

第2期 いきいき健康大分市民21

概要版

中間評価



大分市では、誰もが健康で安心して暮らせるまちの実現を目指し、平成25年3月に「第2期いきいき健康大分市民21」を策定しました。

この計画は、市民の生活の質の向上や、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）の延伸の実現を目指し、市民の主体的な健康づくりの取り組みを、地域社会全体で支援しようというものです。

本年は、10年計画の中間年度にあたり、大分県と実施した「県民健康意識行動調査」のうち市民の結果を抽出し、目標の達成度やこれまでの取り組みや課題について検討し、今後の計画推進に役立てるための中間評価を実施しました。次ページには5つの基本方針にそって、中間評価及び5年後（平成34年度）までの目標値を記載しています。

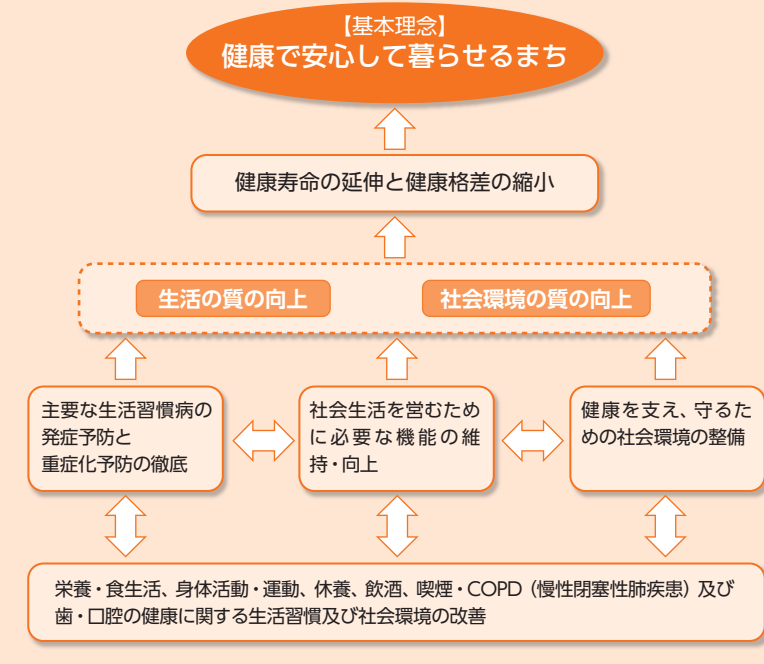
● 計画の趣旨

市民と行政機関をはじめとして、関係機関・団体等が一体となって健康づくりを総合的かつ効果的に推進することにより、誰もが「健康で安心して暮らせるまち」の実現を目指します。

● 計画の期間

平成25年度から34年度の10年間（平成29年度に中間評価）。

● 計画の方向性

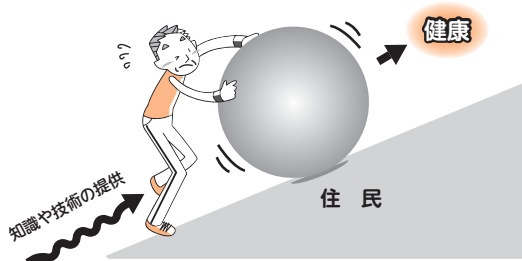


● 計画の位置づけ

「大分市総合計画～おおいた創造ビジョン 2024～」の個別計画として位置づけ、「すくすく大分っ子プラン」「長寿いきいき安心プラン」「第3期大分市食育推進計画」などとの調和を図ります。

～みんなで支える健康づくり～

以前の健康づくり



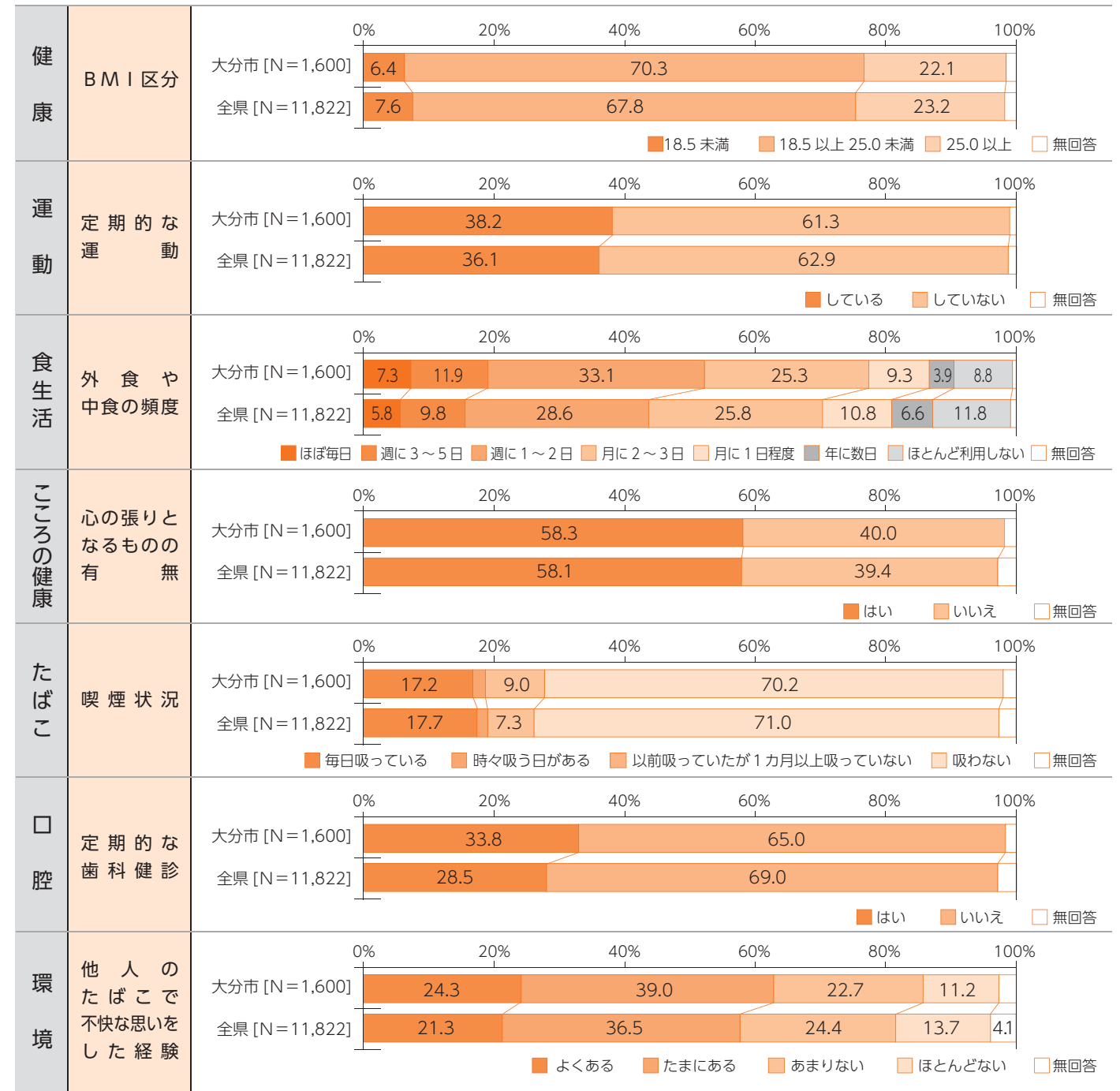
現在の健康づくり 健康を支援する環境づくり



島内 1987、吉田・藤内 1995 を改編

● 県民健康意識行動調査＜生活習慣実態調査＞より

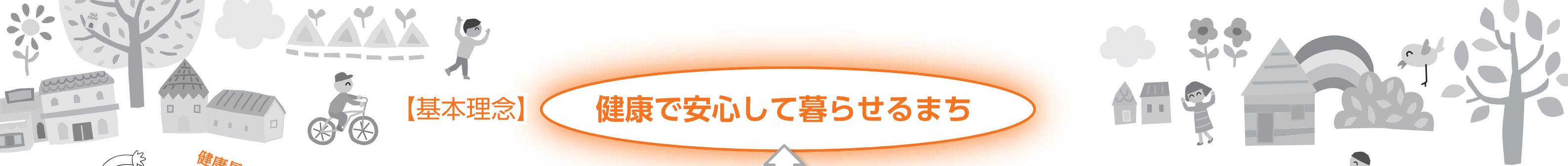
県平均と比べると、肥満者は少なく、運動習慣のある人が多くなっています。一方、外食や中食を利用する人が多くなっています。喫煙状況は県平均とほぼ同じですが、他人のたばこで不快な思いをした人が県平均よりも多くなっています。



● 『健康づくり』や『子育て支援』などに関する主なお問い合わせ先

内 容	機 関	連 絡 先
○生活習慣改善など健康づくりについて 栄養、運動、歯の健康など	大分市保健所 健康課	536-2562・536-2516・536-2517
	大分市東部保健福祉センター	527-2143
	大在健康支援室	574-7681
	坂ノ市健康支援室	574-7891
	佐賀関健康支援室	575-2077
○妊娠、子育てについて	大分市西部保健福祉センター	541-1496
	大南健康支援室	574-7791
	野津原健康支援室	588-1880
○こころの健康について	大分市保健所 保健予防課	536-2852

平成30年3月作成



【基本理念】

健康で安心して暮らせるまち

健康長寿を
目指そう！

1. 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

生活習慣病の予防と社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等により、健康寿命（健康な期間）を伸ばすことが大切です。本計画で掲げられているすべての取り組みは、健康寿命を延ばすために行われており、健康で安心して暮らせるまちの実現を目指します。

目標項目		策定時	中 間	目標値
日常生活に制限のない期間の平均	男性	77.50 年	79.54 年	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
	女性	80.32 年	83.77 年	

心がけたいこと

・健康な生活習慣の重要性に対して、関心と理解を深めるとともに、生涯にわたり自分の健康状態を自覚し健康増進に努める。

策定時 (H24 年度)
中 間 (H28 年度)
目標値 (H34 年度)

2. 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

(1)がん

がんは、食事や喫煙などの生活習慣の改善により発症リスクを減らすことができます。定期的ながん検診を受けるとともに、精密検査が必要な場合は必ず受診し、重症化予防をすることが重要です。

がん検診の受診率の向上

目標項目		策定時	中 間	目標値
胃がん	男性	1.9%	3.9%	5.0%
	女性	2.7%	5.6%	5.0%
肺がん	男性	20.5%	19.0%	35.0%
	女性	22.0%	23.3%	35.0%
大腸がん	男性	5.7%	7.3%	15.0%
	女性	6.9%	12.3%	15.0%
子宮頸がん	男性	11.7%	14.1%	30.0%
	女性	14.2%	18.4%	30.0%

(2)循環器疾患・糖尿病・慢性腎臓病 (CKD)

健診を受け、自分の体の状態を知り、生活習慣を見直すことは大切です。また、早期に治療することは、生活習慣病の重症化予防につながります。

目標項目	策定時	中 間	目標値
特定健診受診率の向上	35.1% (H23)	35.6% (H27)	60% (H29)

心がけたいこと

・栄養・運動・喫煙・飲酒などの生活習慣を改善する。
・年に1回は健(検)診を受け、必要に応じてかかりつけ医や専門家のアドバイスを受ける。
・生活習慣病や精密検査の診断を受けたら、医療機関を受診する。

3. 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

(1)心の健康

心の健康は、人がいきいきと自分らしく生きるために重要なものです。ストレスと上手に付き合い、一人で抱え込まずに相談することが大切です。

目標項目	策定時	中 間	目標値
ストレスや悩みを相談したいと思った時に相談できる人の割合の増加	70.3%	71.5%	77%

心がけたいこと

・ストレスと上手に付き合えるように、自分にあったストレス解消法を知り、実践する。
・一人で抱えこまずに相談する。
・こころの健康について理解を深め、自分や周囲の人のこころの不調に気づく。

(2)次世代の健康

子どもの健やかな発育のためには、幼少時から健やかな生活習慣を身につけ、生涯にわたってその生活を維持していくことが大切です。

目標項目	策定時	中 間	目標値
朝食を必ず食べる子どもの割合増加(小学5年生)	86.8% (H23年度)	79.0%	100%に近づく
肥満傾向にある子どもの割合の減少(小学5年生)	肥満度 20~39.9% (H23年度)	8.4%	7.9%
	肥満度 40%以上 (H23年度)	2.5%	2.8%

心がけたいこと

・朝食は必ず食べる。
・幼少時より、規則正しい生活習慣を身につける。

(3)高齢者の健康

高齢者が生涯にわたり、自立して生きがいを持ち、安心して暮らすためには、運動や食生活をはじめとした健康づくりや介護予防の取り組みが重要です。

目標項目	策定時	中 間	目標値
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している人の割合の増加	19.8%	36.8%	80%
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の維持	15.8% (平成23年)	17.0%	現状維持

心がけたいこと

・年に1回は定期健診を受診し、自分の健康状態を知り、必要に応じてかかりつけ医や専門家のアドバイスを受ける。
・生活習慣病予防や介護予防のための運動の様々な効果や必要性を理解し、自分に合った運動を実践する。

4. 健康を支え、守るための社会環境の整備

健康でかつ医療費が少ない地域には「良いコミュニティ」があると言われています。時間や経済的なゆとりまたは関心がなく、健康づくりに取り組めない人も含めて、地域や職場等で相互に支え合いながら、健康づくりをしていくためには、地域のつながりの強化が必要です。

目標項目	策定時	中 間	目標値
自分と地域の人たちのつながりが強い方だと思う割合	21.5%	24.5%	45%

心がけたいこと

・自分の健康を守り、そして周囲の健康を守る社会環境整備に関し、役割を果たすよう努める。
・地域のつながりの必要性を理解し、積極的に行動する。

5. 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙・COPD(慢性閉塞性肺疾患)及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

(1)栄養・食生活

栄養・食生活は多くの生活習慣病との関連が深く、健康づくりの基本となります。

目標項目	策定時	中 間	目標値
主食・主菜・副菜を組合せた食事が1日2回以上の人がほぼ毎日の人の割合	47.4%	53.2%	60%
野菜の入った料理を1日平均5皿以上食べる人の割合	6.5%	3.4%	15%以上

心がけたいこと

・主食・主菜・副菜をそろえた食事を意識し、自分の食事量の適量摂取に努める。
・適量の野菜や果物の摂取を心がける。
・うす味習慣の定着に努める。
・毎日3食きちんと食べる習慣を身につける。
・家族や友人等との食事を楽しむ。
・適正体重の維持に努める。

(2)身体活動・運動

生活習慣病予防とともに介護予防の観点からも身体活動・運動は大切です。特に、継続して運動することが重要です。

目標項目	策定時	中 間	目標値
日常生活における歩数の増加	20~64歳 男性	6,217 歩	7,109 歩
	20~64歳 女性	5,463 歩	5,999 歩
	65歳以上 男性	5,738 歩	5,132 歩
	65歳以上 女性	5,004 歩	4,772 歩
運動習慣者の割合の増加	20~64歳 男性	40.1%	39.5%
	20~64歳 女性	32.7%	29.1%
	65歳以上 男性	53.9%	54.4%
	65歳以上 女性	58.5%	42.7%

心がけたいこと

・運動の様々な効果や必要性を理解する。
・自分の日常生活に適した身体活動や運動を知り、健康増進を意識して習慣化する。
・普段の生活の中で1日の歩数を1,500歩(約15分)増やすことを目指す。

(3)休養

心の健康を保つため、心身の疲労の回復と充実した生活を送るための休養は重要な要素の一つです。一人ひとりが自分に合った休養の取り方を見つけ、実践することが大切です。

目標項目	策定時	中 間	目標値
睡眠による休養を十分にとれている人の割合の増加	60.3%	81.6%	66%

心がけたいこと

・休養の大切さを知り、自分にあった睡眠を確保し、十分な休養をとる。
・適切な睡眠を確保するために、規則正しい生活リズムを整える。

(4)飲酒

適度な飲酒は、心身の緊張を和らげる等の効果があります。しかし、過度の飲酒は肥満や糖尿病・循環器疾患などの原因になり、長期的飲酒は、肝疾患やアルコール依存症といった心身の障がいにつながります。

目標項目	策定時	中 間	目標値
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の低減	男性	26.9%	18.0%
	女性	38.8%	33.9%

心がけたいこと

・未成年者は飲酒をしない。
・飲酒が身体に及ぼす影響を知り、適正飲酒を心がけてお酒と楽しく付き合う。

(5)喫煙・COPD(慢性閉塞性肺疾患)

喫煙は、がんや循環器疾患、歯周病など多くの疾病の原因になるとともに、胎児の発育への影響など、妊娠に関連した危険因子であることが認められています。禁煙、分煙に心がけましょう。

目標項目	策定時	中 間	目標値
職場や家庭で分煙を実行する人の増加	職 場	20.9%	17.0%
	家 庭	20.0%	26.1%
	両 方	27.7%	35.6%
受動喫煙の機会を有する者の割合の低下	行政機関	5.8%	3.4%
	医療機関	2.5%	—
	飲 食 店	25.2%	62.8%

心がけたいこと

・未成年者は喫煙をしない。
・妊娠中は、禁煙に努める。
・喫煙者は受動喫煙を考慮し、分煙をする。

(6)歯・口腔の健康

歯の喪失の主な原因はむし歯と歯周病です。歯の健康を守るために自分の口腔状況を把握し、むし歯、歯周病の予防に努めることが重要です。

目標項目	策定時	中 間	目標値
80歳で20本以上の自分の歯を有する人の割合の増加	49.2%	46.2%	50%
3歳児でむし歯がある人の割合の減少	26.4% (H23年)	19.6%	10%

心がけたいこと

・幼少時より、規則正しい食習慣、しっかりと噛んで食べる習慣を身につける。
・歯みがきの習慣を身につける。
・自分の口の中に関心を持ち、歯科健診・指導及びフッ化物塗布を受けるように努める。
・歯科保健に関心を持ち、口腔の健康を考え、自分の口腔状況を把握するように努める。