

# 『健康あがの21計画』平成26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目標実現に向け各種事業を展開しているところです。平成26年度は計画の最終年度として前年度と比較しながら事業に取組み、来年度策定の第2次計画の目標設定と今後の施策につなげていきます。

## ◎みんなでめざす目標（主な取組みについて抜粋）

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%

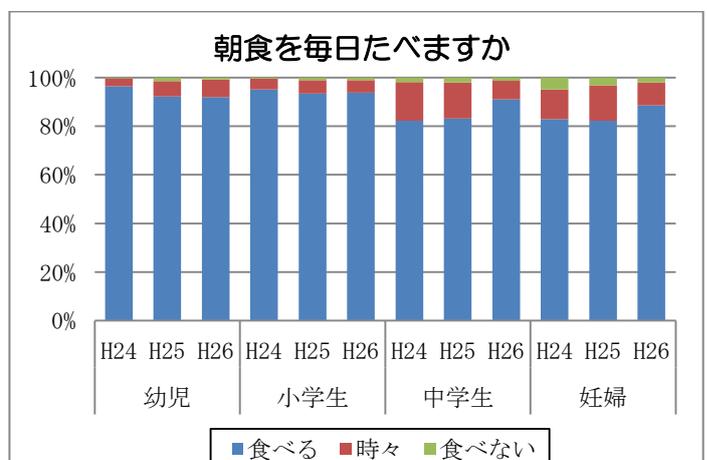
## ◎今年度の主な取組み

### 栄養と食生活

家族みんなでバランスの良い食事を楽しむことを重点目標とし、食生活改善推進委員と連携した料理教室、食育の普及啓発事業を実施しています。

朝食の欠食者の割合に減少を指標の1つとしています。朝食を毎日食べている人の割合は、平成26年幼児92.0%、小学生93.9%、中学生91.0%、妊婦は88.5%でした。

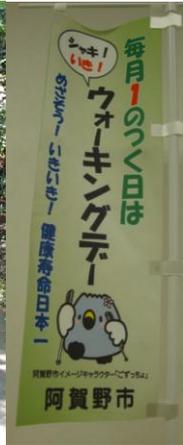
幼児は毎日食べない割合が増加傾向にあります。小学生は毎日食べない割合が若干減少傾向。中学生、妊婦は毎日食べない割合は減少傾向が見られました。



## 身体活動と運動

運動習慣が暮らしの中に定着するきっかけの第一歩としてウォーキングを推進しています。

平成26年度では、「あがのシャキ！いき！ウォーキングマップ」を活用し、6月から11月までの1日(休日は翌日)に『毎月1のつく日はウォーキングデー』として運動普及員会がウォーキングイベントを開催しました。この他にも、6月22日「あやめまつり」や10月19日「あがの・元気・いきいきフェスタ2014」でウォーキングを普及するイベントとして、新潟大学の篠田邦彦教授をお迎えしてウォーキング教室を行いました。ウォーキングマップは、公共施設等の窓口に設置し、希望する人は誰でも手にすることができますようにしています。



また、健康チャレンジカードを活用した健康マイレージでは、ウォーキングに取り組んだり、健康に関するイベント等に参加してごすっちょスタンプを集めて記念品と交換する人が増えています。ぜひ、楽しみながら健康づくりにお役立てください。

今年度新たに、市内の各自治会に出向き健康維持に有効な運動を指導する「元気長生き応援隊」が6月に結成されました。

元気長生き応援隊は、皆さんからいつでも健康で元気に過ごしてもらえよう、健康寿命について意識していただき、身近なところで、気軽に無理せず続けられる運動を楽しく優しく指導してくれます。

ラジオ体操やけんこつ体操、ノルディックウォーキング、シャキ！いき！健康法などの指導資格を持つ13人の隊員が登録しています。いつでも皆様の地域におじゃましますので、お気軽にお申込みください。

ラジオリズムやけんこつ体操、ノルディックウォーキング、シャキ！いき！健康法などの指導資格を持つ13人の隊員が登録しています。いつでも皆様の地域におじゃましますので、お気軽にお申込みください。



## 休養と心の健康づくり

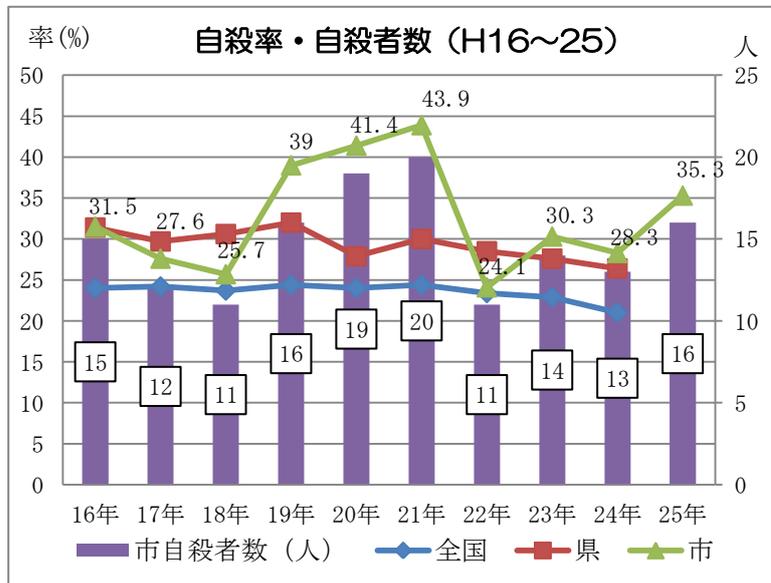
悩みを相談できる人がいない人の割合は男性約20%、女性約10%ということから、気軽に相談できる窓口として「こころの健康相談」を実施しています。電話相談は随時、面談相談は毎週水曜日（第2・4水曜の予約不要）で受け付けており、保健師が対応しています。相談件数は増えており、少しずつですが相談窓口として周知されてきていると感じています。

今年は休養について、眠りと健康をテーマにした講演会を行いました。また、こころの健康講座とあわせて精神保健福祉ボランティア養成講座を開催し、地域でのこころの病気についての啓発普及を行い、理解し支援できる人を増やす取り組みを行っています。

集団健診では、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います。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。

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、平成25年度『阿賀野市「いのち」と「こころ」を守る条例』が制定され、平成26年4月から施行されました。

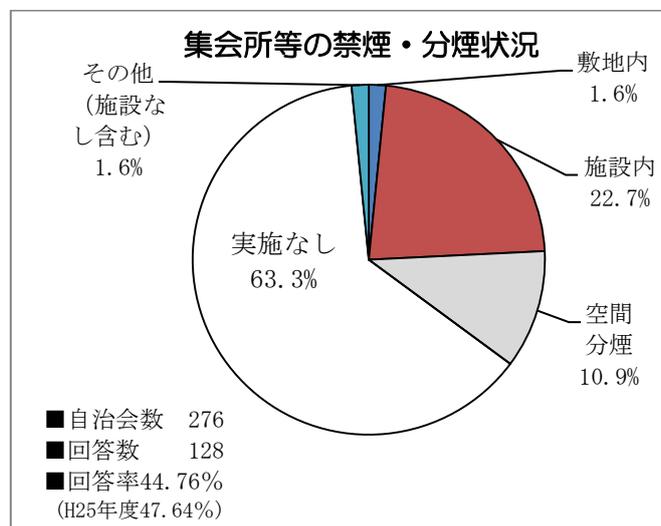


## たばこ

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45で全体の35.2%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。

7月3日には神山小学校6年生が、健康推進課の『喫煙で真っ黒になった肺の模型』等を使用し、「たばことアルコールの害について知ろう」というテーマで授業を行いました。



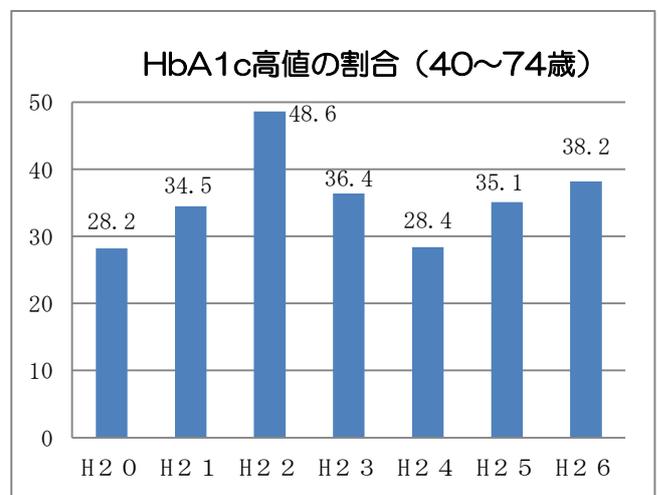
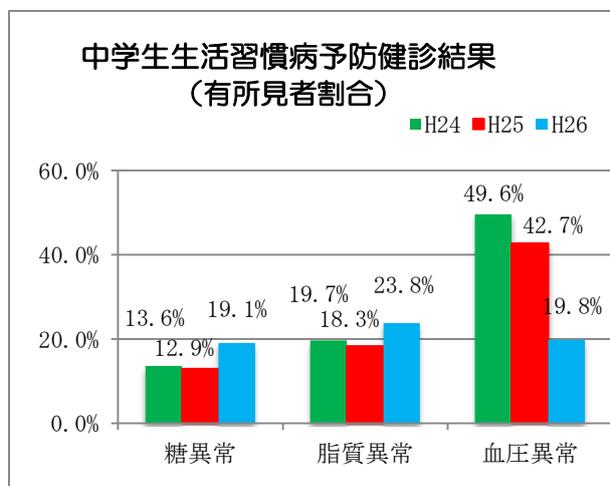
女性の喫煙率は、徐々に減少傾向にあります。その中で、妊娠期における喫煙率をみると、平成25年の4.3%が平成26年は4.7%に増加しました。また、妊婦のいる家庭の分煙は平成26年81.1%と、前年の84.3%をやや下回りました。

今後も、若い世代からの禁煙対策を進めて行く必要があります。

## 生活習慣病

平成26年度中学生生活習慣病予防健診の結果は、HbA1c5.6%以上の高血糖を示した生徒の割合は19.1%、脂質異常は23.8%、血圧高値は19.8%でした。血圧高値は減少傾向にありますが、高血糖、脂質異常は増加傾向にあります。

平成26年度集団健診の結果でのHbA1c5.9%以上の高血糖を示した人の割合は、19～39歳で3.7%、40～74歳は38.2%、75歳以上では40.2%でした。平成22年度を境に減少しましたが、平成25年度から増加傾向にあります。（※H24まではJDS値5.5%以上、H25からはNGSP値5.9%以上の割合で示しています）



市の死亡原因は、平成17年度から横ばいで推移しており、第1位は悪性新生物です。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。

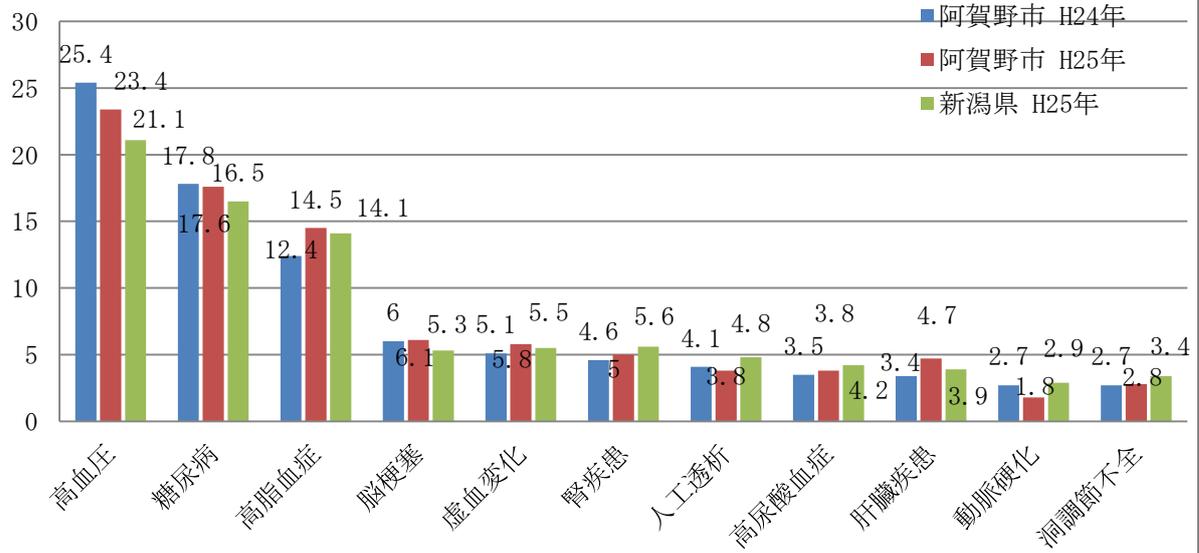
平成26年度の検診受診者数で見ると、12月末現在で胸部レントゲン検査は4,312人と昨年度と比べて24人の減少、胃がん検診は1,777人（同42人増加）、大腸がん検診は3,295人（同34人減少）となっています。大腸がん、乳がん、子宮頸がん検診では、今年度も対象者に対し無料クーポン券を配布しました。初年度は、飛躍的に受診率が増加しましたが徐々に横ばい傾向となっています。

## 阿賀野市の国民健康保険医療費の状況

国民健康保険加入者の年間総医療費は35億6千万です。平成24年より6千800万減少していますが、被保険者数も減少しているので、一人当たり医療費は3万9千円と平成24年より1万1千円の増加です。阿賀野市の特徴としてここ数年入院医療費が上昇していましたが、平成25年は減少し県平均より低くなっています。

平成25年5月分のレセプトで生活習慣病の実態をみると、高血圧・糖尿病・高脂血症で生活習慣病医療費の56%を占めています。高血圧、糖尿病は若干減少していますが、新潟県の割合より上回っています。平成24年と比較すると女性の糖尿病が増加しており、年齢的には50歳代から急激に増加している実態です。

生活習慣病総医療費の割合の比較（阿賀野市・新潟県）  
（H25年5月診療分）



阿賀野市の健康課題は

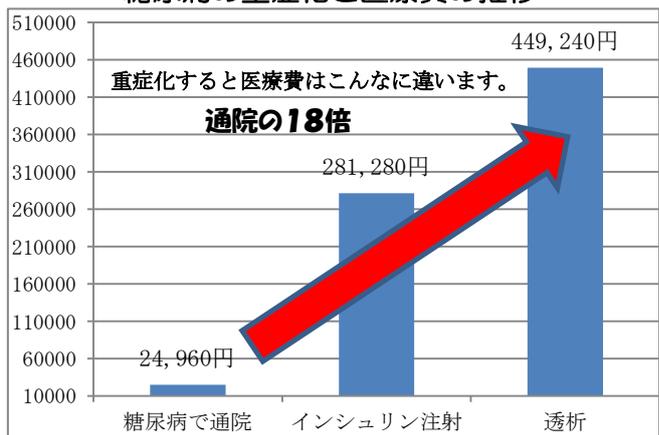
①糖尿病の増加を抑制し合併症等で重症化にならないようにすることです。糖尿病は放置しておくと、様々な合併症を引き起こします。最も重症化するのは、糖尿病腎症が原因で透析が必要になることです。市では糖尿病腎症で透析になる人の割合は36%です。県平均より低い数値ですが、年々増加傾向にあります。

②高血圧の予防で脳卒中発症を抑制することです。

市の脳血管疾患死亡率は、他の市町村間と比較すると男女ともに高いです。64歳以下の介護保険新規申請では30%が脳血管疾患によるものです。又若い人が脳卒中を発症すると重症化になり医療費も高額にかかります。

この健康課題を解決するには、毎年健康診査を受け生活習慣病の悪化を防ぐことが大切です。

糖尿病の重症化と医療費の推移



# 『食育推進計画』平成26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。

## ◎みんなをめざす目標（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！

中学生で毎日朝食を食べていない人の割合は平成25年度の16.8%から平成26年度は9.0%と減少しています。しかし幼児、小学生は毎日たべていない割合は横ばい～増加傾向にあり、朝食の重要性・食習慣の改善に向け、教育機関と連携した指導啓発に取り組んでいます。

### 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、「減塩」の取り組みを経年ですすめています。「健康と生活に関するアンケート調査の結果では「減塩をこころがけているか」の問いに対し6割の方が『はい』と回答されました。食生活改善推進委員が毎年行っている「各家庭のみそ汁の塩分測定」の結果は塩分濃度は高い割合が年々減少していました。

### 3. 地場産の旬の野菜を食べよう！

「健康と生活に関するアンケート」の結果では、地産地消に関心がある割合は66.8%で平成22年度調査開始時から増加してきています。野菜をほとんど食べていない人は15.8%で増加傾向にあります。本年度も、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」のレシピ内容を増やし改定して、今後の各種教室、イベントなどでの普及に努めます。

## ◎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	1,467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26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」は、平成24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。また、6月に結成された「元気長生き応援隊」を活用した、ラジオ体操やけんこつ体操、ノルディックウォーキング、シャキ！いき！健康法などの普及に組み、習慣的に運動に取り組む人を増やしていきます。

「休養と心の健康づくり」では、こころの健康相談の周知と継続実施はもとより、早期発見・治療のためにも、地域でのこころの病気についての啓発普及と理解し支援できる人を増やす取り組みが重要と考え事業を実施していきます。

「生活習慣病」では、「胃がん・大腸がん・乳がん」検診の対象者に無料クーポンを配布し、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かできましたので、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活発に事業実施することができました。

来年度策定する第2次計画では、最終評価の結果を反映した施策が展開出来るような計画を策定し、今後も市民の健康づくりに取り組んでいきたいと考えています。