

議題 2—① 健康増進計画

第3次しろい健康プランの健康課題について

めざす姿

いきいき元気！ 未来につなげる健康づくり

自分が考える健康な姿をイメージし、いつまでもいきいきと元気に過ごせるように、みんなで予防や改善に取り組んでいきます。

1 第2次しろい健康プラン 重点的取り組みの状況

大腸がん検診の受診率向上を目指し未受診者への再勧奨を平成28年度から実施したことで、再勧奨による受診者は増加しています。

また、梨トレ体操第2「白井なし坊体操」を作成し、子どもの頃から運動や体操に興味を持ってもらうきっかけをつくることができました。この体操を含む健康づくり講座を実施する地域（小学校区）は徐々に増えていますが、目標値には至りませんでした。

重点的取り組み 1	生活習慣病の発症や重症化を予防する取り組みの充実				
がん検診の更なる受診率の向上のため、検診未受診者に対する再勧奨を行います。					
事業計画：大腸がん検診未受診者に対する再勧奨による受診率					
	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	令和2年度
目標値	10%	10%	15%	15%	15%
実績	8.2%	18.0%	30.3%	—	—
受診者／再勧奨者（人数）	78/948 ^{*1}	18/100 ^{*2}	20/66	—	—

*1平成28年度の対象者は、41歳で前年度の大腸がん検診未受診者及び当該年度の大腸がん検診を申込みしていない者としている。

*2平成29年度以降の対象者は、41歳で前年度大腸がん検診受診者及び当該年度の検診申込者のうち前半実施の検診未受診者としている。

重点的取り組み 2	地域における支え合いや、地域での活動を通じた健康づくりなど、子どもから高齢者までがいきいきと暮らせる地域社会づくりの推進				
健康は個人の努力だけでなく、個人を取り巻く環境にも大きく影響を受けることから、全体で9か所ある小学校区を単位として、地域のつながりを重視した健康づくりに取り組みます。					
事業計画：健康づくり講座を実施する地域					
	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	令和2年度
目標値	3か所	3か所	6か所	6か所	9か所
実績	0か所	0か所 ^{*3}	4か所	—	—

*3梨トレ体操第2「白井なし坊体操」を媒体とした地域ぐるみでの健康づくりを計画していたが、体操が未完成のため平成30年度に向けて自治会等との関係づくりを行った。

2 第2次しろい健康プラン めざそう値の達成状況

第2次プランの健康増進計画では、4つの施策の方向性に6つの具体的な取り組み、合計18のめざそう値を設定し、計画を推進してきました。その結果は次のとおりです。表中の達成状況は、策定時の値と現状値の差が1%未満の場合は「変わらない」としています。

現状17項目中、「達成」は2項目、「改善」は7項目、「変わらない」は3項目、「悪化」は6項目でした。

「1-(1)望ましい生活習慣獲得のための情報提供及び行動化を促す取り組みの強化」及び「2-(3)高齢者が自立して生活するため、成人期と高齢期の介護予防と健康づくりの充実」は改善傾向にあります。一方、「2-(1)こころの健康の普及啓発と支援の充実」や「2-(2)幼児期から健康的な生活習慣を身につけられるような情報提供と支援の充実」、「3-(1)生活習慣病の発症や重症化を予防する取組の充実」については低下傾向となっており、目標を達成できていないことからさらなる取り組みが必要です。

具体的取り組みNo	項目	策定時 (平成26年度)	現状値 平成31年度 (*は平成30年度)	策定時の めざそう値	達成状況
1-(1)	運動を週2回している人の割合(20歳以上)	45.1%	45.7%	50%以上	改善
	敷地内禁煙にしている市内の公共施設(48施設)の割合	10.4%	100%	100%	達成
	適正飲酒量を知っている人の割合(20歳以上)	48.5%	50.1%	55%以上	改善
	たばこを吸っている人の割合(20歳以上)	15.0%	12.5%	13%以下	達成
	睡眠がとれている人の割合(20歳以上)	72.6%	70.6%	75%以上	悪化
	BMI値が25以上(肥満)の人の割合(20歳以上)	19.8%	24.3%	15%以下	悪化
	過去1年間に歯科検診を受診した割合(20歳以上)	50.8%	57.7%	60%以上	改善
2-(1)	毎日の生活に充実感がない人の割合(20歳以上)	17.8%	20.7%	10%以下	悪化
	家族以外に、自分の健康に関する悩みや不安を相談できる人がいる人の割合(20歳以上)	64.5%	65.3%	70%以上	変わらない
2-(2)	授業以外の部活動や習いごとで運動をしている子どもの割合(週4日以上)	小学生 18.8%	小学生 19.0%	小学生 23%以上	変わらない
		中学生 66.2%	中学生 調査中	中学生 75%以上	-
	午後10時以降に就寝する小学生の割合	24.1%	30.8%	20%以下	悪化
2-(3)	ロコモティブシンドロームの言葉や意味を知っている人の割合(20歳以上)	34.0%	43.1%	65%以上	改善
	65歳以上で地域でスポーツ・趣味・娯楽活動をする人の割合	31.7%	32.7%	40%以上	改善
3-(1)	大腸がん検診受診率	36.7%	34.0%*	50%以上	悪化*
	特定健康診査受診者中のメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合	25.5%	29.5%*	25%以下	悪化*
	COPDの認知度(20歳以上)	46.2%	48.7%	70%以上	改善
4-(1)	地域の人たちとのつながりが強いと思う人の割合(20歳以上)	25.5%	26.4%	30%以上	変わらない

・現状値が30年度の実績値については、達成状況の数値に「*」をつけています。

3 現状（白井市民の「健康」に関するアンケート調査結果及び事業実績より）

（1）健康意識など

健康への関心度は、「関心がある」が94.2%と高い状況にあります。

生活習慣病の予防や早期発見などのために行っている白井市特定健康診査の受診率は、平成30年度現在で46.4%であり、国37.5%や県40.7%より高いものの、40～49歳は24.1%台、50～59歳は34.1%台と、60歳以上52.4%に比べ低い状況にあります。

平成30年度に実施した6つのがん検診の受診率は、肺がん検診で40%を超え、大腸がん検診で30%台、胃がん検診では20%台、乳がん検診と子宮頸がん検診では10%台と平成26年度調査と同程度で、平成29年度から実施した前立腺がん検診は8%となっています。

平成31年度の白井市特定健康診査の結果では、「メタボリックシンドローム該当者」が14.9%、「メタボリックシンドローム予備群」が10.6%で、合わせて約4人に1人がメタボリックシンドロームの該当者及び予備群となっています。

生活習慣の自己評価は、「良くないと思う」が男性の40～59歳で50%前後、女性の20～49歳で40%から50%台と、平成26年度調査同様に働いている世代の生活習慣が課題です。

また、今回新たに調査した高校生の調査結果では自分の体型への評価が低い生徒が多くみられます。

（2）身体活動・運動

児童生徒の部活動や習い事での運動については、小学生で「週に半分以上している」が19.0%、「ほとんどしない」が22.2%となっていますが、高校生では「週に半分以上している」が44.3%に対して、「ほとんどしない」が36.2%となっており、授業以外での運動習慣がある生徒とならない生徒の二極化となりました。また、一般市民では、日常生活で体を動かす機会が「ない」は男性の20～29歳で31.3%、40～49歳で29.7%、50～59歳で27.8%と他の年代に比べて高くなっています。

一般市民の運動の頻度は、「していない（できない）」が31.1%と、平成26年度調査と同様に最も高くなっているものの、「ほぼ毎日」が22.0%、「週2～3回程度」が23.7%となっており、運動を週2回以上している人は、ほぼ変化はありませんでした。また、高齢者の地域におけるスポーツ・趣味・娯楽活動の状況は、「活動している」が32.7%とやや低下しています。

（3）たばこ・飲酒

喫煙については、「現在、吸っている」人の割合が12.5%と平成26年度調査15.0%から減少しており、県も平成25年の14.9%から12.9%に減少しています。

その中で、県と同様に男性の30～60歳台の喫煙率が高い状況となっています。喫煙者の「禁煙したい」は30.5%と平成26年度調査同様の数値となっています。

小学生、高校生にたずねた「家で喫煙する人」の有無では、小学生、高校生ともに「いる」が30%台となっています。

飲酒の頻度については、「毎日」が17.4%となっています。なお、「毎日」は男性の60～79歳で30%台半ば、80歳以上で50%以上と高くなっています。日本酒にして1合以下とされる適正飲酒量については、50.1%の人が理解しています。

(4) 休養・こころ

毎日の生活に充実感がない20歳以上の人々が20.7%で平成26年度調査17.8%よりも高くなっています。

小学生では、就寝時間が「午後9時から10時」が56.9%で最も高くなっていますが、高校生になると、「午後11時から午前0時」が42.6%で最も高くなっています。

また、一般市民では、睡眠による休養が「とれていない」は28.1%となっており、平成26年度調査25.9%よりも高くなっています。

(5) 地域との関わり

地域の人たちとのつながりの強さについては、「弱い方だと思う」が64.0%と平成26年度調査60.1%よりも高くなっています。また、健康で充実した生活を送るための考えとして、地域とのつながり、地域の自治会活動、地域の交流活動、地域の支え合い活動、地域ぐるみの健康づくり活動が大切だと思う人の割合は全項目で平成26年度調査よりも低い値となっています。

参考：国が今後取り組むべき課題としているもの（健康寿命延伸プラン 抜粋）

目標 2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延伸し（2016年比）、75歳以上とする

①次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成等

②疾病予防・重症化予防

③介護予防・フレイル対策・認知症予防

○健康増進に関する取り組み

1 自然に健康になれる社会環境づくりの推進

実施指標

①スマート・ライフ・プロジェクトへの参画

②市民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体

成果指標

①②平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

2 医療機関と保険者・民間事業者等が連携した医学的管理と運動プログラム等の一体的な提供

3 個人の予防・健康づくりに関する行動変容につなげる取り組みの強化

実施指標

①スマート・ライフ・プロジェクトへの参画

成果指標

①平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

3 保険者に対するインセンティブ措置の強化、先進・優良事例の横展開等による疾病予防・重症化予防の推進

実施指標

①がん検診受診率、精密検査受診率、特定保健指導実施率

成果指標

①がんの年齢調整死亡率の低下、特定保健指導の対象者数の減少率

4 健康課題からみえた市の取り組み（第2次計画から第3次計画案）

1 生活習慣の改善

（1）望ましい生活習慣獲得のための情報提供及び行動化を促す取り組みの強化

【第3次計画案 健康課題からみえた市の取り組み】

第2次プランの時は、週2回以上運動している人の割合が30歳～50歳代で低いことや、受動喫煙防止対策の必要性があることなど、適切な生活習慣の実践が課題としていました。

健康で過ごすためには、身体活動・運動、飲酒、喫煙、休養・睡眠、栄養・食生活^{*}などの生活習慣の改善や歯・口腔^{こうくう}の健康^{*}を維持することが重要です。

項目ごとの今回の調査結果については、

身体活動・運動 週2回以上運動をしている人の割合は45.8%と改善していますが、20歳～50歳代の人^は他の年代よりも低くなっています。この年代は習慣的に運動に取り組むことが難しい年代です。今まで以上に日常生活の中で身体を動かすための工夫や、運動できる場所の確保や方法についての情報提供を行うことで、運動する機会の確保が必要です。

飲酒 適正飲酒量を知っている人は50.1%と増えていますが、飲酒の頻度が毎日である人も17.4%います。さまざまな機会^で適正飲酒量を伝え、飲酒習慣の改善を促すことが必要です。

喫煙 喫煙者のうち30.5%の人が禁煙したいと考えています。生活習慣病予防教室や電話相談において禁煙外来などの情報を提供し、禁煙できるように支援していく必要があります。また、市内における受動喫煙防止の取り組みの継続が求められています。

休養・睡眠 28.1%の人が睡眠による休養がとれていないと回答しています。不眠はこころの健康にも重要であることから健康教室や講演会、健康相談において休養や睡眠についての情報提供を行うなど、休養及び睡眠の大切さの啓発が必要です。

※生活習慣のうち、栄養・食生活、歯・口腔の健康については、「食育推進計画」と「歯科口腔保健推進計画」と連携して取り組みを進めるものです。

2 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

（1）こころの健康の普及啓発と支援の充実

【第3次計画案 健康課題からみえた市の取り組み】

第2次プランの時は、家族以外に自分の健康に関する悩みや不安を相談できる人の割合が64.5%、毎日の生活に充実感がない人の割合が17.8%と高めであることを課題としていました。

今回の結果では、家族以外に、自分の健康に関する悩みや不安を相談できる人がいる人は65.3%と改善しています。しかし、毎日の生活に充実感のない人が20.7%に増加しています。

市民が自身のこころの不調に気づき、医療機関を受診することなどで、適切な対処ができるように啓発を行う必要があります。

また、悩んでいる人に気づき、対応することができる『ゲートキーパー（命の門番）^{*}』が増え、適切な相談窓口につながるようにしていくことが求められています。

※ゲートキーパー（命の門番）とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援（窓口など）につなげ、見守る人のことです。

(2) 幼児期から健康的な生活習慣を身につけられるような情報提供と支援の充実

【第3次計画案 健康課題からみえた市の取り組み】

第2次プランの時は、小学生の運動頻度が少ないことや、就寝時間が遅いことを課題としていました。平成26年度調査でも小学生の運動の頻度は少なく、授業以外の部活動や習いごとで週の半分以上運動している子どもの割合は19.0%でした。また、小学生の30.7%が午後10時以降に就寝しています。幼児期から心身ともに健康的な生活習慣の獲得を支援するため、運動や睡眠についての情報提供を行う必要があります。

高校生の調査結果では自分の体型への評価が低い生徒が多くみられることなどを踏まえ、無理なダイエットによる健康障害について正しく普及啓発する必要があります。

(3) 高齢者が自立して生活するため、成人期と高齢期の介護予防と健康づくりの充実

【第3次計画案 健康課題からみえた市の取り組み】

第2次プランの時は、要介護状態の要因となるロコモティブシンドロームの認知度が34.0%、地域で活動している65歳以上の人が31.7%と、いずれも低いことを課題としていました。

今回の調査では、「ロコモティブシンドローム」の言葉も意味も知っている人は43.1%、地域でスポーツや趣味などの活動をしている65歳以上の人は32.7%となっています。要介護状態となる原因の上位には認知症や脳血管疾患、骨折・転倒があり、40歳代、50歳代からの循環器疾患や骨折・転倒、関節疾患を予防する取り組みが重要です。そのためには、自分の状態に気づくきっかけとなる教室などの開催や、運動が継続できる場所や機会の提供、地域で交流や活動に参加できる機会の情報提供が必要です。

3 生活習慣病の発症予防と重症化の予防

(1) 生活習慣病の発症や重症化を予防する取り組みの充実

【第3次計画案 健康課題からみえた市の取り組み】

第2次プランの時は、悪性新生物の死亡数が増加していることや、白井市国民健康保険の医療費の29%が生活習慣病に起因することを課題としていました。

大腸がん検診の未受診者に対する再勧奨の受診率は30.3%と改善していますが、大腸がん検診全体の受診率向上にはつながりませんでした。悪性新生物（がん）、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、早期発見・早期治療により重症化や合併症の予防ができ、健康寿命の延伸につながります。そのためには、定期的に健（検）診を受診し、自分の健康状態を把握したうえで、健康に関する情報提供や健康教育、健康相談などを活用し、生活習慣病を予防する行動につなげることが必要です。

また、国では後期高齢者が健康的な生活を送るために、フレイル（虚弱状態）等の多様な状態に対応した保健事業の実施を推進しており、市でも検討が必要であると考えています。

4 健康を支え、守るための社会環境の整備

(1) 地域における支え合いや、地域での活動を通じた健康づくりなど、子どもから高齢者までがいいきと暮らせる地域社会づくりの推進

【第3次計画案 健康課題からみえた市の取り組み】

第2次プランの時は、心身ともに健康で充実した生活を送るために地域とのつながりが大切だと思う人が73.1%いる一方で、地域の人たちとのつながりが強いと思う人が25.5%と低いことが課題でした。

今回の調査結果では、地域とのつながりが大切だと思う人は71.7%と、平成26年度調査よりも低下しましたが、地域の人たちとのつながりが強いと思う人は26.4%と増加しています。地域での支え合いは、日常の健康保持のためだけでなく、近年増えている災害に伴う健康被害を予防するためにもさらに重要となります。

小学校区単位のまちづくりを進めていく中で、運動や介護予防など地域における健康づくりに取り組み、地域とのつながりが意識できるようにする必要があります。

(2) 市民の健康づくりを支援する体制の充実

【第3次計画案 健康課題からみえた市の取り組み】

第2次プランの時は、休日・夜間の救急医療体制の維持や新型インフルエンザなどの感染症予防の体制整備を課題としていました。

今回の調査では、市民が心身ともに健康に暮らすまちを創るために、これから市が力を入れるべき取り組みとして、健康診査や各種健（検）診が68.4%と最も高く、次いで医療体制が40.6%、適切な運動の普及・啓発が34.7%となっています。

市民の健康づくりを支援するため、休日・夜間の診療や救急医療を受けられる体制を維持するとともに、感染症対策については白井市新型インフルエンザ等対策行動計画、災害危機管理については地域防災計画に基づき、市民の健康を守る体制づくりが必要です。