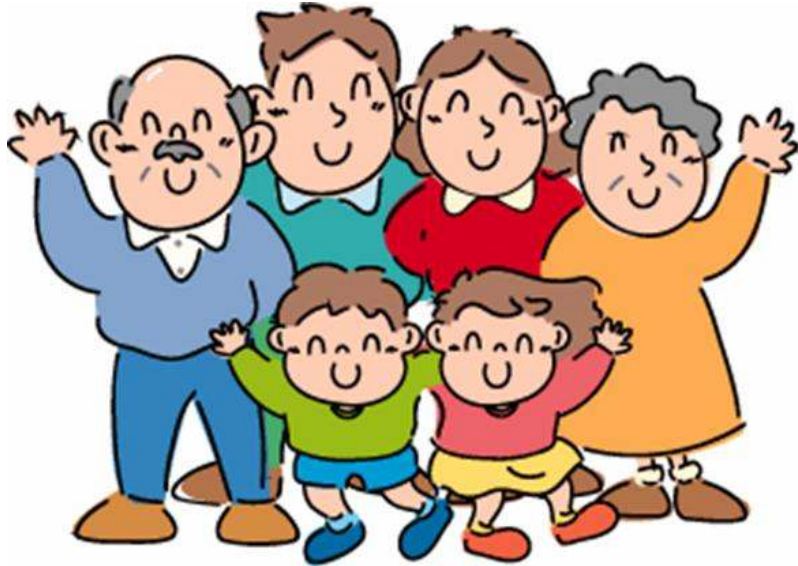


第2期仁木町健康づくり計画

健やかやすらぎ健康プラン



はじめに

「健康的な生活を送りたい」、「住み慣れた町で心豊かな生活を送りたい」これは誰もが願うことです。

この願いを実現していくため、平成16年3月に第1期仁木町健康づくり計画「健やかやすらぎ健康プラン」策定し、仁木町の健康増進計画として位置づけ推進してきたところです。

この度、第1期計画の実施期間である7年間が経過したことから、これまでの健康づくり計画の達成状況について評価検討を行いました。

この結果を踏まえ、第2期仁木町健康づくり計画「健やかやすらぎ健康プラン」を策定いたしました。

この計画を通して町の健康づくりに対する方向性をご理解いただき、町民の皆様や関係機関と「協働」の理念に基づきながら、町民の皆様の健康づくりを推進してまいります。

平成23年3月

仁木町長 三 浦 敏 幸



目 次

第1章 計画の概要

| | |
|------------|---|
| 1. 計画策定の趣旨 | 1 |
| 2. 計画の期間 | 1 |
| 3. 計画の位置付け | 2 |

第2章 仁木町の現状

| | |
|--------------|---|
| 1. 人口推移 | 3 |
| 2. 人口動態 | |
| (1) 出生数の推移 | 3 |
| (2) 死亡数の推移 | 4 |
| 3. 主要死因別死亡割合 | 4 |
| 4. 世代別の健康 | |
| (1) 乳幼児期の健康 | 5 |
| (2) 成人期の健康 | 7 |
| (3) 高齢期の健康 | 9 |

第3章 健康づくりの目標

| | |
|--------------|----|
| 仁木町の健康づくりの目標 | 11 |
|--------------|----|

第4章 分野別・世代別の取り組み

| | |
|--------------------|----|
| 1. 分野別の重点テーマ | 13 |
| 2. 各世代別に応じた目標と取り組み | |
| (1) 各世代別に応じた目標 | 15 |
| (2) 各世代別の取り組み | 16 |
| (3) 全世代共通の取り組み | 22 |



第 4 章

分野別・世代別の取り組み



1. 分野別の重点テーマ

食生活・・・バランスの取れた食習慣を身につけよう。

食事は、生活習慣病に関連を持つ一方で、社会的・文化的な営みでもあります。また、食事を楽しむことは、おいしい・楽しいといった満足感やコミュニケーションを生むなど生活の質の向上にも不可欠です。

そのため、食生活に関心を持ち、食品・栄養に関する情報を正しく理解し、食事をバランス良く取ることが重要です。

運動・・・楽しみながら自分にあった運動を続けよう。

適度な運動を継続して行うことは、健康の維持・増進、生活習慣病予防・改善、メンタルヘルスケアや小児の発育促進、働きざかり世代の健康増進、高齢者の身体機能維持・寝たきり予防などに効果があります。

健康づくりのためには、気軽に楽しく、それぞれの体力や健康状態に応じた無理のない運動を続けていくことが重要です。

こころの健康・・・ストレスをためないで、こころを健康にしよう。

近年、家庭や地域社会の中で人間関係が希薄化するとともに、長期間にわたって厳しい経済情勢が続くなど、社会や経済構造が変化し、現代人は過労や過度の緊張から、ストレスを経験する機会が多くなっています。

このストレスは、様々なこころの病や心身の失調に大きく影響するといわれています。

これらこころの健康問題は、患者や家族、さらには地域、職場、学校等も含めた適切な対応が必要であり、正確な情報の提供と共有化により、社会全体で正しく理解されることが求められています。

また、住民自身がこころの健康づくりについて考え、主体的に行動できることが大切であり、生きる勇気と力を持ち、安心して暮らせる環境やお互いが支え合う支援体制と、一人ひとりが社会や他者とのつながりを保てるような場を確保していくことが必要です。

さらに適切な休養の確保は、精神的・肉体的疲労を予防・軽減する働きがあり、効果的な休養と十分な睡眠をとることが重要です。

たばこ・ 禁煙・分煙を推進し、たばこがもたらす健康への害について正しい知識を持とう。

たばこを吸う人は、肺がんをはじめ様々ながんにかかり易いことが近年の疫学研究により明らかになっています。がんだけではなく、狭心症、心筋梗塞など多くの疾患や妊娠に関連した異常とも深い関係があります。

たばこを吸わない人であっても、たばこを吸う人の副流煙を吸う、いわゆる受動喫煙によって、肺がんを発病するリスクが増加するといわれています。個人の努力による禁煙と個人をとりまく環境整備が重要です。

アルコール・ アルコールがもたらす健康への害について正しい知識を持とう。

適度な飲酒は、心身をリラックスさせ、人とのコミュニケーションを円滑にするほか、死亡率の低下などの効果があることも知られています。

しかし、限度を超えた飲酒は肝機能障害、脳卒中、糖尿病、アルコール依存症といった心身の疾患を招き、さらに短時間の多量飲酒は、急性アルコール中毒を引き起こし、死亡に至るケースも見られます。

また、未成年者の飲酒は法律で禁止されていますが、中学・高校生の飲酒が大きな社会問題になっています。

飲酒に関連する問題は、健康への影響のみならず、交通事故等様々な問題を引き起こす可能性があるため、適度な飲酒についての知識の普及啓発を図ることが重要です。

歯の健康・ よく噛み、よくみがいて、歯や歯ぐきを丈夫にし、80歳で20本以上の歯を残そう。

歯科疾患により歯を失うことは、その進行により食生活や日常生活に支障をきたし、ひいては全身の健康に影響を及ぼすこととなります。

口腔機能は、噛むこと、飲み込むこと、話すこと、容貌を整えることなどの大切な役割があります。

また、乳歯が生え揃う3歳までに歯を丈夫にする習慣を身につけることが大切です。

歯と口腔の健康は、食事や会話を楽しむなど生活の質の向上を図るための基礎となるものであり、良好に保つことが重要です。

**6つの分野を計画の柱とし
生活習慣病を予防！**

2. 各世代別に応じた目標と取り組み

(1) 各世代別に応じた目標

① 0歳～19歳：乳幼児期（0歳～5歳）、学齢期（6歳～15歳）、青年期前半（16歳～19歳）

【目標】基本的な生活習慣を身につけよう。

食生活 … 3度の食事を毎日取る習慣を身につけ、食べることについての正しい知識を持つ。

運動 … 楽しく「からだを動かす」習慣を身につける。

こころの健康 … 家族や家庭で「健康なこころ」を育てる。

たばこ … たばこがもたらす健康への害を知り、未成年者はたばこを吸わない。

アルコール … アルコールがもたらす健康への害を知り、未成年者はアルコールを飲まない。

歯の健康 … 正しい歯みがき習慣を身につける。

② 20歳～64歳：青年期後半（20歳～24歳）壮年期（25歳～44歳）、中年期（45歳～64歳）

【目標】自分のからだに関心を持ち、生活習慣を見直そう。

食生活 … 食事の質・量とともに、自分にあったバランスの良い食事をとる。

運動 … 意識して運動する時間を生活の中に取り入れる。

こころの健康 … 日常生活のストレスを上手に解消する。

たばこ … たばこの害と健康を考え、禁煙に挑戦する。

アルコール … アルコールの害と健康を考え、適量を心がける。

歯の健康 … 歯や歯ぐきを大切にする。

③ 65歳以上：高年期（65歳以上）

【目標】自分の健康状態に合わせ、いきいきと生活しよう。

食生活 … うす味を心がけ、食事をおいしく楽しく食べる。

運動 … 無理をせず、からだに合った運動を続ける。

こころの健康 … 自分にとっての「生きがい」を持つ。

たばこ … 健康を考え、禁煙に挑戦する。

アルコール … 適量をこころがけ、アルコールと上手につきあう。

歯の健康 … 口の中をきれいにし、よく噛む。

(2) 各世代別の取り組み

0歳～19歳 * 基本的な生活習慣を身につけよう *

| 【 食 生 活 】 | | | | |
|--|--|---|---------|--------|
| 現 状 | ◎幼児期から、夕食後に甘いおやつやジュースを与えてしまう親がいる。(乳幼児期) ◎妊娠中に貧血になる人がいる。(青年期前半) ◎妊娠中も痩せ願望があり、偏った食生活の人がいる。(青年期前半) ◎幼児、小学生に朝食を食べない子どもがいる。(乳幼児期、学齢期) ◎間食の時間を決めていない。(乳幼児期) ◎月齢に見合った離乳食を与えることができない親が増えている。(乳幼児期) ◎1日3回以上甘いおやつやジュースを飲食する習慣のある幼児がいる。(乳幼児期) | | | |
| 目 標 | 毎日3食取る習慣を身につけ、食べることについての正しい知識を持つ。 | | | |
| 目 標 値 | 課題解決の方策 | 現 状 | 中 間 値 | 目 標 値 |
| | | 平成21年度 | 平成26年度 | 平成31年度 |
| | ■妊娠中に貧血になる人の割合を減らす。 | 28.1% | 23.0% | 18.0% |
| | ■妊婦健診を受診する人の割合を維持する。 | 100% | 100% | 100% |
| | ■離乳食教室に参加する人の割合を増やす。 | 63.1% | 68.0% | 73.0% |
| | ■朝食を欠食している幼児の割合を減らす。(3歳児) | 5.9% | 3.0% | 0% |
| ■1日3回以上甘いおやつやジュースを飲食する習慣のある人の割合を減らす。(1歳6か月児) | 36.4% | 31.0% | 26.0% | |
| ■夕食後に甘いおやつやジュースをほぼ毎日飲食する人の割合を減らす。(3歳児) | 18.2% | 13.0% | 8.0% | |
| 取 組 み | 個人・家庭 | ◇早寝早起きをしましょう。 ◇朝食の時間を決めましょう。 ◇家族で朝食を食べましょう。 ◇おやつは量と時間を決め、甘いおやつやジュースは控えましょう。 ◇乳児を持つ親は、離乳食教室に参加しましょう。 | | |
| | 行政 | ◇糖質を多く含む食品(菓子・ジュース)について情報を提供します。 ◇乳幼児健診、育児相談などで食生活の相談の場を提供します。 ◇離乳食教室で正しい食生活の知識を普及します。 | | |
| 評 価 | 目標の達成状況を確認する項目 | 方 法 | 評 価 時 期 | |
| | 妊娠中に貧血になる人の割合 | 母子管理表より | 毎年度 | |
| | 妊婦健診を受診する人の割合 | 妊婦健診受診者数より | 毎年度 | |
| | 離乳食教室に参加する人の割合 | 離乳食教室参加者数より | 毎年度 | |
| | 幼児が朝食を欠食している割合(3歳児) | 乳幼児健診集計結果より | 毎年度 | |
| | 1日3回以上甘いおやつを食べる習慣のある子の割合(1歳6か月児) | 乳幼児健診集計結果より | 毎年度 | |
| 夕食後に甘いおやつやジュースを飲食する回数(3歳児) | 乳幼児健診集計結果より | 毎年度 | | |

| 【 運 動 】 | | | | |
|------------------|---|---|------------|--------|
| 現 状 | ◎幼児を遊ばせる場所が少ない。(乳幼児期) ◎テレビやゲームで遊ぶ学齢期の子が増えている。(学齢期) | | | |
| 目 標 | 楽しく「からだを動かす」習慣を身につける。 | | | |
| 目標値 | 課題解決の方策 | | | 現状 |
| | | | | 平成21年度 |
| | ■幼児が育児教室を利用する割合を増やす。 | | | 53.2% |
| | | | | 58.0% |
| | | | | 63.0% |
| 取 り 組 み | 個人・家庭 | ◇週に1回は親子、子ども同士でよく遊ばせ、体を動かしましょう。 ◇子どものうちは、外遊びをたくさんしましょう。 ◇車での移動ばかりではなく、歩くことも心がけましょう。 | | |
| | 行政 | ◇「体を動かすことの大切さ」について、情報を提供します。 | | |
| 評価 | 目標の達成状況を確認する項目 | | 方 法 | 評価時期 |
| | 幼児が育児教室を利用する割合 | | 育児教室参加者数より | 毎年度 |

| 【 こころの健康 】 | | | | |
|------------------|--|--|-------------|--------|
| 現 状 | ◎十分な睡眠時間を確保されていない子がいる。(乳幼児期) ◎親の生活習慣に合わせて夜更かしをしている乳幼児がいる。(乳幼児期) | | | |
| 目 標 | 家族や家庭で「健康なこころ」を育てる。 | | | |
| 目標値 | 課題解決の方策 | | | 現状 |
| | | | | 平成21年度 |
| | ■夜9時までに寝る3歳児の割合を増やす。 | | | 23.5% |
| | ■育児中の母親が交流する機会を増やす。 | | | 53.2% |
| | | | | 58.0% |
| | | | | 63.0% |
| 取 り 組 み | 個人・家庭 | ◇早寝早起きの習慣を身につけましょう。 ◇食事と睡眠でこころの健康を育てましょう。 ◇子どもとのスキンシップを大切にしましょう。 ◇本や絵本に親しみましょう。 ◇家族みんなで子育てしましょう。 | | |
| | 行政 | ◇保護者や家族に規則正しい生活習慣や睡眠の大切さを普及啓発します。 ◇不安や悩みなどに対する相談体制を充実します。 | | |
| 評価 | 目標の達成状況を確認する項目 | | 方 法 | 評価時期 |
| | 夜9時までに就寝する3歳児の割合 | | 乳幼児健診集計結果より | 毎年度 |
| | 育児中の母親が育児教室を利用する割合 | | 育児教室参加者数より | 毎年度 |

20歳～64歳 *自分のからだに関心を持ち、生活習慣を見直そう*

【食生活】

| | | | | |
|------------------|---|---|---------------|-----------------|
| 現 状 | ◎妊娠中に貧血になる人がいる。(青年期後半、壮年期) ◎妊娠中も痩せ願望があり、偏った食生活の人がいる。(青年期後半、壮年期) ◎月齢に見合った離乳食を勧めることができない親が増えている。(青年期後半、壮年期) ◎甘いおやつやジュースを習慣的に取る人が多い。(青年期後半、壮年期、中年期) ◎夕食をお腹いっぱい食べる傾向がある。(青年期後半、壮年期、中年期) ◎一度に食べる果物の摂取量が多い。(青年期後半、壮年期、中年期) | | | |
| 目 標 | 間食を減らし、「食事の質・量」とともに自分にあったバランスの良い食事をとる。 | | | |
| 目 標 値 | 課題解決の方策 | 現 状 平成21年度 | 中間値 平成26年度 | 目 標 値 平成31年度 |
| | ■妊娠中に貧血になる人の割合を減らす。 | 28.1% | 23.0% | 18.0% |
| | ■妊婦健診を受診する人の割合を維持する。 | 100% | 100% | 100% |
| | ■離乳食教室に参加する人の割合を増やす。 | 63.1% | 68.0% | 73.0% |
| | ■夕食後に間食を取ることが週3日以上ある人の割合を減らす。 | 6.0% | 3.0% | 0% |
| | ■特定健康診査を受診する人を増やす。 | 22.1% | 65.0% | 65.0% |
| 取 り 組 み | 個人・家庭 | ◇食事は3食取ることを意識し、腹8分目を心がけましょう。 ◇夕食後の間食は避けましょう。 ◇時間と量を決めて糖分の取り過ぎに注意しましょう。 ◇なるべく毎日同じ時間に食事を取るようにしましょう。 ◇食品購入時は栄養成分表を意識しましょう。 ◇できるだけ甘いおやつやジュースの買い置きをしないようにしましょう。 | | |
| | 行政 | ◇個人に合った食事量やバランスの良い食事について情報を提供します。 ◇糖質を多く含む食品(菓子・ジュース)を控えることについて情報を提供します。 | | |
| 評 価 | 目標の達成状況を確認する項目 | 方 法 | | 評価時期 |
| | 妊娠中に貧血になる人の割合 | 母子管理表より | | 毎年度 |
| | 妊婦健康診査を受診する人の割合 | 母子管理表より | | 毎年度 |
| | 離乳食教室に参加する人の割合 | 離乳食教室参加者数より | | 毎年度 |
| | 特定健康診査を受診する人の割合 | 特定健診受診者数より | | 毎年度 |
| | 夕食後に間食を取ることが週3日以上ある人の割合 | 健診時の生活習慣調査より | | 毎年度 |

| 【 運 動 】 | | | | | | |
|------------------|---|--|---------------|--------|--------|--------|
| 現 状 | ◎意識的に運動している人が少ない。(青年期後半、壮年期、中年期) ◎農繁期と農閑期を比べると、体を動かす量に差がある。(青年期後半、壮年期、中年期) | | | | | |
| 目 標 | 意識的に運動する。 | | | | | |
| 目標値 | 課題解決の方策 | | | 現状 | 中間値 | 目標値 |
| | | | | 平成21年度 | 平成26年度 | 平成31年度 |
| | ■運動習慣のある人(週2回以上30分以上の持続運動で1年以上継続している人)の割合を増やす。 | | 男性 | 12.2% | 17.0% | 22.0% |
| | | | 女性 | 10.4% | 15.0% | 20.0% |
| 取 り 組 み | 個人・家庭 | ◇テレビ体操、ラジオ体操、ウォーキングなど、自分が毎日取り組めそうな運動をしましょう。 ◇日常生活に歩くことを取り入れましょう。 ◇運動する仲間を作りましょう。 ◇町の運動教室や地域の行事に参加しましょう。 | | | | |
| | 行政 | ◇運動する必要性に関する情報を提供します。 ◇運動に関する教室を開催し、運動を普及します。 | | | | |
| 評価 | 目標の達成状況を確認する項目 | | 方 法 | | 評価時期 | |
| | 運動習慣のある人の割合 | | 健診時の生活習慣問診票より | | 毎年度 | |

| 【 こころの健康 】 | | | | | | |
|------------|--|--|---|--------|--------|--------|
| 現 状 | ◎育児中の母親は、イライラしたり、不安を感じやすい。(青年期後半、壮年期) ◎心に不安を感じる人の相談が増えている。(青年期後半、壮年期、中年期) | | | | | |
| 目 標 | 日常生活のストレスを上手に解消する。 | | | | | |
| 目標値 | 課題解決の方策 | | | 現状 | 中間値 | 目標値 |
| | | | | 平成21年度 | 平成26年度 | 平成31年度 |
| | ■育児中に悩みや不安を感じる母親の割合を減らす。 | | 41.1% | 36.0% | 31.0% | |
| | 取 り 組 み | 個人・家庭 | ◇家族・地域とのつながりやふれあいを大切にしましょう。 ◇地域活動に参加し、仲間づくりをしましょう。 ◇こころの健康に関心を持ちましょう。 ◇不眠や気分の落ち込みが続く時は、一人で悩まず、相談や受診など早めの対応を心がけましよう。 ◇自分のストレスを知り、適切に解消しましょう。 ◇睡眠で十分休養を取りましよう。 | | | |
| 行政 | | ◇こころの健康について正しい情報を提供します。 ◇育児不安や心の不安などに対する相談体制を充実します。 | | | | |
| 評価 | 目標の達成状況を確認する項目 | | 方 法 | | 評価時期 | |
| | 育児不安を訴える母親の割合 | | 乳幼児健診・育児アンケートより | | 毎年度 | |

65歳以上 * 自分の健康状態に合わせ、いきいきと生活しよう *

【 食 生 活 】

| | | | | |
|------------------|--|--|--------------|--------|
| 現 状 | ◎人とふれあいながら食事をする機会が減っている。 ◎食事の支度に困難を感じる人が増えている。 ◎塩分を取りすぎる傾向がある。 | | | |
| 目 標 | うす味を心がけ、食事をおいしく楽しく食べる。 | | | |
| 目標値 | 課題解決の方策 | | | 現状 |
| | | | | 平成21年度 |
| | ■特定健康診査の結果で「高血圧」の人（最高血圧140mmHg以上、又は最小血圧90mmHg以上の人）の割合を減らす。 | | | 79.2% |
| | | | | 平成26年度 |
| | | | | 69.0% |
| 取 り 組 み | 個人・家庭 | ◇3食バランス良い食事を意識し、腹8分目をこころがけましょう。 ◇うす味を心がけましょう。 ◇おやつは量と内容を選んで食べましょう。 ◇塩分の摂り過ぎに気をつけましょう。 ◇仲間と一緒に楽しく食事をする機会をつくりましょう。 | | |
| | 行政 | ◇個人にあった食事量やバランスの良い食事内容について情報を提供します。 ◇高齢者向けの料理や調理方法などの情報を提供します。 | | |
| 評価 | 目標の達成状況を確認する項目 | | 方 法 | |
| | 特定健康診査結果における「高血圧」の人の割合 | | 特定健康診査受診結果より | |
| | | | 評価時期 | |
| | | | 毎年度 | |

【 運 動 】

| | | | | |
|------------------|-------------------------------|---|--------------|--------|
| 現 状 | ◎転倒に対する不安や足腰が弱くなったと感じている人が多い。 | | | |
| 目 標 | 無理をせず、体にあった運動を続ける。 | | | |
| 目標値 | 課題解決の方策 | | | 現状 |
| | | | | 平成21年度 |
| | ■介護予防教室に参加する人の割合を増やす。 | | | 10.0% |
| | | | | 平成26年度 |
| | | | | 20.0% |
| 取 り 組 み | 個人・家庭 | ◇テレビ体操、ラジオ体操、ウォーキングなど、自分が毎日取り組みそうな運動をしましょう。 ◇買い物などで歩く機会をつくりましょう。 ◇歩くときは、自分の足にあった靴を選び、転倒に気をつけましょう。 ◇運動する仲間をつくりましょう。 ◇筋力維持のため、運動教室や地域の行事に参加しましょう。 | | |
| | 行政 | ◇運動する必要性に関する情報を提供します。 ◇運動に関する教室を開催し、運動を普及します。 | | |
| 評価 | 目標の達成状況を確認する項目 | | 方 法 | |
| | 介護予防教室に参加する人の割合 | | 介護予防教室参加者数より | |
| | | | 評価時期 | |
| | | | 毎年度 | |

【こころの健康】

| | | | | |
|------------------|---|--|--------------|--|
| 現 状 | ◎身体や心の調子を崩しやすくなっている。 ◎身体や心の不調により、外出が困難になり、閉じこもりやすくなっている。 | | | |
| 目 標 | 自分にとっての生きがいを持つ。 | | | |
| 目標値 | 課題解決の方策 | | | 現状 |
| | | | | 平成21年度 平成26年度 平成31年度 ■各種クラブ等に参加する人の割合を増やす。 25.2% 30.0% 35.0% |
| 取 り 組 み | 個人・家庭 | ◇一日一日を大切に、自分なりの目標を持って規則正しい生活を心がけましょう。 （「したいこと」「できること」「得意なこと」を大切に） ◇家族や地域とのつながりを大切にしましょう。 ◇地域活動に参加し、仲間づくりをしましょう。 ◇子育ての応援や見守りなどに協力しましょう。 ◇こころの健康に関心を持ちましょう。 ◇不眠や気分の落ち込みが続く時は一人で悩まず、相談や受診など早めの対応を心がけましょう。 | | |
| | 行政 | ◇こころの健康や認知症の正しい知識について情報を提供します。 ◇閉じこもりに対する予防の充実を図ります。 | | |
| 評価 | 目標の達成状況を確認する項目 | | 方 法 | |
| | 各種クラブ等に参加する人の割合 | | 各種クラブ等参加者数調査 | |
| | | | | 評価時期 毎年度 |

(3) 全世代共通の取り組み

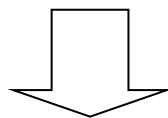
【 た ば こ 】

| | | | | | |
|------------------|--|---|---------------|--------|--------|
| 現 状 | ◎妊娠中に喫煙している妊婦がいる。 ◎子どもの前で喫煙している親がいる。 ◎たばこが健康に害をもたらすことは知っているが、喫煙している。 | | | | |
| 目 標 | 禁煙・分煙を推進し、たばこがもたらす健康への害について正しい知識を持つ。 | | | | |
| 目標値 | 課題解決の方策 | | 現状 | 中間値 | 目標値 |
| | | | 平成21年度 | 平成26年度 | 平成31年度 |
| | ■喫煙している人の割合を減らす。 | 町健診受診者 | 19.8% | 15.0% | 10.0% |
| 妊 婦 | | 9.4% | 5.0% | 0% | |
| ■子どもの前での喫煙を減らす。 | | | 20.7% | 10.0% | 0% |
| 取 り 組 み | 個人・家庭 | ◇妊娠中の喫煙は絶対にやめましょう。 ◇子どものいるところで喫煙しないようにしましょう。 ◇禁煙に挑戦してみましょう。 ◇受動喫煙を防止しましょう。 | | | |
| | 行政 | ◇たばこがもたらす健康への影響についての知識を普及します。 ◇禁煙を啓発します。 | | | |
| 評価 | 目標の達成状況を確認する項目 | | 方 法 | | 評価時期 |
| | 健診受診者が喫煙している割合 | | 健診時の生活習慣問診票より | | 毎年度 |
| | 育児中の母親が喫煙している割合 | | 母子管理表より | | 毎年度 |

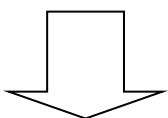
【 アル コ ール 】

| | | | | | |
|------------------|--|---|---------------|--------|--------|
| 現 状 | ◎飲酒している人のうち、週3回以上、1日2合（日本酒換算）以上飲酒している人が多い。 | | | | |
| 目 標 | アルコールがもたらす健康への害について正しい知識を持つ。 | | | | |
| 目標値 | 課題解決の方策 | | 現状 | 中間値 | 目標値 |
| | | | 平成21年度 | 平成26年度 | 平成31年度 |
| | ■多量飲酒（週3回以上、1日2合（日本酒換算）以上）している人の割合を減らす。 | 男 性 | 31.4% | 26.0% | 21.0% |
| 女 性 | | 8.5% | 4.0% | 0% | |
| 取 り 組 み | 個人・家庭 | ◇妊娠中の飲酒は絶対にやめましょう。 ◇アルコールは適量を守って、楽しく飲みましょう。 ◇休肝日をつくりましょう。 ◇無理にお酒を勧めないようにしましょう。 | | | |
| | 行政 | ◇節度ある適度な飲酒に対する知識を普及します。 | | | |
| 評価 | 目標の達成状況を確認する項目 | | 方 法 | | 評価時期 |
| | 多量飲酒している人の割合 | | 健診時の生活習慣問診票より | | 毎年度 |

| 【 歯 の 健 康 】 | | | | |
|------------------|---|--|---------------|--------|
| 現 状 | ◎3歳児がむし歯にかかっている割合は、全道や後志管内と比較して高い。 ◎子どものうちからジュースやアイス、飴などの甘いおやつやスナック菓子を与えている親が多い。 ◎歯の健康に関する意識が薄い。 ◎食べ物をうまく噛めない高齢者が多い。 | | | |
| 目 標 | よく噛み、よくみがいて、歯や歯ぐきを丈夫にし、80歳で20本以上の歯を残そう。 | | | |
| 目標値 | 課題解決の方策 | | | 現状 |
| | | | | 平成21年度 |
| | | | | 平成26年度 |
| | ■むし歯のない3歳児を増やす。 | | | 44.4% |
| | ■夕食後に甘いおやつやジュースをほぼ毎日摂取する幼児の割合を減らす。(3歳児) | | | 18.2% |
| 取 り 組 み | 個人・家庭 | ◇幼児期から歯みがき習慣をつけましょう。 ◇フッ化物（フッ素塗布・歯みがき剤など）を利用しましょう。 ◇おやつの時間を守りましょう。 ◇ジュースや歯にくっつきやすい甘いおやつは避け、歯ごたえのあるおやつを選びましょう。 ◇夜寝る前に必ず歯みがきをしましょう。 ◇自分にあった歯ブラシや歯間ブラシなどを使いましょう。 ◇義歯のお手入れをしましょう。 ◇定期的に歯科検診を受けましょう。 | | |
| | 行政 | ◇むし歯及び歯周病予防の正しい知識を普及します。 ◇各年代に合わせた歯や口腔内の清掃方法を普及します。 | | |
| 評価 | 目標の達成状況を確認する項目 | | 方 法 | 評価時期 |
| | むし歯のない3歳児の割合 | | 乳幼児歯科検診集計結果より | 毎年度 |



目標達成に向けて取り組みを
 推進していくことにより
 生活習慣病危険因子を減少！



【生活習慣病危険因子】生活習慣病危険因子を減少させよう。

| 課題解決の方策 | 生活習慣病危険因子をみる項目 | 現状 | 中間値 | 目標値 |
|--|------------------------------------|--------|--------|--------|
| | | 平成21年度 | 平成26年度 | 平成31年度 |
| ■健康診断を受ける人を増やす。 | 特定健康診査受診率 | 22.1% | 65.0% | 65.0% |
| ■がん検診を受ける人を増やす。 | 胃がん検診受診率 | 7.9% | 13.0% | 18.0% |
| | 肺がん検診受診率 | 17.6% | 23.0% | 27.0% |
| | 大腸がん検診受診率 | 9.8% | 15.0% | 20.0% |
| | 子宮がん検診受診率 | 20.9% | 26.0% | 31.0% |
| | 乳がん検診受診率 | 6.9% | 12.0% | 17.0% |
| ■肥満者（BMI 25以上の人）を減らす。 | BMI 25以上の男性の割合 | 19.9% | 15.0% | 10.0% |
| | BMI 25以上の女性の割合 | 20.4% | 15.0% | 10.0% |
| ■特定健康診査の結果で「高血圧」の人（最高血圧140mmHg以上、又は最小血圧90mmHg以上の人）の割合を減らす。 | 最高血圧140mmHg以上、又は最小血圧90mmHg以上の男性の割合 | 11.8% | 7.0% | 2.0% |
| | 最高血圧140mmHg以上、又は最小血圧90mmHg以上の女性の割合 | 12.2% | 7.0% | 2.0% |
| ■特定健康診査の結果で「中性脂肪」の有所見率を減らす。 | 中性脂肪の有所見率 | 18.6% | 14.0% | 9.0% |
| ■特定健康診査の結果で糖尿病である可能性が高い（40歳以上でHbA1cが6.0%以上）人の割合を減らす。 | 40歳以上でHbA1cが6.0%以上の男性の割合 | 6.9% | 4.0% | 0% |
| | 40歳以上でHbA1cが6.0%以上の女性の割合 | 0% | 0% | 0% |
| ■特定健康診査の結果で「血糖判定」の有所見率を減らす。 | 血糖判定の有所見率 | 51.1% | 46.0% | 41.0% |