

## からだもこころも元気で豊か

### 「第2次 からだ・こころ・すこやかプラン」中間評価

#### 計画の趣旨

妊娠期から高齢期まで、ライフステージに合わせた健康づくりを推進し、生涯にわたって健康でこころ豊かにいきいきと生活できること、また活力ある地域づくりが推進できることを願って、この計画を策定しました。

#### ＝ 基本理念 ＝

- 健康長寿、住んでいてよかった茅野市
- 丈夫なからだと豊かなこころを、生涯にわたって守り育てる
- 健康を育む習慣に関心を持ち、自ら実践できる人づくり

#### ＝ 重点目標 ＝

- 1 生活習慣病（心疾患・糖尿病・高血圧）の発症予防と重症化予防を重点に取り組みます。
- 2 生活習慣病等を予防し、働き盛りである壮年期（65歳未満）の早世を減らします。
- 3 健診を受ける人を増やし、保健指導・栄養指導の体制を強化し健康づくりを推進します。
- 4 がん検診を受ける人を増やし、早期発見をめざします。
- 5 妊娠期から生活習慣病予備群の発見と一貫した健診体制の確立をめざします。
- 6 自殺者を減らすための取り組みを推進します。

#### ＝ 基本目標 ＝

- 1 がん対策
- 2 循環器対策
- 3 糖尿病対策
- 4 生活習慣
  - (1) 栄養・食生活
  - (2) 身体活動・運動
  - (3) 飲酒
  - (4) 喫煙
  - (5) 歯の健康
- 5 こころの相談

#### 計画策定後の「健康づくり」をとりまく環境の変化

- 保険者がレセプト・健診データを分析して、予防・健康づくりを行う、データヘルスの取組が進んできました。国保データベースシステムのデータを基に、平成27年3月にデータヘルス計画を策定しました。平成30年3月には、第2期データヘルス計画を策定します。
- 平成30年4月から、国保制度改革により、都道府県が国保の財政運営の責任を担うこととなります。平成30年度から保険者努力支援制度が創設され、平成28年度から前倒しで実施となっています。
- 糖尿病性腎症重症化予防については、民間主導の日本健康会議が平成27年7月に取りまとめた「健康なまち・職場づくり宣言2020」に、かかりつけ医との連携・地域の実情に応じた都道府県の糖尿病対策推進会議等との連携をとるよう示されています。平成28年8月、長野県のプログラムが策定されました。
- 自殺対策については、平成28年4月に自殺対策基本法が改正され、平成29年7月「自殺対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」が閣議決定されました。市町村には、自殺対策計画を定めることが義務付けられました。

## 中間評価にあたって

「第2次からだ・こころ・すこやかプラン」は、平成25年度から2022年度までの計画です。現状や課題を踏まえ、6つの重点目標と、がん対策、循環器疾患対策、糖尿病対策、生活習慣、こころの健康の5つの基本目標を設定しています。計画期間の中間年度である平成29年度において、中間評価をすることとなっています。

健康づくりの進捗状況や、計画で掲げた5つの基本目標の主な目標指標の達成度を確認し、今後の具体的な取組について、からだ・こころ・すこやかプラン推進委員会で協議していただき、その結果を取りまとめました。

## 基本目標と主な指標の評価及び目標達成のための今後の取組

### 1 がん対策

#### 現状と課題

- がん検診受診率が低く、受診者を増やす工夫が必要です。
- 職場で実施するがん検診の状況が未把握のため、実際の未受診者が把握できない状況です。

(出典：人口動態統計、地域保健・健康増進事業報告)

主な目標指標	策定時 H18~22年	中間評価 H23~27年	目標値 2022年	評価	現状
(1)75歳未満のがんで死亡する人を減らす(年齢調整死亡率)	男 95.1	81.2	80	△	5年平均の死亡率は男性で減少、女性で増加しています。目標値を修正しました。がんの部位別では、肺、大腸、胃の順に多い状況です。
	女 60.7	62.7	58		
(2)がん検診を受ける人を増やす(40~59歳のがん検診受診率の平均)	26.0% (H24)	35.4% (H28)	36.0%	△	子宮がん検診・マンモグラフィ検診は受診者が増加しているため、平均の受診率は増加しているように見えますが、胃がん検診8.0%大腸がん検診18.9%と、目標に遠い状況です。

#### 今後の具体的な取組

- 40、50、60歳の方に受診券(無料券)を配布し、若い世代のがん検診受診者を増やすことで、がんの早期発見、早期治療につなげます。
- 健康ポイント事業で、がん検診のPRをします。
- 集団検診の大腸がん検診の容器は、取りに来てもらわずに郵送するように改善します。
- 胃がん検診と肺がん検診は、年齢の上限を74歳から79歳に引き上げます。
- 申し込んでも検診を受診しない人に、勧奨ハガキを出します。
- 精密検査未受診者へ、受診再勧奨を確実に実施します。

※【年齢調整死亡率】死亡数を人口で除した死亡率は、各地域の年齢構成に差があるため、高齢者の多い地域では高くなり、若年者の多い地域で低くなる傾向にある。このため、年齢調整の異なる地域間で死亡状況に比較ができるように、基準人口で(昭和60年基準人口)で補正した死亡率。人口動態統計から計算。

## 2 循環器疾患対策

### 現状と課題

- 心疾患の死亡者が増加しています。
- Ⅲ度高血圧(180/110mmHg以上の人)の割合は減少していますが、Ⅱ度高血圧(160～179/100～109mmHgの人)の割合は、19市中一番多く、対策が必要です。※5
- メタボの人、予備群の人が減少していない状況です。
- 特定健診受診率、特定保健指導実施率は、目標の60%には遠い状況です。

(出典：人口動態統計、国保特定健診の結果)

主な目標指標	策定時 H18～22年	中間評価 H23～27年	目標値 2022年	評価	現状
(1)-①脳血管疾患で死亡する人を減らす(65歳以上の年齢調整死亡率)	男 40.9	39.9	39.0以下	△	男性、女性ともに減少傾向にあります。5年平均の数値に修正したため、目標値を変更しました。
	女 26.1	21.4	21.0以下		
(1)-②虚血性心疾患で死亡する人を減らす(65歳以上の年齢調整死亡率)	男 17.8	23.4	19.0以下	×	男性、女性ともに増加してしまいました。目標値を変更しました。
	女 8.7	12.7	11.0以下		
(2)-①高血圧の人を減らす 40～64歳 180/100mmHg以上の人(KDB)	0.7% (H24年度)	0.5% (H28年度)	0%に 近づける	減少 ○	未治療の人について保健指導を行って治療につなげているため、徐々に減少してきています。

主な成果指標	策定時 H24年度	中間評価 H28年度	目標値 2022年度	評価	現状
(2)-②LDLコレステロール 160mg/dl以上の人を減らす(40～64歳)	20.0%	17.5%	17.4%	減少 ○	未治療の人について保健指導を行って治療につなげているため、徐々に減少してきています。
(2)-③メタボの該当者及び予備群を減らす	26.4% (H25年度)	27.3%	減らす	×	特定保健指導で改善に向けての支援をしていますが、体重や腹囲の減少を維持していくことが難しい結果となっています。
(2)-④-1 特定健診を受ける人を増やす(受診率)	45.5%	48.4%	60.0%	△	受診率、実施率は、ほぼ横ばい状態です。受診勧奨の電話がけや、訪問を行っているが、なかなか目標を達成できない現状です。
(2)-④-2 特定保健指導を実施する人を増やす(実施率)	50.9%	54.8%	60.0%	○	

### 今後の具体的な取組

- ・健康ポイント事業を新規に立ち上げ、特定健診を必須ポイントとして受診率を上げます。保健指導を受けることも、健康ポイントの事業の対象とし、実施率を上げていきます。
- ・「からだにやさしいダイエット講座」※1を新規に実施し、運動の実施や栄養指導により、メタボの人を減らします。
- ・特定健診の個別健診を、11月まで延長してもらうよう医師会と協議します。
- ・保健指導を行う職員の学習を継続し、資質向上を図ります。

### 3 糖尿病対策

#### 現状と課題

- 人工透析になると、医療費が高いため、重症化させない保健指導を実施しています。
- 治療を中断する人を減らし、重症化させない取組が必要です。
- 医療機関と連携した、保健指導の取組を行うことが求められています。

(出典：国保特定健診の結果)

主な目標指標		策定時 H25年度	中間評価 H28年度	目標値 2022年度	評価	現状
(1)糖尿病性腎症により新規人工透析になる人を減らす		4人	2人	減らす	減少 ○	減少しています。国保加入前の導入者が多く、国保以外の人への働きかけが必要です。
(2)治療を中断する人を減らす		—	5人	減らす	—	糖尿病管理台帳で治療中断者を把握し、中断する人を減らすよう指導をしている。
(3)血糖コントロール不良の人を減らす (HbA1c8.4以上)	40～64歳	0.9% (H24年度)	0.5%	0.7%	減少 ○	65歳以上で目標を達成していません。受診勧奨と保健指導を行うことで、減少してきました。
	65歳以上	0.7% (H24年度)	0.4%	0.1%		
(4)糖尿病患者を増やさない (HbA1c6.5以上)	40～64歳	4.9% (H24年度)	4.3%	2.3%	減少 ○	受診勧奨と保健指導を行い、減少してきましたが、目標は達成していない状況です。
	65歳以上	9.3% (H24年度)	7.6%	6.3%		

#### 今後の具体的な取組

糖尿病性腎症重症化予防プログラムに基づき、以下について重点的に実施していきます。

- 医療機関未受診者と糖尿病治療中断者に対しては、受診勧奨を継続して行います。
- かかりつけ医との連携体制を構築し、糖尿病性腎症等で通院する患者のうち重症化するリスクの高い者に対して、医療機関と連携して保健指導等を行います。
- 血液データが良くなった事例を紹介し、自ら行動し実践できるよう促します。

### 4 生活習慣

#### 現状と課題

- こどもの肥満が減少していません。
- 運動習慣のある人（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）が、減少しています。
- 危険度を高める飲酒をしている人が、増加しています。
- 男性の喫煙率が、減少しません。
- 歯周疾患検診の受診率が、低い状況です。

## I 栄養・食生活

(出典：学校保健統計調査、国保特定健診の結果、介護保険認定状況)

主な目標指標		策定時 H25年度	中間評価 H28年度	目標値 2022年度	評価	現状
(1)適正体重を維持している人を増やす。 -③肥満度 30%以上のこどもを減らす。	小学5年	男 4.7% 女 2.9%	3.3% 3.3%	4.5% 2.7%	△	小5の男子のみ目標を達成しています。その他は増加してしまい、こどもの肥満が減少していない結果です。年によって、結果に差がある状況でもあります。
	中学2年	男 2.7% 女 1.1%	3.3% 2.0%	2.5% 1.0%		
(1)-④壮年期(40～64歳)の肥満 BMI25 以上を減らす。		男 28.2% 女 16.5%	27.0% 14.4%	27.0% 15.0%	◎	40～64歳では BMI25 以上の割合が減少し、目標を達成しています。

## II 身体活動・運動

主な目標指標		策定時 H24年度	中間評価 H28年度	目標値 2022年度	評価	現状
(2)運動習慣のある人を増やす 壮年期(40～64歳)		男 33.3% 女 26.8%	31.7% 27.9%	43.3% 36.8%	△	男性は減少、女性はやや増加していますが、目標値には遠い結果です。
(3)生涯自立できる人を増やす 要介護3以上認定率		5.8% (H25年度)	5.8%	維持	◎	介護保険者 65歳以上に対する認定率は、横ばいです。今後、高齢化が進み減少は見込めないことから、目標値を維持に変更しました。

## III 飲酒

主な目標指標		策定時 H24年度	中間評価 H28年度	目標値 2022年度	評価	現状
(1)生活習慣病の危険度を高める量を飲酒している人を減らす	40～64歳	男 11.7% 女 4.7%	14.3% 6.6%	10.0% 4.0%	△	男性で毎日2合以上、女性で毎日1合以上の飲酒をしている人の割合は、65歳以上の女性を除いて増加している状況です。
	65歳以上	男 5.1% 女 1.8%	7.6% 1.5%	5.0% 1.5%		

## IV 喫煙

主な目標指標		策定時 H25年度	中間評価 H28年度	目標値 2022年度	評価	現状
(1)喫煙している人を減らす 特定健診受診者の喫煙率		男 24.4% 女 5.6%	25.3% 4.3%	17.0% 1.0%	△	男性は、やや増加し、女性は、やや減少しています。

## V 歯の健康

(出典：歯周疾患検診受診率、3歳児健診結果)

主な目標指標		策定時 H24年度	中間評価 H28年度	目標値 2022年度	評価	現状
(1)歯周疾患検診を受ける人を増やす		7.6%	7.7%	25.0%	△	対象者へ個別通知をしていますが、受診率は伸びない状況です。
(2)乳幼児・児童・生徒のう歯を減らす	3歳児	13.9%	12.5%	13.0%	○	3歳児は目標を達成しています。小学生は、やや減少しています。
	小学生	49.7%	47.8%	40.0%		

### 今後の具体的な取組

- 児童や生徒の肥満を減少させるために、学校での栄養相談※2の機会をつくり、家庭や親への指導を行います。
- 運動習慣の定着化を図るため、ウォーキングのつどい、ダイエット教室など、継続して運動の機会を提供し、若いうちから運動が習慣化するようにすすめます。また、ウォーキングマップの活用が図られるよう、各種団体に働きかけます。
- 飲酒と病気、喫煙と病気の関係について、パンフレットを作成して周知します。
- 禁煙に取り組む動機づけとして、禁煙外来の受診を健康ポイント事業の項目に組み入れます。
- 特定保健指導時に、過度の飲酒者や喫煙者への指導を行います。
- 母子健康手帳交付時に喫煙している本人や家族に、禁煙の必要性を説明します。
- 歯周疾患検診のポスターを作成し、歯科医師会と連携してPRをします。
- 歯周病がどんな病気か、身体への影響（歯と口のケアで多くの病気のリスクを下げられる）、80歳で20本の歯があると生活の質が維持できる等を、案内通知に記載する。

## 5 こころの健康

### 現状と課題

- 高齢者の自殺者が多い状況です。中でも、男性の自殺の割合が高くなっています。※6  
健康を苦しめた自殺、生活困窮による自殺が多い状況です。
- 市には、自殺対策計画の策定が、義務付けられています。
- 母子関連、産後うつの問題があり、援助についてさらに配慮をしていく必要があります。
- こころの健康相談について、認知度が低い状況です。更に周知を図る必要があります。

（出典：自殺統計（地域における自殺の基礎資料））

主な目標指標	策定時 H21~25年	中間評価 H24~28年	目標値 2022年	評価	現状
(1)心の相談体制を充実する 自殺率を減らす (人口10万人当たり)	23.9人	19.6人	減少	◎	単年度での比較が適切でないため、指標を5年平均に修正しました。策定時に比較して減少し、目標を達成しています。

### 今後の具体的な取組

- 市自殺対策計画を平成30年度に策定し、関係部署、関係機関との連携体制を整備します。
- 相談体制について、相手に届く効果的な広報を行い、こころの健康相談※3の利用を促します。
- 親子の関係づくりを支援するため、コミュニケーション講座を実施していきます。
- グループワークを、取り入れていくことが望まれます。
- 自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応ができるゲートキーパーについて、人材養成を行っていきます。
- 中小企業へのメンタル出張講座の受講事業所が増えるよう、周知用のパンフレットを配布するなど、更にPRを充実します。

## 中間評価の総評 ～今後に向けて～

### 主な目標指標ごとの評価

◎、○を改善項目とする。

区分	判定基準
◎	目標を達成している
○	目標に向かって改善又は改善傾向にある
△	目標には遠い
×	目標から遠ざかっている

### 基本目標ごとの評価

基本目標ごとに目標指標をまとめて、改善項目率で評価を行います。

区分	判定基準（改善項目◎と○の率）
順調	成果指標の75%以上が改善傾向にある
概ね順調	成果指標の50～75%未満が改善傾向にある
やや遅れ	成果指標の25～50%未満が改善傾向にある
遅れ	改善傾向が成果指標の25%未満である

基本目標	目標指標項目数	改善項目率	判定
1 がん対策➤	2 (△2)	0.0%	遅れ
2 循環器疾患対策➤	7 (○3、△2、×2)	42.9%	やや遅れ
3 糖尿病対策	3 (○3)	100.0%	順調
4 生活習慣➤	8 (◎2、○1、△5)	37.5%	やや遅れ
5 こころの健康	1 (◎1)	100.0%	順調
計	21 (◎3、○7、△9、×2)	47.6%	やや遅れ

### まとめ

目標を達成できた項目は3項目、目標に向かって改善又は改善傾向にある項目は7項目で、計10項目が改善項目、21項目に対する改善項目率は47.6%で、「やや遅れ」という評価になりました。

- がん対策の「75歳未満のがんで死亡する人を減らす」は、目標値から遠ざかっている状況のため、策定時の数値及び目標値を修正しました。がん検診等の受診率を向上させ、早期にがんを発見できるよう、今後の具体的な取組に示した事項について計画的に実施していきます。
- 循環器疾患対策は、特定健診、特定保健指導の目標を達成することで、改善が図れる見込みがあります。更なる取組として、茅野市健康づくりポイント事業を始動し、市民一人ひとりが楽しんで健康づくりを行う動機づけにして、各種健診等の受診率と健康意識の向上を図っていきます。
- 生活習慣は改善項目が3項目のみで、やや遅れている状況のため、生活習慣を改善できるよう、こちらも保健指導の実施に力を入れていきます。

課題としては、死亡統計等で毎年の変化が大きく、単年度の数値で評価することが適切でない項目は、評価指標を5年間の平均値に変更し、毎年の数値管理を適切に行う必要があります。目標指標については、国、県と比較できる値を増やし、その中で茅野市としての目標値を設定するよう、項目の見直しを検討します。データヘルス計画の目標値との、整合性を図る必要があります。

《参考》

※1「からだにやさしいダイエット講座」

痩せたいと思っていてもなかなか痩せないという方のための講座です。健康運動指導士が効果的な運動の仕方を指導、管理栄養士が食事の工夫についての指導を行います。年に1回の開催。広報で募集をします。定員30名。

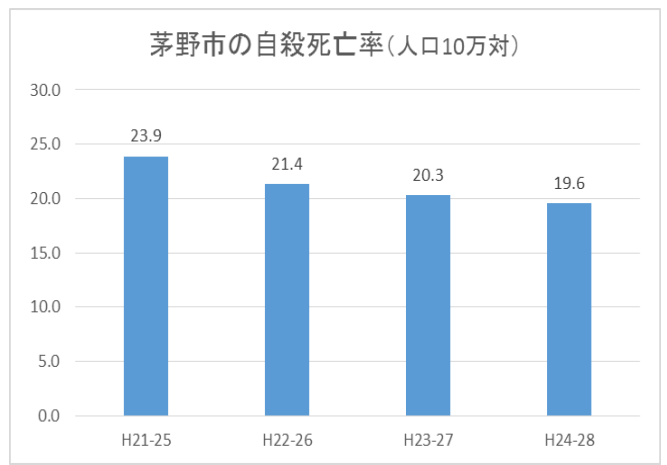
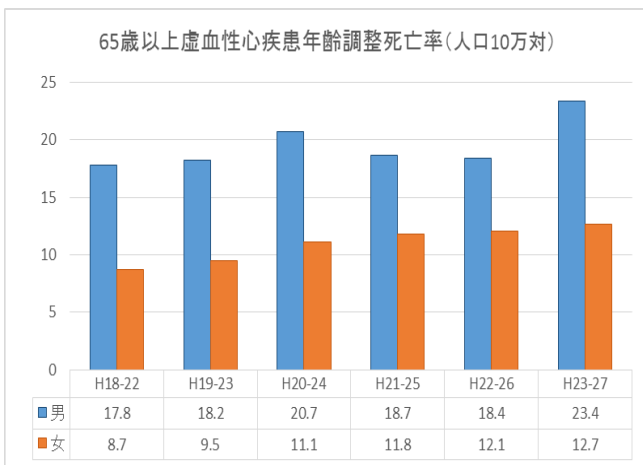
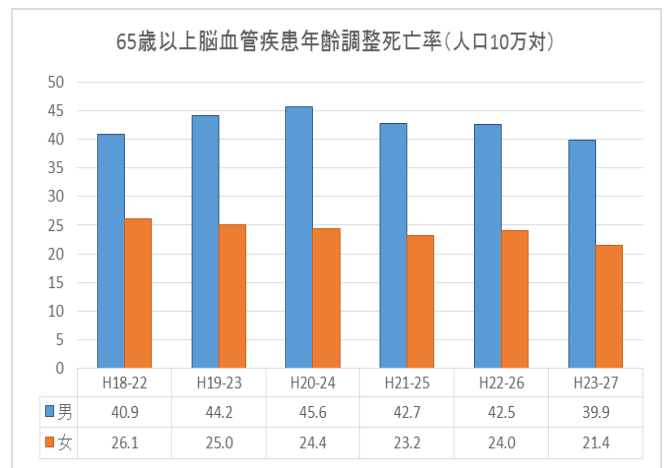
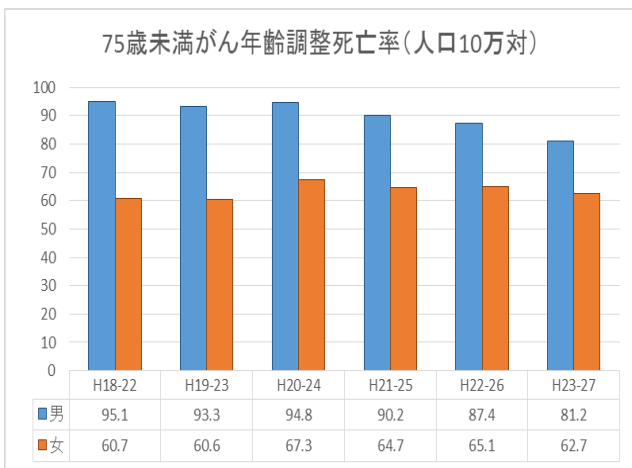
※2「学校での栄養相談」

小中学校で、養護教諭や栄養士がお子さんの栄養指導を行っています。必要に応じ健康づくり推進課の管理栄養士も指導を行っています。

※3「こころの健康相談」

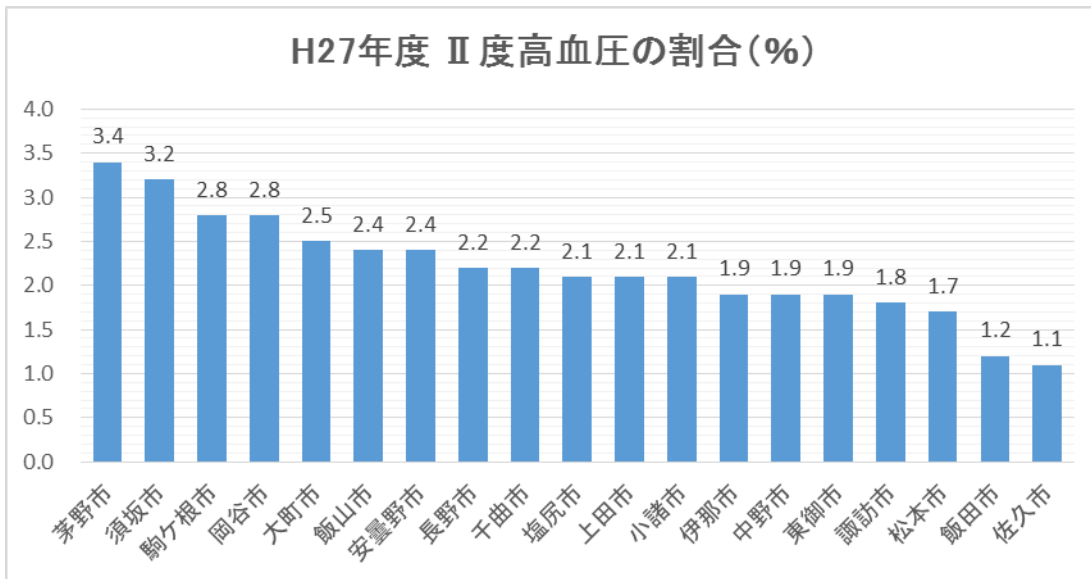
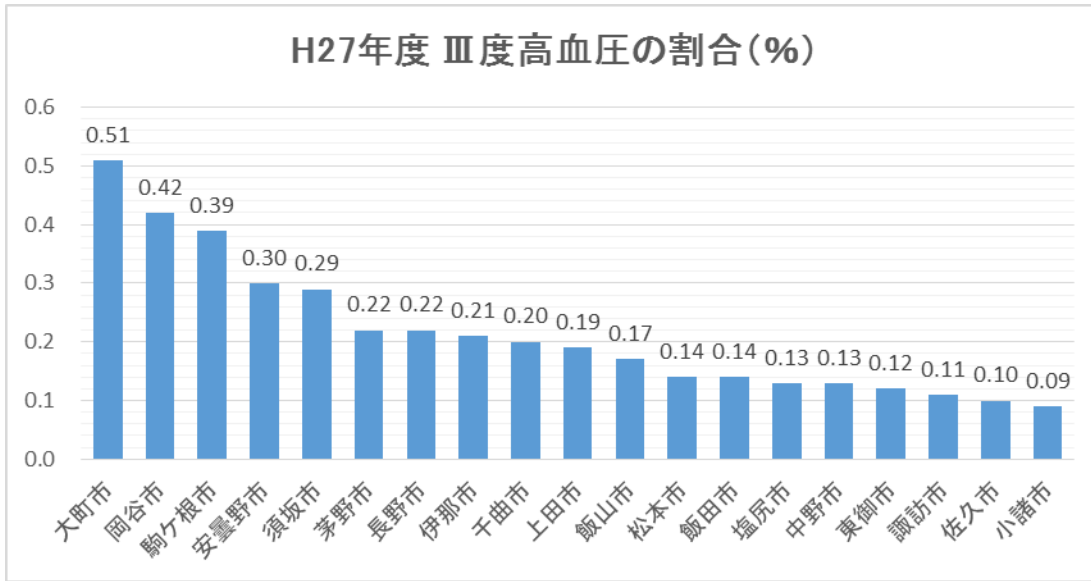
臨床心理士によるこころの個別相談です。心療内科や精神科へ通院していない方が対象です。健康づくり推進課で受付を行っています。

※4「評価を5年間の平均値に変更した指標」



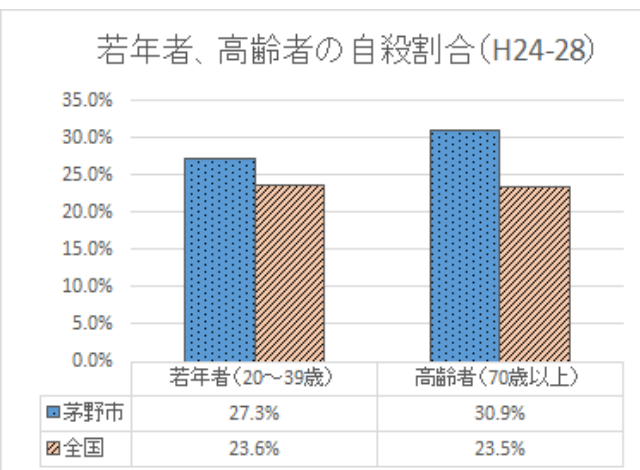


※5 参考数値1 「H27年度県内19市特定健診実施結果の高血圧の割合」 国保連資料



※6 参考数値2

「若年者、高齢者の自殺割合」  
(H24~28年合計)



「男女別自殺者の割合」  
(H24~28年合計)

