

「健康かほく 21 行動計画」

中間評価報告書

(一部改正)

河北町

平成 21 年 3 月

## 「健康かほく 21 行動計画」一部改正について（中間評価報告書の変更）

平成18年5月に作成された中間評価報告書の中で、目標値の変更や今後の主な重点課題と新たな対策が健康かほく21行動計画に追加されました。

20年4月の医療費適正化計画との調和を図るため、今回その中間評価報告書の内容を変更するものです。

### 変更の概要について

#### 1・計画の期間

計画の期間は、当初、2002年度（平成14年度）から2010年度（平成22年度）までの9年間としていましたが、特定健診・特定保健指導の内容を含む医療費適正化計画と調和を図るため、2年間延長し2012年度（平成24年度）までの11年間とします。

#### 2・計画の内容

内容に関しても、特定健診・特定保健指導に関するものを追加し、メタボリックシンドローム対策を追加するものです。

特定健診・特定保健指導の詳細な対策等については、平成20年3月に策定した特定健診等実施計画に基づいて実施していきます。

# 目 次

1 2012年度までの計画・・・・・・・・・・P1

(2010年から2年間延長)

2 河北町の現状

(平成20年7月25日の健康づくり推進協議会にてお示しした内容と変更なし。)

3 「健康かほく21行動計画」の中間評価・・P3

(今後の評価の内訳にメタボリックシンドロームの項目を追加)

4 今後の主な重点課題と新たな対策・・・・・・・・P7

(主体的に取り組む課題にメタボリックシンドロームの項目を追加)

5 健康かほく21アンケート結果

(平成18年3月の健康づくり推進協議会にてお示しした内容と変更なし)

# 1.「健康かほく21行動計画」2012年までの計画

医療費適正化計画との整合性を図るため  
2年延長

最終評価

中間評価

## 計画の周知方法

1年目 平成15年度 2003年	2年目 16年度 2004年	3年目 17年度 2005年	4年目 18年度 2006年	5年目 19年度 2007年	6年目 20年度 2008年	7年目 21年度 2009年	8年目 22年度 2010年	9年目 23年度 2011年	10年目 24年度 2012年
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)					アンケート結果報告
ダイジェスト版(1)作成 教室時等配布	ダイジェスト版(2)作成 全戸配布	ダイジェスト版(2) 教室時配布		ダイジェスト版(3)作成 全戸配布					
各種事業での公表									
情報交換会の開催		地区毎説明会開催							地区毎説明会開催
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)

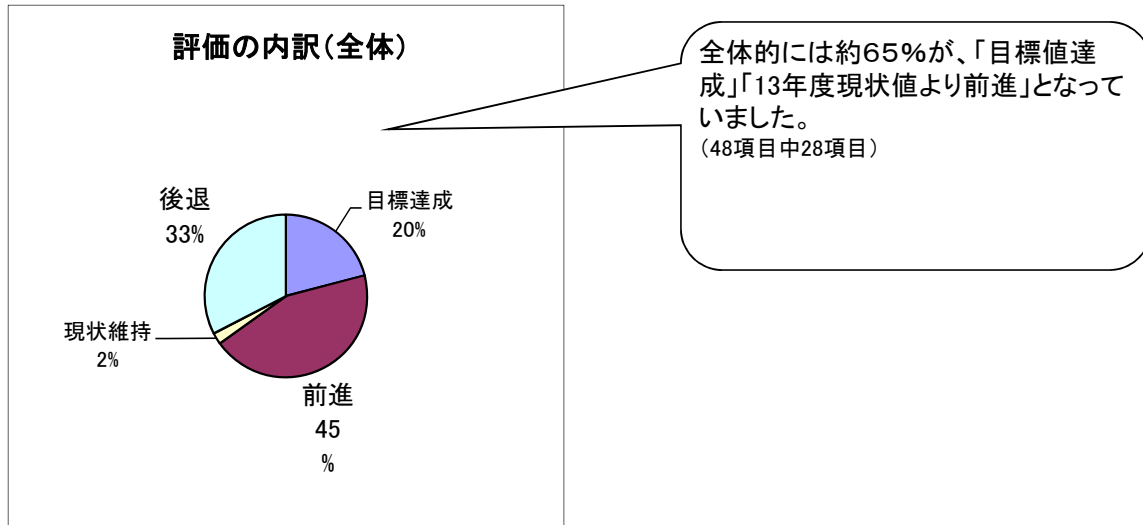
各種健康セミナーの開催									
	地域健康づくり推進 全地区いきいきサロン事業 開始								
健康づくりリーダー育成	健康づくり推進員養成								
重点項目 栄養(塩分調査) 運動(ウォーキングマップ作成) たばこ(個別指導・庁舎内禁煙) 歯(歯周疾患予防検診)	重点項目 栄養 運動(ウォーキングマップ普及) がん(乳がんマンモ・前立腺導入 歯(歯周疾患予防検診)	重点項目 栄養 運動(ウォーキングマップ・ 玄米ダンベル普及) 糖尿病. 肥満者予防	重点項目 栄養手ばかり全戸配布 運動(ウォーキングマップ・ 玄米ダンベル普及) 糖尿病. 肥満者予防	重点項目 栄養 運動(ウォーキングマップ・ 玄米ダンベル普及) 糖尿病. 肥満者予防	重点項目	重点項目	重点項目	重点項目	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					

## 計画の進行管理(評価法)

推進協議会での検討		中間評価			中間評価の一部改正				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)							健康実態調査 全地区全項目	

### 3 ～健康で明るい暮らしの実現～「健康かほく21行動計画」中間評価

「健康かほく21行動計画」(平成15年度～24年度までの健康づくり計画)は、中間年度(平成17年度)と最終年度に目標値の達成状況を行い、その後の健康づくりの推進を図ることとなっているため、策定時に設定した43項目の評価指標に基づいて、健診結果や、16年度にご協力いただいた4,110枚の町民アンケートから評価を



4  
3  
項目別  
評価の内訳

1	栄養・食生活	◎	◎	○	○	○	○	△
2	運動	○	○	○				
3	休養	○	●	●				
4	たばこ	◎	◎	◎	○	○		
5	アルコール	◎	●					
6	歯の健康	◎	◎	◎	○	○		
7	糖尿病	◎	●					
8	循環器	●	●	●	●	●	●	
9	がん	○	○	○	○	○	○	● ● ● ●
*10	メタボリックシンドローム							

**良くなっている項目**

「栄養」(うす味料理を実行する人の増加)  
「運動」(運動習慣者が増加)  
「たばこ」(男性の喫煙率が減少)  
「歯の健康」(定期的に歯科医院に行く人の増加)

**悪くなっている項目**

「糖尿病」「循環器病」  
成人肥満者の増加(特に40歳代男性)糖尿病有病者の増

(◎目標達成 ○前進 △現状維持 ●後退)

今回中間評価を行った結果、下記のような新たな重点目標を設定した。それに向けて対策を講じながら、今後さらに積極的な活動を展開していく。目標値達成した項目についても悪化しないよう活動する。

- 重点課題**
- ①適正な食事内容、量を理解してもらう
  - ②成人肥満者の減少(特に40歳代男性)
  - ③糖尿病有病者の減少(特に男性)
  - ④高血圧者、高脂血症者の減少(特に男性)
  - ⑤メタボリックシンドローム該当者予備軍の減少

- 新たな対策**
- 課題の多い40歳代男性への積極的なアプローチ
  - H16年度アンケート結果において課題の多い地区への取り組み
  - 「一家に一台体重計」の普及
  - 手ばかり法、食事バランスガイドの普及
  - 職域との連携

# 「健康かほく21行動計画」主な重点目標値の比較

目標値43項目のうち 改善28(65%)悪化14(38.5%)変化なし1(1.5%) H13現状値とH16目標値の比較  
(H13と比較した結果◎目標値達成○前進△現状維持●後退 ※新たに導入した目標値)

## 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

7項目のうち改善6 変化なし1

項目		13年現状値		16年度値	24年目標値
①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	60歳代男性	30.1%	△	30.1%	27%以下
	50歳代女性	30.5%	○	28.5%	27%以下
	※40歳代男性	28.9%	—	40.4%	※27%以下
②1日あたりの平均食塩摂取量の減少 減塩、うす味料理を実行する人の割合の増加 ※みそ汁を毎食（3杯）飲む人の割合の減少 ※漬物を1日3回食べる人の割合の減少		21.1%	○	23.5%	40%
		—	—	15.7%	※10%
		—	—	34.1%	※20%
③朝食の欠食率の減少（週2回以上欠食する人）	20歳代女性	26.8%	◎	12.60%	15%以下
	30歳代男性	26.7%	○	16.7%	15%以下
	※20歳代男性	10.0%	—	22.8%	※15%以下
④適正な食事内容を意識して摂取する人の割合の増加 ※適正な食事内容、量を知っている人 ・野菜類を毎日食べる人 ・牛乳、乳製品を毎日とる人		57.1%	—	45.8%	※60%
		72.8%	◎	83.3%	80%
		46.2%	○	53.5%	60%

①は基本健診結果②③④は健康かほく21アンケート結果

## 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

3項目のうち 改善3

項目		13年現状値		16年度値	24年目標値
①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%
	女性	19.5%	○	21.7%	30%
	30歳代女性	4.9%	○	13.9%	15%

①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いおう  
ぐっすり眠ってすっきり目覚めよう

3項目のうち 改善1 悪化2

項目		13年現状値		16年度値	24年目標値
①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	47.6%	○	43.0%	42%
	40歳代	41.2%	●	46.2%	37%
②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%

①健康かほく21アンケート結果

(H13と比較した結果◎目標値達成○前進△現状維持●後退 ※新たに導入した目標値)

## 4 たばこ

### 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  
喫煙者は一度はたばこを止めてみよう

#### 5項目のうち 改善5

(町公共施設は自治公民館以外)

項	目	13年現状値		16年度値	24年目標値
①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%
	母親	18.4%	○	9.2%	
	※妊婦	—	—	7.0%	
②公共施設の分煙、禁煙の推進	町の公共施設	0%	◎	100%	100%
	学校校舎内	0%	◎	100%	
	職員室	62.5%	◎	100%	
	※敷地内禁煙の推進	—	—	—	
※③喫煙率の減少 (健康かほく21アンケートより)  (基本健康診査(40歳以上)結果より)	男性	49.4%	—	37.6%	※0%
	女性	11.9%	—	4.6%	
	40歳代女性	3.7%	—	6.4%	
	男性 全体	41.0%	—	32.1%	
	40歳代男性	55.5%	—	50.5%	
	50歳代男性	49.4%	—	43.4%	
	女性 全体	2.9%	—	3.7%	
	40歳代女性	7.4%	—	11.3%	
※④受動喫煙の害を知っている人の割合の増加		—	—	89.5%	※100%

①乳児健診票、妊娠届出時間き取り ②庁舎内調査 ③④は基本健診結果 健康かほく21アンケート結果

## 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

#### 2項目のうち 改善1 悪化1

項	目	13年現状値		16年度値	24年目標値
① 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%
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		8.4%	●	8.7%	7.5%

①③健康かほく21アンケート結果②基本健診結果

## 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

#### 5項目のうち 改善5

項	目	13年現状値		16年度値	24年目標値
①3歳児でむし歯のある幼児の割合の減少		57.1%	○	49.4%	30%以下
②3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
③12歳児一人平均虫歯本数の減少		2.3本	○	1.53本	1本以下
④70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
⑤定期的に歯科医院に行く人の増加		2.7%	◎	15.9%	10%以上

①②3歳児健診結果 ③学校歯科検診結果 ④⑤健康かほく21アンケート結果

(H13と比較した結果◎目標値達成○前進△現状維持●後退 ※新たに導入した目標値)

## 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

2項目のうち 改善1 悪化1

項	目	13年現状値		16年度値	24年目標値
①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
②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	全体	13.7%	●	15.2%	13.7%以下
	※男性	16.3%	—	19.7%	※13.7%以下

①②基本健診結果

## 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  
 心臓に負担のかかる喫煙をやめ、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 悪化6

項	目	13年現状値		16年度値	24年目標値
①高血圧の改善 基本健診血圧測定「要指導、要医療」の人の割合の減少	全体	14.4%	●	15.6%	12%以下
	男性	17.9%	●	19.2%	
	女性	11.9%	●	13.1%	
②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	全体	5.7%	●	7.8%	5%以下
	男性	6.6%	●	8.9%	
	女性	5.0%	●	7.1%	

①②基本健診結果

## 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

10項目のうち 改善6 悪化4

項	目	13年現状		16年度値	24年目標値
①がん検診受診率の増加	胃がん	2,018人	◎	2,209人	2,119人
	子宮がん	1,277人	◎	1,235人	1,340人
	乳がん	1,425人	◎	1,428人	1,496人
	肺がん	1,536人	◎	1,722人	1,612人
	大腸がん	2,357人	◎	2,794人	2,475人
②がん検診精密検査受診率の増加	胃がん	79.00%	●	76.7%	100.0%
	子宮がん	100.00%	◎	100.0%	100.0%
	乳がん	100.00%	●	88.4%	100.0%
	肺がん	100.00%	●	83.3%	100.0%
	大腸がん	74.90%	●	70.5%	100.0%

①②基本健診結果

### ※健康づくりいきいきサロン事業

項	目	13年現状値		16年度値	目標値
①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		—	—	85% (107区 91区)	※100%
	参加したことがある人の割合の増加	—	—	40.4%	※60%
②保健師・管理栄養士派遣回数増加		—	—	35回	※50回



**\* 10 メタボリックシンドローム**

項 目	20年度		24年目標値
内臓脂肪症候群の該当者・予備軍の減少（率）	基準年		10%

## 今後の主な重点課題と新たな対策

		課 題	目 標	今後の新たな対策									
主 体 的 に 組 む 課 題	主 要 な 課 題	①適正な食事内容、 量を知らない人が 増えている	適正な食事内容、量を知っている人の割合の増加 <table border="1"> <tr> <th>平成13年</th> <th>平成16年</th> <th>平成24年</th> </tr> <tr> <td>57.1%</td> <td>45.8%</td> <td>60.0%</td> </tr> </table>	平成13年	平成16年	平成24年	57.1%	45.8%	60.0%	<p>○課題の多い40歳代男性への積極的なアプローチ (平成18年度～夜間の地区毎健康教室の開催など)</p> <p>○H16年度アンケート結果において課題の多い地区への取り組み</p> <p>○「一家に一台体重計」の普及</p> <p>○手ばかり法、食事バランスガイドの普及</p>			
		平成13年	平成16年	平成24年									
		57.1%	45.8%	60.0%									
		②成人肥満者が増えている (とくに40歳代男性)	成人肥満者の減少(特に40歳男性) BMI25以上の割合が減る <table border="1"> <tr> <th>平成13年</th> <th>平成16年</th> <th>平成24年</th> </tr> <tr> <td>28.9%</td> <td>40.4%</td> <td>27%以下</td> </tr> </table>	平成13年	平成16年	平成24年	28.9%	40.4%	27%以下				
		平成13年	平成16年	平成24年									
	28.9%	40.4%	27%以下										
	③糖尿病有病者が増えている(特に男性)	糖尿病検診要医療者割合が減る(男性) <table border="1"> <tr> <th>平成13年</th> <th>平成16年</th> <th>平成24年</th> </tr> <tr> <td>16.3%</td> <td>19.7%</td> <td>13.7%以下</td> </tr> </table>	平成13年	平成16年	平成24年	16.3%	19.7%	13.7%以下					
	平成13年	平成16年	平成24年										
16.3%	19.7%	13.7%以下											
④高血圧者、高脂血症者が増えている	基本健診血圧測定「要指導、要医療者」割合が減る(男性) <table border="1"> <tr> <th>平成13年</th> <th>平成16年</th> <th>平成24年</th> </tr> <tr> <td>16.3%</td> <td>19.7%</td> <td>13.7%以下</td> </tr> </table> 基本健診脂質検査「要医療者」割合が減る <table border="1"> <tr> <th>平成13年</th> <th>平成16年</th> <th>平成24年</th> </tr> <tr> <td>6.6%</td> <td>8.9%</td> <td>5%以下</td> </tr> </table>	平成13年	平成16年	平成24年	16.3%	19.7%	13.7%以下	平成13年	平成16年	平成24年	6.6%	8.9%	5%以下
平成13年	平成16年	平成24年											
16.3%	19.7%	13.7%以下											
平成13年	平成16年	平成24年											
6.6%	8.9%	5%以下											
* ⑤平成15年度～平成19年度の町で実施したBMI25以上の者は820～850人で横ばいです。	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群) <table border="1"> <tr> <th>20年度</th> <th>24年目標値</th> </tr> <tr> <td>基準年</td> <td>10%</td> </tr> </table>	20年度	24年目標値	基準年	10%	<p>○特定健診・特定保健指導を実施計画に基づき実施する。</p> <p>○職域との連携</p>							
20年度	24年目標値												
基準年	10%												
⑥女性の喫煙率の増加 (特に40歳代女性)	女性の喫煙率の割合が減る。 (特に40歳代女性) <table border="1"> <tr> <th>平成13年</th> <th>平成16年</th> <th>平成24年</th> </tr> <tr> <td>3.7%</td> <td>6.4%</td> <td>0%</td> </tr> </table>	平成13年	平成16年	平成24年	3.7%	6.4%	0%	未成年者、保護者における防煙、禁煙教育の実施(学校と連携)					
平成13年	平成16年	平成24年											
3.7%	6.4%	0%											
⑦がん検診精密検査受診率の減少	がん検診精密検査受診率を増やすすべてのがん検診を100%に！	精密検査必要性のPRチラシの工夫											
⑧基本健診 肝機能異常者の割合の増加 (特に男性)	基本健診肝機能検査「要医療者」割合が減る(男性) <table border="1"> <tr> <th>平成13年</th> <th>平成16年</th> <th>平成24年</th> </tr> <tr> <td>8.4%</td> <td>8.7%</td> <td>7.5%以下</td> </tr> </table>	平成13年	平成16年	平成24年	8.4%	8.7%	7.5%以下	適量のPR(視覚的に訴えるチラシの工夫など)					
平成13年	平成16年	平成24年											
8.4%	8.7%	7.5%以下											
課 題													