

# 第6 分野別の取組

## 1. 栄養・食生活

### 【現状と課題】

バランスのとれた食事を1日3食食べることは、すべての年代において健康維持のため大切なことです。

しかし、平成24年度健康づくりに関するアンケートでは、朝食を食べない人は20歳代が39.2%、30歳代が26.5%とほかの年代より多い状況です。毎食野菜を食べることや薄味を心がけることについては、60歳代以上では意識が高い傾向がみられましたが、20歳代、30歳代はあまり意識していない状況です。

食への関心を高め、健康維持につなげるためには、幼年期から少年期に、正しい食習慣を身につけることや、青年期、働き盛り世代に生活習慣病予防に視点を置いた取組が必要です。また、高齢者に対しては、低栄養予防の取組が重要です。

さらに、食を通じたコミュニケーションが、食を楽しむことと、家族、仲間や地域の繋がりを深めていくうえで重要であることを、普及啓発していく必要があります。

### 【分野別目標】

望ましい食生活を実践する人を増やします

### 【行動目標】

- (1) 1日3食食べて食習慣を整えます
- (2) 主食、主菜、副菜をそろえて食べます
- (3) 野菜は毎食、果物は適量食べます
- (4) 減塩を実践します
- (5) 適正体重の維持を心がけます

### 【目標値】（目標値の考え方は資料編 指標一覧に記載）

指 標		基準値(平成24年度)	目標値(平成35年度)
朝食を食べている20歳代の割合		60.8%	70.0%
1日2回以上「主食、主菜、副菜」のそろった食事をしている人の割合		中間評価時設定	80.0%
野菜を1日350g以上食べていると思う人の割合		中間評価時設定	42.0%
減塩や薄味を実行している人の割合		中間評価時設定	84.0%
肥満者（BMI25.0以上）の割合 （40～69歳）	男性	29.7%	28.3%
	女性	21.6%	20.8%
小学生 肥満度20%以上の割合	男性	12.55%	7.2%
	女性	10.58%	6.2%

## 【市の取組】

取組内容	ライフステージ
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 幼児健康診査、乳児相談・教室を通して「1日3食食べる」、「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」、「薄味を実行する」など望ましい食習慣について情報を提供します。</li> <li>・ 幼児健康診査の結果で、肥満度20.0%以上の児を対象に幼児追加健康診査を実施し、指導します。</li> </ul>	幼年期 青年期 壮年期
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ それぞれのライフステージの特性や個々の健康状態に合わせて、食に関する教育の実施と情報を提供します。</li> <li>・ 「食事バランスガイド」などのツールを活用し、望ましい食習慣を普及します。</li> <li>・ 減塩や野菜摂取の実践に繋げるため、ホームページや広報によるレシピなどの情報提供と、家庭で活用できるレシピ集の保存版を作成し、配付します。</li> <li>・ 働き盛りのかたの減塩、野菜摂取の取組を進めるため、事業所などに情報を提供します。</li> <li>・ 食生活改善推進員（ヘルスマイト）などの食に関するボランティアの活動を活発にするため、人材を育成し活動を支援します。</li> <li>・ 大館市食育推進計画に基づき、関係機関や団体らと連携し、食育推進事業を行います。</li> </ul>	全 体

## 《年次計画》

取組内容	年 度										
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
乳幼児健診、乳児相談での栄養指導、相談	継続										→
幼児追加健診	継続										→
食に関する教育、情報提供	継続										→
地区健康教室		新規									→
減塩や野菜摂取レシピなどの情報提供	新規										→
事業所などへの情報提供			新規	→							
ヘルスマイトの育成及び活動支援	継続										→
食育推進事業	継続	重点					重点				→

## 【主な事業】

平成26年3月現在

事業名	担当課
・ 保育園、子育て相談室などでの子育て相談	福祉部 子ども課
・ 離乳食講習会	福祉部 健康課
・ 幼児追加健康診査	
・ ヘルシークッキング講座	
・ ヘルスマイト学級	
・ フレッシュパパママ教室	
・ 家庭教育推進事業 おしゃべりひろば「ひだまり」	教育委員会 生涯学習課

## 2. 身体活動・運動

### 【現状と課題】

からだを動かすことは、身体機能を活性化させ、生活習慣病の発症や高齢者の認知症・ロコモティブシンドロームなどに予防効果があるといわれています。また、こころの健康づくりにも密接に関連しています。

しかし、私達の生活では、家事・仕事の省力化や交通手段の発達により、からだを動かす機会が減ってきています。健康的な生活を送るためには、日常生活で意識してからだを動かし、身体活動量を増やすことが重要となります。

第1次計画の最終評価では、「運動習慣のある人の割合」は増加していますが、年代別で比較すると、20歳代から50歳代の働き盛りの人に、運動していない人が約5割となっています。この年代のかたが、からだを動かすことに関心が持てるよう、運動についての情報提供を行うとともに、全ての市民が身体活動や運動を増やすことができるような取組が必要となります。

高齢期の身体活動の機能低下は、社会生活を営む上での機能の低下と関連していることは明らかとなっています。高齢者が自立した生活を送るためには、意識してからだを動かす機会を増やすとともに、ロコモティブシンドロームについて情報提供を行う必要があります。

### 【分野別目標】

日常生活の中で、意識してからだを動かす人を増やします

### 【行動目標】

- (1) 今より10分多く歩き、1,000歩の歩数の増加をめざします
- (2) 日頃から意識してからだを動かします
- (3) ロコモティブシンドロームを予防します

### 【目標値】（目標値の考え方は資料編 指標一覧に記載）

指 標		基準値(平成24年度)	目標値(平成35年度)
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上1年以上実施している人の割合	国民健康保険特定健康診査 男性	39.2%	49.0%
	女性	33.0%	43.0%
健康づくりアンケート20～50歳代	男性	23.3%	33.0%
	女性	11.4%	21.0%
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割合（特定健康診査 問診より）	男性	69.1%	79.0%
	女性	68.4%	78.0%
ロコモティブシンドロームをよく知っている人の割合		中間評価時設定	80.0%

### ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になることをいい、日本整形外科学会が平成19年に新たに提唱しました。ロコモティブシンドロームの原因には大きく分けて、「運動器自体の疾患」と「加齢による運動器機能不全」が挙げられます。

## 【市の取組】

取組内容	ライフステージ
・遊びや運動を通じてからだを動かす楽しさを知り、積極的に体を動かす習慣を身につけることができるよう、運動に関する情報を提供します。	少年期 青年期
・日常生活の中で意識してからだを動かすよう情報を提供するとともに、継続して運動に取り組めるよう運動教育や運動実技などを通して指導します。 ・国の健康づくりのための身体活動基準（2013）では、体力の保持増進や生活習慣病予防のため、今より10分多く歩くことを推奨しています。市では、今より10分多く歩き1,000歩の歩数増加をめざし、「プラス1,000歩キャンペーン」など様々な働きかけを行います。 ・日常生活に気軽に運動を取り入れることができるよう、身近な地域のウォーキングコースマップを作成し、紹介します。	青年期 壮年期 中年期 高齢期
・ロコモティブシンドロームの正しい知識を広く浸透させるため、情報を提供します。	中年期 高齢期

## 《年次計画》

取組内容	年 度											
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
運動に関する教育、情報提供	継続											→
「プラス1,000歩」キャンペーン		新規	→									
ウォーキングコースマップの作成			新規	→								
ロコモティブシンドロームの情報提供	新規											→
関係機関及び他課との連携	継続											→

## 【主な事業】

平成26年3月現在

事業名	担当課
・保育園、子育て相談室などでの子育て相談	福祉部 子ども課
・一次予防事業 通所型介護予防事業 ・生きがい健康づくり支援事業	福祉部 長寿課
・エンジョイ！元気アップ講座 ・出張元気アップ講座 ・エンジョイ！エクササイズ講座	福祉部 健康課
・家庭教育推進事業 おしゃべりひろば「ひだまり」	教育委員会 生涯学習課
・大館市ラジオ体操会	教育委員会 中央公民館
・ニュースポーツレストラン ・スポーツ講習会 ・大館市スポーツデー ・チャレンジデー ・ウォーキング大会 ・大館市スポーツレクリエーション祭 ・市民スキー大会	教育委員会 スポーツ課

### 3. こころの健康・自殺予防

#### 【現状と課題】

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるために重要であり、生活の質に大きく影響するものです。こころの健康を保つには多くの要素があります。バランスのとれた食事や適度な運動は、からだだけでなくこころの健康においても重要な基礎となり、これらに心身の疲労回復のための休養や十分な睡眠のほか、ストレスコントロールなどが欠かせません。

第1次計画の最終評価では、睡眠については大幅に改善が見られましたが、「日常生活でストレスを感じた人の割合」については、改善は見られませんでした。

健やかなこころを支える社会づくりを目指すためには、こころの健康を維持するための生活やこころの病気への対応を、多くの人理解し取り組むことが不可欠です。なかでもうつ病は、こころの病気の代表的なもので、多くの人がかかる可能性があります。また、自殺の背景にはうつ病が多く存在することやアルコールとの関連も指摘されています。そのために、価値観の多様化や社会情勢を踏まえ、様々なライフステージに応じたこころの健康対策に社会全体で取り組む必要があります。

#### 【分野別目標】

健やかなこころを支えます

#### 【行動目標】

- (1) 休養を十分にとり、積極的に余暇を過ごします
- (2) 積極的なストレス対処行動で、ストレスをコントロールします
- (3) 不安や悩みを抱え込まず、周りの誰かに相談します
- (4) 周りの人のこころの変化に気がきます

#### 【目標値】（目標値の考え方は資料編 指標一覧に記載）

指 標	基準値(平成 24 年度)	目標値(平成 35 年度)
睡眠によって休養が十分とれていない人の割合	17.5%	15.0%
精神的ストレスがあったとき、積極的ストレス対処行動をとる人の割合	中間評価時設定	80.0%
困ったとき相談者がいない人の割合	11.1%	6.0%

#### 積極的ストレス対処行動

悩みやストレスの内容の解決に積極的に取り組むこと。計画的に休暇をとる、人に話して発散する、周囲の人や専門家に相談する、趣味・スポーツに打ち込む、動物（ペット）と遊ぶ、買い物をする、テレビを見たりラジオを聞いたりする、のんびりする、温泉につかるなど

#### 消極的ストレス対処行動

なにかを食べる、ギャンブル・勝負事をする、タバコを吸う、アルコール飲料（酒）を飲む、睡眠補助品（睡眠薬・精神安定剤）を飲む、じっと耐える、寝てしまうなど

出典：第2期健康あきた21計画

## 【市の取組】

取組内容	ライフステージ
<ul style="list-style-type: none"> <li>・育児不安への対応として、ママと子どもの笑顔のための心の相談や乳児家庭全戸訪問事業（こんにちは赤ちゃん事業）を行います。</li> <li>・子どもが健やかに成長できるよう、親子のふれあいを高めるなどの子どもの心の健康づくり対策を行います。</li> </ul>	幼年期 少年期 青年期 壮年期
<ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期のこころの健康づくり対策として、中学生や保護者を対象とした講演会などを行います。</li> </ul>	少年期 壮年期 中年期
<ul style="list-style-type: none"> <li>・関係機関や団体との連携を強化し、相談体制の充実を図り自殺予防に取り組みます。</li> <li>・自殺未遂者や自死遺族への支援について検討します。</li> <li>・引きこもり者に対する支援体制を検討します。</li> </ul>	少年期 青年期 壮年期 中年期 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレス解消法の周知やこころの健康づくりに関する啓発事業、臨床心理士などによる講演会を行います。</li> <li>・悩みを抱える人への支援として、面接やメールによるこころの相談事業や傾聴ボランティアによる交流サロンを行います。</li> <li>・地域で活動する傾聴ボランティアを育成します。</li> <li>・広報、新聞などを利用し、相談窓口やこころの健康づくり情報を周知します。</li> </ul>	青年期 壮年期 中年期 高齢期

## 《年次計画》

取組内容	年 度										
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
こころの健康づくり、自殺予防の普及啓発	継続										→
こころの相談事業	継続										→
育児不安への対応事業	継続										→
傾聴ボランティアなどの人材の育成	継続										→
関係機関及び他課との連携	継続										→
自殺未遂者及び自死遺族への支援	検討										
引きこもり者への支援	検討										

## 【主な事業】

平成26年3月現在

事業名	担当課
・市民相談室での相談	市民部 市民課
・保育園、子育て相談室などでの子育て相談	福祉部 子ども課
<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域自殺対策緊急強化事業</li> <li>・ママと子どもの笑顔のための心の相談</li> <li>・乳児家庭全戸訪問事業</li> </ul>	福祉部 健康課
・スクールカウンセラー派遣事業	教育委員会 学校教育課
・家庭教育推進事業 おしゃべりひろば「ひだまり」	教育委員会 生涯学習課

## 4. たばこ

### 【現状と課題】

たばこは、がん・循環器疾患・糖尿病・COPD（慢性閉塞性肺疾患）など多くの疾患との関連性が指摘されています。また、低出生体重児や流・早産など妊娠に関連した異常の危険因子でもあります。

さらに、受動喫煙も様々な疾病の原因になるため、受動喫煙による健康被害を回避することは重要です。

第1次計画の最終評価では、成人及び妊婦の喫煙率は共に低下しています。しかし、今後もすべての人がたばこの害について正しく理解し、たばこの害から身を守ることができるよう、喫煙率の低下や受動喫煙防止対策への取組を続けていく必要があります。

### 【分野別目標】

たばこを吸わない人を増やします

### 【行動目標】

- (1) たばこの害を知り喫煙しません
- (2) 受動喫煙の害を知り禁煙を勧めます

### 【目標値】（目標値の考え方は資料編 指標一覧に記載）

指 標		基準値（平成24年度）	目標値（平成35年度）
成人の習慣的に喫煙する人の割合	男性	33.2%	20.7%
	女性	9.4%	5.9%
たばこが及ぼす健康への影響について知っている未成年者の割合	中学生	中間評価時設定	100%
妊婦の喫煙率		5.0%	0.0%
たばこが及ぼす健康への影響について知っている人の割合	COPD	37.0%	80.0%
	歯周疾患	31.6%	80.0%
	妊 娠	67.1%	80.0%
受動喫煙の害を知っている人の割合		中間評価時設定	80.0%
受動喫煙の機会を有する人の割合	家 庭	中間評価時設定	5.8%
	職 場	中間評価時設定	0.0%
	飲食店	中間評価時設定	18.5%

## 【市の取組】

取組内容	ライフステージ
<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙が妊婦、胎児及び出生児へ与える影響が大きいことから、母子健康手帳交付、フレッシュパパママ教室、乳幼児健康診査などの相談時にたばこの害や受動喫煙に関するリーフレットを配付し、正しい知識を普及します。</li> </ul>	幼年期 青年期 壮年期
<ul style="list-style-type: none"> <li>小・中学生にたばこの害や受動喫煙に関するリーフレットを配付し、正しい知識を普及します。また、子どもが喫煙に対して適切な意思決定をするためには、学校での喫煙予防教育に加え、保護者や周囲の大人の支援も重要であることを周知します。</li> <li>新たな喫煙者を増やさないように、若い世代に対しても広くたばこの有害性について正しい知識を普及します。</li> </ul>	少年期 青年期 壮年期
<ul style="list-style-type: none"> <li>COPDに対する正しい知識を普及します。</li> </ul>	少年期 青年期 壮年期 中年期 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙を希望する人が禁煙できるよう、禁煙外来の紹介や禁煙セミナーの開催など禁煙に関する支援を行います。</li> </ul>	青年期 壮年期 中年期 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <li>受動喫煙による健康被害への影響が大きいため、受動喫煙防止ポスターを作成し、市の施設での受動喫煙防止対策を行います。</li> <li>健康教育や広報などで受動喫煙による健康被害の防止について情報を提供します。</li> </ul>	全体

## 《年次計画》

取組内容	年 度										
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
たばこの害及び受動喫煙に関する情報提供	継続										→
受動喫煙防止ポスターの作成		新規									
小・中学生への喫煙予防教育	継続										→
COPDの情報提供	継続										→
成人への禁煙教育			新規			実施			実施		
禁煙外来の周知と禁煙への支援	継続										→

## 【主な事業】

平成26年3月現在

事業名	担当課
<ul style="list-style-type: none"> <li>受動喫煙対策事業</li> <li>母子健康手帳交付時の指導</li> <li>フレッシュパパママ教室</li> </ul>	福祉部 健康課



## 5. アルコール

### 【現状と課題】

本市の平成24年度健康づくりに関するアンケートでは、生活習慣病のリスクを高める飲酒量注を超えて飲酒している人の割合は、男性16.4%、女性10.6%で、平成24年度秋田県の健康づくりに関する調査の男性29%、女性19%と比較し低率です。しかし、過度な飲酒は、がん、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病のリスクを高めるとされ、こころの健康との関連も指摘されています。そのため、アルコールの特性や適正な飲酒についての情報提供が重要です。

また、妊婦の飲酒者は、減少がみられるものの依然無くない状況です。妊婦の飲酒は胎児性アルコール症候群や胎児の発育障害を引き起こすといわれています。健やかな子どもの発達発育のために、妊娠中の飲酒が胎児に及ぼす影響について知識の普及が必要です。

さらに、未成年者の飲酒はからだに悪影響を及ぼし、健全な成長を妨げるため、家庭や地域においても「未成年者に飲酒させない」という意識を高め、社会全体で防止する必要があります。

### 【分野別目標】

アルコールの特性や適正な飲酒についての知識を普及します

### 【行動目標】

- (1) アルコールが健康に及ぼす影響を知り、適正飲酒をこころがけます
- (2) 妊娠中・授乳中は飲酒しません
- (3) 未成年者は飲酒しません、させません

### 【目標値】（目標値の考え方は資料編 指標一覧に記載）

指 標		基準値(平成24年度)	目標値(平成35年度)
生活習慣病のリスクを高める飲酒量注を知っている人の割合		中間評価時設定	80.0%
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	男性	16.4%	10.3%
	女性	10.6%	7.1%
妊婦の飲酒率		4.1%	0.0%
飲酒が及ぼす健康への影響を知っている未成年者の割合	中学生	中間評価時設定	100%

注 生活習慣病のリスクを高める飲酒量：純アルコール量で1日平均、男性40g以上、女性20g以上  
 主な酒類ごとの換算目安：清酒（男性2合、女性1合）・ビール中瓶（男性2本、女性1本）・ウィスキーダブル60ml（男性2杯、女性1杯）・焼酎25度（男性1合、女性0.5合）

## 【市の取組】

取組内容	ライフステージ
・母子健康手帳交付時に、妊娠中・授乳中のアルコールの害について情報を提供し、禁酒を指導します。	幼年期 青年期 壮年期
・小・中学生にアルコールがからだに及ぼす影響について知識を普及します。また、保護者や周囲の大人に未成年者の飲酒防止の意識づけを行います。	少年期 壮年期 中年期
・健康教育、健康相談でアルコールに関する情報を提供し、適正飲酒についての知識を普及します。	青年期 壮年期 中年期 高齢期

## 《年次計画》

取組内容	年 度									
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
妊婦への禁酒指導	継続									→
小・中学生へアルコールに関する情報提供	検討	新規								→
アルコールに関する健康教育・健康相談	継続		重点							→

## 【主な事業】

平成26年3月現在

事業名	担当課
・母子健康手帳交付時の指導 ・健康教育、相談時の指導	福祉部 健康課

## 6. 歯・口腔

### 【現状と課題】

歯・口腔の健康は、生涯を通じて自分の歯でしっかりと噛んで食べることを可能にし、肥満や糖尿病などの生活習慣病予防につながります。それと同時に、食事を味わう、会話を楽しむ、いきいきとした表情で交流するなど生活の質の向上にも直結します。

本市では、3歳児でむし歯のある子どもの割合や12歳児の1人平均むし歯本数が年々減少しています。むし歯予防を目的に実施しているフッ化物洗口事業は、平成25年度に実施施設を拡大し、年長児では92.9%、小・中学校では100%の施設で実施しています。これは、生涯を通じた歯と口腔の健康維持につながることから、今後も継続していく必要があります。

子どもの歯の健康への関心が高まる一方、20歳代、30歳代は、定期的な歯科検診を受けている人の割合が低率です。

また、歯は60歳で24本、80歳で20本あれば健康上不都合がないといわれていますが、24本以上自分の歯を持っている人の割合は、50歳代で4割となり、年代が高くなるにつれて減少していきます。そのため、歯・口腔の正しい手入れの方法を周知するとともに、定期的な歯科検診の受診をすすめ、むし歯や歯周疾患の予防と早期発見・早期治療につなげることが重要です。

### 【分野別目標】

口腔への関心を高め、歯と口腔の健康づくりを推進します

### 【行動目標】

- (1) むし歯を予防します
- (2) かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けます
- (3) 歯と口腔の健康づくりに取り組みます

### 【目標値】（目標値の考え方は資料編 指標一覧に記載）

指 標	基準値(平成24年度)	目標値(平成35年度)
3歳児でう蝕注のない人の割合	74.3%	90.0%
12歳児の1人平均う蝕数	1.22本	1.00本未満
過去1年間に歯科検診を受けている人の割合 (20歳以上)	中間評価時設定	65.0%
夕食後の歯磨きをする人の割合（義歯の洗浄含む）	80.8%	90.0%
60歳代で24本以上自分の歯を持っている人の割合	27.5%	70.0%

注 う蝕：口腔内の細菌が産生する酸によって歯が溶かされる疾患。う蝕された歯をむし歯という。

## 【市の取組】

取組内容	ライフステージ
<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳児健康相談、幼児健康診査・健康教室、フッ化物洗口事業保護者説明会において、児及び保護者に対し、歯・口腔の健康について正しい知識を普及し、良好な口腔環境を保つことができるよう指導します。</li> <li>・むし歯予防のために歯質の強化として、フッ化物の利用を推進します。</li> <li>・妊婦歯科健康診査を実施します。また、妊娠中から歯の健康と乳歯のむし歯予防に関する知識を普及します。</li> </ul>	幼年期 少年期 青年期 壮年期
<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯周疾患予防のために、健康教育などで歯周疾患と喫煙や生活習慣病との関連についての情報を提供します。</li> </ul>	青年期 壮年期 中年期 高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <li>・成人歯科検診の実施に向けて検討します。</li> </ul>	壮年期 中年期
<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯、口腔の健康情報を提供し、定期的に検診を受けるよう啓発します。</li> </ul>	全 体

## 《年次計画》

取組内容	年 度										
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
歯・口腔に関する情報提供	継続			重点				重点			→
乳幼児むし歯予防教育	継続		重点				重点				→
フッ化物洗口事業（年長児、小・中学生）	継続										→
妊婦歯科健診	継続										→
成人の歯・口腔の健康教育	新規		重点				重点				→
成人歯科検診	検討										

## 【主な事業】

平成26年3月現在

事業名	担当課
・保育園における歯科健診	福祉部 子ども課
<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦歯科健康診査</li> <li>・1歳6か月児、3歳児健康診査</li> <li>・2歳6か月児歯っぴい親子教室</li> <li>・フッ化物洗口推進事業</li> <li>・歯科健康教育、健康相談</li> </ul>	福祉部 健康課

## 7. 健診（検診）

### 【現状と課題】

特定健康診査はメタボリックシンドロームの予防と早期発見に焦点をあて、実施していますが、本市の平成24年度の特定健康診査受診率は28.3%と目標値の65%より低い状況です。メタボリックシンドロームの状態が続くと、動脈硬化が進行し、脳血管疾患・心筋梗塞が起こりやすくなります。そのため、受診率を向上させ、メタボリックシンドローム該当者・予備群者に早期に介入する必要があります。

また、本市の平成23年がんの部位別死亡数では、男性は肺・胃・結腸の順に多く、女性は胃・結腸・乳房・膵臓の順となっています。がんによる死亡数は、全体の約3割を占めるにも関わらず、がん検診の受診率は年々低下し、平成24年度の胃がん検診受診率は7.8%、大腸がん検診受診率は16.0%です。がんによる死亡を減少させるため、生活習慣の見直しとともに、検診を受け、早期発見・早期治療につなげることが重要です。

今後も健診（検診）の重要性を啓発し、受診しやすい体制を整える必要があります。

### 【分野別目標】

定期的な健診（検診）の重要性を啓発し、受診者を増やします

### 【行動目標】

- (1) 定期的に健診（検診）を受けます
- (2) 健診（検診）結果を理解し、生活習慣改善や治療に取り組みます
- (3) 精密検査が必要な場合は放置せずに必ず受けます

### 【目標値】（目標値の考え方は資料編 指標一覧に記載）

指 標	基準値（平成24年度）	目標値（平成29年度）
国民健康保険の特定健康診査受診率	28.3%	60.0%
国民健康保険の特定保健指導実施率	9.1%	60.0%

指 標	基準値（平成24年度）	目標値（平成35年度）
胃がん検診受診率	40歳以上 7.8%	40.0%
大腸がん検診受診率	40歳以上 16.0%	40.0%
肺がん検診受診率	40歳以上 14.7%	40.0%
子宮がん検診受診率	20歳以上 23.2%	50.0%
乳がん検診受診率	40歳以上 16.9%	50.0%
前立腺がん検診受診率	50・55・60・ 65・70歳 16.8%	50.0%

指 標		基準値(平成24年度)	目標値(平成35年度)
肥満者(BMI25.0以上)の割合 (40～69歳) <span style="float:right">〈再掲〉</span>	男性	29.7%	28.3%
	女性	21.6%	20.8%
腹囲の基準値(男85cm以上 女90cm以上) を上回る人の割合 (40～69歳)	男性	47.4%	45.4%
	女性	17.0%	15.6%
収縮期血圧の平均値 <span style="float:right">〈再掲〉</span>	男性	130mmHg	126mmHg
	女性	126mmHg	122mmHg
LDLコレステロール160mg/dl以上の人の 割合 <span style="float:right">〈再掲〉</span>	男性	6.8%	5.1%
	女性	8.6%	6.5%
高血糖状態者の割合 <span style="float:right">〈再掲〉</span>	男性	11.2%	8.4%
	女性	5.2%	3.9%
血糖コントロール不良者の割合 <span style="float:right">〈再掲〉</span>	男性	1.85%	1.57%
	女性	0.43%	0.37%

指 標	基準値(平成24年度)	目標値(平成35年度)
胃がん検診精密検査受診率	87.4%	100%
大腸がん検診精密検査受診率	75.9%	100%
肺がん検診精密検査受診率	71.4%	100%
子宮がん検診精密検査受診率	91.5%	100%
乳がん検診精密検査受診率	95.6%	100%
前立腺がん検診精密検査受診率	45.5%	100%

### 【市の取組】

市の取組	ライフステージ
<ul style="list-style-type: none"> <li>初めて健診(検診)の対象になるかたに、健診(検診)の情報、受診方法を周知し、受診勧奨を行います。</li> </ul>	青年期 壮年期
<ul style="list-style-type: none"> <li>健康ガイド、チラシ、広報などを用いて健診(検診)を周知します。さらに、健診(検診)月間を定めるなど、地区ごとに健診(検診)受診率向上のために、重点的なPR活動を行います。</li> <li>コールリコールなどを行い、未受診者に積極的な受診勧奨を行います。</li> <li>精密検査未受診者に、電話や訪問などで精密検査の必要性を知らせ、受診勧奨を行います。</li> <li>休日の健診(検診)、セット健診(検診)、女性健診(検診)日の設定や託児付き検診など、受診しやすい環境を整備します。</li> <li>がんなどの生活習慣病予防に関する知識の普及啓発のために、講演会を行います。</li> <li>生活習慣病の発症及び重症化を予防するために、特定保健指導を行います。</li> </ul>	青年期 壮年期 中年期 高齢期

《年次計画》

取組内容	年 度									
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
特定健康診査・特定保健指導	継続	→								
がん検診（胃・大腸・肺・乳・子宮・卵巣腫瘍・前立腺）	継続	→								
健診（検診）の受診勧奨	継続	→								
精密検査対象者への受診勧奨	継続	→								
生活習慣病予防啓発事業	継続	→								
生活習慣病予防講演会	実施		実施							
がん予防講演会		実施		実施						
健診（検診）推進月間の設定		新規	→							
受診しやすい環境づくりの推進	継続	→								

【主な事業】

平成26年3月現在

事業名	担当課
・人間ドック検診費補助事業 ・脳ドック検診費補助事業	市民部 保険課
・特定健康診査・特定保健指導 ・後期高齢者の健康診査	市民部 保険課 福祉部 健康課
・がん検診 ・胸部総合検診 ・肝炎ウイルス検診 ・生活習慣病予防講演会	福祉部 健康課