

第2次西条市健康づくり計画(案)

元気都市西条



平成 28 年 3 月

西条市

は じ め に

「共に支えあい、健康で幸せな暮らしの実感できるまち 西条」



日本の高齢化率は、平成 26 年度には過去最高の割合を示しています。また出生率も減少しており、少子高齢化が進んでいます。本市でも、高齢化率の上昇、出生率の減少が予測されます。こうした中、すべての市民が介護を必要としない、自立した生活を送るために「健康寿命の延伸」を目指す必要があります。そのためにはがんや循環器疾患、糖尿病、歯周病などの生活習慣病対策が重要になってきます。

本市では、平成 18 年 3 月に健康づくり計画「元気都市西条 2015」を策定し、健康課題である「健康寿命の延伸」「壮年期死亡の減少」「生活の質の向上」を目指し、さまざまな健康づくり施策に取り組んでまいりました。

策定の 5 年後には中間評価を行い、西条市の現状把握・目標・指標の変更及び今後の取り組みの検討を行いました。さらに中間評価から 5 年が経過し、市民が主体となった健康づくりをより一層推進・発展していくために、第 2 次健康づくり計画「元気都市西条」を策定しました。

この計画では市民が主体となった健康づくりを支援するため、地域や行政など関係団体が連携し、健康づくり運動を推進することによって生み出される「市民力」を基盤に、「共に支えあい、健康で幸せな暮らしの実感できるまち 西条」を目標に掲げ、「人がつどい、まちが輝く、快適環境実感都市」を目指しております。

今後はこの計画に基づき、関係機関・団体と連携を図りながら、市民の健康づくりを推進していきたいと思っておりますので、皆様のご理解とご支援をお願い申し上げます。

結びに、本計画を策定するにあたり、ご尽力を賜りました西条市健康づくり推進協議会の皆様をはじめ関係者の方々、アンケートに貴重なご意見をお寄せくださいました市民の皆様に心からお礼申し上げます。

平成 28 年 3 月

西条市長 青野 勝

目次

第1章 計画策定の基本方向	1
1. 計画策定の背景と趣旨	1
第2章 西条市の現状	2
1. 西条市の状況	2
(1) 人口の状況	
(2) 出生の状況	
(3) 世帯の状況	
2. 市民の健康状況	5
(1) 死亡の原因	
(2) 部位別がん死亡	
(3) 自殺者数	
(4) 介護を必要とする状態になった原因	
(5) 国民健康保険・後期高齢者保険の医療費状況	
(6) 健診受診状況	
第3章 元気都市西条 2015 の評価	12
第4章 計画の基本的な考え方	15
1. 基本理念	15
2. 基本的な方向	15
3. 「元気都市西条」概念図	17
4. 計画の位置づけ	18
5. 計画の期間	19
第5章 施策の展開	20
1. 健康寿命の延伸	20
2. 生活習慣病の予防と重症化予防の徹底	22
(1) がん検診	
(2) 健康診査・特定健康診査	
(3) 生活習慣病	
3. 社会生活を営むために必要な機能の維持向上	28
(1) 次世代の健康	
(2) 高齢者の健康	

(3) こころの健康	
4. 社会環境の整備	34
5. 生活習慣の改善	38
(1) 栄養・食生活	
(2) 身体活動・運動	
(3) 飲酒	
(4) 喫煙・COPD（慢性閉塞性肺疾患）	
(5) 歯・口腔の健康	
●ライフステージに応じた取り組み	

第6章 健康づくり運動の推進に向けて	50
1. 健康づくりの推進体制	50
2. 健康づくりを担う人材	51
3. 計画の周知	52
4. 災害時の危機管理における健康対策	52

資料編

平成27年実施 西条市住民アンケート

1. 調査概要
2. 集計表
3. 用語解説

第1章 計画策定の基本方向

1. 計画策定の背景と趣旨

人生を豊かにするためには、「健康」が不可欠です。一人ひとりの健康を実現するためには、自分の健康状態を知り、自分にあった健康づくりに自主的に取り組むことが大切です。健康づくりがより効果的に行われるためには、行政及び健康に関する団体や機関が、個人の主体的な健康づくり活動を支援していく必要があります。

このような考えのもと、国では国民の健康づくり運動を推進するために平成24年7月に「健康日本21（第2次）」、愛媛県では平成25年3月に「えひめ健康づくり21」が策定されました。

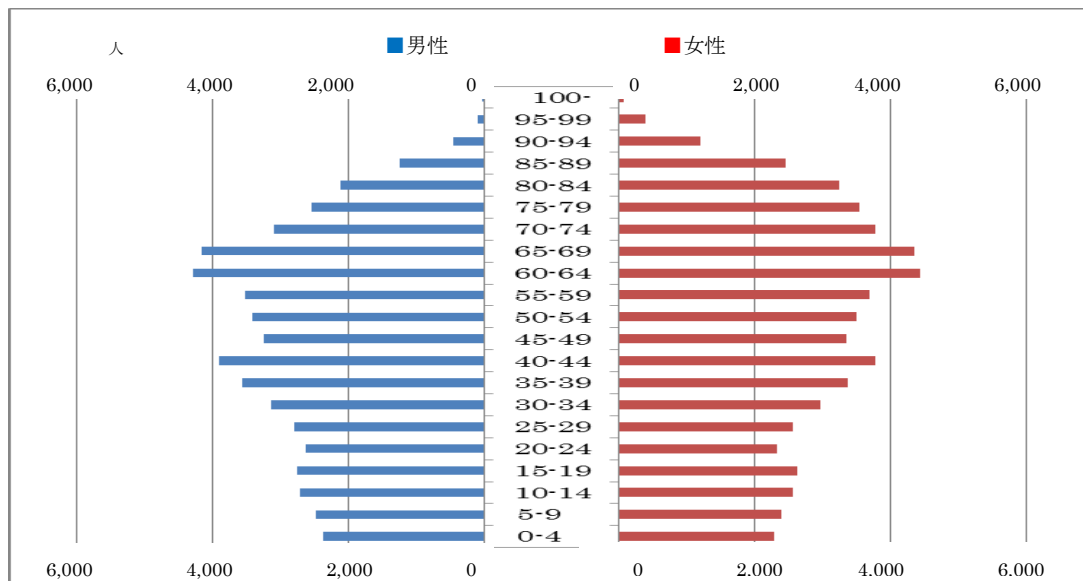
これらの計画を踏まえ、西条市では、すべての市民が共に支え合いながら、ライフステージに応じた活力ある社会の実現をめざし、健康で幸せな暮らしが実感できるよう、第2次健康づくり支援計画「元気都市西条」（以下、「計画」という）を策定しました。

第2章 西条市の現状

1. 西条市の状況

(1) 人口の状況

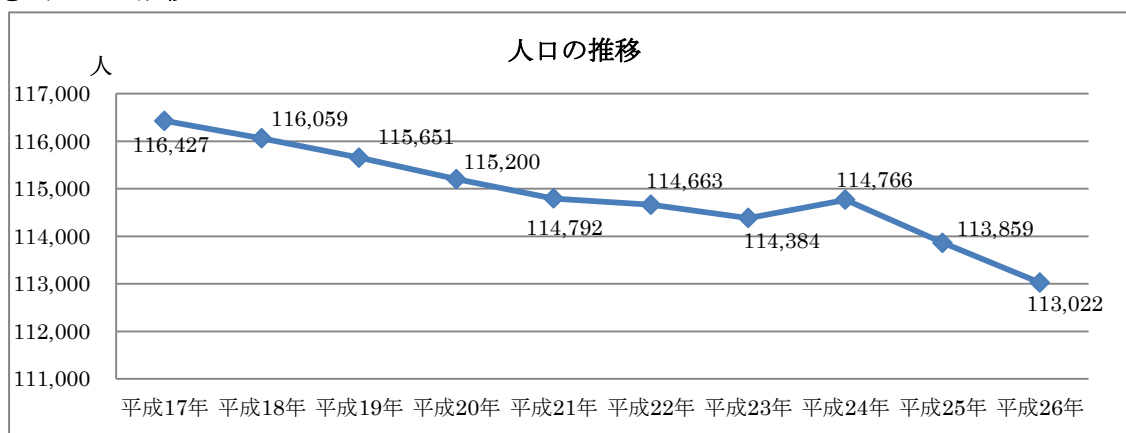
① 人口ピラミッド



(出典：平成 26. 11. 1 現在 市住民基本台帳人口)

人口は団塊の世代である 60 歳代にピークがみられます。60 歳代までは僅かながら男性人口が女性人口を上回っていますが、60 歳代からは逆転しています。10 年後には 65 歳以上人口の増加が予測されます。日本の総人口ピラミッドとほぼ同じ形状です。

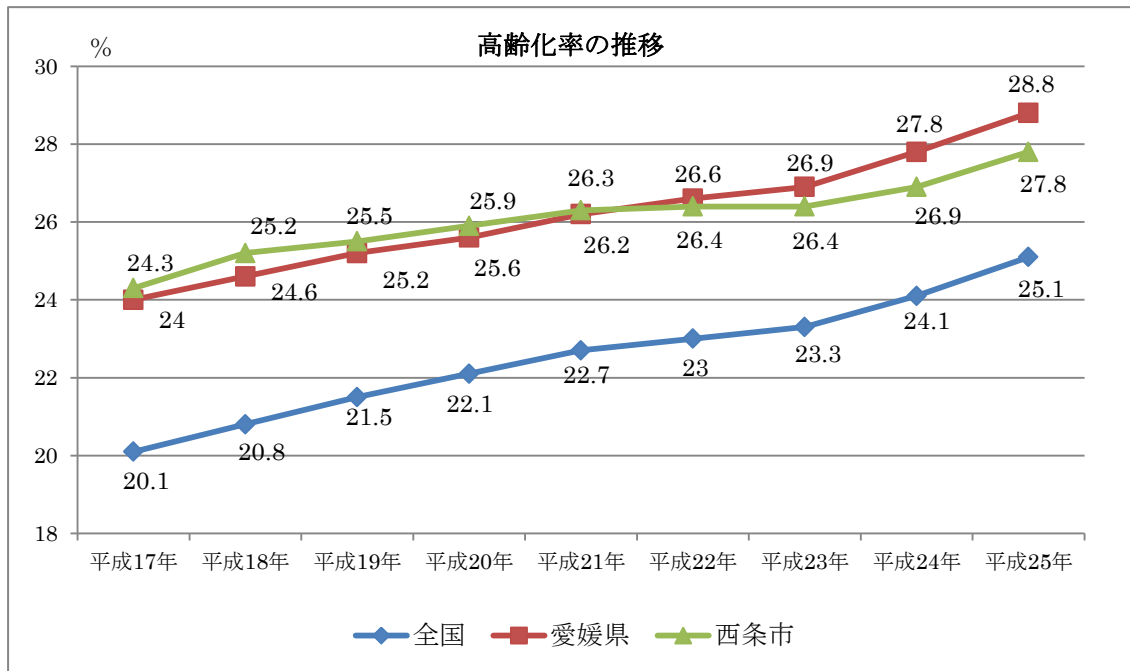
② 人口の推移



(出典：各年 11 月 1 日現在 市住民基本台帳人口)

平成 24 年に一度増加に転じましたが、その後は減少し続けています。

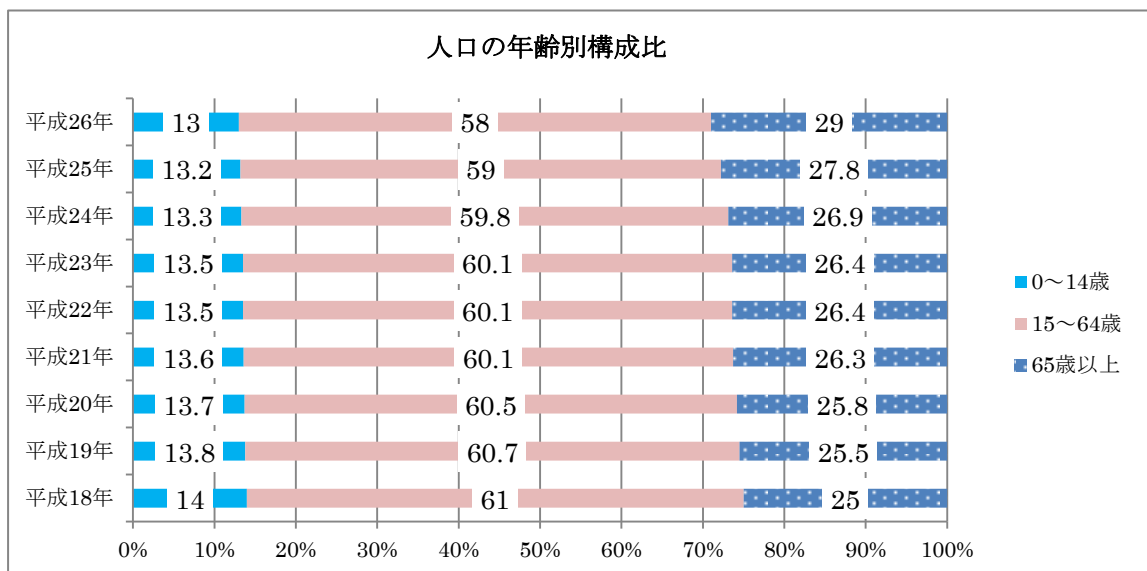
③ 高齢化率の推移



(出典:保健統計年報)

65 歳以上の人口が全体に占める割合(高齢化率)は、県よりは低いものの国より高く、人口の高齢化が年々進んでいます。

④ 人口の年齢別構成比



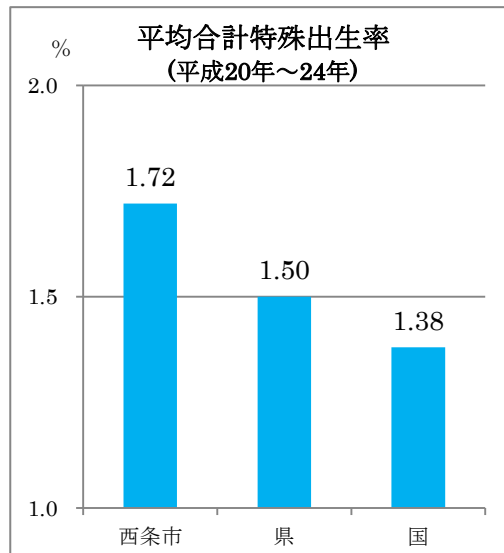
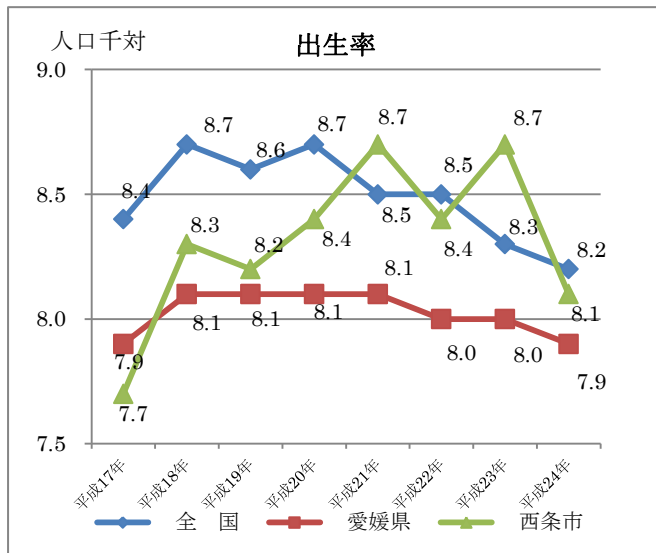
(出典:各年住民基本台帳)

人口の年齢別構成比の推移は、65 歳以上の人口が平成 18 年から平成 26 年の 8 年間の

間に 3.7% 上昇し 28.9% になっています。

(2) 出生の状況

出生率 * 出生率は出生数を総人口で割り 1,000 倍したもの

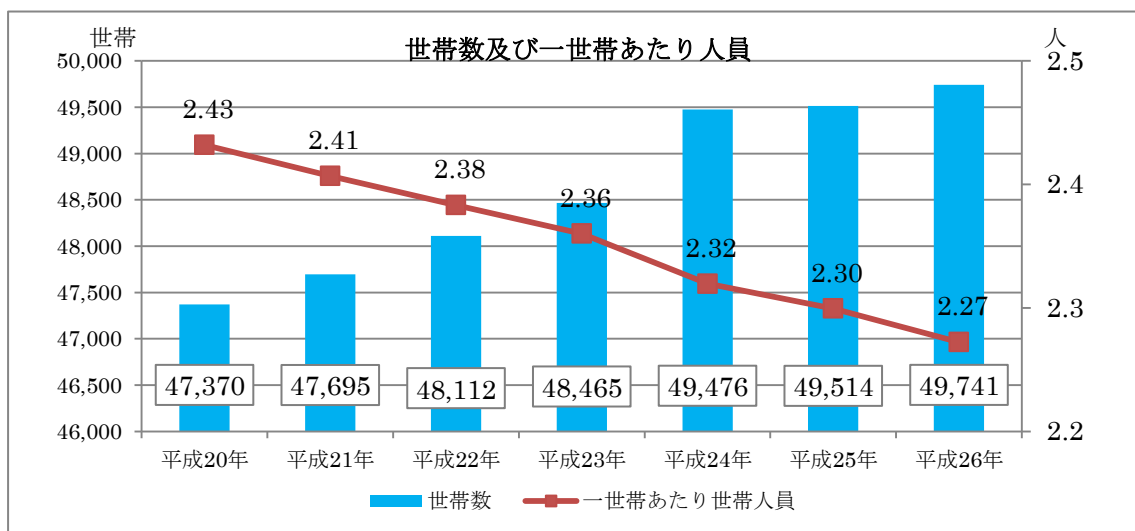


(出典: 愛媛県・国の出生率: 厚生労働省人口動態統計、(出典: 人口動態保健所・市区町村別統計) 市住民基本台帳)

国、県、西条市ともに出生率は減少傾向ですが、平成 18 年からは 8.5 前後で推移し、平成 24 年には国よりも低くなりました。平均合計特殊出生率は国、県よりも高くなっています。

(3) 世帯の状況

世帯数および一世帯あたり人員



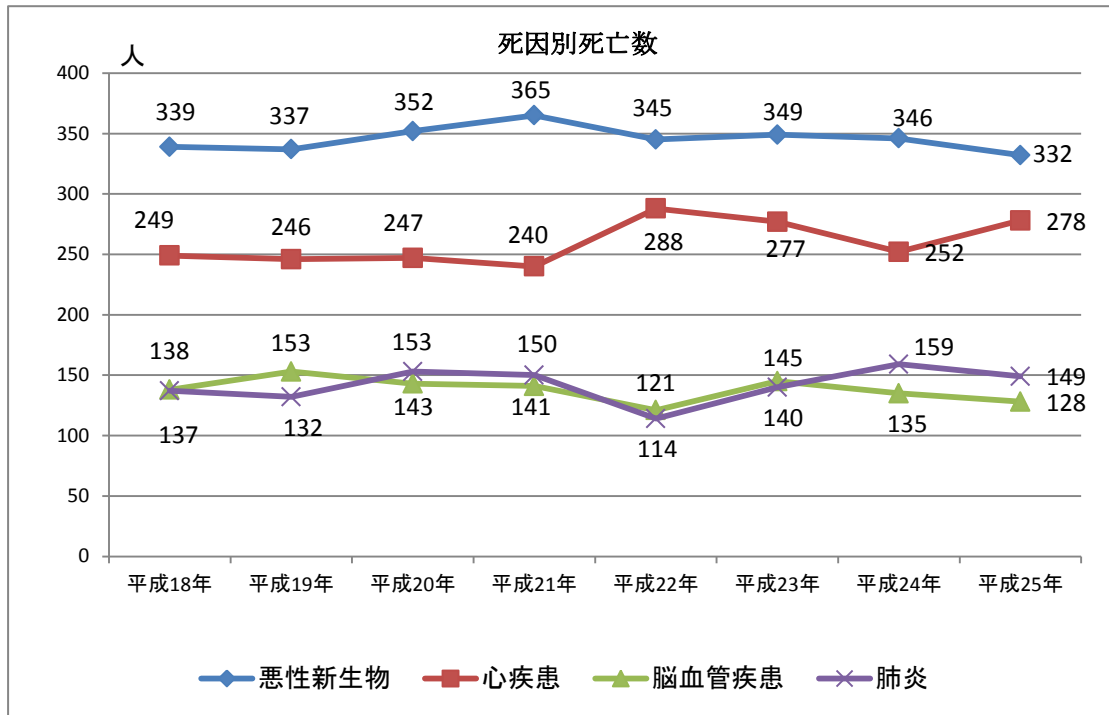
(出典: 各年 11 月 1 日現在 住民基本台帳)

世帯数は増加していますが、一世帯あたりの世帯人員は平成 20 年と比べると年々減少し、核家族化が進んでいます。

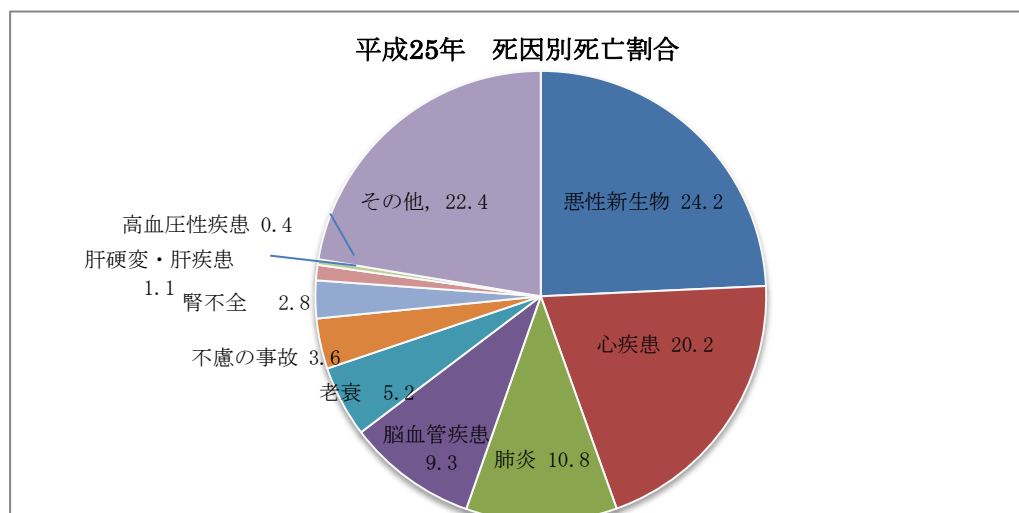
2. 市民の健康状況

(1) 死亡の原因

死因別死亡数の年次推移



(出典:保健統計年報)



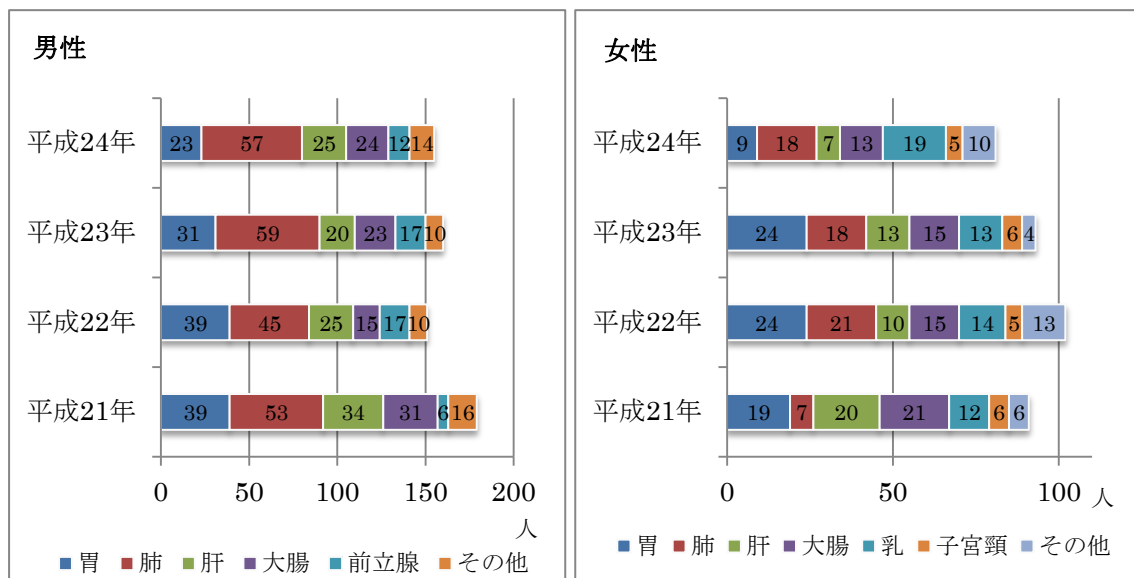
(出典:保健統計年報)

死亡の原因の第1位は悪性新生物、第2位は心疾患、第3位は肺炎です。
生活習慣に大きく関係する、悪性新生物・心疾患・脳血管疾患の死亡数を合わせると、

全死亡数の約 55%に及びます。

(2) 部位別がん死亡

部位別がん死亡数の年次推移

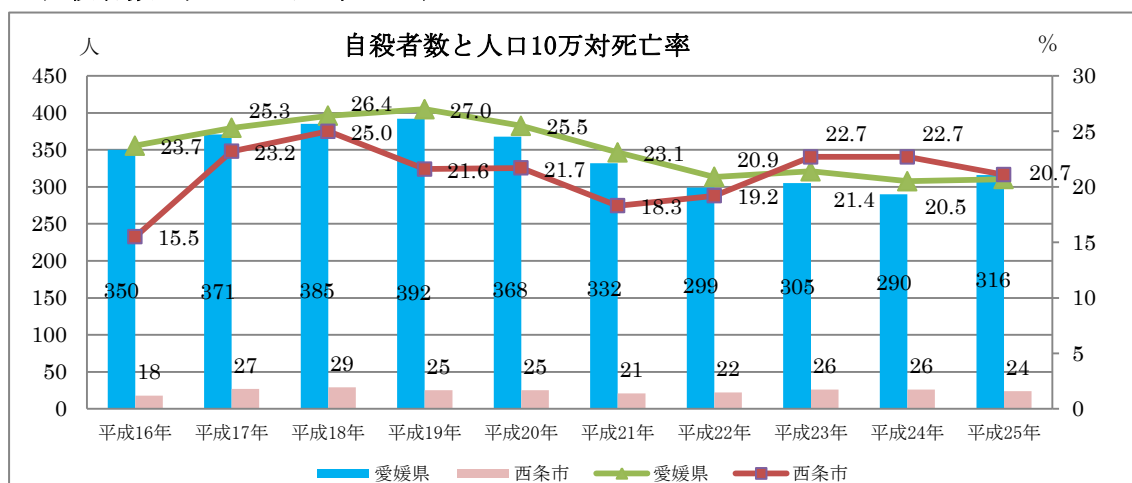


(出典:保健統計年報)

男性は平成23年までは肺がんが第1位、胃がんが第2位でした。胃がんの死亡数は減少しています。平成24年には肝がんの死亡数が2位でした。女性は平成24年までは胃がんが第1位、肺がんが第2位となっています。平成24年には胃がんと肝がんの死亡数が大幅に減少したものの、乳がんの死亡数は増加しています。

(3) 自殺者数

自殺者数と人口10万対死亡率

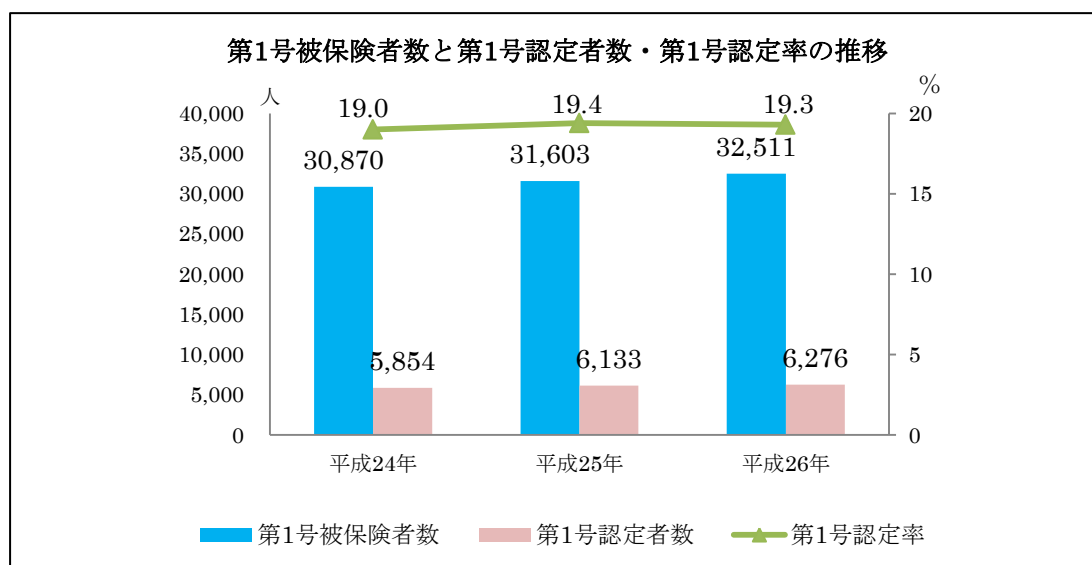


(出典:保健統計年報)

自殺者数は平成18年以降減少傾向にあり、西条市においても20～30人の間を緩やかに推移しています。人口10万対死亡率は、県と比較すると、わずかに高くなっています。

(4) 介護を必要とする状態になった原因

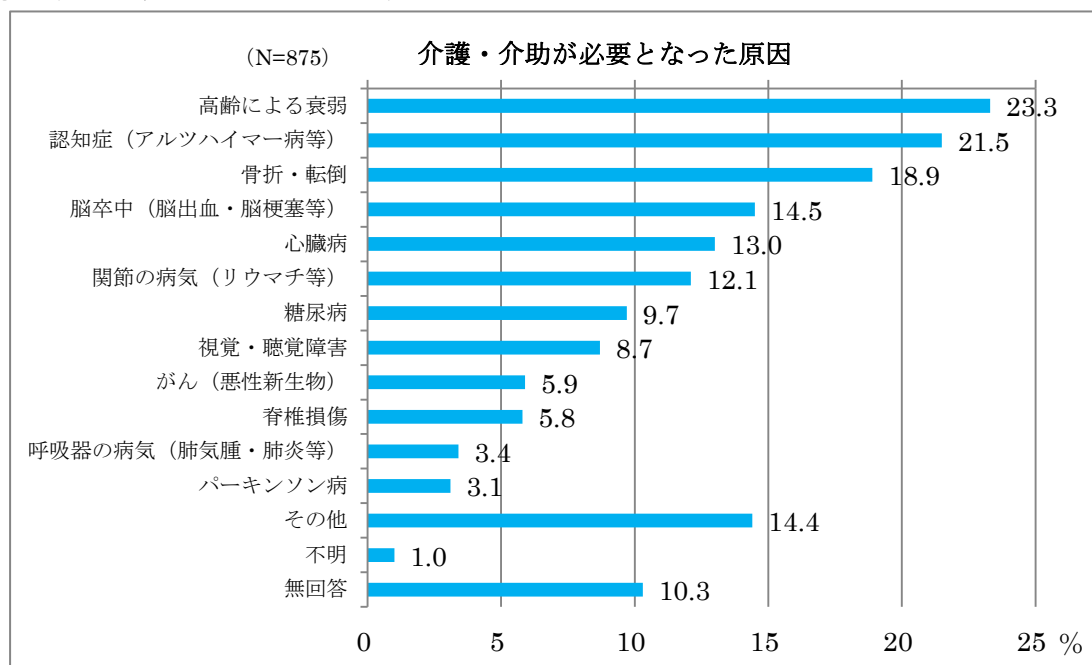
①要介護認定者の年次推移



(出典：西条市高齢者福祉計画)

要介護認定者数は緩やかに上昇しているものの、認定率はほぼ横ばいになっています。被保険者数も増加していることから、認定者数の増加は高齢化率の上昇に伴うものです。

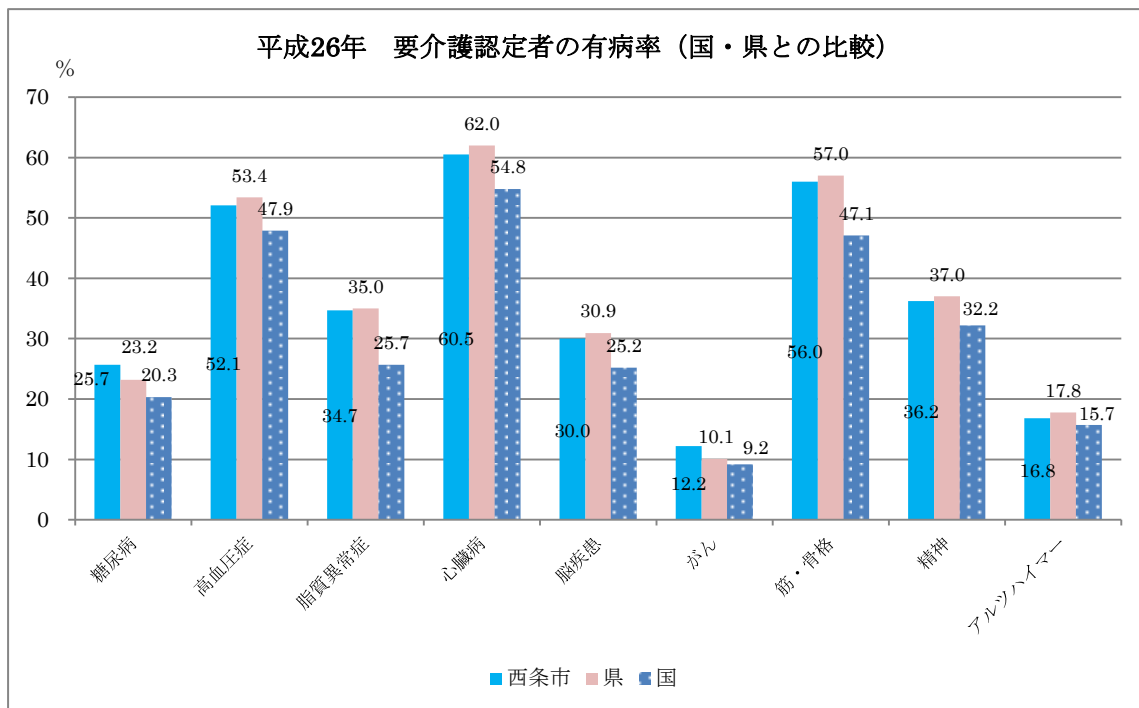
②介護・介助が必要になった原因



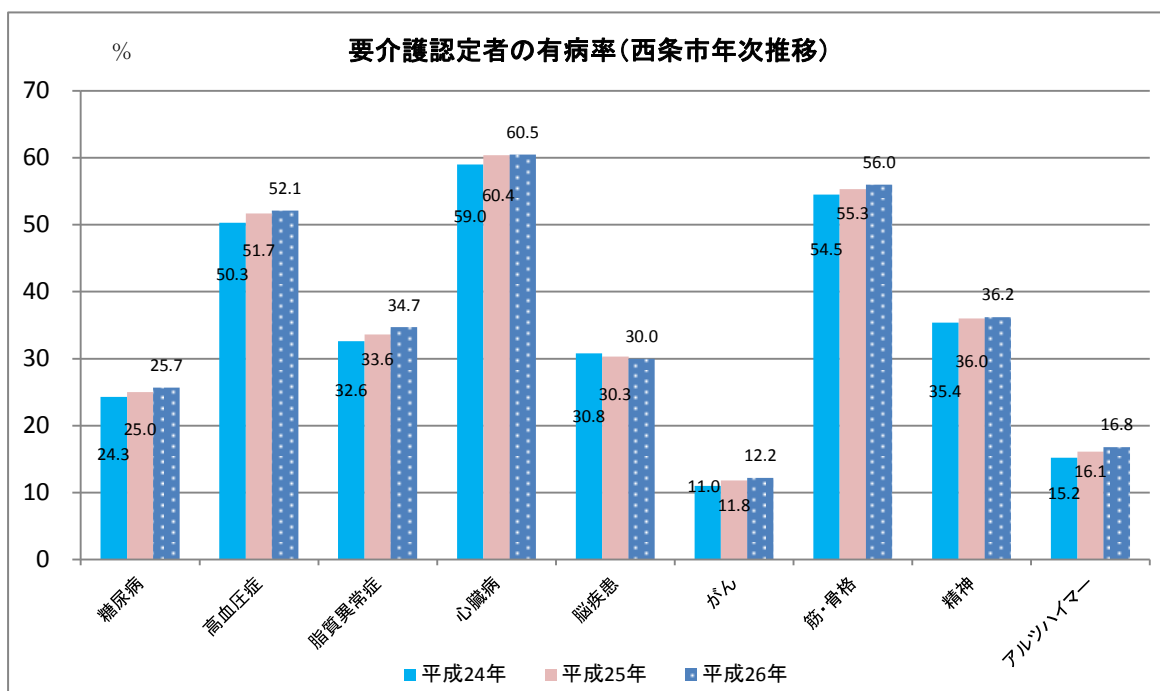
(出典：平成26年度西条市高齢者実態調査)

介護・介助が必要になった原因は、高齢による衰弱に次いで、認知症や骨折・転倒によるものが多くなっています。

③要介護認定者の有病率



（出典：国保連合会データベース）

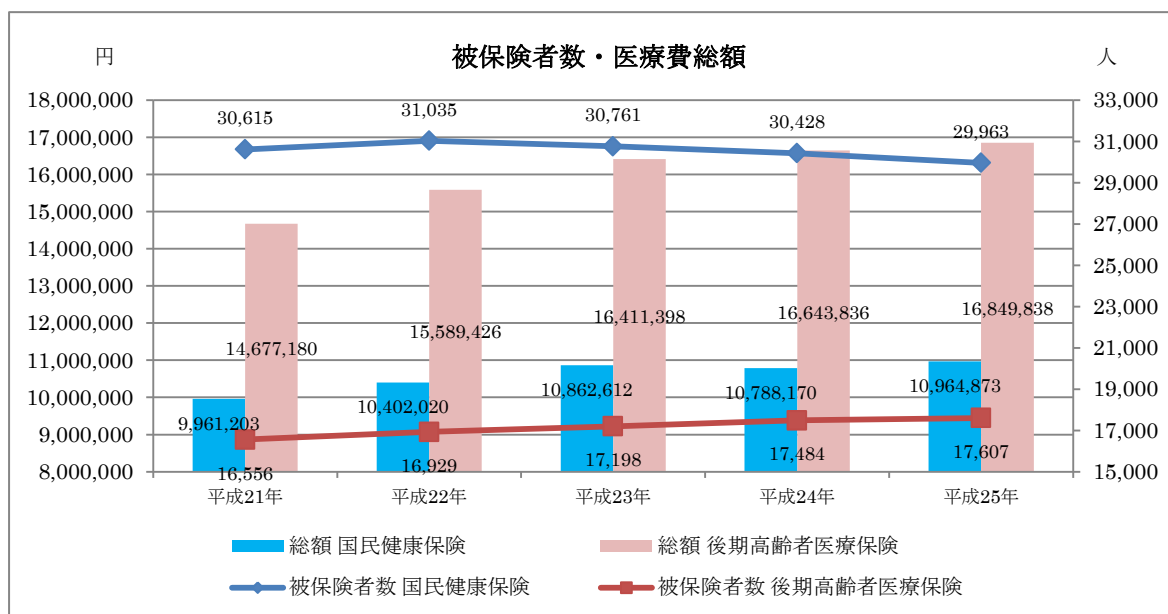


（出典：国保連合会データベース）

要介護認定者の生活習慣病の有病率が高く、介護・介助が必要になった原因でも、生活習慣病が多いことがわかります。

(5) 国民健康保険・後期高齢者医療保険の医療費状況

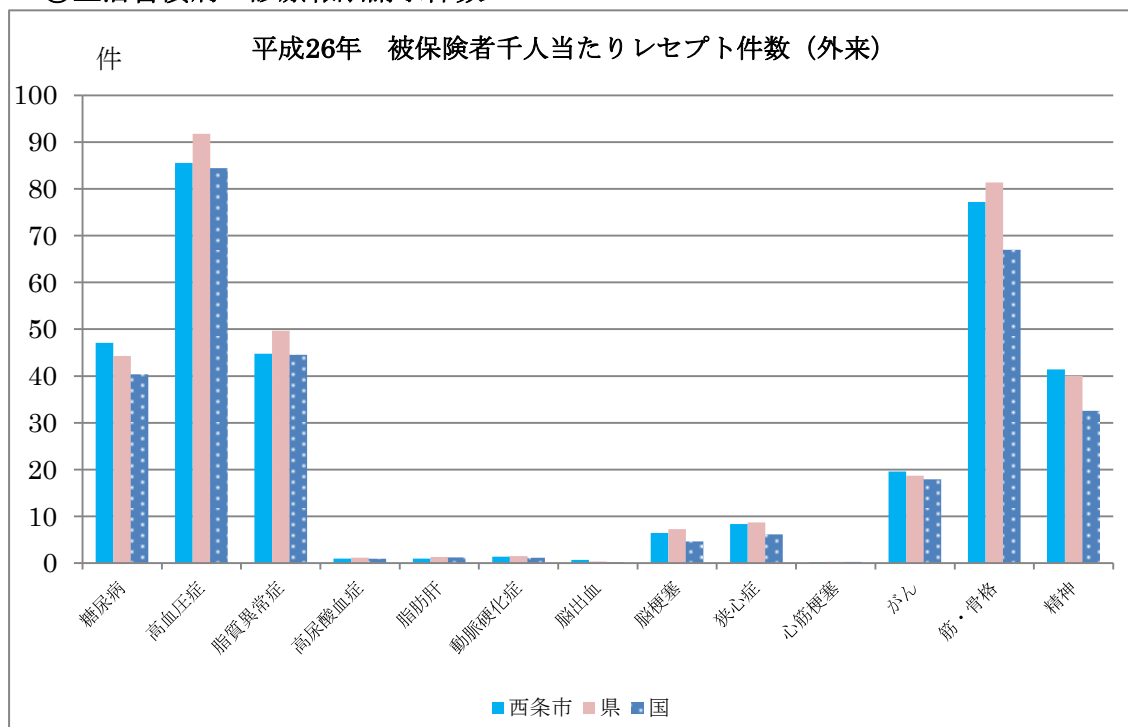
①医療費と被保険者数の推移



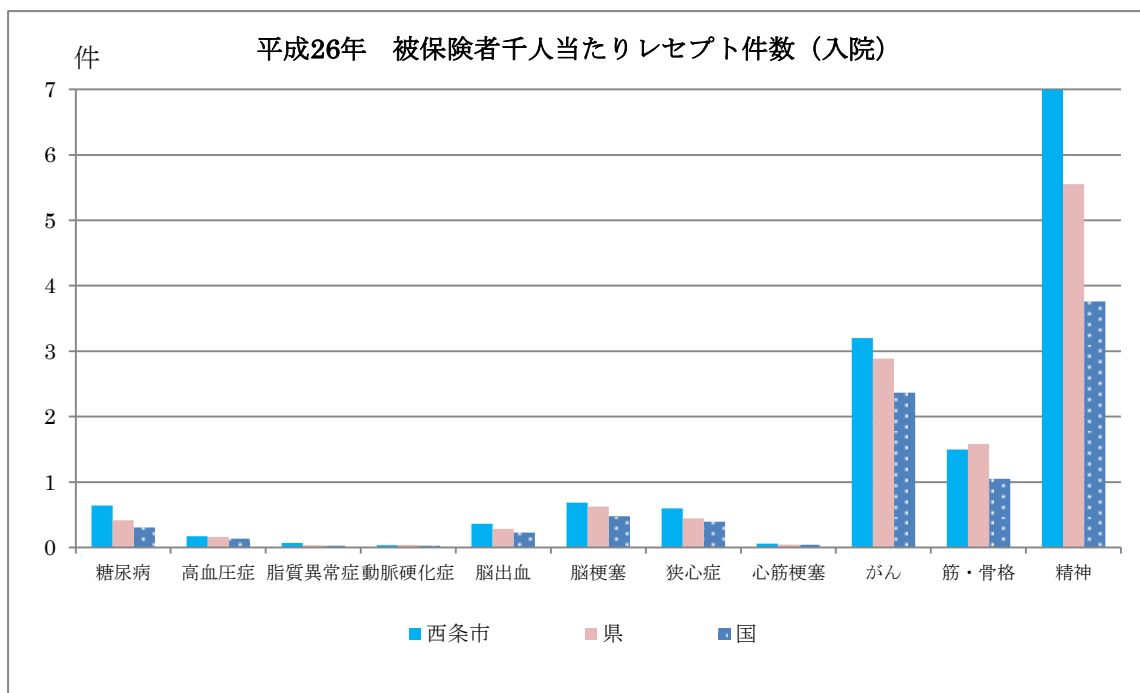
(出典：市国保医療課資料)

国民健康保険加入者は徐々に減少していますが、総医療費は年々増加しています。
後期高齢者医療保険加入者は高齢化に伴って増加し、医療費も増加しています。

②生活習慣病の診療報酬請求件数



(出典：国保連合会データベース)

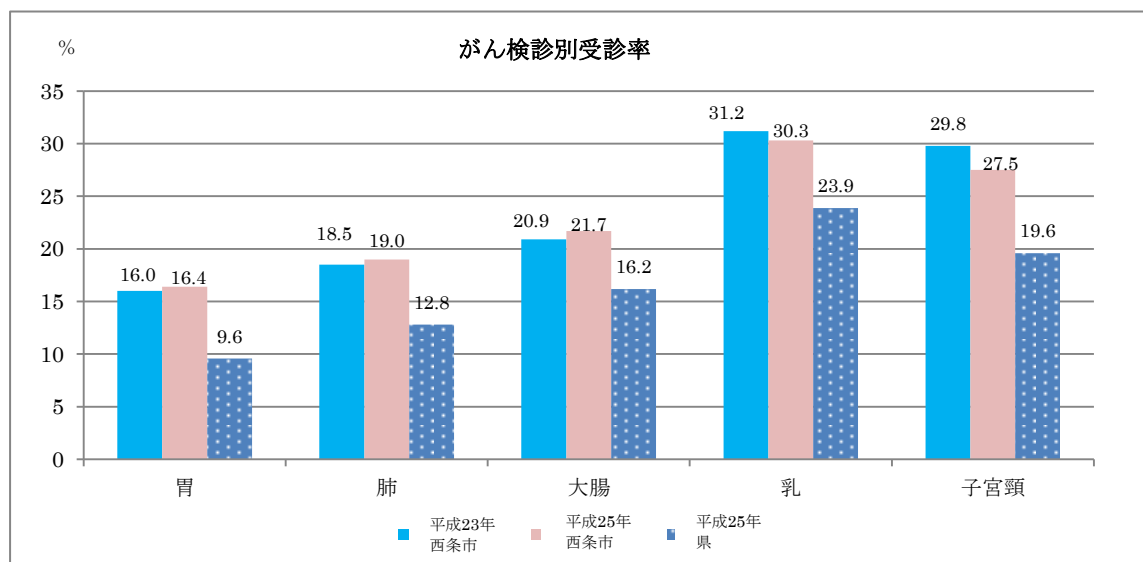


（出典：国保連合会データベース）

診療報酬請求件数においては、経年での変化はほとんどありませんが、外来では糖尿病とがんの件数で県と国を上回っています。入院ではほとんどすべての項目で県と国を上回っています。

（6）健診受診状況

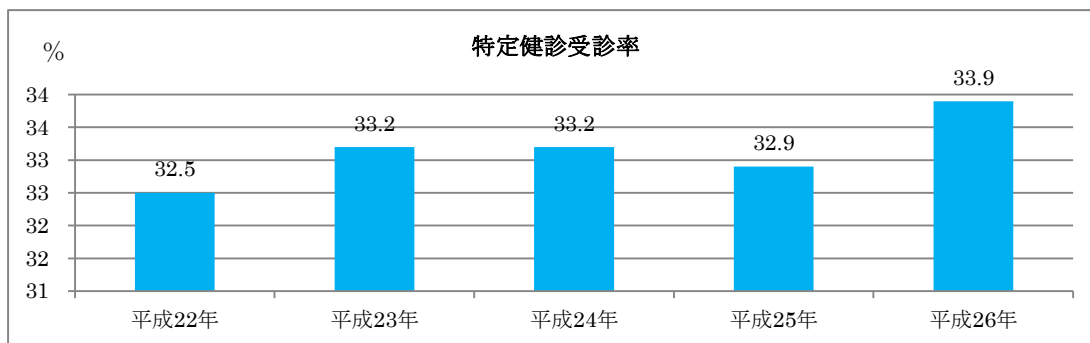
①がん検診受診率



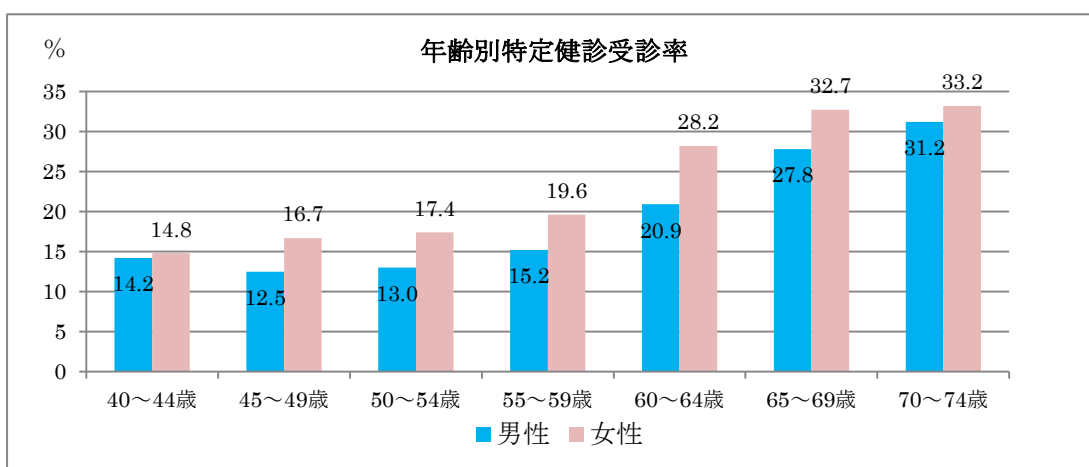
（出典：愛媛県生活習慣病予防協議会資料）

平成 25 年度の受診状況をみると、県に比べると受診率は高いですが、乳がん検診と子宮頸がん検診の受診率は平成 23 年より下がっています。

②特定健診受診率



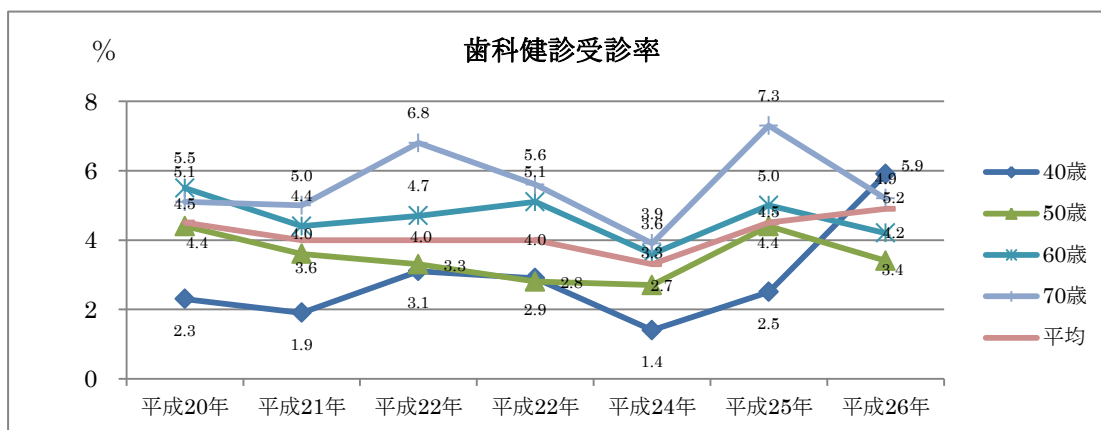
(出典：西条市事業のまとめ)



(出典：平成 26 年 特定健診受診率)

平成 26 年度の受診率は少し上昇しましたが、過去 5 年間では 33%前後で推移しており、伸び悩んでいる状況です。年齢別でみると、40 代～50 代の男性の受診率が低いです。

③成人歯科健診



(出典：西条市保健事業のまとめ)

歯科健診では年齢が若いほど受診率が低い傾向があります。

第3章 元気都市西条 2015 の評価

最終評価の結果

主な指標の達成状況

第1次計画「元気都市西条 2015」では、「健康寿命の延伸」「壮年期死亡の減少」「生活の質の向上」をめざし、より効果的に健康づくりを行うために、各関係機関等が連携をとりながら計画の推進に取り組んできました。

第2次計画の策定にあたり、第1次計画で設定した7つの分野の健康指標について、達成状況の評価を行いました。「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「心の健康」、「歯の健康」、「たばこ」、「アルコール」、「生活習慣病予防」の最終評価結果は以下のとおりです。

評価区分と達成度

◎	目標値に達した
○	目標値に達していないが改善傾向にある
△	悪化している

分野	指標項目	区分	中間評価時 (H23年度)	目標値	現在値 (平成27年度)	評価
栄養・食生活	バランスのとれた食事ができている人の割合		64.9%	75%以上	65.5%	○
	塩分の摂取量がちょうどいいと思っている人の割合		47.4%	55%以上	44.4%	△
	朝食を毎日食べる人の割合	男性	60.6%	65%以上	65.8%	◎
		女性(20歳代)	61%	68%以上	88.6%	◎
身体活動・運動	運動不足を感じている人の割合		75.8%	65%以下	73.7%	○
	運動習慣者の割合		39.8%	45%以上	37.6%	△
	歩いて10分程の距離なら、車を使わずに歩く人の割合	男性	23.0%	28%以上	31.0%	◎
		女性	16.1%	21%以上	30.1%	◎
心の健康	ストレスを多いと感じている人の割合	男性	38.8%	30%以下	31.9%	○
		女性	44.6%	35%以下	37.4%	○
	ストレスを解消する手段(方法)を持っている人の割合	男性	59.9%	65%以上	58.0%	△
		女性	62.8%	67%以上	63.0%	○

分野	指標項目	区分	中間評価時 (H23 年度)	目標値	現在値 (平成 27 年度)	評価
心の健康	相談できる人を有する割合	男性 女性	76.4% 89.2%	81%以上 94%以上	83.8% 89.8%	◎ ○
	メンタルヘルスに関する健康教育の実施回数及び参加数		実施回数 11 回 参加者 648 人	参加者を増やす	実施回数 57 回 参加者 1,215 人	◎
歯の健康	60 歳で 24 本以上自分の歯を有する人の割合		59.0%	65%以上	72.6%	◎
	定期的に歯科健診を受ける人の割合		39.9%	45%以上	30.5%	△
	歯磨きをする 1 日の平均回数	男性 女性	1.9 回 2.4 回	3 回以上	2.0 回 2.5 回	○ ○
たばこ	若い世代の喫煙している人の割合	男性 (20～30 歳代) 女性 (20～30 歳代)	37.6% 11.4%	29%以下 7%以下	25.0% 14.4%	◎ △
	妊娠中に喫煙している人の割合		3.7%	なくす	3.7%	○
	公共施設における禁煙の割合		禁煙 90.6% 分煙 8.9% 喫煙可 0.5%	館内禁煙 100%	館内禁煙 97.3% 分煙 2.7%	○
	喫煙健康教育の実施回数・実施時間及び参加者数		実施回数 12 回 参加者 597 人	増やす	16 回 629 人	◎
アルコール	毎日飲酒する人の割合	男性 女性	54.5% 34.3%	45%以下 30%以下	27.5% 6.2%	◎ ◎
	多量に飲酒する人の割合 (1 回 3 合以上)	男性 女性	5.3% 3.7%	4%以下 3%以下	5.2% 0.9%	○ ◎
	飲酒に関する健康教育の実施回数及び参加者数		実施回数 11 回 参加者 539 人	増やす	23 回 589 人	◎
生活習慣病	特定健診の受診率		32.3%	65%以上	33.9%	○
	がん検診の精密検査受診率		73.5%	100%	77.7%	○
	肥満者の割合	男性 女性	31.8% 17.1%	25%以下 15%以下	30.0% 19.0%	○ △

7 分野の全指標 33 項目のうち、「目標値に達した」ものが 13 項目、「目標値に達していないが改善傾向にある」ものが 14 項目、「悪化した」ものは 6 項目でした。全体的にみると 81.8%(27 項目)において、一定の改善がみられました。しかし、目標値に至らなかった項目、悪化した項目についてはより一層の取り組みが必要であると考えられます。

改善した項目の中で、朝食を毎日食べる女性の割合は目標値より大幅に増加していました。また、毎日飲酒する人の割合は男女とも大幅に減少していました。

定期的に歯科健診を受ける人の割合は減少していましたが、60 歳以上で 24 本以上自分の歯を有する割合は増えていました。

悪化した項目の中では、全国的な傾向と同じように若い女性の喫煙率が増加していました。また肥満者の割合も女性は増加していました。

塩分の摂取量がちょうどいいと思っている人の割合が減少していましたが、「適切な塩分摂取量を自覚できるようになった結果、自分の塩分摂取がちょうどいいわけではない。」と気づけるようになったと考えることもでき、指標を再考する必要があると思われます。

第4章 計画の基本的な考え方

1. 基本理念

健康づくりを実践するためには、「自分の健康は自分でつくる」という意識を持ち、市民一人ひとりが主体的に取り組むことが必要であるとともに、その支援のために環境を整えていくことも大切です。

すべての市民が共に支え合いながら、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指します。

スローガン

共に支えあい、健康で幸せな暮らしの実感できるまち 西条

2. 基本的な方向

基本理念に基づき、次の5つの「基本的な方向」を設定し、健康づくり施策を展開していきます。この5つの「基本目標」は国の「健康日本21（第2次）」で基本的な方向として示されたもので、西条市でも国、県と方向性をそろえ、「基本的な方向」として、設定します。

(1) 健康寿命の延伸

生活習慣の多様化により生活習慣病の割合が増加するとともに、高齢化社会に伴う要介護者や認知症のような身体機能の低下も増加しています。

これらの疾患は、身体の機能や生活の質にも影響があるため、生活習慣病の予防はもとより、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等に取り組み、健康寿命の延伸を目指します。

(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

西条市では、死因の約6割が生活習慣病に関する疾患となっており、これらの生活習慣病の予防はますます重要です。

食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防だけでなく、症状の悪化や重症化を防ぐ二次予防にも重点を置いた対策を推進していきます。

(3) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

市民が自立した日常生活を営むことを目指し、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて心身機能の維持及び向上につながる対策に取り組むことが重要です。

子どもの健康では、生活習慣病の発症を予防するため、健康な生活習慣が身に付くよう取り組みます。

高齢者の健康では、社会参加や社会貢献等を支援し、健康寿命の延伸、生活の質の向上に取り組めます。

さらに、働く世代のメンタルヘルス対策等、ライフステージに応じた「こころの健康づくり」も大切です。

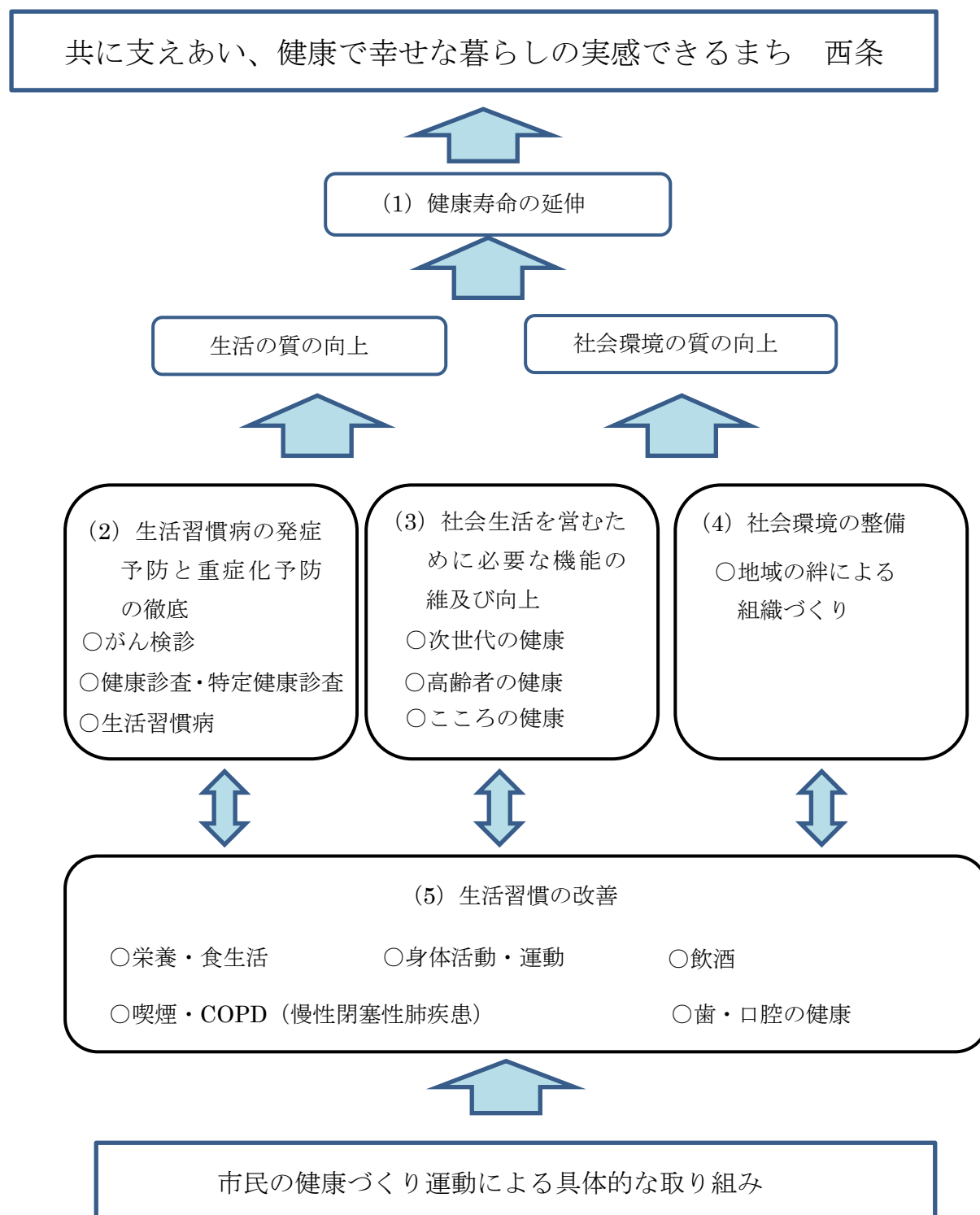
(4) 社会環境の整備

個人の健康づくりは、一人ひとりの努力と共に家庭、学校、職場、地域等の社会環境が大きく関係してきます。行政のみならず、広く市民の健康づくりを支援する企業、民間団体等の協力を得るなど、社会全体が相互に支え合いながら、市民の健康づくりに取り組めるよう社会環境を整備します。

(5) 生活習慣の改善

上記(1)から(4)までの基本的な方向を実現するため、ライフステージごとの特性やニーズ、健康課題の把握を行い、生活習慣を改善するための働きかけを重点的に行う必要があります。また、社会環境の改善が市民の健康に影響を及ぼすことも踏まえ、地域や職場等に健康づくりへの働きかけを進めます。

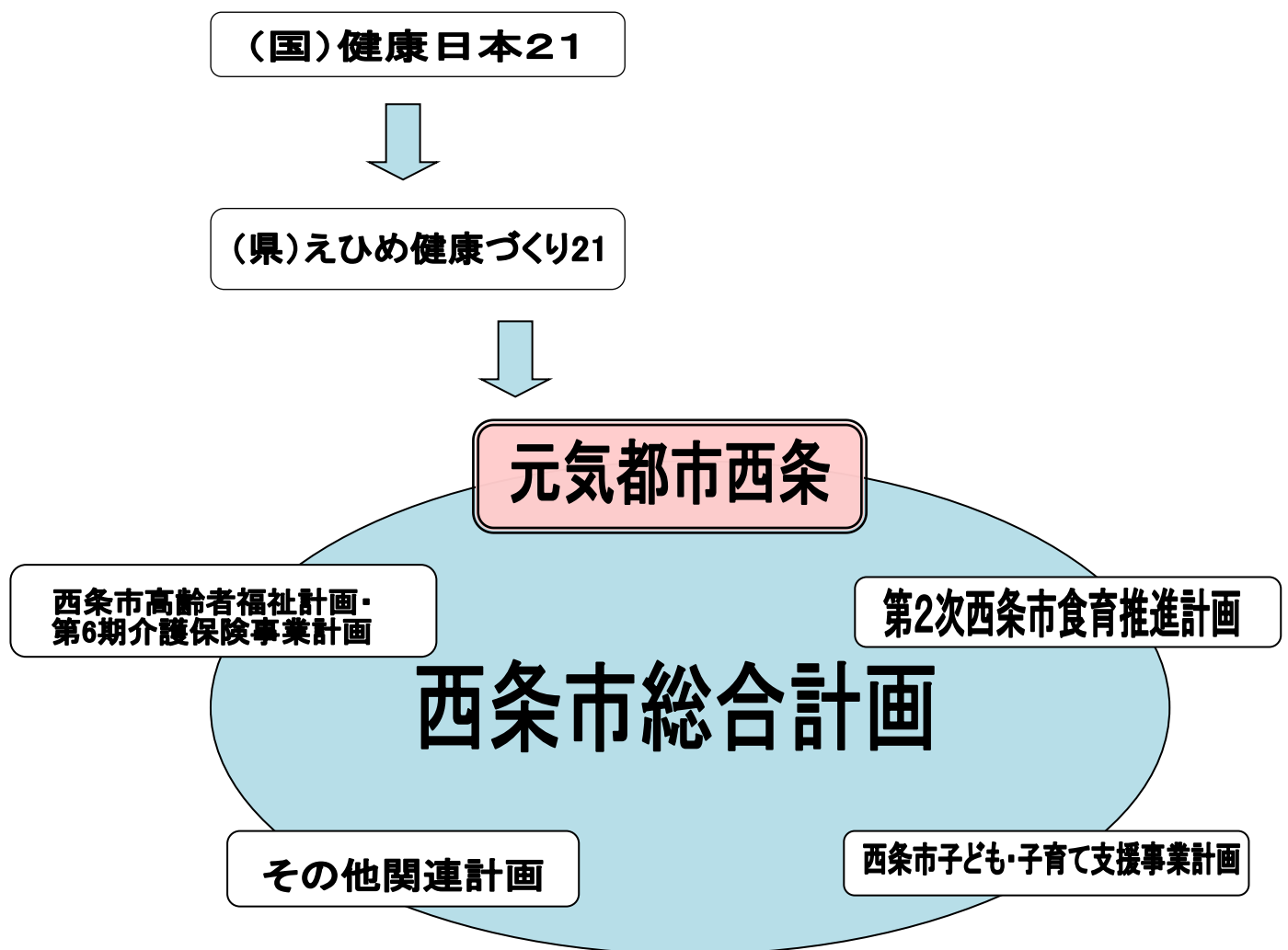
3. 「元気都市西条」概念図



注：図中の（ ）の数字は、「第5章 施策の展開」の番号を示しています。

4. 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づき定めるものです。国の「健康日本21（第2次）」、県の「えひめ健康づくり21」を踏まえ、策定しました。
また、西条市総合計画をはじめとする市の関連計画と整合性を図っています。



5. 計画の期間

この計画は、2016 年（平成 28 年）度を初年度とし、2024 年（平成 36 年）度を目標年度とします。

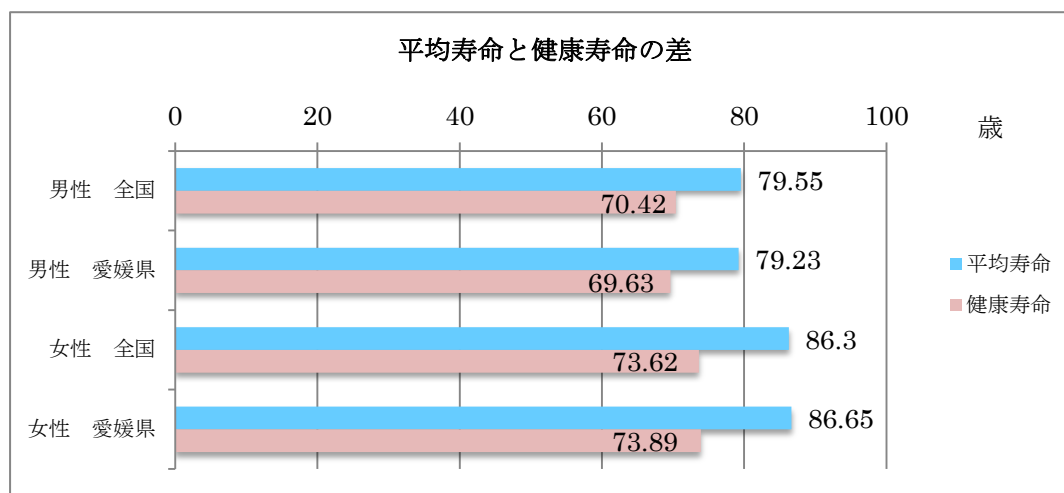
これは西条市総合計画の評価年度が 2024 年（平成 36 年）度となっているため、西条市総合計画と合わせて実施することとしました。また県は「えひめ健康づくり 21」の最終評価を 2023 年（平成 35 年）に行うとしていることから、今後、国・県において示される評価をより効果的に市計画へ反映させるため、県よりも 1 年遅く実施することとしたものです。

	年度	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
県	えひめ健康づくり 21												H35 最終評価	
市	西条市総合計画													H36 最終評価
	元気都市西条													

第5章 施策の展開

1. 健康寿命の延伸

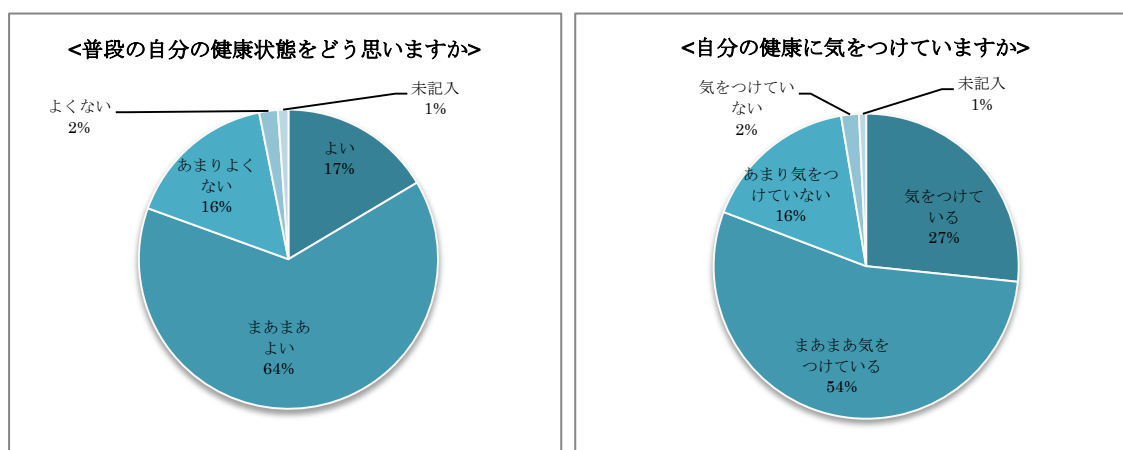
【現状】



(出典：愛媛県 えひめ健康づくり 21)

健康寿命とは「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」のことをいい、国の算定（平成 22 年）によると、男性 70.42 年、女性 73.62 年となっています。平均寿命（平成 22 年）が男性 79.55 歳、女性 86.30 歳であることから、平均寿命と健康寿命の差は男性では約 10 年、女性では約 13 年になっています。

愛媛県の健康寿命（平成22年）は、男性が69.63歳、女性が73.89歳と、女性は全国よりもやや長くなっているものの、男性はやや短くなっています。



(出典：平成 27 年度 西条市住民アンケート)

- ・ 普段の自分の健康状態を「よい」「まあまあよい」と感じている人は 81%みられます。
- ・ 自分の健康に気をつけることができている人は 81%います。

【課題】

- ・自分を健康だと感じていない人が 18%います。
- ・自分の健康に気をつけていない人が 18%います。



【目標】

- ・自分を健康だと感じている人を増やす。
- ・自分の健康に気をつけている人を増やす。

項目	現状（平成 27 年度）	目標値（平成 36 年度）
自分を健康だと思う人の割合	「よい」「まあまあよい」 81%	増やす
自分の健康に気をつける人の割合	「気をつけている」 「まあまあ気をつけている」 } 81%	増やす
出典 平成 27 年度 西条市住民アンケート		

【今後の取り組み】

市民ができること

- ☆自分の健康は自分で守るために、できることを一人ひとりが考え、実践しましょう。
- ☆地区の情報が掲載されている広報、公民館だより、ホームページなどで情報を得るようにしましょう。
- ☆自分に合った健康づくりの方法を見つけましょう。

行政ができること

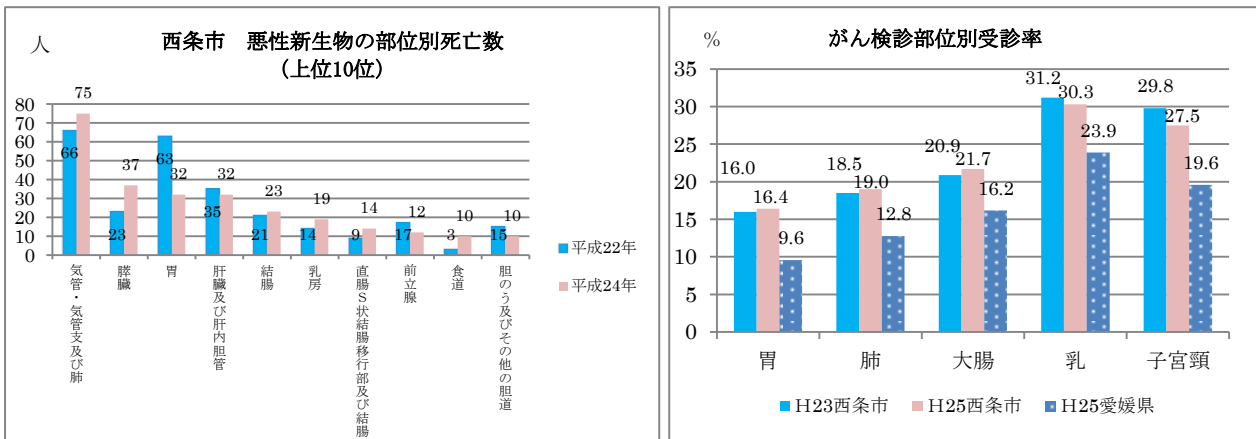
- ★高齢者や障害福祉等関係部門と連携をとりつつ、包括的な視点で地域の健康づくりに取り組みます。
- ★必要な情報が手に入らないことで、健康格差が生じないように健康診査や健康教育などに関する情報をより積極的に提供していきます。
- ★地区組織の活性化を支援し、地域の健康づくりを推進します。



2. 生活習慣病の予防と重症化予防の徹底

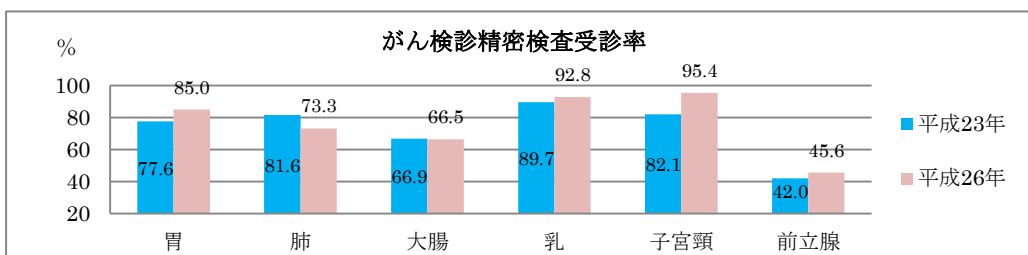
(1) がん検診

【現状】



(出典:保健統計年報) (出典:愛媛県生活習慣病予防協議会資料)

- ・がん検診受診率は愛媛県平均より高い状況ですが、平成23年度に比べ乳がん検診と子宮がん検診で受診率が低下しています。



(出典:西条市保健事業のまとめ)

- ・乳がんと子宮頸がんでは精密検査受診率が90%を超えています。
- ・前立腺がんでは精密検査受診率が50%を切っています。

〈西条市のがん検診に関する取り組み状況〉

事業・取組	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	備考
がん検診推進事業	開始						平成21年～女性特有のがん検診推進事業
			開始				平成23年～平成27年働く世代の大腸がん検診推進事業
託児付き健診(ママ健診)			開始				子育て世代に好評。年2回実施。
レディース健診			4回	6回	3回	4回	乳がん・子宮頸がんの受診が多い。
休日健診	3回	4回	5回	11回	11回	14回	休日健診は若い世代に好評。
乳腺超音波検診			開始				30代に実施。苦痛がないと好評。
要精密検査者への訪問・電話での受診勧奨	平成15年 ～開始						訪問数・電話数増加傾向。

【課題】

- ・がんによる死亡率は減少していますが、高い状況が続いています。
- ・がん検診受診率は県より高いですが、国の目標値である 50%には至っていません。
- ・要精密検査者への受診勧奨は強化していますが、精密検査受診率は 100%に至っていません。

【目標】

- ・がんに関する正しい知識や情報が得られ、がん予防のための行動がとれる。
- ・がんの早期発見のためのがん検診を受けることができる。
- ・要精密検査該当者は精密検査を受け、早期診断・早期治療を受けることができる。

項目		現状（平成 26 年度）	目標値（平成 36 年度）
各種がん検診 の受診率	胃がん	15.8%	18%
	肺がん	18.9%	22%
	大腸がん	21.5%	23%
	乳がん	30.4%	33%
	子宮頸がん	26.5%	30%
がん検診の精密検査受診率		77.7%	100%
出典 平成 26 年度 西条市保健事業のまとめ			西条市総合計画より

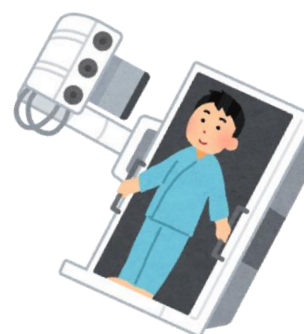
【今後の取り組み】

市民ができること

- ☆家族、地域や職場で声をかけあって、定期的ながん検診を受けましょう。
- ☆精密検査が必要となった人は必ず受診しましょう。
- ☆がんに関する危険因子を知り、生活改善を心がけましょう。
- ☆月 1 回は乳がんの自己検診をしましょう。

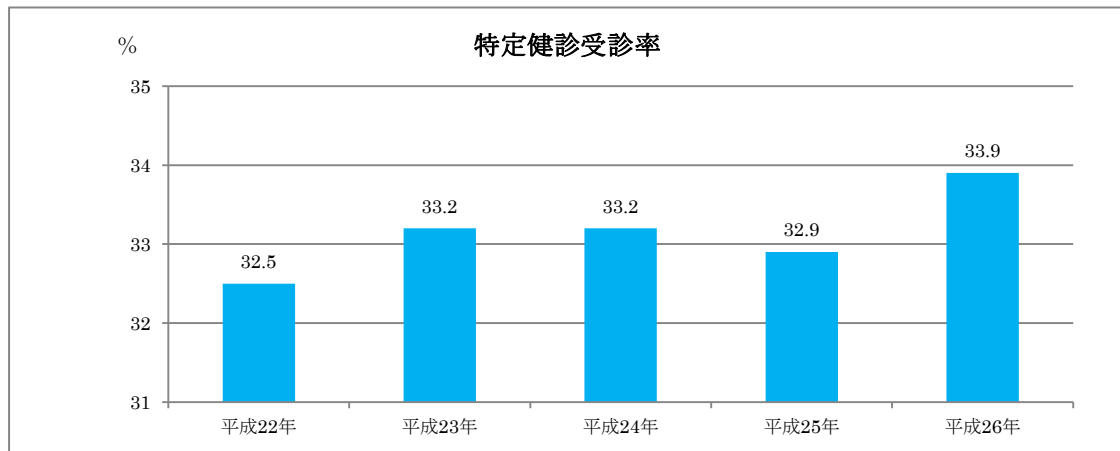
行政ができること

- ★安心して受診できる検診体制を整備し、受診者の増加を図ります。
- ★精密検査が必要な人が確実に受診できるよう支援します。
- ★がんに関する正しい知識を広めます。
- ★がんに関する不安や悩みを安心して相談できるよう個別支援します。



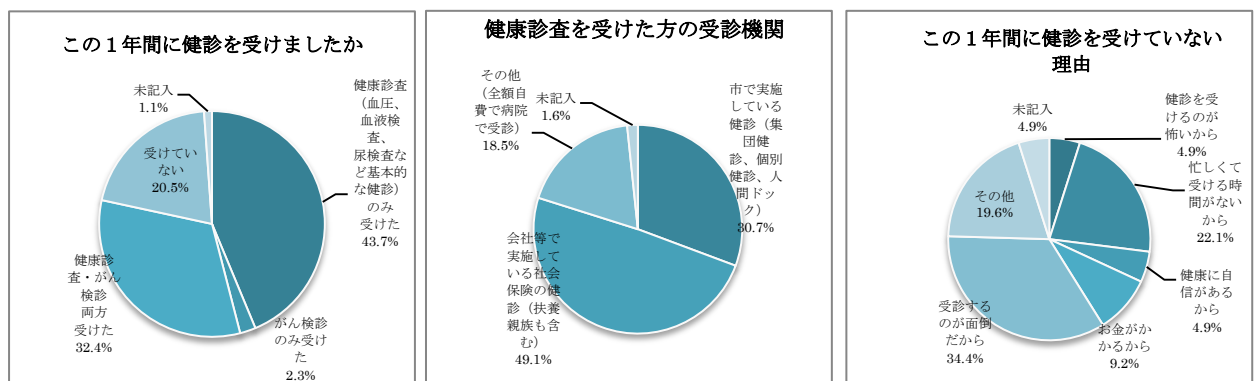
(2) 健康診査・特定健康診査

【現状】



(出典：西条市保健事業のまとめ)

- ・ 特定健診受診率は高くなってきましたが、33%前後で横ばいです。



(出典：平成 27 年度 西条市住民アンケート)

- ・ 76.1%の人が健康診査を受診しています。
- ・ 健康診査を受けた人の内、市で実施している健診を受診したのは約 30%で、約 68%の人が会社や自費で受診しています。
- ・ 健診を受けていない理由としては、受診するのが面倒だからという意見が一番多く 34%でした。次に忙しくて受ける時間がないという人が 22%いました。また、お金がかかるからという理由で受診していない人が 9%います。

【課題】

- ・ 生活習慣病が増加し始める 40 歳～50 歳代の特定健診受診率が低いです。
- ・ 忙しくて受ける時間がない、面倒だからという理由で健診を受けていない人が多いです。

【目標】

- ・健診受診率を上昇させる。
- ・継続的に健診を受診し、自分の体の変化を把握する。
- ・健診を受診することで、生活習慣病の発症を予防することができる。

項目	現状（平成 26 年度）	目標値（平成 36 年度）
特定健診受診率	33.9%	60%
出典 西条市保健事業のまとめ		
項目	現状（平成 27 年度）	目標値（平成 36 年度）
1 年間に健康診査を受けた人	76.1%	90%
出典 平成 27 年度 西条市住民アンケート		

【今後の取り組み】

市民ができること

- ☆家族、友人、職場で声をかけあって、年 1 回は、健診を受けましょう。
- ☆自分の健診結果を知るとともに、正常値も把握しましょう。
- ☆健康相談や教室など、市で実施している保健事業に参加しましょう。
- ☆自分の健康状態に応じた、生活改善をしましょう。
- ☆家族で生活習慣を見直し、目標を決めて支え合いましょう。

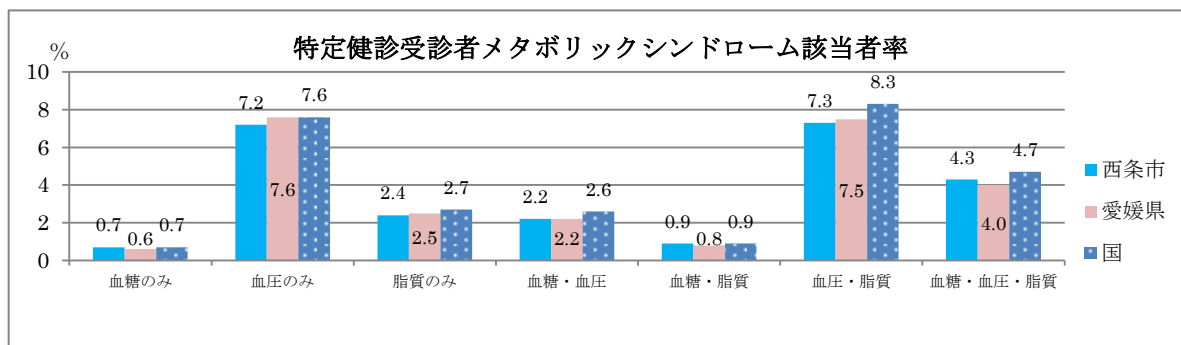
行政ができること

- ★健康診査の受診勧奨に努め、受診しやすい体制づくりを整備します。
- ★生活習慣病に関し、発症予防や重症化予防などの正しい知識を普及・啓発するために、保健事業の充実を図ります。
- ★市民が、健診結果に基づき生活改善の方法を自ら選び、実践できるよう支援します。
- ★医療機関などと連携を図り、治療が必要な人が継続して治療、管理が行えるよう支援します。



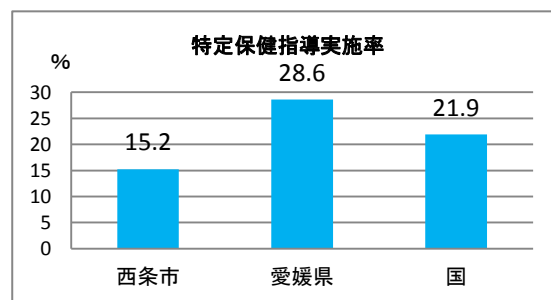
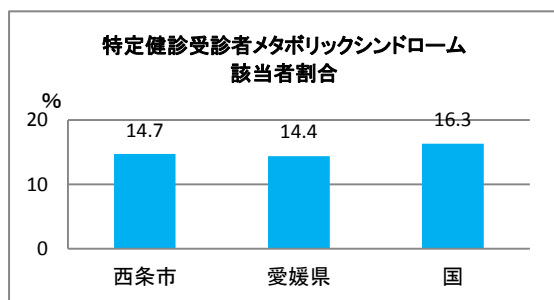
(3) 生活習慣病

【現状】



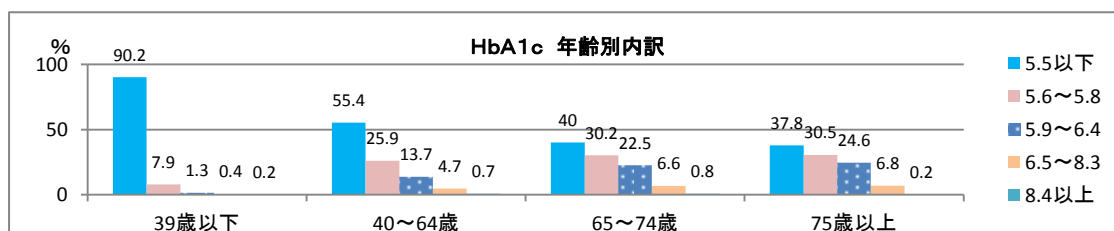
(出典：平成 25 年度 国保連合会データベース)

- ・メタボリックシンドローム該当者は国よりは少ないですが、血圧の高い人が多く、重複して該当している人も多いです。



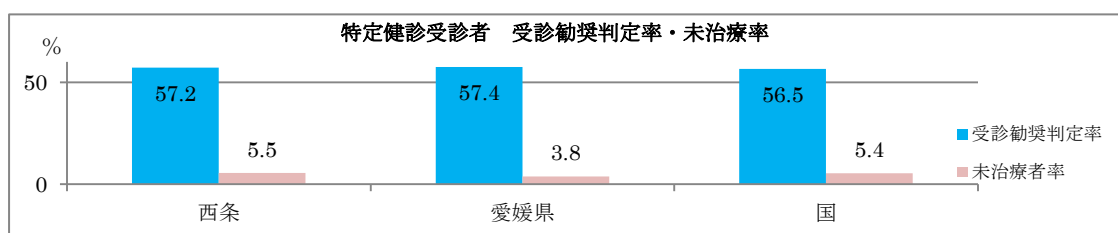
(出典：平成 25 年度 国保連合会データベース)

- ・メタボリックシンドローム該当者は、県とほぼ同じ割合です。
- ・保健指導実施率は県・国より低くなっています。



(出典：平成 26 年度 市健康診査結果)

- ・HbA1c 値が高い人が 40 歳以上になると増えてきます。



(出典：平成 26 年度 国保連合会データベース)

- ・メタボリックシンドローム該当者の内、受診が必要な人は 57%います。その内、未治

療者は5.5%います。

【課題】

- ・死因別割合と要介護認定者における有病率ともに生活習慣病に起因するものが上位を占めています。
- ・メタボリックシンドローム基準値該当者は複数項目で該当している人が多く、心疾患・脳血管疾患のリスクがより高い状況にあります。
- ・メタボリックシンドローム基準値該当者の内、受診の必要な人は57%いますが、受診していない人が5.5%います。重症化予防の観点から、受診勧奨者に該当する人は早期に受診してもらう必要があります。

【目標】

- ・メタボリックシンドローム該当者を減少させる。
- ・生活習慣病の重症化予防の為、要治療者の早期受診を勧奨する。
- ・特定保健指導実施率を向上させる。

項目	現状(平成25年度)	目標値(平成36年度)
メタボリックシンドローム該当者	14.7%	13.0%
特定保健指導実施率	15.2%	60.0%
出典 国保連合会データベース		

【今後の取り組み】

市民ができること

- ☆メタボリックシンドロームの危険性について知りましょう。
- ☆治療が必要と判定された場合は早期に受診しましょう。
- ☆生活の見直しをし、生活習慣病を予防しましょう。

行政ができること

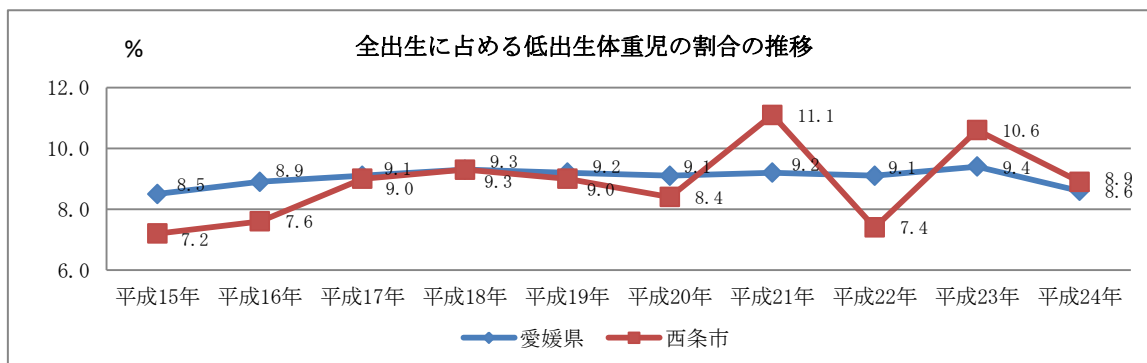
- ★メタボリックシンドロームの危険性を普及・啓発します。
- ★参加しやすい形での特定保健指導・相談の体制づくりに努めます。
- ★生活習慣病の発症予防のための健康教室を実施します。
- ★生活習慣病の重症化予防対策のために個々に合った健康指導を実施します。



3. 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

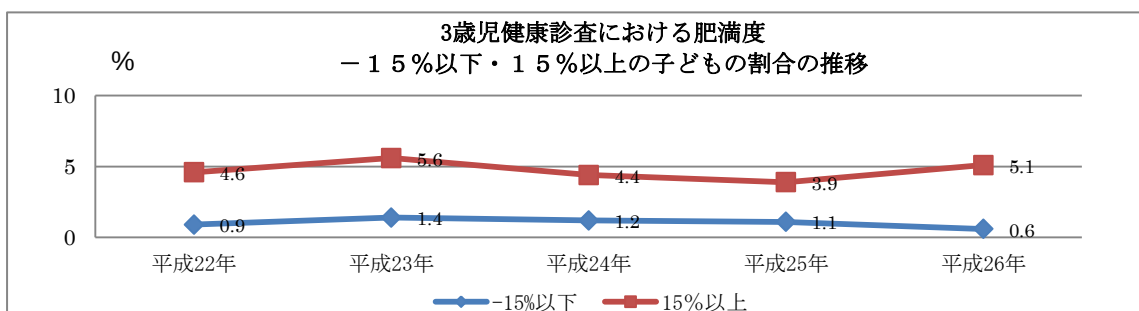
(1) 次世代の健康

【現状】



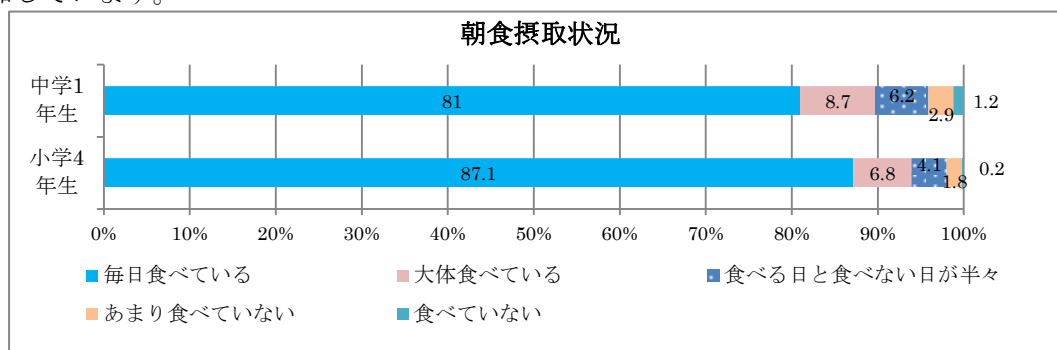
(出典：保健統計年報)

- ・平成 21 年以降、平成 22 年を除き、全出生に占める低体重児の割合が近年愛媛県より高い割合で推移しています。



(出典：西条市3歳児健診結果)

- ・肥満度が15%以下の子どもは減少していますが、肥満度 15%以上の子どもの割合は増加しています。



(出典：第2次西条市食育推進計画)

- ・朝食の摂取状況調査では学年が上がるにつれて朝食を毎日食べていない子どもが増加している傾向にあります。

【課題】

- ・妊娠前・妊娠中から正しい食生活を送ることが重要です。
- ・幼児期の肥満を放置しておく、大人の肥満へ移行してしまい、将来生活習慣病になる恐れがあることから、幼児期から正しい生活リズムと適切な食習慣を身につける必要があります。
- ・朝食の摂取状況は「毎日食べている」子どもの割合が、学年が上がるにつれて低くなっています。

【目標】

- ・妊娠中から正しい生活習慣を身につけ、適正な体重をコントロールしていく。
- ・乳幼児期から正しい生活リズムを定着させ、自ら健康管理できる力を身につける。

項目	現状（平成 24 年度）	目標値（平成 36 年度）
低出生体重児の割合	8.9%	減らす
出典 保健統計年報		
項目	現状（平成 26 年度）	目標値（平成 36 年度）
3 歳児健診における肥満度 15%以上の子どもの割合	5.1%	減らす
出典 西条市 3 歳児健診結果		
項目	現状（平成 26 年度）	目標値（平成 36 年度）
朝食を毎日食べている子どもの割合	小学校 4 年生 87.0% 中学校 1 年生 80.9%	100%
出典 第 2 次西条市食育推進計画		

【今後の取り組み】

市民ができること

- ☆妊娠中の体重増加に対する正しい知識を身につけましょう。
- ☆早寝早起きを実践し、朝食は欠かさず食べましょう。
- ☆乳幼児期から適正体重が維持できるよう、バランスの良い食事と適量を心がけましょう。

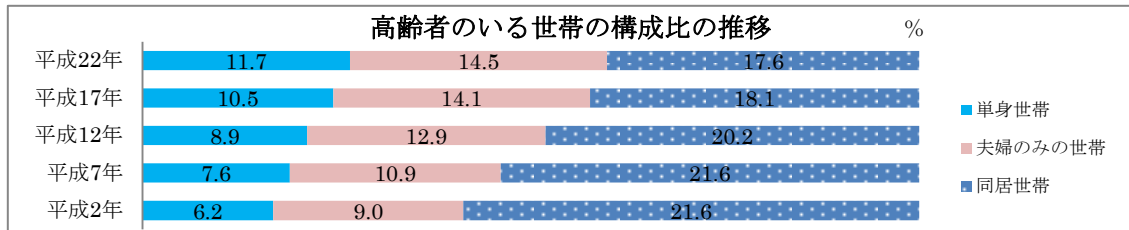
行政ができること

- ★妊産婦や乳幼児に対する健診・食事指導・生活指導を充実させます。
- ★朝食の大切さを啓発し、朝ごはんを手軽に摂る方法を普及させます。
- ★妊娠期から出産・育児期へと切れ目ない親子支援を行います。



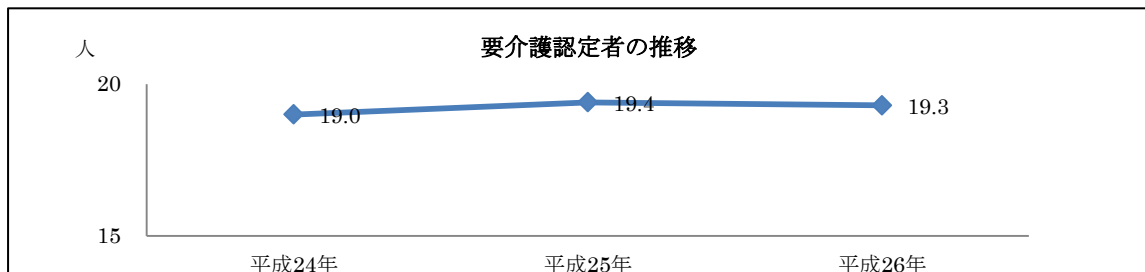
(2) 高齢者の健康

【現状】



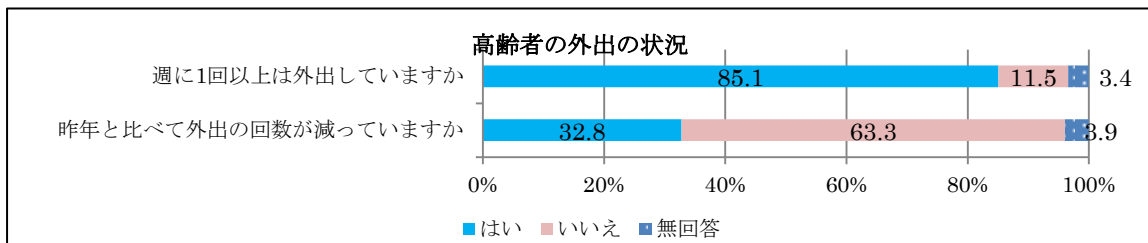
(出典：西条市高齢者福祉計画)

- ・高齢者（65歳以上）のいる世帯の構成比の推移をみると、同居世帯が減少している一方、単身世帯と夫婦のみの世帯は年々増加しており、平成22年には26.2%と、およそ4世帯に1世帯の割合となっています。



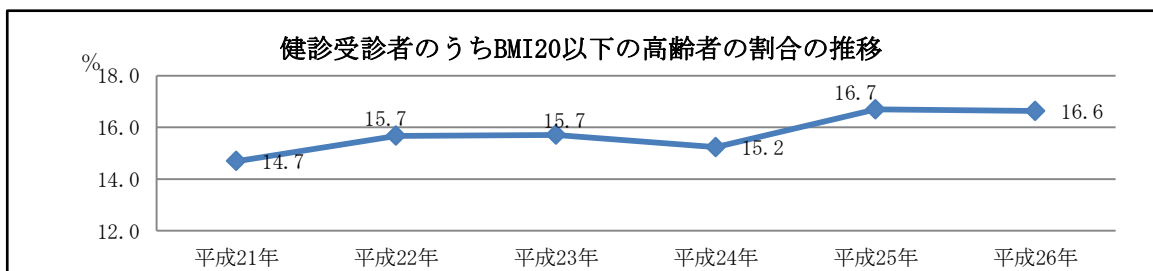
(出典：西条市高齢者福祉計画)

- ・65歳以上の要支援・要介護認定者の割合は、平成24年度19.0%、平成26年度には19.3%となっており、横ばいで推移しています。



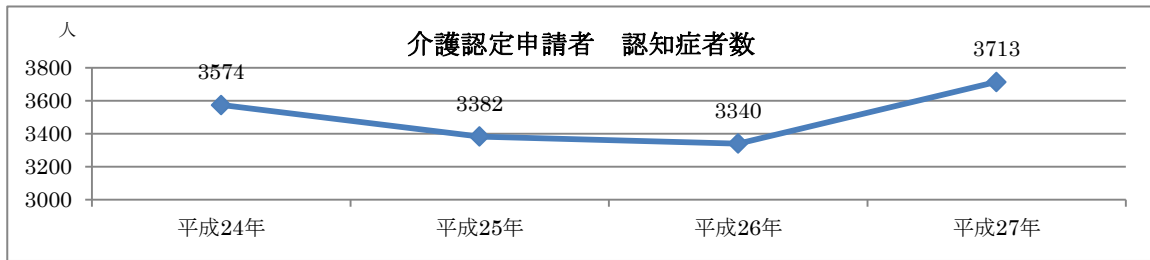
(出典：西条市高齢者福祉計画)

- ・週に1回以上外出している人は85.2%いるものの、3割の人が昨年と比べ外出の回数が減っています。



(出典：西条市総合健診結果)

- ・低栄養傾向とみられるBMI20以下の高齢者は増加傾向にあります。



(出典：市介護認定申請書類)

・介護認定申請書類によると認知症者数は 3300 人～3700 人で推移しています。

【課題】

- ・高齢者のみの世帯や独居高齢者の世帯が増加しています。
- ・高齢化率が上昇するにつれ、要支援・要介護認定者数が多くなっています。
- ・認知症や運動機能の低下から要介護状態になる人が多くいます。

【目標】

いつまでも生きがいをもって、地域で健やかに暮らすことができる

項目	現状（平成 26 年度）	目標値（平成 36 年度）
要介護(支援)認定率	19.3%	増加の抑制
出典 西条市高齢者福祉計画		
項目	現状（平成 26 年度）	目標値（平成 36 年度）
低栄養傾向(BMI20 以下)の高齢者の割合	16.6%	減少させる
出典 西条市総合健診結果		

【今後の取り組み】

市民ができること

- ☆老人クラブ活動やボランティア等の社会活動に積極的に参加しましょう。
- ☆栄養バランスや適量を考えて、主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- ☆生活の中に運動を取り入れましょう。

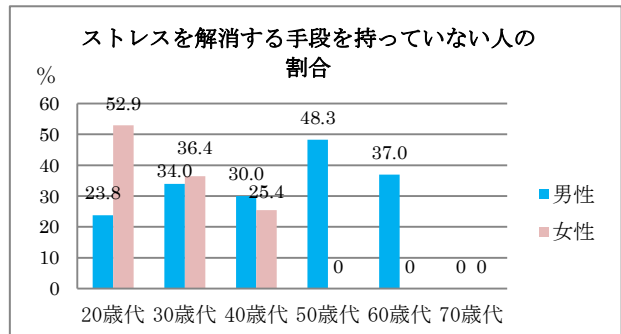
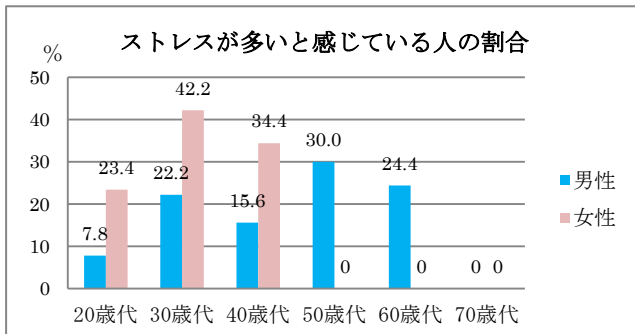
行政ができること

- ★老人クラブ活動やシルバー人材センターなどの社会参加と高齢者の生きがいづくりを支援します。
- ★介護予防教室等元気な高齢者づくりを支援します。
- ★高齢者が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるよう総合的に支援する機関として、「地域包括支援センター」の充実を図ります。
- ★介護サービスの充実を図ります。
- ★バランスのとれた食事の普及に努めます。



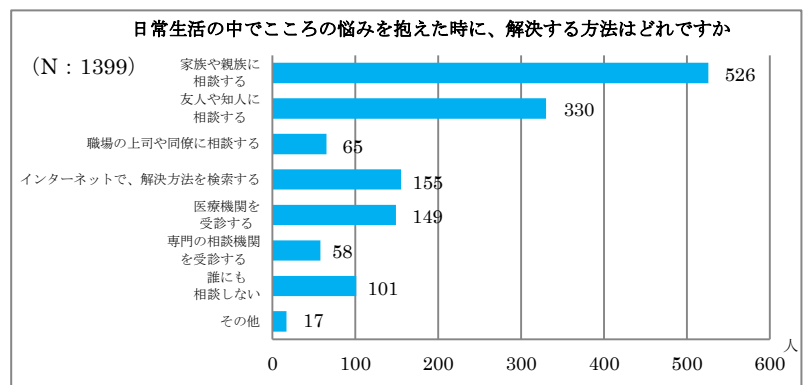
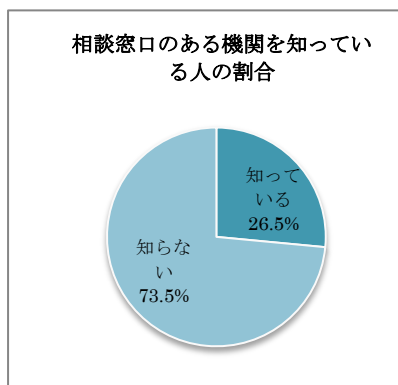
(3)こころの健康

【現状】



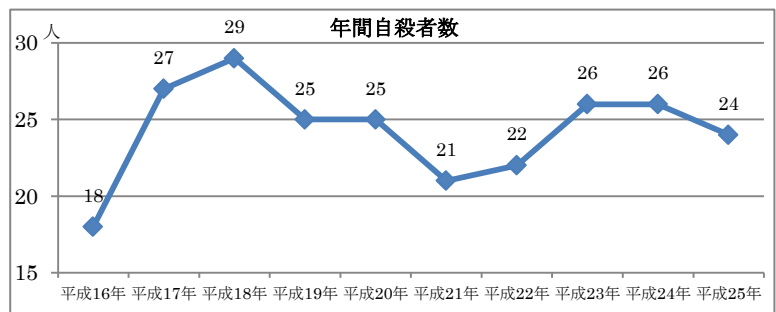
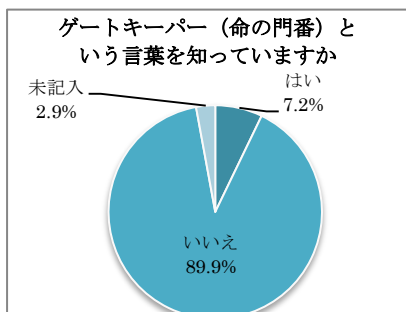
(出典：平成27年度 西条市住民アンケート)

- ・ストレスが多いと感じている人は、男性では50歳代が一番多く、女性では30歳代に多くみられ、女性は若い時期に、男性は中年期にストレスを感じる人が多いです。
- ・ストレスを解消する手段を持っていない人の割合が、女性では20歳代が高く、男性では50歳代が高くなっています。全体的に女性より男性の方が、ストレスを解消する手段を持っていない人が多いです。



(出典：平成27年度 西条市住民アンケート)

- ・日常生活の中でこころの悩みを抱えた時、誰にも相談しない人が101人います。
- ・相談窓口のある機関を知らない人が73.5%います。



(出典：平成27年度 西条市住民アンケート)

(出典：保健統計年報)

- ・9割の人がゲートキーパーという言葉を知りません。
- ・年間自殺者数は25人前後で推移しています。

【課題】

- ・悩みを相談できる機関があまり知られておらず、相談できない状態の人がいます。
- ・ゲートキーパーという言葉がほとんど周知されておらず、認知度を上げる必要があります。

【目標】

- ・自分のストレス解消法を持ち、適切な休養を取りながら生活できる。
- ・適切な相談先を知り、一人で抱え込まずに相談することができる。

項目	現状（平成25年度）	目標値（平成36年度）
年間自殺者数	24人	減らす
出典 保健統計年報		
項目	現状（平成27年度）	目標値（平成36年度）
ストレス解消法を持っていない人の割合	36.6%	20%
ゲートキーパーという言葉を知っている人の割合	7.2%	20%
相談窓口のある機関を知っている人の割合	26.5%	50%
出典 平成27年度 西条市住民アンケート		

【今後の取り組み】

市民ができること

- ☆自分に合ったストレス解消法を見つけ日常生活に取り入れましょう。
- ☆家族や友人との会話を大切にし、コミュニケーションを取りましょう。
- ☆地域活動などに積極的に参加し、信頼できる人間関係を築きましょう。
- ☆一人で悩まず、相談できる人や相談機関を見つけましょう。
- ☆こころの健康や病気に関する正しい知識を学びましょう。



行政ができること

- ★ストレスに対処する方法などの情報を提供します。
- ★こころの健康やうつ病などのこころの病気について正しい情報を提供し、普及啓発を行います。
- ★関係機関と連携し、こころの相談窓口の周知を行い、悩みを抱えた時に相談しやすい環境を作ります。
- ★ゲートキーパー養成講座の開催により、正しい知識や対応の知識を持つ人を増やし、地域での見守り体制を作ります。
- ★妊娠期から子育て世代の不安解消のため、相談しやすい環境を作ります。
- ★高齢者の孤立を防ぐ地域づくりを進めていきます。

4.社会環境の整備

【現状】

食生活改善推進協議会

＜活動内容＞

「私たちの健康は私たちの手で」を統一スローガンに、地域における食生活や生活習慣病予防に関する活動を行っています。

年度別人数

(人)

地区	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
西条	209	197	202	178	180
東予	197	158	150	135	129
丹原	72	71	69	72	68
小松	63	29	31	28	33
合計	541	455	451	413	410

(出典：西条市保健事業のまとめ)

健康づくり推進員事業

＜活動内容＞

各自治会長からの推薦により委嘱された健康づくり推進員（2年任期）が、地域の健康づくりの担い手として、地域住民を対象に学習会やイベントの開催などの実践活動を通して健康づくりを地域に広めています。平成 26 年度は健康づくり推進員による地区ごとのウォーキングマップ作成を行いました。

推進員人数

(人)

地区	1 期 (H17. 18)	2 期 (H19. 20)	3 期 (H21. 22)	4 期 (H23. 24)	5 期 (H25. 26)
西条	261	238	247	252	220
東予	110	106	93	98	97
丹原	41	46	50	46	54
小松	38	32	34	35	31
合計	450	422	424	431	402

(出典：西条市保健事業のまとめ)

健康づくり出前講座

＜実施内容＞

市内在住者または市内の事業所等に通勤する 10 人以上の団体・グループを対象に、健康に関する情報の提供と、市民参加による健康づくりの推進を目的として「健康づくり出前講座」を実施しています。

年度別開催回数及び参加人数

年 度	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
依頼件数（回）	16	23	34	61
参加者延人数（人）	501	484	556	1073

（出典：西条市保健事業のまとめ）

■平成 26 年度 講座依頼内訳

<講座内容>

講座名	件
手軽にできるトレーニング	18
高齢者の健康づくり	11
肩こり、腰痛予防体操	5
ウォーキングのすすめ	4
こころの健康づくり	3
体力測定	3
子育てについて	2
早寝、早起き、あさごはん	2
乳幼児の食育、離乳食	2
ラジオ体操	2
その他	9

<依頼者>

依頼者	件
公民館	13
老人会	8
作業所	7
企業	6
自治会	5
子育て支援センター、 サークル	4
保育園	4
運動自主グループ	4
小学校	2
市役所関係	1
隣保館	1
その他	6
計	61

（出典：西条市保健事業のまとめ）



ウォーキングで健康づくり推進事業

<活動内容>

市民一般を対象として、簡便で手軽に実践できるウォーキングを推奨することにより、市民の健康保持・増進を図ることを目的とし、自己申告制で記録を行い、1日の歩行距離の上限を7kmに設定し、各コース達成者には認定証書及び記念品を交付しています。

コース別達成者

人数（人）

コース名	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
四国 940 km	10	9	8	8	8
九州 1,840 km	14	9	1	6	13
北海道 2,190 km	12	11	2	3	5
本州 5,340 km	8	9	2	9	3
合 計	45	38	13	26	29

（出典：西条市保健事業のまとめ）

ラジオ体操で始める健康づくり推進事業

平成27年度より実施しています。市民一人ひとりが自らの健康を意識し、健康づくりに取り組むことにより、元気でいきいきとしたまちの実現を目指すために、ラジオ体操グループの登録制度を導入し、健康への関心を高め、生活習慣病予防・介護予防とともに、コミュニティの強化・地域の活性化を図ることを目指しています。

<平成26年度の取り組み>

市制10周年記念イベント 巡回ラジオ体操の開催を行いました。また、健康づくり推進員2地区（玉津、丹原）をラジオ体操モデル地区に指定し、地域住民が毎日ラジオ体操に集まることができる場を作ったり、小学校やPTA、企業など地域の組織にラジオ体操の普及啓発活動の推進を行いました。

ウォーキングマップで健康づくり推進事業

平成27年度より実施しています。以前より「ウォーキングで健康づくり推進事業」を実施していますが、ウォーキングをより市民の健康づくりとして広めるために、身近な地域の情報を盛り込んだ25コースのマップを使用してウォーキングすることで、歩くことの楽しさを知ってもらい、健康で元気な市民活動の実現を目指すことを目的としています。

～市民の声（平成27年度 市住民アンケートより）～

- ◆ 身近で、誰でも参加できる運動や集まるきっかけが欲しい（地域でのウォーキング、ラジオ体操など）。
- ◆ 地域内で健康づくり推進員を活用し、誰でも参加できるような運動指導をしてはどうか。
- ◆ 夜や休日に参加できるような運動の講座などがあればよい。
- ◆ 運動できる施設が少ない。施設や設備の情報が市民に届いていない。

【課題】

- ・健康づくり推進員、食生活改善推進協議会の活動では、地区ごとに意見を出し合い、地域の実情に応じた健康づくり活動を実施していますが、健康づくり活動に関する情報発信が不足しています。
- ・健康づくり出前講座事業は、依頼件数が増加し徐々に認知度が上がってきていますが、依頼元がある程度限られていることもあり、今後はさらなる周知を図る必要があります。

【目標】

- ・健康づくりのための社会資源に関する必要な情報が得られる。
- ・各種団体等が連携して、健康づくりに取り組むことができる。

項目	現状（平成 27 年度）	目標値（平成 36 年度）
ラジオ体操で始める健康づくり推進事業の登録者数	平成 27 年 8 月末現在 21 グループ	100 グループ
ウォーキングマップで健康づくり推進事業の全コース達成者数	平成 27 年度より開始	100 人
自分に合った健康づくりの情報を取り入れ活用できる人の割合	—	100%
出典 今後調査予定		
項目	現状（平成 26 年度）	目標値（平成 36 年度）
健康づくり推進員による運動などの自主活動に取り組む地区の数	2 地区	12 地区
出典 第 5 期 西条市健康づくり推進員実績		第 2 期 西条市総合計画

【今後の取り組み】

市民ができること

- ☆地域の健康づくり活動に積極的に参加しましょう。
- ☆地域の情報を掲載している、広報、公民館だよりなどを活用しましょう。
- ☆自分に合った健康づくりの方法を見つけましょう。

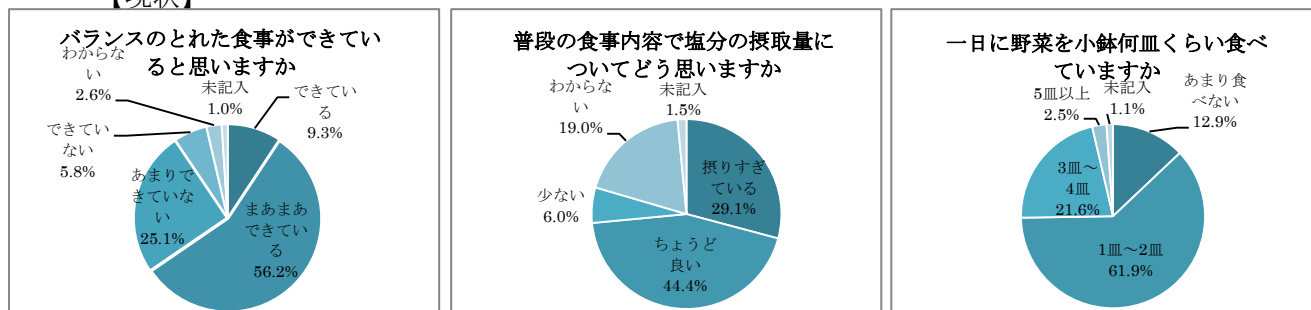
行政ができること

- ★市民の意見を取り入れながら、地域の健康づくりに取り組みます。
- ★ラジオ体操で始める健康づくり推進事業(平成 27 年度より開始)の普及啓発を行います。
- ★ウォーキングマップで健康づくり推進事業（平成 27 年度より開始）の推進を行います。
- ★出前講座の充実を図ります。
- ★利用できる施設やサービス等に関する情報の発信を積極的に行います。

5.生活習慣の改善

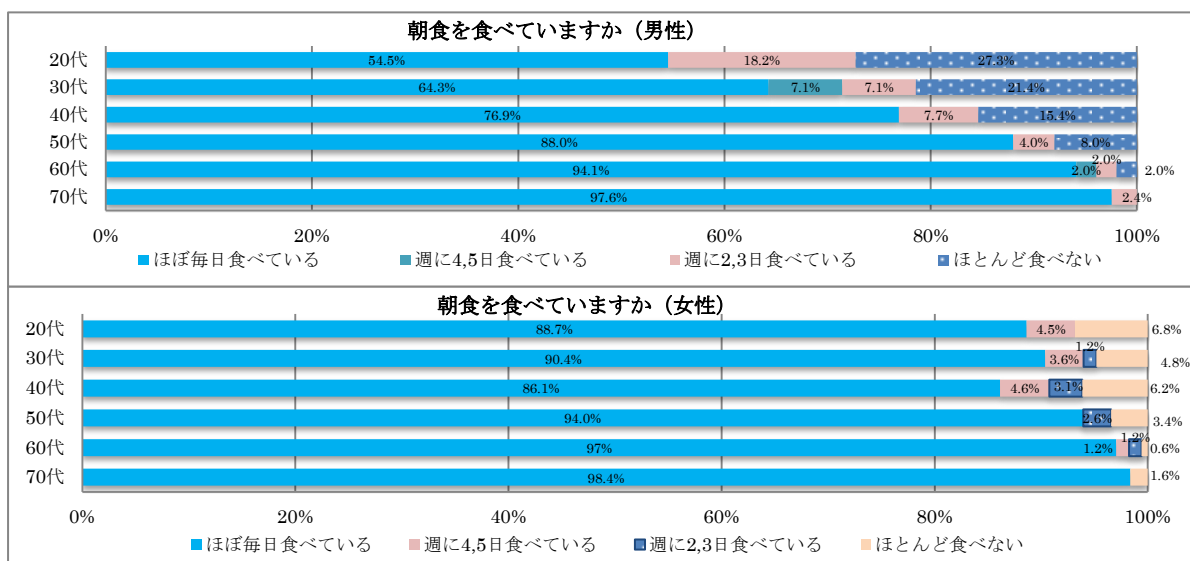
(1)栄養・食生活

【現状】



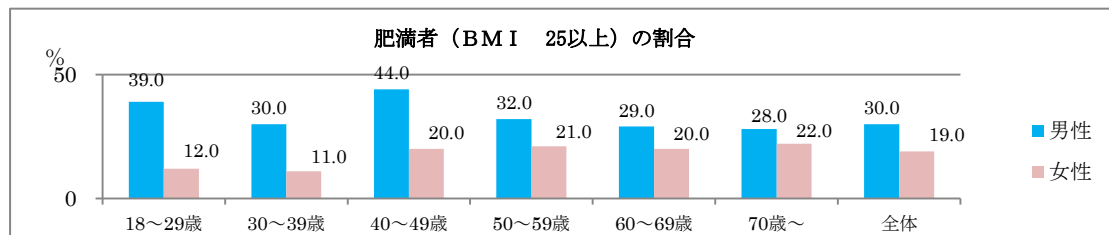
(出典：平成 27 年 西条市住民アンケート)

- ・バランスのとれた食事を、「できている・まあまあできている」と回答した人は 65.5% でした。
- ・塩分の摂取量を、「ちょうど良い・少ない」と回答した人は 50.4% でした。
- ・1 日に食べる野菜量が「あまり食べない・1～2 皿」と回答した人は 74.8% でした。



(出典：平成 26 年度 西条市食育に関するアンケート調査結果 (成人))

- ・年齢が若いほど、朝食の摂取率が低く、特に 20～30 歳代の男性の摂取率が低くなっています。



(出典：平成 26 年度 西条市健康診査結果)

- ・健診でBMI25以上の肥満者の割合は、男性が30%、女性が19%でした。
- ・男性は40歳代で44%と一番多く、女性では40歳以上で、肥満者の割合が増えています。

【課題】

- ・野菜の必要量が1日小鉢5皿以上に対して、5皿以上食べている人は2.5%しかおらず、必要量を摂れていない人が多いです。
- ・女性と比較し、男性の朝食欠食率が高く、特に20歳代男性の朝食欠食率が高いです。

【目標】

- ・主食・主菜・副菜のそろった、バランスの良い食事を摂ることができる。
- ・適正体重を知り、コントロールする。

項目	現状（平成27年度）	目標値（平成36年度）
塩分の摂取量がちょうどいいと思っている人の割合	44.4%	60%
減塩を心がけている人の割合	—	20%
バランスのとれた食事（主食・主菜・副菜のそろった食事）をしている人の割合	65.5%	80%以上
1日に野菜を小鉢5皿以上摂取している人の割合	2.5%	10%以上
出典 平成27年度 西条市住民アンケート		
項目	現状（平成26年度）	目標値（平成36年度）
肥満者（BMI：25以上）の割合	男性：30% 女性：19%	減らす
出典 平成26年度 西条市健康診査結果		
項目	現状（平成26年度）	目標値（平成36年度）
朝食を毎日食べる人の割合	男性：54.5%（20歳代）	85%以上
出典 平成26年度 西条市食育に関するアンケート調査結果（成人）		

【今後の取り組み】

市民にできること

- ☆主食、主菜、副菜をそろえ、バランスの良い食事を摂りましょう。
- ☆朝食を必ず摂りましょう。
- ☆自分の適正体重を知り、コントロールしましょう。
- ☆健康や栄養に関する教室や相談会に参加しましょう。

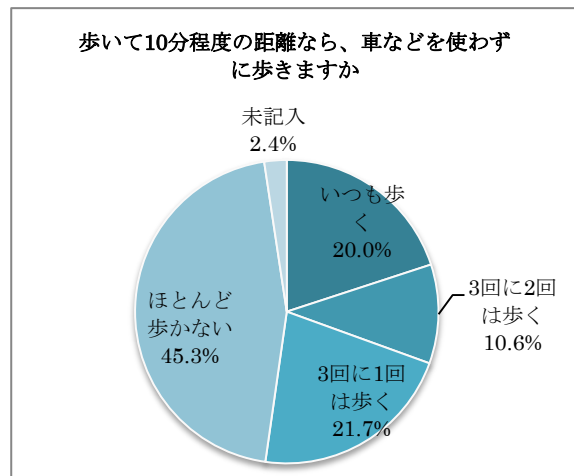
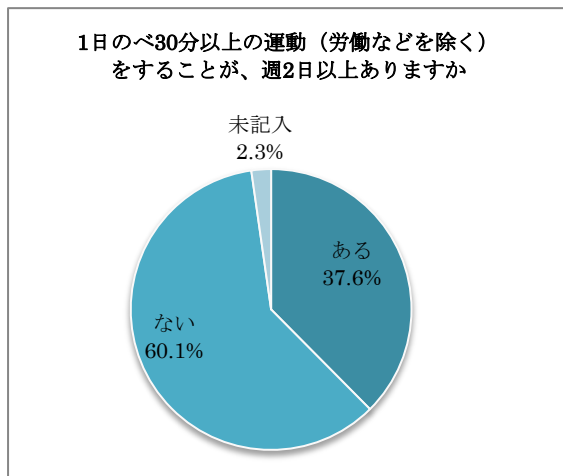


行政ができること

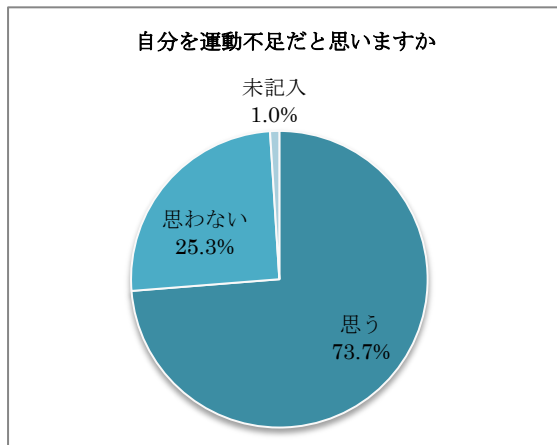
- ★健康教育・健康相談の充実を図ります。
- ★広報やホームページを通じ、食に関する正しい情報の提供に努めます。

(2) 身体活動・運動

【現状】



（出典：平成 27 年度 西条市住民アンケート）



- ・週 2 日以上運動習慣がある人は 37.6%です。
- ・歩いて 10 分程度の距離をほとんど歩かない人は 45.3%います。
- ・自分を運動不足と思っている人が 73.7%います。

【課題】

- ・「1 日のべ 30 分以上の運動（労働などを除く）をすることが、週 2 日未満」と回答した人が多いことや「車を使わず歩く」と回答した人が少ないことから、運動習慣がない人が多いと考えられます。
- ・自分を運動不足だと感じている人が多いです。

【目標】

- ・自分に合った運動を見つける。
- ・生活の中に運動を取り入れ、運動習慣を身につける。

項目	現状(平成 27 年度)	目標値 (平成 36 年度)
運動不足を感じている人の割合	73.7%	50%以下
運動習慣者の割合	37.6%	60%以上
歩いて 10 分程度の距離なら、車などを使わず歩く人の割合	52.3%	80%以上
出典 平成 27 年度 西条市住民アンケート		

【今後の取り組み】

市民ができること

- ☆自分に合った運動を見つけ、生活の中に運動を取り入れていきましょう。
- ☆外出時に歩くことを心がけましょう。
- ☆一緒に運動する仲間を作りましょう。

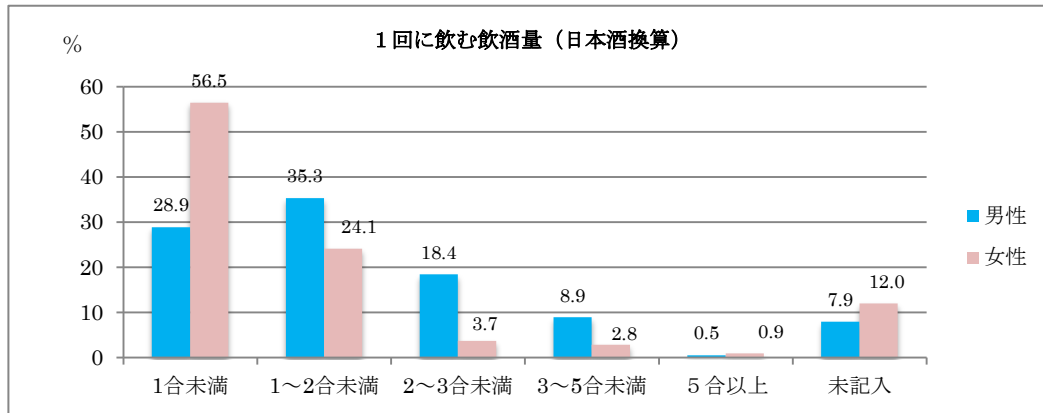
行政ができること

- ★運動教室をもっと周知し、参加しやすい内容にして、開催します。
- ★正しい運動の方法や運動できる施設などの情報を提供します。
- ★ウォーキングやラジオ体操等の自主グループの育成を支援します。



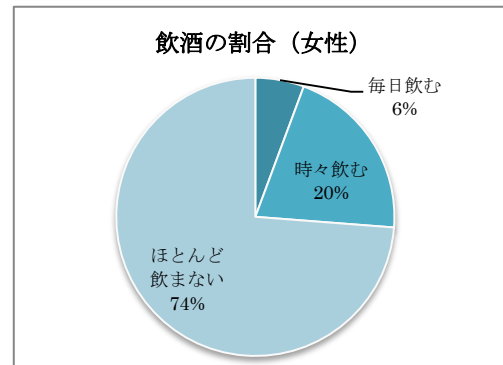
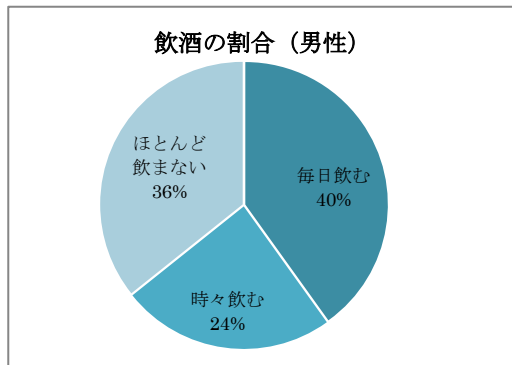
(3) 飲酒

【現状】

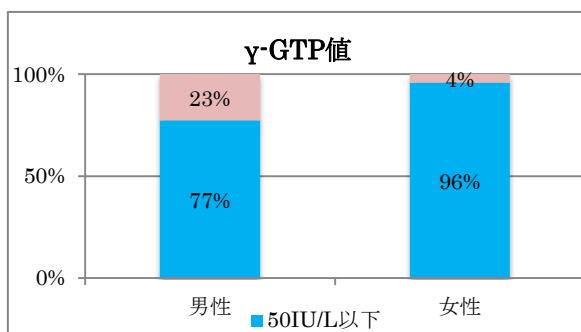


（出典：平成 27 年度 西条市住民アンケート）

- ・「1回に2合以上飲む」と回答した人は、男性では27.8%、女性では7.4%です。

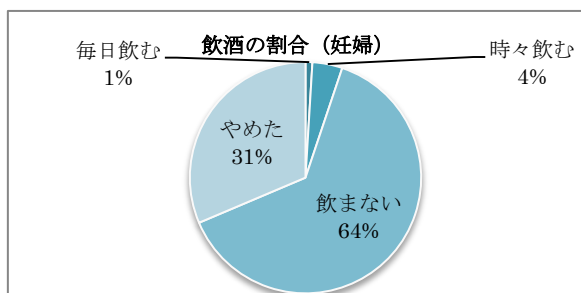


- ・男性では、飲酒について「毎日飲む」と40%の人が回答しています。
- ・女性では、飲酒について「ほとんど飲まない」と74%の人が回答しています。



- ・男性と女性で比較すると、男性はγ-GTPの基準値（50IU/L以下）を超えている割合が高いです。

（出典：平成 26 年度 西条市健康診査結果）



- ・妊婦で飲酒している人の割合は、5%です。

（出典：平成 26 年度 西条市妊娠届出時アンケート）

【課題】

- ・お酒を毎日飲む人は、男性では 40%、女性では 6%います。
- ・1 回に 2 合以上お酒を飲んでいる人は、男性では 27.8%、女性では 7.4%います。
- ・男性には、「毎日飲酒する」という割合が女性と比較して高く、 γ -GTP 異常値の割合が高いです。
- ・妊婦で飲酒している人が 5%います。

【目標】

- ・適正な飲酒量と頻度を守る。
- ・アルコールが健康に及ぼす影響を理解し、適正飲酒をする。
- ・未成年・妊婦の飲酒をなくす。

項目	現状（平成 26 年度）	目標値（平成 36 年度）
毎日飲酒する人の割合	男性：40% 女性：6%	減らす
出典 平成 26 年度 西条市健康診査結果		
項目	現状（平成 27 年度）	目標値（平成 36 年度）
1 回に 2 合以上飲む人の割合	男性：27.8% 女性：7.4%	減らす
出典 平成 27 年度 西条市住民アンケート		
項目	現状（平成 26 年度）	目標値（平成 36 年度）
妊婦の飲酒割合	5%	0%
出典 平成 26 年度 西条市妊娠届出アンケート		

【今後の取り組み】

市民ができること

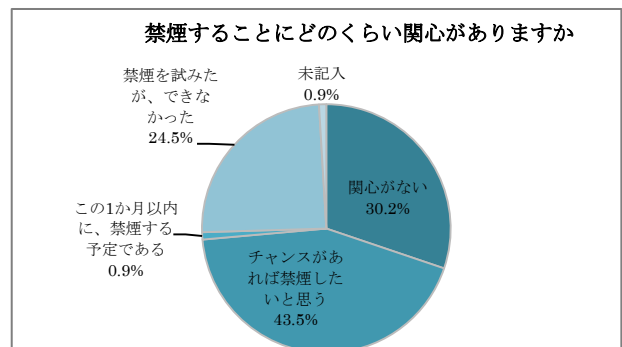
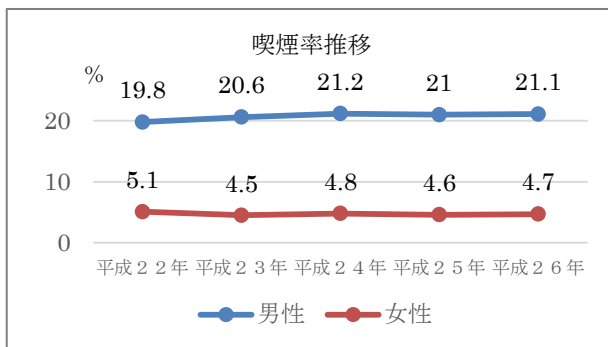
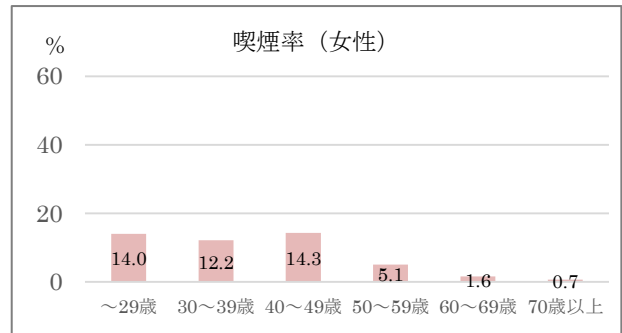
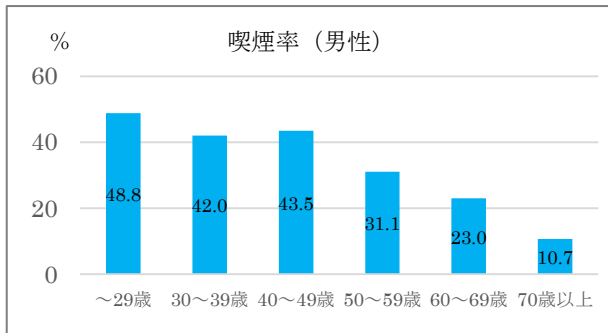
- ☆適正飲酒量を知りましょう。
- ☆お酒を飲まない日をつくりましょう。
- ☆アルコールが健康に及ぼす影響を理解しましょう。
- ☆未成年、妊産婦、飲めない人には飲ませないようにしましょう。
- ☆地域ぐるみで適正飲酒を心がけましょう。



行政ができること

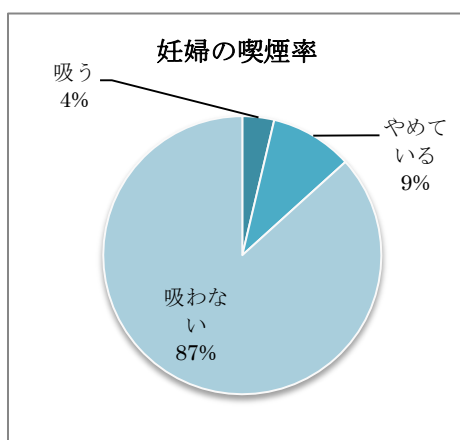
- ★適正飲酒量やアルコールが健康に及ぼす影響などについて、健康教育を行います。
- ★アルコールに関する健康相談を実施します。
- ★妊婦が飲酒することのリスク等の情報提供をします。

(4) 喫煙・COPD(慢性閉塞性肺疾患)



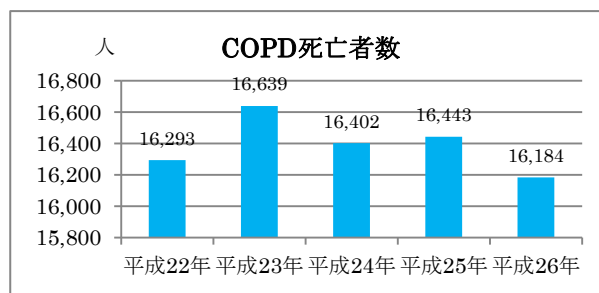
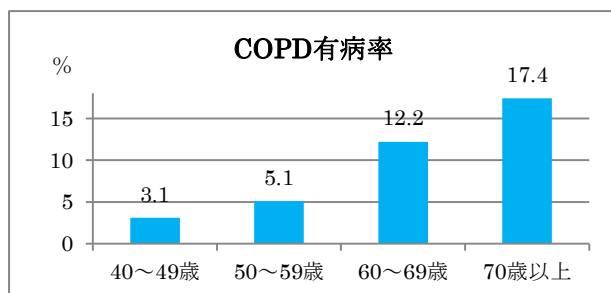
(出典：平成26年度 西条市健康診査結果) (出典：平成27年度 西条市住民アンケート)

- ・男女ともに若年層での喫煙割合が高く、年齢が上がるにつれ喫煙率は下がっています。
- ・男性の喫煙率が20代～40代では女性の3倍以上、50代では女性の6倍以上です。
- ・経年での喫煙者の割合は男性20%前後、女性5%前後で推移し、大きな変化は見られません。
- ・現在喫煙している人を対象に、禁煙に関する調査をしたところ、禁煙に関心がないのは30.2%で、禁煙に関心がある「禁煙を試みたができなかった」「1か月以内に禁煙する予定」「チャンスがあれば禁煙したい」を合わせると68.9%になりました。



- ・妊娠中でも喫煙している妊婦が4%います。

(出典：平成26年度 西条市妊娠届出時アンケート)



(出典：厚生労働省)

- ・ 60 歳を過ぎると COPD 有病率が 10%を超えます。
- ・ 全国では年間 16000 人以上の人が COPD が原因で亡くなっています。

【健康】

- ・ 若い世代での喫煙率が高いです。
- ・ 禁煙したいと思っているが、実践できていない喫煙者が多いです。
- ・ 喫煙者が一定を保っていて、増加はしませんが減少もしていません。

【目標】

- ・ 禁煙のために必要な行動が取れる。
- ・ 若い世代の喫煙者を減少させる。
- ・ 妊娠期の喫煙をなくす。
- ・ COPD の認知度を高め、COPD を予防することができる。



項目	現状（平成 26 年度）	目標値（平成 36 年度）
若い世代の喫煙率	男性 20 代 48.8% 30 代 42% 女性 20 代 14% 30 代 12.2%	減らす
出典 平成 26 年 西条市健康診査結果		
項目	現状（平成 27 年度）	目標値（平成 36 年度）
禁煙に関心がない人の割合	30.2%	減らす
出典 平成 27 年 西条市住民アンケート		
項目	現状（平成 26 年度）	目標値（平成 36 年度）
妊婦の喫煙率	4.0%	0%
出典 平成 26 年度 西条市妊娠届出時アンケート		
項目	現状（平成 27 年度）	目標値（平成 36 年度）
COPD の認知度	—	80%
今後調査予定		

【今後の取り組み】

市民ができること

- ☆喫煙の害・禁煙の難しさを知り、喫煙を開始しないようにしましょう。
- ☆禁煙をし、継続しましょう。
- ☆子どもの前では喫煙しないようにしましょう。
- ☆禁煙中の人を支援し、大勢の集まりの時には喫煙しないようにしましょう。
- ☆妊娠中の喫煙はやめましょう。また家族も禁煙しましょう。
- ☆未成年者が喫煙しないように、家族で話し合う場を持ちましょう。

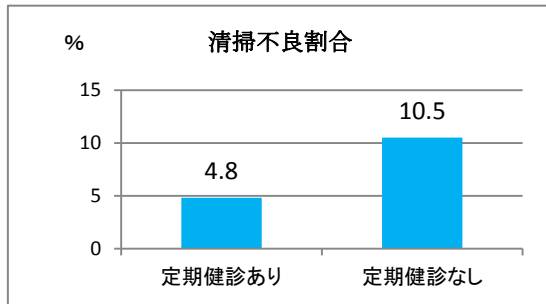
行政ができること

- ★禁煙したい人に、禁煙に関する必要な情報を提供し、個別支援を実施します。
- ★たばこの健康への影響について、より一層の健康教育を実施します。
- ★教育機関と協力し、若い世代からの喫煙の害に対する知識を提供します。
- ★新米パパママ学級にて、パパママ世代への禁煙教育を実施します。
- ★喫煙している妊婦に禁煙指導を実施します。
- ★COPDについての正しい知識の普及啓発に努めます。

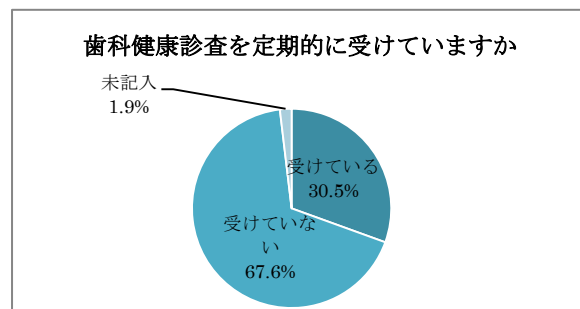


(5) 歯・口腔の健康

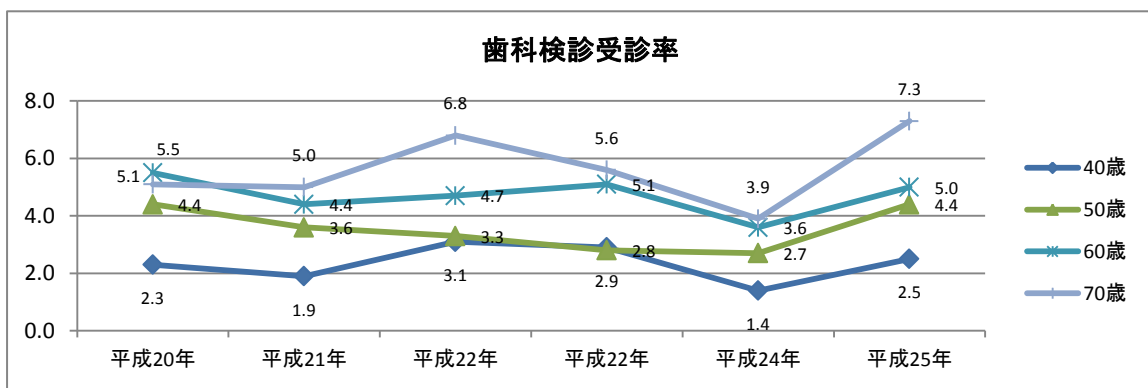
【現状】



(出典：平成 26 年度 歯科健診結果)

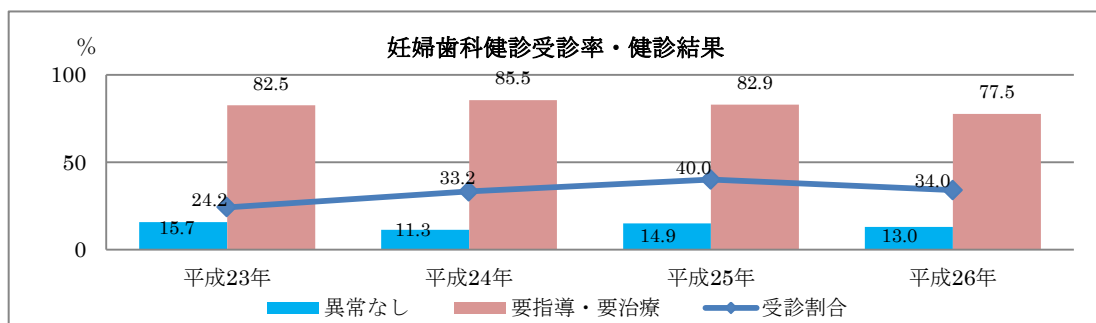


(出典：平成 27 年度 西条市住民アンケート)



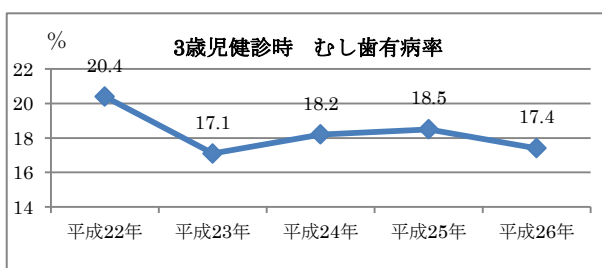
(出典：西条市保健事業のまとめ)

- ・ 歯科健診受診者は清掃不良者が少ないです。
- ・ 歯科健診受診者数は年齢が高くなるにつれ受診者が多くなっています。
- ・ 受診者数は少しずつではありますが増加傾向です。



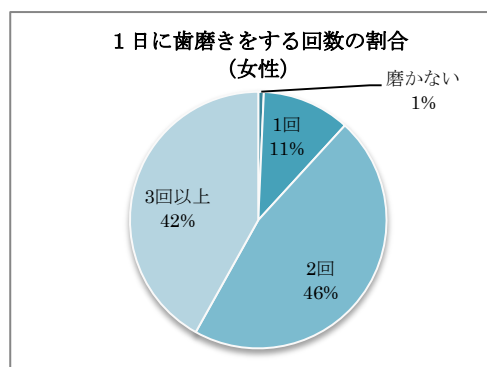
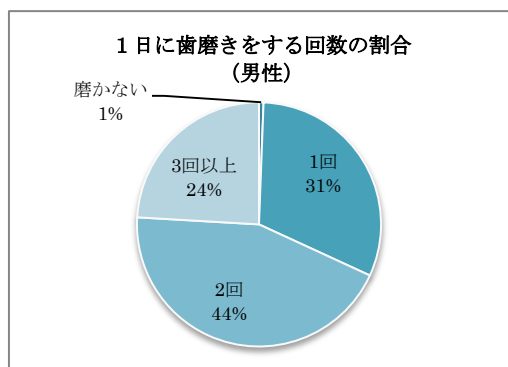
(出典：妊婦歯科健診結果)

- ・ 妊婦歯科の受診率は横ばいです。
- ・ 受診者の内、異常がなかった人の割合は 15%前後で推移しています。



- ・ 3 歳児健診時における、むし歯有病率は 18%前後で推移しています。

(出典：3 歳児健診時歯科健診結果)



(出典:平成 27 年度 西条市住民アンケート)

- ・歯磨き回数が 3 回以上の人が男性では 24%、女性では 42%しかいませんでした。

【課題】

- ・定期的に歯科健診を受ける機会のない人に清掃不良者が多いです。
- ・歯磨き回数が 3 回以上の人が少ないです。



【目標】

- ・定期的に歯科健診を受診し、年齢が高くなっても自分の歯を保持することができる。
- ・妊婦歯科健診の受診率を上げ、若い頃からの歯の大切さの意識を高めることにより歯の本数を維持する。

項目	現状 (平成 27 年度)	目標値 (平成 36 年度)
歯科健診を受ける人の割合	30.5%	50%
歯磨きを 1 日 3 回以上する人の割合	男性 24% 女性 42%	100%
出典 西条市住民アンケート		
項目	現状 (平成 27 年度 4 月現在)	目標値 (平成 36 年度)
フッ化物洗口を実施している学校数	小学校 8 校	26 校 (全小学校)
出典 西条市教育委員会調べ		

【今後の取り組み】

市民ができること

- ☆定期的に歯科健診を受診し、むし歯・歯肉炎等の早期発見・早期治療を行いましょう。
- ☆歯科健診で定期的なブラッシング指導を受けましょう。
- ☆妊娠前から歯のケアを行い、出産までに治療しておきましょう。

行政ができること

- ★無料歯科健診の周知を図ります。
- ★妊娠期から歯の健康の大切さを説明し、妊婦自身の歯の健康づくりのため、歯科健診の受診及び治療を推進します。
- ★乳幼児期からの歯の健康づくり対策を推進します。
- ★8020 運動を推進します。

ライフステージに応じた取り組み

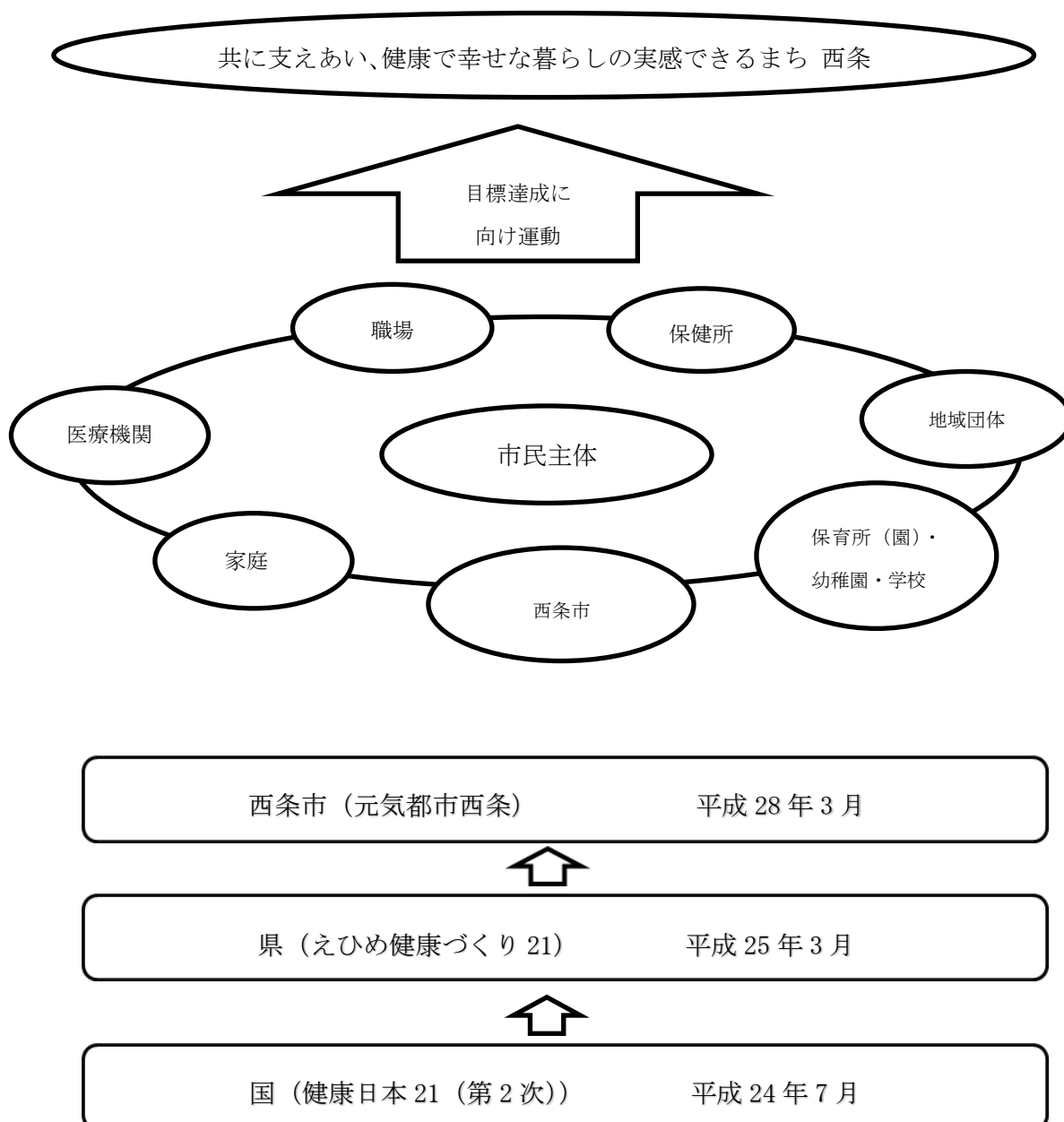
ライフステージ (概ねの年齢) 分野	乳幼児期 (0歳～未就学児)	学童・思春期 (就学～19歳)	青・壮年期 (20～44歳)	中年期 (45～64歳)	高齢期 (65歳～)
栄養・食生活	食事の時間を大切に し、家族や仲間と食事 を楽しむ	早寝・早起きをし、朝 食を食べる習慣を身に つける	朝食を毎日食べる	栄養バランスや適量を 考えて、主食・主菜・ 副菜をそろえる	バランスのとれた食事 をおいしく食べる
身体活動・運動	体を使ってたくさん遊 ぶ	積極的に運動し、丈夫 な体をつくる	自分に合った運動を見 つける	生活の中に運動を取り 入れ、運動習慣を身に つける	一緒に運動する仲間を つくり継続する
飲酒		お酒を飲まない	適正な飲酒量を心がける 未成年、妊婦、飲めない人には飲ませない		
喫煙・COPD		タバコを吸わない	喫煙の害を知り禁煙する		
歯・口腔の健康	歯磨きの習慣を身に つける	食後の正しい歯磨きを 理解して実践する	8020運動を知り、歯に関心を持ち、定期的に歯 科健診を受ける		むし歯・歯周病の治 療、義歯の調整を行う

第6章 健康づくり運動の推進に向けて

1. 健康づくりの推進体制

健康寿命の延伸を図り健康づくりを推進するためには、市民一人ひとりが主体的に取り組むことが課題です。今後健康づくりを社会全体で支援してくためには、個人を取り巻く、地域、各種団体、職域、行政などが目標を共有し、それぞれが果たすべき役割を認識し、連携、協働しながら健康づくりを推進する必要があります。

計画を効率的に推進するため、「西条市健康づくり推進協議会」において、健康づくりの施策や基盤整備等について協議を行います。



2. 健康づくりを担う人材

(1) 市民の役割

市民は、健康づくりの主役です。一人ひとりが自分の健康を考え、健康づくりの方法や資源を選択・活用し、生涯を通じた健康づくりに取り組むことが大切です。

(2) 家庭の役割

家庭は、生活をする基本的な場所であり、良好な生活習慣形成の中心的な場としての機能が期待されます。また、子どもの生活習慣の基礎作りやこころと体に安らぎを与える空間づくりも大きな役割です。

(3) 地域団体などの役割

健康づくりや食生活改善に関わる地区組織や各団体などは、地域における健康づくりの推進役として、健康づくりに関する学習会の開催や健康に関する情報の提供など自主的な活動を展開することにより、地域住民の健康づくりを支援することが期待されます。

(4) 保育所（園）・幼稚園・学校の役割

保育所（園）・幼稚園・学校は、乳幼児期から学童、思春期にかけて多くの時間を過ごし、社会生活、集団生活の基礎を身につける大切な場であり、将来の健康に重要な役割を果たします。一次予防を中心とした健康教育を行うことが必要です。

(5) 職場の役割

職場は、特に壮年期・中年期の健康づくりに重要な役割を担っています。健康診断や事後指導の実施に加え、よい生活習慣を送れるよう支援する必要があります。

(6) 医療機関の役割

専門機関として、市民に対して健康や疾病に関する治療や相談、情報提供などを行うとともに、市民や地域の健康づくりに積極的に協力・支援することが期待されます。

(7) 保健所の役割

市行政への支援、市行政と他関連機関との調整支援が期待されます。

(8) 西条市の役割

関係各課、関係機関と連携、調整しながら、市民の健康づくりを推進する諸施策を効果的に実施します。また、地域住民の主体的な健康づくり活動を支援します。

3. 計画の周知

市民が主体的に健康づくりに取り組めるよう、広報やホームページ、各保健事業などで、本計画を市民に周知します。

4. 災害時の危機管理における健康対策

災害時に備えた健康意識の向上や、被災者の二次的な健康被害の予防が必要となっています。また、感染症や大規模な食中毒の発生などの健康危機管理の必要性も求められています。

西条市地域防災計画に基づき、関係団体や県、近隣市町等との連携、体制の推進に努めます。

～資料編～

平成 27 年度 西条市住民アンケート

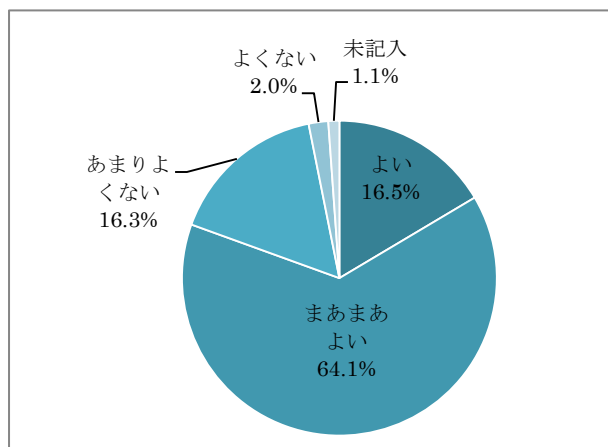
1. 調査概要

西条市健康増進計画の見直しにあたり、市民の皆様の健康についての実態や健康づくりに関する意識を把握し、これまでの評価や平成 28 年度から始まる新たな健康づくり計画の基礎資料を目的として実施しました。

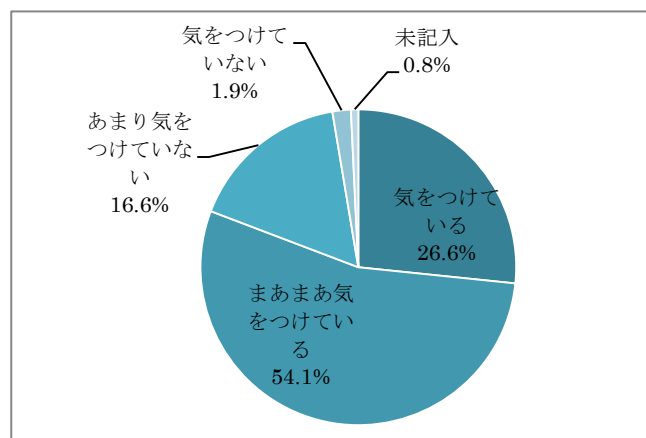
- (1) 主題 健康づくりに関するアンケート調査
- (2) 対象 20 歳～79 歳の西条市民（無作為抽出）
- (3) 調査方法 郵送配布、郵送回収
- (4) 調査期間 平成 27 年 5 月
- (5) 配布数(a) 2,000 件
- (6) 有効回収数(b) 796 件
- (7) 有効回収率(b/a) 39.8%

2. 集計表

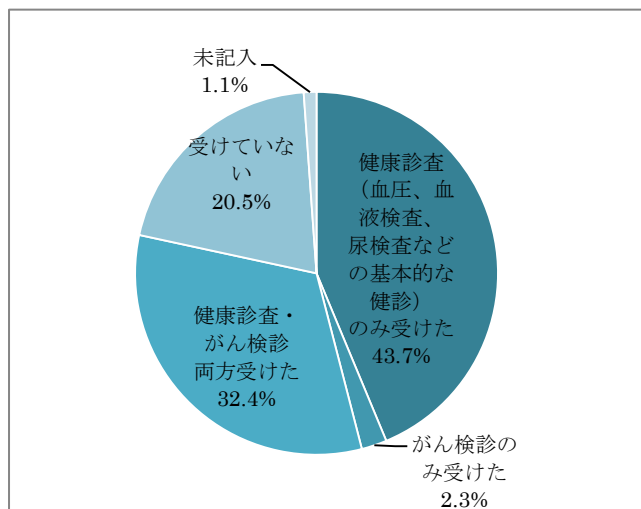
問1. あなたは、普段のご自分の健康状態をどう思いますか。



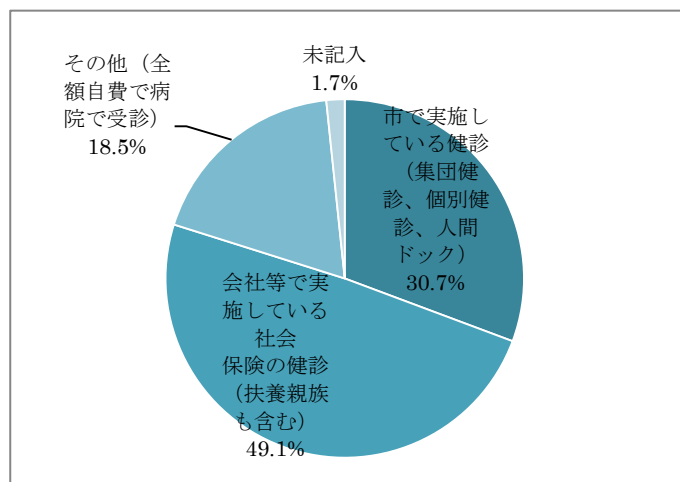
問2. あなたは、ご自分の健康に気をつけていますか。



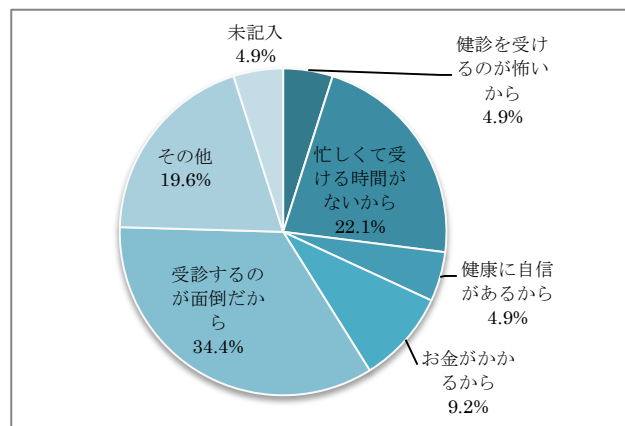
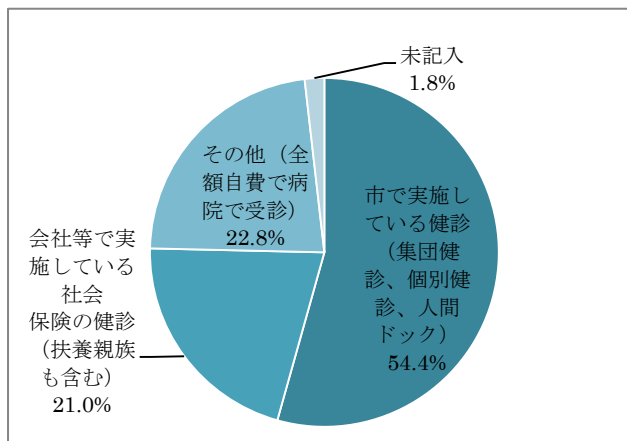
問3. あなたは、この1年間に健診を受けましたか。



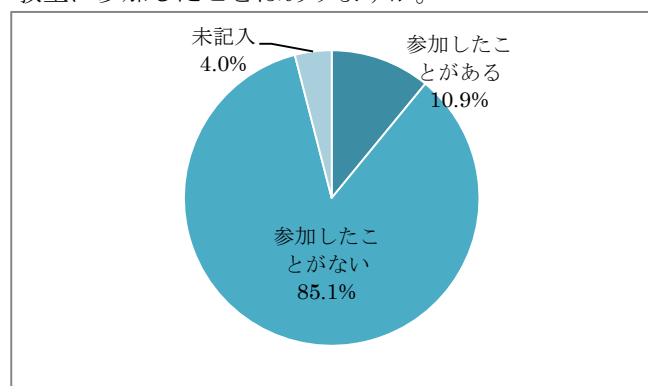
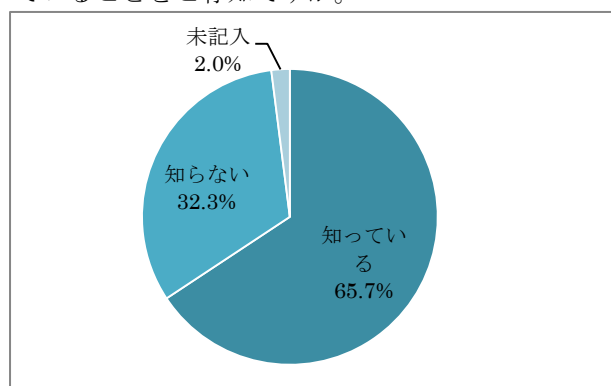
問4. 健康診査を受けた方は、受診機関を教えてください。



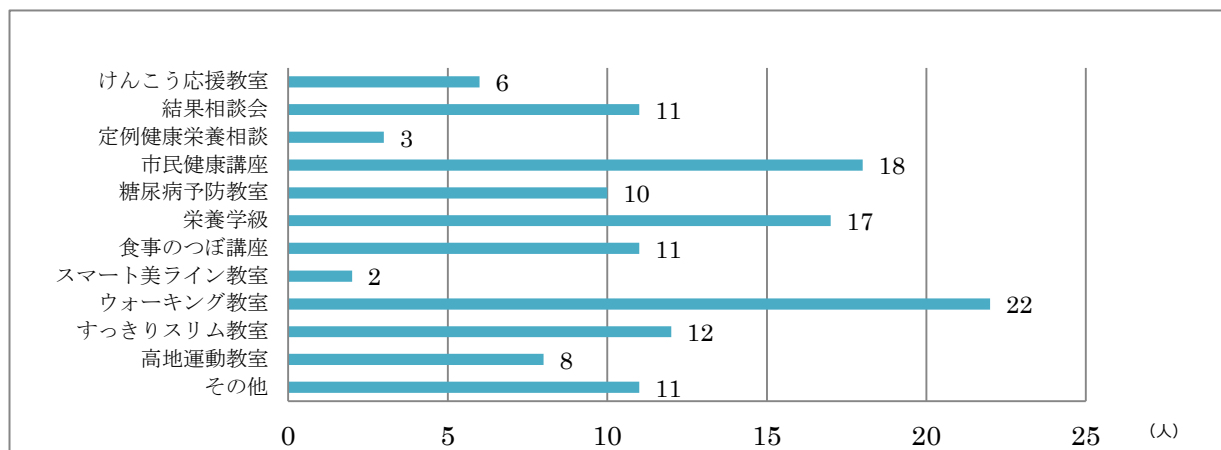
問 5. がん検診を受けた方は、受診機関を教えてください。 問 6. この 1 年間に健診を受けていない方は、その理由を 1 つ選んでください。



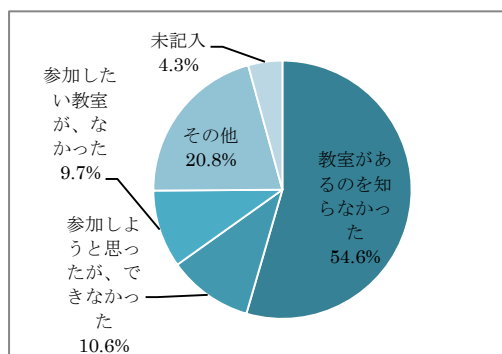
問 7. 西条市の保健センターでは、無料でがん検診をしていることをご存知ですか。 問 8. あなたは、保健センターが行っている何らかの教室に参加したことはありますか。



問 8-（1） 参加したことがあると答えた方は、どの教室に参加しましたか。



問 8-（2） 参加したことがないと答えた方は、その理由をお答えください。



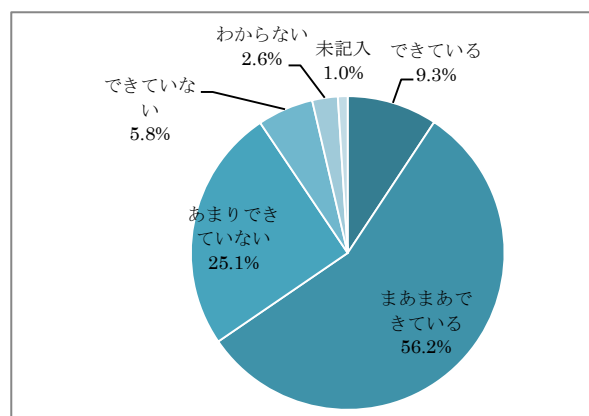
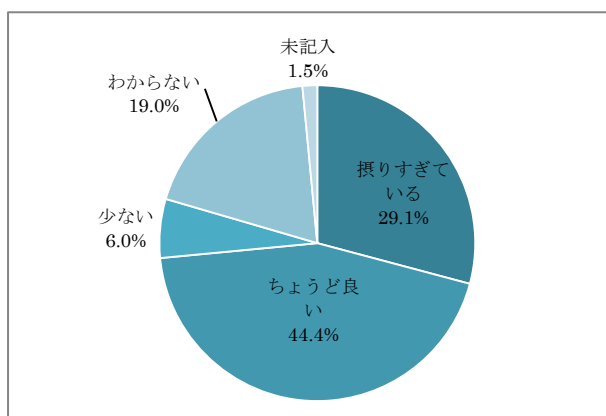
問 9. 今後、どのような教室があれば、参加したいと思いますか。

(回答の多かったものを抜粋しています)

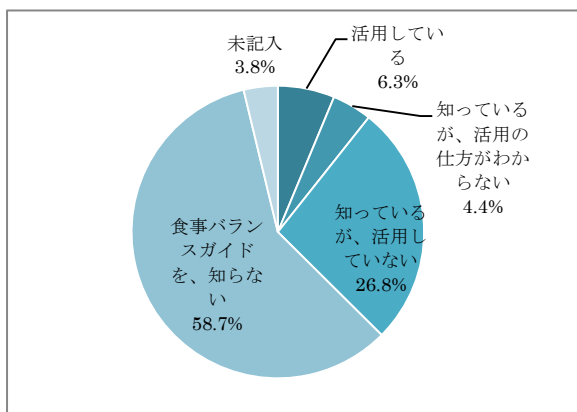
- ・認知症予防教室
- ・生活習慣病予防教室
- ・うつ病に関する教室
- ・禁煙教室
- ・子供の肥満や健康のことについて
- ・健康維持に良い教室

問 10. 食生活について

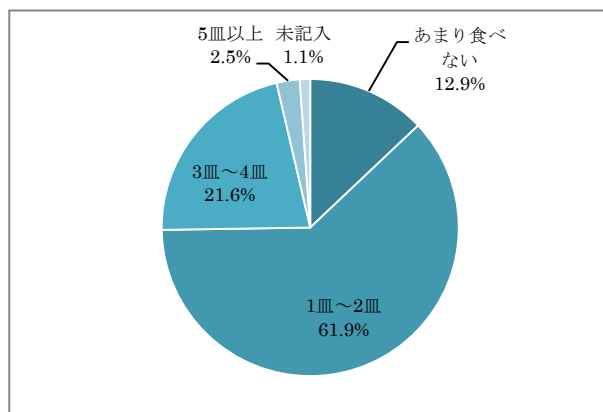
(1) 普段の食事内容で塩分の摂取量についてどう思いますか。(2) あなたは、バランスのとれた食事（主食+主菜+副菜）ができていますか。



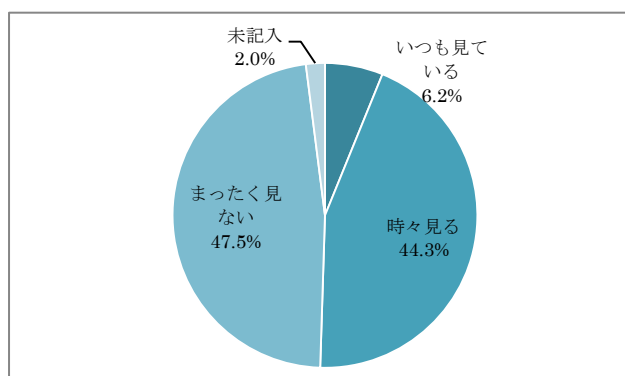
(3) 食事バランスガイドを活用していますか。



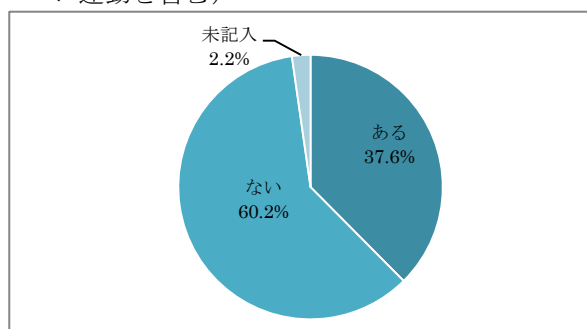
(4) 一日に野菜を小鉢何皿くらい食べていますか。



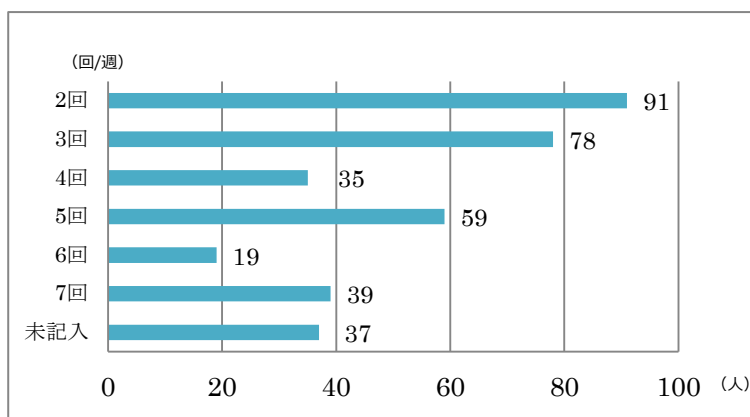
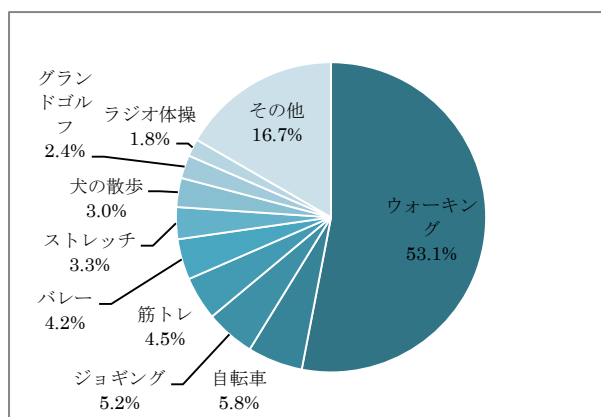
(5) 買い物をする際、栄養成分表示を見ますか。



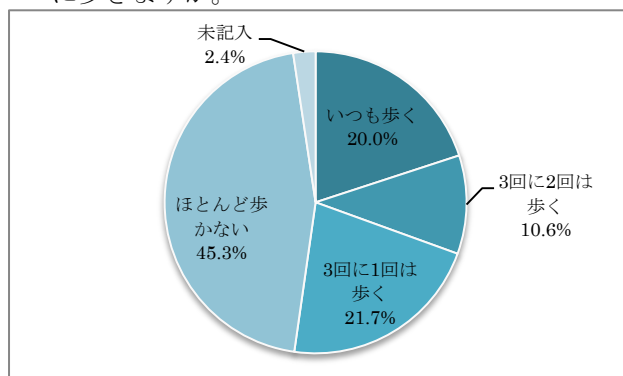
問 11. 1日のべ30分以上の運動（労働などを除く）をすることが週2日以上ありますか。（歩くなどの軽い運動を含む）



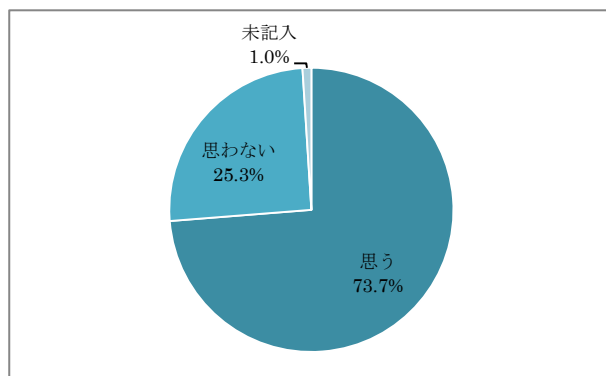
問 11・ (1)「ある」と答えた人は、運動種目と頻度を教えてください。



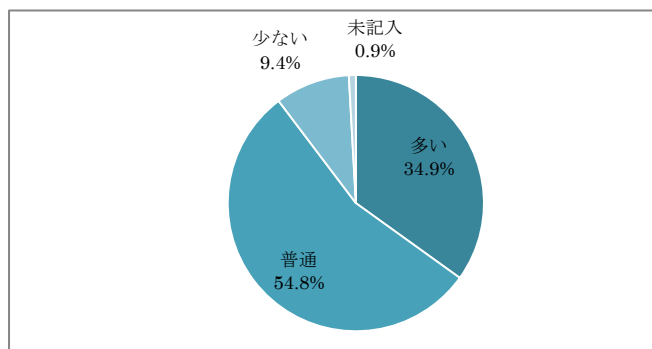
問 12. 歩いて 10 分程度の距離なら、車などを使わずに歩きますか。



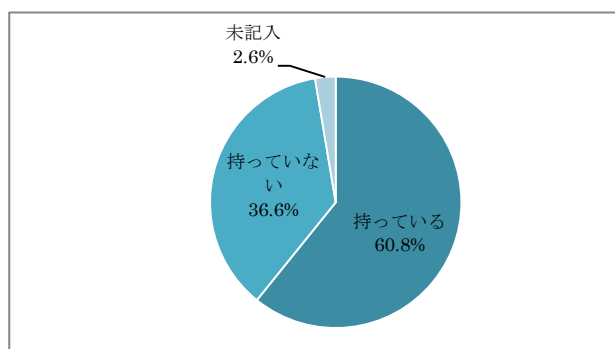
問 13. 自分を運動不足と思いますか。



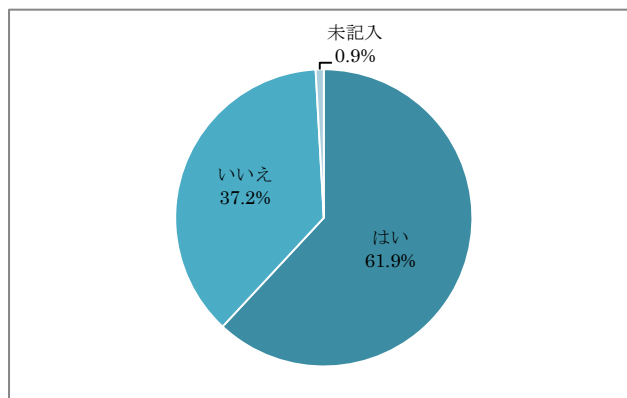
問 14. 現在、ストレスが多いと感じていますか。



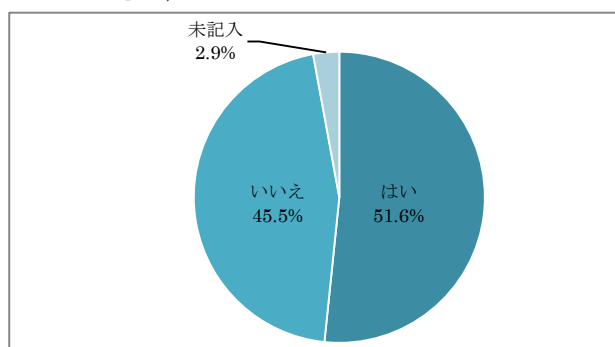
問 15. ストレスを解消（軽減）する手段をもっていますか。



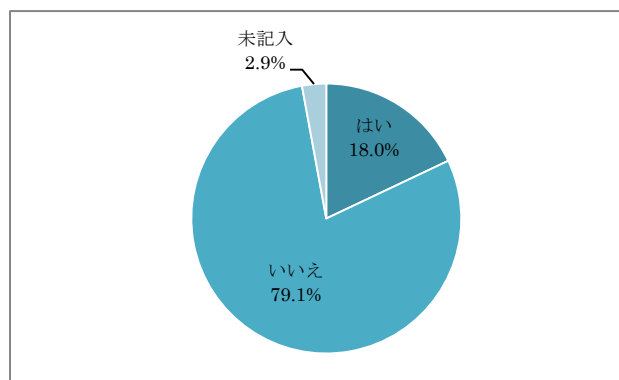
問 16. 睡眠によって、十分休養がとれていますか。



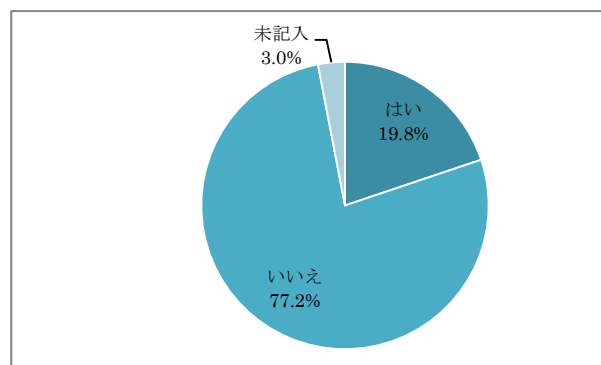
問 17. 以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じることがありますか。（この 2 週間でお答えください）



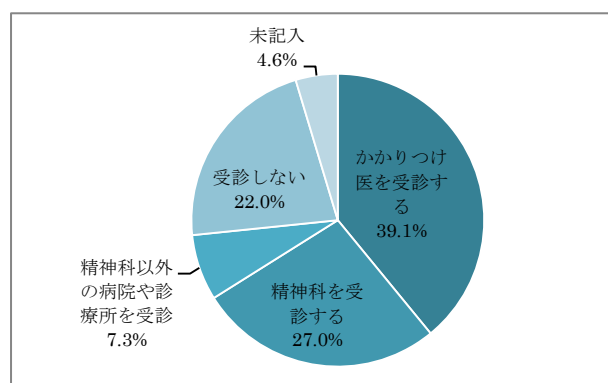
問 18. 自分は、役に立たない人間だと感じることはありますか。（この 2 週間でお答えください）



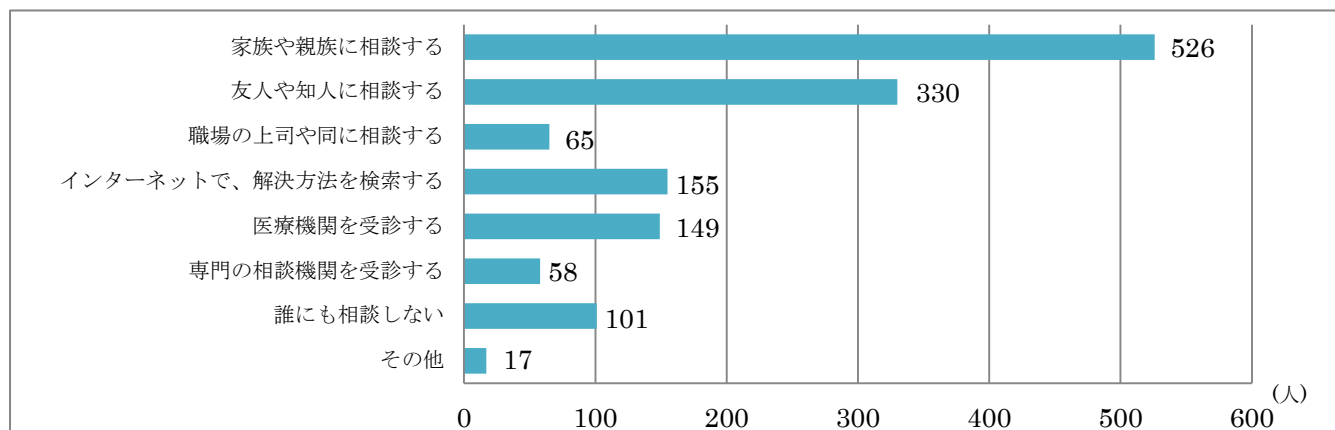
問 19. 身近な人で『うつ病』で悩んでいる人がいますか。



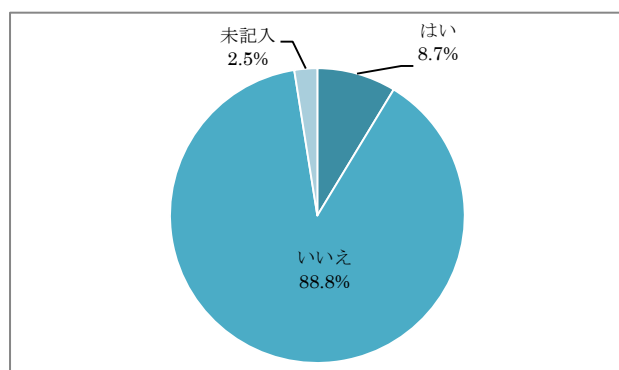
問 20. あなたは、もし『うつ病』だと思われる症状が 2～3 週間以上続いたら、病院を受診しますか。



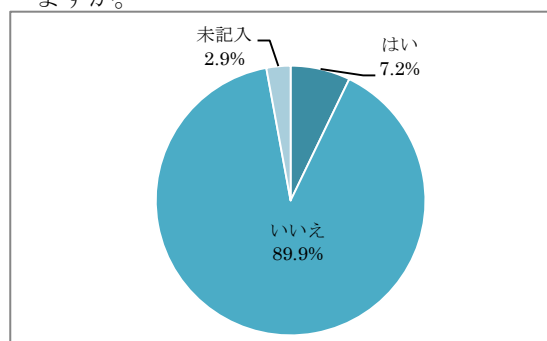
問 21. あなたが、日常生活の中でこころの悩みを抱えた時に、解決する方法はどれですか。



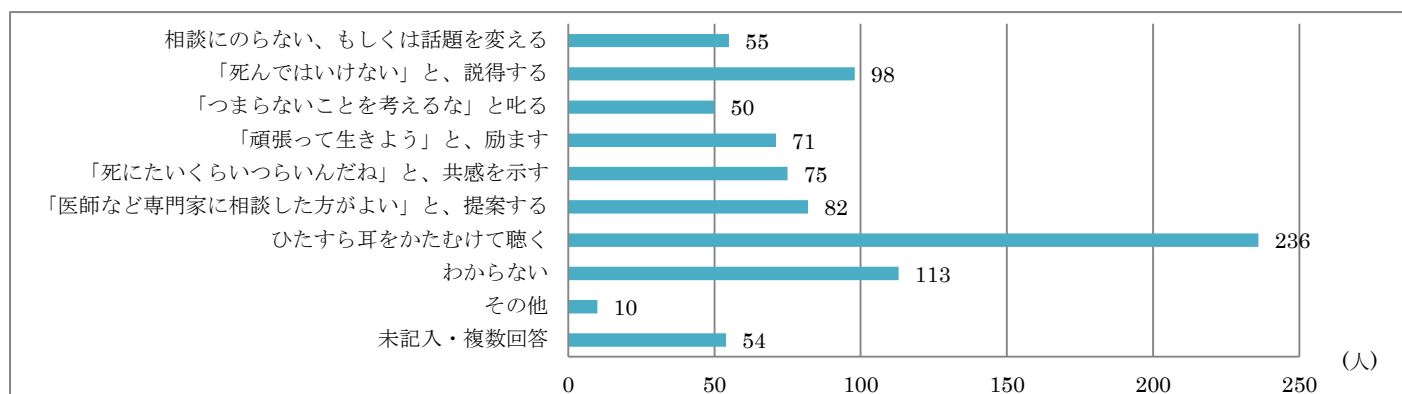
問 22. 今までに自殺しようとしたことがありますか。



問 23. ゲートキーパー（門番）という言葉を知っていますか。



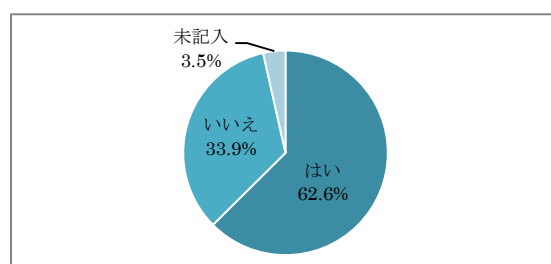
問 24. 身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、どうしますか。



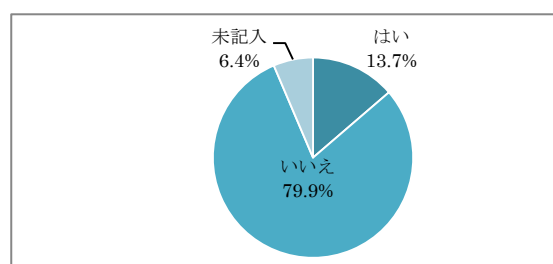
問 25. 次の相談機関を知っていますか。

(1) こころと体の健康、精神に関する相談

① (西条市) 保健センター

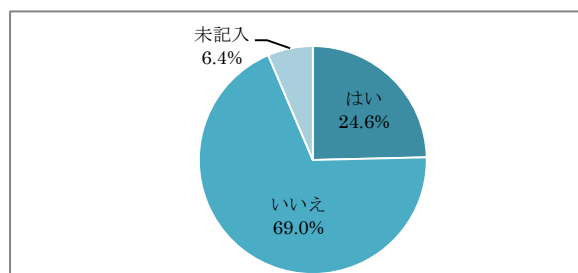


② (愛媛県) 心と体の健康センター

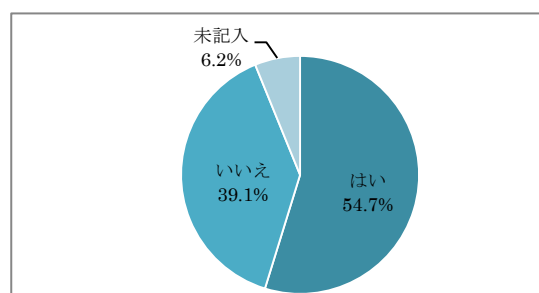


③ (愛媛県) こころのダイヤル

(心と体の健康センター)

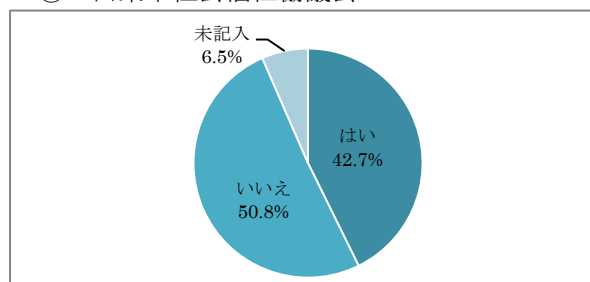


④ (愛媛県) 西条保健所



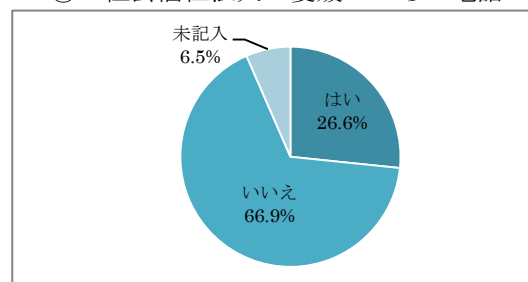
(2) 心配事相談

① 西条市社会福祉協議会

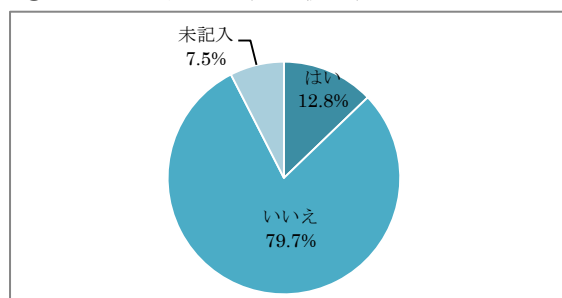


(3) こころの悩み、自殺予防に関する相談

① 社会福祉法人 愛媛いのちの電話

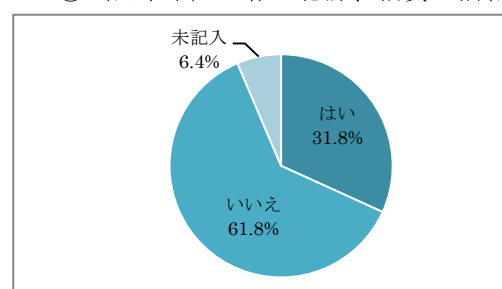


② NPO 法人 松山自殺予防センター

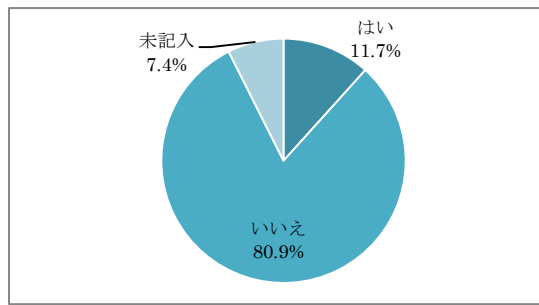


(4) サラ金被害、多重責務、消費生活に関する相談

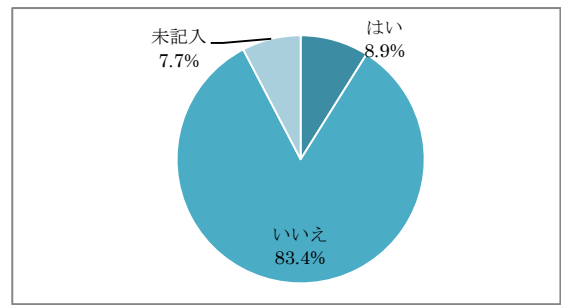
① (西条市) 広報広聴課、消費生活相談窓口



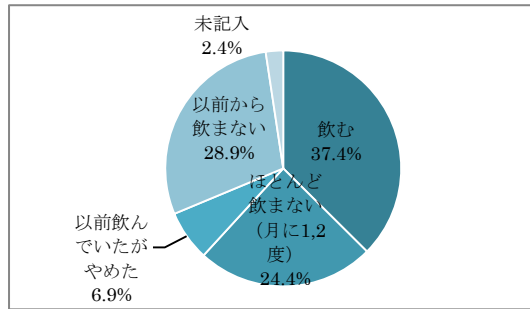
日本司法支援センター 愛媛地方事務所



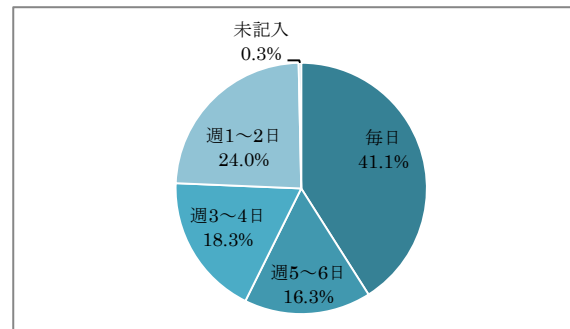
(法制度紹介／相談窓口案内)



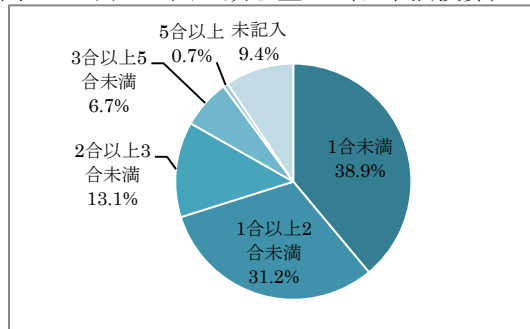
問 26. あなたは、ビール、日本酒、ウイスキーなどの
お酒を飲みますか。



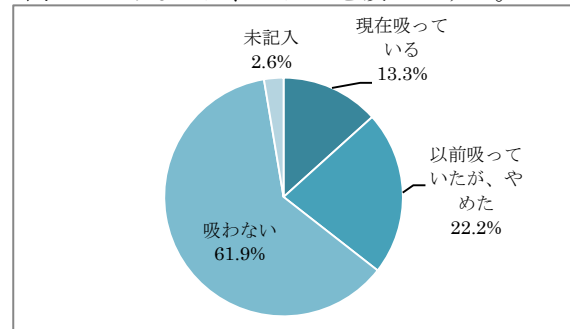
問 26-(1) 飲む回数は



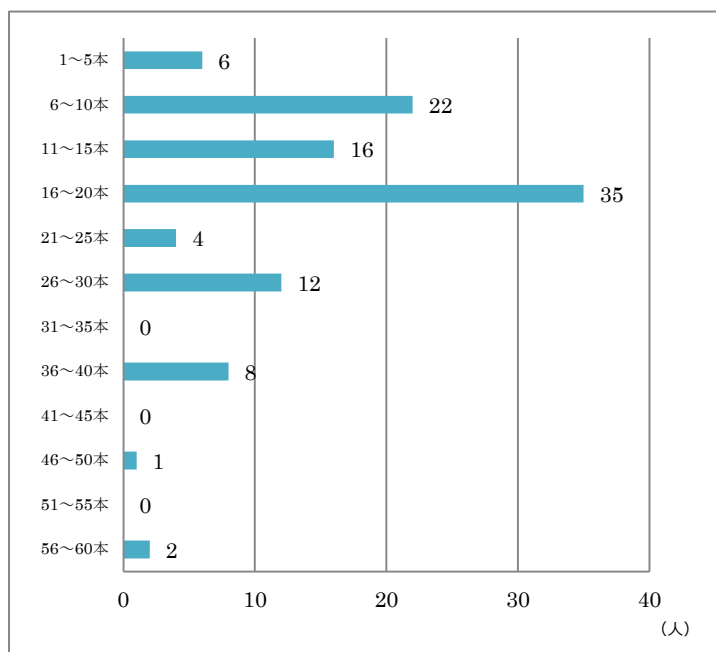
問 26-(2) 1回に飲む量は(日本酒換算)



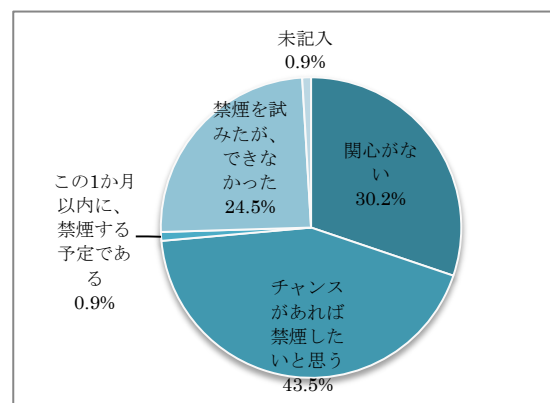
問 27. あなたは、たばこを吸いますか。



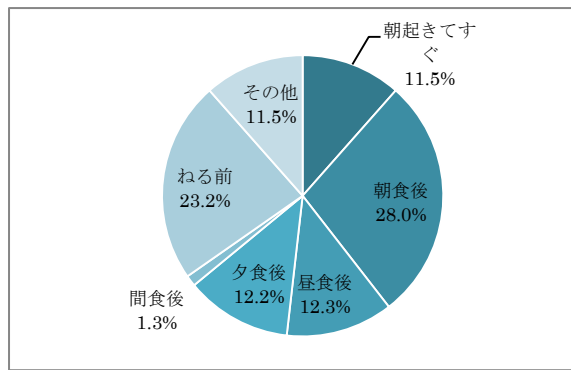
問 27-(1) 1日平均何本くらい吸いますか。



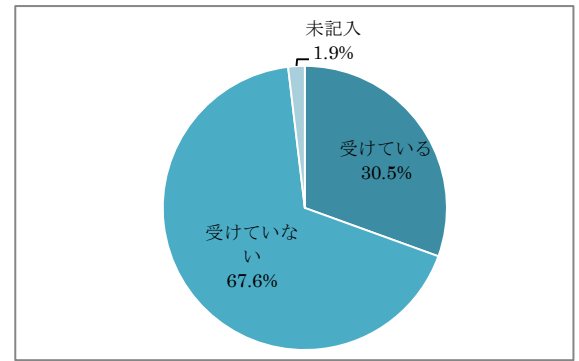
問 27-(2) あなたは禁煙することにどのくらい関心
がありますか。



問 28. あなたは、普段いつ歯みがきをしていますか。



問 29. 歯科健康診査を定期的に受けていますか。



問 30. 健康に関する講演会で、取り上げてほしい内容等あればご記入ください。

(回答の多かったものを抜粋しています)

- ・更年期について
- ・認知症に関すること。
- ・発達障害、うつ病の正しい対処法。本人だけでなく、家族、友人、同僚としての接し方など。
- ・たばこ・アルコールの話
- ・ストレス解消ができるようなこと
- ・生活習慣病について
- ・歯に関すること
- ・子育てに関する講演会など。子供の食生活、いじめ問題、ネット問題。
- ・ロコモティブシンドローム
- ・スポーツ選手の講演。
- ・日常的にできる運動の講演

問 31. 市民が健康になるためにはどういった取り組みが必要か、ご意見があればお聞かせください。

(回答の多かったものを抜粋しています)

- ・働いていても、夜や休日に参加できるような運動の講座等があればよいと思う。
- ・市民スポーツ大会や遊歩道他の整備
- ・ウォーキング大会
- ・小さな地区で、少人数で集まれる朝夕ラジオ体操広場なんて場所があったらいいなと思っています。
- ・健康体操教室の充実
- ・商店街の空き店舗を利用して、小さな集会所を作り、気軽に集まってお茶を飲んだり軽い体操ができるような場があれば（作れば）良いと思います。
- ・健康診査の徹底。
- ・スタンプラリー的に楽しんで参加できるような企画があればみんな少しは参加すると思います。
- ・自分の健康は、自分で管理する意識向上が必要
- ・広報さいじょうに健康について多く取り上げてください。
- ・メールでの健康相談
- ・自己管理の手助け
- ・規則正しい生活リズムを作る
- ・子供の頃から健康に関する教育を取り入れる。(食の大切さを学ぶ教育、禁煙教育、歯磨き指導、体を鍛える、スポーツをするなど)

用語解説(ページ順)

1 ページ

○ ライフステージ

年齢にともなって変化する生活段階のことです。

本計画では、乳幼児期(0 歳～未就学児)、学童・思春期(就学～19 歳)、青・壮年期(20～44 歳)、中年期(45～64 歳)、高齢期(65 歳～)の 5 段階に設定しています。

4 ページ

○ 合計特殊出生率

人口動態統計上の指標で、一人の**女性**が一生に産む子どもの数を示しています。

○ 核家族

夫婦や親子だけで構成される家族のことです。

7 ページ

○ 第 1 号被保険者

介護保険制度における 65 歳以上の被保険者のことで、40～64 歳の被保険者のことは第 2 号被保険者といいます。

8 ページ

○ 生活習慣病

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群」と定義されています。具体的には、高血圧、糖尿病、脂質異常症などです。

10 ページ

○ レセプト

患者が受けた診療について、医療機関が保険者(市町村や健康保険組合等)に請求する医療報酬の明細書のことです。

11 ページ

○ 特定健診

平成 20 年より、生活習慣病の予防を目的に 40 歳から 74 歳を対象として開始された健診で、従来の基本健診の項目に腹囲測定が追加されています。

15 ページ

○ 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ことです。

16 ページ

○ メンタルヘルス

精神面における健康のことです。

○ メタボリックシンドローム

「メタボリックシンドローム」は、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれ、複数の病気や異常が重なっている状態。腸のまわり、または腹腔内にたまる「内臓脂肪の蓄積」によって、高血圧や糖尿病、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病の重なりが起こっていることを示しています。

○ 特定保健指導

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できるものに対して生活習慣を見直すサポートをするものです。

特定保健指導にはリスクの程度に応じて、動機づけ支援と積極的支援があります。（よりリスクが高いものが積極的支援）

○ 肥満度

幼児の標準体重に対して実測体重が何％上回っているかを示すものです。＋15％以上を「肥満」、－15％以下を「やせ」とします。

肥満度＝〔実測体重(kg)－身長別標準体重(kg)〕/身長別標準体重(kg)×100(％)

肥満度判定区分	
＋30％以上	ふとりすぎ
＋20％以上＋30％未満	ややふとりすぎ
＋15％以上＋20％未満	ふとりぎみ
－15％超＋15％未満	ふつう
－20％超－15％以下	やせ
－20％以下	やせすぎ

○ 低出生体重児

出生体重が2,500g未満の新生児のことです。

○ BMI

「体格指数」のことで、Body Mass Index の略です。これは、身長と体重の関係をみる指数で、肥満度の判定に用いられています。

BMI＝体重(kg)÷(身長(m)の2乗)

判定基準	
30.0 以上	肥満
25.0 以上～30 未満	軽度肥満
18.5 以上～25 未満	正常
18.5 未満	やせ

○ 低栄養

エネルギーとタンパク質が欠乏した状態で、健康な体を維持し活動するのに必要な栄養素が足りない状態をいいます。高齢になると若いころより体の筋肉や水分が減ってくるため、低栄養状態になるとさまざまな症状を引き起こし、寝たきり状態や死亡につながる場合があります。

32 ページ

○ ゲートキーパー

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のことで、「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

39 ページ

○ 適正体重

もっとも病気になりにくいとされる BMI 22 より求められる体重のことです。

適正体重 = $22(\text{BMI}) \times (\text{身長}(\text{m}) \text{の} 2 \text{乗})$

42 ページ

○ γ -GTP(ガンマジーティーピー)

肝臓や腎臓などで作られるたんぱく質を分解・合成する酵素で、肝臓では通常肝細胞や胆管細胞に存在し、胆汁中にも存在しています。

過度の飲酒・肥満により数値が高くなります。

基準値 50IU/L 以下

43 ページ

○ 適正飲酒量

厚生労働省が推進する「健康日本 21」によると、「節度ある適度な飲酒」というのは 1 回量として純アルコール量 20g 程度としています。

また補足として

- ・女性は男性よりも少ない量が適当
- ・お酒に弱い体質の人はより少量の飲酒が適正
- ・高齢者にはより少量の飲酒が適正

が示されています。

純アルコール量 20gとは

- ・ビール・酎ハイ(アルコール度数 5%)であれば中瓶 1 本(500ml)
- ・ワイン・日本酒(度数 15%)であれば 1 合(180ml)
- ・焼酎(度数 25%)であれば 0.6 合(110ml)
- ・ウイスキー(度数 43%)であればダブル 1 杯(60ml)

○ COPD(慢性閉塞性肺疾患)

たばこの煙を主とする有害物質を長期間吸入することによって生じる肺の炎症による病気。主に肺の組織破壊が進行して気腫型(肺気腫病変優位型)になるものと、主に気道病変が進行して非気腫型(気道病変優位型)になるものがあります。

○ フッ化物洗口

フッ化物洗口(フッカぶつせんこう、Fluoride mouth rinses)は、一定濃度のフッ化ナトリウム溶液(5-10ml)を用いてブクブクうがいを行い、歯のエナメル質表面にフッ化物を作用させて、むし歯を予防する方法です。

○ 8020 運動

1989 年(平成元年)より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動です。

第2次西条市健康づくり計画

元気都市西条

発行日 平成28年3月

発 行 西条市

窓口課 西条市 保健福祉部 健康医療推進課
(西条市中央保健センター)

〒793-0041 西条市神拝甲 324 番地 2

TEL 0897-52-1215

FAX 0897-52-1293