

草加市すこやかプラン21 最終評価報告書（概要版）

★計画の結果と現状を知るための最終評価

草加市では、平成16年度から平成24年度までの9年間、健康増進計画「草加市すこやかプラン21」を策定し、市民のみなさんの健康を守り育てていくための様々な取り組みを行ってきました。計画では、「栄養・食生活」「運動・身体活動」「歯」「こころ・休養」「たばこ・酒・薬物」「保健・医療」の各領域ごとに乳幼児、児童・生徒、成人・高齢者の世代別に目標値を定め、計画の当初と最終年度とに市民健康意識調査を行い、計画の前後でどのように変化したかを調べました（最終評価）。その結果、目標達成・改善となった項目も多く、一定の成果が表れていることがわかりました。

★最終評価から見えてきた今後の課題

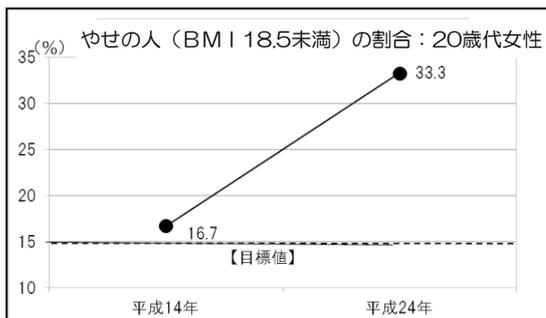
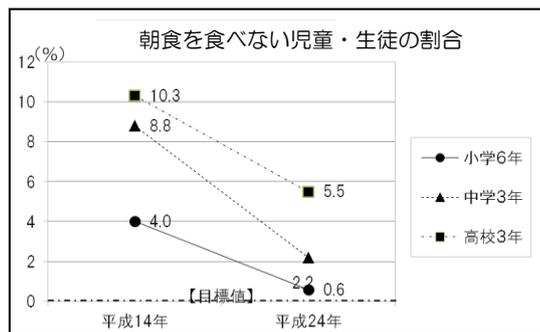
健康づくりには、子どもの頃からの生活習慣がとても重要で、その習慣が、児童期や成人期の生活習慣につながっていくため、世代を超えて一貫した健康づくりが必要であることが分かってきました。その中でも、子どもを産み育てる若い世代に向けて、健康の重要性や、健康に関する正しい知識を伝えていくこと、健康寿命を延ばすため、生活習慣病予防に向けた健診受診者の拡大、健診結果からの生活習慣改善への働きかけの強化を進めていくこと、などが重要であることが見えてきました。この概要版では、6つの分野の評価と課題の代表的なものをまとめてあります。

栄養・食生活

「早寝・早起き・朝ごはん」。朝食を食べない子どもの割合は減少

朝食を食べない子どもが減り、改善しています。一方で、やせすぎの傾向のある20代女性は計画当初の調査から倍増し、20代、30代の男性で朝食を食べない率が増えているなど、これから子どもを産み育てる世代の栄養・食生活が心配されます。

20代女性の朝食欠食率は改善したものの、バランス良く食事をとっていない可能性があります



親が朝食を食べない家庭では、子どもも食べない率が高くなる傾向があります。子どもの頃から正しい食習慣を身につけるよう、特に若い世代への適切な栄養、食事内容と量、バランスの良い食生活で作られる健康な体づくりの大切さを親子ともに伝えていくことが重要です。

若い女性のやせは将来の不妊や骨そしょう症が心配です。

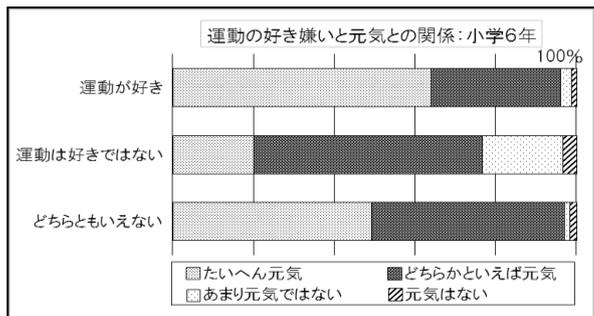
3食きちんと食べていても、食事の内容に課題があるようです。

これからは、ただ食べるだけでなく、食事のバランス、内容も充実させる「食育」が大切です。

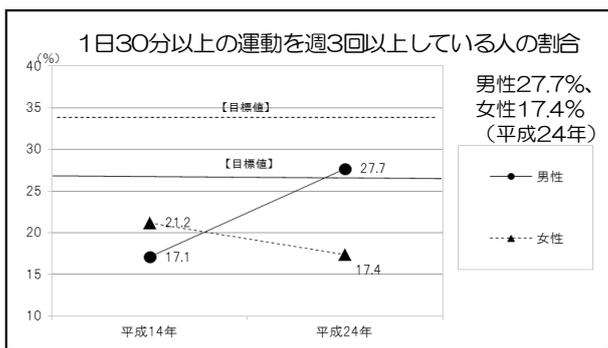
運動・身体活動

「テレビやビデオの時間が減り、外で遊ぶ乳幼児の割合が増えたり、小学6年生で運動の好きな割合が増加しているなどの良い傾向がみられますが、学年が上がると運動の好きな割合が減り、成人では日常生活の中の歩数が減少しています。

成人男性は運動習慣のある人が増加したものの、成人女性で運動している割合は減少しました。勉強や仕事、家事などで多忙な日常の中で健康づくりの運動習慣を続けることの難しさが表れています。



運動好きな児童・生徒は自分が元気だと感じる割合が大きい



		(歩)	
日常生活における歩数	目標値	平成14年	平成24年
20~69歳男性	7,500歩	6,463	6,201
20~69歳女性	7,300歩	6,319	5,617
高齢者(70~79歳)男性	6,400歩	5,104	4,999
高齢者(70~79歳)女性	6,000歩	4,724	4,791

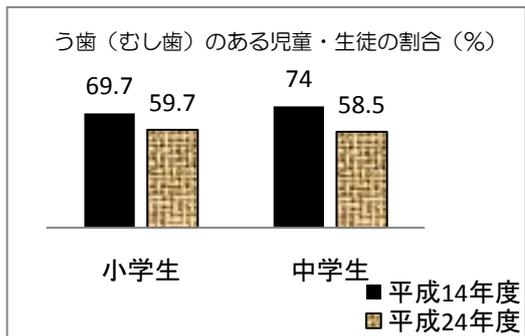
成人(特に女性)は運動不足。日常生活での歩数は全体的に減少しています

子どもの頃に運動が好きになり、成長後も運動を続けていけるように、運動に親しめる場所や機会などの環境づくりに、家族や地域全体で取り組む必要があります。

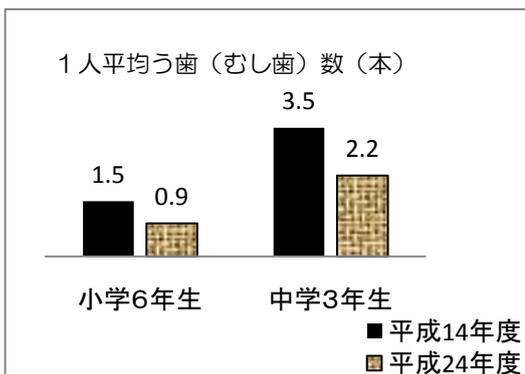
日常生活で歩数を増やしたり、運動不足を解消することは、生活習慣病を予防するために必要なことなのです。

歯

フッ素入り歯磨き剤の普及や、子どもの歯に対する保護者の関心の高まりから、子どものう歯(むし歯)がある率や平均むし歯数ともに減少しています。また、年齢が上がっても自分の歯がそろっている本数が大きく改善しています。



自分の歯を有する人の割合	目標値	平成14年	平成24年
80歳で20歯以上	20%	15.3	45.8
70歳で22歯以上	47%	42.7	60.8
60歳で24歯以上	59%	53.6	71.7



一方で、むし歯のある子どもは、一人あたりのむし歯の本数も多いなどといった事例もみられます。子どもの生活状況から、改善できる方法について、家庭全体で考えていくことが必要です。

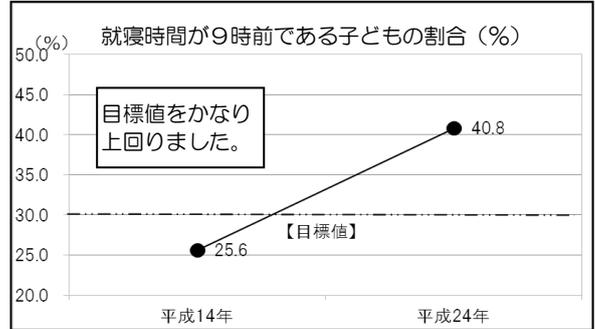
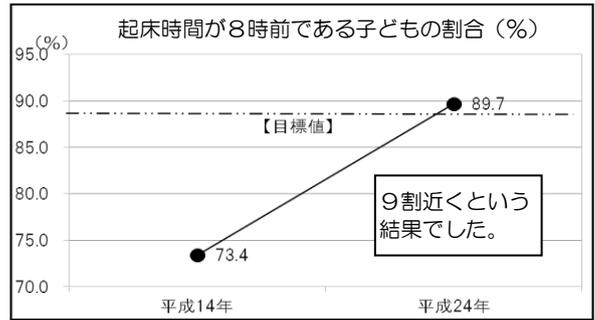
成人・高齢者は、歯周病と生活習慣病との関わりや、お口のケアの大切さを、さらに広めていくことで、生活習慣病予防の一つの方法につながります。

こころ・休養

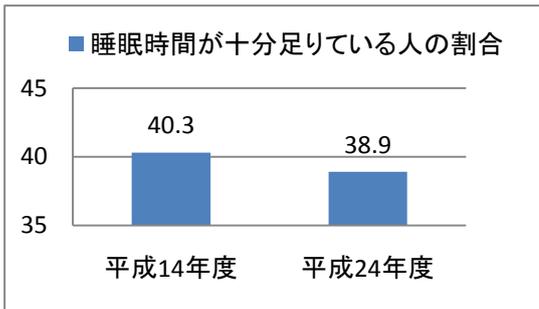
早寝・早起き習慣に向けて、子どもの起床・就寝は改善傾向です

就寝時間が9時前の子どもの割合が増えており、児童・生徒も夜12時以降に就寝する割合が改善するなど、「早寝・早起き」の大切さが認識されてきています。就寝時間が早い子どもには「元気感」、「楽しさ」が増すなど、こころの健康には充実した休養が必要であるといえます。

ところが、成人になると睡眠時間が十分に足りている人の割合は減少傾向にあります。うつ病・自殺予防の観点からも、睡眠や休息を適切にとれるような社会状況の改善が望まれます。また、高年者の生きがい活動につながる環境を地域でつくり出すことも重要と考えます。

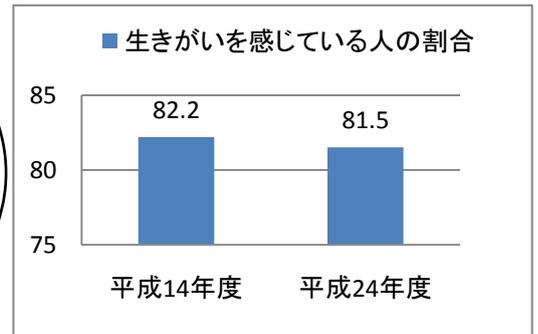


睡眠時間が足りている成人の割合は減少傾向に



年代別では、40代で睡眠時間が足りている人の割合が少なく、生きがいを感じていない割合が高い結果でした。

生きがいを感じている成人の割合はほぼ横ばいでした

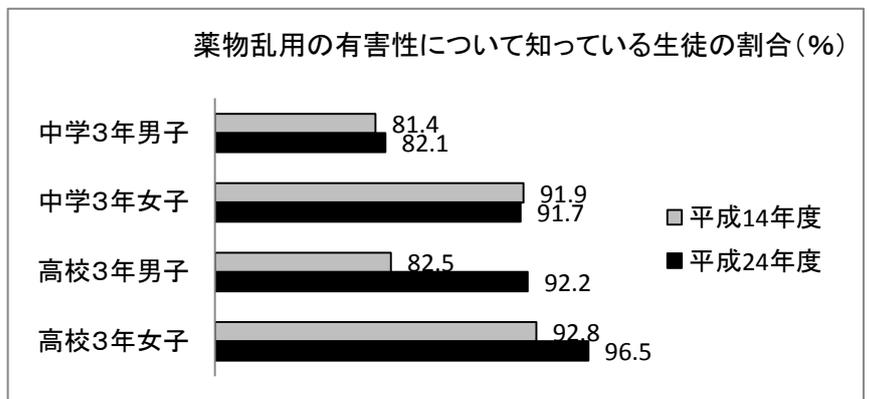
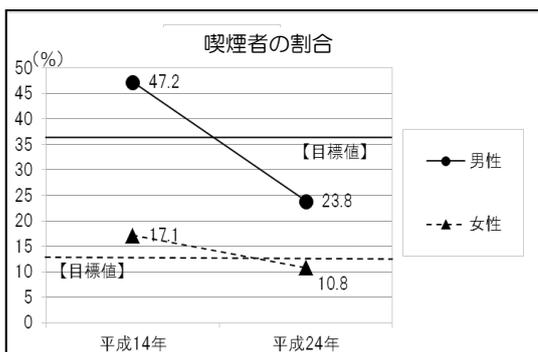


たばこ・酒・薬物

たばこ・酒は、計画当初と比較して大きく改善しました。喫煙や、不適切な飲酒の有害性について啓発を繰り返したことや、公共機関での分煙・禁煙が進んだことなど、社会環境の変化の結果と考えられます。

今後は、たばこに関わる本人だけでなく、受動喫煙防止のための知識の普及に力を入れていくことが大切です。

男女を問わず、喫煙者の割合は大きく減少しています

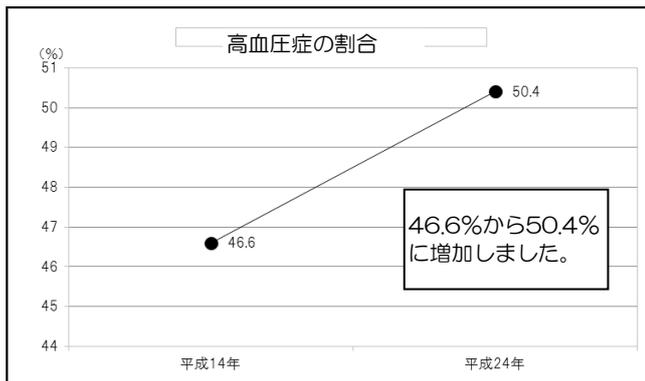


薬物に関しては、薬物乱用防止の様々な教室や講演などを通し、知識が広まってきていますが、違法な薬物を絶対に使用することのないよう、繰り返し青少年へ啓発していきます。

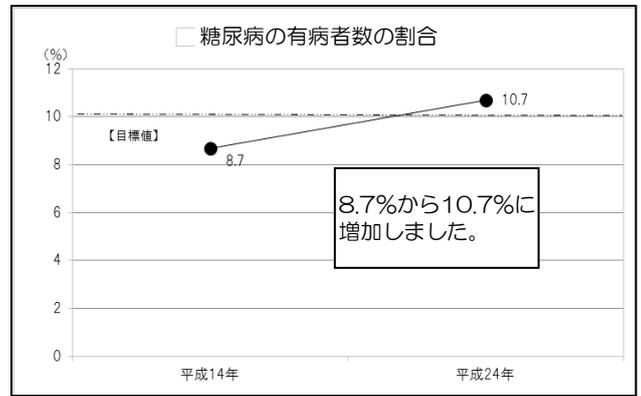
保健・医療

生活習慣病の市民が増加、心配な結果です 糖尿病・高血圧症など目標改善できず、悪化傾向

今回の最終評価では、特に成人・高年者の糖尿病や高血圧症などが増加し、計画当初より悪化しました。高齢化をむかえ、健康寿命を延ばして将来の医療費を抑えていこうとする国の方針に逆行しているため、とても心配な結果となっています。



市の健診を受診した人では、40歳以上の2人に1人が高血圧症に当てはまっていることとなります。年代が上がるごとに割合は増え、女性より男性のほうが多いです。



糖尿病を持っている人は、年代が上がるごとに割合が増え、女性に比べて男性のほうが多い傾向です。

生活習慣病は、若い時からの食事や運動などの習慣が大きく影響することが分かっています。バランスの偏った食事や、運動不足は将来の病気をまねきます。また、体の異変を自覚していても健診を受けなかったり、健診を受けずに体の異常に気付いていない人も多いはずです。

適切な食事や、運動を生活に取り入れるためにはどうすればいいか？ といった日々の習慣の見直しをしていく必要がありますね。

生活習慣病の予防のためには、子どもや、子どもを産み育てる親の世代、からだを育てる青少年世代、仕事や家事に忙しい成人や高年者世代、すべての世代が関連しています。正しい生活習慣を身につけること、健診を受診し、異常を早く発見して悪化を予防すること、生活改善の重要性を早くから知ってもらうことが大変重要です。

子どもや若い世代では、体を動かす時間が減り、TVゲームや携帯ゲームをする時間が増えてきていると考えられます。今後は、こういった動きにも注意していく必要があると考えます。



草加市では、平成24年度から「SKT（スポーツ・健康・都市）・24」を合言葉に、生活に運動を取り入れることの大切さを伝える取組みを始めています。

★これからの健康づくりに向けて

健康づくりへの取組みは、市民一人ひとり、家庭、地域と、身近な生活の中で広げていくことが大切で、行政だけでなく市民の皆さんや地域全体が一緒になって進めていくことが必要です。

これからは、今まで続けてきた健康づくりの取組みをさらに進め、健康にあまり関心の無かった人をも巻き込み、市民一人ひとりが自らの健康について考え、より良い生活習慣を身につけ、豊かで活力に満ちた生活を送れることを目標に、健康づくりの輪を広げていきます。