

～一人ひとりが元気はつらつな人生を送るために～

第二次元気はつらつ紫波計画 (平成24～33年) 中間評価の結果をお知らせします

町は、「健康日本21(第二次)」の地方計画として、平成24年度に10年計画である「第二次元気はつらつ紫波計画」を策定しました。この計画は、町民一人一人が健康な状態で長生きし、元気はつらつな人生を送るために「米寿88歳まで身の回りのことは、自分でやること」を目標にした計画です。

平成28年度は策定後の状況変化を踏まえ、目標の妥当性について中間評価を行いました。

☆7つの計画領域

※現状値は平成28年4～5月に実施した「元気はつらつアンケート調査」と平成27年度の事業実績で把握した数値です。基準値は、平成22年の元気はつらつアンケート調査、事業実績です。

今回の中間評価では、現状値を踏まえ、指標ごとに評価を行い、元気はつらつ委員会で審議を行いました。また、新たに指標を追加し、平成32年度の目標を見直しましたので、お知らせします。

〈評価基準〉

各領域内の指標の評価は、基準値に対して、現状値(実績値)の到達度を5段階で評価します。その後、各領域全体の中間評価を△△：大幅改善、△：改善、□：停滞、○：後退の4段階で評価しています。

1 栄養・食生活 中間評価 **A** 朝食を取る人の割合が増えました。 (指標の推移)

指標	基準値(平成22年)	現状値(平成27・28年)	平成32年目標値
朝食を取る人の割合	87.9%	88.4%	90.0%
食品群の組み合わせを考えて食事する人の割合	69.1%	59.7%	75.0%
成分表示を参考にする人の割合	53.3%	51.2%	65.0%

〈今後の方向性〉 1日3食食べることの大切さ、「まごたちはやさしい」の食品群の組み合わせを考えて食事をするものの大切さを伝えていきます。

積極的に取りたい食品

ま(豆、大豆) ご(ゴマ・木の实) た(卵) ち(乳製品) わ(ワカメ・海藻類)
や(野菜) さ(魚・肉) し(シイタケ・キノコ) い(イモ)

2 運動・身体活動 中間評価 **B** 運動を週2回以上している人の割合が、減少しています。 (指標の推移)

指標	基準値(平成22年)	現状値(平成27・28年)	平成32年目標値
週に2回以上運動している人の割合	19.2%	18.4%	23.0%
運動をすることで充実感や爽快感、達成感を感じる人の割合	—	77.0%	90.0%
活発な生活活動を1日に合計1時間以上している人の割合	—	41.0%	80.0%
体育の授業以外に運動やスポーツをする1日の平均時間(小学5年生)	—	65.8分	60分以上
体育の授業以外に運動やスポーツをする1日の平均時間(中学2年生)	—	104.5分	100分以上
週に1回以上ウォーキングをしている人の割合	18.9%	15.7%	22.0%

〈今後の方向性〉 生活の中に取り入れやすい運動教室の開催や身体活動についての情報提供をしていきます。

3 がんの予防 中間評価 **A** がん検診の重要性を理解する人が9割を超えています。 (指標の推移)

指標	基準値(平成22年)	現状値(平成27・28年)	平成32年目標値
がん検診の重要性を理解している人の割合	—	95.9%	100%

〈今後の方向性〉 がん検診の重要性を周知し、がんを防ぐための12箇条についても周知していきます。

がんを防ぐための12箇条

①たばこを吸わない ②他人の煙をできるだけ避ける ③お酒はほどほどに ④バランスのとれた食生活を ⑤塩辛いものは控えめに ⑥野菜や果物は豊富に ⑦適度に運動 ⑧適切な体重維持 ⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療 ⑩定期的ながん検診を ⑪体の異常に気が付いたらすぐに受診を ⑫正しいがん情報でがんを予防することから


4 心・休養の領域 中間評価 **A**A 毎日の生活に充実感を感じる人の割合が増えています。

〈指標の推移〉

指 標	基準値 (平成22年)	現状値 (平成27・28年)	平成32年目標値
毎日の生活に充実感を感じる人の割合	44.2%	80.0%	90.0%
睡眠で休養を十分に取れている人の割合	78.4%	64.8%	80.0%
地域の行事やイベントに参加している人の割合	45.7%	61.6%	60.0%
趣味を持っている人の割合	54.6%	70.6%	70.0%
早寝早起きを心掛けている人の割合	—	65.0%	65.0%
家庭内で役割を持っている人の割合	82.3%	78.8%	85.0%

〈今後の方向性〉 休養が取れるような睡眠の取り方の普及啓発をしていきます。

5 たばこ 中間評価 **A**A 喫煙する妊婦の割合が減りました。

〈指標の推移〉  部分は、新たな指標

指 標	基準値 (平成22年)	現状値 (平成27・28年)	平成32年目標値
喫煙の害を理解する人の割合	—	94.0%	100%
喫煙する妊婦の割合	4.3%	2.54%	0%
成人の喫煙割合	—	17.6%	12.0%
妊婦の禁煙支援者の禁煙成功率	50.0%	0%	100%

〈今後の方向性〉 副流煙、COPD (※1) などの喫煙の害を周知していきます

※1 COPD (慢性閉塞性肺疾患) …たばこが原因で肺に炎症が起こり、空気の通り道である気道が狭くなる病気です。「陸で溺れるような苦しさを伴う」といわれています。

6 生活習慣病 中間評価 **B** 心疾患、脳血管疾患の死亡率が増えています。

〈指標の推移〉

指 標	基準値 (平成22年)	現状値 (平成27・28年)	平成32年目標値
心疾患の死亡率 (人口10万対)	164.3 (平成21年)	221.8 (平成26年)	160.0 (平成30年)
脳血管疾患の死亡率 (人口10万対)	134.4 (平成21年)	167.1 (平成26年)	120.0 (平成30年)
人工透析患者の人数	72人 (H23)	63人	70人以下
BMIの値が25未満の割合	71.4%	70.5%	75.0%
メタボリックシンドローム基準該当者および予備軍の割合	26.7%	25.9%	25.0%
夕食後に夜食や間食を週3回以上取る人の割合	61.6%	21.6%	20.0%
特定健康診査受診率	53.6%	55.4%	60.0%
特定保健指導の実施率	17.1%	27.5%	60.0%

〈今後の方向性〉 年に1回は健康診査を受けて、自分の健康チェックの大切さを周知していきます。健康診査後の生活習慣改善のアドバイスも情報提供していきます。

7 歯の健康 中間評価 **B** 中学1年生の一人当たりの虫歯の本数は減っています。

〈指標の推移〉

指 標	基準値 (平成22年)	現状値 (平成27・28年)	平成32年目標値
1人当たりの虫歯の本数 (中学1年生)	0.81本	0.44本	0.4本
う歯や歯周病などの口腔内トラブルがある人の割合	—	53.0%	40.0%
固いものでも不自由なく食べることができる人の割合	—	82.3%	80.0%以上
3歳児のう歯有病率	33.3%	25.2%	20.0%
歯磨きを1日に3回以上する人の割合	24.8%	26.2%	30.0%
年に1回以上、歯科健康診査を受診している人の割合	30.9%	37.4%	50.0%

〈今後の方向性〉 年に1回は、歯科健康診査を受診することを勧めていきます。

今月から第二元気はつつ紫波計画の7つの計画領域について、「健やかランド紫波」の中でシリーズで特集します。今月は領域1の「栄養・食生活」がテーマです。元気はつつな人生を送るため、普段できそうなことから取り組んでみましょう。(P16へ)