

# 『健康あがの21計画』の今年度の取り組み状況

## 『健康あがの21計画』とは

平成17年度に、健康に関する7分野（栄養、休養、生活習慣病、運動、歯、たばこ、アルコール、生活環境）について、10年後の目指す姿を5つのライフステージ（乳幼児、学童・思春期、青年期、壮年期、高齢期）ごとに指標と目標値という形で表しました。平成22年度には中間評価を行い、その結果も踏まえて現在さまざまな事業を展開しています。

## ◎みんなで目指す目標（今年度の主な重点的な取り組みのみ）

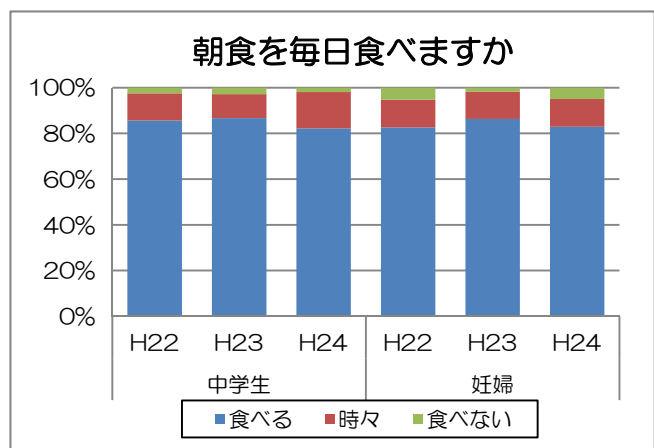
| 指標              | 現状値   | 目標値 | 指標             | 現状値   | 目標値   |
|-----------------|-------|-----|----------------|-------|-------|
| 朝食の欠食者の割合（20歳代） | 32.9% | 15% | 自殺者の減少         | 20人   | 減少    |
| 朝食の欠食者の割合（30歳代） | 23.9% | 15% | たばこを吸っている人の割合  | 22.9% | 20.0% |
| 運動習慣のある人の割合（男性） | 26.8% | 35% | 定期的に歯科健診を受ける割合 | 8.7%  | 30.0% |
| 運動習慣のある人の割合（女性） | 19.2% | 30% | 健診受診率の割合       | 68.3% | 80%   |
| ストレスを感じる人の割合    | 60.2% | 56% | 糖代謝異常者の割合      | 48.6% | 45%   |

## ◎今年度の主な取り組み

### 栄養と食生活

平成24年の朝食を毎日食べていない人の割合は、中学生で17.8%でした。平成22年の14.4%から年を追ってみると、食べていない人の割合は増加傾向にあります。

一方妊婦では、平成24年の17.1%に対して平成22年17.4%と、あまり大きな変化は見られませんでした。



### 身体活動と運動

ウォーキングをきっかけにして習慣的に運動に取り組む人を増やしていきたいと考え、ウォーキングロードマップ委員の協力を得て、ウォーキングロードマップ、健康チャレンジカードをつくりました。公共施設の窓口等で配布し、健康づくりに役立ててもらっています。

毎月1のつく日は「シャキ！いき！ウォーキングデー」として、ウォーキングを推進しています。のぼり旗をつくり、市のイベントなどで掲げることでウォーキングを呼び掛けています。

また、あがの元気プロジェクトを立ち上げ、運動についての講演会、パネルディスカッション、健康劇、ウォーキング教室を開催し、運動に関する知識の啓発やきっかけづくりをしています。



### 休養と心の健康づくり

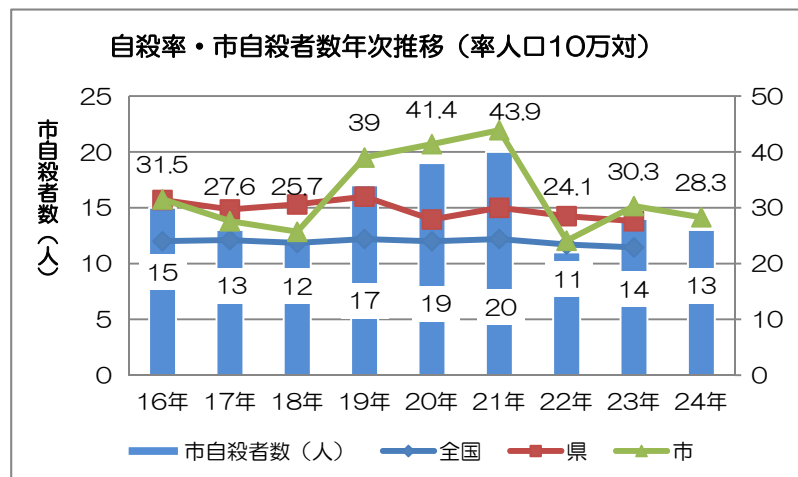
悩みを相談できる人がいない人は男性約20%、女性約10%という結果から、気軽に相談してもらうために「こころの健康相談」を設けてPRしています。電話相談は随時、面談相談は毎月第2・4水曜に予約不要で受け付けており、保健師が対応しています。相談件数は増えており、少しずつですが相談窓口として周知されてきていると感じています。

うつ病のサインをよく知っている人は約20%で、県より低かったため講演会等でうつ病について啓発普及しています。自殺対策強化月間の9月にはいのちの電話と共催した講演会に、約200人の人が参加され、うつのサインについてもPRすることができました。

ストレスの原因として、男性は職場の環境と人間関係、女性は家族関係であることから、よりよい人間関係の構築と、コミュニケーションの円滑化をはかることをねらい、講演会やSST講座を開催しました。SST講座では、「I（私）メッセージ」で相手に自分の気持ちを伝える技法を、体験しながら学んでもらうことができました。

自立支援受給者（精神疾患）を対象に訪問事業を実施していますが、日ごろの悩みや相談事などが話せる人を知ってもらうことを目的に担当保健師が訪問し、情報提供やサービスの紹介などにつなげています。

自殺者の減少を目指し、自殺対策推進協議会と共に、市の現状を情報共有しながら検討を重ねています。全国的な取り組みとあわせて、上記等の事業の効果あってか24年の自殺率は減少傾向にあります。

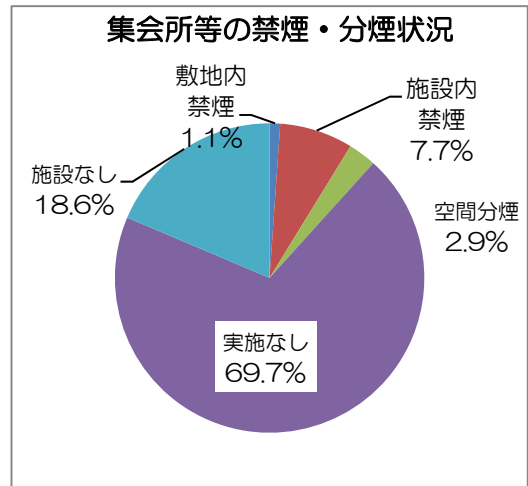


## たばこ

市では、各自治会に対し、集会所における施設内禁煙や分煙をお願いしています。

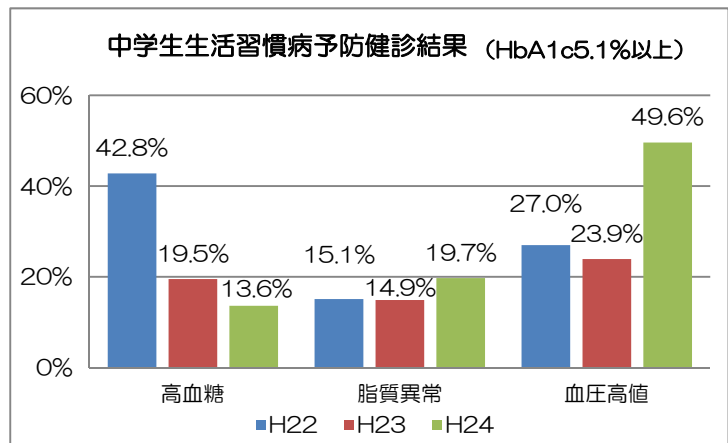
自治会長にアンケート調査を毎年実施していますが、集会所のたばこ対策に取り組んでいる自治会は32で全体の17%に過ぎず、一層の推進が求められています。

広報や各種健康教室で、禁煙や分煙を呼び掛けていますが、女性の喫煙率はあまり減少していません。妊娠期においては、平成23年に3.9%だった喫煙率が平成24年は5.2%に増加していました。しかし、妊婦のいる家庭の分煙は平成24年86.5%と、前年の80.9%より増加しました。

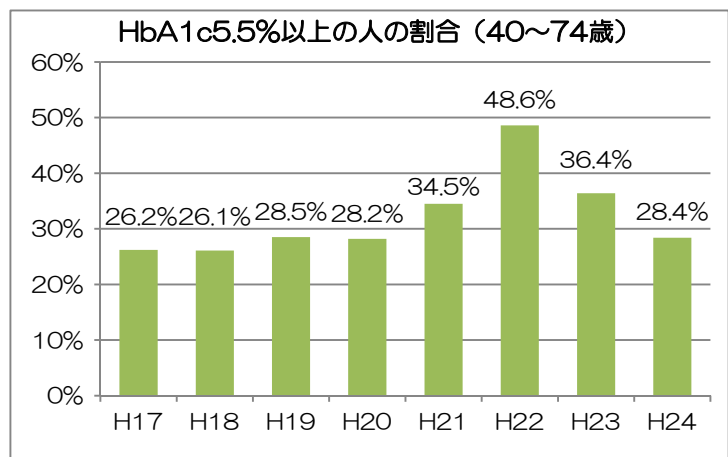


## 生活習慣病

平成24年中学生生活習慣病予防健診の結果、HbA1c5.1%以上の高血糖を示した生徒の割合は13.6%、脂質異常は19.7%、血圧高値は49.6%でした。高血糖は減少傾向にあります。脂質異常、血圧高値は増加傾向にあります。



平成24年集団健診の結果、HbA1c5.5%以上の高血糖を示した人の割合が、19~39歳で2.5%、40~74歳は28.4%、75歳以上では31.8%で、どの年代においても平成22年を境に減少しています。



市の死亡原因の第1位は悪性新生物で、その中でも肺がん、胃がんが男女とも多い状況です。乳がん、子宮頸がん、大腸がん検診受診者数は増加している一方で、肺がん、胃がん検診受診者数は減少しています。

国保被保険者45歳健診未受診理由調査より、健診を受けない理由は、「時間がない」が27.3%、「面倒」が22.7%、「医者にかかっているから」が20%、「健康だから」が15%でした。

# 『食育推進計画』の今年度の取り組み状況

## 『食育推進計画』とは

平成20年度に、食育基本法に基づき市として食育を具体的に推進するための総合的な指標として、「食べる楽しみ 阿賀野の恵み」をキャッチフレーズに、4つの基本目標を掲げ施策の展開を図っているものです。

◎みんなで目指す目標（主なもの）

| 指標               | 現状値   | 目標値 | 指標             | 現状値   | 目標値  |
|------------------|-------|-----|----------------|-------|------|
| 食育の意味も言葉も知っている   | 38.3% | 60% | 地産地消に関心のある人の増加 |       | 90%  |
| 朝食の欠食者の割合（中学生）   | 10.4% | 0%  | 一日一回以上食卓を囲む    | 94.5% | 100% |
| 肥満傾向児の割合の減少（中学生） | 8.6%  | 減少  | マイバック利用者の増加    | 34.4% | 50%  |

◎今年度の主な取り組み

### 1. 朝ごはんを毎日食べよう！

「健康あがの21計画」の取り組み状況で報告のとおりです。

### 2. 適塩料理で、薄味習慣を身につけよう！

適切な食事バランスや食生活習慣を推進するため、食生活改善推進委員が中心となって高血圧予防のための適塩料理の普及に努めました。

### 3. 地場産の旬の野菜を食べよう！

阿賀野市産の野菜や米、大豆などを中心とした郷土料理、ふるさとの味を伝承し後世に伝えるため、食生活改善推進委員の協力を得て「阿賀野市食育メッセージレシピ集」を作成しました。そして、市の広報やホームページに掲載するとともに、各種教室などでPRしました。

◎食生活改善推進委員の地区活動

| 回数 | 参加延べ人数 | 内 容                      |
|----|--------|--------------------------|
| 45 | 640人   | 高血圧予防のための適塩料理<br>郷土料理の普及 |

## ふたつの取り組みのまとめ

『健康あがの21計画』については、「身体活動と運動」についての取り組みに力を注ぎました。瓢湖を中心としたウォーキングコースを策定するにあたって、健康推進員、運動普及員、食生活改善推進委員の3地区組織の代表者と協働作業を行ってきました。そして「あがのシャキ！いき！ウォーキングMAP」を完成させることができました。今後は、このマップを活用してウォーキング人口の増加を図ることと併せて、習慣的に運動に取り組む人を増やしていきたいと思えます。

『食育推進計画』については、本年度作成した「阿賀野市食育メッセージレシピ集」を活用しながら、郷土料理の普及に努めていきたいと思えます。