地域の絆でつなごう　笑顔と健康のまち　にしわき

# にしわき健康プラン

〔西脇市健康増進計画〕

概　要　版

平成 26（2014）年度から平成 35（2023）年度までの 10 年間を期間とした「にしわき健康プラン（西脇市健康増進計画）」の中間評価を策定しました。これまでの事業の評価と課題をまとめ、今後の取組や指標値を見直しました。

健康寿命を延ばすために、生活習慣病の予防やフレイル予防に努めることを重点に、４つの重点領域から健康づくりを進め、市民がいきいきと暮らせるまちを目指します。

## 計画の基本的な方向性

市民が主体的に健康づくりに取り組み、地域全体で元気・笑顔で心豊かに生活できる環境づくりを目指します。

**基本理念**　地域の絆でつなごう　笑顔と健康のまち　にしわき

**基本目標**
1　健康習慣を実践できる人の増加
2　生活の質の向上
3　健康寿命の延伸

**基本的な方向性**
1　市民主体の健康づくり
2　健康を支える地域づくりの推進
3　生活習慣病の発症・重症化予防の推進

**４つの重点領域**　①からだの健康　②食の健康　③歯の健康　④こころの健康

平成〇〇（〇〇〇〇）年〇月

西脇市

## 中間評価の概要

### 市の概要

西脇市は、少子高齢化や核家族化が進行し、１世帯当たりの平均人員が減少しています。また、高齢者夫婦のみ世帯や高齢者単身世帯が増加し、高齢化率は平成27（2015）年には31.0%となっています。介護保険においては、要介護認定者数は増加傾向にあり、要介護３、要支援２の伸び率が高くなっています。また、平均寿命（０歳児が平均して何歳まで生きるかを示したもの）と健康寿命（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）の差は、要支援の状態を含めると男性14.5歳、女性19.4歳あり、要介護２～要介護５の中重度の介護が必要な期間は男性1.6歳、女性3.4歳でどちらも県より長くなっています。

少子高齢化の進行や、介護保険の介護認定者の増加、また、高齢者の単身世帯が増加している現状などから、介護予防のためのフレイル（虚弱）注 対策の取組が必要な状況にあります。また、死亡原因の上位を占める生活習慣病発症予防や重症化予防の取組が必要です。

### ４つの重点領域の評価

| 分　　野 | 項　目　数 | 判　　定 | | |
|---|---|---|---|---|
| | | A | B | C |
| からだの健康 | 14 | 0 | 5 | 9 |
| | | | 35.7% | 64.3% |
| 食の健康 | 9 | 0 | 3 | 6 |
| | | | 33.4% | 66.6% |
| 歯の健康 | 4 | 2 | 2 | 0 |
| | | 50.0% | 50.0% | |
| こころの健康 | 4 | 2 | 2 | 0 |
| | | 50.0% | 50.0% | |
| 総合計 | 31 | 4 | 12 | 15 |
| | | 12.9% | 38.7% | 48.4% |

※　評価判定基準

Ａ：数値目標を達成している場合

Ｂ：数値目標は達成していないが、数値が前回（平成25年度）と同じか、目標に近づいている場合

Ｃ：数値が前回より低い場合

アンケート調査の結果や、事業実績などから数値目標達成状況を確認し、達成できた項目については、さらに改善を目指します。改善が見られなかった項目については、数値目標達成に向けての取組を強化します。

具体的な対策では、4つの分野のうち、目標達成が少なかった「からだの健康」と「食の健康」の２つの分野を中心に対策を強化します。

「からだの健康」については、がん検診等の受診率の向上など、疾病の早期発見や生活習慣病の発症や重症化予防を強化していきます。特に、「運動」に関することを重点目標に掲げ、生活習慣病やフレイルの予防に努めます。

「食の健康」についても、食育への関心を高め、減塩やバランスの良い食事を摂ることで食生活の改善を図ります。

また、今回新たに加えたアンケート項目等により、数値目標の追加や、自殺予防対策に係る項目を加え、必要な施策を実施します。

注　フレイルとは、加齢に伴い筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態で、介護が必要となる前段階のことをいう。食の改善や運動等の適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像をいう。

（参考　厚生労働省研修班　長寿科学総合研究事業報告書）

# １．からだの健康

| 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。<br>・　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。<br>・　運動を通して健康づくりをする自主活動を支援します。<br>・　市民が健診（検診）を受けやすい環境を整備します。 | |
| 一人ひとりが心掛けること | 職場・地域での取組 |
| ・こまめに動き今より10分多く身体活動を増やします。<br>・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。<br>・家族や友人など誘い合って運動します。<br>・飲酒の習慣のある人は、休肝日をつくります。<br>・家族の禁煙に協力します。<br>・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。<br>・家族や友人など誘い合って毎年健診を受けます。<br>・健診結果から身体の状態を理解し、健康管理に努めます。 | ・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。<br>・禁煙や分煙に取り組みます。<br>・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。<br>・地域や職場で誘い合って、毎年健診を受けるよう勧めます。 |

## 目　標　指　標

（%）

| 推進目標項目 | | 現状値 | 目標値 |
|---|---|---|---|
| 運動習慣者（１日に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 | 9.4 | 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

## 2．食の健康

| 重　点　目　標 | |
|---|---|
| ・　毎食野菜を食べ、バランスのとれた食事をする人を増やします。<br>・　子どもの頃からうす味に慣れ、家族みんなでうす味を心掛ける人を増やします。<br>・　生活習慣病やフレイル予防のための食生活の改善を推進します。 | |
| **一人ひとりが心掛けること** | **職場・地域での取組** |
| ・朝食を必ず食べます。<br>・毎食野菜を食べるようにし、バランスのとれた食事を心掛けます。<br>・子どもの頃からうす味に慣れ、家族みんなでうす味を心掛けます。<br>・毎日、体重を測り、自分の適正な食事量を意識します。<br>・買い物や外食の際に栄養成分表示を見るように心掛けます。<br>・地元産物に関心を持ち、積極的に取り入れます。<br>・災害に備え、日頃から家族の健康状態にあった食べ物や飲料水等の備蓄を行います。 | ・いずみ会を中心に地産地消料理や健康に良い料理教室を実施し、市民の食に対する意識を高めます。<br>・一日一食は家族と食事をとり、時には気の合う友人と会食を楽しみます。<br>・団体や関係機関が体験型学習を通じて食育を推進します。<br>・行事食や郷土料理を楽しむ機会を持ちます。<br>・災害に備えるために必要な食に関する知識を高めます。 |

**目　標　指　標**

（%）

| 推進目標項目 | 現状値 | 目標値 |
|---|---|---|
| 朝食を毎日食べる人の割合◆ | 89.4 | 90.0 |
| 一日一食は、家族や友人と食事をしている人の割合◆ | 75.6 | 95.0 |
| 野菜料理（和え物やサラダ、汁物など）を1日5品以上食べる人の割合◆ | 18.7 | 20.0 |
| うす味を心掛けている人の割合◆ | 28.7 | 35.0 |
| 食品を購入するとき栄養成分表示を参考にする人の割合◆ | 69.2 | 75.0 |
| 食育に関心を持っている人の割合◆ | 72.8 | 90.0 |
| 地元でとれた農産物・畜産物を意識して購入する人の割合◆ | 38.8 | 70.0 |
| 災害時の非常用食料の備蓄をしている人の割合◆ | 14.5 | 29.0 |

※「◆」は市民アンケート調査の結果による数値

※「災害時の非常用食力の備蓄」は、兵庫県の食育推進計画で、日頃から災害の発生を意識し、家族の健康状態にあった食べ物や飲料水の備蓄を促進している。

## 3．歯の健康

| 重　点　目　標 | |
|---|---|
| ・　定期的に口腔内のチェックを受けることを推進します。<br>・　歯間清掃用具を使用する人を増やします。 | |
| **一人ひとりが心掛けること** | **職場・地域での取組** |
| ・食後には歯を磨くよう心掛けます。<br>・丁寧に時間をかけてブラッシングをします。<br>・歯間清掃用具を使用して口の中を清潔にします。<br>・甘いお菓子やジュースは控え、間食は時間を決めて食べます。<br>・小学校低学年までは家族が仕上げ磨きをします。<br>・定期的に歯の健診を受けます。 | ・小さな子どもに甘いお菓子やジュースを与えるのを控えます。<br>・地域の歯科医療機関がむし歯や歯周病予防の啓発を行います。<br>・地域の団体等が歯と口の健康づくりを普及します。 |

**目　標　指　標**

（%）

| 推進目標項目 | 現状値 | 目標値 |
|---|---|---|
| 過去１年間に歯科健診を受診した人の割合◆ | 47.3 | 65.0 |
| かかりつけ歯科医院を決めている人の割合◆ | 79.6 | 84.0 |
| 歯間清掃用具を使用する人の割合◆ | 48.0 | 50.0 |
| むし歯のない３歳児の割合 | 88.5 | 90.0 |
| 歯周病検診の受診率 | 11.3 | 20.0 |

※「◆」は市民アンケート調査の結果による数値

## 4．こころの健康

| 重　点　目　標 | |
|---|---|
| ・　誰も自殺に追い込まれることのない地域を目指します。<br>・　悩みの相談窓口を周知します。<br>・　自分のこころの状態に気付き、気分転換や相談ができるように普及啓発します。<br>・　互いの健康について気遣うことができる人を増やします。 | |
| **一人ひとりが心掛けること** | **職場・地域での取組** |
| ・自分にあったストレス対処方法を身につけます。<br>・一日一回は外に出て、人と話すことを心掛けます。<br>・地域や市の行事に参加し、交流を図ります。<br>・趣味の活動など気の合う仲間との交流を楽しみます。<br>・悩み事を誰かに相談します。<br>・十分な睡眠をとるよう心掛けます。<br>・家族や身近な人の健康状態について、互いに見守ります。 | ・お互いが体やこころの不調に気付くことができるようにします。<br>・地域で市民が参加できる行事を実施します。<br>・関係機関等でこころの健康づくりに取り組みます。 |

## 目　標　指　標

| 推進目標項目 | 現状値 | 目標値 |
|---|---|---|
| 地域活動に参加している人の割合◆ | 42.3 | 45.0 |
| 最近１か月間にストレスを感じた人の割合◆ | 41.6 | 40.0 |
| 睡眠による休養を十分にとれていない人の割合◆ | 19.0 | 10.0 |
| 悩みを抱えたときに相談する人の割合◆ | 36.8 | 70.0 |
| こころの相談窓口を一つでも知っている人の割合◆ | 39.4 | 80.0 |
| 自殺率 | 12.0 | 12.0 |
| ゲートキーパー研修の参加者人数（人） | 139 | 250 |

※「◆」は市民アンケート調査の結果による数値（%）
※「自殺率」は３か年平均の自殺者数とし、人口 10 万人当たりの自殺者数（資料　兵庫県いのち対策室）

## 地区ごとの取組

| 地　区 | 取組の項目 | |
|---|---|---|
| 西　脇　地　区 | 身体活動　健診の勧奨 | からだの健康<br>身体活動：からだの健康づくりから始めます。<br>たばこ：受動喫煙のない環境づくりを考えます。<br>健診の勧奨：地域で誘い合って健診を受診します。<br>食の健康<br>食への関心を深めます。<br>歯の健康<br>歯の健康に関する知識を広めます。<br>こころの健康<br>地域でお互いにこころの健康を気遣います。 |
| 津　万　地　区 | 食の健康　身体活動 | |
| 日　野　地　区 | 食の健康　たばこ　健診の勧奨 | |
| 重　春　地　区 | 食の健康　身体活動 | |
| 野　村　地　区 | 食の健康　たばこ　こころの健康 | |
| 比　延　地　区 | 食の健康　身体活動 | |
| 芳　田　地　区 | 食の健康　こころの健康 | |
| 黒田庄地区 | たばこ　歯の健康 | |