

# 第3章 施策の展開

## 1 乳幼児期・学童期・思春期（0歳～19歳）

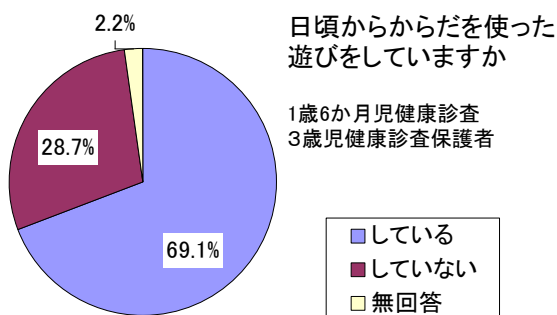
からだの生理機能が自立し、人格や生活習慣の基盤が形成され、身近にいる大人の考え方が大きく影響します。そして、社会参加へ向けて、こころとからだが成長し、生活習慣が固まっていく時期です。さらに、子どもから大人へと移行する時期には、家庭や学校等周りの環境から大きな影響を受け、美容やファッションといった視点から健康をとらえやすい傾向があります。

### (1) 運動

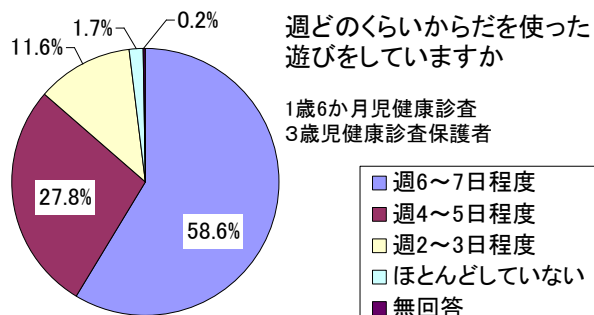
#### ① 現状と課題

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。

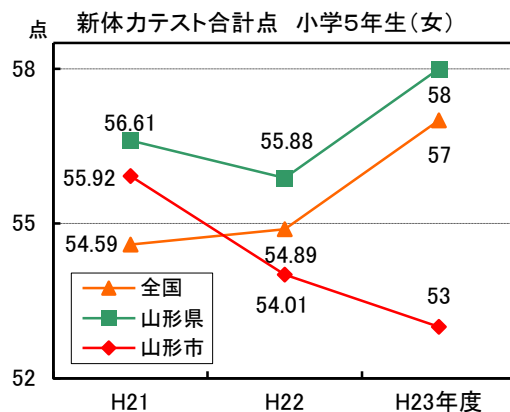
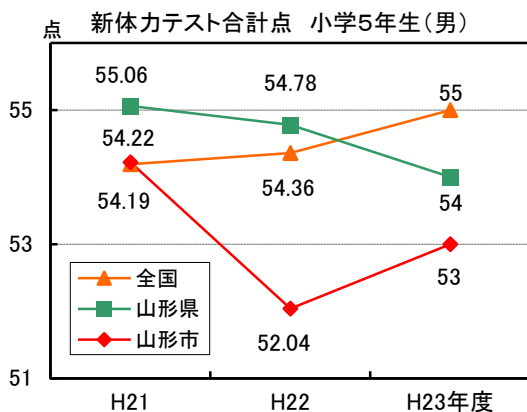
新体力テストでは、平成23年度は小学5年生と中学2年生の男女とも国・県より低い状況にあります。乳幼児期から8歳くらいにかけては運動技術（神経系）の発達が著しく、中学生では、肺機能や持久力が高まる時期です。この時期にからだを使った遊びや運動をしておくことは、一生涯をとおした健康のためにも大変重要です。

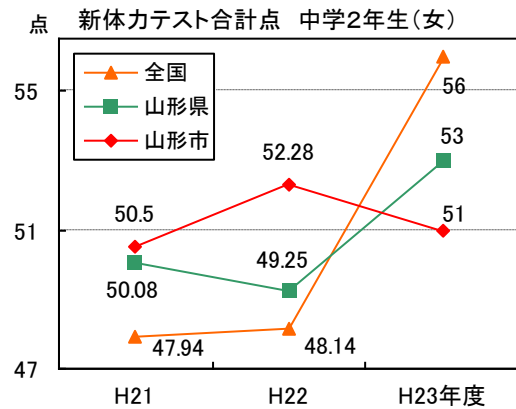
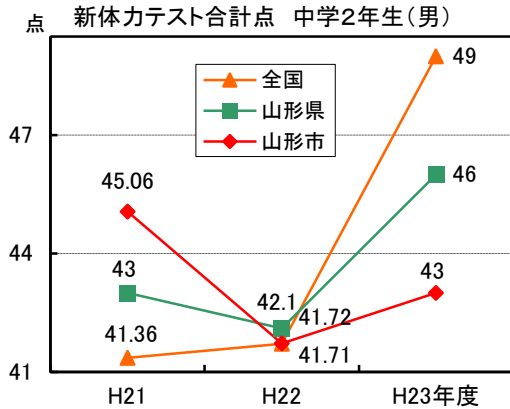


平成23年度 山形市民アンケートより



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 <b>発育・成長に応じた十分な運動をこころがけましょう。</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>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

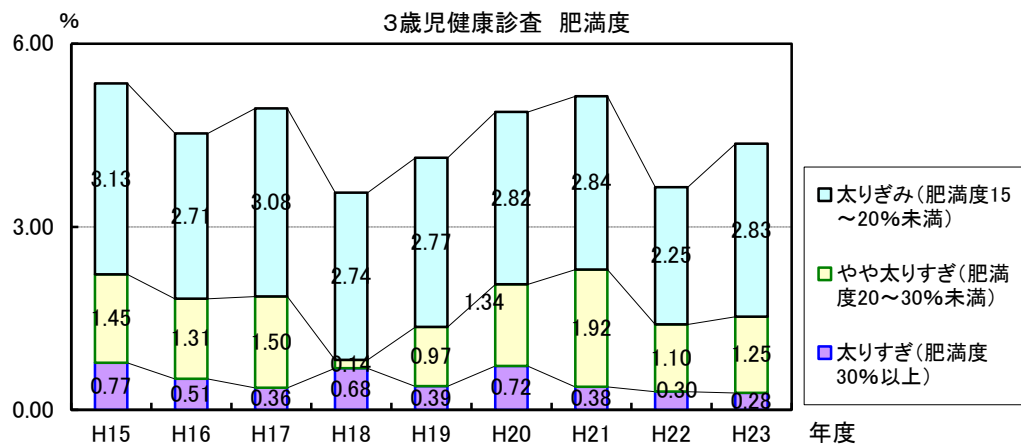
この時期は家庭における食習慣が影響する時期です。乳幼児が健やかに成長するためには、家庭全体、特に保護者に対する望ましい食習慣のあり方を普及することが重要になります。

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。

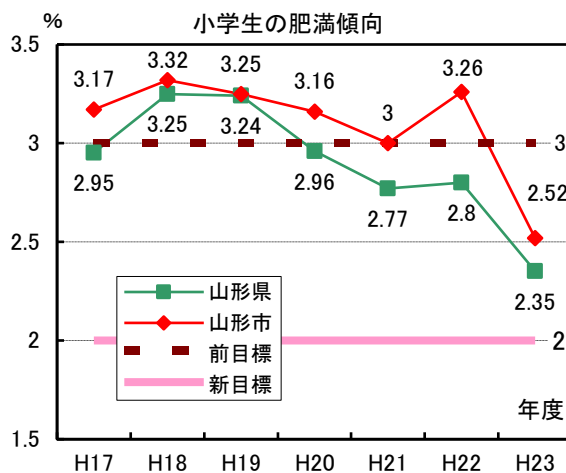
小学生の肥満傾向は県よりも高く、栄養不良状態は県よりも低い傾向にあります。中学生では肥満傾向、栄養不良のいずれも県よりも高い傾向にあります。適正な食事の知識を、子どもたちだけでなく保護者へも意識づけるため、健診等の機会をとらえて情報提供を行うことが重要です。

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。

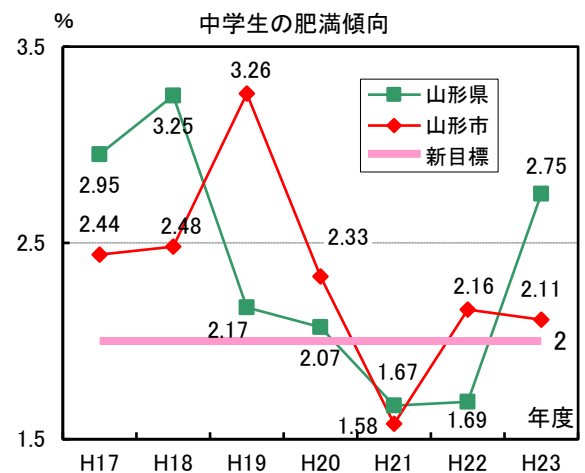
朝食の摂食状況は、高校生になると低下しています。朝食は一日の始まりの栄養補給と体調を整えるため大変重要です。欠食は、栄養摂取の偏りの一因ともなり、家庭との連携を図りながら、食習慣・生活習慣を見直すよう取り組みが必要です。



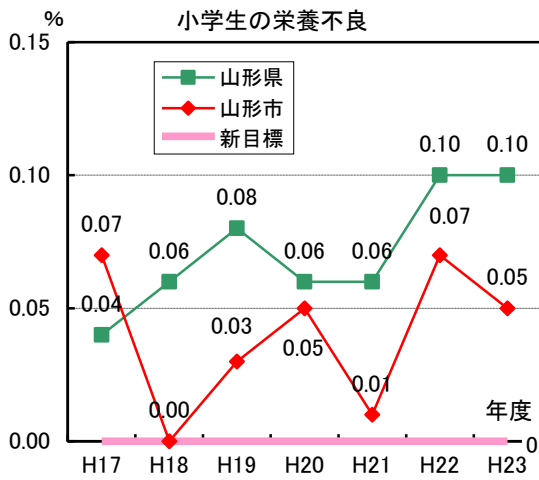
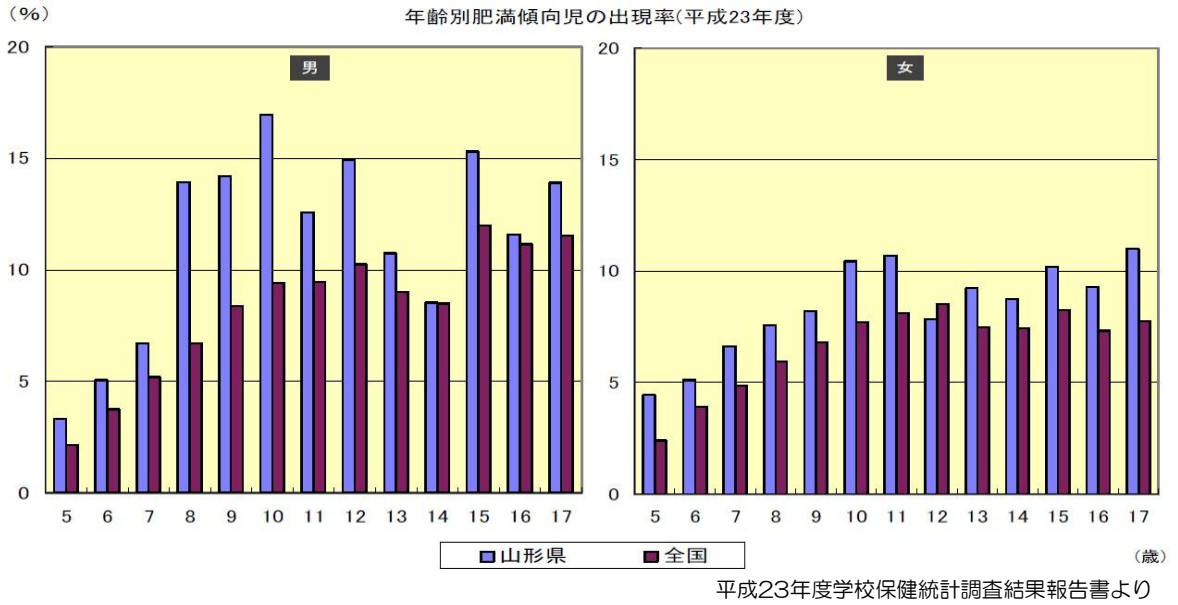
肥満度(%) = { (実測体重 - 標準体重) / 標準体重 } × 100、肥満：30%以上、栄養不良：-20%以下



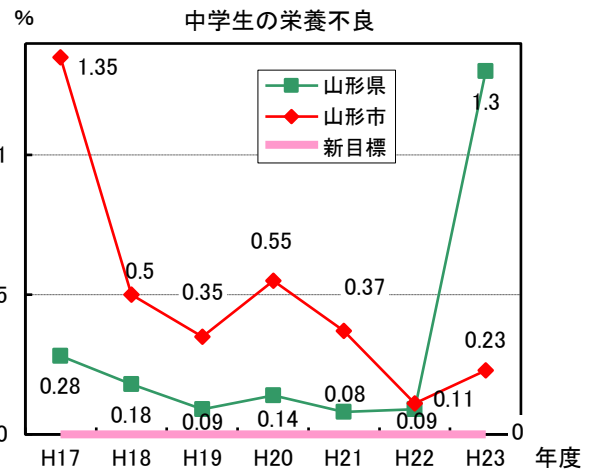
山形市の学校保健より



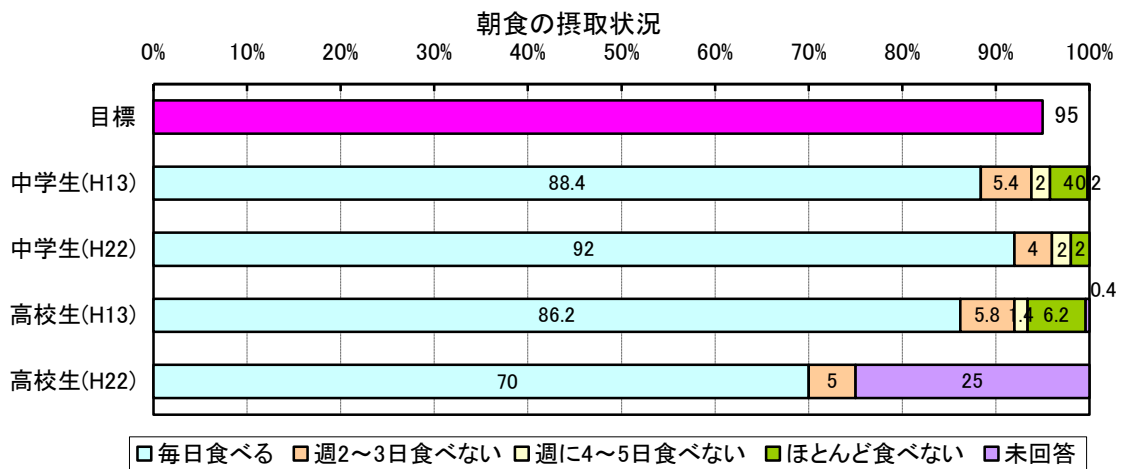
山形市の学校保健より



山形市の学校保健より



山形市の学校保健より



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

<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>	
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>・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>	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> <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> <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

③ 目標値

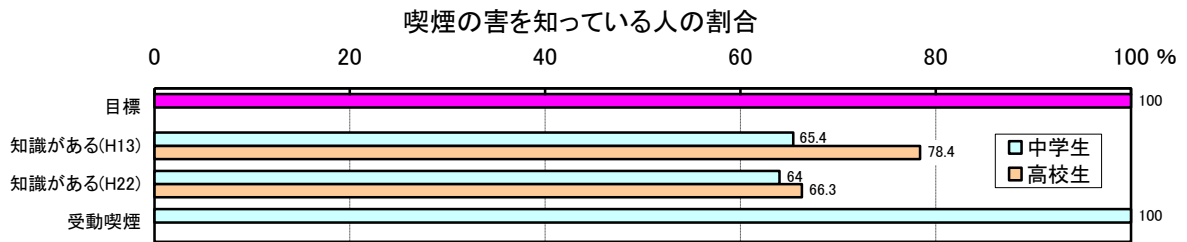
健康づくりの目標	対象者	現状値	目標値
肥満傾向の児童・生徒の減少	小学生	2.52%	2%
	中学生	2.11%	2%
栄養不良の児童・生徒の減少	小学生	0.05%	0%
	中学生	0.23%	0%
朝食を毎日食べる人の増加	中学生	92%	95%
	高校生	70%	95%

### (3) 喫煙・飲酒の防止

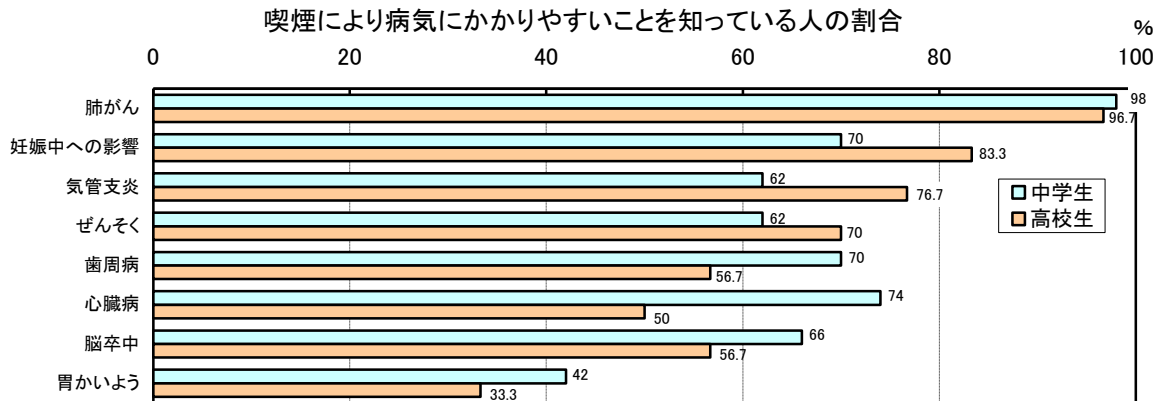
#### ① 現状と課題

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必要があります。



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

<b>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。</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	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。 ○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 ・保健の授業での喫煙の害、アルコール教育の実施	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

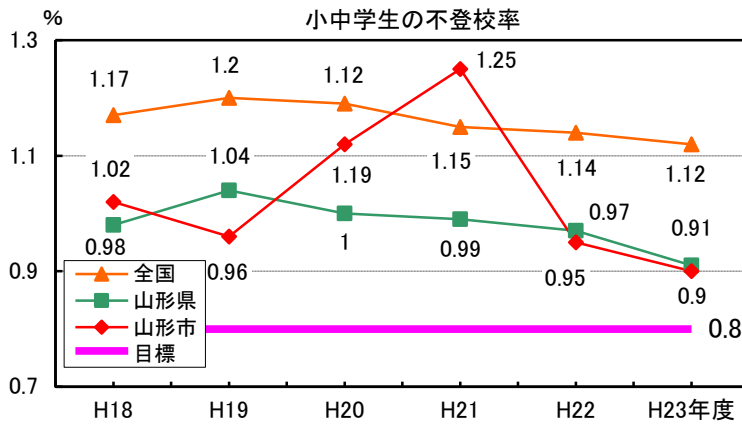
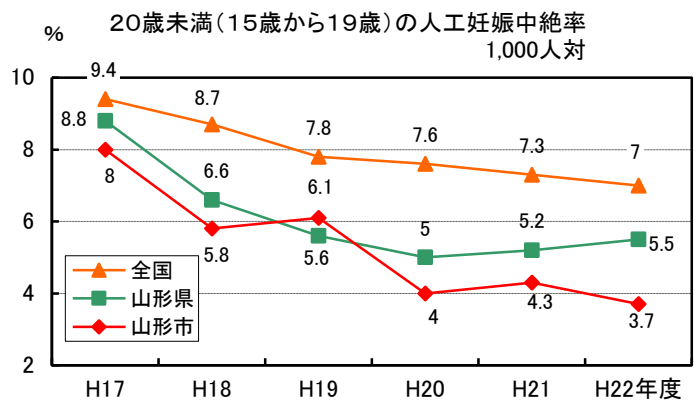
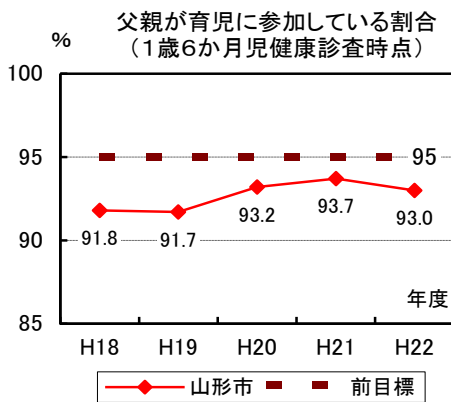
##### ① 現状と課題

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。

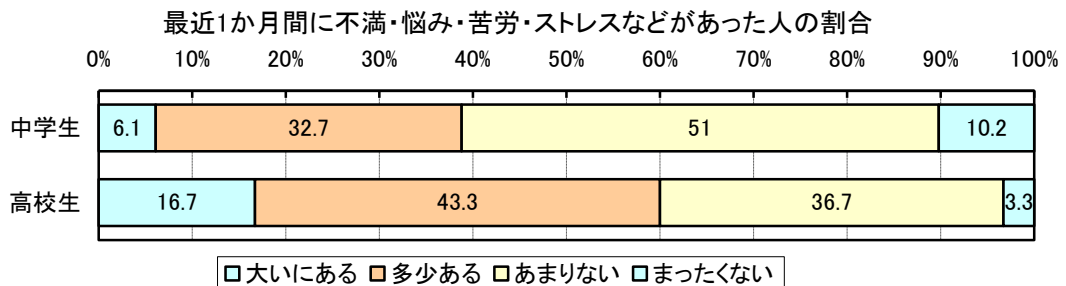
小中学校の不登校率は、平成20・21年度に増加し、21年度は全国より高い状況です。

思春期は身体の変化や学習、進路等に対する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のため、「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

<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>	
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*研修の実施</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>	学校教育課 スポーツ保健課 青少年課	

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

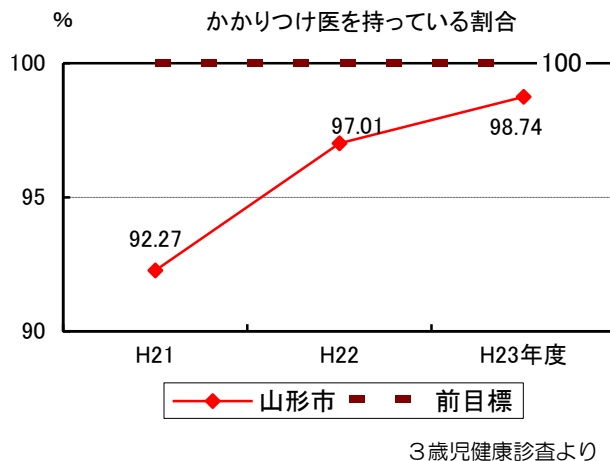
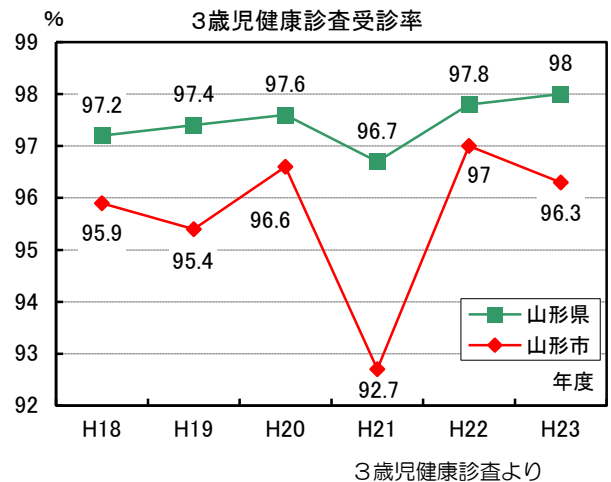
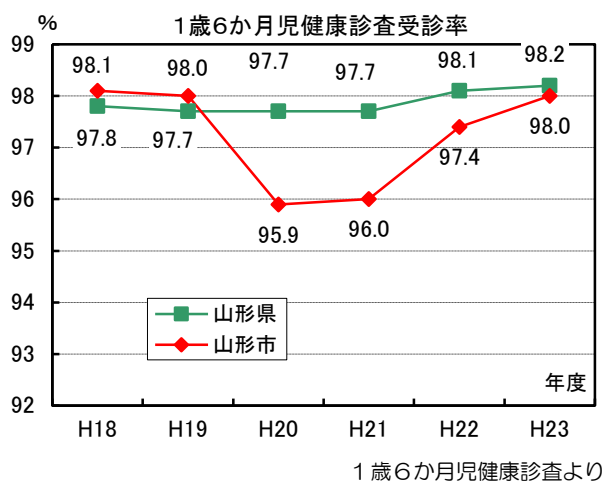
### ① 現状と課題

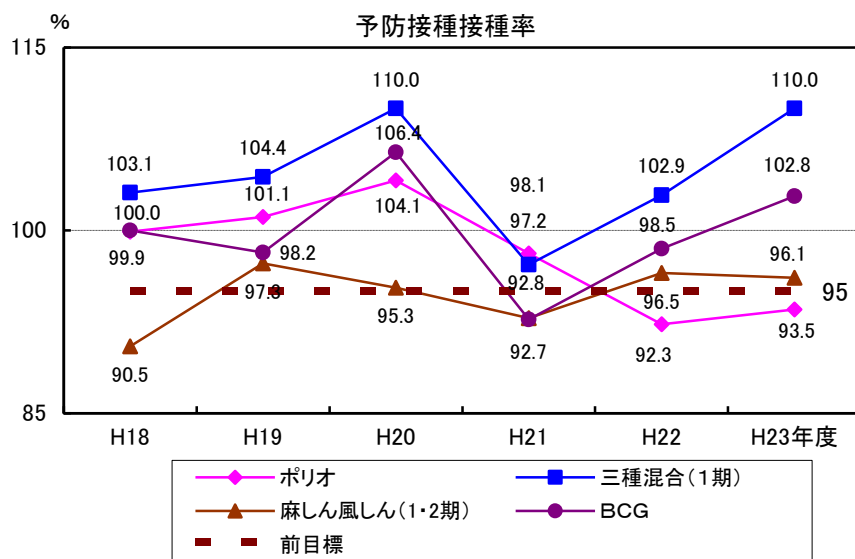
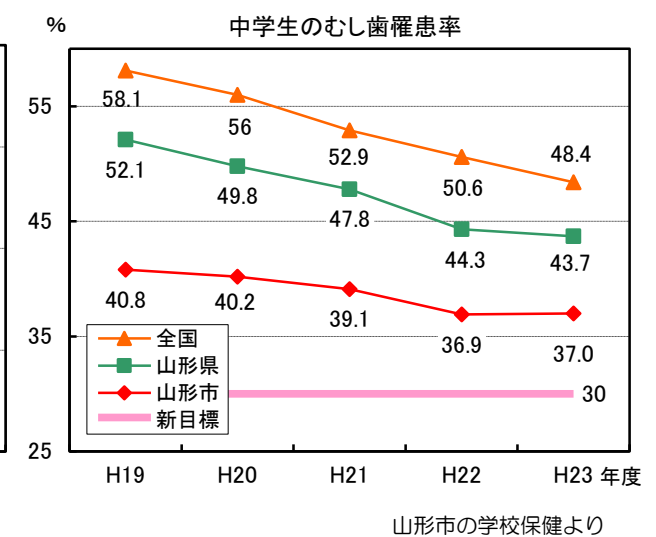
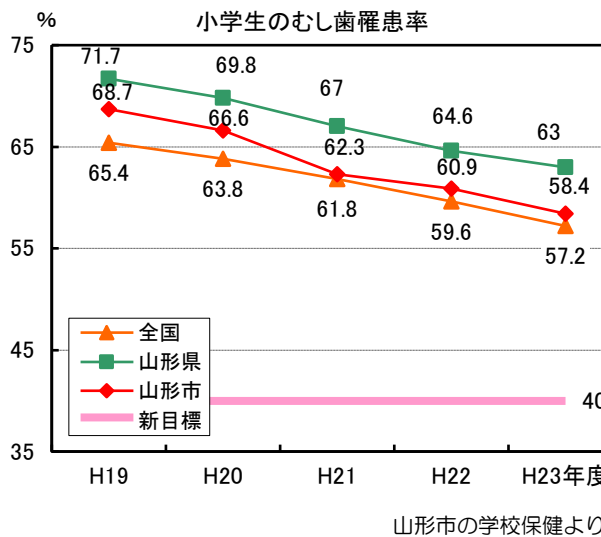
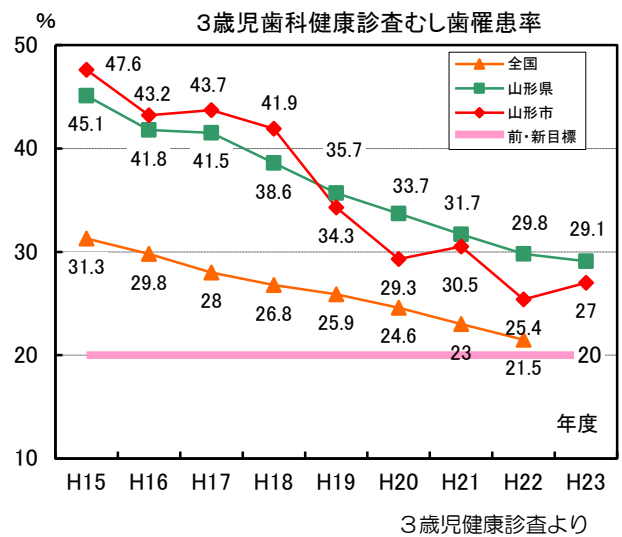
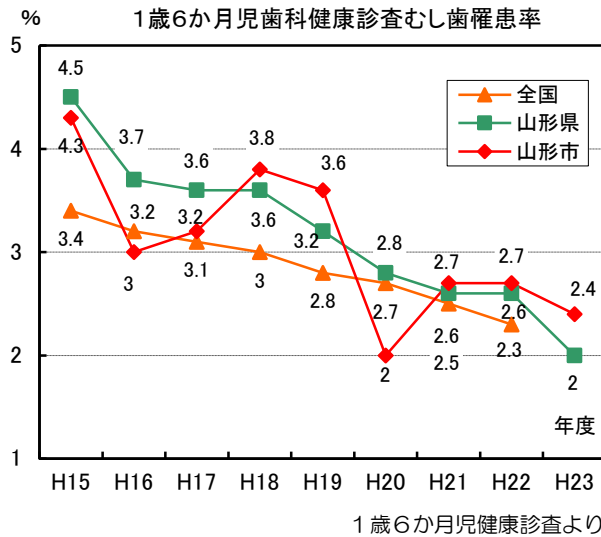
1歳6か月児健康診査と3歳児健康診査の受診率は、県と比較すると若干低いのですが、それぞれ9割以上で推移しています。また、かかりつけ医を持っている割合は、年々増加しており、医療に対する不安が少ない環境に整備されています。

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。





#### 子宮頸がん予防ワクチン接種

	H23
接種延回数	10,097回
接種率	71.5%
目標	85.0%

対象：中学1年～高校1年に相当する女子

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。</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。</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、家庭や職場などで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

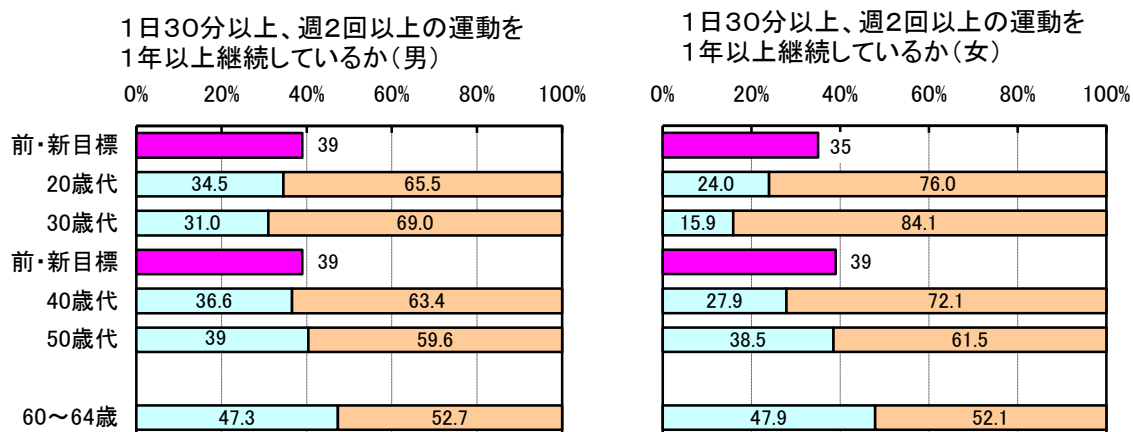
#### ① 現状と課題

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歳代が多く、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。

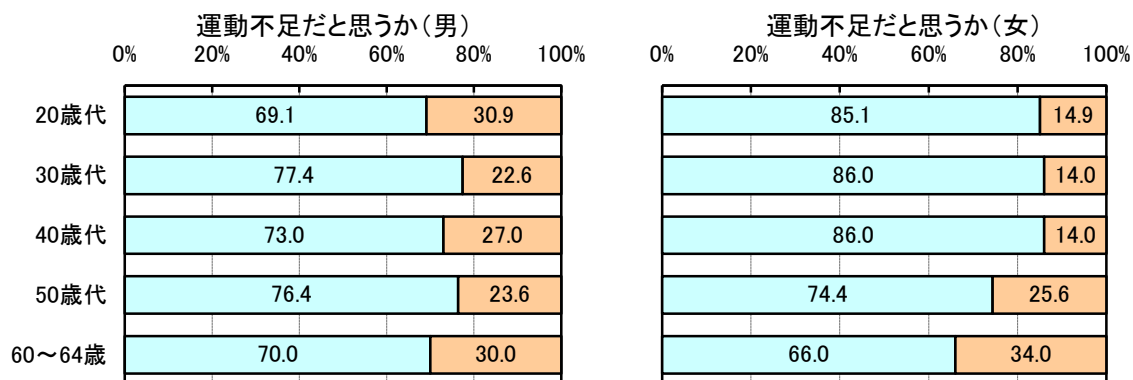
前計画で「運動習慣者の増加」の目標を設定しましたが、目標値に達しなかったため、継続して取り組むこととします。



□している □していない

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



□思う □思わない

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

<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

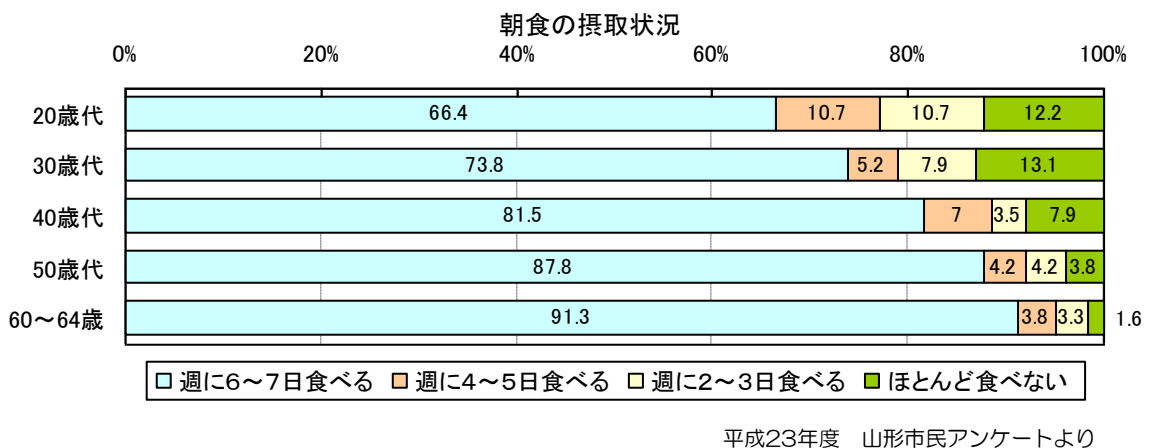
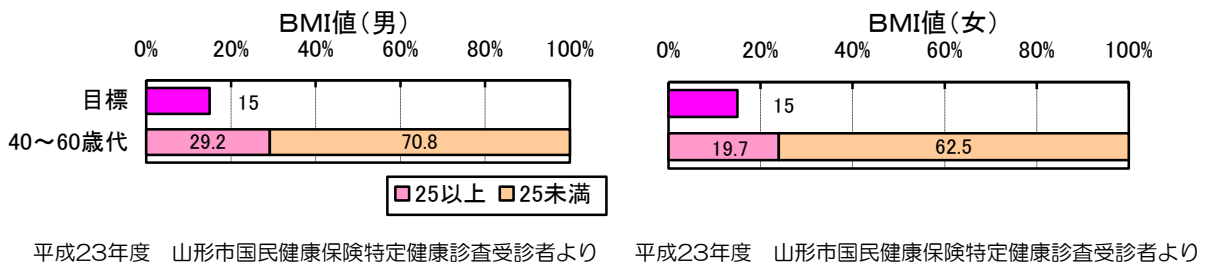
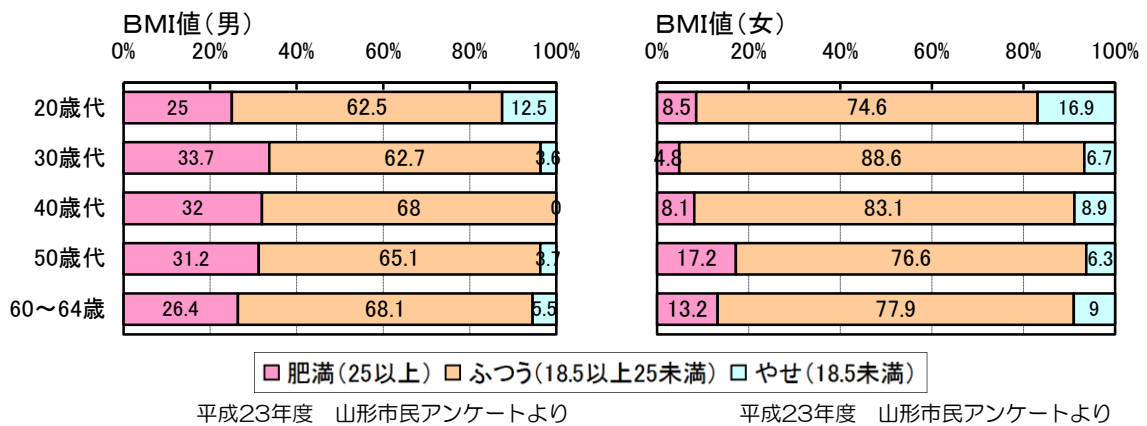
### ① 現状と課題

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いく傾向があります。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。



② 推進施策

みんなの目標 <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>		
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> <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> </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>	<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> <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

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

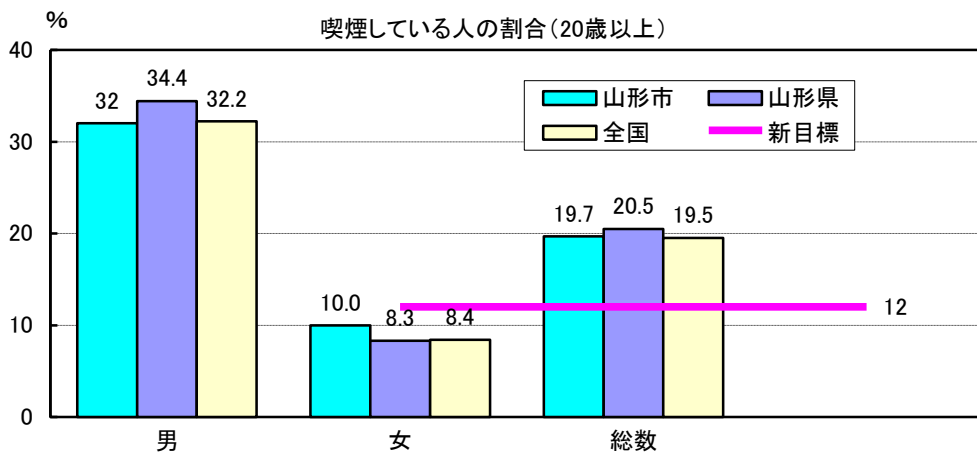
#### ① 現状と課題

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 しっかり禁煙 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。

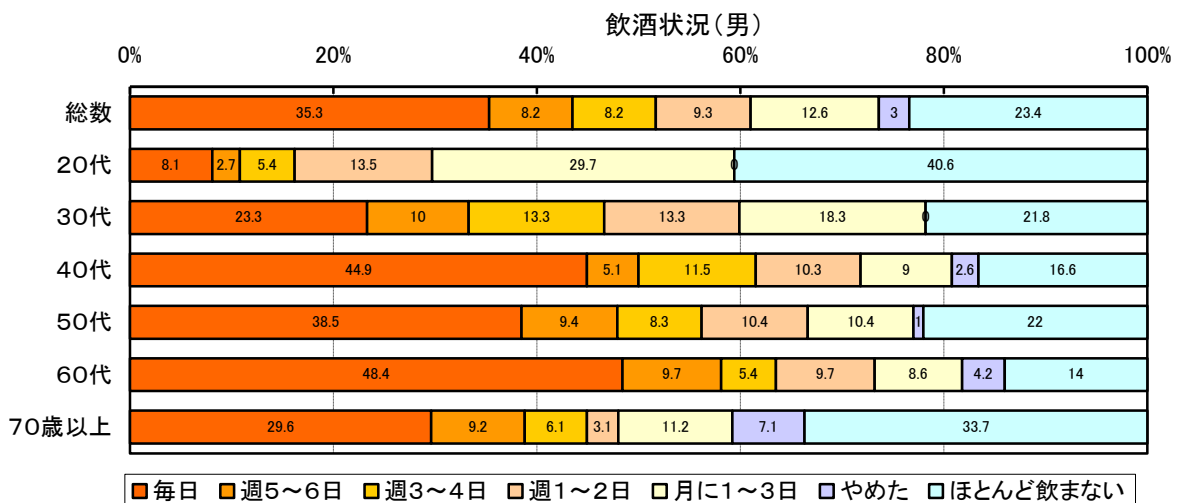
現在、習慣的に喫煙している人の割合は、女性が県・全国と比較して高くなっています。妊婦の喫煙は様々な妊娠合併症の原因となり、胎児や出生後の子どもに健康被害をもたらします。喫煙している母親はもとより、これから妊娠・出産を迎える女性に対する取り組みが重要であること等から、「喫煙者の割合」を目標に設定します。

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。

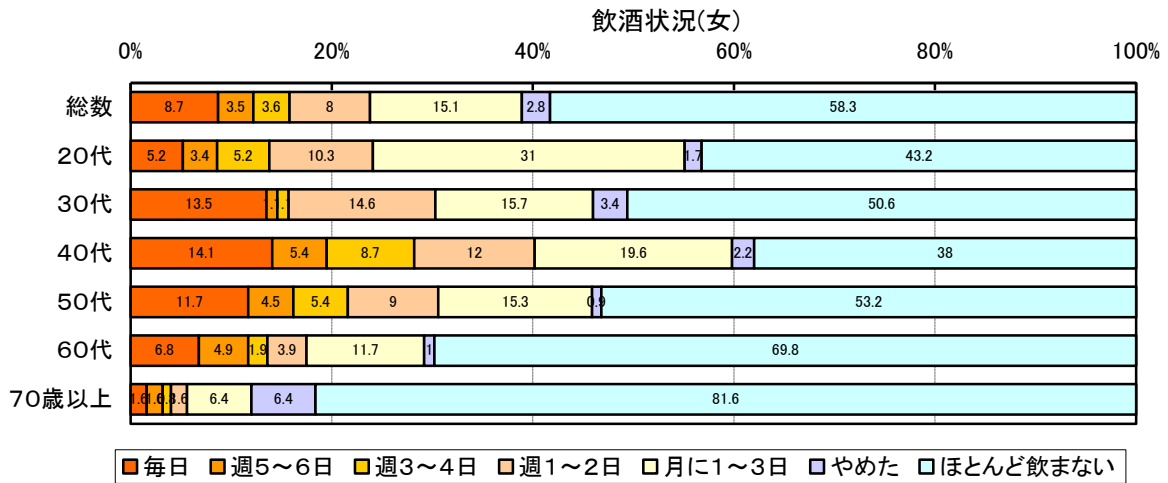


平成22年県民健康・栄養調査より



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	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	<p>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。</p> <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>	健康課

③ 目標値

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

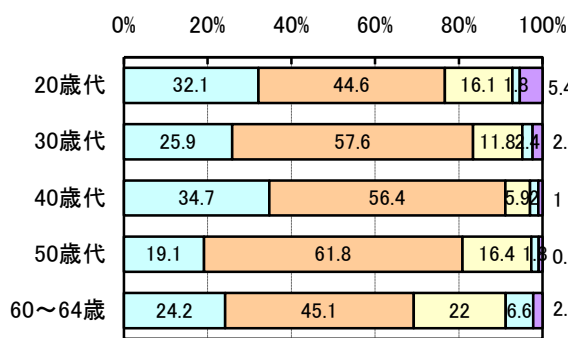
#### (4) こころの健康

##### ① 現状と課題

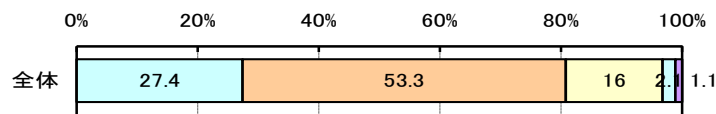
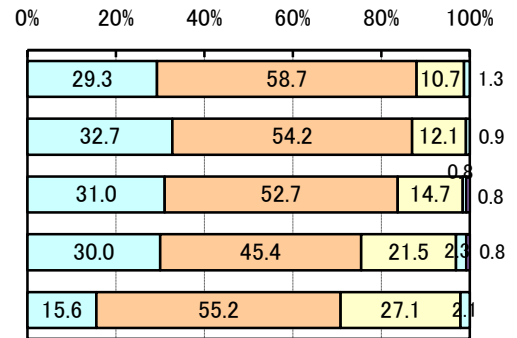
最近1か月間に不満・悩み・苦労・ストレスなどがあった人の割合は、「大いにある」「多少ある」を合わせると、全体では80.7%で、ほとんどの人がストレス等を感じていますが、相談できている人の割合は62.9%となっています。

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)



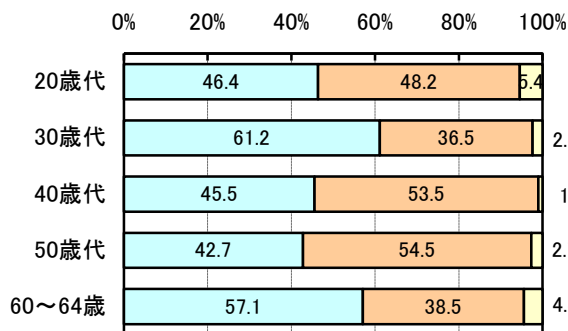
最近1か月間に不満・悩み・苦労・ストレスなどがあった人の割合(女)



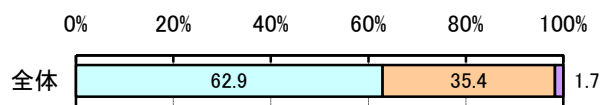
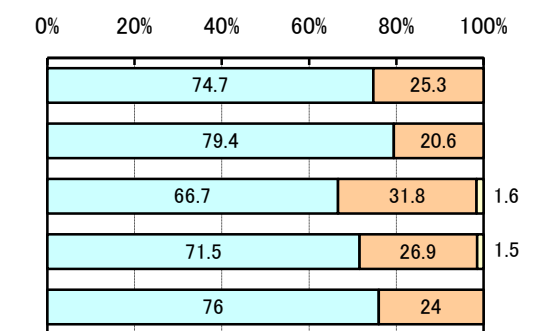
□ 大いにある □ 多少ある □ あまりない □ 全くない ■ 無回答

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)



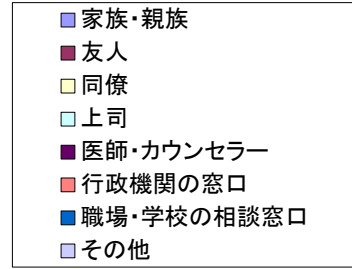
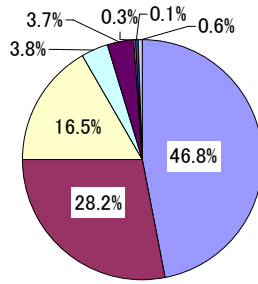
ふだん、不満・悩み・苦労・ストレスなどを相談できているか(女)



□ できている □ できていない ■ 無回答

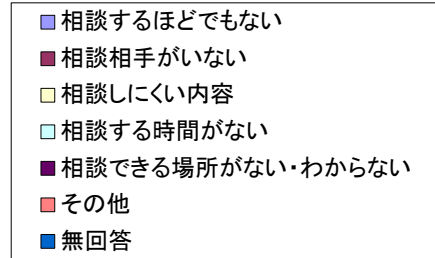
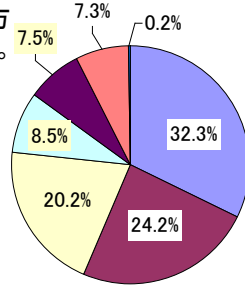
平成23年度 山形市民アンケートより

「相談できている」と答えた方  
相談相手は、誰ですか。

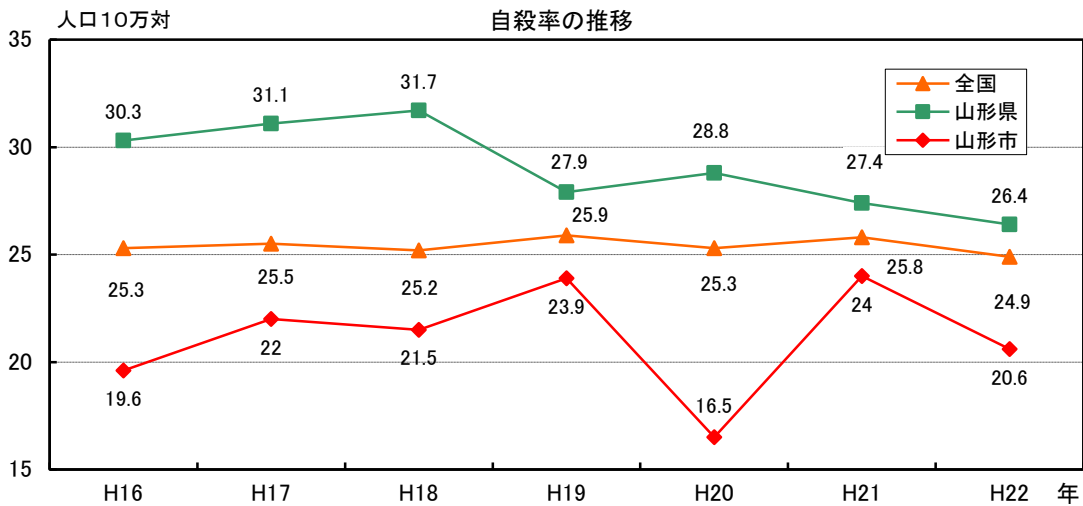


平成23年度 山形市民アンケートより

「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。



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、ストレスと上手に付き合きましょう。	
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 ・自殺予防対策講演会の開催 ・こころの健康と福祉の展示の実施	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>・ファースト相談室の設置</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寿命の延伸	<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

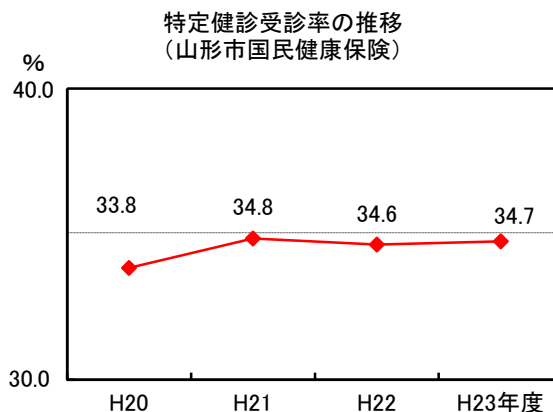
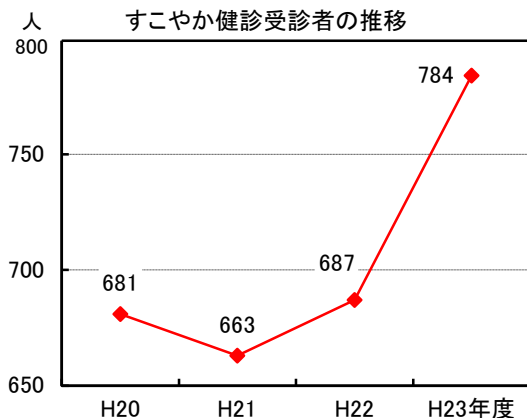
### ① 現状と課題

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。

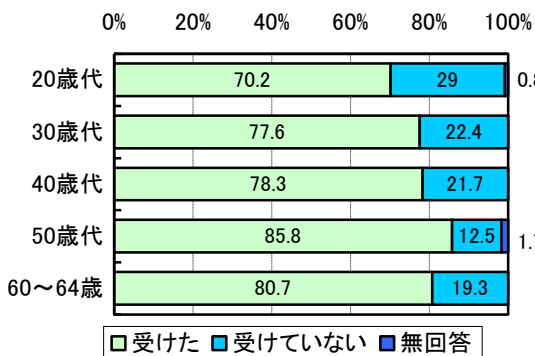
山形市では、特定健康診査の対象者とならない20～30代が受診できる「すこやか健診\*」を実施しています。すこやか健診の受診者数は平成21年度に減少しましたが、その後上昇しています。また、特定健康診査受診率については、横ばい状態となっています。特定健康診査の対象とならない世代にも、健康診断による疾病の早期発見が必要なことから、前計画に引き続き「すこやか健診受診者」を目標値に設定します。

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。

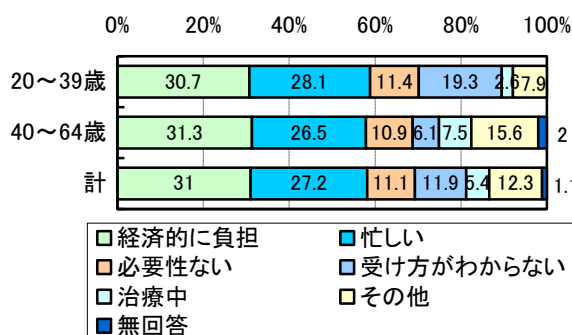


過去1年間に身体計測や血液検査などの健診(健康診断や健康診査)や人間ドックを受けたか



平成23年度 山形市民アンケートより

過去1年間健診(健康診断や健康診査)や人間ドックを受診しなかった理由



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	自分の身体に関心を持ち、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

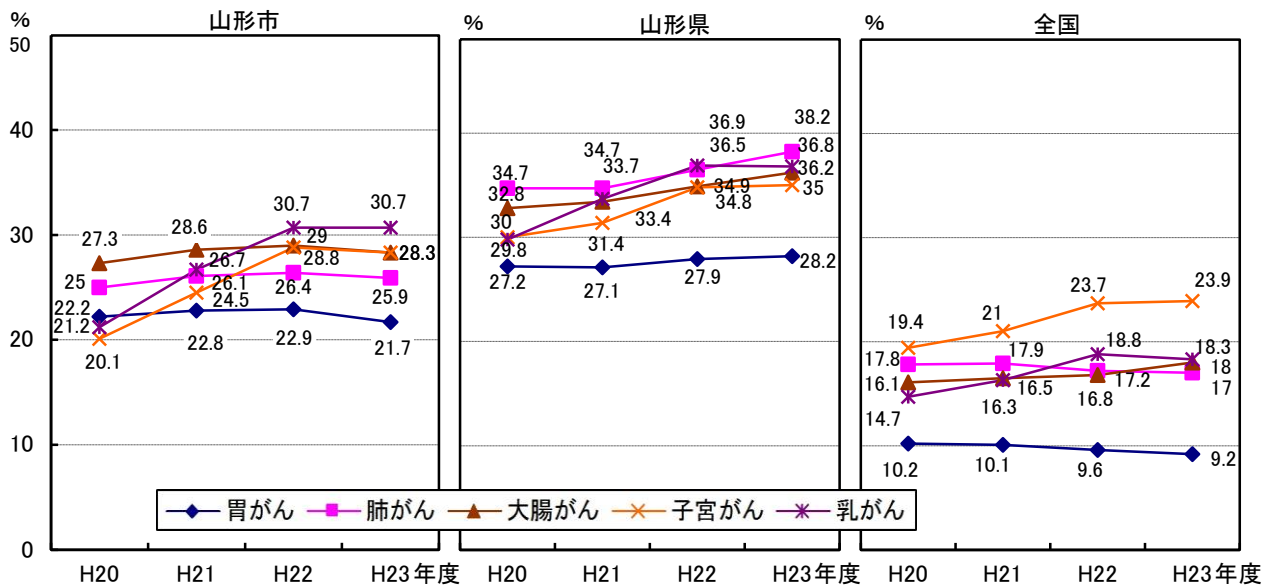
## (6) 悪性新生物（がん）予防

### 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、その後は緩やかな下降傾向にあり、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> <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）</li> <li>・健診対象者への個別通知</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

③ 目標値

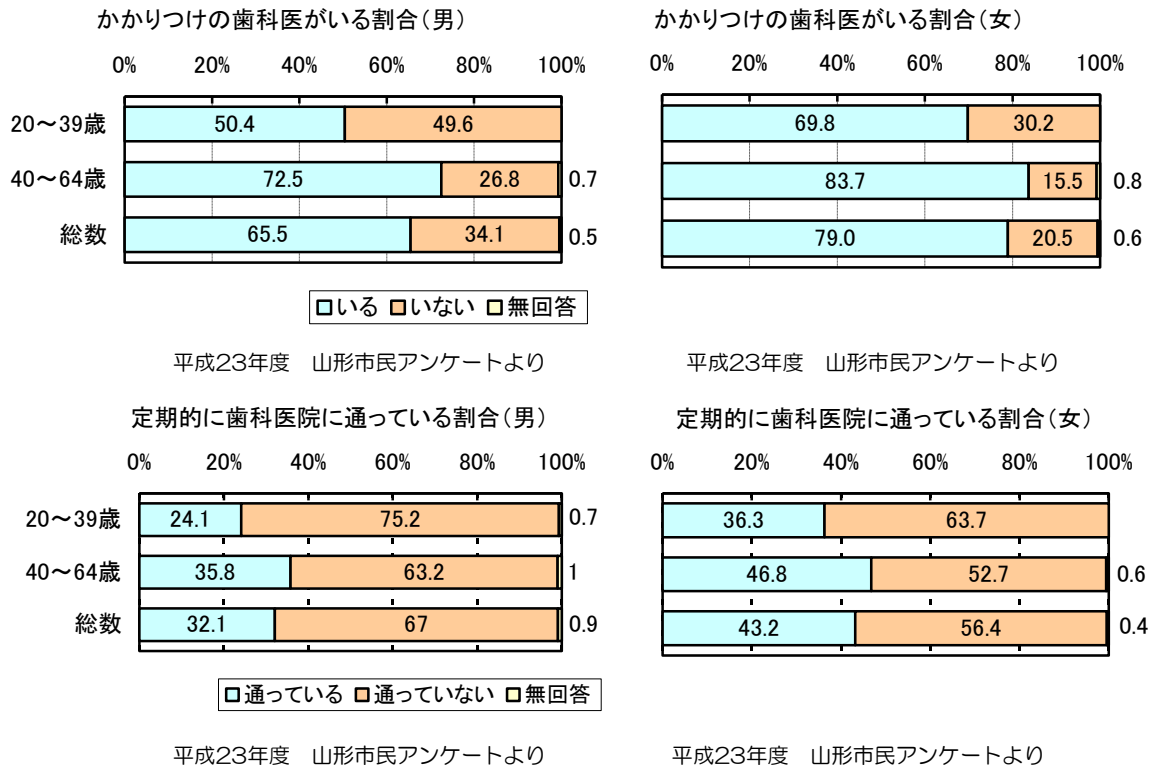
健康づくりの目標	対象者	現状値	目標値
がん検診受診者の増加 (現状値は平成23年度) ※健康日本21(第二次)の目標項目とする際に、上限が69歳とされたため、国と比較できるよう対象年齢を合わせた。	胃がん(40～69歳)	30.4%	50%
	肺がん(40～69歳)	33.4%	50%
	大腸がん(40～69歳)	37.0%	50%
	子宮がん(20～69歳)	40.2%	50%
	乳がん(40～69歳)	49.3%	60%

(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	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。	
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	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	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。

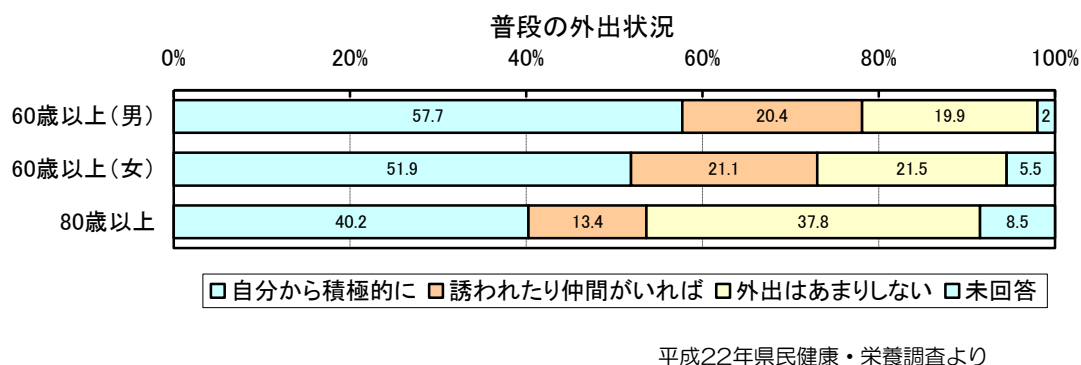
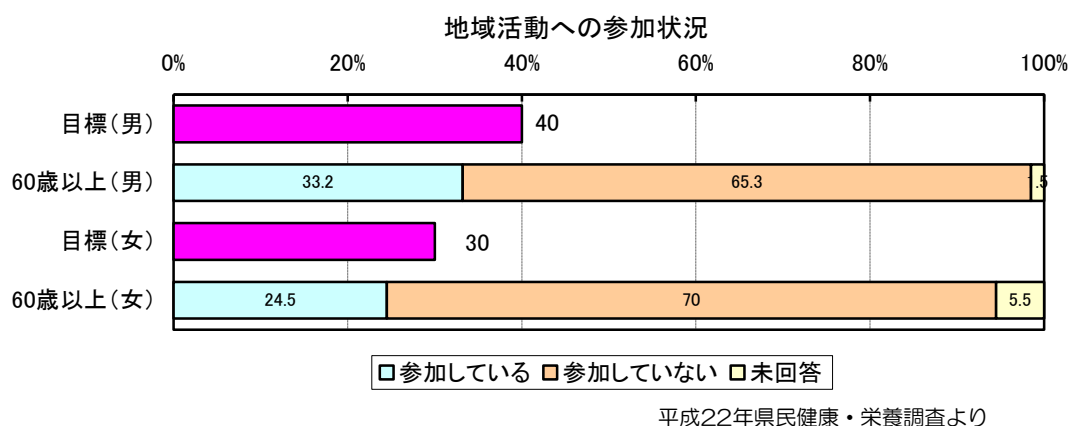
#### (1) 運動・地域活動

##### 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

<b>みんなの目標</b>		
<b>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。</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>・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> <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> </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>・運動体験講座の実施</li> </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> <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
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

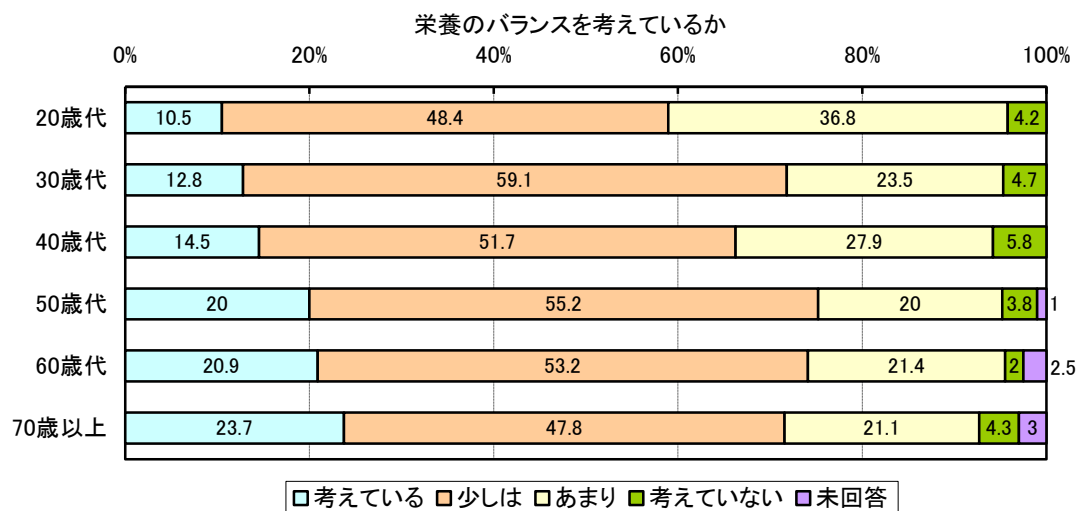
③ 目標値

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>	長寿支援課 農政課 社会教育課 スポーツ保健課 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>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まれます。

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

<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>		
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>・ファースト相談室の設置</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

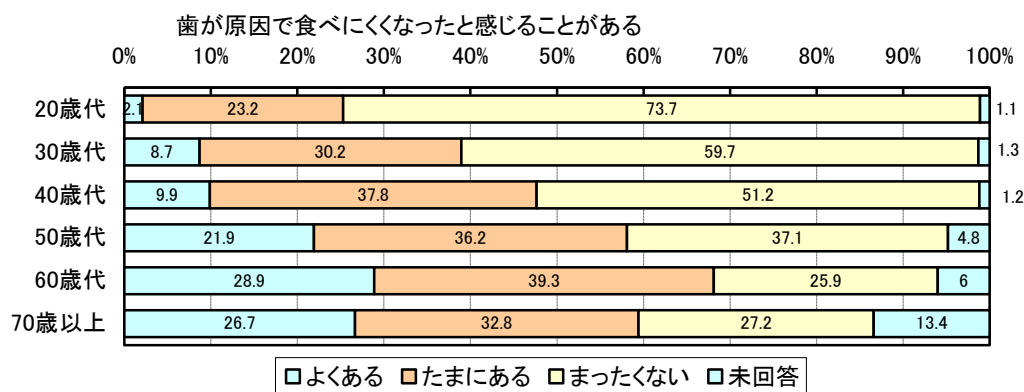
##### ① 現状と課題

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。特に女性に多く、閉経後に急激に進行することが知られています。

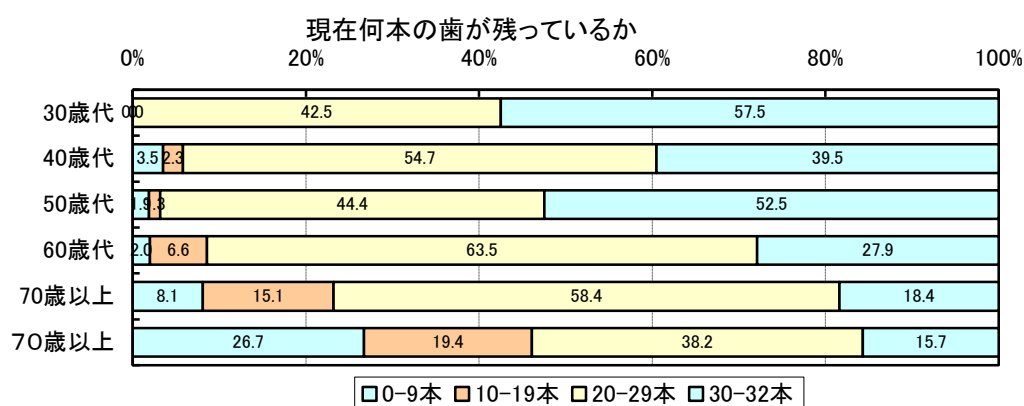
自分自身の疾病と上手につき合いながら、自分らしく生き生きと生活するためには、症状の軽いうちから疾病を悪化させないことや自己の健康管理を行うためにも、「かかりつけ医」を持つことが大変重要となります。

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は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	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
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	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	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	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

### 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%