

第3章 健康ふっさ21(前計画)の評価

1 指標の評価

健康ふっさ21(前計画)では、重点目標を「栄養・食生活」(食)、「身体活動・運動」(体)、「休養・こころの健康づくり」(心)の3つ、その他の目標として6つの項目を掲げ、福生市の健康づくりを推進してきました。

前計画の評価については、平成23年3月に「福生市民の健康に関するアンケート」を実施し、同年12月に中間報告書を発行しました。中間報告書では、アンケートや資料等を分析し計画終了年の平成28年時の目標値を設定しました。

今回、健康ふっさ21(第2次)計画を策定するに当たり、平成27年7月に「福生市民の健康に関するアンケート」を実施し、その結果や各健診結果等から得たデータを基に、各目標における指標について評価しました。これに基づき、課題を抽出し、健康ふっさ21(第2次)計画に反映させています。

【評価について】

平成23年アンケート、平成27年アンケートの結果及び平成26年度の特定健康診査結果を比較しています。

【評価の目安】

- ◎・・・H28目標値に達したもの
- ・・・H23より改善されているが、目標値には達していないもの
- △・・・H23と同数値のもの
- ▲・・・H23より悪化しているもの

【指標一覧】

(%)

分野	指標	H18 目標	H18 アンケート	H23 アンケ ート	H27 アンケ ート	H28 目標	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10）	↑増やす	71.8	75.5	68.3	77.0	▲
	バランスの良い食事をいつも心掛ける人（問9）	↑増やす	45.6	47.4	43.8	51.0	▲
	BMI指数が18.5～25の人（問5）	↑増やす	男71.8 女73.4	66.6 65.6	70.1 69.8	74.0 75.0	○ ○
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17）	↑増やす	73.4	75.0	73.2	78.0	▲
	1回30分以上の運動を週2回以上行っている人（問18）	↑増やす	29.0	32.9	42.0	34.0	◎
休養・こころの健康づくり	睡眠が十分取れている人（問20）	↑増やす	59.1	63.7	64.5	64.0	◎
	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22-1）	↓減らす	37.4	28.8	34.0	27.0	▲
	ストレスを大いに感じた人（問23）	↓減らす	22.1	21.6	18.2	19.0	◎
	ストレス解消法がある人（問24）	↑増やす	66.9	62.6	60.0	69.0	▲
	仕事以外で人と交流する機会がある人（問25）	↑増やす	67.5	68.7	65.7	73.0	▲
	自分が健康だと思う人（問36）	↑増やす	59.8	66.4	62.9	↑増やす	▲
たばこ	たばこを吸う人（問28）	↓減らす	男20,30代 44.0 女20,30代 15.7 男40代以上 39.7 女40代以上 13.9	36.2 15.6 25.8 6.8	33.3 8.3 22.6 10.2	34.0 13.0 25.0 4.0	◎ ◎ ◎ ▲

分野	指 標	H18 目標	H18 アンケート	H23 アンケ ート	H27 アンケ ート	H28 目標	評価
アルコール	毎日飲酒する人 (問 30)	↓減らす	男 27.6 女 7.3	30.3 9.5	28.7 8.5	26.0 5.0	○ ○
	3合以上飲酒する人 (問 30-1)	↓減らす	男 18.1 女 6.9	13.4 10.6	8.3 7.3	13.0 5.0	◎ ○
	適量を知っている人 (問 31)	↑増やす	30.5	26.7	29.7	33.0	○
歯の健康	1年に1回以上歯の健 診を受ける人(問 32)	↑増やす	34.3	42.9	47.8	44.0	◎
	1日1回十分な時間を かけて歯磨きをする人 (問 33)	↑増やす	30.8	32.2	44.0	36.0	◎

(%)

分野	指 標	H18 目標	H18 結果	H23 結果	H26 結果	H28 目標	評価
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 6.3 HbA1c 9.5	空腹時 血糖 6.0 HbA1c 8.0	○ △
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 20.2 拡張期 7.1	収縮期 24.0 拡張期 6.0	◎ ○
	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 3.7 HDL 2.4 LDL 26.9	中性脂肪 2.0 HDL 2.0 LDL 24.0	▲ ○ ▲
がん	がんの死亡割合	↓減らす	27.2	26.3	29.6	24.0	▲

【重点目標の達成状況】

栄養・食生活について

・食事がおいしい（又は楽しい）と感じられる人は、前回アンケートに比べ、7.2ポイント減の68.3%でした。時々感じると回答した人は7ポイント増加しており、ほとんど感じない、全く感じないと回答した人は0.6ポイント減少しています。

・食事を取るとき、栄養バランスを常に考えている人については前回アンケートに比べ、3.6ポイント減の43.8%でした。今回の結果でも男女の意識には差がみられ、栄養バランスを考えている人は男性33.4%、女性51.4%で18ポイントの差がありました。年代別にみると、20代から60代までは年代が上がるほど意識が高くなっていますが、70代は60代より低い結果が出ました。また、20代男性の40%はバランスをあまり又は全く考えていないという回答でした。

・BMIについては、69.9%の人が正常値に入っており前回よりも増加しました。一方、20代女性でBMI18.5未満のやせと判定された方が31.0%いました。男性については、すべての年代において理想体重の次に多いのはBMI25~30未満の肥満1度となっています。

○栄養・食生活に関しては、全体的に悪化傾向にあるという結果となりました。

身体活動・運動について

・意識的に身体を動かすように心掛けている人の割合は前回のアンケートに比べて1.8ポイント減少しています。男性は増加しており70代以上は90.4%という結果でしたが、50代は57.5%と低い結果でした。一方、女性も70代以上は86.4%と最も高く、20代・30代は60%以下と低い結果でした。

・1回30分以上の運動を週2回以上行っている人の割合は男女共に増加傾向にありますが年代別に見ると、女性の40代、男性では20代、30代で前回のアンケートよりも低い結果となりました。

○身体活動・運動に関しては、週2回以上運動をしている人が全年代で増加傾向にあるのに比べ、日常的に身体を動かすように心掛けている人の割合は多くの年代（40代、70代を除く）で下がっています。



休養・こころの健康づくりについて

- ・睡眠が十分に取れていると感じている人は前回アンケート時に比べて0.8ポイント増加しました。また、十分に取れていないと感じている人の割合も低くなっているため改善傾向にあります。しかし睡眠が十分取れていないと回答した人は、全体では34.1%、ほとんどの年代は睡眠が十分取れている人の方が多かったのに比べ、50代のみ、睡眠が十分取れていないと54.2%の人が回答しています。
- ・眠るためにお酒を飲んだり睡眠薬を使ったことのある人は前回アンケートより5.2ポイント増えています。
- ・ストレスを大いに感じた人は前回と比べ3.4ポイント減少していますが、ストレス解消法がある人も2.6ポイント減っています。ストレス解消法で上位を占めていたのは「趣味・スポーツをする」「人に話を聞いてもらう」「散歩・外出をする」でした。
- ・仕事以外で人と交流する機会の有無については、20代以外は概ね女性の方が多く、40代女性は72.5%以上であったのに対し、40代男性は28.6%で43.9ポイントの差が開いています。

○休養・こころの健康づくりに関しては、睡眠時間が十分取れていると感じている人は増加傾向にあり、ストレスを大いに感じた人も減少傾向にあります。仕事以外で人と交流する機会がある人やストレス解消法がある人は減少傾向にあり、睡眠の確保のためにお酒や睡眠薬を使うことがある人は増えています。



