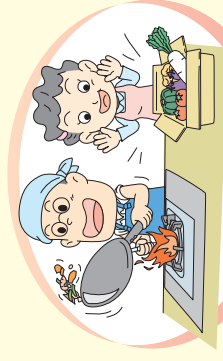
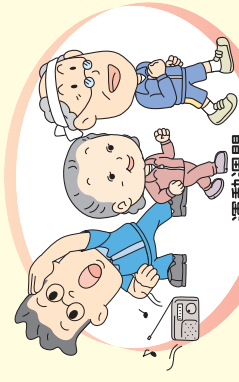


「健康よこて21」計画

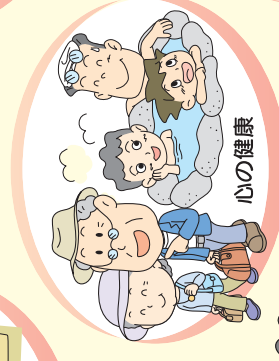
中間評価・今後の取り組み



栄養と食生活



運動週間



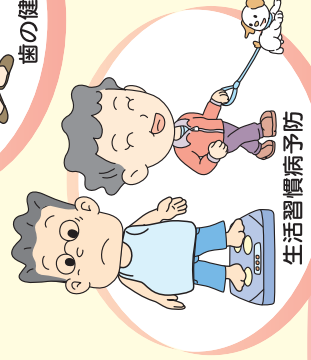
心の健康



歯の健康



たばことアルコール



生活習慣病予防

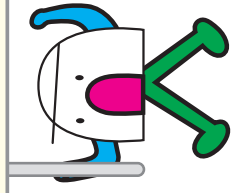
■発行 平成23年3月

横手市福祉環境部 保健衛生課

TEL.0182-35-2185

FAX.0182-52-2114

※保健衛生課は平成23年4月より
健康福祉部 健康推進課となります



横手市ウオーキングマスコット・てくてくん

平成23年3月

横手市



「健康よこて21」計画 中間評価・今後の取り組み

平成23年3月

横 手 市

目 次

第1章 「健康よこて21」計画（中間評価・計画の位置付け）	1
1. 中間評価・計画の位置づけ	1
2. 計画期間	1
第2章 基本理念と基本方針	2
1. 基本理念	2
2. 基本方針	2
3. 行動指針と推進の手法	3
第3章 横手市民の健康の現状	4
1. 人口	4
2. 出生	6
3. 死亡	7
（1）全死亡の状況	7
（2）がんによる死亡状況	9
（3）自殺による死亡状況	10
第4章 「健康よこて21」計画の中間評価	12
1. 中間評価の考え方	12
2. 中間評価結果	12
3. 目標の見直し	14
4. 分野別評価と今後の取り組み	23
（1）栄養と食生活	23
（2）運動習慣	26
（3）心の健康	29
（3）—① 心の健康	29
（3）—② 認知症予防	30
（4）喫煙と飲酒	32
（4）—① 喫煙について	32
（4）—② 飲酒について	34
（5）生活習慣病予防	37
（6）歯の健康	41
5. 市民の健康づくり行動指針	45
第5章 計画の推進	46
1. 推進体制	46
2. 関係機関及び団体	47
3. 計画の評価	47
参考資料1 分野別目標の達成状況	48
2 横手市の健康づくり事業（一覧）	51
3 「健康よこて21」計画策定委員名簿・中間評価の経過	52

第1章「健康よこて21」計画（中間評価・計画の位置付け）

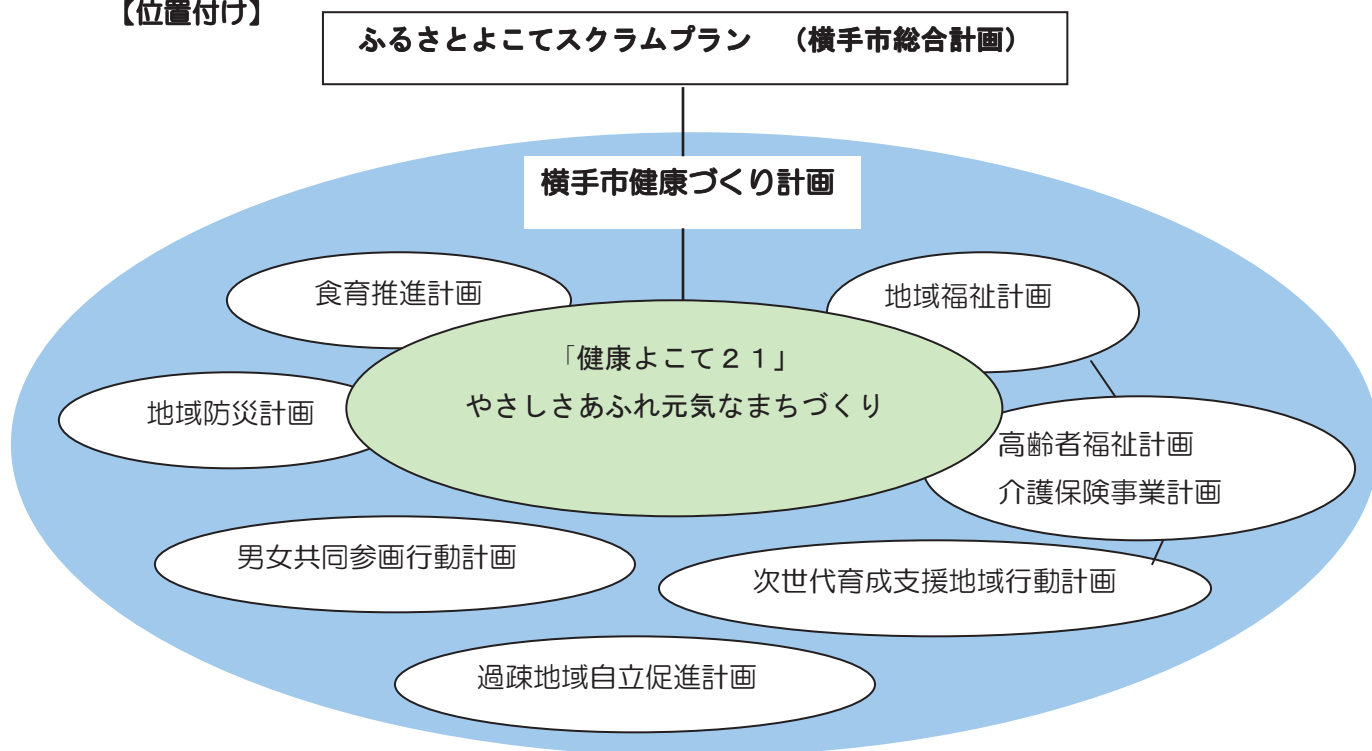
1 中間評価・計画の位置付け

「健康よこて21」計画は、「ふるさとよこてスクラムプラン（横手市総合計画）を上位計画とした、乳幼児から高齢者までのあらゆる世代を対象とした横手市民の健康づくり計画として位置付けるもので、各計画相互の調和と整合性を考慮したものです。また、国の「健康日本21」や「健康秋田21計画」との整合性をもたせ、計画期間を平成19年度から平成26年度の8か年としています。

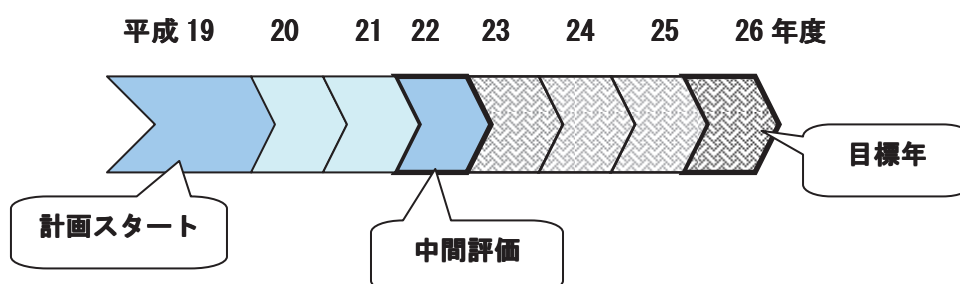
横手市では、計画策定後の様々な状況の変化に柔軟に対応することから、平成22年度に計画の中間評価と見直しを行ないました。

今後、この計画の目標達成と、市民一人ひとりが生活の質を高め、心豊かに生活できるよう効果的な施策の取り組みを推進します。

【位置付け】



2 計画期間



第2章 基本理念と基本方針

1 基本理念

やさしさあふれ元気なまちづくり

健康は全ての市民の願いであり、市民一人ひとりの主体性と地域における協働を大切に、子どもからお年寄りまでが健康で安心して生活できるまちづくりの実現をめざします。

2 基本方針

(1) 生活習慣の改善を中心とした一次予防の重視

健康を増進し、生活習慣病の発病を防止するためには、生活習慣を積極的に改善する「一次予防」が重要です。

そのため、市民一人ひとりの生活の質（^{*1}QOL）の向上と健康寿命の^{*2}延伸を目標に「一次予防」を重視した取り組みを推進します。

(2) 健康づくり支援のための環境づくり

健康づくりに対する意思や意欲を高めるため、普及啓発活動及び健康づくり活動を地域全体で支援する環境づくりを推進します。

(3) 目標値の設定と評価

個人と地域が共に健康づくりの課題を明らかにし、分野別に具体的な健康改善の計画目標を設定します。また、計画や活動の成果を評価し、課題の把握により今後の健康づくりに活かします。

*

*

*

《計画の展開の考え方》

健康づくりの基本は、市民一人ひとりの取り組みですが、家庭や学校、職場、地域社会などで支えていくことが重要です。市では、これらの多様な主体が連携する仕組みや、個人と社会の取り組みを積極的に支えていきます。

^{*1}QOL（Quality of Life）

「生活の質」、「人生の質」、「生命の質」などと訳される。一般的な考えとしては、生活者の満足感・安心感・幸福感を規定している諸要因のこと。

^{*2}健康寿命：病気や介護等なく心身共に自立して活動できる期間。平均寿命から要介護期間を差し引いて算出する。

3 行動指針と推進の手法

中間評価を踏まえ、一人ひとりの生涯を通じた健康づくりをより効果的・効率的に推進していくため、各ライフステージの課題を設定し、実践の取り組みを定めます。

市民の健康づくり行動指針 ～6つの分野～

この計画では、健康状態の改善に大きな効果が期待でき、疾病の発症や進行に密接に関係する次の6つの分野について、引き続き推進を図ります。

① 栄養と食生活

② 運動習慣

③ 心の健康

④ 喫煙と飲酒

⑤ 生活習慣病予防

⑥ 歯の健康

《ライフステージ》

ライフステージとは、人生の各段階（年代）のことをいいますが、各年代はそれぞれ独立しているわけではありません。ある段階の生き方によっては、次の段階の内容が大きく変わります。ライフステージにあわせた健康づくりを続けることが、「生涯を通じた健康づくり」にとって重要です。この計画では、各年代の健康実態や課題に着目し、ライフステージを次の6つの段階に区分します。

① 乳幼児期 0歳～6歳

② 学童期 7歳～12歳

③ 思春期 13歳～19歳（中学生・高校生）

④ 青年期 20歳～29歳

⑤ 壮年期 30歳～64歳

⑥ 高齢期 65歳以上（前期：65歳～74歳 後期：75歳以上）

推進の手法

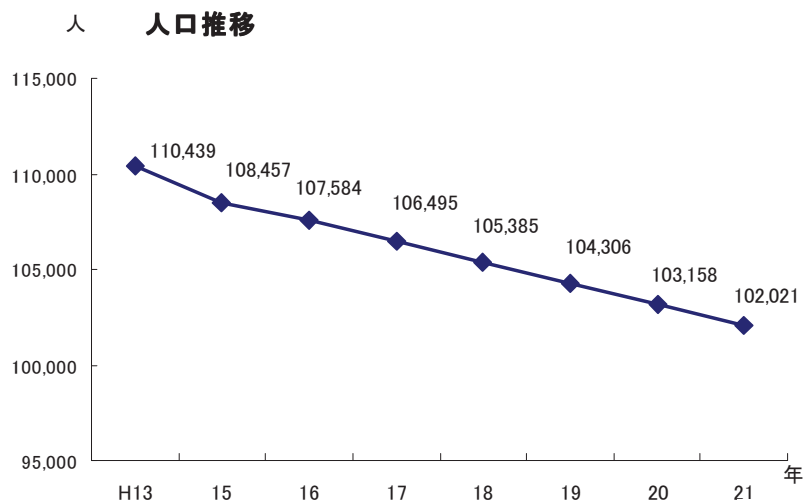
推進にあたっては、市民全体を対象にした健康づくりの普及（ポピュレーションアプローチ）と、個別支援の必要な市民を対象にした取り組み（ハイリスクアプローチ）を組み合わせながら効果的な推進を図ります。

第3章 横手市民の健康の現状

1 人 口

横手市の人口は年々減少しており、平成17年の合併後も人口の伸び率は減少傾向となっています。(図1) 人口ピラミッドでは55～59歳がピークで、5～10年後には65歳以上の人口増加が予想されます。(図2) 一方、世帯数は微少傾向で増加しています。(図3) 高齢化率は、国・県より高い状況にあり高齢化が進んでおります。(図4)

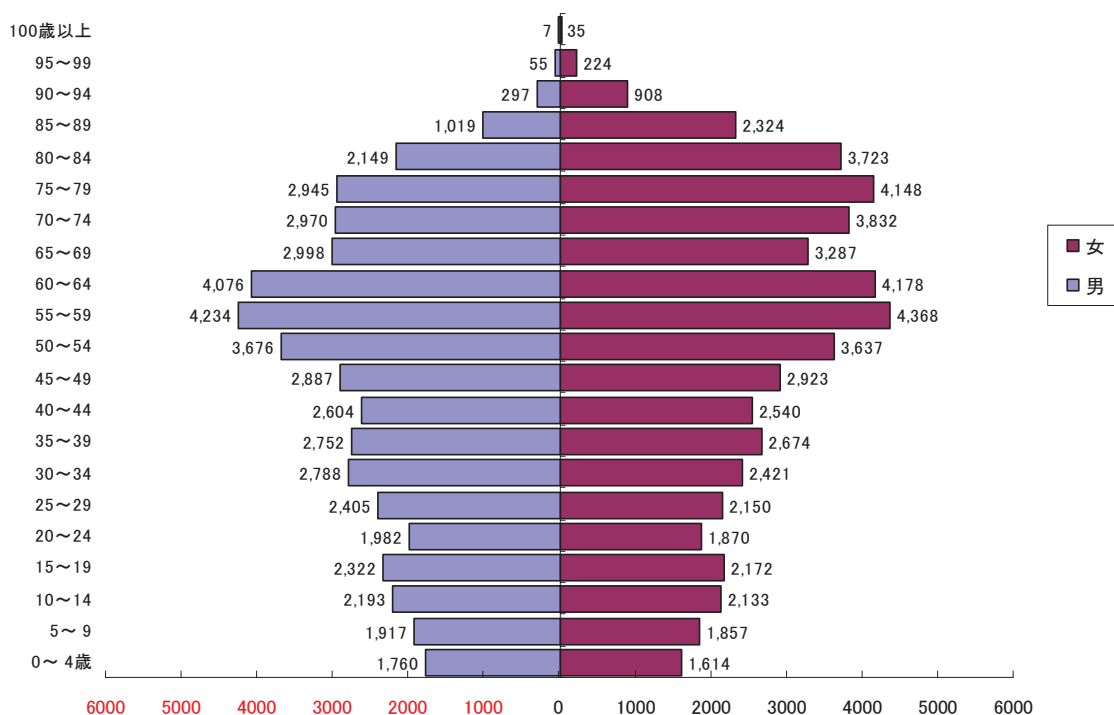
図1



資料：横手市住民基本台帳

図2

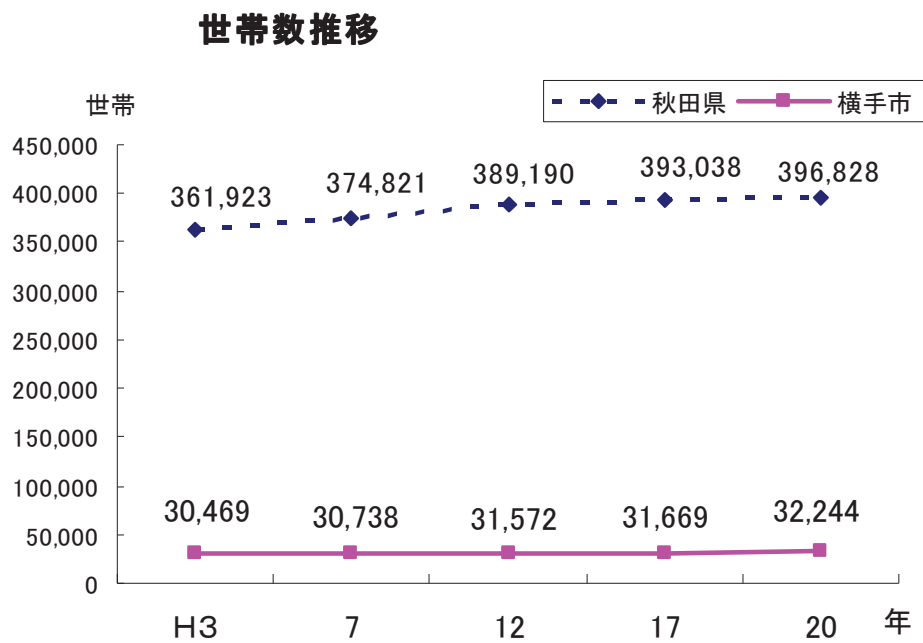
年齢別人口分布表（平成22年9月末日現在）



資料：横手市住民基本台帳

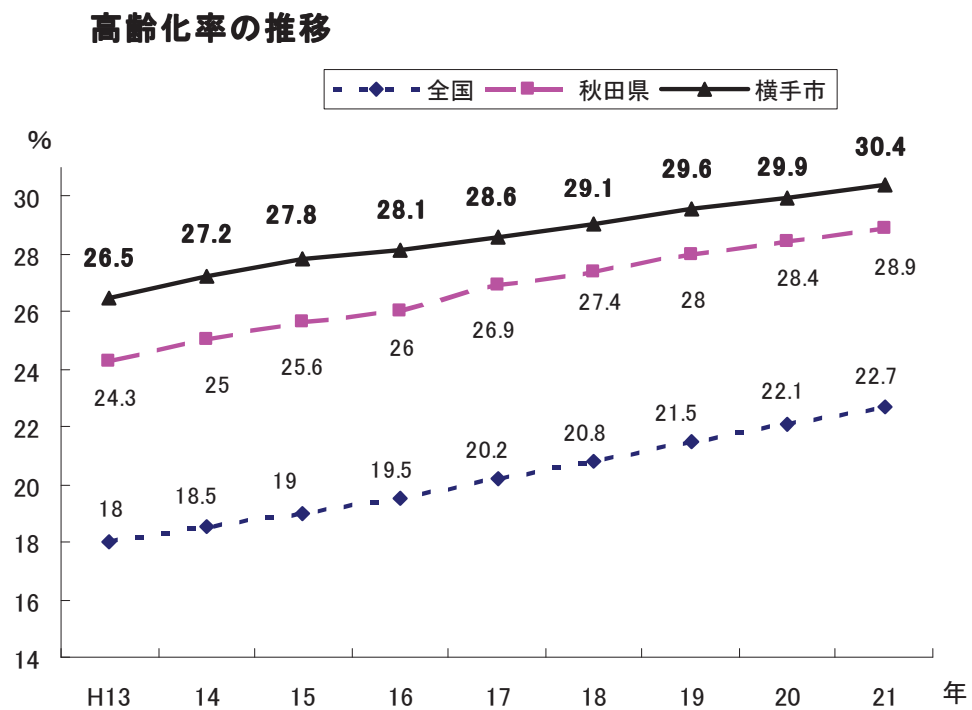
*3 高齢化率 65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合。

図3



資料:横手市住民基本台帳

図4



資料:横手市住民基本台帳
全国人口推計

2 出 生

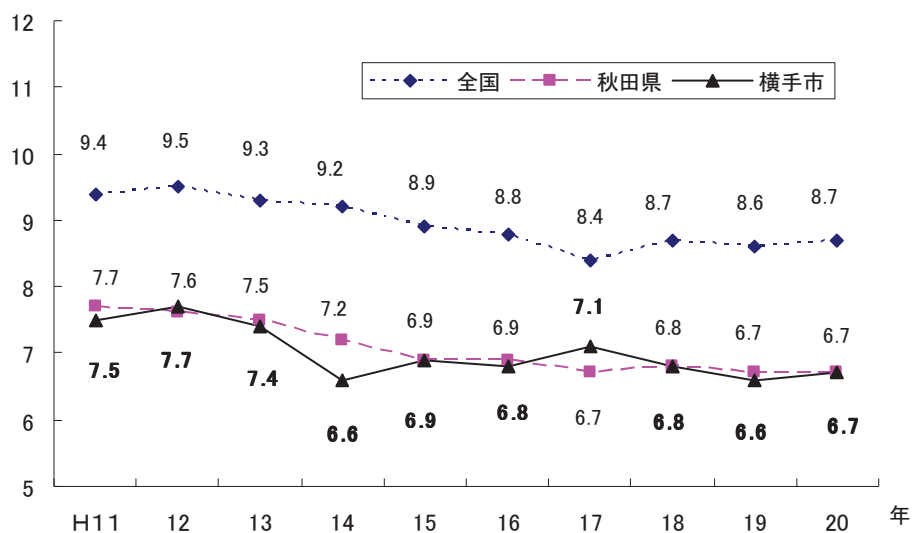
出生率は、国・県の動向と同様に、平成 14 年まで低下傾向にありましたが、平成 15 年に上昇に転じたものの、平成 17 年の合併以降は横ばい傾向となっています。(図5)

低出生体重児の割合については、県と同様傾向を示しており高い状況にあります。(図6)

^{*4}
合計特殊出生率は、国・県と同様横ばい傾向で推移しています。(図7)

図5

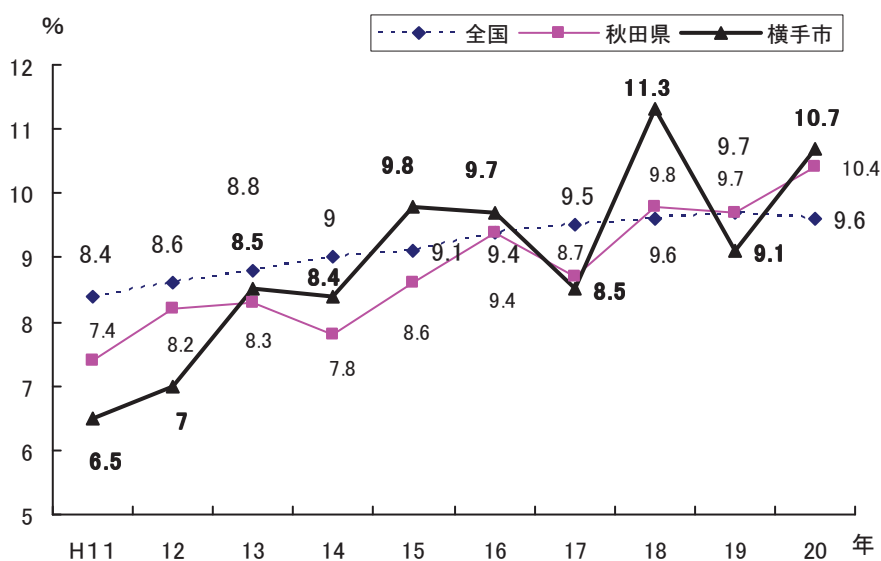
出生率(人口千人対)の推移



資料:秋田県衛生統計年鑑

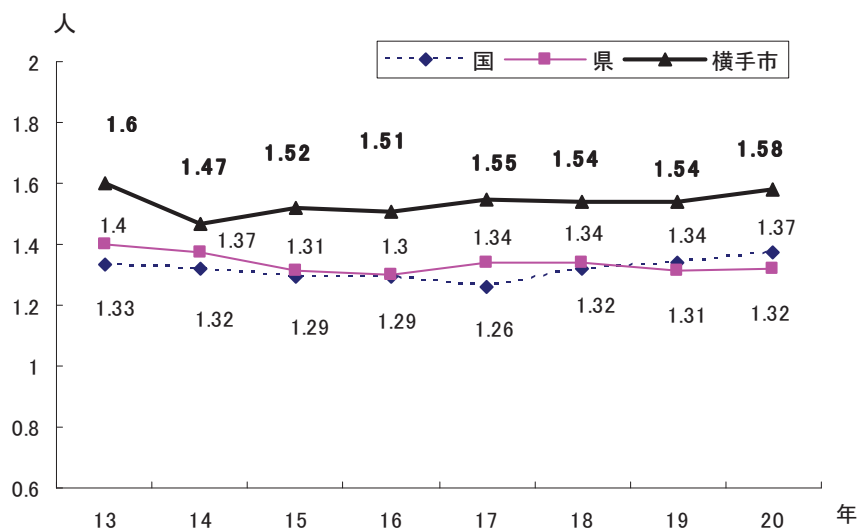
図6

低出生体重児の割合の推移



資料:秋田県衛生統計年鑑

図7 合計特殊出生率の推移



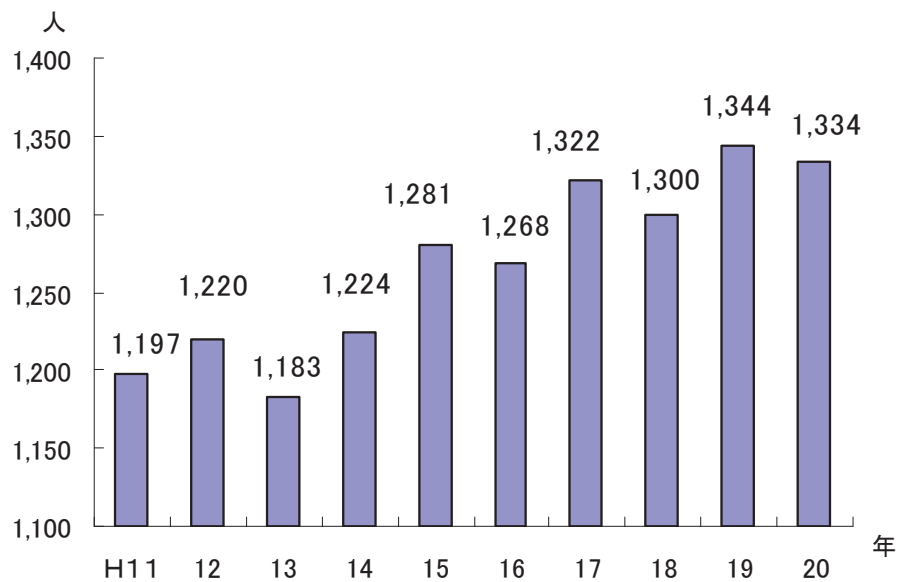
資料:秋田県衛生統計年鑑

3 死 亡

(1) 全死亡の状況

死亡者数は、年々増加していますが、平成 17 年の合併後減少しその後横ばい傾向となっています。(図8)

図8 全死亡者数の推移



資料:秋田県衛生統計年鑑

*4 合計特殊出生率

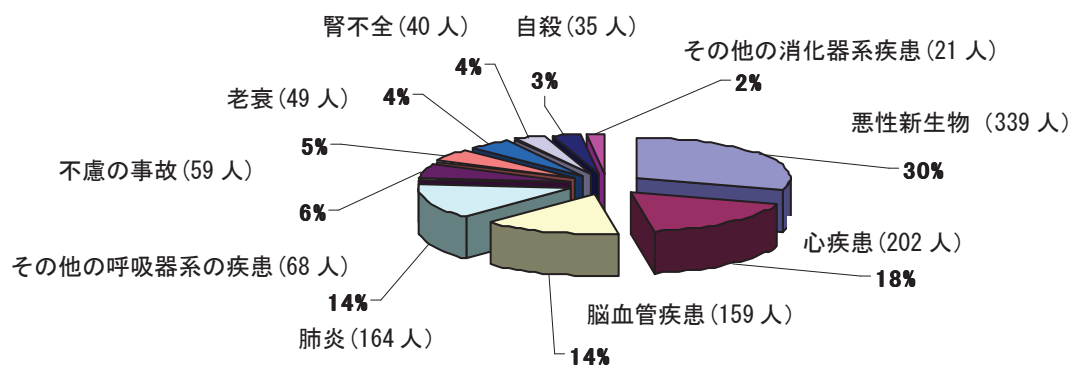
15 歳から 49 歳の女性が 1 年間に生んだ子どもの数と年齢別女性人口を基に各年齢階層ごとの出生率を算出、合計した数値。「一人の女性が、生涯の間に何人の子どもを産むか」を推定する指標。2.07 を下回ると、人口が減少。

死亡統計から見ると、悪性新生物（がん）、心疾患、肺炎、脳血管疾患の順となっており、全体のおよそ7割強占めています。（図9）

全国を100とした場合の標準化死亡比^{*5}をみると、自殺、脳血管疾患、心疾患が高くなっています。（図10）

図 9

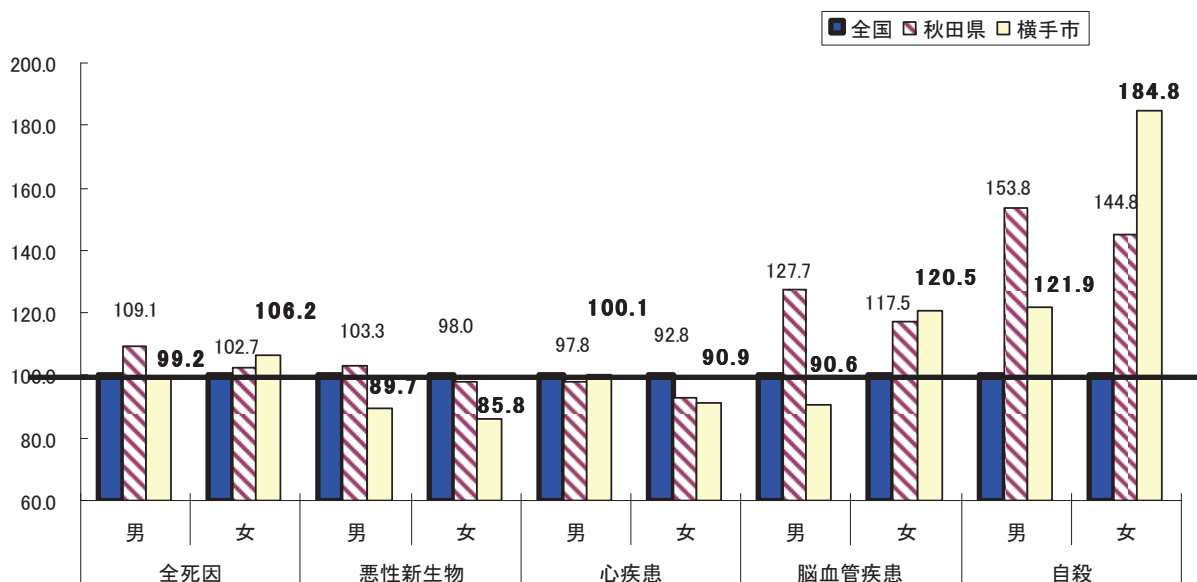
死因別死亡者数の割合（H21）



資料：秋田県衛生統計年鑑

図 10

主要死因の標準化死亡比（平成20年）



資料：横手保健所

^{*5}標準化死亡比（SMR）

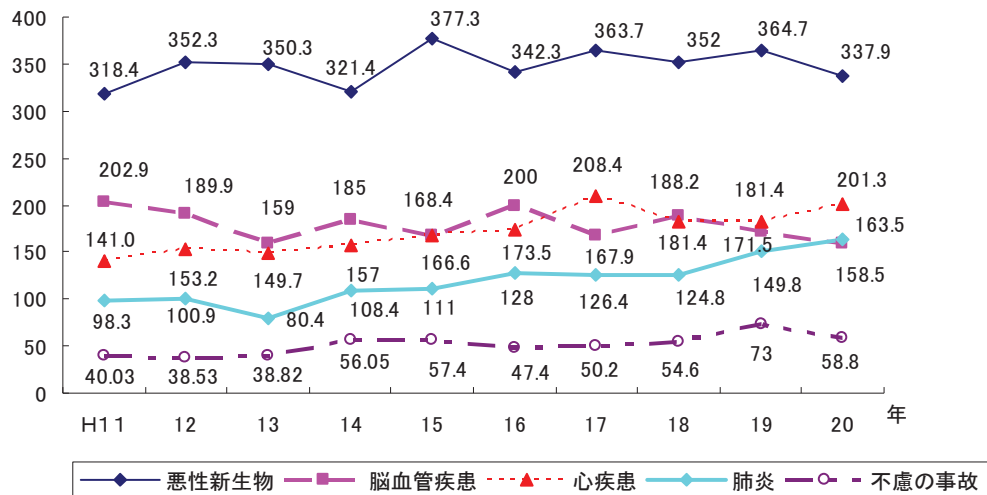
年齢構成の差異を基準の死亡率で調整した値（期待死亡数）に対する現実の死亡数の比。主に小地域の比較に用いる標準化死亡比の100は全国並、100以上は全国平均より死亡率が高いことを表す。

(2) がんによる死亡状況

がんによる死亡者数が高く、平成21年には339人が、がんで死亡しています。(図11)
 部位別に見ると、胃がん、肺がんが最も多く横ばい傾向で推移しており、次いで結腸がん、すい臓がん、食道がん、前立腺がんの順となっています。(図12)

図 11

主要死因別死亡率(人口10万人対)の推移

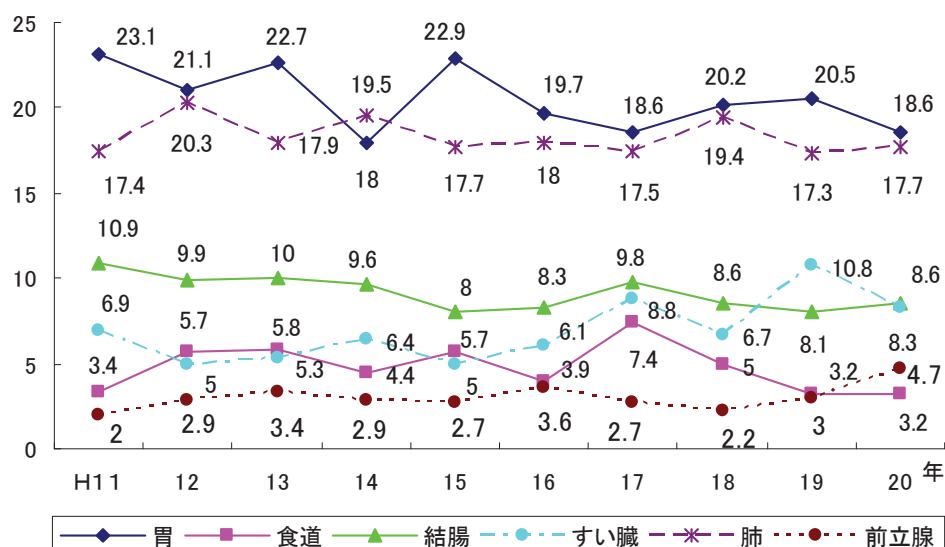


(がん)

資料:秋田県衛生統計年鑑

図 12

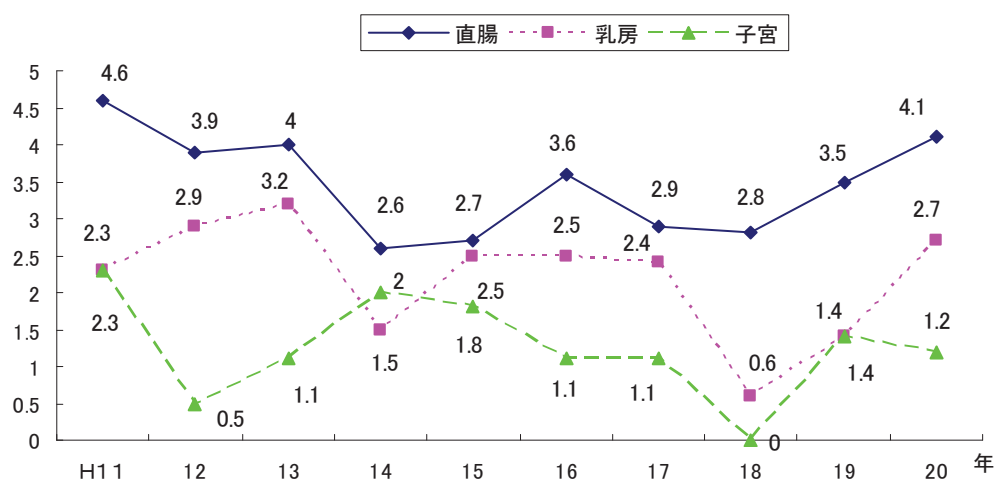
がん別死亡率(人口10万人対)の推移



資料:秋田県衛生統計年鑑

図 13

がん別死亡率(人口10万人対)の推移



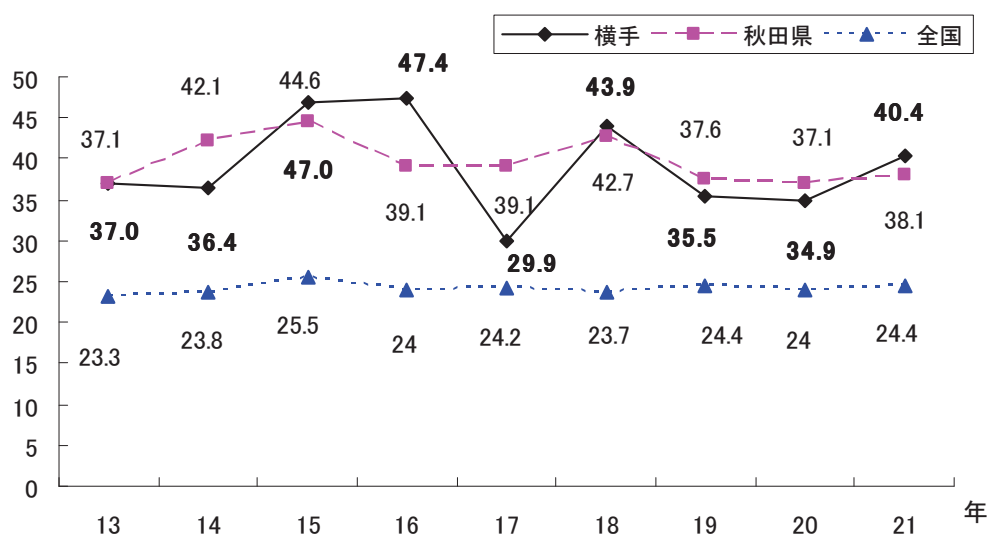
資料:秋田県衛生統計年鑑

(3) 自殺による死亡状況

自殺死亡率は、国より高く、平成 21 年は県より高い状況でした。(図 14)

図 14

自殺死亡率(人口10万人対)の推移



資料:横手保健所

$$\text{死亡率} = \frac{\text{1年間の死亡数}}{\text{その年の10月1日現在の人口}} \times 100,000$$

年代別死亡割合では、男性の40～50歳代が60%を占めており、女性は、60歳以上の自殺者が70%以上となっています。(図15)

自殺死亡者数は、男性が女性の約1.8倍となっており、中でも40～50歳代の男性が多くなっています。(図16)

図15

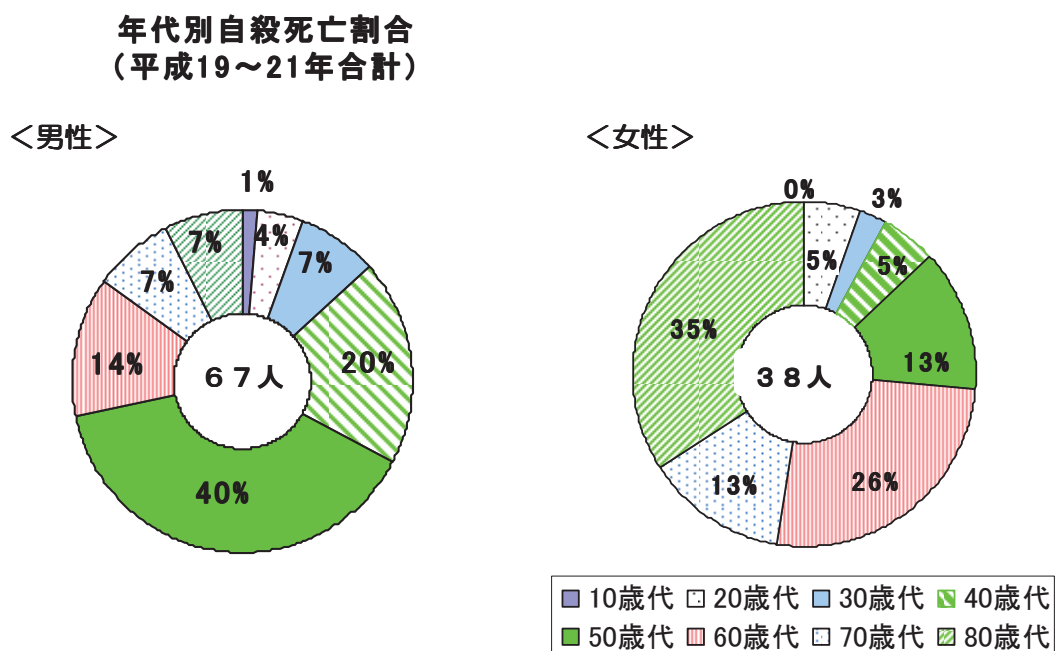
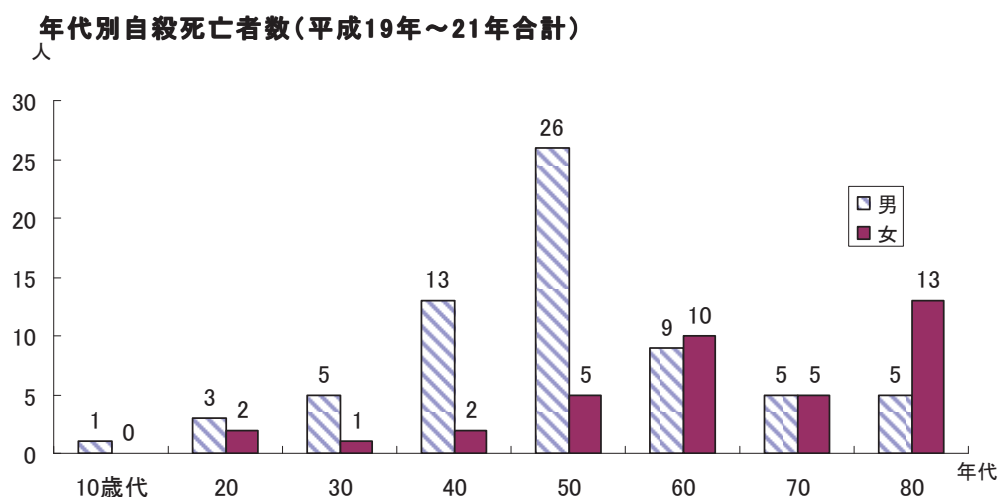


図16



資料:横手保健所

第4章「健康よこて21」計画の中間評価

1 中間評価の考え方

当市では、平成19年3月に「健康よこて21」計画を策定し普及啓発、計画に基づく健康づくり事業を実施してきました。

計画策定から4年が経過し、この間に平成20年4月から義務付けられた特定健康診査など健康づくりを取り巻く環境も大きく変化しています。

そこで、目標値や行動目標などの評価を行い課題を整理して一本化し、平成26年度までの計画の推進につなげます。

2 中間評価結果

中間評価にあたっては、分野ごとの目標に関連する数値目標の達成状況と推進活動実績の確認を行い、その結果をもとに健康よこて21計画策定委員会において中間評価を実施しました。

(1) 各目標値の達成状況は、下記判定区分の基準により評価します。

＊判定基準の計算方法

$$\text{到達係数} = \frac{\text{中間値} - \text{基準値（策定時の数値）}}{\text{目標値} - \text{基準値（策定時の数値）}} \times 100$$

■ 判定基準 ■

評価	判定区分	判定基準
◎	達成	到達係数 100以上
○	順調に改善	到達係数 50～99
△	やや改善	到達係数 1～49
×	横ばい、悪化	到達係数 0以下
—	判定不能	データがないため、判定不能

(2) 目標値が数値化されていないものについては、「改善」「横ばい」「悪化」と評します。

(3) 分野別項目の達成状況の評価結果については、目標値を「達成」、「順調に改善」、「やや改善」、「横ばい・悪化」、「判定不能」で策定時と比較し評価します。

(4) 特定検診において実施した生活習慣調査及び思春期における生活習慣意識調査（アンケート調査）を反映させています。

中間評価における数値目標の達成状況

評価	該当項目数	割合
◎	27	24.1%
○	20	17.9%
△	15	13.4%
×	39	34.8%
—	11	9.8%
合 計	112	100.0%

数値目標の達成状況について、基準値（計画策定時の数値）、目標値と中間値を「判定基準」により評価した結果、目標値を中間評価においてすでに達成しているものが27項目、目標に向けて改善が見られるものが35項目、改善が見られなかったものが39項目となっています。

計画策定時の基準値に比べ、改善がみられたものの割合は55.4%となっています。

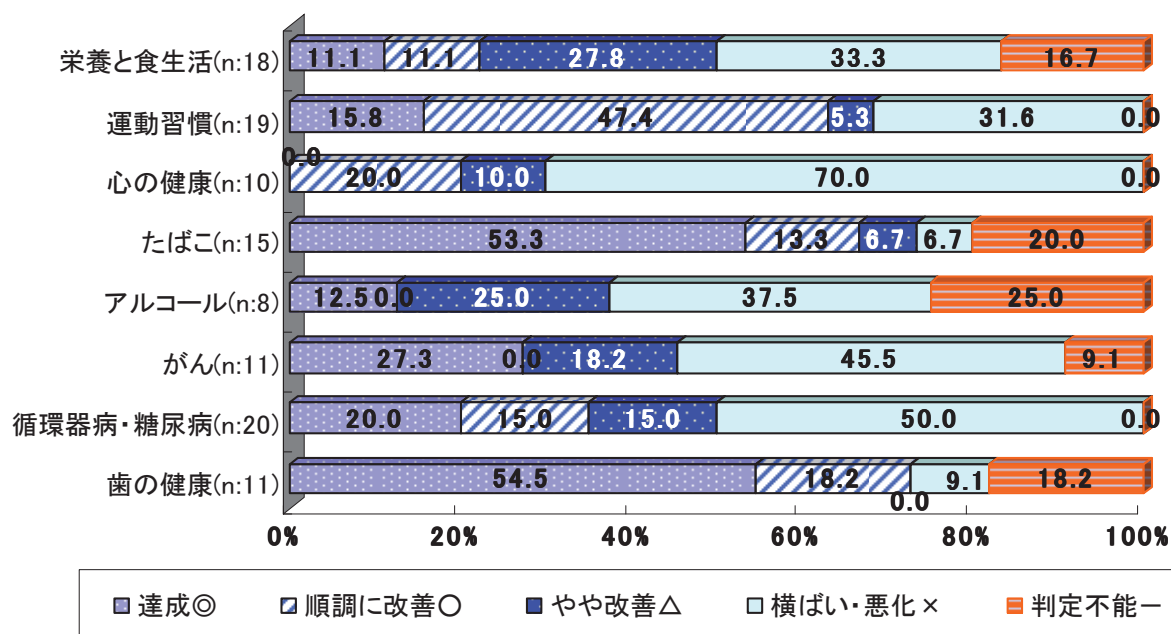
領域別指標の達成状況

判定区分 項 目	項目数	達成 「◎」	順調に改善 「○」	やや改善 「△」	横ばい・悪化 「×」	判定不能 「－」
栄養と食生活	18	2	2	5	6	3
運動習慣	19	3	9	1	6	0
心の健康	10	0	2	1	7	0
たばこ	15	8	2	1	1	3
アルコール	8	1	0	2	3	2
がん	11	3	0	2	5	1
循環器病・糖尿病	20	4	3	3	10	0
歯の健康	11	6	2	0	1	2
合計	112	27	20	15	39	11
割合（％）	100	24.1	17.9	13.4	34.8	9.8
（再掲）判定不能除く	100	26.7	19.8	14.9	38.6	

分野別に数値目標の達成状況をみると、「たばこ」、「歯の健康」においては項目の73.3%、72.7%に改善がみられ、また、「運動習慣」、でも改善がみられた項目が、それぞれ68.4%、の割合となっています。

また、「心の健康」、「アルコール」においては、改善がみられなかったものが、それぞれ70%、62.5%を占めており、計画の改善に向けた対策を強化しながら、さらなる取り組みの推進が必要といえます。

分野別数値目標達成状況割合



3 目標の見直し

健康づくりを取り巻く環境の変化や中間評価をふまえ、次のとおり指標項目・数値目標を見直すこととします。

なお、中間値において、計画策定時の目標値を達成した項目については、中間値を維持・向上することを目標とします。

(1) 新規指標項目の設置

分野名	指標項目	現状値	目標値	備考
1 栄養と食生活	味噌汁を1日に3杯以上食べる人の割合	12%	5%以下	①
	漬物を1日3回以上食べる人の割合	19%	10%以下	②
	かけしょうゆにめんつゆを使う人の割合	20%	10%以下	③
3 心の健康 ②認知症予防	認知症予防に関する健康教育の実施	認知症サポーター養成講座 開催回数55回 参加数1,248人 脳いきいき教室 開催回数73回 参加数903人 健康教育 回数16回 参加数507人	増加	④
	認知症に関する相談の実施	面接相談・電話・訪問	増加	⑤
	認知症を支える地域づくり	認知症家族会の支援 地域ネットワークづくり	増加	⑥
	認知症早期発見対策	*1) 二段階方式 *2) タッチパネルスクリーニング検査	増加	⑦

*1)
二段階方式 かなひろいテスト

浜松医療センターの金子満雄氏、エイジングライフ研究所高槻氏らが開発した検査方法で、認知症はもとより前認知症状態の診断にも用いられるテストであり、主として前頭葉の機能をみるための検査である。

*2)
タッチパネルスクリーニング検査

「物忘れ相談プログラム」と対話しながらテストを受け、アルツハイマー型認知症予備軍の早期発見を図るためのスクリーニングです。

①味噌汁を1日に3杯以上食べる人の割合

②漬物を1日3回以上食べる人の割合

③かけしょうゆにめんつゆを使う人の割合

循環器疾患の原因となる塩分の摂取状況を把握するため、平成21年度横手市特定健診受診者を対象に、食事調査（平成21年度生活習慣調査、平成25年度再度実施）を実施したところ、塩分が多く含まれる味噌汁や漬物、塩分が濃縮されているめんつゆ（だししょうゆ）等を使用している人の割合が多くありました。市民の生活習慣病予防の観点から、塩分摂取率の低下につなげていくことを目的とし、「栄養と食生活」分野の指標項目に加えます。

④認知症予防に関する健康教育の実施

⑤認知症に関する相談の実施

⑥認知症をささえる地域づくり

⑦認知症早期発見対策

認知症患者が増加し、今後、認知症については重要課題であり事業展開を図っていく必要があるため、新に指標を追加します。

(2) 指標項目・目標値の見直し

分野名	指標項目		基準値	中間値	目標値	備考	
1 栄養と食生活	エネルギーの摂取状況	(新)	不足が心配される人 男 女 過剰が心配される人 男 女		減少	⑧	
		(旧)	不足傾向 9.2% 摂りすぎ 42.1%	不足が心配される人 男 48.3% 女 45.0% 過剰が心配される人 男 22.7% 女 26.0%	適正値±10%		
	食生活改善推進員	(新)			350人以上	⑨	
		(旧)	7支部 356人	8支部 325人	8支部400人以上		
2 運動習慣	運動している人の割合	(新)		20歳代	35%以上	⑩	
				30歳代	35%以上		
				40歳代	35%以上		
				50歳代	50%以上		
		(旧)	20歳代 27.0%	20歳代 27.5%	50%以上		
			30歳代 24.7%	30歳代 24.4%	50%以上		
			40歳代 28.8%	40歳代 22.8%	50%以上		
			50歳代 45.9%	50歳代 37.6%	60%以上		
	転倒予防教室の開催	(新)			増加	⑪	
		(旧)	18回	介護予防事業 157回	50回以上		
	健康の駅利用者数	(新)		大規模駅 中規模駅 小規模駅	増加	⑫	
		(旧)	健康の駅よこて等 実数 403人	大規模駅 中規模駅 小規模駅 実数 1,568人	増加		
	健康運動教室の実施	(新)	青年・壮年期（生活習慣改善教室） 壮年期・高齢期（膝痛・腰痛らくらく教室） 高齢期（シニアパワーアップ教室） 思春期～高齢期（フリースレーニング）			増加	⑬
	健康の駅健康運動教室の実施	(旧)	高齢者運動教室 168回 中高年層運動教室 84回 軽度要介護者健康運動教室 64回	青年・壮年期 48回 壮年期・高齢期 8回 高齢期 128回 思春期～高齢期 598回	増加		

分野別	指標項目		基準値	中間値	目標値	備考
	健康運動教室の実施	(新)	青年・壮年期（生活習慣改善教室） 壮年期・高齢期（膝痛・腰痛らくらく教室） 高齢期（シニアパワーアップ教室） 思春期～高齢期（フリートレーニング）		増加	⑭
	高齢者筋力トレーニング等の実施	(旧)	高齢者筋力向上トレーニング教室 52回 いきいきパワフル教室 78回 フォローアップ教室 13回	青年・壮年期 48回 壮年期・高齢期 8回 高齢期 128回 思春期～高齢期 598回	増加	
3 心の健康	認知症予防に関する健康教育の実施	(新)		認知症サポーター養成講座 脳いきいき教室 健康教育	増加	⑮
	認知症予防事業	(旧)	脳いきいき教室等 130回 1,713人	脳いきいき教室等 144回 2,658人	増加	
4 喫煙と飲酒	喫煙による身体への害を知っている人の割合	(新)			100%	⑯
		(旧)	肺がん 71.2% ぜんそく 49.2% 気管支炎 53.0% 心臓病 30.9% 脳卒中 20.8% 胃潰瘍 21.6% 妊婦への 60.2% 歯周病 22.9%	肺がん 85.8% ぜんそく 58.1% 気管支炎 61.5% 心臓病 41.2% 脳卒中 35.1% 胃潰瘍 33.8% 妊婦への影響 68.9% 歯周病 41.2%	80%以上 60%以上 60%以上 40%以上 30%以上 30%以上 70%以上 30%以上	
5 生活習慣病予防	がん検診受診率	(新)			50%	⑰
		(旧)	胃がん 51.0% 大腸がん 76.4% 肺がん 78.9% 子宮がん 32.7% 乳がん 43.0%	胃がん 25.6% 大腸がん 42.6% 肺がん 45.5% 子宮がん 33.8% 乳がん 35.9%	55%以上 80%以上 85%以上 35%以上 50%以上	
	特定健診受診率	(新)	—	41.3%	50%以上	⑱
	基本健康診査受診率	(旧)	79.6%	特定健診 41.3%	85%以上	

⑧エネルギーの摂取状況の基準値と目標値

策定時の基準値が不明であり、中間値の判定ができず、類似項目である平成 18 年度県民栄養調査から、「不足が心配される人・過剰が心配される人」と変更し、目標値についても減少とします。

⑨食生活改善推進員数の目標値

横手市食生活改善推進協議会では、現在旧市町村 8 地域に支部を置き健康づくりのためのボランティア活動を行っています。しかし、毎年人口が減少傾向にあることから、現推進員数を維持していくことを目標として目標値を 400 人以上から 350 人以上に変更します。

⑩運動している人の割合の目標値

「運動習慣のある人の割合」を３０％以上から３５％以上へ引き上げします。それに伴い県健康づくり調査から引用している指標である「運動している人の割合」において、年齢別における割合のうち２０歳代から４０歳代の目標値を３５％以上、５０歳代を５０％以上と変更します。

⑪転倒予防教室の開催の目標値

策定時は、保健分野において転倒予防教室を開催していましたが、制度改革等から転倒予防に関する事業が介護分野で担っていることから、指標内容を「介護予防事業回数」に改め、開催回数については数値化せずに「増加」に変更します。

⑫健康の駅利用者数

健康の駅の認知度の上昇につれ、利用者数は増加しています。東部トレセンには市全域からの利用があります。今後、市全体としての動向を見るために、策定時同様に大・中・小規模駅利用者数とします。

⑬・⑭健康運動教室の実施

策定時と、教室名や実施方法等が変わっており、単純に比較できなくなっています。そのため、年齢層別（ライフステージ）に変更します。

⑮認知症予防に関する健康教育の実施

認知症予防のための事業を多岐にわたって展開していることから、認知症予防の分野を新に設け総合的な予防事業として実施していることから指標項目を変更します。

⑯喫煙による身体への害を知っている人の割合の目標値

健康増進法第２５条において、平成２２年２月２５日付の通知により「多数の者が利用する公共的な空間では原則として全面禁煙であるべき」と定められています。受動喫煙による健康への悪影響を排除するために、全市民が喫煙による害を理解する必要があります。そのため目標値を１００％に変更します。

⑰がん検診受診率の目標値

国のがん対策推進基本計画（平成１９年６月閣議決定）の個別目標である「がん検診受診率５０％以上」に準じて変更します。

⑱特定健診受診率の項目と目標値

平成２０年度に基本健診は廃止となり、各医療保険者に特定健診が義務付けられました。国が示す受診率目標値と市の実績値に基づき、総合計画において目標値を５０％とします。

(3) 基準値の見直し

分野名	指標項目		基準値	備考
5 生活習慣病予防	がん検診受診率	(新)	胃がん 26.6% 大腸がん 48.6% 肺がん 48.4% 子宮がん 40.6% (*) 乳がん 45.0% (*)	①9
		(旧)	胃がん 51.0% 大腸がん 76.4% 肺がん 78.9% 子宮がん 32.7% 乳がん 43.0%	

(*) H17 年度より隔年受診のため受診率＝(前年度受診者+今年度受診者) / 対象者で算出

①9がん検診受診率の基準値

がん検診受診率（平成18年度基準値）において算出に使用した対象者は、「検診申込み調べの当該年齢者で、市の検診に申込みした数」であります。対象者は、「当該年齢の全市民」であるため、対象者数を修正して受診率を算出し直します。

(4) 中間値において策定時の目標値を達成したことによる目標値の見直し

分野名	指標項目	基準値	中間値	目標値	該当ページ
2 運動習慣	運動習慣のある人の割合	成人男性 11.4% 成人女性 15.8%	32.1% 27.7%	35%以上	P.19

(5) 中間値において策定時の指標項目の判定が不能であることから削除

分野別	指標項目	基準値	中間値	目標値	備考
1 栄養と食生活	食事への配慮がある人	(旧) 87.9%	H18 データーなし	90%以上	②0
3 心の健康	心配事や悩み事を聞いてくれる人がいる割合	(旧)	友人知人にある 項目なし		②0-1

②0食事への配慮がある人

指標項目について、比較できるデーターがなく中間値を判定することができないことから削除します。

②0-1 心配事や悩み事を聞いてくれる人がいる割合

中間値について、友人知人がいるの質問項目が調査から外れたことにより、削除します。

(6) 指標の中間実績値と見直し

*新→新規 変→変更 削→削除

項目の変更・新規・追加

項目		基準値	目標値	中間値	到達係数	判定区分	新・変更 目標値	H21根拠資料等
1 栄養と 食生活	エネルギーの摂取状況	変 不足傾向9.2%	適正値±10%	不足が心配される人 H18秋田県 男48.3% 女45.0%	判定不能	—	減少	H18秋田県県民栄養調査
		変 摂りすぎ42.1%		過剰が心配される人 H18秋田県 男22.7% 女26.0%	判定不能	—	減少	H18秋田県県民栄養調査
	脂肪エネルギー比率	20歳代男性26.0%	20～40歳代25%以下	H18秋田県25.4%	60.000	○改善	継続	H18秋田県県民栄養調査
		20歳代女性27.7%		H18秋田県27.5%	7.407	△	継続	H18秋田県県民栄養調査
		30歳代男性22.9%		H18秋田県23.8%	42.857	△	継続	H18秋田県県民栄養調査
		30歳代女性25.6%		H18秋田県27.0%	-233.333	×	継続	H18秋田県県民栄養調査
		40歳代男性22.2%		H18秋田県23.1%	32.143	△	継続	H18秋田県県民栄養調査
		40歳代女性26.4%		H18秋田県26.1%	21.429	△	継続	H18秋田県県民栄養調査
	野菜摂取量 ()は緑黄色野菜	1日288.9g	1日350g以上	横手市 343g	88.543	○改善	継続	H18秋田県県民栄養調査
		(89.8g)	(120g)	(130.2g)	133.775	◎達成	継続	H18秋田県県民栄養調査
	カルシウム摂取量	1日561mg	1日600mg以上	H18秋田県565mg 横手市559mg	-5.128	×	継続	H18秋田県県民栄養調査
	鉄摂取量	1日9.0mg	成人男性10mg	H18秋田県8.3mg 横手市8.8mg	-20.000	×	継続	H18秋田県県民栄養調査
			成人女性12mg	H18秋田県7.6mg 横手市8.3mg	-23.333	×	継続	H18秋田県県民栄養調査
	食塩摂取量	1日13.3g	1日10g未満	H18秋田県11.3g 横手市11.9g	36.364	△	継続	H18秋田県県民栄養調査
	食事への配慮がある人	削 87.90%	90%以上	H18データなし	—	—	削除	—
	栄養成分表示を参考にしている人	29.80%	60%以上	H18秋田県男16.3% 女29.1%	-23.510	×	継続	H18秋田県県民栄養調査
	朝食を欠食する人	15.40%	10%以下	H21 5.2%	188.889	◎達成	継続	H20横手市特定検診問診表
	食生活改善推進員数	変 7支部 356人	8支部 400人以上	H22 8支部325人	-70.455	×	350人以上	横手市
	みそ汁を1日3杯以上食べる人の割合	新 平成21年度横手市		12%			5%以下	H21横手市生活習慣調査
	漬物を1日3回以上食べる人の割合	新 平成21年度横手市		19%			10%以下	H21横手市生活習慣調査
	かけしょうゆにめんつゆを使う人の割合	新 平成21年度横手市		20%			10%以下	H21横手市生活習慣調査
2 運 動 習 慣	運動習慣のある人の割合	成人男性 11.4%	30%以上	成人男性 32.1%	111.3	◎達成	35%以上	H21年度特定健診質問票(30分以上軽心臓をかく運動を週2日以上1年以上実施していますか)
		成人女性 15.8%	30%以上	成人女性 27.7%	83.8	○改善	35%以上	
	運動している人の割合	変 20歳代 27.0%	50%以上	20歳代 27.5%	2.2	△	目標値を変更35%以上	H21年度秋田県健康づくりに関する調査
		変 30歳代 24.7%	50%以上	30歳代 24.4%	-1.2	×	35%以上	
		変 40歳代 28.8%	50%以上	40歳代 22.8%	-28.3	×	35%以上	
		変 50歳代 45.9%	60%以上	50歳代 37.6%	-58.9	×	50%以上	
		60歳代 66.0%	70%以上	60歳代 60.0%	-150	×	70%以上	
	運動の内容	競技を目的とする運動・スポーツ 6.3%	12%以上	競技を目的とする運動・スポーツ 13.3%	122.8	◎達成	継続	H21年度秋田県健康づくりに関する調査
		ジョギングやラジオ体操 14.7%	20%以上	ジョギングやラジオ体操 17.9%	60.4	○改善	継続	
		散歩、通勤など 26.3%	40%以上	散歩、通勤など43.3%	124.1	◎達成	継続	
	児童の外遊び(帰宅後)	男子 12分	増加	男子 27分		○増加	継続	平成21年度児童生徒のライフスタイル調査(小学6年生)
		女子 12分	増加	女子 13分				
	児童の非活動時間(帰宅後)	男子 3時間22分	減少	男子 3時間23分		×	横ばい	平成21年度児童生徒のライフスタイル調査(小学6年生)
		女子 3時間19分	減少	女子 3時間18分				
	体育施設利用者数	延べ 469,537人	増加	延べ 520,285人		○増加	継続	平成21年度横手市体育施設利用状況調べ
	転倒における救急車出動件数	174件	減少	118件		○増加	継続	H21年横手市消防本部転倒事故発生状況調
	転倒により救急車で運ばれる65歳以上の件数	132件	減少	90件		○増加	継続	H21年横手市消防本部転倒事故発生状況調
	転倒予防健康教室の開催	変	50回以上	介護予防事業 157回		○増加	増加	地域包括支援センター提供
	健康の駅利用者数	変 健康の駅よこて等実数 403人	増加	大規模駅(3か所) 実人数 789人 中規模駅 7か所 実人数 218人 小規模駅(27か所) 実人数 561人		○増加	変更	健康の駅推進室提供 地域包括支援センター提供
	健康の駅健康運動教室の実施	変 高齢者運動教室 168回 中高年層運動教室 84回 軽度要介護者健康運動教室64回	増加	青年・壮年期 48回 (生活習慣改善教室) 壮年期・高齢期 8回 (膝痛・腰痛らくらく教室)		○増加	変更	
	高齢者筋力向上トレーニング等の実施	変 高齢者筋力向上トレーニング教室 52回 いきいきパワフル教室 78回 フォローアップ教室 13回	増加	高齢期 128回 (シニアパワーアップ教室) 思春期～高齢期782回 (フリートレーニング)		○増加	変更	

項目		基準値	目標値	中間値	到達係数	判定区分	新・変更 目標値	H21根拠資料等
3 心の健康	自殺者数	50人	25人以下	40人	40	△	継続	H21年死亡状況(横手保健所)
	自損行為者数	28人	14人以下	52人	-171	×	継続	H21年横手市消防救急科統計
	うつめ症状を訴える者の割合	抑うつ得点56点以上の割合 旧大森町 4.0% 旧平鹿町 3.9%	減少	心のストレス度の割合 重度(13点以上) 3.4% 中等度(9~12点) 7.6% 軽度(5~8点) 19.8%	—	×		H21年度横手市中心の健康づくり調査
	心配事や悩み事を聞いてくれる人がいる割合	同居家族に 86.1% 友人・知人に 75.3%	90%以上 80%以上	同居家族に 81.9% 友人・知人に (項目なし) %	-107	×	継続	H19年度横手市中心の健康づくり調査
	この1ヶ月間「死にたい」と思ったことがある人の割合	ある 3.0% 少しある 11.4%	減少	ある 3.7% 少しある 12.0%	増加	×	継続	H21年度秋田県健康づくりに関する調査
	睡眠により休養が十分とれた者の割合	70.40%	80%以上	十分にとれた25.5% どちらかと言えば十分だった43.7%	-12.5	×	継続	H21年度秋田県健康づくりに関する調査
	学校での心の健康に関する対策	心の教室相談員配置 (鳳・十文字・大森中学校) 週2回1日6時間 スクールカウンセラーの配置 (横手南・平鹿中学校) 各1名	維持		増加	○	継続	
	心の健康・自殺予防に関する健康教室等の開催	健康教育 9回 健康相談 12回	30回以上増加	健康教育、健康相談、講演会等 30回、1,320人	100	○	継続	H22年度保健事業の概要(H21年度実績)
	認知症の数	172人	減少	血管性認知症 141人 アルツハイマー病の認知症 89人	増加	×	継続	H21年業務の概要(横手保健所 H20年度実績)
	認知症予防事業	変 脳いきいき教室等 130回 1,713人	増加	脳いきいき教室等 73回 903人	減少	×	継続	H22年度保健事業の概要(H21年度実績)
	認知症予防に関する健康教育の実施	新		認知症サポーター養成講座 55回 1,248人 脳いきいき教室 73回 903人 健康教育 16回 507人			増加	
	認知症に関する相談の実施	新		面接・相談・訪問253人			増加	
	認知症をささえる地域づくり	新		認知症家族会の支援 地域ネットワークづくり			増加	
	認知症早期発見対策	新		二段階方式 73人			増加	
4 喫煙と飲酒	喫煙者の割合	未成年者(喫煙経験率) 中学校3年男子 23.1%(全国) 中学校3年女子 16.6%(全国) 高校3年男子 42.0% 高校3年女子 27.0%	0% 0% 0% 0%	未成年者(喫煙率) 高校1年男子 0.0% 高校1年女子 1.4% 全体 1.9%	—	—	継続	平成22年度 横手市思春期における生活習慣意識調査
		成人 20.8%	10%以下	成人 19.4% 成人男性 35.7% 成人女性 4.3%	12,963	△	継続	H21年度 横手市特定健診問診結果
		妊産婦 今後調査	0%	妊産婦 3.9%	—	—	継続	妊娠届出時調査
	喫煙による身体への害を知っている人の割合	変 肺がん 71.2%	80%以上	肺がん 85.8%	165,909	◎	目標値を変更 100%	H21年度秋田県健康づくりに関する調査
		変 ぜんそく 49.2%	60%以上	ぜんそく 58.1%	82,407	○		
		変 気管支炎 53.0%	60%以上	気管支炎 61.5%	121,429	◎		
		変 心臓病 30.9%	40%以上	心臓病 41.2%	120,879	◎		
		変 脳卒中 20.8%	30%以上	脳卒中 35.1%	155,435	◎		
		変 胃潰瘍 21.6%	30%以上	胃潰瘍 33.8%	145,238	◎		
		変 妊婦への影響 60.2%	70%以上	妊婦への影響 68.9%	88,776	○		
		変 歯周病 22.9%	30%以上	歯周病 41.2%	257,746	◎		
	禁煙・分煙を実施する施設の割合	公立学校 敷地内禁煙 病院 (平鹿総合病院・市立横手病院・市立大森病院) 禁煙 庁舎 禁煙3庁舎 公民館 禁煙2カ所 体育館 禁煙2カ所	継続 100% 100% 100%	小中学校 敷地内全面禁煙 34 保育園及び幼稚園 敷地内全面禁煙 36 総合病院 敷地内全面禁煙 3 庁舎 敷地内全面禁煙 0 建物内禁煙 7 分煙 2 未実施 (分煙不十分) 1 その他の公共施設 敷地内全面禁煙 1 建物内禁煙 62 分煙 27 未実施 143 民間事業所	—	×	継続	H22横手市 公共施設調査
		事業所 禁煙4事業所 分煙22事業所 未対策7事業所	増加					<調査予定>
		妊産婦への禁煙指導の実施	100%	100%	100,000	◎	継続	妊娠届出時調査
		学校における喫煙防止教育の実施	小学校(雄物川) 4校 中学校(大雄・金沢) 2校 高校(横手清陵・横手城南・増田) 3校	小中学校100%	100%	100,000	◎	授業の一環として実施 防煙教室の実施(6校)

項目		基準値	目標値	中間値	到達係数	判定区分	新・変更 目標値	H21根拠資料等		
② アルコール	未成年者の飲酒経験率	中学校3年男子 57.3%(全国) 中学校3年女子 61.2%(全国) 高校3年男子 79.8 高校3年女子 82.1%	0% 0% 0% 0%	<未成年者の飲酒率> 高校1年男子 21.8% 高校1年女子 27.0% 全体 24.8%	—	—	継続	平成22年度横手市思春期における生活習慣意識調査		
	妊娠中に飲酒する人の割合	今後調査	0%	1.7%	—	—	継続	妊娠届出時調査		
	多量飲酒者割合(月1回以上飲酒者中、1日あたりの飲酒量が日本酒換算で3合以上)	6.0%	減少	3合以上 3.3% 成人男性 6.8% 成人女性 0.1%	—	△	継続	H21年度横手市特定健診問診結果		
	節度ある適度な飲酒量を知っている人の割合	51.8%	60%以上	知っている 45.3%	-79.268	×	100%	H21年度秋田県健康づくりに関する調査		
	毎日飲酒する人の割合	23.30%	20%以下	ほとんど毎日(週6～7日)飲む 38.8% 成人男性 59.6% 成人女性 6.2%	-469.697	×	継続	H21年度横手市特定健診問診結果		
	アルコール性肝疾患が疑われる者の割合	40歳以上男性 14.5%	10%以下	40歳以上の男性 21.7% 40歳以上の女性 3.3%	-160.000	×	継続	H21年度地域保健・健康増進事業報告		
	学校で飲酒が及ぼす影響について学習する機会の設定	100%	継続	100%	—	◎	継続	授業の一環として実施 健康教育の実施		
アルコール関連健康相談の実施	23人	増加	相談延べ人員 29人 訪問延べ人員 15人 電話相談延べ人数28人	—	△	継続	H21年横手市保健事業の概要			
5 生活習慣病予防 循環器病・糖尿病	がん	がんの標準化死亡比	胃がん 男性 122.3 女性 124.9 大腸がん 男性 87.2 女性 102.6 食道がん 男性 120.3 女性 97.4	減少 減少 減少	胃がん 男性 105.3 女性 130.6 大腸がん 男性 89.4 女性 92.2 食道がん 男性 99.9 女性 50.9	—	改善	継続	平成20年死亡状況(横手保健所)	
		*1) がん検診受診率	変	胃がん 51.0% 大腸がん 76.4% 肺がん 78.9% 子宮がん 32.7% 乳がん 43.0%	55%以上 80%以上 85%以上 35%以上 50%以上	胃がん 25.6% 大腸がん 42.6% 肺がん 45.5% 子宮がん 33.8% 乳がん 33.9%	-4.274 -428.57 -181.25 6.358 -101.429	×	目標値を変更 50%	H21年度地域保健・健康増進事業報告
		がん検診精密検査受診率		胃がん 78.7% 大腸がん 66.1% 肺がん 74.2% 子宮がん 76.5% 乳がん 81.5%	85%以上 70%以上 80%以上 80%以上 85%以上	胃がん 85.7% 大腸がん 75.8% 肺がん 82.7% 子宮がん 76.9% 乳がん 70.0%	111.111 248.718 146.552 11.429 -328.571	◎ ◎ ◎ △ ×	継続	H22年度保健事業の概要 (H21年度実績)
		脳卒中の標準化死亡比	男性143.4 女性129.1	減少	男性 90.6 女性 120.5	—	改善	継続	平成20年死亡状況(横手保健所)	
	心疾患の標準化死亡	男性102.2 女性90.9	減少	男性100.1 女性90.9	—	改善	継続	平成20年死亡状況(横手保健所)		
	*2) 基本健康診査受診率	変 79.60%	85%以上	*3) 特定健診受診率 41.3%	-709.259	×	目標値を変更 50%	H22年度保健事業の概要 (H21年度実績)		
	基本健康診査要医療者の受診結果の把握	35.40%	50%以上	33.10%	-15.753	×	継続	H22年度保健事業の概要 (H21年度実績)		
	基本健康診査における異常者の割合	血圧値 54.9% コレステロール値40.4% 血糖値 28.4%	50%以上 35%以下 25%以下	軽症～重症高血圧 27.4% 中性脂肪 23.3% HDL-C 4.2% LDL-C 48.6%	561.224 -151.852	◎ ×	継続	H21年度特定健診結果まとめ		
	肥満者の割合	小学校4年男子 25.4% 女子 12.4% 中学校1年男子 26.0% 女子 13.6% 19歳以上40歳未満男性 31.0% 女性 12.8% 40歳以上男性 26.4% 女性 29.1%	20%以下 10%以下 20%以下 10%以下 25%以下 10%以下 20%以下 25%以下	小学校4年男子 21.6% 女子 17.5% 中学校1年男子 17.5% 女子 14.1% 19歳以上40歳未満男性32.1% 女性13.5% 40歳以上男性30.1% 女性27.3%	70.37 -212.50 141.667 -13.889 -18.333 -25.000 -57.813 43.902	○ ×	◎ ×	継続	H21小児生活習慣病予防健診結果 H21生活習慣病予防健診結果 H21年度特定健診結果	
	60歳未満の脳卒中発症者数	60歳未満 47人 (脳卒中の発症者全年齢総数397人)	40人以下	脳卒中発症者全数426人 60歳未満 48人	-14.286	×	継続	平成19年脳卒中発症者 (秋田県脳血管研究センター調べ:一部未報告病院あり)		
	生活習慣病予防健診の実施	平成18年度から希望者に対して実施(19歳から40歳未満) 970人	1,100人以上	1,088人	90.769	○	継続	H22年度保健事業の概要 (H21年度実績)		
	小児生活習慣病予防健診の実施	小学校(横手・増田・大森・山内地域局) 中学校(横手・増田・山内地域局) ※大森地域局は、小学生の希望者が対象	全小中学校	100%			◎	継続	H21～全校実施	
	健康教育の開催	成人・老人の健康276回 栄養・健康増進 106回	300回 120回	健康増進法における成人・老人の健康 298回 65歳以上の健康教育396回 栄養・健康増進 146回	91.667 285.714	○ ◎	継続			
	健康相談の実施	883回 18,214人	930回	健康増進法における健康相談 269回 3,114人 65歳以上の健康相談 586回 9,543人 総計855回 12,657人	-59.574	×	継続	H21年度地域保健・健康増進事業報告		

項目			基準値	目標値	中間値	到達係数	判定区分	新・変更 目標値	H21根拠資料等
6 歯 の 健 康	妊婦歯科健康診査受診率		34.30%	60%以上	37.4%	12.062	△	継続	平成22年度保健事業の概要
	1歳6ヶ月児健康診査でのう歯罹患率		6.20%	3.4%以下	3.0%	114	◎	継続	平成22年度保健事業の概要
	3歳児健康診査でのう歯罹患率		48.60%	30%以下	33.4%	81.7	○	継続	平成22年度保健事業の概要
	フッ素洗口事業の実施		保育所(園)・幼稚園37施設中27施設 小学校5校 中学校1校	増加	保育所(園)幼稚園36施設中33施設 小学校22校中21校 中学校11校中11校	増加	◎	継続	平成21年度実施状況
	大臼歯のフィッシャーシーラントの処置を受けた人の割合		今後調査	増加		—	—	累計画にあり23年度検討	
	保育園児一人あたりのう歯保有数		4歳児 4.51本 5歳児 4.61本	3.5本以下 4.5本以下	4歳児 1.99本 5歳児 2.31本	5 249.505	◎	継続	平成21年度保育園歯科検診
	12歳児一人平均DMF歯数(平均う歯等数)		2.50本	1.0本以下	1.7本	53.3	○	継続	平成21年度学校歯科検診
	進行した歯周病に罹患している人の割合(4mm以上の歯周ポケットを有する人)		55～59歳 63.4% 60～64歳 58.3% 65～69歳 62.4% 70～75歳 60.1% 全体 60.9%	全体50%以下	55歳 71.6% 60歳 64.9% 65歳 71.8% 70歳 75.8% 75歳 70.6%	-91.743	×		平成21年度歯周疾患検診
	成人歯科健診の実施		未実施	実施	実施	実施	◎	継続	平成21年度歯周疾患検診
	歯間部清掃用具を使用する人の割合		勤務者 12.5% 住民健診 13.2%	40%以上	52.3%	186.014	◎	継続	平成21年度歯周疾患検診
	70歳以上で自分の歯が20本以上ある人の割合		勤務者12.5% 住民健診13.2%	70歳以上 全体20%以上	70歳58.7% 75歳46.7%	560.563	◎	？計画当初目標値が現状値より下変更	平成21年度歯周疾患検診

* 1) がん検診受診率 = 市が実施している健(検)診の受診者数の率(職場健診・直接医療機関で受診した方を除く)

40歳以上の対象者	胃がん・大腸がん検診対象者	38,900人	} H21年度
40歳以上の女性(隔年)	乳がん健診対象者	24,073人	
20歳～39歳の女性(40歳以上 隔年)	子宮がん検診対象者	26,310人	

がん検診受診率の基準値

がん検診受診率(平成18年度基準値)において算出に使用した対象者は、「健診申し込み調べの当該年齢者で、市の健診に申し込みした数」であり、対象者は「当該年齢の全市民」であるため、平成20年厚労省より示されたがん検診対象者の算定方法を用いた対象者に修正して受診率を見直す。

* 2) 基本健診受診率 変更(H20年度 制度改正)



* 3) 特定健診受診率 = 市が実施している健(検)診の受診者数の率(社会保険被扶養者・職場健診・直接医療機関で受診した方を除く)

40歳～74歳の国保被保険者 22,654人 (H21年度)

4 分野別評価と今後の取り組み

(1) 栄養と食生活

《主な指標（項目）の達成状況》

脂肪のエネルギー比率・野菜摂取量等、指標に掲げた項目の半数は改善傾向にありました。

脂肪エネルギー比率では、30代女性の取り過ぎが増加していました。また、カルシウムの摂取量と女性の鉄摂取量では改善がみられませんでした。

課題となる指標の掲載

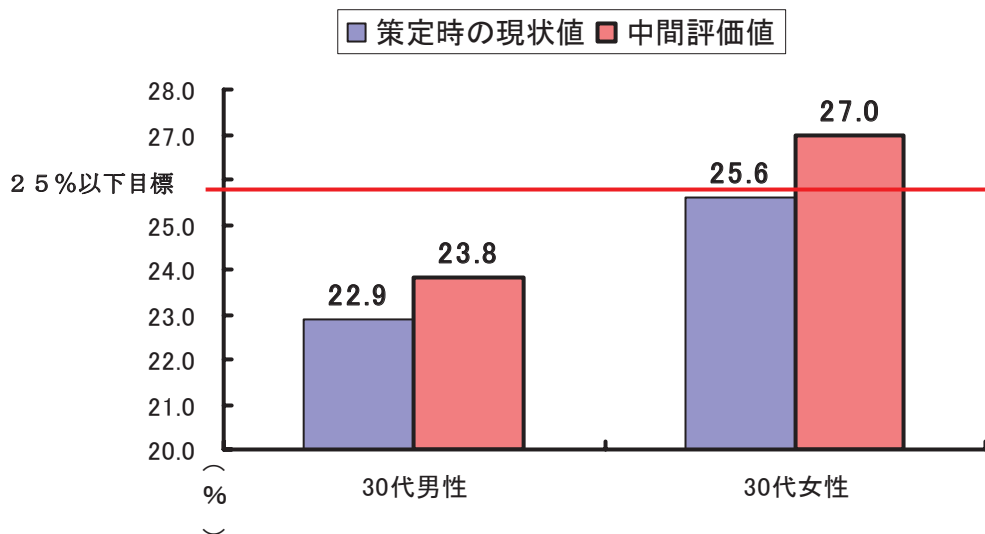
項 目	基準値	中間値	目標値	中間評価
エネルギーの摂取状況	不足傾向 9.2%	不足が心配の人 男 48.3% 女 45.0%	減少	
	摂りすぎ 42.1%	過剰が心配の人 男 22.7% 女 26.0%	減少	
脂肪エネルギー比率 30代男性 30代女性	22.9% 25.6%	23.8% 27.0%	20%以上 25%以下	△ ×
野菜摂取量	288.9g	343g	1日 350g 以上	○
カルシウム摂取量	561mg	559mg	600mg 以上	×
鉄摂取量 女性	9.0mg	8.3mg	12mg	×
食塩摂取量	1日 13.3g	H18 県 11.3g 市 11.9g	1日 10g 未満	△
栄養成分表示を参考にしている人	29.8%	男性 16.3% 女性 29.1%	60%以上	×
朝食を欠食する人	15.4%	5.2%	10%以下	◎
食生活改善推進員数	7支部 356人	8支部 325人	350人以上	
味噌汁を1日3杯以上食べる人の割合		12%	5%以下	
漬物を1日3杯以上食べる人の割合		10%	10%以下	
かけしょうゆにめんつゆを使う人の割合		20%	10%以下	

※目標値は2010食事摂取基準において、カルシウムは650mg以上、鉄は女性11mg以上が推奨量となっている。

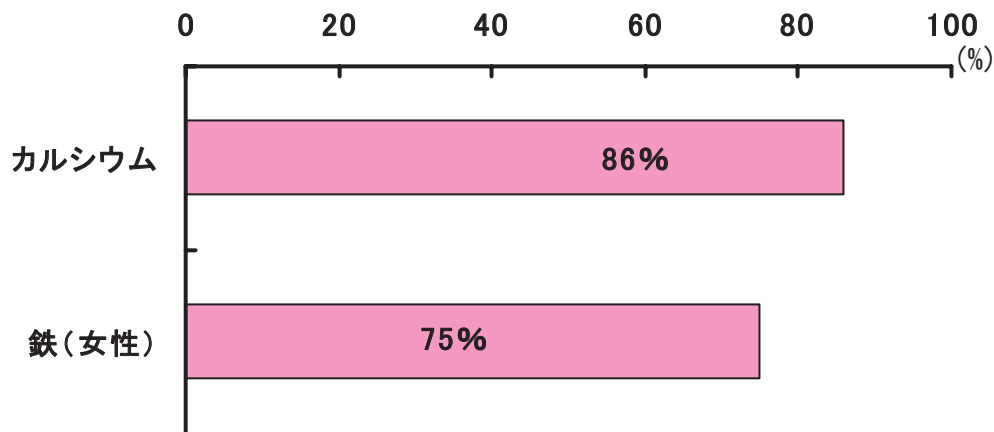
課 題

- ①働き盛りの年代において栄養摂取に偏りがあり、この年代への取り組みが必要です。また、栄養成分表示を参考にしている人は少なく、特に男性が低い状況であり、健康感を高めるための普及啓発が必要です。
- ②食塩の摂取量は改善されていますが、味噌汁や漬物等の取り過ぎが高い状況であり、高血圧予防のための減塩活動の取り組みを継続し普及を図る必要があります。

脂肪エネルギー比率の変化



カルシウム・鉄の目標値に対する横手市民の
摂取量の割合



これまでの取り組み状況

- 健康よこて21推進事業の普及啓発を行ないました。
- 乳幼児健康診査での栄養相談や、離乳食教室・親子食育教室での健康教育を行ないました。
- 思春期セミナーやマタニティクラスにおいて栄養教育を実施しました。
- 生活習慣改善教室やお腹すっきりメタボ教室において栄養教育を実施しました。
- 男性の栄養教室・高齢者の栄養教室を開催しました。
- 調査・分析業務において地域診断を行い、健康教育・健康相談に反映させました。
- 地区組織の育成事業や食生活改善推進員活動支援事業を実施しました。
- 地域包括支援センターとして、低栄養予防教室を実施しました。

■今後の取り組み

目標・指標

目標	食事バランスで元気なからだを (健康的な食生活を実践する人を増やしましょう)
主な指標	●自分にあった適切な食事量を知り、バランスのよい食生活を実践できる環境づくりを推進します。

各主体の取り組み

市の取り組み	○栄養と食生活に関する正しい知識と情報を提供します。 ○栄養と食生活に関する相談・教育を実施し、食事バランスガイドの活用等で知識の向上を図ります。 ○ライフステージに応じた食生活改善の指導に努めます。 ○食生活改善推進員の育成と活動を支援します。 ○広報やイベントなどで、食育や地産地消の情報を提供し普及啓発に努めます。
各ライフステージの取り組み	【乳幼児期】～母子共に健やか食の形成とむし歯予防をめざします ・地域の食材を活かし、なるべく手作りの食事にしましょう。 ・おやつは栄養を補うための補食としてバランスよく与えましょう。 【学童期】～学力・体力アップの食教育をめざします ・「睡眠」、「栄養」、「運動」で規則正しい生活習慣をつくりましょう。 ・地域の方々と地産地消や地域の食文化を学びましょう。 【思春期】～欠食・偏食をなくし自身の身体づくりをめざします ・朝食をしっかり食べて、コップ一杯の牛乳を飲みましょう。 ・栄養成分表示を参考にし、ファーストフードの食べ過ぎやジュースの飲みすぎに注意しましょう。 【青年期】～食に関心を持ち、健康観を高めます ・エネルギーの摂り過ぎに気をつけ、不足している栄養素を補いましょう。 ・不規則な食事時間や、欠食はしないようにしましょう。 ・嗜好飲料は適度な量で楽しく飲みましょう。 【壮年期】～嗜好品の適量を守り、脱メタボをめざします ・食事は適量を作り、適量摂取を心がけましょう。 ・適切な運動を取り入れて、食べすぎに注意し肥満を予防しましょう。 ・アルコール飲料の摂り過ぎに気をつけ、週2日の休肝日を作りましょう。 ・漬物の食べ過ぎ、しょうゆの使いすぎを防ぎましょう。 【高齢期】～低栄養を予防し、楽しい食事・食卓をめざします ・調味料の使い方に気をつけ、濃い味の食品に気をつけましょう。 ・食事を簡単にすませないで、ご飯やおかず、野菜類をそろえましょう。

(2) 運動習慣

《主な指標（項目）の達成状況》

運動習慣のある人の割合(横手市特定健診問診表より。対象者40歳から74歳)は男女とも大幅に伸び、男性は当初の目標値30%を上回る結果となりました。年代別に運動している人の割合(平成21年度秋田県健康づくりに関する調査より)を比較してみると20歳代から40歳代が20%台と前回同様低率を示しています。

児童の非活動時間(平成21年度児童生徒のライフスタイル調査より)は、横ばい状態となっていますが、他のすべての目標値が改善されていました。

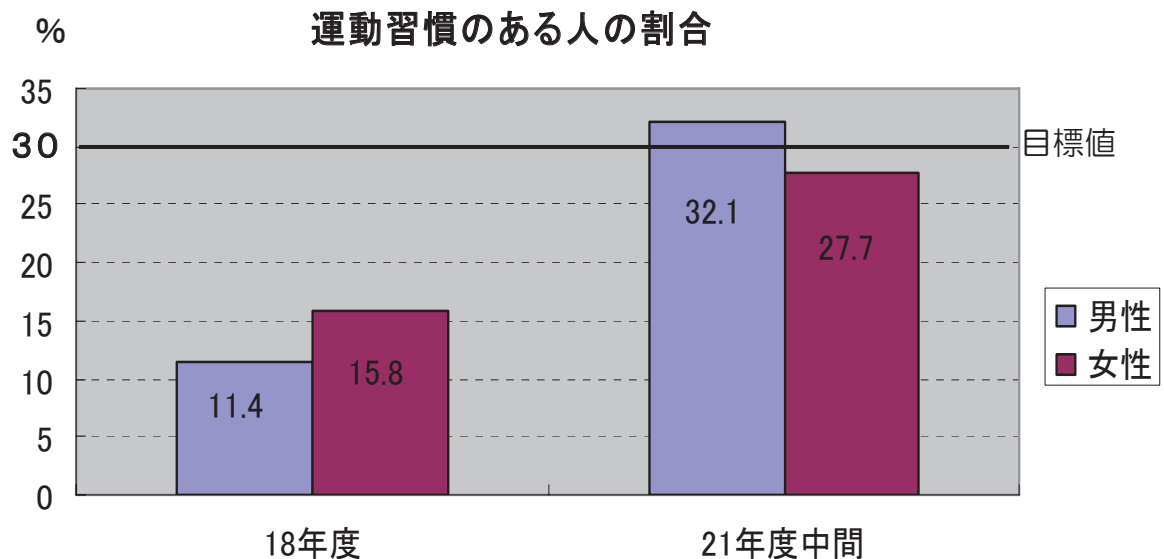
課題となる指標の掲載

項目	基準値	中間値	目標値	中間評価
運動習慣のある人の割合	成人男性 11.4%	成人男性 32.1%	35%以上	◎
	成人女性 15.8%	成人女性 27.7%	35%以上	○
運動している人の割合	20歳代 27.0%	20歳代 27.5%	50%以上	△
	30歳代 24.7%	30歳代 24.4%	50%以上	×
	40歳代 28.8%	40歳代 22.8%	50%以上	×
	50歳代 45.9%	50歳代 37.6%	50%以上	×
	60歳代 66.0%	60歳代 60.0%	70%以上	×
	70歳代 61.7%	70歳代 59.6%	65%以上	×
運動の内容	競技を目的とする運動・スポーツ 6.3%	競技を目的とする運動・スポーツ 13.3%	12%以上	◎
	ジョギングやラジオ体操 14.7%	ジョギングやラジオ体操 17.9%	20%以上	○
	散歩、通勤など 26.3%	散歩、通勤など 43.3%	40%以上	◎
児童の外遊び (帰宅後)	男子 12分 女子 12分	男子27分 女子13分	増加 増加	○
児童の非活動時間 (帰宅後)	男子 3時間22分 女子 3時間19分	男子 3時間23分 女子 3時間18分	減少 減少	×
体育施設利用者数	延べ 469,537人	延べ 520,285人	増加	○
転倒における救急車出動件数	174件	118件	減少	○
転倒により救急車で運ばれる65歳以上の件数	132件	90件	減少	○
転倒予防健康教室の開催	18回	介護予防事業 157回 ・いきいきサロン 62回 ・老人クラブ 17回 ・いきいき体操 78回	50回以上	○
健康の駅利用者数	健康の駅よこて等実数 403人	健康の駅利用者数 1,571人 ・大規模駅実数 789人 ・中規模駅実数 218人 ・小規模駅実数 561人	増加	○

健康運動教室の実施	高齢者運動教室 168回	・青年・壮年期 48回 （生活習慣改善教室） ・壮年期・高齢期 8回 （膝痛・腰痛らくらく教室） ・高齢期 128回 （シニアパワーアップ教室） ・思春期～高齢期 782回 （フリートレーニング）	増加	○
	中高年層運動教室 84回 軽度要介護者健康運動教室 84回 高齢者筋力向上トレーニング教室 52回 いきいきパワフル教室 78回 フォローアップ教室 13回			

課 題

- ①運動習慣のある人の目標値を35%以上（当初30%以上）としたことから、健康の駅トレーニングセンターをはじめ、各種運動施設（体育館、交流施設等）、NPO 団体等のネットワークの構築が必要となります。
- ②現状では、各課・各団体が同様の運動イベントを並行的に実施しているため、よい企画を集約し、年間を通じ市民が自分の体力や健康状態にあった運動への取り組みが選択できるようにしていく必要があります。



これまでの取り組み状況

- 生活習慣改善事業（健診結果説明会・特定保健指導）を実施し、運動に関する知識の普及啓発に努めました。
- 各種健康相談・健康教育を開催し知識の普及・啓発に努めました。
- お腹すっきりメタボ教室を開催しました。
- 骨粗しょう症検診を実施しました。
- まちなかウォーキング事業の開催と事業の普及・推進に努めました。
- 「健康の駅」推進事業の普及と推進を図りました。
- 自主サークル活動支援、地域包括支援センター事業として介護予防教室を開催しました。
- 多くの市民がスポーツ施設を利用し、体力づくりに努めました。

■今後の取り組み

目標・指標

目標	運動習慣で元気アップ (自分にあった楽しく続けられる運動に取り組みましょう)
主な指標	●生活習慣として、身近で自分に適した身体活動・運動する人を増やします。

各主体の取り組み

市の取り組み	○運動習慣の大切さについての知識の普及と啓発を図ります。 ○運動を支援する関係者が連携し、情報交換や意見交換を行い各機関が一体的に事業を推進していきます。 ○健康状態を考慮した運動方法を提案、指導します。 ○スポーツ指導者の育成を行ないます。 ○市民の誰もが参加しやすい運動・スポーツ行事を行ないます。 ○運動・スポーツを通じた世代間交流の機会をつくります。 ○育児サークルを支援し、遊びの場を充実させます。 ○運動による健康づくりサークルを支援します。 ○四季を通して利用できるスポーツ施設・公園・ウォーキングコース等のPRを行い、利用の拡大をめざします。
各ライフステージの取り組み	【乳幼児期】 ・親子、家族で、子どもの発育発達段階に応じた遊び(運動)を楽しみながら子どもの健康的な成長を伸ばしていきましょう。 【学童期・思春期】 ・学校や地域におけるさまざまなスポーツ活動に参加し、体力づくり・仲間づくりに努めるとともに、心身両面のたくましさを身につけましょう。 【青年期】 ・身体能力に応じたスポーツ・レクリエーション活動に励み、体力や健康の保持増進に努めましょう。 【壮年期】 ・自分の健康状態やライフスタイルに応じた運動を習慣的にを行い、生活習慣病予防や介護予防に努めましょう。 【高齢期】 ・地域の身近な場所で、顔なじみの仲間とともに楽しく体を動かして、体力を維持する力を養いましょう。 ・自分の健康状態に応じた運動を習慣的にを行い、生涯現役で様々な趣味活動に励むことが出来るように努めましょう。

(3) 心の健康

(3) - ① 心の健康

《主な指標（項目）の達成状況》

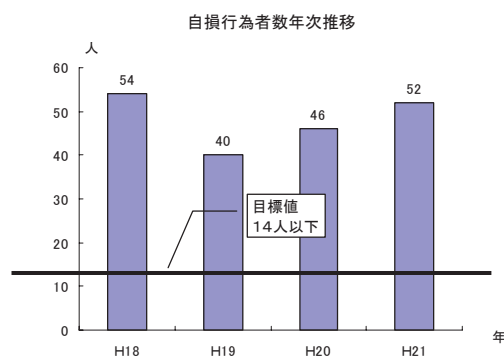
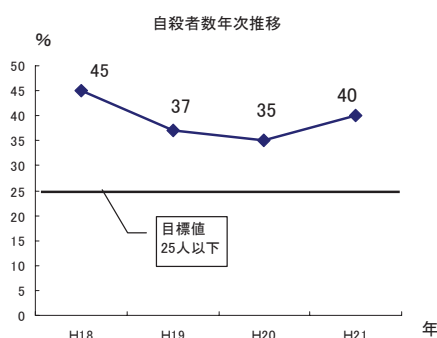
「自殺者数」は 50 人から 40 人に減少しやや改善されていますが、「自損行為者数」は倍増し悪化している状態です。また、「睡眠により休養が十分にとれた方の割合」は横ばいの状態です。「学校における心の健康に関する対策」や「心の健康自殺予防に関する健康教室の開催」については達成しています。

課題となる指標の掲載 ① 心の健康

項 目	基準値	中間値	目標値	中間評価
自殺者数	50 人	40 人	25 人以下	△
自損行為者数	28 人	52 人	14 人以下	×
うつ症状を訴える者の割合	旧大森 4.0% 旧平鹿 3.9%	心のストレス度重度 3.4%	減少	—
睡眠により休養が十分とれた者の割合	70.4%	69.2%	80%以上	×
心配事や悩み事を聞いてくれる人がいる割合	同居家族にいる 86.1% 友人・知人にいる 75.3%	同居家族にいる 81.9%	同居家族にいる 90%以上 友人・知人にいる 80%以上	×
学校でのこころの健康に関する対策	相談員配置（鳳・十文字・大森中）スクールカウンセラー配置（横手南・平鹿中）各 1 名	心の教室相談員配置 1 日 4 時間 2 人を週 2 回 2 校 スクールカウンセラー 配置 7 人	維持	○
心の健康・自殺予防に関する健康教室等の開催	健康教育 9 回 健康相談 12 回	29 回 1,320 人	30 回以上増加	○

課 題

- ①健康づくり調査結果をふまえた、心の健康づくり対策に取り組む必要があります。
- ②脳血管性認知症を予防するために、生活習慣病予防対策を強化していくことが重要となります。



これまでの取り組み状況

- 心の健康づくり調査を実施しました。
- 心の健康・自殺予防に関する健康教室開催し推進を図りました。
- 学校での心の健康に関する対策として、相談員やスクールカウンセラーの配置の推進を図りました。

(3) ② 認知症予防

《主な指標（項目）の達成状況》

「認知症予防事業」の目標は達成していますが、「認知症の数」は増加しています。

課題となる指標の掲載 ② 認知症予防

項 目	基準値	中間値	目標値	中間評価
認知症の数	172 人	脳血管性認知症 141 人 アルツハイマー型認知症 89 人	減少	×
認知症予防に関する健康教育の実施		認知症サポーター養成講座 回数 55 回 参加数 1,248 人 脳いきいき教室 回数 73 回 参加数 903 人 健康教育 回数 16 回 参加数 507 人	増加	○
認知症に関する相談の実施		面接相談・電話・訪問 253 人	増加	
認知症を支える地域づくり		認知症家族会の支援 地域ネットワークづくり	増加	
認知症早期発見対策		^{*1)} 二段階方式 かなひろいテスト 73 人 ^{*2)} タッチパネルスクリーニング検査	増加	

^{*1)} 二段階方式 かなひろいテスト

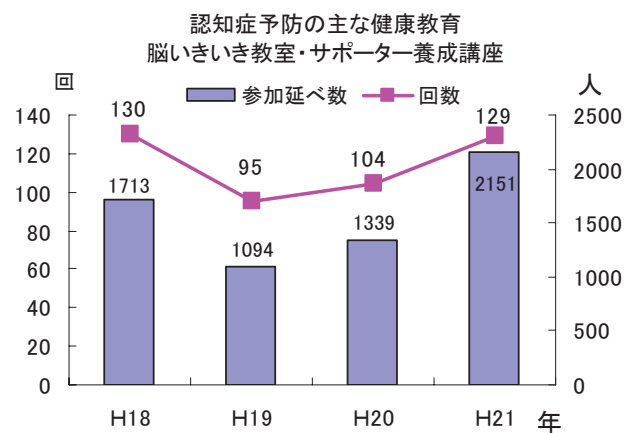
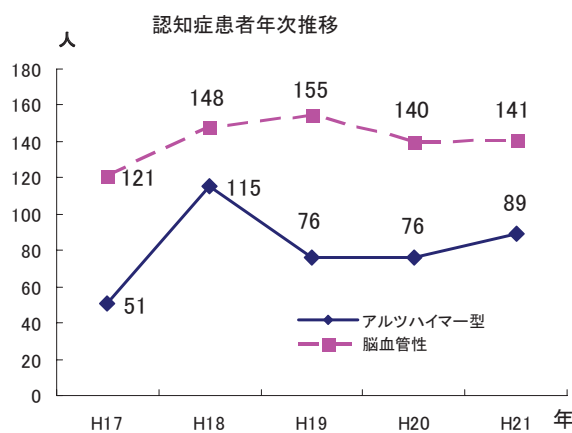
浜松医療センターの金子満雄氏、エイジングライフ研究所高槻氏らが開発した検査方法で、認知症はもとより前認知症状態の診断にも用いられるテストであり、主として前頭葉の機能をみるための検査である。

^{*2)} タッチパネルスクリーニング検査

「物忘れ相談プログラム」と対話しながらテストを受け、アルツハイマー型認知症予備軍の早期発見を図るためのスクリーニングです。

課 題

- ① 認知症予防するために正しい知識の普及や早期発見対策を強化していく必要があります。
- ② 認知症を地域で支える支援体制の構築を図る必要があります。



これまでの取り組み状況

○脳いきいき教室を継続開催し推進を図りました。

○地域包括支援センター事業として、認知症予防事業の推進を図りました。

■今後の取り組み

目標・指標

目標	思いやり・語らい・ふれあい 心の健康
主な指標	●自殺者数を 25 人以下にします。 ●認知症者数の減少を目指します。

各主体の取り組み

市の取り組み	○心の健康づくり調査結果をふまえた、心の健康づくり・自殺予防対策事業を推進します。 ○健康教育や健康相談の実施で、心の健康についての知識の普及と啓発に努めます。 ○ウォーキングやストレッチ運動など、心身のリフレッシュに役立つ方法について情報提供に努めます。 ○世代間交流事業や地域づくり活動を支援します。 ○児童生徒の心の健康ケア体制の推進に努めます。 ○育児不安、育児放棄、虐待などの把握と相談機能の充実を図ります。 ○障害者や高齢者の社会参加を支援します。 ○自然環境の保全と歴史文化等の保存、継承に努めます。 ○専門家に相談できる体制をつくります。 ○認知症予防についての正しい知識の普及に努めます。 ○認知症予防のための、生活習慣病対策を推進します。 ○認知症を早期に発見し、医療介護サービスが受けられるように支援します。 ○地域で支える体制づくりを推進します。
ライフステージの取り組み	【乳幼児期】 ・話しかけとスキンシップで愛情をそそぎ、豊かな人間性を育みましょう。 【学童期・思春期】 ・生命の大切さや、心の健康について学びましょう。 ・認知症について学びましょう。 ・友達と過ごす時間を大切にして、友情を育てましょう。 【青年期・壮年期】 ・積極的に新しい人間関係の創造に努めましょう。 ・自分なりのストレス解消法を見つけましょう。 ・地域の活動に積極的に参加しましょう。 ・家族や周囲は高齢者を孤立させない良い人間関係を築きましょう。 【高齢期】 ・積極的に外出し、人とのふれあいを求めましょう。 ・家庭や地域において、自分の役割を持ち続けましょう。 ・心配事を抱え込まないで、周囲に相談しましょう。 全期共通 ・健康管理に留意し、血管を若々しく保ち、認知症を予防しましょう。

(4) 喫煙と飲酒

(4) - ① 喫煙について

《主な指標（項目）の達成状況》

妊産婦への禁煙指導や児童への喫煙防止教育については十分実施されており、目標値を達成していますが、妊産婦や未成年者に喫煙者が少なからずいるという結果を見ると、喫煙が身体に及ぼす害についての知識が完全に浸透しているとは言いがたい状況です。

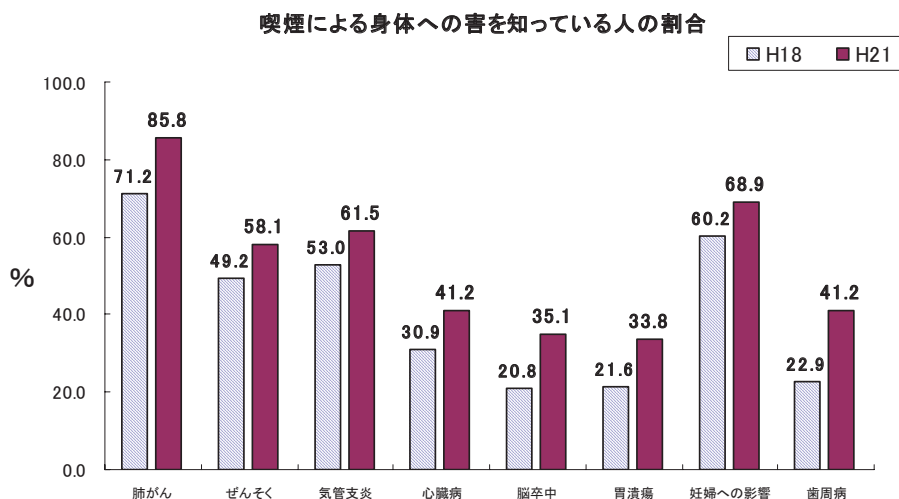
横手市の公共施設における禁煙・分煙調査を実施した結果は、各庁舎間でも格差があり、また、病院・学校・保育所以外での敷地内全面禁煙の施設はありませんでした。

課題となる指標の掲載 ① 喫煙について

項 目	基準値		中間値		目標値	中間評価
喫煙による身体への害を知っている人の割合	肺がん	71.2%	肺がん	85.8%	100%	◎
	ぜんそく	49.2%	ぜんそく	58.1%	100%	○
	気管支炎	53.0%	気管支炎	61.5%	100%	◎
	心臓病	30.9%	心臓病	41.2%	100%	◎
	脳卒中	20.8%	脳卒中	35.1%	100%	◎
	胃潰瘍	21.6%	胃潰瘍	33.8%	100%	◎
	妊婦への影響	60.2%	妊婦への影響	68.9%	100%	○
	歯周病	22.9%	歯周病	41.2%	100%	◎
禁煙・分煙を実施する施設の割合	公立学校	敷地内禁煙	小中学校		継続	×
	病院		敷地内全面禁煙	34		
	(平鹿総合病院・市立横手病院・		保育園及び幼稚園		継続	
	市立大森病院)	禁煙	敷地内全面禁煙	36		
	庁舎	禁煙3庁舎	病院			
	公民館	禁煙2カ所	敷地内全面禁煙	3		
	体育館	禁煙2カ所	庁舎			
	事業所	禁煙 4事業所	敷地内全面禁煙	0		
		分煙22事業所	建物内禁煙	7		
		未対策7事業所	分煙	2		
			未実施			
			(分煙不十分)	1		
		その他の公共施設				
		敷地内全面禁煙	5			
		建物内禁煙	62			
		分煙	27			
		未実施	143			
		事業所				

課 題

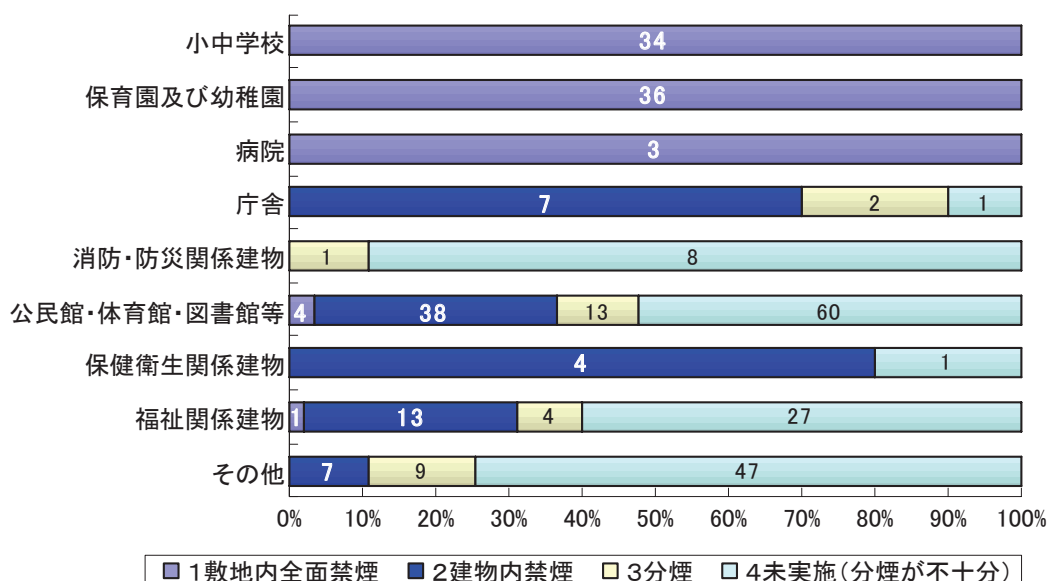
- ①喫煙は心臓疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患やがんとの因果関係があるということは、マスコミを通じた国等の広報活動などにより全国的に知られてきたため、横手市民の認知度も高くなっています。しかしながら歯周病などの歯科疾患までにも影響があることについての認知度はまだ高いとは言えず、周知活動を根気強く続けていくことが必要です。



〈H21 秋田県健康づくり意識調査結果より〉

- ②健康増進法（以下「法」と記載）第25条では公共施設などの多数の者が利用する施設の管理者は、受動喫煙を防止するために必要な措置を講じなければならないと定められており、平成22年2月25日厚生労働省局長通知では「多数の者が利用する公共的な空間については原則として全面禁煙であるべき」とされております。しかしながら横手市の状況は、公共施設においても法を遵守できていない庁舎があるなど地域差があり、早急に是正する必要があります。合わせて民間事業所の実態も調査し、受動喫煙対策が不十分な場合、事業主へ指導啓発をしていくことも必要です。

公共施設の受動喫煙対策



〈H22 横手市における公共施設の喫煙調査〉

(4) ② 飲酒について

《主な指標（項目）の達成状況》

計画策定後に各調査を実施し、ライフステージにおける飲酒の問題が明確になりました。未成年者においては飲酒が及ぼす影響について学校での学習も十分されていますが、飲酒率は高い状況です。また成人においてもアルコール摂取率が高く、改善はみられませんでした。

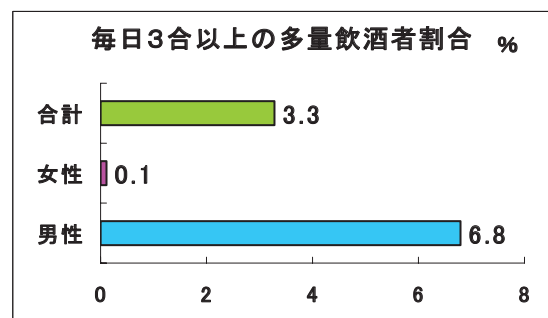
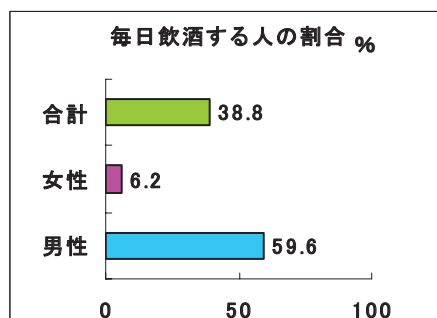
課題となる指標の掲載 ②飲酒について

項 目	基準値	中間値	目標値	中間評価
未成年者の飲酒経験率	中学校3年男子 57.3%（全国） 中学校3年女子 61.2%（全国） 高校3年男子 79.8% 高校3年女子 82.1%	＜未成年者の飲酒率＞ 高校1年男子 21.8% 高校1年女子 27.0% 全 体 24.8%	0% 0% 0% 0%	-
妊娠中に飲酒する人の割合	今後調査	妊婦飲酒率 1.7%	0%	-
多量飲酒者割合（月1回以上飲酒者中、1日あたりの飲酒量が日本酒換算で3合以上）	6.0%	3合以上 3.3% 成人男性 6.8% 成人女性 0.1%	減少	△
節度ある適度な飲酒量を知っている人の割合	51.8%	知っている 45.3%	100%	×
毎日飲酒する人の割合	23.3%	ほとんど毎日（週6～7日） 飲 む 38.8% 成人男性 59.6% 成人女性 6.2%	20%以下	×
アルコール性肝疾患が疑われる者の割合	40歳以上男性 14.5%	40歳以上の男性（21.7%） 40歳以上の女性（3.3%）	10%以下	×
学校で飲酒が及ぼす影響について学習する機会の設定	100%	100%	継続	◎
アルコール関連健康相談の実施	23人	相談延べ人員 29人 訪問延べ人員 15人 電話相談延べ人員 28人	増加	△

課 題

- ①平成21年度特定健診・一般健診問診結果より、毎日飲酒する人の割合が38.8%であり、県平均28.2%（平成20年度）と比較し高い状況にあります。節度ある適度な飲酒の情報を提供する必要があります。

＜平成21年度 横手市特定健診・一般健診問診結果＞

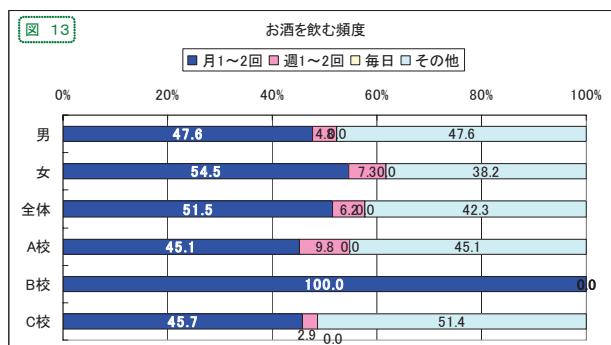
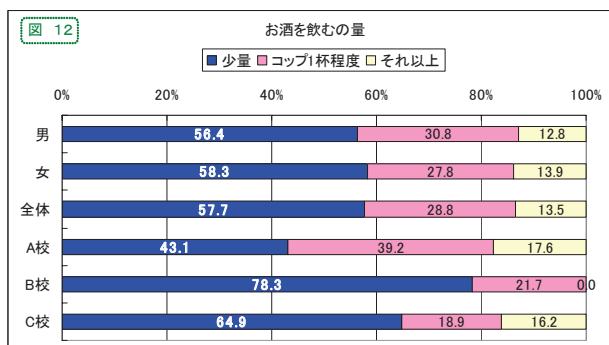
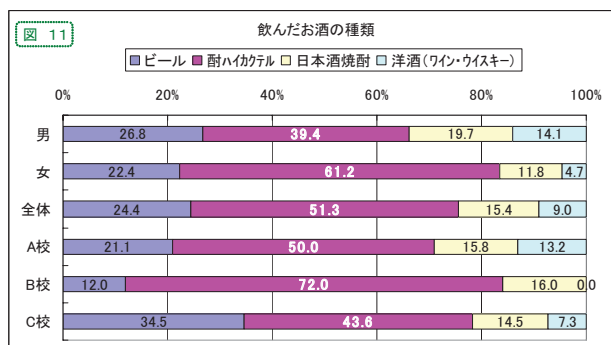
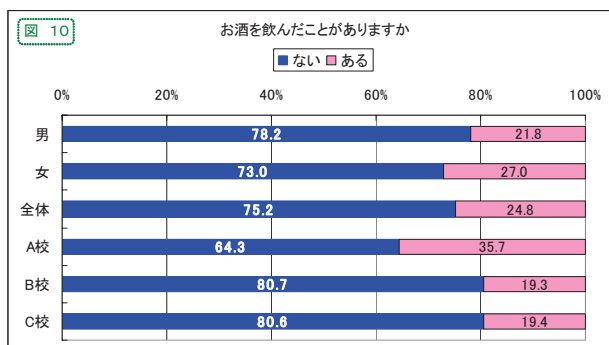


②妊娠期における飲酒率は、平成 20.21 年度共に 1.7%、授乳期中の母親の飲酒率は平成 20 年度で 2.5%、平成 21 年度は 2.3%であり、飲酒率を 0%にするよう努めていく必要があります。

③思春期における調査結果から、高校生での飲酒経験率は 24.8%（図 10）と 4人に 1 人が飲酒の経験がある状況で、飲酒量は少量、コップ一杯程度が 9 割以上です。（図 12）
お酒を飲む頻度については、月 1～2 回とその他が大半を占めており、その他は冠婚葬祭等、家族同席で嗜む等もみられます。（図 13）極少数ではありますが飲酒が習慣化している高校生もおります。この問題については、生徒の家庭環境の影響が大きいと考えられることから、保護者を含めた未成年に飲酒をさせないための親への教育が重要であります。

＜平成 22 年度 思春期調査に関する結果＞

市内の県立高校（3 校） 高校 1 年生 473 人の調査結果より



これまでの取り組み状況

- 飲酒、喫煙に関する調査を実施しました。
- 健診結果説明会、特定保健指導等の健診事後指導を実施し受診者の指導啓発を行いました。
- 各種健康教育事業、各種健康相談事業、健康講話会を開催し推進を図りました。
- 訪問指導により指導啓発を行いました。

■今後の取り組み

目標・指標

目標	「酒は百薬の長」お酒との上手な付き合い方を築きましょう 「防煙・分煙・禁煙」自分と周囲の健康を大切に
主な指標	●節度ある適度な飲酒量の普及啓発に努めます。 ●未成年者の飲酒を無くすために、保護者を含めた正しい知識の普及を図り、未成年者がいつでもどこでもアルコールを入手し飲酒できる環境を地域全体で改善します。 ●未成年者や妊産婦に対して、喫煙が身体に及ぼす害について周知を徹底し、喫煙率0を目指します。 ●健康増進法に基づき公共施設は原則全面禁煙とし、各事業所においても同様に推進します。

各主体の取り組み

市の取り組み	○飲酒と煙草に関する調査 未成年者の飲酒率、喫煙率に関する調査、・妊娠届出時調査 4か月児、3歳児健診時調査、特定健診、一般健診時間診調査 等 ○特定保健指導、健診結果説明会 ○学校で飲酒、喫煙が及ぼす影響について学習する機会の設定 ○各種健康教育、健康相談事業、健康講話、訪問指導
各ライフステージの取り組み	【乳幼児期】 ・乳幼児を煙草の害から守るため、喫煙している場所に連れて行かない。 ・保護者に対して飲酒とたばこについての正しい知識の普及を図ります。 【学童期・思春期】 ・飲酒や煙草身体に及ぼす害について正しい知識を持つ。 ・大人は飲酒や喫煙する未成年者を発見したら注意し、地域全体で未成年者の飲酒や喫煙を防ぐ環境づくりに努めましょう。 【青年期】 ・たばこが身体に及ぼす害について正しい知識を持ち、禁煙に心がける。 ・たばこを吸う場合、家族や周囲へ配慮する。（喫煙マナーの徹底） ・禁煙したい人を応援し、禁煙外来等の情報を随時提供する。 ・若さにまかせての多量飲酒はやめ、適正飲酒を心がけましょう。 【壮年期・高齢期】 ・たばこ草が身体に及ぼす害について正しい知識を持ち、禁煙に努めましょう。 ・たばこを吸う場合、家族や周囲へ配慮する喫煙マナーを徹底します。 ・禁煙したい人を応援し、禁煙外来等の情報を随時提供します。 ・多量飲酒が心身に及ぼす悪影響についての正しい知識を持ち、節度ある飲酒で、自分も他人も楽しいお酒を飲みましょう。 ・適正飲酒を心がけ、「休肝日」を設けましょう。

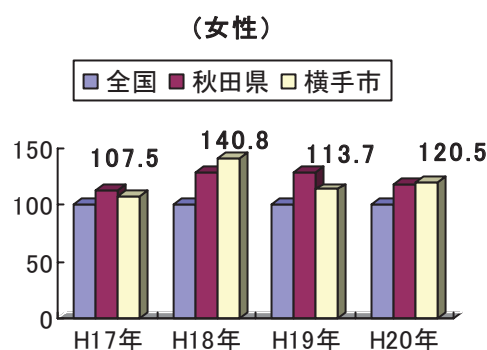
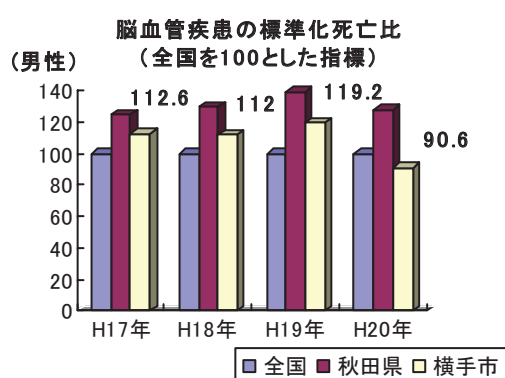
(5) 生活習慣病予防

《主な指標（項目）の達成状況》

脳血管疾患の標準化死亡比において、横手市では、男性は改善傾向にあります、女性は上昇してありました。

がんについては、早期の発見と治療が死亡率低下につながると実証されているにもかかわらず、検診受診率が低迷状態にあります。

「肥満」は生活習慣病の引き金となるので、その予防対策を行うことは重要であるとされながら、ほとんどの項目で到達係数がマイナスで改善されていない状況にあります。



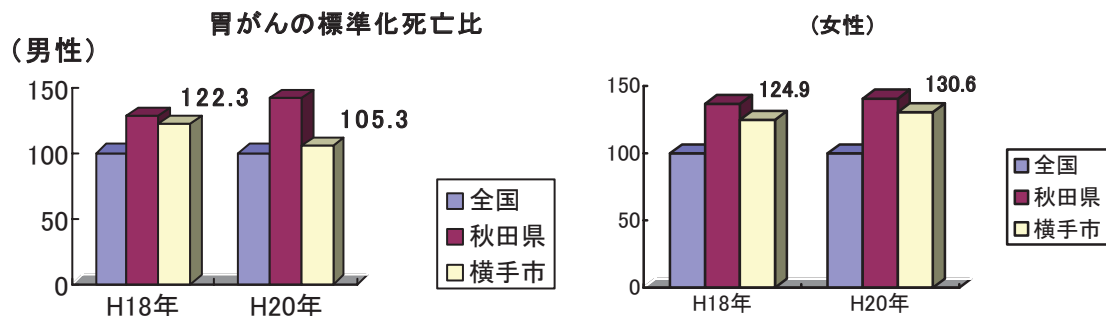
課題となる指標の掲載

項目	基準値	中間値	目標値	中間評価
脳卒中の標準化死亡比	男性 143.4 女性 12.1 (H16年死亡統計)	男性 90.6 女性 120.5	減少	改善 改善
胃がんの標準化死亡比	男性 122.3 女性 124.9	男性 105.3 女性 130.6	減少	改善 悪化
がん検診受診率	胃がん 26.6% 大腸がん 48.6% 肺がん 48.4% 子宮がん 40.6% 乳がん 45.0%	胃がん 25.6% 大腸がん 42.6% 肺がん 45.5% 子宮がん 33.8% 乳がん 35.9%	50%	× × × △ ×
特定健診における異常者の割合	コレステロール値 40.4%	LDL コレステロール 48.6%	35%以下	×
肥満者の割合	小学校4年 男子 25.4% 女子 12.4% 中学校1年 男子 26.0% 女子 13.6% 19歳以上40歳未満 男性 31.0% 女性 12.8% 40歳以上 男性 26.4% 女性 29.1%	小学校4年 男子 21.6% 女子 17.5% 中学校1年 男子 17.5% 女子 14.1% 19歳以上40歳未満 男性 32.1% 女性 13.5% 40歳以上 男性 30.1% 女性 27.3%	20%以下 10%以下 20%以下 10%以下 25%以下 10%以下 20%以下 25%以下	○ × ◎ × × × × △

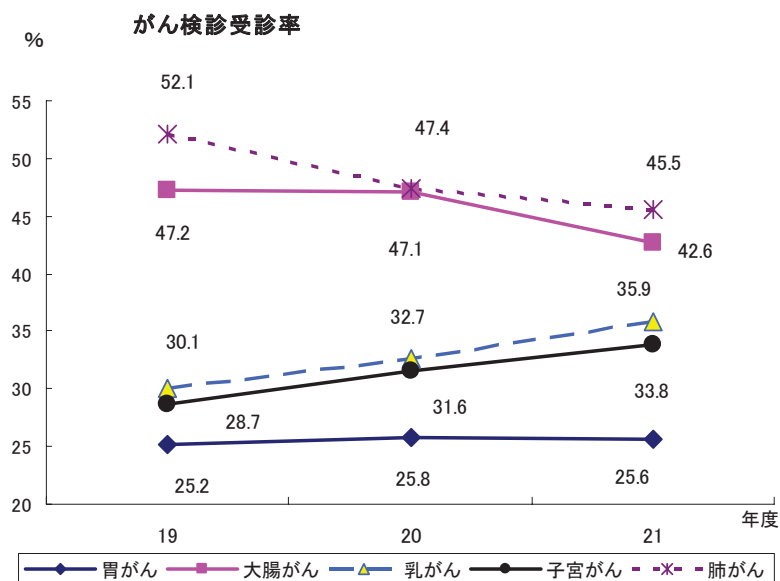
*1) BMI (Body Mass Index) 日本肥満学会が決めた判定基準で、肥満かどうかを判定する指数をいう。

課 題

- ① 横手市ではがんによる死亡者数が全体の３０％を占め、胃がんの標準化死亡比で全国と比較すると男女共に高い状態にあります。

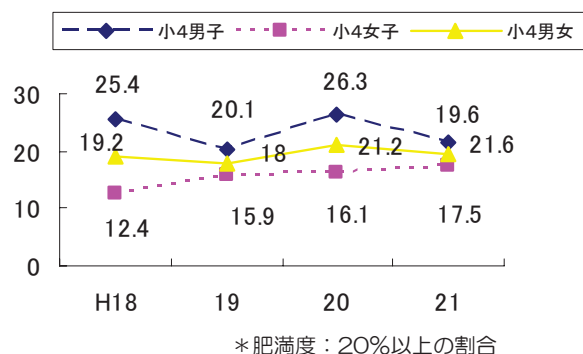


- ② 健康の保持増進に向けて全住民が主体的に自らの生活習慣を見直す「一次予防」への意識づくりが大切です。
- ③ 定期的に健康診断を受ける「二次予防」は、病気の早期発見・早期治療の最良手段ですが、検診受診率については、乳がんと子宮がん検診以外は低迷状態にあります。今後も受診率の向上を図るため、休日や夕暮れ検診等検診を受けやすい体制づくりと共に未受診者への啓発が必要です。

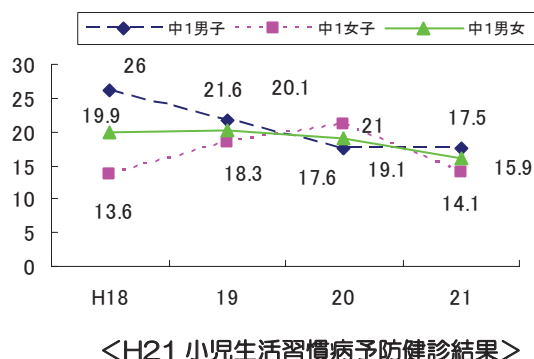


- ④ 特定健診ではコレステロール値など高脂血症の異常率が高くなっており、乳幼児期から食生活を含む正しい生活習慣の定着に取り組む必要があります。
- ⑤ 小学校４年生と中学１年生の肥満者の割合は男子は減少傾向にありますが、女子は増加しています。小児期の肥満は成人に移行しやすく、また目標値に達成できなかった年代も多いことから小中学生の肥満予防対策に力を入れていく必要があります。

横手市小学生肥満度の推移

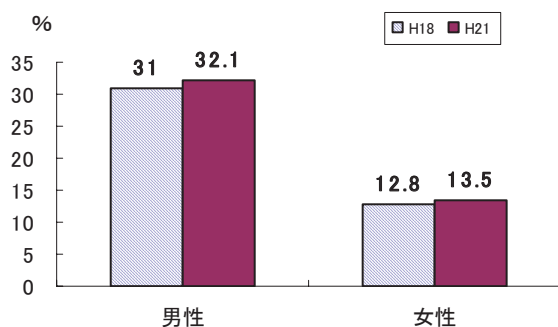


横手市中学生肥満度の推移

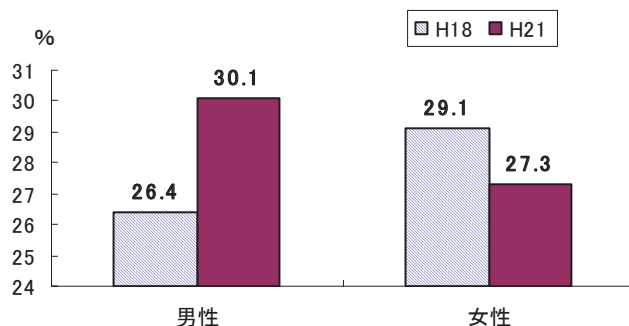


- ⑥ 19歳以上40歳未満の肥満者の割合は男女とも増加しており、特に男性は1/3がBMI^{*1)}25という状況にあります。生活習慣病予防のためにもあらゆるライフステージにおいての取り組みが必要であり、そのためには健康教育・健康相談・各種健診等を充実させて、市民自らの健康づくりを支援することが課題です。
- ⑦ 特定健診受診者の肥満の割合は、男性は増加していますが女性は減少しています。しかしどちらも目標値は達成できず、メタボリックシンドローム予防のためにもさらなる肥満予防対策が必要です。

肥満者の割合(19歳以上40歳未満)



肥満者の割合(40歳以上)



*肥満者：BMI25以上の割合

これまでの取り組み状況

- 健（検）診申し込み調べ、各種がん検診、特定健康診査、後期高齢者健診、生活習慣病予防健診、肝炎ウィルス検診、小児生活習慣病予防健診を実施しました。
- 脳卒中予防対策事業、血圧管理検討事業を実施し生活習慣改善の推進を図りました。
- 市民医学講座、健康教育事業、健康相談事業、訪問指導等により指導啓発を行いました。

■今後の取り組み

目標・指標

目標	毎日の生活習慣が健康をつくる 生活習慣を見直して、健康長寿をめざしましょう
主な指標	●がんの一次予防の推進とがん検診の受診率の向上に取り組めます。 ●肥満は、生活習慣病と関連が深いことから、あらゆる年代において予防活動を展開し支援していきます。

各主体の取り組み

市の取り組み	○各種がん検診（胃、大腸、乳、子宮、卵巣、前立腺、肺） ○特定健診、特定保健指導、後期高齢者健診 ○生活習慣病予防健診 ○肝炎ウィルス検診 ○健診（検診）申し込み調べ ○市民医学講座、健康教育事業、健康相談事業、訪問指導 ○乳幼児健診 ○小児生活習慣病健診
各ライフステージの取り組み	【乳幼児期】 ・正しい生活習慣を身につけることができる環境をつくりましょう。 【学童期・思春期】 ・食生活や運動等、正しい生活習慣を実行しましょう。 ・丈夫なからだところを育み、心身ともに健康な大人をめざしましょう。 【青年期・壮年期】 ・ライフスタイルを見直して、生活習慣を改善しましょう。 ・正しい健康法を学び、継続して実践しましょう。 ・自発的に定期健診を受けて、自分の健康状態を確認し、健診結果をいかした生活をしましょう。 【高齢期】 ・自分や周囲が気づいたからだの変化や、健診で発見された異常に早期に対処しましょう。 ・主治医の指示に応じた服薬と生活に努めましょう。

(6) 歯の健康

《主な指標（項目）の達成状況》

妊婦歯科健康診査受診率は横ばいの状態です。幼児期のう歯罹患率や一人あたりのう歯保有数、12歳児一人平均^{*1)}DMF歯数はいずれも減少し順調に改善しています。フッ素洗口事業の実施施設は増加しており、未実施は4施設です。平成21年度より成人の歯周疾患検診を開始しており、歯間部清掃用具を使用する人の割合は増加しています。しかし「進行した歯周病に罹患している人の割合」は増加しています。

課題となる指標の掲載

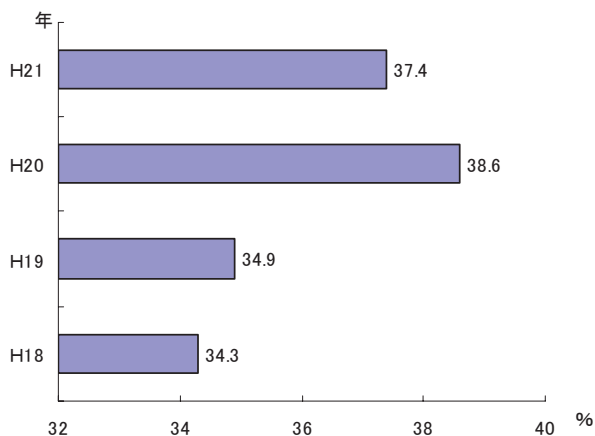
項 目	基準値	中間値	目標値	中間評価
妊婦歯科健康診査受診率	34.3%	37.4%	60%以上	△
1歳6か月児健康診査でのう歯罹患率	6.2%	3.0%	3.4%以下	◎
3歳児健康診査でのう歯罹患率	48.6%	33.4%	30%以下	○
フッ素洗口事業の実施	保育園・幼稚園 37施設中 27施設 小学校 5校 中学校 1校	保育所（園）幼稚園 36施設中 33施設実施 小学校 22校中 21校実施 中学校 11校中 11校実施	増加	◎
保育園児一人あたりのう歯保有数	4歳児 4.51本 5歳児 4.61本	4歳児 1.99本 5歳児 2.31本	4歳児 3.5本以下 5歳児 4.5本以下	◎
12歳児一人平均 DMF 歯数（平均う歯等数）	2.50本	1.70本	1.0本以下	○
進行した歯周病に罹患している人の割合	55～59歳 63.4% 60～64歳 58.3% 65～69歳 62.4% 70～75歳 60.0% 全体 60.9%	70.9%	全体 50%以下	×
成人歯科健診の実施	未実施	実施	実施	◎
歯間部清掃用具を使用する人の割合	勤務者 31.4% 住民健診 21.0%	52.3%	40%以上	◎
70歳以上で自分の歯が20本以上ある人の割合	勤務者 12.5% 住民健診 13.2%	70歳 58.7% 75歳 46.7%	70歳以上全体 20%以上	—

^{*1)} DMF 歯数 歯科用語でDは虫歯・Mは虫歯で抜けてしまった歯・Fは治療した歯で虫歯になったことがある歯の本数。

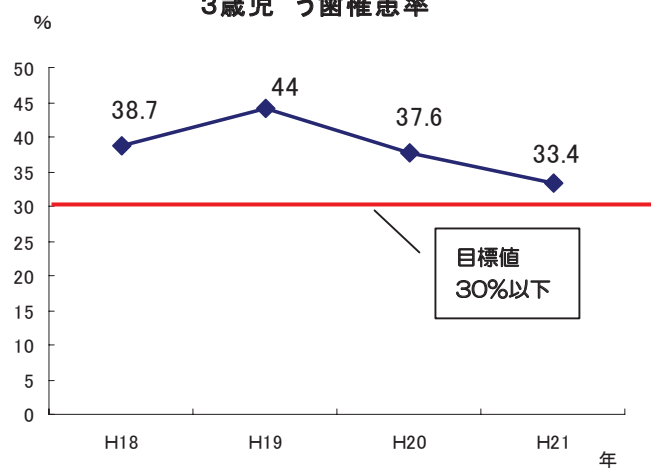
課 題

- ①妊婦に対する歯科保健指導を強化し、妊婦歯科健康診査受診率を高める必要があります。
- ②生涯を通じて良好な口腔環境を保つことが出来るよう、これまでの事業の継続推進と成人歯科保健に重点を置いた取り組みが重要となります。

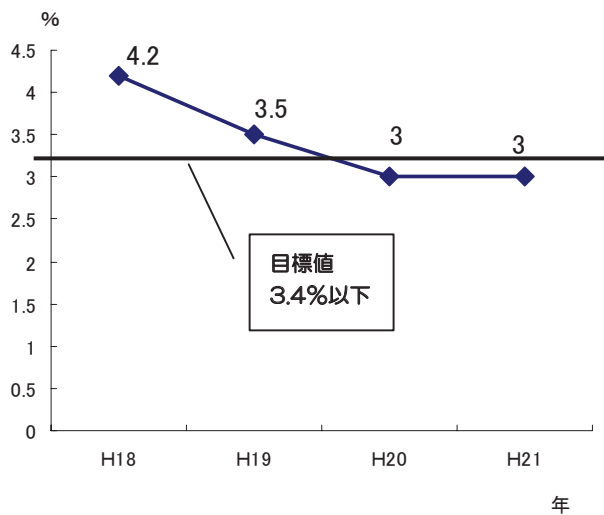
妊婦歯科健康診査受診率



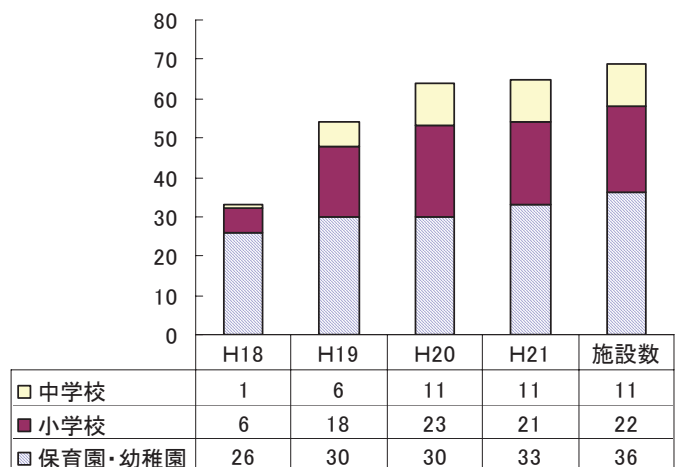
3歳児 う歯罹患率



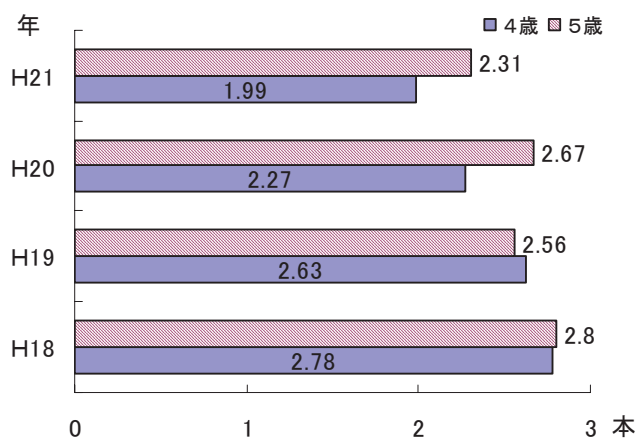
1歳6か月児 う歯罹患率



施設数 フッ素洗口実施施設数

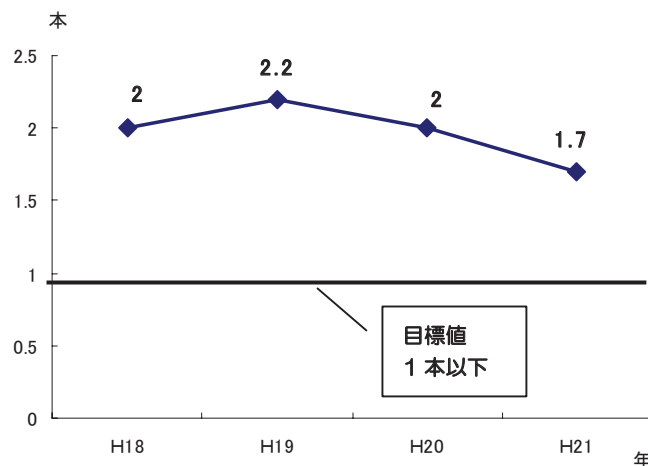


保育園児一人あたり歯保有数

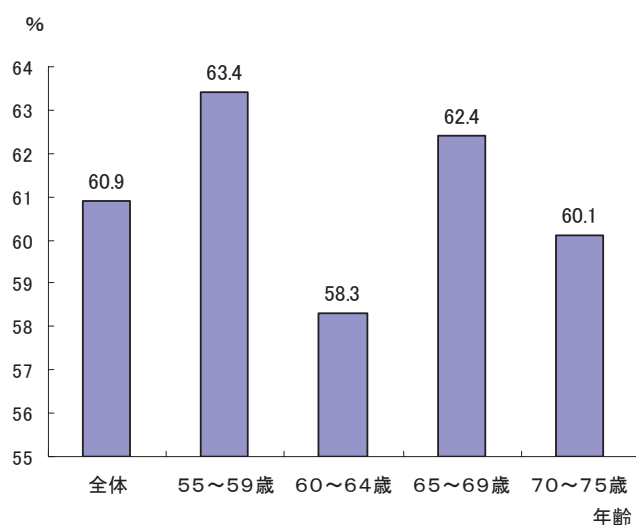


目標：4歳児 3.5本以下 5歳児 4.5本以下

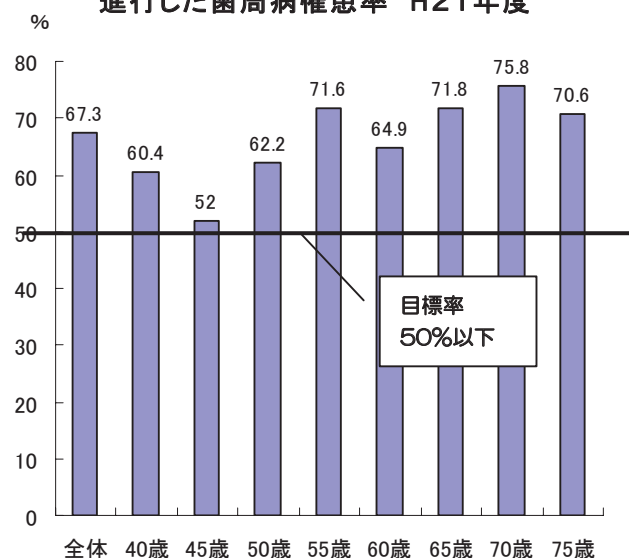
12歳児一人平均DMF歯数



進行した歯周病罹患率(H18年度)



進行した歯周病罹患率 H21年度



これまでの取り組み状況

- 妊婦については歯科健康診査の実施と母子手帳交付時やマタニティクラスでの受診勧奨と保健指導を実施し啓発を行いました。
- 乳幼児期・学童期・思春期における健診と歯科保健指導を実施し推進を図りました。
- フッ素洗口事業の普及と推進を図りました。
- 歯周疾患検診を実施し推進を図りました。
- 高齢期における口腔機能向上を目的とした保健指導を実施し推進を図りました。

マタニティクラス 妊婦やその家族を対象に行う健康教室

■今後の取り組み

目標・指標

目標	健康なお口で おいしく食べよう いきいき暮らそう (生涯を通じて、自分の歯でおいしく食べることができるようにする)
主な指標	●妊婦歯科健診受診率を 60%以上にします。 ●幼児健診におけるう歯罹患率や保育園児や 12 歳児の一人あたりのう歯保有数をさらに減少させます。 ●進行した歯周病に罹患している人の割合を減らします。

各主体の取り組み

市の取り組み	○妊娠期から高齢期までライフステージ毎に、歯と歯ぐきの健康に関する意識の向上のため、保健指導を推進します。 ○う歯や歯周病予防についての情報を市民に提供します。 ○^{*1)} フッ素洗口による予防対策や乳幼児歯科健診を通じて、市民の歯と歯ぐきの健康管理を推進します。 ○^{*2) ハチマルニイマル} 8 〇 2 〇 運動を推進します。
各ライフステージの取り組み	【妊娠中】 ・妊婦歯科健康診査を受けるとともに、本人と児・家族の歯科保健意識を高めましょう。 【乳幼児期】 ・バランスのとれた食生活や歯みがき等の習慣を身につける基礎をつくりましょう。 【学童期・思春期】 ・う歯や歯周病予防についての知識を身につけて、継続して積極的な歯科保健行動を実践できるようにしましょう。 【青年期・壮年期】 ・定期的に歯科健診を受け、歯科健診後の指導を守り実践しましょう。 【高齢期】 ・自分の歯を失わないように、日頃から歯と歯ぐきの手入れを行い定期的に歯科受診しましょう。 ・義歯は自分の歯ぐきに合ったものを使い、手入れを行いましょう。 ・生涯を元気にいきいきと過ごすために口腔機能（噛む・飲み込む）の向上に努めましょう。

^{*1)} フッ素洗口 う歯予防の目的で、歯科医師や歯科衛生士の指導によりフッ化物溶液でうがいを行なうこと。フッ素は、生えたばかりの歯ほど吸収がよいため効果的である。

^{*2)} ハチマルニイマル 8 〇 2 〇 運動 80 歳になっても 20 本以上の自分の歯を保つことで、健全な咀嚼機能を維持し、健やかで楽しい生活を送ることを目指した対策。

5 市民の健康づくり行動指針



ライフステージと生活習慣

	栄養と食生活	運動習慣	心の健康	たばこ アルコール	生活習慣病	歯の健康
乳幼児期 0～6 歳 	・地域の食材を活かしましょう ・薄味を心がけましょう ・おやつは栄養の補食と考えましょう	・発育段階に合った遊びを子どもと楽しみながら行いましょう	・スキンシップで愛情をそそぎましょう	・正しい知識を持ちましょう ・受動喫煙を防ぎましょう	・正しい生活習慣を身につける環境をつくりましょう	・噛む力の土台を作りましょう ・歯みがき習慣を身につけましょう
学童期 7～12 歳 	・朝食をしっかり食べましょう ・食の体験を広げましょう	・学校や地域のスポーツ活動に参加しましょう	・自分の心と身体について知りましょう ・友達との時間を大切にしましょう	・身体に及ぼす害について理解しましょう	・健康的な生活リズムを身につけましょう	・う歯や歯周病予防について知識を身につけましょう
思春期 13～19 歳 	・自分に適した食事(量と質)を身につけましょう	・体力づくりや仲間づくりに努めましょう ・心身両面のたくましさを身につけましょう	・困った時の相談相手を見つけよう			・歯周病について知り、ていねいな歯磨きで予防しましょう
青年期 20～29 歳 	・栄養のバランスを考えて食事しましょう ・外食時も栄養に注意しましょう	・身体に合ったスポーツ活動等に励み、体力・健康の保持増進に努めましょう	・ストレス解消法を見つけましょう ・積極的に新しい人間関係に努めましょう	・喫煙マナーを徹底しましょう ・適正飲酒を心がけましょう	・健診を受けて、健康状態を確認しましょう	・歯科健診を受け歯周病をチェックし、積極的に予防しましょう
壮年期 30～64 歳 	・自分の身体にあった食事(量と質)をしましょう ・食塩と脂肪は控えめにしましょう	・健康状態やライフスタイルに応じた運動を習慣化しましょう	・知人や友人とのふれあいを楽しみましょう ・家事や育児を協力し合い自分の時間をつくりましょう	・節度ある飲酒で、楽しいお酒を飲みましょう		
高齢期 65 歳以上 	・低栄養を防ぎ食事を楽しみましょう	・仲間と楽しく体を動かしましょう ・趣味活動に励みましょう	・脳の活性化を図り、認知症を予防しましょう		・からだの変化や異常に早期に対処しましょう	・口腔機能の向上に努め、咀嚼機能を維持しましょう

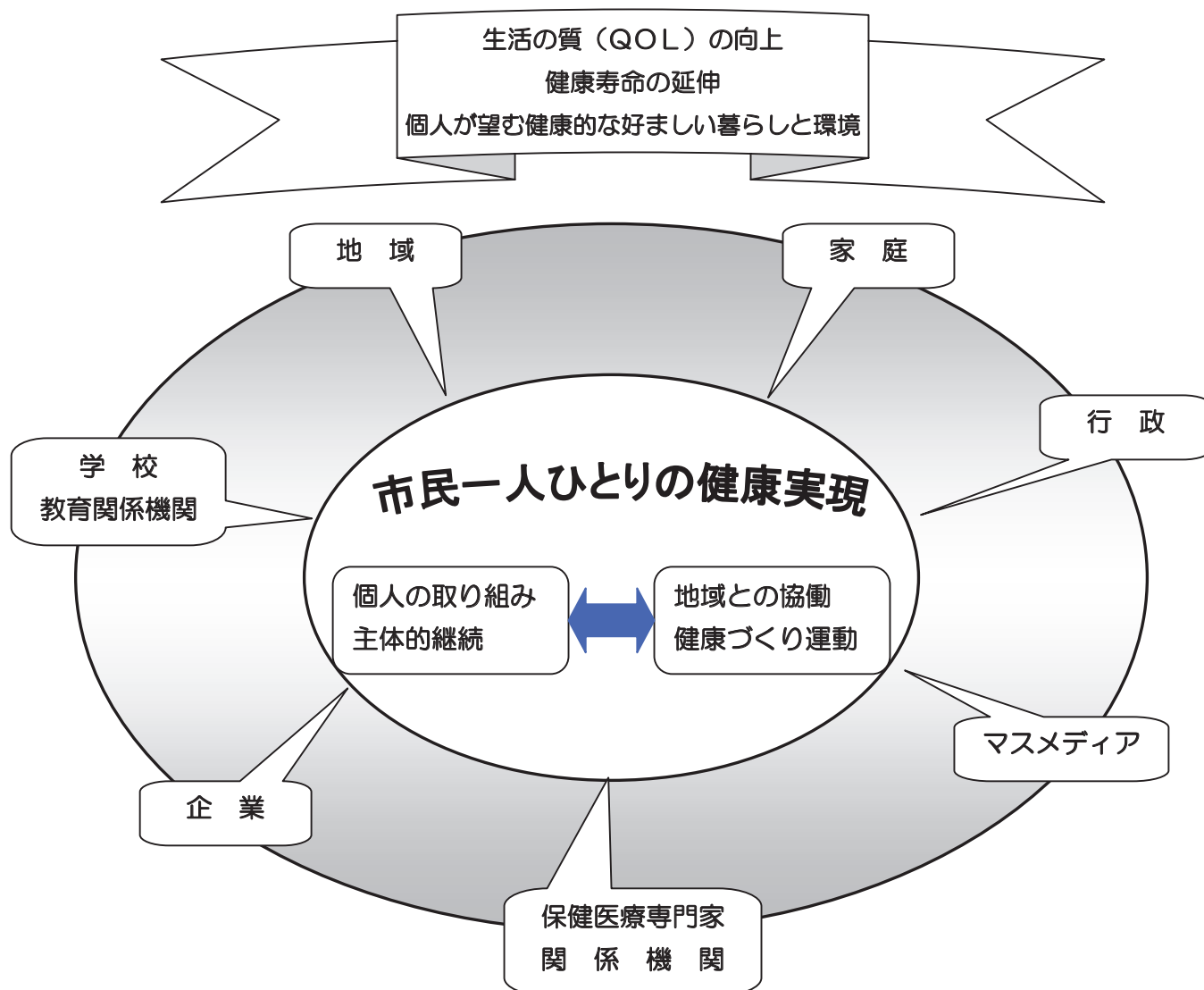
第5章 計画の推進

市民一人ひとりが健康な生活習慣を身につけていくためには、行政や関係機関、地域、団体、職場、学校などが一体となって、個人の健康づくりを支えると共に、市民相互が健康への意識を高め健康づくりの輪を広げていくことが必要です。計画や進捗状況について解りやすく市民への周知を図り、関係者・関係団体と目的・目標・役割を確認し共有しながら取り組んでいきます。

そのためには、「健康よこて21」計画の中間評価結果報告・今後の計画推進方策や目標について、概要版を活用して、市民への普及啓発を行います。各種保健事業の推進については、市民及び市民団体、ボランティア組織等の参加を広く求め、一体となって効果的に取り組んでいきます。

1 推進体制

「健康よこて21」計画の推進体制（組織体制）



①健康よこて21推進会議の設置

計画を推進するために、健康づくりに携わる関係者を組織化します。また、計画通りに推進されているか、進行管理していきます。

②計画の普及啓発

市民が主体的に健康づくりをすすめていくために、計画の内容を広く知ってもらう必要があります。そのために、市報や保健活動を通して普及啓発に努めます。

③健康づくり組織の育成・支援

市民が主体となって地域活動の活性化を図るために、各種組織の育成・支援や自主的な健康グループの活動支援に努めます。

2 関係機関及び団体

関係機関・学校 横手市医師会 横手市歯科医師会 ひらか歯科医師会 横手平鹿薬剤師会 横手市看護協議会 秋田県看護協会横手地区支部 横手市栄養士連絡協議会 横手市学校栄養士部会 横手市養護教諭部会 JA 秋田ふるさと JA おものがわ 横手市社会福祉協議会 横手市保育協議会 幼稚園、保育所（園）、小学校 中学校、高等学校	地域・組織・団体 横手市食生活改善推進協議会 横手市結核予防婦人会 横手市連合婦人会 横手市 PTA 連合会 横手市民生児童委員協議会 横手市老人クラブ連合会 各地区町内会 育児サークル 社団法人 横手青年会議所 企業・事業所	市 議 会 平鹿地域振興局 福祉環境部 関 係 課
--	--	--

3 計画の評価

毎年度、計画における主要施策、事業の達成状況の点検と評価を行い、目標である平成26年度までに達成できるよう健康づくりに反映させます。

参 考 资 料

参考資料1 分野別目標の達成状況

1. 栄養と食生活						
項 目	基準値	目標値	中間値	到達係数	判定区分	H21根拠資料等
エネルギーの摂取状況	不足傾向9.2%	適正値±10%	不足が心配な人 H18秋田県男48.3%女45.0%	判定不能	—	H18秋田県民栄養調査
	摂りすぎ42.1%		過剰が心配な人 H18秋田県男22.7%女26.0%	判定不能	—	H18秋田県民栄養調査
脂肪エネルギー比率	20歳代男性26.0%	20～40歳代25%以下	H18秋田県25.4%	60.000	○改善	H18秋田県民栄養調査
	20歳代女性27.7%		H18秋田県27.5%	7.407	△	H18秋田県民栄養調査
	30歳代男性22.9%		H18秋田県23.8%	42.857	△	H18秋田県民栄養調査
	30歳代女性25.6%		H18秋田県27.0%	-233.333	×	H18秋田県民栄養調査
	40歳代男性22.2%		H18秋田県23.1%	32.143	△	H18秋田県民栄養調査
	40歳代女性26.4%		H18秋田県26.1%	21.429	△	H18秋田県民栄養調査
野菜摂取量 ()は緑黄色野菜	1日288.9g	1日350g以上	横手市 343g	88.543	○改善	H18秋田県民栄養調査
	(89.8g)	(120g)	(130.2g)	133.775	◎達成	H18秋田県民栄養調査
カルシウム摂取量	1日561mg	1日600mg以上	H18秋田県565mg 横手市559mg	-5.128	×	H18秋田県民栄養調査
鉄摂取量	1日9.0mg	成人男性10mg	H18秋田県8.3mg 横手市8.8mg	-20.000	×	H18秋田県民栄養調査
		成人女性12mg	H18秋田県7.6mg 横手市8.3mg	-23.333	×	H18秋田県民栄養調査
食塩摂取量	1日13.3g	1日10g未満	H18秋田県11.3g 横手市11.9g	36.364	△	H18秋田県民栄養調査
食事への配慮がある人	87.90%	90%以上	H18データなし	—	—	—
栄養成分表示を参考にしている人	29.80%	60%以上	H18秋田県男16.3% 女29.1%	-23.510	×	H18秋田県民栄養調査
朝食を欠食する人	15.40%	10%以下	H21 5.2%	188.889	◎達成	H20特定健診問診表
食生活改善推進員数	7支部 356人	8支部400人以上	H22 8支部325人	-70.455	×	横手市

2. 運動習慣						
項 目	基準値	目標値	中間値	到達係数	判定区分	H21根拠資料等
運動習慣のある人の割合	成人男性 11.4%	30%以上	成人男性 32.1%	111.3	◎達成	H21年度特定健診質問票(30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上1年以上実施していますか)
	成人女性 15.8%	30%以上	成人女性 27.7%	83.8	○改善	
運動している人の割合	20歳代 27.0%	50%以上	20歳代 27.5%	2.2	△	H21年度秋田県健康づくりに関する調査
	30歳代 24.7%	50%以上	30歳代 24.4%	-1.2	×	
	40歳代 28.8%	50%以上	40歳代 22.8%	-28.3	×	
	50歳代 45.9%	60%以上	50歳代 37.6%	-58.9	×	
	60歳代 66.0%	70%以上	60歳代 60.0%	-150	×	
	70歳代 61.7%	65%以上	70歳代 59.6%	-63.6	×	
運動の内容	競技を目的とする運動・スポーツ 6.3%	12%以上	競技を目的とする運動・スポーツ 13.3%	122.8	◎達成	H21年度秋田県健康づくりに関する調査
	ジョギングやラジオ体操 14.7%	20%以上	ジョギングやラジオ体操 17.9%	60.4	○改善	
	散歩、通勤など 26.3%	40%以上	散歩、通勤など 43.3%	124.1	◎達成	
児童の外遊び(帰宅後)	男子 12分 女子 12分	増加 増加	男子 27分 女子 13分		○増加	平成21年度児童生徒のライフスタイル調査(小学6年生)
	男子 3時間22分 女子 3時間19分	減少 減少	男子 3時間23分 女子 3時間18分		×	平成21年度児童生徒のライフスタイル調査(小学6年生)
体育施設利用者数	延べ469,537人	増加	延べ520,285人		○増加	平成21年度横手市体育施設利用状況調べ
転倒における救急車出動件数	174件	減少	118件		○増加	H21年横手市消防本部転倒事故発生状況調
転倒により救急車で運ばれる65歳以上の件数	132件	減少	90件		○増加	H21年横手市消防本部転倒事故発生状況調
転倒予防健康教室の開催	18回	50回以上	介護予防事業 157回		○増加	地域包括支援センター提供
健康の駅利用者数	健康の駅よこて等 実数 403人	増加	大規模駅(3か所) 実人数 789人 中規模駅(8か所) 実人数 218人 小規模駅(27か所) 実人数 561人		○増加	
健康の駅健康運動教室の実施	高齢者運動教室 168回 中高年層運動教室 84回 軽度要介護者健康運動教室64回	増加	青年・壮年期(生活習慣改善教室) 8回 壮年期・高齢期(膝痛・腰痛らくらく教室) 128回 高齢期(シニアパワーアップ教室) 思春期～高齢期 782回 (フリートレーニング)		○増加	健康の駅推進室提供 地域包括支援センター提供
高齢者筋力トレーニング等の実施	高齢者筋力向上トレーニング教室 52回 いきいきパワフル教室 78回 フォローアップ教室 13回	増加			○増加	

3. 心の健康							
項 目	基準値	目標値	中間値	到達係数	判定区分	H21根拠資料等	
自殺者数	50人	25人以下	40人	40	△	H21年死亡状況(横手保健所)	
自損行為者数	28人	14人以下	52人	-171	×	H21年横手市消防救急指紋数	
うつ症状を訴える者の割合	抑うつ得点56点以上の割合 旧大森町 4.0% 旧平鹿町 3.9%	減少	心のストレス度の割合 重度(13点以上) 3.4% 中等度(9～12点) 7.6% 軽度(5～8点) 19.8%	—	×	H21年度横手市中心の健康づくり調査	
心配事や悩み事を聞いてくれる人がいる割合	同居家族にいる 86.1% 友人・知人にいる 75.3%	90%以上 80%以上	同居家族にいる 81.9% 友人・知人にいる % (項目なし)	-107	×	H19年度横手市中心の健康づくり調査	
この1ヶ月間「死にたい」と思ったことがある人の割合	ある 3.0% 少しある 11.4%	減少	ある 3.7% 少しある 12.0%	増加	×	H21年度秋田県健康づくりに関する調査	
睡眠により休養が十分とれた者の割合	70.4%	80%以上	十分なとれた 25.5% どちらかと言えば十分だった 43.7%	-12.5	×	H21年度秋田県健康づくりに関する調査	
学校での心の健康に関する対策	心の教室相談員配置 (鳳・十文字・大森中学校) 週2回1日6時間 スクールカウンセラーの配置 (横手南・平鹿中学校) 各1名	維持		増加	○		
心の健康・自殺予防に関する健康教室等の開催	健康教育 9回 健康相談 12回	30回以上増加	健康教育、健康相談、講演会等 30回、1,320人	100	○	H22年度保健事業の概要(H21年度実績)	
認知症の数	172人	減少	・血管性痴呆 141人 ・アルツハイマー病の痴呆 89人	増加	×	H21年業務の概要(横手保健所 H20年度実績)	
認知症予防事業	脳いきいき教室等 130回 1,713人	増加	脳いきいき教室等 73回 903人	減少	×	H22年度保健事業の概要(H21年度実績)	

4. ① たばこ							
項 目	基準値	目標値	中間値	到達係数	判定区分	H21根拠資料等	
喫煙者の割合	未成年者(喫煙経験率) 中学校3年男子 23.1% 中学校3年女子 16.6% 高校3年男子 42.0% 高校3年女子 27.0%	0% 0% 0% 0%	未成年者(喫煙率) 高校1年男子 0.0% 高校1年女子 1.4% 全体 1.9%	—	—	平成22年度 横手市思春期における生活習慣意識調査	
	成人 20.8%	10%以下	成人 19.4% 成人男性 35.7% 成人女性 4.3%	12.963	△	H21年度 横手市特定健診問診結果	
	妊産婦 今後調査	0%	妊産婦 3.9%	—	—	妊娠届出時調査	
喫煙による身体への害を知っている人の割合	肺がん 71.2%	80%以上	肺がん 85.8%	165.909	◎	H21年度秋田県健康づくりに関する調査	
	ぜんそく 49.2%	60%以上	ぜんそく 58.1%	82.407	○		
	気管支炎 53.0%	60%以上	気管支炎 61.5%	121.429	◎		
	心臓病 30.9%	40%以上	心臓病 41.2%	120.879	◎		
	脳卒中 20.8%	30%以上	脳卒中 35.1%	155.435	◎		
	胃潰瘍 21.6%	30%以上	胃潰瘍 33.8%	145.238	◎		
	妊婦への影響 60.2%	70%以上	妊婦への影響 68.9%	88.776	○		
禁煙・分煙を実施する施設の割合	歯周病 22.9%	30%以上	歯周病 41.2%	257.746	◎	H22横手市 公共施設調査	
	公立学校 敷地内禁煙 病院 (平鹿総合病院・市立横手病院・市立大森病院) 禁煙 庁舎 禁煙3庁舎 公民館 禁煙2カ所 体育館 禁煙2カ所	継続 継続 100% 100% 100%	小中学校 敷地内全面禁煙 34 保育園及び幼稚園 敷地内全面禁煙 36 病院 敷地内全面禁煙 3 庁舎 敷地内全面禁煙 0 建物内禁煙 7 分煙 2 未実施 (分煙不十分) 1 その他の公共施設 敷地内全面禁煙 5	—	×		
	事業所 禁煙4事業所 分煙22事業所 未対策7事業所	増加	建物内禁煙 62 分煙 27 未実施 143 民間事業所				
妊産婦への禁煙指導の実施	100%	継続	100%	100.000	◎	妊娠届出時調査	
学校における喫煙防止教育の実施	小学校(雄物川) 4校 中学校(大雄・金沢) 2校 高校(横手清陵・横手城南・増田) 3校	小中学校100%	100%	100.000	◎	授業の一環として実施防煙教室の実施(6校)	

4. ② アルコール							
項 目	基準値	目標値	中間値	到達係数	判定区分	H21根拠資料等	
未成年者の飲酒経験率	中学校3年男子 57.3% 中学校3年女子 61.2% 高校3年男子 79.8% 高校3年女子 82.1%	0% 0% 0% 0%	<未成年者の飲酒率> 高校1年男子 21.8% 高校1年女子 27.0% 全体 24.8%	—	—	平成22年度横手市思春期における生活習慣意識調査	
妊娠中に飲酒する人の割合	今後調査	0%	1.7%	—	—	妊娠届出時調査	
多量飲酒者割合(月1回以上飲酒者中、1日あたりの飲酒量が日本酒換算で3合以上)	6.0%	減少	3合以上 3.3% 成人男性 6.8% 成人女性 0.1%	—	△	H21年度横手市特定健診問診結果	
節度ある適度な飲酒量を知っている人の割合	51.8%	60%以上	知っている 45.3%	-79.268	×	H21年度秋田県健康づくりに関する調査	
毎日飲酒する人の割合	23.3%	20%以下	ほとんど毎日(週6～7日)飲む 38.8% 成人男性 59.6% 成人女性 6.2%	-469.697	×	H21年度横手市特定健診問診結果	
アルコール性肝疾患が疑われる者の割合	40歳以上男性 14.5%	10%以下	40歳以上の男性 21.7% 40歳以上の女性 3.3%	-160.000	×	H21年度地域保健・健康増進事業報告	
学校で飲酒が及ぼす影響について学習する機会の設定	100%	継続	100%	—	◎	授業の一環として実施健康教育の実施	
アルコール関連健康相談の実施	23人	増加	相談延べ人員 29人 訪問延べ人員 15人 電話相談延べ人数 28人	—	△	H21年横手市保健事業の概要	

5. ①がん						
項 目	平成18年度現状値	目標値	中間実績値	到達係数	判定区分	H21根拠資料等
がんの標準化死亡比	胃がん 男性 122.3 女性 124.9 大腸がん 男性 87.2 女性 102.6 食道がん 男性 120.3 女性 97.4	減少 減少 減少	胃がん 男性 105.3 女性 130.6 大腸がん 男性 89.4 女性 92.2 食道がん 男性 99.9 女性 50.9	—	改善	平成20年死亡状況(横手保健所)
がん検診受診率	胃がん 51.0% 大腸がん 76.4% 肺がん 78.9% 子宮がん 32.7% 乳がん 43.0%	65%以上 80%以上 85%以上 35%以上 50%以上	胃がん 25.6% 大腸がん 42.6% 肺がん 45.5% 子宮がん 33.8% 乳がん 35.9%	-4.274 -428.57 -181.25 6.358 -101.429	× × × △ ×	H21年度地域保健・健康増進事業報告
がん検診精密検査受診率	胃がん 78.7% 大腸がん 66.1% 肺がん 74.2% 子宮がん 76.5% 乳がん 81.5%	85%以上 70%以上 80%以上 80%以上 85%以上	胃がん 85.7% 大腸がん 75.8% 肺がん 82.7% 子宮がん 76.9% 乳がん 70.0%	111.111 248.718 146.552 11.429 -328.571	◎ ◎ ◎ △ ×	H22年度保健事業の概要(H21年度実績)

5. ②循環器病・糖尿病						
項 目	基準値	目標値	中間値	到達係数	判定区分	H21根拠資料等
脳卒中の標準化死亡比	男性143.4 女性129.1	減少	男性 90.6 女性 120.5	—	改善	平成20年死亡状況(横手保健所)
心疾患の標準化死亡	男性102.2 女性90.9	減少	男性100.1 女性90.9	—	改善	平成20年死亡状況(横手保健所)
基本健康診査受診率	79.6%	85%以上	特定健診 41.3%	-709.259	×	H22年度保健事業の概要(H21年度実績)
基本健康診査要医療者の受診結果の把握	35.4%	50%以上	33.1%	-15.753	×	H22年度保健事業の概要(H21年度実績)
基本健康診査における異常者の割合	血圧値 54.9% コレステロール値40.4% 血糖値 28.4%	50%以上 35%以下 25%以下	中性脂肪 23.3% HDL-C 4.2% LDL-C 48.6%	561.224 -151.852	◎ ×	H21年度特定健診結果まとめ
肥満者の割合	小学校4年男子 25.4% 女子 12.4% 中学校1年男子 26.0% 女子 13.6% 19歳以上40歳未満男性31.0% 女性 12.8% 40歳以上男性 26.4% 女性 29.1%	20%以下 10%以下 20%以下 10%以下 25%以下 10%以下 20%以下	小学校4年男子 21.6% 女子 17.5% 中学校1年男子 17.5% 女子 14.1% 19歳以上40歳未満男性32.1% 女性13.5% 40歳以上男性 30.1% 女性 27.3%	70.37 -212.50 141.667 -13.889 -18.333 -25.000 -57.813 43.902	○ × ◎ × × × × △	H21小児生活習慣病予防健診結果 H21生活習慣病予防健診結果 H21年度特定健診結果
60歳未満の脳卒中発症者数	60歳未満 47人 (脳卒中の発症者全年齢総数397人)	40人以下	脳卒中発症者全数 426人 60歳未満 48人	-14.286	×	秋田県脳血管研究センター調べ(一部未報告病状あり)
生活習慣病予防健診の実施	平成18年度から希望者に対して実施(19歳から40歳未満) 970人	1,100人以上	1,088人	90.769	○	H22年度保健事業の概要(H21年度実績)
小児生活習慣病予防健診の実施	小学校(横手・増田・大森・山内地域局) 中学校(横手・増田・山内地域局)	全小中学校	100%		◎達成	H21～全校実施
健康教育の開催	成人・老人の健康276回 栄養・健康増進 106回	300回 120回	健康増進法における成人・老人の健康 298回 65歳以上の健康教育396回 栄養・健康増進 146回	91.667 285.714	○ ◎	
健康相談の実施	883回 18,214人	930回	健康増進法における健康相談 269回 3,114人 65歳以上の健康相談 586回 9,543人 総計855回 12,657人	-59.574	×	H21年度地域保健・健康増進事業報告

6. 歯の健康						
項 目	基準値	目標値	中間値	到達係数	判定区分	H21根拠資料等
妊婦歯科健康診査受診率	34.3%	60%以上	37.4%	12.062	△	平成22年度保健事業の概要
1歳6ヶ月児健康診査でのう歯罹患率	6.2%	3.4%以下	3.0%	114	◎	平成22年度保健事業の概要
3歳児健康診査でのう歯罹患率	48.6%	30%以下	33.4%	81.7	○	平成22年度保健事業の概要
フッ素洗口事業の実施	保育所(園)・幼稚園37施設中27施設 小学校5校 中学校1校	増加	保育所(園)幼稚園36施設中33施設 増加 小学校22校中21校 中学校11校中11校	増加	◎	平成21年度実施状況
大臼歯のフィッシャーシーラントの処置を受けた人の割合	今後調査	増加		—	—	
保育園児一人あたりのう歯保有数	4歳児 4.51本 5歳児 4.61本	3.5本以下 4.5本以下	4歳児 1.98本 5歳児 2.31本	249.505	◎	平成21年度保育園歯科検診
12歳児一人平均DMF指数(平均う歯等数)	2.50本	1.0本以下	1.7本	53.3	○	平成21年度学校歯科検診
進行した歯周病に罹患している人の割合(4mm以上の歯周ポケットを有する人)	55～59歳 63.4% 60～64歳 58.3% 65～69歳 62.4% 70～75歳 60.1% 全体 60.9%	全体50%以下	55歳 71.6% 60歳 64.9% 65歳 71.8% 70歳 75.8% 75歳 70.6% 全体70.9%	-91.743	×	平成21年度歯周疾患検診
成人歯科健診の実施	未実施	実施	実施	実施	◎	平成21年度歯周疾患検診
歯間部清掃用具を使用する人の割合	勤務者 12.5% 住民健診 13.2%	40%以上	52.3%	186.014	◎	平成21年度歯周疾患検診
70歳以上で自分の歯が20本以上ある人の割合	勤務者12.5% 住民健診13.2%	70歳以上 全体20%以上	70歳58.7% 75歳46.7%	560.563	◎	平成21年度歯周疾患検診

横手市の健康づくり事業（一覧）

NO	事業名	事業概要	重点分野
1	健康よこて21推進事業	市民に健康づくりに関心をもってもらい、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	食生活改善推進員活動支援事業	食生活改善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（相談）	お子さん（4か月・7か月・10か月・1歳6か月児・3歳児）の検診をし、発育、発達にあわせたアドバイスを行ないます。 離乳食・幼児食の進め方について具体的な情報を提供します。	栄養・食生活 心の健康 喫煙
4	乳児健康相談	12か月児の健康相談を行なう。	栄養・食生活 生活習慣病 心の健康
5	離乳食教室	離乳食の進め方、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
6	親子食育教室	食育について、料理教室をととして具体的な情報を提供します。	栄養・食生活
7	地区組織の育成事業	地域で健康づくり活動を行う推進員を養成します。	栄養・食生活
8	生活習慣改善指導（検診結果説明会）	特定健康診査の結果、生活習慣の改善が必要と判定された人に、保健師・栄養士が個別にアドバイスを行い、個々の問題点に気付いてもらうことで、よりよい生活習慣を身につけるよう指導します。	栄養・食生活 身体活動 心の健康 生活習慣病
9	生活習慣改善教室	生活習慣病予防のため、講話や調理実習をととして情報の提供を行います。	栄養・食生活 運動習慣
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、各地域において保健師・栄養士が講話を行い、健康に関する知識を広めます。	栄養・食生活 運動習慣 たばこ 飲酒 生活習慣病 心の健康
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、アドバイスをします。	栄養・食生活 生活習慣病 心の健康
12	特定健康診査	生活習慣病の早期発見・早期治療を図り、生活指導に結び付け、疾病の予防を図ります。	栄養・食生活 生活習慣病
13	マタニティクラス	妊娠5か月から9か月までの妊婦さんを対象に、妊娠中の食事や歯の衛生についての情報提供や相談を行い、妊娠シュミレーター体験、沐浴実習などの実践指導も行います。	栄養・食生活 歯の健康 心の健康
14	お腹すっきりメタボ教室	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、体質等の改善を図ります。	栄養・食生活 生活習慣病 運動習慣
15	調査・分析業務	地域診断を行い、地域の食生活環境を把握し、疾病予防対策の推進に活用します。	栄養・食生活
16	男性の栄養教室	いつまでも元気に過ごすよう、食について学び、知識を深めると共に生活習慣病の予防を図ります。	栄養・食生活 運動習慣
17	骨粗鬆症検診	運動不足は骨量減少に影響し、骨粗鬆症や寝たきり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 運動習慣
18	まちなかウォーキング事業	市民協働型で、いつでも「歩いて健康づくり」が出来る環境と運動習慣を身に付けることを支援します。	運動習慣
19	「健康の駅」推進事業	健康づくり活動を推進し、介護状態にならないよう予防する。	運動習慣

NO	事業名	事業概要	重点分野
20	自主サークル活動支援	生活習慣病を予防するため、自主的にサークルを結成した組織の育成を進めます。	運動習慣
21	心の健康づくり・自殺予防対策事業	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心の健康づくり調査や講演会を開催します。また、心の健康・自殺予防に関する普及啓発活動を行い、市民の意識の向上を図ります。	心の健康
22	まんさくの会支援事業	こころの病気の治療を続けながら、病気や障害とうまく付き合い、安心して地域で暮らすことを学べるよう支援する。	心の健康
23	訪問指導	要訪問対象者や家族支援のために訪問指導を行い、在宅での療養ができるように支援する。	心の健康 生活習慣病
24	高齢者の栄養教室	高齢期における低栄養予防のための講話と料理教室を行い、情報の提供を行います。	栄養・食生活
25	食育教室(思春期)	思春期における生活習慣意識調査の結果について講話を行います。	栄養・食生活
26	性(生)教育出前講座	いのちを大切に、お互いの「性」を尊重し生きる力を学ぶため、講話や体験型健康教育を実施します。	心の健康
27	防煙教室	たばこの害についての知識を深めるよう学校と連携して、講話の実施やパンフレットの配布を行います。	喫煙
28	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を行います。歯科衛生士の個別健康相談を行いません。	歯の健康
29	フッ素洗口事業	保育所(幼稚園)入所児・小・中学生へフッ素洗口を実施します。	歯の健康
30	むし歯予防教室	保育所(幼稚園)入所児・小・中学生へ対して、歯科医・歯科衛生士による指導を行います。	歯の健康
31	歯の優良者の表彰	むし歯のない児童、生徒を表彰します。	歯の健康
32	定期歯科健診	保育所(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進めます。	歯の健康
33	妊婦歯科健診	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
34	歯周疾患健診	40・50・60・70歳の方の口腔内診査・歯科保健指導を協力歯科医療機関において個別健診行い、むし歯や歯周疾患の早期発見・早期治療により歯の喪失を防ぎます。(45・55・65・75歳については東京医科歯科大学との共催)	歯の健康
35	健(検)診申し込み調べ	検(検)診のお知らせを行い、受診希望者の把握を行いません。	生活習慣病
36	生活習慣病予防健診	若い世代の健康意識の高揚を図るため、19歳～39歳の市民を対象に健診を実施し、対象者に対して早期発見・治療を行ない重症化を防ぎます。	生活習慣病
37	肝炎ウイルス検診	満40歳の市民について肝炎ウイルス検診を行い、早期発見・早期治療を目指します。	生活習慣病
38	がん検診	胃がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診を行い、がんの早期発見・早期治療を目指します。	生活習慣病
39	脳卒中予防対策事業	要管理者に対して指導を行い、生活習慣の確立を図るよう支援します。	生活習慣病
40	血圧管理検討事業	モデル地区において、健康づくりの具体的な情報を提供し、脳卒中等の発症予防を推進します。	生活習慣病
41	市民医学講座	疾病予防と健康づくりを支援するため、医師会と連携し、市民へ具体的な情報を提供します。	生活習慣病
42	後期高齢者健診	75歳以上で生活習慣病で定期的に受診していない市民に対して健診を実施します。	生活習慣病
43	生きがいづくり事業	脳の活性化を図り、豊かな老後を遅れるよう具体的な情報を提供します。	生活習慣病 心の健康
44	認知症予防事業	認知症について正しい知識の普及に努め、地域で支える支援体制づくりを推進します。	心の健康

「健康よこて21」計画策定委員名簿

NO	委員名	所属機関・団体及び役職名
1	鶴田典治	社団法人 青年会議所理事長
2	柴田幸雄	横手市PTA連合会会長 増田中学校
3	塩田悦子	横手市食生活改善推進協議会会長
4	守屋桑悦	横手市民生児童委員協議会会長
5	鈴木淳子	養護教諭部会長 鳳中学校
6	佐々木景子	横手市栄養士連絡協議会会長・横手市学校給食栄養士部会長
7	伊藤善信	平鹿地域振興局福祉環境部長
8	吉田聡	横手市学校給食協議会会長 十文字第一小学校校長
9	高橋俊明	平鹿病院農村医学研究所保健活動科長
10	西成忍	横手市医師会会長
11	渡部栄太	横手市歯科医師会会長
12	俵谷勉	ひらか歯科医師会長
13	松田陽一	横手興生病院臨床心理士
14	丹羽誠	横手市立病院院長
15	小野剛	横手市立大森病院院長
16	小原恵子	横手地域局長推薦一般市民
17	東海林當子	増田地域局長推薦一般市民
18	佐々木恵子	平鹿地域局推薦一般市民
19	眞田廣志	雄物川地域局推薦一般市民
20	岡部たえ子	大森地域局推薦一般市民
21	寿松木美和子	十文字地域局推薦一般市民
22	高橋千津子	山内地域局推薦一般市民
23	小棚木美和子	大雄地域局推薦一般市民

中間評価の経過

実施年月日	開催会名	内容
平成22年 8月10日（火）	庁内検討委員会 作業部会合同会議	事務局より中間見直し計画のスケジュールについて説明 作業部会長、記録の選出 各分野について検討
平成22年 9月 1日（水）	策定委員	委嘱状送付
平成22年 9月13日（月）	作業部会長会議	作業部会の進め方について
平成22年 9月16日（木）	作業部会	指標の中間実績値と見直し作業
平成22年 9月17日（金）	作業部会	指標の中間実績値と見直し作業
平成22年10月14日（木）	作業部会	分野別の評価について 中間評価後の推進について
平成22年10月15日（金）	作業部会	分野別の評価について 中間評価後の推進について
平成22年10月25日（月）	作業部会	分野別の評価について
平成22年12月 7日（火）	作業部会長会議	中間評価（案）について検討
平成22年12月20日（月）	第1回策定委員会	中間評価・今後の取り組み（案）について説明 中間評価・今後の取り組みについて審議
平成23年 2月15日（火）	庁内検討委員会	中間評価・今後の取り組み（案）について説明 中間評価・今後の取り組みについて検討
平成23年 2月28日（月）	第2回策定委員会	中間評価・今後の取り組み（案）について説明 中間評価・今後の取り組みについて審議