

第2章 第1次計画の成果



第2章 第1次計画の成果

第1次からだ・こころ・すこやかプランでは、施策目標ごとに5つの部会に分かれて健康づくり計画を推進してきました。その成果について、部会ごとにまとめました。

1 食生活部会

目標項目	ベースライン	目標	成果
塩分摂取量を減らす	1日平均塩分摂取量 H14 13.0g	12.6g	1日平均塩分摂取量 H22 10.4g
朝食欠食者を減らす	H15 小学生 12% 中学生 16%	減少	H25 小学生 8% 中学生 12%
誰かと食事をする人の数を増やす(朝食)	H15 小学生 83% 中学生 56%	増加	H25 小学生 84% 中学生 69%
肥満者の割合を減らす	H15 (BMI※25以上・基本健康診査) 20歳～60歳 男性 23.2% 女性 18.0%	減少	H24(BMI25以上・特定健診) 40歳～64歳 男性 28.2% 女性 16.5%
伝統料理、行事食、旬のものを家庭で取り入れているかの現状把握のための調査		調査を開始する	小学5年生、中学2年生でアンケート開始 主な茅野産食材に対する児童、生徒の認知度 H25 小学生(小5) 38% 中学生(中2) 44% 主な郷土食に対する児童、生徒の認知度 H25 小学生(小5) 25% 中学生(中2) 27%

第1次計画の成果

①家庭での食生活見直しの働きかけ

- ・乳幼児健診時は、子どもごころからの食習慣の大切さ(朝食摂取、バランス、家族と食べる)を働きかけており、合わせて大人や家族の食生活の見直しもできるよう働きかけました。
子どもの食への関心を高められるよう、食事作りに一緒に関わられるよう働きかけました。
- ・部会のスローガンである「元気なからだは楽しい食事から・家庭から」をレシピやおたより等にのせてPRしました。
- ・保育園や学校では、毎日の給食を通して保護者へのPRを行いました。

②高校生・大学生への働きかけ

- ・食生活改善推進員と協働で茅野高校、東海大学第三高校での食育活動の場が毎年できるように

なり、回数も拡大しました。

- ・大学生については、諏訪保健所で働きかけをしていた時期がありますが、その後は検討のみで実施はできていません。

③働き盛りの人への働きかけ

- ・企業からの依頼により、新入社員教育で食の講座を実施しました。
- ・平成20年度から特定健康診査(以下「特定健診」という)が始まり、40歳から74歳の人への個別の保健指導ができるようになりました。
また、健診受診のPRも行っています。

④飲食店での生活習慣病予防のための食事の普及・協力の働きかけ

- ・県の事業で、野菜摂取・塩分摂取に関わるヘルシーメニュー提供店登録が開始され、健康に配慮する店が増えています。
- ・市では、生活習慣病予防の検討に飲食店組合も参加して協議しましたが、ステッカー等の作成には至りませんでした。

⑤各種健康づくり講演会の開催

- ・平成15年度から年1回「食の講演会」を開催し、家庭での食育が実践できるよう推進しました。
- ・地区保健補導員や市民に向けての講演会を実施しました。

⑥公民館活動、地域活動における世代間交流の充実

- ・食生活改善推進協議会と保健補導員会とが行う地区料理教室では、地元の食材や旬の食材を使った料理の実習等を行い子どもの参加もありました。
- ・市で行う事業や給食に地元の食材を使用しました。また、畑作りや給食材料を作っていただく地場産連絡会と子どもたちとの交流を行ってきました。

⑦「食」についての啓発

- ・広報に、毎月食についてのページを設けて情報発信し、家庭での推進のための啓発を行っています。
- ・ビーナチャンネル、LCVエフエム、ホームページからの情報発信に取り組みました。

⑧管理栄養士の増員

- ・管理栄養士を増員したことにより、食育や栄養指導の活動の幅が広がっています。

用語の説明

※BMI：ボディ・マス・インデックス(体格指数)の略で、体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出します。18.5未満が「やせている」、25.0以上が「肥満」と判定されます。

2 運動部会

目標項目	ベースライン	目 標	成 果
日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすよう心がけている人の増加	H13 基本健診アンケート 男性 41.3% 女性 38.9%	男性 51% 女性 48%	H24 特定健診・後期高齢健診アンケート(日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している割合) 男性 53.6% 女性 51.8%
日常生活における歩数の増加 現状の1,000歩増しにする	H13 年度 県民栄養調査 20歳～50歳男性 8,247歩 ” 女性 8,115歩 60歳代 男性 6,704歩 ” 女性 7,310歩 70歳以上 男性 5,748歩 ” 女性 4,979歩	9,000歩以上 9,000歩以上 7,500歩以上 8,000歩以上 6,500歩以上 6,500歩以上	H22 県民栄養調査(1回/3年) 20歳～50歳男性 8,204歩 ” 女性 6,979歩 60歳代 男性 7,689歩 ” 女性 6,419歩 70歳以上 男性 5,260歩 ” 女性 4,377歩
1日20分以上の運動を、週3回以上している人の増加	H13 基本健診アンケート 男性 25.8% 女性 16.5%	男性 35%以上 女性 26%以上	H24 特定健診・75歳以上健診アンケート(1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している割合) 男性 43.3% 女性 36.9%
歩数調査 歩数の季節差をなくす	実態把握なし	実態を把握する	調査方法等について検討しましたが、万歩計をつけて歩数調査をすることは問題点も多く、実施できませんでした
ウォーキングコースの数	H13 0か所		H25 7か所

第1次計画の成果

- ①「意識的に体を動かすよう心がけている人」の割合は、約10%増加し50%以上となりました。運動をすることへの関心が高まってきています。
- ②運動習慣のある人は増加しており、平成13年からの10年間で、約2倍の男性43.3%、女性36.9%となりました。
- ③歩数の増加は目標を達成できずに減少しました。
- ④運動の推進のための環境整備として、ウォーキングコースを設定しマップを作成しました。平成25年度までに7か所のマップを作成し、毎年1回「ウォーキングのつどい」を開催しました。

3 歯科部会

目標項目	ベースライン	目 標	成 果
3歳児のう歯保有率の低下	H14 30.0%	15.0%	H24 13.9%
小学生のう歯保有率の低下	H14 77.6%	60.0%以下	H24 49.7%
中学生のう歯保有率の低下	H14 75.2%	60.0%以下	H24 44.1%

第1次計画の成果

①う歯保有率の低下

- ・各年齢における歯科指導を実施し、目標としていたう歯保有率を低下させることができました。

②歯科指導・歯科検診の充実

- ・幼稚園、保育園、小学校、中学校の全校で歯科検診を実施しました。歯科衛生士による歯科指導は全校にはできませんでしたが、園・学校と連携をとって歯科指導を実施し以前より多くの子どもたちに指導できました。
- ・歯周疾患検診は、30歳まで対象年齢を引き下げて実施しました。

③歯科衛生に対する意識の普及

- ・「8020」※のリーフレットを作成しました。
- ・健康づくりのつどい等で歯科検診を実施し、「8020」達成者への表彰を行いました。
- ・テレビ等メディアの影響もあり、歯への関心は高まっています。

用語の説明

※8020：「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、生涯にわたり自分の歯でものを噛むことを意味します。

4 母子部会

目標項目	ベースライン	目 標	成 果
どんぐりプランとの 整合、連携	お散歩マップ作成	事業の推進	H19に保育園周辺のお散歩マップ18コースを作成し、配布
新生児訪問及び乳幼児健診の充実	新生児訪問実施率 H16 87.7% 乳幼児健診受診率 H18 94.7%	実施率増加	新生児訪問実施率 H24 98.8% 乳幼児健診受診率 H24 95.5%
病気の子どもの健康回復	病児保育おやすみ館利用者数 H18 366人 医療費公費助成 H18 学童前まで通院・入院費助成(所得制限あり)	事業の推進	病児保育おやすみ館利用者数 H24 387人 医療費公費負担 H23～ 15歳まで通院・入院費助成(所得制限なし)
受動喫煙の防止	パパママ講座受講者への啓発 H19.3月開始 保育園保護者への啓発 H18 1園1校実施 乳幼児健診時の喫煙調査 「乳幼児がいる家族に喫煙者がいる」割合 H21 4か月児 17.1% 3歳児 19.1%	啓発継続 減少	パパママ講座受講者への啓発 H24 100%実施 各保育園で1日保育士体験の際に保護者へたばこの害についてのお話しを実施 小中学校でもタバコの害について学習 乳幼児健診時の喫煙調査 「乳幼児がいる家族に喫煙者がいる」割合 H24 4か月児 14.5% 3歳児 21.1%
生活習慣病予備群対策	肥満児童・生徒数 (6歳～14歳 肥満度20%以上) H15 男 10.3% 女 8.4% 肥満児童数 (小学校5年 肥満度30%以上) H19 男 5.0% 女 2.5%	減少 減少	肥満児童・生徒数 (6歳～14歳 肥満度20%以上) H25 男 7.3% 女 5.4% ※内訳 { 小学校 男 7.8% 女 5.1% 中学校 男 6.5% 女 6.0% 肥満児童数 (小学校5年 肥満度30%以上) H25 男 4.7% 女 2.9%

	高中性脂肪要精密検査生徒数 (中学校1年) H16 0%	減少	高中性脂肪要精密検査生徒数 (中学校1年) H25 0.4%
思春期保健の充実	性教育の充実 10代の人工妊娠中絶実施者数 H16 9人	継続 減少	茅野市性教育研究会主催講演会の実施 からだところに関するアンケートの実施 性教育の実施 10代の人工妊娠中絶実施者数 H17 15人
父親の子育て参加	パパママ講座の父親参加数 H17 66人	増加	パパママ講座の父親参加数 H24 123人

第1次計画の成果

- ①親子の心身の健康づくりのため、市内の各保育園周辺のお散歩マップを作成し配布しました。
- ②新生児訪問においては、特別な場合を除きほぼ全数に訪問等を行うことができ、乳幼児健診の受診率も増加しています。また、訪問や健診の他、最近の傾向として予防接種等で生後間もない時期から医療機関を受診する機会が多くなったことで、育児不安を軽減することにつながっています。
- ③医療費の公費助成については、対象年齢が引き上げられ、所得制限もなくなったため、子どもが安心して医療が受けられる環境が整っています。
- ④受動喫煙防止に対する啓発は、成人はもちろん、将来喫煙する可能性がある児童・生徒へも行うことができました。喫煙調査の結果では乳児がいる家庭では喫煙割合が減少したものの、3歳児の家庭では喫煙する割合が増える傾向がありました。これらの結果を踏まえ、今後更に受動喫煙を防止するための啓発が必要です。
- ⑤肥満傾向がある児童の割合は全国と比較すると低くなっています。また、市内の状況を以前と比較すると、肥満傾向の児童や生徒の割合は減少してきています。しかし肥満度30%以上の肥満女児の割合が増えたこと、中学生女子の方が小学生女児より肥満傾向の割合が高くなることから、中学入学以前から自身の健康状態や食生活について関心を持ち、生活習慣病予防に向けた取り組みが必要です。

5 すこやか部会

目標項目	ベースライン	目 標	成 果
<p>基本検診(特定健診)、がん検診、節目検診の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病予防のため早期発見・早期治療を促進する 受診率の向上、精度の向上を図る 	<ul style="list-style-type: none"> 特定健診受診率 H21 32.0% がん検診受診率 H14 胃 11.1% 大腸 26.8% 乳房視触診 11.8% 乳房マンモグラフィ 23.7% 子宮 11.7% 	<p>受診率を増やす</p>	<ul style="list-style-type: none"> 特定健診受診率 H24 45.5% がん検診受診率 H24 胃 5.9% 大腸 14.3% 乳房視触診 18.3% 乳房マンモグラフィ 18.7% 子宮 13.5% 肺 4.7%
<p>こころの健康に関する意識の向上、相談の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> 地域や職場、家庭でこころの健康に関する意識を高め、悩みを相談するなどの早期対応できる環境整備を行う 職場・地域社会においてサポート体制を拡充する等、社会的環境整備を図る 	<ul style="list-style-type: none"> こころの健康相談 H14 随時対応 働き盛りのメンタルヘルス出張講座の開催 H14 なし 自殺者数(保健所統計) H14 7人 	<p>相談体制等の整備</p> <p>減少</p>	<ul style="list-style-type: none"> 専門家によるこころの健康相談 H24 57回 働き盛りのメンタルヘルス出張講座の開催 H24 6企業 リーフレット等の全戸配布、広報でのPR 自殺者数(警察庁調べ) H24 11人
<p>アルコール依存症に対する意識の向上、普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> 保健所・医療機関・断酒会と連携し、アルコール依存症に対する意識を高めるための普及啓発を図る アルコール依存症者、回復者は完全断酒が必要であることの知識を普及する 			<ul style="list-style-type: none"> 健康イベントなどでお酒についての啓蒙活動等実施 酒害者回復クラブ(諏訪中央病院)を中心に年1回、当事者や一般の人向けに講演会を実施している(医療関係者、行政支援者も参加)
<p>たばこの健康への影響等に関する知識の情報提供</p> <ul style="list-style-type: none"> 未成年の喫煙防止のため家庭・学校・地域における喫煙防止教育の充実 公共の場での完全分煙を推進 			<ul style="list-style-type: none"> 公共の施設では分煙がすすんでいます 学校における健康教育の一環として養護教諭によるたばこの害についての啓発依頼 パパママ講座、母子健康手帳交付時等にたばこの害についてのお話し

			<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診問診票にたばこについての共通項目を作成、保護者がたばこを吸う場合に害についてお話し ・保健指導対象者にたばこの害についてお話し ・がん検診の実施時にたばこの害について啓発活動 ・保健所と協力して肺がん検診実施時に無料禁煙相談を実施 ・健康関連のイベントでたばこの害について啓発 ・世界禁煙デーを中心とした啓発(広報など)
介護予防事業の充実 ・高齢者がいきいきと暮らすことができる社会をめざし、介護予防事業の充実を図る	介護保険認定率 ・65歳以上1号保険者 H14 11.7% ・40歳～64歳2号保険者 H14 49人 介護予防事業 ・参加者 H21 169人 ・身体機能の悪化者 H21 12人 7.6%	認定率の減少 参加者の増加 身体機能の悪化者の伸びを抑える	介護保険認定率 ・65歳以上1号保険者 H24 15.2% ・40歳～64歳2号保険者 H24 63人 介護予防事業 ・参加者 H24 162人 ・身体機能の悪化者 H24 22人 13.6%

第1次計画の成果

①特定健診・がん検診・節目検診の充実

特定健診は、個別健診を5～12月、個別健診を受けられなかった人に対して休日に集団健診を行い受診できる機会を増やしました。がん検診についても、集団検診と個別検診を行い受診できる機会を増やし、受診者増加への環境づくりを行うことができました。

②こころの健康に関する意識の向上、相談の充実

各戸に「相談機関の紹介」や「うつ状態への対応について」のリーフレット等を、配布して啓発を行いました。また、自殺者の多い働き盛りの男性に向けて、中小企業へ出張してこころの健康についての研修を行いました。個別相談としては、臨床心理士※の専門的な相談を受けられるように環境整備を行いました。

③アルコール対策

啓発活動を各イベント・広報等で行いました。今後は検診等の場で生活習慣病に合わせてアルコールの適正飲酒について啓発活動も行っています。

④たばこ対策

公共施設では分煙等が広がっています。また、妊娠時期から乳幼児時期の対象者へのたばこの害についてのお話を母子健康手帳交付時や乳幼児健診等で実施しています。成人期には、特定保健指導等を通じてたばこの害や禁煙について保健指導をする機会が増えました。

啓発活動はそれぞれの事業等の場で行っています。

⑤介護予防事業の充実

介護予防については、下肢筋力低下防止等の教室などの実施回数が増え、各行政区や地区で広がっています。今後は血管障害からの介護予防を考えながらライフサイクルに合わせた予防を考えていきます。

用語の説明

※臨床心理士：文部科学省の認可する財団法人日本臨床心理士資格認定協会が実施する試験に合格し、認定を受けることで取得できる心理専門職の資格。