

第2章 各分野の中間実績値の評価と今後の方針

○評価指標一覧

・評価について

◎…H23 アンケート結果が H18 アンケート結果を 5%以上改善したもの

○…H23 アンケート結果が H18 アンケート結果を 1.1～4.9%改善したもの

△…数値に変化が見られなかったもの（±1%以内の変化）

▲…H23 アンケート結果が H18 アンケート結果を 1.1%以上悪化したもの

分野	指標	策定時 (H18) の目標	策定時(H18)の アンケート結果 (ベースライン)	H23 アンケート 結果(現状)	H28 目標値	評価
栄養・食生活	食事がおいしい（又は楽しい）と感じられる人（問 17）	↑増やす	71.8%	75.5%	77%	○
	バランスの良い食事をいつも心がける人（問 13）	↑増やす	45.6%	47.4%	51%	○
	BMI 指数が 18.5～25 の人（問 5）	↑増やす	男性 71.8% 女性 73.4%	66.6% 65.6%	74% 75%	▲ ▲
身体活動・運動	意識的にからだを動かすように心掛けている人（問 9）	↑増やす	73.4%	75.0%	78%	○
	1日 30 分以上の運動を週 2 回以上行っている人（問 11）	↑増やす	29.0%	32.9%	34%	○
休養・こころの健康づくり	睡眠が十分取れている人（問 34）	↑増やす	59.1%	63.7%	64%	○
	睡眠の確保のためにお酒や睡眠薬を使うことのある人（問 37）	↓減らす	37.4%	28.8%	27%	◎
	ストレスを大いに感じた人（問 44）	↓減らす	22.1%	21.6%	19%	△
	ストレス解消法がある人（問 46）	↑増やす	66.9%	62.6%	69%	▲
	仕事以外で人と交流する機会がある人（問 47）	↑増やす	67.5%	68.7%	73%	○
たばこ	たばこを吸う人（問 27）	↓減らす	20～39 歳 男性 44.0% 女性 15.7% 40 代以上 男性 39.7% 女性 13.9%	36.2% 15.6% 25.8% 6.8%	34% 13% 25% 4%	◎ △ ◎ ◎

分野	指標	策定時(H18)の目標	策定時(H18)のアンケート結果(ベースライン)	H23アンケート結果(現状)	H28目標値	評価
アルコール	毎日飲酒する人(問25)	↓減らす	男性 27.6% 女性 7.3%	30.3% 9.5%	26% 5%	▲ ▲
	3合以上飲酒する人(問25-1)	↓減らす	男性 18.1% 女性 6.9%	13.4% 10.6%	13% 5%	○ ▲
	適量を知っている人(問26)	↑増やす	30.5%	26.7%	33%	▲
歯の健康	1年に1回以上歯の健診を受ける人(問30)	↑増やす	34.3%	42.9%	44%	◎
	1日1回十分な時間をかけて歯磨きをする人(問32)	↑増やす	30.8%	32.2%	36%	○
糖尿病	特定健康診査における血糖検査(空腹時血糖およびHbA1c)で、受診勧奨値以上の人	↓減らす	10.2% (基本健康診査における要医療の人)	空腹時血糖 8.0% HbA1c 9.5%	空腹時血糖 6% HbA1c 8%	○
循環器病	特定健康診査における血圧測定(収縮期・拡張期)で、受診勧奨値以上の人	↓減らす	24.5% (基本健康診査における高血圧の項目で要医療の人)	収縮期 26.3% 拡張期 8.1%	収縮期 24% 拡張期 6%	○
	特定健康診査における脂質の検査項目(中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール)で、受診勧奨値以上の人	↓減らす	21.9% (基本健康診査における高脂血症の項目で要医療の人)	中性脂肪 2.5% HDL 2.7% LDL 25.8%	中性脂肪 2% HDL 2% LDL 24%	○
がん	がんの死亡割合	↓減らす	27.2%	26.3%	24%	△

・目標値の決定方法

H18、H23 アンケート結果を比較し評価によって

◎…ベースラインより 10%アップ

○…ベースラインより 5%アップ

△…ベースラインより 3%アップ

▲…ベースラインより 2%アップ

と定めた。

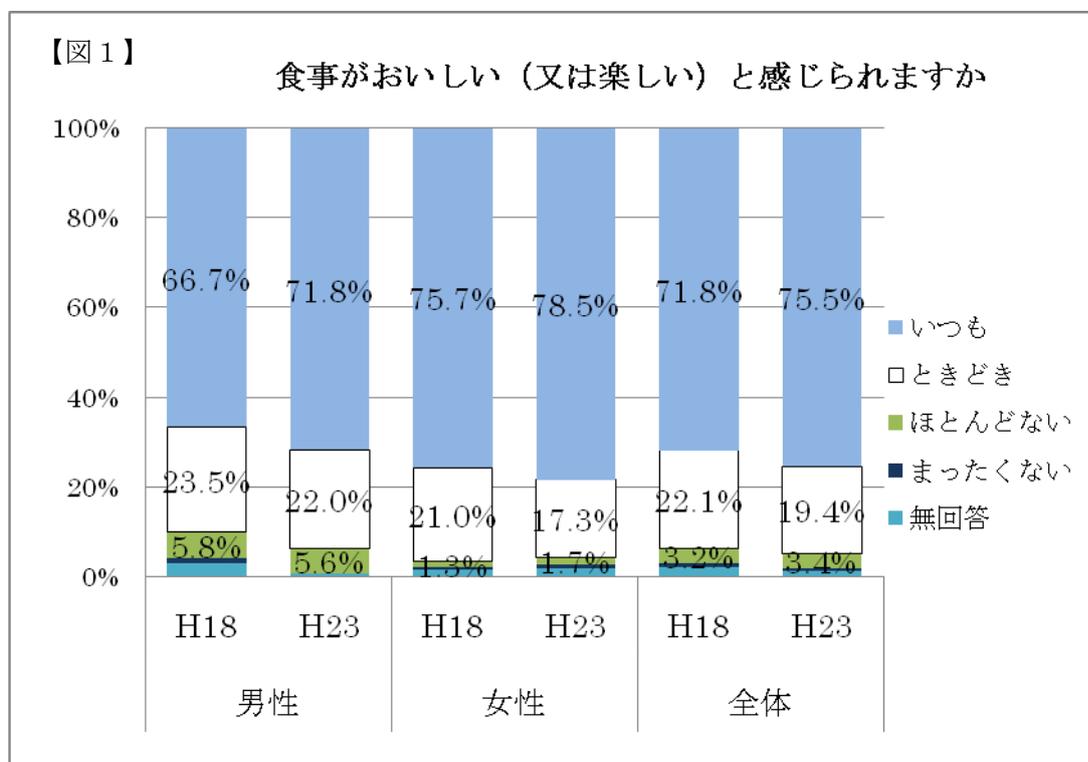
(1) 現状と課題

目 標

おいしい食事を、楽しく味わって食べましょう。
 バランスの良い食事を摂りましょう。
 適正体重を維持しましょう。

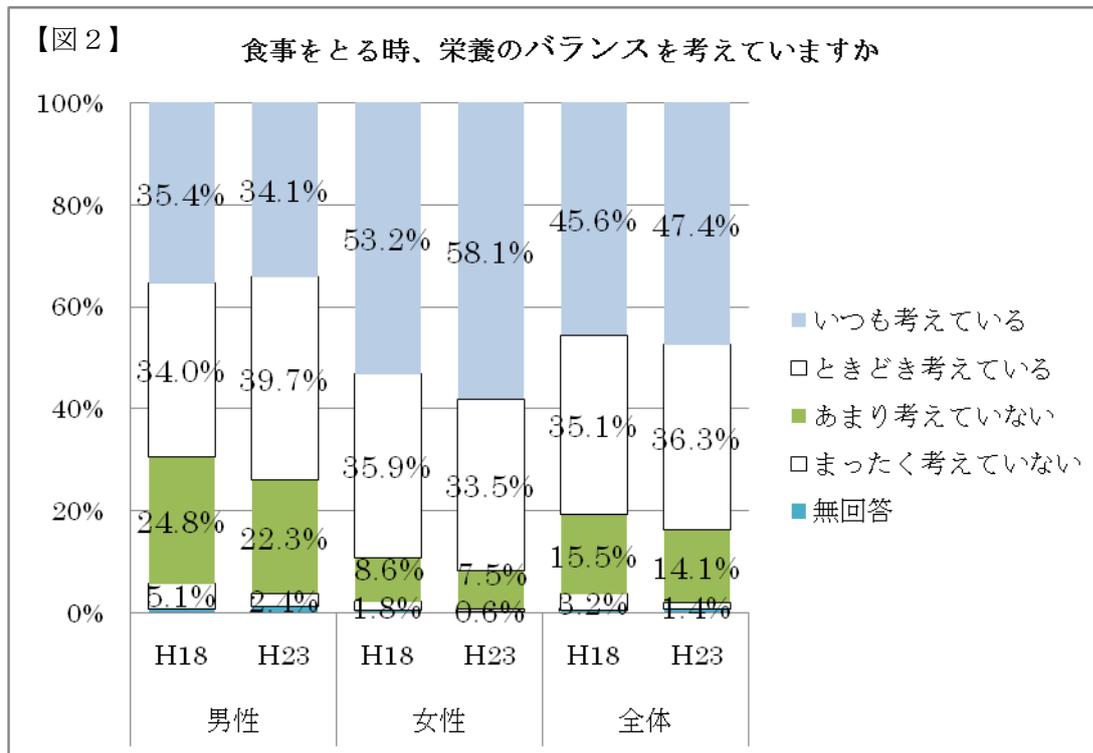
現 状

- 食事がおいしい（又は楽しい）と感じられる人の増加について【図1】は、男性、女性ともに増加傾向にあり、全体では約4%増となっており、目標達成となっている。しかし、男性で食事がおいしい（又は楽しい）とほとんど感じられない人の割合には変化がなく、現状でも約6%の回答がみられる。

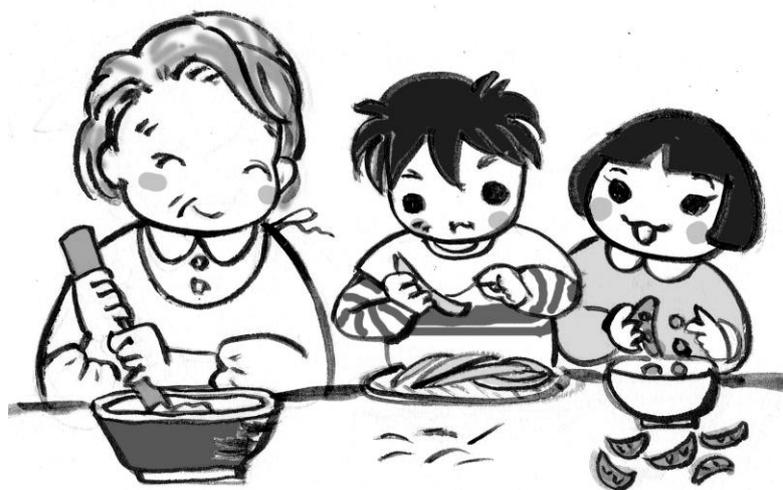


	男性		女性		全体	
	H18	H23	H18	H23	H18	H23
いつも	66.7%	71.8%	75.7%	78.5%	71.8%	75.5%
ときどき	23.5%	22.0%	21.0%	17.3%	22.1%	19.4%
ほとんどない	5.8%	5.6%	1.3%	1.7%	3.2%	3.4%
まったくない	1.0%	0.0%	0.5%	0.8%	0.7%	0.5%
無回答	3.1%	0.7%	1.5%	1.7%	2.2%	1.2%

○ バランスの良い食事をいつも心掛ける人の増加について【図2】は、策定時の18年度調査時から男女で意識の差がみられ、栄養バランスについて「いつも考えている」人の割合は男性の方が24%低くなっている。全体では約2%増のほぼ横ばい状態となっている。



	男性		女性		全体	
	H18	H23	H18	H23	H18	H23
いつも考えている	35.4%	34.1%	53.2%	58.1%	45.6%	47.4%
ときどき考えている	34.0%	39.7%	35.9%	33.5%	35.1%	36.3%
あまり考えていない	24.8%	22.3%	8.6%	7.5%	15.5%	14.1%
まったく考えていない	5.1%	2.4%	1.8%	0.6%	3.2%	1.4%
無回答	0.7%	1.4%	0.5%	0.3%	0.6%	0.8%



- BMI 指数 18.5～25未満の人の増加について【図3】は、男性では約5%、女性では約8%の減となっており、その減少分が25～30未満で増加となっている。

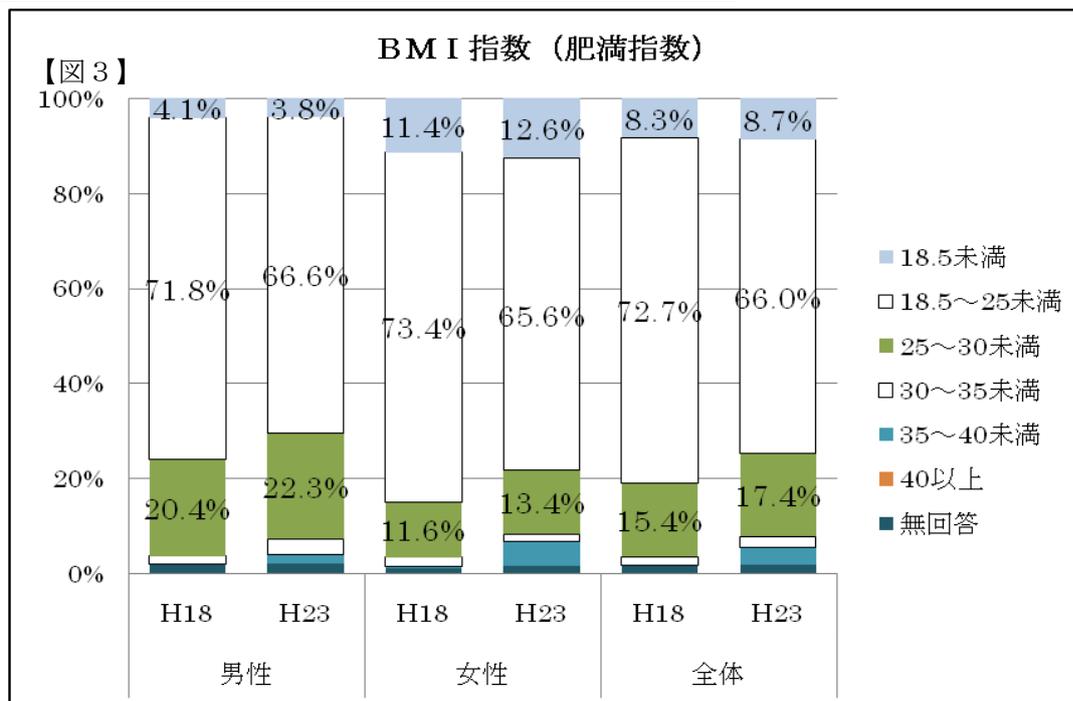
※BMI とは

Body Mass Index（肥満指数）の略で、肥満度を測るための国際的な指標となる。日本肥満学会が定めた判定基準では、統計的にもっとも有病率の低い、BMI22を標準とし、25以上を肥満として、肥満度を4つの段階に分けている。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

肥満度の判定基準（日本肥満学会 2000）

	BMI
低体重（やせ）	18.5 未満
普通体重	18.5 以上 25 未満
肥満(1度)	25 以上 30 未満
肥満(2度)	30 以上 35 未満
肥満(3度)	35 以上 40 未満
肥満(4度)	40 以上



	男性		女性		全体	
	H18	H23	H18	H23	H18	H23
18.5 未満	4.1%	3.8%	11.4%	12.6%	8.3%	8.7%
18.5～25 未満	71.8%	66.6%	73.4%	65.6%	72.7%	66.0%
25～30 未満	20.4%	22.3%	11.6%	13.4%	15.4%	17.4%
30～35 未満	1.7%	3.1%	2.0%	1.7%	1.9%	2.3%
35～40 未満	0.0%	2.1%	0.3%	5.0%	0.1%	3.7%
40 以上	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	2.0%	2.1%	1.3%	1.7%	1.6%	1.9%

課題

- 食事がおいしい（又は楽しい）と「ほとんど感じられない」と回答した割合が男性で多くみられる。また、その他健康に関するアンケート調査より、1日1回は家族や友人等と一緒に（2人以上で）食事を摂っていますか（問16）では、約19%の人がいいえと回答している。前回のアンケートと比べ約2%増のほぼ横ばい状態となっており、個人の行動及び取り組みを支援する食環境づくりを行う必要がある。
- バランスの良い食事をいつも心掛ける人が少なく、男性は女性に比べ意識が低い。また、野菜を毎食食べていますか（問18）では、「いいえ」と回答した人の割合が全体で約19%、男性では約26%みられた。脂肪分の多い食事をよく食べますか（問19）では、「はい」と回答した人が約48%、女性では約58%に上った。豊かな食生活が送れるようになり、時代に合わせた知識・態度・行動レベルでの食育の推進が必要となっている。
- 自分にちょうど良い1日のカロリーを知っていますか（問14）では、「知らない」と回答した人が全体で約56%おり、普通体重の人の割合を増やすためには、こうした知識の普及が必要となる。

(2) 今後の方針

目標値

指標	策定時(H18)の目標	策定時(H18)のアンケート結果(ベースライン)	H23アンケート結果(現状)	H28目標値	評価
食事がおいしい（又は楽しい）と感じられる人（問17）	↑増やす	71.8%	75.5%	77%	○
バランスの良い食事をいつも心がける人（問13）	↑増やす	45.6%	47.4%	51%	○
BMI指数が18.5～25の人（問5）	↑増やす	男性 71.8% 女性 73.4%	66.6% 65.6%	74% 75%	▲ ▲



今後の取り組み



一人ひとりの取り組み

①食を楽しむ

- 家族と一緒に食べる回数を増やしましょう。
- 友達等と食べる機会を持ちましょう。
- 食事はゆとりを持って、ゆっくり味わって食べましょう。
- 匂いの香り、みずみずしさを食卓にのせましょう。
- 家庭の味を伝えましょう。

②栄養のバランス

- 毎食、主食・副菜・主菜を摂りましょう。
- 野菜はたっぷりと、旬の物も楽しみましょう。
 - ・ゆでる・煮る・炒める等でかさを減らしましょう。
 - ・多くの種類を摂りましょう。
- カルシウムも忘れず摂りましょう。

③食事による肥満予防

- 食事は腹八分目で抑えましょう。
- 食事の回数は一日3回、間食はしないようにしましょう。
- よくかんで食べましょう。
- 適正カロリーを保った食事をしましょう。
- 肉は脂肪の少ないものを選びましょう。



地域での取り組み

- 食事を一緒に摂れる仲間づくりをしましょう。
- 食材を持ち寄り、料理作りの世代間交流をしましょう。



行政での取り組み

- 料理教室を開催し、作る楽しみと仲間作りの機会を提供します。
- 栄養・食生活に関する知識の普及啓発に努めます。
- 食育の推進に努めます。



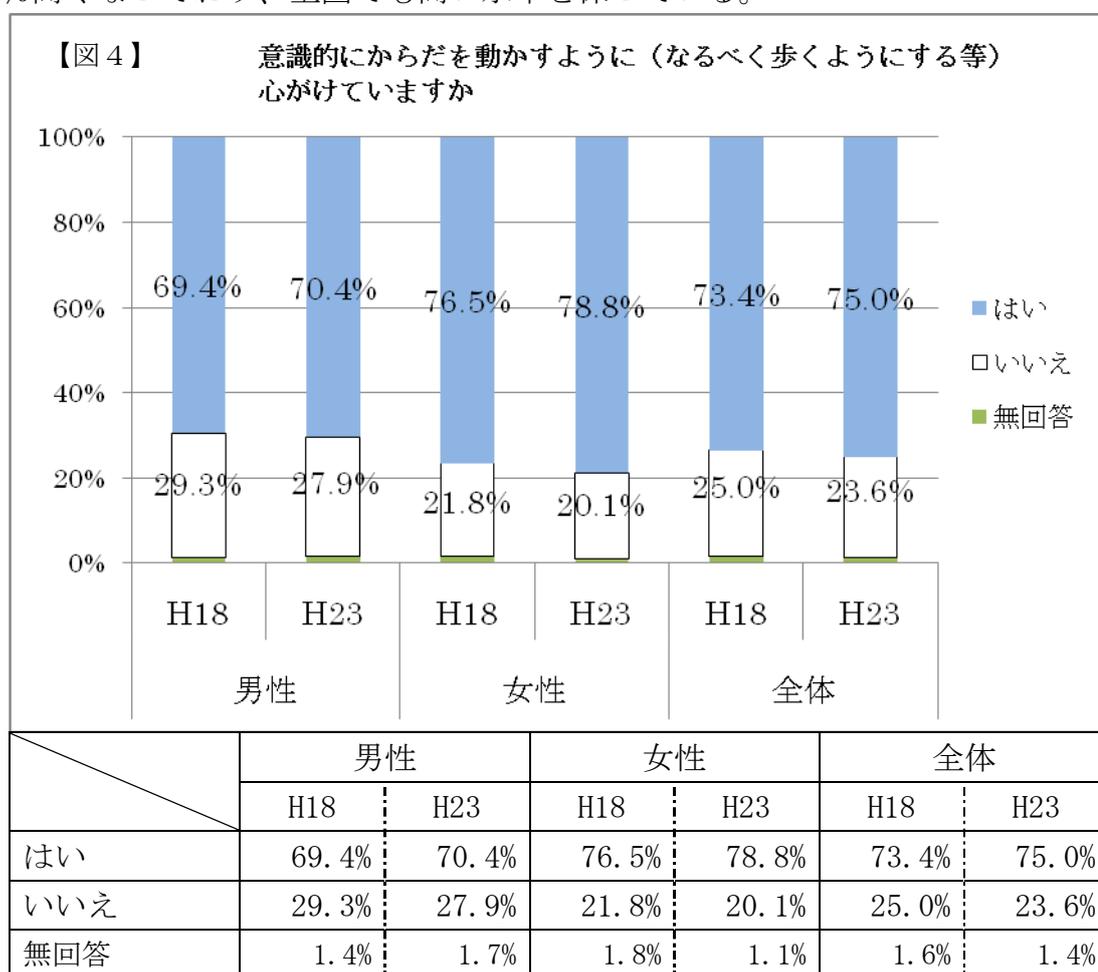
(1) 現状と課題

目 標

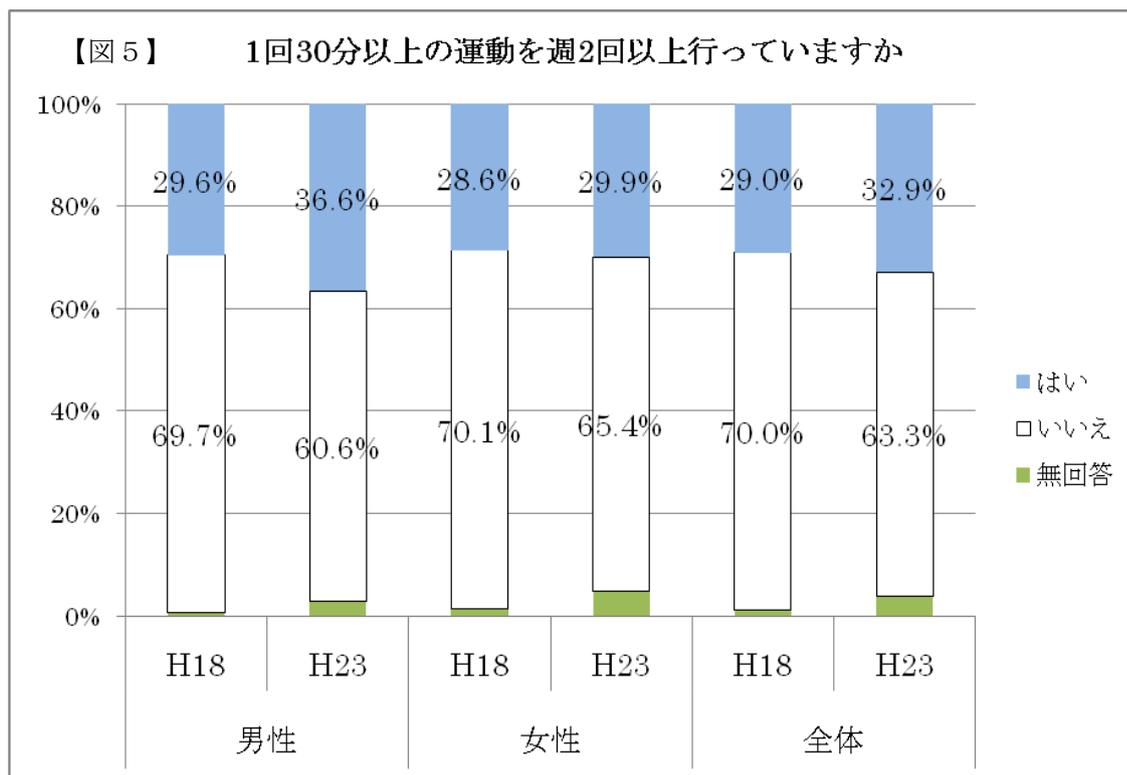
運動のための時間をつくりましょう。
運動しやすい環境を整備しましょう。

現 状

- 意識的にからだを動かすように心掛けている人の増加について【図4】は、全体で約2%増となっており、健康日本21中間報告値と比較しても男性では約16%、女性では約23%高くなっており、全国でも高い水準を保っている。



- 1回30分以上の運動を週2回以上行っている人の増加について【図5】は、男女ともに増加傾向にある。



	男性		女性		全体	
	H18	H23	H18	H23	H18	H23
はい	29.6%	36.6%	28.6%	29.9%	29.0%	32.9%
いいえ	69.7%	60.6%	70.1%	65.4%	70.0%	63.3%
無回答	0.7%	2.8%	1.3%	4.7%	1.0%	3.9%

課題

- 意識的にからだを動かすよう心掛けている人は横ばいとなっており、日常、運動やスポーツを行っている人（問10）になるとさらに割合が低下する。無理なく手軽に運動ができる環境づくりの推進が必要と考えられる。
- 定期的に運動をする習慣のある人は増加していたが、若い世代での割合は依然低く、定期的な運動実践のための支援と普及啓発が必要となっている。

(2) 今後の方針

目標値

指標	策定時(H18)の目標	策定時(H18)のアンケート結果(ベースライン)	H23アンケート結果(現状)	H28目標値	評価
意識的にからだを動かすように心掛けている人(問9)	↑増やす	73.4%	75.0%	78%	○
1日30分以上の運動を週2回以上行っている人(問11)	↑増やす	29.0%	32.9%	34%	○





一人ひとりの取り組み

- 自転車、自動車を使わず、なるべく歩くようにしましょう。
- エレベーターやエスカレーターは、できるだけ使わないで、階段を使用するように心掛けましょう。
- 家事をしながら、テレビを見ながら、身体を動かしましょう。
- 家事や子育て等を運動として意識して一生懸命やりましょう。
- 近所の人を誘って、運動をしましょう。
- ラジオ体操を活用しましょう。
- 学校、地域、職場等で開催される各種スポーツやレクリエーション活動に積極的に参加しましょう。
- パンフレット、テレビ、ホームページ等からの情報を活用しましょう。



地域での取り組み

- ウォーキング・ラジオ体操等を地域で行い、出席カードをつけましょう。
- 町会・自治会等の運動・イベントの強化をしましょう。
- PTA、老人会への働きかけをしましょう。



行政での取り組み

- 運動の必要性を啓発します。
- 運動に関する知識を普及します。
- 日常生活に取り入れることのできる運動の普及をします。
- 運動施設、事業、サークル等に関する情報提供をします。
- 健康遊具、運動遊具の活用をすすめます。



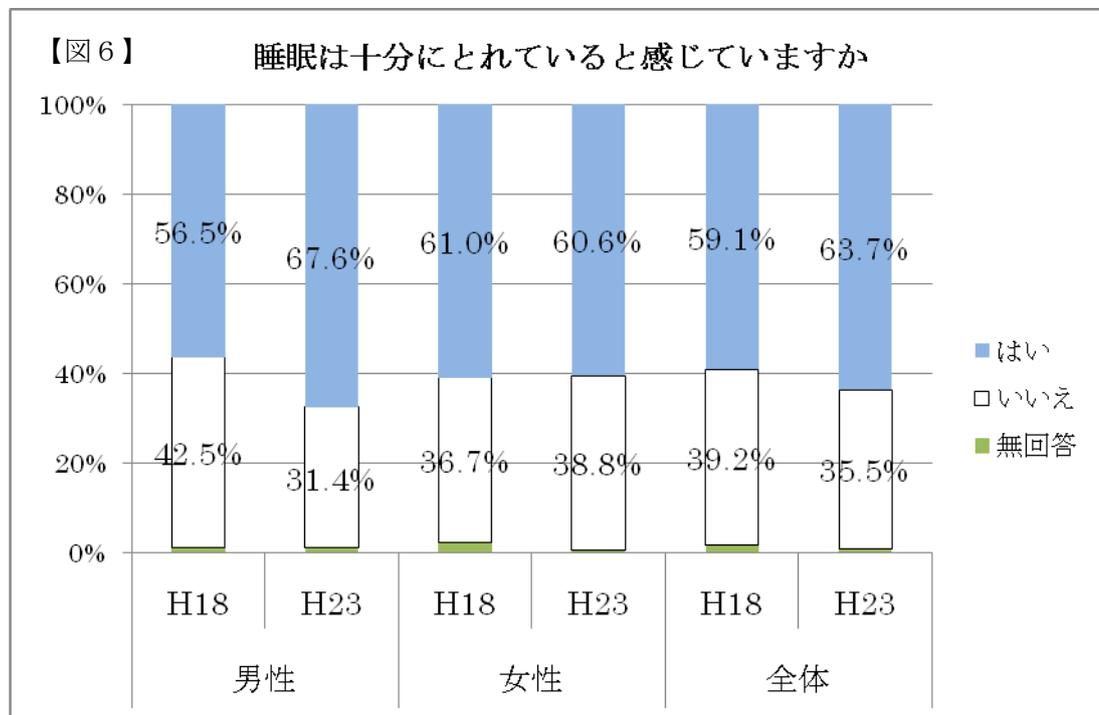
(1) 現状と課題

目 標

上手に睡眠をとりましょう。
 ストレスを上手に解消しましょう。
 人と交流しましょう。
 心の病を減らしましょう。

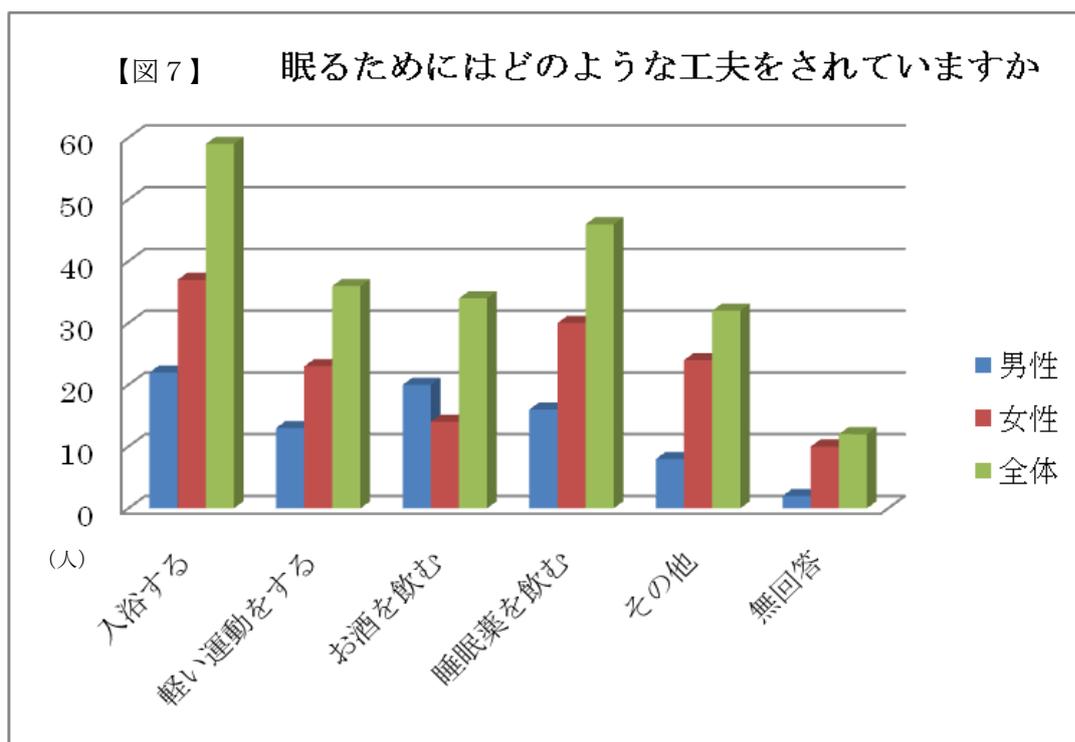
現 状

○ 睡眠が十分に取れている人の増加について【図6】は、全体では約5%増で改善傾向にある。



	男性		女性		全体	
	H18	H23	H18	H23	H18	H23
はい	56.5%	67.6%	61.0%	60.6%	59.1%	63.7%
いいえ	42.5%	31.4%	36.7%	38.8%	39.2%	35.5%
無回答	1.0%	1.0%	2.3%	0.6%	1.7%	0.8%

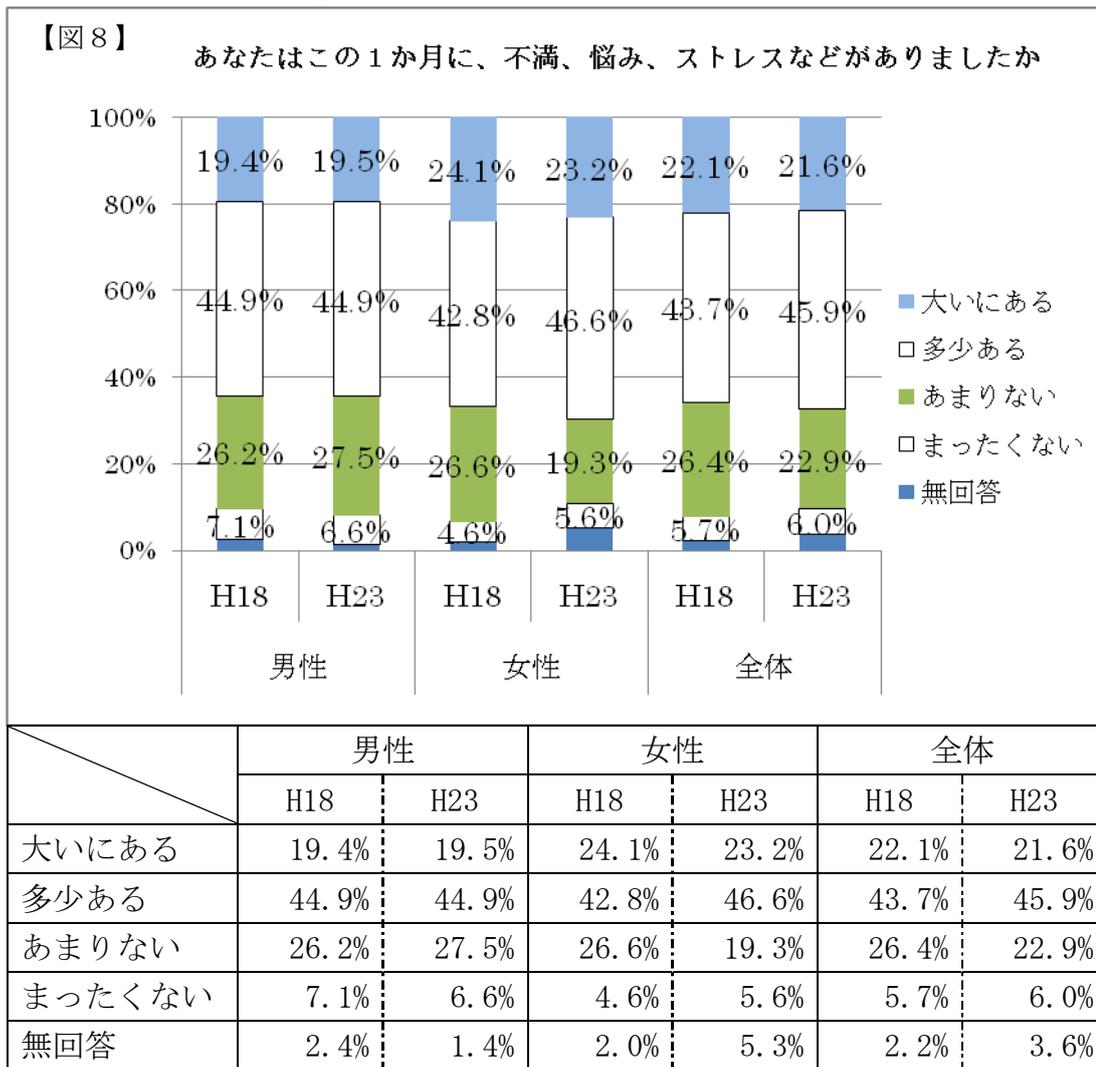
- 睡眠の確保のためにお酒や睡眠薬を使うことのある人の減少について【図7】は、「お酒を飲む」と回答した人は約 21%、「睡眠薬を飲む」と回答した人の割合は約 29%と共に減少傾向にある。



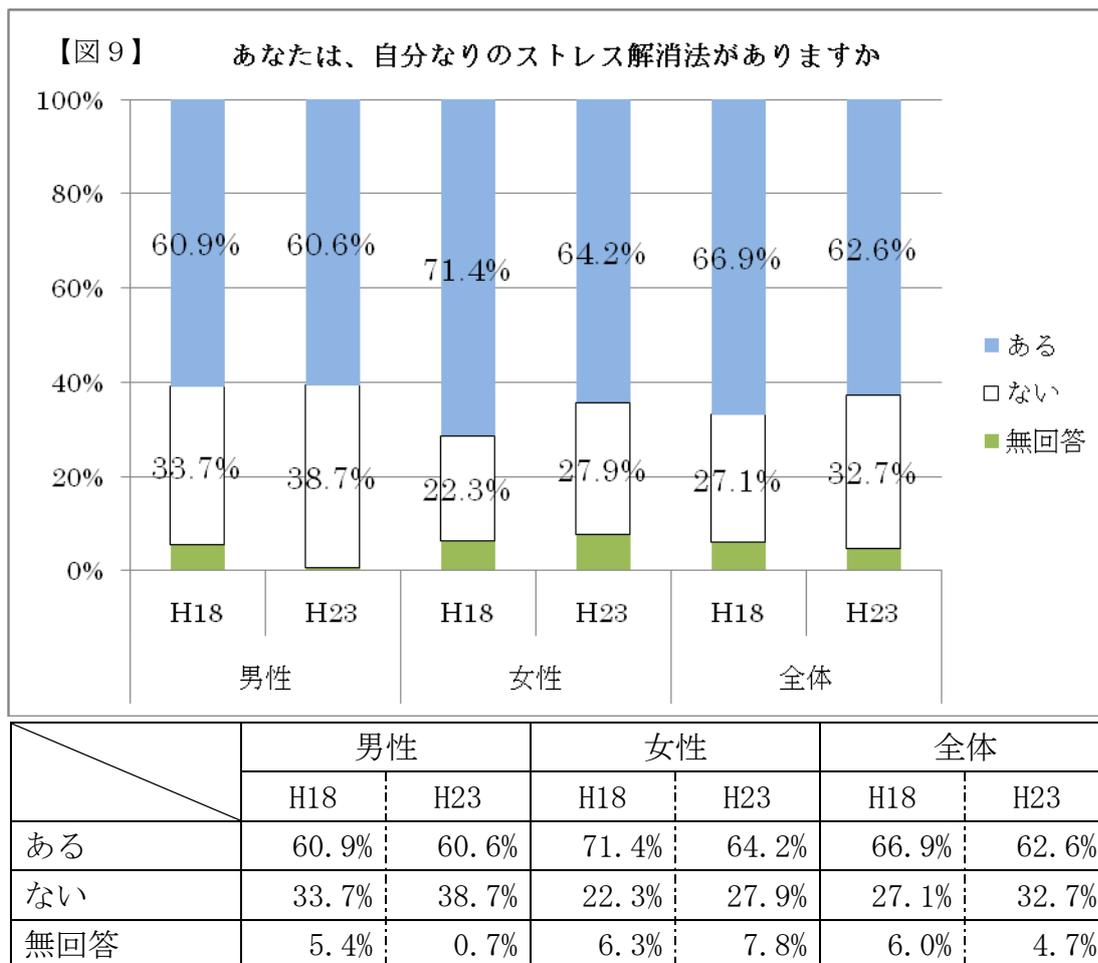
	男性	女性	全体
入浴する	22 人	37 人	59 人
軽い運動をする	13 人	23 人	36 人
お酒を飲む	20 人	14 人	34 人
睡眠薬を飲む	16 人	30 人	46 人
その他	8 人	24 人	32 人
無回答	2 人	10 人	12 人

複数回答問題：眠るために工夫をしていると回答した方（160 人）のみ回答

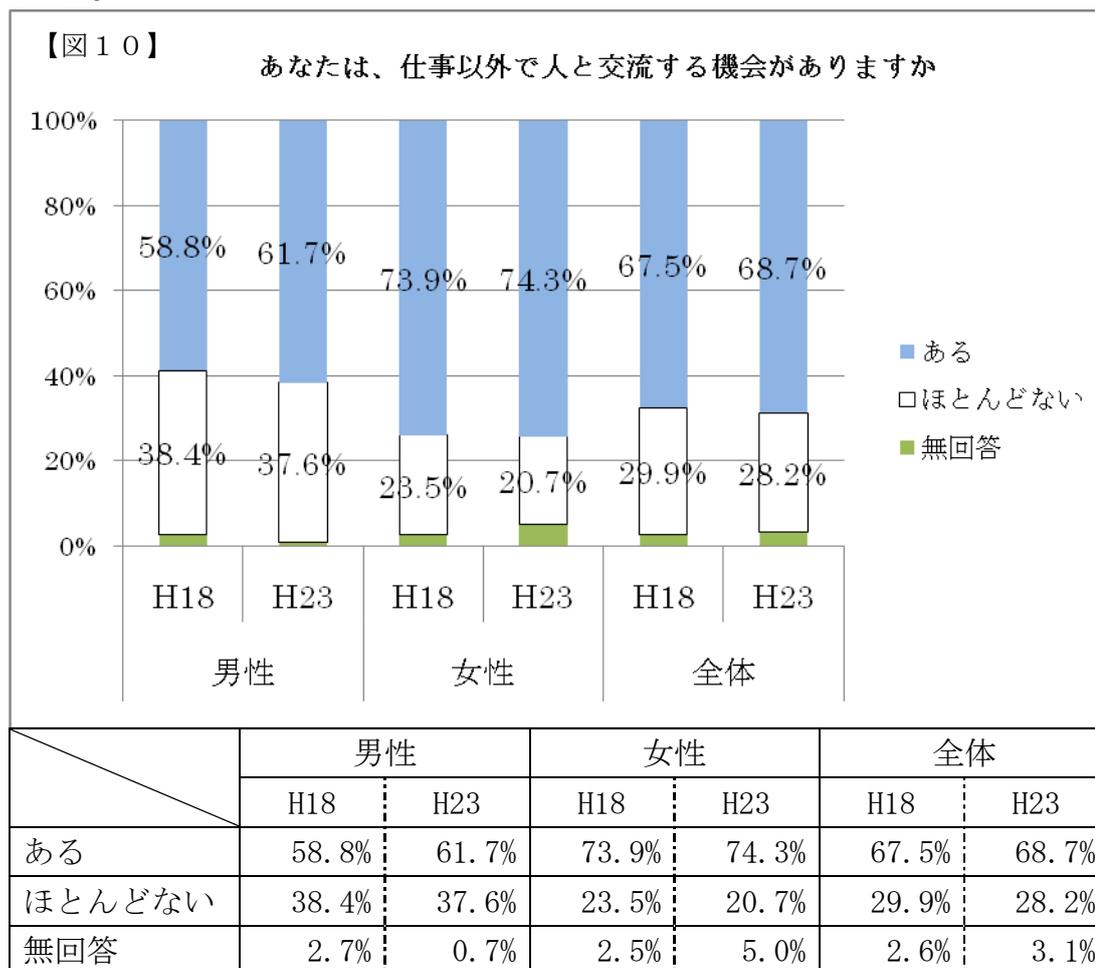
○ ストレスを「大いに感じた人」の減少について【図8】は、ほとんど変化はみられなかった。しかし「多少ある」と回答した人を含めると増加の傾向にある。



○ ストレス解消法がある人を増やすについて【図9】は、「ある」と回答した人が約4%減で大幅に減少している。男女では女性の方が「ある」と回答した人が多くなっている。



- 仕事以外で人と交流する機会がある人を増やすについて【図10】は、ほとんど変化はみられなかった。男女では女性が交流の機会が「ある」と回答をしている割合が高くなっている。



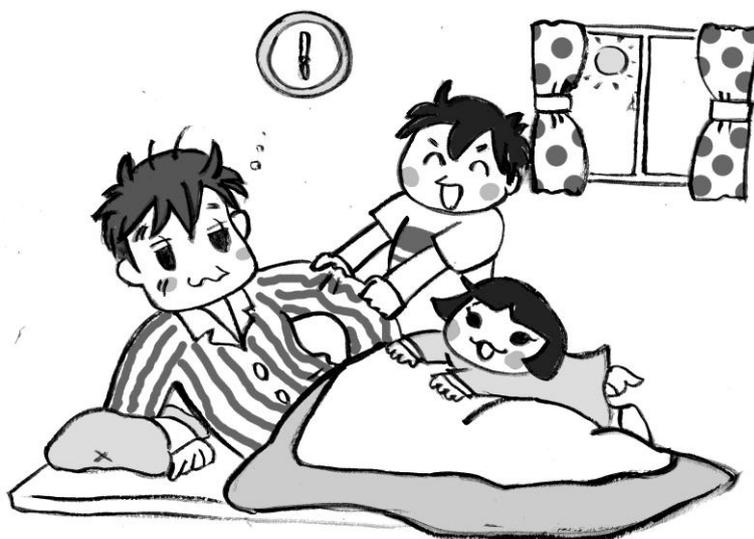
課題

- 睡眠が十分に取れていると感じている人に変化がみられなかったものの、途中で目覚めることがある人（問35）が約73%、なかなか寝付けないことがある人（問36）が約44%みられた。社会の24時間化により、福生市でも睡眠不足や睡眠障害等の睡眠の問題を抱える人が増加していることも考えられる。
- 快適な睡眠を自ら作り出せるよう知識の普及を行う必要がある。
- ストレスを大いに感じたことがあると回答した人のうち、悩んだ時誰かに相談したことがありますか（問45）に対し、「ない」と回答した人が約25%、自分なりのストレス解消法がありますか（問46）に対し、約33%の人が「ない」と回答しており、自分なりのストレス解消法やストレスへの上手な対応方法などの推進が必要とされている。

(2) 今後の方針

目標値

指標	策定時 (H18) の目標	策定時(H18)の アンケート結果 (ベースライン)	H23 アンケート 結果(現状)	H28 目標値	評価
睡眠が十分取れている人 (問 34)	↑増やす	59.1%	63.7%	64%	○
睡眠の確保のためにお酒 や睡眠薬を使うことのある人 (問 37)	↓減らす	37.4%	28.8%	27%	◎
ストレスを大いに感じた 人 (問 44)	↓減らす	22.1%	21.6%	19%	△
ストレス解消法がある人 (問 46)	↑増やす	66.9%	62.6%	69%	▲
仕事以外で人と交流する 機会がある人 (問 47)	↑増やす	67.5%	68.7%	73%	○





一人ひとりの取り組み

- 上手に休暇・休養をとりましょう。
- 昼間、適度に身体を動かす習慣をつけましょう。
- 気分転換できる趣味を持ちましょう。
- 時には手を止めて一息つきましょう。
- プラス思考でいきましょう。
- ボランティア活動に参加しましょう。
- 気のおけない人とおしゃべりをしましょう。
- レクリエーションをしましょう。
- 心のサインを見逃さず、1人で悩まず相談しましょう。



地域での取り組み

- 気軽に挨拶をしましょう。
- 一人暮らしの人に声をかけましょう。
- 町会・自治会等の行事に誘いあって参加しましょう。



行政での取り組み

- 生活リズムや睡眠についての正しい知識の情報提供をします。
- ストレス解消法を提案します。
- 生きがいづくりの場（ボランティア、文化活動、スポーツ等）の情報提供をします。

(1) 現状と課題

目 標

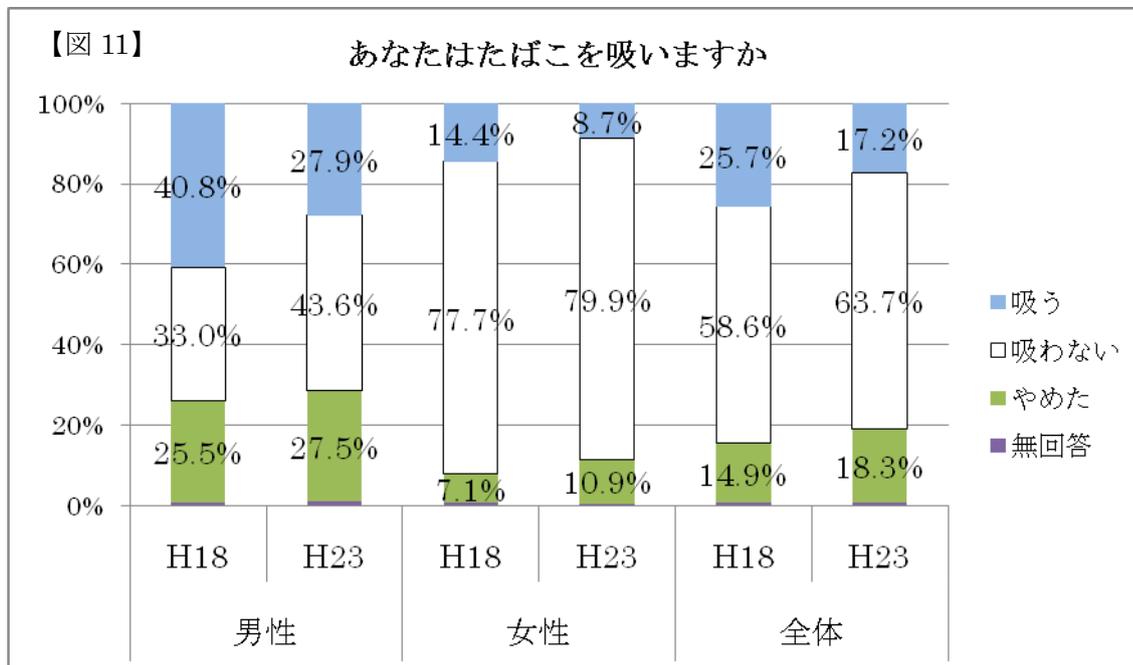
分煙を普及しましょう。

喫煙者、喫煙量を減らしましょう。

たばこの害を知りましょう。

現 状

- 男性の喫煙率は約 28%、女性の喫煙率は約 9%となっており、男性は 18 年度の結果と比較し減少傾向にあるものの、女性はそもそもの喫煙率が低いため、男性に比べると減少傾向があまり認められない。特に、20～39 歳ではほぼ変化はみられなかった。



	男性		女性		全体	
	H18	H23	H18	H23	H18	H23
吸う	40.8%	27.9%	14.4%	8.7%	25.7%	17.2%
吸わない	33.0%	43.6%	77.7%	79.9%	58.6%	63.7%
やめた	25.5%	27.5%	7.1%	10.9%	14.9%	18.3%
無回答	0.7%	1.0%	0.8%	0.6%	0.7%	0.8%

課題

- 全体で喫煙率自体は減少傾向にあるが、たばこを吸う人のうち、やめたいと思っている人について（問 27-1）は、18 年度の結果では約 40%だったのに対し、現状値は約 35% となっており、大きく減少傾向にある。
- たばこが及ぼす健康への影響については、十分な知識の普及により、喫煙率の減少をすすめる必要がある。

(2) 今後の方針

目標値

指標	策定時 (H18) の目標	策定時(H18)のアンケート結果 (ベースライン)	H23 アンケート結果(現状)	H28 目標値	評価
たばこを吸う人 (問 27)	↓減らす	20~39 歳			
		男性 44.0%	36.2%	34%	◎
		女性 15.7%	15.6%	13%	△
		40 代以上			
		男性 39.7%	25.8%	25%	◎
		女性 13.9%	6.8%	4%	◎

今後の取り組み



一人ひとりの取り組み

- 分煙を守り、喫煙所以外では吸わないようにしましょう。
- 子供の前で吸わないようにしましょう。
- 禁煙に取り組みましょう。



地域での取り組み

- 飲食店等での禁煙化を促進しましょう。



行政での取り組み

- 若い世代への啓発と教育をします。
- 禁煙を支援する健康教育を実施します。
- 「福生市清潔で美しいまちづくり条例」を施行
ポイ捨てを禁止し、快適な生活環境を確保することに努めます。



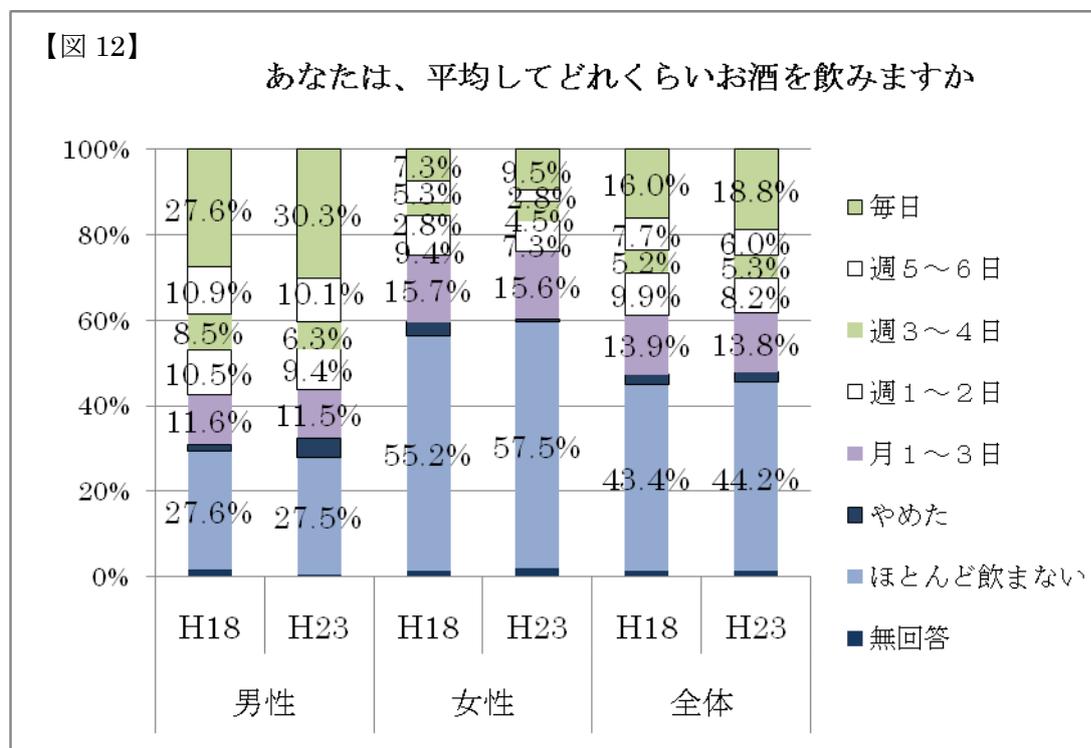
(1) 現状と課題

目 標

1日の適量や休肝日について守れない人を減らしましょう。

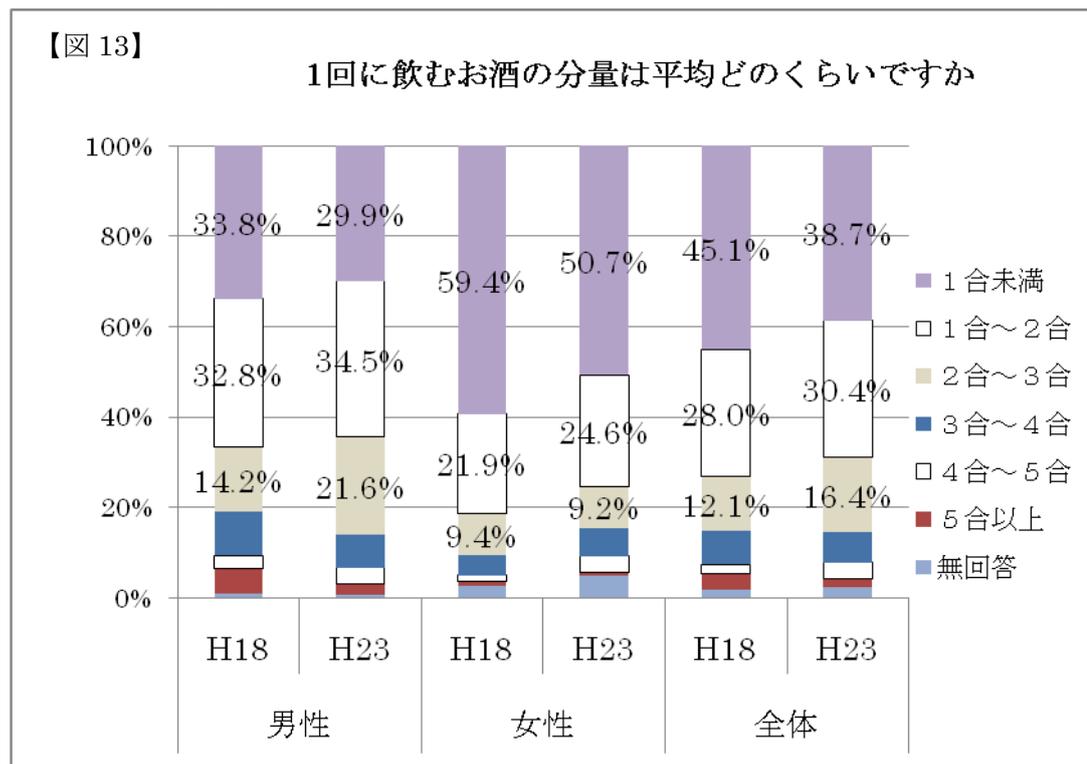
現 状

- 毎日飲酒をする人の減少について【図12】は、男女ともに若干増加傾向にある。男性の方が圧倒的に飲酒する人の割合が多く、女性では半数がほとんど飲まないと回答している。

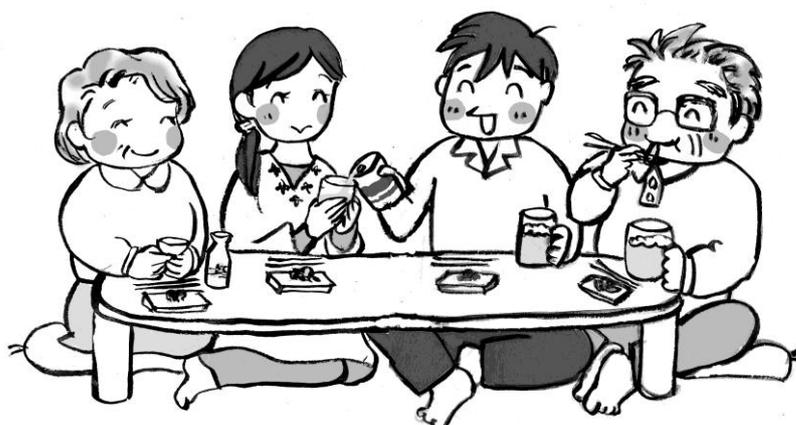


	男性		女性		全体	
	H18	H23	H18	H23	H18	H23
毎日	27.6%	30.3%	7.3%	9.5%	16.0%	18.8%
週5～6日	10.9%	10.1%	5.3%	2.8%	7.7%	6.0%
週3～4日	8.5%	6.3%	2.8%	4.5%	5.2%	5.3%
週1～2日	10.5%	9.4%	9.4%	7.3%	9.9%	8.2%
月1～3日	11.6%	11.5%	15.7%	15.6%	13.9%	13.8%
やめた	1.7%	4.5%	3.0%	0.8%	2.5%	2.5%
ほとんど飲まない	27.6%	27.5%	55.2%	57.5%	43.4%	44.2%
無回答	1.7%	0.3%	1.3%	2.0%	1.5%	1.2%

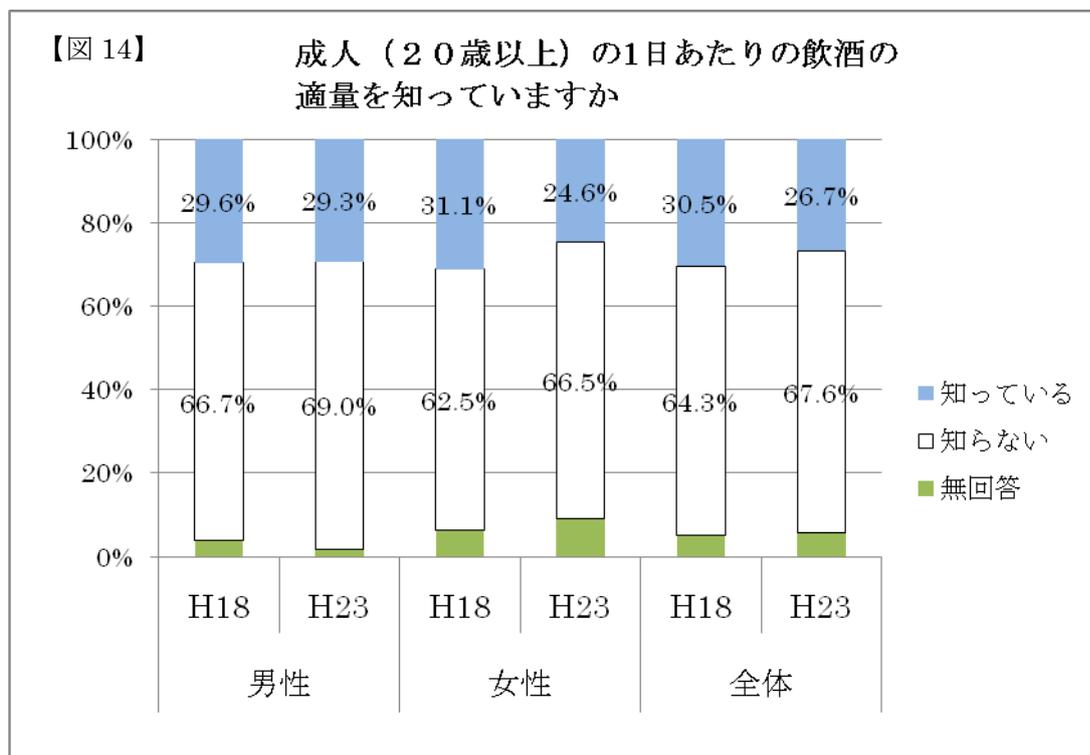
○ 3合以上飲酒をする人の減少について【図13】は、男性では減少傾向にあり、女性では増加傾向にある。



	男性		女性		全体	
	H18	H23	H18	H23	H18	H23
1合未満	33.8%	29.9%	59.4%	50.7%	45.1%	38.7%
1合～2合	32.8%	34.5%	21.9%	24.6%	28.0%	30.4%
2合～3合	14.2%	21.6%	9.4%	9.2%	12.1%	16.4%
3合～4合	9.8%	7.2%	4.4%	6.3%	7.4%	6.8%
4合～5合	2.9%	3.6%	1.3%	3.5%	2.2%	3.6%
5合以上	5.4%	2.6%	1.3%	0.7%	3.6%	1.8%
無回答	1.0%	0.5%	2.5%	4.9%	1.6%	2.4%



○ 適量を知っている人の増加について【図14】は、約4%の減となった。



	男性		女性		全体	
	H18	H23	H18	H23	H18	H23
知っている	29.6%	29.3%	31.1%	24.6%	30.5%	26.7%
知らない	66.7%	69.0%	62.5%	66.5%	64.3%	67.6%
無回答	3.7%	1.7%	6.3%	8.9%	5.2%	5.7%

課題

○ 全国と比較をし、多量飲酒者の割合が圧倒的に多く、多量飲酒者の割合の減少を目指す節度ある飲酒に関する知識の普及が必要とされている。

(2) 今後の方針

目標値

指標	策定時(H18)の目標	策定時(H18)のアンケート結果(ベースライン)	H23アンケート結果(現状)	H28目標値	評価
毎日飲酒する人(問25)	↓減らす	男性 27.6% 女性 7.3%	30.3% 9.5%	26% 5%	▲ ▲
3合以上飲酒する人(問25-1)	↓減らす	男性 18.1% 女性 6.9%	13.4% 10.6%	13% 5%	○ ▲
適量を知っている人(問26)	↑増やす	30.5%	26.7%	33%	▲

今後の取り組み



一人ひとりの取り組み

- 適正な量を知り、休肝日をつくりましょう。
- 未成年の飲酒を容認しないようにしましょう。
- お酒を無理強いしないようにしましょう。



地域での取り組み

- 1日の適量や休肝日について等、適正飲酒に関する情報について、回覧板等を利用して周知しましょう。
- 未成年の飲酒を皆で注意しましょう。



行政での取り組み

- 1日の適量や休肝日について等、適正飲酒に関する情報についての周知に力を入れます。
- 若い世代への啓発と教育に力を入れます。

(1) 現状と課題

目 標

8020（ハチマルニイマル）を目指しましょう。

定期的に健診を受けましょう。

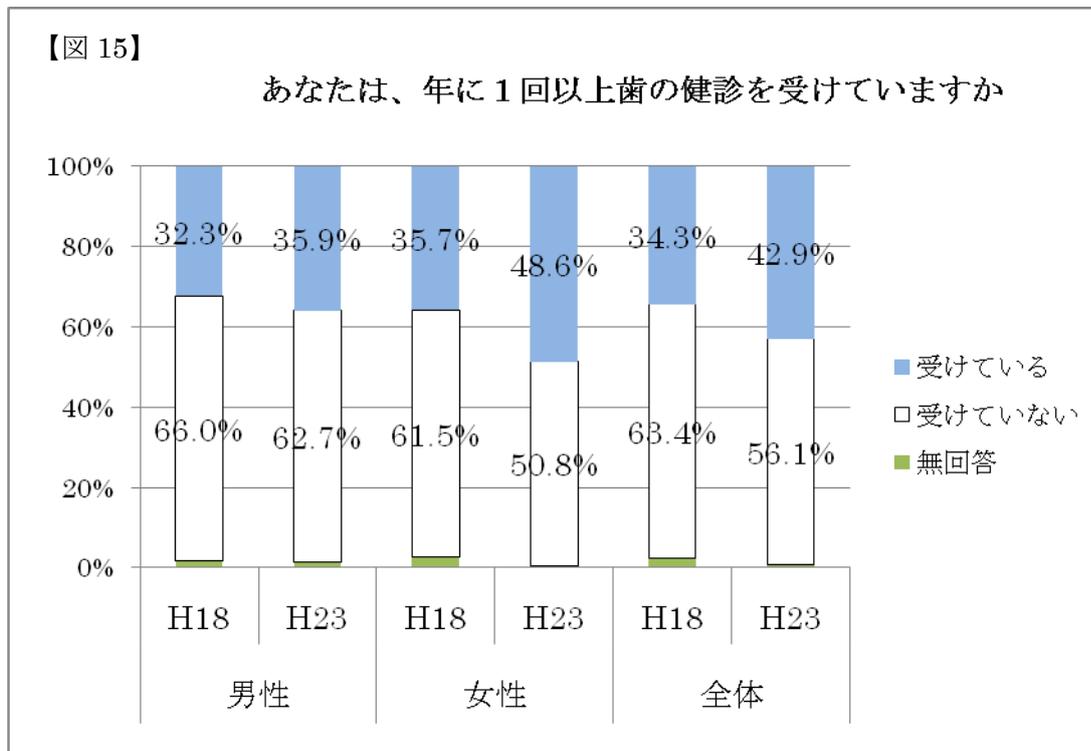
歯の健診の大切さをもっと知りましょう。

※8020（ハチマル・ニイマル）とは

80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動で、生涯にわたり自分の歯でものを噛むということを意味します。

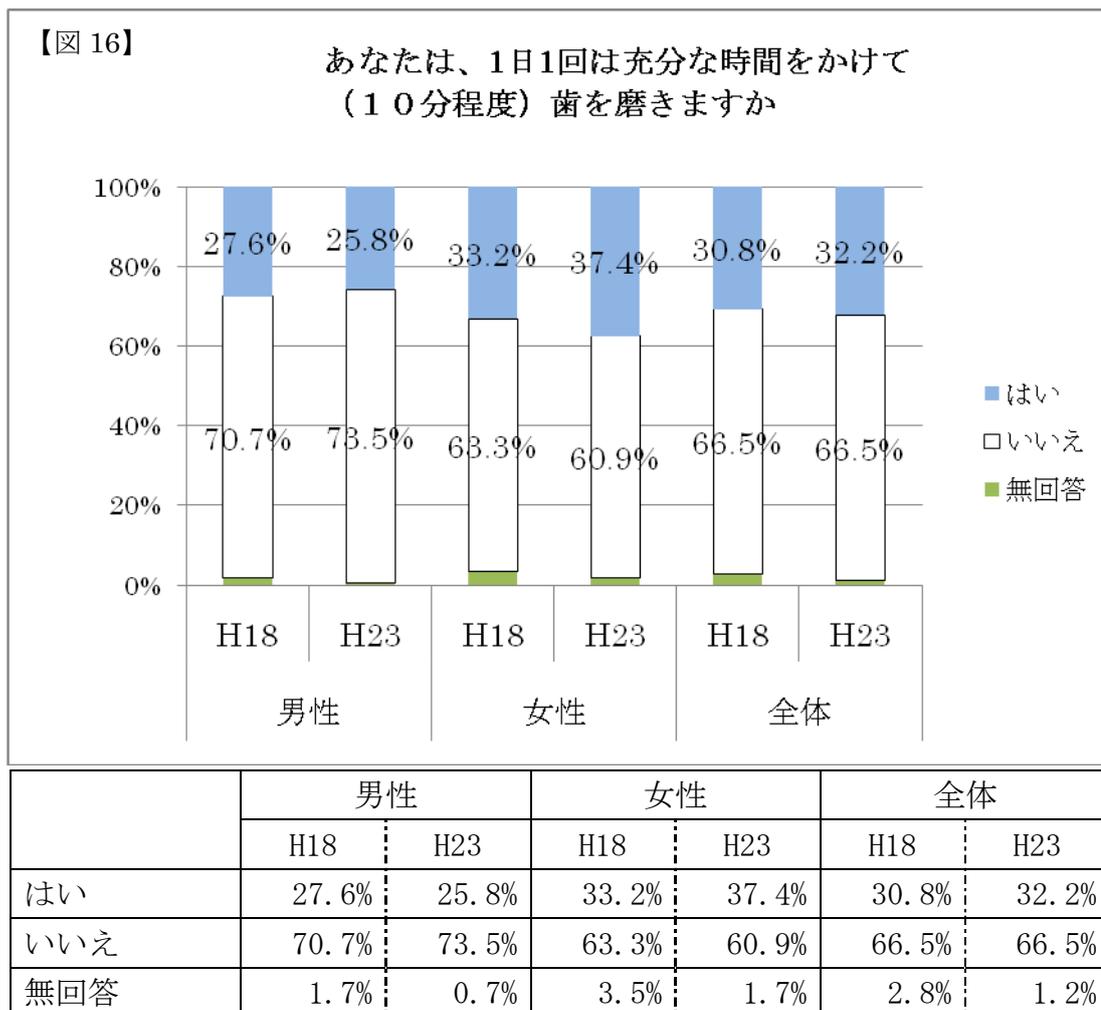
現 状

- 1年に1回以上歯の健診を受けている人の増加について【図15】は、約9%増となっている。男女別では、女性が健診を受診している割合が高い。



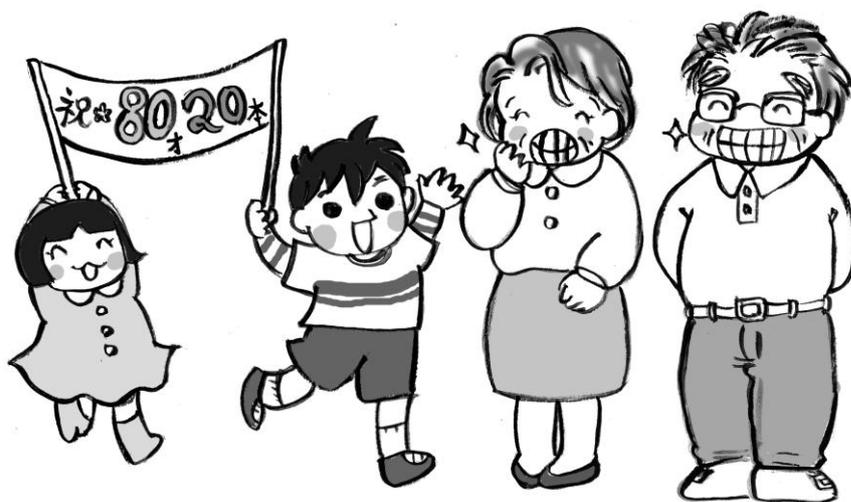
	男性		女性		全体	
	H18	H23	H18	H23	H18	H23
受けている	32.3%	35.9%	35.7%	48.6%	34.3%	42.9%
受けていない	66.0%	62.7%	61.5%	50.8%	63.4%	56.1%
無回答	1.7%	1.4%	2.8%	0.6%	2.3%	0.9%

- 1日1回十分な時間をかけて歯磨きをする人の増加については【図16】、全体ではあまり変化は見られなかった。



課題

- 8020運動推進のために、口腔衛生管理の習慣を身につけられるよう知識の普及を行う必要がある。



(2) 今後の方針

目標値

指標	策定時(H18)の目標	策定時(H18)のアンケート結果(ベースライン)	H23アンケート結果(現状)	H28目標値	評価
1年に1回以上歯の健診を受ける人(問30)	↑増やす	34.3%	42.9%	44%	◎
1日1回十分な時間をかけて歯磨きをする人(問32)	↑増やす	30.8%	32.2%	36%	○

今後の取り組み



一人ひとりの取り組み

- 1日1回は十分な時間(10分程度)をかけて歯を磨きましょう。
- 1年に1回は定期健診を受けましょう。
- 固いものもよく噛んで食べるようにしましょう。
- 幼児期から甘いものを控えましょう。
- たばこは歯肉の血行を悪くするので、禁煙しましょう。



地域での取り組み

- 町会・自治会等の集まりのなかで歯についての意識の向上を図りましょう。



行政での取り組み

- 妊娠・乳幼児期から、歯の健康を守る正しい知識を普及します。
- 「かかりつけ歯科医」を普及・啓発し、定期健診を推進します。
- 歯周病予防のために、禁煙を推進します。
- 噛むことの大切さを啓発します。

(1) 現状と課題

目 標

糖尿病について正しく知り、生活習慣を改善し発症を予防しましょう。
健診の重要性を認識し、自発的に健診を受けましょう。

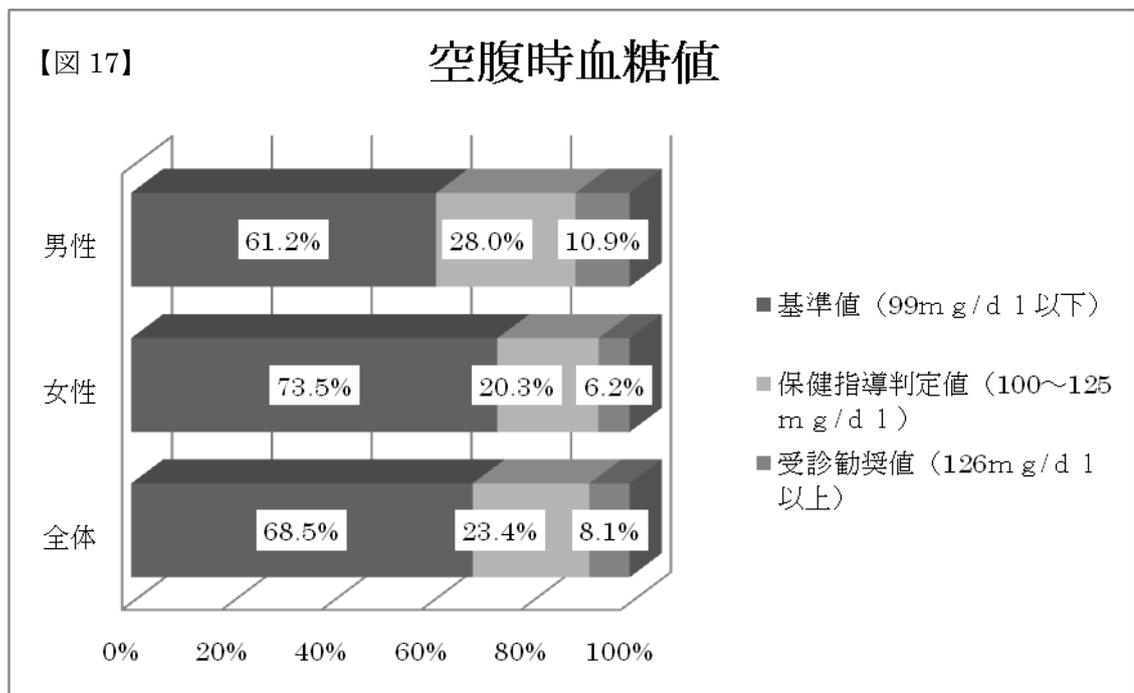
現 状

- 20 年度より基本健康診査の廃止に伴い、特定健康診査が開始となった。特定健康診査はメタボリックシンドロームに着目した健診となっており、基本健康診査と比較すると一部健診内容に変更が生じたため、評価指標についても変更を行った。評価指標である基本健康診査における要医療の人の割合を減少させるについては、血糖の検査項目である空腹時血糖と HbA1c について「受診勧奨値の人の割合を減少させる」に変更を行うこととする。
- ベースライン値の要医療の人の割合 10.2%から現状値の空腹時血糖受診勧奨値の人の割合 8.0%、HbA1c 受診勧奨値の人の割合 9.5%を検証すると、指標が完全一致ではないが、糖尿病予防の観点から改善傾向にあると推察することができる。

※空腹時血糖とは

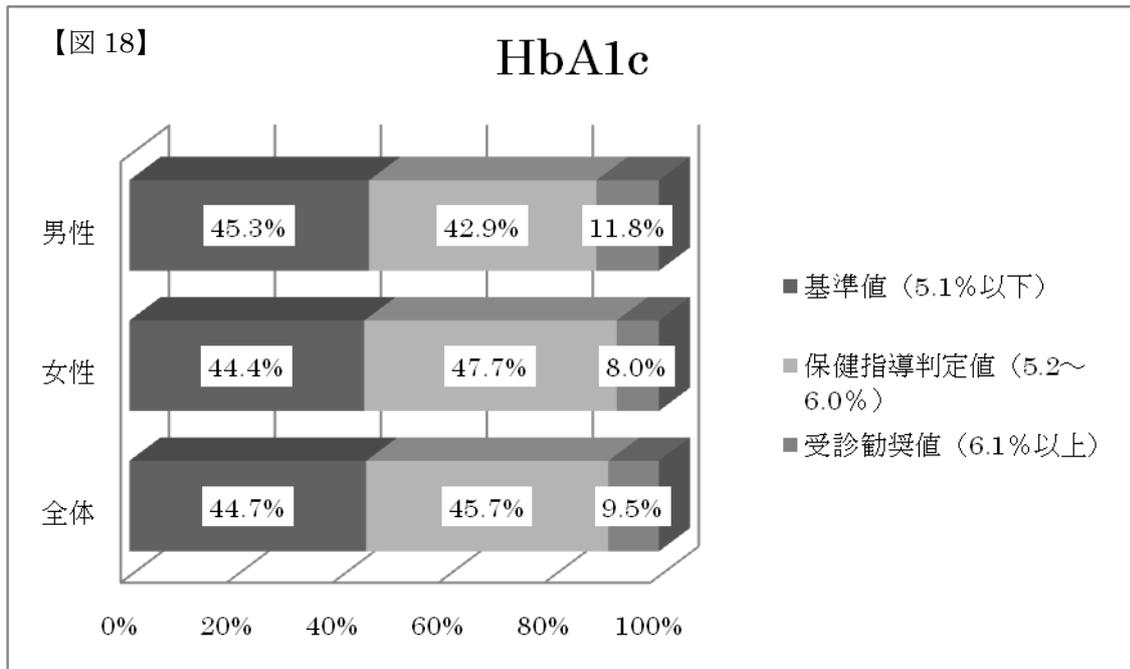
血液内のグルコース（ブドウ糖）の濃度を測定した値。

空腹時血糖は正常で 100 mg/dl 未満。



※HbA1c とは

赤血球の中にある酸素を運ぶヘモグロビンに血液中の糖が結合したものの。採血時1～3カ月前の血糖コントロールの指標となる値。正常で5.2%未満。



課 題

- 【図 17・18】より、空腹時血糖、HbA1c 共に男性の方が受診勧奨値の割合が高く なっており、空腹時血糖値では保健指導判定値までの割合は約 39%にもなっている。
- 健康診断を年1回は受けていますか（問 38）においては、男女比較をすると健康診断 を受けていないと回答した人の割合は女性の方が約 5%高い結果となっている。健診の 必要性や受診の機会の確保等を行う必要がある。



(2) 今後の方針

目標値

指標	策定時(H18)の目標	策定時(H18)のアンケート結果(ベースライン)	H23アンケート結果(現状)	H28目標値	評価
特定健康診査における血糖検査(空腹時血糖およびHbA1c)で、受診勧奨値以上の人	↓減らす	10.2% (基本健康診査における要医療の人)	空腹時血糖 8.0% HbA1c 9.5%	空腹時血糖 6% HbA1c 8%	○

※20年度より特定健康診査が開始となったため、指標の変更を行っている。

今後の取り組み



一人ひとりの取り組み

- 日頃から食事のバランスを心がけましょう。
- 1日15分以上の運動をしましょう。
- 体重のコントロールを心がけましょう。
- 予防のために健診を定期的に受けましょう。
- 知識の吸収を心がけ、患者や予備軍にならないようにしましょう。
- もしなってしまったら、しっかり治療を受けましょう。



地域での取り組み

- 地域・町会・自治会等で勉強会を開き、知識の啓発に努めましょう。
- 誘い合って健診を受けましょう。



行政での取り組み

- 広報等により知識の普及をします。
- 医師・保健師・管理栄養士等による健康教育等の事業の強化をします。
- 糖尿病予備軍(要指導者)に対する健康教育の強化をします。

(1) 現状と課題

目 標

循環器疾病について正しく知り、生活習慣病を改善し、発症を予防しましょう。
健診の重要性を認識し、自発的に健診を受けましょう。

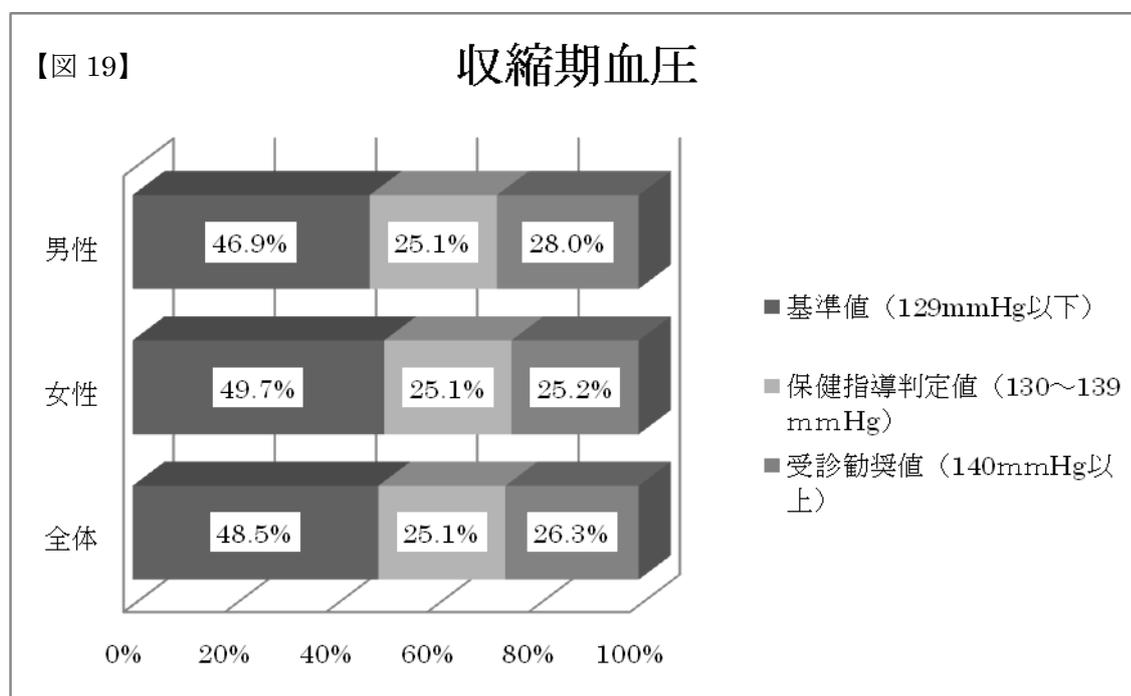
現 状

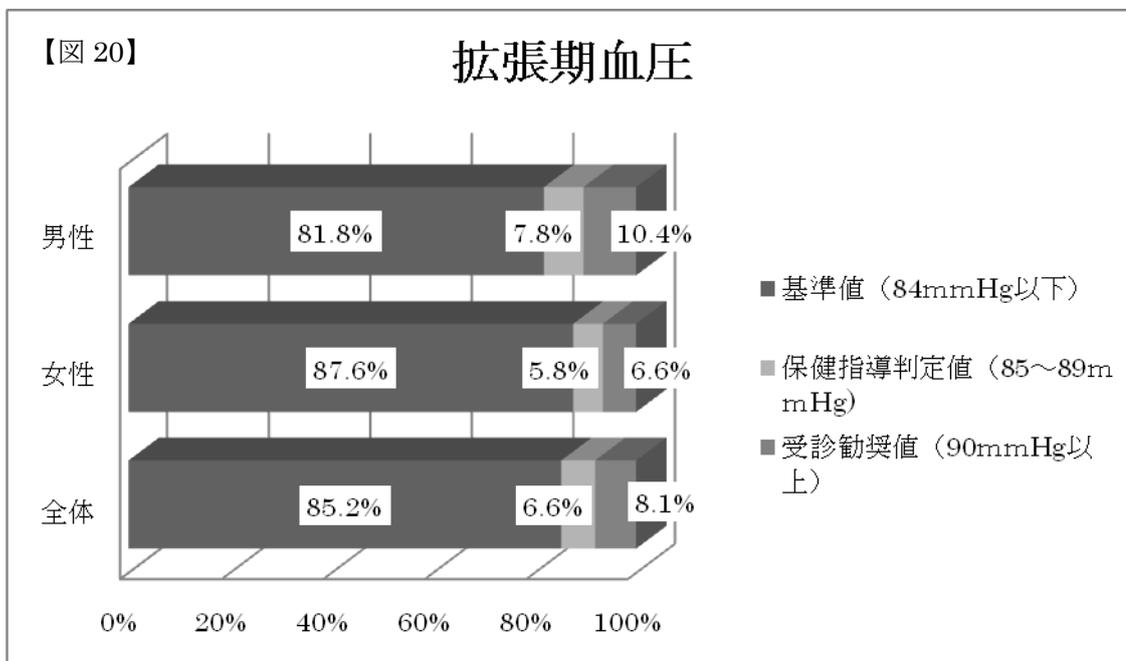
- 糖尿病と同じく、基本健康診査の廃止、特定健康診査の開始に伴い、評価指標の変更をおこなった。循環器（血圧・脂質）においては、LDL コレステロール以外男性の方が受診勧奨値の割合が高くなっている。特に収縮期血圧、LDL コレステロールについては4人に1人程度が受診勧奨値となっている。

※血圧（収縮期・拡張期）とは

心臓は収縮と拡張を繰り返し、絶えず全身に血液を送っている。全身に血液を行き渡らせようと心臓が収縮する時に最も強い圧力がかかる、これを「収縮期血圧」という。心臓が拡張し、循環した血液が心臓へ戻り、最も圧力が弱まる時を「拡張期血圧」という。

正常で拡張期血圧 130mmHg 未満、収縮期血圧 85mmHg 未満。

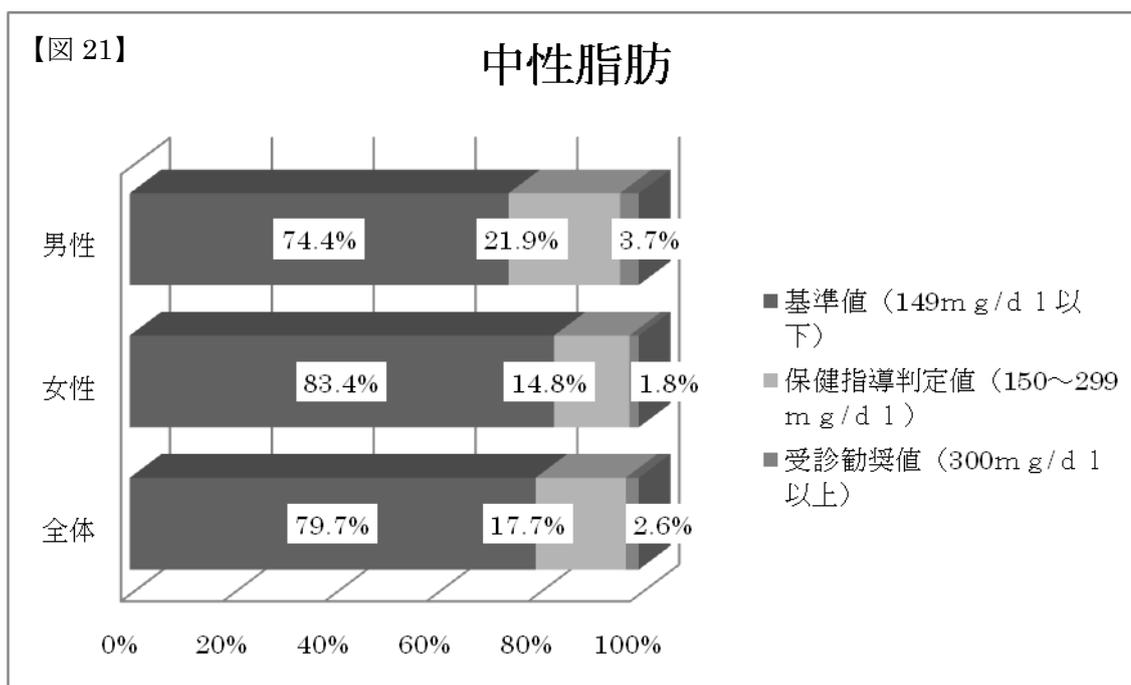




※中性脂肪とは

血液中の脂肪の一種。基準を超える場合、動脈硬化や脳卒中、心筋梗塞等の疾患リスクが高まる。

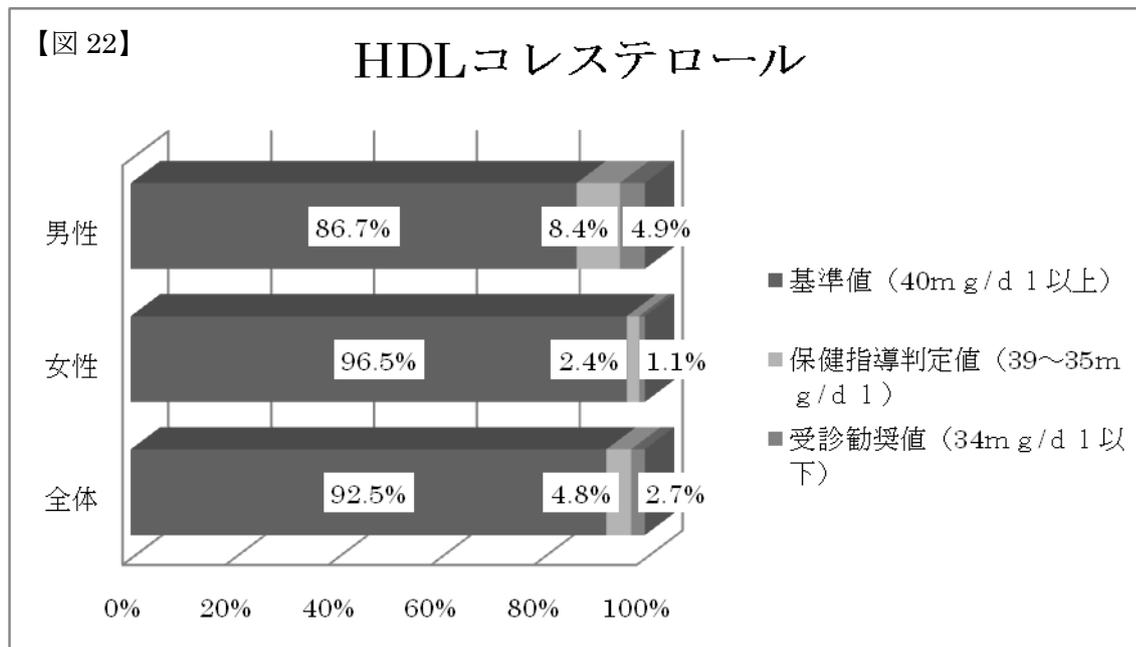
基準値は 150 未満。



※HDL コレステロールとは

血管内に付着するコレステロールを除去する働きがあることから、善玉コレステロールとも呼ばれ動脈硬化予防因子として働く。

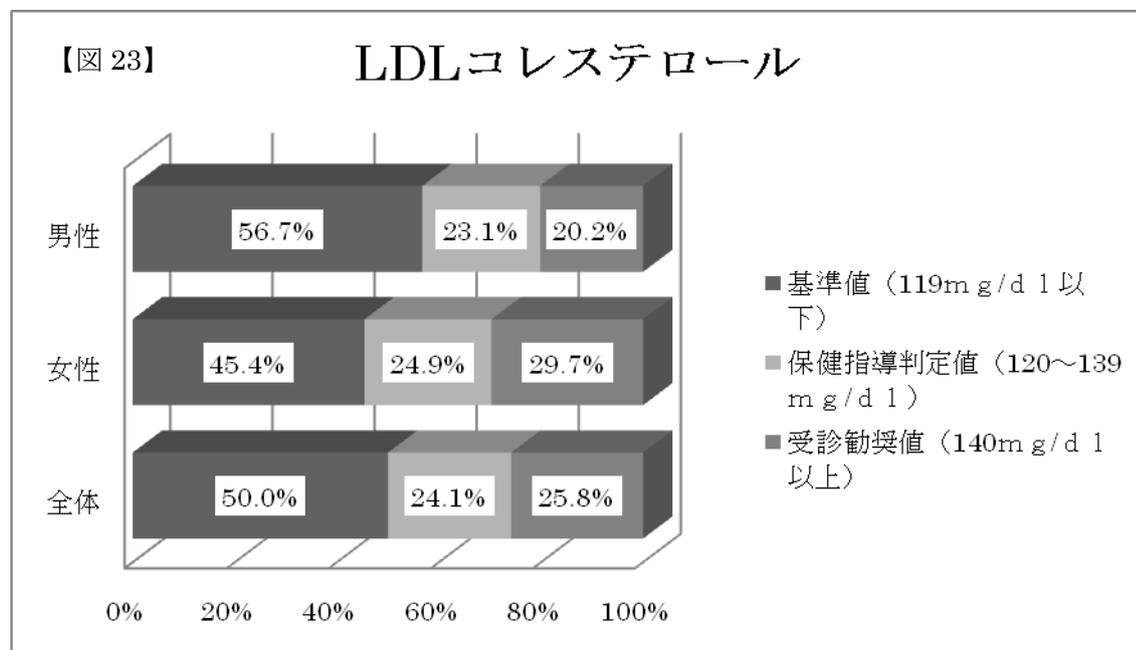
基準値は 40mg/dl。



※LDL コレステロールとは

俗に悪玉コレステロールと呼ばれ、肝臓から末梢組織へコレステロールを運搬する働きがあるため、基準値を超える場合、狭心症や心筋梗塞、脑梗塞等のリスクが高まる。

基準値は 120mg/dl 未満。



(図 20～24 平成 22 年度福生市特定健康診査結果データより)

課題

- 収縮期血圧、LDL コレステロールについては保健指導判定値も含めると、約半数の人がメタボリックシンドロームの疑いがあることが考えられる。健診結果の数値が保健指導値以上の値にある人には、生活習慣病患者の増加を防ぐため、より効果的な保健指導等の支援が必要であり、基準値内の人には、定期的な情報提供を行う必要がある。

(2) 今後の方針

目標値

指標	策定時(H18)の目標	策定時(H18)のアンケート結果(ベースライン)	H23アンケート結果(現状)	H28目標値	評価
特定健康診査における血圧測定(収縮期・拡張期)で、受診勧奨値以上の人	↓減らす	24.5% (基本健康診査における高血圧の項目で要医療の人)	収縮期 26.3% 拡張期 8.1%	収縮期 24% 拡張期 6%	○
特定健康診査における脂質の検査項目(中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール)で、受診勧奨値以上の人	↓減らす	21.9% (基本健康診査における高脂血症の項目で要医療の人)	中性脂肪 2.5% HDL 2.7% LDL 25.8%	中性脂肪 2% HDL 2% LDL 24%	○

※20年度より特定健康診査が開始となったため、指標の変更を行っている。





一人ひとりの取り組み

- 規則正しい生活をしましょう。
- 肥満を予防しましょう。
- 適度な運動を心がけましょう。
- ストレスをためないようにしましょう。
- バランスの良い食事を心がけましょう。
- 薄味に慣れましょう。
- 外食はできるだけ控えましょう。
- 健診を受けましょう。



地域での取り組み

- 地域のお店で栄養成分表示を普及しましょう。



行政での取り組み

- 循環器疾病に関する知識を普及します。
- 医師、保健師、管理栄養士等による健康教育等の事業を強化します。
- 健診の必要性を伝え、受診を促します。



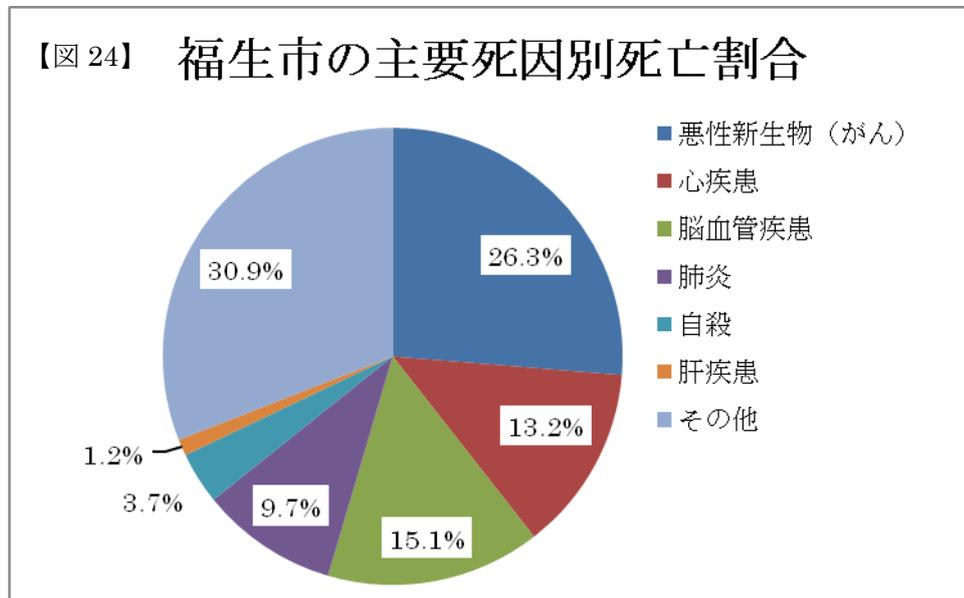
(1) 現状と課題

目 標

楽しく食べ、よく眠り、好きな運動をして、がんになりにくい健康的な生活を送りましょう。

現 状

- 福生市の主要死因別死亡割合で悪性新生物が 26.3%と圧倒的な割合を占めている。しかしながら、ベースライン値と比較すると約 1%減少しており増加の傾向は見られない。また、悪性新生物の中では気管・気管支及び肺が 21.3%、胃が 13.2%、肝及び肝内胆管が 10.3%の順に高い割合を示している。



(西多摩保健所事業概要 平成 22 年度版データより作成)

課 題

- 福生市と西多摩圏域全体での比較を行うと、西多摩圏域全体の悪性新生物の割合は 24.8%となっており、福生市は悪性新生物による死因割合がやや高めであることが言える。

(2) 今後の方針

目標値

指標	策定時(H18)の目標	策定時(H18)のアンケート結果(ベースライン)	H23アンケート結果(現状)	H28目標値	評価
がんの死亡割合	↓減らす	27.2%	26.3%	24%	△

今後の取り組み



一人ひとりの取り組み

- 体調や加齢による変化に注意し早期発見を意識しましょう。
- 食事はバランス良く、腹八分目にしましょう。
- お酒は適量を楽しみましょう。
- たばこは吸わないように努力しましょう。
- 歩くことや体を動かすことをおっくうがらずにしましょう。
- 体を清潔に、気分もそう快で過ごしましょう。
- がん検診を定期的に受けましょう。



地域での取り組み

- 何事も楽しいことは、情報交換し日常生活をエンジョイしましょう。



行政での取り組み

- 各種がん検診の啓発をします。
- 栄養・睡眠・運動の関連事業のお知らせをします。

