

第3章 健康分野別の課題と施策

1 健康管理

(1) 改善が必要な課題

○各計画の最終評価において改善が見られず、今後も取り組むべき課題

- ・結核・肺がん検診受診率（37.2%⇒男性 24.1% 女性 23.5% 策定時より悪化）
- ・胃がん検診受診率（19.7%⇒男性 15.0% 女性 14.7% 策定時より悪化）

○既存データ及びアンケート結果から見た課題

健康寿命の延伸には、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底が不可欠です。

本市では、特定健康診査の結果から、血液検査項目の「HbA1c」と「LDL コレステロール」が基準値以上の方が多く、女性の脳血管疾患の標準化死亡比が全国より高いなど、糖尿病の合併症である糖尿病性腎症の重症化や、脳梗塞・脳出血・心筋梗塞等の生命の危険を招く疾病にかかるリスクの高い方の増加が懸念されます。一人当たりの国保医療費は全国平均を上回っており、医療費の伸びを抑える取組みが必要となります。

さらに、受診者の固定化（新規受診者が少ない）、子宮がん、大腸がん検診の精密検査の受診率や特定保健指導の利用率が低く、健診結果を受けての医療機関受診や生活習慣改善につなげていない、若い世代の乳がん死亡が多い等の課題があります。

また、近年の晩婚化や不妊治療の普及により35歳以上の高齢出産が増加しています。高齢での出産は妊娠高血圧や低体重児出産のリスクが高いことから、より定期的な妊婦健康診査の受診により妊娠中の健康管理を行うことが重要です。しかし妊婦健康診査の受診率が岡山県全体と比較しても低い状況となっています。

2 食育

(1) 改善が必要な課題

○各計画の最終評価において改善が見られず、今後も取り組むべき課題

項目	性別	策定時	中間評価時	最終評価時
毎日家族や友人と食事をする人の割合の増加	男性	56.0	55.7	55.3
緑黄色野菜を毎日摂る人の割合の増加	男性	18.2	13.1	17.3
	女性	18.8	17.4	17.4
中学生の肥満被患率の減少	中学生	3.6		9.1
「食育」という言葉を内容も含めて知っている人の割合の増加	就学前	67.9	62.5	58.1
食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」など感謝をあらわすあいさつを必ずする人の割合の増加	小学生	66.3	68.9	60.7
食事の準備や片付けを一日に1回以上手伝う人の割合の増加	小学生	42.9	51.3	50.0
(親子と一緒に) 食事づくりを1週間に1回以上する人の割合の増加	就学前	19.7	31.7	26.5
	高校生	—	24.0	23.9
家庭などで一年以内に農作物を育てたことがある人の割合の増加	就学前	47.8	51.7	42.7
	小学生	57.6	43.3	37.9
(親子で)「旬の食べ物」の話を季節に1回以上する人の割合の増加	就学前	63.1	75.8	75.2
	中学生	—	53.3	49.3
家庭で学校給食の献立や昼食時間の様子などの話を週に1回はする人の割合の増加	小学生	74.8	71.3	70.7
	中学生	—	36.0	32.8
	高校生	—		28.1
野菜(1品以上)を一日3食食べる人の割合の増加	小学生	31.0	32.3	23.6
和食を洋食等より多く食べている人の割合の増加	高校生	—	26.3	23.9

○既存データ及びアンケート結果から見た課題

栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、健康に過ごすために欠くことのできないものです。

本市では、国と比べて血液検査項目の「HbA1c」と「LDL コレステロール」が基準値以上の方が多くみられます。また、成人の肥満者の割合は減少していますが、性別では女性に比べて男性の肥満の割合が依然として高い状況です。毎日野菜を必要量摂取できている割合が低く、食事や運動を含む生活習慣の改善、肥満予防と合わせて、野菜摂取を促す施策が求められます。

また、家族や仲間と食事の時間や場所を共有することは、食事面や健康面の良好さ、食事の楽しさや食欲に影響を与えることがあるため、食事を通じた交流や体験の減少は、コミュニケーション能力の低下や心の不安定さにつながることが懸念されます。

3 身体活動・運動※

(1) 改善が必要な課題

○各計画の最終評価において改善が見られず、今後も取り組むべき課題

- ・一日30分以上の軽い汗をかく運動を、週2回以上1年以上実施している人の割合
(女性32.7%⇒24.4% 策定時より悪化)
- ・日常生活において歩行又は同等の身体活動を一日1時間以上実施している人の割合
(男性77.8%⇒37.5% 女性77.8%⇒29.7% 策定時より悪化)

○既存データ及びアンケート結果から見た課題

身体活動や運動量が多い方は、そうでない方と比較して循環器疾患やがんなどの発症リスクが低いことが実証されています。

本市では、筋骨格結合組織疾患（骨及び運動器疾患）や骨折が女性の要介護認定の原因疾患の4割を占めていますが、ロコモティブシンドロームという言葉を知っている人や運動習慣がある人や1日1時間以上意識的に体を動かしている人の割合が低い状況です。運動する時間が確保しにくい方へは、歩く機会を増やすなど身体活動量の増加を進めていく必要があります。身体活動の増加と筋力アップの重要性を周知する取り組みが必要です。

※身体活動：安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動き

運動：身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・意図的に行われるもの。

4 休養・こころの健康

(1) 改善が必要な課題

○各計画の最終評価において改善が見られず、今後も取り組むべき課題

- ・日常生活の中で、不満、悩み、ストレスを解消できている人の割合
(男性77.6%⇒71.0% 女性76.0%⇒72.6% 策定時より悪化)
- ・相談にのってくれる人がいる人の割合
(男性80.3%⇒67.4% 女性90.8%⇒83.9% 策定時より悪化)
- ・児童虐待に関する相談件数(7件⇒111件 策定時より増加)

○既存データ及びアンケート結果から見た課題

休養は、こころの健康を保つための重要な要素の一つです。こころの健康を保つには多くの要素があり、様々な世代に応じたこころの健康づくり対策に社会全体で取り組む必要があります。

本市では、毎日の睡眠で疲れがとれている人は5割いますが、20～40代男性、30～40代女性は少なくなっています。日常生活の中で、不満、悩み、ストレスを解消できない人も増加しており、特に30代男性、40代女性に多くなっています。

本市の自殺率は、全国よりは少なく岡山県全体よりは高い状況です。相談する相手がいない人の割合が増え、子育てにおいても、夫婦関係や家族関係、育児困難感で強いストレスを感じている母親が増加しています。

自殺や虐待のサインに気づくことができる支援者の増加や相談できる場の整備等、心の SOS を見逃さない支援体制の構築が求められます。

5 飲酒・たばこ

(1) 改善が必要な課題

○各計画の最終評価において改善が見られず、今後も取り組むべき課題

- ・アルコールを毎日飲む人の割合（男性 35.8%⇒37.4% 女性 5.9%⇒7.5% 策定時より悪化）
- ・多量飲酒者の増加（2 合以上）（男性 7.9%⇒21.3% 女性 1.6%⇒6.3% 策定時より悪化）

○既存データ及びアンケート結果から見た課題

妊娠中の飲酒・喫煙は胎児に影響があるため、妊娠中あるいは妊娠しようとしている女性は飲酒・喫煙を控えることが求められます。

また、受動喫煙を防止するため、禁煙・完全分煙施設は市内公共施設、医療機関を中心に一般の事業所にも広がってきています。

妊婦の飲酒率・喫煙率は 5%以下ですが、ゼロではなく、受動喫煙の影響が懸念される乳幼児の親の喫煙割合も、母親の 1 割未満に比べると父親は 4 割と高い状況です。

また、男女とも多量飲酒者の割合が増えており、肝障害やがんなどの病気を引き起こすリスクが高まるだけでなくメンタルヘルスの問題とも関連があるため、多量飲酒者への積極的なアプローチが必要です。

6 歯と口腔の健康

(1) 改善が必要な課題

○各計画の最終評価において、歯科保健の項目は改善していました。

○既存データ及びアンケート結果から見た課題

いつまでも自分の歯でおいしく食べるために、子どもの頃からの歯磨き習慣の定着に加え、歯科検診を定期的に受けるといった予防意識の向上と行動化に向けた取り組みが必要です。

1 歳 6 か月児のむし歯有病率は、年々微増しています。また、3 歳児のむし歯有病率は、岡山県よりも低い状況ですが、平成 24 年度は全国平均値を上回っています。

成人でかかりつけ医を持っている人は 7 割いますが、定期検診を受けている人は 4 割弱と少ない状況にあります。近年の研究等において、歯周病と糖尿病や循環器疾患の密接な関連が明らかになっており、成人期の健康づくりにおいて「歯周病予防」の推進は不可欠なものとなっています。

7 地域で支え合う健康づくり

(1) 改善が必要な課題

健康な人々が多く医療費の少ない地域には「良いコミュニティ」があると言われています。地域のつながり（ソーシャルキャピタル）が豊かな社会ほど、一般的に住民の孤立化は避けられ、普段から互いの健康状態を意識し合うことができます。

健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている市民や団体・施設等の割合を増やし、支援の必要な方を地域で見守り、支えていける機能を強化するために支援のネットワークづくりやソーシャルキャピタルを強化する必要があります。

積極的に育児をしている乳幼児の父親の割合が、5割未満であり、県や国の割合と比較しても低い傾向にあります。

また、乳幼児の不慮の事故防止につながる親の取り組みが、県や国の割合と比較して低い傾向にあり、不慮の事故を予防するための啓発がさらに重要です。