

第4章 『健康あがの21計画』の目標の到達状況

第1節 分野ごとの到達状況

栄 養 ・ 食 生 活

家族みんなでバランスのよい食事を楽しもう

ライフ ステージ	指 標	策定時値 (H17年度)	現状値 (H22年度)	目標値 (H26年度)	目標値に 対して
乳児期	母乳で育てている人の 割合(0歳~2か月)	40.3%	54.6%	50.0%	達成した 😊
学童・ 思春期~ 壮年期	朝食の欠食者の割合 (10歳代)	16.4%	21.1%	0.0%	離れている 😞
			小学生は 1.1%		
		中学生は 2.5%			
	(20歳代)	33.6%	32.9%	15.0%	近づいている 😊
	(30歳代)	28.6%	23.9%	15.0%	近づいている 😊
	(40歳代)	18.3%	23.5%	10.0%	離れている 😞
学童・ 思春期~ 高齢期	食塩摂取量(成人)	11.8%	11.0g	10g未満	近づいている 😊
	野菜料理を1食に2皿以上 食べている人の割合	32.9%	40.4%	40.0%	達成した 😊
	牛乳・ヨーグルト・チーズな どの乳製品を毎日食べて いる人の割合(10歳代)	53.5%	43.5%	70.0%	離れている 😞
		(20歳代)	36.2%		

学童・ 思春期～ 高齢期	(30歳代)	34.0%	31.7%	50.0%	離れている ☹
	外食や食品を購入する際に栄養成分表示を参考に する人の割合	17.2%	43.0%	25.0%	達成した 😊
	1日1回以上、週5日以上 家族といっしょに食事する 機会の割合	67.0%	63.5% 小学生は 94.4% 中学生は 92.8%	80.0%	離れている ☹

身体活動・運動

若い頃から運動習慣を身につけよう

ライフ ステージ	指 標	策定時値 (H17年度)	現状値 (H22年度)	目標値 (H26年度)	目標値に 対して
学童・ 思春期～ 高齢期	意識的に運動を心がけて いる人の割合(男性)	44.9%	41.5%	55.0%	離れている ☹
	意識的に運動を心がけて いる人の割合(女性)	37.1%	35.6%	45.0%	離れている ☹
	運動習慣者の割合 (1日30分以上、週2回以上 実施し、1年以上継続し ている者)(男性)	28.9%	26.8%	35.0%	離れている ☹
	運動習慣者の割合 (1日30分以上、週2回以上 実施し、1年以上継続し ている者)(女性)	21.1%	19.2%	30.0%	離れている ☹
学童・ 思春期	テレビ・ゲーム視聴時間 3時間以上の割合	50.0%*	53.6%	減少傾向 へ	離れている ☹

* :平成 20 年度調査値

休養・こころの健康づくり

家族みんなで助け合い、ゆとりを持った生活を心がけよう

ライフ ステージ	指 標	策定時値 (H17 年度)	現状値 (H22 年度)	目標値 (H26 年度)	目標値に 対して
学童・ 思春期～ 高齢期	ストレスを感じている人の割合	62.6%	60.2%	56.0%	近づいている ☺
	ストレスをうまく解消する方法を持っている人の割合	50.5%	51.3%	56.0%	近づいている ☺
	睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	40.6%	33.4%	35.0%	達成した ☺
	気持ちを『ほっと』させてくれる人や場所のある割合	62.3%	64.4%	75.0%	近づいている ☺
	悩みを相談できる人を持っている人の割合	-	67.9%	10%増	評価できず *1
	児童虐待数の減少	(14 件)	38 件	減少傾向 へ	離れている ☹
	自殺者の減少	(13 人)	20 名	減少傾向 へ	離れている ☹

*1:過去のデータがないため、比較困難
()内は今回集計した平成 17 年の値

た ば こ

た ば こ から 体 を 守 ろ う

ライフ ステージ	指 標	策定時値 (H17 年度)	現状値 (H22 年度)	目標値 (H26 年度)	目標値に 対して
学童・ 思春期～ 高齢期	たばこを吸っている人の割合	27.8%	22.9%	20.0%	近づいている ☺

学童・ 思春期～ 高齢期	1日20本以上吸っている人の割合	59.6%	46.3%	50.0%	達成した ☺
	未成年者の喫煙の割合	4.7%	3.3%	0.0%	近づいている ☹
	たばこを吸う際に家庭で分煙している人の割合	39.1%	42.2%*	80.0%	近づいている ☹

*:この項目に回答のあった人に対する割合

アルコール

お酒は適量にして、楽しく飲もう

ライフ ステージ	指 標	策定時値 (H17年度)	現状値 (H22年度)	目標値 (H26年度)	目標値に 対して
青年期～ 高齢期	1週間に7合以上飲む人の割合	23.6%	19.6%	20.0%	達成した ☺
	未成年者の飲酒割合	—	8.6%	0.0%	評価できず *1

*1:過去のデータがないため、比較困難

歯の健康

生涯自分の歯で食べられるようにしよう

ライフ ステージ	指 標	策定時値 (H17年度)	現状値 (H22年度)	目標値 (H26年度)	目標値に 対して
青年期～ 高齢期	定期的に歯科健診を受ける人の割合	13.2%	8.7%	30.0%	評価できず *1
乳幼児期	う歯のない幼児の割合 (3歳)	74.0%	79.6%	80.0%	近づいている ☹

*1:今回質問方法を変更したため、比較困難

乳幼児期	フッ化物歯面塗布を受けたことがある幼児の割合(1歳～4歳)	80.0%	77.6%	85.0%	離れている ☹
	おやつ1日3回以上の割合(10か月児から3歳児)	9.4%	28.6%	減少傾向へ	評価できず *1
学童・思春期	一人平均う歯数(12歳)	0.92本	0.77本	0.8本	達成した 😊
学童・思春期～高年齢期	デンタルフロス(歯間部清掃用具)の使用割合	4.0%	9.9%	15.0%	近づいている 😊
	歯間ブラシ(歯間部清掃用具)の使用割合	13.0%	18.2%	25.0%	近づいている 😊

*1:データの取り方が変わったため、比較困難。

※歯間部清掃用具に関しては、平成17年度時の現状値算出方法に誤りがあった。

今回の中間評価にあたり、指標と目標値の見直しを行った。

生活習慣病

健康に関心を持とう

ライフステージ	指標	策定時値(H17年度)	現状値(H22年度)	目標値(H26年度)	目標値に対して
学童・思春期～高年齢期	自分自身健康だと思う人の割合	56.9%	57.6%	65.0%	近づいている 😊
青年期～高年齢期	健診受診の割合(市の健診の申し込みに対して)	70.3%	68.3%	80.0%	離れている ☹
幼児期～高年齢期	肥満者等の割合(幼児)肥満度15%以上	5.0%	3.7%	減少	近づいている 😊
	(小学生)肥満度20%以上	9.7%	8.4%	6.5%	近づいている 😊
	(中学生)肥満度20%以上	13.0%	9.7%	6.5%	近づいている 😊

幼児期～ 高齢期	(20歳代やせの女性) BMI18未満	—	16.1%	減少	評価できず *1
	(40歳未満の男性) BMI25以上	28.8%	24.6%	18.0%	近づいている ☹
	(40歳未満の女性) BMI25以上	12.2%	8.5%	10.0%	達成した 😊
	(40歳以上の男性) BMI25以上	20.7%	22.2%	13.0%	離れている ☹
	(40歳以上の女性) BMI25以上	25.4%	23.1%	20.0%	近づいている ☹
高齢期	元気老人の割合 (65歳以上)	85.1%	82.2%	95.0%	離れている ☹
	(75歳以上)	75.3%	72.0%	85.0%	離れている ☹
青年期～ 高齢期	脂質代謝異常者の割合	51.9%	51.1%	45.0%	評価できず *2
	糖代謝異常者の割合 (血糖値)	12.0%	48.6%	45.0%	離れている *3

*1:過去のデータがないため、比較困難

*2:策定時値とは判定基準変更のため比較できず。なお、中間評価にあたり目標値の見直しを行った。(要指導a以上の割合 → 保健指導以上の割合)

*3:策定時値とは判定基準変更のため比較できないが、HbA1c5.5%以上の割合で比較すると年々異常者が増加している。なお、中間評価にあたり目標値の見直しを行った。

生活環境

生活環境を豊かにしよう

ライフ ステージ	指 標	策定時値 (H17年度)	現状値 (H22年度)	目標値 (H26年度)	目標値に 対して
学童・ 思春期～ 高齢期	地域公会堂開放数 (自治会集会施設数)	—	196施設	増加	評価できず *1

学童・ 思春期～ 高齢期	放課後学校開放数	—	15 施設	増加	評価できず *1
	学校開放クラブ活動数	—	86	増加	評価できず *1
	運動・文化ボランティア数	—	4	増加	評価できず *1

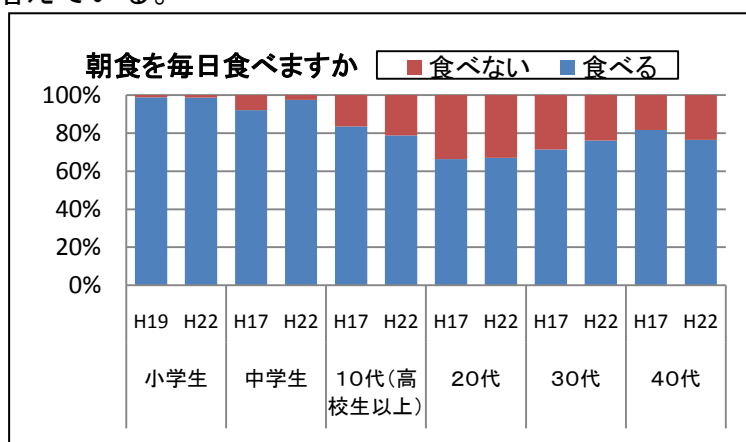
*1:過去のデータがないため、比較困難



第2節 資料及びアンケートからみた阿賀野市の健康状況

栄養・食生活

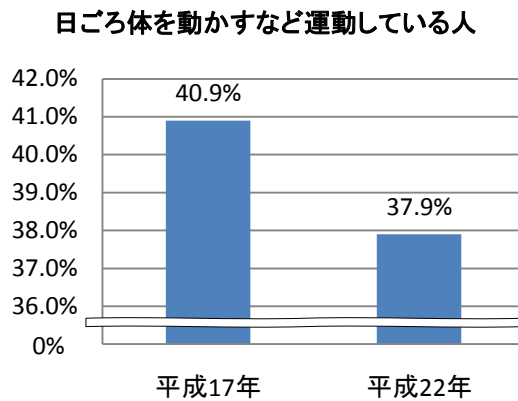
- 離乳食の進み方がゆっくりで、2回食から3回食への移行ができない子が増えている。
- 朝食を食べない人は20歳代32.9%、30歳代23.9%と多いものの平成17年度に比べると少なくなっている。一方、10歳代全体では小学生0.2%、中学生2.5%であるにもかかわらず、21.1%で17年度より増えている。



- 家族と一緒に1日1回以上食事をしている人は20歳代では少ないが、30歳代以降から多くなっている。
- 夕食時にテレビを消している割合は、子育て世代の30歳代27.8%と一番高い。
- 栄養バランスを考えている人は59.8%と変化はないが、栄養成分表示を参考にしている人は43%と2倍以上に増えた。
- 1日に主食にごはんを食べる回数は、20歳代では少ない傾向がある。
- 1食当たりの野菜料理の量は2皿以上食べる割合が40.4%と増えており、女性の方が野菜料理を多く食べている割合が高い。
- 乳製品をとっている人は41.3%でほぼ全ての年代で減っている。10歳代でも約半数の人がとっていないことから、小学校、中学校給食摂取時期以降の乳製品摂取が大幅に減っている。
- 間食摂取は年代別で大きな差は見られないが、平成17年度より1日2回以上の割合が減った。女性の方が食べている割合が高い。
- 減塩を心がけている人は48.8%で年代が上がるにつれて多くなり、女性の方が心がけている割合が高い。

身体活動・運動

- 体を動かすなど運動をしている人の割合が30歳代を除いて減少し、全体では5年前より3%減少し40%を切っている。
- 運動習慣のある人は全体で22.5%と5年前より2.5%減少している。30歳代で3.8%、50歳代では0.3%増加しているものの、20～50歳代では依然として20%以下である。

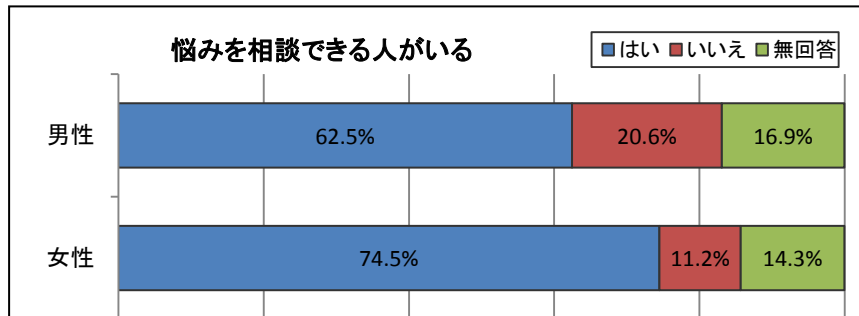


- 運動実施者の運動内容は、散歩やウォーキング・ジョギング・体操など気軽に場所を選ばないものを行っている人が5年前より増加している。
- 乳幼児期からテレビ・DVD・ゲームなどメディア視聴時間の長い家庭が増えている。
- 小学生への生活アンケートでは、休日4時間以上テレビなどを見て過ごす児童が30%以上ある。中学生へのアンケートでは、携帯電話の使用も含め、休日4時間以上メディア画面を見ている割合が54%である。
- 市への運動習慣のための要望では、『気軽・交流・幅広い年代・低額』がキーワードとなっている。



休養・こころの健康づくり

- 乳幼児の生活リズムの夜型傾向が進み、夜 10 時以降に寝る子は 3 歳児で 24.1%いる。
- 両親の労働状況で、不規則勤務や残業等で帰宅時間が遅い人も多く、子どもの生活時間にも影響している。
- 1 歳 6 か月児の親でゆったりとした気持ちで育児しているとする人は 55.5%と少ない。
- 十分な睡眠がとれているとする人は 64.6%で増えているが、5 時間未満の人も増えている。
- 夜 11 時以降に寝る中学生は、58%で減少している。
- ストレスを感じている人は 60.2%で、女性の方が多い。
- 気持ちをほっとさせてくれる人や場所があるとする人は 64.4%で女性の方が多い。
- 悩みを相談できる人がいる人は 67.9%で、女性の方が多い。

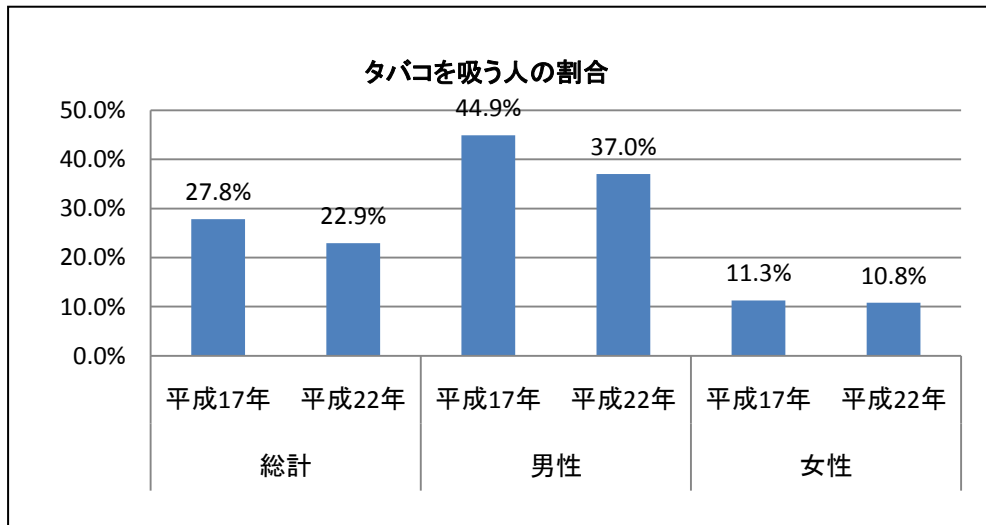


- うつサインをよく知っている人は 19.1%、少し知っている人は 67.1%である。



た ば こ

- 市では平成 22 年 9 月から公共施設等の敷地内禁煙を実施した。
- 自治会の集会所等で禁煙や分煙を実施している施設は、平成 22 年 4 月の調査で 29 施設あり年々増加している。
- 家庭で分煙している割合は増えている。
- たばこを吸っている人の割合は、5 年前より約 5%減って 22.9%である。



- 男女とも喫煙割合が減少し、特に男性が約 8%減った。
- 年代別では 20 歳代が最も大きく約 15%の減少である。
- たばこが要因と思われる肺がん死亡が、悪性新生物の部位別で 22.9%と第 1 位である。
- 妊婦の喫煙者は減少しているが、依然として 5.2%の人に喫煙習慣がある。
- 未成年の喫煙者も、減少しているものの 3.3%ある。

ア ル コ ー ル

- 週に 7 合以上飲む人が男性は約 8%減っているが、女性では僅かであるが増えている。
- 年代別では、30 歳代が 1%程度増加している以外は 40 歳代の 7.6%が一番減っている。
- 1 日あたりの飲酒量が 2 合以上の人は、男性で約 24%、女性で約 10%である。
- 未成年者の飲酒割合が 8.6%ある。

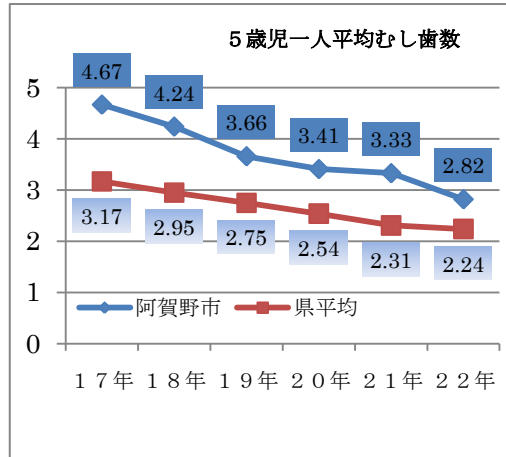
歯の健康

○5歳児の歯科健診の一人

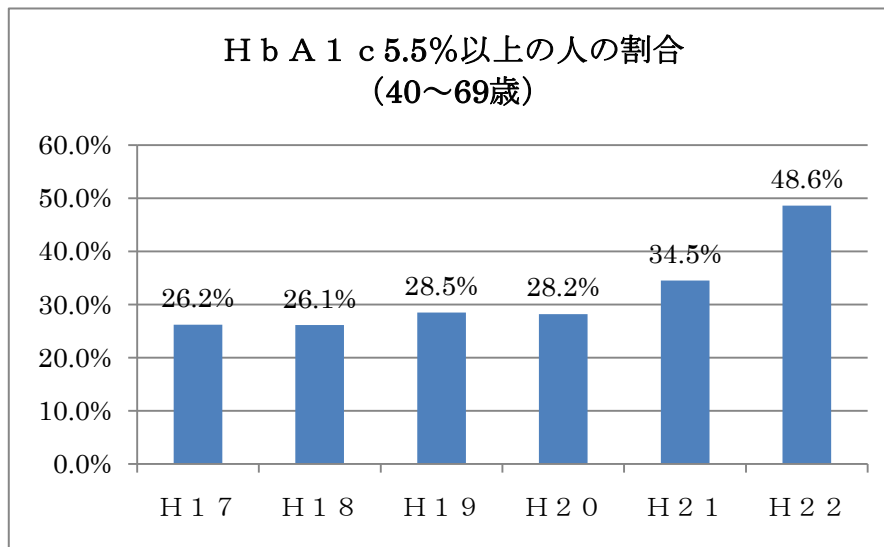
平均むし歯数は県平均に
比べまだ多いが、4.67本から
2.82本と減ってきている。

○歯や口の中での悩みごとでは、
痛んだりしみたりする人が30、
40歳代では22%もあり、固い
ものが噛みにくい人は年齢が
高くなるにつれ増えていくにも
かかわらず、定期的に歯科
健診を受ける人は少ない。

○歯間部清掃用具の使用では、デンタルフロスが9.9%、歯間ブラシ18.2%と
共に使用割合が増え、目標値に近づいている。



- 中学生生活習慣病予防健診の結果、血糖異常が 43%、脂質異常が 15%、高血圧が 28%で若年層にも生活習慣病予備群が増加傾向にある。
- 中学生の生活の問題点としては、「朝食を食べない」「バランスの悪い食生活」「テレビ等の視聴時間が長い」「遅い就寝」が考えられる。
- 普段の体調が「よい」と答えた中学生は約6割にとどまり、「だるい」「朝起きられない」「腹痛」「頭痛」の順に不調を訴えている。
- 国保(H22.5)の疾患別件数では「高血圧」「糖尿病」「脳梗塞」の順に多く、医療費では「高血圧」「糖尿病」「結腸・直腸がん」の順に多かった。
- 糖代謝異常(HbA1c5.5%以上)が 19~39 歳で 12.4%、40~74 歳 49.6%、75 歳以上 59.1%とどの年代においても増加している。



- 市の死亡原因の第 1 位は悪性新生物で、その中でも肺がんが男女とも一番多くなっているが、肺がん検診を含め各種がん検診の受診者が年々減少している。
- 生活習慣病を予防するために日頃気をつけていることは、男女とも「食事に気をつける」が最も多かった。
- 健康診断を受ける場所は、職場 29.0%、医療機関 14.7%、市 14.5%、人間ドック 10.1%で、受けていないと回答した人が 12.2%であった。
- がん検診を受ける場所は、職場 16.6%、医療機関 14.5%、市 12.9%、人間ドック 9.7%で、受けていないと回答した人が 24.4%であった。
- 健診・がん検診の受けない理由の上位は、「面倒だから」「仕事が忙しい」「お金がかかる」であった。