

第3次燕市健康増進計画策定について

資料2-1

計画策定のコンセプト

※計画素案 P1~P6

子どもから高齢者まで、生涯を通じた健康づくりの取り組みを推進

- 自分に合った健康設計
- 社会全体で支える健康づくりの推進
- 市民協働の健康づくりのさらなる推進

計画期間

- ・平成30年度から34年度までの5年間とし、最終年度を第2次燕市総合計画(平成28年3月策定)の計画期間に合わせて策定します。

これまでの取組と今後の展開

これまでの取組と成果

※計画素案P7～P56

平成25年3月に第2次燕市健康増進計画を策定後、市民が健康で生き生きと自分らしい豊かな人生を過ごすことを目的に、地区組織をはじめ、様々な関係機関・団体と連携しながら、重点施策として、①市民協働の健康づくりの推進②生活習慣病の発症及び重症化予防の推進③こころの健康づくりの推進を掲げ、3つの年代と5つの領域で、健康づくりを推進してきました。

その結果、市民参加・参画の健康づくりの仕組みとして健康増進計画実践PJ「元気磨きたい」活動や「健康づくりマイストーリー運動」も広がりを見せています。また元気生活チェック調査や健康に関するデータから、元気増進軸では「仕事・役割」「自分らしさ」、病気予防軸では「食事」「運動」「休養」「ストレス」「歯・口の健康」「こころの健康」などが改善傾向にあります。

●元気磨きたい活動、地区組織活動、つばめ元気かがやきポイント事業の広がり

- ・ 元気磨きたいプロジェクト数 (H25年度:12人 → H28年度:30人)
 - ・ // メンバー数 (H25年度:146人 → H28年度:548人)
 - ・ // かがやき人 (H25年度:3,318人 → H28年度:9,720人)
- ※計画素案P14～P17
- ・ つばめ元気かがやきポイント事業登録者数 (H26年度:3,109人 → H28年度:8,898人)
 - ・ 保健推進委員地区活動参加延べ人数 (H25年度:7,351人 → H28年度:9,723人)
 - ・ 食生活改善推進委員地区活動参加延べ人数 (H25年度:5,139人 → H28年度:19,422人)
 - ・ H28年度元気生活チェック調査の地区組織平均値は、120.56点と燕市民平均値110.36点、同調査実施市町村平均値110.48点と比較し、8つの項目すべてにおいて高得点となっている。

●食事・運動・休養に配慮する人の割合の増加(元気生活チェック調査)

- ・ 食事の時、栄養バランスや摂取カロリーに配慮している人 (H24年度:46.0% → H28年度:55.0%)
- ・ 定期的な運動(歩く・スポーツなど)をしている人 (H24年度:39.5% → H28年度:50.1%)
- ・ 睡眠によって疲れが十分に回復している人 (H24年度:69.7% → H28年度:73.0%)
- ・ 心身ともゆったりくつろげる環境がある人 (H24年度:75.8% → H28年度:79.4%)

●ストレスに悩む人の割合の減少(元気生活チェック調査)

- ・ イライラしたり、気が沈むことがある人 (H24年度:69.8% → H28年度:64.2%)
- ・ ストレスを感じたとき気持ちの切り替えができる人 (H24年度:67.7% → H28年度:70.6%)

●むし歯や歯肉炎のない子の増加

- ・ 12歳児1人あたりむし歯の本数 (H24年度:0.54本 → H28年度:0.24本)
- ・ 中学校児の歯肉炎有病率 (H24年度:21.4% → H28年度:17.0%)

●自殺対策の推進

- ・ 自殺率(人口10万人あたりの自殺者数) (H22年:26.9人 → H27年:15.0人)
- ・ ゲートキーパーの人数の増加 (H24年度:150人 → H28年度:568人)

●65歳健康寿命の延伸(東京保健所長会方式)

- ・ 65歳健康寿命の延伸 (H25年:男 82.0歳 女 84.9歳 → H27年:男 82.6歳 女 85.3歳)
- ・ 65歳平均余命の延伸 (H25年:男 83.8歳 女 88.7歳 → H27年:男 84.4歳 女 89.1歳)

現状と課題

※計画素案P57～P58

●特定健診結果で、内臓脂肪症候群該当者や予備群、血糖値などの有所見者の割合が微減傾向にあるが、県内で高い状況が続いており、生活習慣病の発症予防や脳血管疾患、腎不全などの合併症予防が重要である

- ・ 内臓脂肪症候群予備群 男性 (H27年度:燕市男性16.3% 新潟県男性14.1% 全国男性17.1%)
" " 女性 (H27年度:燕市女性5.6% 新潟県女性5.0% 全国女性5.8%)
- ・ " 該当者 男性 (H27年度:燕市男性28.8% 新潟県男性25.2% 全国男性26.6%)
" " 女性 (H27年度:燕市女性12.9% 新潟県女性9.4% 全国女性9.2%)
- ・ 脳梗塞の標準化死亡比 (H25年度:燕市男性152.2 燕市女性145.1 全国男性100 全国女性100)
- ・ 急性心筋梗塞の標準化死亡比 (H25年度:燕市男性160.8 燕市女性124.6 全国男性100 全国女性100)
- ・ 脳出血の標準化死亡比 (H25年度:燕市男性127.9 燕市女性157.4 全国男性100 全国女性100)

●死因の第1位は悪性新生物(がん等)が続いており、標準化死亡比をみると、国と比較し、男性では胃がん、女性では大腸がんが高率で、がん対策が重要である

- ・ 胃がんの標準化死亡比 (H25年度:燕市男性147.4 燕市女性 123.4 全国男性100 全国女性100)
- ・ 大腸がんの標準化死亡比 (H25年度:燕市男性104.7 燕市女性 133.8 全国男性100 全国女性100)

●**燕市の自殺率(人口10万対)は減少傾向にあるものの若年層や高齢層の減少率が小さいものにとどまっており、引き続き自殺対策の継続が必要である**

また、元気生活チェック調査では、ストレスに悩む人は、減少傾向にあるものの、気分障害の通院が増えている現状もあり、引き続き、ストレス対策の取り組みが必要である

- ・ 燕市全年代自殺死亡率 (H13～H17年:13.0人 H18～H22年:11.2人 H23～H27年: 8.4人)
- ・ 燕市20歳代自殺死亡率 (H13～H17年:15.3人 H18～H22年:18.3人 H23～H27年:23.3人)
- ・ 燕市30歳代自殺死亡率 (H13～H17年:14.3人 H18～H22年:23.0人 H23～H27年:18.0人)
- ・ 燕市50歳代自殺死亡率 (H13～H17年:67.7人 H18～H22年:41.7人 H23～H27年:15.5人)
- ・ 燕市70歳代自殺死亡率 (H13～H17年:37.5人 H18～H22年:33.6人 H23～H27年:39.4人)
- ・ 燕市の自立支援医療(精神通院)受給者で気分障害を主とする人 (H24年:446人 → H29年:538人)
- ・ 気分障害、神経症性障害等の受診率(新潟県国保平成27年5月診療分 燕市) (H25年:34.6% → H27年:37.4%)

●**元気を増やす大切な要因である「仲間、人間関係」が全国同調査実施市町村平均と比べると、やや低い状態が続いており、引き続き取り組みが必要である**

- ・ 元気生活チェック調査 「仲間・人間関係」の燕市平均値 (H19年度:14.07点 H24年度:14.05点 H28年度:13.99点)
- ・ 元気生活チェック調査 「仲間・人間関係」の平成28年度平均値 (燕市:13.99点 全国同調査実施市町村平均:14.66点)
- ・ 元気生活チェック調査 「仲間・人間関係」の平成24年度平均値 (燕市:14.05点 全国同調査実施市町村平均:14.47点)

●**家庭環境や育児環境の多様化により、育児に対する不安や負担を感じる人が増えており、育児の孤立化を防ぐために妊娠から出産、育児と切れ目ない支援が重要である**

- ・ 育み相談コーナーでの面接相談件数 (H27年度:185件 → H28年度:247件)
- ・ 育み相談コーナーでの電話相談件数 (H27年度: 78件 → H28年度:135件)

健康づくりの方向性と取り組み

※計画素案P59～P62

第3次計画のめざす姿

※第2次計画との変更点は下線

目的「市民が健康で生き生きと自分らしい豊かな人生を過ごす」

健康づくり推進 3つの柱と領域

第2次計画

第3次計画

基本目標1

健康を意識した生活習慣を身につける

【領域】

1 栄養・食生活 2 身体活動・運動 3 生活習慣病

健康寿命の延伸を目指し、健康を意識した生活習慣を身につける

1 栄養・食生活 2 身体活動・運動
3 生活習慣病 4 歯・口腔の健康

基本目標2

こころの健康に向き合い、自分らしく
ゆとりのある生活を送る

【領域】 4 こころの健康

こころの健康に向き合い、自分らしく
ゆとりのある生活を送る

5 こころの健康

基本目標3

生きがいや活躍の場を持ちながら、一人ひとりが輝いて生きる

【領域】 5 夢・生きがい・活躍

生きがいや活躍の場を持ちながら、
一人ひとりが輝いて生きる

6 コミュニケーション・社会参加

重点施策

※計画素案P59～P62
P67～P71

基本目標1 健康寿命の延伸を目指し、健康を意識した生活習慣を身につける

(1) 栄養・食生活

◆望ましい食習慣の定着

- ⇒栄養バランスに優れた日本型食生活の普及啓発
- ⇒「早寝・早起き・朝ごはん」の推進

◆ライフステージにあった食生活に対する食育の推進

- ⇒効果的な情報提供、健全な食生活実践の推進

(2) 身体活動・運動

◆無理なく、楽しく、日常的に身体を動かす習慣の定着を図る

- ⇒日常生活に取り入れやすい運動の普及啓発の推進

(3) 生活習慣病

◆生活習慣病予防・重症化予防のための取り組み

- ⇒メタボリックシンドローム改善のための情報提供の継続
- ⇒健康教室・健康相談会の充実
- ⇒情報提供だけでなく、セルフケアの推進

◆望ましい生活習慣の定着

- ⇒望ましい食習慣・体を動かす習慣の定着
- ⇒禁煙対策とともに、若年層に対して非喫煙対策の推進
- ⇒アルコールの適正飲酒量の周知
- ⇒「健康づくりマイストーリー運動」の推進

◆働きざかり世代のがん予防の推進

- ⇒受診しやすい検診体制の充実
- ⇒がん予防に関する情報の普及啓発
- ⇒精密検査未受診者への受診勧奨の強化

(4) 歯・口腔の健康

◆生涯を通じた歯や口腔の主体的な健康づくりの推進

- ⇒妊娠期からむし歯予防の習慣の定着を推進
- ⇒歯周病の予防と普及啓発の推進
- ⇒咀嚼やく機能や口腔機能の向上のための取り組みの推進

重点施策

基本目標2 こころの健康に向き合い、自分らしく
ゆとりのある生活を送る

(5) こころの健康

◆子どもの頃からの良質な睡眠習慣の推進

⇒適切な睡眠のとり方の普及啓発

◆こころの健康づくりに関する普及啓発

⇒こころの病気とその予防の普及啓発

⇒ストレス対処法の普及啓発

◆こころの不調者の早期発見・早期対応

⇒市民への意識や相談窓口の普及啓発

基本目標3 生きがいや活躍の場を持ちながら、
1人ひとりが輝いて生きる

(6) コミュニケーション・社会参加

◆市民協働の健康づくりの推進

⇒主体的に健康づくりを行う人材を育成

⇒健康づくり活動の参加者増加を促進

⇒地域の関係機関や他課との連携を推進

ライフステージ別目標

※計画素案P63～P65

(1) 育ちざかり(0～18歳)

乳幼児期(0～5歳)

○基本的な生活習慣を身につけ、親との愛着関係を通して、元気なからだ、安定したところを育む

学童期・思春期(6～18歳)

○家族や友達との交流を大切にし、規則正しい生活習慣や社会性を身につけ、こころとからだの充実を図る

(2) 働きざかり(19～64歳)

青壮年期(19～39歳)

○豊かな人間関係を育み、生活習慣病予防のための望ましい生活習慣を実践する

中年期(40～64歳)

○生活習慣を見直し、自ら行動することで心身ともに元気に働ける健康を維持する

(3) 活躍ざかり(65歳～)

高齢期(65歳～)

○心身の健康管理に配慮し、家庭や地域の中で生きがいや仲間とのつながりを持ち、生涯現役で活躍する

第3次計画の目標値

※計画素案P69～P74

【全体の成果指標】

項目	ベース値 (平成24年度)		現状値 (平成28年度)	達成状況	目標値 (平成34年度)
☆65歳健康寿命 (要介護2の認定を受けるまで健康と考えた場合) ※東京保健所長会方式で試算	82.0歳 (H25年)	男	82.6歳 (H27年)		延ばす
	84.9歳 (H25年)	女	85.3歳 (H27年)		延ばす
☆第1号被保険者に占める要介護(要支援)認定者の割合(認定率) ※燕市高齢者保健福祉計画・第6期介護保険事業計画より	17.5% (H24.9月介護保険事業報告)		18.0% (H28.9月介護保険事業報告)		21.4%以下 (H32年度推計値)

【病気予防対策】

基本目標1 健康寿命の延伸を目指し、健康を意識した生活習慣を身につける

(1) 栄養・食生活

項目	対象	ベース値 (平成24年度)	現状値 (平成28年度)	達成状況	目標値 (平成34年度)
食事をほぼ決まった時間に3食とれている人の増加		83.1%	89.0%	○	93.4%
食事の時、栄養バランスや摂取カロリーに配慮している人の増加		46.0%	55.0%	◎	57.7%
☆朝食を抜くことが週3回以上ある人の減少		-	5.4%		5.2%
☆就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある人の減少		-	14.1%		13.0%
☆夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週3回以上ある人の減少		-	13.4%		12.8%
☆3歳児が朝食を毎日食べる割合の増加		-	90.5%		100%

(2) 身体活動・運動

項目	対象	ベース値 (平成24年度)	現状値 (平成28年度)	達成状況	目標値 (平成34年度)
外出(買い物・散歩を含む)をよくする人の増加		87.9%	88.1%	△	92.5%
☆日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の増加		-	68.5%		71.9%
☆1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の増加		-	31.7%		33.2%

(3) 生活習慣病

①健康診断・がん検診

項目	対象	ベース値 (平成24年度)	現状値 (平成28年度)	達成状況	目標値 (平成34年度)
外出(買い物・散歩を含む)をよくする人の増加		87.9%	88.1%	△	92.5%
☆日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の増加		-	68.5%		71.9%
☆1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の増加		-	31.7%		33.2%
特定健診受診率の増加		50.2%	52.7%	△	60.0%以上
特定保健指導率の増加		21.5%	41.9%	△	60.0%以上
メタボリックシンドローム予備群の減少	男	16.5%	16.3%	△	10.0%以下
	女	6.1%	5.6%	△	5.0%以下
メタボリックシンドローム該当者の減少	男	29.7%	28.8%	△	25.0%以下
	女	14.8%	12.9%	△	10.0%以下
胃がん検診受診率の増加		24.25%	19.6%	▼	50.0%以上

◎:第2次計画目標達成 ○概ね達成 △未達成だが改善
▼:改善を要する 色つきセル☆項目:新規項目

第3次計画の目標値

項目	対象	ベース値 (平成24年度)	現状値 (平成28年度)	達成状況	目標値 (平成34年度)
肺がん検診受診率の増加		56.42%	45.0%	▼	50.0%以上
大腸がん検診受診率の増加		41.96%	34.5%	△	50.0%以上
子宮頸がん検診受診率の増加		94.32%	64.0%	▼	62.0%以上
乳がん検診受診率の増加		46.91%	36.3%	◎	50.0%以上
☆胃がん検診精検受診率の増加		-	95.5%		100%
☆肺がん検診精検受診率の増加		-	94.4%		100%
☆大腸がん検診精検受診率の増加		-	85.0%		100%
☆子宮頸がん検診精検受診率の増加		-	96.1%		100%
☆乳がん検診精検受診率の増加		-	99.4%		100%
☆乳がんの自己検診を毎月実施している人の増加		-	5.0%		30.0%
☆健康づくりマイストーリー運動(生活習慣病改善指導事業を含む)の参加者数の増加		-	8,990人		10,000人以上

②たばこ・アルコール

項目	対象	ベース値 (平成24年度)	現状値 (平成28年度)	達成状況	目標値 (平成34年度)
毎日お酒を飲む人の割合の減少	男	53.1%	51.0%	△	43.0%以下
	女	8.0%	10.5%	▼	6.6%以下
たばこを吸う人の減少	男	28.6%	26.9%	◎	26.8%以下
	女	4.2%	4.6%	▼	4.2%以下
☆市内の禁煙分煙宣言登録施設数の増加		-	220		増加

(4) 歯・口腔の健康

項目	対象	ベース値 (平成24年度)	現状値 (平成28年度)	達成状況	目標値 (平成34年度)
3歳児むし歯の本数の減少		0.51本	0.31本	◎	減少
12歳児むし歯の本数の減少		0.54本	0.24本	◎	減少
定期的に歯科健診を受診している人 40歳(35~44歳)の増加		35.6%	36.7%	△	40%以上
☆妊婦歯科健診受診率の増加		-	25.3%		30.0%
☆歯周疾患検診受診率の増加		-	10.4%		増加
☆長寿歯科健診受診率の増加		-	16.6%		増加

基本目標2 こころの健康に向き合い、自分らしくゆとりのある生活を送る

(5) こころの健康

① 休養

項目	対象	ベース値 (平成24年度)	現状値 (平成28年度)	達成状況	目標値 (平成34年度)
平均睡眠時間が7時間程度、確保できている人の増加		64.5%	68.0%	◎	71.4%
毎日の睡眠時間で熟睡感がある人の増加		76.3%	76.2%	▼	80.0%
ゆつくりと休養する時間が確保できている人の増加		65.7%	70.7%	◎	74.2%
心身ともゆったりとくつろげる環境のある人の増加		75.8%	79.4%	◎	83.3%
☆睡眠で休養が十分とれている人の割合		-	79.6%		83.5%
☆3歳児で午後10時までに就寝する子の割合		-	58.3%		70.0%

◎:第2次計画目標達成 ○概ね達成 △未達成だが改善
▼:改善を要する 色つきセル☆項目:新規項目

第3次計画の目標値

② ストレス

項目	対象	ベース値 (平成24年度)	現状値 (平成28年度)	達成状況	目標値 (平成34年度)
イライラしたり、気が沈むことがある人の減少		69.8%	64.2%	◎	61.0%
自分なりのストレス解消法がある人の増加		75.4%	74.8%	▼	78.5%

③ 自殺対策

項目	対象	ベース値 (平成24年度)	現状値 (平成28年度)	達成状況	目標値 (平成34年度)
自殺者(人口10万人あたりの自殺者数)を減らす		26.9人 (H22年)	20.8人 (H23～27の平均)	◎	減らす (H28～32の平均)
ゲートキーパーの人数の増加		150人	568人	△	1,000人

【元気増進対策】

基本目標3 生きがいや活躍の場を持ちながら、一人ひとりが輝いて生きる

(6) コミュニケーション・社会参加

① 夢・目標・生きがい

項目	対象	ベース値 (平成24年度)	現状値 (平成28年度)	達成状況	目標値 (平成34年度)
何事に対しても積極的に取り組んでいこうと思っている人の増加		65.5%	66.2%	△	69.5%
毎日が充実している人の増加		68.5%	72.3%	◎	75.9%
目標や達成したいことがある人の増加		72.8%	67.7%	▼	71.0%
☆育児が楽しいと感じる人の増加		—	72.0%		75.0%

② 仕事・役割・活躍

項目	対象	ベース値 (平成24年度)	現状値 (平成28年度)	達成状況	目標値 (平成34年度)
家庭・地域・職場での今のあなたの役割に満足している人の増加		72.4%	74.6%	◎	78.3%
自分の能力や経験を活かすことができていると感じている人の増加		56.1%	58.9%	◎	61.8%
自分が必要とされていると感じることがある人の増加		82.9%	81.2%	▼	85.2%
人のために役立ったと感じることがある人の増加		68.7%	68.0%	▼	71.4%

③ 仲間・人間関係

項目	対象	ベース値 (平成24年度)	現状値 (平成28年度)	達成状況	目標値 (平成34年度)
家庭・地域・職場での今のあなたの役割に満足している人の増加		72.4%	74.6%	◎	78.3%
自分の能力や経験を活かすことができていると感じている人の増加		56.1%	58.9%	◎	61.8%
自分が必要とされていると感じることがある人の増加		82.9%	81.2%	▼	85.2%
人のために役立ったと感じることがある人の増加		68.7%	68.0%	▼	71.4%
ことあるごとに行き来する友だちや親戚がいる人の増加		78.3%	77.9%	▼	81.7%
寂しいときなどに電話をしたり、訪ねていってお喋りできるような人がいる人の増加		70.6%	70.0%	▼	73.5%
心配事や不安があるときに親身に相談に乗ってくれる人がいる人の増加		77.5%	76.5%	▼	80.3%

◎:第2次計画目標達成 ○:概ね達成 △:未達成だが改善
▼:改善を要する 色つきセル☆項目:新規項目

④ 自分らしさ

項目	対象	ベース値 (平成24年度)	現状値 (平成28年度)	達成状況	目標値 (平成34年度)
無理をせず自然体で生活できている人の増加		81.4%	82.6%	◎	86.7%
自分には良いところがたくさんあると思う人の増加		55.8%	58.75%	◎	61.6%
仕事・社会活動において自分のやりたいことがやれていると思う人の増加		62.4%	64.5%	◎	67.7%

⑤ 地区組織活動

項目	対象	ベース値 (平成24年度)	現状値 (平成28年度)	達成状況	目標値 (平成34年度)
☆健康づくりマイストーリー運動応援団メンバー数の増加		—	928人		1,200人
☆健康づくりマイストーリー運動応援団活動年間延べ参加者数(メンバーも含む)		—	32,690人		32,810人

◎:第2次計画目標達成 ○:概ね達成 △:未達成だが改善
▼:改善を要する 色つきセル☆項目:新規項目

策定スケジュール

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
計画策定検討委員会					8/3		10/5				2/1最終報告	
庁内検討委員会				7/4		ペーパー会議				ペーパー会議		
地区組織コアリーダー会議		5/11	6/23									
				7/13 市長協議			概要版作成 市長協議		議員協議 会報告	パブリック コメント	市長協議	議員協議 会報告

※健康づくり推進委員会が計画策定委員会を兼ねています。