

3. 一次計画の目標の達成度

(1) 重点世代

乳幼児期 (0～5歳)

【評価】 欄の見方

A：目標達成

B：改善傾向（2%以上）

C：変動なし（2%未満） D：悪化傾向（2%以上）

優先的に取り組む ライフスタイル		行 動 目 標 (指 標)	計画 策定時値	中間 実績値	最終 実績値	評価	目標値
重点 テーマ	目 標		平成 18 年	平成 22 年	平成 25 年		
朝食	朝食を毎日 食べる	朝食を毎日食べる子どもを増やす	90.7%	93.5%	92.7%	C	100%
	朝食に野菜 をたっぷり 食べる	朝食に副菜（野菜、きのこ、海藻）を食べている子どもを増やす	34.6%	35.7%	38.8%	B	41.0%
早寝 早起き	早寝早起き をする	7時に起きる子どもを増やす	52.1%	50.6%	64.3%	A	60.0%
		9時(21時)に寝る子どもを増やす	52.1%	44.0%	43.7%	C	60.0%
むし歯	むし歯を 予防する	おやつ（回数）をだいたい決めている子どもを増やす	65.8%	80.2%	83.3%	A	83.0%
		仕上げ磨き（寝かせ磨き）をしている子どもを増やす	75.8%	65.6%	80.1%	B	83.0%
		3歳までフッ素塗布を受けたことがある子どもを増やす	38.1%	35.4%	26.5%	D	48.0%
		ほ乳びんでジュースを飲む子どもを減らす（ほ乳びん使用の子どものうち）※1	36.6%	15.8%	11.5%	B	10.0%

資料：「ふくふく健康21」生活習慣アンケート調査（H25）

※1 1歳6か月児健康診査問診表（H24）

重点テーマである朝食・早寝早起き・むし歯の行動目標において、約5割が目標達成または改善傾向にありました。

中でも「7時に起きる」「おやつ（回数）をだいたい決めている」子どもの割合は増加し、目標を達成しています。

一方で、「3歳までにフッ素塗布を受けたことがある」子どもの割合は大幅に減少していました。

乳幼児期は、一生を通じた健康づくりの上で重要な時期であり、保護者の生活状況が大いに影響するため、親世代への生活習慣改善も含めた取組が重要です。



【評価】欄の見方

A：目標達成 B：改善傾向（2%以上）
C：変動なし（2%未満） D：悪化傾向（2%以上）

壮年期（40～64歳）

優先的に取り組む ライフスタイル		行 動 目 標 (指 標)	計画 策定時値	中間 実績値	最終 実績値	評価	目標値
重点 テーマ	目 標		平成 18 年	平成 22 年	平成 25 年		
食生活	野菜をたっぷり食べる	1日に必要な野菜の量を知っている人を増やす	63.1% ※2	35.0%	32.7%	D	83.1%
		野菜をたっぷり食べている人を増やす	12.3%	9.5%	7.9%	C	20.0%
	甘味飲料と上手につき合う	甘味飲料をほぼ毎日飲む人を減らす	12.1%	12.0%	14.1%	D	10%以下
運動	運動習慣を身につける	運動をしている人を増やす	36.6%	41.3%	35.4%	D	70.0%
休養 ｽﾄﾚｽ	こころの健康を大切にする	睡眠による休養が普段から十分にとれている人を増やす	67.0%	63.8%	58.6%	D	77.0%
		ストレス解消法を持っている人を増やす	80.0%	74.1%	78.3%	B	90.0%

資料：「ふくふく健康21」生活習慣アンケート調査（H25）

※2 野菜摂取に関するアンケート

重点テーマである食生活・運動・休養の行動目標において、目標達成したものはなく、約6割以上が悪化傾向でした。

中でも壮年期世代の「運動をしている人」の割合は減少し、平成22年度より「ウォーキング」を重点テーマに掲げ取り組んできましたが、目標の半分にも満たない現状です。

壮年期は、公私ともに多忙な時期であり、健康づくりを実践するまでには至っていない現状が伺えます。意識啓発及び実践につながるような取組が重要です。



(2) テーマ別

【評価】欄の見方

A：目標達成

B：改善傾向（2%以上）

C：変動なし（2%未満） D：悪化傾向（2%以上）

《テーマ：食生活》

指 標	計画 策定時値	中間 実績値	最終 実績値	評価	目標値
朝食を欠食する人を減らす	12.8%	15.8%	18.5%	D	10%以下
成人肥満者（40歳以上）を減らす （BMI（※3）が25.0以上）	全体 23.3%	17.5%	20.5%	D	14.2%以下
	男性 25.3%	21.5%	25.0%	D	
	女性 22.4%	14.2%	16.6%	D	
適正体重を維持している人を増やす（40歳以上） （適正体重：18.5 ≤ BMI < 25）	全体 67.8%	68.0%	71.7%	B	80%以上
自分の適正体重を維持することのできる食事を理解している人を増やす	男性 26.5%	31.6%	34.9%	B	40%以上
	女性 38.8%	40.3%	43.1%	B	50%以上
野菜をたっぷり食べる人を増やす	13.4%	10.7%	8.8%	C	25%以上
1日の塩分を減らすように心がけている人を増やす	45.2%	54.0%	58.8%	A	55%以上

※3 BMI：身長と体重の関係から肥満度を判定する指数（体重（Kg）÷身長（m）÷身長（m））

「朝食を欠食する人」と「成人肥満者」の割合については、ともに改善がみられませんでした。

「適正体重を維持している人」「自分の適正体重を維持する食事を理解している人」の割合は改善傾向にありました。

「1日の塩分を減らすように心がけている人を増やす」については、目標を達成しています。栄養のみならず運動などを含めた健康づくりの行動を習慣化できる取組が必要です。

《テーマ：運動》

指 標	計画 策定時値	中間 実績値	最終 実績値	評価	目標値
健康づくりのために運動は必要だと思う人を増やす	90.8%	94.1%	91.9%	D	95.0%
日常生活において健康の維持・増進のために意識的に体を動かすように心がけている人を増やす	64.3%	60.8%	49.3%	D	80%以上
ウォーキングをしている人を増やす	17.3%	17.4%	22.5%	B	25.0%

「ウォーキングをしている人を増やす」については、平成22年度から、ウォーキングを重点テーマに掲げ推進してきたこともあり、やや改善がみられました。しかし、「健康づくりのために運動は必要だと思う人」や、「日常生活において意識的に体を動かすよう心がけている人」の割合については改善がみられませんでした。

無理なく継続できる運動を推進し、日常生活に習慣化できる取組が必要です。



《テーマ：こころの健康》

指 標	計画 策定時値	中間 実績値	最終 実績値	評価	目標値
睡眠による休養を十分にとれていない人を減らす	29.9%	29.1%	32.1%	D	24% 以下
最近 1 ヶ月間にストレスを感じた人を減らす	男性 61.3%	60.1%	59.4%	C	53% 以下
	女性 65.0%	68.3%	67.2%	C	58% 以下
ストレスを解消する手段(方法)を知っている人を増やす	78.2%	67.9%	74.0%	B	90% 以上

「ストレスを解消する手段を知っている人を増やす」についてはやや改善がみられましたが、「睡眠による休養を十分に取れていない人を減らす」については、改善がみられませんでした。

こころの健康については、本人のみならず周囲の「気づき」も大変重要であるため、環境整備に向けた取組も必要です。

《テーマ：歯の健康》

指 標	計画 策定時値	中間 実績値	最終 実績値	評価	目標値
3 歳児におけるう歯のない人の割合を増やす	71.0%	80.2%	77.9%	D	80.2% 以上
12 歳児における 1 人平均う歯数を減らす	2 歯	1.55 歯	1.27 歯	B	1 歯以下
定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合 (55 ～ 64 歳) を増やす	9.8%	27.1%	27.5%	C	30% 以上
定期的に歯科健康診査を受けている人の割合 (55 ～ 64 歳) を増やす	6.9%	28.0%	29.4%	C	30% 以上
歯ブラシ以外の補助用具を使っている人の割合 (45 ～ 54 歳) を増やす	19.5%	33.8%	39.2%	B	40% 以上

「3 歳児におけるう歯のない人」の割合については、中間実績値と比較すると減少し改善が見られませんでした。 「12 歳児における 1 人平均う歯数」はやや改善がみられました。

成人の歯の健康については、「補助用具を使っている人」の割合は改善傾向にあったものの、「定期的な歯石除去」や「定期健診を受けている」人の割合は、ほぼ中間実績値と比べ変化はみられませんでした。

歯の健康は、全身の健康状態にも影響し、生涯を通じたケアが必要であるため、定期健診で歯の健康状態を確認し、自分に合った歯のケアが習慣化できる取組が必要です。

《テーマ：たばこ》

指 標	計画 策定時値	中間 実績値	最終 実績値	評価	目標値
成人の喫煙率を減らす	男性 41.0%	34.3%	28.1%	A	減らす
	女性 5.9%	7.2%	7.6%	C	
禁煙希望者を増やす	—	67.1%	62.3%	D	増やす

男性の喫煙率は減少していますが、女性の喫煙率は、中間実績値と比べ微増しています。喫煙については、未成年者等、次世代につながる世代への正しい知識の啓発が必要です。

《テーマ：アルコール》

指 標	計画 策定時値	中間 実績値	最終 実績値	評価	目標値
1日3合を超えて多量飲酒する人を減らす	男性 4.6%	4.8%	1.8%	A	3.9%以下
	女性 0.5%	0.7%	0.3%	B	0.1%以下

男性、女性共に改善がみられ、男性については目標を達成しています。引き続き、生活習慣予防改善に向けたアルコール摂取についての啓発を行っていきます。

《テーマ：体の健康》

指 標	計画 策定時値	中間 実績値	最終 実績値	評価	目標値
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を認知している人を増やす	24.2%	93.6%	80.8%	D	93.6%以上
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少	—	該当者 1318人	該当者 1126人	A	10%以上の減少
	—	予備群 960人	予備群 869人	B	
特定健康診査受診率の向上	—	16.8%	17.0%	C	65%
特定保健指導実施率の向上	—	10.5%	7.5%	D	45%
がん検診受診率の向上	—	9.0%	9.1%	C	増やす

「特定健康診査受診率」「特定保健指導実施率」「がん検診受診率」については、ほぼ改善がみられず、自分の健康状態を知り、生活改善につながるきっかけとしての健診受診の促進等より効果的な取組が必要です。

