

鶴岡市健康なまちづくり推進協議会

平成 27 年 2 月 10 日 (火)
午前 9 時 30 分から
鶴岡市総合保健福祉センター
3 階 大会議室

次 第

1. 開 会

2. 会長あいさつ

3. 報 告

(1) 鶴岡市保健行動計画目標の進捗状況について

(2) 健康施策の成果及び課題について

4. 協 議

(1) グループワーク

(2) 全体報告・意見交換

(3) 講評

5. その他

6. 閉 会

「いきいき健康つるおか21」保健行動計画進捗状況

第1節 生活習慣及び社会環境の改善

1. 栄養・食生活

- 生活習慣病につながる肥満の予防に努め、腹八分目を心がけます。
- 適切な食事内容で素材の味を生かし、減塩を心がけます。
- 朝食をしっかり食べる習慣をつくります。

目 標	計画時の値	平成23年度	平成24年度	平成25年度	目標値	進捗状況
① 3歳児健診におけるカウブ指数 18以上の児の減少	3.3%	3.3%	3.5%	3.6%	3%以下	↓
② 小中学校におけるローレル指数 145以上の生徒の減少	小学校 13.7%	13.7%	14.5%	15.4%	10%以下	↓
	中学校 12.1%	12.1%	11.4%	11.6%	10%以下	
③ 肥満者(BMI 25以上)の減少						
	男性 40～64歳	29.1%	29.1%	-	-	25%以下
女性 65～79歳	27.5%	27.5%	-	-	25%以下	-
④ 朝食欠食者の減少	20～39歳 31.5%	31.5%	-	-	15%以下	-
⑤ 自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の増加	58.9%	58.9%	-	-	70%以上	-

2. 身体活動・運動

- 自分の健康や体力に合ったウォーキング等の運動を、週2回以上継続します。
- 日常生活の中で積極的に体を動かし、1日の歩数をあと1,500歩増やします。

目 標	計画時の値	平成23年度	平成24年度	平成25年度	目標値	進捗状況	
定期的運動習慣者の割合の増加	20歳～39歳	男性 18.8%	18.8%	-	-	36%以上	-
		女性 11.4%	11.4%	-	-	33%以上	-
	40歳～64歳	男性 17.5%	17.5%	-	-	36%以上	-
		女性 14.3%	14.3%	-	-	33%以上	-

3. 休養・こころの健康

- 自分にあったストレス解消法を知り、ストレスと上手に付き合います。
- 睡眠を十分にとります。
- 一人で悩まず、周囲の人に相談します。

目 標	計画時の値	平成23年度	平成24年度	平成25年度	目標値	進捗状況
① ストレスの軽減に気をつけている人の割合の増加	48.50%	65.0%	-	-	60%	-
② 睡眠で休養がとれていないと思う人の割合の減少	29.7%	27.7%	-	-	20%以下	-
③ 自殺死亡者の減少(人口10万対)	28.8	28.8	19.4	(概算) 25.1	26	↑

4. 飲酒

- 飲酒の適量を知り、節度ある飲酒を心がけます。
- 未成年者は飲酒しません。未成年者には飲酒をさせません。

目 標	計画時の値	平成23年度	平成24年度	平成25年度	目標値	進捗状況
① 多量に飲酒する人の減少	男性 16.6%	16.6%	-	-	13%以下	-
	女性 3.9%	3.9%	-	-	1%以下	-

5. 喫煙

- 未成年者は喫煙しません。未成年者には喫煙させません。
- 喫煙や受動喫煙について理解し、禁煙に努めます。
- 受動喫煙のない環境をつくります。

目 標	計画時の値	平成23年度	平成24年度	平成25年度	目標値	進捗状況
① 妊娠中・出産後の喫煙をなくす	妊娠時 3.1%	3.1%	2.2%	3.6%	0%	⇓
	出産後 4.4%	4.4%	4.2%	4.5%	0%	⇓
② 20～39歳の喫煙率の減少	男性 48.4%	48.4%	-	-	32%	-
	女性 18.4%	18.4%	-	-	12%	-
③ 公共施設における屋内禁煙の実施	81.5%	78.5%	81.5%	82.4%	100%	↑

6. 歯の健康

- 丁寧な歯磨きを行ない、健康な歯と歯ぐきを保ちます。
- 定期的に歯科健診を受け、歯石除去、歯面清掃を行ない、8020をめざします。
- むし歯予防のため、幼児期からフッ素を利用します。

目 標	計画時の値	平成23年度	平成24年度	平成25年度	目標値	進捗状況
① むし歯のない3歳児の割合の増加	73.8%	73.8%	77.6%	79.4%	90%以上	↑
② 3回以上間食をする1歳6か月児の割合の減少	23.3%	23.3%	20.6%	25.1%	15%以下	⇓
③ 12歳児の一人平均むし歯本数の減少	0.83本	0.83本	0.73本	0.72本	0.7本	↑
④ 歯間部清掃用器具使用者の増加	33.2%	36.4%	-	-	40%以上	-

第2節 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

1. がん

- がん検診を受け、がんの早期発見・早期治療に努めます。
- がん予防について学習し、がんを防ぐための新12か条を実践します。

目 標	計画時の値	平成23年度	平成24年度	平成25年度	目標値	進捗状況	
① がん検診の受診率の向上 40～69歳 (子宮がんは20～69歳)	胃がん	32.6%	32.6%	31.3%	39.6%	50%	↑
	肺がん	38.5%	38.5%	37.2%	41.5%	50%	↑
	大腸がん	35.4%	35.4%	34.3%	38.9%	50%	↑
	子宮がん	38.4%	36.8%	36.7%	40.6%	50%	↑
	乳がん	37.4%	37.1%	37.3%	37.7%	50%	↑
② 各種がん検診の精密検査の受診の徹底	胃がん	94.7%	95.5%	96.1%	96.3%	100%	↑
	肺がん	78.0%	83.3%	86.1%	78.8%	100%	↑
	大腸がん	70.4%	76.1%	82.3%	77.3%	100%	↑
	子宮がん	69.1%	69.1%	87.4%	73.1%	100%	↑
	乳がん	85.0%	85.0%	92.5%	82.5%	100%	⇓

2. 循環器疾患

- 健康診査を受け、心疾患と脳血管疾患の早期発見・早期治療に努めます。
- 循環器疾患について学習し、適切な生活習慣を身につけます。

目 標	計画時の値	平成23年度	平成24年度	平成25年度	目標値	進捗状況
① 特定健診受診率の向上	51.1%	51.1%	50.8%	51.2%	60%	⇒
② 特定保健指導終了率の向上	29.6%	29.6%	25.6%	32.5%	60%	↑
③ 平成20年度と比べたメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率	21.9%	-	21.6%	-	25%以上の減少	⇒
④ 特定健診で高血圧と判定される人の減少	55.3%	55.3%	52.2%	52.2%	50%	↑

3. 糖尿病

- 健康診断を受けて、糖尿病の早期発見・早期治療に努めます。
- 糖尿病について学習し、適切な生活習慣を身につけます。

目 標	計画時の値	平成23年度	平成24年度	平成25年度	目標値	進捗状況
① 精密検査該当者の割合の減少(40～69歳)	11.8%	11.8%	10.6%	8.5%	10%	↑
② 精密検査受診率の向上(40～69歳)	71.3%	65.1%	67.1%	64.4%	80%	⇩
③ 特定健康診査受診率の向上(再掲)	51.1%	51.1%	50.8%	51.2%	60%	⇒
④ 特定保健指導終了率の向上(再掲)	29.6%	29.6%	25.6%	32.5%	60%	↑
⑤ 平成20年度と比べたメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率(再掲)	21.9%	-	21.6%	-	25%以上の減少	⇒

4. 高齢者の健康

- 脳血管疾患予防のため、血圧をコントロールし、適正体重を保ちます。
- 自分の体調に合わせて運動を継続します。
- 地域活動やサークル活動などで、積極的に交流します。

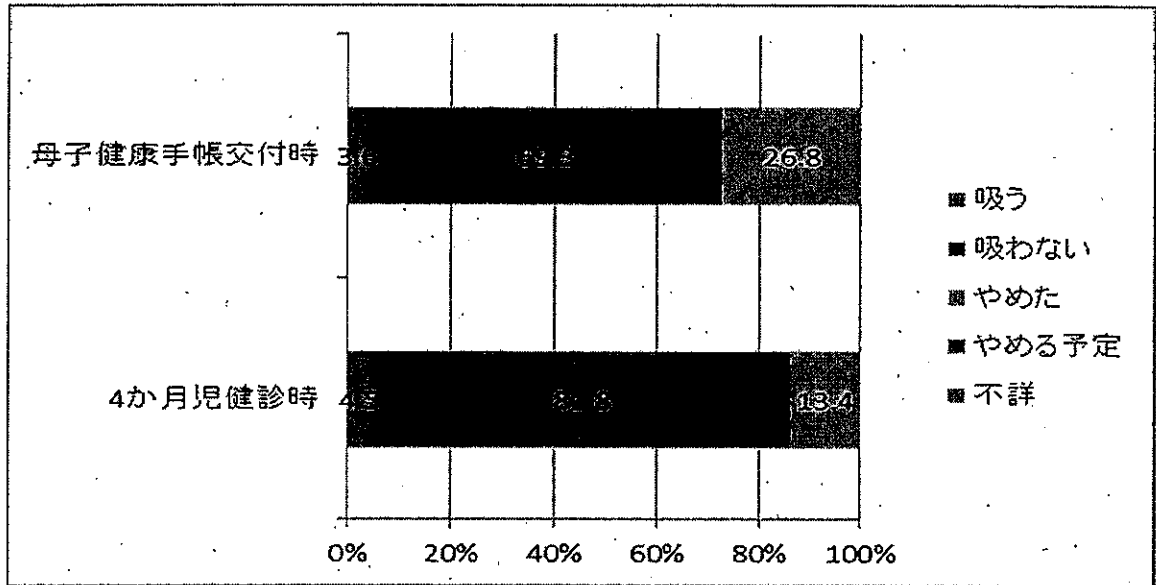
目 標	計画時の値	平成23年度	平成24年度	平成25年度	目標値	進捗状況
① 初回要支援・要介護認定申請時の平均年齢の延伸	80.2歳	80.2歳	80.4歳	80.3歳	82歳	⇒
② 脳卒中パス登録者の平均年齢の延伸	74.1歳	74.1歳	75.3歳	75.0歳	76歳	↑
③ 認知症高齢者の割合の抑制	13.4%	13.1%	13.4%	13.7%	16.0%以下	⇒
④ 年間を通して意識的に運動している人の割合 65歳以上	男性 44.2%	44.2%	-	-	58%	-
	女性 38.8%	38.8%	-	-	48%	-

平成 26 年度 事業の実施状況

<p>テーマ (事業)</p>	<p>若者の喫煙対策 (保健行動計画 第3章 第1節—5 喫煙)</p>
<p>重点目標</p>	<p>① 未成年者は喫煙しません。未成年者には喫煙させません。 ② 喫煙や受動喫煙について理解し、禁煙に努めます。 ③ 受動喫煙のない環境をつくります。</p>
<p>実施状況</p>	<p>① 母子健康手帳交付時の喫煙状況の把握と喫煙者に対する保健指導。 ※母の喫煙率 (H23 年度 : 3.1%→H25 年度 : 3.6%) ② パパママ教室 (妊婦と配偶者のための出産前の健康教室) での健康教育とパンフレット作成。 ③ 4 か月児健診及び 7 か月児健診時の喫煙状況の把握と保健指導。 (1 歳 6 か月児健診については H26.11 から導入し、3 歳児健診については H27 年度から導入予定) ※4 か月児健診時母の喫煙率 (H23 年度 : 4.4%→H25 年度 : 4.5%) ※平成 25 年度母子健康手帳および 4 か月児健診時の父母の喫煙割合 <別紙> 参照 ④ 庄内保健所管内で共通に活用できる禁煙支援リーフレットを作成中。(H27 年度から活用) ① 出産前用 ② 乳幼児健診用 ③ 禁煙支援用 ⑤ 健康のつどいでの展示や健康講演会、小学校や企業での講話。</p>
<p>成果と課題</p>	<p>① 母子健康手帳交付時、4 か月児健診時の母の喫煙率は計画策定時の値よりも上昇している。母子保健カードやリーフレット等を有効活用し、禁煙支援を強化する。 ② 妊娠をきっかけに禁煙した母が、出産後に再喫煙する割合増えており、禁煙継続を支援する必要がある。 ③ 父の約半数が喫煙しており、男性の禁煙を推進するために学校や企業等での普及啓発の工夫が必要である。</p>

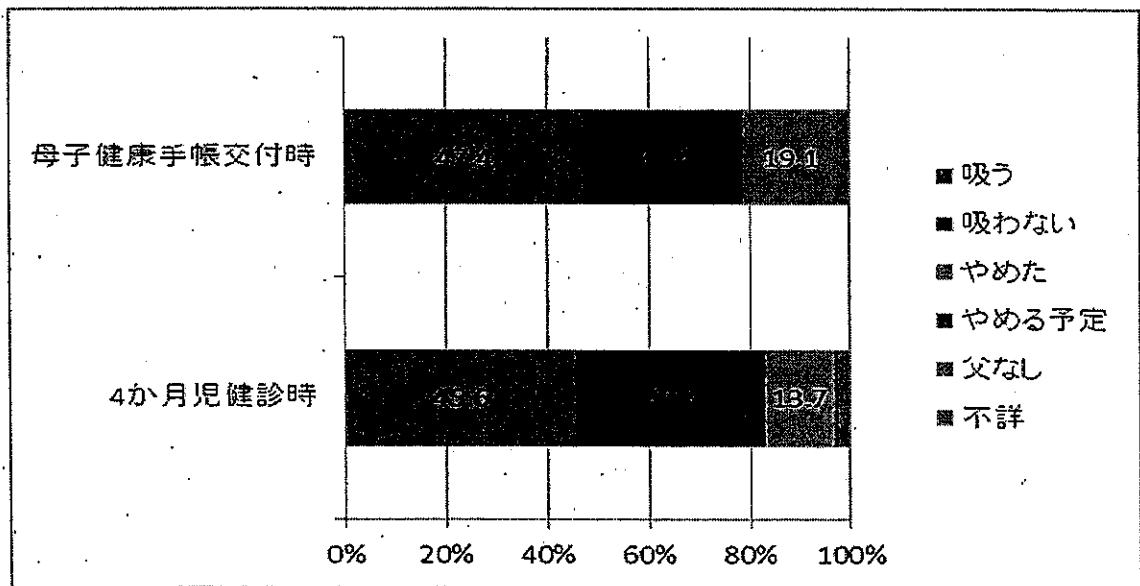
《別紙》 平成25年度 母子健康手帳交付時及び4か月児健診時の父母の喫煙割合

① 母の喫煙割合 (%)



	合計	吸う	吸わない	やめた	やめる予定	不詳
母子健康手帳交付時	915	33 (3.6%)	634 (69.3%)	245 (26.8%)	0	3 (0.3%)
4か月児健診時	888	40 (4.5%)	726 (81.8%)	119 (13.4%)	0	3 (0.3%)

② 父の喫煙割合 (%)

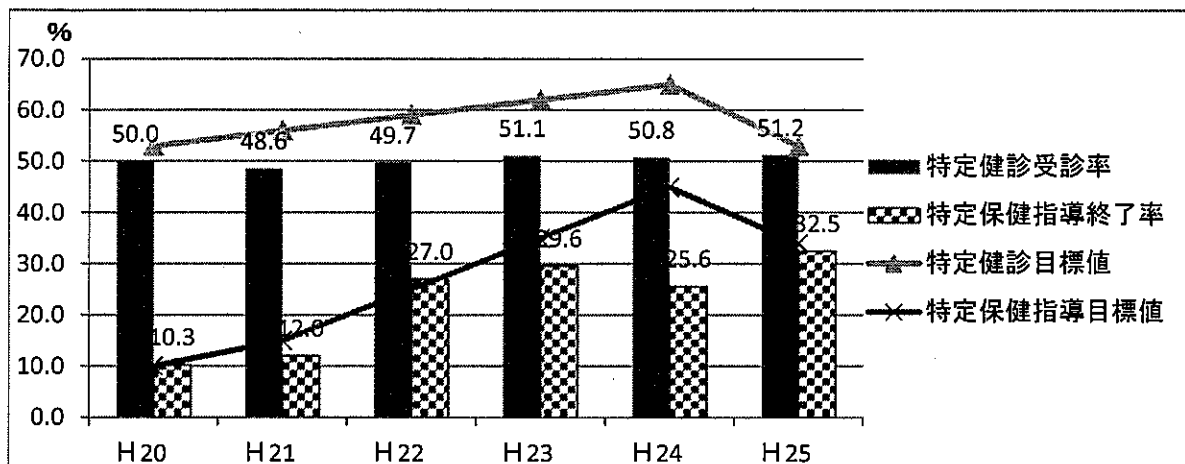


	合計	吸う	吸わない	やめた	やめる予定	父なし	不詳
母子健康手帳交付時	915	434 (47.4%)	287 (31.4%)	175 (19.1%)	0	0	19 (2.1%)
4か月児健診時	888	405 (45.6%)	332 (37.4%)	122 (13.7%)	8 (0.9%)	17 (1.9%)	4 (0.5%)

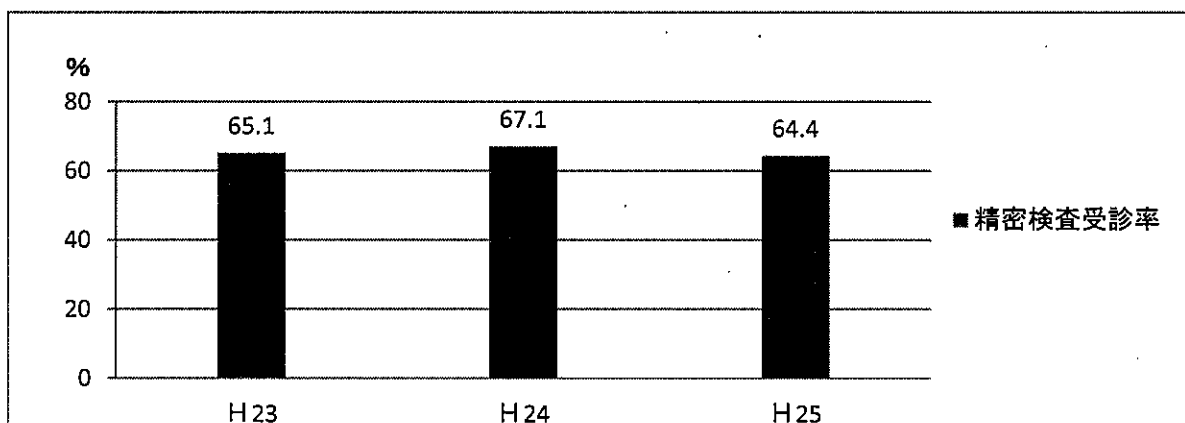
平成 26 年度 事業の実施状況

<p>テーマ (事業)</p>	<p>糖尿病予防対策 (保健行動計画第 3 章第 2 節—3 糖尿病)</p>
<p>重点目標</p>	<p>① 健康診断を受けて、糖尿病の早期発見・早期治療に努めます。 ② 糖尿病について学習し、適切な生活習慣を身につけます。</p>
<p>実施状況</p>	<p>① 特定健診・特定保健指導 市民一人一人がメタボリックシンドロームに着目した特定健診を受診し、結果に基づき生活習慣改善を図る。 ・集団・個別・人間ドック等での特定健診を、年間を通じ実施 ・健診結果から積極的及び動機づけ支援階層化された者に対し、即日特定保健指導を実施し生活習慣改善を支援する。 特定健診受診率 H25 : 51.2% (目標:53%) 特定保健指導終了率 H25 : 32.5% (目標:34%)</p> <p>② ヘルスアップ訪問指導事業 糖尿病要精密検査対象者へ、「糖尿病精密検査回報書」の発行により受診を促し、回報書の返送がない場合、訪問指導(電話勧奨含む)により受診勧奨を行う。 精密検診対象者は受診者の約 10% 精密検診受診率 H23:65.1% H24:67.1% H25: 64.4%</p> <p>③ さわやか健診・さわやかセミナー 若い内からの生活習慣改善の啓発を図るため、健診受診機会のない 40 歳未満の者へ、健診と健診結果セミナーを実施する。 受診者 H23:519 人 H24:490 人 H25:513 人 セミナー参加者 H23 : 82 人 H24 : 45 人 H25 : 39 人</p> <p>④ ヘルスアップセミナー 肥満等の生活習慣病の危険因子を有する者に対し、個別支援プログラムによる食生活や運動指導を集中的(8 回の 2 コース)実施し、改善を図る。目標 : 体重の約 5% 3 kg 減 受講者 H23:65 人 H24:67 人 H25:52 人 H26:75 人</p>
<p>成果と課題</p>	<p>・特定健診受診率、特定保健指導終了率は向上してきており、H25 年度の目標値に近づいている。 ・糖尿病要精密検査受診率が 7 割まで届いておらず、自覚症状がないため受診に結びつきにくく、生活習慣改善の取組も継続が難しい傾向である。 ・一次予防を推進するヘルスアップセミナーへの参加は、個別案内でも 1 コース 50 名の計 100 名募集に対し、60 名前後と少ない。</p>

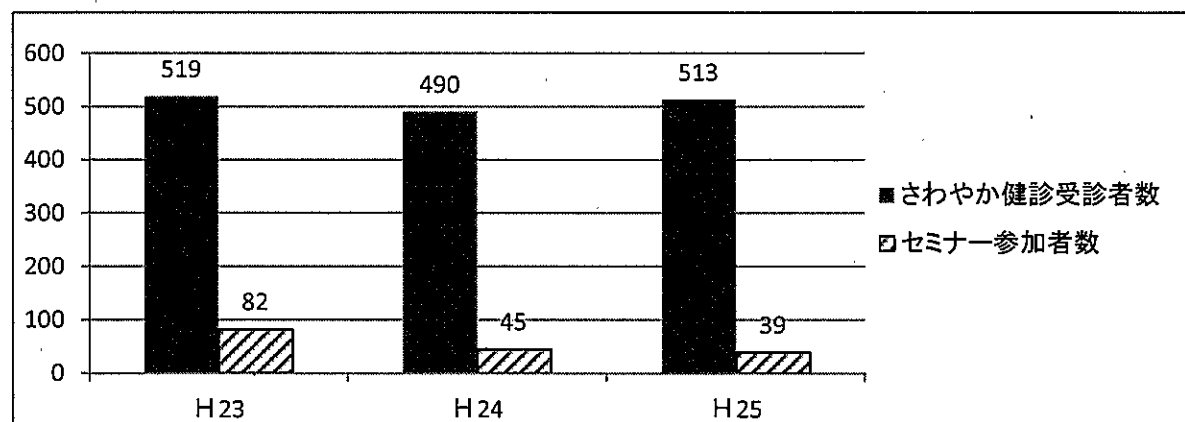
1. 特定健診受診率・特定保健指導終了率推移



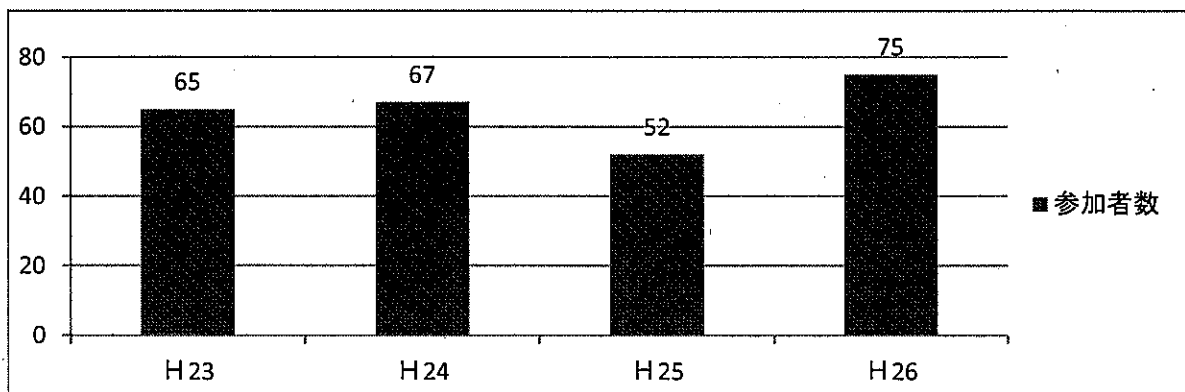
2. 糖尿病精密検査受診率推移



3. さわやか健診・さわやかセミナー参加者数推移



4. ヘルスアップセミナー参加者数推移



平成 26 年度 事業の実施状況

テーマ (事業)	ロコモティブシンドローム予防対策 (保健行動計画 第 3 章 第 2 節一 4 高齢者の健康)
重点目標	①自分の体調に合わせて運動を継続します。 ②地域活動やサークル活動などで、積極的に交流します。
実施状況	平成 25 年度より重点的に取り組み 2 年目、平成 25 年度実績である。 ①推進担当者の技術者研修 参加人数：50 人（健康分野、介護・福祉分野、運動推進分野） 内 容：整形外科医師による講義 健康運動実践指導者による運動実技 ②普及啓発活動 リーフレット（平成 25 年度鶴岡地区医師会整形外科医会監修）、パンフレット、DVD、ケーブルテレビ放映等を行い、地区組織と連携して知識の普及啓発・予防活動の推進を行なっている。 ③実施対象 高齢者：地域の老人クラブ・高齢者サロン・会食交流会・健康づくり講座等 その他：保健推進員会・食生活改善推進員・学校保健委員会・地域健康のつどい、65 歳からの健康づくり講座等 ④実施回数・人数等（平成 25 年度） 健康課、地域包括支援センター職員の実施 207 回、4,809 人 運動指導者等による指導 102 回、2,899 人 理学療法士、作業療法士 3 回、98 人 整形外科医師による講演 15 回、632 人 栄養士による食生活指導（実習と試食） 5 回、173 人 計 332 回、8,611 人
成果と課題	<ul style="list-style-type: none"> ・ロコモティブシンドロームについての理解や認知度は、平成 25 年度 29.6% と 3 人の 1 人が認知、市民の反応・関心度は高まっている。 ・運動することの楽しさや興味を持っており、他の運動施設利用に繋がったり、自主サークルが立ち上がり、継続実施となっている地域がある。 ・運動の必要性は理解し関心や興味を持ちながらも、個人での継続・実践が難しい状況である。運動の習慣化、継続できるような働きかけが必要。 ・食生活改善推進員や保健推進員等、地区組織と一緒に普及していくことが必要。 ・健康意識の高い人はさまざまな教室等に参加し、ロコモティブシンドローム予防の知識もあるが、参加しない人への関心を高めるための対策が必要。 ・心身ともに健康の維持、身体活動量が増えることに繋げるためには、高齢者が外出する場、楽しめる場が身近に必要である。 ・40～50 歳代で筋力低下を感じている人もいる。若い年代から運動の必要性、食生活の重要性等を理解するには、若い年代への啓発が必要。