

第2次健康ささやま21 計画書



平成27年3月

篠山市

目 次

第1章 「健康ささやま21」とは	健1
1. 第2次健康ささやま21計画について	健2
2. 計画の基本的な考え方	健2
3. 計画の位置づけ	健2
4. 計画の期間	健3
5. 計画の推進体制	健3
第2章 篠山市の健康および生活習慣の状況と課題	健4
1. 篠山市の現状	健5
1) 人口動態と課題	健5
2) 健康状態と課題	健8
2. 市民の健康に対する意識と生活習慣	健13
1) 健康観と課題	健13
2) 生活習慣の状況と課題	健15
第3章 健康づくりの指標の評価と今後の目標	健32
1. 篠山市のめざす姿	健33
2. 健康づくりの考え方	健33
3. 健康づくりの指標の評価と今後の目標	健34
4. 重点取組について	健45
第4章 それぞれの役割	健48
1. 行政の役割	健49
2. 市民の役割	健49
3. 地域の役割	健50
4. 学校の役割・企業の役割	健50
5. 医療機関などの役割	健51

第1章

「健康ささやま21」とは

1. 第2次健康ささやま21計画について

「健康ささやま21計画」は、健康増進法を根拠とし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針として健康日本21が示されたことにより、その地域計画として平成17（2005）年に策定されました。計画では、篠山市のめざす姿として「健康！ふれあい！笑顔！～ひとりひとりが生き生きと元気で安心して暮らせるまち～」を掲げ、市民と地域、行政が一体となって健康づくりを推進しています。

本計画の第1次計画は、平成17年度から平成21（2009）年度を推進期間とし、最終年度に市民アンケート調査による数値目標の達成状況評価を行い、今後の篠山市の健康づくりの取り組みについて見直しています。その後さらに、国の健康日本21推進期間が延長されたことに伴い、本市においても平成26（2014）年度までの数値目標を再設定し、各ライフステージにおける健康づくりの目標、取り組みも示しました。

この度、国において健康日本21（第2次）が示されたことを受け、「健康ささやま21計画」の第2次計画を策定し、今後10年間の健康づくりの柱を示すとともに、社会情勢や法律の制定、本市が策定する関連計画などとの整合性を図りつつ本計画を推進していきます。

2. 計画の基本的な考え方

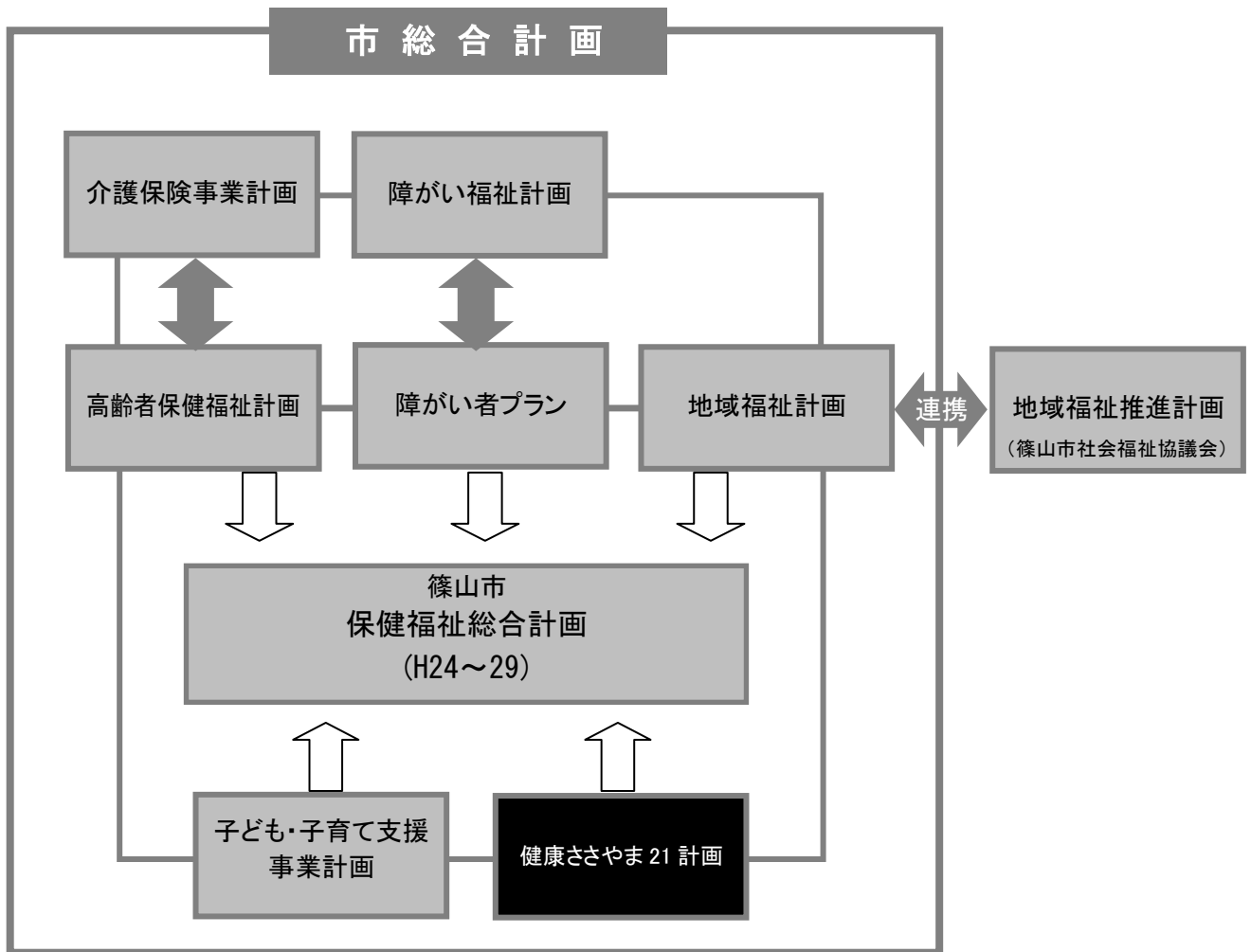
「健康ささやま21計画」は篠山市民一人ひとりが生き生きと豊かで安心して暮らせるよう、病気などによる社会的負担を減らし、生活の質の向上を実現することを目的とします。

健康づくりは一人ひとりに直接関わる課題であり、主役は市民です。市民が主体的に生活習慣を改善し、健康増進に取り組むことが大切です。そのため、正しい情報提供が十分に行われた環境の中で、自らが意思決定し選択をすることが重要で、それを尊重していきます。

また、生涯という観点からみると、ライフステージは連続性をもっています。そのため、各ライフステージに合わせた自主的な健康づくり、また健康を推進する環境づくりを総合的に支援します。そして、健康増進の能力が向上するよう、「健康ささやま21計画」の策定、推進、評価の各段階で市民の参画を得るとともに、地域の様々な関係機関が相互に連携し、社会全体で支援できる環境を構築します。

3. 健康ささやま21計画の位置づけ

本計画は「篠山市総合計画」をもとに、「篠山市保健福祉総合計画」の健康増進分野計画として位置付けます。本計画は、「篠山市保健福祉総合計画」における「地域福祉計画」「高齢者保健福祉計画」「障害者プラン」等との連動を図り、また「子ども・子育て支援事業計画」「特定健康診査等実施計画」「食育推進計画」等の行政計画との整合性を図りながら、市民の健康づくりの実現を図るものとしします。



4. 計画の期間

平成 27（2015）年4月1日～平成 37（2025）年3月31日の 10 年間とします。

5. 計画の推進体制

計画の進捗管理は、健康づくり推進協議会において行い、「篠山市保健福祉総合計画」の推進体制をもって本計画の推進を図ります。

- 市民が主役になって取り組む健康づくりを支援していくために、健康情報の提供や健康づくりのための効果的な支援体制を、市民参画のもと確立していきます。
- 市民が健康の大切さを再認識し、正しい知識をもって健康的な生活習慣を実践できるよう、食事、運動、歯、こころ、休養など健康に関する学習機会を提供していきます。
- 地域での健康づくり運動の輪が広がっていくよう、地域活動を支援し組織間の連携・地域づくりを進めていきます。

第2章

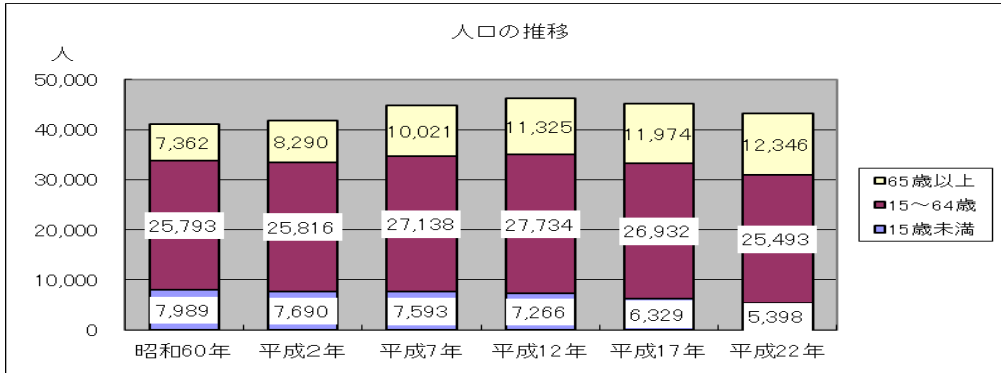
篠山市の健康および 生活習慣の状況と課題

1. 篠山市の現状

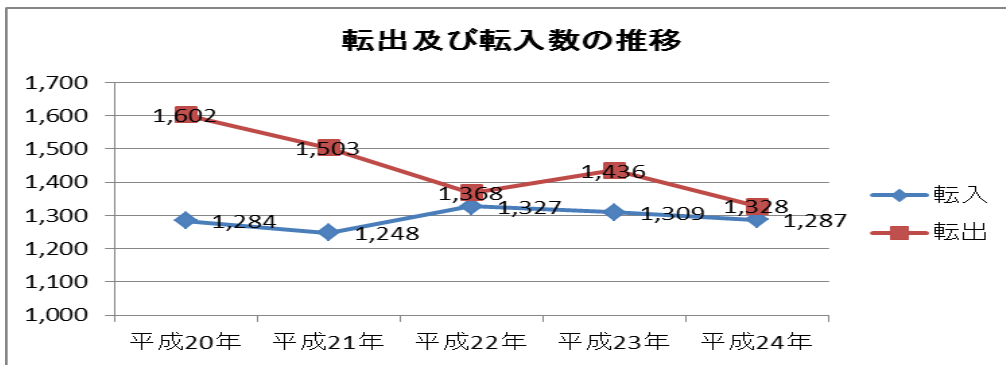
1) 人口動態と課題

①人口の推移

人口は昭和60年以降増加傾向にありましたが、平成15年以降減少傾向がみられ、平成22年には43,000人台となりましたが、転入の増加と転出の抑制により、以後横ばい傾向にあります。平成26年9月末現在人口は、43,421人となっています。年齢区分ごとにみると、15歳未満人口の全体に占める割合は年々減少を続けており、65歳以上人口は増加しています。



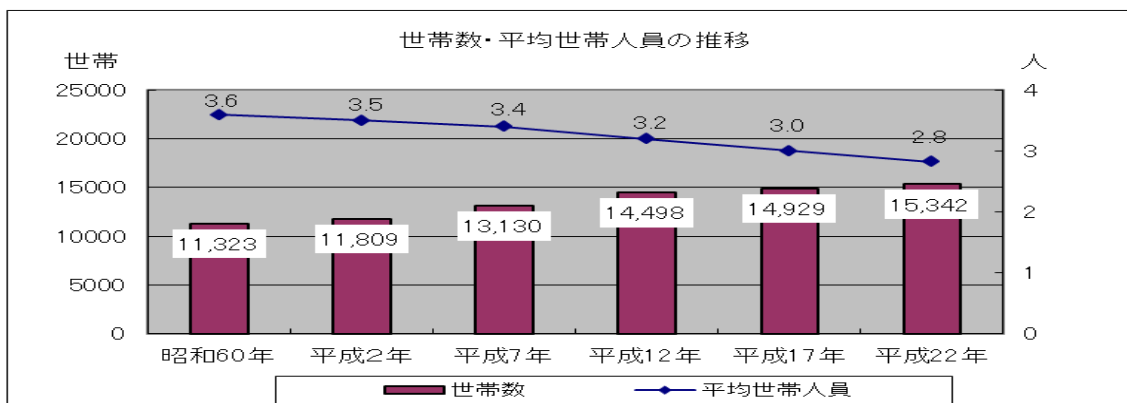
資料：国勢調査



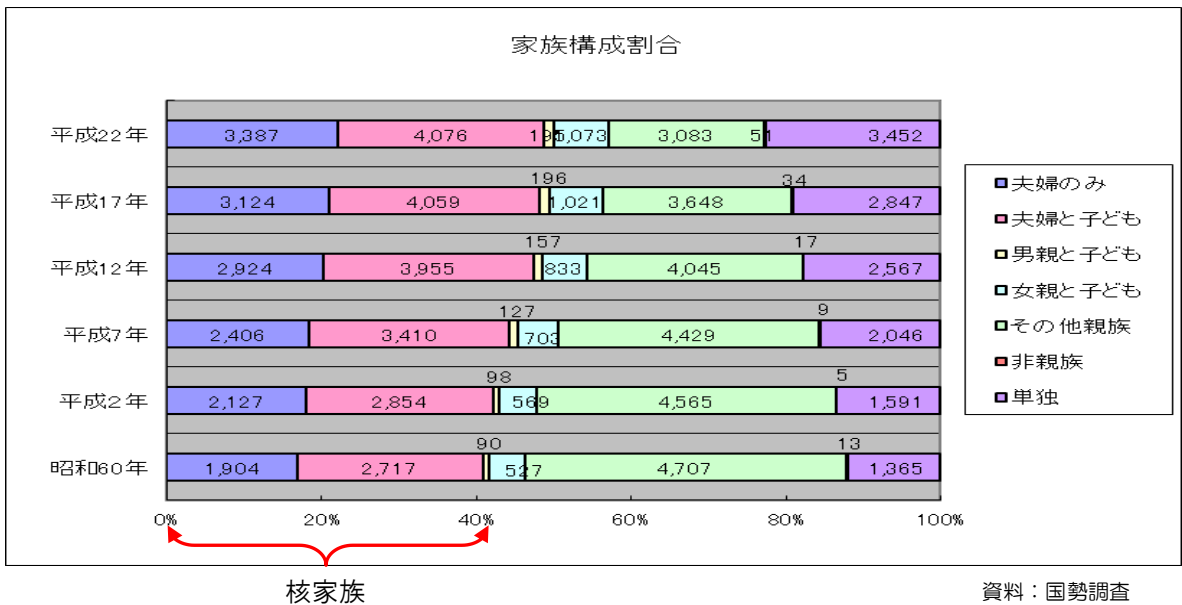
資料：市人口動態統計

②世帯数・平均世帯人員の推移

世帯数は年々増加しており、1世帯あたりに占める平均世帯人員は減少傾向にあります。家族構成割合をみると、核家族世帯と単独世帯の割合が増加し、その他親族世帯の割合が減少しており、世帯の小規模化がうかがえます。

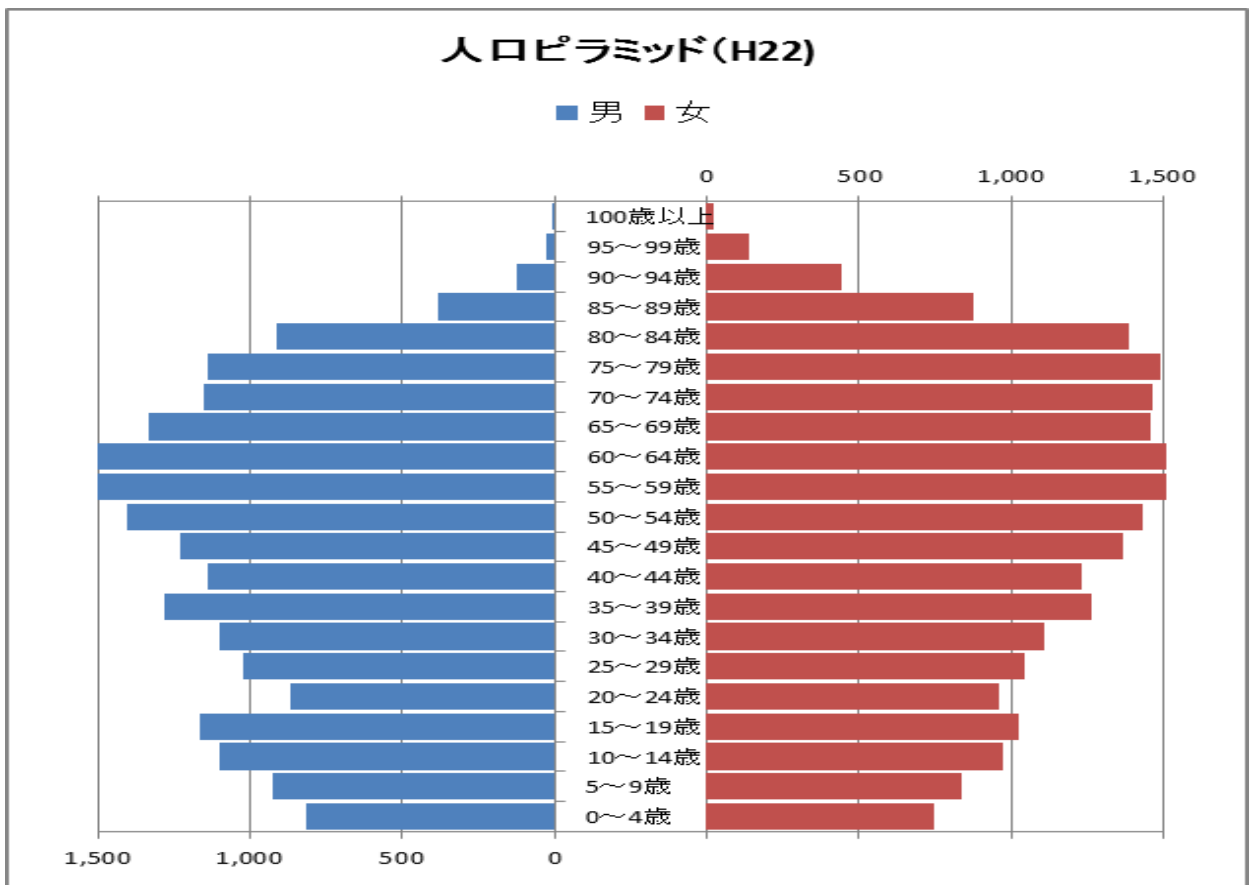


資料：国勢調査



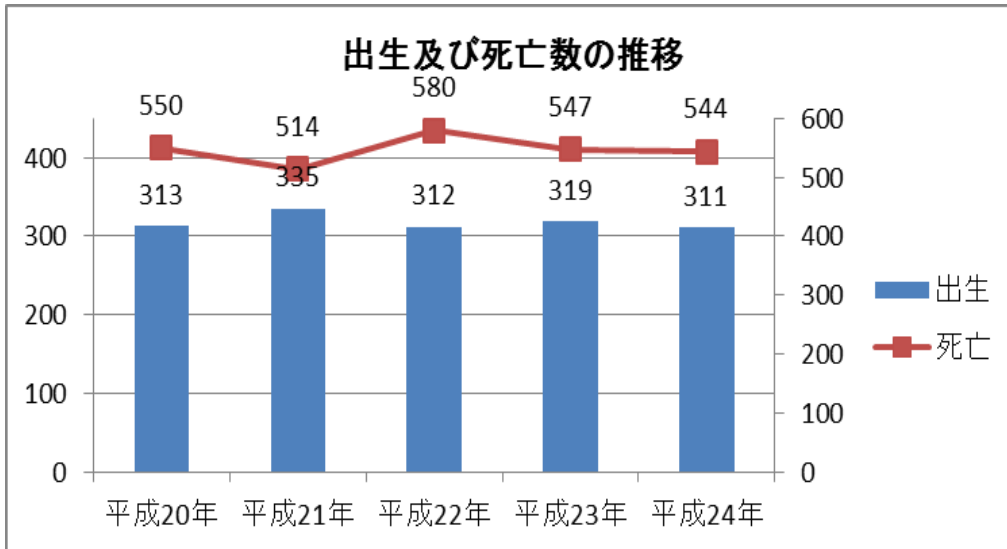
③人口ピラミッド

5歳階級別人口構成は、男女とも55～59、60～64歳代の割合が高くなっています。全体的に、年齢の高い世代の割合が高くなっています。



④出生及び死亡数の推移

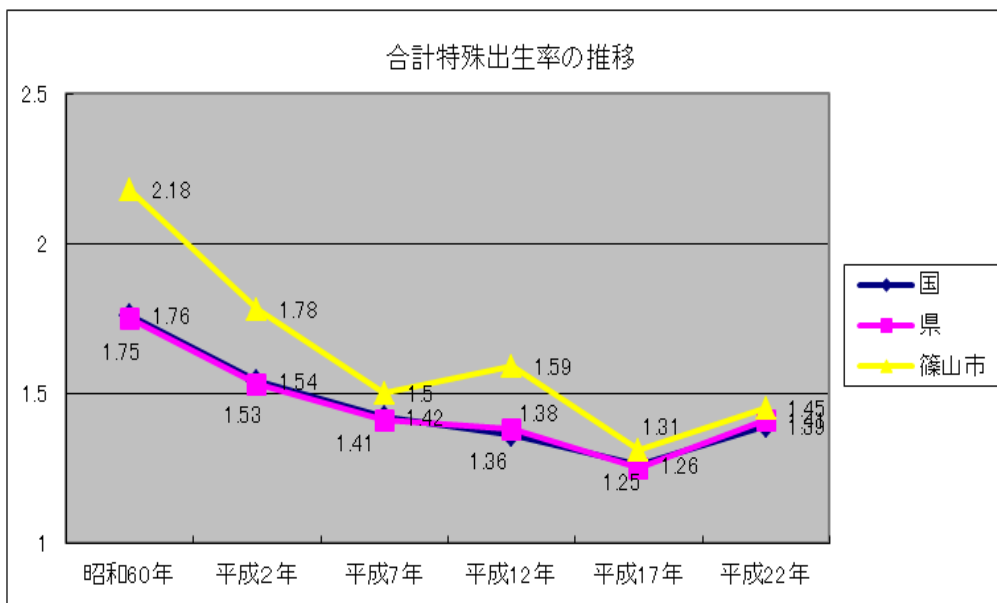
出生数は増減を繰り返しているものの、減少傾向がみられます。死亡数に関しては、ほぼ横ばいの状況です。



資料：人口動態統計

⑤合計特殊出生率の推移

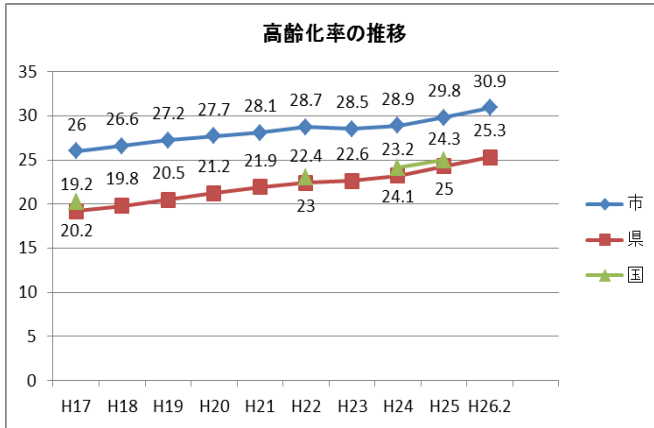
合計特殊出生率は、1人の女性が一生に産む子どもの数を示し、2.1程度以上であれば将来人口は増加し、2.0を下回ると減少します。昭和60年には、2.18ありましたが、年々減少をし、平成22年では、1.45まで減少しています。



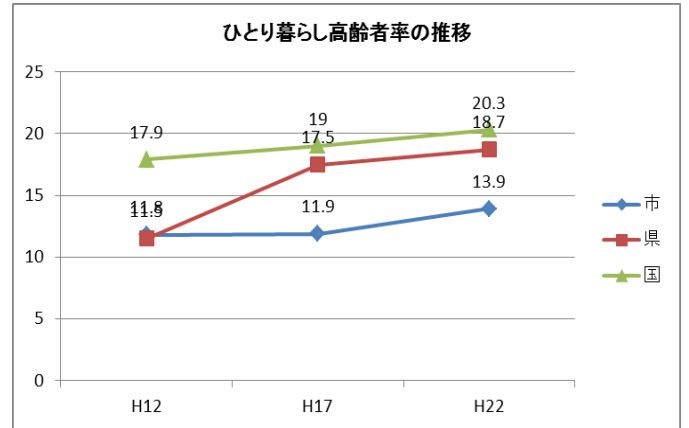
資料：国勢調査

⑥高齢化率の推移

高齢化率は、国や県と比べて高い割合で推移し、平成26年2月には高齢化率は30%を超え、県下で15番目に高い状況となっています。また、それに伴い、一人暮らし高齢者率も上昇しています。



資料：国勢調査



資料：国勢調査

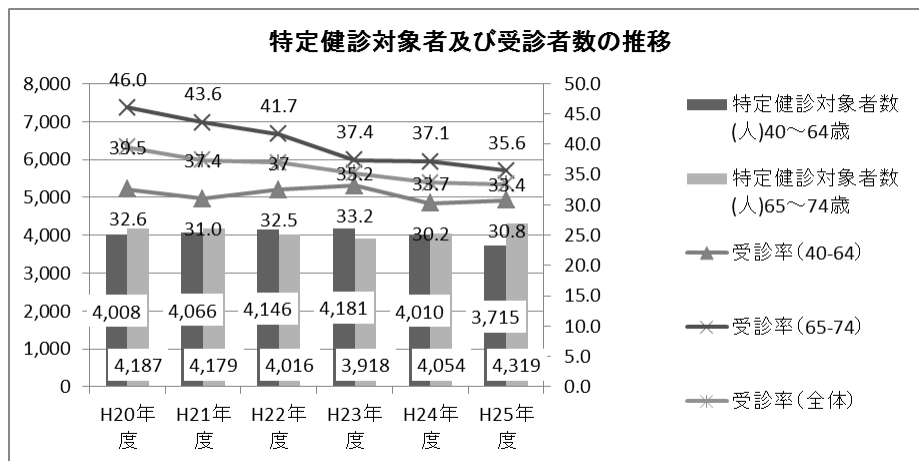
【課題】

篠山市の人口は平成 15 年以降減少傾向にあり、平成 22 年からは横ばいで推移しています。しかし、人口構成では少子高齢化がさらに進むとともに、世帯構成では、核家族化、特に高齢者のひとり暮らし世帯が増加してきています。世帯・世代間のつながりが希薄になる傾向にあるため、地域での地区組織等における見守りや声かけが今後さらに重要になると考えられます。

2) 健康状態と課題

① 特定健診受診状況

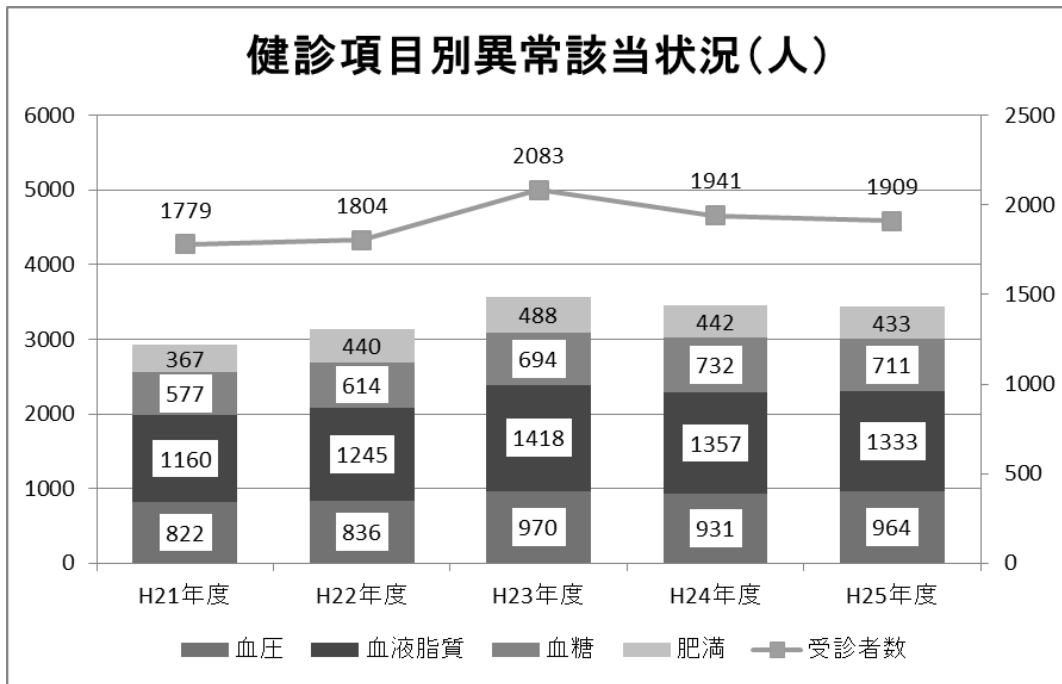
平成 20 年度から始まった特定健診の受診率は、国及び県平均受診率を超えているものの、低迷傾向にあります。特に、40～64 歳はほぼ横ばいであるものの、65～74 歳の受診率の低下が著しい状況です。



資料：国保特定健診等計画書及び健診受診データより作図

② 健診（項目別）異常の出現状況

特定健診の受診率は減少していますが、39 歳以下及び社会保険被扶養者、65 歳以上高齢者を含む全体の健診受診者数は横ばいで推移している状況です。要指導以上の判定を受けた方は、平成 25 年度では血圧 50.5%、血液脂質 69.8%、血糖 37.2%、肥満は 22.7%となっています。

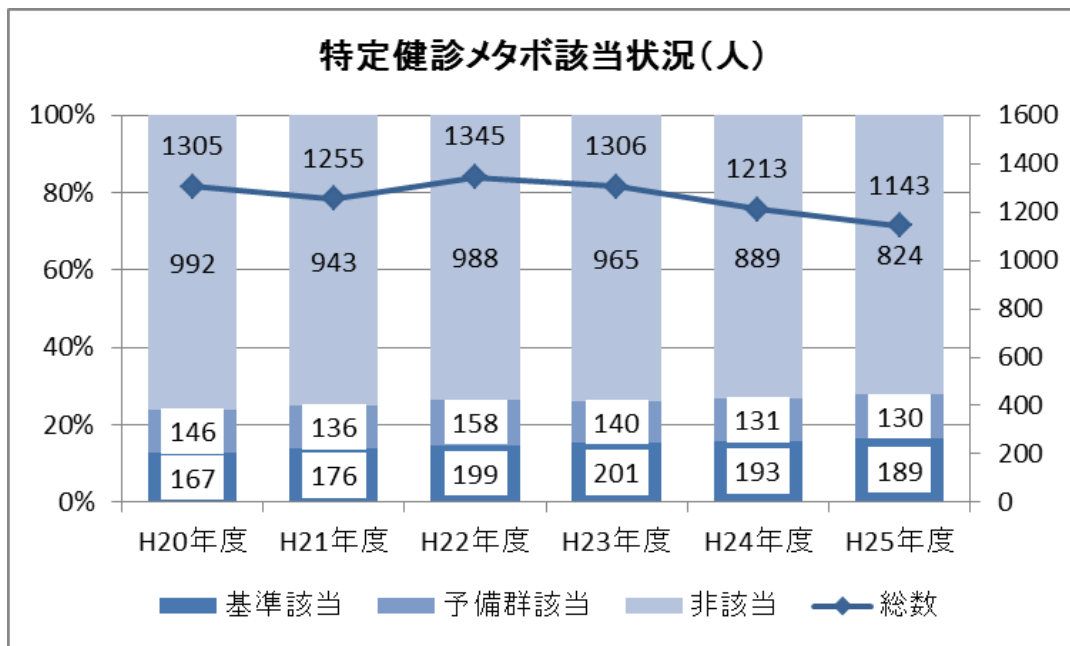


資料：H21-25年度健診受診データより

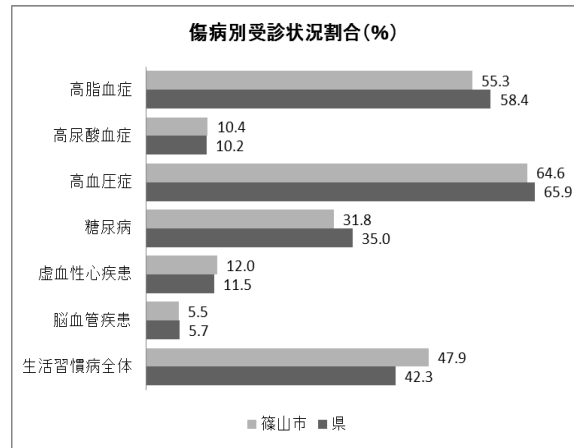
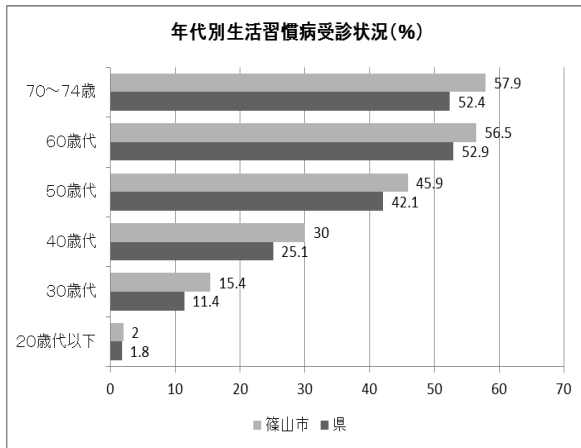
③メタボリックシンドローム該当状況

40～64歳までの特定健診受診者のうち、メタボリックシンドローム基準該当者の割合は年々上昇しており、予備群該当者は横ばい状態です。

また、年代別生活習慣病受診状況としては、いずれの年代も県平均を上回っています。傷病別でみると、虚血性心疾患を除き、いずれの傷病も県平均を下回っていますが、生活習慣全体では県平均を上回っている状況で、傷病を重複して持っている様子が見えます。



資料：H20-25年度健診受診データより



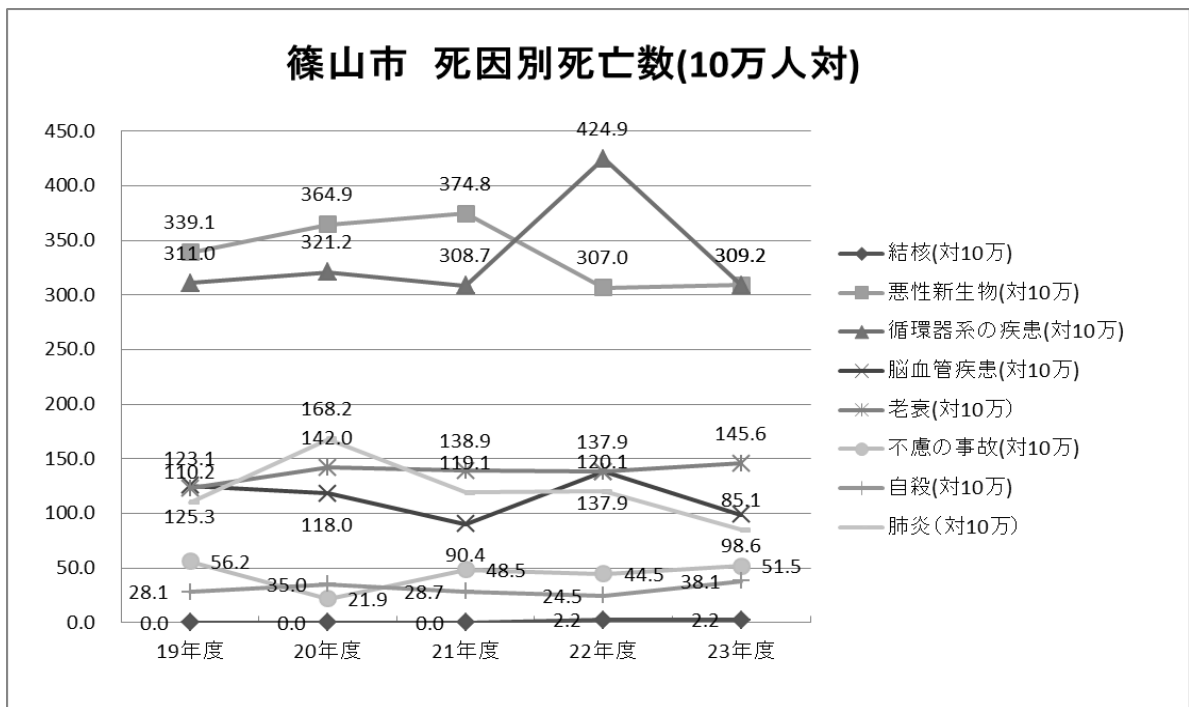
資料：篠山市国保レセプト情報より

④死因別死亡者数の推移

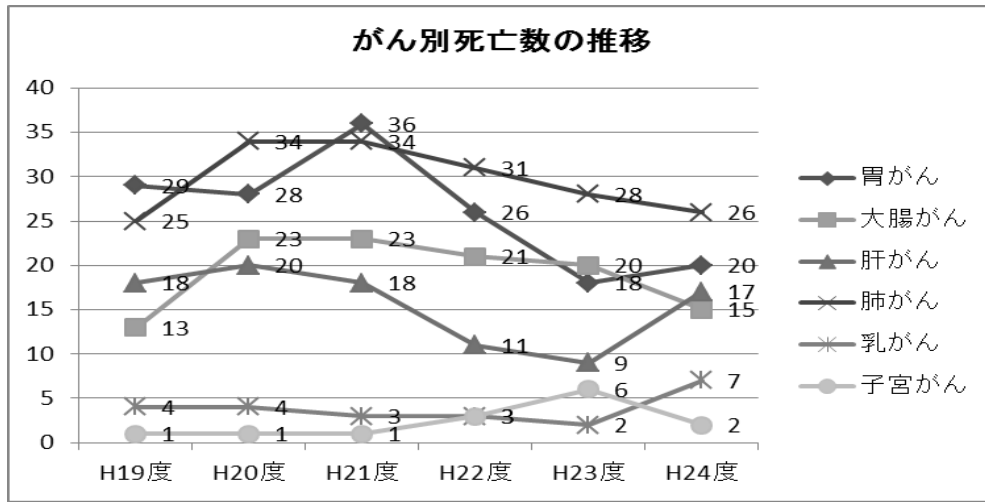
本市における平成 23 年度の死因 1 位は、悪性新生物（がん）と循環器疾患がともに全体の 9.9%を占め、3 位は老衰で 4.7%、4 位が脳血管疾患で 3.2%、5 位は肺炎で 2.7%となっています。同年度の国及び兵庫県の主な死因順位は、1 位が悪性新生物、2 位心疾患、3 位肺炎、4 位脳血管疾患、5 位不慮の事故となっており、本市では、高齢者人口が多いことから、老衰が上位となっています。また、本市では以前より歯科保健対策を重点的に行っており、平成 18 年度より歯科衛生士を市に配置し、肺炎予防も含めた高齢者の口腔ケアを推進しています。

平成 24 年度のがん別の死亡数については、肺がん、胃がん、肝がん、大腸がんの順に多くなっており、特に胃がんは減少傾向にあります。女性特有のがん（乳がん・子宮頸がん）については、増加傾向にあります。

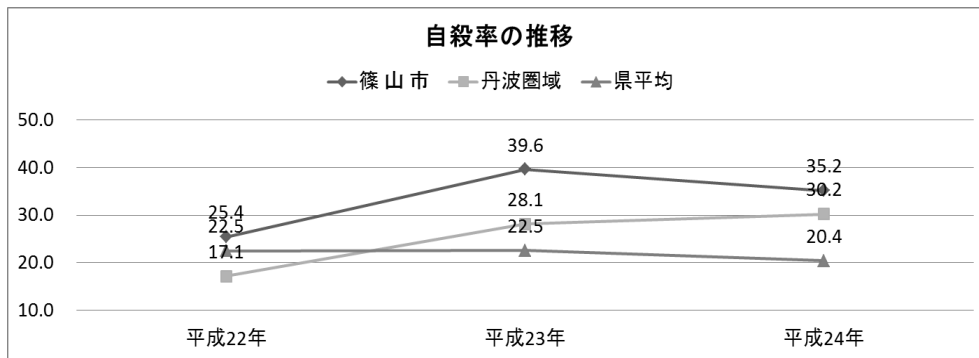
また、本市の自殺率は県平均を大きく上回っており、平成 22 年度から部内自殺対策プロジェクトチームを立ち上げ対策に取り組んでいます。



資料：平成 19～23 年兵庫県保健統計年報



資料：平成 19～24 年兵庫県保健統計年報

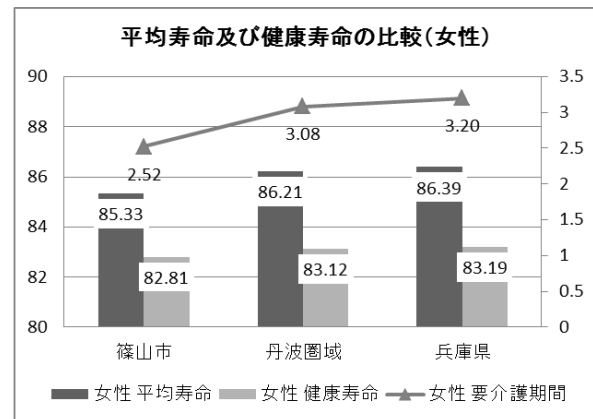
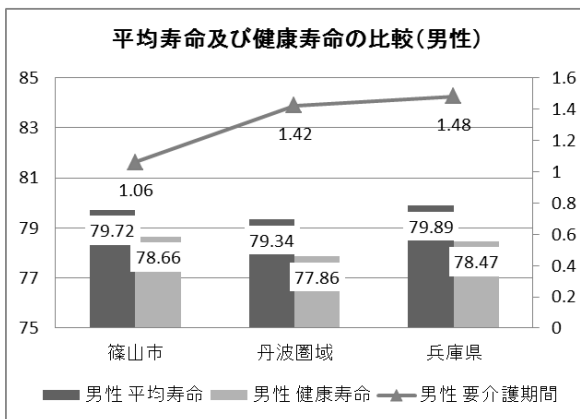


資料：平成 19～24 年兵庫県保健統計年報

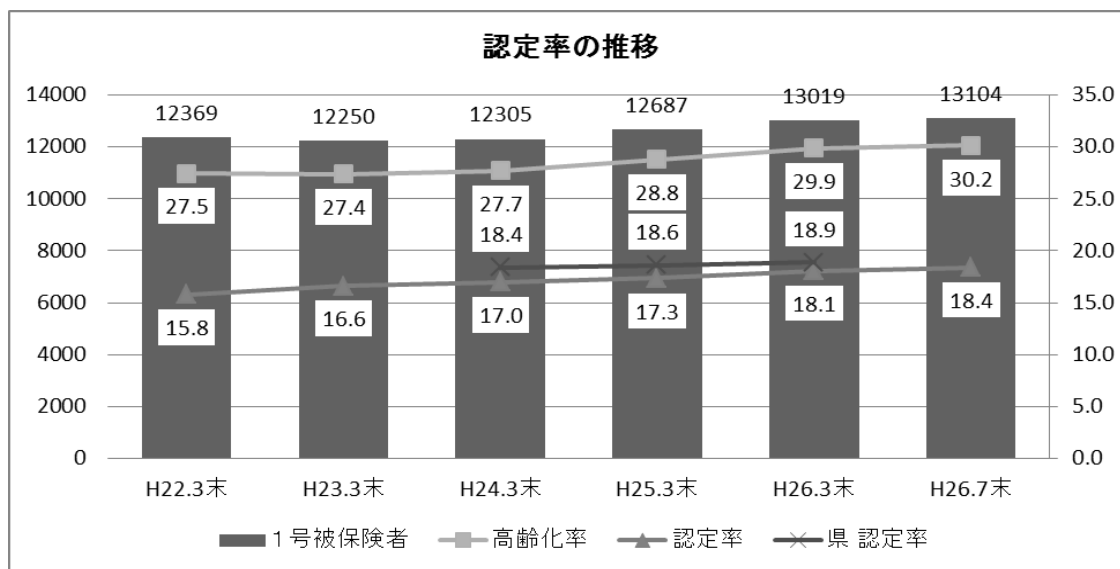
⑤健康寿命

本市では、男女ともに平均寿命は県平均より若干低い状況ではありますが、男性の健康寿命は県平均より高く、女性の健康寿命は県平均より低いが、男女ともに要介護の期間は県下においても短い状況です。要介護認定率も、高齢者人口の増加に伴い増加傾向にありますが、県平均より低く県下で19番目に低い認定率となっています。要介護認定者の有病状況をみると、心臓病が最も多く、次いで筋・骨疾患が多くなっています。

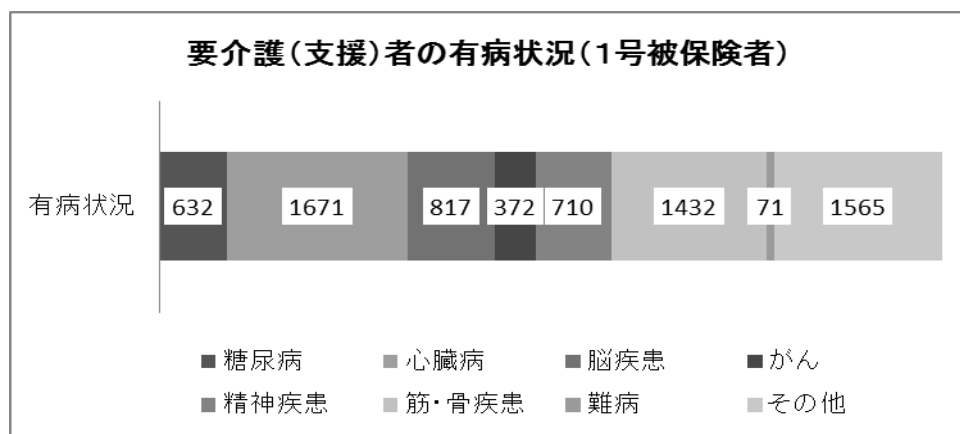
	男性			女性		
	平均寿命	健康寿命	要介護期間	平均寿命	健康寿命	要介護期間
篠山市	79.72	78.66	1.06	85.33	82.81	2.52
丹波圏域	79.34	77.86	1.42	86.21	83.12	3.08
兵庫県	79.89	78.47	1.48	86.39	83.19	3.20



資料：兵庫県健康寿命計算結果総括表（平成 21-23 年度介護保険情報利用）



資料：篠山市保健福祉部医療保険課資料より



資料：篠山市国保レセプト情報より

【課題】

本市の健康寿命は、男女ともに高く、要介護認定率も県平均を下回り、高齢期を健康に過ごされている様子がうかがえます。しかし、要介護者の有病率をみると、生活習慣病に由来するものや、筋・骨疾患が多くなっています。また、認知症やうつといった精神疾患も多くなっています。メタボリックシンドローム該当者の増加や、生活習慣病での受診が県平均より高くなっていることから、将来の要介護状態へのリスクが高くなっている状況です。

死因では、循環器系の疾患と悪性新生物が上位を占めていますが、健（検）診等の受診率も伸び悩んでおり、早期発見、早期予防・治療に結びつけることが難しくなっています。

若い頃からの高血圧を中心とした生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防が大切であり、この予防はひいては認知症の発症リスクを減らすことにもなります。生活習慣病さらには認知症を予防し、今後も健康で豊かな高齢期を迎えるためにも、乳幼児期や学童・思春期での健康意識の向上や、健康的な生活習慣の確立が重要になってきます。

また、高齢期では、骨・関節・筋肉などの運動器の衰えにより要介護の危険が高まる「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」の状態を引き起こさないよう、高齢者自身が主体となって運動を継続することが必要です。運動習慣は、認知症予防にも有効であり、今後はさらに認知症予防も強化した「集って!動いて!楽しんで!」の介護予防の実践を広めていく必要があります。

2. 市民の健康に対する意識と生活習慣

市民の健康に対する意識や生活習慣などを把握することを目的に、アンケート調査を実施しました。

1) アンケート調査の概要

調査期間：平成 24（2013）年 7 月～10 月

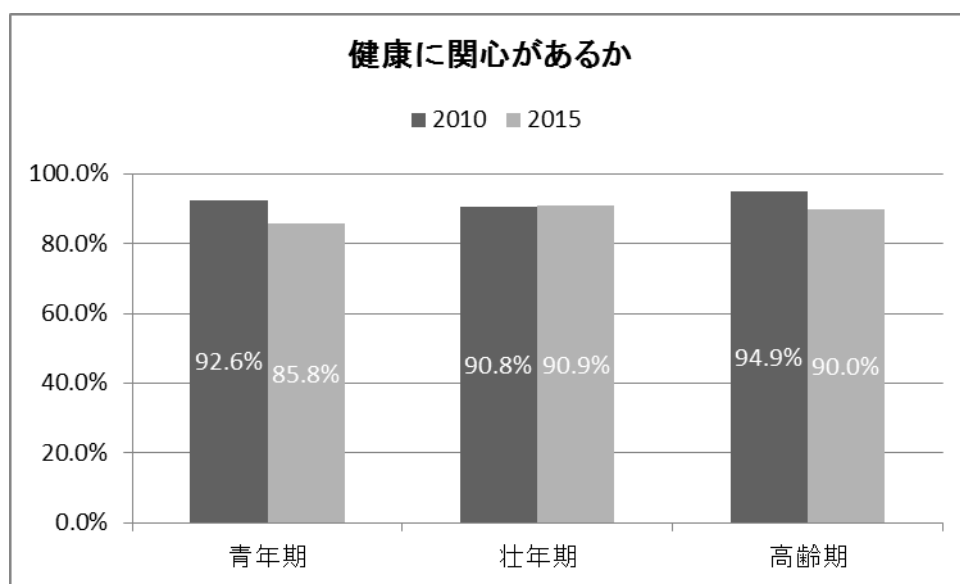
	調査対象	調査方法	調査数	回答数	回収率
乳幼児期	妊婦	母子健康手帳発行時・パパママ教室案内時郵送	55	21	38.2%
	4ヵ月～3歳児	健診案内時郵送	391	347	88.7%
	乳幼児期 小計		446	368	82.5%
学童・思	小学2年生～中学2年生	市内全学校にアンケートを配布	1,528	1,475	96.5%
	17～18歳	無作為抽出でアンケートを郵送	500	172	34.4%
	学童・思春期 小計		2,028	1,647	81.2%
青年	青年期 (19～39歳)	無作為抽出でアンケートを郵送	500	148	29.6%
壮年	壮年期 (40～59歳)	無作為抽出でアンケートを郵送	500	198	39.6%
高齢	高齢期 (60歳～)	無作為抽出でアンケートを郵送	500	270	54.0%
調査対象者 総計			3,974	2,631	66.2%

※以下グラフ中の西暦は、調査時ではなく「評価年」を示しています。

2) 健康観と課題

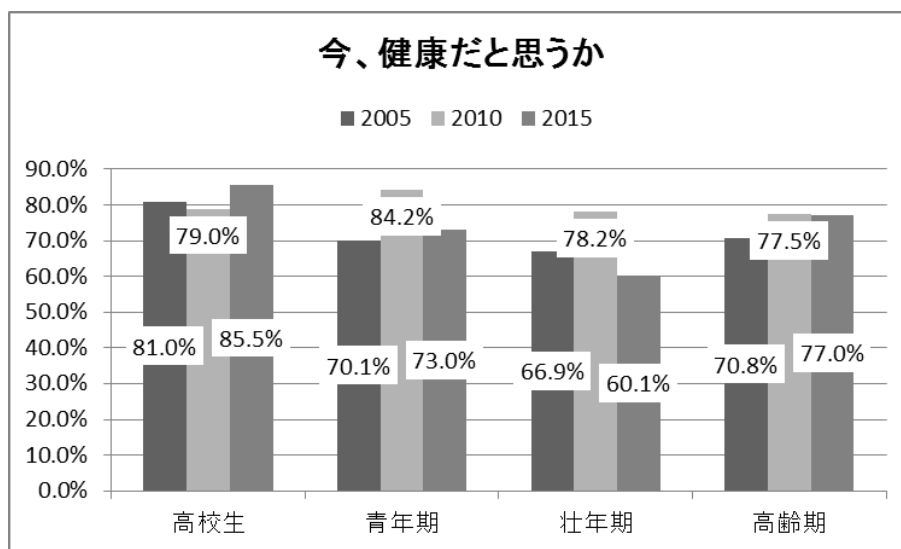
①健康観

健康への関心がある人の割合は、壮年期を除き、青年期・高齢期では 2010 年の割合より低くなっています。



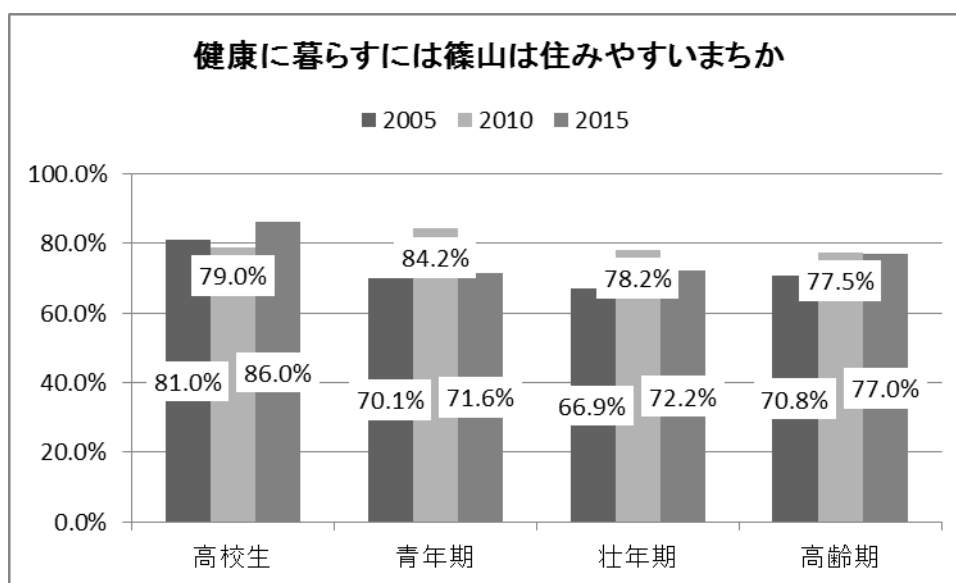
資料：食と健康に関するアンケート

健康だと思う人の割合についても、高校生を除き青年期・壮年期・高齢期で2010年より低くなっています。特に、壮年期では、2005年の割合と比較しても、健康だと思う人の割合は減っています。



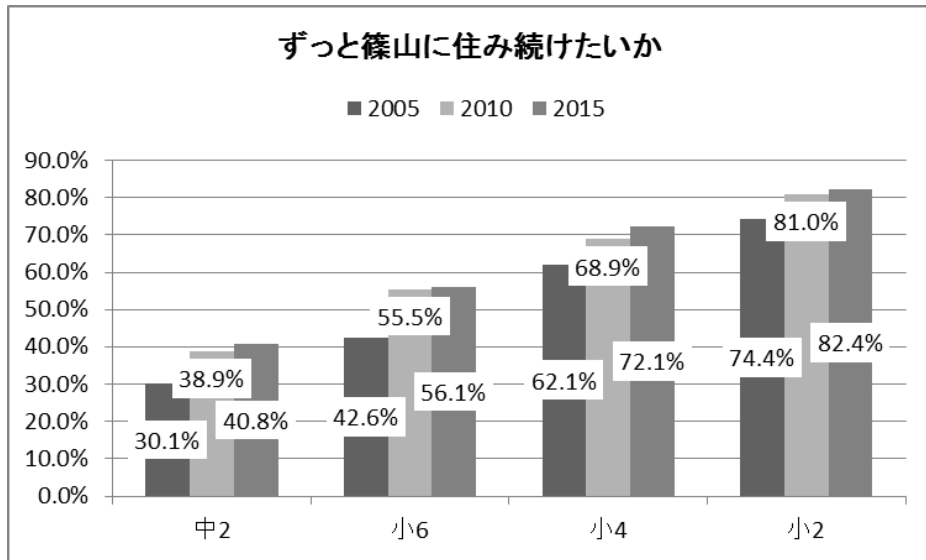
資料：食と健康に関するアンケート

2010年には、高校生を除き青年期・壮年期・高齢期で、篠山を「住みやすいまち」と思う人が増えていました。しかし、今回の調査では、2005年を下回らなかったものの青年期・壮年期・高齢期で、住みやすいと思う人割合は減ってきています。高校生においては、住みやすいと思う人の割合は増えています。



資料：食と健康に関するアンケート

学童・思春期において、「ずっと篠山に住み続けたい」と思う人の割合は、学年が低いほど高く、2005年からの推移をみても、どの学年も割合が高くなっています。



資料：食と健康に関するアンケート

【課題】

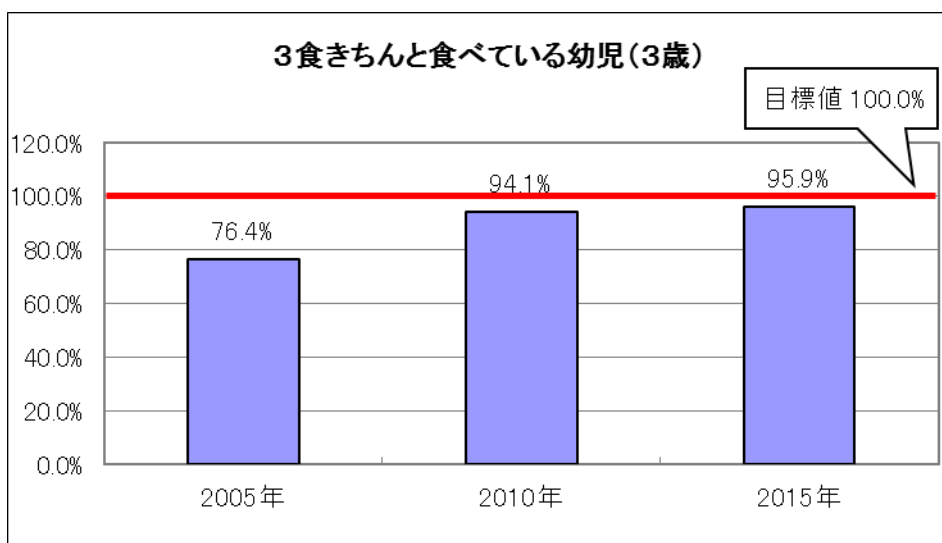
高校生や高齢者では、健康観も維持されていますが、青年期・壮年期では健康観が低くなっており、心の健康とも大きくかかわってきます。壮年期での健康への関心が高まっているため、今後も継続して、健康づくりの情報発信や意識啓発を強化していく必要があります。

学童・思春期においては、篠山を住みよいと感じている割合が高まっていますが、学年が上がるにつれて、その割合が下がる傾向にあるため、今後も一人一人の健康意識の向上に働きかけるとともに、関係機関が連携して、地域ぐるみの健康づくり運動を推進していく必要があります。

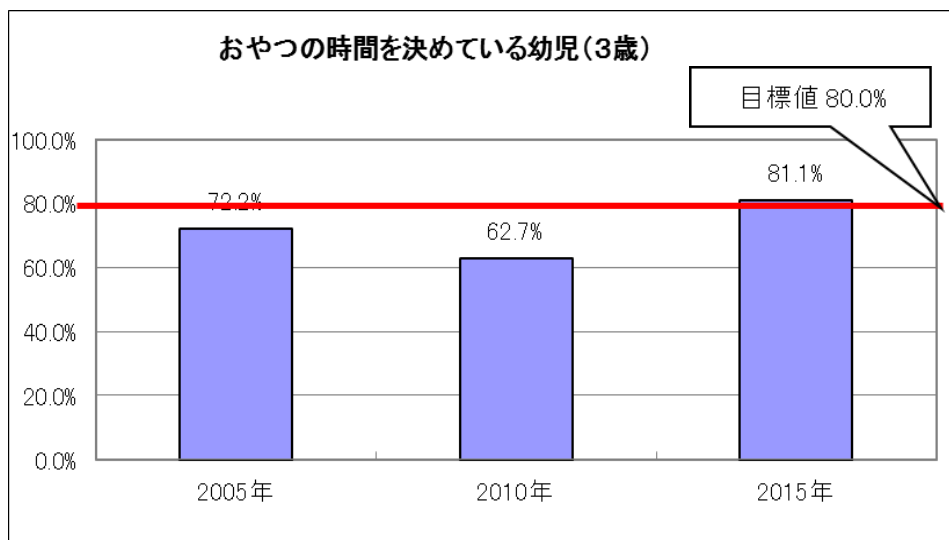
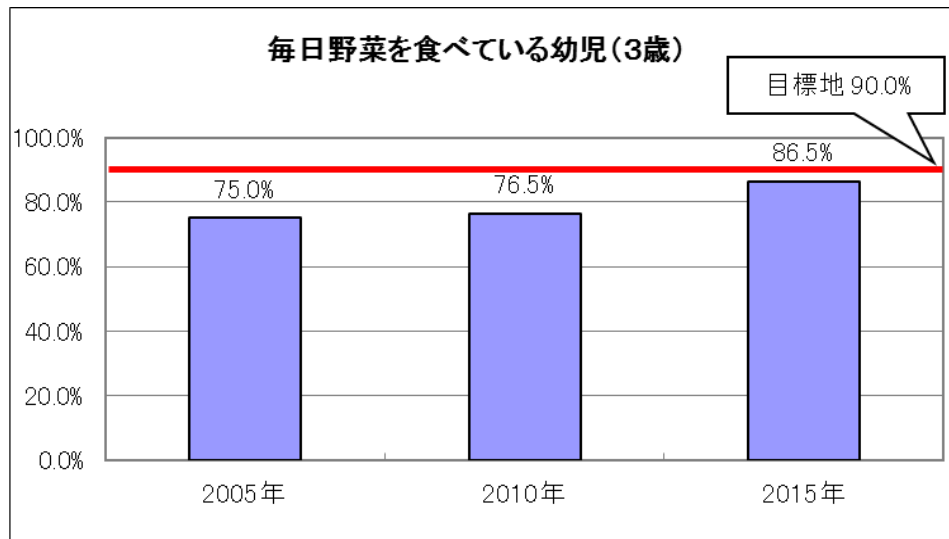
3) 生活習慣の状況と課題

① 食事の状況

乳幼児期の食事の状況を見ると、「毎日朝・昼・夜3食きちんと食べている」幼児の割合は、増加しており、「毎日野菜を食べている」幼児の割合は、10%増加しています。また、「おやつ時間を決めている」幼児の割合は目標の80%を上回り81.1%となっています。

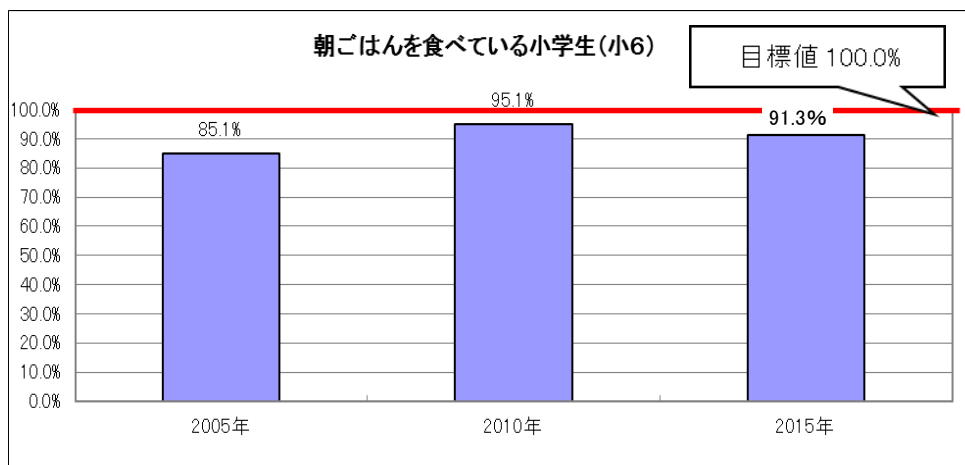


資料：食と健康に関するアンケート（3歳児）



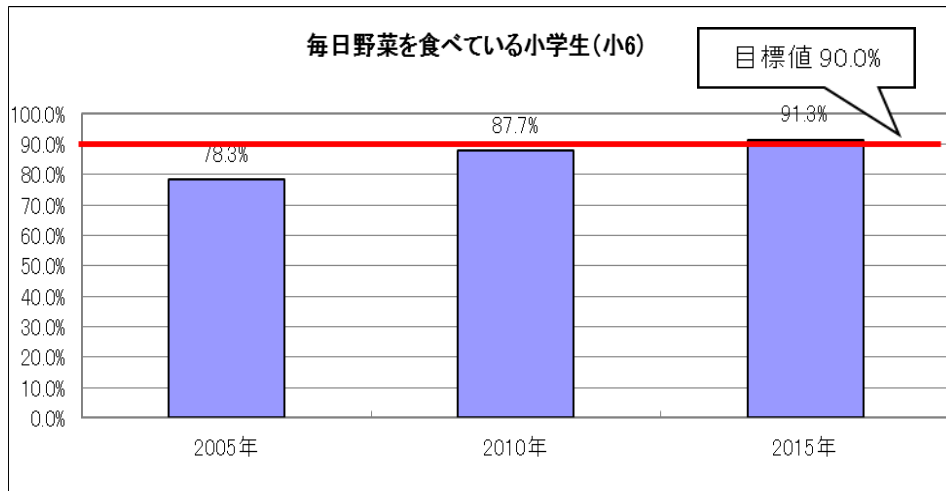
資料：食と健康に関するアンケート(3歳児)

学童・思春期の「朝ごはんを食べている」割合をみると、2010年に比べ若干減少したものの、90%以上を保っています。

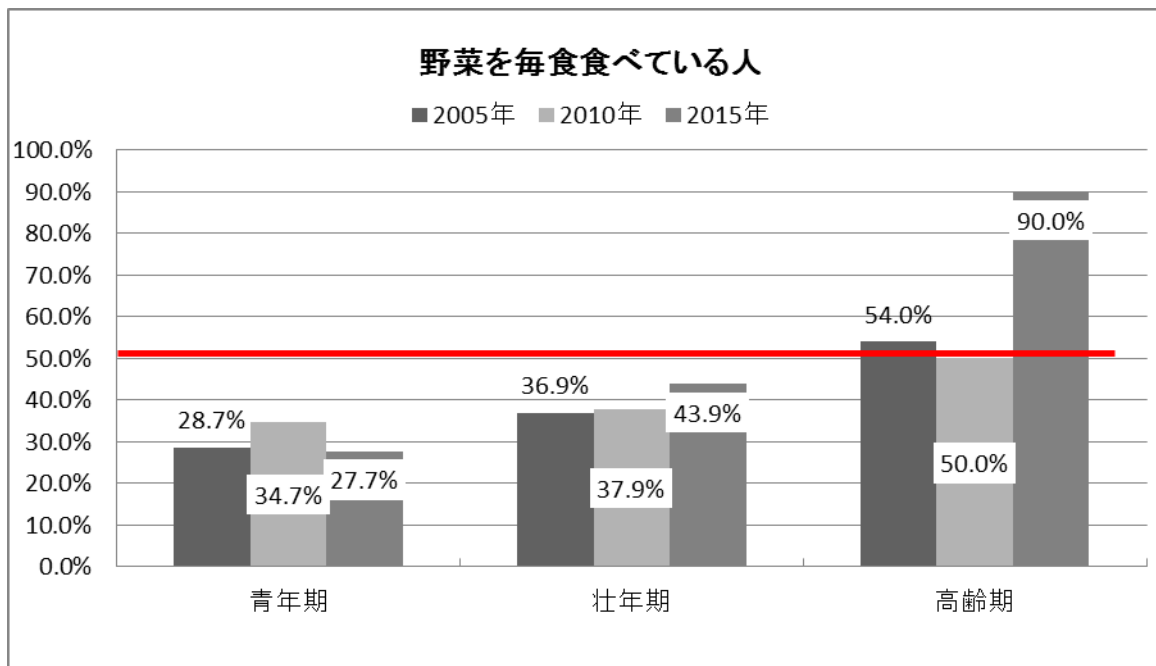


資料：食と健康に関するアンケート(小6)

ライフステージごとの野菜の摂取状況をみると、学童・思春期（小 6）では目標の 90%を上回り、高齢期でも目標の 70%を大きく上回り 90%の方が毎日野菜を食べている状況です。壮年期については、目標に到達してはいないものの、2010 年に比べ増加傾向にあります。青年期では、2010 年に 30%を超えたものの、今回の調査においては減少している状況です。



資料：食と健康に関するアンケート（小6）



資料：食と健康に関する 21 アンケート

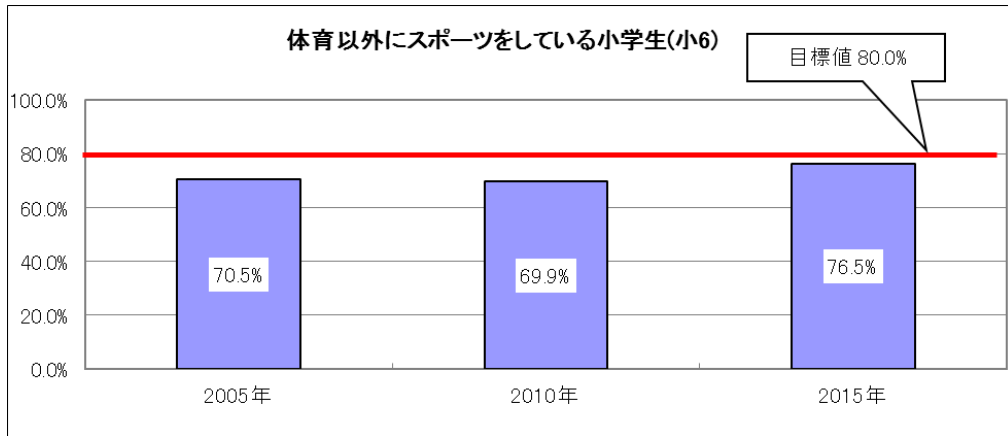
【課題】

食事については、平成 25 年 3 月に策定した「篠山市食育推進計画」に基づき、地域、学校、農業の分野で食育推進を図っており、3 食きちんと食べている幼児の割合や野菜摂取量も増えています。しかし、青年期では野菜摂取量が減ってきている状況であり、様々な機会を通じてのさらなる啓発は重要であります。

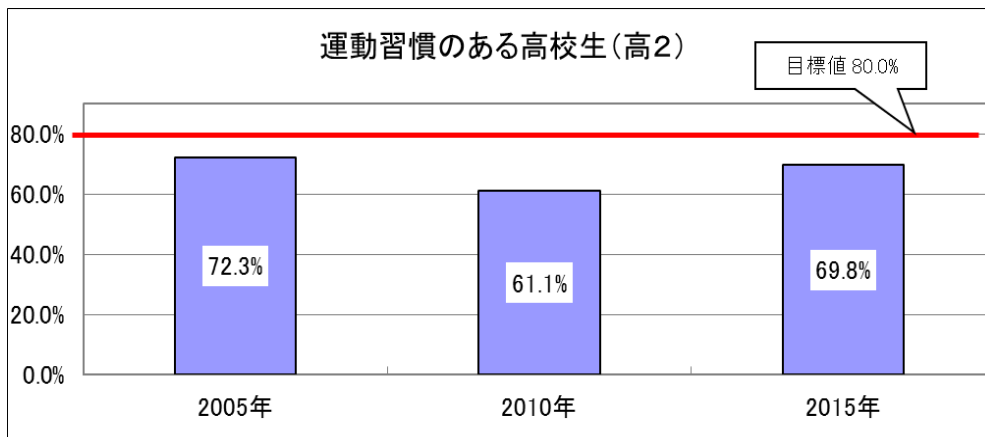
食事を栄養面で捉えるだけでなく、家庭でのコミュニケーション、しつけ、感謝の心を養うなど、心とからだ、生きる力を育む取り組みを続けることが大切です。

②運動の状況

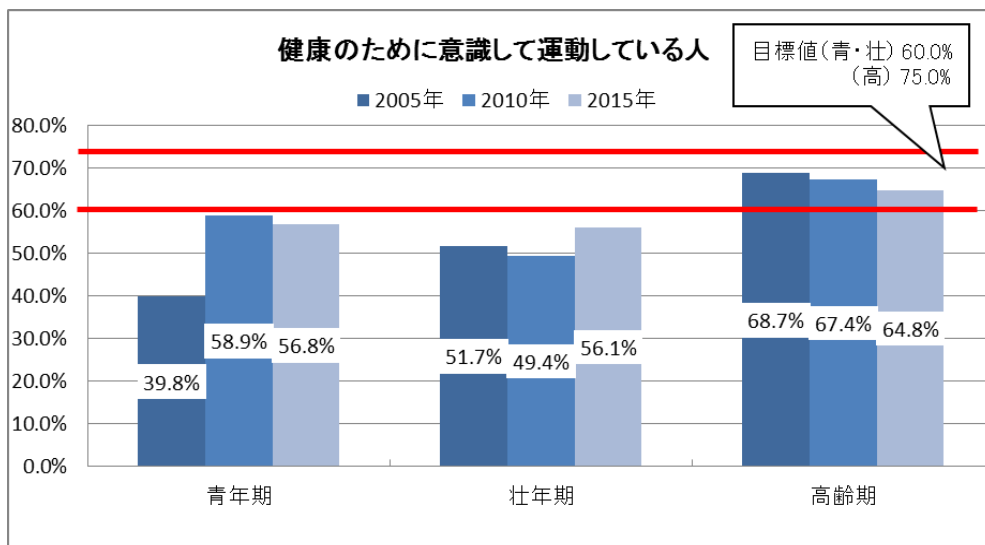
学童・思春期における運動習慣のある人の割合は増加しています。2010年に比べると、青年期では意識も運動習慣も減少していますが、2005年と比較すると、運動への取り組みは大きく増えてきていると言えます。壮年期では意識は高まっているが運動習慣としては若干減少しています。高齢期では運動習慣・意識ともに減少傾向にあります。



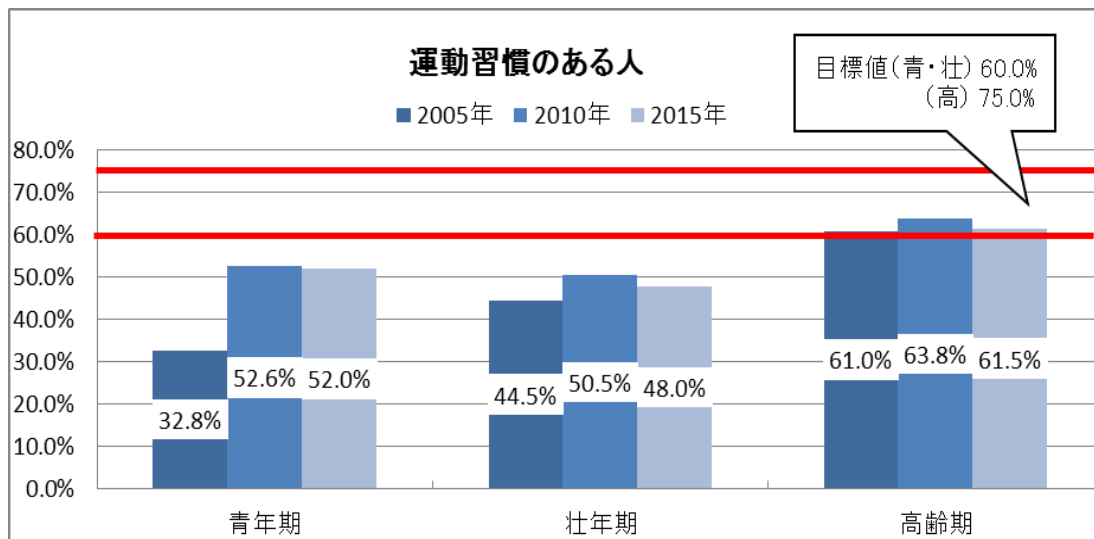
資料：食と健康に関するアンケート



資料：食と健康に関するアンケート



資料：食と健康に関するアンケート



資料：食と健康に関するアンケート

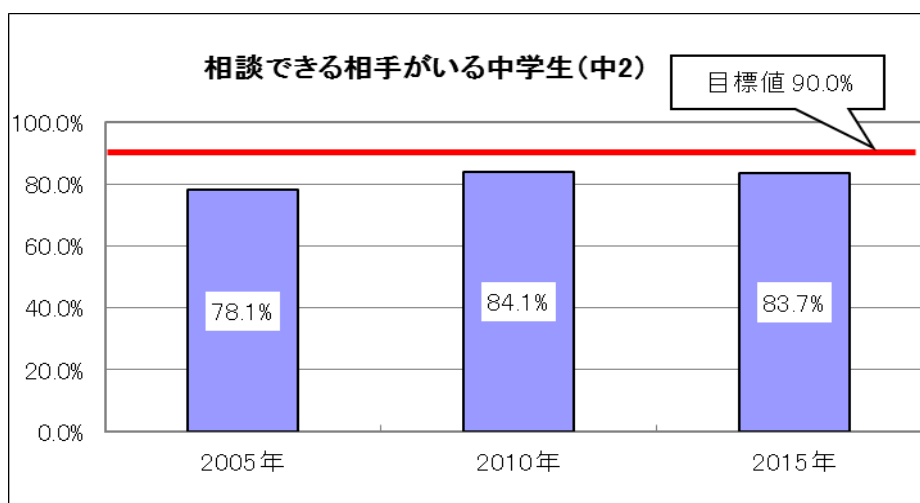
【課題】

生活スタイルの変化により、日常生活でからだを動かす機会は減ってきました。子供は特に外遊びやスポーツの時間を確保するなど、意識して積極的に体を動かす機会を作っていく必要があります。全国的に子供の体力の低下が指摘されていますが、子供の頃からの運動習慣は、青年期、壮年期での運動習慣に影響を与えます。また、親子でからだを動かすことで、子供だけでなく、メタボリックシンドローム予防が重要な、親世代へもよい影響を与えることができるため、積極的な啓発がますます必要になってきます。

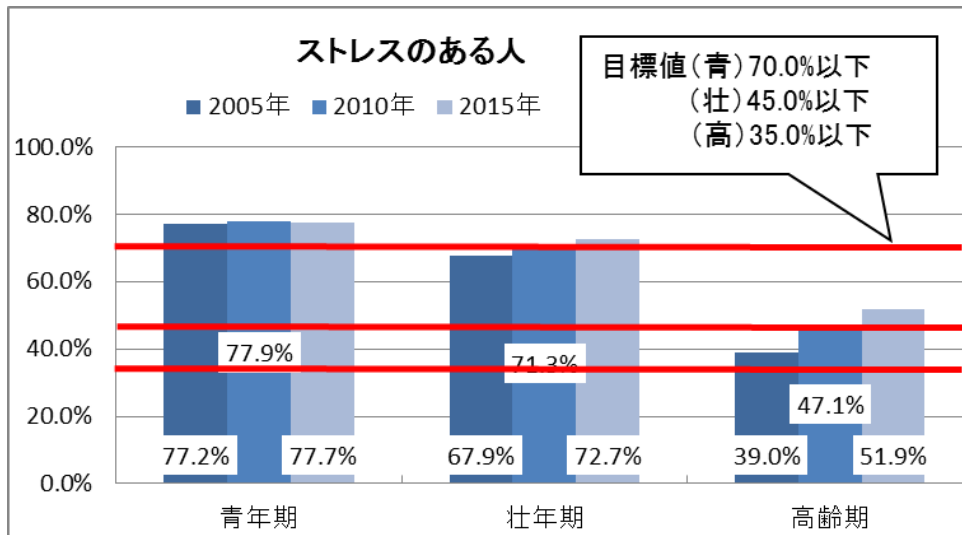
また、高齢期においては、ロコモティブシンドローム予防の観点からも、効果的な運動を継続して地域ぐるみで進めていくことが必要です。

③心の健康と睡眠の状況

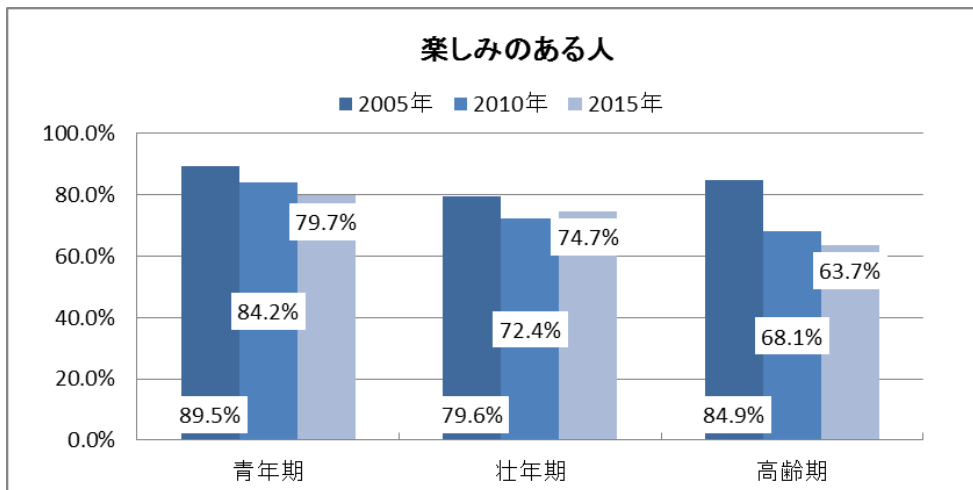
相談相手がいる中学生の割合は目標の 90%には届かず、横ばい状態です。また、ストレスのある人の割合は目標値を大きく上回り、各年代で増加しています。特に高齢期での増加が大きくなっています。反対に、楽しみを持っている人の割合は、壮年期が微増したものの、青年期、高齢期では減少傾向にあります。



資料：食と健康に関するアンケート(中2)

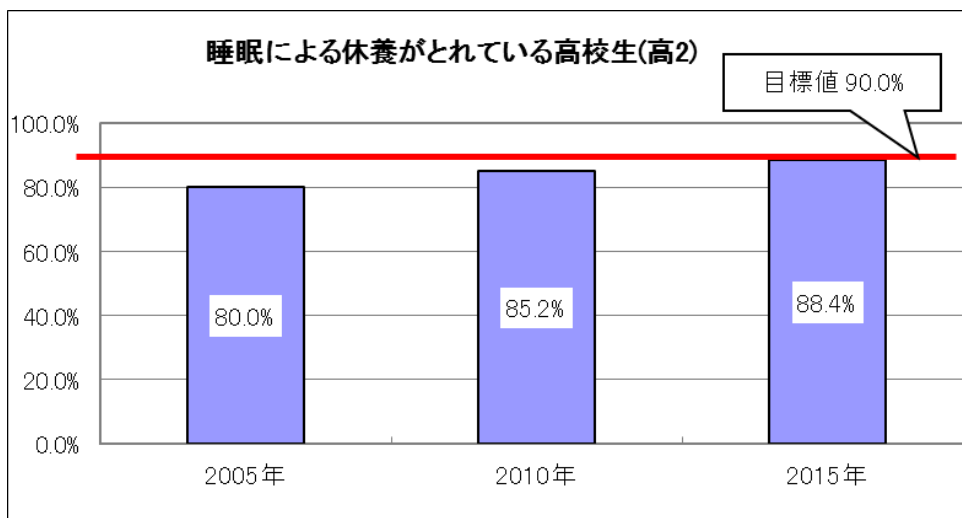


資料：食と健康に関するアンケート

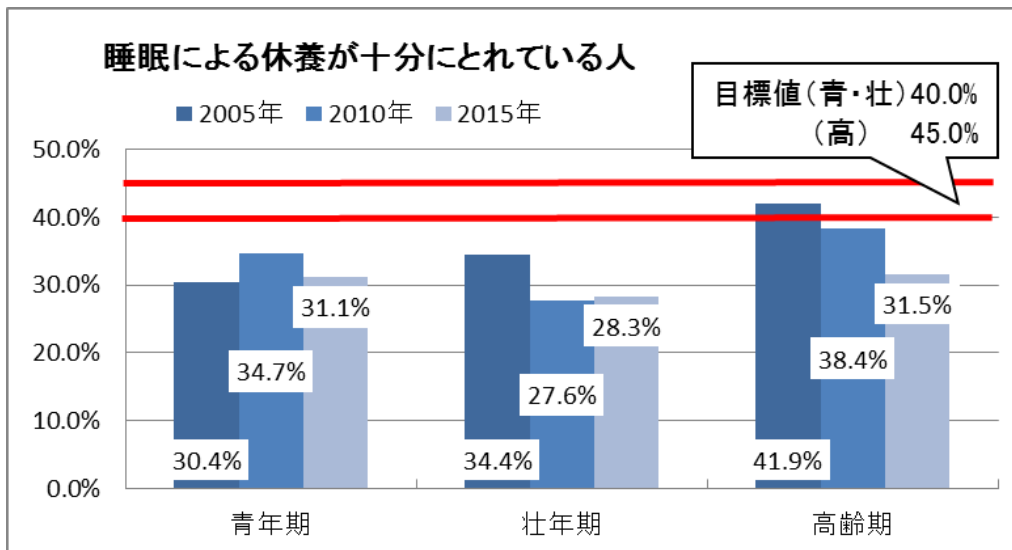


資料：食と健康に関するアンケート

睡眠による休養については、高校生では目標の90%には届かなかったものの88.4%と増加してきています。青年期・壮年期ではほぼ横ばいとなっていますが、高齢期では大きく減少しています。



資料：食と健康に関するアンケート



資料：食と健康に関するアンケート

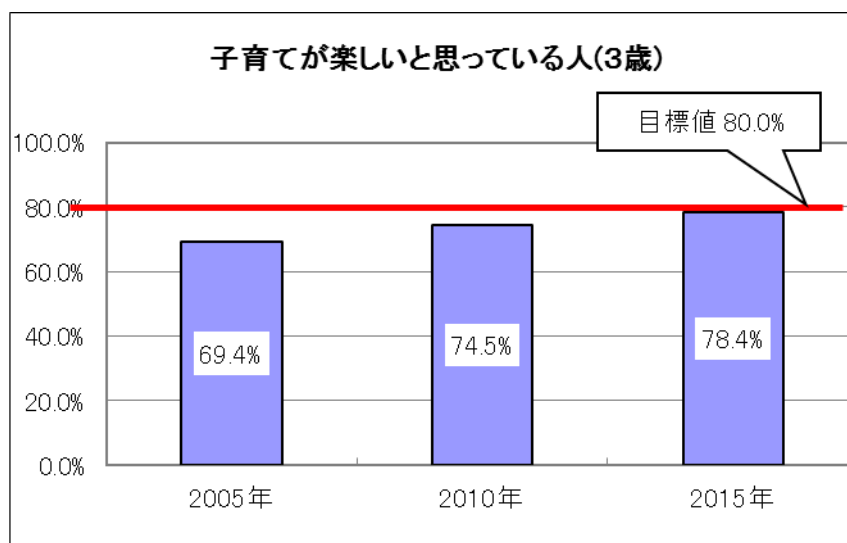
【課題】

学童・思春期の睡眠時間は少しずつ増えていますが、青年期以降の睡眠時間は減っています。また、壮年期以降は、ストレスのある人の割合が増えています。ストレスを感じている人と、睡眠時間は関連しており、十分な睡眠時間を確保することが心の健康づくりにつながります。今後も心の健康に関する知識の普及とともに、相談体制の充実を図ることが大切です。

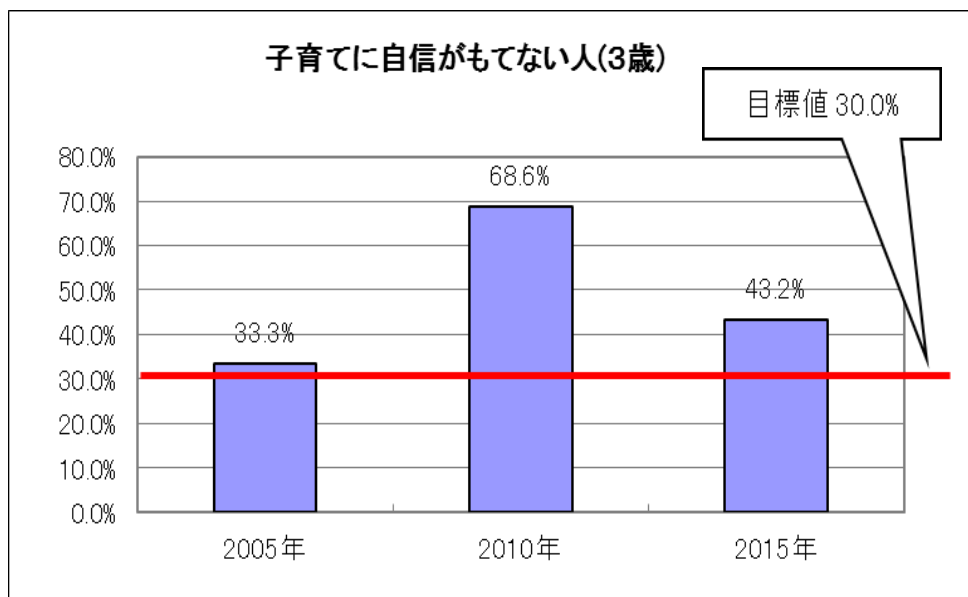
篠山市の自殺率が、平成 20 年度に 36.5 人（自殺率：人口 10 万人当たりの自殺者数）と兵庫県平均 21.9 人より突出して高い水準となったことから平成 22 年度に「篠山市自殺対策庁内プロジェクトチーム」を設置し、市民の自殺対策に資するために保健福祉分野において実施する方策について検討し、相談窓口の開設や予防啓発、研修等を開催しています。その結果、自殺率は平成 23 年度の 39.6 人をピークに減少しており、今後も引き続き、自殺対策に取り組む必要があります。

④子育ての状況

子育てが楽しいと思っている人の割合は、目標には届かなかったものの、78.4%と上昇しており、また、子育てに自信が持てない人の割合は 43.2%と減少しています。

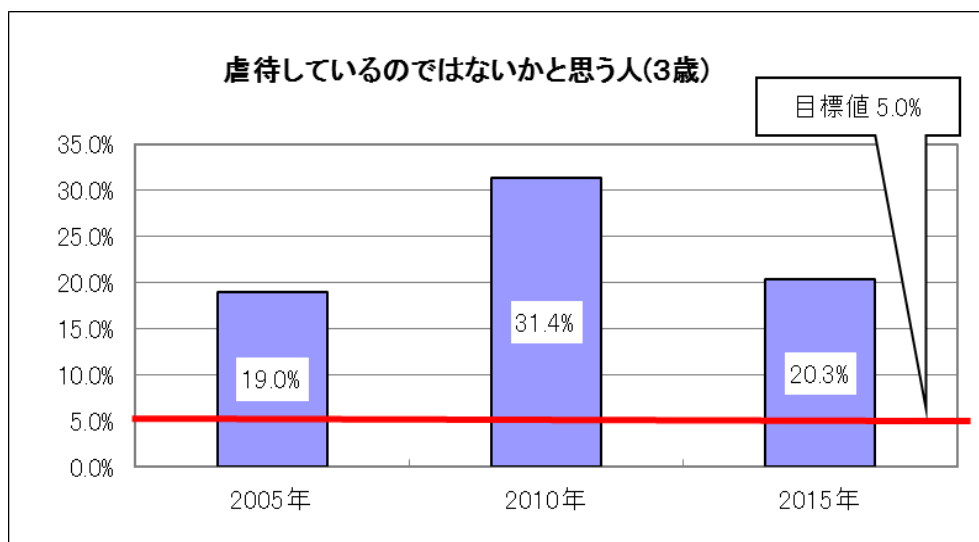


資料：食と健康に関するアンケート（3歳児）



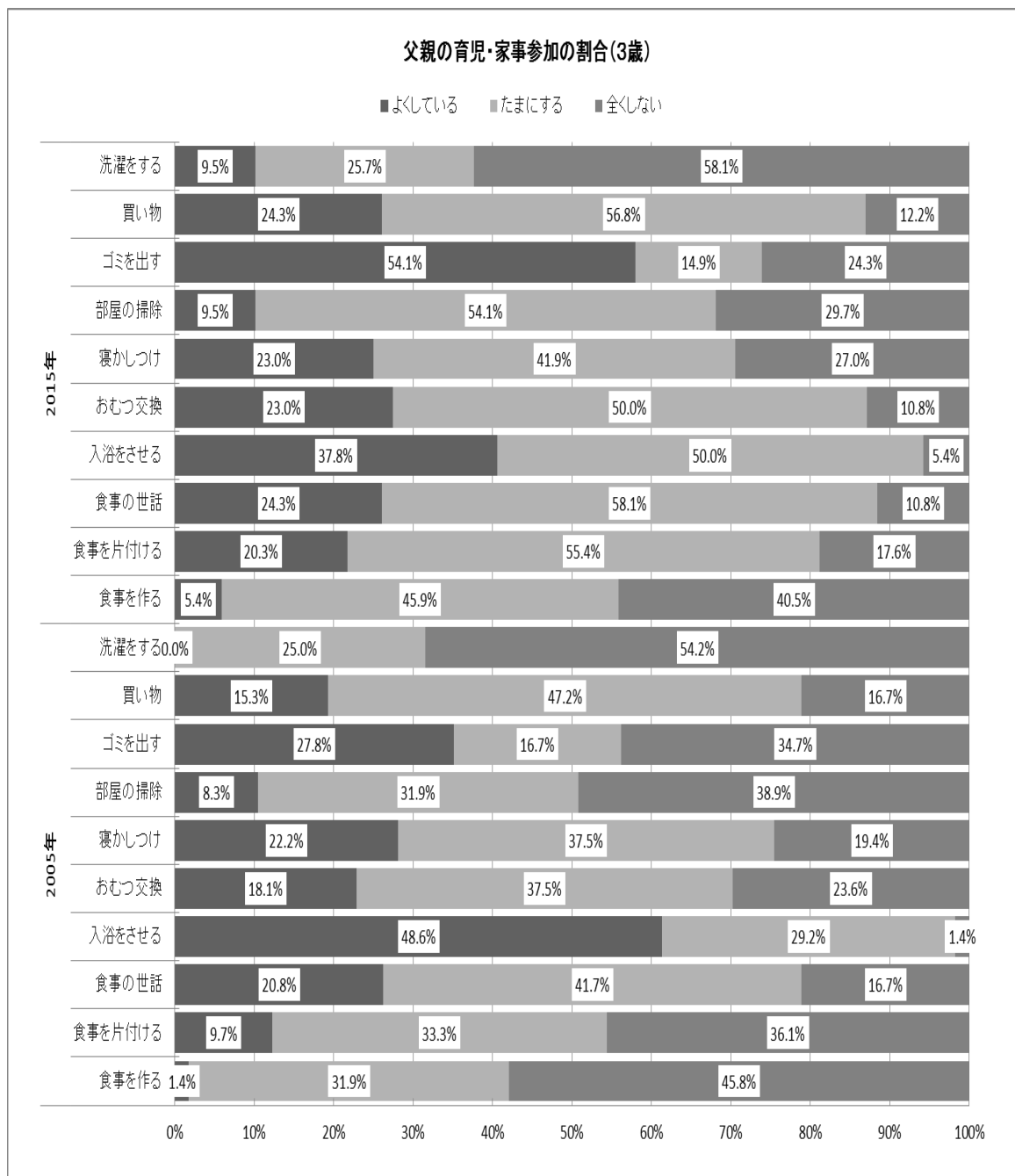
資料：食と健康に関するアンケート(3歳児保護者)

虐待しているのではないかと思う人の割合も減少しており、子育てに対しての不安が減少している様子がうかがえます。



資料：食と健康に関するアンケート(3歳児)

父親の育児・家事参加状況を見ると、「よくしている」「たまにしている」父親の割合は2005年と比較し、全体的に増加しています。特に「洗濯」「買い物」「ゴミ出し」「食事片付け」といった家事をサポートする項目が多くなっており、反面「寝かしつけ」「おむつ交換」「入浴」といった直接的な育児参加は2005年と比較すると減少しています。全体的に家事・育児に参加する父親の割合が増えています。



資料：食と健康に関するアンケート（3歳児）

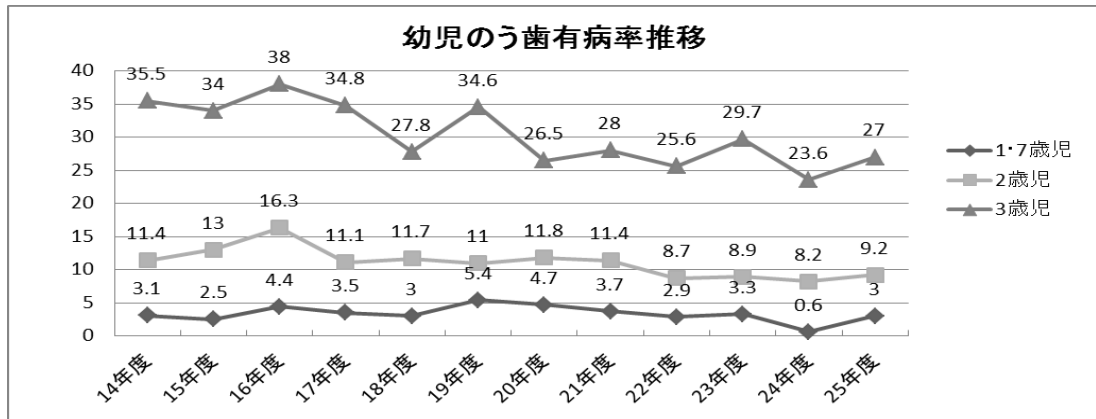
【課題】

現行の「篠山市次世代育成支援対策推進行動計画（元気なささっこ愛プラン）」により子育て支援に取り組んできた結果、「子育てを楽しんでいる」と感じている人の割合が高くなっており、子育てに自信がもてない人や虐待しているのではないかと感じる親は減っています。また、父親の育児・家事参加の状況では、全体的に協力的ですが、家事の参加は増えているものの直接的な育児の項目では「全くしない」項目が増加しています。社会情勢の変化等も影響がありますが、引き続き、母親を孤立させない育児支援を啓発していく必要があります。

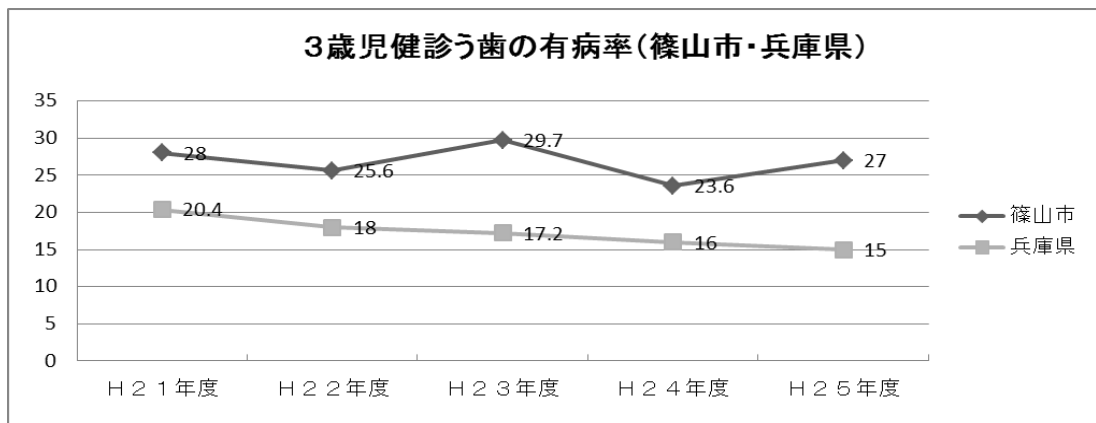
また、地域での孤立化を防ぐため、妊娠期から子供の健康や子育てに関する正しい情報提供を行いながら、関係機関が連携しそれぞれの親子に応じた育児相談や発達支援ができるよう、平成27年度からの「篠山市子ども・子育て支援事業計画」の策定により、今後も市全体、地域ぐるみで子育て、子育てを支援する必要があります。

⑤歯の状況

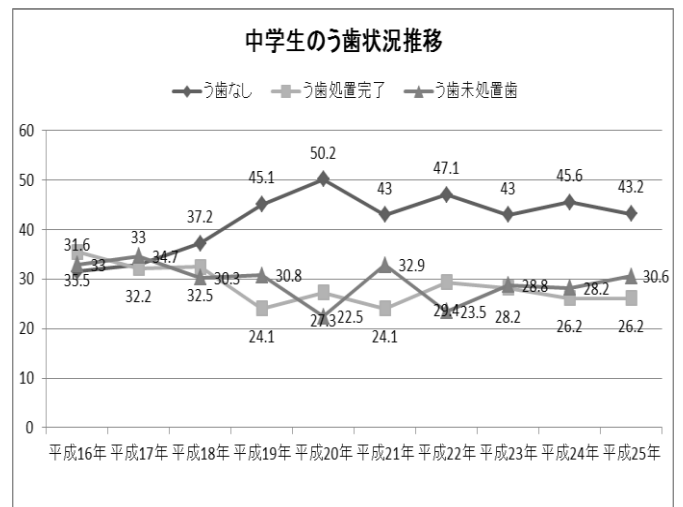
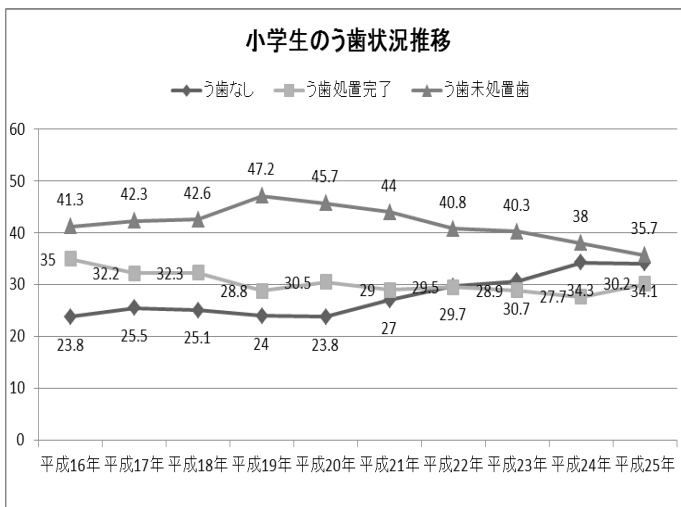
幼児、小・中学生のう歯の有病率は、少しずつ減少してきておりますが、県平均と比較すると、本市のう歯有病率は、まだまだ高い状況です。乳幼児のう歯の保有状況の傾向としては、「う歯がある人」は少なくなっていますが、1人がたくさんのお歯を保有している状況であるため、有病率は高くなり、1人平均う歯数は低くなるといった状況です。小学生・中学生のう歯状況推移では、いずれも「う歯なし」の率は年々増加してきています。



資料：乳幼児健診データより

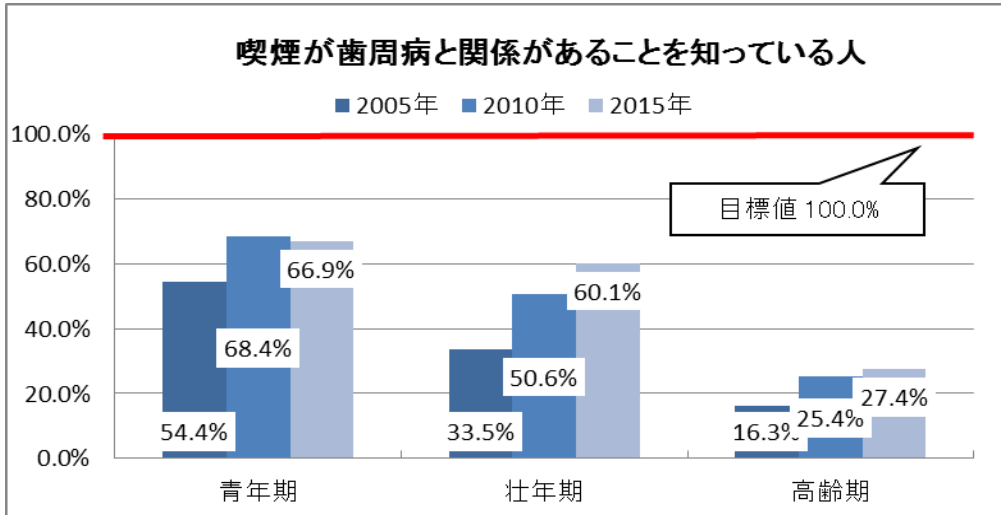


資料：乳幼児健診データより

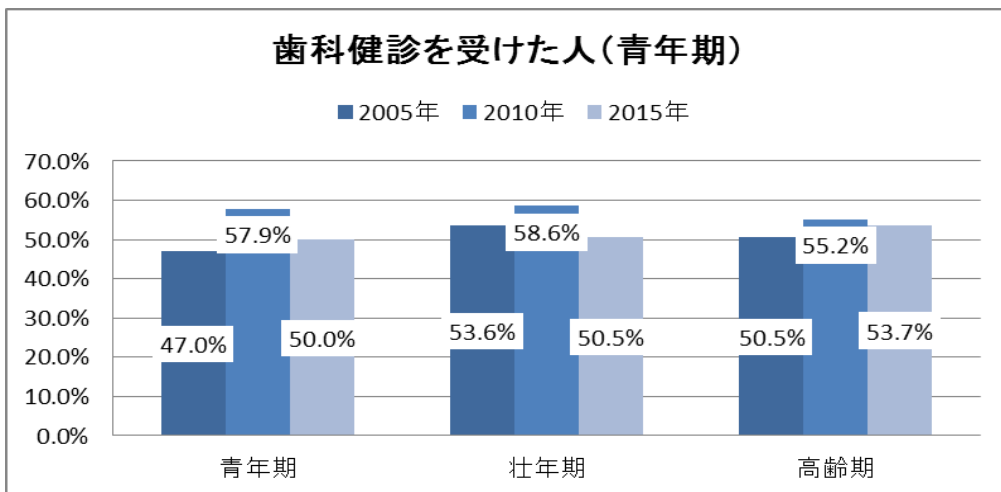


資料：篠山市児童生徒健康調査統計

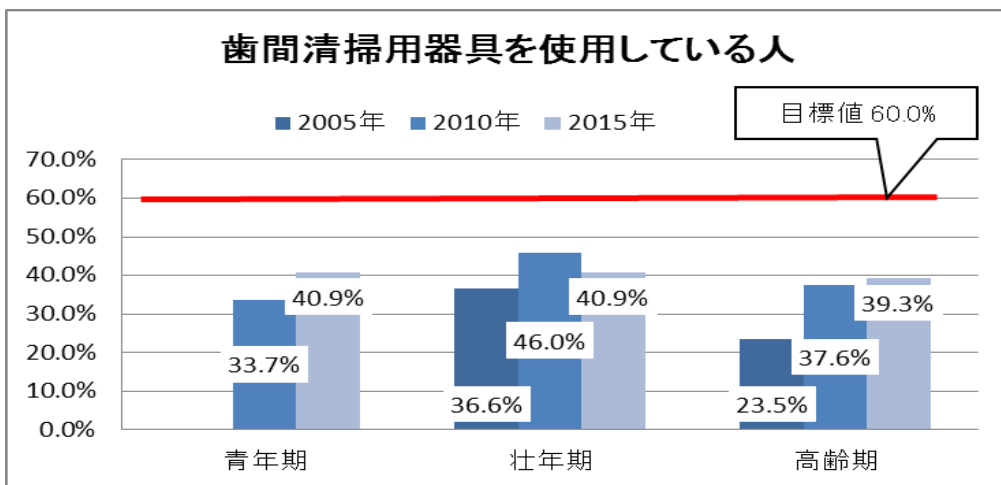
歯周疾患と喫煙の関係について、知識のある人の割合は壮年期・高齢期では増加しており、青年期では、2005年からは増加しているものの、2010年と比較すると若干の減少があります。歯科健診を受けた人の割合も各世代に同様の傾向がみられます。歯間清掃用具の使用については、青年期、高齢期では増加していますが、壮年期では若干の減少がみられました。



資料：食と健康に関するアンケート



資料：食と健康に関するアンケート



資料：食と健康に関するアンケート

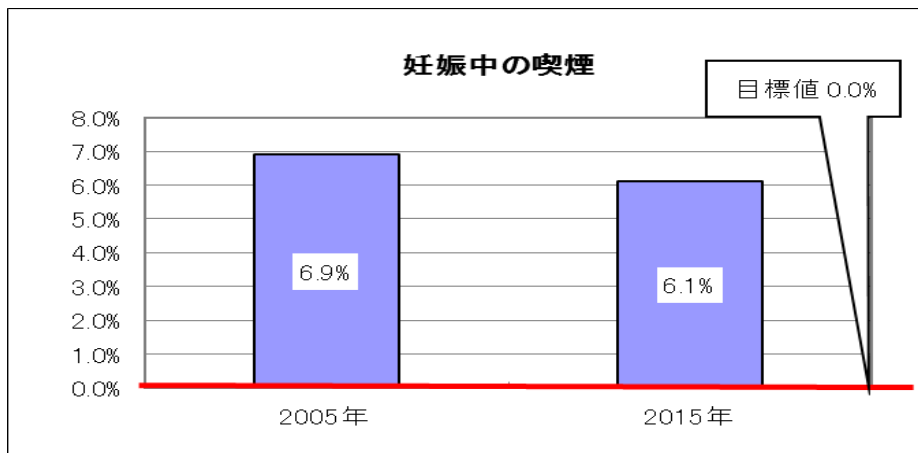
【課題】

歯周疾患予防は、様々な疾病予防の入り口となります。よく噛んでおいしく食べ、楽しく話し、思いっきり笑う充実した人生を送り続けるためには、口の中にしっかり意識をもち、毎日のセルフケアと定期検診を心掛けていくことが大切です。2010年には、上昇した歯科保健に関する意識も、今回減少しているため、継続した啓発が重要であることがわかりました。前計画期間中は、若年者と高齢者を重点に歯科保健を推進しましたが、アンケート結果からうかがえるように、今後は壮年期へのアプローチを強化していく必要があります。また、子供の歯状況は、二極化してきており、「1人の子が歯をたくさん保有しており、且つ、未処置が多い」といった課題があります。こういったケースは、家庭的な課題を抱えている場合が多く、今後は関係機関と連携し包括的な家族支援を視野に入れていく必要があります。

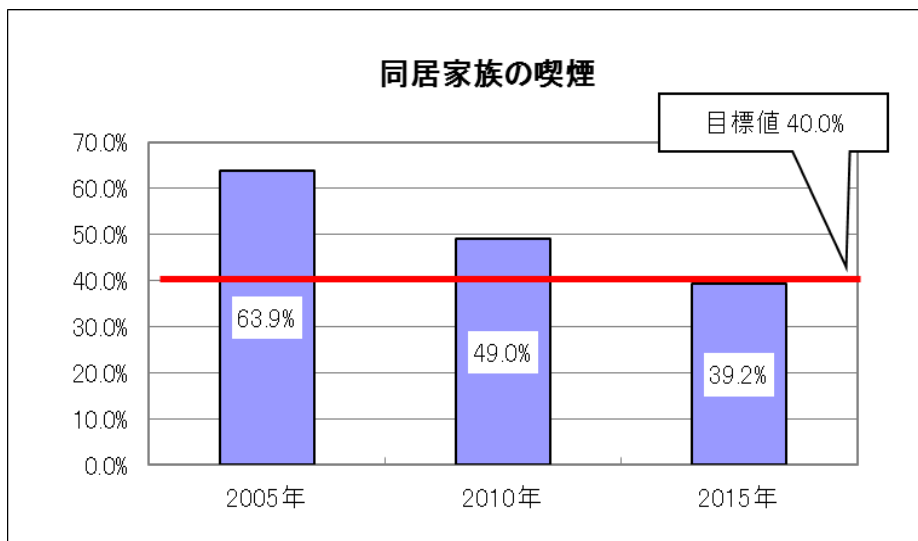
⑥喫煙の状況

妊娠中の喫煙をしている妊婦は減少していますが、目標の0%には至っていません。乳幼児の同居家族の喫煙は目標の40%を下回り、39.2%となっています。喫煙している高校生の割合は、4.1%と減少しましたが、目標の0%には至りませんでした。

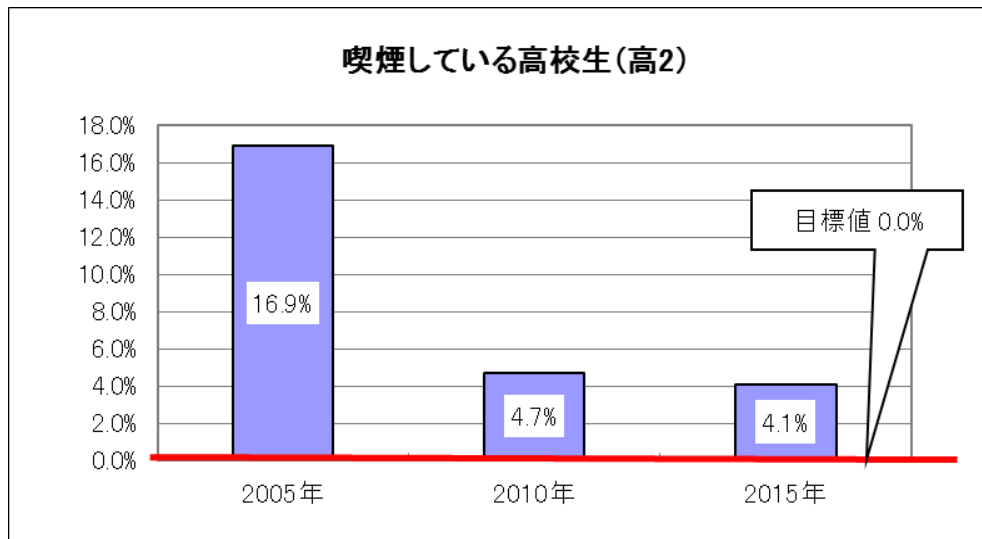
タバコを吸うと病気になりやすいと思う人（学童期）の割合は、学年が上がるほど割合が増えています。



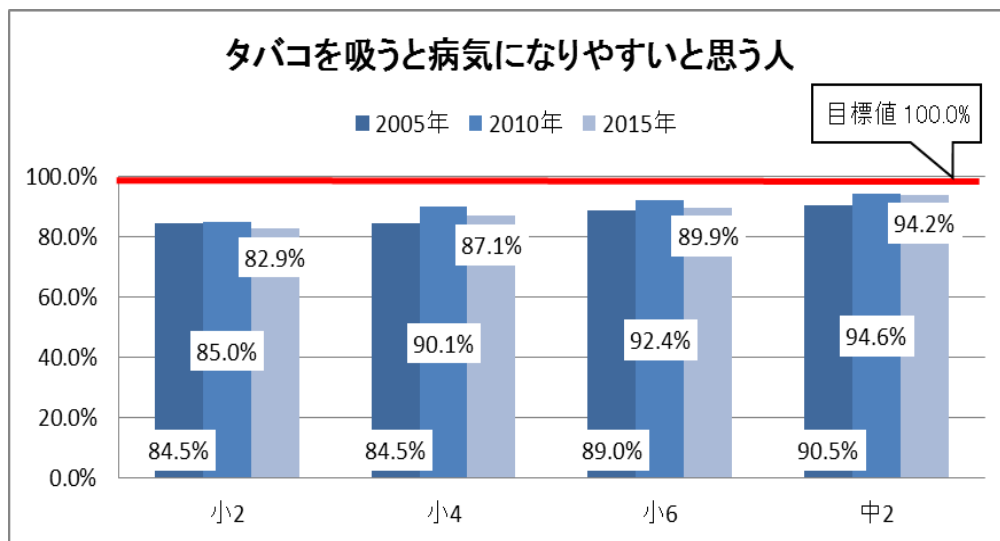
資料：食と健康に関するアンケート（妊婦）



資料：食と健康に関するアンケート（乳幼児期）

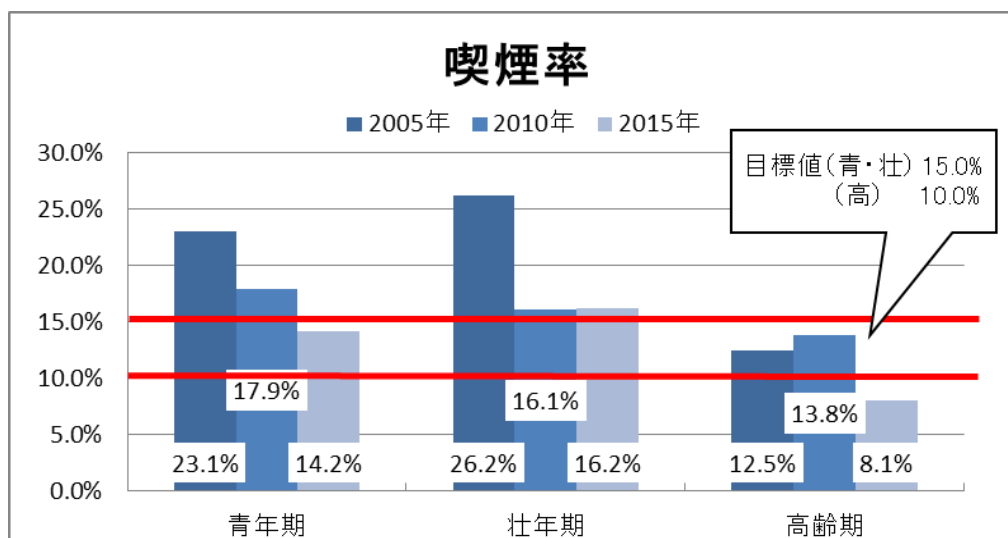


資料：食と健康に関するアンケート



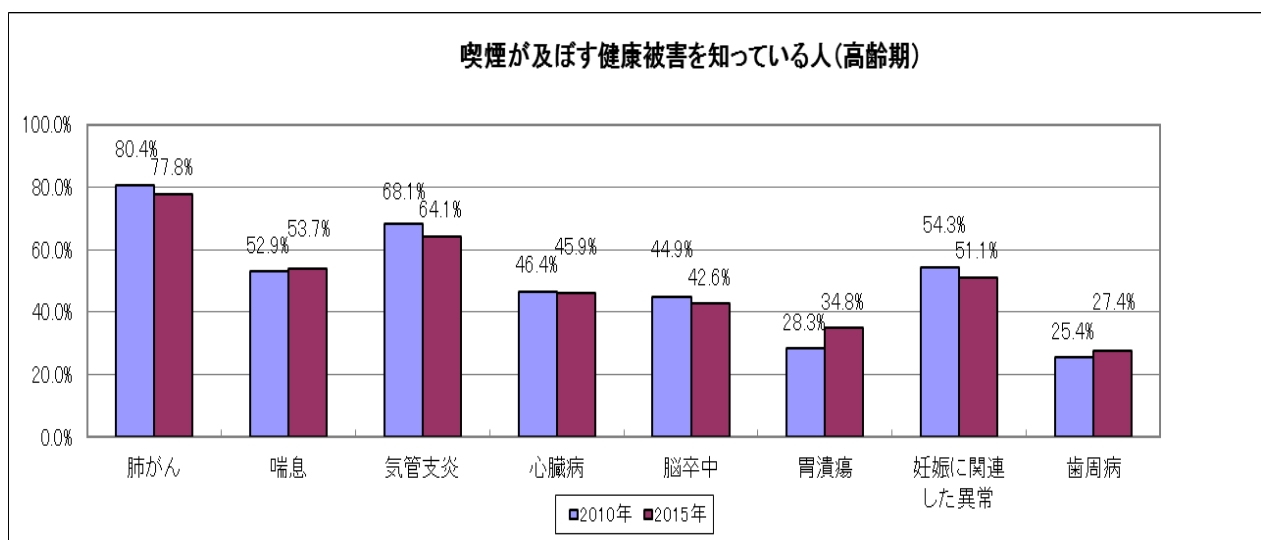
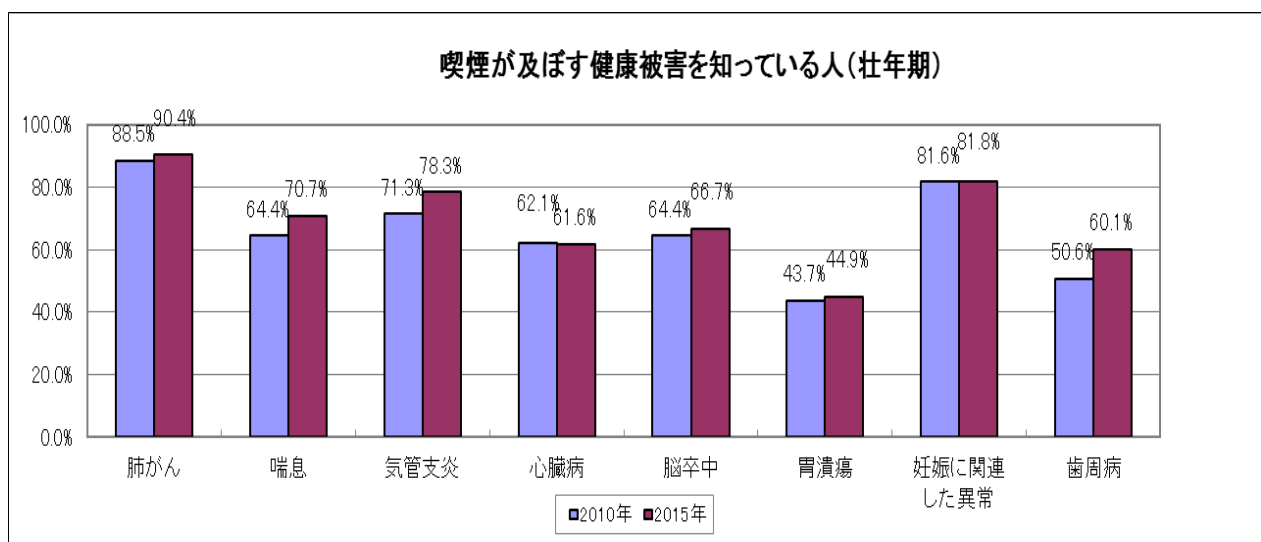
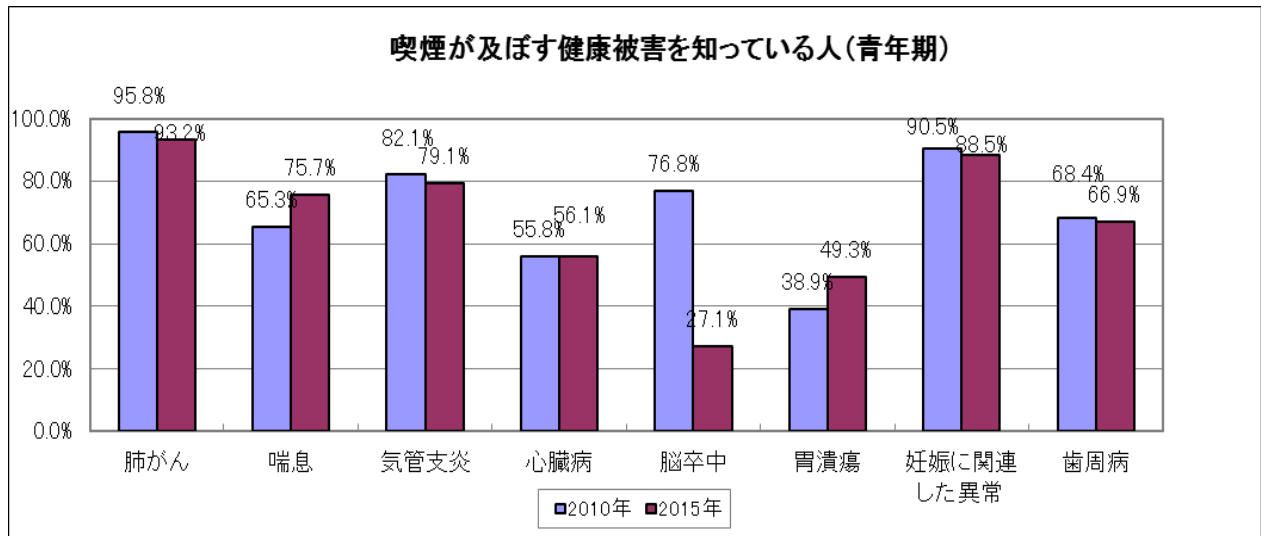
資料：食と健康に関するアンケート

青年期以降の喫煙率は、青年期では年々減少し、目標の 15%を下回りました。壮年期は横ばいで推移し、高齢期でも目標の 10%を下回る 8.1%となりました。



資料：食と健康に関するアンケート

喫煙が及ぼす健康被害について知っている人は、青年期では「喘息」「心臓病」「胃潰瘍」を除く項目で減少し、特に「脳卒中」については、27.1%となっています。壮年期ではいずれの項目も知っている人は増加していますが、高齢期では、全体的に喫煙が及ぼす健康被害への認識が低い結果となりました。そうした中でも、「歯周病」への影響についての理解は高まっています。



【課題】

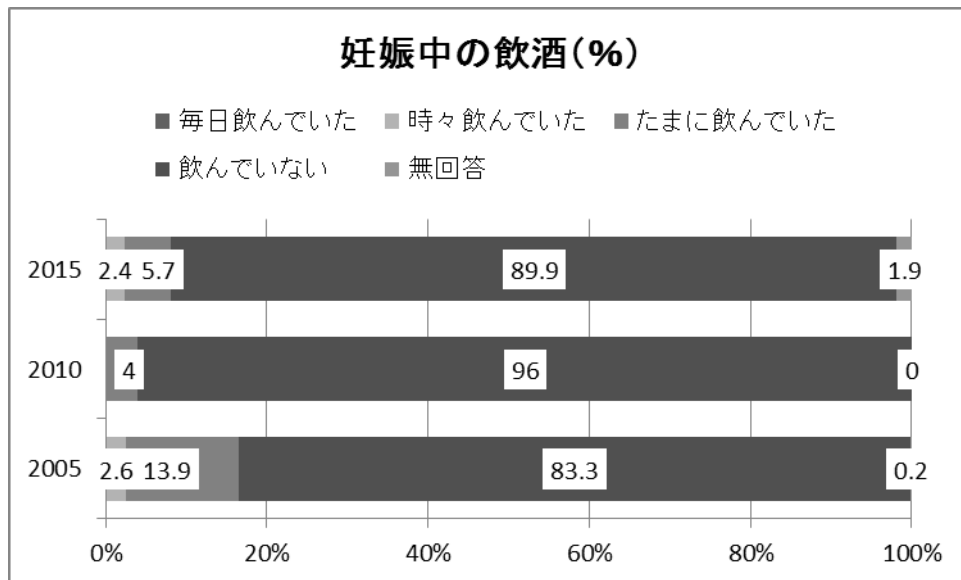
喫煙率はどの年代も下がっており、特に高齢者は8.1%と目標の10%を下回りました。本市が長年取り組んできた喫煙防止教育に、健康増進法や兵庫県の受動喫煙防止条例が後押しとなったことが考えられます。しかし、壮年期の喫煙率は16.2%で、2010年の16.1%と喫煙率がほとんど変わっておらず、今後も引き続き喫煙防止対策に取り組む必要があります。

また受動喫煙の防止対策として、煙にさらされない環境づくりを地域ぐるみで取り組む必要があります。

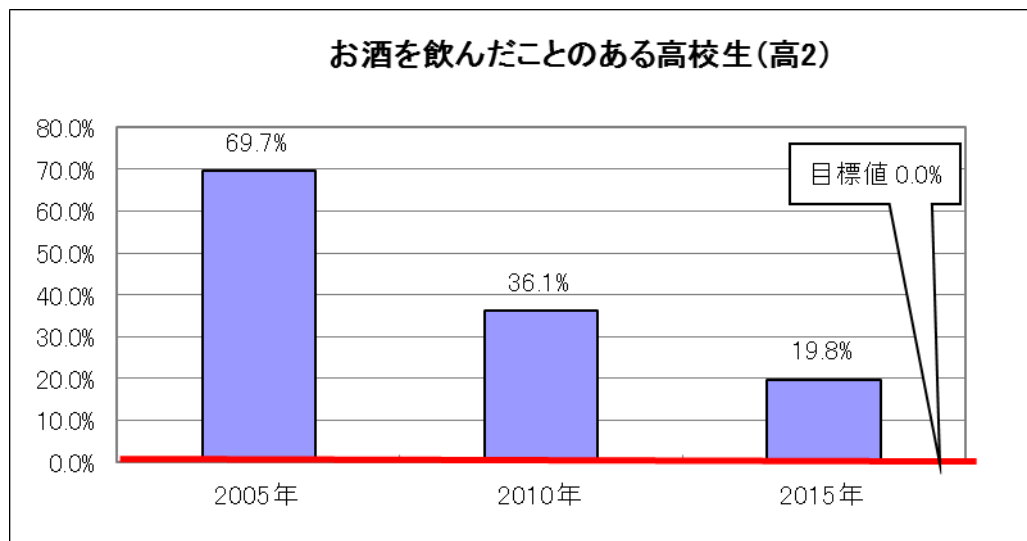
⑦飲酒の状況

妊娠中の飲酒状況をみると、2005年から比較すると、妊娠中の飲酒は減少しています。「毎日」飲酒の人はいませんが、2010年と比較すると「時々」「たまに」飲酒の人は、増加しています。

お酒を飲んだことのある高校生は、2005年から大きく減少し、19.8%となっています。

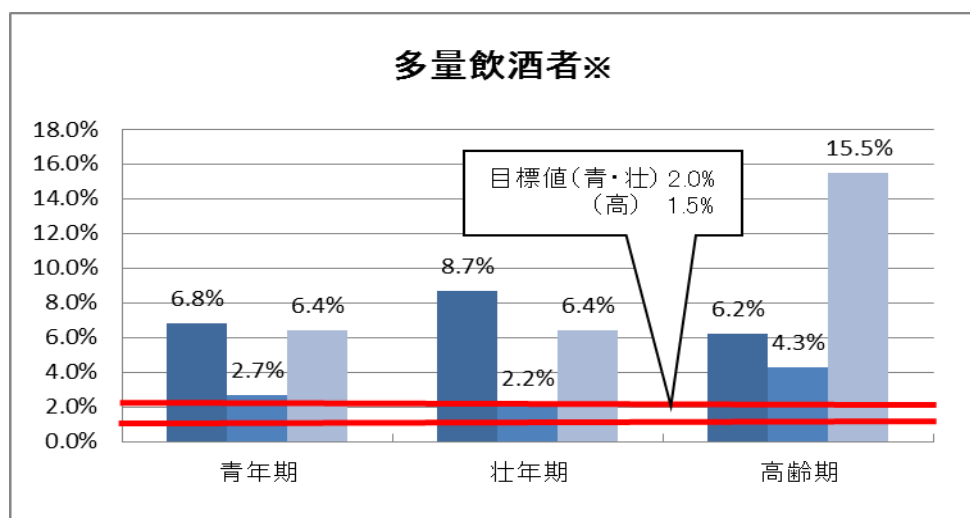


資料：食と健康に関するアンケート



資料：食と健康に関するアンケート

アルコール依存のハイリスク者である多量飲酒者は、2010年には目標値近くまで減少したものの、今回の調査ではすべての年代で増加しています。特に高齢期での増加が大きく15.5%となっています。



資料：食と健康に関するアンケート

※多量飲酒者：一日当たりの純アルコール摂取量が60グラム以上の者をいう。(目安：日本酒なら3合以上・ビールなら中ビン3本以上)

【課題】

お酒を飲んだことのある高校生は減っていますが、19.8%が飲んだことがあると答えています。また、妊娠中の飲酒者は増加しており、平成25年度に丹波健康福祉事務所が実施したアルコールに関する実態調査でも、本市における飲酒規範の低さが指摘されており、特に女性にこの傾向が強いことから、胎児や、未成年へのアルコール被害に対してハイリスクな状況にあります。アルコールの害等に関する正しい知識の啓発等の対策強化は重要な課題です。青年期、壮年期、高齢期の多量飲酒者が2010年に比べていずれも増えています。特に高齢期での増加が著しく、適正飲酒への取り組みは重要です。多量飲酒については、健康日本21（第2次）ではさらに予防を重視し、「生活習慣病のリスクを高める量」とし、一日当たりの純アルコール摂取量を男性40グラム以上・女性20グラム以上と定義しています。飲酒はストレス、睡眠など心の健康、自殺対策等とも深く関連があることから、関係機関で連携した取り組みが必要です。

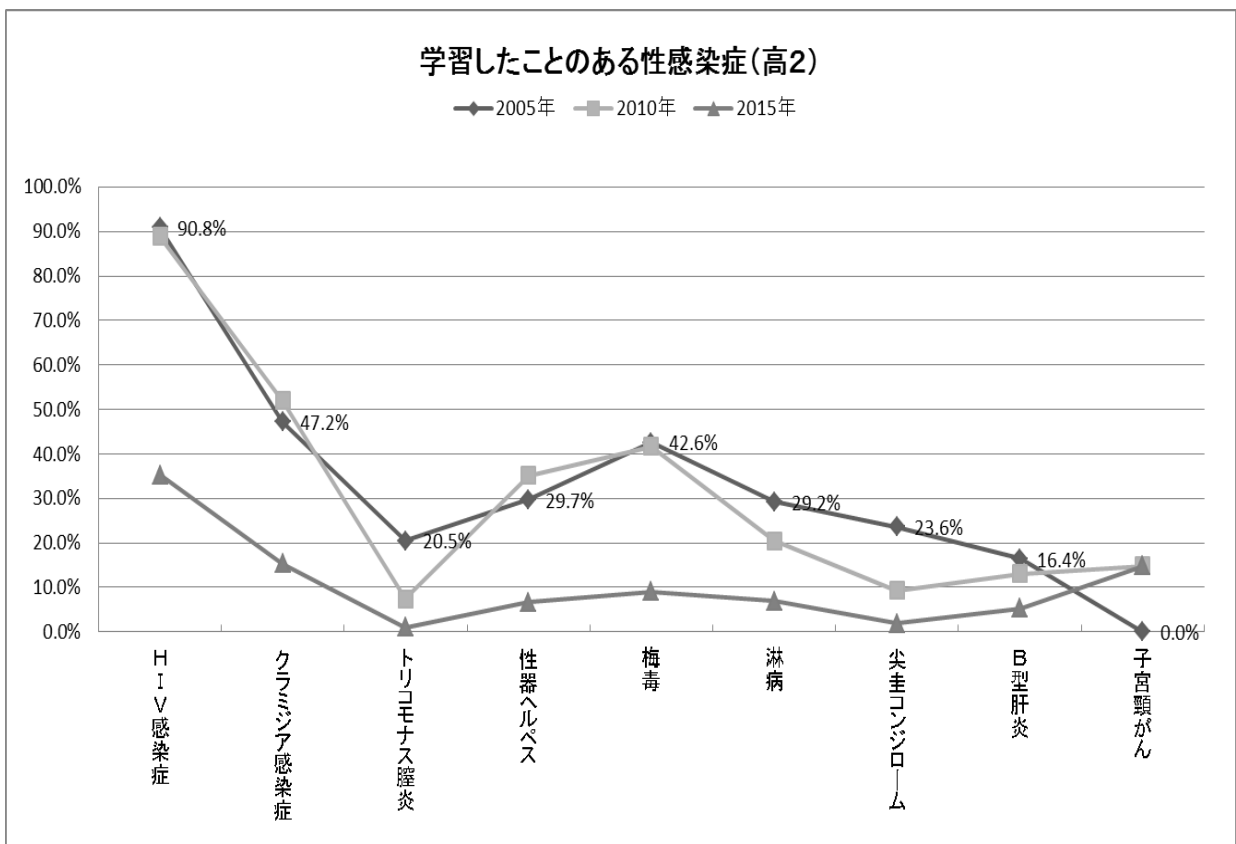
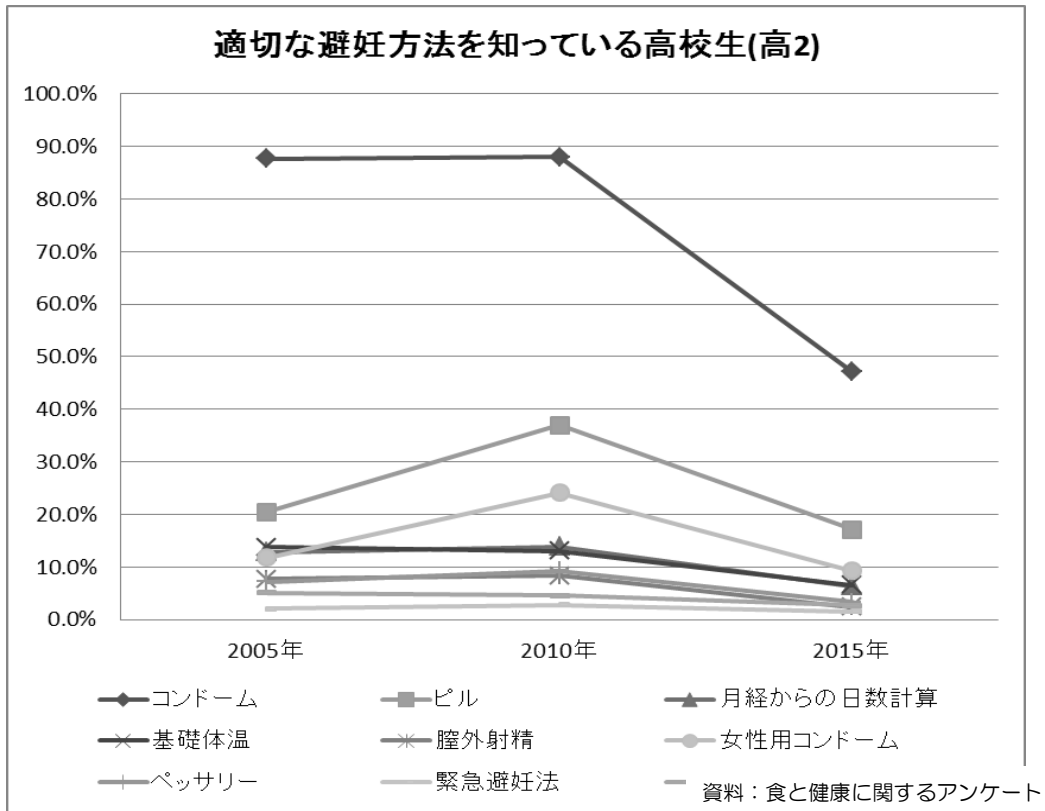
⑧性をとりまく状況

適切な避妊方法を知っている高校生が減少し、各項目で知識が少なくなっています。中でも一番ポピュレーションな避妊方法である「コンドーム」についても40%を下回っている状態です。

また、学習したことがある性感染症についても、2005年、2010年と比較し、子宮頸がん以外はすべて下回っており、正しい知識が学べていない現状がうかがえます。

【課題】

丹波地域においては、10代の出産率が県平均よりやや高い傾向にあり、人工死産率は県平均に比べ減少してきていますがゼロには至っていません。さらに近年では、若年者の妊娠出産ケースも続いており、望まない妊娠や、児童虐待のハイリスク群を増やさないためにも、性教育を充実させ、一人ひとりが避妊方法や性感染症予防について正しい知識を学習し、自分自身を大切にできるよう実践していくことが重要です。今後も家庭や学校、地域が一体となりさらに性教育への取り組みを進めていく必要があります。



第3章

健康づくりの指標の評価と 今後の目標

1. 篠山市のめざす姿

篠山市のめざす姿は、ヘルスプロモーションの理念に基づいて、市民アンケート調査に寄せられた意見等をもとに導き出しています。そして本計画における篠山市の目指す姿や目標は、国が示した健康日本21(第2次)を踏まえ、「健康ささやま21計画」で策定した篠山市のめざす姿や目標を継承する形で策定します。

《篠山市》の めざす姿

私たちが大切にしたいもの
健康！ふれあい！笑顔！
～ひとりひとりが生き生きと元気で安心して暮らせるまち～

《乳幼児期》の めざす姿

のびのびと元気に、人として心身ともに成長できる

《学童・思春期》の めざす姿

すこやかな心身の成長の為に、ともに遊び、学び、自ら考え行動する

《青年期》の めざす姿

- ・自分自身の健康に関心を持ち、仕事や家庭において充実した生活が送れる
- ・さまざまな交流を通じ、仲間づくりをひろげ、明るく元気なまちになるようリーダーシップがとれる

《壮年期》の めざす姿

仕事充実し、食や運動を楽しみ、人との交流を大切にしながら、生きがいを感じることができる

《高齢期》の めざす姿

自らが健康に気をつけ、人との交流を持ちながら、ステキな笑顔で安心して、暮らすことができる

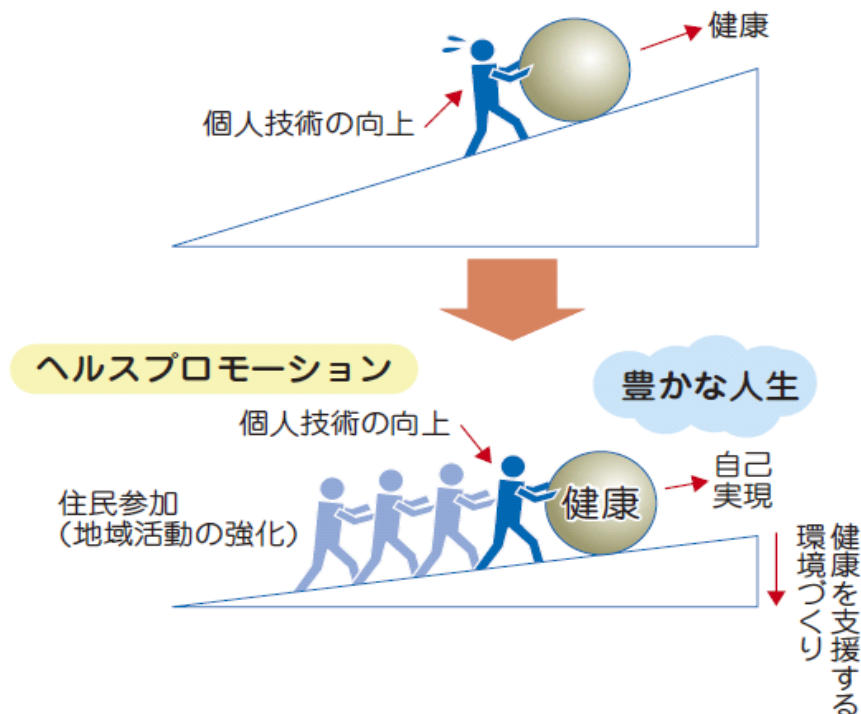
2. 健康づくりの考え方

健康づくりは、主役である市民一人ひとりの価値観に基づき、自らの意思決定によって取り組みます。しかし、「健康づくりの概念図」にあるように、健康づくりは坂道を登るようなもので、実践は容易ではありません。そこで、「ヘルスプロモーション」の理念を基に、健康に関心

のある人も関心の薄い人も容易に健康づくりに取り組めるよう、環境やサービスの整備などの地域づくりを行う必要があります。一人ひとりが行動を継続できるよう社会全体が支援するということです。これにより、坂道の傾斜がなだらかになり楽に登ることができます。また、一人の力ではこの坂道を登ることが困難であるため、みんなで後押しすることで、“めざす姿”の実現をより促進します。個人から集団へ、そして地域へ広げていく視点をもって健康づくり・地域づくりを行っていくことが「ヘルスプロモーション」なのです。

ここで言う健康とは、身体や心の健康のみを指すものではありません。例えば障がいや病気を抱えていても、その人が自分の人生をいかに充実したものとして生きられるかということも、健康の重要な意味と考えます。

(健康づくりの概念図)



3. 健康づくりの指標の評価と今後の目標

健康づくりの指標の評価は、76 項目の数値目標に対して「食育と健康に関するアンケート調査」(2013)の結果と、これまでの取り組み実績等を策定時の数値目標と比較し、下記の判定区分に基づき評価しました。

※各指標における評価区分について

評価区分	内 容
★★★	計画策定時の値が目標値に達している
★★	計画策定時の値が目標値に近づいているまたは変化なし
★	計画策定時の値が目標値より遠ざかっている
—	値がない等のため評価できない

乳幼児期のめざす姿

のびのびと元気に、人として心身ともに成長できる

[食事]

スローガン	家族団らんで豊かな食生活を育もう						
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・食事を楽しもう ・いろいろな物を好き嫌いなく食べよう ・家庭の味を大切にしよう 						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・3食きちんと食べている幼児（3歳）	76.4%	94.1%	100%	95.9%	★★	100%
	・毎日野菜を食べている幼児（3歳）	75.0%	76.5%	90.0%	86.5%	★★	90.0%
	・おやつを決めている幼児（3歳）	72.2%	62.7%	80.0%	81.1%	★★★	85.0%

[運動]

スローガン	身体を使って楽しく遊ぼう						
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・外遊びの楽しさを体験しよう ・遊びを通して心身ともに成長しよう ・楽しく遊べる仲間づくりをしよう 						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・幼児の肥満率（4・5歳）	3.2%	2.3%	2.0%	—	—	2.0%

[休養]

スローガン	ゆとりの子育てで、子どもをすこやかに育てよう						
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・育児について気軽に相談しよう ・家族みんなで育児に協力し、ゆとりをもって子どもと接しよう 						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・育児の相談相手のいる人	96.8%	92.8%	ふやす	—	—	ふやす
	・子どもと遊ぶ父親（3歳）	79.2%	84.3%	90.0%	—	—	90.0%
	・父親の育児・家事参加の割合（3歳）	P23参照	P23参照	ふやす	P23参照	★★	ふやす
	・子育てが楽しいと思っている人（3歳）	69.4%	74.5%	80.0%	78.4%	★★	80.0%
	・子育てに自信がもてない人（3歳）	33.3%	68.6%	30.0%	43.2%	★★	30.0%
	・虐待しているのではないかと思う人（3歳）	19.0%	31.4%	5.0%	20.3%	★★	5.0%

[生活リズム]

スローガン	早寝早起きをして正しい生活リズムを身につけよう						
目 標	・よく食べ、よく遊び、よく眠り、一日の生活リズムを身につけよう						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・3食きちんと食べている幼児（3歳）	76.4%	94.1%	100%	95.9%	★★	100%
	・早寝早起きをしている幼児（3歳）	58.3%	76.5%	80.0%	73.0%	★	80.0%
	・おやつを決めている幼児（3歳）	72.2%	62.7%	80.0%	81.1%	★★★	85.0%

[歯]

スローガン	家族そろってむし歯予防						
目 標	・歯についての正しい知識・習慣を身につけよう						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・むし歯のない幼児（3歳）	66.0%	73.5%	80.0%	73.0%	★★	80.0%
	・一人当たりのむし歯数（3歳）	1.5本	1.1本	1本	0.8本	★★★	1本以下
	・おやつを決めている幼児（3歳）	72.2%	62.7%	80.0%	81.1%	★★★	85.0%

[タバコ]

スローガン	きれいな空気でのびのび育てよう						
目 標	・タバコの害について正しい知識を身につけよう						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・妊娠中の喫煙	6.9%	0%	0%	6.1%	★★	0.0%
	・同居家族の喫煙（3歳）	63.9%	49.0%	40.0%	39.2%	★★★	35.0%

学童・思春期のめざす姿

すこやかな心身の成長の為に、ともに遊び、学び、自ら考え行動する。

[食事]

スローガン	自分で考えバランスのよい食事を取ろう みんなそろって楽しく食べよう						
目 標	・自分にあった食材や量を上手に選び、主食、主菜、副菜をそろえて食べよう						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・肥満率	9.9%	8.7%	7.0%	7.5%	★★	7.0%
	・朝ごはんを食べている小学生（小6）	85.1%	95.1%	100%	91.3%	★	100%
	・毎日野菜を食べている小学生（小6）	78.3%	87.7%	90.0%	91.3%	★★★	95.0%

[運動]

スローガン	仲間と一緒に楽しく身体を動かそう						
目 標	・自分にあった運動を身につけよう ・家族や仲間と楽しく運動しよう						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・体育以外にスポーツをしている小学生(小6)	70.5%	69.9%	80.0%	76.5%	★★	80.0%
	・運動習慣のある高校生（高2）	72.3%	61.1%	80.0%	69.8%	★★	80.0%

[心の休養]

スローガン	同世代や世代をこえた人との関わりを大切にしよう						
目 標	・信頼できる仲間を持つ ・いろいろな活動に楽しんで参加しよう ・家族で話し合う時間を持つ						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・睡眠による休養がとれている高校生(高2)	80.0%	85.2%	90.0%	88.4%	★★	90.0%
	・夜10時までに寝る小学生（小4）	55.2%	69.7%	75.0%	—	—	75.0%
	・相談できる相手がいる中学生（中2）	78.1%	84.1%	90.0%	83.7%	★	90.0%

[歯]

スローガン	一生使おう大人の歯						
目 標	・歯について正しい知識・習慣を身につけよう						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・むし歯のない小学生（小6）	30.3%	34.5%	40.0%	44.3%	★★★	50.0%

[タバコ]

スローガン	タバコを買わない、吸わない、すすめない						
目 標	・タバコの害について正しい知識を身につけよう						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・喫煙している高校生（高2）	16.9%	4.7%	0%	4.1%	★★	0%
	・タバコを吸うと病気になりやすいと思う小学生(小6)	89.0%	92.4%	100%	89.9%	★	100%

[アルコール]

スローガン	お酒に興味本位で手を出さない						
目 標	<ul style="list-style-type: none"> • 買わない、飲まない、すすめないようにしよう • 誘われても断ろう 						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	• お酒を飲んだことのある高校生（高2）	69.7%	36.1%	0%	19.8%	★★	0.0%

[性]

スローガン	正しい知識を持って、自分の身体を大切にしよう						
目 標	<ul style="list-style-type: none"> • 性のことについて、話そう • 夫婦で性のこと、人としての生き方について話そう • 学校で受けた性教育を家庭に取り入れて、考える機会にしよう 						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	• 適切な避妊方法を知っている高校生(高2)	P31参照	P31参照	100%	P31参照	★	100%
	• 学習したことのある性感染症（高2）	P31参照	P31参照	100%	P31参照	★	100%

青年期のめざす姿

- ・自分自身の健康に関心を持ち、仕事や家庭において充実した生活が送れる。
- ・さまざまな交流を通じ、仲間づくりをひろげ、明るく元気なまちになるようリーダーシップがとれる。

[食事]

スローガン	もっと野菜をとってバランスのよい食生活にしよう						
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい栄養の知識を持とう ・規則正しい食生活を送ろう ・毎食野菜を食べよう ・ゆっくりよくかんで、飲み過ぎ、食べ過ぎに気をつけよう 						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・野菜を毎食食べている人		28.7%	34.7%	50.0%	27.7%	★
・一日の塩分摂取量		11.98g	9.4g	男性：9.0g 女性：7.5g	—	—	男性：8.0g 女性：7.0g

[運動]

スローガン	意識して身体を動かそう						
目 標	・運動の大切さを知り、自分にあった運動を見つけ、積極的に身体を動かそう						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2015年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・健康のために意識して運動している人		39.8%	58.9%	60.0%	56.8%	★★
・運動習慣のある人		32.8%	52.6%	60.0%	52.0%	★★	60.0%

[休養]

スローガン	仲間と一緒に見つけよう 心と身体のゆとり						
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・休養の知識・技術を身につけよう ・ふれあい・仲間づくりを大切にしよう 						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・ストレスのある人		77.2%	77.9%	70.0%	77.7%	★★
・睡眠による休養が十分にとれている人		30.4%	34.7%	40.0%	31.1%	★	40.0%
・楽しみのある人		(89.5%)※	84.2%	ふやす	79.7%	★	ふやす

※ワーキング会議でのアンケート結果

[健康チェック]

スローガン	職場や家庭で健康チェック						
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・働き盛りだからこそ健診を受けよう ・早期発見、早期治療につとめよう ・健康に関する正しい知識を身につけよう 						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・健診を受ける人		P8-9参照	P8-9参照	ふやす	P8-9参照	★★
・健診異常率		P8-9参照	P8-9参照	へらす	P8-9参照	★	へらす

[歯]

スローガン	すてきな笑顔は健康な歯と歯ぐきから						
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・歯についての正しい知識、習慣を身につけよう ・自分の歯と歯ぐきを大切にしよう 						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・喫煙が歯周病と関係があることを知っている人	54.4%	68.4%	100%	66.9%	★	100%
	・歯科健診を受けた人	(47.0%)※	57.9%	ふやす	50.0%	★	ふやす

※ワーキング会議でのアンケート結果

[タバコ]

スローガン	自分のため、みんなのために考えよう						
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・タバコの害について正しい知識を持とう ・マナーを守って周囲の人に煙を吸わせない配慮をしよう ・禁煙について考えよう 						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・喫煙率	23.1%	17.9%	15.0%	14.2%	★★★	15.0%
	・喫煙が及ぼす健康被害を知っている人	P28参照	P28参照	100%	P28参照	★	100%

[アルコール]

スローガン	お酒と上手につきあおう						
目 標	・アルコールについての正しい知識（飲み方、適量）を知ろう						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	多量飲酒者	6.8%	2.7%	2.0%	6.4%	★	2.0%

壮年期のめざす姿

- ・仕事が充実し、食や運動を楽しみ、人との交流を大切にしながら、生きがいを感じることができる。

[食事]

スローガン	毎日の食事を大切にしよう ～バランスよく、楽しく食事をして生活習慣病を予防しよう～						
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランスを考えて食べよう ・食生活のリズムを整えよう 						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・野菜を毎食食べている人	36.9%	37.9%	50.0%	43.9%	★★	50.0%
	・一日の塩分摂取量	11.98g	9.4g	男性：9.0g 女性：7.5g	—	—	男性：8.0g 女性：7.0g

[運動]

スローガン	自分にあった運動を見つけよう						
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の大切さを知り、自分に合った運動を見つけ続けよう 						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・健康のために意識して運動している人	51.7%	49.4%	60.0%	56.1%	★★	60.0%
	・運動習慣のある人	44.5%	50.5%	60.0%	48.0%	★	60.0%

[休養]

スローガン	みつけよう！自分自身のゆとりの時間						
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・休養の知識・技術を身につけよう ・自分なりのストレス解消法を持とう 						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・ストレスのある人	67.9%	71.3%	45.0%	72.7%	★	45.0%
	・楽しみのある人	(79.6%)※	72.4%	ふやす	74.7%	★★★	ふやす
	・睡眠による休養が十分にとれている人	34.4%	27.6%	40.0%	28.3%	★★	40.0%

※ワーキング会議でのアンケート結果

[健康チェック]

スローガン	職場や家庭で健康チェック						
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・働き盛りだからこそ健診を受けよう ・早期発見、早期治療に努めよう ・健康に関する正しい知識を身につけよう 						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・基本健診受診率→特定健診受診率に変更	46.9%	37.0%	65.0%	33.4%	★	65.0%
	・健診異常率	P8-9参照	P8-9参照	へらす	P8-9参照	★	へらす

[歯]

スローガン	生活習慣病予防は歯の健康づくりから						
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・歯についての正しい知識、習慣を身につけよう ・自分の歯と歯ぐきを大切にしよう 						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・喫煙が歯周病と関係があることを知っている人	33.5%	50.6%	100%	60.1%	★★	100%
	・歯間清掃用器具を使用している人	36.6%	46.0%	60.0%	40.9%	★	60.0%
	・歯周疾患検診受診者	4.4% (H.16)	6.4%	ふやす	12.0%	★★★	ふやす

[タバコ]

スローガン	自分のため、みんなのために考えよう						
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・タバコの害について正しい知識を持とう ・マナーを守って周囲の人に煙を吸わせない配慮をしよう ・禁煙について考えよう 						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・壮年期の喫煙率	26.2%	16.1%	15.0%	16.2%	★	15.0%
	・喫煙が及ぼす健康影響を知っている人	P28参照	P28参照	100%	P28参照	★★	100%

[アルコール]

スローガン	お酒と上手につきあおう						
目 標	アルコールについての正しい知識（飲み方、適量）を知ろう						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・多量飲酒者	8.7%	2.2%	2.0%	6.4%	★	2.0%

高齢期のめざす姿

・自らが健康に気をつけ、人との交流を持ちながら、ステキな笑顔で安心して、暮らすことができる。

[食事]

スローガン		楽しく作り、楽しく食べよう						
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい食生活を送ろう ・食材の味を生かして、いろいろ食べよう ・食に関心を持とう 							
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値	
	・野菜を毎日食べている人	54.0%	50.0%	70.0%	90.0%	★★★	70.0%	
	・一日の塩分摂取量	11.98g	9.4g	男性：9.0g 女性：7.5g	—	—	男性：8.0g 女性：7.0g	

[運動]

スローガン		楽しく身体を動かそう						
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・自分でできることは自分でしよう ・運動する意識を持とう ・運動の正しい知識を身につけ、毎日続けよう 							
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値	
	・健康のために意識して運動している人	68.7%	67.4%	75.0%	64.8%	★	75.0%	
	・運動習慣のある人	61.0%	63.8%	75.0%	61.5%	★	75.0%	

[休養]

スローガン		楽しく毎日を過ごそう						
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間づくりをしよう ・役割を持とう ・いろいろなことに興味を持とう 							
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値	
	・ストレスのある人	39.0%	47.1%	35.0%	51.9%	★	35.0%	
	・楽しみがある人	(84.9%)※	68.1%	ふやす	63.7%	★	ふやす	
	・睡眠による休養が十分に取れている人	41.9%	38.4%	45.0%	31.5%	★	45.0%	

※ワーキング会議でのアンケート結果

[健康チェック]

スローガン		健診結果を生活にいかそう						
目 標	・健診を受けて自分の身体を知り、健康づくりにいかそう							
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値	
	・基本健診受診率→特定健診受診率に変更	61.9%	37.0%	65.0%	33.4%	★	65.0%	
	・健診異常率	P8-9参照	P8-9参照	へらす	P8-9参照	★	へらす	

[歯]

スローガン	しっかり噛んで、寝たきり予防						
目 標	・歯についての正しい知識、習慣を身につけよう						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・定期健診を受けた人	27.3%	65.2%	70.0%	53.7%	★	70.0%
	・喫煙が歯周病と関係があることを知っている人	16.3%	25.4%	100%	27.4%	★★	100%
	・歯周疾患検診受診者	4.6% (H.16)	6.1%	ふやす	12.0%	★★★	ふやす

[タバコ]

スローガン	自分のため、みんなのために考えよう						
目 標	・タバコの害について正しい知識を持とう ・マナーを守って周囲の人に煙を吸わせない配慮をしよう ・禁煙について考えよう						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・高齢期の喫煙率	12.5%	13.8%	10.0%	8.1%	★★★	5.0%
	・喫煙が及ぼす健康被害を知っている人	P28参照	P28参照	100%	P28参照	★★	100%

[アルコール]

スローガン	お酒と上手につきあおう						
目 標	・アルコールについての正しい知識（飲み方、適量）を知ろう						
数値目標	指 標	2005年	2010年	2015年 目標値	2014年 実績	2015年 評価	2025年 目標値
	・多量飲酒者	6.2%	4.3%	1.5%	15.5%	★	1.5%

4. 重点取組について

第2章での課題及び第3章での指標評価結果から、以下の項目を重点課題とし、今後の取り組みを進めていきます。

1) 胃がんゼロのまちを目指した取組み

平成26(2014)年度より全国に先駆け、中学1年生全員を対象にしたピロリ菌検診を実施し、平成27(2015)年度からは検診においてピロリ菌感染陽性の中学生に対し除菌治療費用の助成を予定しています。これにより、保護者や子ども自身の予防意識を高めるとともに、早期治療につなげることで将来の胃がんリスクを減らすという、より積極的な胃がん予防対策の推進を図ります。

また、20歳からの胃がんリスク検診も実施し「胃がんゼロのまち」を目指して市全体の胃がん予防対策の推進を図ります。平成27(2015)年度以降もこれらの検診を継続します。また、子供への感染予防対策として、親になる前の家族に対する検査や除菌について検討します。

2) 健(検)診受診率向上に向けた取組み

①無料クーポン券の拡大による受診率の向上

より効果的に検診受診勧奨を行うため、それぞれのがんの発がん年齢を勘案した無料クーポン券を発行しがん検診受診率の向上を目指します。同時に、特定(基本)健診の受診勧奨強化を図り、健康づくりの第一歩である健診受診の受診率向上に努めます。

②若年者へのがん予防啓発の強化

若い世代に増えている子宮頸がん等の予防意識向上を図るため、引き続き成人式での啓発を行います。20歳は子宮頸がん検診、胃がんリスク検診の無料クーポン券の発行対象者となることから、これらの検診の周知も合わせ行います。

また、養護教諭らと連携し、小・中学生へのがん予防についての正しい知識の普及・啓発を行います。

③女性特有のがん(乳がん)検診の拡充

平成27(2015)年度より、センター健診時のセット健診として乳がん検診も同時実施できる体制を整え、また、丹南健康福祉センターで行っているマンモグラフィ検診に医師の視触診検診をセットした「併用検診」を実施し、乳がん検診の充実を図ります。

④精密検査受診率90%以上を目指した取組み

健診受診してから半年後時点で、精密検査受診状況が未把握の者に対して「受診確認票」を送付し、健診受診後の追跡を行うとともに、未受診の場合は受診勧奨につなげることで精密検査受診率90%以上を目指し、早期発見・治療の機会を逃さぬよう対策を進めます。

3) アルコール・喫煙防止対策

病気の危険性が高まるアルコールやタバコに対する啓発強化として、センター健診時にAT(アルコール・たばこ)チェックコーナーを設け、情報提供や予防啓発を行い喫煙者には禁煙サポートを行います。

また、学校との連携により、市内全中学 1 年生に対する喫煙防止教育を継続実施し、アルコールについての予防教育も盛り込んでいきます。多量飲酒者本人や家族への相談に関しては、丹波健康事務所との連携し、アルコールミーティングやアルコール相談を紹介・支援します。

近年、アルコールやタバコは、若年者や女性をターゲットにしたものが多く、それに伴い、未成年・女性への害など課題も多くなってきています。様々な機関と連携し、若年者や女性への予防啓発のアプローチも強化していきます。

4) 介護予防・認知症予防の取り組み

介護保険制度改正による地域支援事業の見直しにより、元気回復システムを見直し、現行の介護予防事業をさらに進める形で地域展開を図り、いきいき元気のまちづくりをすすめていきます。

一般介護予防事業の介護予防普及啓発事業としては、まちづくり地区単位で事業展開を進め、地域と事業所が一体となり、より身近な地域の「元気回復塾」としてだけでなく、そこが介護予防の地域拠点となるような地域ぐるみの事業を実施していきます。

また、一般介護予防事業の地域介護予防活動支援事業として、地域住民の主体的な介護予防活動をより効果のある形で展開できるよう、リニューアルした予防ツールの「いきいきデカボ ー 体操リニューアル版」を軸にリハビリ専門職を活用しながら、自治会単位の活動支援を広めていきます。

認知症予防としては、現行の「やすらぎ園いきいき塾」の中で認知症予防として成果を上げている公文式脳の健康教室を、市全域に広げ展開していくとともに、軽度認知障害の発見と予防について啓発を強化し、早期の対応ができるよう関係機関との連携体制を強化していきます。

5) こころの健康づくり・自殺対策の取り組み

篠山市自殺対策庁内プロジェクトチームを中心とし、引き続き、こころの健康相談窓口の開設、予防啓発、ゲートキーパー研修、こころの健康フェアの開催、篠山市自殺対策ネットワーク連絡会の開催、事例検討会に取り組みます。

うつやこころの問題を抱える市民に対する相談を行うとともに、行政機関、医師、民生委員、愛育班等の関係機関と連携し、市民への啓発や、見守りなどの支援・地域づくりを行います。

6) 栄養・食生活改善

篠山市食育推進計画に基づき、特定健診や特定保健指導などにおいて、肥満や高血圧、高脂血症、糖尿病など一人ひとりの健康状態に応じた保健指導、栄養指導を行うとともに、食生活改善推進員等の地区組織を活性化し、地域での予防啓発普及に努めます。また、若い世代や男性を対象にヘルシークッキング教室を開催し、朝食の欠食や野菜不足の解消、食への関心や自立を目指します。

7) 口・歯の健康づくり

疾病予防の入り口であり、こころとからだを育む「食」の入り口でもある、口・歯の健康づくりをさらに推進するために、あらゆる年代に対して、歯科健診や出前健康教育、口腔機能向

上研修などを実施し、規則的な食生活、適切な歯科保健行動の確立など知識の普及を行います。

8) 地区組織の育成・支援

地域の健康づくりに取り組む愛育会や食生活改善に取り組むいずみ会等の地区組織を育成、支援を行います。また、自治会やまちづくり協議会など地区の様々な組織と情報交換、情報共有しながら健康課題を出し合い、地域で健康づくりや介護予防を連携して実施できる体制を整え、地域包括ケアに根差した地域づくりを行っていきます。

第4章

それぞれの役割

<それぞれの役割について>

「健康ささやま21計画」は、市民や社会のQOLの向上を健康づくりの最終目標とし、豊かな生活とまちづくりを目指しています。それには、市民一人ひとりが正しい知識を持ち、自らの意思で正しい生活習慣を身につけることが大切です。

一方、市民の健康や生きがいを支える社会・生活・自然・環境についても対策を強化しなくてはなりません。そのためには、行政、地域、学校企業その他関係機関が連携し、市民の生涯を支援する役割は大きいものがあります。各機関・団体等が連携し、総合的な取り組みを実施することにより、その効果はさらに大きくなることが考えられ、それぞれが役割を果たしていくことが大切です。

1. 行政の役割

市民の健康づくり施策の推進のために、「篠山市総合計画」に基づき「篠山市保健福祉総合計画」の健康増進分野計画として「健康ささやま21計画」の施策を実施し、常に関連部局が強力な連携により、行政の課題に取り組みます。

- ①第2次「健康ささやま21計画」を市民に広くPRするとともに、市民が健康づくりの目標を達成するために、重点取組を中心とした保健事業を計画的に実施し、その実績や効果について分析し、健康課題を明確にします。
- ②市民が正しい知識を持って健康的な生活習慣を実践し、自分自身の健康づくりに取り組めるよう、健診や健康教室などの様々な保健事業を提供していきます。
- ③市民が手軽にいつでも健康づくりができるよう、健康情報の提供や環境整備を組織横断的に行います。
- ④地域での健康づくり活動が進み、輪が広がるよう地区組織活動を支援し、組織間の連携・地域づくりを進めます。
- ⑤医療・福祉・介護・子育て支援・自殺対策等の関係部門との連携強化を図り、それぞれのサービスが一体的に出来る体制整備を行います。

2. 市民の役割

1) 幼児期～学童・思春期

乳幼児期～学童・思春期の子供の時期からすでに、生活習慣の乱れは大きな問題となっています。しかし、子供たち自身が自らその改善を意識することは、容易なことではありません。

子供たちの生活や生活習慣は、周りの大人たちが大きく影響を与えています。大人たちは、自分の健康づくりを率先して推進すると同時に、子供たちの生活習慣改善を推進する役割があることを自覚し、しっかりとその役割を果たすことが重要です。そして、子供たちは、幼い頃から睡眠・食生活・あそびに関して望ましい生活習慣を家庭で身に

つけ、学校などの場で生活習慣病予防やがん予防などについて、自分自身で自分の健康を守る知識や行動を学ぶ必要があります。

2) 青年期

生活習慣病を予防するには、若い頃から望ましい生活習慣を身につけることが大切です。そのため、青年期では、まず自らの健康を振り返り、自分の健康上の問題点をチェックしたうえで、主体的に生活習慣改善や健康づくりに取り組むことが必要です。

また、青年期では自分の健康を問題視しない若者が多い傾向にあります。現在心身の不調や病気はなくても、日常の食事や運動面などの生活習慣を振り返ってみると、色々と問題点が見えてきます。壮年期に向けての健康づくりのために、少しずつ生活習慣の改善や心の休養を心掛けることが必要です。

3) 壮年期～高齢期

壮年期～高齢期では、ストレスも多く生活習慣病や認知症など健康に関する様々な問題を重複的に抱える人が多く、生活習慣改善の取り組みは欠かせないものです。自分に必要な生活習慣を理解し、自分にあった生活スタイルを保つことが大切です。

また、自分にあった趣味やスポーツなどをみつけ、身体のみならず心の健康づくり、介護予防に取り組み、毎日を楽しく前向きに暮らせるよう努めることが必要です。

3. 地域の役割

「健康ささやま21計画」では、市民一人ひとりの取り組みに加えて、健康づくりを通じた地域としての取り組みが、市民や社会のQOLの向上をめざすうえで、非常に大きな原動力になります。この“地域づくり”そのものをテーマとする取り組みや、地域として課題解決にあたることで、今後の健康づくり運動の大きな柱になります。

地域住民へ声かけを通じた健康づくりに取り組んでいる愛育班活動（母子保健推進員活動）や、市民の食生活改善を目指したいすみ会活動（食生活改善推進員活動）は、篠山市民の健康づくりを目指した重要な地区組織活動です。近隣が声をかけあって、見守りや健康確認を行ったり、グループで食生活改善について学び、また家族や近隣に還元することで健康な地域づくりに努めます。

また、現在も“地域づくり”“まちづくり”に向けた役割を担っている自治会や老人会、まちづくり協議会などの組織が、連携して効果的な取り組みを進めることで、これまで以上に多くの市民参加を得ることも可能です。地域組織はさまざまな機会を通し市民に健康の重要性を周知し、健康づくりを市民運動として広げていく役割を担っていきます。

4. 学校の役割・企業の役割

若い頃から望ましい生活習慣を身につけることの大切さ、それは言うまでもなく子供の頃

から既に始まっています。ところが、これまでの行政における健康づくり対策は、母子保健法に基づく母子保健事業により、妊産婦、新生児、乳幼児期とかかわっていきませんが、学童・思春期の一部については、学校保健安全法に基づく学校保健での取組や、思春期の一部から壮年期にかけては、労働安全衛生法に基づく各企業や健康関連組合の取組に主となるため、地域保健全体でのかかわりが途切れてしまうこともありました。つまり、市民の一生涯を見たとき、何らかのライフステージでどこかの主体が健康づくりを支えているものの、それらのつながりは十分とはいえない状況でした。

「健康ささやま21計画」において、健康づくり対策は“市民のライフステージを捉えた生涯健康施策”と位置づけ、特に、行政と学校保健や産業保健の分野との連携を強化することで、市民の立場やライフサイクルにあった支援を行える工夫を進めます。

1) 学校の役割

生活習慣が身につく時期として、学童・思春期は非常に重要な時期です。この時期の子供たちにとって、学校は家庭と共に多くの時間を過ごす場であり、健康づくりにおいて極めて重要な役割を果たしています。

学校は、食育をはじめとする、健康教育を充実するなど子供の健康づくりを推進する中心的な役割を果たすことが求められています。

学校や家庭、地域、各関係機関がより一層つながりを深め、子供たちに関する様々な情報や課題を共有し、それぞれが教育や健康づくりについて、十分協議して取り組み、しっかりと着実に子供たちを育成していきます。

2) 企業の役割

学校を卒業し、社会人となった市民の生活は、その時間の多くを職場で費やします。そのため、企業における健康づくりも「健康ささやま21計画」を推進するうえで重要です。

たとえば、昼食に何を食べるのか、歩いて通勤するのか、車を使用するのか、どこでもタバコを吸えるのか、健診結果をどのように受けとめるのかなどの積み重ねが、健康づくりに大きく関係しています。社員の健康管理・健康づくりは、企業の責務として積極的に求められており、今後も関係機関との一層の連携を進めることが必要です。

一方、直接市民にサービスを提供することを業務とする企業もあり、それらの企業は市民の健康づくりに関与する立場にあります。飲食業や食品販売業、スポーツ関連企業、情報産業などは、何らかの形で市民の健康づくりを支援することが求められており、様々な機関と連携し、健康づくりを念頭に置いたサービス提供を推進していきます。

5. 医療機関などの役割

「健康ささやま21計画」は、豊かな生活とまちづくりをめざすために、健康を増進し、生活習慣病を予防するなど一次予防を推進することです。もし病気にかかってしまった場合は、早期に発見し治療することが、二次予防になります。また、病気等により障がいを残し

た場合、障がいに対するケアやリハビリテーションなどは、三次予防になります。

「健康ささやま 21 計画」を推進する上で、医療機関は二次予防である、病気の発見や治療はもちろんのこと、予防活動への取り組みによって、市民を支えることが求められています。これまでも、健診後の保健指導などが行われていますが、さらに関係機関との連携をすすめ、専門性を生かした具体的な予防活動の展開が期待されています。

医療機関以外にも、健康にかかわる機関は多くあります。民間の介護保険サービス事業所、薬局、検査機関、医療教育・研究機関などです。今後このような保健・医療・福祉・介護の分野が一体となって市民の健康をめざすことが重要で、それぞれがその役割を果たすことに加えて、市民を支える連携の輪を築くことが重要です。

〈これからの健康対策〉

行政・学校・企業・その他の関係機関が連携した
市民の生涯を支援する体制

乳幼児期、学童・思春期、
青年期、壮年期、高齢期



第2次健康ささやま21計画

発行 平成27年3月

編集発行 篠山市

編集 保健福祉部 健康課

篠山市網掛301番地

(篠山市立丹南健康福祉センター内)

電話 (079) 594-1117

FAX (079) 590-1118