

第3章 最終評価

第1節 最終評価の目的

本市では、平成15年度から「健康あきた市21推進会議」^(注1)などによる計画の進行管理のもと、市民の皆さんや各種団体、関係機関の協力を得ながら、「健康あきた市21」の普及啓発、計画に基づく健康づくり事業を実施してきました。

計画期間は、はじめは平成15年度から22年度の8年間でしたが、国・秋田県が医療費適正化計画との整合性を図るため、平成24年度を終期とし2年延長したことに伴い、本計画の終期を平成24年度に延長しました。

平成19年度に計画期間の半分を経過したことから、平成15年度から18年度までの推進活動実績や目標の達成状況などを検証するため中間評価を実施し、評価結果を踏まえ、指標項目・数値目標の見直しを行い取り組んできました。

この度、計画策定時の後期計画期間を終えることから、平成19年度から21年度までの推進活動や目標の達成状況などを検証し、目的実現のための課題や方向性を明らかにし、今後の健康づくり対策の充実とより効果的な推進を図るため最終評価を実施しました。

第2節 最終評価の概要

(1) 最終評価に係る調査の実施

最終評価を実施するにあたり、次の調査を行い、基礎資料としました。

調査名	調査期間	調査項目	調査対象	回答数 (回答率)
市民健康意識調査	平成21年12月 ～22年1月	市民の健康状態および健康意識、食習慣、運動習慣等に関すること	住民基本台帳に登録されている0歳以上の市民から無作為抽出された4,500人	2,169人 (48.2%)
市民健康・栄養調査	平成21年10月 ～12月	栄養摂取、身体、飲酒、喫煙等の状況	秋田市内6地区	307人 49.8%
秋田市における公共施設等の禁煙・分煙実施状況調査	平成22年6月 ～7月	施設の禁煙・分煙対策等	秋田市所有施設285施設および秋田市内に所在する国・県所有施設28施設	313施設 (100%)

※上記調査のほか、国および市他部局等の各種統計調査を基礎資料としています。

指標項目別の各統計調査名は、「第4節 重点分野別評価と今後の方向」に記載しています。

注1) 健康あきた市21推進会議

健康あきた市21の適切な進行管理と効果的な推進を目的として、市民代表、学識者などで構成する会議。平成16年8月1日設置。

第3節 最終評価のまとめ

健康あきた市21では、重点分野ごとに健康課題を解決しながら到達すべき総括的な成果として「重点分野別目標」を定め、また、具体的に行動すべき手段と内容として「個別目標」と、個別目標に関連する健康課題のめざすべき「目標値」を設定しています。

最終評価にあたっては、重点分野ごとの個別目標に関連する数値目標の達成状況と、後期期間（平成19～21年度）における推進活動実績の確認を行い、その結果をもとに健康あきた市21推進会議などにおいて最終評価（重点分野別総合評価）を実施しました。

（個別目標については、次の3つの視点から設定しています。）

- 健康目標：健康状況を表す有病率などの統計指標を改善するための目標
- 行動目標：生活習慣など行動の改善によって健康を実現するための目標
- 環境目標：健康づくりを社会的に支援するための環境整備目標

（1）数値目標の達成状況

数値目標の達成状況について、「評価4段階判定基準」により評価した結果、個別目標97項目のうち、数値目標を達成できた項目は全体の32.0%と中間評価の22.0%と比べ10ポイント上昇しました。改善度合いの大きい項目を加えると49.5%と約半数の項目となるなど、後期期間の推進活動に一定の成果がみられました。

評価	最終評価			中間評価		
	該当項目数	割合	累計	該当項目数	割合	累計
◎	31	32.0%	32.0%	22	22.0%	22.0%
○	17	17.5%	49.5%	8	8.0%	30.0%
△	19	19.6%	69.1%	38	38.0%	68.0%
×	30	30.9%	100.0%	32	32.0%	100.0%
計	97	100.0%	—	100	100.0%	—

■ 評価4段階判定基準 ■

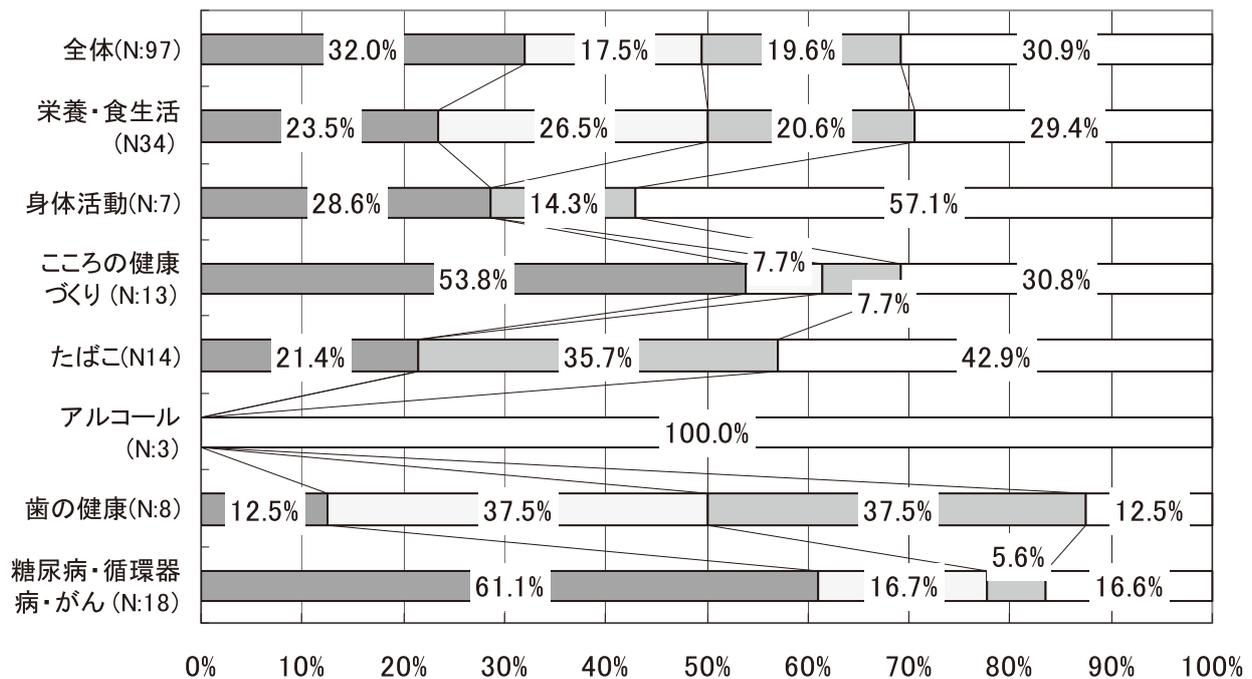
評価	判定基準	数値基準※
◎	目標として設定した状態を達成しているもの	100%以上
○	目標に向けて改善がみられ、その度合いが大きいもの	50～100%未満
△	目標に向けて改善がみられるものの、その度合いが小さいもの（基準値と最終値が同じ項目を含む。）	0～50%未満
×	改善がみられなかったもの	0%未満

※ 評価4段階判定基準の計算方法

$$\frac{[\text{最終値}] - [\text{基準値 (計画策定時の値)}]}{[\text{目標値}] - [\text{基準値 (計画策定時の値)}]} \times 100$$

重点分野別に数値目標の達成状況をみると、「糖尿病・循環器病・がん」、「こころの健康づくり」では、目標を達成できた項目がそれぞれ61.1%、53.8%と半数を超えています。改善度合いの大きい項目を加えると「糖尿病・循環器病・がん」77.8%、「こころの健康」61.5%、「栄養・食生活」50.0%「歯の健康」50.0%と半数を超える重点分野で大きな改善がみられました。

一方、「アルコール」では改善がみられた項目がなく、「身体活動」、「たばこ」でも改善がみられたものの割合が低く、計画最終年度である平成24年度に向けて、さらなる取り組みが必要です。



重点分野	◎	○以上	△以上	×
全体	32.0%	49.5%	69.1%	30.9%
栄養・食生活	23.5%	50.0%	70.6%	29.4%
身体活動	28.6%	28.6%	42.9%	57.1%
こころの健康づくり	53.8%	61.5%	69.2%	30.8%
たばこ	21.4%	21.4%	57.1%	42.9%
アルコール	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
歯の健康	12.5%	50.0%	87.5%	12.5%
糖尿病・循環器病・がん	61.1%	77.8%	83.4%	16.6%

- ◎：目標として設定した状態を達成しているもの
- ：目標に向けて改善がみられ、その度合いが大きいもの
- △：目標に向けて改善がみられるものの、その度合いが小さいもの（基準値と最終値が同じ項目を含む。）
- ×：改善が見られなかったもの

(2) 重点分野別総合評価

「重点分野別総合判定基準」により、「数値目標の達成状況」および「後期期間の推進事業実績」について健康あきた市21推進会議などにおいて評価を行いました。

目標をおおむね達成されているとされた重点分野は、「循環器病」・「がん」の2分野でしたが、他はおおむね数値目標は未達成であるが、目標を達成するための事業は実施されているとの評価になりました。

「アルコール」については、数値目標、実施事業とも十分でないとの評価になりました。

重点分野	栄養・食生活	身体活動	こころの健康づくり	たばこ	アルコール	歯の健康	糖尿病	循環器病	がん
総合評価	B	B	B	B	C	B	B	A	A

■ 重点分野別総合評価判定基準 ■

A：おおむね達成されている。

B：数値目標は未達成であるが、目標を達成するための事業が実施されている。

C：数値目標は未達成であり、事業実施も十分とはいえない。

ア 栄養・食生活

【総合評価】B

△健康あきた市21推進会議委員による評価

判定基準	A	B	C
評価数	5	6	1

△委員の評価内容要約

- ・ 過半数に近い項目で改善が認められている。
- ・ ◎と○との合計が中間評価時30.8%から今回50.0%に増加しており、全体的に改善傾向にあると認められる。
- ・ 事業の周知方法の工夫をすることと事業の項目を整理して、より重点的なものに集約する方がよいのではないか。
- ・ 小中高校生への食事指導の強化については、学校教育を活用するほか、肥満、やせ予防を含めて親子を対象とした啓発講座の充実が望まれる。

イ 身体活動

【総合評価】 B

△健康あきた市21推進会議委員による評価

判定基準	A	B	C
評価数	1	8	3

△委員の評価内容要約

- ・ 25から45歳の方は運動が増えているがまだまだ不足。年を取ると運動もしなく、何事にも挑戦して欲しい。
- ・ 環境指標は、中間評価時点で目標値を高めに変更したにもかかわらず、目標を達成できている。
- ・ 今回の目標達成状況を参考に、今後の関連事業を計画的に進めていただきたい。
- ・ 若年層と高齢者の運動習慣に課題が認められる。
- ・ 更に市民の健康増進のため、とりかかりやすい分野だと思うので、より普及されることを期待する。

ウ こころの健康づくり

【総合評価】 B

△健康あきた市21推進会議委員による評価

判定基準	A	B	C
評価数	6	6	0

△委員の評価内容要約

- ・ 評価◎の項目が多いが、いつもストレスを感じている人の割合と、気分が沈んだり、ゆううつになる人の割合が目標値に達成していないのは残念だ。
- ・ 子どもに課題があるものの、大人では全項目について目標が達成されたことは評価される。
- ・ 自殺者数が多い県という事で様々な事業を展開していることは大変評価できる。

エ たばこ

【総合評価】 B

△健康あきた市21推進会議委員による評価

判定基準	A	B	C
評価数	0	6.5	5.5

△委員の評価内容要約

- ・ 喫煙者への注意喚起は行政では限界を認めない。受動喫煙の予防策に重点を置く方がよい。
- ・ 未成年の喫煙率が、中間評価時点では達成されていたにもかかわらず、今回上昇したのは残念。
- ・ 大人において、喫煙の影響についての知識は呼吸器系疾患以外では低いが、心臓病、脳卒中、歯周病で影響を意識している者の増加傾向が認められる。
- ・ 公共施設での禁煙は評価できる。

オ アルコール

【総合評価】 C

△健康あきた市21推進会議委員による評価

判定基準	A	B	C
評価数	0	4.5	7.5

△委員の評価内容要約

- ・ 事業開始当初に比較して3項目全てで状況が悪化している。
- ・ パンフレット、リーフレットの配布（中学生、両親教室）は評価できるが、事業ももっとあればよかった。
- ・ 未成年者の飲酒経験率の改善については、喫煙と同様にパンフレットを配布するに止まらず、学校教育を活用して意識の啓発に努めるほか、親子を対象とした健康教室等を通じての啓発推進が望まれる。
- ・ 大人についても喫煙と同様に、生活習慣改善指導等のあらゆる健康教室を通じて地道に啓発を継続していくことが望まれる。

カ 歯の健康

【総合評価】 B

△健康あきた市21推進会議委員による評価

判定基準	A	B	C
評価数	5	7	0

△委員の評価内容要約

- ・ 現状の事業を維持しつつ、児童・生徒を対象とする事業の強化が望まれる。
- ・ 乳幼児、小中学生までは歯の健康にも注意が向けられるが、それ以上の年代では個人的問題なのか。残念な状況だ。
- ・ 大人は、目標達成に至らなかったが当初に比較して改善傾向が認められる。
- ・ 事業推進による効果が顕著にあらわれており、一層の推進が求められる。

キ 糖尿病・循環器病・がん

【総合評価】 糖尿病：B 循環器病：A がん：A

△健康あきた市21推進会議委員による評価

判定基準	A	B	C
評価数	7	5	0

△委員の評価内容要約

- ・ 糖尿病については未達成であるが他の目標はおおむね達成されている。
- ・ おおむね良いが、前立腺がん、大腸がん検診をもっと受診させたい。
- ・ 現状の事業を維持しつつ、特に糖尿病(男女)および心臓病(男性)の予防対策に力を入れた事業の展開が望まれる。

第4節 重点分野別評価と今後の方向

(1) 栄養・食生活

重点分野別 目標	バランスのとれた楽しい食事で、 豊かな心と元気なからだを つくりましょう。	総合評価
		B

総合評価の内容

生活習慣病を予防し、バランスのとれた望ましい食生活を送ることができるよう、各年代に対応した食生活の知識の普及に取り組みました。

その結果、適正体重の維持に関しては、女子中学生に肥満者の割合が増加したものの、全体ではおおむね改善傾向にありました。また、子どもや若い世代で朝食を欠食している割合や、食塩摂取量について減少したほか、食事に関する学習会に意欲的に参加したいと思う人の割合が増えたことは、食や健康への関心が高まったことによるものと考えております。

しかし一方では、脂肪エネルギー比率が増加し、子どもの牛乳・乳製品をとっている割合および大人のカルシウム摂取量や野菜の摂取量の減少がみられたことから、さらに栄養の過剰または不足による健康への影響について、普及啓発することが重要と考えております。

今後も、栄養バランスのとれた食生活を身につけることができるよう、健康と栄養に関する知識の普及に取り組む必要があります。

個別目標	【健康目標】
	1 適正体重を維持し、健康管理につとめましょう。……………26, 27
	【行動目標】
	1 食事は配慮して作りましょう。……………28 3 食事は量・質ともに適正に確保しましょう。……………29 4 量・質ともに適正な食事をしましょう。……………30 5 食生活のリズムを整えましょう。……………31 6 朝食をとり、活動的に過ごしましょう。……………32 7 栄養成分表示を参考にして、食品を選択しましょう。……………33 8 食事に関する学習会などに意欲的に参加しましょう。……………34 9 食生活を充実させ、心豊かな日常生活を送りましょう。……………35 11 脂肪エネルギー比率の減少をめざしましょう。……………36 12 カルシウムの摂取量を増やしましょう。……………37 13 食塩の摂取量を減らしましょう。……………38 14 野菜の摂取量を増やしましょう。……………39
【環境目標】	
1 外食栄養成分表示やヘルシーメニュー提供の拡大をめざしましょう。…40	

※【行動目標】2、10は中間評価時に削除

(1) 栄養・食生活		健康目標 1-①
目標	適正体重を維持し、 健康管理につとめましょう。	
ライフステージ：幼年期、少年期		

指標の推移と最終評価

項目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
小学生の肥満児の割合	男子	12.5%	8.5%	9.3%	7%以下	○
	女子	8.5%	6.6%	7.2%	6.6%以下	○
中学生の肥満児の割合	男子	10.0%	9.7%	9.3%	7%以下	△
	女子	8.5%	9.6%	9.1%	7%以下	×

基準値：2001年度数値・中間値：2006年度数値・最終値：2009年度数値
〔秋田市内小中学校肥満調査結果報告書〕

肥満児の割合は、中学生の女子を除いて基準値を下回っており、おおむね改善がみられました。

推進体制の評価

肥満は、将来の生活習慣病の危険因子であり、幼年期からの予防が重要であるため、実際に食事を提供している親への教育の充実を課題として取り組みました。

「地域健康教育・健康相談（母子）」では、幼児をもつ親や家族を対象に、講話や調理実習をとおして、生活リズムや栄養バランスに重点をおいた指導を実施しました。また、「乳幼児健康診査」では、肥満ややせなどと診断された乳幼児をもつ親や家族に対し、個々にあった食事や間食の与え方について指導を行いました。

最終評価の結果、女子中学生において基準値を上回っていたものの、おおむね改善がみられ、計画の推進については一定の成果を得ることができました。

今後も、乳幼児期からの肥満予防の重要性について、親の意識の向上を図ることができるよう取り組む必要があります。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
<ul style="list-style-type: none"> ■病態別食生活相談 ■地域健康教育・家庭訪問（母子） 	<ul style="list-style-type: none"> ■乳幼児健康診査 ■地域健康教育・健康相談（母子） 	<ul style="list-style-type: none"> ■乳幼児健康診査 ■地域健康教育・健康相談（母子）

※取組の内容については、74～77ページに掲載

(1) 栄養・食生活

健康目標 1-②

目標

適正体重を維持し、
健康管理につとめましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高年期

指標の推移と最終評価

項目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価	
肥満者の割合（男性）	25～44歳	26.9%	28.1%	25.6%	15%以下	△
	45～64歳	30.9%	31.1%	22.0%	20%以下	○
肥満者の割合（女性）	45～64歳	22.4%	19.4%	19.4%	15%以下	△
	65歳以上	22.2%	24.6%	20.1%	20%以下	○
やせの者の割合（女性）	16～24歳	22.9%	18.7%	27.9%	15%以下	×

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

※ BMI (Body Mass Index)

[市民健康意識調査・関連資料：P100]

肥満度を表す指数 体重(kg) / [身長(m)]² ・ 肥満者:25.0以上 やせ:18.5未満

肥満者の割合は、男女とも基準値および中間値から低下しており改善がみられましたが、やせの者の割合（女性）は、最終値で上昇しており改善がみられませんでした。

推進体制の評価

肥満は、生活習慣病およびメタボリックシンドロームの危険因子となるため、定期的な体重確認など自己の健康状態を把握し、望ましい食品選択ができることを課題として取り組みました。

「病態別食生活相談」や「健康判定」では、個々に合わせた指導を行ったほか、「ビューティスリムクラス」や地域における「健康教育」、「健康相談」では幅広い世代を対象に、食事バランスガイドを活用した講話や調理実習を行い、望ましい食生活について指導を行いました。

最終評価の結果、肥満者の割合については一定の成果を得ることができました。やせの者の割合では、若い女性にやせ志向がみられることから、今後も、やせによる健康への影響等について指導を行い、改善に向けて取り組むことが必要です。

平成14年度以前から実施	前期における取組（平成15～18年度）	後期における取組（平成19～22年度）
<ul style="list-style-type: none"> ■ 病態別食生活相談 ■ 健康判定 ■ 健康相談 ■ 健康づくり講座（肥満解消） ■ 基本健康診査 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 病態別食生活相談 ■ 健康判定 ■ 生活習慣改善指導（健康アドバイザー講座） ■ ビューティスリムクラス ■ 健康教育 ■ 健康相談 ■ 基本健康診査 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 病態別食生活相談 ■ 健康判定 ■ 生活習慣改善指導（健康アドバイザー講座） ■ ビューティスリムクラス ■ 健康教育 ■ 健康相談

※取組の内容については、74～77ページに掲載

目標

食事は配慮して作りましょう。

ライフステージ：幼年期、少年期

指標の推移と最終評価

項目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
子どもの食事に 気をつけている人の割合	84.3%	86.0%	86.4%	100%	△

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

〔市民健康意識調査・関連資料：P94〕

子どもの食事に気をつけている人の割合は上昇し、おおむね改善がみられました。

推進体制の評価

幼年期、少年期の食生活は、将来の食習慣形成のために重要であり、親や家族などが子どもの食事に配慮できるよう、食に関する意識啓発を課題として取り組みました。

「離乳食教室」、「幼児食教室」および「地域健康教育・健康相談（母子）」では、親や家族に対し、子どもの成長に合った食事の提供ができるよう、講話や食体験の場の提供により、食に関する知識の普及に努めました。また、親の食習慣が子どもの食習慣形成のために重要であることから、これから親になる妊婦を対象とした「マタニティ食生活講座」を通して、食に関する意識の向上に努めました。

最終評価の結果、おおむね改善傾向にあり、計画の推進については一定の成果を得ることができました。

今後も、親や家族の意識を高めるため、食に関する正しい知識の普及と食体験の場の提供に取り組む必要があります。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
<ul style="list-style-type: none"> ■ 病態別食生活相談 ■ 離乳食教室、幼児食教室 ■ 乳幼児健康診査 ■ 地域健康教育・家庭訪問（母子） 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 乳幼児健康診査 ■ 地域健康教育・健康相談（母子） ■ 離乳食教室 ■ 幼児食教室 ■ マタニティ食生活講座 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 乳幼児健康診査 ■ 地域健康教育・健康相談（母子） ■ 離乳食教室 ■ 幼児食教室 ■ マタニティ食生活講座

※取組の内容については、74～77ページに掲載

(1) 栄養・食生活

行動目標 3

目標

食事は量・質ともに適正に
確保しましょう。

ライフステージ：幼年期、少年期

指標の推移と最終評価

項目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
栄養のバランスのとれている 子どもの割合	71.4%	76.1%	81.3%	90%以上	○
牛乳・乳製品を毎日とっている 子どもの割合	71.4%	69.5%	70.2%	90%以上	×

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

〔市民健康意識調査・関連資料：P94・95〕

栄養バランスのとれている子どもの割合は大幅に上昇し改善がみられましたが、牛乳・乳製品を毎日とっている子どもの割合は中間値より上昇したものの基準値より低下しており、改善がみられませんでした。

推進体制の評価

幼年期、少年期におけるカルシウム摂取は、心身の成長を促し、骨粗鬆症予防につながることから、牛乳・乳製品の摂取の必要性を啓発するとともに、牛乳・乳製品をとることができない子どもに対する支援を課題として取り組みました。

「地域健康教育・健康相談（母子）」では、親や家族を対象に、牛乳・乳製品を使った献立の提供を行い、食に関する知識の普及に努めました。また、アレルギーなどにより、牛乳・乳製品をとることができない子どもをもつ親や家族に対し、具体的な調理方法や代替食品を示すなどの個々に合わせた指導を行いました。

最終評価の結果、牛乳・乳製品を毎日とっている子どもの割合については基準値よりも低下しており、改善がみられませんでした。

今後も、牛乳・乳製品摂取の必要性の啓発について取り組むことが必要です。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
<ul style="list-style-type: none"> ■病態別食生活相談 ■離乳食教室、幼児食教室 ■乳幼児健康診査 ■地域健康教育・家庭訪問(母子) 	<ul style="list-style-type: none"> ■乳幼児健康診査 ■地域健康教育・健康相談(母子) ■離乳食教室 ■幼児食教室 	<ul style="list-style-type: none"> ■乳幼児健康診査 ■地域健康教育・健康相談(母子) ■離乳食教室 ■幼児食教室

※取組の内容については、74～77ページに掲載

(1) 栄養・食生活		行動目標 4
目標	量・質ともに、 適正な食事をしましょう。	
ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高年期		

指標の推移と最終評価

項目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
栄養所要量を 知っている人の割合	男性	23.4%	25.4%	30.8%	50%以上	△
	女性	32.6%	38.5%	42.0%	50%以上	○
食事が適量と 思っている人の割合	男性	69.4%	63.7%	65.4%	80%以上	×
	女性	62.9%	58.6%	59.4%	80%以上	×

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

[市民健康意識調査・関連資料：P102]

必要な栄養所要量を知っている人の割合は上昇し改善がみられましたが、自分の食事が適量と思っ
ている人の割合は中間値より上昇したものの基準値より低下しており、改善がみられませんでした。

推進体制の評価

適正な食生活を実践していくためには、食事に関する具体的な知識が必要になるため、自分に必要な
栄養素の量や食事の量を理解し実践できることを課題として取り組みました。

「ビューティスリムクラス」や「マタニティ食生活講座」では、食事バランスガイドを活用した望ま
しい食生活の講話や調理実習を行いました。また、「病態別食生活相談」や「健康判定」では、個々の
年齢や身体活動量等に合わせたエネルギー量や栄養素を理解し、適正な食事がとれるよう指導を行いま
した。

最終評価の結果、1日に必要な栄養所要量を知っている人の割合は改善がみられ、計画の推進につい
ては一定の成果を得ることができましたが、自分の食事が適量と思っっている人の割合は改善がみられ
ませんでした。

今後も、個々に合った量・質ともに望ましい食事のとり方ができるよう取り組む必要があります。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
病態別食生活相談 ■健康判定 ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会 ■健康づくり講座（肥満解消） ■健康づくり講座（貧血改善）	■病態別食生活相談 ■健康判定 ■ビューティスリムクラス ■マタニティ食生活講座 ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会	■病態別食生活相談 ■健康判定 ■ビューティスリムクラス ■マタニティ食生活講座 ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会

※取組の内容については、74～77ページに掲載

(1) 栄養・食生活

行動目標 5

目標

食生活のリズムを整えましょう。

ライフステージ：幼年期、少年期

指標の推移と最終評価

項目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
朝食を欠食している 子どもの割合	13～15歳	4.4%	0.0%	0.0%	0%	◎
間食の時間が決まっている 子どもの割合	1～3歳	59.2%	60.4%	84.4%	80%以上	◎
	4～6歳	59.1%	68.6%	85.1%	80%以上	◎

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

〔市民健康意識調査・関連資料：P94・95〕

朝食を欠食している子どもの割合は、目標値を達成しました。

また、間食の時間が決まっている子どもの割合も中間値に比べ大幅に上昇しており、目標値を達成しました。

推進体制の評価

1日3回の食事をとることは、生活リズムを整え、必要な栄養素等の確保につながるため、中学生までに朝食をとることの習慣化を課題として取り組みました。また、幼児期から間食の量や時間を決めて与えることは、肥満ややせ、むし歯の予防につながることから、親や家族に対して正しい知識の普及を図ることも課題として取り組みました。

「地域健康教育・健康相談(母子)」や「離乳食教室」、「幼児食教室」では、それぞれの年代の子どもをもつ親や家族に対して、望ましい生活リズムで、個々に適した食事や間食をとることができるよう、講話や調理実習などを行い、正しい知識の普及に努めました。

最終評価の結果、目標を達成しており、計画の推進については成果を得ることができました。

今後も、引き続き朝食の必要性などに関する知識の普及に努めます。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
<ul style="list-style-type: none"> ■ 病態別食生活相談 ■ 離乳食教室、幼児食教室 ■ 乳幼児健康診査 ■ 地域健康教育・家庭訪問(母子) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 乳幼児健康診査 ■ 地域健康教育・健康相談(母子) ■ 離乳食教室 ■ 幼児食教室 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 乳幼児健康診査 ■ 地域健康教育・健康相談(母子) ■ 離乳食教室 ■ 幼児食教室

※取組の内容については、74～77ページに掲載

(1) 栄養・食生活		行動目標 6
目標	朝食をとり、 活動的に過ごしましょう。	
ライフステージ：青年期、壮年期		

指標の推移と最終評価

項目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
朝食を欠食している人の割合（男性）	27.6%	26.2%	15.0%	15%以下	◎
16～24歳	27.6%	26.2%	15.0%	15%以下	◎
25～44歳	27.3%	24.3%	14.4%	15%以下	◎
朝食を欠食している人の割合（女性）	17.6%	18.7%	11.5%	10%以下	○
16～24歳	17.6%	18.7%	11.5%	10%以下	○

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

〔市民健康意識調査・関連資料：P101・102〕

朝食を欠食している人の割合は、男性では大幅に低下し目標値を達成しました。女性でも目標値に達成しないものの、大幅な改善がみられました。

推進体制の評価

働き盛りの若い世代が規則正しい食習慣を身につけ、朝食の重要性を理解し、毎日きちんと食べることを課題として取り組みました。

「栄養改善学級」、「ビューティスリムクラス」および「マタニティ食生活講座」では、朝食の欠食が引き起こす肥満ややせを予防するため、食事バランスガイドや料理カードを用いて具体的な朝食の献立例を示すなど、朝食の必要性に関する知識の普及に努めました。

最終評価の結果、男性では目標値を達成し、大幅な改善がみられ、計画の推進については一定の成果を得ることができました。

今後も、引き続き朝食の必要性などに関する知識の普及に努めます。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
<ul style="list-style-type: none"> ■健康判定 ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会 ■健康づくり講座（肥満解消） ■健康づくり講座（貧血改善） 	<ul style="list-style-type: none"> ■健康判定 ■ビューティスリムクラス ■マタニティ食生活講座 ■栄養改善学級 	<ul style="list-style-type: none"> ■健康判定 ■ビューティスリムクラス ■マタニティ食生活講座 ■栄養改善学級

※取組の内容については、74～77ページに掲載

(1) 栄養・食生活

行動目標 7

目標

栄養成分表示を参考にして、
食品を選択しましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高年期

指標の推移と最終評価

項目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
栄養成分表示を参考にしている人の割合	40.1%	47.1%	41.7%	60%以上	△

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

〔市民健康意識調査・関連資料：P102〕

栄養成分表示を参考にしている人の割合は中間値より低下したものの基準値より上昇しており、改善がみられました。

推進体制の評価

個々の健康状態に合わせて食品を選択できるよう、栄養成分表示の見方や活用法に関する情報の普及を課題として取り組みました。

「ビューティスリムクラス」や「栄養改善学級」等では講話や調理実習をとおして、生活習慣病と食習慣との関係、インスタント食品やレトルト食品等の栄養成分表示の見方や減塩方法などについて、指導しました。

最終評価の結果、栄養成分表示を参考にしている人の割合は、基準値よりわずかに改善されたものの、十分な成果を得ることはできませんでした。

今後も、栄養成分表示の見方や活用法に関する情報の普及に努め、さらに改善されるよう取り組みます。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
<ul style="list-style-type: none"> ■骨粗鬆症予防教室 ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会 	<ul style="list-style-type: none"> ■ビューティスリムクラス ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会 	<ul style="list-style-type: none"> ■ビューティスリムクラス ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会

※取組の内容については、74～77ページに掲載

(1) 栄養・食生活		行動目標 8
目標	<p>食事に関する学習会などに意欲的に参加しましょう。</p>	
ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高年期		

指標の推移と最終評価

項目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
食事に関する学習会などに参加したいと思わない人の割合	64.9%	62.9%	36.8%	50%以下	◎

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値
 [市民健康意識調査・関連資料：P103]

食事に関する学習会などに参加したいと思わない人の割合は大幅に低下しており、目標値を達成しました。

推進体制の評価

食生活に関する豊富な情報の中で、自分に合った情報を選択しようとする意欲や、食生活について話し合うことのできる仲間づくりへの関心を高めていくことを課題として取り組みました。

「健康判定」や「ビューティスリムクラス」のほか、地域での「健康教育」や「栄養改善学級」等では、地域の要望に応じた内容を取り入れた講話により、参加意識を高め、参加者同士の交流に努めました。

最終評価の結果、目標を達成しており、計画の推進については成果を得ることができました。今後も、参加者が意欲的に参加できるよう事業の充実に努めます。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
<ul style="list-style-type: none"> ■健康判定 ■骨粗鬆症予防教室 ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会 ■健康講座 	<ul style="list-style-type: none"> ■健康判定 ■ビューティスリムクラス ■健康教育 ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会 	<ul style="list-style-type: none"> ■健康判定 ■ビューティスリムクラス ■健康教育 ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会

※取組の内容については、74～77ページに掲載

(1) 栄養・食生活

行動目標 9

目標

食生活を充実させ、 心豊かな日常生活を送りましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高年期

指標の推移と最終評価

項目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
食生活に満足している人の割合	72.6%	69.7%	89.6%	90%以上	○

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

〔市民健康意識調査・関連資料：P103〕

食生活に満足している人の割合は大幅に上昇し、改善がみられました。

推進体制の評価

心豊かな日常生活を送るためには、食に関する正しい情報を知るとともに、自分の生活スタイルに合わせ、よりよい食生活を送ることを課題として取り組みました。

「ビューティスリムクラス」、「マタニティ食生活講座」および「栄養改善学級」等では、栄養摂取量、嗜好、食環境、食事のリズムなどの観点から、自分の食生活が適正か判断できるよう、食に関する知識の普及に努めました。

最終評価の結果、改善傾向にあり計画の推進については一定の成果を得ることができました。

今後も、食に関する知識の普及と意識啓発に努めます。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
<ul style="list-style-type: none"> ■健康判定 ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会 ■健康講座 	<ul style="list-style-type: none"> ■健康判定 ■ビューティスリムクラス ■健康教育 ■マタニティ食生活講座 ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会 	<ul style="list-style-type: none"> ■健康判定 ■ビューティスリムクラス ■健康教育 ■マタニティ食生活講座 ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会

※取組の内容については、74～77ページに掲載

(1) 栄養・食生活		行動目標11
目標	脂肪エネルギー比率の減少をめざしましょう。	
ライフステージ：青年期、壮年期、中年期		

指標の推移と最終評価

項目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
脂肪エネルギー比率（男性） （成人1人1日当たりの平均）	20～29歳	26.1%	24.0%	25.6%	20～25%	△
	30～39歳	27.5%	29.5%	27.8%	20～25%	×
脂肪エネルギー比率（女性） （成人1人1日当たりの平均）	40～49歳	26.3%	29.1%	30.1%	20～25%	×
	50～59歳	25.8%	25.6%	24.9%	20～25%	◎

基準値：平成13年県民栄養調査【秋田市分】・中間値：平成18年県民健康・栄養調査【秋田市分】
最終値：平成21年市民栄養調査（関連資料：P112）

※ 脂肪エネルギー比率：総摂取エネルギーに占める脂肪からのエネルギーの割合

脂肪エネルギー比率は、20歳代男性は改善がみられました。女性では50歳代で目標を達成しましたが、20歳～40歳代では基準値から上昇しており改善がみられませんでした。

推進体制の評価

バランスよく食べるとともに、油脂類（食物油、バターなど）や脂肪が多く含まれる食品のとり過ぎに注意し、脂肪エネルギー比率が高くなならないことを課題として取り組みました。

「病態別食生活相談」では、個々に合った生活習慣改善のための具体的な指導を行ったほか、「栄養改善学級」や「ビューティスリムクラス」等では、食事バランスガイドを活用した望ましい食生活について、講話や調理実習を行い、知識の普及に努めました。

最終評価の結果、50歳代の女性では目標を達成したものの、計画の推進については十分な成果を得ることができませんでした。

今後も、脂肪の摂取量など、望ましい食事の取り方に重点をおいた指導に取り組む必要があります。

平成14年度以前から実施	前期における取組(平成15～18年度)	後期における取組(平成19～22年度)
<ul style="list-style-type: none"> ■病態別食生活相談 ■健康判定 ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会 ■生活習慣改善指導 ■健康づくり講座(肥満解消) 	<ul style="list-style-type: none"> ■病態別食生活相談 ■健康判定 ■ビューティスリムクラス ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会 ■県民健康・栄養調査(秋田市分) 	<ul style="list-style-type: none"> ■病態別食生活相談 ■健康判定 ■ビューティスリムクラス ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会 ■市民栄養調査

※取組の内容については、74～77ページに掲載

(1) 栄養・食生活

行動目標12

目標

カルシウムの摂取量を 増やしましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高年期

指標の推移と最終評価

項目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
カルシウム摂取量 (成人1人1日当たりの平均)	578mg	622mg	532mg	600mg以上	×

基準値：平成13年県民栄養調査【秋田市分】・中間値：平成18年県民健康・栄養調査【秋田市分】

最終値：平成21年市民健康・栄養調査（関連資料：P113）

カルシウム摂取量は、中間値で目標値を達成したものの最終値は基準値よりも低下し、改善がみられませんでした。

推進体制の評価

カルシウムの摂取不足が骨粗鬆症等と深い関連があることから、青年期から十分にカルシウムを摂取する食生活を身につけることを課題として取り組みました。

「ビューティスリムクラス」、「マタニティ食生活講座」および「健康と栄養講話会」等では、講話や調理実習をとおして、カルシウム摂取の必要性や上手なとり方など、知識の普及に努めました。

最終評価の結果は、改善がみられず、なかでも20～30歳代の摂取量が少なく、計画の推進については成果を得ることはできませんでした。

今後は、若い世代のカルシウム摂取量の増加に力を入れた指導の強化に努める必要があります。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
<ul style="list-style-type: none"> ■病態別食生活相談 ■健康判定 ■骨粗鬆症予防教室 ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会 	<ul style="list-style-type: none"> ■病態別食生活相談 ■健康判定 ■ビューティスリムクラス ■骨粗鬆症検診、骨粗鬆症予防教室 ■マタニティ食生活講座 ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会 ■県民健康・栄養調査（秋田市分） 	<ul style="list-style-type: none"> ■病態別食生活相談 ■健康判定 ■ビューティスリムクラス ■骨粗鬆症検診 ■マタニティ食生活講座 ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会 ■市民栄養調査

※取組の内容については、74～77ページに掲載

目標

食塩の摂取量を減らしましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高年期

指標の推移と最終評価

項目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
食塩摂取量 (成人1人1日当たりの平均)	12.9g	11.0g	10.3g	10g未満	○

基準値：平成13年県民栄養調査【秋田市分】・中間値：平成18年県民健康・栄養調査【秋田市分】
最終値：平成21年市民健康・栄養調査（関連資料：P114）

食塩摂取量は、基準値よりも減少し、改善がみられました。

推進体制の評価

塩分の過剰摂取は、脳卒中、高血圧、がんと深い関連があることから、塩分を多く含む食品の摂取を控えることに加え、調理の工夫により少ない塩分でもおいしく食べられるよう、具体的な減塩の方法やうす味の感覚を身につけることを課題として取り組みました。

「健康と栄養講話会」や「栄養改善学級」などでは、講話や調理実習をとおり、食品や調味料に含まれる塩分量を具体的に示すなど、実践できる減塩の方法の指導に努めました。

最終評価の結果、基準値よりも減少しましたが、目標値を達成することができなかつたため、今後も、減塩指導に努めます。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
<ul style="list-style-type: none"> ■病態別食生活相談 ■健康判定 ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会 	<ul style="list-style-type: none"> ■病態別食生活相談 ■健康判定 ■ビューティスリムクラス ■マタニティ食生活講座 ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会 ■県民健康・栄養調査（秋田市分） 	<ul style="list-style-type: none"> ■病態別食生活相談 ■健康判定 ■ビューティスリムクラス ■マタニティ食生活講座 ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会 ■市民栄養調査

※取組の内容については、74～77ページに掲載

(1) 栄養・食生活

行動目標14

目標

野菜の摂取量を増やしましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高年期

指標の推移と最終評価

項目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
野菜の摂取量 (成人1人1日当たりの平均)	343g	330.5g	319.8g	350g以上	×

基準値：平成13年県民栄養調査【秋田市分】・中間値：平成18年県民健康・栄養調査【秋田市分】

最終値：平成21年市民健康・栄養調査（関連資料：P115）

野菜の摂取量は、基準値より低下し、改善がみられませんでした。

推進体制の評価

野菜は、からだの抵抗力を高めるほか、高血圧やがんの予防に役立つため、青年期から十分に野菜をとる食習慣を身につけることを課題に取り組みました。

「マタニティ食生活講座」では、これから親になる妊婦を対象に、野菜をとることの必要性を理解したうえで、摂取できるよう指導しました。また、「栄養改善学級」や「ビューティスリムクラス」などでは、フードモデルや料理カードなどを活用し、1日の野菜の目標摂取量を示しながら、具体的に指導しました。

最終評価の結果、改善がみられず、特に20～30歳代に、野菜摂取量の不足がみられました。

今後も、野菜の摂取量を増やすための献立の工夫など指導の強化に努める必要があります。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
<ul style="list-style-type: none"> ■病態別食生活相談 ■健康判定 ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会 	<ul style="list-style-type: none"> ■病態別食生活相談 ■健康判定 ■ビューティスリムクラス ■マタニティ食生活講座 ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会 ■県民健康・栄養調査（秋田市分） 	<ul style="list-style-type: none"> ■病態別食生活相談 ■健康判定 ■ビューティスリムクラス ■マタニティ食生活講座 ■栄養改善学級 ■健康と栄養講話会 ■市民栄養調査

※取組の内容については、74～77ページに掲載

目標

外食栄養成分表示やヘルシーメニュー提供の拡大をめざしましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高年期

指標の推移と最終評価

項目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
外食栄養成分表示やヘルシーメニューが整っていると思う人の割合	38.9%	46.1%	47.9%	50%以上	○

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

〔市民健康意識調査・関連資料：P102〕

外食栄養成分表示やヘルシーメニューが整っていると思う人の割合は、外食産業等での取り組みが進んだため上昇し、改善がみられました。

推進体制の評価

外食等を利用する際に、利用者が自分に合った食事内容を選択できるような食環境を整えていくために、飲食業者・そうざい業者等が、健康づくりの取り組みに対する意識をもてるようにすること、そのために必要な健康情報を提供することを課題として取り組みました。

「食の環境づくり推進事業」では、健康づくりに取り組む飲食店等営業者に対して、一部のメニューについての栄養計算や、店内での表示内容に対する助言等を行い、健康づくりに取り組む食環境が整っていると思われる飲食店等を、食の健康づくり応援店として登録しました。

最終評価の結果、おおむね改善傾向にあり、計画の推進について一定の成果を得ることができましたが、近年、外食産業における健康志向の高まりにより、「食の環境づくり推進事業」によらず、自主的に健康づくりに取り組む飲食店等が増えていることから、外食栄養成分表示やヘルシーメニューの提供拡大に向けた取り組みの方法などについて検討していきます。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
	■食の環境づくり推進事業	■食の環境づくり推進事業

※取組の内容については、74～77ページに掲載

(2) 身体活動

重点分野別 目標	生活の中で動きを意識し、 快適なからだを実感しましょう。	総合評価
		B

総合評価の内容

適度な運動は、体力の維持や向上だけでなく、生活習慣病の予防に大きな効果が得られることから、運動の効果や具体的な方法について知識の普及に取り組みました。その結果、仲間がいないという理由から運動しない人の割合は、目標値を達成し、運動の大切さを理解している人が増加したと考えています。

しかし、運動している人の割合は、壮年期、中年期では上昇しましたが、少年期、青年期、高年期で減少し、改善がみられませんでした。

屋外での運動は、季節や天候の影響を受けやすいことから、毎日の生活の中で習慣的に運動する方法など、具体的な指導が必要と考えます。

今後も、日常生活の中でからだを動かす重要性や、運動の習慣化の普及啓発に向けて取り組みを継続する必要があります。

個別目標	【行動目標】 1 からだを動かす楽しさを知り、運動の大切さを実感しましょう。……………42 2 からだを動かす時間を持ちましょう。……………43 3 1日の歩数を増やしましょう。……………44 4 生活体力を維持し、自立した生活を送りましょう。……………45
	【環境目標】 1 健康づくりをする仲間を増やしましょう。……………46

(2) 身体活動		行動目標 1
目標	からだを動かす楽しさを知り、 運動の大切さを実感しましょう。	
ライフステージ：幼年期、少年期		

指標の推移と最終評価

項目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
週3回以上体を動かす 子どもの割合	7～12歳	77.1%	63.9%	75.2%	90%以上	×

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値
〔市民健康意識調査・関連資料：P95〕

週3回以上体を動かす子どもの割合は、中間値から上昇したものの基準値にはおおよぼ、改善がみられませんでした。

推進体制の評価

より多くの子どもに運動習慣を身につけてもらうことが重要であり、遊びや運動の機会を増やすことの大切さを親に知ってもらうことを課題として取り組みました。

「運動情報提供事業」、「地域連携型健康づくり推進事業」では、子どもとその親を対象に、親子でからだを動かす楽しさや、具体的な運動の指導を行い、運動習慣を身につけることの大切さを指導しました。また、小学校を訪問し、子どもの生活習慣病予防や運動の大切さの啓発に努めました。

最終評価の結果、計画の推進については成果を得ることができませんでした。市民健康意識調査(関連資料：P95)では、体を動かす子どもは増えており、今後は、運動習慣の定着や運動の実施回数の上を目指した情報提供に努める必要があります。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
	■運動情報提供事業	■運動情報提供事業 ■地域連携型健康づくり推進事業【新】

※取組の内容については、74～77ページに掲載

第三章
身体活動

(2) 身体活動

行動目標 2

目標

からだを動かす時間を持ちましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期

指標の推移と最終評価

項 目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
運動している人の割合	16～24歳	56.9%	58.1%	53.9%	70%	×
	25～44歳	32.7%	36.4%	52.0%	40%	◎
	45～64歳	48.1%	50.0%	53.5%	60%	△

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度

〔市民健康意識調査・関連資料：P103〕

運動している人の割合は、「16歳～24歳」では中間値より低下し改善がみられませんでした。また、「25～44歳」、「45歳～64歳」で改善がみられました。

推進体制の評価

より多くの方が日常生活の中に運動を取り入れてもらうことが重要であり、運動に関する知識の普及啓発を課題として取り組みました。

「運動情報提供事業」では、市商工労働課の企業情報データベース登録企業にウォーキングなどの情報提供を行ったほか、市スポーツ振興課主催の健康のつどいにおいて、運動に関する情報提供を行いました。また、「生活習慣病予防教室」、「ビューティスリムクラス」や地区の「健康教育」では、実際に体を動かし、日常生活へ取り入れる具体的な運動指導を行いました。

最終評価の結果、青年期では改善がみられなかったものの、計画の推進については一定の成果を得ることができました。

今後も、運動習慣が身につくよう、関係機関と連携しながら運動に関する知識の普及に取り組んでいく必要があります。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
<ul style="list-style-type: none"> ■健康判定 ■骨粗鬆症予防教室 ■健康教育（栄養改善学級） ■健康づくり講座（肥満解消） ■生活習慣ゼミナール ■生活習慣改善指導 	<ul style="list-style-type: none"> ■健康判定 ■生活習慣改善指導 (健康アドバイザー講座) ■ビューティスリムクラス ■健康教育 ■骨粗鬆症検診、骨粗鬆症予防教室 ■運動情報提供事業 ■職場での運動推進事業 	<ul style="list-style-type: none"> ■健康判定 ■生活習慣改善指導 (健康アドバイザー講座) ■生活習慣病予防教室 ■ビューティスリムクラス ■健康教育 ■骨粗鬆症検診 ■運動情報提供事業 ■地域連携型健康づくり推進事業【新】

※取組の内容については、74～77ページに掲載

(2) 身体活動

行動目標3

目標

1日の歩数を増やしましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高年期

指標の推移と最終評価

項目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
日常生活における歩数	6,731歩	7,049歩	6,781歩	8000歩以上	△

基準値：平成13年県民栄養調査【秋田市分】・中間値：平成18年県民健康・栄養調査【秋田市分】
最終値：平成21年市民健康・栄養調査(関連資料:P.116)

市民の日常生活における歩数は、基準値よりわずかに増加しました。

推進体制の評価

生活習慣病予防のため、日常生活の中で体を動かすことが重要であり、歩数を増やすことを課題として取り組みました。

「生活習慣病予防教室」では歩くことの効果を重点に指導し、「ビューティスリムクラス」ではウォーキングを取り入れた運動指導を行いました。また、「運動情報提供事業」では、市商工労働課の企業情報データベース登録企業に、ウォーキングの時間と消費カロリー等の情報提供を行いました。

最終評価の結果、基準値とほぼ変わらず、目標値には及びませんでした。市民健康意識調査(関連資料:P104)では、運動している人の中でウォーキングをしている人の割合が上昇していることから、今後も効果的なウォーキングの情報提供に取り組む必要があります。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
<ul style="list-style-type: none"> ■健康判定 ■骨粗鬆症予防教室 ■健康教育(栄養改善学級) ■健康づくり講座(肥満解消) ■生活習慣ゼミナール ■生活習慣改善指導 	<ul style="list-style-type: none"> ■健康判定 ■生活習慣改善指導 (健康アドバイス講座) ■ビューティスリムクラス ■健康教育 ■運動情報提供事業 ■職場での運動推進事業 	<ul style="list-style-type: none"> ■健康判定 ■生活習慣改善指導 (健康アドバイス講座) ■生活習慣病予防教室 ■ビューティスリムクラス ■健康教育 ■運動情報提供事業

※取組の内容については、74～77ページに掲載

第三章 身体活動

(2) 身体活動

行動目標 4

目標

生活体力を維持し、 自立した生活を送りましょう。

ライフステージ：高年期

指標の推移と最終評価

項目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
運動している人の割合	65歳以上	58.3%	62.2%	48.3%	70%	×

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

〔市民健康意識調査・関連資料：P103〕

「65歳以上」の運動している人の割合は大きく低下し、改善がみられませんでした。

推進体制の評価

高年期においては、生活体力を維持しながら自立した生活を送ることが重要であり、運動習慣を身につけることを課題として取り組みました。

地区の保健推進員の協力のもと、高齢者が参加しやすいよう、身近な会場で地域での交流を通して運動習慣を身につけられる事業を開催しました。「体力づくり教室」では、筋力やバランス機能等の向上を図るため、継続的な運動に重点をおいた指導を行い、「ふれあい元気教室」では、閉じこもり予防とあわせ転倒予防等の指導を行いました。

最終評価の結果、改善がみられず、計画の推進については成果を得ることができませんでした。

今後は、年間を通じて高齢者の身体状況に合わせた運動法の普及や、動機づけに取り組む必要があります。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
<ul style="list-style-type: none"> ■健康判定 ■骨粗鬆症予防教室 ■健康教育（栄養改善学級） ■健康づくり教室（肥満解消） ■生活習慣ゼミナール ■生活習慣改善事業 ■ふれあい元気教室 	<ul style="list-style-type: none"> ■保健推進員活動支援事業 ■健康判定 ■生活習慣改善指導 (健康アドバイス講座) ■健康教育 ■骨粗鬆症予防教室 ■運動情報提供事業 ■体力づくり教室 ■ふれあい元気教室 	<ul style="list-style-type: none"> ■保健推進員活動支援事業 ■健康判定 ■生活習慣改善指導 (健康アドバイス講座) ■生活習慣病予防教室 ■健康教育 ■運動情報提供事業 ■体力づくり教室 ■ふれあい元気教室

※取組の内容については、74～77ページに掲載

(2) 身体活動	環境目標 1
目標	健康づくりをする仲間を増やしましょう。
ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高年期	

指標の推移と最終評価

項目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
仲間がいないという理由から運動しない人の割合	18.3%	14.4%	13.4%	14.4%以下	◎

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値
〔市民健康意識調査・関連資料：P103〕

仲間がいないという理由から運動しない人の割合は、中間値において目標値に達し、さらに、最終値でも成果を上げています。

推進体制の評価

運動習慣を身につけるためには、運動に取り組みやすい環境づくりが重要であり、正しい知識を持ち運動を継続することを課題として取り組みました。

「体力づくり教室」、「ふれあい元気教室」では、地区での自主的な活動に結びつけ、仲間づくりを進めたほか、地区で開催する歩こう会等の支援を行いました。

最終評価の結果、目標値を達成しており、計画の推進については成果を得ることができました。市民健康意識調査(関連資料：P103)では、運動しない、運動できない理由として、「体を動かすことがおっくう」の割合が上昇していました。

今後も、運動に関する知識の普及啓発と、地域の様々な健康づくり活動を支援していきます。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
<ul style="list-style-type: none"> ■保健推進員活動支援事業 ■ふれあい元気教室 ■健康判定 ■骨粗鬆症予防教室 ■健康教育（栄養改善学級） ■健康づくり講座（肥満解消） ■生活習慣ゼミナール ■生活習慣改善指導 	<ul style="list-style-type: none"> ■保健推進員活動支援事業 ■健康判定 ■生活習慣改善指導 (健康アドバイス講座) ■健康教育 ■骨粗鬆症予防教室 ■運動情報提供事業 ■体力づくり教室 ■ふれあい元気教室 	<ul style="list-style-type: none"> ■保健推進員活動支援事業 ■健康判定 ■生活習慣改善指導 (健康アドバイス講座) ■生活習慣病予防教室 ■健康教育 ■運動情報提供事業 ■体力づくり教室 ■ふれあい元気教室

※取組の内容については、74～77ページに掲載

第三章 身体活動

(3) こころの健康づくり

重点分野別 目標	十分な睡眠・休養と上手な ストレス解消法で、いきいきと ゆとりある生活をしましょう。	総合評価
		B

総合評価の内容

こころの健康を維持するために、上手にストレスを解消し、睡眠と休養を十分に確保できるよう、知識の普及・啓発と相談体制の充実に努めました。

睡眠については各年代とも改善がみられました。しかし、中年期、高年期においては、「ストレスを感じている人の割合」や、「気分が沈んだりゆううつになることがよくある人の割合」が目標値を達成することができませんでした。価値観の多様化や社会情勢を考慮しながら、今後も、各年代に応じた知識の普及・啓発を進めていくとともに、1人で抱えこまず早期に相談ができる相談の体制の強化と周知に努めていきます。

自殺予防対策については、自殺死亡率は各年により増減を繰り返しながら推移しています。今後も社会的な課題として捉え、関係機関や地域との連携を拡充し、予防対策に取り組んでいく必要があります。

個別目標	【健康目標】 1 自分に合ったストレス解消法でこころの休養をとりましょう。……………48 2 悩みや不安は一人で抱え込まず、誰かに話してみましよう。……………49
	【行動目標】 1 十分な睡眠をとり、心身を休めましょう。……………50, 51 2 お酒や薬の助けなしに心地よい睡眠をとれるように心がけましよう。……52

目標

自分に合ったストレス解消法で
こころの休養をとりましょう。

ライフステージ：壮年期、中年期

指標の推移と最終評価

項目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
いつもストレスを感じている人の割合	25～44歳	25.0%	30.9%	15.7%	22%	◎
	45～64歳	13.1%	18.9%	16.6%	11%	×

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

〔市民健康意識調査・関連資料：P106〕

「25～44歳」のストレスを感じている人の割合は、大幅に低下し改善がみられましたが、「45～64歳」では中間値から低下したものの、基準値を上回っており、改善がみられませんでした。

推進体制の評価

過度のストレスは心身へ悪影響を及ぼすため、その解消法や付き合い方についての知識を普及し、実践できることを課題として取り組みました。

従来の講座に加えて、新たに「自殺予防市民講話会」を開催したほか、「自殺予防週間啓発強化事業」として街頭キャンペーンを実施し心の健康に関する意識の向上に取り組みました。

最終評価の結果、「25～44歳」では改善がみられましたが、「45～64歳」では目標値を達成できませんでした。

今後も継続して、個々、地域、職域それぞれにおいて心の健康が向上できるよう知識普及に努める必要があります。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
■一般精神健康教育	<ul style="list-style-type: none"> ■職場におけるハートリフレッシュ事業 ■こころの健康アップ講座 ■こころの健康づくり地区活動 ■自律訓練法講座 ■職場の運動推進事業 ■ビューティスリムクラス 	<ul style="list-style-type: none"> ■自殺予防市民講話会【新】 ■自殺予防週間啓発強化事業【新】 ■職場におけるハートリフレッシュ事業 ■こころの健康アップ講座 ■こころの健康づくり地区活動 ■ビューティスリムクラス

※取組の内容については、72～74ページに掲載

(3) こころの健康づくり

健康目標 2

目標

悩みや不安は一人で抱え込まず、
誰かに話してみましよう。

ライフステージ：少年期、青年期、壮年期、中年期、高年期

指標の推移と最終評価

項目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
気分が沈んだり、ゆううつになることがよくある人の割合	45～64歳	40.8%	46.0%	37.1%	28%	△
	65歳以上	28.2%	33.4%	37.6%	19%	×
自殺死亡率(人口10万対)	全体	—	30.3	28.4	27.8 (8%以上減少)	○

上段 基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

〔市民健康意識調査・関連資料：P106〕

下段 基準値：平成13年数値・中間値：平成17年数値・最終値：平成20年数値

〔人口動態統計・関連資料：P11〕

気分が沈んだり、ゆううつになることがよくある人の割合は、「45～64歳」については低下し改善がみりましたが、「65歳以上」では基準値から上昇し改善がみられませんでした。

また、自殺率は目標値を達成していないものの低下し改善がみられました。

推進体制の評価

心の健康に関心を深め、体調が不調な時は、専門機関へ相談できるよう、相談体制の整備と相談窓口の周知、また、関係機関等の連携強化に取り組みました。

相談体制を充実するために、専門職である臨床心理士による「こころのケア相談」を設置しました。また、高齢者や障害者の福祉サービスの従事者や民生委員等の資質の向上のために、「心のケア相談セミナー」を開催しました。その他、各機関との連携を強化するために「秋田市自殺予防対策ネットワーク会議」の開催や、相談窓口の周知のためのパンフレットを各種作成しました。

最終評価の結果、気分が沈んだり、ゆううつになる人の割合は目標値に達することはできませんでしたが、自殺死亡率は改善がみられました。

引き続き、自殺予防対策とともに、相談体制の整備と相談窓口の周知、専門関係機関等との連携の強化に取り組みます。

平成14年度以前から実施	後期における取組（平成19～22年度）	
<ul style="list-style-type: none"> ■ 一般精神健康教育 ■ 精神保健福祉相談 ■ ふれあい元気教室 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 自殺予防市民講話会【新】 ■ 自殺予防週間啓発強化事業【新】 ■ 心のケア相談セミナー【新】 ■ 臨床心理士相談の設置【新】 ■ 関係機関とのネットワーク会議【新】 ■ 仲間づくり支援事業【新】 ■ 職場におけるハートリフレッシュ事業 ■ こころの健康アップ講座 	<ul style="list-style-type: none"> ■ こころの健康づくり地区活動 ■ 精神保健福祉相談 ■ 思春期講座 ■ 小・中学校における心の健康に関する授業 ■ スクールカウンセラー等による相談活動
前期における取組（平成15～18年度）		
<ul style="list-style-type: none"> ■ こころ健やかキャンペーン ■ 職場におけるハートリフレッシュ事業 ■ こころの相談従事者研修 ■ セカンドライフの健康セミナー 		

※取組の内容については、72～74ページに掲載

目標

十分な睡眠をとり、
心身を休めましょう。

ライフステージ：幼年期、少年期

指標の推移と最終評価

項目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
子どもが睡眠不足だと 感じている親の割合	1～3歳	10.0%	10.4%	10.9%	9%	×
	4～6歳	16.2%	24.3%	12.8%	14%	◎
	7～12歳	25.5%	33.3%	26.2%	22%	×

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

〔市民健康意識調査・関連資料：P96〕

子どもが睡眠不足だと感じている親の割合は、「4～6歳」で改善がみられましたが、「1～3歳」、「7～12歳」において基準値から上昇し、改善がみられませんでした。

推進体制の評価

十分な睡眠をとるためには幼児期からの生活リズムを整えることが大切であり、子どもの望ましい生活状態について家族が理解できるよう課題として取り組みました。

幼児期の子どもや家族には、「乳幼児健康診査」・「各種教室」等を通して情報提供に努め、また少年期においては、教育機関との連携を深め、心の健康についての知識普及を図りました。

最終評価の結果、「4～6歳」では、改善がみられましたが、「1～3歳」、「7～12歳」では、改善がみられませんでした。

引き続き、子どもの健やかな発育・発達を促すために、妊娠期からあらゆる機会を活用し、幼年期からの生活のリズムを整える重要性について、親の意識の向上に取り組む必要があります。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
<ul style="list-style-type: none"> ■ 一般精神健康教育 ■ 両親学級 ■ 乳幼児健康診査 	<ul style="list-style-type: none"> ■ こころの健康アップ講座 ■ 乳幼児健康診査 ■ 学校保健における生活習慣についての授業 	<ul style="list-style-type: none"> ■ こころの健康アップ講座 ■ 乳幼児健康診査 ■ 学校保健における生活習慣についての授業

※取組の内容については、72～74ページに掲載

(3) こころの健康づくり

行動目標 1-②

目標

十分な睡眠をとり、 心身を休めましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期

指標の推移と最終評価

項目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
睡眠を十分とれていない人の割合	16～24歳	37.9%	30.2%	16.7%	30.2%以下	◎
	25～44歳	38.2%	35.9%	24.4%	34%	◎

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

〔市民健康意識調査・関連資料：P105〕

睡眠を十分にとれていない人の割合は、「16～24歳」、「25～44歳」とともに大幅に低下し、改善がみられました。

推進体制の評価

心身の健康のためには十分な睡眠が重要であり、質の良い睡眠の取り方・リラクゼーション・ストレス解消法についての普及啓発を課題として取り組みました。

職域を対象とした「職場におけるハートリフレッシュ事業」、一般市民を対象とした「こころの健康アップ講座」を行いました。また、自殺対策の一環としての、講話会やキャンペーンの中で、睡眠の大切さについて、知識の普及に努めました。

最終評価の結果、おおむね改善傾向にあり、計画の推進については、一定の成果を得ることができました。

今後も、十分な睡眠をとり、心身を休ませるように、普及啓発に努めます。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
■一般精神健康教育	<ul style="list-style-type: none"> ■職場におけるハートリフレッシュ事業 ■こころ健やかキャンペーン 	<ul style="list-style-type: none"> ■職場におけるハートリフレッシュ事業 ■こころの健康アップ講座

※取組の内容については、72～74ページに掲載

目標

お酒や薬の助けなしに心地よい睡眠をとれるように心がけましょう。

ライフステージ：壮年期、中年期、高年期

指標の推移と最終評価

項目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
睡眠を得るために お酒を飲む人の割合	25～44歳	26.1%	19.7%	12.2%	19.7%以下	◎
	45～64歳	24.6%	16.0%	12.4%	16.0%以下	◎
睡眠薬等の薬を 服用する人の割合	65歳以上	19.9%	17.2%	10.1%	17%	◎

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

〔市民健康意識調査・関連資料：P105〕

睡眠を得るためにお酒を飲む人の割合は、「25～44歳」、「45～64歳」とともに目標値に達し、改善がみられました。また、「65歳以上」の睡眠薬等を服用する人の割合も目標値に達し、改善がみられました。

推進体制の評価

心地よい睡眠をとるために、適切な睡眠や心の健康づくりについて普及啓発することを課題として取り組みました。

事業や講座を通して心地よく睡眠がとれるよう、また、睡眠薬の適切な服用については医師に相談しながら使用するよう知識の普及啓発に努めました。

最終評価の結果、目標値に達しており、計画の推進については、成果を得ることができました。今後も、心地よい睡眠がとれるよう知識の普及啓発に努めます。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
<ul style="list-style-type: none"> ■ 一般精神健康教育 ■ ふれあい元気教室 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 職場におけるハートリフレッシュ事業 ■ こころの健康アップ講座 ■ こころの健康づくり地区活動 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 職場におけるハートリフレッシュ事業 ■ こころの健康アップ講座 ■ こころの健康づくり地区活動

※取組の内容については、72～74ページに掲載

第三章
 こころの健康づくり

(4) たばこ

重点分野別 目標	たばこの害について学び、 吸う人も吸わない人も たばこの害から身を守りましょう。	総合評価
		B

総合評価の内容

『秋田市が管理する施設の禁煙・分煙指針』を示したほか、厚生労働省からの『受動喫煙防止対策について』の通知を受け、受動喫煙防止対策を推進した結果、公共機関での禁煙および効果的な分煙を実施している施設は増加し、一定の効果がありました。また、社会的にも禁煙外来をはじめ、禁煙補助剤の普及などの禁煙支援が充実し、習慣的に喫煙する人の割合の低下につながったと考えます。

しかし、喫煙と病気との関連における認知度については、地区活動等の機会を通じ、たばこの有害性についての正しい知識の普及に努めましたが、十分な理解が得られませんでした。

今後も、たばこの健康への影響について周知し、喫煙率の減少や受動喫煙防止対策への取り組みを続けていく必要があります。

個別目標	【行動目標】
	<ol style="list-style-type: none"> 1 未成年者の喫煙をなくしましょう。……………54 2 たばこが健康に及ぼす影響について知識を深めましょう。……………55
	【環境目標】
	<ol style="list-style-type: none"> 1 たばこの害から身を守るために、受動喫煙を防ぎましょう。……………56 2 公共の場での分煙・禁煙を進めましょう。……………57

(4)たばこ		行動目標 1
目標	未成年者の喫煙をなくしましょう。	
ライフステージ：幼年期、少年期、青年期		

指標の推移と最終評価

項目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
未成年者の喫煙率 (15歳以下の喫煙経験がある子ども)	0.6%	0.0%	0.9%	0%	×

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値
〔市民健康意識調査・関連資料：P98〕

15歳以下の喫煙経験がある子どもの割合は基準値より上昇し、改善がみられませんでした。

推進体制の評価

子どもたちが喫煙について適切な意志決定ができるよう、親や周囲の大人たちが支援していくことが重要であり、学校での喫煙防止教育に加え、未成年者の喫煙が健康に及ぼす影響について、広く知識の普及を図ることを課題として取り組みました。

「たばこの害知識普及事業」として、全中学校にリーフレットを配布したほか、市内の大学や専門学校に対してもポスターやリーフレットを配布し、たばこの害の知識の普及に努めました。また、授業の一環として「タバコについて考えよう」というテーマで健康教育を実施しました。

最終評価の結果から改善がみられませんでした。喫煙経験がある子どもは日常的な喫煙ではなく、たばこの入手先は家族・友人と回答しており、今後はさらに保護者を含めた中学生以下の子どもに対する取り組みを強化する必要があります。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
■健康教育事业	■健康教育 ■たばこの害知識普及事業	■健康教育 ■たばこの害知識普及事業

※取組の内容については、74～77ページに掲載

第三章

たばこ

(4) たばこ

行動目標 2

目標

たばこが健康に及ぼす影響について 知識を深めましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高年期

指標の推移と最終評価

項 目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
たばこを吸うことによって かかりやすくなる 病気を知っている人の割合	肺がん	98.1%	94.3%	93.9%	100%	×
	気管支炎	62.9%	60.4%	61.7%	100%	×
	ぜんそく	55.8%	54.0%	54.9%	100%	×
	低体重児・未熟児等の出生	52.4%	45.5%	42.8%	100%	×
	心臓病	41.0%	42.2%	43.2%	100%	△
	脳卒中	25.3%	35.5%	37.4%	100%	△
	胃潰瘍	23.1%	22.5%	20.5%	100%	×
	歯周病	18.2%	23.3%	26.7%	100%	△
習慣的に喫煙する人の割合	成人男性	—	35.9%	34.6%	減少	◎
	成人女性	—	9.7%	9.1%	減少	◎

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

〔市民健康意識調査・関連資料：P107・108〕

喫煙に関連する病気の認知度は、「心臓病」、「脳卒中」、「歯周病」については上昇し改善がみられたものの、それ以外の病気では改善がみられませんでした。

習慣的に喫煙する人の割合は低下し、目標を達成しました。

推進体制の評価

「健康教育」や「たばこの害知識普及事業」では、各種健診や地区活動の機会を通じ、広くたばこに関する情報の提供に努めるとともに、親となる若い世代やたばこを吸わない人に対しても、たばこの有害性について正しい知識の普及に取り組みました。また、「禁煙支援事業」では、禁煙講演会や禁煙相談を実施したほか、禁煙外来などの情報提供に努めました。

最終評価の結果、習慣的に喫煙する人の割合は低下し、目標を達成しましたが、喫煙に関連する病気の認知度は目標値には及ばず、今後さらに正しい知識の普及に取り組むことが必要です。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
■健康教育事业	<ul style="list-style-type: none"> ■健康教育 ■たばこの害知識普及事業 ■禁煙相談 	<ul style="list-style-type: none"> ■健康教育 ■たばこの害知識普及事業 ■禁煙支援事業

※取組の内容については、74～77ページに掲載

(4)たばこ		環境目標 1
目標	たばこの害から身を守るために、 受動喫煙を防ぎましょう。	
ライフステージ：幼年期、少年期、青年期、壮年期、中年期、高年期		

指標の推移と最終評価

項目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
たばこを吸うときに周囲に 気をつかわない人の割合	6.8%	4.7%	5.3%	0%	△
子どもへのたばこの害について 特に配慮していない人の割合	26.7%	18.1%	18.0%	0%	△

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

〔市民健康意識調査・関連資料：P97・108〕

「子どもへのたばこの害について特に配慮していない人の割合」、「たばこを吸うときに周囲に気をつかわない人の割合」は、ともに基準値より低下し、改善がみられました。

推進体制の評価

たばこの害は、喫煙者のみならず、周囲の人の健康にも影響を及ぼすことから、受動喫煙を防止するための環境づくりをすすめることを課題として取り組みました。

「たばこの害知識普及事業」、「受動喫煙防止事業」では、たばこ講演会や地区の健康教育を開催したほか、母子健康手帳交付時や乳幼児健康診査、両親学級でパンフレットを配布し、受動喫煙の害や禁煙・分煙の必要性についての知識の普及に努めました。

最終評価の結果、改善がみられたものの目標値には及ばず、今後も受動喫煙による健康への影響について、知識の普及を図るとともに受動喫煙を防止する環境づくりに取り組む必要があります。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
■健康教育事業	<ul style="list-style-type: none"> ■健康教育 ■たばこの害知識普及事業 ■喫煙マナー推進運動 	<ul style="list-style-type: none"> ■健康教育 ■たばこの害知識普及事業 ■受動喫煙防止事業

※取組の内容については、74～77ページに掲載

(4) たばこ

環境目標 2

目標

公共の場での分煙・禁煙を 進めましょう。

ライフステージ：幼年期、少年期、青年期、壮年期、中年期、高年期

指標の推移と最終評価

項目	基準値	現状値	最終値	目標値	最終評価
公共機関で禁煙および効果的な分煙をしている施設数	—	76.8%	91.1%	増加	◎

現状値：平成18年度秋田市における公共施設等の分煙・禁煙実施状況調査

最終値：平成22年度秋田市における公共施設等の禁煙・分煙実施状況調査（関連資料：P119）

禁煙および分煙を行っている公共施設の割合は上昇しており、目標を達成しました。

推進体制の評価

受動喫煙を防止するため、禁煙および分煙対策をすすめていくことを課題として取り組みました。

「受動喫煙防止事業」では、平成19年6月に「秋田市が管理する施設の禁煙・分煙指針」を作成し、市の各施設に示したほか、禁煙ポスターを配付しました。また、平成19年度に公共施設等の分煙・禁煙実施状況調査を実施し、対応が不十分だった主な施設に対しては、効果的な受動喫煙防止対策についての指導を行いました。平成22年2月には厚生労働省から「受動喫煙防止対策について」の通知を受けて、市の各施設や各種団体に対してその取り組みを依頼しました。

最終評価の結果、目標値を達成し、計画の推進については成果を得ることができましたが、今後も効果的な禁煙・分煙対策に取り組めます。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
■健康教育事業	<ul style="list-style-type: none"> ■健康教育 ■たばこの害知識普及事業 ■喫煙マナー推進運動 	<ul style="list-style-type: none"> ■健康教育 ■たばこの害知識普及事業 ■受動喫煙防止事業

※取組の内容については、74～77ページに掲載

(5) アルコール

重点分野別 目標	アルコールが健康に及ぼす 影響について学び、節度ある 適度な飲酒に心がけましょう。	総合評価
		C

総合評価の内容

お酒は適量であれば、リラックスやコミュニケーションを円滑にするなどの良い面もありますが、過度になるとアルコール依存症や肝障害などの病気の原因となります。また、成長期の飲酒は心身の発達に悪影響を与えることから、飲酒が健康に及ぼす影響について知識の普及に努めました。

しかし、未成年者の飲酒経験や多量飲酒など全ての項目において改善はみられませんでした。

お酒は日常生活の中で身近にあり、その摂取の仕方によっては心身への影響が大きく、自殺の引き金になることもあります。今後も適量の具体的な数値を示しながら「節度ある適度な飲酒」について理解を深める必要があります。

また、未成年者へ飲酒の害について知識の普及を図るとともに、社会環境が影響することから保護者の意識の向上を図るための取り組みも引き続き必要と考えております。

個別目標	【行動目標】
	1 未成年者の飲酒をなくしましょう。……………59
	2 「節度ある適度な飲酒」の知識を深めましょう。……………60

(5) アルコール

行動目標 1

目標

未成年者の飲酒をなくしましょう。

ライフステージ：幼年期、少年期、青年期

指標の推移と最終評価

項目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
未成年者の飲酒経験 (15歳以下の飲酒経験がある子ども)	19.6%	17.6%	24.6%	0%	×

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

〔市民健康意識調査・関連資料：P96〕

15歳以下の飲酒経験がある子どもの割合は、中間値で低下したものの、最終値で大幅に上昇し、改善はみられませんでした。

推進体制の評価

成長期の飲酒は、心身の発達に悪影響を与え、さらに、大人に比べて依存が早期に形成されるため、未成年者の飲酒が健康に及ぼす影響について知識の普及を図ることを課題として取り組みました。

「アルコールの知識普及事業」として、全中学校に未成年者への飲酒防止のリーフレットを配布し、未成年期の早い段階における飲酒の害に関する知識普及に努めました。

最終評価の結果から改善がみられませんでした。しかし、「飲んでみたかった」「知らずに飲んだ」「家族にすすめられて」との調査の結果（関連資料:P97）から飲酒経験のある子どもは常習的なものではなく、好奇心や大人の意識、社会環境等が原因と考えられます。今後も未成年者へ飲酒の危険性について知識を十分に与えるとともに、保護者の意識の向上を図る必要があります。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
■健康教育事業	<ul style="list-style-type: none"> ■健康教育 ■アルコールの知識普及事業 	<ul style="list-style-type: none"> ■健康教育 ■アルコールの知識普及事業

※取組の内容については、74～77ページに掲載

目標

「節度ある適度な飲酒」の知識を
深めましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高年期

指標の推移と最終評価

項目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
飲酒習慣のある人でお酒が適量であれば 体によいことを知っている人の割合	85.7%	86.7%	62.1%	100%	×
多量飲酒者 男性	12.5%	14.0%	12.9%	10%以下	×

上段 基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

[市民健康意識調査・関連資料：P106]

下段 基準値：平成13年度県民栄養調査【秋田市分】、中間値：平成18年度県民健康・栄養調査【秋田市分】

最終値：平成21年度市民健康意識調査・関連資料：P107

※多量飲酒者 平均1日当たり日本酒に換算して3合（純アルコールで約60g）以上消費する者

お酒が適量であれば、体によいことを知っている人の割合は中間値から大幅に低下し、多量飲酒者の割合ともに改善がみられませんでした。

推進体制の評価

過度の飲酒は急性アルコール中毒やアルコール依存症だけでなく、肝疾患、脳卒中、心臓病、妊娠に関連した異常につながるなど、アルコールの悪影響が指摘されている病気が多く、「健康教育」や「アルコールの知識普及事業」において飲酒が健康に及ぼす影響について広く知識の普及を図ることを課題として取り組みました。

最終評価の結果、いずれの項目でも改善がみられませんでした。アルコールの多量摂取は、依存症にもつながり自殺と複雑にからみあっているため、今後は、健康教育（アディクション問題学習会）等においても多量飲酒の危険性について触れ、改善につながるよう取り組む必要があります。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
■健康教育事業	■健康教育 ■アルコールの知識普及事業	■健康教育 ■アルコールの知識普及事業

※取組の内容については、74～77ページに掲載

(6) 歯の健康

重点分野別 目標	むし歯予防や歯周病予防につとめ、 生涯にわたって自分の歯を 20本以上保つことをめざしましょう。	総合評価
		B

総合評価の内容

子どものむし歯を減らすために、親と子に対する健康教育に重点をおき、各種事業においてむし歯予防の知識と歯みがきの習慣化について具体的な指導に取り組んだ結果、3歳児のむし歯のない子どもの割合が増加し、その効果がみられました。

また、高齢者の歯の喪失を予防するため、口腔の健康に関する知識の普及と口腔ケアの啓発に努めたところ、65歳以上で自分の歯を20本以上有する人の割合は、目標値を大幅に上回り、成果を得ることができました。

一方、食後の口腔清掃の習慣化や定期的に歯科健診を受けている人の割合は、改善傾向にありましたが、目標値に達することができませんでした。

今後も、各年代において歯の健康に関する意識を高め、むし歯や歯周病を予防することができるよう、歯や口腔の健康に関する知識の普及啓発に取り組んでいく必要があります。

個別目標	【健康目標】 1 むし歯のない子どもを増やしましょう。……………62 2 自分の歯を20本以上保ちましょう。……………63
	【行動目標】 1 食後の口腔清掃を習慣化しましょう。……………64 2 定期的に歯科健診を受けましょう。……………65 3 歯の健康に対する意識を高め、歯科受診しましょう。……………66

(6) 歯の健康

健康目標 1

目標

むし歯のない子どもを増やしましょう。

ライフステージ：幼年期、少年期

指標の推移と最終評価

項目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
3歳児健診におけるむし歯のない子どもの割合	56.7%	62.3%	69.4%	75%以上	○
12歳児のDMF歯数 (中学校1年生)	3.27本	2.67本	2.20本	1.7本以下	○

上段 基準値：平成13年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

[秋田市3歳児健康診査結果]

下段 基準値：平成13年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

[学校保健調査(歯科健診の状況)]

※DMF歯数 1人平均のむし歯数 D(Decayed)歯…未治療のむし歯 M(Missing)歯…むし歯によって失った歯
F(Filled)歯…むし歯の治療済みの歯 D歯、M歯、F歯の各本数の合計がDMF歯数

3歳児健診におけるむし歯のない子どもの割合と、12歳児のDMF歯数ともに改善がみられました。

推進体制の評価

子どものむし歯を減らすため、正しい歯みがき習慣を身につけ、定期的な受診についての普及啓発に取り組みました。

妊娠期からの意識づけとして、母子健康手帳交付時にリーフレットを配布したほか、「マタニティ食生活講座」、「両親学級」において、むし歯予防の指導を行いました。また、1歳の誕生日を迎える乳児の保護者に対し「歯ッピーレター」により、歯の健康について啓発したほか、「むし歯予防教室」等において歯みがきの実技指導などを通し、早期からの歯の健康に関する意識の向上に努めました。

最終評価の結果、子どものむし歯については改善傾向にありましたが、今後もむし歯予防対策の充実に取り組めます。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
<ul style="list-style-type: none"> ■両親学級 ■幼児歯科健康診査事業 ■よい歯のコンクール ■歯科健康教育 ■定期歯科健診 	<ul style="list-style-type: none"> ■離乳食教室 ■幼児食教室 ■マタニティ食生活講座 ■両親学級 ■幼児歯科健康診査事業 ■母と子のよい歯のコンクール ■歯科健康教育・健康相談 ■定期歯科健診 ■妊婦歯科健康診査 ■むし歯予防教室 	<ul style="list-style-type: none"> ■離乳食教室 ■幼児食教室 ■マタニティ食生活講座 ■両親学級 ■幼児歯科健康診査事業 ■親子よい歯のコンクール ■歯科健康教育・健康相談 ■定期歯科健診 ■妊婦歯科健康診査 ■むし歯予防教室 ■歯ッピーレターの送付【新】

※取組の内容については、74～77ページに掲載

第三章

歯の健康

(6) 歯の健康

健康目標 2

目標

自分の歯を20本以上保ちましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高年期

指標の推移と最終評価

項 目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
自分の歯を20本以上有する人の割合 65歳以上	30.9%	35.5%	41.2%	35.5%以上	◎

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

〔市民健康意識調査・関連資料：P108〕

自分の歯を20本以上有する人の割合は、中間値ですでに目標値を達成し、最終値でさらに改善がみられました。

推進体制の評価

歯の喪失の原因となるむし歯や歯周疾患を予防するため、歯科保健指導の強化を図ることを課題として取り組みました。

「歯科健康教育・健康相談」では、自分の歯を有することが健康の基本であるということに重点をおいて、口腔の健康の保持に関する知識の普及とセルフケアの啓発に努めました。

また、「妊婦歯科健康診査」と「歯周疾患検診」の受診者に対し、リーフレット等を配付し、口腔ケアに対する意識づけを行いました。

最終評価の結果、目標値を大幅に上回り、成果を得ることができました。今後もこれらの取り組みを継続していきます。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
<ul style="list-style-type: none"> ■ 定期歯科健診 ■ 歯周疾患検診 ■ 歯科健康教育 ■ 成人歯科相談 	<ul style="list-style-type: none"> ■ マタニティ食生活講座 ■ 歯科健康教育・健康相談 ■ 定期歯科健診 ■ 妊婦歯科健康診査 ■ むし歯予防教室 ■ 歯周疾患検診 ■ 成人歯科相談 ■ 高齢者歯科保健事業 	<ul style="list-style-type: none"> ■ マタニティ食生活講座 ■ 歯科健康教育・健康相談 ■ 定期歯科健診 ■ 妊婦歯科健康診査 ■ むし歯予防教室 ■ 歯周疾患検診 ■ 成人歯科相談 ■ 高齢者歯科保健事業 ■ 歯の健康手帳配布【新】 ■ 歯科健康講話会【新】

※取組の内容については、74～77ページに掲載

(6) 歯の健康

行動目標 1

目標

食後の口腔清掃を習慣化しましょう。

ライフステージ：幼年期、少年期、青年期、壮年期、中年期、高年期

指標の推移と最終評価

項目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
歯間部清掃用器具 (歯間ブラシ、デンタルフロス等) を使用している人の割合	16歳以上	29.5%	35.9%	39.7%	50%以上	△

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

〔市民健康意識調査・関連資料：P110〕

歯間部清掃用器具を使用している人の割合は上昇し、改善がみられました。

推進体制の評価

口腔のセルフケアの充実を図るため、食後の口腔清掃の意識づけと知識の普及に取り組みました。

「歯科健康教育・健康相談」では、様々な歯間部清掃用器具を実際に参加者の手に取ってもらいながら、食後の歯みがき習慣など、口腔清掃の方法について指導しました。

「妊婦歯科健康診査」と「歯周疾患検診」では、リーフレットなどを用いて、食後の口腔清掃について指導を行いました。

最終評価の結果、改善傾向にありましたが、目標値には達していないことから、今後も各種歯科健診や「歯科健康教育・健康相談」において、口腔清掃が習慣化するよう、普及啓発していきます。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
<ul style="list-style-type: none"> ■ 定期歯科健診 ■ 歯周疾患検診 ■ 歯科健康教育 ■ 成人歯科相談 	<ul style="list-style-type: none"> ■ マタニティ食生活講座 ■ 歯科健康教育・健康相談 ■ 定期歯科健診 ■ 妊婦歯科健康診査 ■ むし歯予防教室 ■ 歯周疾患検診 ■ 成人歯科相談 ■ 高齢者歯科保健事業 	<ul style="list-style-type: none"> ■ マタニティ食生活講座 ■ 歯科健康教育・健康相談 ■ 定期歯科健診 ■ 妊婦歯科健康診査 ■ むし歯予防教室 ■ 歯周疾患検診 ■ 成人歯科相談 ■ 高齢者歯科保健事業 ■ 歯科健康講話会【新】

※取組の内容については、74～77ページに掲載

(6) 歯の健康	行動目標 2
目標 <h2 style="text-align: center;">定期的に歯科健診を受けましょう。</h2>	
ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高年期	

指標の推移と最終評価						
項目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
定期的に歯科健診を受けている人の割合	16歳以上	48.9%	49.9%	54.1%	60%	△
基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値 [市民健康意識調査・関連資料：P109]						
定期的に歯科健診を受けている人の割合は上昇し、改善がみられました。						

推進体制の評価
<p>定期的に歯科健診を受けることへの意識を高めるため、普及啓発に取り組みました。</p> <p>「歯科健康教育・健康相談」や「歯の健康手帳配布」など様々な事業を通じて、定期的な歯科健診受診の重要性についての指導に努めました。</p> <p>また、市民健康意識調査(関連資料：P109)の結果、壮年期においては、歯科健診を受けていない人が多いことから、歯周疾患検診の対象に30歳を加え、若い年代からの歯周疾患の予防に努めました。</p> <p>最終評価の結果、改善がみられましたが、今後とも定期的な歯科健診について普及啓発に努めていきます。</p>

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
<ul style="list-style-type: none"> ■ 定期歯科健診 ■ 歯周疾患検診 	<ul style="list-style-type: none"> ■ マタニティ食生活講座 ■ 歯科健康教育・健康相談 ■ 定期歯科健診 ■ 妊婦歯科健康診査 ■ むし歯予防教室 ■ 歯周疾患検診 ■ 成人歯科相談 ■ 高齢者歯科保健事業 	<ul style="list-style-type: none"> ■ マタニティ食生活講座 ■ 歯科健康教育・健康相談 ■ 定期歯科健診 ■ 妊婦歯科健康診査 ■ むし歯予防教室 ■ 歯周疾患検診 ■ 成人歯科相談 ■ 高齢者歯科保健事業 ■ 歯の健康手帳配布【新】 ■ 歯科健康講話会【新】

※取組の内容については、74～77ページに掲載

(6) 歯の健康	行動目標 3
目標	歯の健康に対する意識を高め、 歯科受診しましょう。
ライフステージ：幼年期、少年期、青年期、壮年期、中年期、高年期	

指標の推移と最終評価

項目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
治療やむし歯予防などのため 歯科受診している子どもの割合	51.4%	54.3%	44.6%	75%以上	×
歯や口の中に悩みがありながら治 療していない割合	32.7%	26.1%	19.8%	0%	△
歯科医で定期的に歯石をとってい る人の割合※括弧内は4歳以上の割合	10.9%	15.1%	24.3% (25.3%)	30%以上	○

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

[市民健康意識調査・関連資料：P96・109・110]

歯や口の中に悩みがありながら治療していない人の割合、歯科医で定期的に歯石をとっている人の割合は改善がみられるものの、治療やむし歯予防などのために歯科受診している子どもの割合は、改善がみられませんでした。

推進体制の評価

歯の健康に対する意識を高めるため、各種歯科健診の周知や知識の普及啓発に取り組みました。各種歯科健診の対象者には、リーフレットの配付や受診勧奨通知を送付し周知に努めました。また「歯科健康教育・健康相談」では、定期的な歯石除去等や、口腔内に悩みがある場合には早期受診を勧めるなど、歯科受診の必要性について知識の普及に努めました。

最終評価の結果、おおむね改善傾向にありましたが、13～15歳（中学生）については歯科受診の割合が低下していることから、学校保健と連携して歯の健康の意識啓発に取り組んでいく必要があります。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
<ul style="list-style-type: none"> ■ 定期歯科健診 ■ 歯周疾患検診 ■ 歯科健康教育 ■ 成人歯科相談 ■ 幼児歯科健康診査事業 	<ul style="list-style-type: none"> ■ マタニティ食生活講座 ■ 歯科健康教育・健康相談 ■ 定期歯科健診 ■ 妊婦歯科健康診査 ■ むし歯予防教室 ■ 歯周疾患検診 ■ 成人歯科相談 ■ 高齢者歯科保健事業 ■ 幼児歯科健康診査事業 	<ul style="list-style-type: none"> ■ マタニティ食生活講座 ■ 歯科健康教育・健康相談 ■ 定期歯科健診 ■ 妊婦歯科健康診査 ■ むし歯予防教室 ■ 歯周疾患検診 ■ 成人歯科相談 ■ 高齢者歯科保健事業 ■ 幼児歯科健康診査事業 ■ 歯の健康手帳配布【新】 ■ 歯科健康講話会【新】

※ 取組の内容については、74～77ページに掲載

(7) 糖尿病

重点分野別 目標	食生活や運動などの生活習慣を改善し、糖尿病を予防しましょう。	総合評価
		B

循環器病

重点分野別 目標	食生活や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣を改善し、脳卒中や心臓病を予防しましょう。	総合評価
		A

がん

重点分野別 目標	食生活やたばこなどの生活習慣の改善とがん検診の受診で、がんの予防と早期発見につとめましょう。	総合評価
		A

総合評価の内容

糖尿病および循環器病への対策については、発症に関与しているメタボリックシンドロームを重点とした生活習慣病予防についての知識の普及啓発に取り組んだところ、その認知度が向上し、健康に気をつけている人や肥満者の割合が改善しました。しかし、糖尿病年齢調整死亡率および男性の心臓病年齢調整死亡率は、目標値に達することができませんでした。

平成20年度から、特定健康診査^(注1) および特定保健指導^(注2) が各医療保険者で行われていますが、一次予防が重要であることから、今後も、生活習慣病の予防に関する知識の普及啓発を強化し、日常生活で実践できるよう取り組む必要があります。

がんへの対策については、がんの早期発見・早期治療のため、がん検診の受診率向上対策やがん予防の知識の普及に取り組みました。がん検診に対する意識が高まり、受診率が向上したこと等により、男女ともがん年齢調整死亡率が減少し、目標値を達成しました。しかし、依然としてがん検診の受診率が低いことから、さらに受診率が向上するようがん検診についての普及に加え、受けやすい環境づくりについて継続し取り組んでいく必要があります。

個別目標	【健康目標】 1 糖尿病死亡率および合併症による死亡の減少をめざしましょう。……………69 2 脳卒中・心臓病死亡率の減少をめざしましょう。……………70 3 がん死亡率の減少をめざしましょう。……………71
	【行動目標】 1 健康に気をつけるようにしましょう。……………72 2 がん検診・健康診査に対する関心を高めましょう。【統合】 ^(注3) ……73

個別目標 (再掲)	糖尿病・循環器病・がんは、日頃の生活習慣が大きな影響を与えます。 下記の目標は前ページまでに書かれている生活習慣改善のための重点分野に関する目標ですが、この目標に取り組むことは、生活習慣病の予防に関しても重要なことから再掲します。
	【健康目標】再掲（分野名） 適正体重を維持し、健康管理につとめましょう。（栄養・食生活）……………26, 27
	【行動目標】再掲（分野名） 脂肪エネルギー比率の減少をめざしましょう。（栄養・食生活）……………36 食塩の摂取量を減らしましょう。（栄養・食生活）……………38 野菜の摂取量を増やしましょう。（栄養・食生活）……………39 からだを動かす時間を持ちましょう。（身体活動）……………43 1日の歩数を増やしましょう。（身体活動）……………44 未成年者の喫煙をなくしましょう。（たばこ）……………54 たばこが健康に及ぼす影響について知識を深めましょう。（たばこ）……………55 未成年者の飲酒をなくしましょう（アルコール）……………59 「節度ある適度な飲酒」の知識を深めましょう。（アルコール）……………60
	【環境目標】再掲（分野名） たばこの害から身を守るために、受動喫煙を防ぎましょう。（たばこ）……………56

注1) 特定健康診査

医療保険者が実施主体となり、メタボリックシンドロームのリスクをみつけるために行う健康診査をいう。平成20年4月から40～74歳を対象に実施している。

注2) 特定保健指導

特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームの該当者、予備群と判定された人を対象に、そのリスクの程度に応じて専門家（医師、保健師、管理栄養士など）が行う保健指導をいう。

注3) 中間評価時に3つの個別目標をひとつに統合。

(7) 糖尿病

健康目標 1

目標

糖尿病死亡率および合併症による死亡の減少をめざしましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高年期

指標の推移と最終評価

項目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価	
糖尿病年齢調整死亡率 (人口10万対)	男性	4.6	2.7	7.7	2.7以下	×
	女性	1.9	4.4	5.7	減少	×

基準値：平成13年数値・中間値：平成17年数値・最終値：平成20年数値
〔人口動態統計・関連資料：P10〕

糖尿病年齢調整死亡率は、男性、女性とも大きく上昇しており、改善がみられませんでした。

推進体制の評価

糖尿病の予防や改善を図るため、生活習慣病予防の知識の普及に取り組みました。

食生活、身体活動、喫煙、飲酒などの望ましい生活習慣や糖尿病の発症および合併症の予防について、リーフレットの配布や健康教育等をとおして知識の普及を図りました。

最終評価の結果、市民健康意識調査(関連資料：P100)では、糖尿病の要因のひとつである肥満についてはその割合が改善しましたが、糖尿病年齢調整死亡率は改善しませんでした。糖尿病患者は全国的にみても年々増加傾向にあることから、今後も健康教育等をとおし、生活習慣病予防について具体的な指導に取り組んでいく必要があります。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年度)	後期における取組 (平成19～22年度)
<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本健康診査 ■ 健康手帳の交付 ■ 健康相談 ■ 健康講座 ■ 生活習慣病予防知識普及事業 ■ 生活習慣改善指導 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本健康診査 ■ 健康手帳の交付 ■ 健康相談 ■ 健康教育 ■ 生活習慣病予防知識普及事業 ■ 生活習慣改善指導 (健康アドバイス講座) ■ 地域保健推進員活動支援事業 ■ セカンドライフの健康セミナー (注1) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本健康診査 (注2) ■ 健康手帳の交付 ■ 健康相談 ■ 健康教育 ■ 生活習慣病予防知識普及事業 ■ 生活習慣改善指導 (健康アドバイス講座) (注3) ■ 地域保健推進員活動支援事業 ■ メタボリックシンドローム教室【新】 (注4) ■ 生活習慣病予防教室【新】

※取組の内容については、74～77ページに掲載

注1) セカンドライフの健康セミナーは、平成20年度から健康教育で実施しました。

注2) 基本健康診査は、平成20年4月から医療保険者が実施する特定健康診査に移行しました。

注3) 生活習慣改善指導(健康アドバイス講座)は、平成20年4月から医療保険者が実施する特定保健指導に移行しました。

注4) メタボリックシンドローム教室は、平成20年4月から医療保険者が実施する特定保健指導に移行しました。

目標

脳卒中・心臓病死亡率の減少をめざしましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高年期

指標の推移と最終評価

項目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
脳卒中年齢調整死亡率 (人口10万対)	男性	79.9	63.1	58.8	63.1以下	◎
	女性	47.4	30.6	29.9	30.6以下	◎
心臓病年齢調整死亡率 (人口10万対)	男性	57.0	58.5	61.1	減少	×
	女性	40.2	40.1	29.5	40.1以下	◎

基準値：平成13年数値・中間値：平成17年数値・最終値：平成20年数値
 [人口動態統計・関連資料：P9]

脳卒中年齢調整死亡率の男女、心臓病年齢調整死亡率の女性においては、中間値で目標に達し、さらに改善がみられましたが、心臓病年齢調整死亡率の男性においては上昇し改善がみられませんでした。

推進体制の評価

脳卒中・心臓病の発症を予防するため、望ましい生活習慣の普及啓発に取り組みました。

「生活習慣病予防教室」等では、メタボリックシンドロームの予防のための望ましい食生活や、身体活動等についての知識の普及を実施しました。

最終評価の結果、心臓病年齢調整死亡率の男性に改善がみられませんでした。これは、市民健康意識調査(関連資料：P100・108)から、動脈硬化を促す肥満や喫煙が、女性に比べて男性にその割合が高いことが関与していると考えられます。

今後も、具体的な食生活の改善や身体活動の指導をとおして、動脈硬化予防についての知識の普及に取り組んでいく必要があります。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年)	後期における取組 (平成19～22年)
<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本健康診査 ■ 健康手帳の交付 ■ 健康相談 ■ 健康講座 ■ 生活習慣病予防知識普及事業 ■ 生活習慣改善指導 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本健康診査 ■ 健康手帳の交付 ■ 健康相談 ■ 健康教育 ■ 生活習慣病予防知識普及事業 ■ 生活習慣改善指導 (健康アドバイス講座) ■ 地域保健推進員活動支援事業 ■ セカンドライフの健康セミナー 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本健康診査 ■ 健康手帳の交付 ■ 健康相談 ■ 健康教育 ■ 生活習慣病予防知識普及事業 ■ 生活習慣改善指導 (健康アドバイス講座) ■ 地域保健推進員活動支援事業 ■ メタボリックシンドローム教室【新】 ■ 生活習慣病予防教室【新】

※取組の内容については、74～77ページに掲載

(7)がん

健康目標3

目標

がん死亡率の減少をめざしましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高年期

指標の推移と最終評価

項目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
がん年齢調整死亡率 (人口10万対)	男性	213.2	210.0	196.3	210.0以下	◎
	女性	107.7	98.3	95.8	98.3以下	◎

基準値：平成13年数値・中間値：平成17年数値・最終値：平成20年数値
〔人口動態統計・関連資料：P8〕

がんの年齢調整死亡率は、男女とも中間値において目標に達し、さらに改善がみられました。

推進体制の評価

がんの早期発見・早期治療のため、がん検診の受診率向上対策やがん予防の知識の普及に取り組みました。

受診率向上対策として、健診期間の延長、日曜健診、受診勧奨通知、健診ガイドの全戸配布、女性特有のがん検診推進事業等を実施しました。ライフステージに合わせたがん予防の知識や生活習慣の改善などの健康教育を実施しました。

最終評価の結果、目標値に達し成果を得ることができました。今後も、がん死亡率の減少をめざし、継続して取り組んでいきます。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年)	後期における取組 (平成19～22年)
<ul style="list-style-type: none"> ■がん検診(胃・胸部・大腸・子宮・乳) ■健康手帳の交付 ■健康相談 ■健康講座 ■地域保健推進員活動支援事業 ■生活習慣改善指導 	<ul style="list-style-type: none"> ■がん検診(胃・胸部・大腸・子宮頸部・乳・前立腺) ■健康手帳の交付 ■健康相談 ■健康教育 ■地域保健推進員活動支援事業 ■生活習慣病予防知識普及事業 ■セカンドライフの健康セミナー 	<ul style="list-style-type: none"> ■がん検診(胃・胸部・大腸・子宮頸部・乳・前立腺) ■健康手帳の交付 ■健康相談 ■健康教育 ■地域保健推進員活動支援事業 ■生活習慣病予防知識普及事業 ■健診受診率向上対策

※取組の内容については、74～77ページに掲載

目標

健康に気をつけるようにしましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高年期

指標の推移と最終評価

項目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
健康に気をつけている人の割合	78.9%	79.8%	84.5%	100%	△
メタリックシンドロームを知っている人の割合	—	77.5%	91.8%	80%以上	◎

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

〔市民健康意識調査・関連資料：P101〕

健康に気をつけている人の割合は上昇し、メタリックシンドロームを知っている人の割合は目標値を達成しました。

推進体制の評価

健康づくりへの関心を高めるため、ライフステージに対応した知識の普及に取り組みました。

青年期を対象に、たばこの害や子宮頸がん検診について、また、壮年期以降を対象に、がんやメタリックシンドロームの予防についての健康教育等を実施しました。

最終評価の結果、メタリックシンドロームを知っている人の割合は目標値に達しましたが、健康に気をつけている人の割合は目標値に達しませんでした。

今後も、健康に配慮した食生活や身体活動などの知識の普及に取り組んでいきます。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年)	後期における取組 (平成19～22年)
<ul style="list-style-type: none"> ■健康手帳の交付 ■健康相談 ■健康講座 ■地域保健推進員活動支援事業 ■生活習慣病指導 	<ul style="list-style-type: none"> ■健康手帳の交付 ■健康相談 ■健康教育 ■地域保健推進員活動支援事業 ■生活習慣病予防知識普及事業 ■生活習慣改善指導 (健康アドバイス講座) ■セカンドライフの健康セミナー 	<ul style="list-style-type: none"> ■健康手帳の交付 ■健康相談 ■健康教育 ■地域保健推進員活動支援事業 ■生活習慣病予防知識普及事業 ■生活習慣改善指導 (健康アドバイス講座) ■メタリックシンドローム教室【新】 ■生活習慣病予防教室【新】

※取組の内容については、74～77ページに掲載

(7) 糖尿病・循環器病・がん

行動目標 2

目標

がん検診・健康診査に対する
関心を高めましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高年期

指標の推移と最終評価

項目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
健康なので健診は必要ないと考えている人の割合	30.0%	23.8%	19.0%	23.8%以下	◎
忙しくて都合がつかないことから健診を受けない人の割合	28.4%	20.2%	22.2%	20.2%以下	○
健康診査受診率	39.3%	42.5%	48.5%	50%	○
胃がん検診受診率	16.8%	16.3%	19.7%	20%	○
大腸がん検診受診率	14.9%	14.9%	18.8%	18%	◎
子宮がん検診受診率	12.6%	14.1%	16.1%	15%	◎
乳がん検診受診率	9.0%	9.8%	12.5%	11%	◎
肺がん検診受診率	5.9%	6.3%	7.5%	7%	◎

基準値：平成14年度数値・中間値：平成18年度数値・最終値：平成21年度数値

〔市民健康意識調査・関連資料：P104〕

健診（検診）毎の受診率は、すべてに改善がみられ、大腸がん、子宮がん、乳がん、肺がん検診受診率は目標値を達成しました。

推進体制の評価

健診の必要性を理解し受診に結びつくよう、知識普及に取り組みました。

がん検診の関心を高め、受診率の向上を図るため、日曜健診や健診期間の延長、受診勧奨通知、健診ガイドの全戸配布、女性特有のがん検診推進事業を実施したほか、がん検診についての健康教育等を実施しました。

最終評価の結果、おおむね目標値を達成しましたが、依然としてがん検診の受診率が低いことから、さらに受診率が向上するよう、受けやすい環境づくりについて今後も継続して取り組んでいく必要があります。

平成14年度以前から実施	前期における取組 (平成15～18年)	後期における取組 (平成19～22年)
<ul style="list-style-type: none"> ■がん検診(胃・胸部・大腸・子宮・乳) ■基本健康診査 ■健康手帳の交付 ■健康相談 ■健康講座 ■地域保健推進員活動支援事業 ■生活習慣改善指導 	<ul style="list-style-type: none"> ■がん検診(胃・胸部・大腸・子宮頸部・乳・前立腺) ■基本健康診査 ■健康手帳の交付 ■健康相談 ■健康教育 ■地域保健推進員活動支援事業 ■生活習慣改善指導(健康アドバイス講座) ■生活習慣病予防知識普及事業 ■セカンドライフの健康セミナー 	<ul style="list-style-type: none"> ■がん検診(胃・胸部・大腸・子宮頸部・乳・前立腺) ■基本健康診査 ■健康手帳の交付 ■健康相談 ■健康教育 ■地域保健推進員活動支援事業 ■生活習慣改善指導(健康アドバイス講座) ■生活習慣病予防知識普及事業 ■メタボリックシンドローム教室【新】 ■生活習慣病予防教室【新】

※取組の内容については、74～77ページに掲載

第5節 秋田市の健康づくり事業（一覧）

後期において、重点分野別目標および個別目標達成のため推進している主な取り組みです。

No.	事業名	事業概要	重点分野
1	健康あきた市21推進事業	市民に健康づくりに関心を持ってもらい、主体的に健康づくりに取り組んでもらえるよう、本計画の普及啓発を進めるとともに健康に関する情報の提供を行います。	
2	地域保健推進員活動支援事業	地域保健推進員による自主的な地域の健康づくり活動を支援します。	
3	乳幼児健康診査	お子さん（4か月・7か月・10か月・1歳6か月児・3歳児）の健診をし、発育、発達にあわせたアドバイスを行います。	栄養・食生活 こころの健康づくり
4	地域健康教育・健康相談（母子）	育児に関する情報提供や相談を行い、地域に出向いて育児を支援します。	栄養・食生活
5	病態別食生活相談	糖尿病、高血圧、脂質異常症（高脂血症）等の病気を抱えている人の食生活に関する相談に応じます。	栄養・食生活
6	健康判定	20歳以上の方を対象に、個人にあった健康づくりのための食生活、運動などのアドバイスを行います。（平成22年度で終了）	栄養・食生活 身体活動
7	生活習慣改善指導（健康アドバイス講座）	基本健康診査の結果、生活習慣の改善が必要と判定された人に、医師・保健師・栄養士・健康運動指導士が個別にアドバイスし、個々の問題点を気づいてもらうことで、よりよい生活習慣を身につけるよう支援します。（平成19年度で終了）	栄養・食生活 身体活動 生活習慣病※
8	生活習慣病予防教室	40歳以上の市民を対象に、参加者が生活習慣病について理解し、積極的な健康づくりに取り組めるよう講話や実技指導を行います。（平成20年度より開始）	栄養・食生活 身体活動 生活習慣病※
9	ビューティスリムクラス	生活習慣病予防のため、栄養・運動・休養についての講話や実技指導を行います。	栄養・食生活 身体活動 こころの健康づくり
10	健康教育	地域・職域の健康に関するニーズや特色、問題点に基づいて、各地域において医師・保健師・栄養士・歯科衛生士等が講話を行い、健康に関する知識を広めます。	栄養・食生活 身体活動 たばこ アルコール 生活習慣病※
11	健康相談	健康に関して不安や悩みを抱えている人に対し、個別に相談に応じ、アドバイスを行います。	栄養・食生活 生活習慣病※
12	基本健康診査	脳卒中、心臓病などの循環器系疾患を早期発見するため、40歳以上の方を対象に健康診査を行います。基本健康診査は、平成20年4月から医療保険者が実施する特定健康診査に移行しました。（平成19年度で終了）	栄養・食生活 生活習慣病※
13	離乳食教室	離乳食のすすめ方、歯の衛生などについて具体的な情報を提供します。	栄養・食生活 歯の健康
14	幼児食教室	幼児食のすすめ方、歯の衛生などについて具体的な情報を提供します。	栄養・食生活 歯の健康
15	マタニティ食生活講座	妊娠5か月から9か月までの妊婦を対象に、妊娠中の食事や歯の衛生などについての情報提供・相談を行います。	栄養・食生活 歯の健康
16	栄養改善学級	地域の健康に関するニーズや問題点に対して、食生活に関する学習会を行います。	栄養・食生活

※生活習慣病：糖尿病・循環器病・がん

No.	事業名	事業概要	重点分野
17	健康と栄養講話会	65歳以上の方に、望ましい食生活が実践できるよう、食事に関する講話や調理実習を行います。（男性のための食生活講座・女性のための食生活講座）	栄養・食生活
18	市民栄養調査	健康づくりに必要な食生活の対策を考えるために、市民の食品摂取量・栄養素等摂取量などの調査を行います。	栄養・食生活
19	骨粗鬆症検診	運動不足は骨量減少に影響し、骨粗鬆症の原因となることから、早期に骨量減少者を発見し、運動・食事などの適切な指導を行います。	栄養・食生活 身体活動
20	食の環境づくり推進事業	市民が外食料理や市販食品に関する情報を得ることにより、正しい食生活が送れるよう環境づくりを支援します。	栄養・食生活
21	地域連携型健康づくり推進事業	親子で気軽にできる運動をとおして、運動習慣を身につけることを支援します。（平成19～21年度の3年間、県の事業として実施）	身体活動
22	運動情報提供事業	生活習慣改善のため、運動の大切さや正しい運動方法について情報提供を行います。	身体活動
23	体力づくり教室	高齢者に対し、生活機能低下予防に効果的な体力づくりを行い、柔軟性、筋力向上、バランス能力の改善をはかれるよう支援します。	身体活動
24	ふれあい元気教室	高齢者に対し、閉じこもらないように交流をはかりながら生活機能低下を予防し、介護が必要にならないように支援します。	身体活動
25	自殺予防市民講話会	市民一人ひとりが心の健康づくりをより身近な事として捉え、自殺予防に主体的に取り組めるよう精神科医や心理士等を講師とした市民向けの講話会を開催します。	こころの健康づくり
26	自殺予防啓発強化事業	自殺予防に関する普及啓発活動として、パンフレットの作成や街頭キャンペーンを実施することで、市民意識の向上をはかります。	こころの健康づくり
27	職場におけるハートリフレッシュ事業	事業主や勤務する人を対象に、職場における心の健康づくりについての講話会を開催します。	こころの健康づくり
28	こころの健康アップ講座	心の健康づくりに関する知識の普及のため、精神科医や心理士等による講話会を行います。	こころの健康づくり
29	こころの健康づくり地区活動	各地域において、話し合いや講話会の開催など、市民が主体となって、心の健康づくりに関する事業に取り組むことを支援します。	こころの健康づくり
30	心のケア相談セミナー心のケア相談員養成セミナー	自殺の危険性が高い人の早期発見・早期対応を図るため、訪問サービスの専門職や民生委員、地域保健推進員など地域のリーダーを対象としたセミナーを行い、心に悩みを抱える人の身近な相談相手を育成します。	こころの健康づくり
31	臨床心理士による「心のケア相談」	市民からの心の相談に対して、心理の専門職である臨床心理士による相談を行い、相談機能の充実をはかります。	こころの健康づくり
32	秋田市自殺予防ネットワーク会議	医療機関や、民間団体等との連携をはかり、総合的な自殺対策を推進します。	こころの健康づくり
33	仲間づくり支援事業	地域住民が、話し合いや、健康講座の開催など、心の健康づくり活動に主体的に取り組めるよう支援します。	こころの健康づくり
34	精神保健福祉相談	精神科医による心の健康相談日の開催や、保健師等の電話、面接、訪問等により市民の相談を受け、心の健康に関するアドバイスをを行います。	こころの健康づくり アルコール
35	思春期講座	思春期の子どもやその家族等を対象に、思春期における心の問題を正しく理解し、適切に対応できるよう講座を開催します。（平成22年度で終了）	こころの健康づくり

No.	事業名	事業概要	重点分野
36	小・中学校における心の健康に関する授業	小中学校において、ストレスやストレスとの付き合い方などについて学習します。	こころの健康づくり
37	スクールカウンセラー等による相談活動	中学校をスクールカウンセラーが巡回し、生徒・保護者・教員からの相談を受けます。	こころの健康づくり
38	秋田市自殺予防対策庁内連絡会議	様々な自殺の要因に対応し、全庁横断的に取り組むため連絡会議を開催します。	こころの健康づくり
39	自殺未遂者フォローアップ検討会議	自殺の最も強い危険因子である未遂者のケアについて、精神科医・医療ソーシャルワーカー・消防・警察等関係機関と連携した体制づくりを検討します。(平成21年度より開始)	こころの健康づくり
40	地域自殺対策緊急強化事業	地域自殺対策緊急強化交付金を活用し、自殺対策事業の充実・強化、民間団体等の活動支援等を行い、本市における自殺対策力の強化を図ります。(平成21年度より開始)	こころの健康づくり
41	学校保健における生活習慣についての授業	小中学校において、睡眠・運動・栄養のバランスが生活において大切であることや、心の健康への影響があることを学習します。	こころの健康づくり
42	たばこの害知識普及事業	たばこの害や依存性について、正しい知識を広めます。	たばこ
43	禁煙支援事業	禁煙希望者の多くが、個人の意志だけでは禁煙が困難な状況にあるため、禁煙が実行できるよう支援します。	たばこ
44	受動喫煙防止事業	受動喫煙(たばこを吸っている人の周囲の人も喫煙している人と同じく害を受けること)を防止するための環境づくりを支援します。	たばこ
45	アルコールの知識普及事業	アルコールの体への影響について、正しい知識を広めます。	アルコール
46	両親学級	妊娠中の口腔ケアと生まれてくる子のむし歯予防について、情報提供を行います。	歯の健康
47	幼児歯科健康診査事業	1歳6か月児・2歳児・3歳児のお子さんの歯の健診とアドバイスを行います。1歳6か月児健診では、歯科衛生士による健康教育を行います。	歯の健康
48	親子よい歯のコンクール	むし歯のないお子さん(3歳児)と保護者を、みんなのお手本として表彰し、歯の健康づくりについて広く市民に啓発します。	歯の健康
49	歯科健康教育・健康相談	各年代に応じた、むし歯予防・歯周疾患予防等の健康教育・健康相談を行います。	歯の健康
50	定期歯科健診	幼稚園児から中学生までの定期歯科健診を行い、むし歯予防と早期治療をすすめます。	歯の健康
51	妊婦歯科健康診査	医療機関における歯科健康診査の実施、口腔衛生指導を行います。	歯の健康
52	むし歯予防教室	お子さんとその保護者を対象に、幼児のむし歯を予防するため、おやつとの与え方や歯磨きの実技などの指導を行います。	歯の健康
53	歯ッピーレターの送付	1歳の誕生日を迎える乳児の保護者に対し、むし歯予防教室の案内を兼ねて、むし歯予防の情報提供を行います。(平成22年度新規)	歯の健康
54	歯の健康手帳配布	定期歯科健診での口腔内の状況を記録し、維持改善のための自己管理を進めます。健康手帳の歯周疾患検診の記録内容が充実したことから、平成21年度で終了しました。	歯の健康

No.	事業名	事業概要	重点分野
55	歯周疾患検診	40歳、50歳、60歳、70歳の方の口腔内診査・歯科保健指導を行い、むし歯や歯周疾患の早期発見・早期治療により今後の歯の喪失を防ぎます。平成22年度から、30歳を加え実施します。	歯の健康
56	成人歯科相談	歯や口腔についての悩みを抱えている人の相談に応じ、アドバイスをを行います。	歯の健康
57	高齢者歯科保健事業	高齢者に対する口腔ケア等の健康教育・実技指導を行います。	歯の健康
58	歯科健康講話会	60歳以上を対象に、口腔ケアについて学び、歯の健康についての自覚を高めるために、歯科医師による講話会を開催します。（平成22年度新規）	歯の健康
59	生活習慣病予防知識普及事業	若い世代の健康意識の高揚を図るため、生活習慣病予防に関する情報提供を行います。	生活習慣病※
60	健康手帳の交付	健康手帳を交付し、健康の自己管理を促し、健康情報の提供を行います。	生活習慣病※
61	セカンドライフの健康セミナー	職場を退職し、職場での健康管理から地域保健での健康管理となる人に、心身ともに健康な状態でいられるよう生活習慣病予防の情報提供を行うとともに、健康に関する相談に応じます。	生活習慣病※
62	メタボリックシンドローム教室	メタボリックシンドローム該当者に対して、内臓脂肪型肥満解消に向けた保健指導を行い、メタボリックシンドロームの改善をはかります。（平成19年度で終了）	生活習慣病※
63	がん検診	胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、前立腺がん検診を行い、がんの早期発見・早期治療をめざします。	生活習慣病※
64	健診受診率向上対策	健診受診率向上のため、節目年齢者等に受診勧奨はがきの送付や健診ガイドの全戸配布等を行います。	生活習慣病※

※生活習慣病：糖尿病・循環器病・がん

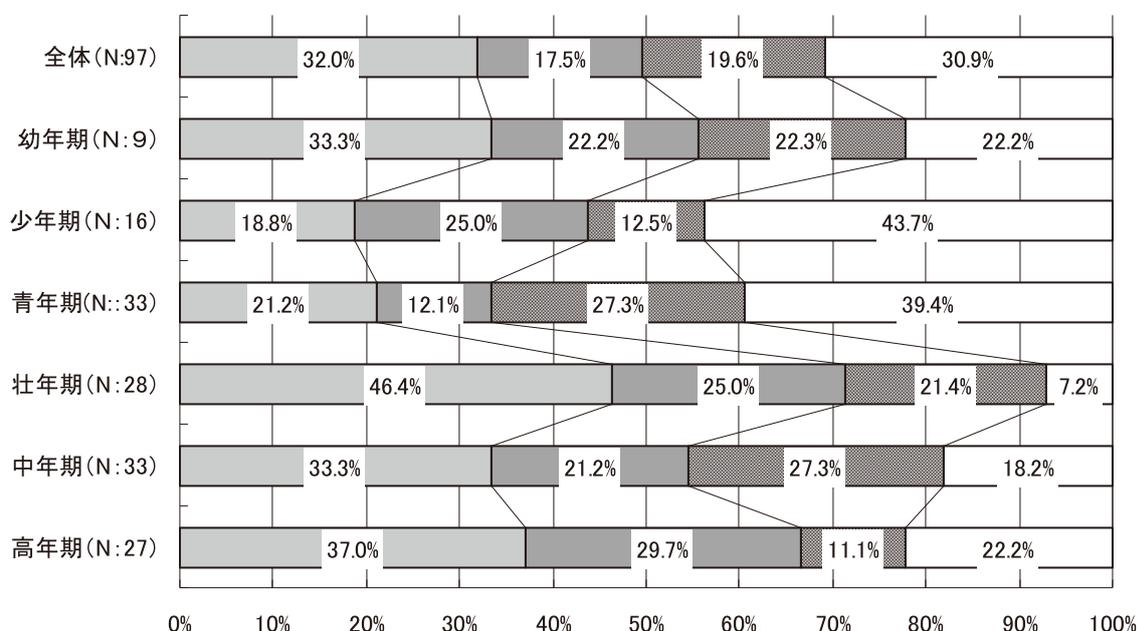
第6節 ライフステージ別数値目標の達成状況

健康あきた市21では、幼年期、少年期、青年期、壮年期、中年期、高年期のライフステージ別に健康づくり目標を定め、その取り組みを進めてきました。

(1) 数値目標の達成状況

分野別の指標をライフステージ別に整理し、4段階の判定基準により、数値目標の達成状況をみると、「壮年期」ではなんらかの改善がみられた項目を含めると92.8%と大幅な改善がみられ、また「中年期」(81.8%)、「幼年期」(77.8%)、「高年期」(77.8%)などの改善割合が、全体の改善割合(69.1%)を超えています。

一方、「少年期」(56.3%)、「青年期」(60.6%)では改善割合が低くなっており、さらなる取り組みが必要です。



ライフステージ	◎	○以上	△以上	×
全体	32.0%	49.5%	69.1%	30.9%
幼年期	33.3%	55.5%	77.8%	22.2%
少年期	18.8%	43.8%	56.3%	43.7%
青年期	21.2%	33.3%	60.6%	39.4%
壮年期	46.4%	71.4%	92.8%	7.2%
中年期	33.3%	54.5%	81.8%	18.2%
高年期	37.0%	66.7%	77.8%	22.2%

- ◎：目標として設定した状態を達成しているもの
- ：目標に向けて改善がみられ、その割合が大きいもの
- △：目標に向けて改善がみられるものの、その割合が小さいもの
(基準値と最終値が同じ項目を含む。)
- ×：改善が見られなかったもの

(2) ライフステージ別の目標および数値目標の達成状況

ア 幼年期（0～4歳ころ）

特徴	幼年期は、身体的成長が著しく、また「しつけ」を通して「こころ」を育てる重要な時期であり、また、生活習慣や食習慣の基礎が確立される時期です。つまり親や家族の育て方が子どもの生活習慣に大きく影響する時期といえ、同時に地域社会の様々な支援を必要とする時期です。
----	---

目標	親子と一緒に過ごす機会を多く持ち、望ましい生活習慣を身につけ、こころとからだの健やかな成長をめざしましょう。
----	--

◆指標の推移と最終評価（再掲）

項目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価	
子どもの食事に気をつけている人の割合	84.3%	86.0%	86.4%	100%	△	
栄養のバランスのとれている子どもの割合	71.4%	76.1%	81.3%	90%以上	○	
間食の時間が決まっている子どもの割合	1～3歳	59.2%	60.4%	84.4%	80%以上	◎
	4～6歳	59.1%	68.6%	85.1%	80%以上	◎
牛乳・乳製品を毎日とっている子どもの割合	71.4%	69.5%	70.2%	90%以上	×	
子どもが睡眠不足だと感じている親の割合	1～3歳	10.0%	10.4%	10.9%	9%	×
	4～6歳	16.2%	24.3%	12.8%	14%	◎
子どもへのたばこの害について特に配慮していない人の割合	26.7%	18.1%	18.0%	0%	△	
3歳児健診におけるむし歯のない子どもの割合	56.7%	62.3%	69.4%	75%以上	○	

目標を達成できた項目は、9項目中3項目の33.3%で、何らかの改善がみられた項目まで含めると7項目の77.8%であり、全体の改善割合を上回りました。牛乳・乳製品の摂取や1歳から3歳の子どもの睡眠の項目で、改善がみられませんでした。

今後も、子どものこころとからだが健やかに成長できるよう、親や家族に対し、食習慣や生活リズム、むし歯予防など望ましい生活習慣の知識を普及する必要があります。

イ 少年期（5～14 歳ころ）

特 徴	少年期は、基礎体力も徐々に身に付き、こころとからだは成長する大切な時期であり、また、基本的な生活習慣が確立される時期ともいえます。飲酒やたばこ、薬物などに好奇心を持ちはじめ、学校や地域、家庭とのチームワークによる見守りや予防のための環境づくりが必要な時期です。
--------	--

目 標	望ましい生活習慣の知識や方法を学び、正しい生活リズムを身につけましょう。
--------	--------------------------------------

◆指標の推移と最終評価（再掲）

項 目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
小学生の肥満児の割合	男子	12.5%	8.5%	9.3%	7%以下	○
	女子	8.5%	6.6%	7.2%	6.6%以下	○
中学生の肥満児の割合	男子	10.0%	9.7%	9.3%	7%以下	△
	女子	8.5%	9.6%	9.1%	7%以下	×
朝食を欠食している子どもの割合	13～15 歳	4.4%	0.0%	0.0%	0%	◎
栄養のバランスのとれている子どもの割合		71.4%	76.1%	81.3%	90%以上	○
間食の時間が決まっている子どもの割合	4～6歳	59.1%	68.6%	85.1%	80%以上	◎
牛乳・乳製品を毎日とっている子どもの割合		71.4%	69.5%	70.2%	90%以上	×
週3回以上体を動かす子どもの割合	7～12 歳	77.1%	63.9%	75.2%	90%以上	×
子どもが睡眠不足だと感じている親の割合	4～6歳	16.2%	24.3%	12.8%	14%	◎
	7～12 歳	25.5%	33.3%	26.2%	22%	×
未成年者の喫煙率	15 歳以下	0.6%	0.0%	0.9%	0%	×
子どもへのたばこの害について特に配慮していない人の割合		26.7%	18.1%	18.0%	0%	△
未成年者の飲酒経験	15 歳以下	19.6%	17.6%	24.6%	0%	×
12 歳児のDMF歯数		3.27 本	2.67 本	2.20 本	1.7 本以下	○
治療やむし歯予防などのため歯科受診している子どもの割合	13～15 歳	51.4%	54.3%	44.6%	75%以上	×

目標を達成できた項目は、16項目中3項目の18.8%で、何らかの改善がみられた項目まで含めても9項目の56.3%と、全体の改善割合を大きく下回りました。食生活、運動、睡眠、歯の健康、たばこやアルコールの分野で改善されない項目がありました。

今後も、家庭、学校および地域と連携し、望ましい食生活や適度な運動、生活リズム、むし歯予防のほか、未成年者のたばこやアルコールの健康被害などについての知識を普及し、子どもが望ましい生活習慣や生活リズムを身につけることができるよう、親や家族の意識の向上に努める必要があります。

ウ 青年期（15～24歳ころ）

特徴	青年期は、心身ともに子どもから大人へ移行し、自分の将来を決定づける時期です。人生の中で最も健康に満ち、運動により筋力や持久力が向上するなど、活動の範囲と量も最大となる時期です。また、進学や就職などにより、睡眠時間が短くなったり食生活の乱れや喫煙、飲酒の習慣化がはじまる時期であり、様々な人々や集団との関係から、精神的に成長していく時期でもあります。
----	--

目標	自らの健康を考え、よりよい生活習慣を確立していきましょう。
----	-------------------------------

◆指標の推移と最終評価（再掲）

項目			基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
やせの者の割合	女性	16～24歳	22.9%	18.7%	27.9%	15%以下	×
朝食を欠食している人の割合	男性	16～24歳	27.6%	26.2%	15.0%	15%以下	◎
	女性	16～24歳	17.6%	18.7%	11.5%	10%以下	○
食事が適量と思っている人の割合	男性		69.4%	63.7%	65.4%	80%以上	×
	女性		62.9%	58.6%	59.4%	80%以上	×
栄養成分表示を参考にしている人の割合			40.1%	47.1%	41.7%	60%以上	△
外食栄養成分表示やヘルシーメニューが整っていると思う人の割合			38.9%	46.1%	47.9%	50%以上	○
脂質エネルギー比率 (成人1人1日当たりの平均)	男性	20～29歳	26.1%	24.0%	25.6%	20～25%	△
	女性	20～29歳	26.5%	26.6%	27.5%	20～25%	×
カルシウム摂取量(成人1人1日当たりの平均)			578mg	622mg	532mg	600mg以上	×
食塩摂取量(成人1人1日当たりの平均)			12.9g	11.0g	10.3g	10g未満	○
野菜の摂取量(成人1人1日当たりの平均)			343g	330.5g	319.8g	350g以上	×
運動している人の割合	16～24歳		56.9%	58.1%	53.9%	70%	×
日常生活における歩数			6,731歩	7,049歩	6,781歩	8000歩以上	△
仲間がないという理由から運動しない人の割合			18.3%	14.4%	13.4%	14.4%以下	◎
睡眠を十分とれていない人の割合	16～24歳		37.9%	30.2%	16.7%	30.2%以下	◎
たばこを吸うときに周囲に気がつかない人の割合			6.8%	4.7%	5.3%	0%	△
たばこを吸うことによってかかりやすくなる病気を知っている人の割合	肺がん		98.1%	94.3%	93.9%	100%	×
	気管支炎		62.9%	60.4%	61.7%	100%	×
	ぜんそく		55.8%	54.0%	54.9%	100%	×
	低体重児・未熟児等の出生		52.4%	45.5%	42.8%	100%	×
	心臓病		41.0%	42.2%	43.2%	100%	△
	脳卒中		25.3%	35.5%	37.4%	100%	△
	胃潰瘍		23.1%	22.5%	20.5%	100%	×
	歯周病		18.2%	23.3%	26.7%	100%	△

(再掲)

項 目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
習慣的に喫煙する人の割合	成人男性	—	35.9%	34.6%	減少	◎
	成人女性	—	9.7%	9.1%	減少	◎
飲酒習慣のある人でお酒が適量であれば体によいことを知っている人の割合		85.7%	86.7%	62.1%	100%	×
定期的に歯科健診を受けている人の割合	16歳以上	48.9%	49.9%	54.1%	60%	△
健康なので健診は必要ないと考えている人の割合		30.0%	23.8%	19.0%	23.8%	◎
忙しくて都合のつかないことから健診を受けない人の割合		28.4%	20.2%	22.2%	20.2%	○
健康に気をつけている人の割合		78.9%	79.8%	84.5%	100%	△
メタボリックシンドロームを知っている人の割合		—	77.5%	91.8%	80%以上	◎

目標を達成できた項目は、33項目中7項目の21.2%で、何らかの改善がみられた項目まで含めても20項目の60.6%と、全体の改善割合を下回りました。特に、食生活、運動、たばこ、アルコール関係で改善されない項目がありました。

今後も、自らの健康を考え、よりよい生活習慣を確立できるよう、学校や職場と連携し、望ましい食生活や適度な運動、たばこやアルコールが健康に及ぼす影響など、健康づくりに関する知識の普及に努める必要があります。

エ 壮年期（25～44歳ころ）

特徴	壮年期は、仕事や子育てに忙しく職場や家庭、地域の中でも活動的な反面、ストレスが増大する時期です。妊娠、出産、子育てを通して健康問題を考え、自分の生活習慣を見直す時期です。
----	---

目標	生活習慣をもう一度見直し、積極的に健康づくりに取り組みましょう。
----	----------------------------------

◆指標の推移と最終評価（再掲）

項目			基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
肥満者の割合	男性	45～64歳	30.9%	31.1%	22.0%	20%以下	○
朝食を欠食している人の割合	男性	25～44歳	27.3%	24.3%	14.4%	15%以下	◎
栄養所要量を知っている人の割合	男性		23.4%	25.4%	30.8%	50%以上	△
	女性		32.6%	38.5%	42.0%	50%以上	○
栄養成分表示を参考にしている人の割合			40.1%	47.1%	41.7%	60%以上	△
外食栄養成分表示やヘルシーメニューが整っていると思う人の割合			38.9%	46.1%	47.9%	50%以上	○
食生活に満足している人の割合			72.6%	69.7%	89.6%	90%以上	○
野菜の摂取量(成人1人1日当たりの平均)			343g	330.5g	319.8g	350g以上	×
運動している人の割合		25～44歳	32.7%	36.4%	52.0%	40%	◎
日常生活における歩数			6,731歩	7,049歩	6,781歩	8000歩以上	△
仲間がいないという理由から運動しない人の割合			18.3%	14.4%	13.4%	14.4%以下	◎
睡眠を十分とれていない人の割合		25～44歳	38.2%	35.9%	24.4%	34%	◎
睡眠を得るためにお酒を飲む人の割合		25～44歳	26.1%	19.7%	12.2%	19.7%以下	◎
いつもストレスを感じている人の割合		25～44歳	25.0%	30.9%	15.7%	22%	◎
たばこを吸うときに周囲に気をつかわない人の割合			6.87%	4.71%	5.3%	0%	△
習慣的に喫煙する人の割合	成人男性		—	35.9%	34.6%	減少	◎
	成人女性		—	9.7%	9.1%	減少	◎
多量飲酒者		男性	12.5%	14.0%	12.9%	10%以下	×
定期的に歯科健診を受けている人の割合		16歳以上	48.9%	49.9%	54.1%	60%	△

(再掲)

項 目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
歯間部清掃用器具(歯間ブラシ、デンタルフロス等)を使用している人の割合	16歳以上	29.5%	35.9%	39.7%	50%以上	△
歯科医で定期的に歯石をとっている人の割合		10.9%	15.1%	24.3%	30%以上	○
メタボリックシンドロームを知っている人の割合		—	77.5%	91.8%	80%以上	◎
健康診査受診率		39.3%	42.5%	48.5%	50%	○
胃がん検診受診率		16.8%	16.3%	19.7%	20%	○
大腸がん検診受診率		14.9%	14.9%	18.8%	18%	◎
子宮がん検診受診率		12.6%	14.1%	16.1%	15%	◎
乳がん検診受診率		9.0%	9.8%	12.5%	11%	◎
肺がん検診受診率		5.9%	6.3%	7.5%	7%	◎

目標を達成できた項目は、28項目中13項目の46.4%で、何らかの改善があった項目まで含めると26項目の92.8%で改善がみられ、ライフステージ別で最も高い成果を得ることができました。改善されなかった項目は、野菜の摂取量およびアルコールの2項目でした。

今後も、自らの生活習慣を見直し、積極的に健康づくりに取り組めるよう、食生活および適度な飲酒など望ましい生活習慣についての知識普及に努める必要があります。

オ 中年期（45～64 歳ころ）

特徴	中年期は、地域や社会の中で責任の重い立場にある一方で生活習慣病が増える時期です。また、体力の維持、増進が課題となる時期でもあり、ストレスの解消法を取り入れながら、望ましい生活習慣を定着させることが大切な時期です。
----	--

目標	定期的に健康診査を受け、生活習慣病を予防しましょう。
----	----------------------------

◆ 指標の推移と最終評価（再掲）

項 目			基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
肥満者の割合	男性	45～64 歳	30.9%	31.1%	22.0%	20%以下	○
	女性	45～64 歳	22.4%	19.4%	19.4%	15%以下	△
栄養所要量を知っている人の割合	男性		23.4%	25.4%	30.8%	50%以上	△
	女性		32.6%	38.5%	42.0%	50%以上	○
食事が適量と思っている人の割合	男性		69.4%	63.7%	65.4%	80%以上	×
	女性		62.9%	58.6%	59.4%	80%以上	×
栄養成分表示を参考にしている人の割合			40.1%	47.1%	41.7%	60%以上	△
外食栄養成分表示やヘルシーメニューが整っていると 思う人の割合			38.9%	46.1%	47.9%	50%以上	○
食事に関する学習会などに参加したいと思わない人の 割合			64.9%	62.9%	36.8%	50%以下	◎
脂質エネルギー比率 (成人1人1日当たりの平均)	女性	40～49 歳	26.3%	29.1%	30.1%	20～25%	×
		50～59 歳	25.8%	25.6%	24.9%	20～25%	◎
カルシウム摂取量(成人1人1日当たりの平均)			578mg	622mg	532mg	600mg 以上	×
運動している人の割合		45～64 歳	48.1%	50.0%	53.5%	60%	△
日常生活における歩数			6,731 歩	7,049 歩	6,781 歩	8000 歩以上	△
仲間がいないという理由から運動しない人の割合			18.3%	14.4%	13.4%	14.4%以下	◎
いつもストレスを感じている人の割合		45～64 歳	13.1%	18.9%	16.6%	11%	×
気分が沈んだり、ゆううつになることがよく ある人の割合		45～64 歳	40.8%	46.0%	37.1%	28%	△
自殺死亡率(人口10万対)		全体	—	30.3	28.4	27.8 以下	○
睡眠を得るためにお酒を飲む人の割合		45～64 歳	24.6%	16.0%	12.4%	16.0%以下	◎
たばこを吸うときに周囲に気をつかわない人の割合			6.8%	4.7%	5.3%	0%	△
習慣的に喫煙する人の割合		成人男性	—	35.9%	34.6%	減少	◎
		成人女性	—	9.7%	9.1%	減少	◎

(再掲)

項 目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
多量飲酒者	男性	12.5%	14.0%	12.9%	10%以下	×
歯間部清掃用器具(歯間ブラシ、デンタルフロス等)を使用している人の割合	16歳以上	29.5%	35.9%	39.7%	50%以上	△
歯科医で定期的に歯石をとっている人の割合 ※()内は4歳以上	全体	10.9%	15.1%	24.3% (25.3%)	30%以上	○
定期的に歯科健診を受けている人の割合	16歳以上	48.9%	49.9%	54.1%	60%	△
メタボリックシンドロームを知っている人の割合		—	77.5%	91.8%	80%以上	◎
健康診査受診率		39.3%	42.5%	48.5%	50%	○
胃がん検診受診率		16.8%	16.3%	19.7%	20%	○
大腸がん検診受診率		14.9%	14.9%	18.8%	18%	◎
子宮がん検診受診率		12.6%	14.1%	16.1%	15%	◎
乳がん検診受診率		9.0%	9.8%	12.5%	11%	◎
肺がん検診受診率		5.9%	6.3%	7.5%	7%	◎

目標を達成できた項目は、33項目中11項目の33.3%で、何らかの改善があった項目まで含めると27項目の81.8%に改善がみられました。

今後も、生活習慣病を予防するため、定期的に健康診査を受け、積極的な健康づくりを実践できるよう、健康に関する学習機会や心の健康など、気軽に利用できる相談体制の充実に努めます。

また、がん検診の受診率は、目標を達成しているものの依然低いことから、さらに受診率が向上できるよう、意識の啓発や受けやすい環境づくりについて、今後も取り組んでいく必要があります。

カ 高年期（65歳以上）

特徴	高年期は、人生の完成期です。身体的に老化が進み、視聴覚や骨・関節系に障害が増加していきます。また、社会的役割の減少やライフスタイルの変化により、こころの健康をくずしやすい時期です。様々なものに興味を持ち、自分なりのスタイルであらゆることに挑戦しつづけることが大切な時期です。
----	---

目標	社会との交流を保ち、人生を謳歌しましょう。
----	-----------------------

◆指標の推移と最終評価（再掲）

項目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
肥満者の割合	女性	22.2%	24.6%	20.1%	20%以下	○
食事が適量と思っている人の割合	男性	69.4%	63.7%	65.4%	80%以上	×
	女性	62.9%	58.6%	59.4%	80%以上	×
外食栄養成分表示やヘルシーメニューが整っていると思う人の割合		38.9%	46.1%	47.9%	50%以上	○
食生活に満足している人の割合		72.6%	69.7%	89.6%	90%以上	○
カルシウム摂取量(成人1人1日当たりの平均)		578mg	622mg	532mg	600mg以上	×
食塩摂取量(成人1人1日当たりの平均)		12.9g	11.0g	10.3g	10g未満	○
運動している人の割合	65歳以上	58.3%	62.2%	48.3%	70%	×
日常生活における歩数		6,731歩	7,049歩	6,781歩	8000歩以上	△
仲間がいないという理由から運動しない人の割合		18.3%	14.4%	13.4%	14.4%以下	◎
気分が沈んだり、ゆううつになることがよくある人の割合	65歳以上	28.2%	33.4%	37.6%	19%	×
自殺死亡率(人口10万対)	全体		30.3	28.4	27.8以下	○
睡眠薬等の薬を服用する人の割合	65歳以上	19.9%	17.2%	10.1%	17%	◎
たばこを吸うときに周囲に気をつかわない人の割合		6.8%	4.7%	5.3%	0%	△
習慣的に喫煙する人の割合	成人男性	—	35.9%	34.6%	減少	◎
	成人女性	—	9.7%	9.1%	減少	◎
多量飲酒者	男性	12.5%	14.0%	12.9%	10%以下	×
歯間部清掃用器具(歯間ブラシ、デンタルフロス等)を使用している人の割合	16歳以上	29.5%	35.9%	39.7%	50%以上	△
歯科医で定期的に歯石をとっている人の割合 ※()内は4歳以上	全体	10.9%	15.1%	24.3% (25.3%)	30%以上	○
自分の歯を20本以上有する人の割合	65歳以上	30.9%	35.5%	41.2%	35.5%以上	◎

(再掲)

項目	基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
メタボリックシンドロームを知っている人の割合	—	77.5%	91.8%	80%以上	◎
健康診査受診率	39.3%	42.5%	48.5%	50%	○
胃がん検診受診率	16.8%	16.3%	19.7%	20%	○
大腸がん検診受診率	14.9%	14.9%	18.8%	18%	◎
子宮がん検診受診率	12.6%	14.1%	16.1%	15%	◎
乳がん検診受診率	9.0%	9.8%	12.5%	11%	◎
肺がん検診受診率	5.9%	6.3%	7.5%	7%	◎

目標を達成できた項目は、27項目中10項目の37.0%で、何らかの改善があった項目まで含めると21項目の77.8%に改善がみられました。

今後も、高齢者が社会と交流をもち、住み慣れた地域で自立した生活を送ることができるよう、望ましい食生活や適度な運動、心の健康など、健康に関する学習機会や相談体制の充実に努める必要があります。