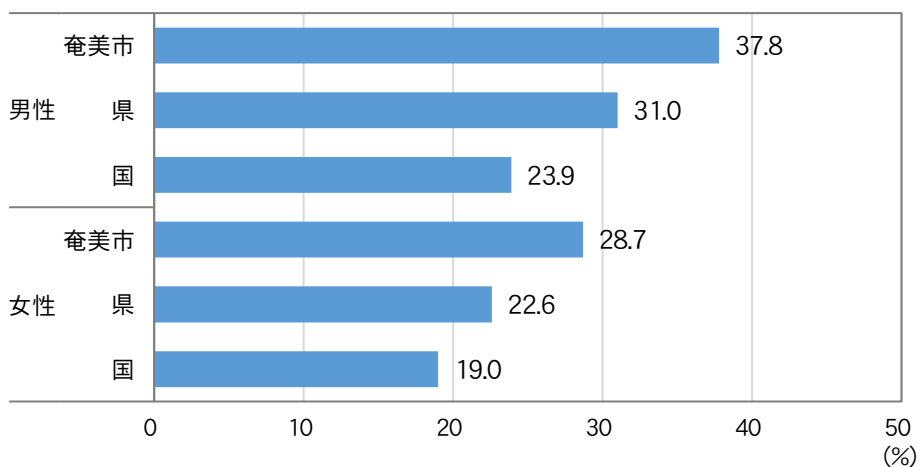
◆週に3日以上運動・スポーツをして身体を動かしている人の割合



資料：中学生アンケート

- 青壮年期において、運動習慣のある人の割合（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）は国・県と比べて高く、女性は前回値より増加傾向にあるが目標値には達していない。
本市では国・県と比べてメタボリックシンドローム該当者・予備群の割合が高いため、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とともに、身体活動量を増やしていくよう啓発していくことが大切である。
また、青壮年期からのロコモティブシンドローム*の予防としても、若い年齢からの運動習慣や健康づくりに取り組む必要があるため、ロコモティブシンドロームの啓発・普及に努める。

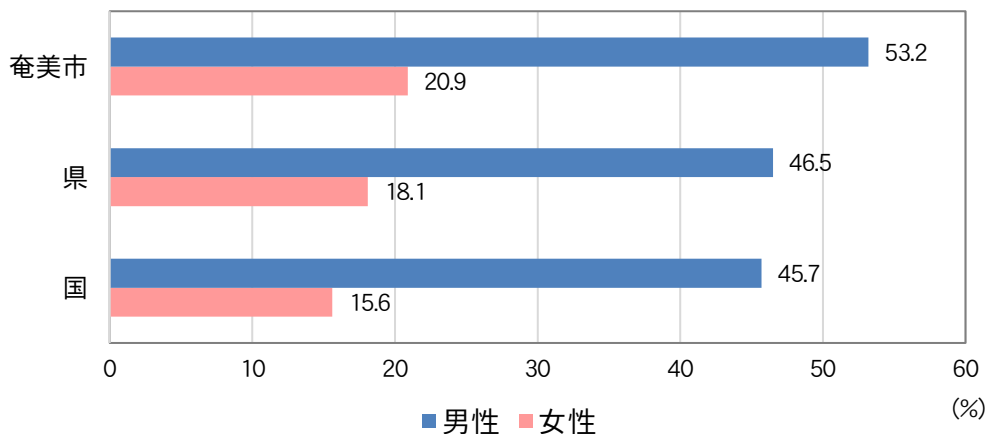
◆1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人の割合



*県（H29年度）・国（H28年度）は参考値（資料：県民の健康状況実態調査）

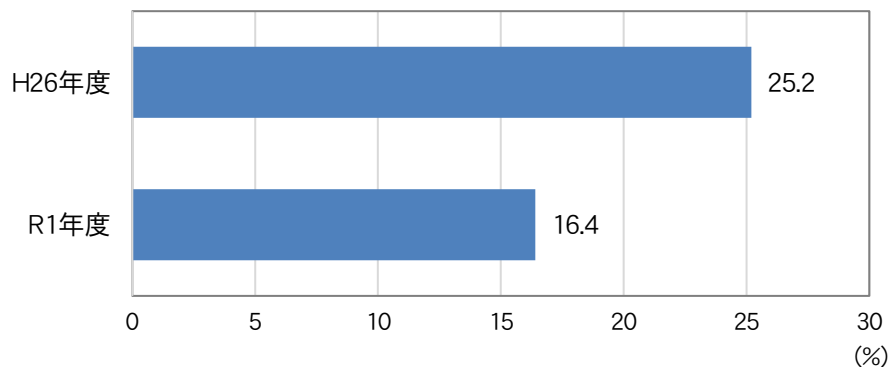
資料：健康あまみ21アンケート

◆メタボリックシンドローム該当者＋予備群の割合



資料：H29KDB 帳票

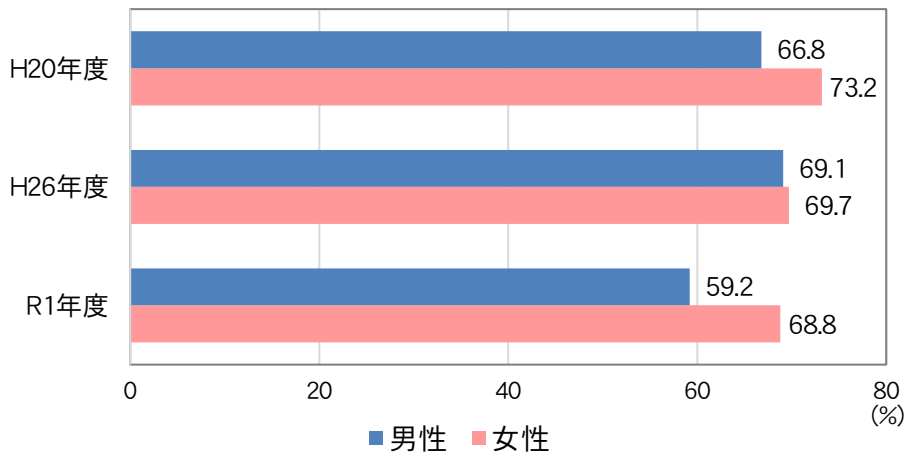
◆ロコモティブシンドロームを知っている人の割合



資料：健康あまみ 21 アンケート

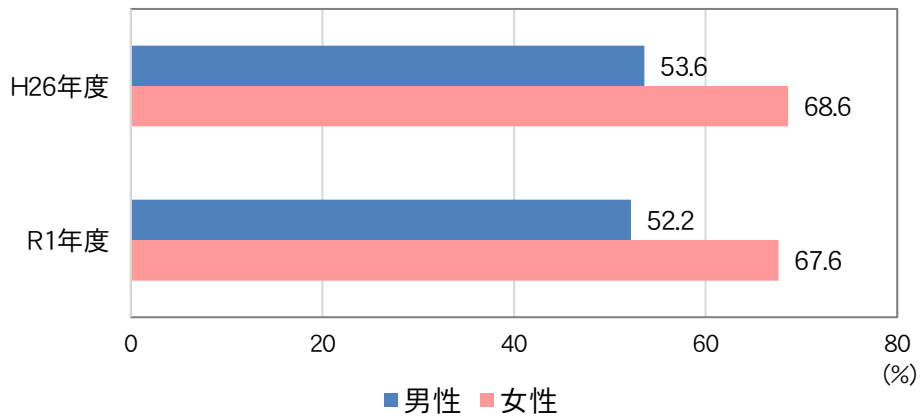
- 高齢期において、行事や集まりに参加している人の割合は減少傾向にある。高齢期においては、筋肉量・運動機能の低下による「ロコモティブシンドローム」や、人との関わりが減る事による「閉じこもり」のリスクが高まる。また、精神面では老人性のうつ症状や認知症も併発しやすくなり、「フレイル」状態につながることも考えられるため、身体を動かす機会や活動の機会を増やすことが重要である。

◆行事や集まりに参加している人の割合（高齢期）



資料：健康あまみ 21 アンケート

◆足腰の痛みがある人の割合（高齢期）



※県参考値（資料：国民生活基礎調査）H22年：対象 65 歳以上 男性 20.2% 女性 27.4%

資料：健康あまみ 21 アンケート

.....

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）・・・

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。



休養・こころ



<数値目標の達成状況>

※他領域の指標と重複している項目を色づけ

指 標	対 象	前々回値 (H20年度)	前回値 (H26年度)	現状値 (R1年度)	目標値 (第1次)	評価	
育児について身近に相談する人がいる割合	4か月児の保護者	95.1%	95.1%	94.0%	100%	C	
子育てが楽しいと思う割合 (とても+大変だけど)	3歳児の保護者	97.6%	98.2%	98.9%	100%	B	
自分が本当に困ったり悩んだりした時に相談できる人が身近にいる割合	中学2年生	68.4%	77.3%	86.8%	80%	A	
	高校2年生	77.8%	79.6%	87.3%	85%	A	
保護者が自分の話に耳を傾けてくれると感じる割合 (よくある)	中学2年生	74.9%	84.5%	82.5%	90%	B	
	高校2年生	75.4%	85.6%	82.5%	90%	B	
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%	16.7%	20%以下	A
		女性	24.6%	21.8%	27.1%		D
	壮年期	男性	17.1%	20.8%	22.0%	15%以下	D
		女性	18.8%	19.4%	26.3%		D
日頃、精神的なストレスがある人の割合	青年期	61.5%	59.9%	70.5%	50%以下	D	
	壮年期	55.8%	52.2%	53.3%		B	
現在の暮らしに満足している人の割合	青年期	48.4%	54.5%	50.0%	55%	B	
	壮年期	42.9%	50.1%	52.8%		B	
	高齢期	62.6%	63.4%	67.0%	65%	A	
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%	75.8%	85%	D
		女性	86.0%	87.6%	88.1%	90%	B
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%	78.3%	80%	B
		女性	73.2%	77.8%	76.7%		B
自殺者の割合 (標準化死亡比：SMR)	成人	男性	—	146		100 (H26設置)	E
		女性	—	92.3		現状維持 (H26設置)	E

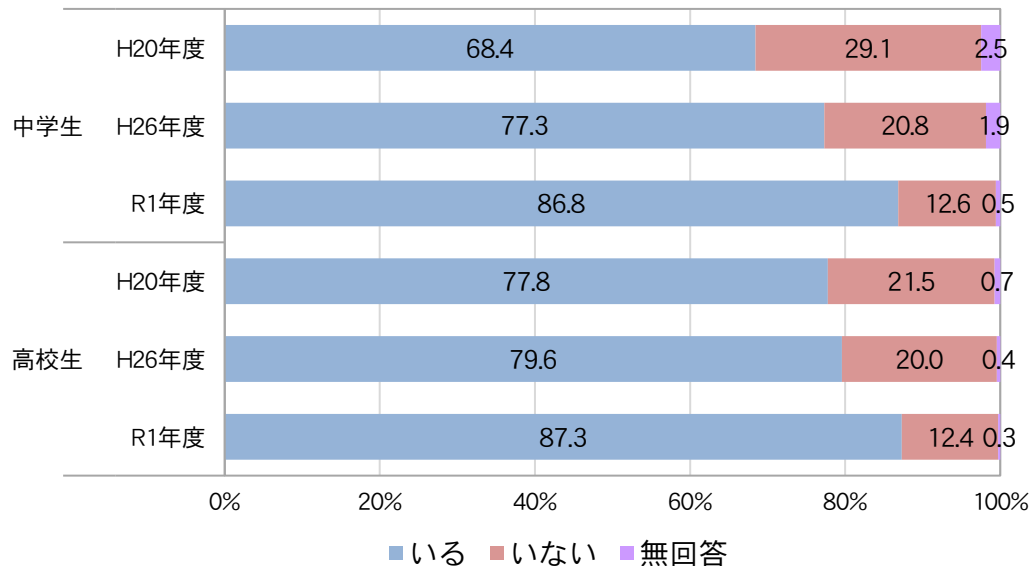
対象 青年期：20～39歳 壮年期：40～64歳 高齢期：65歳以上 成人：20歳以上

現状と課題

- 「育児について身近に相談する人の割合」は前回と変化がないが、出産後は生活スタイルが急激に変化したり、ホルモンバランスが不安定になったりすることで、産後うつになりやすいため引き続き相談窓口の周知をおこない、子育て世代の孤立を防ぐことが重要である。
妊娠期から母親に寄り添い、出産後も継続して適切な支援を行う必要がある。

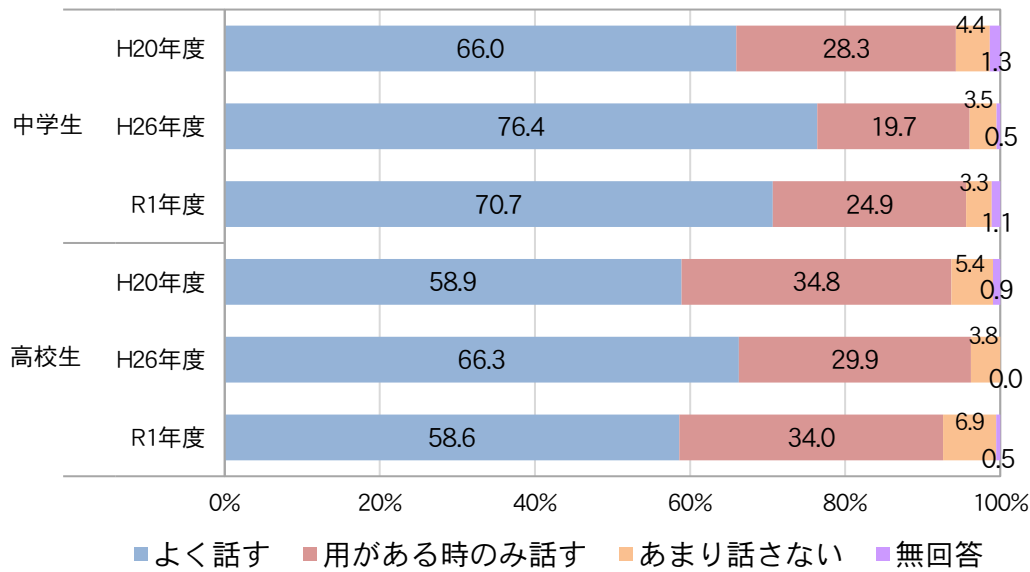
- 「自分が本当に困ったり悩んだりした時に相談できる人が身近にいる生徒の割合」は、前回に比べて増加しているものの、「相談相手がいない」と答えている中高生もいる。心身ともに変化のあるこの時期に、誰にも相談できないことは大きな問題と思われる。
ふだんから何でも話せる親子関係を築き、“何かあったらいつでも相談して”という信号を発信しておくことも必要だが、親子関係の基礎となる乳幼児期にしっかりとかわることが最も大切である。
また、家族以外の相談窓口（学校・行政等）を普段から伝える必要性がある。

◆困ったり、悩んだりした時に話せる人が身近にいる生徒の割合



資料：中高生アンケート

◆親とよく話をする割合



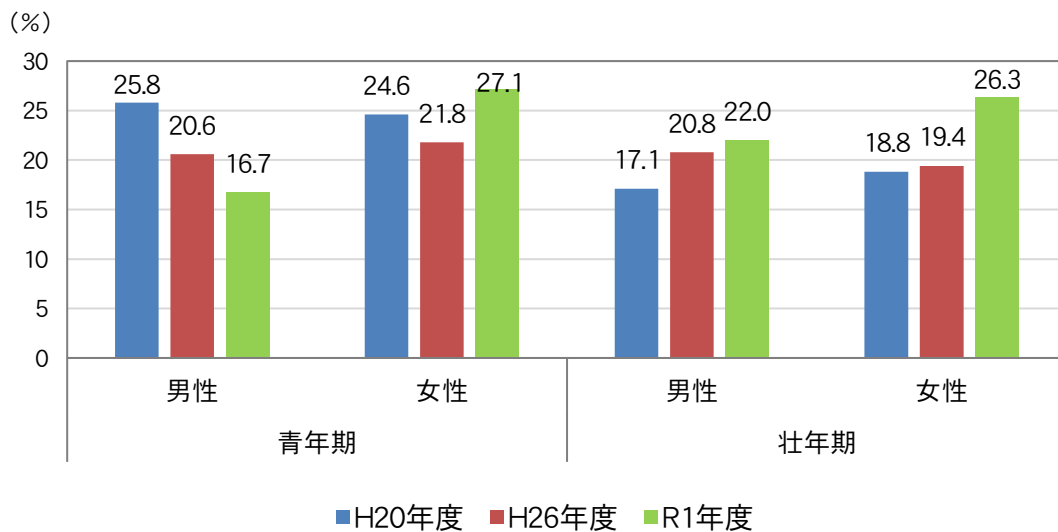
資料：中高生アンケート

- 「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男性は減少しているが、青年期女性・壮年期の男女ともに増加している。

不眠は、うつ等の精神疾患の初期症状のひとつでもあるため、不規則な生活習慣や、不眠時の寝酒等の誤った対処方法、過度なストレスなどの要因を軽減することが必要である。

また、「日頃精神的なストレスがある人の割合」の青年期は増加していることから、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。

◆睡眠による休養が不足している人の割合



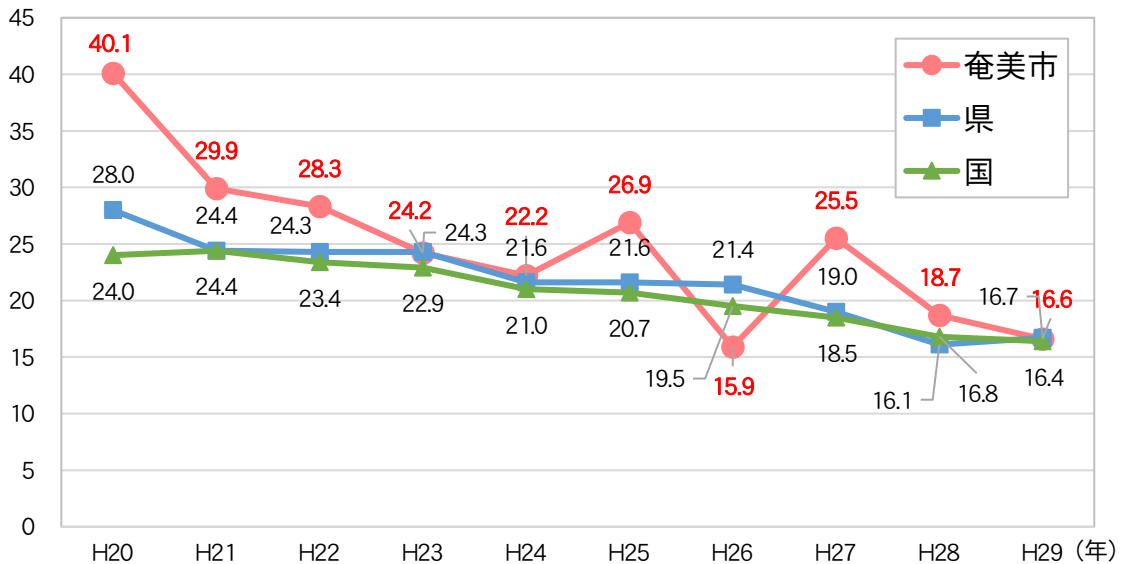
資料：健康あまみ 21 アンケート

●「現在の暮らしに満足している人の割合」「地域の中に声をかけあえる仲間がいる人の割合」「趣味や楽しみを持っている人の割合」は、おおむね改善している。これらの指標は、こころの健康を保ち、自殺対策の視点としても重要な項目であるため、引き続き地域づくりに取り組んでいく。

●自殺率（人口 10 万人あたり）においては、県・国よりも高い状況が続いており、今後も自殺予防という点においても休養の大切さ・こころの健康を保つための知識や相談先を、いずれの世代に対しても普及・啓発していく。

また、小学生・中学生においては「SOS の出し方教育」を実施し、児童生徒が様々な問題や悩みを抱えたときに、『誰かに助けを求めてもよいこと』を伝え、相談機関についてもしっかりと周知していく。

◆自殺死亡率の推移（人口 10 万人あたりの自殺者数）



資料：衛生統計年報 人口動態統計

＜数値目標の達成状況＞

指 標	対 象	前々回値 (H20年度)			前回値 (H26年度)			現状値 (R1年度)			目標値 (第1次)	評価	
		合計	以前 あり	現在 あり	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%	1.4%	1.4%	0.0%	0%	B
		女子	6.2%	5.4%	0.8%	1.4%	1.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0%	A
	高校 2年生	男子	22.4%	15.2%	7.2%	8.8%	8.8%	0.0%	—	7.5%	—	0%	E
		女子	7.9%	5.5%	2.4%	4.2%	3.8%	0.0%	—	1.0%	—	0%	E
たばこを吸っている人の割合	妊婦		8.2%			11.4%			4.2%			0%	B
	青年期	男性	37.9%			33.8%			26.2%			19%以下	B
		女性	19.8%			20.2%			11.4%			10%以下	B
	壮年期	男性	33.6%			27.2%			30.9%			17%以下	B
女性		7.7%			9.5%			11.0%			4%以下	D	
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%			51.4%			70%	B
	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%			77.1%			70%	A
	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%			68.6%			80%	B
COPDを知っている人の割合		成人	—			22.5%			27.5%			80% (H26設置)	※B

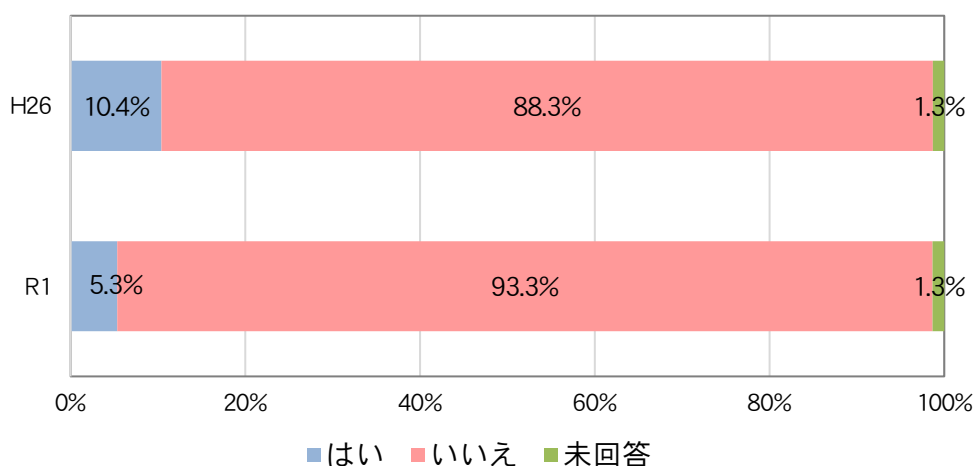
対象 青年期：20～39歳 壮年期：40～64歳 成人：20歳以上

※10年前の数値がない為、5年前と比較

現状と課題

- 「妊娠中たばこを吸っている人の割合」は減少しているものの、国・県と比べると高い傾向にある。「子どもの前でたばこを吸う親の割合」も減少傾向であるが、高い状況である。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ていくことが必要である。

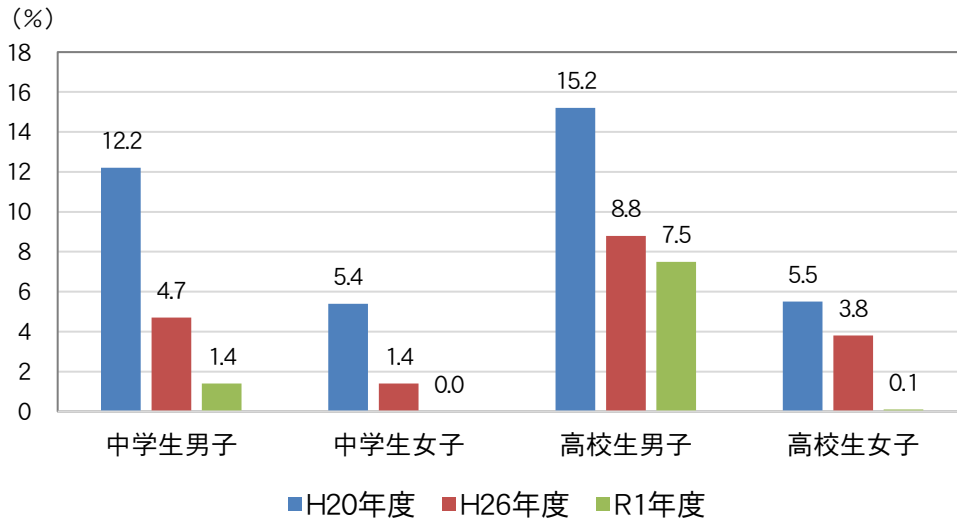
◆子どもの前でたばこを吸うことがありますか



資料：4ヶ月児健診の問診票

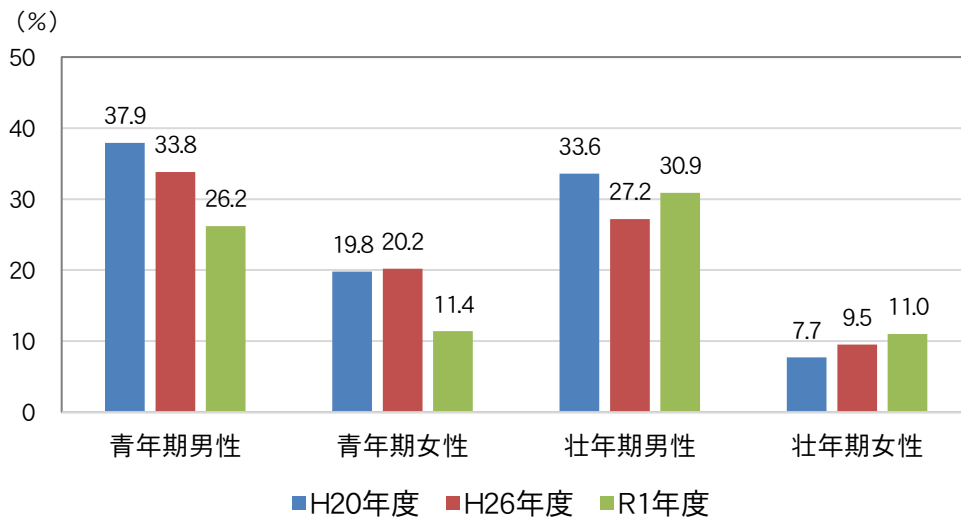
- 「たばこを吸っている人の割合」が中学生は0%であった。高校生は、アンケート項目より削除したため評価はできないが、「以前、たばこを吸ったことのある割合」が減少傾向にあるため、改善していると推測される。その要因としてタスポの導入やたばこの値上がり、学校現場での教育などが考えられる。今後も更なる減少を目指し、地域・学校と連携して取り組んでいく必要がある。
「たばこを吸っている人の割合」は、青年期は改善傾向にあるが、壮年期では悪化している。たばこによる健康被害の啓発（がん、COPD等）や分煙の推進をしていく必要がある。

◆以前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

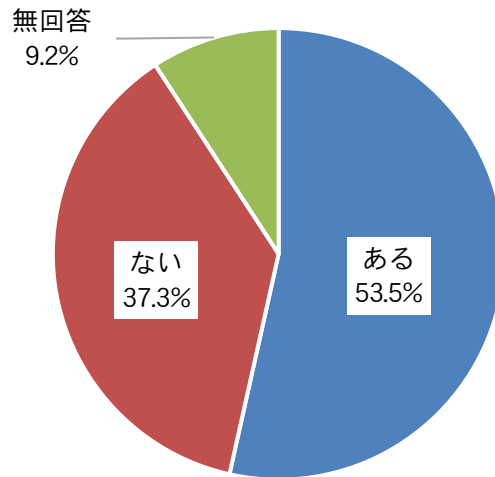
◆たばこを吸っている人の割合



資料：健康あまみ 21 アンケート

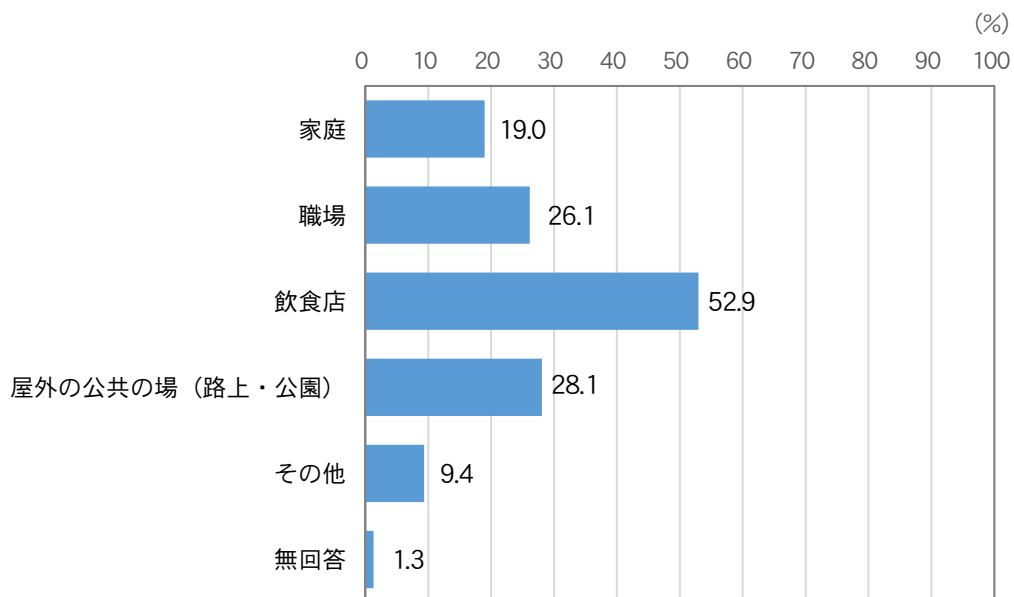
- 「喫煙者が心がけていること」の項目では、全項目にて改善しているが、「受動喫煙の機会を有する人の割合」は53.5%と高い状況である。喫煙者が心がけていても、受動喫煙の機会が多い事が伺えることから、受動喫煙の影響についても周知していく必要がある。

◆受動喫煙の機会



資料：健康あまみ 21 アンケート

◆受動喫煙の場所



資料：健康あまみ 21 アンケート



<数値目標の達成状況>

指 標	対 象		前々回値 (H20年度)			前回値 (H26年度)			現状値 (R1年度)			目標値 (第1次)	評価
			合計	以前 あり	現在 あり	合計	以前 あり	現在 あり	合計	以前 あり	現在 あり		
妊娠中の飲酒率	妊婦		12.2%			7.7%			2.1%			0%	B
現在、飲酒をしている 中学・高校生の割合	中学 2 年生	男子	46.0%	40.1%	5.9%	22.1%	21.6%	0.5%	15.8%	14.8%	1.0%	0%	B
		女子	38.0%	35.1%	2.9%	20.1%	17.4%	2.7%	9.6%	9.6%	0%	0%	A
	高校 2 年生	男子	53.2%	40.0%	13.2%	37.8%	33.2%	4.6%	24.6%	24.6%	—	0%	E
		女子	50.4%	42.1%	8.3%	31.6%	30.3%	1.3%	13.5%	13.5%	—	0%	E
「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%			38.8%			50%	B
		女性	38.2%			44.5%			40.3%			50%	B
1日に2合以上飲む人 の割合	青年期 男性		—			36.8%			28.6%			25%以下 (H26設置)	※B
	壮年期 男性		—			30.6%			34.3%			20%以下 (H26設置)	※D
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%			77.2%			70%	A
	壮年期 男性		51.2%			59.2%			47.7%			70%	D

対象 青年期：20～39歳 壮年期：40～64歳

※10年前の数値がない為、5年前と比較

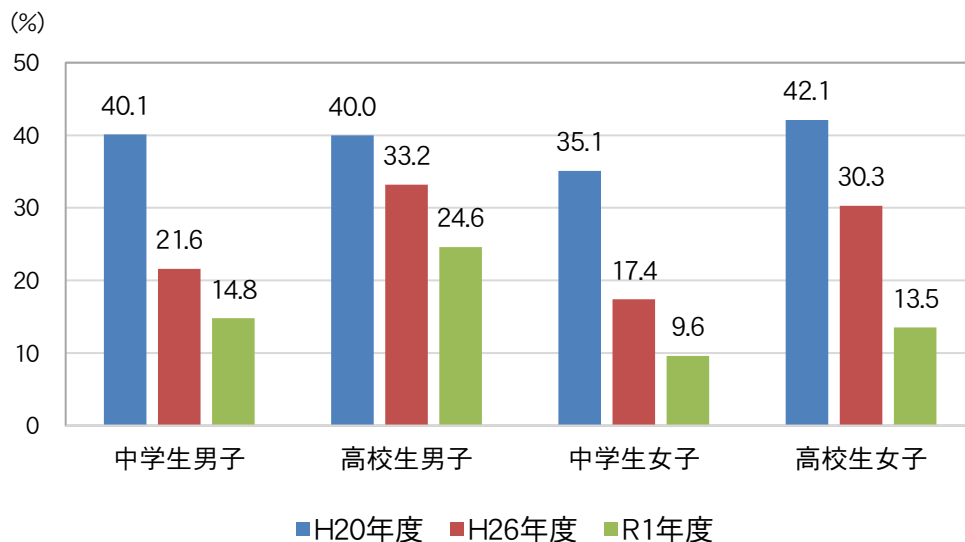
※厚生労働省は「1日1合以下（純アルコール摂取量20g程度）」を節度ある適度な飲酒量としており、「1日当たりの純アルコール摂取量 男性：40g 女性：20g」を生活習慣病の発症リスクを高める飲酒量としています。

現状と課題

- 「妊娠中の飲酒率」は減少しているが、目標値には達成していない。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。

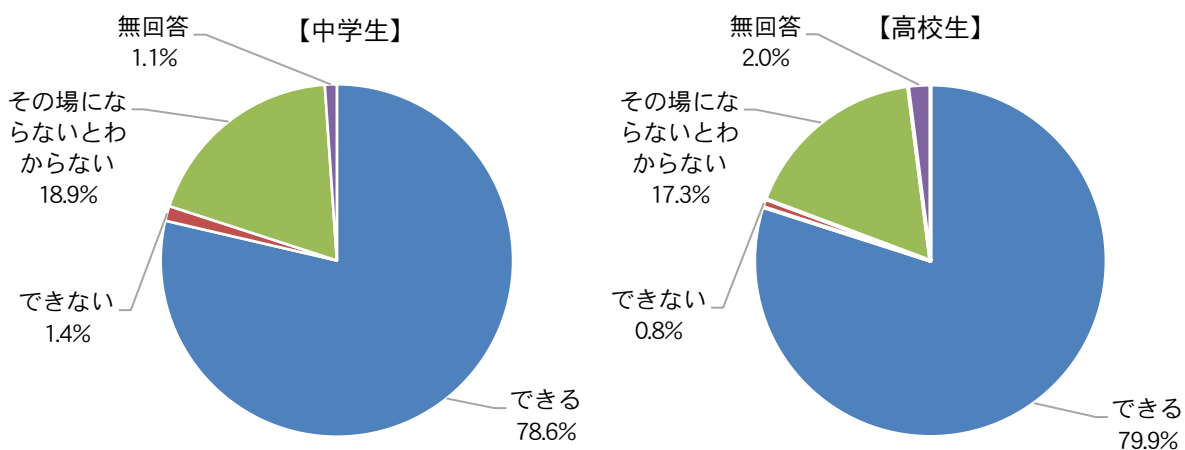
●「現在、飲酒をしている中学生の割合」が前回に比べかなり改善している。改善した理由としては、自動販売機でのお酒の販売時間帯が規制されたこと、お酒を購入する際の年齢確認が強化されたこと等が考えられる。未成年の飲酒は、脳の発達等に影響があり、非行などの問題行動につながっていく可能性や、将来アルコール依存症になってしまう可能性もあるため、絶対飲まないことが大切である。飲酒に対し寛容な地域性もあるが、未成年者には軽い気持ちで勧めないようにするなど、大人一人ひとりに意識づけ、地域ぐるみで取り組む必要がある。またアンケート結果より「友人や大人から、お酒やたばこをすすめられたら断ることができますか」との質問に「断れない」「その場にならないとわからない」と回答した人が一定数いることが伺える。子どもの健康を守るために、思春期から自分の身体のことや妊娠、出産、赤ちゃんの成長や子育てについて関心を持ち、飲酒についての正しい知識を得て行動できることが重要である。

◆飲酒をしたことのある中学・高校生生の割合



資料：中高生アンケート

◆お酒・たばこを勧められたとき断ることができるか

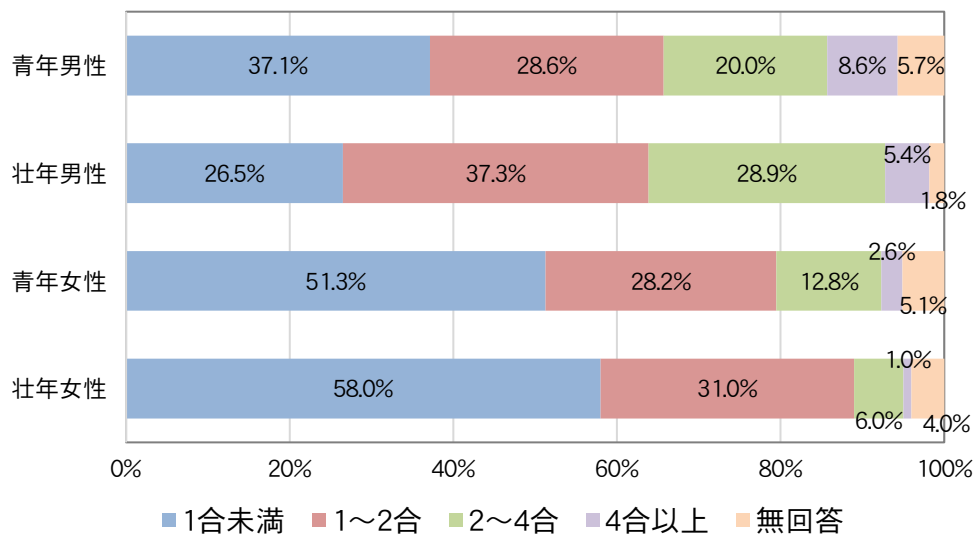


資料：中高生アンケート

- 「節度ある適度な飲酒量が1日1合未満と知っている割合」は、改善しているものの4割程度にとどまっている。また、壮年期男性の実際の飲酒量を見てみると、「1日に2合以上飲む割合」が34.3%と悪化しており、半数近くが休肝日を設けていないことがわかる。

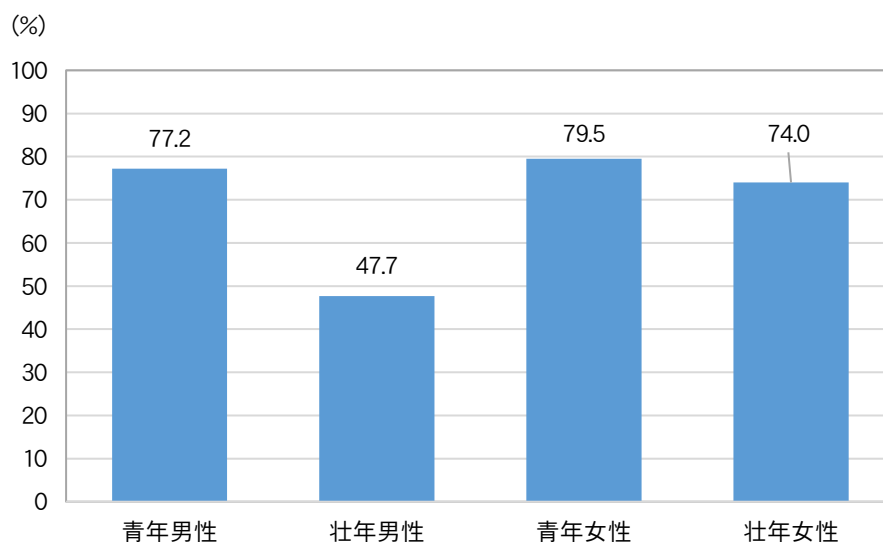
過度な飲酒は生活習慣病やアルコール依存症の原因となるため、健康リスクや正しい知識（適量・休肝日）の普及・啓発に努めていくことが必要である。

◆1日に飲むお酒の量



資料：健康あまみ 21 アンケート

◆週に1度以上休肝日を設けている人の割合



資料：健康あまみ 21 アンケート



歯・口腔の健康



栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころ

たばこ

アルコール

歯・口腔の健康

健康管理

はぐくみ・育ち

つながり・支えあい

<数値目標の達成状況>

指 標	対 象	前々回値 (H20年度)	前回値 (H26年度)	現状値 (R1年度)	目標値 (第1次)	評価	
仕上げ磨きを毎日している3歳児の割合	3歳児	63.4%	75.9%	83.0%	90%	B	
フッ素塗布をうけたことのある3歳児の割合	3歳児	87.5%	87.7%	88.5%	95%	C	
むし歯のない3歳児の割合	3歳児	59.7%	69.5%	81.2%	80%	A	
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	2.7歯 (H31)	1.4歯以下	B	
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%	14.5%	15%以下	A	
おやつ時間を決めている3歳児の割合	3歳児	75.1%	72.1%	66.2%	90%	D	
定期的に検診を受けるように心がけている人の割合	青年期	男性	4.5%	10.3%	19.0%	15%	A
		女性	10.3%	20.2%	18.6%	30%	B
	壮年期	男性	5.7%	9.4%	18.1%	30%	B
		女性	11.8%	18.3%	29.7%	30%	B
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%	26.2%	25%	A
		女性	27.0%	37.8%	40.0%	45%	B
	壮年期	男性	18.0%	23.3%	29.9%	40%	B
		女性	35.1%	37.7%	49.3%	40%	A
80歳で20本以上の自分の歯を有する人の割合	75歳以上	—	11.0%	17.0%	30% (H26設置)	※B	
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%	41.7%	30% (H26設置)	※A	
40歳で喪失歯のない人の割合	35～44歳	—	42.6%	64.7%	50% (H26設置)	※A	
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%	37.2%	40% (H26設置)	※B	

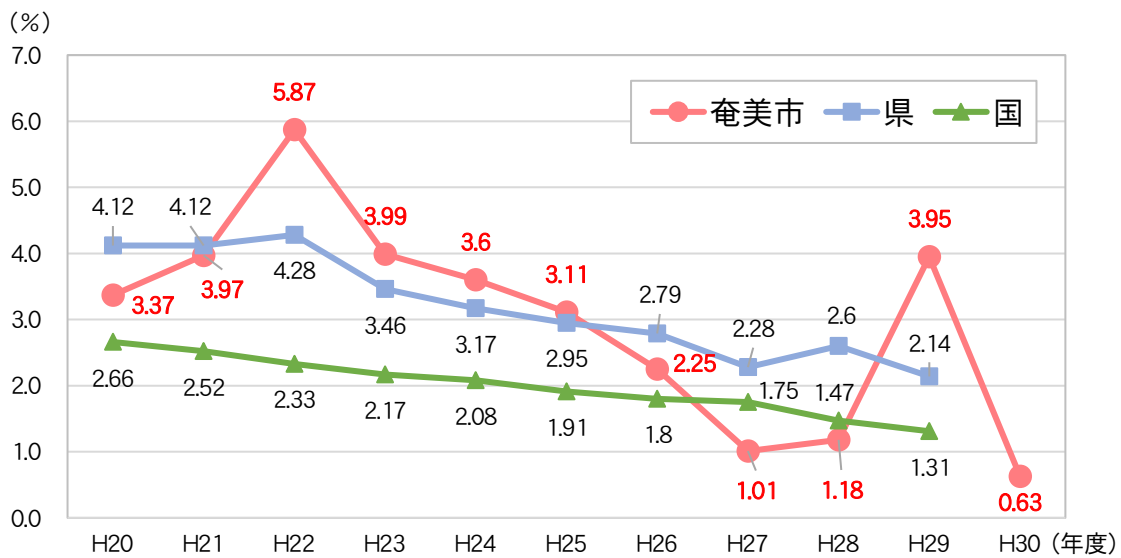
対象 青年期：20～39歳 壮年期：40～64歳

※10年前の数値がない為、5年前と比較

現状と課題

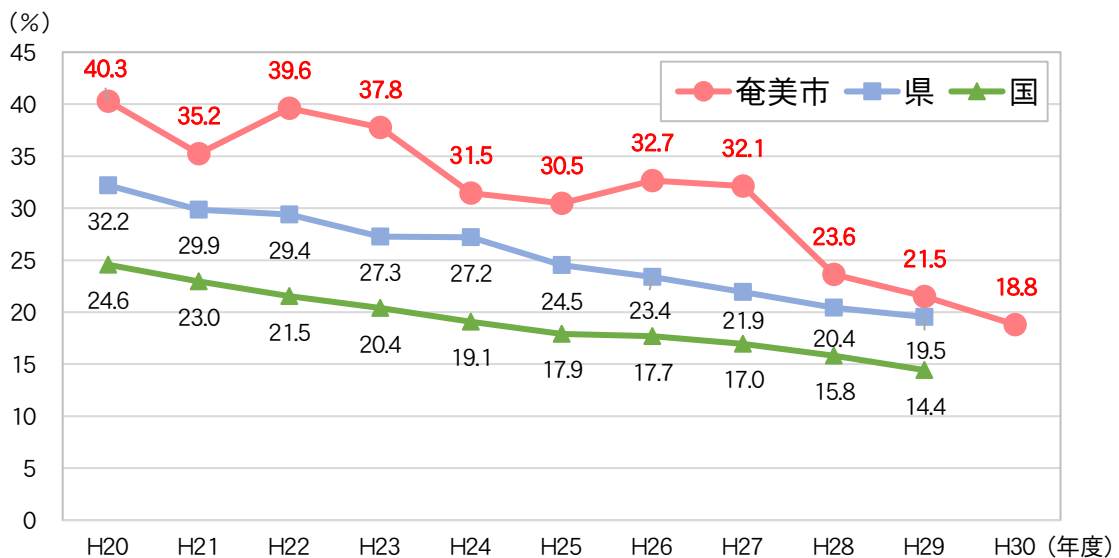
●むし歯の状況は幼児、生徒ともにデータは改善されており、むし歯のない子どもが増えている一方で、一人で多くのむし歯を有する子どもがみられ、両極化している。今後、さらにむし歯を減らすには、保護者の取り組みだけでなく、祖父母や地域の方の理解・協力が不可欠であり、全体を含めて取り組む必要がある。また、妊娠期からの歯の健康づくりが子どもの歯質に影響していくことについても周知し、啓発していく。

◆ 1歳6ヶ月児むし歯保有率



資料：母子保健情報システム

◆ 3歳児むし歯保有率



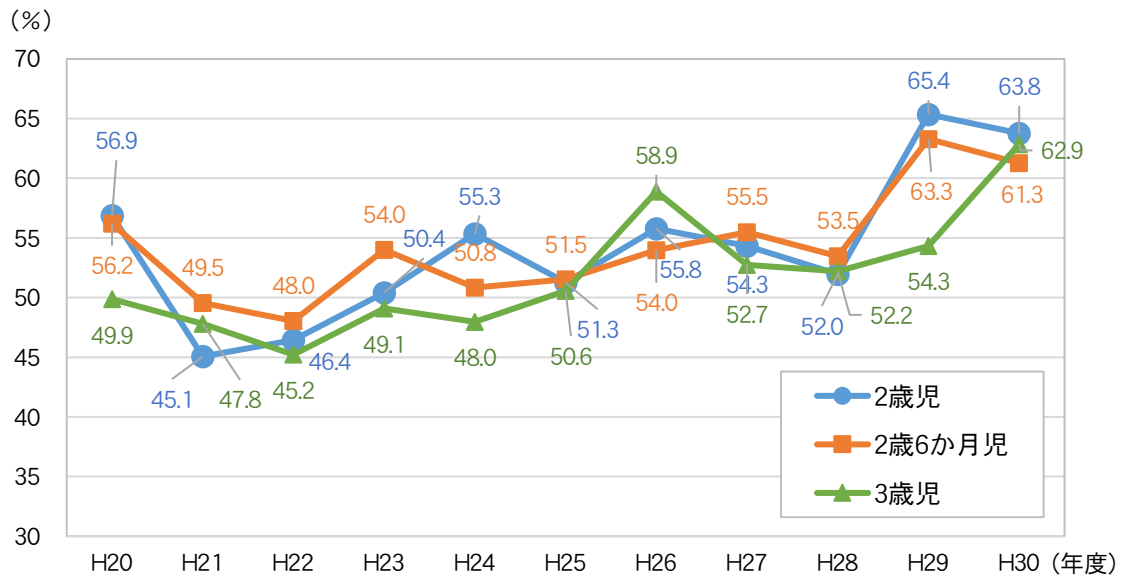
資料：母子保健情報システム

◆一人平均むし歯数（H29年度）（本）

	1歳6ヶ月児	3歳児
奄美市	0.11	0.87
県	0.06	0.64
国	0.04	0.49

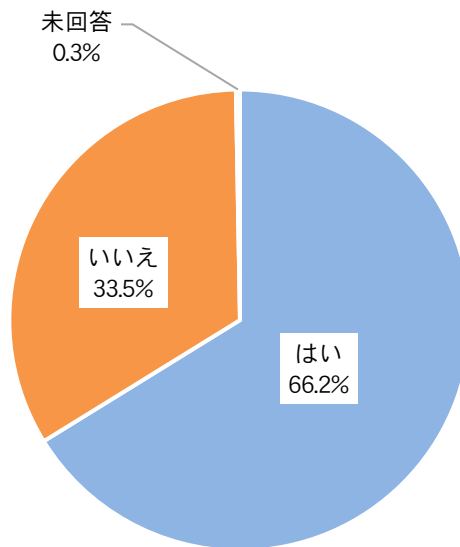
資料：歯科保健に関する事業実績

◆フッ素塗布率



資料：母子保健情報システム

◆おやつ時間を決めている3歳児の割合



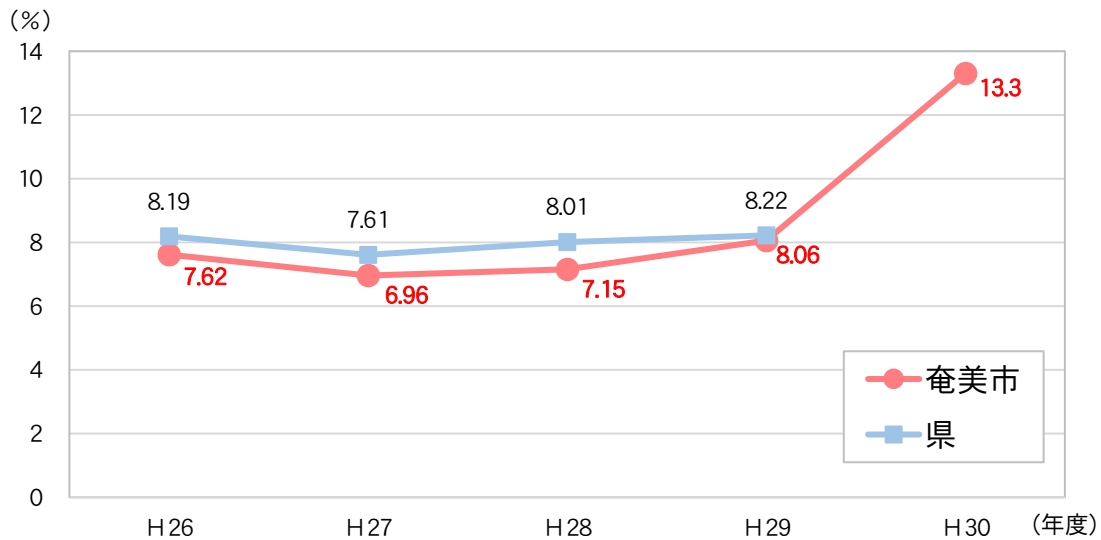
資料：3歳児健診の問診票（H30.9月～R1.8月）

- 定期的な検診を心がけている人の割合や口腔ケアの実施率は改善しているが、青年期男性以外では目標値に到達していない。また、40・60・80歳代で自分の歯を有する者の割合は、国・県（調査年度が異なるため参考値とする）の現状よりも低い状況である。

上記の課題はあるが、全体的に策定時よりも改善傾向であり、少しずつだが歯及び口腔の健康に対する意識が向上してきていることが伺える。若い頃からむし歯・歯周病予防のため、定期検診の受診を促し、特に歯周病が全身に及ぼす影響（早産・低出生体重児・肥満・糖尿病・認知症）について知識の普及（適切な口腔内清掃の方法など）・啓発を行うことが必要である。

また、高齢期において、歯及び口腔の健康を保つことは、介護・フレイル予防の観点から非常に重要であるため、口腔機能の向上に取り組む必要がある。

◆ 歯周病健診受診率



資料：大島支庁資料より

◆ 40・60・80歳代で自分の歯を有する者の現状値

	奄美市 (H31)	県 (H29)	国 (H28)	備考
80歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合	17.0%	29.0%	51.2%	国・県指標は75～84歳 市指標は75歳以上
60歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合	41.7%	70.0%	74.4%	指標は55～64歳
40歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合	64.7%	87.1%	73.4%	指標は35～44歳

資料：健康かごしま 21

：健康あまみ 21 アンケート



＜数値目標の達成状況＞

※他領域の指標と重複している項目を色づけ

指 標	対 象	前々回値 (H20年度)	前回値 (H26年度)	現状値 (R1年度)	目標値 (第1次)	評価	
妊娠11週以内での妊娠の届出率	妊婦	71.5%	88.3%	91.8%	100%	B	
妊娠20週以降での妊娠の届出率		—	2.2%	1.8%	0% (H26設置)	※B	
低出生体重児の割合	出生児	—	13.2% (H24)	12.6% (H29)	10%以下 (H26設置)	※B	
M R (麻しん風しん混合) I 期 接種率	1 歳児	87.6%	97.7%	92.7%	100%	B	
M R (麻しん風しん混合) II 期 接種率	満 6 歳児	86.4%	83.3%	92.7%	95%	B	
B C G 接種率	1 歳未満児	95.1%	74.3%	93.9%	95%	C	
乳幼児健診受診率	4 か月児	96.7%	97.4%	93.2%	100%	D	
1 歳 6 か月児健診受診率	1 歳6か月児	97.0%	95.8%	94.4%	100%	D	
3 歳児健診受診率	3 歳児	85.1%	90.5%	92.2%	95%	B	
夜 9 時まで眠る子どもの割合	3 歳児	38.8%	36.5%	8.4%	50%	D	
夜 10 時まで眠る児童の割合	小学生	—	86.4%	74.2%	90% (H26設置)	※D	
早寝・早起きを心がけている生徒の割合	中学2年生	—	70.1%	64.1%	75% (H26設置)	※D	
健診(検診)受診率	特定健康診査	40~74歳 国保加入者	28.0%	29.0%	37.4% (H29)	65%	B
	胃がん検診	40歳以上の 市民	11.8%	10.9%	12.1% (H30)	20%	B
	肺がん検診		18.2%	15.6%	20.3% (H30)	21%	B
	大腸がん検診		16.5%	15.0%	19.6% (H30)	19%	A
	子宮がん検診		20歳以上の 女性市民	23.8%	28.8%	36.7% (H30)	30%
	乳がん検診	40歳以上の 女性市民	36.6%	33.8%	41.3% (H30)	40%	A
	結核検診	65歳以上の 市民	33.8%	22.5%	20.5% (H30)	70%	D
精密検査受診率	胃がん検診	がん検診 受診者のうち 要精密者	88.6%	92.4%	94% (H29)	100%	B
	肺がん検診		100.0%	92.9%	81.8% (H29)		D
	大腸がん検診		83.6%	78.2%	83% (H29)		C
	子宮がん検診		100.0%	86.2%	94.1% (H29)		D
	乳がん検診		94.5%	90.1%	98.4% (H29)		B

※10年前の数値がない為、5年前と比較

指 標	対 象		前々回値 (H20年度)	前回値 (H26年度)	現状値 (R1年度)	目標値 (第1次)	評価
ふだん健康だと感じている人の割合	青年期		79.2%	80.8%	83.0%	87%	B
	壮年期		70.7%	74.1%	71.4%	78%	C
	高齢期		56.1%	62.8%	62.2%	65%	B
健診や人間ドック（職場・病院） を1回程度受けている人の割合	青年期		52.6%	62.6%	66.0%	70%	B
	壮年期		68.5%	68.8%	72.1%	75%	B
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%	70.5%	80%	B
	壮年期		78.4%	80.8%	77.5%	86%	C
	高齢期		85.4%	86.1%	89.7%	94%	B
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%	74.1%	82%	C
	壮年期		77.0%	78.5%	80.4%	85%	B
	高齢期		84.8%	79.0%	84.9%	93%	C
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%	77.6%	88%	D
	壮年期		87.3%	85.9%	83.6%	96%	D
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	—	50.6%	53.2% H29KDB	40% (H26設置)	※D
		女性	—	20.0%	20.9% H29KDB	15% (H26設置)	※C
新規透析導入患者数	奄美市身体障害 者手帳新規申請		—	11名	14名	現状値以下 (H26設置)	※D
標準化死亡比（SMR）：脳血管疾患	男性		—	116.6 (H20～ H24)	120.2 (H25～ H29)	100以下 (H26設置)	※D
	女性		—	93.2 (H20～ H24)	117.1 (H25～ H29)		※D

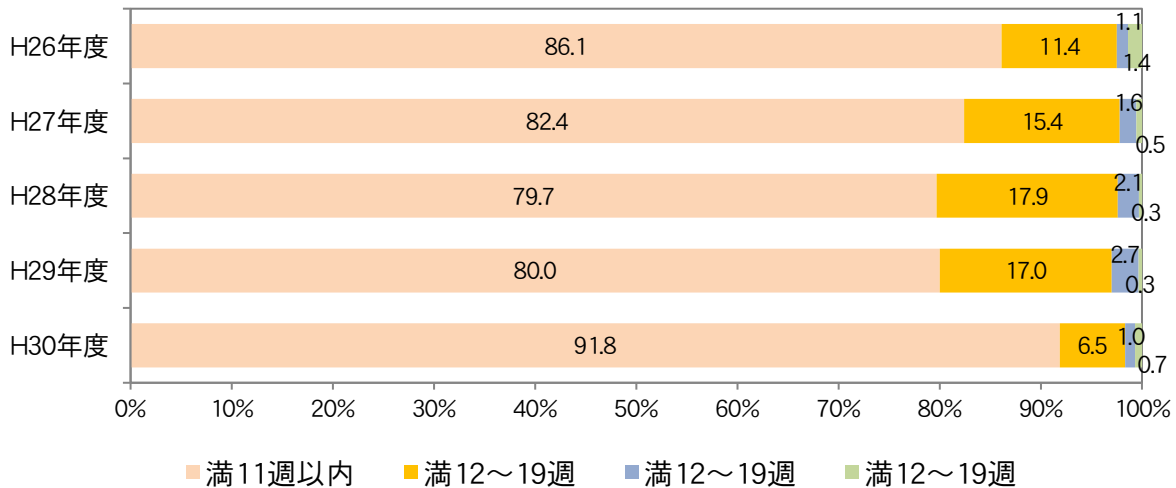
対象 青年期：20～39歳 壮年期：40～64歳 高齢期：65歳以上

※10年前の数値がない為、5年前と比較

現状と課題

- 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。

◆妊娠届出（週数別）

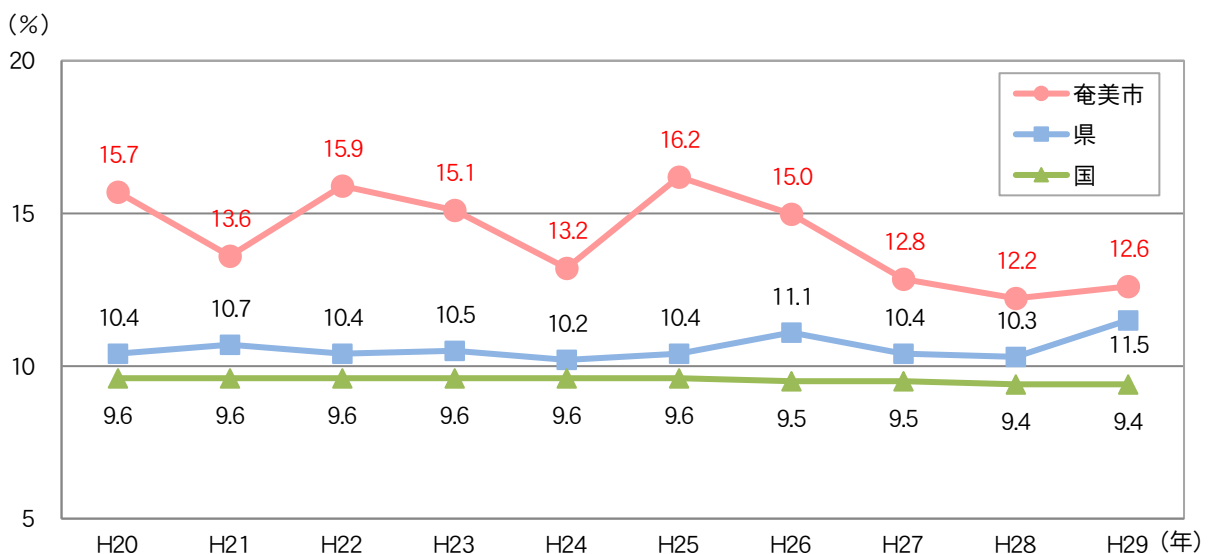


資料：鹿児島県の母子保健

●BCG 予防接種率については若干低下している状況がある。結核予防の観点からも結核検診と併せて更に啓発していく必要がある。

●乳幼児健診受診率については、乳児及び1歳6か月健診受診率が低下しているが未受診児についてはほぼ把握されている。未受診理由として、乳児については、低出生体重児のため、医療機関でフォローされている児が多く、1歳6か月児については、母親の里帰り（下のお子さんの出産等）で、他市町村、医療機関等で受診しているケースもある。しかし、未受診児の中には健診の必要性を感じていない保護者もいるため、受診の必要性を伝えるとともに、関係機関と連携しながら、受診率向上につとめていく。

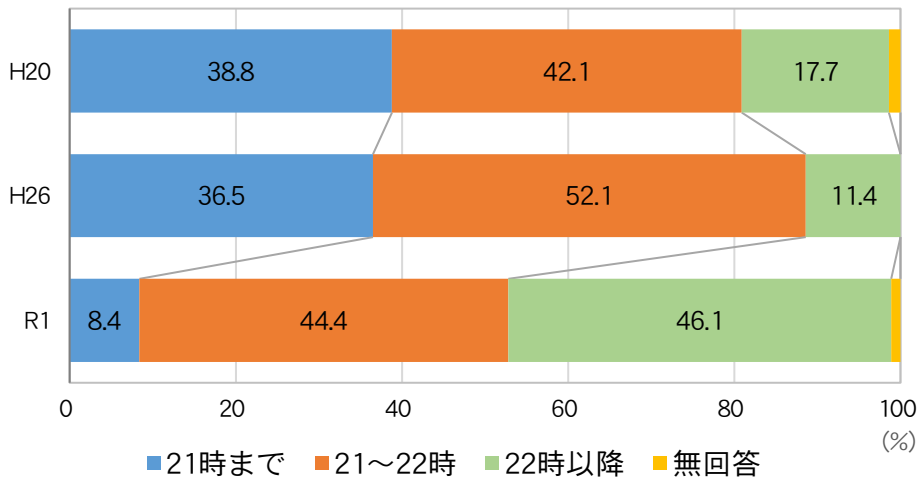
◆低出生体重児出生率（2500g未満）



資料：衛生統計年報

- 「夜 9 時まで眠る子どもの割合」は前回よりかなり減少している。また「夜 10 時まで眠る児童の割合」「早寝・早起きを心がけている生徒の割合」についても前回より減少している。要因として、社会情勢の変化で共働き世帯が増えたことにより家族全体が夜型の生活リズムになってきていることが考えられる。
子どもの成長発達には睡眠がとても重要であり、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る。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。

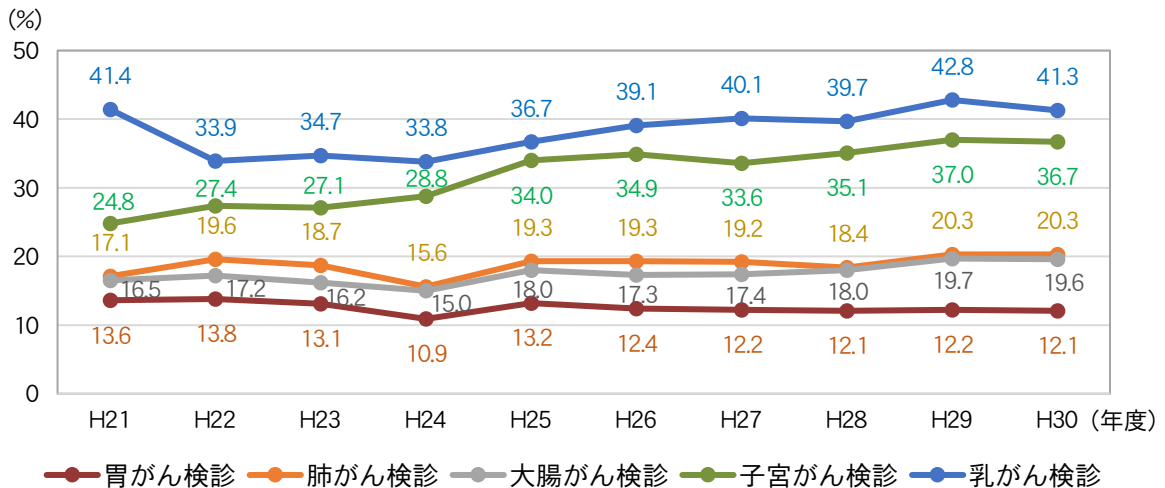
◆子どもの寝る時間（3歳児）



資料：3歳児健診の間診票

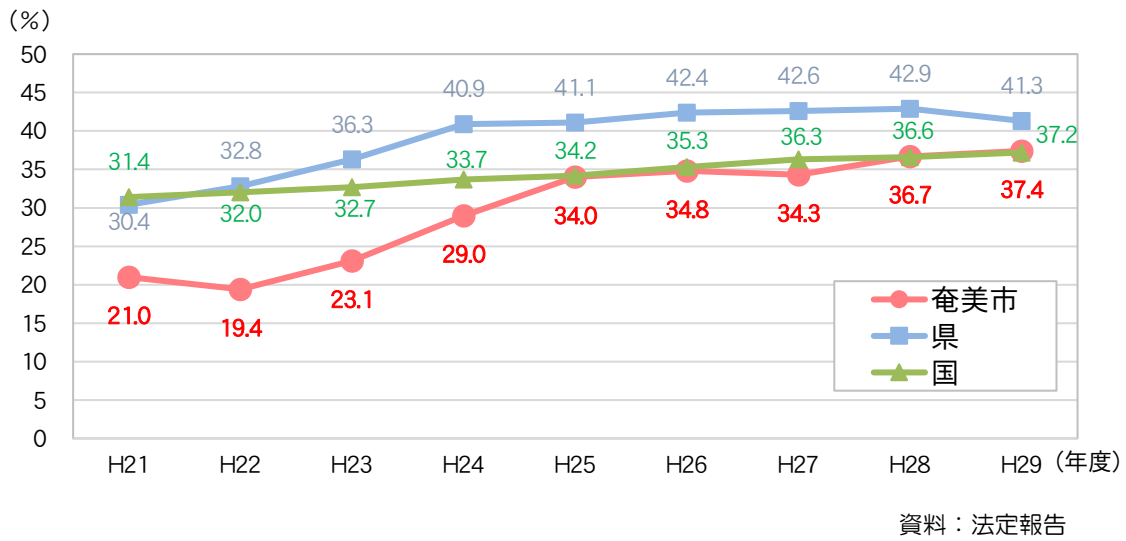
- 特定健診・がん検診の受診率は伸びてきているが、目標値には達していない。また、がん検診精密受診率は100%に達しておらず、引き続き受診勧奨に努める必要がある。

◆がん検診受診率



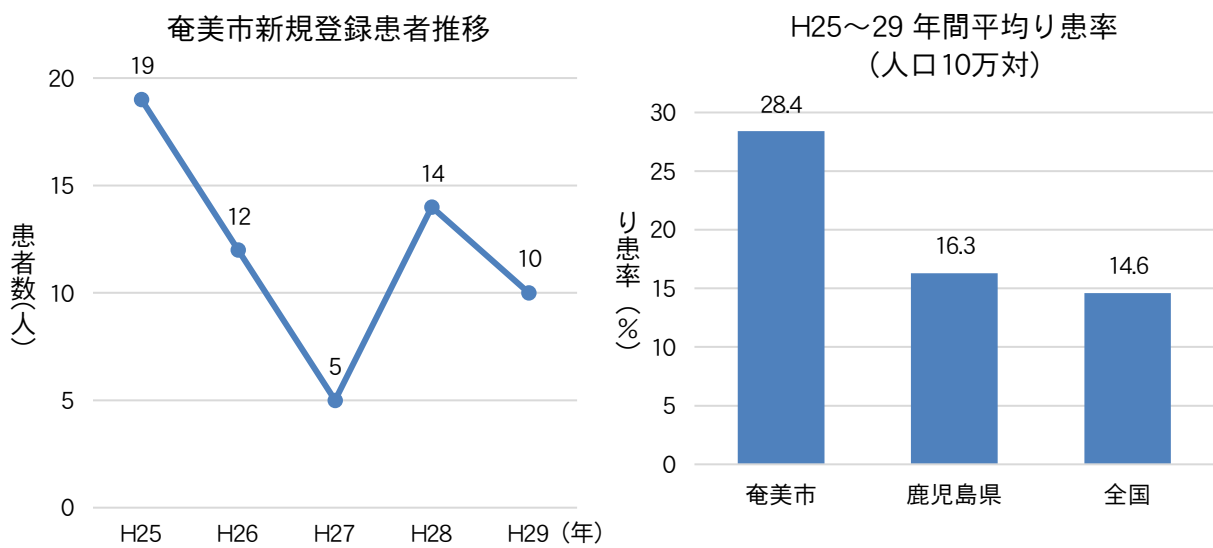
資料：奄美市健康増進課

◆特定健康診査実施率



●結核患者数はほぼ横ばいで、結核り患率（H25～29の5年間平均り患率）は県よりも高くなっている。また、結核検診受診率は減少しており、結核に関する意識・知識向上、結核検診受診勧奨に努める必要がある。

◆結核り患率

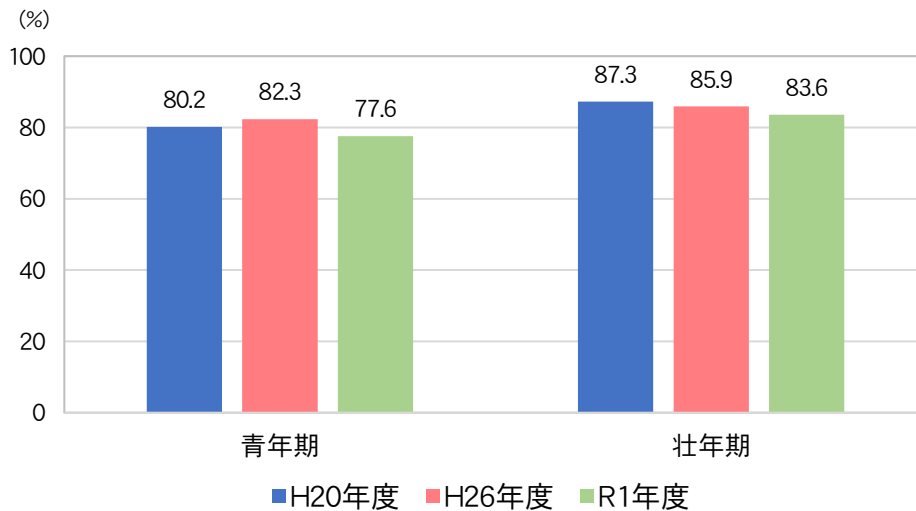


資料：結核発生動向調査事業（鹿児島県ホームページ）

資料：平成30年結核年報集計結果（疫学情報センターホームページ）

- 「健康に関する情報に関心がある人の割合」が青年期・壮年期ともに悪化している。若い時から健康意識を向上させるために地域や事業所等と連携して取り組む必要がある。

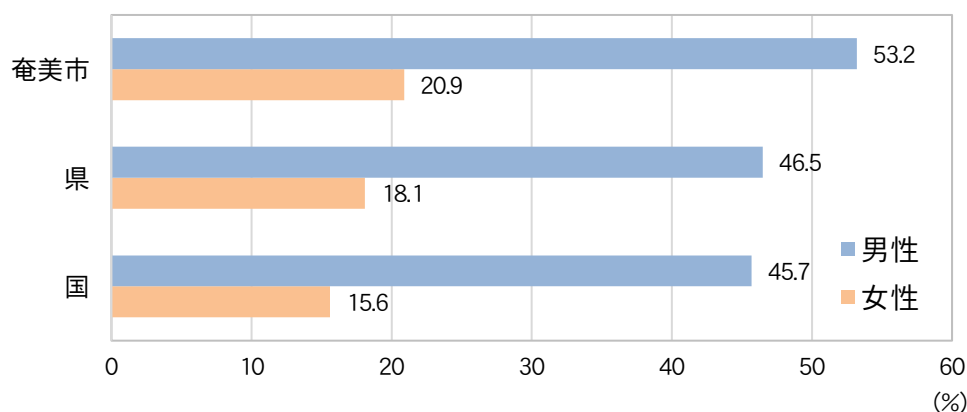
◆健康に関する情報への関心度（非常に関心がある・まあ関心がある）



資料：健康あまみ 21 アンケート

- 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。国保の医療費の現状では、生活習慣病で病院にかかる件数が多く、また 1 件あたりの医療費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。健診の結果を活かして、生活習慣の改善に取り組み、病気の予防や早期発見、重症化予防に努めていく必要がある。

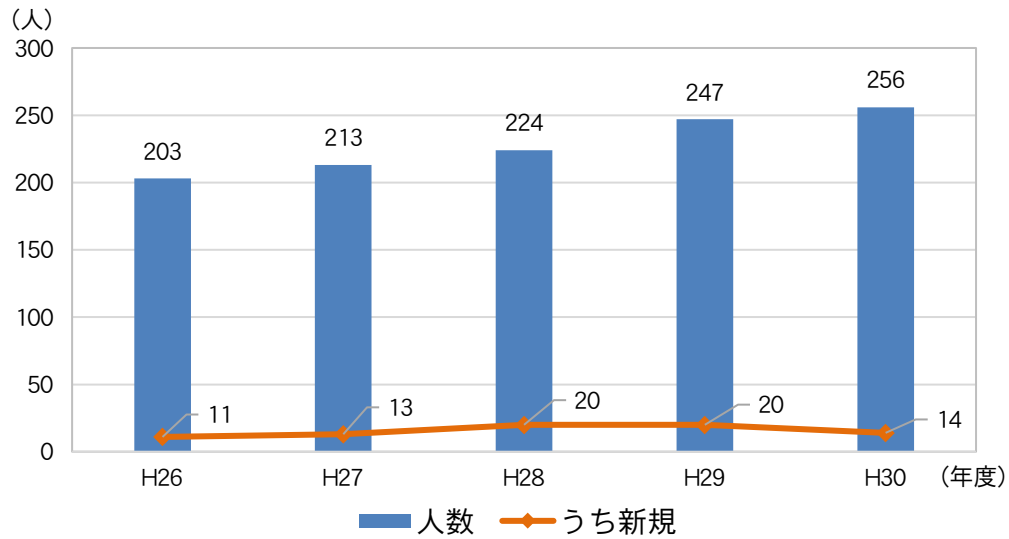
◆メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合



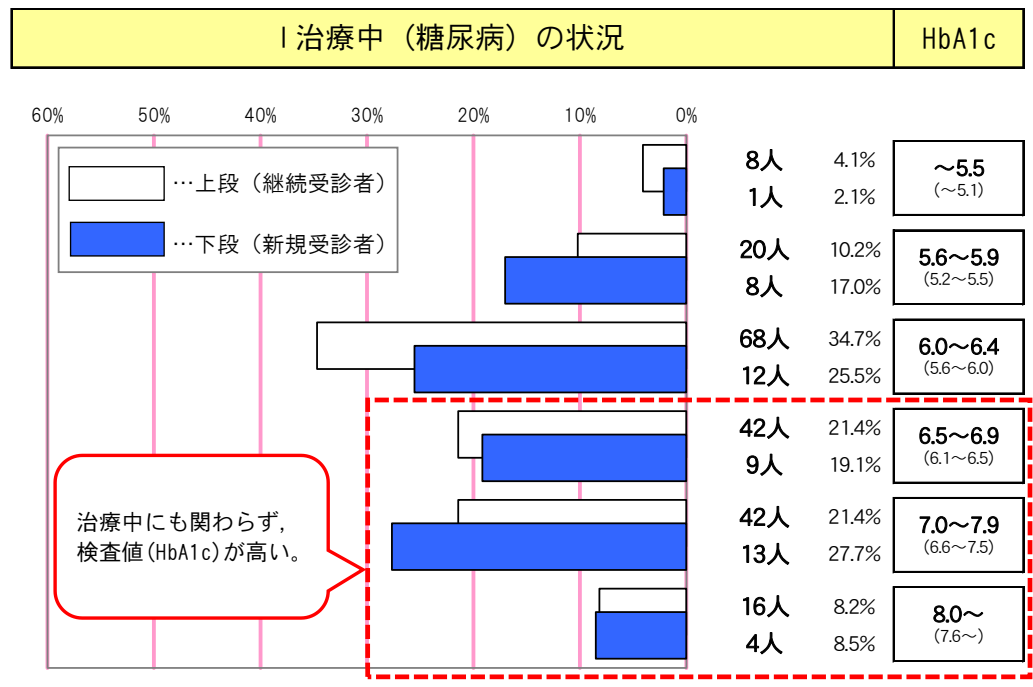
資料：H29KDB 帳票

- 新規透析患者と脳血管疾患SMRが増加している原因として、高血圧症・糖尿病の増加が考えられる。高血圧症は有病者数が多く、糖尿病はコントロール不良者が多いため、重症化予防に努めていく必要がある。

◆ 主たる障害が腎臓で身体障害者手帳1級を所持する者の数



◆ 糖尿病治療中で血糖コントロール不良の者の数



資料：H29KDB 帳票

- 長寿健診の受診率は低く、県との差が大きくなってきている。高齢者の生活習慣病は生活の質に大きく影響するため、介護予防・フレイル予防の観点からも長寿健診受診率向上のための取り組みを行う必要がある。



<数値目標の達成状況>

※他領域の指標と重複している項目を色づけ

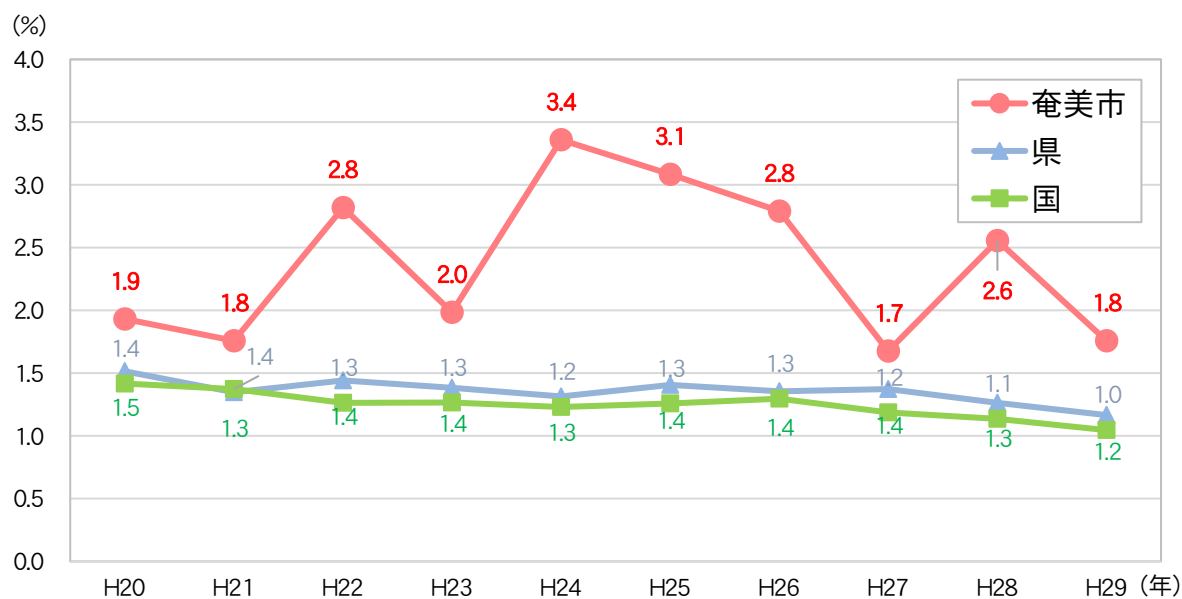
指 標	対 象	前々回値 (H20年度)	前回値 (H26年度)	現状値 (R1年度)	目標値 (第1次)	評価	
妊娠11週以内での妊娠の届出率	妊婦	71.5%	88.3%	91.8%	100%	B	
妊娠20週以降での妊娠の届出率	妊婦	—	2.2%	1.8%	0% (H26設置)	※B	
母親の出産年齢(10代妊婦の割合)	妊婦	—	【H24】 市3.4% (県1.3%)	1.8%	1%以下 (H26設置)	※B	
低出生体重児の割合	出生児	—	13.2% (H24)	12.6% (H29)	10%以下 (H26設置)	※B	
子どもによく声かけをする割合	4 か月児の保護者	—	100.0%	98.7%	100% (H26設置)	※C	
育児をととても大変だと感じている割合	4 か月児の保護者	—	12.3%	1.3%	10%以下 (H26設置)	※A	
子どもとふれあって遊んでいる割合	7 か月児の保護者	—	98.6%	98.9%	100% (H26設置)	※C	
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%	29.6%	80% (H26設置)	※C	
子どものことについて父親とよく話をする割合	1 歳 6 か月児	—	96.4%	92.3%	100% (H26設置)	※D	
	3 歳児	—	96.3%	82.7%	100% (H26設置)	※D	
子育てが楽しいと思う割合 (とても+大変だけど)	3 歳児の保護者	97.6%	98.2%	98.9%	100%	B	
ゆったりした気分で子どもと過ごす時間がある割合	3 歳児の保護者	—	85.8%	91.1%	95% (H26設置)	※B	
子どもの挑戦を待てる割合	3 歳児の保護者	—	91.3%	93.9%	95% (H26設置)	※C	
近所や地域の人との交流の割合	1 歳 6 か月児	—	38.4%	26.3%	50% (H26設置)	※D	
近所の人とあいさつや話をする割合 (よくある+時々ある)	中学 2 年生	—	90.3%	86.3%	95% (H26設置)	※D	
	高校 2 年生	—	85.4%	85.8%	90% (H26設置)	※C	
保護者が自分の話に耳を傾けてくれると感じる割合 (よくある)	中学 2 年生	74.9%	84.5%	82.5%	90%	B	
	高校 2 年生	75.4%	85.6%	82.5%		B	
性についての相談を誰にもしない割合	高校 2 年生	男子	—	26.7%	47.1%	10%以下 (H26設置)	※D
		女子	—	22.2%	31.4%		※D
性交を求められた時、嫌なら嫌と言える割合	高校 2 年生	—	63.2%	68.3%	80% (H26設置)	※B	

※10年前の数値がない為、5年前と比較

現状と課題

- 10代で出産する母親の割合は減少傾向にあるものの、依然として国・県より高い。10代での妊娠が一概に問題であるというわけではないが、若年妊娠の背景には、経済的な問題や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。養育面での支援が必要な家庭の妊娠・子育てにおいては、母親だけでなく父親や世帯全体の支援を行うためのサポート体制を充実していくことが虐待予防の観点からも必要である。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。

◆10代で出産した母親の推移



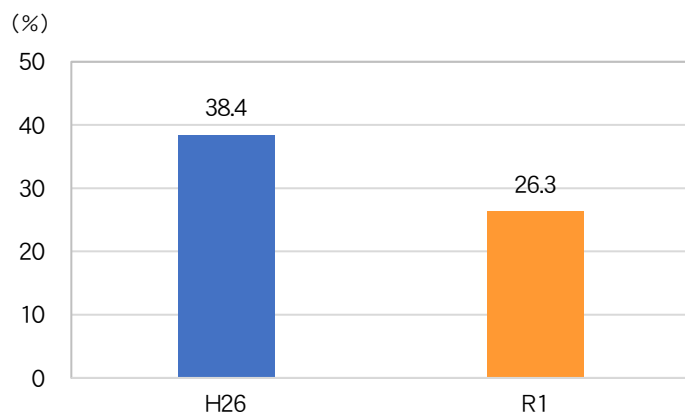
資料：人口動態統計

- 子どもによく声かけをする親の割合について、あまり変化はないが保護者の中には、上の子に手がかり下の子への関わりが薄くなっていることや一人で遊んでいる（求めない）から声をかけるタイミング、どう声をかけたらいいのかわからないといった声が聞かれる。新生児からの声かけやふれあい遊びが子どもの安心感や心と身体の成長につながることを、健診や教室等を通して伝えていく必要がある。
- 子どものことについて父親とよく話をする割合が1.6歳児も3歳児も減少している。父親がいない家庭（母子家庭）が増えている影響も考えられるが、家族で相談しながら協力して子育てをすることで、育児負担の軽減や不安の軽減へつながるため、前向きに楽しく子育てができるようにまずは父母、そして家族との会話を大切にしてほしいことを伝えていく必要がある。

- 近所や地域の人との交流の割合が年々減少しており、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っていく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っていく。

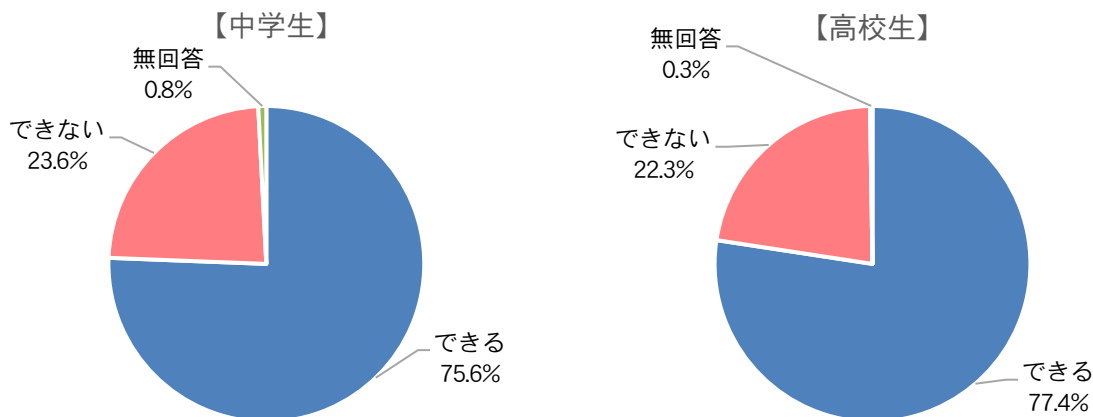
◆ 近所や地域の人との交流がある割合（1.6歳児）



資料：1歳6ヶ月健診の問診票

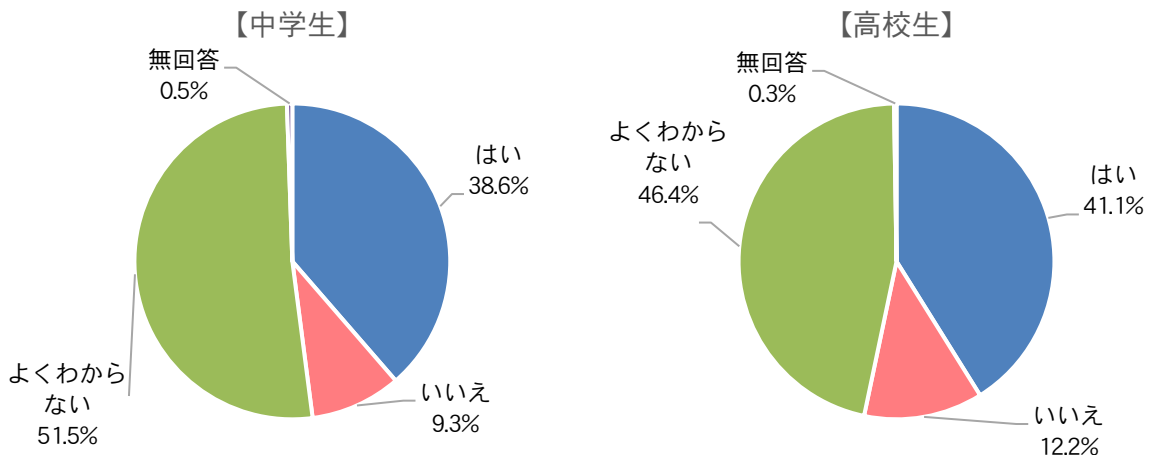
- 性についての相談を誰にもしない割合が年々増加している。その背景には、メディアの普及に伴って身近な人に相談する機会が減ってきていることが考えられる。また、関連データからもわかるように困ったり悩んだりした時に話せる人が身近にいない割合が中高生ともに12%もいる状況である。家庭や学校で正しい情報をきちんと伝えていくとともに乳幼児期からのかかわりをしっかりともち、信頼関係を築くことが重要である。

◆ 自分の気持ちや意見をまわりの人に伝えることができますか



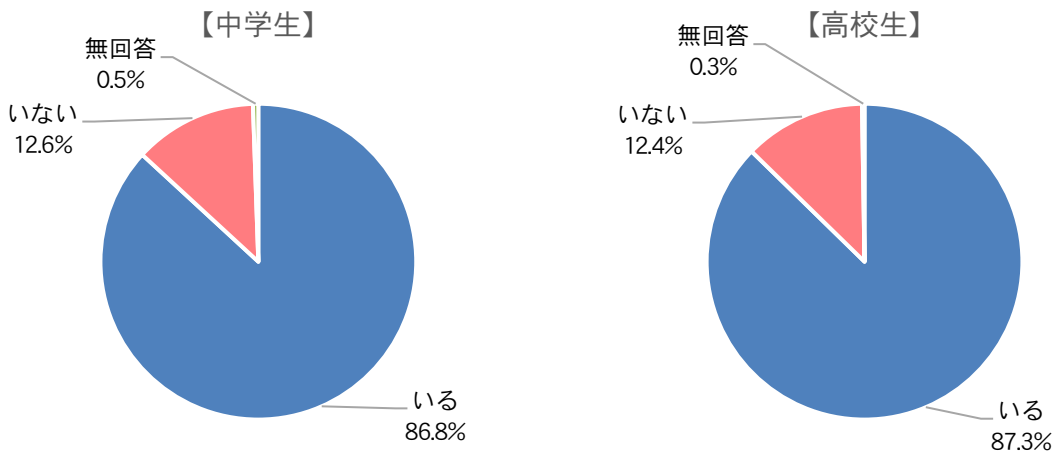
資料：中高生アンケート

◆自分には良いところがあると思いますか



資料：中高生アンケート

◆困ったり、悩んだりした時に話せる人が身近にいますか



資料：中高生アンケート



つながり・支えあい



<数値目標の達成状況>

※他領域の指標と重複している項目を色づけ

指 標	対 象		前々回値 (H20年度)	前回値 (H26年度)	現状値 (R1年度)	目標値 (第1次)	評価
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%	75.8%	85%	D
		女性	86.0%	87.6%	88.1%	90%	B
学校や地域の集まり(P T A・町内会など)に参加している人の割合	青年期	男性	—	48.6%	59.5%	75% (H26設置)	※B
		女性	—	51.3%	51.4%		※C
	壮年期	男性	—	57.7%	52.6%	80% (H26設置)	※D
		女性	—	61.8%	54.1%		※D
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%	59.2%	75%	D
		女性	73.2%	69.7%	68.8%		D
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%	78.3%	80%	B
		女性	73.2%	77.8%	76.7%		B
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	—	74.6%	73.9%	80% (H26設置)	※C
		女性	—	78.9%	86.9%	85% (H26設置)	※A
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	—	55.9%	69.0%	65% (H26設置)	※A
		女性	—	66.4%	56.2%	75% (H26設置)	※D
	壮年期	男性	—	60.9%	60.0%	65% (H26設置)	※C
		女性	—	71.1%	70.1%	75% (H26設置)	※C
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	—	58.0%	57.3%	65% (H26設置)	※C
		女性	—	68.1%	71.6%	75% (H26設置)	※B
地域や家庭の中で、何らかの役割がある割合	高齢期	男性	—	63.5%	60.5%	70% (H26設置)	※D
		女性	—	76.8%	80.7%	80% (H26設置)	※A
住民主体の通いの場の数	高齢期		—	34か所	68か所	—	E

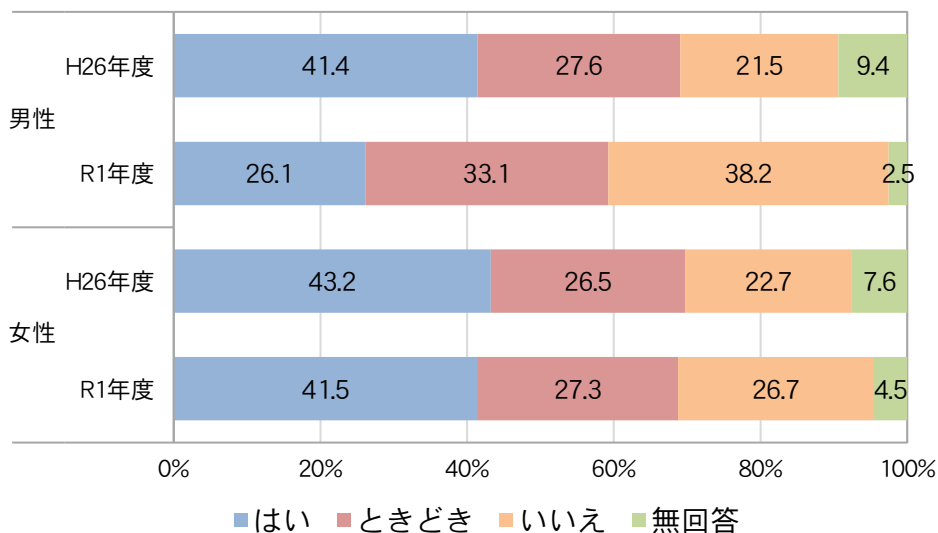
対象 青年期：20～39歳 壮年期：40～64歳 高齢期：65歳以上

※10年前の数値がない為、5年前と比較

現状と課題

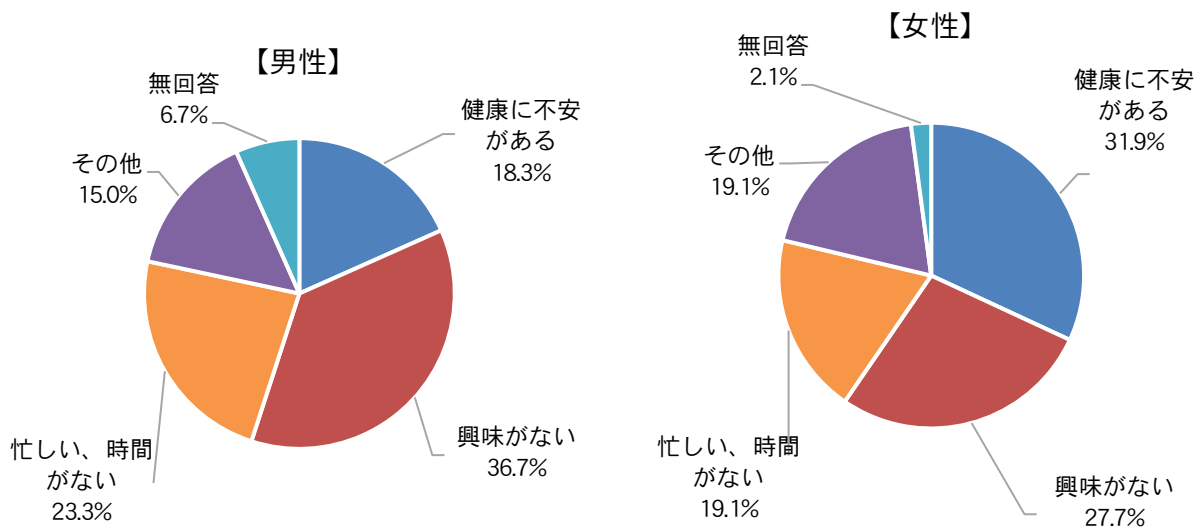
- 地域の中で声をかけあえる仲間がいる高齢者の割合は男女とも 75%を越えているものの、男性では減少傾向である。子どもから高齢者まで安心していきいきと地域で暮らしていくために、住民同士が声をかけ合い支えあう地域づくりが重要である。
- 学校や地域の集まりに参加している割合は、壮年期の男女で減少している。また、行事や集まりに参加している高齢者の割合をみると男女ともに減少しており、多くの世代で地域の中での交流の機会が少なくなっている。
いつまでも地域の中でいきいきと暮らしていくためには、若い時からお互いに声をかけあう関係作りや、気軽に参加できる集まりがあることなど、地域の中でのつながりを大切にした取組が必要である。
また、高齢者の社会参加は役割や生きがいを持つことにつながり、閉じこもりや、身体機能の低下などのフレイル（社会的・身体的・心理的）を防ぐことができる。高齢者が地域との交流を図れるような環境づくりが必要である。

◆行事や集まりに参加していますか



資料：健康あまみ 21 アンケート

◆行事や集まりに参加しない理由



資料：健康あまみ 21 アンケート

- 「趣味や楽しみを持っている高齢者の割合」と「生活の中でうれしいと感じることがある人の割合」は男女とも 70%を超えており、生きがいを持って生活している高齢者が多いと言える。生きがいを持って生活することは、高齢者の健康づくりや生活の質を高めるために大変重要である。
- 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が、女性では増加しており 70%以上であったが、男性は減少しており 60%以下になっている。島に誇りを持ち、奄美の伝統をしっかりと子や孫に伝え、地域全体で伝統文化を守っていく必要がある。

第4章 第2次計画の基本理念と施策

4 第2次計画の基本理念と施策

1 基本理念

本計画は、奄美市総合計画における分野別基本目標である「健康で長寿を謳歌するまちづくり」の実現に向けて、「健康寿命の延伸」と「一人ひとりを大切に、その人らしく過ごすための地域づくり」を基本理念とします。

【基本理念】

健康寿命の延伸・一人ひとりを大切に、その人らしく過ごすための地域づくり

生活習慣病の発症や重症化を予防し、健康寿命の延伸を図るとともに、妊娠婦期から高齢期まですべての市民が個人として尊重され、希望や生きがいを持ちながらその人らしく安心して暮らせる地域づくりをめざします。

2 基本方針

(1) 市民主体の健康づくりの推進

健康づくりの主体は市民です。市民一人ひとりが自分の健康づくりに主体的に取り組み、健やかな毎日を過ごせるよう、市の取り組みに加え、家庭や地域、学校、関係機関など社会全体が、個人の健康を支え守るための環境整備に取り組むことが求められます。

本計画では、各関係機関が相互に連携しつながり強化しながら、個人の健康づくりを一体的に推進します。

(2) ライフステージごとの健康づくり

市民一人ひとりがそれぞれのライフステージにおいて健やかで心豊かに生活するために、妊娠婦期から高齢期までのライフステージごとのめざす姿と、それを達成するための健康づくり施策の目標を設定しました。

それぞれのライフステージごとのめざす姿の実現のために、重点的に取り組む施策を明確にし、全世代をとおした健康づくりを推進します。

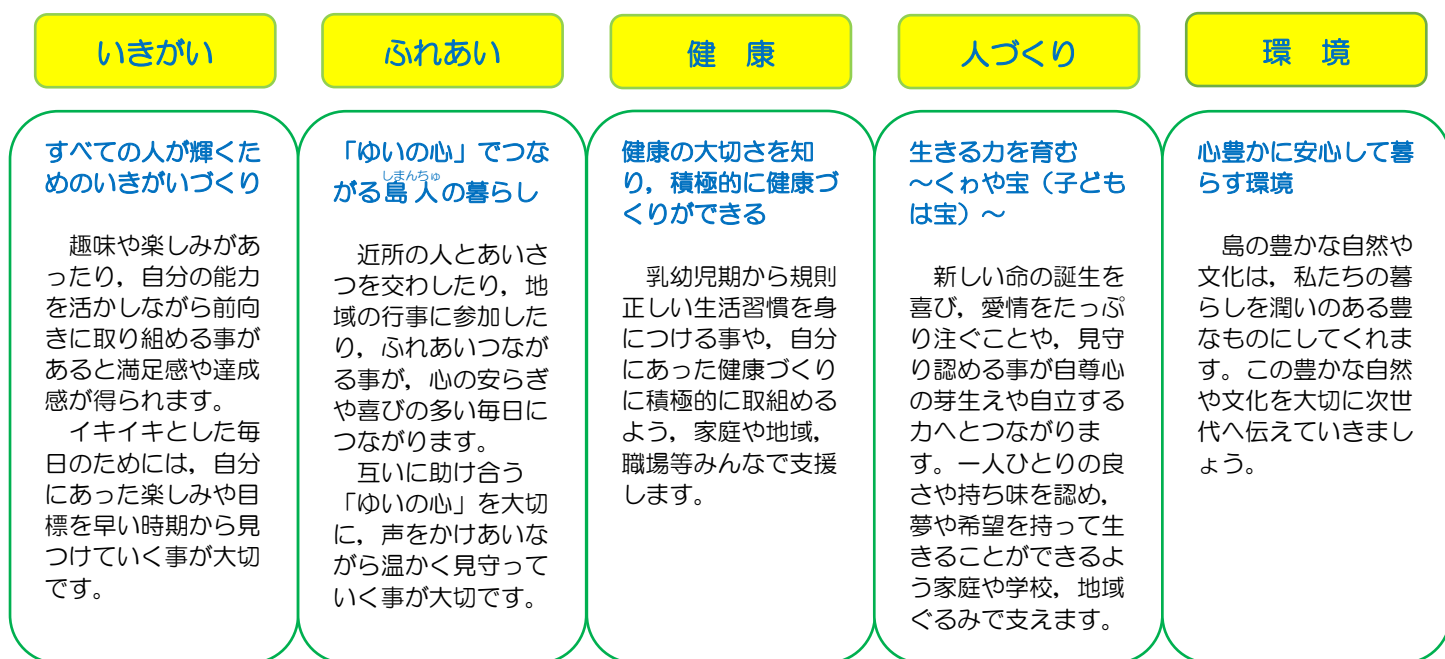
(3) 領域別行動目標の設定

基本理念の実現をめざし、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころ」「たばこ」「アルコール」「歯・口腔の健康」「健康管理」「はぐくみ・育ち」「つながり・支えあい」の9つの領域において、各領域の現状・課題を踏まえた行動目標を設定し、ライフステージごとの具体的な取り組みを後押しします。

(4) 「望ましい生活」「暮らしたいまち」に大切な5つの要素

健康あまみ21（第1次）の策定に際して、奄美市の将来像として「こんなまちだったらいいな」「こんな生活や暮らしをしていたいなあ」とめざす姿について話し合いを行い、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」の要素がとても大事である事がわかりました。

本計画の中においても、この5つの要素がめざす姿の実現のために大事な要素として位置づけています。



健康で長寿を謳歌するまちづくり

健康寿命の延伸・一人ひとりを大切に、その人らしく過ごすための地域づくり

【ライフステージごとのめざす姿と施策の目標】

妊産婦・乳幼児期

【めざす姿】
家庭や地域で子どもをあたたく育て、すべての子どもがすくすくと健やかに成長できる

【目標】
安心して妊娠・出産・子育てができる支援体制の確立と親子の愛着形成の構築

学童・思春期

【めざす姿】
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

【目標】
望ましい生活習慣の確立

青・壮年期

【めざす姿】
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

【目標】
生活習慣病（循環器疾患、糖尿病、がん）の発症予防・重症化予防

高齢期

【めざす姿】
地域でつながりを持ち、いきいきと安心して暮らすことができる

【目標】
介護・フレイル予防

【領域・ライフステージ別行動目標】

黒：全世代
ピンク：妊産婦期～思春期
青：青・壮年期、高齢期

栄養・食生活

- ◆朝食を毎日しっかりとろう
- ◆家族で食事を楽しもう
- ◆食の大切さを知り、良い食習慣を身につけよう
- ◆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、バランスの良い食事をしよう
- ◆野菜を毎食たっぷりとして、塩分・脂質・糖分は控えめに

身体活動・運動

- ◆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、仕事や生活の中で活動量を増やそう
- ◆積極的に外出する機会をもち、仲間とふれあおう

休養・こころ

- ◆こころの健康について正しい知識をもち、適切に行動しよう
- ◆十分な休養と余暇活動で上手にストレスを解消しよう
- ◆気軽に相談できる人や場を見つけよう
- ◆誰もが心地よく、地域や職場で過ごせるよう支えあおう

たばこ

- ◆受動喫煙をなくそう
- ◆20歳までは、絶対にたばこを吸いません
- ◆たばこの害について正しい知識をもち、禁煙に努めよう

アルコール

- ◆飲酒がもたらす健康リスクを理解し、妊娠・授乳中や20歳まではお酒を飲みません
- ◆生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、上手にお酒と付き合いよう

歯・口腔の健康

- ◆よくかんで、歯と口腔の健康を保とう
- ◆かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯や口の中の状態を確認しよう
- ◆歯周病に対する正しい知識をもち、歯周病予防に努めよう
- ◆歯の大切さを知って、妊娠期からむし歯予防に努めよう

健康管理

- ◆母子ともに健やかな妊産婦期を過ごそう
- ◆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もち、健康づくりに取り組もう
- ◆1年に1回は健診を受けて自分の健康状態を確認しよう
- ◆病気があっても上手に付き合いながら生活しよう

はぐくみ・育ち

- ◆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
- ◆地域みんなで子どもを育てよう
- ◆子どもの成長に合わせた関わりをしよう

つながり・支え合い

- ◆お互いを思いやりながら、声をかけあい支えあおう
- ◆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

※目標はライフステージごとに表示しています

主役は市民！みんなで支える健康づくり

行政

関係機関

地域

学校

職場

第 5 章 施策の展開



行動目標

- ◆朝食を毎日しっかりとろう
- ◆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、バランスの良い食事をしよう
- ◆野菜を毎食たっぷりとして、塩分・脂質・糖分は控えめに

◆朝食を毎日しっかりとろう

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、やる気や集中力が低下するだけでなく、肥満や便秘の要因にもなります。早寝・早起きを心がけ、毎日バランスの良い朝食を食べる習慣を身につけましょう。

◆食の大切さを知り、良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、よく噛まない、満腹になるまで食べる、偏食など、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、良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。家族みんなが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、食の大切さやマナーを伝えていく場にもなります。しかし、本市においても、核家族化や共働きの増加、子どもの塾通いや部活動などで、家族そろって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るろう

奄美で育つ子どものほとんどが、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。その際に、自分で食事を作れるようになるためには、子どもが食に興味を持つ時期に一緒に買い物に行き、調理や配膳の手伝いをさせるなど、食に関わる体験をさせることが大切です。

子どもの成長に合わせてできることを増やし、自分で食事を作れるよう関わっていきましょう。

◆島の食材を上手に取り入れながら、バランスの良い食事をしよう

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスの良い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調理済み食品で簡単に食事を済ませている現状があります。

身近にある新鮮な島の食材を上手に取り入れ、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・きのこ類・果物)

の3つをそろえてバランスの良い食事をとりましょう。

また、年齢・性別・身長・運動量に見合った食事量を取り、適正体重を維持するように心がけましょう。

◆野菜を毎食しっかりとって、塩分・脂質・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。また、野菜に含まれる食物繊維には、便通を良くし、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、実際の摂取量は目標量より少ないことから、意識して野菜をとる工夫が必要です。

塩分・脂質・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質をとる量が増え、甘いお菓子・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・脂質・糖分をとりすぎない食習慣を身につけることが大切です。

みんなでめざす目標値

指 標	対 象	現状値 (R1年度)	目標値 (R11年度)	
朝食を欠食する人の割合	3歳児	4.7%	0%	
	小学生	0.5%		
	中学2年生	2.7%		
	高校2年生	4.6%		
		20歳代男性	21.4%	10%以下
		30歳代男性	7.1%	5%以下
主食・主菜・副菜をそろえた食事を意識している保護者の割合	乳幼児・小学生の保護者	82.9%	90%	
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	94.1%	98%	
	小学生の保護者	76.7%	80%	
噛みごたえのあるものを食卓に出している保護者の割合	小学生の保護者	76.4%	80%	
子どもと一緒に1日2回以上食事をとる保護者の割合	4～6歳児の保護者	84.1%	90%	
	小学生の保護者	79.2%	85%	
保護者と一緒に1日1回以上食事をとる児童・生徒の割合（毎日）	中学2年生	78.6%	85%	
	高校2年生	60.9%	70%	
保護者の手伝いをする割合 （よくある+時々ある）	4～6歳児	84.1%	90%	
	小学生	67.1%	75%	
自分でごはん・みそ汁（スープ等）を作ることができる割合	中学2年生	—	50%	
	高校2年生	—	60%	
野菜を毎日2食以上とっている人の割合	青・壮年期	60.6%	70%	
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		51.6%	60%	
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		52.4%	60%	
塩分をとり過ぎないように気をつけている人の割合		69.0%	75%	
普段の食事を腹八分目位に食べる人の割合		68.8%	75%	
肥満の人（BMI 25.0以上）の割合		青・壮年期男性	40.2%	30%
	壮年期女性	21.5%	20%	
肥満の児童・生徒の割合	小学5年生	8.5%	5%以下	
	中学1年生	12.2%	7%以下	
やせの人（BMI 18.5未満）の割合	20歳代女性	12.5%	10%以下	
低栄養傾向（BMI 20以下）の割合	高齢期	—	16.8%以下	

対象 青年期：20～39歳 壮年期：40～64歳 高齢期：65歳以上

市民一人ひとりが取り組むこと

ライフステージ	心がけること
妊産婦期	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい食事リズムを身につけ、朝食を毎日しっかりとります ・主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事を心がけます ・ゆっくりよく噛んで食べる食習慣を身につけます ・野菜を毎食しっかりとるよう心がけます ・塩分・脂質・糖分をとりすぎないように心がけます ・妊娠中の体重管理（やせ・肥満など）を心がけます
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい食事リズムを身につけ、朝食を毎日しっかりとります ・いろいろな食品が食べられるようになります ・ゆっくりよく噛んで食べる食習慣を身につけます ・おやつや甘い飲みものをとり過ぎないようにします ・うす味を心がけます ・食事の時、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をします ・食事の準備、後片付けを手伝います ・いろいろな食の体験を通して、食べる楽しさや食への興味を育みます ・家族と一緒に食事を楽しみます
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい食事リズムを身につけ、朝食を毎日しっかりとります ・ゆっくりよく噛んで食べる食習慣を身につけます ・好き嫌いをしないで、いろいろな食品を食べます ・おやつや甘い飲み物をとり過ぎないようにします ・家族と一緒に食事を楽しみます ・島の食材や郷土料理に関心を持ちます ・食事の準備、後片付けを手伝います ・簡単な料理を作れるようになります

ライフステージ	心がけること
<p>青年期 壮年期</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい食事リズムを身につけ、朝食を毎日しっかりとります ・夕食はできるだけ20時までに済ませます ・ゆっくりよく噛んで食べます ・家族や友人と食事を楽しみます ・主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事をとります ・外食をするときや、食事を出来合いのもので済ませるときも、栄養のバランスを考えます ・島の食材を料理に取り入れます ・野菜を毎食たっぷりとります ・塩分・脂質・糖分をとり過ぎないように心がけます ・自分の適正体重を知り、生活や年齢に見合った食事をとります ・間食や甘い飲み物をとり過ぎないようにします ・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 ・栄養教室や講習会などに参加し、健康づくりに役立てます
<p>高齢期</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい食事リズムを心がけ、1日3食とります ・ゆっくりよく噛んで食べます ・家族や友人と食事を楽しみます ・主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事をとります ・自分の適正体重を知り、生活や年齢に見合った食事をとります ・低栄養[*]の予防に努めます ・塩分をとり過ぎないように心がけます ・間食や甘い飲みものをとり過ぎないようにします ・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 ・栄養教室や講習会などに参加し、健康づくりに役立てます

※低栄養・・・健康的に生きるために必要な量の栄養素がとれていない状態を指します。

行政が取り組むこと

ライフステージ	取組み内容	担当課
妊産婦期	<ul style="list-style-type: none"> 朝食や、規則正しい食事リズムの大切さ等について知識の普及を図ります 母子手帳発行時や訪問時に妊産婦期の食事が自分の健康(高血圧・糖尿病・貧血)や子どもの成長に影響することを伝えます 各種健康教室(マタニティカフェやママクラス)、新生児訪問・産後ケアにおいて、望ましい食習慣について情報提供や指導を行います 離乳食教室で、食の大切さを伝え、子どもの成長に応じて望ましい食習慣を実践できるよう支援します 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利)
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> 朝食や、規則正しい食事リズムの大切さ等について知識の普及を図ります 乳幼児健診や離乳食教室で、子どもの成長に応じて望ましい食習慣を実践できるよう支援します 出前講座等において、乳幼児期から食に関心をもつ機会を提供し、お手伝いの大切さ等について伝えます 家族で食事を楽しむことの大切さを伝えます 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利)
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> 朝食や、規則正しい食事リズムの大切さ等について知識の普及を図ります 保護者に対する食育講話等で、学童・思春期の食生活の大切さを伝え、食に関心をもつ機会を提供します 料理教室を通して、食への興味や関心を育み、自分で簡単な食事を作ることができるよう支援します 家族で食事を楽しむことの大切さを伝えます 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利) 学校教育課(名瀬) 地域教育課(住用・笠利)
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> 朝食や、規則正しい食事リズムの大切さ等について知識の普及を図ります 栄養教室や各種健康相談で、塩分・脂質・糖분을控えることの大切さや、バランスの良い食事のとり方について伝えます 市政だより等で島の食材を取り入れた野菜料理を伝えます 栄養教室や各種健康相談で適正体重を維持する大切さを伝えます 簡単な料理を学ぶ機会を提供します フレイル予防の食事について、知識の普及を図ります 健康づくり推進員・食生活改善推進員連絡協議会等と連携を図りながら、望ましい食生活について知識の普及を行います 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利) 高齢者福祉課(名瀬)

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	・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、食育を推進します
医療機関	・栄養に関する情報提供を行います
奄美市地域女性団体 連絡協議会	・朝食をとることの大切さを伝えます
民生委員児童委員協議会 連合会	・見守りを通して、食事に関する声かけを行います ・住民の食事について気になる場合は、食の専門機関につなげます
奄美市老人クラブ連合会	・老人クラブ活動の中に「料理教室」を取り入れます
奄美市食生活改善推進員 連絡協議会	・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います ・学校や関係機関と連携を図り、食の大切さについて伝えます ・市の事業等に協力し、食に関する推進員活動を行います ・市政だより等で簡単で美味しい料理の紹介を行います ・郷土料理の普及を行います
奄美市連合青年団	・朝食をとることの大切さを伝えます ・食の大切さについて学ぶ機会を設けます
健康づくり推進員	・健診や訪問などの活動を通じて食の大切さを伝えます ・栄養教室や講習会等へ参加を呼びかけます ・子育て中の保護者に対し、乳幼児期からのお手伝いの大切さを伝えます
健康づくり自主グループ	・食の大切さについて伝えます
地域活動支援センター ゆらい	・手軽に安く出来る簡単料理教室を実施します
子育て支援センター	・行事や読み聞かせ等を通して食の大切さを伝え、食育を推進します
学校	・朝食をとることの大切さを伝えます ・食育の推進を図ります ・給食で島の食材や郷土料理を取り入れ、生産者との交流を図ります ・野菜などの栽培を通して、食の大切さを伝えます ・保護者に対し、食について考える場を提供します
保育所・幼稚園	・食の大切さについて伝え、食育を推進します ・望ましい食事や食習慣について学ぶ場を提供します ・野菜等の栽培に取り組み、食への興味や関心を育みます

関係機関・団体名	取組み内容
名瀬保健所	<ul style="list-style-type: none"> ・リーフレットやポスター等を活用し、適切な食生活習慣の普及・定着を図ります ・産業界と連携し、健康に配慮したメニューやあまみ長寿食材を使ったメニューを提供する飲食店の登録制度「かごしま食の健康応援店」を拡大し、食環境の整備を図ります ・給食施設や市町村管理栄養士等の配置促進や資質向上を図ります ・食生活改善推進員等の食に関するボランティアの育成や活動の促進を図ります

コラム
COLUMN



野菜をたっぷりとりよう！

野菜の一日の摂取目標量は成人では 350g 以上です。
1 食の量の目安は両手に盛って 1 杯くらいです。



旬の野菜を煮る・炒める・蒸すなど、いろいろな調理法で
たっぷり食べましょう！

かんたん！おいしい！野菜レシピ集はこちら ⇒
(名瀬保健所管内行政栄養士連絡会作成)





行動目標

- ◆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、仕事や生活の中で活動量を増やそう
- ◆積極的に外出する機会をもち、仲間とふれあおう

◆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たり、ゲームやスマホを頻繁に使用する子どもが増え、屋外でのびのびと遊ぶ子どもたちの姿を見かけることが少なくなってきました。乳幼児期・学童期の子どもにとって、屋外で身体を使って遊ぶことは、生活リズムを整え、こころと身体を育てるためにも大切です。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。幼少期から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は運動習慣につながります。親から子へ、祖父母から孫へと、一緒に身体を動かしながら“遊び”をたくさん伝えていきましょう。

◆身体を動かすことの大切さを知り、仕事や生活の中で、活動量を増やそう

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の防止・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。自分の体力や生活にあった運動を取り入れ、積極的に身体を動かしましょう。また、青壮年期からの適度な運動習慣は、将来ロコモティブシンドロームにならないために大切です。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見つけましょう。奄美では、近くでも車やオートバイを利用する人が多く、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、階段を使うなど、ふだんからまめに身体を動かし、活動量を増やしましょう。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、仲間とふれあおう

高齢者にとって積極的に外出するということは、運動の効果だけでなく、ロコモティブシンドロームや、フレイルの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、生きがいづくりにつながるため、スポーツやレクリエーションをとおし、仲間と楽しくふれあいましょう。

みんなでめざす目標値

※他領域の指標と重複している項目を色づけ

指 標	対 象		現状値 (R1年度)	目標値 (R11年度)
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	91.4%	95%
		女子	68.6%	75%
	高校2年生	男子	84.0%	90%
		女子	59.4%	65%
生活の中で身体を動かしている人の割合	青年期		54.5%	60%
	壮年期		64.0%	70%
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	青・壮年期	男性	37.8%	40%
		女性	28.7%	35%
1週間で外出する人の割合 (ほぼ毎日+時々)	高齢期	男性	91.7%	現状維持
		女性	91.5%	
行事や集まりに参加している人の割合	高齢期	男性	59.2%	65%
		女性	68.8%	75%
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合	青・壮年期		16.4%	30%
足腰に痛みがある人の割合	高齢期	男性	52.2%	40%以下
		女性	67.6%	55%以下

対象 青年期：20～39歳 壮年期：40～64歳 高齢期：65歳以上

市民一人ひとりが取り組むこと

ライフステージ	心がけること
妊産婦期	<ul style="list-style-type: none"> ・体調に配慮しながら、体を動かすことを心がけます
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者や祖父母と楽しくふれあいながら遊びます ・外でたくさん身体を使って遊びます
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が楽しめるスポーツを見つけます ・学校の体育の時間以外にも身体を動かすよう心がけます ・友達や家族と楽しく身体を動かす機会をつくります（地域行事など）
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の必要性を理解し、運動習慣を身につけます ・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（プラス10分歩く等） ・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） ・積極的に地域活動に参加します ・スポーツ関係のイベント（運動・体操教室、チャレンジデー、市民体育祭等）に積極的に参加し、皆で楽しみながら身体を動かします ・身体を使った遊びを子どもたちに伝え、一緒に遊びます
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・体力向上や介護予防に向けた運動に取り組みます ・積極的に地域活動（八月踊り・市民清掃等）に参加します ・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・グラウンドゴルフなど） ・身体を使った昔の遊びを子どもたちに伝えていきます



行政が取り組むこと

ライフステージ	取組み内容	担当課
妊産婦期	<ul style="list-style-type: none"> 母子手帳発行時に時期や体調に合わせて身体を動かすことの大切さを伝えます 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利)
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ママクラスで子どもと触れ合いながら身体を動かす方法を伝えます 子育て支援教室や子育て講座(鹿児島女子短期大学との連携事業など)、各種健診で身体を使った遊びの大切さを伝えます 公園や遊べる施設などについて情報提供します 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利)
	<ul style="list-style-type: none"> 幼稚園児を対象に、あまみっ子運動遊び・体育教室を実施します 	学校教育課(名瀬) 地域教育課(住用・笠利)
	<ul style="list-style-type: none"> チャレンジデーを開催し、身体を使う機会を提供します 	スポーツ推進課(名瀬) 地域教育課(住用・笠利)
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> 小学校低学年の体育の授業(体づくり運動、水泳、器械運動等)に指導員を派遣します 	学校教育課(名瀬) 地域教育課(住用・笠利)
	<ul style="list-style-type: none"> スポーツ少年団で体力の実態把握のための体力測定を実施し、体力向上のための取組みを検討、実施します 市民体育祭や駅伝大会など、市民が一体となって参加できるスポーツ大会を開催し、楽しく運動に取り組める機会を提供します 小中学生や高校生向けに、外部講師によるスポーツ教室を年3~4回程度開催し、楽しく運動に取り組める機会を提供します チャレンジデーを開催し、身体を使う機会を提供します 	スポーツ推進課(名瀬) 地域教育課(住用・笠利)



ライフステージ	取組み内容	担当課
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・市政だよりや健康教室，地域や事業所での講話等で，運動の大切さや正しい知識を伝えます ・運動教室を開催し，運動の場の提供を行います ・運動の普及のために，健康づくり推進員等の研修会で運動について学ぶ機会を設けます 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利)
	<ul style="list-style-type: none"> ・地域健康教室等を通して，高齢者の運動法の普及・啓発，介護予防や閉じこもり予防，生きがいとなる場の提供を行います ・介護予防やロコモ・フレイル予防について，知識の普及・啓発に努めます 	高齢者福祉課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利)
	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯学習講座を開講し，ダンスやヨガ等の身体を動かす，生きがいとなる場の提供を行います 	生涯学習課(名瀬) 地域教育課(住用・笠利)
	<ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジデーや市民体育祭など，市民が一体となって参加できるスポーツ大会を開催し，身体を動かし楽しく，熱心に運動に取り組める機会を提供します ・市民「総ぐるみ体育・スポーツ活動（チャレンジデー，スポーツフェスタ等）」を展開します ・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します ・安全に運動できる環境づくりに努めます 	スポーツ推進課(名瀬) 地域教育課(住用・笠利)



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"> 運動することにより口腔内の機能が高まることを伝えます
地域（自治会連合会）	<ul style="list-style-type: none"> 集落でのラジオ体操等の呼びかけをします 地域活動（八月踊り・市民清掃等）の呼びかけをします
奄美市地域女性団体 連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> 親睦グラウンドゴルフ、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ます
奄美市民生委員児童委員 協議会連合会	<ul style="list-style-type: none"> グラウンドゴルフやサロン活動等を通して、身体を動かす楽しさを住民へ伝えます
奄美市老人クラブ 連合会	<ul style="list-style-type: none"> 昔の遊びを子ども達に伝えます 健康づくり活動、介護予防教室等を開催します 健康づくり支援事業を導入します いきいきクラブ体操を普及します
奄美市食生活改善 推進員連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> 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伝えます
奄美市連合青年団	<ul style="list-style-type: none"> 仲間と一緒に運動する楽しさを伝えます
健康づくり推進員	<ul style="list-style-type: none"> 親子のふれあい遊びの大切さを伝えます 活動をとおして、運動の大切さを伝えます
健康づくり 自主グループ	<ul style="list-style-type: none"> 地域で声をかけ合いながら、体操教室等を開催します 参加者との情報交換を通して、運動の効果を伝えていきます
奄美市スポーツ推進委員	<ul style="list-style-type: none"> 各種スポーツイベントの運営や、ニュースポーツ等の指導・助言を行い、健康と体力の増進をサポートします
奄美市通り会連合会	<ul style="list-style-type: none"> 15時にラジオ体操を流し、広めていきます
地域活動支援センター ゆらい	<ul style="list-style-type: none"> 楽しく身体を動かせるよう、健康づくり教室を開催します
子育て支援センター	<ul style="list-style-type: none"> 遊び場や遊具を提供し、ふれあい遊びやわらべ歌などを通して、親子に身体を動かすことの楽しさを啓発します
学校	<ul style="list-style-type: none"> 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・啓発します 体育の時間以外にも身体を動かすよう心がけます
保育所・幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> 子どもや保護者に対し、遊びの大切さを啓発します 体操教室（あまみっ子運動遊び・体育教室）を実施します 専門職（OT, PT, ST）による運動能力測定を行い、アドバイスをもらいながら、身体の使い方や身体づくりの大切さを伝えます
名瀬保健所	<ul style="list-style-type: none"> ロコモ予防マニュアルの普及推進を図ります



行動目標

- ◆こころの健康について正しい知識をもち、適切に行動しよう
- ◆十分な休養と余暇活動で上手にストレスを解消しよう
- ◆気軽に相談できる人や場を見つけよう
- ◆誰もが心地よく、地域や職場で過ごせるよう支えあおう

◆こころの健康について正しい知識をもち、適切に行動しよう

現代は、職場や学校、家庭、地域における人間関係、健康問題による不安、育児や介護負担など、様々な要因でこころの健康が保てなくなることが多くあります。

特に、思春期および妊娠や出産時のホルモンバランスが不安定になりやすい時期は、睡眠不足・過労などのストレスが続くとこころの不調を感じやすくなります。

まずは、自らのこころの変化を知り、自分にあった対処ができるように正しい知識をもちましょう。

◆十分な休養と余暇活動で上手にストレスを解消しよう

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、睡眠障害はうつ等の精神疾患の初期症状となる場合がありますが、そのことに気づかずアルコールに頼り、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る、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症状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。ひとりで抱え込まず、家族や友人、専門機関に相談しましょう。

◆誰もが心地よく、職場や地域で過ごせるよう支えあおう

こころの病気（産後うつ・うつ病等）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。

まわりの人も症状に早く気づけるよう、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。

みんなでめざす目標値

※他領域の指標と重複している項目を色づけ

指 標	対 象	現状値 (R1年度)	目標値 (R11年度)	
育児について身近に相談する人がいる割合	4 か月児の保護者	94.0%	100%	
子育てが楽しいと思う割合 (とても+大変だけど)	3 歳児の保護者	98.9%	100%	
自分が本当に困ったり悩んだりした時に相談できる人が身近にいる割合	中学 2 年生	86.8%	90%	
	高校 2 年生	87.3%	90%	
保護者が自分の話に耳を傾けてくれると感じる割合（よくある）	中学 2 年生	82.5%	85%	
	高校 2 年生	82.5%		
睡眠による休養が不足している人の割合	青年期	男性	16.7%	15%以下
		女性	27.1%	20%以下
	壮年期	男性	22.0%	15%以下
		女性	26.3%	
日頃、精神的なストレスがある人の割合 (よくある)	青年期	24.1%	現状以下	
	壮年期	17.4%		
現在の暮らしに満足している人の割合	青年期	50.0%	55%	
	壮年期	52.8%		
	高齢期	67.0%	70%	
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	75.8%	80%
		女性	88.1%	90%
趣味や楽しみを持っている人の割合	高齢期	男性	78.3%	80%
		女性	76.7%	
自殺死亡率 (人口10万人あたりの自殺者数)	全市民	25.5 (H27)	15.4以下	

対象 青年期：20～39 歳 壮年期：40～64 歳 高齢期：65 歳以上

市民一人ひとりが取り組むこと

ライフステージ	心がけること
妊産婦期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 出産前後特有のこころの変化について知ります ・ 必要な睡眠時間を確保し、休養を十分にとります ・ 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 ・ 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 ・ 夫婦で妊娠・出産について話し合います ・ 不安に感じるものがあたら、友達や家族など信頼できる人や専門機関に相談するなど一人で抱え込まないようにします
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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 ・ 子どもの気持ちに寄り添う姿勢をもちます ・ 不安に感じるものがあたら、友達や家族など信頼できる人や専門機関に相談するなど一人で抱え込まないようにします
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日頃から隣近所であいさつを交わすなど会話や交流をもちます ・ 必要な睡眠時間を確保し、休養を十分にとります ・ 保護者は子どもの変化を見逃さず、はやめに対応します ・ 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 ・ 悩みがある時は友達や学校の先生、家族など信頼できる人や専門機関に相談するなど、一人で抱え込まないようにします ・ 自分の好きなことや得意なことを見つけます
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日頃から隣近所であいさつを交わすなど会話や交流をもちます ・ 必要な睡眠時間を確保し、休養を十分にとります ・ 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 ・ 悩みを相談できる人や相談できる場をもち、一人で抱え込まないようにし、必要に応じて医療機関を受診するなど、専門的な支援を受けるようにします ・ 自分や家族など、大切な人の睡眠やこころの健康に気を配ります ・ 悩んでいる人に気づき、声をかけ傾聴して、関係機関につなげます ・ こころの健康に関する講演会（ゲートキーパー養成講座など）に積極的に参加して理解を深めます

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころ

たばこ

アルコール

歯・口腔の健康

健康管理

はぐくみ・育ち

つながり・支えあい

行政が取り組むこと

ライフステージ	取組み内容	担当課
妊産婦期	<ul style="list-style-type: none"> • 妊娠期からの不安や悩みに寄り添い、相談に応じることができるようにします。また行政各課や医療機関、児童相談所と情報共有を行い、必要な支援を行います • 母子手帳発行時やマタニティカフェなどにおいて、産後うつについて周知を行います • 新生児訪問などで産後うつ質問票を利用し、産後うつ早期発見に努めます。また、産後うつが疑われる場合は医療機関につなげます • 産後、母親が必要な休養をとり、ゆとりある育児ができるよう産後ケア事業を行います（子育て世代包括支援センター） 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利) 福祉政策課(名瀬)
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> • 乳幼児健診・母子健康相談やママクラスなどで育児中の母親の不安や悩みに寄り添い、相談に応じることができるようにします • 関係機関と情報共有を行い、必要な支援を行います 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利) 福祉政策課(名瀬)
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> • 睡眠、休養などのこころの健康対策に向けて、正しい知識を普及啓発します • 子育てや学校生活に悩みを抱えている保護者や子どもに対し、関係機関と連携し必要な支援を行います • 相談窓口の周知を行います 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利) 福祉政策課(名瀬) 学校教育課(名瀬) 地域教育課(住用・笠利)
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> • 広報誌や健康教育などで、睡眠、休養などのこころの健康対策に向けて、正しい知識を普及啓発します • 出前講座等で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行います • ゲートキーパー養成講座を実施し、自殺の予兆に早期に気づき、関係機関につなげられるよう、地域において自殺予防の取組みを行います • こころの健康に悩みを抱えた人やその家族に対して、各種相談の場を周知します • 関係機関と連携して相談支援を行います。また、庁内や関係各課で相談窓口を周知することにより、市民が早期に悩みを相談できるよう支援を行います • 認知症サポーター養成講座を実施し、認知症の症状や、認知症患者の接し方について伝え、認知症の理解を深めます 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利) 福祉政策課(名瀬) 高齢者福祉課(名瀬)

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
医療機関	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦同士のコミュニケーションの場を設けます ・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します
奄美市地域女性団体 連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> ・地域における声かけ運動を実施します
奄美市民生委員児童委員 協議会連合会	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の人からの相談を受けたら、適切な専門機関や関係機関につなげます ・高齢者やこころの病気の人々に寄り添い、孤立を防ぎます
奄美市老人クラブ連合会	<ul style="list-style-type: none"> ・友愛活動の推進や、地域におけるふれあいサロン（集い）にむけての取り組みを行います
奄美市連合青年団	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的に仲間づくりをします
健康づくり推進員	<ul style="list-style-type: none"> ・地域での声かけを心がけ、悩みのある人に耳を傾け、適切な専門相談窓口や関係機関につなげます ・家庭訪問を通して、支援が必要な場合は行政につなげます
ぴあリンク奄美	<ul style="list-style-type: none"> ・関係機関との連携を図りながら、地域住民に対し、心の健康づくりについての講演会や啓発活動を行います
地域活動支援 センターゆらい	<ul style="list-style-type: none"> ・気軽に相談できる体制づくりやいこいの場を提供します
子育て支援センター	<ul style="list-style-type: none"> ・母親の悩みやストレスに対して必要な情報を提供し、適切な専門相談窓口や関係機関につなげます ・気軽に相談でき、いつでも立ち寄れる場所にします
学校	<ul style="list-style-type: none"> ・教育相談を行い、必要な時に相談機関との連携を図ります ・保護者と連携を取り問題解決を図ります ・SOS の出し方教育を実施します
保育所	<ul style="list-style-type: none"> ・子育てについての不安を解消するため、育児相談を行います ・必要に応じて適切な専門相談窓口や関係機関につなげます
名瀬保健所	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺の予防週間及び月間に、新聞記事掲載や関係機関と連携してリーフレットの配布等を行い、自殺予防の普及啓発を行います ・精神保健の健康問題を抱えた方や、その家族に対して相談、指導、助言を行います

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころ

たばこ

アルコール

歯・口腔の健康

健康管理

はぐくみ・育ち

つながり・支えあい



行動目標

- ◆20歳までは、絶対にたばこを吸いません
- ◆たばこの害について正しい知識をもち、禁煙に努めよう
- ◆受動喫煙をなくそう

◆20歳までは、絶対にたばこを吸いません

精神的・身体的発達途上にある年齢（20歳未満）にとって喫煙が身体に及ぼす害は大きく、青年期以降の喫煙にも影響を及ぼすことから留意しなければなりません。たばこの害について正しい知識をもち、20歳までは喫煙しないようにしましょう。

また、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、安易に勧めない等、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もち、禁煙に努めよう

喫煙や受動喫煙により、肺がんをはじめとする多くのがんや心臓病、脳血管疾患、長期的な喫煙による COPD*（慢性閉塞性肺疾患）、歯周病等のリスクが高まることが明らかです。たばこの害について、正しい知識をもち、禁煙外来を利用する等、禁煙に努めましょう。

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、乳幼児突然死症候群（SIDS）とも関係することから、この時期の喫煙はさげなければなりません。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。

◆受動喫煙をなくそう

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。

また、たばこの火が消された後に残留する化学物質を吸入する“三次喫煙”も注目されています。喫煙者の毛髪や衣類、ソファやカーテンなどに付着し、部屋で過ごすことの多い乳幼児には特に影響を及ぼすといわれています。家族はもちろん周囲への配慮を行うことで、受動喫煙をなくしましょう。

みんなでめざす目標値

指 標	対 象		現状値 (R1年度)	目標値 (R11年度)
たばこを以前に吸ったことがある人の割合	中学2年生	男子	1.4%	0%
		女子	0.0%	0%
	高校2年生	男子	7.5%	0%
		女子	1.0%	0%
たばこを吸っている人の割合	妊婦		4.2%	0%
	青年期	男性	26.2%	13%以下
		女性	11.4%	6%以下
	壮年期	男性	30.9%	15%以下
女性		11.0%	6%以下	
育児中に子どもの前でたばこを吸う割合	4 か月児の保護者		5.3%	0%
受動喫煙の機会を有する者の割合(公共の場)	成人		—	0%
受動喫煙の機会を有する者の割合(家庭)	成人		19.0%	3%以下
け喫 て煙 い者 るが こ心 とが	職場で吸わない人への配慮を している人の割合		51.4%	80%
	ポイ捨てしないなどのマナーを 守っている人の割合		77.1%	80%
	家庭で家族に配慮しながら吸っ ている人の割合		68.6%	70%
COPD [*] を知っている人の割合	成人		27.5%	40%

対象 青年期：20～39歳 壮年期：40～64歳 成人：20歳以上

※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。早期に発見して治療を行えば進行を遅らせることができますが、重症化すると一日中酸素吸入が必要となることもあります。

市民一人ひとりが取り組むこと

ライフステージ	心がけること
妊産婦期	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙について正しい知識を学び、妊娠中は喫煙しません ・喫煙や受動喫煙による健康リスクについて家族で話す機会をつくり、受動喫煙に配慮します
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもに受動喫煙させないようにします ・たばこの誤嚥・やけどに気をつけます ・喫煙による健康リスクについて家族で話す機会をつくります
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもに受動喫煙させないようにします ・絶対にたばこを吸いません ・身体におよぼす影響について、正しく理解します ・喫煙による健康リスクについて家族で話す機会をつくります
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙や受動喫煙がもたらす健康への影響について、正しく理解します ・大人が未成年者や妊産婦にたばこを吸わせない環境づくりに努めます ・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 ・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 ・禁煙外来を積極的に利用します ・喫煙による健康リスクについて家族で話す機会をつくります

コラム
column

受動喫煙をなくそう！

たばこの有害物質は、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、まわりの人の健康にも大きな影響を与えます。受動喫煙と肺がんの関連性は以前から報告されていますが、脳卒中や虚血性心疾患などの大きな病気につながることもわかってきました。

～三次喫煙とは？～

たばこの火が消された後に、壁や衣類、髪の毛や呼気などに残留する化学物質を吸入し、健康被害を受けることを三次喫煙といいます。

屋外や換気扇の下で喫煙したから大丈夫、というわけではありません。なんと喫煙後 30 分間は有害物質が残っているのです！

家族はもちろん周囲への配慮を行い、受動喫煙をなくしましょう。



行政が取り組むこと

ライフステージ	取組み内容	担当課
妊産婦期	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠届出時，妊娠中や出産後の喫煙による胎児，新生児，母体への影響を理解してもらうための知識の普及啓発を行います 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利)
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> たばこによる事故防止(誤飲，やけどなど)について啓発します 喫煙や受動喫煙による乳幼児への影響について，正しい知識の普及・啓発を行います 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利)
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙や受動喫煙による影響について，正しい知識の普及・啓発を行います 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利) 学校教育課(名瀬) 地域教育課(住用・笠利)
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> 広報誌や目に見える教材などを活用し，喫煙や受動喫煙による健康への影響について普及・啓発します 健康教育等で，喫煙と関連する疾患(COPDや呼吸器疾患，肺がんなど)について啓発します 市が実施する各種イベントや講座などにおいて，受動喫煙についてのチラシやリーフレットを配布し，分煙を推進します 禁煙外来のある医療機関などの情報提供や，相談支援を行います 公共の場，職場での分煙・禁煙の必要性を関係機関に啓発します 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利)



栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころ

たばこ

アルコール

歯・口腔の健康

健康管理

はぐくみ・育ち

つながり・支えあい

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"> 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きます
奄美薬剤師会	<ul style="list-style-type: none"> 禁煙の相談や禁煙補助薬の指導を行います 児童・生徒に対し、たばこが健康に影響を及ぼすことについて啓発します
医療機関	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙が及ぼす健康への影響について情報提供を行います 禁煙外来を普及するように努めます
奄美市地域女性団体 連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> 受動喫煙防止活動に努めます 禁煙運動の推進を図ります
奄美市連合青年団	<ul style="list-style-type: none"> 分煙を心がけます
健康づくり推進員	<ul style="list-style-type: none"> 活動をとおして、喫煙が家族や胎児、乳幼児に与える害について啓発します
地域活動支援センター ゆらい	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙が及ぼす健康への影響について、情報提供や禁煙希望者に対するアドバイスをを行います
子育て支援センター	<ul style="list-style-type: none"> 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します
学校	<ul style="list-style-type: none"> 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します
保育所	<ul style="list-style-type: none"> 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します 子ども達が家庭でも話題にできるように教材を使い、たばこの健康に及ぼす影響について分かりやすく伝えます
名瀬保健所	<ul style="list-style-type: none"> 受動喫煙対策に取り組む飲食店または喫茶店の登録制度「たばこの煙のないお店」を拡大し、受動喫煙防止の環境整備を図ります





アルコール



行動目標

- ◆ 飲酒がもたらす健康リスクを理解し、妊娠・授乳中や 20 歳まではお酒を飲みません
- ◆ 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、上手にお酒と付き合いおう

◆ 飲酒がもたらす健康リスクを理解し、妊娠・授乳中や 20 歳まではお酒を飲みません

アルコールは胎盤を通過しやすく、妊娠中の習慣的な飲酒は、流産や早産、さらに胎児の発育に悪影響を与えます。特に過剰な飲酒は知能や発達の遅れをまねきます。授乳中の飲酒も、母乳の出が悪くなったり、母乳を通じて赤ちゃんに移行するので、妊娠中だけでなく授乳中も飲酒をしないようにしましょう。

思春期の子どもの飲酒は、脳の健全な育成を妨げ、身体・精神面へ悪影響を及ぼすことが懸念されています。また、大人の飲酒よりも短時間でアルコール依存症を発症する可能性が高く、飲み始めが早いほど、将来アルコール依存症になる確率が高いと言われています。20 歳までは絶対に飲酒をしないようにしましょう。

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。お酒を勧められた時の断り方を身につけるとともに、「軽い気持ちでお酒を勧めない・飲ませない」ことを、地域ぐるみで取り組むことが重要です。

◆ 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、上手にお酒と付き合いおう

過剰飲酒は、肝臓だけでなく、肥満にも影響し、さまざまな内臓疾患（生活習慣病）の原因になります。また、長期にわたるとアルコール依存症を引き起こすこともあります。奄美はお酒をとおして交流をもつ機会が多いため、無理に誘ったり勧めたりしないなど、まわりの人へ配慮をすることが大切です。また、自分自身も、体調やペースに合わせて飲むことや、上手にお酒を断る方法など付き合い方を身につけましょう。

飲酒が及ぼす心身への影響や生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、休肝日を設けながら上手に付き合いましょう。

※「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を、1 日当たりの純アルコール摂取量が男性で 40g 以上、女性で 20g 以上としています。

純アルコール摂取量40gをお酒に換算すると…

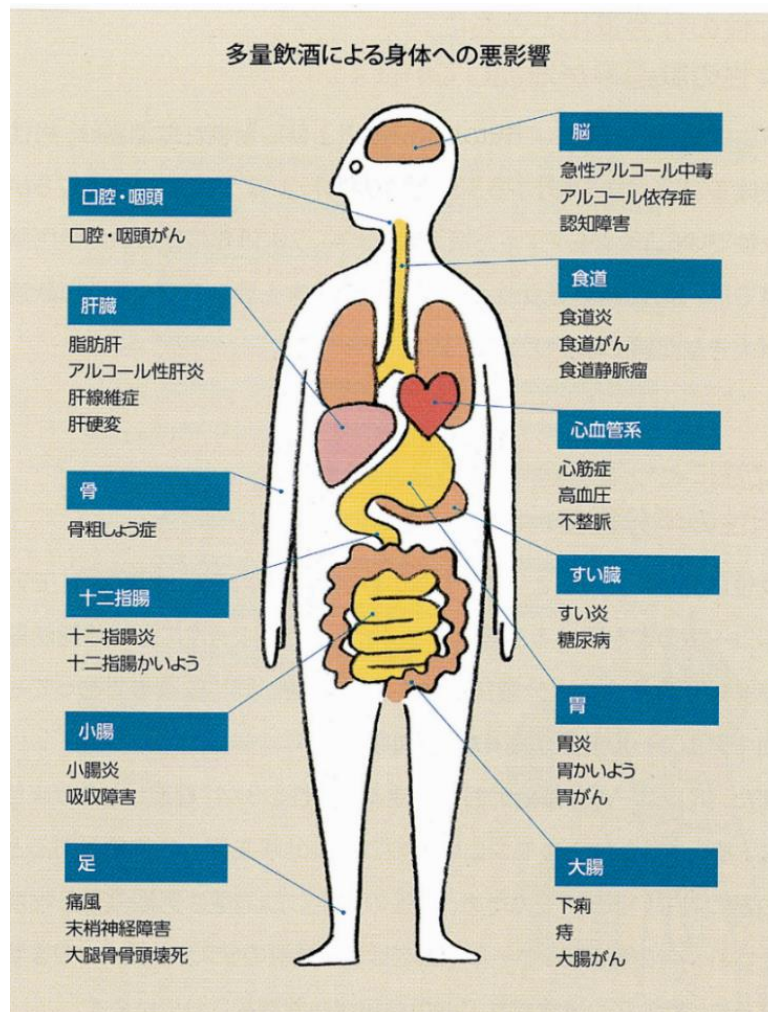
種類	量
ビール	中ビン2本 (1000ml)
清酒	2合 (360ml)
焼酎25度	200ml
チューハイ (7度)	350ml缶2本
ワイン	4杯 (400ml)

※女性の場合は、半分量になります。

みんなできざす目標値

指 標	対 象	現状値 (R1年度)	目標値 (R11年度)
妊娠中の飲酒率	妊婦	2.1%	0%
現在飲酒をしている中学生の割合	中学2年生	男子	1.0%
		女子	0.0%
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合（1日当たりの純アルコール摂取量：男性 40g以上、女性20g以上の者の割合）	青年期	男性	28.6%
		女性	43.6%
	壮年期	男性	34.3%
		女性	38.0%
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	77.2%	
	壮年期男性	47.7%	

対象 青年期：20～39歳 壮年期：40～64歳



出典：適正飲酒のススメ（ビール酒造組合・日本洋酒酒造組合）

市民一人ひとりが取り組むこと

ライフステージ	心がけること
妊産婦期 乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールが及ぼす影響について理解し、妊娠中、授乳中の飲酒はしません ・飲酒による健康リスクについて家族で話す機会をつくります ・乳幼児がアルコールを誤飲しないように気をつけます ・乳幼児を飲酒する場に連れて行かないよう心がけます
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒について正しい知識を学びます ・未成年は飲酒をしません ・友達や大人にアルコールを勧められても断ります ・飲酒による健康リスクについて家族で話す機会をつくります
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒について正しい知識を学びます ・週に1回以上の休肝日を設けます ・妊産婦、20歳未満の人、飲めない人に飲酒をすすめません ・20歳未満の人を飲酒する場に連れて行かないよう心がけます ・20歳未満の人が飲酒していたら注意します ・適量を知り、多量飲酒はしません(時間を決める等) ・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) ・飲酒による健康リスクについて家族で話す機会をつくります ・家族の飲酒問題は、早めに専門機関に相談します



栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころ

たばこ

アルコール

歯・口腔の健康

健康管理

はぐくみ・育ち

つながり・支えあい

行政が取り組むこと

ライフステージ	取組み内容	担当課
妊産婦期	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠届出時やじいじばあば教室，新生児産婦訪問などにおいて，飲酒が胎児に与える影響について周知するなど，飲酒の害についての正しい知識を普及・啓発します 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利)
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ・授乳中の母親に対し，飲酒が乳幼児に与える影響について周知するなど，飲酒の害についての正しい知識を普及・啓発します ・乳幼児がアルコールを誤飲しないよう啓発します 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利)
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・関係機関と連携し，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ます（学校や教育委員会） 	学校教育課(名瀬) 地域教育課(住用・笠利)
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・各種健康教育，ホームページ，広報誌などで飲酒がもたらす健康への影響・適正飲酒について，普及・啓発します ・飲酒によって健康を害している人及びその家族の相談に応じ必要な支援を行います ・アルコール依存治療の専門医療機関や断酒会などの自助グループについての情報提供を行います 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利)



関係機関・団体が取り組むこと

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころ

たばこ

アルコール

歯・口腔の健康

健康管理

はぐくみ・育ち

つながり・支えあい

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"> 多量飲酒は、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ます
医療機関	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中の飲酒が及ぼす影響について情報提供を行います アルコール依存症に関する講座など開催し、アルコール依存症の理解を深め、予防と支援を行います 専門医療機関や断酒会などの自助グループについての情報提供を行います
奄美市地域女性団体連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒運転撲滅運動を推進します
奄美市民生委員児童委員協議会連合会	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒運転撲滅運動を推進します
奄美市食生活改善推進員連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> 推進員活動をとおして、お酒の飲み過ぎは健康を害することを伝えます
健康づくり推進員	<ul style="list-style-type: none"> 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します
ぴあリンク奄美	<ul style="list-style-type: none"> アルコール依存症に関する講座など開催し、アルコール依存症の理解を深め、予防と支援を行います 専門医療機関や断酒会などの自助グループについての情報提供を行います
地域活動支援センター ゆらい	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒が与える影響についてアドバイスを行います
子育て支援センター	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒が子どもに与える影響について情報を提供します 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します
学校	<ul style="list-style-type: none"> 市内小中学校において薬物乱用防止教室を開催するとともに、保健学習の中で飲酒による影響や正しい知識の普及をすすめます
保育所	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒の場に子どもを連れて行かないように、保護者に啓発します
名瀬保健所	<ul style="list-style-type: none"> アルコール依存症者やその家族からの相談を受け、必要に応じて専門医療機関の受診勧奨や自助グループを紹介するなど相談支援を行います 家族支援教室等を開催し、飲酒に伴うリスクに関する知識やアルコール依存症に関する正しい理解の啓発を図るとともに、家族等への支援を行います



行動目標

- ◆ 歯の大切さを知って、妊娠期からむし歯予防に努めよう
- ◆ よくかんで、歯と口腔の健康を保とう
- ◆ かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯や口の中の状態を確認しよう
- ◆ 歯周病に対する正しい知識をもち、歯周病予防に努めよう

◆ 歯の大切さを知って、妊娠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。

妊娠中は歯周炎やむし歯が進行しやすい時期です。また、口の健康は、胎児の成長・発達や生まれた子どものむし歯予防にもつながります。日常的な口腔ケアや妊婦歯科健診を受診してむし歯予防に努めましょう。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。

◆ よくかんで、歯と口腔の健康を保とう

よく噛んで食べることは、口の健康や口腔機能の獲得・維持・向上につながるため、とても大切です。

とくに、乳幼児期は、よく噛むことで様々な味覚を学習し、顎や筋肉の発達を促進するなど心身の発達を促す重要な時期です。子どもの成長段階に合わせた食事を提供し、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

また、健全な口腔機能の維持は、健康寿命の延伸や生活の質を保つことにつながることから、オーラルフレイル^{*}予防として、適切な義歯の使用や咀嚼嚥下機能の維持に努めることが大切です。

※オーラルフレイル：

「歯・口の機能の虚弱」を意味する言葉。滑舌の低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品の増加などの口腔機能の低下により、バランスの良い食事が摂れなくなり、低栄養となる、筋力が低下する、社会参加に消極的になるなどの要因となり、ひいては生活機能障害に陥る状態をいう。

◆かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯や口の中の状態を確認しよう

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噛んでおいしく食事ができるよう、口腔の健康を見直しましょう。

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。自覚症状がなくても、かかりつけ歯科医で定期検診を受け、歯科疾患の予防・早期発見・早期治療に努めましょう。

◆歯周病に対する正しい知識をもち、歯周病予防に努めよう

歯周病は成人期に急増しますが、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。

歯周病が早産、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すことや、喫煙が危険因子であること等の正しい知識を身につけましょう。

また、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、日頃から歯周病予防に努めましょう。

コラム
column



「よく噛む」ことの効用

“よく噛んで食べる” ことでこんなにもいいことがあります！
「ひみこのはがい〜ぜ」で覚えましょう！



肥満予防

味覚の発達

言葉の発音はっきり!

脳の発達

歯の病気予防
むし歯や歯周病の予防になります！

がん予防

胃腸が快調!

全力投球!
噛み締めることで、力を振り絞ることができます！

みんなでめざす目標値

指 標	対 象	現状値 (R1年度)	目標値 (R11年度)	
仕上げみがきを毎日している割合	3歳児	83.0%	90%	
おやつ時間を決めている児の割合	3歳児	66.2%	80%	
むし歯のない児の割合	3歳児	81.2%	90%	
フッ素塗布を受けたことのある児の割合	3歳児	88.5%	95%	
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児の割合	1歳6か月児	14.5%	10%以下	
一人平均う歯数 (DMF指数)	中学1年生	2.7歯	1.4歯以下	
歯科検診を年に1回受けている人の割合	青年期	男性	28.6%	35%
		女性	44.3%	50%
	壮年期	男性	26.5%	35%
		女性	46.9%	55%
	高齢期	男性	29.9%	35%
		女性	43.8%	50%
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	26.2%	30%
		女性	40.0%	50%
	壮年期	男性	29.9%	40%
		女性	49.3%	55%
80歳で20本以上の自分の歯を有する人の 割合	75歳以上	17.0%	30%	
60歳で24本以上の自分の歯を有する人の 割合	55～64歳	41.7%	50%	
40歳で喪失歯のない人の割合	35～44歳	64.7%	70%	

対象 青年期：20～39歳 壮年期：40～64歳 高齢期：65歳以上



市民一人ひとりが取り組むこと

ライフステージ	心がけること
妊産婦期	<ul style="list-style-type: none"> よく噛んで食べることを意識します 妊娠期からの口腔ケアの必要性について理解します 毎日歯みがきをして歯や口の中を清潔に保ちます 口腔状態に合わせて、フロスなどの清掃用具を活用します 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に処置を受けます 子どもの歯にも関心を持ち、バランスの良い食事をとるよう心がけます
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> 毎日の歯みがきの習慣を身につけます 保護者がむし歯予防の大切さを認識し、実践します 就寝前の仕上げみがきを徹底します かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受け、むし歯の早期発見・早期治療をします 歯に良いおやつを選び、時間を決めて与えます 子どもの発達段階に応じた食品（固さ・大きさ）を選択します 離乳食や幼児食を通して飲みこむことやかむことを覚えます 定期的に予防処置（フッ素塗布）を受けます 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 口腔状態に合わせて、フロスなどの清掃用具を活用します
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> 小学校低学年頃までは子どもの仕上げ磨きをきちんと行います かみごたえのある食べ物を食事にとり入れます 親子でむし歯予防について学習し、理解します 毎日の歯みがきの習慣を身につけます 口腔状態に合わせて、フロスなどの清掃用具を活用します 甘い食べ物や飲み物を控えます 好き嫌いをしないで、いろいろな食品を食べます 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 よくかんで食べる習慣を身につけます 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
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> 毎日、適切に歯磨きをし、歯や口の中を清潔に保ちます 口腔状態に合わせて、歯間ブラシやフロスなどの清掃用具を活用します かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受けます 歯石除去や歯の清掃指導等の予防処置を受け、むし歯・歯周病予防に努めます よく噛んで食べることを意識します 歯や歯周病に対する正しい知識を身につけます 義歯の適切な管理をします 子どもや孫へのおやつ（飴やグミ、甘い飲物）のあげ方を考えます

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころ

たばこ

アルコール

歯・口腔の健康

健康管理

はぐくみ・育ち

つながり・支えあい

行政が取り組むこと

ライフステージ	取組み内容	担当課
妊産婦期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊娠期の食事が子どもの歯に影響することを伝えます ・ 妊娠期における口腔内の変化や歯の大切さを伝え、妊婦歯科検診の受診勧奨を行います ・ 離乳食と咀嚼機能の発達について学ぶ機会を提供します 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利)
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ・ むし歯予防に関する知識の普及・啓発を行います ・ 乳幼児健診や歯科検診において歯科検診・ブラッシング指導・フッ素塗布を行います ・ 保育所・幼稚園において、フッ化物洗口を推進します ・ 個人の口腔状態に応じた相談を受ける場を提供します ・ かむことの大切さを伝えるために、離乳食と咀嚼機能の発達について学ぶ機会を提供します ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に検診・相談を受けることを推進します 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利) 学校教育課(名瀬) 地域教育課(住用・笠利)
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・ むし歯予防に関する知識の普及・啓発を行います ・ 小中学校で歯科検診を行うことにより、子どもの心身の健康状態などを定期的に把握し、むし歯や歯周病の予防に努めます ・ 小中学校において、フッ化物洗口を推進します ・ 歯科保健指導の一環として、歯と口の健康週間にポスター標語の募集と展示を行い、歯と口の健康の重要性について普及・啓発します ・ かむことの大切さについて情報提供を行います ・ 学校給食にこみごたえのある食材を取り入れ、かむことを普及・啓発をします ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に検診・相談を受けることを推進します 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利) 学校教育課(名瀬) 地域教育課(住用・笠利)
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・ むし歯・歯周病に関する正しい知識の普及・啓発を行います ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診・相談を受けることを推進します ・ 地域講話や広報誌などで、歯周病と生活習慣病や認知症との関連について周知していきます ・ かむことの大切さについて情報提供を行います ・ 歯周病の早期発見・早期治療のため、歯周病検診を行います 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利)
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高齢者を対象とした口腔教室を実施し、口腔機能の維持・向上に取り組めます 	高齢者福祉課(名瀬)

関係機関・団体が取り組むこと

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころ

たばこ

アルコール

歯・口腔の健康

健康管理

はぐくみ・育ち

つながり・支えあい

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"> ・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，要請に応じて講話を行い，歯科についての適切な知識の浸透を図っていきます ・歯についての適切な知識の普及を図ります ・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します ・口腔と全身の健康の関連性を伝えていきます ・8020 表彰を通して意識向上に努めます
医療機関	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期から歯の大切さを伝えます（両親学級） ・母子手帳の活用を促します
奄美市地域女性団体 連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔清掃方法について普及・啓発に努めます
食生活改善推進員 (8020 運動推進員)	<ul style="list-style-type: none"> ・丈夫な歯をつくるための望ましい食習慣について，情報提供を行います
健康づくり推進員	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の大切さについて伝えます ・妊娠期から歯の健康づくりを呼びかけます
健康づくり 自主グループ	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の大切さについて伝えます ・祖父母に対する知識（箸やスプーンの共有・おやつ選び方）の普及を図ります ・口腔機能向上に努めます（パタカラ体操，唾液腺マッサージなど）
子育て支援センター	<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯予防に対する情報の提供を行います
学校	<ul style="list-style-type: none"> ・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います ・定期的な歯科検診を促し，予防の大切さを伝えます
保育所・幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> ・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います ・フッ化物洗口を推進します ・定期的な歯科検診を促し，予防の大切さを伝えます
名瀬保健所	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科保健に関する現状や課題に関する情報を収集・分析・評価し，その改善のための研修会等を企画します ・地域歯科口腔保健推進会議を活用し，関係機関や団体との連携調整を図ります ・8020 運動推進員研修会を実施し，歯科口腔保健に関する最近の知見や地域の歯科指標の状況等を周知し，資質の向上に努めます



行動目標

- ◆母子ともに健やかな妊産婦期を過ごそう
- ◆乳幼児健診や、予防接種をしっかり受けよう
- ◆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もち、健康づくりに取り組もう
- ◆1年に1回は健診を受けて自分の健康状態を確認しよう
- ◆病気があっても上手に付き合いながら生活しよう

◆母子ともに健やかな妊産婦期を過ごそう

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すごし、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。

また、妊娠中の健康状態が、胎児や将来の母体の生活習慣病に影響するため、妊娠期からの健康管理に努めましょう。

◆乳幼児健診や、予防接種をしっかり受けよう

乳幼児期はすくすくと成長していく大切な時期です。健やかな心身の発育発達のために、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身体も成長が著しく、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、幼少期の生活習慣は学童期や思春期になっても続いていきます。「早寝・早起き・朝ごはん」といわれるように、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。いきいきとした毎日を送れるよう、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もち、健康づくりに取り組もう

地域の中で健康でいきいきと過ごすためには、健康に関心を持ち、生活習慣病やフレイル予防などの正しい知識を得ることが大切です。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適度な運動や休養、バランスの良い食事をとるなど、積極的に健康づくりに取り組みましょう。

また、健康づくりは、一人ひとりが積極的に取り組むことに加えて、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。

◆1年に1回は健診を受けて自分の健康状態を確認しよう

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大腸がん、女性では大腸がん・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。

「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。また、健診などで精密検査の対象になった場合は、必ず医療機関を受診するようにしましょう。

高齢期においては、生活習慣病の予防に加えてフレイルや介護予防の観点からも、年に一度、長寿健診を受けましょう。

◆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。病気があっても充実した毎日を過ごせるように、重症化・再発予防に努めることが大切です。

かかりつけ医と相談して自分の生活を見直しながら、病気を上手にコントロールしましょう。



みんなできめざす目標値

※他領域の指標と重複している項目を色づけ

指 標		対 象	現状値 (R1年度)	目標値 (R11年度)
妊娠11週以内での妊娠の届出率		妊婦	91.8%	100%
妊娠20週以降での妊娠の届出率			1.8%	0%
低出生体重児の割合		出生児	12.6% (H29年度)	10%以下
MR（麻しん風しん混合）Ⅰ期 接種率		1歳児	92.7%	95%
MR（麻しん風しん混合）Ⅱ期 接種率		満6歳児	92.7%	95%
BCG接種率		1歳未満児	93.9%	95%
乳幼児健診受診率		4か月児	93.2% (H30)	98%
1歳6か月児健診受診率		1歳6か月児	94.4% (H30)	98%
3歳児健診受診率		3歳児	92.2% (H30)	95%
夜9時までに眠る子どもの割合		3歳児	8.4%	40%
夜10時までに眠る児童の割合		小学生	74.2%	90%
早寝・早起きを心がけている生徒の割合		中学2年生	64.1%	75%
健診(検診)受診率 ※	特定健康診査	40～74歳 国保加入者	37.4% (H29)	60%
	胃がん検診	40歳から69歳 までの市民	6.0% (H29)	20%
	肺がん検診		9.4% (H29)	20%
	大腸がん検診		9.9% (H29)	20%
	子宮がん検診		20歳から69歳 までの女性市民	21.4% (H29)
	乳がん検診	40歳から69歳 までの女性市民	29.3% (H29)	40%
	結核検診	65歳以上の 市民	20.5% (H29)	60%
特定保健指導実施率		40～74歳 国保加入者	45.8% (H29)	60%
精密検査受診率	胃がん検診	がん検診 受診者のうち 要精密者	94% (H29)	100%
	肺がん検診		81.8% (H29)	
	大腸がん検診		83% (H29)	
	子宮がん検診		94.1% (H29)	
	乳がん検診		98.4% (H29)	

※「がん対策推進基本法」に基づき、がん検診の受診率の算定対象年齢を40歳から69歳(子宮頸がんは20歳から69歳)までとした

指 標	対 象	現状値 (R1年度)	目標値 (R11年度)	
ふだん健康だと感じている人の割合	青年期	83.0%	87%	
	壮年期	71.4%	78%	
	高齢期	62.2%	65%	
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	66.0%	70%	
	壮年期	72.1%	75%	
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	70.5%	80%	
	壮年期	77.5%	85%	
	高齢期	89.7%	95%	
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	74.1%	80%	
	壮年期	80.4%	85%	
	高齢期	84.9%	90%	
健康に関する情報に関心がある人の割合	青年期	77.6%	85%	
	壮年期	83.6%	90%	
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	53.2% H29KDB	45%以下
		女性	20.9% H29KDB	15%以下
新規透析導入患者数	奄美市身体障害者手帳新規申請	7名 (H30)	現状値以下	
標準化死亡比（SMR）：脳血管疾患	男性	120.2 (H25～H29)	100以下	
	女性	117.1 (H25～H29)		

対象 青年期：20～39歳 壮年期：40～64歳 高齢期：65歳以上

市民一人ひとりが取り組むこと

ライフステージ	心がけること
妊産婦期	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠がわかったら、早期に母子健康手帳の交付を受け、定期的に妊婦健康診査を受診し健康管理や異常の早期発見・早期治療に努めます ・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 ・夫や家族が妊娠中及び産後の母体変化を知り、身体的・精神的にサポートします ・不安や心配事があるときは、早めに専門機関へ相談するなど必要な行動をとります
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診や予防接種の必要性を理解して、適切な時期に受けます ・早寝・早起きの大切さを知り、良い生活習慣を身につけます ・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 ・子どもの発達段階の応じた事故予防を行います ・体調の変化や心配なことを相談できるよう、かかりつけ医をもちます
学童期	<ul style="list-style-type: none"> ・学校などで健診を受け、自分の健康状態を確認します ・自分の体調の変化に気づき、周囲の人に相談します ・体調の変化や心配なことを相談できるよう、かかりつけ医をもちます ・早寝・早起きを心がけ良い生活習慣を身につけます ・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 ・家族、周囲の人の健康に関心を持ち、声をかけ合います ・定期予防接種を受け、感染症を予防します
思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・学校などで健診を受け、自分の健康状態を確認します ・自分の体調の変化に気づき、周囲の人に相談します ・体調の変化や心配なことを相談できるよう、かかりつけ医をもちます ・自分自身の健康管理能力を身につけます ・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 ・家族、周囲の人の健康に関心を持ち、声をかけ合います

ライフステージ	心がけること
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活習慣を心がけます ・自分の身体に関心を持ち、日頃から血圧や体重・脈拍測定を行い、健康状態を確認します ・生活習慣病について正しく理解し、病気の予防や再発・重症化予防に努めます ・周囲の人に健診受診や、健康管理を呼びかけます ・年に1度は健診を受け、病気の予防や早期発見に努めます ・定期的ながん検診を受診し、早期発見・早期治療につなげます ・健診の結果を生活習慣の改善に活かします ・精密検査の対象となった場合、必ず医療機関を受診します ・相談できる、かかりつけ医を持ちます ・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 ・身体の異変に気づいたら、早めに受診します（FASTなど） ・ロコモについて知り、若いうちから筋力保持に努めます
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の身体に関心を持ち、日頃から血圧や体重・脈拍測定を行い、健康状態を確認します ・周囲の人に健診受診や、健康管理を呼びかけます ・年に1度は健診を受け、病気の予防や早期発見、重症化予防に努めます ・定期的ながん検診を受診し、早期発見・早期治療につなげます ・健診の結果を生活習慣の改善に活かします ・精密検査の対象となった場合、必ず医療機関を受診します ・生活習慣病について正しく理解し、病気の予防や再発・重症化予防に努めます ・規則正しい生活習慣を心がけます ・相談できる、かかりつけ医を持ちます ・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 ・身体の異変に気づいたら、早めに受診します（FASTなど） ・ロコモやフレイルについて正しく理解し、健康づくりや介護予防に取り組みます



行政が取り組むこと

ライフステージ	取組み内容	担当課
<p>妊産婦期</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 早期に妊娠届けをするよう啓発に努めます ・ 妊娠中からの健康管理の重要性を伝え、健診を定期的に受診するよう啓発します ・ 妊娠中の異常の早期発見、治療につなげ、安心して出産できるよう、妊婦健康診査助成事業を行います ・ 全妊婦と面談を実施し、必要なサービスなどの情報提供、相談先を掲示します ・ 妊娠、出産や子育てについての不安を抱える保護者が、いつでも相談できるように身近な相談窓口の充実を図ります ・ 様々な媒体（広報・ホームページ・ラジオ・SNS）を使用し、妊娠や子育てに関する適切な情報を提供します ・ 安心・安全な出産を迎えるために必要な健康教室（マタニティカフェ）を行います ・ 母子の身体の健康管理のために、地域の医療機関や助産所と協力し産後ケア事業を行います 	<p>健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利)</p>
<p>乳幼児期 (保護者)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ すべての子どもの疾患、発達の遅れなどを早期に把握し、必要な支援を行うため、乳幼児健康診査などを行います ・ 定期予防接種を実施し、疾病予防と重症化予防を推進します ・ 乳幼児健診や親子教室、出前講座などで規則正しい生活習慣の必要性を伝えます ・ 不慮の事故を防ぐため、正しい知識の普及・啓発に努めます ・ 様々な媒体（広報・ホームページ・ラジオ・SNS）を使用し、妊娠や子育てに関する適切な情報を提供します ・ 子育てについての不安を抱える保護者が、いつでも相談できるように身近な相談窓口の充実を図ります ・ かかりつけ医の普及・定着に努めます 	<p>健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利)</p>
<p>学童期</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 定期予防接種を実施し、疾病予防と重症化予防を推進します ・ 出前講座などで規則正しい生活習慣の必要性を伝えます ・ 生活習慣病予防や様々な疾患についての知識を高めるため、教室を開催します ・ 困った時の相談場所の周知を行います ・ かかりつけ医の普及・定着に努めます 	<p>健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利) 学校教育課(名瀬) 地域教育課(住用・笠利)</p>

ライフステージ	取組み内容	担当課
思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活習慣の必要性を伝えます ・生活習慣病予防や様々な疾患についての知識を高めるため、教室を開催します ・困った時の相談場所の周知を行います 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利) 学校教育課(名瀬) 地域教育課(住用・笠利)
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・広報・健康教育等により、規則正しい生活習慣や健康に関する正しい知識を伝えます ・特定健診を実施し、生活習慣病やフレイルの予防、早期発見に取り組みます ・がん検診の実施と受診勧奨を行い、早期発見・早期治療につなげます ・健診受診後のハイリスク該当者に対して、各種健康教育・個別相談を実施し、疾病予防と重症化予防に取り組みます ・医療・精密検査が必要な人に対して必ず医療機関を受診するよう勧奨します ・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・啓発に努めます ・脳卒中に関する知識(検脈やFASTなど)の普及に努めます ・かかりつけ医の普及・定着に努めます 	健康増進課(名瀬) 国保年金課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利) 市民課(笠利)
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・広報・健康教育等により、規則正しい生活習慣や健康に関する正しい知識を伝えます ・特定健診・長寿健診を実施し、生活習慣病やフレイルの予防、早期発見に取り組みます ・がん検診の実施と受診勧奨を行い、早期発見・早期治療につなげます ・健診受診後のハイリスク該当者に対して、各種健康教育・個別相談を実施し、疾病予防と重症化予防に取り組みます ・医療・精密検査が必要な人に対して必ず医療機関を受診するよう勧奨します ・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・啓発に努めます ・脳卒中に関する知識(検脈やFASTなど)の普及に努めます ・地域の健康教室等を実施し、個々の身体機能に合わせた介護・フレイル予防に取り組みます ・予防接種の必要性を伝えます ・かかりつけ医の普及・定着に努めます 	健康増進課(名瀬) 国保年金課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利) 市民課(笠利) 高齢者福祉課(名瀬)

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
大島郡医師会	・関係機関と連携を取りながら、健康に関する普及啓発に努めます
奄美市歯科医師会	・口腔内の健全な状態が全身状態の基礎となるため定期的に健診を受けられるよう指導します
奄美薬剤師会	・かかりつけ薬局を持つよう呼びかけます ・服薬相談・健康相談を実施します
医療機関	・特定健診の普及に協力します ・各種健診に協力し、一人ひとりにあった支援や情報提供を行います
奄美市地域女性団体 連絡協議会	・健診（検診）の必要性を伝え、複合検診の受診チラシの配布と啓発活動を実施します ・複十字シール運動（結核撲滅募金活動）を推進します
奄美市民生委員児童委員 協議会連合会	・地域の人々に受診を促し、健康に対する意識の向上を図ります
奄美市老人クラブ 連合会	・特定健診等の受診を呼びかけます ・島唄・踊り・三味線の習熟等により健康の増進を図ります
奄美市食生活改善推進員 連絡協議会	・食生活改善推進員の活動を通じ、よい生活習慣・食習慣について啓発します
奄美市連合青年団	・年に1回は健康チェックを行います ・30代健診を受けるよう呼びかけます
健康づくり推進員	・健診（検診）の必要性を住民に伝えます ・地域住民の相談に対して自分の経験や知識を伝えたり、住民を誘って一緒に健診へ行きます ・イベントなどを活用し、健康に対する意識の向上を図ります
健康づくり自主グループ	・健康についての研修会を開催します
奄美市通り会連合会	・回覧板などで健診の情報を共有します
職場	・各種健診の受診を勧め、受診しやすい体制を整えます
びあリンク奄美	・こころの病気や生活習慣からくる心身の不調等について勉強会や出前講座を行います
地域活動支援センター ゆらい	・病気や障がいがある方も地域で充実した生活が送れるよう、地域交流の場の提供や相談、病院受診等の相談支援を行います
子育て支援センター	・相談業務がスムーズに行えるよう、専門機関とのネットワークを充実させます ・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します

関係機関・団体名	取組み内容
学校	<ul style="list-style-type: none"> ・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します ・学校健診を実施し、児童生徒の健康状態を把握します
保育所	<ul style="list-style-type: none"> ・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します ・基本的な生活習慣を身につけるよう啓発します ・生活リズムの大切さについて伝えます ・親が取り組みそうな方法を具体的に伝えます（子どもを寝かせるための環境づくり等）
名瀬保健所	<ul style="list-style-type: none"> ・10月を「かごしま健康イエローカードキャンペーン強化月間」に設定し、地域・職域・学域保健が連携・協働し、県民の健康増進のための普及啓発活動を実施します ・「職場の健康づくり賛同事業所」の登録拡大及びモデル事業所を支援し、職場ぐるみの健康づくりを推進します ・「女性の健康づくり協力店」の拡大を図り、女性の健康づくりを支援する環境づくりを推進します

コラム
Column

ご存知ですか？ “心原性脳塞栓症”

「**不整脈**」を放置していると、心臓で大きな血栓ができ、これが脳へ通じる大きな血管（動脈）を詰まらせてしまう**脳梗塞**です。脳梗塞の中でも**最も重症化しやすい病気**です。

○**予防のポイント 自分で脈を測ってみましょう！**

- ① 手首のあたりに指を当てて、
脈拍を感じる場所を見つける
- ② 脈の感覚が**不規則な場合は、不整脈**。（心房細動）
「トン・トン・ト・・・トン・ト・トトン」
⇒ **すぐ病院を受診しましょう！**



※特に、動悸・ふらつき、胸痛・胸部の不快感があるときは要注意！



行動目標

- ◆ 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た関わりをしよう

◆ 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。この時期は、不安になることも多いものですが、1人で抱え込まずに周囲の人の力を借りながら、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。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。メディアから入る言葉は一方的で、聞き取りが未発達な子供にとっては音の刺激が強いことがあります。また、外遊びの機会を奪い、人との関わり体験の不足を招きます。

泣いて助けを求める赤ちゃんに伝えてあげたり、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（家族）で協力しあいながら育てていく姿勢がますます大切になります。また、地域の方の協力や子育てサービスも上手にうけながら、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、子育てをサポートする体制が充実してきています。

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、周囲の人たちも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た関わりをしよう

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。また、十分に愛され、存在感を認められて育った子は、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。ふだんからたくさんのかかわりを経験させながら、子どもの頑張りを認め、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、肯定的な言葉でコミュニケーションをとるよう心がけましょう。特に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。周りの大人は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、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。

みんなであげす目標値

※他領域の指標と重複している項目を色づけ

指 標	対 象	現状値 (R1年度)	目標値 (R11年度)	
妊娠11週以内での妊娠の届出率	妊婦	91.8%	100%	
妊娠20週以降での妊娠の届出率	妊婦	1.8%	0%	
母親の出産年齢（10代妊婦の割合）	妊婦	1.8%	1.5%以下	
低出生体重児の割合	出生児	12.6% (H29年度)	10%以下	
子どもによく声かけをする割合	4か月児の保護者	98.7%	100%	
育児をととても大変だと感じている割合	4か月児の保護者	1.3%	現状維持	
子どもとふれあって遊んでいる割合	7か月児の保護者	98.9%	100%	
TV・DVDをつけている時間が2時間以内の割合	7か月児	29.6%	50%	
子どものことについて夫婦や家族とよく話をする割合	1歳6か月児	—	100%	
	3歳児	—	100%	
子育てが楽しいと思う割合	3歳児の保護者	98.9%	100%	
ゆったりした気分で子どもと過ごす時間がある割合	3歳児の保護者	91.1%	95%	
子どもの挑戦を待てる割合	3歳児の保護者	93.9%	95%	
近所や地域の人との交流の割合	1歳6か月児	26.3%	40%	
近所の人とあいさつや話をする割合 (よくある+時々ある)	中学2年生	86.3%	90%	
	高校2年生	85.8%	90%	
親が自分の話に耳を傾けてくれると感じる割合（よくある）	中学2年生	82.5%	85%	
	高校2年生	82.5%	85%	
自分の気持ちや意見をまわりの人に伝えることができる割合	中学2年生	男子	78.0%	90%
		女子	72.4%	
	高校2年生	男子	80.7%	90%
		女子	74.4%	
自分には良いところがあると思う割合	中学2年生	男子	43.1%	60%
		女子	32.7%	
	高校2年生	男子	43.3%	60%
		女子	39.1%	
困ったり、悩んだりした時に話せる人が身近にいる割合	中学2年生	男子	85.2%	95%
		女子	89.1%	
	高校2年生	男子	83.4%	95%
		女子	90.8%	

市民一人ひとりが取り組むこと

ライフステージ	心がけること
妊産婦期	<ul style="list-style-type: none"> ・新しい命の誕生を心待ちにし、夫婦で妊娠・出産について話し合います ・不安に感じるものがあたら、友達や家族、専門機関に相談するなど一人で抱え込まないようにします ・日頃から隣近所であいさつを交わすなど会話や交流をもちます ・家族、周囲の人の健康に関心をもち、声をかけ合います
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ・外で元気よく体を動かして遊ぶ機会を増やします ・親子で触れ合って楽しく遊びます ・子どものリズムにあわせた生活を心がけます ・日頃から隣近所であいさつを交わし、いろいろな行事に参加します ・子どもとの関わりにくさ・育てにくさなどを感じた時は一人で抱え込まないようにします ・年齢や子どもの個性・特性に応じた子どもの発育発達を理解します ・子どもの気持ちを受け止め、尊重します ・スマホに子守りをさせません ・2歳まではTVやDVDを見せないように心がけます ・家族、子育て中の親や子に関心をもち、声をかけ合います ・夫婦（家族）で子どものことをたくさん話し、一緒に子育てをします ・専門機関や子育てサービスを上手に利用します ・ほめ上手になり、子どもが自信をもつよう心がけます ・子どものサインを見逃さず、早目に対処します ・正しい情報を知り、生命や性の大切さを子どもに伝えます
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・日頃から隣近所であいさつを交わすなど会話や交流をもちます ・外で元気よく遊びます ・ゲームやスマートフォンを使うときはルールを守ります ・自分の好きなことや得意なことを見つけます ・ありのままの自分をだせる場をもちます ・自分なりの考えや意見をもち、表現できるようになります ・情報を選択できる力を身につけます（性・酒・たばこ） ・命の大切さや性に関する正しい知識を身につけ、自分も相手のことも大切にします ・悩み事があるときは、友達や家族などの信頼できる大人や専門機関に相談するなど一人で抱え込まないようにします ・子どもの気持ちを受け止め、尊重します

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころ

たばこ

アルコール

歯・口腔の健康

健康管理

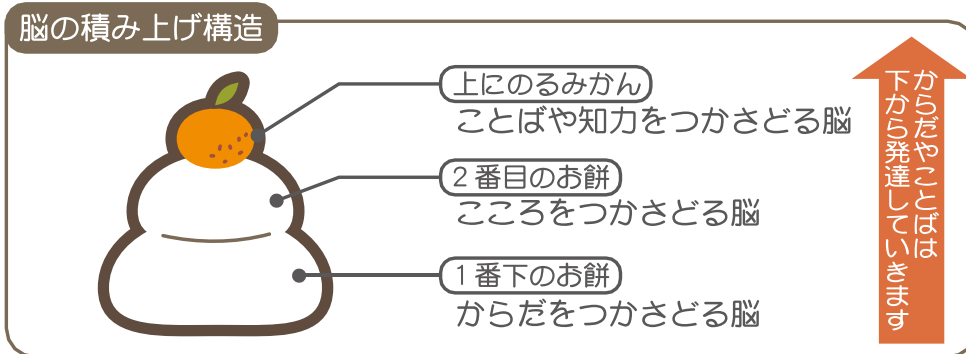
はぐくみ・育ち

つながり・支えあい

ライフステージ	心がけること
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・日頃から隣近所であいさつを交わすなど会話や交流をもちます ・子どもの話に耳を傾け、同じ目線がかかわります ・ほめ上手になり、子どもが自信をもつよう心がけます ・子どもへの気持ちを言葉に出して伝えます ・家族で過ごす時間を大切にします ・子どものサインを見逃さず、早目に対処します ・正しい情報を知り、生命や性の大切さを子どもに伝えます ・昔遊びを若い世代へ教え、一緒に遊びます ・地域で子どもの成長を見守ります ・祖父母は子育て世代のサポートをします

コラム
column

健やかな子どもの育ちには・・・



※ 1番下のお餅（からだづくり）が小さくないと、2段目のお餅（こころの育ち）はのせられません！



・まずは土台となるからだづくりが大切です。よく食べ、よく遊び、よく寝ること。そのためには規則正しい生活習慣が基本です！

・次はこころ育てのために、おもしろい体験、自分の気持ちがあわかってもらえる安心感、大好きな人がいる喜び、ホッとする時間を増やしましょう。



行政が取り組むこと

ライフステージ	取組み内容	担当課
妊産婦期	<ul style="list-style-type: none"> ・妊産婦期の不安や悩みに寄り添い、相談に応じることができるようになります。また、行政各課や医療機関、児童相談所と相互に情報交換し課題を共有し、必要な支援を行います（子育て世代包括支援センター） ・マタニティカフェなどを通し、妊娠・出産・産後の見通しがつき前向きに子育てへとつながるよう支援します。また産後うつに対しての周知も行います ・地域における見守り体制の充実に努めます（母子保健推進員・はぐくみ育ち見守り隊など） 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利)
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ・家族関係や子どもとの関係、しつけなど、子育てに関する悩みや不安を抱える保護者などの相談を受け、子育てが円滑にすすむよう支援します ・発育発達に支援が必要な子どもや、育てにくさなどによる育児不安がある保護者に対して、各専門職・関係機関と連携した支援を行います ・乳幼児健診や各教室で子供の生活習慣や触れ合うことの大切さ、メディアとの付き合い方について正しい情報を提供します ・地域における見守り体制の充実に努めます（母子保健推進員・はぐくみ育ち見守り隊など） ・保護者が楽しく子育て出来るよう支援します（ペアレントプログラム） 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利)
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・家族関係や子どもとの関係、しつけなど、子育てに関する悩みや不安を抱える保護者などの相談を受け、子育てが円滑にすすむよう支援します ・発育発達に支援が必要な子どもや、育てにくさなどによる育児不安がある保護者に対して、各専門職・関係機関と連携した支援を行います ・出前講座などを通し、生活習慣やメディアとの付き合い方、正しい性の情報、自分自身を大切にすることを伝えます 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利) 学校教育課(名瀬) 地域教育課(住用・笠利)
	<ul style="list-style-type: none"> ・地域における見守り体制の充実に努めます（母子保健推進員・はぐくみ育ち見守り隊など） ・保護者が楽しく子育て出来るよう支援します（ペアレントプログラム） 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利)
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・母親がゆとりのある子育てを行うために支援者であるじいじばあばおじおばを対象に子育て応援教室を開催します ・地域における見守り体制の充実に努めます 	健康増進課(名瀬) 市民福祉課(住用) いきいき健康課(笠利)

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころ

たばこ

アルコール

歯・口腔の健康

健康管理

はぐくみ・育ち

つながり・支えあい

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
医療機関	<ul style="list-style-type: none"> 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します 両親学級を工夫し仲間づくりのできる環境を提供します 妊産婦としっかり話せる環境づくりに努めます 虐待を疑った場合は、適切な相談機関に相談・連絡します
地域（自治会連合会）	<ul style="list-style-type: none"> 地域全体で子どもを見守り、育てます ふだんから声かけやあいさつをして、地域で見守っていきます 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ります
奄美市食生活改善推進員 連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> 郷土料理を普及します 地域において講習会等を行い、料理を作る楽しさを伝えます
健康づくり推進員 はぐくみ育ち見守り隊	<ul style="list-style-type: none"> ふだんから声かけやあいさつをして、地域で見守っていきます
ファミリーサポート センター	<ul style="list-style-type: none"> 市民が互いに支え合うファミリーサポート事業を実施します
保育所・幼稚園 子育て支援センター	<ul style="list-style-type: none"> 乳幼児期に生活リズムを確立するよう支援します 身近な相談の場を提供します 地域との交流や保育所開放の推進を図ります 保育サービスを充実します 触れ合い遊びなどを通して、親子が触れ合うことの大切さや喜びを伝えていきます 虐待を疑った場合は、適切な相談機関に相談・連絡します 保護者が楽しく子育て出来るよう支援します (ペアレントプログラムの推奨)
学校	<ul style="list-style-type: none"> 小学校から継続した性教育、喫煙予防教育をし、正しい情報を伝えます 保護者が性、酒、たばこについて考える機会をつくります 講師(専門分野の人)との連携をもちます 家庭と連携をとり、子どもの変化に早目に対応します 保護者の相談できる場をつくります 食農教育を推進します 家庭科の教育に力を入れます 地域行事への参加を促します 生活リズム、メディアとの付き合い方について把握し、正しい情報を伝えます 虐待を疑った場合は、適切な相談機関に相談・連絡します
名瀬保健所	<ul style="list-style-type: none"> 発達に問題のある乳幼児またはそのおそれのある乳幼児等に対して、早期に専門的支援を行うほか、必要に応じて療育施設及び療育ケアの紹介を行います



行動目標

- ◆楽しみをもって、いきいきと過ごそう
- ◆お互いを思いやりながら、声をかけあい支えあおう
- ◆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、いきいきとした毎日をすごしましょう。

◆お互いを思いやりながら、声をかけあい支えあおう

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じ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、障がいや認知機能の低下があっても、住み慣れた地域の中で安心して暮らすことができるように、お互いに声をか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、伝統行事や食文化、また豊富な経験や昔ながらの知恵などを、子や孫、周りの人に伝えていきましょう。

一人ひとりが身近な地域に関心を向け、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。

みんなをめざす目標値

※他領域の指標と重複している項目を色づけ

指 標	対 象		現 状 (R1年度)	目 標 値 (R11年度)
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	75.8%	80%
		女性	88.1%	現状維持
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	59.5%	現状維持
		女性	51.4%	60%
	壮年期	男性	52.6%	70%
		女性	54.1%	70%
行事や集まりに参加している人の割合	高齢期	男性	59.2%	65%
		女性	68.8%	75%
趣味や楽しみを持っている人の割合	高齢期	男性	78.3%	80%
		女性	76.7%	
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	73.9%	80%
		女性	86.9%	現状維持
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	69.0%	現状維持
		女性	56.2%	60%
	壮年期	男性	60.0%	70%
		女性	70.1%	現状維持
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	57.3%	65%
		女性	71.6%	75%
地域や家庭の中で、何らかの役割がある割合	高齢期	男性	60.5%	70%
		女性	80.7%	85%
住民主体の通いの場の数	高齢期		68か所	80か所

対象 青年期：20～39歳 壮年期：40～64歳 高齢期：65歳以上

市民一人ひとりが取り組むこと

ライフステージ	心がけること
妊産婦期	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や地域の人たちとあいさつを交わします
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や地域の人たちとあいさつを交わします
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や地域の人たちとあいさつを交わします ・認知症に関する正しい知識を学びます ・昔ながらの行事に参加し、伝統文化を学びます ・マナーを守って島の自然を大切にします ・地域の集まりに積極的に参加します
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や地域の人たちとあいさつを交わします ・家族や周囲の健康に関心を持ちお互いの体をいたわり合います ・家庭や地域の中で役割をもち、それぞれができることを尊重します ・地域のつながりを大切にして声をかけ合い支え合います ・認知症に関する正しい知識を身につけます ・地域の集まりや学校行事に積極的に参加します ・住みよい地域づくりについて考える機会をもち、自分ができることから始めます ・昔ながらの行事に参加し、伝統文化を学びます ・マナーを守って島の自然を大切にします
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・趣味や楽しみを持ち、いきいきと生活します ・家族や地域の人たちとあいさつを交わします ・地域のつながりを大切にして声をかけ合い支え合います ・家庭や地域の中で役割をもち、それぞれができることを尊重します ・認知症に関する正しい知識を身につけます ・地域の集まりに誘い合って積極的に参加します ・住みよい地域づくりについて考える機会をもち、自分ができることから始めます ・マナーを守って島の自然を大切にします ・子どもや孫に伝統や文化の話をします

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころ

たばこ

アルコール

歯・口腔の健康

健康管理

はぐくみ・育ち

つながり・支えあい

行政が取り組むこと

ライフステージ	取組み内容	担当課
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> 認知症サポーター養成講座を実施します 	高齢者福祉課(名瀬)
	<ul style="list-style-type: none"> 障がい者や子どもなど配慮が必要な人も参加しやすいようなイベントや各種講座を実施します 	全課
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> 地域における見守り体制の構築を推進します 住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けるために、地域の支えあい活動について推進します 認知症サポーター養成講座を実施します 認知症高齢者等支援ボランティアを養成し、活動の支援をします 	高齢者福祉課(名瀬) 市民福祉課(任用) いきいき健康課(笠利)
	<ul style="list-style-type: none"> 島唄や八月踊りなどの島の伝統文化を継承する公民館講座を行います 	生涯学習課(名瀬) 地域教育課(任用・笠利)
	<ul style="list-style-type: none"> 障がい者や妊婦・子どもなど配慮が必要な人も参加しやすいようなイベントや各種講座を実施します 	全課
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> シルバー人材センター等を活用し、高齢期になっても自分の能力を活かせるような体制を構築します 住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けるために、地域の支えあい活動について推進します 認知症サポーター養成講座を実施します 認知症高齢者等支援ボランティアを養成し、活動の支援をします 地域健康教室等の支援を行います 各種団体(老人クラブ・婦人会等)の地域活動が継続できるよう支援を行います 住民一人ひとりが自分らしい生活の実現するために、関係機関の連携(医療・福祉・介護)を図ります 	高齢者福祉課(名瀬) 市民福祉課(任用) いきいき健康課(笠利)
	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者のニーズに応じた公民館講座を実施し、生きがいのある場を提供します 島唄や八月踊りなどの島の伝統文化を継承する公民館講座を行います 	生涯学習課(名瀬) 地域教育課(任用・笠利)
	<ul style="list-style-type: none"> 安心して相談できる体制を確立し、相談窓口の周知に努めます 公共施設や道路のバリアフリー化を推進します 障がい者や高齢者など配慮が必要な人も参加しやすいようなイベントや各種講座を実施します 	全課

関係機関・団体が取り組むこと

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころ

たばこ

アルコール

歯・口腔の健康

健康管理

はぐくみ・育ち

つながり・支えあい

関係機関・団体名	取組み内容
地 域 (自治会連合会)	<ul style="list-style-type: none"> ・住みよい地域づくりについて考える機会を持ちます ・みんなが地域の活動に参加しやすくします ・高齢者の知恵や能力を地域に生かします ・地域活動のリーダーを発掘します ・地域活動をアピールします ・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ます ・地域ぐるみで、マナーを守って島の自然を大切にします ・地域の支えあい活動を推進します
奄美市地域女性団体 連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者見守り訪問活動を行います
奄美市民生委員 児童委員協議会連合会	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の住民を対象に見守り訪問を行い、相談を受け、必要な支援を受けられるよう専門機関へつなげます
奄美市老人クラブ連合会	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・定期的な老人クラブの集会を実施しグラウンドゴルフやレクリエーション等で交流を図ります ・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 ・健康づくりや介護予防活動を行い、いつまでも楽しく生きがいを持って生活できるよう推進します ・チャリティイベント「ゆらいまショー」の開催や施設の慰問などの活動を通し、高齢者の生きがいづくりを推進します ・全体交流会を実施し、会員同士の交流を図ります
食生活改善推進員 連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> ・お向かいさん・お隣さん活動を通して、地域住民との交流を深めます
地域支え合い協議体	<ul style="list-style-type: none"> ・住民同士の支え合い活動の仕組みづくりに取り組みます ・いつまでも住み慣れた地域で生きがいを持って生活できるよう地域の中の居場所づくりに取り組みます ・安心して地域で生活ができるように、地域の中での見守り活動の体制づくりをします
健康づくり推進員	<ul style="list-style-type: none"> ・ふだんから声かけやあいさつをして、住民との交流を深めます
健康づくり 自主グループ	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の人が参加しやすい居場所として、健康づくりや介護予防を通して、いつまでも楽しく生きがいを持って生活できるよう推進します
奄美市通り会連合会	<ul style="list-style-type: none"> ・「まちゼミ」等の住民同士が交流できるイベントを開催します

関係機関・団体名	取組み内容
保育所・幼稚園・学校	<ul style="list-style-type: none"> ・地域との交流を推進します
名瀬保健所	<ul style="list-style-type: none"> ・「かごしま食の健康応援店」「職場の健康づくり賛同事業所」「たばこの煙のないお店」など、健康づくりに関する活動の取り組みや自発的に情報発信を行う企業登録数の増加を図ります



第6章 計画の推進

6 計画の推進

1 計画の推進体制

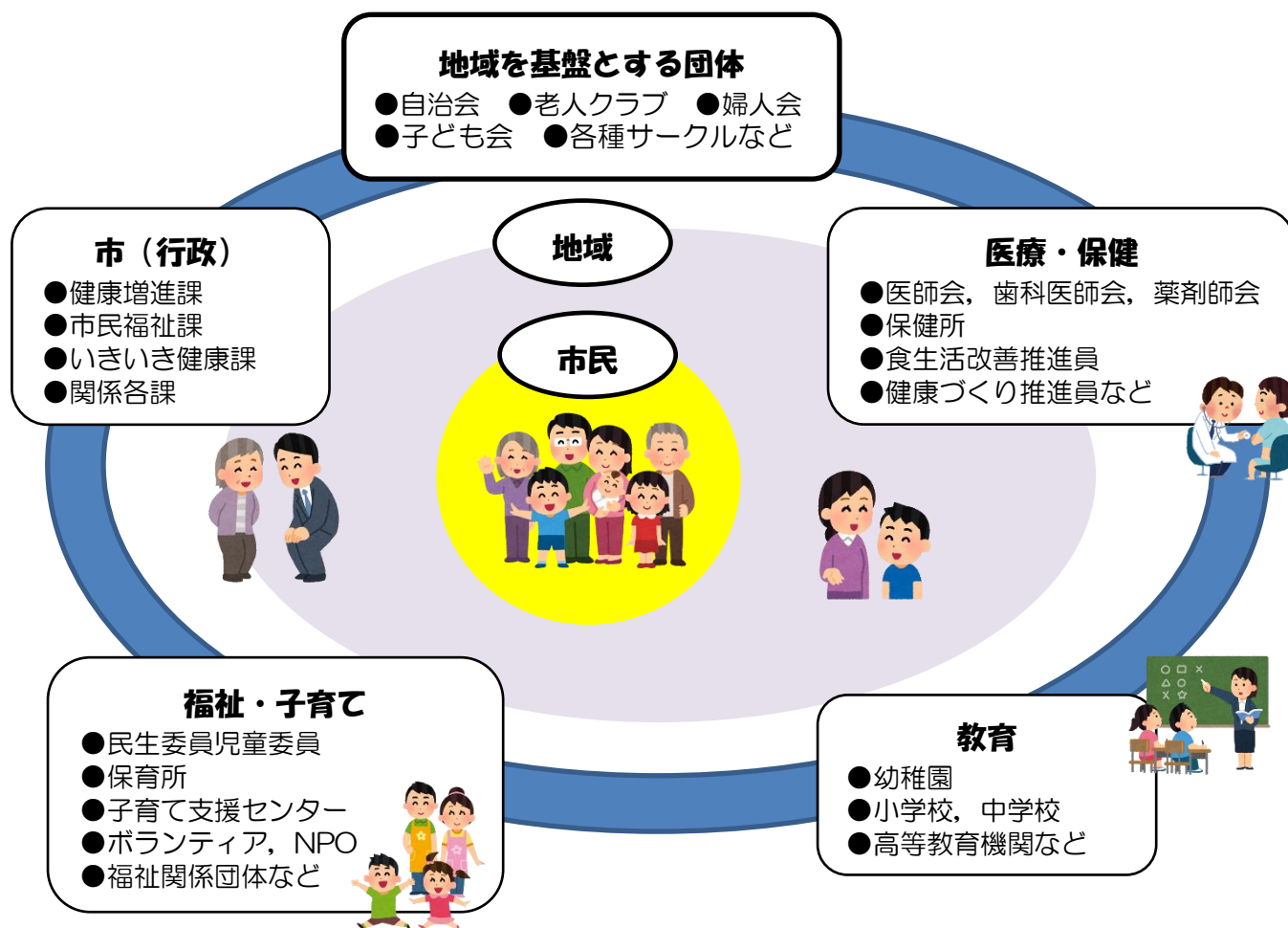
健康づくりは、市民一人ひとりが自分の健康づくりに主体的に取り組む事が基本となります。そうした市民の取組みを市（行政）、家庭や地域、学校、関係機関など社会全体で一体的に推進するものとします。

(1) 計画の周知

健康づくりの主役である市民一人ひとりに理解，認識を深めてもらうため，広報誌やホームページへの掲載や概要版の作成・配布などを行い，計画の周知に努めます。

(2) 市（行政）・市民・関係団体等との協働

本計画の推進にあたっては，市民，市（行政），地域，関係機関がそれぞれの役割をもち，相互の連携や協働によって推進するものとします。



2 計画の評価

本計画の推進にあたっては、令和6年度に数値目標の達成状況について、既存データやアンケート調査等により中間評価を行い「ワーキンググループ部会」及び「策定委員会」において検討・協議を行います。

また、本計画の最終年度である令和11年度に最終評価を行います。

庁内においても、関係各部署と連携、調整を図り、計画の進行状況の確認および評価を行います。

3 計画策定の経緯

平成31年2月～令和元年9月	健康づくりに関するアンケートの実施
令和元年7月29日	策定委員会・ワーキンググループ合同研修会
令和元年9月～11月	母子・成人ワーキンググループでの検討（各3回）
令和元年11月～令和2年1月	計画素案の作成
令和2年1月29日	第1回策定委員会
令和2年2月19日	第2回策定委員会
令和2年2月25日～3月13日	パブリックコメントの実施
令和2年3月	計画の答申
令和2年4月	計画の公表

(1) 策定委員会に関する経緯

令和元年7月29日 策定委員会・ワーキンググループ 合同研修会	<ul style="list-style-type: none">① 委嘱状交付② 健康増進計画について③ 計画策定のスケジュールについて④ 奄美市の現状について⑤ グループワーク 「健康で長寿を謳歌するまちづくりを目指して、 私たちができること」
第1回 令和2年1月29日	<ul style="list-style-type: none">① 策定委員長・副委員長選出② 市長から策定委員長への諮問③ 健康増進計画の概要について④ 奄美市の現状と1次計画の評価と課題について⑤ 施策の展開について
第2回 令和2年2月19日	<ul style="list-style-type: none">① 骨子案の修正箇所について② 第1章・第4章・第6章について③ 今後のスケジュールについて

(2) ワーキンググループ母子部会に関する経緯

<p>令和元年7月29日 策定委員会・ワーキンググループ 合同研修会</p>	<p>① 委嘱状交付 ② 健康増進計画について ③ 計画策定のスケジュールについて ④ 奄美市の現状について ⑤ グループワーク 「健康で長寿を謳歌するまちづくりを目指して、 私たちができること」</p>
<p>第1回 令和元年9月17日</p>	<p>① 「健康あまみ21」について概要説明 ② 自己紹介 ③ 協議 現状値，目標値から見えてくる課題及び今後の取組みについて，「市民一人ひとりが取り組むこと」「行政が取り組むこと」「関係機関が取り組むこと」の視点で協議 (領域：はぐくみ・育ち，休養こころ，健康管理，歯・口腔の健康)</p>
<p>第2回 令和元年10月16日</p>	<p>① 協議 現状値，目標値から見えてくる課題及び今後の取組みについて，「市民一人ひとりが取り組むこと」「行政が取り組むこと」「関係機関が取り組むこと」の視点で協議 (領域：栄養・食生活，身体活動・運動，たばこ，アルコール)</p>
<p>第3回 令和元年11月18日</p>	<p>① 協議 ・各関係機関が取り組むことについて ・行動目標，目標値の設定について ② 部会長の選出</p>

(3) ワーキンググループ成人部会に関する経緯

<p>令和元年7月29日 策定委員会・ワーキンググループ 合同研修会</p>	<p>① 委嘱状交付 ② 健康増進計画について ③ 計画策定のスケジュールについて ④ 奄美市の現状について ⑤ グループワーク 「健康で長寿を謳歌するまちづくりを目指して、 私たちができること」</p>
<p>第1回 令和元年9月19日</p>	<p>① 「健康あまみ21」について概要説明 ② 自己紹介 ③ 協議 現状値，目標値から見えてくる課題及び今後の取組みについて，「市民一人ひとりが取り組むこと」「行政が取り組むこと」「関係機関が取り組むこと」の視点で協議 (領域：身体活動・運動，栄養・食生活，健康管理， 歯・口腔の健康)</p>
<p>第2回 令和元年10月25日</p>	<p>① 協議 現状値，目標値から見えてくる課題及び今後の取組みについて，「市民一人ひとりが取り組むこと」「行政が取り組むこと」「関係機関が取り組むこと」の視点で協議 (領域：つながり・支えあい，休養こころ，アルコール， たばこ)</p>
<p>第3回 令和元年11月25日</p>	<p>① 協議 ・各関係機関が取り組むことについて ・行動目標，目標値の設定について ② 部会長の選出</p>

4 アンケート調査及び回収状況

調査対象者	配布数	回収数	回収率	調査方法	調査時期
妊婦	193 人	193 人	100%	4 か月児健診, 7 か月児健康相談にて配布回収	平成 31 年 2 月～令和元年 6 月
4 か月児保護者 7 か月児保護者	208 人	208 人	100%	乳幼児健診にて配布回収	
1 歳 6 か月児保護者	158 人	158 人	100%		
3 歳 5 か月児保護者	145 人	145 人	100%		
就学前	997 人	285 人	28.6%	郵送による配布回収 (無作為抽出)	令和元年 8 月 7 日～ 令和元年 8 月 24 日
就学児	1285 人	368 人	28.6%		
中学 2 年生	369 人	369 人	100%	各学校にて配布回収 (奄美市内中学校・高校)	令和元年 7 月～ 令和元年 9 月
高校 2 年生	396 人	396 人	100%		
20～64 歳	2,600 人	531 人	20.4%	郵送による配布回収 (無作為抽出)	令和元年 8 月 7 日～ 令和元年 8 月 24 日
65 歳以上	900 人	345 人	38.3%		

5 「健康あまみ21（第2次）」策定委員会委員名簿

◎委員長 ○副委員長（順不同，敬称略）

所属		氏名
1	大島郡医師会奄美支部長	徳田 英弘
2	あまみ商工会事務局長	島名 享
3	大島児童相談所長	池田 洋一
4	群島連合校長協会常任委員	今村 典盟
5	大島支庁保健福祉環境部長兼名瀬保健所長	松岡 洋一郎
6	奄美市歯科医師会会長	畠 義一郎
7	奄美薬剤師会会長	岡村 芳和
8	奄美市保健福祉部長	○奥田 敏文
9	社会福祉法人三環舎理事長	向井 扶美
10	奄美市食生活改善推進員連絡協議会会長	時 峯子
11	生活支援コーディネーター	◎塩崎 博成
12	一般公募	押川 喜美子
13	一般公募	市田 ユカリ

6 「健康あまみ21（第2次）」ワーキンググループ部会名簿

(1) 母子部会

○部会長（順不同，敬称略）

所属		氏名
1	健康づくり推進員（名瀬総合支所）	上原 ゆかり
2	健康づくり推進員（住用総合支所）	河野 京子
3	いきいき健康リーダー推進員（笠利総合支所）	丸田 幾代
4	子育て支援センター	○且 博代
5	母親代表	川畑 倫子
6	保育所所長代表（保育士）	白濱 律子
7	健康づくり推進員（食生活担当）	亀井 いつ代
8	県立大島病院産婦人科看護師長	野元 美穂
9	養護教諭代表	保枝 理恵

(2) 成人部会

○部会長（順不同，敬称略）

所属		氏名
1	健康づくり自主グループ代表	渡 祥子
2	健康づくり推進員（食生活担当）	元 信子
3	健康づくり推進員（名瀬総合支所）	東郷 はるみ
4	健康づくり推進員（住用総合支所）	松下 律子
5	いきいき健康リーダー推進員（笠利総合支所）	村田 和子
6	奄美地区障がい者等基幹相談支援センターぴありんく奄美	大津 敬
7	奄美市民生委員児童委員協議会連合会	河野 幸代
8	奄美市地域女性団体連絡協議会	川口 君美代
9	奄美市連合青年団（住用地区）	川井 慶宣
10	奄美市連合青年団（笠利地区）	川口 竜之介
11	奄美市老人クラブ連合会女性部長	松元 絹代
12	奄美大島商工会議所	川口 智範
13	奄美市通り会連合会会長	惠 枝美
14	自治会代表	○山下 茂樹



健康づくりは、みんなが主役



奄美市公式キャラクター
コトネ

健康あまみ21(第2次)

～でい、まーじんま ゆいの心しい どうくさ しいしよるや～



令和2年3月

制作	奄美市健康増進課
住所	〒894-8555 鹿児島県奄美市名瀬幸町 25-8
TEL	0997-52-1111(代)
FAX	0997-52-1001(代)
H P	https://www.city.amami.lg.jp/
E-mail	kenko@city.amami.lg.jp