

健康日本21いちのみや計画 中間評価・改訂版(概要)



基本理念：いきいき笑顔 元気で安心して暮らせる いちのみや



計画の主旨

この計画は、健康増進計画として平成19年3月に策定し、平成28年度までを推進期間としています。

【基本方針】

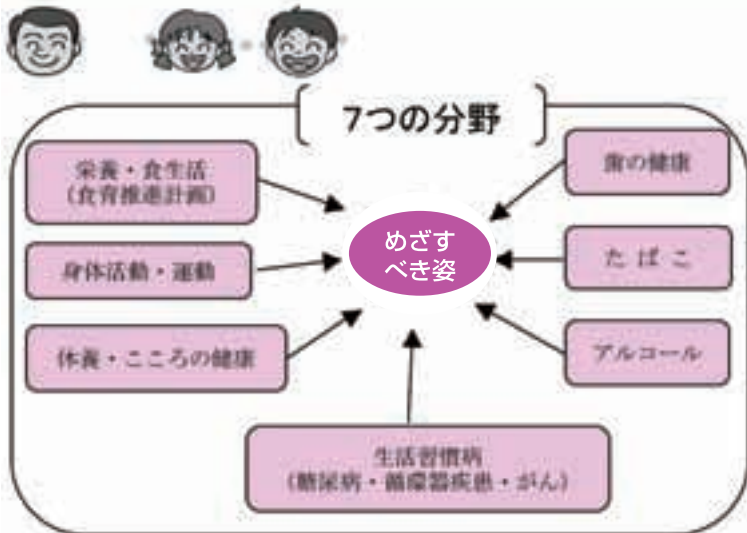
- ①市民主体の健康づくりの支援
- ②一次予防の重視
- ③関係機関、地域等の連携と支援
- ④具体的な計画目標の設定と評価

【今までの取り組み】

7つの分野毎の「めざすべき姿」を掲げ市民の皆様と取り組んできました。

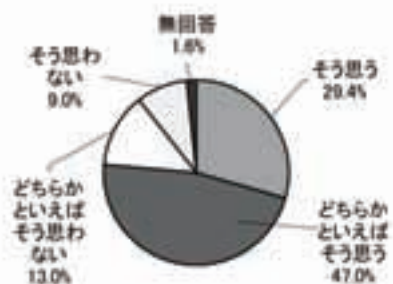
【中間評価結果】

この計画で定めた72指標のうち44指標が改善もしくは改善傾向でした。反対に改善がみられなかったのは18指標ありました。



自分は健康だと思いますか。

(平成23年度 市民アンケートから)



栄養・食生活

めざすべき姿

・安全な食材をバランスよく、1日3食、腹八分目、楽しくおいしく食べる

中間評価の結果

- 1日当たりの野菜摂取量は305.4gと増加傾向にありますが、目標値の350gに達していません。
- 一宮市健康づくり食生活改善推進員（通称：食改さん）の活動地域は、順調に拡大しています。
- 牛乳、乳製品を毎日取る人の割合は47.7%と目標値の62%に達していません。

こんなことに取り組みましょう

- 1日当たりの野菜摂取量が350g以上になるよう心がけましょう。
- 地元産の野菜を食事に取り入れましょう。
- 牛乳、乳製品を毎日取るようにしましょう。



食改さんのエプロンシアターの様子です。これからも様々な食育活動をしていただきます。



両手1杯の
緑黄色野菜



両手2杯の
その他の野菜



(海藻・きのこ・こんにゃく)

ビタミン
ミネラル
食物繊維補給

さらに海藻、きのこ、
こんにゃくを積極的に食
べましょう。



食育いちみん

野菜は生で刻んだ状態で1日両手山盛り3杯（350g）以上食べましょう。

※加熱すると、半分のかさになります。

身体活動・運動

めざすべき姿

- ・自分に合った運動が継続できる
- ・楽しくウォーキングをすることができる

中間評価の結果

- 運動習慣のある人の割合、ウォーキングをしている人の割合は増加しています。
- 1日に歩く歩数が少なくなっています。

こんなことに取り組みましょう

- 家族や仲間と一緒に運動を楽しみましょう。
- 家族で積極的にウォーキングをしましょう。
- 日常生活で意識的に体を動かしましょう。

一宮市は、健康づくりサポーター協議会によるウォーキング大会を応援しています。



どれもみな100kcalです!



体を動かすことには「運動」ばかりでなく、日常の暮らしの中で行う「生活活動」もありますので、体を動かす意識や意欲を向上させましょう。



休養・こころの健康

めざすべき姿

- ・こころの余裕をもち頑張りすぎない
- ・十分睡眠がとれる

中間評価の結果

- 休養が十分とれていません。
- 自殺者が減少していません。
- 1日の睡眠時間について「7時間以上」と回答した人は、平成17年時は51.7%でしたが、現在は43.2%に減少しています。

こんなことに取り組みましょう

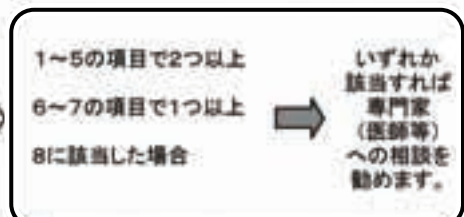
- 規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとりましょう。
- 自分に合った生きがい・趣味を持ちましょう。
- 家族とのコミュニケーションを図りましょう。

こころの健康度自己評価票 (ここ2週間のあなたに当てはまるほうを選んでください。)

1 毎日の生活に充実感がない	はい いいえ
2 これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	はい いいえ
3 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	はい いいえ
4 自分は役にたつ人間だと思えない	はい いいえ
5 わけもなく疲れたような感じがする	はい いいえ
6 死について何度も考えることがある ※死は「自殺に結びつくような死」を意味します。	はい いいえ
7 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	はい いいえ
8 最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがある ※内容により判断(配偶者や家族の死亡、親戚や近隣の人の自殺、医療機関からの通院などの場合)	はい いいえ



くつろぐいちみん



障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転換としての自殺予防システム構築に関する研究」報告書より

※インターネット「一宮市あなたのこころは健康ですか?」[検索]で、「相談窓口一覧」を見ることができます。

歯の健康

めざすべき姿

・生涯にわたり、自分の歯で食べられるように
歯を大切にする

中間評価の結果

- 子どものむし歯は、少なくなってきました。
- 妊産婦の3人に1人が進行した歯周炎にかかっています。
- 8020運動*を知っている人は6割です。

こんなことに取り組みましょう

- 家族みんなで、定期健康診査を受けましょう。
- 自分に合った歯みがきをしましょう。
- 「歯の健康づくり得点」などを使って生活習慣のチェックをしましょう。

歯の健康づくり得点		はい	いいえ
歯ぐきが腫れることはありますか		0	4
歯がしみることはありますか		0	3
趣味はありますか		3	0
間食をよくしますか		0	3
かかりつけの歯医者さんがありますか		2	0
歯の治療は早めに受けるようにしていますか		1	0
歯ぐきから血がでることはありますか		0	1
歯みがきを1日2回以上していますか		1	0
自分の歯ブラシがありますか		1	0
たばこを吸いますか		0	1
合計		<input type="text"/>	

ハチマルニイマル
めざせ8020

※8020運動・・・生涯自分の歯で食べる楽しみを味わい、充実した生活を送り続けるため、80歳で20本以上の歯を保つことを目的としている運動。



16点以上あれば歯の健康状態は良好です

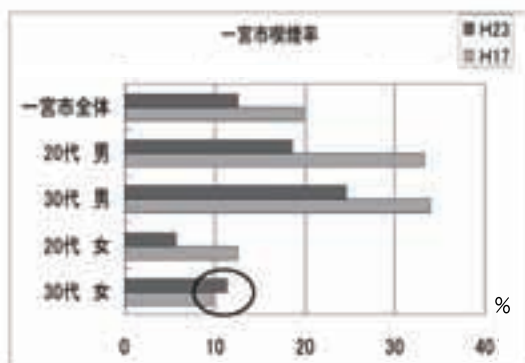
たばこ

めざすべき姿

・妊婦・未成年者は絶対にたばこを吸わない
・受動喫煙の機会をなくす

中間評価の結果

- 一宮市全体の喫煙率は平成17年時と比べ下がっていますが、30歳代の女性の喫煙率は上がっています。



こんなことに取り組みましょう

- たばこが体に及ぼす影響を認識しましょう。
- 妊婦、未成年者はたばこを吸ってはいけません。
- 子どもの前でたばこを吸わないようにしましょう。
- 禁煙できるよう家族がサポートしましょう。



禁煙

アルコール

めざすべき姿

・適量飲酒に心がける
・妊婦・未成年者は絶対飲酒しない

「節度ある適度な飲酒」：一般的には、1日に適度な飲酒量は純アルコール量20g程度とされています。酒類ごとの純アルコール量20g程度に相当する量は下表のとおりです。

中間評価の結果

- 「節度ある適度な飲酒」について知っている人の割合が、平成17年時に比べ男女とも減少しています。

種別	ビール 中瓶1本 500ml	清酒 1合 180ml	ウイスキー 60ml	焼酎 100ml	ワイン 200ml
アルコール濃度	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	21g	20g	19g

こんなことに取り組みましょう

- 妊婦、未成年者は飲酒をしてはいけません。
- 適度な飲酒量を認識し、「節度ある適度な飲酒」に心がけましょう。
- 休肝日を週2日つくりましょう。

生活習慣病（糖尿病・循環器疾患・がん）

めざすべき姿

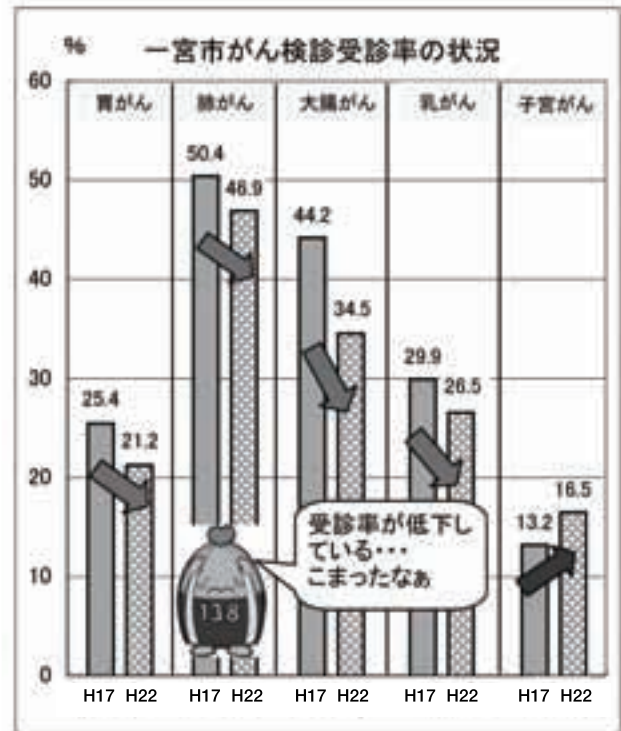
- ・【糖尿病】 肥満に気をつけて適度な運動をする
- ・【循環器疾患】 定期的な血圧測定をする
- ・【がん】 がん検診を受ける

中間評価の結果

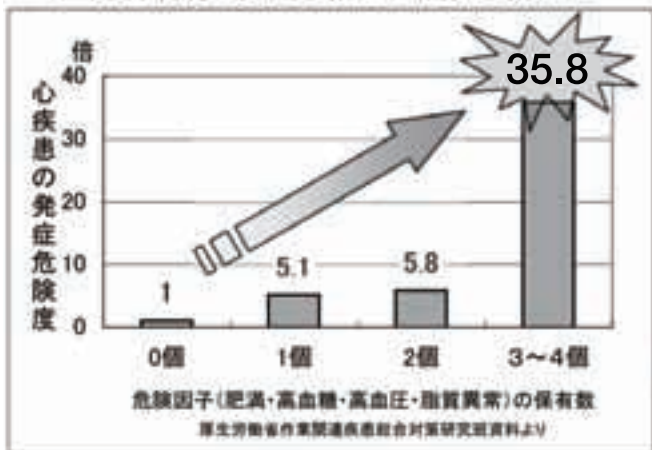
- がん検診の受診率は、子宮がんを除くがん検診について改善が進んでいません。
- 糖尿病有病者を推計すると、平成23年度26,851人（平成20年度22,438人）と増加しており、糖尿病有病者の増加の抑制ができていません。
- 平成20年度は、腹囲が85cm以上の男性は5割、90cm以上の女性は2割を超えていましたが、平成23年度では男女とも減少しています。

こんなことに取り組みましょう

- 特定健康診査やがん検診を定期的に受診しましょう。
- 腹囲や体重の自己管理に努めましょう。
- 日ごろから健康を意識し生活習慣の改善を心がけましょう。
- 糖尿病が重症化しないように生活習慣改善に努めましょう。

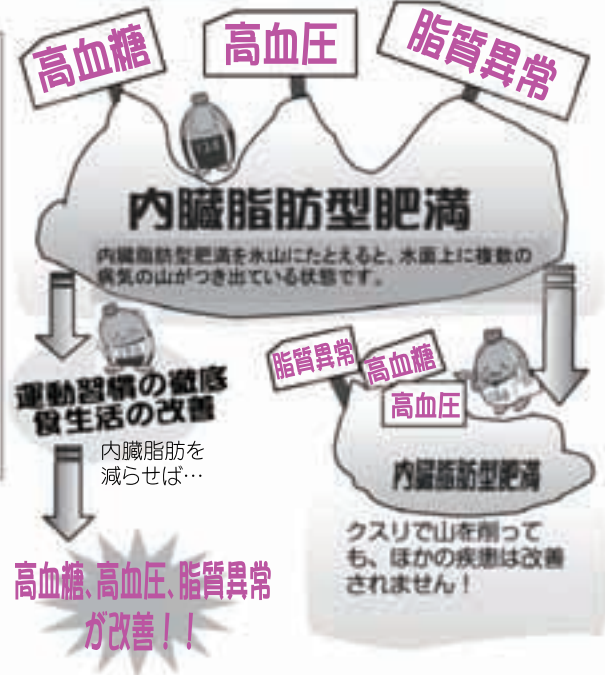


健康寿命の延伸は生活習慣病の発症予防と重症化予防から



不健康な生活習慣を続けていると内臓脂肪が蓄積し、メタボリックシンドローム〔内臓脂肪症候群〕の原因となります。上図のように危険因子が重なるほど、心疾患を発症する危険が増大します。

生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らすと危険因子のすべてが改善します



※各分野における一宮市の数値は、市民アンケート及び市が行ったがん検診、特定健康診査等を基にしました。

健康づくりは、一人で行っても、なかなか長続きしません。家庭や地域、行政や関係機関が連携して、健康づくりに取り組むことが重要です。

「健康日本21いちのみや計画 中間評価・改訂版」はインターネットでご覧になれます。
 ホームページアドレス <http://www.city.ichinomiya.aichi.jp>
 一宮市市民健康部健康づくり課 〒491-0076 愛知県一宮市貴船町3丁目2番地
 TEL:0586-72-1121 FAX:0586-72-2056