

第2次 健康かほく21行動計画

河北町

2013年(平成25年)3月

《 目 次 》

第1章 計画の基本的事項

1	計画策定の背景と趣旨	2
2	計画の理念と目標	2
3	計画の期間	2
4	計画の位置付け	3
5	組 織	3
6	計画の基本方針	4
7	健康づくりにおけるそれぞれの役割	5
8	計画の構成	5

第2章 河北町の現状

1	人口構造・高齢化の状況	8
2	健康の現状	10
	(1)平均寿命	10
	(2)死亡状況	11
	(3)生活習慣病の現状	14
	(4)健康診査の受診状況	15
	(5)「健康かほく21行動計画」最終評価に向けたアンケート 結果概要	20
	(6)「健康かほく21行動計画」最終評価結果概要	25

第3章 施策の展開

1	健康寿命の延伸と健康格差の縮小	34
2	主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	34
	(1)がん	34
	(2)循環器疾患	36
	(3)糖尿病	37
	(4)慢性閉塞性肺疾患(COPD)	38
3	社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	38
	(1)こころの健康	38
	(2)次世代の健康	39
	(3)高齢者の健康	40
4	健康を支え、守るための社会環境の整備	41
5	栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔 の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善	42
	(1)栄養・食生活	42
	(2)身体活動・運動	44
	(3)休養	45
	(4)飲酒	46
	(5)喫煙	47
	(6)歯・口腔の健康	48

資料編

1 アンケート調査結果	
(1) 「健康かほく21行動計画」に関するアンケート	
19歳以下用	50
20歳以上用	52
(2) 「健康かほく21行動計画」最終評価に向けたアンケート	
結果概要	54
2 町内の施設	67
3 その他	
(1) 河北町健康づくり推進協議会委員名簿	68
(2) 「第2次健康かほく21行動計画」策定までの経過	69

第 1 章 計画の基本的事項

1	計画策定の背景と趣旨	2
2	計画の理念と目標	2
3	計画の期間	2
4	計画の位置付け	3
5	組 織	3
6	計画の基本方針	4
7	健康づくりにおけるそれぞれの役割	5
8	計画の構成	5

1 計画策定の背景と趣旨

わが国では、少子高齢社会、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病といった生活習慣病の増加、医学・医療の進歩など私たちを取り巻く環境は大きく変化し続けています。

このような中で私たちはいつまでも心身ともに健康で暮らせる健康寿命をできる限り延ばしていくことが大切です。

河北町では、平成15年3月に町の健康増進計画「健康かほく21行動計画」を策定し、平成16年3月には「健康づくり推進都市宣言」が町議会で採決されました。平成16年度からは町民が主体的に実施する町独自の「健康づくりいきいきサロン事業」を開始し、これまで町民が一体となった健康づくり運動を推進してきました。

その後、平成18年5月に行動計画の中間評価を行い、重点課題と新たな対策を提起し健康づくりの推進を図ってきました。平成24年度が「健康かほく21行動計画」の最終年度にあたることから、平成23年度に町民へのアンケート調査を実施し、平成24年度に最終評価を行いました。

このたび町では、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、乳幼児から高齢者まで全ての町民が共に支え合いながら「健康で明るい暮らし」を実現できるよう、健康増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示し、平成25年度から平成34年度までの10か年の計画を策定し、推進していきます。

この計画の策定に当たって、関係機関と情報交換を行いながら、保健事業と健康増進事業との連携を図るとともに、介護保険事業計画など関連する計画との調和に配慮していきます。また、健康増進法に基づき実施する健康増進事業について、町の健康増進計画に位置付けていきます。

2 計画の理念と目標

「第2次健康かほく21行動計画」は、平成15年に策定した「健康かほく21行動計画」に掲げた目標数値の達成状況を評価分析し、今後の健康増進施策に生かすとともに、健康づくりの課題と目標を見出し、全ての町民が共に支えあいながら健やかで心豊かに生活できる「健康で明るい暮らし」の実現を目指していきます。

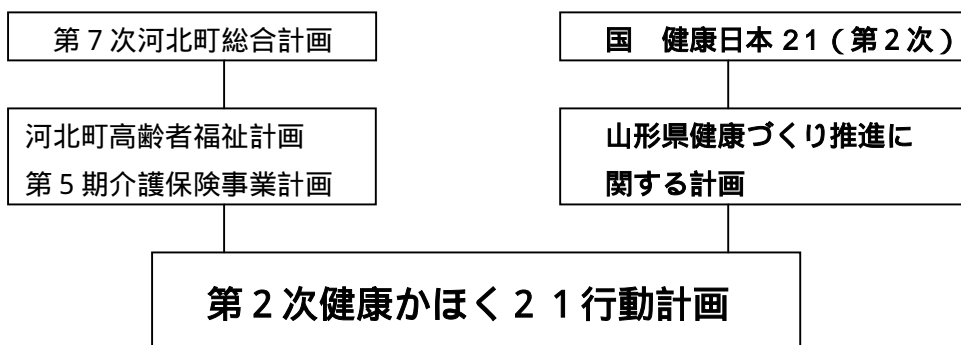
3 計画の期間

計画期間は平成25年度から平成34年度までの10年間です。計画開始年度である平成25年度の5年後（平成29年度）に中間評価を行い、最終年度に見直しを行います。

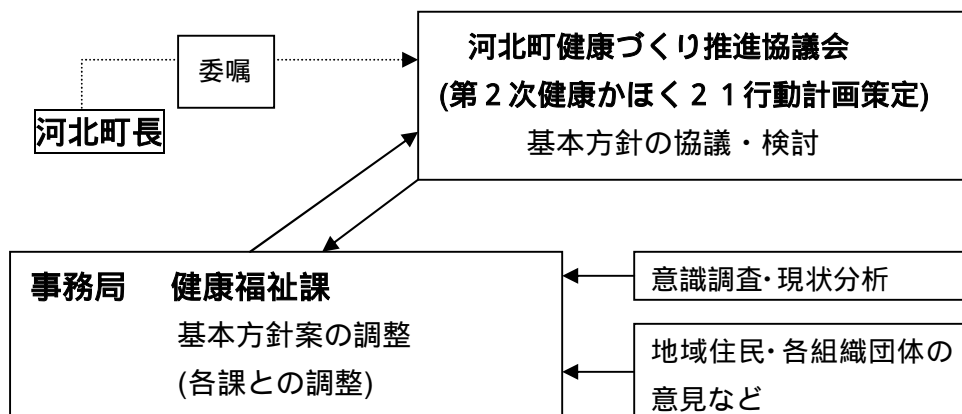
4 計画の位置付け

この計画は、国の「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21（第2次）」を受けて地域における健康づくり運動を効果的に推進するために、住民や健康づくり関係団体の参加を得て具体的な町の計画を策定するものです。

なお、県の「山形県健康づくり推進に関する計画」、町の「河北町高齢者福祉計画 第5期介護保険事業計画」等との整合性を図りながら、「第7次河北町総合計画」を健康づくりの視点から実現していく役割を担います。



5 組織



6 計画の基本方針

(1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

生活習慣病の予防や社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等により、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生活できる期間）の延伸を実現するとともに、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築することにより、健康格差（地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差）の縮小を実現します。

(2) 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がん、循環器疾患、糖尿病及び慢性閉塞性肺疾患（COPD）に対処するため、一次予防に重点を置いた対策を推進するとともに、重症化予防に重点を置いた対策を推進します。

(3) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて、心身機能の維持及び向上につながる対策に取り組むとともに、子どもの頃から健康な生活習慣づくりに取り組むほか、働く世代のメンタルヘルス対策等により、ライフステージに応じた「こころの健康づくり」に取り組めます。

(4) 健康を支え、守るための社会環境の整備

町民が主体的に行う健康づくりの取り組みを総合的に支援するほか、地域や職場の支援等が機能することにより、地域全体が相互に支え合いながら、町民の健康を守る環境を整備します。

(5) 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

上記（1）～（5）の基本的な方向を実現するため、栄養・食生活など各分野に関する生活習慣の改善が重要であり、ライフステージや性差、経済的状況等の違いに着目し、生活習慣病を発症する危険度の高い集団などへの働きかけを重点的に行うとともに、地域や職場等を通じた働きかけを進めます。

7 健康づくりにおけるそれぞれの役割

(1) 町民の役割

健康で生きがいのある生活を送ることができるように、町民一人ひとりが自らの意識によって生活習慣を改善し、積極的に健康づくりに取り組む必要があります。また、町の実施する健康づくり活動への積極的な協力や参加が求められます。

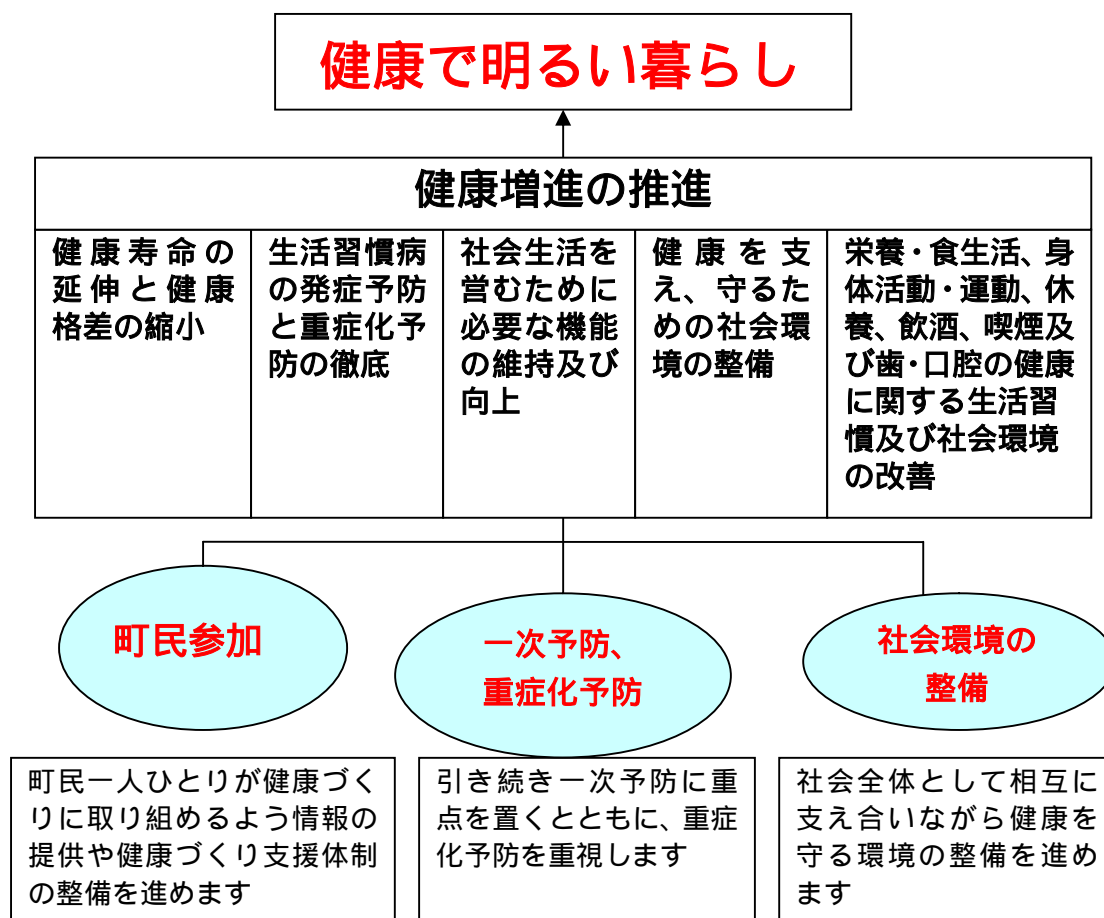
(2) 職場、学校、地域、家庭の役割

健康は個人の意欲のみで実現できるものではないことから、職場、学校、地域、家庭のそれぞれの場において健康づくりの計画を立て健康づくり活動を進めていく必要があります。

(3) 行政の役割

町は、母子保健事業、健康増進事業、町民の健康づくりの実施主体であることを踏まえ、国、県、関係機関と協力しながら健康づくり計画を策定し、推進していきます。

8 計画の構成

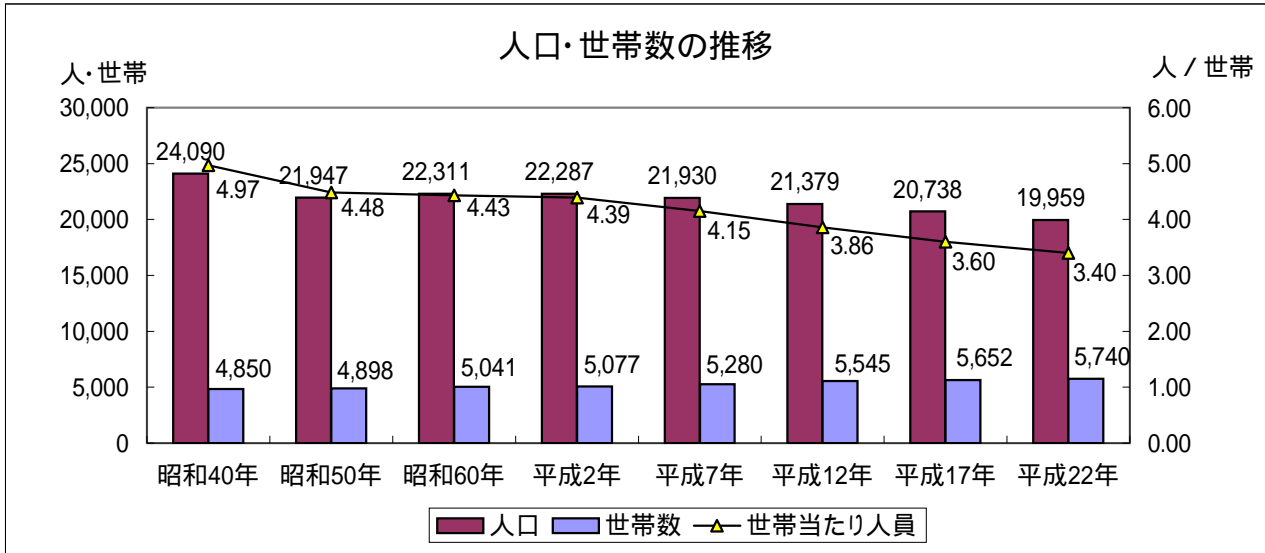


第2章 河北町の現状

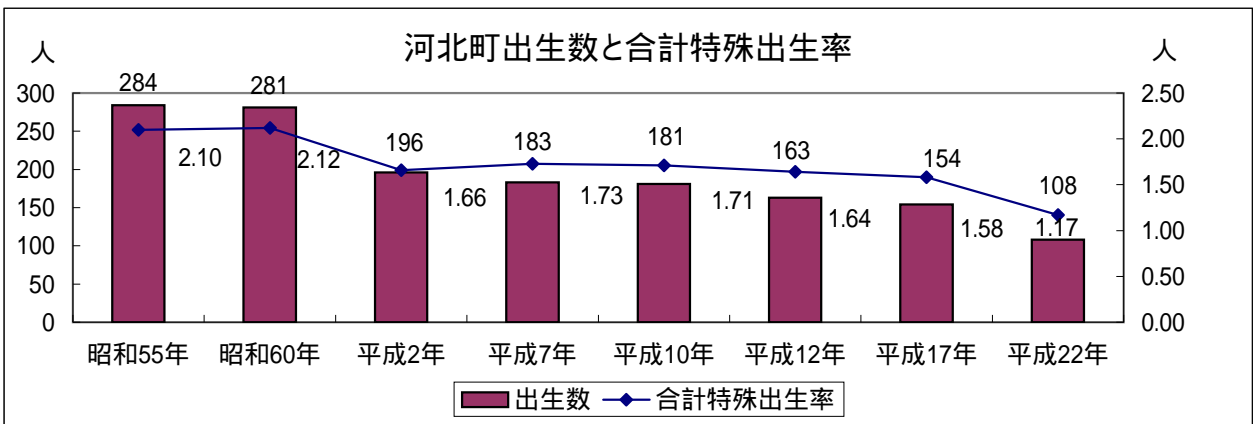
1 人口構造・高齢化の状況	8
2 健康の現状	
(1) 平均寿命	10
(2) 死亡状況	11
(3) 生活習慣病の現状	14
(4) 健康診査の受診状況	15
(5) 「健康かほく21行動計画」最終評価に向けた アンケート結果概要	20
(6) 「健康かほく21行動計画」最終評価結果概要	25

1 人口構造・高齢化の状況

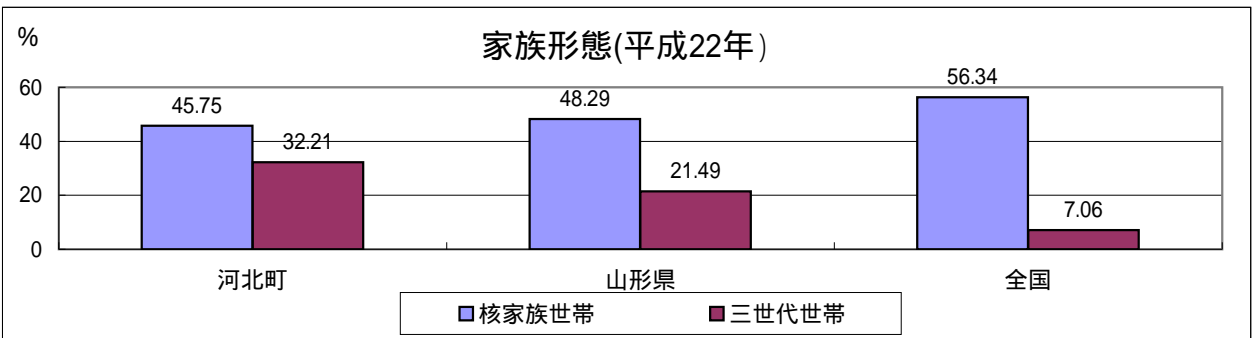
河北町の人口、出生数は年々減少傾向にあります。世帯当たり人員は減少していますが、世帯数は増加しており、核家族化が進んでいます。なお、河北町の三世代同居率は、平成22年は32.21%と高く、全国の4.5倍、県の1.5倍となっています。



国勢調査

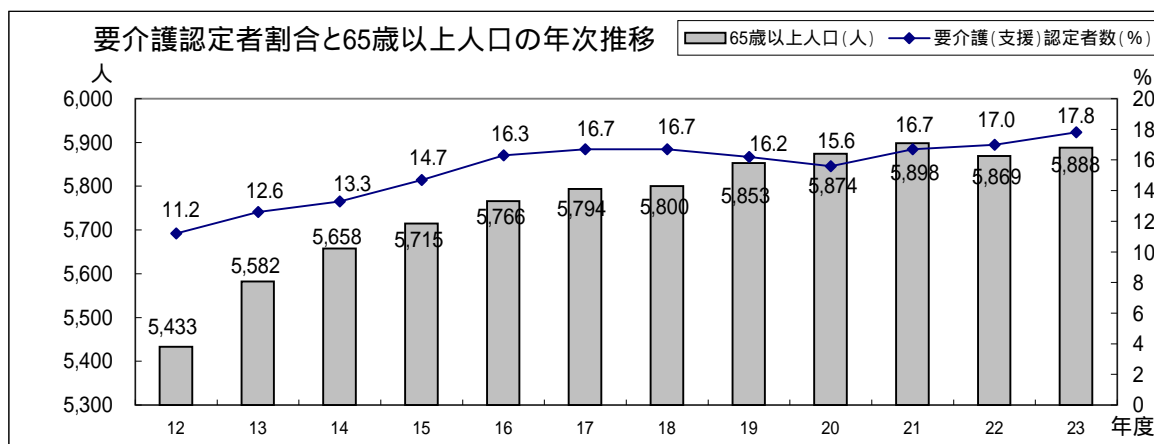
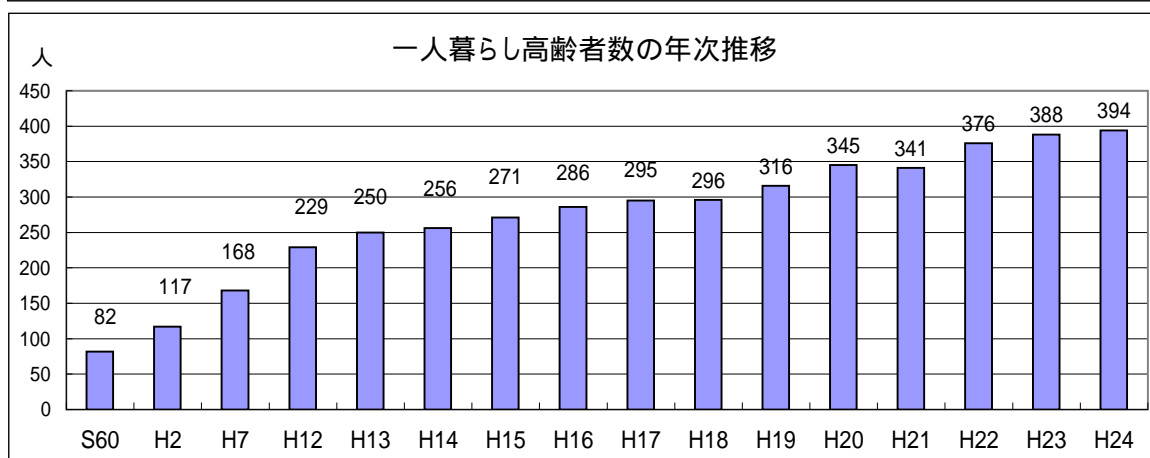
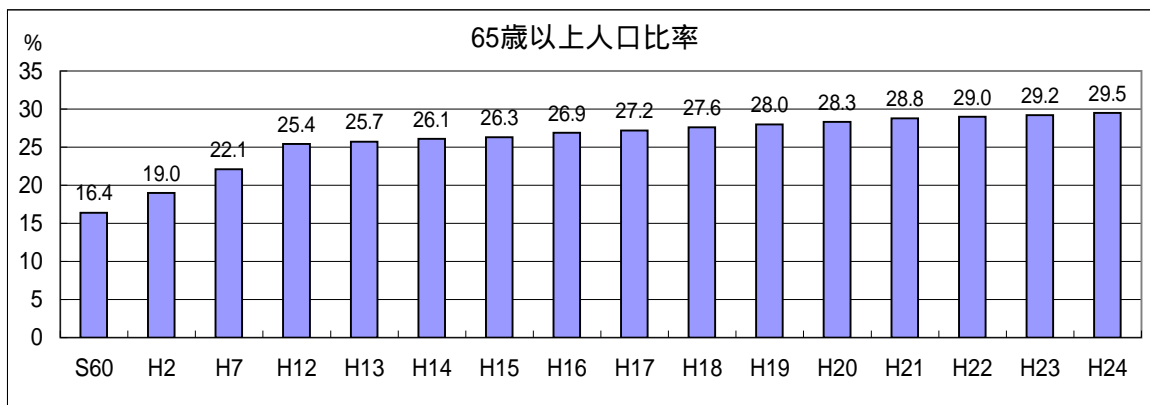


山形県保健福祉統計年報



国勢調査

河北町の65歳以上の高齢者の全人口に占める割合は、年々上昇し、平成24年は29.5%となっており、高齢化が進んでいます。（山形県平均27.6%）
 また、一人暮らし高齢者数は昭和60年には82人でしたが、平成24年には394人と年々増えています。



年度	12年度	13年度	14年度	15年度	16年度	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度
要介護(支援)認定者数(人)	606	701	752	839	942	967	971	951	917	985	997	1,039
65歳以上人口(人)	5,433	5,582	5,658	5,715	5,766	5,794	5,800	5,853	5,874	5,898	5,869	5,888
要介護(支援)認定者数(%)	11.2	12.6	13.3	14.7	16.3	16.7	16.7	16.2	15.6	16.7	17.0	17.8

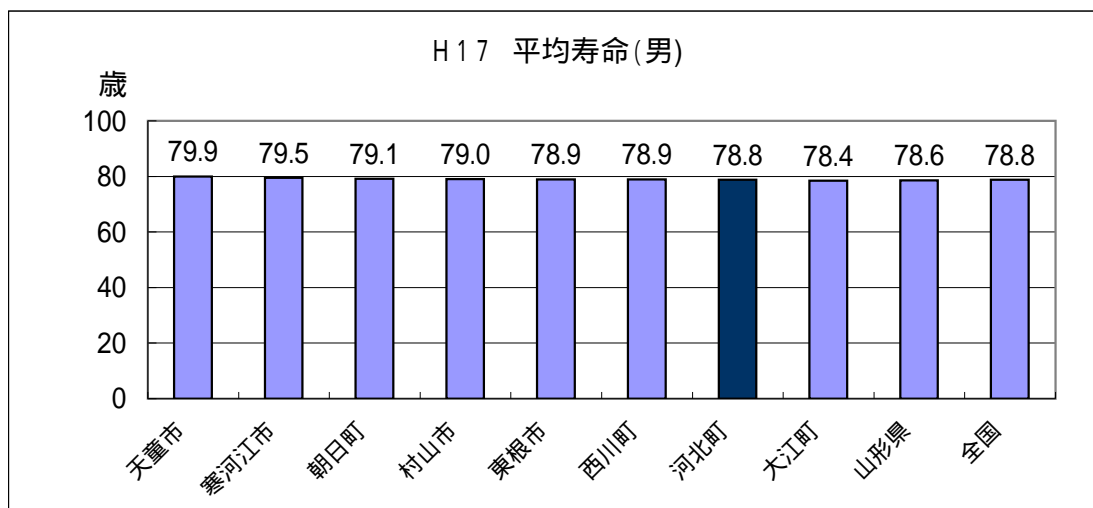
資料 町健康福祉課統計(毎年4月1日現在)

2 健康の現状

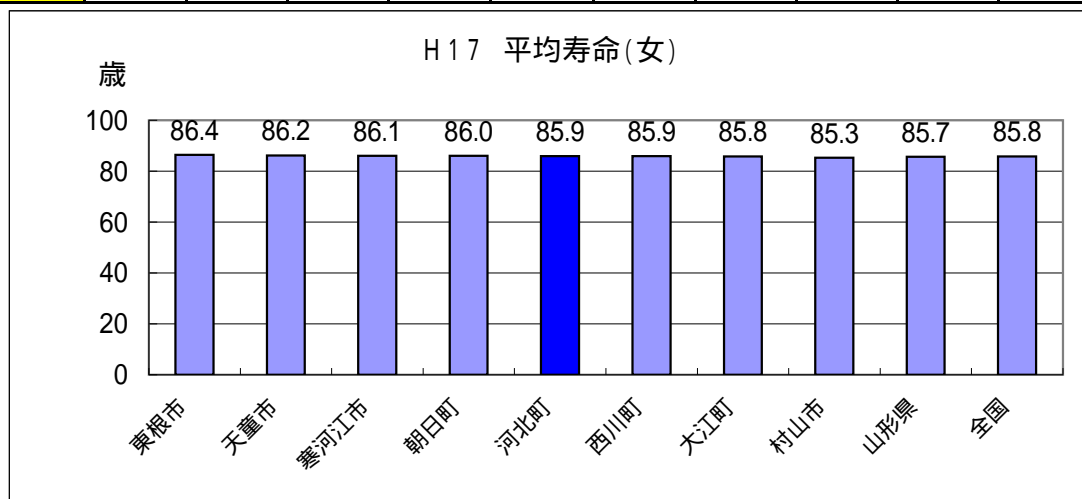
(1) 平均寿命

河北町の平成17年の平均寿命は、男性78.8歳、女性85.9歳となっており、全国平均とほぼ同じになっています。また、男女とも県内平均を0.2歳上回っています。

男										(歳)
平均寿命	天童市	寒河江市	朝日町	村山市	東根市	西川町	河北町	大江町	山形県	全国
	79.9	79.5	79.1	79.0	78.9	78.9	78.8	78.4	78.6	78.8



女										(歳)
平均寿命	東根市	天童市	寒河江市	朝日町	河北町	西川町	大江町	村山市	山形県	全国
	86.4	86.2	86.1	86.0	85.9	85.9	85.8	85.3	85.7	85.8



資料 厚生労働省 平成17年 市区町村別生命表
 市区町村別平均寿命は5年毎に作成のため平成17年が最新資料となる。

(2) 死亡状況

死亡状況(平成12年と22年との比較)

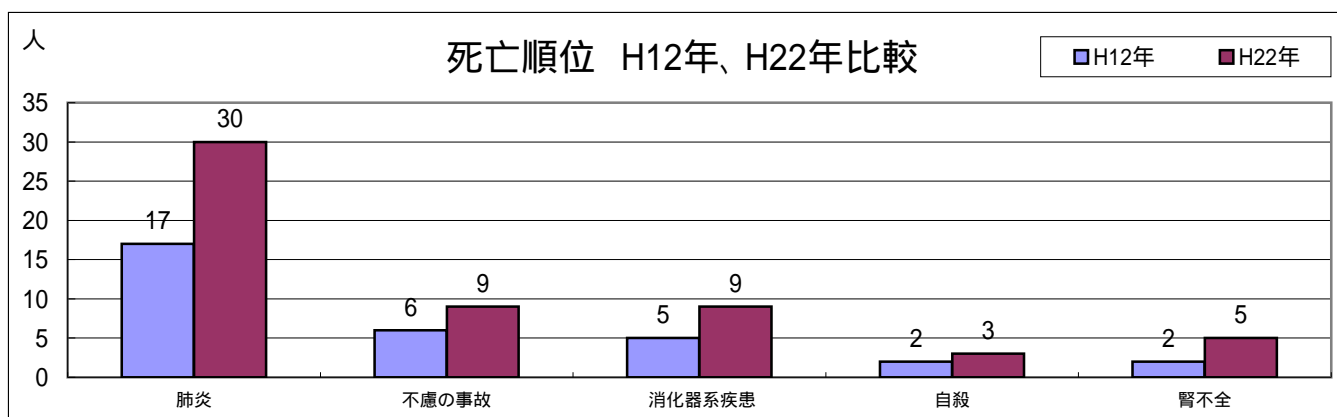
河北町における疾病別の死亡割合を死因別にみると、平成12年は1位がん32.6%、2位心臓病16.0%、3位脳卒中10.7%となっており、10年後の平成22年は1位がん28.5%、2位心臓病14.2%、3位脳卒中12.6%でした。がん、脳卒中、心臓病の三大生活習慣病による死亡は、平成22年は55.3%と平成12年の59.3%より低くなっています。

平成12年 死亡順位

	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	8位	その他	計
死因	がん	心臓病	脳卒中	老衰	肺炎	不慮の事故	消化器系疾患	自殺	腎不全	その他	
(人)	61	30	20	18	17	6	5	2	2	26	187
(%)	32.6	16.0	10.7	9.6	9.1	3.2	2.7	1.1	1.1		

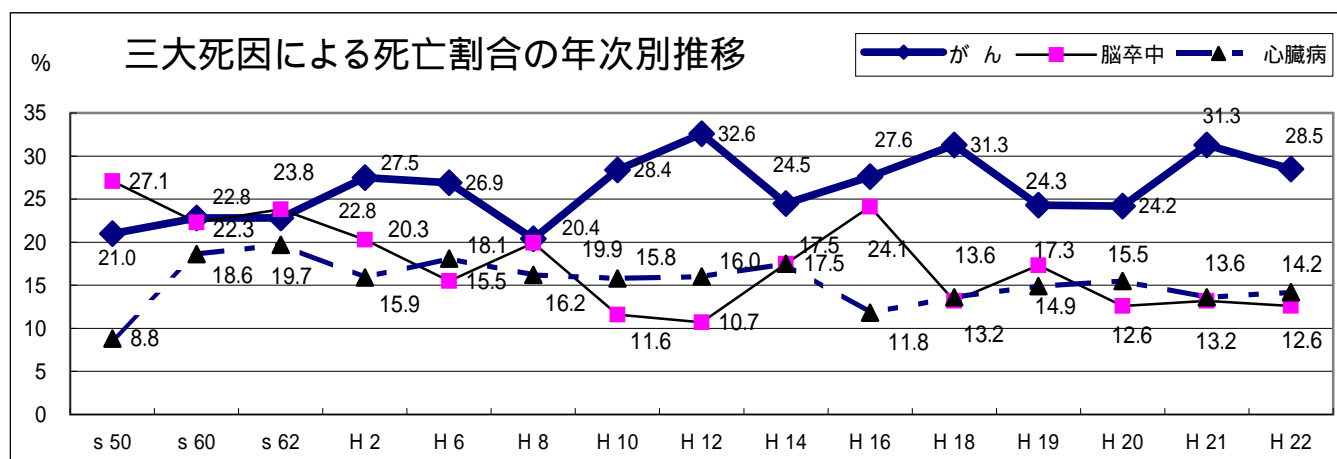
平成22年 死亡順位

	1位	2位	3位	4位	5位	6位	6位	8位	9位	10位	計
死因	がん	心臓病	脳卒中	肺炎	老衰	不慮の事故	消化器系疾患	腎不全	内分泌代謝異常	自殺	その他
(人)	70	35	31	30	20	9	9	5	4	3	32
(%)	28.5	14.2	12.6	12.2	8.1	3.7	3.7	2.0	1.6	1.2	



三大生活習慣病(がん、脳卒中、心臓病)の死亡割合の年次推移

	s 50	s 60	s 62	H 2	H 6	H 8	H 10	H 12	H 14	H 16	H 18	H 19	H 20	H 21	H 22
がん	21.0	22.8	22.8	27.5	26.9	20.4	28.4	32.6	24.5	27.6	31.3	24.3	24.2	31.3	28.5
脳卒中	27.1	22.3	23.8	20.3	15.5	19.9	11.6	10.7	17.5	24.1	13.2	17.3	12.6	13.2	12.6
心臓病	8.8	18.6	19.7	15.9	18.1	16.2	15.8	16.0	17.5	11.8	13.6	14.9	15.5	13.6	14.2
計	56.9	63.7	66.3	63.7	60.5	56.3	55.8	59.3	59.5	63.5	55.9	56.5	52.3	59.3	55.3



三大生活習慣病(がん、脳卒中、心臓病)の死亡割合(山形県との比較)

平成22年のがん、脳卒中、心臓病の死亡割合を山形県全体の割合と比較すると、心臓病はやや低く、がん、脳卒中はやや高くなっています。

(%)

	平成12年		平成16年		平成18年		平成19年		平成20年		平成21年		平成22年	
	河北町	山形県	河北町	山形県	河北町	山形県	河北町	山形県	河北町	山形県	河北町	山形県	河北町	山形県
がん	32.6	30.9	27.6	29.8	31.3	29.0	24.3	29.0	24.2	28.8	31.3	28.0	28.5	27.7
脳卒中	10.7	16.5	24.1	14.6	13.2	13.5	17.3	14.0	12.6	13.7	13.2	13.1	12.6	12.4
心臓病	16.0	14.9	11.8	15.7	13.6	15.8	14.9	15.8	15.5	15.4	13.6	15.9	14.2	15.7

がん死亡の状況(平成12年と22年との比較)

平成22年のがん死亡の部位別内訳は、1位 肺・気管支16人、2位大腸12人、3位胃10人となっており、平成12年と比較すると、肺・気管支が増加しています。

平成12年

1位	2位	3位	4位	4位	6位	7位	8位	8位	8位	計
胃	大腸	肺、気管支	胆のう、胆道	膵臓	肝臓	膀胱	子宮	前立腺	その他()	
13	9	8	6	6	4	3	2	2	8	61

その他()

- ・乳 1
- ・卵巣 1
- ・悪性リンパ腫 1
- ・白血病 1
- ・食道 1
- ・その他の悪性新生物 3

平成22年

1位	2位	3位	4位	5位	6位	6位	8位	9位	計	
肺、気管支	大腸	胃	胆のう、胆道	前立腺	肝臓	膵臓	食道	卵巣	その他()	
16	12	10	6	5	3	3	2	1	12	70

その他()

- ・口唇、口腔及び咽頭 2
- ・喉頭 1
- ・悪性リンパ腫 1
- ・白血病 1
- ・その他リンパ組織、造血組織 1
- ・その他の悪性新生物 1

子宮・乳は0人

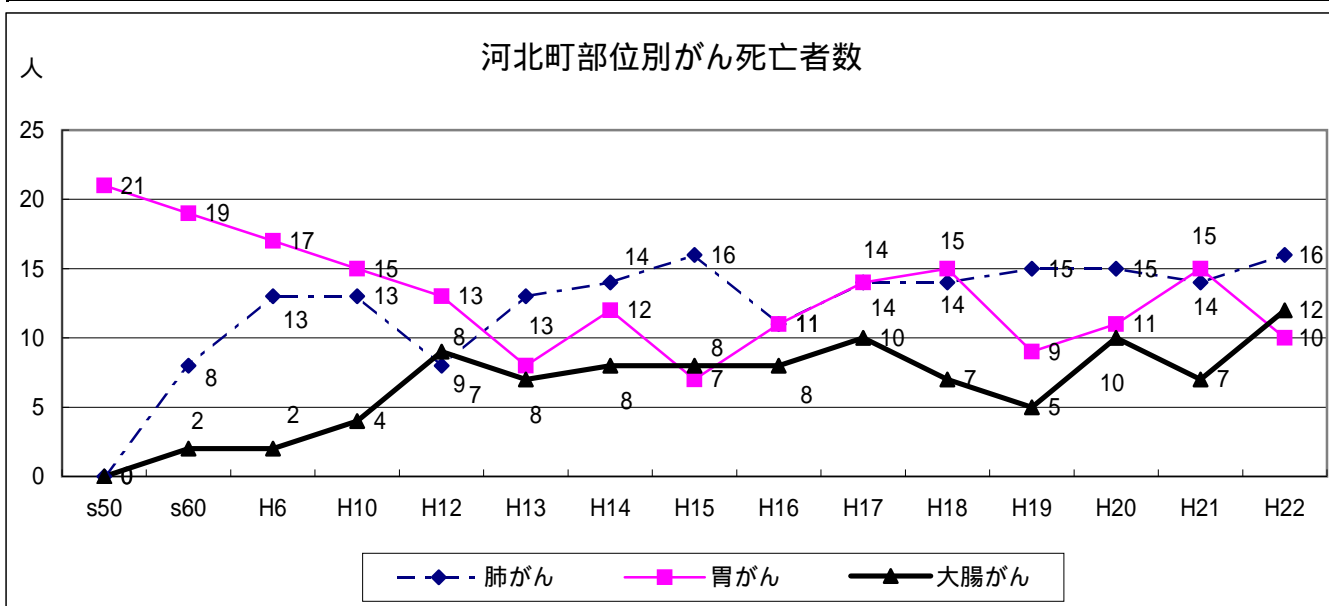
部位別(肺・胃・大腸)がん死亡者年次推移

がん死亡で多い肺・胃・大腸の年次推移をみると、昭和50年には肺がん、大腸がん死亡者がゼロでしたが昭和60年以降年々増加しています。

肺がんは平成13年以降1位~2位で推移しています。

(人)

	s50	s60	H6	H10	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22
肺がん	0	8	13	13	8	13	14	16	11	14	14	15	15	14	16
胃がん	21	19	17	15	13	8	12	7	11	14	15	9	11	15	10
大腸がん	0	2	2	4	9	7	8	8	8	10	7	5	10	7	12

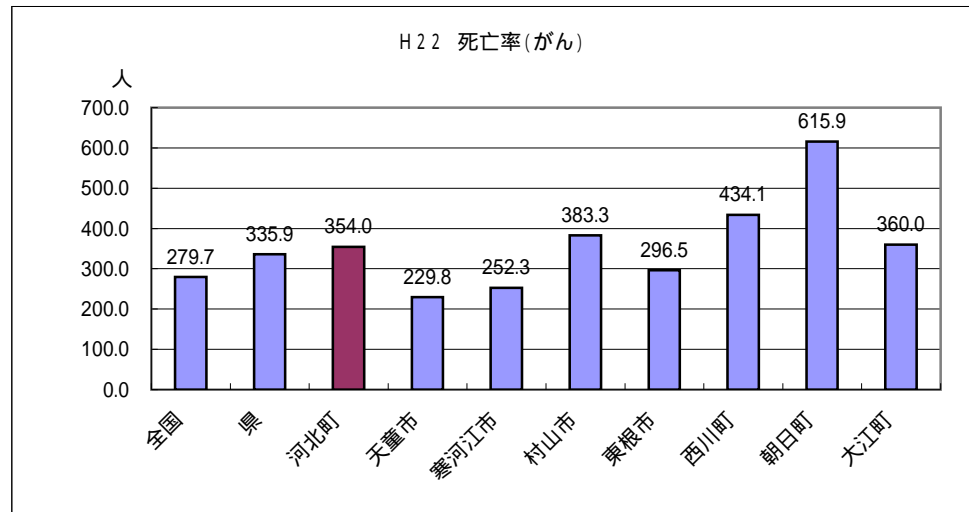


資料 山形県保健福祉統計年報(人口動態統計編)より(各年) 山形県健康福祉部

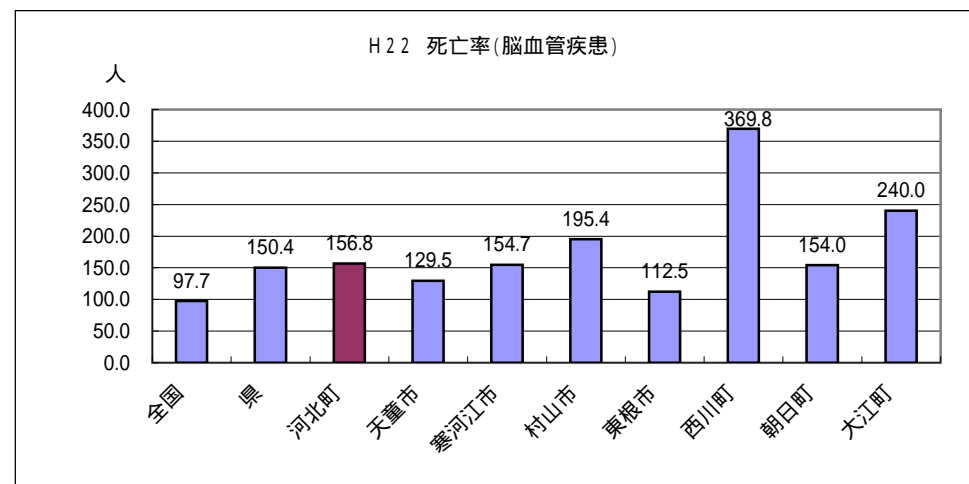
死亡率(人口10万対)

死亡率をみると、がん死亡率は354.0で、県335.9、国279.7を上回っています。脳卒中(脳血管疾患)死亡率は156.8で、県150.4、国97.7を上回っています。心疾患死亡率は177.0で県190.5よりは下回っていますが、国149.8を上回っています。

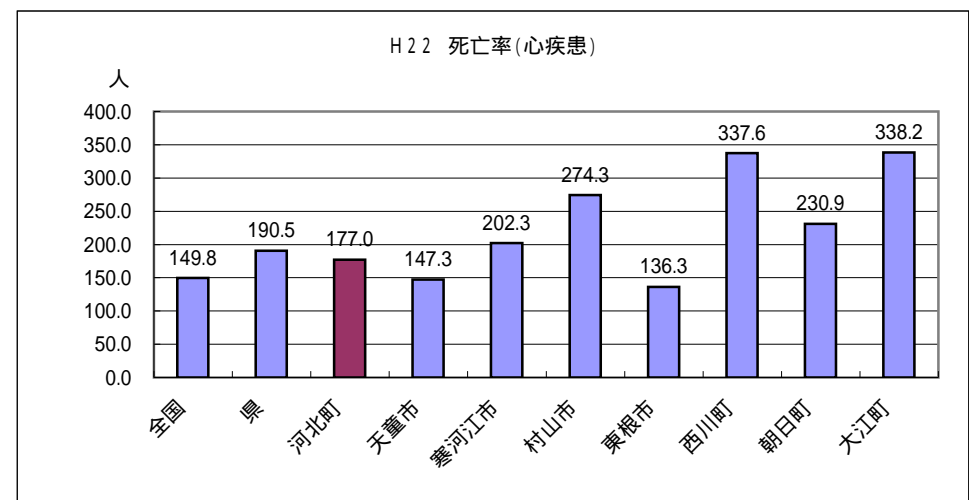
がん	(人)
全国	279.7
県	335.9
河北町	354.0
天童市	229.8
寒河江市	252.3
村山市	383.3
東根市	296.5
西川町	434.1
朝日町	615.9
大江町	360.0



脳血管疾患	(人)
全国	97.7
県	150.4
河北町	156.8
天童市	129.5
寒河江市	154.7
村山市	195.4
東根市	112.5
西川町	369.8
朝日町	154.0
大江町	240.0



心疾患	(人)
全国	149.8
県	190.5
河北町	177.0
天童市	147.3
寒河江市	202.3
村山市	274.3
東根市	136.3
西川町	337.6
朝日町	230.9
大江町	338.2

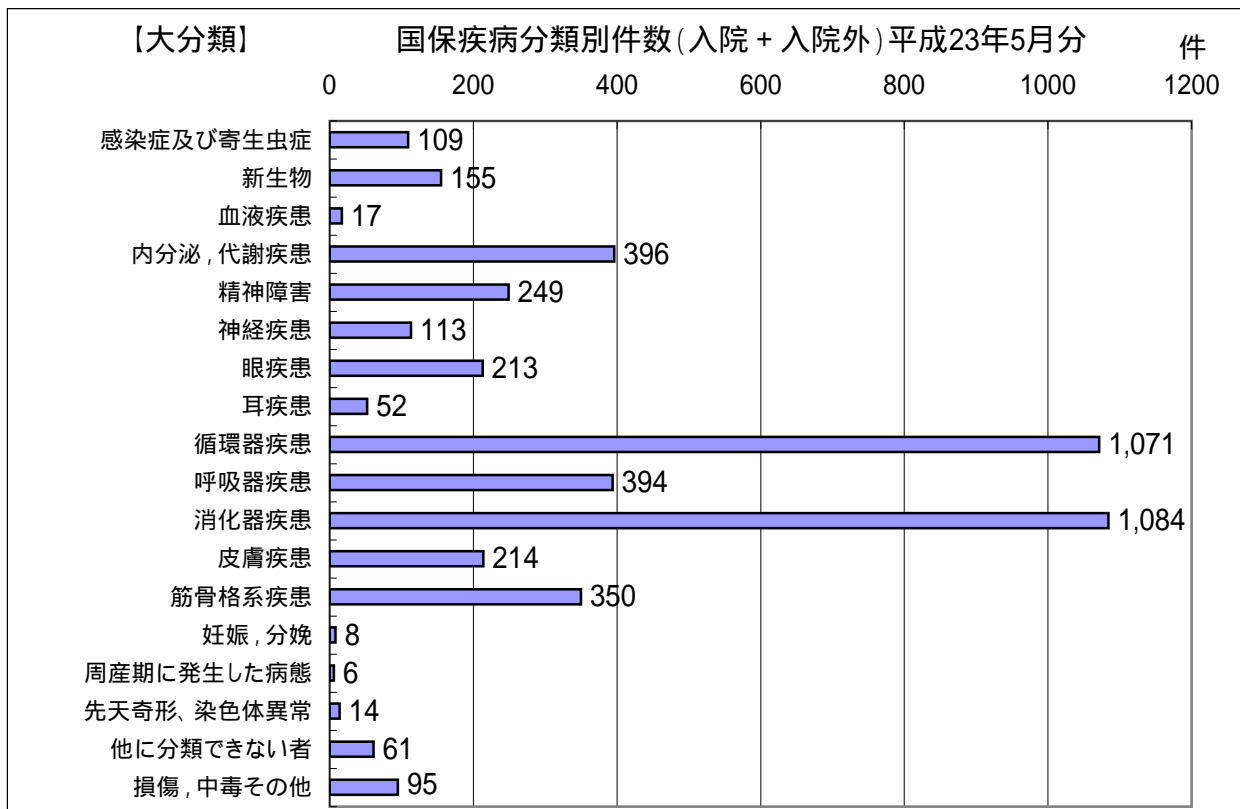


(3)生活習慣病の現状

河北町の生活習慣病者の状況について

国保加入者の平成23年5月の疾病分類別件数(入院+入院外)からみると、最も多いのが消化器疾患(歯肉炎及び歯周疾患・胃潰瘍など)、次いで循環器疾患(高血圧・心疾患・脳血管疾患など)、内分泌・代謝疾患(糖尿病など)、呼吸器疾患となっています。

年齢階層別件数を見ると、40代は歯肉炎及び歯周疾患、50歳以上は高血圧性疾患が第1位となっています。



資料 山形県国民健康保険疾病分類別統計(国保連合会)より

【中分類】年齢階層別件数 上位3疾病

年齢階層	1位	2位	3位
40～49歳	歯肉炎及び歯周疾患	統合失調症	高血圧性疾患
50～59歳	高血圧性疾患	歯肉炎及び歯周疾患	統合失調症
60～69歳	高血圧性疾患	歯肉炎及び歯周疾患	その他の内分泌疾患
70～74歳	高血圧性疾患	歯肉炎及び歯周疾患	糖尿病

資料 平成23年5月山形県国民健康保険疾病分類別統計(国保連合会)より

歯の健康(平成12年度と平成22年度との比較)

平成22年度の3歳児歯科健診では、むし歯のある者の割合が32.2%と、12年度よりは減少していますが、まだまだ国より7.66%も高い割合です。12歳児の永久歯一人平均むし歯本数も全国、県より高い状況です。

乳幼児、学童の歯科健診状況(平成12年度,22年度)

	全国		山形県		河北町	
	12年度	22年度	12年度	22年度	12年度	22年度
3歳児歯科健診で虫歯のある者の割合(%)	35.2	24.5	49.5	29.8	55.8	32.2
3歳児歯科健診で平均虫歯本数(本)	1.52	0.80	2.45	1.47	2.53	1.17
12歳児の永久歯一人平均虫歯本数(本)	2.65	1.29	2.33	1.05	2.90	1.88

	全国	山形県	河北町
	23年度	23年度	23年度
3歳児歯科健診で虫歯のある者の割合(%)	-	29.1	37.9
3歳児歯科健診で平均虫歯本数(本)	-	1.21	1.31
12歳児の永久歯一人平均虫歯本数(本)	1.2	0.93	0.88

(4)健康診査の受診状況

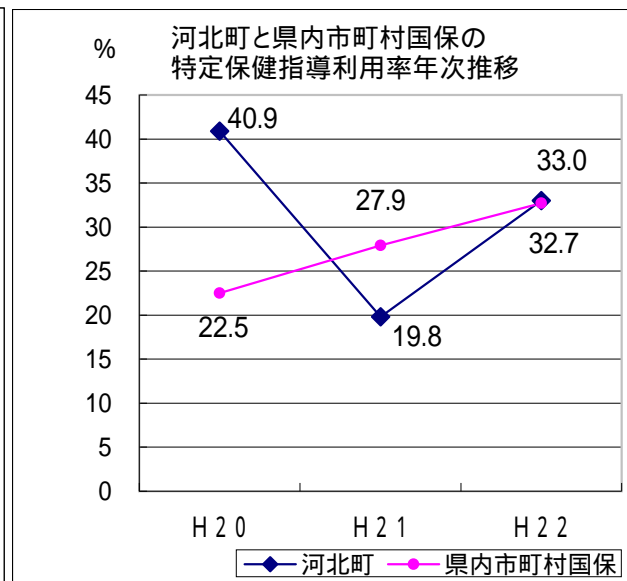
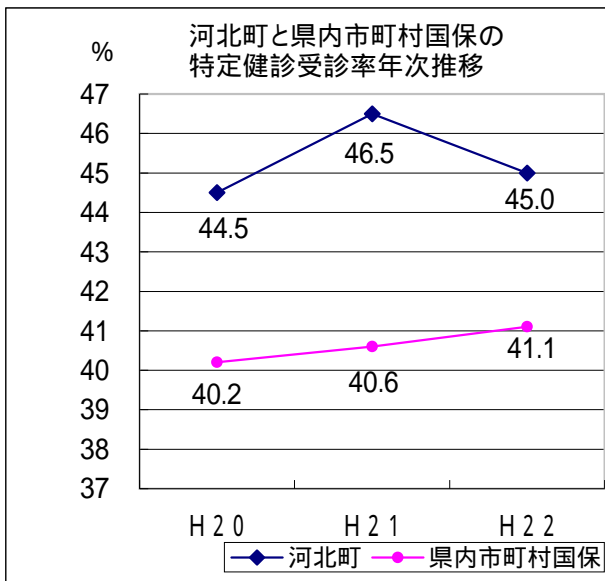
平成18年度の医療制度改革において、老人保健法が「高齢者の医療の確保に関する法律」に全面改正され、平成20年度から医療保険者に、40歳以上の被保険者及び被扶養者に対する「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群 下記参照）に着目した特定健康診査(以下特定健診と略す)・特定保健指導」の実施が義務付けられました。

これに伴い、従来の基本健診などの検査項目のうち、高齢者の医療の確保に関する法律に定められたもの以外は、健康増進法に基づく事業として引き続き実施しています。

特定健診・特定保健指導の結果(平成22年度)

(人・%)

特定健診	受診状況			特定保健指導	利用状況		
	計	男	女		利用率	指導終了者	対象者
	1,616(45.0)	749	867	33.0	76	230	



平成22年度の特定健診の受診率は45.0%で、県内市町村国保の41.1%を約4%上回っています。また、特定保健指導の利用率は33.0%で、県内市町村国保の32.7%とほぼ同率です。河北町の利用率は、平成21年度から22年度にかけて13%増加しています。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態のことをいいます。内臓脂肪が過剰にたまると、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病を併発しやすくなります。

メタボリックシンドローム該当者

腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上で、かつ、下記 ~ の3つのうち2つ以上に該当する者

メタボリックシンドローム予備群

腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上で、かつ、 ~ の3つのうち1つに該当する者

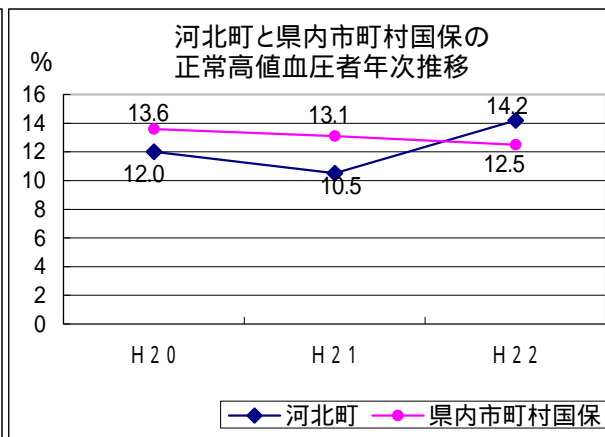
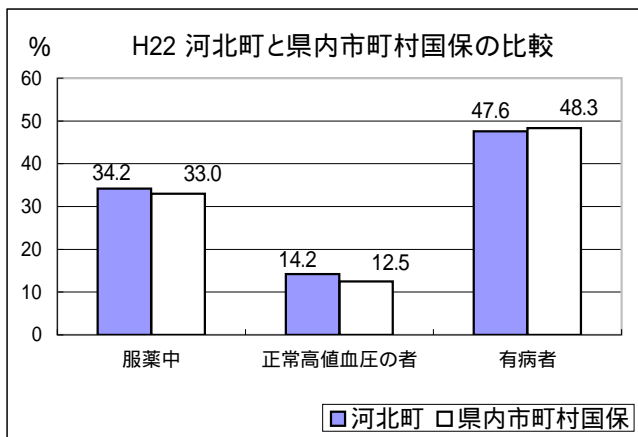
血中脂質：HDLコレステロール40mg/dl未満、または、中性脂肪150mg/dl以上、または、治療中

血圧：収縮期血圧130mmHg以上、または、拡張期血圧85mmHg以上、または、治療中

血糖：空腹時血糖110mg/dl以上、または、治療中

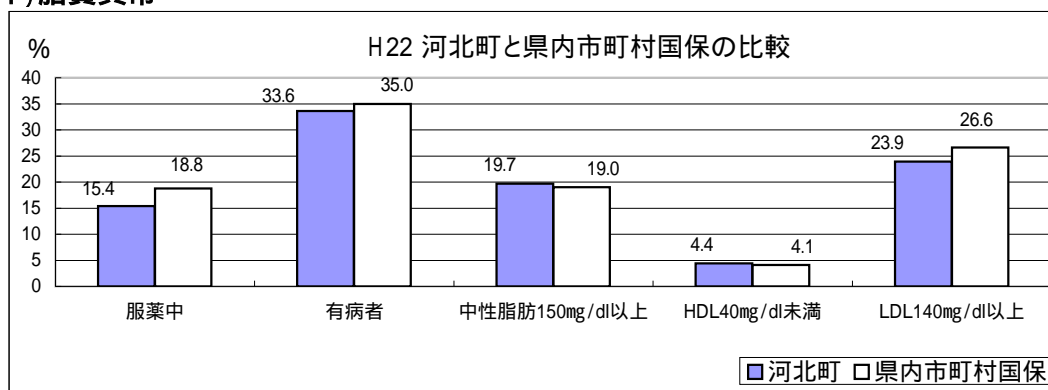
(内科系の8学会(日本動脈硬化学会、日本肥満学会、日本糖尿病学会、日本高血圧学会、日本循環器学会、日本内科学会、日本腎臓病学会、日本血栓止血学会)が合同で作成した基準)

ア 項目別の状況 (ア) 高血圧



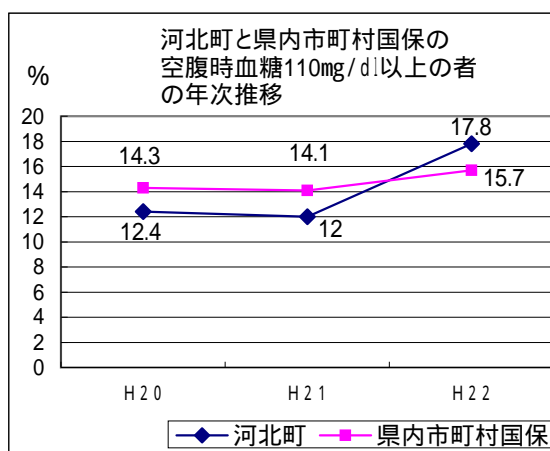
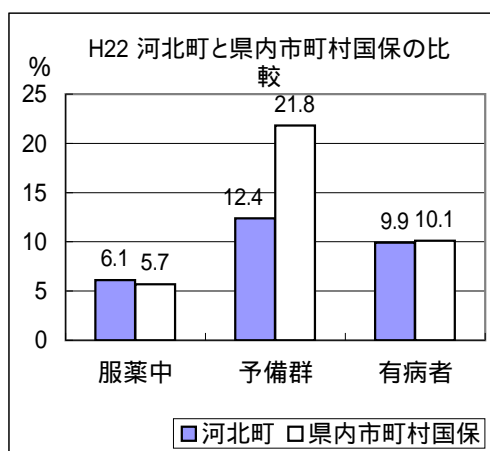
服薬中、有病者の割合は県内とほぼ同率ですが、正常高値血圧者(高血圧予備群)の割合が、2%県内を上回っています。また有病率の推移としては、平成22年度に大幅に増加していますが、県内よりも低率で推移しています。

(イ) 脂質異常



服薬中と有病者、LDL高値者の割合は県内を下回っていますが、中性脂肪高値者とHDL低値者の割合は県内よりも高くなっています。

(ウ) 糖尿病



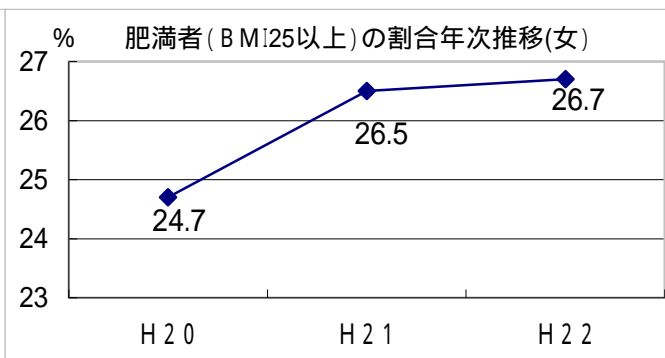
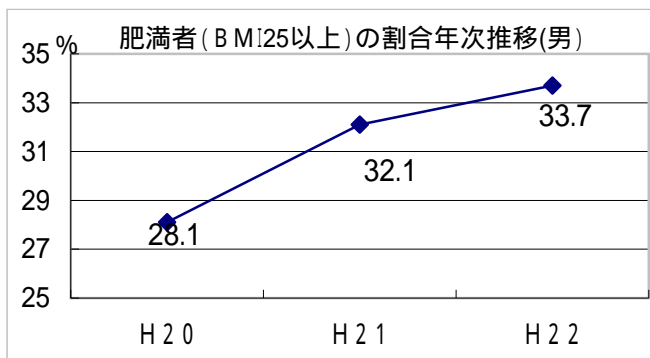
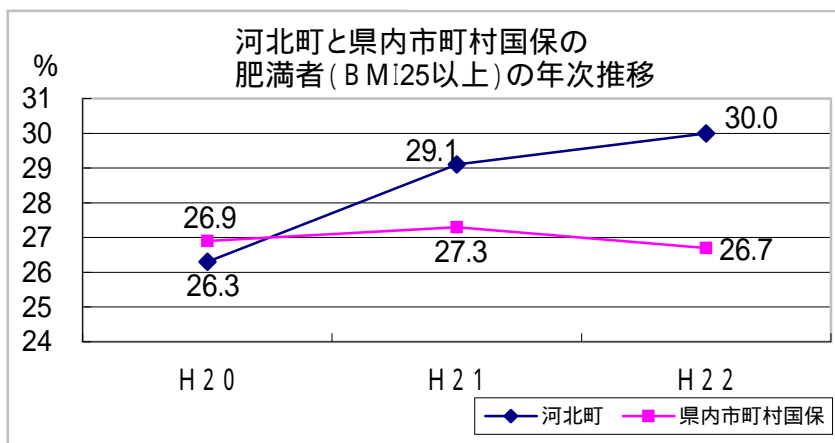
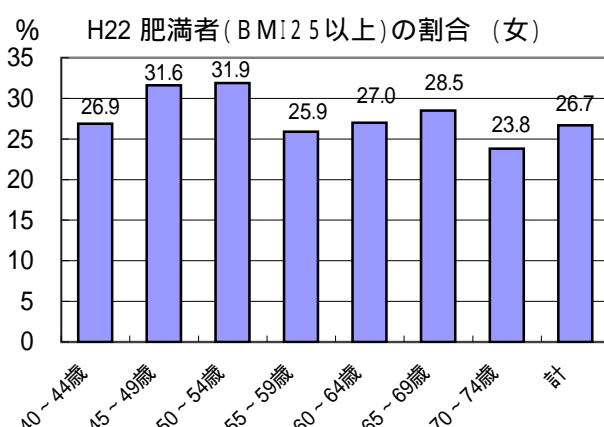
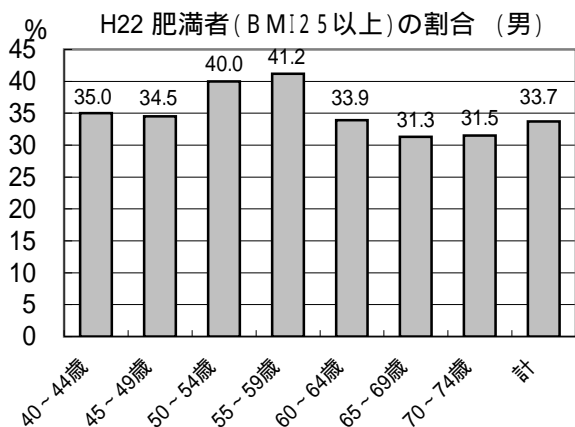
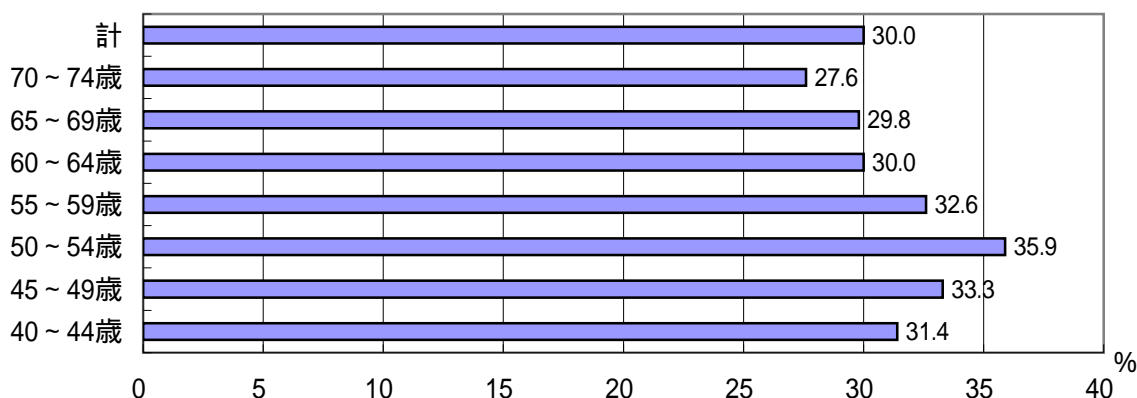
糖尿病予備群については、約8%県内値を大きく下回っています。空腹時血糖110mg/dl以上の者は、平成21年度から22年度にかけて5%増加しています。

イ 肥満者の割合とメタボリックシンドロームの状況

(ア) 肥満者 (BMI25以上) の割合

河北町全体をみると、いずれの年齢階級においても肥満者の割合は2割を超えています。男性では、55～59歳、女性では50～54歳において肥満者の割合が最も高くなっています。平成20年度と比較すると、肥満者の割合が年々増加しています。

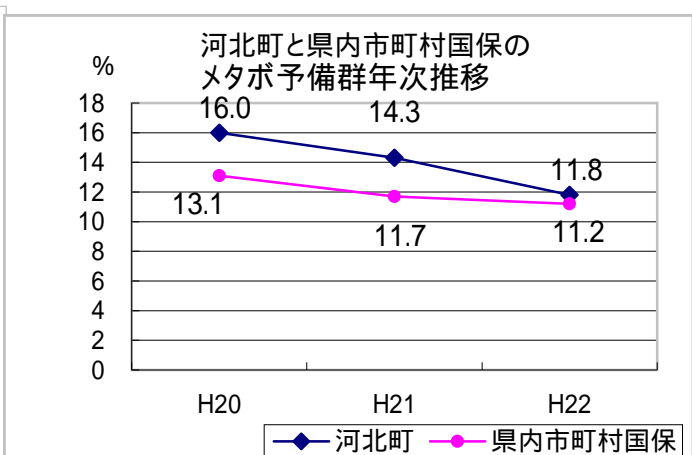
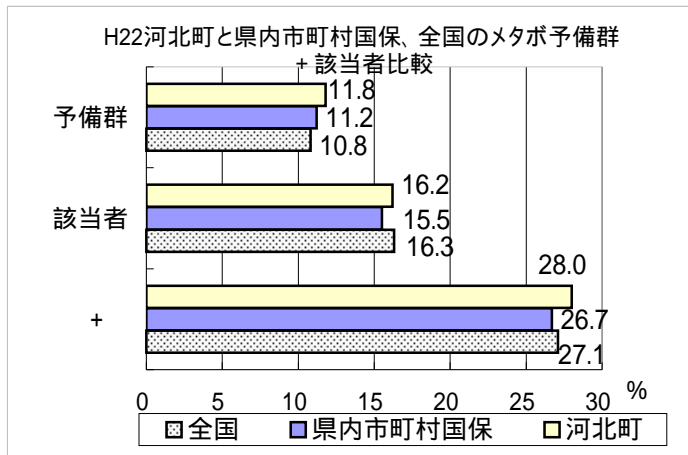
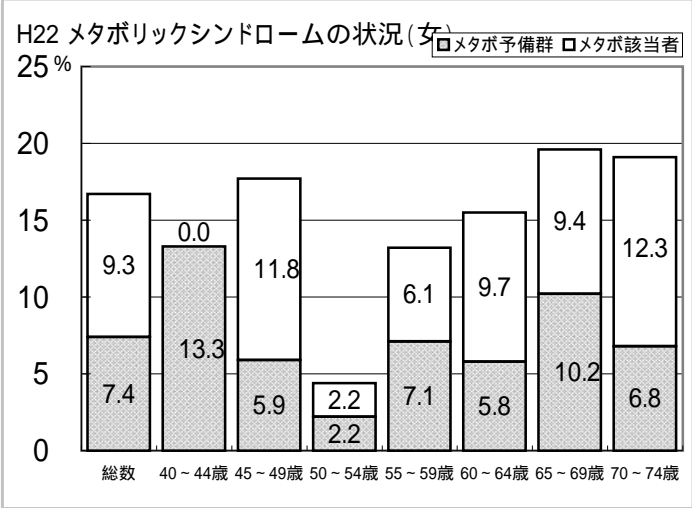
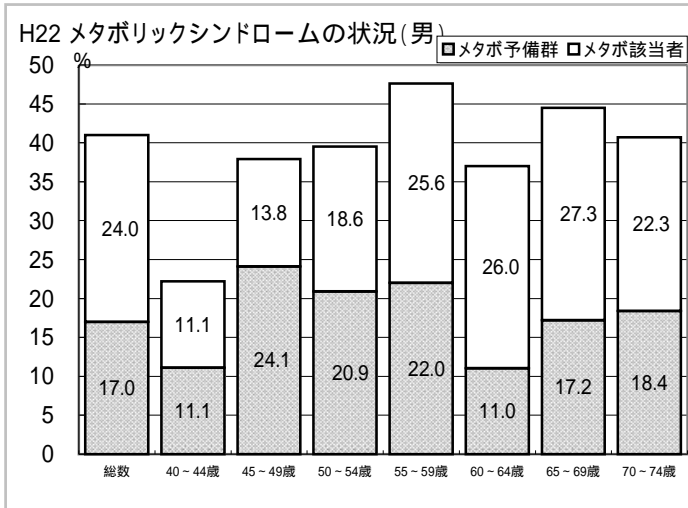
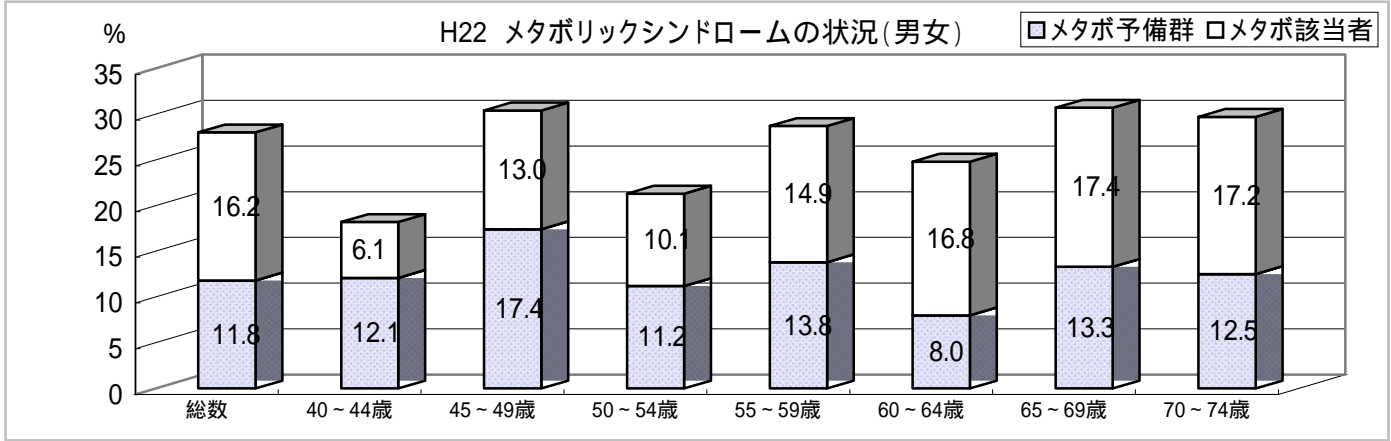
H22 肥満者 (BMI25以上) の割合 (男女)

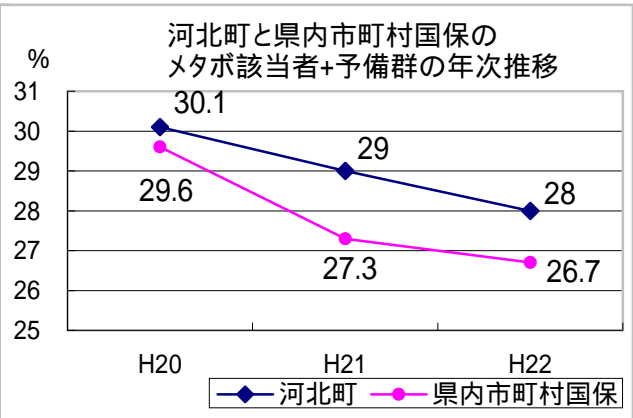
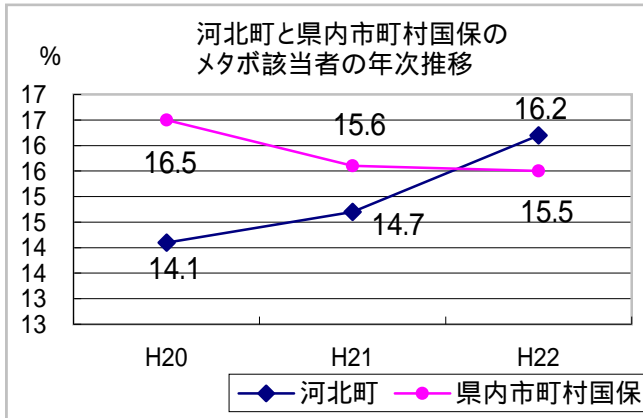


(イ)メタボリックシンドローム予備群・該当者の状況

40歳～74歳におけるメタボリックシンドローム予備群の割合は、男性で17.0%、女性で7.4%となっています。また、40歳～74歳におけるメタボリックシンドローム該当者の割合は、男性で24.0%、女性で9.3%となっています。40歳～74歳の男性で約2.4人に1人、女性で約5.9人に1人がメタボリックシンドローム予備群または該当者となっています。

また、県内市町村国保と比較すると、予備群は減少傾向にあるものの、該当者は増加傾向です。予備群、該当者とも県内値より多い状況です。





各種がん検診、結核検診の結果(平成23年度)

(人・%)

検診種別	受診者数			受診率	要精検者数 (%)	がん発見者数 (%)
	計	男	女			
胃がん検診	1,949	916	1,033	29.9	242 (12.4%)	2 (0.10%)
大腸がん検診	2,752	1,239	1,513	42.3	177 (6.4%)	2 (0.07%)
肺がん検診	1,657	777	880	44.0	22 (1.3%)	0
結核検診	2,196			99.7	47 (2.1%)	3 (0.13%)
子宮がん検診	1,238		1,238	25.2	9 (0.7%)	3 (0.24%)
乳がん検診	1,420		1,420	35.4	73 (5.1%)	4 (0.28%)
骨粗しょう症検診	124		124	14.1	16 (12.9%)	

歯周疾患検診状況(平成23年度)

(人・%)

対象者	受診者	受診率	異常なし	要指導	要精検
1,032人	4	0.4	0	0	0

(5)「健康かほく21行動計画」最終評価に向けたアンケート結果概要

(平成24年5月 河北町健康福祉課まとめ)

調査目的:平成14年度に策定された町の健康づくり行動計画「健康かほく21行動計画」の最終評価として、各目標値の達成状況に用いるとともに、町の健康課題を把握し、次期計画の参考資料とするために実施

調査日:平成24年1月18日～1月31日

調査対象者:14歳(中2)から75歳までの中から無作為抽出した方4,000人

調査方法:郵送にて配布し、返信用封筒にて返送 有効回収者数:1,836人(45.9%)

今回の調査で分かった主なこと

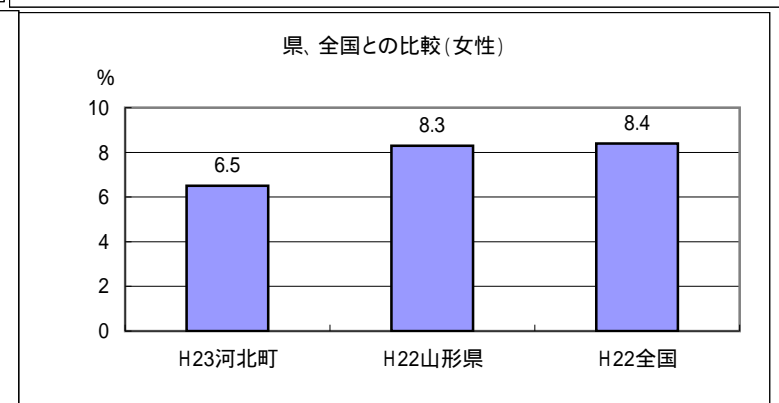
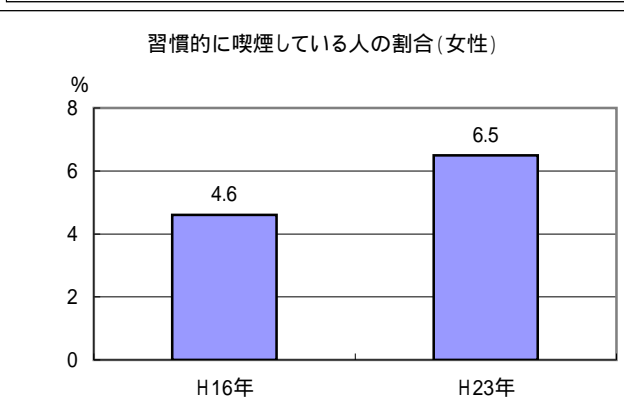
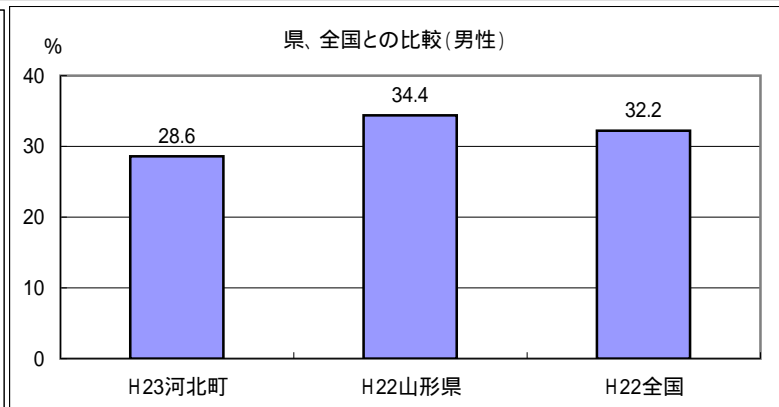
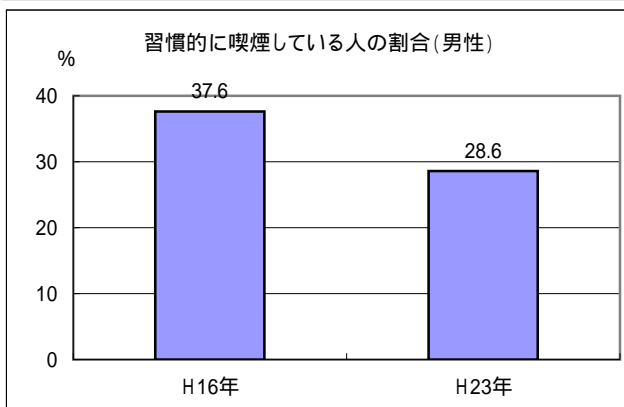
- ・「現在タバコを吸っている」人の割合は、男性28.6%、女性6.5%でH16の男性37.6%、女性4.6%と比較すると男性が9%減少、**女性が1.9%増加**。(H22県民健康栄養調査 男性全国32.2%・県34.4%、女性全国8.4%・県8.3%)
 - ・「1日30分以上の運動を週2回以上実施している」人の割合は全体の30.0%で、H16の24.4%より5.6%増加。
 - ・**朝食を「週2回以上食べない」と答えた人は、全体の8.8%で、H16の5.4%より3.4%増加。特に30歳代男性が25.8%と高い。**
 - ・**「うす味にしている」人の割合は、全体の22.0%でH16の23.5%より1.5%減少。**
 - ・「みそ汁を毎食(3杯)飲む」人の割合は、全体の9.2%で、H16の15.7%より6.5%減少。
 - ・「漬物を1日3回食べる」と答えた人は、全体の17.4%で、H16の34.1%より16.7%と大幅に減少。
 - ・**「睡眠が十分でない」人の割合は全体の31.6%でH16の30.1%より1.5%増加。**
 - ・「定期的に歯科医院に行く」人の割合は全体の25.0%で、H16の15.9%より9.1%増加。
- (太字の所が前回調査より悪化)

タバコ

「習慣的に喫煙している人」の割合は、男性28.6%、女性6.5%。

男性は前回調査の37.6%に比べ9%も減少しており、平成22年の全国、県の調査よりも低く、特に30歳代が57.3%から42.0%に大幅に減少。

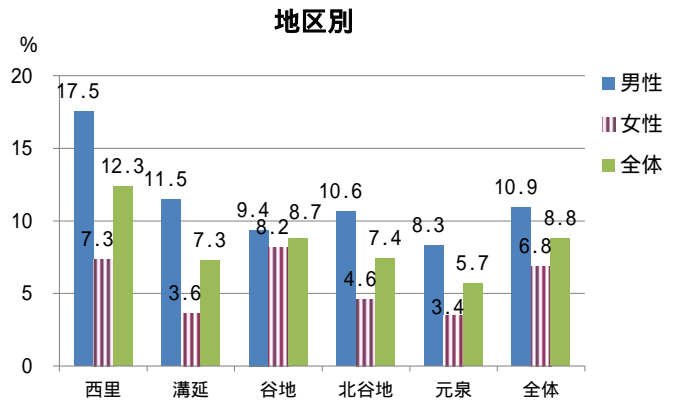
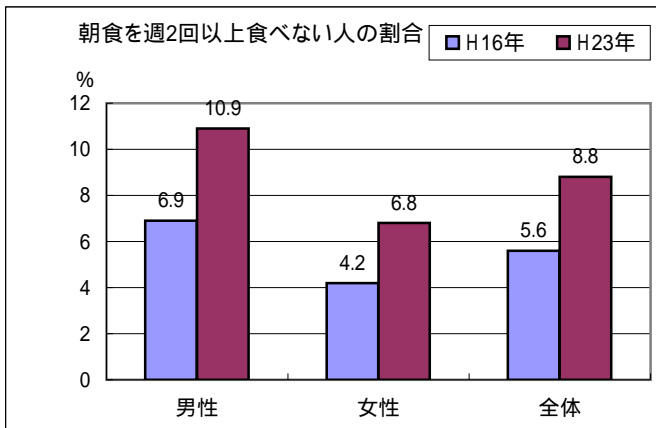
女性は前回調査の4.6%に比べ1.9%増加している。平成22年の全国、県の調査よりは低いですが、特に30歳代が12.8%から13.5%と増えている。



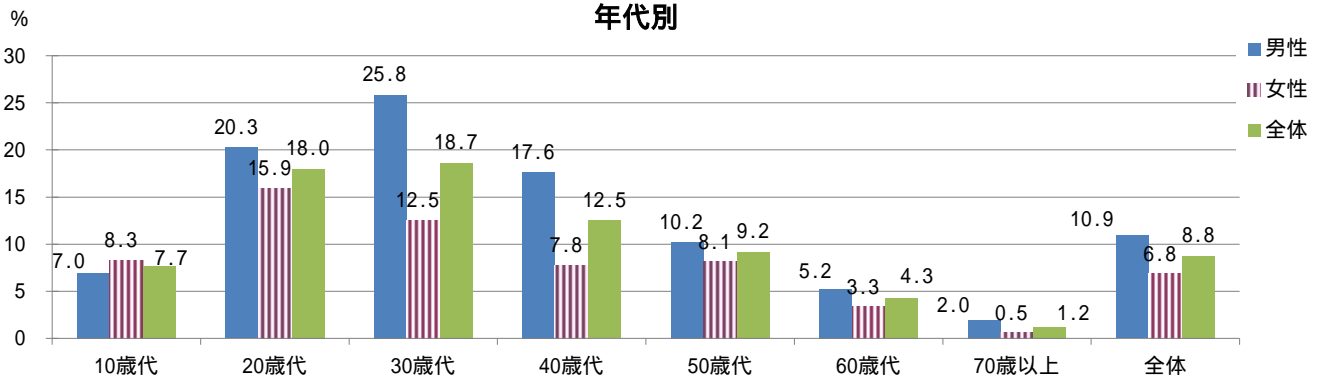
食事について

朝食を週2回以上食べない人の割合(週に1~2回、食べない)

朝食を「週2回以上食べない」と答えた人は、全体の8.8%で、H16の5.6%より3.2%増加。特に30歳代男性が25.8%と高い。地区別では西里地区男性が高い。

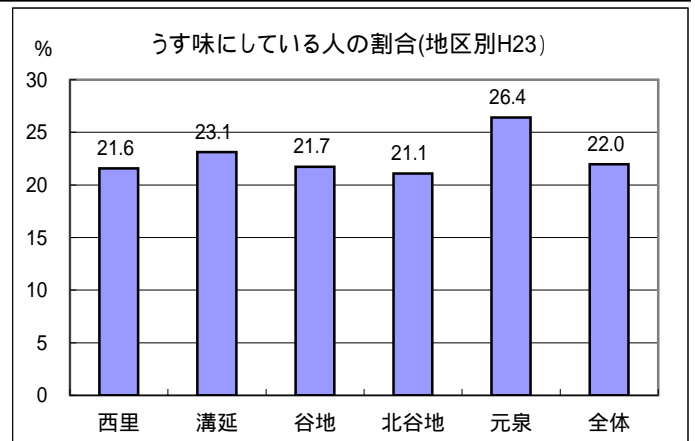
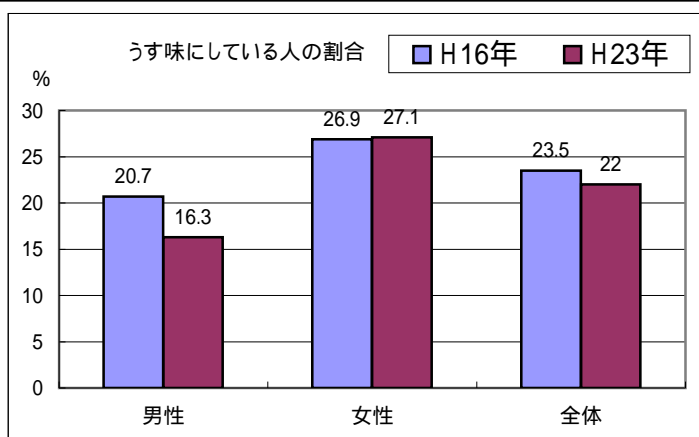


年代別

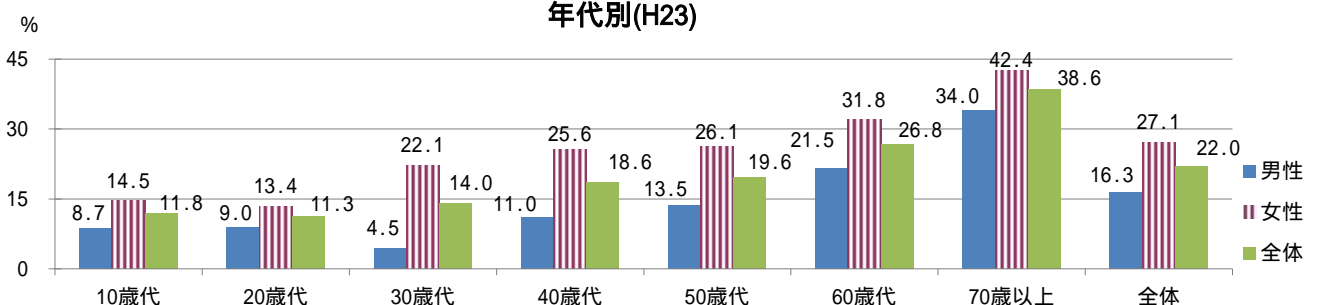


うす味にしている人の割合

「うす味にしている」と答えた人は、全体の22.0%でH16の23.5%より1.5%減少。男性が16.3%、女性が27.1%と女性の方が高い。地区別では元泉地区が高く、北谷地地区が低い。

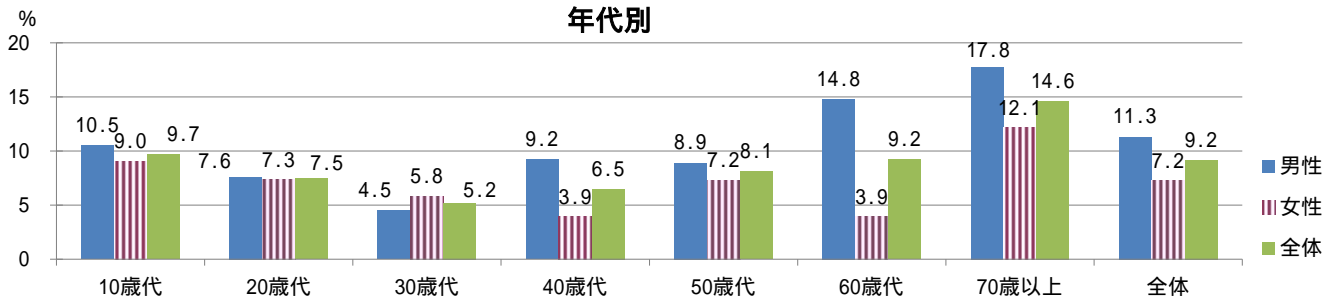
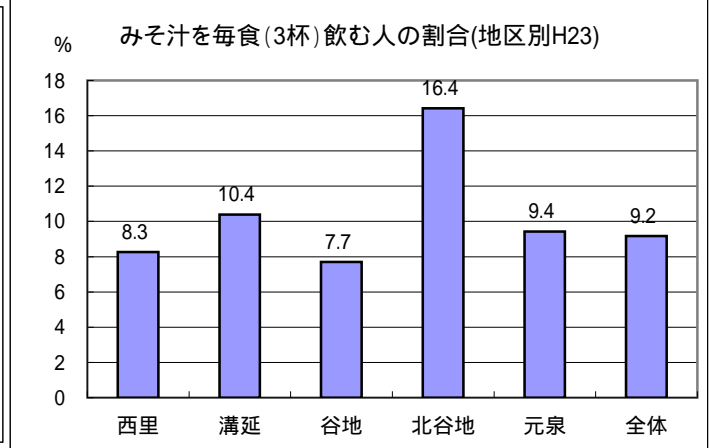
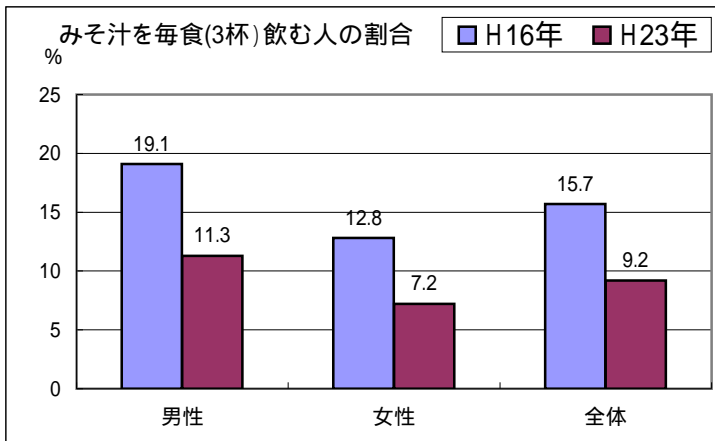


年代別(H23)



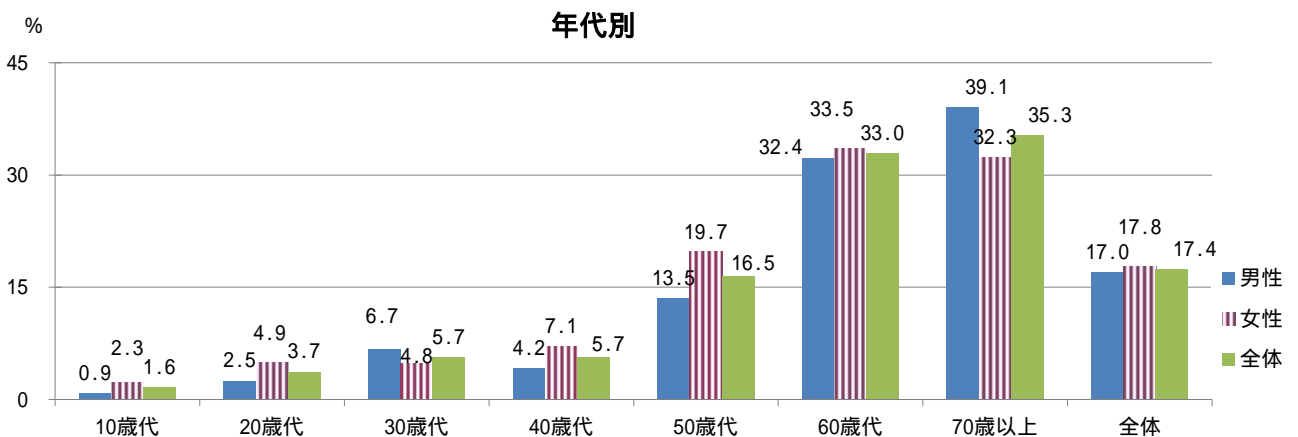
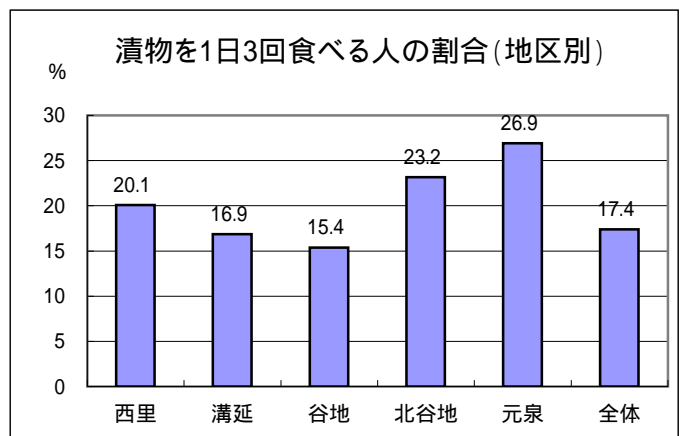
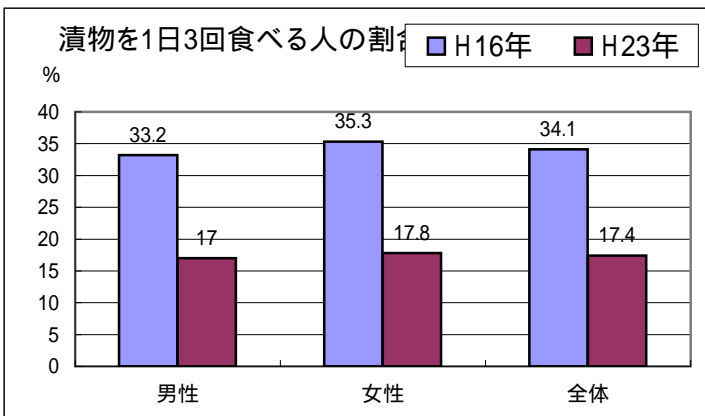
みそ汁を毎食(3杯)飲む人の割合

「みそ汁を毎食(3杯)飲む」と答えた人は、全体の9.2%で、H16の15.7%より6.5%減少。70歳代が最も高く、30歳代が最も低い。(男性が11.3%、女性が7.2%) 地区別では北谷地地区が高く、谷地地区が低い。



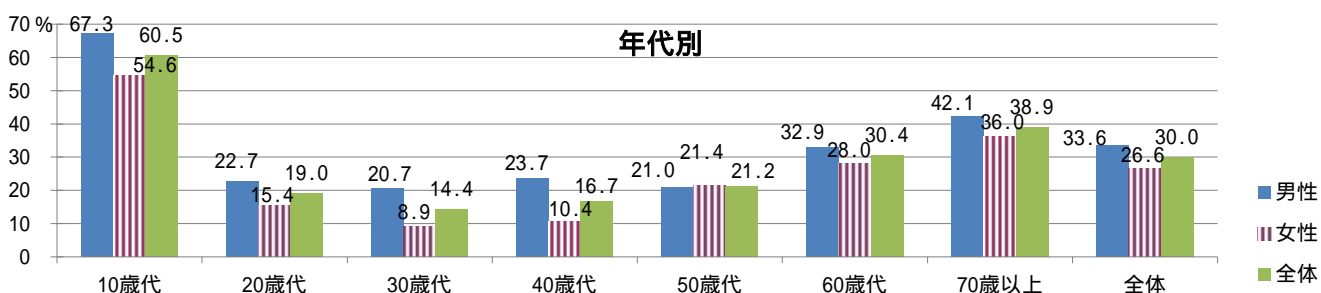
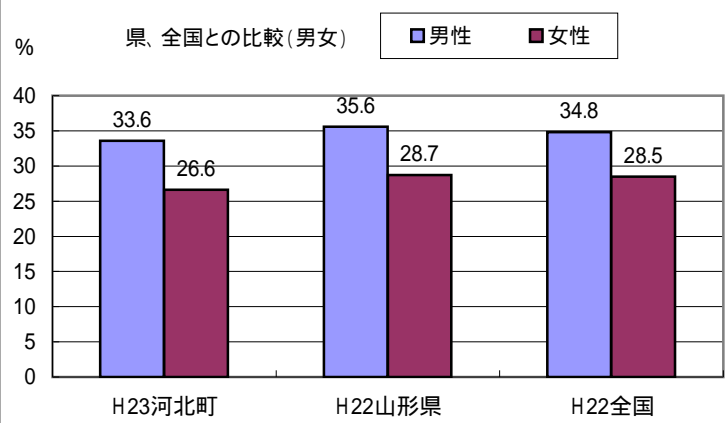
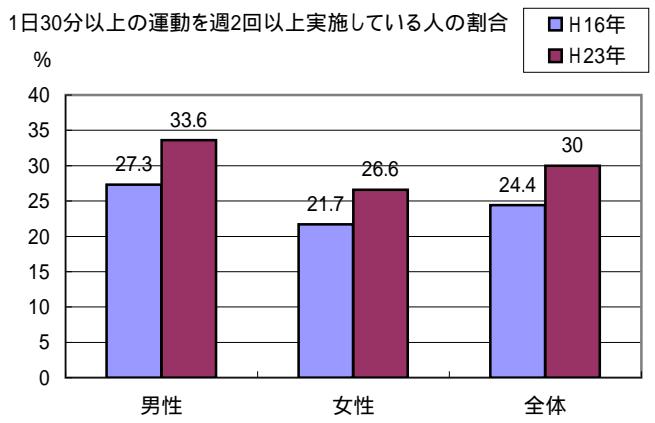
漬物を1日3回食べる人の割合

「漬物を1日3回食べる」と答えた人は、全体の17.4%で、H16の34.1%より16.7%と大幅に減少。70歳代が35.3%と最も高く、10歳代1.6%と比べると大きな差が見られた。また男性が17.0%、女性が17.8%と女性の方がやや高かった。女性35.3%)。地区別では元泉地区が高く、谷地地区が低かった。



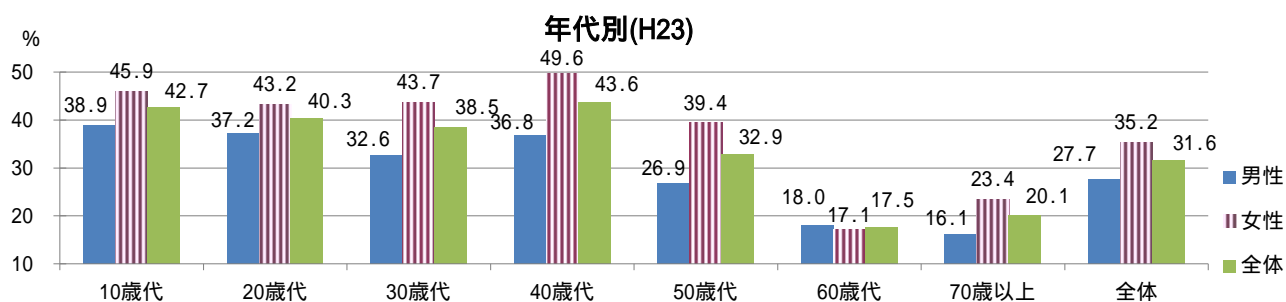
運動

「1日30分以上の運動を週2回以上実施している人」の割合は、男性33.6%、女性26.6%、全体30%。H16調査と比較すると、男性は6.3%、女性は4.9%、全体では5.6%増加していたが、平成22年の全国、県の調査よりもわずかであるが低い。年代別では、男女とも60歳代以上で高いが、20～40歳代女性で低く20%に満たない状況である。



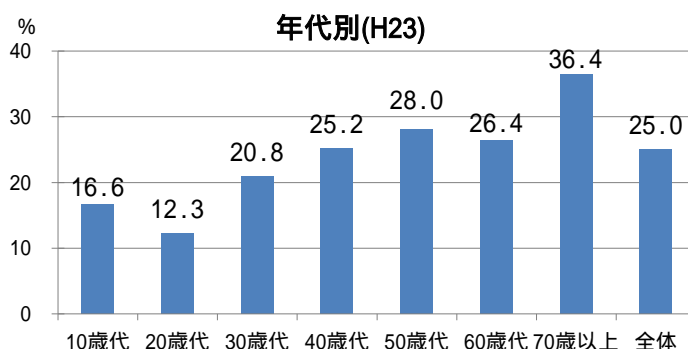
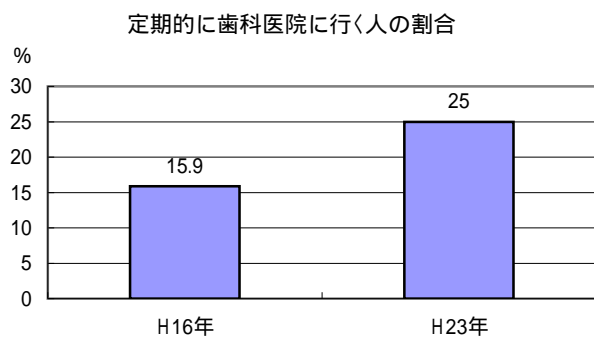
こころの健康

「睡眠が十分でない」と答えた人は、全体の31.6%で、H16調査の30.1%より1.5%減少。年代別では40歳代が43.6%と最も高い。



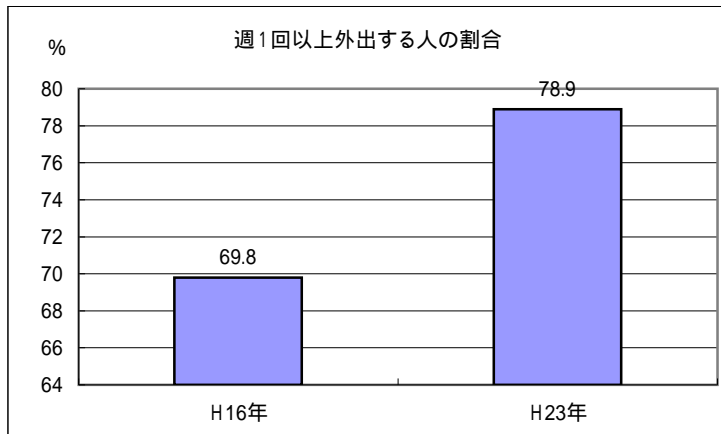
歯の健康

「定期的に歯科医院に行く」と答えた人は、全体の25.0%で、H16調査の15.9%より9.1%増加。年代別では70歳代が36.4%と最も高い。

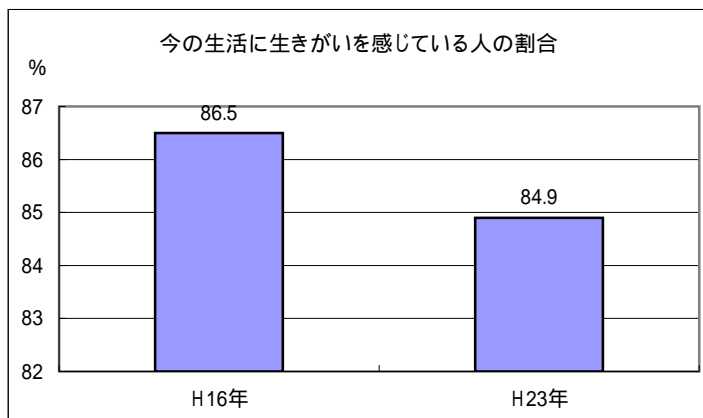
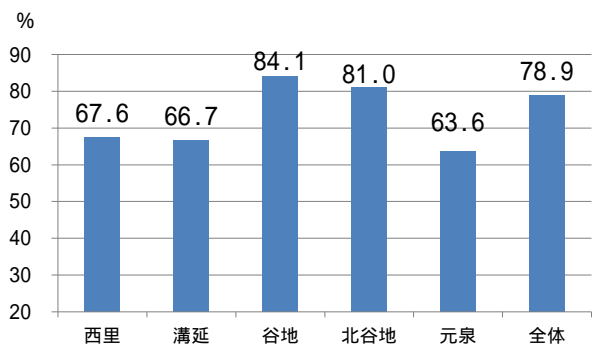


70歳以上の方へのアンケート

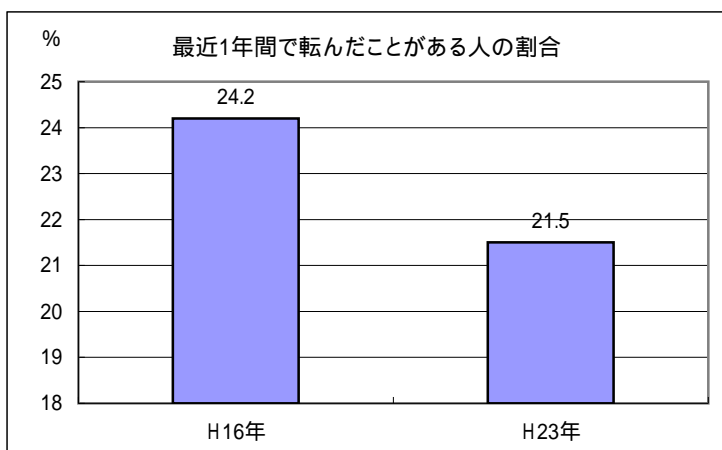
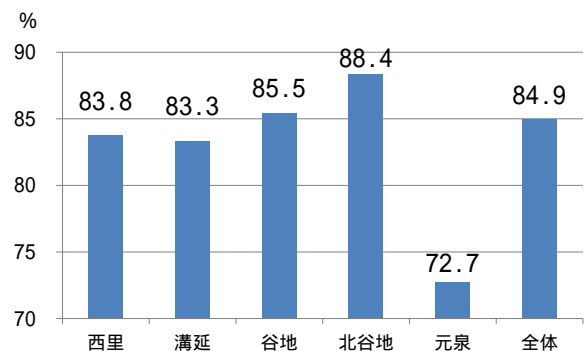
「週1回以上外出する」と答えた人は、78.9% (H16 69.8%) グラフにはないが男性81.2%、女性77.1%と男性の方が高かった。地区別では谷地地区が高かった(H16 西里地区)。
 「今の生活に生きがいを感じている」と答えた人は、84.9% (H16 86.5%) グラフにはないが男性81.8%、女性87.5%と女性の方が高かった。地区別では北谷地地区が高かった(H16 西里地区)。
 「最近1年間で転んだことがある」と答えた人は、21.5% (H16 24.2%) グラフにはないが男性16.8%、女性25.1%と女性の方が高かった。地区別では北谷地地区が高かった(H16 西里地区)。



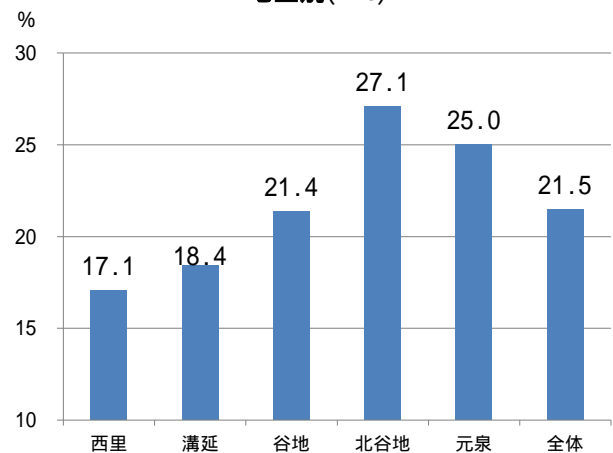
週1回以上外出する人の割合 地区別(H23)



今の生活に生きがいを感じている人の割合 地区別(H23)



最近1年間で転んだことがある人の割合 地区別(H23)



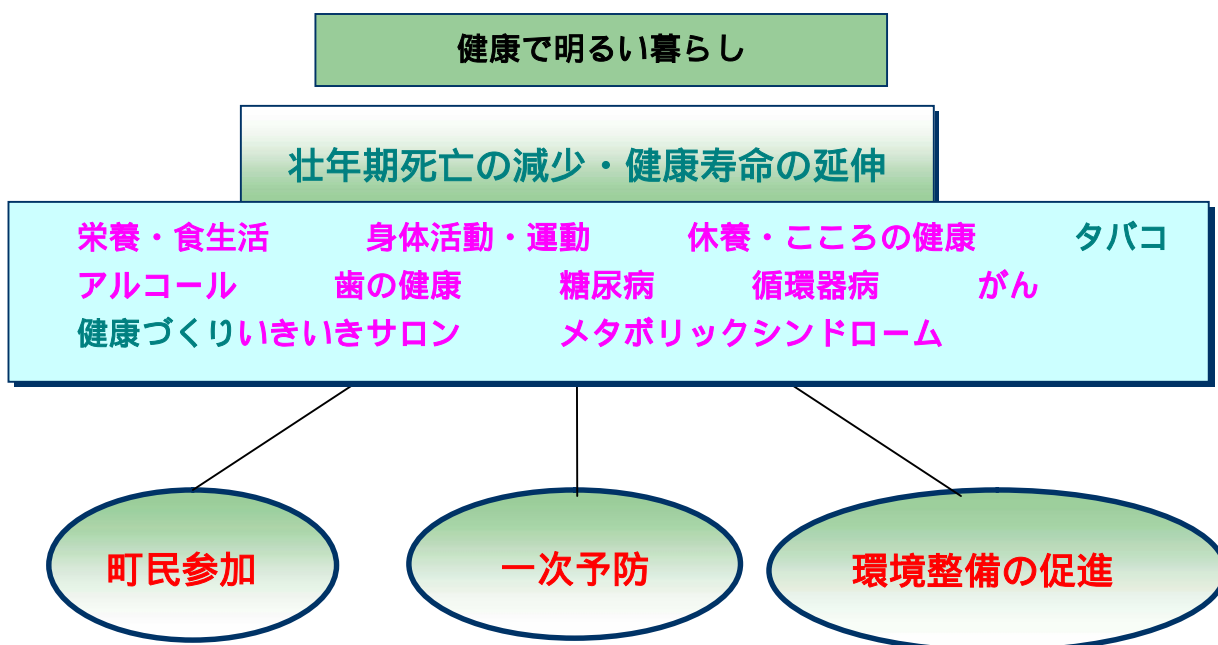
(6) 「健康かほく21行動計画」最終評価結果概要

1 最終評価の目的

健康かほく21行動計画(平成15年3月策定)は、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸等の実現を目的とし、具体的な目標を設定すること等により、町民が一体となって取り組む健康づくり運動(運動期間は平成15年度から平成24年度まで)である。

健康かほく21行動計画の評価方法は、平成18年5月に中間評価を行い、平成24年度最終評価に向けて、平成23年度に町民アンケートを実施した。その結果を平成25年度以降の運動の推進に反映させる。

健康かほく21行動計画構成(H15.3月策定)



2 最終評価方法

健康かほく21行動計画では11分野の目標(80項目、再掲項目除く)を設定。これらの目標の達成状況や関連する取組の状況の評価などを行った。

- ・健康かほく21アンケート結果より
 - ・調査日：平成24年1月18日～1月31日
 - ・調査対象者：14歳(中2)から75歳までの中から無作為抽出した方4,000人
 - ・調査方法：郵送にて配布し、返信用封筒にて返送
 - ・有効回収者数：1,836人(45.9%)
- ・基本(特定)健診結果、H22県民栄養調査結果、乳児健診問診票などより

3 最終評価の結果

- ・11の分野の再掲項目を除く全指標のうち、80項目の達成状況は次のとおり。
- ・H13値と比較した結果、「A 目標値達成 B 目標値達成していないが改善傾向 C 変わらない D 悪化 E 評価困難」と5段階評価をした。中間評価時に設定された指標については、中間評価時の値(H16値)と比較した。
- ・Aの「目標値に達した」とBの「目標値に達していないが改善傾向にある」を合わせ、全体の約6割で一定の改善がみられた。

評価区分（策定時の値と直近値を比較）	該当項目数＜割合＞
A 目標値に達した	20項目＜25.0%＞
B 目標値に達していないが改善傾向にある	26項目＜32.5%＞
C 変わらない	2項目＜2.5%＞
D 悪化している	24項目＜30.0%＞
E 評価困難	8項目＜10.0%＞
合計	80項目＜100.0%＞

主なもの

- A
- ・みそ汁を毎食（3杯）飲む人・漬物を1日3回食べる人の割合の減少
 - ・男性の運動習慣者（週2回30分以上）の割合の増加、何らかの地域活動を実施している人の増加（70歳代）
 - ・睡眠が十分にとれていないと思う人の割合の減少（30歳代）
 - ・公共施設の分煙、禁煙の推進
 - ・多量（3合以上）に飲酒する人の割合の減少（50歳男性）
 - ・定期的に歯科医院に行く人の増加
 - ・高血圧の改善（収縮期血圧160mmHg以上又は拡張期血圧95mmHg以上の方の減少）
 - ・がん検診受診者の増加(肺・大腸)ほか
- B
- ・成人肥満者（BMI25.0以上）の50歳代女性の割合の減少
 - ・朝食の欠食率の減少（20歳代女性 30歳代男性）、野菜・牛乳・乳製品・大豆製品を毎日食べる人の増加
 - ・女性・30歳代女性の運動習慣者（週2回30分以上）の割合の増加
 - ・喫煙率の減少、乳幼児保護者で毎日吸う人の割合の減少
 - ・3歳児でむし歯のある幼児の割合の減少、70歳で20本以上の歯を持っている人の割合の増加
 - ・野菜を毎日食べる人の割合の増加、がん検診精密検査受診率の増加(胃・大腸)
 - ・健康づくりいきいきサロン事業の促進 事業実施区の増加
 - ・内臓脂肪症候群の該当者・予備軍の減少（率）など
- C
- ・がん検診受診者の増加(乳)など
- D
- ・40歳代及び60歳代男性の成人肥満者（BMI25.0以上）の割合の減少
 - ・20歳代男性の朝食の欠食率の減少、適正な食事内容、量を知っている人の増加
 - ・日常生活における歩数の増加
 - ・70歳代の主観的健康観が高い人（自分で健康だと思っている人）の割合の増加
 - ・40歳代女性の喫煙率の減少
 - ・「節度ある飲酒」の知識の普及知っている人の割合の増加
 - ・基本健診 糖尿病検診（空腹時血糖110mg/dl以上）減少（男性）、脂質検査「要医療」の人の割合の減少（総コレステロール240mg/dl以上）(女性)
 - ・がん検診受診者の増加(胃・子宮)
 - ・健康づくりいきいきサロン事業の促進 参加したことがある人の割合の増加など
- E
- ・基本健診受診者の増加（H20～法律改正により健診対象者が変更したため）など

24年度最終評価「健康かほく21行動計画」主な重点目標値の比較

H13値と比較した結果、**Ⓐ目標値達成** **Ⓑ目標値達成していないが改善傾向** **Ⓒ変わらない** **Ⓓ悪化** **Ⓔ評価困難**と5段階評価した。中間評価時に設定された指標(下記 印)については、中間評価時の値(H16値)と比較した。

その結果、目標値80項目のうち「A目標値達成20(25.0%) B目標値達成していないが改善傾向26(32.5%) C変わらない12(2.5%) D悪化24(30.0%) E評価8(10%)」であった。

1 栄養・食生活

実践指針

うす味でおいしく食べる習慣をつくろう
主食、主菜、副菜をそろえた食卓にしよう
一日三食楽しく食べよう

は「D」判定

14項目のうちA2、B6、C1、D5

項 目	13年度値	16年度値	24年度目標値	評価	23年度値 H22値	
適正体重を維持する人の割合の増加 成人肥満者（BMI25.0以上）の割合の減少	全体	26.8%	26.9%		30.0%	
	男性	24.8%	27.8%		33.7%	
	女性	28.1%	26.4%		26.7%	
	60歳代男性	30.1%	30.1%	27%以下	D	32.6%
	50歳代女性	30.5%	28.5%	27%以下	B	28.9%
	40歳代男性	28.9%	40.4%	27%以下	D	34.8%
1日あたりの平均食塩摂取量の減少						
(1) 減塩、うす味料理を実行する人の割合の増加	21.1%	23.5%	40%	C	22.0%	
(2) みそ汁一杯塩分濃度1.2%未満の家庭の割合	88.4%		90.0%	D	80.2%	
(3) みそ汁を毎食(3杯)飲む人の割合の減少		15.7%	10%	A	9.2%	
(4) 漬物を1日3回食べる人の割合の減少		34.1%	20%	A	17.4%	
朝食の欠食率の減少 (週2回以上欠食する人の割合の減少)	20歳代女性	26.8%	12.6%	15%以下	B	15.9%
	30歳代男性	26.7%	16.7%	15%以下	B	25.8%
	20歳代男性	10.0%	22.8%	15%以下	D	20.3%
適正な食事内容を意識して摂取する人の割合の増加						
(1) 適正な食事内容、量を知っている人	57.1%	45.8%	60%	D	50.9%	
(2) 野菜類を毎日食べる人	72.8%	83.3%	80%	B	76.7%	
(3) 牛乳、乳製品を毎日とる人	46.2%	53.5%	60%	B	48.6%	
(4) 大豆、大豆製品を毎日食べる人	27.2%		40%	B	36.4%	

は基本(特定)健診結果 1は健康かほく21アンケート結果
-2は町民アンケート結果(食改事業) -4はH22県民栄養調査結果

2 身体活動・運動

実践指針

週2回以上、運動する習慣を身につけよう
今より1,000歩多く歩こう
冬に運動不足にならないようにしよう

6項目のうちA2、B2、D2

項 目	13年度値	16年度値	24年度目標値	評価	23年度値	
運動習慣者(週2回30分以上)の割合の増加	男性	22.3%	27.3%	33%	A	33.6%
	女性	19.5%	21.7%	30%	B	26.6%
	30歳代女性	4.9%	13.9%	15%	B	8.9%
日常生活における歩数の増加 (13年現状値は山形県)	男性	7,000歩		8,000歩	D	6,230歩
	女性	6,500歩		7,500歩	D	4,938歩
何らかの地域活動を実施している人の増加	高齢者(70歳)	35.7%		10%以上の増加	A	62.8%

健康かほく21アンケート結果

3 休養・こころの健康

実践指針

自分に合った趣味や生きがいを見だし積極的な余暇活動しよう
 ストレスと上手に付き合おう
 ぐっすり眠ってすっきり目覚めよう

6項目のうち A3、D3

項	目	13年度値	16年度値	24年度目標値	評価	23年度値
ストレスを感じた人の割合の減少	全体	71.4%	43.5%			27.6%
	30歳代	83.8%	61.5%	75.0%	A	40.3%
	40歳代	79.2%	62.9%	71.0%	A	34.4%
睡眠が十分にとれていないと思う人の割合の減少	全体	33.6%	30.1%			31.6%
	30歳代	47.6%	43.0%	42.0%	A	38.5%
	40歳代	41.2%	46.2%	37.0%	D	43.6%
眠りを助けるための睡眠補助品（睡眠薬、精神安定剤）やアルコールを使うことのある人の減少	全体	13.1%		12.0%	D	24.3%
主観的健康観が高い人（自分で健康だと思っている人）の割合の増加	高齢者（70歳）	72.2%	69.2%	80.0%	D	70.0%

健康かほく 2 1 アンケート結果

H22県民栄養調査結果

4 タバコ

実践指針

分煙された快適な生活環境を増やそう
 未成年者の喫煙をなくそう
 喫煙者は一度はタバコを止めてみよう

14項目のうち A3、B8、D1、E2

項	目	13年度値	16年度値	24年度目標値	評価	23年度値
喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識を持っている人の割合の増加	中学生	52.7%		100.0%	B	98.4%
- 1 下記 8 項目のうち、5 項目以上知っている人の割合の増加	全体	平均62.7%		100.0%	B	平均67.4%
a 肺がん		90.8%				93.2%
b 喘息		68.5%				78.4%
c 気管支炎		73.4%				85.0%
d 心臓病		55.4%				56.8%
e 脳卒中		55.4%				59.5%
f 胃潰瘍		49.5%				51.3%
g 妊娠中（低体重児）		65.2%				71.6%
h 歯周病		43.5%				43.2%
未成年者で喫煙している人の割合の減少				0.0%	E	0.8%
子育て期の家庭における分煙、禁煙の推進 乳幼児保護者で毎日吸う人の割合の減少	父親	60.0%	56.6%	0.0%	B	58.9%
	母親	18.4%	9.2%	0.0%	B	8.4%
	妊婦		7.0%	0.0%	B	1.0%
公共施設の分煙、禁煙の推進 （公共施設は自治公民館以外）	町の公共施設	0%	100%	100%	A	100%
	学校校舎内	0%	100%	100%	A	100%
	職員室	62.5%	100%	100%	A	100%
	敷地内禁煙の推進			100%	E	51.6%
喫煙率の減少 （健康かほく 2 1 アンケートより）	男性	49.4%	37.6%	0.0%	B	28.6%
	女性	11.9%	4.6%	0.0%	B	6.5%
（基本・特定健康診査（40歳以上）結果より）	40歳代女性	3.7%	6.4%	0.0%	D	6.3%
	男性 全体	41.0%	32.1%			23.7%
	40歳代男性	55.5%	50.5%			36.7%
	50歳代男性	49.4%	43.4%			34.6%
	女性 全体	2.9%	3.7%			2.5%
40歳代女性	7.4%	11.3%			11.8%	
受動喫煙の害を知っている人の割合の増加	全体		89.5%	100%	B	94.9%

5 アルコール

実践指針

未成年者の飲酒をなくそう
節度ある飲酒量を知り、それを守ろう

7項目のうち A2、E4、D1

項 目	13年度値	16年度値	24年度目標値	評価	23年度値	
未成年者の飲酒をなくす (H13年現状値は山形県 H23年度値は河北町14歳～19歳)	男性 中3	24.0%	0.0%	E	14～19歳	
	男性 高3	70.0%	0.0%	E	5.2%	
	女性 中3	14.8%	0.0%	E	14～19歳	
	女性 高3	25.8%	0.0%	E	5.2%	
「節度ある飲酒」の知識の普及 知っている人の割合の増加	全体	76.0%	100.0%	D	45.7%	
多量（3合以上）に飲酒する人の割合の減少	50歳代男性	7.7%	4.3%	6.1%	A	0.2%
基本健診 肝機能異常者の割合の減少 「要指導、要医療」のうちアルコール性の疑いあり (GOP51以上又は、GTP46以上又は、-GTP100以上)	全体	8.4%	8.7%	7.5%	A	7.0%

健康かほく 2 1 アンケート結果 基本（特定）健診結果

6 歯の健康

実践指針

むし歯予防のため、フッ素を利用しよう
少なくとも年1回は歯ぐきの健診を受けよう
歯と口の健康のため、かかりつけ歯科医を持とう

7項目のうち A2、B4、D1

項 目	13年度値	16年度値	24年度目標値	評価	23年度値 H22値
3歳児でむし歯のある幼児の割合の減少	57.1%	49.4%	30%以下	B	37.9%
3歳児でフッ素塗布を受けたことのある幼児の割合の増加	37.1%	90.9%	90%以上	A	95.5%
12歳児一人平均虫歯本数の減少	2.3本	1.53本	1本以下	B	1.88本
歯間清掃具使用者の増加	32.0%		50%以上	D	25.7%
成人歯科健康診査受診者の増加	20名	34名	100名	B	25名
70歳で20本以上の歯を持っている人の割合の増加	21.4%	40.5%	40%以上	B	38.2%
定期的に歯科医院に行く人の増加	2.7%	15.9%	10%以上	A	25.0%

3歳児健診結果 学校歯科検診結果 H22県民栄養調査結果 成人歯科健診結果
健康かほく 2 1 アンケート結果

7 糖尿病

実践指針

糖尿病について知識を深めよう
バランスの良い食事と運動習慣で糖尿病を予防しよう
すすんで健診を受け、早期発見・早期治療に努めよう

3項目のうち D2、E1

項 目	13年度値	16年度値	24年度目標値	評価	23年度値 H22値	
糖尿病検診の受診の促進 基本健診受診者の増加	2,856人	3,049人	3,000人	E	1,690人	
糖尿病有病者の減少 基本健診 糖尿病検診 「要医療」の人の 割合の減少（空腹時血糖110mg/dl以上）	全体	13.7%	15.2%	13.7%以下	D	17.8%
	男性	16.3%	19.7%	13.7%以下	D	21.5%
	女性	11.9%		以下		14.1%

基本（特定）健診結果

（はH20～法律改正により保険者毎に行う特定健診が導入されたため受診者が減少した）ためEとした。

8 循環器病

実践指針

塩分や脂肪のとり過ぎに注意しよう
喫煙をやめ、運動習慣を取り入れよう
健康診断を受け、循環器病の早期発見・早期治療に努めよう

6項目のうち A3, D3

項	目	13年度値	16年度値	24年度目標値	評価	23年度値
高血圧の改善 基本健診血圧測定「要指導、要医療」の人の割合 (収縮期血圧160mmHg以上又は拡張期血圧95mmHg以上)	全体	14.4%	15.6%	12%以下	A	8.7%
	男性	17.9%	19.2%		A	11.9%
	女性	11.9%	13.1%		A	6.3%
高脂血症の減少 基本健診 脂質検査「要医療」の人の割合の減少 (総コレステロール240mg/dl以上)	全体	5.7%	7.8%	5%以下	D	12.2%
	男性	6.6%	8.9%		D	7.2%
	女性	5.0%	7.1%		D	16.6%

基本(特定)健診結果

9 がん

実践指針

がん予防のための生活を心がけよう
がん検診を受け、早期発見・早期治療に努めよう

13項目のうち A2, B4, C1, D6

項	目	13年度値	16年度値	24年度目標値	評価	23年度値
野菜を毎日食べる人の割合の増加	全体	72.8%	83.8%	90.0%	B	76.7%
	18歳以下	45.5%	70.0%		B	73.4%
果物を毎日食べる人の割合の増加	全体	44.6%		60.0%	D	31.1%
がん検診受診者の増加	胃がん	2,018人	2,209人	2,119人	D	1,949人
	子宮がん	1,277人	1,235人	1,340人	D	1,238人
	乳がん	1,425人	1,428人	1,496人	C	1,420人
	肺がん	1,536人	1,722人	1,612人	A	1,657人
	大腸がん	2,357人	2,794人	2,475人	A	2,752人
がん検診精密検査受診率の増加	胃がん	79.0%	76.7%	100.0%	B	81.0%
	子宮がん	100.0%	100.0%	100.0%	A	100.0%
	乳がん	100.0%	88.4%	100.0%	D	94.5%
	肺がん	100.0%	83.3%	100.0%	D	95.5%
	大腸がん	74.9%	70.5%	100.0%	B	79.7%

基本(特定)健診結果

10 健康づくりいきいきサロン事業

3項目のうち B1, D2

項	目	13年度値	16年度値	24年度目標値	評価	23年度値
健康づくりいきいきサロン事業の促進 -1事業実施区の増加			85%	100%	B	94.4%
			(107区中 91)			(108区中 102区)
-2参加したことがある人の割合の増加			40.4%	60%	D	28.7%
保健師・管理栄養士派遣回数増加			35回	50回	E	28回

-2健康かほく21アンケート結果

は、H18に69回と急増したことから、H19以降は年間30回程度に調整を図ったためEとした。

11 メタボリックシンドローム

1項目のうち B1

項	目	13年度値	20年度値	24年度目標値	評価	22年度値
内臓脂肪症候群の該当者・予備群の減少 (率)	全体		30.1%	27.1%	B	28.0%
	男性		40.0%	36%		41.0%
	女性		21.4%	19.3%		16.7%

特定健診結果

「健康かほく21行動計画」平成24年度までの経過

医療費適正化計画との整合性を図るため
2年延長される (20年度改正)

最終評価

計画の周知方法

中間評価

1年目	2年目	3年目	4年目	5年目	6年目	7年目	8年目	9年目	10年目
平成15年度	16年度	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度
2003年度	2004年度	2005年度	2006年度	2007年度	2008年度	2009年度	2010年度	2011年度	2012年度
広報紙などへの掲載 年4回 7/1 7/15 8/1 9/1	進捗状況の掲載 保健情報提供	保健情報提供	中間評価結果掲載 16年度アンケート結果報告 保健情報提供	保健情報提供(月1回)					隔月 アンケート結果報告
ダイジェスト版作成 教室時等配布	ダイジェスト版作成 全戸配布	ダイジェスト版 教室時等配布		ダイジェスト版作成 全戸配布					3月ダイジェスト版作 成全戸配布
情報交換会の開催		地区毎説明会開催							いきいきサロン時等各 区で説明
ITの活用 健康ホームページの開設	ホームページ運営								

計画の推進事業(展開)

各種健康セミナーの開催									
	地域健康づくり推進 全地区いきいきサロン事業 開始								
健康づくりリーダー育成	健康づくり推進員養成								
重点項目 栄養(塩分調査) 運動(ウォーキングマップ作成) たばこ(個別指導・庁舎内禁煙) 歯(歯周疾患予防検診)	重点項目 栄養 運動(ウォーキングマップ普及) がん(乳がんマンモ・前立腺導 がん(歯周疾患予防検診)	重点項目 栄養 運動(ウォーキングマップ 玄米ダンベル普及)	重点項目 栄養手ばかり全戸配布 運動(ウォーキングマップ・ 玄米ダンベル普及)	重点項目 栄養 運動(ウォーキングマップ 玄米ダンベル普及)	重点項目 栄養(食事バランスガイド、食育) 運動(ウォーキング・ 玄米ダンベル普及)	重点項目 栄養(食事バランスガイド、食育) 運動(ウォーキング・ルディックウォーキング 玄米ダンベル普及)	重点項目 糖尿病、肥満・メタボ予防	重点項目 糖尿病、肥満・メタボ予防	重点項目
			国保ヘルスアップ事 業 糖尿病、肥満者予防	国保ヘルスアップ事 業 糖尿病、肥満者予防	特定保健 指導開始				

計画の進行管理(評価法)

推進協議会での検討		中間評価							最終評価
評価アンケート実施 A票・検診問診表などから(毎年) 重点項目・全項目	健康実態調査(全地区)				A票廃止			健康実態 調査(全地 区全項目)	最終評価

第3章 施策の展開

1	健康寿命の延伸と健康格差の縮小	34
2	主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	34
	(1)がん	34
	(2)循環器疾患	36
	(3)糖尿病	37
	(4)慢性閉塞性肺疾患(COPD)	38
3	社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	38
	(1)こころの健康	39
	(2)次世代の健康	40
	(3)高齢者の健康	41
4	健康を支え、守るための社会環境の整備	
5	栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び 歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善	42
	(1)栄養・食生活	42
	(2)身体活動・運動	44
	(3)休養	45
	(4)飲酒	46
	(5)喫煙	47
	(6)歯・口腔の健康	48

1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

健康寿命()の延伸及び健康格差()の縮小は、生活習慣の改善や社会環境の整備によって実現されるべき国の最終的な目標です。

目標の達成に向けて、生活習慣病対策の総合的な推進を図るほか、医療・介護など様々な分野における支援等の取組を進めていきます。

項目	現 状	目 標(平成34年度)
自分のことを健康だと思う人の割合の増加	全体80.4% 70歳以上70.0%	全体85.0% 70歳以上80.0%

平成23年度 健康かほく21行動計画アンケート調査

健康寿命:日常生活に制限のない期間の平均 国 男性70.42年 女性73.62年(平成22年)
山形県 男性70.78年(全国第15位) 女性73.87年(全国第20位)(平成22年)
健康格差:地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差と定義されており、国の目標では「日常生活に制限のない期間の平均(健康寿命)の都道府県格差の縮小」としている。

2 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

(1) がん

実践指針	<p>がんについて正しく理解しよう</p> <p>がん予防のための生活を心がけよう</p> <p>がん検診を受け、早期発見・早期治療に努めよう</p>
現状と課題	<p>がんは死亡原因の約3割を占め、第1位となっている。</p> <p>男女とも肺がん、大腸がんが増加傾向にある。また、女性の乳がんも増加傾向にある。</p> <p>検診で発見されるがんは、治療効果が高いことから、検診の継続的实施が必要である。</p>
現在の取り組み	<p>各種がん検診の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・胃、子宮、乳、大腸、肺 <p>健康教育の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がん予防講演会等による知識の普及啓発 ・がん予防のための食生活指導 ・がん予防のための禁煙指導 <p>健康相談の開催</p> <p>健康手帳の発行</p> <p>訪問指導(がん検診精密検査受診勧奨)</p>

具体的施策	<p>がんに関する知識の普及、がん予防対策の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種健康教室・健康相談、広報等で正しい知識の普及啓発を図ります。 ・がんを防ぐための新12か条()の普及啓発を行います。 ・がん検診の積極的な受診をすすめます。 ・子宮頸がん予防ワクチン接種を推進します。 ・家庭、職場での喫煙率の低下と受動喫煙の防止をすすめます。 <p>がん検診の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> ・疾病の早期発見や生活習慣病予防のために、検診体制や内容の充実を図ります。 ・がん検診で要精密検査の方へ早期受診をすすめます。
--------------	---

「がんを防ぐための新12か条」

- | | |
|------|---------------------|
| 1 条 | たばこは吸わない |
| 2 条 | 他人のたばこの煙をできるだけ避ける |
| 3 条 | お酒はほどほどに |
| 4 条 | バランスのとれた食生活を |
| 5 条 | 塩辛い食品は控えめに |
| 6 条 | 野菜や果物は豊富に |
| 7 条 | 適度に運動 |
| 8 条 | 適切な体重維持 |
| 9 条 | ウイルスや細菌の感染予防と治療 |
| 10 条 | 定期的ながん検診を |
| 11 条 | 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を |
| 12 条 | 正しいがん情報でがんを知ることから |

(公益財団法人がん研究振興財団発行)

項目	現 状	目 標 (平成34年度)
がん死亡率の減少 (人口10万対)	354.0	減少傾向へ
がん検診の受診率の向上	胃がん 29.9%	35%
	肺がん 44.0%	49%
	大腸がん 42.3%	47%
	子宮頸がん 25.2%	30%
	乳がん 35.4%	40%
がん検診精密検査受診率の向上	60.0 ~ 95.5%	100%

平成22年 山形県保健福祉統計年報 (人口動態統計編)

平成23年度 健康診査結果

(2) 循環器疾患

実践指針	<p>適正体重を知り、健康的な生活習慣を身につけよう 塩分や脂肪のとり過ぎに注意しよう 健康診査を受け、循環器疾患の早期発見・早期治療に努めよう 循環器疾患の重症化予防に努めよう</p>
現状と課題	<p>循環器病の主な疾患である心疾患、脳血管疾患はがんについて死亡原因の第2、3位である。 メタボリックシンドローム該当者が増加傾向にあり、県平均を上回っている。 高血圧予備群（正常高値血圧者）の割合が、県平均を上回っている。</p>
現在の取り組み	<p>健康診査の実施 健康教育の実施 ・生活習慣病予防のための食生活指導及び運動指導 ・生活習慣病予防に関する知識の普及啓発 ・特定保健指導の実施 健康相談の開催 ・健診結果についての健康相談 ・定期健康相談 健康手帳の発行 訪問指導 ・健診結果、要医療者への訪問</p>
具体的施策	<p>循環器疾患に関する知識の普及、循環器疾患予防対策の推進 ・各種健康教室・健康相談、広報等で正しい知識を普及します。 ・適切な食生活の実践と運動習慣の必要性を促し、定着を図ります。 ・循環器病の早期発見のため、健康診査の受診を促進します。 ・健康診査で「要指導」と判定された人に対し、食生活の改善や運動習慣の定着化への支援を行います。 ・血圧測定や脂質検査等で「要医療」と判定された人に対し、医療機関の受診を勧めます。 ・家庭、地域、職場での喫煙率の低下と受動喫煙の防止をすすめます。 重症化予防のための推進 ・継続支援のため、循環器疾患の重症化予防に努めます。</p>

項目	現状	目標（平成34年度）
脳血管疾患・心疾患の死亡率の減少 （人口10万対）	<p>【脳血管疾患】 156.8 【心疾患】 177.0</p>	脳血管疾患・心疾患 とともに減少傾向へ

高血圧者の割合の減少 正常高値者の割合の減少	正常高値者14.2%	減少傾向へ
メタボリックシンドロームの該当者 及び予備群の減少	全体 28.0% 男性 41.0% 女性 16.7%	全体 23.0% 男性 30.0% 女性 16.0%
特定健診・特定保健指導の実施率の向上	特定健診の実施率 45.0% 特定保健指導の実施率 33.0%	特定健診実施計画に 合わせて今後設定 (平成29年度)

平成 22 年 保健福祉統計年報（人口動態統計編）

平成 22 年度 特定健診・特定保健指導に関する統計資料（山形県国保連合会）

40 歳～74 歳国保対象

(3) 糖尿病

実践指針	糖尿病について知識を深めよう バランスの良い食事と運動習慣で糖尿病を予防しよう すすんで健診を受け、早期発見・早期治療に努めよう 糖尿病の重症化予防に努めよう
現状と課題	空腹時血糖 110mg/dl 以上の人の割合が増加し、県平均より上回っている。
現在の 取り組み	健康診査の実施 健康教育・健康相談の実施 健康手帳の発行 訪問指導
具体的施策	糖尿病に関する知識の普及、糖尿病予防対策・重症化予防対策の推進 ・各種健康教室・健康相談、広報等で、知識の普及啓発に努めます。 ・適切な食生活の実践と、運動習慣の定着を図ります。 ・健康診査の受診を勧め、糖尿病の早期発見・早期治療および合併症の発症予防に努めます。

項目	現状	目標（平成34年度）
空腹時血糖値110mg/dl以上の 人の割合の減少	全体 17.8% 男性 21.5% 女性 14.1%	減少傾向へ
メタボリックシンドロームの該 当者及び予備群の減少（再掲）	全体 28.0% 男性 41.0% 女性 16.7%	全体 23% 男性 30% 女性 16%

特定健診・特定保健指導の実施率の向上（再掲）	特定健診の実施率 45.0% 特定保健指導の実施率 33.0%	特定健診実施計画に合わせて今後設定（平成29年度）
------------------------	--	---------------------------

平成22年度 特定健診・特定保健指導に関する統計資料（山形県国保連合会）
40歳～74歳国保対象

(4) 慢性閉塞性肺疾患（COPD）

実践指針	COPDについて知識を深めよう	
具体的施策	禁煙対策及び受動喫煙防止対策を強化し、健康に配慮した環境づくりをすすめます。 各種健康教室・健康相談、広報等で知識の普及啓発に努めます。	
	項目	現状
	COPDの認知度の向上	今後把握 目標（平成34年度） 80%（参考：国の目標値）

慢性閉塞性肺疾患（COPD）は、主として長期の喫煙等によってもたらされる肺の炎症性疾患です。かつて肺気腫、慢性気管支炎と称されていた疾患を含みます。

3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

(1) こころの健康

実践指針	一人で悩まず、早めに相談しよう
現状と課題	自殺者がみられる。 メンタルヘルスケア対策を充実する必要がある。
現在の取り組み	こころの健康づくり講演会の開催 健康相談 訪問指導

具体的施策	こころの健康づくりに対する正しい知識の普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・うつ病や自殺、ストレス等に関する知識の普及啓発を行います。 ・心の健康づくり講演会等を開催します。 ・各種イベントや広報・ホームページ等で普及啓発を図ります。
	こころの健康づくりに関する相談体制の充実 <ul style="list-style-type: none"> ・気軽に相談できる相談体制の整備を図り、自殺予防に努めます。 ・保健所、精神保健福祉センター、西村山精神障害者地域生活支援センター等の関係機関と連携し、相談体制の充実を図ります。

項目	現状	目標（平成34年度）
自殺者の減少	3人	0人

平成 22 年 山形県保健福祉統計年報（人口動態統計編）

(2) 次世代の健康

実践指針	子どもの頃から、健康な生活習慣を身につけよう 毎日、朝ごはんを食べよう
具体的施策	<p>母子健康手帳交付時に、妊婦健診の受診と母親学級の受講を促進します。</p> <p>妊娠期の健康な生活習慣の指導を行います。</p> <p>発育、発達、育児の不安解消や虐待防止のため、家庭訪問の充実を図ります。</p> <p>乳幼児健診の受診を促進します。</p> <p>健康な生活習慣や食習慣の指導と情報提供をしていきます。</p> <p>育児相談の充実を図ります。</p> <p>安心して出産、子育てできるような環境、体力づくりに努めます。</p> <p>保育所、幼稚園、子育て支援センター等関係機関と連携強化を図ります。</p> <p>家庭・地域・学校が連携して、アウトメディア（ ）の取り組みをする中でメディアと上手に付き合っていくように情報提供していきます。</p>

アウトメディアとは、テレビ・ビデオ・ゲーム・パソコン・携帯電話などの電子メディアと接する時間を減らすことをいいます。

項目	現状	目標（平成34年度）
朝食の欠食率	10歳代未満 10.5%	0%
	10歳代 13.6%	
全出生数中の低出生体重児の割合の減少	11.1%	減少傾向へ

平成24年度 河北町食育推進計画食育アンケート結果

平成22年 山形県保健福祉統計年報

(3) 高齢者の健康

実践指針	自分の体調に合わせて健康づくりに取り組もう 地域との関わりを持ちながら、活力ある毎日を送ろう
具体的施策	<p>健康づくりの推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心身の健康を中心とした各種健康教室を開催し、高齢者の健康づくりについて普及啓発を図ります。 ・地域活動への自発的な参加を促します。 <p>保健事業の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病や要介護状態にならないよう、健康教室や健康相談を実施します。 ・認知症に関する正しい知識の普及を図り、生活習慣に起因する認知機能の低下予防を支援します。 ・認知症の早期発見・早期治療のために、家族や関係機関との連携を図ります。 ・各種健康診査の受診率の向上を図ります。 ・体力、年齢に合った健康づくりができるよう支援します。

項目	現 状	目 標(平成34年度)
自分のことを健康だと思ふ人の割合の増加	70.0%	80%
地域活動に参加している高齢者の割合の増加	62.8%	70%
低栄養傾向(BMI 20以下)の高齢者の割合の増加の抑制	15.4%	20%
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っている人の割合の増加	今後把握	80%以上

平成 23 年度 健康かほく 21 行動計画アンケート調査(70 歳以上)

平成 22 年度 特定健診(65 歳~74 歳)及び後期高齢者健診(75 歳以上)

BMI(肥満指数) = 体重kg ÷ (身長m × 身長m)

肥満度の判定基準(日本肥満学会 2000)

	BMI
低体重(やせ)	18.5 未満
普通体重	18.5 以上 25 未満
肥満	25 以上

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、「運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態」と定義され、「階段を上るのに手すりが必要である、横断歩道を青信号で渡りきれない、家の中でつまずいたり滑ったりする」ことなどが例として挙げられています。

運動器とは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経等の総称です。運動器は、それぞれが連動して働いており、どれか 1 つが悪くても身体はうまく動かなくなります。

4 健康を支え、守るための社会環境の整備

実践指針	地域ぐるみで健康づくりに取り組もう 健康づくりいきいきサロン事業に参加しよう
具体的施策	<p>健康づくりに関する知識の普及・啓発を図ります。</p> <p>健康づくりいきいきサロン事業への参加を促します。</p> <p>食生活改善推進員及び健康づくり推進員を養成し、地域の健康づくりリーダーとして活動できるよう支援していきます。</p> <p>各種事業や健康づくりいきいきサロン事業を通し、住民のニーズを把握し課題の解決につとめます。</p> <p>住民主体の健康づくりをすすめていくために、関係機関と連携し社会環境の整備を図ります。</p>

項目	現状	目標(平成34年度)
健康づくりいきいきサロン事業を知っている人の割合の増加	61.7%	100%
事業に参加したことがある人の割合の増加	28.7%	60%

平成 23 年度 健康かほく 21 行動計画アンケート調査

イラスト
写真

5 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

(1) 栄養・食生活

実践指針	<p>主食、主菜、副菜をそろえた食卓にしよう</p> <p>うす味でおいしく食べる習慣をつくろう</p> <p>毎日朝ごはんを食べよう</p> <p>野菜は今よりも小鉢1皿増やそう</p> <p>適正体重を知ろう</p>
現状と課題	<p>適切な食事の量や内容を知らない人が多い。</p> <p>うす味を実践している人が少ない。</p> <p>朝食を欠食する人が若い年代（20～30歳代）に多い。</p> <p>野菜を毎日食べない人が若い年代（20～30歳代）に多い。</p> <p>肥満者（BMI 25以上）が増えてきている。</p>
現在の取り組み	<p>健康教室の開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊産婦、乳幼児への栄養指導 ・親子、男性、高齢者への栄養指導 ・健診の事後指導 <p>栄養相談の開催</p> <p>食生活改善推進協議会事業の実施</p> <p>食生活改善推進員養成講座の開催</p>
具体的施策	<p>健康的な食習慣を身につけるための実践と環境づくり</p> <p>地域ぐるみの食生活の改善</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域や学校との連携により、健康教育の一環として若い世代の食育を推進します。 ・健康診査後の健康相談や健康教室での栄養指導の充実を図ります。 ・地域、職域における健康や栄養に関する学習の場の拡充を図ります。 <p>食生活改善に関する正しい知識の向上と実践</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防の食生活や栄養に関する情報を積極的に提供します。 ・料理することに親しむ機会を増やします。 ・地域産物を利用した栄養バランスの良い家庭料理の普及活動を行います。 ・食生活改善推進員と連携し、うす味でバランスのとれた食事の普及啓発に努めます。 ・健康づくりのボランティアである食生活改善推進員の養成に努めます。

項目	現 状	目 標(平成34年度)
適正体重を維持している者の増加 (肥満BMI 25以上)	全体 30.0% 男性 33.7% 女性 26.7%	全体 27% 男性 30% 女性 24%
適切な食事内容、量を知っている人の割合の増加	50.9%	60%以上
減塩、うす味料理を実行する人の割合の増加	22.0%	40%以上
朝食を週2回以上欠食する人の割合の減少	8.8% 30歳代男性25.8%	0%に近づける

平成 22 年度 特定健診・特定保健指導に関する統計資料(山形県国保連合会)

平成 23 年度 健康かほく 21 行動計画アンケート調査

イラスト・写真

イラスト・写真

(2) 身体活動・運動

実践指針	週2回以上、運動する習慣を身につけよう 健康のために、多く歩こう スポーツイベントや各種運動教室に積極的に参加しよう
現状と課題	週2回以上運動習慣のある人の割合が少ない。(全国、県より低い) 日常生活における歩数が減少している。
現在の取り組み	安全に楽しくできる運動普及のための健康教室の開催 ・健康運動教室 (玄米ダンベル体操、町オリジナルタンタンタッチ体操など) ・健康づくりいきいきサロン事業での運動の推進 ウォーキング・ノルディックウォーキングの普及
具体的施策	日常生活の中における運動習慣の定着 ・町民一人ひとりの運動習慣が身につくよう支援します。 ・安全に楽しくできる運動普及のための健康教室を開催します。 ・運動に関する正しい知識の普及を行います。 ・ウォーキングコースに関する情報提供、マップの作成をします。 ・玄米ダンベル体操、タンタンタッチ体操を推進します。 ・ウォーキングやノルディックウォーキングを普及、推進します。 ・地域のさまざまな活動グループの支援をします。 健康づくりのための運動指導の充実 ・健康教室や健康づくりいきいきサロン事業、広報等を通じて、情報提供を行い、日常生活の中で身体を意識的に動かすことをすすめます。 ・運動のために公共施設等の利用促進を図ります。

項目	現状	目標(平成34年度)
日常生活における歩数の増加	男性 6,230歩 女性 4,938歩	男性 8,000歩 女性 7,500歩
運動習慣者(週2回以上30分)の割合の増加	男性 33.6% 女性 26.6%	男性 43.6% 女性 36.6%

平成23年度 健康かほく21行動計画アンケート調査

イラスト・写真

(3) 休養

実践指針	自分に合った趣味や生きがいを見出し、積極的な余暇活動をしよう ぐっすり眠ってすっきり目覚めよう
現状と課題	睡眠が十分とれていない人の割合が県平均より高い。
現在の 取り組み	こころの健康づくり講演会の開催 健康相談の開催
具体的施策	積極的な休養の推奨、睡眠についての知識の普及 <ul style="list-style-type: none"> ・温泉などの活用により、心身のリフレッシュを図ることを推奨します。 ・趣味や生きがいを見いだせるよう、積極的な余暇活動を推奨します。 ・ストレス対策についての知識を普及します。 ・健康づくりのための睡眠指針の普及啓発を行います。 ・気軽に相談できる相談体制の整備を図ります。

項目	現 状	目 標(平成34年度)
睡眠が十分に取れていないと思う人の割合 の減少	全体 31.6% 男性 27.7% 女性 35.2%	全体 28.6% 男性 24.7% 女性 32.2%

平成 23 年度 健康かほく 21 行動計画アンケート調査

イラスト・写真

(4) 飲酒

実践指針	アルコールの害を知り、未成年者の飲酒をなくそう 節度ある飲酒量を知り、それを守ろう
現状と課題	飲酒年齢が低年齢化の傾向があることから、早期の飲酒禁止教育を推進する必要がある。 飲酒が与える健康への悪影響など、飲酒に関する正しい知識の普及啓発を図る必要がある。
現在の 取り組み	健康教室や母子健康手帳交付時による飲酒の正しい知識の普及や情報提供 健康相談、訪問指導の実施
具体的施策	アルコールの害に関する知識の普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・家庭・学校・地域が連携し、未成年者の飲酒禁止教育の徹底を図ります。 ・アルコールと健康問題について適切な判断ができるよう、正しい知識の普及啓発を図ります。 ・若い世代に妊娠への影響なども含めた正しい知識の普及啓発を図ります。 アルコール関連問題と相談窓口体制の充実

項目	現状	目標(平成34年度)
未成年者の飲酒をなくす	14歳～19歳 5.2%	14歳～19歳 0%
妊娠中の飲酒をなくす	4.9%	0%
「節度ある飲酒」の知識の普及	45.7%	80%

平成23年度 健康かほく21行動計画アンケート調査

平成23年度 母子健康手帳交付時アンケート調査

イラスト・写真

(5) 喫煙

実践指針	受動喫煙の害について知ろう 未成年者や妊婦・子育て期の母親の喫煙をなくそう 禁煙にチャレンジしてみよう
現状と課題	未成年者の喫煙者がいることから、早期の喫煙防止教育を推進する必要がある。 妊婦や子育て中の母親の喫煙は胎児や子どもにとって害があることから、禁煙の知識の普及が必要である。
現在の 取り組み	健康教育の実施 禁煙希望者を対象とした個別指導の実施 母子健康手帳交付時、乳幼児健診時における情報提供
具体的施策	喫煙と健康に関する知識の普及 <ul style="list-style-type: none"> ・ 町民への喫煙と健康に関する知識の普及啓発を促進します。 ・ 母子健康手帳交付時など、妊娠中における喫煙の影響についての知識の普及啓発を促進します。 禁煙サポートの充実 <ul style="list-style-type: none"> ・ 禁煙を希望する人への禁煙指導等の機会を増やします。 ・ 禁煙相談の窓口を設けます。

項目	現 状	目 標(平成34年度)
成人の喫煙率の減少	男性28.6% 女性 6.5%	男性20.0% 女性 4.5%
未成年者で喫煙している人の割合の減少	14歳～19歳 0.8%	14歳～19歳 0%
妊娠中の喫煙をなくす	1.0%	0%
子育て期の母親の喫煙の割合の減少	8.4%	0%
受動喫煙の害について知っている人の割合の増加	94.9%	100%

平成 23 年度 健康かほく 2 1 行動計画アンケート調査

平成 23 年度 母子健康手帳交付時アンケート調査

平成 23 年度 9～10 か月健診時アンケート調査

(6) 歯・口腔の健康

実践指針	<p>むし歯予防のため、フッ素を利用しよう</p> <p>少なくとも年 1 回は歯ぐきの健診を受けよう</p> <p>歯と口の健康のため、かかりつけ歯科医を持とう</p>
現状と課題	<p>幼児期のむし歯のある者の割合が国、県平均より高い。</p> <p>成人の歯科健康診査の受診者が減少している。</p> <p>70歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合が減少している。</p> <p>定期的に歯科医院に行く人の割合が県平均より低い。</p>
現在の 取り組み	<p>健康教育</p> <ul style="list-style-type: none"> ・むし歯予防、歯周病予防についての知識の普及、実践指導 ・フッ素に対する正しい知識の普及 <p>歯科検診と相談</p> <ul style="list-style-type: none"> ・幼児歯科健康診査（1歳6か月児、2歳児、3歳児） ・成人歯科健康診査と歯周疾患検診 <p>フッ素塗布事業</p>
具体的施策	<p>乳幼児期からの歯科保健対策の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児期からの適切な生活習慣と食習慣の確立を推進します。 ・フッ素に対する理解を深め、幼児期のフッ素塗布事業の推進を図ります。 <p>成人期の歯科保健対策の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯周病に関する正しい知識の普及啓発を図ります。 ・歯間清掃具使用等による、歯面清掃の重要性の啓発を図ります。 ・歯周病予防のため喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及啓発を図ります。 <p>歯科検診の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> ・幼児歯科健康診査とフッ素塗布事業の充実を図ります。 ・成人歯科健康診査の充実及び歯周疾患検診の受診を促進します。

項目	現 状	目 標(平成34年度)
70歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合の増加	38.2%	45%
3歳児でむし歯のある幼児の割合の減少	37.9%	30%
12歳児の一人平均むし歯本数の減少	1.88本	1本以下
定期的に歯科医院に行く人の割合の増加	25.0%	50%

平成 23 年度 健康かほく 21 行動計画アンケート調査

平成 23 年度 3 歳児健康診査成績

平成 22 年度 学校歯科検診成績

資料編

1 アンケート調査結果

(1) 「健康かほく21行動計画」に関するアンケート

19歳以下用	50
20歳以上用	52

(2) 「健康かほく21行動計画」最終評価に向けたアンケート

結果概要	54
------	-------	----

2 町内の施設 67

3 その他

(1) 河北町健康づくり推進協議会委員名簿	68
-----------------------	-------	----

(2) 「第2次健康かほく21行動計画」策定までの経過	69
-----------------------------	-------	----

「健康かほく 21 行動計画」に関するアンケート(19 歳以下用)

河北町の健康づくり行動計画「健康かほく 21」について、来年度見直しを行うための大切な資料とさせていただきます。ぜひご協力をお願いいたします。なおプライバシーは厳守いたします。該当する番号に をつけてください。

地区(西里 溝延 谷地 北谷地 元泉) 年齢() 性別(男 女)

1. 健康について

- (1) 普段自分のことを健康だと思えますか？
- | | | |
|--|-----------|----------|
| | 非常に健康だと思う | まあ健康だと思う |
| | あまり健康でない | 健康でない |
- (2) 現在治療中の病気がありますか？
- | | | |
|--|----|----|
| | ある | なし |
|--|----|----|
- (3) かかりつけのお医者さんがいますか？
- | | | |
|--|----|-----|
| | いる | いない |
|--|----|-----|

2. 飲酒について

- (1) あなたは大人になったらお酒を飲みたいと思えますか？
- | | | | |
|--|------------|--------------|---------|
| | 絶対に飲まないと思う | 多分飲まないと思う | 多分飲むと思う |
| | 絶対に飲むと思う | これまで飲んだことがある | |

3. タバコについて

- (1) あなたの家族で、タバコを吸う人はいますか？
- | | | |
|--|----|-----|
| | いる | いない |
|--|----|-----|
- (2) あなたはタバコに多くの害があることを知っていますか？
- | | | | |
|--|---------|---------|------|
| | よく知っている | 少し知っている | 知らない |
|--|---------|---------|------|
- (3) 他の人が吸うタバコの煙が周りにいる人に悪い影響を与えることを知っていますか？
- | | | | |
|--|---------|---------|------|
| | よく知っている | 少し知っている | 知らない |
|--|---------|---------|------|
- (4) タバコがとてもやめにくいことを知っていますか？
- | | | | |
|--|---------|---------|------|
| | よく知っている | 少し知っている | 知らない |
|--|---------|---------|------|
- (5) あなたは大人になったらタバコを吸いたいと思えますか？
- | | | | |
|--|------------|--------------|---------|
| | 絶対に吸わないと思う | 多分吸わないと思う | 多分吸うと思う |
| | 絶対に吸うと思う | これまで吸ったことがある | |

4. 運動について

- (1) 意識的に運動を心がけていますか？
- | | | |
|--|----|-----|
| | はい | いいえ |
|--|----|-----|
- (2) 1 日におよそ何歩くらい歩いていますか？ () 歩
- | | | |
|--|---------------------|---------------------|
| | 10 分歩行した場合約 1,000 歩 | 30 分歩行した場合約 3,000 歩 |
|--|---------------------|---------------------|
- (3) 1 日 30 分以上の運動を週 2 回以上実施していますか
- | | | |
|--|----|-----|
| | はい | いいえ |
|--|----|-----|

5. 食事について

- (1) 健康のために食事内容や量に気をつけていますか？
- | | | |
|--|----|-----|
| | はい | いいえ |
|--|----|-----|
- (2) 適切な食事内容、量を知っていますか？
- | | | |
|--|----|-----|
| | はい | いいえ |
|--|----|-----|
- (3) 普段朝食をとっていますか？
- | | | | | |
|--|-------|----------|----------|------|
| | 毎日食べる | 週に 3~4 回 | 週に 1~2 回 | 食べない |
|--|-------|----------|----------|------|
- (4) 牛乳・乳製品をとっていますか？
- | | | | | |
|--|-------|----------|----------|------|
| | 毎日食べる | 週に 3~4 回 | 週に 1~2 回 | 食べない |
|--|-------|----------|----------|------|
- (5) 野菜をとっていますか？
- | | | | | |
|--|-------|----------|----------|------|
| | 毎日食べる | 週に 3~4 回 | 週に 1~2 回 | 食べない |
|--|-------|----------|----------|------|
- (6) 塩味について
- | | | | |
|--|---------|-----|----------|
| | 濃いほうである | ふつう | うす味にしている |
|--|---------|-----|----------|
- (7) みそ汁は 1 日何杯飲みますか？
- | | | | | |
|--|-----|-----|-----|------|
| | 1 杯 | 2 杯 | 3 杯 | 飲まない |
|--|-----|-----|-----|------|
- (8) 漬物は 1 日何回食べますか？
- | | | | | |
|--|-----|-----|-----|------|
| | 1 回 | 2 回 | 3 回 | 食べない |
|--|-----|-----|-----|------|

裏面もご協力ください

6. こころの健康について

- (1)以前(約1ヶ月前)と比較して不満、悩み、ストレスなど増えましたか？
増えた 減った 変化がない
- (2)睡眠はいつも十分取れていますか？ はい いいえ

7. 歯について

- (1)歯磨きはしていますか？ 毎食後 1日1~2回 磨かない
- (2)定期的に歯科医院に行きますか？ 行く 行かない
- (3)歯の病気(歯周病など)があることを知っていますか？ 知っている 知らない

8. メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)について

- (1)メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。あなたは、この内容を知っていますか？
内容を知っている 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない 知らない

9. 健康づくりいきいきサロン事業について

平成16年度より、町民一丸となった健康づくりを進め、町全体の健康度を上げるために、地域ぐるみでの「健康づくりいきいきサロン事業」が開始されています。

- (1)事業を知っていますか？ 知っている 知らない
- (2)事業に参加したことがありますか？ ある ない 自分の区で実施していない
- (3)今後、参加したいと思いますか？ 思う 思わない
- (4)「健康づくりいきいきサロン事業」に対してのご意見など自由にお書きください。

[

]

10. 「健康かほく21」について

- (1)国民の健康づくり計画「健康日本21」、町民の健康づくり行動計画「健康かほく21」という言葉を聞いたことがありますか。 ある ない
- (2)日頃健康づくりのために心がけていること、健康づくりに対しての町への要望(例：健康教室を開催してほしい)など自由にお書きください。

[

]

ご協力ありがとうございました

ご回答いただいたアンケートは、返信用封筒に入れ、平成24年1月31日(火)まで返信くださるようお願いいたします。

「健康かほく 21 行動計画」に関するアンケート(20 歳以上用)

河北町の健康づくり行動計画「健康かほく 21」について、来年度見直しを行うための大切な資料とさせていただきます。ぜひご協力をお願いいたします。なおプライバシーは厳守いたします。該当する番号に をつけてください。

地区(西里 溝延 谷地 北谷地 元泉) 年齢() 性別(男 女)

1. 健康について

(1) 普段自分のことを健康だと思いますか？

非常に健康だと思う まあ健康だと思う
あまり健康でない 健康でない

(2) 現在治療中の病気がありますか？

ある なし

(3) かかりつけのお医者さんがいますか？

いる いない

2. 飲酒について

(1) 現在の飲酒習慣について ほとんど毎日飲む 週 4~5 日 週 2~3 日
週 1 日以下 飲まない

(2) 1 回に飲む量について (日本酒に換算してお答えください)

一合 = 日本酒 180ml = ビール中瓶 500ml = ウイスキーシングル 2 杯 (ダブル 1 杯)
= ワイン 180ml = 焼酎 (35 度) 180ml

1 合以内 1~2 合 2~3 合 3~4 合 4 合以上

3. タバコについて

(1) 現在タバコを吸っていますか？ 吸っている 過去に吸っていた 吸わない

(2) 吸い始めた年齢は？ () 歳

(3) タバコをやめた年齢は？ () 歳

(4) 1 日の喫煙本数は？ () 本

(5) 禁煙することに関心はありますか？ ある ない

(6) 今後 6 か月以内に禁煙しようと考えていますか？ はい いいえ

(7) 「受動喫煙」の害について知っていますか？ はい いいえ

「受動喫煙」とは、タバコを吸っている人のそばにいて、煙を吸い込むこと

4. 運動について

(1) 意識的に運動を心がけていますか？ はい いいえ

(2) 1 日におよそ何歩くらい歩いていますか？ () 歩

10 分歩行した場合約 1,000 歩 30 分歩行した場合約 3,000 歩

(3) 1 日 30 分以上の運動を週 2 回以上実施していますか はい いいえ

5. 食事について

(1) 健康のために食事内容や量に気をつけていますか？ はい いいえ

(2) 適切な食事内容、量を知っていますか？ はい いいえ

(3) 普段朝食をとっていますか？ 毎日食べる 週に 3~4 回 週に 1~2 回 食べない

(4) 牛乳・乳製品をとっていますか？ 毎日食べる 週に 3~4 回 週に 1~2 回 食べない

(5) 野菜をとっていますか？ 毎日食べる 週に 3~4 回 週に 1~2 回 食べない

(6) 塩味について 濃いほうである ふつう うす味にしている

(7) みそ汁は 1 日何杯飲みますか？ 1 杯 2 杯 3 杯 飲まない

(8) 漬物は 1 日何回食べますか？ 1 回 2 回 3 回 食べない

裏面もご協力ください

6. こころの健康について

- (1)以前(約1ヶ月前)と比較して不満、悩み、ストレスなど増えましたか？
増えた 減った 変化がない
- (2)睡眠はいつも十分取れていますか？ はい いいえ

7. 歯について

- (1)現在歯は何本ありますか？ ()本
- (2)そのうち虫歯は何本ありますか？(治療した歯も含めて) ()本
- (3)歯磨きはしていますか？ 毎食後 1日1~2回 磨かない
- (4)定期的に歯科医院に行きますか？ 行く 行かない
- (5)歯の病気(歯周病など)があることを知っていますか？ 知っている 知らない

8. メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)について

- (1)メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことで、あなたは、この内容を知っていますか？
内容を知っている 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない 知らない
- (2)これまで受けた健診の結果、肥満、高血圧、糖尿病、血中脂質異常(中性脂肪が高いなど)指摘を受けたことがありますか ある なし
- (3)指摘を受けたことで保健指導(食事や生活習慣の改善の指導)を受けたことがありますか ある
なし

9. 健康づくりいきいきサロン事業について

平成16年度より、町民一丸となった健康づくりを進め、町全体の健康度を上げるために、地域ぐるみでの「健康づくりいきいきサロン事業」が開始されています。

- (1)事業を知っていますか？ 知っている 知らない
- (2)事業に参加したことがありますか？ ある ない 自分の区で実施していない
- (3)今後、参加したいと思いませんか？ 思う 思わない
- (4)「健康づくりいきいきサロン事業」に対してのご意見など自由にお書きください。

10. 「健康かほく21」について

- (1)国民の健康づくり計画「健康日本21」、町民の健康づくり行動計画「健康かほく21」という言葉を聞いたことがありますか。 ある ない
- (2)日頃健康づくりのために心がけていること、健康づくりに対しての町への要望(例：健康教室を開催してほしい)など自由にお書きください。

11. 最後に70歳以上のかたにお聞きします

- (1)普段、どのくらいの回数で外出しますか？ 週1回以上 月1~3回位 ほとんどしない
- (2)今の生活に生きがいを感じていますか？ 感じている 感じていない
- (3)自治会、ボランティア、地区サークル活動などの地域活動に参加していますか
はい いいえ
- (4)最近1年間で転んだことはありましたか？ ある ない

ご協力ありがとうございました。 ご回答いただいたアンケートは、返信用封筒に入れ、平成24年1月31日(火)まで返信くださるようお願いいたします。

「健康かほく21行動計画」最終評価に向けたアンケート結果概要(24.3.14まとめ)

調査目的:平成14年度に策定された町の健康づくり行動計画「健康かほく21行動計画」の最終評価として、各目標値の達成状況に用いるとともに、町の健康課題を把握し、次期計画の参考資料とするために実施した。
 調査日:平成24年1月18日～1月31日 調査対象者:14歳(中2)から75歳までの中から無作為抽出した方4,000人。
 調査方法:郵送にて配布し、返信用封筒にて返送 有効回収者数:1,836人(45.9%)

回収率(地区別)(年代別)

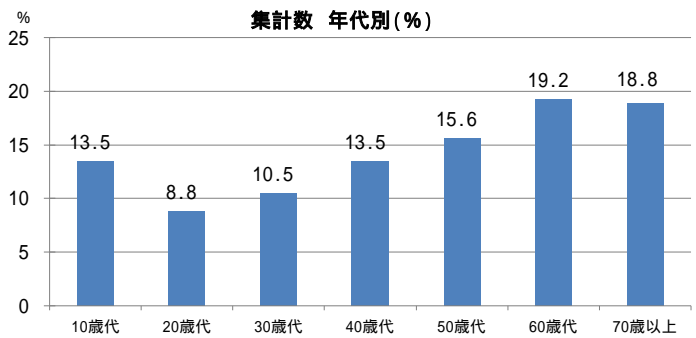
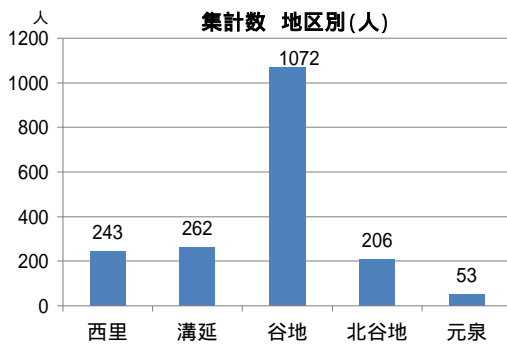
地区別

	配布数 (人)	回収数 (人)	割合 %
西里	509	243	47.7
溝延	569	262	46.0
谷地	2,370	1,072	45.2
北谷地	447	206	46.1
元泉	105	53	50.5
全体	4,000	1,836	45.9

年代別

	配布数 (人)	回収数 (人)	割合 %
10歳代	500	248	49.6
20歳代	600	161	26.8
30歳代	600	193	32.2
40歳代	600	248	41.3
50歳代	600	286	47.7
60歳代	600	353	58.8
70歳代	500	347	69.2
全体	4,000	1,836	45.9

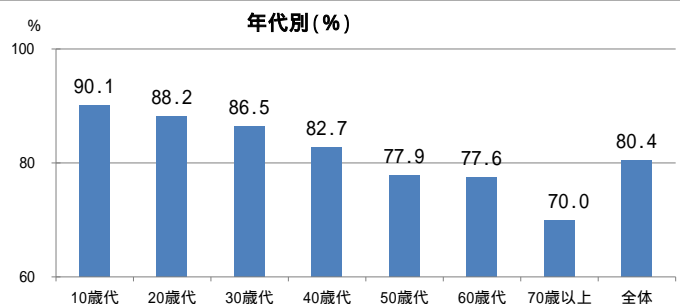
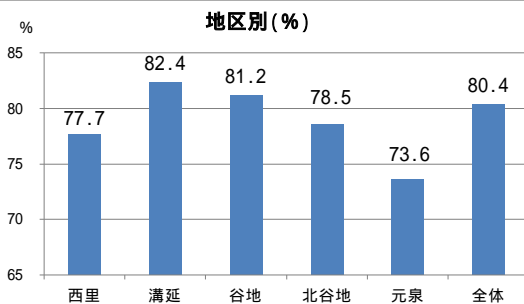
有効回収数(地区別)(年代別)



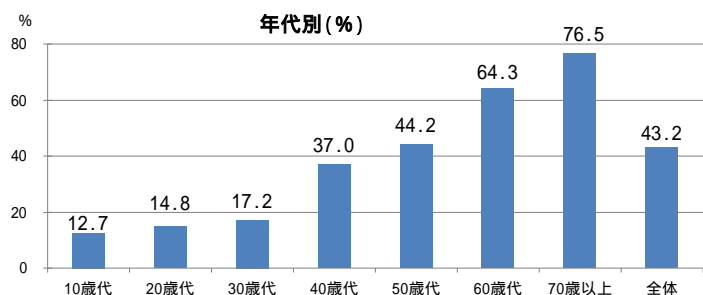
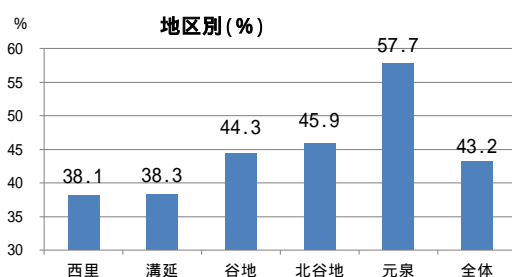
1.健康について

(1)普段自分のことを健康だと思う人の割合

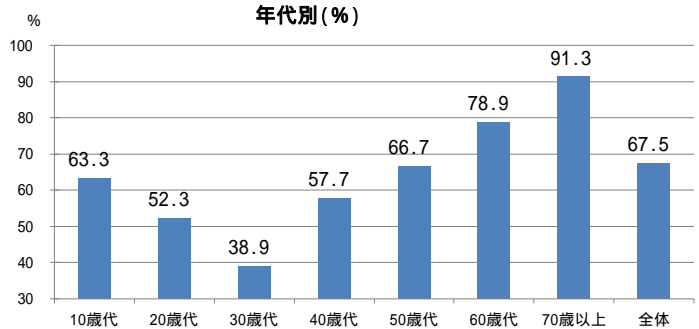
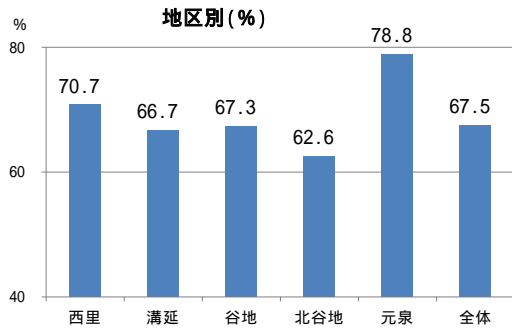
主観的健康観について、「非常に健康」又は「まあ健康」と答えた人は全体の80.4%(H16 79.4%)であった。年代別に見ると、10歳代が健康だと思っている人の割合が一番高く、70歳代が一番低かった。(H16 30歳代が高く、80歳代が低い)地区別では、溝延地区が高く、元泉地区が低かった(H16 谷地地区が高く、溝延が低い)。



(2)現在治療中の病気がある人の割合



(3)かかりつけのお医者さんがいる人の割合

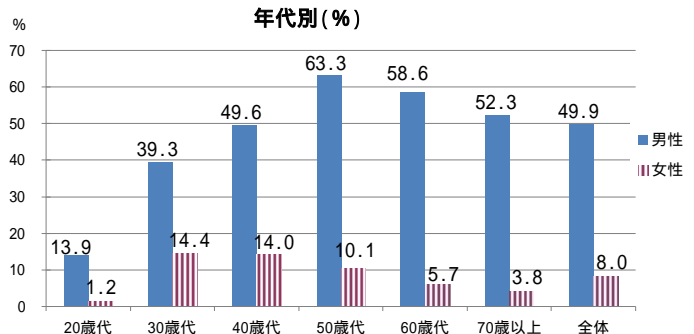
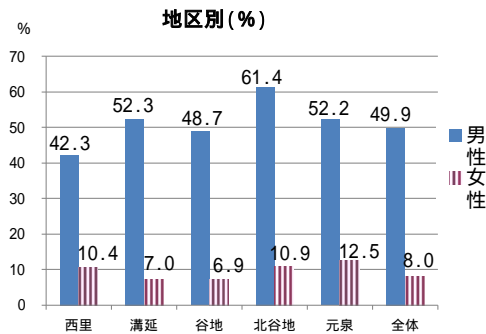


2. 飲酒について

20歳以上のみ回答

「ほとんど毎日、週4～5日飲む」と答えた割合は、男性は49.9%、女性8.0%であった。(H16 男性52.2%、女性8.0%)
 年代別では、50歳代男性が63.3%と一番高かった。(H16 50歳代男性63.7%)
 地区別では、男性は北谷地地区が高く、西里地区が低かった。女性は元泉地区が高く、谷地地区が低かった。(H16 男性は溝延地区が高く、元泉地区が低い。女性は元泉地区が高く、溝延地区が低い)
 また飲酒量で適量といわれる「1合以内」と答えた割合は男性33.4%、女性69.4%全体で45.7%であった。(H16男性36.5%女性71.9%全体46.4%)

(1)飲酒習慣(ほとんど毎日、週4～5日)がある人の割合

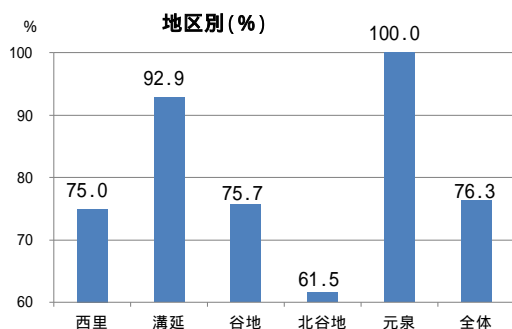


(2) 1回に飲む量について

性別	飲む量					総計
	1合以内	1～2合	2～3合	3～4合	4合以上	
男性	33.4	44.4	18.0	3.3	0.9	100.0
女性	69.4	23.6	4.0	2.7	0.3	100.0
全体	45.7	37.3	13.2	3.1	0.7	100.0

19歳以下のみ回答

(1)お酒を飲みたいと思う人の割合(多分飲むと思う、絶対に飲むと思う、これまでに飲んだことがある)

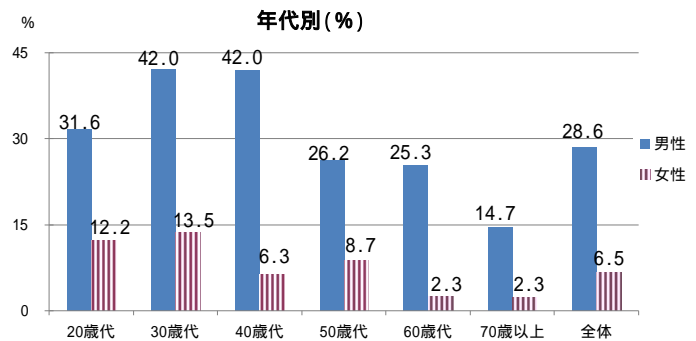
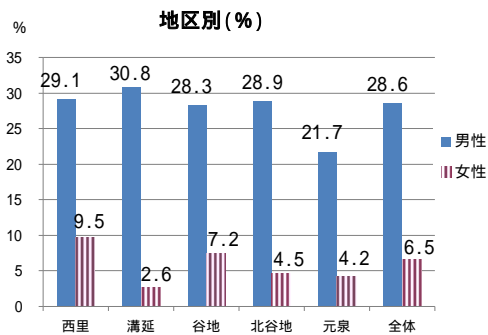


3. タバコについて

「現在タバコを吸っている」と答えた割合は、男性は28.6%、女性6.5%(H16 男性37.6%、女性4.6%)で、特に30、40歳代男性42.0%、30歳代女性13.5%であった(H16 30歳代男性57.3%、20歳代女性16.8%)。地区別では、男性は溝延地区が一番高く、元泉地区が一番低かった。女性は西里地区が高く、溝延地区が低かった(H16 男性女性とも溝延地区が高く、元泉地区が低い)。(H22県民健康栄養調査 男性全国32.2%、県34.4% 女性全国8.4%、県8.3%) 禁煙に関心のある人の割合は61.3%で、男性は63.3%、女性の方が54.9%だった(H16 全体65.5%、男性65.9%、女性63.3%)。受動喫煙の害を知っている人の割合は94.9%(H16 89.5%)だった。

20歳以上のみ回答

(1) 現在タバコを吸っている人の割合



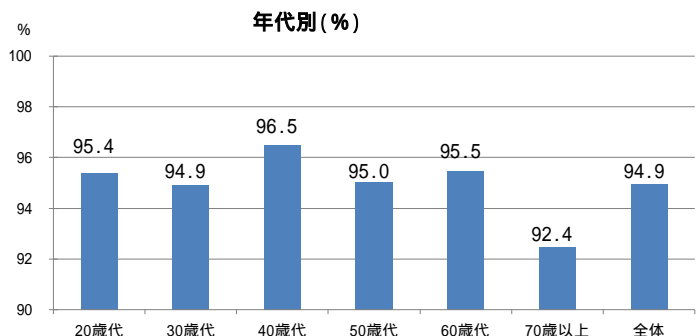
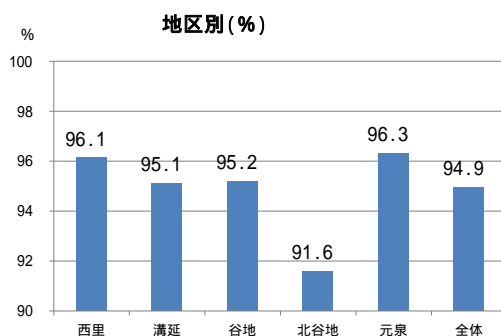
(5) 禁煙への関心について

地区	割合	人数
西里	59.4	41
溝延	54.2	39
谷地	65.5	194
北谷地	50.0	27
元泉	60.0	6
全体	61.3	307

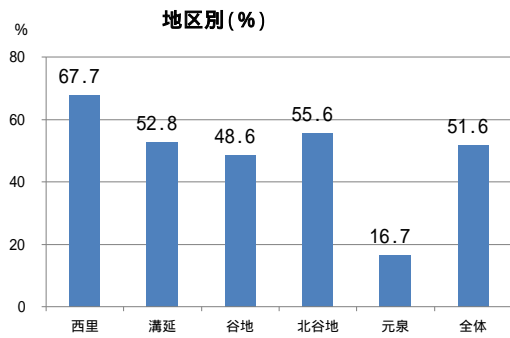
年代別	割合	人数
20歳代	51.0	26
30歳代	54.9	39
40歳代	62.1	54
50歳代	66.3	67
60歳代	63.4	64
70歳以上	63.3	57
総計	61.3	307

男女別	割合	人数
男性	63.3	240
女性	54.9	67
全体	61.3	307

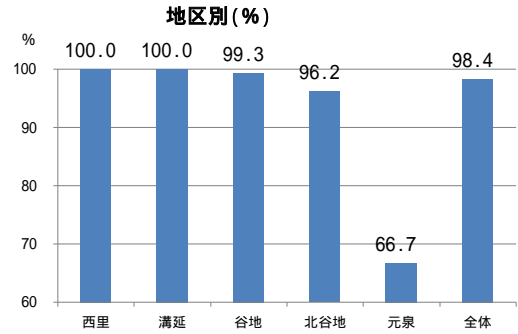
(7) 「受動喫煙」の害について知っている人の割合



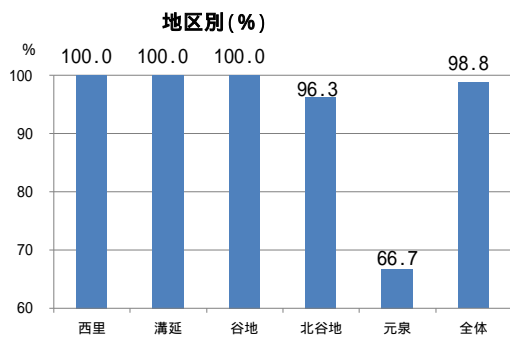
(1) 家族に、タバコを吸う人がいる割合



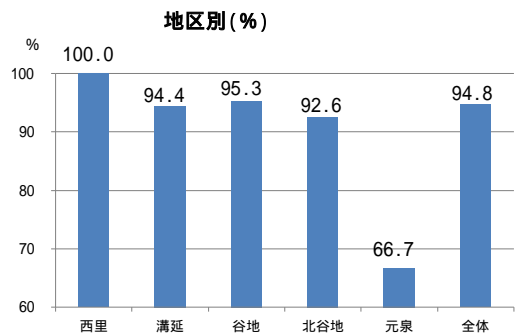
(2) タバコに多くの害があることを知っている人の割合



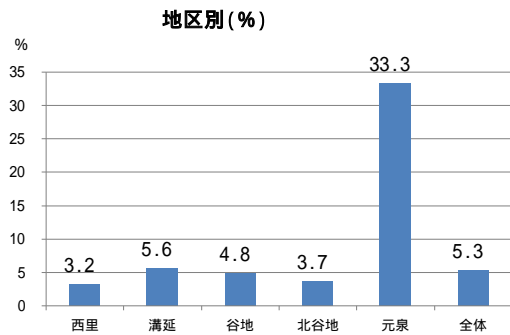
(3) 他の人が吸うタバコの煙が周りにいる人に悪い影響を与えることを知っている人の割合 (よく知っている、少し知っている)



(4) タバコがとてもやめにくいことを知っている人の割合 (よく知っている、少し知っている)



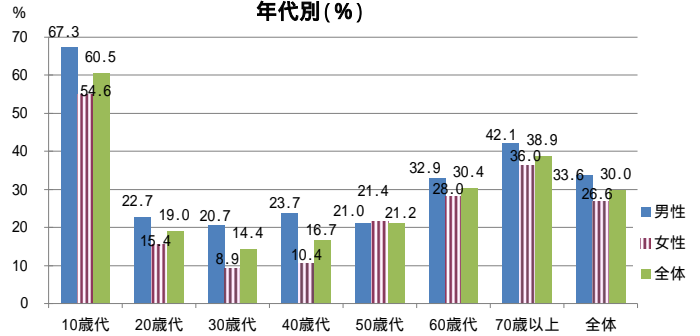
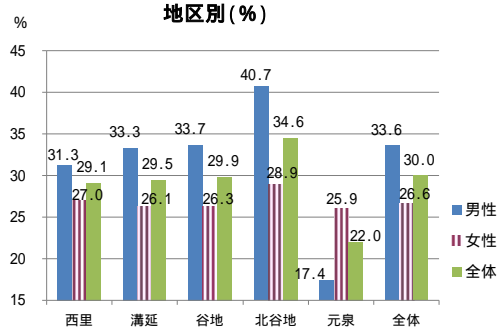
(5) 大人になったらタバコを吸いたいと思う人の割合 (多分吸うと思う、絶対に吸うと思う、これまで吸ったことがある)



4.運動について

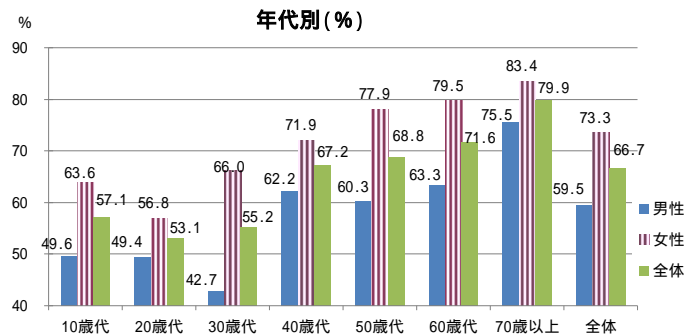
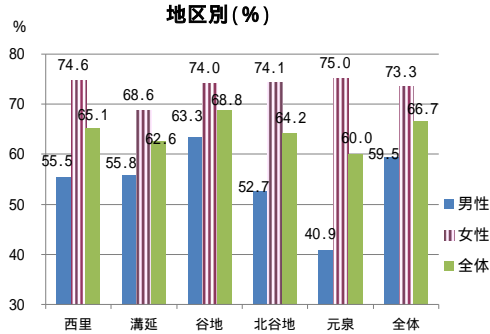
「1日30分以上の運動を週2回以上実施している」人の割合は30.0%(H16 24.4%)で、年代別では30歳代女性が8.9%(H16 40歳代女性が8.8%)と最も低かった。地区別では、北谷地地区が高く、元泉地区が低かった(H16 元泉地区が高く、溝延地区が低い)。

(3)1日30分以上の運動を週2回以上実施している人の割合



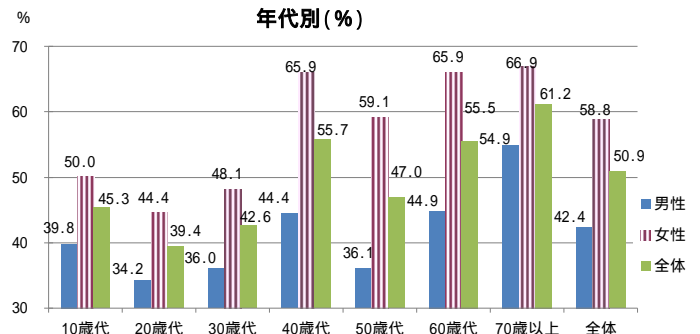
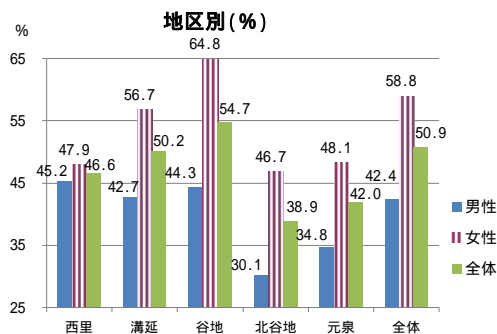
5.食事について

(1)健康のために食事内容や量に気を付けている人の割合



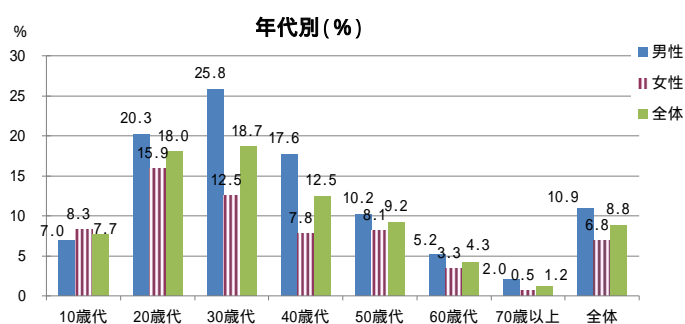
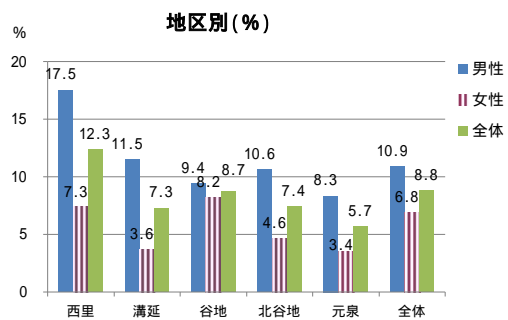
(2)適切な食事内容、量を知っている人の割合

「適切な食事内容、量を知っている」と答えた人は、全体の50.9%で、70歳代が一番高かった(H16 全体45.8%、60歳代が高い)。地区別では谷地地区が高く、北谷地地区が低かった(H16 谷地地区が高く、元泉地区が低い)。

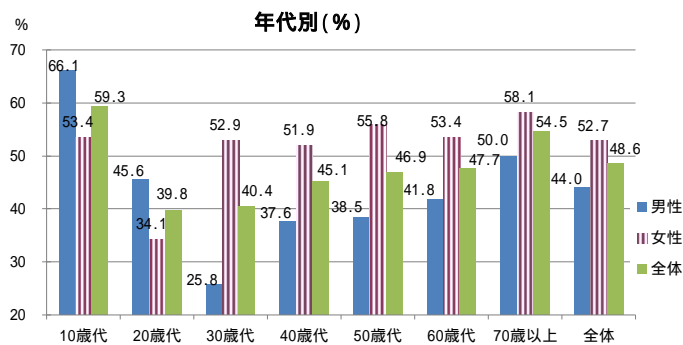
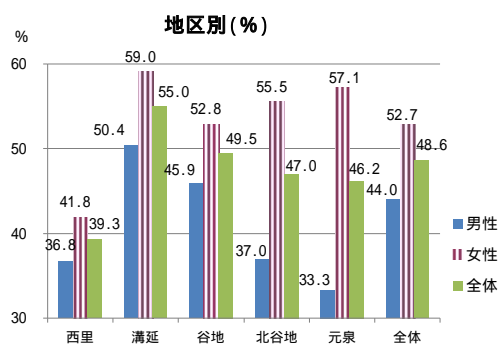


(3)朝食を週2回以上食べない人の割合(週に1~2回、食べない)

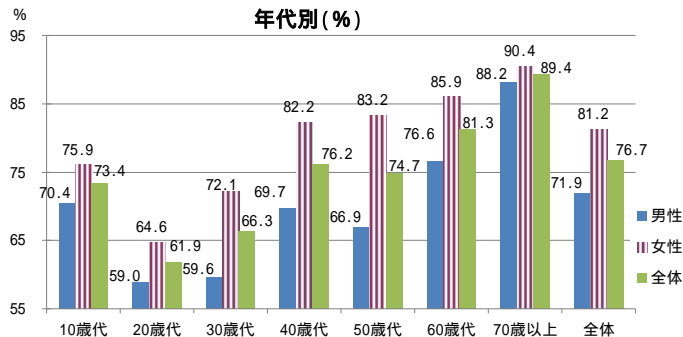
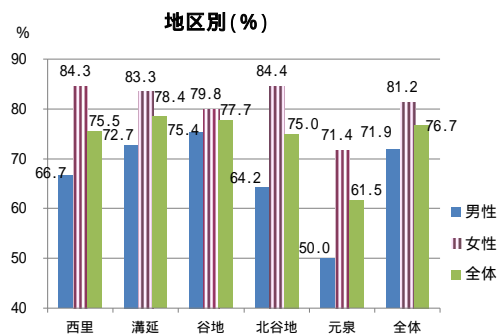
朝食について、「週2回以上食べない」と答えた人は、全体の8.8%で、30歳代男性が25.8%と一番高かった。(H16 全体の5.4%、20歳代男性22.8%) 地区別では西里地区男性が高く、元泉地区女性が低かった(H16 北谷地地区男性が高く、谷地地区女性が低い)。



(4)毎日牛乳・乳製品をとっている人の割合

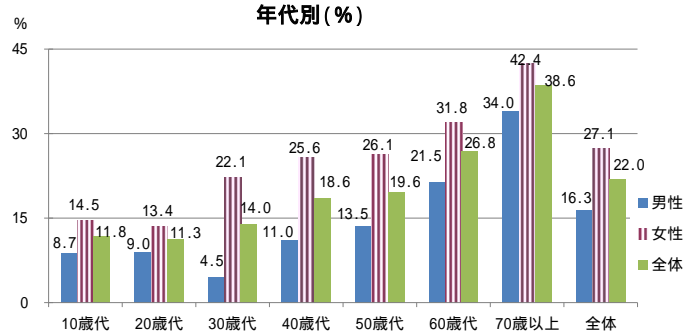
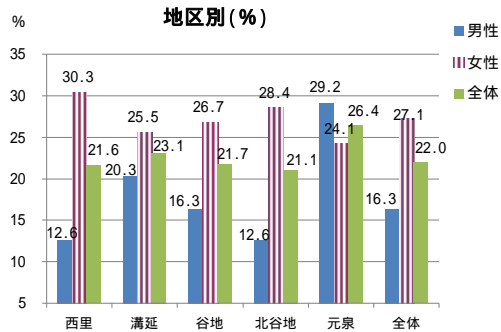


(5)毎日野菜をとっている人の割合



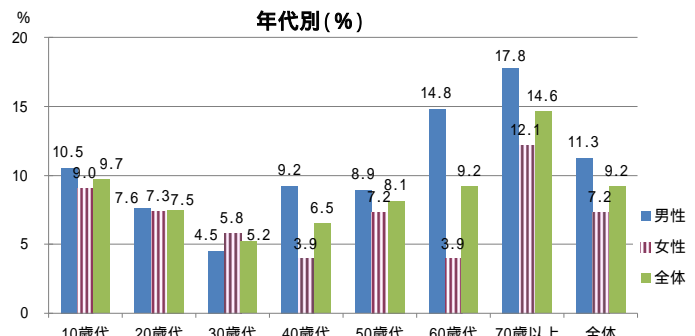
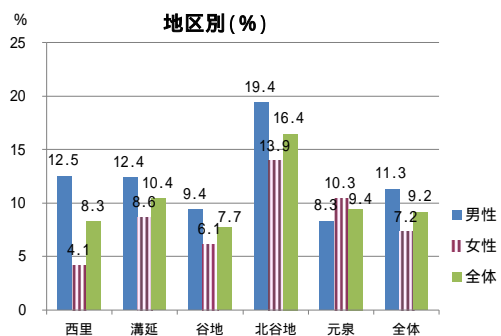
(6)うす味にしている人の割合

「うす味にしている」と答えた人は、全体の22.0% (H16 23.5%) で、70歳代が最も高く、年齢が高くなるほどうす味に気がつけていることがわかった。また男性が16.3%、女性が27.1%と女性のほうが高かった(H16 男性20.1%、女性26.9%)。地区別では元泉地区が高く、北谷地地区が低かった(H16 谷地地区が高く、北谷地地区が低い)。



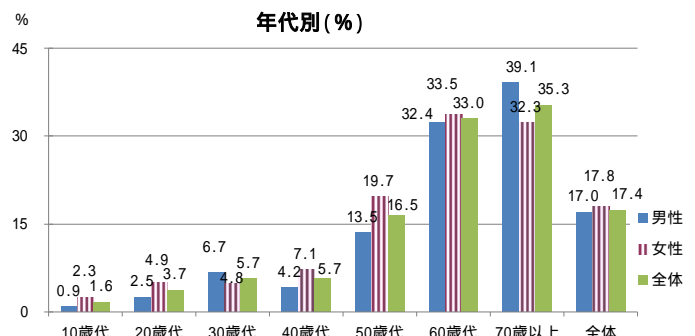
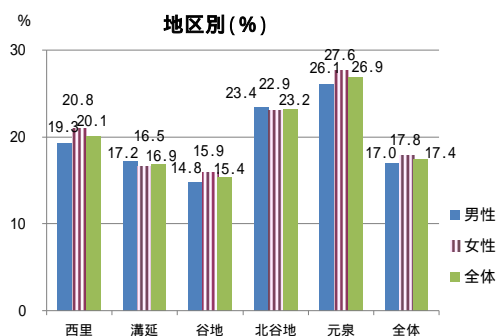
(7)みそ汁を毎食(3杯)飲む人の割合

「みそ汁を毎食(3杯)飲む」と答えた人は、全体の9.2%で、70歳代が最も高く、30歳代が最も低かった(H16 全体の15.7%、70歳代が高く、10歳代が低い)。また男性が11.3%、女性が7.2%と男性のほうが高かった(H16 男性19.1%、女性12.8%)。地区別では北谷地地区が高く、谷地地区が低かった(H16 西里地区が高く、元泉地区が低い)。



(8)漬物を1日3回食べる人の割合

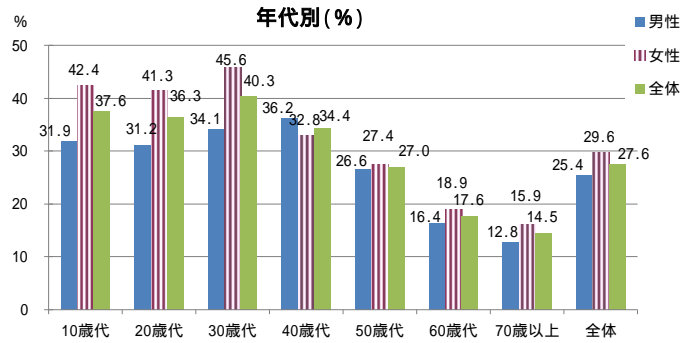
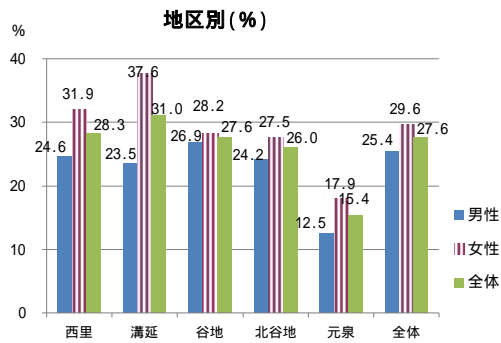
「漬物を1日3回食べる」と答えた人は、全体の17.4%で、70歳代が35.3%と最も高く、10歳代1.6%と比べると大きな差が見られた(H16 全体の34.1%、70歳代が51.8%、10歳代4.7%)。また男性が17.0%、女性が17.8%と女性のほうがやや高かった(H16 男性33.2%、女性35.3%)。地区別では元泉地区が高く、谷地地区が低かった(H16 溝延地区が高く、元泉地区が低い)。



6.こころの健康について

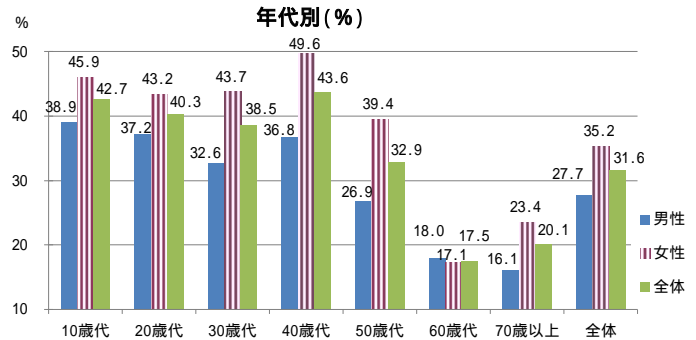
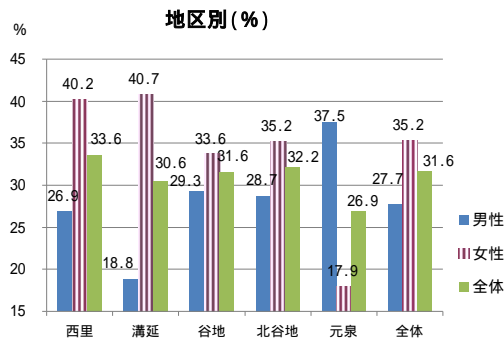
(1)以前と比較して不満、悩み、ストレスが増えた人の割合

「以前と比較して不満、悩み、ストレスが増えた」と答えた人は、全体の27.6%で、30歳代が40.3%と最も高かった(H16 全体43.5%、40歳代が62.9%と最も高い)。
 また男性が25.4%、女性が29.6%と女性のほうが高かった(H16 男性39.5%、女性48.2%)。
 地区別では溝延地区が高く、元泉地区が低かった(H16 北谷地地区が高く、西里地区が低い)。



(2)睡眠が十分でない人の割合

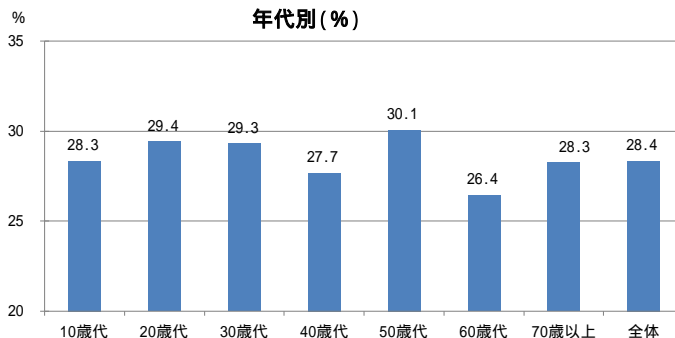
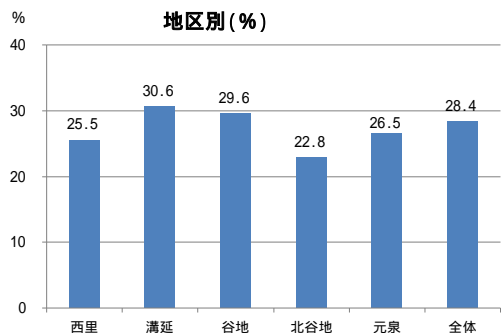
「睡眠が十分でない」と答えた人は、全体の31.6%で、40歳代が43.6%と最も高かった(H16 全体の30.1%、40歳代が46.2%と最も高い)。
 また男性が27.7%、女性が35.2%と女性のほうが高かった(H16 男性25.8%、女性34.8%)。
 地区別では西里地区が高く、元泉地区が低かった(H16 元泉地区が高く、西里地区が低い)。



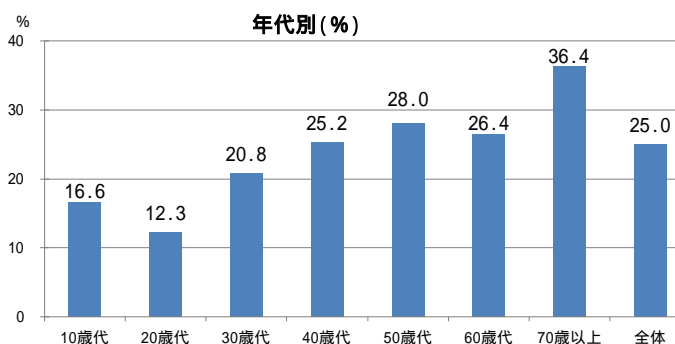
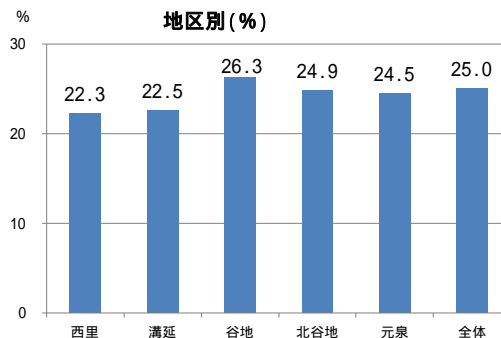
7.歯について

「定期的に歯科医院に行く」と答えた人は、全体の25.0%で、70歳代が36.4%と最も高かった(H16 全体の15.9%、60歳代19.3%と最も高い)。 地区別では谷地地区が高く、西里地区が低かった(H16 元泉地区が高く、北谷地地区が低い)。 歯磨きを毎食後している人の割合は28.4%(H16 24.1%)、歯周病などを知っている人の割合は92.8%(H16 82.6%)だった

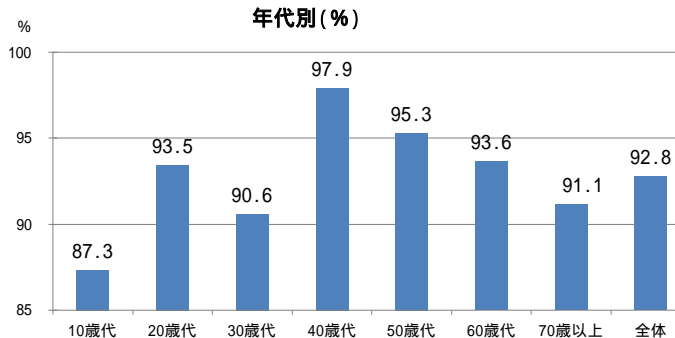
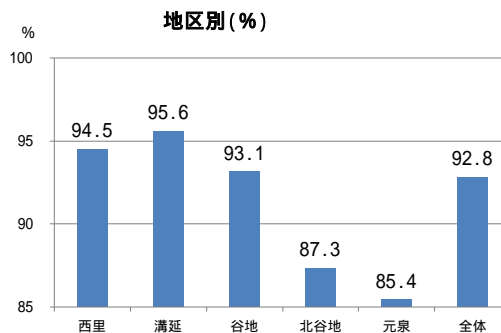
(1)歯磨きを毎食後している人の割合



(2)定期的に歯科医院に行く人の割合

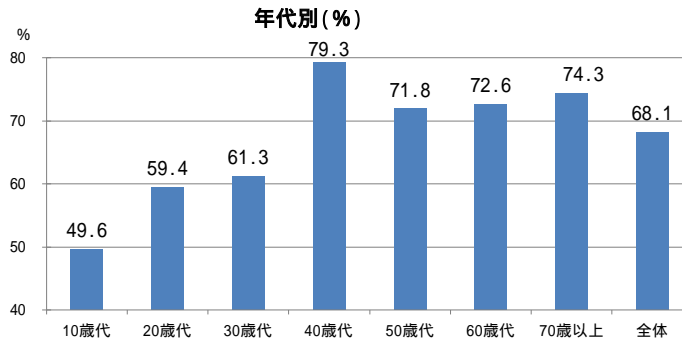
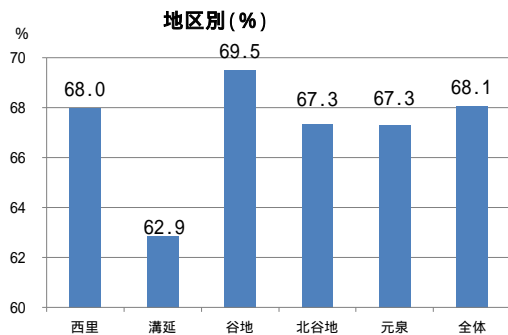


(3)歯の病気(歯周病など)を知っている人の割合



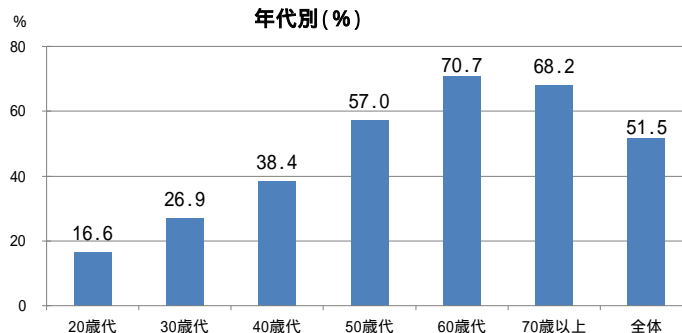
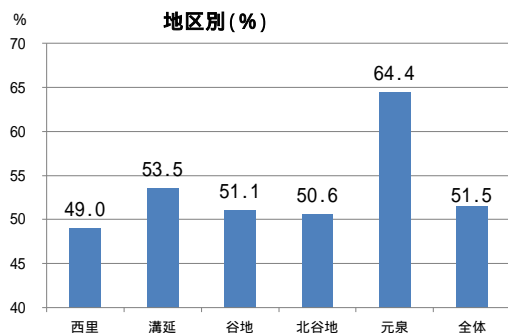
8.メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）について

(1)メタボリックシンドロームの内容について知っている人の割合

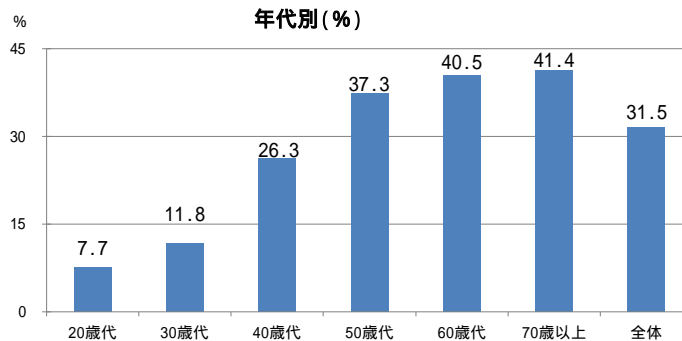
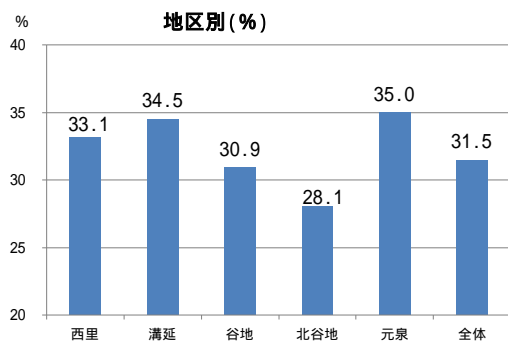


20歳以上のみ回答

(2)検診の結果、肥満、高血圧、糖尿病、血中脂質異常の指摘を受けたことがある人の割合



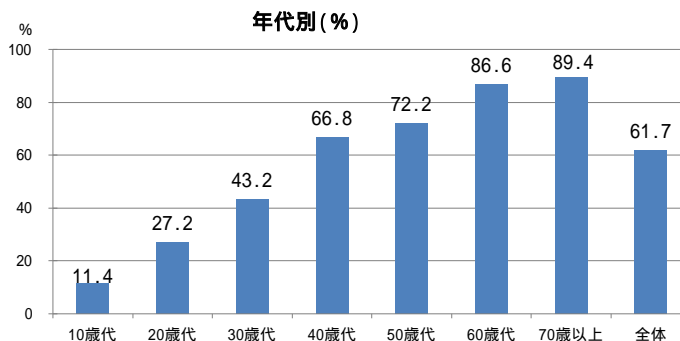
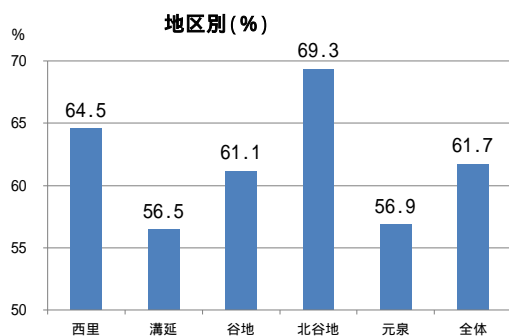
(3)指摘を受けたことで、保健指導を受けたことがある人の割合



9.健康づくりいきいきサロン事業について

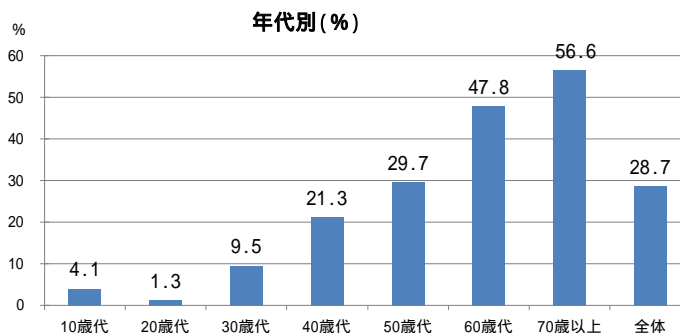
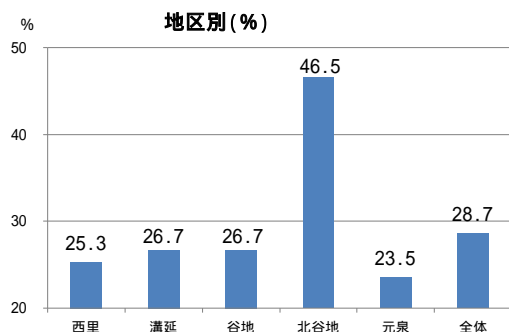
(1)健康づくりいきいきサロン事業を知っている人の割合

「健康づくりいきいきサロン事業を知っている」と答えた人は、全体の61.7%で、70歳代が89.4%と最も高く、10歳代が11.4%と最も低かった(H16 全体の68.9%、60歳代87.1%と高く、10歳代が15.3%と低い)。
 地区別では北谷地地区が69.3%と高く、溝延地区が56.5%と低かった(H16 西里地区74.6%と高く、元泉地区44.1%と低い)。



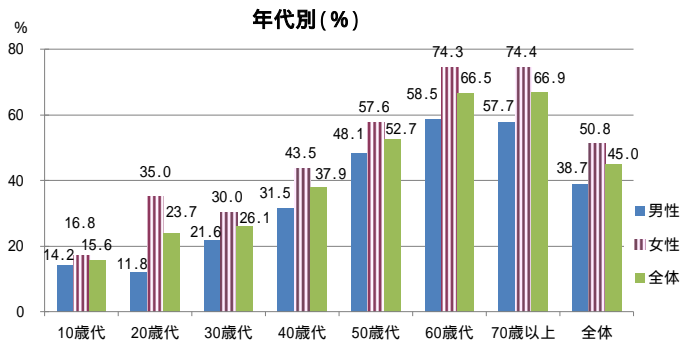
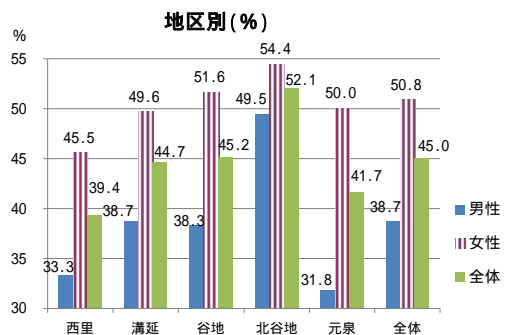
(2)事業に参加したことがある人の割合

「健康づくりいきいきサロン事業に参加したことがある」と答えた人は、全体の28.7%(H16 40.4%)で、60～70歳代の割合が高く、グラフにはないが男性25%、女性31.9%と女性のほうが高かった。
 地区別では北谷地地区が46.5%と最も高く、元泉地区が23.5%と大きな差がみられた(H16 西里地区52.3%と高く、元泉地区が23.5%と低い)。



(3)今後、参加したいと思う人の割合

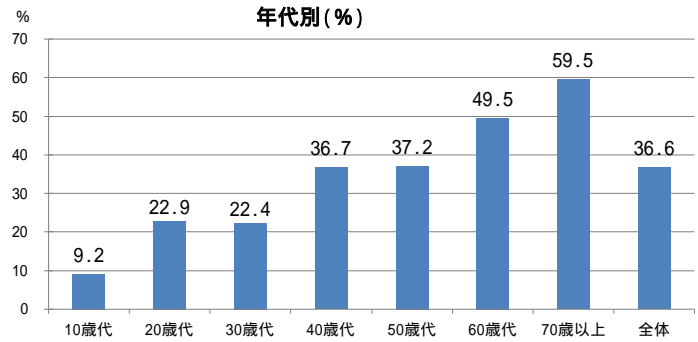
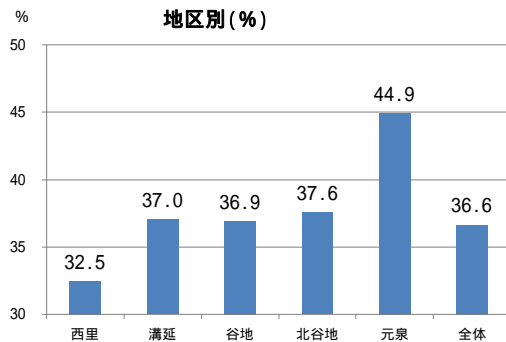
「今後健康づくりいきいきサロン事業に参加したい」と答えた人は、全体の45.0%(H16 57.9%)で、60～70歳代の割合が高く、男性38.7%、女性50.8%と女性のほうが高かった。
 地区別では北谷地地区52.1%と高く、西里地区39.4%と低かった(H16 西里地区66.7%と高く、溝延地区48.9%と低い)。



10. 「健康かほく21」について

(1) 「健康日本21」、「健康かほく21」という言葉を聞いたことがある人の割合

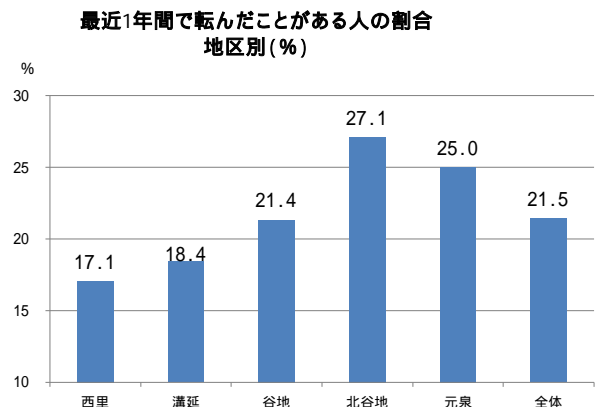
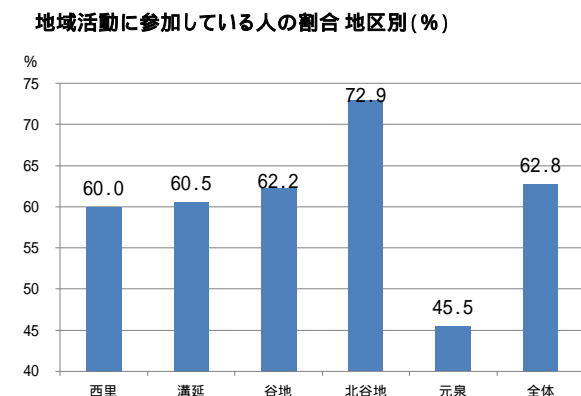
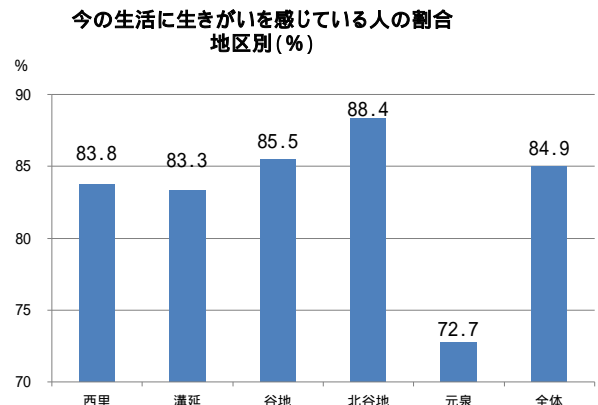
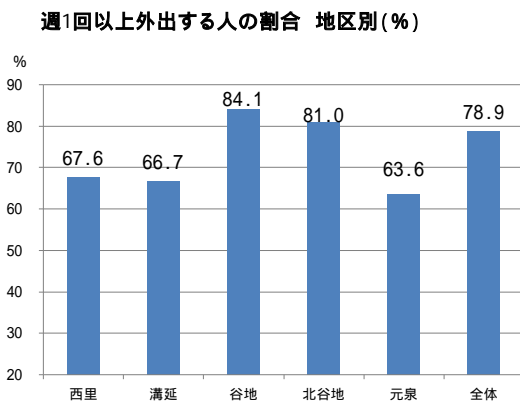
「健康日本21」、「健康かほく21」という言葉を聞いたことがある」と答えた人は、全体の36.6%で、70歳代の割合が高かった(H16 全体の38.2%、60歳代の割合が高い)。
 地区別では元泉地区が44.9%と高く、西里地区が32.5%と低かった(H16 西里地区42.7%と高く、元泉地区29.4%と低い)。



11. 70歳以上の方へのアンケート

70歳以上のみ回答

「週1回以上外出する」と答えた人は、78.9% (H16 69.8%) グラフにはないが男性81.2%、女性77.1%と男性のほうが高かった。地区別では谷地地区が高かった(H16 西里地区)。
 「今の生活に生きがいを感じている」と答えた人は、84.9% (H16 86.5%) グラフにはないが男性81.8%、女性87.5%と女性のほうが高かった。地区別では北谷地地区が高かった(H16 西里地区)。
 「最近1年間で転んだことがある」と答えた人は、21.5% (H16 24.2%) グラフにはないが男性16.8%、女性25.1%と女性のほうが高かった。地区別では北谷地地区が高かった(H16 西里地区)。



まとめ

まとめ

主観的健康観：「非常に健康」又は「まあ健康」の人の割合 全体の80.4%(H16 79.4%)

飲酒：「ほとんど毎日、週4～5日飲む」人の割合、男性49.9%、女性8.0%(H16 男性52.2%、女性8.0%)
年代別 50歳代男性63.3%と一番高い(H16 50歳代男性63.7%)

タバコ：「現在タバコを吸っている」人の割合、男性28.6%、女性6.5%(H16 男性37.6%、女性4.6%)30、
40歳代男性42.0%、20歳代女性13.5%(H16 30歳代男性57.3%、20歳代女性16.8%)。
(H22県民健康栄養調査 男性全国32.2%、県34.4% 女性全国8.4%、県8.3%)

運動：「1日30分以上の運動を週2回以上実施している」人の割合30.0%(H16 24.4%)で、年代別30歳代
女性が8.9%(H16 40歳代女性が8.8%)と最も低い

食事：「適切な食事内容、量を知っている」人の割合全体の50.9%で、70歳代が一番高い(H16 全体45.8%、
60歳代が高い)。

朝食について、「週2回以上食べない」人の割合全体の8.8%で、30歳代男性が25.8%と一番高い。
(H16 全体5.4%、20歳代男性22.8%)

「うす味にしている」人の割合全体の22.0%(H16 23.5%)で、70歳代が最も高い。男性16.3% 女性
が27.1%(H16 男性20.1%、女性26.9%)。

「みそ汁を毎食(3杯)飲んでいる」人の割合全体の9.2%で、70歳代が最も高く、30歳代が最も低い
(H16 全体の15.7%、70歳代が高く、10歳代が低い)。男性11.8%、女性7.2%(H16 男性19.1%、
女性12.8%)。

「漬物を1日3回食べている」人の割合 全体の17.4%で、70歳代が35.3%と最も高い。10歳代1.6%
(H16 全体の34.1%、70歳代が51.8%、10歳代4.7%)男性17.0% 女性が17.8%(H16 男性33.2%、
女性35.3%)。

こころ：「以前と比較して、悩みストレスが増えた」人の割合 全体の27.6%で、30歳代が40.3%と最も高い
(H16 全体43.5%、40歳代62.9%)。男性25.4%、女性29.6%(H16 男性39.5%、女性48.2%)。

「睡眠が十分でない」人の割合 全体の31.6%で、40歳代が43.6%と最も高い
(H16 全体の30.1%、40歳代が46.2%と最も高い)。男性27.7%、女性35.2%(H16 男性25.8%、
女性34.8%)。

歯：「定期的に歯科医院に行く」人の割合 全体の25.0% 70歳代が36.5%と最も高い
(H16 全体の15.9%、60歳代19.3%と最も高い)。

サロン：「健康づくりいきいきサロン事業を知っている」人の割合 全体の61.7% 70歳代が89.7%と高く、
10歳代11.4%と低い (H16 全体の68.9%、60歳代87.1%と高く、10歳代が15.3%と低い)。

「健康づくりいきいきサロン事業に参加したことがある」人の割合 全体の28.7%(H16 40.4%)で、
60～70歳代の割合が高く、男性25%、女性31.9%と女性のほうが高い。

「今後健康づくりいきいきサロン事業に参加したい」人の割合は、全体の45.1%(H16 57.9%)で、
60～70歳代の割合が高く、男性38.7%、女性50.8%と女性のほうが高い。

健康かほく21：「健康かほく21行動計画という言葉聞いたことがある」人の割合は、全体の36.6%で、
70歳代の割合が高い (H16 全体の38.2%、60歳代の割合が高い)。

70歳以上

「週1回以上外出する」人の割合は、78.9%(H16 69.8%)で、男性81.2%、女性77.1%
地区別では谷地地区が高い(H16 西里地区)。

「今の生活に生きがいを感じている」人の割合は、84.9%(H16 86.5%)で、男性81.8%、女性87.5%
地区別では北谷地地区が高い(H16 西里地区)。

「最近1年間で転んだことがある」人の割合は、21.5%(H16 24.2%)で、男性16.8%、女性25.1%
地区別では北谷地地区が高い(H16 西里地区)。



2 町内の施設

町内医療機関の状況

区 分	総 数	病 床 数		
		一般病床数	精神病床数	合 計
病 院	2	219	180	399
一般診療所	17	6		6
歯科診療所	9			
計	28	225	180	405

平成 25 年 3 月現在

町内施設

施設等名称		所在地	電話番号
公的施設	河北町役場	河北町谷地戊 81	73-2111
	河北町コミュニティセンター	河北町谷地字みどり町 3-2	71-1136
	河北町職業訓練センター	河北町谷地字所岡 142-2	72-5211
	河北町総合福祉センター	河北町谷地甲 2325-2	72-7800
	総合子育て支援センター	河北町谷地甲 79	73-5282
文化・スポーツ施設等	総合交流センター サハトベに花	河北町谷地所岡 3-1-10	72-6555
	どんがホール	河北町谷地甲 79	73-5280
	農村環境改善センター（西里）	河北町西里 750-7	72-2902
	溝延研修センター	河北町大字溝延字小堤 40	73-4288
	北谷地構造改善センター	河北町大字吉田字馬場 261	72-2903
	河北町民体育館	河北町谷地字所岡 77	73-4395
	河北町民プール	河北町谷地字真木 18-1	-
	河北中央公園（ふれあい館）	河北町谷地中央三丁目 15-1	73-4656
	サン・スポーツランド河北	河北町西里 4376-5	72-6123
	河北スポーツセンター	河北町谷地 1-1	72-4050
	ブラッサムガーデンクラブ	河北町西里 4143	72-7771
	紅花資料館	河北町谷地戊 1143	73-3500
	河北町交流館 遊蔵	河北町谷地甲 2325-2	73-4522
	べに花温泉 ひなの湯	河北町谷地字下野 269	71-0333
	ひなの宿	河北町谷地字下野 269	85-0789

平成 25 年 3 月現在

河北町健康づくり推進協議会委員名簿

任 期 平成23年4月 1日から
平成25年3月31日まで

役 職	氏 名	所 属
会 長	和 田 潤 一	医師会会長
副 会 長	佐 藤 明 子	婦人会会長
委 員	奥 山 俊	歯科医師会会長
委 員	奥 山 淳 一	校長会健康づくり担当
委 員	黒 田 政 喜	商工会副会長
委 員	小 林 吉 則	衛生組合協議会会長
委 員	縄 正 志	老人クラブ連合会会長
委 員	今 田 幸 子	食生活改善推進協議会会長
委 員	高 橋 勝 悦	国保運営協議会会長
委 員	松 本 顯 雄	社会福祉協議会会長
委 員	中 條 貞 子	村山保健所地域保健予防課長
委 員	堀 米 よう子	学識経験者
委 員	阿 部 孝 記	健康づくり推進員代表
委 員	押 野 伸 一	公民館連絡協議会会長
委 員	増 川 哲 夫	体育協会会長

「第2次健康かほく21行動計画」策定事務局

所 属	役 職	氏 名
健康福祉課	課 長	真 木 邦 弘
健康福祉課社会福祉係	課長補佐兼係長	小 松 千 賀 子
健康福祉課子育て推進室児童保育係	室長兼係長	秋 場 弘 昭
健康福祉課健康づくり推進室高齢者福祉係	室長兼係長	佐 藤 美 由 紀
健康福祉課健康づくり推進室健康づくり係	係 長	服 部 春 子
	総括主任	菅 藤 美 紀
	総括主任	増 川 厚 子
	総括主任	牧 野 律 子
	総括主任	松 浦 由 美 子
	総括主任	黒 川 恭 子
	保 健 師	伊 藤 千 春

「第2次健康かほく21行動計画」策定までの経過

国	平成12年4月	国民健康づくり運動（健康日本21）（2001～2012年）
県	平成13年4月	ゆとり都山形健康づくり21行動計画（2001～2012年）
町	平成15年4月	健康かほく21行動計画（2003～2012年）
	平成25年4月	第2次健康かほく21行動計画（2013～2022年）

年 月 日	内 容
平成24年 1月18日 ～1月31日	平成23年度「健康かほく行動計画」最終評価に向けたアンケート実施
3月28日	健康づくり推進協議会にアンケート結果報告
5月15日～	広報にアンケート調査結果掲載（月1回）
7月18日	事務局会議
7月25日	第1回健康づくり推進協議会 最終評価報告、計画の考え方説明
8月6日	課長会議 最終評価報告、計画の考え方説明
8月23日	厚生経済常任委員会 最終評価報告、計画の考え方説明
10月31日	事務局会議
11月9日	第2回健康づくり推進協議会 計画案協議
11月12日	課長会議 計画案資料説明
11月19日	厚生経済常任委員会 計画案資料説明
12月5日 ～12月20日	パブリックコメント（意見公募）
平成25年 1月28日	事務局会議
2月8日	第3回健康づくり推進協議会 計画案最終協議
2月12日	課長会議 計画案最終資料説明
2月18日	厚生経済常任委員会 計画案資料説明
2月27日	議会全員協議会 計画案資料説明
4月1日～	第2次健康かほく21行動計画開始