

第4章 計画の推進に向けて

1 計画後期の重点的な取り組み

市民の健康に関する実態や中間評価の結果を踏まえ、山形市では健康寿命の延伸のために生活習慣を見直し、疾病になる前の予防に重点を置いた施策を実行していきます。

中でも、山形市の主要死因疾患である心疾患、脳卒中及び要介護の原因の上位を占める脳卒中の予防に重点を置き、その危険因子である高血圧の予防として、減塩対策及び受動喫煙防止対策に重点的に取り組んでいきます。

2 推進の体制

(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大切です。

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

市民の健康づくりについて、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、連携して取り組むことが必要です。

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、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、事業に反映させていきます。こうして、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します。国、県の動向や市民ニーズの変化を踏まえ、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PTA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	山形商工会議所女性会
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	

3 みんなの目標

ライフ ステージ	推進項目	みんなの目標
乳幼児期 学童期 思春期	運動	発育・成長に応じた十分な運動をこころがけましょう。
	栄養・食生活	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。
	喫煙・飲酒の 防止	喫煙の害や飲酒について正しい知識を持ちましょう。
	こころの健康・いのちの 学習	不安や悩みをひとりで抱え込まないようにしましょう。
	健康診査・ 歯の健康・ 予防接種	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。
青年期 壮年期	運動	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。
	栄養・食生活	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。
	喫煙の防止・ 適正飲酒	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。
	こころの健康	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いましょう。
	生活習慣病の 予防	自分の身体に関心を持ち、定期的に健診を受けましょう。
	悪性新生物 (がん) 予防	早期発見、早期治療のために、がん検診を受けましょう。
歯の健康	むし歯や歯周疾患の進行予防のため、歯の定期健診を受けましょう。	
高齢期	運動・ 地域活動	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。
	栄養・食生活	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。
	こころの健康	ストレスを上手に解消し、こころの健康を保ちましょう。
	生活習慣病の 予防・ 歯の健康	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。
環境整備	受動喫煙を受けていると感じる人の減少	受動喫煙の害について正しい知識を持ちましょう。

4 具体的な行動

ライフ ステージ	推進項目	具体的な行動
乳幼児期 学童期 思春期	運動	① 天気の良い日は、外で遊ぶ。 ② そうじや買い物の荷物持ち等、からだを使う手伝いをする。 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。
	栄養・食生活	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。
	喫煙・飲酒の 防止	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。
	こころの健 康・いのちの 学習	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。
	健康診査・ 歯の健康・ 予防接種	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。
青年期 壮年期	運動	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。
	栄養・食生活	① 1日3食決まった時間に食事をする。 ② 主食、主菜、副菜を組み合わせる。 ③ かけ醤油をやめて、つけ醤油にする。
	喫煙の防止・ 適正飲酒	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。 ② 禁煙したい人は禁煙外来を受診する。 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。
	こころの健康	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。
	生活習慣病の 予防	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。
	悪性新生物 (がん) 予防	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。
	歯の健康	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。
高齢期	運動・ 地域活動	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。
	栄養・食生活	① 1日3食決まった時間に食事をする。 ② 主食、主菜をしっかり食べる。 ③ かけ醤油をやめて、つけ醤油にする。 ④ 家族や友人など誰かと一緒に食事を楽しむ。
	こころの健康	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。
	生活習慣病の 予防・ 歯の健康	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。
	環境整備	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。 ② 喫煙場所以外でたばこは吸わない。 ③ 妊婦や子どものいる前では喫煙しない。

5 中間評価および計画後期に向けた目標

	No.	項目	対象者	策定時	数値出典		直近値	評価	新目標	備考
					目標値					
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	2.5%	2%	2	2.7% (H27)	▲	—	男女別の評価に変更 (P66 ア)
							男2.8% (H28)	—	2%	
	女1.8% (H28)		—	2%						
	2.0% (H27)		◎	—						
	2	中学生	2.1%	2%	2	男2.5% (H28)	—	2%	男女別の評価に変更 (P66 ア)	
						女1.2% (H28)	—	2%		
	3	栄養不良の児童・生徒の減少	小学生	0.1%	0%	2	0% (H27)	◎	—	男女別の評価に変更 (P66 ア)
							男0% (H28)	—	0%	
	女0.1% (H28)		—	0%						
	0.2% (H27)		○	—						
	4	中学生	0.2%	0%	2	男0.4% (H28)	—	0%	男女別の評価に変更 (P66 ア)	
						女0.7% (H28)	—	0%		
	5	朝食を毎日食べる人の増加	中学生	92.0%	95%	4	94% (H28)	○	95%	
	6		高校生	70.0%	95%		77% (H28)	○	95%	
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	64% (H28)	●	100%		
8		高校生	66.3%	100%		68% (H28)	○	100%		
9	不登校児童・生徒の減少	小学生 (0.37%)	0.9%	0.8%	2	1.22% (H28)	▲	0.9%	発展計画の指標と同値に変更 (P66 イ)	
10		中学生 (1.93%)								
11	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	19.0% (H28)	◎	20%		
12		小学生	58.4%	40%	2	50.3% (H27)	○	—	男女別の評価に変更 (P66 ア)	
						男50.3% (H28)	—	40%		
女45.7% (H28)		—	40%							
32.6% (H27)	○	—								
13	中学生	37.0%	30%	2	男28.7% (H28)	—	30%	男女別の評価に変更 (P66 ア)		
					女30.0% (H28)	—	30%			
14	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	3.6% (H28)	—	削除	積極的勧奨を差し控えているため (P66 ウ)	

	No.	項目	対象者	策定時	数値出典		直近値	評価	新目標	備考
					目標値					
青年期・壮年期	1	運動習慣者の増加	20～30代 男	23.7%	39%	4	33.8% (H28)	○	39%	
	2		20～30代 女	15.0%	35%		17.4% (H28)	○	35%	
	3		40～50代 男	25.6%	39%		34.1% (H28)	○	39%	
	4		40～50代 女	23.3%	39%		28.1% (H28)	○	39%	
	5	BMI値25以上の人の減少 (国保特定健康診査受診者)	40～60代 男	29.2%	15%	3	32.7% (H28)	▲	15%	
	6		40～60代 女	19.7%	15%		19.8% (H28)	▲	15%	
	7	喫煙者の減少	20歳以上	19.7%	12%	4	15.3% (H28)	○	12%	
	8	すこやか健診受診者の増加	20～30代	784人	増加	1	926人 (H28)	◎	増加	
	9	がん検診受診者の増加	胃がん(40～69歳)	30.4%	50%	1	27.5% (H28)	▲	50%	
	10		肺がん(40～69歳)	33.4%	50%		39.0% (H28)	○	50%	
	11		大腸がん(40～69歳)	37.0%	50%		40.1% (H28)	○	50%	
	12		子宮がん(20～69歳)	40.2%	50%		34.1% (H28)	▲	50%	
	13		乳がん(40～69歳)	49.3%	60%		42.5% (H28)	▲	60%	
高齢期	1	地域活動へ参加している人の増加	60歳以上 男	33.2%	40%	4	35.7% (H28)	○	40%	
	2		60歳以上 女	24.5%	30%		31.1% (H28)	◎	30%	
	3	80歳で20本以上の歯を持つ人の増加	75歳～84歳	39.0%	50%	4	46.7% (H28)	○	50%	
	4	喫煙者の割合(再掲)	20歳以上	19.7%	12%	4	15.3% (H28)	○	12%	
受動喫煙のない環境整備	1	受動喫煙の害を受けていると感じる人の減少	市民			4	29.4% (H28)	—	15%	新たな健康課題に対応するため新規目標設定(下記参照エ)

【数値出典】 1 山形市保健衛生概要 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 山形県民健康・栄養調査

【指標・目標値の削除・変更・追加の理由】

- ア 「肥満傾向の児童・生徒の減少」「栄養不良の児童・生徒の減少」及び「むし歯の幼児・児童・生徒の減少」については、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
- イ 不登校児童・生徒の減少については、山形市発展計画の指標に合わせ、目標値を0.8%から0.9%へと変更
- ウ 「子宮頸がんワクチン接種率」については、平成25年6月より積極的勧奨が中止している現状から指標を削除
- エ 受動喫煙防止の対策について、健康増進法第25条努力義務、たばこの規制に関する世界保健機関枠組み条約(H17年2月)や平成27年2月に山形県が制定した受動喫煙防止宣言をふまえ、山形市においても健康寿命延伸を図るために、すべてのライフステージに関係することから受動喫煙のない環境整備として指標を追加

資料

1 調査の概要

(1) 調査内容および実施主体

山形県民健康・栄養調査「健康と生活習慣に関するアンケート」

実施主体：山形県

(2) 調査目的

疾病の発症に大きく関わるとされる生活習慣をはじめ、食品及び栄養素の摂取量について県民の実態を把握するとともに、栄養と健康の明らかにし、広く健康づくり対策等に必要な基礎資料を得ることを目的とし、調査結果は山形県の健康づくりの行動計画である「健康やまがた安心プラン」の各目標値の評価に活用するもの。

(3) 調査対象者

平成22年度国勢調査区をもとに、無作為抽出した県内の世帯。

(約100地区(35市町村)、約3,000世帯約10,000人)

そのうち、山形市929世帯1,125人の結果を抜粋し活用した。

(4) 調査の時期

平成28年10～11月の任意の1日

(5) 実施方法

被調査者世帯に対し、調査員(食生活改善推進員等)が調査票を配付し、回収する。

2 中間評価の経過

平成29年度	計画の進行状況	課内ワーキング (係長会議)	健康づくり 推進協議会
4月			
5月			
6月			
7月			
8月	県民健康・栄養調査 「健康と生活習慣に関するアンケート」 データ提供		
9月	各課・各団体の取り組み状況調査		
10月	中間評価の骨子案作成	第1回開催	
11月		第2回開催 第3回開催	
12月	中間評価素案作成		第1回幹事会
1月	中間評価(案)作成		第1回開催
2月			
3月	議会報告(中間評価(案))		
平成30年度	「山形市健康づくり山形21」の 後期の推進		

3 用語解説

	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・ストレスなどに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	精神的ストレスや身体的ストレスが重なること等、様々な理由から脳の機能障害が起きている状態。眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめない等の症状がある。
か	介護予防・日常生活支援総合事業	平成26年の介護保険法改正で、予防給付として提供されていた訪問介護及び通所介護と地域支援事業の介護予防事業について、住民の支え合い活動状況等の地域の実情に応じて提供することができるよう、あらたに設けられた事業。
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、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のこと。
	健康医療先進都市	山形市のまちづくりの方針を示した「山形市発展計画」（計画期間：平成27年度～平成31年度）において山形市が確立を目指す都市ブランドのことをさす。
	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、自立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協議会	健康づくりのための運動を普及啓発する健康づくりボランティア（運動普及推進員）で組織する団体。
こ	後期高齢者	75歳以上の高齢者をさす。
	高齢者交流サロン	高齢者の生きがい、健康づくり及び社会参加を促進するために地域単位で開催する拠点をいう。
	こころの体温計	パソコンやスマートフォンなどを利用して、気軽にメンタルヘルスチェックができるシステム。健康状態や人間関係などの質問に回答すると、水槽の中で泳ぐ赤や黒の金魚、猫などのキャラクターで、自分や家族のストレス度や落ち込み度を表示する。
	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	骨に含まれるカルシウムなどが減り、骨がもろくなる病気のこと。
さ	産後ケア事業	出産直後の母子に対して、産後も安心して子育てができるよう心身のケアや育児サポート等きめ細かい支援を実施する。平成29年度から開始。
し	COPD	たばこ煙を主とする有害物質を長期間吸入することによって生じる肺の炎症による疾患。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。
	住民主体の通いの場	地域住民が主体となって、週1回以上、いきいき百歳体操などの介護予防に資する活動を行う場をいう。活動は、より多くの高齢者が気軽に参加できるように、地区集会所、コミュニティセンター、公民館、介護施設など、様々な会場で実施している。

	用語	解説
し	住民主体の通いの場	地域住民が主体となって、週1回以上、いきいき百歳体操などの介護予防に資する活動を行う場をいう。活動は、より多くの高齢者が気軽に参加できるよう、地区集会所、コミュニティセンター、公民館、介護施設など、様々な会場で実施している。
	重粒子線治療	がん病巣に狙いを絞って重粒子線を照射する最先端の放射線治療法で、がん病巣にダメージを与えながら、正常細胞へのダメージを最小限に抑えることができる。
	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せられること。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	自分で自分の健康を守り健康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。
	食生活改善推進協議会	健康づくりのための望ましい食生活を普及啓発するボランティア(食生活改善推進員)で組織する団体。
す	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健康診査。
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、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。
て	DV	「ドメスティック・バイオレンス」の略。配偶者や恋人など親密な関係にある、又はあった者から振るわれる暴力。
と	特定健康診査・特定保健指導	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、内臓脂肪の蓄積等に注目した生活習慣病に関する健康診査及び特定健診結果により健康保持に努める必要のなる者に対する保健指導。
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。
	乳幼児突然死症候群(SIDS)	健康に見えていた乳児が睡眠中に予期せず突然死亡し、死後の全身解剖でも原因が明らかにならない病態をさす。
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る肥満度指数の一つ。体重(kg)÷身長(m) ² 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。
ひ	標準化死亡比	標準化死亡比は、基準死亡率(人口10万対の死亡数)を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するものである。国の平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は国の平均より死亡率が多いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断される。

	用語	解説
ふ	フレイル	加齢とともに、心身の活力（例えば、運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患を併せ持つ影響などにより、生活機能が障害され、心身の脆弱化が出現した状態ではあるものの、適切な支援等により生活機能の維持向上が可能な状態像をいう。
む	無料クーポン券	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。
や	やまがたし健康ベニレージ	健康づくりは市民一人ひとりが自主的に継続的に取り組むことが基本で、これを社会全体で支える環境を整備することが必要であることから、平成27年から山形県と協同で「やまがたし健康ベニレージ事業」に取り組んでいる事業。市民が健康づくり実践目標をたて、あらかじめ市が指定した健康づくり事業に参加することでベニレージポイントを付加し、一定のポイント獲得者に交付する「やまがた健康づくり応援カード」を県内協力店に示すと特典を受けることができ、市民が楽しみながら健康づくりに取り組むことを促進するもの。
ゆ	有病率	ある一時点において、疾病を有している人の割合。 集団の特定の時点での健康問題の大きさを示す指標。
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。年齢にともなって変化する生活段階。
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。

山形市健康づくり21(中間評価)

発行 平成30年

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