



## 参 考 資 料



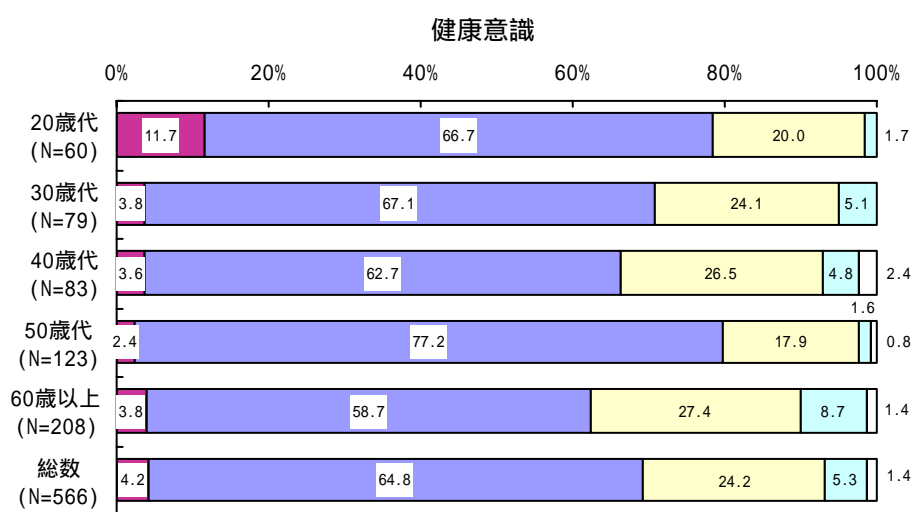
島本町健康意識調査の結果概要.....	45
健康しまもと21についての諮問.....	79
健康しまもと21についての答申.....	80
平成16年度住民福祉審議会委員名簿.....	81
健康しまもと21ワーキングチーム会議委員名簿.....	82
健康しまもと21の策定経過.....	83
用語解説.....	84

## 島本町健康意識調査の結果概要

### 1. 健康意識

#### (1) 健康状態

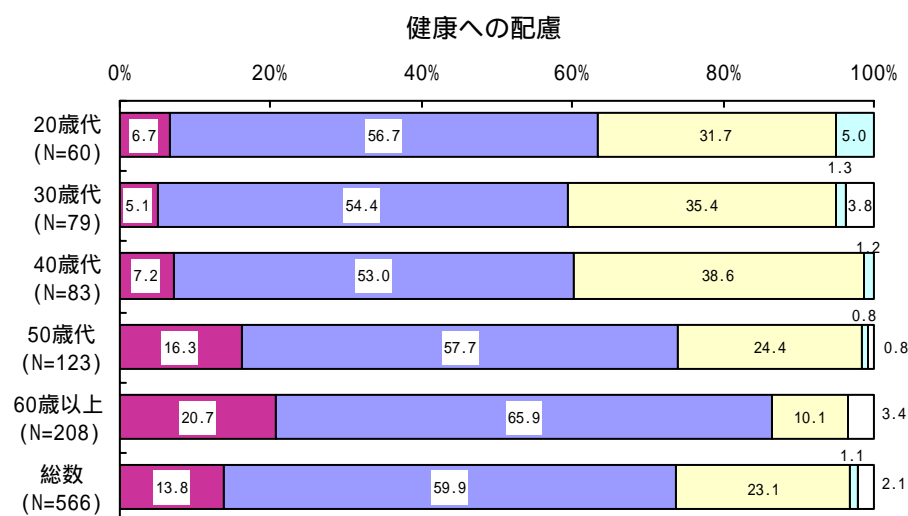
自分の健康状態について、「健康である」あるいは「とても健康である」と答えた人は69.0%です。年代別にみると、この割合は50歳代が79.6%と最も高くなっています。



■ とても健康である □ 健康である □ あまり健康でない □ 健康でない □ 無回答  
資料：島本町健康意識調査（以下、特記なき場合は同じ）

#### (2) 健康への配慮

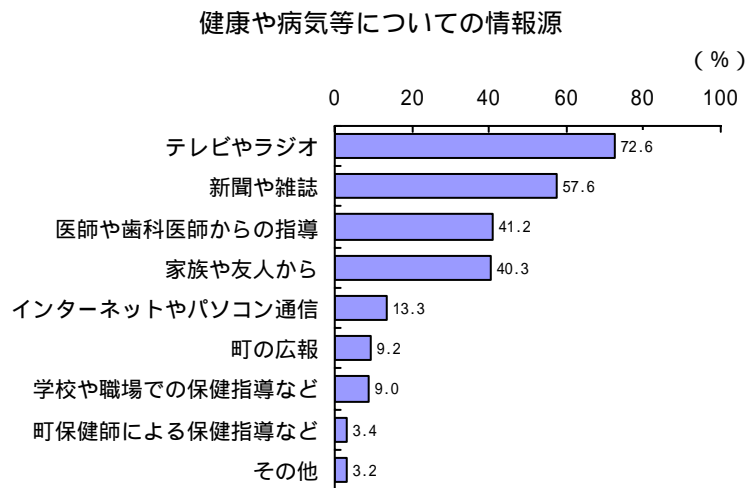
日頃から健康に気をつけている人の割合は73.7%です。年代別にみると、50歳代からその割合が高くなり、60歳以上では86.6%になっています。



■ よく気をつけている □ 気をつけている □ あまり気をつけていない □ 気をつけていない □ 無回答

### (3) 健康や病気等についての情報源

健康や病気等についての情報源は、「テレビやラジオ」が72.6%と最も多く、次いで「新聞や雑誌」(57.6%)、「医師や歯科医師からの指導」(41.2%)、「家族や友人から」(40.3%)となっています。



(複数回答)  
N=566

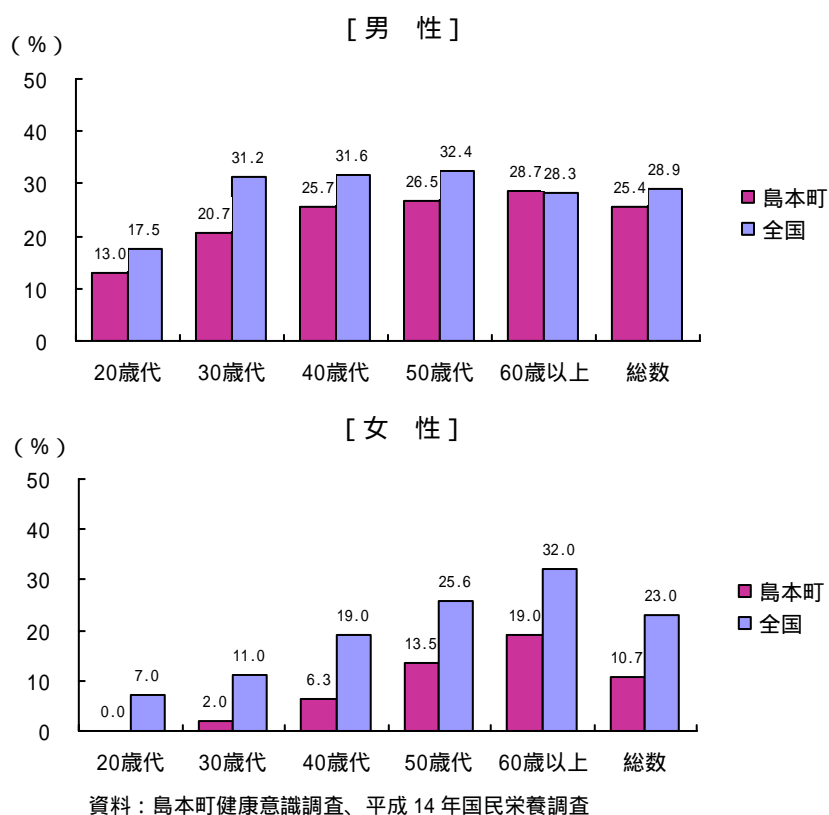
## 2. 栄養・食生活

### (1) 体重

#### a. 肥満の人の割合

肥満の人の割合は男性 25.4%、女性 10.7%と全国(男性 28.9%、女性 23.0%)を下回っています。特に女性は全ての年代で全国よりも低い水準となっています。年代別では、男女ともに、年代が上がるにつれて肥満の人の割合が高くなる傾向があります。

肥満の人(BMI 25)の割合



#### 用語の説明

BMI (Body Mass Index) : 体重(kg) / [身長(m)]<sup>2</sup>

男女とも20歳以上BMI = 22を標準とし、肥満の判定基準は下表のとおりです。

判定	低体重(やせ)	普通	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上

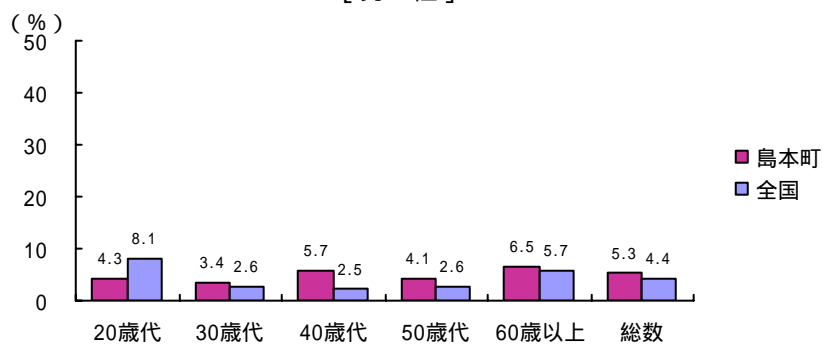
(「日本肥満学会(2000年)による肥満の判定基準」より)

b. 低体重（やせ）の人の割合

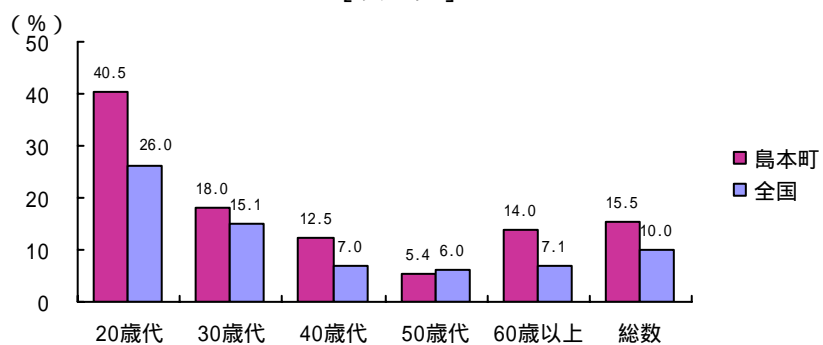
低体重（やせ）の人の割合は、男性が 5.3%、女性が 15.5%と全国（男性 4.4%、女性 10.0%）を上回っています。特に女性の 20 歳代では 40.5%と高くなっています。

低体重（やせ）の人(BMI < 18.5)の割合

[男性]



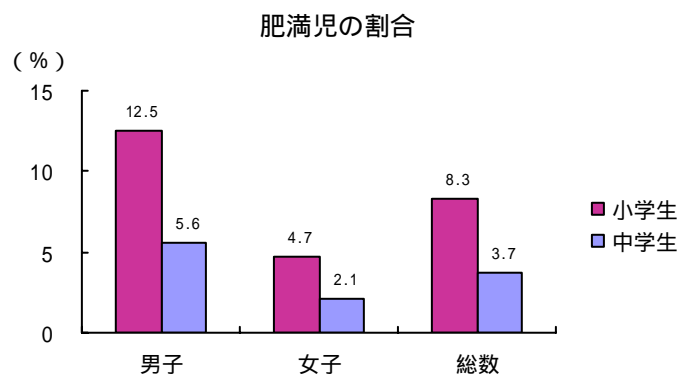
[女性]



資料：島本町健康意識調査、平成 14 年国民栄養調査

c .〔学齡期〕肥満児の割合

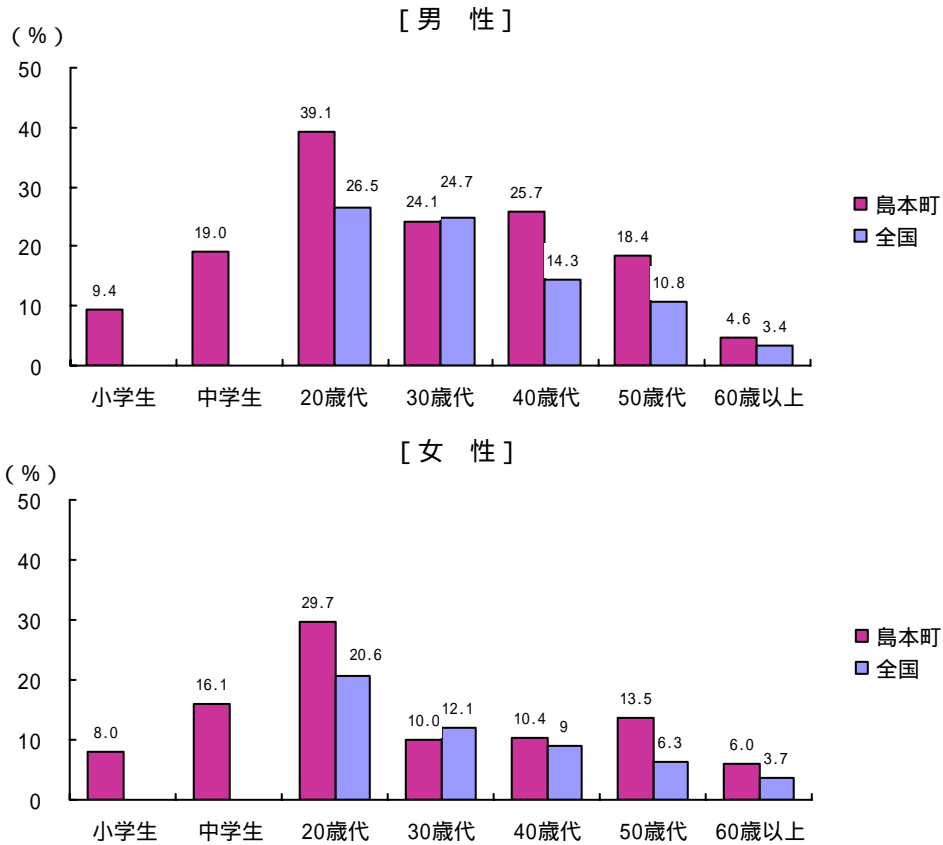
肥満児（日比式による標準体重の20%以上）の割合は小学生が8.3%、中学生が3.7%です。男女別にみると、小学生の男子が12.5%と高い水準となっています。



(2) 朝食欠食率

朝食欠食率は小学生、中学生では低い水準ですが、成人期では全国よりも高くなっています。特に20歳代が男女ともに高く、男性で39.1%、女性で29.7%となっています。

朝食欠食率



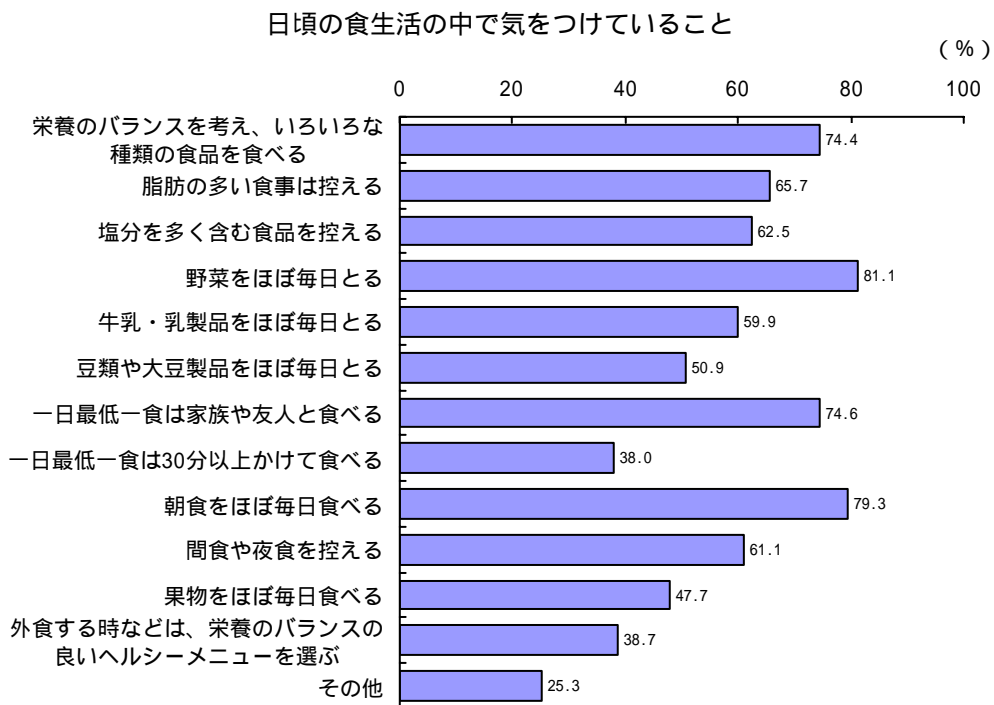
資料：島本町健康意識調査、平成14年国民栄養調査

### (3) 食生活全般

#### a. 日頃の食生活の中で気をつけていること

「野菜をほぼ毎日とるようにしている」(81.1%)、「朝食をほぼ毎日食べるようにしている」(79.3%)、「栄養のバランスを考え、いろいろな種類の食品を食べる」(74.4%)が上位3項目となっています。

一方、割合が低い項目は、「一日最低一食は、30分以上かけて食べるようにしている」(38.0%)、「外食する時は、栄養のバランスの良いヘルシーメニューを選ぶように心がけている」(38.7%)、「果物をほぼ毎日食べるようにしている」(47.7%)となっています。

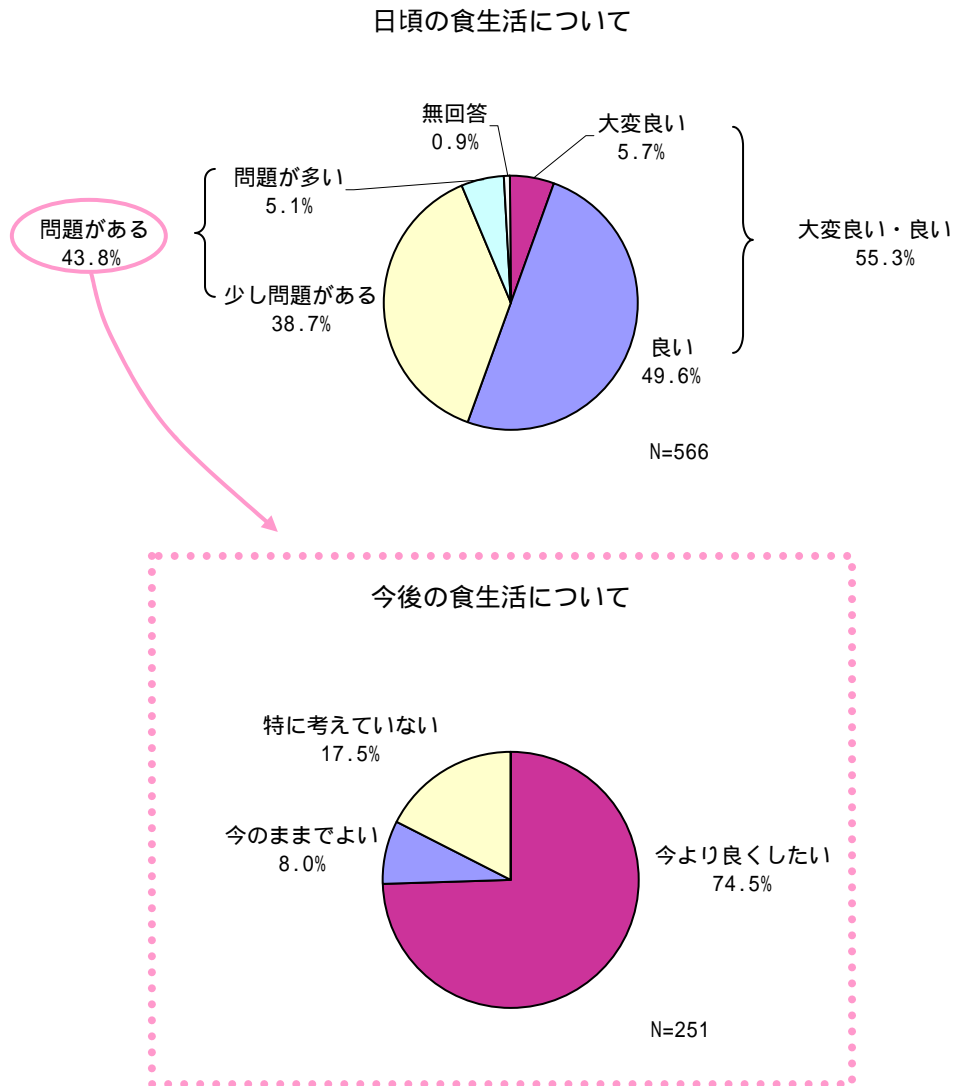


(複数回答)

N=566

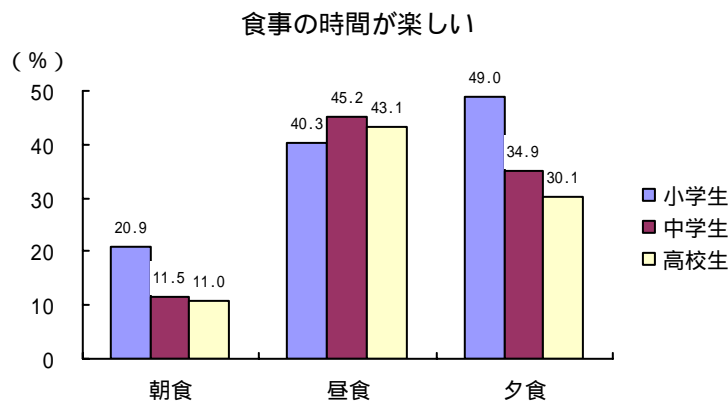
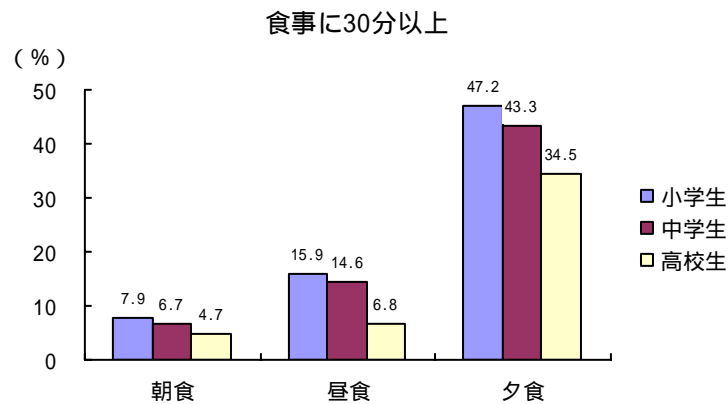
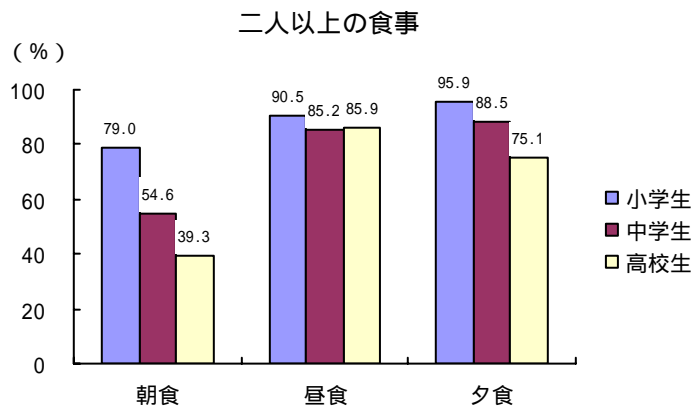
b. 日頃の食生活について

「大変良い」もしくは「良い」と答えた人は 55.3%を占めています。日頃の食生活に問題があると思う人は 43.8%で、そのうち 74.5%は今後改善したいと考えています。



c.〔学齢期〕食事の状況

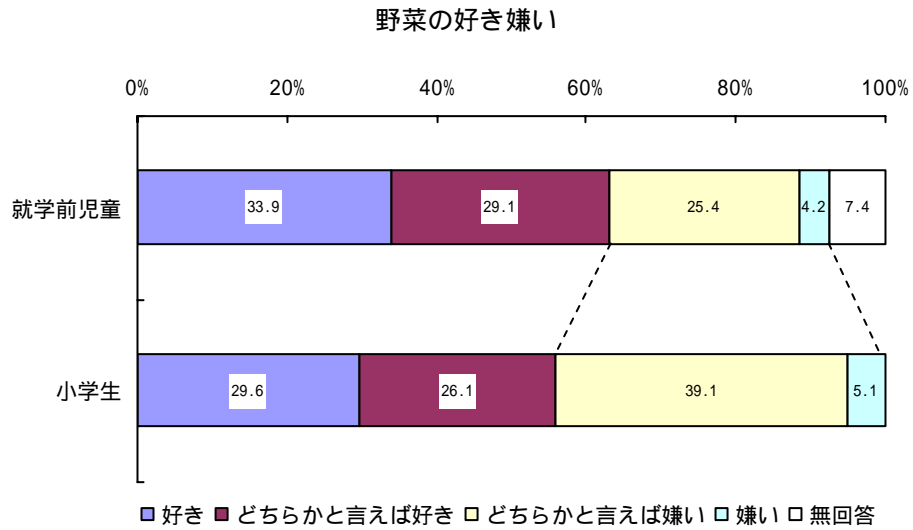
二人以上で食事をした児童・生徒の割合は、小学生では朝食で約8割、昼食・夕食では9割超ですが、中学生、高校生になるにつれて、朝食及び夕食で大きく減少しており、“孤食”が増えていることがうかがえます。また、30分以上かけて食事を摂る人の割合や食事の時間を楽しいと答えた人の割合は夕食では比較的高い水準ですが、やはり中学生、高校生になるにつれて減少しています。



資料：しまもとの教育（平成15年度）（保健部会アンケートより抜粋）

d .〔学齢期〕栄養摂取の状況

子どもが野菜を「どちらかと言えば嫌い」もしくは「嫌い」と答えた保護者の割合は、就学前児童では29.6%ですが、小学生では44.2%に上昇します。

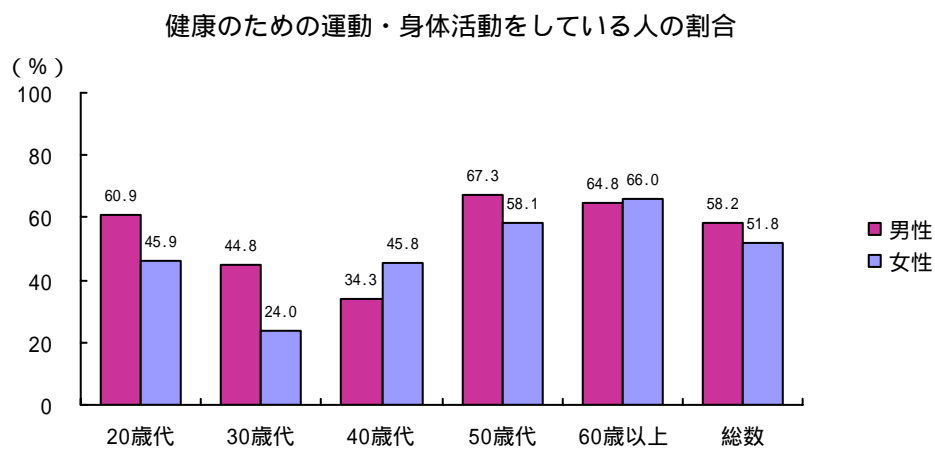


資料：次世代育成支援に関するニーズ調査

### 3. 運動・身体活動

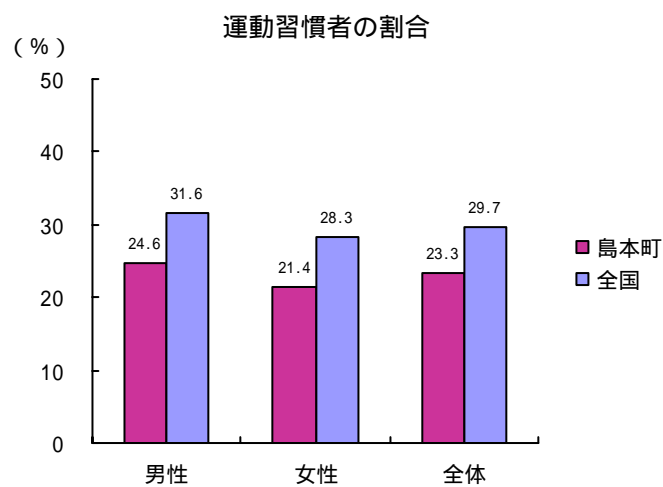
#### (1) 健康のための運動・身体活動

日頃から健康のために意識的に身体を動かしたり、運動をしたりしている人の割合は男性が58.2%、女性が51.8%です。年代別にみると、最も低いのは男性が40歳代(34.3%)、女性が30歳代(24.0%)、最も高いのは男性が50歳代(67.3%)、女性が60歳以上(66.0%)となっています。



#### (2) 運動習慣者

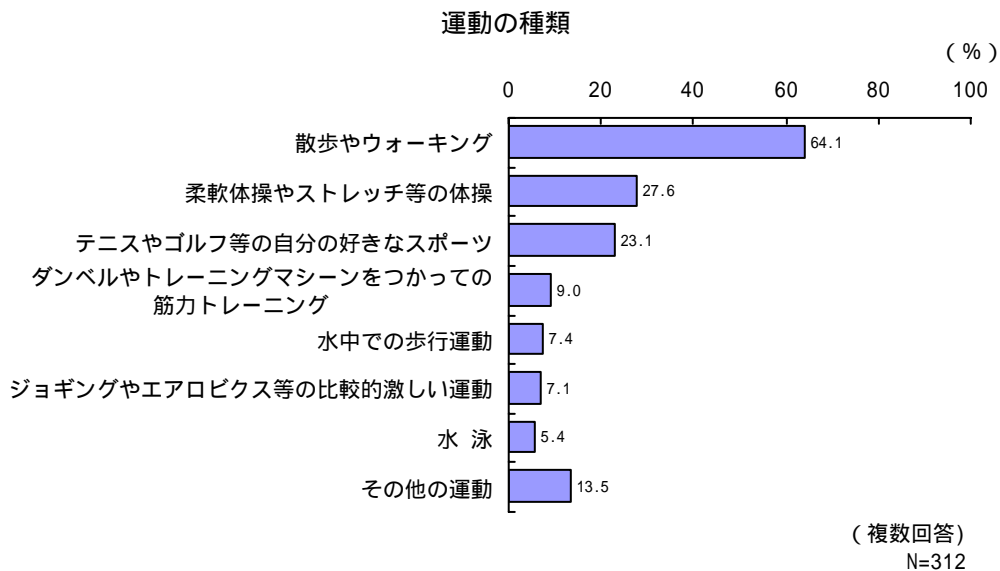
運動習慣のある人(運動を週2回以上、1回30分以上、1年以上継続している人)の割合は23.3%と全国の29.7%を下回っています。



資料：島本町健康意識調査、平成14年国民栄養調査

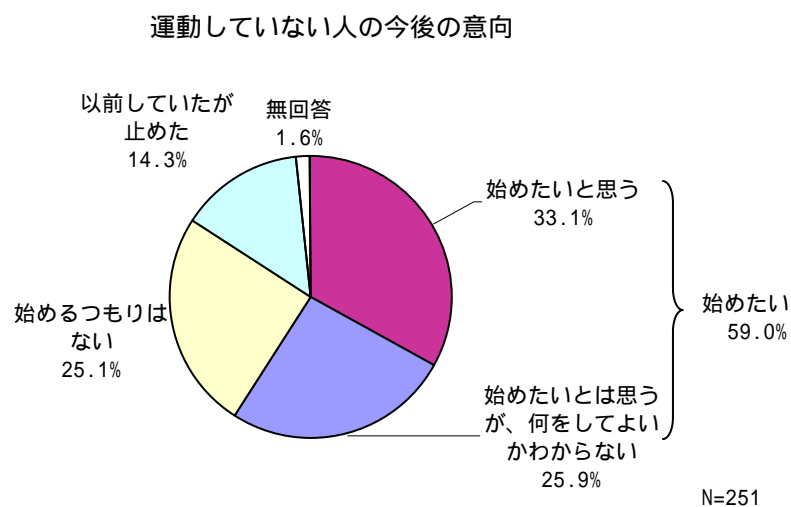
### (3) 運動の種類

運動の種類では、「散歩やウォーキング」が64.1%と最も多く、次いで「柔軟体操やストレッチ等の体操」(27.6%)、「テニスやゴルフ等の自分の好きなスポーツ」(23.1%)となっています。



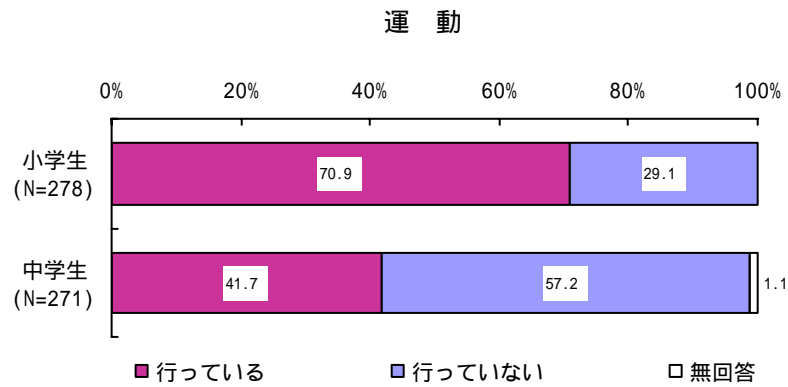
### (4) 運動をしていない人の今後の意向

現在、運動をしていない人の今後の意向については、「始めたいと思う」が33.1%と最も多い回答となっています。これと「始めたいと思うが、何をしてもいいかわからない」(25.9%)を合わせると、運動を始めたいと思っている人が約6割を占めています。



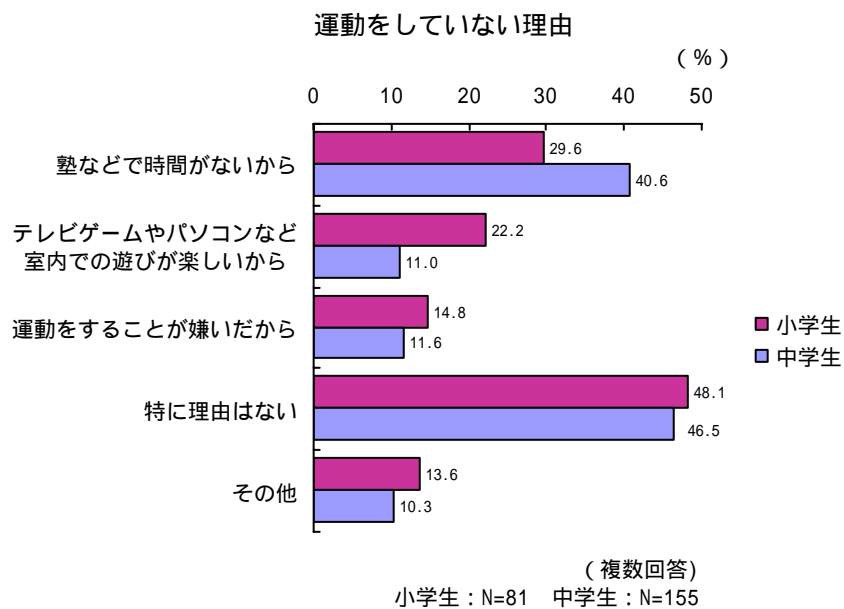
(5)〔学齢期〕運動をしている人の割合

1回30分以上の運動を週2回以上行っている児童・生徒の割合は小学生では70.9%ですが、中学生は41.7%と小学生に比べ低くなっています。



(6)〔学齢期〕運動をしていない理由

運動をしていない理由としては、小中学生ともに「特に理由はない」がほぼ半数を占め、次いで「塾などで時間がないから」(小学生29.6%、中学生40.6%)となっています。



#### 4. 休養・こころの健康づくり

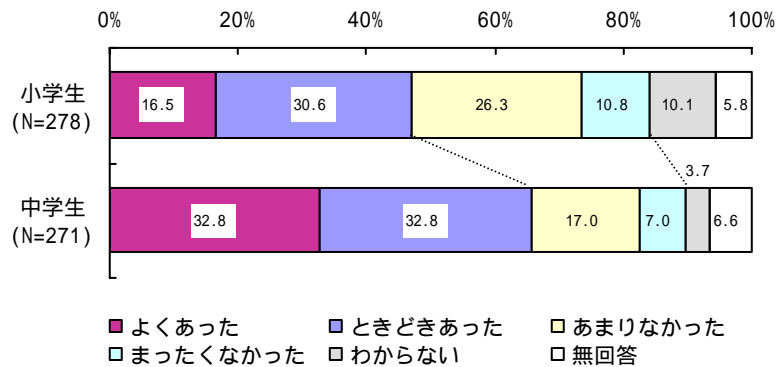
##### (1) 悩みやストレスの状況

悩みやストレスについて「よくあった」あるいは「ときどきあった」と答えた児童・生徒の割合は小学生で 47.1%ですが、中学生では 65.6%と多くなります。一方、「あまりなかった」あるいは「まったくなかった」は小学生の 37.1%から中学生では 24.0%へと少なくなります。

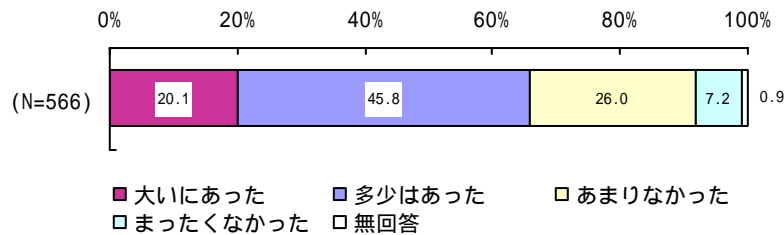
成人期では、この1ヵ月間に悩みやストレスを感じたことが「多少はあった」もしくは「大いにあった」と答えた人が 65.9%、「あまりなかった」あるいは「まったくなかった」という人が 33.2%となっています。

#### 悩みやストレス

##### [ 学 齡 期 ]



##### [ 成 人 期 ]



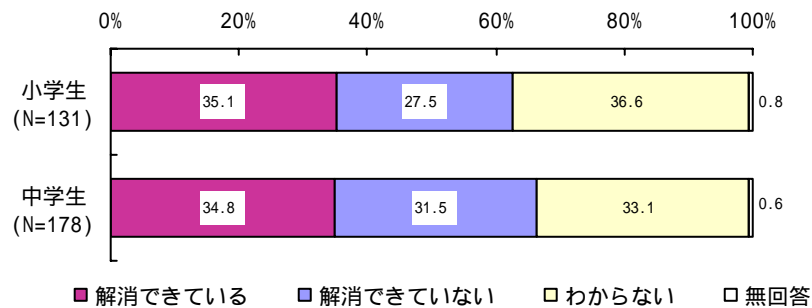
(2) ストレス解消の状況

ストレスをうまく解消できるかどうかについては、小中学生ともに約 35%が「解消できている」と答えていますが、「解消できていない」と答えた児童・生徒の割合は小学生 27.5%、中学生 31.5%と、中学生がやや高くなっています。

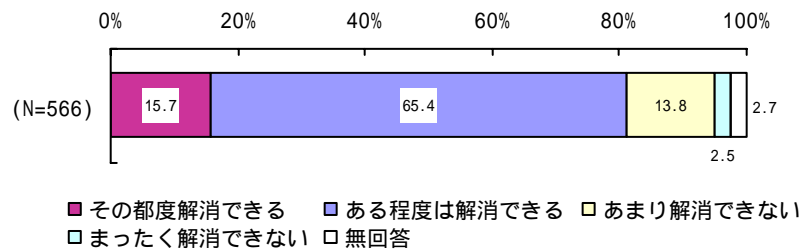
成人期では、「ある程度は解消できる」が 65.4%、「その都度解消できる」が 15.7%となっており、合わせて 81.1%の人が解消できると答えています。

ストレス解消

[ 学 齡 期 ]



[ 成 人 期 ]

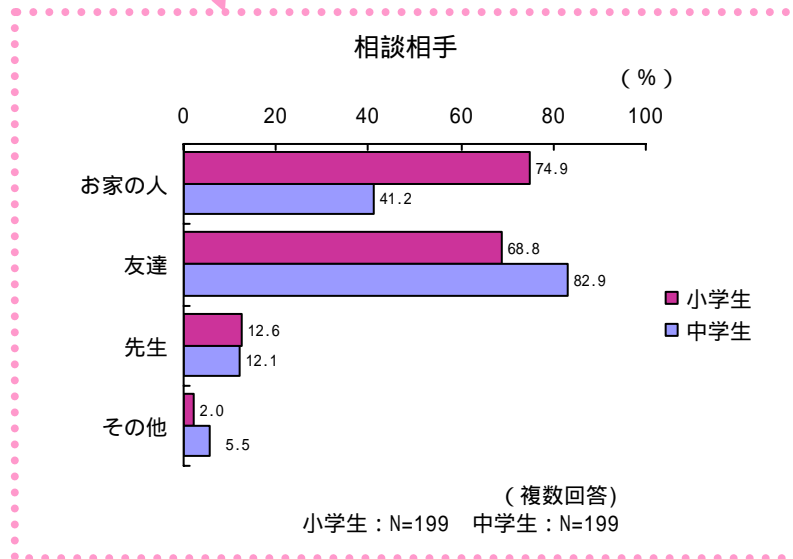
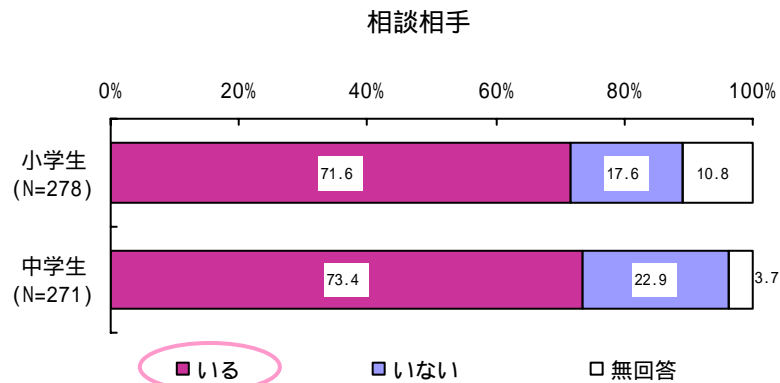


(3) 悩みやストレスについての相談先・相手

a. 学齢期

悩みがある時に相談できる人が「いる」と答えた児童・生徒の割合は小学生 71.6%、中学生 73.4%です。一方、「いない」と答えた割合は小学生 17.6%ですが、中学生では 22.9%とやや多くなります。

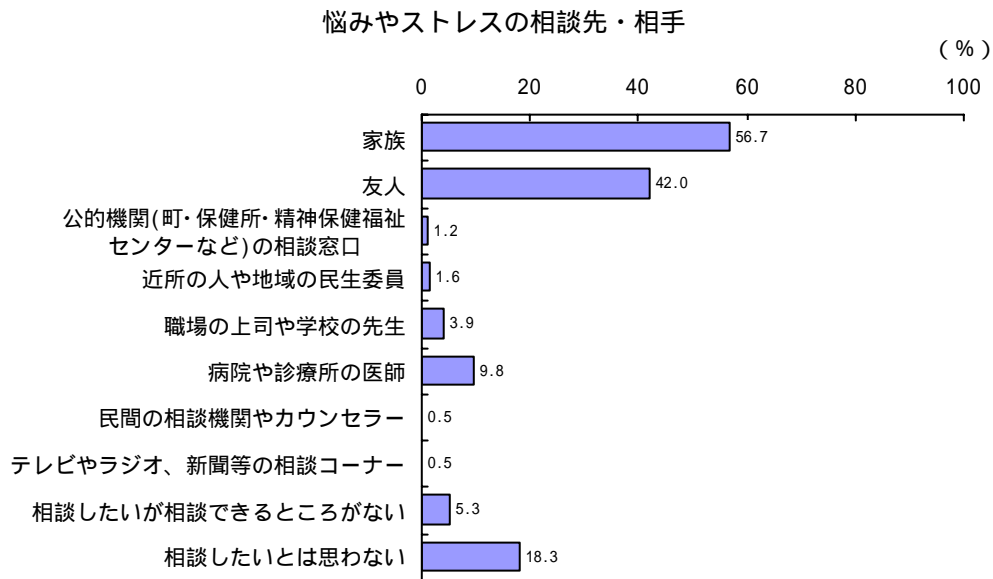
相談相手については、小学生では最も多いのが「お家の人」(74.9%)、次いで「友達」(68.8%)ですが、中学生では「友達」(82.9%)が最も多く、「お家の人」は二番目となり、その割合も 41.2%と小学生よりも低くなります。



b. 成人期

悩みやストレスを感じた時に相談するのは、「家族」が56.7%と最も多く、次いで「友人」(42.0%)、「病院や診療所の医師」(9.8%)となっています。

また、「相談したいとは思わない」が18.3%、「相談したいが相談できるところがない」が5.3%となっています。

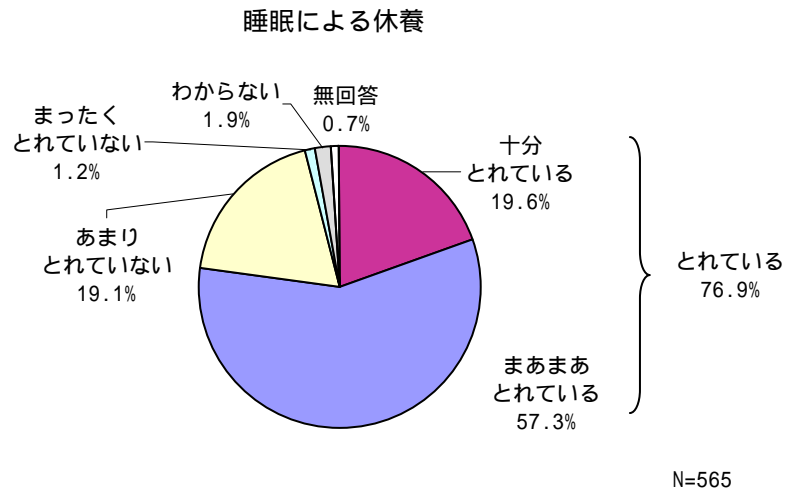


(複数回答)  
N=564

(4) 睡眠

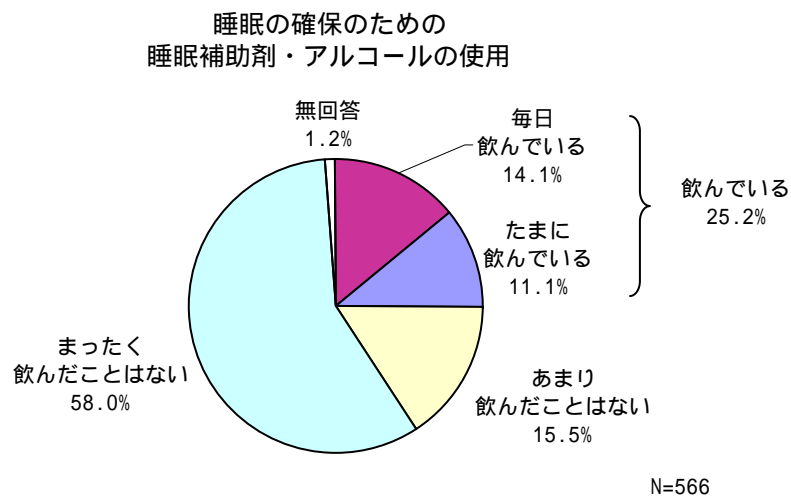
a. 睡眠による休養

普段の睡眠による休養については、「まあまあとれている」が 57.3%と最も多く、「十分とれている」(19.6%)と合わせると、「とれている」という人が約8割となっています。一方、「あまりとれていない」あるいは「まったくとれていない」と答えた人は20.3%です。



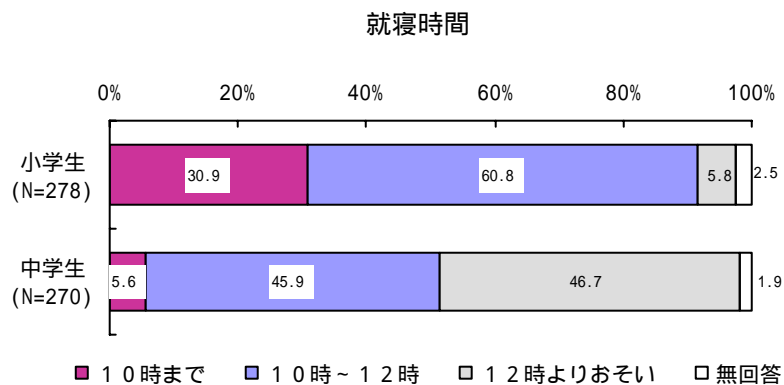
b. 睡眠の確保のための睡眠補助剤やアルコールの使用

睡眠を確保するための睡眠補助剤(睡眠薬や精神安定剤)やアルコールの使用については、「まったく飲んだことはない」が 58.0%と最も多く、次いで「あまり飲んだことはない」の15.5%となっています。「毎日飲んでいる」あるいは「たまに飲んでいる」と答えた人は25.2%です。



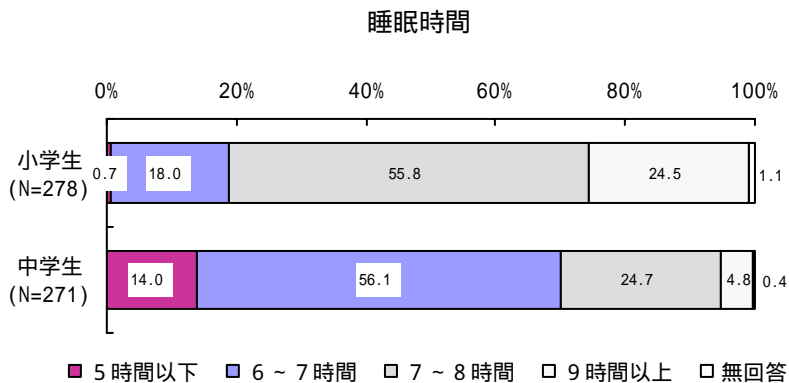
c.〔学齢期〕就寝時間

就寝時間は小学生では「10時～12時」が60.8%、「10時まで」が30.9%と約9割の児童が12時までに就寝していますが、中学生では「12時よりおそい」が46.7%と最も多くなっています。



d.〔学齢期〕睡眠時間

睡眠時間は小学生では「7～8時間」(55.8%)、「9時間以上」(24.5%)、「6～7時間」(18.0%)が上位3項目ですが、中学生では「6～7時間」が56.1%と最も多く、次いで「7～8時間」(24.7%)です。「5時間以下」は小学生の0.7%から中学生では14.0%へと多くなっています。

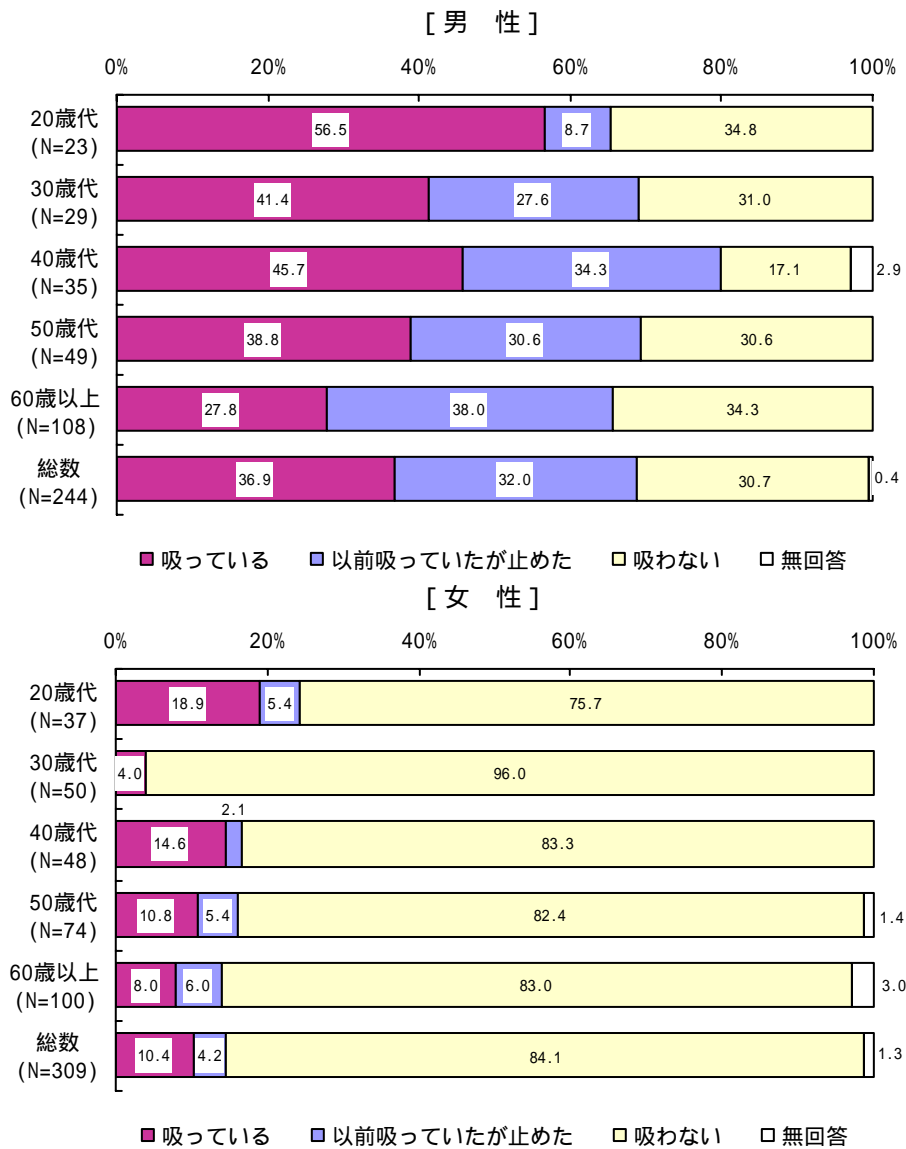


## 5. たばこ

### (1) 喫煙の状況

現在、喫煙している人の割合は男性で36.9%、女性で10.4%です。年代別にみると、若い人ほど喫煙率が高い傾向がみられ、20歳代の喫煙率は男性56.5%、女性18.9%と男女ともに最も高くなっています。

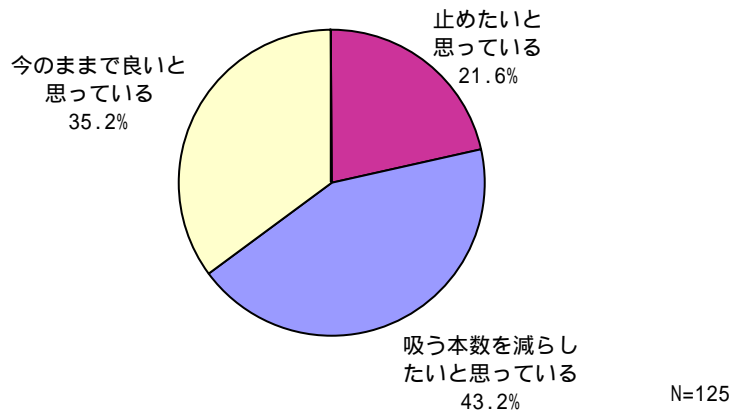
喫煙の状況



### (2) 喫煙習慣のある人の今後の意向

喫煙している人の今後の意向については、「吸う本数を減らしたいと思っている」が43.2%と最も多く、次いで「今のままで良いと思っている」(35.2%)、「止めたいと思っている」(21.6%)となっています。

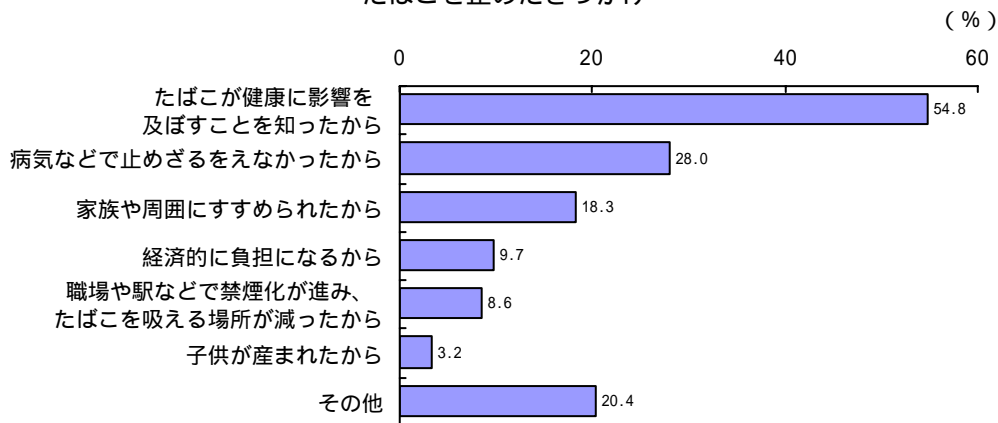
喫煙者の今後の意向



### (3) たばこを止めたきっかけ

「以前吸っていたが止めた」と回答した人のたばこを止めたきっかけとしては、「たばこが健康に影響を及ぼすことを知ったから」が54.8%と最も多く、次いで「病気などで止めざるをえなかったから」(28.0%)、「家族や周囲にすすめられたから」(18.3%)となっています。

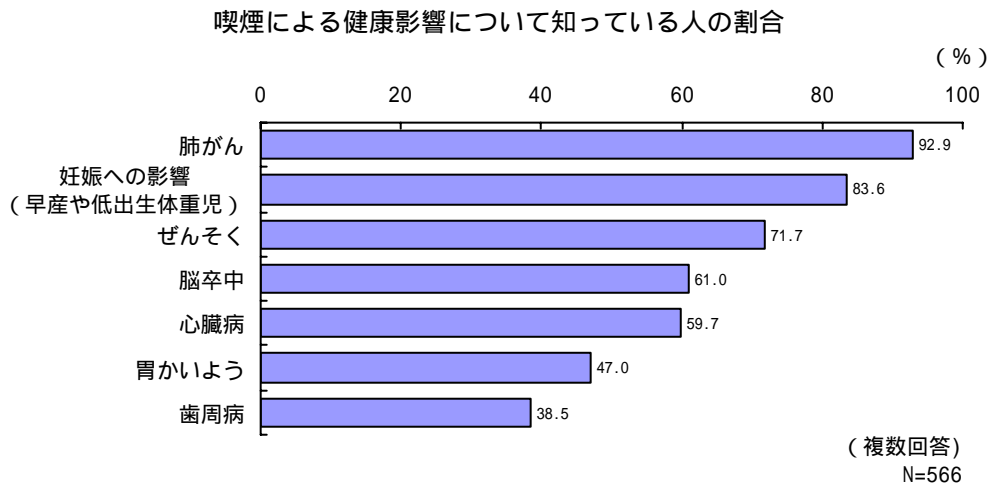
たばこを止めたきっかけ



(複数回答)  
N=93

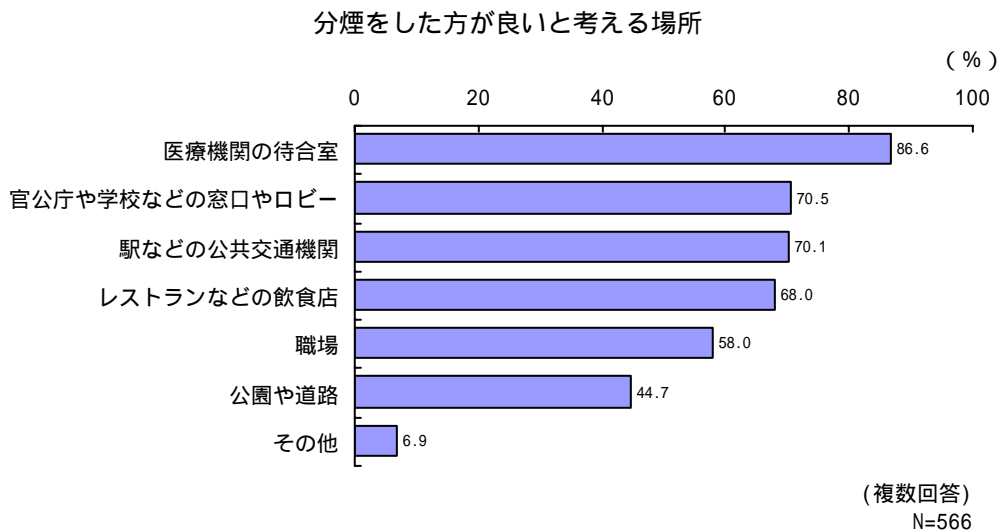
(4) 喫煙が及ぼす健康影響についての認知度

喫煙が及ぼす健康影響についての認知度については、「肺がん」(92.9%)、「妊娠への影響(早産や低出生体重児)」(83.6%)、「ぜんそく」(71.7%)が上位3項目となっています。認知度が低いのは「歯周病」(38.5%)、「胃かいよう」(47.0%)となっています。



(5) 公共の場及び職場における分煙

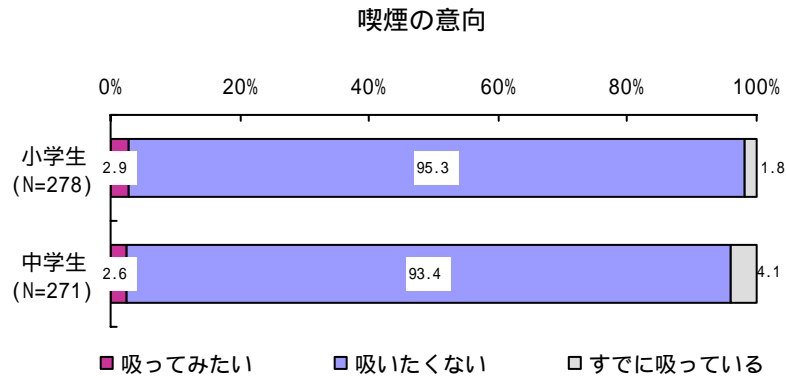
分煙対策をした方がよいと考える場所については、「医療機関の待合室」が86.6%と最も多く、「官公庁や学校などの窓口やロビー」「駅などの公共交通機関」「レストランなどの飲食店」が各々約7割となっています。



(6)〔学齢期〕喫煙の意向とその理由

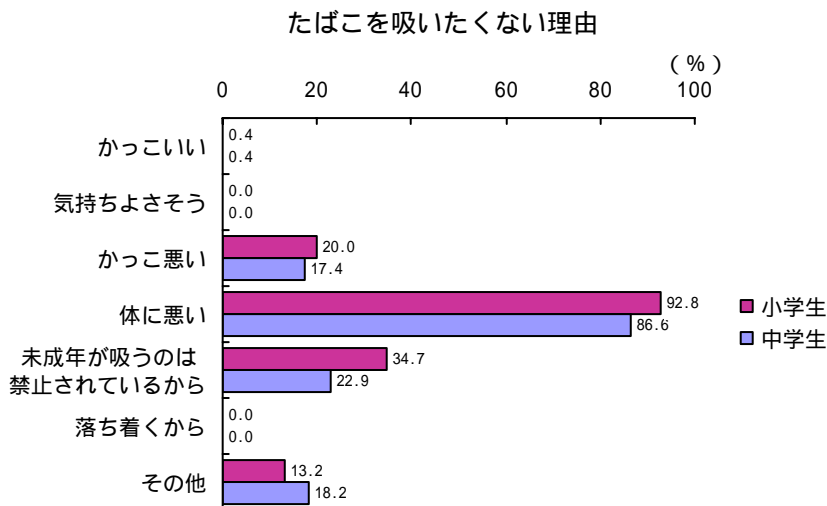
a. 喫煙の意向

喫煙については、「吸いたくない」が小中学生ともに9割超を占めています。「吸ってみたい」が約3%、「すでに吸っている」(「吸ったことがある」を含む)は小学生で1.8%、中学生で4.1%となっています。



b. 吸いたくない理由

たばこを吸いたくない理由としては、「体に悪い」が最も多く(小学生 92.8%、中学生 86.6%)、次いで「未成年が吸うのは禁止されているから」(小学生 34.7%、中学生 22.9%)となっています。全体的に小学生の方が中学生よりもマイナスイメージが強いという傾向がみられます。

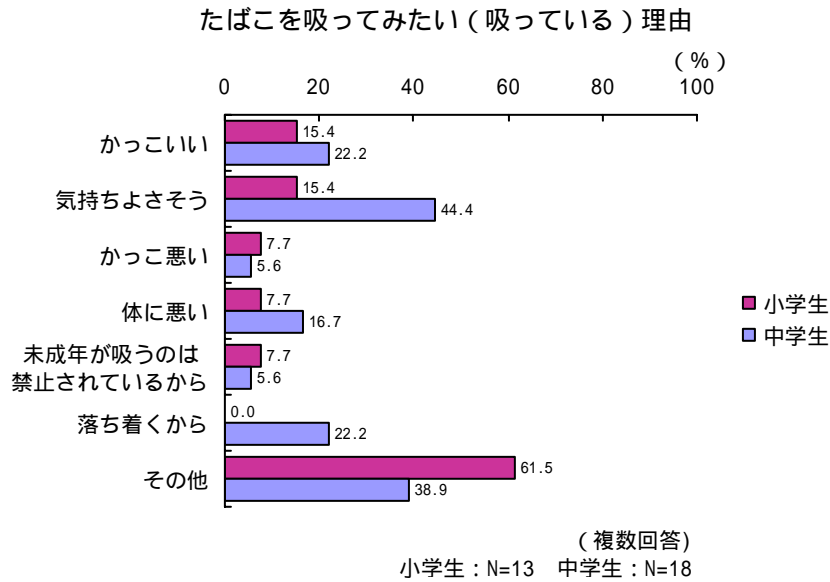


(複数回答)

小学生：N=265 中学生：N=253

c. たばこを吸ってみたい(吸っている)理由

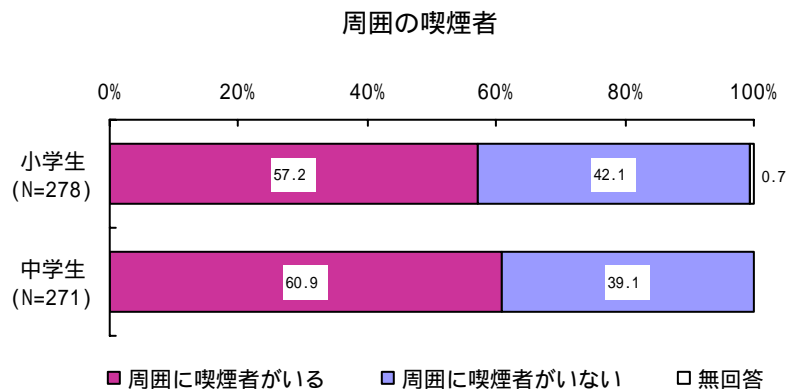
たばこを「吸ってみたい」あるいは「すでに吸っている」理由として最も多いのは、小学生では「かっこいい」「気持ちよさそう」(15.4%)、中学生で「気持ちよさそう」(44.4%)、「かっこいい」「落ち着くから」(22.2%)です。



(7)〔学齢期〕周囲の喫煙について

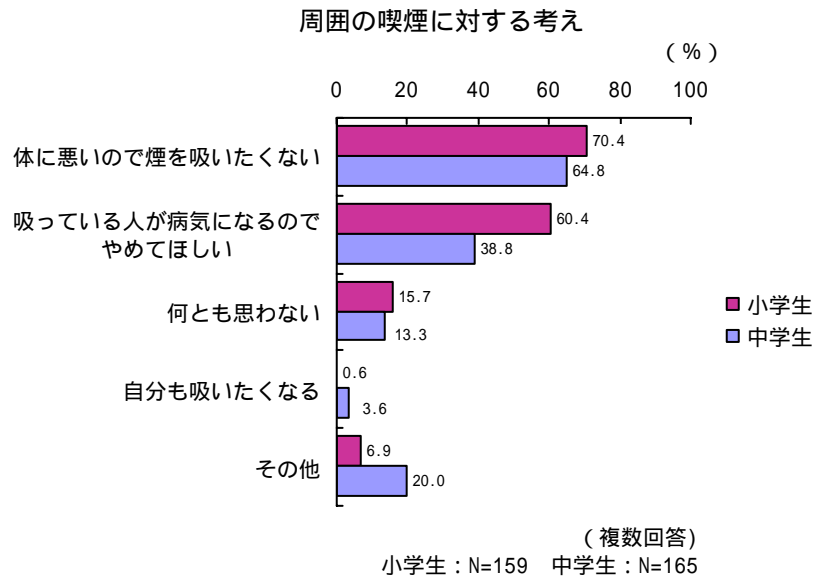
a. 周囲の喫煙者

家族や友人など「周囲に喫煙者がいる」と答えた児童・生徒の割合は小中学生ともに約6割です。



## b. 周囲の喫煙に対する考え

周囲の喫煙に対する考えについては、「体に悪いので煙を吸いたくない」(小学生 70.4%、中学生 64.8%) が最も多く、次いで「吸っている人が病気になるのでやめてほしい」(小学生 60.4%、中学生 38.8%) となっています。

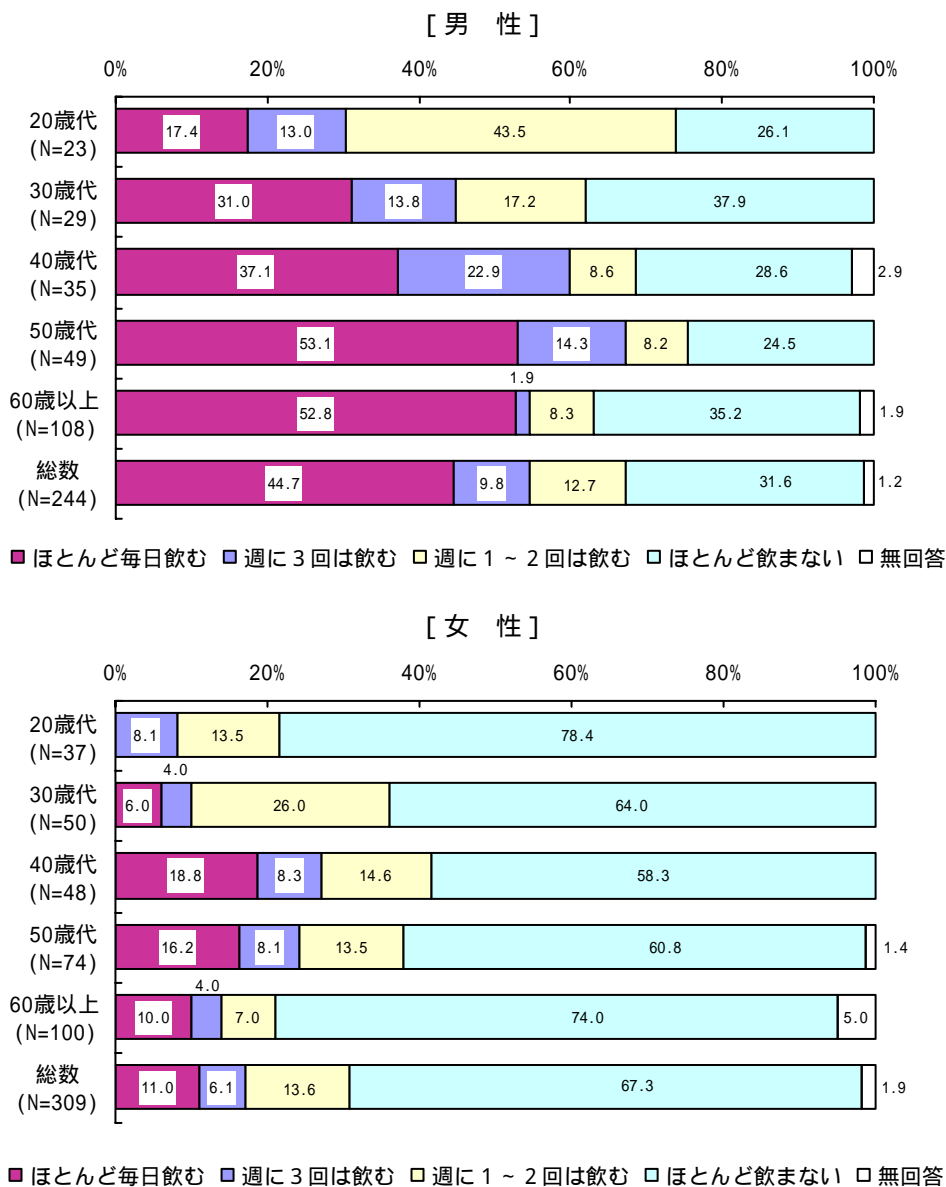


## 6. アルコール

### (1) 飲酒の状況

飲酒する人の割合は男性の 67.2%、女性の 30.7%となっています。男性では、「ほとんど毎日飲む」が 44.7%と最も多く、年代別にみると、年を取るにつれてその割合が高くなる傾向がみられます。女性では、40 歳代で飲酒する人の割合が比較的高くなっています。

飲酒の状況

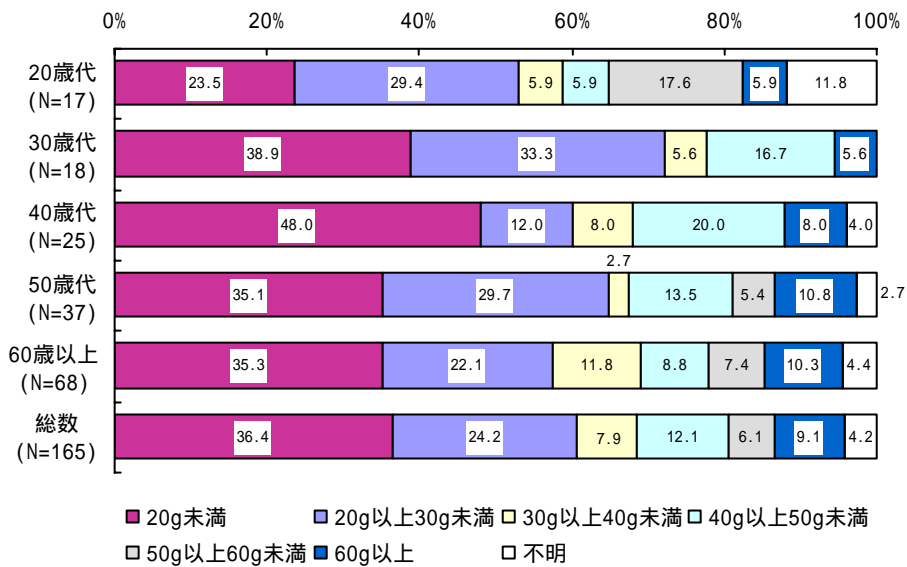


(2) 飲酒量

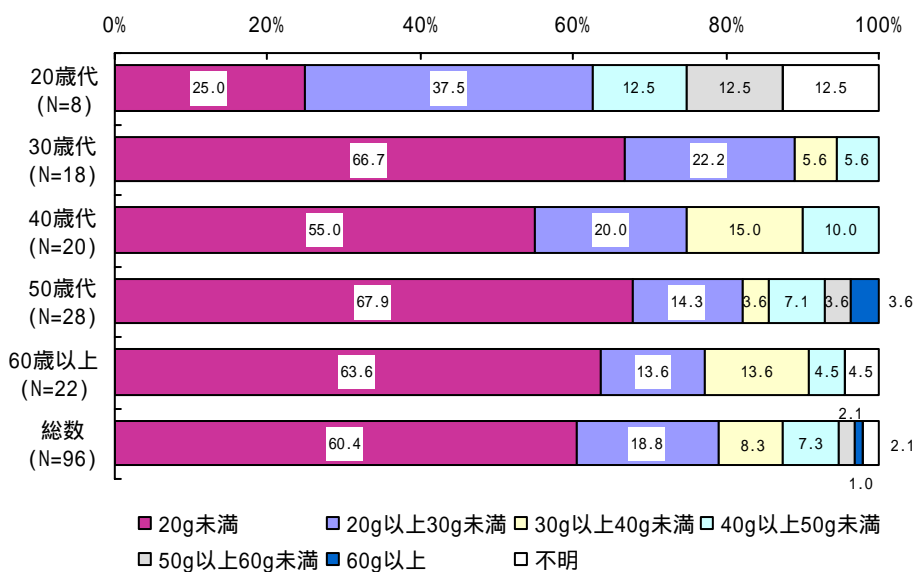
飲酒する人の1日当たりの飲酒量(純アルコール換算、日本酒1合=約20g)については、男女ともに「20g未満」が男性36.4%、女性60.4%と最も多く、次いで「20g以上30g未満」が男性24.2%、女性18.8%となっています。平均飲酒量は男性が30.5g、女性が19.2gです。

飲酒量

[男性]



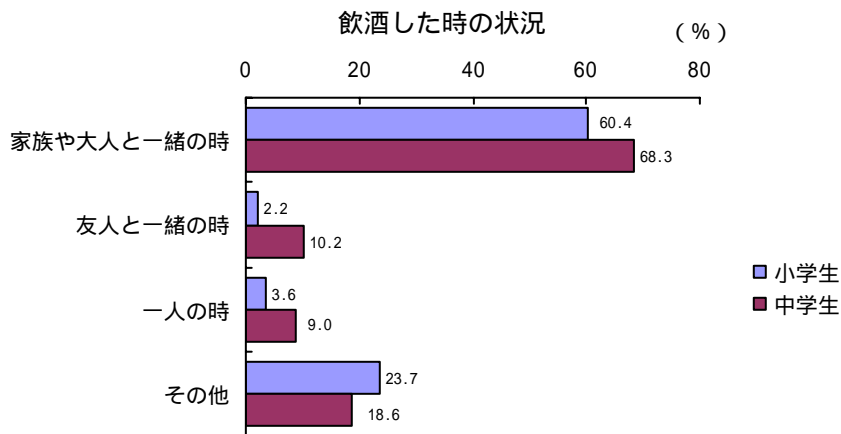
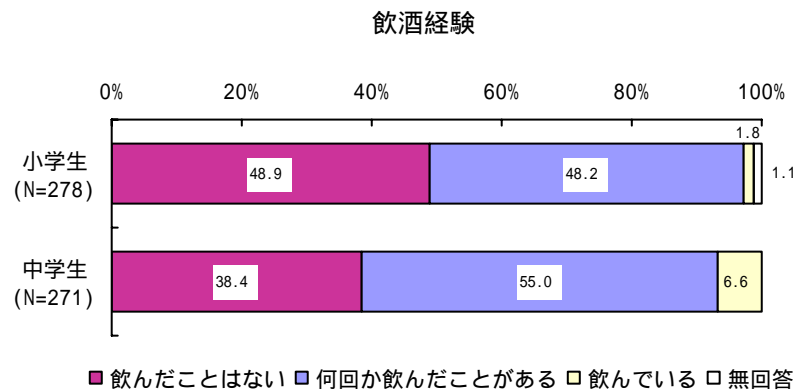
[女性]



(3)〔学齢期〕飲酒経験とその時の状況

飲酒経験については、「何回か飲んだことがある」が最も多く、小学生 48.2%、中学生 55.0%となっています。「飲んでいる」と答えた児童・生徒の割合は小学生 1.8%、中学生 6.6%です。

飲酒した時の状況では、「家族や大人と一緒にの時」が最も多く、小学生で 60.4%、中学生で 68.3%となっています。その他の回答の割合が比較的多くなっていますが、主な回答は「ジュースやお茶などと間違えて」(小学生 15.1%、中学生 4.2%)、「少しだけ味見した/興味があった」(小学生 12.9%、中学生 2.4%)となっています。

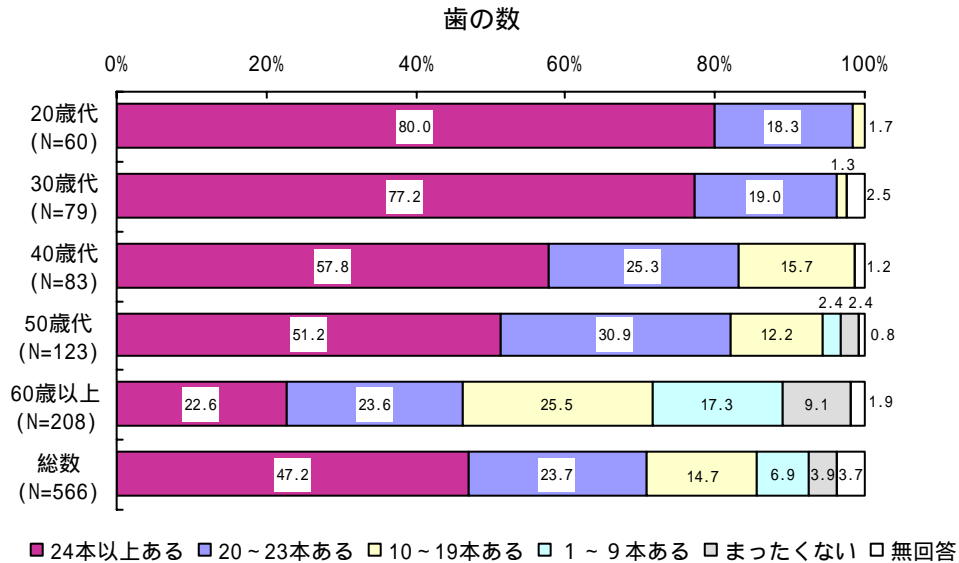


(複数回答)  
小学生：N=139 中学生：N=167

## 7. 歯の健康

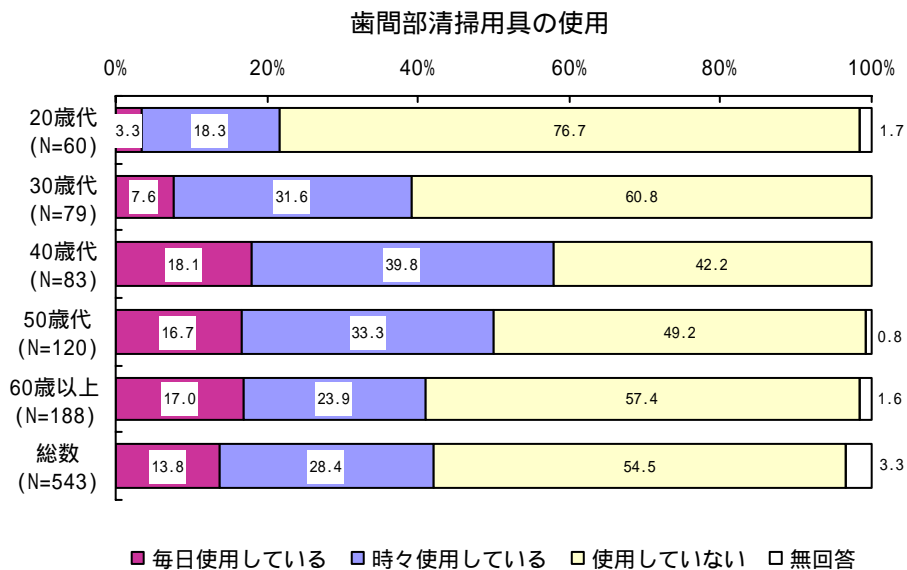
### (1) 歯の数

歯の数が「24本以上ある」人の割合は20歳代では80.0%ですが、年を取るにつれて低くなり、50歳代で51.2%、60歳以上では22.6%になっています。



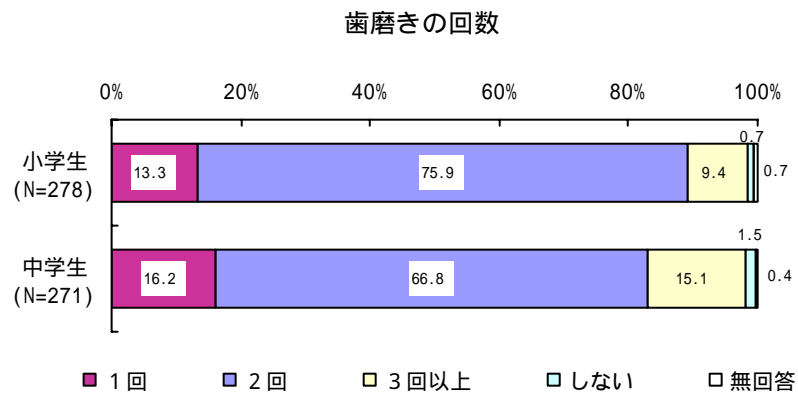
### (2) 歯間部清掃用具の使用

歯間ブラシや糸ようじなど歯間部清掃用具については、42.2%の人が使用しています。年代別には40歳代の使用割合が57.9%と最も高くなっています。



(3)〔学齢期〕歯磨きの回数

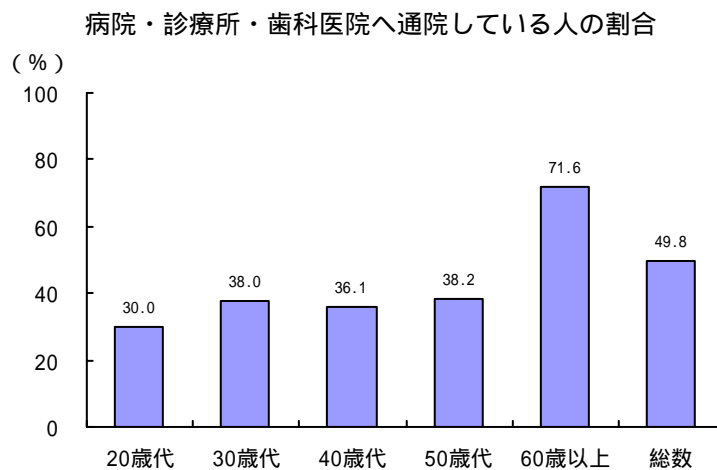
歯磨きの回数は「2回」が最も多く、小学生75.9%、中学生66.8%となっています。「1回」は小学生の13.3%から中学生では16.2%、また、「3回以上」は小学生の9.4%から中学生では15.1%と多くなります。



## 8. 健康診査など

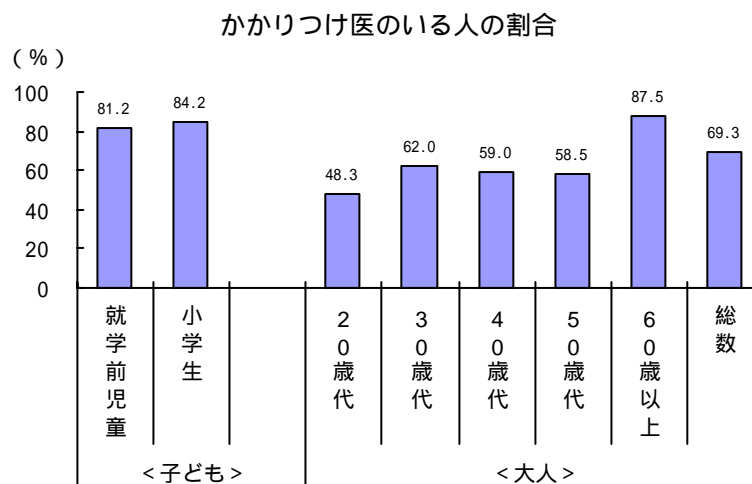
### (1) 病院・診療所・歯科医院への通院

現在、病気で病院や診療所あるいは歯科医院に通院している人の割合は 49.8%です。年代別にみると、20 歳代が 3 割、30～50 歳代が約 4 割で推移していますが、60 歳以上では 71.6%と高くなっています。



### (2) かかりつけ医

かかりつけ医のいる人は、就学前児童、小学生では約 8 割ですが、大人では 69.3%になります。20 歳代が 48.3%と最も低く、30～50 歳代は 6 割前後で推移し、60 歳以上では 87.5%と最も高くなります。



資料：次世代育成支援に関するニーズ調査、島本町健康意識調査

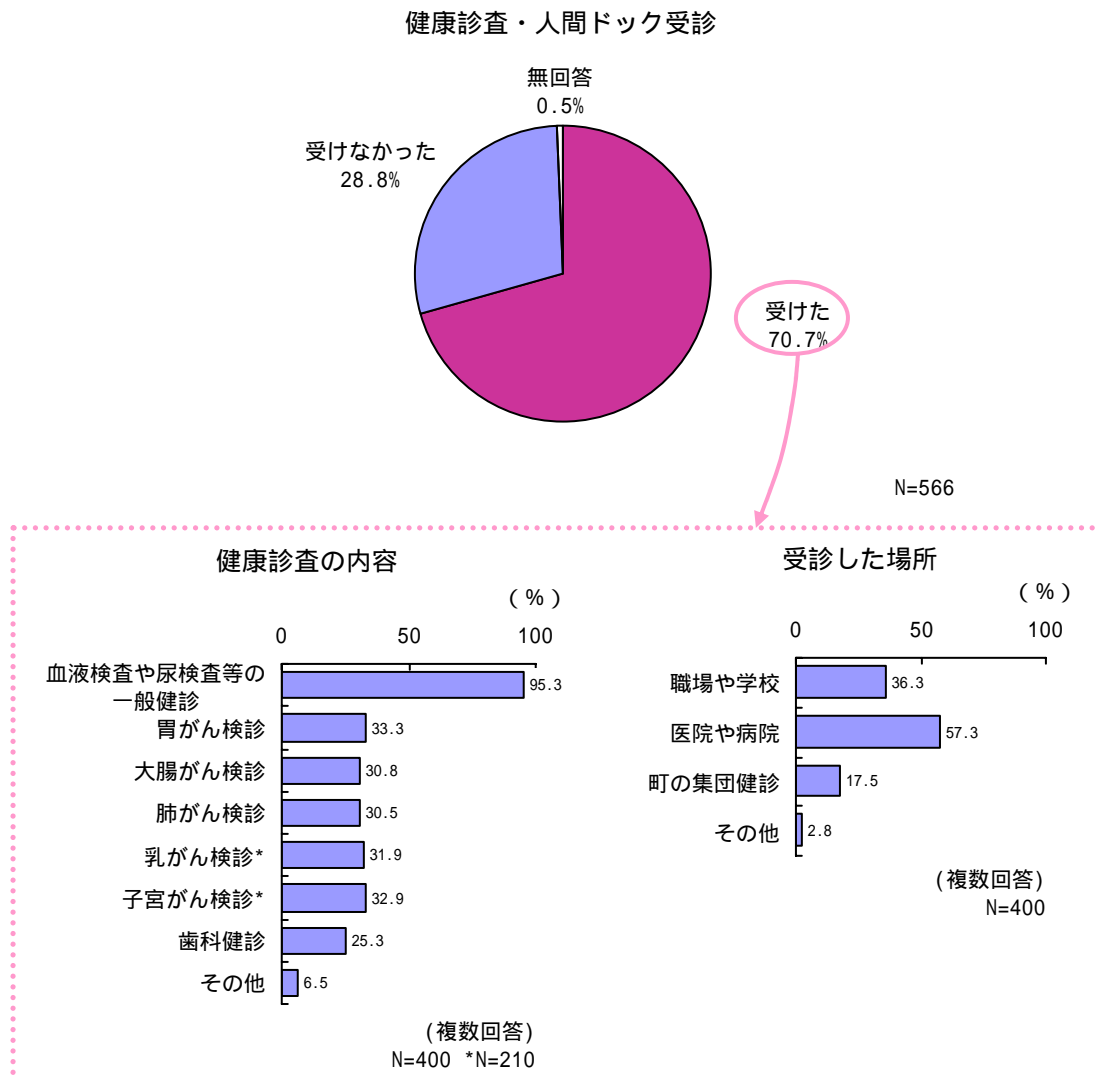
(3) 健康診査等の受診状況

a. 受診の状況

過去1年間に健康診査や人間ドックを受けたことがある人の割合は70.7%です。健康診査の内容は「血液検査や尿検査等の一般健診」が95.3%とほとんどの人が受診しています。

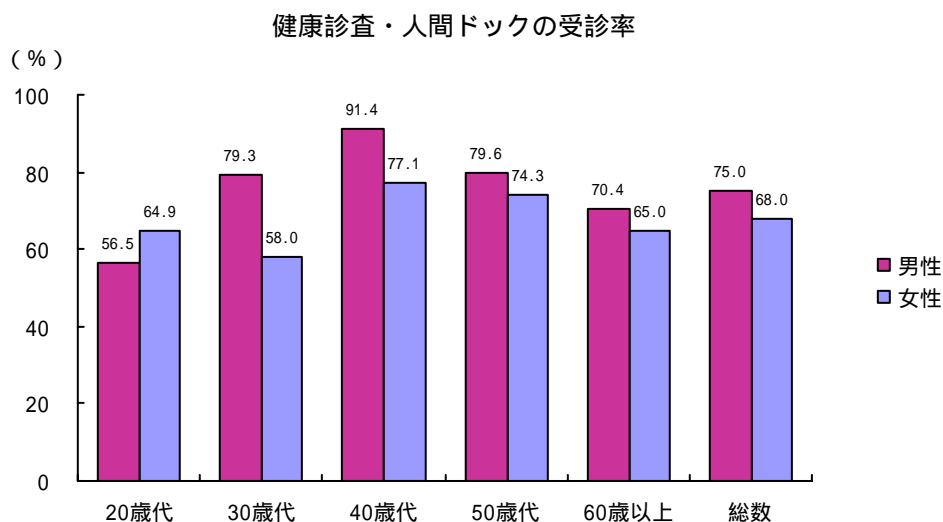
「胃がん検診」「大腸がん検診」「肺がん検診」「乳がん検診」「子宮がん検診」は3割前後となっています。

受診した場所は「医院や病院」が57.3%と最も多く、「職場や学校」が36.3%、「町の集団健診」が17.5%となっています。



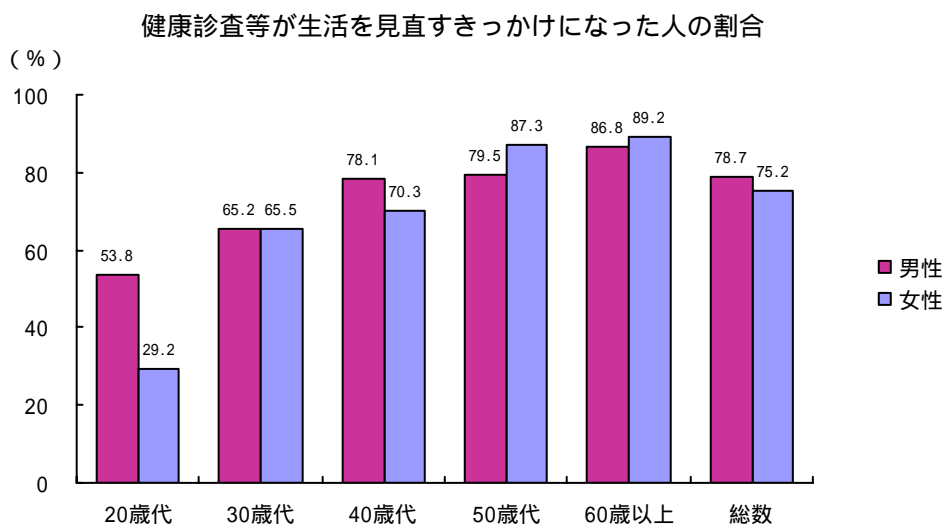
b. 男女別・年代別の受診率

男女別に健康診査等の受診率をみると、男性が75.0%と、女性の68.0%よりも高くなっています。年代別にみると、最も低いのは男性では20歳代(56.5%)、女性では30歳代(58.0%)、最も高いのは男女ともに40歳代(男性91.4%、女性77.1%)となっています。



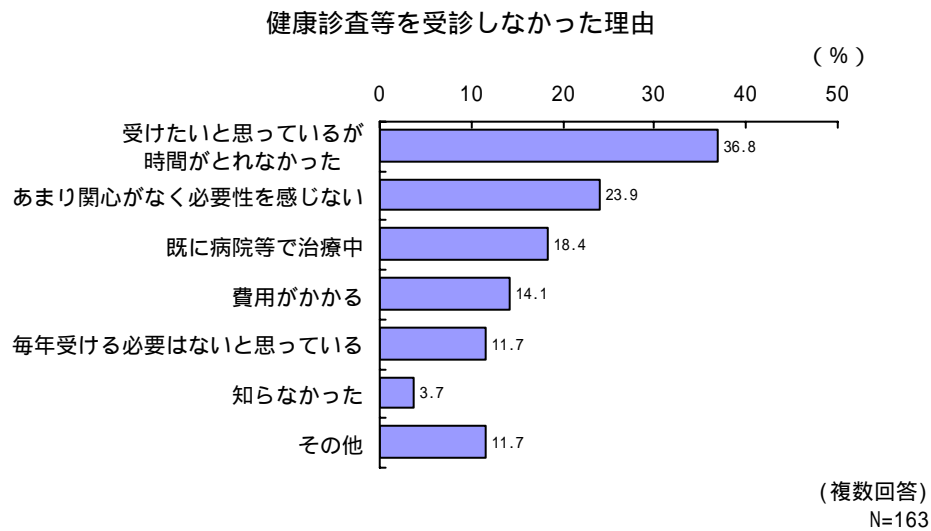
c. 健康診査等による生活の見直し

健康診査・人間ドックを受診した人のうち、男性の78.7%、女性の75.2%の人が「健康診査は生活を見直すきっかけになった」と回答しています。年代が上がるにつれてその割合は高くなる傾向があります。



d . 健康診査等を受診しなかった理由

健康診査・人間ドックを受診しなかった人にその理由をたずねたところ、「受けたいと思っているが時間がとれなかった」が 36.8%と最も多く、次いで「あまり関心がなく、必要性を感じない」が 23.9%となっています。



## 健康しまもと21についての諮問

島民福第2 - 1016号

平成17年3月16日

島本町住民福祉審議会  
会長 妹尾節子様

島本町長 村田 匡

「健康しまもと21」について（諮問）

「健康しまもと21」を策定するにあたり、別添の「健康しまもと21」について、島本町住民福祉審議会条例第2条第1項の規定に基づき、貴審議会に諮問し、意見を求めます。

## 健康しまもと21についての答申

平成17年3月24日

島本町長 村田 匡 様

島本町住民福祉審議会  
会長 妹尾 節子

### 「健康しまもと21」について(答申)

平成17年3月16日付けで貴職より諮問のありました標記について、下記のとおり答申します。

#### 記

「健康しまもと21」については、妥当と認めます。

なお、特に次の意見に留意され、平成17年度の計画年当初から円滑な事業の実施が図られるよう努められたい。

#### (意見)

- 1 本計画の推進にあたっては、地域、家庭、企業、医療機関、教育関係機関、保健福祉関連施設、ボランティア等関係団体、行政が相互に連携を図りながら、それぞれの特性を活かした多様な健康づくり運動の展開を図られたい。  
また、個人情報保護に万全を期されたい。
- 2 日常的な生活習慣や健康づくりについての助言及び正しい知識の普及などを通じて、定期的かつ積極的な健康情報の提供に努められたい。
- 3 本計画の推進にあたっては、住民ニーズの把握及び反映に努めるとともに実効性の高い取り組みを進められたい。
- 4 本計画を着実に実行するため、常に事業の進捗状況を把握し、その情報を広く住民や関係者に公表されたい。
- 5 本計画以外に予期せぬ対策が求められた時は、適切・迅速な対応策を講じられたい。

平成 16 年度住民福祉審議会委員名簿

氏 名	備 考
里見 賢治	
栗山 隆信	
森田 和秀	
松井 三男	
清水 和之	
妹尾 節子	会長
岡本 博雅	
浜田 悌	副会長
山口 俊雄	
今井 良尚	
東田 忠男	
田中 淑美	
富阪 明光	
延原 正海	
廣畑 弘	
福田 昭人	
山縣 哲也	(臨時委員)
鶴野 隆浩	(臨時委員)

(敬称略)

健康しまもと21ワーキングチーム会議委員名簿

氏名	所属等
柏内 政恵	島本町健康づくり推進員
吉田 幸子	島本町健康づくり推進員
三和 研二	島本町健康づくり推進員
岩崎 容子	島本町健康づくり推進員
生野 敦美	在宅栄養士の会 栄養士
天谷 留美子	島本町体育指導委員協議会
中根 明美	茨木保健所 企画調整課 保健師
藤河 美代子	島本町立第一小学校 養護教諭
佐藤 成一	島本町企画課
沼田 里果	島本町福祉保健課
杉木 利徳	島本町高齢福祉課
遠山 靖裕	島本町社会福祉協議会

(敬称略)

【事務局】

氏名	所属等
峯森 好美	島本町福祉保健課
原山 郁子	島本町福祉保健課健康福祉事業室
森 敏一	島本町福祉保健課健康福祉事業室
川畑 睦代	島本町福祉保健課健康福祉事業室

## 健康しまもと21の策定経過

### 住民福祉審議会

- 平成16年6月4日 「健康しまもと21」の策定及びスケジュールについて  
7月15日 成人期の健康意識調査について  
8月26日 成人期の健康意識調査の調査票について  
10月7日 成人期の健康意識調査結果について  
11月8日 成人期の健康意識調査中間報告及び学齢期の健康意識調査項目について  
12月8日 学齢期の健康意識調査の中間報告について  
12月21日 調査等から分析した島本町の健康課題について
- 平成17年1月25日 「健康しまもと21」(骨子案)について  
2月10日 「健康しまもと21」(素案)について  
2月22日 「健康しまもと21」(案)について  
3月16日 「健康しまもと21」諮問について  
3月24日 「健康しまもと21」答申について

### ワーキングチーム会議

- 平成16年5月27日 「健康しまもと21」の策定及びスケジュールについて  
7月5日 成人期の健康意識調査について  
10月6日 成人期の健康意識調査結果及び学齢期の健康意識調査項目について  
11月26日 成人期及び学齢期の健康意識調査中間報告及び健康課題について
- 平成17年1月11日 島本町の健康課題及び行動領域別の行動目標について  
2月2日 島本町の健康課題及び行動領域別の行動目標について  
2月23日 「健康しまもと21」(案)について

### 島本町地域医療・保健事業推進協議会

- 平成16年6月2日 「健康しまもと21」の策定及びスケジュールについて  
12月6日 成人期及び学齢期の健康意識調査中間報告について
- 平成17年2月17日 「健康しまもと21」(素案)について

## 用語解説

### あ行

#### 栄養成分表示

一般消費者が食品を選択する際に適切な情報を得られるように、加工食品等に熱量や栄養成分を表示したものの。一般消費者に販売される加工食品等に栄養成分や熱量について何らかの表示をする場合には、熱量の値及び栄養成分(たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム等)について表示することが義務づけられている。

〔例〕	
栄養成分表示(	g 当たり)
エネルギー	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
ナトリウム	mg

飲食店のメニューに栄養成分表示が記載されていることもある。

### か行

#### 介護保険制度

介護が必要な状態になってもできる限り自分の住まいで自立した生活ができるよう、40歳以上の全国民が公平に負担をすることによって介護を社会全体で支える制度。

#### かかりつけ医・かかりつけ歯科医

患者の最も身近なところでいつでも健康相談や初期診療(プライマリケア)を受けることができる医師・歯科医師のこと。

#### かかりつけ薬局

診療科にかかわらず普段から自分の使う薬の処方箋を1か所の薬局で調剤してもらうことにより、自分の薬の使用歴(薬歴)を管理してもらうことのできる薬局のこと。複数の病院・診療所で処方される薬の相互作用による副作用等を未然に防止できるなどのメリットがある。

#### 基本健康診査

老人保健法に基づく健康診査で、40歳以上(島本町では30歳以上)の人を対象に年1回行われる。生活習慣病を早期に発見し、栄養や運動等の生活指導や適切な治療と結びつけることによって予防することを目的とする。健診の内容は、診察、血液検査、脳検査、心電図、眼底検査等がある。

〔主な血液検査項目〕

T - c h o (総コレステロール)	数値が高い場合は動脈硬化症、粘液水腫、ネフローゼ症候群、糖尿病など。 低すぎると甲状腺機能亢進症、肝障害など。
H D L - c (善玉コレステロール)	細胞や組織から脂肪を運び出す役目をする大切なもので、コレステロールの善玉といえる。
T G (中性脂肪)	皮下脂肪の主成分で肥満の原因となるもの。糖質を材料に肝臓で作られる。
C r e (クレアチニン)	腎機能を主たる目的とした検査。
G O T	肝臓の障害、心筋、骨格筋の障害の発見に役立つ。
G P T	肝臓の障害の発見に役立つ。
- G P T	高い時は骨の病気や肝臓、胆道閉塞、甲状腺疾患が疑われる。

禁煙サポート（禁煙指導）

医療機関や保健所等の専門家による禁煙希望者に対する支援。喫煙には心理的・薬理的依存性があり、個人の努力だけでは禁煙が難しい場合が多い。

健康増進法

国民の栄養の改善や健康の増進を図ることを目的に、平成 15 年に施行された。国民が主体的に健康の増進に努めるためのさまざまな支援の取り組みについて定められている。

高齢化率

65 歳以上の人口が人口全体に占める割合。

国民健康保険

自営業者や高齢者等、被用者保険に加入していない人を対象とする保険。被保険者は、一般（次の、を除いた者）、退職者（退職被保険者及びその被扶養者）、老人保健医療給付対象者（75 歳以上及び 65 歳以上で一定の障害のある者）に区分されている。

さ行

受動喫煙

自分の意思とは無関係にたばこの煙にさらされ、それを吸引させられること。

身体活動量

スポーツや体操など特別に行う活動だけでなく、通勤・通学、家事、勤労など日常生活の身体の動き全体の量。

ストレス

身体的・精神的その他のさまざまな刺激が加えられたときに生体に生じる反応。

## 生活習慣病

食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症や進行に深く関わっている疾病。具体的には、悪性新生物（がん）、心臓病、脳卒中、糖尿病等。

## 総合型地域スポーツクラブ

国の「スポーツ振興基本計画」に基づく、地域社会を基盤とするスポーツクラブ。

### 〔特徴〕

複数の種目が用意されている。

地域住民の誰もが集い、それぞれが年齢、興味・関心、体力、技術・技能レベルなどに  
応じて活動できる。

活動拠点となるスポーツ施設を持ち、定期的・継続的なスポーツ活動を行うことができる。

質の高い指導者がいて、個々のスポーツニーズに応じた指導が行われる。

スポーツ活動だけでなく、できれば文化的活動も準備されている。

## た行

### 断酒会

アルコール依存症の患者や元患者による自助グループ。

### ツール・ド・大阪 しまもとウォーキングコース

大阪府国民健康保険団体連合会と本町が設置している健康づくりのためのウォーキングコース。全長約6 km。

## は行

### 8020運動（はちまるにいまる運動）

80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とする歯の健康づくり運動。

### 分煙

受動喫煙の影響を排除・減少させること。

### 平均寿命

出生時における平均余命。平均余命は、ある年齢においてその人があと何年生きるかを示した平均年数。

## ヘルシーメニュー

給食やレストラン、食品売り場などで提供している、食生活改善のためのバランスのとれたメニュー。

## 防煙

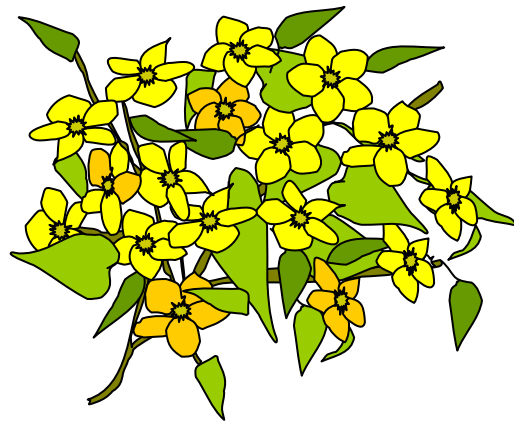
主として未成年者の喫煙開始の防止と喫煙習慣化を防止すること。

## ら行

### 労働力状態

国勢調査において、15歳以上の人について調査週間(9/24～9/30)に「仕事をしたかどうかの別」により、次のとおり区分したもの。

	労働力人口	就業者	主に仕事 家事のほか仕事 通学のかたわら仕事 休業者
15歳以上人口		完全失業者	
	非労働力人口		家事 通学 その他



---

---

## 健康しまもと 2 1

平成 17 年 3 月

発行 大阪府島本町民生部福祉保健課  
健康福祉事業室（ふれあいセンター）

〒618-0022

大阪府三島郡島本町桜井三丁目 4 番 1 号

TEL 075-961-1122

FAX 075-961-1116

---

---