

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

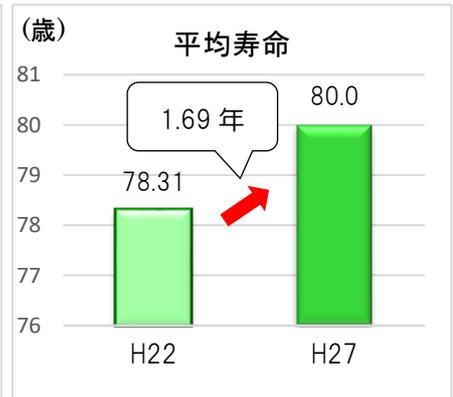
### 1. 基本目標の達成状況

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。

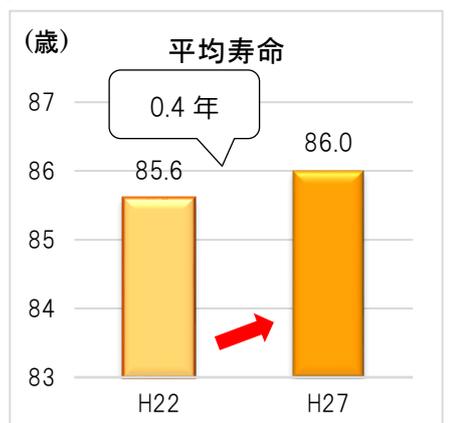
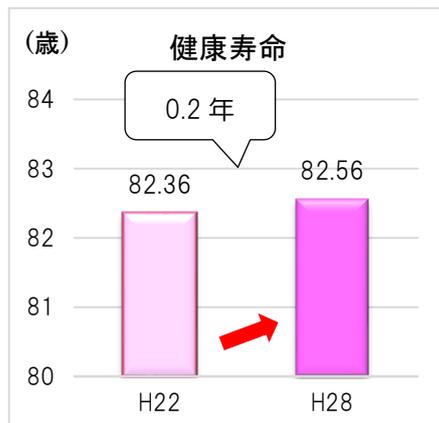
※健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。



<男性>



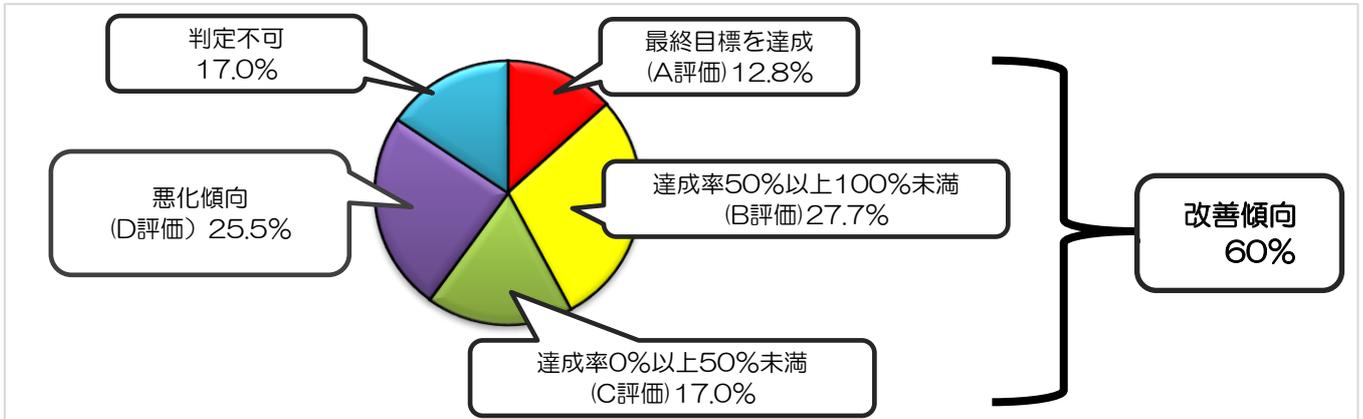
<女性>



## 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

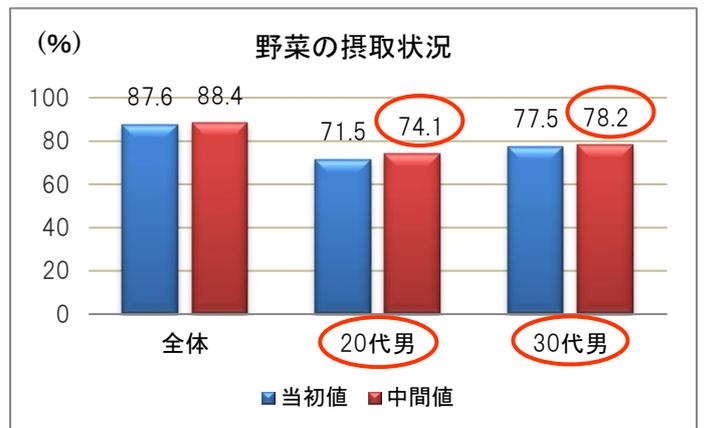
目標：栄養・食生活に高い関心を持ち、地域の食材を活用したバランスのとれた食事を実践します。



◆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

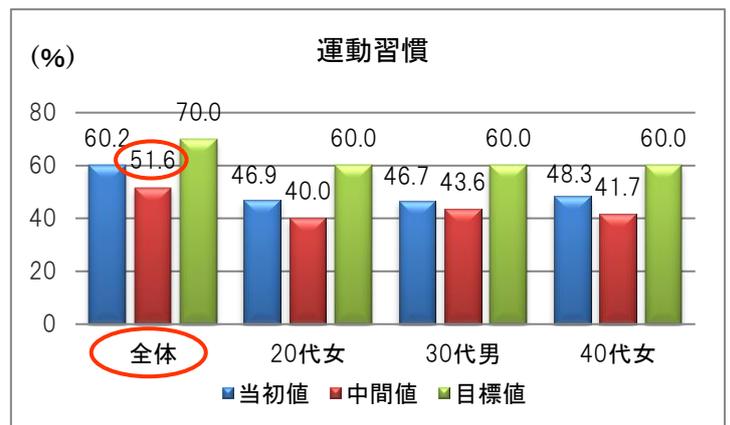
目標：身体活動・運動の重要性を理解し、身体を動かすことを実践します。



◆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

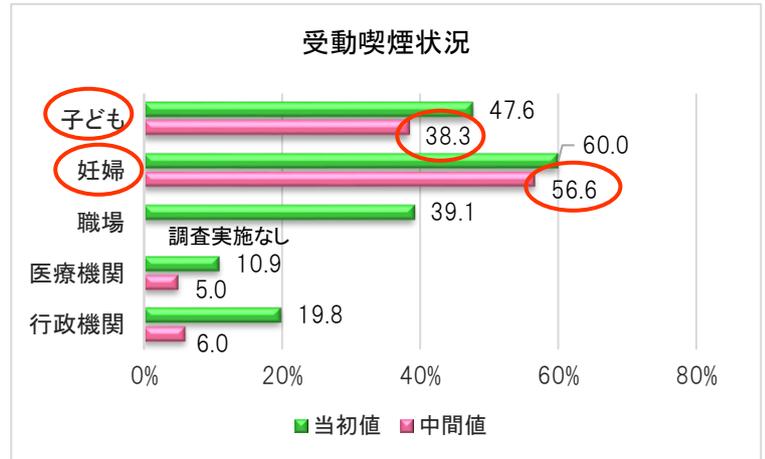


目標：受動喫煙防止に努め、禁煙を希望する人は方法を学び、禁煙を達成します。また、未成年者・妊婦は喫煙しません。

◆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

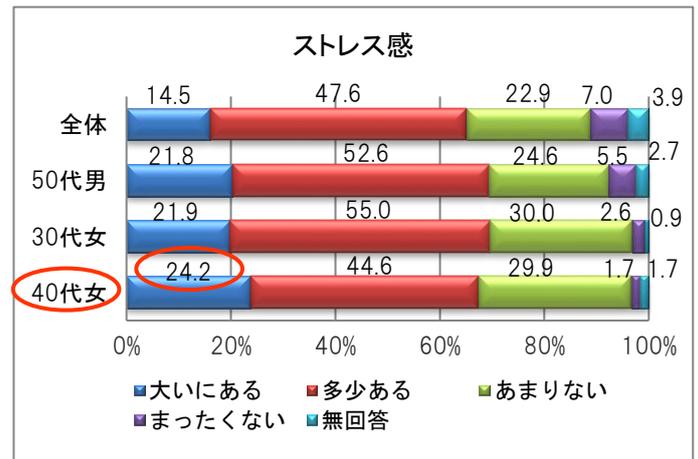


目標：こころの健康を保つため、ストレスと上手につきあう力を身につけます。また、「こころのサイン」に気づき、支え合います。

◆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必要があります。

#### 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

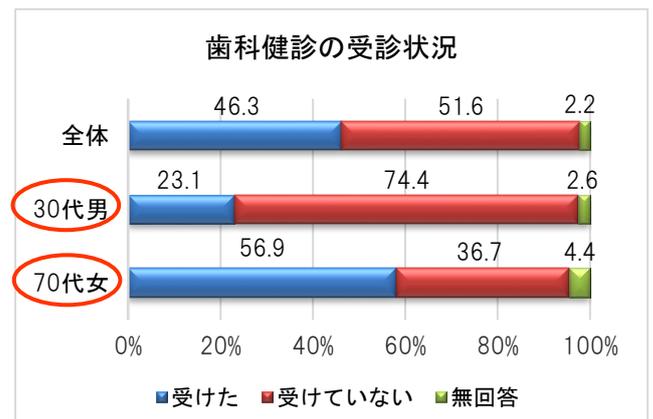


目標：歯周疾患が健康に及ぼす影響について理解し、歯科健診を受けて歯と口の健康管理に努めます。

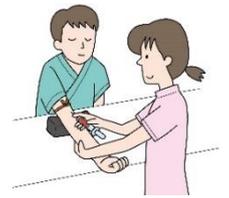
◆歯科健診の受診状況は、70歳代女性の受診率が最も高く、56.9%でした。一方で、30歳代男性の受診率が23.1%と低く、年齢や性別で差があるため、今後も取り組みが必要です。

#### 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フラッシング指導等の実技を実施します。



## 6. 健康診査・検診

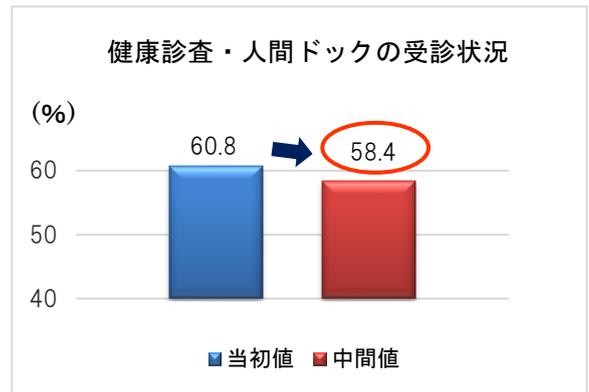


目標：いつまでも健康な生活を送れるよう健康診査を受診し、  
疾病の早期発見・早期治療と生活習慣の改善に努めます。

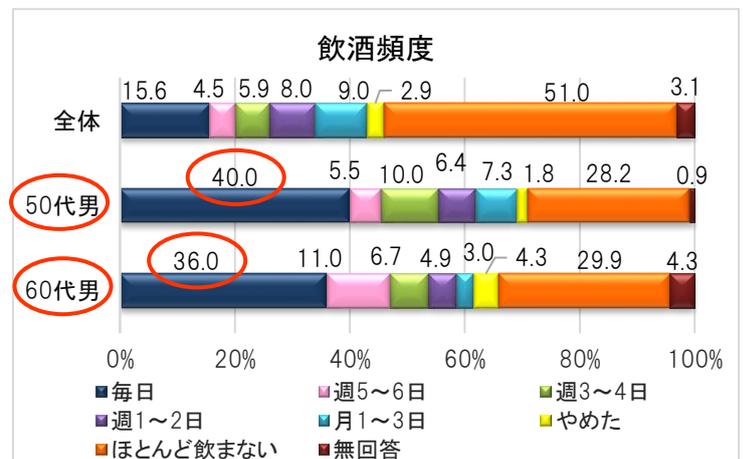
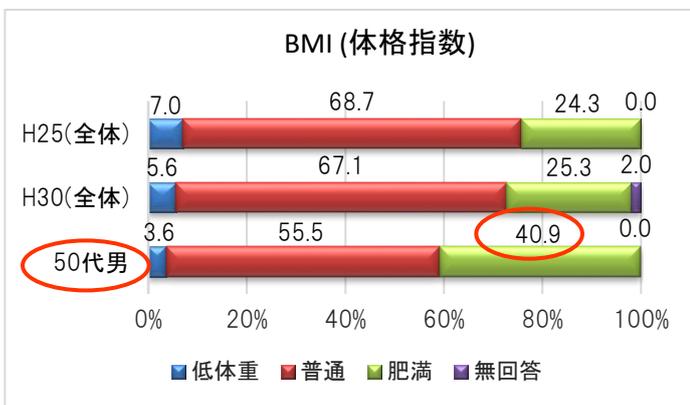
◆過去1年間に健康診査・人間ドックを受診した者の割合は  
60.8%→58.4%に減少しています。受診率向上のため、更  
なる努力が必要です。

### 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。

