

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】

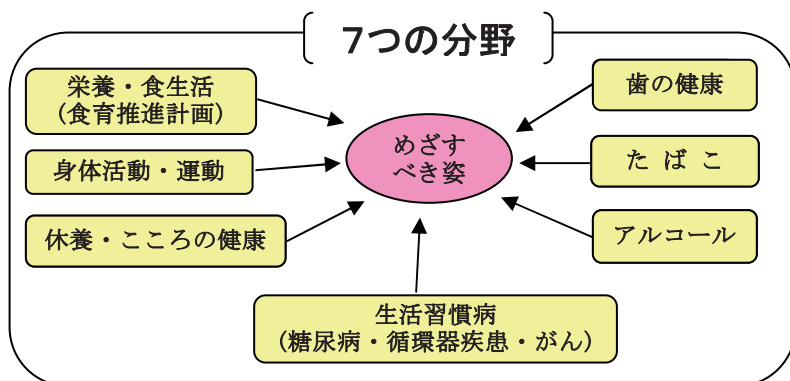
- ①市民主体の健康づくりの支援
- ②一次予防の重視
- ③関係機関、地域等の連携と支援
- ④具体的な計画目標の設定と評価

【今までの取り組み】

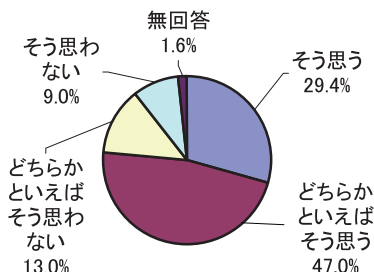
7つの分野毎の「めざすべき姿」を掲げ市民の皆様と取り組んできました。

【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

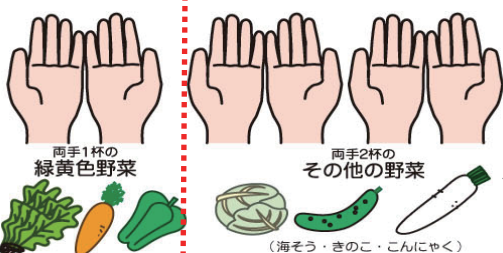
- 1日当たりの野菜摂取量は305.4gと増加傾向にありますが、目標値の350gに達していません。
- 一宮市健康づくり食生活改善推進員（通称：食改さん）の活動地域は、順調に拡大しています。
- 牛乳、乳製品を毎日取る人の割合は47.7%と目標値の62%に達していません。

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。



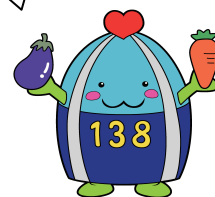
食改さんのエプロンシアターの様子です。これからも様々な食育活動をしていただきます。



ビタミン
ミネラル
食物繊維補給

さらに海藻、きのこ、こんにやくを積極的に食べましょう。

(海そう・きのこ・こんにやく)



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。

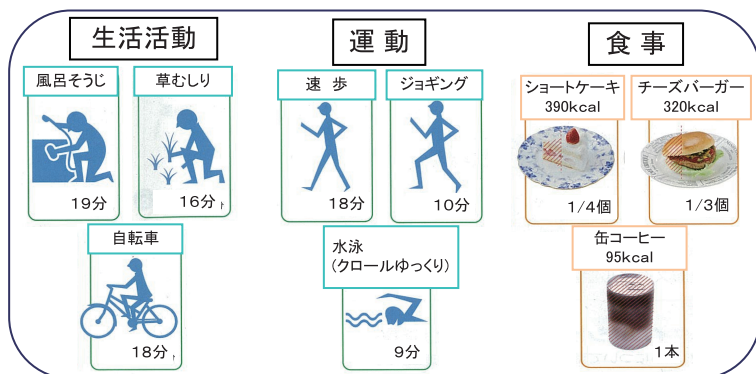
こんなことに取り組みましょう

- 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。

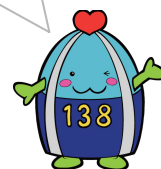
一宮市は、健康づくりサポーター協議会によるウォーキング大会を応援しています。



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、医療機関からの退院などの場合) | はい | いいえ |



くつろぐいちみん



- | | | |
|-------------|---|---|
| 1～5の項目で2つ以上 | ⇒ | いずれか該当すれば
専門家
(医師等)
への相談を
勧めます。 |
| 6～7の項目で1つ以上 | | |
| 8に該当した場合 | | |

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機としての自殺の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、少なくなってきています。
- 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。

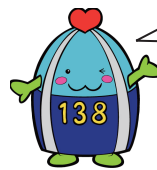
ハチマルニイマル
めざせ8020

※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。

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はありますか	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

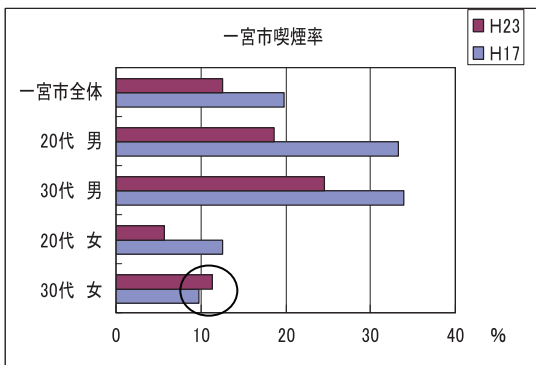


16点以上あれば歯の健康状態は良好です

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

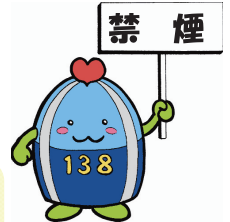


中間評価の結果

- 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。



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程度と言われてています。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。

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

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。

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

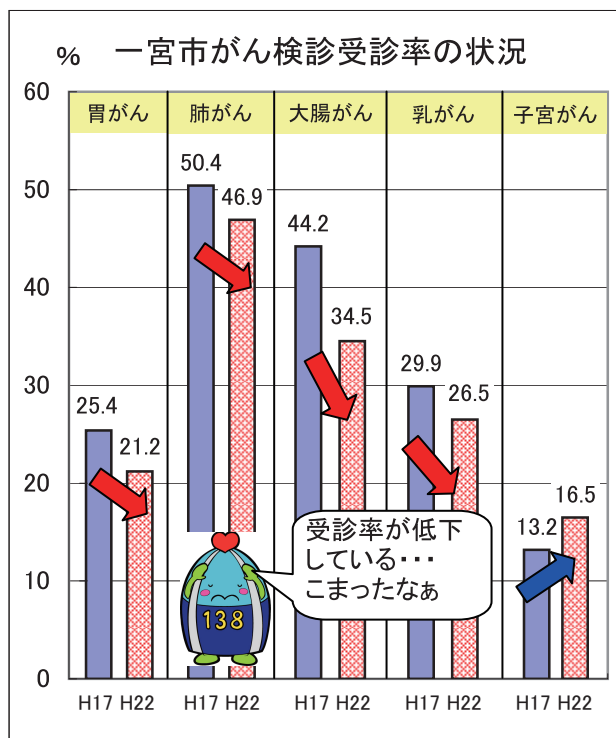
- ・【糖尿病】肥満に気をつけて適度な運動をする
- ・【循環器疾患】定期的な血圧測定をする
- ・【がん】がん検診を受ける

中間評価の結果

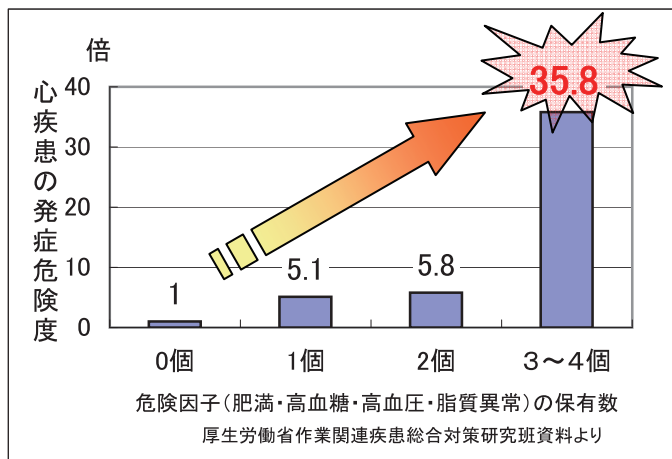
- がん検診の受診率は、子宮がんを除くがん検診について改善が進んでいません。
- 糖尿病有病者を推計すると、平成23年度26,851人（平成20年度22,438人）と増加しており、糖尿病有病者の増加の抑制ができていません。
- 平成20年度は、腹囲が85cm以上の男性は5割、90cm以上の女性は2割を超えていましたが、平成23年度では男女とも減少しています。

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