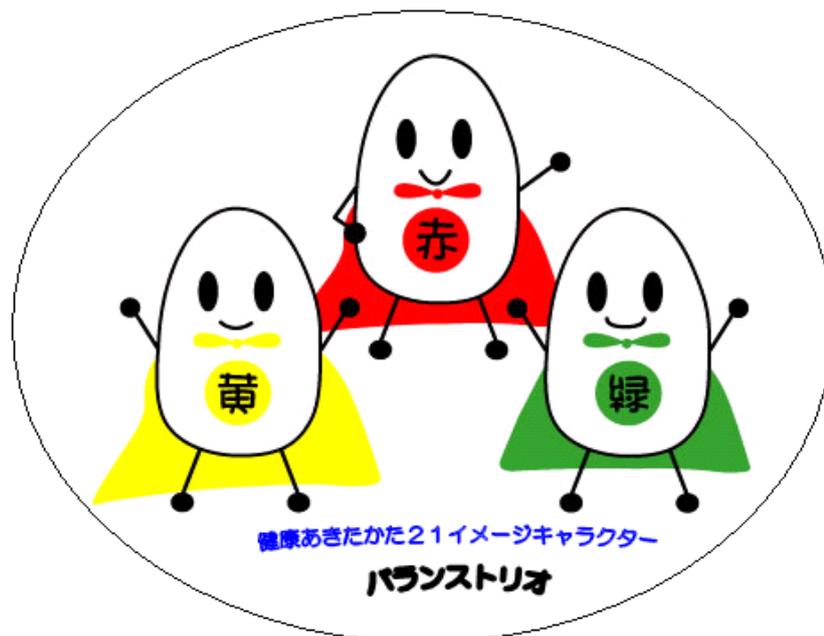

健康あきたかた21後期計画

平成24年度～平成28年度



平成24年6月
広島県 安芸高田市

『健康あきたかた 21 後期計画』の策定にあたって

安芸高田市では、平成 19 年 3 月に「～みんながいきいき 笑顔で助け合えるまちづくり～」をスローガンに、安芸高田市健康増進計画『健康あきたかた 21』を策定し、生活習慣病予防をはじめ、市民の健康づくりの推進に鋭意取り組んできました。

現在、国においては、平成 25 年度から開始が予定されている次期国民健康づくり運動『健康日本 21（第 2 次）』に「健康寿命の延伸」や「生活習慣病の発症予防と重症化予防」など、5 つの基本的な項目を掲げて計画を策定しているところです。

こうした状況の中、本市では、平成 23 年度に実施しました『健康あきたかた 21』の中間評価を踏まえ、向こう 5 年間の取り組みとなる『健康あきたかた 21 後期計画（平成 24 年度～平成 28 年度）』を策定しました。

この計画では、「生活習慣病の発症予防と重症化・合併症の予防」「こころの健康づくり」「食べることを楽しみ、健康を大切にすることを育てる食育の推進」の 3 つを柱に施策を展開していきます。

計画の推進にあたっては、自助・共助・公助の視点から『市民総ヘルパー構想』を広く市民の皆さんに提唱し、いつまでも元気で安心して暮らせる健康長寿社会の創造をめざし、市民と行政・関係機関がお互いに連携して取り組んでまいりますので、市民の皆さんのより一層のご理解とご協力をお願いします。

最後に、計画の策定にあたり、貴重なご意見並びにご指導をいただきました計画策定委員会委員の皆さまに心から感謝申し上げます。



平成 24 年 6 月

安芸高田市長 浜田 一義

～ 目 次 ～

第1章 計画の概要	1
【1】計画策定の趣旨	1
【2】計画の位置付け	2
【3】計画の期間	3
【4】計画の策定体制	3
【5】計画の基本的な考え方	4
第2章 市民の健康を取り巻く現状	5
【1】人口構成	5
【2】医療費	5
【3】生活習慣病の状況	6
【4】主な死因	7
第3章 健康づくりへの取り組み	8
【1】計画の目標	8
【2】計画の体系	10
【3】分野別取り組み	11
1 食生活	11
2 歯の健康	13
3 運動	15
4 健康診査	17
5 こころの健康	20
6 たばこ	23
7 アルコール	25
第4章 計画の推進	26
【1】計画の推進体制	26
【2】計画の進行管理と評価の考え方	26
【3】分野別の健康指標・目標値	28

第 1 章 計画の概要

【 1 】 計画策定の趣旨

「健康」は、すべての市民の願いであり、一人ひとりが自分らしい豊かな人生を送るために欠かすことのできないものです。また「健康づくり」は、市民一人ひとりがそれぞれの健康観に基づいて取り組むものですが、地域全体としてもその取り組みを支援する体制づくりが重要です。

本市においても「健康日本 21」（平成 12～24 年度）及び「健康増進法」（平成 15 年施行）の趣旨を踏まえ、平成 19 年度から 28 年度を計画期間とする「安芸高田市健康増進計画（健康あきたかた 21）」を策定し、市民や地域の関係機関等の参加を得ながら推進してきました。

国においては、「食育基本法」（平成 17 年施行）、「がん対策基本法」（平成 19 年施行）、さらに平成 20 年度からは、医療制度改革に伴う内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の概念を導入した健診「特定健康診査・特定保健指導」が開始されるなど、健康づくりの新たな方向性が打ち出されました。

そこで、このような本計画を取り巻く状況の変化を健康づくり計画に反映させるため、計画の中間年にあたる平成 23 年度に本計画の中間評価を実施し、さらに医療制度改革等の新たな健康課題や中間評価結果を踏まえ、「安芸高田市健康増進計画（健康あきたかた 21 後期計画）」（以下「本計画」と表記します）を策定することとしました。

【2】計画の位置付け

1. 安芸高田市総合計画の分野別計画として

本市では、平成16年度（2004年度）に策定した上位計画である「安芸高田市総合計画」において、将来の都市像を『人 輝く・安芸高田～住民と行政が奏でる協働のまちづくりを目指して～』とし、まちづくりの基本目標のひとつとして「人と環境にやさしいまちづくり」を掲げ、その中で「健康づくりの推進」及び「地域保健医療体制の充実」を目指しています。

本計画は「安芸高田市総合計画」における健康づくりに係る「部門計画」のひとつとして位置付けます。

2. 健康増進法に基づく地方計画として

国の「健康日本21」の基本的な理念に沿って、市としての健康づくりを推進するための目標達成を目指して、市民・家庭・地域・行政等が連携して健康づくり運動を展開するための指針となる計画です。

3. 関連計画との整合性を持った計画として

健康づくりは、すべてのライフステージにおいて推進していくものですが、乳幼児の時期から思春期の健康づくりに関しては、主に「安芸高田市次世代育成支援行動計画」に、また介護予防や認知症対策など高齢者の健康づくりに関しては、主に「安芸高田市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」に盛り込んでいます。本計画は、これらの関連計画との整合性を図りつつ、重複を避けた計画として位置付けます。

4. 食育推進計画として

平成17年（2005年）7月に施行された「食育基本法」第18条に規定する市町村食育推進計画として、本市における食に関する現状を踏まえ、食育に関する取り組み目標を明確にし、家庭・地域・学校等における食育施策の総合的かつ計画的な推進を図るための「安芸高田市食育推進計画」を食生活分野の中で位置付けます。

5. 自殺予防対策推進計画として

自殺予防対策を推進する取り組みを、こころの健康・アルコール分野に位置付けます。

6. 「健康あきたかた21後期計画」を推進するための「健康あきたかた21推進計画」について

糖尿病予防を中心とした生活習慣病予防や重症化予防を推進するために、国民健康保険財政安定化計画との整合性を図るとともに、各分野における取り組み内容を推進計画にまとめます。

安芸高田市総合計画

↓ 整合・調整

健康あきたかた 21 計画
みんながいきいき笑顔で助け合えるまち

- 1 健康あきたかた21推進計画(平成 24 年度～28 年度)
- 2 安芸高田市食育推進計画(平成 24 年度～28 年度)
- 3 安芸高田市自殺予防対策推進計画(平成 23 年度～28 年度)

⇕ 根拠法（関連）

⇕ 関連

健康増進法

「健康日本 21」
「健康ひろしま 21」

高齢者福祉計画・介護保険事業計画

安芸高田市次世代育成支援行動計画

【 3 】 計画の期間

本計画は、平成 24 年度から平成 28 年度の 5 年間とします。

平成 19 年度	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度
初年度	→			中間 評価の 実施	見直し 改定の 実施	→			最終評価 年度

【 4 】 計画の策定体制

計画の策定にあたっては、アンケート調査を通して実態やニーズ等を把握するとともに、市民代表をはじめ保健医療関係者等で組織する「健康あきたかた 21 計画策定委員会」に諮問し、様々な見地から意見をいただきながら、検討を行いました。

また、関係機関で構成する連携会議や庁内関係部局で組織する「健康あきたかた 21 計画策定庁内検討委員会」と協議・調整を図りました。

【5】計画の基本的な考え方

1. 市民総ヘルパー構想の理念に基づく健康づくりの推進

健康づくりは、個人の努力だけでは成し遂げることが難しいものです。このため「豊かな人生」を送ろうとしている個人に対して、健康づくりを行いやすい環境を住民と協働して整えていくことが重要です。

人と人とのつながりや信頼感が豊かな地域は、その住民の生活の質に好ましい影響を与えると期待されます。

平成23年（2011年）11月に提唱された「市民総ヘルパー構想」は、本市に古くからあった「もやい」による住民相互の助け合い習慣を現代版に蘇らせようとする構想です。

市民一人ひとりが持つ強み（知識・技能・希望・意欲など）に着目し、その強みを引き出し、さらに強化することで、新たな「互助・共助」の形を創り出し、個人やその周囲の人、さらには地域全体の活性化を図り、健康づくりを行いやすい環境をみんなで作っていきます。

2. 市民一人ひとりの健康づくりを支援

健康づくりは、「自分の健康は自分で守る」という意識を持って、自らの健康をコントロールし、改善していくことが大切です。

日々の食事や運動・睡眠に気を配り、より良い生活習慣を重ねていくことが、生活習慣病の発症や重症化を防ぐことにつながります。

本計画では、市民一人ひとりが、主体的に健康づくりに取り組めるよう方策を明らかにし、それを支援します。

3. 生活習慣病の発症予防と重症化予防を重視

健診データに基づき、これまでの一次予防とともに糖尿病をはじめ生活習慣病の発症予防や重症化予防を重視した健康づくりを推進します。

また、効果の上がる支援を展開できるしくみをつくっていきます。

4. 子どものときからの生活習慣病予防

子どものときから、生涯を通じた適切な生活習慣の定着を図るため、親子で健康づくりに取り組めるよう支援します。

第2章 市民の健康を取り巻く現状

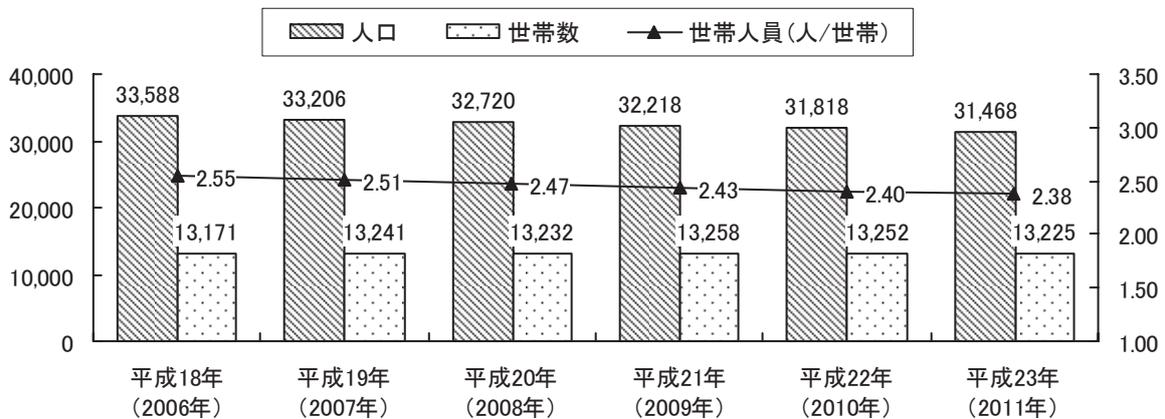
※詳しいデータについては、中間評価報告書をご参照下さい。

【1】人口構成

本市の人口は、平成23年3月現在31,468人、世帯数は13,225世帯となっています。1世帯あたりの人口数を示す「世帯人員」は、平成18年の2.55人/世帯から平成23年で2.38人/世帯へと緩やかに小家族化傾向にあります。

これは、人口が近年減少基調で推移している一方で、世帯数はほぼ横ばいで推移していることが要因となっています。

■安芸高田市／人口・世帯数の推移

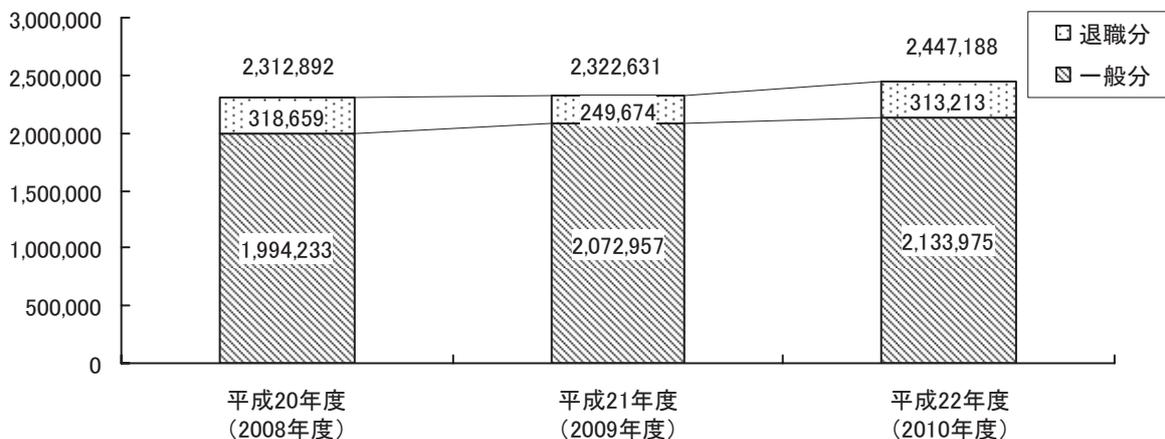


資料：住民基本台帳(各年3月末現在)

【2】医療費

安芸高田市は、安芸高田市国民健康保険の保険者として、国民健康保険を運営しています。医療費全体の推移をみると、平成21年度の「退職分」が若干減少していますが、全体的には増加傾向にあり、平成22年度では24億5千万円程度となっています。構成比は、「退職分」が若干増加しているものの、「一般分」が9割近くを占めています。

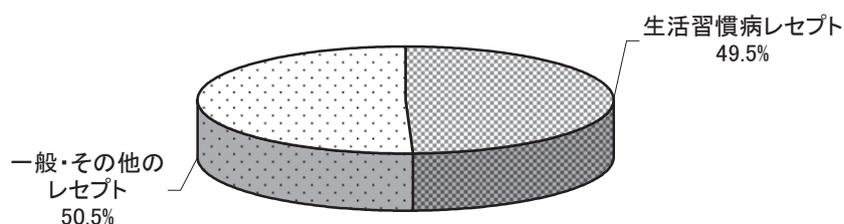
■安芸高田市／国民健康保険特別会計の総医療費(本人負担分含む)(千円)



【3】生活習慣病の状況

生活習慣病の状況をみると、全レセプト*に対する生活習慣病レセプトの割合はほぼ半数を占めており、生活習慣病としては「高血圧症」（58.2%）、「脂質異常症」（50.8%）、「糖尿病」（36.8%）の順に多くなっています。

■安芸高田市／全レセプトに対する生活習慣病レセプトの割合



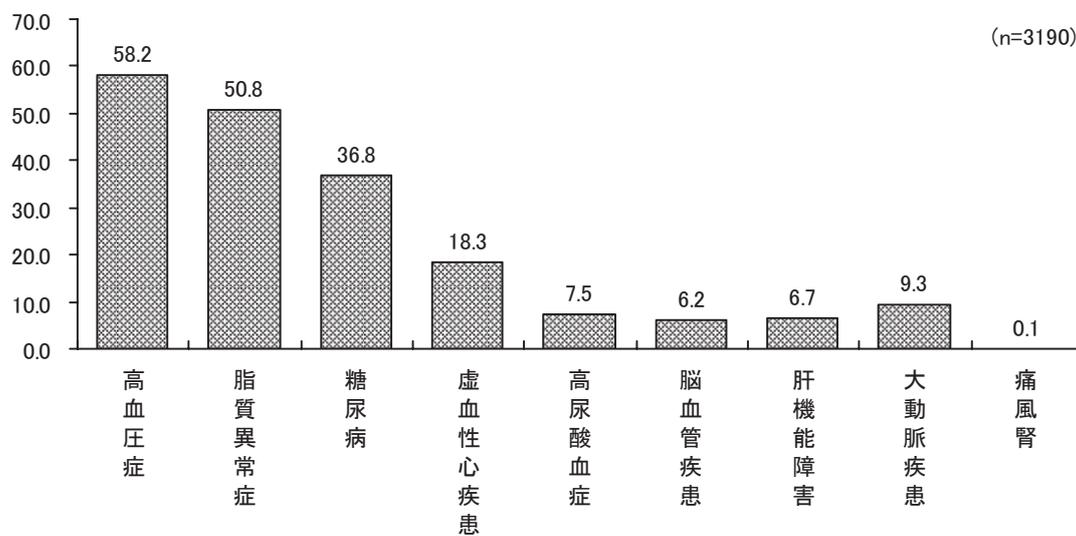
全レセプト 6,448 件

うち生活習慣病レセプト 3,190 件 (49.5%)

資料：平成 21 年 5 月 医科診療分

※レセプトとは、国民健康保険医療費の診療報酬明細書のこと

■安芸高田市／生活習慣病数割合（%）



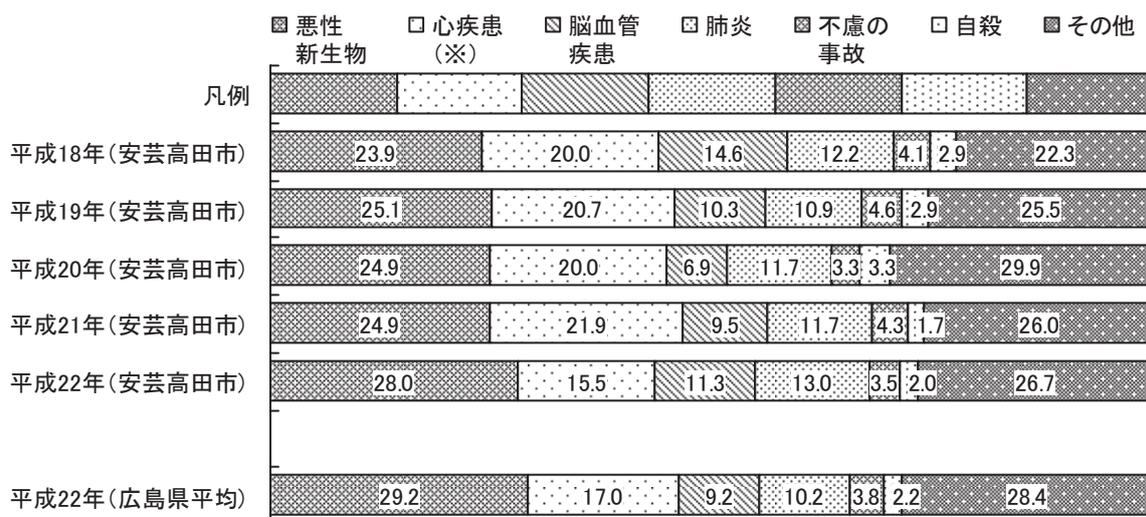
資料：平成 21 年 5 月 医科診療分

【4】主な死因

平成22年における主な死亡要因は、「悪性新生物」「心疾患」「肺炎」となっており、平成18年から平成21年と比べ「悪性新生物」の割合が高くなっています。

広島県と比較すると「肺炎」の割合がやや高くなっています。

■選択死因別死亡数構成比(%)



※高血圧性除く
資料：広島県人口動態統計年報

第3章 健康づくりへの取り組み

【1】計画の目標

がん（悪性新生物）や心疾患、脳血管疾患など生活習慣病による死亡割合は、本市の死亡総数の約半数を占めています。また、特定健診結果においても糖尿病や高血圧・脂質異常といった生活習慣病に関連するリスクを抱える人が増加しています。

毎日の生活習慣を見直し、生活習慣病の発症や重症化を予防することが重要です。そこで、市民一人ひとりが健康づくりに取り組んでいけるよう、3つの柱をたて、「食生活」「歯の健康」「運動」「健康診査」「こころの健康」「たばこ」「アルコール」の7つの分野別に、予防を重視した健康づくりを推進していきます。

なかでも、糖尿病は自覚症状がないことが多く、重篤になると網膜症や腎症、神経障害などの合併症や認知症の発症に影響を及ぼし、末期には失明したり、透析治療が必要になることがあります。そのため、患者の生活の質（QOL）を著しく低下させるだけでなく、本人や家族、そして社会的な医療費の負担も大きくなります。

糖尿病の発症や重症化を予防するため、生活習慣改善の行動変容に向けて、医療機関などと連携を図りながら保健指導を強化するなど、重点的に目指す目標を掲げ積極的な取り組みを推進します。

1. 生活習慣病の発症予防及び重症化・合併症の予防

（健康診査・歯の健康・運動・たばこ分野）

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目し、特定健康診査、特定保健指導の体制整備及び充実に努めます。また、高血圧・糖尿病を中心とした生活習慣改善対策及び重症化・合併症の予防策を推進します。

がん予防や検診の必要性について知識の普及に努め、さらにがんの早期発見のための検診受診率、精密検査受診率の向上に向けての取り組みを推進します。

また、子どもの時から生涯を通じた適切な生活習慣の定着を図るなど、生活習慣病の予防を推進します。

2. こころの健康づくり（こころの健康・アルコール分野）

ストレス社会において、こころの健康づくりは重要です。ストレスは運動・喫煙・睡眠・飲酒など生活習慣と深くつながっています。自分なりのストレス解消法をもつことや、睡眠による十分な休養をとることが大切です。

さらに、自殺予防対策も重要な課題となっています。標準化死亡比によると、自殺は、男性では1位、女性では2位となっており、自殺予防対策連絡協議会等と連携を持ちながら、予防対策を推進していきます。

また、地域のつながりを大切にし、困ったら誰かに相談できるよう、地域づくりにも取り組みます。

3. 「食べることを楽しみ、健康を大切にすることを育てる」食育の推進

(食生活分野) (安芸高田市食育推進計画)

〔1〕食生活分野における取り組み目標

1 望ましい食習慣の定着～生活習慣病予防の推進～

食生活をめぐる環境の変化により、栄養の偏り・不規則な食事・肥満や生活習慣病の増加・痩身傾向等、これらを改善するために、規則正しい生活習慣を身につけ、望ましい食習慣を実践できるよう推進します。

特に、子どもの頃から基本的な「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを身につけ、食事や睡眠時間等を適切にとり、また改善していくための支援を推進します。

2 楽しく食べることの推進～心を豊かにする食の実践～

食を通してのコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、心の豊かさにもつながることから、体験活動や食文化の継承を推進します。

3 食を取り巻く環境の整備～安全・安心な食環境づくり～

食に関する安心・安全に対する意識の高揚を図るとともに、地産地消を推進します。

〔2〕本市における食育のこれまでの取り組み

(1) 健康づくりに関する食育の推進

「健康あきたかた 21 推進計画」に基づき、望ましい食習慣の定着や生活習慣病予防を視点に栄養・食生活の改善に取り組んでいます。

(2) 地産地消の推進

「安芸高田市地産地消行動計画（平成 23 年 3 月策定：計画期間 平成 23 年度～平成 27 年度）」に基づき、地産地消の浸透、拡大の推進を進めています。

(3) 保育所・幼稚園・小中学校における食に関する指導

保育所においては、野菜などを栽培し、収穫したものを食べるといった体験活動や給食時間等を通して、基本的な食習慣の定着を目指し取り組んでいます。

小中学校における食に関する指導は、望ましい食習慣の定着等を目指し、学級担任を中心として、給食の時間をはじめ、教科指導や学級活動など、学校教育活動全体の中で広く行っています。

【2】計画の体系

1. 食生活（安芸高田市食育推進計画）

食の大切さを考えながら
おいしく・楽しく・きちんと
と食べよう！

- ◎3食バランスよく食べる習慣を身につけよう
- ◎早寝・早起き・朝ごはんを実行しよう
- ★家族や仲間などと一緒に、楽しく・おいしく食べ、人とのつながりを深めよう
- ★食に関する理解を深め、地産地消に取り組もう

2. 歯の健康

むし歯・歯周病を予防して、
いつまでも自分の歯で
おいしく食べよう

- ★むし歯や歯周病のない子どもを増やそう
- ★8020や噛ミング30を目指し、よく噛んで食べる習慣を持ち、定期的に歯科健診を受け、歯周病に罹患しないようにしよう
- ◎歯周病が糖尿病を悪化させる原因となることを理解しよう

3. 運動

運動習慣を身につけよう！
からだをこまめに動かそう！

- ◎食事後の運動が糖尿病に効果的なことを理解しよう
- ◎息が弾む程度の有酸素運動で脂肪を燃やそう
- ◎からだをこまめに動かそう

4. 健康診査

健診を受けよう！
健診結果から自己管理がで
きるようになろう！

- ◎内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）について理解しよう
- ◎糖尿病を予防しよう
- ◎年に一度は健診を受け生活習慣を見直そう

5. こころの健康

ストレスと上手につき合お
う！
十分な睡眠をとろう！

- ◎ストレスや睡眠不足が血糖値を上げることを知ろう
- ◎規則正しい生活習慣を身につけよう
- ◎自分なりのストレス解消法を持とう
- ◎睡眠による十分な休養をとろう

6. たばこ

禁煙に努めよう！
分煙を進めよう！

- ◎禁煙は、糖尿病発症リスクを減らし合併症予防に効果があることを知ろう
- ★禁煙に努めよう
- ★分煙を進めよう

7. アルコール

適切な飲酒を心がけよう！
未成年の飲酒をなくそう！

- ★アルコールの健康への影響を理解し、未成年者の飲酒をなくすとともに、飲み過ぎを防ごう
- ◎適切な飲酒を心がけよう

注：◎印は糖尿病の発症や重症化予防を重点とした目標を記しています。

1 食生活（安芸高田市食育推進計画）

**理念「食の大切さを考えながら、
おいしく・楽しく・きちんと食べよう！」**

◆目指す目標◆

- 3食バランスよく食べる習慣を身につけよう
- 早寝・早起き・朝ごはんを実行しよう
- ★家族や仲間などと、楽しく・おいしく食べ、人とのつながりを深めよう
- ★食に関する理解を深め、地産地消に取り組もう

◆現状◆

【アンケート調査結果等より】

- 朝食の欠食率は前回 3.9%、今回 5.0%とやや増えています。
特に、男性 20 歳代の欠食率は、国の調査を上回っています。
3歳児健診における調査では、95.0%が朝食を食べており、その割合は増加しています。
- 前回と比べて、いろいろな食品を食べることを「かなり意識している」割合が低下しています。
- 食生活については、「食生活に気をつけており、今を維持していきたい」が 58.8%、「食生活にあまり気をつけておらず、今後は改善していきたい」が 24.8%、「食生活に気をつけておらず、特に、改善するつもりはない」が 12.3%となっており、男性に比べて女性で「食生活に気をつけており、今を維持していきたい」の割合が高くなっています。
- 「食育」については、6割以上が「関心がある」と回答しています。

◆取り組み方法◆

対象	取り組み内容
<p>個人で取り組むこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●食生活が生活習慣病と関係が深いことを知る ●自分にあった食事の内容・量を知り、バランスよく食べる ●毎日、朝ごはんを食べる ●毎食、野菜を食べる ●うす味でおいしく食べる習慣を身につける ●ゆっくりよく噛んで食べる ●家族・仲間と楽しく食べる
<p>行政で取り組むこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●食生活に関する正しい知識の普及啓発 ●各世代に応じた食育の推進 ●生活習慣病の予防・改善につながる食育の推進 ●地産地消の推進 ●食生活改善推進協議会と連携して地域での食に関する健康づくりの推進
<p>関係機関で取り組むこと (◇=主な活動主体)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇安芸高田市食生活改善推進協議会 ◇安芸高田市歯科衛生連絡協議会 ◇保育所・幼稚園・小中学校 ◇安芸高田市給食センター ◇広島北部農業協同組合 ◇健康あきたかた21推進協議会 ●食生活に関する正しい知識の普及・啓発 ●各種イベント等の開催、周知

2 歯の健康

理念「むし歯・歯周病を予防して、いつまでも自分の歯でおいしく食べよう」

◆目指す目標◆

★むし歯や歯周病のない子どもを増やそう

★8020や嚙ミング30(カミングサンマル)を目指し、よく噛んで食べる習慣を持ち、定期的に歯科健診を受け、歯周病に罹患しないようにしよう

○歯周病が糖尿病を悪化させる原因となることを理解しよう

◆現状◆

【アンケート調査結果等より】

- 歯磨きをする回数は、「1日に1～2回」が74.0%、「1日に3回」が18.3%となっています。
- 幼児健診では、1歳6か月児のむし歯がある割合は2.0%、3歳児では22.0%と、成長に伴い、むし歯の割合が高くなっています。
- 歯や口の中のことで気になる症状や困っていることについては、「むし歯」が19.9%と最も高く、次いで「口臭」(18.4%)、「歯ぐきのはれや出血」(14.5%)の順となっています。若い年齢層ほど「むし歯」の割合が高くなる傾向にあり、70歳以上では「入れ歯が合わない」の割合が他の年齢層に比べて高くなっています。
- 歯の健康について気をつけていることについては、「フロス(歯と歯の間を清掃する糸)や歯間ブラシを使用している」が20.8%と最も高く、次いで「フッ素入りの歯磨き剤を使用している」(20.1%)、「年1回以上、歯石除去を受けている」(13.3%)の順となっています。また「特に気をつけていることはない」が32.5%みられます。

◆取り組み方法◆

対象	取り組み内容
個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ●かかりつけ歯科医を持ち、定期的を受診する ●毎食後、歯磨きをする ●歯間ブラシやデンタルフロスなどの清掃補助具を活用する ●糖尿病と歯周病はお互い影響しあっていることを知る ●しっかりかめる口腔状態を保つために早期の治療や義歯の調整をする ●ゆっくりよくかんで食べる
行政で取り組むこと	<p>【子ども世代】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●むし歯や歯周病に関する正しい知識の普及・啓発 ●乳幼児健診・乳幼児教室・育児相談・妊婦教室・健康フェスタでの正しい知識の普及・啓発 ●保育所、幼稚園、小中学校での口と歯の健康教室の実施（歯磨き、フッ素塗布・健康教育など） ●親子でむし歯予防意識の向上への取り組み（親と子のよい歯のコンクールなど） <p>【大人世代】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●歯と口腔の健康づくりの推進（妊婦教室、特定保健指導、健康教室、健康フェスタ、ホームページによる広報など） ●定期的な歯科健診受診勧奨・啓発（妊婦受診券、歯科健診受診券など）
関係機関で取り組むこと (◇=主な活動主体)	<ul style="list-style-type: none"> ◇安芸高田市歯科医師会・安芸高田市歯科衛生連絡協議会 ◇安芸高田市食生活改善推進協議会 ◇保育所・幼稚園・小中学校 ◇健康あきたかた21推進協議会 ●正しい知識の普及・啓発の推進及び活動の協力 ●イベント等への参加周知

理念「運動習慣を身につけよう！こまめにからだを動かそう！」

◆目指す目標◆

- 食事後の運動が糖尿病に効果的なことを理解しよう
- 息が弾む程度の有酸素運動で脂肪を燃やそう
- からだをこまめに動かそう

◆現状◆

【アンケート調査結果等より】

- 運動習慣がある割合は、いずれも 60 歳以上で 3～4 割と、他の年齢層に比べて高くなっています。
- 運動（スポーツ）をしていない理由は、「時間に余裕がないから」が 53.9%と最も高く、次いで「身体を動かすことが好きではないから」（14.7%）、「病気や身体上の理由から」（13.3%）の順となっています。
- 今後の運動については、「関心はあるが、今すぐ取り組もうとは思わない」が 54.1%と最も高く、次いで「関心があり、今すぐ取り組みたいと思っている」（21.6%）、「関心がなく、取り組もうとは思わない」（11.5%）の順となっており、男性に比べて女性で「関心があり、今すぐ取り組みたいと思っている」の割合がやや高くなっています。
- 運動を続ける、または新たに始めるために必要な支援については、「一緒に運動する仲間」が 42.2%と最も高く、次いで「家族など周囲の支援」（24.5%）、「地域のサークル活動」（18.7%）、「運動を支援・指導する専門家」（17.5%）の順となっており、男性に比べて女性で「運動を支援・指導する専門家」の割合がやや高くなっています。

◆取り組み方法◆

対象	取り組み内容
<p>個人で取り組むこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●健康づくりのための運動について学ぶ ●自分にあった運動を身につける ●手軽にできるウォーキングやスポーツ、健康体操等を行う ●通勤時間や昼休みを利用して運動をする ●地域、仲間や家族など誘い合って楽しく運動をする ●市内の運動施設等を利用する ●地域でお勧めのウォーキングコースを利用する
<p>行政で取り組むこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●運動・スポーツに関する必要性の理解の推進（健康教室、特定保健指導、市民ウォーキングなど） ●ウォーキングマップの普及・推進 ●個人のニーズに応じた運動の開発普及 ●市民が気軽に参加できるレクリエーション・スポーツイベントの開催、周知
<p>関係機関で取り組むこと (◇=主な活動主体)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇安芸高田市体育協会 ◇安芸高田市地域振興事業団 ◇市内運動施設 ◇保育所・幼稚園・小中学校 ◇健康あきたかた21推進協議会 ◇みつやの里スポーツクラブ等スポーツに関する団体 ●健康・運動に関する正しい知識の普及 ●各種イベント等の開催、周知

理念「健診を受けよう！ 健診結果から自己管理ができるようになろう！」

◆目指す目標◆

- 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)について理解しよう
- 糖尿病を予防しよう
- 年に一度は健診を受け生活習慣を見直そう

◆現状◆

【アンケート調査結果等より】

- 最近1年間に受けた健康診断は、安芸高田市国民健康保険加入者では「市が実施している健診（総合健診、人間ドック健診、個別医療機関健診、がん検診）」、その他の健康保険加入者では「職場で実施している健診（特定健診を含む）」がそれぞれ多くなっています。
- 健康診断を受けなかった理由は、「受ける機会がなかった」が42.1%で最も高く、次いで「病院に定期的に通院し検査をしている」「費用がかかる」などの順となっており、女性で「受ける機会がなかった」の割合が高くなっています。
- 平成22年度のがん検診受診率は「肺がん」「乳がん」「大腸がん」は3割以上、「子宮頸がん」「胃がん」も約3割となっており、いずれも広島県の平均を上回っています。
- 肥満者の割合は、男性では40～60歳代で20%を超えており、50歳代で33.7%と最も高くなっています。一方、女性は60歳代で17.5%と最も高くなっていますが、すべての年齢層で国の平均を下回っています。
- やせの割合は、特に女性の20歳代で最も高くなっています。
- 本市の特定健診受診率は、平成22年度で49.3%と県内では上位に位置していますが、本市の目標値にわずかながら達していません。
- 本市の内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）該当者は17%前後、予備群者は10%前後となっています。
- 特定保健指導対象者の割合をみると、平成22年度では「服薬による除外者」の割合が約2割となっており、「動機付け対象者」（8.7%）と「積極の対象者」（2.9%）を合わせると約1割が特定保健指導対象者となっています。
- 服薬の状況をみると、「高血圧」が34.1%、「脂質異常」が24.1%、「糖尿病」が9.5%となっており、いずれも広島県を上回っています。「高血圧」では男女とも70～74歳、「脂質異常」では女性70～74歳、「糖尿病」では男性60歳以上で、服薬の割合が高くなっています。

◆取り組み方法◆

対象	取り組み内容
個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ●内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）等生活習慣病について正しい知識を持つ ●定期的に血圧や体重を測定する ●健診結果を記録し、生活に活かす ●特定健診・基本健診・職場健診等自分にあった健診を受ける ●がん検診を受ける ●定期的に乳がんの自己検診をする
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ●健診受診率向上を目指して、健診を受けやすい体制づくりの推進 <ul style="list-style-type: none"> ・受診案内の個別通知 ・未受診者の受診勧奨 ・ホームページ等による広報など ●内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）該当者・予備群を減らすために、健診後の支援体制の充実 <ul style="list-style-type: none"> ・特定保健指導の充実 ・健康相談、健康教室の推進 ・家庭訪問の充実 ・結果データの蓄積システムの整備など ●糖尿病の発症予防、重症化予防の取り組み <ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病の予防・悪化防止についての知識の普及、啓発 ・肥満予防の取り組み ・高血糖者の保健指導の充実 ・若い女性にやせすぎの人が多くことからライフサイクルに応じた健康管理に関する正しい知識の普及・啓発など ●がんの早期発見・早期治療の推進 <ul style="list-style-type: none"> ・がんの予防に関する情報提供と普及啓発 ・肝炎ウイルス検診の推進 ・子宮頸がん予防ワクチン接種の推進 ・がん検診の推進（クーポン券助成） ・がん検診の受診率と精密検査受診率の向上

対象	取り組み内容
関係機関で取り 組むこと (◇=主な活動主体)	<ul style="list-style-type: none"> ◇安芸高田市医師会 ◇安芸高田市歯科医師会 ◇健康あきたかた21推進協議会 ◇安芸高田市食生活改善推進協議会 ◇広島北部農業協同組合 ◇安芸高田市商工会 ◇安芸高田市社会福祉協議会 ◇保育所・幼稚園・小中学校 <ul style="list-style-type: none"> ●正しい知識の普及・啓発 ●健康フェスタ、講演会等への参加・周知 ●身近な人への健診受診の声かけ

理念「ストレスと上手につき合おう！十分な睡眠をとろう！」

◆目指す目標◆

- ストレスや睡眠不足が血糖値を上げることを知ろう
- 規則正しい生活習慣を身につけよう
- 自分なりのストレス解消法を持とう
- 睡眠による十分な休養をとろう

◆現状◆

【アンケート調査結果等より】

- 最近1か月間の不満、悩み、苦勞、ストレスの有無については、「非常にある」が25.8%、「多少ある」が45.4%で、合計71.2%が『ある』と回答しています。女性や、男性の30歳代で『ある』の割合が高くなっています。
- 不満、悩み、苦勞、ストレスなどの軽減については、前回と比べて軽減できている割合がやや減少しています。
- ストレスの相談先については、「家族」が41.7%と最も高く、次いで「友人」「同じ職場の人」などの順となっています。しかし、性別で見ると、男性は「相談しない」の割合が40.7%と高くなっています。
- 睡眠の充足度については、約3割が「十分とれている」と回答していますが、特に40歳代で「不足がちである」割合が高くなっています。
- 本市では、年間12人前後の人が自殺で亡くなっており、自殺の死亡率の年次推移が国・県に比べて高い状況にあります。年代別にみると、60歳代が最も多く、次いで、70歳以上、50歳代の順となっています。

◆取り組み方法◆

対象	取り組み内容
個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ●十分な睡眠をとる ●ストレスを上手に軽減する方法を身につける ●ストレスや睡眠不足が血糖値を上げ、生活習慣病と関係が強いことを知る ●こころの不調を感じた時、早めに相談する
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ●こころの健康づくりの支援 <ul style="list-style-type: none"> ・こころの病気について正しい知識の普及・啓発 ・ストレスと上手に付き合うための方法の促進 ・ストレスを軽減するために有効な、休養・睡眠の重要性についての普及・啓発 ●うつをはじめ、こころの不調に気づき、早期相談・早期治療へつなげる <ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康度に関する自己診断力の向上 ・身近な人の気づき・声かけ・つなぎ・見守りの促進 ・身近で気軽に相談できる環境の整備 ●こころの病気の早期回復と社会復帰、そして再発防止の支援 <ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康づくりと社会復帰に向けて、地域との連携・協力促進 ・こころの病気を持つ人や家族の安定した療養生活の支援 ●自殺予防対策の推進

対象	取り組み内容
<p>関係機関で取り組むこと (◇=主な活動主体)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇安芸高田市医師会 ◇安芸高田市社会福祉協議会 ◇安芸高田市民生委員児童委員協議会 ◇広島県厚生連吉田総合病院 ◇安芸高田警察署 ◇安芸高田市居宅介護支援事業所連絡協議会 ◇安芸高田市障害者自立支援協議会 ◇健康あきたかた 21 推進協議会 ◇安芸高田市商工会 ◇安芸高田市自殺予防対策連絡協議会 <ul style="list-style-type: none"> ●こころの健康づくりについての正しい知識の普及・啓発 ●ぐっすり眠ることやストレス解消法についての知識の普及・啓発 ●地域のつながりを大切に、困ったら誰かに相談できるよう地域づくりへの取り組み ●身近な人の気づき・声かけ・つなぎ・見守りの促進 ●こころの健康づくりと社会復帰に向けて、地域との連携・協力の促進 ●こころの病気を持つ人や家族の安定した療養生活の支援

理念「禁煙に努めよう！ 分煙を進めよう！」**◆目指す目標◆**

○禁煙は、糖尿病発症リスクを減らし合併症予防に効果があることを知ろう

★禁煙に努めよう

★分煙を進めよう

◆現状◆**【アンケート調査結果等より】**

- 喫煙率は 15.2%、「以前吸っていたがやめた」は 26.7%となっています。喫煙率は男性の 20～30 歳代で高くなっています。現在習慣的に喫煙している割合は、男女ともに各年代で国を下回っています。
- 喫煙者における今後の禁煙については、「できればやめたいと思っている」が 47.6%、「本数を減らしたいと思っている」が 20.3%、「やめる方法をぜひとも知りたい」が 7.0%で、「やめたいとは思わない」は 23.5%みられました。女性に比べて男性で「本数を減らしたいと思っている」「やめたいとは思わない」の割合が高くなっているのが特徴的です。
- 受動喫煙の害の認知については、大半（89.8%）が「知っている」と回答しています。

◆取り組み方法◆

対象	取り組み内容
個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこの害に関する正しい知識を得る ●家族や友人とたばこについて話し合う ●子どもの前でたばこは吸わない ●妊娠中の喫煙、育児期間中はたばこを吸わない ●未成年者にたばこを勧めない ●禁煙希望者は禁煙支援医療機関等でサポートを受ける ●喫煙マナーを守る
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこの害について啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・母子健康手帳交付時、妊婦教室、育児相談 ・広報・健康教育 ●子どもへの喫煙防止教育の支援 ●禁煙したい人へのサポートの実施 <ul style="list-style-type: none"> ・禁煙相談 ・禁煙支援外来等の情報提供
関係機関で取り組むこと (◇=主な活動主体)	<ul style="list-style-type: none"> ◇医療機関、薬局、小中学校 ◇健康あきたかた21推進協議会 ●正しい知識の普及 ●喫煙防止教育の支援 ●禁煙相談事業の実施 ●禁煙サポート、治療

7 アルコール

理念「適切な飲酒を心がけよう！未成年の飲酒をなくそう！」

◆目指す目標◆

★アルコールの健康への影響を理解し、未成年者の飲酒をなくすとともに、飲み過ぎを防ごう

○適切な飲酒を心がけよう

◆現状◆

【アンケート調査結果等より】

- 飲酒状況については、「飲まない」が44.7%と最も高く、次いで「時々飲む」(25.1%)、「毎日、ビール中瓶1本または酒1合以上飲む」(21.1%)の順となっています。飲酒習慣のある割合は、男女ともに各年代で国を大きく上回っています。
- 飲酒の頻度については、男性は50歳以上の各年齢層で50%以上が「毎日」飲酒しています。

◆取り組み方法◆

対象	取り組み内容
個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ●飲酒の健康への影響について正しい知識を身につける ●未成年者に飲酒を勧めない ●適正飲酒に心がける
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ●適正飲酒に関する正しい知識の普及・啓発 ●飲酒の健康への影響について普及・啓発 ●アルコールに起因する健康問題の相談体制の整備と情報提供
関係機関で取り組むこと (◇=主な活動主体)	<ul style="list-style-type: none"> ◇断酒会 ◇小中学校 ◇安芸高田市商工会 ◇健康あきたかた21推進協議会 ●適正飲酒に関する正しい知識の普及・啓発 ●飲酒の健康への影響について普及・啓発 ●アルコールに起因する健康問題の相談体制の整備と情報提供

第4章 計画の推進

【1】計画の推進体制

① 行政の推進体制

子どもの頃からの健康な生活習慣の定着を目指し、生涯にわたっていきいきと暮らすために、健康あきたかた 21 後期計画の『行政の取り組み』を、「健康あきたかた 21 推進計画」にまとめ計画的に推進していきます。

② 関係機関との連携・協働

本計画の効果を十分に発揮するためには、健康づくりの主体となる個人・関係機関・行政がそれぞれの役割を果たしながら連携して推進することが大切です。

そのため、関係機関との連携を強化し、協働して健康づくり事業の円滑な運営を図ります。

③ ネットワークの構築と人材の育成

個人や家庭の健康づくりを支えていくために、健康あきたかた 21 推進協議会を主体として、健康づくりを側面からサポートする地域の人材育成に努め、市民一人ひとりが自主的に健康づくりに取り組める体制を確保していきます。

【2】計画の進行管理と評価の考え方

この計画は、中間評価で明らかになった市民の現状について「個人」「行政」「関係機関」の協働した取り組みによって市民の健康意識を高め、自発的な活動を推進するためのものです。

各分野の目指す目標に向け、具体的な取り組みを実践することで、結果として市民の健康度や意識が高まったという成果が最も大切です。

そのため、計画期間内であっても市民の健康実態や社会状況の変化を踏まえ、常に改善を図れるように進行管理と評価を行っていきます。

1. 1年ごとの進行管理

進行管理については、毎年、推進計画に掲げている「行政」の取り組みについて、具体的な取り組み内容（参加人数、回数、実施状況等）を担当部署に確認して、進捗状況を把握します。健康や食育に関連するイベントなどで、適宜、健康に関するアンケート調査を実施し、市民意識の変化や満足度を把握し改善につなげます。

2. 5年後の総合評価

総合評価については、計画に掲げている「分野別の健康指標・目標値」について、アンケート等により検証します。

これまでの「個人」「行政」「関係機関」の協働した取り組みの結果、成果が上がったのか、また、成果が見られない場合は取り組みが適切であったのか、アンケート分析を行い、それを総合評価とします。

また、食育推進計画についても、健康増進計画の食生活分野の成果指標に従って、食育に関する取り組みの総合評価とします。

【3】分野別の健康指標・目標値

分野	目標	指標名	平成17年度 計画策定時	平成23年度 中間評価時の現状		平成28年度 目標
			数値	数値	引用資料	数値
食生活	食生活に関する正しい知識の普及・啓発を行います	食育に関心を持っている人の増加	—	63.8%	健康づくり市民アンケート	80.0%
	各世代に応じた食生活を推進します	朝ごはんを食べる人の増加【3歳児】	平成19年度 85%	95.0%	平成23年度乳幼児健診食生活票	100.0%
		朝ごはんを食べる人の増加【小学生】	95.8%	99.6%	平成23年度広島県基礎基本定着アンケート(教育委員会)	100.0%
		朝ごはんを食べる人の増加【中学生】	94.5%	96.3%		100.0%
		朝ごはんを食べる人の増加【子育て世代】	—	86.0%	平成23年度食生活アンケート	88.0%
		朝食又は夕食を家族一緒に食べる「共食」の増加	—	—		週に10回以上
		バランスよく食べている人の増加	47.0%	38.8%	健康づくり市民アンケート	49.0%
		よくかんで味わって食べるなど食生活に気をつけている人の増加	46.2%	58.8% ^{※1}	健康づくり市民アンケート	70.0%
	生活習慣病の予防・改善につながる食生活を推進します	メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少率	—	23.5%	平成22年度法定報告	25.0%
		BMIが25以上の人を減らす【40~69歳男性】	27.6%	25.7%	平成22年度健診結果	23.0%
	地産地消を推進します	給食センターの安芸高田市農産品使用率【野菜】	—	24.1%	地産地消計画	30.0%以上
		野菜を食べている人の増加	68.0%	58.7%	健康づくり市民アンケート	71.0%
	食生活改善推進協議会と連携して地域での食に関する健康づくりを推進します	食生活改善推進協議会が開催する地区活動参加者数の増加	平成19年度 7,642人	8,687人 (延べ)	平成22年度食生活改善推進協議会活動報告	10,000人 (延べ)
		食生活改善推進員の増加 ^{※2}	188人	179人	平成23年度	188人

※1 「食生活に気をつけており、今を維持していきたいと思っている」の回答割合

※2 「70世帯あたり1名」の割合

※3 BMIとは、肥満度を示す体格指数で、BMI22前後が最も病気にかかりにくく、死亡率も低いとされています。

分野	目標	指標名	平成17年度 計画策定時	平成23年度 中間評価時の現状		平成28年度 目標
			数値	数値	引用資料	数値
歯の健康	口腔機能の維持・向上を目指します	定期的に歯科健診を受けている人の増加	24.2%	13.2%	健康づくり市民アンケート	30.0%
		1日3回食後に歯磨きする人の増加	16.7%	18.3%	健康づくり市民アンケート	30.0%
		デンタルフロスや歯間ブラシを使用している人の増加	—	20.8%	健康づくり市民アンケート	30.0%
		むし歯のない3歳児の増加	74.2%	76.8%	平成22年度健診結果	80.0%
		12歳児における1人平均むし歯数の減少	1.2本	1.2本	平成22年度健診結果	1本
		中高年歯科健診受診者の増加	—	—		65.0%
運動	運動の必要性を理解し、運動の習慣化を推進します	運動習慣者の割合の増加	49.5%	50.2%	健康づくり市民アンケート	55.0%
		BMI ^{※3} が25以上の人を減らす【40～69歳男性】（再掲）	27.6%	25.7%	平成22年度健診結果	23.0%
		メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少率（再掲）	—	23.5%	平成22年度法定報告	25.0%
健康診査	自分は健康だと思っている人の増加		58.2%	62.5%	健康づくり市民アンケート	65.0%
	健診受診率向上を目指して健診を受けやすい体制づくりの推進します	特定健診受診率の向上	平成20年度 45.0%	49.3%	平成22年度法定報告	65.0%
		1年に1回は健診を受けている人の増加	63.7%	79.6%	健康づくり市民アンケート	90.0%
		1歳6か月児健診受診率向上	83.9%	84.9%	平成22年度健診結果	95.0%
		3歳児健診受診率向上	82.9%	85.6%	平成22年度健診結果	95.0%
	メタボリックシンドローム該当者・予備群を減らすために、健康診査後の支援体制を充実します	特定保健指導実施率の向上	平成20年度 25.0%	27.7%	平成22年度法定報告	45.0%
メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少率（再掲）		—	23.5%	平成22年度法定報告	25.0%	

分野	目標	指標名	平成17年度 計画策定時	平成23年度 中間評価時の現状		平成28年度 目標
			数値	数値	引用資料	数値
健康診査（続き）	糖尿病の発症予防、重症化予防の取り組みを行います	BMIが25以上の人を減らす【40～69歳男性】（再掲）	27.6%	25.7%	平成22年度健診結果	23.0%
		特定健診で「糖尿病が強く疑われる人」の減少	—	11.6%	平成22年度健診結果	10.0%
		全出生数中の低出生体重児の占める割合の減少	—	12.6%	平成22年度人口動態	8.5%
	がんの早期発見・早期治療を推進します	胃がん検診受診率の向上	25.1%	28.1%	平成22年度地域保健・老人保健事業報告	50.0%
		肺がん検診受診率の向上	28.9%	34.7%	平成22年度地域保健・老人保健事業報告	50.0%
		大腸がん検診受診率の向上	25.6%	30.9%	平成22年度地域保健・老人保健事業報告	50.0%
		子宮頸がん検診受診率の向上	21.3%	29.1%	平成22年度地域保健・老人保健事業報告	50.0%
		乳がん検診受診率の向上	16.9%	34.4%	平成22年度地域保健・老人保健事業報告	50.0%
		胃がん精密検査受診率の向上	—	72.4%	平成21年度地域保健・老人保健事業報告	90.0%
		肺がん精密検査受診率の向上	—	75.0%	平成22年度地域保健・老人保健事業報告	90.0%
		大腸がん精密検査受診率の向上	—	41.9%	平成21年度地域保健・老人保健事業報告	90.0%
		子宮頸がん精密検査受診率向上	—	80.0%	平成21年度地域保健・老人保健事業報告	90.0%
		乳がん精密検査受診率の向上	—	86.5%	平成22年度地域保健・老人保健事業報告	90.0%

分野	目標	指標名	平成17年度 計画策定時	平成23年度 中間評価時の現状		平成28年度 目標
			数値	数値	引用資料	数値
こころの健康	こころの健康づくりの支援を行います	不満や悩み、苦勞、ストレスがある人の減少	64.6%	71.2%	健康づくり市民アンケート	61.0%
		ストレスを軽減できている人の増加	54.9%	50.0%	健康づくり市民アンケート	58.0%
		育児に不安や負担を感じている保護者の減少【未就学児の保護者】	59.4%	55.7%	次世代育成支援行動計画	50.0%
		子育てに不安や負担を感じている保護者の減少【小学生の保護者】	54.7%	45.5%	次世代育成支援行動計画	40.0%
		睡眠不足の人の減少	28.8%	28.2%	健康づくり市民アンケート	26.0%
	うつをはじめ、こころの不調に気づき、早期相談・早期治療へつながります	こころの相談窓口を知っている人の増加	—	—		60.0%
自殺予防対策を推進します	自殺者数の減少【人口10万人あたり】	—	38.2	平成12年から平成21年の平均（人口動態統計年報）	30.6	
たばこ	喫煙者の減少を目指します	喫煙率の減少【男性】	38.0%	26.8%	健康づくり市民アンケート	13.4%
		喫煙率の減少【女性】	15.1%	6.0%	健康づくり市民アンケート	3.0%
		妊娠中の喫煙をなくす	—	4.0%	平成23年度妊婦の喫煙実態調査	0%
アルコール	適正飲酒を推進します	毎日、ビール中瓶2本または、酒2合以上飲む人を減らす【男性】	12.6%	11.4%	健康づくり市民アンケート	10.0%

安芸高田市 健康あきたかた 21 後期計画

発行年月：平成 24 年 6 月

発行：広島県 安芸高田市

編集：安芸高田市福祉保健部保健医療課

〒731-0592

広島県安芸高田市吉田町吉田 791 番地

TEL：0826-42-5633/FAX：0826-47-1282

印刷：株式会社 ぎょうせい
