

目標項目 71項目 (再掲16含む)

健康を自覚できる人の増加、健やかな暮らしを支える社会環境の実現に関する目標 (5項目)

■健康を自覚できる人の増加 ■人を信頼できる人の増加

現状値
健康状態がよいと感じる人 77.9%

目標値
80%

現状値
ほとんどの人は信頼できる、どちらかといえば信頼できる 57.1%

目標値
増加

- 一人ひとりができること
- 自分の健康に関心をもつ
 - 自分の健康に関する正しい情報を得る
 - 身近所のつながりを大切にしてい
 - 笑顔で声をかける

- みんなで協力してすること
- 近所で声をかけあ
 - 近所で見守り活動を実施する
 - 地域でのイベント等を企画し、近所の人が集まる機会をつくる

ライフステージに応じた健康づくりの推進に関する目標 (17項目 (再掲12項目含む))

次世代の健康

■健康な生活習慣を有する子どもの増加
朝食を毎日食べている児童・生徒の割合

現状値
小学生 86.8%
中学生 74.8%

目標値
100%

- 一人ひとりができること
- 早寝・早起きをする
 - 食事の時間を決めて食べる
 - 朝食を毎日食べる
- みんなで協力してすること
- 学校を通じて、こども、保護者に朝食の大切さを伝える
 - 簡単な朝食メニューを紹介する

靑壮年期の健康

■事業所でのメンタルヘルス対策の向上
従業員が「うつ」の正しい知識を学ぶ機会がある事業所の割合

現状値 10.1%

目標値 50%

- 一人ひとりができること
- 自分の心の不調に気づき適切に対処する
 - こころの健康について学ぶ機会をつくる
 - 産業医とかかりつけ医との連携
- みんなで協力してすること
- 健康出前講座を利用し、アルコールについて学ぶ機会をつくる

高齢期の健康

■高齢者の社会参加の促進
過去一年間に何らかの地域活動に参加した割合

現状値 42.9%

目標値 50%

- 一人ひとりができること
- 自分のできることをみつける
 - 老人クラブ、元気の出る会、サロン活動、シルバー人材センターなどに参加する
- みんなで協力してすること
- 地域の中で活躍する場面をつくる
 - 身近な場所でサロン活動を開催する

6分野の健康づくり及び生活習慣病への対策に関する目標 (41項目 (再掲2項目含む))

栄養・食生活

■健康的な食事を提供する企業、飲食店の増加
健康的な料理を提供している飲食店の割合

現状値
食塩控えめ 40.0%
エネルギー控えめ 7.8%

目標値
増加

- 一人ひとりができること
- 食塩の表示を確認し、ものを購入する
 - 栄養成分表示のあるお店を選ぶ
 - バランスのよい食事や食塩を控えた具体的なメニューを紹介する
- みんなで協力してすること
- 健康出前講座を利用し、アルコールについて学ぶ機会をつくる

身体活動・運動

■住民が運動しやすい環境整備に寄与している施設、団体の増加
住民に身体活動を促すような推進宣言をしている施設、団体数

現状値
施設 6 団体 20

目標値
増加

- 一人ひとりができること
- 自分にあった運動をみつける
 - 運動のしかたを学ぶ機会をつくる
 - 職場での体操を実施する
- みんなで協力してすること
- 健康出前講座を利用し、アルコールについて学ぶ機会をつくる

こころ・休養

■ストレスを感じたとき、相談できる人、場所がある人の割合の増加

現状値
男性73.8% 女性88.2%

目標値
増加

- 一人ひとりができること
- 相談窓口を知る
 - 気軽に相談できる場所の増加
 - 悩みを抱えている人に声をかけ、必要に応じて専門家を紹介し、見守る
- みんなで協力してすること
- 健康出前講座を利用し、アルコールについて学ぶ機会をつくる

飲 酒

■多量飲酒している人の割合の減少

現状値
男性3.7% 女性0.4%

目標値
男性3.2% 女性0.2%

- 一人ひとりができること
- アルコールの適量を知る
 - アルコールの害にいて知る
 - 健康出前講座を利用し、アルコールについて学ぶ機会をつくる
- みんなで協力してすること
- 健康出前講座を利用し、アルコールについて学ぶ機会をつくる

喫 煙

■未成年者の喫煙をなくす

現状値 (国参考値)
中学1年 男子1.6% 女子0.9%
高校3年 男子8.6% 女子3.8%

目標値
0%

- 一人ひとりができること
- たばこの害について知る
 - 妊婦健診にあわせて、たばこの害を伝える
- みんなで協力してすること
- 健康出前講座を利用し、アルコールについて学ぶ機会をつくる

歯・口腔の健康

■口腔機能の獲得・維持・向上
60歳代における口腔機能の低下が認められない人の割合

現状値 68.3%

目標値 80%

- 一人ひとりができること
- 年1回、歯科検診を受ける
 - 歯科検診を受けるよう周囲に声をかける
 - 歯周病について学ぶ機会をつくる
- みんなで協力してすること
- 健康出前講座を利用し、アルコールについて学ぶ機会をつくる

が ん

■がん検診の受診率の向上

がん種別	性別	現状値	目標値
胃がん	男性	55.2%	60%
	女性	44.4%	50%
肺がん	男性	60.5%	66%
	女性	53.1%	60%
大腸がん	男性	48.6%	50%
	女性	42.3%	50%
子宮頸がん	男性	43.1%	50%
	女性	43.1%	50%
乳がん	男性	39.0%	50%
	女性	39.0%	50%

- 一人ひとりができること
- 年1回がん検診を受ける
 - 検診について、周囲の人に受診の声をかける
 - がんについて学ぶ機会をつくる
- みんなで協力してすること
- 健康出前講座を利用し、アルコールについて学ぶ機会をつくる

循環器疾患

■最高血圧値の平均値の低下

性別	現状値	目標値
男性	131mmHg	127mmHg
女性	129mmHg	125mmHg

- 一人ひとりができること
- 食事の減塩
 - 自分の血圧を知る
 - 健診について、周囲の人に受診の声をかける
- みんなで協力してすること
- 健康出前講座を利用し、アルコールについて学ぶ機会をつくる

糖 尿 病

■合併症の減少

現状値
身体障害者手帳 (じん臓障害者) 新規交付数168人

目標値
減少

- 一人ひとりができること
- 糖尿病及び合併症について知る
 - 糖尿病及び合併症について学ぶ機会をつくる
- みんなで協力してすること
- 健康出前講座を利用し、アルコールについて学ぶ機会をつくる

市民、企業、専門団体、地区組織、ヘルスボランティア、公民館、学校園などの連携による健康づくりの推進に関する目標 (8項目 (再掲2項目含む))

■地域のつながりの強化
過去1年間に地域的な活動に参加した割合

現状値 33.4%

目標値 44%

- 一人ひとりができること
- 自分ができる社会貢献をする
 - 健康づくりイベントに参加する
 - 地域での健康市民おやかま21の普及・啓発に協力する
- みんなで協力してすること
- 健康市民おやかま21キャンペーンを開催する
 - 健康市民おやかま21キャンペーンの開催
 - 安全・安心ネットワークの健康分野の活性化
 - 様々な組織に声をかけ、イベントを開催する

健康市民おやかま21 (第2次) を効果的に推進していくために、市民、民間団体、行政など健康に関わるすべての関係者が目指すべき目標を共有しながらその目標の達成に向け取り組んでいます。



注) 目標項目については、71項目の中からそれぞれの項目ごとに抜粋したものを掲載しています。

計画の推進体制

地域・住民

行政

健康市民おかやま21推進会議

- * 市議会保健福祉委員会
- * 岡山市保健福祉政策審議会
- * 岡山市保健所運営委員会

健康市民おかやま21
庁内推進会議

保健所健康づくり課

北区 中央保健センター
北保健センター

中区 保健センター

東区 保健センター

南区 西保健センター
南保健センター

地域
連絡会

職域・保険者
連絡会

活動評価部会

普及啓発部会

【学校】
学校保健委員会・
PTA連合会 他

【職域】
職能団体・商会議所・
事業所 他

健康市民おかやま21
地域推進会議

健康市民おかやま21
中央地域推進委員会

北市民健康づくり会議

中区健康市民
おかやま21推進会

健康市民おかやま21
東区地域実行委員会

健康おかやま西21
推進委員会

いきいき南グループ

各中学校区・小学校区推進会議

北

中学校区単位の健康づくり会議が定着し、地域の各種組織・団体の連携が進んできました。健康イベント、ウォーキング大会、健康講座、ニュースレターの発行等に継続して取り組んでいます。

中央

地区特性に合わせて、健康まつり・ウォーキング大会・講演会など学区・地区単位で話し合いながら、楽しく活動を行っています。専門職種との連携や若い世代にも働きかけて、より一層活動を充実させていきます。

西

健康おかやま西21や中学校区単位の推進会も活動中。動脈マッサージ、ストレッチ体操などを通じて健康づくりを伝えたり、公民館と連携した健康講座の開催、ウォーキング大会も実施しています。

東区

10年間の取り組みを礎に、これからは、さらに中学校区ごとの活動を進めます。そして、学校・企業と連携しながら、東区らしい人と人とのつながりを大切に、健康づくりの輪を拡げていきます。

南

いきいき南グループが活動中。小・中学校区単位でウォーキング大会やこころの健康づくりの講演会等を実施中。歯の健康リーフレットも作成し、地域で連携して健康づくりに取り組んでいます。

中区

中区健康市民おかやま21推進会が活動中。小・中学校区でも公民館や関係団体等との連携が進み、健康講座の開催や、地域のウォーキング大会やイベントなどで健康づくりを推進しています。

これまでの取り組みと課題

1

主観的健康感

前計画の上位目標としていた「健康を自覚できる人の増加」については78%であり、目標値を達成していました。

2

地域での推進体制の整備

保健センターエリアごとの6カ所の推進会議だけでなく、より住民に身近な小単位の組織づくりを目指し、中学校区単位21カ所、小学校区単位13カ所に推進組織が出来ました。

3

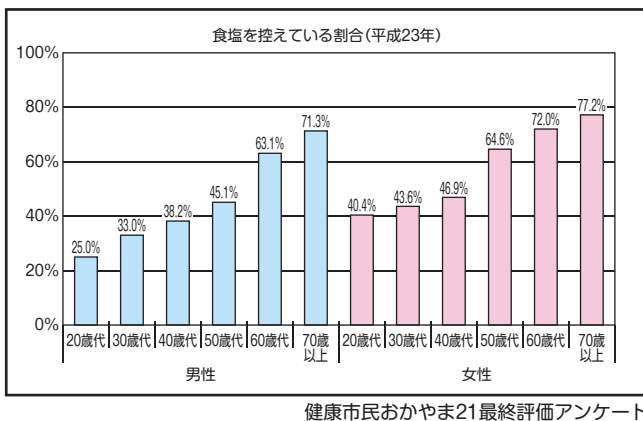
地域のネットワークの広がり

地域で複数の組織・団体が連携して健康づくりへの取り組みが活発に行なわれ、地域のネットワークがより広がり、強化されました。地区組織や21推進組織だけでなく、新たに企業や学校との連携ができた地域も一部あり、地域差がみられました。

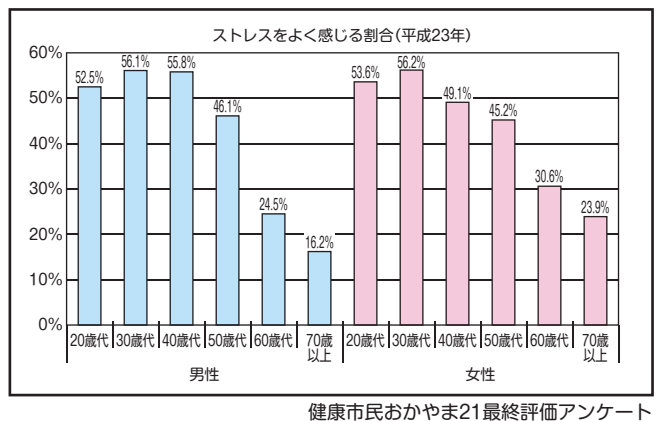
4

生活習慣について

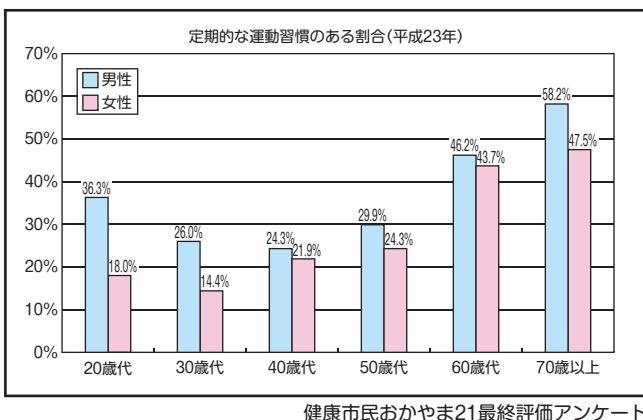
① 青壮年期の食塩を控えている人の割合が低い



② 青壮年期のストレスを感じている人の割合が高い



③ 青壮年期の運動習慣がある人の割合が低い



青壮年期の市民は、高齢者割合がもっとも高くなる時期に高齢期を迎えることが予測されるため、社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り維持することを重視した対策を推進する必要があります。



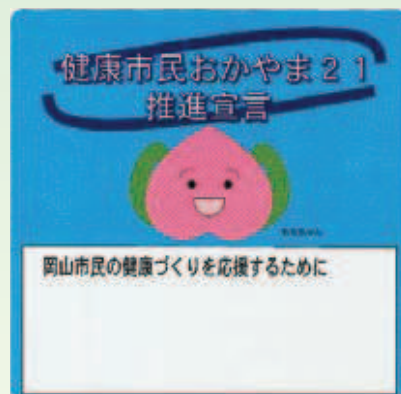
健康市民おかやま21推進宣言 しませんか!!

健康づくりの輪を広げるために、「健康市民おかやま21」に賛同し、健康づくりを実践することを宣言する個人・団体・施設を募集しています。

宣言をしていただいた個人・団体・施設には宣言シールを発行しています。また、団体・施設は「健康市民おかやま21」のホームページに名称・宣言内容を掲載しています。

詳しくはホームページをご覧ください。

岡山市 推進宣言施設



登録宣言シール

<宣言内容>

個人の場合

健康づくりを進めるために一人ひとりの健康づくりに関することを宣言してください。

- 例) ・毎日ウォーキングをがんばります。
- ・野菜をしっかり食べます。

施設・団体の場合

市民の健康づくりを応援するためにしていること、また、これからしていきたいことを宣言してください。

- 例) ・運動ができる場を提供します。
- ・健康学習に関する講師を派遣します。



皆さんの登録をお待ちしています!!

(健康市民おかやま21推進宣言の申し込み・お問い合わせ先)

岡山市保健所健康づくり課	(岡山市保健福祉会館内)	TEL (086)803-1263
北区中央保健センター	(岡山市保健福祉会館内)	TEL (086)803-1265
北区北保健センター	(北ふれあいセンター内)	TEL (086)251-6515
中区保健センター	(岡山ふれあいセンター内)	TEL (086)274-5164
東区保健センター	(旧西大寺保健所)	TEL (086)943-3210
南区西保健センター	(西ふれあいセンター内)	TEL (086)281-9625
南区南保健センター	(南ふれあいセンター内)	TEL (086)261-7051

発行元 岡山市保健所健康づくり課
〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1-1
TEL 086-803-1263 FAX 086-803-1758
ホームページ