

けんこう仙北21計画

期間 平成26年度～平成30年度



平成27年3月

仙 北 市

ご挨拶



これまで仙北市は、平成21年度策定の「けんこう仙北21計画」で生活習慣の改善による健康増進、疾病予防としての一次予防に重点を置き、それぞれの健康づくり対策を推進してきました。しかし地域を支える若い世代の減少や高齢世帯の増加などで、相互扶助機能の希薄化や介護負担の問題がさらに深刻化している現状です。地域の人口構成の差や経済構造の差が、地域の健康度の低下を助長させる要因と指摘する専門家もいます。

一方、国の「健康日本21（2次）」では、個人の生活習慣病予防に加え、今後健康格差が広まる中で、健康行動を実践できない人々の役に立つような健康政策や社会環境整備に取り組み、健康格差の縮小を目指す重症化予防への取り組みが重要としています。

健康は、市民が幸せに安心して毎日を過ごす基盤です。仙北市は健康をキーワードに子どもの頃から希望をもてる社会、若者が健康に働くことのできる社会、さらに高齢社会では治療中の方も介護を要する方も、それぞれの段階に応じた健康づくりに取り組み、高齢者が生き甲斐を持てる社会をつくりたいと考えています。

地域全体の健康づくりは、個人や行政の努力はもちろんですが、一人ひとりの健康意識の向上と実践、家族や地域の協力など、相互が力を結び合っこそ実現可能となります。このようなことから、平成21年策定の「けんこう仙北21計画」を再強化したいと考え、市民アンケートの実施と分析、評価などで課題を見直しました。皆様のご協力で、健康づくりについての個人・地域・行政の取り組みを一層具体化し、各ライフステージに応じた提案ができたと思っています。今後とも「けんこう仙北21計画」で示した取り組みを進めながら、健康寿命の延伸を図り、市民の幸せの礎としての健康づくりに努める覚悟です。

本計画の見直しにあたり、貴重なご意見やご提案をいただいた策定委員会の皆様、アンケート調査に協力いただいた市民の皆様、アンケート調査票の配布と回収にご尽力くださった健康づくり推進員の皆様に、重ねて心からお礼を申し上げます。

平成27年3月 仙北市長 門脇光浩

目次

ページ

第1章 計画策定の基本的な考え方

1 計画策定の趣旨	1
2 計画の性格と役割	2
3 計画の期間	2
4 基本目標	2
5 基本方針	2
6 健康づくりの重点分野	3

第2章 仙北市の重要課題

1 各種統計からみた状況	4
（1）人口の年齢構造の推移	4
（2）高齢化率の推移	5
（3）出生数の推移	5
（4）平均寿命と健康寿命	5
（5）主要死因	6
（6）生活習慣病による死因	7
（7）自殺率年次推移	7
（8）要支援・要介護者の状況	8
（9）生活習慣病健診・検診	9
（10）歯科保健	17
（11）妊娠届	19
（12）乳幼児健診	19
（13）主な疾患と現状	20

第3章 アンケートからみた状況

1 アンケート調査について	21
2 成人健康調査結果	22
3 親と子（乳幼児）の健康調査結果	31
4 前計画の達成評価	39

第4章 妊娠期～思春期の取組み

1 妊娠期	41
2 乳幼児期（0～5歳）	43
3 学童期（6～12歳）	46
4 思春期（13～19歳）	47

第5章 成人期ライフステージの特徴と7つの重点分野別取組み	
1 ライフステージの特徴	49
2 7つの重点分野	50
(1) 栄養・食生活による健康づくり	50
(2) 身体活動による健康づくり	52
(3) こころの健康づくり	53
(4) たばこから健康を守る	55
(5) アルコールから健康を守る	56
(6) 歯・口腔の健康づくり	57
(7) 健康管理を高める(健診・検診)	59

第1章 計画策定の基本的な考え方

1 計画策定の趣旨

「けんこう仙北21計画」(以下「計画」という。)は、「すべての生命を慈しむ健康福祉のまち」の実現をめざし、平成21年度に10カ年計画として策定され、中間期に実施状況及び現状を評価・検証し、計画の見直しを図ることになっています。

また、現行の「仙北市母子保健計画」は平成24年度から平成26年度の3カ年計画となっており、次期計画は、「けんこう仙北21計画」の中間評価の際に本計画として展開していくことになっています。

本計画は、一次予防として①こころの健康、②歯の健康、③栄養、④運動など生活習慣の改善を年代別に重点項目を定め、さらに、二次予防として疾病の早期発見、治療のための各種健(検)診の受診率向上や事後対策の取り組みをしてきました。

さらに、仙北市では少子化の一層の進展がみられるほか、高齢化率が33.8%になるなど、人口構造の少子高齢化が顕著になっています。このような状況もとでは、これまで重視してきた「発症予防」に加え、何らかの疾患を抱えながらもより質の高い生活を営むために、「重症化予防」を重視した取り組みや健康寿命を延伸するための取り組み、赤ちゃんから高齢者まで健やかで心豊かな生活ができるようにそれぞれの段階に応じた健康づくりの取り組みが必要です。

平成26年度に中間評価されるこの本計画では、このことを踏まえて乳幼児から高齢者までの健康調査を実施し、既存データと合わせて評価し、社会の変化や国の「健康21計画」や秋田県の「健康秋田21計画」の基本的な方向を踏まえて平成30年度までに取り組む計画として見直します。

(1) 国「健康21計画」基本的な方向について

① 目指すべき姿

「全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会」

② 基本的な方向

- i 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ii 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防
- iii 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- iv 健康を支え、守るための社会環境の整備
- v 食生活、運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

(2) 秋田県「健康秋田21計画」基本的な方向について

① 目指すべき姿

「社会全体が相互に支えあいながら、県民の健康寿命を延伸し、県民一人ひとりの生活の質を高め、心豊かに生活できる健康長寿あきたの実現」

② 基本的な方向

- i 健康格差の縮小に向けた良好な社会環境の構築
- ii 一次予防・重症化予防の推進
- iii ライフステージ毎の課題に対応した健康づくりの推進

2 計画の性格と役割

「仙北市総合計画」に揚げられた施策体系のひとつである「すべての生命を慈しむ健康福祉のまち」の実行計画であり、仙北市民の健康づくりの基本となる計画であり、健康増進法第8条2項に基づき市民の健康増進の総合的な推進を図るための方向性や目標を定めるものです。

なお、本計画は「仙北市国民健康保健特定健康等実施計画」「仙北市高齢者計画」「次世代育成支援計画」など関係する計画との整合性を図りながら策定されます。

3 計画の期間

本計画は、平成21年度を初年度として平成30年度までの10カ年計画となっており、平成26年度に中間評価を行い、見直しました。

4 基本目標

市民の健康寿命(健康に日常生活が制限されることなく暮らせる期間)を延伸し、一人ひとりが健やかで心豊かに生活できる健康な地域を実現します。

5 基本方針

(1) 健康寿命の延伸

市民の健康づくりを推進することが、はつらつとした毎日を送ることとなり、生活水準向上の基礎となります。

(2) 一次予防と重症化予防の重視

これまでの健康づくりは一次予防に重点を置いて展開されてきましたが、高齢化社会に伴い、疾病の発病予防に止まらずに何らかの疾病を抱えながら日常生活が送れるように重症化予防をする必要があります。

死亡原因の6割を占める生活習慣病(がん・心疾患・脳血管疾患)による死亡率の改善と自殺による死亡率の改善を図り、全国との差を克服することが目標になります。

(3) 子どもから高齢者の健康生活の質の向上・ライフステージに応じた健康づくりは、生涯を通じて行うことが大切です。

① 妊娠時の健康への配慮や乳幼児期・学童期・思春期からの健やかな発育とよりよい生活習慣の形成による発病予防や心の健康づくりなど次世代への健康づくり

- i 健やかな妊娠期の生活と安全安心な妊娠出産、および不妊への支援
- ii 乳幼児の心と体の健やかな発達の促進と母親の育児不安の軽減
- iii 学童期の望ましい生活習慣の基礎を確立
- iv 思春期の保健対策と健康教育推進

② 人生のステージによる健康づくりスタイルの提案と健康づくり

- i 青年期の心身の健康的な社会生活への支援と生活習慣の確立
- ii 壮年期の生活習慣の見直しと、積極的な健康づくり
- iii 中年期の体力維持増進と、自らの健康を把握し高齢期に向けた望ましい健康生活習慣の定着

③ 加齢に伴う機能低下を遅らせ、可能な限り自立した生活ができる健康づくり

- i 高齢期の心身や生活環境の変化に対応し、生きがいを持った生活を送り、健康寿命を延伸する。

6 健康づくりの重点分野

(1) 健康づくり7つの分野の取り組み

- ① 栄養・食生活による健康づくり
- ② 身体活動による健康づくり
- ③ こころの健康づくり
- ④ たばこから健康を守る
- ⑤ アルコールから健康を守る
- ⑥ 歯・口腔の健康づくり
- ⑦ 健康管理を高める(健診・検診)



第2章 仙北市の重要課題

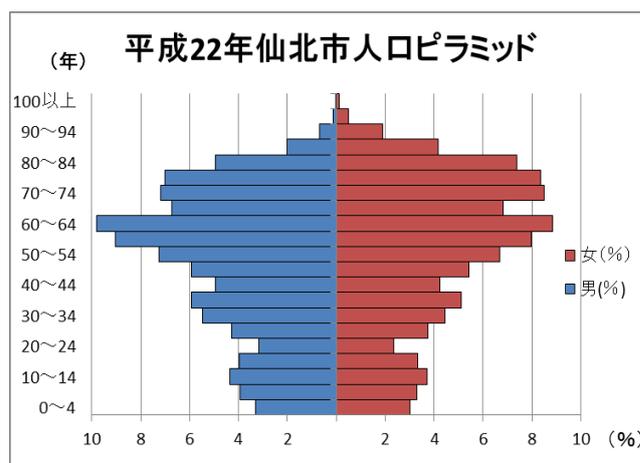
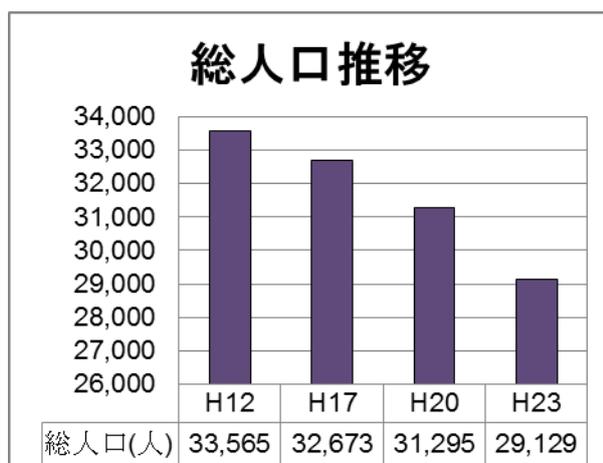
1 各種統計からみた状況

(1) 人口の年齢構造の推移

平成12年から平成23年の11年間で13.2% (4,436人)の人口が減少しています。年齢別では年少人口割合(0～14歳)が19.4%から10.8%に減少しています。

人口構成は、全体的には少子高齢化が顕著な「つぼ型」グラフとなっています。65歳以上の高齢者は男性より女性の割合が多く、80歳代になると男女の差も大きくなっています。

20年後には、逆台形グラフとなり人口の減少と高齢者を支える労働・年少人口の減少が課題となってきます。



出典:秋田県衛生統計年鑑

出典:国勢調査

人口構成(平成22年国勢調査) (人)

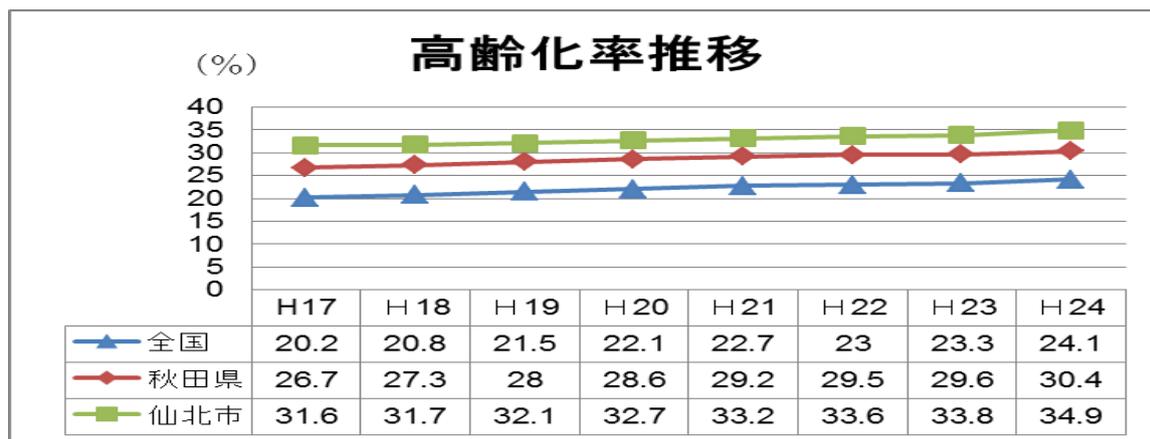
	男性	女性	総人口	
0～14歳	1,589	1,590	3,179	10.75%
15～64才	8,188	8,274	16,462	55.68%
65才以上	3,934	5,993	9,927	33.57%
総人口	13,711	15,857	29,568	

年		H22	H23	H24
人口	総数	29,568	29,129	28,702
	男	13,711	13,510	9,808
	女	15,857	15,019	11,206
出生	総数	159	170	136
	男	82	84	71
	女	77	86	65
低体重児出生		12	14	19
死亡	総数	453	468	333
	男	234	225	158
	女	219	243	175
婚姻		98	99	70
離婚		61	46	32
高齢人口		9,998	10,174	10,196

出典:仙北地域振興局業務概要

(2) 高齢化率の推移

高齢化率の推移を全国・秋田県と比較すると高くなっており、年々増加しています。



出典：平成25年度仙北地域振興局業務概要

(3) 出生数の推移

平成24年度は平成18年度より59名少なく、3年間ではゆるやかに減少しています。母子手帳発行数からみても、今後も出生数は減少見込みです。

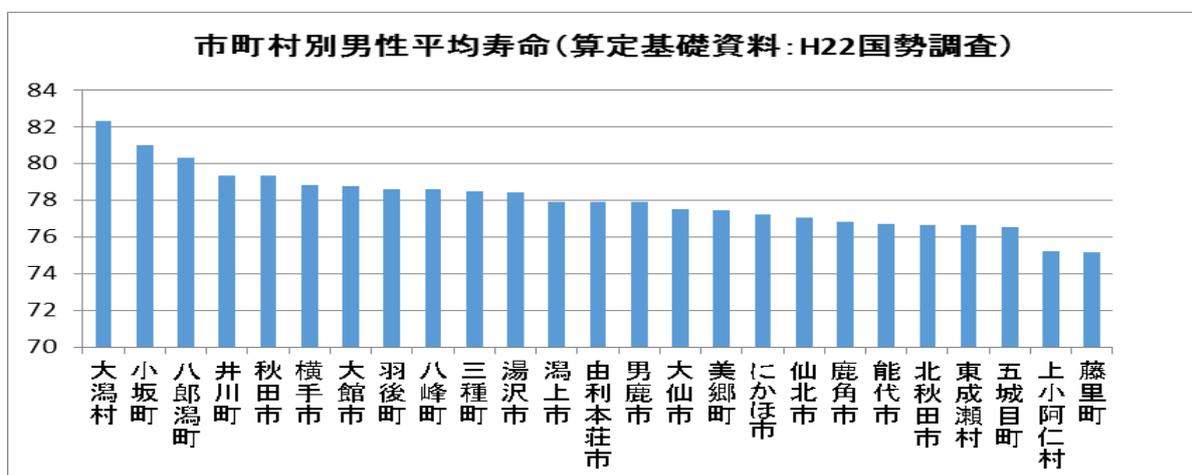


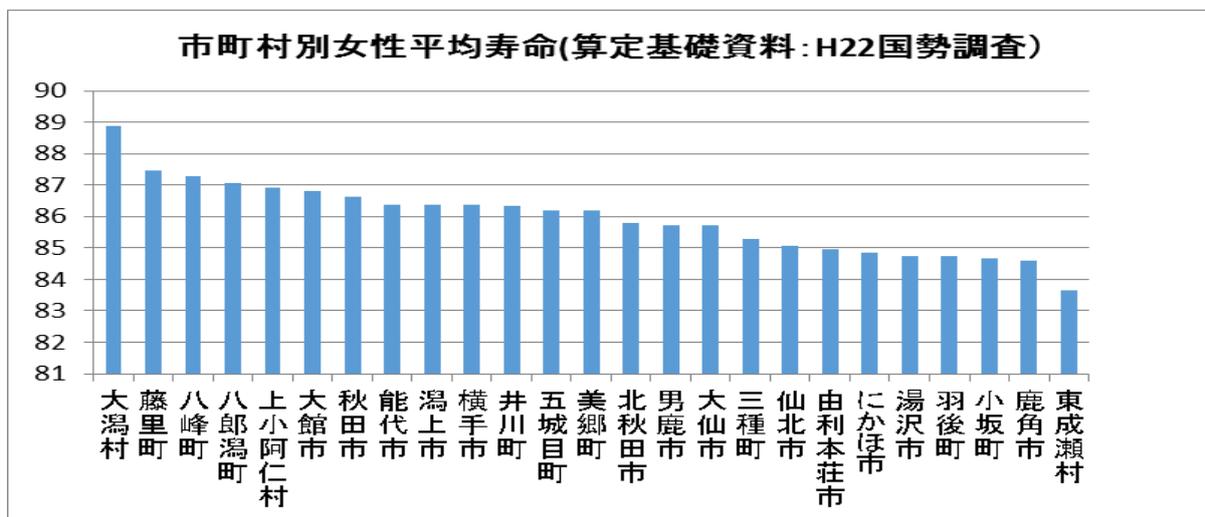
(4) 平均寿命と健康寿命

① 平均寿命

平均寿命は男性 77.6 歳、女性 85.5 歳で、男女とも全国(男性 79.64 歳、女性 86.39 歳)、秋田県(男性 78.26 歳全国 46 位、女性 86.08 歳全国 36 位)を下回っています。(平成 25 年度国保データベースによる資料)

平均寿命を各市町村別で比較すると、男女の平均寿命は共に25市町村中18位でした。(市町村比較平均寿命 母数：平成22年度国勢調査による人口 死亡数：平成21～23年)





出典:秋田県(平成24年度「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用効果による研究班」算定方法による)

②健康寿命

秋田県は、平均寿命は全国で下位ですが、健康寿命は中間に位置し、結果日常生活に制限のある期間が短くなっています。健康寿命を伸ばし、制限のある期間を短くして、はつらつとした高齢期の生活が望まれます。

平成24年度	男性	順位	制限のある期間	女性	順位	制限のある期間
全国	70.42歳		9.22歳	73.62歳		12.77歳
秋田県	70.46歳	全国23位	7.79歳	73.99歳	全国18位	12.09歳

出典:厚生労働科学研究資料

(5) 主要死因

平成18年から1位悪性新生物、2位心疾患が主要死因となっています。また、脳血管疾患と肺炎が3位と4位となっており、第5位が老衰でほぼ占められていることから高齢化が伺えます。

年度別三大死因順位

年度	1位		2位		3位		4位		5位	
	秋田県	仙北市	秋田県	仙北市	秋田県	仙北市	秋田県	仙北市	秋田県	仙北市
H18	悪性新生物	悪性新生物	心疾患	心疾患	脳血管疾患	肺炎	肺炎	脳血管疾患	不慮の事故	老衰
H19	悪性新生物	悪性新生物	心疾患	心疾患	脳血管疾患	脳血管疾患	肺炎	肺炎	不慮の事故	不慮の事故・自殺
H20	悪性新生物	悪性新生物	心疾患	心疾患	脳血管疾患	肺炎	肺炎	脳血管疾患	不慮の事故	老衰
H21	悪性新生物	悪性新生物	心疾患	心疾患	脳血管疾患	肺炎	肺炎	脳血管疾患	不慮の事故	老衰
H22	悪性新生物	悪性新生物	心疾患	心疾患	脳血管疾患	肺炎	肺炎	脳血管疾患	不慮の事故	老衰
H23	悪性新生物	悪性新生物	心疾患	心疾患	脳血管疾患	脳血管疾患	肺炎	肺炎	老衰	老衰
H24	悪性新生物	悪性新生物	心疾患	心疾患	脳血管疾患	肺炎	肺炎	脳血管疾患	老衰	老衰

出典:平成25年度仙北地域振興局業務概要、秋田県衛生統計年鑑

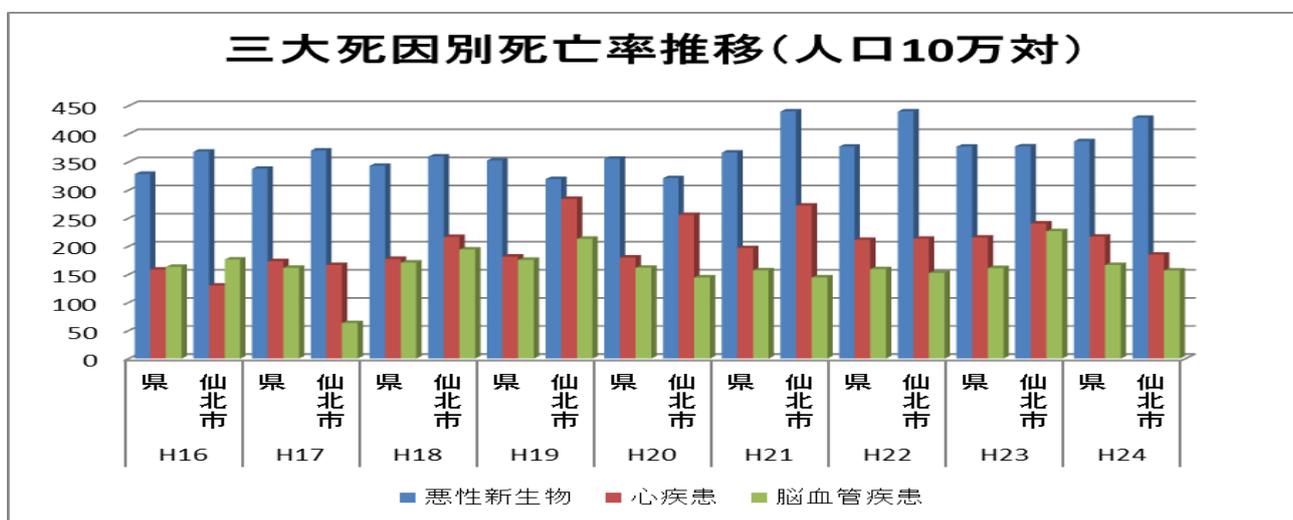
(6) 生活習慣病による死因

仙北市の平成24年度の三大生活習慣病死亡率の第1位は悪性新生物(428.5)、第2位は心疾患(184.7)、第3位は脳血管疾患(156.8)となっています。

三大死因別死亡率推移(人口10万対)

年	H16		H17		H18		H19		H20		H21		H22		H23		H24	
	県	仙北市																
悪性新生物	328.5	368.1	337.8	370.3	343.1	359.6	352.5	319.5	355.6	321.1	366.7	439.7	377.3	439.7	377.2	377.6	386.7	428.5
心疾患	158.4	129.9	173.1	166.3	177.2	216.4	181.3	284	179.7	255.6	196.5	272.3	211.1	213.1	215.3	240.3	216.8	184.7
脳血管疾患	163.2	176.3	161.3	63.2	170.7	194.1	175.6	213	161.6	144.2	156.9	144.2	159.2	152.2	160.9	226.6	166.5	156.8

出典:厚生労働省人口動態計



(7) 自殺率年次推移

仙北市の自殺者は、平成21年に7名に減少したものの翌年には15名と増加しました。平成25年は14名で、内訳は男性が10名、女性4名です。同居の有無では、10名が同居者有でした。原因別では健康問題が2名となっています。60歳以上の自殺者数が10名と多くなっています。

秋田県の統計において男女別では男性に多くなっていますが、それに対して女性は横ばいになっています。原因・動機別では健康問題が圧倒的に多く、次に経済・生活苦となっています。

自殺者数:厚生労働省人口動態計 (人) (率:人口10万対)

年	仙北市				秋田県				全国自殺率
	総数	男	女	自殺率	総数	男	女	自殺率	
平成 17 年	16	10	6	50.2	447	325	122	39.1	24.2
平成 18 年	18	14	4	57.3	482	343	139	42.7	23.7
平成 19 年	14	12	2	45.2	420	311	109	37.6	24.4
平成 20 年	12	9	3	39.3	410	290	120	37.1	24.0
平成 21 年	7	5	2	23.3	416	287	129	38.1	24.4
平成 22 年	15	11	4	50.7	358	244	114	33.1	23.4
平成 23 年	6	6	0	20.6	346	228	118	32.3	22.9
平成 24 年	9	6	3	31.4	293	185	108	27.6	21.0
平成 25 年	14	10	4	49.6	277	188	89	26.5	20.7

(8) 要支援・要介護者の状況

第1号被保険者要介護認定では、要介護1(4.0%)が多くなっています。さらに、第2号被保険者で79名が認定されています。介護予防には、働く世代からの一次予防が大切です。

要介護状態の原因疾患は、心臓病が多く、全国と比べても高くなっています。

人口・要介護・要支援認定者数(平成26年10月31日現在)

人口 (人)	65歳以上 (人)	高齢化率 (%)	要支援1		要支援2		経過的要介護		要介護1		要介護2		要介護3		要介護4		要介護5	
			第1号	第2号	第1号	第2号	第1号	第2号	第1号	第2号	第1号	第2号	第1号	第2号	第1号	第2号	第1号	第2号
28,663	10,457	36.48	197	242	5	6	0	0	416	21	383	11	318	11	326	7	258	18
			202	248			0		437		394		329		333		276	
第1号認定割合			1.9%	2.3%			0.0%		4.0%		3.7%		3.0%		3.1%		2.5%	

出典:大曲仙北広域介護保険事務所統計

介護認定率、1件/月当たり介護給付額 (円)

年度	仙北市		県		国		同規模市	
	H24	H25	H24	H25	H24	H25	H24	H25
介護認定率%	21.1	21.6	21.2	21.6	19.0	20	19.6	19.8
介護給付費(円)	74,703	77,667	71,679	72,249	62,993	67,922	68,032	67,922
居宅給付費(円)	47,098	50,499	47,466	48,542	41,451	42,472	42,037	42,472
施設給付費(円)	253,874	254,211	257,325	257,054	260,751	258,272	258,648	258,272

出典:秋田県国民健康保険連合会データ

要介護者の有病状況 (%)

年度	仙北市		県		国		同規模市	
	H24	H25	H24	H25	H24	H25	H24	H25
糖尿病	22.2	22.6	22.8	23.7	17.4	18.6	20.1	21.4
心臓病	56.6	56.8	58.6	59.8	43.5	45.5	53.1	55.5
脳疾患	28.6	26.7	29.9	29.5	21.9	21.9	27.1	27.0
筋・骨疾患	46.1	46.4	49.6	51.0	37.1	38.9	45.0	47.3
精神	27.0	28.0	28.2	29.3	18.8	19.9	22.8	24.1

出典:秋田県国民健康保険連合会データ

(10) 生活習慣病健診・検診

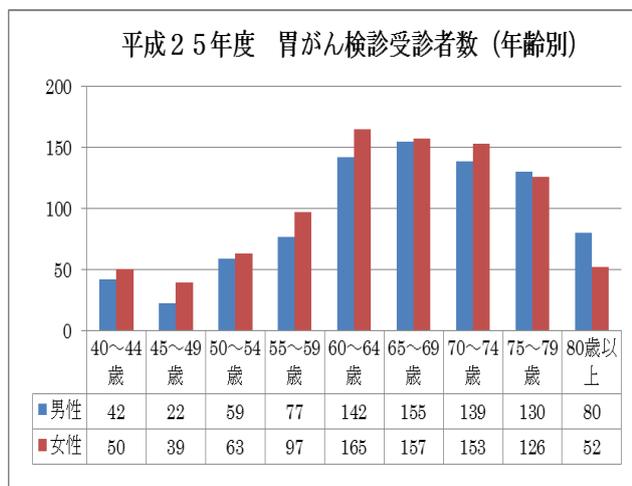
① 各種がん検診年代別受診者数

i 胃がん検診

60～64歳で受診者が多くなっています。性別にみると、ほとんどの年齢で女性が男性よりも受診者が多いという結果になっています。

胃がん検診(40歳以上)

年度	対象人口 (人)	受診者 (人)	受診率
H23	11,794	2,319	19.7%
H24	11,730	1,772	15.1%
H25	11,553	1,748	15.1%

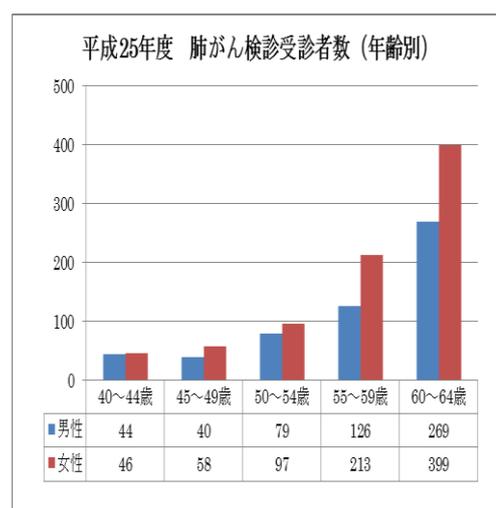


出典：地域保健報告

ii 肺がん検診

年代が進むにつれ、受診者が増加する傾向にあります。性別にみると全年代で女性が男性より多いという傾向が見られます。

年度	肺がん検診 (40歳～64歳)集団検診			肺CT検査 (40歳以上) 病院検診
	対象人口 (人)	受診者 (人)	受診率	受診者 (人)
H23	11,794	1,691	14.3%	148
H24	11,730	1,428	12.2%	147
H25	11,553	1,371	11.9%	121



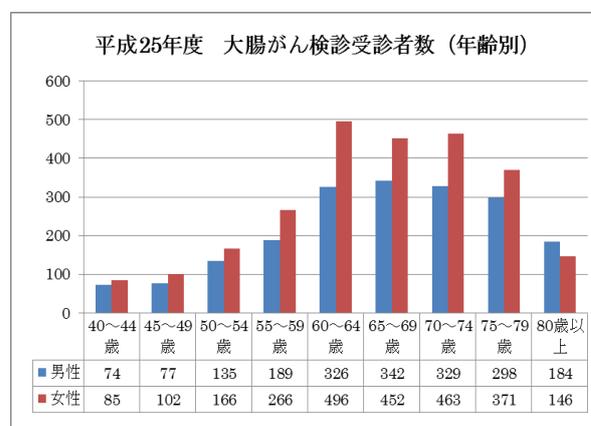
出典：地域保健報告

iii 大腸がん検診

60～64歳で受診者が最も多くなっています。性別にみると、ほとんどの年齢で女性が男性よりも受診者が多いという結果になっています。

大腸がん検診(40歳以上)

年度	対象人口 (人)	受診者 (人)	受診率
H23	11,794	4,825	40.9%
H24	11,730	4,492	38.3%
H25	11,584	4,501	38.9%



出典：地域保健報告

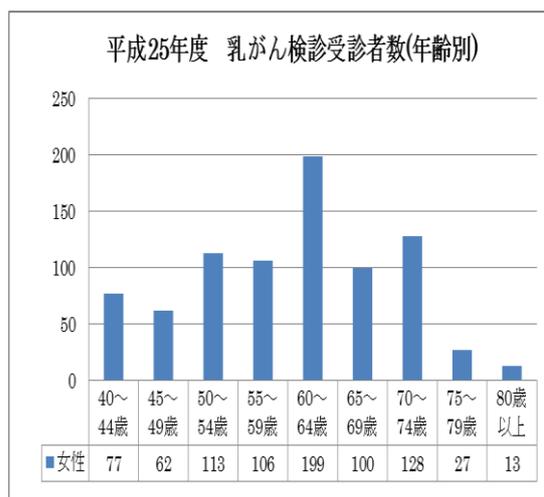
iv 乳がん検診

60歳代で受診者数が最も多くなっています。

乳がん検診(40歳以上偶数年齢)

年度	対象人口 (人)	受診者 (人)	受診率
H23	7,042	598	8.5%
H24	7,009	792	11.3%
H25	6,965	825	11.8%

* 検診受診は年度年齢が偶数の方



出典：地域保健報告

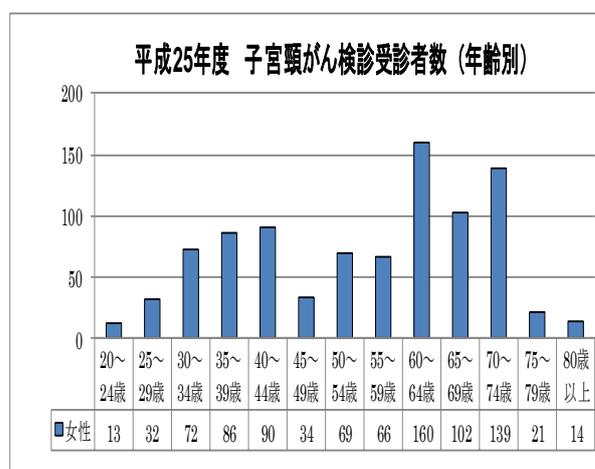
v 子宮頸がん検診

60歳代で受診者数が最も多くなっています。

子宮がん検診

(検診受診 20歳~39歳、40歳以上偶数年齢)

年度	対象人口 (人)	受診者 (人)	受診率
H23	7,382	593	8.0%
H24	7,571	907	12.0%
H25	7,453	898	12.0%



出典：地域保健報告

vi 前立腺がん検診

前立腺がん検診は、受診率が30%を超えています。

前立腺がん検診(50歳以上男性)

年度	対象人口 (人)	受診者 (人)	受診率
H23	4,428	1,658	37.4%
H24	4,415	1,553	35.2%
H25	4,652	1,473	31.7%

出典：地域保健報告

②特定健診結果からみる健康状況について(出典:秋田県国民健康保険連合会データ)

受診率では、国や県をわずかに上回っています。

メタボ該当者では、県の5位6位と高くなっており、特に脂質異常関連項目が県の5位以内と高くなっています。

受診者内訳では、55歳以上で受診者が増え、特に女性の受診者が男性を上回っています。

特定健診結果有所見率 (%)

	仙北市				県		国		同規模市	
	H24(県順位)		H25(県順位)		H24	H25	H24	H25	H24	H25
受診率	39.4	(13)	39.1	(13)	35.1	35.2	34.6	33.5	36.2	35.5
メタボ予備軍	10.2	(12)	11.2	(4)	10.3	10.2	12.3	11.0	12.1	11.0
メタボ該当者	19.9	(5)	18.6	(6)	16.8	16.5	18.8	16.4	18.5	16.4
非肥満高血糖	0.8	(22)	0.6	(24)	4.8	5.0	5.7	5.0	5.6	4.9
腹囲	32.7	(6)	33.2	(6)	29.9	29.7	35.3	31.0	34.6	31.0
BMI	7.1	(18)	6.8	(19)	7.1	7.0	5.6	5.3	5.9	5.3
血糖	0.4	(21)	0.7	(8)	0.6	0.6	0.8	0.7	0.9	0.7
血圧	6.5	(17)	7.2	(11)	7.2	7.2	8.5	7.6	8.4	7.6
脂質	3.3	(5)	3.4	(2)	2.5	2.5	3.0	2.7	2.8	2.7
血糖・血圧	2.8	(13)	2.2	(18)	2.8	2.6	3.2	2.7	3.4	2.7
血糖・脂質	1.3	(3)	1.2	(4)	0.9	0.8	1.1	0.9	1.1	0.9
血圧・脂質	10.6	(2)	10.3	(4)	8.4	8.5	8.9	8.0	8.4	8.0
血糖・血圧・脂質	6.3	(7)	4.9	(9)	4.8	4.5	5.6	4.7	5.6	4.7

特定健診年代別受診者数(人)

年代 (歳)	平成23年度			平成24年度			平成25年度		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数	男性	女性	総数
40～44	38	36	74	26	20	46	37	27	64
45～49	55	62	117	33	41	74	36	43	79
50～54	106	89	195	79	58	137	73	58	131
55～59	134	198	332	108	147	255	116	148	264
60～64	281	384	665	224	285	509	239	317	556
65～69	292	387	679	270	387	657	290	371	661
70～74	323	471	794	296	363	659	283	343	626
計	1,229	1,627	2,856	1,036	1,301	2,337	1,074	1,307	2,381

●収縮期血圧高値者

男性では 65～69 歳代において高値者が多く、次いで 40～44 歳代の高値者も多いです。女性では年齢とともに高値者の割合が多くなっています。

収縮期血圧値高値者(130mmHg 以上)人数 *年齢受診者総数に対する年代別出現率

年代(歳)	平成24年度(人)			平成24年度(出現率)			平成25年度(人)			平成25年度(出現率)		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数	男性	女性	総数	男性	女性	総数
40～44	18	4	22	69.2%	20.0%	47.8%	17	7	24	45.9%	25.9%	37.5%
45～49	13	15	28	39.4%	36.6%	37.8%	13	11	24	36.1%	25.6%	30.4%
50～54	35	21	56	44.3%	36.2%	40.9%	25	13	38	34.2%	22.4%	29.0%
55～59	85	140	225	78.7%	95.2%	88.2%	52	48	100	44.8%	32.4%	37.9%
60～64	123	141	264	54.9%	49.5%	51.9%	111	127	238	46.4%	40.1%	42.8%
65～69	178	157	335	65.9%	40.6%	51.0%	161	145	306	55.5%	39.1%	46.3%
70～74	163	207	370	55.1%	57.0%	56.1%	148	166	314	52.3%	48.4%	50.2%
計	615	685	1,300	59.4%	52.7%	55.6%	527	517	1,044	49.1%	39.6%	43.8%

●拡張期血圧高値者

男女ともに 50 歳代後半から 60 歳代にかけての高値者が多いです。

拡張期血圧高値者(85mmHg 以上)人数 *年齢受診者総数に対する年代別出現率

年代(歳)	平成24年度(人)			平成24年度(出現率)			平成25年度(人)			平成25年度(出現率)		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数	男性	女性	総数	男性	女性	総数
40～44	10	1	11	38.5%	5.0%	23.9%	8	5	13	21.6%	18.5%	20.3%
45～49	8	8	16	24.2%	19.5%	21.6%	13	4	17	36.1%	9.3%	21.5%
50～54	35	13	48	44.3%	22.4%	35.0%	27	8	35	37.0%	13.8%	26.7%
55～59	60	99	159	55.6%	67.3%	62.4%	49	34	83	42.2%	23.0%	31.4%
60～64	92	74	166	41.1%	26.0%	32.6%	95	58	153	39.7%	18.3%	27.5%
65～69	110	70	180	40.7%	18.1%	27.4%	89	58	147	30.7%	15.6%	22.2%
70～74	78	69	147	26.4%	19.0%	22.3%	70	48	118	24.7%	14.0%	18.8%
計	393	334	727	37.9%	25.7%	31.1%	351	215	566	32.7%	16.4%	23.8%

●中性脂肪高値者(150mg/dl 以上)

男性では平均 40%前後の高値者が出現しており、特に 40～50 歳代の高値者が多くなっています。女性では、50 歳代後半から高値者の割合が多くなっています。

中性脂肪高値者(150mg/dl 以上) *年齢受診者総数に対する年代別出現率

年代(歳)	平成24年度(人)			平成24年度(出現率)			平成25年度(人)			平成25年度(出現率)		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数	男性	女性	総数	男性	女性	総数
40～44	18	2	20	69.2%	10.0%	43.5%	18	6	24	48.6%	22.2%	37.5%
45～49	19	13	32	57.6%	31.7%	43.2%	19	10	29	52.8%	23.3%	36.7%
50～54	44	19	63	55.7%	32.8%	46.0%	38	14	52	52.1%	24.1%	39.7%
55～59	75	112	187	69.4%	76.2%	73.3%	57	42	99	49.1%	28.4%	37.5%
60～64	93	112	205	41.5%	39.3%	40.3%	95	97	192	39.7%	30.6%	34.5%
65～69	126	101	227	46.7%	26.1%	34.6%	133	117	250	45.9%	31.5%	37.8%
70～74	104	122	226	35.1%	33.6%	34.3%	106	99	205	37.5%	28.9%	32.7%
計	479	481	960	46.2%	37.0%	41.1%	466	385	851	43.4%	29.5%	35.7%

●HDL コレステロール低値者(40mg/dl 未満)

平成24年度では40歳代男性の高値者が多く、また、男女ともに70歳代においての高値者が多くなっています。

HDL コレステロール低値者(40mg/dl 未満) *年齢受診者総数に対する年代別出現率

年代(歳)	平成24年度(人)			平成24年度(出現率)			平成25年度(人)			平成25年度(出現率)		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数	男性	女性	総数	男性	女性	総数
40~44	6	1	7	23.1%	5.0%	15.2%	2	1	3	5.4%	3.7%	4.7%
45~49	6	4	10	18.2%	9.8%	13.5%	4	2	6	11.1%	4.7%	7.6%
50~54	7	4	11	8.9%	6.9%	8.0%	8	0	8	11.0%	0.0%	6.1%
55~59	13	17	30	12.0%	11.6%	11.8%	8	6	14	6.9%	4.1%	5.3%
60~64	19	14	33	8.5%	4.9%	6.5%	9	7	16	3.8%	2.2%	2.9%
65~69	32	17	49	11.9%	4.4%	7.5%	17	12	29	5.9%	3.2%	4.4%
70~74	32	31	63	10.8%	8.5%	9.6%	30	14	44	10.6%	4.1%	7.0%
	115	88	203	11.1%	6.8%	8.7%	78	42	120	7.3%	3.2%	5.0%

●LDL コレステロール高値者(120mg/dl 以上)

男女ともに40歳代後半から50歳代にかけての高値者が多く、各年代の女性高値者の割合が高くなっています。

LDL コレステロール高値者(120mg/dl 以上) *年齢受診者総数に対する年代別出現率

年代(歳)	平成24年度(人)			平成24年度(出現率)			平成25年度(人)			平成25年度(出現率)		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数	男性	女性	総数	男性	女性	総数
40~44	13	8	21	50.0%	40.0%	45.7%	17	8	25	45.9%	29.6%	39.1%
45~49	17	19	36	51.5%	46.3%	48.6%	17	21	38	47.2%	48.8%	48.1%
50~54	31	24	55	39.2%	41.4%	40.1%	27	29	56	37.0%	50.0%	42.7%
55~59	68	153	221	63.0%	104.1%	86.7%	53	77	130	45.7%	52.0%	49.2%
60~64	82	153	235	36.6%	53.7%	46.2%	87	175	262	36.4%	55.2%	47.1%
65~69	77	141	218	28.5%	36.4%	33.2%	97	200	297	33.4%	53.9%	44.9%
70~74	76	141	217	25.7%	38.8%	32.9%	93	141	234	32.9%	41.1%	37.4%
	364	639	1,003	35.1%	49.1%	42.9%	391	651	1,042	36.4%	49.8%	43.8%

●HbA1c高値者(5.6mg/dl 以上)

55~59歳代から高値者が半数近くの割合で出現しています。

HbA1c高値者(5.6mg/dl 以上) *年齢受診者総数に対する年代別出現率

年代(歳)	平成25年度(人)			平成25年度		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数
40~44	11	3	14	29.7%	11.1%	21.9%
45~49	8	8	16	22.2%	18.6%	20.3%
50~54	19	14	33	26.0%	24.1%	25.2%
55~59	59	54	113	50.9%	36.5%	42.8%
60~64	103	164	267	43.1%	51.7%	48.0%
65~69	141	191	332	48.6%	51.5%	50.2%
70~74	149	175	324	52.7%	51.0%	51.8%
合計	490	609	1,099	45.6%	46.6%	46.2%

●肥満状況 BMI25以上

40歳代前半の肥満者の割合が高くなっています。

*受診者総数に対する出現率

年代(歳)	平成24年度(人)			平成24年度(出現率)			平成25年度(人)			平成25年度(出現率)		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数	男性	女性	総数	男性	女性	総数
40～44	18	7	25	69.2%	35.0%	67.6%	22	11	33	59.5%	40.7%	51.6%
45～49	9	12	21	27.3%	29.3%	58.3%	14	14	28	38.9%	32.6%	35.4%
50～54	30	14	44	38.0%	24.1%	60.3%	21	1	22	28.8%	1.7%	16.8%
55～59	38	48	86	35.2%	32.7%	74.1%	43	47	90	37.1%	31.8%	34.1%
60～64	75	99	174	33.5%	34.7%	72.8%	74	84	158	31.0%	26.5%	28.4%
65～69	102	98	200	37.8%	25.3%	69.0%	96	106	202	33.1%	28.6%	30.6%
70～74	88	114	202	29.7%	31.4%	71.4%	99	95	194	35.0%	27.7%	31.0%
計	360	392	752	34.7%	30.1%	70.0%	369	367	736	34.4%	28.1%	30.9%

●平成25年度特定健診結果における受診勧奨者の内訳

血糖・血圧・脂質の検査項目で基準値よりも高い方を抽出しています。そのうち、内服をしている方の受診勧奨判定者で、腹囲等のリスクありの方の割合が高いです。服薬中でも服薬で安心せずに生活習慣の見直しのための保健指導が必要です。

腹囲のリスク	血糖・血圧・脂質区分	服薬あり			服薬なし		
		受診勧奨高値者数	(内)喫煙者	出現率	受診勧奨高値者数	(内)喫煙者	出現率
あり	血糖+血圧+脂質	120	18	5.0%	59	14	2.5%
	血糖+血圧	57	2	2.4%	38	6	1.6%
	血糖+脂質	11	1	0.5%	32	8	1.3%
	血圧+脂質	65	9	2.7%	51	14	2.1%
なし	血糖+血圧+脂質	70	5	2.9%	28	6	1.2%
	血糖+血圧	36	7	1.5%	48	7	2.0%
	血糖+脂質	12	0	0.5%	37	3	1.6%
	血圧+脂質	46	8	1.9%	57	13	2.4%

●特定保健指導 動機づけ支援

対象者は、ほぼ同じ人数で推移しています。利用者は、年々減少しています。

動機づけ対象者
(人)

年度	H23			H24			H25		
	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体
40~44歳	3	2	5	4	2	6	5	4	9
45~49歳	1	8	9	1	2	3	1	7	8
50~54歳	5	5	10	5	7	12	2	0	2
55~59歳	4	16	20	10	15	25	6	13	19
60~64歳	9	24	33	10	25	35	16	27	43
65~69歳	43	36	79	43	39	82	51	40	91
70~74歳	53	43	96	56	36	92	47	30	77
合計	118	134	252	129	126	255	128	121	249

動機づけ支援
利用者(人)

年度	H23			H24			H25		
	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体
40~44歳	0	0	0	0	0	0	0	1	1
45~49歳	0	2	2	0	0	0	1	0	1
50~54歳	0	0	0	1	2	3	0	0	0
55~59歳	1	1	2	0	1	1	0	0	0
60~64歳	0	5	5	1	3	4	1	3	4
65~69歳	5	9	14	1	6	7	4	7	11
70~74歳	17	7	24	13	13	26	7	5	12
合計	23	24	47	16	25	41	13	16	29

●特定保健指導 積極的支援

積極的対象者、利用者ともに年々減少しています。

積極的支援対象者
(人)

年度	H23			H24			H25		
	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体
40~44歳	12	3	15	9	2	11	14	2	16
45~49歳	19	4	23	14	3	17	14	0	14
50~54歳	26	5	31	23	4	27	20	4	24
55~59歳	29	10	39	28	9	37	27	11	38
60~64歳	42	22	64	44	16	60	34	22	56
65~69歳	16	13	29	9	5	14	0	0	0
70~74歳	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	144	57	201	127	39	166	109	39	148

積極的支援利用者
(人)

年度	H23			H24			H25		
	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体
40~44歳	0	0	0	1	0	1	2	0	2
45~49歳	1	1	2	0	0	0	1	0	1
50~54歳	0	0	0	2	0	2	0	0	0
55~59歳	0	1	1	0	4	4	2	1	3
60~64歳	3	1	4	4	2	6	2	1	3
65~69歳	2	5	7	2	2	4	0	0	0
70~74歳	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	6	8	14	9	8	17	7	2	9

③骨粗しょう症検診(40,45,50,55,60,65,70 歳対象)

40 歳代ほど受診者が少なくなっています。要精検者・要指導者を年齢別にみると、65 歳代で割合が高くなっています。

(人)

年度	H23				H24				H25			
	受診者	要精検者	要指導者	異常なし	受診者	要精検者	要指導者	異常なし	受診者	要精検者	要指導者	異常なし
40歳	9	0	0	9	6	0	1	5	5	0	1	4
45歳	9	0	0	9	10	0	2	8	14	0	1	13
50歳	15	0	4	11	11	0	1	10	12	0	3	9
55歳	22	2	10	10	20	0	6	14	25	0	9	16
60歳	39	5	24	10	30	0	19	11	31	3	19	9
65歳	35	4	18	13	47	47	26	11	60	9	33	18
70歳	32	2	28	2	33	15	13	5	31	6	20	5
計	161	13	84	64	157	62	68	64	178	18	86	74

(%)

年度	H23				H24				H25			
	受診者	要精検者	要指導者	異常なし	受診者	要精検者	要指導者	異常なし	受診者	要精検者	要指導者	異常なし
40歳	5.6	0.0	0.0	14.1	3.8	0.0	1.6	7.8	2.8	0	1.1	5.5
45歳	5.6	0.0	0.0	14.1	6.5	0.0	2.9	12.5	7.9	0	1.1	17.6
50歳	9.3	0.0	4.8	17.2	7.0	0.0	1.5	15.6	6.7	0	3.5	12.2
55歳	13.7	15.3	11.9	15.6	12.7	0.0	8.8	21.9	14.0	0	10.5	21.6
60歳	24.2	38.5	28.6	15.6	19.1	0.0	27.9	17.2	17.4	16.7	22.1	12.2
65歳	21.7	30.8	21.4	20.3	29.9	75.8	38.2	17.2	33.8	50.0	38.4	24.3
70歳	19.9	15.4	33.3	3.1	21.0	24.2	19.1	7.8	17.4	33.3	23.3	6.8

骨粗しょう症検診

年度	対象人口(人)	受診者(人)	受診率(人)
H23	1,428	161	11.3%
H24	1,456	157	10.8%
H25	1,469	178	12.1%

出典:地域保健報告

④肝炎ウイルス検査(40,45,50,55,60,65,70 歳と過去に未検査者)

検査結果、要精密検査の方には、家庭訪問で個別に受診勧奨と助成制度の説明をしています。

肝炎ウイルス検査

年度	対象年齢人口(人)	受診者(人)	受診率	HCV	HBs
H23	2,170	580	26.7%	1	5
H24	2,200	401	18.2%	0	6
H25	2,836	502	17.7%	1	6

出典:地域保健報告

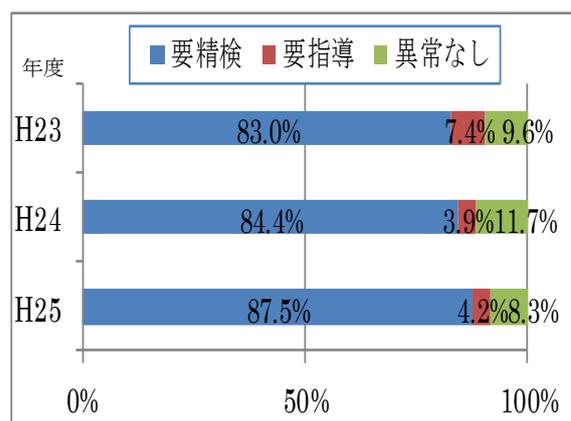
(10) 歯科保健

① 歯周疾患検診(40,50,60,70 歳対象)

受診者の約 90%が要精検と要指導となっています。

受診者数(人)

年度	H23	H24	H25
受診者	94	77	72
要精検	78	65	63
要指導	7	3	3
異常なし	9	9	6



出典:仙北市成人事業報告

② 乳幼児の歯科健診

1歳6か月児歯科健診でのう歯罹患率を3年間で平均してみると4.1%であり、全国の3年間の平均は2.2%と比べると倍の罹患率となっています。また、一人あたりのう歯本数も全国の約2倍となっています。

3歳6か月児歯科健診でのう歯罹患率は、全国との差は大きく開いています。

	年度	H23	H24	H25
1歳6か月児 歯科健診	対象者数(人)	164	194	165
	受診者数(人)	164	194	165
	受診率	100.0%	100.0%	100.0%
	う歯罹患率	9.2%	1.2%	3.0%
	一人あたり う歯本数(本)	0.25	0.05	0.09

2歳6か月児 歯科健診	対象者数(人)	196	162	174
	受診者数(人)	191	160	166
	受診率	97.4%	98.8%	95.4%
	う歯罹患率	17.3%	15.6%	13.9%
	一人あたり う歯本数(本)	0.59	0.51	0.5

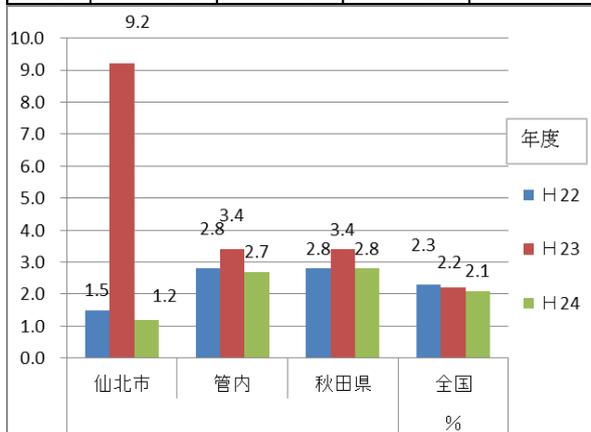
3歳6か月児 歯科健診	対象者数(人)	191	194	161
	受診者数(人)	191	194	160
	受診率	100.0%	100.0%	99.4%
	う歯罹患率	38.7%	34.5%	38.1%
	一人あたり う歯本数(本)	1.55	1.33	1.64

出典:母子保健事業実施状況報告、地域保健報告

●乳幼児健診う歯罹患率

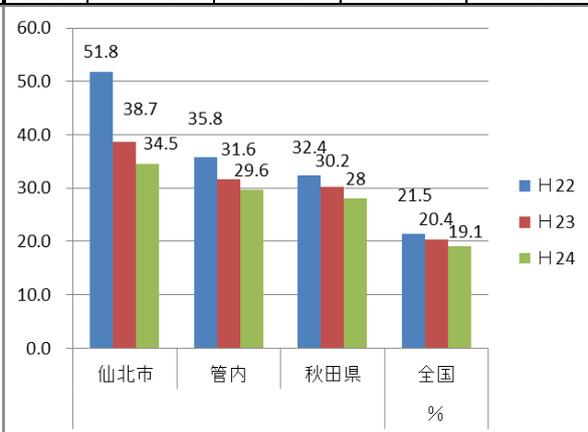
1歳6か月児歯科健診う歯罹患率 (%)

年度	仙北市	管内	秋田県	全国
H22	1.5	2.8	2.8	2.3
H23	9.2	3.4	3.4	2.2
H24	1.2	2.7	2.8	2.1



3歳6か月児歯科健診う歯罹患率 (%)

年度	仙北市	管内	秋田県	全国
H22	51.8	35.8	32.4	21.5
H23	38.7	31.6	30.2	20.4
H24	34.5	29.6	28	19.1



出典:秋田県公式webサイト 美の国あきたネット

●乳幼児健診一人あたりう歯本数

1歳6か月児 (一人あたりう歯本数)

年度	仙北市	秋田県	全国
H23	0.25	0.09	0.06
H24	0.05	0.08	0.06
H25	0.09	0.09	

出典:秋田県公式webサイト 美の国あきたネット

3歳6か月児 (一人あたりう歯本数)

年度	仙北市	秋田県	全国
H23	1.55	1.15	0.74
H24	1.33	1.09	0.68
H25	1.64	0.95	

出典:秋田県公式webサイト 美の国あきたネット



(11) 妊娠届

仙北市の妊娠 11 週までの届け出は、「健やか親子21」目標値には到達しているものの、年々減少してきています。

●仙北市

年度	H23 年	H24 年	H25 年
妊娠届出者数(人)	164	129	136
妊娠届出週数11週以下(人)	157	122	127
妊娠11週以下での妊娠届出率(%)	95.8%	94.6%	93.4%

出典:母子保健事業実施状況報告、地域保健報告

*「健やか親子21」(国)における目標値と最終評価結果

目標値	H8 年度 (策定時)	H21 年度	H22 年度	H23 年度 (最終評価)
100.0%	62.6%	86.9%	89.2%	90.0%

出典:厚生労働省ホームページ

(12) 乳幼児健診

乳幼児健診受診率は、ほぼ 100%です。

乳幼児健診受診状況

	年度	H23	H24	H25
4 か月児健診	対象人数(人)	172	157	117
	受診人数(人)	172	156	115
	受診率	100.0%	99.4%	98.3%
1 歳 6 か月児健診	対象人数(人)	164	174	165
	受診人数(人)	164	174	165
	受診率	100.0%	100.0%	100.0%
3 歳 6 か月児健診	対象人数(人)	191	174	161
	受診人数(人)	191	174	160
	受診率	100.0%	100.0%	99.4%

出典:母子保健事業実施状況報告、地域保健報告

(13) 主な疾患と現状(仙北市国民健康保険データより)

入院、外来ともに心疾患が県内では高くなっています。医療費としては、入院では心疾患が、外来では腎不全が高額になっています。

医療費を入院と外来で合わせた分析では、1位と2位を高血圧症と糖尿病になっています。また、慢性腎不全が3位と4位になっていますが、更生医療費分を含めると高額になります。

生活習慣病等受診状況・1件/月あたり医療費 (円)

年度	入院				外来			
	H24(県順位)		H25(県順位)		H24(県順位)		H25(県順位)	
糖尿病	529,530	(16)	510,967	(20)	33,478	(16)	34,595	(14)
高血圧	590,443	(8)	547,179	(23)	28,622	(10)	29,542	(12)
脂質異常症	544,499	(9)	515,432	(20)	26,285	(14)	27,813	(11)
脳血管疾患	652,409	(6)	568,345	(21)	33,498	(22)	35,928	(17)
心疾患	727,242	(3)	615,158	(18)	43,240	(4)	45,338	(4)
腎不全	594,561	(18)	673,281	(13)	164,476	(14)	174,529	(7)
精神	416,686	(14)	417,275	(19)	28,495	(12)	30,463	(8)
悪性新生物	533,731	(22)	529,490	(22)	36,829	(23)	36,715	(25)

医療費分析(入院+外来を100%として)

順位	H24年		H25年	
	疾病名	%	疾病名	%
1	高血圧症	6.8	糖尿病	6.9
2	糖尿病	6.8	高血圧症	6.3
3	統合失調症	5.3	慢性腎不全	5.2
4	慢性腎不全	5.3	統合失調症	4.1
5	関節疾患	4.0	関節疾患	4.0
6	うつ病	2.3	大腸がん	2.8
7	大腸がん	2.3	うつ病	2.5
8	脳梗塞	1.9	脳梗塞	2.2
9	胃がん	1.8	胃がん	2.1
10	狭心症	1.8	狭心症	1.9

第3章 アンケートからみた状況

1 アンケート調査について

(1) 目的

平成21年度策定「けんこう仙北21計画」中間の評価指標とするために市民の健康意識の調査を行いました。

(2) 内容

アンケート用紙を作成し、対象者へ協力依頼をしました。

アンケートの内容は、比較評価するために平成21年度策定「けんこう仙北21計画」と平成24年度策定「仙北市母子保健計画」の内容とおおむね同等としました。

(3) 対象者

ア 成人健康調査:20～79歳住民1,500名を年代人口割りと同等の配分で抽出

イ 親と子(乳幼児)健康調査:0歳～5歳児保護者へのアンケート

*年度2歳までは、乳幼児用アンケート、年度3～5歳は幼児用アンケート

(4) 配布及び回収方法

③ーアの対象者へは健康づくり推進員への配布回収依頼

③ーイの対象者へは保育園への依頼と郵送

(5) 回収目標日

③ーア 平成26年10月14日(火) ③ーイ 平成26年10月6日(月)

成人健康調査配布数と回収数 (人)

		角館		田沢湖		西木		合計		
		配布	回収	配布	回収	配布	回収	配布	回収	回収率%
20代	男	34	13	28	16	10	8	72	37	51.4%
	女	31	19	23	11	12	7	66	37	56.1%
	計	65	32	51	27	22	15	138	74	53.6%
30代	男	47	23	39	26	18	8	104	57	54.8%
	女	46	26	37	24	16	9	99	59	59.6%
	計	93	49	76	50	34	17	203	116	57.1%
40代	男	57	30	42	21	18	6	117	57	48.7%
	女	53	24	36	22	16	12	105	58	55.2%
	計	110	54	78	43	34	18	222	115	51.8%
50代	男	63	39	56	33	26	17	145	89	61.4%
	女	60	44	55	36	22	20	137	100	73.0%
	計	123	83	111	69	48	37	282	189	67.0%
60代	男	79	43	78	50	32	18	189	111	58.7%
	女	85	60	73	57	29	13	187	130	69.5%
	計	164	103	151	107	61	31	376	241	64.1%
70代	男	55	30	47	40	21	12	123	82	66.7%
	女	68	46	63	43	25	18	156	107	68.6%
	計	123	76	110	83	46	30	279	189	67.7%
計	男	335	178	290	186	125	69	750	433	57.7%
	女	348	219	287	193	120	79	750	491	65.5%
合計		678	397	577	379	245	148	1500	924	61.6%
回収率			58.6%		65.7%		60.4%		61.6%	

乳幼児健康調査配布数と回収数 (人)

年度年齢	角館		田沢湖		西木		合計	
	配布	回収	配布	回収	配布	回収	配布	回収
0～1才児	27	42	12	17	11	18	50	77
1才児		14		23		7		44
	63	30	45	29	21	6	129	65
2才児	82	60	51	51	21	27	154	138
3才児	84	68	57	42	33	30	174	140
4才児	88	55	55	40	25	19	168	114
5才児	88	17	59	16	30	9	177	42
合計	432	286	279	218	141	116	852	620
回収率		66.2%		78.1%		82.3%		72.8%

*配布は年度年齢、回収はアンケートに記載された年齢

2 成人健康調査結果

(1)【健康意識】

・あなたは普段健康だと感じていますか。

- ①健康だと感じている(20.0%) ②どちらかと言えば健康である(54.7%)
 ③どちらかと言えば健康ではない(16.5%) ④健康ではない(7.1%) ⑤無回答(1.7%)

・健康のために行っていることはありますか。(複数回答可)

- ①食事の内容や栄養バランスに気をつけている(15.8%)
 ②定期的に運動をしている(3.8%) ③こまめに体を動かすことを心がけている(12.3%)
 ④休養や睡眠を十分にとる(15.1%) ⑤体重のチェックをしている(13.4%)
 ⑥血圧のチェックをしている(10.7%) ⑦たばこをやめた(4.8%)
 ⑧定期的に健康診断を受けている(14.5%) ⑨その他(0.4%)
 ⑩特にしていない(9.1%)

【健康意識】健康調査からみる評価

①よい数値とされる項目

健康のために行っていること「睡眠(15.1%)」「栄養(15.8%)」は、日常生活の必須な行動であるために健康行動として実践しやすいようです。また、「健(検)診(14.5%)」も回答項目の中では、健康行動として位置づけが高くなっています。

②気になる数値とされる項目

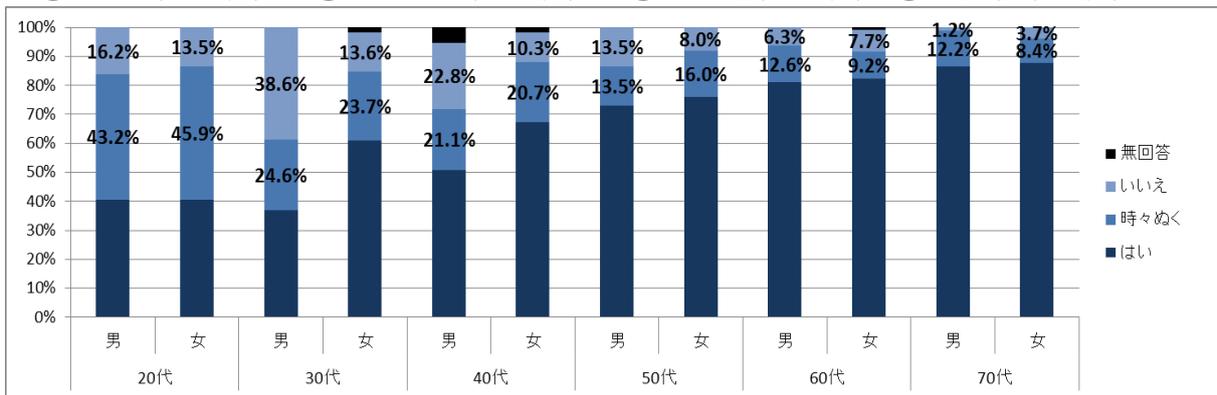
健康度については、各年代の差はありません。若い世代から「どちらかと言えば健康でない」という意識が高齢者と同じ数値であることは、健康への満足感の不足が感じられます。

「定期的な運動(3.8%)」は、日常生活に取り込むためには工夫が必要な項目です。「こまめに体を動かす(12.3%)」ことが、運動を生活の中に取り込むためキーワードになります。

(2)【栄養・食生活】

・毎日、規則正しく食事を3回食べていますか。

- ① はい(71.2%) ②時々ぬく(17.1%) ③いいえ(11.0%) ④無回答(0.6%)



・毎日、朝食を摂っていますか。

- ①はい(78.5%) ②時々ぬく(11.7%) ③いいえ(9.0%) ④無回答(0.8%)

・おもに一緒に夕食を食べるのは何人ですか。

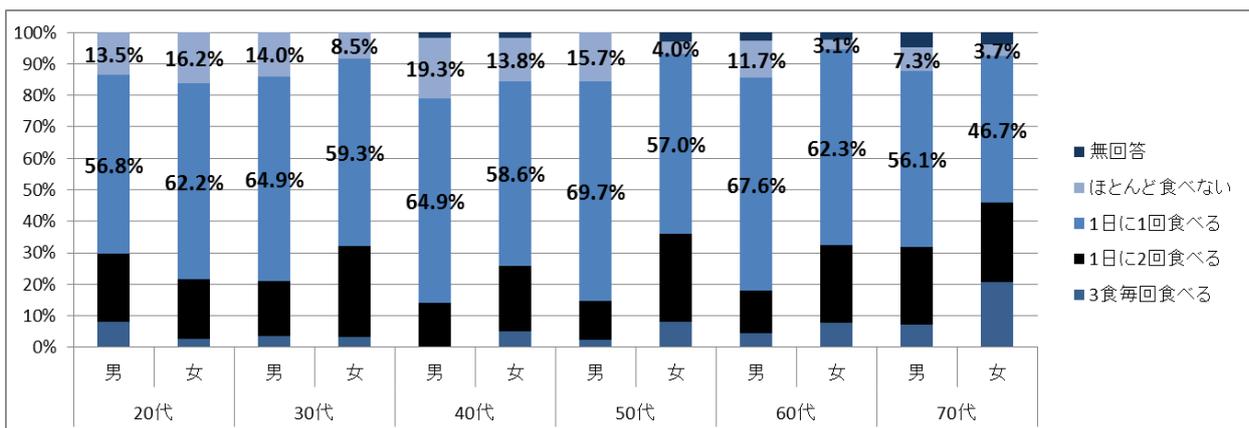
- ①家族がバラバラに食べる(11.6%) ②夫婦(26.9%) ③ひとり(12.2%)
④家族全員が一緒に食べる(41.4%) ⑤その他(6.3%) ⑥無回答(1.6%)

・緑黄色野菜(ほうれん草、人参など)を食べていますか。

- ①3食毎回食べる(7.6%) ②1日に2回食べる(19.8%) ③1日に1回食べる(57.3%)
④ほとんど食べない(13.7%) ⑤無回答(1.7%)

・淡色野菜(キャベツ、大根など)を食べていますか。

- ①3食毎回食べる(6.9%) ②1日に2回食べる(21.1%) ③1日に1回食べる(60.4%)
④ほとんど食べない(9.5%) ⑤無回答(2.1%)

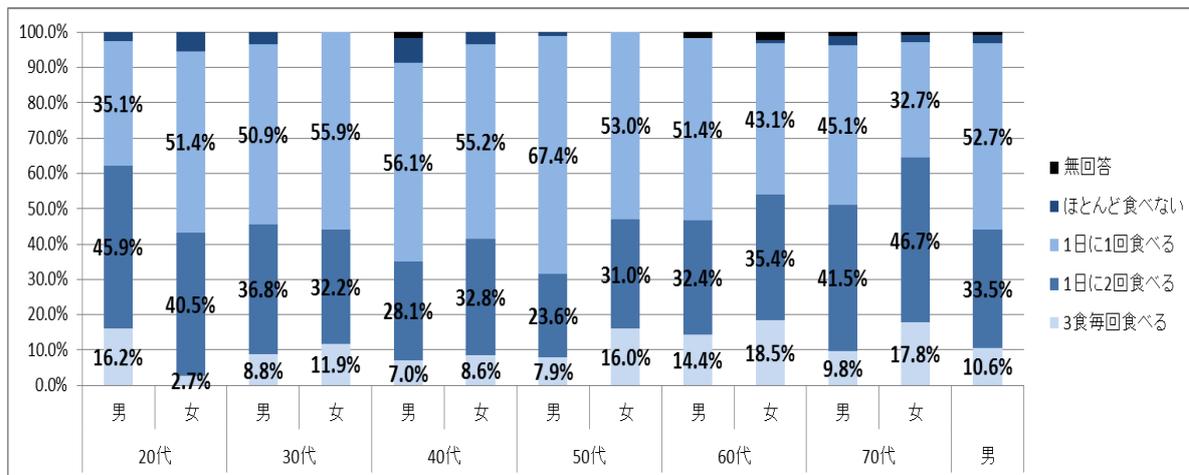


・油を使った料理は食べていますか。

- ①3食毎回食べる(4.9%) ②1日に2回食べる(23.4%) ③1日に1回食べる(62.2%)
④ほとんど食べない(7.7%) ⑤無回答(1.8%)

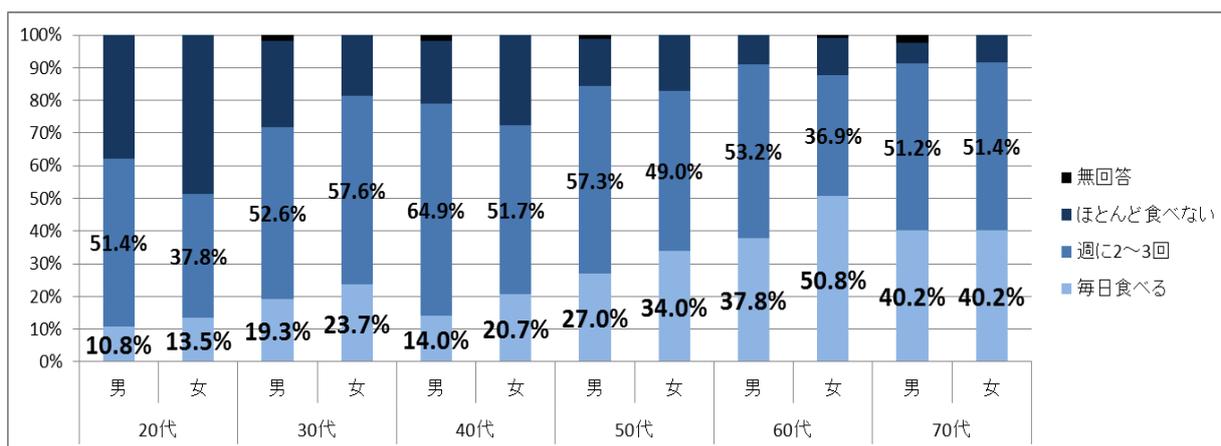
・肉や魚、大豆食品を1日何回食べていますか。

- ①3食毎回食べる(12.8%) ②1日に2回食べる(35.2%) ③1日に1回食べる(49.4%)
④ほとんど食べない(1.8%) ⑤無回答(0.8%)



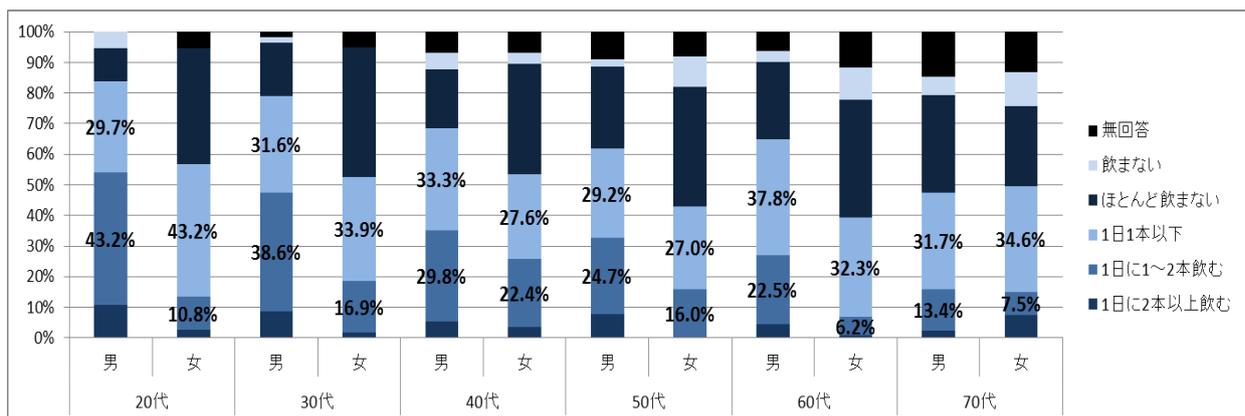
・塩辛い食品(佃煮、塩さけ、漬物など)は食べていますか。

- ①毎日食べる(32.0%) ②週に2~3回(50.7%) ③ほとんど食べない(16.7%)
④無回答(0.6%)



・水、お茶以外に甘い飲み物(ジュース、スポーツドリンク、缶コーヒーなど)は飲みますか。(1本500mlとして)

- ①1日に2本以上飲む(4.2%) ②1日に1~2本飲む(18.6%) ③1日1本以下(32.5%)
④ほとんど飲まない(30.3%) ⑤飲まない(6.0%) ⑥無回答(8.4%)



【栄養・食生活】健康調査からみる評価

①よい数値とされる項目

「毎日、朝食を摂っている」のは70歳代が93.7%と高くなっています。

「毎日甘い飲み物を飲んでいる」割合が、H20年度71.5%から55.3%に改善されています。

②気になる数値とされる項目

「食事が不規則」は全体の11.0%ですが、30歳代男性では38.6%、40歳代男性では21.1%です。

「食事を規則的に摂っている」割合が若い世代、特に男性が少なくなっています。

「朝食をぬく」は、30代男性が35.1%と高くなっています。

「家族で一緒に食べる」割合は、H20年度は81.2%でしたが、今回は「家族全員が一緒に食べる」「夫婦で食べる」を合わせると68.2%となっており、孤食の傾向が伺われます。

「緑黄色野菜、淡色野菜」毎食食べている割合が少なく、生活習慣病予防のうえでも毎食食べる割合の増加が望まれます。

肉や魚、大豆食品は、体を作るうえで大切な栄養素です。また、高齢者の低栄養防止のためにも毎食は食べていただきたい食品です。

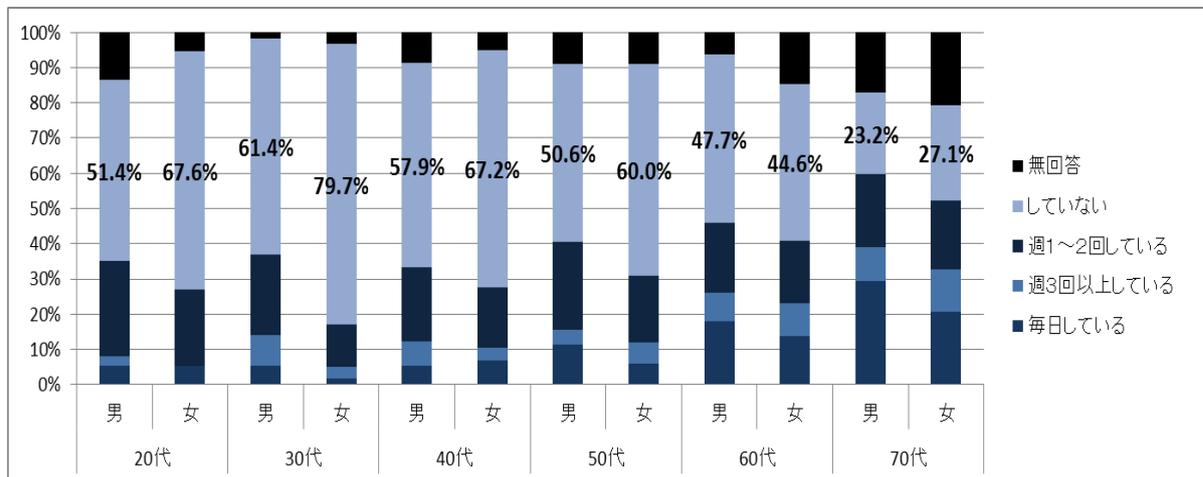
塩分の多い食品は、高齢になるほど摂取率が上がっています。塩分は、生活習慣病予防のために控えることが良いとされています。

「毎日甘い飲み物を飲んでいる」割合が男性に高く、特に20歳代、30歳代男性が高くなっています。

(3)【身体活動】

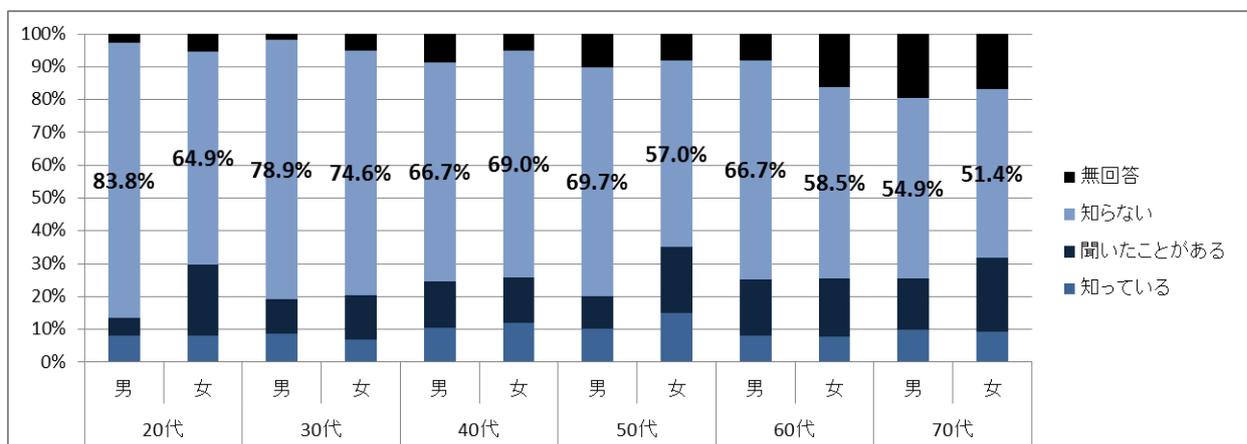
・週何回運動をしていますか。

- ①毎日している(12.5%)
- ②週3回以上している(7.1%)
- ③週1~2回している(19.9%)
- ④していない(50.0%)
- ⑤無回答(10.5%)



・「ロコモティブシンドローム」を知っていますか。

- ①知っている(9.6%) ②聞いたことがある(16.0%) ③知らない(64.0%)
④無回答(10.4%)



【身体活動】健康調査からみる評価

①よい数値とされる項目

「運動していない」が、H20年度 56.4%から 50%に改善されています。特に 70 歳代は半数以上が週に1回以上は運動をしています。

②気になる数値とされる項目

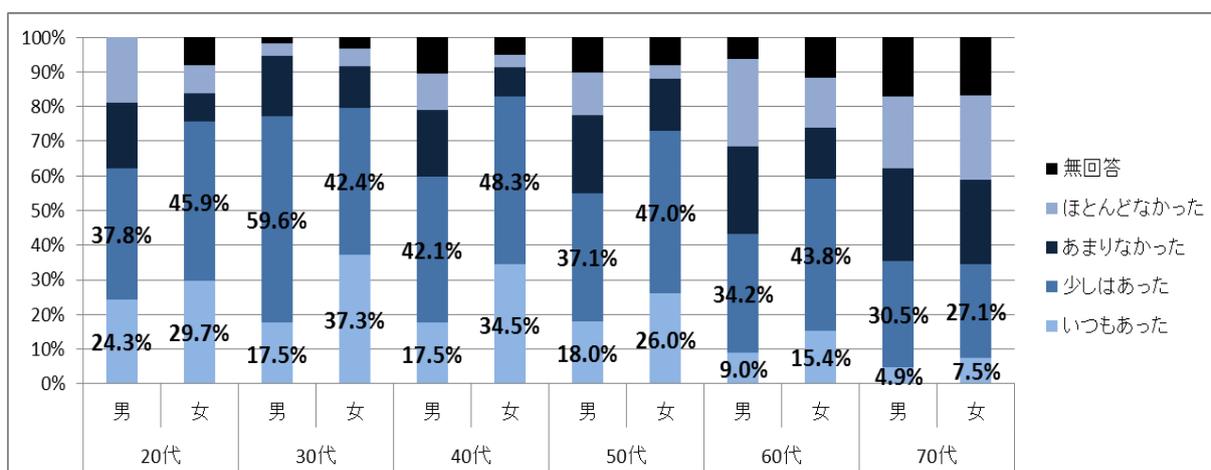
「運動していない」が 20 歳代から 40 歳代では高くなっており、特に 30 代では男女ともに 70%以上の方が運動をしていません。

「ロコモティブシンドロームを知らない」が 64%と高値であり、健康教育の場や広報での周知がまだまだ浸透されていないことが伺われます。特に高齢者での周知率が増えることが望まれます。

(4)【心の健康】

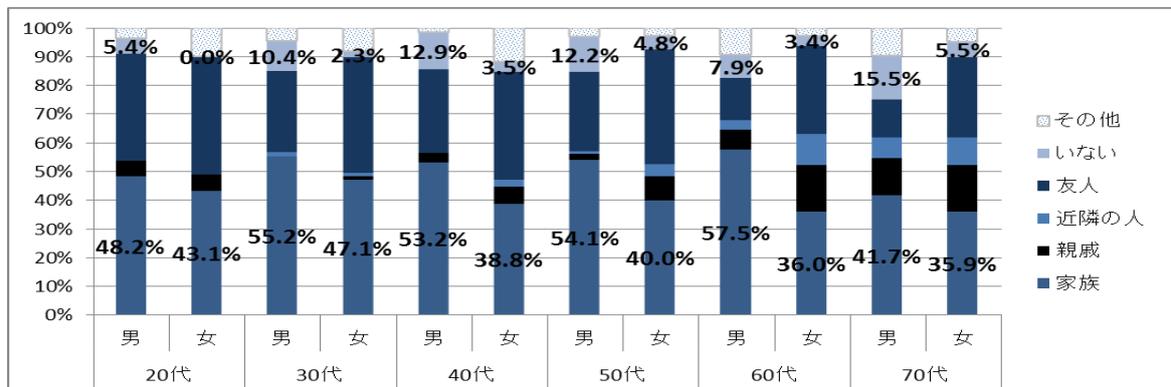
・この 2~3 週間の間にストレスがありましたか。

- ①いつもあった(18.0%) ②少しはあった(40.2%) ③あまりなかった(18.7%)
④ほとんどなかった(13.9%) ⑤無回答(9.2%)



・心配事や悩みを聴いてくれる人はいますか。(複数回答可)

- ①家族(44.7%) ②親戚(8.4%) ③近隣の人(4.5%) ④友人(30.1%)
 ⑤いない(6.7%) ⑥その他(5.6%)

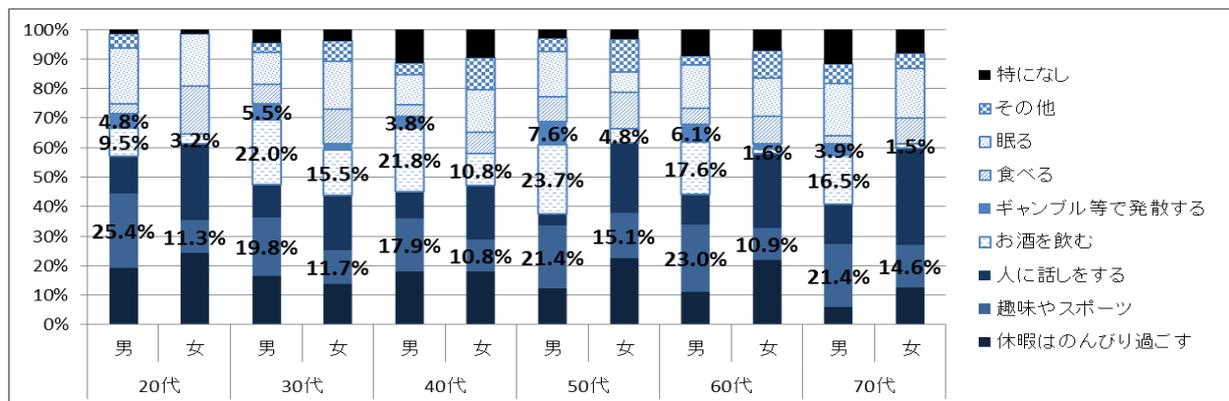


・趣味やボランティア活動など何か生きがいがありますか。

- ①ある(43.7%) ②ない(18.0%) ③どちらとも言えない(28.4%)
 ④無回答(9.9%)

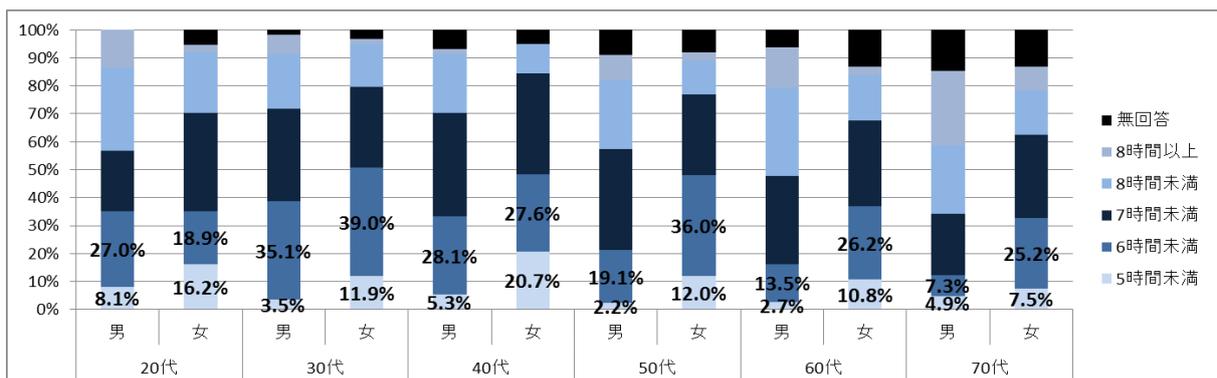
・あなたのストレス解消方法がありますか。(2 つまで回答)

- ①休暇はのんびり過ごす(16.2%) ②趣味やスポーツ(17.0%)
 ③人に話しをする(17.1%) ④お酒を飲む(12.0%) ⑤ギャンブル等で発散する(3.1%)
 ⑥食べる(7.9%) ⑦眠る(14.0%) ⑧その他(6.2%) ⑨特になし(6.5%)



・睡眠時間について

- ①5 時間未満(8.2%) ②6 時間未満(24.6%) ③7 時間未満(30.9%)
 ④8 時間未満(19.9%) ⑤8 時間以上(8.0%) ⑥無回答(8.4%)



【心の健康】健康調査からみる評価

①よい数値とされる項目

ストレス解消の方法として「人に話す」が、H20 年度 15.1%から 17.1%にやや改善されています。

②気になる数値とされる項目

「ストレスがあった、少しあった」は、H20 年度 60.8%から 61.7%と改善されていません。各年代の女性が男性よりも高値にあります。

「ストレス」について女性の「いつもあった」の数値が男性よりも高いですが、「相談する相手がない」は、男性の方が高くなっています。

「趣味やボランティア活動など何か生きがい」に関する数値は、H20 年度とほぼ変わらず、さらなる社会参加を促すことが必要になります。

ストレスを「お酒を飲む」「ギャンブル等で発散する」は男性に多くなっています。全体でも「お酒を飲む」H20 年度 7.9%から 12.0%、「ギャンブル等で発散する」はH20 年度 1.8%から 3.1%となっており、依存症の危険性からもほかの方法でのストレス解消が望まれます。

睡眠時間は、子育て世代の女性が「5 時間未満」の数値が高くなっています。全体をみると「5 時間未満」は、H20 年度 5.7%から 8.1%と改善されていません。

(5)【たばこ】

・たばこを吸いますか。

①はい(22.8%) (内 21本以上 36.2%) ②いいえ(68.7%) ③無回答(8.5%)

	20代		30代		40代		50代		60代		70代		男	女
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		
① はい	43.2%	27.0%	57.9%	20.3%	47.4%	24.1%	32.6%	8.0%	36.0%	6.2%	14.6%	0.9%	36.3%	10.8%
5本	6.3%	30.0%	3.0%	16.7%	3.7%	28.6%	0.0%	0.0%	2.5%	12.5%	0.0%	0.0%	2.5%	18.9%
10本	18.8%	60.0%	9.1%	25.0%	18.5%	14.3%	20.7%	50.0%	12.5%	12.5%	25.0%	0.0%	15.9%	30.2%
15本	31.3%	10.0%	30.3%	50.0%	33.3%	14.3%	13.8%	12.5%	22.5%	12.5%	58.3%	0.0%	28.0%	20.8%
20本	0.0%	0.0%	12.1%	0.0%	14.8%	0.0%	10.3%	0.0%	15.0%	0.0%	0.0%	0.0%	10.8%	0.0%
21以上	37.5%	0.0%	45.5%	8.3%	29.6%	28.6%	55.2%	25.0%	50.0%	25.0%	16.7%	0.0%	42.7%	17.0%
② いいえ	56.8%	67.6%	40.4%	74.6%	43.9%	70.7%	58.4%	84.0%	57.7%	82.3%	69.5%	86.0%	55.9%	80.0%
無回答	0.0%	5.4%	1.7%	5.1%	8.7%	5.2%	9.0%	8.0%	6.3%	11.5%	15.9%	13.1%	7.9%	9.2%

*「①はい」内訳は、解答した人の数値の割合で、無回答分は記載していません。

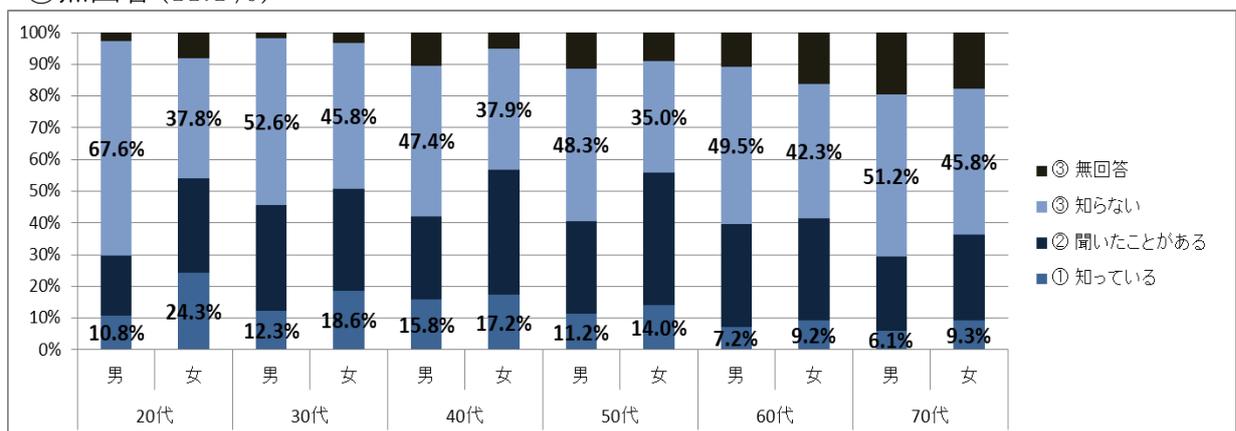
・あなた以外の家族でたばこを吸う人がいますか。

①はい(31.1%) ②いいえ(59.5%) ③無回答(9.4%)

・慢性閉塞性肺疾患(COPD)を知っていますか。

①知っている(11.8%) ②聞いたことがある(31.2%) ③知らない(45.9%)

④無回答(11.1%)



【たばこ】健康調査からみる評価

①よい数値とされる項目

喫煙しない割合では男性 55.9%に対して女性が 80%となっている。

②気になる数値とされる項目

喫煙率では男性が高く、また、男女ともに若い世代の喫煙者が多くなっています。また、喫煙者では、男性の喫煙本数は 10～15 本が多く、特に 50 歳代 60 歳代の男性では半数が 21 本以上の喫煙になっています。

慢性閉塞性肺疾患 (COPD) の認知について「知らない」が 45.9%と高くなっています。

(6)【アルコール】

・お酒を飲みますか。

* 適量とは次の 1 種類の量: 日本酒 1 合、ビール 500ml、ワイン 240ml、焼酎 25 度 100ml

①毎日 (26.2%) (内 適量以上 28.1%) ②週数回 (9.4%) ③たまに (22.1%)

④飲まない (31.7%) ⑤無回答 (10.6%)

	20代		30代		40代		50代		60代		70代		男	女
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		
① 毎日	21.6%	8.1%	45.6%	22.0%	33.3%	13.8%	55.1%	16.0%	55.9%	10.0%	26.8%	2.8%	43.0%	11.4%
ア 適量	62.5%	100.0%	65.4%	84.6%	63.2%	75.0%	61.2%	93.8%	66.1%	100.0%	81.8%	100.0%	66.1%	91.1%
イ 適量以上	37.5%	0.0%	34.6%	15.4%	36.8%	25.0%	38.8%	6.2%	33.9%	0.0%	18.2%	0.0%	33.9%	8.9%
② 週数回	10.8%	8.1%	8.8%	15.3%	26.3%	13.8%	7.9%	10.0%	6.3%	3.8%	9.8%	5.6%	10.6%	8.4%
③ たまに	29.7%	45.9%	24.6%	33.9%	12.3%	41.4%	7.9%	26.0%	14.4%	23.1%	14.6%	18.7%	15.5%	27.9%
④ 飲まない	35.2%	29.8%	19.3%	25.4%	17.6%	24.1%	19.1%	37.0%	17.1%	49.3%	28.0%	55.1%	21.5%	40.7%
⑤ 無回答	2.7%	8.1%	1.7%	3.4%	10.5%	6.9%	10.0%	11.0%	6.3%	13.8%	20.8%	17.8%	9.5%	11.6%

*「毎日飲酒」内訳は、解答した人の数値の割合

【アルコール】健康調査からみる評価

①よい数値とされる項目

飲酒「たまに」と「飲まない」では、53.8%と半数近くに飲酒習慣がありません。

②気になる数値とされる項目

飲酒「毎日適量以上飲む」は男性に多く、全体では 4 人に 1 人になっています。

(7)【歯・口腔】

・歯周病を知っていますか。

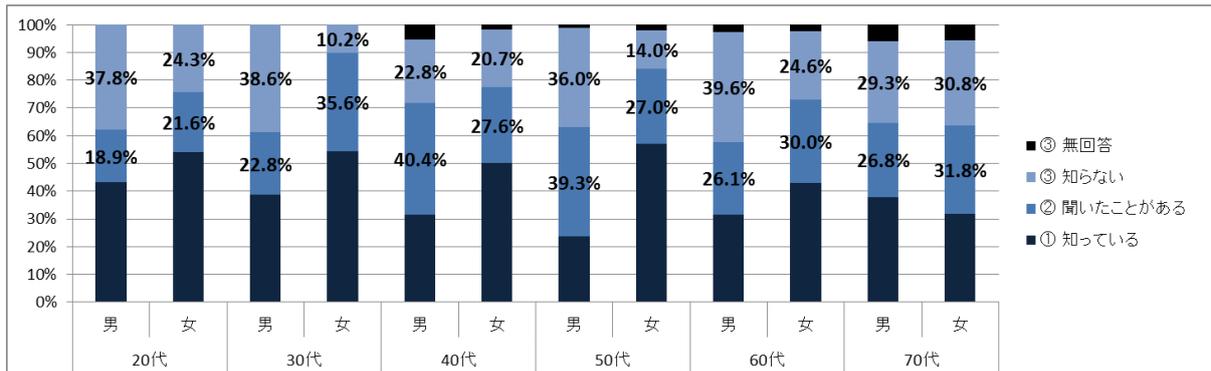
①知っている (77.2%) ②聞いたことがある (11.8%) ③知らない (2.4%)

④無回答 (8.6%)

・むし歯は、ミュータンス菌 (むし歯菌) から感染することを知っていますか。

①知っている (40.2%) ②聞いたことがある (29.7%) ③知らない (27.6%)

④無回答 (2.5%)



- ・1日1回は、時間をかけて隅々まで歯を磨いていますか。
 - ①時間をかけて隅々まで磨いている(42.7%) ②時間をかけて磨いていない(44.9%)
 - ③入れ歯をしている(9.4%) ④無回答(3.0%)

- ・どんな時に歯科医に行きますか。
 - ①むし歯の治療のみ(47.7%) ②むし歯の治療と健診(16.7%)
 - ③健診を定期的に受けている(9.5%) ④行くことがない(14.6%) ⑤その他(6.5%)
 - ⑥無回答(5.0%)

【歯・口腔】健康調査からみる評価

①よい数値とされる項目

むし歯がミュータンス菌から感染することについて「知らない」について、H20年度33.1%から27.6%に改善しています。

②気になる数値とされる項目

むし歯がミュータンス菌から感染することについて「知らない」は女性より男性の割合が高くなっています。

「時間をかけて磨いていない」が44.9%と高く、隅々まで磨く習慣づけのためにも時間をかけて磨く必要があります。

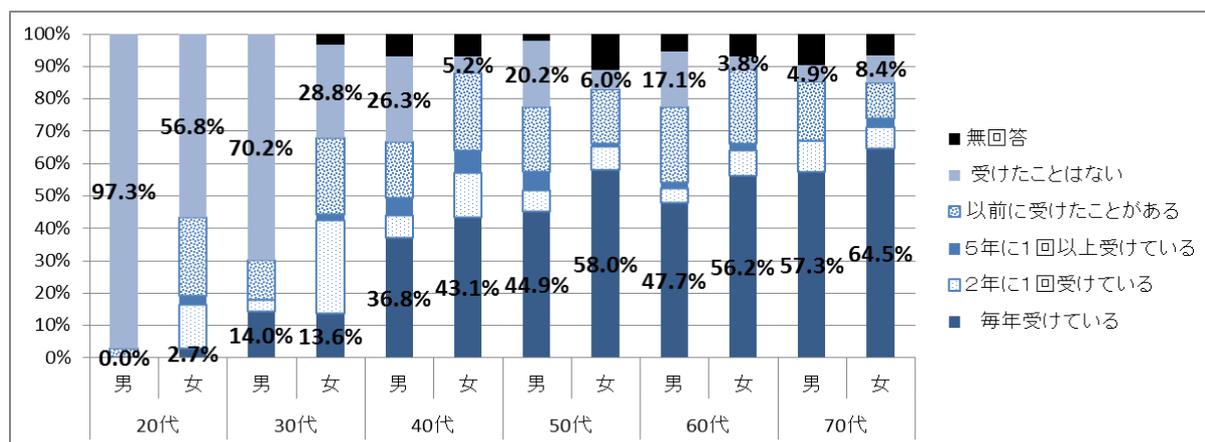
歯科医に健診を目的とした受診が26.2%と低くなっています。

(8)【健康管理:健(検)診】

- ・がん検診(胃、子宮がん、乳がん、肺がん、大腸がん)を受けていますか。

＊職場、市集団検診、ドック、医療機関等

- ①毎年受けている(43.7%) ②2年に1回受けている(8.5%)
- ③5年に1回以上受けている(2.5%) ④以前に受けたことがある(18.7%)
- ⑤受けたことはない(20.9%) ⑥無回答(5.7%)



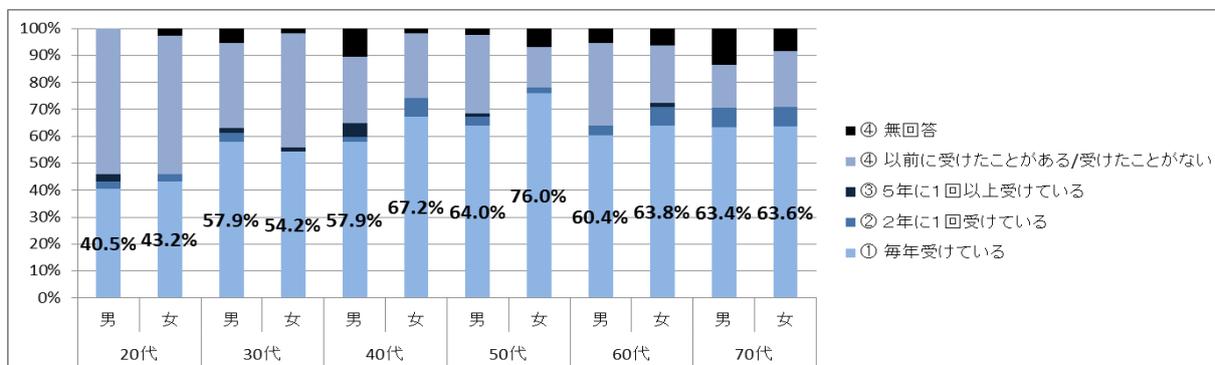
・特定健診・後期高齢者健診・一般健診・職場健診を受けていますか。

＊職場、市集団検診、ドック、医療機関等

①毎年受けている(61.8%) ②2年に1回受けている(4.4%)

③5年に1回以上受けている(1.0%)

④以前に受けたことがある・受けたことはない(26.8%) ⑤無回答(6.0%)



【健康管理:健(検)診】健康調査からみる評価

①よい数値とされる項目

がん検診を「毎年」受けている割合は女性が多くなっています。がん検診に比べると、特定健診・後期高齢者健診・一般健診・職場健診は、若い世代の半数前後が受診しています。

②気になる数値とされる項目

がん検診を「毎年」受けている男性は60歳代までは半数にいたりません。

3 親と子(乳幼児)の健康調査結果

(1)【妊娠・出産に関する心の健康】

・お母さんが妊娠を知ったときのお気持ちを教えてください。

①うれしかった(82.0%) ②おどろいた(10.7%) ③とまどった(3.5%) ④困った(0.2%)

⑤何とも思わなかった(0.2%) ⑥無回答(3.4%)

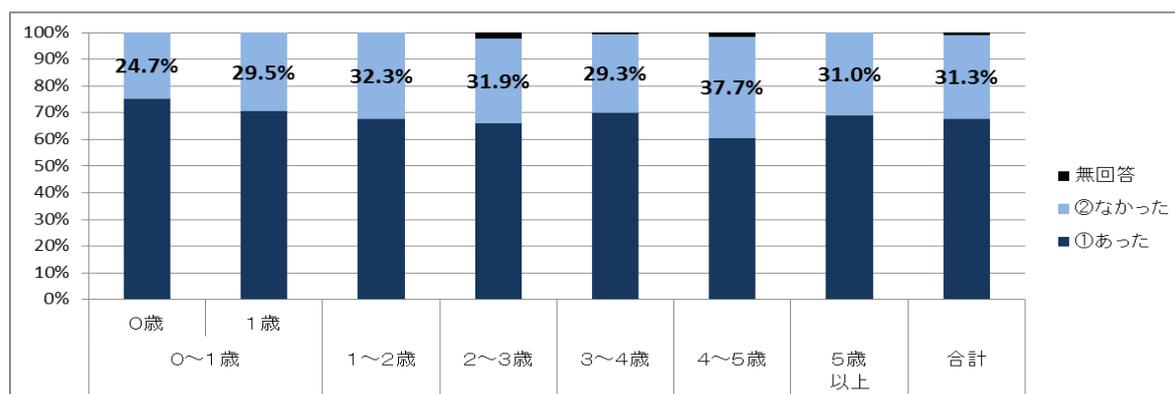
・お母さんの妊娠中に周りの人が相談にのってくれましたか。

①のってくれた(84.2%) ②少しはのってくれた(14.5%) ③のってくれなかった(0.5%)

④無回答(0.8%)

・お母さんは、初めての妊娠前に赤ちゃんに触れ合う機会がありましたか。

①あった(67.7%) ②なかった(31.3%) ③無回答(1.0%)

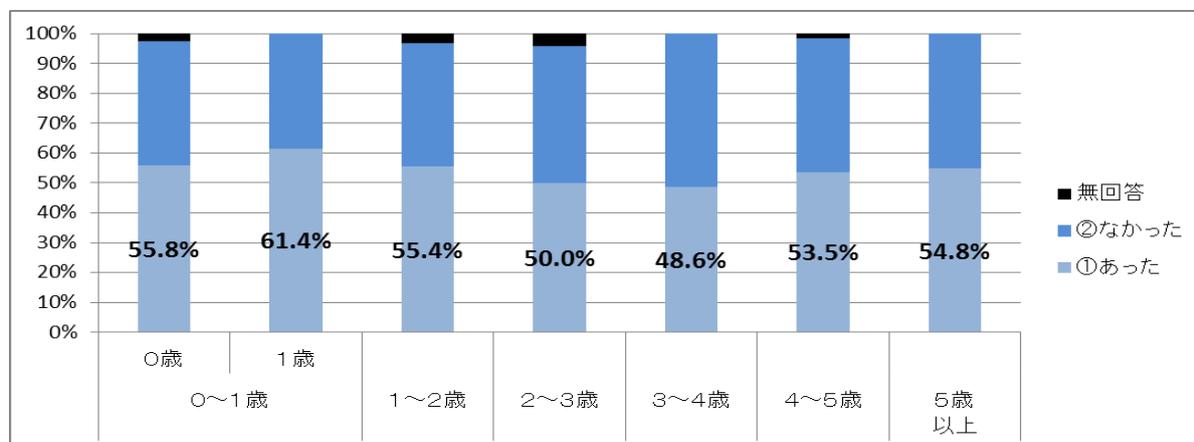


・お母さんは、妊娠中または出産後に「うつ的な症状」はありましたか。

①あった(21.5%) ②なかった(76.2%) ③無回答(2.3%)

・お母さんは、妊娠中に出産に対する不安がありましたか。

①あった(52.8%) ②なかった(45.3%) ③無回答(1.9%)



【妊娠・出産に関する心の健康】健康調査からみる評価

①よい数値とされる項目

「妊娠中に出産に対する不安がある」は、H20年度 65.6%から 52.8%に減少しました。
 妊娠中または出産後に「うつ的な症状がある」は、H20年度 25.0%から 21.5%に減少しました。

②気になる数値とされる項目

妊娠した時「うれしかった」は、H20年度 95.3%から 81.9%に減少しています。
 初めての妊娠の前に、「赤ちゃんに触れ合う機会がなかった」人が3分の1程いました。

(2)【乳幼児期の母親の心の健康】

・お母さんは、ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間はありますか。

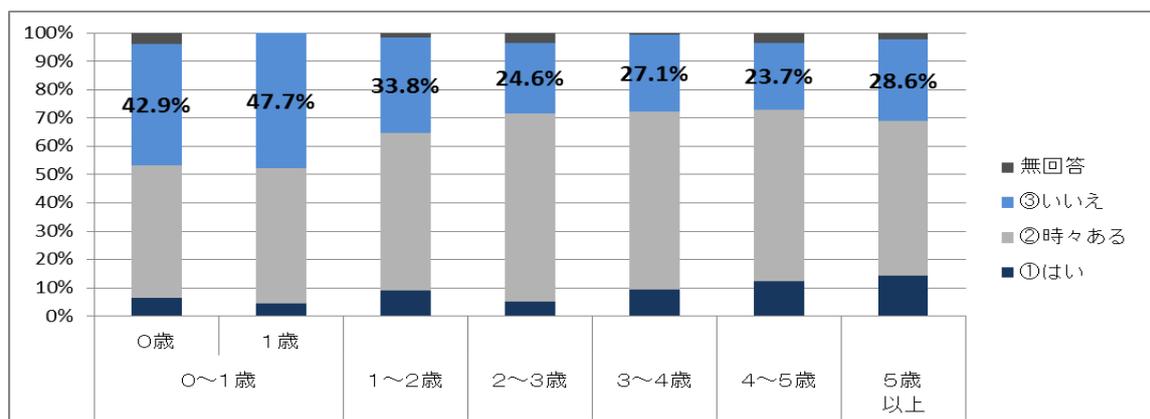
①はい(46.8%) ②時々ある(45.0%) ③いいえ(6.1%) ④無回答(2.1%)

・お母さんは、育児に自信が持てないことがありますか。

①はい(13.2%) ②時々ある(65.5%) ③いいえ(19.0%) ④無回答(2.3%)

・お母さんは、子どもとの接し方に不安がありますか。

①はい(8.5%) ②時々ある(58.9%) ③いいえ(30.2%) ④無回答(2.4%)



【乳幼児期の母親の心の健康】健康調査からみる評価

①よい数値とされる項目

「育児に自信が持てない」は、H20 年度 25.9%から 19.0%に減少しました。

②気になる数値とされる項目

「ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がある」は、H20 年度 54.1%から 46.8%に減少しました。

「子どもとの接し方に不安がある」は、幼児期になると増えてきます。

(3)【たばこ】

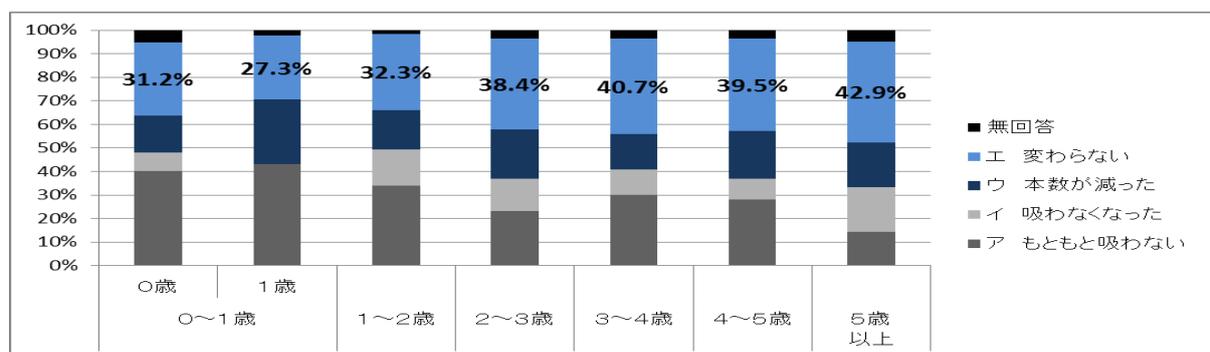
・妊娠がわかってからの喫煙について

①母の妊娠中の喫煙について

ア もともと吸わない(69.5%) イ 吸わなくなった(26.8%) ウ 本数が減った(2.7%)
エ 変わらない(0.3%) オ 無回答(0.7%)

②父の喫煙について(母の妊娠中)

ア もともと吸わない(29.7%) イ 吸わなくなった(11.0%) ウ 本数が減った(18.7%)
エ 変わらない(37.1%) オ 無回答(3.5%)



・最近の喫煙について

①母について ア 吸わない(83.4%) イ 吸う(15.0%) (内 i 家の中で 33.3%)
ウ 無回答(1.6%)

②父について ア 吸わない(39.7%) イ 吸う(53.1%) (内 i 家の中で 36.2%)
ウ 無回答(7.2%)

③その他の家族 ア 吸わない(40.0%) イ 吸う(23.1%) (内 i 家の中で 43.4%)
ウ 無回答(36.9%)

【たばこ】健康調査からみる評価

①よい数値とされる項目

母の最近の喫煙について「吸わない」が 83.4%は、妊娠時の「もともと吸わない」69.5%より高くなっており、喫煙していた女性が妊娠を期に禁煙が継続していることが伺えます。

②気になる数値とされる項目

妊娠中の喫煙「吸わなくなった」が 26.8%もあり、妊娠前からの喫煙女性の多さが伺えます。「本数が減った」などと合わせると3~3.5人に1人は喫煙していることとなります。

妊婦の夫の喫煙について、「変わらない」が 37.1%もあり、胎児への影響への配慮が不足しています。

最近の喫煙では、父親の約 60%は喫煙しており、夫婦以外の家族の喫煙者も含めると、児がたばこの害にさらされている割合が高くなっています。

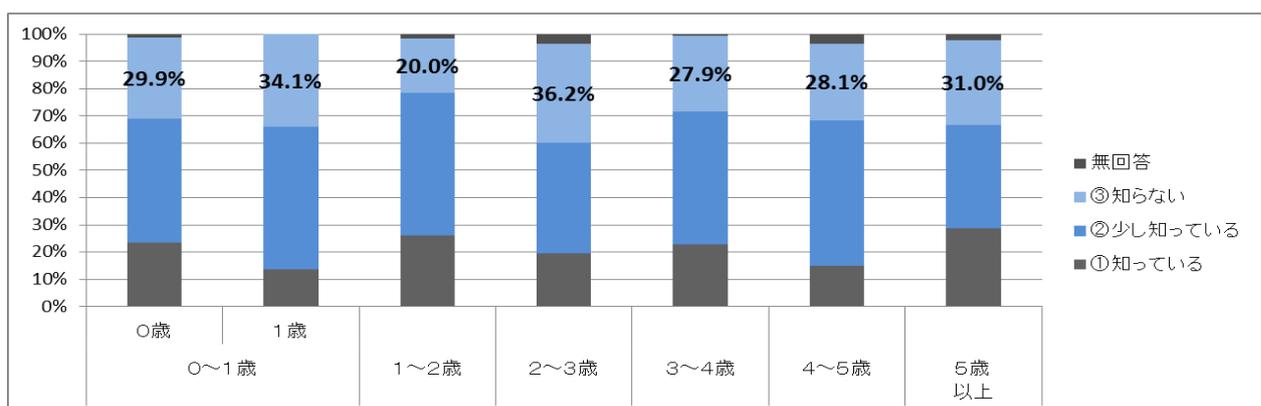
(4)【乳幼児期の環境】

・お父さんは、育児や家事を手伝いますか。

- ①よくやっている(43.5%) ②時々やっている(41.2%) ③ほとんどしない(8.1%)
④無回答(7.2%)

・子どもの心肺蘇生法(心臓マッサージなどの救急処置)を知っていますか。

- ①知っている(20.8%) ②少し知っている(47.3%) ③知らない(29.8%)
④無回答(2.1%)



【乳幼児期の環境】健康調査からみる評価

①よい数値とされる項目

父の「育児や家事をよく手伝う、時々手伝う」を合わせると84.7%と10人中8~9人が手伝っています。

②気になる数値とされる項目

父が「育児や家事を手伝う」は、H20年度58.2%から43.5%に減少しています。

子どもの心肺蘇生法を知らない」は、H20年度18.9%から29.8%に上昇しており、児の命を守るためにも知識普及が必要です。

(5)【妊娠・出産に関するアルコール】

・妊娠中に飲酒をしましたか。

*適量とは次の1種類の量: 日本酒1合、ビール500ml、ワイン240ml、焼酎25度100ml

- ①毎日(0.5%) (内 適量100%) ②週数回(0.6%) ③たまに(8.2%)
④飲まなかった(89.4%) ⑤無回答(1.3%)

【妊娠・出産に関するアルコール】健康調査からみる評価

①よい数値とされる項目

妊娠中の「飲酒しなかった」割合が90%近くおり、ほとんどの妊婦は飲酒していない。

②気になる数値とされる項目

妊娠中の「飲酒しなかった」は、H20年度93.2%から89.4%に減少しました。

妊娠中に「毎日飲酒していた」は、3人でした。

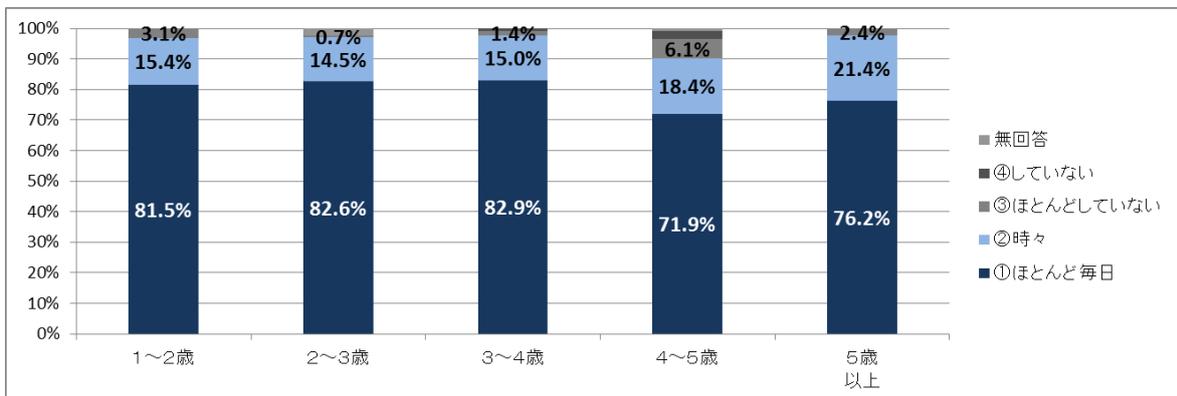
(6)【こどもの歯・口腔】

・むし歯は、大人から感染することを知っていますか。

- ①知っている(95.5%) ②少し知っている(2.3%) ③知らない(0.3%)
④無回答(1.9%)

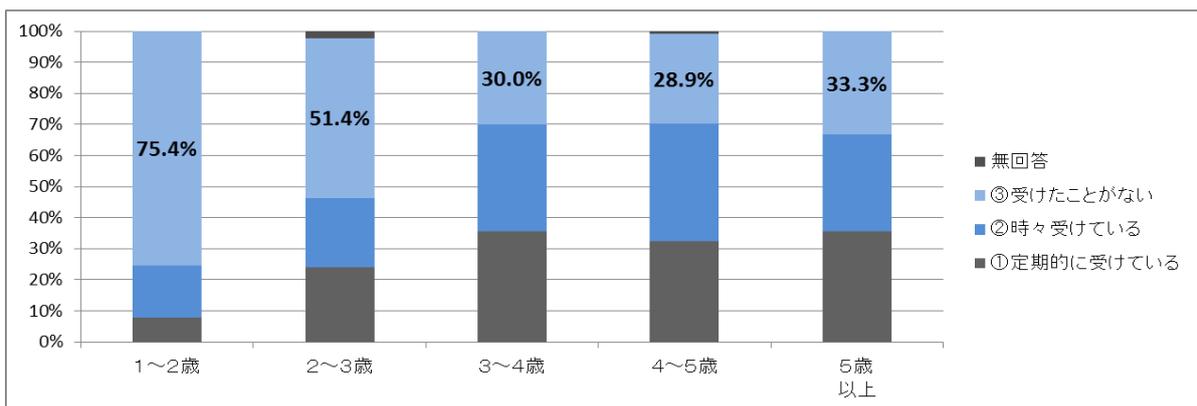
・お子さんの歯の仕上げ磨きをしていますか。

- ①ほとんど毎日(79.6%) ②時々(16.2%) ③ほとんどしていない(2.6%)
 ④していない(0.8%) ⑤無回答(0.8%)



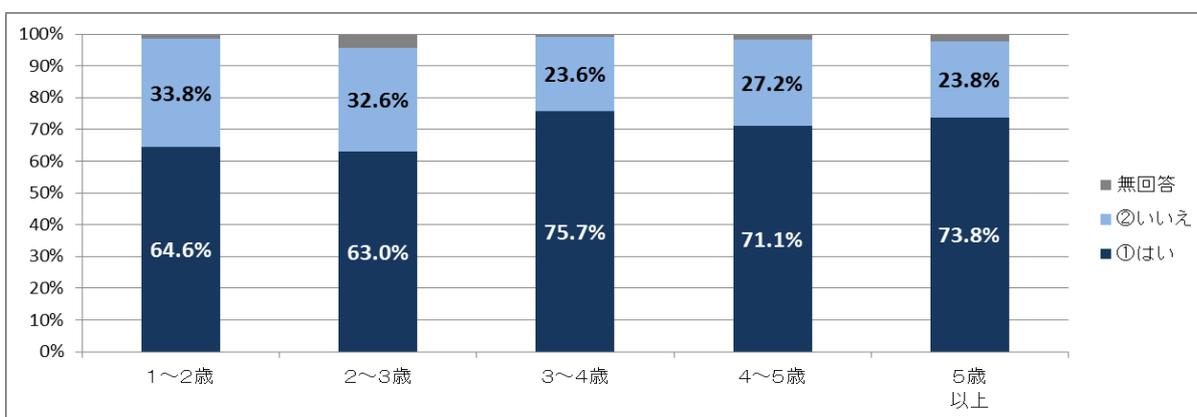
・お子さんは、定期的に歯科医での歯科健診を受けていますか。

- ①定期的に受けている(28.1%) ②時々受けている(29.3%)
 ③受けたことがない(41.9%) ④無回答(0.7%)



・お子さんのむし歯予防にフッ化物塗布などフッ化物を利用していますか。

- ①はい(69.5%) ②いいえ(28.3%) ③無回答(2.2%)



【こどもの歯・口腔】健康調査からみる評価

①よい数値とされる項目

むし歯は「大人から感染することを知っている」は、H20 年度 90.0%から 95.5%に上昇しました。

②気になる数値とされる項目

仕上げ磨きについて「時々」「ほとんどしていない」「していない」割合が、幼児期の年齢が進むと上昇しています。

歯科医での定期健診について 3～5 歳児では 30%台であり、歯の生えそろう時期の定期健診普及が望まれます。

むし歯予防に「フッ化物塗布などフッ化物を利用していない」が 28.3%、特に保育園でフッ化物洗口を実施している 5 歳児で 23.8%になっており、保護者が認識していないのではないかと考えられます。

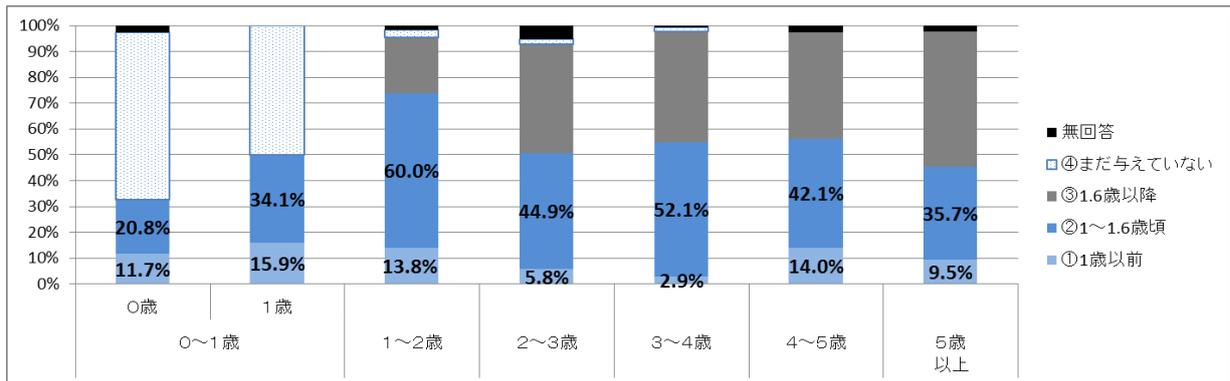
(7)【乳幼児の栄養と食生活】

・お子さんの生後 1 カ月の栄養はどれですか。

- ①母乳(45.4%) ②人工乳(4.4%) ③混合(48.6%) ④無回答(1.6%)

・お子さんに甘いお菓子を与えた時期はいつごろですか。

- ①1 歳以前(9.2%) ②1～1.6 歳頃(42.5%) ③1.6 歳以降(33.2%)
④まだ与えていない(12.7%) ⑤無回答(2.4%)

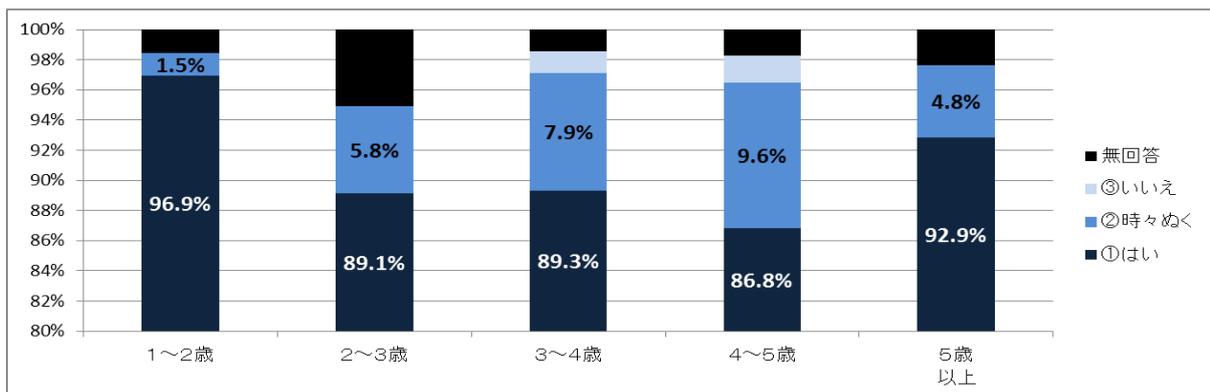


・お子さんは、毎日、規則正しく食事を 3 回食べていますか。

- ①はい(86.0%) ②時々ぬく(10.0%) ③いいえ(1.4%) ④無回答(2.6%)

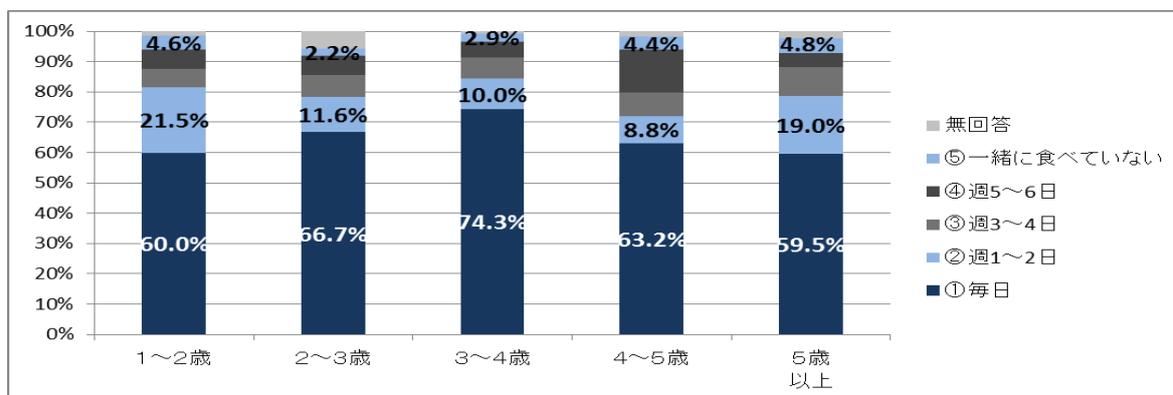
・お子さんは、毎日、朝食を摂っていますか。

- ①はい(90.0%) ②時々ぬく(6.6%) ③いいえ(0.8%) ④無回答(2.6%)



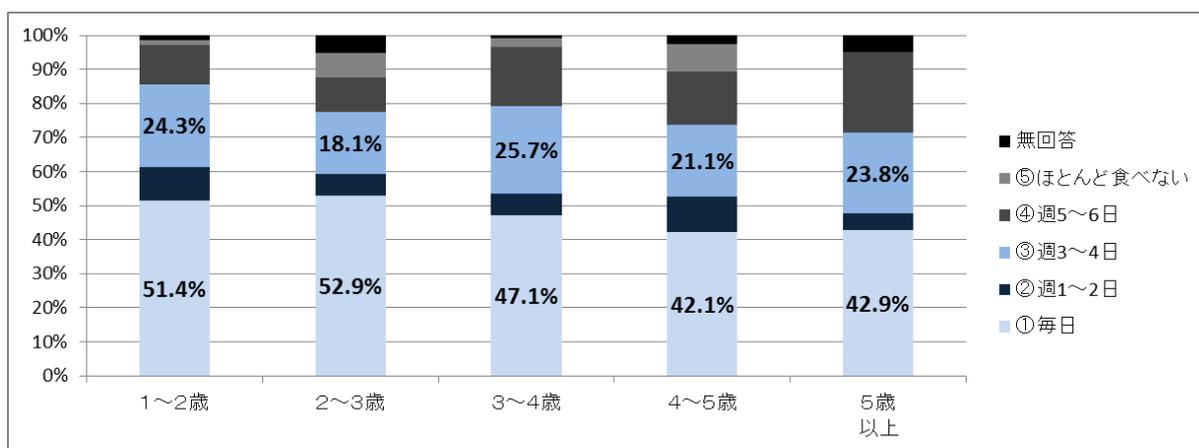
・家族全員で一緒に食事をしますか。

- ①毎日(66.6%) ②週1~2日(12.4%) ③週3~4日(7.4%) ④週5~6日(7.6%)
 ⑤一緒に食べていない(3.4%) ⑥無回答(2.6%)



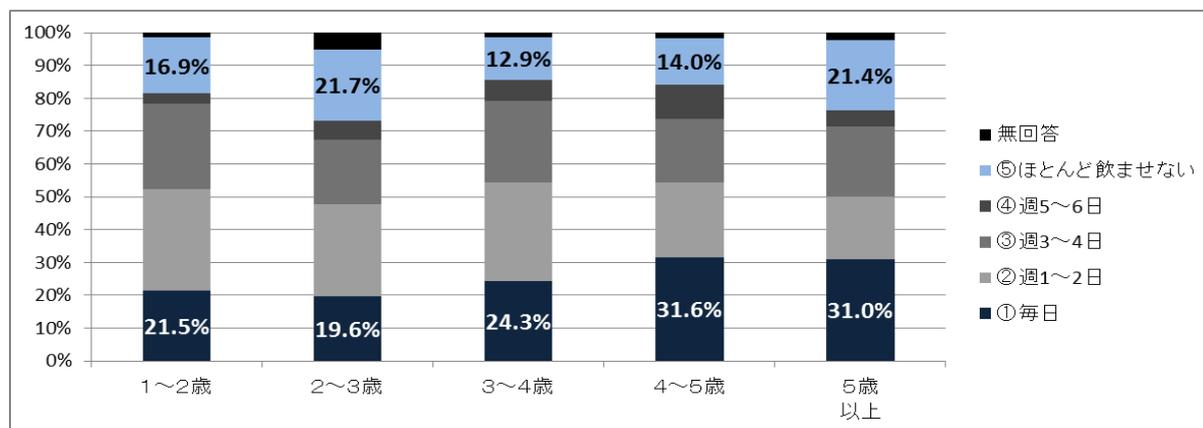
・お子さんは、緑黄色・淡色野菜をどれくらいの頻度で食べますか。

- ①毎日(47.8%) ②週1~2日(7.7%) ③週3~4日(22.2%) ④週5~6日(14.7%)
 ⑤ほとんど食べない(4.8%) ⑥無回答(2.8%)



・お子さんに水、お茶以外に甘い飲み物(ジュース,スポーツドリンク,缶コーヒーなど)を飲ませますか。

- ①毎日(24.9%) ②週1~2日(27.1%) ③週3~4日(22.0%) ④週5~6日(6.6%)
 ⑤ほとんど飲ませない(16.8%) ⑥無回答(2.6%)



【乳幼児の栄養と食生活】健康調査からみる評価

①よい数値とされる項目

「毎日、朝食を摂っている」は、2歳前は96.9%と高くなっています。

②気になる数値とされる項目

1歳を過ぎると甘いものを与え始めるようです。

「規則正しく食事を摂っている」は86.0%で、規則正しい生活を送るためには100%近い数値が望ましいです。

「家族全員で一緒に食事を、摂っていない、週1～2回」は、5歳児では23.8%と4人に1人が家族と一緒に食事をしていません。

「緑黄色・淡色野菜を毎日食べる」は、H20年度76.1%から47.8%に大幅に減少しました。「週3～4日」が、H20年度5.3%から22.2%となっています。

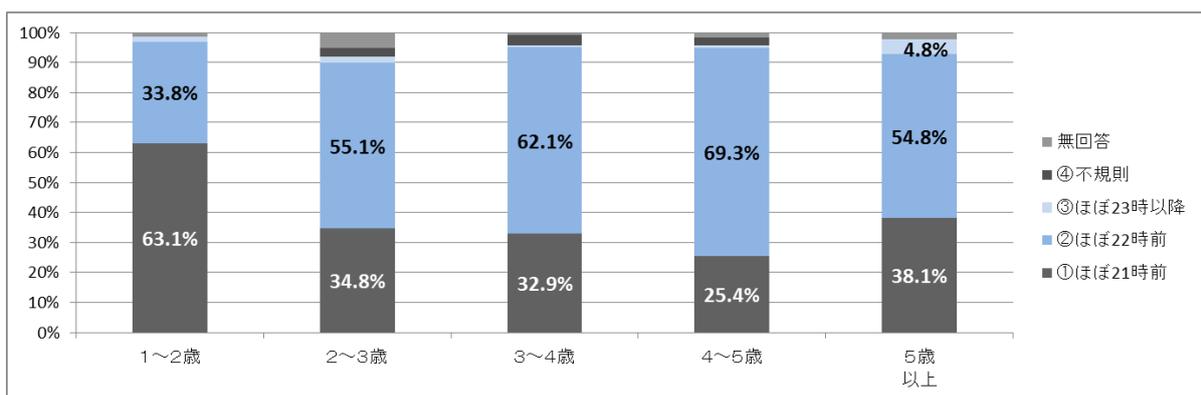
「甘い飲み物を毎日飲んでいる」児が24.9%で、1歳を過ぎると毎日飲む習慣が5人に1人にもなります。

(8)【幼児の生活】

・お子さんの就寝時間について

①ほぼ21時前(36.1%) ②ほぼ22時前(57.5%) ③ほぼ23時以降(1.6%)

④不規則(2.4%) ⑤無回答(2.4%)



・お子さんの起床時間について

①ほぼ6時前(12.8%) ②ほぼ7時前(72.8%) ③ほぼ8時前(10.8%)

④ほぼ9時前(0.8%) ⑤不規則(0.8%) ⑥無回答(2.2%)

【幼児の生活】健康調査からみる評価

①よい数値とされる項目

「22時前就寝」の児は、H20年度66.7%から85.6%へ改善している。

各年齢、6～7時起床となって全体で7時前に85.6%の児が起床しています。

②気になる数値とされる項目

「21～22時就寝」の児は2歳以降に増え、4～5歳児で69.3%になります。5歳児になると「21～22時就寝」はわずかに減少し、「21時前就寝」が増えてきます。

4 前計画の達成評価

(1) 成人健康調査比較

(*わずかな数値の差は未改善として評価しています)

I 健康感について	H20 年度	H26 年度	評価
普段健康だ、どちらかといえば健康だと感じている。	76.2%	74.7%	未改善
健康のために行っていることが特にならない。	7.8%	9.1%	未改善
II 食事について	H20 年度	H26 年度	評価
毎日、朝食をとっている。	77.8%	78.5%	改善
家族がバラバラに、またはひとりで夕食を食べる。	15.1%	23.8%	未改善
緑黄色野菜（ほうれん草、人参など）をほとんど食べない。	11.4%	13.7%	未改善
淡色野菜（キャベツ、大根など）をほとんど食べない。	7.1%	9.5%	未改善
油を使った料理をほとんど食べない。	10.0%	7.7%	未改善
塩辛い食品（佃煮、塩さけ、漬物など）を毎日食べる。	34.7%	32.0%	改善
水、お茶以外に甘い飲み物（ジュース、スポーツドリンク、缶コーヒーなど）を毎日飲む。	71.5%	55.3%	改善
III 運動について	H20 年度	H26 年度	評価
運動をしていない。	56.4%	50.0%	改善
IV 心の健康について	H20 年度	H26 年度	評価
この2~3週間の間にいつもストレスがあった。	18.7%	18.0%	未改善
心配事や悩みを聴いてくれる人がいない。	9.7%	6.7%	改善
あなたのストレス解消方法が特にならない。	4.2%	6.5%	未改善
睡眠時間が5時間未満である。	5.7%	8.2%	未改善
V 歯の健康について	H20 年度	H26 年度	評価
むし歯は、ミュータンス菌（むし歯菌）から感染することを知らなかった。	33.9%	27.6%	改善
1日1回は、時間をかけて隅々まで歯を磨いている。	53.0%	42.6%	未改善
歯の健診で歯科医にいったことがない。	59.5%	62.3%	未改善

(2) 乳幼児健康調査比較

(*わずかな数値の差は未改善として評価しています)

I 妊娠中の健康	H17 年度	H23 年度	H26 年度	評価
妊娠 11 週以下での妊娠の届出		95.8%	(H25 93.4%)	未改善
妊娠した時にうれしく思ったことがない	4.9%	2.4%		未改善
妊娠した時に戸惑った、困った、なんとも思わなかった			3.9%	
妊娠中に相談にのってくれた人がいた	52.6%	81.5%	84.2%	改善
妊娠中（又は産後）うつ症状があった	25.1%	25.0%	21.5%	改善
出産に対する不安がある	64.9%	65.6%	52.8%	改善
妊娠中の受動喫煙に対する配慮に満足している	30.5%	27.4%		未改善
妊娠中にたばこを吸わなくなった、本数が減った、変わらない			29.8%	
妊娠中の飲酒	13.8%	6.5%	1.1%	改善
II 子どもの健康と育児	H17 年度	H23 年度	H26 年度	評価
ゆったりとした気分でお子さんと過ごす時間がある	56.0%	54.1%	46.8%	未改善
育児に自信がもてないことがある	13.8%	40.9%		未改善
育児に自信がもてないことがある、時々ある			78.7%	
育児や家事を父親が協力してくれる	43.2%	58.2%	43.5%	改善
子どもの就寝時間の 22 時以降	18.6%	33.3%	57.5%	未改善
母親の喫煙率	18.8%	17.9%	15.0%	改善
父親の喫煙率	32.4%	53.5%	53.1%	未改善
III 健康的な生活を送る	H17 年度	H23 年度	H26 年度	評価
生後 1 カ月時の母乳の割合	36.9%	46.4%	45.4%	未改善
子どもに甘いものを与えた時期（1～2 歳未満）	41.4%	39.9%		未改善
子どもに甘いものを与えた時期（1 歳 6 カ月未満）			51.7%	
スポーツ飲料等をいつも飲ませている	9.1%	7.4%		未改善
水、お茶以外に甘い飲み物を毎日飲ませている			24.9%	
3 歳児健診でのむし歯罹患率	57.1%	38.7%	(H25 38.1%)	改善
仕上げ磨きをしている	36.9%	79.8%	79.6%	未改善
ミュータンス菌を知っている	36.9%	36.5%		改善
むし歯は、大人から感染することを知っている			95.5%	
心肺蘇生術を知っている	22.5%	33.7%	20.8%	未改善
野菜をほとんど食べない幼児	6.7%	9.9%	4.8%	改善

第4章 妊娠期～思春期の取組み

1 妊娠期

妊娠期は、もうひとつの命を育てるという大事な時期であり、精神的にも身体的にも健康に過ごすことが育児への基盤ともなってきます。

胎児の成長とともに母体の状態も変化し、新しい命の尊さと愛おしさの気持ちが芽生える反面、不安や戸惑いなどの感情も出てきます。

この時期は、安心して妊娠・出産をむかえ母体の健康と胎児の安全を図ることが重要です。

(1) めざすもの

健やかな妊娠期の生活を送り、安心して出産をむかえることができる。

(2) 目標

- i 安心安全に妊娠期を過ごし、出産をむかえることができる。
- ii 妊娠期から、子どもをたばこの害から守る。
- iii 妊娠中の歯の健康を実践できる。
- iv 妊娠期に自分の健康と子どもの健康を考えた食生活を送ることができる。
- v 不妊治療へ寄り添い、安全に出産をむかえて赤ちゃんを抱くことができる。



【目標指標】

項目	H26現状	目標
「妊娠中に出産に対する不安がある」割合を減らす。	52.8%	30%
妊娠中または出産後に「うつ的な症状がある」割合を減らす。	21.5%	10%
初めての妊娠の前に、「赤ちゃんに触れ合う機会がなかった」割合を減らす。	31.3%	10%
「妊娠 11 週までに妊娠届けをする」割合を増やす。	H25 年度 93.4%	100%
「妊娠前からたばこを吸わない」割合を増やす。	69.5%	100%
妻の妊娠中に夫が「たばこを吸わない」割合を減らす。	40.7%	30%
妊娠中に「毎日飲酒している」をなくす。	0.5%	0%

個人・家族・地域の取組み	行政の取組み
<p>【安心、安全に妊娠期を過ごし、出産をむかえることができる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・不安なことや心配なことを身近な人や、医療機関、保健師、栄養士や相談機関に話をする。 ・妊娠 11 週までに妊娠届けをする。 ・定期的に妊婦健診を受ける。 ・母子手帳を活用する。 ・第2子以降出産の入院中に上の子の支援に支援グループを活用する。 ・妊婦の生活を家族、友人、職場で援助・協力する。 ・妊娠中に飲酒をしない。 	<p>【健康に安心して妊娠期を過ごし、安心して安全に出産をむかえることができる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・母子手帳交付時にマタニティ教室を開催して、すべての妊婦に妊娠初期の啓発と今後の支援方法の情報提供の場とする。 ・母子手帳交付を活用して相談方法や場、支援方法の情報提供を行う。 ・11 週までの妊娠届の推奨、妊娠届や母子手帳交付の方法、マタニティ教室やパパママ教室の開催などの広報を、医療機関へ周知し、市HPや市広報紙に掲載する。 ・妊婦健診受診券の発行を継続し、健康状態の把握を充実する。

<p>【妊娠期から、子どもをたばこの害から守る】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦や家族、地域がたばこの害について理解し、行動する。 ・受動喫煙の害から胎児を守る。 <p>【妊娠中の歯の健康を実践できる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期から口腔衛生に気を配る。 ・妊婦歯科健診受診券を活用する。 <p>【妊娠期に自分の健康と子どもの健康を考えた食生活を送ることができる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期の食事はもうひとつの命を育てているという意識をもつ。 ・子育て時期に通じる規則正しい食生活をつくる。 ・妊娠中の貧血を予防するために、緑黄色野菜や鉄分を多く含んだ食品を摂る。 ・体調に合わせてながら、食事が摂れる環境をつくる。 <p>【不妊治療へ寄り添い、安全に出産をむかえて赤ちゃんを抱くことができる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・不妊での悩みをひとりで抱えずに、身近な人へ話す。 ・家族や職場で、不妊治療夫婦を温かく支える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・母子手帳交付時にハイリスク妊婦の早期発見に努め、継続支援をする。 ・医療機関との連携を密にし、ハイリスク妊婦の支援をする。 ・産前産後の不安について情報提供し、個別の相談に対応する。 ・産前産後の心の相談窓口の情報提供、関係機関との連携を行う。 ・支援の方法について関係機関との連絡調整を図る。 ・子育て支援NPOの情報を提供する。 ・妊婦同士や先輩ママとの交流を深める体制づくりをする。 <p>【妊娠期から、子どもをたばこの害から守る】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中の喫煙や受動喫煙の害について、母子手帳交付時や、市HPなどで広報をする。 <p>【妊娠中の歯の健康を実践できる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期歯科健診受診券の活用を促し、妊娠期からの歯科衛生に関心を持ってもらう。 ・地域の人や母子保健推進員が見守る体制づくりをする。 <p>【妊娠期に自分の健康と子どもの健康を考えた食生活を送ることができる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マタニティ教室、パパママ教室で栄養指導を行う。 <p>【不妊治療へ寄り添い、安全に出産をむかえて赤ちゃんを抱くことができる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・不妊治療への治療費を県との協力で援助する。 ・不妊治療で悩む人へ相談を行い、周りの人の協力が得られるように支援する。
---	--

2 乳幼児期（0～5歳）

乳幼児期は自己形成の基礎や生活習慣を形成する時期であり、家庭（両親）の影響が大きく、家族と一緒にこれからの健康づくりを行う重要な時期の一つです。

規則正しい生活は、しつけの基礎となるばかりでなく、望ましい食習慣や適切な就寝・起床時間と十分な睡眠が確保され、将来の健康習慣づくりの基礎となります。

生え始めの乳歯は、歯質が弱く、むし歯になりやすいため、フッ化物の塗布、歯磨きをしっかりする、おやつの内容や回数に気をつけるなど、乳幼児期のむし歯予防が重要です。

この時期の不慮の事故は、家庭内で起こるものも多く、周囲の大人が注意することで未然に防ぐことが必要です。

(1)めざすもの

子どもの心と体の健やかな発達発育を促進し、母親の育児不安の軽減を図る。

(2)目標

- i 母親の育児に対する悩みや不安を解消することができる。
- ii 規則正しい生活習慣を身につける基礎ができる。
- iii 乳児期から味覚の基礎を作るための実践ができる。
- iv 楽しい食事を通して、健康的な生活習慣をつくることできる。
- v 家族で一緒に楽しく体を動かす機会をもつ。
- vi 受動喫煙を防止して、子どもをたばこの害から守る。
- vii むし歯を防ぐ習慣を身につける。
- viii 子どもを不慮の事故から守る。
- ix 子どもを感染症から守る。



項目	H26現状	目標
母親が「ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある」割合を増やす。	46.8%	70%
子どもの接し方に「不安がある」割合を減らす。	8.5%	5%
生後1カ月は「母乳で育てる」割合を増やす。	45.4%	70%
子どもが毎日「規則正しく食事を3回摂る」「朝食を摂る」割合を増やす。	3食 86.0% 朝食 90.0%	100%
「1歳6カ月までに、甘いものを与えた」割合を減らす。	51.7%	20%
子どもに「甘い飲み物を毎日飲ませる」割合を減らす。	24.9%	0%
両親の「たばこを吸う」割合を減らす。	母親 15.0% 父親 53.1%	0%
子どもの歯の「ほとんど毎日仕上げ磨きをしている」割合を増やす。	79.6%	100%
歯科医での「定期健診を受けたことがない」割合を減らす。	41.9%	20%
育児や家事を「手伝わない」父親の割合を減らす。	8.1%	0%
子どもの心肺蘇生法を「知らない」割合を減らす。	29.8%	0%

【目標指標】

個人・家族・地域の取組み	行政の取組み
<p>【育児に対する悩みや不安を解消することができる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・母親が不安なことや心配なことを家族や友人、職場など身近な人や相談機関に話す。 ・母親のストレス解消の場を持てるように周囲で配慮する。 ・母親自らも、自身の健康を保ち元気に子どもにむき合える方法を持つ。 ・父親が育児に参加する。 ・子育て支援NPOやサークルを利用する。 ・家族や地域、職場でも日ごろから声かけして、相談しやすい雰囲気をつくる。 ・子育て中の同じ立場の人たちが、地域の集まる場や職場で情報交換を心がける。 <p>【規則正しい生活習慣を身につける基礎ができる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・幼児期にお手伝いすることを覚え、家族の協力関係を習得する。 ・「早寝早起き朝ごはん」を実行できる。 <p>【乳児期から味覚の基礎を作るための実践ができる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安心して母乳栄養ができる。 ・子どもの発達段階にあわせた離乳食を進める。 ・離乳食に関する正確な情報を家族で共有する。 <p>【楽しい食事を通して、健康的な生活習慣をつくることができる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・楽しく食事を知ることを知るために、家族と一緒に食べる。 ・「いただきます」「ごちそうさま」が言える。 ・1日3回食べるリズムをつける。 ・子どもの発達に合わせた食事にする。 ・自分で食べる意欲を育てる。 ・旬の素材に触れる機会をつくる。 ・毎日野菜を食べる。 	<p>【育児に対する悩みや不安を解消することができる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦からの切れ目のない支援体制を構築できるように、家庭訪問や乳幼児健診、各健康教室の場を活用して相談しやすい雰囲気を作る。 ・相談機関の情報提供を行う。 ・母子保健推進員が地域でも活躍できるように研修を行い、育児している保護者に寄り添えるようにする。 ・関係機関との連絡を密にし、ハイリスク児の支援をする。 ・子育て支援NPOやサークル活動の情報を提供する。 <p>【規則正しい生活習慣を身につける基礎ができる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診の場を通して、規則正しい生活がしつけの基礎であることや、子どもの健康に大事なことを啓発する。 <p>【乳児期から味覚の基礎を作るための実践ができる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マタニティ教室で母乳栄養について健康教育を行う。 ・健診や教室等の場で、離乳食の進み具合を把握して、子どもの発育と発達にあった食事方法について支援する。 <p>【楽しい食事を通して、健康的な生活習慣をつくることができる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健診や教室等の場で、各児の食事状況を的確に把握し、その家族や児にあわせた必要な栄養や規則正しい食生活について支援する。 ・規則正しい食生活や挨拶が、しつけの基礎であることや、子どもの健康に大事なことを啓発する。 ・楽しく食事を摂る重要性について啓発する。 ・味覚を育てるために旬の素材が重要であることを啓発する。

【家族で一緒に楽しく体を動かす機会をもつ】

- ・家族で楽しく、一緒に体を動かす機会を多くもつ。

【受動喫煙を防止して、子どもをたばこの害から守る】

- ・子どもをたばこの害から守る。
- ・子どもに接する人は、たばこを吸わない。

【むし歯を防ぐ習慣を身につける】

- ・ミュータンス菌による感染症であることを理解し、むし歯予防の行動ができる。
- ・歯が生え始めたら歯みがき習慣をつける。
- ・仕上げみがきを毎日する。
- ・子どもに正しい歯みがきの知識をわかりやすく教える。
- ・おやつ時間を規則正しくする。
- ・甘いもののとり方・時期に対する心配りをする。(飲み物をお茶や水にし、甘いものを手の届くところに置かないなど)
- ・定期的にフッ化物塗布を行う。
- ・5歳になったらフッ化物洗口で、丈夫な歯を作る。
- ・1歳になったら、歯科医での歯科健診デビューをする。
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に健診を受ける。

【子どもを不慮の事故から守る】

- ・日頃から、不慮の事故が起きないように配慮する。
- ・子どもの救急蘇生法を理解して知っておく。

【子どもを感染症から守る】

- ・予防接種を適切に接種する。
- ・感染症予防のための「うがい」「手洗い」など清潔に努める。

【家族で一緒に楽しく体を動かす機会をもつ】

- ・家族で楽しく体を動かして遊ぶことが、子どもの感情表現を豊かにすることや発達を促すことを啓発する。

【受動喫煙を防止して、子どもをたばこの害から守る】

- ・喫煙や受動喫煙の害について啓発し、分煙を勧める。

【むし歯を防ぐ習慣を身につける】

- ・むし歯予防の情報を提供し、むし歯予防の行動ができるように支援する。
- ・正しい歯の手入れができるように情報提供と健康教育を行う。
- ・子どもの日常生活がむし歯に係わりがあることについて健康教育を行う。
- ・フッ化物の効果を情報提供する。
- ・5歳児からのフッ化物洗口を推進する。
- ・歯科医療機関の情報を提供する。
- ・むし歯予防について保護者だけでなく祖父母にも理解してもらおうように働きかける。

【子どもを不慮の事故から守る】

- ・不慮の事故が起きないように情報提供と健康教育を行う。
- ・救急蘇生法について情報提供と健康教育を行う。

【子どもを感染症から守る】

- ・予防接種が正確に実施されるように情報提供と支援をする。
- ・感染症流行期に近くなったら、各健康教室の場や保育園などで啓発する。

3 学童期（6～12歳）

学童期は精神神経機能や身体能力が発達し、基礎体力もついてきます。また、生活習慣が固まる時期で、正しい食習慣を身につけることや運動習慣を身につけるなど健康づくりを行う上で、最も重要な時期に位置づけられます。

歯科では、むし歯等の歯科疾患の増加がみられる時期です。生え始めの永久歯は歯質が弱く、むし歯になりやすいため、フッ化物洗口等のむし歯予防は、生え始めから歯質が強化されるまでの数年間が特に重要です。

(1) めざすもの

望ましい生活習慣の知識や方法を学び、規則正しい生活習慣を身につける。

(2) 目標

- i 規則正しい生活習慣を身につける。
- ii 運動習慣の定着を促す。
- iii よい食習慣の基礎を身につける。
- iv むし歯の予防を積極的に行う。



個人・家族・地域の取組み	行政の取組み
<p>【規則正しい生活習慣を身につける】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早寝早起きを実行する。 ・睡眠を十分にとる。 <p>【運動習慣の定着を促す】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・外でたくさん遊ぶ。 ・スポーツする機会をたくさん作る。 <p>【よい食習慣の基礎を身につける】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日3食規則正しく食べる。 ・好き嫌いせずに何でも食べる。 ・家族と一緒に食事をする。 ・「食」への感謝の心を育てる。 ・旬の素材に触れる機会をつくる。 <p>【むし歯の予防を積極的に行う】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・甘い飲食物を控える。 ・柔らかい食品を控え、歯ごたえのある食品を食べる。 ・よく噛んで食べる。 ・定期的に歯科医で歯科健診を受ける。 ・フッ化物洗口で、丈夫な歯を作る。 ・正しいブラッシング方法を習得し、実践する。 	<p>【規則正しい生活習慣を身につける】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校教育の中で、規則正しい生活習慣や睡眠の大切さについて啓発する。 <p>【運動習慣の定着を促す】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校外の生活の中でも体を動かす機会を増やすことの大切さを啓発する。 <p>【よい食習慣の基礎を身につける】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日3回の食事の必要性や共食の大切さ等について学校教育と共に啓発していく。 <p>【むし歯の予防を積極的に行う】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校教育と協力、連携しながらセルフケアを身につけるように支援する。 ・むし歯予防のための生活習慣について啓発する。 ・フッ化物洗口の実施に向けて学校と連携し、検討する。

4 思春期（13～19歳）

思春期は子どもから大人へ移行する時期で、身体的にも活動量も多く、一生のうちで、栄養所要量が最も多い時期です。また、精神的・心理的に自立する過程で様々な挫折感や孤独感を味わうことも多く、適切な相手や専門機関に相談することも大切です。

友人やメディアの情報に影響を受け、喫煙や飲酒への興味が高まってきますが、強い意志で喫煙・飲酒をしないことが求められます。

異性への興味と関心が一段と高まる時期であり、性感染症や避妊についての正しい知識を身につける必要があります。このころからの妊娠に対する正しい理解と生まれてくる命への愛着心が求められます。

(1)めざすもの

規則正しい生活習慣を身につけ、健康を阻害する誘惑に負けない知識や方法を学び、健康な生活を実行する。

(2)目標

- i 規則的な生活習慣を送る。
- ii 食の知識と選択する力を身につける。
- iii 喫煙、飲酒、薬物の健康に及ぼす影響を知る。
- iv 運動習慣の定着を促す。
- v むし歯、歯肉炎予防をする。
- vi 妊娠に対する正しい理解と生まれてくる命への愛着心をもつ。
- vii こころの健康を保つ。



個人・家族・地域の取組み	行政の取組み
<p>【規則的な生活習慣を送る】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早寝早起き習慣をつける。夜更かしをしない。 ・毎日3食規則正しい食事をする。 ・家族と一緒に食事をする。 <p>【食の知識と選択する力を身につける】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食に対する正しい知識を身につける。 ・主食、主菜、副菜とバランスのよい食事をする。 <p>【喫煙、飲酒、薬物の健康に及ぼす影響を知る】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙、飲酒、薬物の危険性を理解する。 ・お酒は絶対に飲まない。 ・たばこを絶対に吸わない。 ・周囲の大人は、子どもたちが喫煙、飲酒、薬物に対して正しい意思決定ができるようにする。 	<p>【規則的な生活習慣を送る】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活習慣の大切さを普及、啓発をする。 <p>【食の知識と選択する力を身につける。】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスのとれた食事についての知識を普及、啓発をする。 <p>【喫煙、飲酒、薬物の健康に及ぼす影響を知る】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校と連携して健康教育等で喫煙、飲酒、薬物の健康に及ぼす影響を普及、啓発をする。

【運動習慣の定着を促す】

- ・スポーツを通じて体を鍛える。
- ・楽しく体を動かす活動を増やす。

【むし歯、歯肉炎予防をする】

- ・甘い飲食物を控える。
- ・柔らかい食品を控え、歯ごたえのある食品を食べる。
- ・よく噛んで食べる。
- ・定期的に歯科医で歯科健診を受ける。
- ・歯ブラシのほかに歯間ブラシ等を使う。

【妊娠に対する正しい理解と生まれてくる命への愛着心をもつ】

- ・妊娠の正しい知識をもち、理解して自分の体を慈しむ。
- ・生命の誕生の尊さを理解する。
- ・妊婦や赤ちゃんに触れあう機会をもつ。

【こころの健康を保つ】

- ・悩みはひとりで抱え込まずに、身近な人への相談や、電話相談などを利用するなど誰かに相談する。

【運動習慣の定着を促す】

- ・運動の必要性を保健学習等で啓発する。

【むし歯、歯肉炎予防をする】

- ・かかりつけ医師をもち定期的に健診を受ける必要性を啓発する。

【妊娠に対する正しい理解と生まれる命への愛着心をもつ】

- ・学校と連携、協力しながら、生命の尊さ、妊娠に対する正しい知識を持つように普及、啓発をする。
- ・学校と連携、協力しながら、赤ちゃんに触れあう機会をもてるようにする。

【こころの健康を保つ】

- ・こころの相談窓口の情報提供をする。



第5章 成人期ライフステージの特徴と7つの重点分野別取組み

1 ライフステージの特徴

(1) 青年期(20～29歳)

心身ともに子どもから大人へ移行し、就職、結婚、出産など、めまぐるしい変化の中で社会人として独立する時期です。

人生の中でも最も健康に満ち、運動により筋力や持久力が向上するなど活動範囲も多い時期です。反面、就職での单身生活や学生生活などでの生活習慣の乱れ、睡眠時間の短縮、多量飲酒、喫煙、偏った食生活などが壮年期以降の生活習慣病や心の病気、歯科疾患につながることも多くあります。

この時期から、自らの健康を考えた生活習慣の確立と、社会生活への適応力の確立が望まれます。

(2) 壮年期(30～44歳)

壮年期は、仕事や結婚、子育てなど、家庭や社会・地域に最も活動的な反面、社会や家庭での役割が大きく、ストレスに遭遇しやすく、また、運動不足になりやすい時期です。

生活習慣病が出現し始める年齢であり、自分の生活習慣を振り返り、健康的な習慣に改めて肥満やメタボリックシンドロームの予防・改善に努めることが重要です。

(3) 中年期(45～64歳)

中年期は身体機能が徐々に低下し、体力の衰えや疾患に対する関心が高まる時期であり、この時期から糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の発症者が増え始めます。

体力の保持増進に心がけ、定期的に健康診断やがん検診を受診し、自らの健康状態を把握するとともに、高齢期への準備の時期として、退職後の生活設計として自らの望ましい健康生活習慣の定着も併せて行うことが重要です。

この時期から、歯の喪失の増加がみられます。定期的に歯科健診を受けることで、口腔内の状態を把握することが大切です。

(4) 前期高齢期(65歳～74歳)

社会の第一線から退き、地域を基盤とした生活を再構築する時期です。自ら積極的に社会と交流する中で、地域社会との接点を維持して孤立を防ぐことが重要です。

心身の衰えを自覚しつつも、適切な栄養状態の確保や、運動習慣の定着により、老化を予防する努力が必要です。特に、運動器の障害は自立度の低下を招き、介護への悪循環に陥るきっかけとなるために、ロコモティブシンドロームの予防が重要です。

(5) 後期高齢期(75歳～)

人生の完成期であり、自分のための時間を自分らしく楽しみ、豊かな収穫を得る時期です。しかし、社会的役割の減少やライフスタイルの変化による心の病気や認知症の出現がしやすくなります。

さらに、身体的に老化が進み、視聴覚や骨・関節系に障害を持ちやすくなりますが、生活の質を維持し、できるだけ寝たきりの状態にならないように、適切な栄養状態の確保や体を動かすことに留意する必要があります。

この時期の対策は、保健・医療・福祉の支援のほかに、自らも生きがいを持ち積極的に地域との係りを持つことが重要です。また、口腔機能の保持・向上は、低栄養の改善、誤嚥性肺炎の予防、感染症の予防にきわめて重要です。

2 7つの重点分野

(1) 栄養・食生活による健康づくり

良い食習慣は、生活習慣病予防の基本です。秋田県では、胃がんや脳血管疾患死亡率も高く、仙北市のがん死亡では消化器系のがん死亡が多くなっています。これらの生活習慣病予防には、塩分摂取量を控えることと野菜を多く摂ることが重要とされています。

食習慣は、幼少期の食習慣が成人期の食習慣の基礎となるために、家族みんなで楽しく規則正しくバランスのとれた食事をするのが大事です。

また、高齢期の適切な栄養摂取は生活の質の維持・向上だけでなく、身体機能を維持し、生活機能の自立を確保するため、高齢者の低栄養状態の予防・改善が重要です。

①めざすもの

バランスのとれた食事でハツラツとした体と豊かな心を作る。

②目標

- i 規則正しい食事、食生活習慣を整える。
- ii 家族みんなで一緒に楽しく食事をする。
- iii 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事をする。
- iv 塩分の摂取量を減らす。
- v 野菜の摂取量を増やす。
- vi よくかんで食べる。
- vii 年齢、体力、健診結果に見合った食事をする。



【目標指標】

項目	H26現状	目標
「毎日、不規則な食事をしている」割合を減らす。	30代男性 38.6% 40代男性 22.8%	30代男性 20% 40代男性 15%
「毎日、朝食をとっている」割合を増やす。	78.5%	85%
「野菜をほとんど食べない」割合を減らす。	緑黄色野菜 13.7% 淡色野菜 9.5%	緑黄色野菜 0% 淡色野菜 0%
「肉や魚、大豆食品をほとんど食べない」割合を減らす。	1.8%	0%
「塩辛い食品を毎日食べる」割合を減らす。	30%	10%
「甘い飲み物を毎日飲む」割合を減らす。	2本以上飲む 4.2% 1～2本飲む 18.0% 1本以下 32.5%	2本以上飲む 0% 1～2本飲む 0% 1本以下 20%

個人・家族・地域の取組み	行政の取組み
【規則正しい食事、食生活習慣を整える】 ・朝、昼、夕の3食をきちんと食べる。 ・食の生活リズムを整える。 ・規則正しく食事を摂ることが、生活の基礎であることを認識する。	【規則正しい食事、食生活習慣を整える】 ・食事の大切さを市HPや広報で周知する。 ・乳幼児健診などの機会などで若い世代からの正しい食の重要性について普及、啓発をする。
【家族みんなで一緒に楽しく食事をする】 ・家族や友人等と一緒に楽しい食事をする。 ・食べることを楽しむ。	【家族みんなで一緒に楽しく食事をする】 ・食の楽しさを家族みんなで共有する大切さを普及、啓発をする。

【主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事をする】

- ・主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事をする。
- ・肉・魚・乳製品・海藻類は毎日食べる。
- ・甘い飲み物の摂りすぎに注意する。
- ・調理時の砂糖の使用量に気をつける。
- ・油を使った料理を1日1回は食べる。
- ・食の安全について理解する。

【塩分の摂取量を減らす】

- ・家族でうす味に慣れ、減塩につとめる。
- ・減塩の手法を知り、実践する。
- ・加工食品を控えて手づくり料理を心がける。

【野菜の摂取量を増やす】

- ・野菜を1日2回以上食べる。
- ・野菜を1日350g以上食べる。

【よくかんで食べる】

- ・1口30回かむことを心がける。
- ・ゆっくり食することで、かむ回数を増やす。
- ・よくかんで食することで体に良い影響を与えることを知る。

【年齢、体力、健診結果に見合った食事をする】

- ・高齢期に低栄養にならないように適切な栄養摂取に心がける。
- ・基礎体力に合わせたエネルギー量と質の知識を得て、実践を心がける。
- ・健診結果に合わせて食生活の見直しを図る。

【主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事をする】

- ・栄養バランスガイド等の活用を普及、啓発をする。
- ・糖分の多い食品を減らす工夫について情報提供し、実践できるように支援する。

【塩分の摂取量を減らす】

- ・塩が健康に及ぼす影響についての知識の普及、啓発をする。
- ・減塩の方法について情報を提供し、実践できるように支援する。

【野菜の摂取量を増やす】

- ・野菜を多く摂るための工夫や調理方法について情報を提供し、実践できるように支援する。

【よくかんで食べる】

- ・保健指導や健康教育の場でよくかんで食することの利点を伝えていく。

【年齢、体力、健診結果に見合った食事をする】

- ・高齢者の集まる各地区会館で行われる健康教育の場などで低栄養防止・バランスのとれた食事の大切さを周知する。

【組織活動の支援】

- ・健康や食に関する地域のグループ活動(食生活改善推進員)を支援する。
- ・食生活改善推進員の研修会を実施する。

(2) 身体活動による健康づくり

運動などの身体活動量が多い人は、不活発な人と比較して、心疾患、がん、脳血管疾患などの生活習慣病の発症リスクが低いことが実証されています。運動習慣は、子どものころから継続して身につけることが望まれます。

また、高齢者の体力の低下や身体活動の減少などは、生活への影響を与え、外出や身体活動を妨げて社会とのつながりも希薄化して、認知機能や運動機能の低下の悪循環に陥ります。

高齢期に役割を持つことやボランティア活動などの社会参加活動は、心の健康や身体活動量に良い影響を与えて日常生活動作能力の維持につながるため、高齢者の社会参加を促進する取組が重要です。

①めざすもの

日常生活の中に運動を取り入れて健康を維持する。

②目標

- i 今より10分多く体を動かす。
- ii 体を動かす楽しさを知り、運動を生活に取り入れる。
- iii 高齢期には運動機能を維持するためにこまめに動く。
- iv 積極的な社会参加で身体活動を広げる。



【目標指標】

項目	H26現状	目標
「運動をしていない」割合を減らす。	50.0%	30%
「ロコモティブシンドロームを知らない」割合を減らす。	64.0%	30%

個人・家族・地域の取組み	行政の取組み
<p>【今より10分多く体を動かす】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いつもより10分体を動かす時間を加える。 ・歩いて買い物に行くようにするなど、日常生活の中で歩く工夫をする。 ・散歩を日常生活に習慣化する。 ・1日プラス500～1,000歩の目標を決め、いつもより体を動かす。 ・週に2日は、30分多く体を動かす。 <p>【体を動かす楽しさを知り、運動を生活に取り入れる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仕事や家事などの日常動作に「ながら運動」を加える。 ・生活習慣病予防を意識して、運動を生活に取り入れる。 ・「ロコモティブシンドローム」の知識を得る。 ・日頃からこまめに体を動かすようにする。 	<p>【今より10分多く体を動かす】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「毎日の10分」の積み重ねが、体力の維持・向上、将来の健康増進に確実につながることを普及、啓発をする。 ・全国の歩数の現状(20～64歳男性7,841歩、女性6,883歩)や、歩数を増やす工夫についてなどの情報を提供する。 <p>【体を動かす楽しさを知り、運動を生活に取り入れる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日の生活にどんな体を動かす機会があるかを知り、生活に負担のないように運動を進めるように支援する。 ・循環器疾患やがんなど生活習慣病予防における運動の効果について普及、啓発をする。 ・「ロコモティブシンドローム」予防の必要性を高齢期になる前から普及、啓発をする。

【高齢期には運動機能を維持するためにこまめに動く】

- ・自分にあった運動をけがのないように実施する。
- ・「ロコモティブシンドローム」予防を実践し、介護予防を心がける。

【積極的な社会参加で身体活動を広げる】

- ・地区活動やスポーツイベントに参加する。
- ・声かけをしながら仲間と運動する。

【高齢期には運動機能を維持するためにこまめに動く】

- ・転倒予防・筋力低下予防運動の普及、啓発を図り、実践できるように支援する。
- ・地区会館の集まりなどの場を活用して運動知識の普及、啓発をする。
- ・高齢期の身体活動や社会参加が「ロコモティブシンドローム」予防や「認知症」予防などがADL(日常生活動作)障害のリスク軽減につながることに普及、啓発をする。

【積極的な社会参加で身体活動を広げる】

- ・地域にある運動の会や行政の運動教室などを紹介する。

(3)こころの健康づくり

「休養」は、「栄養」や「運動」と並び、健康の三要素の一つとされ、心の健康を保つためには、「休養」と「ストレスと上手に付き合う」ことが重要とされています。

休養で心に余裕を持つことは、明日に向かう英気を養い、主体的に自らの身体的、精神的な機能を高めて健康増進を図っていくことができます。自らの気持ちを振り返りながら、ストレスと上手に付き合い、周りの人の支援で回復を図ることが大切です。

また、心身の疲労の回復のためには、良質で十分な「睡眠」をとることが重要です。睡眠が十分にとれなくなると、疲労感、不安感、判断力の低下など、生活の質にも大きく影響します。睡眠は生活習慣病とも関連しており、慢性的な睡眠不足状態にある人は、心筋梗塞・狭心症などの冠動脈疾患、糖尿病を発症しやすいことがわかっています。

価値観の多様化や社会情勢を考慮しながら、各世代の不安感やストレスに対応した知識の普及や、悩みを抱えた人に寄り添う支援が重要です。

①めざすもの

いきいきと自分らしい生活を送る。

②目標

- 適切なストレス対処法を見つける。
- 良質な睡眠をとる。
- 悩みや不安を一人で抱え込まずに地域や家族、友人などに相談できる環境をつくる。
- 心の病気を持つ人への理解と早期対応に努める。
- 社会参加を促し仲間づくりをする。



【目標指標】

項目	H26現状	目標
ストレス解消法「お酒を飲む」「ギャンブルで発散する」割合を減らす。	15.1%	0%
「睡眠時間 5 時間未満」割合を減らす。	8.2%	5%

個人・家族・地域の取組み	行政の取組み
<p>【適切なストレス対処法を見つける】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレス解消の方法、上手に付き合う方法を見つける。 ・十分な睡眠と休養をとる。 ・うつなどの病気についての知識を得る。 <p>【良質な睡眠をとる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠指針「快適な睡眠のための 7 か条」を心がけ、実践する。 <p>【悩みや不安を一人で抱え込まずに地域や家族、友人などに相談できる環境をつくる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一人で抱え込まずに身近な人に相談する。 ・傾聴ボランティア育成講座に参加し、身近な人の悩みを傾聴できるようにする。 ・家族や周囲で悩んでいる人を見守り、声をかけ、関係機関に相談することを促す。 ・家族とのコミュニケーションを心がける。 ・地域の中で気軽に声かけをする。 <p>【心の病気を持つ人への理解と早期対応に努める】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相談できる医療機関、関係機関、ネットワークの連絡先を知り、身近な人に情報提供できる。 ・心の健康づくり、自殺予防についての情報を積極的に得る。 ・心の病気の人には、早期に受診を促す。 <p>【社会参加を促し仲間づくりをする】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族や地域での役割を持つ。 ・仲間と交流できる場に参加する。 ・老人クラブや自治会などの地域活動に参加する。 	<p>【適切なストレス対処法を見つける】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心の健康づくりのための情報提供をし、生活の中にストレスと上手に付き合う方法を啓発する。 ・各会館などで心の健康づくりの健康教育をする。 <p>【良質な睡眠をとる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠指針「快適な睡眠のための 7 か条」を普及、啓発をする。 <p>【悩みや不安を一人で抱え込まずに地域や家族、友人などに相談できる環境をつくる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個別相談に対応できる場「こころの相談」「傾聴ボランティアえくぼの会」を周知する。 ・相談窓口の充実を図る。 ・地域や身近な人に活かせる傾聴ボランティアの育成を図る。 ・傾聴ボランティア「えくぼの会」の支援をする。 <p>【心の病気を持つ人への理解と早期対応に努める】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心の健康づくり、自殺予防に関する知識の普及をする。 ・多種多様な悩みに対する専門相談先を紹介する。 ・かかりつけ医、専門医、関係機関との連携を図る。 ・若い世代から、命の尊さを知る機会をつくる。 <p>【社会参加を促し仲間づくりをする】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心の健康づくりグループ「笑いの会」、えくぼの会主催「えがおサロン」を支援する。 ・心の健康づくりのための居場所づくり研修等を開催する。 ・閉じこもり予防・地域ネットワーク事業との連携を図る。 ・老人クラブ活動等や各種生涯学習への支援をする。

(4) たばこから健康を守る

たばこの煙にはニコチン、タール、一酸化炭素をはじめ、多くの有害物質が含まれています。喫煙は、がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、循環器疾患、糖尿病、周産期異常、低体重児出生のリスク要因となっています。また、受動喫煙も、同じような疾病の原因になるため、喫煙及び受動喫煙による健康被害を回避することは重要です。

特に、未成年期からの喫煙は、健康への影響が大きく、また、成人期を通じた喫煙習慣の継続につながる場合が多くあります。

たばこ対策の推進により、生活習慣病の発症や死亡を短期間に減少させることが、諸外国での経験で明らかになっています。たばこの健康への影響について周知し、すべての人が理解してたばこの害から身を守るようにしていかなければいけません。

①めざすもの

喫煙や受動喫煙が健康に与える影響について正しく理解して行動する。

②目標

- i 正しい知識をもって、たばこの害から身を守る。
- ii 成人の禁煙を増やす。
- iii 未成年者の喫煙をなくす。
- iv 妊婦や配偶者の喫煙をなくす。
- v COPD(慢性閉塞性肺疾患)について知識を深める。



【目標指標】

項目	H26現状	目標
喫煙率を減らす。	22.8%	10%
「COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っている」割合を増やす。	11.8%	50%

個人・家族・地域の取組み	行政の取組み
<p>【正しい知識をもって、たばこの害から身を守る】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たばこの害、受動喫煙の害について知る。 <p>【成人の禁煙を増やす】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・禁煙をあきらめずに成功するまで何度でもチャレンジする。 ・喫煙は自分だけの問題ではなく、受動喫煙がまわりの人に悪影響を与えることを知る。 <p>【未成年者の喫煙をなくす】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保護者は未成年者にたばこの害について知らせる。 ・未成年者自ら、たばこの害について知り、強い意志で喫煙しない。 	<p>【正しい知識をもって、たばこの害から身を守る】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たばこの害、受動喫煙の害について普及、啓発をする。 ・市役所から敷地内禁煙を促進する。 <p>【成人の禁煙を増やす】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・禁煙治療情報の提供をする。 ・禁煙を希望する人の支援をする。 ・たばこによる生活習慣病発症率が高くなることを普及、啓発をする。 <p>【未成年者の喫煙をなくす】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙の年齢が若いほどリスクが高くなることを情報提供する。

<p>【妊婦や配偶者の喫煙をなくす】 ・胎児や子どもにたばこの悪影響があることを知る。</p> <p>【COPD(慢性閉塞性肺疾患)について知識を深める】 ・COPD(慢性閉塞性肺疾患)の正しい知識を得る。</p>	<p>【妊婦や配偶者の喫煙をなくす】 ・胎児や子どもに与えるたばこの害について普及、啓発をする。</p> <p>【COPD(慢性閉塞性肺疾患)について知識を深める】 COPD(慢性閉塞性肺疾患)の知識の普及、啓発をする。</p>
---	--

(5) アルコールから健康を守る

適度な飲酒は疲労感を和らげ、また、人間関係を円滑にする効果があります。しかし、過度の飲酒は体や心の健康に悪影響を与えるほか、社会の常識に反する行動や経済面など様々な問題を引き起こし、他人にも悪影響を及ぼすことが少なくありません。

また、男性で1日平均日本酒換算2合程度以上、女性で1合程度以上の飲酒が、いろいろな臓器に悪影響を与え生活習慣病の発症リスクを高めるとされています。

未成年者の飲酒は身体に悪影響を及ぼし健全な成長を妨げ、飲酒開始年齢が若いほどアルコール依存症のリスクが高くなると言われています。

妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群や発育障害を引き起こします。また、飲酒して授乳することは、児に母乳からアルコールを与えることとなります。妊婦や授乳中あるいは妊娠しようとしている女性はアルコールを断つことが求められます。

①めざすもの

アルコールが健康に及ぼす影響について理解を深め、過度の飲酒を控える。

②目標

- i 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知る。
- ii ストレス解消の飲酒はやめる。
- iii 未成年者の飲酒をなくす。
- iv 妊婦の飲酒をなくす。
- v 授乳中の飲酒をやめる。



【目標指標】

項目	H26現状	目標
「毎日飲酒する」割合を減らす。	26.2%	15%
毎日飲酒する人の「適量以上飲酒する」割合を減らす。	28.1%	10%

個人・家族・地域の取組み	行政の取組み
<p>【生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知る】 ・お酒の適量を学び、実践する。</p> <p>【ストレス解消の飲酒はやめる】 ・ストレス解消は、運動や相談などで解消する。</p>	<p>【生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知る】 ・適切な飲酒量と生活習慣病について普及、啓発をする。</p> <p>【ストレス解消の飲酒はやめる】 ・アルコール依存にならないように情報を提供する。</p>

<p>【未成年者の飲酒をなくす】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保護者は未成年者に飲酒による悪影響について知らせる。 ・未成年者自ら、飲酒による悪影響について知り、強い意志で飲酒しない。 <p>【妊娠時の飲酒をなくす】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・飲酒による胎児に与える悪影響があることを知る。 <p>【授乳中の飲酒をやめる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授乳中の飲酒による児に与える悪影響を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・依存には自身の健康阻害のみにとどまらずに社会に及ぼす悪影響が大きいことを普及、啓発をする。 <p>【未成年者の飲酒をなくす】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・未成年者の飲酒は健全な成長を妨げる要因になることを情報提供する。 ・飲酒開始年齢が若いほどアルコール依存症のリスクが高くなることを情報を提供する。 <p>【妊娠時の飲酒をなくす】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・飲酒による胎児に与える悪影響について普及、啓発をする。 <p>【授乳中の飲酒をやめる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授乳中の飲酒が児に与える悪影響について普及、啓発をする。
--	--

(6) 歯・口腔の健康づくり

歯・口腔には生涯を通じて食べる機能や、会話をしてコミュニケーションをとる機能など口から食べる喜び、話す楽しみを保つうえから重要であり、健康寿命延伸や生活の質の向上に大きな影響があります。歯と口腔の健康のためには、むし歯と歯周病の予防が不可欠となります。

次世代の歯と口腔の健康を守るという視点から、妊娠期において歯と口腔の健康を維持増進し、さらに、小児期においてむし歯を予防するための習慣を身につけることは、生涯を通じた歯と口腔の健康の維持に大きな効果があります。

成人期以降の歯の喪失の主な原因は歯周病です。歯周病は、糖尿病や循環器疾患の危険因子になるなど、全身の健康にも影響を及ぼします。

高齢期において咀嚼機能が低下することは食べることができる食品群にも影響を与え、その結果、低栄養につながる可能性があります。また、老化などによって飲み込む機能が弱くなると、口腔内の細菌や食べかすなどが誤って気管に入り、誤嚥性肺炎を発症しやすくなります。

①めざすもの

歯と口腔の健康は、身体的、精神的、日常生活にも影響することを理解し、口腔機能維持・向上につとめる。

②目標

- i むし歯の予防をする。
- ii 歯肉炎、歯周病を予防する。
- iii 定期的に歯科健診を受ける。
- iv 高齢期には口腔機能の維持向上につとめる。



【目標指標】

項目	H24現状	H25現状	目標
歯周疾患検診受診率	4.8%	4.7%	20%

項目	H26現状	目標
むし歯がミュータンス菌から感染することについて「知らない」割合を減らす。	27.6%	10%
「時間をかけて磨いている」割合を増やす。	42.7%	100%
歯科医での「健診を受ける」割合を増やす。	「治療と健診」16.7% 「定期健診」9.5%	50%

個人・家族・地域の取組み	行政の取組み
<p>【むし歯の予防をする】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一日に一回ていねいに歯をみがく時間を作る。 ・むし歯が感染症であることを理解し、ミュータンス菌(むし歯菌)について知識を得て、感染しないように、させないように実践する。 ・むし歯にならない生活習慣、食習慣を身につける。 <p>【歯肉炎、歯周病を予防する】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯ブラシと併せて歯間ブラシや糸ようじを使う。 <p>【定期的に歯科健診を受ける】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医をもつ。 ・定期的に健診を受け、口腔の健康を保つ。 <p>【高齢期には口腔機能の維持向上につとめる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・唾液を多く出すためのマッサージやお口の体操をする。 ・口腔ケアの方法を知り、実践する。 	<p>【むし歯の予防をする】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正しい歯みがき方法を周知する。 ・ミュータンス菌(むし歯菌)の正しい知識を普及、啓発をする。 ・むし歯を予防するための生活習慣、食生活の大切さを普及、啓発をする。 <p>【歯肉炎、歯周病を予防する】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯周疾患健診受診を促す。 ・歯肉炎、歯周病についての知識を普及し、予防のための行動変容を促す。 <p>【定期的に歯科健診を受ける】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・定期的な歯科健診が将来の口腔健康につながることを伝え、定期健診を促す。 <p>【高齢期には口腔機能の維持向上につとめる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後期高齢者口腔健診を促す。 ・口腔機能の維持向上が、健康寿命延伸になることについて健康教育を実施する。 ・8020運動を推進する。 ・お口の体操や唾液を出すマッサージ方法を普及、啓発をする。

(7) 健康管理を高める(健診・検診)

生涯を通じた健康づくりの実践のためには、常に健康を高める心構えと、日々の体重測定や血圧測定などの健康行動の実践と、年に1回の健康診断を受診して自分の健康状態をチェックするとともに、疾患の早期発見に努めることが大切です。

高血圧、脂質異常、高血糖等は、脳血管疾患や心疾患等の重大な疾患の危険因子になります。予防のための日頃からの健康習慣のほかにも早期発見のために定期的に健康診断を受けることが不可欠です。

さらに、健康診断の結果「要受診」「要精密検査」を放置していると、症状が進行・悪化して取り返しのつかない場合があります。必要な人は医療機関を受診すること、また、治療中の人は中断せずに治療を継続することが重要です。

また、がんは、早い時期に見つかった場合と、進行がんとして見つかった場合とでは、その後の生存期間が大きく異なってきます。早期がんの発見のためには、がん検診を定期的に受診することが重要です。

①めざすもの

自分自身の健康状態を知り、健診等による疾病の早期発見につとめる。

②目標

- i 特定健診・各種がん検診を受ける。
- ii 健診・検診の必要性と方法を知る。
- iii 健診結果「要受診」「要精密検査」を放置しない。
- iv 特定保健指導を受ける。
- v 適正体重の維持や血圧の管理などセルフチェックを習慣化する。
- vi 骨粗しょう症、肝炎、CKD(慢性腎臓病)の知識を深める。
- vii 子どものころからの健康管理をする。



【目標指標】

項目		H24現状	H25現状	目標
がん検診受診率	胃がん	15.1%	15.1%	30%
	肺がん	12.2%	11.9%	30%
	大腸がん	38.3%	39.0%	50%
	子宮がん	12.0%	12.0%	30%
	乳がん	11.3%	11.5%	30%
	前立腺がん	35.2%	31.7%	50%
特定健診受診率		38.5%	36.7%	50%
特定保健指導実施率	積極的指導	12.6%	4.1%	30%
	動機づけ指導	14.4%	11.4%	30%
後期高齢者健診受診率		20.0%	19.1%	30%
骨粗しょう症検診受診率		10.8%	12.1%	30%

【目標指標】

項目	H26現状	目標
「がん検診を1～2年に1回受ける」割合を増やす。	52.2%	80%
「特定健診・後期高齢者健診・一般健診・職場健診を毎年受けている」割合を増やす。	61.8%	90%

個人・家族・地域の取組み	行政の取組み
<ul style="list-style-type: none"> ・健(検)診の意義や必要性を知り、自らの健康のために健(検)診を受ける。 ・特定保健指導の対象になったときは、生活習慣を見直す良い機会として捉えて、指導を受けて生活習慣病を予防する。 ・健(検)診結果で、「要受診」「要精密検査」の判定を受けたときは、早期に受診する。 ・早期対応、早期受診が重症化を防ぐことを理解する。 ・血圧測定や体重測定を習慣化する。 ・生活習慣病の知識を得て、日常生活に予防方法を取り入れる。 ・骨粗しょう症、肝炎、CKD(慢性腎臓病)の知識、日常生活に予防方法を取り入れる。 ・子どもの頃からの規則正しい生活と健康によい食習慣を身につける。 ・健康づくり推進員が、健(検)診の意義や必要性について身近な人に伝達ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健(検)診の意義や必要性について普及、啓発をする。 ・健(検)診、特定保健指導を受けることを勧奨する。 ・「要受診」「要精密検査」の方に医療機関受診勧奨する。 ・生活習慣病の知識を普及し、生活習慣病予防や重症化予防の行動ができるように支援する。 ・骨粗しょう症、肝炎、CKD(慢性腎臓病)の知識の普及、啓発をする。 ・子どもの頃からの生活習慣が将来の健康につながることを普及、啓発をする。 ・健康づくり推進員が生活習慣病について理解を深め、健(検)診の意義を知る研修会を実施する。



「けんこう仙北21計画」策定委員名簿

	策定 委員会	所 属	職名	氏 名
1	会長	大曲仙北医師会 角館ブロック会	会長	鬼 川 温
2	副会長	大曲仙北歯科医師会	代表	石 川 円
3	委員	仙北市健康づくり推進員	代表	鈴 木 順 子
4	委員	仙北市食生活改善推進員	代表	木 村 妙 子
5	委員	母子保健推進員	代表	蝦 名 官 子
6	委員	仙北国保運営協議会	会長	小 松 清 記
7	委員	仙北市老人クラブ連合会	会長	藤 原 剛
8	委員	仙北地域振興局福祉環境部 (大仙市保健所)	所長	豊 島 優 人
9	委員	仙北市教育委員会	教育長	熊 谷 徹
10	委員	福祉保健部	部長	加 藤 隆 政
11	委員	福祉保健部保健課	次長 (課長)	米 澤 実

けんこう仙北21計画

平成27年3月発行

編集・発行 仙北市福祉保健部保健課

〒014-0368 秋田県仙北市角館町中菅沢77-28

TEL 0187-55-1112 FAX 0187-55-1113

Email hoken@city.semboku.akita.jp

URL <http://www.city.semboku.akita.jp/>