いきいき元気！あったか“とちぎ”　栃木市健康増進計画～中間評価結果～

１　背景・趣旨

平成 26 年度に「栃木市健康増進計画（10 か年計画)」を策定し、基本目標「健康寿命の延伸」を達成するために、重点領域を設定し取り組みを推進しています。本計画の着実な推進を図るために、中間年にあたる平成 30 年度に生活習慣等アンケート調査等を行い、目標達成状況、計画の進捗状況及び課題を明らかにしました。

２　結果

①基本目標である健康寿命が延伸しました。

	平成 22 年　①	平成 28 年　②	延伸（②-①）
男性	76.95 歳	78.94 歳	1.99 年
女性	82.36 歳	82.56 歳	0.20 年

②重点領域別（栄養・食生活、身体活動・運動、喫煙、こころの健康、歯と口の健康、健康診査・検診）の目標（計 47 項目）では、約６割が改善傾向でした。

	重点領域	目標項目	結果
改善	喫煙	喫煙習慣のある 20 歳代女性の割合	14.8％から　5.3％に減少
	こころの健康	ストレスを大いに感じたことがある 20～79 歳の割合	20.7％から 14.5％に減少
要改善	栄養・食生活	意識して野菜を食べている 30 歳代男性の割合	77.5％から 78.2％に増加しているが、全体より低い
	身体活動・運動	意識的に運動を心がけている 40 歳代女性の割合	48.3％から 41.7％に減少
	健康診査・検診	健康診査、人間ドックを受診した 20～79 歳の割合	60.8％から 58.4％に減少

３　課題と取り組み

壮年期の食生活や運動習慣、健診受診状況等に課題が見られるため、生活習慣の改善対策が必要です。また、異常の早期発見・早期治療につながるよう健診・人間ドック、各種がん検診受診率を上げる取り組みを実施します。

４　今後について

中間評価結果を市民や健康づくりに関わる関係機関や団体等に周知するとともに目標値達成に向けて、重点領域別に関係機関での取り組みや進捗状況を健康増進計画推進会議等で共有しながら、基本目標である「健康寿命の延伸」を目指し、市民が健康で心豊かにいきいきとした生活が送れるよう推進していきます。

【問合せ】　健康増進課　成人保健係　担当　毛塚・蒲澤　電話 0282-25-3512

概要版

いきいき元気！あったかとちぎ

栃木市健康増進計画 ～中間評価～

栃木市マスコットキャラクター
「とち介」

本市では、平成 26 年度に栃木市健康増進計画（10 か年計画）を策定し、基本目標「健康寿命の延伸」を達成するために、市民の健康に関連の深い生活習慣から 6 つの重点領域について推進しています。

本計画の着実な推進を図るために、中間年にあたる平成 30 年度に各種統計データ分析、生活習慣等アンケート調査、事業所アンケート等を行い、目標達成状況を把握し、計画の進捗状況や課題を明らかにしました。

基本目標『 健康寿命の延伸 』

6つの重点領域

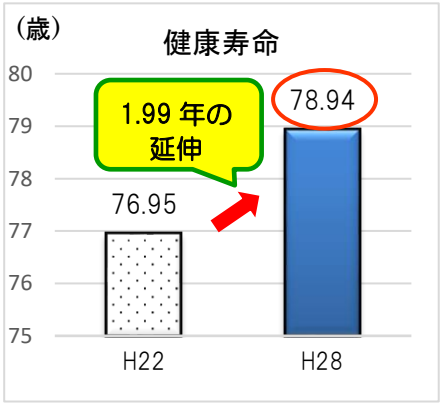
- 栄養・食生活
- 身体活動・運動
- 喫煙
- こころの健康
- 歯と口の健康
- 健康診査・検診

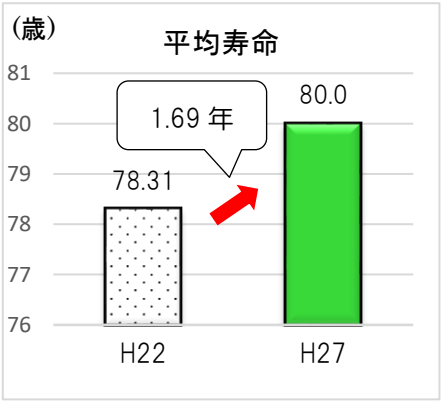
1. 基本目標の達成状況

健康寿命※と平均寿命は、男女ともに当初値から伸びています。健康寿命は、男性が 1.99 年、女性が 0.2 年延伸し、平均寿命は、男性が 1.69 年、女性が 0.4 年延伸しています。特に男性の健康寿命の伸びは、栃木県平均より上回っていました。

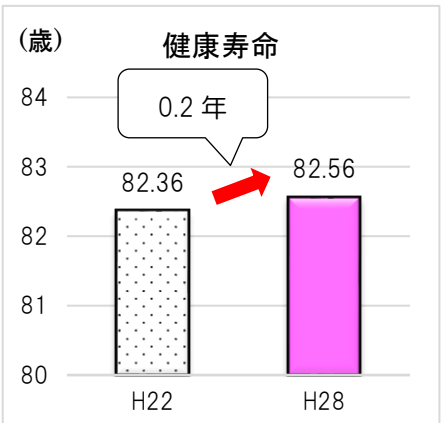
※健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

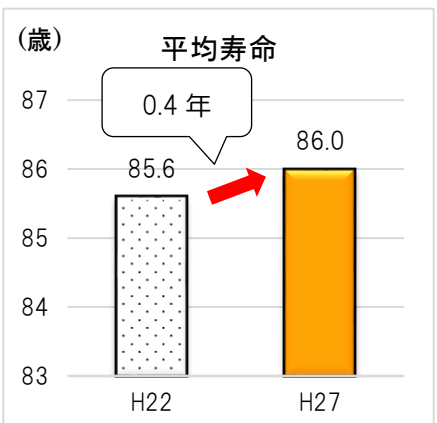
＜男性＞





＜女性＞

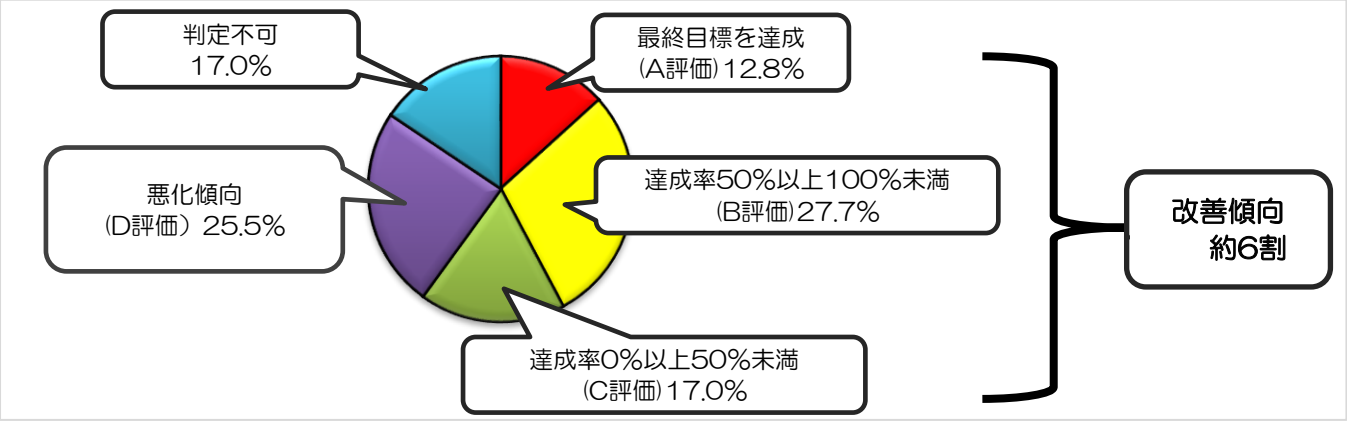




２計画目標項目の達成状況【中間値と計画策定時値との比較】

●目標指標である（６領域・４７項目）について

最終目標を達成した A 評価は６項目(12.8%)、達成率 50%以上 100%未満の B 評価は １３項目(27.7%)、達成率 0%以上 50%未満の C 評価は８項目（17.0%）で、合わせて６割が改善傾向でした。一方悪化を示す D 評価は 12 項目（25.5%）、基準値の違い等により８項目（17.0%）については判定不可でした。



３． 重点領域別達成状況と今後の取り組み（抜粋）

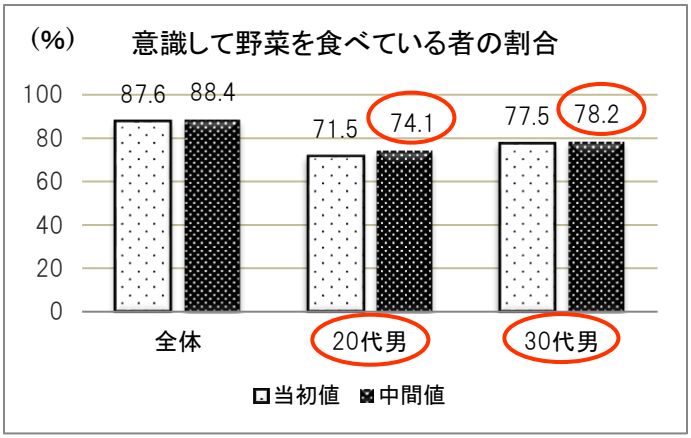
※評価は 20～79 歳を対象とした生活習慣等アンケートや各種統計データを用いています。

1. 栄養･食生活

目標：栄養・食生活に高い関心を持ち、地域の食材を活用したバランスのとれた食事を実践します。

◆意識して野菜を食べている者の割合は、全体では 87.6%→88.4%と改善しています。20～30 歳代男性についても当初値より増加していますが、全体よりも低い状況のため、さらなる取り組みが必要です。

今後の主な取り組み(抜粋)
★食生活改善推進員と連携し、3歳児健診時に野菜メニューの試食提供や野菜摂取･薄味の必要性について、親世代への啓発を行います。
★健康まつり等において、バランスのとれた食事や減塩方法、野菜の必要量等のレシピを作成、配布し、周知します。

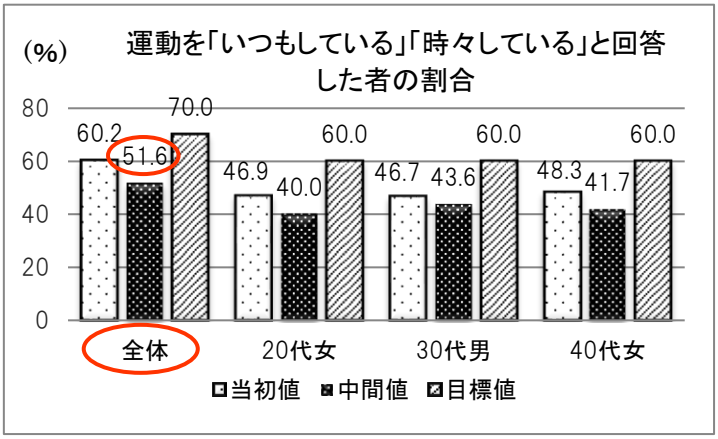


2. 身体活動･運動

目標：身体活動・運動の重要性を理解し、身体を動かすことを実践します。

◆運動習慣について、「いつもしている」「時々している」割合は全体で 60.2%→51.6%に減少しています。特に 20～40 歳代の運動習慣が減少しており、これらの年代に向けた対策が必要です。

今後の主な取り組み(抜粋)
★誰でも取り組める運動として、ラジオ体操を推進していきます(CD の貸し出し、講習会の実施等)。
★事業所と連携し、働き盛り世代向けの運動教室等の実施や情報提供を行います。

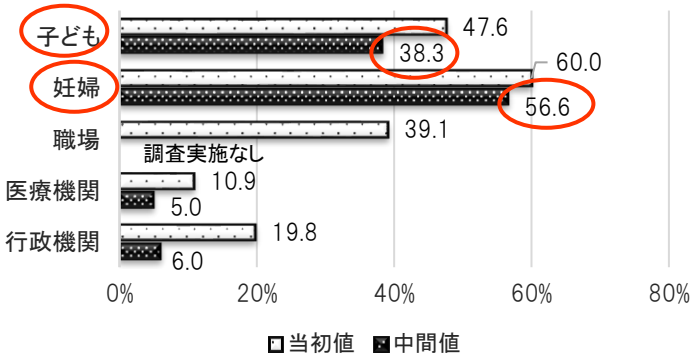


3. 喫煙

目標：受動喫煙防止に努め、禁煙を希望する人は方法を学び、禁煙を達成します。また、未成年者・妊婦は喫煙しません。

◆受動喫煙の機会では、子ども、妊婦、医療機関、行政機関において、当初値より減少しています。しかし、子ども 38.3%、妊婦 56.6%と高く、日常的に受動喫煙にさらされています。そのため、子どもや妊婦を取り巻く環境整備や幅広い世代への受動喫煙対策が求められています。

今後の主な取り組み（抜粋）
★母子健康手帳交付時や両親教室において妊婦やその家族に対し、喫煙に関する指導を実施します。
★加熱式タバコの知識や受動喫煙に対する情報等を発信します。

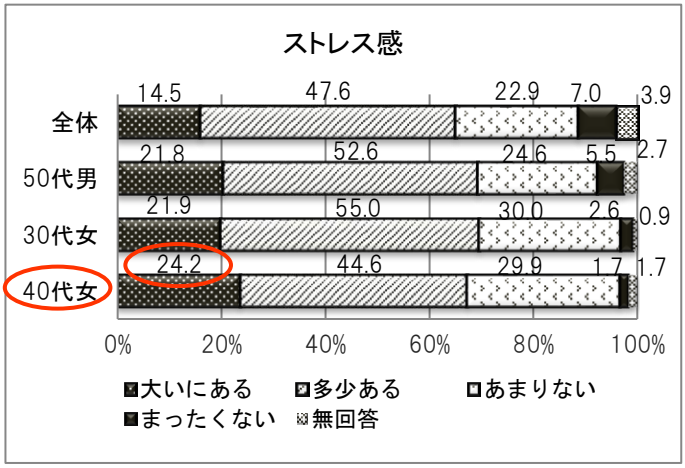


4. こころの健康

目標：こころの健康を保つため、ストレスと上手につきあう力を身につけます。また、「こころのサイン」に気づき、支え合います。

◆ストレスを大いに感じている者の割合は、40 歳代女性が 24.2%と最も高く、次いで 30 歳代女性 21.9%、50 歳代男性 21.8%で全体より高い状況です。若者から高齢者まで自殺者が後を絶たないことから実情を踏まえた自殺対策を推進していくことが必要です。

今後の主な取り組み（抜粋）
★地域で活動する関係機関を対象に、うつ症状に気づき、適切な対応が出来るよう「こころの健康サポーター養成研修」を開催します。
★カウンセラーによる「こころの相談」を実施し、適切な助言・援助を行います。

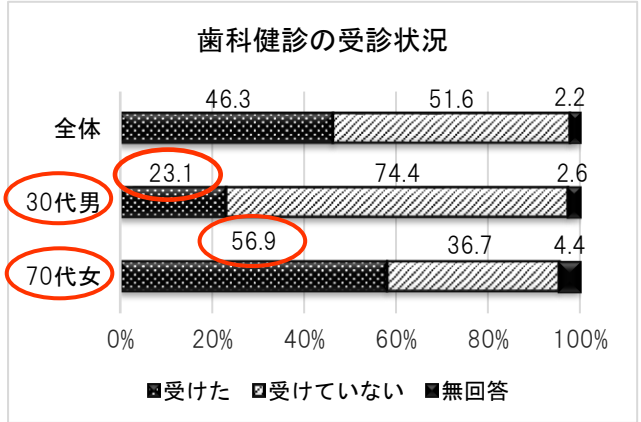


5. 歯と口の健康

目標：歯周疾患が健康に及ぼす影響について理解し、歯科健診を受けて歯と口の健康管理に努めます。

◆歯科健診の受診状況は、70 歳代女性の受診率が最も高く、56.9%でした。一方で、30 歳代男性の受診率が 23.1%と低く、年齢や性別で差があるため、今後も取り組みが必要です。

今後の主な取り組み（抜粋）
★むし歯予防や歯周病について普及啓発を継続します。併せて歯周病検診についても周知します。
★歯科医師や歯科衛生士による歯周病予防や誤嚥性肺炎等の講話とブラッシング指導等の実技を実施します。

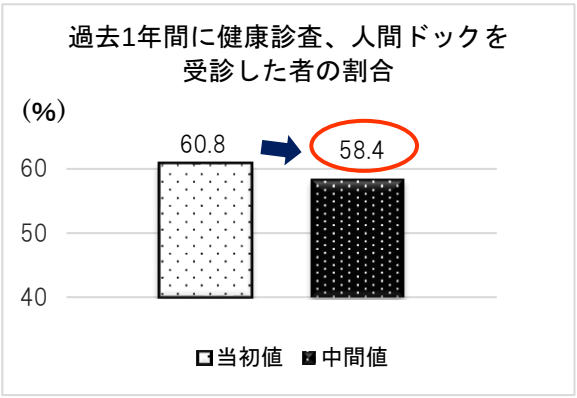


6. 健康診査・検診

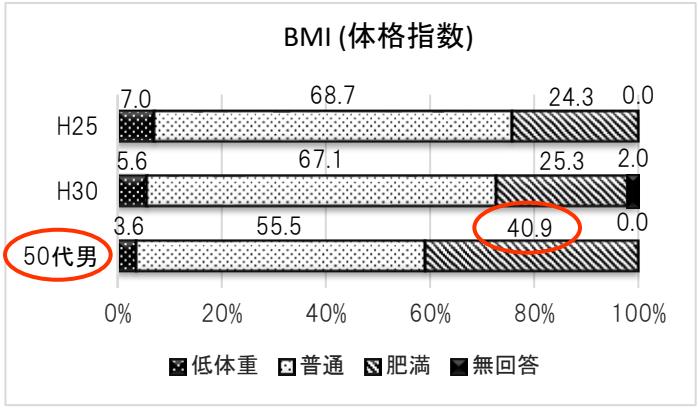
目標：いつまでも健康な生活が送れるよう健康診査を受診し、
疾病の早期発見・早期治療と生活習慣の改善に努めます。

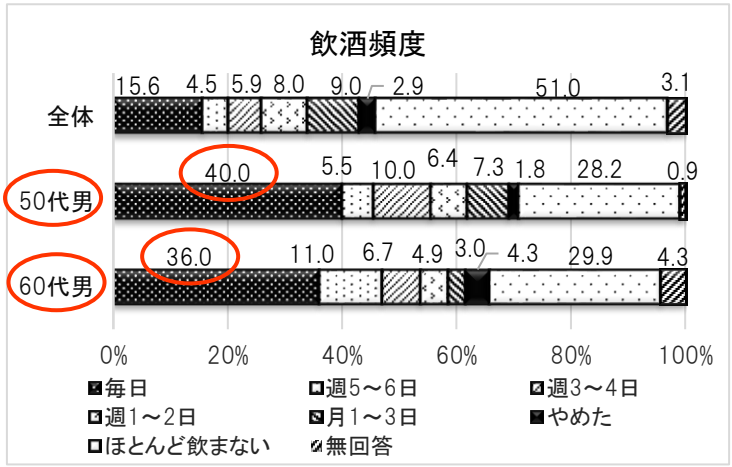
◆過去１年間に健康診査・人間ドックを受診した者の割合は60.8%→58.4%に減少しています。受診率向上のため、更なる努力が必要です。

今後の主な取り組み（抜粋）
★健診の受診勧奨として、わかりやすい「けんしんパスポート・ガイドブック」を作成します。また、受診率向上のため、若者世代への受診勧奨方法について検討します。



★ その他（BMI ・ 飲酒）





◆BMI では、肥満の割合が増加し、特に 50 歳代男性が最も多く、40.9%となっています。
◆飲酒頻度については、毎日飲酒する割合が 50 歳代男性 40.0%、次いで 60 歳代男性 36.0%の順になっています。

4．最終目標達成に向けた健康づくりの課題

本市の高齢化率は全国平均を上回っており、高齢者の状況を見ると、要介護、要支援認定者の半数以上が、心臓病や高血圧症、筋・骨格の病気の悪化が原因となっています。高齢になっても心身ともに健康で多様な分野で活躍できるよう、一人ひとりが健康を意識した生活を送ることが重要です。

今後5年間の重点取り組み

- 壮年期の生活習慣に関する指標（食生活、運動習慣、健診受診状況等）の改善に努めます。
- 病気を重症化させないために、健診・人間ドック、各がん検診受診率を上げ、異常の早期発見・早期治療につながるよう普及啓発に取り組みます。

2019年7月作成 栃木市健康増進課 TEL 0282-25-3512

【別表】栃木市健康増進計画における目標項目一覧

領域	目標項目	対象者	当初値（計画策定時）	実績値（中間評価時）	中間評価	当初目標値→目標値	目標値設定の考え方	更新・追加理由
基本目標	健康寿命の延伸	市民	健康寿命 男性 76.95年 女性 82.36年 平均寿命 男性 78.31年 女性 85.60年	健康寿命(H28) 男性 78.94年 女性 82.56年 平均寿命(H27) 男性 80.00年 女性 86.00年	男性縮小 女性拡大	平均寿命の延伸を上回る健康寿命の延伸	県の考え方を参考	
栄養・食生活	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	20～79歳	―	52.5%	―	新規設定なし→80%以上	国・県と同じ目標値	新たに調査を行ったため追加
	意識して減塩に取り組んでいる者の割合	20～79歳	58.7%	62.2%	C	70%	国・県を参考に当初値の約10%増を目指す	最終目標値を達成したため更新
		20歳代男性	23.2%	35.1%	A	30%→39%		
		20歳代女性	36.5%	33.7%	D	50%		
		30歳代男性	33.3%	29.5%	D	45%		
		30歳代女性	49.7%	37.8%	D	60%		
	意識して野菜を食べている者の割合	20～79歳	87.6%	88.4%	C	100%	野菜の摂取量について国・県の目標値を参考	
		20歳代男性	71.5%	74.1%	C			
		30歳代男性	77.5%	78.2%	C			
身体活動・運動	日常生活において、歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合	特定健康診査 受診者	75.4%	82.2%	B	85%	国・県を参考に当初値の約10%増を目指す（特定健康診査問診項目）	
	意識的に運動を心がけている者の割合	20～79歳	60.2%	51.6%	D	70%	国・県を参考に当初値の約10%増を目指す	
		20歳代女性	46.9%	40.0%	D	60%		
		30歳代男性	46.7%	43.6%	D	60%		
		40歳代女性	48.3%	41.7%	D	60%		
喫煙	喫煙習慣のある者の割合	20～79歳男性	31.5%	25.9%	B	21%→13%	普及啓発等により禁煙希望者が50%まで増加することを目指し、その禁煙希望者全てが禁煙した場合の20歳以上の者の喫煙率とする国・県と同じ考え方	最終目標値達成に近づいているため、更新
		20～79歳女性	10.3%	6.3%	B	6%→3%		
		20歳代女性	14.8%	5.3%	A	10%→2%		
	未成年者で喫煙習慣のある者の割合	高校2年生	男性4.1% 女性2.3%	男性0.7% 女性0.3%	B B	0%	20歳未満の者の喫煙を無くすという県と同じ目標値	
	妊婦で喫煙習慣のある者の割合	妊婦	3.3%	1.8%	B	0%	妊娠中の喫煙を無くすという県と同じ目標値	
	日常生活で受動喫煙の機会を有する割合	①行政機関	19.8%	6.0%	B	0%	受動喫煙の機会を無くすという県と同じ目標値	
		②医療機関	10.9%	5.0%	B			
		③職場	39.1%	―	―	0%	当初値で用いた調査は実施されなかったため、生活習慣等に関するアンケート項目を参考に受動喫煙の機会を無くすという県と同じ目標値	新たな指標として目標設定のため更新
		④妊婦	60.0%	56.6%	B	0%	受動喫煙の機会を無くすという県と同じ目標値	
		⑤こども	47.6%	38.8%	B			

領域	目標項目	対象者	当初値（計画策定時）	実績値（中間評価時）	中間評価	当初目標値→目標値	目標値設定の考え方	更新・追加理由
こころの健康	睡眠で休養が十分とれていない者の割合	20～79歳	21.7%	18.1%	B	18%以下→16.3%	県の自殺対策計画を参考	最終目標値達成に近づいているため中間値の１０%減で更新
	ここ1か月にストレスを感じたことが大いにある者の割合	20～79歳	20.7%	14.5%	A	18%以下→13.1%	県の自殺対策計画を参考	最終目標値を達成したため中間値の10%減で更新
	自殺死亡率（人口10万人あたり）	市民	23.6	12.8	A	２０以下→10.2	市のいのち支える自殺対策計画と同じ目標値	最終目標値を達成したため中間値の20%減で更新
歯と口の健康	時間をかけてていねいに歯みがきをする割合	20～79歳	38.6%	44.7%	C	60%	歯科健診による定期通院の定着により、当初値の20%の増加を見込む	
	歯科医院で定期的に歯石除去や歯のクリーニングを受けた割合	20～79歳	19.5%	29.5%	C	40%		
	歯周疾患検診受診率	歯周疾患検診　該当者	9.9%	7.5%	D	15%	歯周病検診の対象年齢拡大により、受診機会の増加を見込む	
	過去1年間に歯科健診を受けた割合	20～79歳	44.2%	46.3%	C	50%	栃木県歯科保健基本計画（2期計画）と合わせ設定	
健康診査・検診	過去1年間に健康診査、人間ドックを受診した者の割合	20～79歳	60.8%	58.40%	D	70%	県の目標値を参考	
	過去1年間に健康診査、人間ドックを受診した者の割合	20歳代男性	62.9%	57.1%	―	新規設定 70%以上	県の目標値を参考	課題がある年代として重点的に取り組むため追加
		20歳代女性	56.8%	54.7%	―			
	健康診査、人間ドックの受診状況	特定健康診査受診者	28.2%	27.8%	D	60%	第2期特定健診等実施計画を参考	
	過去2年間にがん検診を受診した者の割合	胃がん	32.1%	※　43.2%	―	新規設定50%以上	栃木県がん対策推進計画（第３期計画）の目標値を参考	県と同様の評価方法に変更
		肺がん	31.7%	※　39.4%	―	新規設定60%以上		
		大腸がん	28.9%	※　40.9%	―	新規設定50%以上		
		子宮頸がん	43.9%	※　45.2%	―	新規設定60%以上		
		乳がん	37.8%	※　50.8%	―	新規設定60%以上		
		前立腺がん	20.1%	※　25.3%	―	新規設定50%以上		
	過去2年間に子宮頸がん検診を受診した者の割合	20歳代女性	28.8%	27.4%	―	新規設定 40%以上	栃木県がん対策推進計画（第３期計画）の目標値を参考	課題がある年代として重点的に取り組むため追加
	特定保健指導実施率（完了率）	特定保健指導　該当者	47.4%	41.9%	D	60%	第2期特定健診等実施計画を参考	
	がん検診精密検査受診率	胃がん	83.8%	89.3%	B	90%以上	栃木県がん対策推進計画（第３期計画）の目標値を参考	
		肺がん	88.2%	94.1%	A			
		大腸がん	72.2%	79.5%	C			
		子宮頸がん	87.5%	89.4%	B			
		乳がん	88.7%	90.7%	A			
		前立腺がん	69.8%	68.0%	D			

＊追加目標:太枠線網掛け(濃色)　、　更新目標：太枠線網掛け(薄色)

※当初値と中間値で対象年齢を県に合わせて変更し、新規設定した。