

と う が ね 健 康 プ ラ ン 21

(第 2 次)

概要版

期間 2019年度～2023年度

～中間評価報告～

東金市健康増進計画・食育推進計画・自殺予防計画
 歯科口腔保健計画・母子保健計画



東金市では、第3次総合計画に基づき、ぬくもりのあるまちづくりを実現するため、市民の健康を支える保健・医療の充実を図るとともに、市民一人ひとりの健康づくりを推進する「とうがね健康プラン21（第2次）」を平成26年3月に策定しました。「健康寿命の延伸」を総合目標に掲げ、全ての市民が積極的に自ら参加する健康づくりをめざします。10か年の中間年に評価しました結果を報告します。

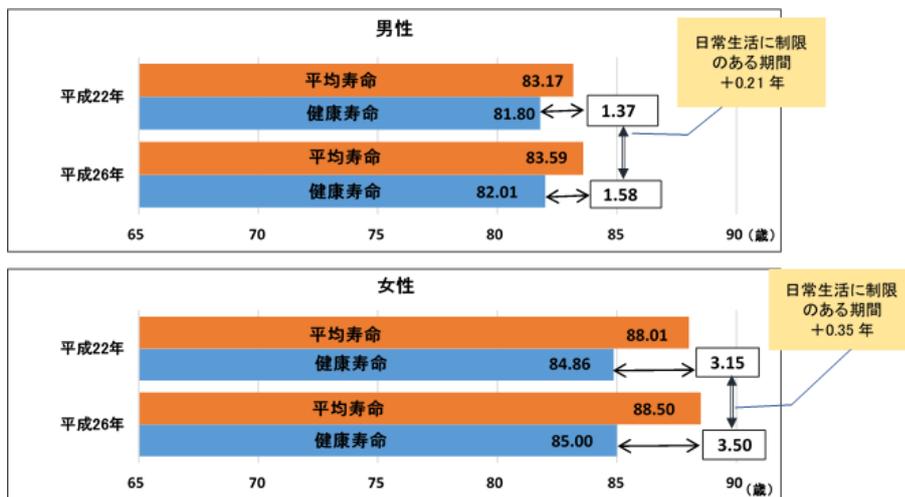
【総合目標】健康寿命の延伸

東金市「健康寿命の延伸」の達成状況

健康寿命・平均寿命は、平成22年と平成26年を比較すると、男性・女性ともに伸びています。

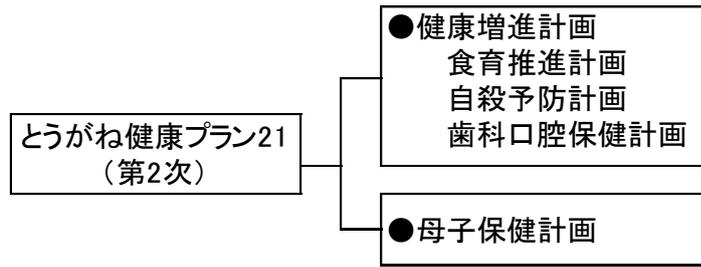
しかし、平均寿命と健康寿命の差である「日常生活に制限のある期間」も、男性は0.21年、女性は0.35年長くなっています。

東金市の65歳における平均寿命・健康寿命



プ ラ ン の ビ ジ ョ ン

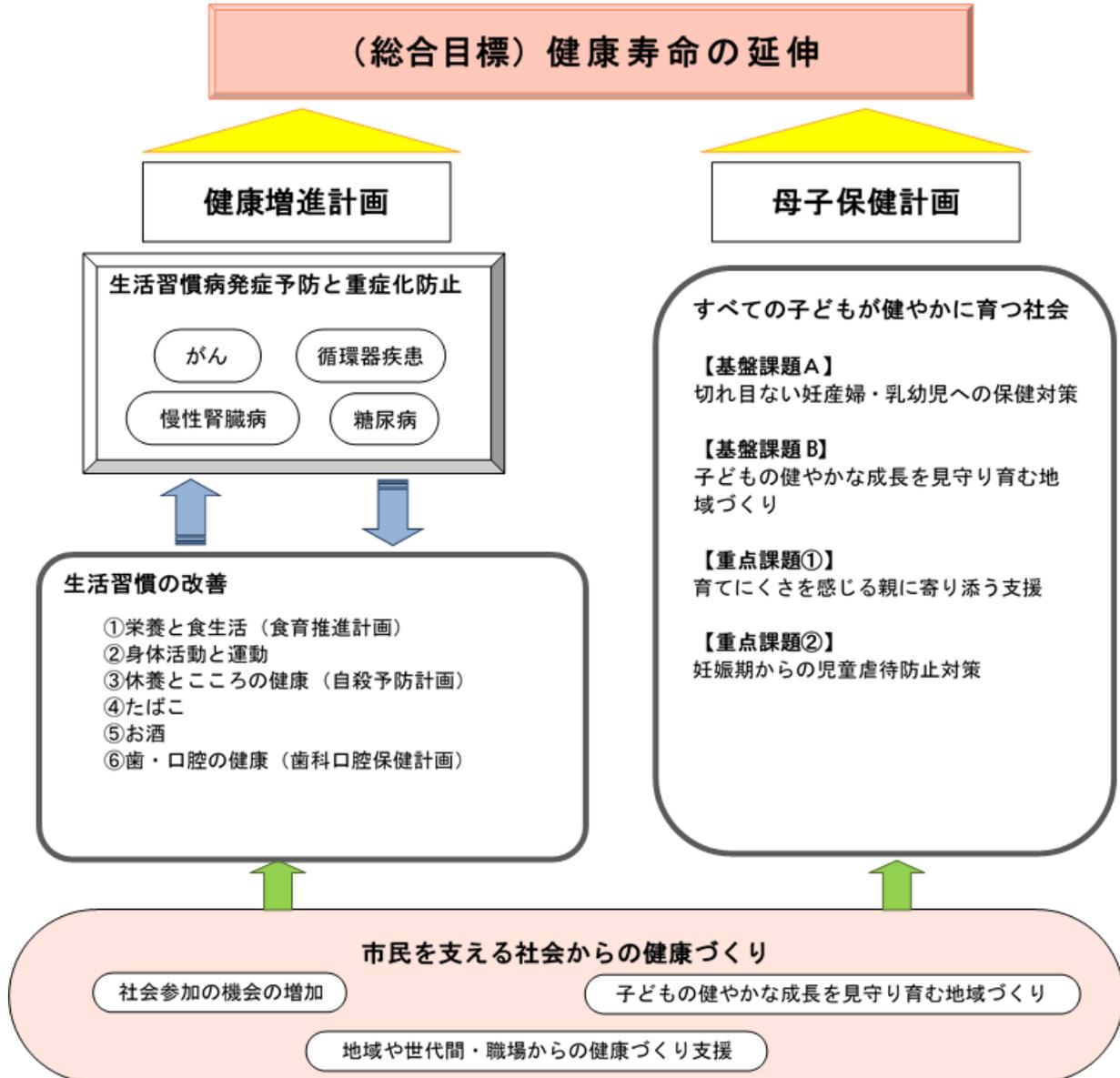
《とうがね健康プラン21（第2次）体系図》



（基本理念）一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまちづくり

全ての市民が積極的に自ら参加する健康づくりをめざして

とうがね健康プラン21（第2次）が目指すもの



生活習慣病予防と重症化防止

◆目標の達成状況

・がん

| 目 標 項 目 | 策定時 2013年 | 中間評価 2018年 | 目標 2023年 |
|-------------------------|--------------|---------------|-------------|
| 胃がん検診(男性40～69歳) 受診率の向上 | 12.8% | 19.8% | 22.8% |
| 大腸がん検診(男性40～69歳) 受診率の向上 | 15.2% | 24.4% | 25.2% |
| 子宮頸がん検診(20～69歳) 受診率の向上 | 32.1% | 35.8% | 42.1% |

受診率は上昇していますが、目標値には達していません。特に子宮頸がんの増加率は低く、20代の受診率が低い状況のため、若い世代への受診勧奨が必要です。健康教育や乳幼児健康診査の場を活用しがん検診の普及を行います。



・循環器疾患

| 目 標 項 目 | 策定時 2013年 | 中間評価 2018年 | 目標 2023年 | |
|---|--------------|---------------|-------------|---------|
| 特定健康診査の実施率の向上 | 37.0% | 43.5% | 60.0% | |
| 特定保健指導実施率の向上 | 54.8% | 55.4% | 60.0% | |
| 高血圧の改善 (40～74歳の収縮期血圧中央値の低下) | 男性 | 127mmHg | 127mmHg | 125mmHg |
| | 女性 | 123mmHg | 124mmHg | 121mmHg |
| メタボリックシンドローム該当者 および予備群の割合の減少 (40～74歳) | 男性 | 46.7% | 47.4% | 36.0% |
| | 女性 | 15.9% | 17.5% | 13.5% |

特定健康診査及び特定保健指導の実施率は改善されているものの、目標値には達していません。収縮期血圧の中央値は女性で悪化し、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合も上昇しています。健診の重要性、生活習慣病予防の必要性について更に周知を行い、保健指導を受けやすい環境を整えます。

・慢性腎臓病（CKD）

| 目 標 項 目 | 策定時 2013年 | 中間評価 2018年 | 目標 2023年 |
|------------------------------------|--------------|---------------|-------------|
| ※年間新規透析導入患者数の抑制 (国保加入者5年間の平均人数) | 12.0人 | 🌸 8.6人 | 現状維持 |

※中間評価より、データ掲載方法を変更しました。

🌸目標値達成
目標は達成していますが、
継続して取り組みます。

新規透析導入者数は減少しました。今後も生活習慣病予防や重症化防止に関する正しい知識の普及を行うため、健康教育を実施します。

・糖尿病



| 目 標 項 目 | 策定時 2013年 | 中間評価 2018年 | 目標 2023年 | |
|--|--------------|---------------|-------------|------|
| 糖尿病有病者*の増加の抑制 *糖尿病有病者とは、HbA1c6.5%以上 | 男性 | 11.6% | 13.6% | 現状維持 |
| | 女性 | 6.9% | 7.2% | 現状維持 |

糖尿病の有病率は上昇しているため、医療機関への受診が必要な方には、確実に受診するための支援が引き続き必要です。生活習慣病に関する正しい知識の普及、周知をしていきます。

生活習慣の改善 ～6つの分野～

①栄養と食生活

< 食 育 推 進 計 画 >

◆目標の達成状況（※中間評価より追加）

健全な食生活の実現を目指し、全ての世代に対して食育の推進を図るため、「食育推進計画」を策定しました。

この計画は「とうがね健康プラン21（第2次）」と一体的に策定し、行政、農林業関係者、学校教育関係者等の関係機関と連携を図りながら、食育に関する課題解決に資するよう推進していきます。

| 目 標 項 目 | | 策定時 2013年 | 中間評価 2018年 | 目標 2023年 |
|--|----|--------------|---------------|-------------|
| 1週間に朝食をとる日が、6～7日の人の割合の増加 | 男性 | 80.5% | 79.8% | 増加傾向 |
| | 女性 | 84.2% | 83.2% | 増加傾向 |
| 20～60代男性の肥満者の割合の減少 | | 29.5% | 35.1% | 27.5% |
| 40～60代女性の肥満者の割合の減少 | | 19.0% | 17.1% | 17.0% |
| 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、ほぼ毎日の人の割合の増加 | | 71.4% | 64.3% | 80.0% |
| 減塩を意識した食生活を送る人の増加 | | 54.7% | 54.9% | 60.0% |
| ※食育に関心を持っている人の割合の増加 | | — | 75.1% | 85.0% |
| ※千葉県産・東金市産の農林水産物を購入したいと思う人の割合の増加 | | — | 15.9% | 25.0% |

現 状

- 1週間に朝食をとる日が6～7日の人の割合は減少し、改善が見られませんでした。
- 「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事を、1日2回以上とっている人の割合は減少し、改善が見られませんでした。
- 減塩を意識している人の割合は、目標値には達しませんでした。
- 食育に関心を持っている人の割合は、県の調査と同程度でした。
- 千葉県産や東金市産の農林水産物を購入したいと思う人の割合は少ない状況でした。

一人ひとりの 取り組み

- 毎日朝食を食べるようにします。
- 主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事をとります。
- 減塩を意識し、野菜を毎食食べます。
- 地場産物を活用し、地域の豊かで健康的な食文化を継承します。



②身体活動と運動

◆目標の達成状況

| 目 標 項 目 | | 策定時 2013年 | 中間評価 2018年 | 目標 2023年 |
|----------------------|----|--------------|---------------|-------------|
| 運動習慣者*の割合の増加(40～69歳) | 男性 | 15.4% | 17.0% | 26.0% |
| | 女性 | 16.7% | 19.2% | 27.0% |

*運動習慣者とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続している人



現 状

- 運動習慣者の割合は男女ともに増加していますが、目標値には達しませんでした。

一人ひとりの 取り組み

- 継続できる自分にあった運動を見つけます。
- 階段利用など、日常生活の中で歩く機会を増やし、積極的に身体を動かします。
- スポーツのイベントやサークルに積極的に参加します。

③休養とこころの健康

< 自 殺 予 防 計 画 >

本市では、身体疾患や生活困窮、勤務問題などが要因となり、年間13人前後の自殺が確認されています。国では、平成18年に「自殺対策基本法」を制定し、これに基づき県では「第2次千葉県自殺対策推進計画」を、本市においては、「自殺予防計画」を策定しました。この計画は「とうがね健康プラン21（第2次）」と一体的に策定し、関係機関と連携を図りながら、保健・福祉・労働などの観点からも施策を講じ、支援の充実を図ります。

◆目標の達成状況（※中間評価より追加）

| 目標項目 | 策定時 2013年 | 中間評価 2018年 | 目標 2023年 |
|------------------------|--------------|---|-------------|
| 睡眠で十分な休養がとれていない者の割合の減少 | 20.7% | 25.3% | 20.0% |
| ストレス解消法をもっている人の割合の増加 | 60.6% |  70.2% | 65.0% |
| ※自殺者数の減少（5年間の合計数） | — | 66人 | 60人以下 |

 目標値達成
目標は達成していますが、
継続して取組みます。



| | |
|--|---|
| 現 状 | <ul style="list-style-type: none"> ■睡眠で十分な休養がとれていない者の割合は増加しており、改善が見られませんでした。 ■ストレス解消法をもっている者の割合は増加し、目標値に達しました。 |
| 取 り 組 み 一 人 ひ と り の | <ul style="list-style-type: none"> ■十分な睡眠と休養を心がけます。 ■自分なりのストレス解消法をもちます。 ■悩みや不安を一人で抱え込まず、誰かに相談します。 ■身近な人の心の健康に関心をもちます。 |

④たばこ

健康増進法改正により、たばこを吸える場所が規制されます。
この機会に禁煙にチャレンジ！！

◆目標の達成状況

| 目標項目 | | 策定時 2013年 | 中間評価 2018年 | 目標 2023年 |
|-------------|----|--------------|---------------|-------------|
| 成人の喫煙率の減少 | 男性 | 25.5% | 23.8% | 20.0% |
| | 女性 | 8.2% | 11.3% | 5.0% |
| COPDの認知度の向上 | | 17.2% | 21.3% | 50.0% |



| | |
|--|--|
| 現 状 | <ul style="list-style-type: none"> ■成人男性の喫煙率は、減少し改善が見られましたが、目標値には達しませんでした。 ■成人女性の喫煙率は、増加し改善が見られませんでした。 ■COPDの認知度は、増加し改善が見られましたが、目標値には達しませんでした。 |
| 取 り 組 み 一 人 ひ と り の | <ul style="list-style-type: none"> ■たばこの害を理解し、禁煙に努めます。 ■妊娠中や子育て中の家庭では、禁煙に取り組めます。 ■未成年者はたばこを吸いません。 ■受動喫煙防止に努めます。 ■COPDについて正しい知識を身につけ、症状があれば早期に受診します。 |

⑤お酒

◆目標の達成状況

| 目標項目 | | 策定時 2013年 | 中間評価 2018年 | 目標 2023年 |
|--|----|--------------|---------------|-------------|
| 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒* している者の割合の減少 *生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは、1日 当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、 女性20g以上 | 男性 | 13.1% | 13.7% | 11.1% |
| | 女性 | 7.5% | 9.4% | 6.4% |



| | |
|--|---|
| 現 状 | <p>■生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男女ともに増加し、改善が見られませんでした。</p> |
| 取 り 組 み 一 人 ひ と り の | <p>■生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、守ります。 (女性は男性に比べてアルコールによる健康被害を受けやすいです。)</p> <p>【生活習慣病のリスクを高める飲酒量の参考】 男性：日本酒2合またはビール1,000ml 女性：日本酒1合またはビール500ml</p> |

⑥歯・口腔の健康

< 歯 科 口 腔 保 健 計 画 >

歯・口腔は、楽しく食事をする、話す、表情を整えるなど、生活をするための基本的な機能を担っており、生涯を通して口腔の機能を保つためには、口腔の健康づくりの知識の普及が重要です。本市においては、「歯科口腔保健計画」を策定しました。この計画は「とうがね健康プラン21（第2次）」と一体的に策定し、市民一人ひとりが生涯にわたる歯と口腔の健康づくりができるよう推進していきます。

◆目標の達成状況

| 目標項目 | | 策定時 2013年 | 中間評価 2018年 | 目標 2023年 |
|------------------------------------|-----|--------------|---------------|-------------|
| 小中学生のむし歯のない者の割合の増加 | 小学生 | 39.6% | 46.4% | 46.0% |
| | 中学生 | 53.3% | 59.6% | 56.0% |
| 小中学生の歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少 | 小学生 | 15.0% | 22.4% | 12.0% |
| | 中学生 | 27.8% | 38.1% | 20.0% |
| 過去1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加 (40・50代) | | 56.9% | 54.0% | 65.0% |

🌸目標値達成
目標は達成していますが、
継続して取組みます。



| | |
|--|---|
| 現 状 | <p>■小中学生のむし歯のない者の割合は増加し、目標値に達しました。</p> <p>■小中学生の歯肉に炎症所見を有する者の割合は、増加し改善が見られませんでした。</p> <p>■40、50代の過去1年間に歯科検診を受診した者の割合は、減少し改善が見られませんでした。</p> |
| 取 り 組 み 一 人 ひ と り の | <p>■歯、口腔の健康づくりに関する知識をもち、8020*達成を目指します。 *8020・・・80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと</p> <p>■かかりつけ歯科医をもち、年1回は歯科検診とブラッシング指導を受けます。</p> <p>■ていねいな歯みがきを心がけ補助器具や歯みがき剤も活用します。</p> <p>■口腔機能を保ち食べる楽しみをもち続けるため、食事は1口30回を目標によくかんで食べます。</p> |



すべての子どもが健やかに育つ社会

「健やか親子 21（第2次）」が目指す「すべての子どもが健やかに育つ社会」を実現するために、生涯を通じた健康づくりが重要と考え、本市においては「母子保健計画」を策定しました。健康増進法に基づく「とうがね健康プラン 21（第2次）」と一体的に、効果的な計画の推進を図ります。

この計画では、現在の東金市の状況を踏まえて2つの基盤課題を設定しました。また、特に重点的に取り組む必要のあるものを2つの重点課題としています。

・【基盤課題A】切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策

| 目 標 項 目 | 現状値 2018年 | 目標 2023年 |
|-----------------------------------|--------------|-------------|
| 産後に助産師や保健師等からのケアを受けることができた者の割合の増加 | 75.8% | 80.0% |
| ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合の増加 | 69.3% | 72.0% |

| 一人ひとりの取り組み |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ 妊婦や乳幼児の各教室に参加します。 ■ 乳幼児健康診査を受診します。 ■ 不安や心配ごとのある時は、一人で抱え込まず誰かに相談します。 |

・【基盤課題B】子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり

| 目 標 項 目 | 現状値 2018年 | 目標 2023年 |
|---------------------------|--------------|-------------|
| この地域で今後も子育てをしたいと思う親の割合の増加 | 90.4% | 93.0% |
| こんにちは赤ちゃん訪問を受けた人の割合の増加 | 81.0% | 83.0% |

| 一人ひとりの取り組み |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ 地域の交流の場に参加します。 ■ 地域で子育てしている人に関心を持ちます。 |

・【重点課題①】育てにくさを感じる親に寄り添う支援

| 目 標 項 目 | 現状値 2018年 | 目標 2023年 |
|---------------------------|--------------|-------------|
| 子どもの社会性の発達過程を知っている親の割合の増加 | 84.1% | 90.0% |
| 育てにくさを感じたときに対処できる親の割合の増加 | 91.5% | 95.0% |

| 一人ひとりの取り組み |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ 教室や健康診査等に参加し子どもの発達過程を理解した子育てをします。 ■ 悩みや心配ごとのある時は誰かに相談します。 |

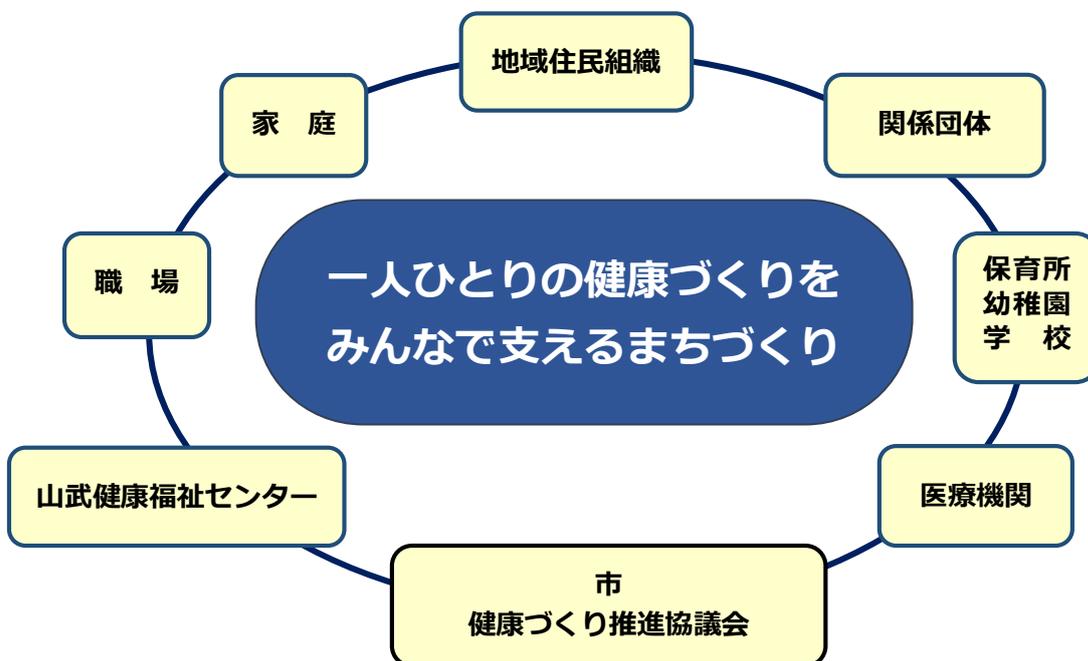
・【重点課題②】妊娠期からの児童虐待防止対策

| 目 標 項 目 | 現状値 2018年 | 目標 2023年 |
|------------------------------|--------------|-------------|
| この数か月間「感情的に叩いた」と回答した家庭の割合の減少 | 10.1% | 8.0% |

| 一人ひとりの取り組み |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ 妊娠、出産や子育てに困った時に一人で抱え込まず誰かに相談します。 ■ 地域の子育てに関心を持ち、虐待が疑われる家庭を発見した場合は、適切な機関に相談します。 |

健 康 づ く り の 推 進 体 制

このプランを効果的に推進するには、市民一人ひとりが主体的に健康づくりを実施し、それを支える地域での協働や環境づくりの取り組みが必要です。今後も引き続き東金市健康づくり推進協議会を設置し、推進体制を強化して推進を図ります。



とうがね健康プラン21(第2次) 概要版 -中間評価報告-

<期間 2019年度～2023年度>

発行年月 平成31(2019)年3月

発行 東金市(〒283-0005 千葉県東金市田間三丁目9番地1)

編集 東金市市民福祉部健康増進課 TEL 0475-50-1174/50-1234

<http://www.city.togane.chiba.jp>