

かいづ健康づくりプラン
【中間評価及び改訂】
(素案)

平成 24 年 12 月

目次

第1章 プランの概要	1
1 基本方針	1
2 計画の対象分野	1
3 計画の位置づけ	1
4 計画の期間	2
第2章 中間評価	3
1 中間評価の趣旨	3
2 計画に関するこれまでの経過	3
3 中間評価の概要	4
第3章 各分野の中間評価と今後の取り組み	5
1 栄養・食生活・食育	5
2 身体活動・運動	12
3 休養・こころの健康	17
4 たばこ	22
5 アルコール	26
6 歯の健康	28
7 健診（糖尿病・循環器・がん）	32
第4章 計画の推進にあたって	36
1 地域で、それぞれの役割による健康づくりの実践	36
2 計画の推進・評価	36

第1章 プランの概要

1 基本方針

①市民が主役の健康づくり

健康づくりでは、市民一人ひとりがその大切さに気づき、主体的に実践することが重要です。そのため、健康づくりに関する情報提供や講座等を行い、市民の主体的な取り組みを支援します。

②地域で進める健康づくり

学校・職場・医療機関・行政・ボランティア団体等がそれぞれの特性を活かしつつ、相互に連携して市民の健康づくりを地域全体で支援する体制づくりを進めます。

③一次予防の重視

早期発見、早期治療といった「二次予防」にとどまらず、積極的に健康を増進し病気の発症を予防する「一次予防」に重点をおいた健康づくりを推進します。

④健康課題の明確化と行動目標の設定

健康づくりに関する海津市の現状と課題を明らかにし、分野別に行動目標を設定しました。

⑤具体的な取り組み、計画の数値目標の設定

市民の健康づくりの状況や健康意識について、各実施主体の目標に対する具体的な取り組みとその成果を測る数値目標を設定しました。年度ごとに進捗管理を行い、最終目標値の達成に向けて、各実施主体の取り組みを推進します。

2 計画の対象分野

本プランでは、地域の健康課題をふまえ、「栄養・食生活・食育」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「たばこ」「アルコール」「歯の健康」といった生活習慣にかかわりの深い6分野と、生活習慣病の早期発見の観点から、「糖尿病」「循環器」「がん」を「健診」の1分野にまとめ、7分野を対象としています。

3 計画の位置づけ

「かいづ健康づくりプラン」は、国が策定した「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」の地方計画としての位置づけと、海津市の保健分野における基本計画として位置づけるものです。

さらに、食育基本法や国の第2次食育推進基本計画の地方計画である食育推進計画として位置づけるものです。

策定にあたっては、本市の総合開発計画や国・県の関連する計画との整合性を図っています。

4 計画の期間

本計画の計画期間は、平成 20 年度から平成 29 年度までの 10 年間です。

目標の達成状況については、平成 24 年度に中間評価及び見直しを行うこととしており、本編第 2 章以降において中間評価及び見直しを行い、事業を推進することとし、平成 29 年度に最終評価を行います。

第2章 中間評価

1 中間評価の趣旨

平成20年3月に策定された「かいづ健康づくりプラン」は、平成29年度を最終評価年度としています。計画の中間年度にあたる、平成24年度に中間評価を行い、課題及び具体的取り組みの見直しを行い、また、食育推進計画を盛り込むことにより目標の達成に向け、計画を推進していきます。

2 計画に関するこれまでの経過

「かいづ健康づくりプラン」は、すべての市民が健康で、笑顔が輝く健やかな生活が送れる社会とするため、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現することを目的として策定しました。

平成20年度からスタートし、7分野でそれぞれ数値目標を掲げ、その達成に向けて健康づくり事業に取り組んできました。

計画の進捗管理は、年度ごとに健康づくり推進協議会へ事業の実施状況、目標数値の達成状況について報告し、その審議結果をふまえ、翌年度の事業の推進を行っています。

今回の中間見直しにあたっては、市民1,736人を対象にアンケート調査を実施しました。アンケート調査及び計画の評価、見直しは健康づくり推進会議、食育担当者支援会議で検討しました。

さらに、平成17年7月に、食育を国民運動（国民が自ら取り組み、国民が主役となった、国民的広がりをもつ運動）として総合的、計画的に推進していくために施行された「食育基本法」に基づく、食育推進計画を一体的に策定することとし、特に関連が深い「栄養・食生活」の分野に食育に関連する事業を盛り込んでいます。

3 中間評価の概要

中間評価を行うにあたっては、7分野 42 指標 81 目標値を設定しています。数値目標については、アンケート調査の結果や、各種健（検）診等により、実績値を把握し、計画中間目標値との比較を行いました。

達成状況の評価については、以下のように設定しました。

評価	達成度
○	前回調査から改善され、かつ中間目標達成
△	前回調査から改善されている
×	前回調査から改善されていない（または悪化）
-	その他

このうち、中間目標値を達成したのは、33 目標値と全体の 40.7%にとどまっています。計画策定時よりも改善した指標は 22 目標値（27.2%）であり、合わせると 7 割弱が目標達成に向かって改善しています。

一方で、悪化した指標は 23 目標値、28.4%と全体の 3 割程度を占めています。

	○ 目標 達成	△ 改善	× 悪化	その他	合計
1.栄養・食生活	5	3	5	1	14
2.身体活動・運動	13	4	9	1	27
3.休養・こころの健康	4	4	5		13
4.たばこ	3	4	1		8
5.アルコール	1	1	2		4
6.歯の健康	4	2			6
7.健診（糖尿病・循環器・がん）	3	4	1	1	9
合計	33	22	23	3	81
	40.7%	27.2%	28.4%	3.7%	100.0%

上記の結果を踏まえ、最終目標達成に向けて取り組んでいきます。

目標指標については、制度や事業内容の変更のため、数値を把握することができない項目については削除し、それに代わる指標の設定ができるものは新規の項目を立ち上げます。

また、中間評価において中間目標及び最終目標値を達成した項目もありますが、計画策定時の最終目標値として掲げ、今後は中間評価値をさらに上回るように、継続して取り組みを行います。第3章の各分野の中間評価の表では、最終目標値を達成した項目の目標値に*印をつけています。

第3章 各分野の中間評価と今後の取り組み

1 栄養・食生活・食育

スローガン

家族一緒にそろって、バランスよく楽しく食事をしましょう

行動目標

- 目標1 バランスのよい食事を3食しっかりゆっくり食べましょう。
- 目標2 食事に関心を持ち、考えながら食べましょう。
- 目標3 旬を知り、体によいものを選び、食文化を次世代に伝えましょう。

指標の中間評価

- 「生活習慣病健診」の指標については、事業内容が変更され、健診対象者が30歳以上の方から30歳代に限定され、40歳代以上は、特定健康診査へと移行したことから数値の把握ができないため、評価指標より削除しました。
- 計画の最終年度に向けて、食育に関する指標を新たに5指標(⑧～⑫)を追加しました。

指標	対象者	前回調査値	中間目標値 (H24年度) A	中間評価値 (H24年度) B	評価	最終目標値 (H29年度)
①おやつの時間を決めている人の割合	乳幼児	47.9%	50.0%	62.2%	○	*60.0%
②朝ごはんを毎日食べる人の割合	小学生	92.3%	95.0%	90.5%	×	100.0%
	中高生	83.1%	90.0%	84.7%	△	100.0%
	成人	84.8%	90.0%	87.6%	△	100.0%
③1日1回は家族と食事をしている人の割合	成人	60.3%	65.0%	57.6%	×	70.0%
④適性体重を維持するための食事量を把握している人の割合	男性	50.1%	60.0%	65.7%	○	80.0%
	女性	54.8%	70.0%	66.1%	△	80.0%

指標	対象者		前回調査値	中間目標値 (H24年度) A	中間評価値 (H24年度) B	評価	最終目標値 (H29年度)
⑤自分の食生活に問題があると思う人の割合	男性	30歳代	42.6%	40.0%以下	33.3%	○	30.0%以下
		40歳代	46.1%	40.0%以下	53.8%	×	30.0%以下
	女性	30歳代	56.4%	40.0%以下	58.3%	×	30.0%以下
		40歳代	43.9%	40.0%以下	33.3%	○	30.0%以下
⑥食生活の問題を改善したいと思っている人の割合	成人		77.2%	80.0%	56.0%	×	90.0%
⑦カロリー表示を実施している飲食店の店舗数	店舗		4.7%	6.0%	10.5%	○	*8.0%
⑧『食育』という言葉とその意味を知っている人の割合	成人		-	-	44.7%	-	50.0%
	乳幼児保護者		-	-	55.1%	-	60.0%
	小学生		-	-	25.4%	-	40.0%
	中高生		-	-	20.7%	-	40.0%
⑨地域の産物を知っている人の割合	成人		-	-	76.5%	-	80.0%
	乳幼児保護者		-	-	71.7%	-	80.0%
	小学生		-	-	56.8%	-	60.0%
	中高生		-	-	71.3%	-	80.0%
⑩郷土料理を知っている人の割合	成人		-	-	91.2%	-	95.0%
	乳幼児保護者		-	-	92.1%	-	95.0%
	小学生		-	-	78.0%	-	80.0%
	中高生		-	-	78.8%	-	80.0%
⑪農業体験をする学校の割合	小学校		-	-	90.0%	-	100.0%
⑫学校給食における地場産物の使用割合			-	-	19.7%	-	20%以上

* 最終目標値を達成していますが、今後は現状値を上回るようにさらに継続した取り組みを行います。

- 指標①～⑦については、当初計画において設定した目標指標です。アンケート調査結果や現状値の把握を行い、中間評価を行いました。
- 指標①～⑥について、中間評価値は、海津市「健康生活についてのアンケート調査(平成24年6月実施)」に基づく数値です。
- 指標⑦については、海津市の現状です。

中間評価の結果からの課題と考察

[朝食の欠食について]

- ◆前回調査と同様に、小学生から中高生になると朝食の欠食率が上昇します。
- ◆朝食の欠食は、小学生で1割程度となり、前回調査に比べて悪化しています。特に、小学3年生及び女子の欠食が目立ちます。
- ◆食事の大切さについては、料理や食事に興味がない児童に働きかける必要があると考えられます。
- ◆小学生の欠食は、子ども自身よりも親世代への働きかけが重要です。
- ◆朝食を食べることの大切さについて、継続して情報発信や啓発をすることが重要です。

[家族と一緒に食事をするについて]

- ◆家族と一緒に食事をしている人は6割程度で、変化はありませんでした。
- ◆勤務形態によって家族そろって食事をとることが困難な家庭も多くあります。

[食事や食生活への関心について]

- ◆食事量を把握している人は、男女差がなくなっていますが、目標達成のための啓発が必要です。
- ◆食生活に問題がある人の割合は男性40歳代、女性30歳代で増えているにも関わらず、問題を改善したい人の割合は大きく減少しています。
- ◆一般成人を対象に、食に関心を持てるような働きかけが必要です。

[食育の認知度について]

- ◆「食育」の言葉は、全体で半数程度の認知度しかないので、もっと広く、継続的に啓発する必要があります。特に、子どものいる人には、子どもを通じて保護者、特に若い保護者への啓発が必要です。

[地域の産物について]

- ◆海津市産の食材の認知度は産物によってばらつきがあるため、広く知らせることが必要です。

[郷土料理の普及について]

- ◆郷土料理の普及にあたっては、道の駅のレストラン等で郷土料理を提供する等の取り組みが重要です。
- ◆家庭や地域の中で、高齢者と子どもが関わりを持ち、郷土料理を伝えていけるような取り組みが必要です。

プラン策定時の課題

- 欠食する人の割合が多い（アンケート）
- 小学生から中高生になると、朝食の欠食率が上昇する（アンケート）
- 小学生から中高生になると、よく飲む飲み物でお茶と牛乳の割合が減少し、ジュースの割合が増加する（アンケート）
- 子どものおやつの内容はスナック類が多く、時間を決めていない（アンケート）
- 噛めない子どもが増加している（ヒアリング、市民会議）
- 適正体重を維持するための食事量を把握している人の割合に対して、体重コントロールを実践する人の割合が少ない（アンケート）
- 成人男性の肥満の割合が多い（アンケート、健診結果）
- 40歳からの糖尿病の診療費が増加している（医療費）
- 生活習慣病健診で「異常なし」の人が少ない（健診結果）

目標達成に向けての取り組み

●計画策定時からの取り組み項目

◇中間評価により追加した項目

目標1 バランスのよい食事を3食しっかりゆっくり食べましょう。

実施主体	具体的な取り組み
個人や家庭	<ul style="list-style-type: none"> ●家族で楽しく食事をしましょう <ul style="list-style-type: none"> ・1日3回食事をしましょう ・1日1回は家族そろって食事をしましょう ・よく噛んでゆっくり食べましょう ・できるだけ手作りの食事をしましょう ●バランスのとれた食事をしましょう <ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌いをなくしましょう ・野菜は毎食取り入れましょう ●おやつを見直しましょう <ul style="list-style-type: none"> ・おやつの時間を決めましょう ・スナック菓子やファーストフード、ジュースを控えましょう
地域や関係団体	<ul style="list-style-type: none"> ●飲食店での栄養成分表示（カロリー等）の店舗を増やしましょう ●職場での食環境整備を充実しましょう ●ボランティア活動を活発にしましょう ●地域や子ども会での食事・おやつ・飲み物の内容に気を配りましょう
行政	<ul style="list-style-type: none"> ●対象者に合った適切な食事についての意識づけをする <ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診での指導（子どもを通して家族全体への食事指導）を充実する ・おやつの選び方を指導する ・老人クラブへの出前講座や幼児学級、家庭教育学級等で年齢に合わせた食の情報を提供する ・子どもの成長に応じて、自分自身で取り組むことができるように指導を行う ・子どもだけでなく、保護者に対する啓発を行う ・親子で食事について考える機会を設ける ・健診事後教室での個別栄養指導や栄養教室での講義を充実する ・各教室や講座で料理のレシピを紹介・配布する ◇保育園や幼稚園及びこども園、学校で「食育だより」「献立表」などの食育に関する情報発信、啓発を行う ◇朝ごはんを食べることの大切さを啓発する <ul style="list-style-type: none"> ・市報や健診、教室を通じて啓発を行う ◇家族と一緒に食事を取ることを大切さを啓発する <ul style="list-style-type: none"> ・成人の教室で情報提供を行う

	<ul style="list-style-type: none"> ・食育や家族と一緒に食べることの大切さについて関係機関と連携して啓発を行う ◇出前講座介護予防教室として地域に出向き、低栄養の防止、バランスの取れた食生活など栄養士による栄養改善を普及啓発する ●ボランティアを支援する <ul style="list-style-type: none"> ・活動しやすい環境づくり（他課との連携）をする ●学校給食でゆっくり食べられる給食時間の確保及び食事の大切さを伝える <ul style="list-style-type: none"> ・食べ方及び栄養について指導をする
--	---

目標2 食事に関心を持ち、考えながら食べましょう。

実施主体	具体的な取り組み
個人や家庭	<ul style="list-style-type: none"> ●腹8分目の食事をしましょう <ul style="list-style-type: none"> ・よく噛んでゆっくり食べましょう ・しっかり身体を動かし、空腹を感じる生活習慣を身につけましょう ●定期的に体重測定をしましょう <ul style="list-style-type: none"> ・毎日体重を量り、食事日記をつけてみましょう ●自分の身体に適した食事をしましょう <ul style="list-style-type: none"> ・自分自身の食事の必要量を知り、自己管理をしましょう ・食事に興味を持ち、目標を立てましょう ・できるだけ手作りを心がけ、食材を吟味しましょう ●外食を見直しましょう <ul style="list-style-type: none"> ・野菜を多く取りましょう ・塩分を控えましょう ・ファーストフードを控えましょう ・単品メニューより定食メニューを選びましょう
地域や関係団体	<ul style="list-style-type: none"> ●自治組織・老人クラブ・子ども会等で栄養に関して学ぶ機会をつくりましょう <ul style="list-style-type: none"> ・地域での講習会、食事会を実施しましょう ・地域での食事・おやつ・飲み物の内容に気を配りましょう ●ボランティア活動を活発にしましょう <ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善協議会による普及講習会を実施する
行政	<ul style="list-style-type: none"> ●保育園や幼稚園及びこども園、学校との連携を図る <ul style="list-style-type: none"> ・食育会議を実施する ●正しい食生活についての知識を啓発する ◇望ましい食生活についての情報発信を行う <ul style="list-style-type: none"> ・市報・ホームページで情報を提供する ・健診事後教室や栄養教室で知識、情報を提供する ・講座・教室で料理のレシピを紹介、配布する ・興味を持ってもらえるような啓発資料を提供する

	<ul style="list-style-type: none"> ● ボランティアを支援する <ul style="list-style-type: none"> ・ 食生活改善協議会に研修会を実施する ● 保育園等でのおやつを見直し、食育を進める ● 学校において授業や活動の中の食育をさらに充実させる
--	---

目標3 旬を知り、体によいものを選び、食文化を次世代に伝えましょう。

実施主体	具体的な取り組み
個人や家庭	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 地域の産物を取り入れましょう ◇ 旬の食材を取り入れましょう
地域や関係団体	<ul style="list-style-type: none"> ● 生産者に協力を得ましょう <ul style="list-style-type: none"> ・ 地産地消(地域の生産物を地域で消費すること)を推進しましょう ・ 安全な農作物の表示をし、提供しましょう ◇ 食生活改善推進員で特産品を使ったメニューを作成し、紹介する ◇ 郷土料理を伝承できるよう学校などを通じて活動を行う
行政	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 子どもたちに規則正しい生活習慣・食習慣を身につけさせる ◇ 地域の産物や郷土料理を普及する <ul style="list-style-type: none"> ・ 市報やカレンダー、ホームページに掲載する ・ 郷土料理をチラシにし配布する ・ 給食で郷土料理を提供する ・ 学校行事や三世代交流の機会に郷土料理の伝承を行う ◇ 給食で地元産の食材が使われていることを紹介する ◇ 地域野菜の生産者を確保する <ul style="list-style-type: none"> ・ 新規参入者確保のためのイベントなどを行う ◇ 地元産品を使用したレシピを考案して普及する <ul style="list-style-type: none"> ・ 地元の旬の野菜を使った、簡単な料理のレシピを提供する ◇ 給食センター・栄養教諭と連携をとり指導充実をはかる

2 身体活動・運動

スローガン

楽しく身体を動かしましょう

行動目標

- 目標1 普段の生活の中で、意識的に身体を動かしましょう。
 目標2 自分に合った運動を見つけ、習慣化させましょう。

指標の中間評価

- 目標指標として掲げていた項目のうち、「ごまめ体操を実施したことがある人」は平成21年度までに最終目標値である3,000人以上に到達し、現在は積極的な普及活動はしていないため、評価指標より削除しました。

指標	対象者	前回調査値	中間目標値 (H24年度) A	中間評価値 (H24年度) B	評価	最終目標値 (H29年度)	
①日頃から日常生活の中で意識的に身体を動かすなどの運動を心がけている人の割合	市全体	52.2%	58.0%	59.4%	○	63.0%	
	男性	18～20歳代	45.4%	55.0%	40.0%	×	60.0%
		30歳代	44.4%	55.0%	41.7%	×	60.0%
		40歳代	47.3%	55.0%	46.2%	×	60.0%
		50歳代	51.2%	58.0%	53.3%	△	63.0%
	女性	18～20歳代	36.2%	50.0%	53.9%	○	55.0%
		30歳代	46.1%	55.0%	16.7%	×	60.0%
		40歳代	40.8%	50.0%	46.7%	△	55.0%
50歳代		52.0%	58.0%	63.2%	○	*63.0%	
②日常生活における歩数の増加（1日に歩く時間が1時間以上の人の割合）	市全体	49.4%	55.0%	51.9%	△	60.0%	
③中高生の運動やスポーツを（体育の時間を除く）週に1回はやっている人の割合	中学生	1年生	87.8%	90.0%	86.7%	×	95.0%
		2年生	84.5%	90.0%	80.4%	×	95.0%
		3年生	36.7%	40.0%	88.8%	○	*45.0%
	高校生	1年生	63.9%	70.0%	61.8%	×	75.0%
		2年生	46.2%	50.0%	45.5%	×	55.0%
		3年生	20.6%	30.0%	45.2%	○	*35.0%
④18歳以上の方の1回30分以上の運動を週に2回以上実施している人の割合	市全体	22.9%	30.0%	31.8%	○	35.0%	
	男性	18～20歳代	27.3%	30.0%	30.0%	○	35.0%
		30歳代	24.1%	28.0%	41.7%	○	*33.0%
		40歳代	26.3%	29.0%	30.8%	○	34.0%
		50歳代	20.7%	24.0%	26.7%	○	29.0%
	女性	18～20歳代	10.6%	14.0%	15.4%	○	19.0%
		30歳代	14.1%	17.0%	0.0%	×	22.0%
		40歳代	10.2%	13.0%	13.3%	○	18.0%
50歳代		17.1%	20.0%	36.8%	○	*25.0%	

指標	対象者	前回調査値	中間目標値 (H24年度) A	中間評価値 (H24年度) B	評価	最終目標値 (H29年度)
⑤健診事後教室修了後、自主サークルにて継続して運動している人の増加	市全体	30人	60人	37人	△	100人

* 最終目標値を達成していますが、今後は現状値を上回るようにさらに継続した取り組みを行います。

- 指標①～④について、中間評価値は、海津市「健康生活についてのアンケート調査（平成24年6月実施）」に基づく数値です。
- 中間評価値の指標⑤については、海津市の現状です。

中間評価の結果からの考察と課題

[日常的な運動について]

- ◆ 普段の生活の中で身体を動かすことは、全体としては目標達成できているが、男性の18～20歳代、30歳代、40歳代、女性は30歳代以上での取り組みの強化が必要です。

[子どもの日常的な運動について]

- ◆ 中高生は運動をする人は、前回調査に比べて1、2年生は減少、3年生は大幅に増加しています。
- ◆ 小学生は外遊びの頻度が少ない状況です。6年生では、テレビやパソコンの使用時間が3時間以上という人が36%を占め、睡眠の確保も維持されていない可能性があります。

[運動継続の働きかけ]

- ◆ 運動に取り組む具体的な手法や定期的な運動習慣の定着までは至っていません。
- ◆ 子育て世代については、子の健診・育児教室の場を利用して日常生活の中で身体を動かす方法の紹介や個々の生活に応じた支援が必要です。

プラン策定時の課題

- 普段の生活の中で、身体を動かすことが少なくなっている（アンケート・市民会議・ヒアリング）
- きっかけ（健康診断の結果が異常で指摘を受ける、一緒に運動をする仲間がいる等）がないと、自分から積極的に運動をしている人は少ない（アンケート・市民会議・ヒアリング）
- 30～50歳代は、運動することは大切だと思っても、日々の生活の中で時間に余裕がないことや、普段の生活の活動量（仕事・家事等）で十分という理由から、運動することが必要だと思っていない人がいる（アンケート・市民会議・ヒアリング）

目標達成に向けての取り組み

●計画策定時からの取り組み項目

◇中間評価により追加した項目

目標 1 普段の生活の中で、意識的に身体を動かしましょう。

実施主体	具体的な取り組み
<p>個人や家庭</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●身体を動かすことを意識して実行しましょう <ul style="list-style-type: none"> ・歩く距離を増やす工夫をしましょう (車は遠くの駐車場に停める、エレベーター・エスカレーターより階段を利用する、自家用車より公共交通機関を使う、歩ける距離は歩く等) ・家族で身体を動かす機会を増やしましょう ・幼少期から身体を動かす機会をつくりましょう (テレビやパソコンばかりでなく身体を使う遊びをする等) ●自分の健康について意識しましょう <ul style="list-style-type: none"> ・体重を量る、健康診断を受診する等、自分の身体の状態を知りましょう
<p>地域や関係団体</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●地域で声をかけ合い、身体を動かす機会をつくりましょう (一緒に徒歩で外出する等) ●社内で運動する時間をつくりましょう (朝のラジオ体操、休憩時のウォーキング等) ●学校等において、休み時間等に運動することを勧めましょう (ラジオ体操、外遊び等)
<p>行政</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の生活習慣を振り返るきっかけづくりと、身体を動かす必要性を啓発する <ul style="list-style-type: none"> ・健康教育、健康相談等で情報を提供する ●日常の中で身体を動かす方法を紹介する <ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診、育児相談等で、親子で身体を使って遊ぶ運動を紹介する ・健康教育、健診結果説明等で、日常生活の中で簡単にできる運動を紹介する ・ながら運動等気軽にできる運動方法を紹介する ●個々に応じた支援をする <ul style="list-style-type: none"> ・育児相談、健康相談、健診事後教室等の場で、個人の生活習慣に応じた問題を洗い出し、改善につなげる支援をする ◇出張型介護予防教室として地域に出向き、生活不活発病を防止するための健康運動指導士による運動を普及啓発する ●関係機関との連携を図る <ul style="list-style-type: none"> ・市民が集まる機会等を把握し、その場において情報を提供する

目標2 自分に合った運動を見つけ、習慣化させましょう。

実施主体	具体的な取り組み
<p>個人や家庭</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の身体に適した運動をしましょう <ul style="list-style-type: none"> ・自分に必要な運動量や運動の身体への影響を知りましょう ・いろいろな運動やスポーツを体験し、自分が楽しめるものをみつけて実施しましょう ・家族で声をかけ合い、運動を継続しましょう ●自分の健康について意識しましょう <ul style="list-style-type: none"> ・体重を量る、健康診断を受診する等、自分の身体の状態を知りましょう
<p>地域や関係団体</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●地域で運動する仲間をつくりましょう (ウォーキング仲間をつくる等) ●スポーツ推進委員、体育協会、総合型地域スポーツクラブ、スポーツ少年団等の活動を活性化しましょう <ul style="list-style-type: none"> ・軽スポーツ教室やスポーツイベント等を開催しましょう ・スポーツに関する意識を啓発しましょう ・老人クラブ連合会の活動に運動に関する行事を取り入れましょう (体育大会・軽スポーツ大会等) ●自治組織等で運動する機会をつくりましょう
<p>行政</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●運動の効果や必要性を啓発する <ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診、育児相談、健康教育、健診結果説明等で情報を提供する (仕事や農作業と運動とは動かす筋肉が違うことを含め効果的な運動方法を伝える等) ・健康展で情報を提供する ・市報・ホームページで情報を提供する ・生涯スポーツを普及する ・30歳代～40歳代の運動教室への参加を推進する ●効果的な運動方法を紹介する <ul style="list-style-type: none"> ・健康教育、健診事後教室等で、効果的な運動方法を学ぶ機会をつくる ◇運動健康指導士による介護予防教室「転ばん教室」を実施する ◇「介護予防教室 P ピンP ピンK キラリ (社会福祉協議会へ委託事業)」ヨガ・フィットセラピー・バランス向上のための全身運動など介護予防教室を実施する ●運動できる場所やサークル等を紹介する <ul style="list-style-type: none"> ・健康教育、健診事後教室等で、運動施設、ウォーキングロード等の紹介、健診事後教室の自主サークル、生涯学習講座、スポーツ教室を紹介する ・老人クラブのウォーキング・グランドゴルフ・軽スポーツなどの後援をする

	<ul style="list-style-type: none"> ・くらしのカレンダーにウォーキングの実施日をのせる ●関係機関との連携を図る ◇運動しやすい環境の整備、場の提供を行う <ul style="list-style-type: none"> ・有効活用と、利用しやすく特色ある施設運営に努め、スポーツの振興を図る ●運動に関する団体の育成・支援をする <ul style="list-style-type: none"> ・健診事後教室の自主サークル等を支援する ・スポーツ少年団を育成・支援する ・総合型地域スポーツクラブの設立・育成を図る ・運動の自主グループの支援を行う
--	--

3 休養・こころの健康

スローガン

思いやりを大切にし、心やすらぐ家庭や地域づくりをしましょう

行動目標

目標1 ストレス解消方法を見つけ、余暇を充実させましょう。

目標2 人とふれあう時間をつくり、何でも話せる家族・仲間をつくりましょう。

指標の中間評価

指標	対象者	前回調査値	中間目標値 (H24年度) A	中間評価値 (H24年度) B	評価	最終目標値 (H29年度)	
①最近1か月に不安や悩み、ストレスなどがある人の割合	市全体	56.2%	55.0%以下	60.3%	×	50.0%以下	
②睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	市全体	19.4%	18.0%以下	22.1%	×	17.0%以下	
	男性	30歳代	26.0%	25.0%以下	16.6%	○	*20.0%以下
		40歳代	34.2%	25.0%以下	38.5%	×	20.0%以下
	女性	18~20歳代	25.6%	20.0%以下	23.1%	△	18.0%以下
30歳代		24.3%	20.0%以下	25.0%	×	18.0%以下	
③睡眠補助品やアルコール等を使用する人の割合	市全体	20.4%	19.0%以下	19.3%	△	18.0%以下	
④相談できる人や場所がないと答えた人の割合	市全体	40.3%	38.0%以下	39.7%	△	35.0%以下	
⑤育児のことで気軽に相談できる人がいる人の割合	市全体	82.0%	85.0%	92.1%	○	*90.0%	
⑥こころの健康相談	市全体	2005年度相談件数6件	健康相談月1回実施	専門医による心の相談月1回実施	○	専門家による心の相談月1回実施	
⑦海津市自殺者数 (人口10万対)	市全体	30.4	25.0	36.9 (H21)	×	0.0	
⑧父親の育児参加状況・家事参加状況(0~5歳児保護者)	育児	79.8%	85.0%	84.3%	△	100.0%	
	家事	42.0%	50.0%	61.4%	○	*60.0%	

* 最終目標値を達成していますが、今後は現状値を上回るようにさらに継続した取り組みを行います。

- 指標①~⑤及び⑧について、中間評価値は、海津市「健康生活についてのアンケート調査(平成24年6月実施)」に基づく数値です。
- 中間評価値の指標⑥⑦については、海津市の現状です。

中間評価の結果からの課題と考察

[ストレスや悩みについて]

- ◆最近1か月間に不安や悩み、ストレスなどがある人の割合は、前回調査に比べて増加しています。
- ◆ストレスの解消方法についても、酒や薬に依存する者が増加しており、適切なストレス解消法を見つけるための支援が必要となっています。

[睡眠について]

- ◆睡眠による休養が取れていない人の割合は、特に男性の40代、女性の30代では前回調査時に比べて多くなっています。

[相談、支援について]

- ◆子どもをもつ親の場合は、子どもの変化のみならず、親の精神面での変化にも対応が必要とされます。
- ◆悩みごと相談の一層の充実を図り、周知が必要です。
- ◆ケースによっては、関係機関との連携も継続していく必要があります。

[自殺予防について]

- ◆自殺予防の一環として、毎月1回悩みごと相談を開催しています。精神疾患の相談のみでなく、内容は多様になっています。

プラン策定時の課題

- ストレスを感じている人の割合が多く、精神疾患の診療費も増加傾向である（アンケート・医療費）
- 仕事期の30～40歳代は時間的に余裕がなく、睡眠による休養も十分にとれていない（アンケート・市民会議・ヒアリング）
- 相談できる相手・場所がなく、職場・家庭環境が悪くなっている（アンケート・市民会議・ヒアリング）

目標達成に向けての取り組み

●計画策定時からの取り組み項目

◇中間評価により追加した項目

目標 1 ストレス解消方法を見つけ、余暇を充実させましょう。

実施主体	具体的な取り組み
<p>個人や家庭</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ストレスを解消するために自分なりの余暇をつくりましょう <ul style="list-style-type: none"> ・疲れた時は十分に睡眠をとりましょう ・自分を見つめる時間を確保しましょう ・楽しいと思うこと(趣味等)をみつけましょう ・「自分にとってよい加減」で無理をしないようにしましょう ・何事も前向きな考えでとらえましょう ●気分転換できるようにふれあいを大切にしましょう <ul style="list-style-type: none"> ・子育て支援センターやつどいの広場、同じ趣味の仲間やサークル、老人クラブ等交流の場に参加しましょう ・保護者は、子どもの乳幼児期には、心と身体のスキンシップを増やしましょう ◇規則正しい生活をしましょう <ul style="list-style-type: none"> ・バランスの良い食事を心がけましょう
<p>地域や関係団体</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●職場で心の健康について考える機会をつくりましょう <ul style="list-style-type: none"> ・職場健診でメンタルヘルスの自己チェックを取り入れ、個人の自覚を高めましょう ・商工会や農協等で「こころの健康情報」のチラシを配布する等、うつ病等の病気の情報を提供しましょう
<p>行政</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●交流や仲間づくりのきっかけとしての活動を紹介する <ul style="list-style-type: none"> ・教室やサークル、老人クラブ、子育て支援センター及びつどいの広場等の活動内容を市報や施設内掲示物で情報を提供する ●ボランティア等の活動の場をつくる <ul style="list-style-type: none"> ・乳児健診でブックスタート（絵本を通じた親子でふれあうきっかけづくり）を実施する ・乳幼児健診や教室時に母子保健推進員・託児ボランティアの協力を得て、安心してゆとりを持てる環境をつくる ●心の健康に関する知識を啓発する <ul style="list-style-type: none"> ・自主サークル・老人クラブ・子育て支援センターやつどいの広場・保育園等に保健師・栄養士が出向いて出前講座にて支援する ・健康展でパンフレットを配布する等、心の健康についての情報を提供する ●悩み事調査の実施により、状況把握と情報を周知する <ul style="list-style-type: none"> ・育児についての悩み等、乳幼児健診等の問診票で現状を

	<p>把握し、楽しく子育てできる環境を整える</p> <p>◇ストレス解消方法について、市報・ホームページや教室を通じて啓発を行う</p> <p>◇睡眠の大切さについて情報提供を行う</p> <p>◇「悩みごと相談」を開設していることを広く周知する</p> <p>◇基本チェックリストの調査実施により高齢者の状況把握と閉じこもり防止のために介護予防教室を受講勧奨する</p>
--	---

目標2 人とふれあう時間をつくり、何でも話せる家族・仲間をつくりましょう。

実施主体	具体的な取り組み
個人や家庭	<ul style="list-style-type: none"> ●家族の会話を増やし、楽しい一家団らんの時間をつくりましょう <ul style="list-style-type: none"> ・あいさつをしましょう ・テレビや食事等一緒に過ごす時間をつくりましょう ・その日の出来事を何でも話し合いましょう ・相手の立場に立って、話をゆっくりと聞きましょう ・外に出やすいように声をかけ、一緒に参加しましょう ●思いやりの心を育てましょう <ul style="list-style-type: none"> ・お互いに心身の疲れに気づき、いたわりましょう ・家庭で障がい者や立場の弱い人への思いやりの心を育て、ボランティア等の活動に参加しましょう ●家族の一員として家事を分担しましょう <ul style="list-style-type: none"> ・父親も育児や家事に参加しましょう ・家事を分担し、協力しましょう ●何でも話せる友人・仲間をつくりましょう <ul style="list-style-type: none"> ・積極的に自分から声をかけましょう
地域や関係団体	<ul style="list-style-type: none"> ●地域での交流の場をつくりましょう <ul style="list-style-type: none"> ・お互いに、あいさつを心がけましょう ・子育て支援センターやつどいの広場、同じ趣味の仲間サークル、老人クラブ等集まる機会をつくり、一声かけ合いながら参加しましょう ・近所づきあいを大切に、自治組織の行事や祭り、三世代交流等の場をつくりましょう ・地域活動に学生や親子も参加しましょう ・安全パトロールや登下校の見守り等で安全な子育てに協力しましょう ・障がい者・弱者を思いやる心を育てましょう ・介護者や家族が相談できる機会をつくりましょう ●職場でも気軽に相談できるようきっかけをつくりましょう <ul style="list-style-type: none"> ・相談専門機関を職場等で案内し、相談できるきっかけをつくりましょう

実施主体	具体的な取り組み
<p>行政</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●気軽に相談できる機関や窓口を紹介し、利用者を増やす <ul style="list-style-type: none"> ・「こころの健康相談」「育児相談」「電話相談」等を市報・ホームページ、くらしのカレンダー等で紹介する ・「悩みごと相談」を開設していることを広く周知する ●専門家（臨床心理士）を雇用する ●専門家・サポーターとのネットワークづくりをする <ul style="list-style-type: none"> ・地域ケア会議やネットワーク会議で関係機関との連携を図る ・病院や薬局との連携により、市の相談事業の紹介を行う ・地域包括支援センターや社会福祉協議会との連携を図り、相談から対応へとつなげる体制を整備する ●精神疾患への理解を深めるための知識を啓発する ◇スクールカウンセラーやスクール相談員を配置する学校を増やす ◇認知症予防「忘れん脳教室」を実施する ◇認知症を理解してもらおうための認知症サポーター養成講座を実施する

4 たばこ

スローガン

地域・職場・組織で禁煙の環境づくりをしましょう

行動目標

目標1 たばこの害を知り、禁煙に努めましょう。

目標2 周囲に及ぼす影響を知り、吸わない人をたばこの害から守りましょう。

指標の中間評価

指標	対象者	前回調査値	中間目標値 (H24年度) A	中間評価値 (H24年度) B	評価	最終目標値 (H29年度)
①たばこを吸う人の割合	市全体	22.8%	20.0% 以下	15.7%	○	15.0% 以下
②中高生でたばこを吸ったことがある人の割合	中高生	2.4%	1.0% 以下	1.5%	△	0.0%
③妊娠中に喫煙している人の割合	妊娠中の人	2.7%	0.0%	3.2%	×	0.0%
④たばこの煙(副流煙)がたばこを吸わない人の健康に与える影響について「非常に悪い影響があると思う」人の割合	市全体	62.2%	70.0%	65.4%	△	100.0%
⑤家族が子どもの前でたばこを吸わないようにしている人の割合	父	69.7%	75.0%	66.0%	×	80.0%
	母	93.6%	97.0%	78.6%	×	100.0%
⑥施設内禁煙の場所、確実に分煙がされている場所の増加	市施設 (3庁舎、福祉12・文化13・体育15※施設)	0庁舎、福祉3・文化5・体育16※ ¹ 施設	3庁舎、福祉10・文化10・体育16※施設	3庁舎、福祉11・文化13・体育15※ ¹ 施設	○	全ての施設
⑦施設内禁煙している集会所・公民館の増加	市全体	1.0%	50.0%	26.6%	△	100.0%

※1：体育施設は16施設から15施設に減少しました。

- 指標①～⑤について、中間評価値は、海津市「健康生活についてのアンケート調査(平成24年6月実施)」に基づく数値です。
- 中間評価値の指標⑥⑦については、海津市の現状です。

中間評価の結果からの考察と課題

[喫煙状況について]

- ◆たばこを吸う人の割合は減少しています。
- ◆中高生でたばこを吸ったことがある人は、改善はしているものの目標達成には至っていません。

[妊娠中の喫煙状況について]

- ◆妊娠中に喫煙している人は、前回調査時より割合が増加しており、最終目標達成に向けて積極的な取り組み、啓発が求められます。
- ◆妊娠中は禁煙していても、その後また吸い始めている様子が見られます。
- ◆母子健康手帳交付時に喫煙状況を確認し、喫煙している方には禁煙を勧めていく必要があります。

[受動喫煙の状況について]

- ◆受動喫煙が健康に及ぼす影響のさらなる周知に努める必要があります。

[施設内禁煙について]

- ◆各自治会に使用している集会所の禁煙状況について確認し、併せて施設内禁煙を考えている自治会に禁煙のポスターを提供することを周知する必要があります。

プラン策定時の課題

- たばこを吸わない人への、たばこの害が十分に防ぎきれていない（市民会議）
- たばこによる身体への悪影響を知らない（アンケート・市民会議）
- やめるきっかけがない、やめ方がわからない（アンケート・市民会議）
- たばこの害、周囲に及ぼす影響（特に子ども・未成年者・妊産婦・授乳期）を含めて十分に知らない（アンケート・市民会議）

目標達成に向けての取り組み

●計画策定時からの取り組み項目

◇中間評価により追加した項目

目標 1 たばこの害を知り、禁煙に努めましょう。

実施主体	具体的な取り組み
<p>個人や家庭</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこが身体に及ぼす影響を知りましょう ●未成年者は買わない、吸わない、吸わせないようにしましょう ●妊娠中の方は胎児に及ぼす影響、また授乳中の方は子どもに及ぼす影響を知り禁煙をしましょう ●子どもの前では吸わない、子どもを喫煙場面にさらさないようにしましょう
<p>地域や関係団体</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●会社や地域でたばこの害について学ぶ機会をつくりましょう ●みんなが使う場所は確実な分煙環境を整えましょう、それが難しい時は禁煙にしましょう <p>◇母子保健推進員が、母親学級の案内を持参する際妊婦に禁煙を促しましょう</p>
<p>行政</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙が及ぼす健康への影響に関する知識を啓発する <ul style="list-style-type: none"> ・市報・ホームページや健康展で情報を提供する ・老人クラブ・高齢者学級等の出前講座で情報を提供する ・母子健康手帳交付時に喫煙状況を確認し、喫煙者には禁煙を促す ・乳幼児健診時に親の喫煙状況等を把握し、たばこの害から子どもを守る ・健（検）診時にたばこの害について啓発を行う ●公共の場等の敷地内禁煙もしくは確実な分煙を進める <ul style="list-style-type: none"> ・公用車内は禁煙とする ・小中学校では敷地内全面禁煙とする ●販売や自販機の規制をする <ul style="list-style-type: none"> ・公共施設内に自販機を設置しない ●禁煙支援、健康相談を実施する <ul style="list-style-type: none"> ・たばこをやめたい人への健康相談を実施する ・医療機関（禁煙外来等）を紹介する ●学校等での禁煙教育等を充実させる <ul style="list-style-type: none"> ・授業の中で学ぶ機会をつくる

目標2 周囲に及ぼす影響を知り、吸わない人をたばこの害から守りましょう。

実施主体	具体的な取り組み
個人や家庭	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこが周囲に及ぼす影響を知りましょう ●吸わない人の前で吸わないようにしましょう ●確実に分煙できる場所で喫煙しましょう ●乳幼児の誤飲を防ぐため、子どもの手が届くところにたばこや吸い殻を置かないようにしましょう
地域や関係団体	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこの害について学ぶ機会をつくりましょう ●みんなが使う場所は確実な分煙環境を整えましょう、それが難しい時は禁煙にしましょう
行政	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこの害に関する知識を啓発する <ul style="list-style-type: none"> ・市報・ホームページや健康展（特に受動喫煙の悪影響）で情報を提供する ・老人クラブ・高齢者学級等の出前講座で情報を提供する ・母子健康手帳交付時に喫煙状況を確認し、喫煙者には禁煙を促す ・乳幼児健診時に親の喫煙状況等を把握し、たばこの害から子どもを守る ●公共の場等の敷地内禁煙もしくは確実な分煙を進める <ul style="list-style-type: none"> ・出入口付近には喫煙所を設置しない ・公用車内は禁煙とする ・小中学校では敷地内全面禁煙とする ・集会所の禁煙を働きかける

5 アルコール

スローガン

百薬の長にするには、楽しく正しいお酒の飲み方を知りましょう

行動目標

目標 アルコールが及ぼす身体への影響を知り、適切な飲酒をしましょう。

指標の中間評価

指標	対象者	前回調査値	中間目標値 (H24年度) A	中間評価値 (H24年度) B	評価	最終目標値 (H29年度)
①中高生で飲酒したことがある割合	中高生	19.6%	9.0% 以下	23.2%	×	0.0%
②妊娠中まったく飲酒しなかった人の割合	妊娠中の人	79.3%	90.0%	92.9%	○	100.0%
③適量を知っている人の割合	市全体	28.1%	50.0%	33.6%	△	100.0%
④お酒を毎日飲む人の割合	市全体	12.3%	8.0% 以下	17.1%	×	5.0% 以下

- 指標①～④について、中間評価値は、海津市「健康生活についてのアンケート調査（平成24年6月実施）」に基づく数値です。

中間評価の結果からの考察と課題

[飲酒に関する知識について]

- ◆お酒を毎日飲む人の割合は、増加しており、今後は、過度の飲酒による弊害や、適正な飲酒に関する知識の普及・啓発に努める必要があります。
- ◆節度ある飲酒量について知っている人の割合は増えてきてはいますが、実際に飲んでいる人の飲む量の平均は1～2合未満が多く、適切な量や休肝日を設けるなどの行動には至っていません。
- ◆節度ある飲酒について、より一層伝えていく必要があります。

[中高生の飲酒について]

- ◆中高生で飲酒したことがある人の割合は、増加しており、飲酒が身体に及ぼす影響について正しい知識の普及・啓発に努める必要があります。

プラン策定時の課題

- 飲酒する人のうち休肝日のない人は、特に仕事期に多い（アンケート・市民会議）
- 妊娠中に飲酒をしている人がいる（アンケート）
- 飲酒をしている人、またその周りの人が適量を知らない（アンケート・市民会議）
- 未成年者の飲酒は、アルコールの害について安易に考えている傾向や、習慣化はしていないものの年齢が上がるにつれて飲酒経験者が多くなる（アンケート・市民会議）

目標達成に向けての取り組み

●計画策定時からの取り組み項目

◇中間評価により追加した項目

目標 アルコールが及ぼす身体への影響を知り、適切な飲酒をしましょう。

実施主体	具体的な取り組み
個人や家庭	<ul style="list-style-type: none"> ●アルコールについての正しい知識を得ましょう <ul style="list-style-type: none"> ・アルコールの害を知りましょう ・適量を知りましょう ・休肝日を週に2日以上はつくりましょう ●未成年者・妊婦・授乳中の方を飲酒に巻き込まないようにしましょう ●飲みすぎにならないよう、お互いに声をかけ合いましょう ●余分なアルコールの買い置きをしないようにしましょう
地域や関係団体	<ul style="list-style-type: none"> ●飲酒を強制しない雰囲気づくりをしましょう ●飲酒運転防止のため、ハンドルキーパー^{※1}運動を推進しましょう
行政	<ul style="list-style-type: none"> ●正しい知識と情報（アルコールの害・適量など）を啓発する <ul style="list-style-type: none"> ・健診結果説明時、健康教育、健康相談、また妊娠時・授乳期の影響について母子健康手帳交付時等に啓発を行う ・適量や飲み方についての啓発を行う ・過度な飲酒の危険性について啓発を行う ●健康相談を実施する <ul style="list-style-type: none"> ・健診受診後に保健・栄養指導をする ・アルコール依存症の人に対し、医療機関等を紹介する ●学校等でのアルコールに関する教育を充実させる <ul style="list-style-type: none"> ・授業の中で学ぶ機会をつくる <p>◇未成年者の飲酒の危険性を周知する</p>

※1 ハンドルキーパー：自動車などで仲間と飲食店などに行く場合、仲間同士や飲食店の協力を得て飲まない人のことです。

6 歯の健康

スローガン

家族全員が歯の定期健診を受け、ライフステージにあった
歯みがきや歯の手入れをしましょう

行動目標

- 目標1 家族全員が歯の健診を受け、むし歯や歯周病予防に役立てましょう。
目標2 子どもから大人までライフステージにあった歯みがきや正しい手入れ方法で、
8020（80歳で20本の歯を残そう）を目指しましょう。

指標の中間評価

指標	対象者	前回 調査値	中間 目標値 (H24年度) A	中間 評価値 (H24年度) B	評価	最終 目標値 (H29年度)
①むし歯のない幼児（3歳児）の割合	3歳児	75.0%	78.0%	84.5%	○	*80.0%
②過去1年間に歯科健診を受けた人の割合	18歳以上の市民	30.5%	35.0%	34.6%	△	40.0%
③30歳以上対象の市の8020歯科健診の受診者数	30歳以上の市民	300人	400人	320人	△	500人
④80歳で20本以上歯のある人の割合	80歳の市民	20.9%	22.0%	24.0%	○	25.0%
⑤60歳で24本以上歯のある人の割合	60歳の市民	63.6%	64.0%	65.4%	○	*65.0%
⑥1日2回以上歯みがきをしている人の割合	18歳以上の市民	56.5%	57.0%	61.3%	○	*60.0%

* 最終目標値を達成していますが、今後は現状値を上回るようにさらに継続した取り組みを行います。

- 指標②④⑤⑥について、中間評価値は、海津市「健康生活についてのアンケート調査（平成24年6月実施）」に基づく数値です。
- 中間評価値の指標①③については、海津市の現状です。

中間評価の結果からの考察と課題

[歯科検診の受診状況について]

- ◆過去1年間に歯科健診を受けた人は増加しており、目標達成に向けてさらなる取り組みが必要です。
- ◆歯科健診の受診勧奨が必要です。

[8020運動について]

- ◆80歳で20本以上歯のある人は、改善しており、中間目標も達成しています。

プラン策定時の課題

- 40歳代で歯の本数が19本以下の人がいる（アンケート）
- 80歳代で20本以上の自分の歯を有している人が国の結果より少ない（アンケート）
- 中高生は小学生より歯みがきをしている人が少ない（アンケート）
- 歯科医院には歯のトラブルが起きてからしか受診しない人が多い（市民会議）
- 気楽に誰でも歯科健診が受診できる環境ではない（市民会議）
- 若い世代の歯科健診がない（市民会議）

目標達成に向けての取り組み

●計画策定時からの取り組み項目

◇中間評価により追加した項目

目標 1 家族全員が歯の健診を受け、むし歯や歯周病予防に役立てましょう。

実施主体	具体的な取り組み
個人や家庭	<ul style="list-style-type: none"> ●家族で定期的に歯科健診を受けましょう <ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ医を持ちましょう ・歯のトラブルがなくても健診を受けましょう ●歯科健診の結果をむし歯や歯周病予防に役立てましょう <ul style="list-style-type: none"> ・おやつ時間を決めて食べましょう ・砂糖の多いおやつやジュース等の買い置きをしないようにしましょう ・食後はお茶を飲む習慣を身につけましょう ・食事にしっかり噛む必要のある食材を取り入れましょう
地域や関係団体	<ul style="list-style-type: none"> ●子ども会等でむし歯予防に気を配りましょう <ul style="list-style-type: none"> ・ジュース等を安易に配らないようにしましょう ・歯みがき用品を記念品や賞品に取り入れましょう ●地域で8020運動を推進しましょう <ul style="list-style-type: none"> ・8020歯科健診の受診勧奨（出前講座等で啓発）をしましょう ・歯みがき用品を記念品や賞品に取り入れましょう ・あめ等を安易に配らないようにしましょう
行政	<ul style="list-style-type: none"> ●歯科健診をむし歯や歯周病予防に役立てる <ul style="list-style-type: none"> ・3歳児歯科健診時、保護者の歯科健診も実施して歯に対する意識を高める（県歯科医師会主催による母と子のよい歯のコンクールに推薦） ・3歳児歯科健診時「むし歯のない子の写真撮影」をし、健康展等で掲示し啓発する ・8020歯科健診の案内を生活習慣病健診登録者（申込者）に案内して意識を高める ・8020歯科健診体制（期間・日時・内容の検討）の充実を図る ・妊婦歯科健診を実施する ・老人クラブ等での出前講座で8020歯科健診の受診勧奨をする ・節目の年齢に健診を受けることを勧める ・健診を受けやすい仕組みを整備する ●学生期のむし歯予防への支援をする <ul style="list-style-type: none"> ・6年児童のよい歯のコンクールを実施（歯科医師会）する

目標2 子どもから大人までライフステージにあった歯みがきや正しい手入れ方法で、8020（80歳で20本の歯を残そう）を目指しましょう。

実施主体	具体的な取り組み
個人や家庭	<ul style="list-style-type: none"> ●家族で毎日歯みがきをしましょう <ul style="list-style-type: none"> ・歯ブラシは買い置きをして、悪くなったら（毛先が開いたら）換えましょう ・乳児期から遊び感覚で歯みがきを始めましょう ・食後に歯みがきの習慣を身につけましょう ●歯の大切さを知り、正しい知識を身につけましょう <ul style="list-style-type: none"> ・歯みがき教室や乳幼児歯科健診での歯科指導に参加しましょう
地域や関係団体	<ul style="list-style-type: none"> ●子ども会等でむし歯予防に気を配りましょう <ul style="list-style-type: none"> ・歯の健康講座を計画しましょう ・歯みがき用品を記念品や賞品に取り入れましょう ●地域で8020運動を推進しましょう <ul style="list-style-type: none"> ・歯の健康講座を計画しましょう ・歯みがき用品を記念品や賞品に取り入れましょう ・あめ等を安易に配らないようにしましょう
行政	<ul style="list-style-type: none"> ●むし歯や歯周病予防の知識を啓発する <ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児歯科健診時に保護者の意識を高めるため、歯みがき指導を実施する ・8020歯科健診時、歯周病予防や歯みがき指導を実施する ・老人クラブ等での出前講座で歯周病予防や歯の手入れについて情報を提供する ◇出前講座介護予防教室として地域に出向き、歯の健康・口腔ケアについて歯科衛生士による介護予防教室を実施する ●学生期のむし歯予防への支援をする <ul style="list-style-type: none"> ・学校保健会で歯の健康（歯みがき指導等）について内容を検討し充実させる ・保健だより等で歯についての情報を提供する ・授業の中で学ぶ機会をつくる ・昼食後の歯みがきがしやすい環境を整える

7 健診（糖尿病・循環器・がん）

スローガン

バランスのよい食事と適度な運動、そして自分の健康状態を確認する機会をもち、早期発見、早期治療に努めましょう

行動目標

- 目標1 自分の身体の状態を知って、健康問題を自覚し、適切な食事・運動を維持しましょう。
- 目標2 健診を受けて自分の健康状態を把握し、病気を早期発見・早期治療して重症化を防ぎましょう。

指標の中間評価

- 指標②のうち「生活習慣病健診」は事業内容が変更され、健診対象者が30歳以上の方から30歳代に限定され、40歳代以上は特定健康診査へと移行したことから、数値の把握ができないため、評価指標より削除しました。それに伴い指標名を各がん検診受診率としました。計画の最終年度に向けて生活習慣病予防に関する指標として新たに指標③を追加しました。

指標	対象者	前回調査値	中間目標値 (H24年度) A	中間評価値 (H24年度) B	評価	最終目標値 (H29年度)	
① 仕事期の男性の肥満者 (BMI 25.0以上)の割合	成人男性	30歳代 25.6% 40歳代 36.1% 50歳代 7.4%	25.0% 以下	30歳代 8.3% 40歳代 39.3% 50歳代 8.8% 30～50歳代 18.6%	○ × × ○	15.0% 以下	
② 各がん検診受診率	胃がん検診	30歳以上の者	11.7%	25.0%	12.8%	△	30.0%
	肺がん検診	30歳以上の者	4.5%	8.0%	6.6%	△	15.0%
	大腸がん検診	30歳以上の者	18.1%	25.0%	26.2%	○	30.0%
	子宮がん検診	20歳以上の女性	16.4%	25.0%	21.5%	△	30.0%
	乳がん検診	30歳以上の女性	11.3%	25.0%	21.3%	△	30.0%
③ 特定健康診査受診率	40歳以上の 国保加入者	-	-	25.2%	-	30.0%	

- 指標①について、中間評価値は、海津市「健康生活についてのアンケート調査（平成24年6月実施）」に基づく数値です。
- 中間評価値の指標②③については、平成23年度の海津市健（検）診受診率です。

中間評価の結果からの考察と課題

[生活習慣病予防について]

- ◆男性の肥満者の割合は、30歳代では改善しているものの、40歳代や50歳代の働き盛りの世代では悪化しており、今後はこれらの年齢層に向けた生活習慣改善の取り組みが必要です。
- ◆成人男性40歳代は食事・運動・休養においても改善されていない指標があり、生活習慣全般を見据えたうえで、改善のための情報提供が必要と考えられます。

[健(検)診について]

- ◆各種健診については、「病気の早期発見や予防のために毎年受診しようと思う」が70.0%と最も多くなっています。

プラン策定時の課題

- 自分の身体の状態を知らない、健康管理ができていない
- 30～50歳代の男性については、健(検)診を受診する人が少ない
- 成人男性の肥満者が多い
- 循環器疾患(心疾患・脳血管疾患・高血圧症等)・糖尿病の治療費が増加傾向である

目標達成に向けた取り組み

●計画策定時からの取り組み項目

◇中間評価により追加した項目

目標1 自分の身体の状態を知って、健康問題を自覚し、適切な食事・運動を維持しましょう。

実施主体	具体的な取り組み
個人や家庭	<ul style="list-style-type: none"> ●規則正しい生活習慣を身につけましょう <ul style="list-style-type: none"> ・バランスのよい食事に心がけましょう ・適度に運動をしましょう ・ストレスをためないようにしましょう ●身体のしくみや病気(生活習慣病)について知りましょう <ul style="list-style-type: none"> ・自分の身体に関心を持ちましょう ・日頃から家族の体調や健康に関心を持ちましょう
地域や関係団体	<ul style="list-style-type: none"> ●自治組織で健康を考え、実践する機会をつくりましょう <ul style="list-style-type: none"> ・自治組織で健康づくりリーダーが中心となり、自主的に健康づくりのための企画をし、メタボリックシンドローム対策等の健康講座や運動を実践する自治組織を増やしましょう

実施主体	具体的な取り組み
行政	<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣病予防についての知識を啓発する <ul style="list-style-type: none"> ・市報や健診案内文書等において、疾病別医療費等の情報を提供する ・出前講座で、生活習慣改善やメタボリックシンドローム・介護予防の情報を提供する ・乳幼児健診対象者の保護者に対して、健診時の問診票を通じて生活習慣見直しのきっかけをつくる ・指導が必要な人を優先に、医師から教室の勧奨をしてもらい、生活習慣病予防教室等の集団・個別教育を実施する ・健康展にて身体状況をチェックし、生活習慣病予防の情報を提供する ・高齢者の生活習慣病である脳血管疾患・骨粗しょう症などについて啓発する ・健康に関する資料の提供や貸し出しを行う ●地域の健康づくりリーダーを養成する ●自主グループの活動を紹介し、継続的活動を支援する ●学童期の生活習慣病予防について支援する <ul style="list-style-type: none"> ・授業の中で学ぶ機会をつくる <p>◇働き盛りの世代が参加できる健康教室を開催する</p>

目標2 健診を受けて自分の健康状態を把握し、病気を早期発見・早期治療して重症化を防ぎましょう。

実施主体	具体的な取り組み
個人や家庭	<ul style="list-style-type: none"> ●家族で定期的に健（検）診を受けましょう <ul style="list-style-type: none"> ・家族で声をかけ合って受診し、健（検）診結果についても話し合いましょう ●ホームドクター(家庭医)を決め、自分の健康状態や病気について気軽に相談できる環境をつくりましょう
地域や関係団体	<ul style="list-style-type: none"> ●健（検）診の受診率が上がるように知識と情報を得ましょう <ul style="list-style-type: none"> ・自治組織の役員が健康づくりのリーダー的役割も担い、地域で受診勧奨をする等、声かけをしましょう ●職場での健（検）診休暇を設けましょう ●職場が結果を知って対策・治療までの時間を保証しましょう

実施主体	具体的な取り組み
行政	<ul style="list-style-type: none"> ●健（検）診実施体制を見直す <ul style="list-style-type: none"> ・受けやすい体制をつくる（時期延長・時間設定〈土日・夜間〉等） ・わかりやすい結果説明の実施及び健診事後教室への受講を勧奨する ●糖尿病の重症化防止・合併症予防のため、医療受診の必要者、治療中断者を医療ルートに乗せる ●人工透析、心疾患等の高額医療受診者の過去の実態を分析する ●健（検）診未受診者（国保加入者）を登録調査にて状況を把握する ◇特定健康診断の受診率を向上させる ◇特定保健指導の内容を向上させる ◇事業主と連携した保健指導を実施する

第4章 計画の推進にあたって

1 地域で、それぞれの役割による健康づくりの実践

健康づくりを実践していくにあたっては、市民と行政との協働が必要であり、市民の参画を得ながら、市民、地域の各種団体や企業、行政のそれぞれが役割を認識し、共に考え、共に実践していく姿勢が求められます。

(1) 市民

健康は笑顔が輝く健やかな生活を送るための基盤であり、市民一人ひとりが自分の健康状態を正しく認識するとともに、自らの責任において、より主体的に健康づくりに取り組むことが必要です。また、家庭内においては、生活習慣を見直すことや、健康や健康づくりについて、話し合う機会をつくることを推進していきます。

(2) 地域・職場・組織など地域の団体・企業

個人の健康づくりをお互いに支え合うために、地域に根ざした活動を展開することが必要です。

地域の団体・企業では、自治組織や各種団体による地域での健康づくり活動の推進、健康への理解や協力できる職場の環境をつくることを推進していきます。

(3) 行政

個人や地域ではできない支援を市の取り組みとして実施する必要があります。そこで、健康づくりや自分の健康状態への意識・関心を高めるための健康展の開催や出前講座、食事・運動・休養・たばこ対策等の生活習慣に関するサービスの見直しや市民への啓発等を図ります。

2 計画の推進・評価

地域における健康づくりを支援するために、地域の各種団体・組織、行政それぞれが連携し、計画の推進・評価を行います。

(1) 計画の推進

1) 部局間の連携

健康づくりプランの推進は、健康課と市民福祉部門、教育部門、農政・道路や施設整備等他部門との協働による一体的な推進が必要となるため、今後も関連する部局間の連携を図ります。

2) 計画の周知

この計画を実効性のあるものとするために、市民に対し、計画の周知・啓発に努めます。また、中心となって進める「海津市健康づくり推進協議会」の委員が所属する団体等を通して周知していきます。

3) 計画の具体的取り組み

各事業の中に、この計画の目標を取り入れ、目標達成のために既存の事業をどう展開させていくかを検討し、具体的な取り組みを実施していきます。

(2) 評価

計画の推進状況を把握するために、経年的に進行管理し、評価していきます。客観性のある指標を使って進行管理をしていきます。

各年度において、事業評価の結果や目標達成度の推移を把握・分析しながら、推進状況を評価します。

図：健康づくりの推進・評価体制

