

## 第3章 中間評価 ～ 施策の展開 ～

### 1 乳幼児期・学童期・思春期（0歳～19歳）

#### (1) 全体について

栄養・食生活の推進項目では、「肥満傾向の生徒の減少」で目標値を達成しましたが、「肥満傾向の児童の減少」や中学生及び高校生における「朝食を食べる人の増加」などの目標値の達成がまだ不十分でした。

歯の健康については3歳児のむし歯の減少で目標値を達成し、小学生・中学生においても目標値に近づいていますが、小学生のむし歯有病率が幼児、中学生よりも高くなっています。

また、喫煙や受動喫煙\*の害の正しい知識については、中学生よりも高校生で低い項目があり、高校生に対する正しい知識の普及啓発が必要と考えられます。

中学生・高校生でストレスがある人の割合が、策定時と比較すると有意に増加しており、こころの健康も継続した取り組みが必要と考えられます。

## (2) 推進項目

### ア 運動

#### 【評価】

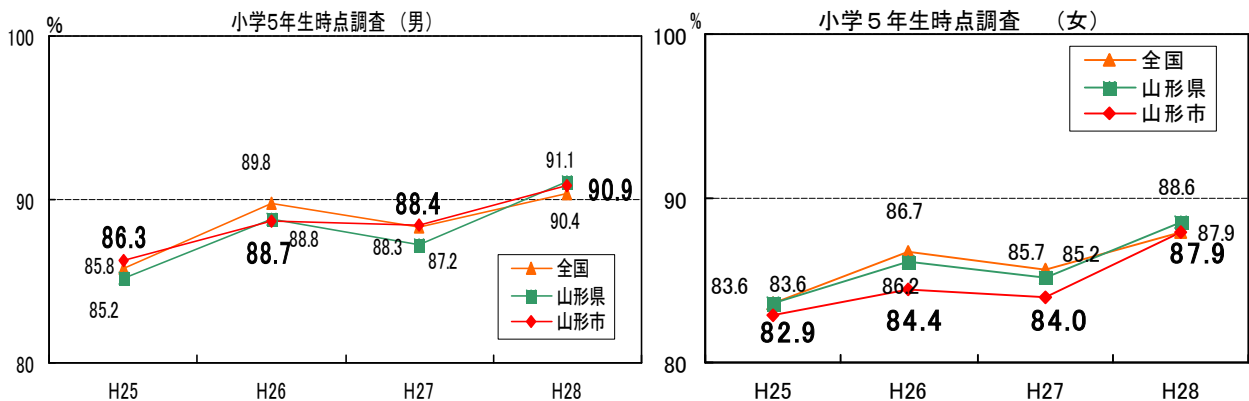
小学校入学前に運動が好きだったかについての調査では、平成25年度以降男女とも約9割で、増加の傾向にあり、国・県とほぼ同様となっています（図1）。

新体力テストの経過をみると、小学5年生は国・県より低い状況に変化はありませんが（図2）、中学2年生では国・県とほぼ同様の水準にあります（図3）。

運動は心身の健全な発育の他、社会性の発達や認知能力の発達等に良い影響を与えることから、乳幼児期・学童期・思春期に運動する習慣をもつことは重要なことです。

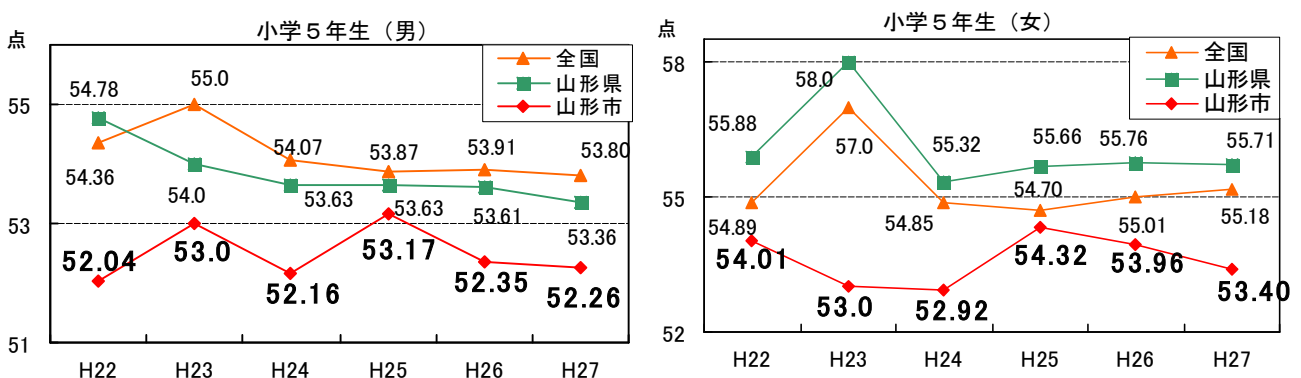
また、生活習慣病\*の予防はこどもの時からできることを周知啓発し、親子の健康づくりのきっかけづくりとなるような取組が大切です。

図1 入学前に運動が好き・やや好きだった人の割合



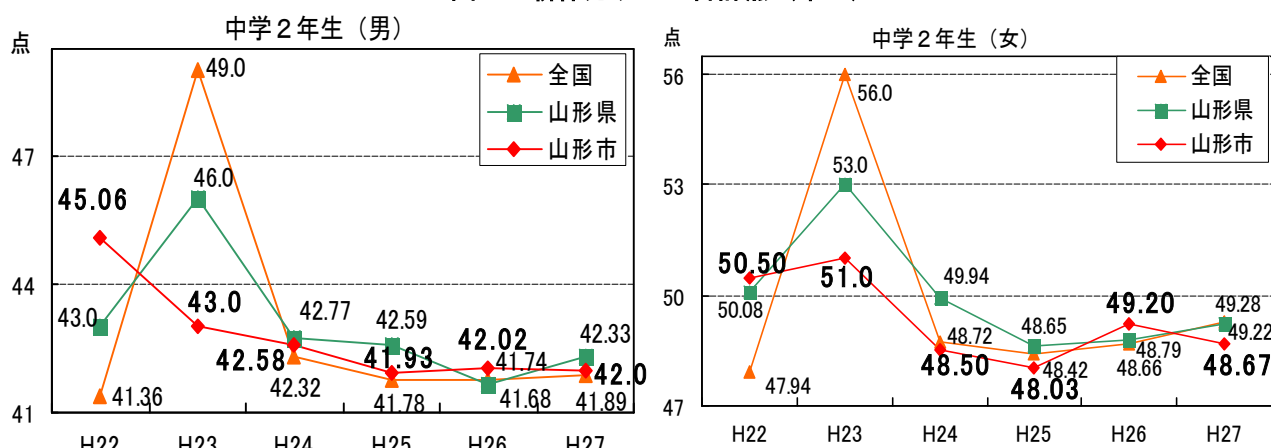
資料 文部科学省による小学5年生を対象とした全国体力・運動能力、運動習慣等調査

図2 新体力テスト合計点（小5）



資料 文部科学省による全国体力・運動能力、運動習慣調査（平成23年度のみ山形県体力・運動能力調査結果から）

図3 新体カテスト合計点（中2）



資料 文部科学省による全国体力・運動能力、運動習慣調査（平成23年度のみ山形県体力・運動能力調査結果から）

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。
具体的な 行動	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 天気の良い日は、外で遊ぶ。</li> <li>② そうじや買い物の荷物持ち等、からだを使うお手伝いをする。</li> <li>③ 地域の施設を活用し、親子で好きなスポーツにチャレンジする。</li> </ol>

【市が進める施策】

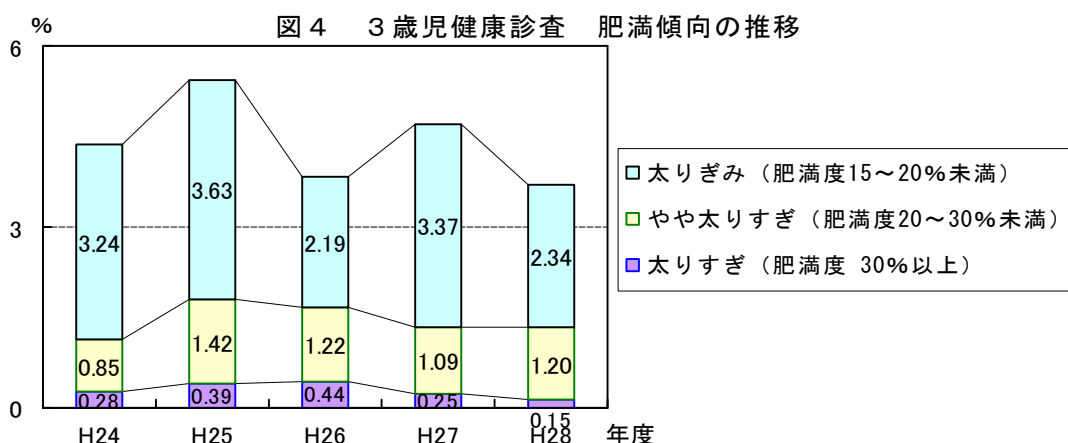
基本方針	具体的な取り組み	担当課
市民主体・市民参加の健康づくりの推進	からだを動かすことが、体力・運動能力の向上につながることを啓発し、楽しく遊べるような機会を提供し、健康づくりとしての運動の普及に努めます。 ○主な取り組み ・保育園・児童館・子育て支援センター*での運動あそび、リズム遊びや親子ふれあい遊びの提供 ・スポーツイベントの開催 ・家庭教育推進事業(若い母親向けの親子講座)の実施 ・親子を対象とした運動講座の開催	こども保育課 社会教育青少年課 スポーツ保健課 健康課
健康づくり関係団体との連携	健康づくり関係団体との連携や広報等を活用し、健康づくりイベントや運動に関する情報の提供を行います。 ○主な取り組み ・広報紙による情報提供 ・イベントでの情報提供 ・関係機関との連携による情報提供  健康づくりのための運動を普及するため、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。 ○主な取り組み ・育児サークル*リーダー研修会の開催 ・健康づくり運動普及推進協議会*の支援	男女共同参画センター 社会教育青少年課 スポーツ保健課 健康課

## イ 栄養・食生活

### 【評価】

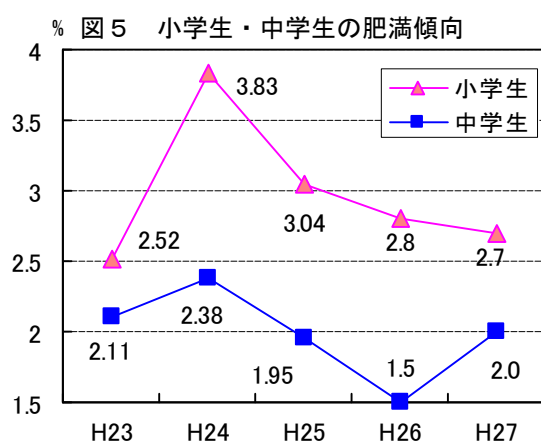
3歳児健康診査での肥満傾向は、ほぼ横ばい状態で推移しています(図4)。肥満傾向の割合は、小学生では平成24年度以降年々減少傾向にありますが、中学生はほぼ横ばいとなっています(図5)。肥満傾向児の出現率については、山形県が全国より高い傾向にあることから、山形市も全国と比較すると高いものと推測されます(図7)。栄養不良状態は、小学生、中学生とも1%未満の低い割合で推移しています(図6)。肥満傾向児は、小学生、中学生ともに女子よりも男子の割合が多くなっていますが、栄養不良の児の割合は男子よりも女子の割合が多くなっています(表1、表2)。

また、朝食の摂取状況は、中学生では毎日食べる人が94%と高い値を示しています。策定時から、中学生、高校生とも増加傾向にありますが、目標値(95%)には達していません。高校生では平成28年度にほとんど食べない人が6%出現したことから、今後注意して見ていく必要があります(図8、9)。



資料 山形市3歳児健康診査

注 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

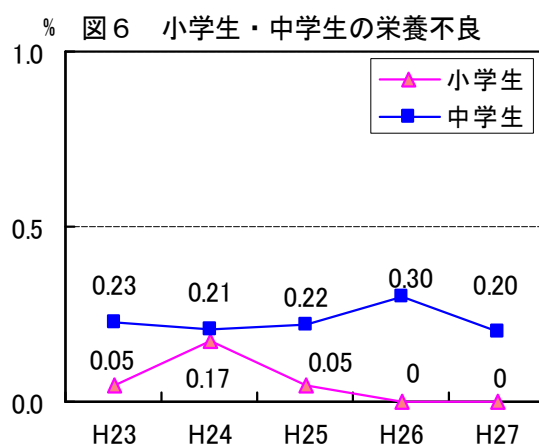


資料 山形市の学校保健

表1 肥満傾向児の割合(平成28年度)

	性別	割合(%)
小学生	男	2.8
	女	1.8
中学生	男	2.5
	女	1.2

資料 山形市の学校保健



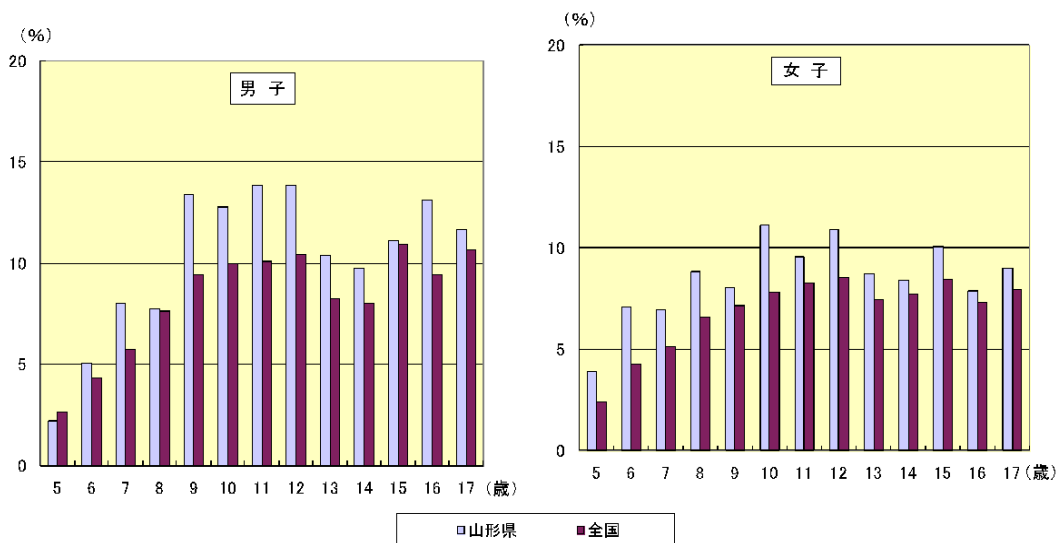
資料 山形市の学校保健

表2 栄養不良の割合(平成28年度)

	性別	割合(%)
小学生	男	0
	女	0.1
中学生	男	0.4
	女	0.7

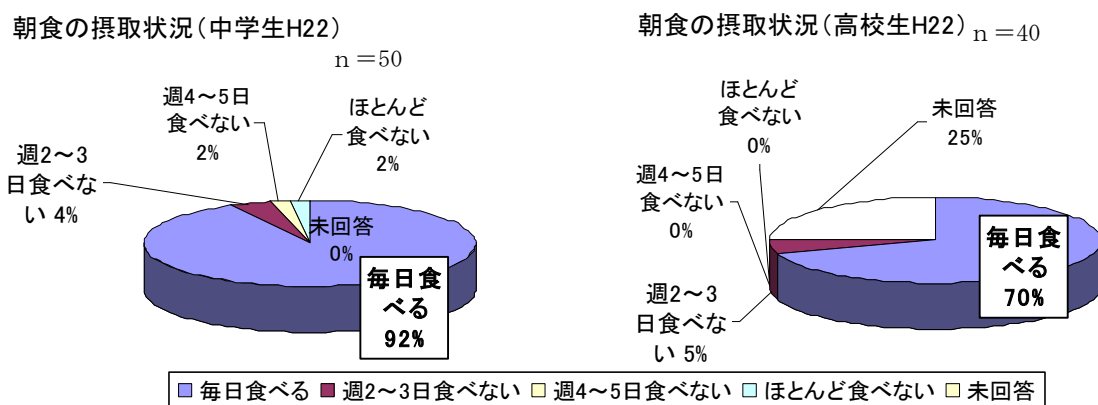
資料 山形市の学校保健

図7 年齢別 肥満傾向児の出現率(平成28年度)



資料 山形県平成28年度学校保健統計調査速報

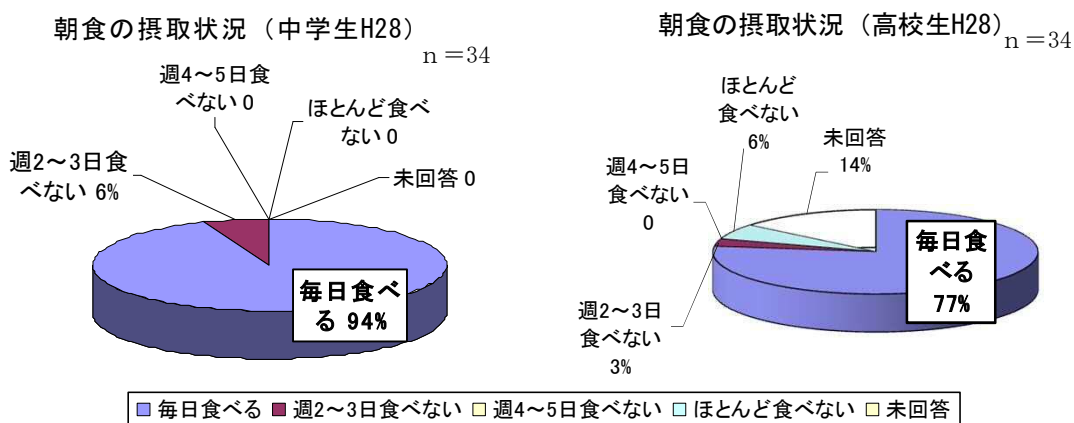
図8 朝食の摂取状況 (策定時)



資料 平成22年山形県民健康・栄養調査 (山形市民のデータを抜粋)



図9 朝食の摂取状況 (中間評価時)



資料 平成28年山形県民健康・栄養調査 (山形市民のデータを抜粋)

<b>みんなの目標</b>	<b>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。</b>
<b>具体的な行動</b>	① 朝ごはんを毎日食べる。 ② 1日1回は家族そろって食事をする。 ③ 1日3食決まった時間に食事をする。 ④ うす味に慣れる。

【市が進める施策】

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> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・親子を対象とした料理教室の開催</li> </ul> <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> <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>・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>・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>	男女共同参画センター 農政課 社会教育青少年課 学校給食センター 健康課 こども保育課
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> <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>・食生活改善推進協議会*の支援</li> </ul>	男女共同参画センター 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> <p>○主な取り組み</p> <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>	学校給食センター

達成状況：◎：目標値達成 ○：目標に向かって良い方向 ●：変化なし ▲：策定時より悪化傾向 — 評価不能

健康づくりの目標	策定時	直近	達成状況	目標値	修正
注) 肥満傾向の児童・生徒の減少	2.52%(小学生)	2.7%(H27)	▲	2%	—
		男2.8%(H28)	—	—	2%
		女1.8%(H28)	—	—	2%
	2.11%(中学生)	2.0%(H27)	◎	2%	—
		男2.5%(H28)	—	—	2%
		女1.2%(H28)	—	—	2%
注) 栄養不良の児童・生徒の減少	0.05%(小学生)	0%	◎	0%	—
		男0%(H28)	—	—	0%
		女0.1%(H28)	—	—	0%
	0.23%(中学生)	0.2%	○	0%	—
		男0.4%(H28)	—	—	0%
		女0.7%(H28)	—	—	0%
朝食を毎日食べる人の増加	92.0%(中学生)	94%	○	95%	95%
	70.0%(高校生)	77%	○	95%	95%

注) 男女差がみられることから、計画後期は男女に分けて評価します。目標値は継続します。項目数を、6項目から10項目に増加します。

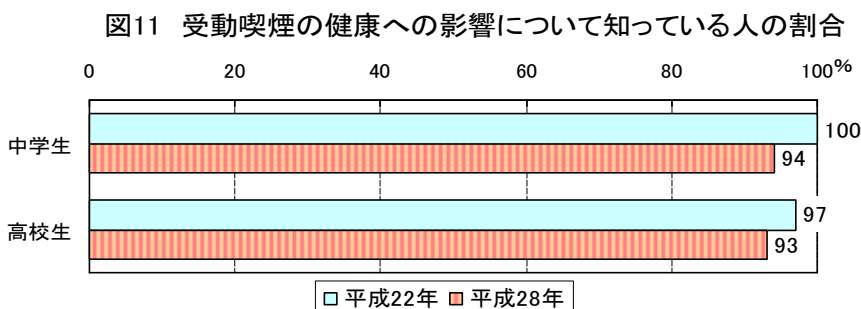
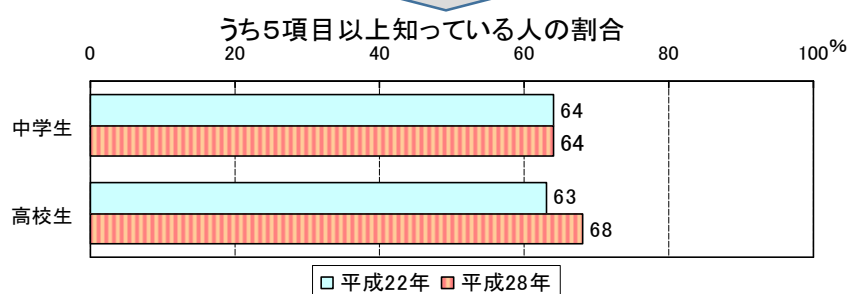
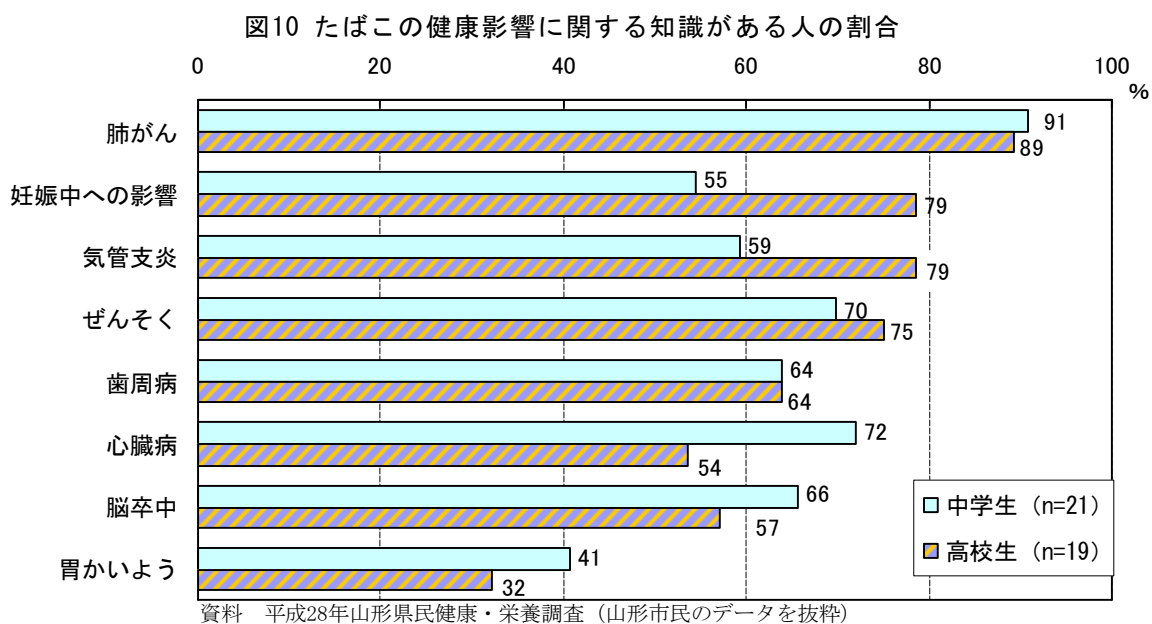
## ウ 喫煙・飲酒の防止

### 【評価】

たばこが健康に与える影響について、5項目以上知っている人の割合は60%台で、策定時とほぼ同様となっています。肺がん、心臓病、脳卒中、胃かいようについては、中学生より高校生の方が知っている人の割合が少ない結果でした（図10）。

また、受動喫煙が健康に与える影響について知っている割合は、中学生、高校生とも減少していますが、9割以上の生徒に知識があります（図11）。

低年齢で喫煙や飲酒をすると依存しやすくなるといわれているため、今後も中学生や高校生に対して喫煙や飲酒についての正しい知識を周知していく必要があります。



みんなの目標	喫煙の害や飲酒について正しい知識を持ちましょう。
具体的な行動	① 受動喫煙や飲酒の害について知る。 ② 受動喫煙や飲酒の害について家族と話をする。

【市が進める施策】

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	喫煙の害や飲酒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。 ○主な取り組み ・街頭指導等での未成年者への禁煙啓発 ・世界禁煙デー*の周知と禁煙啓発 ・イベントでの情報提供 ・喫煙や飲酒の健康に関する害についての教育	スポーツ保健課 社会教育青少年課 健康課

達成状況：◎：目標値達成 ○：目標値に近づいている ●：変化なし ▲：策定時より悪化傾向 ー評価不能

健康づくりの目標	策定時	直近値	達成状況	目標値
喫煙の健康影響に関する知識がある人の増加	64.0%(中学生)	64%	●	100%
	66.3%(高校生)	68%	○	



エ こころの健康・いのちの学習

【評価】

1歳6か月児健康診査を受診した人のうち、父親が育児に参加している割合は、94%前後で横ばいとなっており、9割を超える父親が育児に参加しています。（図12）。

山形市の20歳未満の妊娠中絶率（平成24年度まで）は、山形県や全国より低く、減少傾向にあります（図13）。

小中学校の不登校率は、全国的に増加傾向にあり、山形市でも緩やかに増加しています（図14）。

中学生・高校生のストレスについては、「大いにある」「多少ある」を合わせたストレスのある人の割合が、平成22年は47%でしたが、平成28年には65%へと有意に増加しています（図15）。（ $P=0.041$ 、Fisher正確検定）

有意に増加している原因については不明であるが、家庭生活、学校生活、将来への不安等が複雑に関与している可能性があり、今後、父兄、学校関係者と協力し調査する必要があります。

思春期は身体の変化や学習、進路等に対する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、学校・家庭・地域と連携しながら取り組みを強化することが必要です。

図12 父親が育児に参加している割合

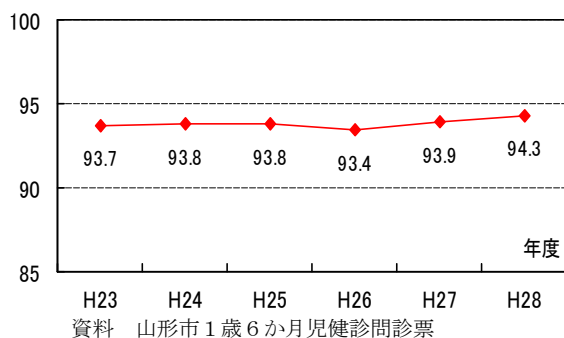


図13 20歳未満（15歳から19歳）の人工妊娠中絶率  
1,000人対

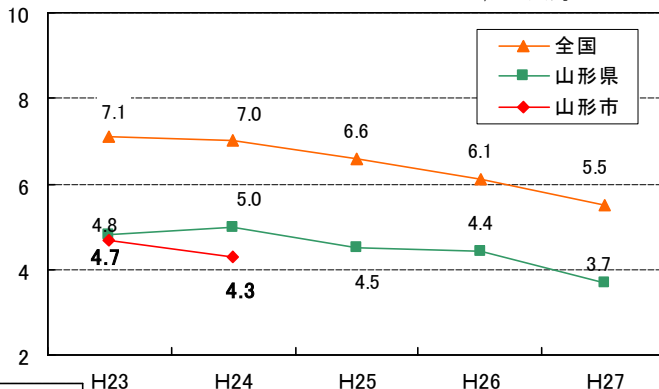


図14 小中学生の不登校率

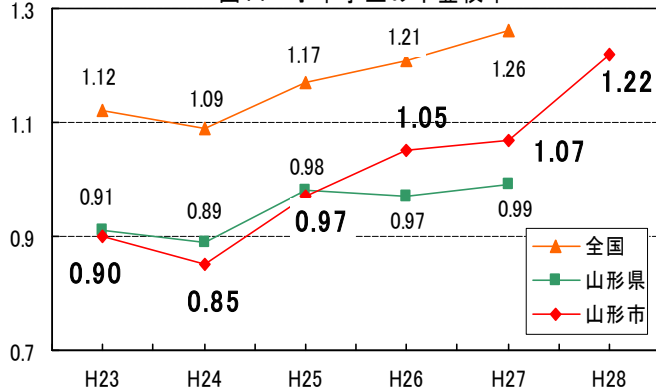
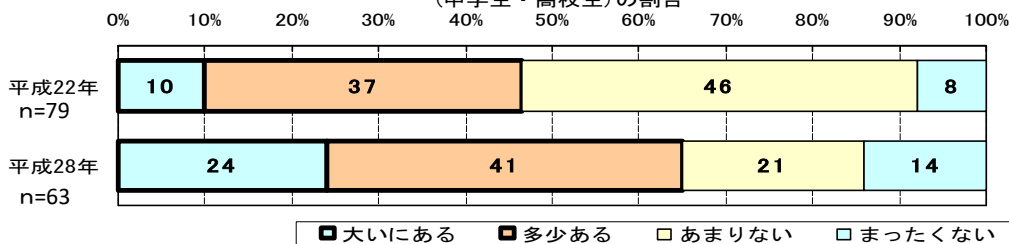


図15 最近1か月間に不満・悩み・苦勞・ストレスなどがあった人  
(中学生・高校生)の割合



<b>みんなの目標</b>	<b>不安や悩みをひとりで抱え込まないようにしましょう。</b>
<b>具体的な行動</b>	① 家族で会話の時間を持つ。 ② 一人で悩まず周囲の人や専門機関に相談する。 ③ 十分な睡眠時間をとる。

【市が進める施策】

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>	こども保育課 農政課 社会教育青少年課 健康課										
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*講座の実施</li> </ul>	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>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、健康学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>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。<sup>注)</sup></p> <p>○主な取り組み</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>・母子保健相談支援事業*</td> <td>・ママパパ教室</td> </tr> <tr> <td>・産後ケア事業*</td> <td>・未熟児訪問</td> </tr> <tr> <td>・育児教室の開催</td> <td>・育児世代への料理教室の開催</td> </tr> <tr> <td>・育児相談の実施</td> <td>・子育て支援センターの育児相談</td> </tr> <tr> <td>・育児支援家庭訪問</td> <td>・子育てサロン活動への支援</td> </tr> </table>	・母子保健相談支援事業*	・ママパパ教室	・産後ケア事業*	・未熟児訪問	・育児教室の開催	・育児世代への料理教室の開催	・育児相談の実施	・子育て支援センターの育児相談	・育児支援家庭訪問	・子育てサロン活動への支援	学校教育課 スポーツ保健課 社会教育青少年課 こども保育課 健康課
・母子保健相談支援事業*	・ママパパ教室											
・産後ケア事業*	・未熟児訪問											
・育児教室の開催	・育児世代への料理教室の開催											
・育児相談の実施	・子育て支援センターの育児相談											
・育児支援家庭訪問	・子育てサロン活動への支援											

注) 育児環境の整備に関する取り組みは、妊娠・出産・子育てというライフサイクルの中で親子一緒に取り組む必要があることから、青年期・壮年期の「こころの健康」にある具体的な取り組みを追加しました。

達成状況：◎：目標値達成 ○：目標に向かって良い方向 ●：変化なし ▲：策定時より悪化傾向 ー評価不能

健康づくりの目標	策定時	直近値	達成状況	目標値	修正
不登校児童・生徒の減少	0.9%(小中学生)	1.22%(小中学生)	▲	0.8%	0.9%

## オ 健康診査・歯の健康・予防接種

### 【評価】

健康診査については、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ものの、それぞれ9割以上の高い受診率で推移しています（図16）。かかりつけ医を持っている割合も97%で高い水準で推移しています（図17）。

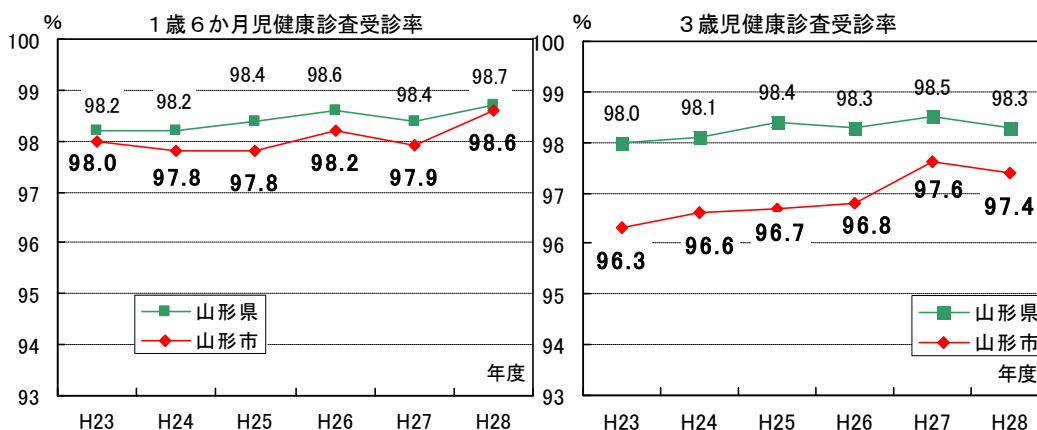
1歳6か月児健康診査と3歳児健康診査におけるむし歯有病率\*は、低下の傾向にあります。1歳6か月児健康診査の時は国・県より低いものの、3歳児健康診査の時は高くなっています（図18）。

小学生・中学生におけるむし歯有病率は、ともに県より低く年々減少しています（図19）。性別で比較すると、小学生は男子、中学生は女子の割合が若干高くなっています。今後、かかりつけ歯科医師を持つ者の割合を増加させることで目標値を維持していく必要があります。

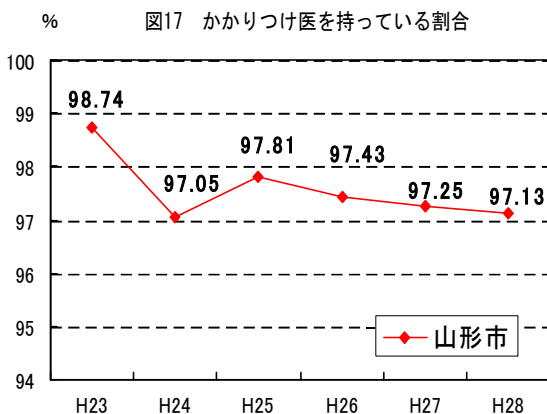
予防接種については、乳幼児の接種率はワクチンの切り替え時期を除き、おおむね90%台で推移しています（図20）。（H24.9.1：ポリオが生ワクチンから不活化ワクチンへ切替。H25ポリオと三種混合（1期）が四種混合に切替）

なお、子宮頸がん予防ワクチンについては、ワクチンとの因果関係を否定できない副反応が発生したことから、平成25年6月14日付けの厚生労働省の勧告により、定期接種ではありますが積極的な接種勧奨を差し控えている状況が続いています（図21）。このため後期については目標項目から削除することとします。

図16 乳幼児健康診査受診率

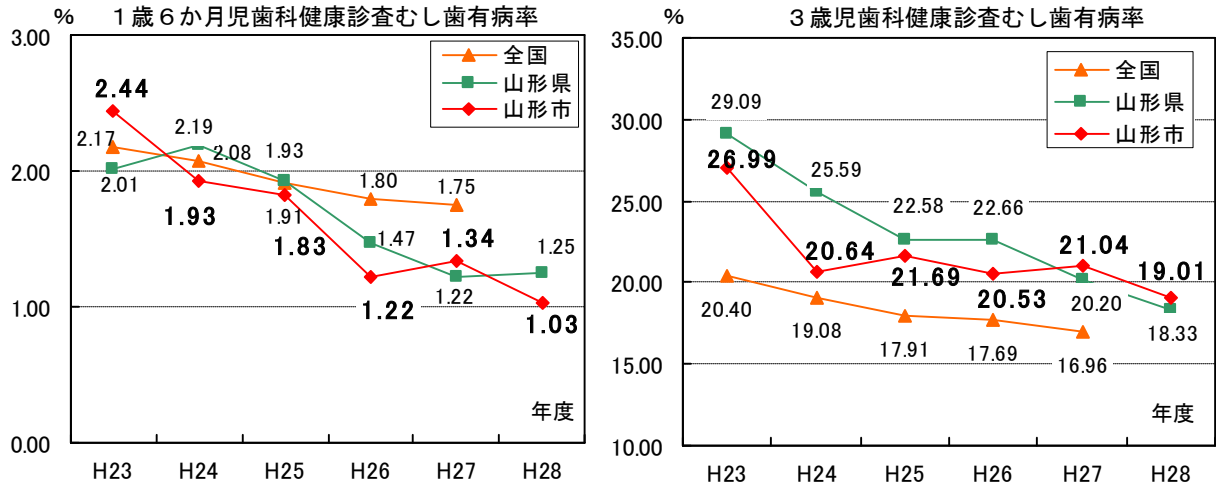


資料 山形市保健衛生概要



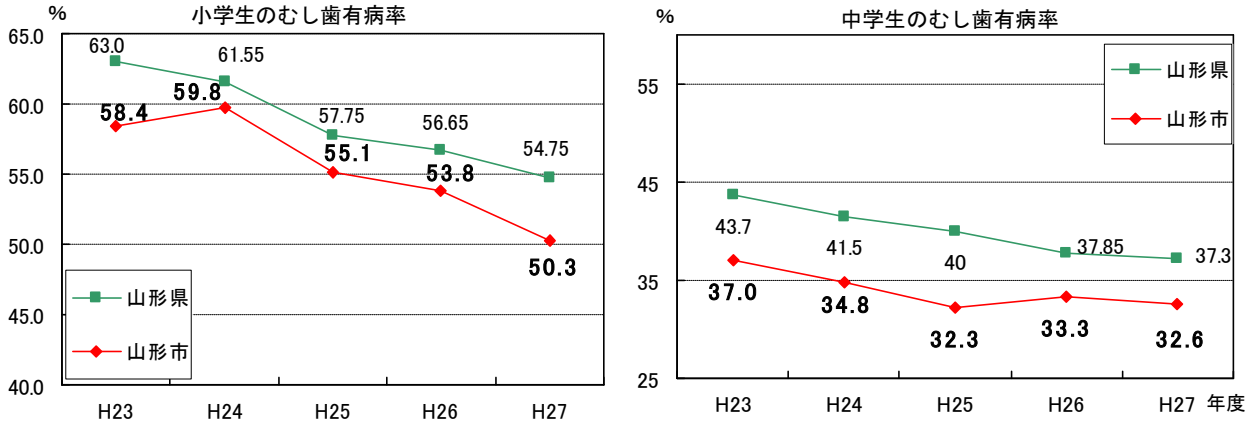
資料 山形市3歳児健康診査問診票

図18 幼児のむし歯有病率



資料 厚生労働省健康局母子保健課調べ（H25まで）、地域保健・健康増進事業報告（H26から）

図19 学童・生徒のむし歯有病率

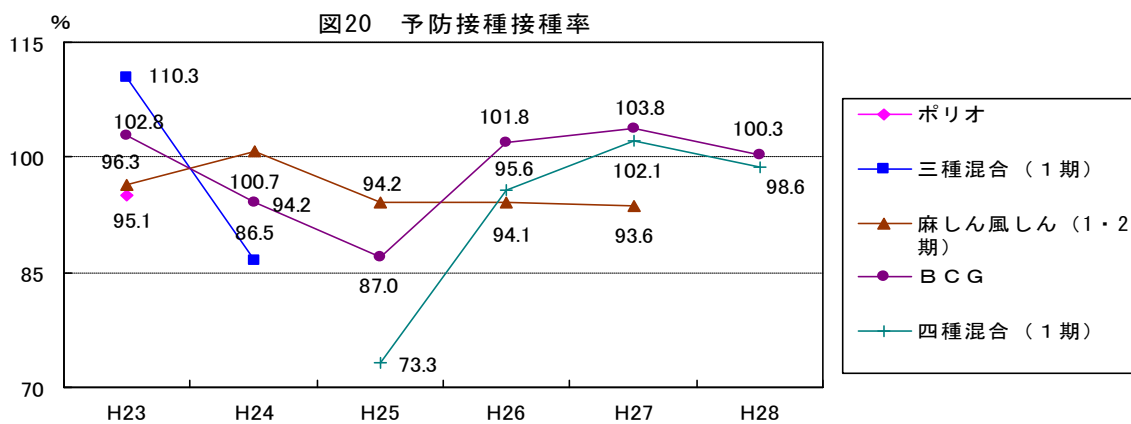


資料 山形市の学校保健

表3 むし歯有病率（H28）

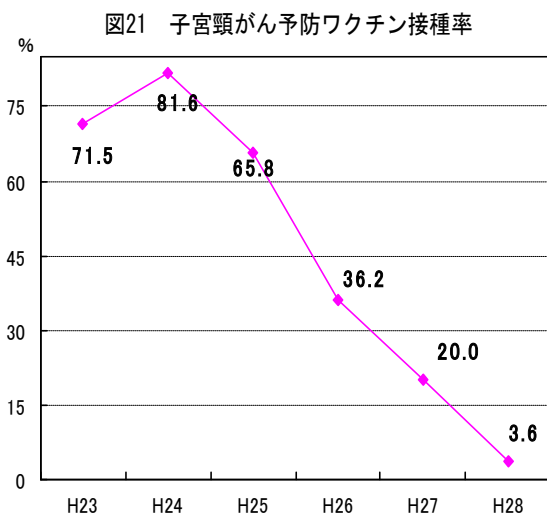
	性別	割合 (%)
小学生	男	50.3
	女	45.7
中学生	男	28.7
	女	30.0

資料 山形市の学校保健



資料 山形市保健衛生概要

注) 厚生労働省が用いている算定方法を参考に、接種率は年度内の接種者数を前年度の基準日における人口で割って算出しているため、100%を超える場合がある。



資料 山形市保健衛生概要

みんなの目標	健康診査や予防接種を定期的を受け、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。
具体的な行動	① 乳幼児健康診査を受診し、子どもの成長を確かめる。 ② かかりつけ歯科医師を持ち、むし歯を予防する。 ③ かかりつけ医師を持ち、相談しながら予防接種を受ける。

【市が進める施策】

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	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。 ○主な取り組み ・乳幼児の健康講話・健康相談の実施 ・健康診査後の指導対象者向け講座の開催 ・むし歯予防週間に合わせた予防学習の推進 ・親子歯磨き体験学習の推進	スポーツ保健課 健康課
一次予防と重症化予防の重視	乳幼児健康診査の適切な受診を推進するとともに、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。 ○主な取り組み ・予防接種事業の実施 ・幼児発達相談 ・乳幼児健康診査（4か月、9か月、1歳6か月、3歳）の実施 ・乳幼児健診精密健康診査（1歳6か月、3歳）の実施	こども保育課 生活福祉課 健康課

達成状況：◎：目標値達成 ○：目標に向かって良い方向 ●：変化なし ▲：策定時より悪化傾向 — 評価不能

健康づくりの目標	策定時	直近値	達成状況	目標値	修正
注) むし歯の幼児・児童・生徒の減少	27.0% (3歳児健康診査)	19.0%	◎	20%	
	58.4% (小学生)	50.3% (H27)	○	40%	—
		男50.3% (H28)	—	—	40%
	37.0% (中学生)	女45.7%	—	—	40%
		29.4% (H27)	◎	30%	—
		男28.7% (H28)	—	—	30%
子宮頸がん予防ワクチン接種者の増加	71.5% (中1～高1)	3.6%	—	85%	削除

注) 男女差がみられることから、計画後期は男女に分けて評価します。目標値は継続します。項目数を、4項目から6項目に増加します。

## 2 青年期・壮年期（20歳～64歳）

### (1) 全体について

青年期は、学び、働き、子どもを育てるなど、最も活動的な時期であります。しかし、同時に家庭や職場などでのストレスがたまりやすい年代でもあります。壮年期には、これまでの生活習慣の積み重ねなどにより生活習慣病が発症しやすくなることから、将来の高齢期を含めた生活習慣の確立が大切です。

運動については、1日30分以上週2日以上の運動を1年以上継続している人の割合は、策定時より男性は増加、女性はほぼ横ばいとなっています。

BMI25以上の肥満の割合が、策定時に比べ、特に男女とも40歳代で増えていることから、今後注視していく必要があります。

朝食の摂取状況では、朝食をとらない人の割合が20～39歳で増加しており、食習慣が不規則な状況が見受けられます。また、山形県は全国に比べ塩分の摂取量が多いため、山形市も県と同様に食塩摂取量は全国と比較して高い水準であると推測されます。普段の食事で減塩に取り組んでいる人の割合は年齢が高いほど多くなっていますが、山形市の主要死因及び要介護の原因の上位を占める疾患が心疾患や脳卒中であることから、その危険因子である高血圧の予防として、減塩の取り組みが大切です。

生活習慣病の予防では、すこやか健診\*の受診者が増加し目標を達成しましたが、胃がん、子宮がん、乳がん検診の受診率については、減少傾向です。がんは、山形市民の3大死因のひとつであることから、受診率の向上に向けてさらなる取り組みが必要です。

喫煙者の減少については、策定時よりも減少傾向にあり、目標値（12%）に近づいています。

#### ※ 健診と検診について

健診とは、「健康診断」「健康診査」などのように、健康かどうかを調べ病気の危険因子を早く見つけることを目的としています。

検診とは、「がん検診」などのように、特定の病気を早期発見して早期に治療することを目的としています。

## (2) 推進項目

### ア 運動

#### 【評価】

1回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（以下、運動習慣のある割合）は、全体として男性が35.8%、女性が26.9%で策定時より増加しています（図2）。特に男性の20～30歳代で、10.1ポイント、40～50歳代で8.5ポイント増加しています（図1、図2）。

運動不足だと思う割合は、男女とも若い年代ほど高くなっており、「運動が不足している」と、各年代において70%を超える人が自覚している現状があります（図4）。

また、策定時に比べて運動習慣のない人の割合よりも、運動不足だと思う人の割合が多くなっています。

青年期・壮年期は仕事や育児に追われ、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。

図1 1回30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続しているか（策定時）

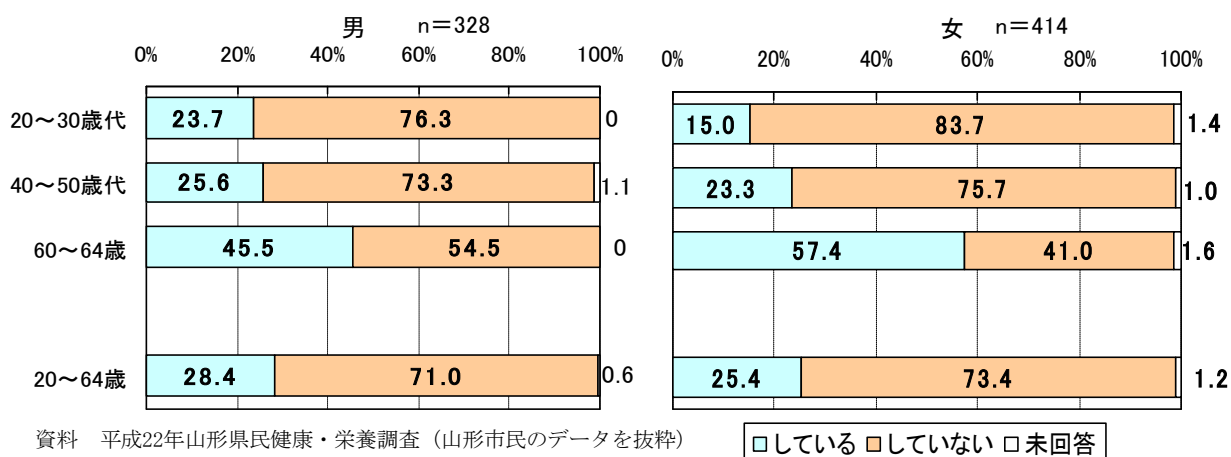
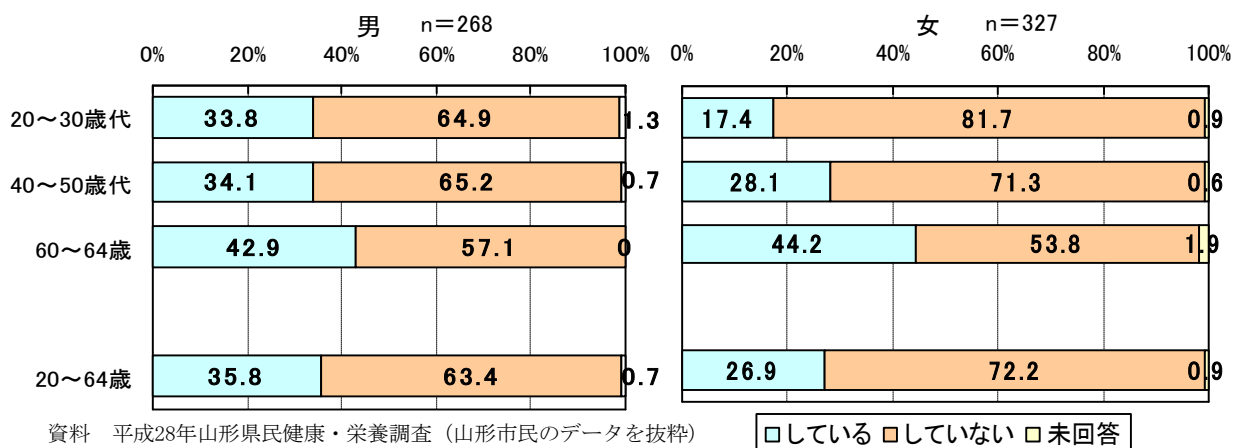
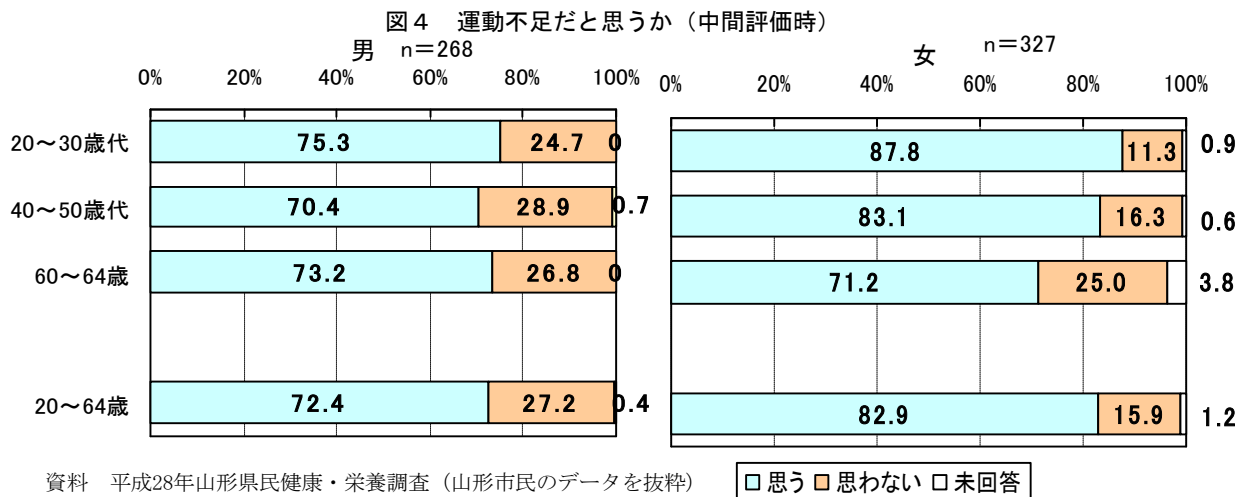
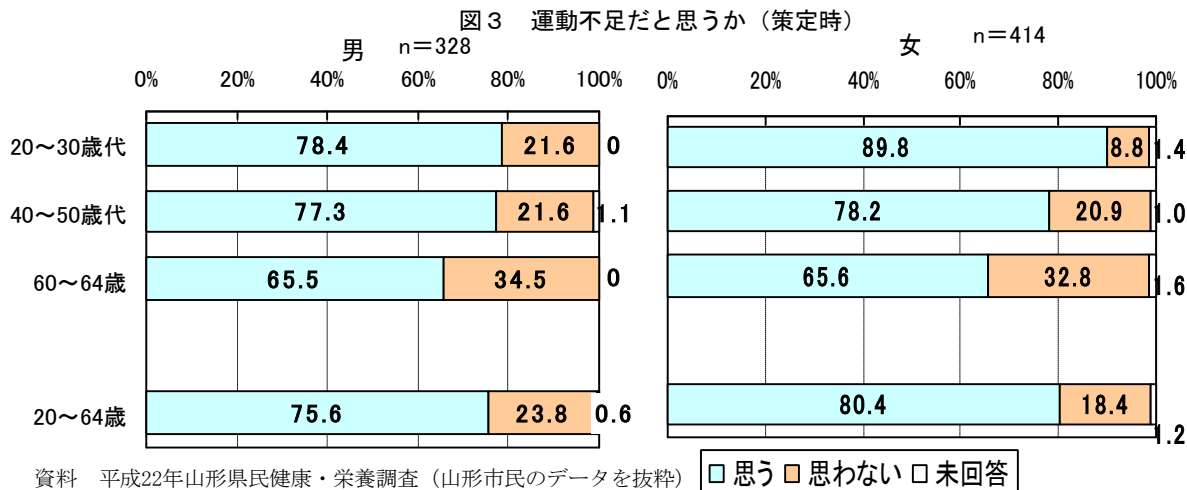


図2 1回30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続しているか（中間評価時）







<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>
<b>具体的な行動</b>	① 毎日今より10分多くからだを動かす。 ② エレベーターより階段を使う。 ③ ロコモティブシンドローム*について正しい知識を持つ。

**【市が進める施策】**

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> <li>・骨密度測定事業での健康教育の実施</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（運動講話等）の開催</li> <li>・やまがたし健康ベニレージ*の実施</li> </ul>	男女共同参画センター 社会教育青少年課 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>・健康づくり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

達成状況：◎：目標値達成 ○：目標値に近づいている ●変化なし ▲：策定時より悪化傾向 ー評価不能

健康づくりの目標	策定時	直近値	達成状況	目標値
運動習慣者の増加	23.7% (20～30代 男)	33.8%	○	39%
	15.0% (20～30代 女)	17.4%	○	35%
	25.6% (40～50代 男)	34.1%	○	39%
	23.3% (40～50代 女)	28.1%	○	

## イ 栄養・食生活

### 【評価】

男性の方が、女性に比べ肥満者が多くなっています（図5）。BMI値25以上の人は男女及び各年代ともに増加傾向にあり、肥満者が最も多いのは、40歳代男性となっています（図6、図7）。

朝食をほぼ毎日食べる割合は、策定時と比較して横ばいの傾向ですが、若い年代ほど減少しており、特に20～39歳では朝食をほとんど食べない人が他の年代に比べて多くなっていることから、朝食をとることを働きかけていく必要があります（図8）。

山形県は全国に比べ塩分の摂取量が多く、また、山形市は外食で中華そばに支払う金額が全国トップとなっているなど、県と同様に食塩摂取量は全国と比較して高い水準であると推測されます（表1）。普段の食事で減塩に取り組んでいる人の割合は年齢が高いほど多くなっています（図9）。減塩に取り組んでいない理由の上位は、男性が「自分で食事を作らないから」「濃い味付けが好きだから」、女性が「現在健康上の問題がないから」「特に必要と思わないから」でした。特に女性では65歳以上より、20～64歳において「面倒だから」との理由が10ポイント以上高い値です（図10）。こうした実態と、山形市の主要死因及び要介護の原因の上位を占める疾患が心疾患や脳卒中であることから、その危険因子である高血圧の予防として、今後は生活習慣病予防のためにも減塩の取り組みが大切です。

青年期は、子どもを産み育てる時期でもあり、親の生活習慣が子どもに大きく影響することから、正しい生活習慣を行うことが重要です。

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る傾向があることから、定期的な運動の習慣を身につける他、食生活、生活習慣の改善などが必要となってきます。また、寝たきりの原因となる骨粗しょう症\*は予防が重要であり、体を動かすことや食生活を整えることなどが大切です。

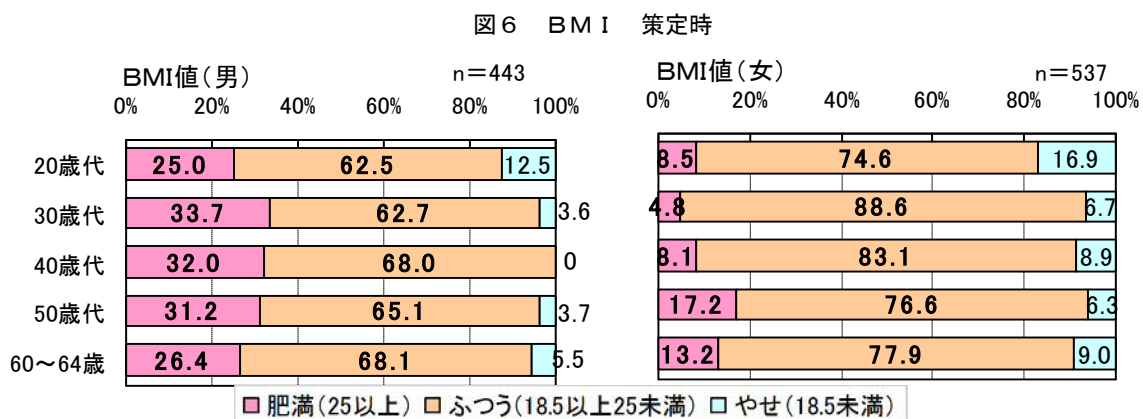
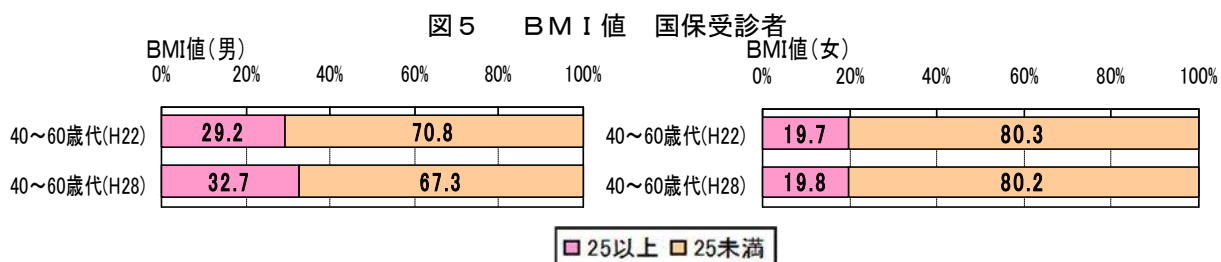
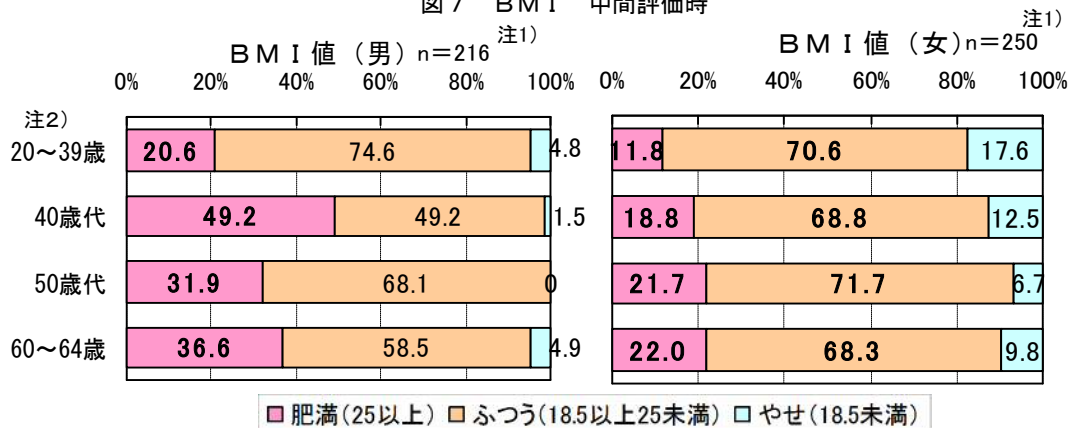


図7 BMI 中間評価時

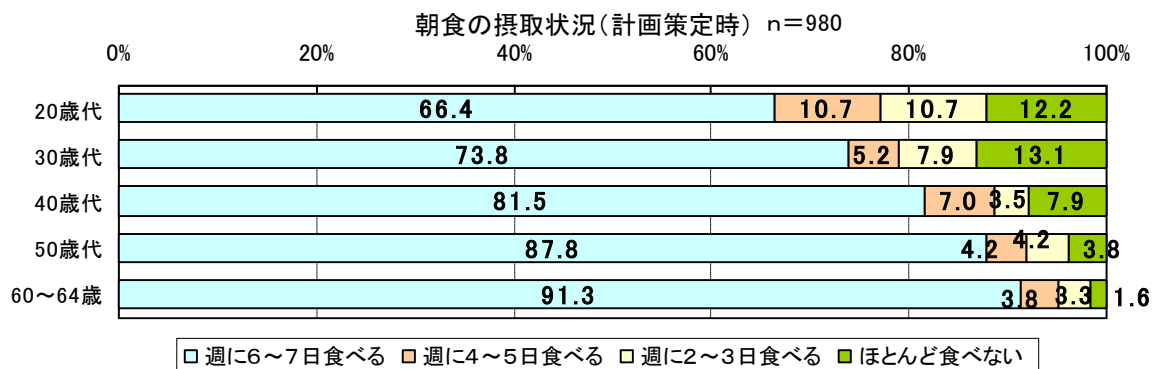


資料 平成28年山形県民健康・栄養調査（山形市民のデータを抜粋）

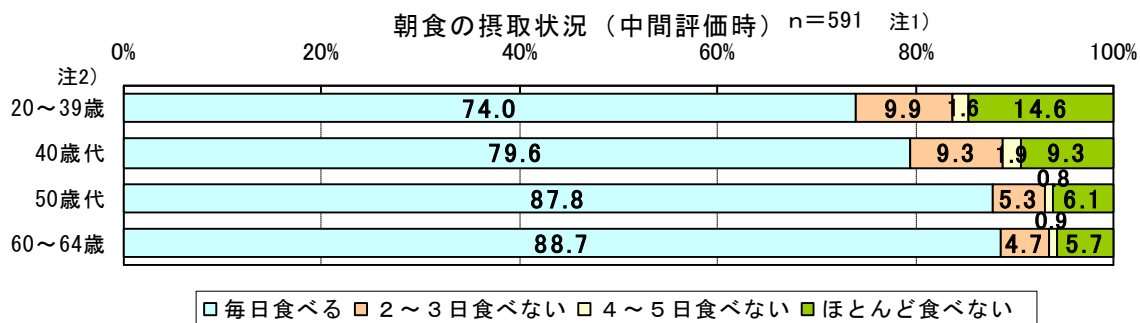
注1) 未回答を除く（未回答数：男52・女77）

注2) 20~39歳は標本数が少ないため年代をまとめて表示している。

図8 朝食の摂取状況



資料 平成22年山形県民健康・栄養調査（山形市民のデータを抜粋）



資料 平成28年山形県民健康・栄養調査（山形市民のデータを抜粋）

注1) 未回答を除く（未回答数4）

注2) 標本数が少ないため年代をまとめて表示している。

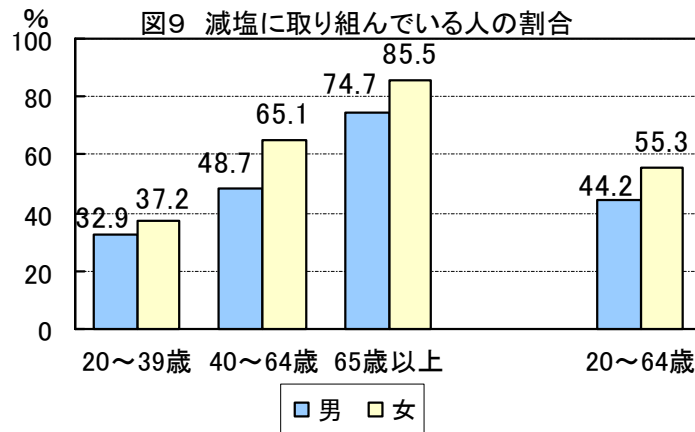
表1 食塩摂取量の平均値（g/日）

	全国平均	山形県
男性(20歳以上)	10.8	11.0
女性(20歳以上)	9.2	9.8

食塩摂取量の目標値は、男性で8g未満、女性で7g未満とされています。

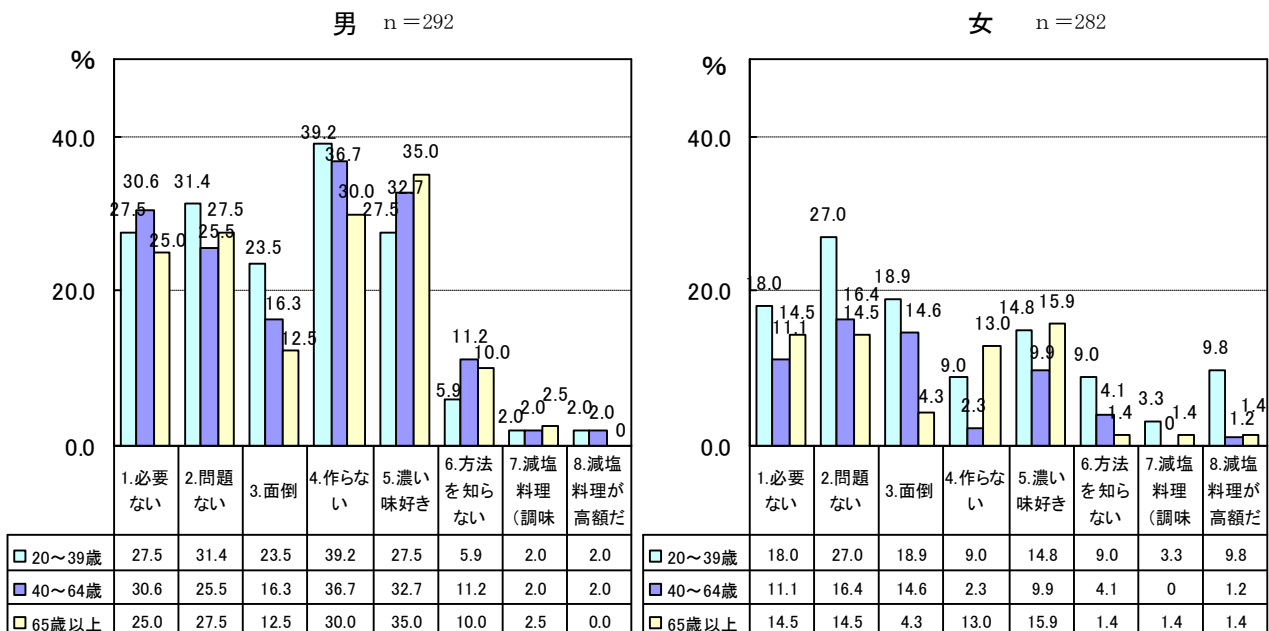
出典：日本人の食事摂取基準（2015年版）

資料 平成28年「国民健康・栄養調査」の結果（厚生労働省）を加工して作成



資料 平成28年山形県民健康・栄養調査（山形市民のデータを抜粋）  
n = 男425、女522

図10 減塩に取り組んでいない理由



選択項目

- 1. 特に必要と思わないから
- 2. 現在健康上の問題がないから
- 3. 面倒だから
- 4. 自分で食事を作らないから
- 5. 濃い味付けが好きだから
- 6. 減塩方法を知らないから
- 7. 減塩料理（調味料や総菜など）が身近に売っていないから
- 8. 減塩料理（調味料や総菜など）が売っていても高価だから

資料 平成28年山形県民健康・栄養調査（山形市民のデータを抜粋）  
n = 男292、女282

注) 複数回数

<b>みんなの目標</b>	<b>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。</b>
<b>具体的な行動</b>	① 1日3食決まった時間に食事をする。 ② 主食、主菜、副菜を組み合わせて食べる。 ③ うす味に慣れる。

**【市が進める施策】**

基本方針	具体的な取り組み	担当課
<b>市民主体・市民参加の健康づくりの推進</b>	<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> <p>○主な取り組み</p> <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> <li>特定保健指導の実施</li> <li>やまがたし健康ベニレージの実施</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> <li>保育園への情報提供</li> </ul>	こども保育課 農政課 社会教育青少年課 健康課
<b>健康づくり関係団体との連携</b>	<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> <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開催</li> <li>食生活改善推進協議会の支援</li> </ul>	健康課

達成状況：◎：目標値達成 ○：目標値に近づいている ●変化なし ▲：策定時より悪化傾向 ー評価不能

健康づくりの目標	策定時	直近値	達成状況	目標値
BMI値25以上の人の減少 (平成23年度国保特定健診受診者)	29.2%(40～60代 男)	32.7%	▲	15%
	19.7%(40～60代 女)	19.8%	▲	

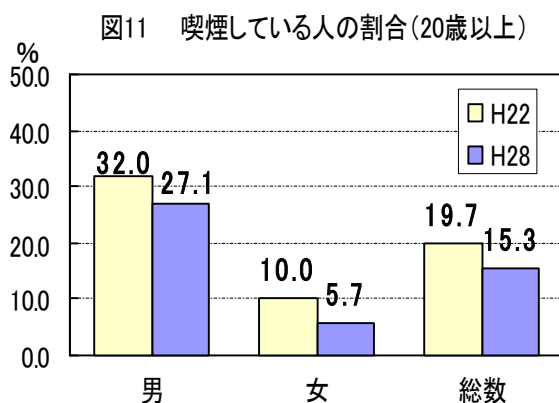
## ウ 喫煙の防止・適正飲酒

### 【評価】

喫煙者の割合は、策定時から男女とも減少していますが、目標値12%（総数）には達していません（図11）。喫煙や受動喫煙に伴う健康被害については知識をより深める必要があります。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。また、長期にわたる喫煙習慣により、慢性閉塞性肺疾患（COPD\*）を招くことが多く、その90%が、たばこ煙が原因とされています。COPDは、早期に禁煙するほど発症や進行を阻止できることから、禁煙に対するさらなる取り組みが重要です。

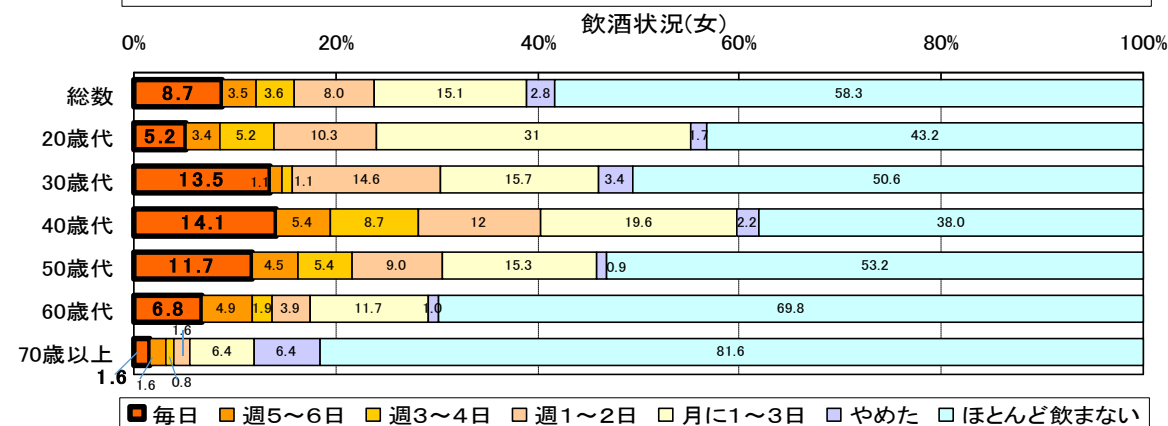
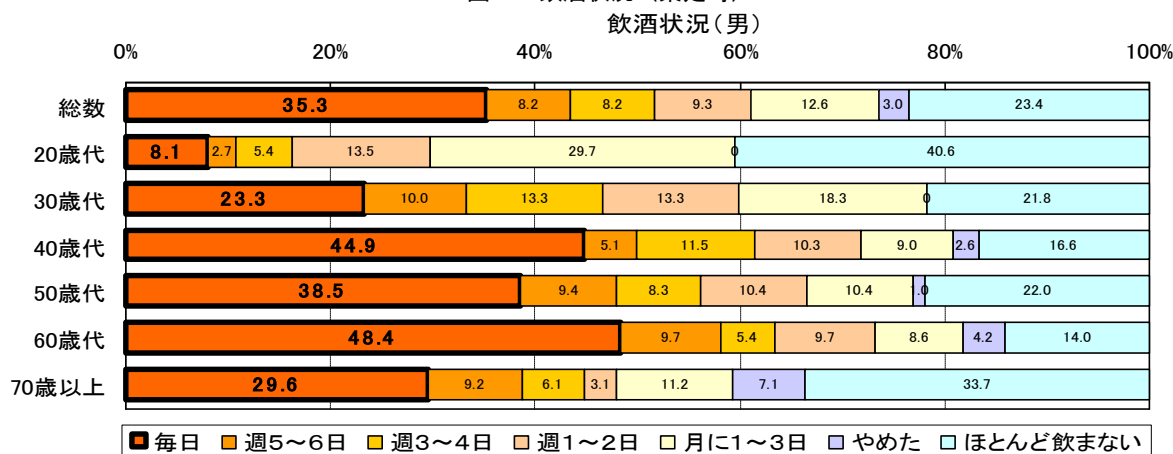
飲酒については、毎日飲酒する人の割合を総数で見ると、策定時は男性が35.3%、女性が8.7%、中間評価時は男性33.3%、女性が9%と、策定時とほぼ変わりありません（図12、図13）。中間評価時に、男性は50歳代（41.8%）、女性は40歳代（16.9%）で毎日飲酒する人の割合が最も高くなっています（図13）。また、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男性が20～39歳、女性が40歳代、50歳代で策定時より高くなっています（図14）。

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。



資料 平成22・28年山形県民健康・栄養調査（山形市民のデータを抜粋）  
平成28年 n=878

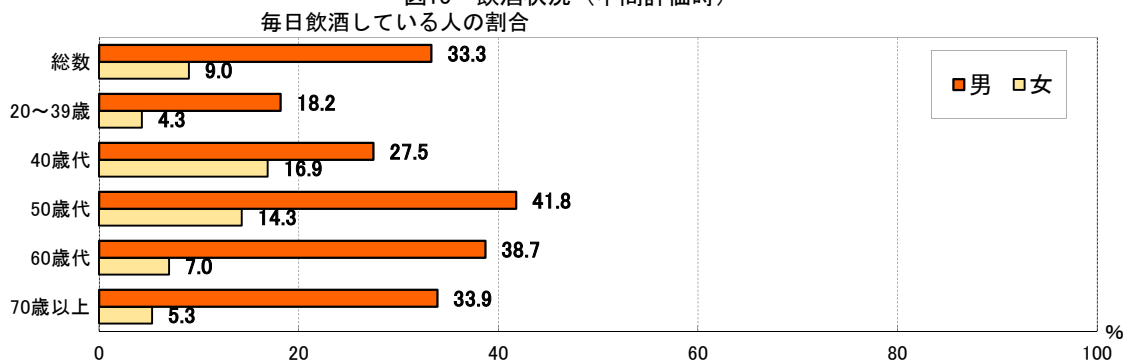
図12 飲酒状況 (策定時)



資料 平成22年山形県民健康・栄養調査 (山形市民のデータを抜粋)



図13 飲酒状況 (中間評価時)

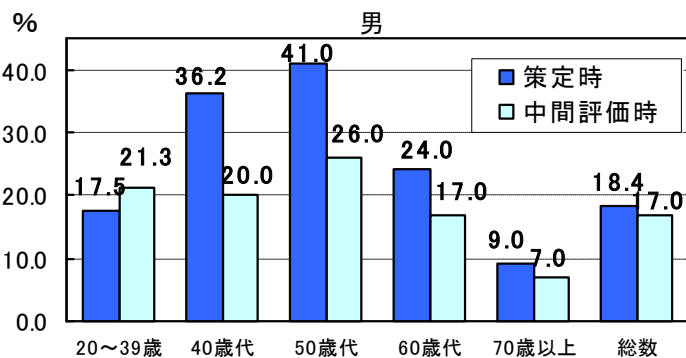


資料 平成28年山形県民健康・栄養調査 (山形市民のデータを抜粋)

男 n=417 未回答数=16  
女 n=511 未回答数=28

注)

図14 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合



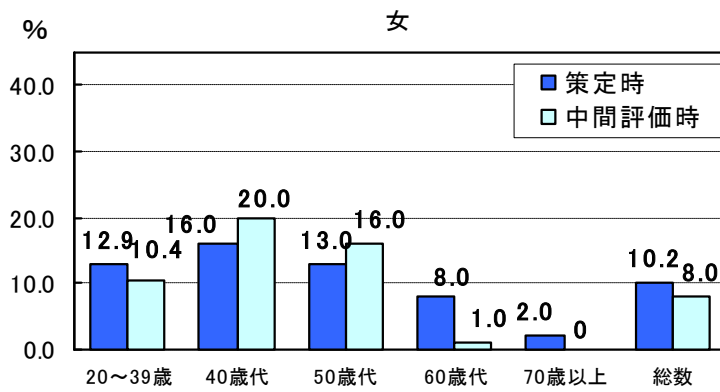
策定時：  
男 n=462  
未回答数=3

中間評価時：  
男 n=417  
未回答数=16

注) 純アルコール量で一日当たり  
男性40g以上、女性20g以上  
(純アルコール20g：ビール500ml、  
日本酒1合相当)

資料 平成28年山形県民健康・栄養調査 (山形市民のデータを抜粋)





策定時：  
女 n=571  
未回答数=8

中間評価時：  
女 n=511  
未回答数=28

資料 平成28年山形県民健康・栄養調査（山形市民のデータを抜粋）

<b>みんなの目標</b>	<b>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。</b>
<b>具体的な行動</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 喫煙や飲酒が身体に及ぼす影響について正しい知識を持つ。</li> <li>② 禁煙したい人は禁煙外来を受診する。</li> <li>③ 妊娠中は、生まれてくる子どものために禁煙・禁酒をする。</li> </ul>

【市が進める施策】

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	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。 ○主な取り組み ・イベントでの情報提供 ・世界禁煙デーの周知と禁煙啓発 ・健康づくり講座での情報提供 ・母子健康手帳発行時の指導 ・産前・育児教室での指導  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。 ○主な取り組み ・特定保健指導の実施	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。 ○主な取り組み ・公共施設での効果的な分煙促進	健康課

達成状況：◎：目標値達成 ○：目標値に近づいている ●変化なし ▲：策定時より悪化傾向 ー評価不能

健康づくりの目標	策定時	直近値	達成状況	目標値
喫煙者の減少	19.7% (20歳以上)	15.3%	○	12%

## エ こころの健康

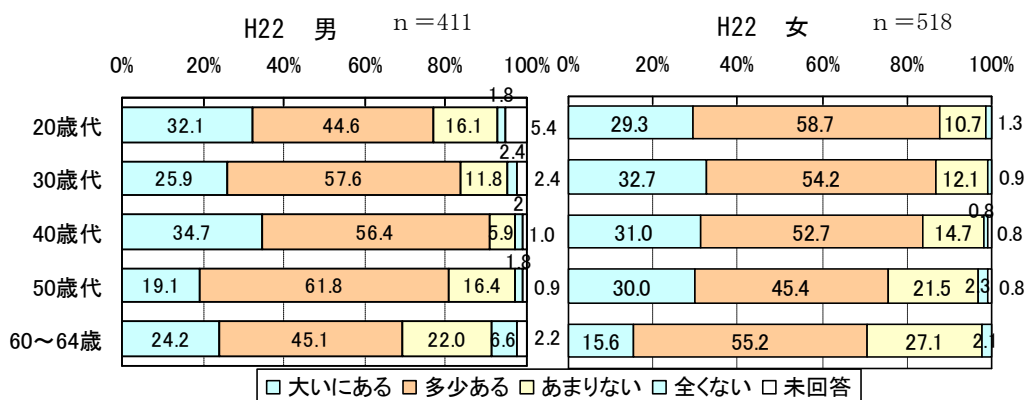
### 【評価】

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、策定時と比較すると、男性は全ての年代で減少していますが、女性は20～40歳代で増加しています（図15、図16）。ストレスが「大いにある」「多少ある」を合わせると、20～50歳代で男性より女性の方が多くなっています（図16）。女性の方が家事・育児・仕事等の悩みごとが多いことがうかがえます。

また、不満・悩み・ストレスなどを処理できている人の割合は、男性の20～39歳及び50歳代、女性の40歳代で「ストレスをあまり処理できていない」と答えた割合が多くなっています（図17）。ストレスを処理できている人とあまりできていない人の割合も持続しており、今後さらなる取り組みが必要です。

山形市の自殺率（全年齢）については、国や県に比べ低いですが、国や県が減少傾向であるのに対し、山形市は平成23年以降は、ほぼ横ばいとなっています（図18）。自殺対策を含めたこころの健康づくりについては、育児不安、虐待、不登校、ひきこもり、DV\*、経済困窮などの社会的な問題が背景にあることから、取組みの強化が求められています。

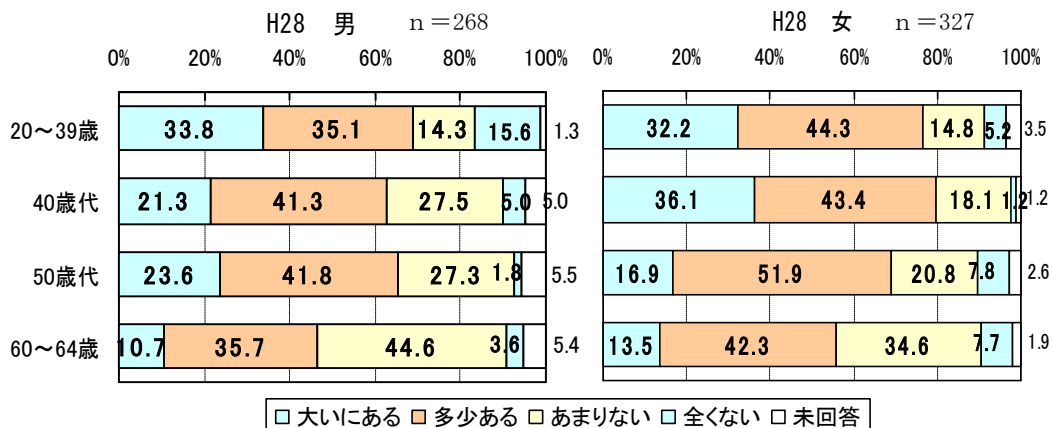
図15 最近1か月間に不満・悩み・苦労・ストレスなどがあった人の割合（策定時）



資料 平成23年度 山形市民アンケート

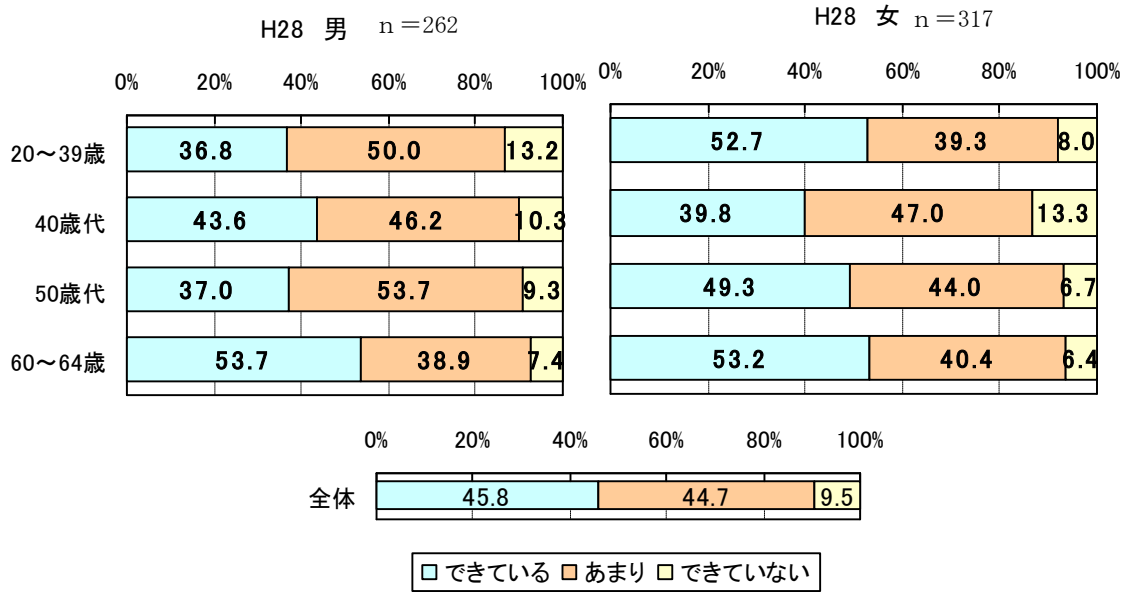


図16 最近1か月間に不満・悩み・苦労・ストレスなどがあった人の割合（中間評価時）

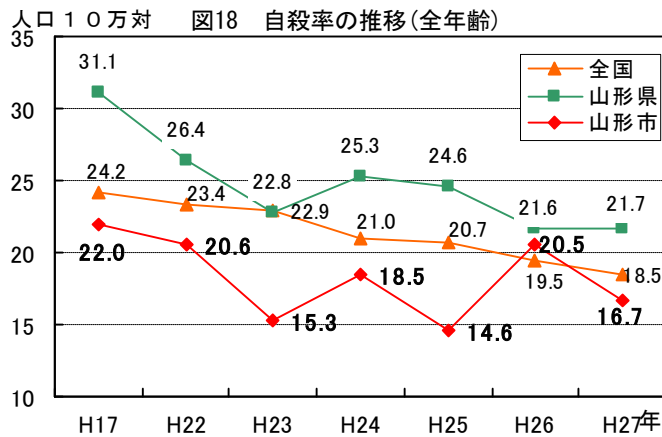


資料 平成28年山形県民健康・栄養調査（山形市民のデータを抜粋）

図17 ふだん、不満・悩み・ストレスなどを処理できている人の割合



資料 平成28年山形県民健康・栄養調査（山形市民のデータを抜粋）  
 注 未回答を除く（男6、女10）



資料 山形県保健福祉統計年報（人口動態統計編）

<b>みんなの目標</b>	<b>自分のストレスに気づくとともに、余暇や休暇を利用し、ストレスと上手に付き合しましょう。</b>
<b>具体的な行動</b>	① 自分に合ったストレス解消法を持つ。 ② 悩み事を相談できる人を持つ。 ③ 悩み事を相談できる窓口を知る。

**【市が進める施策】**

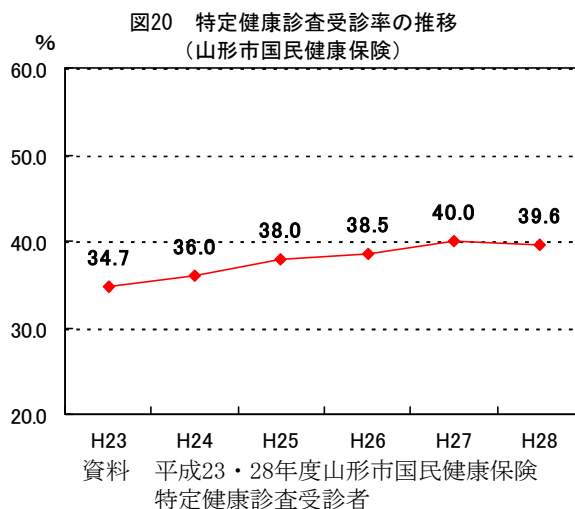
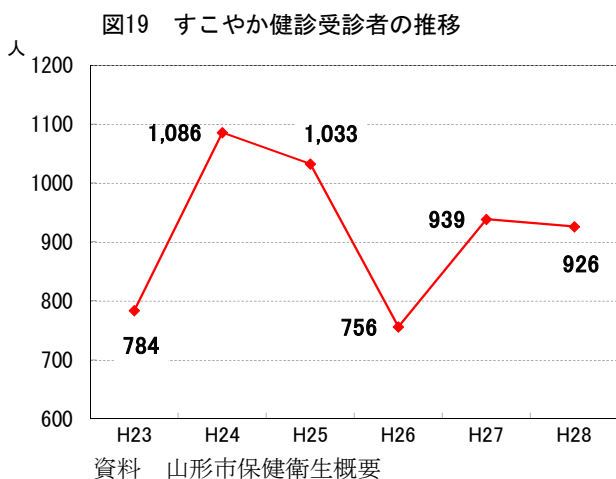
<b>基本方針</b>	<b>具体的な取り組み</b>	<b>担当課</b>
<b>市民主体・市民参加の健康づくりの推進</b>	<p>自分にあったストレスへの対応が適切に実践できるよう、こころの健康づくりに関する、正しい知識の普及啓発を図ります。</p> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自殺予防対策講演会の開催(平成25年まで実施)</li> <li>・こころの健康と福祉の展示の実施</li> <li>・こころの体温計* (平成28年度～開始)</li> </ul>	障がい福祉課 健康課
<b>健康づくり関係団体との連携</b>	<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>・ゲートキーパー講座の実施</li> <li>・フェアラ相談室の設置</li> </ul>	男女共同参画センター 生活福祉課 健康課
<b>心身両面にわたる健康づくりの推進と健康寿命の延伸</b>	<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>・母子保健相談支援事業*</li> <li>・ママパパ教室</li> <li>・産後ケア事業*</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>・育児世代への料理教室の開催</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支援</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>	男女共同参画センター こども保育課 社会教育青少年課 健康課

## オ 生活習慣病の予防

### 【評価】

すこやか健診の受診者数は、国の子宮頸がん検診無料クーポン事業とセットで受診できるようにするなど、工夫をしながら実施したことで平成24、25年度は増加しました（図19）。しかし、平成26年度は、国の子宮頸がん検診無料クーポン事業の対象者縮小に連動して減少しました。平成27年度以降は、これまで行っていたすこやか健診の個人通知を子宮頸がん検診と併せて通知するように見直し、30歳代の偶数歳女性に通知したことによりすこやか健診の受診者数が回復しています（図19）。また、特定健康診査\*受診率については、策定時には34.7%でしたが、平成27年度以降は約40%でほぼ横ばい状態となっています（図20）。

生活習慣病は、健康寿命を損なう要因のひとつと考えられ、山形市の主要死因別疾患割合の半数以上を占めています。生活習慣病を予防するために、年1回は健診を受け、自らの生活習慣を振り返ることが大切です。また、健診の結果によっては、生活習慣を改善することや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重要です。



<b>みんなの 目標</b>	<b>自分の身体に関心を持ち、定期的に健診を受けましょう。</b>
<b>具体的な 行動</b>	① 年1回は、健診を受ける。 ② 特定保健指導に参加する。 ③ 健診結果が要精密検査や要受診などの場合は、医療機関を受診する。 ④ 毎日体重をはかる。

**【市が進める施策】**

基本方針	具体的な取り組み	担当課
<b>一次予防と重症化予防の重視</b>	<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> <li>・やまがたし健康ベニレージの実施</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

達成状況：◎：目標値達成 ○：目標値に近づいている ●：変化なし ▲：策定時より悪化傾向 —評価不能

健康づくりの目標	策定時	直近値	達成状況	目標値
すこやか健診受診者数の増加	784人(20～30代)	926人	◎	増加

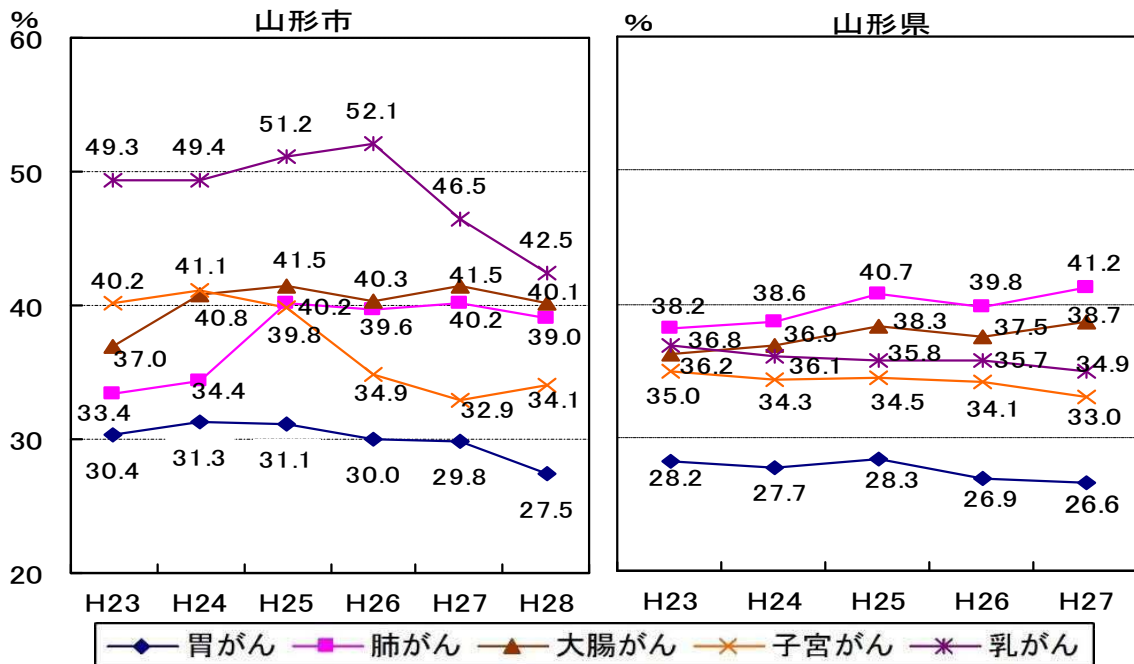
カ 悪性新生物（がん）予防

【評価】

がん検診受診率については、策定時と比較して全体的に減少傾向にあり、大腸がん検診では3.1ポイント、肺がん検診では5.6ポイント増え増加傾向にありますが、胃がん検診では2.9ポイント、子宮がん検診では6.1ポイント、乳がん検診では6.8ポイント減少しています（図21）。胃がん、子宮がん、乳がん検診の受診率の低下の原因は不明ですが、これらの検診では不快感や痛みを伴うことが原因の一つとして推測されます。がんは山形市民の3大死因のひとつであることから、今後もがん検診の必要性について知識の普及啓発を進め、受診率の向上を図ることが重要です。

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なことから、検診後の受診等の啓発に力を入れていく必要があります。

図21 がん検診受診率の推移（子宮がんは20～69歳、他は40～69歳）



資料 山形市保健衛生概要

資料 山形県がん検診成績表

<b>みんなの 目標</b>	<b>早期発見、早期治療のために、がん検診を受けましょう。</b>
<b>具体的な 行動</b>	① 年1回は、検診を受ける。 ② 検診結果が要精密検査などの場合は、医療機関を受診する。

**【市が進める施策】**

基本方針	具体的な取り組み	担当課
<b>一次予防と重症化予防の重視</b>	<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> <p>○主な取り組み</p> <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、肝炎ウイルス(平成26年度まで)、前立腺がん(平成26年度から))</li> <li>・健診対象者への個別通知</li> <li>・やまがたし健康ベニレージの実施</li> </ul> <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> <p>○主な取り組み</p> <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>	健康課

達成状況：◎：目標値達成 ○：目標値に近づいている ●変化なし ▲：策定時より悪化傾向 —評価不能

健康づくりの目標	策定時	直近値	達成状況	目標値
<b>がん検診受診者の増加 (40～69歳、子宮がんは20～69歳)</b>	30.4%(胃がん)	27.5%	▲	50%
	33.4%(肺がん)	39.0%	○	
	37.0%(大腸がん)	40.1%	○	
	40.2%(子宮がん)	34.1%	▲	
	49.3%(乳がん)	42.5%	▲	60%

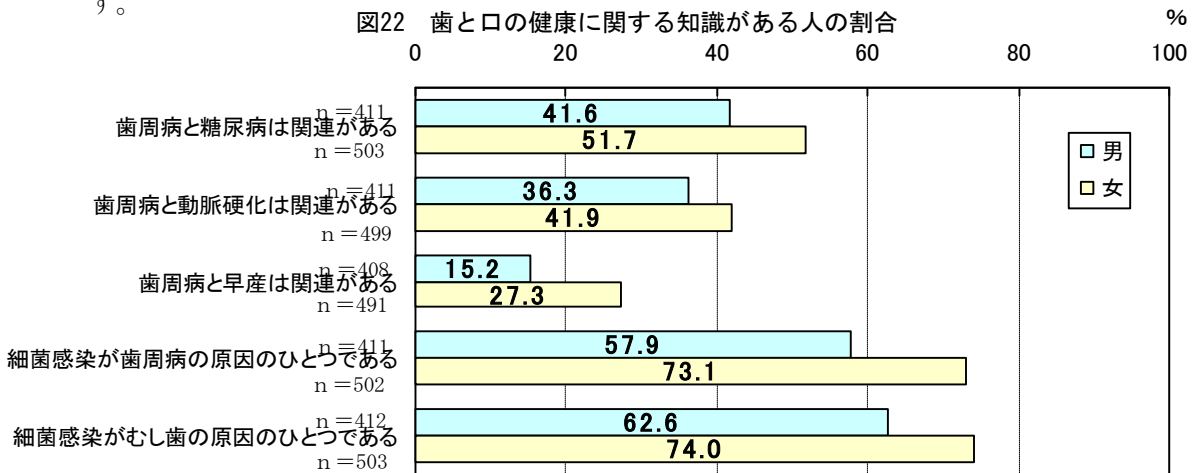


## キ 歯の健康

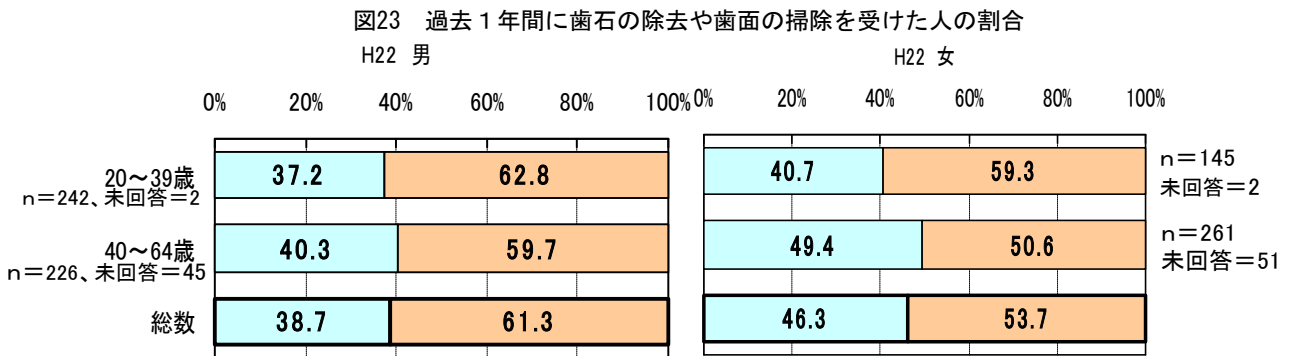
### 【評価】

歯と口の健康について知識がある人の割合は、男性よりも女性の方が高くなっており、「細菌感染が歯周病の原因のひとつである」、「細菌感染がむし歯の原因のひとつである」の2つについて高くなっています（図22）。過去1年間に歯石除去等をした人の割合は、策定時より男女とも増加しており、その割合は、40～64歳の男性が48.6%、女性が70.9%であり、男女とも20～39歳と比較して40～64歳の方が高くなっています（図23）。

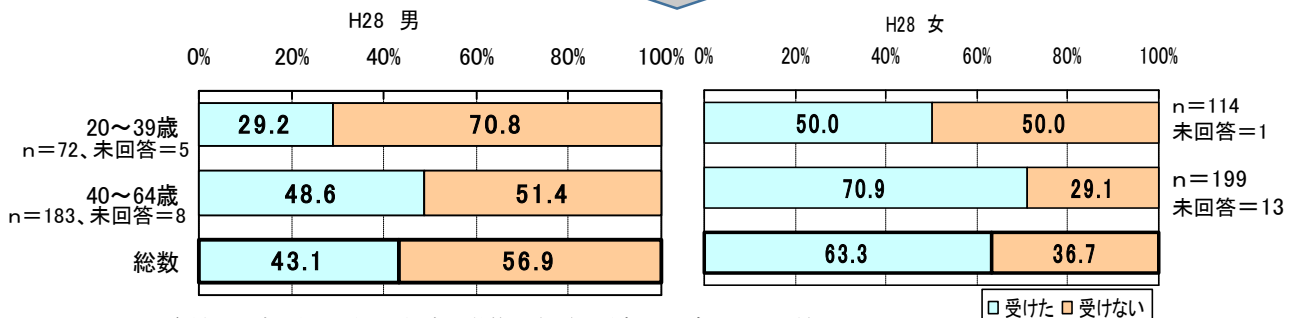
歯周疾患\*が進行しやすい年代は壮年期とされており、予防するためには、青年期からの歯周疾患やむし歯予防の周知啓発等の取り組みが重要です。あわせて、日頃から正しい口腔ケアを行うために、「かかりつけ歯科医」を持つことの啓発を進めていく必要があります。



資料 平成28年山形県民健康・栄養調査（山形市民のデータを抜粋）  
注 未回答を除く



資料 平成22年山形県民健康・栄養調査（山形市民のデータを抜粋）  
注 未回答を除く



資料 平成28年山形県民健康・栄養調査（山形市民のデータを抜粋）  
注 未回答を除く

<b>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>具体的な行動</b>	① かかりつけ歯科医を持つ。 ② 歯の定期検診を進んで受ける。

**【市が進める施策】**

<b>基本方針</b>	<b>具体的な取り組み</b>	<b>担当課</b>
<b>一次予防と重症化予防の重視</b>	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 <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯周疾患検診受診券の発行</li> <li>・やまがたし健康ベニレージの実施</li> </ul>	健康課

### 3 高齢期（65歳～）

#### (1) 全体について

高齢期は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。しかし、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ている現状があります。また、活動量の低下や食欲、筋力の低下による心身機能の低下（フレイル\*）を予防する観点での取り組みが大切な時期です。

特定健診\*受診者数は横ばいです。後期高齢者の健診受診者数は増加傾向であるものの、平成27年以降は横ばいとなっています。地域活動へ参加している人が増加しているものの、特に、男性で普段外出をあまりしない人の割合が増えています。歯が原因で食べにくくなったと覚えることがある人は、策定時に比べ男女とも減少しており、また、80歳で20本以上の歯を持つ人の割合も増加傾向にあることから、歯と口腔のケアが浸透しつつあることがうかがえます。

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、「かかりつけ医」を持つことが大変重要となります。また、身近な地域活動などに参加し、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、仲間づくりをすることが大切です。

(2) 推進項目について

ア 運動・地域活動

【評価】

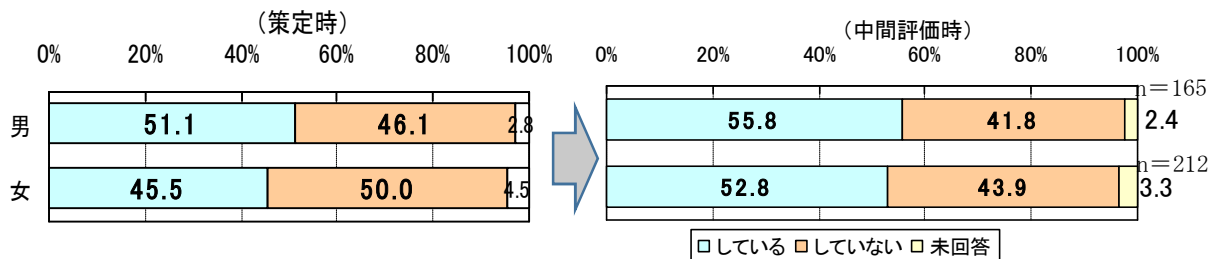
運動している人の割合が策定時に比べて男女ともに増加し、50%を超えています（図1）。高齢期にからだを動かさないでいると、筋力が低下し、関節の動く範囲が狭まり、バランス感覚が鈍るなど、運動器の機能が低下するロコモティブシンドローム\*（運動器症候群）に陥りやすくなることから、積極的に身体を動かし、生活の中に運動を取り入れることが大切です。また、運動器の機能低下により転倒や骨折をきたしやすくなります。運動器疾患は山形市民の健康寿命を損なう3大原因の一つになっています。

地域活動への参加割合を見ると、男性は33.2%から35.7%、女性は24.5%から31.1%と増加しており、女性は目標値に達しました（図2）。普段の外出状況では、自分から積極的に外出する割合は、女性は51.9%から63.6%に増加しましたが、男性は57.7%から54.3%と減少しており、男性が家の中で過ごしがちなことがかえります（図3）。

また、閉じこもり予防や生きがいがづくりの観点から、地域活動への参加を促進する等の取り組みが重要です。

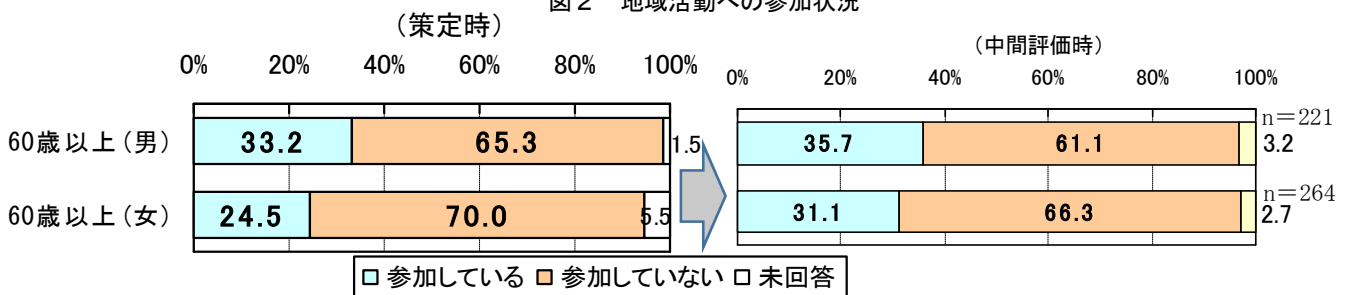
今後も地域で行われる様々な活動に参加する高齢者の増加を目指します。

図1 1回30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続しているか



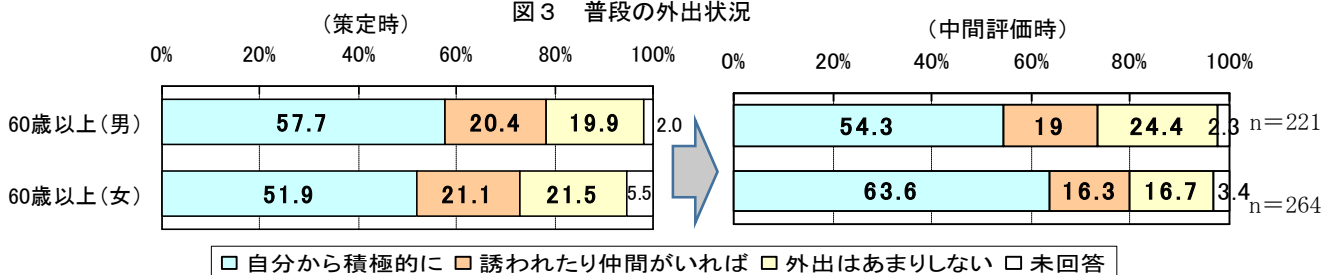
資料 平成22.28年山形県民健康・栄養調査（山形市民のデータを抜粋）

図2 地域活動への参加状況



資料 平成22.28年山形県民健康・栄養調査（山形市民のデータを抜粋）

図3 普段の外出状況



資料 平成22.28年山形県民健康・栄養調査（山形市民のデータを抜粋）

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。
具体的な行動	① 毎日今より10分多くからだを動かす。 ② ロコモティブシンドロームやフレイルについて正しい知識を持つ。 ③ 積極的に外出する。 ④ 仲間を誘って、地域の健康づくり活動に参加する。

【市が進める施策】

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> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・住民主体の通いの場*への支援</li> <li>・運動講座の開催</li> <li>・介護予防事業(運動器の機能向上・閉じこもり予防)の実施</li> <li>・高齢者教室の開催</li> </ul> <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> <p>○主な取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防教室の実施</li> <li>・やまがたし健康ベニレージの実施</li> </ul> <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> <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>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> <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>・運動講座の実施</li> <li>・健康づくり運動普及推進協議会の支援</li> </ul>	長寿支援課 社会教育青少年課 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>・健康づくり運動普及推進協議会の支援</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> <p>○主な取り組み</p> <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>	長寿支援課 健康課

達成状況：◎：目標値達成 ○：目標値に近づいている ●：変化なし ▲：策定時より悪化傾向 ー評価不能

健康づくりの目標	策定時	直近値	達成状況	目標値
地域活動へ参加している人の増加	33.2%(60歳以上 男)	35.7%	○	40%
	24.5%(60歳以上 女)	31.1%	◎	30%

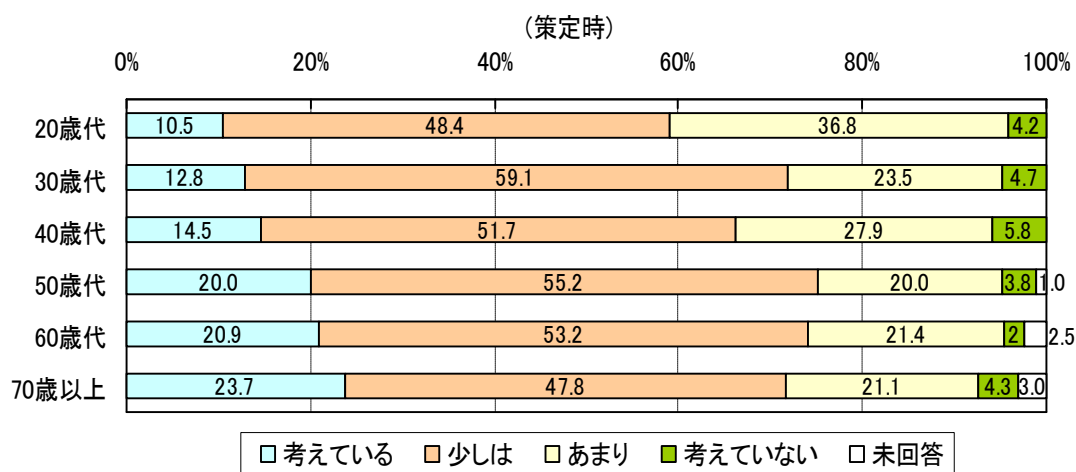
## イ 栄養・食生活

### 【評価】

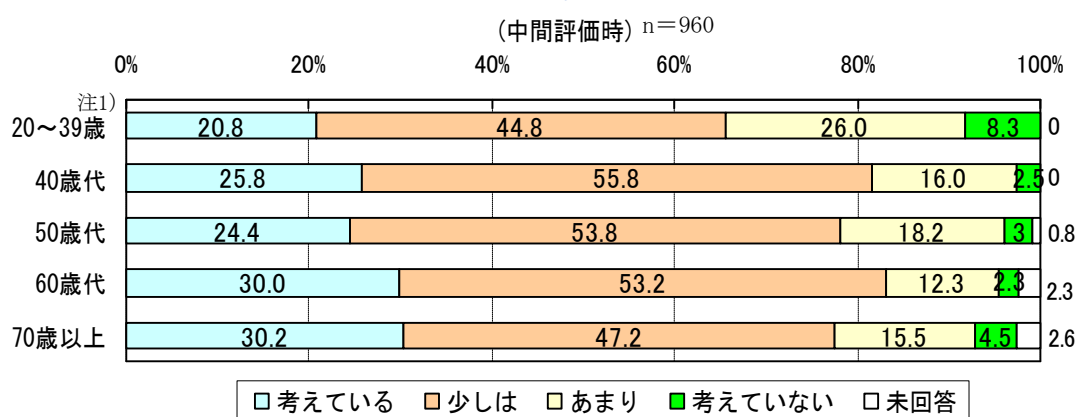
栄養のバランスを考えて食事をとっている人は各年代とも増加しています。「考えている」「少し考えている」を合わせると60歳代では83.2%、70歳代以上では77.4%へと策定時より増加し、栄養のバランスに配慮していることがうかがえます（図3）。

高齢期は、味覚に変化がみられ、食事も簡素化しやすく低栄養になりやすいことから、バランスのとれた食生活が大切です。

図3 ふだん栄養のバランスを考えて食事をとっている人の割合



資料 平成22年山形県民健康・栄養調査（山形市民のデータを抜粋）



資料 平成28年山形県民健康・栄養調査（山形市民のデータを抜粋）

注1) 標本数が少ないため年代をまとめた。

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。
具体的な行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 1日3食決まった時間に食事をする。</li> <li>② 主食、主菜をしっかり食べる。</li> <li>③ 食事はうす味にし、季節の食材を1つ取り入れる。</li> <li>④ 家族や友人など誰かと一緒に食事を楽しむ。</li> </ul>

## 【市が進める施策】

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> <li>・やまがたし健康ベニレージの実施</li> </ul>	長寿支援課 農政課 社会教育青少年課 健康課
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> <li>・食生活改善推進協議会の支援</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 社会教育青少年課 スポーツ保健課 健康課

## ウ こころの健康

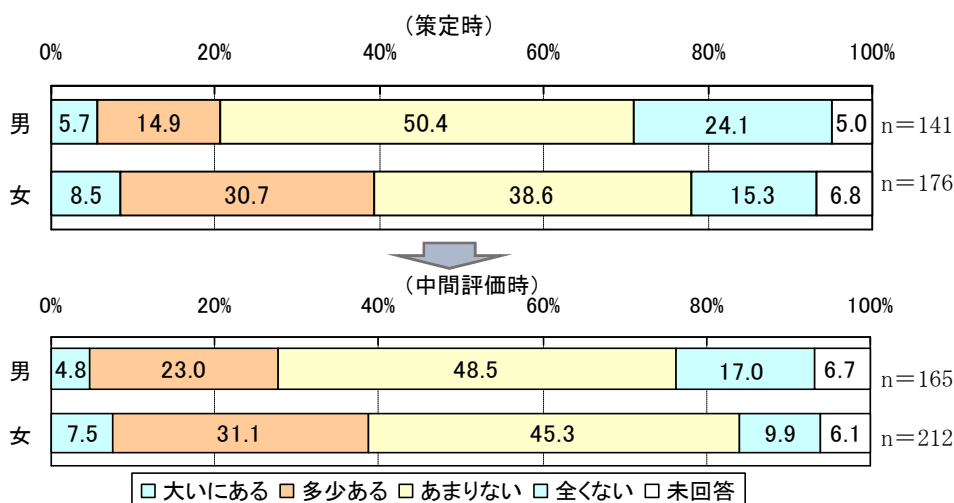
### 【評価】

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、自分の疾病や体の衰え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まれます。最近1か月間にストレスなどがあった人の割合は、策定時と比較して男性が7.2ポイント増加していますが、ストレスを処理できている人の割合も増え、66.2%となっています（図4、図5）。

高齢期は、配偶者の死亡等による喪失感や、身体活動・社会交流の減少、老々介護による疲労等、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。

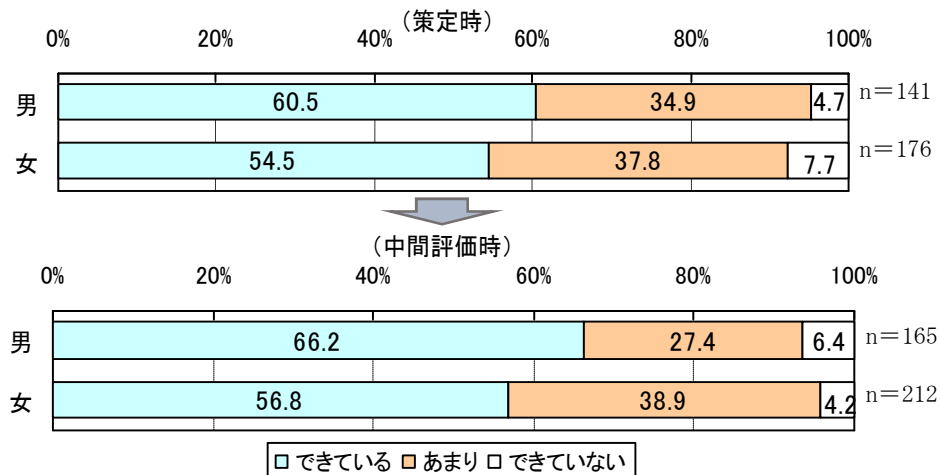
うつ\*や認知症などの正しい知識の普及や、認知症になっても支えあえる地域づくりについて、地域住民の理解を深める活動など、関係機関と連携し高齢期の分野の活動を充実していくことが今後も重要です（図5）。

図4 最近1か月間に不満・悩み・苦勞・ストレスなどがあった人の割合（65歳以上）



資料 平成22・28年山形県民健康・栄養調査（山形市民のデータを抜粋）

図5 ふだん、不満・悩み・苦勞・ストレスなどを処理できている人の割合（65歳以上）



資料 平成22・28年山形県民健康・栄養調査（山形市民のデータを抜粋）



<b>みんなの目標</b>	<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>
<b>具体的な行動</b>	① 友人・知人や身近な人と楽しく会話をする。 ② 悩み事を相談できる人を持つ。 ③ 自ら地区活動に関心を持ち参加する。

## 【市の進める施策】

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（平成25年度まで実施）</li> <li>・こころの健康と福祉の展示の実施</li> <li>・介護予防事業（うつ予防・閉じこもり予防）の実施</li> <li>・こころの体温計（平成26年度から開始）</li> </ul>	男女共同参画センター 長寿支援課 障がい福祉課 健康課
健康づくり関係団体との連携	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。 ○主な取り組み <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲートキーパー講座の実施</li> <li>・ファースト相談室の設置</li> </ul> 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。 ○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（平成25年度まで実施）</li> </ul>	男女共同参画センター 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	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。 ○主な取り組み <ul style="list-style-type: none"> <li>・世代間交流事業の実施（～平成28年度）</li> <li>・地区文化祭の支援</li> <li>・公民館サークル活動における世代間交流講座</li> </ul>	長寿支援課 社会教育青少年課

## エ 生活習慣病の予防・歯の健康

### 【評価】

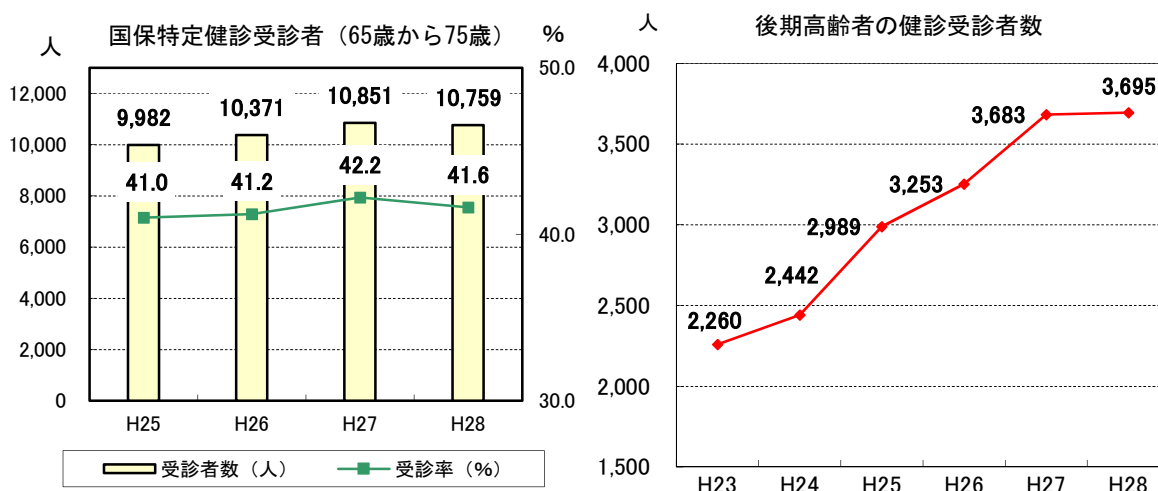
特定健診受診者数は、横ばいの状況にあるものの、後期高齢者の健診受診者数は計画策定時から平成27年にかけて増加し、以降は横ばいの状況となっています（図4）。

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、歯が原因で食べにくくなったと感じることがある人の割合は、策定時より、60歳代、70歳代以上ともに減少しています（図5、図6）。歯が原因で食べにくくなったと感じることがある人のうち、60歳代においては有意に減少が見られました。（ $p=0.0484$ 、Fisher正確検定）

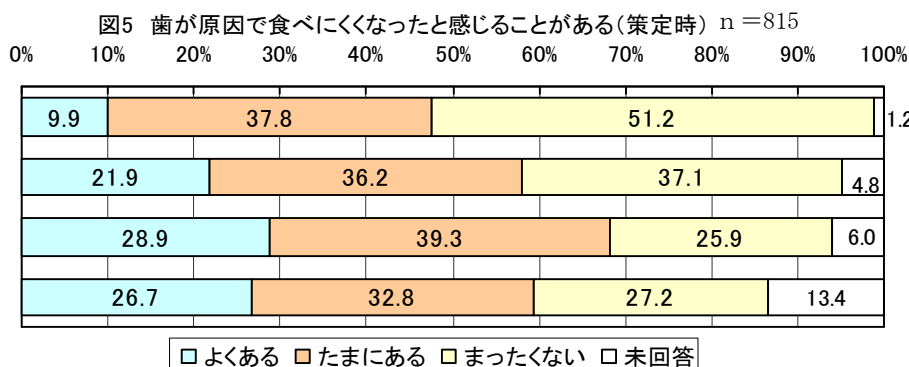
また、20本以上歯のある人の割合は、60歳代で75.9%、70歳以上で50.6%と策定時より増加しています（図8）。さらに、目標値となっている75～84歳で20本以上の歯を持つ割合は、策定時の39.0%から中間評価時には46.7%（図10）と増加しており、目標値に近づいています（図9、図10）。

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。

図4 健診受診者数の推移

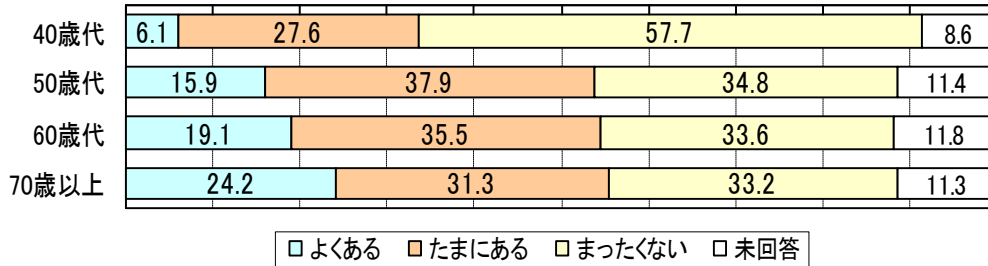


資料 山形市国民健康保険課



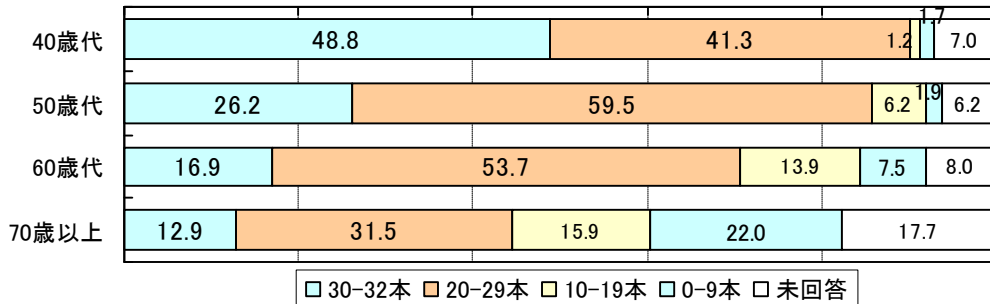
資料 平成22年山形県民健康・栄養調査（山形市民のデータを抜粋）

図6 歯が原因で食べにくくなったと感じることがある(中間評価時) n=972



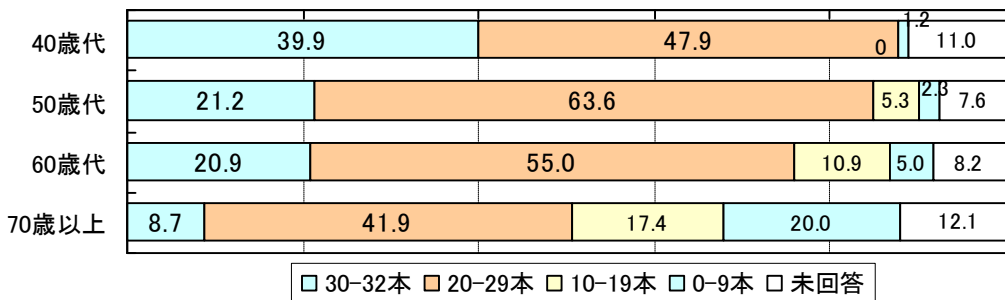
資料 平成28年山形県民健康・栄養調査 (山形市民のデータを抜粋)  
注 未回答を除く (未回答数: 95)

図7 現在何本の歯が残っているか(策定時) n=733



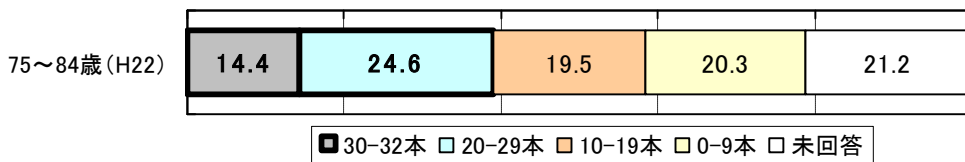
資料 平成22年山形県民健康・栄養調査 (山形市民のデータを抜粋)

図8 現在何本の歯が残っているか(中間評価時) n=400



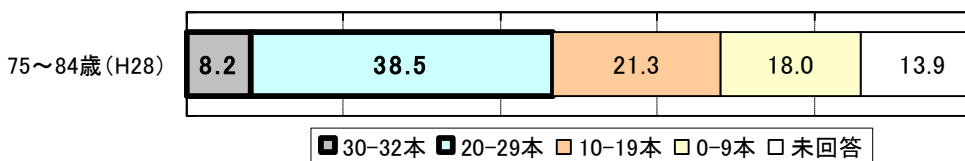
資料 平成28年山形県民健康・栄養調査 (山形市民のデータを抜粋)

図9 現在何本の歯が残っているか n=118



資料 平成22年山形県民健康・栄養調査 (山形市民のデータを抜粋)

図10 現在何本の歯が残っているか n=122



資料 平成28年山形県民健康・栄養調査 (山形市民のデータを抜粋)

<b>みんなの目標</b>	<b>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。</b>
<b>具体的な行動</b>	① 年1回は健診を受ける。 ② 健診結果が要精密検査や要受診などの場合は、医療機関を受診する。 ③ かかりつけ医を持つ。 ④ かかりつけ歯科医を持つ。

**【市が進める施策】**

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	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。 ○主な取り組み ・8020運動の支援	健康課 長寿支援課
一次予防と重症化予防の重視	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。 ○主な取り組み ・特定健康診査の実施 ・健診受診者への個別通知 ・高齢者予防接種事業の実施  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。 ○主な取り組み ・特定保健指導の実施 ・健診受診後の電話や訪問などによる至急受診勧奨 ・健康づくりのための料理教室の実施 ・やまがたし健康ベニレージの実施	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	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。 ○主な取り組み ・介護予防事業（口腔器の機能向上）の実施 ・在宅寝たきり者等歯科診療事業の実施	長寿支援課

達成状況：◎：目標値達成 ○：目標値に近づいている ●：変化なし ▲：策定時より悪化傾向 ー評価不能

健康づくりの目標	策定時	直近値	達成状況	目標値
80歳で20本以上の歯を持つ人の増加	39.0% (75～84歳)	46.7%	○	50%

## 4 受動喫煙のない環境整備

自分の意思とは関係なく周囲のたばこの煙を吸わされる「受動喫煙」は、様々な形で健康に影響を及ぼします。特に、受動喫煙が成人の肺がんのリスクになることは医学的にほぼ確実であり、虚血性心疾患\*や脳卒中、小児の喘息、乳幼児突然死症候群（SIDS）\*と受動喫煙との関連について、因果関係を推定する科学的証拠が十分にあることが報告されています。このため、たばこの煙や受動喫煙の悪影響について正しく理解し、受動喫煙を防止していくことが重要です。

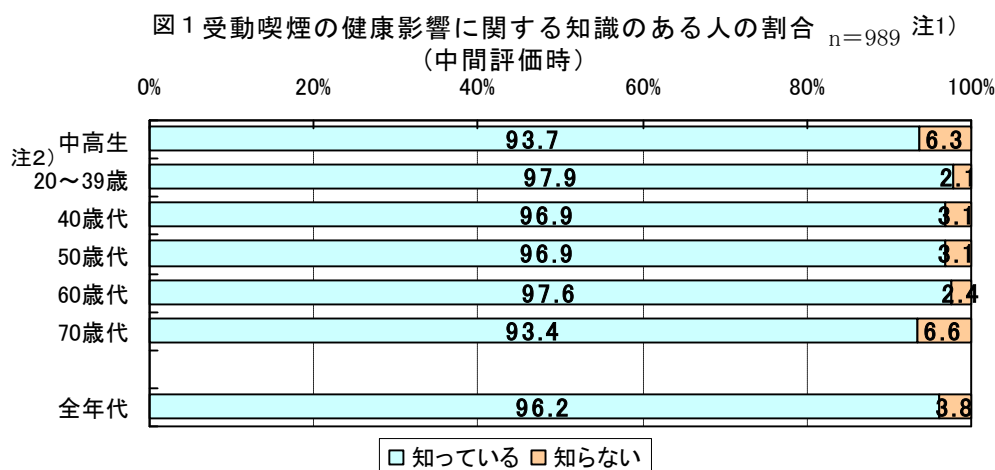
計画後期においては、各ライフステージにおける喫煙・飲酒の防止の推進項目と一体的に受動喫煙防止対策に取り組んでいきます。

### (1) 受動喫煙防止対策

受動喫煙の健康影響に関する知識がある人の割合は全ての年代において90%以上と高い水準となっています（図1）。また、受動喫煙の害を受けてると感じている人の割合は、策定時より減少傾向にあります。中間評価では約3割の人が受動喫煙の害を受けていると感じており、正しい知識の普及啓発を強化することが喫煙の課題となっています（図2）。

山形県では、受動喫煙防止宣言において、「敷地内全面禁煙」又は「施設内全面禁煙」を効果的な分煙としており、山形市が市有管理する施設（134施設：平成29年10月現在）においても、平成29年10月で99.2%の施設で実施しています。また、敷地内全面禁煙の実施割合は、平成25年4月と比較して、平成29年10月では1.9倍に上昇しました（図3）。

今後、山形市が管理する施設のみならず、飲食店など多数の利用者がある施設での受動喫煙対策が必要です。



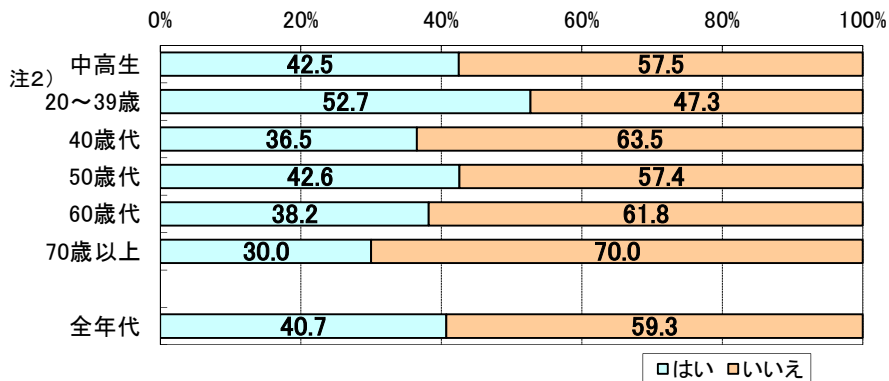
資料 平成28年山形県民健康・栄養調査（山形市民のデータを抜粋）

注1) 未回答を除く（未回答数51）

注2) 標本数が少ないため年代をまとめた。

図2 受動喫煙の害を受けていると感じている人の割合  
(策定時)

n=1091 注1)



資料 平成22年山形県民健康・栄養調査（山形市民のデータを抜粋）

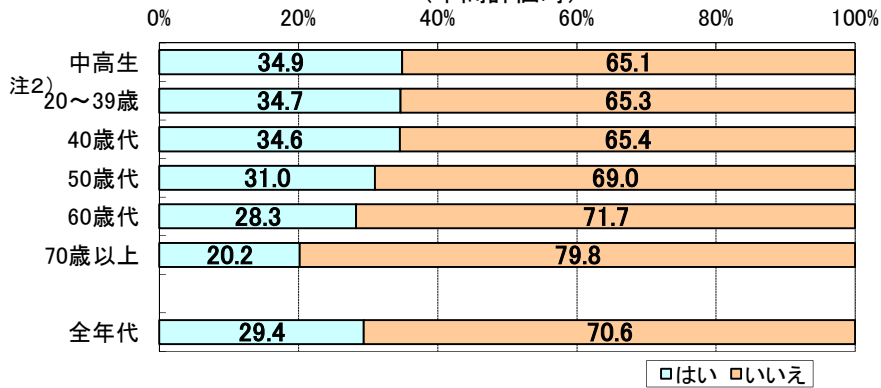
注1) 未回答を除く（未回答数58）

注2) 標本数が少ないため年代をまとめた。



(中間評価時)

n=979 注1)

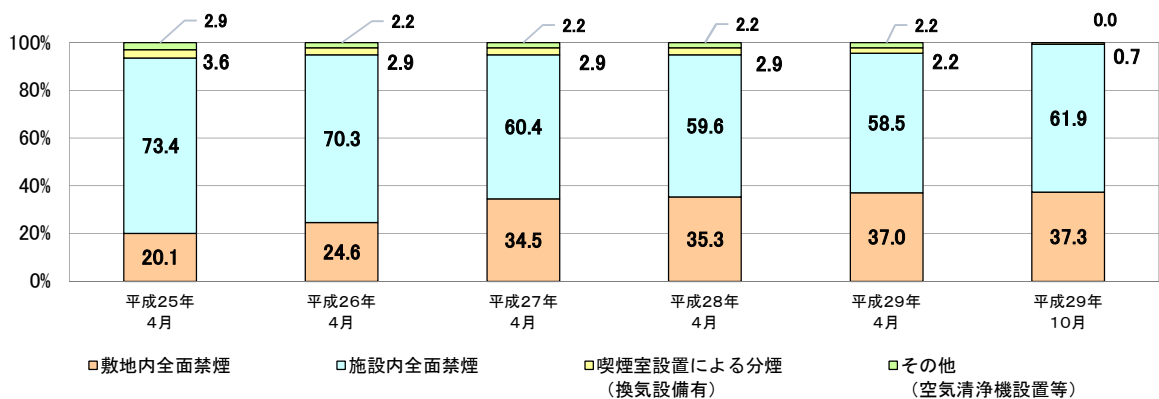


資料 平成28年山形県民健康・栄養調査（山形市民のデータを抜粋）

注1) 未回答を除く（未回答数58）

注2) 標本数が少ないため年代をまとめた。

図3 山形市有施設における受動喫煙防止対策実施状況



資料 山形市有施設における受動喫煙防止対策実施状況調査

注 効果的な分煙：敷地内全面禁煙又は施設内全面禁煙

<b>みんなの目標</b>	<b>受動喫煙の害について正しい知識を持ちましょう。</b>
<b>具体的な行動</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 受動喫煙が心身に及ぼす影響について、正しい知識を持つ。</li> <li>② 喫煙場所以外でたばこは吸わない。</li> <li>③ 妊婦や子どものいる前では喫煙しない。</li> </ul>

**【市が進める施策】**

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	受動喫煙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。 ○主な取り組み ・いきいき元気通信による普及啓発 ・イベントでの情報提供 ・世界禁煙デーの周知と禁煙啓発 ・健康づくり講座での情報提供 ・母子健康手帳発行時の指導 ・産前・育児教室での指導 ・特定保健指導の実施	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。 ○主な取り組み ・公共施設での効果的な分煙促進	健康課

健康づくりの目標	(参考) 平成22年値	直近値	目標値
受動喫煙の害を受けていると感じている人の減少	40.7%	29.4%	15%