西条市健康増進計画

元気都市西条2015

中間評価と今後の取組

西　条　市

目　　次

Ⅰ　計画の見直しにおける基本方向 …… 1
1　計画見直しの背景 …… 1
2　計画の基本理念 …… 1
3　計画の期間 …… 2
4　健康づくりの目標 …… 2
5　計画の推進体制 …… 2

Ⅱ　西条市の現状 …… 3
1　人口の状況 …… 3
2　出生の状況 …… 5
3　世帯の状況 …… 6

Ⅲ　市民の健康状況 …… 8
1　死亡の原因 …… 8
2　部位別がん死亡 …… 10
3　自殺者数 …… 12
4　介護を必要とする状態になった原因 …… 13
5　国民健康保険の医療費の状況 …… 14
6　健康診査結果 …… 17
7　がん検診結果 …… 21
8　成人歯科健診結果 …… 22
9　成人集団健康教育参加状況 …… 24

Ⅳ　健康づくり調査による状況 …… 25
1　栄養・食生活 …… 27
2　身体活動・運動 …… 29
3　心の健康 …… 30
4　歯の健康 …… 31
5　たばこ …… 31
6　アルコール …… 33
7　生活習慣病 …… 34

Ⅴ　現状と課題・目標・指標の変更点および今後の取り組み …… 35

Ⅵ　施策の展開 …… 48

Ⅰ　計画の見直しにおける基本方向

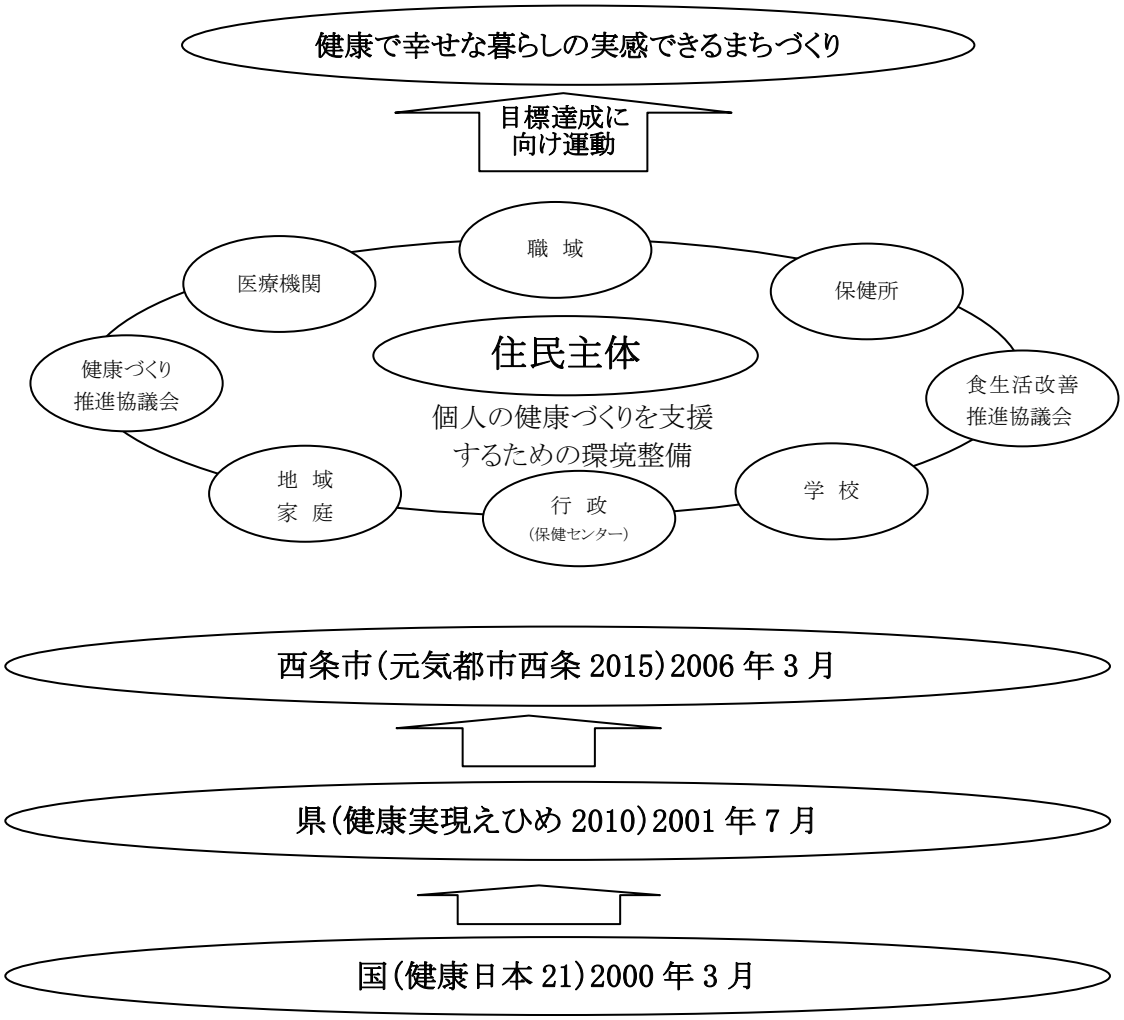
1　計画見直しの背景

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を自主的に取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係する団体や関係機関が個人の主体的な健康づくり活動を支援していくことが必要です。

西条市では市民が健康で幸せな暮らしを実現できるよう、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、2006 年 3 月「元気都市西条 2015」(以下、「計画」という)を策定し、以後計画の推進を図ってきました。そして 2011 年(平成 23 年)度に、中間評価として目標と現状を比較し見直しを行いました。

2　計画の基本理念

健康づくりを実践するのは市民一人ひとりです。「自分の健康は自分でつくる」という意識をもち、主体的に取組むことが必要です。個人が生活習慣等を改善し、健康づくりに取組むことが基本ですが、より効果的に健康づくりを行うには、家庭、地域、行政及び関係機関等が連携をとりながら環境を整備し、個人を支援することが大切です。



3　計画の期間

この計画は、2006 年（平成 18 年）度を初年度とし、2011 年（平成 23 年）度に目標の達成度を評価し必要な見直しを行い、2015 年（平成 27 年）度を最終の目標年度とします。

4　健康づくりの目標

計画の目的である健康寿命の延伸、壮年期死亡の減少、生活の質の向上を達成するためには、その原因となる生活習慣病や生活習慣そのものを改善する必要があります。

そこで計画の進捗状況を見るため、市民の健康水準を基に　①栄養・食生活　②身体活動・運動　③心の健康　④歯の健康　⑤たばこ　⑥アルコール　⑦生活習慣病　の 7 分野に分けて、これまでの取組と現状を評価しました。

目標値は基準値（計画策定時）と現状値との比較を行い、必要に応じて目標値を変更したり、新たな指標を取り入れました。変更した目標値には『＊』を入れています。

さらに、今までの取組の経過と新たな目標値をもとに、「今後の取組」を見直しました。見直しに当たっては、平成 20 年 4 月から施行されている 「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づく、「西条市特定健康診査等実施計画」との整合性を図ったものとしています。

5　計画の推進体制

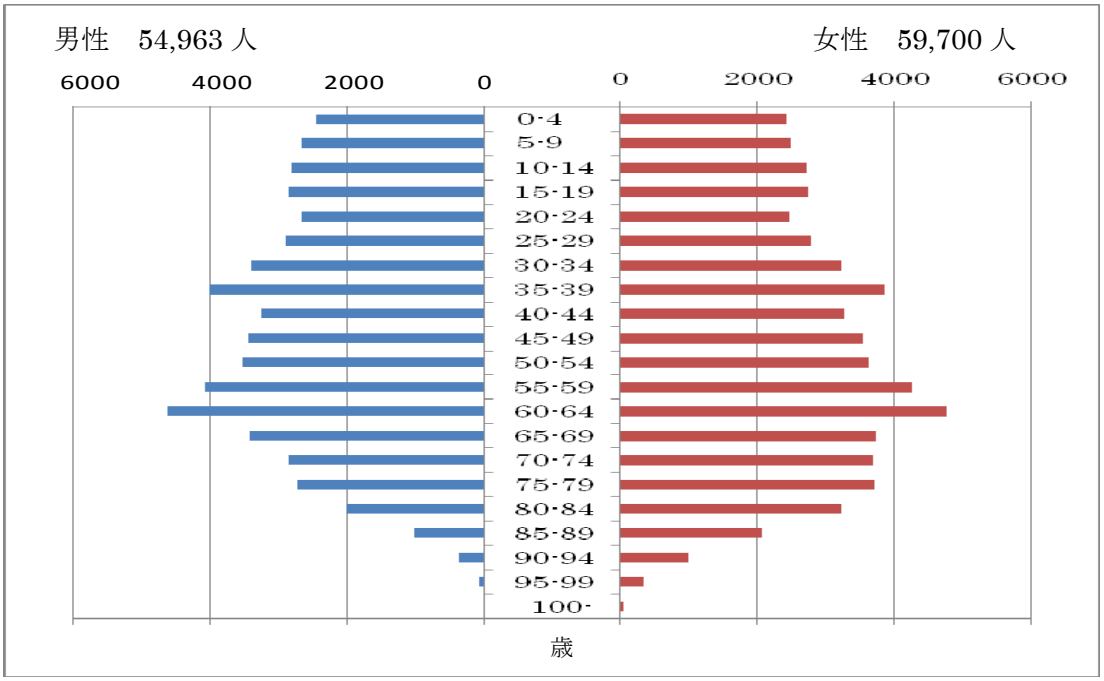
計画の推進、評価を行っていくために「西条市健康づくり推進協議会」において計画の進捗状況や見直しを行っていきます。

Ⅱ　西条市の現状

1　人口の状況

(1)　人口ピラミッド

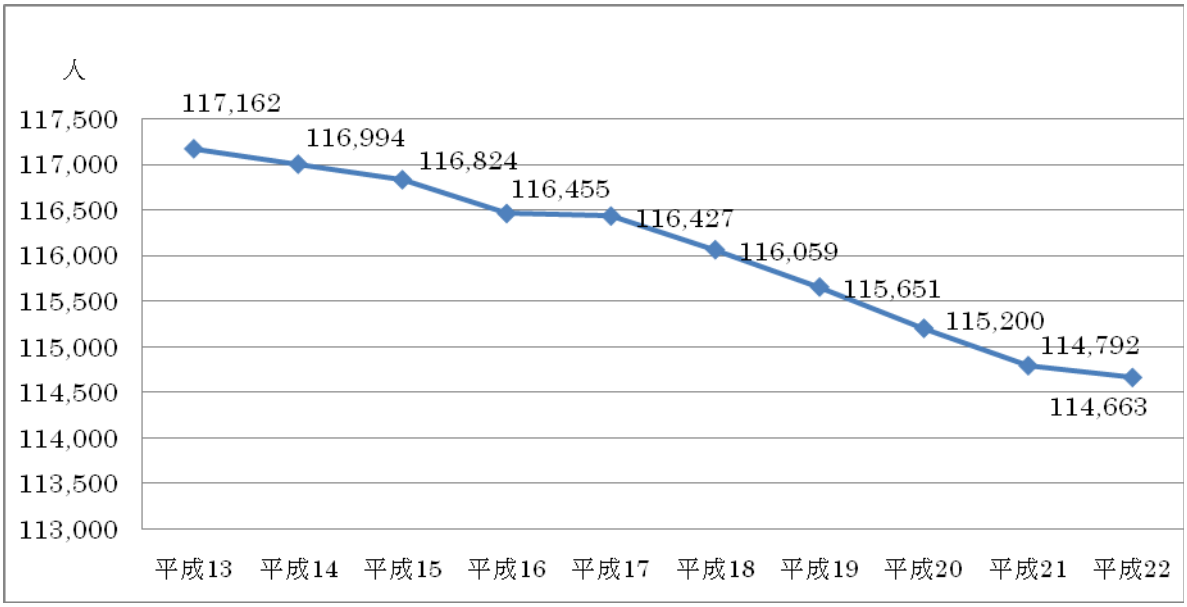
人口は団塊の世代である60歳代にピークがみられます。60歳代までは僅かながら男性人口が、女性人口を上回っていますが、60 歳代からは逆転しています。10 年後には 65 歳以上人口の増加が予測されます。日本の総人口ピラミッドとほぼ同じ形状です。



（H22.11.1 現在　住民基本台帳人口）

(2)　人口の推移

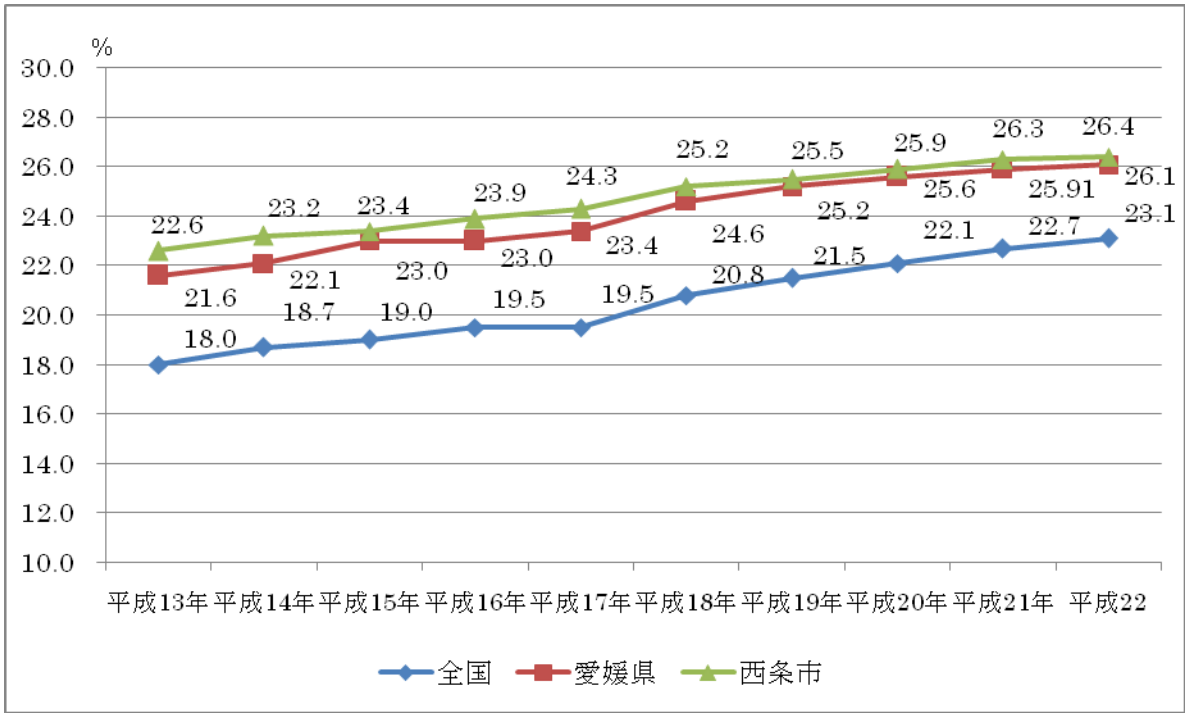
人口は毎年減少しています。



（各年 11 月 1 日現在 住民基本台帳人口）

(3)　高齢化率の推移

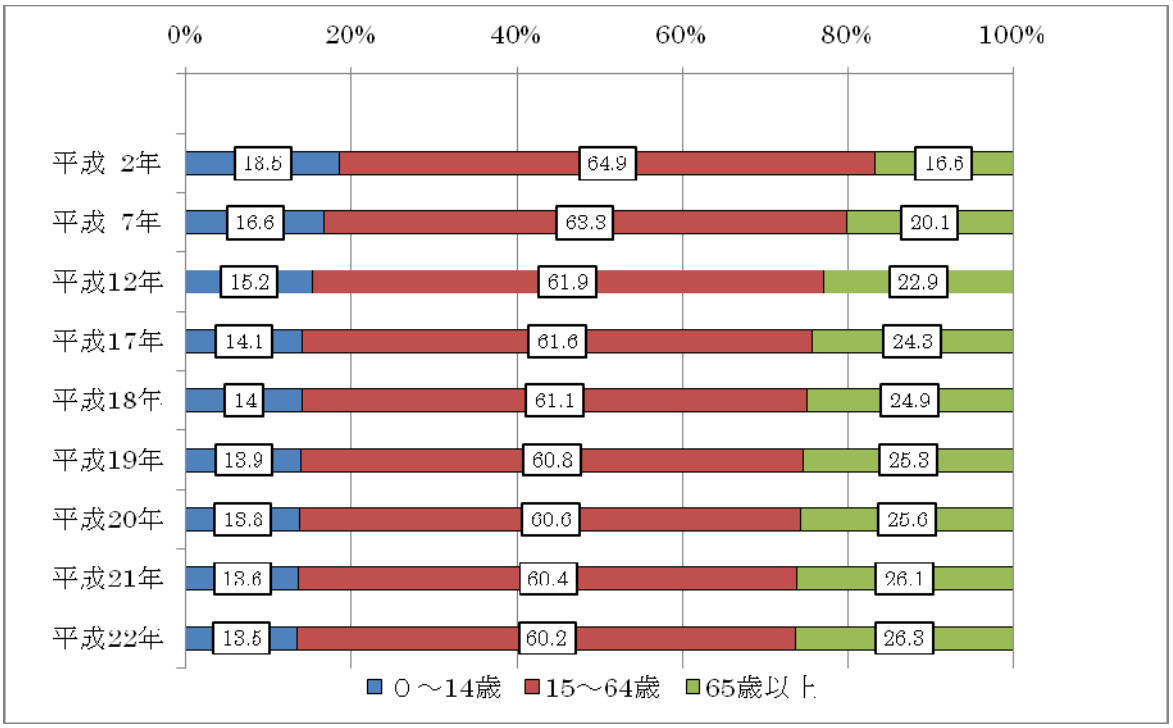
65 歳以上の人口が全体に占める割合(老年人口割合)は、国や県より高く、人口の高齢化が進んでいます。



(保健統計年報)

(4)　人口の年齢別構成比

人口の年齢別構成比の推移は、0～14 歳人口が 13.5%に減少し、65 歳以上の人口が 26.3%に増加しています。

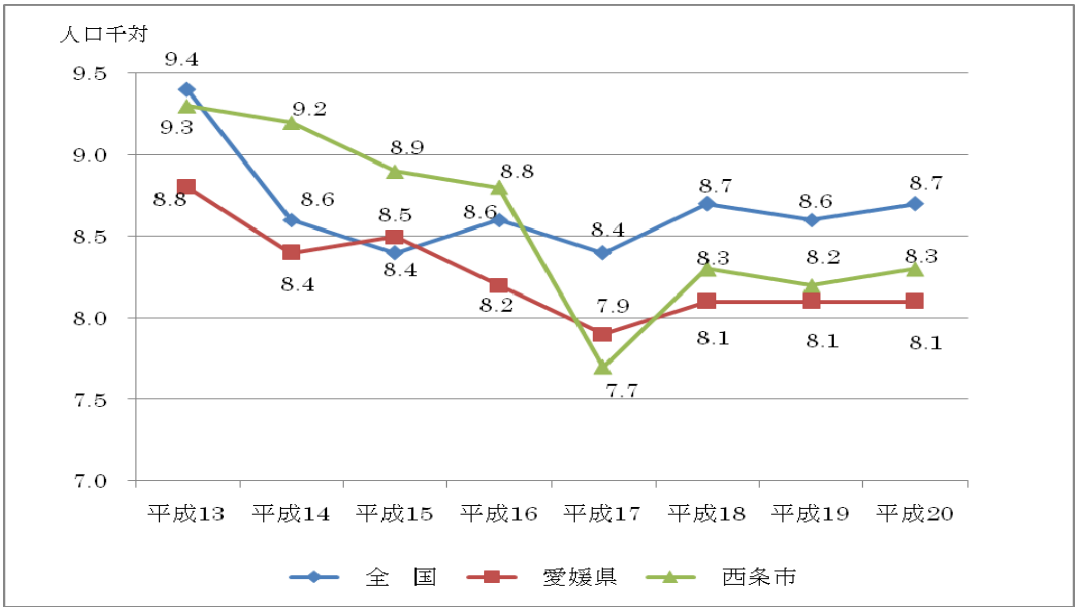


(平成 2 年・7 年・12 年国勢調査　平成 17 年以降住民基本台帳)

2　出生の状況

(1)　出生率

国、県、西条市ともに出生率は減少傾向ですが、平成 18 年からは横ばい状態です。

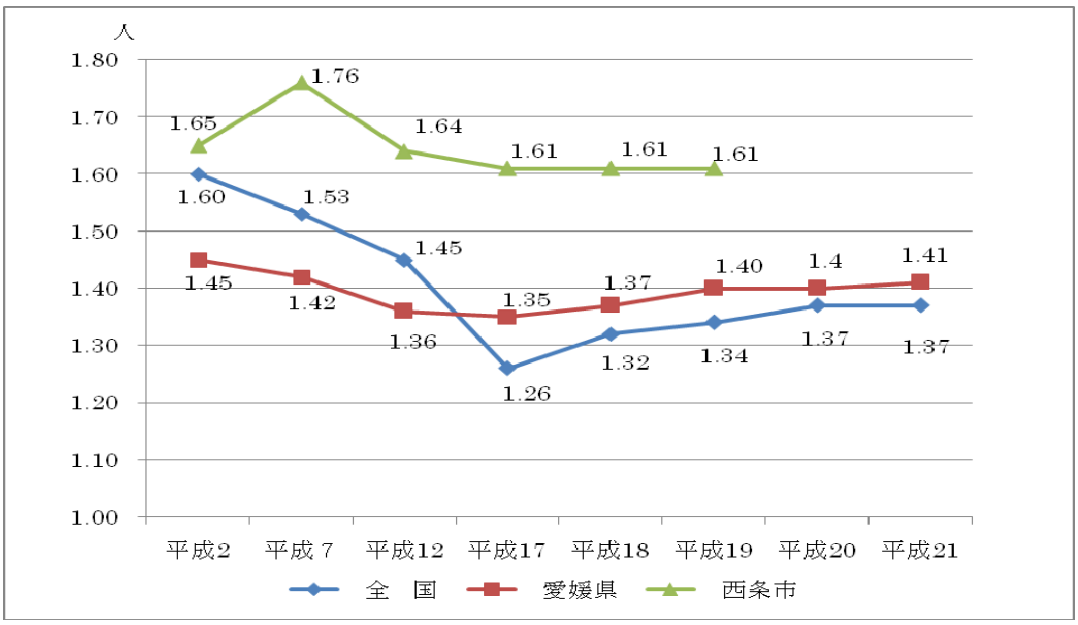


（愛媛県･国の出生率:厚生労働省人口動態統計、住民基本台帳）

＊出生率は出生数を総人口で割り 1,000 倍したもの

(2)　合計特殊出生率＊

合計特殊出生率は国や県を上回っていますが、人口減少が始まるといわれる 2.1 を下回っています。



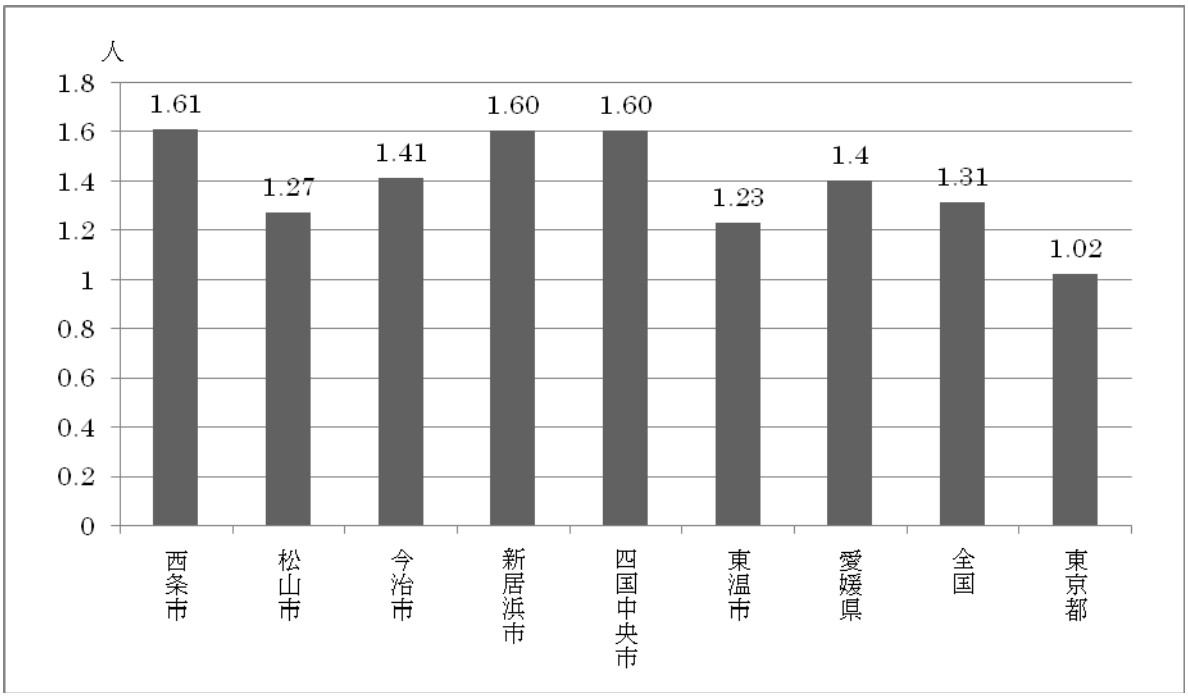
厚生労働省人口動態統計　（西条市のH17年以降は、H15～19の平均合計特殊出生率）

＊合計特殊出生率とは人口統計上の指標で「15 歳から 49 歳までの女子の年齢別出生率の合計したもの」である。
1 人の女子が一生に生む子どもの平均数を示し、この指標によって、異なる時代、異なる集団間の出生による人口の自然現象を比較･評価することができる。

＊西条市の合計特殊出生率は、単年度では算出していない

(3)合計特殊出生率(平成 15 年～平成 19 年)

西条市は、全国や他市と比べても高い方です。

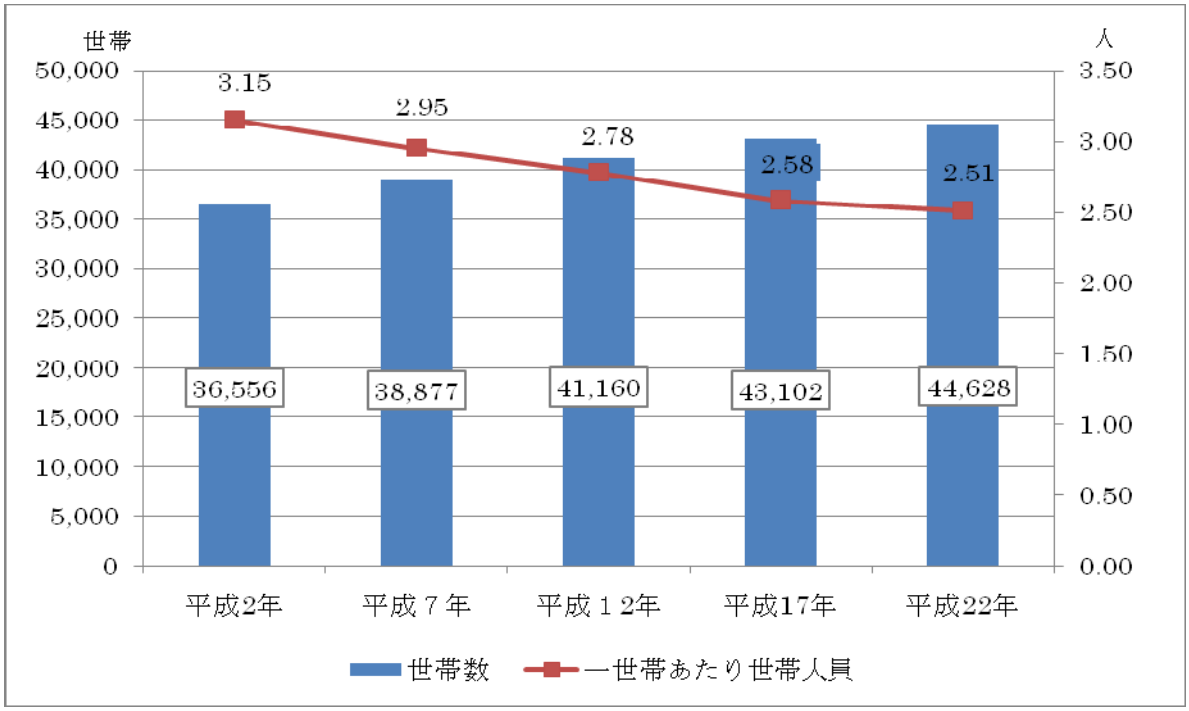


資料　厚生労働省「人口動態保健所・市町村別統計」(平成 15 年～平成 19 年)

3　世帯の状況

(1)　世帯数および一世帯あたり人員

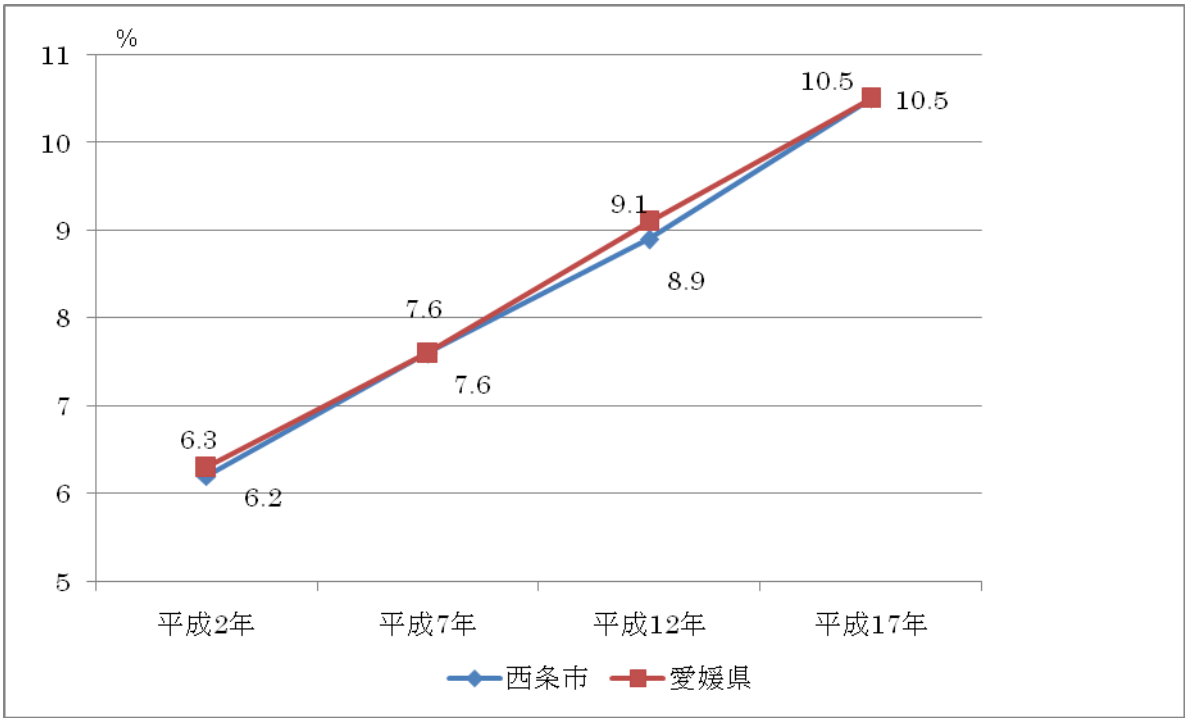
世帯数は増加していますが、一世帯あたりの世帯人員は平成 2 年と比べると 0.64 人減少し、核家族化が進んでいます。



(国勢調査)

(2) 65 歳以上のひとり暮らし世帯の状況

全世帯のうち、65 歳以上のひとり暮らし世帯の割合は年々増加しています。



(国勢調査)

Ⅲ　市民の健康状況

1　死亡の原因

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。全国や愛媛県では第 3 位が脳血管疾患となっています。

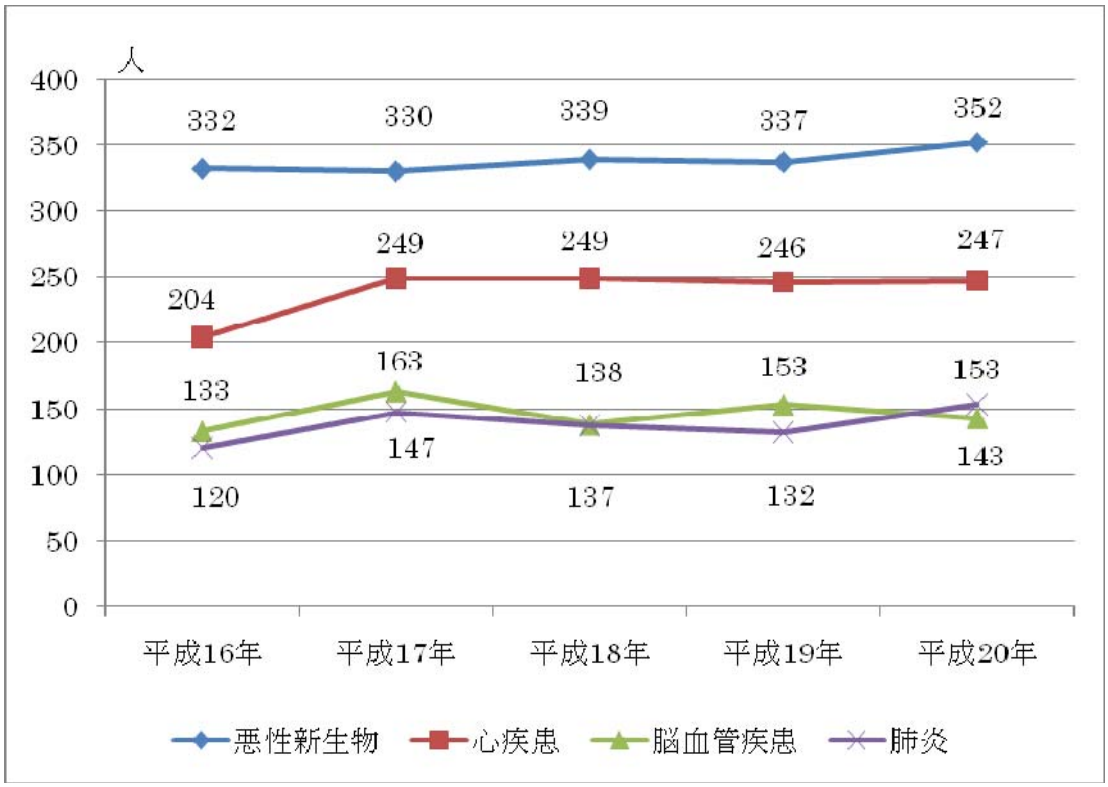
(1)死因別死亡率　　人口 10 万対 （平成 20 年）

	第 1 位	第 2 位	第3位	第4位
西条市	悪性新生物(305.6)	心疾患(214.4)	肺炎(135.8)	脳血管疾患(124.2)
愛媛県	悪性新生物(294.5)	心疾患(210.0)	脳血管疾患(117.4)	肺炎(114.2)
全　国	悪性新生物(272.2)	心疾患(144.4)	脳血管疾患(100.8)	肺炎(91.6)

（保健統計年報）

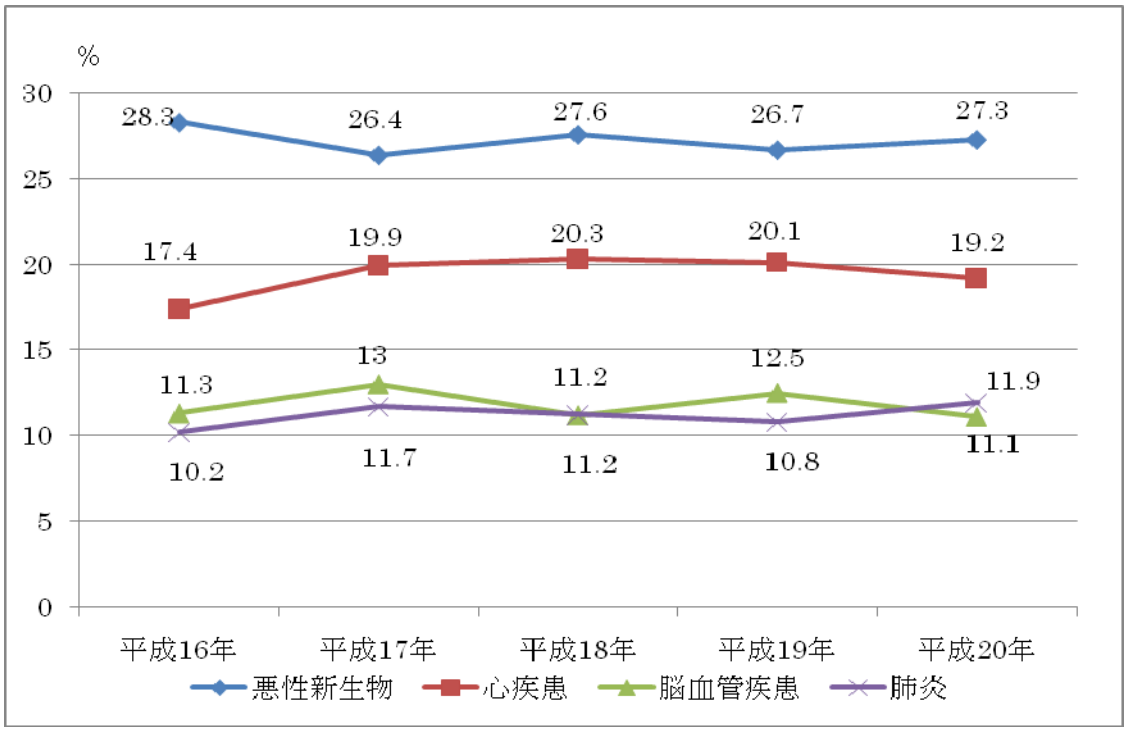
(2)　死因別死亡数の年次推移

悪性新生物は、330 人くらいで横ばい状態が続いています。心疾患は、平成 17 年度に 240 人を超えてからは、横ばい状態です。脳血管疾患は、150 人前後で横ばい状態ですが、平成 20 年には、肺炎と入れ替わり、第 4 位となりました。



（保健統計年報）

(3) 死因別の全死亡に対する割合の年次推移

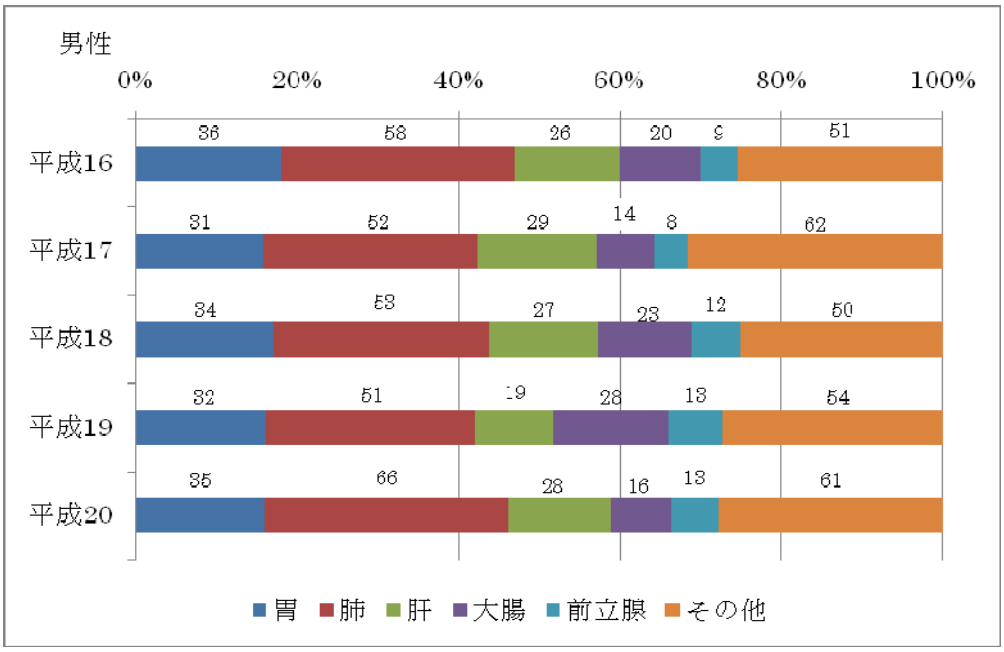


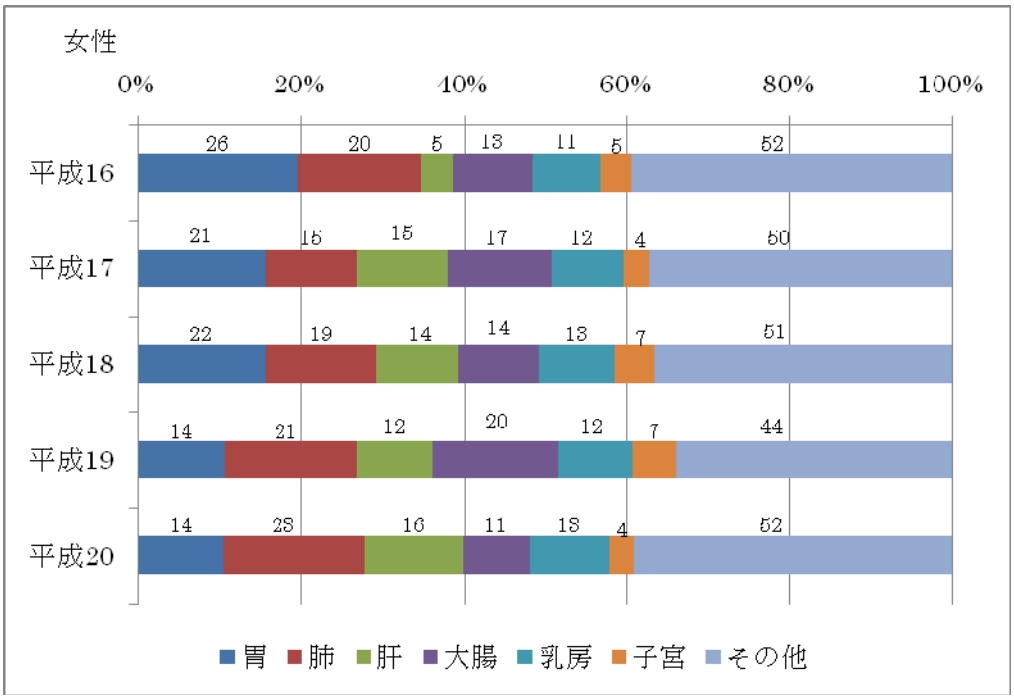
(保健統計年報)

2　部位別がん死亡

過去 5 年間の推移でみると、平成 16 年からずっと、男性は肺がん第 1 位、胃がん第 2 位でしたが、肺がんの割合が増加しています。女性は平成 19 年から胃がんと肺がんの順位が入れ替わり、肺がん第 1 位、胃がん第 2 位となっています。また平成 20 年には胃がんよりも肝がんが多くなっています。

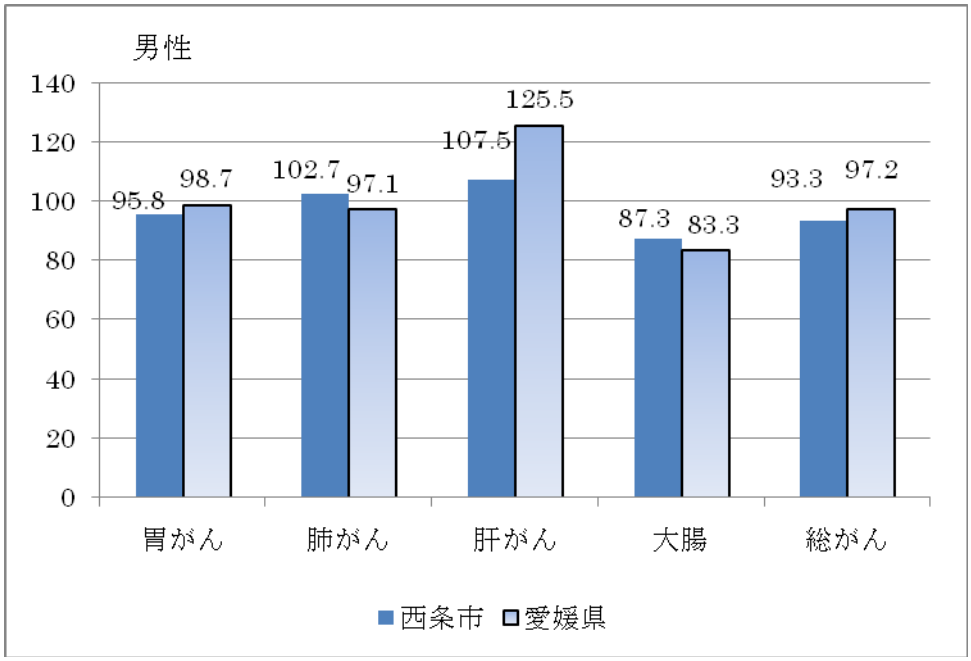
(1) 部位別がん死亡数割合の年次推移

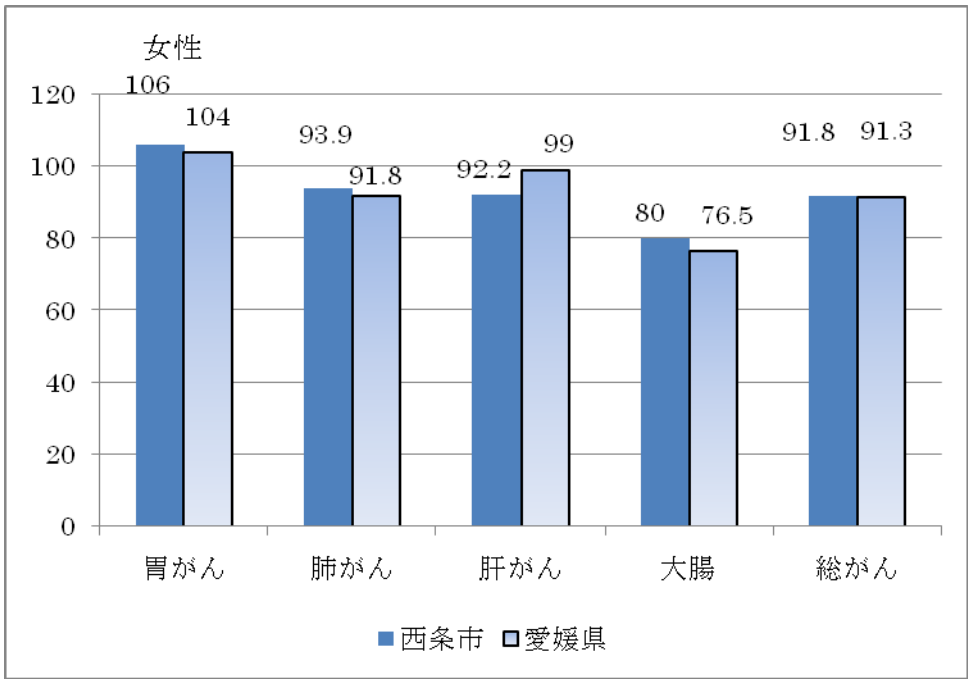




（保健統計年報）

(2)愛媛県　西条市　部位別がん標準化死亡比　(H15～H19)



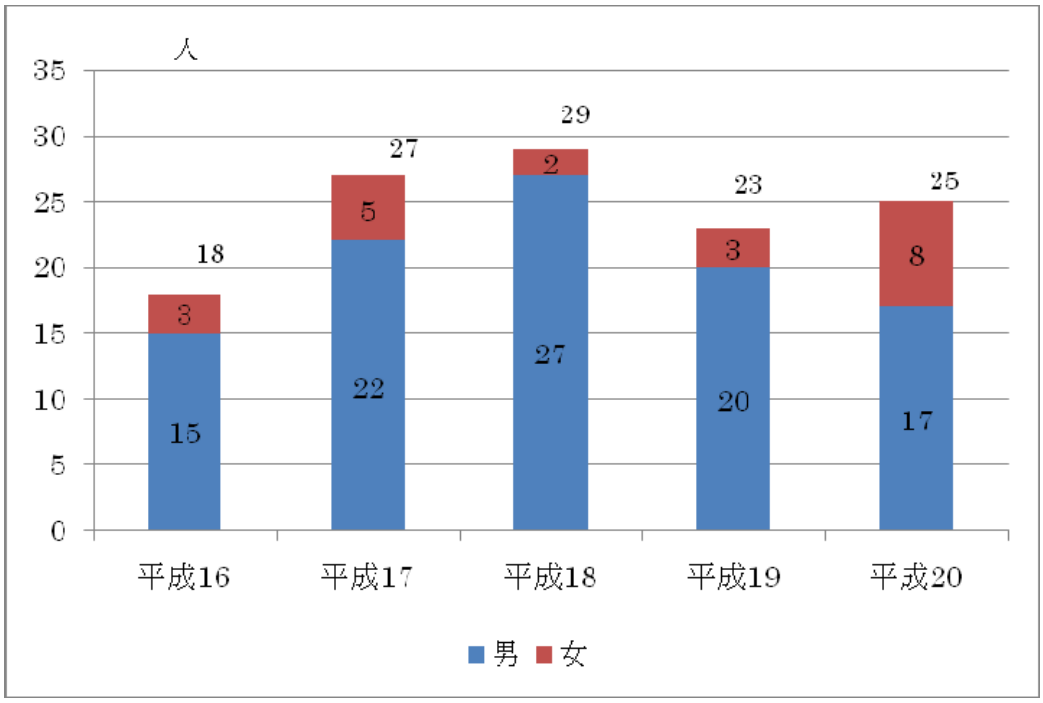


がん政策情報センター(市町村別がん標準化死亡比)

＊標準化死亡比とは地域間の年齢構成の差による影響を調整し、基準集団(全国)を 100 として
地域の死亡率を比で表したもの

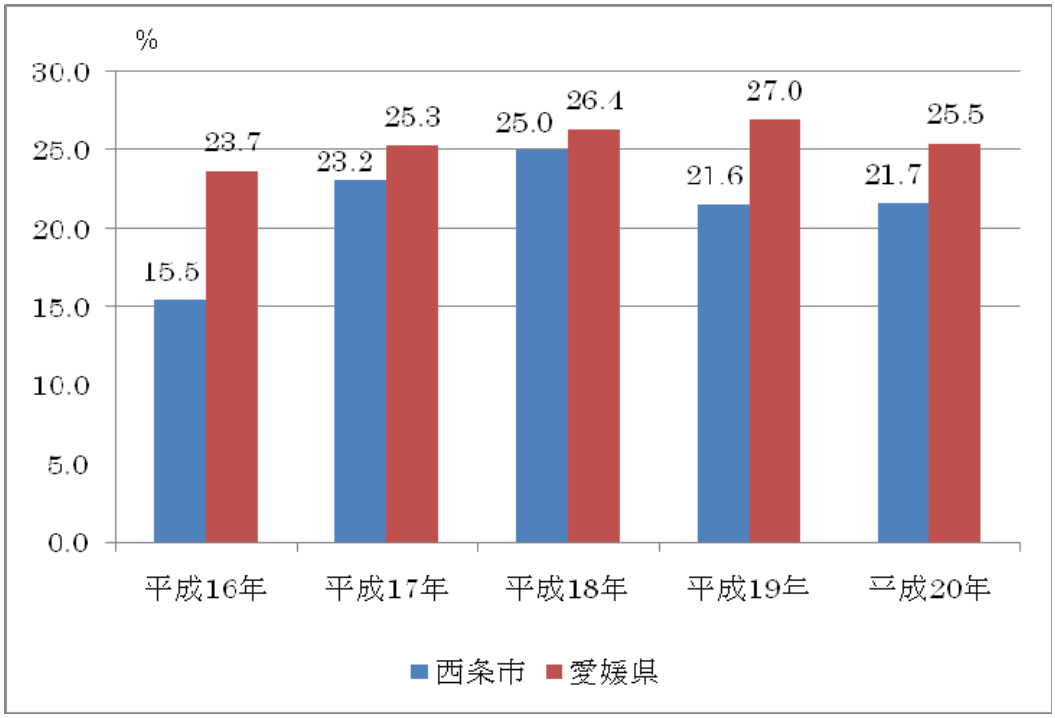
3　自殺者数

自殺者は男性が多く、男女ともに高止まりの状況です。



（保健統計年報）

自殺による死亡率 （人口 10 万人対）

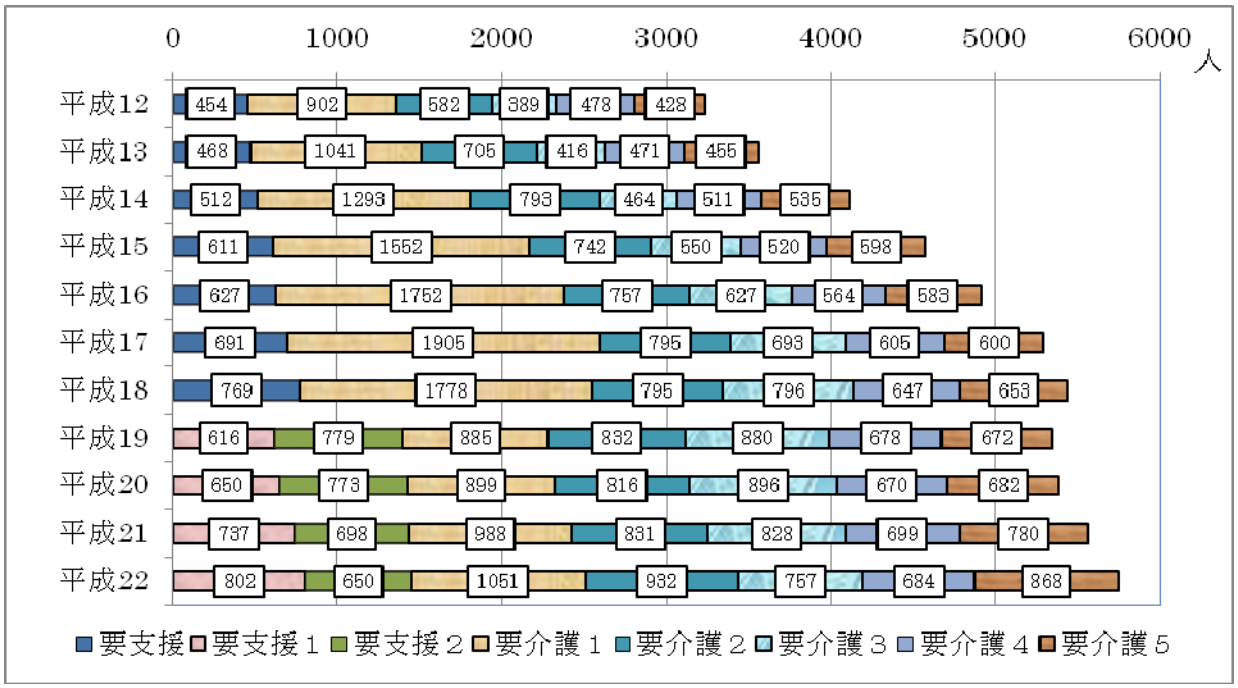


（保健統計年報）

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

要介護認定者数は年々増加しています。要支援1，2及び要介護1を合わせた軽度認定者は平成19年度では42.6%、平成22年度では43.6%で、徐々に増加しています。

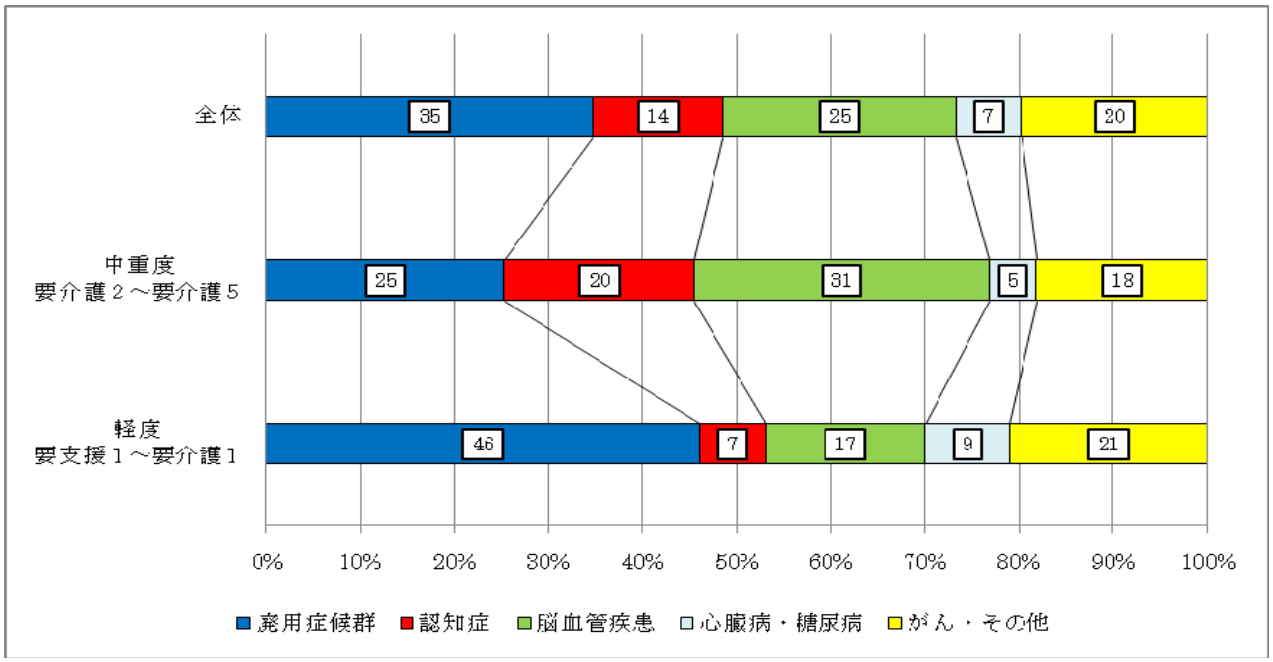


※平成19年度より予防給付が開始され、介護認定区分が変更された。(要支援はなくなり、要支援1，要支援2 となった)

（西条市　要介護認定者数）

(2)　要介護度別の原因疾患（全国）

脳血管疾患、心臓病、糖尿病、などの生活習慣病は、中重度認定者の 36%、軽度認定者の 26%を占めています。



※廃用症候群（高齢による衰弱、関節疾患、骨折、転倒など）

（　要介護認定者における原因疾患　平成19国民生活基礎調査資料：全国）

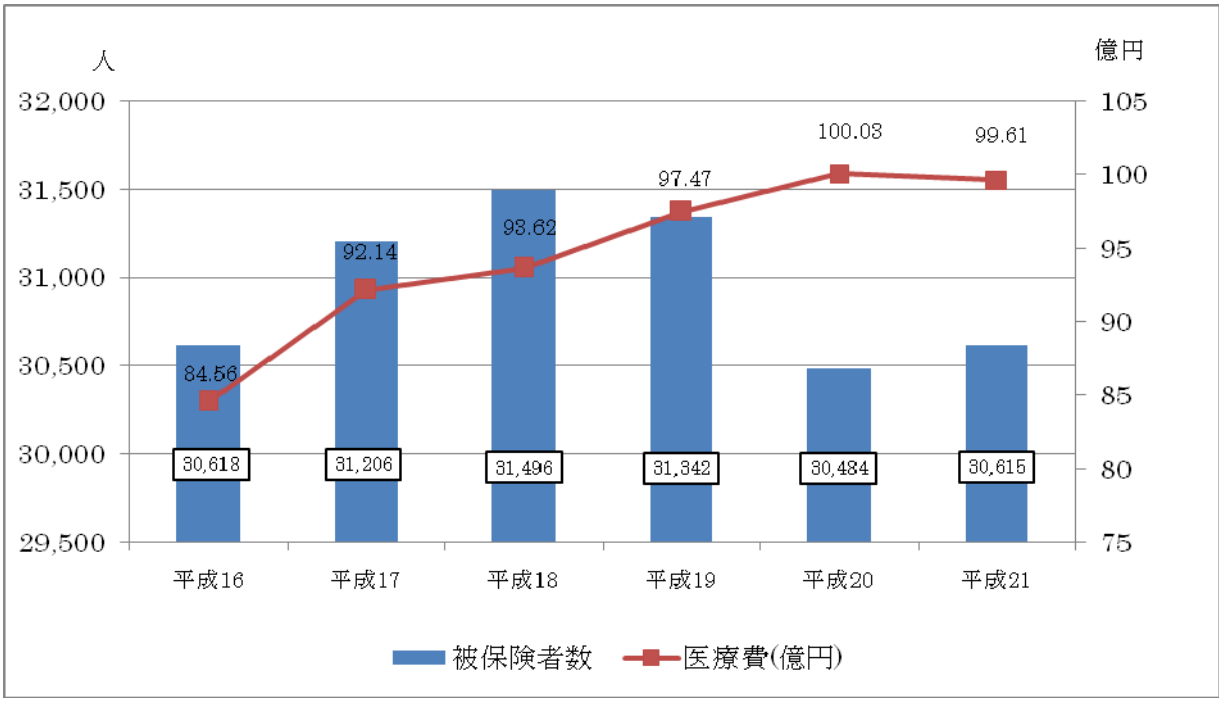
5　国民健康保険及び高齢者の医療費の状況

平成 21 年度の国民健康保険の加入率は 27.4%で、県全体の加入率の 29.1%よりやや下回っています。

(1)　医療費と被保険者数の推移

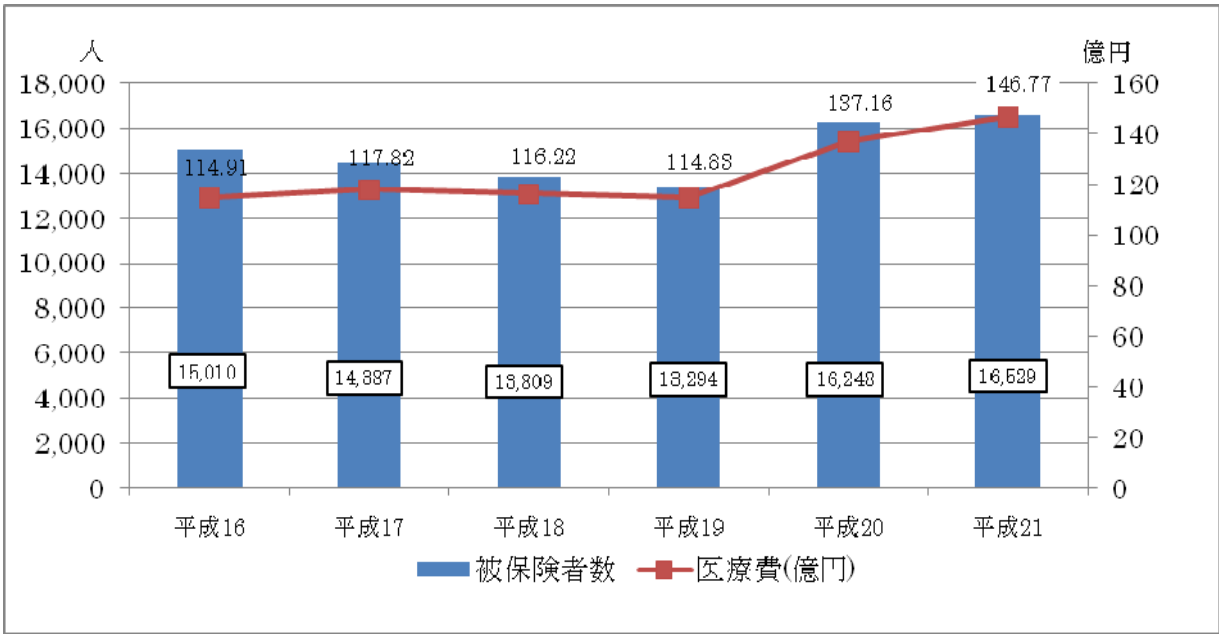
一般、高齢者ともに医療費は増加しています。

（一般）※平成 20 年度より後期高齢者医療制度が開始されたことによる人数減少がある。



(国民健康保険事業状況報告書及び愛媛県後期高齢者医療広域連合資料)

（後期高齢者）

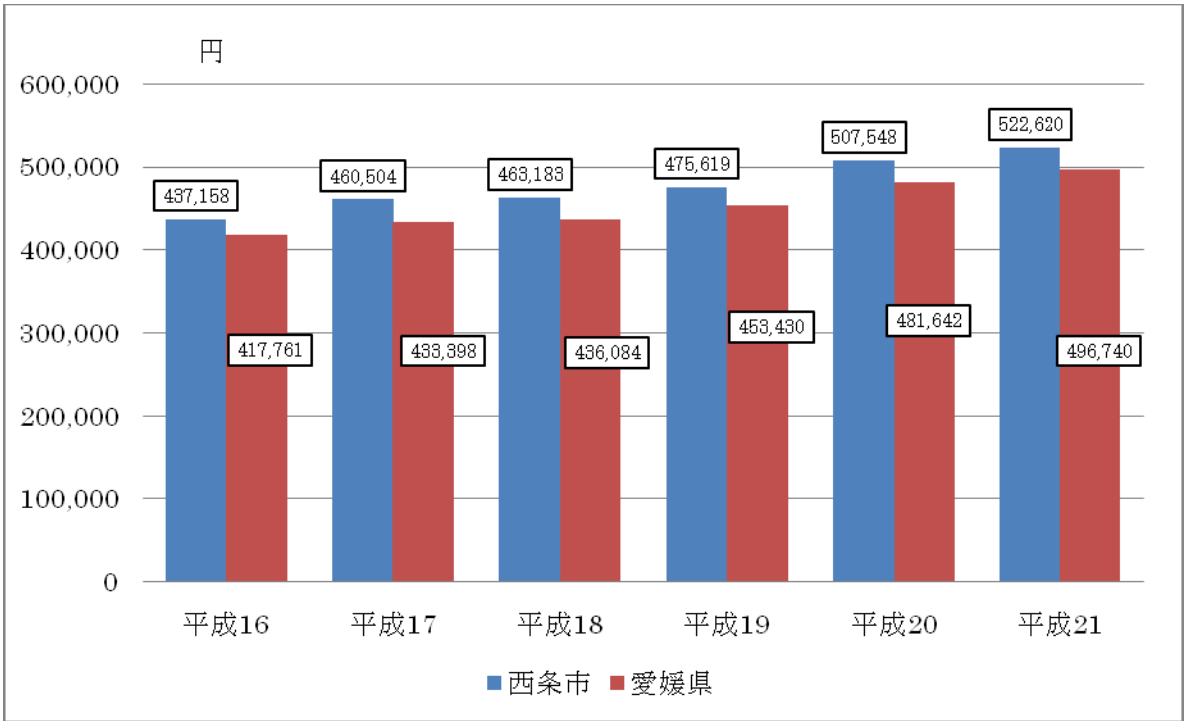


(国民健康保険事業状況報告書及び愛媛県後期高齢者医療広域連合資料)

※平成 16 年度から 19 年度は、国保における後期高齢者のみ。平成 20, 21 年度は後期高齢者全体を表出。

(2) 一人当たりの医療費

一人当たりの医療費は県平均より上回っています。

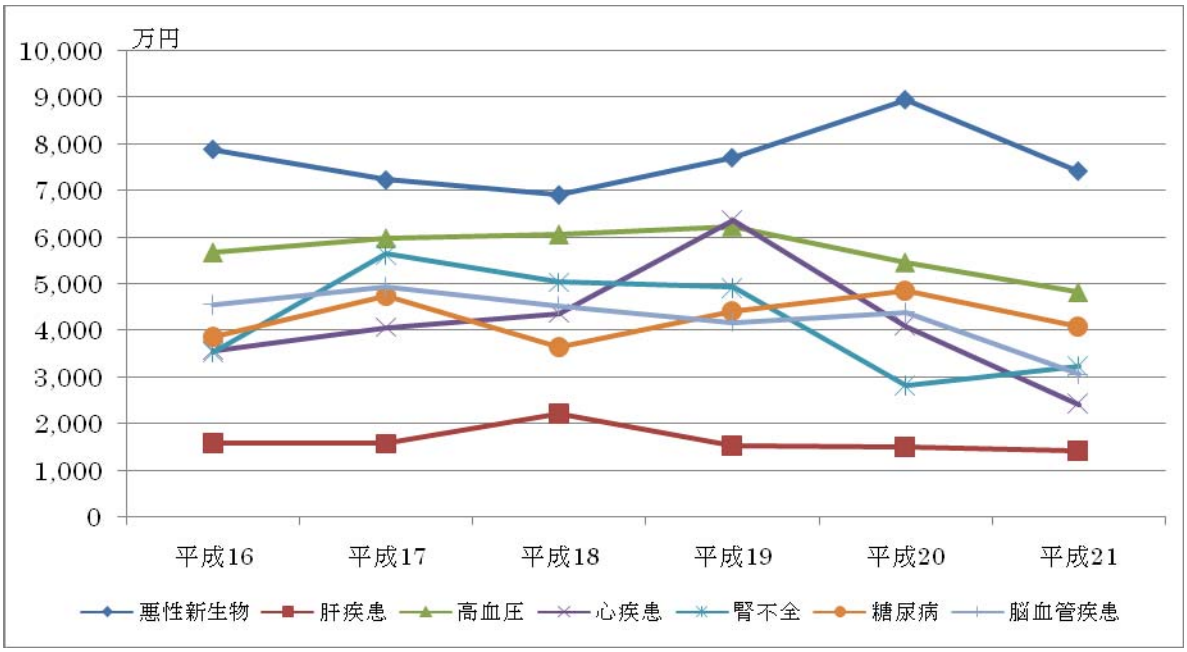


(国民健康保険事業状況報告書及び愛媛県後期高齢者医療広域連合資料)

(3) 生活習慣病の医療費の年次推移

① 一般医療費

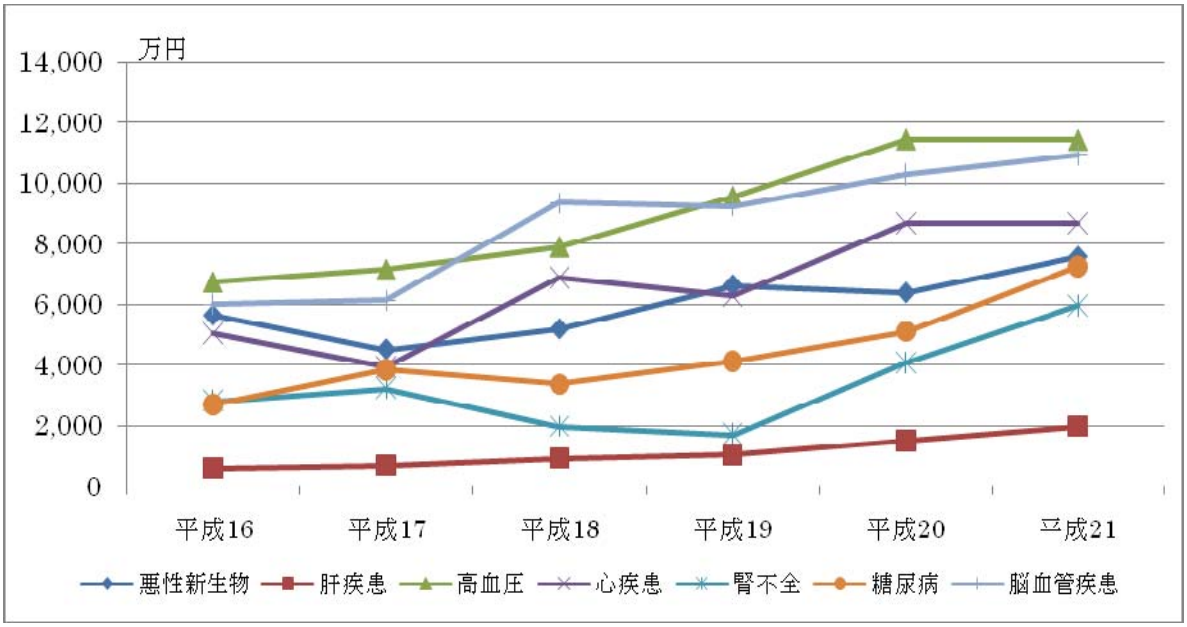
悪性新生物の医療費が平成 21 年には減っていますが、増加傾向にあります。心疾患、脳血管疾患の医療費は減っています。



(国保連合会資料)

② 高齢者医療費

全項目において医療費が増えています。なかでも、糖尿病や腎不全は伸び率が大きいようです。

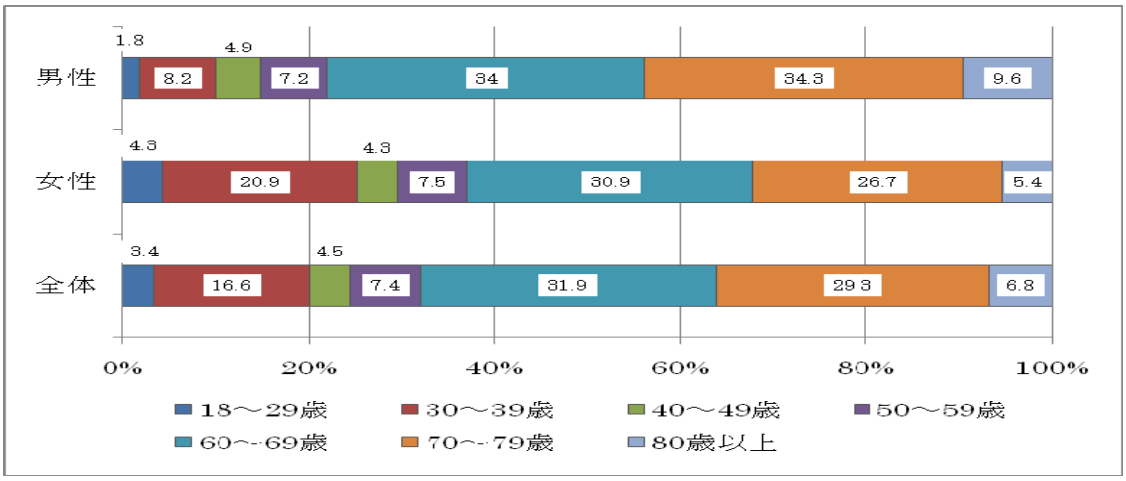


（国保連合会資料）

6 健康診査結果（平成 22 年度）

健康診査は、集団健診と個別健診を実施しています。また平成 20 年度以降は、特定健診を実施しています。

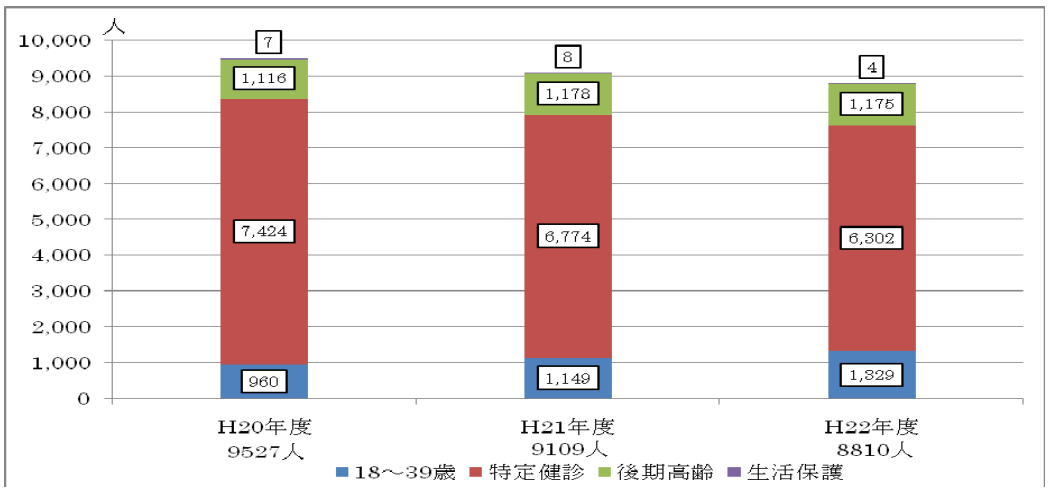
(1) 年代別受診状況



（西条市住民健診結果資料）

(2) 年度別健康診査受診状況

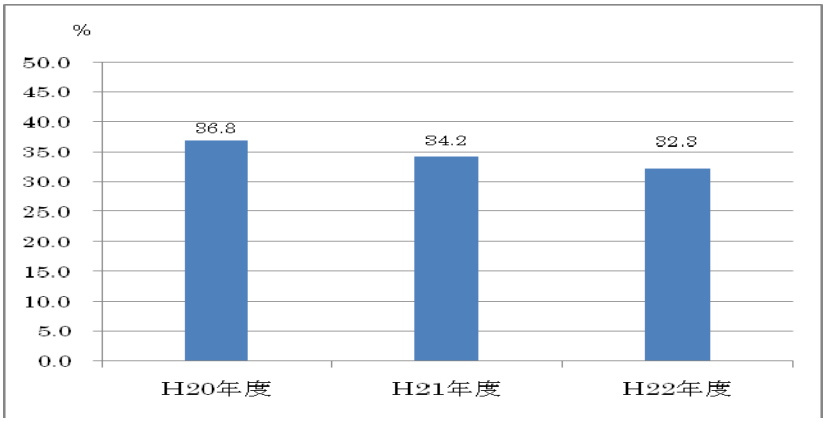
健康診査受診者は年々減少しています。受診者は男性より女性の方が多い傾向です。



（西条市住民健診結果資料）

(3) 年度別特定健康診査（40 歳以上の国保加入者対象の健康診査）受診率

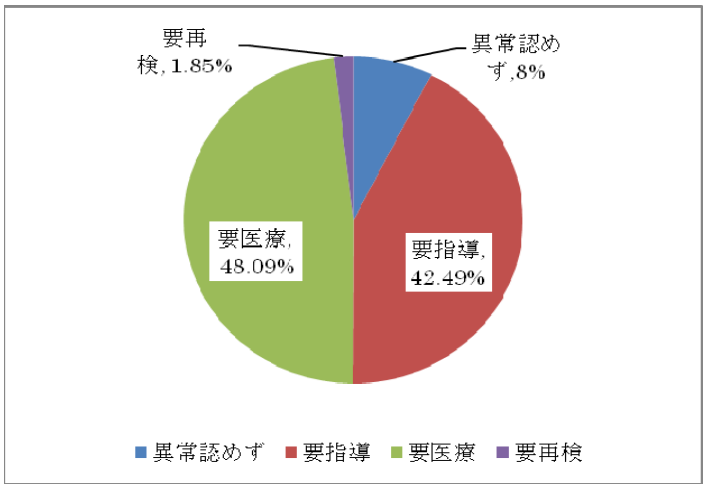
特定健康診査受診率は年々減少しています。



（西条市住民健診結果資料）

(4)受診判定結果

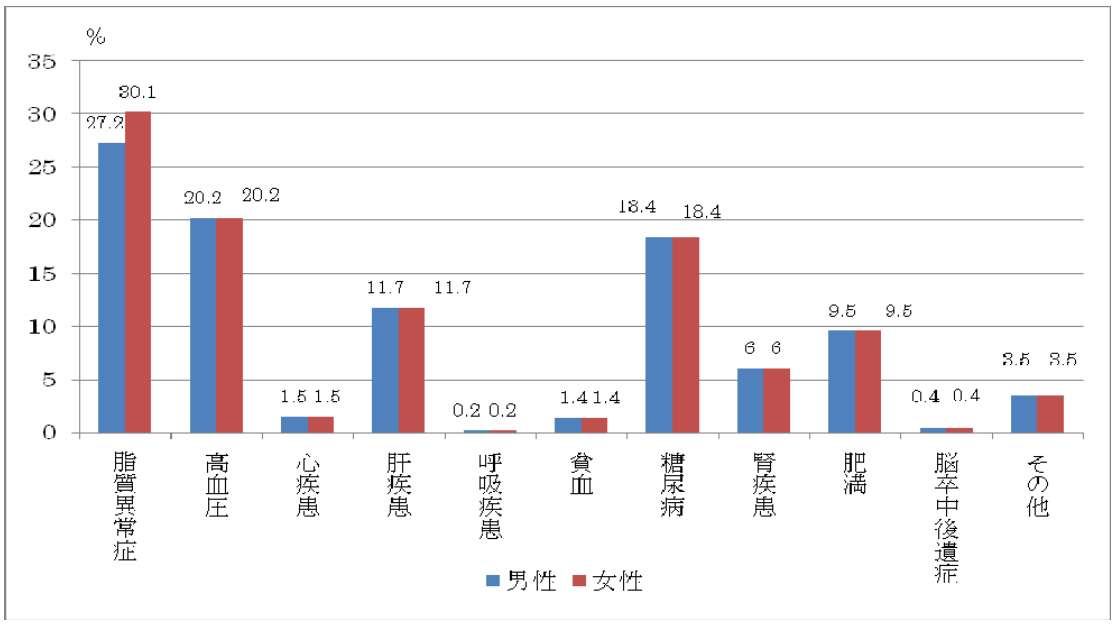
受診結果は、要指導・要医療を合わせると90%あり、何らかの所見を有する人の割合が高くなっています。



(西条市住民健診結果資料)

(5)有所見者の割合

有所見の内訳は男女ともに脂質異常症、高血圧が多く、糖尿病、肝疾患、肥満、腎疾患も多くなっています。

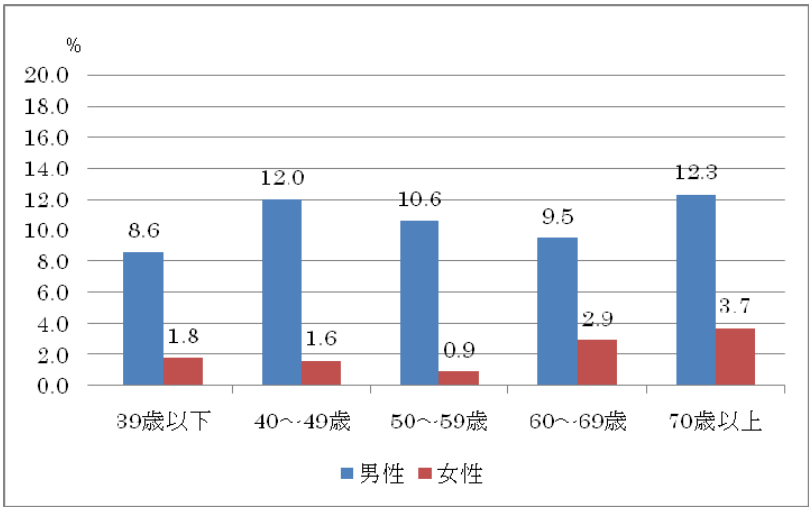


(西条市住民健診結果資料)

(6) 血液検査の結果

脂質異常症は、どの年代も男性の方が、多くなっています。

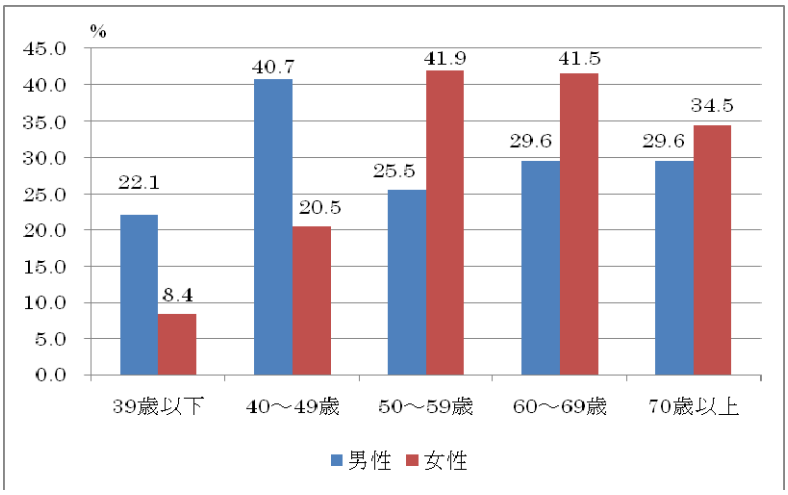
①脂質異常症(HDL 値 40mg/dl以下)の者の割合



(西条市住民健診結果資料)

②脂質異常症(LDL 値140mg/dl以上)の者の割合

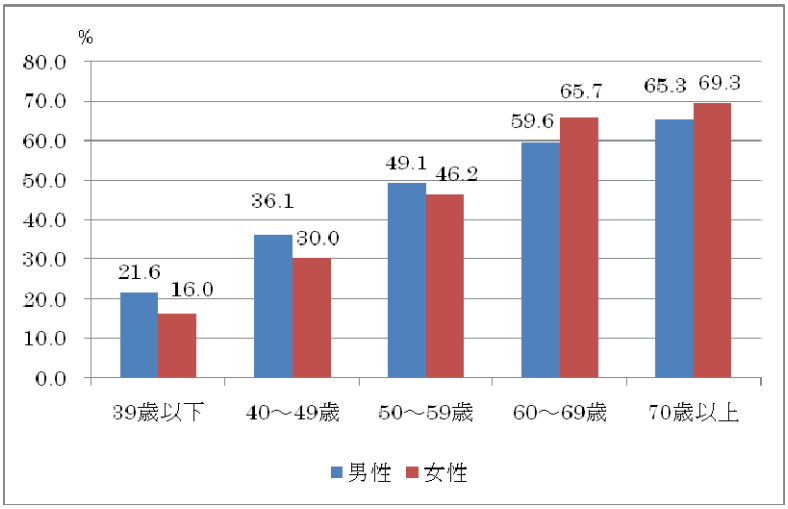
男性では、30、40 代の者が多く、女性は 50 代以降で増加傾向にあります。



(西条市住民健診結果資料)

③血糖値高値(ヘモグロビン A_{1c}5.2%以上)の者の割合

男女とも年齢が高くなるにつれ、血糖値高値の者が増加しています。60、70 代では、半数以上が高血糖の状態です。

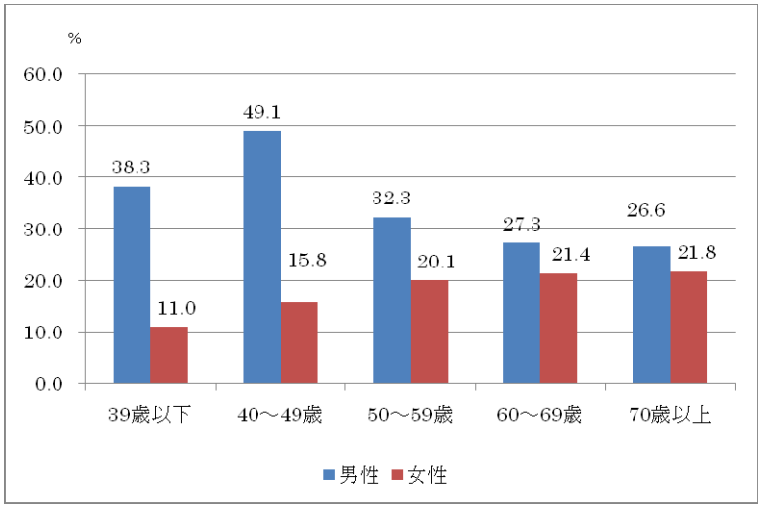


(西条市住民健診結果資料)

(7) 肥満者の状況

①肥満者(BMI　25 以上)の割合

肥満者の割合は、男性は 30、40 代の若い年齢で高くなっており、女性では 50 代以降で増加傾向にあります。

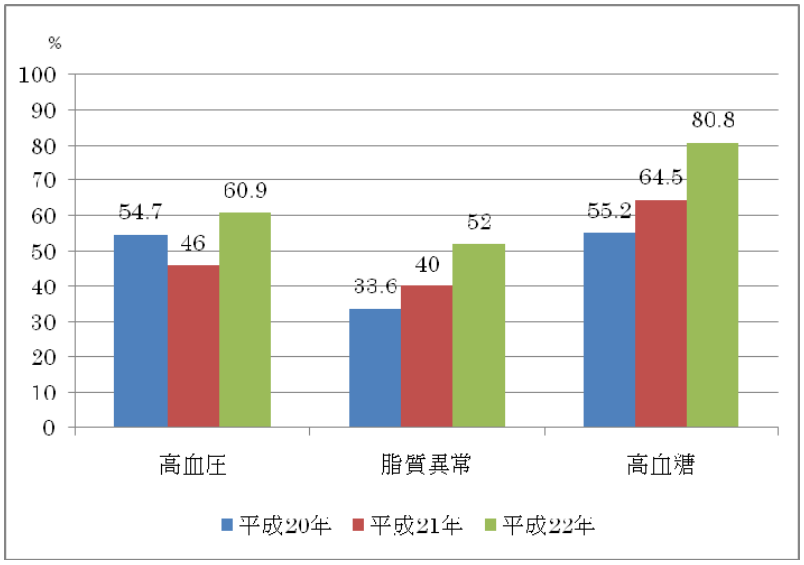


(西条市住民健診結果資料)

＊BMI(肥満度の指標)＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

② 肥満者(BMI　25 以上)の有所見の状況

肥満者で高血圧・高脂血症・高血糖を併せ持つ割合をみると、約 6 割の人が高血圧症の所見を併せ持ち、約 8 割の人が高血糖の所見を併せ持っています。

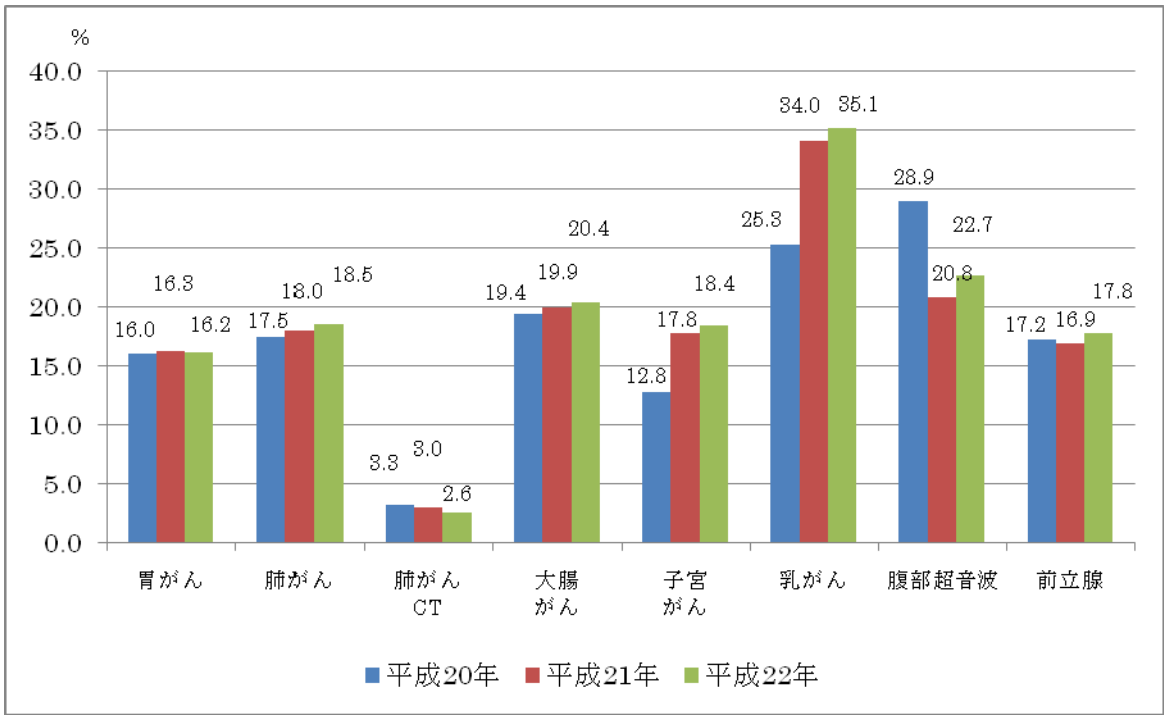


(西条市住民健診結果資料)

7　がん検診結果（平成 22 年度）

平成22年度の検診結果で、がん検診受診率は約 20%前後です。乳がん検診は 35%で、年々受診率を増やしています。精密検査となった人のうち約3割の人が精密検査を受けていません。精密検査を受けた人のうち 44 名のがん発見がありました。

がん検診受診率



（西条市住民がん検診結果資料）

精密検査受診状況

	受診者（人）	受診率（%）	要精検者（人）	精検受診者数	要精検受診率（%）	精密検査結果			
						がん発見数（人）	その他の疾患発見数（人）	異常なし	合計
胃がん検診	6,888	16.2	522	418	80.1	6	333	74	413
肺がん検診	7,881	18.5	191	161	84.3	3	102	50	155
肺がん CT 検診	477	2.6	30	23	76.7	0	21	1	22
大腸がん検診	8,132	20.4	528	342	64.8	11	176	152	339
子宮頸がん検診	5,037	18.4	196	141	71.9	12	92	27	131
乳がん（マンモ）検診	4,512	35.1	189	172	91.0	7	88	66	161
腹部超音波検診	4,523	22.7	168	103	61.3	2	92	8	102
前立腺検診	1,112	17.8	67	24	35.8	3	19	1	23
合計	38,562		1,891	1,384	73.5	44	923	379	1,346

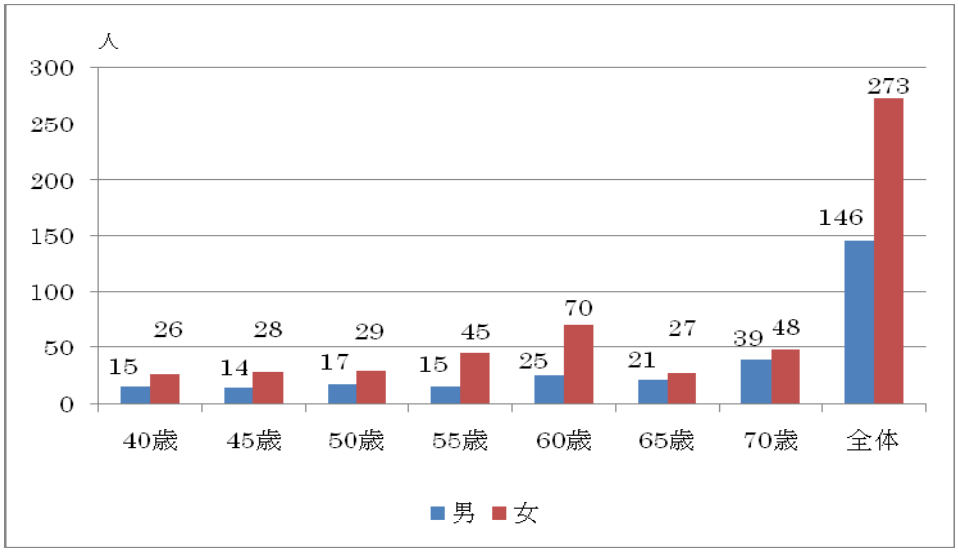
（西条市住民がん検診結果資料）

8　成人歯科健診結果（平成22年度）

成人歯科健診は 40 歳・45 歳・50 歳・55 歳・60 歳・65 歳・70 歳の人を対象に実施しています。

(1)　年齢別受診状況

受診者はいずれの年齢においても女性の方が多く受診しています。

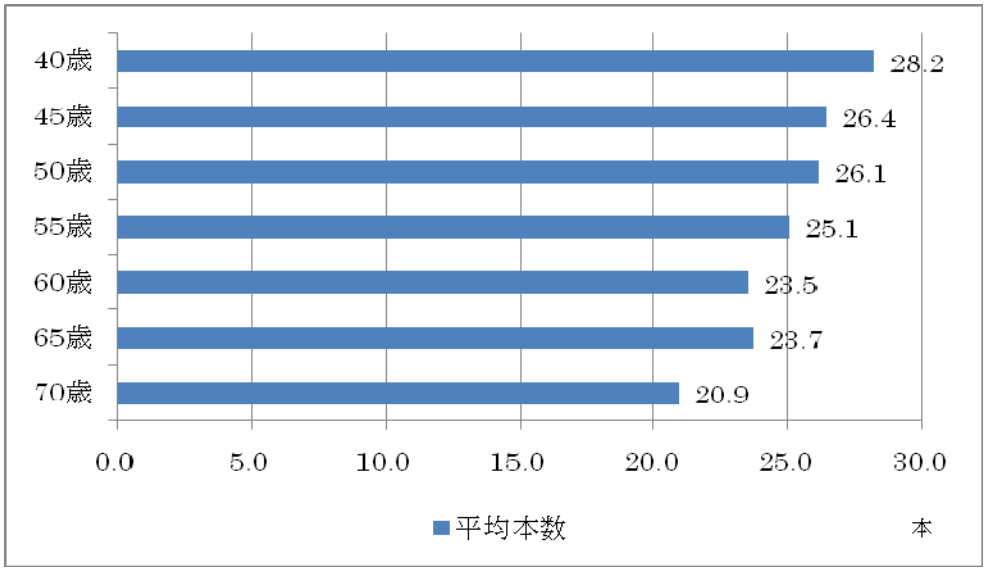


（成人歯科健診結果）

(2)　歯の状況

①　歯の平均本数

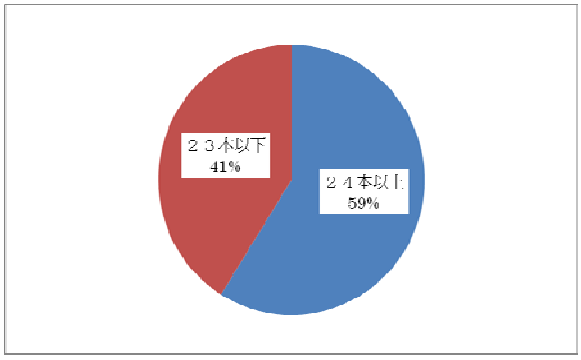
歯の平均本数は年齢とともに減っています。



（成人歯科健診結果）

② 60 歳以上で歯の現在歯数

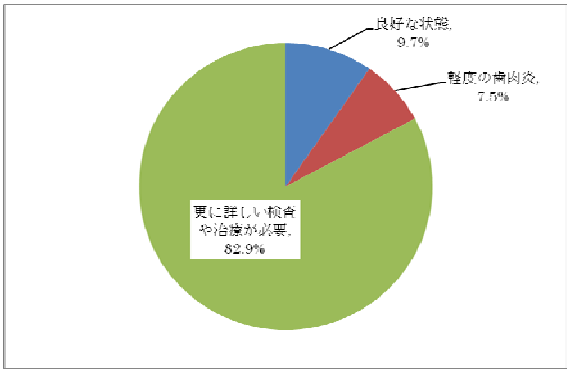
60 歳以上で 24 本以上歯を有する人は 59%です。



（成人歯科健診結果）

(3) 総合判定の結果

総合判定の結果、良好な状態の人は全体の 9.7%で、ほとんどの人に何らかの異常が認められます。

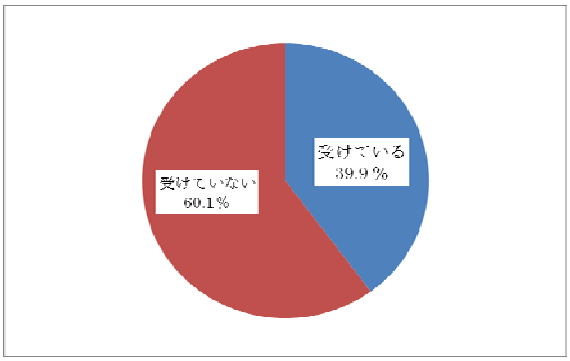


（成人歯科健診結果）

(4) 受診者アンケートの結果

① 定期健診の状況

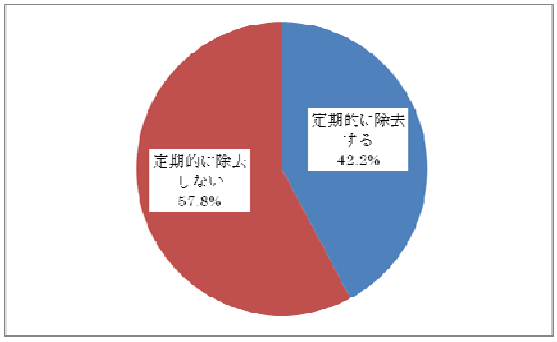
健診受診者のうち定期的に健診を受けているのは 39.9%です。



（成人歯科健診結果）

② 歯石除去の状況

健診受診者のうち 57.8%の人は、定期的な歯石除去を行っていません。



（成人歯科健診結果）

9 成人集団健康教育参加状況（平成22年度）

集団健康教育内訳　　（上段回数・下段延人数）

種別／教室名等		骨粗鬆症	病態		運動		栄養関係	メンタルヘルス	アルコール	禁煙	認知症・転倒予防	その他	合計
			生活習慣予防	がん	体操	その他							
健診時集団教育	回	8	28	166	0	0	0	0	9	9	0	0	220
	人	354	2,167	16,216	0	0	0	0	477	477	0	0	19,691
健康づくり地区活動	回	3	5	2	40	1	29	11	0	0	8	16	115
	人	285	180	156	841	147	836	648	0	0	325	460	3,878
栄養教室	回	0	0	0	0	0	84	0	0	0	0	21	105
	人	0	0	0	0	0	1,052	0	0	0	0	393	1,445
健康講座	回	0	33	6	0	0	16	0	2	3	1	2	60
	人	0	650	268	0	0	198	0	62	120	13	12	1,350
合計	回	11	66	174	40	1	129	11	11	12	9	39	**503**
	人	639	2,997	16,640	841	147	2,113	648	539	597	338	865	**26,364**

Ⅳ　健康づくり調査による状況

1市民アンケート調査

概要

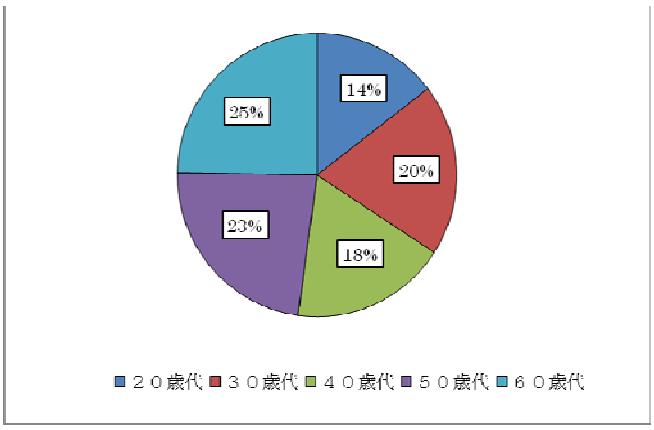
(1)主題　健康づくりに関するアンケート調査
(2)目的　西条市民の生活習慣の実態や健康観について把握し、元気都市西条 2015 の中間評価見直しの指標とする
(3)対象　西条市に住民票を有する(20 歳～69 歳で無作為抽出)2,000 人
(4)標本数　2,000 人
(5)調査方法　郵送　959 件
　　健康づくり推進員による配布　1041 件
(6)調査期間　平成 23 年 7 月 10 日～平成 23 年 8 月 31 日
(7)回収数　返送数　750　件（うち除外分 22 件）　有効回答数　728　件（　36.4%）

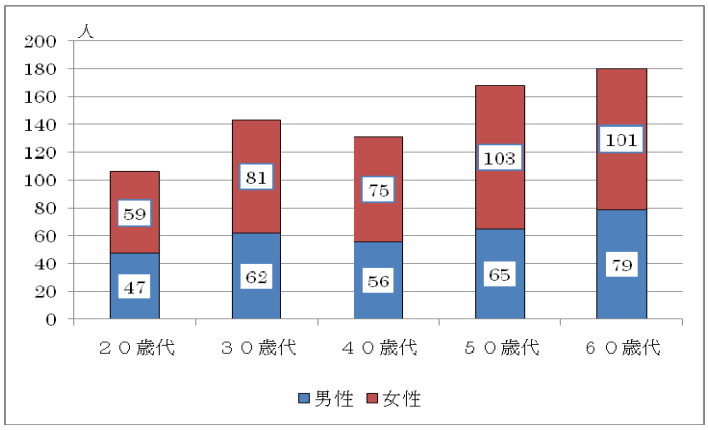
回収結果

調査対象の特性

年代

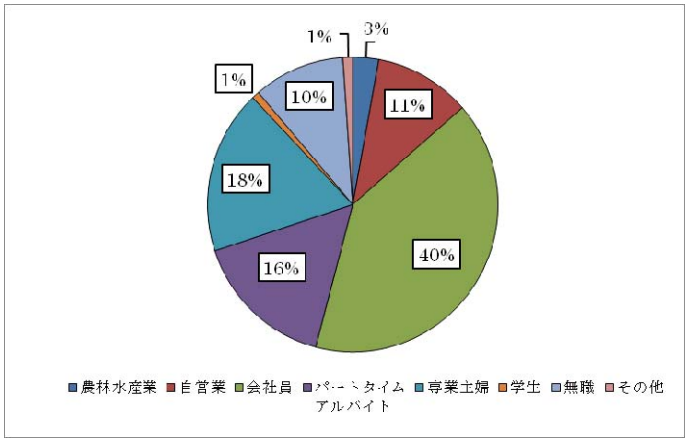
調査対象者は 20 代、40 代の割合が若干少ないですが、ほぼ均等な割合となっています。
また男性よりも女性の方が多く回答しています。

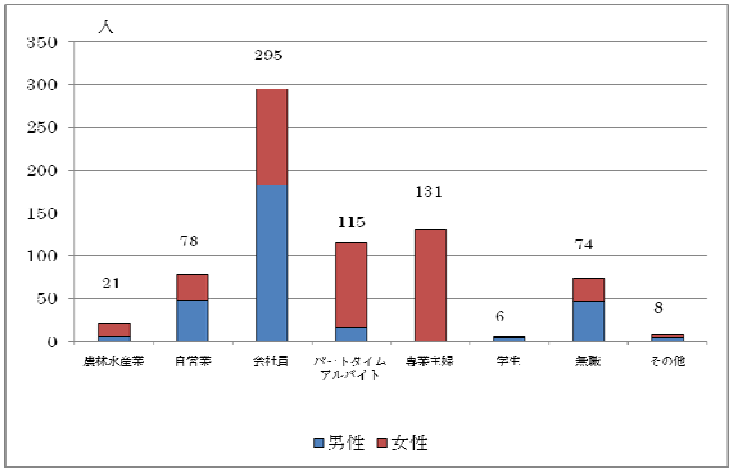




職業

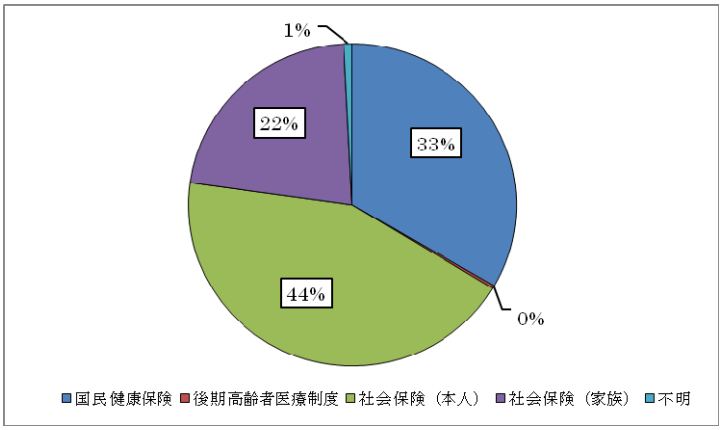
職業別では会社員が一番多く、専業主婦、パートタイム・アルバイトの順になっています。
無職、自営業者がそれぞれ 10%ほどいます。

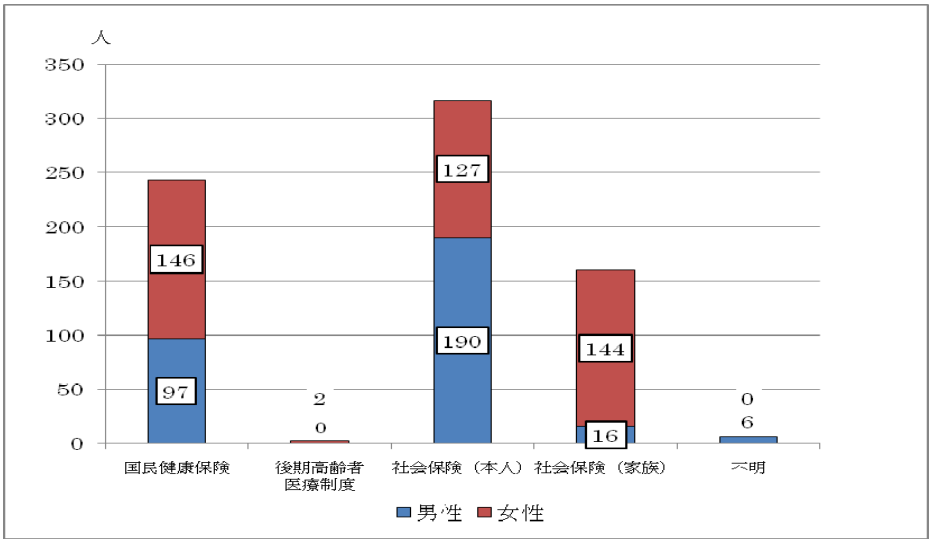




健康保険種別

社会保険（本人）が一番多く、国民健康保険、社会保険（家族）の順となっています。





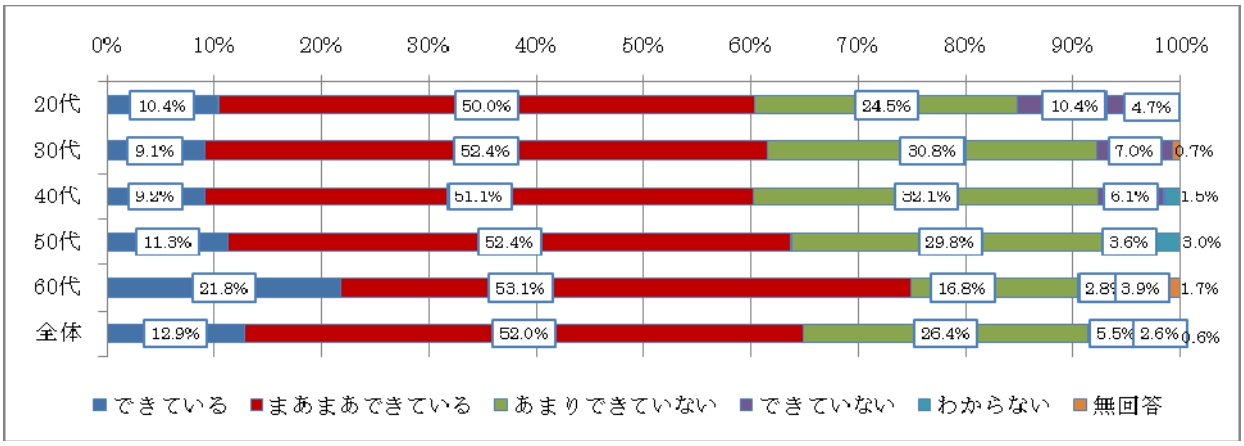
2 その他の調査

・平成 22 年度妊娠届出時アンケート　＊母子健康手帳交付時に実施　（対象 936 人）
・市内公共施設の禁煙状況（対象 190 個所）
・H21年度市内小中学校禁煙教育の実施状況　＊年間平均実施時間数（対象小学校 26 校　中学校 10 校）

1　栄養・食生活

(1)　バランスのとれた食事の状況

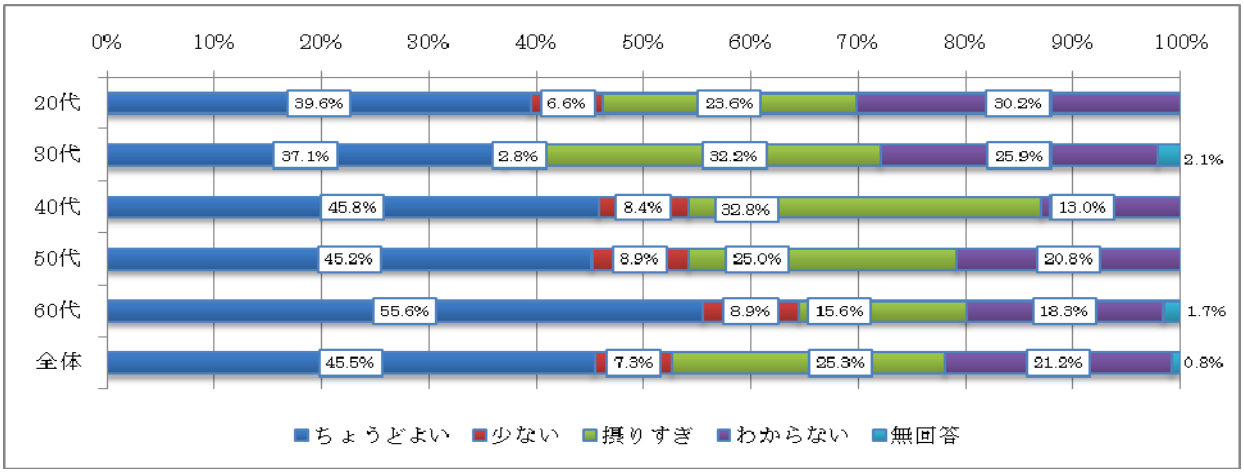
バランスのとれた食事が「できている」「まあまあできている」と答えた人は、20 代～50 代で 60%以上を占めています。60 代が一番多く、他の年代より 15%以上高くなっています。



（市民アンケート調査）

(2)　脂肪の摂取状況

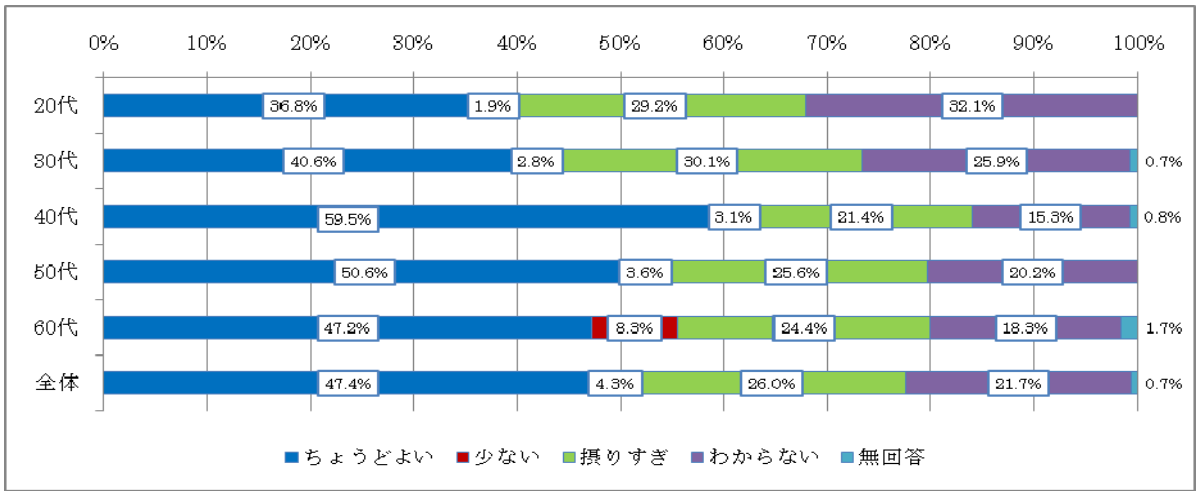
20 代、30 代では「わからない」と答えた人が多く、年齢が高くなるにつれ「ちょうどよい」と答えた人の割合が高くなっています。



（市民アンケート調査）

(3) 塩分の摂取状況

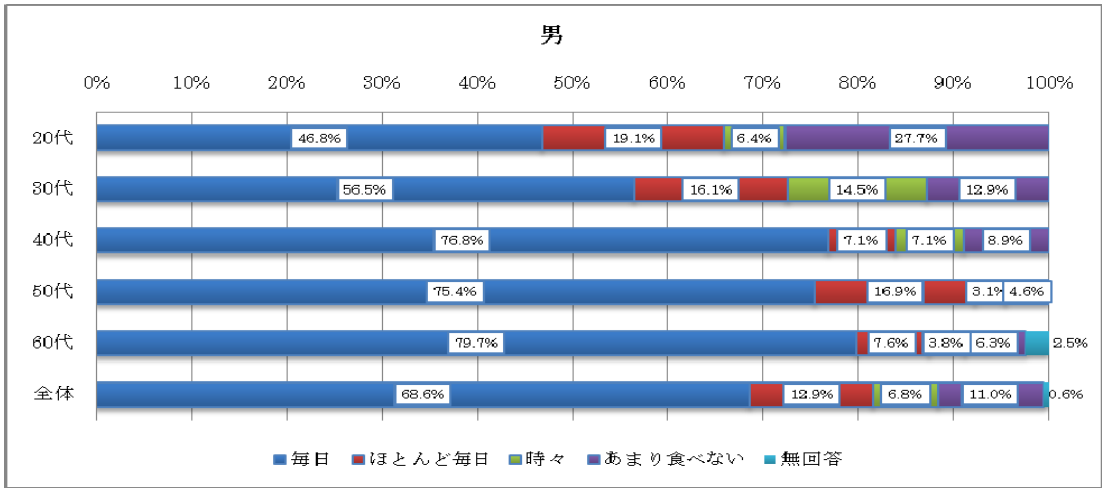
塩分を「摂りすぎている」と思っている人は 20 代、30 代に多くなっています。

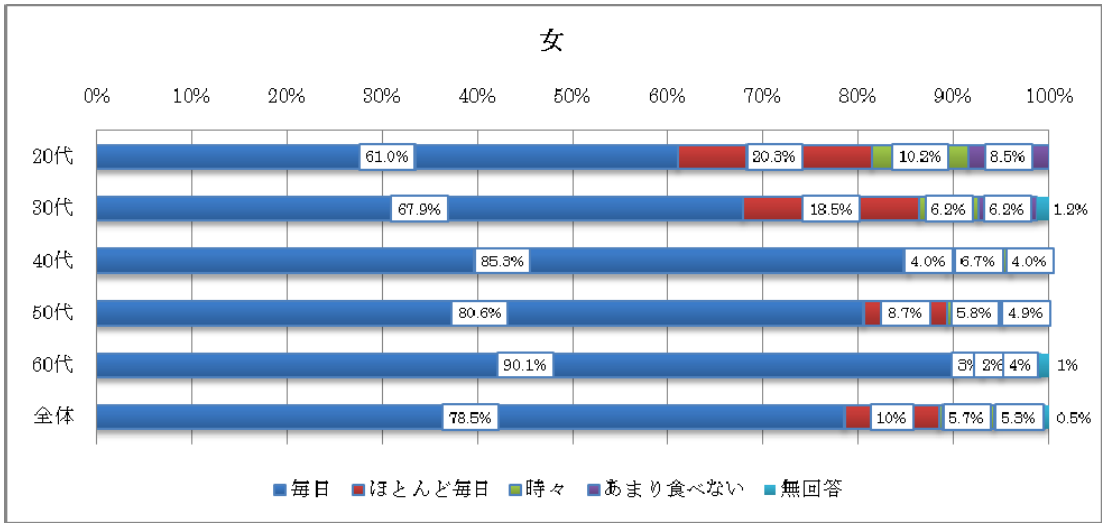


（市民アンケート調査）

(4) 朝食の欠食状況

朝食を「毎日食べる」人の割合は、前回と同様に男女ともに 20 代、30 代で少ない傾向が見られます。



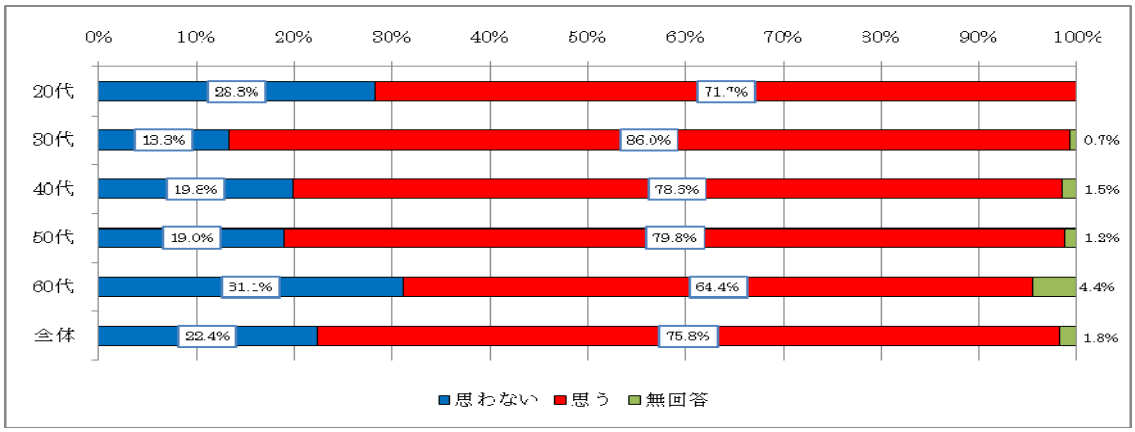


（市民アンケート調査）

2 身体活動・運動

(1) 運動についての意識(運動不足かどうか)

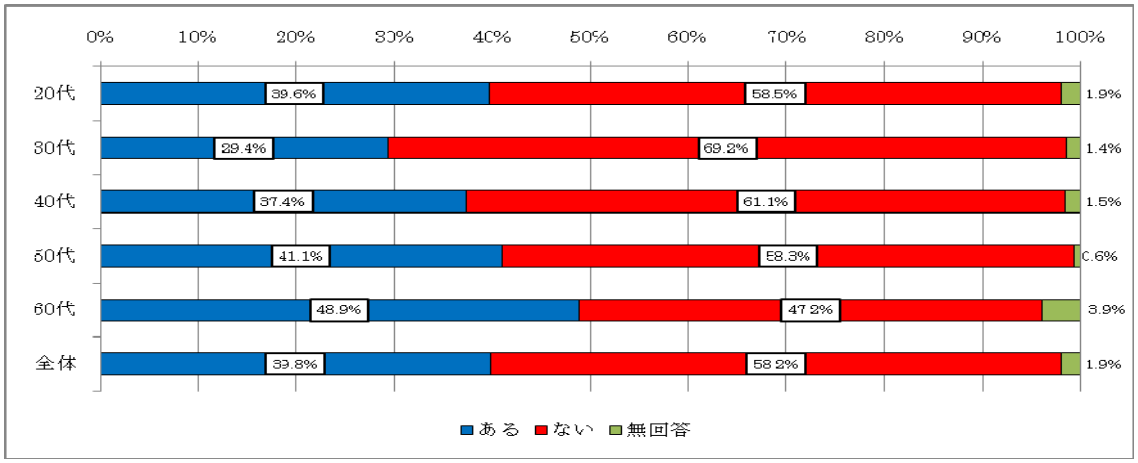
「運動不足と思う」と答えた人は、30 代が一番多く 86%で、次いで 50 代、40 代となっています。60 代は 64%で他の年代よりも低くなっています。



(市民アンケート調査)

(2) 運動習慣(1 日のべ 30 分以上の運動を「週 2 日以上行っている」)

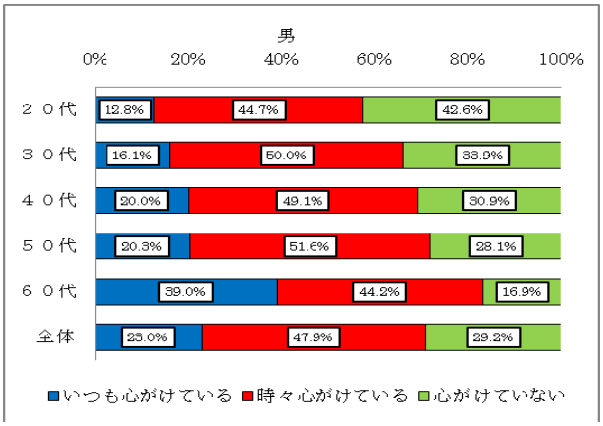
「運動習慣がある」人の割合は 60 代が一番多く 48%で、30 代が一番少なく 29%です。20 代、40 代、50 代は 40%前後の人が運動習慣を持っています。

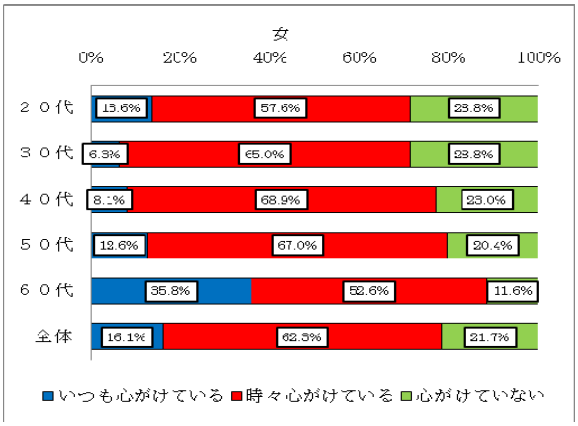


(市民アンケート調査)

(3) 歩く人の割合(歩いて10分くらいの距離なら車を使わずに歩く)

いつも心がけて歩く人の割合は、男性の方が女性よりも多い状況です。



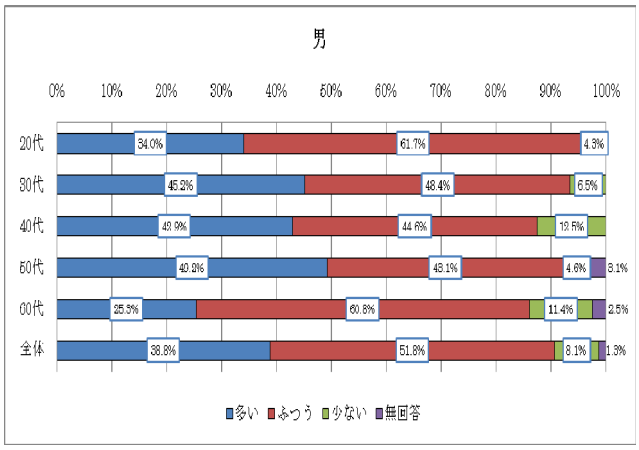


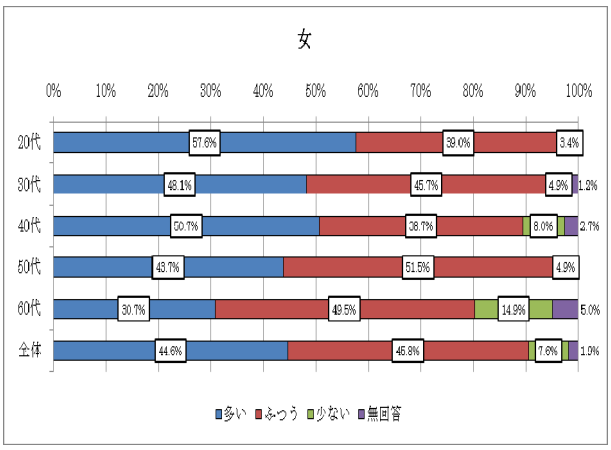
(市民アンケート調査)

3　心の健康

(1)　ストレスを多いと感じている人の割合

「ストレスが多い」と感じている人の割合は女性の方が多い状況です。

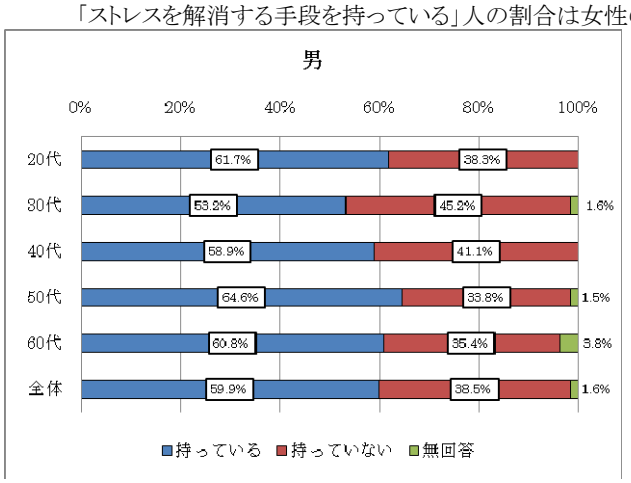


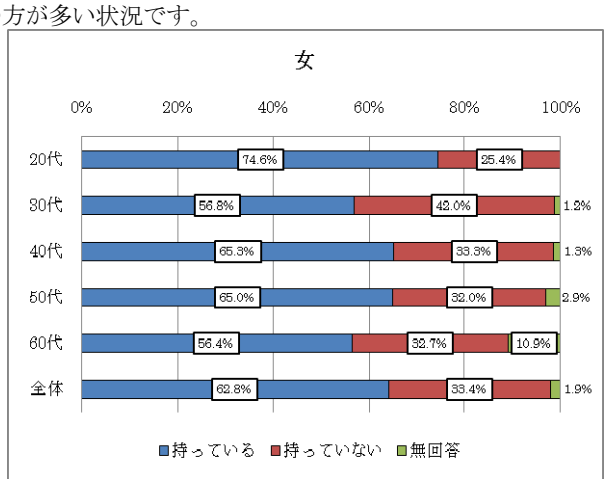


（市民アンケート調査）

(2)　ストレスを解消する手段

「ストレスを解消する手段を持っている」人の割合は女性の方が多い状況です。

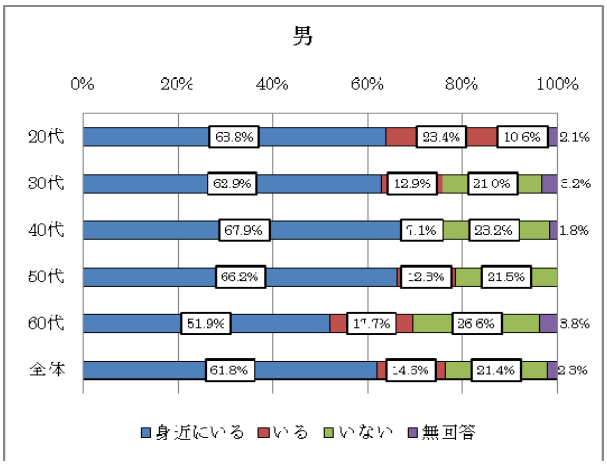


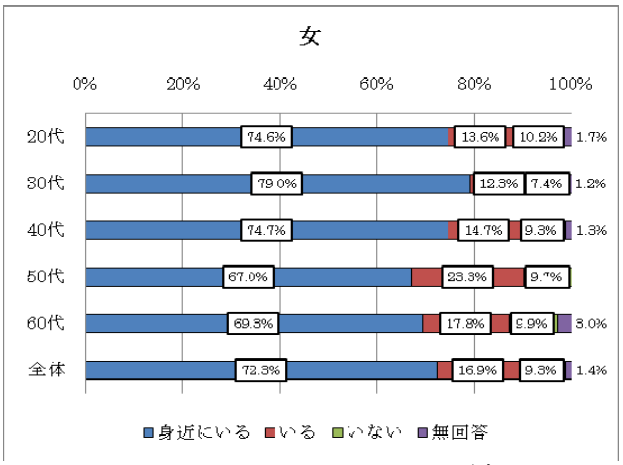


（市民アンケート調査）

(3)　相談にのってくれる人がいる割合

相談にのってくれる人が「身近にいる」「いる」人の割合は男性、女性とも前回調査より増加しています。



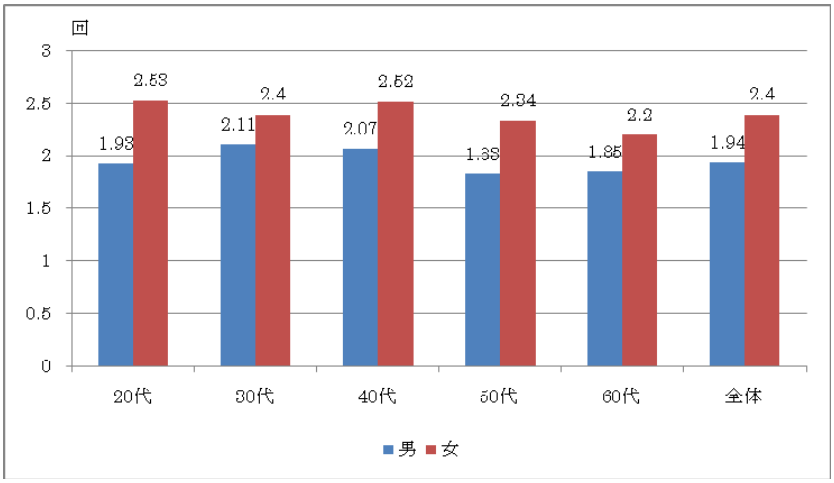


（市民アンケート調査）

4　歯の健康

(1)　歯磨きの状況(1 日の平均回数)

年代による差は、ほとんどありませんが、どの年代においても、男性より女性の方が平均回数が多い状況です。

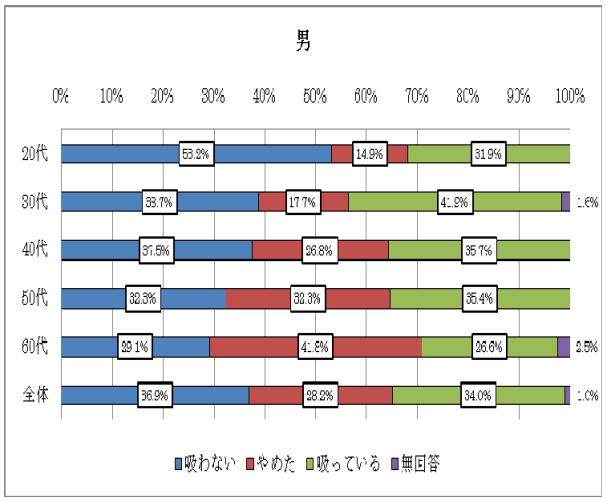


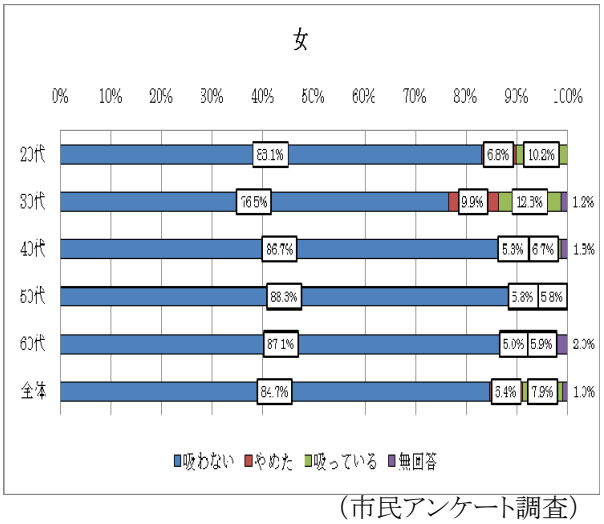
(市民アンケート調査)

5　たばこ

(1)　喫煙状況

「吸っている」と答えた人は 30 代の男性が一番多く 41.9%です。年齢が上がるにつれ、「吸うのをやめた」人の割合が多い傾向が見られます。女性は 20 代、30 代で「吸っている」と答えた人の割合が多い状況です。

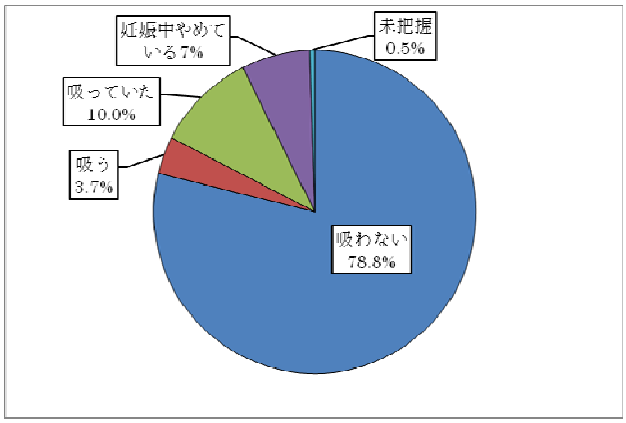




(市民アンケート調査)

(2) 妊娠中の喫煙状況　(対象 936 人)

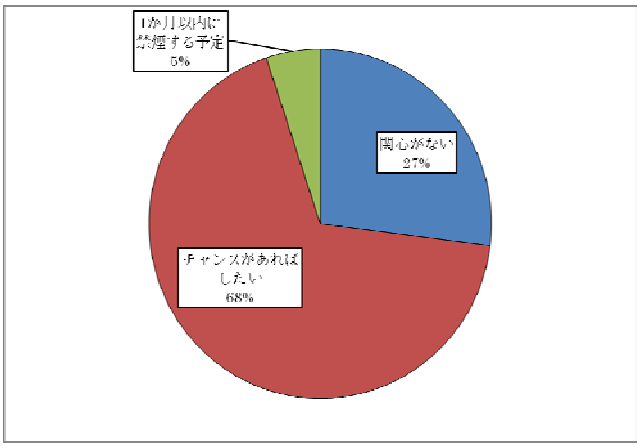
妊婦の約 2 割が喫煙を経験しており、妊娠中でも「吸う」人は 3.7%います。



(平成 22 年度妊娠届出時アンケート)

(3) 禁煙に関する意識

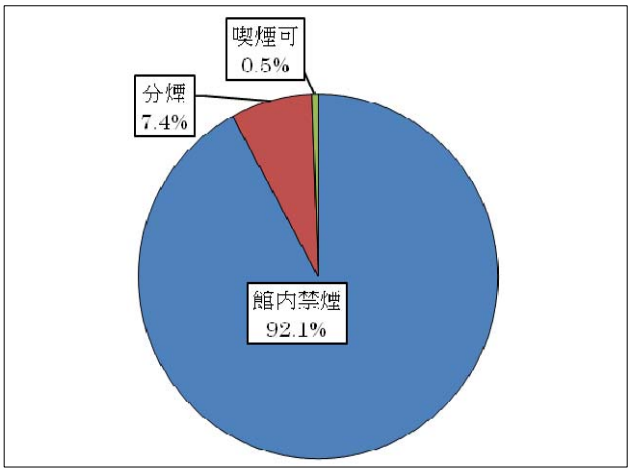
「チャンスがあれば禁煙したい」と考えている人が多い結果となっています。



（市民アンケート調査）

(4) 市内公共施設の禁煙状況 （対象 190 か所）

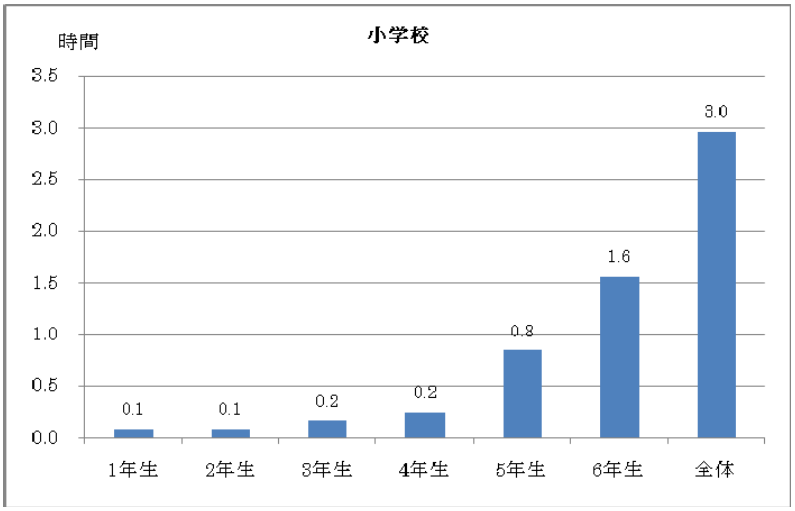
市内の公共施設において喫煙可なのは 1 か所のみでした。



（H23 年 9 月健康増進課調査）

(5) 市内小学校禁煙教育の実施状況 （H21年度年間平均実施時間数）

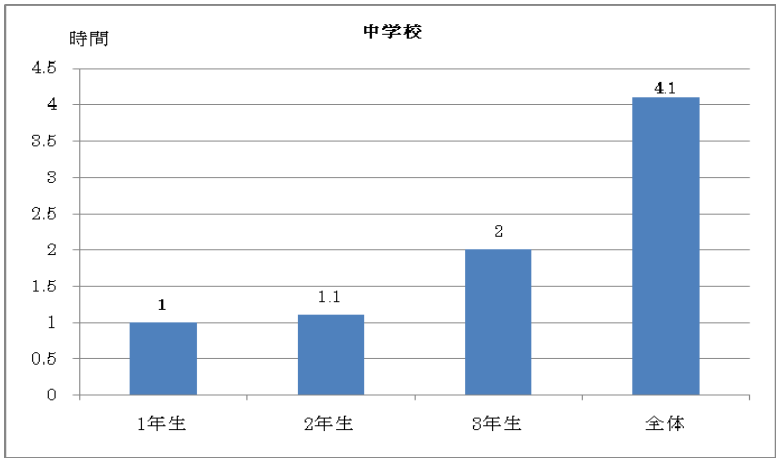
小学校在籍中に平均 3 時間は禁煙教育が実施されていました。 （対象26校:うち 1 校休校）



（H22年度西条市フォローアップ研究会調査）

(6) 市内中学校禁煙教育の実施状況 (H21年度年間平均実施時間数)

中学校においては各学年 1 時間以上の禁煙教育が実施されていました。(対象 10 校)

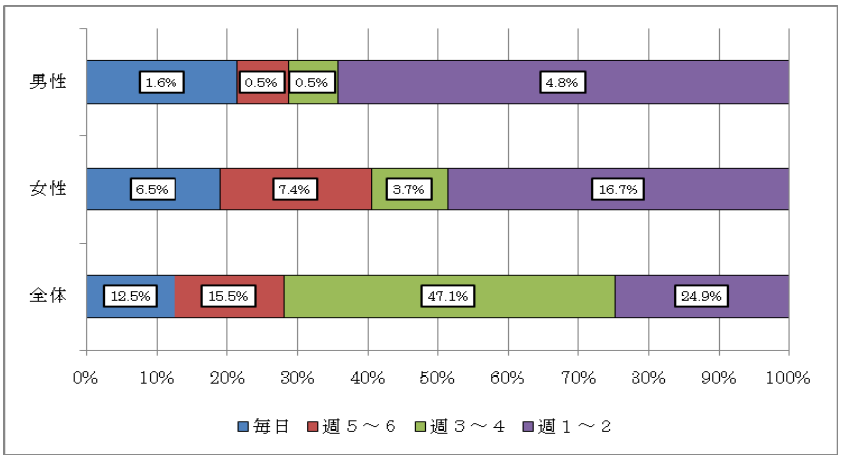


(H22年度西条市フォローアップ研究会調査)

6 アルコール

(1) 飲酒頻度

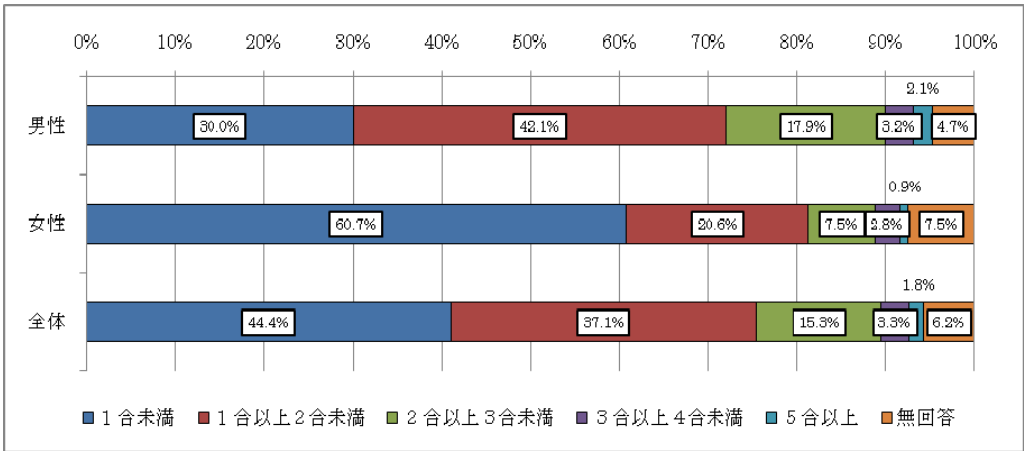
飲酒する人の中では、女性の「毎日飲む」と「週 5～6 回飲む」を合わせた人の割合が高くなっています。



(市民アンケート調査)

(2) 1 回の飲酒量

1 回の飲酒量では女性より男性の方が多い傾向が見られました。

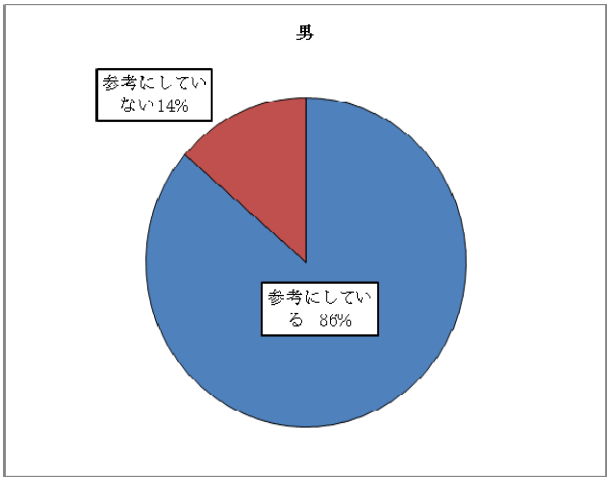


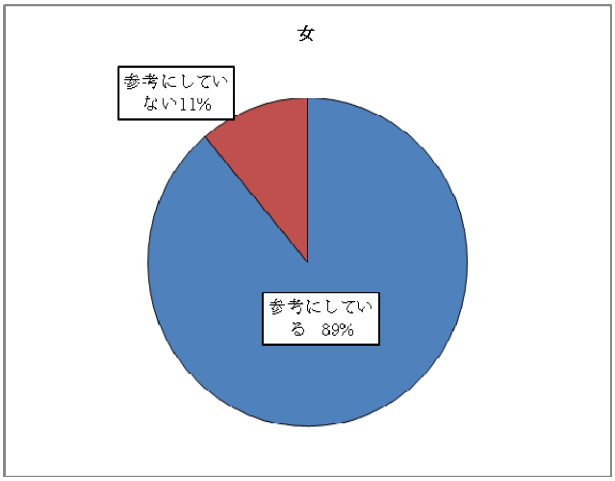
(市民アンケート調査)

7 生活習慣病

（1） 健康診断の結果を健康づくりの参考にしている

男女ともに 85％以上の人が健診結果を健康づくりの参考にしています。





（市民アンケート調査）

Ⅴ　現状と課題・目標・指標の変更点および今後の取組

今回の中間評価で、改めて明らかになった西条市の現状から、特に重要と思われるものを①栄養・食生活②身体活動・運動③心の健康④歯の健康⑤たばこ⑥アルコール⑦生活習慣病の７つの分野にまとめました。

7つの分野それぞれの目標を達成するための対策として、「市民自らの取組」「行政の取組」に分けて検討しました。

具体的な取組の効果等を総合的・客観的に評価できるように、現状値を元に当初の目標値を見直し、新たに指標を追加したり、目標値の設定を変更しました。

各分野の指標は、健診結果や西条市、県が実施した各種調査、公的機関が実施し公表している調査結果等を活用しました。

1　栄養・食生活

栄養・食生活は、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病をはじめとする多くの生活習慣病に深く関わっています。また、時代の変化に伴い食生活は向上しましたが、一方でエネルギー・栄養素の過剰摂取と摂取不足、朝食を食べない人の増加、加工食品や特定食品への依存等の問題が生じています。

（1）　これまでの取組

・生活習慣病予防のための健康教育および健康相談の充実　（一般市民、メタボリックシンドロームの所見がある人およびその予備軍、健康づくり推進員などに対し、食事のつぼ講座、野菜を食べよう教室、栄養教室などを開催）
・食生活改善推進員への教育、食生活改善推進員リーダー育成事業および食生活改善講習会、ボランティアの育成支援（手軽にできる家庭料理の普及）
・家庭・地域における食育の推進（広報、健診）
・情報の提供

（2）　現状および課題

・バランスのとれた食事が「できている」「まあまあできている」と答えた人は、20 代～50 代で 60%以上を占めています。60 代が一番多く、他の年代より 15%以上高くなっています。
・塩分を「摂りすぎている」と思っている人は、20 代、30 代が多く 30%を占め、他の年代よりも 5%以上高くなっています。「ちょうどよい」と思っている人は 40 代が一番多く 60%を占め、他の年代より 10%以上高くなっています。
・BMI 25 以上の肥満者の割合は、女性よりも男性に多くなっています。女性では世代が上がるごとに肥満者の割合が上昇する傾向がみられ、男性では世代が上がるごとに減少する傾向がみられます。
・朝食を「毎日食べる」人の割合は、前回とほぼ同じで、男女ともに20代、30代で少ない傾向がみられます。子育て世代の朝食欠食習慣は、直接子どもの朝食欠食につながると予測されます。

(3) 指 標

指 標	計画策定時の状況	当初の目標値	現状値	目標値（変更項目のみ）	出典
バランスのとれた食事ができている人の割合	20 歳以上 71.6%	80%以上を目指す	64.9%	75%以上を目指す	平成 23 年度 市民アンケート
塩分の摂取量がちょうどいいと思っている人の割合	20 歳以上 50.7%	55%以上を目指す	47.4%	当初と同様	平成 23 年度 市民アンケート
肥満者（BMI25 以上）の割合	男性の肥満者 27.2% 女性の肥満者 19.6%	男性 22%以下を目指す 女性 15%以下を目指す	男性 31.8% 女性 17.1%	男性 25%以下を目指す 女性 当初と同様	平成 22 年度 総合健診
朝食を毎日食べる人の割合	男性(20～40 歳代) 60.1% 女性(20 歳代) 63.0%	男性 65%以上を目指す 女性 68%以上を目指す	男性 60.6% 女性 61%	当初と同様	平成 23 年度 市民アンケート

(4) 今後の取組

①市民自らの取組

・1 日に必要な栄養バランス・カロリーを知る
・適正な塩分・脂肪摂取量を知る
・自分の適正体重を知り、体重をコントロールする
・朝食を食べる習慣を身につける
・子どもの頃から家族の中で、食生活や朝食の大切さを教える
・健康や栄養に関する教室・相談会に参加
・ボランティアが地域での食生活の大切さを推進する

②行政の取組

・現在実施している、食事バランスガイド、栄養に関する教室を充実させる
・運動教室、健診と連動した栄養教室を開催し、適正体重維持を支援する
・子どもの健診時に親世代の食事習慣に関する健康教育を充実させる
・食生活改善推進員を育成するために積極的な支援をし、地域への知識普及に努める
・健康づくり推進員を育成するために積極的な支援をし、地域への知識普及に努める
・農林水産課（野菜ソムリエ）、ものづくり支援課、学校教育課など、他課との協力を図る
・食育検討庁内連絡会を開催し、各課で取組んでいる事業の中で連携して取組める事業の連絡調整を図る

2　身体活動・運動

運動やスポーツにより身体を動かし他の人と交流することは、生活習慣病等の予防や改善またストレスの解消や精神的な満足感、充実感をもたらします。さらに高齢期においても、寝たきりや QOL（生活の質）の低下を予防する効果があります。

（1） これまでの取組

・運動教室の開催 （一般市民、メタボリックシンドロームの所見がある人およびその予備軍、健康づくり推進員などに対し、ウォーキング教室、高地運動教室、いきいき健康アップ教室、介護予防・転倒予防教室を開催）
・生活習慣病予防のための健康教育および健康相談の充実
・情報提供 （自由トレーニングの参加呼びかけ、ウォーキング大会の紹介、運動サークルや教室の紹介、「ウォーキングで健康づくり事業」への参加呼びかけ）

（2） 現状および課題

・「運動不足と思う」と答えた人は、30 代が一番多く 86％で、次いで 50 代、40 代となっています。60 代は 64.4％で他の年代よりも少ない状況です。全体を見ると、計画策定時は 67. 7％でしたが、現状値は 75.8％になっており、運動不足を感じている人は増加傾向となっています。
・1 日のべ 30 分以上の運動を「週 2 日以上行っている」と答えた人は、60 代が一番多く 48.9％です。また 30 代が一番少なく 29.4％です。20 代、40 代、50 代は 40％前後の人が運動習慣を持っています。30 代の人は運動不足を感じており、運動習慣を持っている人の割合は少なくなっています。一方 60 代の人は、運動不足を感じている人の割合は少なく、運動習慣を持っている人の割合は他の年代より多くなっています。若い世代では運動不足を感じていて、実際に運動を習慣化できていない状況が伺えます。
・1 日あたりの歩数について、今回は住民の方に万歩計を装着してもらい歩数を確認する調査を行う事ができず未把握です。
・歩いて 10 分くらいの距離なら車を使わずに歩くことを「いつも心がけている」と答えた人は、男性が 23.0％、女性が 16.1％となっています。女性よりも男性の方が多くなっています。

（3） 指 標

指 標	計画策定時の状況	当初の目標値	現状値	目標値（変更項目のみ）	出典
運動不足を感じている人の割合	20 歳以上 67.7％	60％以下を目指す	75.8％	65%以下を目指す	平成 23 年度 市民アンケート
運動習慣者の割合	20歳以上 39.3％	45%以上を目指す	39.8％	当初と同様	平成 23 年度 市民アンケート
1 日あたりの歩数	・20～69 歳（男性） 7,317 歩 ・20～69 歳（女性） 6,818 歩 ・70 歳以上（男性)3,904 歩 ・70 歳以上（女性） 2,412 歩	・＋1,000 歩を目指す ・＋1,000 歩を目指す ・＋500 歩を目指す ・＋500 歩を目指す	未把握		調査方法について検討

【追加】 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% 女性 16.1%	男性 28%以上を目指す 女性 21%以上を目指す	平成 23 年度 市民アンケート

(4) 今後の取組

①市民自らの取組

・自分に合う運動を見つける
・近隣への外出時に歩く
・定期的な運動習慣を身につける
・運動教室へ参加する
・自治会や PTA 実施のスポーツやサークルに参加する

②行政の取組

・現在実施している、ウォーキング教室、高地運動教室の内容を充実させる
・栄養教室、健診、市民健康講座などと連動した運動教室を検討する
・他課（スポーツ健康課、高齢介護課）との協力を図る
・運動教室への新規参加者の開拓を図る
・自主グループの育成のために積極的な支援をする
・運動が継続しやすいような環境整備を図る

3　心の健康

心の健康は、身体の状況や生活の質に大きく影響することから、健康づくりにおいて重要な項目です。心の健康を保つためには、休養・ストレス管理・十分な睡眠・心の病気への対応があげられます。心の健康は、個人の資質や能力のほかに、身体・社会・経済状況・生活環境・人間関係など、多くの要因が関係します。心理的な要因が身体にも影響を及ぼすなど、心と身体は相互に関係しています。

（1）　これまでの取組

・窓口、電話相談、訪問等の体制の充実
・ストレス発散法、生きがい活動づくりの情報提供（広報掲載、ポスター掲載、パンフレット配布）
・健康教育（一般市民、健康づくり推進員、各地区単位自治会長、民生児童委員などを対象に、睡眠について、自殺予防について、うつ予防について、心のいやし、アロマセラピーなどの講座を開催）
・相談窓口の紹介（保健所精神相談、愛媛いのちの電話相談、相談窓口を記載したポケットティッシュの配布）

（2）　現状および課題

・「ストレスが多い」と感じている人の割合は男性が 38.8%で、計画策定時より 12%増加しており、女性は 44.6%で 7%減少しています。今回の調査では男女差が縮まり、男性のストレスを感じる人の割合が増加している傾向にあります。
・「ストレスを解消する手段を持っている」人の割合は女性の方が多い傾向にあります。女性は目標値を達成しています。
・相談にのってくれる人が「身近にいる」「いる」人の割合は男性、女性とも前回調査より増加しています。男性の方が少ない傾向で、特に 60 代男性は 51.9%で、他の年代より 10%以上低い状況です。
・メンタルヘルスに関する健康教育は国や県においても重要な自殺予防対策として掲げています。自殺予防に関する普及啓発及び人材育成に力を入れていく必要があると考えられます。

（3）　指　標

指　標	計画策定時の状況	当初の目標値	現状値	目標値（変更項目のみ）	出典
ストレスを多いと感じている人の割合	男性 26.9% 女性 52.0%	男性 25%以下を目指す 女性 50%以下を目指す	男性 38.8% 女性 44.6%	男性 30%以下を目指す 女性 35%以下を目指す	平成 23 年度市民アンケート
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 62.1% 女性 60.7%	男性 67%以上を目指す 女性 65%以上を目指す	男性 59.9% 女性 62.8%	男性 65%以上を目指す 女性 67%以上を目指す	平成 23 年度市民アンケート
相談できる人を有する割合	男性 58.2% 女性 81.8%	男性 63%以上を目指す 女性 85%以上を目指す	男性 76.4% 女性 89.2%	男性 81%以上を目指す 女性 94%以上を目指す	平成 23 年度市民アンケート
【追加】 メンタルヘルス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 648 人	参加者を増やす	平成 22 年度保健センター実績

（４） 今後の取組

① 市民自らの取組

・趣味や生きがいを持つ
・ストレス解消法を知る
・地域でのつながりを持つ
・家庭内の会話を大切にする
・友達付き合いを大切にする

② 行政の取組

・窓口相談、電話相談、訪問体制の充実を図る（包括的な支援を行う）
・現在実施している「うつ予防について」「自殺予防について」「心の健康について」等の健康教育内容の充実を図る
・民生児童委員、健康づくり推進員等を対象に自殺予防に関する研修会を開催するとともに、自殺予防に関わる多様な分野における職員や民間ボランティアなどの人材を養成する

4　歯の健康

「う歯」「歯周疾患」は食生活や日常生活に大きく影響を及ぼすため、国は80歳で20本以上の歯を保つことを目的とした8020（ハチマルニイマル）運動を提唱しています。

（1）　これまでの取組

・歯科健診の機会を増やす
・健康教育（ブラッシング指導）
・若い世代からの予防（母親学級、乳幼児健診等の場で健康教育）
・相談窓口の充実
・相談窓口の紹介（保健所歯科事業）

（2）　現状および課題

・60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合は、前回の調査と比べ4%増加しています。
・定期的に健診を受ける人の割合は 12%以上増加しています。全世代において男性よりも女性の方が多い状況です。
・歯磨きの平均回数は男性1.9回、女性2.4回で、毎食後は実施できていない状況です。女性の方が歯のメンテナンスに関する意識が高いことが伺えます。

（3）指　標

指　標	計画策定時の状況	当初の目標値	現状値	目標値（変更項目のみ）	出典
60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合	55.2%	60%以上を目指す	59.0%	65%以上を目指す	平成22年度成人歯科健診
定期的に歯科健診を受ける人の割合	27.5%	40%以上を目指す	39.9%	45%以上を目指す	平成22年度成人歯科健診
【追加】歯磨きをする1日の平均回数			男性　1.9回 女性　2.4回	3回以上を目指す	平成23年度市民アンケート

（4）今後の取組

①市民自らの取組

・定期的に歯科健診を受ける
・正しい歯磨きの仕方を理解し実行する
・毎食後歯磨きをする
・幼児期から家庭での歯磨き指導を行う

②行政の取組

・定期的な歯科健診の勧め（歯科健診申込者にパンフレットを配布）
・幼児期からの予防（1歳半、3歳児健診をとおして健康教育）
・歯の及ぼす影響、口腔体操について啓発（むし歯予防月間に合わせ広報掲載）
・高齢介護課、歯科医師会、保健所と協力し、8020（ハチマルニイマル）運動を提唱

5　たばこ

たばこは肺がんをはじめとして喉頭がん、食道がん、胃がんなど多くのがんや虚血性心疾患、脳血管疾患などと密接に関わっています。また流早産、乳幼児突然死症候群などの危険因子にもなります。そのうえ喫煙者のみならず、周囲の人にも悪影響を及ぼします。

（1）　これまでの取組

・健康教育の実施（思春期における禁煙教育、両親学級における禁煙教育、母子健康手帳の交付時に、相談および健康教育を実施）
・禁煙に関する情報提供（禁煙窓口の紹介、健康増進センター、禁煙外来の紹介、広報）
・公共施設の禁煙を進める（受動喫煙の予防）

（2）　現状および課題

・若い年代の喫煙している人の割合は計画策定時よりも、男性が 20%、女性が 3%近く減少しています。
・妊婦の約 2 割が喫煙を経験しています。前回の調査より減少していますが、妊娠中も喫煙している者の割合は 3.7%です。
・未成年者の喫煙割合については、調査を行う事ができず未把握です。
・公共施設における禁煙の割合は 30%増えています。公民館や学校は 100%の実施率です。しかし市役所本庁および支所ならびに消防署では、未だに分煙機を設置している状況です。
・喫煙に関する健康教育は年間 10 回ほどですが、成人だけでなく未成年者に対する健康教育を、学校側と協力しながら実施していく必要があります。
・未成年者への禁煙に関する健康教育の平均実施時間数は、小学校3時間、中学校 4.1 時間となっていますが、学校によってばらつきがあります。（多い箇所 9 時間以上、少ない箇所1時間）禁煙教育は学校だけでは不十分であり、家庭や行政が積極的に関わるべき教育であると考えられます。

（3）指　標

指　標	計画策定時の状況	当初の目標値	現状値	目標値（変更項目のみ）	出典
若い年代の喫煙している人の割合	男性（20 歳代・30 歳代）　57.0% 女性（20 歳代・30 歳代）　14.7%	半減	男性（20 歳代・30 歳代）37.6% 女性（20 歳代・30 歳代）11.4%	当初と同様	平成 23 年度市民アンケート
妊娠中に喫煙している人の割合	6.1%	なくす	3.7%	当初と同様	平成 22 年度妊娠届出時アンケート
未成年者の喫煙の割合	今後調査方法を検討	なくす	未把握	指標を削除する	
公共施設における禁煙の割合	禁　煙　60.6% 分　煙　38.8% 喫煙可　0.6%	館内禁煙 100%	禁　煙　90.6% 分　煙　8.9% 喫煙可　0.5%	当初と同様	平成 23 年 9 月健康増進課調査
【追加】成人・未成年者に対する、喫煙健康教育の実施回数・実施時間及び参加者数			成人向け 実施回数　12 回 参加者　597 人	増やす	平成 22 年度保健センター実績
			未成年向け 小学校（26 か所）3.0 時間 中学校（10 か所）4.1 時間	増やす	平成 22 年度西条市フォローアップ研究会調査

（４）今後の取組

①市民自らの取組

・喫煙マナーを守る
・喫煙場所以外ではタバコを吸わない
・妊娠中はタバコを吸わない
・未成年者にタバコを吸わせない
・禁煙を希望する者は、禁煙サポート（個別相談、禁煙治療）を受ける

②行政の取組

・健康教育の実施（喫煙が及ぼす健康被害について、健康教育の充実を図り、職員課、学校、医療機関などと協力しながら喫煙の防止を図る）
・情報提供　（禁煙外来の紹介、広報）
・公共施設の禁煙化推進　（職員に対する喫煙防止の啓発、公共施設内の分煙機の撤去、灰皿の撤去を推進する）
・各関係機関との連携（禁煙支援に積極的に取組んでいる、西条市医師会、禁煙推進の会えひめ、PTA などと連携し、禁煙の推進に努める）

6　アルコール

アルコール飲料は、生活、文化の一部として昔から親しまれています。しかし不適切な飲酒をすれば、慢性的な影響として肝障害、高血圧、消化器がん等の発生因子として健康に大きな影響を与えます。また、急性アルコール中毒による死亡や障害、飲酒運転による交通死亡事故、アルコール依存症などの発生原因になることもあります。

（1）これまでの取組

・健康教育、健康相談の実施
・休肝日の大切さ、適正な飲み方について啓発

（2）現状および課題

・毎日飲酒する人の割合は、男性が 6%、女性が 16%増えています。女性の増加率が大きくなっています
・多量に飲酒する人の割合は、男性は 3%減少していますが、女性は 2.2%増えており、前回の調査の 2 倍以上になっています。
・未成年者における飲酒の割合については、調査を行う事ができず未把握です。
・飲酒に関する健康教育は年間 10 回ほどですが、成人だけではなく未成年者及び保護者に対して健康教育（出前講座）を、学校側と協力しながら行っていく必要があります。

（3）指　標

指　標	計画策定時の状況	当初の目標値	現状値	目標値（変更項目のみ）	出典
毎日飲酒する人の割合	男性（毎日）49.3% 女性（毎日）18.8%	男性（毎日）40%以下を目指す 女性（毎日）15%以下を目指す	男性（毎日）54.5% 女性（毎日）34.3%	45%以下を目指す 30%以下を目指す	平成 23 年度市民アンケート
多量に飲酒する人の割合	男性（1 回 3 合以上）8.0% 女性（1 回 3 合以上）1.5%	男性（1 回 3 合以上）6%以下を目指す 女性（1 回 3 合以上）0.5%以下を目指す	男性（1 回 3 合以上）5.3% 女性（1 回 3 合以上）3.7%	4%以下を目指す 3%以下を目指す	平成 23 年度市民アンケート
未成年者の飲酒の割合	今後調査方法を検討			指標を削除する	
【追加】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	平成 22 年度保健センター実績

（４）今後の取組

①市民自らの取組

・休肝日をつくる
・飲酒の適量を知る
・未成年者には飲ませない
・飲めない人には飲ませない

②行政の取組

・健康教育、健康相談を行い、休肝日の確保や適正飲酒が行えるよう支援する
・情報提供　（広報）
・各関係機関との連携（未成年者の飲酒防止を図るため、学校やPTAなどと連携し、飲酒防止の推進に努める）

7　生活習慣病

わが国の現在の主な死因は悪性新生物、心疾患、脳血管疾患など、いわゆる生活習慣病といわれるものが約 6 割を占め、近年、確実に増加しています。また、内臓脂肪の蓄積は高血圧、高脂血症の発生に深く関わっていますが、内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、高脂血症のうち 2 項目以上に該当する状態をメタボリックシンドロームといいます。これらの重複が多いほど虚血性心疾患や脳血管疾患の発症の危険性が高くなるといわれています。

(1)これまでの取組

・定期的に健康診査を受ける機会を増やす
・健康教育・健康相談の充実及び拡大(生活習慣改善学級、個別健康教育、講演会、受診後の事後指導)
・特定保健指導の充実
・訪問指導の充実

(2)現状および課題

・基本健康診査の受診率については、制度移行により H20 年度から特定健診が実施されたことに伴い、指標を特定健診受診率に変更することとしました。
・特定健診の受診率が年々減少しているにもかかわらず、受診者の判定結果としてが、「異常認めず」の人が 8%しかいない現状です。ここから、健診未受診者の中にも多数の有所見者が含まれることが予測されます。よって、健診の受診勧奨を積極的に行う必要があります。
・自分の血圧値やコレステロール値を知ることについても、まずは健診を受診したうえで、正常値を把握し、その結果を健康づくりの参考にしていくことが大切です。
・医療機関を受診した結果の有所見の内訳は、男女ともに脂質異常症、高血圧が多く、糖尿病、肝疾患、腎疾患が増えています。このことからも、定期的な健診受診の必要があります。
・部位別がん標準化死亡比でみると、男性は肝がん、肺がんが高く、女性では肝がん、胃がんが高くなっています。全国的には、女性の大腸がん、乳がん、子宮がんに罹患する人の上昇が認められるため、今後も継続して検診の受診勧奨を行っていく必要があります。
・がん検診の精密検査受診率が、前回は 82%で今回の調査では 73.5%でした。精密検査対象者に対する、受診勧奨の訪問を H22 年度より実施していますが、今後も積極的な勧奨を行っていく必要があります。

(3)指　標

指　標	計画策定時の状況	当初の目標値	現状値	目標値(変更項目のみ)	出典
基本健康診査の受診率	平成 16 年度 35.4	50%以上を目指す	把握不可	指標を削除する	
【指標を追加】特定健診の受診率			32.3%	65%以上を目指す	平成 22 年度 総合健診
自分の血圧値を知っている人の割合	20 歳以上 51%	100%を目指す	未把握	指標を削除する	
自分のコレステロール値を知っている人の割合	20 歳以上 33.6%	100%を目指す	未把握	指標を削除する	
【追加】健康診断結果を健康づくりの参考にしている			男性　86% 女性　89%	100%を目指す	平成 23 年度 市民アンケート

がん検診の精密検査受診率	82%	100%を目指す	73.5%	当初と同様	平成 22 年度総合健診

（４）今後の取組

①市民自らの取組

・定期的な健康診査を受ける
・健診結果から生活習慣の改善を行う
・自分の健康状態に関心を持つ
・健康教育や健康相談に参加する

②行政の取組

・より受けやすい健康診査の体制づくり（健診開催日を土日に設定、女性のみが受けられる健診日を設定）
・がん検診未受診者に対する支援：がん検診の日程等について、積極的な周知を図る（広報、ホームページ掲載、保健事業の際のチラシを配布、必要に応じて個人通知）
・健康教育事業の充実（正常値を把握してもらうために、生活習慣改善学級、個別健康教育、健康づくり推進員の会、講演会などを通して継続した健康教育を実施、教室修了者に対するフォローを実施）
・健康相談の充実及び拡大（健診後の結果相談会）
・特定保健指導の充実（ストップメタボ教室・ヘルスアップ応援団）
・精密検査受診者に対し、個別性を重視した指導および訪問を実施
・健診機関や医療機関との連携を図る

施策の体系

人がつどい、まちが輝く、快適環境実感都市

健康で幸せな暮らしの実感できるまちづくり

壮年期死亡の減少　・　健康寿命の延伸　・　生活の質の向上

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

《市民一人ひとりの取りくみ》

生活習慣の改善

家族の健康管理

定期健診受診

健康情報の収集

健康に関する自主グループ活動

支　援
連　携

《地域での取りくみ》

健康づくり推進員
　地区にあった自主的健康づくり事業の実施
　保健事業の協力等

食生活改善推進員
　食生活に関する研修、実践
　食育の推進・郷土食の継承等

《行政の取りくみ》

保健事業の推進
　健康診査・各がん検診・成人歯科健診
　健康相談・栄養相談・健康教育・訪問指導
　介護予防事業・筋力アップ事業等

推進体制の整備
　健康づくり推進協議会

ボランティアの育成

関係機関との連携