



## 第4章 目標項目の設定

# 目標項目の設定

健康市民おかやま21（第2次）を効果的に推進していくために、市民、民間団体、行政など健康づくり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て取り組んでいきます。本章では、本計画の基本理念に沿って目標を4つにまとめて、関係者が共有できるように、具体的に記述します。

## 1 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

健康市民おかやま21（第2次）では「すべての市民が健康で、心豊かに生きられるまち」を目指し、健康を自覚できる人の増加と健やかな暮らしを支える社会環境の実現を上位目標としています。健康を自覚できる人を増やすには、疾病の予防だけではなく、介護予防等を通じた機能の維持や、さらにはたとえ病気や障害をもっても安心して生活できることが必要です。

機能を維持することが、健康寿命を延ばすことにつながります。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間と定義されています。平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある期間を意味します。今後、平均寿命の延伸に伴い、こうした健康寿命との差が拡大すれば、医療費や介護給付費等の社会保障費の増加をもたらすのみならず、個人の生活の質の低下につながります。

また、健やかな暮らしを支える社会環境のあるまちとは、個人が特別な努力をしなくても健康な習慣を持てるまち、主体的に社会参加しやすいまち、人と人がつながり易いまち、企業やさまざまな団体が健康づくりに積極的に取り組むまちです。個人の取り組みだけではなく、人と人とのつながりを重視し、個人の取り組みでは解決できない社会環境整備等に取り組んでいきます。

### 目標項目

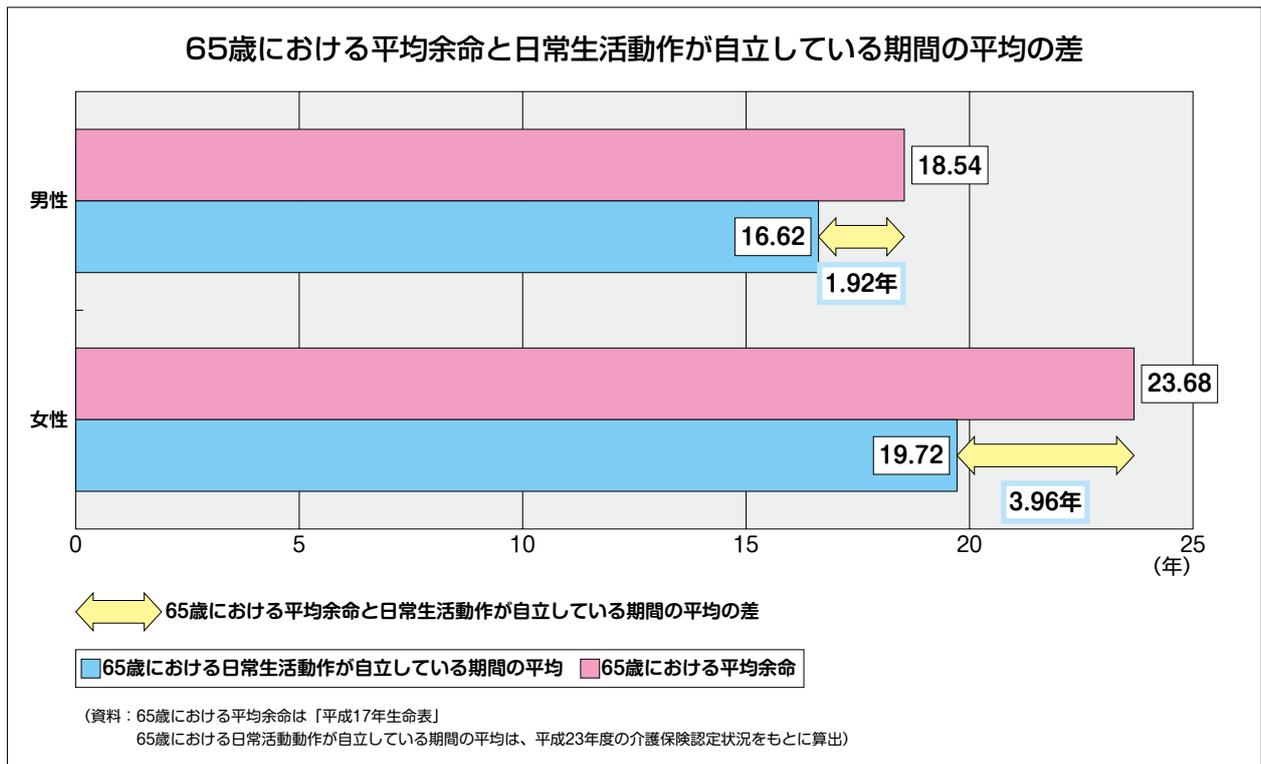
- 健康を自覚できる人の増加
- 健康寿命の延伸
- 健康格差の縮小
- 人を信頼できる人の増加
- 人の助けが必要なときに、周囲のサポートがある人の割合の増加

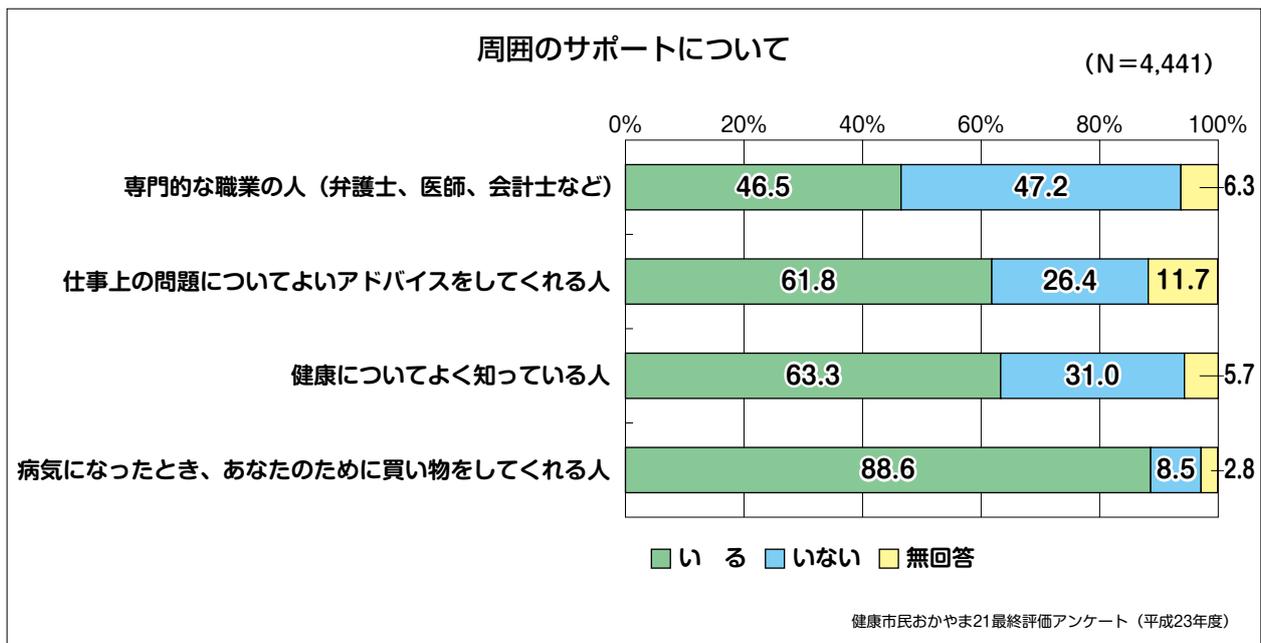
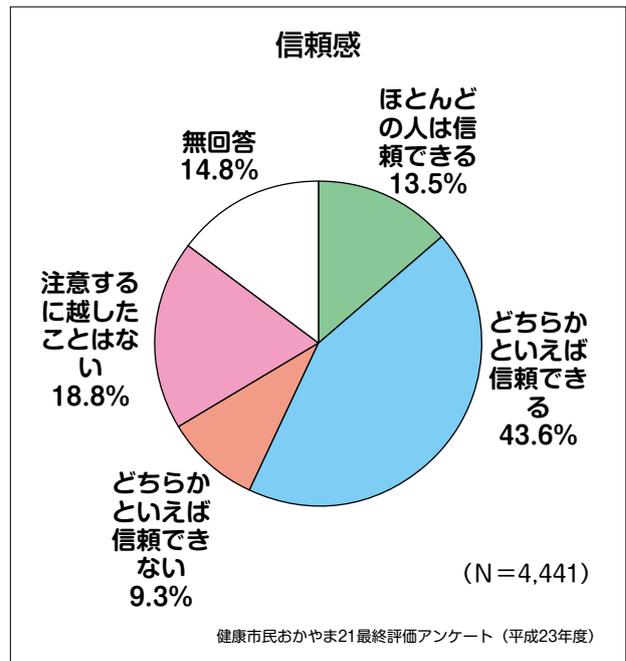
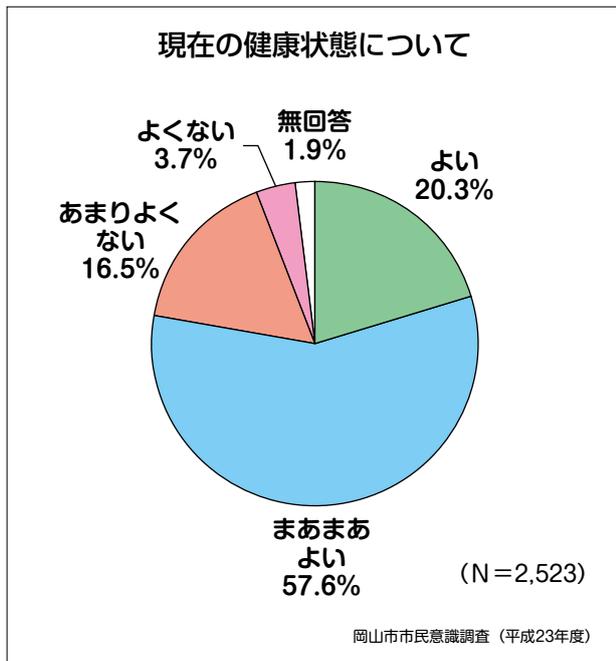
## 岡山市の現状

平成23年度岡山市市民意識調査によると自覚的健康度について、自分の健康状態が「よい」または「まあまあよい」と答えた人の割合は77.9%でした。

岡山市の平成23年度の介護保険認定状況と平成17年生命表を基礎情報とし、65歳における「日常生活動作が自立している期間の平均」（「日常生活に制限のない期間の平均」に類する指標）を算出すると、男性16.62年、女性19.72年、65歳における「平均余命」を算出すると男性18.54年、女性23.68年でした。

また、平成23年度健康市民おかやま21最終評価アンケート（市民）（以下市民アンケート）から、「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」と答えた人の割合は57.1%、人の助けが必要なときに周囲のサポートが有る人の割合について「専門的な職業の人がいる」割合は46.5%、「仕事上の問題についてよいアドバイスをしてくれる人がいる」割合は61.8%、「健康についてよく知っている人がいる」割合は63.3%、「病気になったときに、あなたのために買い物をしてくれる人がいる」割合は88.6%になっています。





## 今後の取り組み

健康寿命の延伸のためには、これまでも取り組んできた疾病の予防に加えて、適切な治療管理による疾病の重症化予防、さらに介護予防や介護サービスなどを通じた機能の維持・向上のための取り組みを強化していきます。さらに、そうした疾病や障害を持っても安心して生活できるためには、介護保険等の公的サービスとならんで、地域でのボランティア活動や社会参加の機会を増やすことなど住み慣れた地域でいつまでも生きがいをもった生活をおくれる地域づくりが不可欠です。

健康づくりを目的とした地域活動を通じて、地域でのつながりを強化していくことを目指します。本市には愛育委員協議会や栄養改善協議会に代表される、自助、共助にとりくむ活動の伝統があります。また、町内会や安全・安心ネットワーク、公民館などの様々な主体的な活動が地域内にはあります。こうした様々な主体のなかで、健康づくり運動の拠点となる推進基盤を整えていきます。そして、健康づくりを主たる目的とはしていない既存組織に対しても、健康の視点からアプローチしていくことが重要です。また、地域保健部門の健康づくり対策、母子保健、精神保健、介護予防等と並んで、産業保健や医療保険者等との連携も強化していきます。

環境整備に関わる政策として、保健福祉部門以外の都市整備部門や環境部門、街路交通部門と連携したウォーキングロードの整備、スマート通勤の推進等を進めていきます。また、専門団体等と協力して疾病の重症化予防のための相談体制の整備や、脱法ハーブ等が手に入らない環境整備など様々な部門と連携し、市民の生活環境に着目した対策に努めます。

## 具体的な実践例

| 一人ひとりができること                                                                                                                                                                             | みんなで協力してすること                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 近所の人へ挨拶をする</li> <li>・ 自分の健康に関心をもつ</li> <li>・ 自分の健康に関する正しい情報を得る</li> <li>・ 相談できる場所を知る</li> <li>・ 隣近所のつながりを大切にしてい</li> <li>・ 笑顔で声をかける</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 近所で声をかけあう</li> <li>・ 近所で見守り活動を実施する</li> <li>・ 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</li> </ul> |

## 2 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

健やかで心豊かに生活するために必要なことは、妊娠中や子どもの頃から、青壮年期、高齢期にかけてそれぞれ異なってきます。それぞれの時期に相応しい健康づくりを推進していきます。

子どもが成長し、やがて親となり、その次の世代をはぐくむという循環において、子どもの健やかな発育や、生活習慣の形成はその基礎です。子どもの健やかな発育に、妊娠前・妊娠期の母体の健康が大きく影響することがわかってきています。乳幼児期から青年期、さらには次世代育成に関する目標を明確にし、取り組んでいく必要があります。

青壮年期においては、生活習慣病が発病している人は少ないものの、将来に備えた健康習慣の獲得が重要です。そして、仕事、子育てに多忙なかでのワークライフバランス\*や、職場等でのストレスが健康に大きく影響します。このため、就業時間の管理や、メンタルヘルス対策が重要になります。さらに、壮年期以降では、がんをはじめとした早世を適切な健診受診によって、予防しなければなりません。

高齢期における健康づくりにおいては、生活習慣の改善を通じた疾病の発生及び重症化の予防と、介護予防の取り組み等を通じた、機能水準の維持向上を図る必要があります。

\*ワークライフバランス：やりがいのある仕事と充実した私生活を両立させるという考え方。仕事と生活の調和。



目標項目

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 次世代の健康  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 健康な生活習慣（栄養・食生活、運動）を有する子どもの増加</li> <li>■ 適正体重の子どもの増加（肥満傾向にある子どもの割合の減少）</li> <li>■ 妊娠中の飲酒をなくす（妊娠届出時の飲酒割合の減少）</li> <li>■ 妊娠中の喫煙をなくす（妊娠届出時の喫煙割合の減少）</li> <li>■ 乳幼児・学齢期のむし歯のない人の増加</li> <li>■ 口腔機能の獲得（3歳児で不正咬合がない児の割合の増加）</li> </ul> |
| 青壮年期の健康 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 適正体重を維持している人の増加（肥満（BMI*25以上）、やせ（BMI18.5未満）の減少）</li> <li>■ 運動習慣者の割合の増加</li> <li>■ 事業所でのメンタルヘルス対策の向上</li> <li>■ 歯の喪失防止（40歳で喪失歯のない人の増加（35～44歳））</li> </ul>                                                                         |
| 高齢期の健康  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 要介護状態の高齢者の割合の増加の抑制</li> <li>■ 認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上</li> <li>■ 低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の増加の抑制</li> <li>■ 足腰に痛みのある高齢者の割合の減少（千人当たり）</li> <li>■ 高齢者の社会参加の促進</li> <li>■ 口腔機能の維持・向上</li> </ul>                                             |

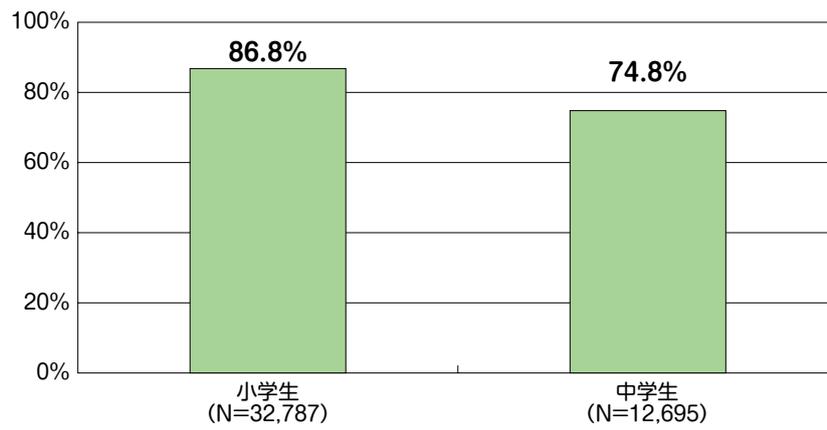
※BMI：体格指数。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出される。日本肥満学会では、18.5未満を「やせ」、18.5以上～25.0未満を「ふつう」、25.0以上を「肥満」とし、数値によって肥満Ⅰ度～Ⅳ度に分ける。日本人は22前後が最も病気にかかりにくいとされる。

岡山市の現状

子どもの健やかな発育の指標として、児童生徒の朝食摂取状況の現状に関する調査から、朝食を毎日食べている小学生の割合は86.8%、平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると運動やスポーツを習慣的にしている小学生の割合は、男子58.9%、女子32.2%、岡山市体位統計調査より、肥満傾向の子どもの割合は小学生6.1%、中学生8.2%となっています。また、岡山市妊娠時届出調査より、妊娠中の飲酒、喫煙の割合についてはどちらも3.4%となっていました。

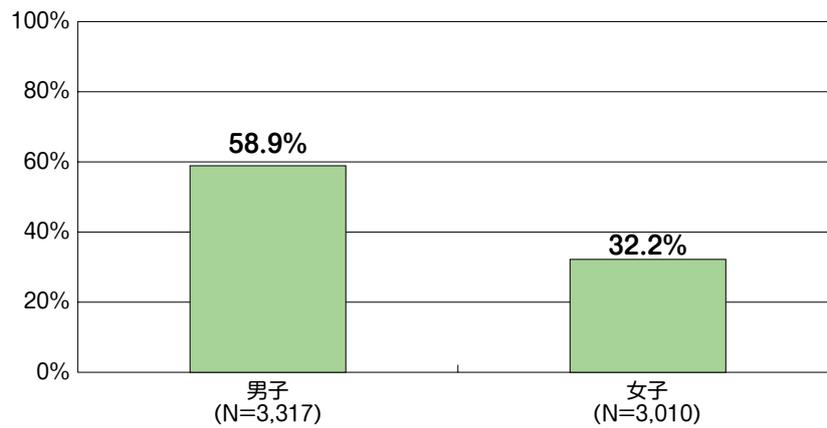
次に、青壮年期について、働き盛り層の職場での学習機会については、平成23年度健康市民おかやま21最終評価アンケート（事業所）（以下、事業所アンケート）より、うつ病に対しての正しい知識の啓発や研修を実施している事業所の割合は10.1%でした。また、部下のこころの健康に関する教育・研修等実施している事業所の割合は16.7%でした。歯に関して40歳で喪失歯のない人の割合は、72.3%でした。高齢者の健康に関して、要介護認定率は21.2%、足腰に痛みのある高齢者の割合は男性21%、女性28%、60歳以上で過去一年間に何らかの地域活動に参加した割合は42.9%でした。

### 朝食を毎日食べている小学生・中学生の割合



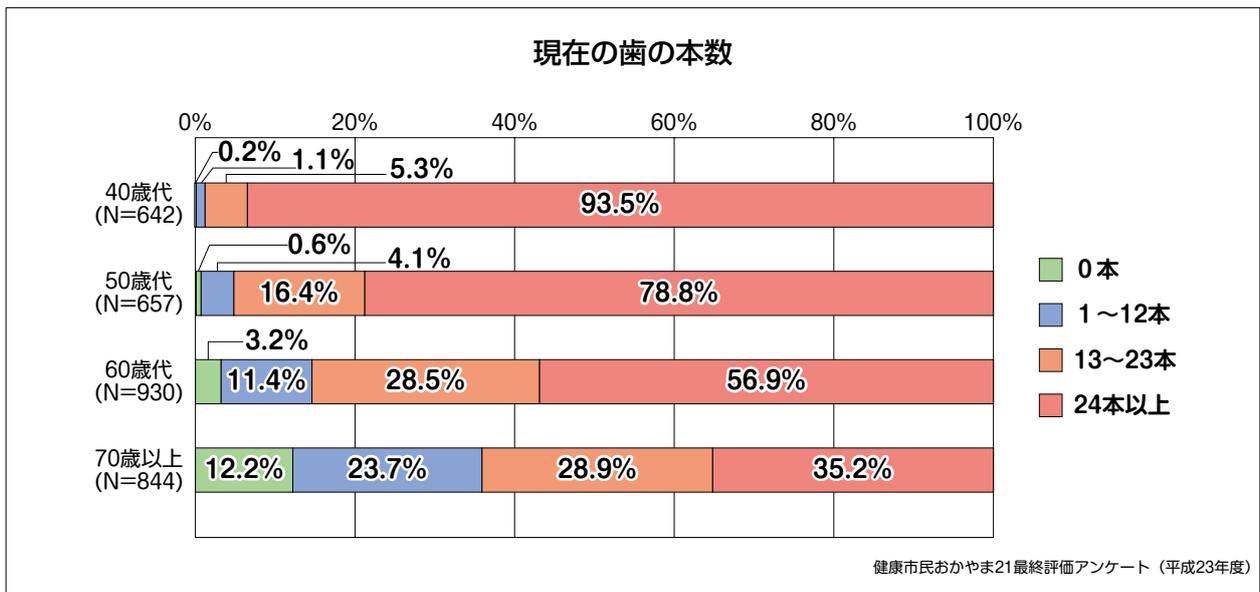
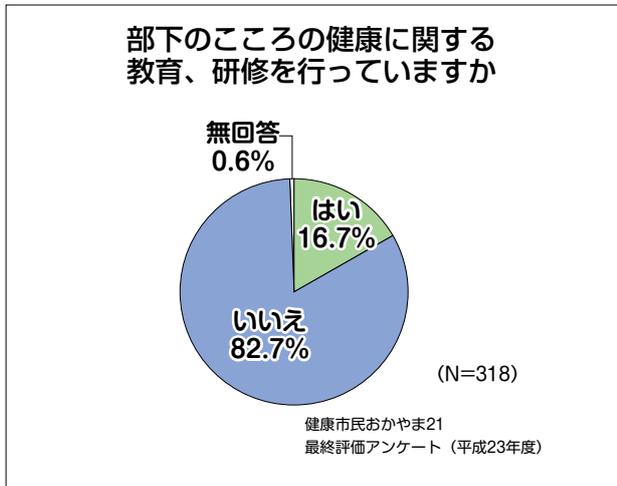
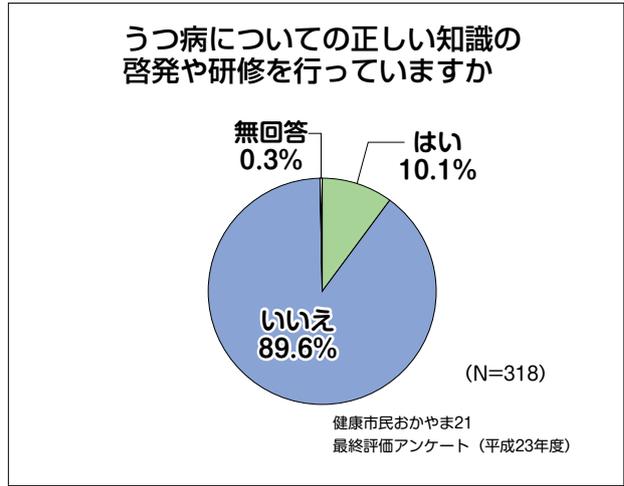
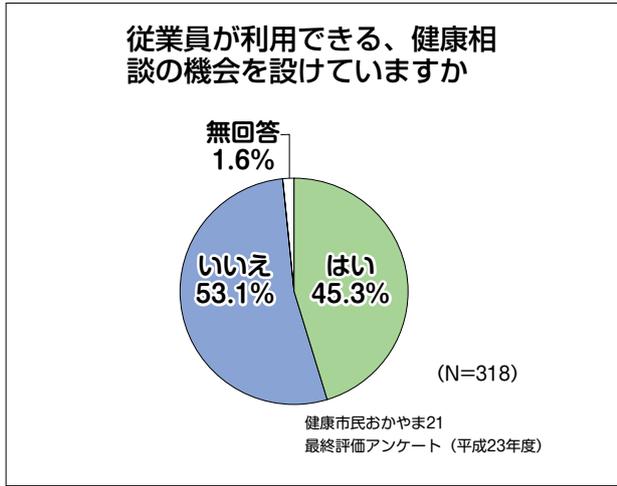
児童生徒の朝食摂取状況の現状に関する調査 (平成23年度)

### 運動やスポーツを習慣的にしている小学生の割合



全国体力・運動能力、運動習慣等調査 (平成21年度)





## 今後の取り組み

子どもの健康的な生活習慣形成のためには学校、家庭、地域、企業、民間団体等が連携した社会全体での取り組みが必要です。肥満や食生活については、適切な生活習慣を身につけるための教育を推進していくよう努めます。

青壮年期に関する対策として職域との連携が不可欠です。特に、メンタルヘルス対策として、ストレスに関する対策や、うつ病、アルコール依存症、統合失調症などについて、職域と連携した健康づくりを進めていきます。また、生活の場である地域でも、精神疾患に対する市民の理解を深めていくように努めます。

高齢者に対しては要介護状態の高齢者割合の増加の抑制を図るためにも、疾病の予防と並んで、機能水準を保ち、社会参加をすすめる対策を市役所内各課と連携してすすめていきます。壮年期の運動や体重減量为目标とした健康習慣とは異なり、高齢者には筋力低下の予防や低栄養対策として不足しがちなたんぱく質や脂質等をしっかりとることなどの、正しい知識を提供していくことも必要です。

## 具体的な実践例

|        | 一人ひとりができること                                                                                                                                                                                                              | みんなで協力してすること                                                                                                                                                                                                         |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 次世代の健康 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 早寝・早起きをする</li><li>・ 食事の時間を決めて食べる</li><li>・ 朝食を毎日食べる</li><li>・ 適切な食事の量を知る</li><li>・ エネルギー表示を確認して、ものを購入する</li><li>・ おやつ時間を決める</li><li>・ ラジオ体操をする</li><li>・ 食後の歯みがきを習慣づける</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 学校を通じて、こども、保護者に朝食の大切さを伝える</li><li>・ 簡単な朝食メニューを紹介する</li><li>・ 料理教室を開催し、調理に興味をもつことで食べることへの関心を高める</li><li>・ 親子で運動するイベントを企画する</li><li>・ 噛むことの大切さ、噛みごたえのある食品について保護者へ伝える</li></ul> |

|         | 一人ひとりができること                                                                                                                                                                                                                                                | みんなで協力してすること                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 青壮年期の健康 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の体重を知る</li> <li>・適切な食事の量を知る</li> <li>・自分にあった運動を見つける</li> <li>・なるべく階段を利用する</li> <li>・自分の健診結果を覚えておき、経年的にデータを比べてみる</li> <li>・メンタルヘルスについて学ぶ機会があれば参加する</li> <li>・自分の心の不調に気づき適切に対処する</li> <li>・かかりつけ歯科医院をもつ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスのよい食事や適量がわかる具体的なメニューを紹介する</li> <li>・職場での体操を実施する</li> <li>・ストレス解消について、周囲の人と話をする</li> <li>・こころの健康について学ぶ機会をつくる</li> <li>・産業医とかかりつけ医との連携</li> <li>・歯科検診の受診について周囲に声をかける</li> <li>・歯周疾患について学習する機会をもつ</li> </ul> |
| 高齢期の健康  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・主食・主菜・副菜をそろえて食べる</li> <li>・足腰を鍛える運動をする</li> <li>・自分のできることをみつける</li> <li>・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</li> <li>・歯科検診を年1回受ける</li> <li>・健口体操を実施する</li> </ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・近所で挨拶、声かけをする</li> <li>・地域の中で活躍する場面をつくる</li> <li>・身近な場所でサロン活動を開催する</li> <li>・老人クラブ、元気の出る会、サロン活動等で、体操の時間を設ける</li> <li>・認知症について学ぶ機会をつくる</li> </ul>                                                               |



### ③ 6分野の健康づくり（栄養・食生活、身体活動・運動、こころ・休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康）及び生活習慣病への対策に関する目標

#### (1) 6分野の健康づくり

生活習慣病の発症を予防し、健康寿命を延伸するためには、健康市民おかやま21計画以来、1) 栄養・食生活、2) 身体活動・運動、3) こころ・休養、4) アルコール、5) たばこ、6) 歯の健康に関する6分野の生活習慣の改善を目標として掲げてきました。これら6分野は第2次の計画においても重要なものです。

##### 1) 栄養・食生活

栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、人々が健康で幸福な生活を送るために欠かすことのできないものです。多くの生活習慣病の予防や生活の質の向上のためには、家庭での個人の食習慣のみならず、健康な社会環境づくりとして、食環境を改善するための企業の取り組みを促すことも重要です。特に減塩は血圧の低下、循環器疾患の減少、CKD（慢性腎臓病）対策としても有用とされ、食塩・高塩分食品摂取は胃がんのリスク要因でもあります。近年、加工食品や外食による食塩摂取量が増加していることから、社会全体で減塩対策に取り組んでいくことが必要です。

##### 2) 身体活動・運動

「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動きを、「運動」とは身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・意図的に行われるものを指します。これらの意義と重要性を市民が理解し日常生活の中で実践されることは、超高齢社会を迎えるにあたり健康寿命の延伸に大切なことです。この身体活動・運動習慣の普及にあたっては、個人の自覚に留まらない環境づくりが重要です。

##### 3) こころ・休養

こころの健康と休養は、「いきいきと自分らしく生きる」ために必要なものです。こころの健康を保つためには、十分な睡眠をとりストレスと上手につきあうことが大切です。また、自殺の原因として、うつ病などのこころの病気の占める割合が高いと言われており、自殺者を減少させるためには、こころの健康への取り組みが必要です。そして、「こころ豊かに生きられるまち」をつくるためには、精神疾患に対する市民の理解を深めていくことが不可欠です。

#### 4) 飲酒

飲酒は様々な健康課題をもたらす危険があります。その危険が高い量の飲酒をしている人の割合を減らすことが大切です。また、未成年の飲酒は防止すべきですし、妊娠中の飲酒に関しては、胎児への影響が考えられることから、正しい知識の普及が必要です。

#### 5) 喫煙

たばこは、がんや脳血管疾患、心疾患など多くの疾患と関連があります。また、妊娠中の喫煙は、低出生体重児の出産や流産、早産にもつながります。喫煙者本人だけでなく、受動喫煙により周りのたばこを吸わない人にも影響が及ぶことからそれらのリスクの軽減を図る必要があります。新たに喫煙を開始する人を極力減らし、禁煙を希望する人には、適切な禁煙の機会が保障でき、喫煙者が確実に分煙できることを目指します。

#### 6) 歯・口腔の健康

歯・口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つうえで重要であり、身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康に大きく影響します。歯の喪失による咀嚼機能の低下などは、生活の質にも関連します。生涯を通じて歯科疾患を予防し、歯の喪失を予防することは、高齢期の口腔機能の維持につながる大切なことです。

#### 目標項目

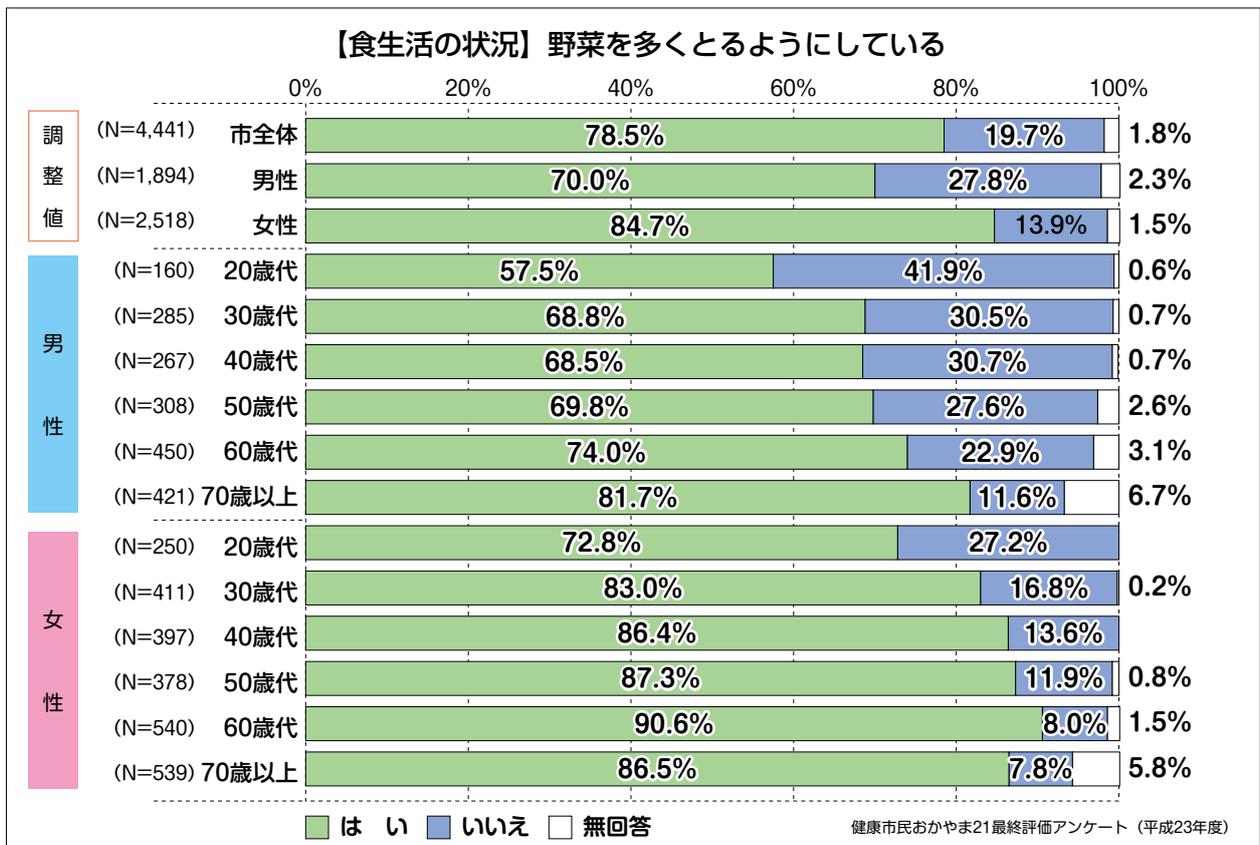
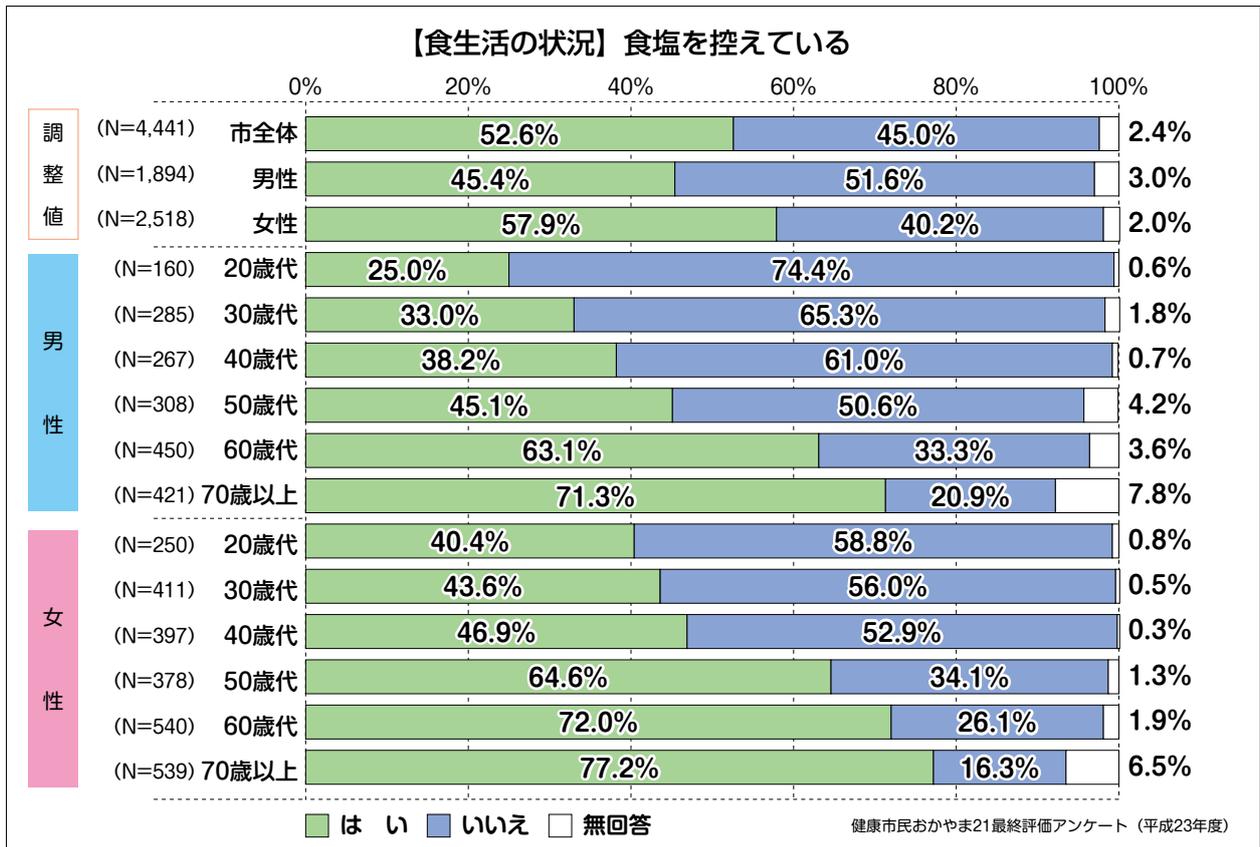
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 栄養・食生活  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 健康な生活習慣（栄養・食生活）を有する子どもの増加<br/>（朝食を毎日食べている児童・生徒の割合の増加）</li> <li>■ 適正体重の子どもの増加<br/>（肥満傾向にある子どもの割合の減少）</li> <li>■ 適正体重を維持している人の増加<br/>（肥満（BMI25以上）、やせ（BMI18.5未満）の減少）</li> <li>■ 適切な量と質の食事をする人の増加</li> <li>■ 家族や友人と共に食事をする人の割合の増加</li> <li>■ 健康的な食事を提供する企業、飲食店の増加</li> </ul> |
| 身体活動・運動 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 健康な生活習慣（運動）を有する子どもの増加<br/>（運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加）</li> <li>■ 自分の歩数を知っている人の増加</li> <li>■ 運動習慣者の割合の増加</li> <li>■ 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</li> </ul>                                                                                                               |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>こころ・<br/>休 養</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 自殺者数の減少（人口10万人当たり）</li> <li>■ ストレスをよく感じている人の割合の減少</li> <li>■ 事業所でのメンタルヘルス対策の向上</li> <li>■ 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</li> <li>■ 睡眠による休養を十分とれていない人の減少</li> <li>■ 週労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少</li> </ul> |
| <p>飲 酒</p>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 多量飲酒している人の割合の減少</li> <li>■ 妊娠中の飲酒をなくす（妊娠届出時の飲酒割合の減少）</li> <li>■ 未成年の飲酒をなくす</li> <li>■ アルコール依存症についての認知度の向上（アルコール依存症についての学習の機会を設けている事業所の割合の増加）</li> </ul>                                              |
| <p>喫 煙</p>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 成人の喫煙率の低下（喫煙をやめたい人がやめる）</li> <li>■ 妊娠中の喫煙をなくす（妊娠届出時の喫煙割合の減少）</li> <li>■ 未成年者の喫煙をなくす</li> <li>■ 受動喫煙を防ぐ環境整備</li> </ul>                                                                                |
| <p>歯・口腔<br/>の 健 康</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 口腔機能の獲得・維持・向上</li> <li>■ 歯の喪失防止</li> <li>■ 歯周病を有する人の割合の減少（40歳代における進行した歯周炎を有する人の減少（40、45歳））</li> <li>■ 過去1年間に歯科検診を受診した人の増加</li> <li>■ 乳幼児・学齢期のむし歯のない人の増加</li> </ul>                                   |

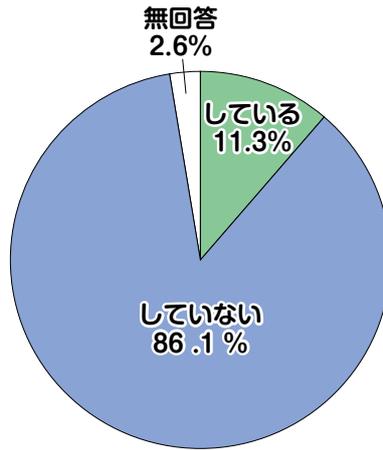
## 岡山市の現状

### 1) 栄養・食生活

市民アンケートから、栄養素・食品（食塩、野菜、脂肪、カルシウム）の摂取意識は健康市民おかやま21策定時に比べ改善しました。しかし、年代別にみると20～30歳代の摂取意識は、他の年代に比べ低くなっています。また、この年代は、朝食を欠食する割合が高いという結果がでました。同アンケートから、栄養成分表示を利用している人の割合は、39.9%（男性24.9%、女性50.5%）で健康市民おかやま21策定時に比べ増加しましたが、男性は女性の半分しか利用していませんでした。利用割合は全国平均（男性25.0%、女性55.3%）と比較して、男性はほぼ同じで、女性はやや低くなっています。毎日朝食を食べている人の割合は小学生で86.8%、中学生で74.8%でした。



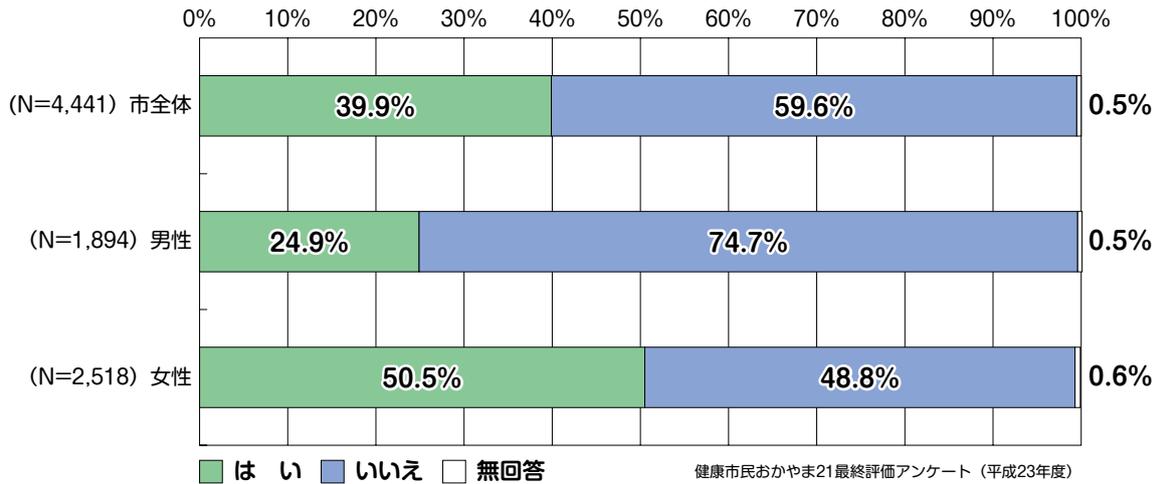
飲食店のメニューや商品に栄養成分表示をしている



(N=115)

健康市民おかやま21最終評価アンケート (平成23年度)

栄養成分表示を見ている



健康市民おかやま21最終評価アンケート (平成23年度)

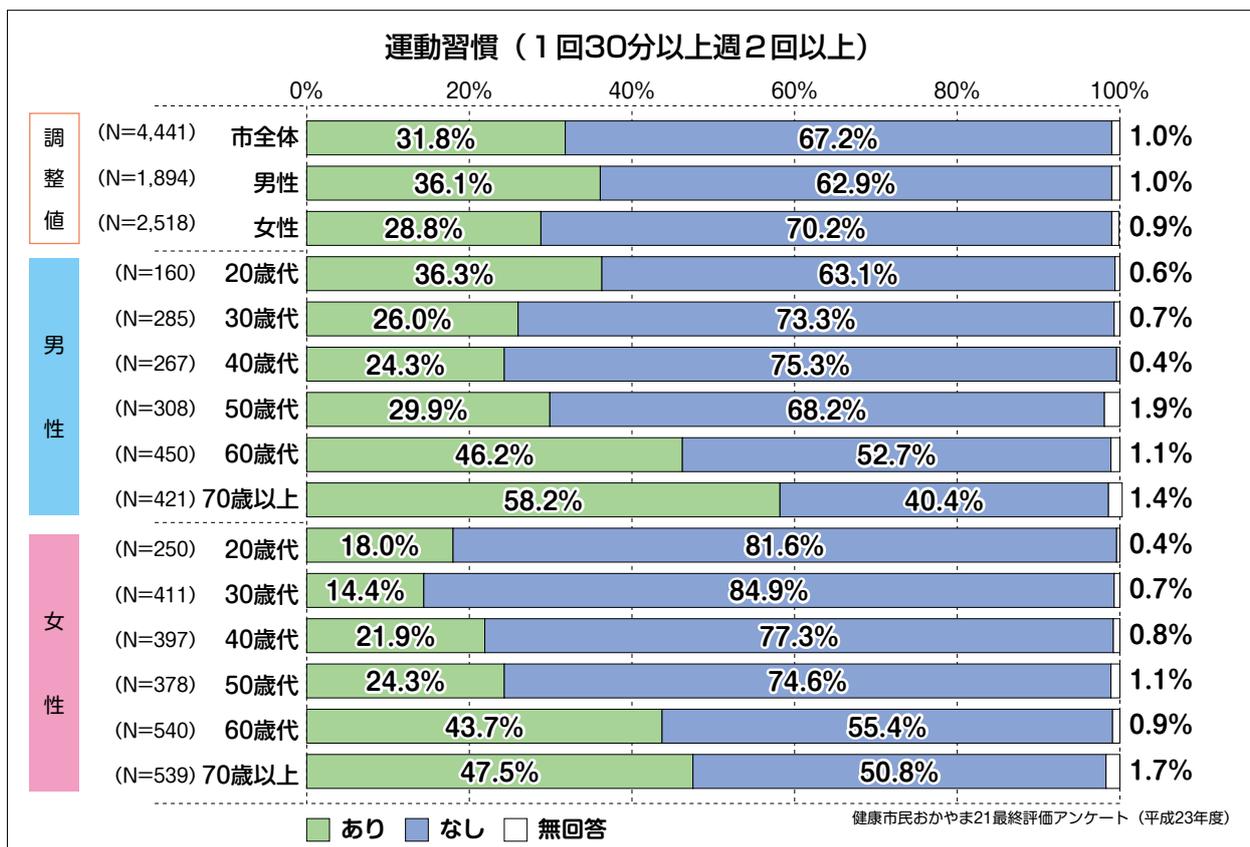
健康づくりに役立つよう、メニュー等に栄養成分を表示し、登録しているお店に交付しています。

(岡山県)



## 2) 身体活動・運動

市民アンケートから、定期的に運動している人の割合は31.8%と健康市民おかやま21策定時に比べ増加しています。年代別にみると60歳代以上は運動習慣がある割合が高く、男性30～40歳代、女性20～40歳代は運動習慣のある人の割合が低くなっています。運動習慣のある割合は全国平均（男性32.2%、女性27.0%）と比較して男女ともわずかに高いという結果になりました。

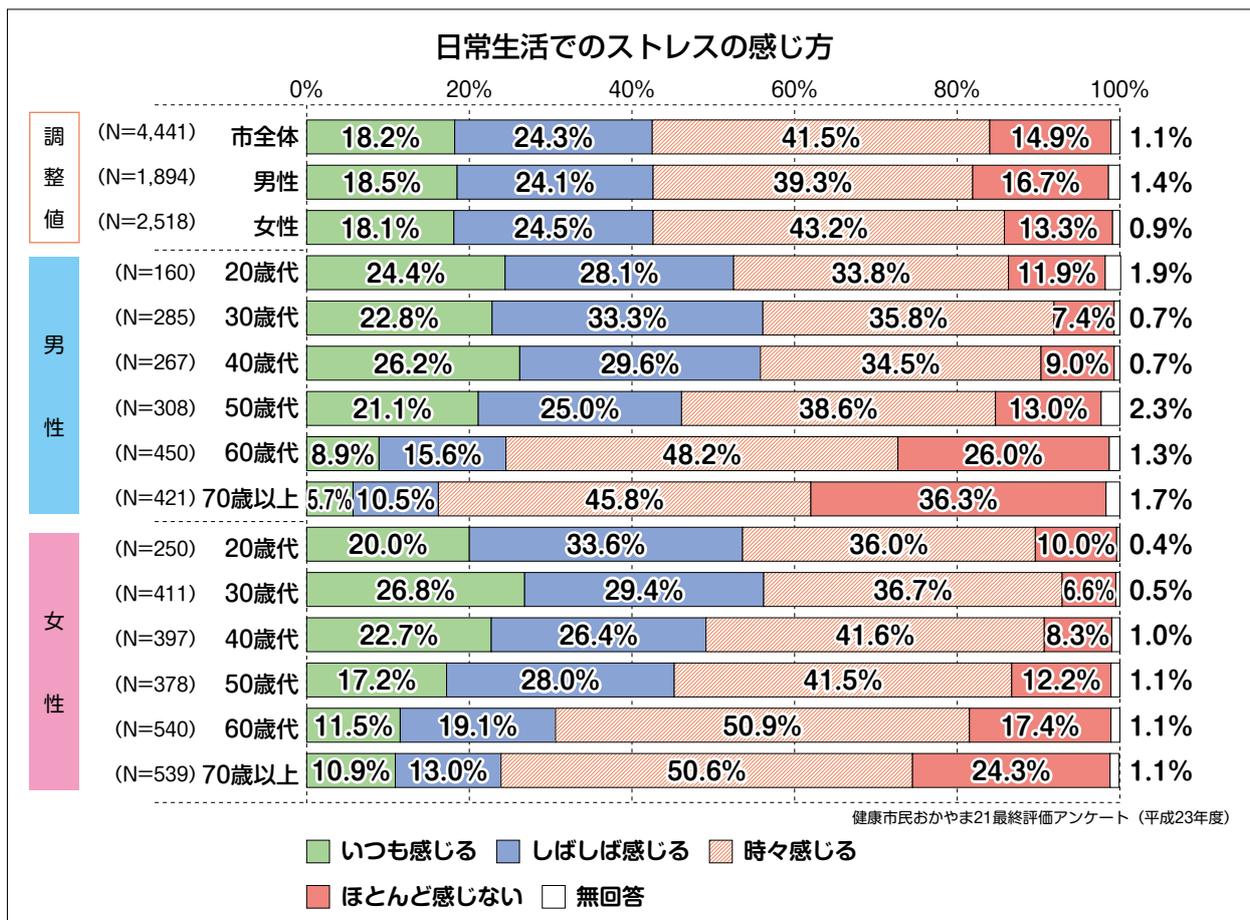


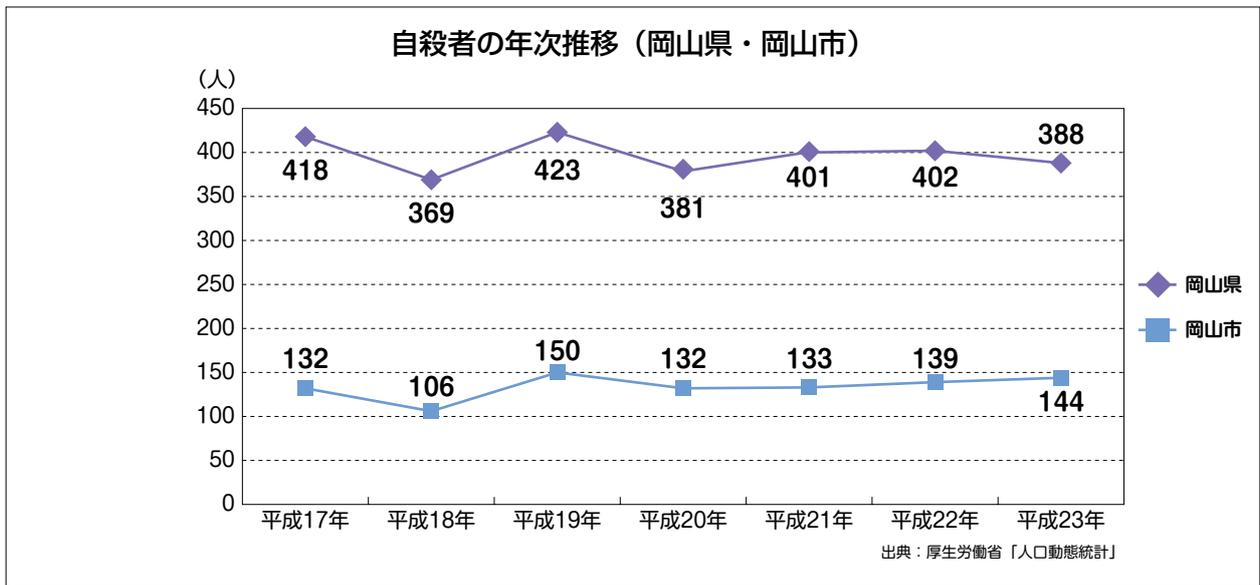
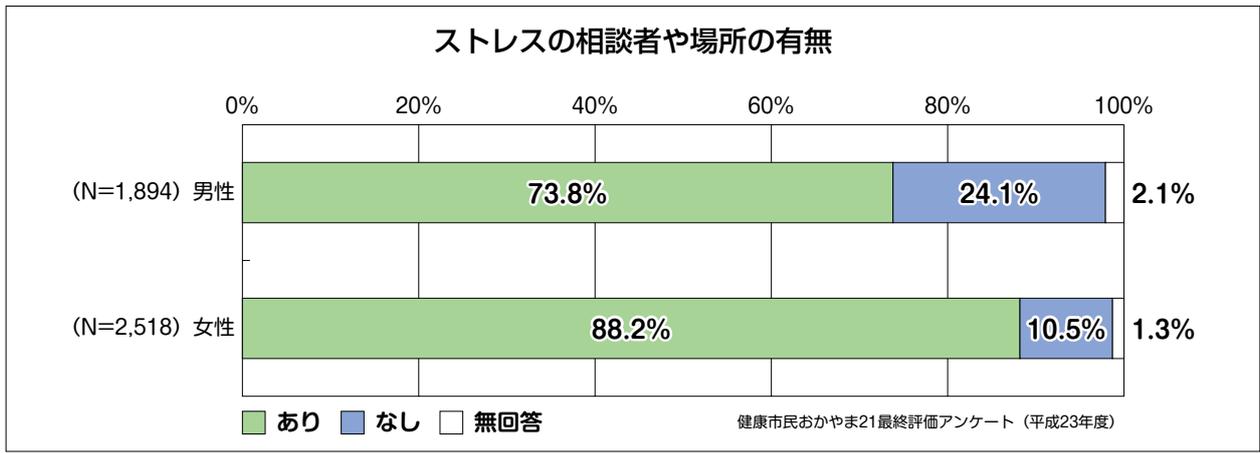
### 3) こころ・休養

市民アンケートから、ストレスをよく（いつも、しばしば）感じる割合は中間評価時増加し（悪化）、その後の変化はなく42.5%でした。年代別にみると男女とも30歳代をピークに20～40歳代のストレスを感じる割合が高くなっています。ストレスをいつも感じる割合は男女とも「勤め人」で高く、仕事のストレスを感じている人が多いと考えられます。

相談先が無い割合は男性のほうが高く、男女差が大きかったです。

厚生労働省「人口動態統計」より、平成21年の自殺者数は133人であり、人口10万人当たり18.9でした。



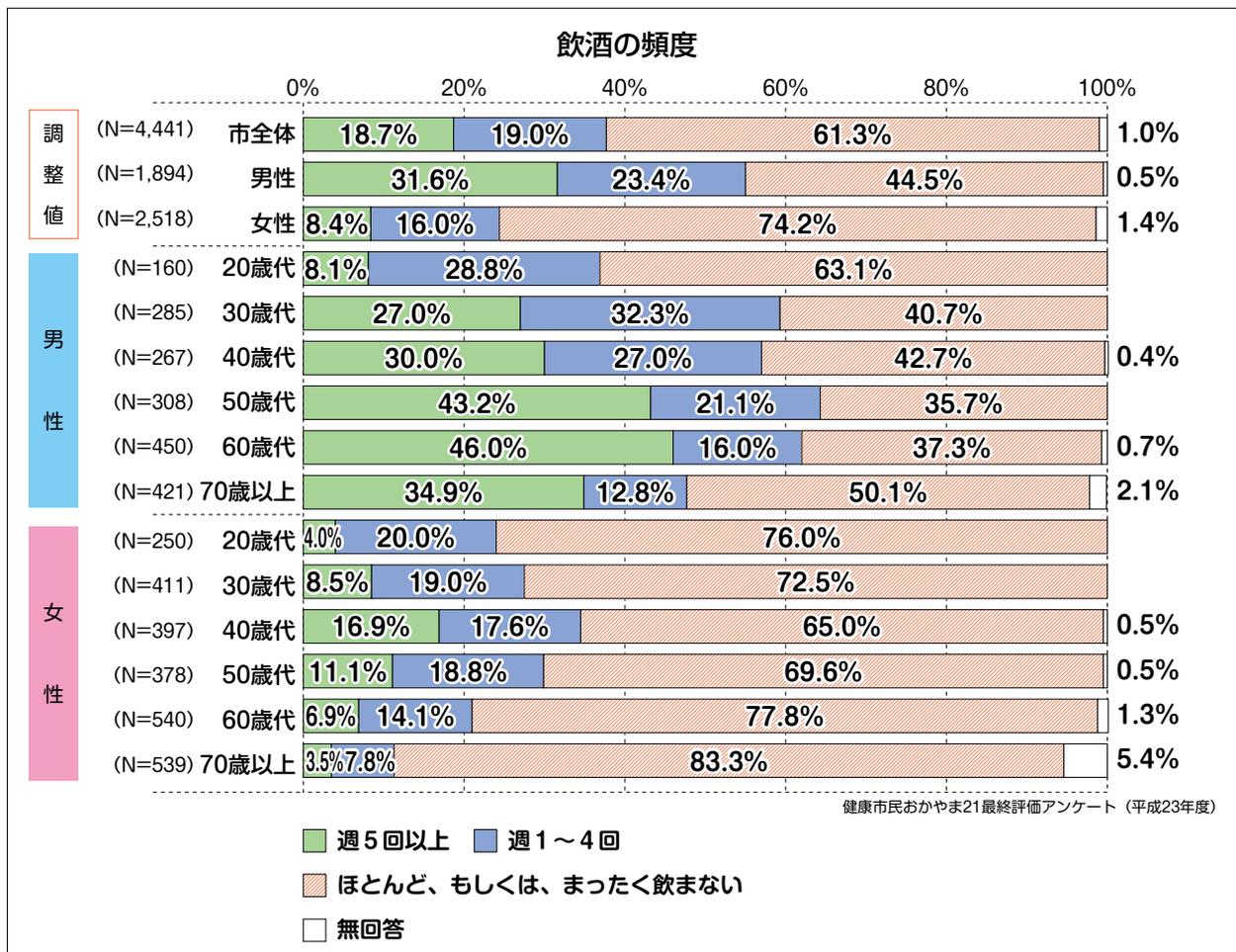


自殺予防ロゴマーク

地域の人々（People）が年齢、性別、立場を超えて様々なしくみ（System）でつながる（Link）。思いやり、助け合い、支え合い、絆を深め、誰もが住みやすい地域をつくる……そんな願いをこめて作成しました。

#### 4) 飲 酒

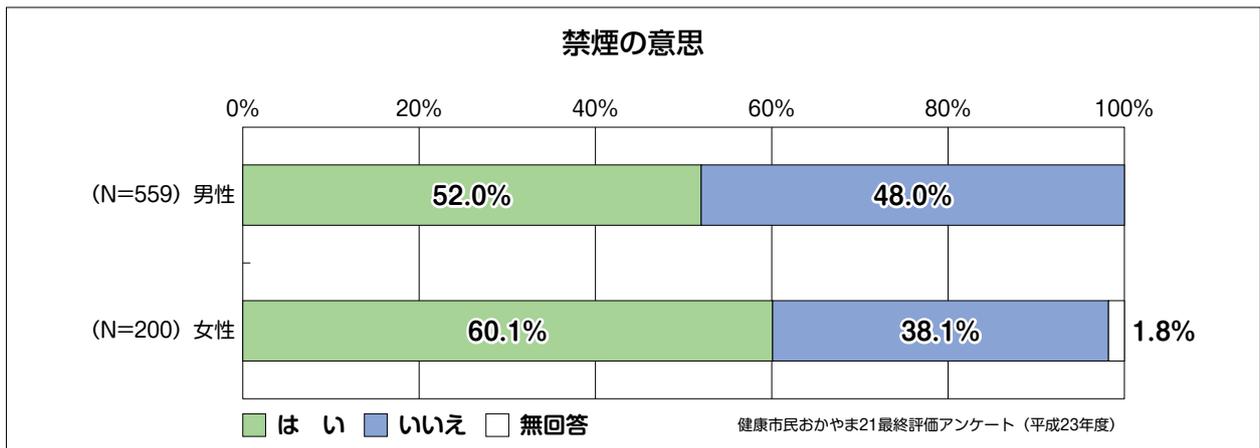
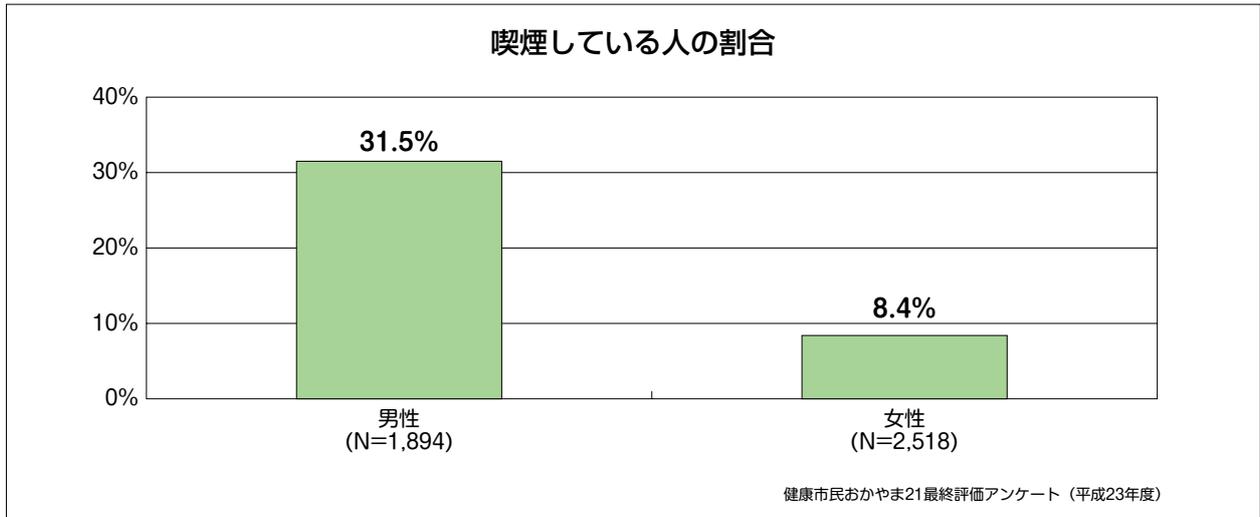
多量飲酒者（1日3合以上）の割合は、男性が3.7%、女性が0.4%でした。年代別にみると50～60歳代男性の4割以上は、週5回以上飲酒習慣がありました。妊婦の飲酒割合は3.4%でした。



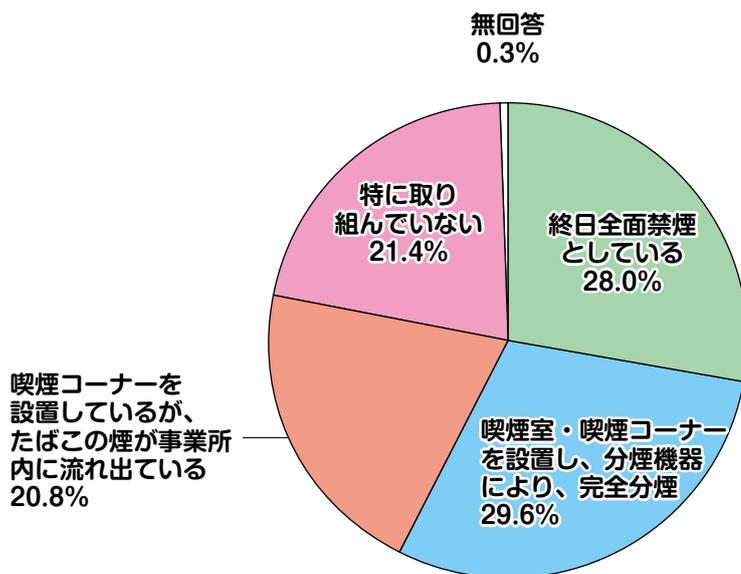
## 5) 喫 煙

市民アンケートより、喫煙率は、男性31.5%、女性8.4%と男女とも健康市民おかやま21策定時の約3分の2に減少しました。平成22年度厚生労働省「国民健康・栄養調査」による全国平均（男性32.2%、女性8.4%）と比較すると男性は低い喫煙率になっていますが、女性は、全国平均と同じ喫煙率になっています。市民アンケートによると、喫煙者のうち男女とも半数以上が禁煙の意思がありました。

事業所アンケート、平成23年度健康市民おかやま21最終評価アンケート（飲食店）（以下飲食店アンケート）より、終日禁煙もしくは完全分煙に取り組んでいる事業所の割合は57.6%、飲食店の割合は34.7%でした。



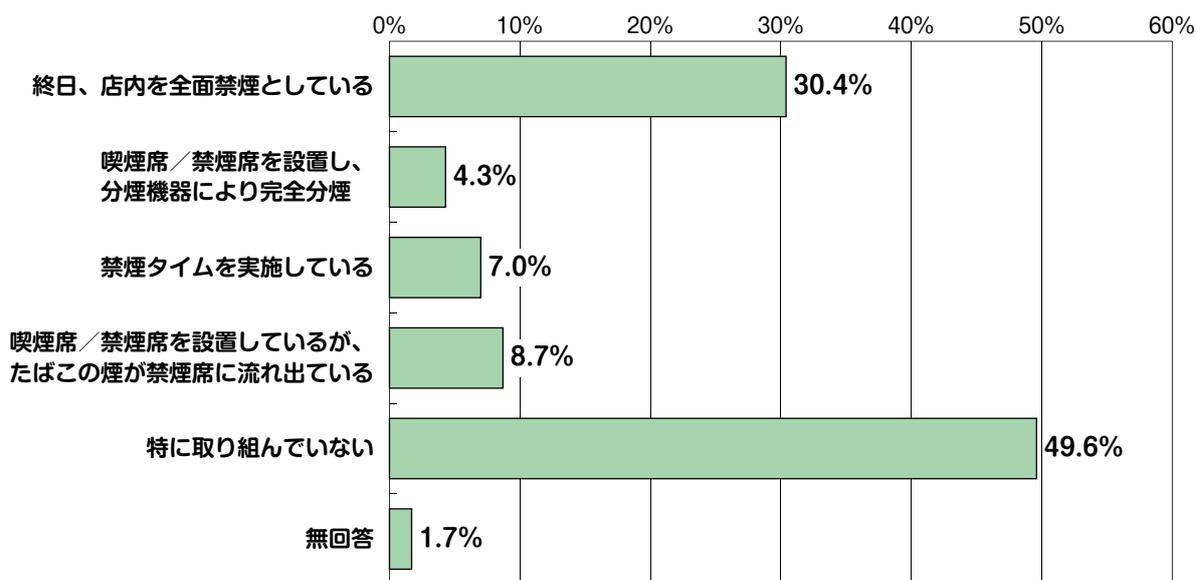
### 事業所内の禁煙・分煙



(N=318)

健康市民おかやま21最終評価アンケート（平成23年度）

### 飲食店の禁煙や分煙の取り組み（複数回答）



(N=115)

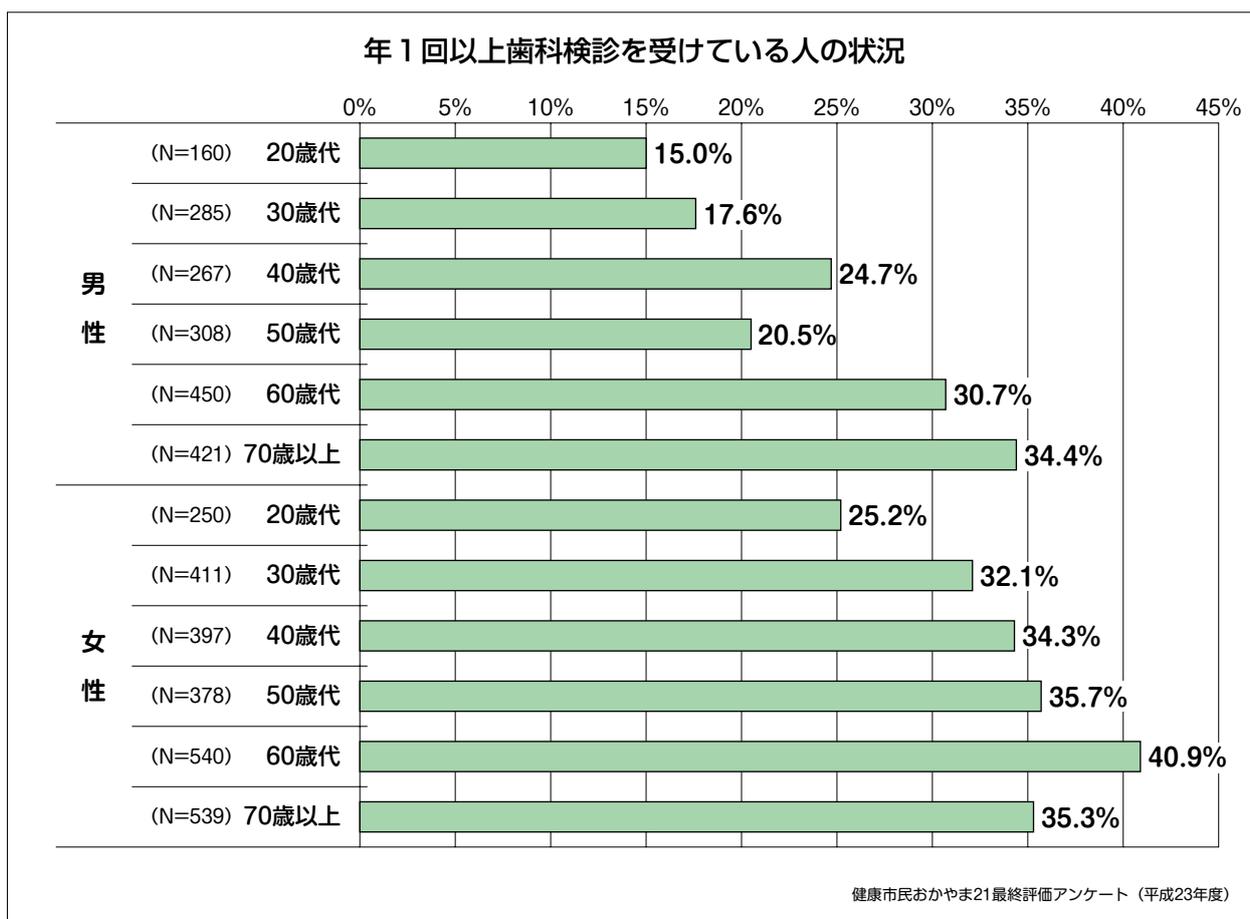
健康市民おかやま21最終評価アンケート（平成23年度）

多数の人が利用する施設（学校、病院、診療所、事務所、飲食店など）で全面禁煙をしている施設に対して、要件を満たした場合に認定書（ステッカー）を交付しています。（岡山県）



## 6) 歯・口腔の健康

市民アンケートから、プロフェッショナルケア（歯科医院での歯石除去や歯磨き指導など）を受ける人の割合は健康市民おかやま21策定時に比べ増加しました。しかし、歯科検診の受診割合（29.5%）や歯石除去を受けた割合（27.3%）は全国平均（歯科検診34.1%、歯石除去38.2%）よりも低くなっています。幼児、12歳児のむし歯の状況は大幅に改善しました。12歳児のむし歯本数（0.72本）は全国平均（1.3本）よりも良い結果でした。一方、むし歯のない3歳児の割合は78.1%で全国平均（77.1%）とほぼ同じになっています。



## 今後の取り組み

### 1) 栄養・食生活

生活習慣病予防のためには20～30歳代の若い世代からの食生活に注意できるようなアプローチが必要です。また、肥満だけでなく次世代を育む若い女性のやせも課題です。大学や専門学校等と連携して若い世代に対する取り組みをおこなっていきます。外食時にエネルギーや食塩等を参考にバランスのよい食事をとることができるよう栄養成分表示に取り組む飲食店等の増加をすすめていきます。



### 2) 身体活動・運動

運動習慣の少ない20～40歳代の若い世代、働き盛り世代に対して、ライフスタイルに応じた運動習慣を持てるような対策を事業所等と連携してすすめていきます。

60歳代以上は運動習慣のある割合が他の世代よりも高くなっていますが、今後は、高齢期の体力低下予防、生活機能低下予防につなげていく取り組みを行なっていきます。

また、市民が運動しやすい環境整備に寄与している施設や団体が増加するよう努めます。具体的な方策として、例えば運動指導者の派遣や健康に関するイベントへ協力するなどの活動が考えられます。



### 3) こころ・休養

ストレスの相談先がない割合はどの年代も男女差が大きくなっています。企業等と連携し、男性が相談先をもっている割合を増やしていくよう取り組んでいきます。

市民アンケートの結果、寝酒をすることが一番多かった男性の50～60歳代に対して睡眠とアルコールに関する正しい知識の普及が必要です。

事業所の従業員のメンタルヘルス対策や生活習慣病対策など職域・保険者連絡会等も活用しながら、こころ・休養に関する活動を推進していきます。

#### 4) 飲 酒

多量飲酒者の割合は減少しておらず、アルコールの健康への影響に関する知識の普及を引き続き行っていく必要があります。特に頻回な飲酒習慣、寝酒の習慣をもつ割合が高い、男性の50～60歳代への働きかけが重要です。

妊婦の飲酒率は減少しているものの3.4%を占めています。妊娠、胎児、出生児への影響をふまえ、さらに減少を目指すために、飲酒に対する正しい知識を子どもときから教育していきます。

#### 5) 喫 煙

たばこが健康に与える影響についての知識の普及啓発をしていきます。たばこをやめたいと思う人への禁煙支援、妊婦が喫煙したときの胎児への影響、子どもが将来喫煙しないようにするための喫煙防止教育や、受動喫煙防止対策の推進をしていきます。



#### 6) 歯・口腔の健康

3歳児のむし歯の状況は改善しているものの、市内での地域差はあり、今後地域差をなくすように地域特性にあった対策を進めていきます。将来、高齢化が進むことをふまえると、歯の喪失防止に加え、口腔機能の維持・向上をすすめていくことが必要です。そのためには、幼児期からの口腔機能の健全な育成が大切であり、歯の喪失を抑制するために、むし歯と歯周病の予防を、保育園、幼稚園、学校、地域等様々な機関が連携して取り組んでいきます。



## 具体的な実践例

|         | 一人ひとりができること                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | みんなで協力してすること                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 栄養・食生活  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝・早起きをする</li> <li>・食事の時間を決めて食べる</li> <li>・適切な食事の量を知る</li> <li>・エネルギー表示を確認し、ものを購入する</li> <li>・食塩の表示を確認し、ものを購入する</li> <li>・体重を定期的にチェックする</li> <li>・主食・主菜・副菜をそろえて食べる</li> <li>・外食、惣菜の利用を控える</li> <li>・1日1回果物を食べる</li> <li>・栄養成分表示のあるお店を選ぶ</li> <li>・1口30回噛む</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校を通じて、子ども、保護者に朝食の大切さを伝える</li> <li>・簡単な朝食メニューを紹介する</li> <li>・料理教室を開催し、調理に興味をもつことで食べることへの関心を高める</li> <li>・中学・高校時代から、女子の「やせ」が健康に及ぼす影響について伝える</li> <li>・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</li> </ul>                       |
| 身体活動・運動 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラジオ体操をする</li> <li>・歩数計をつけ、記録する</li> <li>・自分にあった運動をみつける</li> <li>・公共交通機関等を利用する</li> <li>・車以外の交通手段にかえ、歩く機会を設ける</li> <li>・エレベーター、エスカレーターの利用を控え、階段を利用する</li> </ul>                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動のしかたを学ぶ機会をつくる</li> <li>・身近な場所で運動のできる場所、施設をつくる</li> <li>・ウォーキングマップを紹介する</li> <li>・ウォーキング大会を学区で開催する</li> <li>・公共交通機関の利用促進キャンペーンを開催する</li> <li>・職場での体操を実施する</li> </ul>                                               |
| こころ・休養  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・相談窓口を知る</li> <li>・家族や周囲の人に目を配り、話を聴く</li> <li>・自分の心の不調に気づき、適切に対処する</li> <li>・うつ病等自殺のサインについて知る</li> <li>・自殺の状況や精神疾患について正しく理解する</li> <li>・公民館や地域のクラブ、教室等に参加し、仲間をつくる</li> </ul>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・気軽に相談できる場所の増加</li> <li>・近所の人と挨拶など会話を増やし、つながりをもち孤立を防ぐ</li> <li>・地域の人と交流する機会を増やす</li> <li>・こころの健康について学ぶ機会をつくる</li> <li>・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</li> <li>・産業医とかかりつけ医との連携</li> <li>・睡眠について学ぶ機会をつくる</li> </ul> |

|         | 一人ひとりができること                                                                                                                                                                                        | みんなで協力してすること                                                                                                                                             |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 飲 酒     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 休肝日を取り入れる</li> <li>・ アルコールの適量を知る</li> <li>・ アルコールの害について知る</li> </ul>                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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</li> <li>・ 学校を通じて、子ども、保護者に未成年者に対するアルコールの影響について伝える</li> </ul>                       |
| 喫 煙     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ たばこの害について知る</li> <li>・ 禁煙を支援してくれる機関を知る</li> </ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 禁煙グループをつくり取り組む</li> <li>・ 妊婦健診にあわせて、たばこの害を伝える</li> </ul>                                                        |
| 歯・口腔の健康 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 年1回、歯科検診を受ける</li> <li>・ かかりつけ歯科医院をもつ</li> <li>・ 歯科医院でフッ素塗布をうける</li> <li>・ フッ素入り歯磨き剤を使う</li> <li>・ 歯みがきカレンダーを使い、歯みがきを習慣づける</li> <li>・ おやつ時間を決める</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ フッ素洗口についての知識を得る</li> <li>・ ブラッシングについての知識を得る</li> <li>・ 歯科検診をうけるよう周囲に声をかける</li> <li>・ 歯周病について学ぶ機会をつくる</li> </ul> |



## (2) 生活習慣病への対策（がん・循環器疾患・糖尿病）

岡山市における主な死亡原因であるがんと循環器疾患に加え、患者が増加傾向にあり重い合併症を引き起こす恐れのある糖尿病に関する対策をしていく必要があります。また、目標項目の設定はしていませんが、今後死亡原因として急速に増加すると予測されているCOPDについて正しい知識の普及等をしていくことが、健康寿命の延伸を図る上で大切なことです。

### 目標項目

|       |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| が ん   | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少（10万人当たり）</li> <li>■ がん検診の受診率の向上</li> </ul>                                                                                                                                |
| 循環器疾患 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少（10万人当たり）</li> <li>■ 最高血圧値の平均値の低下</li> <li>■ 脂質異常症の減少(LDLコレステロール<sup>*1</sup>160mg/dl 以上の割合の減少)</li> <li>■ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少</li> <li>■ 特定健康診査受診率の向上</li> </ul> |
| 糖尿病   | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 合併症（年間新規腎透析導入患者数）の減少</li> <li>■ 治療継続者の割合の増加</li> <li>■ 糖尿病有病者の増加の抑制</li> <li>■ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少</li> <li>■ 特定健康診査受診率の向上</li> </ul>                                                    |

### 岡山市の現状

75歳未満のがんの年齢調整死亡率は、86.3（人口10万人当たり）です。市民アンケートの結果からがん検診の受診率は、胃がん検診は男性55.2%、女性44.4%、肺がん検診は男性60.5%、女性53.1%、大腸がん検診は男性48.6%、女性42.3%、子宮がん検診は43.1%、乳がん検診は39.0%です。脳血管疾患の年齢調整死亡率は男性49.2、女性26.3、虚血性心疾患の年齢調整死亡率は男性37.4、女性14.8でした。また、糖尿病有病者（糖尿病治療中<sup>\*2</sup>または、HbA1c<sup>\*3</sup>（NGSP）<sup>\*4</sup>6.5%以上（JDS値<sup>\*5</sup>で6.1%以上））の割合は9.1%、HbA1c（NGSP）6.5%以上（JDS値で6.1%以上）のうち治療中の割合は45.2%、年間新規腎透析導入患者数は168人でした。

※1 LDLコレステロール：いわゆる悪玉コレステロール。これが血液中に増加すると動脈硬化がすすみやすい。

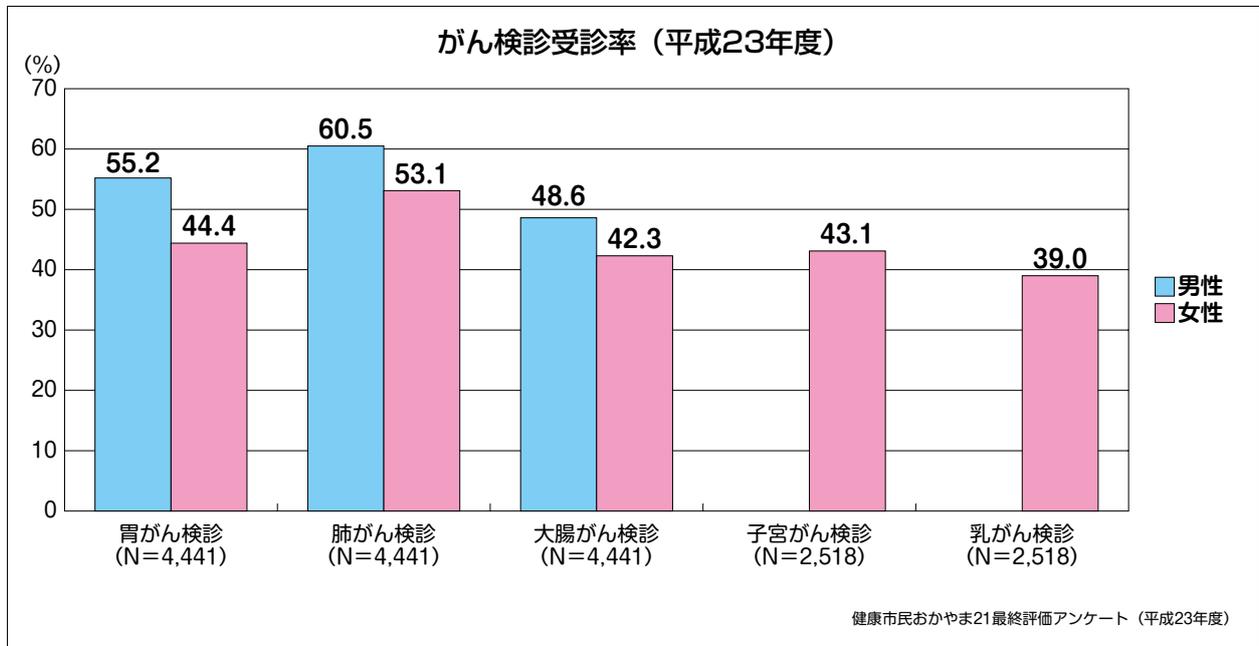
※2 糖尿病治療中には、食事・運動療法のみの人を除く。

※3 HbA1c：赤血球の中で酸素を運ぶ働きをするヘモグロビンと、血液中のブドウ糖が結合したものの。この値を調べれば、過去1～2カ月の血糖の状態がわかる。

※4 HbA1c (NGSP) : HbA1cの国際標準値として海外で広く使用されてきた。日本糖尿病学会は2012年4月からこのNGSP値を使用し、当面の間はJDS値を併記すると発表した。

NGSP値=1.02×JDS値+0.25で推算する。

※5 HbA1c (JDS) : HbA1cの日本独自の基準値としてこれまで使用されてきた。



## 今後の取り組み

### 1) が ん

がん対策に関しては、がんの発症予防対策を進めるとともに、がんの重症化予防として進行がんの罹患率を減少させることが必要です。そのためには、がんの早期発見が大切です。早期発見に至る方法として、自覚症状がなくても定期的ながん検診を受けることと、自覚症状がある場合には早期に医療機関を受診することの両方について、普及・啓発を行っていきます。

### 2) 循環器疾患

脳血管疾患と心疾患を含む循環器疾患の予防は基本的には、危険因子の管理であり、確立した危険因子としては、高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病の4つがあります。危険因子の管理のためには、栄養、運動、喫煙、飲酒など、関連する生活習慣の改善が必要です。市民に対し、個々の生活習慣と危険因子の関連、危険因子と循環器疾患との関連等について正しい知識の普及啓発を図り、生活習慣の改善を図るとともに、特定健診等の受診率の向上に努めていきます。

### 3) 糖尿病

糖尿病は、循環器疾患のリスクを高め、神経障害、網膜症、腎症、足病変、歯周病といった合併症を併発するなどによって、生活の質ならびに社会経済的活力と社会保障資源に多大な影響を及ぼします。また、糖尿病は現在新規透析導入の最大の原因疾患であり、これもまた、個人の生活の質や医療経済への影響が大きいとされています。

糖尿病でありながら未治療の人や、治療を中断している人たちを減少させるために、糖尿病治療の重要性に対する啓発活動を行うとともに、治療中の人にはより積極的な保健指導等を行うなど、適切な治療の開始・継続を支援する仕組みを構築することが求められています。

#### 具体的な実践例

|       | 一人ひとりができること                                                                                                                                    | みんなで協力してすること                                                                                                                       |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| がん    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・年1回がん検診を受ける</li> <li>・がんに関する正しい知識をもつ</li> <li>・自覚症状がある時は、早期に医療機関を受診する</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・検診について、周囲の人に受診の声かけをする</li> <li>・がんについて学ぶ機会をつくる</li> </ul>                                  |
| 循環器疾患 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・年1回特定健診を受ける</li> <li>・食事の減塩</li> <li>・適切な食事の量を知る</li> <li>・自分にあった運動をみつける</li> <li>・自分の血圧を知る</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健診について、周囲の人に受診の声かけをする</li> <li>・減塩メニューなど具体的なメニューを紹介する</li> <li>・運動のしかたを学ぶ機会をつくる</li> </ul> |
| 糖尿病   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・年1回の特定健診を受ける</li> <li>・HbA1cの値を確認する</li> <li>・糖尿病及び合併症について知る</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健診について、周囲の人に受診の声かけをする</li> <li>・糖尿病及び合併症について学ぶ機会をつくる</li> </ul>                            |



## 4 市民、企業、専門団体、地区組織、ヘルスボランティア、公民館、学校園などとの連携による健康づくりの推進に関する目標

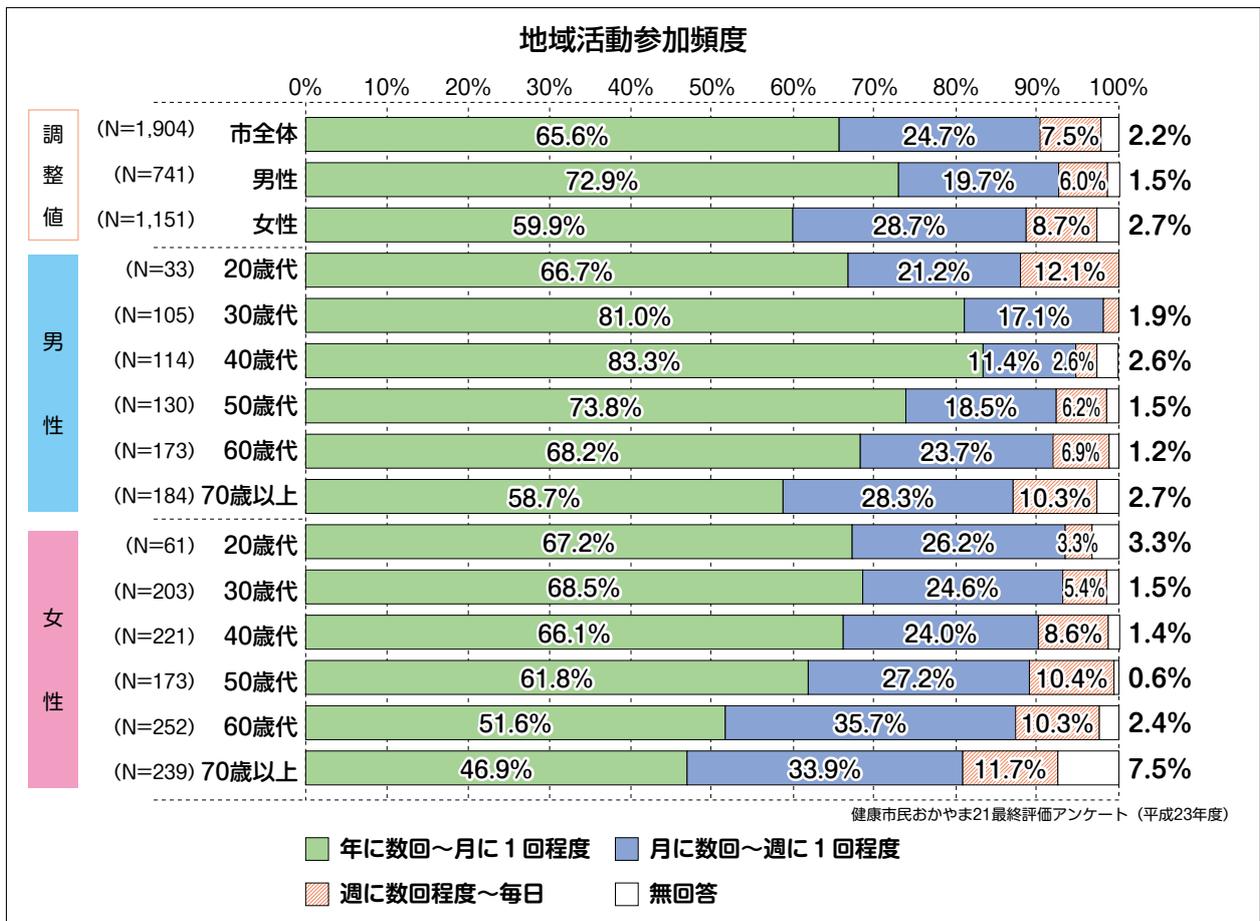
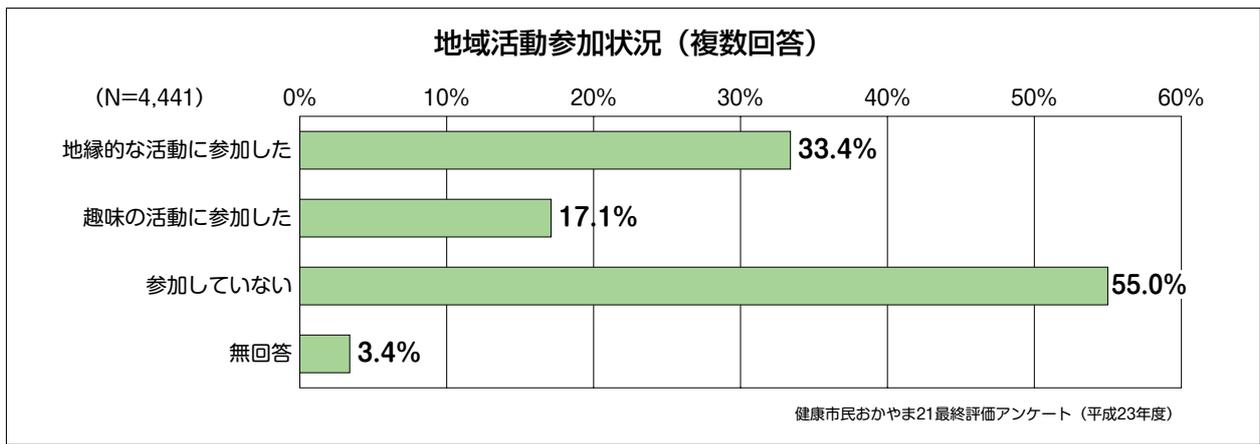
住んでいる人同士がお互いに信頼しあえている（信頼）、住んでいる人がお互いに助け合える（社会規範）、住んでいる人同士が交流する場や機会が豊富にある（ネットワーク）、こうした信頼感や規範の有無、ネットワークの存在など人と人との関係を支え、協調行動を可能にしているものも含めてソーシャルキャピタルと呼んでいます。信頼感や規範のある組織では、ネットワークができやすく、ネットワークでの対人交渉を通じて信頼感や規範が醸成されるという正の循環が生まれます。個人の地縁組織への主体的な参加が増えるとともに、地域の昔ながらの地縁組織や企業、NPO、民間団体の間での連携を深めながら、健康づくりを進めていくことが必要です。

### 目標項目

- 事業所でのメンタルヘルス対策の向上
- 健康な生活習慣（栄養・食生活、運動）を有する子どもの増加
- 地域のつながりの強化
- 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている市民の割合の増加
- 健康づくりに関する活動に取り組む企業の増加
- 健康づくりに関する活動に取り組む団体や施設の増加
- 従業員が利用できる、健康に関する相談の機会を設けている事業所の増加
- 組織間のネットワーク数の増加及び強化

### 岡山市の現状

「健康市民おかやま21」の市民運動によって、保健センター単位6カ所の推進会議だけではなく、より住民に身近な小単位の組織づくりを目指し、小学校区や中学校区推進体制の整備をしてきました。その結果、現在は、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。そして、地域内にある様々な組織や団体（保健センター、ヘルスボランティア、町内会、公民館、大学、学校園、企業など）がつながってきました。また、推進体制の整備まではできていなくても、ウォーキングイベントや健康に関連した祭り、健康講座は市内各地で多数開催されています。一方、世代別にみると青壮年期への取り組みが進んでいないという課題が残っています。



## 今後の取り組み

「健康市民おかやま21」の市民運動によって、地域で住民主体の活動が取り組まれ、地域に根付いた健康づくり活動として広がっています。これは、地域で様々な組織・団体が連携することで新たなつながりができ、それぞれの地域特性にあった活動をすることで絆が深まり、地域住民の健康増進につながっていったという好循環とともに広がりました。引き続きこの地域の力を継続していけるような働きかけが必要です。

市民運動としての健康づくり運動を広げていくためには、効果的な広報戦略を行い、普及啓発活動を重視していきます。

また、青壮年期に対しては、健康づくりに積極的に取り組む企業や団体を増やしていくよう努めていきます。

## 具体的な実践例

| 一人ひとりができること                                                                                                                                                                                                                                                                                      | みんなで協力してすること                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分にできる社会貢献をする</li> <li>・公民館等身近な場所を健康づくりのために利用する</li> <li>・健康づくりイベントに参加する</li> <li>・隣の人を誘って、健康づくりイベント等に参加する</li> <li>・ウォーキング大会に参加する</li> <li>・健康講座に参加する</li> <li>・地域での健康市民おかやま21の普及・啓発に協力する</li> <li>・近所での挨拶、声かけをしっかり行う</li> <li>・世代間交流を積極的にする</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・メンタルヘルスの取り組みについて表彰する</li> <li>・町内、学区でスポーツ大会などイベントを開催する</li> <li>・地域の各世代が関わる行事を開催する</li> <li>・地域で健康づくりに関する標語をつくる</li> <li>・私の健康自慢を募集する</li> <li>・健康づくりに取り組むグループをつくる</li> <li>・健康市民おかやま21キャンペーンの開催</li> <li>・安全・安心ネットワークの健康分野の活性化</li> <li>・様々な組織に声をかけ、イベントを開催する</li> <li>・ワールドカフェ*を取り入れて、みんなで健康づくりについて話し合う</li> </ul> |

\*ワールドカフェ：“カフェ”にいるようなリラックスした雰囲気の中、参加者が少人数に分かれたテーブルで自由に対話を行い、ときどき他のテーブルとメンバーをシャッフルしながら話し合いを発展させていくこと。相互理解を深め、集合知を創出していく組織開発の手法。



市民デーのイベントにも、健康市民おかやま21のPRにでかけました。

「がん検診」と  
「特定健診」で  
カラダ点検をしましょう!!

