

第5章

新しい健康づくりの目標

- 1 全体目標
- 2 目標設定の考え方
- 3 生活習慣の改善
 - (1) 栄養・食生活
 - (2) 身体活動・運動
 - (3) 飲酒
 - (4) 喫煙
 - (5) 歯・口腔の健康
- 4 生活習慣病の発症予防と重症化予防
 - (1) がん
 - (2) 循環器疾患
 - (3) 糖尿病
 - (4) COPD（慢性閉塞性肺疾患）
- 5 こころの健康
 - (1) こころの健康づくり
 - (2) 休養（睡眠）
 - (3) 認知症
- 6 健康くろいし腹八分目運動
 - (1) 重点モデル地区活動
 - (2) 食育活動の強化

第5章 新しい健康づくりの目標

1 全体目標

「早世の減少と健康寿命の延伸により全国との健康格差の縮小をめざします」

一次予防として子どもの頃からよりよい生活習慣を身につけることを促進し、また、疾病にかかっても重症化の予防を徹底することで、本市の早世を減少させ健康寿命を延伸させることにより、全国との健康格差を縮小し、市民一人ひとりが、健やかな生命と心を育み、豊かな暮らしを送ることができる活力ある長寿市の実現をめざすものです。

2 目標設定の考え方

(1) 目標項目

健康づくりを推進するにあたっては、定期的に計画の進捗状況を評価していくことが重要であり、そのため達成状況を定期的に捕捉することができる目標項目を設定することとしました。

(2) 目標値

各目標項目の目標値は、全国との健康格差の縮小を目指し「健康日本21(第2次)」の推進に関する参考資料」を参考に次のとおり設定しました。

イ 国が示した目標値と同じとしたもの	: 11 項目 (再掲1項目)
ロ 国が示した増減率等に合わせたもの	: 10 項目 (再掲2項目)
ハ 国が示した考え方を参考に県が設定したもの	: 4 項目
ニ 市独自のもの	: 25 項目 (再掲7項目)

目標値の評価年度は、基本的に10年後の平成34年度としますが、目標項目によっては他の計画「がん対策推進計画」及び「黒石市国民健康保険特定健康診査等実施計画」に合わせて設定しているものがあります。

3 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

食は、生命を維持し、子どもたちの健やかな成長と人々が健康で幸せな生活を送るために欠くことのできないものであり、多くの生活習慣病の予防のほか、生活の質の向上及び社会機能の維持・向上の観点から重要です。

本市では、子どもから大人までの肥満者の割合が高い状況にあることから、栄養バランスの良い適切な食習慣を身につけるため、生涯を通じて、栄養・食生活に関する正しい知識を普及啓発できるよう、健康教室等の充実を図ることが必要です。

【目標項目】 6項目8指標

項目		現状値	目標値	設定根拠
適正体重を維持している者の増加	肥満の減少	40歳以上の男性の肥満割合 27.3% 40歳以上の女性の肥満割合 25.6% (平成23年度)	40歳以上の男性の肥満割合 20%以下 40歳以上の女性の肥満割合 20%以下 (平成34年度)	ニ
	やせの減少	20歳代の女性のやせの者の割合 22.7% (平成24年度)	20歳代の女性のやせの者の割合 16.0% (平成34年度)	ハ
肥満傾向にある子どもの割合の減少		小学1年生の中等度・高度肥満傾向の割合 男子 11.2%、女子 13.4% (平成23年度)	男子 } 減少 女子 } (平成34年度)	ニ
低栄養傾向(BMI20.0以下)の高齢者の割合の増加の抑制		65歳以上 18.0% (平成23年度)	65歳以上 22.6% (平成34年度)	イ
食事を1人で食べる子どもの割合の減少		朝食 小学生 21.3% (平成24年度)	減少 (平成34年度)	イ
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする者の増加		朝食 小学生 37.5% (平成24年度)	増加 (平成34年度)	ニ

【施策の方向性】

1) 栄養・食生活の実態把握と改善に向けた対策の推進

生涯を通じて栄養バランスのよい食習慣を身につけるために、食育アンケート調査を継続します。また、必要に応じて、問題点等を把握するための調査等を行い、実情にあった問題解決策を講じていきます。

2) 適正体重の維持に係る正しい知識の普及啓発

肥満は、多くの生活習慣病の要因となり、また、やせは若い女性の妊娠・出産や高齢者の病気に対する抵抗力の低下など様々な影響を及ぼすことから、適正体重を維持することの必要性を市民に普及啓発します

3) バランスのよい食生活の実践・減塩運動の推進

生活リズムの改善などによる欠食を予防するとともに、バランスのよい食生活が市民に定着できるよう情報提供を行い、減塩運動を推進します。

また、子どもの頃からよりよい食習慣を身につけられるよう、家庭・保育園・幼稚園・学校・行政が一体となった取り組みを推進します。

4) 食生活改善推進員の育成・活動の充実

食生活改善推進員のマンパワーの確保・活動の充実化に努めます。また、関係機関と協働しながら、市民へ正しい知識の普及を図ります。

(2) 身体活動・運動

身体活動・運動の量が多い者は、少ない者と比較して循環器疾患やがん等の生活習慣病の発症リスクが低いと言われています。黒石市は県同様に子どもの頃からの肥満傾向の割合が高いことや、40歳代からの生活習慣病による死亡率が高いことから子どもの頃から、日常生活に身体活動を意識的に取り入れることが重要になります。

【目標項目】 2項目6指標

項目	現 状 値	目 標 値	設定根拠
日常生活における歩数の増加	1日の平均歩数 男性 5,120歩 女性 5,280歩 (平成24年度)	1日の平均歩数 男性 6,600歩 女性 6,700歩 (平成34年度)	□
	健康意識・生活習慣に関する意識調査		
運動習慣者の割合の増加	意欲的に週2回以上体を動かす人の割合 40～64歳 男性 35.7% 女性 27.0% 65歳以上 男性 49.0% 女性 49.8% (平成23年度)	運動習慣者の割合 40～64歳 男性 45.7% 女性 37.0% 65歳以上 男性 59.0% 女性 59.8% (平成34年度)	□
	青森県総合健診センター特定健診集計		

【施策の方向性】

1) 身体を動かす必要性に対する知識の普及

身体を動かすことの必要性について、運動関係の団体、食生活改善推進員、健康づくり関係の団体、職域や学校等と連携を持ちながら全年代に対して知識の普及啓発をします。

2) 住民が運動しやすい環境づくりの促進

市民全体がそれぞれに運動できる環境の推進をし、心身の健康の保持・増進が出来るよう支援します。

3) 運動を通し仲間づくりと健康づくりの促進

年代に合う運動の紹介、実践指導できる人材の紹介や運動習慣が継続出来るような仲間づくりを支援します。

(3) 飲酒

飲酒が健康に及ぼす影響は幅広く、また依存性もあり、様々な健康障害の原因になり得ると指摘されています。

また、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの飲酒に関連する多くの生活習慣病のリスクは、1日の平均飲酒量の増加とともに上昇することが内外の研究結果から示されています。

そのため、アルコールに関する正しい知識の情報提供と節度ある飲酒行動への啓発が重要となっています。

特に未成年者は成人と比較してアルコールの処理能力が弱く、少量でも負担が大きいため、学校、家庭や地域と連携して未成年者の飲酒を容認しない環境づくりを進めていく必要があります。また、妊娠中の飲酒が胎児に及ぼす影響等の知識の普及啓発活動を行い、母子共に健康的な生活を送れるよう支援の必要があります。

【目標項目】 4項目6指標

項目	現状値	目標値	設定根拠
多量飲酒者の割合の減少	男性 16.4% 女性 7.3% (平成24年度)	男性 13.9% 女性 6.2% (平成34年度)	□
	健康意識・生活習慣に関する調査		
毎日飲酒する人の割合の減少	男性 24.9% 女性 16.0% (平成23年度)	男性 21.2% 女性 13.6% (平成34年度)	□
	青森県総合健診センター特定健診集計		
未成年者の飲酒をなくす	6.3% (平成24年度)	0% (平成34年度)	イ
	健康意識・生活習慣に関する調査		
妊娠中の飲酒をなくす	7.2% (平成23年度)	0% (平成26年度)	イ
	妊婦連絡票		

※多量飲酒者の定義

男性：純アルコール1日平均40g以上

「毎日×2合以上」＋「週4～5回飲む×3合以上」＋「週2～3回×4合以上」＋「週1回以下×4合以上」／全回答者数

女性：純アルコール1日平均20g以上

「毎日×1合以上」＋「週4～5回飲む×1～2合未満」＋「週2～3回飲む×3合以上」＋「週1回以下×4合以上」／全回答者数

【施策の方向性】

1) 過度の飲酒が健康に及ぼす影響に関する正しい知識の提供

市民に対して、アルコールと健康との問題について適切な判断ができ、より健康的な行動に結びつくよう、節度ある適度な量の飲酒など、正確で有益な情報を十分に提供します。

2) 未成年者の飲酒防止

未成年者の飲酒を根絶するためには、教育が重要であり、学校や地域を巻き込んだ包括的な教育を実施していく必要があります。

3) 妊娠中・授乳中の飲酒防止

妊娠中の飲酒が胎児に与える影響等の知識の普及や妊婦の飲酒防止のための保健指導を行う必要があります。

(4) 喫煙

喫煙はがん、循環器疾患、呼吸器疾患、糖尿病、周産期異常等の原因となり、受動喫煙は虚血性心疾患、肺がんに加え乳幼児の喘息や呼吸器感染症、乳幼児突然症候群(SIDS)等の原因になるなど、健康被害との因果関係が確立しています。

成人及び妊婦の喫煙率は年々減少しているものの、全国と比較するとまだ上回っている状態にあり、喫煙の健康に及ぼす影響について正しい知識の普及啓発が重要となります。

未成年者の喫煙率は、平成24年度で男性、女性ともに0%となっていますが、児童・生徒に対する喫煙防止教育の継続が、将来の妊婦や成人の喫煙率減少にも繋がるため喫煙防止教育の推進が必要となります。

【目標項目】 5項目9指標

項目	現状値	目標値	設定根拠
未成年者の喫煙率の減少	未成年 男性 0% 女性 0% (平成24年度)	未成年 男性 0% 女性 0% (平成34年度)	イ
	健康意識・生活習慣に関する調査		
成人の喫煙率の減少	成人 男性 32.8% 女性 9.6% (平成24年度)	成人 男性 20.5% 女性 6.0% (平成34年度)	ロ
	健康意識・生活習慣に関する調査		
妊婦の喫煙率の減少	5.3% (平成23年度)	0% (平成26年度)	イ
	妊婦連絡票		
受動喫煙という言葉の意味を知っている人の割合の増加	言葉のみ知っている 12.5% 言葉と意味も知っている 47.8% (平成24年度)	増加 (平成34年度)	ニ
	健康意識・生活習慣に関する調査		
喫煙防止教育(防煙・禁煙教育)普及	小学校 75.0% 中学校 100% (平成24年度)	小学校 100% 中学校 100% (平成34年度)	ニ
	市内小・中学校聞き取り調査		

【施策の方向性】

1) 喫煙が健康に及ぼす影響に関する正しい知識の普及啓発

様々な機会を通じて、喫煙による健康への影響に関する正しい知識を普及啓発します。

2) 未成年者や妊娠中の喫煙防止

未成年者や妊婦の夫や家族が喫煙をしないための対策を推進します。

3) 受動喫煙防止対策

受動喫煙の影響を普及啓発していきます。

(5) 歯・口腔の健康

歯・口腔の健康を保つことは、単に食物を咀嚼するという点からだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るためには欠かせないものであります。そのため、歯科疾患の進行による歯の喪失は、咀嚼機能や構音機能の低下に繋がり、生活の質に大きく関連します。

歯の喪失の主要な原因疾患は、う蝕(むし歯)と歯周病であり、歯・口腔の健康のためには、う蝕(むし歯)歯周病の予防は必須の項目です。よって、今まで以上に、乳幼児期から高齢期までの生涯を通じた歯科疾患の予防を充実させていく必要があります。

【目標項目】 8項目8指標

項目	現状値	目標値	設定根拠
3歳児でう蝕(むし歯)のない者の割合の増加	42.9% (平成23年度)	65.0% (平成34年度)	二
	保健活動のまとめ		
3歳児で過去1年間にフッ化物歯面塗布を受けたことのある者の割合の増加	69.3% (平成23年度)	95.0% (平成34年度)	二
	3歳児健康診査まとめ		
12歳児で一人平均歯数の減少	2.52歯 (平成24年度)	1.0歯未満 (平成34年度)	イ
	青森県学校保健調査		
40歳における進行した歯周炎を有する者の減少	32.2% (平成23年度)	25.0% (平成34年度)	イ
	黒石市歯周疾患検診まとめ		
40歳で喪失歯のない者の増加	41.9% (平成23年度)	75.0% (平成34年度)	イ
	黒石市歯周疾患検診まとめ		
60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の増加	11.4% (平成23年度)	25.0% (平成34年度)	ハ
	集団健康診査まとめ		
80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の増加	4.0% (平成23年度)	10.0% (平成34年度)	ハ
	集団健康診査まとめ		
過去1年間に歯科検診を受診した者の増加(20歳以上)	15.8% (平成24年度)	30.0% (平成34年度)	二
	健康意識・生活習慣に関するアンケート調査		

【施策の方向性】

1) 乳幼児・学齢期のう蝕(むし歯)予防対策

乳幼児期は生涯にわたる歯科保健行動の基盤が形成される時期であり、3歳児のう蝕(むし歯)

歯)有病状況の改善は、乳幼児の健全な育成のために不可欠です。よって、両親学級、育児相談、乳幼児健診など、種々の保健事業の場で発達に応じた知識の普及や指導を実施します。また、う蝕(むし歯)予防対策としてフッ化物歯塗布の重要性を普及するとともに、保育園・幼稚園・学校・医療機関等関係機関と連携した対策を推進します。

2) 定期的な歯科検診の受診(歯周病予防対策)

歯周病は、成人期以降の歯の喪失の主要原因であるばかりでなく、糖尿病や循環器疾患のリスク要因となること、高齢期での大きな健康課題の一つでもあることから、市民が積極的に歯科受診できるよう歯科検診の重要性について啓発活動を推進します。

また、歯周炎は適切なセルフケアを行い、良好な口腔管理が維持できれば改善するといわれていることより、適切なセルフケア方法の普及や指導を実施します。

3) 口腔機能の維持・向上

生涯を通じて健やかな日常生活を送る上で、咀嚼機能をはじめとする口腔機能は大きな役割を果たします。よって、高齢期においても口腔機能をできる限り維持できるよう、口腔機能が低下している又はおそれのある高齢者に対し、口腔機能向上のための教育や口腔清掃の指導、摂食・嚥下機能に関する指導等を行います。

4) 歯の喪失防止

歯の喪失は器質的な障害であり、健全な摂食や構音などの生活機能にも影響を与えます。従来から展開されている「8020(ハチマルニイマル)運動」は、歯の喪失防止を目的とした包括的な歯・口腔の健康目標ですが、歯の早期喪失の防止をめざすためには、より早い年代から対策を始める必要があります。よって、40歳で28歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加を目標とし、市民一人ひとりの歯科保健行動を支援するため、医療機関等と連携し検診の推進や知識の普及を行います。