

## 第7章 中間評価のまとめ

今回行ったアンケート調査結果より、青年期・壮年期・中年期・高年期のライフステージごとの特徴を考察しました。

### 1 青年期（20～29歳）

めざす姿 目的と夢を持って毎日を過ごす

- 重点目標
- (1) 栄養・食生活・・・正しい食生活を身につける
  - (2) 運動・・・・・・・・・・体力アップをめざして運動をする
  - (3) 休養・心の健康・・・ストレスを発散する
  - (4) リプロダクティブ・ヘルス/ライツ・・・お互いを愛する

#### 1) 栄養・食生活

重点目標	正しい食生活を身につける
中間評価の概要	<p>青年期では、計画策定時より栄養・食生活の面において乱れが顕著になっています。しかし、今回の調査において、目標値には達しないものの改善されている項目も多くなっています。特に「BMIが25以上の人の割合（男性）」は目標値を達成しています。また、「塩分（脂肪）を控えている人の割合」や「栄養成分表示参考にする人の割合」などが増加し、「（問題ありの人の内）食生活を改善したいと思っている人の割合」も約8割となっており、食事の内容については知識を身につけようとする姿勢が見られます。しかし、「腹八分目にしている人の割合（男性）」においては前回よりわずかながら減少しており、自分にあったエネルギー量などについて、正しい知識の普及啓発が必要です。</p>
これまでの取り組み	<p>【自ら取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の適性体重を知り、維持する</li> <li>・朝食の重要性を認識し、毎日朝食を食べるようにする</li> <li>・栄養成分表示を参考に食品を購入する</li> </ul> <p>【共に取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養改善協議会などと協力し、学習の場としての講習会を開催する</li> <li>・栄養改善協議会や栄養士会などと協力し、飲食店などに栄養成分表示を実施するよう働きかける</li> </ul> <p>【公に取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・広報紙などで簡単な調理法やバランスのとれたメニューなどを紹介し、正しい知識の普及啓発をする</li> </ul>

今後の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養成分表示を参考に食品を購入する</li> <li>・栄養改善協議会や栄養士会などと協力し、飲食店などに栄養成分表示を実施するよう働きかける</li> <li>・広報紙などで簡単な調理法やバランスのとれたメニューなどを紹介し、正しい知識の普及啓発をする</li> </ul>
---------	--

## 2) 運動

重点目標	体力アップをめざして運動をする												
中間評価の概要	<p>若い頃からの運動不足は、将来メタボリックシンドロームにつながる可能性が高く、体力アップを目指して積極的に運動を行うことが大切です。今回の調査では、「1回15分以上の運動を定期的に行っている人の割合」が増え、また「運動不足だと思ふ人の割合」は減少しています。しかし、他の年代と比較すると「運動不足だと思ふ人の割合」は多く、また、比較的時間を作りやすい高年期と比べ、「1回15分以上の運動を定期的に行っている人の割合」は少なくなっており、「意識的に身体を動かしている人の割合」は7割を超えていることから、気にはしているものの、なかなか運動する時間を作りだすことが難しい現状があります。</p> <p>表 意識的に身体を動かしている人の割合</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年代</th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>全体</td> <td>77.3</td> </tr> <tr> <td>青年期</td> <td>74.3</td> </tr> <tr> <td>壮年期</td> <td>72.3</td> </tr> <tr> <td>中年期</td> <td>79.0</td> </tr> <tr> <td>高年期</td> <td>91.1</td> </tr> </tbody> </table>	年代	割合 (%)	全体	77.3	青年期	74.3	壮年期	72.3	中年期	79.0	高年期	91.1
年代	割合 (%)												
全体	77.3												
青年期	74.3												
壮年期	72.3												
中年期	79.0												
高年期	91.1												
これまでの取り組み	<p>【自ら取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分にあつた運動を実践する</li> </ul> <p>【共に取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域でスポーツ大会を開催する</li> </ul> <p>【公に取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・利用できる施設を紹介する</li> </ul>												
今後の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分にあつた運動を実践する</li> <li>・運動の効果など、正しい知識の普及啓発に努める</li> </ul>												

### 3) 休養・心の健康

重点目標	ストレスを発散する
中間評価の概要	現代社会ではひきこもりやうつ状態に陥る人、自殺者も増加しており、心身ともに健康な状態を保つことが難しくなっています。今回の調査では、「毎日の睡眠で疲れが取れる人の割合」「今の生活に満足している人の割合」「ストレスが解消できている人の割合」が増えています。しかし、「相談にのってくれる人がいる人の割合」は女性ではわずかに減少しており、何でも話せる人間関係作りが課題となります。
これまでの取り組み	<p>【自ら取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的な休養と睡眠をとる</li> <li>・規則正しい生活を心がけ、日常生活に運動を取り入れる</li> <li>・日頃から何でも話せる人間関係をつくる</li> </ul> <p>【共に取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・近所で声を掛け合い、交流の輪を広げる</li> <li>・周囲の人は心の健康について理解を深め、温かく見守る環境を作る</li> </ul> <p>【公に取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相談窓口となり、必要に応じた専門機関への紹介を行う</li> <li>・講演会等を通じて普及啓発活動を行う</li> </ul>
今後の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日頃から何でも話せる人間関係をつくる</li> <li>・近所で声を掛け合い、交流の輪を広げる</li> </ul>

### 4) リプロダクティブ・ヘルス/ライツ

重点目標	お互いを愛する														
中間評価の概要	<p>総社市においては、平成<b>17年3月</b>に総社市男女共同参画推進条例を制定し、男女共同参画社会を推進しています。</p> <p>人工妊娠中絶率は年々下降傾向にあり、平成<b>15年20.7%</b>から平成<b>18年17.3%</b>と減少しています。</p> <p>市における<b>DV</b>相談件数は減少しているものの、重篤なケースが増えています。</p> <p>表 <b>DV</b>相談件数（総社市こども課）</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年 度</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th> <th>18</th> <th>19</th> <th>20</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>実件数</td> <td>11</td> <td>10</td> <td>7</td> <td>11</td> <td>6</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	年 度	15	16	17	18	19	20	実件数	11	10	7	11	6	5
年 度	15	16	17	18	19	20									
実件数	11	10	7	11	6	5									

<p>これまでの 取り組み</p>	<p>【自ら取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の性を大切にし、確実な避妊と、お互いの性を尊重し合う関係をつくる</li> <li>・思春期から性についての正しい情報を収集し、身につける</li> </ul> <p>【共に取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・愛育委員協議会などと協力し、性に関する講演会を開催するなど、正しい知識の普及啓発に努める</li> </ul> <p>【公に取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・育児体験の場を提供する</li> <li>・DV、エイズ、性感染症等について、専門の相談機関の情報提供を行う</li> <li>・男女共同参画社会の推進を図る</li> </ul>
<p>今後の取り組み</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期から性についての正しい情報を収集し、身につける</li> <li>・愛育委員協議会などと協力し、性に関する講演会を開催するなど、正しい知識の普及啓発に努める</li> <li>・DV、エイズ、性感染症等について、専門の相談機関の情報提供を行う</li> <li>・男女共同参画社会の推進を図る</li> </ul>

## 2 壮年期（30～44歳）

めざす姿 ゆとりを生み出し活動的に生きる

- 重点目標
- (1) 栄養・食生活・・・自分の食生活を見直し、バランスのとれた食事をする
  - (2) 休養・心の健康・・・上手にストレスと付き合う
  - (3) 保健・医療・・・自分の健康をチェックする

### 1) 栄養・食生活

<p>重点目標</p>	<p>自分の食生活を見直し、バランスのとれた食事をする</p>
<p>中間評価の概要</p>	<p>壮年期は今までの生活習慣や仕事・家庭等のストレスの蓄積から様々な疾病が表面化してくる時期です。特に働き盛りの男性、女性は子育てや仕事等で自分の時間が思うように取れないなど不規則な食生活を送っています。</p> <p>壮年期男性の<b>31.5%</b>が肥満であり、前回調査時の<b>24.9%</b>より顕著に数値が上がっており、肥満者増加で壮年期の目標値を達成していません。また、「腹八分目にしている人の割合（男性）」や「脂肪を控えている人の割合（男性）」では前回調査時から今回減少しており、過食に気をつけていない、脂肪摂取過多の現状がみられ</p>

<p>中間評価の概要</p>	<p>ました。「偏った食事をしないように気をつけている人の割合（女性）」では前回調査時から今回下がっており、7割以上が気をつけていない現状がみられました。「栄養成分表示を参考にする人の割合」では、男性は前回調査時から今回増加しており、一定の効果が認められましたが、女性は前回調査時から今回減少しており、目標値の達成ができていません。</p> <p>壮年期では、特に脂肪摂取、過食に気をつけ、質・量ともにバランスのとれた食生活をするための正しい知識と技術が持てるよう、目標達成に向けての取り組みが必要です。</p> <p>図：腹八分目をしている人の割合</p> <table border="1"> <caption>図：腹八分目をしている人の割合</caption> <thead> <tr> <th>年齢層</th> <th>常にしている</th> <th>時々している</th> <th>していない</th> <th>無回答</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>全体</td> <td>18.6</td> <td>49.8</td> <td>31.3</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>青年期</td> <td>8.7</td> <td>51.9</td> <td>39.3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>壮年期</td> <td>17.0</td> <td>49.1</td> <td>34.0</td> <td></td> </tr> <tr> <td>中年期</td> <td>21.0</td> <td>53.3</td> <td>25.5</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>高年期</td> <td>32.5</td> <td>43.3</td> <td>23.4</td> <td>0.8</td> </tr> </tbody> </table> <p>図：脂肪を控えている人の割合</p> <table border="1"> <caption>図：脂肪を控えている人の割合</caption> <thead> <tr> <th>年齢層</th> <th>控えている</th> <th>少し控えている</th> <th>控えていない</th> <th>無回答</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>全体</td> <td>21.0</td> <td>47.2</td> <td>31.5</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>青年期</td> <td>13.4</td> <td>39.1</td> <td>47.6</td> <td></td> </tr> <tr> <td>壮年期</td> <td>13.7</td> <td>44.7</td> <td>41.6</td> <td></td> </tr> <tr> <td>中年期</td> <td>25.5</td> <td>55.9</td> <td>18.3</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>高年期</td> <td>37.3</td> <td>48.0</td> <td>13.9</td> <td>0.8</td> </tr> </tbody> </table>	年齢層	常にしている	時々している	していない	無回答	全体	18.6	49.8	31.3	0.3	青年期	8.7	51.9	39.3		壮年期	17.0	49.1	34.0		中年期	21.0	53.3	25.5	0.2	高年期	32.5	43.3	23.4	0.8	年齢層	控えている	少し控えている	控えていない	無回答	全体	21.0	47.2	31.5	0.3	青年期	13.4	39.1	47.6		壮年期	13.7	44.7	41.6		中年期	25.5	55.9	18.3	0.2	高年期	37.3	48.0	13.9	0.8
年齢層	常にしている	時々している	していない	無回答																																																									
全体	18.6	49.8	31.3	0.3																																																									
青年期	8.7	51.9	39.3																																																										
壮年期	17.0	49.1	34.0																																																										
中年期	21.0	53.3	25.5	0.2																																																									
高年期	32.5	43.3	23.4	0.8																																																									
年齢層	控えている	少し控えている	控えていない	無回答																																																									
全体	21.0	47.2	31.5	0.3																																																									
青年期	13.4	39.1	47.6																																																										
壮年期	13.7	44.7	41.6																																																										
中年期	25.5	55.9	18.3	0.2																																																									
高年期	37.3	48.0	13.9	0.8																																																									
<p>これまでの取り組み</p>	<p>【自ら取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 偏食を少なくする</li> <li>・ 自分の体型を把握する</li> <li>・ 栄養のバランス，エネルギーを考えて食品を選ぶことができる</li> </ul> <p>【共に取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 料理教室など開催し，調理方法を伝える</li> <li>・ 食体験の場となる伝統行事のイベントを開催する</li> </ul> <p>【公に取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ メタボレンジャーを養成する</li> <li>・ 栄養相談，健康教室，出前講座などで地域に出向き，量・質ともにバランスのとれた食生活を推進する</li> </ul>																																																												
<p>今後の取り組み</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 壮年期男性の肥満対策として，自分のBMI・適正体重・適正カロリーが計算できる</li> <li>・ 広報紙等で内臓脂肪を減らす調理法やメニュー等を紹介する</li> <li>・ 食事バランスガイドを活用し，量・質ともバランスのとれた食事の推進する</li> </ul>																																																												

## 2) 休養・心の健康

重点目標	上手にストレスと付き合う												
中間評価の概要	<p>壮年期は職場や家庭のストレスから、心の健康を損ないやすい時期です。</p> <p>「毎日の睡眠で疲れがとれる人の割合（男性）」では、前回調査時と比べ減少しており、職場や家庭等のストレスが増大している現状がみられました。「今の生活に満足している人の割合」「ストレスが解消できている人の割合」「相談にのってくれる人がいる人の割合」では男女とも前回調査時より増加しており、一定の効果が認められました。「憂うつな気分になったことがある人の割合」が、女性は6割と高く、子育てや仕事等で自分の時間が思うようにとれなく、ストレスを抱えている現状がみられました。</p> <p>図：この1年間に憂うつな気分になったことがある人の割合</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年齢層</th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>全体</td> <td>52.6</td> </tr> <tr> <td>青年期</td> <td>55.3</td> </tr> <tr> <td>壮年期</td> <td>54.1</td> </tr> <tr> <td>中年期</td> <td>56.6</td> </tr> <tr> <td>高年期</td> <td>38.5</td> </tr> </tbody> </table>	年齢層	割合 (%)	全体	52.6	青年期	55.3	壮年期	54.1	中年期	56.6	高年期	38.5
年齢層	割合 (%)												
全体	52.6												
青年期	55.3												
壮年期	54.1												
中年期	56.6												
高年期	38.5												
これまでの取り組み	<p><b>【自ら取り組むこと】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仕事や育児と休養のメリハリをつける</li> <li>・ 睡眠と休養を十分とる</li> <li>・ 相談できる場や子育て支援サービスを活用する</li> <li>・ 自分自身のストレス解消法を見つける</li> </ul> <p><b>【共に取り組むこと】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレス・うつ病に対する正しい知識や予防対処ができる</li> <li>・ 地区組織に心の健康問題に関する正しい知識の普及啓発を図る</li> </ul> <p><b>【公に取り組むこと】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 講演会等を通じて、心の健康に関する情報提供する</li> <li>・ 「心の健康相談室」を開設し、専門医による相談を実施する</li> <li>・ 専門相談機関の紹介</li> </ul>												
今後の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 相談窓口開設と専門相談機関の情報提供</li> <li>・ 産業界や産業保健機関と連携して、うつへの適切な対処法の啓発</li> <li>・ 女性の子育てや仕事に対するストレスの解消</li> </ul>												

### 3) 保健・医療

重点目標	自分の健康をチェックする												
中間評価の概要	<p>壮年期は、生活習慣病が発症してくる時期です。働き盛りで時間的にも余裕のない壮年期の受診率は高年期に比べると低く、特に女性が低い状況にあります。自分の健康に関心を持ち、定期的に健診（検診）を受け、その結果を生活習慣改善に生かすような取り組みが必要です。</p> <p>「家庭で血圧を測っている人の割合」で、男女とも市全体の数値より顕著に低い傾向がみられました。「メタボリックシンドロームという言葉を知っている人の割合」「メタボリックシンドロームが脳卒中等になりやすいということを知っている人の割合」では、男女とも市全体の数値より高く、関心や知識がある現状がみられました。</p> <p>「たばこを現在吸っている人の割合」では、男女とも前回調査時より今回減少しています。しかし、女性はたばこを吸っていて禁煙を希望すると答えた割合が 4 割程度にとどまり、禁煙を望まない人が市全体の数値より高い状況にあります。</p> <p>図：家庭で血圧を測っている人の割合</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年齢層</th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>全体</td> <td>17.2</td> </tr> <tr> <td>青年期</td> <td>4.8</td> </tr> <tr> <td>壮年期</td> <td>5.4</td> </tr> <tr> <td>中年期</td> <td>25.5</td> </tr> <tr> <td>高年期</td> <td>45.0</td> </tr> </tbody> </table>	年齢層	割合 (%)	全体	17.2	青年期	4.8	壮年期	5.4	中年期	25.5	高年期	45.0
年齢層	割合 (%)												
全体	17.2												
青年期	4.8												
壮年期	5.4												
中年期	25.5												
高年期	45.0												
これまでの取り組み	<p>【自ら取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣を見つめ直し自分の健康問題を把握する</li> <li>・かかりつけ医を持つ</li> <li>・定期的に健診（検診）を受ける</li> </ul> <p>【共に取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・職場での検診受診を徹底する</li> <li>・検診が受けやすいよう配慮する</li> </ul> <p>【公に取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・総合検診化をすすめる</li> <li>・検診を受けやすい体制づくりに努める（予約制等）</li> <li>・メタボリックシンドロームについての情報提供と普及啓発</li> <li>・家庭血圧を推進する</li> </ul>												

今後の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診（検診）を受けやすい体制づくりをすすめる</li> <li>・総社市の健康課題である高血圧対策として家庭での血圧管理の重要性を普及啓発する</li> </ul>
---------	--

### 3 中年期（45～64歳）

めざす姿 自分を大切に生きる

- 重点目標
- （1）栄養・食生活・・・生活習慣病予防の食生活をする
  - （2）休養・心の健康・・・ストレスを発散する
  - （3）保健・医療・・・生活習慣病の予防と早期発見・早期治療

#### 1) 栄養・食生活

重点目標	生活習慣病予防の食生活をする
中間評価の概要	<p>中年期は若い頃からの食習慣・運動習慣の違いから個人差が目立ち始め、生活習慣病が発症しやすい時期です。</p> <p>中年期の肥満は特に男性では<b>3.3</b>人に<b>1</b>人と高い割合でしたが、今回のアンケートでは減少傾向がみられました。「塩分を控えている人の割合（男性）」は現状維持の目標よりもさらに上昇し、特に「脂肪を控えている人の割合(男性)」は目標（<b>70%</b>）の達成に向けあと一歩のところまで増加がみられました。しかし、「緑黄色野菜を毎日摂る人の割合（男性）」は<b>10.3%</b>と低く食事のバランス、特に野菜の摂取については今後もっと増加させることが必要です。</p> <p>「外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合（男性）」は増加しましたが、今回も他の年代に比べると最も低い割合でした。</p> <p>中年期の栄養・食生活はおおむね計画策定時よりも改善が見られていますが、引き続き、目標達成に向けた取り組みが必要です。</p>



	<p>図：脂肪を控えている人の割合</p> <table border="1"> <caption>脂肪を控えている人の割合 (年齢別)</caption> <thead> <tr> <th>年齢層</th> <th>控えている</th> <th>少し控えている</th> <th>控えていない</th> <th>無回答</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>全体</td> <td>19.8</td> <td>47.0</td> <td>32.8</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>青年期</td> <td>12.4</td> <td>39.1</td> <td>48.5</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>壮年期</td> <td>13.9</td> <td>43.6</td> <td>42.3</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>中年期</td> <td>23.5</td> <td>56.7</td> <td>19.4</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>高年期</td> <td>37.5</td> <td>48.1</td> <td>13.7</td> <td>0.7</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <caption>脂肪を控えている人の割合 (性別別)</caption> <thead> <tr> <th>性別</th> <th>控えている</th> <th>少し控えている</th> <th>控えていない</th> <th>無回答</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>全体</td> <td>19.8</td> <td>47.0</td> <td>32.8</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>男性</td> <td>19.2</td> <td>50.2</td> <td>30.6</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>26.2</td> <td>60.8</td> <td>12.8</td> <td>0.3</td> </tr> </tbody> </table>	年齢層	控えている	少し控えている	控えていない	無回答	全体	19.8	47.0	32.8	0.4	青年期	12.4	39.1	48.5	0.2	壮年期	13.9	43.6	42.3	0.2	中年期	23.5	56.7	19.4	0.4	高年期	37.5	48.1	13.7	0.7	性別	控えている	少し控えている	控えていない	無回答	全体	19.8	47.0	32.8	0.4	男性	19.2	50.2	30.6	0.5	女性	26.2	60.8	12.8	0.3
年齢層	控えている	少し控えている	控えていない	無回答																																															
全体	19.8	47.0	32.8	0.4																																															
青年期	12.4	39.1	48.5	0.2																																															
壮年期	13.9	43.6	42.3	0.2																																															
中年期	23.5	56.7	19.4	0.4																																															
高年期	37.5	48.1	13.7	0.7																																															
性別	控えている	少し控えている	控えていない	無回答																																															
全体	19.8	47.0	32.8	0.4																																															
男性	19.2	50.2	30.6	0.5																																															
女性	26.2	60.8	12.8	0.3																																															
<p>これまでの取り組み</p>	<p>【自ら取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の適性体重（BMI グラフ）を知り，定期的に計測する</li> <li>・健康教室等に積極的に参加し，食生活の知識を身につける</li> </ul> <p>【共に取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地区栄養改善協議会や愛育委員会等の組織を中心として，健康まつり等を開催し，生活習慣病予防の食生活の知識の普及啓発を行う</li> </ul> <p>【公に取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養教室，個別健康教育，ヘルスアップ教室等の開催と積極的なPRを行う</li> <li>・栄養委員や愛育委員など，健康と栄養に関する人材の育成に取り組む</li> </ul>																																																		
<p>今後の取り組み</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の適性体重（BMI）を知り，定期的な体重測定をすることを習慣化するための普及啓発活動</li> <li>・日常生活の中に運動を取り入れ，活動量に見合ったエネルギー摂取を心がける</li> <li>・栄養や食事の準備についての知識・技術を高めるために，栄養教室，男性料理教室等を開催する</li> <li>・地元の飲食店等に栄養成分表示をすすめる</li> </ul>																																																		

## 2) 休養・心の健康

<p>重点目標</p>	<p>ストレスをためない</p>
<p>中間評価の概要</p>	<p>中年期は子どもの結婚や出産，親の介護など家庭での役割が変化すると同時に社会的にも中心的役割を担うため無理をしがちで，ストレスを生じやすい時期です。岡山県の年齢階級別自殺の割合では 50 代が最も高く，本市においては特に男性の自殺率が</p>

<p>中間評価の概要</p>	<p>高い特徴があります。</p> <p>「毎日の睡眠で疲れが取れる人の割合（女性）」は前回よりもわずかに減少していました。「今の生活に満足している人の割合」は高年期に続いて約半数であり、「寝るためにアルコールや薬を飲んでいる人の割合」は現状維持の目標からさらに改善していました。また「ストレス解消ができていない人の割合」も目標達成には至らないものの <b>80%以上</b>に増加していました。しかし「憂うつな気分になったことがある人の割合（男性）」は他の年代に比べ最も高い (<b>54.9%</b>) 状況でした。</p> <p>中年期においては休養・心の健康づくりに今後も重点的に取り組む必要があるといえます。</p> <p>図：この1年間に憂うつな気分になったことがある人の割合</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年齢層</th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>全体</td> <td>52.6</td> </tr> <tr> <td>青年期</td> <td>55.3</td> </tr> <tr> <td>壮年期</td> <td>54.1</td> </tr> <tr> <td>中年期</td> <td>56.6</td> </tr> <tr> <td>高年期</td> <td>38.5</td> </tr> </tbody> </table>	年齢層	割合 (%)	全体	52.6	青年期	55.3	壮年期	54.1	中年期	56.6	高年期	38.5
年齢層	割合 (%)												
全体	52.6												
青年期	55.3												
壮年期	54.1												
中年期	56.6												
高年期	38.5												
<p>これまでの取り組み</p>	<p><b>【自ら取り組むこと】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分にあったストレス解消法を見つける</li> <li>・十分な睡眠と休養をとる</li> </ul> <p><b>【共に取り組むこと】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域で交流・活躍できる場づくり（世代間交流・ボランティア活動等）</li> </ul> <p><b>【公に取り組むこと】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相談窓口の充実・専門機関の紹介</li> <li>・心の健康づくり講演会等の開催と積極的な PR</li> </ul>												
<p>今後の取り組み</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心の健康づくりに関する情報提供を効果的に行うとともに、うつ状態などに早期に対応できるよう、気軽に相談できる窓口の充実と必要に応じて、専門機関への紹介を行う</li> </ul>												

### 3) 保健・医療

重点目標	生活習慣病の予防と早期発見・早期治療												
中間評価の概要	<p>平成 20 年度から開始された特定健診では、メタボリックシンドロームの概念が取り入れられました。アンケートからもほとんどの人がメタボリックシンドロームという言葉を知っており、中年期の男性では <b>72.3%</b> の人がメタボリックシンドロームの人は脳卒中等になりやすいことを知っているかと答えています。生活習慣病の受診件数は男性では <b>40</b> 代から、女性では <b>50</b> 代から急激に増加しています。男性の収縮期血圧や空腹時血糖の有所見者は <b>50</b> 代から急激に増加しています。しかし働き盛りで時間的にも余裕の無い中年期の健診受診率は高年期に比べると低く、総社市国民健康保険加入者では男性の <b>40～59</b> 歳、女性の <b>40～54</b> 歳が最も低い状況です。</p> <p>また、アンケート調査から「家庭で血圧を測っている人の割合（男性）」は <b>24.4%</b> と少ない現状がわかりました。「<b>1</b> 回 <b>15</b> 分以上の運動を定期的に行っている人の割合」は年代が上がるほど増加していますが、中年期男性では <b>37.6%</b> にとどまっています。「たばこを現在吸っている人の割合（男性）」は減少していたものの、女性ではわずかに増加がみられました。中年期では特にメタボリックシンドロームの早期発見のための特定健診受診率の向上に努めるとともに、生活習慣改善に向けた取り組みが重要です。</p> <p>図：家庭で血圧を測っている人の割合</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年代</th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>全体</td> <td>17.2</td> </tr> <tr> <td>青年期</td> <td>4.8</td> </tr> <tr> <td>壮年期</td> <td>5.4</td> </tr> <tr> <td>中年期</td> <td>25.5</td> </tr> <tr> <td>高年期</td> <td>45.0</td> </tr> </tbody> </table>	年代	割合 (%)	全体	17.2	青年期	4.8	壮年期	5.4	中年期	25.5	高年期	45.0
年代	割合 (%)												
全体	17.2												
青年期	4.8												
壮年期	5.4												
中年期	25.5												
高年期	45.0												
これまでの取り組み	<p>【自ら取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣を見つめ直し、健診受診により自分の健康問題を把握する</li> </ul> <p>【共に取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>愛育委員会等の組織を中心として、健康診査の呼びかけ等普及啓発を行う</li> </ul>												

これまでの取り組み	<b>【公に取り組むこと】</b> ・総合検診化により、複数の検診を同時に受けることのできる体制づくりに努める ・メタボリックシンドロームの知識の普及啓発
今後の取り組み	・より健診を受けやすい体制づくり ・家庭での血圧管理の重要性についての普及・啓発 ・運動・禁煙など生活習慣改善のための知識の普及と啓発 ・休日や夜間における救急医療体制の充実を図る

#### 4 高年期（65歳以上）

めざす姿 心豊かに充実した毎日を送る

- 重点目標
- (1) 栄養・食生活・・・食事を楽しみ，バランスのとれた食事をする
  - (2) 運動・・・・・・・・・・日常生活で身体を動かす
  - (3) 休養・心の健康・・・生きがいをもち，人との交流を大切にする

##### 1) 栄養・食生活

重点目標	食事を楽しみ，バランスのとれた食事をする												
中間評価の概要	<p>「毎日家族や友人と食事をする人の割合」は、減少していましたが、「毎日の食事が楽しいと感じる人の割合」は、目標値以上に大幅に増加していました。</p> <p>また、「朝食をほぼ毎日食べる人の割合」「塩分を控えている人の割合」「脂肪を控えている人の割合」も増加していました。</p> <p>しかし、「外食や食品を購入する時に栄養成分の表示を参考にする人の割合」「食品を選んだり，食事を整えるのに困らない知識や技術が十分ある人の割合」は減少しており，目標値を達成できていません。</p> <p>今後も，健康の維持，病気に対する抵抗力を保つ食生活をするための知識と技術が持てるような取り組みが必要です。</p> <p>表 毎日の食事が楽しいと感じる人の割合</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年齢層</th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>全体</td> <td>72.2</td> </tr> <tr> <td>青年期</td> <td>75.6</td> </tr> <tr> <td>壮年期</td> <td>68.5</td> </tr> <tr> <td>中年期</td> <td>70.9</td> </tr> <tr> <td>高年期</td> <td>76.6</td> </tr> </tbody> </table>	年齢層	割合 (%)	全体	72.2	青年期	75.6	壮年期	68.5	中年期	70.9	高年期	76.6
年齢層	割合 (%)												
全体	72.2												
青年期	75.6												
壮年期	68.5												
中年期	70.9												
高年期	76.6												

これまでの取り組み	<p>【自ら取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食事に関する知識をもつ</li> <li>・ 栄養バランスを考えて、自分で料理を作る</li> </ul> <p>【共に取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地区栄養改善教室や男性料理教室等の講習会を開催し、食生活や調理法についての知識を普及する</li> <li>・ 声かけをし、食事を一緒にする</li> <li>・ 栄養成分の表示を行う</li> </ul> <p>【公に取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 配食サービスを行う</li> <li>・ その人にあった健康な食生活、簡単にできる調理法など必要な情報を提供する</li> </ul>
今後の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ バランスのとれた食事をとるための知識を普及する</li> </ul>

## 2) 運動

重点目標	日常生活で身体を動かす												
中間評価の概要	<p>「運動不足だと思ふ人の割合」は、女性は減少し目標値を達成していましたが、男性は増加しており目標値も達成できていません。</p> <p>しかし、「1回15分以上の運動を定期的に行っている人の割合」は5割以上に増加しており、「意識的に身体を動かしている人の割合」は男性は8割以上女性に9割以上に増加し目標値を達成しています。</p> <p>日常生活で運動することを大切に思い、意識的に身体を動かす人が増えていることがわかります。</p> <p>表 1回15分以上の運動を定期的に行っている人の割合</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年齢層</th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>全体</td> <td>36.3</td> </tr> <tr> <td>青年期</td> <td>28.9</td> </tr> <tr> <td>壮年期</td> <td>27.4</td> </tr> <tr> <td>中年期</td> <td>41.7</td> </tr> <tr> <td>高年期</td> <td>55.0</td> </tr> </tbody> </table>	年齢層	割合 (%)	全体	36.3	青年期	28.9	壮年期	27.4	中年期	41.7	高年期	55.0
年齢層	割合 (%)												
全体	36.3												
青年期	28.9												
壮年期	27.4												
中年期	41.7												
高年期	55.0												
これまでの取り組み	<p>【自ら取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分に適した運動を知り、実践する</li> <li>・ 実践している人の話を聞く</li> <li>・ こまめに身体を動かす</li> </ul>												

これまでの 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体を動かすイベントに参加する</li> </ul> <p>【共に取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域で身体を動かす自主的な会をつくる</li> <li>・一緒に運動する仲間をつくる</li> <li>・運動する場や機会をつくる</li> </ul> <p>【公に取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康と運動に関する情報を提供する</li> <li>・一緒に運動する仲間づくりを行う</li> <li>・気軽に運動が始められる環境づくりを行う</li> <li>・高齢者スポーツ大会の開催を行う</li> </ul>
今後の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活で意識的に身体を動かしている人が増加するように、地域で一緒に運動する仲間づくりを行う</li> </ul>

### 3) 休養・心の健康

重点目標	生きがいを持ち、人との交流を大切にする												
中間評価の概要	<p>「寝るためにアルコールや薬を飲用している人の割合」は目標値以下に減少していましたが、国の目標値よりはまだ高い傾向にあります。</p> <p>「憂うつな気分になったことがある人の割合」は減少していましたが、「今の生活に満足している人の割合」「相談にのってくれる人がいる人の割合」は増加していませんでした。</p> <p>また、「毎日の睡眠で疲れがとれる人の割合」「不満、悩み、ストレスを解消できている人の割合」はやや増加していましたが、目標値を達成できていません。</p> <p>今後も趣味や生き甲斐をもって生活でき、気軽に相談できる人が持てるような地域づくりが必要です。</p> <p>表 相談にのってくれる人がいる人の割合</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年齢層</th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>全体</td> <td>86.9</td> </tr> <tr> <td>青年期</td> <td>89.4</td> </tr> <tr> <td>壮年期</td> <td>87.2</td> </tr> <tr> <td>中年期</td> <td>86.2</td> </tr> <tr> <td>高年期</td> <td>85.2</td> </tr> </tbody> </table>	年齢層	割合 (%)	全体	86.9	青年期	89.4	壮年期	87.2	中年期	86.2	高年期	85.2
年齢層	割合 (%)												
全体	86.9												
青年期	89.4												
壮年期	87.2												
中年期	86.2												
高年期	85.2												
これまでの 取り組み	<p>【自ら取り組むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・すすんで人との交流をもち和を大切にする</li> <li>・ボランティアや地域の活動に参加する</li> </ul>												

<p>これまでの 取り組み</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気軽に相談できる人を持つ</li> <li>・趣味や生き甲斐をもつ</li> <li>【共に取り組むこと】</li> <li>・地域の人が気軽に声をかけ見守る</li> <li>・笑いの絶えない地域づくりをする</li> <li>・地域で気軽に交流できる場をつくる</li> <li>・仲間づくりを大切にする</li> <li>【公に取り組むこと】</li> <li>・心の健康についての正しい知識を普及する</li> <li>・相談窓口の充実・専門機関の紹介</li> <li>・シルバー人材センターへの登録勧奨</li> </ul>
<p>今後の取り組み</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気軽に声をかけ見守る地域づくりや、気軽に交流できる場をつくるとともに、心の健康についての正しい知識の普及や相談窓口の充実に取り組む</li> </ul>