

**いきいき健康づくり新庄21**

**第二次計画**

**(中間評価)**

**～いきいき新庄、みんなが主役！～**

平成31年3月

新庄市

# 目 次

## 第1章 「いきいき健康づくり新庄21 第二次計画」の基本的事項

1 基本理念・基本方針.....	1
2 計画の体系.....	2
3 計画の期間.....	2

## 第2章 中間評価の実施内容

1 目的.....	3
2 方法.....	3

## 第3章 分野別施策の中間評価

1 栄養・食生活.....	4
2 身体活動・運動.....	5
3 休養・こころの健康.....	6
4 喫煙.....	7
5 飲酒.....	8
6 循環器疾患・糖尿病・がん等.....	9
7 歯・口腔の健康.....	10
8 認知症予防.....	11

## 第4章 評価及び今後の取り組みの方向性

1 評価.....	12
2 今後の取り組みの方向性.....	12

## 資 料

健康づくり推進協議会委員名簿.....	13
---------------------	----

## 第1章 「いきいき健康づくり新庄21 第二次計画」の基本的事項

### 1. 基本理念・基本方針

#### (1) 基本理念

健康は、市民一人ひとりの願いであり、家族や社会にとってもかけがえのない財産です。少子高齢化社会の中、市民自らが主体性を持って健康づくりに取り組み、生涯を通じて喜びや生きがいを持ち生活することで、心豊かな社会の実現へとつながります。市民の健康づくりの取り組みを地域社会で支援できるように関係機関と連携し推進していきます。

本計画は、健康増進法に基づき「健康寿命の延伸」「壮年期死亡の減少」「生活の質の向上」を目指します。「市民みんなが共に支えあい、元気で長生きできる社会の実現」を図るため、次の基本方針に沿って、食生活と運動を重点課題として、ライフステージごとの推進施策を実行し、市民の健康づくりを推進します。

#### (2) 基本方針

##### ・市民主体の健康づくりの推進

自らの健康と家族の健康の増進のため、一人ひとりが主体的に取り組めるように年齢層に応じた情報提供を行い、健康づくりを支援します。

##### ・疾病の一次予防と重症化予防

生活習慣を見直し、減塩や運動習慣に取り組むことにより疾病予防のための「一次予防」を進めるとともに、疾病の早期発見・早期治療の「二次予防」を推進し、合併症の発症防止等の「重症化予防」を目指します。

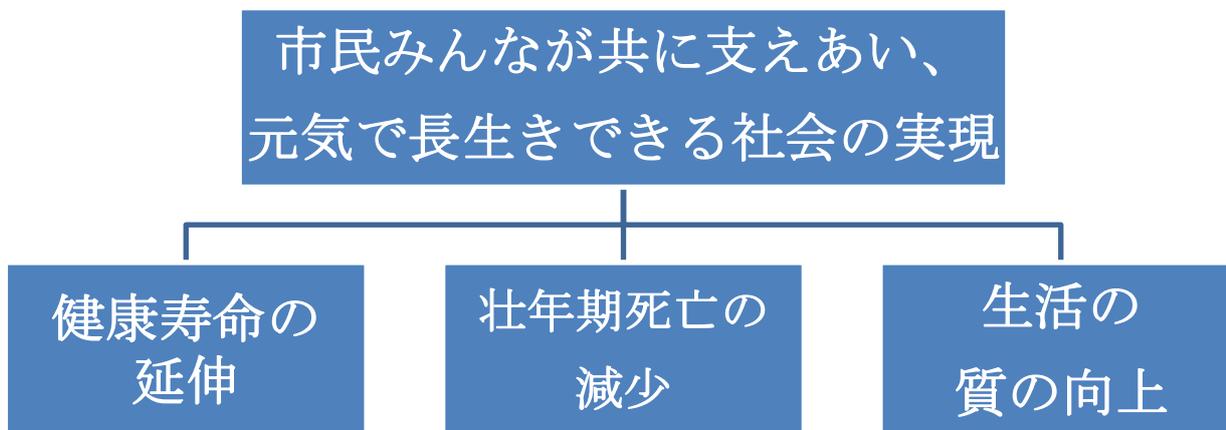
##### ・健康づくり支援のための環境整備

家庭、地域、職場や学校などの関係機関・団体等が連携し支援できるよう環境整備を進めます。

##### ・健康づくりの推進と健康寿命の延伸

市民が共に健康づくりに取り組み健康増進を図り、生活の質を高めます。そして、自立した生活を営むことができる「健康寿命の延伸」を目指します。

## 2. 計画の体系



基本方針	市民主体の健康づくりの推進
	疾病の一次予防と重症化予防
	健康づくり支援のための環境整備
	健康づくりの推進と健康寿命の延伸

施策	1) 「栄養・食生活」と「運動・身体活動」の重点課題の取り組み 2) 分野毎の目標値の設定 3) 壮年期の健康づくりの推進 4) 次世代の健康づくりの推進 5) 高齢者の健康づくりの推進	
分野別 施策	1) 生活習慣及び社会環境の改善	①栄養・食生活 ②身体活動・運動 ③休養・こころの健康 ④喫煙 ⑤飲酒
	2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	⑥循環器疾患・糖尿病・がん等 ⑦歯・口腔の健康 ⑧認知症予防

## 3. 計画の期間

本計画は、平成 26 年度から平成 35 年度までの 10 年間を計画期間としており、平成 30 年度に中間評価を行います。

## 第2章 中間評価の実施内容

### 1. 目的

本計画では計画期間の中間年度にあたる平成30年度を目途に中間評価と内容の見直しを行い、また、最終年度の平成35年度を目途に最終評価を実施することとしています。このため、これまでの取り組み、数値目標の達成状況等を確認し評価を行うことにより、本計画の目標達成に向け、今後、重点的に取り組むべき事項を明確にし、平成31年度から、後期5年間、効果的な施策展開を図るものです。

### 2. 方法

平成29年度に実施した「いきいき健康づくりアンケート」<sup>注1</sup>のほか、関連事業の実績等により、各分野の進捗状況を把握し、AからEの区分で評価しました。

A	順調	計画策定時の値より改善しており、目標値に向けて順調に進んでいる、または目標値を達成しているもの
B	おおむね順調	計画策定時の値より改善しており、おおむね順調に進んでいるもの
C	やや遅れ	計画策定時の値より改善していない（横ばい）、または改善しているが、目標値に向けて遅れているもの
D	遅れ	計画策定時の値よりも悪化しているもの
E	評価困難	設定した指標又は把握方法が異なる等の理由により評価が困難であるもの

注1) 「いきいき健康づくりアンケート」 平成29年6月～平成30年1月  
調査対象者：中学生・高校生  
市内在住の20歳以上の方 2,331人  
回答者数：1,717人（回収率73.7%）

## 第3章 分野別施策の中間評価

### 1 栄養・食生活

#### ①これまでの取り組み

- ・健診後の健康相談において、メタボリックシンドローム対策や糖尿病予防の保健指導を重点的に実施
- ・料理教室や出前講座での減塩やバランスのよい食生活の普及啓発
- ・食生活改善推進協議会と連携した減塩普及活動
- ・食や健康への関心を高め、健康づくりの推進を図るため健康まつり等の実施
- ・乳幼児健診での栄養指導、食育の推進

#### ②目標の評価

- ・みそ汁等の汁物を一日2杯以上飲む人の割合は減少しているが、望ましい塩分摂取量を知っている人や、減塩を実行している人の割合は横ばいである。塩分摂取量について健診受診者への周知は出来ているが、中高生や20～30歳代では低く普及していない。
- ・栄養成分表示を参考にしている割合は減少しており、表示の見方や参考の仕方について普及していない。

項目	対象者	現状値 H25	中間評価 H29	評価	目標値
一日の塩分摂取量を知っている人の割合	青年・ 壮年・ 高齢期 (20歳 以上)	46.6%	46.5%	C	85%
減塩や薄味料理を実行している人の割合		63.8%	61.3%	D	75%
汁物を一日2杯以上飲む人の割合		55.1%	40.4%	A	45%
食生活について改善意欲のある人の割合		男 32.1% 女 46.2%	男 34.2% 女 52.6%	C	男 40% 女 60%
栄養成分表示を参考にしている人の割合		男 29.6% 女 50.2%	男 27.0% 女 47.6%	D	男 40% 女 60%

#### ③今後の対策

- ・健康教育・栄養相談の機会を増やし、子どもから若い世代、高齢者まで、幅広い年代に減塩を推進しバランスのよい食生活や生活習慣病予防について普及する。
- ・食生活改善推進協議会と連携し、地域での減塩普及活動を推進するため家庭訪問によるみそ汁の塩分測定を継続して実施する。また料理教室の実施により減塩や健康づくりを推進する。
- ・バランスのよい食生活やカロリー表示の見方など適正な食事に関する情報提供を行い、料理教室で実践出来るよう内容を工夫し実施する。

## 2 身体活動・運動

### ①これまでの取り組み

- ・ 出前講座において運動や身体活動に関する情報提供を行い知識の普及啓発を実施
- ・ 保健指導の機会に日常生活活動や運動に関する情報提供と取り組みの支援を実施
- ・ 新庄かむてん健康マイレージの実施を通して、老人クラブ、地域サロン、地域スポーツクラブや地区公民館での各種サークル活動での健康づくりを支援

### ②目標の評価

- ・ 運動を定期的に行っている割合や日常生活における一日の歩数は、ともに増加しており、運動や身体活動への関心が高まっている。
- ・ 高齢期においては男女とも運動習慣者の割合が半数を超えており、適度な運動が高齢者の閉じこもり予防、健康長寿につながるものが普及してきている。

項目	対象者	現状値 H25	中間評価 H29	評価	目標値
運動習慣者の割合	壮年期 (40～64歳)	男 26.7% 女 16.6%	男 34.5% 女 25.2%	A	男 30% 女 20%
	高齢期 (65～74歳)	男 39.7% 女 33.6%	男 55.3% 女 56.8%	A	男 45% 女 40%
日常生活における一日の歩数	壮年期 (40～64歳)	男 6,593 女 5,495	男 7,259 女 6,083	B	男 7,500 女 6,500
	高齢期 (65～74歳)	男 5,039 女 4,305	男 5,875 女 4,839	B	男 6,000 女 5,000

### ③今後の対策

- ・ 健診結果説明会や新庄かむてん健康マイレージ事業への参加促進により、運動の機会を増やす意識づけや、取り組むきっかけづくりを継続して実施し、運動習慣の定着に向けた支援を行う。
- ・ 高齢者の心身機能や生活機能の低下を防ぐため、地域での健康教室において健康体操等を行い気軽に運動を実践できる機会を増やす。また介護予防と社会参加を促す情報提供を継続して実施する。

### 3 休養・こころの健康

#### ①これまでの取り組み

- ・地域における出前講座や自殺予防週間・自殺対策強化月間に合わせた広報等による自殺予防やこころの健康に関する知識の普及啓発
- ・ゲートキーパー養成講座の実施により相談や支援につなげる人材の育成
- ・精神科医師等の専門家によるこころの健康相談や多重債務相談の実施

#### ②目標の評価

- ・睡眠が十分とれていない者の割合は 9.8%と増加しており、特に年代別でみると 40～50 歳代で高い状況にあり、夜型の生活習慣やストレスの影響を受けていることが考えられる。
- ・人口 10 万人あたりの自殺死亡率は 24.5 と減少傾向にあるものの、県や全国と比較すると高く、特に男性の割合が多い。

項目	対象者	現状値 H25	中間評価 H29	評価	目標値
睡眠が十分とれていない者の割合 (40～74 歳特定健診受診者)	壮年・高齢期	8.8%	9.8%	D	8%
自殺者数 (人口 10 万人あたりの自殺死亡率)	全年齢	39.0	24.5	B	20.0

#### ③今後の対策

- ・自殺対策計画に基づき「高齢者」に対する包括的な支援のための連携推進、「生活困窮者」に対する相談窓口を活用した取り組み、「働き盛り世代」に対する企業や事業所等産業保健と連携した取り組み等を推進する。
- ・庁内関係課や関係機関との連携を強化し、情報交換を行いながら、自殺対策を推進する。
- ・本人や家族、身近な人がこころの不調に気づき相談できるよう相談窓口の周知を図る。
- ・健診後の健康相談において、短時間睡眠では体やこころの健康によくないことを説明し、睡眠の質と量を確保出来るよう支援する。

## 4 喫煙

### ①これまでの取り組み

- ・健診時や健診結果説明会での禁煙指導
- ・母子健康手帳交付時、赤ちゃん訪問、乳幼児健診等での受動喫煙防止に関する知識の普及啓発、禁煙指導の実施
- ・喫煙や受動喫煙に関する健康への影響についての知識の普及啓発
- ・地区公民館等での受動喫煙防止を推進するため、講演会や地域での健康教育を実施
- ・イベント等での受動喫煙防止についての啓発活動

### ②目標の評価

- ・成人の喫煙状況は、男性の喫煙率がやや低下したものの、女性の喫煙率は高くなっている。若い年代からの正しい知識の普及が必要。
- ・妊娠中の女性の喫煙率は禁煙指導により半減しているが、夫や家族の喫煙により禁煙の継続ができにくい環境にあり再喫煙に至る場合がある。
- ・公共施設の受動喫煙防止対策の状況は、施設内禁煙が100%と目標値に達している。さらに地区公民館における受動喫煙防止対策の必要性を周知し、地域での受動喫煙対策の取り組みが必要。

項目	対象者	現状値 H25	中間評価 H29	評価	目標値
成人の喫煙率 (40～74歳特定健診受診者)	壮年・高齢期	男 39.1% 女 5.6%	男 27.3% 女 6.1%	A D	男 30% 女 4%
妊娠中の女性の喫煙率	妊婦	3.9%	1.7%	B	0%
公共施設における禁煙・分煙 の実施率	行政機関 保健施設	90.6%	100%	A	100%

### ③今後の対策

- ・子育て世代の喫煙率を減少させるため、母子健康手帳交付時や乳幼児健診等で、喫煙が健康に及ぼす影響について説明し禁煙に関する支援をする。
- ・禁煙の普及啓発を強化するとともに、禁煙治療や相談が出来る窓口の周知を図る。
- ・妊娠中の女性の喫煙は、胎児の発育を妨げ、低出生体重児増加の要因になることから、母子健康手帳交付時の禁煙指導を継続する。
- ・母子健康手帳交付や乳幼児健診の機会を活用し、妊娠をきっかけに禁煙した女性や家族に対し再喫煙を防止するための禁煙支援を継続して実施する。
- ・学校や保育園、地区組織等と連携を図りながら健康教育を実施し、子供や非喫煙者の受動喫煙防止を推進する。

## 5 飲酒

### ①これまでの取り組み

- ・母子健康手帳交付時に禁酒についての啓発を実施
- ・飲酒に関する相談の実施
- ・健診結果説明会等での適正飲酒に関する知識の普及

### ②目標の評価

- ・3合以上の多量飲酒者の割合は適正飲酒に関する知識の普及により、1.2%とやや減少している。
- ・妊娠中の女性の飲酒率も1.3%と半減している。

項目	対象者	現状値 H25	中間評価 H29	評価	目標値
多量に飲酒する人の割合 (40～74歳特定健診 受診者)	壮年・高齢期	1.4%	1.2%	B	1%
妊娠中の女性の飲酒率	妊婦	3.0%	1.3%	B	0%

### ③今後の対策

- ・健診結果説明会等で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を推進する。
- ・過度の飲酒は生活習慣病の発症や悪化につながり、またアルコール依存症やうつ等の精神疾患との関係もあることから、適正飲酒について普及啓発を推進する。
- ・妊娠中の飲酒は、妊婦自身の妊娠合併症のリスクを高めるだけでなく、胎児の発育障害等の悪影響を引き起こすことから、母子健康手帳交付時の禁酒についての啓発を継続して実施する。

## 6 循環器疾患・糖尿病・がん等

### ①これまでの取り組み

- ・特定健診・がん検診の受診勧奨
- ・若年者特定健診の実施により早期からの健康づくりを推進
- ・重症化予防対策として健診結果から医療機関への受診勧奨や保健指導を実施
- ・受診体制等の整備として、託児付き日程、休日健診・午後健診の実施

### ②目標と評価

- ・受診勧奨により特定健診の受診率は向上しているものの、目標値とは依然大きな差がある。
- ・メタボリックシンドローム該当者の割合は女性では減少しているが、男性では増加しており特に60歳代の該当者の割合（29.4%）が高く目標値を上回っている。
- ・がん検診については、受診勧奨により大腸がん・肺がん検診は増加しているものの、胃がん・子宮頸がん・乳がん検診においては、新規受診者が少なく減少または微増の状況にある。

項目	対象者	現状値 H25	中間 評価 H29	評価	目標値
特定健診受診率（40～74歳）	壮年・高齢期	33.1%	44.5%	B	60%
メタボリックシンドロームの 該当者の割合（40～74歳）	壮年・高齢期	男 25.6% 女 7.9%	男 25.9% 女 5.7%	C B	男 18% 女 5%
がん検診受診率					
胃がん検診受診率（40～69歳）	壮年・高齢期	31.4%	30.2%	D	50%
大腸がん検診受診率（40～69歳）	壮年・高齢期	37.4%	42.7%	B	50%
肺がん検診受診率（40～69歳）	壮年・高齢期	32.2%	45.1%	B	50%
子宮頸がん検診受診率 （20～69歳）	青年・壮年・ 高齢期	48.0%	48.3%	C	60%
乳がん検診受診率（40～69歳）	壮年・高齢期	63.0%	64.0%	C	70%
新規透析導入患者数（年間）	全対象	20人	15人	B	10人

### ③今後の対策

- ・特定健診未受診者への個別通知や個別受診勧奨により、特定健診・がん検診の重要性に関する普及啓発を継続して実施し受診率向上を図る。
- ・若い年代から健康意識向上と生活習慣改善を促し、継続受診者及び初回受診者の増加を図るため、健診の事前連絡や特定健診未受診者への受診勧奨を実施する。
- ・健診結果から糖尿病等のリスクが高い医療機関未受診者に、受診勧奨や保健指導を継続して実施し、医療機関の受診につなげることで重症化予防を図る。

## 7 歯・口腔の健康

### ①これまでの取り組み

- ・ 歯周疾患検診（40・50・60・70歳）を実施し、歯周疾患予防を推進
- ・ 1歳6か月児健診・2歳児歯科健診でのフッ化物歯面塗布、ブラッシング指導を実施しむし歯予防を推進
- ・ お祭り歯っぴいなどの口腔衛生意識普及向上事業のイベントや8020運動を通し、むし歯予防、歯周疾患予防についての普及啓発
- ・ 歯と口の健康週間において健康だよりや広報で歯周疾患予防について周知

### ②目標の評価

- ・ 定期的な歯科検診や保健指導により3歳児のむし歯のない割合は5.3%上昇し、目標値に向けて概ね順調に改善している。
- ・ 12歳児の一人平均むし歯本数は増加しているものの、むし歯の有無は二極化しており、むし歯のない児の割合は増加している。
- ・ 歯周疾患予防に関する普及啓発を推進し、定期的な歯科受診により、40歳以上で歯石除去や歯面清掃をしたものは目標値を超える結果になった。

項目	対象者	現状値 H25	中間評価 H29	評価	目標値
3歳児のむし歯のない割合	幼児期	73.1%	78.4%	B	85%
12歳児の一人平均むし歯本数	学童期	0.93本	1.16本	C	0.7本
過去1年間に歯石除去や歯面清掃をした者の割合	壮年・高齢期 (40歳以上)	今後調査	51.0%	A	50%

### ③今後の対策

- ・ 学校と連携し保護者も含めた幅広い年代に望ましい食生活や歯磨き習慣等の取り組みを推進するため、生涯にわたるむし歯予防の基盤を形成する乳幼児期からの指導を継続する。
- ・ 地域での健康教室において、高齢者へ歯や口腔の健康の保持増進に関する重要性を啓発する。
- ・ 歯周病の予防や管理には早期発見と適切な口腔管理が必要なことから、定期的な受診を促進するため、歯周疾患検診を継続する。

## 8 認知症予防

### ①これまでの取り組み

- ・生活習慣病予防のための健診の受診勧奨、保健指導の実施
- ・老人クラブや地域サロン等における健康教室での認知症予防に関する知識の普及
- ・地域包括支援センター等関係機関と連携した介護予防の推進
- ・健康福祉推進員や区長、民生委員と連携した地域での健康づくりの推進

### ②目標の評価

- ・外出について積極的な態度をもつ人の割合は、ほぼ目標値に近づいており、健康のため社会参加や交流を楽しみながら積極的に地域活動に参加したり、運動に取り組む高齢者の割合が増加している。
- ・何らかの地域活動を実践している人の割合は微増している。

項目	対象者	現状値 H25	中間評価 H29	評価	目標値
外出について積極的な態度を持つ人の割合	高齢期 (65歳以上)	47.3%	59.6%	A	60%
何らかの地域活動を実践している人の割合	高齢期 (65歳以上)	27.1%	29.7%	C	40%

### ③今後の対策

- ・健診の受診勧奨を継続し疾病の早期発見、生活習慣病の予防を推進する。
- ・高血圧・糖尿病予防に努め生活習慣改善を推進する。
- ・健康教室で認知症予防に関する知識の普及啓発を継続し、認知症の疑いのある方や家族が早期に相談出来るよう相談窓口の周知を図る。
- ・社会的に孤立するおそれのある高齢者に対し、地域活動に参加する意欲を向上させ健康づくりを推進するため、関係機関との連携を強化し支援する。

## 第4章 評価及び今後の取り組みの方向性

### 1. 評価

分野	指標数	進捗状況				
		A	B	C	D	E
		順調	おおむね順調	やや遅れ	遅れ	評価困難
①栄養・食生活	5	1		2	2	
②身体活動・運動	4	2	2			
③休養・こころの健康	2		1		1	
④喫煙	4	2	1		1	
⑤飲酒	2		2			
⑥循環器疾患・糖尿病・がん等	9		5	3	1	
⑦歯・口腔の健康	3	1	1	1		
⑧認知症予防	2	1		1		
計	31	7	12	7	5	0
	100%	22.6%	38.7%	22.6%	16.1%	

8分野の課題 31 指標のうち、19 指標（61%）で、現状値が策定時の値より改善し、目標値に向けて「順調」または「おおむね順調」に進捗していると評価しました。

しかし、進捗状況が十分でなく、または悪化しているために「遅れ」「やや遅れ」と評価した指標も 12 指標（39%）ありました。

重点的な取り組み分野を、特に進捗が遅れている「栄養・食生活」「循環器疾患・糖尿病・がん等」とし、今後さらに健康意識向上と生活習慣病等の発症予防、疾病の早期発見・早期治療、重症化予防のための対策を強化し、目標達成に向けさらに推進していきます。

### 2. 今後の取り組みの方向性

計画後半期については、第4次新庄市振興計画の基本目標「みんな健康で、笑顔あふれるまち」を目指し、保健事業実施計画（データヘルス計画）、特定健康診査等実施計画、食育・地産地消推進計画、自殺対策計画等の各種計画との整合性を図るとともに、関係機関及び関係団体と連携し、市民が主体的に健康づくりに取り組めるよう対策を進めていきます。

特に今回の評価において、平成 36 年 3 月まで第二次計画の今後の対策を強化していきます。

新庄市健康づくり推進計画策定委員会 委員名簿

区 分	所属名及び役職名	氏 名
委員長	新庄市最上郡医師会会長	三 條 典 男
副委員長	最上保健所地域保健福祉課地域保健主幹	白 田 裕 子
委 員	新庄市食生活改善推進協議会会長	佐 藤 豊 子
	新庄市スポーツ推進委員協議会会長	大 場 和 夫
	最上地域産業保健センター保健師	星 川 タ エ 子
	新庄市老人クラブ連合会理事	佐 藤 賀 志 子
	新庄市養護教諭部会部長	小 国 由 美

(敬称略・順不同)

**「いきいき健康づくり新庄21」第二次計画**

**(中間評価)**

**平成31年3月**

**編集・発行 新庄市健康課**

〒996-8501 山形県新庄市沖の町10-37

電 話 0233-22-2111 (代)

F A X 0233-22-0989