各論　各分野の評価及び今後の施策

１　からだの健康

（%）

推進目標項目		前回	目標	今回	判定
運動習慣者（１回に30分以上の運動を週に２回以上実施し、１年以上継続している人）の増加◆		28.0	40.0	31.5	B
たばこを吸う人の割合◆		14.9	10.0	12.5	B
多量飲酒をしている人の割合◆	男性	4.4	3.5	6.3	C
	女性	1.0	0.8	1.2	C
適切な飲酒の量を知っている人の割合◆		43.5	80.0	42.7	C
がん検診の受診率の向上	胃	11.2	40.0	9.2	C
	肺	24.2	40.0	23.1	C
	大腸	24.3	40.0	23.0	C
	乳	25.9	50.0	26.6	B
	子宮	24.6	50.0	21.6	C
特定健康診査の受診率の向上		32.5	60.0	38.6	B
メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少	該当者	15.1	12.0	17.3	C
	予備群	10.2	9.0	11.3	C
特定保健指導の実施率の向上		11.2	60.0	52.6	B

※「◆」は市民アンケート調査の結果による数値

※今回の特定健康診査受診率及び特定保健指導実施率は、平成28（2016）年度法定報告値

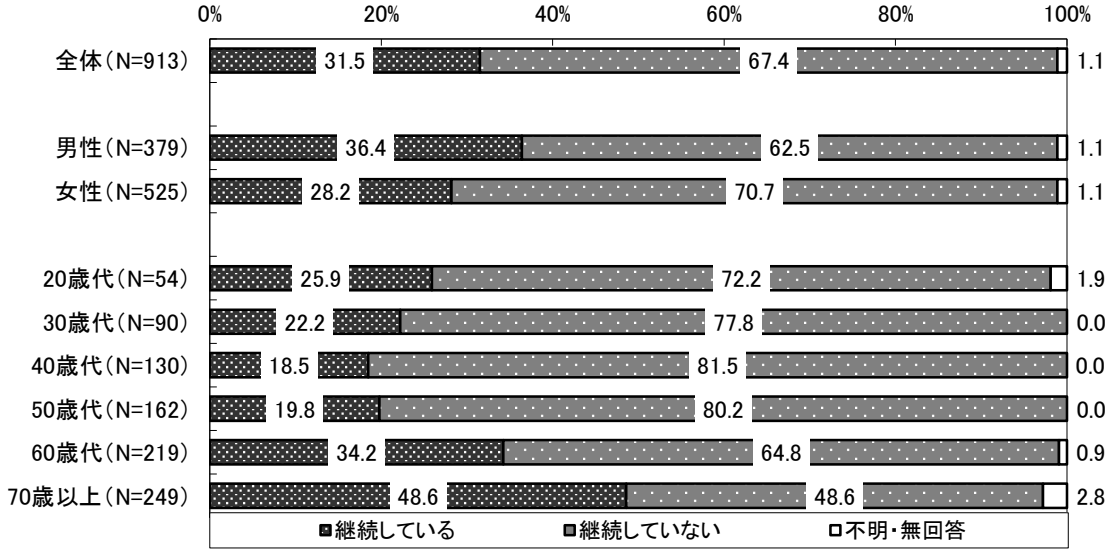
※前回　平成25（2013）年3月に策定した「にしわき健康プラン」第4章「重点領域における施策の推進」に記載されている現状値

（１）現状

①　運動習慣のある人の割合が高くなっています。

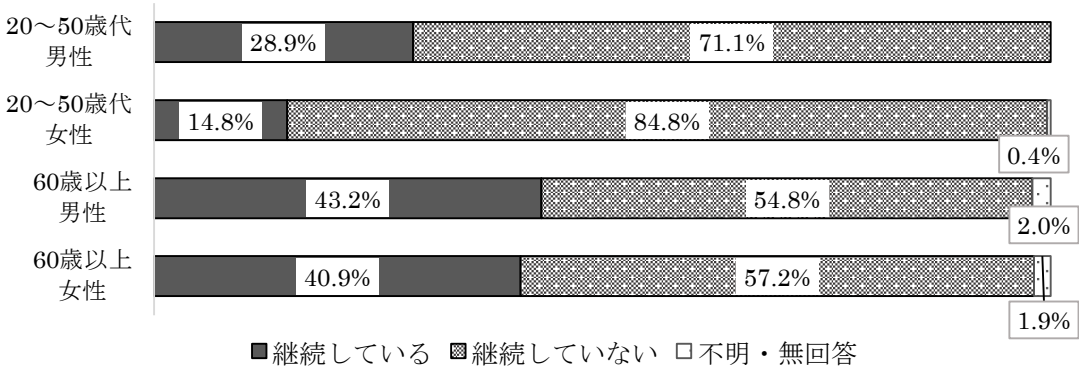
市民アンケートの結果をみると、運動習慣者（１回に30分以上の運動を週に２回以上実施し、１年以上継続している人）の割合が、前回の調査より、3.5ポイント高くなっています。女性よりも男性に運動を継続している人の割合が高く、60歳以上から運動している人の割合が高くなっています。特に青壮年期の女性の運動している人の割合が低くなっています。

1回に30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上続けて運動していますか



（資料　市民アンケート調査）

青壮年期と高齢期の運動継続状況の比較

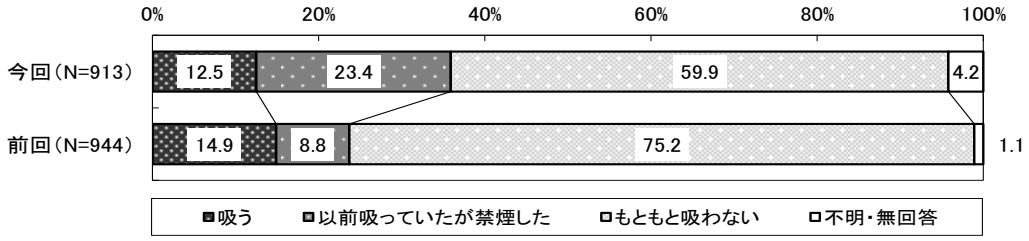


（資料　市民アンケート調査）

② たばこを吸う人の割合が低くなっています。

前回の調査と比較すると、喫煙している人の割合が減少しています。また、禁煙した人の割合が前回の約2.7倍高くなっています。

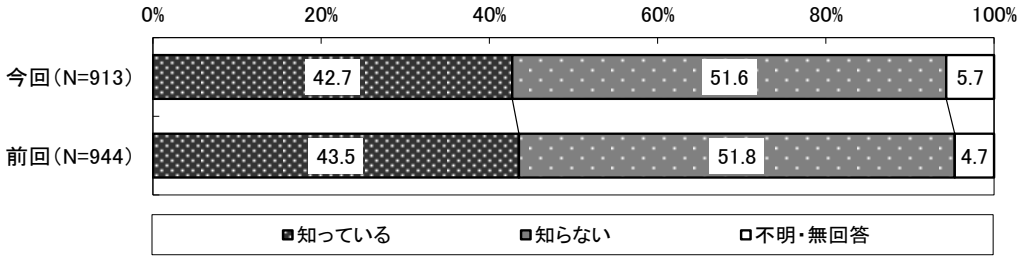
たばこを吸いますか



（資料　市民アンケート調査）

③　適切な飲酒量を知っている人の割合は、ほぼ同じ状況です。
今回の調査では、適切な飲酒量を知っている人は、42.7%でした。

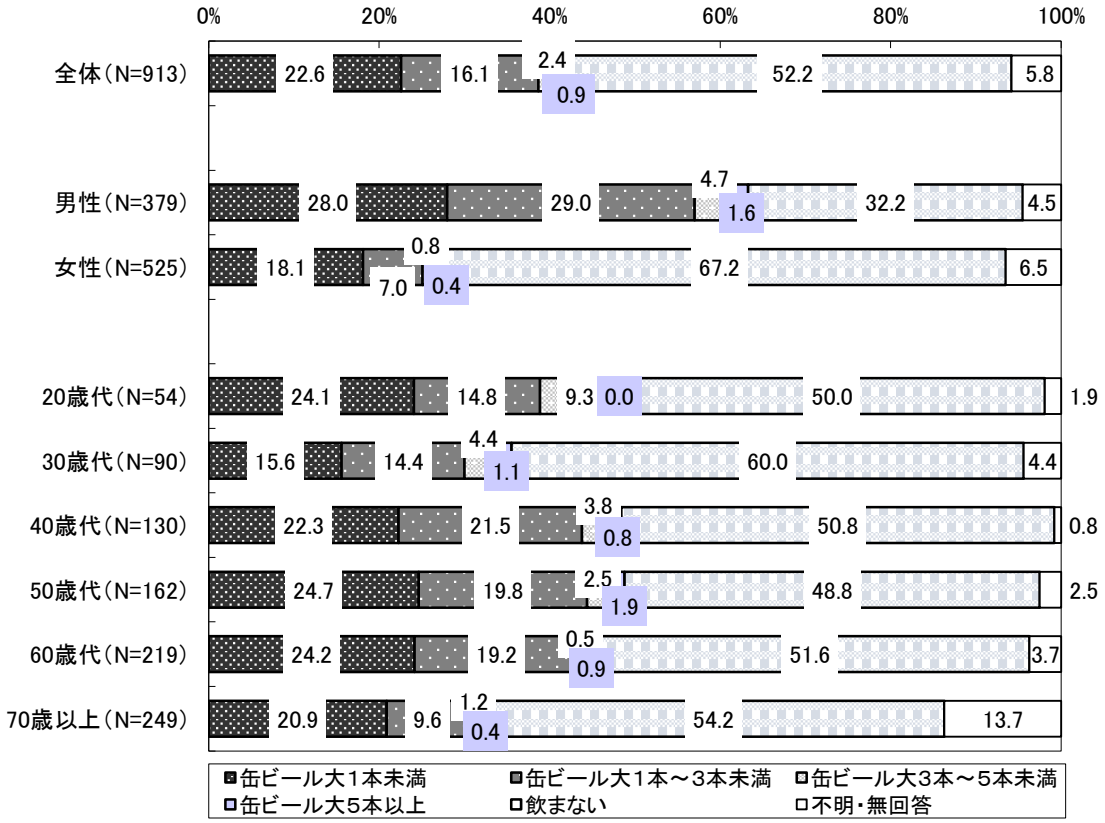
適切な飲酒量を知っていますか



（資料　市民アンケート調査）

④　多量飲酒をしている人の割合が高くなっています。
１日に飲むアルコール量の平均については、「飲まない」が52.2%と最も高く、次いで「缶ビール大１本未満」が22.6%となっています。
しかし、缶ビール大を３本以上飲む人の割合が、男性では6.3%、女性では1.2%となっており、前回よりも高くなっています。

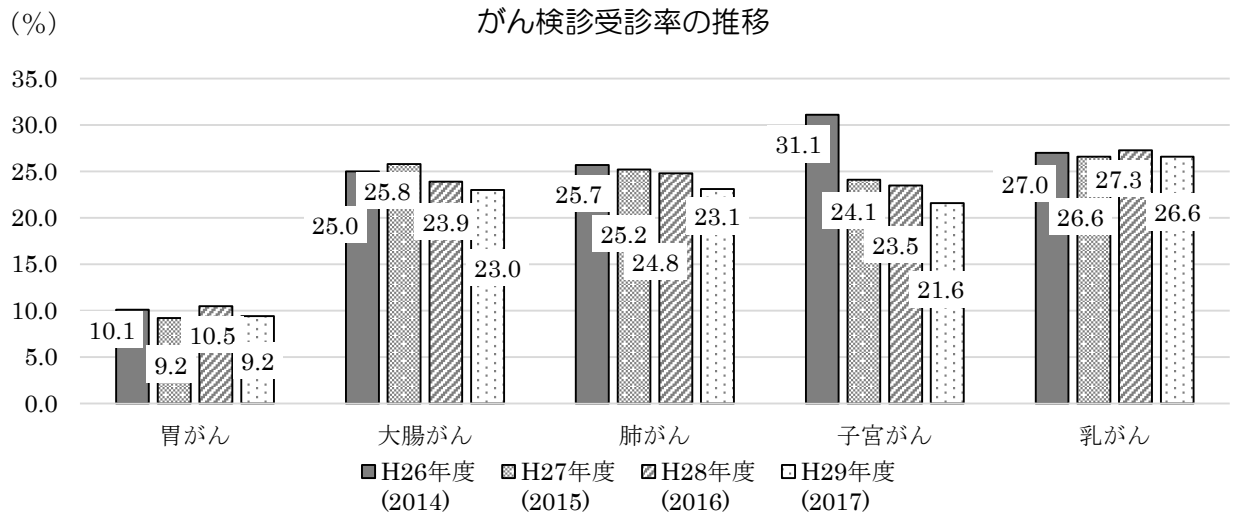
１日に飲むアルコール量は平均どれぐらいですか



（資料　市民アンケート調査）

⑤　がん検診の受診率が減少しています。

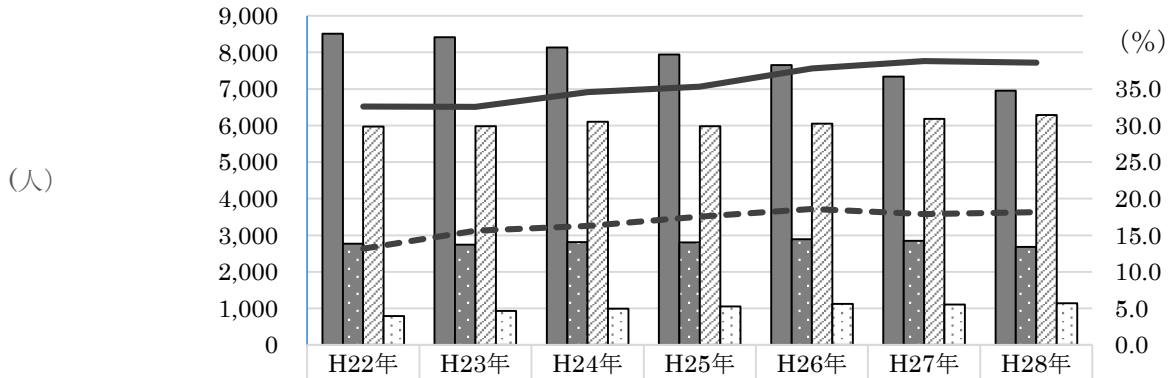
町ぐるみ健診等について、過去の未受診者への受診勧奨や無料のクーポン券を発行するなどの対策を実施していますが、受診率は減少しているのが現状です。



（資料　兵庫県疾病対策課市町がん検診受診率）

⑥　特定健康診査の受診率は、平成22（2010）年度に比べ増加しています。

国民健康保険加入者の特定健康診査の受診率は、平成28（2016）年度は38.6%になっています。後期高齢者についても同じように増加しています。

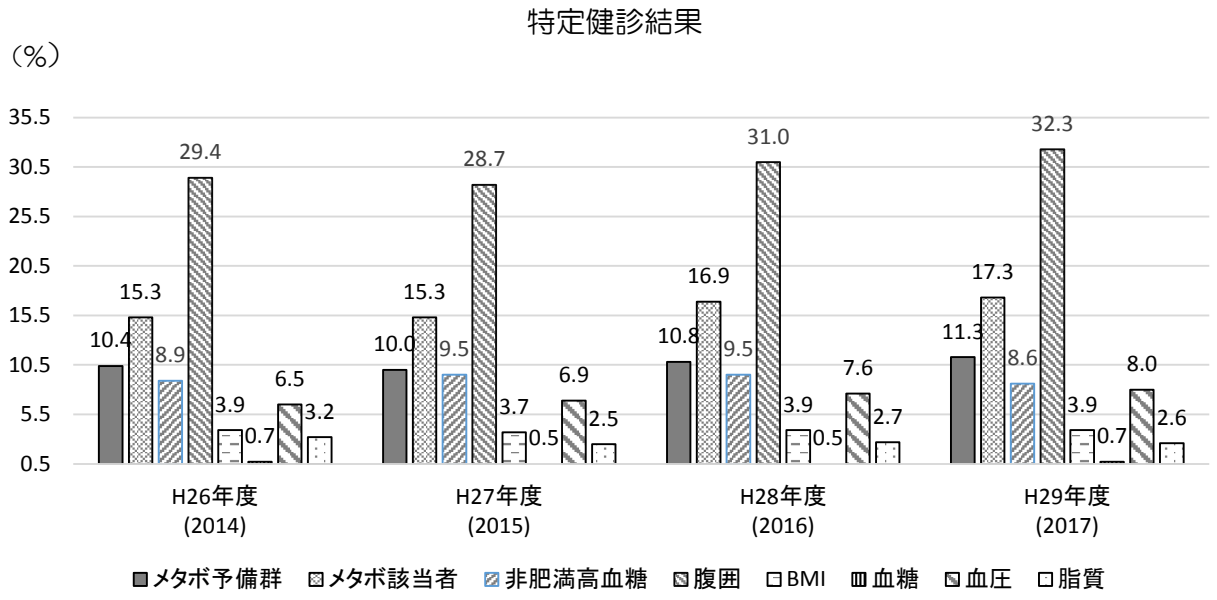


	H22年度 (2010)	H23年度 (2011)	H24年度 (2012)	H25年度 (2013)	H26年度 (2014)	H27年度 (2015)	H28年度 (2016)
国保 対象者数	8,507	8,415	8,136	7,938	7,657	7,335	6,955
国保 受診者数	2,771	2,738	2,812	2,803	2,895	2,847	2,685
後期高齢 対象者数	5,973	5,982	6,101	5,979	6,055	6,180	6,290
後期高齢 受診者数	786	934	993	1,050	1,125	1,106	1,141
国保 受診率	32.6	32.5	34.6	35.3	37.8	38.8	38.6
後期高齢 受診率	13.16	15.61	16.28	17.56	18.58	17.90	18.14

（資料　国保：法定報告、後期高齢：県報告）

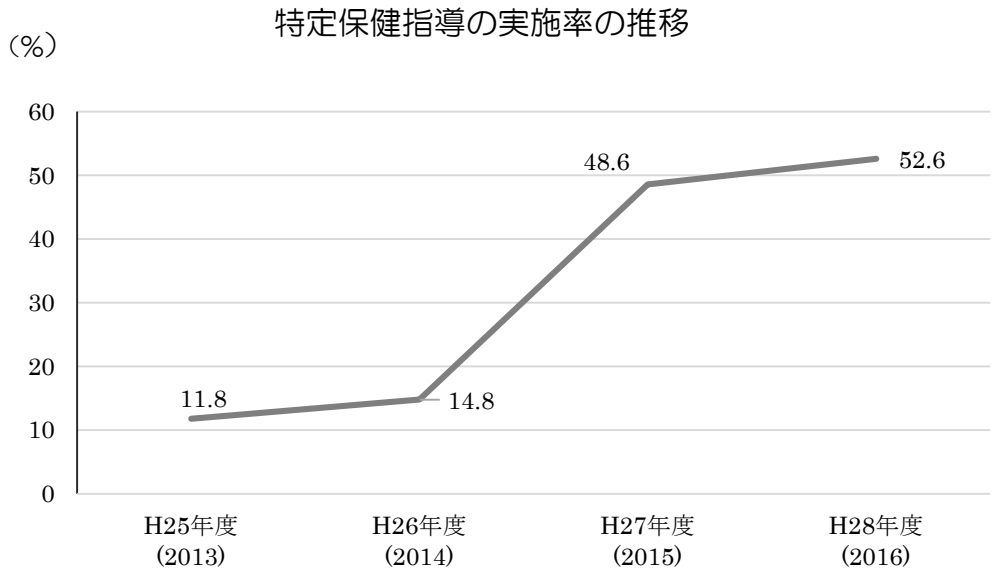
⑦　メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合が高くなっています。

特定健康診査の所見を見ると、メタボリックシンドローム該当者及び予備群が増加傾向にあります。特に腹囲に問題がある人の割合が高くなっています。



（資料　KDBシステム）

⑧　特定保健指導の実施率は上昇しています。



（資料　法定報告）

（２）　課題のまとめ

今回の評価でC判定となった多量飲酒者の割合の増加や、がん検診の受診率の低下、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合の増加は、生活習慣病の増加につながります。

メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧、高血糖、脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を招きやすい状態のことです。これを予防するためには適正体重を維持することが大切です。そのためには食事と運動は欠かせないものです。

今回の市民アンケート調査では、運動をしている人の割合は、31.5%で前回よりも高くなっていますが、50歳代以下で運動をしている人の割合は20%前後と少ない状況です。また、適正体重を認識して体重管理をしている人の割合は37.3%と少ない状況です。食生活で改善したいと思っていることは、「食べすぎていること」、「太った（やせた）こと」などの項目が多くなっています。食生活や運動、肥満についての問題意識はあり、運動は必要と考えているが、継続できない状況にあると考えられます。50歳代以下の方には、生活習慣病予防のために運動の習慣をつけられるように支援をすることが必要です。

高齢者においては、加齢とともに心身の活動が低下していくフレイルを予防し、健康に過ごせる期間を延伸できるように支援をしていく必要があります。そのためには、「身体活動（運動など）」、「栄養（食事、口腔機能）」、「社会参加（就労、余暇活動、ボランティアなど）」を包括的に推進することが大切です。

60歳以上の人は運動をしている人の割合が高くなっています。性別では男性が女性を8.2%上回っています。高齢化が進む状況の中で、今後もさらに身体活動（運動など）を推進していくことが必要です。

また、死亡原因の上位を占める「がん」「心疾患」「脳血管疾患」や「糖尿病」などの生活習慣病の早期発見のためには、健診は欠かせないものです。定期的に健診を受け健康管理を行うことが必要です。

（３）　今後の対策

現在実施している事業の継続に加え、次の重点目標について対策を強化していきます。

高齢者の介護予防事業については、「第７期西脇市高齢者安心プラン」に掲げる自立生活の支援及び介護予防の推進方針に基づき実施します。

①　重点目標

- 体操やウオーキングなど気軽にできる運動を推進します。
- 本人に合った運動・身体活動をアドバイスできる体制を整えます。
- 運動を通して健康づくりをする自主活動を支援します。
- 市民が健診（検診）を受けやすい環境を整備します。

②　一人ひとりが心掛けること

- こまめに動き今より10分身体活動を増やします。
- ラジオ体操やおりひめ体操、ウオーキングなど気軽にできる運動を生活に取り入れます。
- 家族や友人など誘い合って運動します。
- 飲酒の習慣のある人は、休肝日をつくります。
- 家族の禁煙に協力します。
- 人の集まっているところでは、たばこを吸わないようにします。
- 家族や友人など誘い合って毎年健診（検診）を受けます。
- 健診結果から身体の状態を理解し、健康管理に努めます。

③　職場・地域での取組

- 仲間・地域ぐるみで運動を楽しむ機会や学習する機会をつくります。
- 禁煙や分煙に取り組みます。
- 多量飲酒が健康に与える影響について学習できる機会を提供します。
- 地域や職場で誘い合って、毎年健診（検診）を受けるよう勧めます。

④　地区別の目標

- からだの健康づくりから始めます。　西脇地区、津万地区、重春地区、比延地区
- 受動喫煙のない環境づくりを考えます。　日野地区、野村地区、黒田庄地区
- 地域で誘い合って健診（検診）を受診します。　西脇地区、日野地区

⑤　行政のライフステージ別取組

・　成長期（0～19歳）

施　　策		
乳幼児健診等において、子どもの健やかな成長を支援します。また、乳幼児健診時に保護者の健康や、禁煙・適量飲酒等の相談支援を行います。 学校・園での健康づくりを支援します。 ・受動喫煙やたばこが原因となる慢性閉塞性肺疾患の知識を普及します。 ・多量飲酒の害についての知識を普及します。 ・親子で運動する機会を提供します。		
事　業　名	方　　針	担　当　課
母子健康手帳交付事業	継続	健康課
乳幼児健診（3か月、１歳６か月、３歳）	継続	健康課
学校・園での健康診断	継続	学校・園
ベビーのつどい（ベビーマッサージ）	継続	総合企画課
みんなのつどい親子リフレッシュ体幹教室	継続	総合企画課
ウオークラリー（親子交流教室）	継続	総合企画課
乳幼児相談事業（１０か月、発達相談）	継続	健康課

・　青壮中年期（20～64歳）

施　　策
健診（検診）の必要性の説明、受診勧奨、クーポン券の発行、健診（検診）の申込方法の工夫など受診しやすい環境整備を行います。また、各種教室や相談事業により運動の推進、禁煙、適量飲酒の支援を行います。 ・市民が生活習慣病を改善できる機会を提供します。 ・受動喫煙やたばこが原因となる慢性閉塞性肺疾患の知識を普及します。 ・多量飲酒の害についての知識を普及します。 ・運動に関する知識を普及し積極的に健康情報をＰＲします。 ・健診（検診）の必要性を周知するとともに、生活習慣病予防について情報提供します。 ・市民が健康づくりについて学習した知識を地域に広げられるように支援します。 ・体操やウオーキングなど気軽にできる運動を普及します。 ・本人に合った運動・身体活動をアドバイスします。 ・ウオーキングコースの設定（整備）や、まちなかウオーキングなどを推進します。 ・公共施設等を活用した運動教室を実施します。

・地域のスポーツ団体など、からだの健康づくりに関わる人たちと連携した運動を推進します。 ・市民が健診（検診）を受けやすい環境づくりに努め、受診率の向上を目指します。		
事　業　名	方　　針	担　当　課
健康ポイント制度	継続	健康課・保険医療課 長寿福祉課
町ぐるみ健診（特定健診・がん検診）	継続	健康課
個別検診（子宮がん・乳がん・大腸がん検診）	継続	健康課
地域健康教育支援事業	継続	健康課
メタボ撃退作戦健康教室	継続	健康課
チャレンジ！健康サロン	継続	健康課
ウオーキングイベントの開催	継続	スポーツ振興室
ポールウオーキングの推進	継続	スポーツ振興室
グラウンドゴルフの推進	継続	スポーツ振興室
健康卓球の推進	新規	スポーツ振興室
健康づくりサポーター養成講座（案）	新規	健康課
BMI保健指導	継続	健康課
禁煙相談	継続	健康課
健康相談事業	継続	健康課
訪問事業	継続	健康課

- **高齢期（６５歳以上）**

施　　策
介護予防いきいきサロンやおりひめ体操自主グループなど、誰もが参加できる市民主体の通いの場の開催を支援し、身体活動・栄養・社会参加を包括的に推進します。 ・フレイル予防について周知します。 ・市民が生活習慣を改善できる機会を提供します。 ・受動喫煙やたばこが原因となる慢性閉塞性肺疾患の知識を普及します。 ・多量飲酒の害について知識を普及します。 ・運動に関する知識を普及し積極的に健康情報をＰＲします。 ・健診（検診）の必要性を周知するとともに、生活習慣病予防について情報提供します。 ・市民が健康づくりについて学習した知識を地域に広げられるように支援します。 ・体操やウオーキングなど気軽にできる運動を普及します。 ・運動を通じて健康づくりをする自主活動を支援します。 ・本人に合った運動・身体活動をアドバイスします。 ・ウオーキングコースの設定（整備）や、まちなかウオーキングなどを推進します。

・公共施設等を活用した運動教室を実施します。 ・市民が健診（検診）を受けやすい環境づくりに努め、受診率の向上を目指します。		
事　業　名	方　　針	担　当　課
健康ポイント制度	継続	健康課・保険医療課 長寿福祉課
介護予防普及啓発事業	継続	健康課
町ぐるみ健診（特定健診・がん検診）	継続	健康課
個別検診（子宮がん・乳がん・大腸がん検診）	継続	健康課
地域健康教育支援事業	継続	健康課
メタボ撃退作戦健康教室	継続	健康課
チャレンジ！健康サロン	継続	健康課
ウオーキングイベントの開催	継続	スポーツ振興室
ポールウオーキングの推進	継続	スポーツ振興室
グラウンドゴルフの推進	継続	スポーツ振興室
健康卓球の推進	新規	スポーツ振興室
健康づくりサポーター養成講座（案）	新規	健康課
萩ヶ瀬会館サロン	継続	健康課
介護予防いきいきサロン	継続	健康課
おりひめ体操自主グループ支援事業	拡充	健康課
介護予防運動教室（貯筋くらぶ）	継続	健康課
高齢者生きがい健康づくり推進事業	継続	健康課
認知症予防教室	継続	長寿福祉課
介護予防サポーター養成講座	拡充	健康課
元気応援カフェ	継続	健康課
食の力を活かした高齢者自立支援事業	拡充	健康課
BMI保健指導	継続	健康課
禁煙相談	継続	健康課
健康相談事業	継続	健康課
訪問事業	継続	健康課
認知症サポーター養成講座	継続	長寿福祉課

（４）　今後の目標指標

健康づくりを進める運動を重点目標とするため、運動に関する目標値を見直します。

（%）

推進目標項目		現状値	目標値
運動習慣者（１回に30分以上の運動を週に２回以上実施し、１年以上継続している人）の割合◆	20～50歳代男性	28.9	36.0
	20～50歳代女性	14.8	33.0
	60歳以上男性	43.2	58.0
	60歳以上女性	40.9	48.0
たばこを吸う人の割合◆		12.5	10.0
多量飲酒をしている人の割合◆	男性	6.3	3.5
	女性	1.2	0.8
がん検診の受診率	胃	9.2	15.0
	肺	23.1	30.0
	大腸	23.0	30.0
	乳	26.6	35.0
	子宮	21.6	30.0
特定健康診査の受診率		38.6	60.0
メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合	該当者	17.3	12.0
	予備群	11.3	9.0
特定保健指導の実施率		52.6	70.0

※「◆」は市民アンケート調査の結果による数値

※運動習慣の目標値は、「健康日本21（第2次）」の目標

※がん検診の現状値は、兵庫県疾病対策課作成資料の数値（平成29（2017）年度実績）