

健康おやべプラン 21 (第2次) 中間評価 -概要版-

平成 30 年 3 月

小矢部市では、2012（平成 24）年度に策定した「健康おやべプラン 21（第 2 次）」に基づき、壮年期を中心とした健康づくりに取り組んでいます。

本計画の期間は 2013（平成 25）年度から 2022（平成 34）年度です。

策定 5 年目にあたる 2017（平成 29）年度に、市民の皆さまを対象にアンケート調査を実施し、取り組みの中間評価を行い、取り組み内容や目標値の見直しを行いました。

中間評価の結果を踏まえ、更なる「健康寿命の延伸」を目指し健康づくりを推進していきます。

「健康おやべプラン 21（第 2 次）」の目標体系

健康寿命の延伸

生涯元気で生活

早世の予防

生活の質の向上

栄養・食生活

身体活動・運動

こころの健康

たばこ・お酒

歯の健康

健康チェック

健康を支える環境づくりの推進

※健康寿命:健康で自立して暮らすことができる期間

※生涯元気で生活:生涯元気で生活できる人の増加

※早世の予防:働き盛り世代の死亡を予防

※生活の質の向上:望ましい生活習慣(栄養・運動・休養等)の確立

本計画の目的

市民一人ひとりが、健やかで心豊かに暮らすことができる、活力ある地域社会を目指します。

そして、健康寿命（健康で自立して暮らすことができる期間）の延伸を目指すため、生涯元気で生活できる人の増加、早世の予防（働き盛り世代の死亡を予防）及び生活の質の向上実現を目的にします。

計画の基本方針

(1) 市民が主役・市民参加

・計画を進めるため、市民が行うこと、地域等が行うこと、行政が行うことを盛り込んでいます。

(2) 一次予防の重視・重症化予防

・健康を増進し疾病を予防する「一次予防」が大切です。
・合併症予防や重症化予防を重視していきます。

(3) 具体的な目標等の設定と評価

・取り組むべき課題を選択し、具体的な目標を設定しました。
・目標を達成するため、活動等を評価し、その後の健康づくりに反映していきます。

(4) 健康づくり支援のための環境整備

・行政、医療・福祉関係、医療保険者、教育関係、ボランティア団体など多様な関係者と連携を取り環境整備に努めます。

地域ぐるみで取り組む健康づくり

歯の健康を守るために
(母子保健推進員の取り組み)



1歳児とその保護者へ、訪問による
むし歯予防の啓発

運動習慣の定着のために
(ヘルスポランティアの取り組み)



ウォーキング会の開催

バランスのよい食生活の
推進のために
(食生活改善推進員の取り組み)



「食育の日（毎月 19 日）」
推進活動



小矢部市




各分野の主な目標値と取組み

「健康おやべプラン 21(第2次)」では、7 分野 16 項目の重点課題を基に健康づくりに取り組んでいます。

また、各分野毎に目標値を定めており、今回の中間評価では策定時の値との変化を調べました。

プランにおける主な目標項目と達成状況、2022(平成 34)年度までの新たな目標値を示します。

【目標値の達成状況について】

-  ... 策定時の目標値を達成したため、新たな目標値を設定した項目
-  ... 目標値には達していないが、改善が見られた項目
-  ... 策定時から改善が見られなかった項目

① 栄養・食生活

 朝食を週4日以上食べない人の割合の減少

	策定時 (H24年)	現状値 (H23年)	目標値 (H34年)
男性	11.2%	12.6%	6.0%以下
女性	5.5%	7.1%	2.0%以下

【重点課題】

- 適正体重を維持する
- 1日3回の食事を食べる
- 家族や友人と楽しく食べる
- 食品を選ぶ力を身につける

【一人ひとりの取組み】

- バランスのとれた食事を心がけます
- 朝食を欠かさず食べます
- 1日1回は家族や友人と楽しく食べます

【行政の取組み】

- 健康づくりボランティアの養成・育成を行います
- 各年代に応じた栄養指導等を実施します

② 身体活動・運動

 運動習慣者の割合の増加

	策定時 (H24年)	現状値 (H23年)	目標値 (H34年)
男性	20.8%	9.0%	25.0%以上
女性	21.8%	9.4%	25.0%以上

【重点課題】

- 現在の体力を維持する
- 日常生活の中に運動を取り入れる

【一人ひとりの取組み】

- 日常生活の中で意識的に身体を動かします
- 運動やスポーツを楽しむ時間をつくります

【行政の取組み】

- 健康づくりのための運動の知識を普及します
- 運動施設を活用して運動の機会を提供します
- 健康づくりボランティア等の活動を支援します
- 三世代で楽しめる運動の機会の提供に努めます

③ 休養・こころの健康

 ストレスを感じている人の割合の減少

	策定時 (H24年)	現状値 (H23年)	目標値 (H34年)
男性	72.7%	68.5%	66.0%以下
女性	78.8%	84.8%	70.0%以下

【重点課題】

- ゆとりのある生活を送る
- 上手にストレスを解消する
- 自殺死亡率の減少


【一人ひとりの取組み】

- 睡眠時間を確保します
- 積極的なストレス解消に努めます

【行政の取組み】

- こころの相談会に関する窓口の充実に努めます
- 中・高校生を対象にいのちの大切さを学ぶ機会をつくります
- 自殺対策計画を策定します

④ たばこ

 喫煙している人の割合の減少

	策定時 (H24年)	現状値 (H23年)	目標値 (H34年)
男性	35.9%	31.9%	20.0%以下
女性	5.1%	5.9%	3.0%以下

【重点課題】

- 健康意識の向上
(禁煙・分煙)


【一人ひとりの取組み】

- 喫煙をしません
- たばこが健康に及ぼす影響について十分理解します

【行政の取組み】

- 禁煙相談や禁煙外来等について情報提供します
- たばこが健康に及ぼす影響やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)について情報提供します

⑤ 飲酒

 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少

	策定時 (H24年)	現状値 (H23年)	目標値 (H34年)
男性	15.3%	18.9%	13.0%以下
女性	8.0%	11.3%	6.0%以下

【重点課題】

- 適正飲酒を心がける
- 週2日は休肝日をつくる

【一人ひとりの取組み】

- アルコールが健康に及ぼす影響について正しい知識を持ちます
- 適正飲酒を目指します
- アルコール以外のストレス解消法を見つけます

【行政の取組み】

- 正しい知識の普及啓発を行います
- 適正飲酒を勧めます
- 関係機関と連携し、相談体制の充実に努めます

⑥ 歯の健康

 歯科健診を定期的に受ける人の割合の増加

	策定時 (H24年)	現状値 (H23年)	目標値 (H34年)
男性	17.0%	29.3%	30.0%以上
女性	27.3%	47.7%	50.0%以上

【重点課題】

- 自分の歯でおいしく食べる
- 歯と歯ぐきの健康を保つ

【一人ひとりの取組み】

- 歯と歯ぐきの大切さを理解します
- 毎日適切な手入れをおこないます。
- 定期的に健診を受けます

【行政の取組み】

- 歯周疾患検診を実施します
- 歯と歯ぐきの健康を保つための知識の普及をはかります

⑦ 健康チェック

 健康診査やがん検診受診率の向上

	策定時 (H23年)	現状値 (H23年)	目標値 (H34年)
肺がん検診	44.8%	41.9%	50.0%以上
大腸がん検診	12.2%	33.5%	40.0%以上
特定健診	51.3%	52.6%	65.0%以上

【重点課題】

- 健康で元気に過ごす
- 現在の病気の悪化を防ぐ

【一人ひとりの取組み】

- 定期的に健診・がん検診を受けます
- 健康的な生活習慣の継続に努めます
- 健診(検診)結果を健康管理に活用します

【行政の取組み】

- 受診しやすい健診(検診)体制の整備をはかります
- 生活習慣病予防などの普及啓発に努めます
- 定期的に健康相談会や健康教室を実施します
- 健康づくりボランティアの活動を支援します