

# 『健康あがの21計画』平成25年度取り組み状況

## 『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年後のめざす姿を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るところです。平成25年度は前年度と比較しながら取り組み状況を示し、来年度の最終評価目標につなげていきます。

## みんなでめざす目標 (主な取り組みについて抜粋)

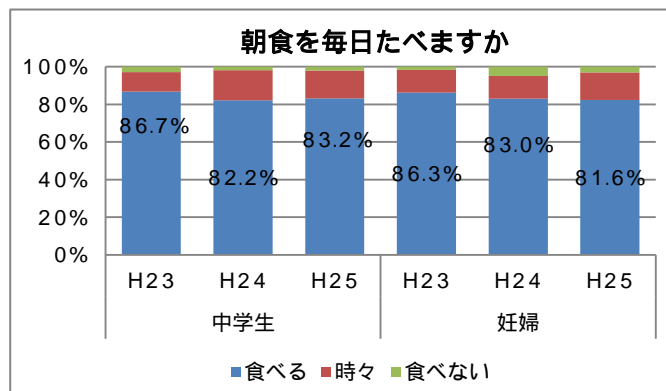
指標	中間評価値	目標値	指標	中間評価値	目標値
朝食の欠食者の割合 (20歳代)	32.9%	15%	自殺者の減少	20人	減少
朝食の欠食者の割合 (30歳代)	23.9%	15%	たばこを吸っている人の割合	22.9%	20.0%
運動習慣のある人の割合 (男性)	26.8%	35%	定期的に歯科健診を受ける割合	8.7%	30.0%
運動習慣のある人の割合 (女性)	19.2%	30%	健診受診率の割合	68.3%	80%
ストレスを感じる人の割合	60.2%	56%	糖代謝異常者の割合	48.6%	45%

## 今年度の主な取り組み

### 栄養と食生活

朝食を毎日食べている人の割合は、中学生で平成25年83.2%でした。平成24年の82.2%から見ると増加傾向にあります。

一方、妊婦では、平成24年の83.0%に対して平成25年は81.6%と、若干の減少傾向が見られました。



### 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、平成24年度『あがのシャキ!いき!ウォーキングマップ』、『健康チャレンジカード』を作りました。平成25年度は市内の公共施設等の窓口に置き、希望する人は誰でも手にすることができるようにしています。

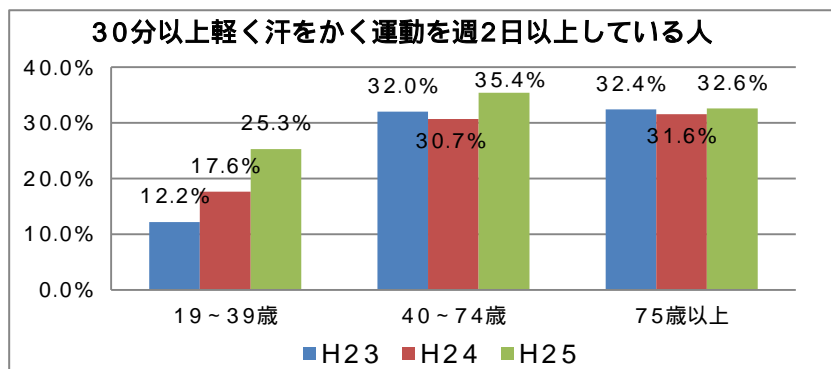
また、毎月1のつく日を『シャキ!いき!ウォーキングデー』として呼びかけを続

けるとともに、5月15日の「あがの元気プロジェクトPart 3」でウォーキング講演会を開催、6月23日の「あやめまつり」と11月11日の「ウォーキングデー」には運動普及員会の協力を得てそれぞれウォーキングイベントを行いました。



総合健診の際に行っているアンケートの結果を見ると、年代によって差があるものの運動習慣のある人の割合が少しずつ増加しています。

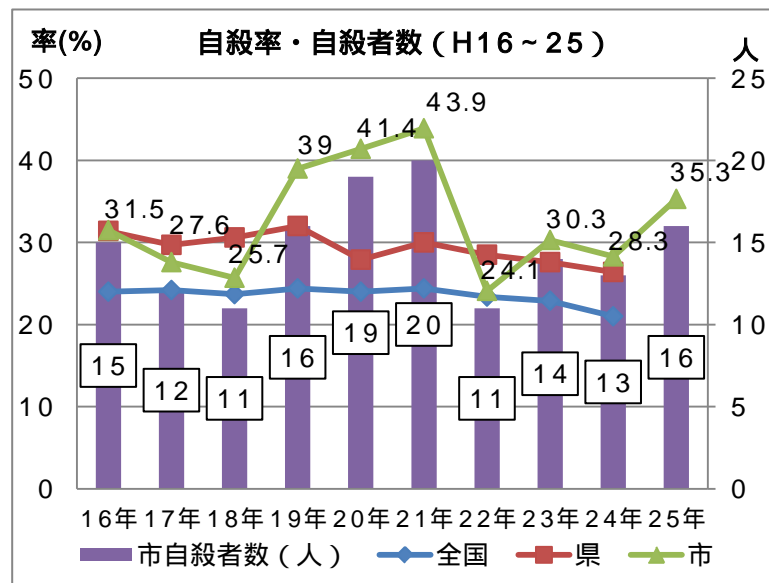
今後は「健康チャレンジカード」の新しい活用法として、100日ウォーキングへのチャレンジ、またはごわずちょスタンプを集めることで記念品を贈呈する取り組みも始めましたので、健康づくりにぜひお役立てください。



### 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%ということから、気軽に相談できる窓口として「こころの健康相談」を実施しています。電話相談は随時、面談相談は毎月第2・4水曜の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%と県より低かったことから、講演会等でうつ病についての啓発普及を行っています。こころの健康をテーマにした講演会は約190人の参加があり、関心が上がってきていると感じています。総合健診では、うつ病の早期発見、治療につながるようスクリーニングを実施しております。また、うつ病などを自己診断できるチェックシートを作成しましたので、今後配布していく中で予防のためのさらなる啓発普及をはかります。



で、今後配布していく中で予防のためのさらなる啓発普及をはかります。

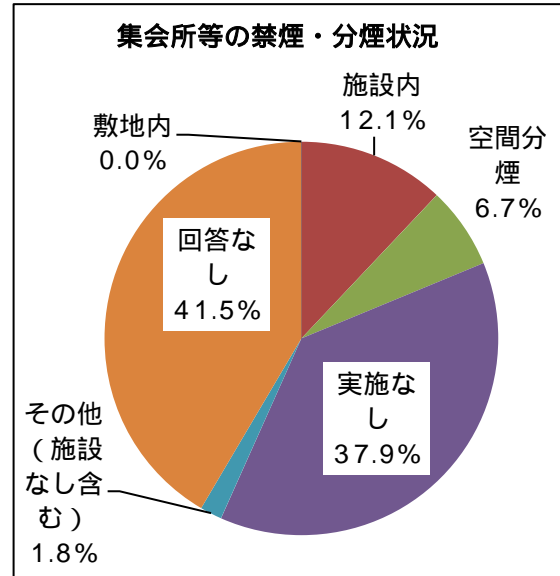
自立支援受給者（精神疾患）を対象に訪問事業を実施しています。日ごろの悩みや相談事などが話せるよう担当保健師が訪問し、情報提供やサービスの紹介などにつなげています。

自殺対策推進協議会では、自殺者の減少を目指し、市の現状を情報共有しながら対策について検討を重ね、今年度『阿賀野市「いのち」と「こころ」を守る条例』が制定されました。

## 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。平成19年度からは「集会所等の禁煙・分煙状況アンケート」を実施していますが、禁煙・分煙に取り組んでいる施設は42で全体の18.8%に過ぎず、一層の推進が求められています。

また、広報や成人式・あやめ祭り等のイベント、各種健康教室で、受動喫煙の害について普及・啓発を実施していますが、女性の喫煙率はあまり減少していません。その中でも妊娠期における喫煙率は、平成24年の5.2%が平成25年は4.3%に減少しました。しかし、妊婦のいる家庭の分煙は平成25年84.3%と、前年の86.5%よりも少なくなっています。

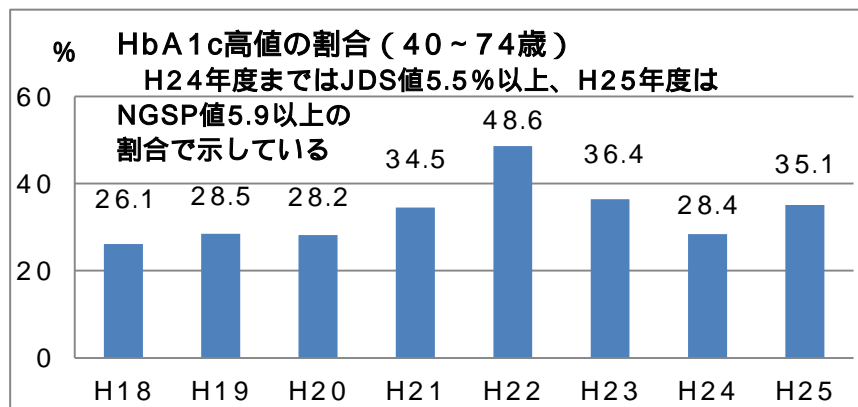
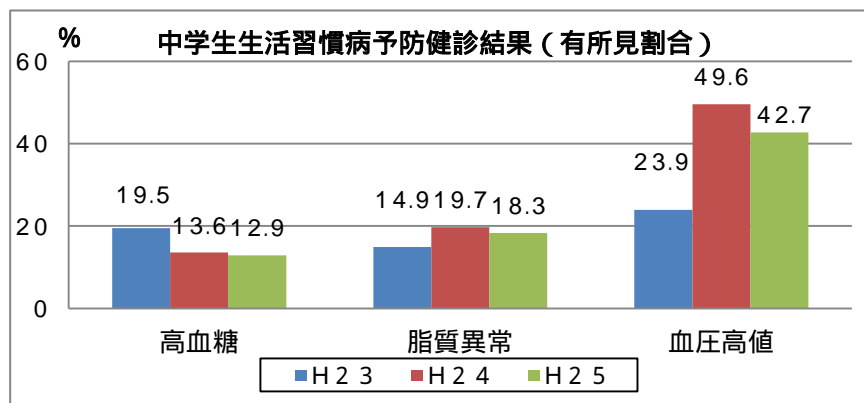


## 生活習慣病

平成25年中学生生活習慣病予防健診の結果、HbA1c5.6%以上の高血糖を示した生徒の割合は12.9%、脂質異常は18.3%、血圧高値は42.7%でした。高血糖は減少傾向にありますが、脂質異常、血圧高値は増加傾向にあります。

平成25年集団健診の結果、HbA1c5.9%以上の高血糖を示した方の割合が19～39歳で4.3%、40～74歳は35.1%、75歳以上では36.2%で、平成22年を境に減少であったが、平成24年と比べると増加しました。

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、大腸がんが多く、男性は肺がん、女性は胃がんの割合が多くなっています。



平成25年度の検診受診者数で見ると、11月末現在で肺がんは4,336人と昨年度と比べて182人の増加、胃がん1,555人（同55人増）、大腸がん2,867人（同236人増）、乳がん983人（同51人増）となっています。

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、「仕事が忙しい」が26.1%、「面倒」が13.0%、「忘れていた」が17.4%、その他「医者にかかっているから」、「健康だから」という人もいました。

# 『食育推進計画』平成25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。

## みんなでめざす目標（主な取り組みについて抜粋）

指標	策定時値	目標値	指標	策定時値	目標値
食育の意味も言葉も知っている	38.3%	60%以上	地産地消に関心のある人の増加		90%
朝食を毎日食べていない人の割合の減少（中学生）	10.4%	0%	一日一回以上家族で食卓を囲む機会の増加	94.5%	100%
肥満傾向児の割合の減少（中学生）	8.6%	減少	マイバック利用者数の増加	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、中学生で毎日朝食を食べていない人の割合は、平成24年度の17.8%から平成25年度は16.8%と減少傾向にあります。

### 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として、県が進めている「減塩ルネッサンス」を推進するため、食生活改善推進委員が中心となって、各種健康教室で「ポットン醤油さし」のPRと普及に努めました。6月のイベントで実施したアンケートでは、「適塩をこころがけているか」の問いに対し2/3の方が『はい』と回答されました。

### 3. 地場産の旬の野菜を食べよう！

6月のイベントで実施したアンケートの結果から、食育に関心のある人の割合は9割を超えていますが、食育推進計画を受けて作成した「食育メッセージ」を知っている人は3割弱にとどまっています。本年度、阿賀野市産の野菜を中心とした郷土料理やふるさとの味を伝承していくこと、さらに食育メッセージを広めるための「阿賀野市食育メッセージレシピ集」を増刷して市の広報に掲載するとともに、各種教室、イベントなどでも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
70	1,551人	高血圧予防のための適塩・郷土料理の普及

## ふたつの取り組みのまとめ

平成25年度における『健康あがの21計画』の取り組みについて「身体活動と運動」としては、昨年度作成した「あがのシャキ！いき！ウォーキングマップ・健康チャレンジカード」を多くの方が活用できるようにウォーキングイベントや講演会を開催し、普及させることができました。今後も各種健康教室・運動普及事業の中で「ウォーキングマップ・健康チャレカード」をさらに普及させていくことで、ウォーキング人口の増加や習慣的に運動に取り組む人を増やしていきます。

「生活習慣病」では、「胃がん・大腸がん・乳がん」検診の個人負担金を軽減したことにより、それぞれのがん検診の受診者数が増加することができましたので、今後も引き続き取り組んでいきます。

「食育推進計画」については、「阿賀野市食育メッセージレシピ集」を活用した高血圧予防のための適塩・郷土料理の普及の活動を食生活改善推進委員の協力を得て回数を増やすことができましたので、今後も取り組んでいきたいと考えています。