

周南市健康づくり計画

～のびのび はつらつ いきいき周南21～



周南市健康づくり計画
～のびのび はつらつ いきいき周南21～
イメージキャラクター シュウタ君

平成 23 年 3 月

周 南 市

周南市健康づくり計画の 策定にあたって



周南市では、「日本一の安心安全・いのち最優先のまちづくり」の実現に向けて、市民一人ひとりの生涯にわたる健康づくりを支援するため、「周南市健康づくり計画」を策定いたしました。

平成15年4月21日周南市誕生後、平成17年に健康づくり計画「のびのび はつらつ いきいき周南21」を策定し健康づくりに取り組んでまいりました。実施期間の満了に伴い、より発展的に健康づくり事業を推進するため再編成いたしました。

本計画は、市民一人ひとりの生活の質(QOL)を高めることができる健康づくりを目指し、市民と行政、関係機関が協力して推進していこうとするものです。

「みんな笑顔で心も体もキラキラ人生」という理想の暮らしを目指して、積極的に取り組んでいきたいと考えておりますので、市民の皆様や関係各位のご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

終わりに、本計画の策定に参画いただきましたのびのび はつらつ いきいき周南21推進委員会委員、関係団体、市民の皆様にお礼を申し上げます。

平成23年(2011年)3月

周南市長



目 次

第1章 計画の概要

- 1 計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2 計画の位置づけと期間・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

第2章 計画の基本的な考え方

- 1 総括・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 2 計画の基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 3 計画の基本目標・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

第3章 周南市の現状

- 1 人口統計・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
- 2 健康課題に関する資料・・・・・・・・・・・・・・・・ 9

第4章 健康づくりをすすめるための項目ごとの取り組み

- 1 こころの元気と休養・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
- 2 健康管理・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
- 3 食生活・栄養・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
- 4 歯・・・・・・・・・・・・・・・・ 20
- 5 たばこ・・・・・・・・・・・・・・・・ 22
- 6 身体活動・運動・・・・・・・・・・・・・・・・ 24

第5章 計画の推進

- 1 計画の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・ 26
- 2 項目別の健康指標・目標値・・・・・・・・ 27

資料

- 1 のびのび はつらつ いきいき周南 21 推進委員会・・・・・・・・ 29



第 1 章 計画の概要



1 計画策定の趣旨

平成15年に「健康増進法」が施行されました。この法律は、国民の健康づくり運動を総合的に推進することを目的としたもので、市町村は住民の健康づくりに関する計画を定めることとなりました。

本市では、平成18年3月周南市健康づくり計画「のびのび はつらつ いきいき周南21」を策定し、周南市民が主体となり、一人ひとりの生活の質(QOL)を高めることができる健康づくりを推進してきましたが、この度、計画期間の満了を迎えることとなりました。そこで、これまでの計画の進捗状況と目標達成状況を踏まえ、自然環境や地域の資源、地域の人とのふれあい等を有効に活用し、健康に視点を置いた豊かな地域づくりを推進するための計画として、平成23年度からの新たな周南市健康づくり計画を策定することとしました。

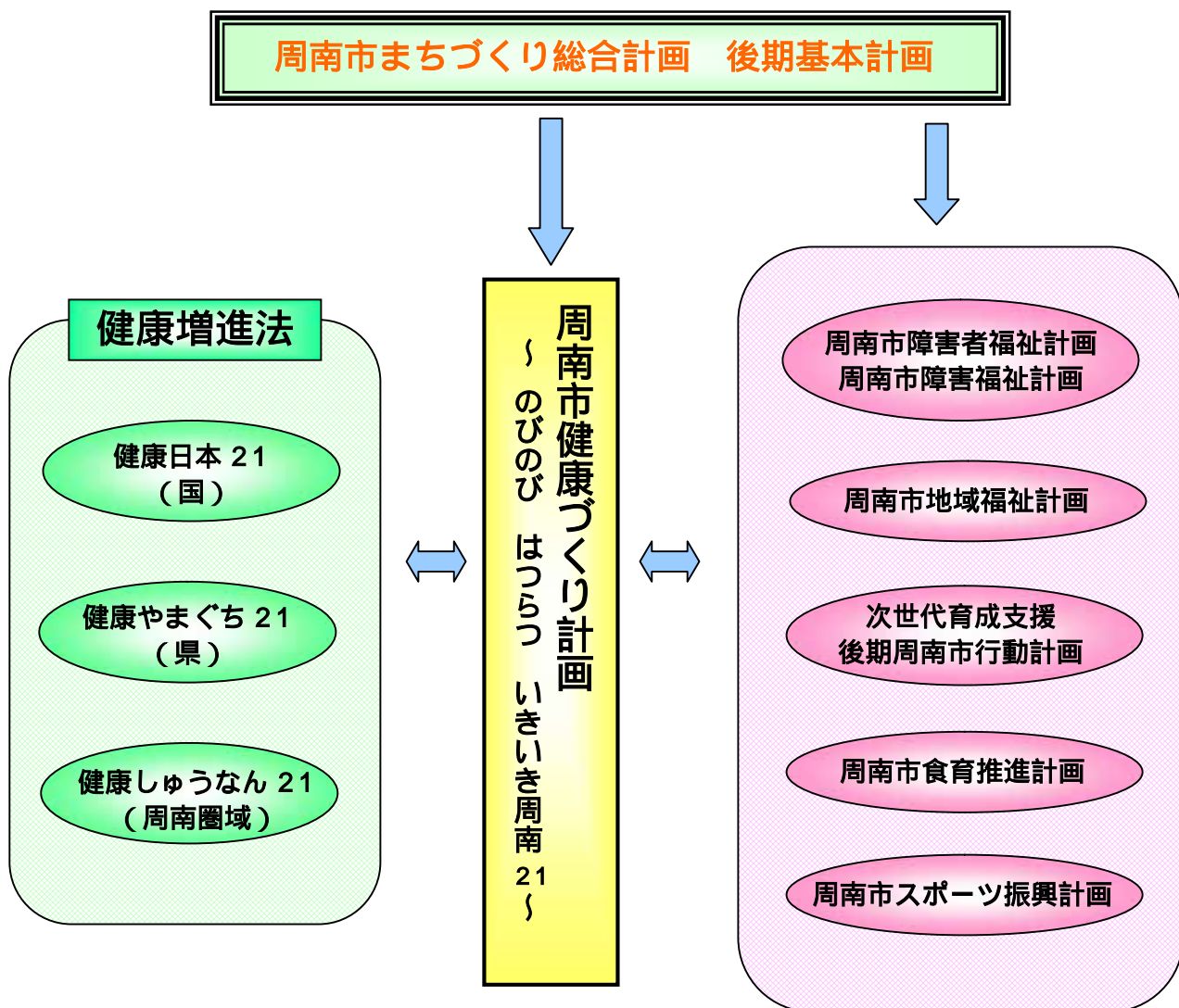


2 計画の位置づけと期間

少子高齢化の進展や生活習慣病の増加に伴い、健康の維持、増進の重要性が増しており、健康づくりを積極的に推進する地域社会づくりが求められていることを背景に、健康づくりを推進していくための計画です。

また、本計画は「周南市まちづくり総合計画 後期基本計画」を上位計画とし、「周南市地域福祉計画」「次世代育成支援後期周南市行動計画」「周南市食育推進計画」等との整合性を図り策定したものです。

計画の実施期間は、平成23年度(2011年)から平成27年度(2015年)の5年間とします。





第2章 計画の基本的な考え方



1 総括

前計画の総括は、のびのび はつらつ いきいき周南 21 推進委員会で行いました。評価にあたり、前計画の健康づくりをすすめる 6 項目の世代ごとの達成目標を検証し、その結果をもとに評価を行いました。

6 項目中、世代ごとの目標値を「達成している」項目もありましたが、概ね「達成していない」と評価され、事業の継続及び見直しが必要となりました。

総括の結果として、生活習慣病を予防し、健康寿命を延伸するために具体的に目標を定め、健康づくりをすすめる 6 項目中、特に重点的に取り組む項目を設定すること 地域・行政（市）の取り組みについて明確にすること の 2 点が挙げられ、それらを今回の計画策定に反映させることとします。



検証結果

健康づくり6項目		2010年までに達成したい目標		2010年達成状況
		2005年現状	2010年目標	
食生活・栄養	・朝食を毎日食べる人を増やす	90.9%	維持・増加 (出典)	就学前児童：90.0% 小学5年生：89.5% 中学2年生：83.9% 保護者：82.2% (出典)
	・料理をすることに関心がある子どもを増やす	小学生 47.2% 中学生 47.6%	50% 50% (出典)	小学生：53.9% 中学生：71.1% (出典)
	・量・質ともにバランスのとれた食事に心がけているものの増加	69.9%	75% (出典)	68.8% (出典)
	・食べ物を良くかんでおいしく食べる	75.7%	80% (出典)	
こころの元気と休養	・睡眠による休養が十分取れている人の増加	77.7%	80% (出典)	74% (出典)
	・自分なりのストレス解消法を身につける	はつらつ世代 81%	90% (出典)	78.7% (出典)
	・ボランティア活動や各種の地域活動への参加者の増加	58.1%	68% (出典)	55.6% (出典)
身体活動・運動	・意識的に体を動かしている人の増加	71.1%	80% (出典)	69% (出典)
	・家の中で遊ぶより外で遊ぶ	58%	65% (出典)	小学5年生：60.9% (出典)
	・運動習慣のある人の増加	34.6%	44% (出典)	37.2% (出典)
	・自分から積極的に外出している人の割合を増やす	79.1%	85% (出典)	83.3% (出典)
たばこ	・他人が吸う煙による影響を受けている人を減らす	62.5%	50% (出典)	49.7% (出典)
	・未成年者の喫煙経験のある人を減らす	小中学生：0% 高校生：0%		小学5年生：0.6% 中学2年生：2.1% (出典)
	・喫煙率の低下	男：42.6% 女：7%	41% 6% (出典)	家族が喫煙している 小学5年生：47.9% 中学2年生：48.8% (出典)

健康づくり6項目		2010年までに達成したい目標		2010年達成状況
		2005年現状	2010年目標	
歯	・正しい歯みがきを知っている人の増加	69%	100% (出典)	67% (出典)
	・健診で虫歯のない割合を増やす	1歳6か月 97.2% 3歳 66.2% 小学生 29.7% 中学生 44.6%	維持・増加 80% 50% 65% (出典)	1歳6か月：96.6% 3歳：66.9% 小学生：39.3% 中学生：48.4% (出典)
	・歯の健康に注意している人を増やす	90.7%	維持・増加 (出典)	
健康管理	・体の調子がよいと感じる子どもを増やす	小学生 58.6% 中学生 53.9%	60% 60% (出典)	小学生：63% 中学生：55.4% (出典)
	・年に1回は定期的に健診を受ける人を増やす	基本健康診査 15,256人 国保人間ドック 1,041人 (出典)		特定健診(人間ドック含む) 7,475人 山口県後期高齢者 医療健康診査 3,708人 (出典)

～出典～

- 健康しゅうなん 21 (平成 14 年 3 月)
- 子ども健全育成に関するアンケート 元気こども課 (平成 17 年)
- 元気くまげ 21 (平成 15 年 3 月)
- 健康とくやま 21 (平成 15 年 3 月)
- 周南市学校保健統計 (平成 17 年)
- 周南市保健事業の概要 (平成 16 年)
- 県民歯科実態調査 (平成 12 年)
- 周南市 (平成 16 年度)
- 周南市こどもプランアンケート (平成 20 年)
- 子どもの食と元気づくり事業アンケート (平成 20 年)
- 健康づくりに関する意識調査 (平成 22 年)
- 周南市こどもプランアンケート (平成 20 年)
- 子どもの食と元気づくり事業アンケート (平成 21 年)
- 周南市保健事業の概要 (平成 21 年度)
- 周南市学校保健統計 (平成 21 年度)
- 周南市国民健康保険特定健診結果 (平成 21 年度)
- 山口県後期高齢者医療健康診査結果 (平成 21 年度)

2 計画の基本理念

健康づくりは、個人の努力だけではなく、地域の人々の支えと地域社会全体で支える環境づくりを含めた取り組みの中で、豊かな人生をめざし、心身ともに健康な状態を保ち、生活の質(QOL)を高めることを目指します。

< 基本的な方針 >

市民が主体

健康づくりは、市民1人ひとりが自らの生活習慣を見直し、主体的に取り組むことが重要であることから、市民の取り組み方策を明らかにし、それを支援します。

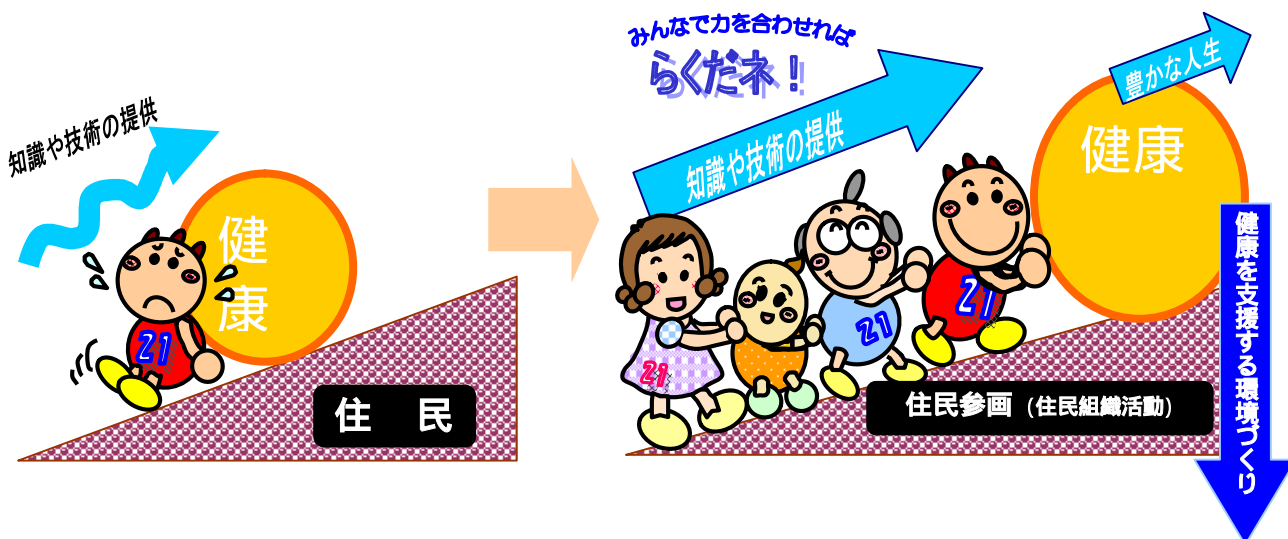
健康づくり支援のための環境整備

市民の主体的な取り組みを、行政をはじめ関係団体、学校、職域等の関係機関がそれぞれの特性を生かしながら連携し、社会全体を支援する体制づくりを進めます。

一次予防の重視

現在の最大の健康課題は日常生活が大きく影響する生活習慣病であり、生活習慣を見直し、積極的に健康を推進する一次予防に重点をおいた健康づくりを推進します。

みんなで支える「のびのび はつらつ いまいき周南21」



3 計画の基本目標

計画の基本理念を実現するために、この計画では、前計画の基本方針を引き継ぎ、周南市でめざす理想の暮らしを「みんな笑顔で心も体もキラキラ人生」とし、市民一人ひとりの理想の暮らしの実現をめざします。

理想の暮らしを実現するために取り組む項目を6項目とし、特に今後5年間重点的に取り組む項目を、前計画の総括を踏まえ「こころの元気と休養」「健康管理」の2項目としました。

理想の暮らし	取り組む項目 目標	重点目標
みんな笑顔で心も体もキラキラ人生	1 こころの元気と休養	毎日ぐっすりーぶ(Good Sleep)！ 自殺ゼロをめざそう！ 孤独にしない、孤独にならないあったか子育て
	笑顔をもらい笑顔をあげよう！ ～今日あなたは笑いましたか？～	
	2 健康管理	糖尿病を予防しよう がんを予防しよう（重点：子宮がん・乳がん）
	体の状態を知り、元気に過ごそう！ ～向き合おう 自分の体 自分の生活～	
	3 食生活・栄養	「和」日本食のよさを見直すことで豊かな食を目指す 「話」話すこと、伝え合うことで楽しい食を目指す 「輪」お互いが手をつなぐことで広がる食を目指す 「環」めぐることで優しい食を目指す 「吾」知ること、自分から変わることで賢い食を目指す
	食は命 みんなで広げよう食の「わ」！ ～しゅうなん食の「わ」プランの推進～	
4 歯	むし歯のない子どもを増やそう 「8020」を目指し、定期的に歯科健診を受け、 歯周病に罹患しないようにしよう	
めざせ！8020！ ～一生自分の歯でおいしく食べよう～		
5 たばこ	たばこの害を知ろう 未成年者はたばこを吸わない 禁煙したい人がやめるための支援を受けられるようにしよう 受動喫煙防止を推進しよう	
みんなで無煙！ ～子どもをたばこの煙から守ろう～		
6 身体活動・運動	身体活動を増やし、活動的な毎日を送ろう 運動を定期的に行おう	
こまめに体を動かそう！ ～無理なく動こう、楽しく動こう～		



第3章 周南市の現状



1 人口統計

(1) 周南市人口・世帯数

	総人口			世帯数	一世帯あたり人数
	総数	男	女		
平成17年	156,608	75,300	81,308	65,782	2.38
平成22年	152,949	73,834	79,115	67,680	2.26

資料:周南市 各年10月1日現在 住民基本台帳登録者数 + 外国人登録者数

(2) 年齢構成と割合

	年少人口(0~14歳)	生産年齢人口(15~64歳)	高齢人口(65歳以上)
平成17年	21,132	100,491	34,985
	13.5%	64.2%	22.3%
平成22年	19,991	93,620	39,338
	13.1%	61.2%	25.7%

資料:周南市 各年10月1日現在 住民基本台帳登録者数 + 外国人登録者数

(3) 人口動態

		総人口	出生数	出生率 (人口千対)	乳児死亡数	乳児死亡率 (人口千対)	新生児 死亡数	新生児死亡率 (人口千対)
平成 15 年	周南市	154,676	1,348	8.7	5	3.7	3	2.0
	山口県	1,517,219	12,166	8.1	27	2.2	19	2.0
	全国	127,619,000	1,123,610	8.9	3,364	3.0	1,879	2.0
平成 20 年	周南市	149,969	1,265	8.5	0	0.0	0	0.0
	山口県	1,464,566	11,560	8.0	27	2.3	9	0.8
	全国	127,692,000	1,091,156	8.7	2,798	2.6	1,331	1.2

資料:山口県「保健統計年報」,「山口県の母子保健」

(4) 死亡順位別死亡数・死亡率 (人口10万対)

平成20年

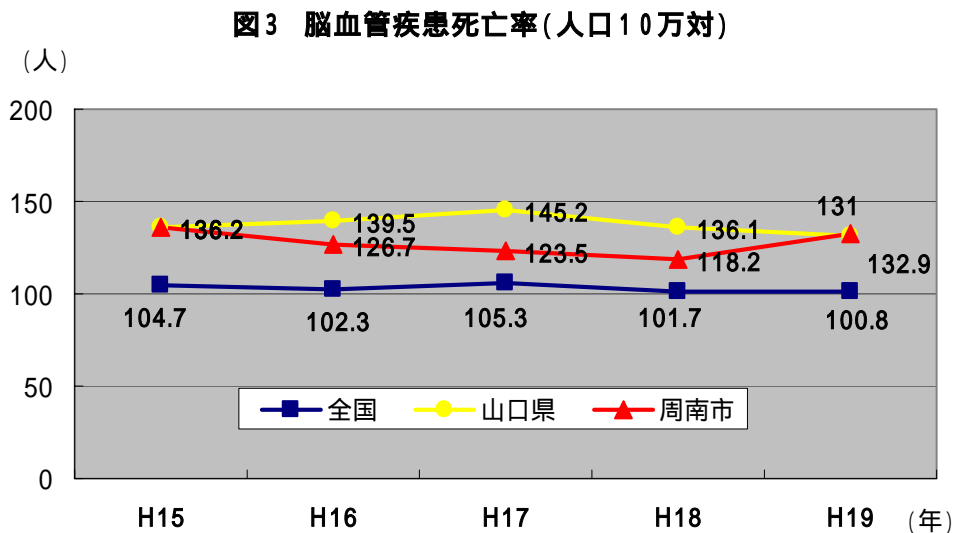
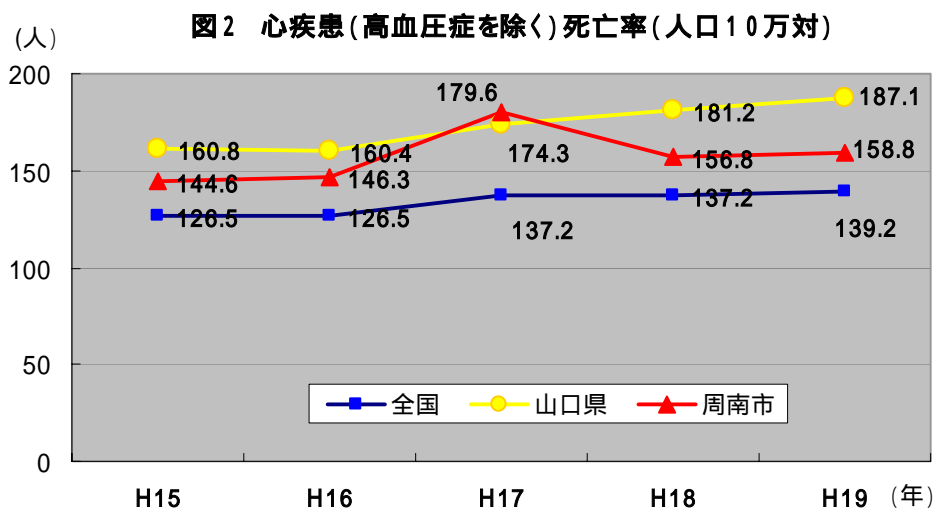
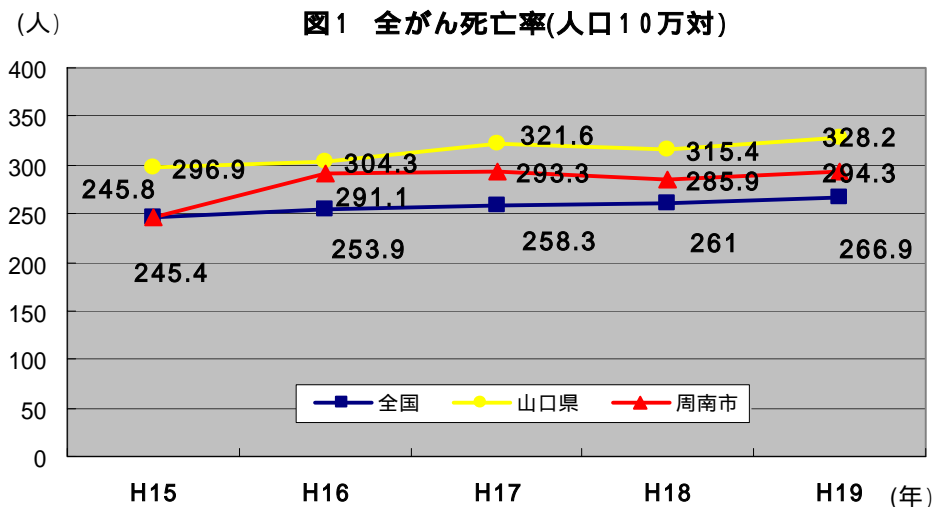
	周南市			山口県			全国		
	死因	死亡数(人)	死亡率 (割合・%)	死因	死亡数(人)	死亡率 (割合・%)	死因	死亡数(人)	死亡率 (割合・%)
		死亡数(人)			死亡率 (割合・%)			死亡数(人)	
総数		1,624			16,900			1,142,407	
		1,090.0			1,164.9			907.1	
		(-)			(-)			(-)	
第1位	悪性新生物	418		悪性新生物	4,671		悪性新生物	342,963	
		280.6			321.7			272.3	
		(25.7)			(27.6)			(30.0)	
第2位	心疾患	273		心疾患	2,929		心疾患	181,928	
		183.2			201.7			144.4	
		(16.8)			(17.3)			(15.9)	
第3位	脳血管疾患	201		肺炎	2,036		脳血管疾患	127,023	
		134.9			140.2			100.9	
		(12.4)			(12.0)			(11.1)	
第4位	肺炎	187		脳血管疾患	1,947		肺炎	115,317	
		125.5			134.1			91.6	
		(11.5)			(11.5)			(10.1)	
第5位	老衰	46		老衰	499		不慮の事故	38,153	
		30.9			34.4			30.3	
		(2.8)			(3.0)			(3.3)	

資料:山口県「保健統計年報」人口動態(総覧)第4表、第7表、第8表

2 健康課題に関する資料

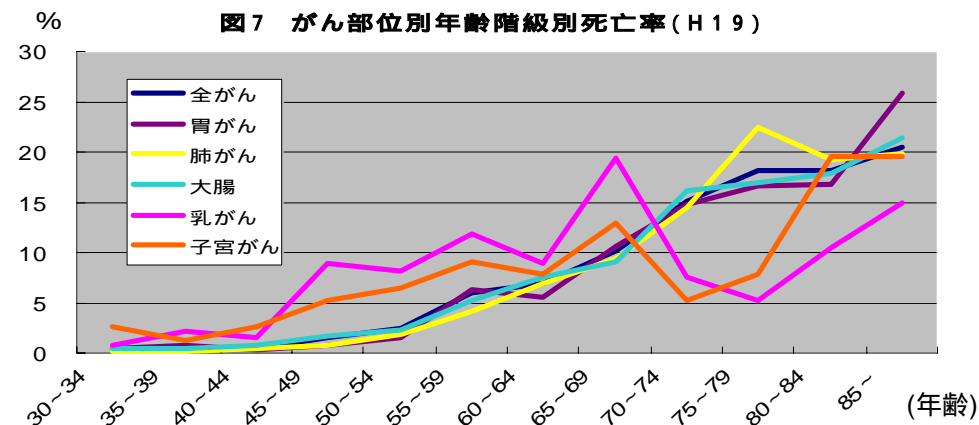
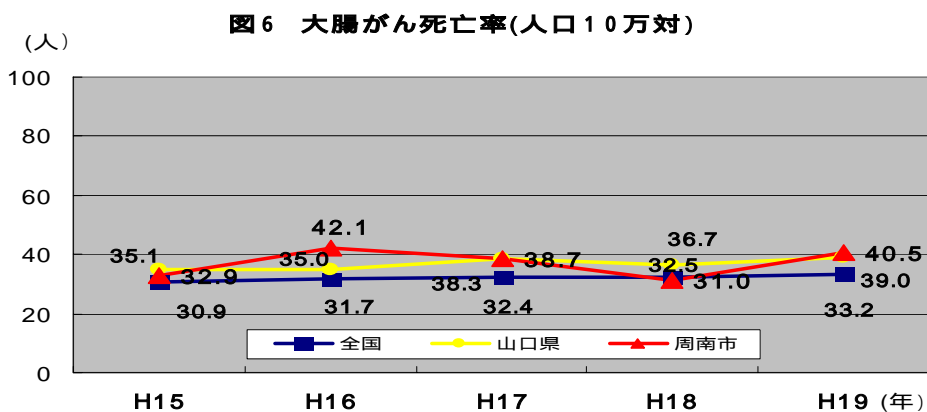
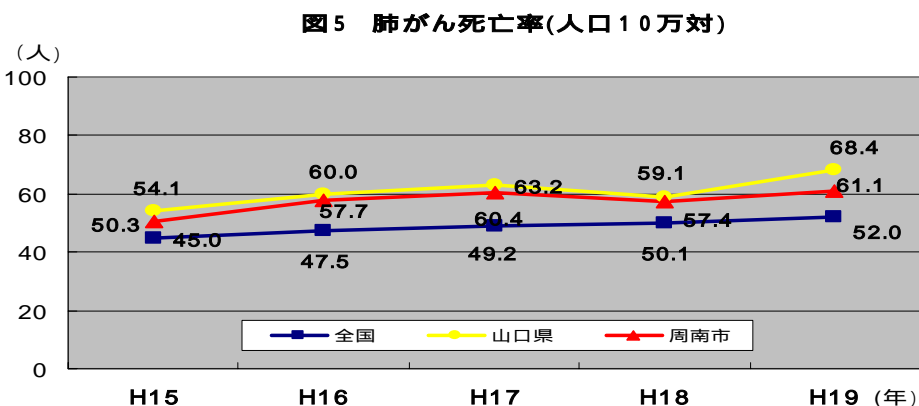
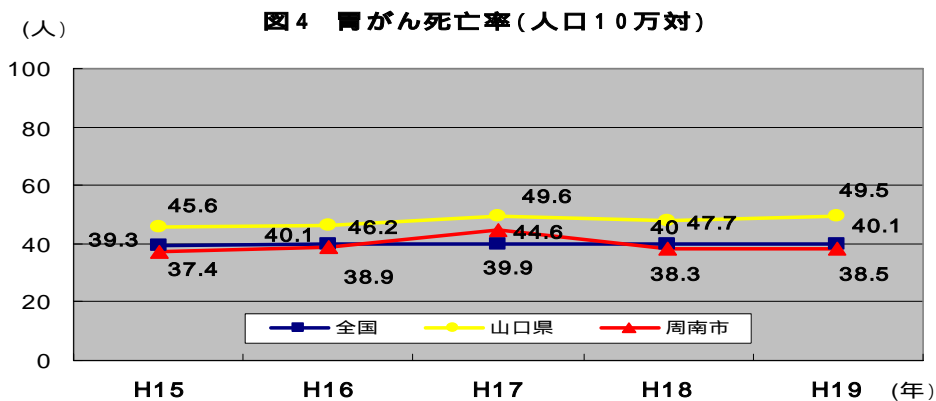
(1) 疾病別死亡率の推移(人口10万対)

資料:山口県の健康マップ 平成21年度



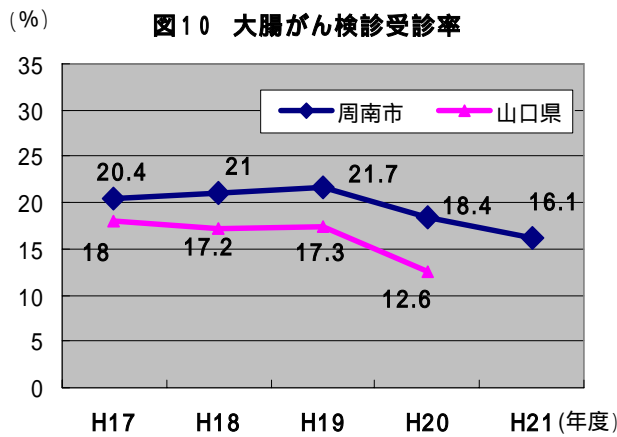
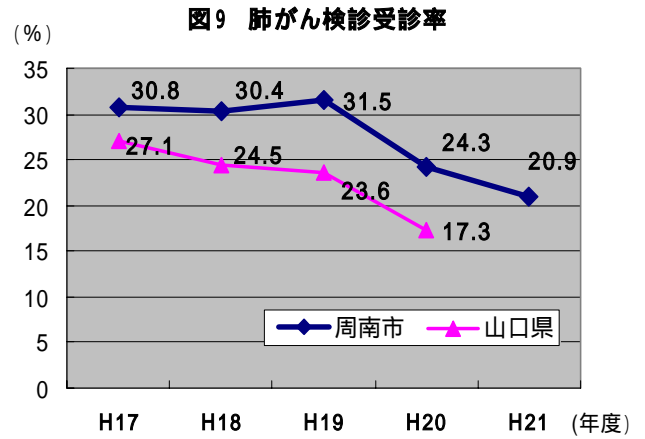
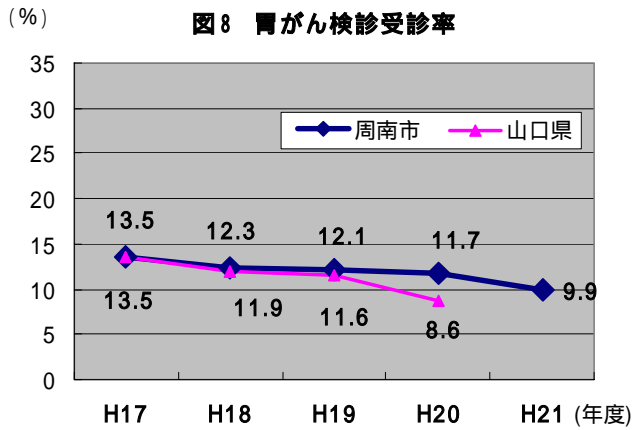
(2) がん死亡率

資料:山口県の健康マップ 平成21年度



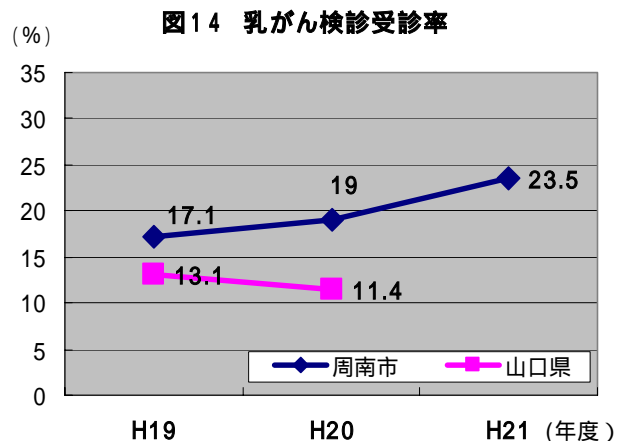
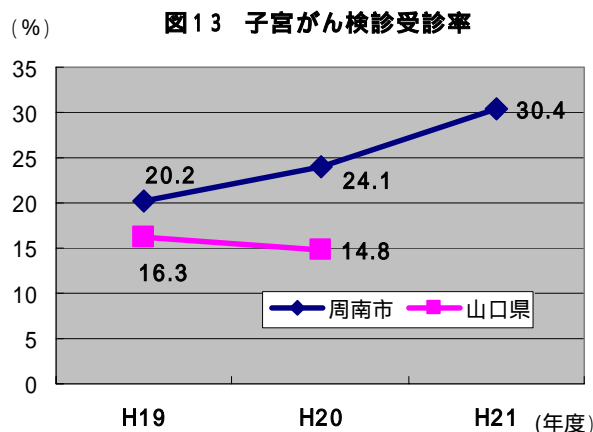
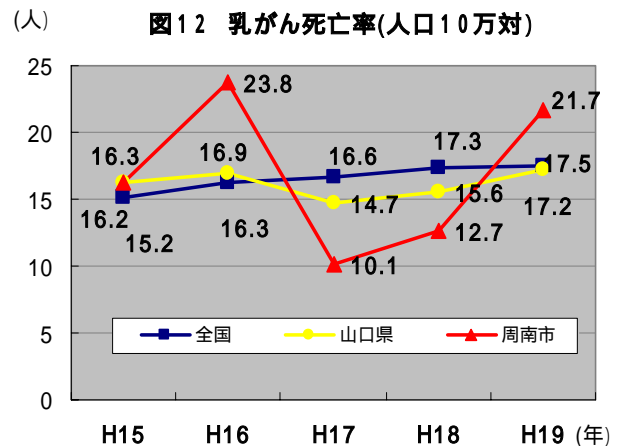
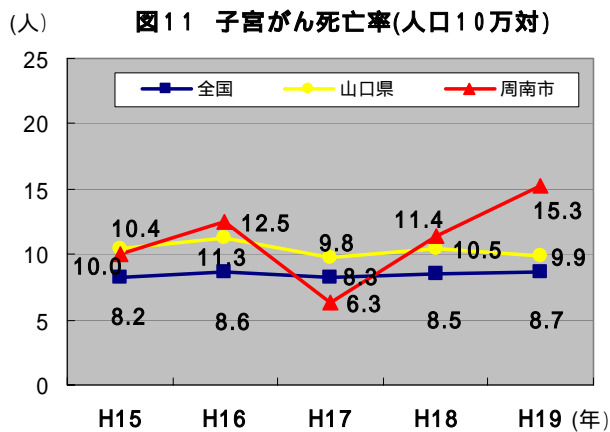
(3) がん検診受診率

資料: 周南市保健事業の概要

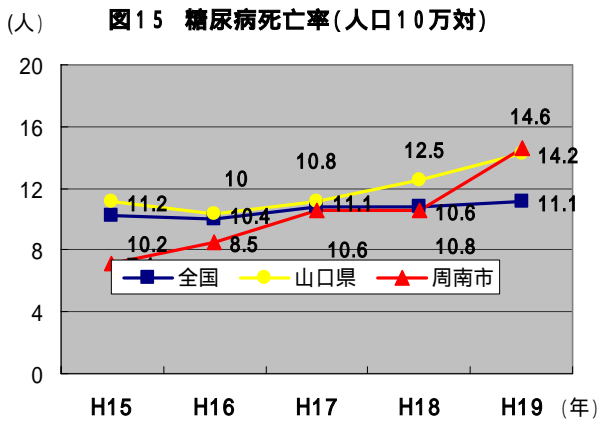


(4) 女性特有のがんの状況

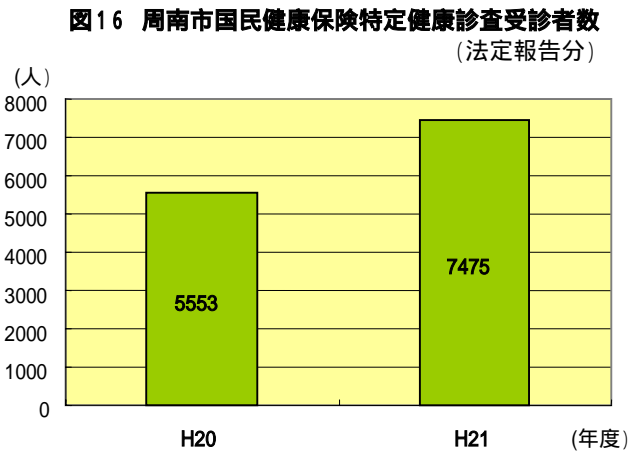
資料: 「山口県の健康マップ 平成21年度」
「周南市 保健事業の概要」



(5) 糖尿病の状況

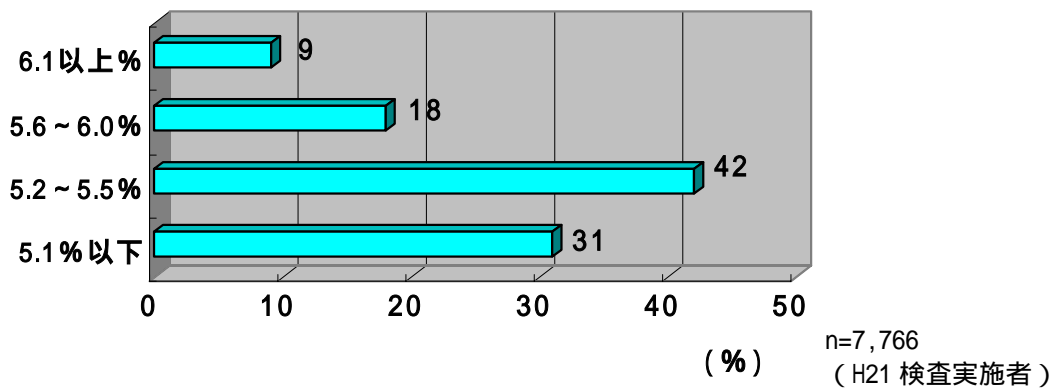


資料:「山口県の健康マップ 平成21年度」
「周南市 保健事業の概要」



資料:平成21年度周南市国民健康保険特定健診結果

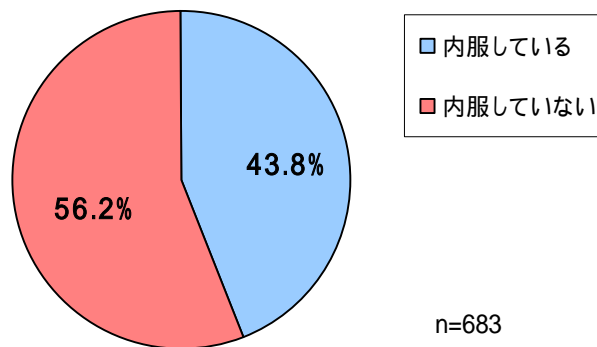
図17 HbA1cの内訳(H21年度)



資料:平成21年度周南市国民健康保険特定健康診査結果

HbA1c とは採血前1～2か月間の血糖の状態

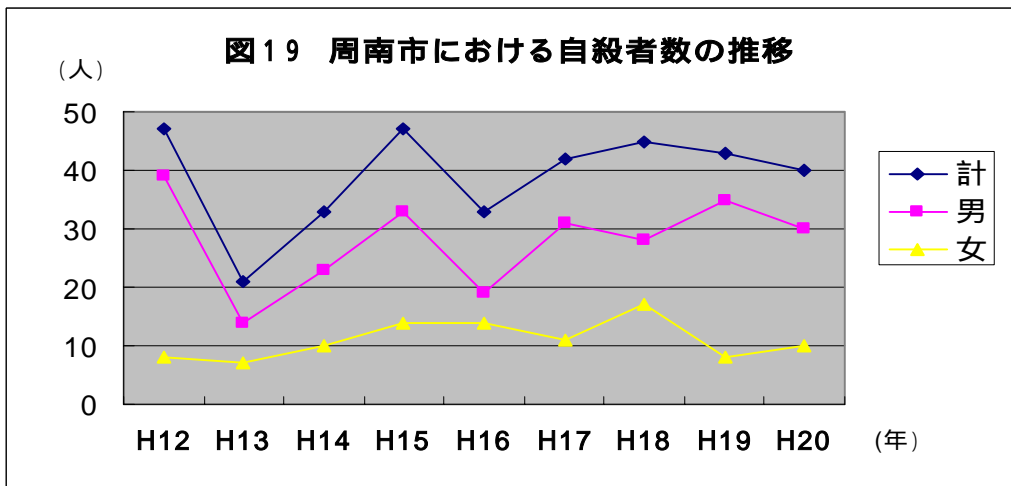
図18 HbA1c6.1以上の者の治療の有無(H21年度)



資料:平成21年度周南市国民健康保険特定健診結果

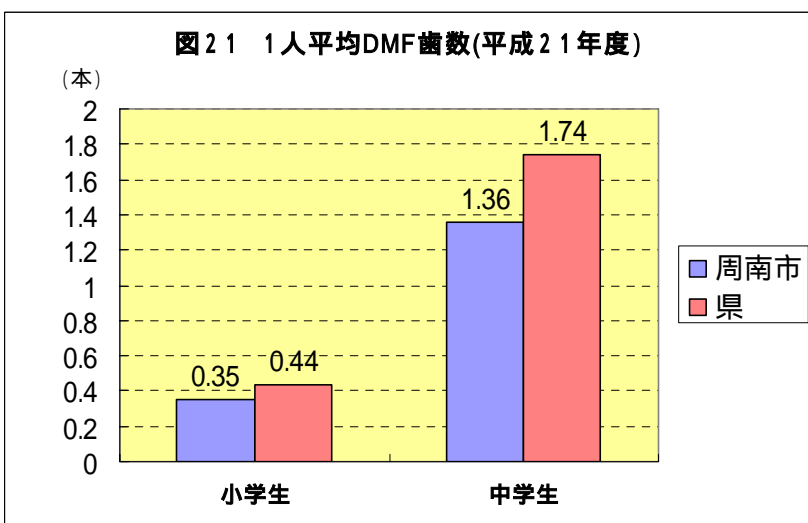
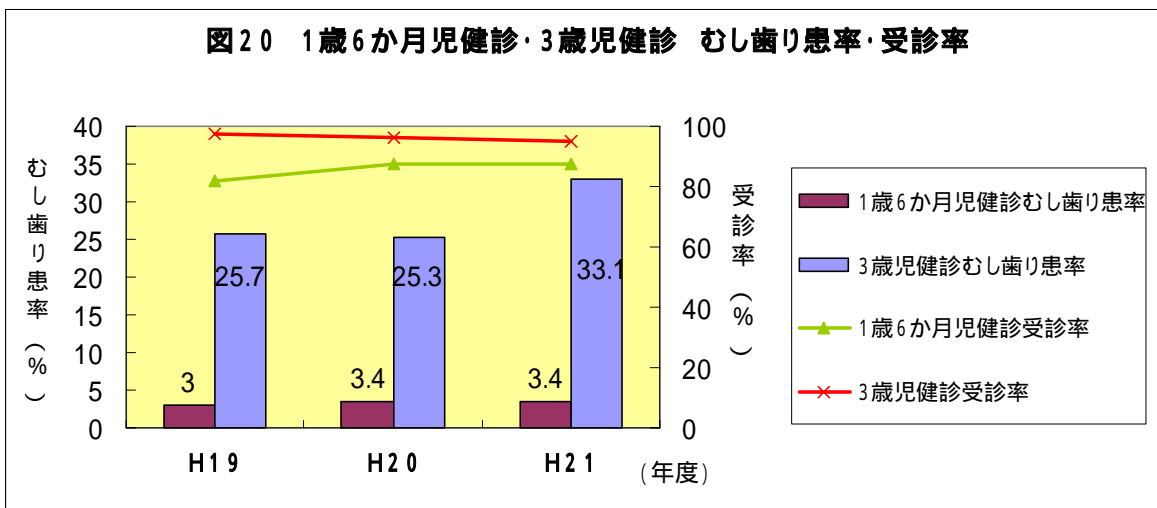
(6) 周南市の自殺死亡者数の推移

資料：山口県保健統計年報



(7) 子どもの歯科保健の状況

資料：周南市保健事業の概要



資料：学校歯科保健調査
(山口県歯科医師会)

DMF 歯数とは、永久歯の1人あたりのむし歯経験歯数のこと。
健康日本21(厚生労働省)では、12歳児の平均 DMF 歯数：1本以下を目標値としている。
D: 未処置のむし歯
M: むし歯が原因で喪失した歯
F: 治療済みのむし歯