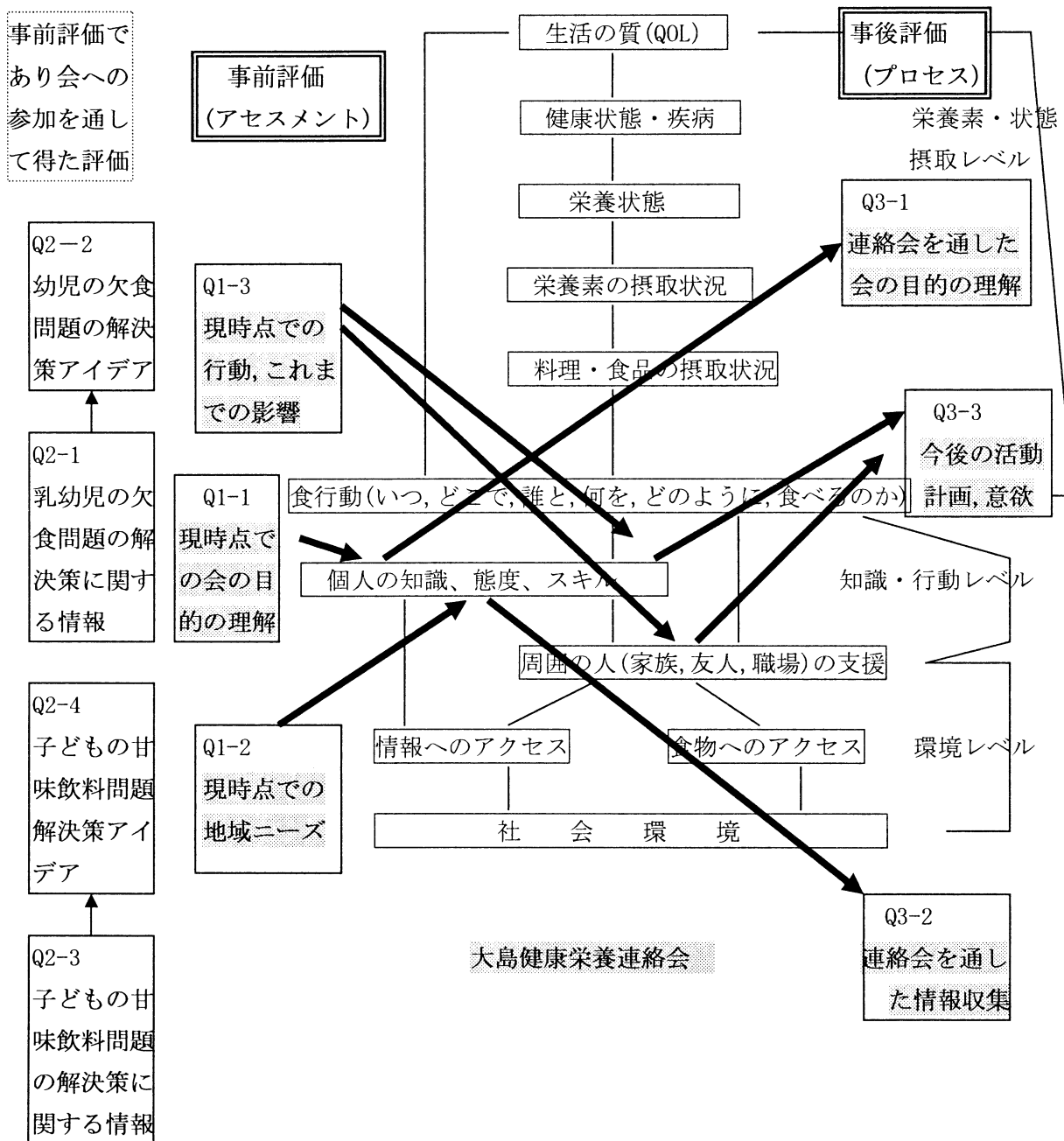


食を通じた島しょ地域の健康づくり	
島しょ保健医療圏	
実施年度	開始 平成14年度 終了(予定)平成18年度
背景	平成9年度に中・高生、10年度に保育園児、11年度に高齢者、12年度に成人期、13年度に学童・青年期を対象に健康栄養調査を行った結果、島しょ地区における各世代の固有及び共通の様々な生活習慣の問題点が明らかになった。 健康づくり事業は、本来町村が実施主体であるが、島しょ地区においては、町村のマンパワーは十分とは言えない状況である。保健所は町村に対し、調査結果に基づく情報提供を行い、町村を支援して地域全体の健康づくりに貢献する役割がある。
目標	1 世代別健康栄養調査（以下、調査）から明らかになった島しょ地域の特質を踏まえて、生涯を通じた健康づくりのため、各世代の固有及び共通の重点目標を定める。 2 目標達成のため、事業の実施主体である町村と問題点を共有し、対策を共同で検討し、地域の健康づくりシステムと関係機関のネットワークの構築を図る。 3 健康日本21地方計画の策定等を支援する。 4 平成18年度に事業内容をまとめる。
事業内容	1 各島において健康栄養連絡会（関係機関等によるネットワーク会議）を開催し、地域の健康づくりの問題点、健康づくりに必要な事業について話し合った。 2 島しょ保健所栄養士業務連絡会に学識経験者を招いて、助言を受けながら各島の状況に応じて質問紙調査等を用い、事業評価を行った。 3 重点目標である「肥満の割合を減らす」「分煙施設の割合を増やす」について、リーフレットを作成した。 4 これまでに作成した「朝食喫食率向上」「おやつのととり方」「適正飲酒」のリーフレットを健康栄養連絡会や各種講習会・講義等で配布し、健康づくりの普及啓発に活用した。
評価	1 健康栄養連絡会を開催したことによりメンバー、組織間の連携が密になり、地域に根ざした健康づくりを推進するネットワーク構築に有効となった。 2 健康栄養連絡会の運営、活動を通じて食に関する問題点や課題を共有化できた。 3 島しょ保健所栄養士業務連絡会に学識経験者を招き、その後も継続的に助言を受けたことで、各島の状況に応じた健康づくり施策の中間的な事業評価ができた。 4 普及啓発用リーフレットの作成を通じ、栄養担当者の緊密な連携が図られ、取組に統一性がもてた。 5 普及啓発用リーフレットを積極的に配布・活用したことで、食に関する意識変容があったという住民の声が聞かれるようになった。
問い合わせ先	島しょ保健所 大島出張所 栄養担当 電話 04992・2・1436 ファクシミリ 04992・2・1740 E-Mail S0000325@section.metoro.tokyo.jp

1 事業評価の参考例

～大島町における事業評価の枠組み～



参考：目標設定のための枠組み —健康日本21 栄養・食生活分野—

☆ 健康栄養連絡会を9月、12月の2回開催。質問紙調査は連絡会に参加した構成員を対象に、8月の事前評価（Q1）1回目終了後の中間調査（Q2）2回目終了後の事後評価（Q3）の計3回実施。自由記述された回答の中から、キーワードを抜き出して分類・分析を行った。

2 リーフレットの作成(別紙資料)

小目標（肥満者の割合を減らす・分煙施設の割合を増やす）に基づいた島しょ地域の現状を健康栄養連絡会などで把握し、調査・分析を行い、啓発普及用のリーフレットを作成した。

自分の適正体重を知り、生活習慣を見直し、 体重コントロールを心掛けよう。

島しょ保健所では、平成10年度～13年度に世代別健康栄養調査を行い、この結果を参考に、一人ひとりが取り組んでほしい課題を考えました。

BMI (Body Mass Index) 身長からみた体重の割合を示す体格指数

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22
身長150cmの人の例
 $1.5 \times 1.5 \times 22 = 49.5(\text{kg})$

やせ：18.5未満
普通：18.5以上25未満
肥満：25以上

判定基準

(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会2000)

島しょ地域の現状 健康栄養調査結果から

「肥満」の人の割合

18～64歳	
男性	29.3%
女性	21.3%

(平成12年度)

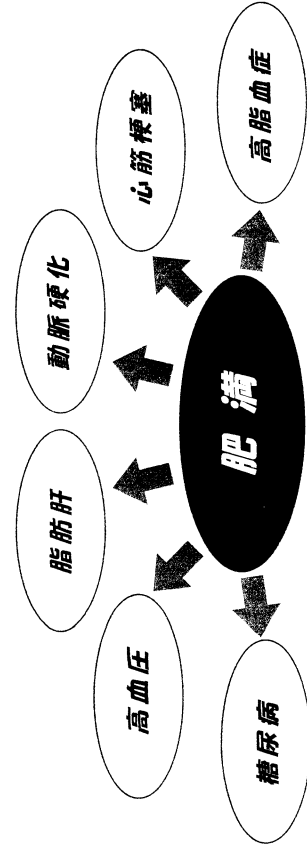
東京都の現状 健康増進プラン21

「肥満」の人の割合

20～69歳	
男性	24.8%
女性	20.1%

(平成12年 東京都民の栄養状況)

目標 肥満の人を減らそう



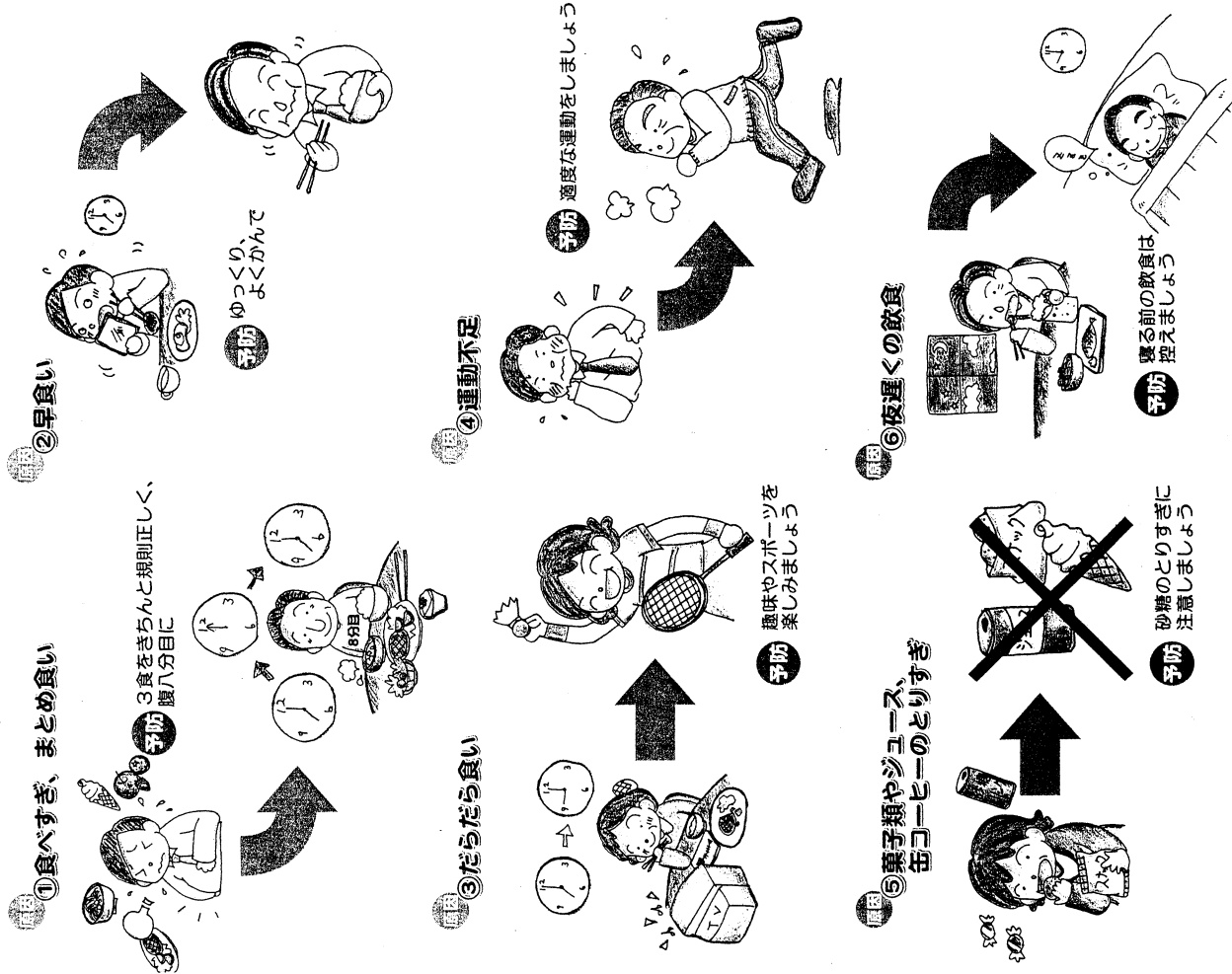
肥満が体を与える影響

・新鮮な野菜や海藻を十分に
・味付けは薄味に
・果物は適量を(※)
(※)1日の目安量は、「りんご」なら中1/2個、「みかん」なら中2個、「バナナ」なら中1本です。

東京都島しょ保健所 **R100**

※R100はR100健康増進計画の目標値です。

これまでの生活習慣を見直し、健康的なライフスタイルに改善しましょう。

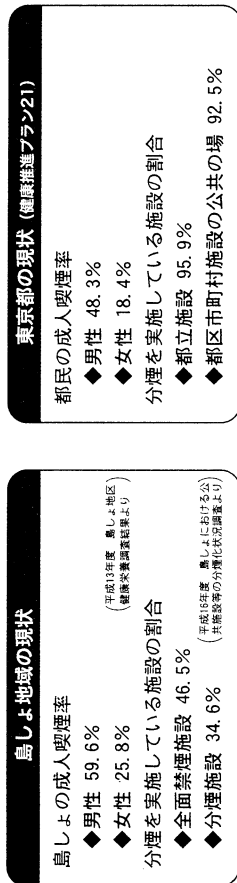


分煙は心と心の思いやり

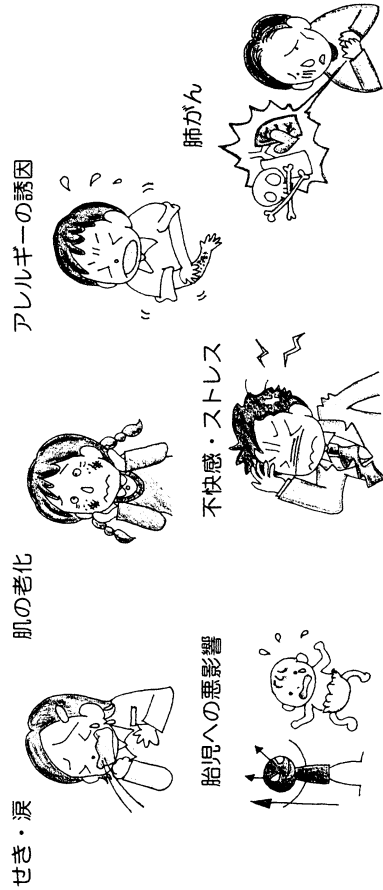
島しょ保健所では、受動喫煙の影響を減少させることを目的に施設の分煙化を推進しています。

※自分の意思に関係なくたばこの煙を吸われることを「受動喫煙」といいます。

●喫煙率と施設の分煙化状況



たばこを吸わない人にとっては、とくに煙が迷惑！ 体にはどんな害があるの？



たばこの煙には約200種類の有害物質が含まれます。

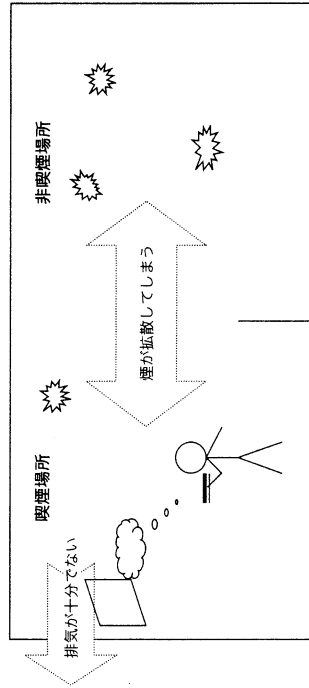
★そのうち約60種類は発がん物質、発がん促進物質です。
有害物質の主なもの：ニコチン、タール、一酸化炭素

平成15年5月1日に健康増進法が施行されました。

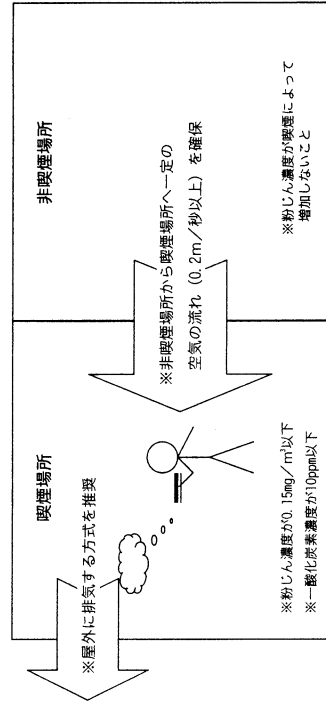
健康増進法第25条において、「学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるよう努めなければならない」とこととされました。受動喫煙防止の方法としては、「全面禁煙」と「空間分煙」の2つがあります。

吸う場所は決まっても…

分煙化されていない建物



分煙化された建物



※新しい分煙効果判定基準案(検討中) (平成14年6月) より

※なお、「職場における喫煙対策のためのガイドライン」(平成15年5月改定：厚生労働省)では可能な限り非喫煙場所にタバコの煙がもたれない喫煙室の設置を推奨しています。

たばこに火をつける前に、周囲の人の迷惑を考える
おもいやりの心を持ちましょう