

# **山形市健康づくり21**

**山形市**

## 目 次

<b>第 1 章 計画策定にあたって</b>	1
1 計画策定の背景と趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	2
4 計画の基本理念・施策の体系	3
(1) 基本理念	
(2) 基本方針	
(3) 施策の体系	
<b>第 2 章 山形市民の健康に関する基本データ</b>	5
1 人口の推移	5
(1) 総人口・世帯数の推移	
(2) 年齢3区分別人口構成割合の推移	
(3) 高齢化率	
(4) 出生率	
2 平均寿命・健康寿命	7
3 死亡の推移	7
(1) 粗死亡率	
(2) 標準化死亡比	
(3) 三大生活習慣病（悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患）	
(4) 部位別悪性新生物（がん）死亡状況	
(5) 医療受診状況	
<b>第 3 章 施策の展開</b>	12
1 乳幼児期・学童期・思春期（0歳～19歳）	12
(1) 運動	
(2) 栄養・食生活	
(3) 喫煙・飲酒の防止	
(4) こころの健康・いのちの学習	
(5) 健康診査・歯の健康・予防接種	

2 青年期・壮年期（20歳～64歳）	23
(1) 運動	
(2) 栄養・食生活	
(3) 喫煙の防止・適正飲酒	
(4) こころの健康	
(5) 生活習慣病の予防	
(6) 悪性新生物（がん）予防	
(7) 歯の健康	
3 高齢期（65歳～）	35
(1) 運動・地域活動	
(2) 栄養・食生活	
(3) こころの健康	
(4) 生活習慣病の予防・歯の健康	
<b>第4章 計画の推進に向けて</b>	<b>42</b>
1 市民・家庭の自主的な取り組み	42
2 関係機関との連携	42
3 意見の反映	42
4 計画の進行管理	42
<b>第5章 現状に対する健康づくりの目標値</b>	<b>43</b>

## 資料

<b>健康と生活習慣に関するアンケート調査票 アンケート集計表</b>	
乳幼児	45
20歳～64歳	47
<b>用語解説</b>	<b>54</b>
(文中、*のついた用語について記述しています。)	
<b>前計画目標値</b>	<b>57</b>

# 第1章 計画策定にあたって

## 1 計画策定の背景と趣旨

山形市では、「健康づくり山形21」を策定し、急速な人口の高齢化や生活習慣の変化に伴う疾病構造の変化に対応し、総合的な健康づくりを目指して、平成15年度から平成24年度までを運動期間として取り組んでまいりました。

これまでの計画では、ライフステージ毎に健康づくりの目標を設定し、山形市の実情や特性に応じた具体的な数値目標を定め、市民一人ひとりが自らの生活習慣を見直し、健康づくりが効果的に行われるよう、行政や関係団体が一体となってその取り組みを支援してまいりました。

一方、国ではこのたび、平成25年度から10年間の次期国民健康づくり運動である「健康日本21（第二次）」を定めた「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針の全部改正」を告示し、これまでの一次予防\*に加えて、重症化予防に重点を置いた対策を推進する方針を盛り込んでおります。それを受け、山形県では「山形県健康増進計画」を見直し、これまで個別に策定してきた「山形県がん対策推進基本計画」と「山形県歯科口腔保健計画」を加えた「山形県健康づくり推進に関する計画」を策定しております。

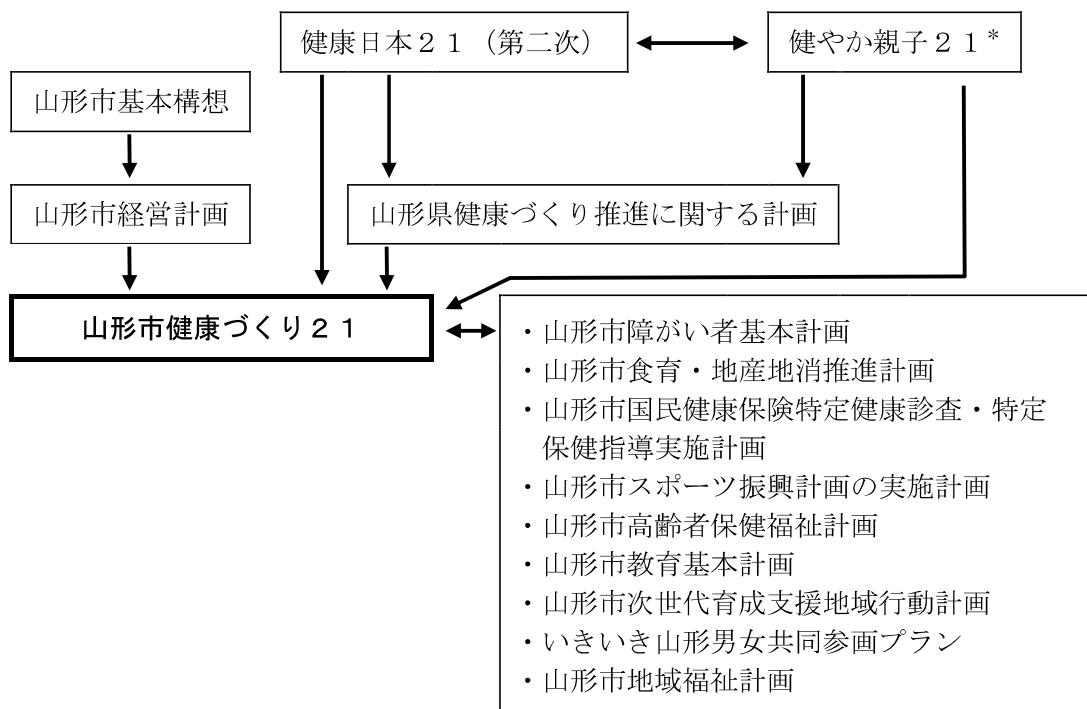
子どもから高齢者まで、全ての市民が共に支え合い、健やかで生きがいのある生活を送るためにには、市民自らが健康に関する意識を持ち、定期的な健診や適正な情報に基づいて日頃の生活習慣を見直し、積極的に健康づくりを行っていくことが望まれます。また、こうした市民自らの健康づくりが効果的に進められるためには、行政や関係団体等が一体となった支援が重要です。

新計画「山形市健康づくり21」では、国が策定した「健康日本21（第二次）」や「健やか親子21」、「山形県健康づくり推進に関する計画」を踏まえ、山形市の実情や特性を活かし、市民一人ひとりが実践する健康づくりを基本とします。また、施策とライフステージを関連付けられるよう三段階にまとめ、関連する取り組みや達成度の評価を定期的に行い、施策の充実を図りながら、「市民一人ひとりが健やかで心豊かに暮らすことができる活力ある地域社会」を目指しています。

## 2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条2に位置づけられる市町村健康増進計画であり、市民の健康づくりのための基本的な計画を定めたものです。

また、その将来都市像を実現するための市政経営の方針を示す「山形市経営計画」を上位計画とし、健康づくりに関連する各種計画と連携するものです。



## 3 計画の期間

本計画の期間は、国の「健康日本21（第二次）」及び「山形県健康づくり推進に関する計画」にあわせて、平成25～34年度とします。また、国・県では5年後を目途に中間評価を行うことから、平成29年度に中間評価を行います。

### 3 前計画の評価（目標値の一覧は p57～58）

#### (1) 全体評価

平成 23 年度に達成状況の最終評価を行った結果、目標 51 項目のうち「目標値に達した」6 項目、「改善傾向にある」23 項目、「策定時より低い」13 項目、「評価できない」9 項目となり、評価できない項目を除くと全体の 69%について、改善が認められました。

#### (2) ライフステージ毎の主な個別評価

##### ① 乳幼児期

予防接種のうち「三種混合の接種率の増加」について目標値を達成しており、他の項目は目標値に達していないものの、改善傾向にあります。

「むし歯罹患率の減少（3 歳児健康診査時）」については、平成 19 年度から県より下がったものの、依然として全国よりは高い数値にあるため、継続して目標に設定します。

##### ② 学童期

「一人平均むし歯本数の減少（12 歳児）」については、目標値に達しています。「肥満傾向の児童の割合の減少」は、改善傾向が見られるものの、山形県より高い傾向にあります。また山形県では、ほぼ全年齢にわたって国よりも肥満傾向児の出現率が高いことから、改めて目標に設定します。

##### ③ 思春期

「朝食の摂取状況の増加」について、中学生では改善傾向にあるものの、中学生、高校生いずれについても、目標に達していないことから、改めて目標に設定します。

また、「喫煙が及ぼす健康影響についての知識を持つ人の増加」についても、中学生では改善傾向にあるものの、中学生、高校生ともに目標に達していないことから、改めて目標に設定します。

##### ④ 青年期

「運動習慣者の増加」、「すこやか健診受診者の増加」について、策定時と比較して減少したことから、改めて目標に設定します。

##### ⑤ 壮年期

「肥満者の減少」は目標に達しておらず、特に男性では目標値を設定した時と比較して増加しています。また、「運動習慣者の増加」についても、目標値を設定した時と比較して減少していることから、改めて目標に設定します。

##### ⑥ 高齢期

「外出について積極的な態度を持つ人の増加」については、60 歳以上の女性で目標に達しています。また、「自分を健康だと思う人の増加」については、60 歳代で目標に達しています。他の項目については改善傾向にありました。

##### ⑦ 重点項目「性の健康づくり」

「十代の人工妊娠中絶率の減少」については低下しましたが、他の目標については、継続調査が行われなかつたため、達成状況評価ができませんでした。

##### ⑧ 重点項目「こころの健康づくり」

「ストレスを解消できていると思う人の増加」と「睡眠による休養を十分とれていない人の減少」について、策定時と比較してそれぞれ悪化しています。

#### (3) 本計画における目標値の設定方針

本計画では、前計画で達成できなかつた項目から、継続すべき項目を選出するとともに目標を整理し、項目の絞り込みを行います。

## 4 計画の基本理念・施策の体系

### (1) 基本理念

健康は一人ひとりが持つことのできる、かけがえのない財産です。市民が自らの健康づくりに主体的に取り組み、健康で充実した生活を営むことにより、地域社会全体がいきいきとし、心の豊かさを実感することができます。また、こうした市民自らの健康づくりが効果的に進められるためには、行政や関係団体がお互いに連携し、市民一人ひとりの取り組みを支援していくことが重要です。

本計画は、次に掲げる基本方針に沿って、ライフステージ\*ごとに設定した推進施策を着実に実行し、市民一人ひとりの健康づくりを推進することにより「市民一人ひとりが健やかで心豊かに暮らすことができる活力ある地域社会」の実現を目指します。

### (2) 基本方針

#### ① 市民主体・市民参加による健康づくりの推進

健康の実現は、体力や年齢、生活環境に応じて、一人ひとりに合った方法により、主体的に取り組むことが重要です。山形市では、年齢層に応じた市民の自主的な健康づくりを支援します。

#### ② 健康づくり関係団体との連携

適切な運動・栄養・医療等の提供が実現できるよう、関係団体・事業者と連携するとともに、山形市食生活改善推進協議会、山形市健康づくり運動普及推進協議会の活動を支援します。

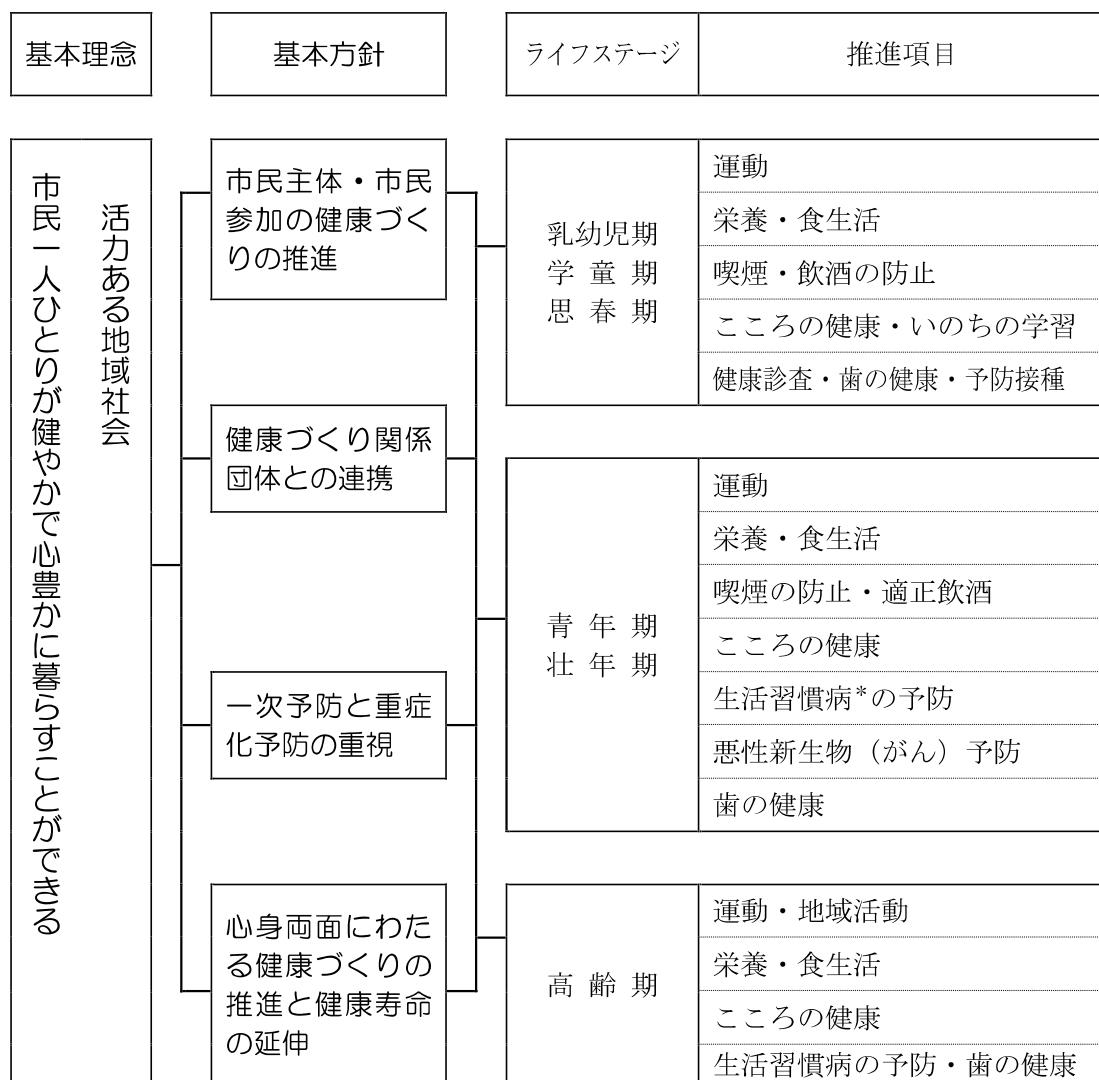
#### ③ 一次予防と重症化予防の重視

生活習慣を見直し、運動習慣を身につけることにより、疾病になる前の予防に重点を置いた「一次予防」を推進するとともに、疾病の早期発見・早期治療（二次予防\*）を促し、身体機能が低下しないよう維持・向上を図る「重症化予防」を推進します。

#### ④ 心身両面にわたる健康づくりの推進と健康寿命の延伸

健康づくりのためには身体だけでなく、こころの健康に対する配慮も必要であることから、心身両面にわたる健康づくりを推進します。そして、健康寿命\*を延ばすことにより、平均寿命\*と健康寿命の差を短縮し、日常生活に制限のない「健康な期間」を延長します。

### (3) 施策の体系



ライフステージごとの推進項目については、「健康日本21（第二次）」における基本方向より項目を抜粋し、事業規模ごとに関連項目を整理しました。

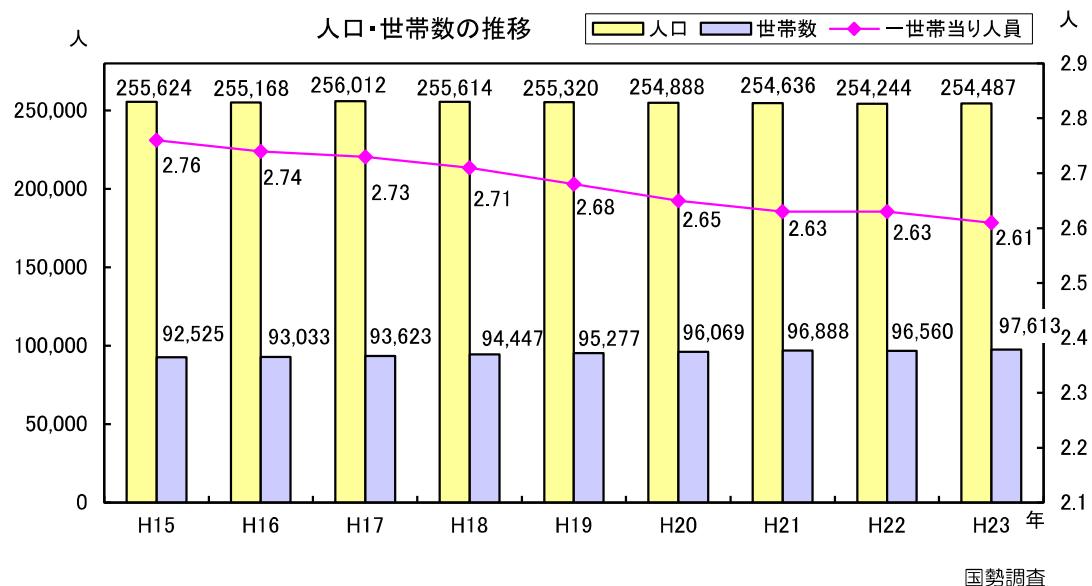
- ・「主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防」より生活習慣病と悪性新生物（がん）予防
- ・「栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善」より栄養、運動、こころの健康、飲酒、喫煙、歯の健康

## 第2章 山形市民の健康に関する基本データ

### 1 人口の推移

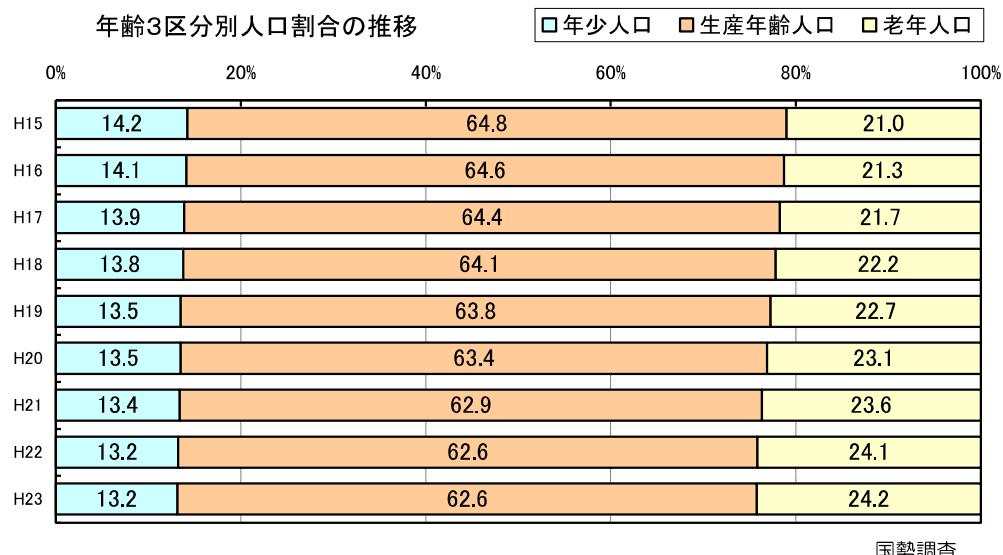
#### (1) 総人口・世帯数の推移

平成23年の山形市の人口は254,487人となっております。人口の推移は緩やかに減少しています。世帯数は徐々に増加しているのに比べ、世帯当たりの人員は緩やかに減少しており、核家族化が進行しています。



#### (2) 年齢3区分別人口構成割合の推移

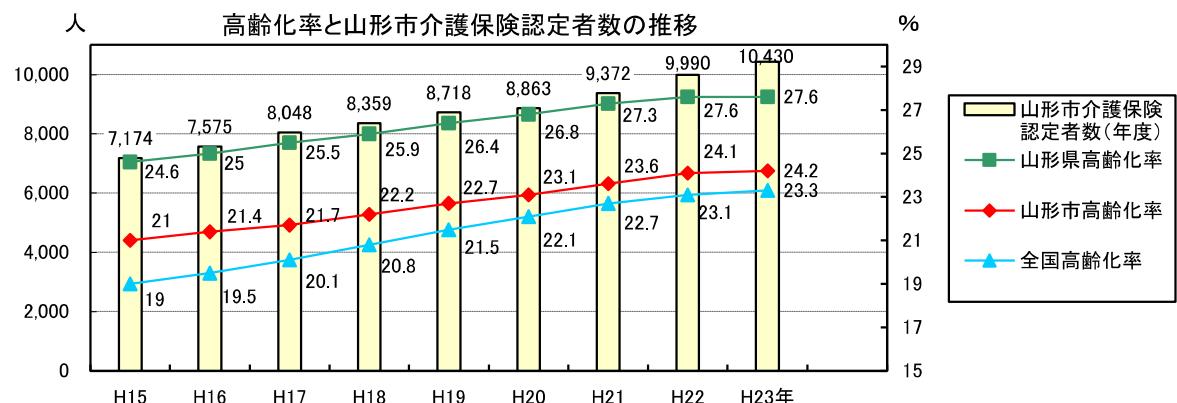
年齢3区分別人口構成割合は、年少人口（0歳～14歳）と生産年齢人口（15～64歳）が、いずれも年々減少しています。これに対して老人人口（65歳以上）は増加していることから、人口の高齢化が進行していることがうかがえます。



### (3) 高齢化率

高齢化率（65歳以上人口の占める割合）は、山形県よりは低い状況です。全国と比較すると、若干緩やかに進行していますが、高い数値となっています。

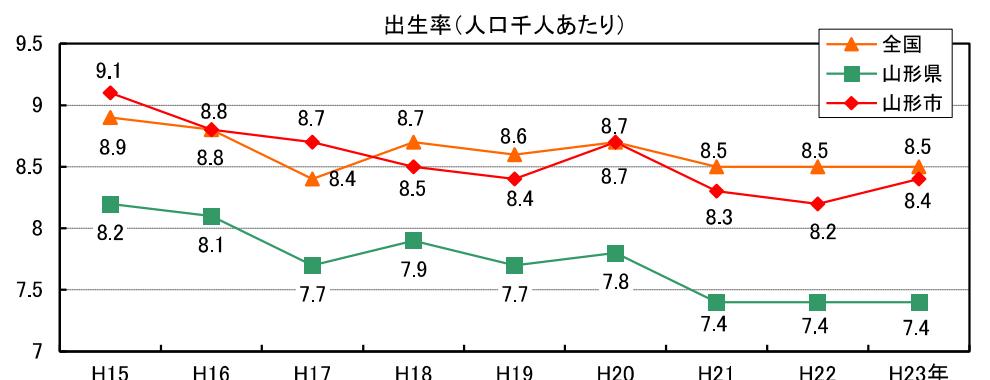
高齢化の進行に伴い、山形市介護保険認定者数は年々増加しています。



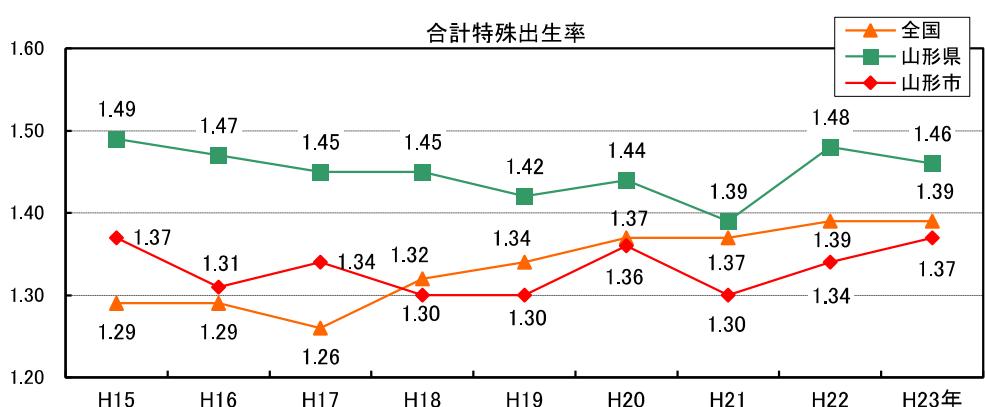
高齢化率は山形県保健福祉統計年報（人口動態統計編）、山形市介護保険認定者数は山形市介護福祉課

### (4) 出生率\*

出生率（人口千人対）は、国・県同様緩やかに減少しています。合計特殊出生率\*は国は平成17年に過去最低の1.26を記録して以来、上昇傾向にあります。出生率では、山形県は減少傾向にあり、合計特殊出生率では、山形県、山形市は横ばい状態が続いています。



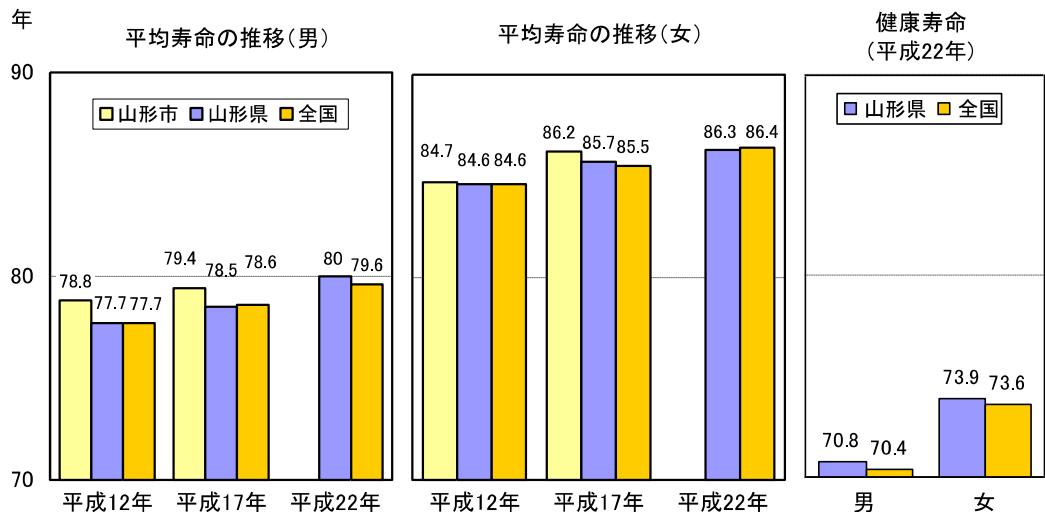
山形県社会的移動人口調査結果報告書



村山保健企画課

## 2 平均寿命・健康寿命

山形市の平均寿命は、平成12年、17年で男女ともに国・県より高い数値になっています。平均寿命と健康寿命との差が、日常生活に影響を及ぼす障害や病気を抱えながら生活している期間と考えられ、男性では国・県とも9.2年、女性は国が12.8年、県が12.4年となっています。(山形市の健康寿命はデータがそろわず、未算定。)

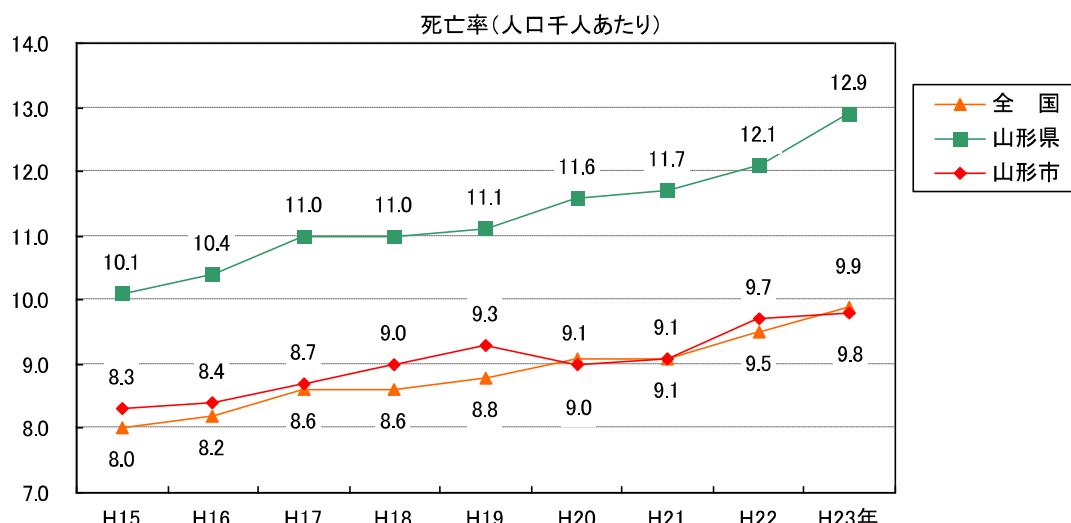


総務省 統計局（平成22年の国の数字は簡易生命表に基づくため、国・県の平均寿命は概数。山形市の数字は未発表）

## 3 死亡の推移

### (1) 粗死亡率\*

粗死亡率（人口千人対）は、国・県同様に増加傾向にあります。

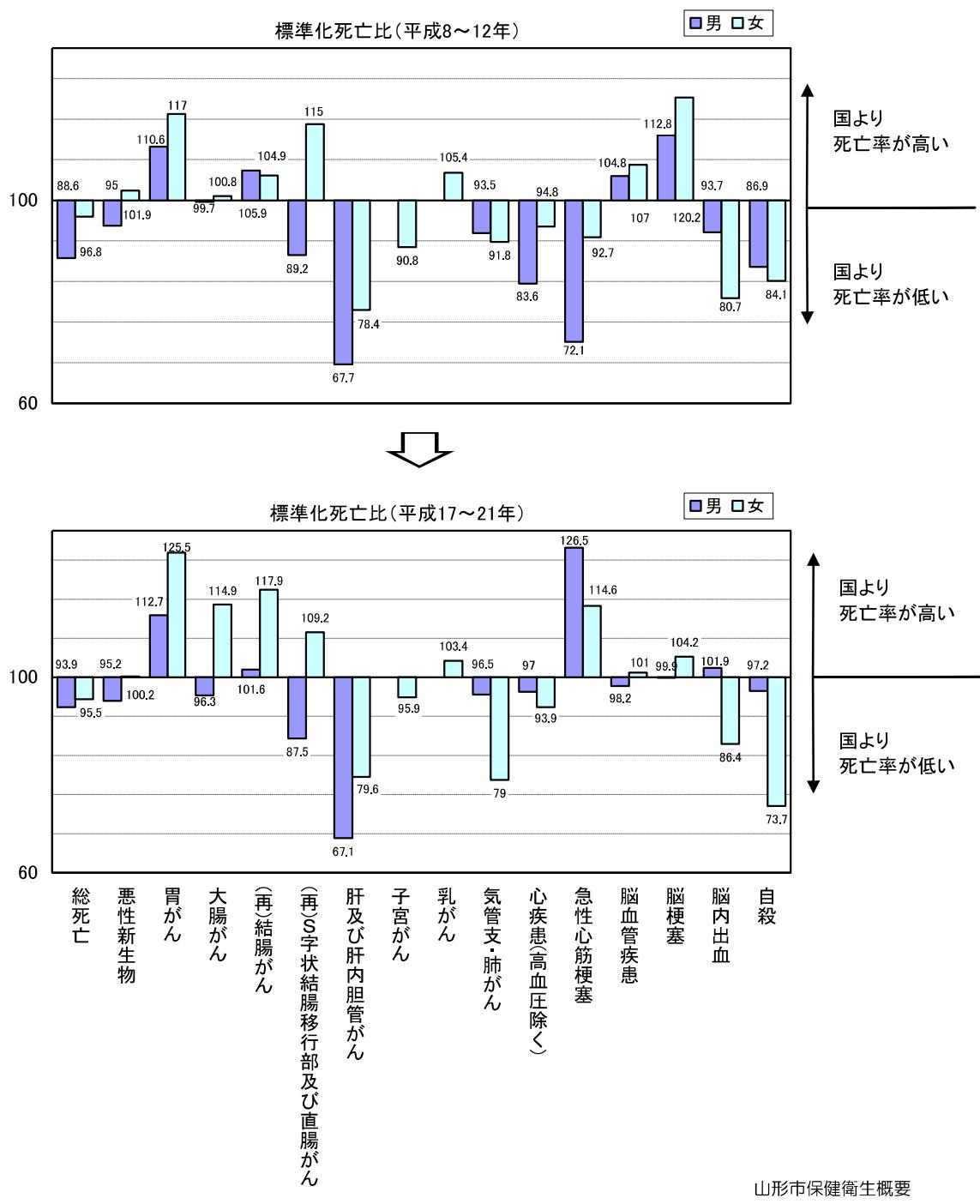


山形県保健福祉統計年報（人口動態統計編）

## (2) 標準化死亡比

全年齢における標準死亡比をみると、国の死亡を 100 とした場合、平成 17~21 年の 5 年間の平均では、胃がん（男性 112.7・女性 125.5）、大腸がん（女性 114.9）、急性心筋梗塞（男性 126.5・女性 114.6）が、国より高い数値になっています。

前計画との比較では、全国的に女性の大腸がんが増えており、食生活が欧米化に移行していることなどが影響していると考えられます。

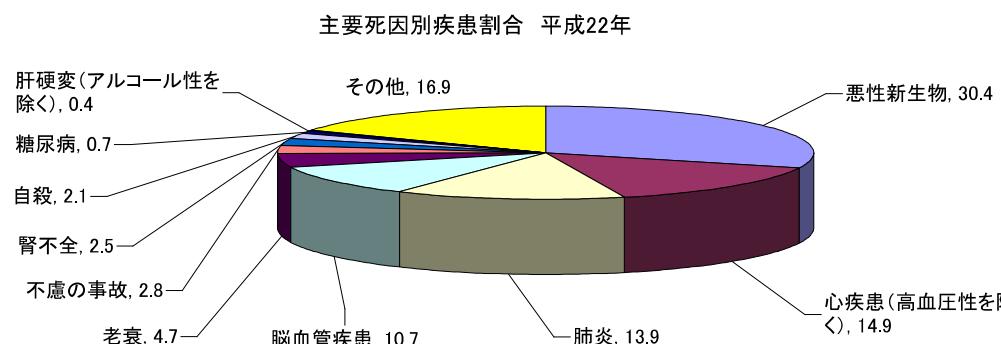


標準化死亡比：国（標準集団）の値を 100 として、山形市（比較する観察集団）の死亡数との比を表した値

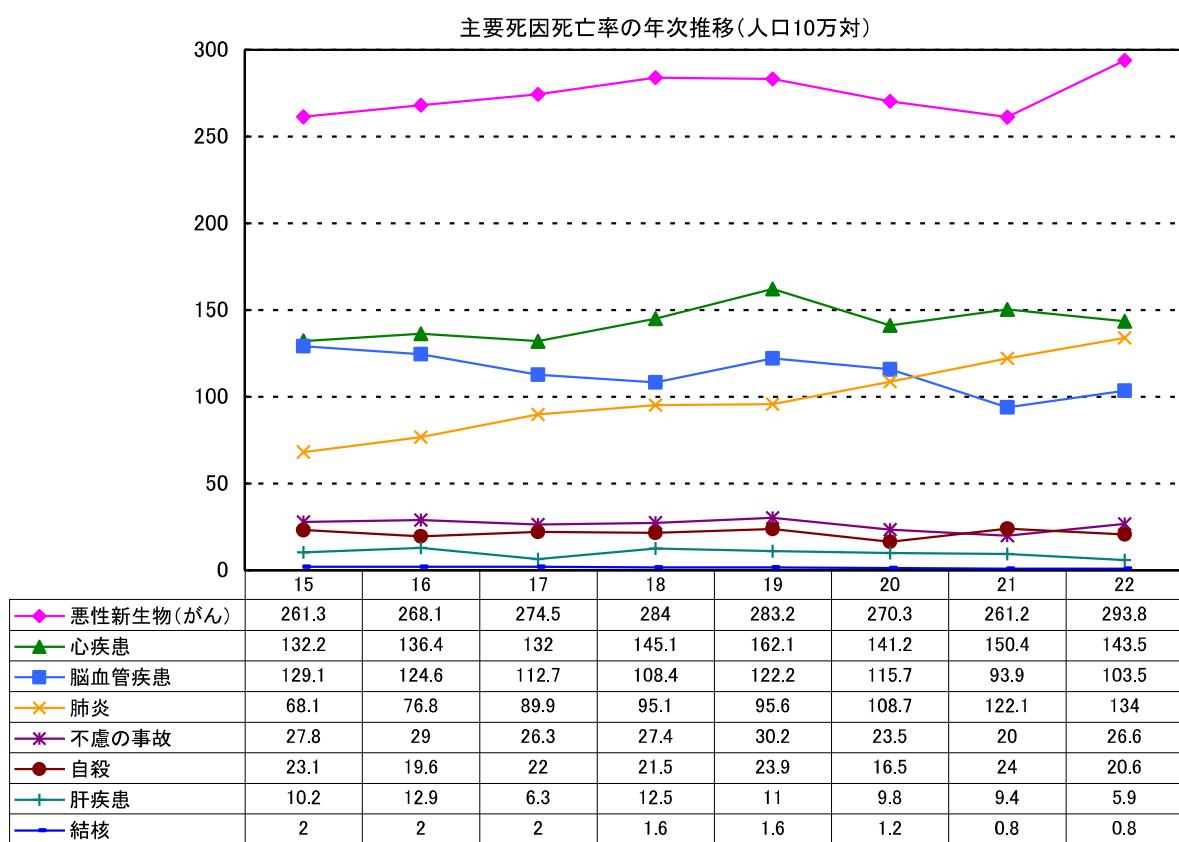
### (3) 三大生活習慣病（悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患）

主な死因別死亡の状況は、平成 22 年で悪性新生物（がん）30.4%、心疾患（高血圧性を除く）14.9%、肺炎 13.9%となっています。全死亡者の中で三大生活習慣病の割合は 56%を占めています。

死亡率の年次推移では、悪性新生物（がん）が恒常的に高く、次いで心疾患となっています。次に死亡率の高いのは、平成 20 年までは脳血管疾患でしたが、平成 21 年からは、肺炎の死亡率が高くなっています。



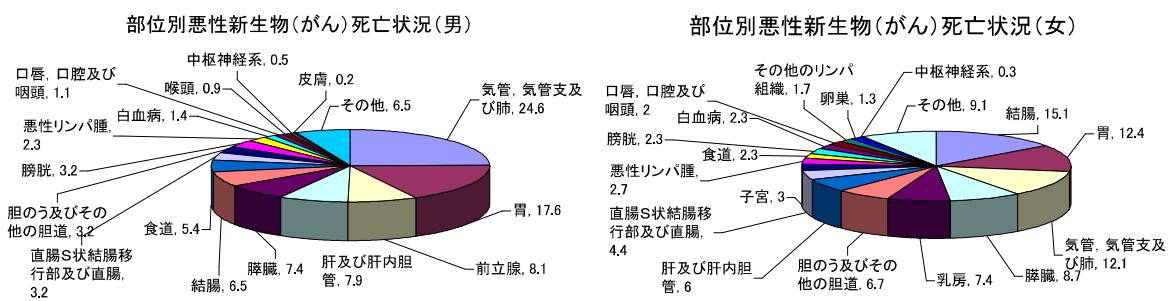
山形県保健福祉統計年報（人口動態統計編）より



山形県保健福祉統計年報（人口動態統計編）

#### (4) 部位別悪性新生物（がん）死亡状況

平成 22 年の部位別悪性新生物（がん）死亡状況では、男性が「気管・気管支及び肺」が最も多く、次いで「胃」、「前立腺」となっています。女性は「結腸」が最も多く、次いで「胃」、「気管・気管支及び肺」となっています。前計画策定期と比較すると、平成 12 年では、男性で大きな違いは見られませんが、女性の「結腸」は 5 番目から順位が上がっていることから、食生活の変化が影響しており、適正な食習慣に対する普及啓発が必要であることがわかります。

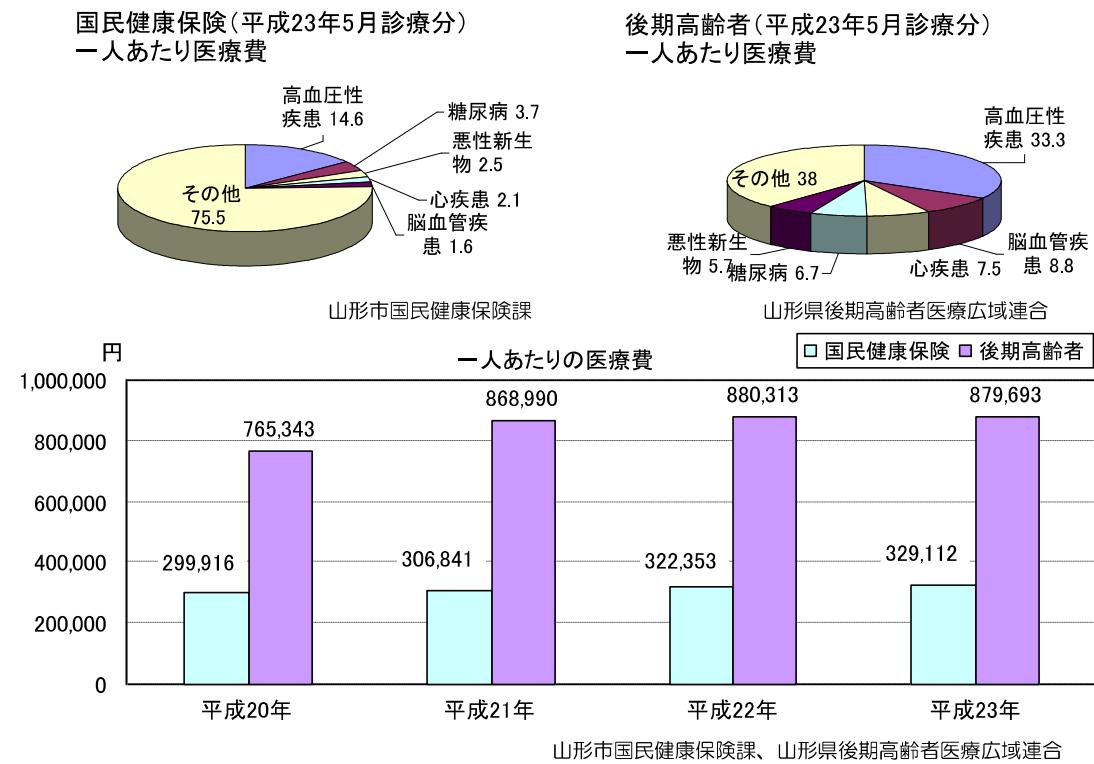


平成 22 年 山形県保健福祉統計年報（人口動態統計編）

#### (5) 医療受診状況

山形市民の国民健康保険及び後期高齢者\*の一人あたりの医療費は、それぞれ年々増加しております。主な生活習慣病にかかる医療費は、後期高齢者及び国民健康保険ともに高血圧性疾患が最も多く、国民健康保険では 14.6%、後期高齢者では 33.3% となっています。

前計画策定期では、生活習慣病の医療費に占める割合は 43.4%（平成 14 年）でしたが、国民健康保険では 24.5%、後期高齢者医療では 62% となっており、年齢を重ねるほど生活習慣病への医療費が増大していることがわかります。



## 第3章 施策の展開

### 1 乳幼児期・学童期・思春期（0歳～19歳）

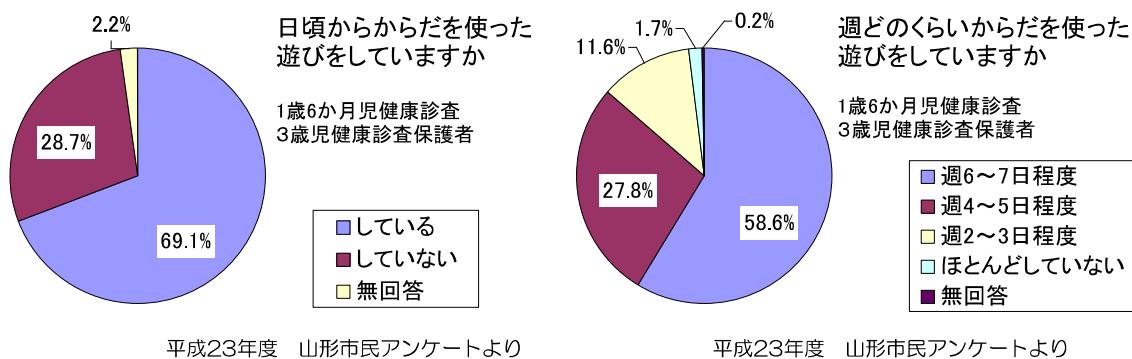
からだの生理機能が自立し、人格や生活習慣の基盤が形成され、身近にいる大人の考え方方が大きく影響します。そして、社会参加へ向けて、こころとからだが成長し、生活習慣が固まっていく時期です。さらに、子どもから大人へと移行する時期には、家庭や学校等周りの環境から大きな影響を受け、美容やファッショントイタード視点から健康をとらえやすい傾向があります。

#### (1) 運動

##### ① 現状と課題

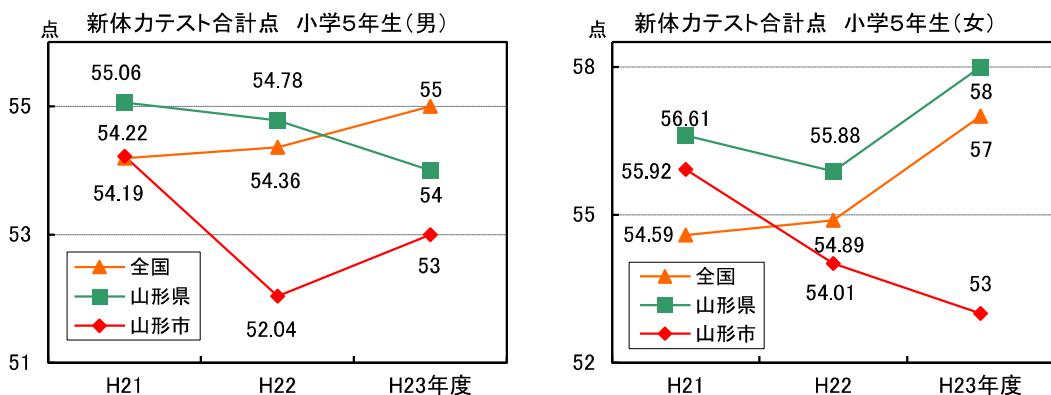
1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査からの現状では、日頃からからだを使った遊びをしているのは69.1%です。週6～7日からだを使った運動をしているのは58.6%です。外遊びが非常に少なくなっている問題が指摘されている現在、乳幼児期からの遊びや運動をとおした体力づくりの必要性がますます高まっています。

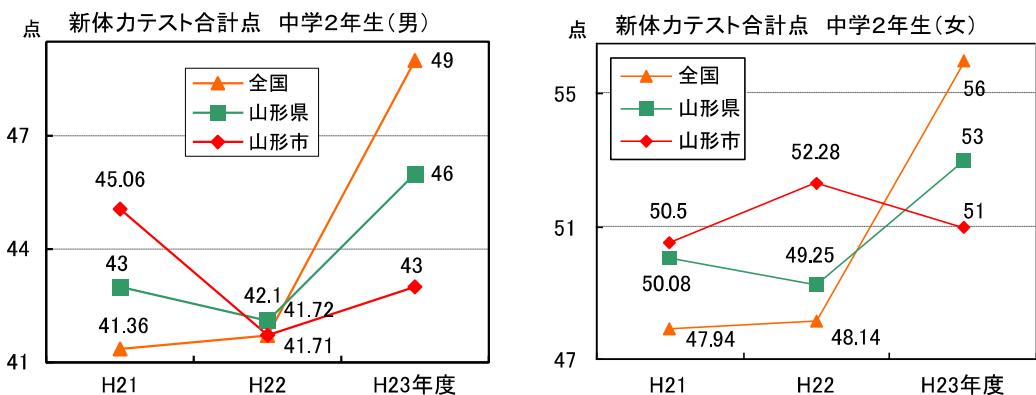
新体力テストでは、平成23年度は小学5年生と中学2年生の男女とも国・県より低い状況にあります。乳幼児期から8歳くらいにかけては運動技術（神経系）の発達が著しく、中学生では、肺機能や持久力が高まる時期です。この時期にからだを使った遊びや運動をしておくことは、一生涯をとおした健康のためにも大変重要です。



平成23年度 山形市民アンケートより

平成23年度 山形市民アンケートより





平成21・22年度は全国体力・運動能力、運動習慣調査より、平成23年度は山形県体力・運動能力調査結果から集計

## ② 推進施策

みんなの目標	発育・成長に応じた十分な運動をこころがけましょう。	
基本方針	具体的な取り組み	担当課
市民主体・市民参加の健康づくりの推進	<p>からだを動かすことが、体力・運動能力の向上につながることを啓発し、楽しく遊べるような機会を提供し、健康づくりとしての運動の普及に努めます。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・保育園・児童館・子育て支援センター*での運動あそび、リズム遊びや親子ふれあい遊びの提供</li> <li>・スポーツイベントの開催</li> <li>・家庭教育推進事業(若い母親向けの親子講座)の実施</li> <li>・親子を対象とした運動講座の開催</li> </ul>	<p>こども保育課 社会教育課 スポーツ保健課 健康課</p>
健康づくり関係団体との連携	<p>健康づくり関係団体との連携や広報等を活用し、健康づくりイベントや運動に関する情報の提供を行います。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・広報紙による情報提供</li> <li>・イベントでの情報提供</li> <li>・関係機関との連携による情報提供</li> </ul> <p>健康づくりのための運動を普及するため、指導者の講座を開催するとともに、健康づくりボランティア団体の活動を支援します。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・育児サークルリーダー研修会の開催</li> <li>・健康づくり運動普及推進協議会*の支援</li> </ul>	<p>男女共同参画課 社会教育課 スポーツ保健課 健康課</p>

## (2) 栄養・食生活

### ① 現状と課題

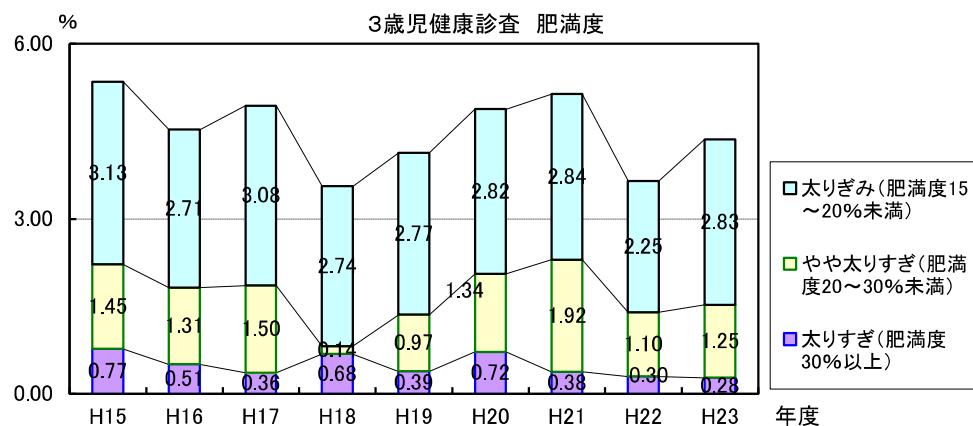
この時期は家庭における食習慣が影響する時期です。乳幼児が健やかに成長するためには、家庭全体、特に保護者に対する望ましい食習慣のあり方を普及することが重要になります。

3歳児健康診査での肥満傾向を見ると、横ばい状態にあります。肥満は将来の生活習慣病につながりやすく、栄養の偏りは健全な発達に大きな影響を与えます。

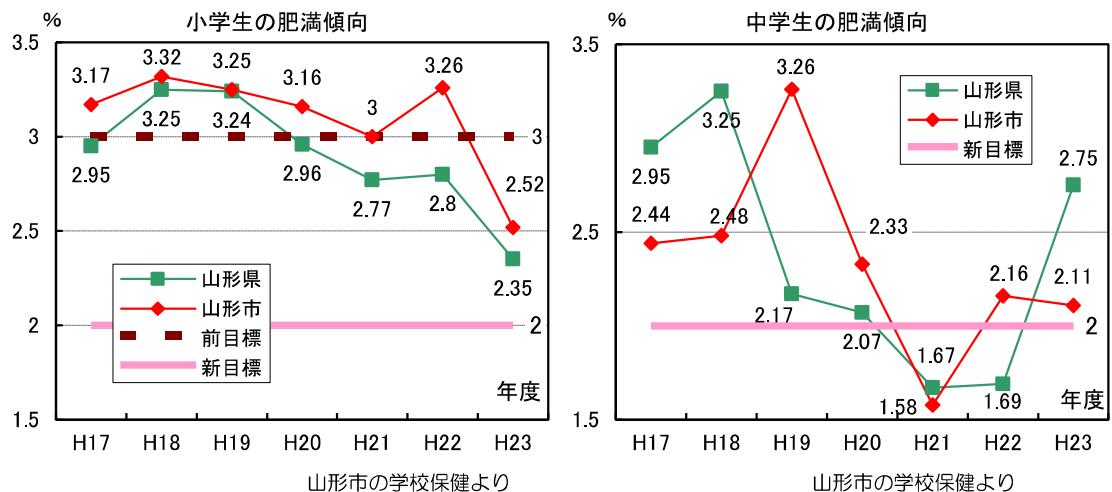
小学生の肥満傾向は県よりも高く、栄養不良状態は県よりも低い傾向にあります。中学生では肥満傾向、栄養不良のいずれも県より高い傾向にあります。適正な食事の知識を、子どもたちだけでなく保護者へも意識づけるため、健診等の機会をとらえて情報提供を行うことが重要です。

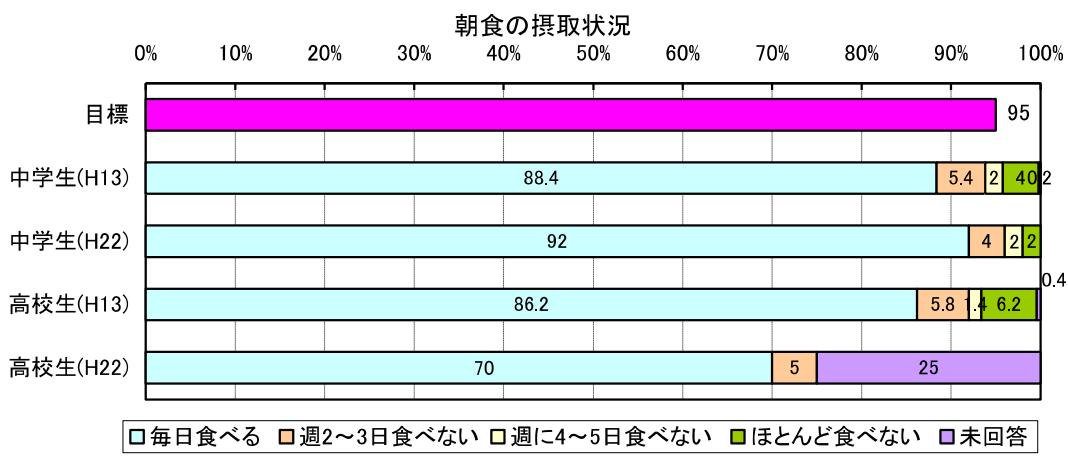
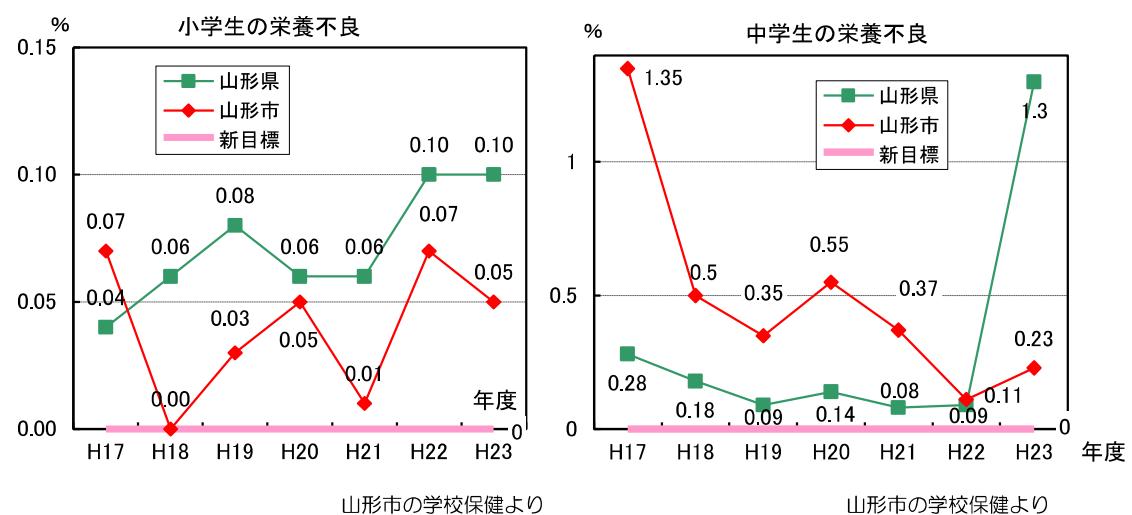
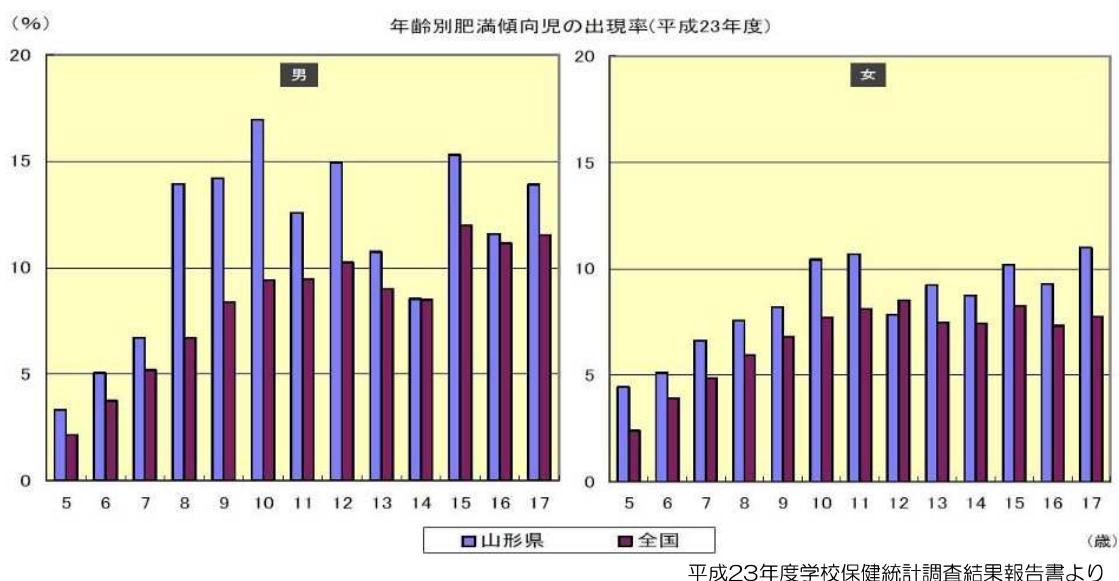
前計画で目標として掲げていた「小学生の肥満児の減少」については、依然として全国と比較して高い傾向にあります。「朝食を毎日食べる人の増加」については、目標値に達していないことから、引き続き目標値とすることとします。

朝食の摂食状況は、高校生になると低下しています。朝食は一日の始まりの栄養補給と体調を整えるため大変重要です。欠食は、栄養摂取の偏りの一因ともなり、家庭との連携を図りながら、食習慣・生活習慣を見直すよう取り組みが必要です。



肥満度 (%) = { (実測体重 - 標準体重) / 標準体重 } × 100、肥満 : 30%以上、栄養不良 : -20%以下





平成13年度は村山保健所健康日本21支援調査より、平成22年度は平成22年県民健康・栄養調査より

## ② 推進施策

みんなの目標	家族そろって楽しく食事をし、欠食・偏食のない、規則正しい食習慣を身につけましょう。	
基本方針	具体的な取り組み	担当課
市民主体・市民参加の健康づくりの推進	<p>家庭を基盤とした正しい生活リズム・食習慣など、食環境の基礎づくりについて、家庭や地域・関係機関（保育園、幼稚園等）への啓発を図ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○主な取り組み           <ul style="list-style-type: none"> <li>・親子を対象とした料理教室の開催</li> </ul> </li>   <p>イベントの開催や広報等を活用し、食習慣や食生活に関する正しい情報を発信します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○主な取り組み           <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育イベント*の開催</li> <li>・保育所や子育て支援センターへのレシピの提供</li> <li>・広報紙による情報提供</li> <li>・青少年育成推進員への研修等の実施</li> <li>・栄養学習と組み合わせた学校給食の提供</li> <li>・学校給食の献立表の配布</li> <li>・給食だよりの配布</li> </ul> </li> </ul> </ul>	男女共同参画課 農政課 社会教育課 青少年課 学校給食センター 健康課
健康づくり関係団体との連携	<p>正しい食習慣や栄養情報を普及するため、指導者を養成する講座を開催するとともに、健康づくりボランティア団体の活動を支援します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○主な取り組み           <ul style="list-style-type: none"> <li>・育児サークルリーダー研修会の開催</li> <li>・食生活改善推進協議会の支援</li> </ul> </li> </ul>	男女共同参画課 健康課
一次予防と重症化予防の重視	<p>適切な栄養が摂取できる給食の提供を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○主な取り組み           <ul style="list-style-type: none"> <li>・「学校給食摂取基準」に基づいた給食の提供</li> </ul> </li> </ul>	学校給食センター

## ③ 目標値

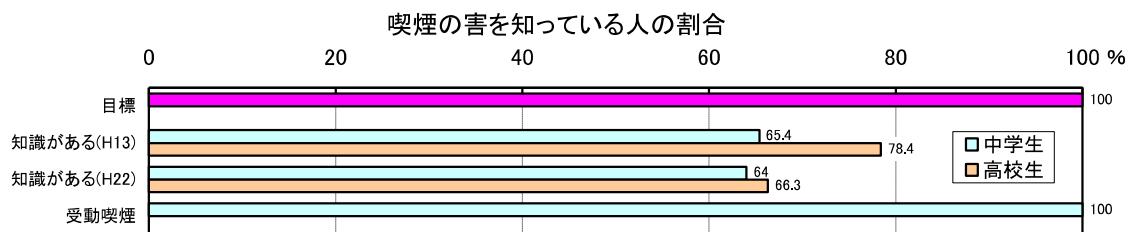
健康づくりの目標	対象者	現状値	目標値
肥満傾向の児童・生徒の減少	小学生	2.52%	2%
	中学生	2.11%	2%
栄養不良の児童・生徒の減少	小学生	0.05%	0%
	中学生	0.23%	0%
朝食を毎日食べる人の増加	中学生	92%	95%
	高校生	70%	95%

### (3) 喫煙・飲酒の防止

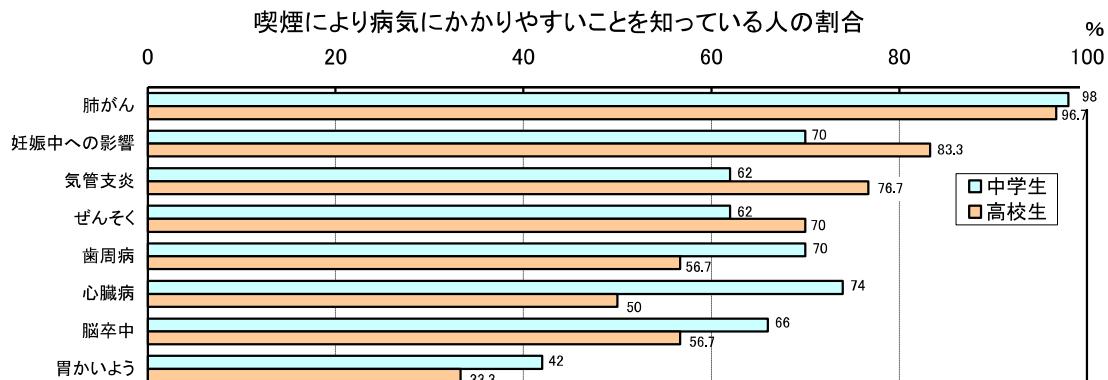
#### ① 現状と課題

喫煙の害について、受動喫煙\*については中学生において「害を知っている」割合が100%となっていますが、その他、喫煙と疾病との関連に関する知識については100%に達していません。

前計画では、目標として「喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及」を掲げていましたが、目標値に達していないため継続することとします。早い時期から喫煙やアルコールについての正しい知識を周知していくことが必要です。



平成13年度は村山保健所健康日本21支援調査より。平成22年度は平成22年県民健康・栄養調査より、喫煙により5項目以上の病気に「かかりやすいことを知っている」と回答した人の割合（未回答を除く）。



平成22年県民健康・栄養調査より

#### ② 推進施策

みんなの目標	喫煙の害やアルコールについて正しい知識を持ちましょう。	
基本方針	具体的な取り組み	担当課
市民主体・市民参加の健康づくりの推進	<p>喫煙の害やアルコールについて正しい知識の普及啓発を図り、情報提供を推進します。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・街頭指導等での未成年者への禁煙啓発</li> <li>・世界禁煙デー*の周知と禁煙啓発</li> <li>・イベントでの情報提供</li> <li>・保健の授業での喫煙の害、アルコール教育の実施</li> </ul>	スポーツ保健課 青少年課 健康課

#### ③ 目標値

健康づくりの目標	対象者	現状値	目標値
喫煙の健康影響に関する知識がある人の増加	中学生	64.0%	100%
	高校生	66.3%	100%

#### (4) こころの健康・いのちの学習

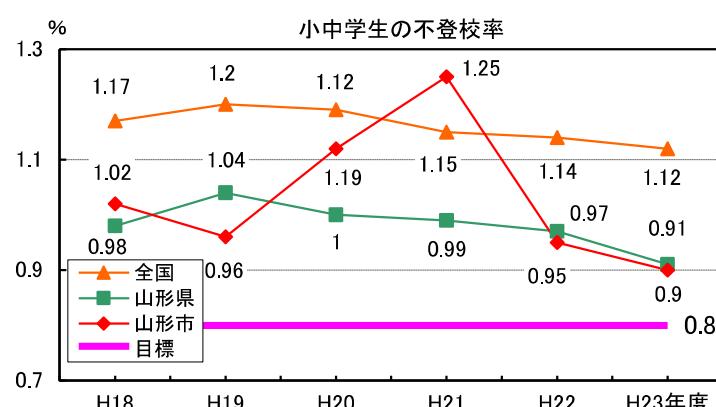
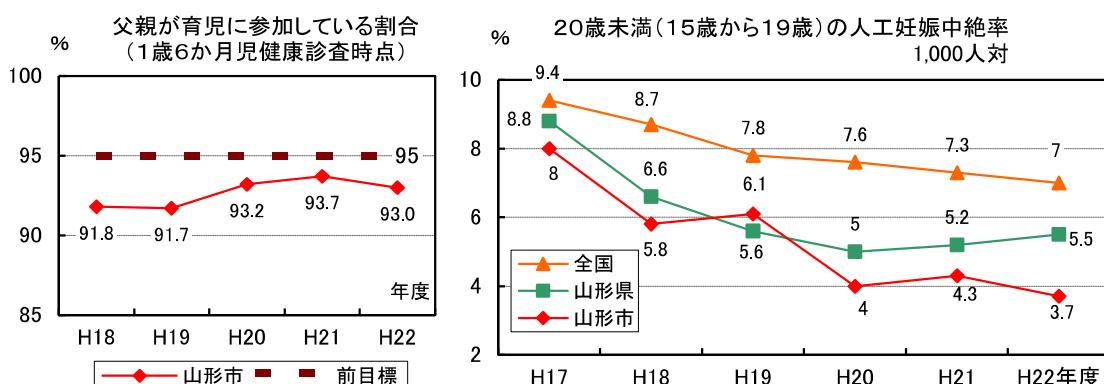
##### ① 現状と課題

20歳未満の妊娠中絶率は、山形県や全国より低く、減少しています。家庭や地域と課題を共有しながら連携を図り、生命尊重・人間教育を基盤とした性教育の継続が必要です。

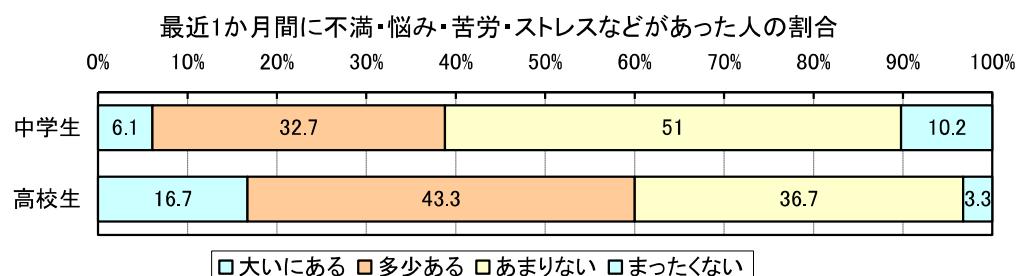
小中学校の不登校率は、平成20・21年度に増加し、21年度は全国より高い状況です。

思春期は身体の変化や学習、進路等に対しての悩みやストレスを抱える年代であり、一人ひとりへの適切な対応や相談窓口の充実に向けて、家庭や地域と連携して取り組む必要があります。

学校・家庭・地域と連携しながら、不登校児を発生させない取り組みを積極的に推進していくことが必要なため、「小中学校の不登校率」を目標値に設定します。



児童生徒の問題行動等、生徒指導上の諸問題に関する調査より



平成22年県民健康・栄養調査より

② 推進施策

みんなの目標 不安や悩みをひとりで抱え込まないようにしましょう。		
基本方針	具体的な取り組み	担当課
市民主体・市民参加の健康づくりの推進	<p>親子参加事業を通じて、家族のコミュニケーションを図り、親子の絆を深め、こころの安定につながるような家庭環境づくりの重要性について情報提供を行います。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・農作物栽培・収穫体験事業の実施</li> <li>・親子を対象とした料理教室の開催</li> <li>・父子健康手帳の交付</li> <li>・産前・育児教室への父親の参加促進</li> </ul> <p>こころの健康づくりを推進するために、情報提供の充実を図ります。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・イベントでの情報提供</li> </ul>	<p>こども保育課 農政課 社会教育課 健康課</p>
健康づくり関係団体との連携	<p>こころの健康づくりに関する相談体制の充実や関係機関等との連携・調整の強化に努めます。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲートキーパー*研修の実施</li> </ul>	<p>生活福祉課 健康課</p>
心身両面にわたる健康づくりの推進と健康寿命の延伸	<p>生命尊重・人間教育を基盤とした性教育や豊かなこころを育む「いのちの学習」を推進し、不登校・いじめなどの問題に対応する相談体制の充実により、健康新習の推進を図ります。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・不登校児童生徒対策事業の実施</li> <li>・いのちの学習の推進</li> <li>・教育相談（山形市総合学習センター）</li> <li>・少年相談（電話、メール）</li> </ul>	<p>学校教育課 スポーツ保健課 青少年課</p>

③ 目標値

健康づくりの目標	対象者	現状値	目標値
不登校児童・生徒の減少	小学生	0.9%	0.8%
	中学生		

## (5) 健康診査・歯の健康・予防接種

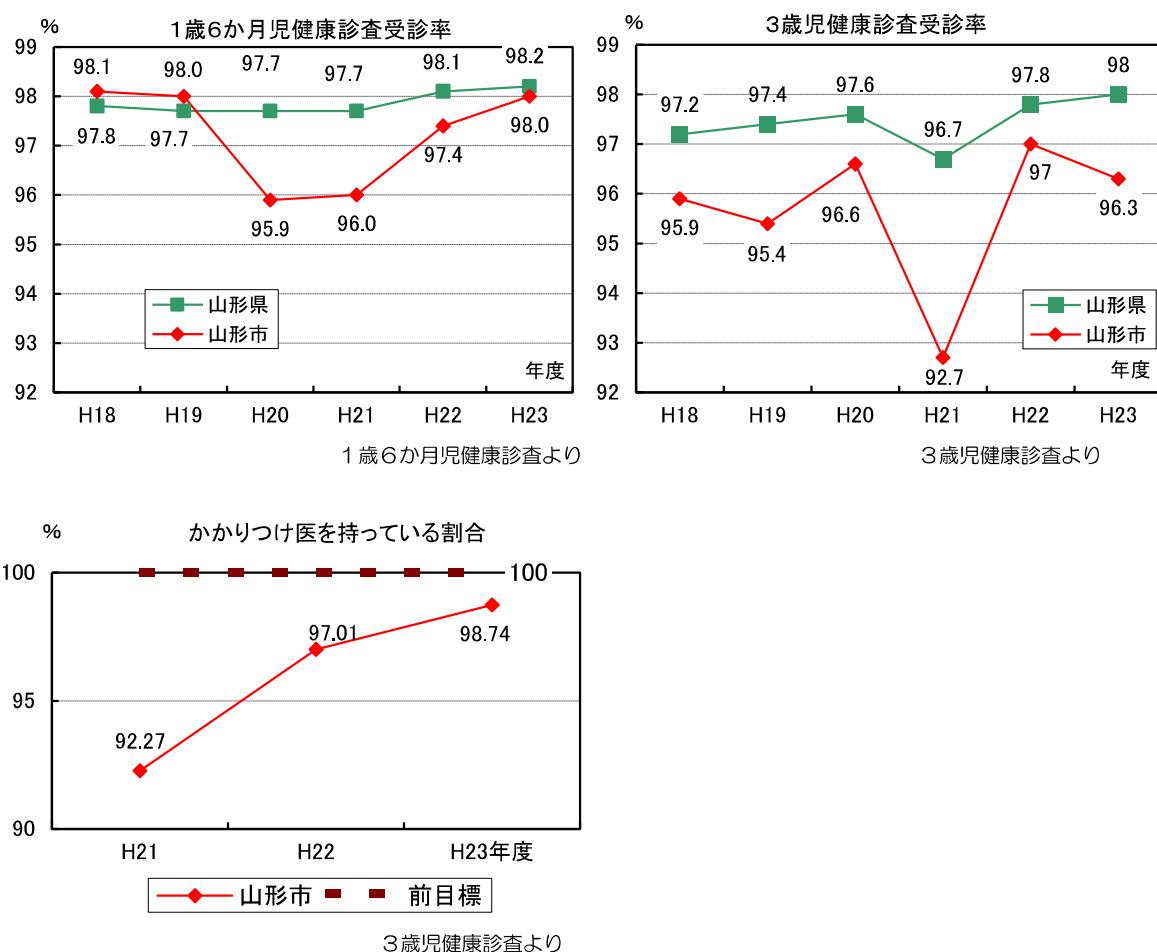
### ① 現状と課題

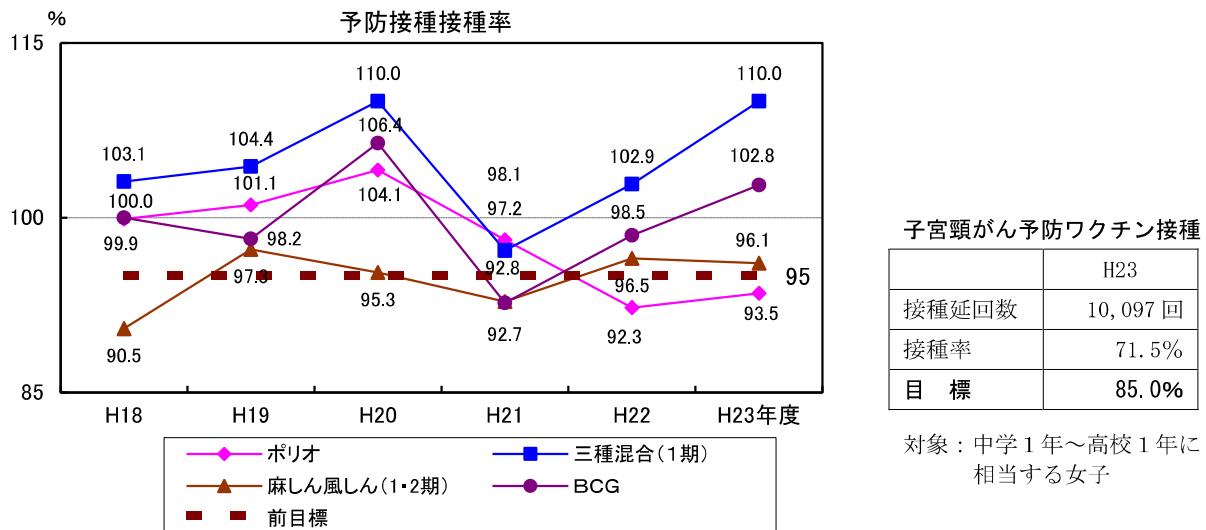
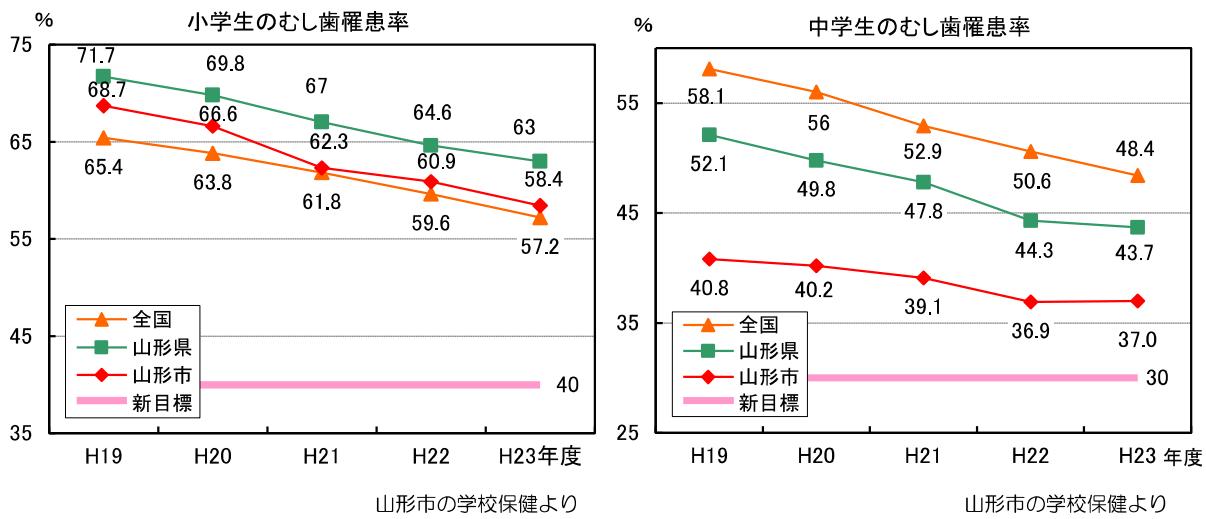
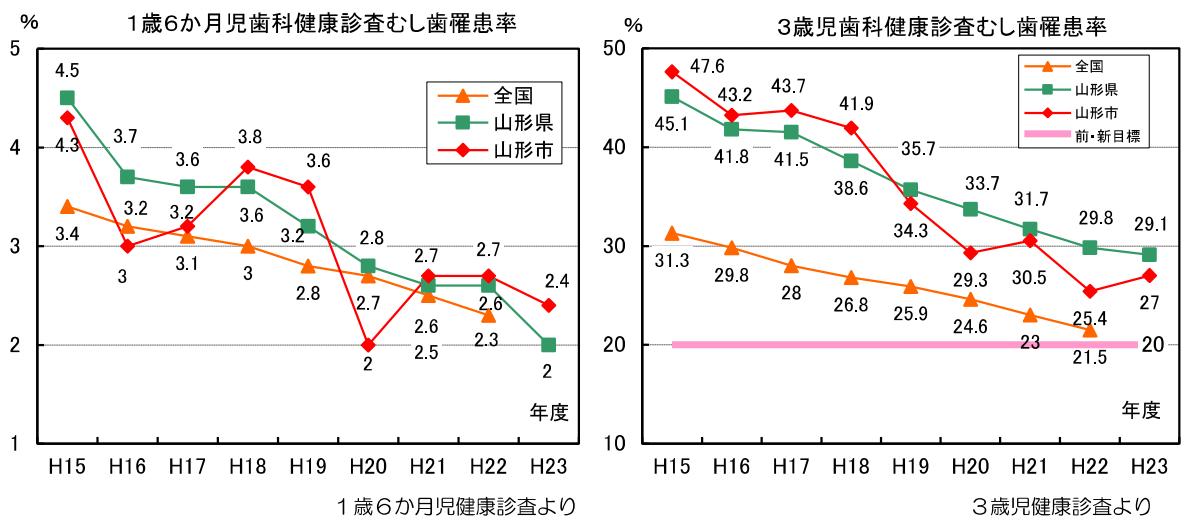
1歳6か月児健康診査と3歳児健康診査の受診率は、県と比較すると若干低いのですが、それぞれ9割以上で推移しています。また、かかりつけ医を持っている割合は、年々増加しており、医療に対する不安が少ない環境に整備されています。

1歳6か月児健康診査と3歳児健康診査においては、むし歯罹患率\*は、市・県・国いずれも低下していますが、山形市は県・国よりも高い傾向にあります。しかし、小学生では県より低くなり、中学生では県・国より低くなっています。前計画では、「むし歯のない乳幼児の増加」として3歳児健康診査と小学生のむし歯の状況について、目標値としましたが、目標値未達成であり、歯科口腔の衛生について連続した動向を評価するため、3歳児（健康診査）時点と小学生に加え「中学生のむし歯罹患率」を目標値として設定します。

歯の健康づくりの土台は乳幼児期にあります。歯磨きを習慣化して、フッ化物\*等を利用するなどして、乳歯からむし歯を予防することが重要であり、各家庭において早期からの意識付けが重要です。

予防接種の接種率は9割以上で推移しています。感染症予防による乳幼児の健康保持のため、今後も高い接種率を維持していくことが重要です。また、平成23年度より、国の子宮頸がん等ワクチン接種緊急促進事業により接種が促進されていることから、子宮頸がん予防ワクチン接種率を目標値に設定します。





② 推進施策

<b>みんなの目標</b>	<b>健康診査や予防接種を定期的に受け、かかりつけ医を持ちましょう。また、毎食後に歯みがきの習慣を身につけましょう。</b>	
基本方針	具体的な取り組み	担当課
市民主体・市民参加の健康づくりの推進	<p>歯の健康づくりのために、むし歯予防やむし歯の適正治療について情報提供を行います。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児の健康講話・健康相談の実施</li> <li>・健康診査後の指導対象者向け講座の開催</li> <li>・むし歯予防週間に合わせた予防学習の推進</li> <li>・親子歯磨き体験学習の推進</li> </ul>	スポーツ保健課 健康課
一次予防と重症化予防の重視	<p>乳幼児健康診査の適切な受診を推進とともに、育児等に関する学習機会の提供や感染症予防のため予防接種の適切な推進を図ります。また、乳幼児健康診査等に関わる専門職を配置し、健康診査後のフォローアップや相談体制を一層整備します。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・予防接種事業の実施</li> <li>・幼児発達相談</li> <li>・乳幼児健康診査（4か月、9か月、1歳6か月、3歳）の実施</li> <li>・乳幼児健診精密健康診査（1歳6か月、3歳）の実施</li> </ul>	こども保育課 生活福祉課 健康課

③ 目標値

健康づくりの目標	対象者	現状値	目標値
むし歯の幼児・児童・生徒の減少	3歳児健康診査受診者	27.0%	20%
	小学生	58.4%	40%
	中学生	37.0%	30%
子宮頸がん予防ワクチン接種者の増加	中1～高1	71.5%	85%

## 2 青年期・壮年期（20歳～64歳）

学び、働き、子どもを育てるなど、最も活動的な時期であると同時に、家庭や職場などのストレスがたまりやすい年代です。壮年期には、これまでの生活習慣の積み重ねにより生活習慣病が発症しやすくなります。将来の高齢期を含めた健康設計が大切です。

### (1) 運動

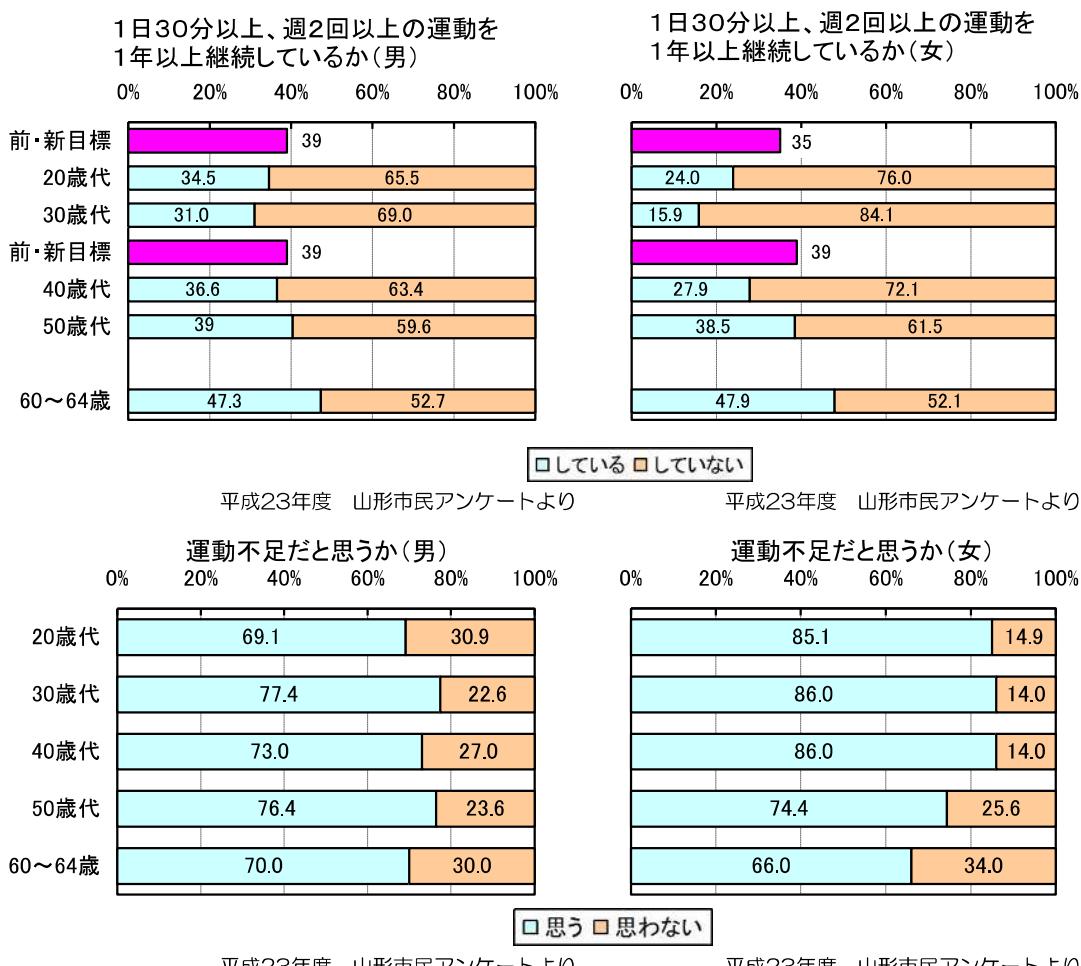
#### ① 現状と課題

1日30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続している割合は、男女とも30歳代が最も低く、男性が31.0%、女性が15.9%です。

運動不足だと思う割合は、男性は50歳代と30歳代で多く、女性では30歳代から40歳代で多くなっています。運動が不足していると自覚はしていますが、運動習慣に結び付いていない現状があります。

青年期は育児や仕事に追われ、運動する時間を持つことが難しい年代ですが、生活の中で適度な身体活動をこころがけ、ライフスタイル\*に合わせた運動を取り入れることが重要です。壮年期では、高齢期に向けた要介護状態の予防とも密接な関係があるため、一人ひとりの体力にあわせた健康づくりとして、運動習慣を続けていく取り組みが大変重要です。

前計画で「運動習慣者の増加」の目標を設定しましたが、目標値に達しなかったため、継続して取り組むこととします。



② 推進施策

<b>みんなの目標</b>	<b>自分に合った運動を継続的に行い、生活習慣病の予防に努めましょう。</b>	
基本方針	具体的な取り組み	担当課
市民主体・市民参加の健康づくりの推進	<p>健康につながる生活習慣を実践できるよう、運動体験を通じて運動習慣の知識の普及と健康教育の充実に努めます。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツイベントの開催</li> <li>・運動体験講座の開催</li> </ul> <p>健康づくり関係団体との連携や広報等を活用し、健康づくりイベントや運動に関する情報の提供を行います。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・イベントでの情報提供</li> <li>・関係機関との連携による情報提供</li> <li>・広報紙による情報提供</li> <li>・健康づくり講座（運動講話）の開催</li> </ul>	男女共同参画課 社会教育課 スポーツ保健課 健康課
健康づくり関係団体との連携	<p>健康づくりのための運動を普及するため、健康づくりボランティア団体の推進員を養成する講座を開催するとともに、同団体の活動を支援します。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動普及推進員養成講座の実施</li> <li>・運動普及推進協議会の支援</li> </ul>	健康課
一次予防と重症化予防の重視	<p>健診後の保健指導において、生活習慣病を予防するための運動指導を行います。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・特定保健指導の実施</li> </ul>	国民健康保険課 健康課

③ 目標値

健康づくりの目標	対象者	現状値	目標値
運動習慣者の増加	20～30代 男	23.7%	39%
	20～30代 女	15.0%	35%
	40～50代 男	25.6%	39%
	40～50代 女	23.3%	39%

## (2) 栄養・食生活

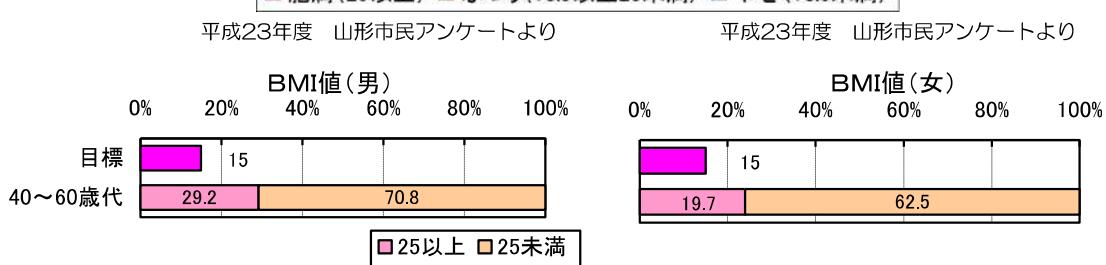
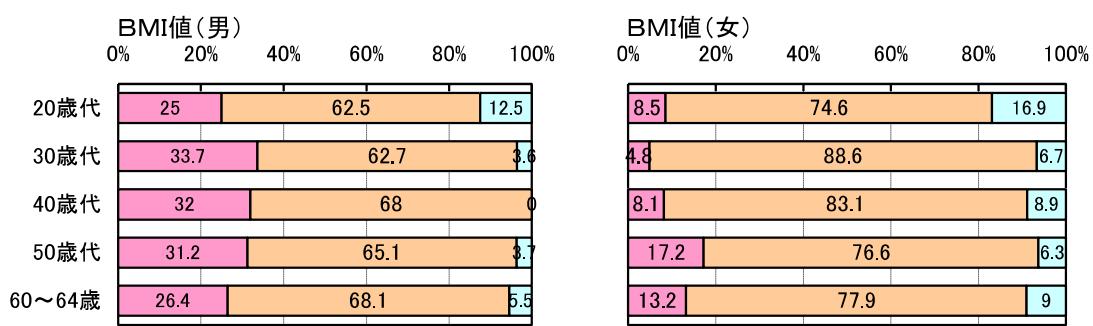
### ① 現状と課題

BMI値\*によると肥満の割合は、男性では30歳代、女性では50歳代が最も高くなっています。すべての年代で、男性は、女性に比べ肥満者が多くなっています。

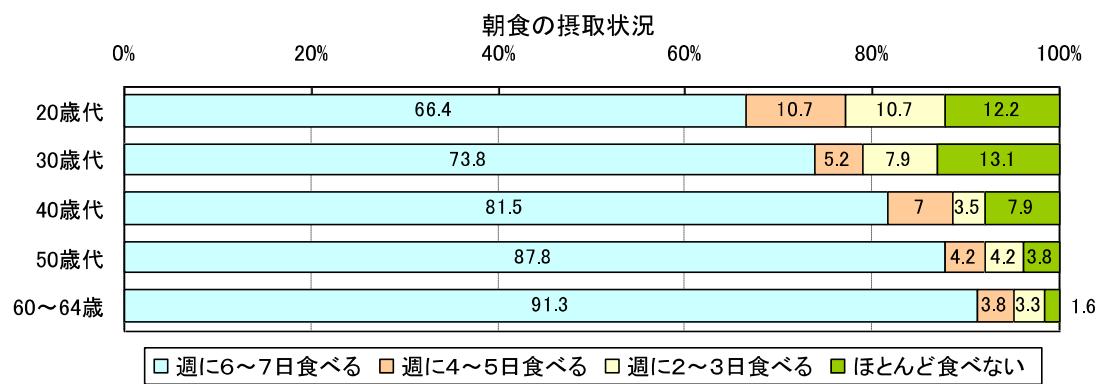
朝食をほぼ毎日食べる割合は、若い世代ほど下がっています。特に、青年期では朝食をとらない人が他の年代に比べて多く、栄養が偏りがちで食習慣が不規則な状況が見受けられます。

青年期は、壮年期以降の健康にも影響しやすいと同時に、子どもを産み育てる時期でもあり、親としての生活習慣が子どもに大きく影響することから、生活習慣の見直しが重要です。壮年期では、健康診断の結果で何らかの異常が見つかる人の割合が高くなってくる傾向があります。寝たきりの原因となる骨粗しょう症は、壮年期以前からの予防活動が重要であり、食生活を整えることが大切です。

前計画で、「肥満者の減少」を目標値に設定しましたが、未達成のため継続して目標値に設定しています。



平成23年度 山形市国民健康保険特定健康診査受診者より



平成23年度 山形市民アンケートより

② 推進施策

みんなの目標	規則正しい食生活を心がけ、適正体重を維持し生活習慣病の予防に努めましょう。	
基本方針	具体的な取り組み	担当課
市民主体・市民参加の健康づくりの推進	<p>健康につながる生活習慣を実践できるよう、望ましい食習慣を含む健康教育の普及に努めます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○主な取り組み           <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくり料理教室の開催</li> <li>・育児世代への料理教室の開催</li> <li>・健康づくり講座（栄養講話等）の開催</li> <li>・育児支援講座の開催</li> <li>・骨密度測定事業での栄養講話の実施</li> <li>・イベントでの健康づくり情報提供</li> </ul> </li>   <p>健康づくり関係団体との連携や広報等を活用し、健康づくりイベントや栄養・食生活に関する情報の提供を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○主な取り組み           <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育イベントの開催</li> <li>・イベントでの情報提供</li> <li>・広報紙による情報提供</li> <li>・保育園への情報提供</li> </ul> </li> </ul> </ul>	<p>こども保育課 農政課 社会教育課 健康課</p>
健康づくり関係団体との連携	<p>正しい食習慣や栄養情報を普及するため、健康づくりボランティア団体の推進員を養成する講座を開催するとともに、同団体の活動を推進します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○主な取り組み           <ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活改善推進員養成講座の開催</li> <li>・食生活改善推進協議会の支援</li> </ul> </li> </ul>	健康課

③ 目標値

健康づくりの目標	対象者	現状値	目標値
BMI値25以上の人々の減少 (平成23年度国保特定健康診査受診者)	40～60代 男	29.2%	15%
	40～60代 女	19.7%	15%

### (3) 喫煙の防止・適正飲酒

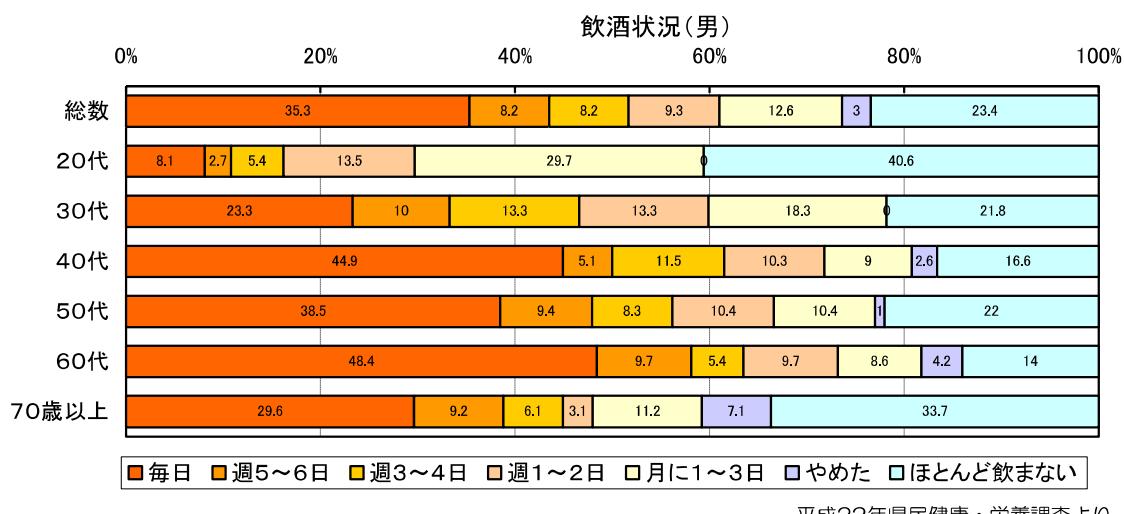
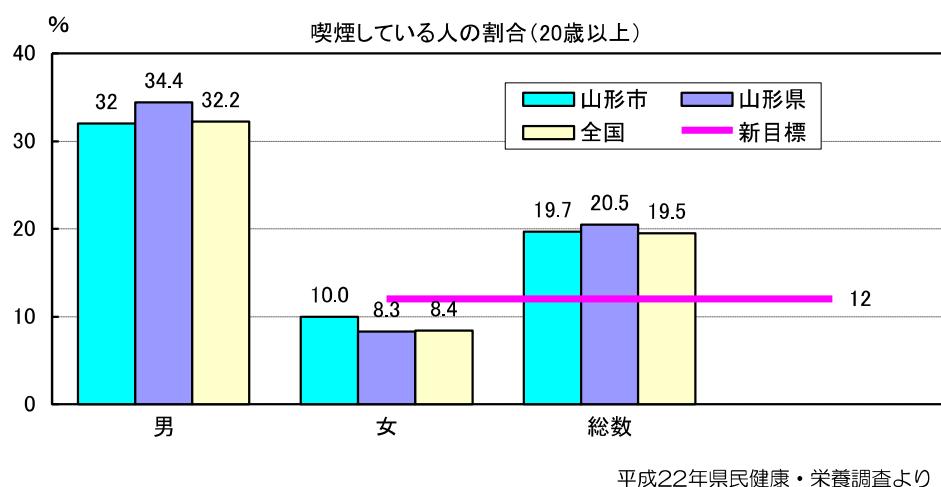
#### ① 現状と課題

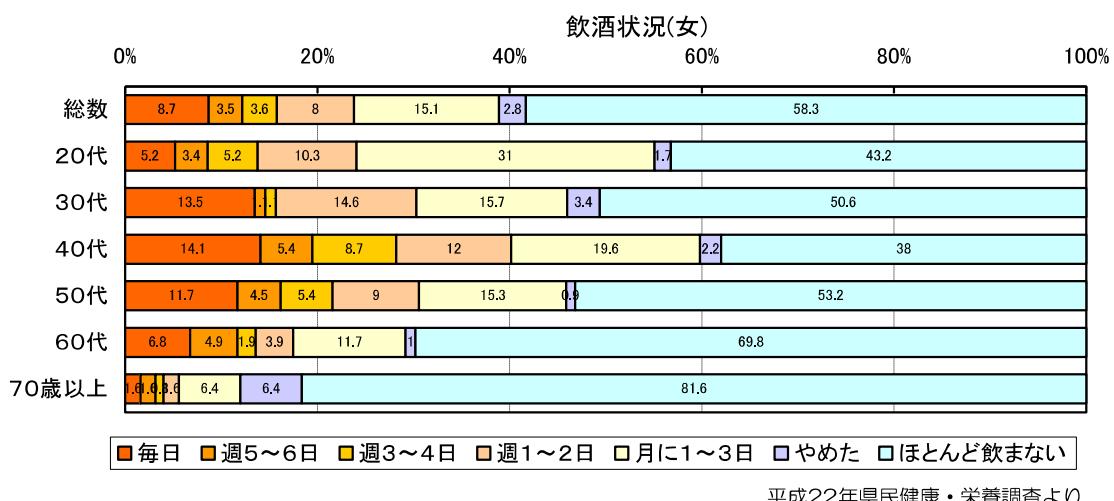
喫煙の防止については前計画の後期に、健康づくりスローガン「1に運動 2に食事 しつかり禁煙 こころにオアシス」で啓発してきました。子どもへの影響も鑑み、受動喫煙をはじめとする喫煙の害に対する知識をより深める必要があります。また、長期にわたる喫煙習慣により、慢性閉塞性肺疾患（COPD\*）を招き、咳・痰・息切れから、徐々に呼吸障害が進行します。COPDの90%がたばこ煙が原因とされ、早期に禁煙するほど発症や進行を阻止できます。

現在、習慣的に喫煙している人の割合は、女性が県・全国と比較して高くなっています。妊婦の喫煙は様々な妊娠合併症の原因となり、胎児や出生後の子どもに健康被害をもたらします。喫煙している母親はもとより、これから妊娠・出産を迎える女性に対する取り組みが重要であること等から、「喫煙者の割合」を目標に設定します。

毎日飲酒する人の割合は、男性は40歳代、60歳代が40%以上、女性は40歳代が14.1%と最も高くなっています。

飲酒と生活習慣病との関係や、妊娠中における飲酒の弊害についてなど、正しい知識の普及を図る取り組みが重要です。





## ② 推進施策

みんなの目標	正しい知識を学んで、喫煙および飲酒の習慣を見直しましょう。	
基本方針	具体的な取り組み	担当課
市民主体・市民参加の健康づくりの推進	<p>喫煙について正しい知識の普及啓発を図り、相談体制の充実や情報提供を推進します。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・イベントでの情報提供</li> <li>・世界禁煙デーの周知と禁煙啓発</li> <li>・母子健康手帳発行時の指導</li> <li>・産前・育児教室での指導</li> </ul> <p>飲酒について正しい知識の普及啓発を図り、相談体制の充実や情報提供を推進します。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・特定保健指導</li> </ul>	国民健康保険課 健康課
一次予防と重症化予防の重視	受動喫煙を防止するため、公共施設での効果的な分煙を推進します。	健康課
	<p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・公共施設での効果的な分煙促進</li> </ul>	

## ③ 目標値

健康づくりの目標	対象者	現状値	目標値
喫煙者減少	20歳以上	19.7%	12%

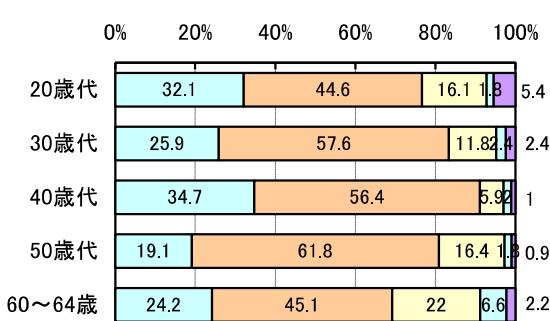
#### (4) こころの健康

##### ① 現状と課題

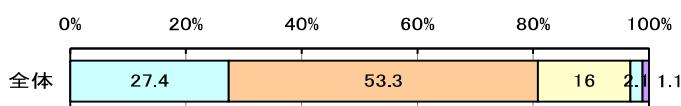
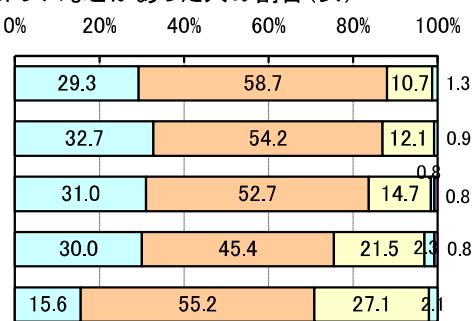
最近1か月間に不満・悩み・苦労・ストレスなどがあった人の割合は、「大いにある」「多少ある」を合わせると、全体では80.7%で、ほとんどの人がストレス等を感じていますが、相談できている人の割合は62.9%となっています。

青年期では仕事・育児などでストレスが多い年代です。また、壮年期では、社会的・家庭的責任が大きくなることで、さらにストレスが増えてきます。個人はもとより、家庭や社会全体で「こころの健康」を意識し対処することが重要です。ストレスとの上手な付き合い方を一人ひとりが身につけるとともに、充実した相談体制を整備することが重要です。

最近1か月間に不満・悩み・苦労・  
ストレスなどがあった人の割合(男)



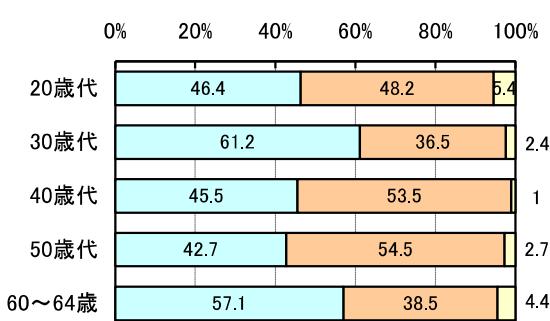
最近1か月間に不満・悩み・苦労・  
ストレスなどがあった人の割合(女)



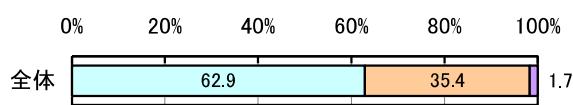
□大いにある □多少ある □あまりない □全くない ■無回答

平成23年度 山形市民アンケートより

ふだん、不満・悩み・苦労・ストレス  
などを相談できているか(男)



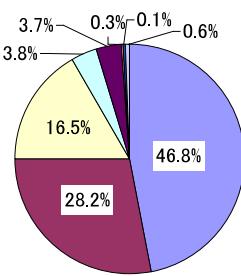
ふだん、不満・悩み・苦労・ストレス  
などを相談できているか(女)



□できている □できっていない ■無回答

平成23年度 山形市民アンケートより

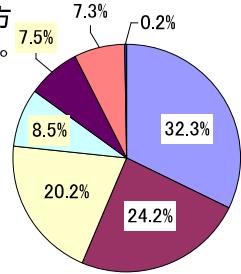
「相談できている」と答えた方  
相談相手は、誰ですか。



- 家族・親族
- 友人
- 同僚
- 上司
- 医師・カウンセラー
- 行政機関の窓口
- 職場・学校の相談窓口
- その他

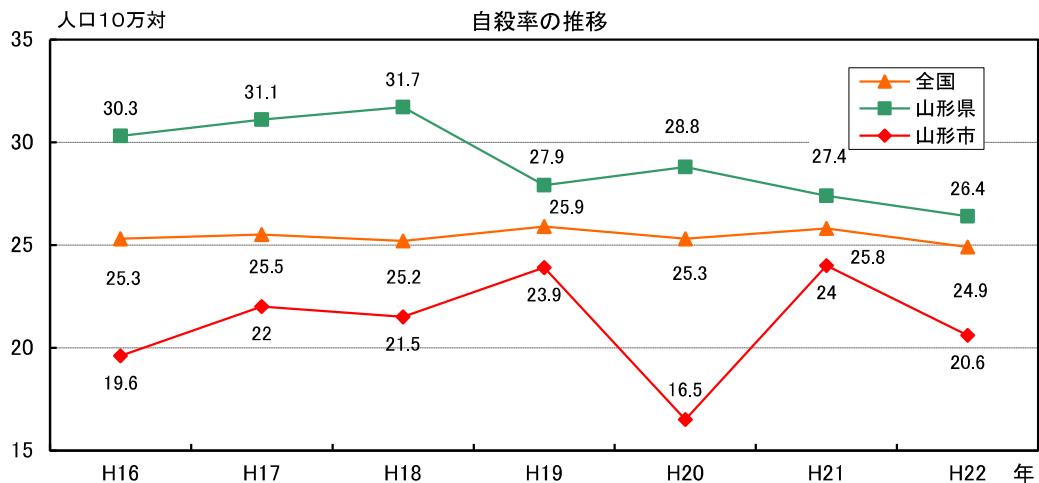
平成23年度 山形市民アンケートより

「相談できていない」と答えた方  
相談できない理由は何ですか。



- 相談するほどでもない
- 相談相手がない
- 相談しにくい内容
- 相談する時間がない
- 相談できる場所がない・わからない
- その他
- 無回答

平成23年度 山形市民アンケートより



山形県健康福祉部 保健統計年報（人口動態統計編）より

## ② 推進施策

みんなの目標	自分のストレスに気づくとともに、余暇や休暇を利用して、ストレスと上手に付き合いましょう。	
基本方針	具体的な取り組み	担当課
市民主体・市民参加の健康づくりの推進	自分にあったストレスへの対応が適切に実践できるよう、こころの健康づくりに関する、正しい知識の普及啓発を図ります。 ○主な取り組み <ul style="list-style-type: none"> <li>・自殺予防対策講演会の開催</li> <li>・こころの健康と福祉の展示の実施</li> </ul>	生活福祉課 健康課

基本方針	具体的な取り組み	担当課
健康づくり関係団体との連携	<p>こころの健康づくりに対する相談体制の充実や関係機関等との連携・調整の強化に努めます。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲートキーパー研修の実施</li> <li>・ファーラ相談室の設置</li> </ul>	男女共同参画課 生活福祉課
心身両面にわたる健康づくりの推進と健康新命の延伸	<p>育児に関する不安解消と情報提供のため、妊娠から出産・育児に関する相談・支援機能を充実させ、育児環境の整備を進めます。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健康診査後の個別相談</li> <li>・育児教室の開催</li> <li>・育児相談の実施</li> <li>・育児支援家庭訪問</li> <li>・未熟児訪問</li> <li>・母子健康手帳交付時の窓口相談</li> <li>・育児世代への料理教室の開催</li> <li>・若い母親のリフレッシュ講座の開催</li> <li>・子育て支援センターの育児相談</li> <li>・子育てサロン活動への運営補助</li> </ul> <p>女性特有の身体の変化やそれに伴う不安を解消するため、情報の提供を図ります。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・女性のための健康づくり講座の開催</li> </ul>	男女共同参画課 こども保育課 社会教育課 健康課

## (5) 生活習慣病の予防

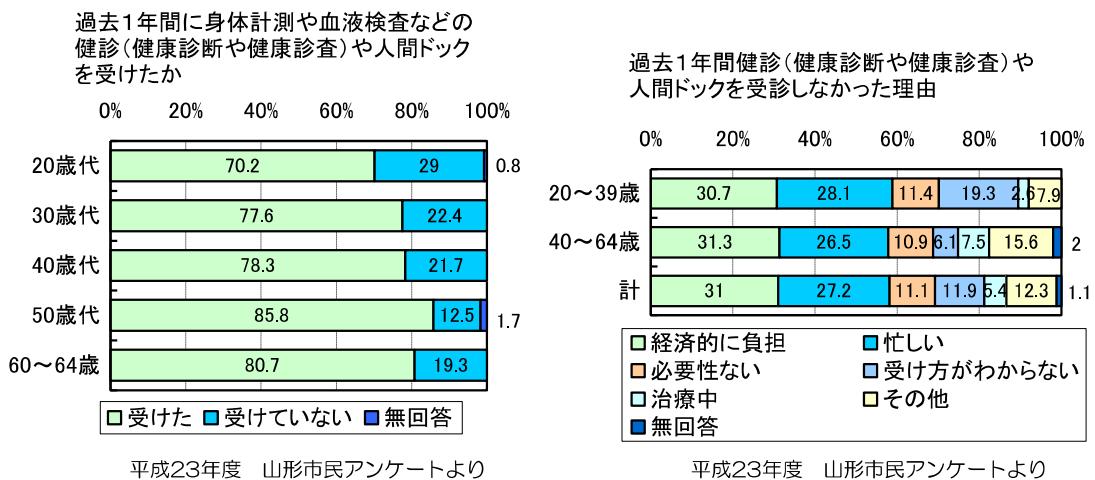
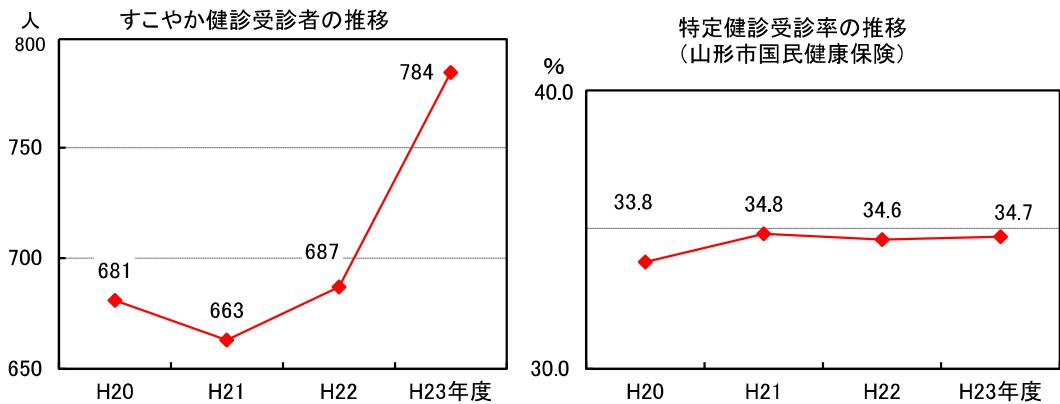
### ① 現状と課題

生活習慣病とは、不健康な食習慣や運動習慣、喫煙、飲酒等の生活習慣の蓄積から発症する肥満症、高血圧症、糖尿病、高脂血症、心臓病、脳卒中、がん等です。

山形市では、特定健康診査の対象者とならない20～30代が受診できる「すこやか健診\*」を実施しています。すこやか健診の受診者数は平成21年度に減少しましたが、その後上昇しています。また、特定健康診査受診率については、横ばい状態となっています。特定健康診査の対象とならない世代にも、健康診断による疾病の早期発見が必要なことから、前計画に引き続き「すこやか健診受診者」を目標値に設定します。

過去1年間の健康診断等の受診状況では50歳代の受診率が最も高く、それより若い世代ほど受診率が低くなっています。

受診しなかった理由として「経済的に負担」に次いで、「忙しい」と答えており、さらに健診の必要性の周知が必要です。また、青年期の場合は、「受け方がわからない」という声が上がっており、若い世代への受診方法についての周知が必要です。また、健診を受け、何らかの異常があると指摘された場合は、早めに医療機関を受診することも大切です。



平成23年度 山形市民アンケートより

平成23年度 山形市民アンケートより

## ② 推進施策

みんなの目標	自分の身体に关心を持ち、定期的に健診を受けましょう。	
基本方針	具体的な取り組み	担当課
一次予防と重症化予防の重視	<p>健診受診の普及啓発に努め、定期的な健診受診を推進します。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・すこやか健診の実施</li> <li>・特定健康診査の実施</li> <li>・健診受診者への個別通知</li> </ul> <p>生活習慣病の予防について普及啓発に努め、健診後の事後指導の徹底と精密検査の受診勧奨を強化します。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・特定保健指導の実施</li> <li>・要精密検査対象者への電話や訪問などによる至急受診勧奨</li> <li>・健康づくりのための料理教室の開催</li> </ul>	国民健康保険課 健康課

## ③ 目標値

健康づくりの目標	対象者	現状値	目標値
すこやか健診受診者数の増加	20～30代	784人	増加

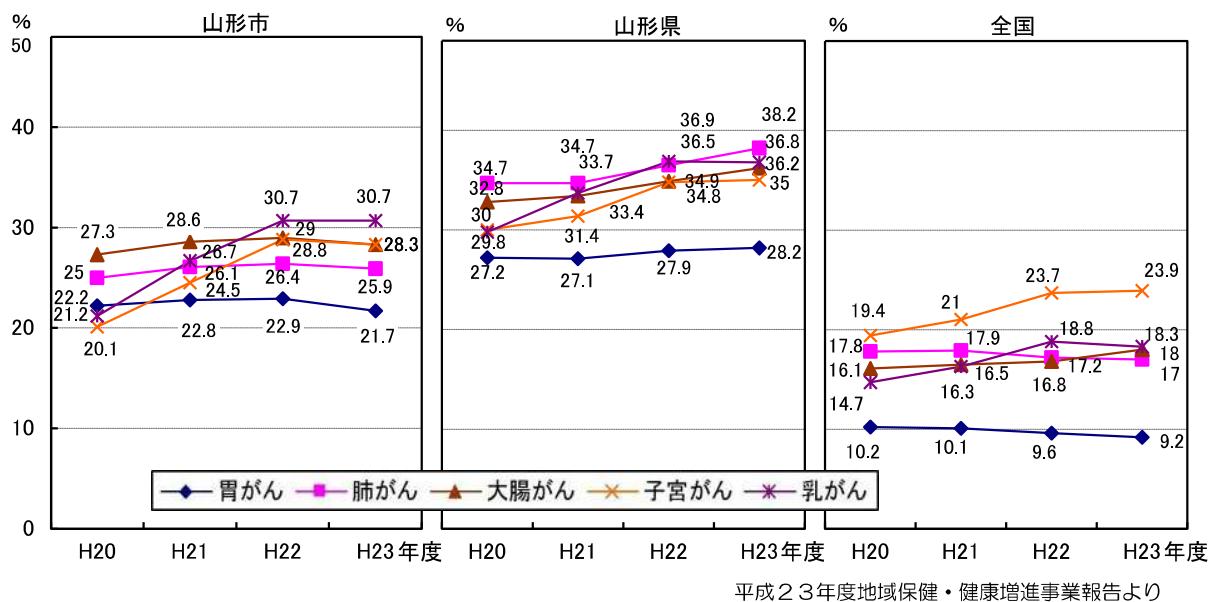
## (6) 悪性新生物（がん）予防

### ① 現状と課題

がん検診受診率は、全国と比べると高く、県と比べると低い状況にあります。子宮がん検診と乳がん検診は受診率が上昇していますが、その他は緩やかな下降傾向があり、特に胃がん検診の受診率が低下しています。そのため、がん検診の必要性についてさらに知識の普及啓発を図ることが重要なため、前計画に引き続き目標値に設定します。

またがん検診は、一次検診のみならず精密検査が必要となった場合の、速やかな医療機関受診が大切です。

がん検診受診率の推移（子宮がんは20歳以上、他は40歳以上）



平成23年度地域保健・健康増進事業報告より

### ② 推進施策

みんなの目標	早期発見、早期治療のために、がん検診を受けましょう。	
基本方針	具体的な取り組み	担当課
一次予防と重症化予防の重視	<p>がん検診の普及啓発に努め、定期的な検診受診を推進します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○主な取り組み           <ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診の実施</li> <li>・がん検診推進事業による無料クーポン券*の発行（乳がん、子宮頸がん、大腸がん、肝炎ウィルス）</li> <li>・健診対象者への個別通知</li> </ul> </li>   <p>健診後の事後指導の徹底と精密検査の受診勧奨を強化します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○主な取り組み           <ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診受診後の要精密検査対象者への受診勧奨</li> </ul> </li> </ul> </ul>	健康課

### ③ 目標値

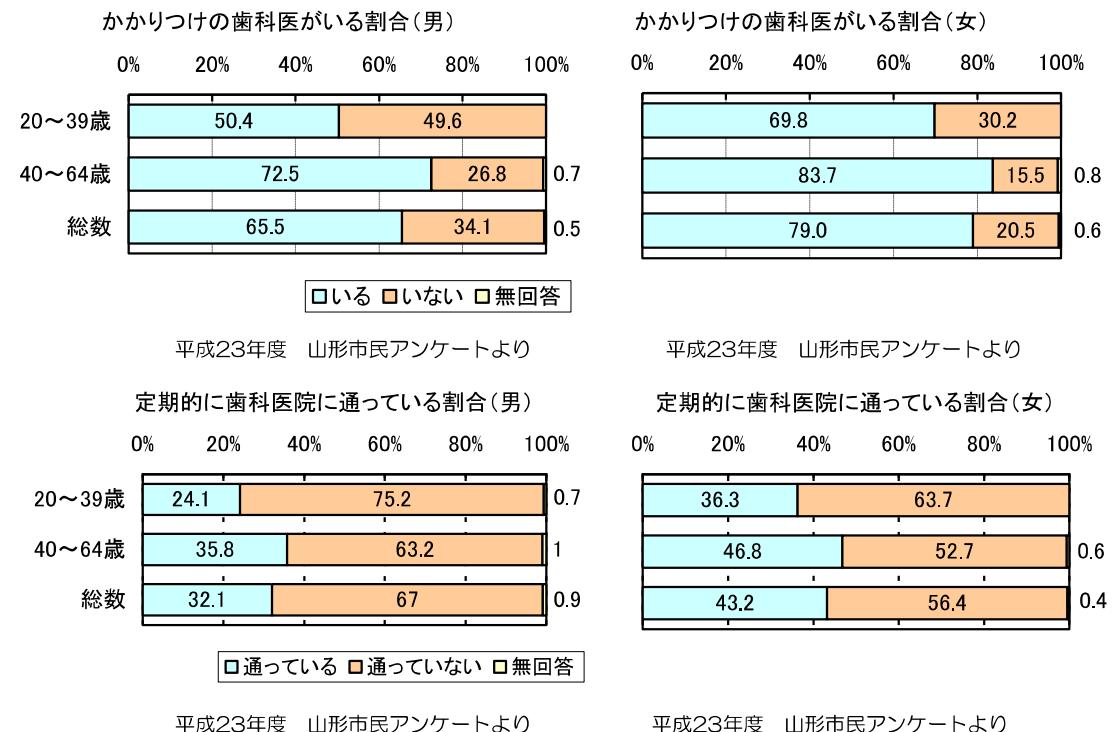
健康づくりの目標	対象者	現状値	目標値
がん検診受診者の増加 (現状値は平成23年度)	胃がん(40~69歳)	30.4%	50%
※健康日本21(第二次)の目標項目とする際に、上限が69歳とされたため、国と比較できるよう対象年齢を合わせた。	肺がん(40~69歳)	33.4%	50%
	大腸がん(40~69歳)	37.0%	50%
	子宮がん(20~69歳)	40.2%	50%
	乳がん(40~69歳)	49.3%	60%

### (7) 歯の健康

#### ① 現状と課題

歯周疾患\*が進行しやすい年代は壮年期とされていますが、青年期からの歯周疾患やむし歯予防の取り組みが重要です。また、日頃から正しい口腔ケアを行うためにも、「かかりつけ歯科医」を持つことが求められます。

かかりつけの歯科医がいる割合は、青年期、壮年期とも女性が高くなっています。



#### ② 推進施策

みんなの目標	<b>むし歯や歯周疾患の進行予防のため、歯の定期検診を受けましょう。</b>	
	基本方針	具体的な取り組み
一次予防と重症化予防の重視	歯科検診の受診機会を促すなどの支援を行います。 ○主な取り組み ・歯周疾患検診受診券の発行	担当課 健康課

### 3 高齢期（65歳～）

人生の完熟期であり、余暇を楽しみ、豊かに暮らす時期です。可能な限り社会の中で役割を持つ担い手として過ごすようにこころがけ、病気や障がいを抱えていても身近な地域活動などに参加し、仲間づくりをすることが大切です。

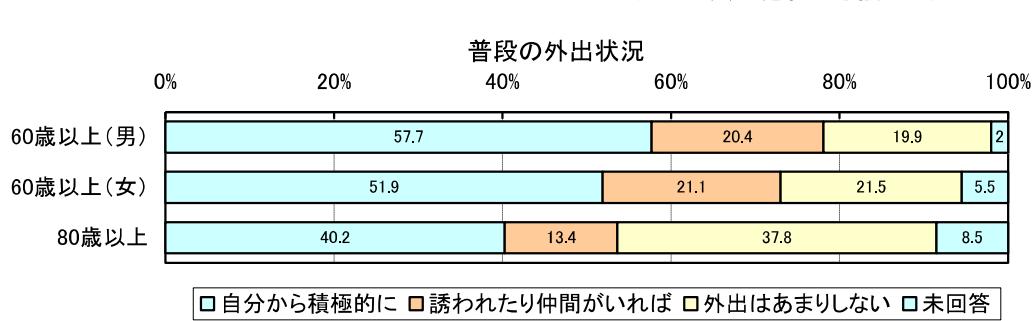
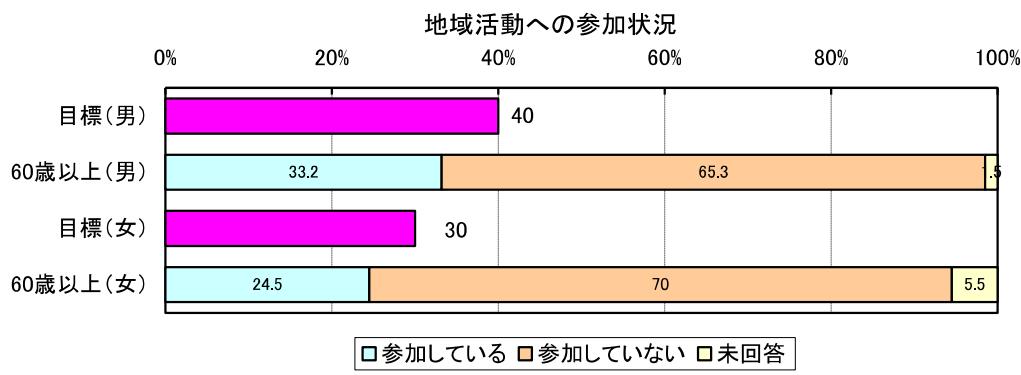
#### (1) 運動・地域活動

##### ① 現状と課題

高齢期にからだを動かさないでいると、筋力が低下し、関節の動く範囲が狭まり、バランス感覚が鈍るなど、運動器が衰えるロコモティブシンドローム\*（運動器症候群）に陥りやすくなります。そのため、転倒等によるけがや骨折から寝たきりにつながることも多くなることから、積極的に身体を動かし、生活の中に運動を取り入れ、運動器の機能を低下させないことが必要です。

また、閉じこもり予防や生きがいづくりの観点から、地域活動への参加を促進する等の取り組みが重要です。地域活動への参加割合については、前計画で目標値を達成していないため、引き続き目標値とします。

普段の外出状況では、60歳以上では「自分から積極的に」外出する人の割合は男性が高く、57.7%となっています。



② 推進施策

みんなの目標	健康・体力維持のため、日常生活の中に無理のない運動を取り入れましょう。	
基本方針	具体的な取り組み	担当課
市民主体・市民参加の健康づくりの推進	<p>健康の維持・増進のため、講座等の実践を通じて、運動習慣の重要性について普及啓発に努めます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○主な取り組み           <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動体験講座の開催</li> <li>・介護予防事業（運動器の機能向上）の実施</li> <li>・高齢者教室の開催</li> </ul> </li>   <p>市民の自主的な活動が健康づくりの視点を持った活動となるよう支援を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○主な取り組み           <ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防教室の実施</li> </ul> </li>   <p>健康の維持・増進のため、情報提供を通じて、運動習慣の重要性について普及啓発に努めます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○主な取り組み           <ul style="list-style-type: none"> <li>・イベントでの情報提供</li> </ul> </li>   <p>健康につながる生活習慣を実践できるよう、健康づくりボランティア団体と連携し、運動体験を通じて運動習慣の知識の普及と健康教育の充実に努めます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○主な取り組み           <ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツイベントの開催</li> <li>・運動体験講座の実施</li> </ul> </li> </ul> </ul></ul></ul>	長寿支援課 社会教育課 スポーツ保健課 健康課
健康づくり関係団体との連携	<p>健康づくりのための運動を普及するため、健康づくりボランティア団体の推進員を養成する講座を開催するとともに、同団体の活動を支援します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○主な取り組み           <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動普及推進員養成講座の実施</li> <li>・運動普及推進協議会の支援</li> </ul> </li> </ul>	健康課
心身両面にわたる健康づくりの推進と健康寿命の延伸	<p>高齢者が活躍できる場の拡大を図るとともに、地域での仲間づくりや生きがいづくりをとおした閉じこもり予防を図ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○主な取り組み           <ul style="list-style-type: none"> <li>・シルバー人材センターの運営支援</li> <li>・老人クラブの活動支援</li> <li>・老人福祉センターを拠点とした健康づくり活動への支援</li> <li>・高齢者交流サロン*の運営支援</li> </ul> </li> </ul>	長寿支援課 健康課

③ 目標値

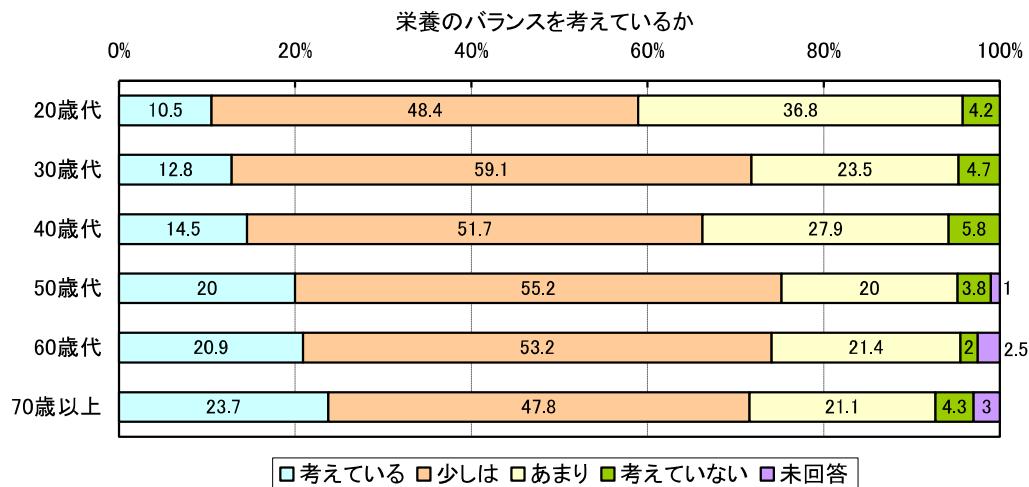
健康づくりの目標	対象者	現状値	目標値
地域活動へ参加している人の増加	60歳以上 男	33.2%	40%
	60歳以上 女	24.5%	30%

## (2) 栄養・食生活

### ① 現状と課題

高齢期に向かって、栄養のバランスについて考えている人の割合が増加しています。

高齢期も他の年代と同様、栄養・運動・休養のバランスのとれた生活を送ることが重要です。



平成22年県民健康・栄養調査より

### ② 推進施策

みんなの目標	味覚に変化がみられるとともに、食事が簡素化しやすくなる時期のため、バランスのとれた食生活に努めましょう。	
基本方針	具体的な取り組み	担当課
市民主体・市民参加の健康づくりの推進	<p>健康につながる生活習慣を実践できるよう、望ましい食習慣について、知識の普及と健康教育の充実に努めます。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりのための料理教室の開催</li> <li>・介護予防事業（栄養改善）の実施</li> <li>・単身高齢者のための料理教室の開催</li> <li>・食の自立支援事業の実施</li> </ul> <p>健康づくり関係団体との連携や広報等を活用し、健康づくりイベントや栄養・食生活に関する情報の提供を行います。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育イベントの開催</li> <li>・イベントでの情報提供</li> <li>・広報紙による情報提供</li> </ul>	<p>長寿支援課 農政課 社会教育課 スポーツ保健課 健康課</p>

基本方針	具体的な取り組み	担当課
健康づくり関係団体との連携	<p>健康につながる生活習慣を実践できるよう、健康づくりボランティア団体と連携し、望ましい食習慣について、知識の普及と健康教育の充実に努めます。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・イベントでの情報提供</li> <li>・介護予防活動地域支援事業（栄養教室）の実施</li> </ul> <p>正しい食習慣や栄養情報を普及するため、健康づくりボランティア団体の推進員を養成する講座を開催するとともに、活動を支援します。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活改善推進員養成講座の実施</li> <li>・食生活改善推進協議会の支援</li> </ul>	長寿支援課 社会教育課 スポーツ保健課 健康課

### (3) こころの健康

#### ① 現状と課題

高齢期におけるこころの健康は、QOL\*（生活の質）を高め、要介護状態を予防する意味でも大変重要であり、自分が健康であると思うことが心身によい影響をもたらすといわれています。特に高齢期は慢性的な疾病を抱える人が多くなる年代であり、自分の疾病とうまくつきあいながら、こころの健康を基本とした生活を送ることが望されます。

また、こころの健康を保つには質の高い眠りを確保することが重要であり、日常の身体活動を意識的に行うなどの生活習慣の見直しを行い、睡眠補助品\*は医師の指導による適切な使用にこころがけることが必要です。

高齢期は、配偶者の死亡等による喪失感からの認知症や、身体活動・社会交流の減少、老々介護による疲労等から「うつ\*」を発症しやすく、壮年期までとは違ったこころの状況やストレスが生じてきます。このような状況を背景とする高齢者の閉じこもりや家庭内孤立の防止を図る取り組みが必要となります。

#### ② 推進施策

みんなの目標 <b>ストレスを上手に解消し、こころの健康を保ちましょう。</b>		
基本方針	具体的な取り組み	担当課
市民主体・市民参加の健康づくりの推進	<p>自分にあったストレスへの対応が適切に実践できるよう、こころの健康づくりに関する、正しい知識の普及啓発を図ります。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自殺予防対策講演会の開催</li> <li>・こころの健康と福祉の展示の実施</li> <li>・特定健康診査後の個別相談</li> <li>・介護予防事業（うつ予防）の実施</li> </ul>	男女共同参画課 長寿支援課 生活福祉課 健康課

基本方針	具体的な取り組み	担当課
健康づくり関係団体との連携	<p>こころの健康づくりに関する相談体制の充実や関係機関等との連携・調整の強化に努めます。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲートキーパー研修の実施</li> <li>・ファーラ相談室の設置</li> </ul> <p>関係団体と連携し、こころの健康についての普及啓発を推進します。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自殺予防対策講演会の開催</li> </ul>	男女共同参画課 生活福祉課 健康課
心身両面にわたる健康づくりの推進と健 康寿命の延伸	<p>世代間交流なども含めて高齢者の知識や経験を教育の場や子育てに活かすなど、高齢者が担い手として活躍できる場の拡大を図ります。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・世代間交流事業の実施</li> </ul>	こども保育課

#### (4) 生活習慣病の予防・歯の健康

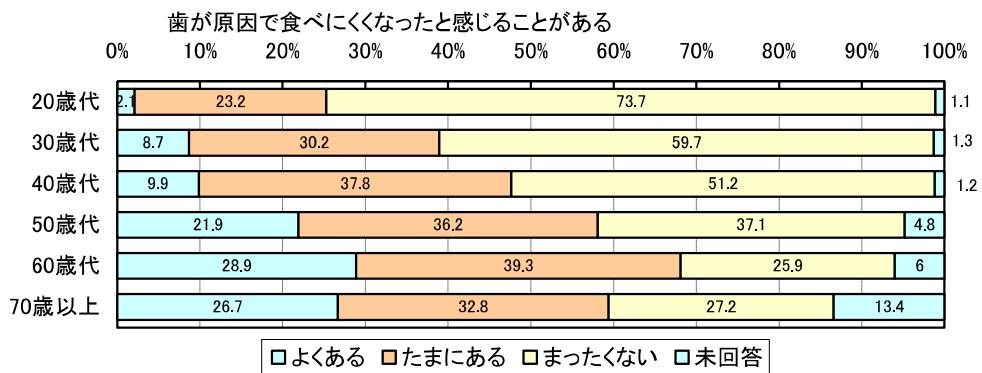
##### ① 現状と課題

高齢期は、生活習慣病をはじめとする疾病を抱え、治療を受けながら生活する人が多数を占めます。また、骨粗しょう症は、生活習慣病の一つとして食生活や身体活動と密接に関係しています。骨の中のカルシウム量（骨密度）が減少することで骨が弱くなり、転倒などにより骨折しやすくなるため、寝たきり予防の上でも重視すべき疾病です。特に女性が多く、閉経後に急激に進行することが知られています。

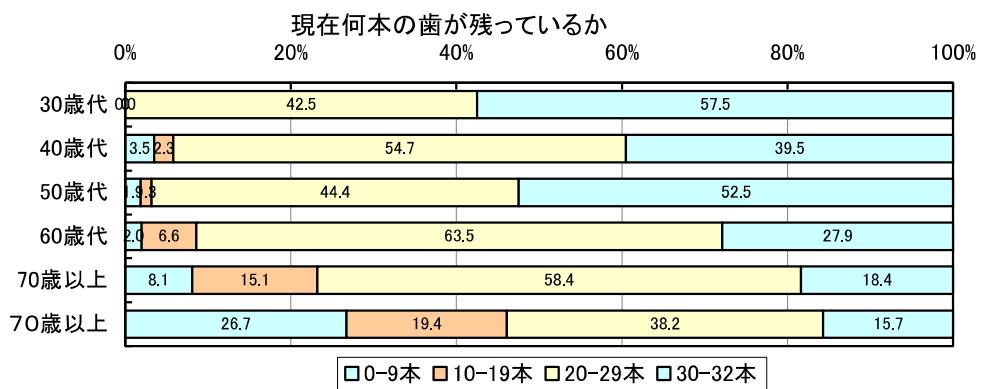
自分自身の疾病と上手につき合いながら、自分らしく生き生きと生活するためには、症状の軽いうちから疾病を悪化させないことや自己の健康管理を行うためにも、「かかりつけ医」を持つことが大変重要となります。

80歳以上で20本以上の歯をもつ人は年々増加傾向にあります。8020運動\*の達成のためには、若い頃から口腔ケアをきちんと継続することや、「かかりつけ歯科医」を持ち定期的な歯科管理を行うことが重要です。

口腔内を清潔に保つことは、要介護状態となった人にとっても肺炎予防・感染症予防の観点からも大切なことが明らかとなっており、高齢者において、質の高い生活を送るために歯の健康を保つための取り組みが大切です。



平成22年県民健康・栄養調査より



平成22年県民健康・栄養調査より

## ② 推進施策

みんなの目標	健康診査を定期的に受け、かかりつけ医を持ちましょう。また、よくかんで食べられる歯を保ちましょう。	
基本方針	具体的な取り組み	担当課
健康づくり関係団体との連携	<p>80歳になっても自分の歯を20本以上保てるように、むし歯や歯周疾患などの歯科疾患予防に関する普及啓発に努め、関係機関と連携を図りながら、8020運動を推進します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○主な取り組み <ul style="list-style-type: none"> <li>・8020運動の支援</li> </ul> </li> </ul>	健康課
一次予防と重症化予防の重視	<p>健診受診の普及啓発に努め、定期的な健診受診を推進します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○主な取り組み <ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健康診査の実施</li> <li>・健診受診者への個別通知</li> <li>・高齢者予防接種事業の実施</li> </ul> </li> </ul>	国民健康保険課 健康課

基本方針	具体的な取り組み	担当課
一次予防と重症化予防の重視	<p>生活習慣病の予防について普及啓発に努め、健診後の事後指導の徹底と精密検査の受診勧奨を強化します。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・特定保健指導の実施</li> <li>・健診受診後の電話や訪問などによる至急受診勧奨</li> <li>・健康づくりのための料理教室の実施</li> </ul>	国民健康保険課 健康課
心身両面にわたる健康づくりの推進と健康寿命の延伸	<p>感染症予防と介護予防、口腔機能の維持向上の観点から、口腔ケアの重要性について普及啓発を推進します。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防事業（口腔器の機能向上）の実施</li> <li>・在宅寝たきり者等歯科診療事業の実施</li> </ul>	長寿支援課

### ③ 目標値

健康づくりの目標	対象者	現状値	目標値
80歳で20本以上の歯を持つ人の増加	75～84歳	39.0%	50%

## 第4章 計画の推進に向けて

### 1 市民・家庭の自主的な取り組み

健康づくりの主役は、市民一人ひとりです。自らの健康を達成するためには、健康づくりに対して自ら積極的に正確な情報収集を行い、自らに合った生活習慣を実践することが必要です。

本計画においても、健康づくりに関する意識の向上を図るため、健康に関する様々な情報を提供し、市民一人ひとりの健康づくりを積極的に推進していきます。

### 2 関係機関との連携

健康づくりを進めるうえでは、保健医療関係団体はもとより、町内会や自治会等の地域組織や健康づくりボランティア団体（山形市食生活改善推進協議会、山形市健康づくり運動普及推進協議会）だけでなく、職場、学校等がそれぞれの役割を担い、連携をとることが必要です。

すべての市民がライフステージに応じて、適切な健康づくりを実践するためには、健康づくりに関係する様々な団体等が、それぞれの役割を果たすとともに、相互に情報を共有し、連携して健康づくりに関する取り組みを推進することが重要です。

### 3 意見の反映

様々な健康づくり事業や健診に参加する市民の意見や要望を収集し、事業に反映させることによって、様々なニーズを持った市民の健康づくりを支援し、より効果的な健康づくり計画の推進を図ります。また、関係機関・団体からの意見、情報を踏まえ、本計画の推進にあたります。

### 4 計画の進行管理

本計画の推進にあたっては、山形市健康づくり推進協議会に対し、設定した目標の達成状況を提示し、各年度ごとに評価を受け、適切に進行管理を行うとともに、市民ニーズの変化や国、県の動向を踏まえ、適宜見直しを行います。

山形市健康づくり推進協議会<参考>

組織種別	委員・委員選出機関	
保健所等関係行政機関	村山保健所	
保健医療関係団体	山形市医師会	山形市薬剤師会
	山形市歯科医師会	
社会福祉協議会、女性団体、体育関係団体及び衛生組織等	山形市社会福祉協議会	山形市体育指導委員協議会
	山形市民生委員児童委員連合会	山形市環境保健推進協議会
	山形市老人クラブ連合会	山形市食生活改善推進協議会
	山形市P T A連合会	山形市健康づくり運動普及推進協議会
	山形市体育振興会連合会	
地域の代表	山形市自治推進委員長連絡協議会	山形市公民館長会
市関係機関	山形市福祉推進部長	山形市教育委員会教育部長
	山形市子育て推進部長	山形市市民生活部長
	山形市立病院済生館事務局長	
その他学識経験者	適宜	

## 第5章 現状に対する健康づくりの目標値

No.	項目	対象者	現状値	数値出典 目標値	前計画との関連	
乳幼児期・学童期・思春期	1 肥満傾向の児童・生徒の減少	小学生	2.52%	2%	2 継続	未達成のため（全国より高い傾向）
		中学生	2.11%	2%		全国より高い傾向
	3 栄養不良の児童・生徒の減少	小学生	0.05%	0%	2 新規	栄養状態の不良について把握
		中学生	0.23%	0%		
	5 朝食を毎日食べる人の増加	中学生	92.0%	95%	4 継続	未達成のため
		高校生	70.0%	95%		未達成のため
	7 喫煙の健康影響に関する知識がある人の増加	中学生	64.0%	100%	4 継続	未達成のため
		高校生	66.3%	100%		未達成のため
青年期・壮年期	9 不登校児童・生徒の減少	小学生 (0.37%)	0.9%	0.8%	2 新規	こころの健康についての指標
		中学生 (1.93%)				
	10 むし歯の幼児・児童・生徒の減少	3歳児健康診査受診者	27.0%	20%	1 継続	未達成のため
		小学生	58.4%	40%	2 継続	継続して動向把握
		中学生	37.0%	30%		連続して動向把握
	13 子宮頸がん予防ワクチン接種者の増加	中1～高1	71.5%	85%	1 新規	経営計画指標
	2 運動習慣者の増加	20～30代 男	23.7%	39%	4 継続	全年代で目標未達成のため
		20～30代 女	15.0%	35%		
		40～50代 男	25.6%	39%		
		40～50代 女	23.3%	39%		
5 BMI値25以上の人減少	40～60代 男	29.2%	15%	3 継続	未達成のため	
		40～60代 女	19.7%	15%	(削減率は健康日本21（第二次）より)	
	7 喫煙者の減少	20歳以上	19.7%	12%	4 新規	削減率は健康日本21（第二次）より

	No.	項目	対象者	現状値	数値出典 目標値	前計画との関連	
青年期・壮年期	8	すこやか健診受診者の増加	20～30代	784人	増加	1 継続	未達成のため
	9	がん検診受診者の増加	胃がん(40～69歳)	30.4%	50%	継続	全年代で目標未達成のため(目標値/年齢設定は健康日本21(第二次)より)
	10		肺がん(40～69歳)	33.4%	50%	継続	
	11		大腸がん(40～69歳)	37.0%	50%	1 継続	
	12		子宮がん(20～69歳)	40.2%	50%	継続	
	13		乳がん(40～69歳)	49.3%	50%	継続	
高齢期	1	80歳で20本以上の歯を持つ人の増加	75～84歳	39.0%	50%	4 継続	未達成のため
	2	地域活動へ参加している人の增加	60歳以上 男	33.2%	40%	4 継続	未達成のため
	3		60歳以上 女	24.5%	30%	継続	
	4	喫煙者の割合(再掲)	20歳以上	19.7%	12%	4 新規	削減率は健康日本21(第二次)より

数値出典：1 保健衛生の概要 2 山形市の学校保健 3 特定健康診査（山形市国民健康保険課） 4 県民健康・栄養調査

## いきいき元気プラン「健康づくり山形21」 アンケート集計表（子ども）

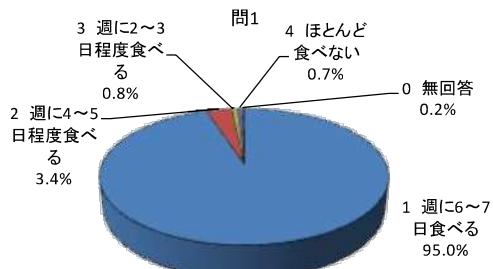
回答数及び回答率

	配布数	回答数	回答率
子供対象 アンケート	1087	1031	94.8%

◆お子さんの食についてお聞きします。

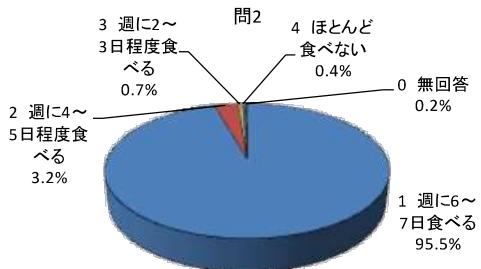
問1 ふだん朝食をとっていますか。(番号1つに○)

	人数	割合
1 週に6~7日食べる	979	95.0%
2 週に4~5日程度食べる	35	3.4%
3 週に2~3日程度食べる	8	0.8%
4 ほとんど食べない	7	0.7%
0 無回答	2	0.2%
計	1031	100.0%



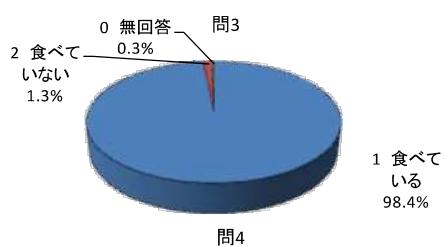
問2 ふだん朝食、昼食、夕食の3食を食べていますか。  
(番号1つに○)

	人数	割合
1 週に6~7日食べる	985	95.5%
2 週に4~5日程度食べる	33	3.2%
3 週に2~3日程度食べる	7	0.7%
4 ほとんど食べない	4	0.4%
0 無回答	2	0.2%
計	1031	100.0%



問3 食事のとき家族の誰かといっしょに食べていますか。

	人数	割合
1 食べている	1015	98.4%
2 食べていない	13	1.3%
0 無回答	3	0.3%
計	1031	100.0%



問4 主食(ごはん・パン・麺類など)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜・海藻類など)をバランスよく食べていますか。

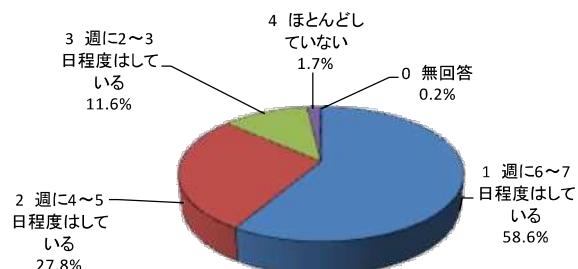
	人数	割合
1 食べている	781	75.8%
2 食べていない	235	22.8%
0 無回答	15	1.5%
計	1031	100.0%



◆お子さんの身体活動についてお聞きします。

問5 からだを使った遊びをしていますか。(番号1つに○)

	人数	割合
1 週に6~7日程度はしている	604	58.6%
2 週に4~5日程度はしている	287	27.8%
3 週に2~3日程度はしている	120	11.6%
4 ほとんどしていない	18	1.7%
0 無回答	2	0.2%
計	1031	100.0%



◆お子さんの就寝時間についてお聞きします。  
問6 何時に就寝していますか。(番号1つに○)

	人数	割合
1 20時まで	30	2.9%
2 20時から21時	352	34.1%
3 21時から22時	541	52.5%
4 22時以降	89	8.6%
0 無回答	19	1.8%
計	1031	100.0%



◆保護者の方にお聞きします。

問7 お子さんの食事について気をつけていることはありませんか。

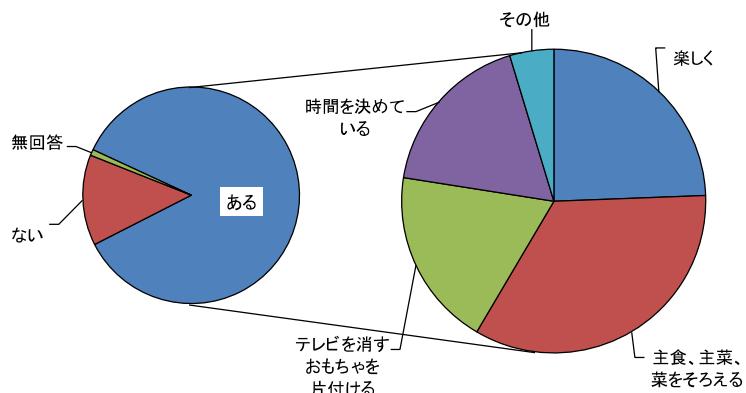
	人数	割合
1 ある	882	85.5%
2 ない	140	13.6%
0 無回答	9	0.9%
計	1031	100.0%

「1 ある」と答えた方にうかがいます。

問7-2 どのようなことに気をつけていますか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。

	人数	割合
1 楽しく食事できるようにしている	465	52.7%
2 主食(ごはん・パン・麺類など)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、菜(野菜・海藻類など)をそろえるようにしている	648	73.5%
3 テレビを消す、おもちゃを片づけるなど食事環境を整えるようにしている	362	41.0%
4 食事の時間を決めている	340	38.5%
5 その他	89	10.1%
0 無回答	0	0.0%
計	1904	

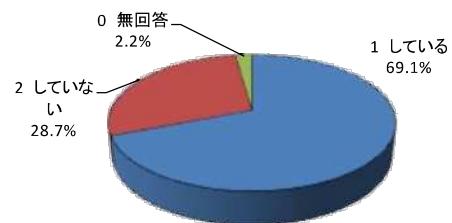
問7、問7-2



問8

問8 日頃、お子さんと積極的にからだを使った遊びをしていますか。

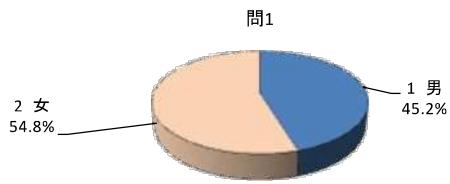
	人数	割合
1 している	712	69.1%
2 していない	296	28.7%
0 無回答	23	2.2%
計	1031	100.0%



## 健康と生活習慣に関するアンケート調査票 アンケート集計表（20歳～64歳）

回答数及び回答率

	配布数	回答数	回答率
20歳～64歳対象 アンケート	1996	980	49.1%

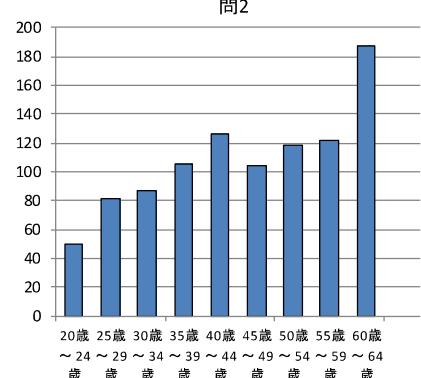


問1 性別を教えてください。

	人数	割合
1 男	443	45.2%
2 女	537	54.8%
0 無回答	0	0.0%
計	980	100.0%

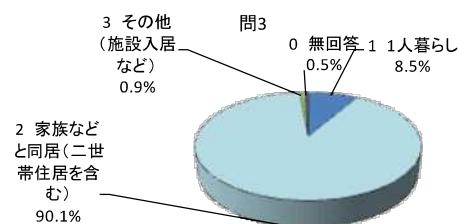
問2 年齢を教えてください。

年齢	男	女	計	割合
20歳～24歳	24	26	50	5.1%
25歳～29歳	32	49	81	8.3%
30歳～34歳	36	51	87	8.9%
35歳～39歳	49	56	105	10.7%
40歳～44歳	55	71	126	12.9%
45歳～49歳	46	58	104	10.6%
50歳～54歳	51	67	118	12.0%
55歳～59歳	59	63	122	12.4%
60歳～64歳	91	96	187	19.1%
無回答	0	0	0	0.0%
計	443	537	980	100.0%



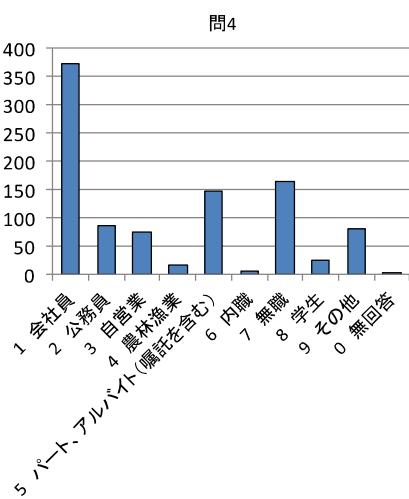
問3 家族構成を教えてください。

	人数	割合
1 1人暮らし	83	8.5%
2 家族などと同居(二世帯住居を含む)	883	90.1%
3 その他(施設入居など)	9	0.9%
0 無回答	5	0.5%
計	980	100.0%



問4 職業を教えてください。

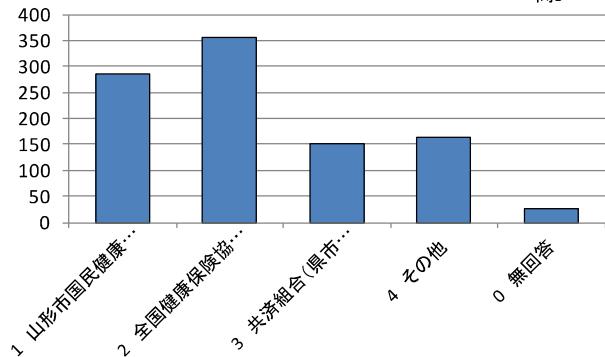
	人数	割合
1 会社員	374	38.2%
2 公務員	87	8.9%
3 自営業	76	7.8%
4 農林漁業	16	1.6%
5 パート、アルバイト(嘱託を含む)	147	15.0%
6 内職	5	0.5%
7 無職	165	16.8%
8 学生	26	2.7%
9 その他	82	8.4%
0 無回答	2	0.2%
計	980	100.0%



問5 健康保険の種類は、何ですか。( \*ご自分の健康保険証をご確認ください。)

	人数	割合
1 山形市国民健康保険	285	29.1%
2 全国健康保険協会山形支部(協会けんぽ)	356	36.3%
3 共済組合(県市町村職員、警察、公立学校、地方職員)	150	15.3%
4 その他	163	16.6%
0 無回答	26	2.7%
計	980	100.0%

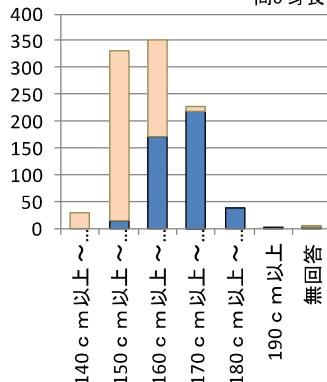
問5



問6 最近の身長と体重を教えてください。

身長	男	女	計	割合
140cm以上～150cm未満	0	28	28	2.9%
150cm以上～160cm未満	15	317	332	33.9%
160cm以上～170cm未満	170	181	351	35.8%
170cm以上～180cm未満	218	8	226	23.1%
180cm以上～190cm未満	37	0	37	3.8%
190cm以上	1	0	1	0.1%
無回答	2	3	5	0.5%
計	443	537	980	100.0%

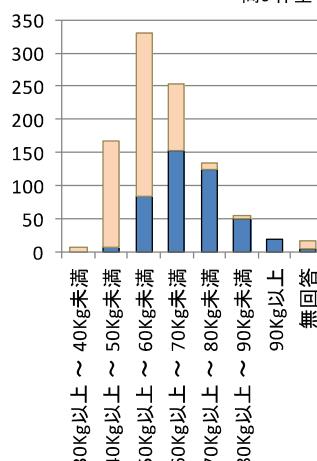
問6 身長



体重

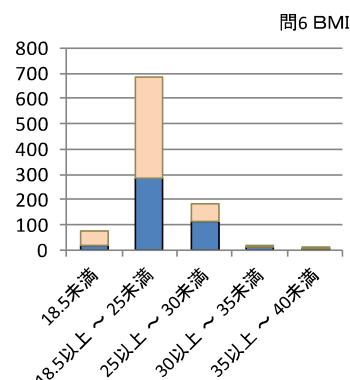
体重	男	女	計	割合
30Kg以上～40Kg未満	0	6	6	0.6%
40Kg以上～50Kg未満	6	161	167	17.0%
50Kg以上～60Kg未満	84	246	330	33.7%
60Kg以上～70Kg未満	154	100	254	25.9%
70Kg以上～80Kg未満	124	9	133	13.6%
80Kg以上～90Kg未満	51	3	54	5.5%
90Kg以上	20	0	20	2.0%
無回答	4	12	16	1.6%
計	443	537	980	100.0%

問6 体重



BMI値

	男	女	計	割合
18.5未満	19	58	77	8.0%
18.5以上～25未満	288	397	685	71.1%
25以上～30未満	117	66	183	19.0%
30以上～35未満	12	2	14	1.5%
35以上～40未満	3	1	4	0.4%

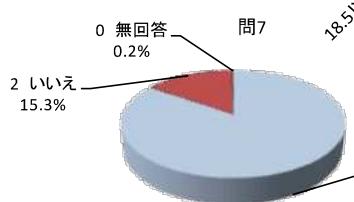


◆あなたの食についてお聞きします。

問7 ふだん朝食、昼食、夕食の3食を食べていますか。

n=980

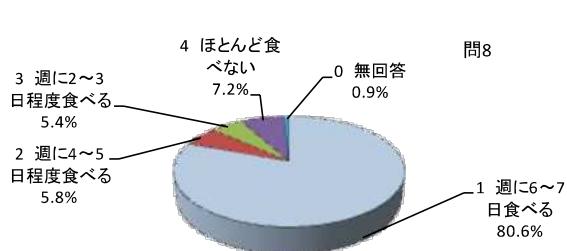
	人数	割合
1 はい	828	84.5%
2 いいえ	150	15.3%
0 無回答	2	0.2%
計	980	100.0%



問8 ふだん朝食を食べていますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

n=980

	人数	割合
1 週間に6～7日食べる	790	80.6%
2 週間に4～5日程度食べる	57	5.8%
3 週間に2～3日程度食べる	53	5.4%
4 ほとんど食べない	71	7.2%
0 無回答	9	0.9%
計	980	100.0%

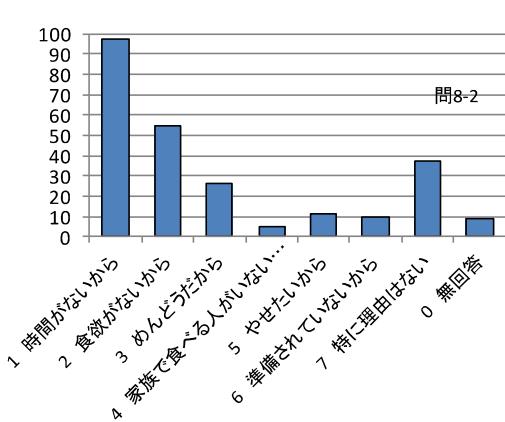


「2」「3」「4」と答えた方にうかがいます。

問8-2 朝食を食べない理由は何ですか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。

n=181

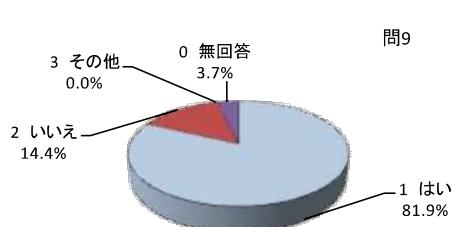
	人数	割合
1 時間がないから	97	53.6%
2 食欲がないから	55	30.4%
3 めんどうだから	26	14.4%
4 家族で食べる人がいないから	5	2.8%
5 やせたいから	11	6.1%
6 準備されていないから	10	5.5%
7 特に理由はない	37	20.4%
0 無回答	9	5.0%
計	250	



問9 同居する家族などとふだん一緒に食事をしていますか。

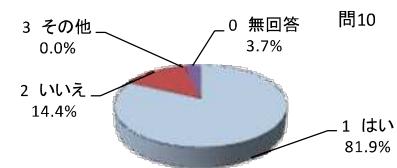
n=980

	人数	割合
1 はい	803	81.9%
2 いいえ	141	14.4%
3 その他	0	0.0%
0 無回答	36	3.7%
計	980	100.0%



問10 「食育」という言葉を知っていますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

	人数	割合
1 意味も言葉も知っている。	590	60.2%
2 言葉は知っているが、意味は知らない。	302	30.8%
3 言葉も意味も知らない。	82	8.4%
0 無回答	6	0.6%
計	980	100.0%

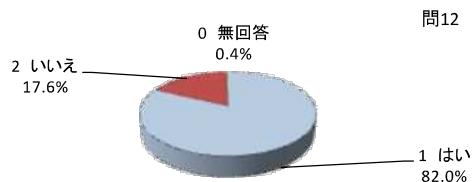
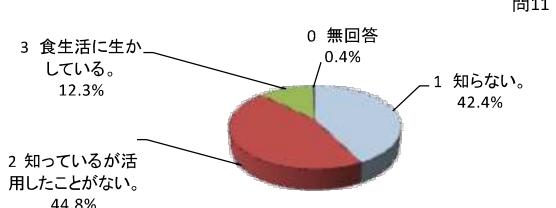


問11 「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っていますか。

	人数	割合
1 「食事バランスガイド」を知らない。	416	42.4%
2 「食事バランスガイド」を知っているが活用したことがない。	439	44.8%
3 「食事バランスガイド」を食生活に生かしている。	121	12.3%
0 無回答	4	0.4%
計	980	100.0%

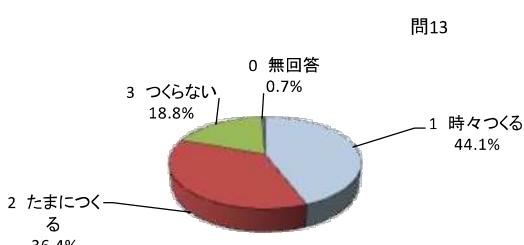
問12 食事のとき主食(ごはん・パン・麺類など)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜・海藻類など)をそろえて食べていますか。

	人数	割合
1 はい	804	82.0%
2 いいえ	172	17.6%
0 無回答	4	0.4%
計	980	100.0%



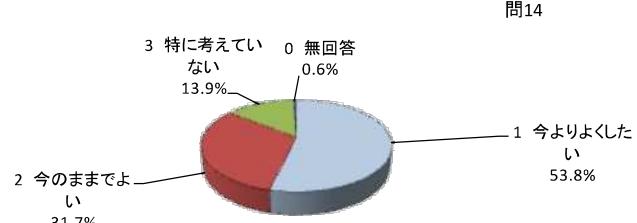
問13郷土料理(いも煮、だしなど)や伝統料理(おせち料理など)をつくっていますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

	人数	割合
1 時々つくる	432	44.1%
2 たまにつくる	357	36.4%
3 つくらない	184	18.8%
0 無回答	7	0.7%
計	980	100.0%



問14 自分の健康のために、自分の食事について、今後どのようにしたいと思いますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

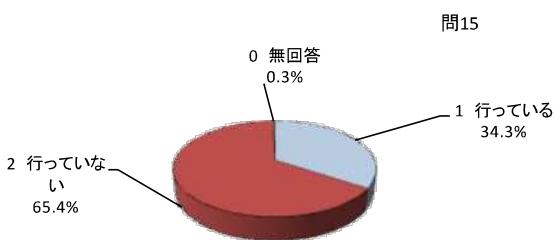
	人数	割合
1 今よりよくしたい	527	53.8%
2 今までよい	311	31.7%
3 特に考えていない	136	13.9%
0 無回答	6	0.6%
計	980	100.0%



◆あなたの運動習慣についてお聞きします。

問15 自分の健康のために、ふだん生活の中で意識的に体を動かすなどの運動(散歩や通勤での歩きも含む)を、1日30分以上、週2回以上、1年以上継続して行っていますか。

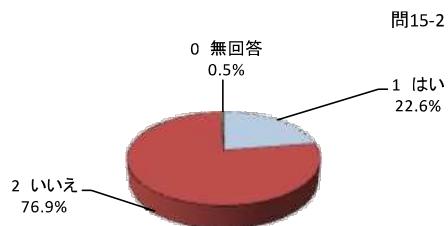
	人数	割合
1 行っている	336	34.3%
2 行っていない	641	65.4%
0 無回答	3	0.3%
計	980	100.0%



「2 行っていない」と答えた方にうかがいます。

問15-2 今後6か月以内に、運動を始める予定はありますか。

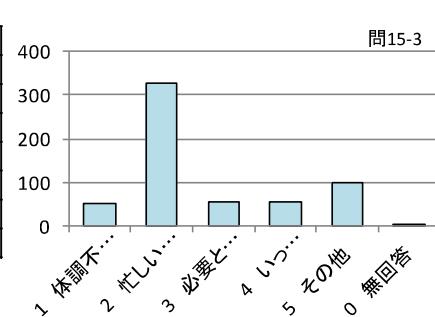
	人数	割合
1 はい	145	22.6%
2 いいえ	493	76.9%
0 無回答	3	0.5%
計	641	100.0%



「2 いいえ」と答えた方にうかがいます。

問15-3 運動する予定がないのは、なぜですか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。

	人数	割合
1 体調不良だから	50	10.1%
2 忙しいから	328	66.5%
3 必要と思わないから	55	11.2%
4 いつしょに運動する仲間がいないから	54	11.0%
5 その他	101	20.5%
0 無回答	5	1.0%
計	593	



問16 自分自身を運動不足だと思いますか。

	人数	割合
1 思う	744	75.9%
2 思わない	224	22.9%
0 無回答	12	1.2%
計	980	100.0%



◆あなたの睡眠やストレスなどについてお聞きします。

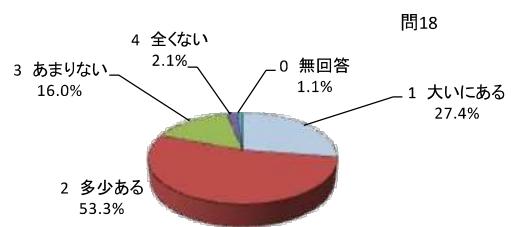
問17 最近1か月の間、朝スッキリ目覚めていると思いますか。

	人数	割合
1 思う	385	39.3%
2 思わない	333	34.0%
3 どちらとも言えない	249	25.4%
0 無回答	13	1.3%
計	980	100.0%



問18 最近1か月の間に不満・悩み・苦労・ストレスなどがありましたか。

	人数	割合
1 大いにある	269	27.4%
2 多少ある	522	53.3%
3 あまりない	157	16.0%
4 全くない	21	2.1%
0 無回答	11	1.1%
計	980	100.0%



問19 ふだん、不満・悩み・苦労・ストレスなどを相談できていますか。

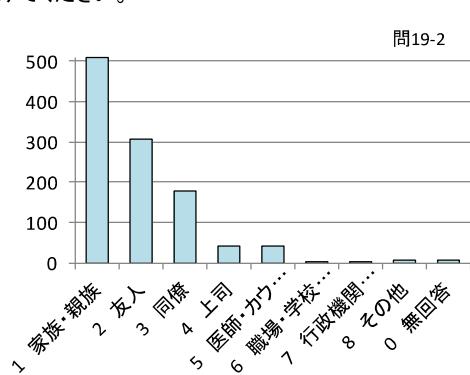
	人数	割合
1 できている	616	62.9%
2 できていない	347	35.4%
0 無回答	17	1.7%
計	980	100.0%



「1 できている」と答えた方にうかがいます。

問19-2 相談相手は、誰ですか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。

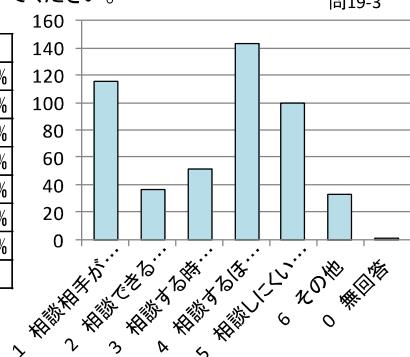
	人数	割合
1 家族・親族	509	82.6%
2 友人	307	49.8%
3 同僚	179	29.1%
4 上司	41	6.7%
5 医師・カウンセラー	40	6.5%
6 職場・学校の相談窓口	1	0.2%
7 行政機関の窓口	3	0.5%
8 その他	7	1.1%
0 無回答	5	0.8%
計	1092	



「2 できていない」と答えた方にうかがいます。

問19-3 相談できない理由は、何ですか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。

	人数	割合
1 相談相手がいないから	116	33.4%
2 相談できる場所がないから・わからないから	37	10.7%
3 相談する時間がないから	51	14.7%
4 相談するほどでもないから	143	41.2%
5 相談しにくい内容だから	99	28.5%
6 その他	33	9.5%
0 無回答	1	0.3%
計	480	

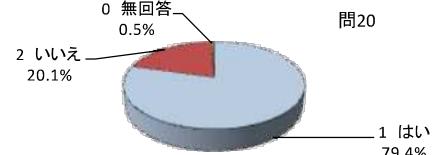


◆あなたの健康管理についてお聞きします。

問20 過去1年間に身体計測や血液検査などの健診(健康診断や健康診査)や人間ドックを受けましたか。

(がん検査は除きます。)

	人数	割合
1 はい	778	79.4%
2 いいえ	197	20.1%
0 無回答	5	0.5%
計	980	100.0%

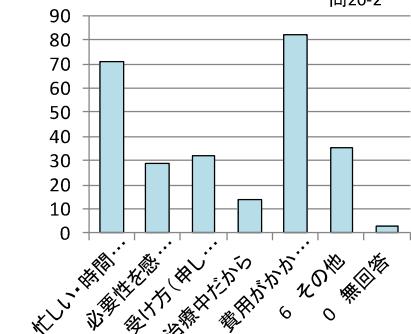


「2 いいえ」と答えた方にうかがいます。

問20-2 健診を受けなかった理由は何ですか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。

	人数	割合
1 忙しい・時間がとれないから	71	36.0%
2 必要性を感じないから	29	14.7%
3 受け方(申し込み方)がわからないから	32	16.2%
4 治療中だから	14	7.1%
5 費用がかかり経済的に負担になるから	82	41.6%
6 その他	35	17.8%
0 無回答	3	1.5%
計	266	

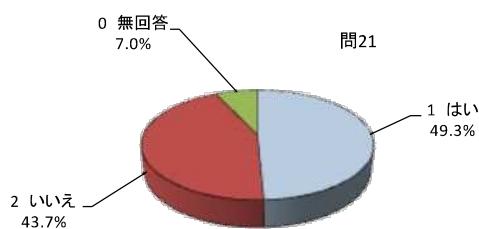
問20-2



問21 過去1年間(子宮がん・乳がん検診については、過去2年間)にがん検診を受けましたか。

	人数	割合
1 はい	483	49.3%
2 いいえ	428	43.7%
0 無回答	69	7.0%
計	980	100.0%

n=980

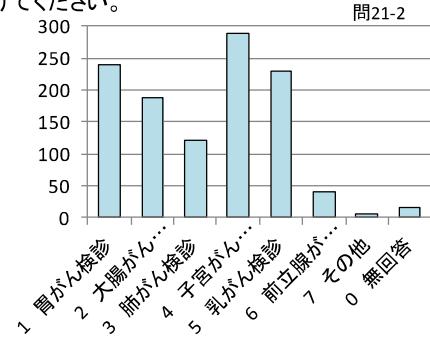


「1 はい」と答えた方にうかがいます。

問21-2 がん検診の種類は何ですか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。

	人数	割合
1 胃がん検診	238	49.3%
2 大腸がん検診	187	38.7%
3 肺がん検診	120	24.8%
4 子宮がん検診	288	59.6%
5 乳がん検診	229	47.4%
6 前立腺がん検診	40	8.3%
7 その他	6	1.2%
0 無回答	15	3.1%
計	1123	

n=483

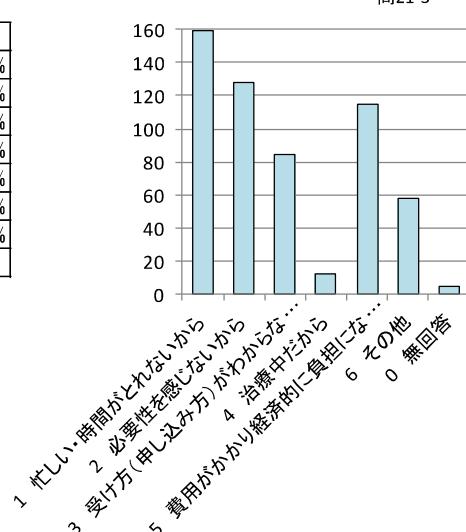


「2 いいえ」と答えた方にうかがいます。

問21-3 がん検診を受けなかった理由は何ですか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。

	人数	割合
1 忙しい・時間がとれないから	159	37.1%
2 必要性を感じないから	128	29.9%
3 受け方(申し込み方)がわからないから	84	19.6%
4 治療中だから	12	2.8%
5 費用がかかり経済的に負担になるから	115	26.9%
6 その他	58	13.6%
0 無回答	5	1.2%
計	561	

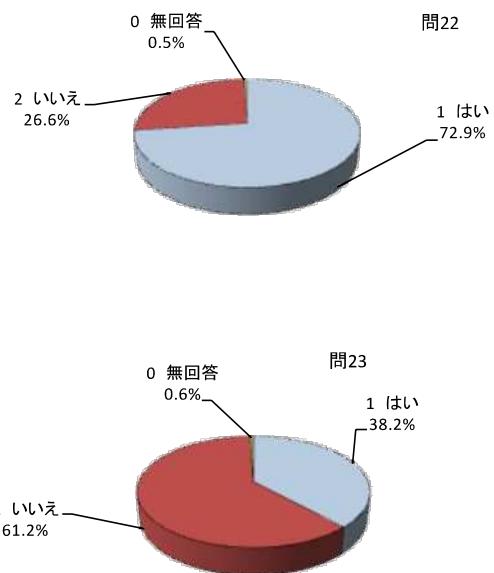
n=428



◆あなたの歯についてお聞きします。

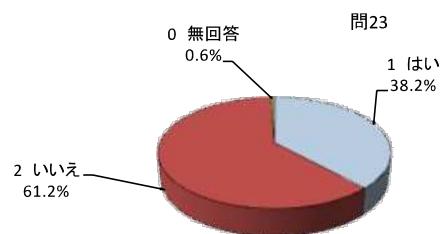
問22 かかりつけの歯科医はいますか。

	人数	割合
1 はい	714	72.9%
2 いいえ	261	26.6%
0 無回答	5	0.5%
計	980	100.0%



問23 歯石除去などで定期的に歯科医院に通っていますか。

	人数	割合
1 はい	374	38.2%
2 いいえ	600	61.2%
0 無回答	6	0.6%
計	980	100.0%

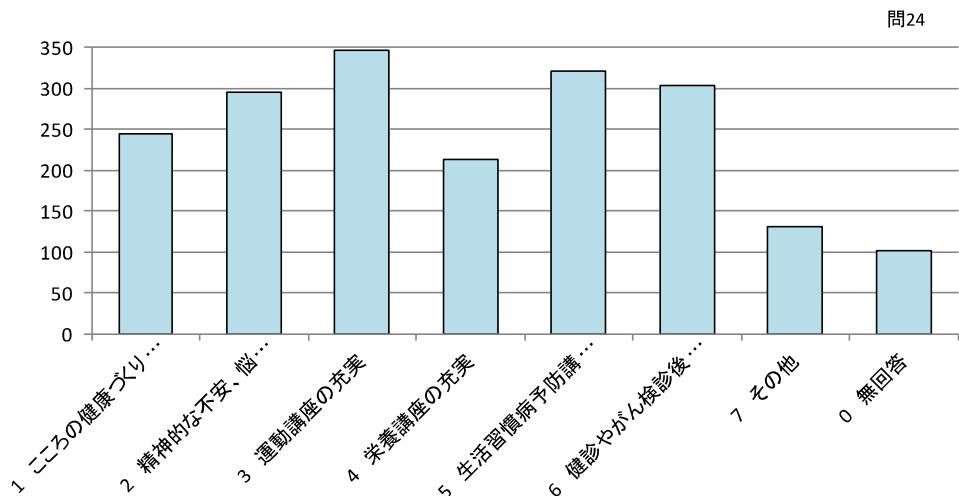


◆今後の健康づくりについてお聞きします。

問24 今後の健康づくりのために山形市にどのようなことを望みますか。

あてはまる番号すべてに○印をつけてください。

	人数	割合
1 こころの健康づくりのための啓発活動の充実	245	25.0%
2 精神的な不安、悩みを相談するための窓口の充実	295	30.1%
3 運動講座の充実	346	35.3%
4 栄養講座の充実	214	21.8%
5 生活習慣病予防講座の充実	322	32.9%
6 健診やがん検診後の相談	303	30.9%
7 その他	131	13.4%
0 無回答	101	10.3%
計	1957	



## 用語解説

い	育児サークル	それぞれの地域を拠点に、子育て中の母親等が集い、子どもの健やかな育ちと、母親等の子育てについての不安感や孤独感を緩和することを目的として様々な活動をしている団体。
	一次予防	疾病の発生そのものを予防すること。 食事・運動・ストレスなどと関わりのある生活習慣の改善を含めた健康増進やいろいろな予防対策を含む。
う	うつ	何らかの原因で気分が落ち込むこと。
き	QOL	Quality Of Life の略で「生活の質」と訳し、人が人としての尊厳を保ち、いきいきと満足のいく生活をしてよりよく生きること。人の生活を物質面から量的にのみとらえるのではなく、心の豊かさや満足度も含めて、質的にとらえる考え方。
け	ゲートキーパー	身近な人を自殺から守るため、悩んでいる人に気づき、必要な支援につなげ見守る人。
	健康寿命	健康上の問題で日常生活が制限されることなく、自律した生活ができる期間。算定方法として、アンケートによる方法と、介護保険情報による方法が示されている。
	健康づくり運動普及推進員	体力増進や疾病予防を目的として、日常生活の中での運動の定着化や運動の重要性を普及啓発する健康づくりボランティア。
こ	合計特殊出生率	15歳から49歳までの年齢別出生率を合計したもの。 一人の女子が一生涯の間に何人の子どもを生むか（一人当たりの平均子ども数）をあらわす。 $\left\{ \frac{\text{母の年齢別出生数}}{\text{年齢別女子人口}} \right\} \times 1,000$ これらの15～49歳の合計
	後期高齢者	後期高齢者医療制度に該当する75歳以上の人と65歳～74歳であって、一定の障がいがあるため同制度に任意加入した人。
	高齢者交流サロン	孤独になりがちな高齢者を地域単位で集め、交流を深めるための談話会。
	子育て支援センター	日中、家庭で乳幼児を保育している者のために、親子が安心して遊べるスペースを提供し、子育ての家庭に支援を行う施設。
	骨粗しょう症	骨がスカスカになり、骨がもろくなることで骨折しやすい状態になる病気。
し	COPD	長期にわたる肺へのダメージから肺に炎症が発生し、呼吸に支障をきたす疾患。慢性気管支炎、肺気腫を総称したもの。
	歯周疾患	歯の周りの組織(歯肉、セメント質、歯根膜、歯槽骨)に生じる病気。代表的なものとしては、歯肉炎、歯周炎などがある。
	出生率	人口1,000人に対する年間の出生数の割合。 $\left\{ \frac{\text{1年間の出生数}}{\text{人口}} \right\} \times 1,000$
	受動喫煙	自分の意思とは無関係に周囲の喫煙者のたばこの煙を吸い込まれされること。慢性影響として、肺がん、呼吸機能障害、虚血性心疾患などの増加が指摘されている。
	食育	子どもたちが自分で自分の健康を守り健全で豊かな食生活を送る能力を育てようとするもので、食べ物をバランスよく食べるための知識を身につけることや食品の選び方などを学ぶこと。

し	食生活改善推進員	疾病の予防や健康づくりを目的として、地域住民への望ましい食生活の啓蒙・普及を行う健康づくりボランティア。
す	睡眠補助品	「健康日本21」においては、睡眠薬、精神安定剤を指している。
	健やか親子21	21世紀の母子保健の取り組みの方向性と目標や指標を定め、関係機関・団体が一体となって取り組むよう、国で策定した計画。
	すこやか健診	20歳～39歳で会社等において健診を受ける機会のない者を対象に市で実施している循環器の健診。
せ	生活習慣病	食生活や喫煙、飲酒、運動不足など生活習慣との関係が大きい病気のことで、生活習慣病には、悪性新生物、心疾患をはじめ、糖尿病、高血圧なども含まれる。
	世界禁煙デー	世界保健機関（WHO）が制定した、禁煙を推進するための記念日で毎年5月31日。
そ	粗死亡率	死亡率を計算する際に、分母の人口を性別や年齢などによって分けずに総人口として算出した割合。
と	特定健康診査	平成20年4月から始まった40歳～74歳までの公的医療保険加入者全員を対象とした健康診査。
に	二次予防	自覚症状がなくとも、定期健診や検査で疾病を早期に発見し、適切な治療や生活改善などを行い、病気の進行や重症化を防ぐこと。
は	8020（ハチマル・ニイマル）運動	生涯を通じた歯科保健活動推進のため、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とした歯科保健運動。
ひ	BMI	Body Mass Index の略で国際的に用いられている体格の判定方法。栄養状態を評価するために、身長と体重の測定値から求められる肥満度指数の一つ。体重(kg) ÷ 身長(m) <sup>2</sup> やせ(BMIが18.5未満)、正常域(BMIが18.5以上25未満)、肥満(BMIが25以上)、高度肥満(BMIが35以上) 22前後の時が、最も病気になりにくいといわれている。
ふ	フッ化物	フッ素を含む化合物のことで、歯の表面に塗ったり、うがいを行い、歯質を強くしてむし歯を予防することに使用される。
へ	平均寿命	それぞれの年齢の人が平均してあと何年生きられるかを示すのを平均余命といい、平均寿命とは0歳児の平均余命のこと。
む	無料クーポン券	国の施策で、がんに関する正しい健康意識の普及啓発と受診促進を目的として、特定の年齢の者を対象に発行した無料で検診を受けられる受診券。「乳がん検診」「子宮頸がん検診」「大腸がん検診」「肝炎ウイルス検診」の4つがある。
ら	ライフスタイル	人生観・価値観・習慣などを含めた個人の生き方。
	ライフステージ	人生の時期的な区分。
り	罹患率	ある集団を特定期間観察し、その期間内に病気にかかる危険の大きさを示す指標。
ろ	ロコモティブシンドローム	運動器症候群。「運動器自体の疾患」と、「加齢による運動器機能不全」を原因とする運動器の障害により、要介護になるリスクの高い状態になること。

いきいき元気プラン「健康づくり山形21」<健康づくりの目標値>

	目標	現状値 (平成13年度)		平成18年度 (中間評価)	平成22年度	達成状況	
			目標値				
① 乳 幼 兒 期	1 むし歯のない乳幼児の増加	3歳児	52.7%	58.1%	74.6%	80%以上	○
	2 かかりつけの小児科医師をもつ親の増加	3歳児のみ	95.5%		97.0%	100%	○
	3 1歳6か月までに三種混合・麻しんの予防接種を終了している者の増加	三種混合	85.6%	88.3%	99.1%	95%以上	○
	4 育児に参加する父親の増加	麻しん	77.6%	88.3%	87.6%	95%以上	○
② 学 童 期	1 小学生の肥満児の減少	全 体	5.4%	3.3%	3.26%	3%以下	○
	2 喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及	全 体	今後調査		—	100%	—
	3 一人平均むし歯本数の減少	12歳児	1.6本	0.94本	0.95本 (H21)	1本以下	○
③ 思 春 期	1 朝食を毎日食べる人の増加	中学生	88.4%	80.8%	92.0%	95%以上	○
		高校生	86.2%		70.0%	△	
	2 喫煙が及ぼす健康影響についても十分な知識の普及	中学生	65.4%		66.0%	○	
		高校生	78.4%		49.1%	100%	△
	3 悩みの相談相手がいる人の増加	中学生	77.6%		—	85%	—
		高校生	81.5%		—	90%	—
④ 青 年 期	1 自分の食生活に改善意欲のある人の増加	20歳～30歳代男性	53.4%	56.0%	56.7%	80%以上	○
		20歳～30歳代女性	61.5%	66.9%	70.7%	○	
	2 1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人の増加	男 性	31.6%以上	25.1%	23.7%	39%以上	△
		女 性	18.0%以上	14.1%	15.0%	35%以上	△
	3 すこやか検診を受診する人の増加	全 体	1,804人	1,684人(7%減)	687人(62%減)	5%以上増加	△
	4 子宮がん・乳がん検診を受診する人の増加	子宮がん	851人	1,673人(14.5%H20)	4444人(38.6% (H21+H22))	50%以上	○
		乳がん	667人	—	—	—	—

⑤ 壮年期	1 肥満者の減少	40歳～50歳代男性	30.0%	30.4%	31.4% (H23.5.20)	15%以下	△
		40歳～50歳代女性	19.3%	18.5%	17% (H23.5.20)		○
	2 1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人の増加	40歳～50歳代男性	30.6%	23.2%	25.6%	39%以上	△
		40歳～50歳代女性	33.8%	23.2%	23.3%	39%以上	△
	3 毎日、飲酒する人の減少	40歳代男性	49.1%	50.6%	44.9%	40%以下	○
		50歳代男性	47.8%	53.7%	37.8%		◎
		60歳代男性	42.6%	48.7%	47.4%	10%以下	△
		40歳代女性	12.4%	12.8%	13.8%		△
	4 基本健康診査を受診する人の増加	全 体	23,609人	13,613人 (33.8%)	14,060人(34.8%H21)	65%以上	○
		胃がん検診	18,065人	15,202人 (22.2%H20)	15,575人 (22.9%)	50%以上	○
⑥ 高齢期	5 がん検診を受診する人の増加	子宮がん検診	7,864人	9,564人 (21.5%H20)	16,055人 (28.8%)		○
		乳がん検診	7,546人	9,430人 (21.3%H20)	13,574人 (30.7%)		○
		肺がん検診	18,020人	17,084人 (25.0%H20)	18,004人 (26.4%)		○
	1 外出について積極的な態度を持つ人の増加	大腸がん検診	18,750人	18,711人 (27.3%H20)	19,778人 (29.0%)		○
		60歳以上男性	48.4%	58.4%	57.7%	60%以上	○
		60歳以上女性	43.3%	52.2%	51.9%	45%以上	◎
		80歳以上	23.9%	34.4%	40.2%	45%以上	○
		60歳以上男性	31.6%	45.9%	33.2%	50%以上	○
		60歳以上女性	21.9%	43.2%	24.5%	45%以上	○
		60歳代	64.9%	75.8%	79.6%	76%以上	◎
性	3 自分を健康だと思う人の増加	70歳以上	58.2%	63.3%	59.5%	64%以上	○
		80歳以上	18.2%	39.9%	75～84歳 39.0% 55～64歳 64.3%	40%以上	○
	1 性について健常な価値観を持ち望ましい行動ができる人の増加	中学生・高校生	今後調査	—	—	増加傾向へ	—
	2 十代の人工妊娠中絶率の減少	全 体	18.3%	5.8%	6.9%(H21)	減少傾向へ	◎
	3 薬物乱用の有害性について正確に知り、適切に行動できる中学生・高校生の増加	中学生	44.9%	—	—	—	—
		高校生	61.1%	—	—	100%	—
		中学生	2.3%	—	—	—	—
こ こ ろ	4 性感染症を正確に知っている中学生・高校生の増加	高校生	4.7%	—	—	100%	—
		全 体	66.8%	77.2%	44.3%	80%以上	△
		40歳代	35.4%	43.8%	39%	21%以下	△
	2 睡眠による休養を十分にとれていな い人の減少	50歳代	28.2%	32.4%	42.4%		△

## **山形市健康づくり21**

発 行 平成25年2月  
発行者 山形市 市民生活部 健康課

〒990-8540  
山形市旅籠町二丁目3番25号  
TEL 023(641)1212(代)  
FAX 023(624)8399