

2 健康市民おかやま21（第2次）の中間評価 各論

（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 【目標5項目：10評価】

ア. 指標の状況

策定時の値と直近値を比較		項目数
A	目標値に達した	4
B	目標値に達していないが、改善傾向にある	0
C	変わらない	4
D	悪化している	0
E	設定した指標または把握方法が異なるため評価困難	2

主な目標項目	策定時	中間評価時	目標値	達成度
健康状態がよいと感じる人の割合	77.9%	81.3%	80%	A
人を信頼できる人の増加	57.1%	62.3%	増加	A

（すべての指標、目標値、達成状況、データの出典の詳細は、65～82ページに掲載しています）

評価結果の概要

- * 健康状態がよいと感じる人の割合は、策定当時のデータより増加しており、平成27年度のデータでは、目標値を上回る81.3%となった。
- * 「65歳における平均余命」の伸びよりも、「日常生活動作が自立している期間の平均」の伸びが上回っていた。
- * 人を信頼できる人の割合も増加傾向となった。

イ. 関連した取組

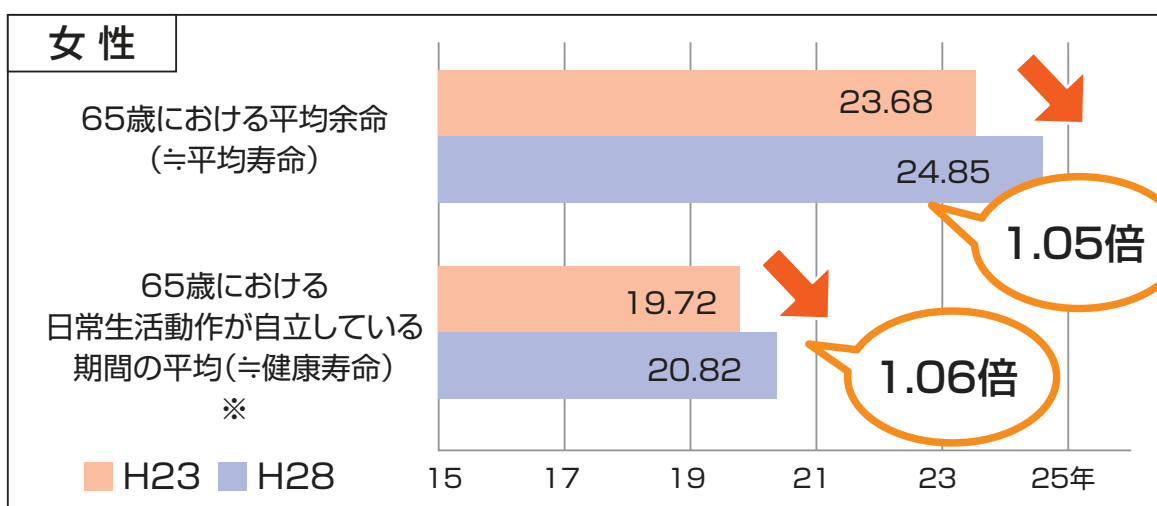
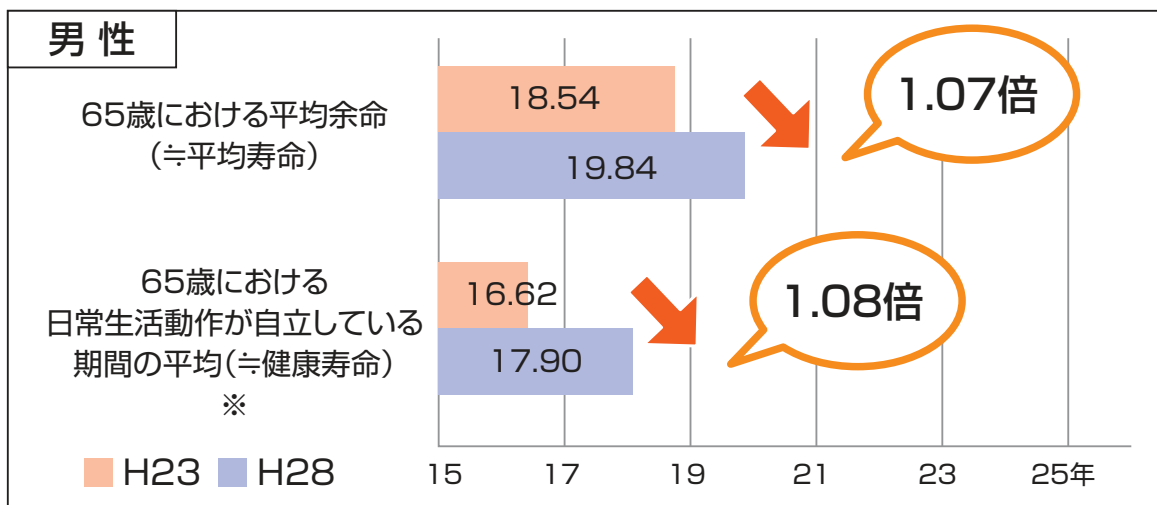
- ・ 健康寿命延伸に向けて、「運動」、「栄養・食生活」、「生きがいづくり（社会参加）」を三本柱とし、ターゲット毎に課題整理を行い、それぞれの事業を展開してきました。
 <平成25年度～平成29年度までの事業例>
 - ▶ OKAYAMA！市民体操の作成と普及活動
 - ▶ 「ええとこ発見図（市内36中学校区のウォーキングマップ）」の作成と活用
 - ▶ 高齢者に対する低栄養予防アドバイス事業
 - ▶ 地域推進会議体制整備 等

ウ. 今後の課題

- ・ 引き続き、「運動」、「栄養・食生活」、「生きがいづくり（社会参加）」を三本柱として、ライフステージに応じたターゲット毎に事業を展開し、さらに地域におけるソーシャルキャピタルの醸成を図る必要がある。

岡山市の健康寿命について

65歳における平均余命と日常生活動作が自立している期間の平均(平成23年と平成28年の比較)



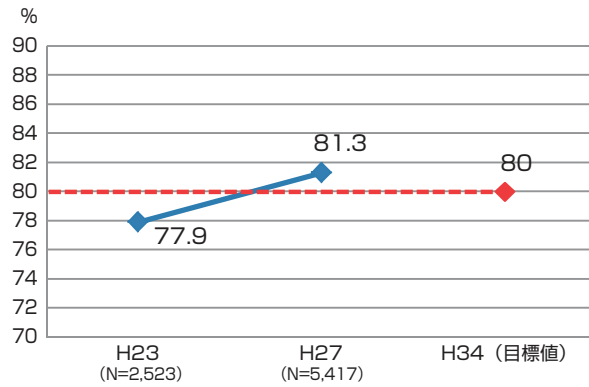
【資料：H23…冊子「健康市民おかやま21（第2次）平成25年度～平成34年度」】

【資料：H28…岡山市の平成28年の人口動態統計と平成28年10月1日時点の推計人口、および平成28年12月末時点の岡山市介護保険要介護認定者数を用いて、「健康寿命の算定方法の指針」（平成24年度厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」）にもとづいて算出】

※ 65歳における日常生活動作が自立している期間の平均…65歳から、要介護状態（要介護2以上）になるまでの平均的な期間のことを指す

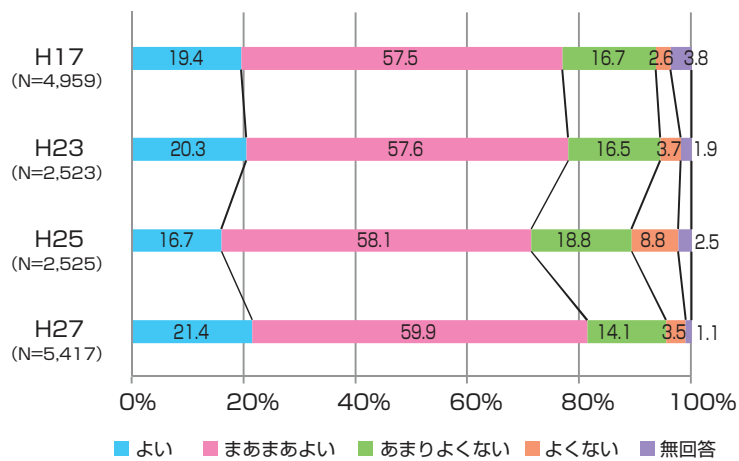
今回の中間評価において、岡山市の平成28年度の介護保険認定状況と平成28年日本人推計人口と日本人のみの死亡数を基礎情報とし、65歳における「平均余命」を算出すると、男性19.84年、女性24.85年でした。また65歳における「日常生活動作が自立している期間の平均」（「日常生活動作に制限のない期間の平均」に類する指標）を算出すると、男性17.90年、女性20.82年でした。それぞれ平成23年度からの伸び率をみると、男女共に、「平均余命」の伸びよりも「日常生活動作が自立している期間の平均」が伸びており、健康寿命は延伸されていました。

健康状態がよいと感じる人の割合



【出典：岡山市市民意識調査】

健康状態がよいと感じる人の割合の変化

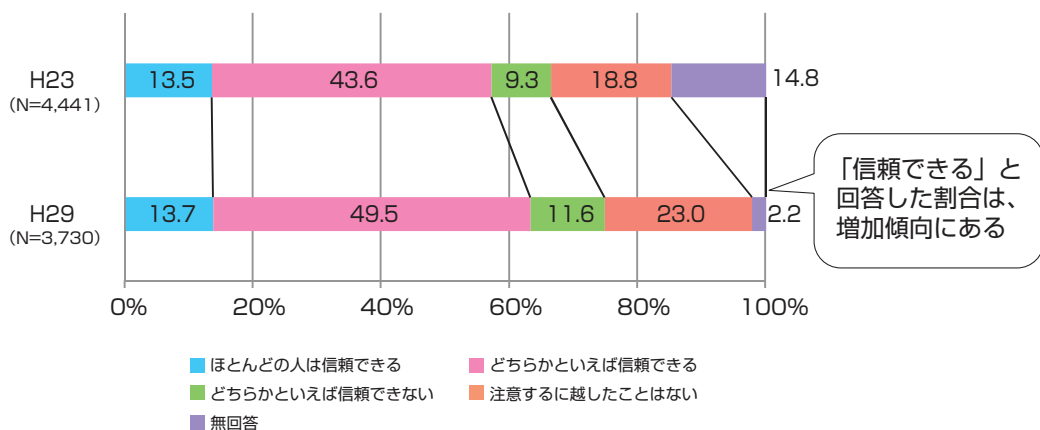


【出典：岡山市市民意識調査】

「健康状態がよいと感じる人の割合」は、策定時のベースラインと比べ、平成27年度は、目標値よりも高く、81.3%となっていました。

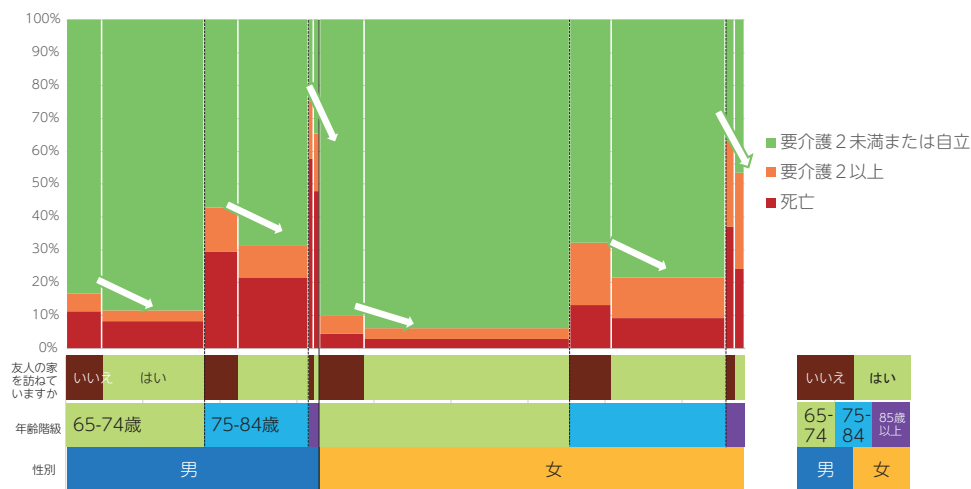
年度により変動があるので、目標値は達成していますが、今後も引き続き経過をみていきます。

人を信頼できる人の増加



【出典：健康市民おかやま21市民アンケート調査】

健康寿命に影響する「社会活動」と「主観的健康感」



図「友人の家を訪ねていますか」への回答と5年後の死亡や要介護状態

社会活動と健康寿命 … 社会活動を続けていることが、健康寿命の延伸に繋がります

高血圧や糖尿病等の身体的な病気が生き死にや要介護に影響することは広く知られています。高齢期になると、社会活動を続けているかどうか、機能水準の低下や更には生存にも大きく影響します。

平成18年または19年に健康診査を受けた当時要介護認定を受けてはいなかった65才以上の44,095人の方に「最近外出が減りましたか」と尋ねました。「はい」と答えた人が、75才未満では16%、75才以上では28%でした。その後5年を経ても、「はい」と答えた人ではそれ以外の人に比べて、死亡または要介護2以上になる危険が、男性では1.8倍、女性では1.4倍でした。また、「友人の家を訪ねていますか」との質問をみても、「いいえ」と答えた人ではそれ以外の人に比べて、死亡または要介護2以上になる危険が、男性で1.6倍、女性で1.8倍でした。

このように、社会活動の低下が要介護や死亡に影響しており、社会活動を続けることが健康寿命の延伸に寄与します。

主観的健康と健康寿命 … 主観的健康感を高めるには、運動習慣定着が効果的！

高血圧や糖尿病等の身体的な病気や検査結果だけではなく、主観的健康と呼ばれる「あなたの現在の健康状態はいかがですか」への回答だけで、その後の生存や機能水準が変わってきます。

平成18年または19年に健康診査を受けた当時、要介護認定を受けてはいなかった65才以上の44,095人の方に上の質問を尋ねました。「良い」または「普通」と答えた人と、「良くない」と答えた人とを比較すると、その後5年間に死亡または要介護2以上に至る危険が、男性で1.9倍、女性で1.5倍、死亡に至る危険に限っても男性で1.7倍、女性1.4倍でした。

この主観的健康を高めるには、運動習慣を持つことが効果的です。上記の対象者で、週2回以上の運動習慣を持つ人では主観的健康が「良い」と答える人が男性では1.5倍、女性では1.4倍に増えていました。

(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

1) 次世代の健康 【目標6項目：12評価】

ア. 指標の状況

策定時の値と直近値を比較		項目数
A	目標値に達した	2
B	目標値に達していないが、改善傾向にある	5
C	変わらない	4
D	悪化している	1
E	設定した指標または把握方法が異なるため評価困難	0

主な目標項目	策定時	中間評価時	目標値	達成度
1週間の総運動時間が60分未満の子どもの減少	男子 10.5%	男子 6.8%	減少傾向	A
	女子 24.2%	女子 12.7%		A
朝食を毎日食べている児童・生徒の割合の増加	小学生 86.8%	小学生 84.6%	100%	D
	中学生 74.8%	中学生 77.7%		B

(すべての指標、目標値、達成状況、データの出典の詳細は、65～82ページに掲載しています)

評価結果の概要

- * 1週間の総運動時間が60分未満の子どもの割合については、大幅に減少してきている。
- * 朝食を毎日食べている児童・生徒の割合については、中学生では増加してきており、改善傾向にある。しかし小学生においては、減少傾向にある。

イ. 関連した取組

- ▶ 妊娠届出時の保健指導 ▶ 妊婦・パートナー歯科健康診査での保健指導
- ▶ おやこクラブ・愛育委員会・栄養改善協議会等での健康教育
- ▶ 地域のイベント、健康市民おかやま21推進委員による啓発活動(むし歯予防等)
- ▶ 子どもの歯の相談 ▶ 学校保健委員会との連携
- ▶ 「早寝・早起き・朝ごはん運動」の推進 ▶ スクールランチセミナー
- ▶ スーパー食育スクール事業(平成25年度～)

ウ. 今後の課題

- ・ 朝食を毎日食べている小学生を増やすためには、保護者への働きかけが必要である。
- ・ また、子どもを抱える家庭の状況として、近年の就業者の増加を踏まえ、ライフスタイルに応じた食生活の工夫に関する情報提供が必要であり、学校・園との連携が不可欠である。

子どもの朝食が大切なワケ

■子どものころ毎日朝食を食べることは将来の健康につながる

小学生のころ「1日3食いずれも決まった時間に食事をとっていた」、「毎日朝食を食べていた」人は、大人になっても朝食をとる頻度が高いという調査結果があります。子どものころの「規則正しい食事」が大人になった時の健康的な食習慣に影響を与えている可能性があります。

■朝食の準備、簡単にできるスピードアップのポイント

「時間がない」「食欲がない」「朝食が用意されていない」が、朝食が毎日食べられない理由の主なもの。朝の忙しい時間を有効に使うための時短の工夫を取り入れてみましょう。

前夜の残り物を活用したり、冷凍したごはんをあたためて使うのも便利ですね。

① 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りだってもちろんOK。



② 調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。



③ パターンを決めて、なやまない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。



2) 青壮年期の健康 【目標4項目：8評価】

ア. 指標の状況

策定時の値と直近値を比較		項目数
A	目標値に達した	0
B	目標値に達していないが、改善傾向にある	2
C	変わらない	2
D	悪化している	3
E	設定した指標または把握方法が異なるため評価困難	1

主な目標項目	策定時	中間評価時	目標値	達成度
適正体重を維持している人の割合の増加（肥満（BMI25以上）、やせ（BMI18.5未満）の減少）	40～60歳代 男性肥満者 32.4%	40～60歳代 男性肥満者 34.0%	40～60歳代 男性肥満者 33%	D
	40～60歳代 女性肥満者 16.5%	40～60歳代 女性肥満者 18.4%	40～60歳代 女性肥満者 14%	D
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の増加	10.1%	12.0%	50%	B
管理監督者が「部下のこころの健康」について学ぶ機会がある事業所の割合の増加	16.7%	15.5%	50%	D

（すべての指標、目標値、達成状況、データの出典の詳細は、65～82ページに掲載しています）

評価結果の概要

- * 適正体重を維持している人の割合は、40～60歳代の男女ともに肥満者の割合が増加している。
- * 従業員自身が、「うつ」の正しい知識を学ぶ機会がある事業所の割合は増えてきている。
- * 管理監督者が「部下のこころの健康」について学ぶ機会のある事業所の割合については、減少していた。

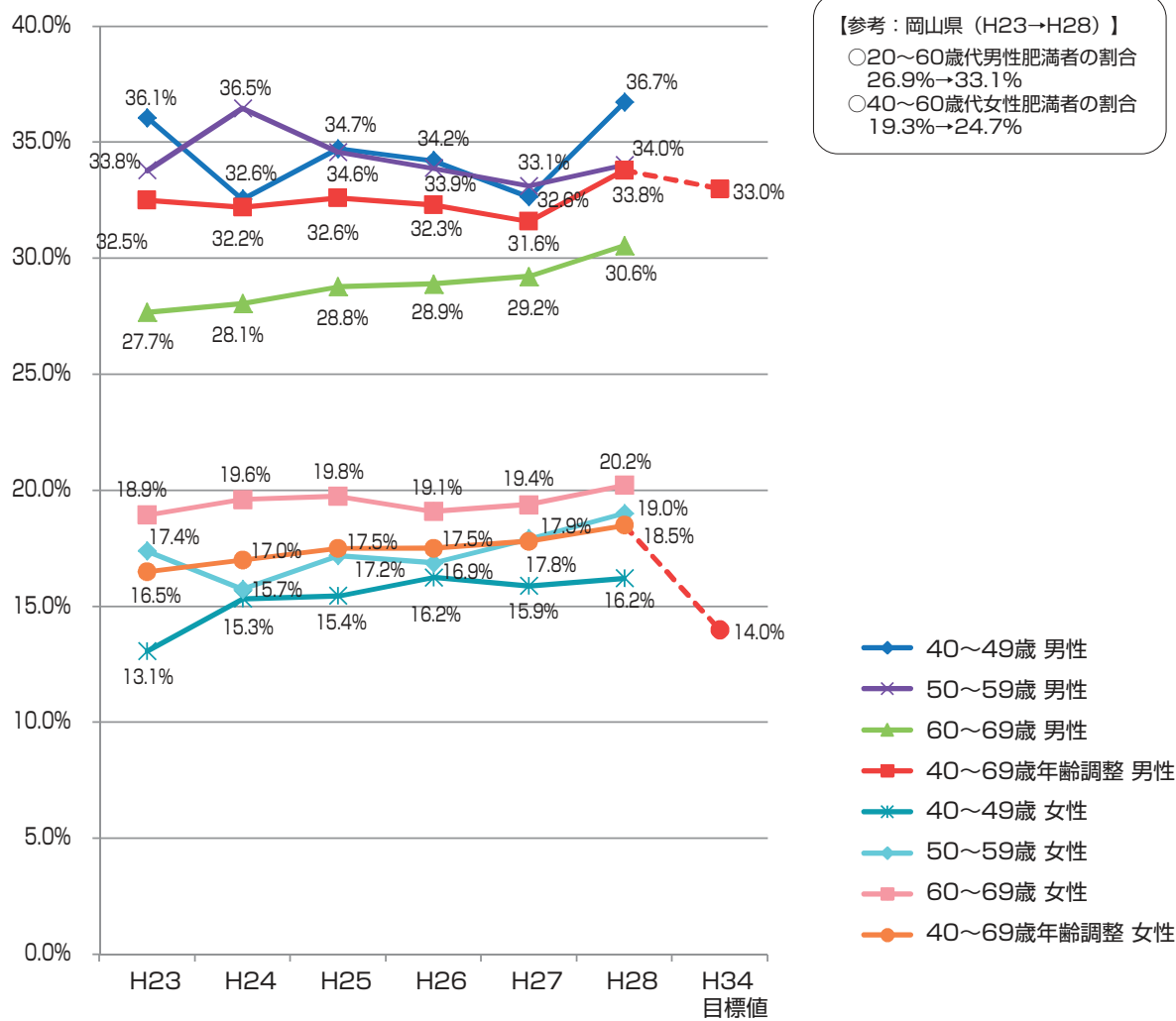
イ. 関連した取組

- ▶ 特定保健指導
- ▶ 学生健康づくり応援事業
- ▶ OKAYAMA！市民体操の作成と普及活動
- ▶ 70万人市民トリオでウォーク
- ▶ 健幸ポイントプロジェクト
- ▶ ええとこ発見図の作成と活用
- ▶ ウォーキング大会の開催
- ▶ かるうま減塩プロジェクト
- ▶ 事業所を対象とした健康出前講座
- ▶ 歯周病検診

ウ. 今後の課題

- ・肥満者に対するハイリスクアプローチが必要である。
- ・青壮年期においては、地縁活動に限定されない場における健康づくりに向けた環境整備と行動変容を促すアプローチが必要である。
- ・職域保健との連携として、事業所や保険者との連携した取組が必要である。

BMI25以上の人割合 (性別年代別)
(調整値: 基準人口 H23年9月)



【出典：岡山市国民健康保険特定健康診査】

3) 高齢期の健康 【目標7項目：10評価】

ア. 指標の状況

策定時の値と直近値を比較		項目数
A	目標値に達した	3
B	目標値に達していないが、改善傾向にある	1
C	変わらない	2
D	悪化している	3
E	設定した指標または把握方法が異なるため評価困難	1

主な目標項目	策定時	中間評価時	目標値	達成度
75歳以上の低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の増加の抑制	26.3%	20.5%	27%	A
歯の喪失防止（60歳で24本以上の自分の歯を有する人の増加（55～64歳））	64.6%	76.9%	70%	A
65歳～74歳までの低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合の抑制	17.6%	18.7%	16%	D

（すべての指標、目標値、達成状況、データの出典の詳細は、65～82ページに掲載しています）

評価結果の概要

- * 75歳以上の低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者は、策定当時より20.5%と減少している。
（ただし、平成27年度に後期高齢者健診の受診対象が変更されたため、最終評価年に再評価する必要がある。）
- * 65～74歳の低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者は、18.7%と増加してきている。
- * 歯の喪失防止（60歳で24本以上の自分の歯を有する人）の割合は、76.9%と、大幅に増加し、目標値に達した。

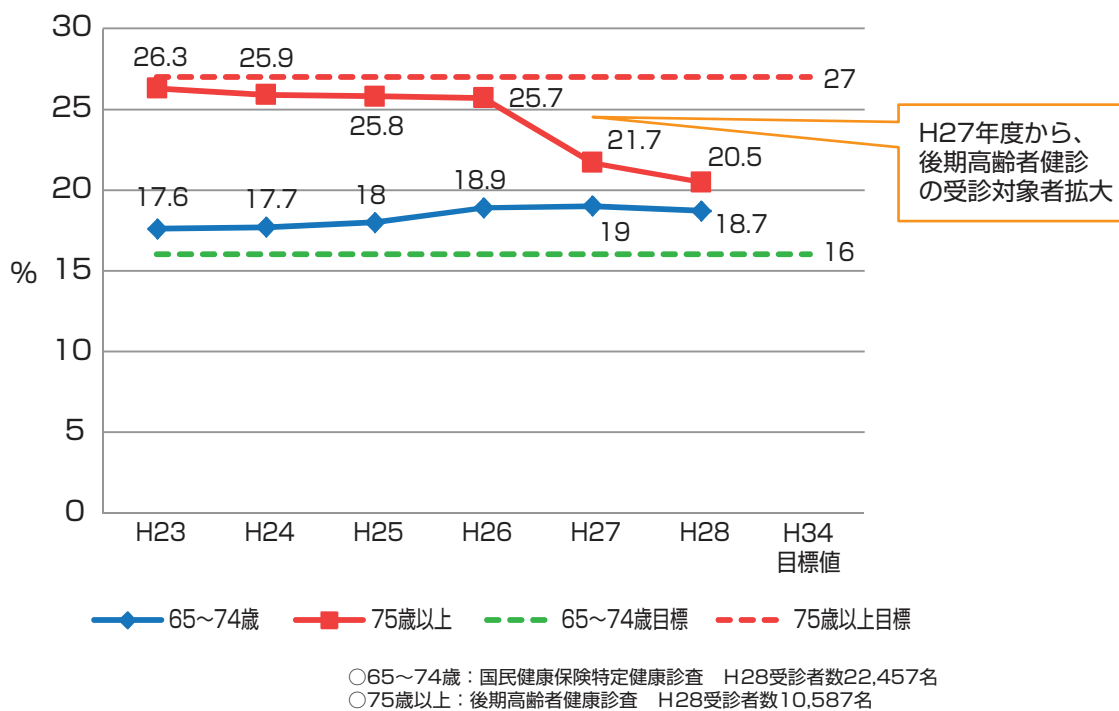
イ. 関連した取組

- ▶ 高齢者に対する低栄養予防アドバイス事業
- ▶ OKAYAMA！市民体操の普及
- ▶ 歯周病検診
- ▶ おとなの歯のなんでも相談
- ▶ 口腔ケア等導入支援事業
- ▶ 生涯現役社会づくり事業
- ▶ 地域地産地消推進モデル事業
- ▶ 介護予防事業

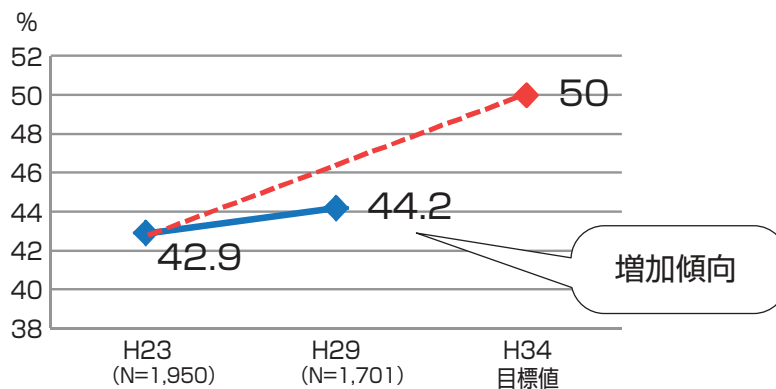
ウ. 今後の課題

- ・ 75歳に達する前の効果的な対策（「運動」、「栄養・食生活」「社会参加」等）を打ち出す必要がある。
- ・ 社会参加を促し、生きがいが得られるような社会環境整備が求められており、健康市民おかやま21（第2次）の活動の推進を通じて、「地域包括ケアシステム」の推進に寄与するような人材育成と環境整備につながるソーシャルキャピタルの醸成が期待される。

低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合



過去1年間に何らかの地域活動に参加した割合（60歳以上）



【出典：健康市民おかやま21市民アンケート調査】

(3) 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

1) 6分野の健康づくり

①栄養・食生活 【目標6項目：17評価】

ア. 指標の状況

策定時の値と直近値を比較		項目数
A	目標値に達した	1
B	目標値に達していないが、改善傾向にある	2
C	変わらない	6
D	悪化している	6
E	設定した指標または把握方法が異なるため評価困難	2

主な目標項目	策定時	中間評価時	目標値	達成度
エネルギー、栄養成分を表示している飲食店の割合の増加	11.3%	19.0%	増加	A
適正体重を維持している人の割合の増加（肥満（BMI25以上）、やせ（BMI18.5未満）の減少）	40～60歳代 男性肥満者 32.4% 40～60歳代 女性肥満者 16.5%	40～60歳代 男性肥満者 34.0% 40～60歳代 女性肥満者 18.4%	40～60歳代 男性肥満者 33% 40～60歳代 女性肥満者 14%	D
食塩を控えている人の割合の増加	52.6%	50.0%	57%	D
家族や友人と共に食事をする人の割合の増加	1日1回以上 55.3%	1日1回以上 50.2%	増加	D

（すべての指標、目標値、達成状況、データの出典の詳細は、65～82ページに掲載しています）

評価結果の概要

- * エネルギー、栄養成分を表示している飲食店の割合は、増加した。
- * 40～60歳代の男女で、肥満者が増加した。
- * 腹八分目に気をつけている人、食塩を控えている人、家族や友人と共に食事をする人の割合が減少した。

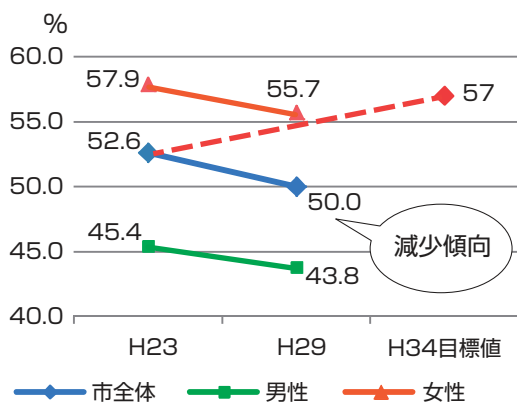
イ. 関連した取組

- ▶ 学生健康づくり応援事業
- ▶ かるうま減塩普及啓発事業(かるうま減塩プロジェクト)
- ▶ チラシ・ポスターによる普及啓発
- ▶ 健康相談を活用しての知識の普及

ウ. 今後の課題

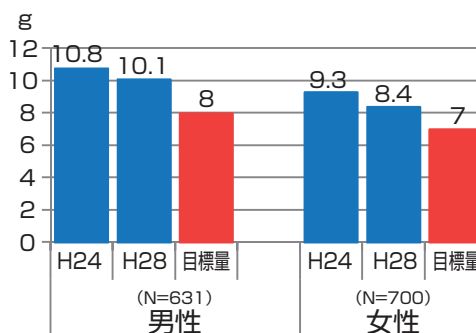
- ・ ライフステージに応じたアプローチが必要である。
- ・ 野菜摂取、減塩に関する正しい知識と具体的な取組の普及を図る必要があり、あわせて社会環境の整備への取組をさらに進める必要がある。

食塩を控えている人の割合



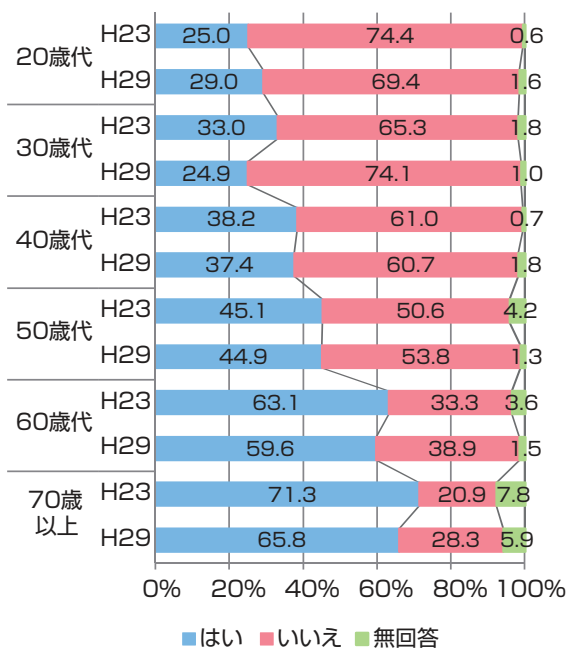
【出典：健康市民おかやま21市民アンケート調査】

(参考) 岡山県民の食塩摂取量と目標量

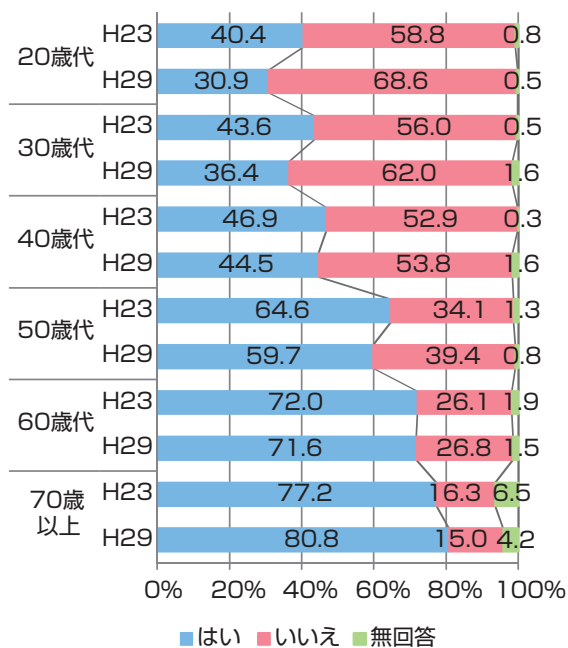


【出典：平成24・28年国民健康・栄養調査
日本人の食事摂取基準 (2015年版)】

食塩を控えている人の割合
<年代別・男性>

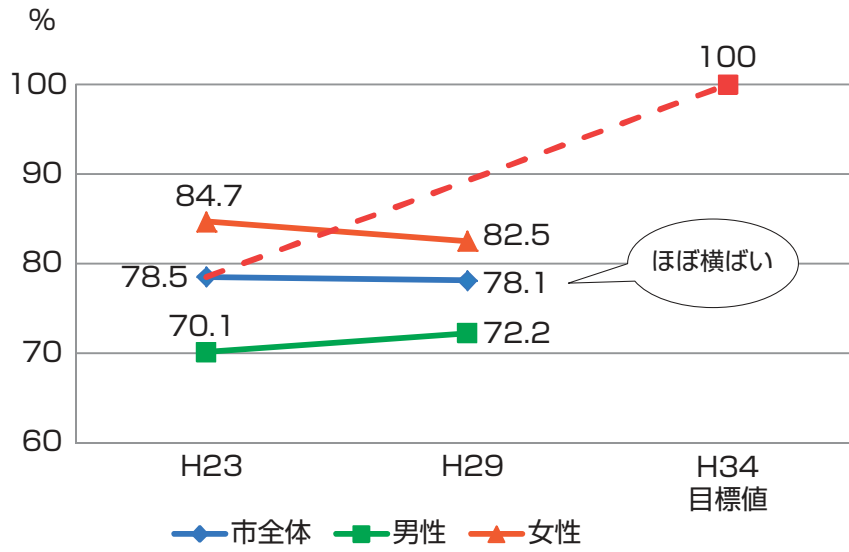


食塩を控えている人の割合
<年代別・女性>



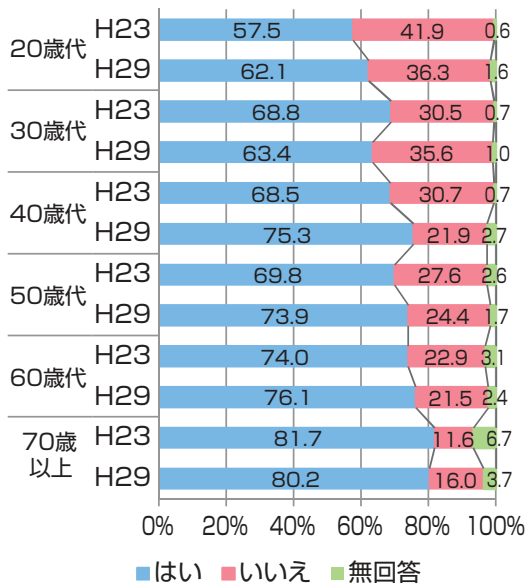
【出典：健康市民おかやま21市民アンケート調査】

野菜を多くとるようにしている人の割合

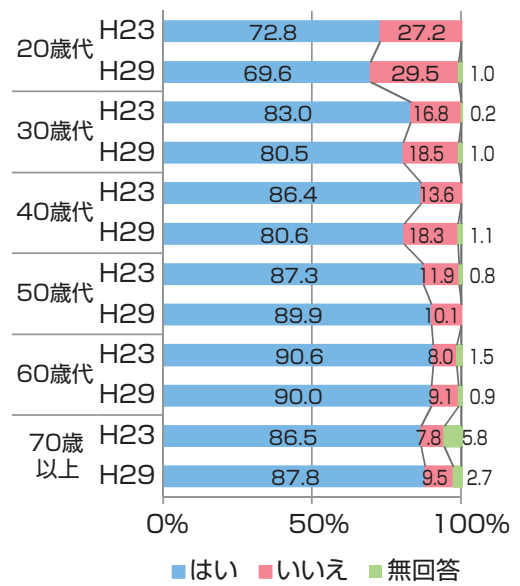


【出典：健康市民おかやま21市民アンケート調査】

野菜を多くとるようにしている
＜年代別・男性＞

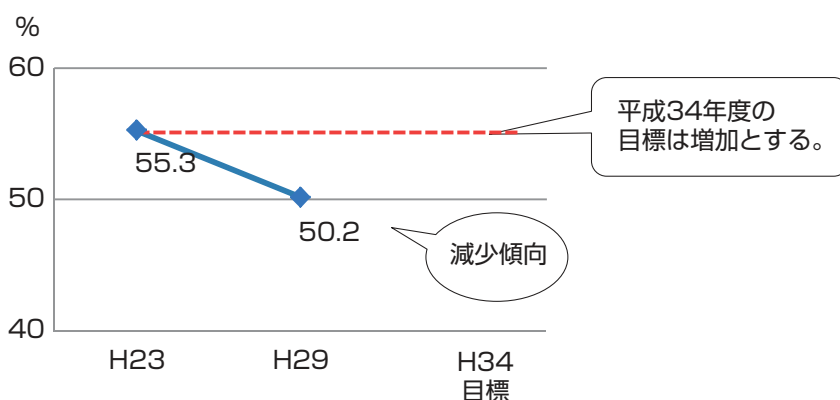


野菜を多くとるようにしている
＜年代別・女性＞



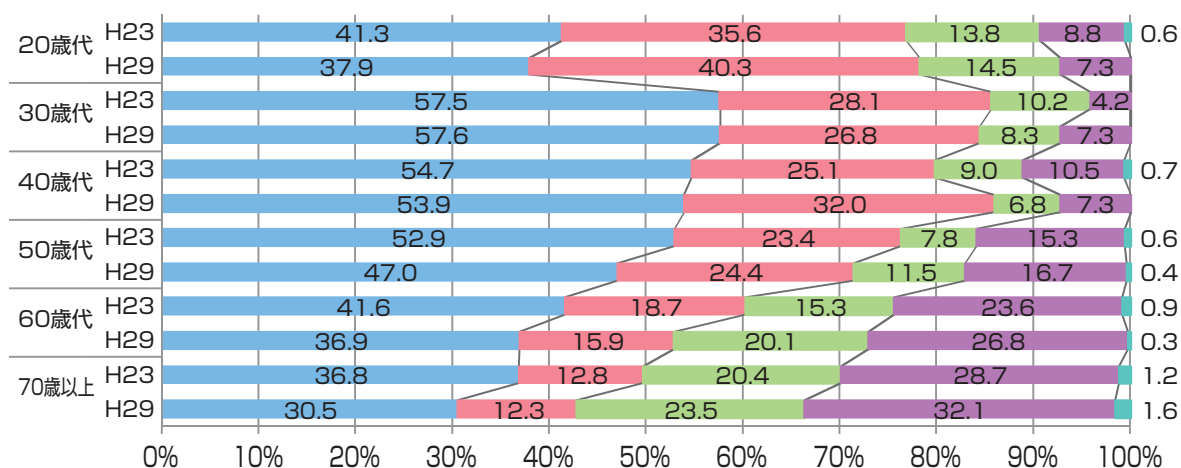
【出典：健康市民おかやま21市民アンケート調査】

1日1回以上、家族や友人と共に食事をする機会のある人の割合



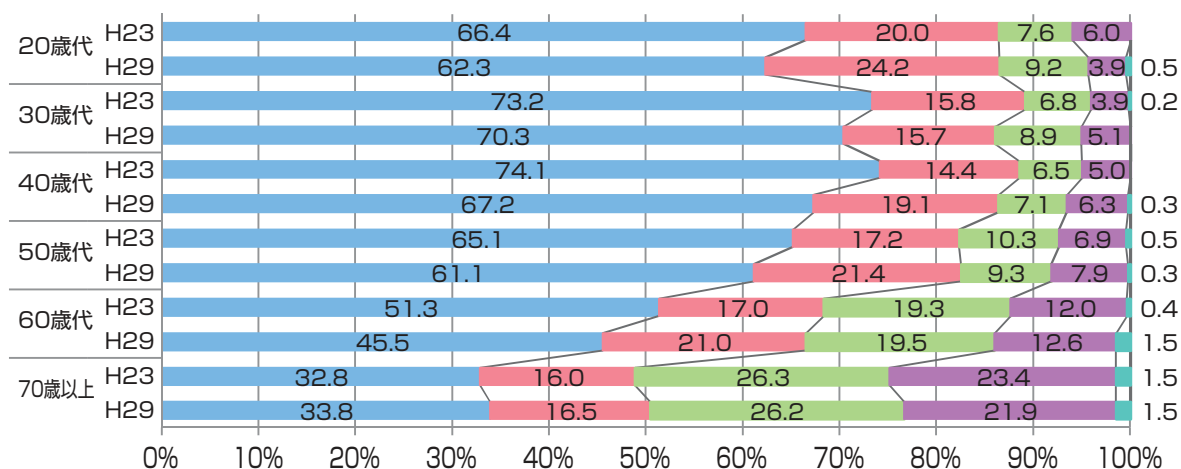
【出典：健康市民おかやま21市民アンケート調査】

1日1回以上、家族や友人と共に食事をする機会のある人の割合 <年代別・男性>



【出典：健康市民おかやま21市民アンケート調査】

1日1回以上、家族や友人と共に食事をする機会のある人の割合 <年代別・女性>



■ 1日1回以上はある ■ 週に1回以上はある ■ 月に1回以上はある ■ ほとんどない ■ 無回答

【出典：健康市民おかやま21市民アンケート調査】

②身体活動・運動 【目標4項目：8評価】

ア. 指標の状況

策定時の値と直近値を比較		項目数
A	目標値に達した	3
B	目標値に達していないが、改善傾向にある	0
C	変わらない	2
D	悪化している	2
E	設定した指標または把握方法が異なるため評価困難	1

目標項目	策定時	中間評価時	目標値	達成度
1週間の総運動時間が60分未満の子どもの減少	男子 10.5%	男子 6.8%	減少傾向	A
	女子 24.2%	女子 12.7%		A
運動習慣者の割合の増加	20～64歳 男性 30.1%	20～64歳 男性 32.3%	20～64歳 男性 33%	C
	20～64歳 女性 22.1%	20～64歳 女性 22.6%	20～64歳 女性 24%	C
	65歳以上 男性 56.9%	65歳以上 男性 47.3%	65歳以上 男性 63%	D
	65歳以上 女性 48.2%	65歳以上 女性 42.3%	65歳以上 女性 53%	D
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	施設 6 団体 20	施設 25 団体 28	増加	A

(すべての指標、目標値、達成状況、データの出典の詳細は、65～82ページに掲載しています)

評価結果の概要

- * 1週間の総運動時間が60分未満の子どもの割合については、大幅に減少してきている。
- * 運動習慣のある(1回30分以上、週2回以上、1年以上継続しているものを指す)人の割合は、20～64歳までの男女では、増加傾向となっている。
65歳以上の男女においては、著しく低下している。
- * 住民が運動しやすい環境整備に寄与している施設、団体数は、増加している。

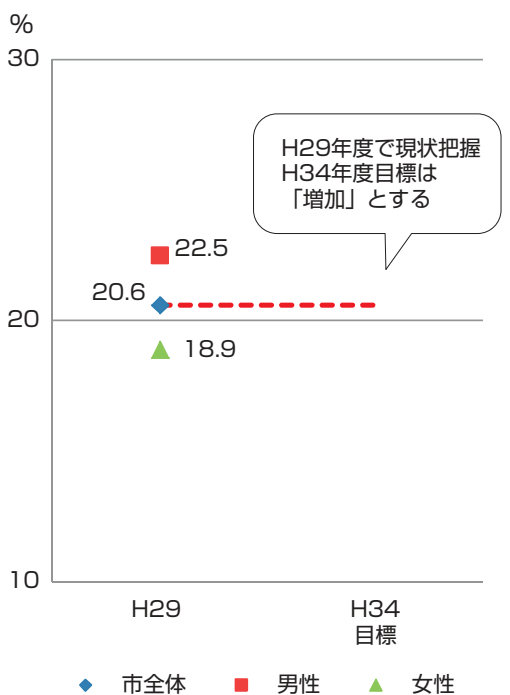
イ. 関連した取組

- ▶ OKAYAMA！市民体操の作成と普及活動
- ▶ 「ええとこ発見図」の作成(市内 36 中学校区)とウォーキング大会等の開催
- ▶ 70 万人市民トリオでウォーク(平成 27・28 年度)
- ▶ 「ええとこ発見図」36 か所巡り(平成 29 年度)
- ▶ 健幸ポイントプロジェクト
(国モデル実施：平成 26～28 年度、単市実施：平成 29 年度～)
- ▶ まちなか健康スタンプラリー (平成 27・28 年度)

ウ. 今後の課題

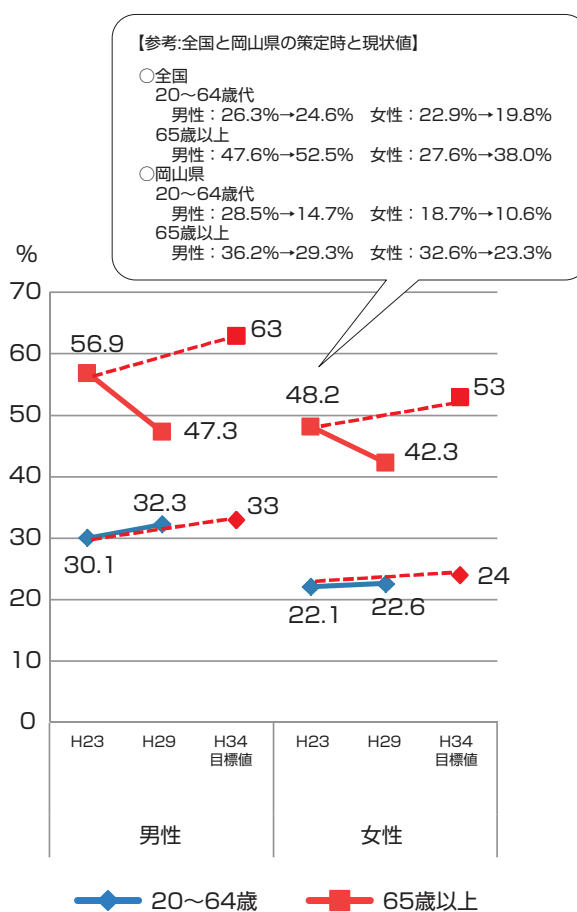
- ・各年代に応じた身体活動増加に向けたアプローチを行う必要がある。
- ・日常生活活動量が増えるよう、「今より 10 分多く身体を動かす」ことを意識し、歩数増加に意識を向けたり、楽しく身体を動かす機会を提供する必要がある。

歩数を知っている人の割合



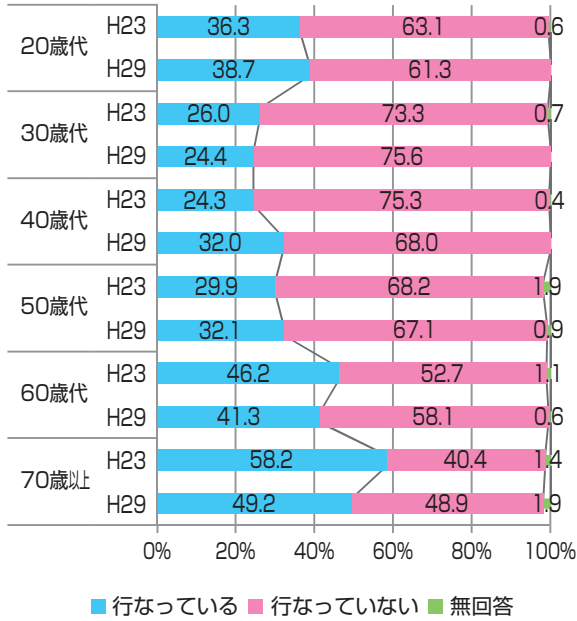
【出典：健康市民おかやま21市民アンケート調査】

運動習慣者の割合 (平成 23・平成 29 年度)

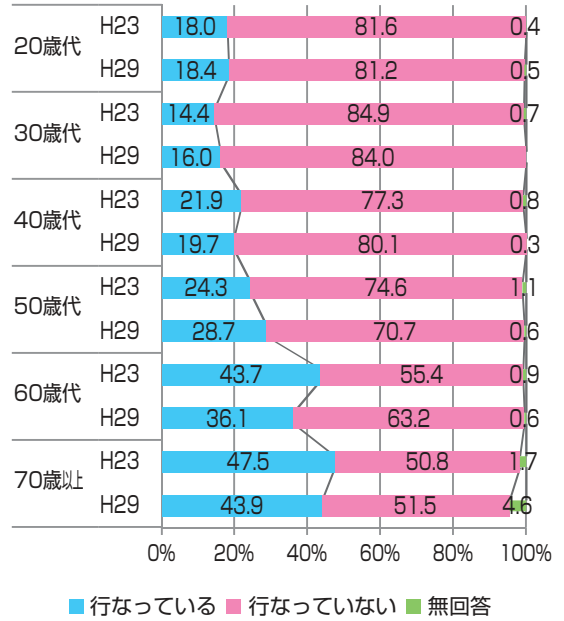


【出典：健康市民おかやま21市民アンケート調査】

運動習慣者の割合の推移
＜年代別・男性＞



運動習慣者の割合の推移
＜年代別・女性＞



男女50歳代以下の年代（女性40歳代除く）で、増加傾向にあるが、60歳代以上では、大きく減少傾向を示している。

【出典：健康市民おかやま21市民アンケート調査】

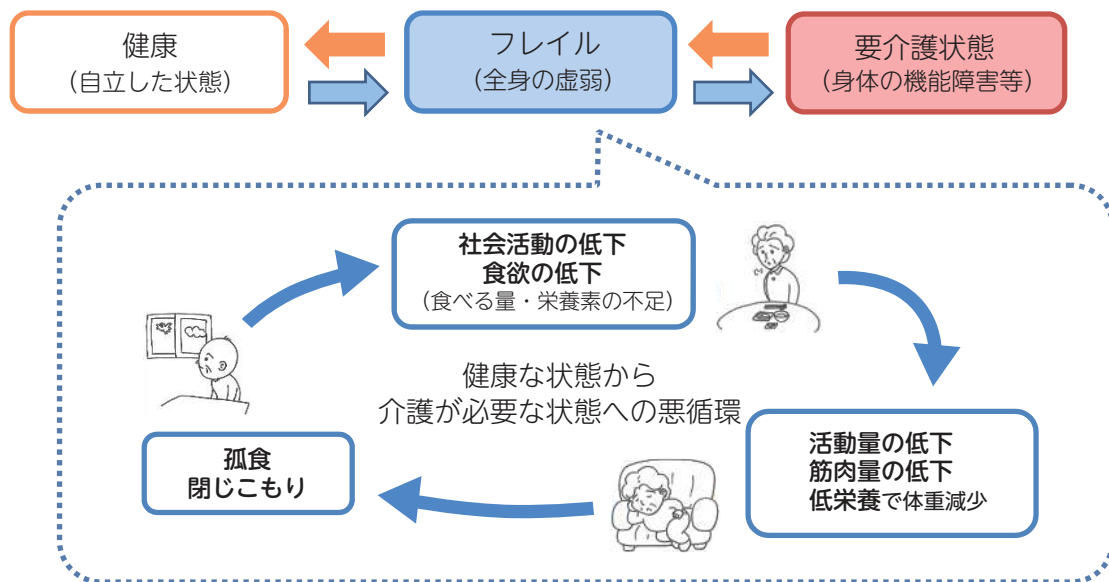


「フレイル」を知っていますか？

「フレイル」とは、年齢を重ねることにより、からだやこころが弱った状態で、日本老年医学会が提唱した言葉です。多くの場合は、「フレイル」を経て、要介護状態にすすんでいくとされています。

「フレイル」状態では、外出の機会や、人との交流が少なくなるといった社会性の低下、そして食欲の低下から食べる量が減少し、必要な栄養素の不足から、低栄養状態となることで、体重や筋肉量が減少し、日常生活の活動量の低下を招きます。その結果、孤食や閉じこもりなど、社会的に孤立した状態を招くという悪循環を繰り返し、要介護状態に至ります。

一方で、この状態は、「適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」ともされており、「しっかり歩く、動く」・「しっかり噛んで、しっかり食べる」・「社会性を高く保つ（就労なども含む社会貢献や社会参加）」など、予防的な取組が重要です。



社会参加を進めて、
健康寿命を
延ばしましょう。



③ ころ・休養 【目標5項目：8評価】

ア. 指標の状況

策定時の値と直近値を比較		項目数
A	目標値に達した	3
B	目標値に達していないが、改善傾向にある	0
C	変わらない	1
D	悪化している	2
E	設定した指標または把握方法が異なるため評価困難	2

主な目標項目	策定時	中間評価時	目標値	達成度
自殺者の減少 (人口10万人当たり)	18.9	16.9	減少	A
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	男性 73.8% 女性 88.2%	男性 77.1% 女性 89.2%	増加	A
管理監督者が「部下のころの健康」について学ぶ機会がある事業所の割合の増加	16.7%	15.5%	50%	D
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少	18.7%	22.8%	11%	D

(すべての指標、目標値、達成状況、データの出典の詳細は、65～82ページに掲載しています)

評価結果の概要

- * 自殺者は、減少してきている。
- * 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は、男女ともに増加した。
- * 管理監督者が「部下のころの健康」について学ぶ機会がある事業所の割合は、減少した。
- * 睡眠による休養を十分にとれていない人の割合は増加しており、睡眠で休養は十分にとれていない結果であった。

イ. 関連した取組

- ▶ 各地域におけるころの健康に関する健康教育
- ▶ 自殺予防に向けた普及啓発(ゲートキーパー研修・地域での健康教育・市民ホールでのパネル展示等)
- ※平成27年4月「岡山市自殺予防情報センター」開設

ウ. 今後の課題

- ・ 年代に応じて、ストレスに対処できるよう、適切な情報提供や相談できる機会の提供の強化など、継続して取組を行う必要がある。
- ・ 睡眠による休養の大切さについて普及啓発を行っていく必要がある。

④飲酒 【目標4項目：8評価】

ア. 指標の状況

策定時の値と直近値を比較		項目数
A	目標値に達した	0
B	目標値に達していないが、改善傾向にある	4
C	変わらない	4
D	悪化している	0
E	設定した指標または把握方法が異なるため評価困難	0

主な目標項目	策定時	中間評価時	目標値	達成度
多量飲酒（1日3合以上）している人の割合の減少	男性 3.7%	男性 3.4%	男性 3.2%	C
	女性 0.4%	女性 0.4%	女性 0.2%	C
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）	4.4%	5.3%	増加	C

（すべての指標、目標値、達成状況、データの出典の詳細は、65～82ページに掲載しています）

評価結果の概要

- * 多量飲酒（1日3合以上）している人の割合は、策定時と比較して男性ではやや減少しているものの有意な変化はなく、女性においては横ばいであった。
- * 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は、増加しているものの、大きな変化ではなかった。

イ. 関連した取組

- ▶ 飲酒に関するパネル展示（岡山市役所本庁舎市民ホール等）
- ▶ 適正飲酒に関する健康教育
- ▶ 職域依存症対策推進事業（岡山市こころの健康センター実施）

ウ. 今後の課題

- ・ 改善傾向にはあるが、引き続き、適正飲酒やアルコール関連問題に関する正しい知識の普及は必要である。
- ・ 職域におけるアルコール依存症に関する学習機会の提供については、引き続き、企業へのアプローチ等を検討していく必要がある。

⑤喫煙 【目標4項目：15評価】

ア. 指標の状況

策定時の値と直近値を比較		項目数
A	目標値に達した	0
B	目標値に達していないが、改善傾向にある	8
C	変わらない	2
D	悪化している	0
E	設定した指標または把握方法が異なるため評価困難	5

主な目標項目	策定時	中間評価時	目標値	達成度
成人の喫煙率の低下 (喫煙をやめたい人がやめる)	18.1%	14.7%	禁煙希望者が禁煙することによる成人の喫煙率 8%	B
	男性 31.5%	男性 23.7%	男性 15%	B
	女性 8.4%	女性 6.3%	女性 3%	B
受動喫煙を防ぐ環境整備 終日禁煙もしくは完全分煙に取り組んでいる事業所・飲食店の増加	事業所 57.6%	事業所 59.3%	事業所 88%	C
	飲食店 34.7%	飲食店 52.1%	飲食店 54%	B

(すべての指標、目標値、達成状況、データの出典の詳細は、65～82ページに掲載しています)

評価結果の概要

- * 喫煙率については、男女ともに、策定時より有意に減少してきている。
- * 終日禁煙もしくは完全分煙に取り組んでいる事業所は、増加しているものの大きな変化ではなかった。一方、飲食店においては、増加してきている。
- * 受動喫煙の機会を有する人の割合については、家庭、医療機関、行政機関においては、国と比べて機会が少ない傾向にあるが、飲食店では、国とほぼ同じ割合となっている。職場については、飲食店に次いで受動喫煙の機会を有する人の割合が高い傾向にあった。

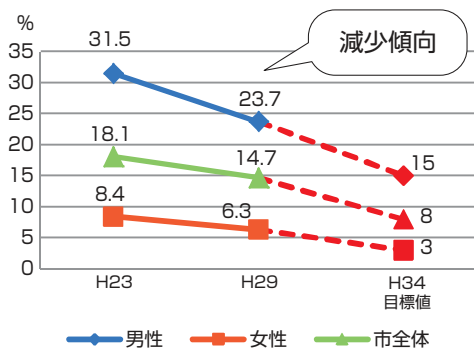
イ. 関連した取組

- ▶ 喫煙者への ABR(禁煙のための短時間支援)の実施
(健診受診時、おやこ手帳(母子手帳)交付時、幼児健診受診時)
- ▶ 医療機関での禁煙治療受診の普及啓発
- ▶ 「禁煙・完全分煙実施施設」認定事業(岡山県への協力事業)
- ▶ 未成年への喫煙予防教育
- ▶ たばこが健康に与える影響についての知識の普及啓発

ウ. 今後の課題

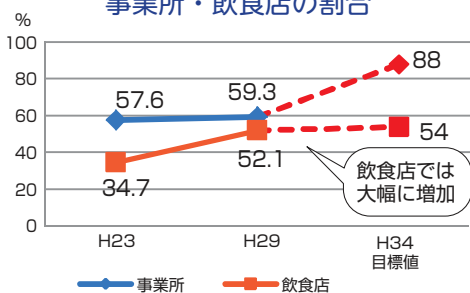
- ・事業所が終日禁煙もしくは完全分煙に取り組めるように、支援が必要である。
- ・国のすすめる受動喫煙対策の動向を踏まえ、喫煙をやめたい人がやめる支援と受動喫煙を防ぐ環境整備に取り組む必要がある。

成人の喫煙率



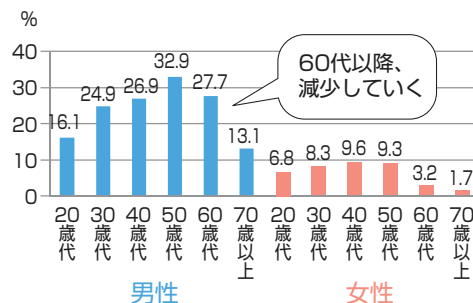
【出典：健康市民おかやま21市民アンケート調査】

終日禁煙又は完全禁煙に取り組む事業所・飲食店の割合



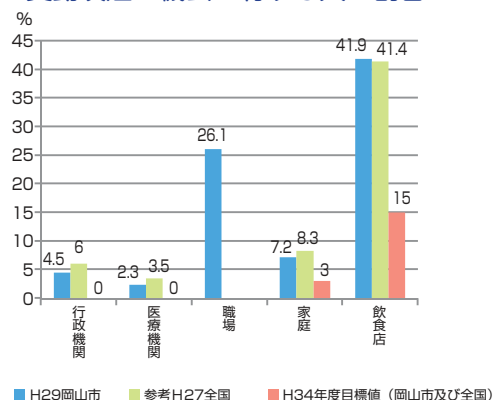
【出典：健康市民おかやま21事業所・飲食店アンケート調査】

喫煙率（性別・年代別）



【出典：健康市民おかやま21市民アンケート調査】

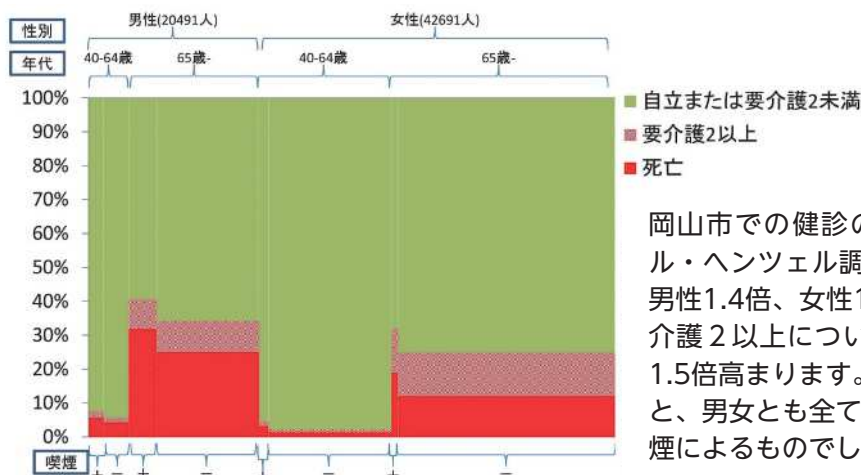
受動喫煙の機会を有する人の割合



【出典：健康市民おかやま21市民アンケート調査
平成27年国民健康・栄養調査】

コラム

40 から64 歳に限ると、男女とも全ての死亡のうちの約10%が喫煙によるものでした



平成18年及び19年に基本健康診査を受け、要介護認定を受けていなかった63,182人市民の平成28年末時点での状況

岡山市での健診の結果でも危険（マンテル・ヘンツェル調整オッズ比）が、死亡で男性1.4倍、女性1.8倍高く、死亡または要介護2以上についても、男性1.3倍、女性1.5倍高まります。特に40から64歳に限ると、男女とも全ての死亡うちの約10%が喫煙によるものでした。

⑥歯・口腔の健康 【目標5項目：10評価】

ア. 指標の状況

策定時の値と直近値を比較		項目数
A	目標値に達した	1
B	目標値に達していないが、改善傾向にある	5
C	変わらない	3
D	悪化している	1
E	設定した指標または把握方法が異なるため評価困難	0

主な目標項目	策定時	中間評価時	目標値	達成度
歯の喪失防止（60歳で24本以上の自分の歯を有する人の増加（55～64歳））	64.6%	76.9%	70%	A
過去1年間に歯科検診を受診した人の増加	29.5%	45.1%	65%	B
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の増加	68.3%	54.1%	80%	D
3歳児でむし歯がない児の割合の増加	78.1%	81.0%	90%	B
12歳児の一人平均むし歯数の減少	0.72本	0.54本	0.3本	B

（すべての指標、目標値、達成状況、データの出典の詳細は、65～82ページに掲載しています）

評価結果の概要

- * 歯の喪失防止（60歳で24本以上の自分の歯を有する人）の割合は、76.9%と、大幅に増加し、目標値に達した。
- * 過去1年間に歯科検診を受診した人は、増加していた。
- * 幼児、12歳児のむし歯の状況は策定時より、さらに改善してきている。
- * 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は、減少していた。

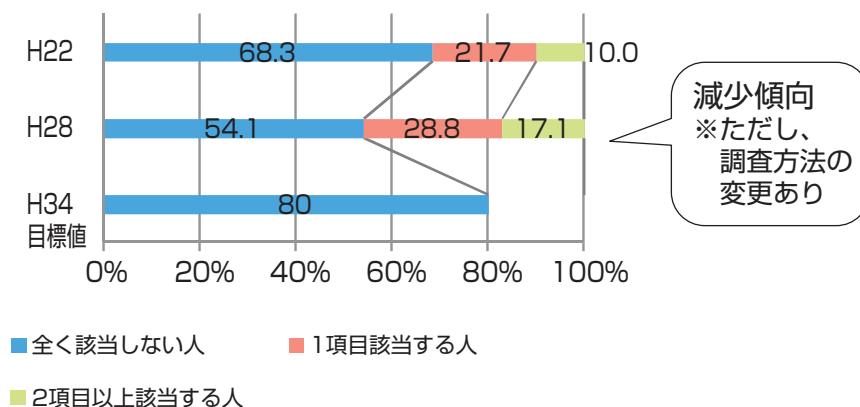
イ. 関連した取組

- ▶ およこクラブ等健康教育
- ▶ 1歳6か月児歯科健康診査
- ▶ 三歳児歯科健康診査
- ▶ フッ素洗口、フッ素洗口連絡会
- ▶ 子どもの歯の相談
- ▶ 歯科保健教育
- ▶ 歯と口の健康週間図画・ポスターコンクール
- ▶ 口腔衛生優良校及び努力校表彰
- ▶ 歯科研修会（教職員対象）
- ▶ 健康教育・相談
- ▶ 歯周病検診
- ▶ 妊婦・パートナー歯科健康診査
- ▶ 毎週・毎月介護予防教室
- ▶ あっすれ！もも太郎体操普及・啓発
- ▶ 元気スマイル教室（通所・訪問）
- ▶ 入所介護施設等への口腔ケア等導入支援事業
- ▶ 口腔機能向上プログラム
- ▶ 多職種意見交換会
- ▶ 在宅療養支援強化研修

ウ. 今後の課題

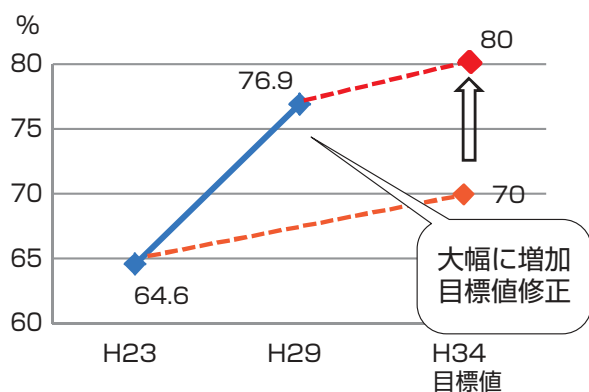
- ・口腔機能の維持・向上の重要性について、市民の認知度を高める必要がある。
- ・障害者(児)、要介護者が歯科治療・指導が受けられる環境整備の拡大についても進めていく必要がある。
- ・さらに、歯周病対策に関する市民への周知と適切な治療ができるような働きかけが必要である。

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



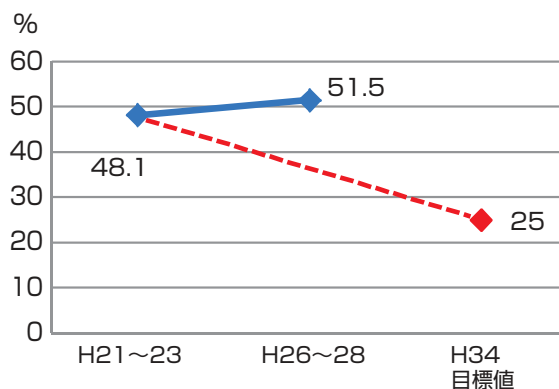
【出典H22：岡山市基本健康診査 介護予防のための生活機能評価票（基本チェックリスト）】
【出典H28：岡山市高齢者実態調査（介護予防・日常生活支援調査：一般高齢者調査）】

60歳で24本以上の自分の歯を有する人の割合



【出典：健康市民おかやま21市民アンケート調査】

40歳代における進行した歯周炎を有する人の割合



【出典：岡山市歯周病検診】

2) 生活習慣病への対策

①がん 【目標2項目：9評価】

ア. 指標の状況

策定時の値と直近値を比較		項目数
A	目標値に達した	4
B	目標値に達していないが、改善傾向にある	3
C	変わらない	2
D	悪化している	0
E	設定した指標または把握方法が異なるため評価困難	0

主な目標項目	策定時	中間評価時	目標値	達成度
75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少(10万人当たり)	86.3	66.9	69	A
がん検診の受診率の向上				
胃がん検診	男性 55.2% 女性 44.4%	男性 56.2% 女性 47.4%	男性 60% 女性 50%	C C
肺がん検診	男性 60.5% 女性 53.1%	男性 64.4% 女性 60.5%	男性 65% 女性 60%	B A
大腸がん検診	男性 48.6% 女性 42.3%	男性 54.4% 女性 50.4%	男性 50% 女性 50%	A A
子宮頸がん検診	女性 43.1%	女性 47.9%	女性 50%	B
乳がん検診	女性 39.0%	女性 47.9%	女性 50%	B

(すべての指標、目標値、達成状況、データの出典の詳細は、65～82ページに掲載しています)

評価結果の概要

- * 75歳未満のがんの年齢調整死亡率(10万人当たり)は、有意に減少し、目標値に達した。
- * がん検診の受診率は、いずれのがん検診も策定時より増加となった。
- * 女性の肺がん検診、男女の大腸がん検診で増加し、目標値に達した。

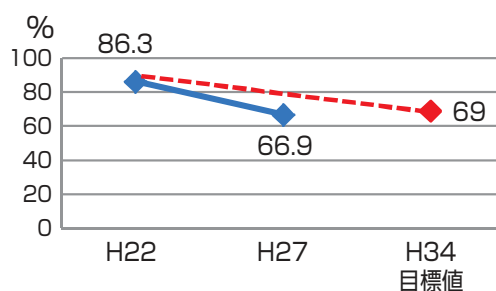
イ. 関連した取組

- ▶ 各種がん検診の実施
(胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん・肝炎ウイルス検査)
- ▶ がん検診精検受診勧奨事業
- ▶ 肝炎ウイルス検査陽性者フォローアップ事業
- ▶ がんに関する健康教育、中学校・高校でのがん教育
- ▶ たばこ対策：健康教育、禁煙のための短時間支援(ABR)

ウ. 今後の課題

- ・がん検診受診率向上及び精度向上。
- ・予防に繋がる正しい知識の普及は、継続して働きかける必要がある。
- ・若い世代に対するがんに関する正しい知識の普及は、学校保健との連携が必要である。

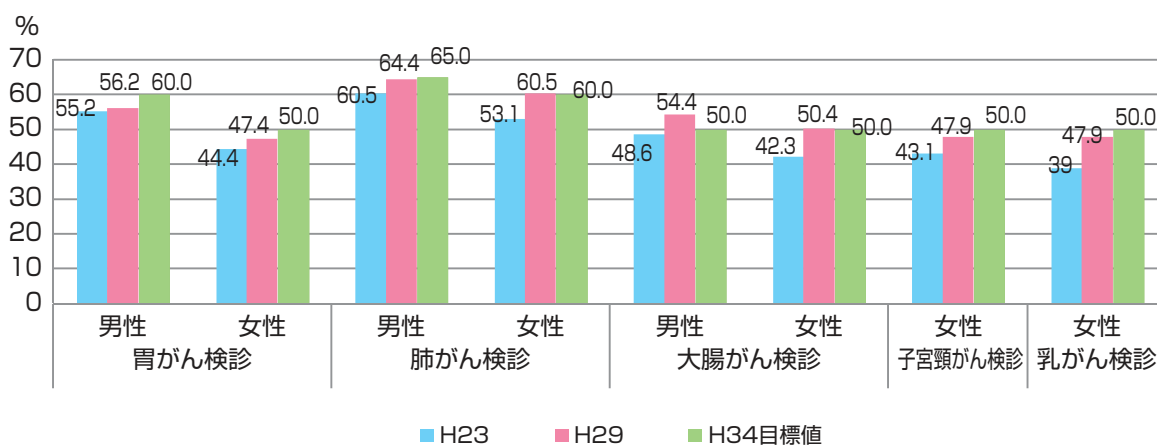
75歳未満のがんの年齢調整死亡率（10万人当たり）



【出典：人口動態統計】

各種がん検診受診率（40～69歳）

※子宮頸がん検診のみ20～69歳



【出典：健康市民おかやま21市民アンケート調査】

②循環器疾患 【目標5項目：10評価】

ア. 指標の状況

策定時の値と直近値を比較		項目数
A	目標値に達した	3
B	目標値に達していないが、改善傾向にある	2
C	変わらない	5
D	悪化している	0
E	設定した指標または把握方法が異なるため評価困難	0

主な目標項目	策定時	中間評価時	目標値	達成度
脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少	<脳血管疾患> 男性 49.2 女性 26.3	<脳血管疾患> 男性 33.0 女性 19.1	<脳血管疾患> 男性 41.4 女性 24.1	A A
	<虚血性心疾患> 男性 37.4 女性 14.8	<虚血性心疾患> 男性 33.7 女性 10.1	<虚血性心疾患> 男性 32.3 女性 13.3	B A
最高血圧値の平均値の低下	収縮期血圧 男性 131mmHg 女性 129mmHg	収縮期血圧 男性 131mmHg 女性 127mmHg	収縮期血圧 男性 127mmHg 女性 125mmHg	C C
	脂質異常症の減少 (LDL コレステロール 160mg/dl 以上の割合の減少)	男性 9.0% 女性 14.4%	男性 9.3% 女性 14.5%	男性 7% 女性 11% C C

(すべての指標、目標値、達成状況、データの出典の詳細は、65～82ページに掲載しています)

評価結果の概要

- * 脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率(10万人当たり)は、男性の虚血性心疾患を除き、有意に減少し、目標値に達した。
- * 最高血圧値の平均値は、ほぼ変化はなかった。
- * 脂質異常症については、男女ともにやや増加しているものの、有意な増加ではなかった。

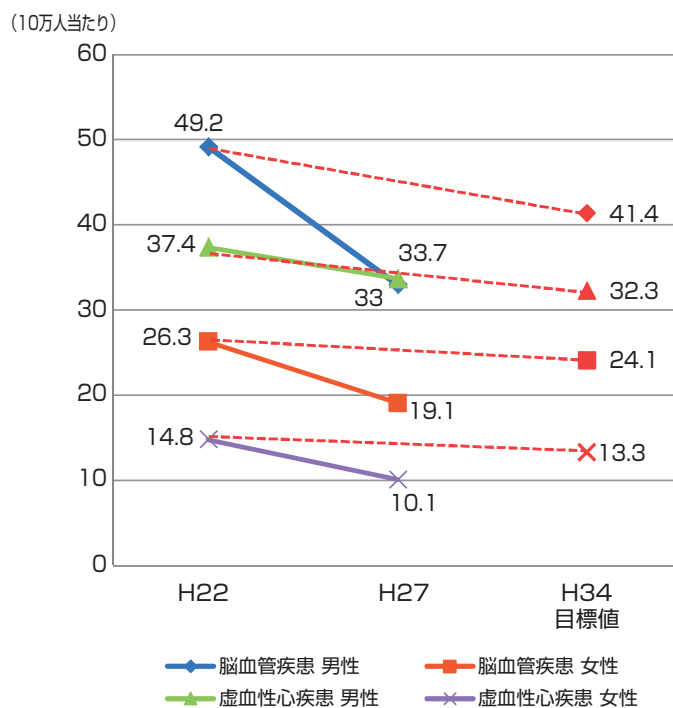
イ. 関連した取組

- ▶ 岡山市国民健康保険特定健康診査・特定保健指導、後期高齢者・生保健診
- ▶ かるうま減塩プロジェクト ▶ 生活習慣病重症化予防・訪問指導
- ▶ 高齢者に対する低栄養予防アドバイス事業 ▶ 健康教育・健康相談
- ▶ 食生活改善事業(岡山市栄養改善協議会への委託事業)

ウ. 今後の課題

- ・ 高血圧性疾患や脂質異常症等の循環器疾患の罹患率減少に向けて、血圧や体重の自己管理が適切にできるよう、減塩に関する知識の普及および、肥満者に対するハイリスクアプローチが必要である。

脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率



【出典：人口動態統計：都道府県別年齢調整死亡率】

コラム

減塩なのにおいしい! かるうま減塩

「かるうま」とは、「かるい塩加減なのにおいしい」の意味です。少しの工夫でおいしく食べられます。岡山市では、健康寿命の延伸のために減塩を実践する市民を増やす活動「かるうま減塩プロジェクト」を推進しています。

減塩に関する知識の普及とともに、家庭以外（飲食店など）でも減塩食を食べられる環境整備などを目指しています。

どうして減塩が必要なの？

① 食事で塩分を摂ると血液中の塩分濃度が高まる

② 元に戻そうと体は血管内に水分を送る

③ 血液の量が増えるため、心臓はより強い力で血液を押し出さないといけない **血圧上昇**

④ 心臓だけでなく血管にも負担がかかり、血管は硬くなる **動脈硬化**

⑤ 心臓疾患や脳卒中のリスクが高まる

だから食生活を、**減塩＝「かるうま」**にしていこうが大切なんです！

調味料以外にも、減塩になった食品があるの？

菓子、即席みそ汁、即席スープ、即席めん、チーズ、缶詰など、近年いろいろな減塩になった食品が売られています。

③糖尿病 【目標5項目：5評価】

ア. 指標の状況

策定時の値と直近値を比較		項目数
A	目標値に達した	0
B	目標値には達していないが改善した	2
C	策定時値を比較してほぼ変化なし	1
D	策定時値と比較して悪化している	2
E	設定した指標または把握方法が異なるため評価困難	0

主な目標項目	策定時	中間評価時	目標値	達成度
合併症（年間新規腎透析導入患者数）の減少 （身体障害者手帳（じん臓機能障害）新規交付数）	168人	188人	減少	D
治療継続者の割合の増加 （HbA1c(NGSP)6.5%以上の人のうち治療中の割合）	45.2%	54.4%	75%	B
糖尿病有病者の増加の抑制 （糖尿病治療中またはHbA1c(NGSP)6.5%以上割合）	9.1%	9.6%	9%	D
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	30.2%	30.3%	23%	C
特定健康診査受診率向上	24.6%	28.6%	37%	B

（すべての指標、目標値、達成状況、データの出典の詳細は、65～82ページに掲載しています）

評価結果の概要

- * 合併症（年間新規腎透析導入患者数）として、身体障害者手帳（じん臓機能障害）新規交付数の状況をみると、増加している。
- * 治療継続者（HbA1c(NGSP)6.5%以上の人のうち治療中の人の割合は、増加しており、治療が必要な人は治療につながっている状況となっている。
- * 糖尿病有病者（糖尿病治療中またはHbA1c(NGSP)6.5%以上割合）の割合は、有意に増加している。
- * 特定健康診査受診率は、策定時よりは増加してきており、併せて、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群については、ほぼ横ばいの状態である。

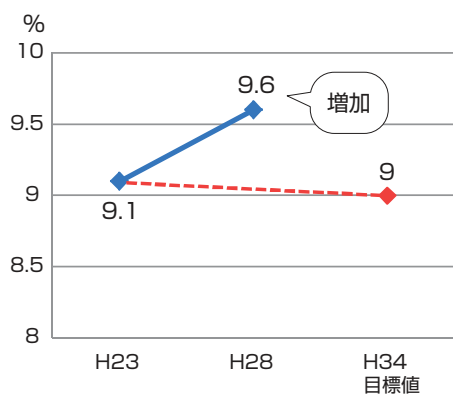
イ. 関連した取組

- ▶ 岡山市国民健康保険特定健康診査・特定保健指導、後期高齢者・生保健診
- ▶ けんしん受診率向上対策
- ▶ 生活習慣病重症化予防・訪問指導
- ▶ 健康教育、健康相談

ウ. 今後の課題

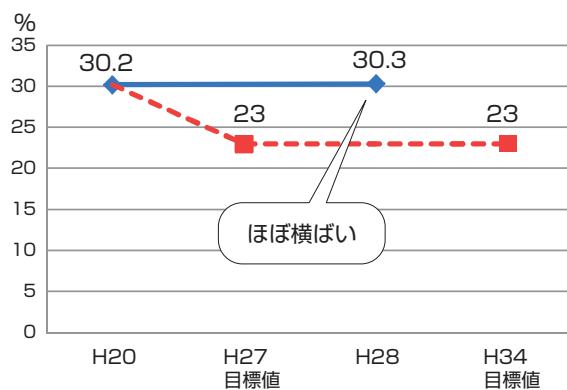
- ・肥満者に対するハイリスクアプローチ及び、糖尿病の指摘を受けた者へのハイリスクアプローチが必要である。

糖尿病治療中または
HbA1c (NGSP) 6.5% 以上の割合



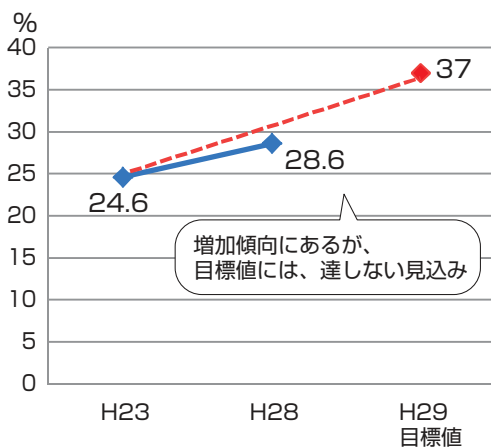
【出典：岡山市国民健康保険特定健康診査】

メタボリックシンドロームの
該当者及び予備群の割合



【出典：岡山市国民健康保険特定健康診査】

特定健康診査受診率



【出典：岡山市国民健康保険特定健康診査】