

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～

中間評価



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 26 年 3 月

周 南 市

目 次

I 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～の推進

| | | |
|---|-----------|---|
| 1 | 計画推進の経過 | 1 |
| 2 | 計画の基本的な方針 | 1 |
| 3 | 計画の基本目標 | 1 |

II 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～中間評価

| | | |
|---|--------------------|----|
| 1 | 中間評価の趣旨 | 2 |
| 2 | 中間評価の方法 | 2 |
| 3 | 中間評価の総括 | 3 |
| 4 | 評価項目・達成目標の変更と今後の方向 | 3 |
| 5 | 各項目のまとめ | |
| | (1) ころの元気と休養 | 4 |
| | (2) 健康管理 | 6 |
| | (3) 食生活・栄養 | 8 |
| | (4) 歯 | 10 |
| | (5) たばこ | 12 |
| | (6) 身体活動・運動 | 14 |
| | 別表 各項目の評価結果 | 16 |

資料 周南市の現状

| | | |
|---|------------|----|
| 1 | 人口統計 | 18 |
| 2 | 健康課題に関する資料 | 19 |

| | | |
|--|-------------------|----|
| | 周南市健康づくり推進協議会委員名簿 | 26 |
|--|-------------------|----|

| | | |
|--|----------------------------------|----|
| | 周南市のびのび はつらつ いきいき周南 21 推進委員会委員名簿 | 26 |
|--|----------------------------------|----|

I 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～の推進

1 計画推進の経過

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「健康増進法」が平成15年に施行されたことを受け、住民の健康づくりに関する「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～」を平成18年3月に策定しました。

この計画に基づき5年間にわたり、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ました。

平成22年度に計画期間満了を迎え、目標の達成状況と進捗状況を踏まえ、地域資源や地区の人とのふれあい等を有効に活用し、健康に視点をお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3月に新たな健康づくり計画を策定しました。

計画期間は5年間で、3年目にあたる平成25年度に中間評価を実施し、平成27年度に次期計画を策定する予定です。

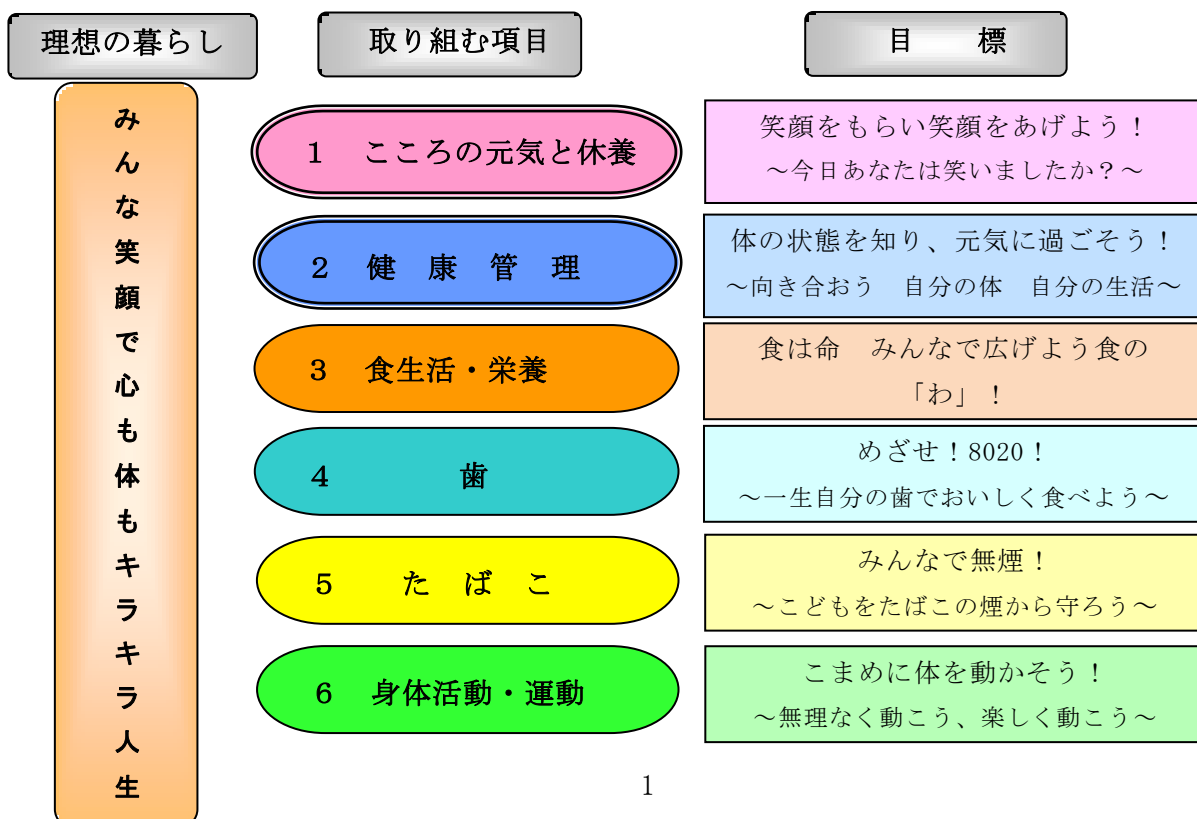
2 計画の基本的な方針

- ① 市民主体 ②健康づくり支援のための環境整備 ③一次予防の重視

3 計画の基本目標

計画では、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、推進しています。



Ⅱ 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～中間評価

1 中間評価の趣旨

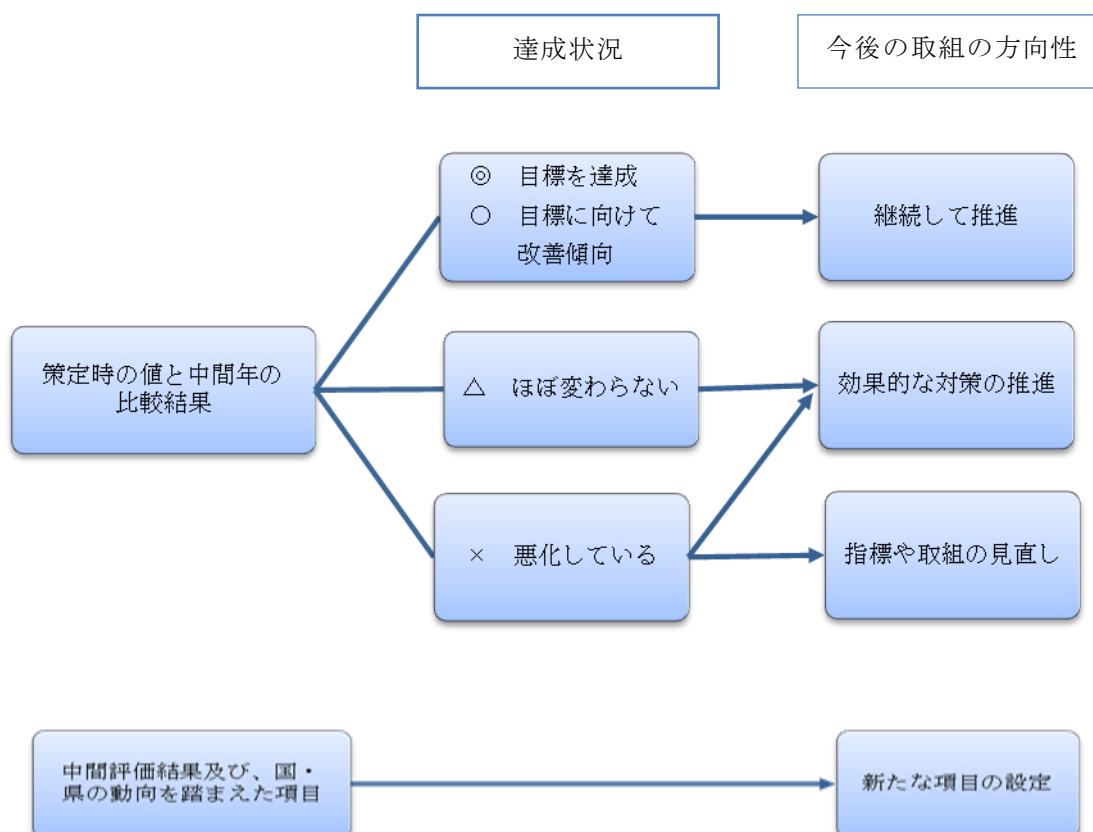
計画推進期間に、国が「健康日本21（第2次）」、山口県が「健康やまぐち21計画（第2次）」を策定し、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的方針が見直され、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」が掲げられ、目標の位置づけも一部で変わりました。

そこで、計画の中間年にあたる平成25年度に期間前半の活動を振り返り、健康づくりの課題を明確にして、最終年度である平成27年度の目標達成に向けた取組方法を検討するために中間評価を行いました。

2 中間評価の方法

中間評価では、項目別に評価することとし、計画策定時の値と中間評価年度（平成25年度）の値を比較し、目標値の達成状況を評価しました。

評価項目については、計画策定時に実施したアンケートは実施せず、日常業務で健康実態を把握できる項目に一部変更し、国・県の第2次計画を踏まえて、新たに項目を加えました。



3 中間評価の総括

(1) 目標達成または改善傾向にあった主な項目

- ①「こころの元気と休養」では、自殺死亡率が減少している。
- ②「健康管理」では、特定保健指導を受ける人の割合(実施率)が増加した。
子宮がん検診、乳がん検診受診率が高くなっている。
- ③「食生活・栄養」では、家族や仲間と楽しく食事をする人が増加している。
“食は命”の出前講座の実施回数が増加している。
- ④「歯」では、1歳6か月児、3歳児のむし歯のない子が増加している。
12歳児の1人平均う歯数が減少している。
- ⑤「たばこ」では、喫煙防止・防煙教育の実施回数が目標値に向け増加している。

(2) 目標達成できなかった主な項目

- ①「健康管理」では、大腸がん検診の受診率が低下している。
- ②「食生活・栄養」では、朝食を食べる人が減少している。
- ③「たばこ」では、小学校5年生、中学校2年生で喫煙経験がある子供がいる。
- ④「身体活動・運動」では、家の中で遊ぶより外で遊ぶ子供の割合が減少している。

4 評価項目・達成目標の変更と今後の方向

(1) 評価項目・達成目標の変更

計画策定時に評価項目としていたが、アンケートの実施がなくなった等のため、使えなくなった項目は、当初の項目どおりではないが実態を把握できる統計や計画推進の評価となるものに変更した。

また、達成目標が「増やす」「減らす」等あいまいな表現になっていたものは、数値目標に変更した。

(2) 今後の方向

中間評価により、各項目の課題を把握し、市民の健康寿命の延伸に向けた取組の新項目や新目標を設定することができた。

これらの取組を「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～」の推進に反映させ、健康づくりを支え、守ることのできる社会の実現を目指します。





(1) **ココロの元気と休養**

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？～

重点目標

- ①毎日ぐっすりーぷ (Good Sleep) !
- ②自殺ゼロをめざそう！
- ③孤独にしない、孤独にならないあったか子育て

これまでの主な取組

- 働き世代に対して、うつに関する講演会や街頭での「ちゃんと眠れちよる？」キャンペーンを実施した。
- ゲートキーパー[※]養成講座を毎年実施し、自殺を防ぐための人材育成を行った。
- 地域で出前講座（ココロの元気・睡眠）において、睡眠の大切さやうつ状態の早期発見の知識の普及啓発を行った。
- 産後の母親のメンタルヘルス支援として、産婦訪問時に「エジンバラ産後うつ質問票」を活用し、その後の支援に活かした。
- 困りごと相談窓口のリーフレット作成・配布

※ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと

主な項目の達成状況

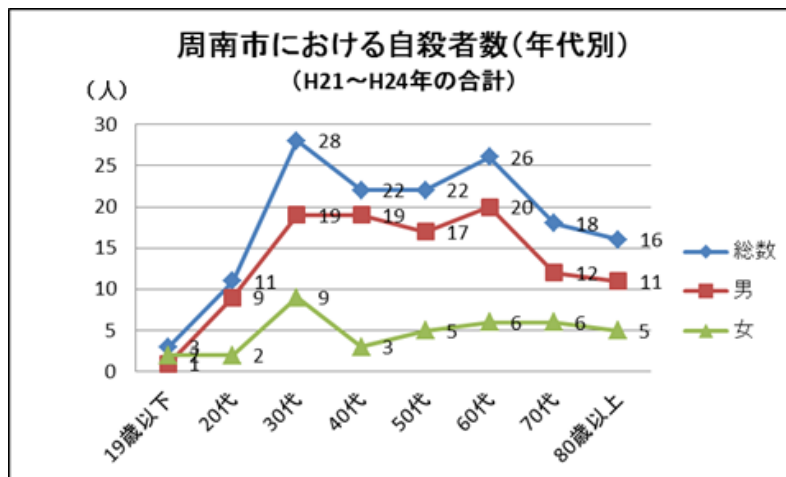
(評価：◎目標達成 ○改善 △ほぼ変化なし ×悪化)

★印：今回の中間評価において、新たに追加した評価項目

| 評価項目 | 策定時の値 | 達成目標 | 中間評価現状値 | 評価 | 評価後の達成目標 | 出典 |
|--------------------------------|--------|------|------------------------|----|-----------|-------------------------|
| 睡眠による休養が十分取れている人の割合の増加 | 78.4% | 増加 | 77.6% | △ | 80% | 周南市国保特定健診結果 (平成24年度) |
| ★自殺死亡率の減少 (人口10万対) | 28.1 | - | 24.2 | ○ | 20 | 山口県保健統計年報 (平成24年度) |
| ★ココロの健康に関する講座やイベントの参加者の増加 | 1,024人 | - | 累計 (H22年度～24年度) 3,599人 | ○ | 累計 5,000人 | 周南市保健事業の概要 (平成24年度) |
| 育児ストレスを強く感じている母親の割合の減少 | 10.6% | 減少 | 10.7% | △ | 10% | 1歳6か月児健康診査票データ (平成24年度) |
| ★乳児(3か月)健診で「育児が楽しい」と感じる人の割合の増加 | 90.1% | - | 88.1% | △ | 100% | 3か月児健康診査票データ (平成24年度) |

中間評価結果

- 睡眠による休養が十分取れている人の割合は、横ばいである。
- 自殺による死亡率は、減少している。
- ココロの健康に関する講座やイベントへの参加者は、1年間に1,000人程度の参加となっており、順調に推進が図られている。
- 育児ストレスを強く感じている母親の割合は、横ばいである。
- 乳児(3か月)健診で、「育児が楽しい」と感じている人の割合は、ほぼ横ばいである。



資料：内閣府 自殺統計

課 題

- 若い世代の自殺者数が多いため、その世代に向けた、自殺を防ぐための働きかけが進める必要がある。
- うつやストレスについての対策や正しい知識を得る機会を増やすための取組を継続実施する必要がある。
- 地域の結びつきが少なくなり、顔見知りや気軽に声をかけあえる環境づくりが必要である。

今後の具体的な取組

- 学校や職域と連携し、睡眠の大切さやストレスに対する解消法や対応法などについて、正しい知識の普及啓発を行う。
- 働き世代の妻や母親の立場の人が夫や子供の普段と違うわずかな変化に気づく視点を持ち、ストレスやうつに対する関わり方を知るために、正しい知識を普及啓発する。
- 育児ストレスを感じている母親が、地域で孤立しないよう、母子保健推進協議会等、子育て支援に携わる関係機関・関係団体と連携し、地域で安心して子育てができる家族支援や仲間づくりの推進を図る。
- ゲートキーパー養成講座を市内各地に広げて取り組む。

事業紹介

自殺対策強化月間キャンペーン「ちゃんと眠れちよる？」



- ・朝の通勤時間帯に合わせ、
「2週間以上続く不眠はうつの前兆かも」
「お父さん、ちゃんと眠れちよる？」
を合言葉に街頭キャンペーンを実施
- 日時 平成25年3月1日 7:30～
- 場所 徳山駅前 通路
- 内容 600人近くに、グッズを配布
- ・ケーブルテレビ 図書館とコラボ事業による啓発

(2) **健康管理**

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～



重点目標

- ①糖尿病を予防しよう
- ②がんを予防しよう(重点：子宮がん・乳がん)

これまでの主な取組

- 関係機関(医療機関、山口大学、食生活改善推進協議会等)と連携して、各地区において糖尿病予防教室や個別相談などを実施し、糖尿病発症予防に取り組んだ。
- 周南けんこう川柳を募集し、生活習慣病予防やがん検診の啓発活動に役立てた。
- メタボリックシンドロームに着目した肥満予防、糖尿病予防のために、「しゅうなんサンサンチャレンジ」を実施した。
- がん・特定健診受診率向上のため、受診券の統一化、総合健診の導入、20～40歳代に焦点を当てた啓発活動に取り組んだ。
- 特定健診の結果、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の人に特定保健指導を実施した。
- ピンクリボン月間中に、イベント実施やピンクリボンツリーを設置し、子宮がん・乳がん検診の啓発活動に取り組んだ。

主な項目の達成状況

(評価：◎目標達成 ○改善 △ほぼ変化なし ×悪化)

★印：今回の中間評価において、新たに追加した評価項目

| 評価項目 | 策定時の値 | 達成目標 | 中間評価現状値 | 評価 | 評価後の達成目標 | 出典 |
|-------------------------------------|-------|-------|---------|----|---------------|-------------------------|
| 特定健診を受ける人の割合の増加(受診率) | 27.5% | 65% | 30.1% | ○ | 65% (変更なし) | 周南市国保特定健診結果 (平成24年度) |
| ★特定保健指導を受ける人の割合の増加(実施率) | 29.1% | - | 51.4% | ◎ | 50% | |
| ★メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率(前年度との比較) | 22.5% | - | 23.3% | ○ | 25.0% | |
| ★しゅうなんサンサンチャレンジの参加者の増加 | 実施なし | - | 117人 | - | 200人 | 周南市保健事業の概要 (平成24年度) |
| 子宮がん検診を受ける人の割合の増加(受診率) | 30.4% | 36.0% | 33.0% | ○ | 36% (変更なし) | |
| 乳がん検診を受ける人の割合の増加(受診率) | 23.5% | 29.0% | 28.4% | ○ | 29% (変更なし) | |
| ★大腸がん検診を受ける人の割合の増加(受診率) | 16.1% | - | 13.7% | × | 16.1% | |

中間評価結果

- 特定健診受診者は年々増加しているが、目標値には届かない状況であった。
- 特定保健指導の実施率は、目標値を達成した。
- メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率は、年々伸びているが、目標値には届いていない状況であった。
- メタボリックシンドローム改善に向けて、平成 25 年度に「しゅうなんサンサンチャレンジ」を開始したため、この参加者を増やすことを新たな項目に加えた。
- 子宮がん、乳がん検診の受診率は、目標値に向け増加している。
- 大腸がん検診の受診率は、低下している。

課題

- がん検診の受診率向上のために、各種団体と連携し、現在の取組を更に充実させる必要がある。
- 糖尿病の早期発見のため、特定健診の受診率の向上を図る必要がある。
- 糖尿病の発症や重症化の予防に取り組むため、特定保健指導の実施率の向上とメタボリックシンドロームの知識の普及啓発を積極的に図る必要がある。
- 糖尿病の発症及び重症化を予防するために、食生活、運動等の領域と連携した取組を推進する必要がある。

今後の具体的な取組

- がん検診の必要性、糖尿病予防などの知識を得る機会が増えるよう、出前講座や市ホームページなどを通じて積極的に情報提供をする。
- がん検診、特定健診の受診率向上のために、企業や各種団体に向け、組織的な働きかけを積極的に行う。
- 肥満予防のため「しゅうなんサンサンチャレンジ」を継続実施し、多くの市民が参加できるように企業や各種団体と連携しながら内容の充実を図る。
- 糖尿病予備群の個別相談体制の強化を図る。



事業紹介

しゅうなんサンサンチャレンジ (平成 25 年度～)



開講講座の様子

使用した体重記録表

メタボリックシンドロームに着目した肥満予防のため、3 か月で 3 kg やせることを目指す取組

【特徴】

- 朝・晩 2 回体重測定をし、グラフをつけるだけの簡単な内容なので、働きながらでも参加できる。
- 安全でリバウンドのない減量が目指せる。



(3) 食生活・栄養

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～



重点目標

- ① 「和」日本食のよさを見直すことで豊かな食を目指す
- ② 「話」話すこと、伝え合うことで楽しい食を目指す
- ③ 「輪」お互いが手をつなぐことで広がる食を目指す
- ④ 「環」めぐることによって優しい食を目指す
- ⑤ 「吾」知ること、自分から変わることで賢い食を目指す

これまでの主な取組

- 望ましい食習慣や知識の習得の場の提供を行った。
- しゅうなん出前講座における食育の推進を図った。
- 地産地消の推進を図った。
- 栄養バランスに優れた「日本型食生活」の推進を図った。
- 周南市版食事バランスガイドの普及を行った。
- 保育所・幼稚園・学校などにおいて食育の推進を図った。
- 農林漁業体験活動の推進を図った。
- 妊産婦や乳幼児に対する栄養指導を行った。
- ボランティア活動における取組への支援を行った。

主な項目の達成状況

(評価：◎目標達成 ○改善 △ほぼ変化なし ×悪化)

| 評価項目 | 策定時の値 | 達成目標 | 中間評価現状値 | 評価 | 評価後の達成目標 | 出典 |
|-----------------------|-------|---|---|----|----------|-------------------------------------|
| 食事の時にあいさつをする子供の割合の増加 | 68.3% | 100% | 71.0% | △ | 100% | 第2次周南市食育推進計画に関するアンケート調査 (平成25年度) |
| 家族や仲間と楽しく食事をする人の割合の増加 | 77.1% | 90%以上 | 83.5% | ○ | 90%以上 | |
| “食は命”の出前講座の実施回数増加 | 0回 | 累計 (H23年度～27年度) 100回 (1年度あたり20回) | 累計 (H23年度～24年度) 83回 (1年度あたり約41回) | ◎ | 100回 | 出前講座実績報告 (平成24年度) |
| 朝食を食べる人の割合の増加 | 92.4% | 96%以上 | 89.3% | × | 96%以上 | 第2次周南市食育推進計画に関するアンケート調査 (平成25年度) |
| 毎食野菜を食べる人の割合の増加 | 66.2% | 80%以上 | 67.1% | △ | 80%以上 | |

中間評価結果

- 食事のときにあいさつする子供は、ほぼ横ばいであり、目標を下回っている。
- 家族や仲間と楽しく食事（共食）をする人は、増えている。
子供が家族と一緒に食事することが、「食事の時のあいさつ」や「野菜の摂取」に繋がるといった相関がみられた。
- “食は命”の出前講座については、目標値を大きく上回っており市民への食育推進が図れている。
- 朝食を食べる人を増やすについては、策定時よりやや悪化している。
- 毎食野菜を食べている人の割合は、ほぼ横ばいであり、目標を下回っている。

課 題

- 「食事の時にあいさつをする子供」の割合は目標を大きく下回っており、他の評価項目の「朝食を食べる」、「毎食野菜を食べる」などと合わせ、家庭での食育の推進が重要である。
- 食育に関することは、男性より女性に関心もたれており、男性に対する食育の推進が必要である。
- より幅広い対象への食育体験の推進とそれを担う人材の育成や支援体制が必要である。

平成26年度から「第2次周南市食育推進計画」に基づき、以下の取組を実施します。

重点目標

3つの食の力づくり

- ①「楽しむ力づくり」：食や食の営みそのものを楽しむ。
- ②「元気の力づくり」：食で心身の健康づくりを行う。
- ③「つながる力づくり」：食を通じて、人や文化や心の交流を図る。

今後の具体的な取組

- 子供世代と子育て中の親世代に対する取組として、家庭での共食を基盤とした食育の実践を図る。
- 男性に向けた食育の啓発や自らが食を営む力を強化する事業展開を図る。
- 40歳代から50歳代の年齢層に対しては、食育や健康づくり、子育てなどのさまざまな分野から、食育に関する行動を起こせる仕組みづくりを構築する。
- 60歳代以降の年齢層に対しては、さまざまな経験や知識を活用し、地産地消や子供たちの食育支援などに取り組む。
- 食育の推進のために、知る楽しさ、自立できる楽しさ、仲間で協働する楽しさを盛り込み地域全体で取り組む。

事業紹介

楽しく食べる子ども育成プログラム～食育に取り組む家庭づくり～（平成25年度～）



子供の栄養バランスの偏りや感謝の心、食事のマナーの定着が不十分であることは、本市の課題である。

そのため、家庭での共食を中心とした子供たちの食育を推進するために、幼稚園や保育所に通園する親子を対象に、園、地域、市などが連携して食育プログラムを実践する。

【対象】

取組を希望する市内の幼稚園・保育所に通園中の年長児とその保護者

【内容】

以下の3種類の中から園が希望するプログラムを実施

- ① 食べ物の三色食品群を楽しく学ぶ
- ② 野菜の育ちを学び、調理を通して楽しく食べる
- ③ 周南の海の恵みを学び、調理を通して食べ物の命に感謝する

(4)

歯

めざせ！8020！

～一生自分の歯でおいしく食べよう～



*8020（ハチマルニイマル）・・・80歳で自分の歯を20本以上保つこと。何でもよく噛むことができ、生涯を通じて食べる楽しみを味わうことができる歯数の目安が20本。

重点目標

- ①むし歯のない子供を増やそう
- ②「8020」をめざし、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

これまでの主な取組

- 妊婦教室や育児教室、育児相談などで乳幼児のむし歯予防は保護者が強く関わることの意識づけを行った。
- 学童期の歯科衛生の重要性について伝えるために、小学校で学校出前講座（ブラッシング指導など）を実施した。
- 歯みがき時のフッ化物入り歯みがき剤の使用や清掃補助用具の必要性など、効果的なブラッシングについて普及啓発した。

主な項目の達成状況

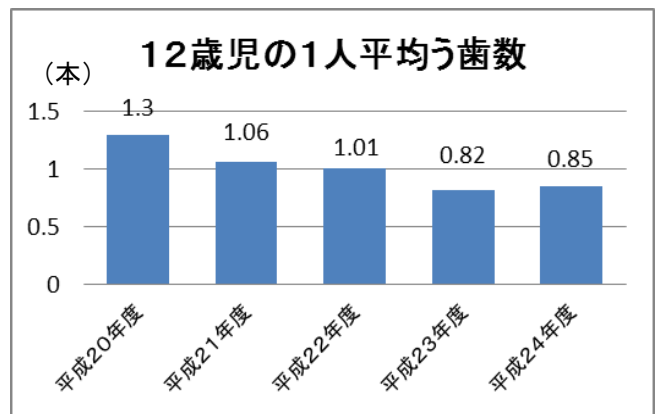
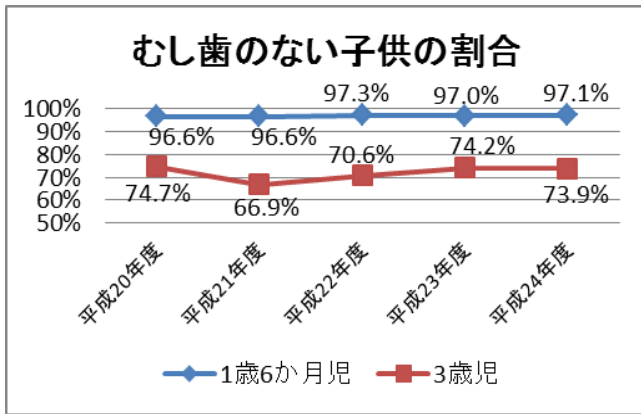
(評価：◎目標達成 ○改善 △ほぼ変化なし ×悪化)

★印：今回の中間評価において、新たに追加した評価項目

| 評価項目 | 策定時の値 | 達成目標 | 中間評価現状値 | 評価 | 評価後の達成目標 | 出典 |
|---------------------------------------|-----------------|------|---------|----|---------------|-------------------------------|
| 健診でむし歯のない子供の割合の増加 | 1歳6か月児 96.6% | 増加 | 97.1% | ○ | 98% | 周南市保健事業の概要 (平成24年度) |
| | 3歳児 66.9% | 80% | 73.9% | ○ | 80% (変更なし) | |
| ★12歳児の1人平均う歯数の減少 | 1.00本 | - | 0.85本 | ○ | 0.70本 | 山口県子どもの 歯科保健統計 (平成24年度) |
| ★歯科に関する健康教育の実施回数の増加 | 51回 | - | 109回 | ○ | 115回 | 周南市保健事業の概要 (平成24年度) |
| ★若い世代からの歯科健診受診者の増加 (いい歯スマイル検診受診者数) | 実施なし | - | 792人 | - | 900人 | |

中間評価結果

- 1歳6か月児・3歳児歯科においては、むし歯のない子供は増加している。
- 12歳児の1人平均う歯数は減少しており、目標値に向けて推移している。
- 歯科衛生に関する正しい知識の普及啓発のための健康教育実施回数は、目標値に向け増加している。
- 若い世代から口腔の健康意識を高める取組として、平成22年度から「いい歯スマイル検診」を開始したため、受診者を増やすことを評価項目に追加した。



資料：山口県子どもの歯科保健統計

課題

- むし歯のない子供は増加傾向にあるが、依然として3歳児でむし歯のない子供の割合は、1歳6か月児から大幅に減少しているため、1歳6か月児健診後のむし歯予防・歯科保健指導の充実が必要である。
- 歯科衛生の意識向上のために、歯科に関する知識の普及啓発を継続する必要がある。

今後の具体的な取組

- 乳幼児歯科健診において、歯みがき時のフッ化物入り歯みがき剤の使用や清掃補助用具の必要性など効果的なブラッシングについて引き続き啓発する。
- 父母や祖父母などの子供を取り巻く家族が、むし歯原因菌の感染予防や間食習慣についての正しい知識を習得し、実践するために、歯科相談や歯科健康教育を充実させる。
- 児童・生徒自身が生涯にわたる歯と口腔の健康づくりの基盤を形成し、適切な歯科衛生習慣を定着させるために、家庭・学校・関係機関と連携して正しい知識を普及啓発する。
- 若い世代からの定期的な歯科健診の受診を定着させるために、受診しやすい環境を整備し、引き続き普及啓発する。

周南市

いい歯スマイル検診

事業紹介 いい歯スマイル検診（平成22年度～）



若い世代から口腔の健康意識を高め、定期的に歯科健診を受けることで、むし歯や歯周病などの予防と早期発見を目的とした取組

- 対象：19～39歳の市民
- 内容：問診、歯と歯ぐきの検査
- 費用：自己負担なし ●市内の歯科医療機関で実施



(5)
たばこ

みんなで無煙！
～子どもをたばこの煙から守ろう～



重点目標

- ①たばこの害を知ろう
- ②未成年者はたばこを吸わない
- ③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
- ④受動喫煙防止を推進しよう

これまでの主な取組

- たばこの害について正しい知識を喫煙防止教育や母子健康手帳交付などの場面において啓発し、その普及や未成年者が喫煙し始めない環境づくりを図る。
- 禁煙希望者に対し、禁煙外来の情報提供を行うなど禁煙に向けたサポートをする。
- 家庭・地域・職場での分煙を徹底し、受動喫煙の防止を推進する。

主な項目の達成状況

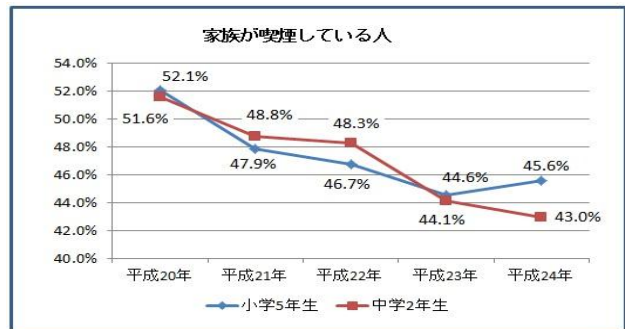
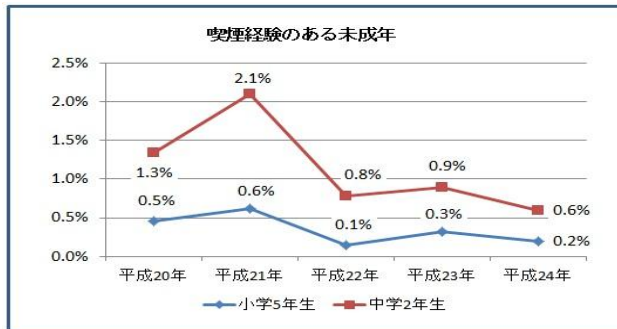
(評価：◎目標達成 ○改善 △ほぼ変化なし ×悪化)

★印：今回の中間評価において、新たに追加した評価項目

| 評価項目 | 策定時の値 | 達成目標 | 中間評価現状値 | 評価 | 評価後の達成目標 | 出典 |
|-------------------------|--|------|--|----|-----------------|----------------------------------|
| 喫煙経験のある未成年者をなくす | 小学5年生 0% 中学2年生 0% | 0% | 小学5年生 0.2% 中学2年生 0.6% | × | 0% (変更なし) | |
| 子供のいるところで喫煙している人をなくす | 家族が喫煙している 小学5年生 47.1% 中学2年生 48.0% | 0% | 家族が喫煙している 小学5年生 45.6% 中学2年生 43.0% | △ | 0% (変更なし) | 子どもの食と元気づくり事業「生活習慣調査」(平成24年度) |
| ★現在たばこを習慣的に吸っている人の割合の減少 | 10.3% | - | 10.2% | △ | 9.0% | 周南市国保特定健診結果(平成24年度) |
| ★妊娠中の喫煙をなくす | 5.8% | - | 4.8% | ○ | 0% | 周南市妊娠届出時アンケート(平成24年度) |
| ★喫煙防止・防煙教育の実施回数の増加 | 14校, 1297人 [内訳] 薬剤師会 10校, 872人 健康増進課 4校, 425人 | - | 累計 (H23年度～24年度) 39校, 3118人 [内訳] 薬剤師会 30校, 2,487人 健康増進課 9校, 631人 | ◎ | 累計50校 5,000人 | 薬剤師会実績 周南市保健事業の概要 (平成24年度) |

評 価 ・ 結 果

- 喫煙経験のある未成年者は、小学5年生・中学2年生のいずれも数人が該当しており、目標達成できなかった。
- 小学5年生・中学2年生の子供のいるところで喫煙している人は、ほぼ横ばいで4割以上の人喫煙している。
- 現在たばこを習慣的に吸っている人の割合は、横ばいであった。
- 喫煙している妊婦の割合は、減少傾向にある。
- 喫煙防止・防煙教育出前講座の実施回数は、目標値に向け増加している。



引用：子どもの食と元気づくり事業「生活習慣調査」

課 題

- 喫煙経験のある未成年者や子供のいるところで喫煙している人がいる。
- 新しい命を迎える妊婦・妊婦家族に対し、受動喫煙をしない環境づくりを行うため、母子健康手帳交付時に禁煙指導及び受動喫煙防止指導を徹底する必要がある。
- 子供が喫煙し始めないよう、たばこの害について正しい知識を得るための喫煙防止・防煙教育を増やす必要がある。

今後の具体的な取組

- 喫煙する前の子供に対し、たばこの害を正しく知るための喫煙防止・防煙教育を継続実施する。
- 現在たばこを習慣的に吸っている人の割合を減らすために、市として禁煙チャレンジの支援を継続して実施する。
- 妊婦・妊婦家族への禁煙指導・受動喫煙防止に関する保健指導を徹底するために、現在実施している妊娠届出時での保健指導を継続して行い、赤ちゃん訪問時に状況を確認する。
- がんや心疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などたばこが体に及ぼす影響について啓発を行い、幅広い世代に対してたばこの害の普及を目指す。

事業紹介（環境政策課）

「路上喫煙禁止区域」の指定（平成23年7月1日から）

「周南市空き缶等のポイ捨てその他の迷惑行為禁止条例」の施行による、ポイ捨ての禁止と喫煙マナー向上を目指した取組。「路上喫煙禁止区域[※]」では指定された喫煙場所を除き同区域での喫煙が禁止されている。右下マークが表示看板や歩道に表示されている。

※路上喫煙禁止区域：徳山駅前、商店街、御幸通、周南市役所周辺、徳山小学校周辺等の一部

【取組内容】清掃、灰皿管理、巡視活動を2名体制で実施。

指定喫煙所：6か所、表示看板（右図）：10か所



(6) 身体活動
運動

こまめに体を動かそう！

～無理なく動こう、楽しく動こう～



重点目標

- ①身体活動を増やし、活動的な毎日を送ろう
- ②運動を定期的にしよう

これまでの主な取組

- 健康や運動・スポーツに関する内容の講演、講座、イベントを開催した。
- 出前講座において、運動、身体活動増加における内容を積極的に取り入れた。
- 働いている人でも参加できるチャレンジウォーキング事業を開始した。幅広い世代の人が参加し、自発的なウォーキングや身体活動の増加につながっている。
- 地区のウォーキングイベントを集約し、地区のウォーキングマップとともに、広く市民に周知した。

主な項目の達成状況

(評価：◎目標達成 ○改善 △ほぼ変化なし ×悪化)

★印：今回の中間評価において、新たに追加した評価項目

| 評価項目 | 策定時の値 | 達成目標 | 中間評価現状値 | 評価 | 評価後の達成目標 | 出典 |
|--|----------------|----------------|----------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 家の中で遊ぶより外で遊ぶ子供の割合の増加 | 小学5年生 60.9% | 小学5年生 65.0% | 小学5年生 54.2% | × | 小学5年生 65.0% (変更なし) | 周南市子どもプランアンケート (平成25年度実施予定) |
| ★1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合の増加 | 46.2% | - | 46.2% | △ | 50% | 周南市国保特定健診結果 (平成24年度) |
| ★日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合の増加 | 64.9% | - | 66.0% | △ | 72% | |
| ★しゅうなんチャレンジウォーキングの参加者の増加 | 実施なし | - | 312人 | - | 累計 1,500人 | 周南市保健事業の概要 (平成24年度) |

中間評価結果

- 家の中で遊ぶより外で遊ぶ子供の割合は減少している。
- 「1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人」、「歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人」の割合は、いずれもほぼ横ばいだったが、平成23年度山口県平均をそれぞれ上回っている。
- 歩行や身体活動の増加を目的に開始した、「しゅうなんチャレンジウォーキング」の参加者を増やすことを評価項目に追加した。

課題

- 生活習慣病予防のため、幼児期からの運動習慣づくりに、更に積極的に取り組む必要がある。
- 働いている人が気軽に運動を実践できるよう、職域におけるウォーキングの推進等、環境整備を図る必要がある。
- 定期的な運動を継続して実施する人を増やす取組が必要である。
- 高齢化が進む中で、ロコモティブシンドローム^{*}を予防する取組が必要である。

^{*}ロコモティブシンドローム（運動器症候群）：加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護になっていたり、要介護になるリスクの高い状態を表す言葉

今後の具体的な取組

- 運動の効果や大切さなどの知識を得る機会が増えるよう、母子保健事業や出前トークにおいて積極的に情報提供する。
- チャレンジウォーキング事業において、働いている人の参加者を増やすため、職域と連携して実施する。
- 公共機関や企業などと連携し、運動啓発ステッカーを階段に貼る「歩こう階段チャレンジ」を実施し、ウォーキング推進の環境整備に取り組む。
- ホームページなどを通じて、ウォーキングコースやイベント情報を継続して提供する。

事業紹介 しゅうなんチャレンジウォーキング（平成24年度～）

好きな場所を歩いて 3か月 記録するだけ!!

しゅうなん **チャレンジウォーキング** あなたの「いつか」歩くを「今」

チャレンジその1 山間・東海道新幹線の旅
山間のウォーキングマップで、山間・東海道新幹線沿線の歩きやすいコースを案内。

チャレンジその2 日産達成にはお褒めプレゼント
期間中、日産数に到達した人の中から抽選でさらに賞品に当選カードなどを送ります。

チャレンジその3 歩いたキリッと位置を記録しよう
ホームページに、参加者の集まる歩いたキリッと位置を記録するマップ形式で掲載。

チャレンジおまけ 手紙やメールでウォーキングの情報をお知らせ。

チャレンジおまけ あなたの歩くコースはタイプ
ブロンコース シルバーコース ゴールドコース
目標：日産100歩 目標：歩数1000歩 目標：歩数2000歩
※100歩の歩数を記録すると、抽選で10000円を記録するチャンスが広がります!

期間中 2012年10月1日(月)～12月20日(木)

参加費 無料 参加費は別途に徴収いたします。

しゅうなんチャレンジウォーキングマップ 山間・東海道新幹線の旅

1万歩ごとに
①1日歩数を記録すると、抽選で1000円を記録するチャンスが広がります!
②1000歩を記録すると、抽選で10000円を記録するチャンスが広がります!

またおまけ
①1日歩数を記録すると、抽選で1000円を記録するチャンスが広がります!
②1000歩を記録すると、抽選で10000円を記録するチャンスが広がります!

※ 記録での歩数は歩数計で測定し、歩数は、1歩を0.5m(1万歩で5km)として歩数。

生活習慣病予防と健康増進のため、好きな場所を歩いて3か月間歩数を記録し、事前に自分が決めた目標（1日平均約5000歩、8000歩、10000歩コース）の到達を目指す取組。

【特徴】

- 時間や場所の制約を受けず、働きながらでも参加できる。
- 個人登録のみでなくグループ登録も可能。仲間と励まし合って目標達成を目指すことが可能。
- 共通のウォーキングマップや1か月ごとに市ホームページに掲載するランキングなどにより楽しみながら実施することが可能。

(評価：◎目標達成○改善△ほぼ変化なし×悪化)

《別表》各項目の評価結果

★印：今回の中間評価において、新たに追加した評価項目

| | 項目 | 策定時の値 | 達成目標 | 中間評価現状値 | 評価 | 評価後の達成目標 | 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割合の増加 | 78.4% | 増加 | 77.6% | △ | 80% | 周南市国保特定健診結果 (平成24年度) |
| | ★自殺死亡率の減少 (人口10万対) | 28.1 | - | 24.2 | ○ | 20 | 山口県保健統計年報 (平成24年度) |
| | ★こころの健康に関する講座やイベントの参加者の増加 | 1,024人 | - | 累計 (H22年度～ 24年度) 3,599人 | ○ | 累計 5,000人 | 周南市保健事業の概要 (平成24年度) |
| | 育児ストレスを強く感じている母親の割合の減少 | 10.6% | 減少 | 10.7% | △ | 10% | 1歳6か月児健康診査票データ (平成24年度) |
| | ★乳児(3か月)健診で「育児が楽しい」と感じる人の割合の増加 | 90.1% | - | 88.1% | △ | 100% | 3か月児健康診査票データ (平成24年度) |
| 健康管理 | 特定健診を受ける人の割合の増加 (受診率) | 27.5% | 65% | 30.1% | ○ | 65% (変更なし) | 周南市国保特定健診結果 (平成24年度) |
| | ★特定保健指導を受ける人の割合の増加(実施率) | 29.1% | - | 51.4% | ◎ | 50% | |
| | ★メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率 (前年度との比較) | 22.5% | - | 23.3% | ○ | 25.0% | |
| | ★しゅうなんサンサンチャレンジの参加者の増加 | 実施なし | - | 117人 | - | 200人 | 周南市保健事業の概要 (平成24年度) |
| | 子宮がん検診を受ける人の割合の増加 (受診率) | 30.4% | 36.0% | 33.0% | ○ | 36% (変更なし) | |
| | 乳がん検診を受ける人の割合の増加 (受診率) | 23.5% | 29.0% | 28.4% | ○ | 29% (変更なし) | |
| | ★大腸がん検診を受ける人の割合の増加 (受診率) | 16.1% | - | 13.7% | × | 16.1% | |
| 食生活・栄養 | 食事の時にあいさつをする子供の割合の増加 | 68.3% | 100% | 71.0% | △ | 100% | 第2次周南市食育推進計画に関するアンケート調査 (平成25年度) |
| | 家族や仲間と楽しく食事をする人の割合の増加 | 77.1% | 90%以上 | 83.5% | ○ | 90%以上 | |
| | “食は命”の出前講座の実施回数の増加 | 0回 | 累計 (H23年度～ 27年度) 100回 (1年度あたり 20回) | 累計 (H23年度～ 24年度) 83回 (1年度あたり 約41回) | ◎ | 100回 | 出前講座実績報告 (平成24年度) |
| | 朝食を食べる人の割合の増加 | 92.4% | 96%以上 | 89.3% | × | 96%以上 | 第2次周南市食育推進計画に関するアンケート調査 (平成25年度) |
| | 毎食野菜を食べる人の割合の増加 | 66.2% | 80%以上 | 67.1% | △ | 80%以上 | |

| | 項目 | 策定時の値 | 達成目標 | 中間評価現状値 | 評価 | 評価後の達成目標 | 出典 |
|---------------------------------------|--|--|----------------|--|------|--------------------------|---------------------------------------|
| 歯 | 健診でむし歯のない子供の割合の増加 | 1歳6か月児 96.6% | 増加 | 97.1% | ○ | 98% | 周南市保健事業の概要 (平成24年度) |
| | | 3歳児 66.9% | 80% | 73.9% | ○ | 80% (変更なし) | |
| | ★12歳児の1人平均う歯数の減少 | 1.00本 | - | 0.85本 | ○ | 0.70本 | 山口県子どもの歯科保健統計 (平成24年度) |
| | ★歯科に関する健康教育の実施回数の増加 | 51回 | - | 109回 | ○ | 115回 | 周南市保健事業の概要 (平成24年度) |
| ★若い世代からの歯科健診受診者の増加 (いい歯スマイル検診受診者数) | 実施なし | - | 792人 | - | 900人 | | |
| たばこ | 喫煙経験のある未成年者をなくす | 小学5年生 0% 中学2年生 0% | 0% | 小学5年生 0.2% 中学2年生 0.6% | × | 0% (変更なし) | 子どもの食と元気づくり事業 「生活習慣調査」 (平成24年度) |
| | 子どものいるところで喫煙している人をなくす | 家族が喫煙している 小学5年生 47.1% 中学2年生 48.0% | 0% | 家族が喫煙している 小学5年生 45.6% 中学2年生 43.0% | △ | 0% (変更なし) | |
| | ★現在たばこを習慣的に吸っている人の割合の減少 | 10.3% | - | 10.2% | △ | 9.0% | 周南市国保特定健診結果 (平成24年度) |
| | ★妊娠中の喫煙をなくす | 5.8% | - | 4.8% | ○ | 0% | 周南市妊娠届出時アンケート (平成24年度) |
| | ★喫煙防止・防煙教育の実施回数の増加 | 14校, 1297人 [内訳] 薬剤師会 10校, 872人 健康増進課 4校, 425人 | - | 累計 (H23年度~24年度) 39校, 3118人 [内訳] 薬剤師会 30校, 2,487人 健康増進課 9校, 631人 | ◎ | 累計50校 5,000人 | 薬剤師会実績 周南市保健事業の概要 (平成24年度) |
| 身体活動・運動 | 家の中で遊ぶより外で遊ぶ子供の割合の増加 | 小学5年生 60.9% | 小学5年生 65.0% | 小学5年生 54.2% | × | 小学5年生 65.0% (変更なし) | 周南市子どもプランアンケート (平成25年度実施予定) |
| | ★1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合の増加 | 46.2% | - | 46.2% | △ | 50% | 周南市国保特定健診結果 (平成24年度) |
| | ★日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合の増加 | 64.9% | - | 66.0% | △ | 72% | |
| | ★しゅうなんチャレンジウォーキングの参加者の増加 | 実施なし | - | 312人 | - | 累計 1,500人 | 周南市保健事業の概要 (平成24年度) |