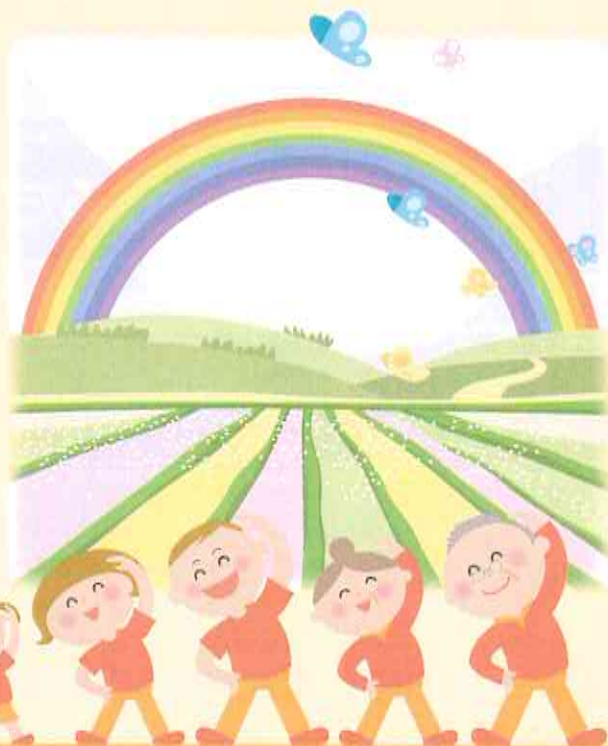


# 第二次 健康てんどう21行動計画

～中間評価概要版～

健康づくり運動の基本的な方向は、全ての市民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会づくりの実現を目指すものです。

「第二次 健康てんどう21行動計画」は、平成25(2013)年度から平成34(2022)年度の10か年の計画期間となっており、その中間年度にあたり、これまでの取組状況や数値目標の達成状況等を分析・評価し、目標達成に向けた健康づくり及び生活習慣病予防対策施策を推進しようとするものです。



## ○市民の健康増進の推進に関する基本方針

1 健康寿命の延伸

2 健康を支え、守るための社会環境の整備

3 主要な生活習慣病の発生予防と重症化予防  
(がん、循環器疾患、糖尿病、COPD〈慢性閉塞性肺疾患〉)

4 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上  
(休養・こころの健康、次世代の健康、高齢者の健康)

5 健康に関する生活習慣及び社会環境の改善  
(栄養・食生活、身体活動・運動、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康)



## 【第3章 中間評価結果】

### 1 健康寿命の延伸

#### 《中間評価》

- ・80歳以上で、健康上の問題で日常生活に影響がある人の割合が35.4%⇒37.0%に増加しています。

#### 《課題》

- ・健康上の問題を抱えている高齢者(介護予備群)が増えています。
- ・自分の健康に関心がある中学生・高校生の割合が、70%代となっており、目標値の90%に達していません。

#### 《今後取り組むべき主な施策》

- ・健康を支え、守るための社会環境の整備を図ります。
- ・生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底を図ります。
- ・学習指導要領の「生きる力」に基づいた指導を推進します。



### 2 健康を支え、守るための社会環境の整備

#### 《中間評価》

- ・地域とのつながりが強い方だと感じている方が45.2%⇒38.9%に減少しています。
- ・食生活改善推進員と運動普及推進員の養成を実施していますが、目標値に達していません。

#### 《課題》

- ・地域とのつながりが希薄化しています。
- ・地域で婦人会や老人会に参加したり、地域役員を行っている方はそれぞれ1割程度しかいません。

#### 《今後取り組むべき主な施策》

- ・市立公民館などの事業と連携した健康づくりの普及啓発に取り組みます。
- ・食生活改善推進協議会及び運動普及推進員の活動を支援し、新規養成を推進します。
- ・企業における健康づくり事業の取組を把握し、健康づくりを支援します。

#### 企業の健康管理



### 3 主要な生活習慣病の発生予防と重症化予防

#### (1) がん

#### 《中間評価》

- ・胃がん検診受診率は、40.6%⇒38.3%と減少しています。
- ・乳がん検診受診率は1ポイント増加していますが、子宮がん検診受診率は5ポイント減少しています。

#### 《課題》

- ・胃がん検診、子宮がん検診受診率が減少傾向にあります。
- ・肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診受診率は増加傾向にあります。目標値に達していません。

#### 《今後取り組むべき主な施策》

- ・全てのがん予防対策として、喫煙や飲酒、不規則な食生活を見直し、生活習慣の改善に取り組みます。
- ・定期的な健康診査の受診を促し早期発見の重要性について普及啓発を図ります。
- ・子育て世代の女性の命を守ることを目的とするピンクリボンスマイル運動の取組を強化します。



#### (2) 循環器疾患

#### 《中間評価》

- ・高血圧の方が、男女ともに増加しています。
- ・特定健康診査実施率は42.8%⇒46.1%と増加しています。

#### 《課題》

- ・女性の脳血管疾患と脂質異常症の割合が増加しているため循環器疾患についての正しい知識の普及啓発が必要です。
- ・メタボリックシンドロームの予備群は減少していますが、該当者は増加しており、予備群の方が悪化した可能性があります。

#### 《今後取り組むべき主な施策》

- ・脳血管疾患の主な原因となる脂質異常症や高血圧などを予防するための健康教室を開催し、生活習慣の改善や減塩の推進を図ります。
- ・特定健康診査の受診を促し、健康の維持及び管理への意識啓発を図ります。



### (3) 糖尿病

#### 《中間評価》

- ・個別糖尿病予防教室への参加者が少ない現状です。
- ・治療継続を怠っている者または治療を行っていない者が増加しています。

#### 《課題》

- ・教室の内容検討や積極的に参加動員をする必要があります。
- ・糖尿病治療を中断している方や、治療に結びついていない方が増加しており、糖尿病についての正しい知識の普及啓発と重症化予防対策に取り組む必要があります。

#### 《今後取り組むべき主な施策》

- ・糖尿病が重症化するリスクの高い方に対し、関係機関と連携し適切な受診勧奨と保健指導を行うなどの「糖尿病重症化予防事業」に積極的に取り組みます。
- ・肥満による健康リスクの理解を図り、適切な体重を維持することの認識と自覚を促します。

### (4) COPD〈慢性閉塞性肺疾患〉

#### 《中間評価》

- ・COPDの認知度は48.3%⇒52.3%と増加しています。

#### 《課題》

- ・認知度は増加していますが、目標値の80%には達していないため、継続して普及啓発活動に取り組む必要があります。

#### 《今後取り組むべき主な施策》

- ・両親教室や乳幼児健診などで、家庭における禁煙や分煙を推進します。
- ・COPDの認知度が高くなるように、喫煙や受動喫煙における健康への影響についての周知を図ります。



## 4 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

### (1) 休養・こころの健康

#### 《中間評価》

- ・自殺率が25.8%⇒21.0%と減少しています。
- ・睡眠で十分な休養を取れていない人の割合が横ばいで減少していません。

#### 《課題》

- ・自殺率は減少していますが、自殺による死亡は毎年死因の第6～8位を占めています。
- ・こころの相談や、アルコール関連などの相談内容が複雑多様化しています。



#### 《今後取り組むべき主な施策》

- ・相談窓口の情報提供として、インターネットを活用した「こころの体温計」を活用し、こころの健康やセルフケアなどの意識の向上を図ります。
- ・保健所、精神保健福祉センターなどの相談機関と連携し相談体制の充実を図ります。

### (2) 次世代の健康

#### 《中間評価》

- ・朝、昼、夕の3食を必ず食べることに気をつけている子供の割合は、中学生・高校生ともに横ばいです。
- ・肥満傾向については、小学生は横ばいで、中学生は増加しています。

#### 《課題》

- ・朝食を毎日食べている子供の割合は、中学1年生が90.3%⇒89.4%と減少し、高校3年生は77.2%⇒71.7%と減少しており、高校3年生に関しては、約3割の方が朝食を食べていない現状にあります。

#### 朝食の習慣



#### 《今後取り組むべき主な施策》

- ・子供自身が食生活の正しい知識を持ち、将来にわたり自分の健康管理ができるような教育に取り組めます。
- ・小中学校のうちから、食に関して関心を持ちバランスのとれた食生活、運動習慣が身に着くように働きかけていきます。
- ・家庭や地域、幼稚園、保育施設、学校、行政などが一体となって朝食の重要性の啓発に取り組めます。

### (3) 高齢者の健康について

#### 《中間評価》

- ・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している者の割合は23.8%⇒43.4%と増加していますが、目標値に達していません。
- ・低栄養高齢者の割合は13.5%⇒13.7%と増加しています。

#### 《課題》

- ・70～80歳代の方で、足腰に痛みがあり通院している方は3割以上を占めており、転倒や骨折の恐れがある方が多い現状にあります。

#### 《今後取り組むべき主な施策》

- ・認知症や一人暮らしの高齢者などが、介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように、地域包括ケアシステムの構築を進めます。
- ・ロコモティブシンドローム予防の普及推進を図ります。低栄養の高齢者に対する栄養改善の普及啓発を推進します。

## 5 健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

### (1) 栄養・食生活

#### 《中間評価》

- ・肥満の割合は、男性28.3%⇒29.8%、女性は24.1%⇒24.9%と増加しています。
- ・妊婦のやせの割合は、13.4%⇒12.1%と減少しています。

#### 《課題》

- ・男女ともに成人の肥満の割合が高くなっています。
- ・食事を一人で食べる子どもの割合が増えています。

#### 《今後取り組むべき主な施策》

- ・健康相談や栄養相談、疾病別の健康教室での栄養指導の充実を図ります。
- ・親子を対象に料理教室などを開催し、食事を作る楽しさや一緒に食べる楽しさを体験する場を提供します。

### (2) 身体活動・運動

#### 《中間評価》

- ・20～50歳代の方の運動習慣の割合は、男性31.0%⇒37.9%と増加していますが、女性は19.0%⇒18.8%と減少しています。



#### 《課題》

- ・日常生活における歩数や、20～50歳代の運動習慣をみると、男性は改善傾向にあります。女性は減少しており、日常的な運動習慣が定着していません。

#### 《今後取り組むべき主な施策》

- ・運動に関する正しい知識の普及と広報紙やホームページによる情報提供の充実を図ります。
- ・運動習慣のきっかけづくりと定着を図るため、健康マイレージ事業の充実を図ります。



### (3) 飲酒

#### 《中間評価》

- ・毎日一合以上飲んでいる方の割合は男女とも増えています。
- ・妊娠中の飲酒は4.8%⇒0.6%と減少しています。

#### 《課題》

- ・毎日飲酒している男女の割合はともに減少していますが、毎日一合以上飲んでいる男女の割合は増加しています。

#### 《今後取り組むべき主な施策》

- ・若い世代も含めた全ての世代に対して、アルコールがもたらす影響と健康問題について、適切な判断ができるように、正しい知識の普及を図ります。



### (4) 喫煙

#### 《中間評価》

- ・妊娠中の女性の喫煙は3.0%⇒2.2%と減少していますが、40～74歳までの女性の喫煙は増加しています。

#### 《課題》

- ・家族でたばこを吸う人がいる中学3年生と高校3年生の割合が60%を超えています。

#### 《今後取り組むべき主な施策》

- ・小中学校での喫煙防止教育の取組を支援します。
- ・関係機関と連携を図り、受動喫煙のない環境づくりを目指し、喫煙と健康に関する知識の普及を図ります。



### (5) 歯・口腔の健康

#### 《中間評価》

- ・歯の喪失防止については、各年代とも自分の歯を有する割合が増加しています。
- ・40歳、60歳代における進行した歯周疾患を有する方の割合が増加しています。
- ・乳幼児、学童期ともにむし歯のない方の割合が増加しています。

#### 《課題》

- ・歯の喪失防止については、各年代ともに改善傾向にありますが、40歳、60歳代の歯周疾患は増加しています。

#### 《今後取り組むべき主な施策》

- ・地域、職場、学校、家庭などの口腔の健康づくりについての取組を支援します。
- ・歯周疾患に関する知識と、定期検診の必要性について普及啓発を図ります。



第二次健康てんどう21行動計画中間評価 概要版 (発行：平成30年3月)

問合せ先 天童市健康福祉部健康課

〒994-0047 天童市駅西五丁目2番2号(市民病院南隣)  
電話(023)652-0884 FAX(023)651-5505