

延岡市健康増進計画

健康のべおか21

— 市民一人ひとりが健康で、生きがいと安らぎのある社会の実現をめざして —

平成20年度～平成24年度



健寿で生き抜こう21世紀

平成20年3月
延岡市

はじめに

延岡市では、「市民一人ひとりが健康で、生きがいと安らぎのある社会」の実現をめざす延岡市健康増進計画「健康のべおか21」を平成15年3月に策定し、関係機関や団体、地域の皆様との連携を図りながら推進しているところですが、今年度が計画期間の中間年度に当たることから中間評価を行い、「健康のべおか21」の見直しを実施しました。

本年度おこなった中間評価によると、延岡市は国民の3大死因である悪性新生物・心疾患・脳血管疾患の占める割合がいずれも全国平均を上回っており、さらに国民健康保険の1人当たりの一般医療費も国・県を上回っていることから、医療費適正化対策として若年期から高血圧や高血糖を早期に発見し、重症化予防に向けて早期対応していくことが重要だとわかりました。また、全国的な傾向と同様に男女ともに40代より徐々に肥満者が増えていることも明らかになっています。

近年、内臓脂肪型肥満が、糖尿病、高血圧症、虚血性心疾患、脳卒中等の生活習慣病の発症リスクを格段に高めることが明らかとなり、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」の概念を導入した「予防」重視の医療構造改革が推進され、「健康日本21」や「健康みやざき行動計画21」も見直されたことから、今回の「健康のべおか21」の見直しに当っては国・県計画との整合性を図ったところです。さらに、延岡市長期総合計画、ハートフルプラン21、特定健康診査等実施計画等との調和に留意するとともに、健康増進法第17条及び第19条の2に基づき本市が実施する健康増進事業を「健康のべおか21」の中に位置付けました。

心身ともに健康であるためには、市民一人ひとりが自ら、適切な運動、休養、食事に心がけ、生活習慣病や認知症等の発症の予防に努め、生きがいを持って生活することが大切です。

「健康のべおか21」は今後とも、市民と行政の協働による「市民力」で、市民の皆様健康づくりの支援を幅広い視野から展開してまいりますので、より一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。

終わりに、計画の改訂に当たりまして、「健康のべおか21推進会議」の委員の皆様をはじめ、貴重な御意見、御協力をいただきました多くの皆様に厚くお礼を申し上げます。

平成20年3月

延岡市長 首藤 正治

健康のべおか21

目次

はじめに	
第1章 「健康のべおか21」計画改訂にあたって	…1
1 計画策定の基本的考え方	…1
2 計画の位置づけ	…2
3 計画の期間と評価	…3
4 今後の生活習慣病対策の方向性	…4
5 計画の改訂における基本的考え方	…5
(1) 「健康のべおか21」中間評価報告書の概要	…5
(2) 改訂した「健康のべおか21」の数値目標項目	…7
第2章 重点項目と数値目標(評価指標)の設定	…9
1 からだいきいきリフレッシュ	…9
2 脳いきいきリフレッシュ	…10
3 いきいき健診でリフレッシュ	…10
4 みんなで取り組む共通目標	…12
第3章 「健康のべおか21」計画の体系と施策	…13
計画の体系	…13
めざす姿	
1 栄養・食生活	…14
2 身体活動・運動	…16
3 休養・こころの健康	…18
4 たばこ	…20
5 アルコール	…22
6 歯の健康	…24
7 健康診査	…26
第4章 「健康のべおか21」推進体制	…28
1 「健康のべおか21推進会議」の活動推進	…28
2 「健康のべおか21連絡調整会議」の機能強化	…28
3 地域の健康づくり推進体制の整備	…28
4 健康づくり推進のためのマンパワーの養成、確保	…28
5 地域保健と職域保健との連携	…28
6 「健康のべおか21」普及活動用ツール(道具)	…29
推進体制の一員として参画します！	…31
付属資料	
「健康のべおか21」中間評価・見直し経過	…33
健康づくり連絡調整会議設置要項	…34
「健康のべおか21推進会議」設置要綱	…35
平成19年度健康のべおか21推進会議 委員名簿	…36

第1章 「健康のべおか21」計画改訂にあたって

1 計画策定の基本的考え方

- わが国は、生活環境の改善や医学の進歩により世界有数の長寿社会を実現しました。しかしながら、急速な高齢化の進行とともに、がん、糖尿病、脳卒中や虚血性心疾患などの生活習慣病が増え、寝たきりや認知症のように生活の質を低下させたり、介護が必要な状態となってしまう人が増えるなど大きな社会問題となっています。
- これらの生活習慣病の発症や進行には、食生活や運動習慣などの生活習慣が深く関わっていることから、病気の早期発見、早期治療だけではなく、病気を予防する一次予防が重要となっています。
- そこで国は、すべての国民が健やかでこころ豊かに生活できる社会を実現するために「壮年期死亡の減少」、「健康寿命の延伸」、「生活の質の向上」を目的とする10か年計画「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」を平成12年3月に策定するとともに、「健康日本21」の根拠法となる「健康増進法」を制定し、平成15年5月より施行しました。
- 宮崎県においては、「健康日本21」を受けて、平成12年度に「健康みやざき行動計画21」を策定しました。「健康みやざき行動計画21」では、「心身ともに自立して活動的な状態で生きられる期間(=健康寿命)を伸ばす」と、「生活の質を向上させる」ことを目的に、「自分の健康は自分でつくる」ことを基本に、“栄養・食生活”や“身体活動・運動”など、生活習慣改善の具体的な目標を掲げて、一人ひとりの健康づくりを進めるとしています。
- こうした動向を受け、本市においても「市民一人ひとりが健康で、生きがいと安らぎのある社会の実現」を基本理念に、「壮年期死亡(早世)の減少」、「健康寿命の延伸」及び「生活の質の向上」を目的とする、延岡市健康増進計画「健康のべおか21」を平成15年3月に策定しました。
- この「健康のべおか21」では、「一次予防(生活習慣の改善)の重視」、「二次予防(早期発見・早期治療)の推進」、「健康づくり支援のための環境整備」を基本方針に、“栄養・食生活”などの7つの分野と3つの重点項目で構成しています。「健康のべおか21」では、市民一人ひとりが取り組むことを提案するとともに、行政の健康づくり支援施策を具体的に掲げています。
- さらに、行政機関はもちろんのこと、あらゆる関係機関や団体、企業、地域社会と連携しながら、個人の健康づくりを支援する体制づくりをめざしています。

2 計画の位置づけ

- 「健康増進法」に基づいて策定する「延岡市健康増進計画」であり、「健康日本21」及び「健康みやざき行動計画21」と整合するものです。
- また、「第5次延岡市長期総合計画 前期基本計画」における「第3部 共に支えあう安全・安心な地域づくり」「第9章 健康づくりと医療」を推進するもので、「地域福祉計画」、「ハートフルプラン21」、「のべおか親子けんこうプラン21」及び「延岡市特定健康診査等実施計画」等と調和を図るものです。
- 「健康増進法」に基づいて本市が実施する「健康増進事業」を位置づけるものです。

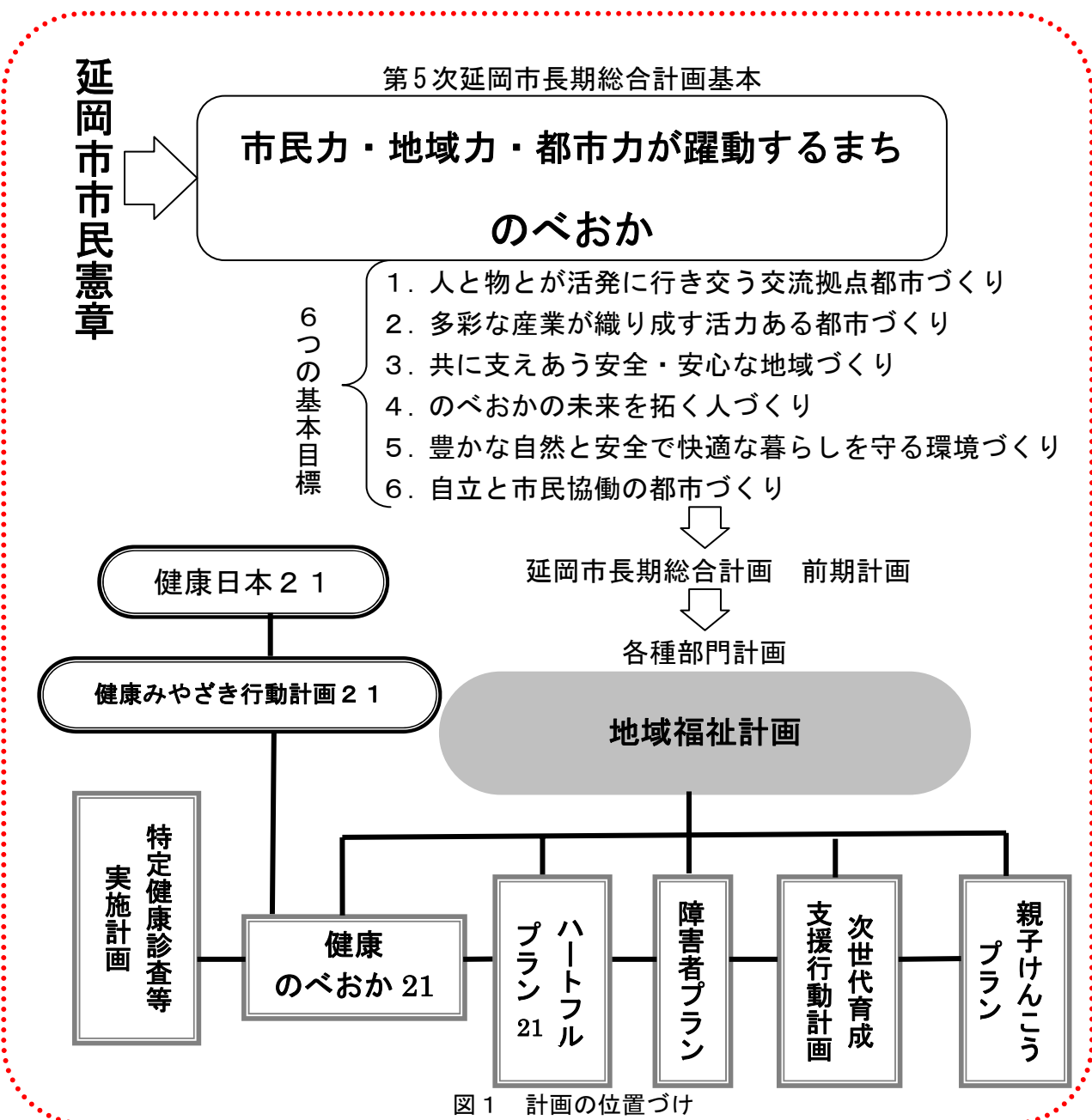


図1 計画の位置づけ

3 計画の期間と評価

- 平成 15 年度から平成 24 年度までの 10 か年計画のうち、平成 20 年度から最終年度までの後半の計画とします。
- 最終年度である平成 24 年度には、市民の健康に関する課題を把握し、健康づくり活動の企画立案、実施、評価、改善策の実施のサイクル(P D C A)に基づき、次期の目標を策定します。

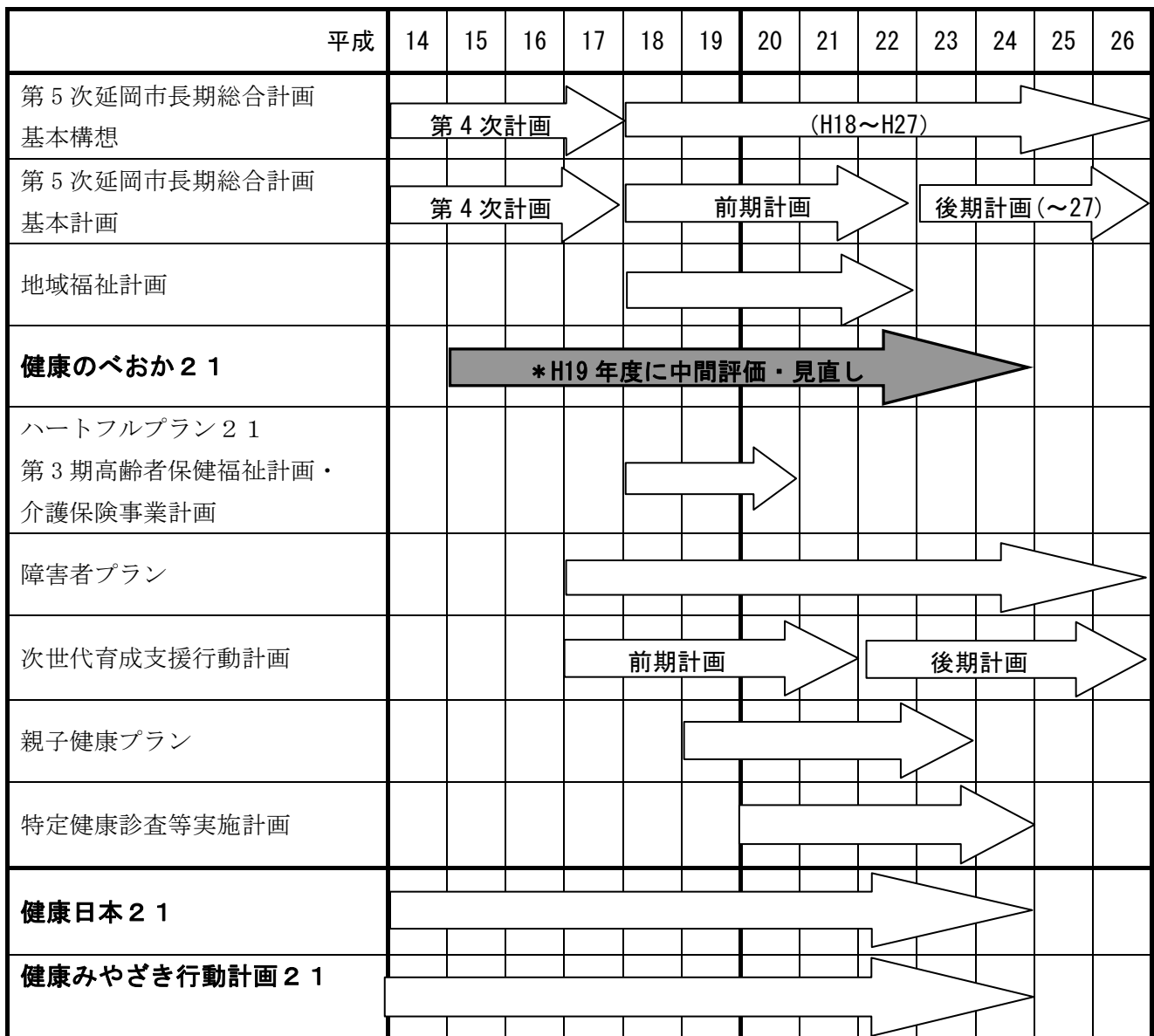


図 2 各計画の期間

4 今後の生活習慣病対策の方向性

- 平成 17 年 4 月に、日本動脈硬化学会、日本糖尿病学会、日本高血圧学会、日本肥満学会、日本循環器学会、日本腎臓病学会、日本血栓止血学会、日本内科学科の 8 学会合同で「メタボリックシンドローム」^{※1}の疾患概念と診断基準が示されました。
- 平成 18 年の医療構造改革において、今後は、メタボリックシンドロームの考え方を取り入れた「予防」を重視する生活習慣病対策を推進することになりました。
- 平成 19 年 4 月に、国は平成 19 年度から 28 年度を実施期間とする「新健康フロンティア戦略」を策定し、国民の健康寿命の延伸に向けて、国民自らがそれぞれの立場で予防を重視した健康づくりを行うことを国民運動として展開していくことにしました。
- 「健康日本 21」の 9 目標項目のうち、「運動・食事・禁煙」の 3 目標項目にしぼった「健やか生活習慣国民運動」が、産業界も巻き込んだ社会全体の運動として平成 20 年度からスタートします。
- 平成 20 年度から、医療保険者は「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づいて、40 歳以上の被保険者、被扶養者について、糖尿病等の生活習慣病に着目した特定健診・特定保健指導を行うこととなります。
- 平成 20 年度以降、老人保健法に替わって健康増進法に位置づけられる「市町村の新たな健康増進事業」として下記を実施することとなります。
 - ◇健康増進法第 17 条第 1 項に基づく健康増進事業
 - ①健康手帳の交付 ②健康教育 ③健康相談 ④機能訓練 ⑤訪問指導
 - ◇健康増進法第 19 条の 2 に基づく健康増進事業
 - ①歯周疾患検診
 - ②骨粗鬆症検診
 - ③肝炎ウイルス検診
 - ④高齢者の医療の確保に関する法律第 7 条第 3 項の加入者又は同法第 50 条の被保険者に含まれない 40 歳以上の住民に対する健康診査及び保健指導
 - ⑤がん検診

※1 メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満を共通要因とし、高血糖、脂質異常、高血圧の状態が重複し、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きやすくなる状態をいう。

5 計画の改訂における基本的考え方

- 平成 19 年度が中間年度にあたることから、「健康のべおか 2 1」中間評価報告書(平成 19 年 12 月)をもとに改訂を行いました。
- 平成 18 年 2 月と平成 19 年 3 月の 2 度にわたる合併に対応した見直しを行いました。
- 健康増進法第 7 条に基づく「基本方針」の一部改正、がん対策基本法第 9 条に基づき策定された「がん対策推進基本計画」、平成 20 年度からの「特定健診・特定保健指導の導入」及び「健康増進事業の実施」などに伴う見直しや、他計画との整合性を図るなどの改訂を行いました。

(1) 「健康のべおか 2 1」 中間評価報告書の概要

- 市民健康づくり調査結果の考察から
 - ・ 体格指数(BMI)では、全国的な傾向と同様に 30～60 代男性は肥満傾向、20～30 代女性はやせ傾向であり、男女ともに 40 代より徐々に肥満者が増えます
 - ・ 肥満傾向の人ほど適正体重について甘く考える傾向があることから、特に男性の 30 代からの肥満者に対し、適正体重に関する啓発が重要となります
 - ・ 50 代は健康意識が高く行動も伴ってきていることから、この年代に行動変容の働きかけを行うことが、保健事業の効果を上げることにつながると考えられます
 - ・ 運動する時間がもてていない 20～40 代男性、20～50 代女性には、日常生活の中に運動を取り入れていく方法を普及することが望まれます
 - ・ 果物、乳製品及び野菜の食べる量を増やし、バランスのとれた食生活にするための取り組みが必要です
 - ・ より若い年代から、自分の適量を知り、間食を控えるなど健康的な食事への意識を高めることが必要です
 - ・ 外食、中食(買って来た惣菜を家で食べること)の状況が多種多様となっていることから、上手な利用方法の啓発活動が若年層から必要です
 - ・ 多量飲酒者(1 日平均純アルコール約 60 g 超えて摂取)が多かったため、多量飲酒を防ぐ正しい飲酒習慣について、啓発活動を行う必要があります
 - ・ 禁煙の意識が健康に関する心がけと密接に関係していることから、特に喫煙者に対して喫煙が及ぼす健康被害の啓発をする必要があります
 - ・ 地域活動をする人、外出する人ほど生きがいを感じて生活していることが明らかになったことから、高齢者が家に閉じこもることのないよう様々な機会を設けるなど、関係機関による支援の充実が望まれます
 - ・ 糖尿病の理解が十分でなかったことから、糖尿病についての正しい知識を普及する効果的な保健指導の拡充が求められます

- ・ 職場で健診を受診できる機会の多い男性に比べて、女性の健診受診率が低いことから、受診しやすい体制の整備が必要です
- ・ 健診未受診の理由として「健診を受ける習慣がない」という理由が最も多かったことから、健診の重要性を啓発し生活習慣病のリスクを減らししていくことが課題です
- ・ がん検診の受診率が低いことから、仕事等で日中に受診できない人も受診できるような、がん検診の実施方法を検討する必要があります
- ・ メタボリックシンドロームの内容まで知っていると回答した人は68%でしたが、中高年の時期にメタボリックシンドロームが増加することから、20～30代の時期に知識を普及していく必要があります
- ・ 歯科検診を年1回以上受診している人の割合が前回調査より低下していたことから、8020運動(80歳になっても20本以上自分の歯を保とう運動)の充実を図る必要があります

○ 統計資料の評価から

- ・ 国民の3大死因である悪性新生物、心疾患、脳血管疾患のいずれも、延岡市民は全国平均を上回っています
- ・ 平成18年度国民健康保険の1人当たりの一般医療費は、国・県平均を上回っています
- ・ 医療費が高額となる循環器疾患の医療費適正化のためには、高血圧や高血糖状態を長期化させないよう若年期から重症化防止に向けて早期介入していくことが重要となります
- ・ 長期入院による医療費適正化のためには、脳血管疾患を発症しないよう高血圧症予防対策に重点をおく必要があります
- ・ 生活習慣病発症の若年化傾向が明らかであることから、30代からの生活習慣病予防対策に取り組む必要があります
- ・ 健診から保健指導を必要とする人の中で、高血圧及び糖尿病の予備群を最優先に保健指導していくことが重要となります
- ・ 延岡市の「要介護認定者の主たる原因」に関する調査の結果、国の調査結果と比較して認知症の割合が14ポイント高くなっていることから、今後とも認知症予防の取り組みが必要です。

○ 「健康のべおか21推進会議」からの意見

- ・ 健康のべおか21の推進方策として、モデル地区をつくり他地区を刺激するような方策も検討すべきです
- ・ 住民と一体となって認知症を予防しようという運動ができれば、素晴らしい活動ができると思います
- ・ 各種団体の日常活動の中に、食生活や保健・医療のことを入れていくことで、個人の健康づくりを網羅できる活動ができると思います

- ・ 個人の健康づくりを支援する方策として、その人の仲間を巻き込んだやり方を提案していくことが効果的です
- ・ 現在の健康づくりの活動は 60～80 代の女性の参加がほとんどであることから、若い人が参加しやすく健康によい活動がみんなに提案できるとよいと思います
- ・ 健診等の結果データを保管し、次の機会に活かす方法があると健診受診率も向上するのではないのでしょうか
- ・ 各種団体とも広報紙を発行しているので、啓発活動の協力はできると思います

(2) 改訂した「健康のべおか21」の数値目標項目
からだいきいきリフレッシュ

新目標値	旧目標値	目標値の変更・追加・削除理由
メタボリックシンドロームを内容 まで理解している人が増える 85%	—	生活習慣病の予防にはメタボリックシンドローム対策が必要であるため、その概念を普及させることが大切であることから
適正体重を保つよう心がけている 男性 80% 女性 80%	男性 76% 女性 85%	H19 年度の直近値が目標値に到達したため、更に高く設定（男性） H19 年度の直近値が目標値に到達しなかったため、現状を反映して再設定（女性）
朝食を毎日食べている 20代 75%	20代男性 42% 20代女性 67%	H19 年度の直近値が目標値に到達したため、更に高く 20代全体で設定
意識的に身体を動かす 男性 80% 女性 78%	男性 70% 女性 68%	H19 年度の直近値が目標値に到達したため、更に高く設定
毎食後に歯を磨く人の割合 55%	48.5%	H19 年度直近値が目標値に到達したため、さらに高く設定

脳いきいきリフレッシュ

新目標値	旧目標値	目標値の変更・削除理由
削除	二段階テスト実施 地区数を増やす	認知症予防の取り組みを一部地区に限らず、市内全域に、普及啓発ということで健康講話の中で行うようにし、二段階テストの希望者は健康相談として、いつでも受け入れるようにしたため
要介護の原因が認知症である割合 23%	10%	目標値を到達可能性のある値に変更
高血圧症・予備群の割合を減らす (収縮期 130mmHg、拡張期 85 mmHg 以上の人の割合) 30%	健診の血圧・コレステ ロール値所見なしの割 合を増やす 血圧 62% 総コレステロール 44%	メタボリックシンドロームの概念の導入により、高血圧症予備群で設定

いきいき健診でリフレッシュ

新目標値	旧目標値	目標値の変更・削除理由
基本健診、各がん精密健診の受診 状況を人数から割合で表示、結核 検診を削除	基本健診、各がん 精密健診の受診状 況を人数増加で表 示	対象者が変わることもあり、割合で表 示した方が分かりやすい 結核検診は、法改正により対象年齢が 65歳以上となり、同時実施している肺が ん検診の対象年齢(40歳以上)の一部と 重なることになったため、肺がん検診の みで目標設定
特定保健指導実施目標を追加 45%	—	特定健診・保健指導が開始されるため
中高年肥満者(BMI25以上)の減少 男性(40~69歳以下) 24% 女性(40~69歳以下) 17%	肥満者 (BMI 25以上) の減少 男性 20~69歳 女性 40~69歳	若年層と中高年層では、BMI 平均値が 違うため、40~69歳以下で設定
脂質異常症・予備群の割合を減ら す (中性脂肪 150mg/dl 以上、または HDL コレステロール 40mg/dl 未満、または LDL コレステロール 120mg/dl 以上) 12%	総コレステロール値異常 者の減少 男性 40% 女性 55%	特定健診になり、総コレステロールの項目はな くなり、脂質異常症の判定が、中性脂肪、 HDL コレステロール、LDL コレステロールで行われるよう になる
糖尿病・予備群の割合を減らす (ヘモグロビンA1C5.2%以上の人の 割合) 男女とも 45%	—	本市の虚血性疾患では、高血圧に続き 糖尿病を基礎疾患に持つ人が多く、積極 的な対策が求められるため

第2章 重点項目と数値目標(評価指標)の設定

「健康のべおか21」は、7つの分野別取り組みを掲げるとともに、「延岡市民の健康状態をふまえ、今後特に取り組みを強めていく必要があると思われる」重点項目を3項目挙げている。

これらの重点項目における数値目標(評価指標)について、今回、市民健康づくり調査の結果や健診結果等から評価を行い、再設定を行った。

1 からだいきいきリフレッシュ

市民がめざす姿 『健康な歯で、好き嫌いなくおいしく食べて、楽しく体を動かそう』

- ① 好き嫌いなく食べて、腹八分目を心がけよう
- ② 毎日体重をはかろう
- ③ 朝食を毎日食べよう
- ④ 食事はしっかり噛んでおいしく食べよう
- ⑤ 普段から意識的によく歩こう

市民が取り組みやすいようにこんな事をします

- 知識の普及啓発(適正体重の維持、適正食事摂取量、手軽な運動方法、歯の健康等)
- 食生活改善推進員活動内容の拡充
- 食育の展開

	評価指標	策定時値 (H13年度)	中間目標値 (H19年度)	直近値 (H19年度)	目標値 (H24年度)
1	適正体重を保つよう 男性	66.7%	71.0%	75.9%	80.0%
	心がけている 女性	75.2%	80.0%	75.8%	80.0%
2	自分にとって適切な食事 男性	64.4%	69.0%	54.6%	74.0%
	内容・量を知っている 女性	73.2%	78.0%	48.9%	83.0%
3	朝食を毎日食べている 全体	79.6%	82.0%	84.9%	85.0%
	20代男性	37.4%	39.0%	64.2%	75.0% (20代男女)
	20代女性	62.3%	64.0%	76.2%	
4	意識的に身体を動かす 男性	62.5%	66.0%	76.5%	80.0%
	女性	60.8%	64.0%	74.5%	78.0%
5	定期的に運動を行う 男性	52.5%	56.0%	50.3%	60.0%
	女性	48.4%	52.0%	39.4%	56.0%
6	定期的に歯の健診を受けている	43.5%	46.0%	29.3%	48.5%
7	毎食後に歯をみがく	46.5%	47.5%	50.2%	55.0%
8	メタボリックシンドロームを内容 まで理解している人が増える	—	—	68.0%	85.0%

1～8：市民健康づくり調査

2 いいきいきリフレッシュ

市民がめざす姿 『よく遊び・よく動き・よくふれあい、いつまでも若々しい脳でいよう』

- ① 生活リズムを整えよう
- ② からだを動かし、こころと体の爽快感を味わおう
- ③ こころがウキウキする趣味や遊びをもとう
- ④ 人とのふれあいをたくさんつくろう
- ⑤ 禁煙で、お酒はほどほどにしよう

市民が取り組みやすいようにこんな事をします

- 認知症は生活習慣から予防できることを広報など利用しながら啓発していく
- 認知症予防の健康講話を公民館や高齢者クラブなどで行う
- 気軽に相談できる窓口である健康相談をPRする
- 生涯学習やスポーツの推進をする

	評価指標	策定時値 (H13年度)	中間目標値 (H19年度)	直近値 (H19年度)	目標値 (H24年度)
1	積極的に外出する (60歳以上)	男性 71.9%	80.0%	76.2%	85.0%
	女性	78.8%	80.0%	76.1%	85.0%
2	地域活動に参加している	男性 38.1%	43.0%	38.3%	48.0%
	女性	34.1%	39.0%	39.0%	44.0%
3	生きがいを感じている	全体 57.2%	63.0%	60.2%	70.0%
4	要介護の原因が認知症である割合	26.2%	18.0%	25.6%	23.0%
5	高血圧症・予備群の割合を減らす (収縮期 130mmHg、拡張期 85mmHg以上の人)	57.2% (高血圧所見 なしの割合)	59.5% (高血圧所見 なしの割合)	65.5% (高血圧所見 なしの割合)	30.0%

1～3：市民健康づくり調査 4：介護保険法の要介護等と認定された者の主たる原因に関する調査

5：基本健康診査結果（目標値は、特定健康診査結果）

3 いいきいき健診でリフレッシュ

市民がめざす姿 『受けて活かそう特定健診・がん検診、見直し正そう生活習慣』

- ① 年に1回は健診とがん検診を受けよう
- ② 健(検)診の結果、必要な検査や治療は必ず受け、必要ならば生活習慣を改善しよう

市民が取り組みやすいようにこんな事をします

- 地区や各種団体での健康講話にて受診勧奨を行う
- 必要な健(検)診が受けられるよう、健診対象者へは個別通知や広報などでPRをする
- 必要な人に対して保健指導を実施し、生活習慣の改善を支援する。また、治療が必要な人、精密未受診者には受診勧奨を行う
- 訪問指導・健康教育・健康相談などの機会を通じ健康手帳の活用を勧める

<市が実施する各健(検)診実施結果>

	評価指標	策定時値 (H13年度)	中間目標値 (H19年度)	直近値 (H19年度)	目標値 (H24年度)
1	特定健診受診割合の増加	20.9%	28.6%	21.2%	65.0%
2	特定保健指導の実施目標	—	—	—	45.0%
	各がん検診受診者割合の増加				
3	胃がん	7.2%	12.9%	8.1%	13.7%
4	子宮がん	11.4%	20.0%	9.0%	21.1%
5	乳がん	3.8%	12.4%	3.4%	12.9%
6	大腸がん	9.7%	17.7%	14.1%	19.7%
7	肺がん	16.8%	26.0%	22.6%	28.0%
8	前立腺がん	—	—	19.1%	25.0%
	各精密検診受診割合の増加			(H17年度)	
9	胃がん	77.5%	88.8%	84.8%	100%
10	子宮がん	72.5%	86.3%	82.4%	100%
11	乳がん	58.3%	79.2%	86.8%	100%
12	大腸がん	76.3%	88.2%	82.4%	100%
13	肺がん	96.5%	98.2%	95.9%	100%
14	前立腺がん	—	—	—	100%
	中高年肥満者(BMI値25以上)の減少			(H18年度)	
15	男性(40~69歳以下)	—	—	男性30.0%	男性24.0%
	女性(40~69歳以下)	—	—	女性21.5%	女性17.0%
	脂質異常症・予備群の割合を減らす (中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満、またはLDLコレステロール120mg/dl以上)	—	—	(H18年度) 中性脂肪17.1% HDLコレステロール 8.7%	12.0%
	糖尿病・予備群の割合を減らす (ヘモグロビンA1c 5.2%以上の人の割合)	—	—	(H18年度) 男性54.4% 女性57.5%	男性45.0% 女性45.0%

※平成20年度より、基本健康診査から特定健康診査に変わる。

<市民健康づくり調査結果>

	評価指標	策定時値 (H13年度)	中間目標値 (H19年度)	直近値 (H19年度)	目標値 (H24年度)
1	健康診査受診割合の増加	64%	70%	64.3%	72%
	各がん検診受診者割合の増加				
2	胃がん	27.3%	34%	31.0%	40%
3	子宮がん	22.1%	36%	21.0%	40%
4	乳がん	17.6%	25%	22.6%	40%
5	大腸がん	20.2%	28%	20.0%	40%
6	肺がん	18.2%	28%	15.3%	40%
7	前立腺がん	—	—	18.2%	40%

※ 40歳以上(子宮がん検診のみ20歳以上)における受診割合とする。

※ 子宮がん・乳がん検診については、平成16年度より受診間隔が2年に1回となる。

からだいきいき リフレッシュ

健康な歯で、好き嫌いなくおいしく
食べて、楽しくからだを動かそう



- ① 好き嫌いなく食べて、腹八分目を心がけよう
- ② 毎日体重をはかろう
- ③ 朝食を毎日食べよう
- ④ 食事はしっかり噛んでおいしく食べよう
- ⑤ 普段から意識的によく歩こう

のういきいき リフレッシュ

よく遊び、よく動き、よくふれあい、
いつまでも若々しい脳でいよう



- ① 生活リズムを整えよう
- ② からだを動かし、こころと体の爽快感を味わおう
- ③ こころがウキウキする趣味や遊びをもとう
- ④ 人とのふれあいをたくさんつくろう
- ⑤ 禁煙で、お酒はほどほどにしよう

いきいき健診でリフレッシュ

受けて活かそう健康診査、
見直し正そう生活習慣



- ① 年に1回は健診とがん検診を受けよう
- ② 健診の結果、必要な検査や治療は必ず受け、必要ならば生活習慣を改善しよう

**みんなで取り組む
共通目標**

市民一人ひとりが健康で、生きがいと安らぎのある社会の実現

1. 栄養・食生活

- 自分の食事量を知り腹八分目に心がけ適正体重維持を心がけよう
- バランスのとれた食事を1日3回規則正しく食べよう
- 朝食を毎日食べよう
- 地元の旬の食材を食べよう

- ◇多くの地区で食生活改善講習会を開催する
(簡単に調理できるバランスのとれた献立や、地域の伝統食や食材を使った献立を普及する)

- 生活習慣病等を予防する食生活に関する知識・行動の普及啓発
- 健診後指導の充実
- 食事バランスガイドの活用
- 農林課、水産課、J A、漁協、飲食業組合等との連携強化と情報共有
- 食についての教育の充実

2. 身体活動・運動

- それぞれの体力、健康状態に合った無理のない運動をしよう
- できるだけ歩くようにし 今よりプラス1,000歩をめざそう
- 普段からこまめに体を動かそう
- 地域活動にすすんで参加しよう
- 体を動かすために、家族と戸外でたくさん遊ぼう

- ◇健康教室やウォーキングへ誘い合う
- ◇地区ごとのイベント参加へ声をかけ合う
- ◇地区や親子会での活動に体を動かす行事を取り入れる

- 運動に関する正しい知識の普及
- エクササイズ2006の考え方の普及
- 延岡市民健寿体操の普及
- 運動施設や各種運動教室についての情報提供
- 子供から高齢者まで参加できるイベントの実施
- 運動の普及

3. 休養・こころの健康

- 生活リズムを整えよう
- 家族や周囲の人とのコミュニケーションを心がけよう
- 適度に体を動かすなど趣味や生きがいをもち、楽しい時間を過ごそう
- ボランティアや地域活動などに積極的に参加しよう
- 信頼できる相談相手を持とう
- こころの病気についての理解を深めよう
- こころが疲れたときは、専門機関を上手に利用しよう

- ◇こころの健康についての知識を深める場の確保
- ◇地区の集会やイベントへの参加に声をかけ合う
- ◇疲れたりストレスを抱えている人には、休養や専門機関への相談を勧める

- 休養やこころの健康を保持するための知識の普及啓発
- こころの病気についての理解を深めるための知識の普及啓発
- こころの健康相談体制の整備
- 生涯学習・スポーツの推進
- 自殺予防のためのネットワークの整備
- 関係機関との連携強化と情報共有

4. たばこ

- 喫煙が及ぼす害を正しく知ろう
- 子供や孫に、喫煙が及ぼす害を正しく伝えよう
- 妊婦、未成年者、非喫煙者の周りでは、たばこは吸わないようにしよう

- ◇妊婦や未成年者の喫煙を見かけたら声をかける
- ◇禁煙、分煙の環境づくりに協力する

- 喫煙が及ぼす害について市民に分かりやすく周知する
- 禁煙を希望する人への禁煙支援
- 公的施設での禁煙・分煙の推進
- 禁煙教育の充実
- 未成年者にたばこを販売しない工夫をする
- 未成年者喫煙防止対策協議会による企業や関係機関の連携

5. アルコール

- 自分の体質にあったお酒の適量を知っておこう
- 自分の子どもに飲酒の害を正しく伝えよう
- 妊婦や未成年者に飲酒させないようにしよう

- ◇妊婦や未成年者の飲酒を見かけたら声をかける
- ◇周囲の人へのお酒の無理強いはやめる

- 身体にやさしい飲み方について周知する
- 飲酒についての個別相談
- 専門相談窓口紹介
- アルコールについての教育の充実
- 未成年者にお酒を販売しない工夫をする

6. 歯の健康

- 歯の健康に関する知識を深めよう
- 毎食後に、フッ素入り歯磨き剤で丁寧に歯を磨こう
- 年に1回は、歯と歯ぐきの健康診査を受けよう
- 年に1回は、かかりつけ歯科医院で歯石除去や歯面清掃をしよう

- ◇地域や市民団体等による歯の健康教育を受ける場の確保
- ◇歯の健康や医療機関の情報などの共有や情報交換

- すべての年代に合わせた歯の健康に関する知識の普及
- 8020運動への支援と推進
- 成人歯科健診の内容の充実を進め、歯周疾患検診の導入をめざす
- 関係機関連携の体制整備と情報共有
- 介護保険施設、福祉施設等における口腔ケアの実践

7. 健康診査

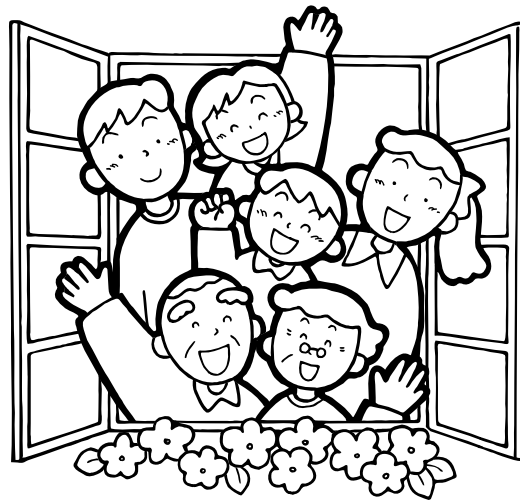
- 生活習慣病予防のための正しい知識や情報を積極的に得るようにしよう
- 年に1回は健康診査とがん検診を受けよう
- 健診結果を活かし保健指導を積極的に受け、生活習慣を見直そう
- 健診の結果、必要な検査や治療は必ず受けよう

- ◇健診受診勧奨の声かけ
- ◇健康診査を受けやすい環境づくりへの協力
(健診会場の提供等)

- 各種健康診査、啓発活動の推進
- Mボリッジントーム等、健診データに関する知識の普及
- 要フォロー者に対する保健指導及び継続的な支援
- 受診しやすい健診体制づくりの推進
- 「宮崎県がん対策推進計画」の推進
- 医療機関・薬局での相談及び知識の普及
- 定期健康診断の実施
- 健診受診勧奨



＜健康を実現するための取り組み7分野＞



1. 栄 養 ・ 食生活……………P14
2. 身体活動 ・ 運 動……………P16
3. 休 養 ・ こころの健康…P18
4. た ば こ……………P20
5. ア ル コ ー ル……………P22
6. 歯 の 健 康……………P24
7. 健 康 診 査……………P26

めざす姿

1. 栄養・食生活

現況：

食事内容は、エネルギー源である主食、タンパク源となる肉や魚、卵などは比較的毎日食べていたが、果物は全体で、乳製品では20～30代、野菜類では30～40代の男性が特に摂取が低い(図1)。

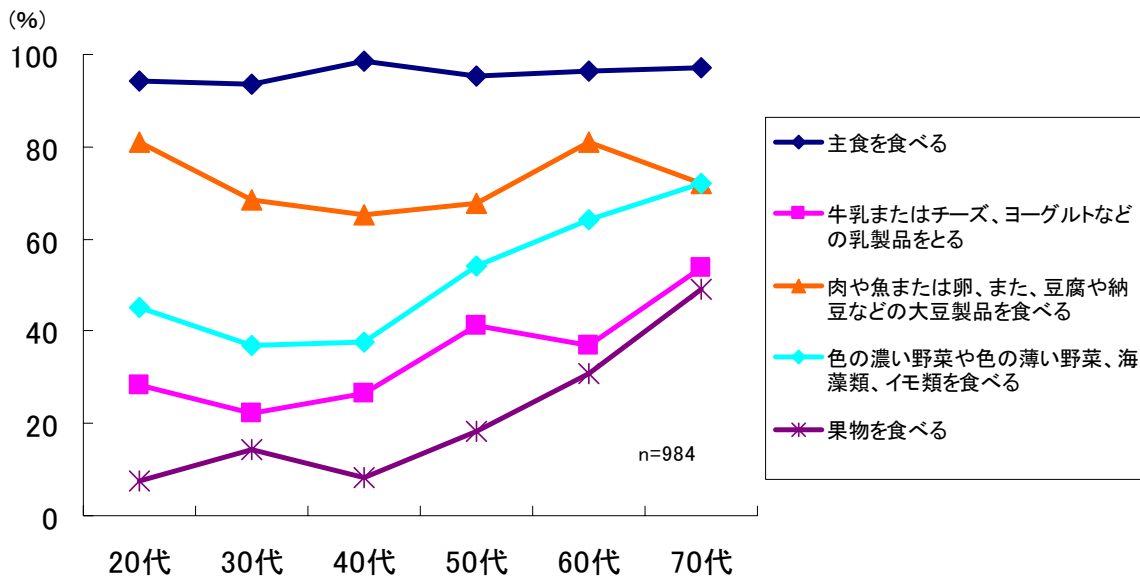


図1 食事内容

(H19年市民健康づくり調査)

また、食事の状況では「間食をあまりしない」等の良い習慣が、60代頃から増えていく(図2)。

外食の利用頻度は、20～40代で高い。また、適正体重維持を心がけている人ほど、毎日朝食をとり、バランスよい内容の食事をしていることがわかった。

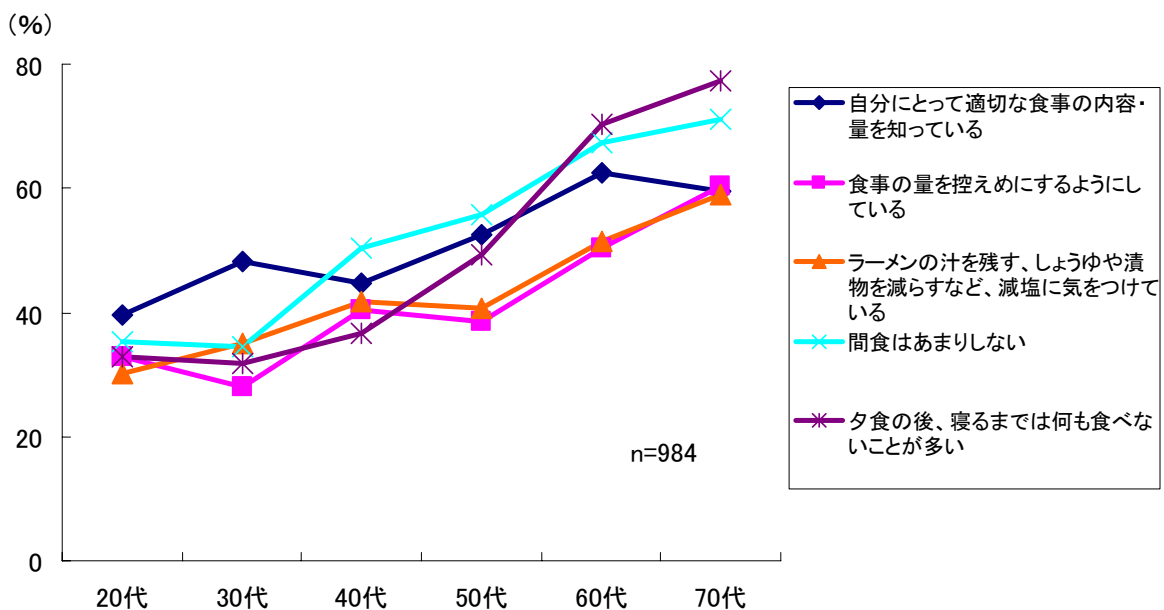


図2 食事習慣

(H19年市民健康づくり調査)

目標：

食事は自分にあった量でバランスのよいものにしよう

これからの課題：

市民一人ひとりが、適切な食事量把握や適正体重維持を心がけ、生活習慣病を予防することが求められ、若い時から朝食を毎日摂取するなど良い食習慣を確立していくことが大切である。

取り組み：

① 主役として

- ・自分の食事量を知り腹八分目に心がけ、適正体重維持を心がけよう
- ・バランスのとれた食事を1日3回規則正しく食べよう
(あと一皿の野菜・海藻・乳製品を食べよう)
- ・朝食を毎日食べよう
- ・地元の旬の食材を食べよう

② 地域でサポート

- ・多くの地区で食生活改善講習会を開催する
(簡単に調理できるバランスのとれた献立や、地域の伝統食や食材を使った献立を普及する)

③ 機関・制度でサポート

<行政>

- ・生活習慣病等を予防する食生活に関する知識・行動の普及啓発
- ・健診後指導の充実
- ・食事バランスガイドの活用

<関係機関>

- ・農林課、水産課、JA、漁協、飲食業組合等との連携強化と情報共有

<学校>

- ・食についての教育の充実

すでに実施されている主な取り組み：

- ・食生活改善推進員による調理講習会（問合わせ先：健康管理課・食生活改善推進員連絡協議会）
- ・食生活改善推進員養成講座（問合わせ先：健康管理課）
- ・食生活改善推進員定例研修会（問合わせ先：健康管理課）
- ・健康相談・健康教育（問合わせ先：健康管理課）
- ・地産地消の推進（問合わせ先：農林課・水産課）
- ・のべおかの朝ごはんコンテスト（問合わせ先：健康管理課・のべおか元気かい）

期待される波及効果：

- ・バランスの良い食事が身体の調子を整え、健康づくりの基礎となります
- ・推進員の食生活改善推進地区活動は、社会へのボランティア活動であり、生きがいにつながり、地域での調理実習講習会参加は、閉じこもり予防や心身の健康に良い影響を与えます

2. 身体活動・運動

現況：

運動習慣は、全体では「ある」43.6%、「ない」52.9%であり、年代別では、50代以上に「ある」人が多かった(図3)。

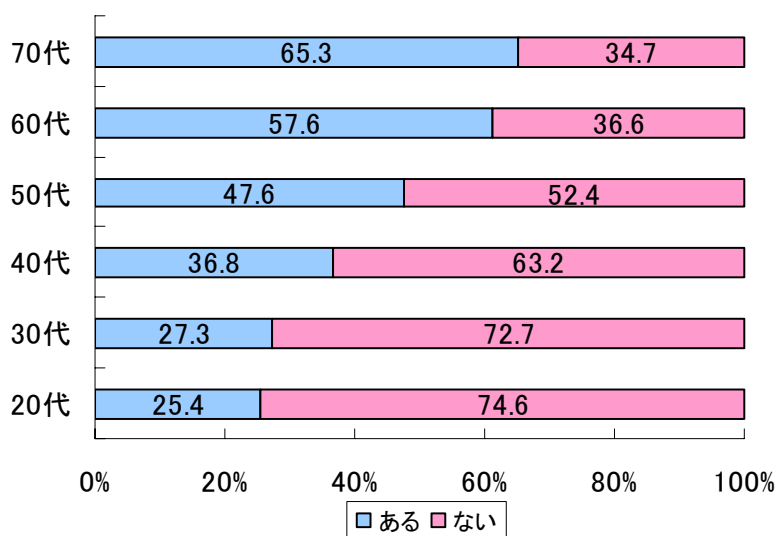


図3 運動習慣

(H19年市民健康づくり調査)

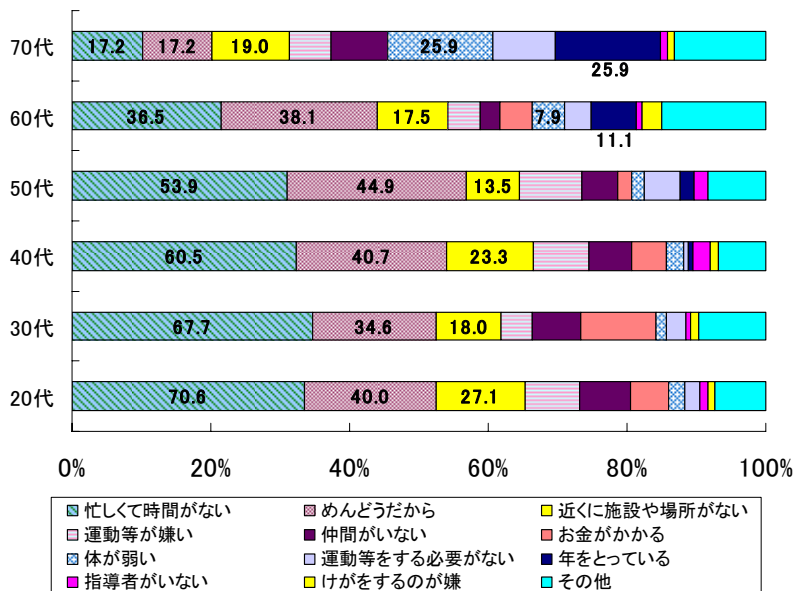


図4 運動習慣がない理由 (H19年市民健康づくり調査)

また全体の運動習慣がない理由としては、「時間がない」54.7%、「面倒だから」20.0%、「施設・場所がない」7.9%の順であった。20~40代男性、20~50代女性に共通して「忙しくて時間がない」が多く、60代以上になると「面倒だから」「年をとっているから」が多かった(図4)。

60代以上では、「意識的に体を動かしている」人ほど、「生きがいを感じている」人が多かった(図5)。

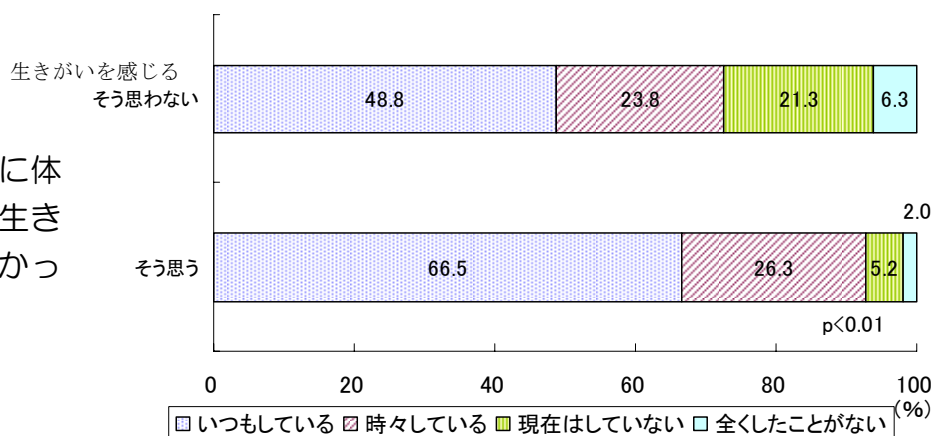


図5 生きがいと意識的に体を動かす

(H19年市民健康づくり調査)

目標：

ひとりで、みんなで、からだを動かし身も心もはずませましょう。

これからの課題：

市民一人ひとりが意識的に体を動かし、日常生活の中に運動を取り入れていくことが大切である。

取り組み：

① 主役として

- ・それぞれの体力、健康状態に合った無理のない運動をしよう
- ・できるだけ歩くようにし、今よりプラス 1,000 歩をめざそう
- ・普段からこまめに体を動かそう
- ・地域活動にすすんで参加しよう
- ・体を動かすために、家族と戸外でたくさん遊ぼう

② 地域でサポート

- ・健康教室やウォーキングへ誘い合う
- ・地区ごとのイベント参加へ声をかけ合う
- ・地区や親子会での活動に体を動かす行事を取り入れる

③ 機関・制度でサポート

<行政>

- ・運動に関する正しい知識の普及
- ・エクササイズ2006¹⁾の考え方の普及 1)厚生労働省がメタボリックシンドローム対策の運動指標として推奨している指針
- ・延岡市民健寿体操の普及
- ・運動施設や各種運動教室についての情報提供
- ・子供から高齢者まで参加できるイベントの実施

<関係機関>

- ・運動の普及（健康教室推進協議会・体育指導委員協議会）

すでに実施されている主な取り組み：

- ・健康教室（問合わせ先：保健体育課）
- ・市民ウォーキング（問合わせ先：保健体育課）
- ・市内各運動施設での教室・サークル活動（問合わせ先：各運動施設）
- ・学校施設の開放（問合わせ先：市内小中学校、高校）
- ・各種スポーツ教室の開催（問合わせ先：保健体育課）
- ・健康づくり講演会（問合わせ先：健康管理課）

期待される波及効果：

- ・肥満や生活習慣病などの予防・改善ができ、医療費削減につながります
- ・高齢者の転倒予防、ひいては介護が必要となることの予防ができ、元気な高齢者が増えます
- ・世代を超えた交流の場が増え、地域の絆が深まります

3. 休養・こころの健康

現況：

今の生活に生きがいを感じているか聞いたところ「感じている」44.3%、「とても感じている」15.9%であり、合計すると6割を超え、前回調査の57.2%をやや上回った。

また、最近1ヶ月間にストレスを感じた人が58.8%いた。

睡眠による休養については、「十分取れている」35.4%、「まあまあ取れている」49.1%で、睡眠が十分取れている人ほどストレスを感じている割合が低い傾向にあった(図6)。

また、心の悩みなどの相談窓口(公共サービス)を知っている人は44%であり、半数以下であった。

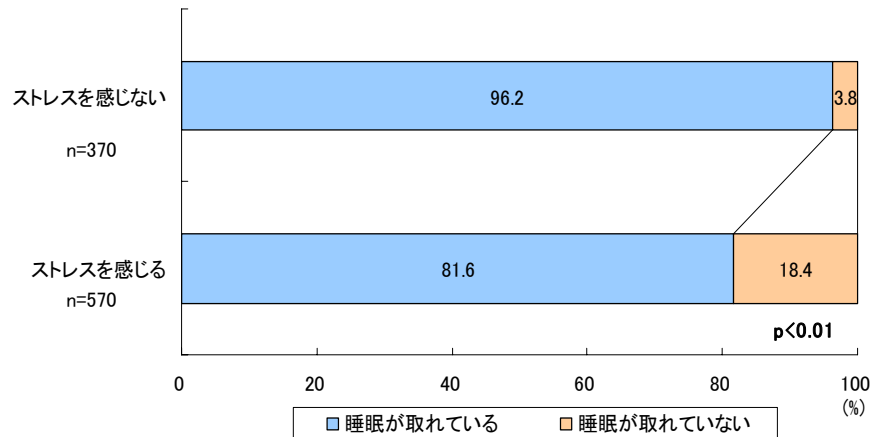
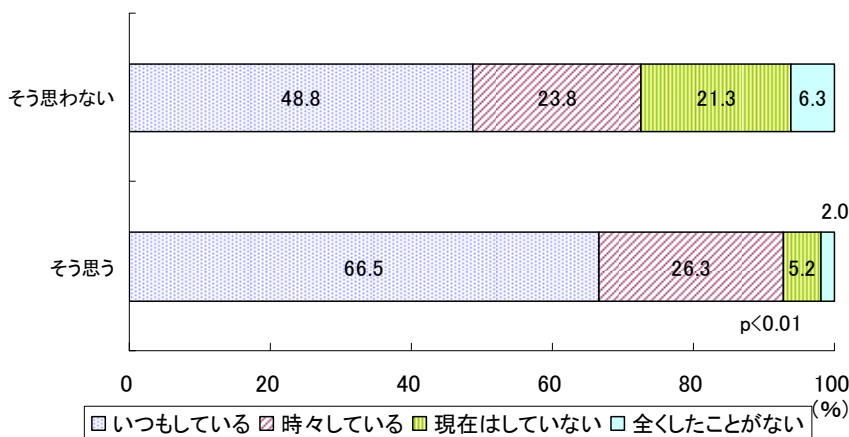


図6 ストレスと睡眠



60代以上の人に聞いたところ、日頃よく外出をしている人ほど生きがいを感じていることが分かった(図7)。

図7 外出と生きがい

(H19年市民健康づくり調査)

宮崎県の年代別自殺者数をみると、壮年期の自殺者が増加していることがわかった(図8)。

また、平成17年の宮崎県の自殺者数は、352人(男性259人、女性93人)、延岡市(北方町、北浦町、北川町を含む)の自殺者数は、33人(男性27人、女性6人)であった。

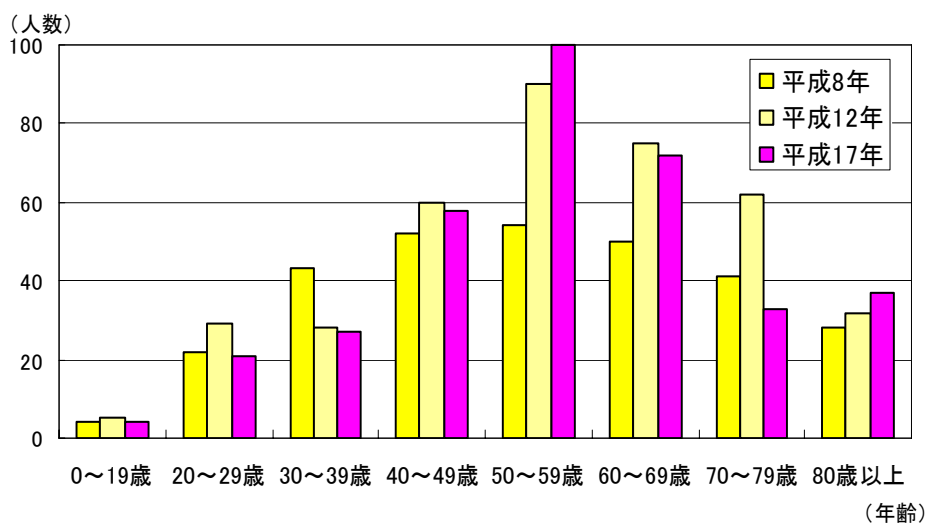


図8 宮崎県の年齢別自殺者 (宮崎県衛生統計年報)

目標：

上手な休養とストレス解消で、こころを元気にしよう

これからの課題：

市民一人ひとりが、上手に休養をとりながらストレスに対処できるようになることが大切である。また、地域でこころの健康についての理解が深まり、気軽に周囲に相談し、支えあえる環境を作っていくことも重要である。

取り組み：

① 主役として

- ・生活リズムを整えよう
- ・家族や周囲の人とのコミュニケーションを心がけよう
- ・適度に体を動かすなど趣味や生きがいを持ち、楽しい時間を過ごそう
- ・ボランティアや地域活動などに積極的に参加しよう
- ・信頼できる相談相手を持とう
- ・こころの病気についての理解を深めよう
- ・こころが疲れた時は、専門機関を上手に利用しよう

② 地域でサポート

- ・こころの健康についての知識を深める場の確保
- ・地区の集会やイベントへの参加に声をかけ合う
- ・疲れたりストレスを抱えている人には、休養や専門機関等への相談を勧める

③ 機関・制度でサポート

<行政>

- ・休養やこころの健康を保持するための知識の普及啓発
- ・こころの病気についての理解を深めるための知識の普及啓発
- ・こころの健康相談体制の整備
- ・生涯学習・スポーツの推進
- ・自殺予防のためのネットワークの整備

<関係機関>

- ・関係機関間の連携強化と情報共有

すでに実施されている主な取り組み：

- ・健康教育，健康相談，訪問（問合わせ先：健康管理課）
- ・こころの健康相談（問合わせ先：延岡保健所）
- ・心配ごと相談（問合わせ先：社会福祉協議会）
- ・家庭児童相談室（問合わせ先：児童家庭課）
- ・電話相談「こころの電話」（問合わせ先：宮崎県精神保健福祉センター）
- ・自殺防止専用相談電話（問合わせ先：NPO 法人宮崎自殺防止センター）

期待される波及効果：

- ・近所の人等とのコミュニケーションを通じて、地域の絆が深まることで、閉じこもりの予防や防災活動等へとつながります。
- ・体を動かしたり趣味を楽しむことは、生活習慣病の予防や介護予防につながります

4. たばこ

現況：

たばこを「現在喫煙している」人が、22.8%、「以前、吸っていたが今は吸わない」人が21.3%、「以前から吸わない」人が55.9%であった(図9)。前回調査では、「現在喫煙している」人が25%であったため、喫煙者がやや減少した。喫煙者率を全国平均(男性43.3%、女性12%)と比べると、本市は、男性37%、女性8.6%であり、男女ともに喫煙率は低い。

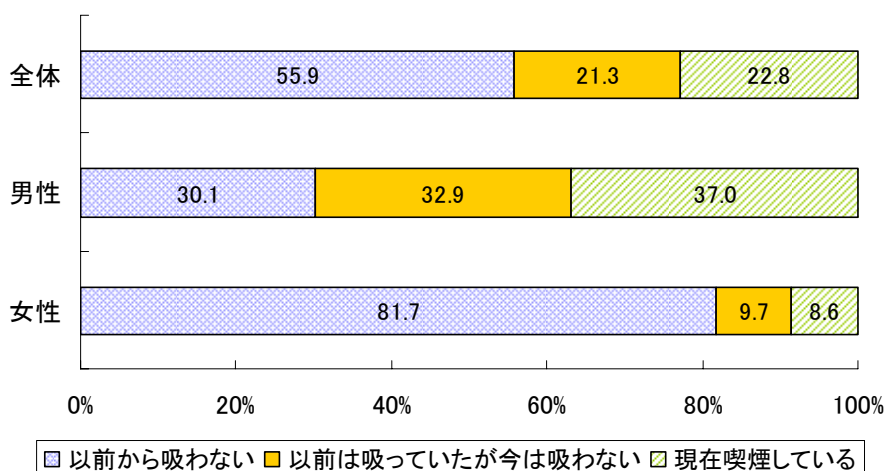


図9 喫煙状況 (H19年市民健康づくり調査)

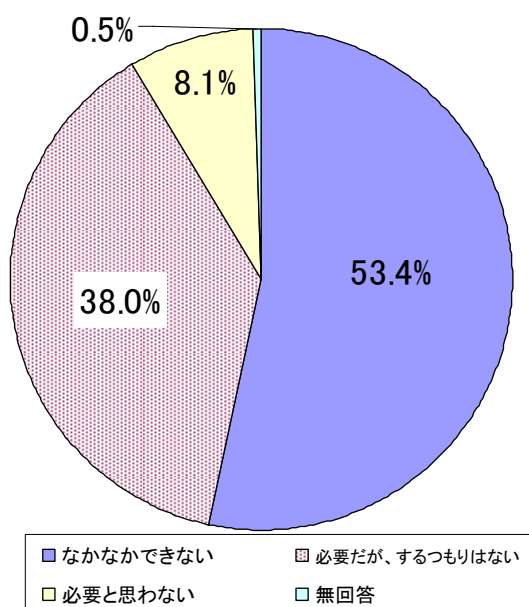


図10 喫煙の意識 (H19年市民健康づくり調査)

禁煙意識は「なかなかできない」53.4%、「つもりはない」38%「必要があると思わない」8.1%であった。禁煙したくてもできない人が過半数を占める一方、禁煙意識の低い人が46.1%もいた(図10)。

また、禁煙者や喫煙中止者ほど適正体重の維持に心がけている人が多かった。

この結果から、成人健康教育における禁煙の意識づけが、生活習慣病予防に有効であることが分かる。

禁煙支援(禁煙方法に関する情報)を利用したいかについて聞いたところ、「利用するつもりはない」48.6%、「利用したい」11.4%、「無回答」40%であった(図11)。

このうち、喫煙者に限ると「利用したい」と回答した人が30.8%あったため、今後とも禁煙支援に取り組む必要がある。

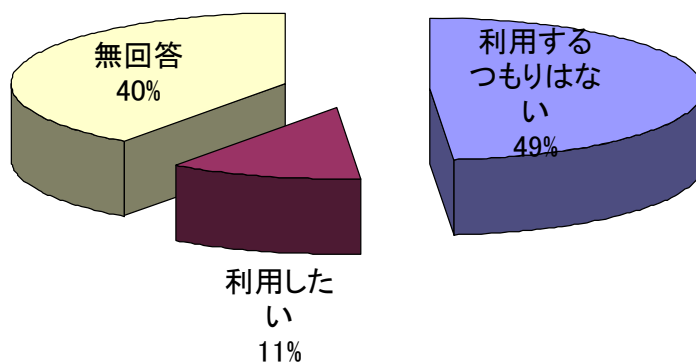


図11 禁煙支援利用の意識

(H19年市民健康づくり調査)

目標：

無煙でこころもからだもぐんとさわやかになろう

これからの課題：

喫煙の害について正しく知り、禁煙・分煙の環境づくりをすすめていくことが大切である。

取り組み：

① 主役として

- ・喫煙が及ぼす害を正しく知ろう
- ・子供や孫に、喫煙が及ぼす害を正しく伝えよう
- ・妊婦、未成年者、非喫煙者の周りでは、たばこを吸わないようにしよう

② 地域でサポート

- ・妊婦や未成年者の喫煙を見かけたら声をかける
- ・禁煙、分煙の環境づくりに協力する

③ 機関・制度でサポート

<行政>

- ・喫煙が及ぼす害について市民に分かりやすく周知する（広報紙の活用、健康教育）
- ・禁煙を希望する人への禁煙支援（情報提供・健康相談）
- ・公的施設での禁煙・分煙の推進

<学校>

- ・禁煙教育の充実

<関係機関>

- ・未成年者にたばこを販売しない工夫をする（成人識別 IC カード“タスポ”等）
- ・未成年者喫煙防止対策協議会による企業や関係機関の連携

すでに実施されている主な取り組み：

- ・母子手帳交付時の保健指導（問い合わせ先：健康管理課）
- ・成人への健康相談、健康教育（問い合わせ先：健康管理課）
- ・小、中学校での健康教育（問い合わせ先：市内小中学校、学校薬剤師会）

期待される波及効果：

- ・喫煙を原因とした生活習慣病に罹る人が減り、医療費削減につながります
- ・受動喫煙による健康被害が少なくなり、QOL（生活の質）の向上につながります

5. アルコール

現況：

飲酒習慣については、女性よりも男性の方が飲酒習慣のある人が多く、年代別では 30～60 代に「ほとんど毎日飲む」人が多かった(図 12～13)。

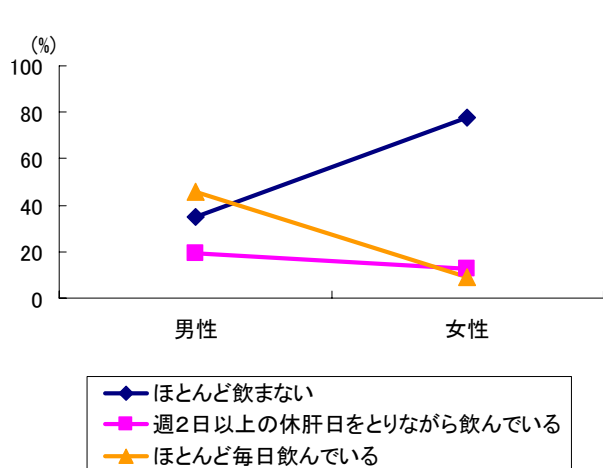


図 12 飲酒習慣(性別)

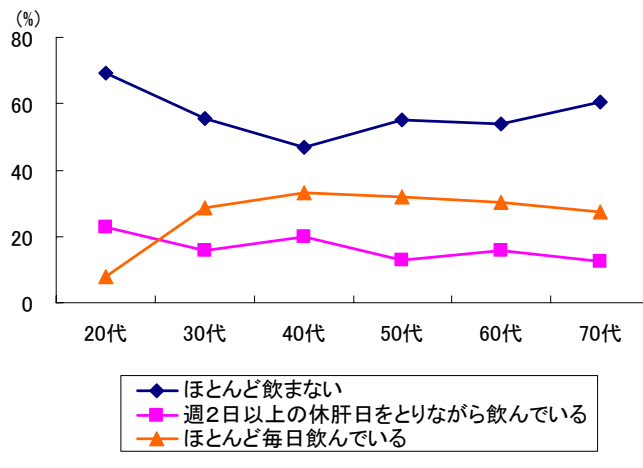


図 13 飲酒状況(年代別)

(H19年市民健康づくり調査)

また、多量に飲酒する人(1日平均純アルコール約60gを超えて摂取)の割合を性別で見ると、男性で10.6%、女性は1.1%あり、これは全国平均(男性4.1%、女性0.3%)と比べて男女共かなり高いといえる(図14)。

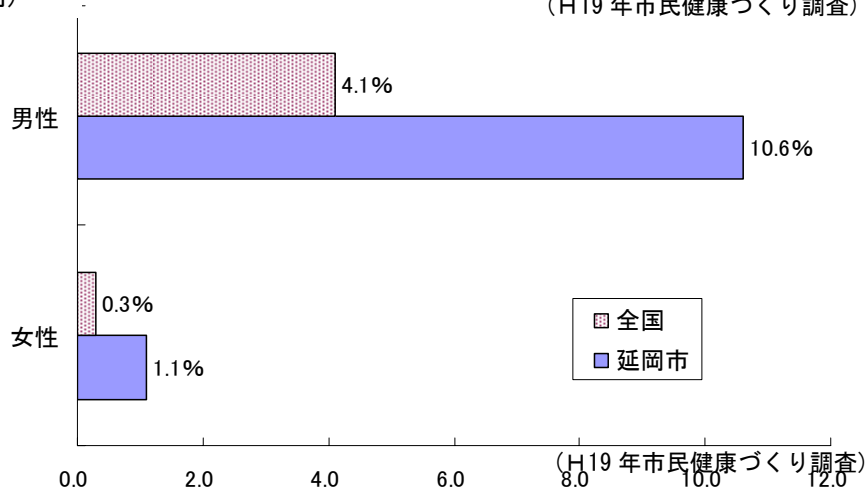


図 14 多量飲酒者の割合

(%)

さらに、BMI別でみると「肥満者」ほど毎日飲む人が多く、「標準者(適正体重を維持している人)」や「やせ」の人ほど飲酒習慣が少なかった(図15)。

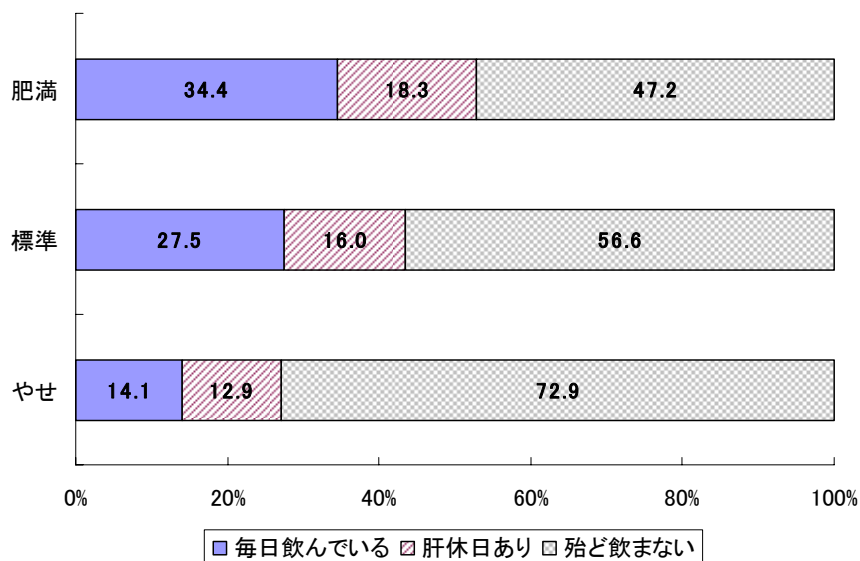


図 15 アルコールと肥満度

目標：

からだにやさしい飲み方でお酒と上手につきあおう

これからの課題：

妊婦、未成年の飲酒についての具体的な害の知識を普及するとともに、飲酒者には「お酒は、ゆっくりと適量を守って飲み、多量飲酒を防ぐこと」を啓発していくことが大切である。

取り組み：

① 主役として

- ・自分の体質にあったお酒の適量を知っておこう
- ・自分の子どもに飲酒の害を正しく伝えよう
- ・妊婦や未成年者に飲酒させないようにしよう

② 地域でサポート

- ・妊婦や未成年者の飲酒を見かけたら声をかける
- ・周囲の人へのお酒の無理強いはやめる

③ 機関・制度でサポート

<行政>

- ・身体にやさしい飲み方について周知する
(広報、健康教育、飲酒チェックカレンダーの活用)
- ・飲酒についての個別相談
- ・専門相談窓口紹介

<学校>

- ・アルコールについての教育の充実

<企業>

- ・未成年者にお酒を販売しない工夫をする

お酒の適量 (アルコール量約 20g)

日本酒 (14%) : 180ml (1合)

ビール (5%) : 500ml (中ビン1本)

焼酎 (20%) : 125ml (お湯割1杯)

ワイン (12%) : 210ml (グラス2杯)

ウイスキー (43%) : 60ml (シングル2杯)

すでに実施されている主な取り組み：

- ・健康教育 (問合わせ先：健康管理課)
- ・個別相談、訪問指導 (問合わせ先：健康管理課)
- ・母子手帳交付時の保健指導 (問合わせ先：健康管理課)
- ・小、中学校での健康教育 (問合わせ先：市内小中学校)
- ・断酒のための当事者会、家族会 (問合わせ先：健康管理課、断酒友の会、AA)

期待される波及効果：

飲酒に関する正しい知識を身に付けることで多量飲酒を防ぎ、アルコールが原因の病気が減り医療費削減につながります。

6. 歯の健康

現況：

歯科健診については「年に1回以上受けている」29.3%、「受けていない」67.3%であった。性別による違いはなく、年代別では、50代以上が多く健診を受けていた(図16)。

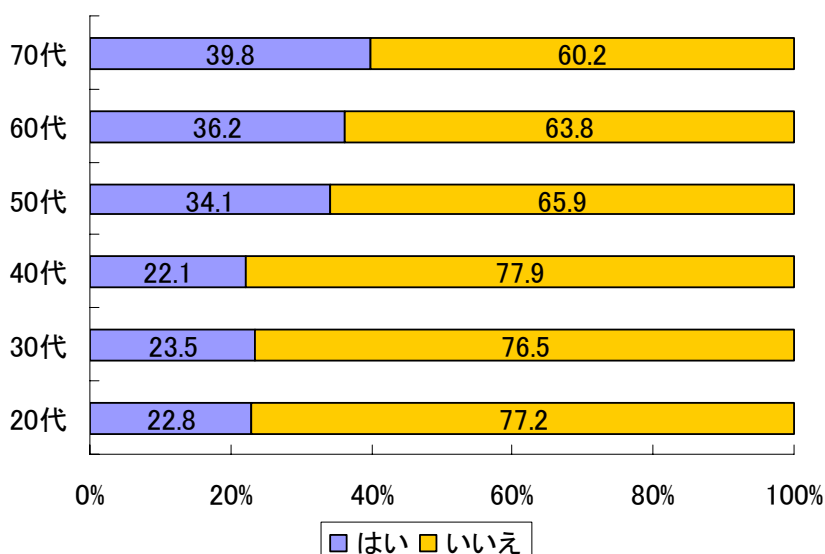


図16 歯科健診受診 (H19年市民健康づくり調査)

歯の健康維持のために日常心がけていることをたずねたところ、「毎食後歯を磨く」人は50.2%にとどまっている。

前回調査では、46.5%であり、やや増加していた。その他の心がけは、「付け根・歯間を丁寧に磨く」人が41.9%、「フッ素入り歯磨き剤を使う」26%、「歯間ブラシを使う」17.3%と続く(図17)。

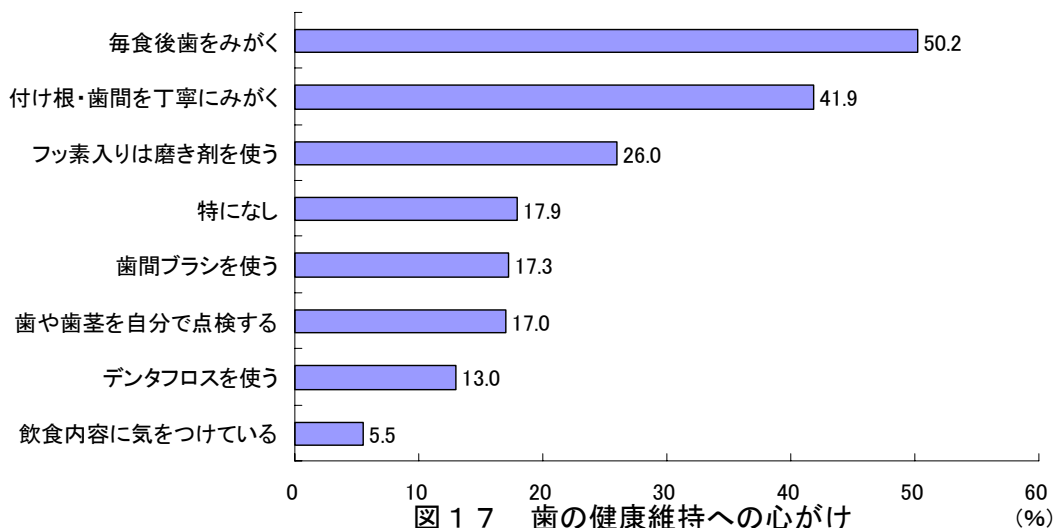


図17 歯の健康維持への心がけ (H19年市民健康づくり調査)

歯の健康に関する正しい知識の普及啓発に関しては、歯の健康教育を重点テーマに取り上げても、申し込み件数は少ない。また、歯科医師や歯科衛生士などの専門職を活用した健康教育に積極的に取り組めていない。

現在の成人歯科健診は、歯科処置ができないことや歯周病健診や歯磨き指導等が含まれない等、健診内容に魅力がないのではないかと。年々受診者が減っている状況である(表1)。

表1 成人歯科健診状況

年度	H14年度	H15年度	H16年度	H17年度	H18年度
受診者数	233人	213人	178人	163人	149人

(H19年市民健康づくり調査)

目標：

いつまでも、自分の歯でおいしく食べて、楽しく話そう

これからの課題：

市民一人ひとりが歯の健康に関する正しい知識を身につけて、歯の健康維持のための正しい生活習慣を実践することが大切である。

取り組み：

① 主役として

- ・歯の健康に関する知識を深めよう
- ・毎食後に、フッ素入り歯磨き剤で丁寧に歯を磨こう
- ・年に1回は、歯と歯ぐきの健康診査を受けよう
- ・年に1回は、かかりつけ歯科医院で歯石除去や歯面清掃をしよう

② 地域でサポート

- ・地域や市民団体等による歯の健康教育を受ける場の確保
- ・歯の健康や医療機関の情報等の共有や情報交換

③ 機関・制度でサポート

<行政>

- ・すべての年代に合わせた歯の健康に関する知識の普及
- ・8020運動への支援
- ・成人歯科健診の内容の充実を進め、歯周疾患検診の導入をめざす
- ・関係機関連携の体制整備

<関係機関>

- ・8020運動の推進
- ・関係職種（歯科医師、歯科衛生士、保健師、看護師、在宅福祉関係職種等）間の連携強化と情報共有
- ・介護保険施設、福祉施設等における口腔ケアの実践

すでに実施されている主な取り組み：

- ・成人歯科健診、健康教育（問合わせ先：健康管理課）
- ・8020運動、歯と健康市民の集い、歯科休日当番医（問合わせ先：延岡市歯科医師会）

期待される波及効果：

- ・むし歯や口臭等の口の中の問題が改善されることで、気持ちが明るくなり心の健康づくりにもつながります。
- ・おいしい食事と楽しい会話は高齢者の生きがいにつながり、社会参加の機会も増え、介護予防効果があります。
- ・清潔な口腔が保たれると高齢者の誤嚥性肺炎等の予防につながります。

7. 健康診査

現況：

健診受診者増加への取り組みは、広報紙・文字放送・CATVを使っ
ての広報、区のサロンや健康教室な
どでのPR等を行っているが、基本
健診、がん検診とも受診率は伸び悩
んでいる。市の基本健診受診者率
は、21.2%（H18年度）である。

しかし、健康づくり調査の結果、
いずれかで健診を受けている人
は64.7%いた（図18）。また、健
診受診率は男性よりも女性が低い。

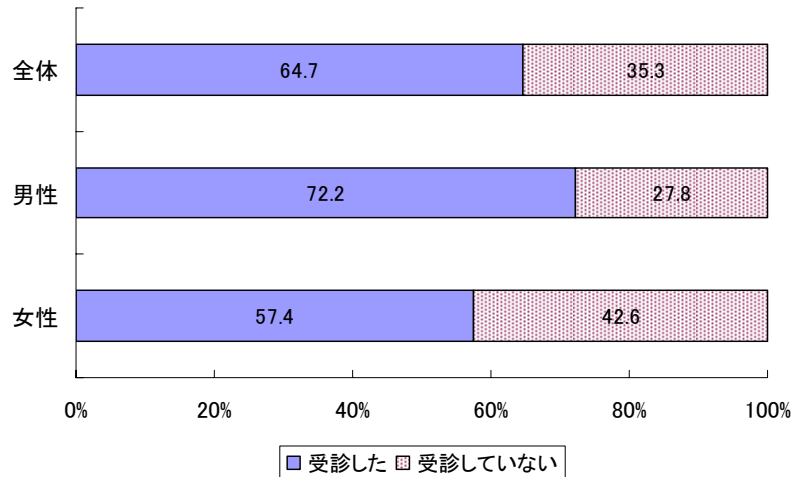


図18 健診・人間ドック受診状況

（H19年市民健康づくり調査）

受診場所は「職場の健診」49%、「個人的に」33%、
「市の個別健診」9%、「市の集団健診」8%であつた
（図19）。

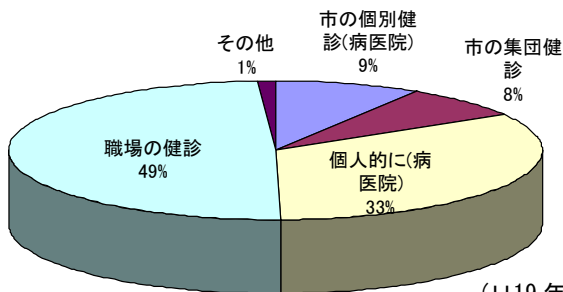


図19 健診受診場所

（H19年市民健康づくり調査）

健診を受診しない理由は、
「健診を受ける習慣がない」
24.5%、「お金がかかるから」
13.9%、「時間に余裕がない
から」13.3%「治療中」11.8%
であつた（図20）。

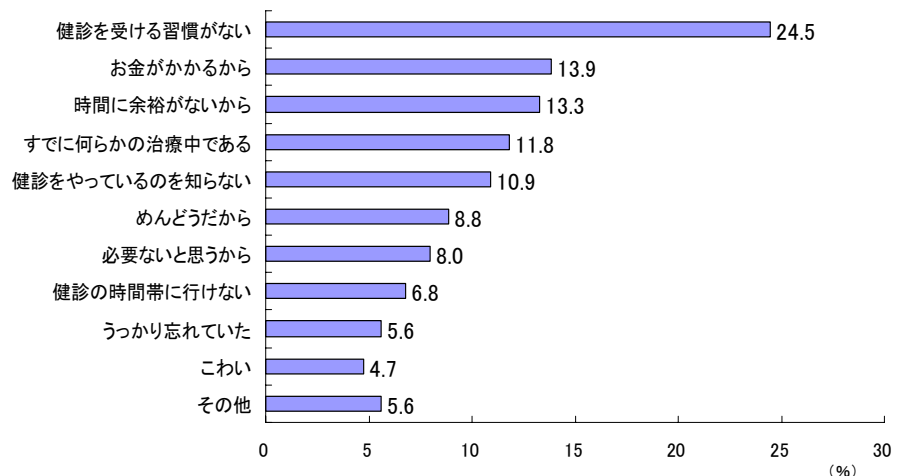


図20 健診を受けない理由

（H19年市民健康づくり調査）

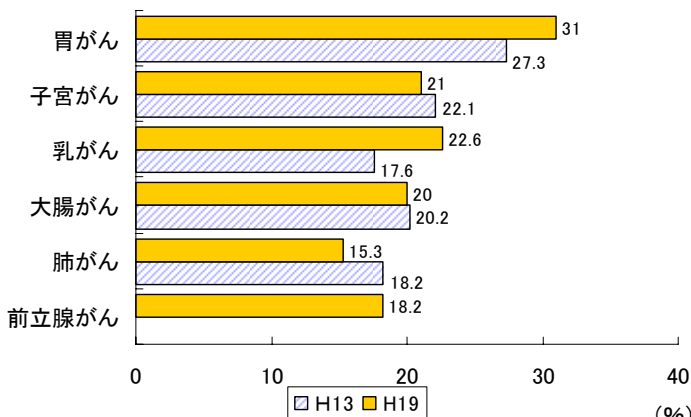


図21 がん検診受診率（H19年市民健康づくり調査）

がん検診の受診率は、前回の調査に比べ、
胃がん、乳がんについては上がっているが、
他の検診についてはほぼ横ばい状態であつた。
前立腺がん検診は市の検診としては平成
18年度から開始した（図21）。

目標：

受けて活かそう特定健診・がん検診！ 見直し正そう生活習慣！

これからの課題：

健診と医療費のデータを突合せ、より効果的な方法での健診や健診事後指導が求められる。そのため、一人ひとりが健診の重要性を理解し、健診を受けることが大切である。

取り組み：

① 主役として

- ・生活習慣病予防のための正しい知識や情報を積極的に得るようにしよう
- ・年に1回は健康診査とがん検診を受けよう
- ・健診結果を活かし、保健指導を積極的に受け、生活習慣を見直そう
- ・健診の結果、必要な検査や治療は必ず受けよう

② 地域でサポート

- ・健診受診勧奨の声かけ
- ・健康診査を受けやすい環境づくりへの協力（健診会場の提供等）

③ 機関・制度でサポート

<行政>

- ・各種健康診査、啓発活動の推進
- ・メタボリックシンドローム等、健診データに関する知識の普及
- ・要フォロー者に対する保健指導及び継続的な支援
- ・受診しやすい健診体制づくりの推進

<関係機関>

- ・「宮崎県がん対策推進計画」の推進
- ・医療機関・薬局での相談及び知識の普及

<企業>

- ・定期健康診断の実施

<市民活動団体>

- ・健診受診勧奨

すでに実施されている主な取り組み：

- ・基本健康診査、がん検診、歯科健康診査、健康相談、健康教育、訪問指導の実施
（問い合わせ先：健康管理課）
- ・平成20年度4月より基本健康診査は特定健康診査、特定保健指導になります。
（問い合わせ先：健康管理課・国民健康保険課・各医療保険者）

期待される波及効果：

- ・日頃から健康管理に配慮することになり、病気の早期発見・早期治療ができ、医療費の適正化が図られます。
- ・自分のからだに関心を持ち、健康づくりに取り組むことで、QOLの向上につながります。

第4章 「健康のべおか21」推進体制

1 「健康のべおか21推進会議」の活動推進

市民一人ひとりの主体的な健康づくりを社会全体で支援するためには、行政や幅広い関係者の連携による支援体制が不可欠です。

「健康のべおか21推進会議」を構成する団体はそれぞれの立場で健康づくり事業を積極的に展開するとともに、情報の共有化を図りながら、「健康のべおか21」運動の中核組織としての取り組みを強化していきます。

2 「健康のべおか21連絡調整会議」の機能強化

健康づくり事業を実施する関係各課で構成する「健康のべおか21連絡調整会議」の機能強化を図ることで、より効果的で効率的に「健康のべおか21」の目標実現を目指します。

3 地域の健康づくり推進体制の整備

個人の健康づくりを地域で支援していくために、区長連絡協議会、公民館連絡協議会及び地区社会福祉協議会との連携をさらに深めていきます。

4 健康づくり推進のためのマンパワーの養成、確保

平成16年度から取り組んできた「元気づくり推進員」育成事業により、平成19年7月に、48名の「元気づくり推進員」が参加する「のべおか元気かい」が誕生しました。

今後とも「のべおか元気かい」の活動を支援していくとともに、健康づくりの分野における市民と行政の協働の形として「元気づくり推進員」の養成、確保に努めます。

5 地域保健と職域保健との連携

「健康のべおか21」の計画期間が平成24年度までであることを考えると、団塊世代に対する保健事業実施者が「職域」から「地域」へと移行する時期と重なります。

このような状況にくわえ、平成20年度から特定健康診査・保健指導もスタートすることから、地域保健と職域保健との連携強化をさらに図っていくこととします。

6 「健康のべおか21」普及活動用ツール(道具)

- 健康のべおか21イメージキャラクター「のんちゃん」「けんちゃん」
- 延岡市民健寿養生訓
- 延岡市民健寿体操

「健康のべおか21」普及活動用ツール

- イメージキャラクター「のんちゃん」「けんちゃん」



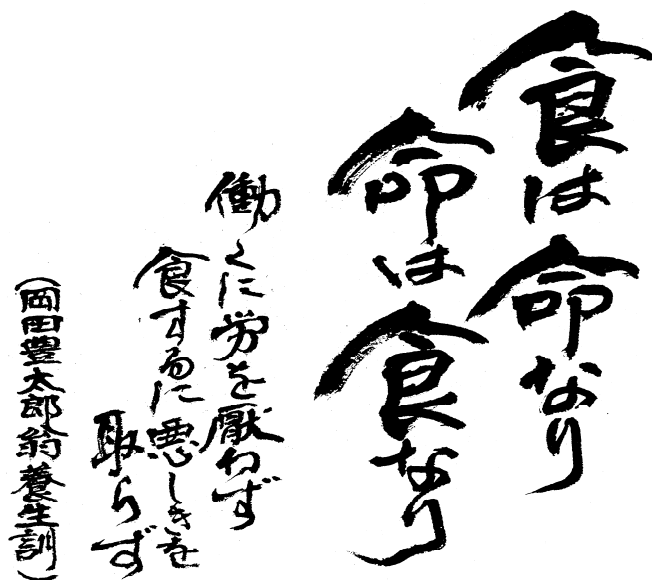
のんちゃん

けんちゃん

『延岡ののんちゃん 健康のけんちゃんです』

延岡市の「N」をモチーフに、生き生きと生涯現役を目指す市民や市政の姿をイメージしています。

- 延岡市民健寿養生訓



「延岡の仙人」といわれた、岡田豊太郎(故人)さんの養生訓です。

岡田豊太郎さんは明治6年に岡元町に生まれ、昭和48年に100歳で亡くなるまで健康で長寿をまっとうされました。この当時の宮崎県の男性平均寿命が68.4歳だったことを考えると、大変な長寿者だったことがわかります。

郷土の先人の養生訓を「延岡市民健寿養生訓」として幅広く普及していきます。

延岡市民健寿体操 曲『五ヶ瀬の流れに』（小坂恭子 作詞・作曲）

						
① 前奏 両手を腰にあて、膝の屈伸	② 緑も深き高千穂 〜 両手を前に組み伸ばす	③ 川沿いを駆け抜ける列車 伸ばした両手を上へ	④ 天の岩戸に風は止まり〜 そのまま、右へ倒す	⑤ 岩陰の水に鮎が跳ねる ゆっくり反対側へ	⑥ 哀しみの時〜 幸せの時〜 ゆっくり開きながら手を下ろす	
				⑩を繰り返す		
⑦人は〜この川に祈る 両手を組んで背中側上に挙げる	⑩ 遥かな海へと〜 両手を左下から右上に振り上げる 両手を右下から左上に振り上げる を2回	⑪ 流れ出る川よ〜 両手を左上から右下に振り下ろす 両手を右上から左下に振り下ろす を2回	⑫ 望みを浮かべて〜	⑬五ヶ瀬の流れに〜 背中を丸め、膝を曲げ、両手で丸をつくる		
						
間奏〜 ぐっばー体操 8回	間奏〜 右肘に左ひざを挙げてつけるように 左肘に右ひざを挙げてつけるように	⑭ 胸に 両手を指先まで伸ばして前へ、右足も前	⑮ 清しく 前に出した手を両側に開き手首を曲げる	⑯ 延岡 そのまま手を後ろ		
					街をつなぐ 橋の上には ⑭〜⑰を繰り返す	
⑰ の〜	時を ⑭の逆足	⑱告げる	⑳城山の	㉑鐘	日向の夢創る 子供達 ⑱〜㉑を繰り返す	
						
㉒夜明けの時に	㉓人はこの川に	㉔憩う	㉕遥かな〜海へと〜 両手を前に出しながら、右足前、そのまま腰を落とす	㉖流れ出る川よ 膝の屈伸2回	㉗輝りを 両手を前に出しながら、左足を前に	
						
㉘浮かべて そのまま腰を落とす	㉙五ヶ瀬の流れに 膝の屈伸2回	らーらら、らーらら・・・五ヶ瀬の流れに〜 ⑩・⑪を繰り返す				終わりの伴奏で深呼吸の後、最後のポーズ

- ・まずは、個人個人が自分の健康づくりに取り組むよ！
- ・みんなで声を掛け合って、各種健診受診率をアップさせたい！

・メタボ健診を受けましょう！

・従業員とその家族が退職後も元気で活気ある生活が送れるよう、健康支援をさらに充実させます

- ・毎年、夏休みが始まると同時におはよう鍛錬会（早朝ジョギング・ウォーキング）を実施しています
- ・年4回、市内のドクターにお願いして健康に関する講演会（無料）を継続して実施していきたい！



延岡市漁業協同組合



延岡市医師会



旭化成健康保険組合



(財)デイリー健康福祉事業団

- ・笑顔とおもてなしの心で、元気の種をまくような活動をしたい！
- ・健診を受ける人が増えるように協力します
- ・朝ごはんコンテストや健康づくり講演会、市民ウォーキング等のお手伝い、そして、子供たちへ「自分の健康を自分で守れる力」を伝えていきたい！



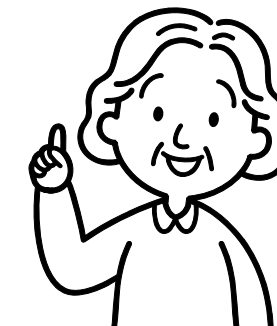
のべおか元気かい

からだいきいき・のういきいき・いきいき健診で
リフレッシュ



推進体制の一員として
参画します！

- ・それぞれの企業で、各種健診の受診勧奨を進めていきます！



延岡商工会議所

- ・「薬と健康の週間」に合わせ「健康のべおか21」をPRし、協力していきたい
- ・「お薬手帳」を確認し、お薬の重複や誤飲などを防止していきます

- ・体力づくりの内容向上（年代に応じて、健康体操普及に取り組む）
- ・健診率向上の推進（日常より健診の重要性をPR、病気の事例を参考に話題に挙げる）



延岡市健康教室推進協議会



延岡市食生活改善推進員連絡協議会



延岡市区長連絡協議会



延岡市西臼杵郡薬剤師会

- ・自治公民館にての健康講話実施推進を進めるために、市公民館連絡協議会活動方針の一項に各自治公民館において年1回以上の出前健康講話の実施を目標に取り組み、地域住民一人ひとりが健康で明るく楽しい活力のある地域づくりに取り組みたい！

・「健康は食事から…」 子供から高齢者まで、私たちが学び実践したことを多くの皆さんに伝えていきたいな

- ・幼稚園、小、中、高、地域の方々、サークル仲間など…
- ・色々な団体へ、要望があればどこへでも飛んでいくよ！
- ・レシピは、市の健康管理課にあります。いつでもどうぞ！

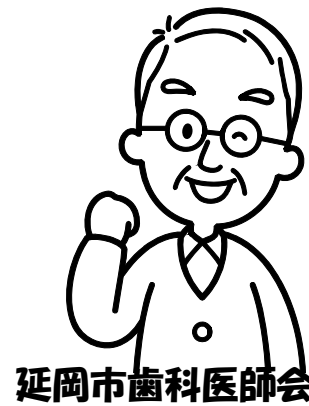
- ・市民力、地域力、都市力の躍動するまちは、健康が基礎ですね！市民が主役のこの計画を市民に十分に理解してもらうことが大切なので、区長会の組織を通じて、啓発を推進したい

・成人歯科健診の内容を充実させたい
 ・介護保険施設、福祉施設等における口腔ケアを歯科衛生士、保健師、看護師、在宅福祉関係職種等と連携して実践していきたい

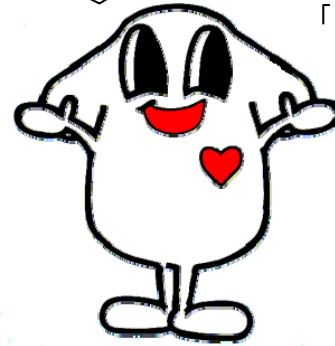
・18の地区社会福祉協議会において開催している市受託事業「ふれあい、いきいきサロン」や「推進チーム」の活動を支援します
 ・転倒予防教室を開催したり、高齢者の調査を行う地域包括支援センターや高齢者や障害者、一般の方々も気軽に相談できる窓口があります。各機関との連携を図り、健康づくりを支援します

・地区で活動している福祉推進チームやいきいきサロン等の活動拠点として、さらに健康づくり活動を増やしていきます

・みんなで声を掛け合って特定健診を受けます！
 ・地産、地消の推進に協力します



延岡市歯科医師会



マスコットキャラクター「ココロン」

延岡市社会福祉協議会



延岡市地区社会福祉協議会連絡協議会



飲食業組合

・月、水、金（13～16時）に、相談室を開設して、心の健康へのケアをしています
 ・各種団体と連携をとりながら、健康づくりのお役に立ちたいな！



のべおか男女共同参画会議21

からだいきいき・のういきいき・いきいき健診で

リフレッシュ

推進体制の一員として
 参画します！



・健康に関する講演会等を代表世話人会で実施する
 ・健康維持活動として、OB 会館や OB 会館が管理する施設を利用して、25サークル、50団体が月～木曜日に自主的に活動しています



旭化成延岡OB会

・みんなのげんきを
 ・福祉、教育、医療の面からサポートします。



NPO 法人げんき



延岡市高齢者クラブ連合会



延岡農業協同組合



延岡市体育指導委員協議会

・子供から高齢者まで、体力にあった無理のないイベント、体力測定などを実施します
 ・運動と食生活の知識を深め、元気な地域づくりにつなげていきたい

・「自分の健康は自分で守ることが大切」、…とくに、風邪をひかないことと、転倒予防に対して、みんなで声を掛け合って取り組んでいるよ！

・各支部ごとに「ふれあい活動」として、ミニバレーボール、ミニ運動会等を開催しています。ミニバレー大会は出場41チームで、選手、応援者合わせて400名参加の盛大な大会ですよ
 ・乳がん検診を移動検診車で実施、各地区へ回り、受診率を上げていきます

<資 料>

「健康のべおか21」中間評価・見直し経過

平成19年 9月	◆平成19年度市民健康づくり調査実施
12月	◆「健康のべおか21」中間評価報告書(案)提示 ◆第1回 健康づくり連絡調整会議 ◆第1回 健康のべおか21推進会議 ◆「健康のべおか21」中間評価報告書 市長報告
平成20年 1月	◆「健康のべおか21(平成20年度～平成24年度)」(案)提示
2月	◆第2回 健康づくり連絡調整会議 ◆健康のべおか21策定委員会メンバー会議 ◆第2回 健康のべおか21推進会議
3月	◆「健康のべおか21(平成20年度～平成24年度)」 市長報告

健康づくり連絡調整会議設置要項

(名称及び目的)

第1条 健康づくり事業を実施する関係各課間の連携及び調整をすすめ、より効果的で効率的な健康のべおか21の推進を図るため、健康づくり連絡調整会議（以下「連絡調整会議」という。）を設置する。

(組織)

第2条 連絡調整会議は、別表に掲げる関係各課の中堅職員（係長及び係長相当職を含む）及び健康管理課職員によって組織する。

(議長)

第3条 連絡調整会議に議長を置き、議長は健康管理課長とする。

2. 議長は連絡調整会議を代表し、会務を総括する。

3. 議長に事故あるときは、あらかじめ議長の指定する者がその職務を代理する。

(会議の招集)

第4条 連絡調整会議は議長が招集する。

(関係職員の意見等)

第5条 連絡調整会議は必要に応じて関係職員の出席を求め、意見等を聴くことができる。

(役割)

第6条 連絡調整会議は、次の事項を行う。

(1) 健康づくり事業を実施する関係各課間の連携及び調整。

(2) 健康のべおか21の各課事業への反映。

(3) 市民健康づくり施策の研究と、「健康のべおか21推進会議(仮称)」への提案。

(4) その他健康のべおか21の推進。

(庶務)

第7条 連絡調整会議の庶務は、福祉保健部健康管理課において処理する。

附 則

この要項は、平成15年7月1日から施行する。

「健康のべおか21推進会議」設置要綱

(名称及び目的)

第1条 延岡市健康増進計画「健康のべおか21」推進に関する中核的組織として、市民の生涯にわたる健康づくりへの支援を円滑かつ効果的に推進するため、健康のべおか21推進会議(以下「推進会議」という。)を設置する。

(構成)

第2条 推進会議は、この会の目的に賛同し、そのための活動を積極的に行う別表の団体(以下「構成団体」という。)が推薦する委員で構成する。

2 推進会議に、協力団体(個人)で構成する「健康のべおか21サポーター」を置くことができる。

(事業)

第3条 推進会議は、第1条の目的を達成するため、次の事業を行う。

- (1) 「健康のべおか21」の全市的な推進及び啓発に関すること。
- (2) 市民健康づくり支援対策に係る情報の交換に関すること。
- (3) 関係機関、団体等との連絡調整に関すること。
- (4) その他市民の健康づくり推進に関すること。

(会長及び副会長)

第4条 推進会議に会長及び副会長を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、推進会議を代表し、会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 推進会議は、会長が招集する。

2 会長は、会議の議長となる。

3 会長は、必要があると認めるときは、委員以外の者に会議への出席を求めることができる。

(庶務)

第6条 事務局長に福祉保健部健康管理課長を充てる。

2 推進会議の庶務は、延岡市福祉保健部健康管理課において処理する。

(補則)

第7条 この要綱に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附則

この要綱は、平成15年10月1日から施行する。

健康のべおか21推進会議 委員名簿 (19年度)

委員氏名	団 体 名 (役職名)
◎ 芝 弘 光	延岡市区長連絡協議会(会長)
○ 甲 斐 伴 幸	延岡市公民館連絡協議会(会長)
佐 藤 信 博	延岡市医師会(理事)
日 高 英 邦	延岡市歯科医師会(公衆衛生委員)
甲 斐 定 勝	延岡市西臼杵郡薬剤師会(会長)
後 藤 敬 子	延岡市社会福祉協議会(居宅介護支援事業所々長)
牧 三 郎	延岡市地区社会福祉協議会連絡協議会(顧問)
甲 斐 成	延岡市高齢者クラブ連合会(会長)
桑 幡 朝 子	延岡市体育指導委員協議会(会長)
濱 方 堅 市	延岡市健康教室推進協議会(会長)
佐 藤 泰 代	のべおか男女共同参画会議21(監事)
山 岡 洋 子	延岡市食生活改善推進員連絡協議会(副会長)
柳 田 美智子	旭化成健康保険組合(チーフ保健師)
三 樹 千 春	(財)デイリー健康福祉事業団(事務局)
佐 藤 恭 子	延岡農業協同組合(女性部長)
金 井 淳 子	延岡市漁業協同組合(女性部長)
佐 藤 豊 子	特定非営利活動法人げんき(事務局長)
木 村 邦 子	延岡商工会議所(女性会会長)
岑 福 一	旭化成延岡OB会(愛宕地区工場OB会会長)
西 村 暢 晃	飲食業組合(会長)
芝 崎 美佐子	のべおか元気かい(会長)

◎会 長 ○副会長

敬称略



延岡市健康増進計画

健康のべおか21

平成20～24年度

発行：延岡市 福祉保健部 健康管理課

〒882-0813

宮崎県延岡市東本小路 112-1

延岡市健康管理センター

T e l 0982-22-7014

F a x 0982-22-1347

ホームページアドレス

<http://www.city.nobeoka.miyazaki.jp/>
