

第4期くりはら市民21健康プランの概要

第1章 計画策定(改訂)の趣旨

1 計画策定(改訂)の趣旨

平成28年3月に「第3期くりはら市民21健康プラン」(以下、「第3期計画」)を策定し、市民の健康寿命の延伸を目指した健康づくりを推進してきました。

令和2年度が計画の終期にあたることから、目標の達成状況等の評価・見直しを行い、健康づくりをより一層推進するため、実践につなげる具体的な取り組みを明記した計画策定(改訂)を行いました。

2 計画の位置づけ

○健康増進法に基づいた国の「健康日本21」及び県の「みやぎ21健康プラン」を受けた市町村の計画であるとともに、「栗原市総合計画」に基づいた計画として策定します。

○「栗原市食育推進計画」「栗原市歯と口腔の健康づくり基本計画」「栗原市いのちを守る総合対策計画」や「栗原市国民健康保険データヘルス計画」等の各種計画や指針との整合性を図り、総合的かつ計画的に推進します。

3 計画の期間

○令和3年度から令和8年度までの6年間とします。

第2章 栗原市の現状と健康課題

1 栗原市の現状

栗原市の総人口は、減少傾向が続き、令和元年度末の高齢化率は39.6%で、少子・高齢化が進行しています。

計画の理念である健康寿命の延伸について、平成26年と平成29年を比較すると、男女ともに延びていますが、男性が約2年に対し、女性は微増にとどまっています。

死亡数の状況では、死因の第1位はがん(悪性新生物)で、全体の約3割となっています。脳血管疾患の死亡割合は、徐々に増加しています。

特定健診の結果では、HbA1c*で保健指導の人は6割を超え、血圧で受診勧奨の人は約3割となっています。

*HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー):
過去1~2か月の平均的な血糖の状態を示す値で、糖尿病のリスクを判定するもの。

2 第3期計画の達成状況

第3期計画期間中の事業実施状況や、成果などを評価し、第4期計画に向けて見直しを行いました。

健康づくり、疾病予防などの推進や課題に関する目標について、47指標のうち、目標達成は10指標、悪化傾向は11指標でした。

<第3期の8つの柱>

- | | |
|------------------------------|-----------------|
| 1 適正体重の維持、バランスのとれた食生活・食習慣の実現 | 3 こころの健康づくりの推進 |
| 2 生活での運動量の増加 | 5 アルコール対策の充実 |
| 4 禁煙・分煙対策の強化 | 6 歯と口腔の健康づくりの推進 |
| 7 生活習慣病対策の強化 | 8 がん予防対策の充実 |

<目標達成状況>

8つの柱	指標数	A 目標達成	B 改善傾向	C 現状維持	D 悪化傾向	E 評価不能
1 適正体重・食習慣の実現	7	0	0	5(71.4%)	2(28.6%)	0
2 運動量の増加	5	0	0	5(100%)	0	0
3 こころの健康づくり	6	3(50.0%)	0	2(33.3%)	1(16.7%)	0
4 禁煙・分煙対策	8	2(25.0%)	1(12.5%)	3(37.5%)	0	2(25.0%)
5 アルコール対策	2	0	0	1(50.0%)	1(50.0%)	0
6 歯と口腔の健康づくり	6	4(66.6%)	0	1(16.7%)	1(16.7%)	0
7 生活習慣病対策	3	0	0	2(66.7%)	1(33.3%)	0
8 がん予防対策	10	1(10.0%)	1(10.0%)	3(30.0%)	5(50.0%)	0
合計(%)	47	10(21.2%)	2(4.3%)	22(46.8%)	11(23.4%)	2(4.3%)

<目標達成項目>

- こころの健康づくりの推進
相談窓口を知っている人の割合の増加(男性)
相談窓口を知っている人の割合の増加(女性)
自殺死亡率の減少
- 禁煙・分煙対策の強化
喫煙者の減少(10~11か月児を持つ母親)
喫煙者の減少(40代男性)
- 歯と口腔の健康づくりの推進
3歳児におけるむし歯のない人の割合の増加
12歳児(中1)の一人平均むし歯数の減少(男子)
12歳児(中1)の一人平均むし歯数の減少(女子)
6024達成者の割合の増加
- がん予防対策の充実
がん精密検査受診率の向上(子宮がん)

<悪化傾向項目>

- 適正体重の維持、バランスのとれた食生活・食習慣の実現
肥満者の割合の減少(30代以上男性)
肥満者の割合の減少(40代以上女性)
- こころの健康づくりの推進
睡眠で休養が十分に取れていない人の減少(30歳以上)
- アルコール対策の充実
多量に飲酒する人の割合(男性)
- 歯と口腔の健康づくりの推進
過去1年間に歯科健康診査を受けた人の割合の増加
- 生活習慣病対策の強化
特定保健指導の実施率
- がん予防対策の充実
がん検診受診率の向上(胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がん)

3 8つの柱の健康課題

1 適正体重の維持、バランスのとれた食生活・食習慣の実現

- 大人と子どもの肥満者の割合が多い
- 働き盛り世代で朝食を欠食する習慣がある
- 男性では毎日飲酒する人の割合が高い
- 女性では夕食後に間食をとる人の割合が高い

2 生活での運動量の増加

- 「運動習慣がある」「身体活動を1日1時間以上実施している」と回答した人は、県内市町村で比較すると、女性で低い

3 こころの健康づくりの推進

- 30代~50代で悩みやストレスを抱えている人の割合が多い
- ストレス解消法について、男女とも「睡眠をとる」「趣味」の割合が多い一方、男性は「お酒を飲む」、女性は「我慢する」の割合が多い
- 男性は女性より「悩んだときは誰かに助けを求めたり相談する」人が少ない

4 禁煙・分煙対策の強化

- 「たばこを習慣的に吸っている」と回答した人の割合は、30代~50代が他の年代と比べて高い
- 家庭や公共施設等で受動喫煙防止対策が進んでいない状況にある

5 アルコール対策の充実

- 年齢が高くなるにつれて毎日飲酒する人の割合が多く、適正飲酒の意識が低い
- 大人の軽率な行動が未成年者の飲酒につながっている
- 未成年者の飲酒による心身への悪影響について、大人の認識が低い

6 歯と口腔の健康づくりの推進

- 歯肉炎などの歯肉の異常がある児童・生徒は、小学4年生で約2割、中学1年生では約3割と多い
- 歯間部清掃用具を使用している人は約4割、過去1年以内に歯科健康診査を受けた人は約2割と少なく、健康行動に結びついていない

7 生活習慣病対策の強化

- 糖尿病に関する検査項目(HbA1c)の要指導者や受診勧奨者の割合が高く、男女とも宮城県内でワースト1位となっている
- 夕食後の間食や毎日の飲酒、運動不足等といった生活習慣の乱れがある

8 がん予防対策の充実

- がん検診の受診率は横ばいで、受診率向上が大きな課題となっている

以上の第3期計画の健康課題を踏まえ、第4期計画においては第4章に記載する「個人・家庭での取り組み」「地域・関係機関の取り組み」「行政の取り組み」の3つの区分で健康づくりを推進していきます。

第3章 計画の基本理念と健康づくりの8つの柱

基本理念

市民一人ひとりが元気で、充実した生活を送り健康寿命の延伸を目指す

基本目標

子どもの時期から健康的な生活習慣を確立し健やかに育つ

生活習慣を改善し、生活習慣病が減少する

個人及び地域ぐるみで健康づくりをする人が増えていく

重点目標

健康づくり8つの柱

1	適正体重の維持、バランスのとれた食生活・食習慣の実現
2	生活での運動量の増加
3	こころの健康づくりの推進
4	禁煙・分煙対策の強化
5	アルコール対策の充実
6	歯と口腔の健康づくりの推進
7	生活習慣病対策の強化
8	がん予防対策の充実

第4章 8つの柱の具体的なプラン 目標に向かってー今後の取り組みー

個人・家庭の取り組み	地域・関係機関の取り組み	行政の取り組み
①自分の適正体重を知り、適正体重となるよう努めましょう ②1日3回、主食・主菜・副菜をそろえた食事をとりましょう ③寝る2時間前までに夕食をすませましょう ④間食は時間を決め、適切な量と内容でとりましょう	①市の栄養・食生活に関する健康課題について、世代を超えてみんなで話し合いましょう ②健康づくりリーダーを中心として、地域住民の食育推進に取り組みしましょう ③学校等は、食育の推進に努めましょう ④職場等は、関係機関と連携し、望ましい食生活の実践に向けた環境づくりに取り組みましょう	①市の健康課題や食生活に関する情報を広報くりはらやホームページ、くりはら食育通信等を活用し、広く発信していきます ②健康づくりリーダーの養成と育成を行い、地域での正しい知識の普及・啓発に努めます ③肥満と生活習慣病の関係、適正体重について各年代で知識の普及を図ります ④一人ひとりの生活に合わせた支援を行い、望ましい食習慣の実践につなげます
①意識して生活の中でこまめに体を動かしましょう ②毎日あと10分(1000歩)運動しましょう ③仲間をつくり、一緒に楽しく運動しましょう ④子どもの頃から体を動かすことの楽しさを体験し、継続しましょう	①地域の生活の中で運動する機会を取り入れ、ウォーキングや体操等を行い、みんなで楽しく継続しましょう ②健康づくり運動推進サポーターを中心とした地域ぐるみでの健康づくり活動を充実・拡大しましょう ③運動施設やサークル活動の情報を発信し、仲間を増やしましょう	①正しい知識や具体的な実践方法について情報を発信していきます ②健康づくり運動推進サポーターの養成や育成方法について検討します ③関係部署・関係機関と連携し、情報の共有・提供を行います ④地域の運動資源の環境整備を行い、参加しやすい運動教室等を開催します
①悩みを相談できるよう、身近に相談できる人や信頼できる人を増やしましょう ②日頃から家族を大切にし、安心して相談できる関係づくりに努めましょう ③こころの状態を自覚し、上手にストレスを解消する方法をみつけ実践しましょう ④相談窓口を知り、こころの不調を感じたときは早めに相談しましょう	①周りの人とのつながりを大切にし、お互いに声をかけあう地域をつくりましょう ②周りの人の変化に気づき、必要に応じて相談窓口等への相談を勧めましょう ③適切な相談支援に繋がるよう、関係機関同士のつながりを強めましょう ④こころの病気について、正しい知識と理解を深めましょう	①適切なストレス対処等の普及啓発を図り、セルフケアを推進します ②こころの病気の理解や正しい知識の普及啓発、相談窓口の周知を行います ③ゲートキーパー研修やこころの健康サポーター育成により、地域ぐるみでこころの健康づくりを推進する体制をつくります ④関係機関が一体となった取り組みを推進し、包括的な支援の提供に努めます
①喫煙による健康への影響を理解し、禁煙に努めましょう ②受動喫煙が周囲に及ぼす影響を正しく理解し、家庭内でも分煙に取り組みましょう	①地域の集いの場では禁煙を推進し、受動喫煙を防ぎましょう ②未成年者の喫煙開始を防ぐため、家庭や地域、学校が連携し喫煙にふれない環境を整えましょう ③禁煙が継続できるよう、マナーのある分煙に努めましょう	①喫煙や受動喫煙による健康への影響について情報を発信し、正しい知識の普及に努めます ②禁煙や分煙、受動喫煙に関する指導を行います ③学校と連携し、未成年者の喫煙防止に取り組みます ④公共の場の受動喫煙対策を徹底します
①適正飲酒について知り、節度ある飲酒を心がけましょう ②適切な飲酒や、アルコールの心身への影響について、家族で話し合いましょう ③飲酒に関することで悩んだときは、友人や信頼できる人、相談窓口にご相談しましょう	①地域や職場で適正飲酒について学び、飲酒を無理強いない地域をつくりましょう ②仲間づくりを行い、飲酒の仕方について困っている人がいたら、声がけや相談窓口への相談を勧めましょう ③学校やPTA等で、未成年者飲酒防止に向けた教育や取り組みについて話し合いましょう ④断酒会の活動を広めましょう	①適正飲酒について正しい知識を啓発し、お酒と正しく付き合うことを推進します ②相談窓口を周知し、相談しやすい体制づくりを行います ③アルコール依存症の正しい知識を啓発し、早期相談や適切な支援を行います ④飲酒以外のストレス解消法を啓発します
①日頃からむし歯や歯周疾患を予防し、歯と口腔の健康づくりに努めましょう ②食後の歯みがきを習慣化しましょう ③歯間部清掃用具を使用し、口腔の清潔に努めましょう ④大人も子どもも、かかりつけ医を持ち、年1回歯と歯肉の健康診査を受けましょう	①地域や職場で8020、6024を市民みんなで達成しましょう ②お口の健康サポーター等の健康づくりリーダーはお口の健康について学んだことを地域で伝えましょう	①歯と口腔の健康づくりについて、正しい知識の情報発信や指導を行い、お口の健康づくりに取り組む市民を増やします ②歯科健康診査が受けやすい環境整備に努めます ③学校や地域と連携し、学ぶ機会を提供すると共に、個人や地域で取り組むお口の健康づくりを支援します
①定期的に健診を受けて、自分の健康状態を知り、健康管理に努めましょう ②保健指導を活用し、糖尿病や脳血管疾患等の生活習慣病予防に努めましょう ③健診等で異常を指摘された場合は、生活習慣の改善に取り組み、悪化を防ぎましょう	①健康づくりリーダーを中心に、地域のみんなで市の健康課題を共有しましょう ②健診の受診について、地域で声がけしましょう ③地域ぐるみで生活習慣の改善に取り組み、糖尿病や脳血管疾患等の生活習慣病を予防しましょう	①定期健診の必要性について周知啓発し受診率の向上に努めます ②健診や保健指導を受けやすい体制を整えます ③健康づくりの実践を支援し、自分の健康管理ができる市民を増やします
①がんの正しい知識を習得し、セルフチェックをしましょう ②健康的な生活習慣を確立し、がん予防に努めましょう ③定期的ながん検診を受けて、病気の早期発見・早期治療に努めましょう ④精密検査の必要性について理解し、必ず受診しましょう	①地域ぐるみでがんの正しい知識を学ぶ機会をつくりましょう ②健康づくりリーダーはがん検診の必要性や正しい知識の普及啓発を行います ③地域ぐるみで声をかけ合い、がん検診を受けましょう ④関係機関は各種がん検診が受けやすい環境整備に努めましょう	①がんに関する正しい知識の普及・啓発を行います ②年に1回は各種がん検診を受けるように受診勧奨を行います ③未受診者対策を強化していきます ④各種がん検診が受けやすい環境整備に努めます

第5章 計画の推進と進行管理・評価

1 計画の推進

市では、市民一人ひとりが健康で元気に活動できるよう、関係機関と連携を図りながら築き、健康づくり事業を推進していきます。

2 計画の進行管理・評価

本計画を設定した評価指標に基づき、国や県が実施する調査や市が実施する健診やアンケート調査等の統計データをもとに現状を把握し、客観的に評価します。

* 下線部：新たに追加した取り組み内容

第3期くりはら市民21 健康プラン目標達成状況及び第4期くりはら市民21 健康プラン目標値について

柱	指 標		第3期目標値 (R2年度)	現 状 値 (R1年度)	第4期目標値 (R8年度)	目標値設定根拠
1 適正体重・食習慣の実現	肥満者の割合の減少	30代以上男性	25%以下	34.0%	25%以下	目標未達成であることから、目標値を継続する
		40代以上女性	25%以下	28.6%	25%以下	
	肥満傾向児の減少	中学1年生男子	13%以下	15.4%	13%以下	目標未達成であることから、目標値を継続する
		中学1年生女子	11%以下	15.6%	11%以下	
	朝食欠食者の割合の減少	30～40代男性	20%以下	23.9%	20%以下	目標未達成であることから、目標値を継続する
		30～40代女性	10%以下	13.3%	10%以下	
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合の増加	小学1年生、5年生保護者		58.4%	65%	朝食欠食者の減少と合わせて推進していくこととし、まずは組み合わせに重点をおく。目標値は食育推進計画と合わせる。
2 運動量の増加	運動の習慣化	男 性	45%以上	42.7%	45%以上	目標未達成であることから、目標値を継続する
		女 性	40%以上	33.0%	40%以上	
	日常生活における身体活動量の増加	男 性	70%以上	58.2%	70%以上	目標未達成であることから、目標値を継続する
		女 性	70%以上	54.1%	70%以上	
	地域に健康づくり運動を普及する人が増える	健康づくり運動推進サポーター充足率	100.0%	50.2%	100%	目標未達成であることから、目標値を継続する
3 こころの健康づくり	睡眠で休養が十分に取れていない人の減少	30歳以上	14%以下	22.0%	14%以下	目標未達成であることから、目標値を継続する
	悩んだときに、悩みを話せる相手のいる人の増加	男 性	90%以上	70.0%	90%以上	目標未達成であることから、目標値を継続する
		女 性	90%以上	80.0%	90%以上	
	相談窓口を知っている人の割合の増加	男 性	70%以上	87.0%	90%以上	目標値を達成しているため、現状値より3%の増加とする
		女 性	70%以上	90.1%	93%以上	
	自殺死亡率の減少	全市民 (人口10万人対)	H17年の自殺死亡率の50%以下 (H17年48.6)	17.56	15.6	目標値を達成したため、栗原市のいのちを守る総合対策の目標値と合わせ15.6とする
4 禁煙・分煙対策	喫煙者の減少 (子育て中の母親)	妊 婦	0.0%	2.3%	0%	目標未達成であることから、目標値を継続する
		3～4か月児の母親	5%以下	5.1%	3%以下	現状が改善傾向にあり、目標値の達成が見込まれるため、現状を基に目標値を下げて3%以下とする
		10～11か月児の母親	7%以下	4.9%	3%以下	目標値を達成しているため、3～4か月児の母親の喫煙者の目標値と合わせて3%以下とする。
	喫煙者の減少 (一般成人)	40代男性	45%以下	38.3%	20%以下	目標値を達成しているため、県の目標値と合わせて20%以下とする
		40代女性	6%以下	22.9%	6%以下	目標未達成であることから、目標値を継続する

色付け箇所：第3期計画より変更している指標または目標値(全17項目)
現状値(R1年度)は、R1年度に把握できる数値とした

柱	指 標		第3期目標値 (R2年度)	現 状 値 (R1年度)	第4期目標値 (R8年度)	目標値設定根拠
4 禁煙・分煙対策	未成年者喫煙防止講習会後「たぶん」「絶対」吸わないと回答する人の割合の増加	中学生	100.0%	93.0%	100%	目標未達成であることから、目標値を継続する
		妊 婦	今後設定	6.7%	0%	健康増進法の改正等を踏まえ、市として受動喫煙の防止に取り組む
5 アルコール対策	受動喫煙の機会(家庭)を有する人の割合の低下	中学生	今後設定	39.0%	0%	
		男 性	7%以下	13.3%	7%以下	目標未達成であることから、目標値を継続する
	多量に飲酒する人の割合	女 性	0.3%以下	0.8%	0.3%以下	
6 歯と口腔の健康づくり	3歳児におけるむし歯のない人の割合の増加	3歳児健康診査	80%以上	89.9%	90%以上	目標値を達成しているため、国・県に合わせて90%以上とする
	12歳児(中1)の一人平均むし歯数の減少	男 子	1本以下	0.62本	0.8本以下	目標を達成しているため、過去の推移を踏まえ、県に合わせて0.8本以下とする
		女 子	1本以下	0.73本		
	6024達成者の割合の増加	歯周疾患検診受診者	80%以上	80.8%	80%以上	この指標の対象は、歯周疾患検診の受診者としている。歯周疾患検診の受診率(R1:17.4%)が低い状況から、受診率向上をさせて評価を行うこととして、第1期目標値を引き継ぎ80%以上とする
	歯間部清掃用具を使用する人の割合の増加	歯周疾患検診受診者	40%以上	39.0%	40%以上	目標未達成であることから、目標値を継続する
7 生活習慣病対策	過去1年間に歯科健康診査を受けた人の割合の増加	歯周疾患検診受診者	30%以上	19.4%	30%以上	目標未達成であることから、目標を継続する
	特定健診受診率	40～74歳	65%	46.4%	65%	目標未達成であることから、目標値を継続する
	特定保健指導の実施率	40～74歳	45%	9.0%	45%	目標未達成であることから、目標値を継続する
	メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少率	40～74歳	17%	30.9%	23%	指標の「内臓脂肪型症候群」を「メタボリックシンドローム」に改め、目標値を県に合わせる
8 がん予防対策	がん検診受診率の向上	胃がん	60%	16.08%	21%	現状値を踏まえ、第4期策定時より5%の増加とする
		肺がん	90%	31.65%	37%	
		大腸がん	60%	23.44%	28%	
		乳がん	60%	25.97%	31%	
		子宮がん	60%	26.02%	31%	
	がん精密検査受診率の向上	胃がん	100%	87.86%	100%	目標未達成であることから、目標値を継続する
		肺がん	100%	91.19%	100%	
		大腸がん	100%	82.28%	100%	
		乳がん	100%	99.15%	100%	
		子宮がん	100%	100%	100%	目標は達成しているが、継続して100%を維持していく