



健康市民おかやま 21

中間評価・後期の重点項目（概要版）

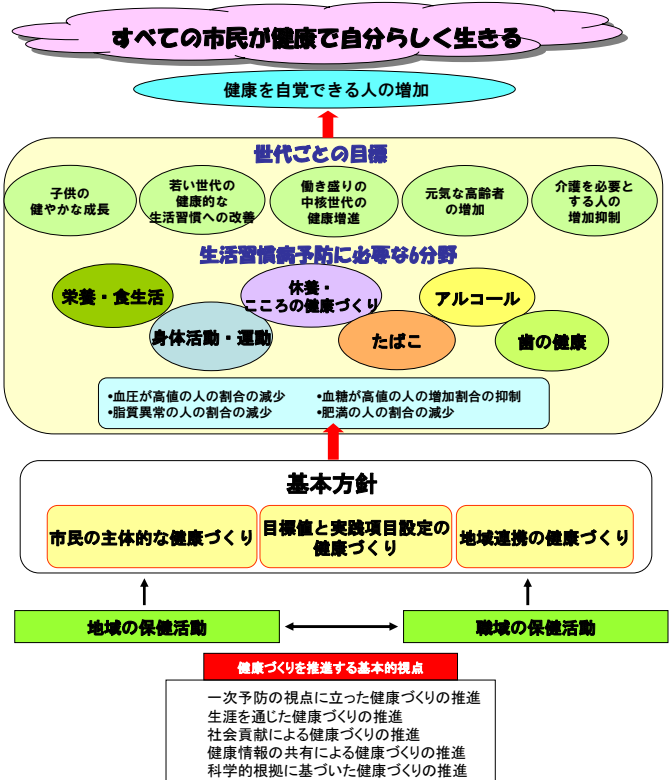
健康市民おかやま 21 とは

すべての市民が健康で自分らしく生きられるまちを目指し、健康日本21地方計画である「健康市民おかやま 21」を平成 15 年に策定しました。

地域、家族、職域、行政等が力を合わせて、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを目指しています。

計画のスタート後、市内各地域に推進組織が立ち上がっています。子どもから高齢者まで生涯を通じて健康でいられるよう、地域の健康課題の改善に向けて健康づくり活動をすすめています。

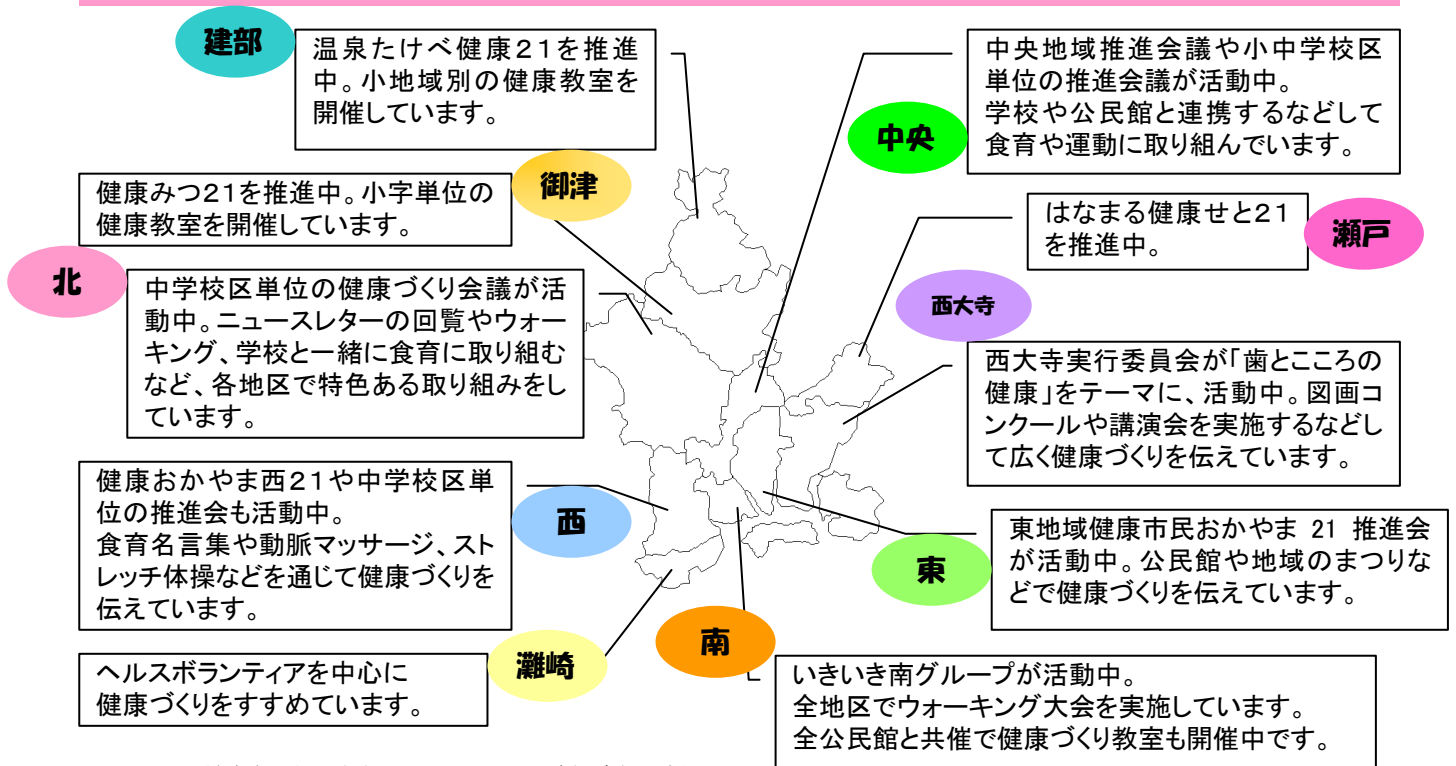
平成 19 年度には中間評価を行い、計画の進み具合をみると共に、計画を見直し、今後重点的に取り組むべき項目をさがしました。



健康市民おかやま 21 体系図

(平成 19 年度中間評価時に改訂)

岡山市内の各地域での取り組み (平成 15 年度～平成 19 年度)



詳しくは健康市民おかやま 21 のホームページをご覧ください

中間評価概要

「重点目標」の達成度に対する評価、「生活習慣病予防に必要な6分野」の成果の評価、「地域での推進体制」の評価それぞれを行ないました。



中間評価総評

生活習慣病予防の目標

- 健康診査で血圧が高値の人の割合の減少
- 健康診査で総コレステロールが高値の人の割合または善玉コレステロール(HDL)が低値の人の割合の減少
- 健康診査で血糖が高値の人の増加割合の抑制

- 検査数値上は目標を達成。
- ただし、検査数値は正常範囲だが現在治療中という人は増加。

生活習慣病予防に必要な6分野の目標



- 壮年期の男性や青年期の男女の生活習慣の問題が特に明らかになった。
- 適切な食習慣、運動習慣のあるものは少なく、ストレスを感じる人の割合は増加。
- 多量飲酒者は増加しており、特に40代男性に多い。
- 肥満の男性は増加傾向。
- 男性の喫煙率は著明に減少。
- 子どもの歯の項目は改善。

基本方針

市民の主体的な健康づくり
地域連携の健康づくり

- 市民主体の推進組織が市内各地に発足。中学校区や小学校区単位の組織も増加。取り組んでいる既存組織も増加。
- 公民館や学校との連携はすすんできている。職域との連携は不十分であり、今後の課題である。

今後の方向

- 「健康状態がよいと感じられる人の増加」を上位目標とする。
- 不健康な生活習慣が明らかになった壮年期の男性・青年期の男女へ重点的に働きかけていく。
- 人と人がつながれるよう、地域のネットワークづくりを重視していく。

新しい目標項目

	現状値	目標値
健康状態がよいと感じられる人の割合 ^{*1}	76.9%	78%
健康づくり運動に参加している人の割合 ^{*1}	16.5%	20%

データ出典 ※1 市民意識調査

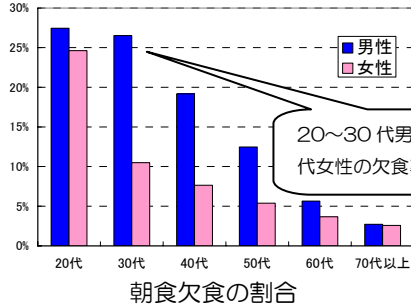


栄養・食生活

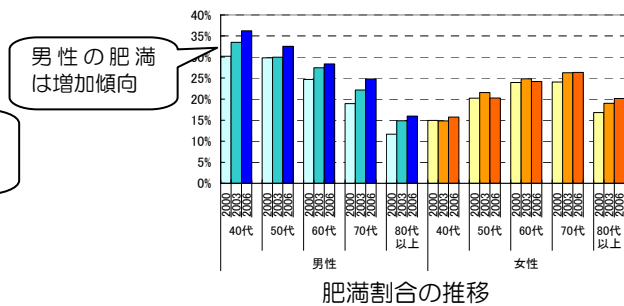


現状と課題

- ・ 食べ過ぎず腹八分目になっている人は約 7 割。
- ・ 20～40 代男性、20 代女性はバランスよく食べていない割合が高い。
- ・ 20～30 代の朝食をとらない割合は約 3 割と高い。
- ・ 肥満の割合が増加している。



(平成 19 年度健康市民おかやま 21 中間評価アンケート調査)



(平成 19 年度健康市民おかやま 21 中間評価アンケート調査)

主な目標項目の達成状況

(達成度：◎目標値に達成 ○改善 △ほぼ変化なし ×悪化)

項目	策定時	現状値	目標値	達成度
肥満の割合※1 (肥満度 (BMI) 25.0 以上)	22%	24%	18%	×
栄養成分表示を利用している割合※2	34% 男性 21% 女性 43%	39% 男性 25% 女性 52%	48%	○

新しい目標項目

項目	現状値	目標値
腹八分目に気をつけている割合※2	68%	70%
バランスよく食べている割合※2	56%	60%
若い人の朝食をとらない割合※2	20～30 代男性	24%
	20 代女性	

※データ出典 ※1 基本健康診査 2 市民アンケート調査

今後の重点項目

- ・ 腹八分の食事量、バランスのよい食事を守っている人の増加
- ・ 朝食を毎日食べる人の増加
- ・ 適正体重を維持している人の増加
- ・ 食品栄養成分表示の利用者の増加

今後の取り組み

- ・ 食事バランスガイドを活用し、主食（ごはんやパンなど）、副菜（野菜など）、主菜（肉や魚など）を適量食べる方法を身につける。
- ・ 家庭、保育園、幼稚園、学校、地域で連携し、食育を充実させる。
- ・ 幼児期から一日 3 食食べる生活リズムをつけ、朝食欠食を減らす。
- ・ 外食や食品購入時に栄養成分表示を利用する習慣を身につける。

栄養成分表示

栄養成分表示をしている飲食店は、平成 19 年 12 月末現在、岡山市内に 197 店あります。



栄養成分表示例

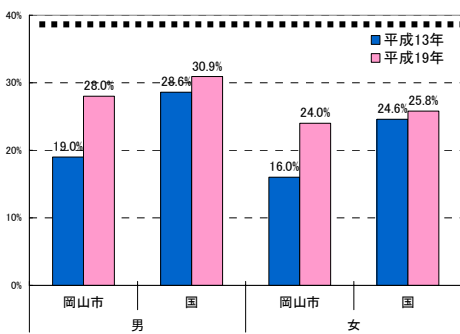
てんぷら定食	
-- 1 食あたりの栄養成分 --	
エネルギー	700kcal
たんぱく質	20g
脂質	23g
炭水化物	103g
塩分	4.1g

身体活動・運動

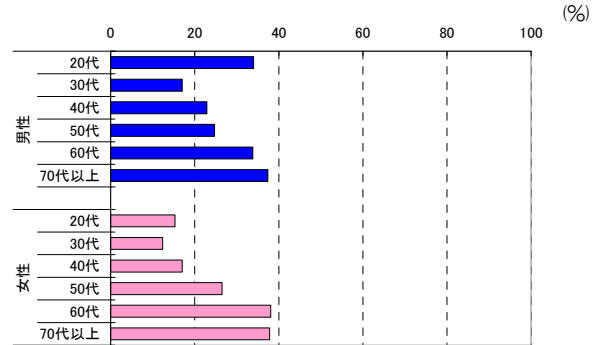


現状と課題

- ・ 運動習慣のある人の割合は増加しているが、全国と比較してもまだその割合は低い。
- ・ 男性 30代～40代、女性 20代～40代の定期的な運動習慣がある人の割合が低い。



目標値
39%



定期的な運動習慣がある割合（岡山市、全国の推移）

（平成 19 年度健康市民おかやま 21 中間評価アンケート調査）

定期的な運動習慣がある割合（性別・年代別）

（平成 19 年度健康市民おかやま 21 中間評価アンケート調査）

主な目標項目の達成状況

（達成度：◎目標値に達成 ○改善 △ほぼ変化なし ×悪化）

項目	策定時	現状値	目標値	達成度
定期的に運動している人の割合※1 （1回30分以上、週2回以上の運動）	全体 17% 男 19% 女 16%	全体 26% 男 28% 女 24%	39%	○

データ出典 ※1 市民アンケート調査

今後の重点項目

- ・ 自分の生活スタイルにあった運動習慣を持つ人の増加

今後の取り組み

- ・ 自分の生活にあった運動習慣を日常的に継続していく。
- ・ 日常生活の中でこまめに身体を動かす。
- ・ 運動が出来る場所や機会（公民館、スポーツ施設、自主活動など）を知って活用できるよう、ホームページなどを通じて情報共有をはかる。
- ・ 地域のウォーキングマップを作成する。（未作成地域にも広めていく）
- ・ 働き盛り世代も親子で一緒にしっかり身体を動かす。
- ・ 働いている人にも運動の効果や大切さなどの知識を得る機会が増えるように、職場へ情報提供する。



ええとこ発見図
（市内で28枚作成）
お近くのウォーキングコースを歩いてみましょう。



正しい歩き方

ええとこ発見図をホームページに掲載しています。

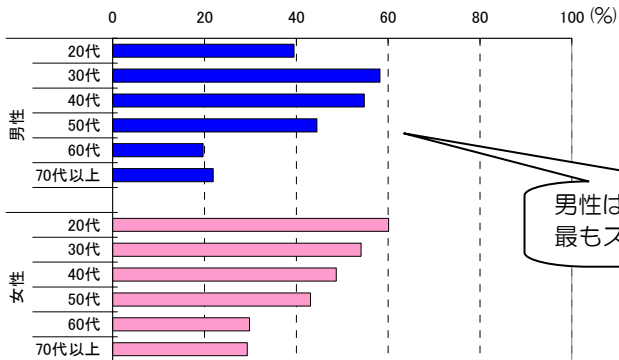
<http://www.city.okayama.okayama.jp/hofuku/hokensyo/kenko-tsukuri/aiiku/ai-top-eetoko.htm>

休養・こころの健康づくり



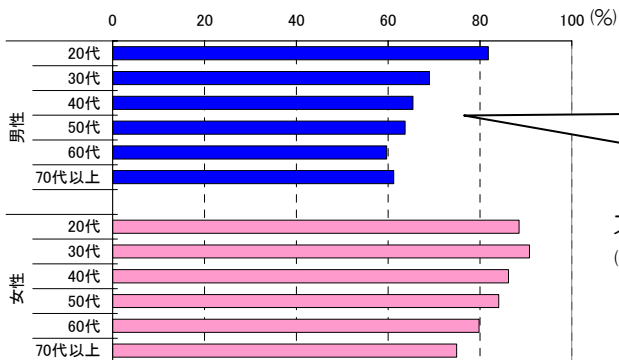
現状と課題

- ・ ストレスをよく感じる人の割合は増加している。
- ・ 男性は、ストレスを感じたときに相談できる人・場を持っていない人が 3 分の 1 いる。
- ・ 自殺者は 50 代の男性が最も多い。



ストレスをよく感じる割合
(平成 19 年度健康市民おかやま 21 中間評価アンケート調査)

男性は 30 代、女性は 20 代が最もストレスを感じている



ストレスを感じたとき、相談できる人・場所がある人の割合
(平成 19 年度健康市民おかやま 21 中間評価アンケート調査)

男性は年齢が高くなるほど、ストレス相談相手を持っていない

主な目標項目の達成状況

(達成度：◎目標値に達成 ○改善 △ほぼ変化なし ×悪化)

項目	策定時	現状値	目標値	達成度
ストレスをよく感じる人の割合 ^{※1}	37%	43%	14%	×
自殺者の減少 ^{※2}	130 人 (平成 12 年)	132 人 (平成 17 年)	減少	×

データ出典 ※1 市民アンケート調査 ※2 岡山市保健衛生年報

今後の重点項目

- ・ 人と人とのネットワークをつくる。
- ・ ストレス・うつ病について正しく知り、予防や適切な対処ができる人が増える。
- ・ 職場におけるストレス対策がすすみ、うつ病への理解が高まる。
- ・ 男性のストレス対策、自殺予防対策を進める。

今後の取り組み

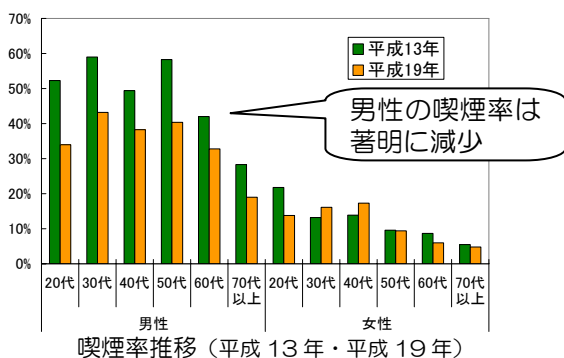
- ・ 地域社会のなかでのコミュニケーションの機会を増やす。
- ・ 家庭や仕事などでストレスを感じたときに相談できる相手・場所を増やす。
- ・ 自分にあったストレス解消法を持つ。(特に中高年男性)
- ・ 産業界や産業保健関連機関と連携して、うつへの適切な対処法を職場で広げる。

たばこ

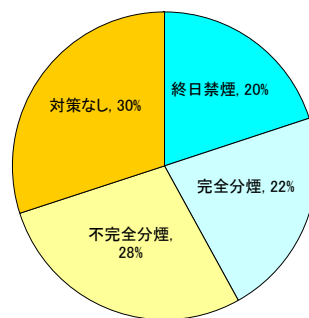


現状と課題

- ・ 男性の喫煙率は著明に減少した。
- ・ 女性の喫煙率はほとんど減少しておらず、特に20～40代の喫煙率が高い。
- ・ 20代喫煙女性のうち禁煙意欲のある割合は7割と高い。
- ・ ニコチンパッチが保険適用となることの認知度は低い。
- ・ 事業所の禁煙・分煙の実施は大幅に進んだ。



(平成19年度健康市民おかやま21中間評価アンケート調査)



(平成19年度健康市民おかやま21中間評価アンケート調査)

主な目標項目の達成状況

(達成度：◎目標値に達成 ○改善 △ほぼ変化なし ×悪化)

項目	策定時	現状値	目標値	達成度
喫煙している割合※1	男性 50% 女性 12%	男性 36% 女性 11%	減少	○ △
終日禁煙に取り組んでいる事業所の割合※2	4.7%	20%	25%	○

新しい目標項目

項目	現状値	目標値
禁煙治療、ニコチンパッチの保険適用認知度※1	42%	増加
終日禁煙に取り組んでいる飲食店の割合※3	27%	30%

データ出典 ※1 市民アンケート調査 ※2 事業所アンケート調査 ※3 飲食店アンケート調査

今後の重点項目

- ・ 未成年・女性の禁煙をすすめる。
- ・ 防煙、禁煙の環境整備をはかる。

今後の取り組み

- ・ 吸わない若者を育てる(未成年やその保護者への禁煙教育)
- ・ 喫煙をやめたい人への禁煙支援(とくに女性、未成年者)
 - 禁煙外来の情報提供
 - 禁煙補助剤やその保険適用についての情報提供
- ・ 吸わない人をタバコの煙から守る。
 - 健康増進法(受動喫煙防止)の認知度を上げる。
 - 終日禁煙の飲食店・事業所を増やす。
- ・ たばこの害に関する知識をすべての世代に広めていく。

禁煙外来で禁煙治療が医療保険で受けられるようになりました。

アルコール

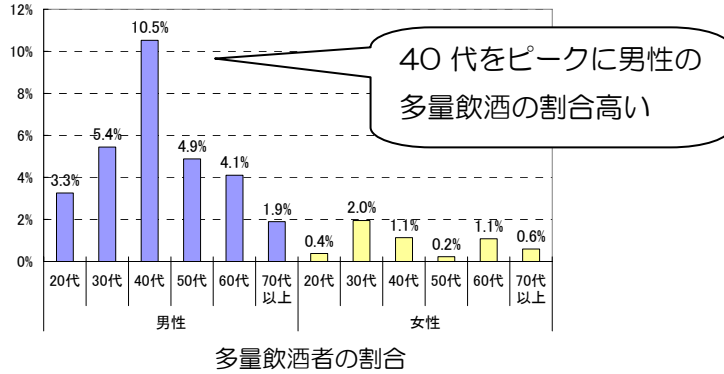


現状と課題

- ・ 多量飲酒者*は減少していない。
- ・ 働き盛りの年代で多量飲酒者の割合が高い。

*多量飲酒者・・・1日あたり平均で日本酒に換算して、3合以上飲酒する人

日本酒 3合=ビール大ビン3本=ワイン 600ml=焼酎 1.8合(うすめずに 330ml)=ウィスキーダブル3杯(うすめずに 180ml)



(平成 19 年度健康市民おかやま 21 中間評価アンケート調査)

主な目標項目の達成状況

(達成度：◎目標値に達成 ○改善 △ほぼ変化なし ×悪化)

項目	策定時	現状値	目標値	達成度
多量飲酒者*の割合※1	男 4.2% 女 0.4%	男 4.8% 女 0.9%	男 3.2% 女 0.2%	×
妊婦飲酒者の割合※2	20%	4%	0%	○

データ出典 ※1 市民アンケート調査 ※2 妊娠届出時アンケート調査

今後の重点項目

- ・ 適正飲酒について正しい知識を持っている人の増加
- ・ 多量に飲酒する人の減少
- ・ 未成年者の飲酒防止対策の強化

今後の取り組み

- ・ 飲酒による健康障害やその対処についての正しい知識を広げる。
 - 適正飲酒 10 か条を広める。
 - ホームページを通じて情報提供する。
- ・ 壮年期の人へ、職場や家庭を通じて多量飲酒の弊害や適正な飲酒について伝える。
- ・ 未成年者の飲酒の害について、地域や学校などで広く知らせる。

適正飲酒 10 か条

(社) アルコール健康医学協会 (<http://www.arukenkyo.or.jp>)

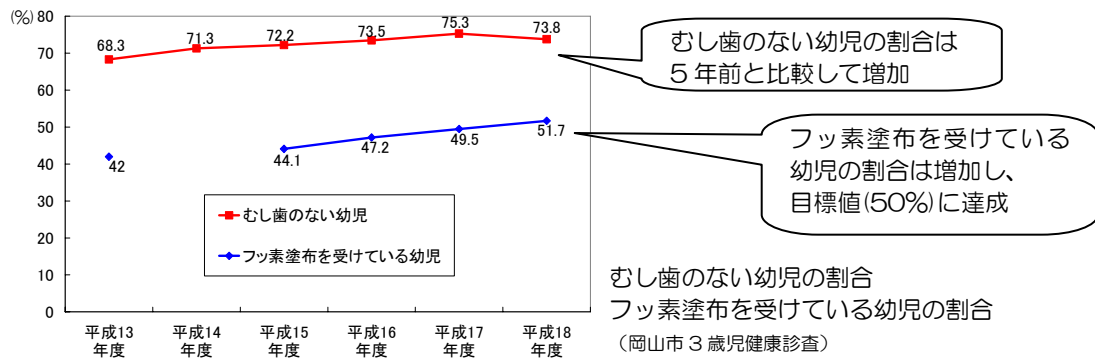
- 1 笑いながら共に楽しく飲もう
- 2 自分のペースでゆっくりと
- 3 食べながら飲む習慣を
- 4 自分の適量にとどめよう
- 5 週に2日は休肝日を
- 6 人に酒の無理強いをしない
- 7 くすりと一緒に飲まない
- 8 強いアルコール飲料は薄めて
- 9 遅くとも夜12時で切り上げよう
- 10 肝臓などの定期検査を

歯の健康



現状と課題

- ・ 歯の健康に気をつけている人が増えた。
- ・ 子どものむし歯は少なくなった。
- ・ フッ素塗布を受けている幼児の割合は増加し、目標値に到達した。
- ・ フッ素洗口実施している小学校・幼稚園は増加したが、目標には到達できていない。
- ・ 成人の歯周炎の割合は悪化した。



主な目標項目の達成状況

(達成度：◎目標値に達成 ○改善 △ほぼ変化なし ×悪化)

	策定時	現状値	目標値	達成度
年一回歯科検診を受けている人の割合※1	19%	26%	30%	○
むし歯のない幼児の割合(3歳児)※2	68%	74%	80%	○
12歳児の一人平均むし歯数※3	1.87本	1.29本	1本以下	○
フッ素洗口を実施している児童、生徒の割合※4	4小学校	9小学校 (3幼稚園)	40校以上	△
成人の進行した歯周炎の割合※5	48%	55%	減少	×

データ出典 ※1 市民アンケート調査 ※2 3歳児健診 ※3 学校保健概要 ※4 岡山市保健所把握 ※5 歯周疾患検診

今後の重点項目

- ・ 歯ぐきの健康に心がけている人を増やす。
- ・ 年齢に応じたフッ素の利用方法をPRし、乳歯や永久歯のむし歯予防を進める。

今後の取り組み

- ・ 地域ぐるみで歯の健康づくりに取り組む。
* フッ素塗布の推進 * おやつとの与え方 * 歯科検診の受診勧奨
- ・ かかりつけ歯科医を持ち、自分にあったむし歯・歯周病予防の方法を身につける。
* フッ素の利用 * 歯間ブラシの使用
- ・ 学校ぐるみでフッ素洗口に取り組むことを目指す。

岡山市保健所(岡山市保健福祉会館内) TEL(086)803-1263
 中央保健センター(岡山市保健福祉会館内) TEL(086)803-1265
 北保健センター(北ふれあいセンター内) TEL(086)251-6515
 御津支所 保健福祉課 TEL(0867)24-1113
 建部分館 TEL(0867)22-2611
 東保健センター(岡山ふれあいセンター内) TEL(086)274-5164

西大寺保健センター(旧西大寺保健所) TEL(086)943-3210
 瀬戸分館 TEL(086)952-2892
 西保健センター(西ふれあいセンター内) TEL(086)281-9625
 灘崎支所 保健福祉課 TEL(08636)2-3146
 南保健センター(南ふれあいセンター内) TEL(086)261-7051

岡山市保健所ホームページ URL: <http://www.city.okayama.okayama.jp/hofuku/hokensyo/>