

みんなで **元気にくらすじゃん**



—— 中間評価の結果が出ました ——

**健康増進計画**とは?

甲州市健康増進計画は、平成30年度を計画の最終年度とし、『まめにからだを動かす』『おいしく食べる』『人のつながりを大切にする』の3つの重点目標と6つの目標を掲げました。その中で、**市民一人一人ができること、甲州市ができること**の具体的な取り組みをあげ、市民と行政と専門家が連携し目標の達成に向けて取り組みを進めてきました。平成26年度は中間評価年にあたり、これまでの取り組み状況等の評価が必要となることから、国・県の計画を踏まえ、法制度改正をはじめ社会情勢や地域事情の変化に対応すべく計画を見直し、後期計画に向けて推進していくこととしました。

平成21年度から平成30年度までが計画期間となっています。

**めざす姿**

**「人のつながりの中で、まめにからだを動かし、おいしく食べて、豊かに暮らせるまち」**

中間評価の達成状況

128項目のうち、中間評価の段階では約半数が改善されました。

「改善」	50.8%(65項目)
「変わらない」	21.9%(28項目)
「悪化」	14.1%(18項目)
「評価できない」	13.3%(17項目)

目標別では、『6.タバコ・酒』『7.歯の健康』で8割、『3.人のつながりを大切にする』で7割を超える改善がみられました。一方で、改善が進んでいないものとして『4.がん対策』(31.3%)、『1.まめにからだを動かす』(38.6%)があり、『2.おいしく食べる』も42.1%と十分な改善が進んでいませんでした。

**目標4** がん対策

◆がんについて理解して、がん検診を受診する

- 乳がん、子宮がん、大腸がん検診は、受診啓発、受診勧奨を行ったことにより受診率向上につながった
- がん検診の精密検査受診率が全体的に減少している

今後の取り組み

- がんに対する普及啓発および受診勧奨を行っていく
- 精密検査受診率の更なる向上に向けて取り組んでいく



**目標6** タバコ・酒

◆喫煙の害を十分に理解して、喫煙による健康被害をなくす

◆飲酒に対して正しい理解と行動をとる

- 喫煙率は減少しているが、女性は全国値よりも高い
- 多量飲酒率は、女性が前回と比べ増加している
- 妊婦の喫煙率・飲酒率共に改善傾向であるが、全国値に比べると高い
- COPDの認知度は、全国値よりも高い

今後の取り組み

- COPDの認知度を広める取り組みをしていく
- 適正飲酒と禁煙に関する啓発をしていく
- 職域、事業所等と連携した飲酒・喫煙対策を進めていく

**COPD** ってなに?

別名タバコ病と言われており、原因の90%以上が喫煙。タバコなどの刺激で気管支に炎症が起こり、ついには肺泡が破壊されることによって、呼吸がしにくくなります。咳、痰、息切れが主な症状。喫煙開始の年齢が若いほど、また1日の喫煙本数が多いほどCOPDになりやすく、進行しやすいと言われています。(和名:慢性閉塞性肺疾患)

**目標8** 感染症対策

◆予防接種を受ける

◆感染症を理解して、感染の拡大防止をする

- 子どもの予防接種の接種率はおおむね改善している
- 高齢者のインフルエンザワクチンについては接種率が減少している

今後の取り組み

- 感染症についての正しい理解と予防策、予防接種の重要性等について市民へ周知啓発を行う

**目標5** 心の健康

◆ストレスの解消ができる

◆精神疾患に対する理解を深める

- 「今、困ったことや心配事を相談できる人がいない人の割合」は、小中学生男子で悪化傾向にある
- 「ストレスを感じる人の割合」は、青年期では前回より増加しているが、全国と比べると全体的に少ない状況となっている
- 65歳以上の「うつ傾向が疑われる人の割合」は、減少している

今後の取り組み

- 相談窓口の周知と、相談体制の充実強化を図る

**目標7** 歯の健康

◆生涯自分の歯でおいしく食べられる

- 「う歯のある幼児の割合」は、改善している
- 「う歯未処置のある児童生徒の割合」は、中学生の女子のみが増加している
- 「歯周病有病率」は、改善傾向にある
- 65歳以上の「口腔機能低下が疑われる人の割合」は、減少している



今後の取り組み

- 乳幼児・各保育所(園)・学校においては歯科検診および歯科健康教育を継続実施していく
- 歯周疾患の予防と歯周疾患検診受診率向上に向けた更なる取り組みを行う
- 高齢者の口腔機能維持への取り組みと、その必要性についての普及啓発を行う



**目標9** その他

- 救急医療体制については、9割以上は峡東管内で受け入れができています
- 事故予防指導による家庭内の安全な環境づくりにより、誤飲や、やけどなどの事故の減少につながった

今後の取り組み

- 救急医療の適切なかかり方を周知啓発していく
- 子どもの事故予防の普及啓発に取り組んでいく

小児期 0歳～14歳

青年期 15歳～39歳

壮年期 40歳～64歳

高齢期 65歳以上

重点目標

1 **まめにからだを動かす**

## からだを動かすことが好きになる

- ◆外で元気に遊ぶ
- ◆運動の楽しさを知る
- 小児の肥満度は全体的には平成20年度より改善している数値が多いが、全国値と比べるとまだ高く、特に中学3年生女子は悪化している
- 「ゲーム、パソコン、携帯電話、メールに費やす時間」は、小学生で大幅に増加している

### 今後の取組み

- 親子で外出する場の情報発信をしていく
- ゲーム、パソコン、携帯電話(スマートフォン)等の適切な利用ができるように、小学生から取り組みを行っていく

## 運動を継続する

- ◆生活の中で運動を楽しむ機会を持つ
- 肥満の割合は女性で悪化傾向にある
- 「運動やスポーツを週に1日以上している人の割合」は前回より低下している
- 若い世代は、健康意識が低い傾向にあり、情報発信の方法や、ニーズに即した事業内容の工夫等が課題となっている

### 今後の取組み

- 青年世代に合わせた、情報伝達のツール(TwitterやFacebook、無料情報誌等)を活用し、また、運動に係わる情報の一元化を図り、発信していく
- 青年世代のニーズに合った教室・イベントなど、多様なメニューや場の提供をしていく



## 日常生活の中でまめにからだを動かす

- ◆日常生活でからだを動かす工夫をする
- ◆ウォーキングなどの運動をする機会や仲間を増やす
- 1日の平均歩数は、全国値より大幅に少ない状況で、車社会を反映していると言える
- 「運動やスポーツを週に1日以上している人の割合」が減少傾向であり、特に女性が低下している
- 「ロコモティブシンドロームを認知している人の割合」は全国値より認知度が低い

### 今後の取組み

- 生活習慣病予防対策としての運動を推進していく
- まめにからだを動かす(今より10分多く体を動かす)ことを更に推進していく
- ロコモティブシンドロームの正しい理解と予防について、周知啓発を行う

## 積極的にからだを動かす

- ◆積極的に外出する
- ◆楽しんで社会参加をする
- 「まだ元気だから」「仕事等で忙しい」等、介護予防に対する認識の低さがみられる

### 今後の取組み

- 各種教室、ロコモティブシンドローム等予防の啓発を実施する
- 介護予防を推進していく
- 身近な場所で、集える場の提供や仲間づくりを支援する

### ロコモティブシンドロームとは?

立ち上がり、歩いたりする体の動きを調整するための働きが衰えている、または衰え始めている状態をいいます。略して「ロコモ」(運動器症候群)とも呼ばれ、放っておくと日常生活に支障をきたし、要介護や寝たきりの状態になることもあります。

重点目標

2 **おいしく食べる**

## 食習慣の基礎をつくる

- ◆朝ごはんを食べる
- ◆野菜をおいしく食べる
- ◆食事の手伝いをする
- 「毎日野菜を食べているこどもの割合」は改善している
- 「朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合」は、全国値に比べ高い

### 今後の取組み

- 食生活改善推進員を中心に、子ども料理教室等の食育出前講座を行う
- 野菜を作って食べることの更なる推進を図っていく
- 食育に関する周知啓発を図っていく



## 自立した食生活を送る

- ◆朝ごはんを食べる
- ◆毎日野菜をおいしく料理し、食べる
- ◆「塩山式手ばかり」を活用し、バランスよく食べる
- 「毎日野菜を食べている人の割合」は、ほぼ変わらない
- 朝食欠食が増えている

### 今後の取組み

- 青年期のスタートとなる高校生に重点をおき、自立した食生活が身につくように支援していく
- 青年期は「食」の課題が多い年代であるため、食に関する情報発信方法を工夫し、意識の啓発を図っていく

## 充実した食生活を送る

- ◆食生活リズムを見直す
- ◆「塩山式手ばかり」を活用し、バランスよく食べる
- ◆食を楽しむ
- 「毎日野菜を食べている人の割合」は減っているが、大きな変化はみられない
- 「塩山式手ばかりを知っている人の割合」は男女ともに増加している

### 今後の取組み

- 男性の「食」への関心を高めるための料理教室等を開催していく
- 生活習慣病予防に重点をおいた食生活指導を実施していく

## 豊かな食生活を送る

- ◆食生活リズムを見直す
- ◆バランスよく食べる
- ◆みんなで交流し、おいしく食べる
- 「低栄養傾向が疑われる人の割合」は改善されている

### 今後の取組み

- 高齢者が集い、楽しく食べられる場の支援を行う
- 介護予防対策、低栄養の予防等として、食事バランスや食習慣について啓発していく

重点目標

3 **人のつながりを大切に**

- ◆親と子どもの愛着を基盤に人のつながりの大切さを知る ◆なんでも相談できる人がいる
- ◆誘い合って交流の場に参加する ◆積極的に外出する ◆互いに声を掛け合う

- 「地域活動へいつも参加している人の割合」は、壮年期の男性以外は増加傾向にある
- 「困ったときに助け合う人がいる人の割合」が20～39歳で半減している
- 高齢期の「閉じこもり傾向が疑われる人の割合」は、大きな改善がみられた

### 今後の取組み

- ソーシャル・キャピタル\*の醸成を目指して、各地区組織活動へ支援をしていく
- 社会の中で孤立化しやすい人を見守り、声かけできる地域づくりを目指していく

\*ソーシャル・キャピタルとは、従来から社会、経済、政治の領域で用いられており、人々の信頼関係やつながり(ネットワーク)を基盤にした人々の協調した行動が活発に行われることによって社会が効率よく営めるといった概念です。これは「ご近所の底力」であるとも言えます。

