

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	
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		前計画との関連	
					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	2.52%	2%	2	継続	未達成のため（全国より高い傾向）
	2		中学生	2.11%	2%		新規	
	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
	4		中学生	0.23%	0%		新規	
	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
	6		高校生	70.0%	95%		継続	
	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
	8		高校生	66.3%	100%		継続	
	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%)				新規	
	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
	11		小学生	58.4%	40%	2	継続	継続して動向把握
	12		中学生	37.0%	30%		新規	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	
青年期・壮年期	1	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
	2		20～30代 女	15.0%	35%		継続	
	3		40～50代 男	25.6%	39%		継続	
	4		40～50代 女	23.3%	39%		継続	
	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	継続	未達成のため (削減率は健康日本21(第二次)より)
	6		40～60代 女	19.7%	15%		継続	
	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		前計画との関連	
					目標値			
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%	1	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%		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増加	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

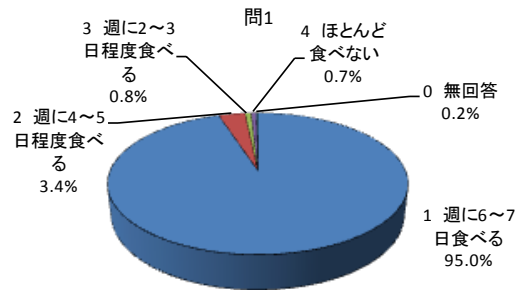
	配布数	回答数	回答率
子供対象アンケート	1087	1031	94.8%

◆お子さんの食についてお聞きます。

問1 ふだん朝食をとっていますか。(番号1つに○)

n=1031

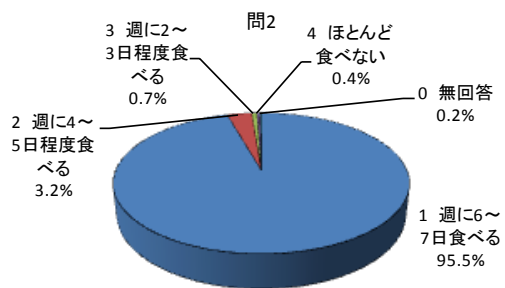
	人数	割合
1 週に6～7日食べる	979	95.0%
2 週に4～5日程度食べる	35	3.4%
3 週に2～3日程度食べる	8	0.8%
4 ほとんど食べない	7	0.7%
0 無回答	2	0.2%
計	1031	100.0%



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○)

n=1031

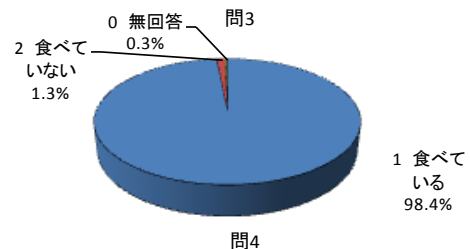
	人数	割合
1 週に6～7日食べる	985	95.5%
2 週に4～5日程度食べる	33	3.2%
3 週に2～3日程度食べる	7	0.7%
4 ほとんど食べない	4	0.4%
0 無回答	2	0.2%
計	1031	100.0%



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。

n=1031

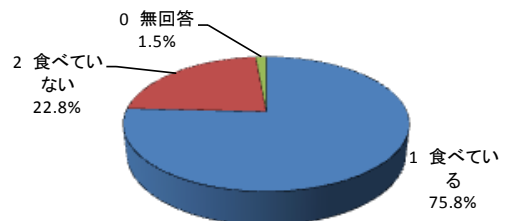
	人数	割合
1 食べている	1015	98.4%
2 食べていない	13	1.3%
0 無回答	3	0.3%
計	1031	100.0%



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。

n=1031

	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%

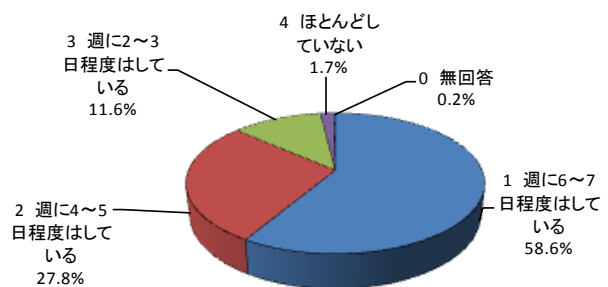


◆お子さんの身体活動についてお聞きます。

問5 からだを使った遊びをしていますか。(番号1つに○)

n=1031

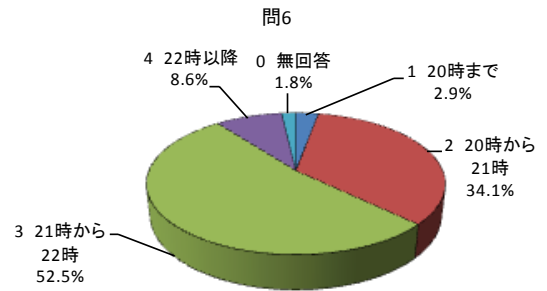
	人数	割合
1 週に6～7日程度はしている	604	58.6%
2 週に4～5日程度はしている	287	27.8%
3 週に2～3日程度はしている	120	11.6%
4 ほとんどしていない	18	1.7%
0 無回答	2	0.2%
計	1031	100.0%



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

n=1031

	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。

n=1031

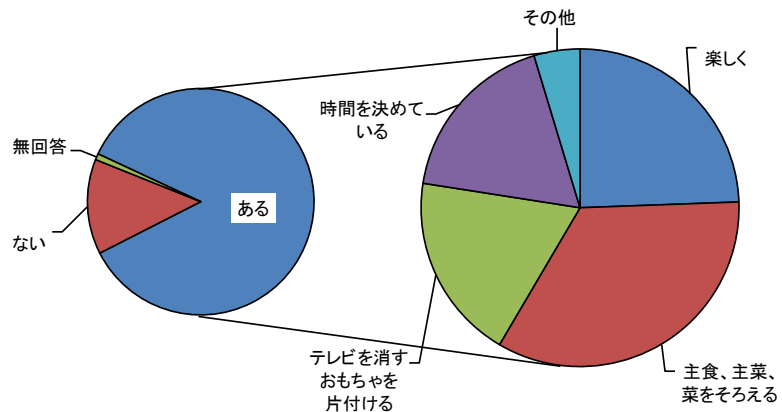
	人数	割合
1 ある	882	85.5%
2 ない	140	13.6%
0 無回答	9	0.9%
計	1031	100.0%

「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。

n=882

	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	

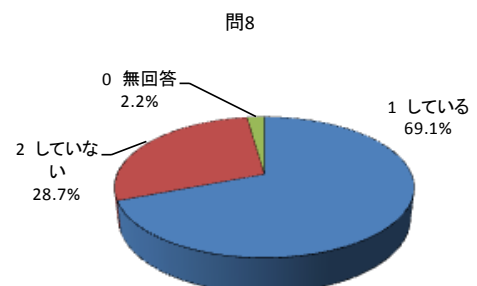
問7、問7-2



問8 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。

n=1031

	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）

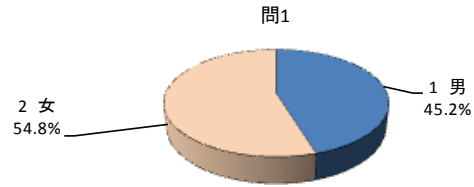
回答数及び回答率

	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。

n=980

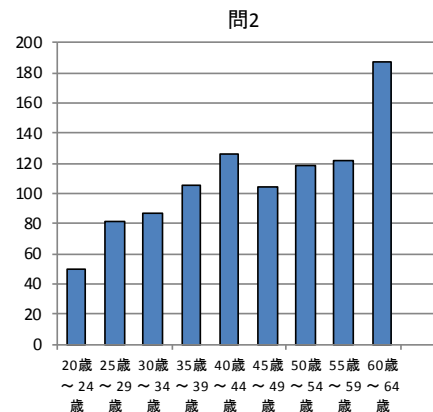
	人数	割合
1 男	443	45.2%
2 女	537	54.8%
0 無回答	0	0.0%
計	980	100.0%



問2 年齢を教えてください。

n=980

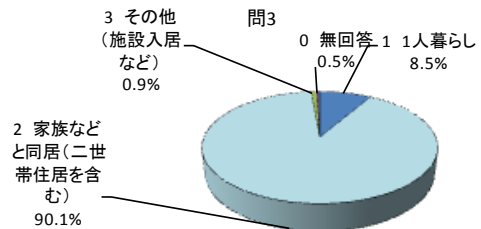
年齢	男	女	計	割合
20歳～24歳	24	26	50	5.1%
25歳～29歳	32	49	81	8.3%
30歳～34歳	36	51	87	8.9%
35歳～39歳	49	56	105	10.7%
40歳～44歳	55	71	126	12.9%
45歳～49歳	46	58	104	10.6%
50歳～54歳	51	67	118	12.0%
55歳～59歳	59	63	122	12.4%
60歳～64歳	91	96	187	19.1%
無回答	0	0	0	0.0%
計	443	537	980	100.0%



問3 家族構成を教えてください。

n=980

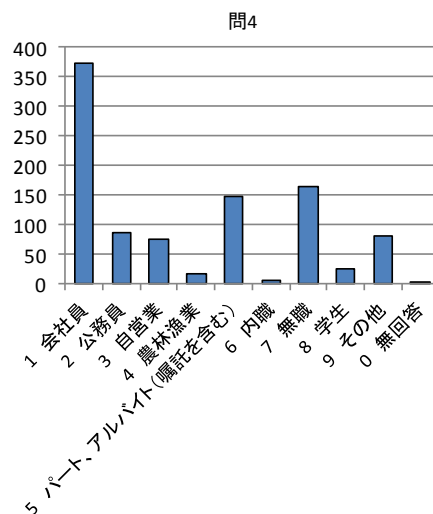
	人数	割合
1 1人暮らし	83	8.5%
2 家族などと同居(二世帯住居を含む)	883	90.1%
3 その他(施設入居など)	9	0.9%
0 無回答	5	0.5%
計	980	100.0%



問4 職業を教えてください。

n=980

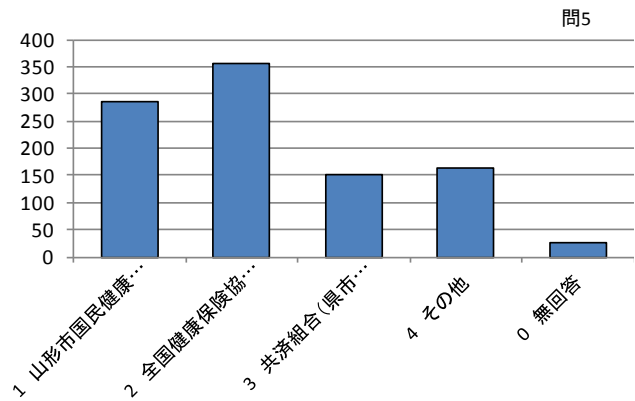
	人数	割合
1 会社員	374	38.2%
2 公務員	87	8.9%
3 自営業	76	7.8%
4 農林漁業	16	1.6%
5 パート、アルバイト(嘱託を含む)	147	15.0%
6 内職	5	0.5%
7 無職	165	16.8%
8 学生	26	2.7%
9 その他	82	8.4%
0 無回答	2	0.2%
計	980	100.0%



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。）

n=980

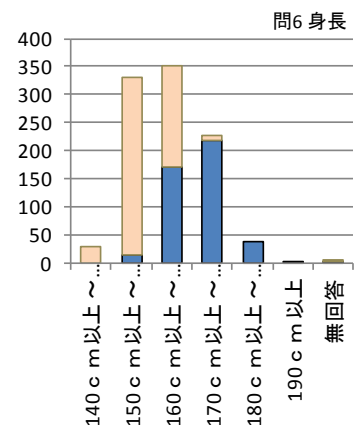
	人数	割合
1 山形市国民健康保険	285	29.1%
2 全国健康保険協会山形支部(協会けんぽ)	356	36.3%
3 共済組合(県市町村職員、警察、公立学校、地方職員)	150	15.3%
4 その他	163	16.6%
0 無回答	26	2.7%
計	980	100.0%



問6 最近の身長と体重を教えてください。

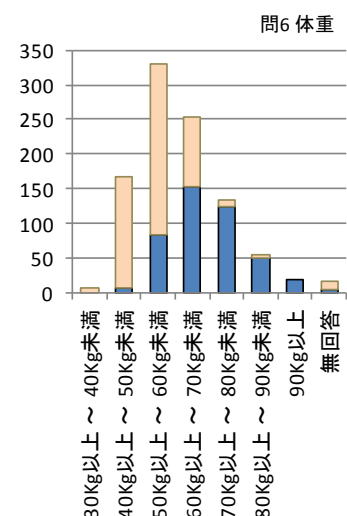
身長

	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%

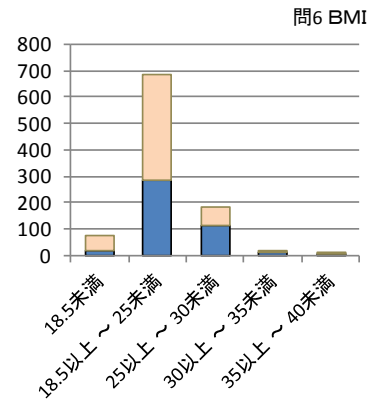


体重

	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%

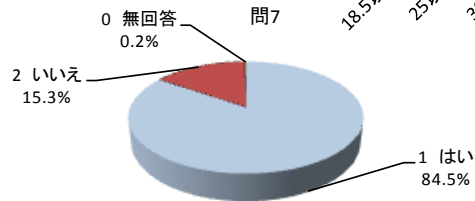


BMI値	男	女	計	割合
18.5未満	19	58	77	8.0%
18.5以上～25未満	288	397	685	71.1%
25以上～30未満	117	66	183	19.0%
30以上～35未満	12	2	14	1.5%
35以上～40未満	3	1	4	0.4%



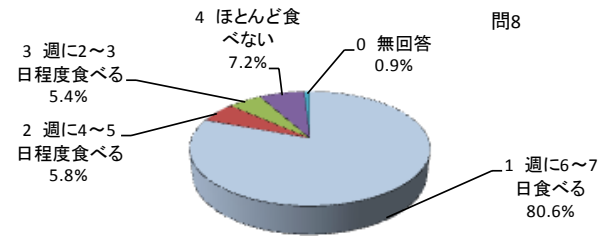
◆あなたの食についてお聞きます。
問7 ふだん朝食、昼食、夕食の3食を食べていますか。

	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%



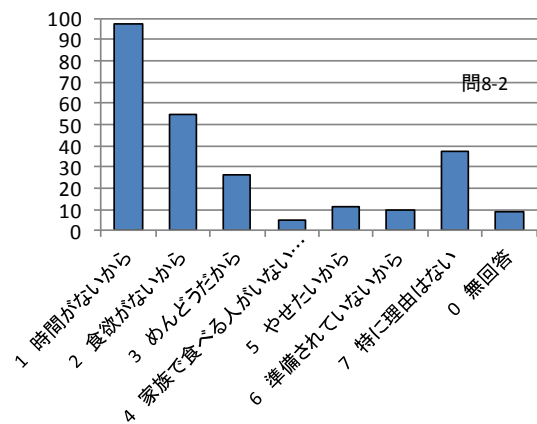
問8 ふだん朝食を食べていますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

	人数	割合
1 週に6～7日食べる	790	80.6%
2 週に4～5日程度食べる	57	5.8%
3 週に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%



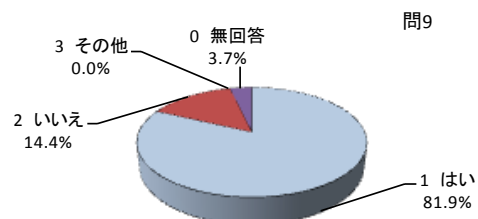
「2」「3」「4」と答えた方にうかがいます。
問8-2 朝食を食べない理由は何ですか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。

	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 めんどいだから	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きますか。

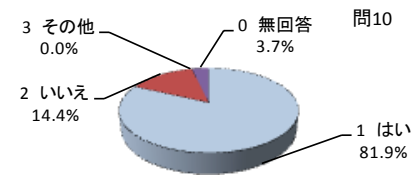
	人数	割合
1 はい	803	81.9%
2 いいえ	141	14.4%
3 その他	0	0.0%
0 無回答	36	3.7%
計	980	100.0%



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。

n=980

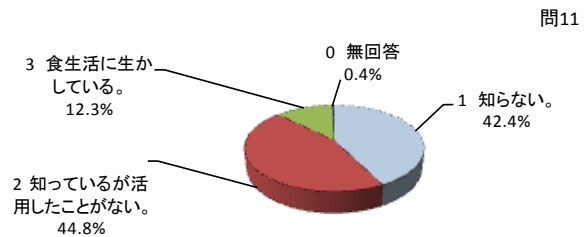
	人数	割合
1 意味も言葉も知っている。	590	60.2%
2 言葉は知っているが、意味は知らない。	302	30.8%
3 言葉も意味も知らない。	82	8.4%
0 無回答	6	0.6%
計	980	100.0%



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。

n=980

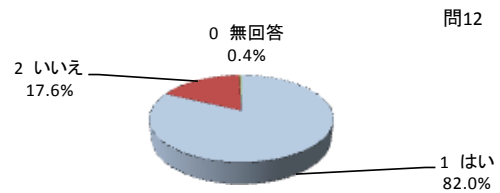
	人数	割合
1 「食事バランスガイド」を知らない。	416	42.4%
2 「食事バランスガイド」を知っているが活用したことがない。	439	44.8%
3 「食事バランスガイド」を食生活に生かしている。	121	12.3%
0 無回答	4	0.4%
計	980	100.0%



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。

n=980

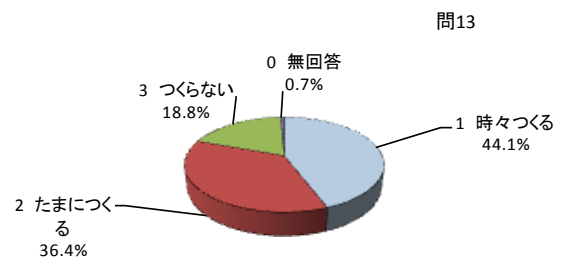
	人数	割合
1 はい	804	82.0%
2 いいえ	172	17.6%
0 無回答	4	0.4%
計	980	100.0%



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。

n=980

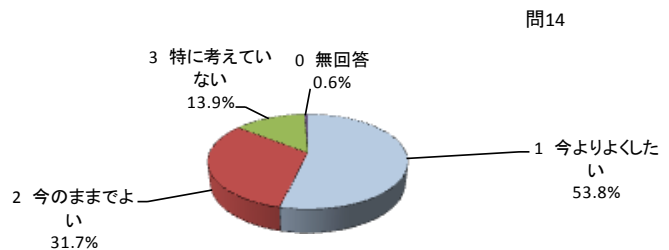
	人数	割合
1 時々つくる	432	44.1%
2 たまにつくる	357	36.4%
3 つくらない	184	18.8%
0 無回答	7	0.7%
計	980	100.0%



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。

n=980

	人数	割合
1 今よりよくしたい	527	53.8%
2 今のままでよい	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%

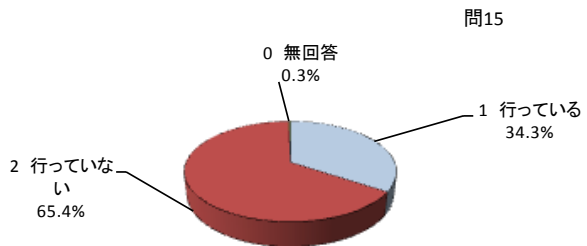


◆あなたの運動習慣についてお聞きます。

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。

n=980

	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%

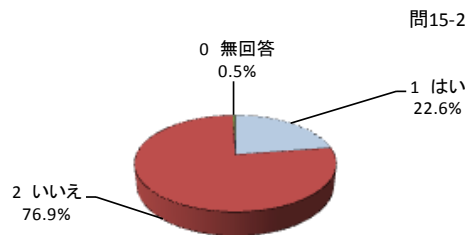


「2 行っていない」と答えた方にうかがいます。

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。

n=641

	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%

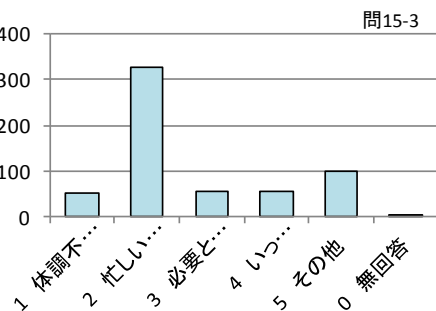


「2 いいえ」と答えた方にうかがいます。

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。

n=493

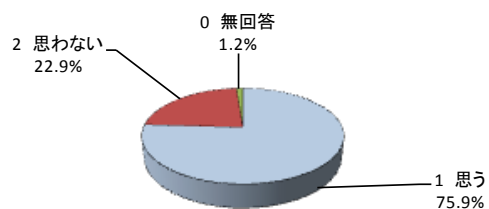
	人数	割合
1 体調不良だから	50	10.1%
2 忙しいから	328	66.5%
3 必要と思わないから	55	11.2%
4 いっしょに運動する仲間がいないから	54	11.0%
5 その他	101	20.5%
0 無回答	5	1.0%
計	593	



問16 自分自身を運動不足だと思いますか。

n=980

	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%

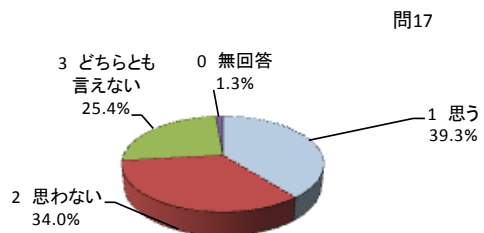


◆あなたの睡眠やストレスなどについてお聞きます。

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。

n=980

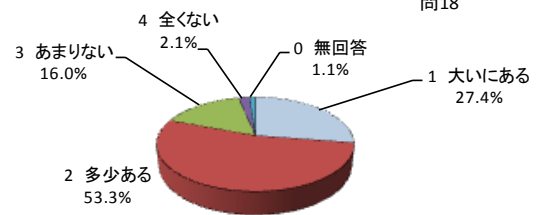
	人数	割合
1 思う	385	39.3%
2 思わない	333	34.0%
3 どちらとも言えない	249	25.4%
0 無回答	13	1.3%
計	980	100.0%



問18 最近1か月の間に不満・悩み・苦勞・ストレスなどがありましたか。

n=980

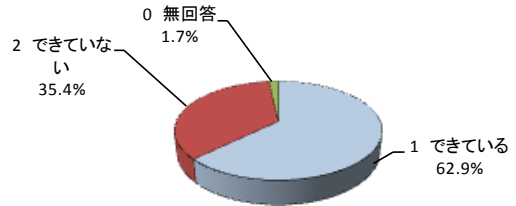
	人数	割合
1 大いにある	269	27.4%
2 多少ある	522	53.3%
3 あまりない	157	16.0%
4 全くない	21	2.1%
0 無回答	11	1.1%
計	980	100.0%



問19 ふだん、不満・悩み・苦勞・ストレスなどを相談できていますか。

n=980

	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%

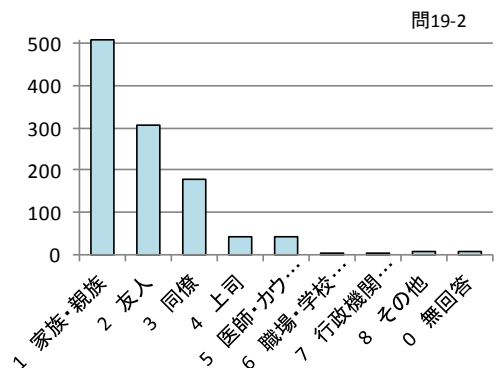


「1 できている」と答えた方にうかがいます。

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。

n=616

	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	

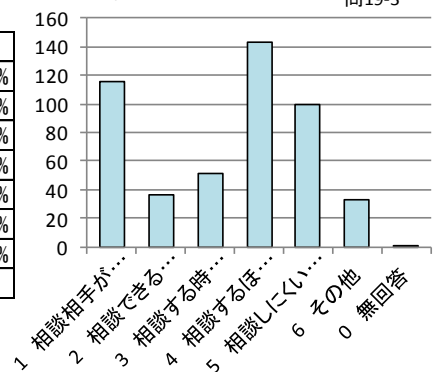


「2 できていない」と答えた方にうかがいます。

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。

n=347

	人数	割合
1 相談相手がないから	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	

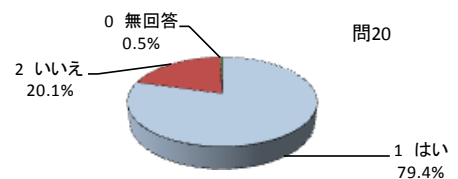


◆あなたの健康管理についてお聞きします。

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。)

n=980

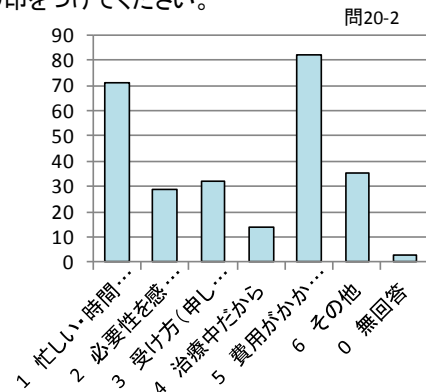
	人数	割合
1 はい	778	79.4%
2 いいえ	197	20.1%
0 無回答	5	0.5%
計	980	100.0%



「2 いいえ」と答えた方にうかがいます。

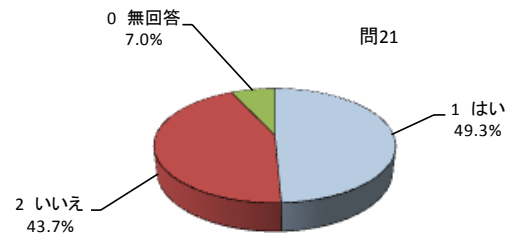
問20-2 健診を受けなかった理由は何ですか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。

n=197		
	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。

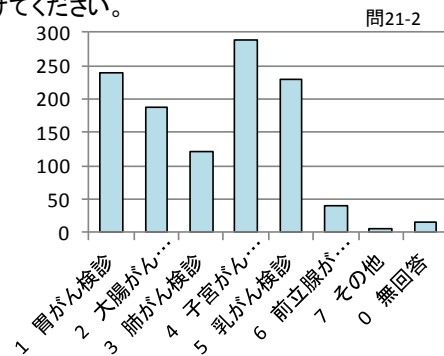
n=980		
	人数	割合
1 はい	483	49.3%
2 いいえ	428	43.7%
0 無回答	69	7.0%
計	980	100.0%



「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。

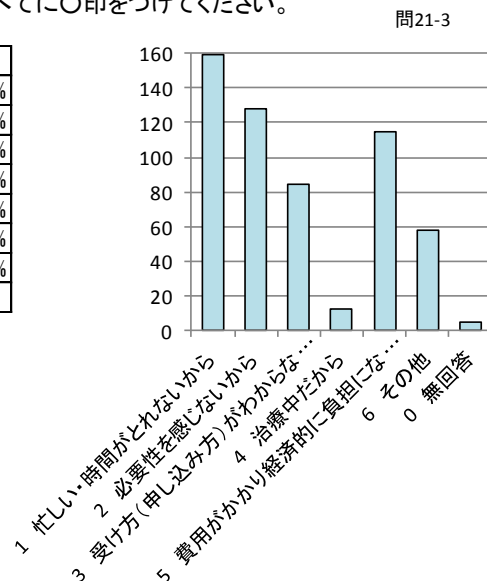
n=483		
	人数	割合
1 胃がん検診	238	49.3%
2 大腸がん検診	187	38.7%
3 肺がん検診	120	24.8%
4 子宮がん検診	288	59.6%
5 乳がん検診	229	47.4%
6 前立腺がん検診	40	8.3%
7 その他	6	1.2%
0 無回答	15	3.1%
計	1123	



「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。

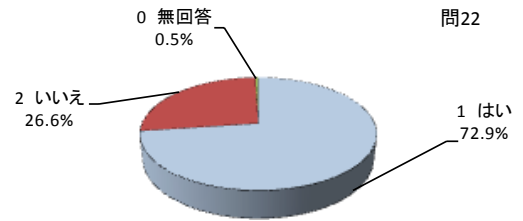
n=428		
	人数	割合
1 忙しい・時間がとれないから	159	37.1%
2 必要性を感じないから	128	29.9%
3 受け方(申し込み方)がわからないから	84	19.6%
4 治療中だから	12	2.8%
5 費用がかかり経済的に負担になるから	115	26.9%
6 その他	58	13.6%
0 無回答	5	1.2%
計	561	



◆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。

n=980

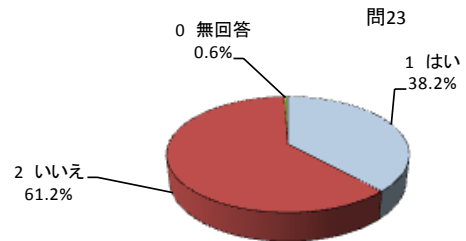
	人数	割合
1 はい	714	72.9%
2 いいえ	261	26.6%
0 無回答	5	0.5%
計	980	100.0%



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。

n=980

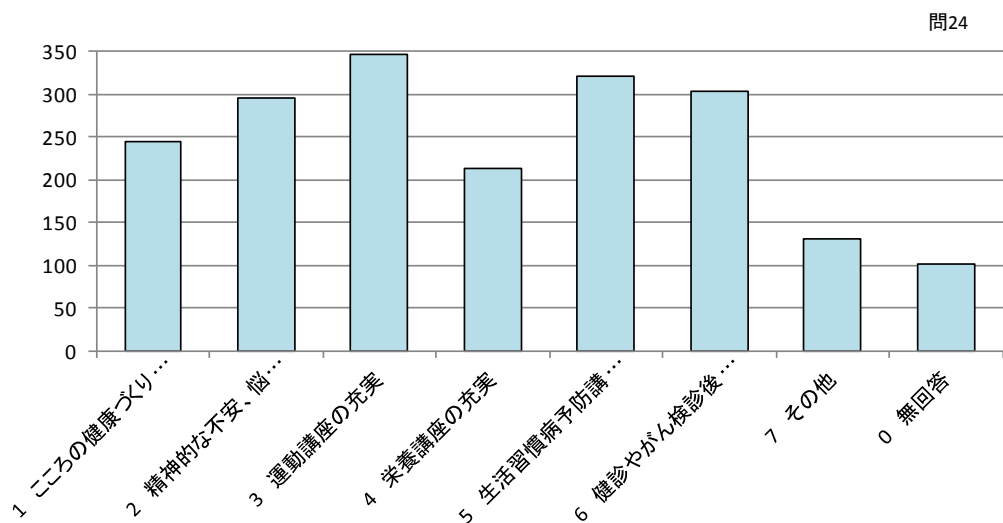
	人数	割合
1 はい	374	38.2%
2 いいえ	600	61.2%
0 無回答	6	0.6%
計	980	100.0%



◆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。

n=980

	人数	割合
1 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	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。 $\left\{ \frac{\text{母の年齢別出生数}}{\text{年齢別女子人口}} \right\} \text{これらの15～49歳の合計}$
	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
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		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中で、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る肥満度指数の一つ。 $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$ 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。
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、うがいをし、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 乳幼児期	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	◎
			麻しん	77.6%	88.3%	87.6%		○
4	育児に参加する父親の増加	1歳6か月児のみ	85.8%	91.6%	93%	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%	49.1%	100%	○
			高校生	78.4%				△
	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%
	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%
	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%		△
	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%		△
			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%)		○
	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%)	50%以上	○
			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%)		○
			大腸がん検診	18,750人	18,711人(27.3%H20)	19,778人(29.0%)		○
⑥ 高齢期	1	外出について積極的な態度を持つ人の増加	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%		◎
			80歳以上	23.9%	34.4%	40.2%		○
	2	何らかの地域活動を実施している人の増加	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%		○
	3	自分を健康だと思う人の増加	60歳代	64.9%	75.8%	79.6%	76%以上	◎
			70歳以上	58.2%	63.3%	59.5%		○
	4	80歳で20本以上の歯を持つ人の増加	80歳以上	18.2%	39.9%	75～84歳 39.0% 55～64歳 64.3%	40%以上	○
性	1	性について健康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%		—	100%	—
			高校生	61.1%		—		—
4	性感染症を正確に知っている中学生・高校生の増加	中学生	2.3%		—	100%	—	
高校生	4.7%		—	—				
こ こ ろ	1	ストレスを解消できていると思う人の増加	全 体	66.8%	77.2%	44.3%	80%以上	△
	2	睡眠による休養を十分にとれていない人の減少	40歳代	35.4%	43.8%	39%	21%以下	△
			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