

# 健康づくりプランを見直し中です

市は、市民の代表や関係者で組織する「すこやかプラン21推進委員会」で、健康づくりプランの見直しを行っています。

このプランは、市民の皆さんが自分の健康に関心を持ち、より良い生活習慣を心がけて、病気の発症を予防するなど、健康づくりに取り組むためのものです。

各旧1市4町で、国が定めた「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」に基づき、健康づくり計画を策定していましたが、地域の拡大や社会条件、人口構成等、市を取り巻く諸情勢が大きく変化してきたことなどから、見直しが必要になりました。

見直しにあたって、昨年6月、無作為に抽出した1200人を対象にアンケートを実施し、877人から回答をいただきました。これらを参考に、健康づくりプランの見直し案を作成しました。

今月号では、その概要をお知らせして、市民の皆さんからのご意見を募集します。

ご意見をお寄せください

## 見直し案の概要

◆調査結果を踏まえた基本的な考え方

こうした調査結果を踏まえて、見直し案では、次の3つの基本的な考え方にに基づき、計画を推進していくこととしています。

### 1 みんなで実践する健康づくり

市民一人ひとりが自分の健康状態を把握し、主体的に改善することが求められます。

関係団体との連携のもと、健康づくりに取り組む個人の活動を地域全体で支援する体制を整えます。

### 2 新たな時代の潮流に対応した健康づくり

メタボリックシンドローム<sup>(※1)</sup>や食育<sup>(※2)</sup>・介護予防等、健康への新たな関心が高まっており、こうした分野に特に着目して健康づくりを行っていきます。

## 市民の健康5年前と比較

プランの見直しに当たって、まず、市民の皆さんの健康が5年前と比較してどの程度改善されたかを調査しました。

その結果から5ページの表1のとおり目標数値を立て、平成

22年までに達成できるように取り組んでいきます。

▼一日の食塩摂取が10g以上の人の減少

### 【表1で分かること】

(改善されているもの)

▼朝食を毎日食べる児童生徒の増加

▼禁煙希望者の増加

▼60代で、20本以上歯を持つ人の増加

(改善が見られないもの)

▼肥満の人（BMI指数<sup>(※)</sup>25以上）が男女ともに増加

▼ストレスを感じている人の増加

▼ストレスを解消できる人の減少

(表1) 見直しプランの目標数値 — 旧高梁市の調査結果をベースに(一部抜粋)

項 目	前回調査 (平成13年)	現 状	見直しプラン (目標:平成22年)
<b>1. 健康的な食生活の実現の推進</b>			
1) 児童生徒に対する目標			
① 児童生徒の肥満児の減少	9.0%	3.0%	7.0%以下
② 朝食を毎日食べる児童生徒の増加	87.0%	92.5%	100.0%
2) 青年期に対する目標			
① 朝食を毎日食べる人の増加	67.0%	29.7%	90.0%以上
3) 壮年期、中年期に対する目標			
① BMI指数(※)の意味を知っている人の増加	—	29.7%	100.0%
② 朝食を毎日食べる人の増加	78.9%	69.0%	90.0%
③ 食事をよくかんで食べる人の増加	22.4%	19.3%	70.0%
<b>2. 運動習慣の普及と環境整備</b>			
① 日常生活における歩数の増加			
男性	6866歩	5775歩	9000歩
女性	8116歩	5815歩	8500歩
② 5000歩未満の減少	17.2%	35.5%	10.0%以下
③ 4000歩未満の減少	7.8%	30.5%	10.0%以下
<b>3. 積極的な休養とストレスの解消の推進</b>			
① ストレスを感じている人の減少	44.4%	45.3%	33.0%以下
② ストレスを解消できる人の増加	52.3%	49.9%	60.0%以上
③ 「睡眠時間 6 時間未満の人」の割合の減少	28.9%	34.1%	25.0%以下
④ 「睡眠によって休養が十分とれていない人」の割合の減少	15.7%	21.3%	12.0%以下
<b>4. 十分な情報提供による喫煙率の減少</b>			
① 禁煙希望者の増加(男45.4%、女37.9%)	43.4%	46.6%	50.0%以上
<b>5. 節度ある適度な飲酒の知識の普及・未成年者の飲酒防止</b>			
① 飲酒あり(中学生)	—	19.1%	0%
<b>6. 生涯を通じた歯の健康づくり</b>			
① 定期健診受診者の割合の増加	33.8%	52.2%	50.0%以上
② 60代で20本以上持つ人の割合の増加	41.6%	54.5%	60.0%以上
<b>7. 糖尿病予防対策の推進</b>			
① 肥満者(BMI≥25)の減少			
男性	17.3%	21.2%	10.0%以下
女性	13.1%	16.0%	7.0%以下
② 栄養のバランスを考えて食事する人	43.6%	71.4%	70.0%以上
<b>8. 循環器病の予防と後遺症者減少の推進</b>			
① 成人 1 人あたりの食塩摂取が10g 以上摂取者の減少			
男性	44.0%	33.3%	30.0%以下
女性	37.0%	26.4%	25.0%以下
<b>9. がん予防の対策の推進</b>			
① 趣味や生きがいによる、ストレスの解消の推進			
週 2 日運動する人の増加	40.0%	48.7%	50.0%以上

※BMI指数とは…「Body Mass Index (ボディ・マス・インデックス)」の略で、身長と体重から求める体重(体格)指数のこと。  
 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求める。基準範囲:18.5~23.9、ふとりぎみ:24.0~24.9、ふとりすぎ:25.0以上

※2 食育:生涯を通じて、一人ひとりが健全な食生活の実現および食文化の継承、健康の確保ができるように、自らの食事について考える習慣や食事に対する知識や判断力を身に着けるための学習のことを指します。

※1 メタボリックシンドローム:肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、肥満(特に内臓に脂肪が蓄積した肥満)内臓脂肪型肥満)が原因であることが分かってきました。このように、内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を「メタボリックシンドローム」といい、治療の対象として考えられるようになってきました。

**【用語の説明】**

現状と課題を適切に把握し、その課題に重点的に対応するため、6 ページの表 2 のとおり重点目標を定めました。また、必要に応じて目標値の変更・追加を行いました。

**3 重点目標を定めた健康づくり**