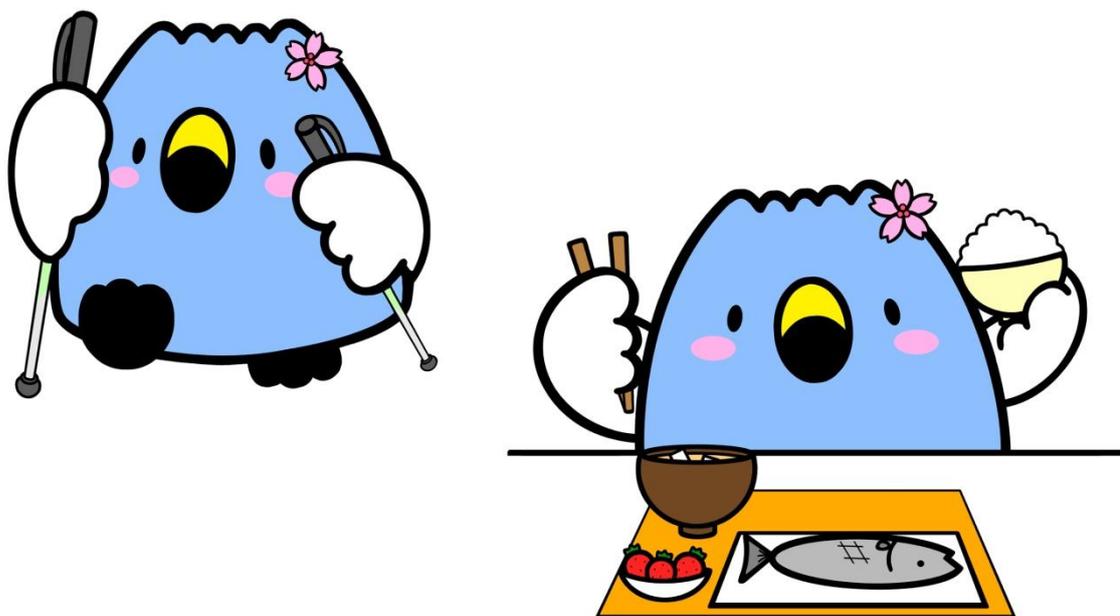


だれでもが安心して  
いきいきと暮らせる阿賀野市

# 健康あがの21計画

中間評価ダイジェスト版



阿賀野市イメージキャラクター「ごずっちょ」

平成23年3月

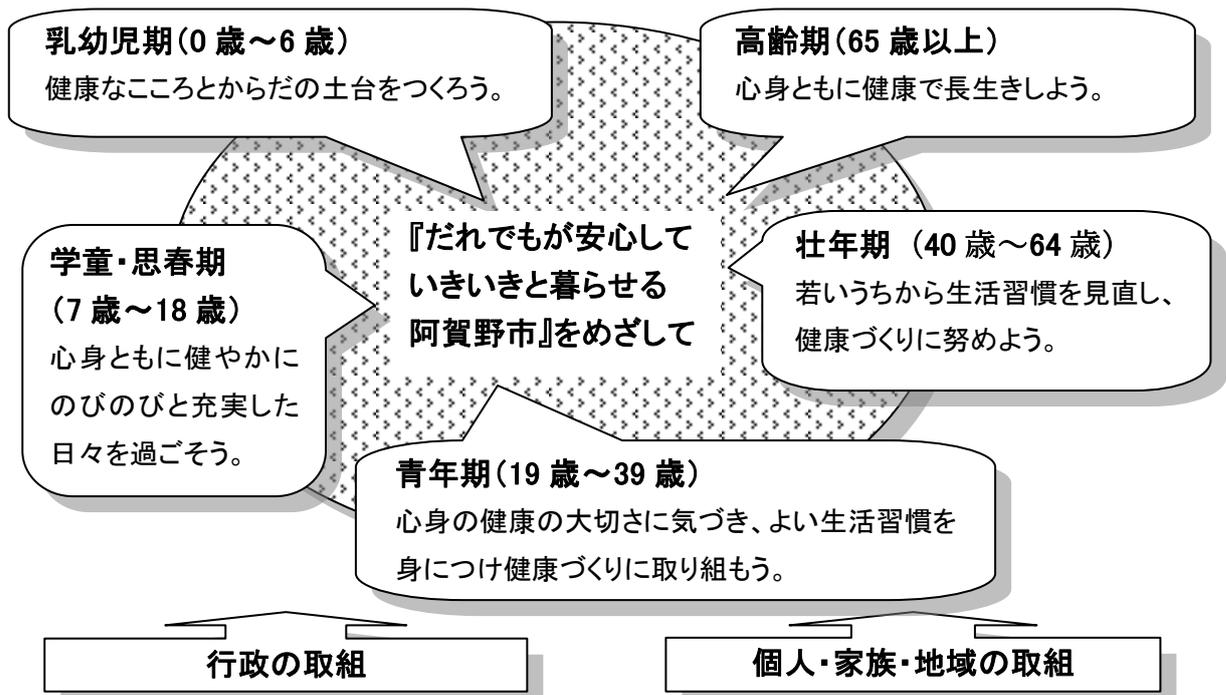
新潟県 阿賀野市

## ～『健康あがの21計画』とは～

『だれでもが安心していきいきと暮らせる阿賀野市』を目指して、平成 17 年度を初年度とし平成 26 年度を目標年度とする 10 年間の、阿賀野市および市民の健康づくりを推進するための計画です。市民ひとりひとりがゆとりと生きがいを持ち、健康で幸せな生活を送るために、子どもから高齢者まで一貫した健康づくりを支援するため具体的な目標を示し、その実現をみんなで目指すものです。

計画策定後、事業が効果的に実施できるよう母子・成人・健康づくりの 3 つの係で活動を展開しました。加えて毎年健康づくり推進協議会を開催し、実施状況や成果の報告と次年度へ向けた提言をいただき、一層の充実に努めています。また、健康推進委員会や食生活改善推進委員協議会、運動普及員会など地区組織の方々と健康課題を共有し、それぞれ連携しながら地域で健康づくりの活動を展開しています。

### 健康の目標と施策の展開方向



### ～中間評価を行いました～

平成 22 年度、市民 3000 人の方にアンケート調査を行って中間評価を行いました。目標とした指標に近づいているのか、また離れて行っているのか、変化を具体的にとらえることができ取り組むべき課題が明らかになりました。

今後は、事業の見直しへとつなげていきたいと思えます。市民の皆さんにも、一層の協力をお願いいたします。

～計画の策定から5年、様々な事柄に取り組みました～



母子健診で  
子育てメッセージをPR

「テレビは消して、家族でごはん!!」  
～1歳6ヶ月健診の講話のようす～



おやこ食育教室

食推さんに教えて  
もらいながら、子供たちも調理しました



地域で適塩料理の普及

調味料はしっかり計量して、  
各家庭の味と比べてみましょうね



シャキ!いき!健康法の推進

正しい歩き方を、みんなで実践!!



生活習慣病予防事業



生活習慣を見直し  
いつまでも安心、生き生き!!



各種講演会の開催



特定健診の実施

健(検)診は、健康という  
安心をもらえるチャンス!!



公共施設の禁煙化

みなさんのご協力のもと、敷地内禁煙を行っています

## ～中間評価の結果(まとめ)～

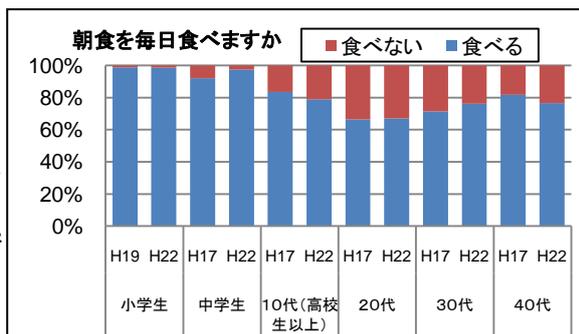
### 栄養と食生活

○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。

○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。

○家族と一緒に1日1回以上食事をしている人は30歳代以降から多くなっている。また、夕食時にテレビを消している割合は子育て世代の30歳代が一番高い。

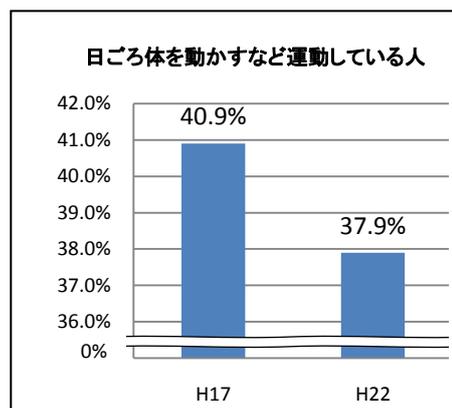


### 身体活動と運動

○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、気軽で場所を選ばないものを行っている人が増加している。

○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。また、乳幼児期からテレビ・ビデオ・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。



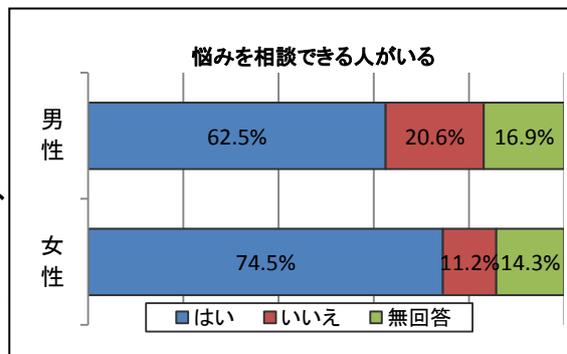
### 休養とこころの健康づくり

○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。両親の労働状況が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。

○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。

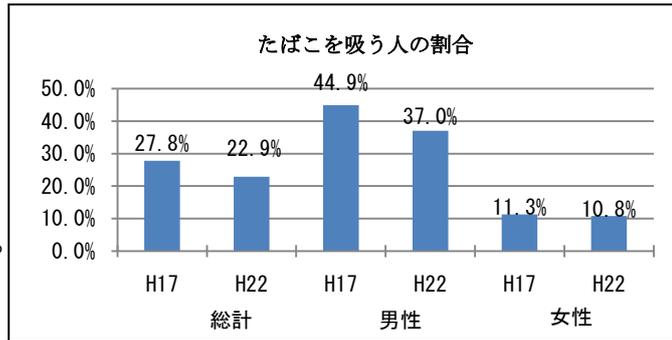
○悩みを相談できる人がいる人は67.9%で、女性の方が多い。

○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。
- たばこを吸う人の割合は 5 年前より約 5%減って 22.9%である。
- 男性の喫煙割合が約 8%減った。
- 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。

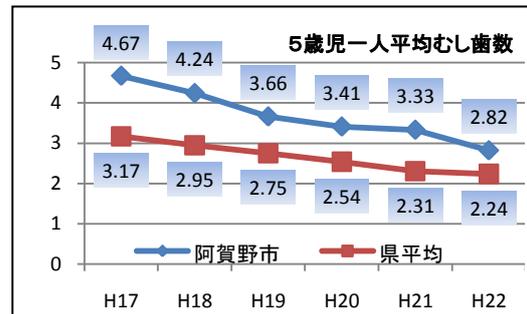


## アルコール

- 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。
- 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。

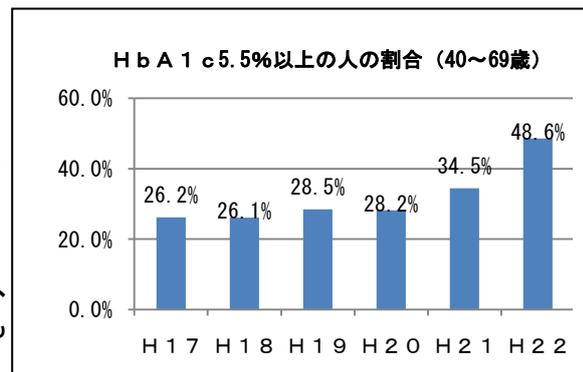
## 歯の健康

- 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。



## 生活習慣病

- 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。
- 糖代謝異常 (HbA1c 5.5%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。
- 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。

みんなで取り組もう、これからの目標



**栄養と食生活**

- ◎ 家族みんなで、バランスのよい食事を楽しもう
- ◎ 朝ごはんをしっかり食べよう

**生活習慣病**

- ◎ 自身の健康に関心を持とう
- ◎ 健康を守る生活習慣を考えよう
- ◎ 年に1回は健(検)診を受けよう

**身体活動と運動**

- ◎ 運動習慣を身につけよう
- ◎ 1日30分以上、週2回以上の運動をしよう

**休養・こころの健康づくり**

- ◎ 家族みんなで助け合い、ゆとりをもった生活をこころがけよう
- ◎ ストレスをうまく解消する方法を持とう
- ◎ 睡眠を十分にとろう
- ◎ 悩みを相談できる人、場所を持とう

**歯の健康**

- ◎ 定期的に歯科健診や歯石除去を受けよう
- ◎ デンタルフロスや歯間ブラシを使う習慣を身につけよう
- ◎ 生涯を通じてフッ化物を利用しよう

**たばこ**

- ◎ たばこから体を守ろう
- ◎ 禁煙・分煙にこころがけよう

**アルコール**

- ◎ お酒は適量にして、楽しく飲もう
- ◎ 未成年者は飲まない、飲ませないようにしよう



だれでもが安心して  
いきいきと暮らせる  
阿賀野市

みんなで目指す目標

領域	重点目標	指 標	策定時値	目標値	現状値	備考
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。	母乳で育てている人の割合 (0歳～2か月)	40.3%	→ 50.0%	54.6%	
		朝食の欠食者の割合 (10歳代)	16.4%	→ 0.0%	21.1%	小学生1.1% 中学生2.5%
		(20歳代)	33.6%	→ 15.0%	32.9%	
		(30歳代)	28.6%	→ 15.0%	23.9%	
		(40歳代)	18.3%	→ 10.0%	23.5%	
		食塩摂取量 (成人)	11.8g	→ 10g未満	11.0g	
		野菜料理を1食に2皿以上食べて いる人の割合	32.9%	→ 40.0%	40.4%	
		牛乳・ヨーグルト・チーズなどの 乳製品を毎月食べている人の割合 (10歳代)	53.5%	→ 70.0%	43.5%	小・中学生 ほぼ100%
		(20歳代)	36.2%	→ 50.0%	35.7%	
		(30歳代)	34.0%	→ 50.0%	31.7%	
		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%	→ 25.0%	43.0%	
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%	→ 80.0%	63.5%	小学生94.4% 中学生92.8%		
身体活動・運動	若いころか ら運動習慣を 身につけよ う。	意識的に運動を心がけている人の 割合(男性)	44.9%	→ 55.0%	41.5%	
		意識的に運動を心がけている人の 割合(女性)	37.1%	→ 45.0%	35.6%	
		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%	→ 35.0%	26.8%	
		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%	→ 30.0%	19.2%	
		テレビ・ゲーム視聴時間3時間以 上の割合	50%*	→ 減少傾向へ	53.6%	H20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。	ストレスを感じることもある人の割合	62.6%	→ 56.0%	60.2%	
		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%	→ 56.0%	51.3%	
		睡眠による休養を十分にとれてい ない人の割合	40.6%	→ 35.0%	33.4%	
		気持ちを『ほっと』させてくれる 人や場所のある割合	62.3%	→ 75.0%	64.4%	
		悩みを相談できる人を持っている 人の割合	調査予定	→ 10%増	67.9%*	過去データな く比較困難
		児童虐待の減少	(14件)	→ 減少傾向へ	38件	( )はH17年 の値
		自殺者の減少	(13名)	→ 減少傾向へ	20名	

たばこ	たばこから 体を守ろう。	たばこを吸っている人の割合	27.8%		20.0%	<b>22.9%</b>	
		1日20本以上吸っている人の割合	59.6%		50.0%	<b>46.3%</b>	
		未成年者の喫煙の割合	4.7%		0.0%	<b>3.3%</b>	
		たばこを吸う際に、家庭で分煙している人の割合	39.1%		80.0%	<b>42.2%*</b>	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。	1週間に7合以上飲む人の割合	23.6%		20.0%	<b>19.6%</b>	
		未成年者の飲酒割合	調査予定		0.0%	8.6%*	過去データなく比較困難
歯の健康	生涯自分の 歯で食べられ るようにしよ う。	定期的に歯科健診を受ける人の割合	13.2%		30.0%	8.7%*	質問方法変更したため比較困難
		う歯のない幼児の割合（3歳）	74.0%		80.0%	<b>79.6%</b>	
		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%		85.0%	77.6%	
		おやつ1日3回以上の割合	9.4%		減少傾向へ	28.6%*	データ集計法変更し比較困難
		一人平均う歯数（12歳）	0.92本		0.8本	<b>0.77本</b>	
		デンタルフロス（歯間部清掃用具）使用割合	4.0%		15.0%	<b>9.9%*</b>	策定時値算出方法に誤りあり、指標と目標値の見直し実施
		歯間ブラシ（歯間部清掃用具）の使用割合	13.0%		25.0%	<b>18.2%*</b>	
生活習慣病	健康に関心 を持とう。	自分自身健康だと思う人の割合	56.9%		65.0%	<b>57.6%</b>	
		健診受診率の割合（市の健診の申込に対して）	70.3%		80.0%	68.3%	
		肥満者等の割合（幼児）	5.0%		減少	<b>3.7%</b>	肥満度15%以上
		（小学生）	9.7%		6.5%	<b>8.4%</b>	肥満度20%以上
		（中学生）	13.0%		6.5%	<b>9.7%</b>	肥満度20%以上
		（20歳代やせの女性）	調査予定		減少	16.1%*	過去データなく比較困難 BMI18未満
		（40歳未満の男性）	28.8%		18.0%	<b>24.6%</b>	BMI25以上
		（40歳未満の女性）	12.2%		10.0%	<b>8.5%</b>	
		（40歳以上の男性）	20.7%		13.0%	22.2%	
		（40歳以上の女性）	25.4%		20.0%	<b>23.1%</b>	
		元気老人の割合（65歳以上）	85.1%		95.0%	82.2%	
		（75歳以上）	75.3%		85.0%	72.0%	
		脂質代謝異常者の割合	51.9%		45.0%	51.1%*①	
糖代謝異常者の割合（血糖値）	12.0%		45.0%	48.6%*②			
生活環境	生活環境を豊 かにしよう。	地域公会堂開放数	調査予定		増加	196施設*	過去データなく比較困難
		放課後学校開放数	調査予定		増加	15施設*	
		学校開放クラブ活動数	調査予定		増加	86*	
		運動・文化ボランティア数	調査予定		増加	4*	

\*①策定時値と判定基準変更されたため比較できず。

目標値見直し実施（要指導 a 以上の場合→保健指導以上の場合）。

\*②策定時値と判定基準変更されたため比較できないが、HbA1c5.5%以上の割合で見ると増加傾向あり。目標値見直し実施。