

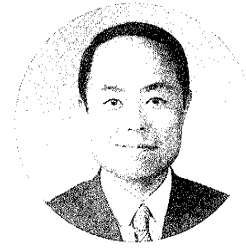


越前市健康21計画 改訂版



越 前 市

はじめに



わが国では、少子高齢化、ライフスタイルの変化、女性の社会進出、核家族化などの社会情勢の変化や、食生活環境の変化、ストレス社会など健康を取り巻く環境も変化してきました。

次世代を担う子どもを安心して生み、健やかな成長を育むための子育て支援、介護予防、メタボリックシンドローム等を含めた生活習慣病対策等が少子高齢化社会における課題となってきました。

このような中、越前市においても、平成15年3月に健康づくり計画「健康たけふ21計画」を策定し、市町合併により「越前市健康21計画」と名称は変わりましたが、市民が主役の健康づくりを基本に、人と人との支えあう社会の健康づくりを進めてまいりました。

本年、中間評価及び見直しを実施し、今後の方向を定めた「越前市健康21計画」改訂版を策定しました。

計画の改訂にあたっては、

- ① 食育の推進
- ② 生活習慣病（メタボリックシンドローム）の予防
- ③ みんなで取り組むこころの健康づくり

を重点戦略として掲げました。

今後は、「越前市健康21計画」改訂版に基づき、健康でいきいき暮らせる社会の実現のために、市民の皆様と協働で健康づくり運動を進めて行きたいと思っております。

最後になりましたが、計画の見直しにあたり、市民健康意識調査にご協力いただいた市民の皆様をはじめとして、評価及び見直しに貴重なご意見をいただきましたアドバイザーならびに越前市健康21推進協議会委員の皆様のほか、関係機関等お力添えを賜りました多くの方々に厚くお礼を申し上げます。

平成20年3月

越前市長 奈良 俊 幸

目 次

1. 中間評価の概要	1
1-1 趣旨	
1-2 見直しの背景	
1-3 「越前市民健康」と「特定健診」に関するアンケート調査	
1-4 中間評価の結果（基準値との比較）	
2. 中間評価からの課題	3
2-1 からだの健康に関して	
2-2 こころの健康に関して	
2-3 社会の健康に関して	
3. これからの「越前市健康21計画」	5
3-1 健康21計画の方向性（重点化）	
3-2 イメージ図	
3-3 重点戦略「ちょっとレトロな健康らいふ」運動	
1) 「食育の推進」と「生活習慣病（メタボリックシンドローム）の予防」	
2) みんなで取り組むこころの健康づくり	
3-4 主な事業（取組み）	
1) 「早寝、早起き、朝ごはん＋ラジオ体操」の推進	
・食育の推進	
・生活習慣病（メタボリックシンドローム）の予防	
・各地区、各団体との協働による健康トライ事業の拡充	
・予防を目指した運動習慣の推進	
2) みんなで取り組むこころの健康づくりの推進	
4. 基本的方向別主な取組み	10
1) 安心できる子育て環境づくり	
2) 子どもが心身ともにたくましく成長できる健康づくり	
3) 生涯を通じた健康管理の推進	
4) 楽しみながら自分で取り組む健康づくり	
5) 高齢者が自立し、安心して暮らせる社会づくり	
6) 8020をめざした歯と口腔の健康づくり	
7) たばこの害から身を守る健康づくり	
8) 障がい者が自立し、地域でいきいきと活動できる社会づくり	

- 9) みんなで取り組むこころの健康づくり
- 10) 世代間交流・地域活動や自然・歴史文化等をいかした健康づくり

5. 体系図（全体図） 22

資 料

- 中間評価結果表 23
- 「越前市民健康」と「特定健診」に関するアンケート調査表
. 36
- アンケート調査結果報告書（抜粋） 38

1. 中間評価の概要

1-1 趣 旨

市民がいきいきと豊かさを実感できる健康づくりをめざし、旧武生市において平成15年3月に健康づくり計画「健康たけふ21」を策定しました。その後、平成17年10月の市町村合併により、旧武生市の「健康たけふ21」と旧今立町の「第3次今立町保健計画」をひとつにして、「越前市健康21計画」と名称を変更し市民の健康づくりを推進しています。

本計画は「すべての市民が健やかでこころ豊かに生活できる活力ある明るい社会の実現」、「人と人とのつながりや支え合うことから安心して暮らせる環境づくりと健康なまちづくり」を目指すことを基本理念としています。

基本理念を礎に、市民主体の健康づくりの視点から、次世代を担う乳幼児から高齢者までの課題を10の基本的方向に基づいて展開してきました。

計画の中間年として、平成19年度に市民の健康状態や健康意識、健康づくり目標値達成状況等について調査分析、中間評価を行い、今後の健康づくりを推進するための課題を明らかにし、平成22年度の最終年に向けての方向性（重点化）を定めました。

1-2 見直しの背景

「越前市健康21計画」が策定されて5年が経過し、この間に少子高齢化や核家族化は更に進み、食の問題や子育て、生活習慣病対策など重要課題が現れてきました。

また、「越前市総合計画」をはじめ、「第3次越前市高齢者保健福祉計画・越前市介護保険計画（あいプラン21）」、「越前市障がい福祉計画」、「越前市次世代育成支援対策推進行動計画」、「越前市食育推進計画」及び「越前市食育実践プログラム」など健康をとりまく重要な計画が策定されました。

また、市民自治の考え方から、住民組織のあり方も変化してきました。

※計画及び計画期間

越前市総合計画	基本構想	平成19年度～平成28年度
〃	基本計画	平成19年度～平成23年度
〃	実践プログラム	平成19年度～平成21年度
第3次越前市高齢者保健福祉計画・越前市介護保険計画（あいプラン21）			
		平成18年度～平成20年度
越前市障がい福祉計画			
	第1期		平成18年度～平成20年度
	第2期		平成21年度～平成23年度
越前市次世代育成支援対策推進行動計画			
		平成17年度～平成21年度
越前市食育推進計画			
		平成18年度～平成23年度
越前市食育実践プログラム			
		平成18年度～平成19年度

1-3 「越前市民健康」と「特定健診」に関するアンケート調査

- i. 調査期間 平成19年6月20日から7月25日
- ii. 調査方法 調査票による記入方式
- iii. 対象者 越前市在住の20歳から74歳の市民3,000人を無作為抽出
- iv. 回収方法 越前市健康づくり推進員による配布、郵便による回収
- v. 回収率 70.7%

1-4 中間評価の結果（基準値との比較）

これまでの「越前市健康21計画」において、それぞれ中目標の指標と市民健康調査結果や他の統計資料等との比較評価を行いました。

結果については、資料編「中間評価結果表」に記載しています。

2. 中間評価からの課題

2-1 からだの健康に関して

① 食習慣について

「ふだん朝食を食べているか」については、70歳以上の市民はほとんどの人が毎日食べていますが、年齢が若くなるにつれて朝食を欠食する割合が高くなっています。

特に男性の20～30歳代と女性の20歳代は、他の年齢層より朝食の欠食率が高く、家族と2人以上で食事をしている割合も低くなっています。

今後は、若年層の朝食を欠食する割合を減らすことが課題となっています。

② 特定健康診査と特定保健指導について

糖尿病や脳血管疾患などの原因となることの多いメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を、早期発見し改善することが重要であるため、平成20年4月からメタボリックシンドロームに焦点を当てた「特定健康診査」が始まります。

メタボリックシンドロームを改善するために、食生活改善や運動を取り入れた「特定保健指導」の推進が重要な課題となっています。

③ 各種がん検診の受診率の向上について

がん検診を受診する人の割合は、平成18年度において受診率の低いものでは子宮がん検診の13%から肺がん検診の32%となっており、今後、県が目標としている50%（平成24年までに）に向けて受診率の向上が課題となっています。

④ 禁煙、分煙について

職場や家庭での分煙状況については、家庭より職場での「禁煙・分煙」割合が高くなっています。

全体的には「禁煙・分煙」が進んでいますが、更に「禁煙・分煙」を推進していくことが必要です。

⑤ 歯科検診の受診状況について

歯科検診については、歯が痛くなって初めて受診するといった傾向が顕著です。定期的な歯科検診（年1回以上）を受けていない人が8割近くもあり、まだまだ低調な状況です。

今後、歯科検診の受診を啓発していくことが重要です。

⑥ 若年層の健康意識について

運動習慣の実態では、「ほとんど行っていない」と答えた若年者が多く、若年者の健康には、数多くの問題を抱えていることがわかります。

しかし、若年者は、現時点で「自分は健康である」と感じていることや、現在の生活習慣が老齢期に影響すると考えることがないため、他の年齢層に比べ健康に関心が低いことが考えられます。今後、若年者を取り込んだ施策や事業の展開が必要です。

2-2 こころの健康に関して

① ストレスについて

アンケート調査の結果より、最近1ヶ月間にストレスや悩みを感じている人が、30歳代、40歳代に多く、「いつも感じる」「ときどき感じる」をあわせると6割強となり、いかに現代人にはストレスが多いかがわかります。

今後、医師、保健師との連携を深め、ストレスを感じている人へのメンタルヘルスについての啓発、相談窓口や相談体制の充実と連携が求められます。

2-3 社会の健康に関して

① 生活習慣の乱れや社会参加について

地域活動やボランティアへの参加については男女を問わず、「ほとんど参加していない」が半数を超えており、特に20歳代では8割を超えています。

今後、地域での人間関係が希薄化するにつれ、地域の行事習慣に対する関心も薄れていくと考えられます。

こころやからだの健康づくりの一翼を担う生活習慣の改善や社会参加を促進するためには、地域・家庭が互いに支えあう心を育て、生きがいのある社会づくりを進めることが課題となっています。

3. これからの「越前市健康21計画」

3-1 健康21計画の方向性（重点化）

今日、ファーストフードや食の安全性などの問題から日本型食生活への見直しや、車社会による運動不足の問題から自転車やウォークの推進、ストレス社会による「うつ」などの問題から「あせらずゆっくりと自分を見つめ直そう」ということが重要と考えられます。

朝食の欠食をはじめとする食習慣や食生活の乱れ、肥満や運動不足、カロリー過多などが原因の生活習慣病やメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）などは、特定の年齢だけの問題でなく、乳幼児から高齢者まで幅の広い対策が必要になってきています。

そのため、越前市健康21計画の三つの大目標「からだの健康」、「こころの健康」、「社会の健康」を進めるため、これからの健康増進事業で求められている取り組みは、次の三つに集約されると考えられます。

- i. 食育の推進
- ii. 生活習慣病（メタボリックシンドローム）の予防
- iii. こころの健康づくり

これからの「越前市健康21計画」は、これら三つの取組みについて、重点化を図って推進していきます。

そこで、昭和50年ごろのバランスのとれた日本型食生活を基本に、「ちょっと昔の不便だったけど元気だった」あのころの生活を思い出して、今の生活を見直していくことで、健康になろうとの方向から、『ちょっとレトロな健康らいふ』運動を推進していくことといたします。

これからの「越前市健康21計画」のイメージ

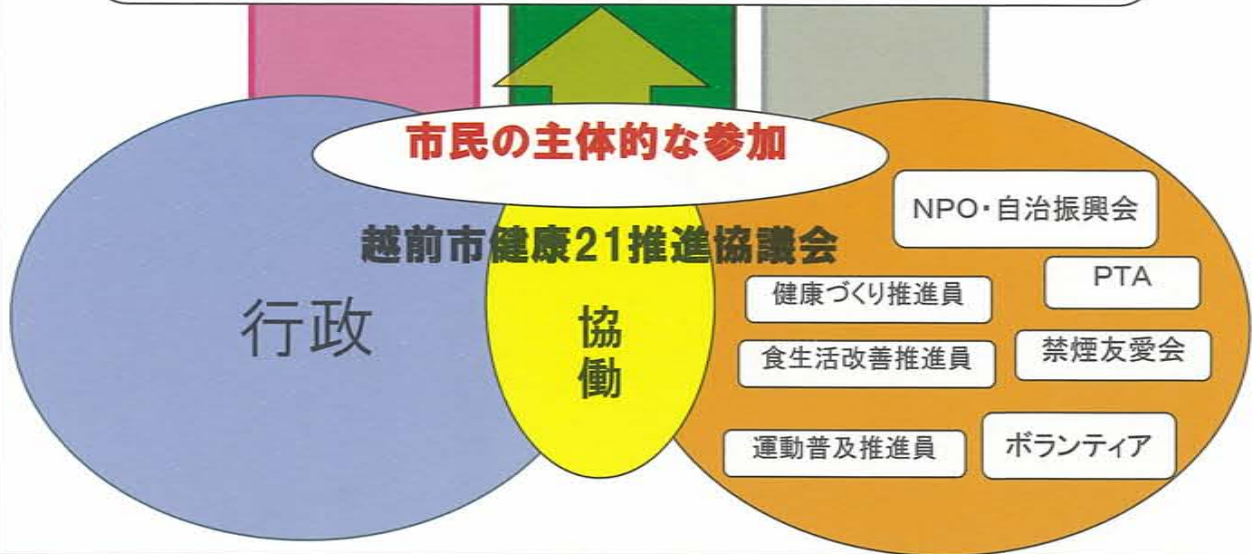
中間評価から見えてきた課題

- ① 朝食を欠食する人が若い年代に多く見られます。また孤食の傾向も高くなっています。
- ② 男性の約半数、また女性の5人に一人が、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予備群です。メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査・特定保健指導が始まりますので、その対策が必要となります。
- ③ がん検診や歯科健診の受診率が低迷しています。
- ④ 60歳代以下の年代では運動習慣者が少なく、また、健康に対する関心の低さが見られます。
- ⑤ ストレスや悩みを感じている人が「いつも感じる。」「ときどき感じる。」を合わせると約6割も見られます。
- ⑥ 地域活動やボランティア活動に参加する人が少ない状況です。



【重点化】

- ①食育の推進
- ②生活習慣病(メタボリックシンドローム)の予防
- ③みんなで取り組むこところの健康づくり



(重点戦略)

「ちょっとレトロな健康らいふ」運動

【標語】 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

今日、食におけるファーストフード等の問題から、日本型の食生活が見直される一方、車社会による運動不足、ストレス社会がもたらす「うつ」の問題など、多くの問題が私たちを取り巻いています。

越前市健康21計画では、見直しによる三つの重点戦略を推進していく上で『人の営みとして大事なもの、失ってはいけないもの』に注目しました。具体的には通勤・通学では歩いたり自転車を利用したり、食事は楽しくゆっくり噛んで食べ、心はあせらず、自分を見つめ直して、すこやかに暮らそう。

そんな「ちょっと昔の生活の不便だったけど元気だった」あのころの生活を思い出して、「ちょっとレトロな健康らいふ」運動をスローガンに、予防を意識したライフスタイルを推進します。

(主な事業)

☆ 「早寝、早起き、朝ごはん+ラジオ体操」の推進

【食育の推進】

- ・食事バランスガイドの普及と食生活改善推進員の養成
- ・伝承料理の推奨と食の大切さを次世代に伝える

【生活習慣病(メタボリックシンドローム)の予防】

- ・早朝のラジオ体操で「早寝、早起き、朝ごはん」のきっかけづくり
- ・がんの節目年齢検診で、早期発見と受診率の向上
- ・特定健診や特定保健指導の受診率の向上

【各地区、各団体との協働による健康トライ事業の拡充】

- ・各地区での健康まつり等のイベントや出前健康講座等の開催
- ・健康情報の載った、参加・利用のしやすい健康記録手帳の普及

【予防を目指した運動習慣の推進】

- ・地域のウォーキングマップの周知と活用促進
- ・トレーニング施設等の利用促進

☆ みんなで取り組むこところの健康づくり

- ・相談機関や担当者の連絡研修会の開催

3-3 重点戦略 「ちょっとレトロな健康らいふ」運動

1) 「食育の推進」と「生活習慣病（メタボリックシンドローム）の予防」

「日本型食生活」は、主食である米に豆・野菜・魚を加えた伝統的な食生活に畜産物や果実などがバランス良く加わった食生活で、昭和50年ごろに確立されました。この食生活こそが、健康的で豊かな食生活とされ、私たち現代人にとって、望ましい食生活とされています。

しかし、親子共に多忙な現代社会においては「食」の重要性が軽視される傾向にあり、朝食の欠食などによる不規則な食生活、栄養バランスの偏りといった問題が生じています。

また、福井県の車保有率は全国トップであり、このような車社会による運動不足も一因かもしれません。以前から言われている成人病は、その当時は大人の病気と言われていましたが、近年では小学生や中学生においても成人病の問題があがってきています。

少子高齢社会の到来や医療費の増加を受け、国においては医療制度改革に着手し、平成20年度からメタボリックシンドロームに焦点を当てた特定健康診査・特定保健指導を実施し、生活習慣病対策の推進を図ろうとしています。

食生活を改善し、運動習慣を身に付けることでメタボリックシンドロームが改善され、その結果、高血圧・脂質異常症・糖尿病等の危険因子も改善されることが知られています。

このように、食育の推進と生活習慣病（メタボリックシンドローム）は相互に関係しあっており、乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層に対し、食育と生活習慣病（メタボリックシンドローム）の予防を推進していきます。

〔主な事業〕 「早寝、早起き、朝ごはん、^{プラス}ラジオ体操」の推進

2) みんなで取り組むこころの健康づくり

生活環境の変化や雇用状況の悪化などに伴いストレス要因が増加する中、こころの問題等を抱える人は年々増加しております。

こころの健康を保つためには、家庭だけでなく地域や職場においても、こころの健康への理解を深めたり、相談窓口の充実や連携の強化を推進していきます。

〔主な事業〕 みんなで取り組むこころの健康づくりの推進

3-4 主な事業（取組み）

今後、3年間に「ちょっとレトロな健康らいふ」運動を推進していくために、取り組む主な事業の内容は次のとおりです。

1) 「早寝、早起き、朝ごはん、^{プラス}ラジオ体操」の推進

○食育の推進

項目	内 容
目標値	① 毎日朝食を食べて、3歳までに規則正しい生活習慣を身につける [平成19年度の90%より増やす] ② 食生活改善推進員養成講座で、推進員を毎年15人以上養成する
内 容	① 食事バランスガイドの普及と食生活改善推進員の養成 ② 伝承料理の推奨と食の大切さを次世代に伝える ③ 食育実践プログラムの推進 ④ 健康食ランチバイキングや食育フェア等の開催による啓発 ⑤ 地産地消の取り組みを通して、安全な食材選び、安心できる食生活を送る意識の高揚を図る
条 件	① 食生活改善推進員、学校と家庭・地域との協働、事業所の協力、食生活改善推進員等のボランティア協力

○生活習慣病（メタボリックシンドローム）の予防

項目	内 容
目標値	① 国民健康保険被保険者の特定健診受診率を増やす [受診率 50%] ② 乳がん検診の受診者数を増やす [受診者数 2,000人]
内 容	① 早朝のラジオ体操で「早寝、早起き、朝ごはん」のきっかけづくり ② 地域共同体の意識を向上させ、元気に気持ちよく過ごすために、いつでも、どこでも、だれでも参加できるラジオ体操などの普及（「みんなラジ」の支援） ③ がんの節目年齢検診を行い、がんの早期発見と受診率の向上 ④ がん検診の未受診者対策の充実 ⑤ 国民健康保険被保険者の特定健診や特定保健指導の受診率の向上 ⑥ 安心できる医療体制の整備支援制度を創設する
条 件	① 学校や家庭・地域との協働、事業所の協力、ボランティアの協力

○各地区、各団体との協働による健康トライ事業の拡充

項目	内 容
目標値	① 健康トライ挑戦者を増やす [平成 22 年度 1,650 人]
内 容	① 各地区での健康まつり等のイベントや出前健康講座等の開催 ② 健康情報が載った、参加・利用しやすい健康記録手帳の普及 ③ メタボリックシンドローム予防運動教室などの開催 ④ 健康 21 メール便（健康トライ参加者等への健康情報発送、DM） ⑤ C A T V等のメディアの積極的利用による啓発
条 件	① 健康づくり団体や自治振興会などの理解や協力、協賛企業の発掘

○予防を目指した運動習慣の推進

項目	内 容
目標値	① トレーニングルームなどの施設の利用者を増やす。 [平成 24 年度 19,000 人] ② メタボリックシンドロームの該当者及び予備群を減少させる。 [平成 24 年度までに平成 20 年度の該当人数の 10%を減少させる] ③ いきいきふれあいのつどいの実施箇所や参加者を増やす。 [160 箇所、4000 人] ④ 要介護認定者出現率を現状維持する [出現率 16.5%] ⑤ 内臓脂肪測定可能な体重計を 2 年間（平成 20 年度、21 年度）で全公民館に設置する
内 容	① 地域のウォーキングマップの周知と活用促進 ② トレーニング施設の利用者の促進（P R、DM等） ③ 「中心市街地活性化基本計画」まちなか散策ルート等との連携 ④ 運動普及推進員養成講座を毎年開催し、推進員（リーダー）を養成 ⑤ 地区公民館へ、内臓脂肪測定可能な体重計の設置及び利用促進
条 件	① 健康づくり団体や自治振興会などとの協力

2) みんなで取組むこころの健康づくりの推進

項目	内 容
目標値	① ストレスを感じる人の割合を減少させる。 [49% 以下]
内 容	① 相談機関や担当者の連絡研修会の開催 ② 仁愛大学等との連携による講座・研修会等の開催 ③ 乳児を抱える母親支援の場づくりや相談体制の充実 ④ 企業等へのストレスに関する出前講座の開催
条 件	① 相談関係機関等の協力、児童相談センター等との連携 ② 商工会議所や企業等と連携

4. 基本的方向別主な取組み

- 1) 安心できる子育て環境づくり
- 2) 子どもが心身ともにたくましく成長できる健康づくり
- 3) 生涯を通じた健康管理の推進
(「生涯を通じた健康管理の体制づくり」を改称)
- 4) 楽しみながら自分で取り組む健康づくり
- 5) 高齢者が自立し、安心して暮らせる社会づくり
- 6) 8020 をめざした歯と口腔の健康づくり
- 7) たばこの害から身を守る健康づくり
- 8) 障がい者が自立し、地域でいきいきと活動できる社会づくり
- 9) みんなで取り組むこころの健康づくり
(「家庭・地域・職場等の社会との関わりをいかしたこころの健康づくり」を改称)
- 10) 世代間交流・地域活動や自然・歴史文化等をいかした健康づくり

※ 主な取組みの中、重点的取組みを太字で表示しました。

1) 安心できる子育て環境づくり

<p>安心して子どもを産み育てていくには、社会的支援が必要になります。</p> <p>家庭のコミュニケーションの希薄化等から、子どものこころの発達障害や育児不安が現れています。子どもが安心して成長していくためには、子育て家庭への支援が必要です。</p>	<h3>目 標</h3>	<ul style="list-style-type: none"> *親子のふれあいと愛情による子どものこころの発達の推進 *発達に応じた十分な栄養や睡眠および遊びによる健やかに成長できる環境づくり *学校と家庭・地域との連携による子育ての支援
--	--------------	--

■ 主な取組み

個人 家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・ 親と子のふれあう時間を十分つくり、遊びを楽しみましょう ・ 家族（特に父親）が協力しあって、子育てをしましょう ・ 地域の子育て支援事業に参加し、仲間を作りましょう ・ 子どもの成長発達を知り、我が子の成長に合った子育てをしましょう
地域 職場 団体	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域での子育てサークル活動（NPO等）の支援 ・ 職場において、男女共に子育て休暇取得の推進 ・ 地域子育て拠点事業の充実
行政等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 安心できる医療体制の整備支援制度を創設 ・ 安心して出産、育児ができる子育てセミナーや育児相談等の開催 ・ 虐待・育児放棄等の児童相談体制の充実（家庭児童相談室の充実）

健康づくり指標

指 標	現状(H19年)	目標(H22年)
生後2ヶ月まで母乳育児をする人を増やしましょう	37.9%	44.0%

2) 子どもが心身ともにたくましく成長できる健康づくり

子どもの外遊びの減少や運動不足、偏食・孤食など食習慣の乱れから、肥満や体力不足が現れています。

生活リズムの確立と、からだところが著しく成長する思春期のころのケアが必要です。

目 標

- * 基本的生活・食習慣を身につける
- * 思春期のころのケア体制の強化と家庭教育の充実
- * 家庭、学校、地域が一体となった喫煙防止・薬物乱用防止教育の推進

■ 主な取組み

個人 家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・ 早起きして朝ごはんを食べて、生活のリズムをつけましょう ・ 屋外での遊びや運動で、十分からだを動かしましょう ・ 夏休みには早起きしてラジオ体操をしましょう ・ 食事バランスガイドを基にバランスのとれた食事をしましょう
地域 職場 団体	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地産地消で安全な食材を利用した栄養・食生活についての学習会の開催 ・ 野外活動子どもクラブの拡充（自然とふれあう子ども活動の場所と機会） ・ 親子や友達同士が交流する機会と場所の提供
行政等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食育推進計画（実践プログラム）の推進 ・ 生活習慣病等の健康教育を実施 ・ 児童生徒のころのケア体制のネットワーク化 ・ 小中学校における喫煙防止や薬物乱用防止教育の推進 ・ 学校終了後の学童保育や放課後における子ども教室の実施

健康づくり指標

指 標	現状 (H19 年)	目標 (H22 年)
児童・生徒の肥満（肥満度 20%以上）割合を減らしましょう 小学生 中学生	7.2% 7.6%	7.0% 7.0%
児童・生徒の体力（全体力要素）を上げる （小学生：握力、中学生：ボール投げ）	全国レベル 以下	全国レベルまで 上げる
毎日朝食を食べて、規則正しい生活習慣を身につける （3歳児）	90%	↑増やす

3) 生涯を通じた健康管理の推進

<p>自分のからだをチェックして いな人が多い状況です。健康診 断の受診と受診後の保健指導を 受け、生涯を通じた健康管理が 必要です。</p>	<p>目 標</p>	<p>*生活習慣病、特にメタボリックシンドロームの 該当者や予備群を減らす</p> <p>*母子保健・地域保健・学校保健・産業保健の一 体的な推進</p> <p>*定期的な健康診断の受診啓発と自己管理に向け た支援</p>
---	----------------	---

■ 主な取り組み

個人 家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎年1回は健康診断を受けて、自分のからだをチェックしましょう ・ 健康診断後の支援や保健指導を受けましょう ・ 家庭でお互いにチェックしながら、健康づくりを始めましょう
地域 職場 団体	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域での声かけ運動により、がん検診や健康診断の受診者を増やす ・ 生活習慣病、メタボリックシンドロームを意識した健康講座の開催 ・ 医療保険者による特定健康診査・特定保健指導の実施
行政等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康づくり団体、自治振興会等と協働したメタボリックシンドローム対策の 推進 ・ 市民へ健診や健康情報を発信し、健診及び保健指導体制を充実する ・ 乳幼児や妊産婦等の保健体制や不妊対策の充実 ・ がんの節目年齢検診を行い、がんの早期発見と受診率の向上を図る ・ 医療保険者や事業所と「(仮称)健康診断等連携会議」を定期的に開催する

健康づくり指標

指 標	現状(H19年)	目標(H22年)
国民健康保険被保険者の特定健診受診率を増やしまし よう	4,820人(h18)	受診率50% (7,408人)
乳がん検診の受診者を増やしましょう	1,426人	2,000人以上
メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少	—	基準年平成20年 平成24年10%減少
内臓脂肪測定可能な体重計を2年間で全公民館に設置	0地区	17地区

4) 楽しみながら自分で取り組む健康づくり

若年層の欠食や孤食、運動習慣がついていないなど健康に対する意識の低さが現れています。若年層からの生活習慣病(特にメタボリックシンドローム)の予防が大切です。

目 標

- *正しい食生活習慣と安全でより新鮮な食材の利用推進
- *身近なところで気軽に取り組める運動の推進
- *生活習慣病予防の啓発と教育の推進

■主な取組み

個人 家庭	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 家族と会話を楽しみながら食事をしましょう ◦ 公民館活動やスポーツジムなどを積極的に利用しましょう ◦ 適正体重を維持するため、毎日体重を計りましょう ◦ 健康トライに挑戦して、健康づくりを始めましょう ◦ 日常生活の中に運動を取り入れましょう
地域 職場 団体	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 地域・職場でのラジオ体操推進 ◦ 運動教室や健康講座などの開催 ◦ 「プラス 1000 歩」運動の推進 ◦ 運動をはじめめるきっかけづくり、ウォーキングロードの整備
行政等	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 健康トライ事業の推進 ◦ 健康診断や保健指導等で基本的な生活習慣の大切さの啓発 ◦ 運動・スポーツ環境の整備 ◦ 健康づくりボランティアの育成 ◦ 食育推進計画(実践プログラム)の推進

健康づくり指標

指 標	現状(H19年)	目標(H22年)
適正体重の維持者を増やしましょう	男性 — 女性 —	85%以上 80%以上
朝食を欠食する人を減らしましょう	20歳代 男 40.9% 20歳代 女 26.0% 30歳代 男 31.9%	15%以下 — 15%以下
適正な質・量を食事する人を増やしましょう	—	70%以上
食生活改善推進員養成講座で、推進員を毎年15名以上養成する	16名	毎年15名
意識して運動している人を増やしましょう(週1回以上) 男性	60.5%	70%以上

	女性	64.5%	70%以上
運動習慣者（週2～4回以上）を増やしましょう	男性	28.5%	50%以上
	女性	30.1%	50%以上
トレーニングルームの利用者を増やしましょう		16,452人	18,000人 (h24:19000)
健康トライ挑戦者を増やしましょう		1,117人	1,650人

※ 意識して運動している人（週1回以上）を増やす

国（目標値） 男性20歳 \geq 63%、女性20歳 \geq 63%

越前市健康21推進協議会独自の基準により男女とも70%以上に設定

運動習慣者（週2～4回以上）を増やす

国（目標値） 男性20歳 \geq 39%、女性20歳 \geq 35%

越前市健康21推進協議会独自の基準により男女とも50%以上に設定

5) 高齢者が自立し、安心して暮らせる社会づくり

<p>安心して生きがいを持ち、住み慣れたところで自立した生活が継続できるよう、介護予防と総合的な支援が必要です。</p>	<h3>目 標</h3>	<ul style="list-style-type: none"> *寝たきりや閉じこもり防止のため高齢者が外出できる場とまちづくり *役割や生きがいのある社会参加の促進 *保健、医療、福祉が一体となった総合的な支援体制づくり *認知症の正しい理解と認知症になっても住みやすいまちづくり
--	--------------	--

■ 主な取組み

<p>個人 家庭</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分にあつた無理のない運動をつづけ、趣味や生きがいを持ちましょう ・ 近所づきあいをし、地域に出かけましょう ・ 協力し、助け合う家族づくりをしましょう ・ なんでも相談できる、かかりつけ医を持ちましょう
<p>地域 団体</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ いきいきふれあいのつどいの拡大 ・ 社会参加の場（仕事・ボランティア活動）づくり
<p>行政等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 介護予防教室の実施 ・ 認知症サポーター養成講座の開催 ・ 在宅での医療と福祉の連携

健康づくり指標

指 標	現状(H19年)	目標(H22年)
<p>意識的に運動を心がけている人を増やしましょう (60歳以上・週に1回以上)</p>	<p>男性 60.5% 女性 64.5%</p>	<p>男性 70%以上 女性 70%以上</p>
<p>「健康である」と思う人の増加 (60歳以上)</p>	<p>—</p>	<p>75%以上</p>
<p>地域活動やボランティア活動に参加する人を増やしましょう 全体 (60歳以上) 男性 (60歳以上) 女性 (60歳以上)</p>	<p>44.6% — —</p>	<p>— 58%以上 50%以上</p>
<p>要介護認定者出現率を現状維持する</p>	<p>16.5%</p>	<p>現状維持 16.5%</p>
<p>いきいきふれあいのつどいの実施箇所や登録者を増やしましょう 実施箇所数 登録者数</p>	<p>153 箇所 3,904 人</p>	<p>160 箇所 4,000 人</p>

6) 8020をめざした歯と口腔の健康づくり

幼児期からむし歯のある人が多くなっています。また 50 歳代から歯周病も増加しています。健診受診率はわずかながら伸びていますが、今後も生涯を通じた歯の健康づくりの推進が必要です。

目 標

- *正しい歯みがき習慣でむし歯(う歯)予防、歯周病予防の強化
- *口腔内の衛生保持と歯の健康を守る生活習慣の推進
- *8020 運動の推進と歯科健康診査の充実

■ 主な取組み

個人 家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯の健康を守るために、食後の歯みがき習慣を身につけましょう(歯ブラシの携帯) ・ 定期的に歯科健診を受けましょう
地域 職場 団体	<ul style="list-style-type: none"> ・ イベント等で歯の健康コーナーの充実 ・ 食後の歯みがき運動の推進
行政等	<ul style="list-style-type: none"> ・ フッ素塗布やむし歯(う歯)予防の啓発、推進 ・ 成人歯科健診の推進 ・ 8020 運動の推進 ・ 歯科保健指導体制の充実

健康づくり指標

指 標	現状(H19 年)	目標(H22 年)
むし歯(う歯)のない子を増やしましょう (3 歳児)	74.1%	80%以上
フッ素塗布を受けたことのある幼児を増やしましょう	—	50%以上
80 歳で 20 本の歯を有する人を増やしましょう (80 歳で 20 本以上)	—	20%以上
定期歯科健診受診者を増やしましょう (55~64 歳)	24.3%	30%以上

7) たばこの害から身を守る健康づくり

家庭や職場の禁煙・分煙状況については、「禁煙または分煙」が進んでいます。更に喫煙防止や禁煙・分煙対策を推進し、たばこの害から身を守ることが必要です。

目 標

- *喫煙による健康被害の啓発と禁煙教育の推進
- *受動喫煙の防止と分煙の徹底
- *喫煙マナーを守る安全で清潔な環境づくり

■ 主な取組み

個人 家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子どもたちをたばこの害から守りましょう ・ 禁煙・分煙・防煙につとめましょう ・ たばこによる健康被害を知りましょう
地域 職場 団体	<ul style="list-style-type: none"> ・ 喫煙が及ぼす健康被害の啓発 ・ 安全で清潔な喫煙マナーの徹底 ・ 禁煙・分煙店の増加、事業所での禁煙推進 ・ 禁煙推進団体の充実
行政等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 禁煙教育の推進と禁煙希望者支援 ・ 安全で清潔な環境、分煙、防煙の推進 ・ 喫煙マナーの啓発

健康づくり指標

指 標	現状(H19年)	目標(H22年)
禁煙・分煙をしている家庭・職場を増やしましょう		
家庭	69.2%	80%以上
職場	74.8%	100%

8) 障がい者が自立し、地域でいきいきと活動できる社会づくり

障がい児の早期発見と早期療育、並びに障がい者に対する社会参加や社会復帰への支援が必要です。

目 標

- * 母子健診や他機関との連携等において障がい児の早期発見と療育体制の充実
- * 障がい者の社会参加と支援体制の充実
- * ノーマライゼーションの推進

■ 主な取組み

個人 家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・ 医療・福祉等の専門機関に相談しましょう ・ 積極的に社会参加し、仲間づくりをしましょう
地域 職場 団体	<ul style="list-style-type: none"> ・ 迷信を排除し偏見をなくす ・ 困りごと相談や生活の支援 ・ 障がい者が社会参加しやすい環境づくり
行政等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保育園、幼稚園から小・中学校との連携体制の強化と推進 ・ 障がい者の社会参加促進と支援センターの充実 ・ バリアフリーのまちづくり ・ 障がい者の在宅生活の支援と相談

健康づくり指標

指 標	現状(H19年)	目標(H22年)
福祉施設から一般就労への移行者を増やしましょう		4人(H23)

9) みんなで取り組むこころの健康づくり

変化の多い現代社会において「ストレスや悩みを感じている人」が多くなっています。ストレス等と上手に付き合うとともに、こころの病気を正しく理解することが必要です。

目 標

- *趣味やスポーツを通じてのストレス解消と、十分な睡眠による休養
- *家族とのふれあいやボランティア活動等によるこころの健康づくり
- *こころの相談体制の充実

■ 主な取組み

個人 家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・ こころの病気について正しく理解しましょう ・ 自分や家族のストレス状態を早期に発見し、相談や受診をしましょう ・ ストレスに対処できる趣味・スポーツを持ちましょう ・ 休日はこころもからだもリフレッシュしましょう
地域 職場 団体	<ul style="list-style-type: none"> ・ こころの病気を理解する環境づくり ・ 休暇のとりやすい環境づくり ・ こころの健康に関する職場研修体制の充実 ・ 乳児を抱える母親や高齢者を支援する場づくりや相談体制の充実
行政等	<ul style="list-style-type: none"> ・ こころの健康講座や相談体制の充実 ・ 健康診断会場などでのメンタルヘルスに対する啓発 ・ 育児不安、産後うつなどの予防や早期発見の体制づくり

健康づくり指標

指 標	現状(H19年)	目標(H22年)
ストレスを感じる人を減らしましょう	64.1%	49%以下
睡眠による休養を十分に取れていない人を減らしましょう		21%以下
こころの健康に関する講座等を増やしましょう	—	↑増やす

10) 世代間交流・地域活動や自然・歴史文化等をいかした健康づくり

近所づきあいなど、人間関係が希薄化しています。

年代をこえた交流を盛んにするとともに、自然や歴史文化等をいかし、守り続けていく地域活動が必要です。

目 標

- *子どもから高齢者まで楽しくふれあえる世代間交流と地域活動の促進
- *豊かな自然環境の保全及び歴史文化の保存と継承
- *自然とのふれあいや歴史・伝統文化をいかした健康づくり

■ 主な取組み

個人 家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「はい」「おはよう」「ありがとう」のあいさつは、まず家庭から始めましょう ・ 仲間とともにボランティアや地域の活動に参加しましょう ・ ごみ分別など環境ルールを守りましょう
地域 団体	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の宝や歴史文化を次世代に引き継ぐ活動の実践 ・ 自然保護活動の推進、環境マナーの啓発 ・ ボランティア活動ができる場を提供する ・ 三世代間交流の促進（あいさつやラジオ体操等）
行政等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自治振興会健康トライ事業への支援 ・ 市民活動団体（NPOなど）の育成・支援 ・ 森林総合利用の促進や市民農園の拡充

健康づくり指標

指 標	現状(H19年)	目標(H22年)
地域活動やボランティア活動に参加する人を増やしましょう		
全体	44.6%	—
男性	50.8%	58%以上
女性	38.3%	50%以上
健康トライ挑戦者を増やしましょう		1,650人
いきいきふれあいのつどいの実施箇所や参加者を増やしましょう		
実施箇所数	153箇所	160箇所
登録数	3,940人	4,000人

基本計画

基本理念

基本的方向

1. 意識しよう見直そう、「今日からの生活習慣」

(からだの健康)

2. 思いやり、いきいき暮らすところの健康づくり

(こころの健康)

3. 地域交流と社会参加・自然との共生による健康づくり

(社会の健康)

① 安心できる子育て環境づくり

② 子どもが心身共にたくましく成長できる健康づくり

③ 生涯を通じた健康管理の推進

④ 楽しみながら自分で取り組む健康づくり

⑤ 高齢者が自立し、安心して暮らせる社会づくり

⑥ 8020をめざした歯と口腔の健康づくり

⑦ たばこの害から身を守る健康づくり

⑧ 障がい者が自立し、地域でいきいきと活動できる社会づくり

⑨ みんなで取り組むこころの健康づくり

⑩ 世代間交流・地域活動や自然・歴史文化等をいかした健康づくり

重点化

重点戦略

「ちよっせしとろな健康らいふ」運動

食育の推進

生活習慣病(メタボリックシンドローム)の予防

みんなで取り組むこころの健康

越前市健康21計画の体系図(改訂版)

主な取り組み

指標

(個人・家庭)

- ② 早起きして朝ごはんを食べて、生活のリズムをつけましょう
- ② 早起きしてラジオ体操をしましょう
- ② 食事バランスガイドを基にバランスのとれた食事をしましょう
- ③ 毎年1回は健康診断を受けて自分のからだをチェックしましょう
- ④ 健康トライに挑戦して、健康づくりを始めましょう
- ④ 日常生活の中に運動を取り入れましょう
- ⑨ 休日はこころもからだもリフレッシュしましょう
- ⑩ 「はい」「おはよう」「ありがとう」のあいさつは、まず家庭から始めましょう
- ⑩ 仲間とともにボランティアや地域の活動に参加しましょう

(地域・職場・団体)

- ② 伝承料理の理解と地産地消で安全な食材を利用した栄養・食生活についての学習会の開催
- ③ 地域での声かけ運動により、がん検診や健康診断の受診者を増やす
- ③ 生活習慣病、メタボリックシンドロームを意識した健康講座の開催
- ④ 運動を始めるきっかけづくり、ウォーキングロードの整備
- ④ 地域・職場でのラジオ体操推進や運動教室や健康講座などの開催
- ⑤ 高齢者のいきいきふれあいのつどいへの参加の促進
- ⑤ 高齢者の社会参加の場(仕事・ボランティア活動)づくり
- ⑦ 禁煙・分煙店の増加、事業所での禁煙推進
- ⑨ 乳児を抱える母親や高齢者を支援する場づくりや相談体制の充実
- ⑩ 三世代間交流の促進(あいさつやラジオ体操等)

(行政等)

- ① 安心できる医療体制整備支援制度を創設
- ② 食育推進計画(実践プログラム)の推進
- ③ 健康づくり団体、自治振興会等と協働したメタボリックシンドローム対策の推進
- ③ がんの節目年齢検診を行い、がんの早期発見と受診率の向上を図る
- ③ 医療保険者や事業所と「(仮称)健康診断等連携会議」を定期的に開催する
- ④ 健康トライ事業の推進
- ④ 健康診断や保健指導等で基本的生活習慣の大切さの啓発
- ④ 健康づくりボランティアの育成
- ⑤ 介護予防教室の実施
- ⑥ フッ素塗布やむし歯(う歯)予防の啓発、推進
- ⑦ 禁煙教育の推進と禁煙希望者支援
- ⑧ 障がい者の社会参加促進と支援センターの充実
- ⑨ こころの健康講座や相談体制の充実
- ⑩ 自治振興会健康トライ事業への支援

① *生後2ヶ月まで母乳育児をする人を増やしましょう [目標 44.0%]

② *児童・生徒の肥満割合を減らしましょう [目標 小中学生とも 7.0%]
*児童・生徒の体力(全体力要素)を上げましょう
*毎日朝食を食べて規則正しい生活習慣を身に付けましょう

③ *国民健康保険被保険者の特定健診受診率を増やしましょう [目標 受診率50%]
*乳がん検診の受診者をふやしましょう [目標 2,000人以上]
*メタボリックシンドロームの該当者・予備者を減らしましょう [H24に 10%減少]

④ *適正体重の維持者を増やしましょう [健康日本21指標 男85%以上 女80%以上]
*朝食を欠食する人を減らしましょう [健康日本21指標 男20~30歳代 15%以下]
*運動習慣者(週2~4回以上)を増やしましょう [男女とも 50%以上]

⑤ *意識して運動をこころがけている人を増やしましょう(60歳以上) [目標 男女とも70%以上]
*地域活動やボランティア活動に参加する人を増やしましょう(60歳以上) [健康日本21指標 男58%以上 女50%以上]
*要介護認定者数出現率を現状維持しましょう [目標 出現率16.5%維持]
*いきいきふれあいのつどいの実施箇所や登録者を増やしましょう [目標160箇所 4,000人]

⑥ *むし歯(う歯)のない子を増やしましょう [健康日本21指標 3歳児 80%以上]
*フッ素塗布を受けたことのある幼児を増やしましょう [健康日本21指標 50%以上]
*80歳で20本の歯を有する人を増やしましょう [健康日本21指標 20%以上]
*定期歯科健診受診者を増やしましょう(55~64歳) [健康日本21指標 30%以上]

⑦ *禁煙・分煙している家庭・職場を増やしましょう [健康日本21指標 職場100%]
[目標 家庭 80%以上]

⑧ *福祉施設から一般就労への移行者を増やしましょう [H23までに移行者 4人]

⑨ *ストレスを感じる人を減らしましょう [健康日本21指標 49%以下]
*睡眠による休養を十分に取れていない人を減らしましょう [健康日本21指標 21%以下]
*こころの健康に関する講座等を増やしましょう

⑩ *地域活動やボランティア活動に参加する人を増やしましょう [健康日本21指標 男58%以上 女50%以上]
*健康ライブラリーを増やしましょう (1,650人)
*いきいきふれあいのつどい実施箇所や登録者を増やしましょう [目標160箇所 4,000人]

資 料

[資料 1]

○ 中間評価結果表

1) 安心できる子育て環境づくり

No.	項目	基準値 h14年	現状 h19年	目標値 h22年	評価	備考
1	母乳育児の割合（生後1～2ヶ月）の増加	37.2% (2ヶ月)	37.9%	44.0%	C	1歳6ヶ月児健診調査
2	栄養・食生活について学習の場の増加と参加の促進	—	—	増やす	—	ベースライン調査が不明のため除外
3	こころの相談（子育てに関する）場所の増加	—	—	増やす	—	数値化が無いため削除

2) 子どもが心身ともにたくましく成長できる健康づくり

No.	項目	基準値 h14年	現状 h19年	目標値 h22年	評価	備考	
1	児童・生徒の肥満割合（肥満度20%以上）の減少	小学生	8.6%	7.2%	7.0%	B	H18. 学校保健統計
		中学生	10.0%	7.6%	7.0%	B	
2	栄養成分表示に関心を持つ児童生徒の増加	—	—	増やす	—	ベースライン調査が不明のため除外	
3	児童生徒の体力向上（全体力要素）	小学生（握力）	全国レベル以下	全国レベル以下	全国レベルに上げる	B	H18. 学校保健統計
		中学生（ボール投げ）				B	
4	こころ（悩み）の相談場所の増加（再掲）	—	—	増やす	—	数値化が無いため削除	
5	毎日朝食を必ず食べましょう（3歳児）	—	90%	増やす	—	【新基準】 3歳児健診	

3) 生涯を通じた健康管理の推進

(「生涯を通じた健康管理の体制づくり」を改称)

No.	項 目	基準値 h14年	現 状 h19年	目標値 h22年	評 価	備 考
1	定期的に健康診査を受ける人の増加 男性 (60歳代) 女性 (60歳代)	66.0% 53.5% 60.4%	78.4%	80%以上	A	医療制度改正により削除
2	国民健康保険被保険者の特定健診受診者数の増加 (受診率)		h18 4,820人	50% (7408人)		国保特定健診実施計画 【新基準】
3	受診後の事後指導の推進 男性 女性	— —	— —	増やす 増やす	— —	医療制度改正により削除
4	がん検診の受診率の増加 (胃がん・子宮がん・乳がん・大腸がん・前立腺がん)	—	—	増やす	—	医療制度改正により乳がんに絞るため削除
5	乳がん検診の受診者数	—	1,426人	2,000人	—	【新基準】 乳がん検診調査
6	「健康である」と思う人の増加	66.6%	—	75%以上	—	基準が曖昧なため削除 市民健康意識調査
7	メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少	—	—	h24年に 10%減少	—	【新基準】 基準年h20年
8	内臓脂肪測定可能な体重計を全公民館に設置する			17地区		【新基準】

4) 楽しみながら自分で取組む健康づくり

No.	項目	基準値 h14年	現状 h19年	目標値 h22年	評価	備考
1	適正体重の維持者の増加 男性 女性	76.8%	—	85%以上 80%以上	—	国（目標値） 男性≥85% 女性≥80% 市民健康意識調査
2	肥満者（BMIが25以上の 人）の減少 男性（20～60歳代） 女性（40～60歳代）	21.9% 13.4%	— —	減らす 減らす	— —	市民健康意識調査 〔努力基準〕
4	やせの人（BMI<18.5）の 減少 20歳代女性	19.5%	—	減らす	—	市民健康意識調査 〔努力基準〕
5	朝食を欠食する人の減少 男性（20歳代） 女性（20歳代） 男性（30歳代）	41.9% 29.1% 31.6%	40.9% 26.0% 31.9%	15%以下 — 15%以下	C B C	国（目標値） 男性20歳≤15% 男性30歳≤15% 市民健康意識調査
6	適正な質・量を食事する人 の増加 成人（20～50歳代）	54.0%	—	70%以上	—	国（目標値） ≥70% 市民健康意識調査
7	栄養・食生活について学習 の場の増加と参加の促進	—	—	増やす	—	ベースライン調査 が不明のため除外
8	食生活改善推進員養成講 座で、推進員を毎年15人 以上養成する			毎年15人		【新基準】
9	意識して運動している人 の増加（週1回以上） 男性 女性	43.9% 51.2%	60.5% 64.5%	70%以上 70%以上	A A	国（目標値） 男性20歳≥63% 女性20歳≥63% 市民健康意識調査
10	運動習慣者の増加（週2～4 回以上） 男性 女性	18.6% 22.2%	28.5% 30.1%	50%以上 50%以上	B B	国（目標値） 男性20歳≥39% 女性20歳≥35% 市民健康意識調査
11	家族との楽しい食事をす る人の増加	63.1%	64.8%	70%以上	B	除外 基準が曖昧
12	トレーニングルームの利 用者の増加			18,000人		【新基準】 h24 19000人
13	トライ挑戦者の増加			1650人		【新基準】

5) 高齢者が自立し、安心して暮らせる社会づくり

No.	項 目	基準値 h14年	現 状 h19年	目標値 h22年	評 価	備 考
1	意識して運動をしている 人の増加 男性（60歳以上） 女性（60歳以上）	43.9% 51.2%	60.5% 64.5%	70%以上 70%以上	A A	市民健康意識調査
2	こころの相談場所の増加 （再掲）	—	—	増やす	—	数値化が無いため 削除
3	「健康である」と思う人の 増加 （60歳以上）	63.5%	—	75%以上	—	市民健康意識調査
4	地域活動やボランティア 活動に参加する人の割合 の増加 全体（60歳以上） 男性（60歳以上） 女性（60歳以上）	58.6% — —	48.0% — —	58%以上 50%以上	C	国（目標値） 男性60歳≥58% 女性60歳≥50%
5	近所づきあいのある人の 増加 （60歳以上）	85.3%	—	増やす	—	除外 基準が曖昧
6	「住み続けたい」と思う人 の増加	82.5%	85.4%	増やす	B	数値化が無いため 削除
7	要介護認定者数（出現率）	—	16.5%	現状維持 16.5%	—	【新基準】
8	いきいきふれあいのつど い 実施箇所数 登録数	— —	153 箇所 3,940 人	160 箇所 4,000 人	— —	【新基準】

6) 8020をめざした歯と口腔の健康づくり

No.	項 目	基準値 h14年	現 状 h19年	目標値 h22年	評 価	備 考
1	う歯（むし歯）のない子の増加 (3歳児)	66.9%	74.1%	80%以上	B	国（目標値） ≥80%
2	フッ化物・歯面塗布を受けたことのある幼児の増加	51.4%	—	50%以上	—	国（目標値） ≥50%
3	80歳で20本の歯を有する人の増加 (80歳で20本以上)	15.3%	—	20%以上	—	市民健康意識調査 国（目標値） ≥20%
4	定期歯科検診を受けている人の割合の増加 (55～64歳)	19.4%	24.3%	30%以上	B	市民健康意識調査 国（目標値） ≥30%

7) たばこの害から身を守る健康づくり

No.	項 目	基準値 h14年	現 状 h19年	目標値 h22年	評 価	備 考
1	未成年者の喫煙をなくす 中学生 男子 中学生 女子 高校生 男子 中学生 女子	—	—	なくす	—	国（目標値） =0%
2	喫煙率の低下 男性	46.6%	—	減らす	—	市民健康意識調査 除外
3	妊婦の喫煙率の低下	—	—	減らす	—	ベースライン調査 が不明のため除外
4	禁煙・分煙をしている人の増加 家庭における 職場における	62.9% 65.9%	69.2% 74.8%	80%以上 100%	B A	国（目標値） 職場=100% 市民健康意識調査

8) 障がい者が自立し、地域でいきいきと活動できる社会づくり

No.	項 目	基準値 h14年	現 状 h19年	目標値 h22年	評 価	備 考
1	こころの相談場所（地域での生活相談）の増加（再掲）	—	—	増やす	—	数値化が無いため削除
2	地域活動やボランティア活動に参加する人の割合の増加	51.7%	44.6%	60%以上	C	ベースライン調査が不明のため除外
3	「住みやすい」と思う人の増加	82.5%	85.4%	増やす	B	除外 基準が曖昧
4	福祉施設から一般就労への移行者を増やす	—	—	4人	—	【新基準】

9) みんなで取り組むこころの健康づくり

（「家庭・地域・職場等の社会との関わりをいかしたこころの健康づくり」を改称）

No.	項 目	基準値 h14年	現 状 h19年	目標値 h22年	評 価	備 考
1	ストレスを感じる人の減少	67.6%	64.1%	49%以下	B	国（目標値） ≤49% 市民健康意識調査
2	睡眠による休養を十分に取れていない人の減少	25.1%	—	21%以下	—	国（目標値） ≤21% 市民健康意識調査
3	こころの相談場所の増加（再掲）	—	—	増やす	—	数値化が無いため削除
4	こころの健康に関する知識の普及（講座の開催）	—	—	増やす	—	数値化が無いため 【努力目標】
5	多量に飲酒する人の減少 男性（40歳代） 女性	38.2%	—	減らす	—	除外
		7.6%	—	減らす	—	
6	適正飲酒の知識の普及	—	—	増やす	—	除外
7	「健康である」と思う人の増加（再掲）	66.6%	—	75%以上	—	基準が曖昧なため 削除 市民健康意識調査

10) 世代間交流・地域活動や自然・歴史文化等をいかした健康づくり

No.	項目	基準値 h14年	現状 h19年	目標値 h22年	評価	備考
1	家族との楽しい食事を する人の増加	63.1%	64.8%	70%以上	B	除外 基準が曖昧
2	地域活動やボランティア 活動に参加する人の割合 の増加 全体 男性 女性	58.6% — —	44.6% 50.8% 38.3%	— 58%以上 50%以上	C	国(目標値) 男性60歳≥58% 女性60歳≥50% 市民健康意識調査
3	近所づきあいのある人の 増加	69.1%	—	増やす	—	除外 基準が曖昧
4	「住み続けたい」と思う人 の増加(再掲)	82.5%	85.4%	増やす	B	数値化が無いため 削除
5	トライ挑戦者の増加(再 掲)			1,650人		【新基準】
6	いきいきふれあいのつど い(再掲) 実施箇所数 登録数	— —	153箇所 3,940人	160箇所 4,000人	— —	【新基準】

※ 中間評価結果の見方

◎項目及び数値について

- 1) 「項目」「基準値 2002年」、「目標値 2010年」は、本計画の策定時の数値を記載
- 2) 「現状 2007年」は、市民健康意識調査等から得られた数値を記載
- 3) 新基準については、評価をせず目標値を記載

◎ 評価基準は、次の表のとおり

区分	評価基準	
A	良い	・概ね数値目標を達成している場合 ・数値目標は達成していないが、数値目標に近づいている場合 (10ポイント以上改善されている場合)
B	普通	・数値目標は達成していないが、数値目標に近づいている場合
C	悪い	・数値目標より悪くなっている場合 ・現状値が基準値と変わっていない場合(1ポイント以上の差)
—	未定	・目標数値を設定していない為、比較・評価等ができない場合

「越前市民健康」と「特定健診」に関するアンケート調査

市民の皆様には、日頃から市政に対し格別のご協力を頂き厚く御礼申し上げます。

さて、越前市は、すべての市民が健やかで、こころ豊かに生活できるよう平成 14 年に健康 21 計画を策定し健康づくりの取り組みを推進してまいりました。今年度は策定から 5 年目をむかえ、21 計画の中間評価と見直しを図り、さらに、平成 20 年度より医療保険制度の改正の一環として健康診断が「特定健康診査」として医療保険者の責任により行うことになることから、市民アンケート調査を実施することとなりました。

今回のアンケートは、越前市にお住まいの 20～74 歳の方を対象に無作為で抽出しています。

市民の皆様のご意見を伺い、今後の健康 21 施策と特定健診等計画に役立ててまいりますので趣旨をご理解の上、率直なご意見をお願いいたします。お忙しいところ誠に恐縮ですが、調査にご協力下さいますようお願い申し上げます。

平成 19 年 6 月

越前市長 奈良 俊幸

調査に当たってのお願い

1. このアンケートはアンケート対象者ご本人（封筒のあて名の方）がご回答ください。ただし、ご本人が回答できない場合はご家族の方等がご本人の意思を反映してご記入くださるようお願いいたします。
2. 質問には、該当する番号に「○印」をつけてご回答ください。
3. 回答は無記名で頂きますので回答者が特定されることはありません。また回答は全て統計的に処理され個々の調査票は外部に漏れることがないように致します。
4. 調査には地域の健康づくり推進員の方々に配布と回収の協力を依頼しております。回収は同封の封筒にアンケートを入れていただき 7月25日までにポストに投函していただくか、担当の健康づくり推進員がお伺いいたしますので、お渡し下さいますようお願い致します。
5. この調査についてのお問い合わせは下記までお願いいたします。

越前市健康増進課 Tel 24-2221 越前市保険年金課 Tel 22-3002

「越前市民健康」

問1 あなたご自身についてお尋ねします。

- (1) 性別 1. 男性 2. 女性
(2) 年齢 (歳) (平成19年6月1日現在で)

(3) 加入している公的医療保険の種別

1. 社会保険の本人（勤務先で加入している政府管掌保険、健康保険組合、共済組合等を含みます。）
2. 社会保険（上記1）の被扶養家族
3. 国民健康保険（市役所で加入している保険）
4. その他（ ）

(4) お住まいの地区

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. 東地区 | 2. 西地区 | 3. 南地区 |
| 4. 神山地区 | 5. 吉野地区 | 6. 国高地区 |
| 7. 大虫地区 | 8. 坂口地区 | 9. 王子保地区 |
| 10. 北日野地区 | 11. 北新庄地区 | 12. 味真野地区 |
| 13. 白山地区 | 14. 粟田部地区 | 15. 岡本地区 |
| 16. 南中山地区 | 17. 服間地区 | |

(5) あなたの腹囲を教えてください

腹 囲 [] センチメートル

(同封のメジャーでおへそ周りを測定してください)

(食習慣)

問2 あなたは朝食を食べますか。(○は1つ)

1. 毎日食べる。
2. 週4～5回食べる
3. 週2～3回食べる。
4. ほとんど食べない

問3 一日最低一食は、家族二人以上で楽しく、30分以上かけて食事をしていますか。

1. はい 2. いいえ

(運動習慣)

問4 あなたは仕事や家事以外に意識した運動をしていますか。(○は1つ)

1. ほとんど毎日行っている。
2. 週2～4回程度行っている。

3. 週1回程度行っている。
4. ほとんど、あるいは全く行っていない。

(精神保健)

問5 あなたは最近1か月間にストレスや悩みを感じましたか。(○は1つ)

1. いつも感じる。
2. ときどき感じる。
3. たまに感じる。
4. あまり感じない。
5. ほとんど感じない。

(分煙の推進)

問6 あなたの職場や家庭の分煙状況(環境)についてお答えください。(○はそれぞれ1つ)

★職場では

{	1. 分煙、または完全禁煙
	2. 全く分煙等対応されていない

★家庭では

{	1. 分煙、または完全禁煙
	2. 全く分煙等対応されていない

(口腔衛生)

問7 あなたは、年1回以上定期的に歯科健診を受けていますか。(○は1つ)

1. 受けている
2. 受けていない

(社会参加)

問8 あなたは地域活動(自治振興会活動も含む)やボランティア活動に参加していますか(○は1つ)

1. よく参加している。
2. たまに参加する。
3. ほとんど参加していない。

問9 「越前市健康トライ事業」に、参加したことがありますか。(○は1つ)

(健康トライ事業とは、市民自らが行う毎日の運動などを「わたしの健康記録手帳」に記録し、健康づくりの習慣化を応援する事業で平成14年度から実施しています。) *健康づくりとは定期的に健診を受けたり、運動をしたり、食生活に気をつけたりする事で、より楽しい人生が送れるように日頃から注意したり実践していくこと

1. 現在参加している。
2. 以前参加したことがある。
3. 参加したことがない。
4. わからない。

問9-2 今後、上記の健康トライ事業に参加しようと思いますか。(○は1つ)

1. 参加したい。
2. できたら参加したい。
3. 継続した運動をすることができない。
4. 参加したくない(理由)

(健康診断)

問10 地域や職場で健康診断を定期的に受けていますか。(○は1つ)

〔 注意：以下の設問中の「健康診断」等の記載のあるものは身体計測や血液検査などの基本健康診断などを指します。がん検診については含まれません。 〕

- | | | |
|---------------|-----|-------------|
| 1. 毎年受けている | } → | 1.2. を選んだ方は |
| 2. 時々受けている | | 問10-2へ |
| 3. ほとんど受けていない | → | 3. を選んだ方は |
| | | 問10-3へ |

問10-2 問10で「1.」「2.」と答えた方にお聞きします。あなたは健康診断をどこで受けていますか。(○は1つ)

1. 地域(公民館等)で
2. 職場で
3. 医療機関(病院等)で
4. その他()

問10-3 問10で「3.」と答えた方にお聞きします。健康診断を受けない理由は何ですか。(該当するものすべてに○)

1. 忙しくて都合がつかなかった
2. 元気だから必要ない
3. 医療機関(病院等)にかかっているから
4. 病気を指摘されるのが嫌だから
5. 健診の費用が高いから
6. 健診の日時や場所について知らなかったから
7. その他()

「特定健康診査」

医療費増加の要因となる生活習慣病を減らすため、国の法律改正により、平成20年4月から40歳以上74歳以下の被保険者等を対象とした健康診査(特定健診)の実施が、全ての医療保険者に対し義務化されます。そこで「特定健康診査」についてお聞きいたします。

問 1 1 「特定健康診査」のことをあなたは知っていますか。(○は1つ)

1. よく知っている
2. 詳しく知らないが、多少は知っている。
3. 全く知らない。

問 1 2 「特定健康診査」が保険者に義務化されることにより、あなたも(40~74歳対象)年に1度はこの健診を受けていただくこととなりますが、どのようなことを希望しますか。(該当するもの全てに○)

1. 家の近く(公民館等)で受けたい。
2. 受けたい曜日や時間に受診できる。
3. かかりつけ医等の医療機関(病院等)で受けたい。
4. 特定健康診査とがん検診を同日に受けたい。
5. 被保険者の勤務先で受けたい。
6. その他()

問 1 3 平成20年度からの特定健康診査(40~74歳対象)を実施する際、あなたは医療機関か地域の公民館等かどちらを希望しますか。なお医療機関で健康診断を受ける場合は、自己負担が若干高くなる予定です。(○は1つ)

1. かかりつけ医等の医療機関(病院等)で受けたい。
2. 地域の公民館等で受けたい。
3. その他()

問 1 4 「特定健康診査」を受ける時に、次のどの時間を希望しますか。(○は1つ)

1. 午前(日中) 2. 午後(日中) 3. 夜間

問 1 5 「特定健康診査」を受ける時に、休日等を希望しますか。(○は1つ)

1. 土曜日や日曜日を希望する
2. 都合がつくときに受けるので曜日は特に関係ない

問 1 6 「特定健康診査」を受けてメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が疑われる方に面接や電話等で特定保健指導が実施されることとなりますが、この特定保健指導にあなたはどのようなことを希望しますか。

()

問 1 7 最近、テレビや新聞等で、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)のことが取り上げられてきていますが、あなたは「メタボリックシンドローム」のことをご存知ですか。(○は1つ)

1. よく知っている 2. 少しは知っている 3. 全く知らない

問18 メタボリックシンドロームについて、あなたは以下のことを知っていますか。(該当するもの全てに○)

1. 腹囲はへその周りで測定する
2. メタボリックシンドロームは男性の腹囲が85センチメートル、女性は90センチメートル以上目安になる。
3. メタボリックシンドロームは特に内臓に蓄積した脂肪が問題である。
4. 内臓脂肪を減少させるのに、何より大事なことは、運動と食事である。
5. 各々が軽症でも、危険因子が4つ(肥満、高脂血症、高血圧、糖尿病)重なると狭心症や筋梗塞^{こうそく}などの危険性が大幅に高くなる。
6. 喫煙することで食欲を抑え肥満を予防することは、かえって動脈硬化を悪化させる。

問19 市から健康診断をはじめとした健康情報をお知らせしていますがあなたは、どんな方法で情報を得たいと思いますか。(○は2つ)

1. 市の広報
2. 市のホームページ
3. ケーブルテレビ
4. 全戸配布のちらし
5. 個人への郵送による通知
6. 町内の回覧
7. 携帯番号などを登録しメール配信する
8. その他 ()

問20 市では、健康で明るく、元気に生活できる社会の実現のために「越前市健康21計画」を推進していますが、どのような点に重点を置いたほうが良いと思いますか。

()

参考 ① 安心できる子育て環境づくり ② 子どもが心身ともにたくましく成長できる健康づくり ③ 楽しみながら自分で取り組む健康づくり ④ 家庭・地域・職場等の社会とのかかわりを生かしたこころの健康づくり ⑤ 高齢者が自立し、安心して暮らせる社会づくり ⑥ 障害者が自立し、地域でいきいきと活動できる社会づくり ⑦ 8020を目指した歯と口腔の健康づくり ⑧ たばこの害から身を守る健康づくり ⑨ 生涯を通じた健康管理の体制づくり ⑩ 世代間交流・地域活動や自然・歴史文化等を生かした健康づくり

以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。

「越前市民健康」と「特定健診」に関する

アンケート調査結果報告書

(回答者の属性)

回答者の属性については、男女は同程度となっています。年齢では、50歳代の回答者が最も多くなっています。加入保険では、社会保険に加入している回答者が半数を占めており、20歳代から50歳代が多くなっていることから、会社員や常勤の回答者が多いことが考えられます。

また、国民健康保険の回答者は60歳代から多くなり、退職後に社会保険から国民健康保険に加入した回答者が多いと考えられます。居住地区では、国高地区が最も多くなっています。

(食習慣)

食習慣では、朝食を「毎日食べる」との回答が83.3%、「ほとんど食べない」との回答は7.5%となっています。「ほとんど食べない」と回答したのは、世代別では20歳代、腹囲別では100cm以上の人が多くなっています。平成17年の『国民健康・栄養調査結果』においても20歳代の朝食の欠食率が高い傾向になっています。また、平成14年の『「健康たけふ21」市民意識調査報告書』（以下この報告書については平成14年を省略しています）では、朝食をほとんど食べないと回答が6.8%となっており、若干増加していることが伺えます。

また、食卓の際に時間をかけて二人以上で食べているとの回答が6割を超えています。20歳代では、時間をかけて二人以上で食べていないとの回答が5割を超えています。

(運動習慣)

運動習慣では、「運動をほとんど行っていない」との回答が半数を超えて多くなっています。平成17年の『国民健康・栄養調査結果』と比べると、運動習慣のある回答者は低くなっています。世代別で見ると、平成17年の『国民健康・栄養調査結果』では、運動習慣がないとの回答が多い世代が男性は40歳代、女性は30歳代に比べて、今回の調査では男性は30歳代、女性は20歳代と全国的な傾向よりも若い世代が運動不足であることが伺えます。

また、『「健康たけふ21」市民意識調査報告書』では、「ほとんど行っていない」との回答は約6割であり、減少しています。

(精神保健)

最近1か月間にストレスや悩みを感じたかについては、「ときどき感じる」や「たまに感じる」との回答が多くなっています。世代別では「いつも感じる」との回答が多いのは30歳代、40歳代となっています。

全国の平成14年『国民栄養調査結果』と比較すると、男性は全国の76.9%に比べて越前市では今回が75.4%、女性は全国の84.2%に比べて越前市では今回が81.1%となっています。

(分煙の推進)

分煙の推進では、職場より家庭での分煙・禁煙が進んでいることが伺えます。また、『「健康たけふ21」市民意識調査報告書』と比べると、家庭と職場ともに分煙・禁煙は進んでいます。しかし、平成17年の『職場における喫煙対策実施状況・調査』では、喫煙対策に取り組んでいる事業場は82.8%となっており、今回の調査ではそれを下回っており、更なる分煙の推進が必要なことが考えられます。

(口腔衛生)

歯科健診の受診では、定期的な健診(年1回以上)を受けていない回答者が多くなっています。また、受けている回答者は『「健康たけふ21」市民意識調査報告書』の19.4%から、24.3%に増加していますが、平成16年の『国民健康・栄養調査報告』と比べると、過去1年に歯科健康診査を受けたとの回答は全国が33.8%、今回の調査が24.3%となっており、全国的な水準を下回っていることが伺えます。

(社会参加)

地域活動やボランティアの参加では、「ほとんど参加していない」との回答が半数を超えており、特に20歳代の参加が低くなっています。『「健康たけふ21」市民意識調査報告書』と比べても変化はなく、同じ傾向となっています。平成12年度の『国民生活選考度調査「ボランティアと国民生活」』では、「現在している」、「過去にしたことがある」をあわせると約3割となっていますが、今回の調査では約4割がボランティア活動を行っており、全国的な水準よりも意識が高いことがうかがえます。

また、越前市健康トライ事業への参加は低くなっています。しかし、「できたら参加したい」との回答が多いことから、関心や興味があることが伺えます。

アンケート調査結果

(※ 特定健診に関する結果は削除しています)

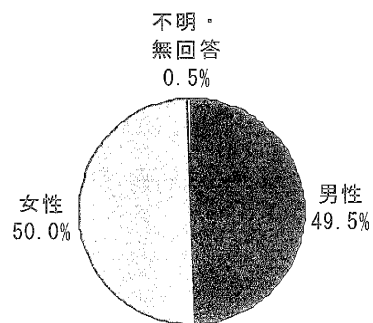
(回答者の属性)

問1 あなたご自身についてお尋ねします。

(1) 性別 (○は1つ)

回答者の性別を見ると、「男性」、「女性」ともにほぼ半数となっています。

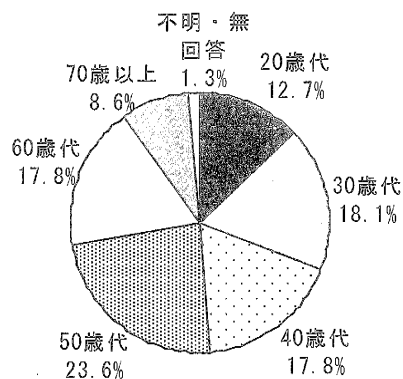
(SA) N=2121



(2) 年齢 (平成19年6月1日現在の年齢を記入)

回答者の年齢を見ると、「50歳代」が最も多く、次いで「30歳代」、「40歳代」、「60歳代」となっています。

(数量) N=2121



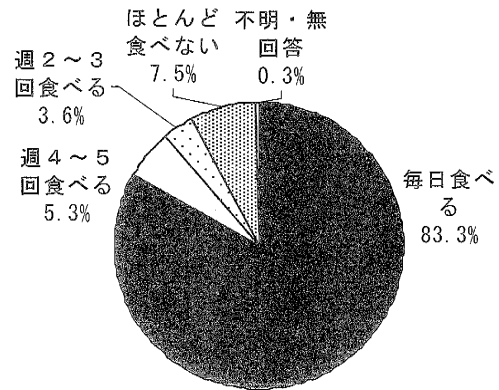
(食習慣)

問2 あなたは朝食を食べますか。(○は1つ)

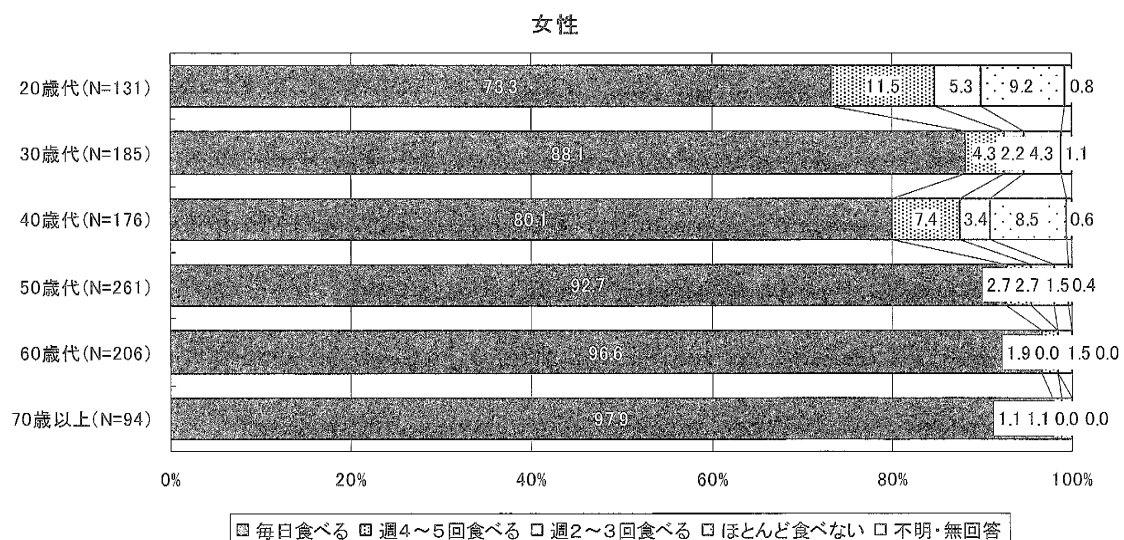
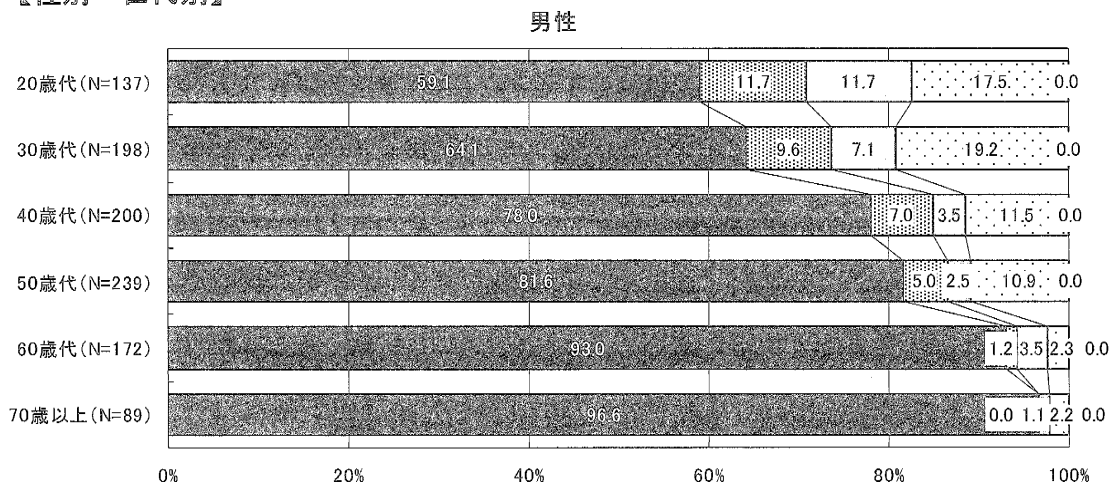
朝食を食べているかについては、世代別で見ると、「70歳以上」では「毎日食べる」が96.6%となっています。腹囲別で見ると、「100cm以上」では「毎日食べる」が8割を下回っています。

また、「ほとんど食べない」との回答は7.5%となっており、平成17年の『国民健康・栄養調査結果』の朝食の欠食率の10.7%と比べると、低くなっています。「男性」の「20歳代」から「50歳代」は「女性」のこの年齢層に比べ「ほとんど食べない」との回答が多くなっています。

(SA) N=2121



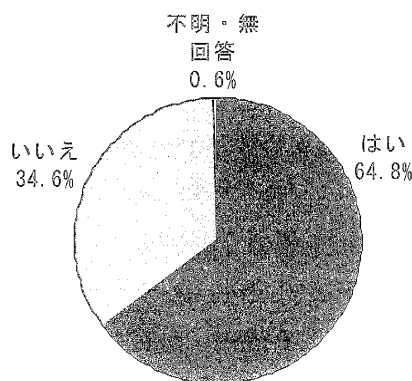
【性別×世代別】



問3 一日最低一食は、家族二人以上で楽しく、30分以上かけて食事をしていますか。
(○は1つ)

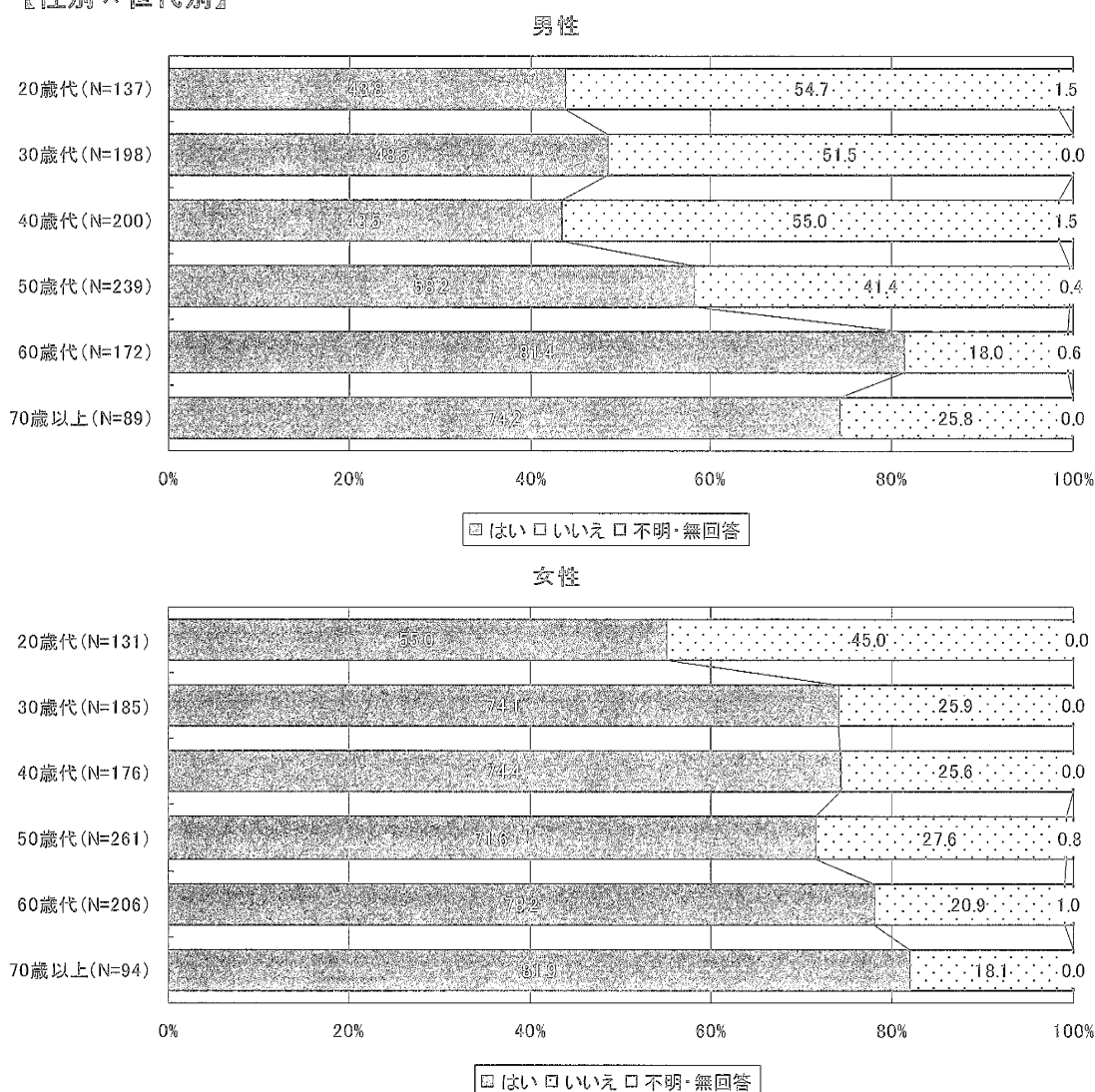
一日最低一食は、家族二人以上で楽しく、30分以上かけて食事をしているかどうかについては、「はい」が約6割、「いいえ」が約3割となっています。世代別で見ると、「20歳代」では「いいえ」が約5割と多くなっています。性別で見ると、「女性」は「はい」が7割を超えています。腹囲別で見ると、「100cm以上」では「はい」が6割を下回っています。

(SA) N=2121



『「健康たけふ21」市民意識調査報告書』と比較すると、二人以上で食事をとっているとの回答は59.6%となっており、前回よりも増加しています。

【性別×世代別】



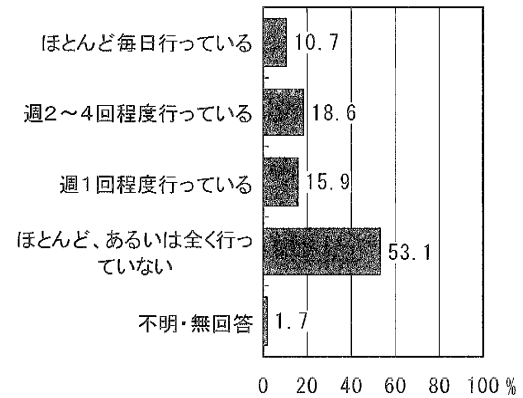
(運動習慣)

問4 あなたは仕事や家事以外に意識した運動をしていますか。(〇は1つ)

「60歳代」以降は男女ともに半数を超えた人が運動を週1回以上行っていますが、「ほとんど、あるいは全く行っていない」が「20歳代」から「50歳代」の「女性」では6割以上と多くなっています。

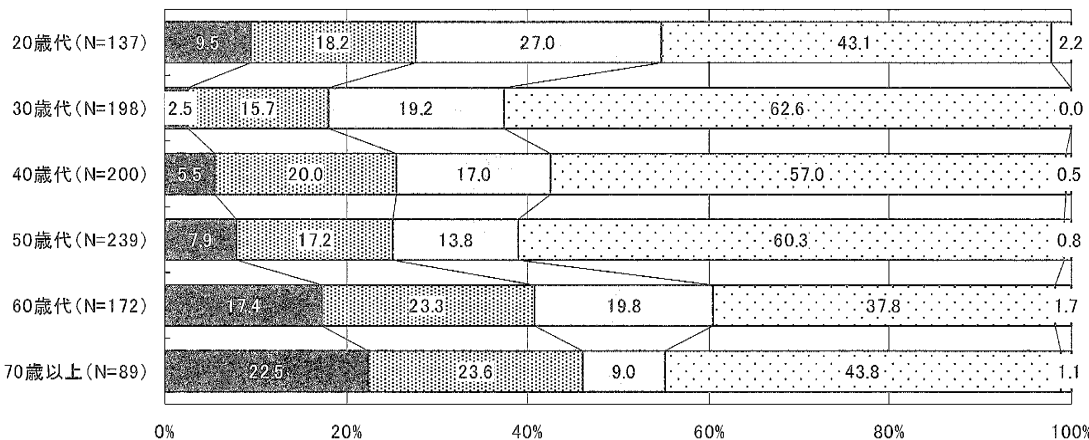
『健康たけふ21』市民意識調査報告書』と比較すると、意識した運動については「ほとんど毎日行っている」との回答が、8.1%から今回の調査では10.7%に増加しています。

(SA) N=2121



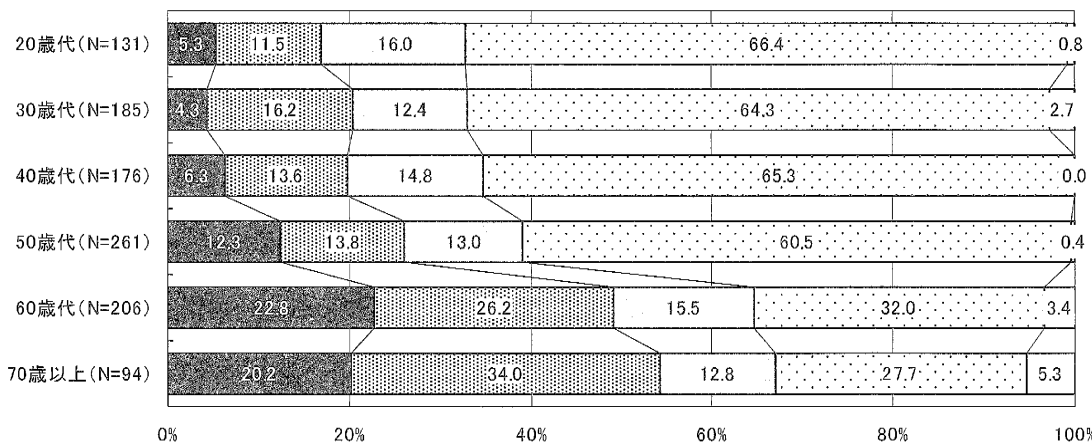
【性別×世代別】

男性



■ ほとんど毎日行っている □ 週2~4回程度行っている □ 週1回程度行っている □ ほとんど、あるいは全く行っていない □ 不明・無回答

女性



■ ほとんど毎日行っている □ 週2~4回程度行っている □ 週1回程度行っている □ ほとんど、あるいは全く行っていない □ 不明・無回答

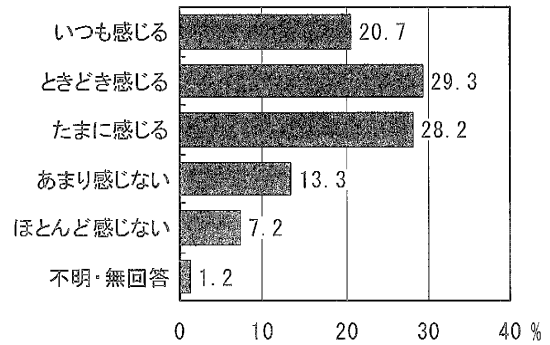
(精神保健)

問5 あなたは最近1か月間にストレスや悩みを感じましたか。(○は1つ)

最近1か月間にストレスや悩みを感じたかどうかについては、「いつも感じる」との回答が約2割となっています。また、「30歳代」、「40歳代」の「女性」では、3割を超えています。

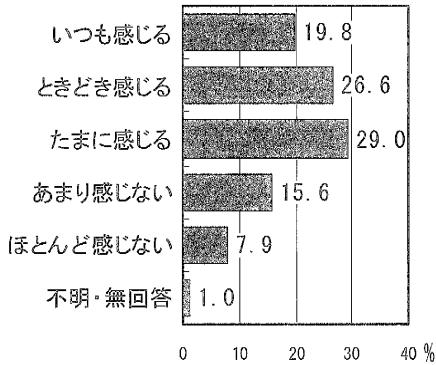
『「健康たけふ21」市民意識調査報告書』では、最近1か月のストレスや悩みを感じるものが「おおいにあった」、「多少あった」との回答をあわせて6割となっており、今回の調査においても「いつも感じる」、「ときどき感じる」との回答をあわせると6割近くとなり同様の傾向があります。

(SA) N=2121

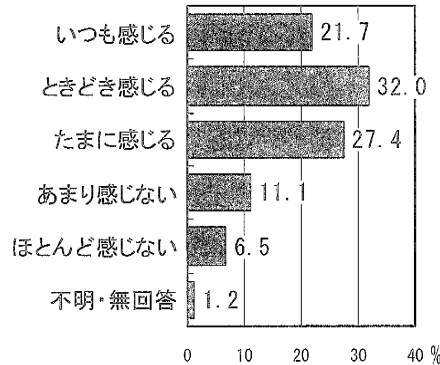


【性別】

男性 (SA) N=1050

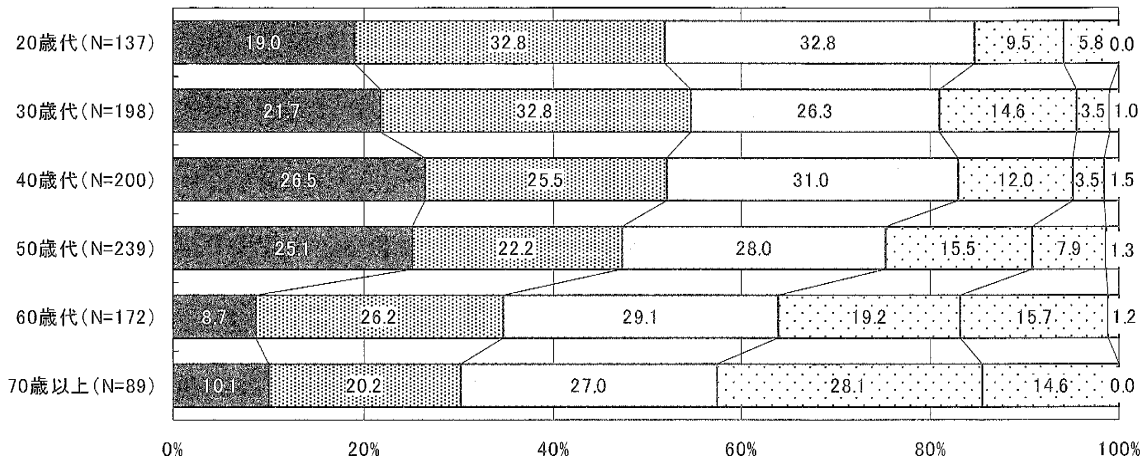


女性 (SA) N=1061



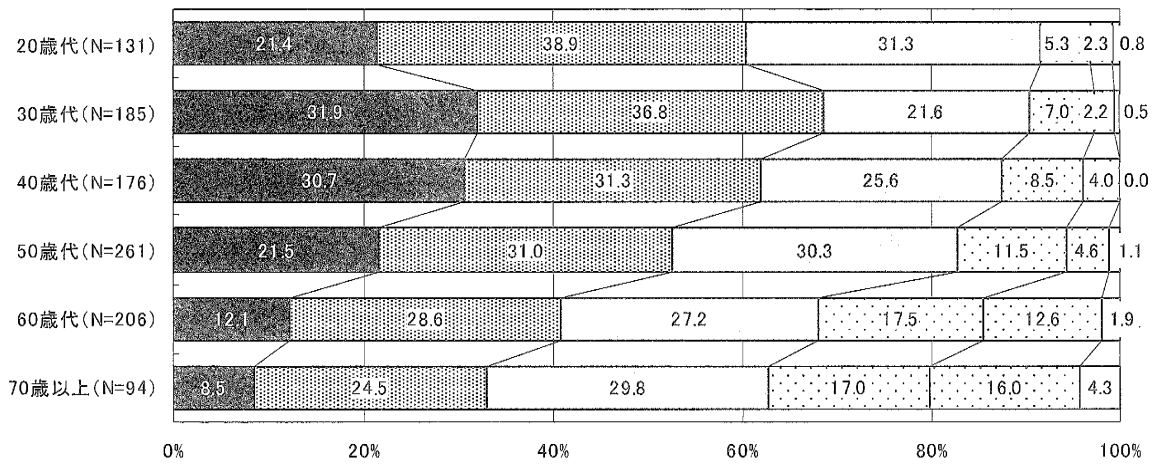
【性別×世代別】

男性



■ いつも感じる ■ ときどき感じる □ たまに感じる □ あまり感じない □ ほとんど感じない □ 不明・無回答

女性



■ いつも感じる ■ ときどき感じる □ たまに感じる □ あまり感じない □ ほとんど感じない □ 不明・無回答

(分煙の推進)

問6 あなたの職場や家庭の分煙状況(環境)についてお答えください。

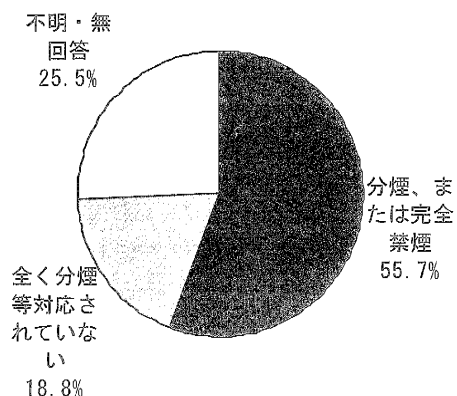
(○はそれぞれ1つ)

職場や家庭の分煙状況については、職場と家庭ともに「分煙、または完全禁煙」が最も多くなっています。更に、職場より家庭での「分煙、または完全禁煙」の割合が高くなっています。

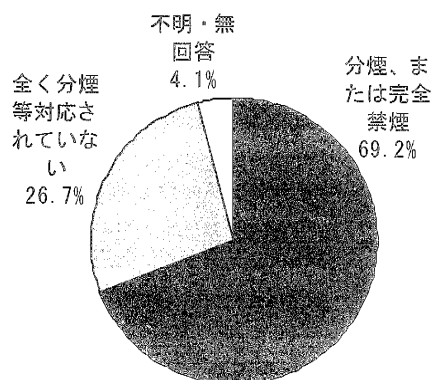
平成14年の『「健康たけふ21」市民意識調査報告書』と比較すると、職場では47.5%、家庭では53.8%となっており、職場と家庭ともに禁煙・分煙が進んでいます。

しかし、平成17年の『職場における喫煙対策実施状況・調査』では、喫煙対策に取り組んでいる事業場は82.8%となっており、今回の調査では職場での対応状況が55.7%と国の割合を下回っています。

職場 (SA) N=2121



家庭 (SA) N=2121



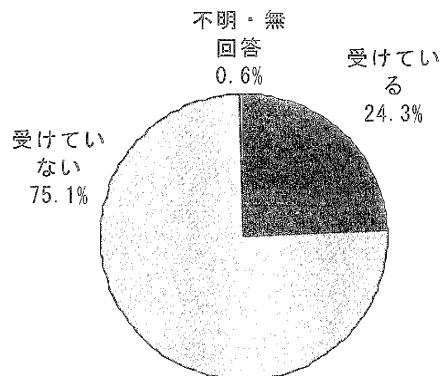
(口腔衛生)

問7 あなたは、年1回以上定期的に歯科健診を受けていますか。(○は1つ)

歯科健診を定期的に受けているかどうかについては、「受けていない」が75.1%となっています。

『「健康たけふ21」市民意識調査報告書』と比較すると、「受けている」は前回の19.1%よりも増加しています。

(SA) N=2121

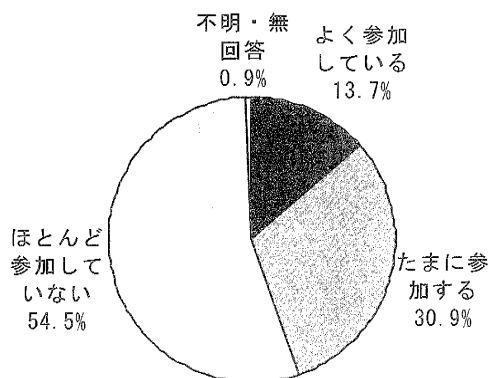


(社会参加)

問8 あなたは地域活動（自治振興会活動を含む）やボランティア活動に参加していますか。（〇は1つ）

(SA) N=2121

地域活動やボランティア活動の参加については、「ほとんど参加していない」が半数を超えて最も多くなっています。世代別で見ると、「20歳代」では「ほとんど参加していない」が8割を超えています。



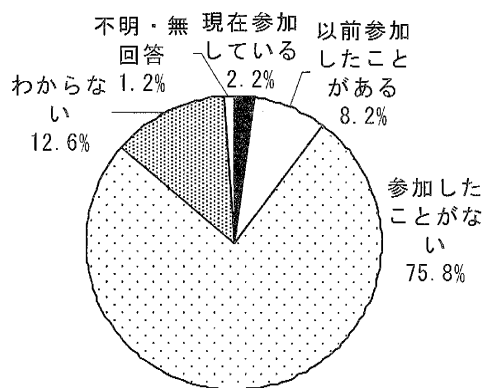
問9 「越前市健康トライ事業」に、参加したことがありますか。（〇は1つ）

（健康トライ事業とは、市民自らが行う毎日の運動などを「わたしの健康記録手帳」に記録し、健康づくりの習慣化を応援する事業で平成14年度から実施しています。）

※ 健康づくりとは、運動をしたり、食生活に気をつけたり、定期的に健診を受けたりする事で、より楽しい人生が送れるように日頃から注意したり実践していくこと

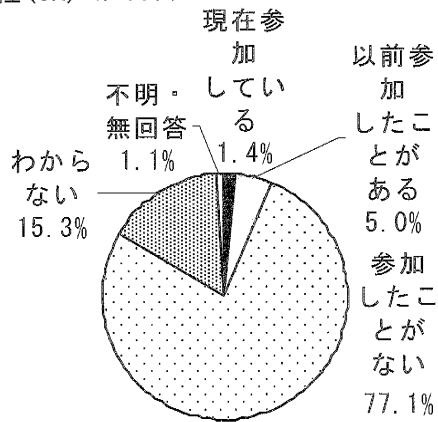
越前市健康トライ事業への参加については、「参加したことがない」が75.8%と最も多くなっています。

(SA) N=2121

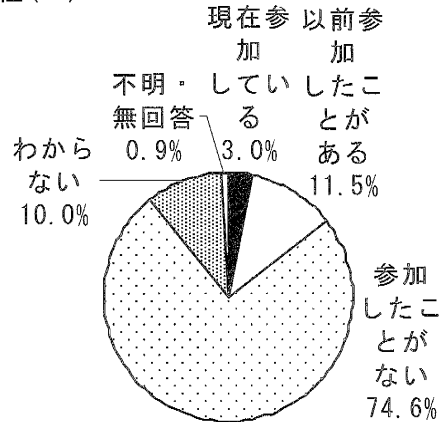


【性別】

男性 (SA) N=1050

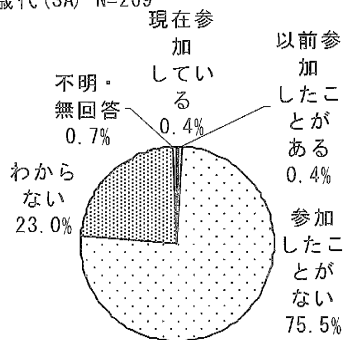


女性 (SA) N=1061

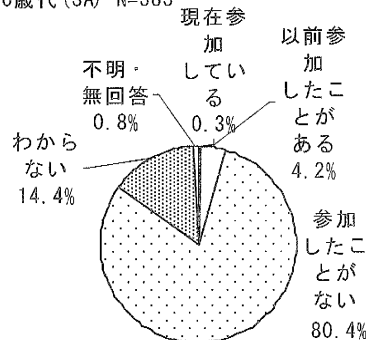


【世代別】

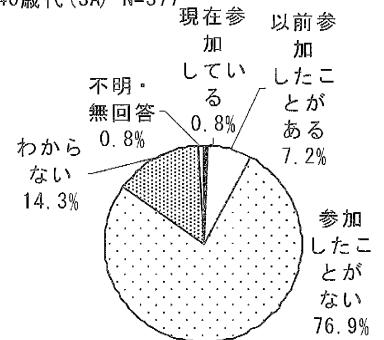
20歳代 (SA) N=269



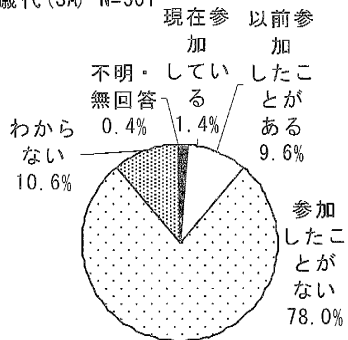
30歳代 (SA) N=383



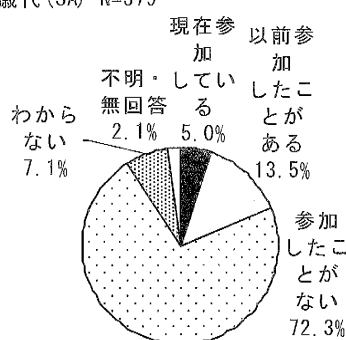
40歳代 (SA) N=377



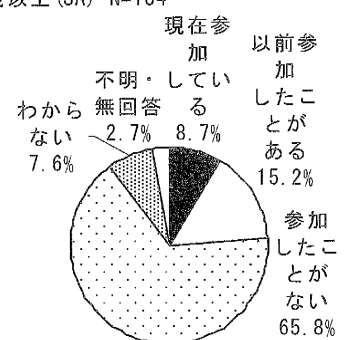
50歳代 (SA) N=501



60歳代 (SA) N=379



70歳以上 (SA) N=184

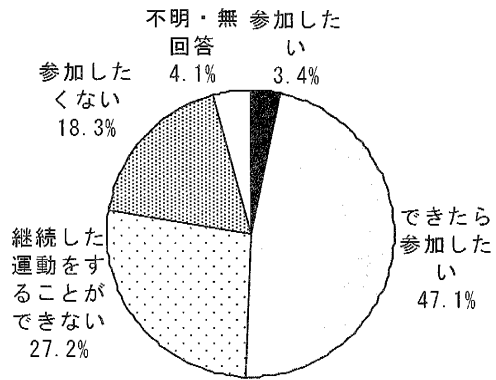


問9-2 今後、問9の健康トライ事業に参加しようと思いませんか。(○は1つ)

今後の健康トライ事業への参加意向については、「できたら参加したい」が47.1%と最も多くなっています。

また、「参加したくない」理由として、「時間がないから」、「面倒だから」といった理由が上げられています。

(SA) N=2121

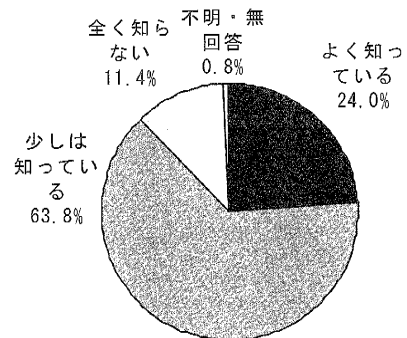


(メタボリックシンドローム)

問17 最近、テレビや新聞等で、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)のことが取り上げられてきていますが、あなたは「メタボリックシンドローム」のことをご存知ですか。(○は1つ)

メタボリックシンドロームのことを知っているかどうかについては、「知っている」、「少しは知っている」をあわせて約9割となっています。

(SA) N=2121

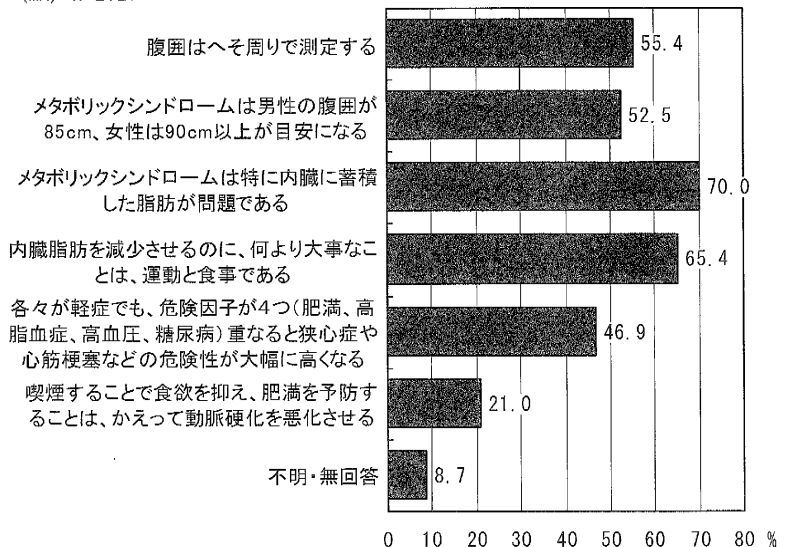


問18 メタボリックシンドロームについて、あなたは以下のことを知っていますか。

(該当するもの全てに○)

メタボリックシンドロームについて知っていることでは、「メタボリックシンドロームは特に内臓に蓄積した脂肪が問題である」が7割と最も多くなっています。

(MA) N=2121



越前市健康21計画改訂版

平成20年3月

編集・発行 越前市福祉保健部 健康増進課 健康21推進室
〒915-0071 福井県越前市府中一丁目11番2号
越前市福祉健康センター内(アルプラザ武生4階)
TEL 0778-24-2221 (直通)
FAX 0778-24-5885
<http://www.city.echizen.lg.jp>
E-mail:kenkou@city.echizen.lg.jp



我が家の健康づくり 7ヶ条

- 第1条 朝食は毎日とろう、1日1回は家族と楽しく食事をしよう
- 第2条 からだいきいきウォーキング、楽しく運動を続けよう
- 第3条 休日は親子で自然の中でリフレッシュしよう
- 第4条 禁煙・分煙で子どもをたばこの害から守ろう
- 第5条 歯みがき習慣・歯の健診、80歳で20本の歯をもとう
- 第6条 年1回は健康診断を受けて 自分のからだをチェックしよう
- 第7条 「はい」「おはよう」「ありがとう」
あいさつはまず家庭からはじめよう