

第3章

健康づくりの指標の評価と 今後の目標

1. 篠山市のめざす姿

篠山市のめざす姿は、ヘルスプロモーションの理念に基づいて、市民アンケート調査に寄せられた意見等をもとに導き出しています。

《篠山市》の めざす姿

私たちが大切にしたいもの
健康！ふれあい！笑顔！
～ひとりひとりが生き生きと元気で安心して暮らせるまち～

《乳幼児期》の めざす姿

のびのびと元気に、人として心身ともに成長できる

《学童・思春期》の めざす姿

すこやかな心身の成長の為に、ともに遊び、学び、自ら考え行動する

《青年期》の めざす姿

- ・自分自身の健康に関心を持ち、仕事や家庭において充実した生活が送れる
- ・さまざまな交流を通じ、仲間づくりをひろげ、明るく元気なまちになるようリーダーシップがとれる

《壮年期》の めざす姿

仕事で充実し、食や運動を楽しみ、人との交流を大切にしながら、生きがいを感じることができる

《高齢期》の めざす姿

自らが健康に気をつけ、人との交流を持ちながら、ステキな笑顔で安心して、暮らすことができる

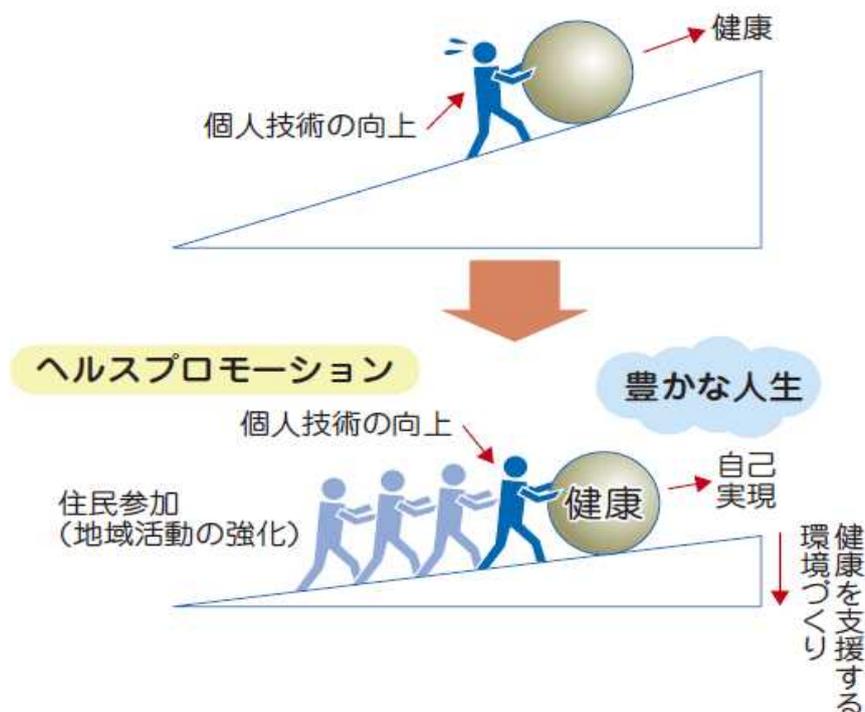
2. 健康づくりの考え方

健康づくりは、主役である市民一人ひとりの価値観にもとづき、自らの意思決定によって取り組みます。しかし、下図のように健康づくりは坂道を登るようなもので、実践は容易ではありません。そこで、健康に関心のある人も関心の薄い人も容易に健康づくりに取り組めるよう、環境やサービスの整備などを行う必要があります。一人ひとりが行動を継続できるよう社会全体が支

援することも重要です。これにより、坂道の傾斜がなだらかになり楽に登ることができます。また、一人の力ではこの坂道を登ることが困難なので、みんなで後押しすることで、“めざす姿”の実現をより促進します。

ここで言う健康とは、身体や心の健康のみを指すものではありません。例えば障害や病気を抱えていても、その人が自分の人生をいかに充実したものとして生きられるかということも、健康の重要な意味と考えます。

(健康づくりの概念図)



3. 健康づくりの指標の評価と今後の目標

生活習慣に関する市民アンケート調査の実施や、これまでの取り組みの実績等を策定時との数値目標と比較をすることで、各指標の達成度を評価しています。

目標を達成している項目がある一方で、策定時から改善がみられない項目や悪化している項目もあり、今後もさらに市民が自主的に健康づくりに取り組めるような環境づくりや支援を行っていきます。

各指標における評価区分について

評価区分	内 容
	計画策定時の値が目標値に達している
	計画策定時の値が目標値に近づいているまたは変化なし
	計画策定時の値が目標値より遠ざかっている
	値がない等のため評価できない

乳幼児期のめざす姿

のびのびと元気に、人として心身ともに成長できる

[食事]

スローガン	家族団らんで豊かな食生活を育もう					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・食事を楽しもう ・いろいろな物を好き嫌いなく食べよう ・家庭の味を大切にしよう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・3食きちんと食べている幼児(3歳)	76.4%	94.1%	90.0%		100%
	・毎日野菜を食べている幼児(3歳)	75.0%	76.5%	90.0%		90.0%
	・おやつを決めている幼児(3歳)	72.2%	62.7%	80.0%		80.0%

[運動]

スローガン	身体を使って楽しく遊ぼう					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・外遊びの楽しさを体験しよう ・遊びを通して心身ともに成長しよう ・楽しく遊べる仲間づくりをしよう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・幼児の肥満率(4・5歳)	3.2%	2.3%	2.0%		2.0%
	・外で遊んでいる子ども			ふやす		ふやす

[休養]

スローガン	ゆとりの子育てで、子どもをすこやかに育てよう					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・育児について気軽に相談しよう ・家族みんなで育児に協力し、ゆとりをもって子どもと接しよう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・育児の相談相手のいる人	96.8%	92.8%	ふやす		ふやす
	・子どもと遊ぶ父親(3歳)	79.2%	84.3%	85.0%		90.0%
	・父親の育児・家事参加の割合(3歳)	P.24参照	P.24参照	ふやす		ふやす
	・子育てが楽しいと思っている人(3歳)	69.4%	74.5%	75.0%		80.0%
	・子育てに自信がもてない人(3歳)	33.3%	68.6%	30.0%		30.0%
	・虐待しているのではないかと思う人(3歳)	19.0%	31.4%	5.0%		5.0%

[生活リズム]

スローガン	早寝早起きをして正しい生活リズムを身につけよう					
目 標	・よく食べ、よく遊び、よく眠り、一日の生活リズムを身につけよう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・3食きちんと食べている幼児(3歳)	76.4%	94.1%	90.0%		100%
	・早寝早起きをしている幼児(3歳)	58.3%	76.5%	70.0%		80.0%
	・おやつを決めている幼児(3歳)	72.2%	62.7%	80.0%		80.0%

[歯]

スローガン	家族そろってむし歯予防					
目 標	・歯についての正しい知識・習慣を身につけよう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・むし歯のない幼児(3歳)	66.0%	73.5%	80.0%		80.0%
	・一人当たりのむし歯数(3歳)	1.5本	1.1本	1本		1本
	・おやつが決まっている幼児(3歳)	72.2%	62.7%	80.0%		80.0%

[タバコ]

スローガン	きれいな空気でのびのび育てよう					
目 標	・タバコの害について正しい知識を身につけよう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・妊娠中の喫煙	6.9%	0%	0%		0%
	・同居家族の喫煙	63.9%	49.0%	50.0%		40.0%

学童・思春期のめざす姿

すこやかな心身の成長の為に、ともに遊び、学び、自ら考え行動する。

[食事]

スローガン	自分で考えバランスのよい食事を取ろう みんなそろって楽しく食べよう					
目 標	・自分にあった食材や量を上手に選び、主食、主菜、副菜をそろえて食べよう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・肥満率	9.9%	8.7%	7.0%		7.0%
	・朝ごはんを食べている小学生(小6)	85.1%	95.1%	90.0%		100%
	・毎日野菜を食べている小学生(小6)	78.3%	87.7%	90.0%		90.0%

[運動]

スローガン	仲間と一緒に楽しく身体を動かそう					
目 標	・自分にあった運動を身につけよう ・家族や仲間と楽しく運動しよう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・体育以外にスポーツをしている小学生(小6)	70.5%	69.9%	80.0%		80.0%
	・運動習慣のある高校生(高2)	72.3%	61.1%	80.0%		80.0%

[心の休養]

スローガン	同世代や世代をこえた人との関わりを大切にしよう					
目 標	・信頼できる仲間を持つ ・いろいろな活動に楽しんで参加しよう ・家族で話し合う時間を持つ					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・睡眠による休養がとれている高校生(高2)	80.0%	85.2%	85.0%		90.0%
	・夜10時までに寝る小学生(小4)	55.2%	69.7%	70.0%		75.0%
	・相談できる相手がいる中学生(中2)	78.1%	84.1%	85.0%		90.0%

[歯]

スローガン	一生使おう大人の歯					
目 標	・歯について正しい知識・習慣を身につけよう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・むし歯のない小学生（小6）	30.3%	34.5%	40.0%		40.0%

[タバコ]

スローガン	タバコを買わない、吸わない、すすめない					
目 標	・タバコの害について正しい知識を身につけよう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・喫煙している高校生（高2）	16.9%	4.7%	0%		0%
	・タバコを吸うと病気になりやすいと思う小学生（小6）	89.0%	92.4%	100%		100%

[アルコール]

スローガン	お酒に興味本位で手を出さない					
目 標	・買わない、飲まない、すすめないようにしよう ・誘われても断ろう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・お酒を飲んだことのある高校生（高2）	69.7%	36.1%	0%		0%

[性]

スローガン	正しい知識を持って、自分の身体を大切にしよう					
目 標	・性のことについて、話そう ・夫婦で性のこと、人としての生き方について話そう ・学校で受けた性教育を家庭に取り入れて、考える機会にしよう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・適切な避妊方法を知っている高校生（高2）	P.30参照	P.30参照	100%		100%
	・学習したことのある性感染症（高2）	P.30参照	P.30参照	100%		100%

青年期のめざす姿

- ・自分自身の健康に関心を持ち、仕事や家庭において充実した生活が送れる。
- ・さまざまな交流を通じ、仲間づくりをひろげ、明るく元気なまちになるようリーダーシップがとれる。

[食事]

スローガン	もっと野菜をとってバランスのよい食生活にしよう					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい栄養の知識を持とう ・規則正しい食生活を送ろう ・毎食野菜を食べよう ・ゆっくりよくかんで、飲み過ぎ、食べ過ぎに気をつけよう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・野菜を毎食食べている人	28.7%	34.7%	50.0%		50.0%
	・一日の塩分摂取量	11.98 g	9.4 g	10 g 未満		男性：9.0 g 女性：7.5 g
	・毎日3食食べている人			ふやす		
・自分の適量、適切な内容を知っている人			ふやす			

[運動]

スローガン	意識して身体を動かそう					
目 標	・運動の大切さを知り、自分にあった運動を見つけ、積極的に身体を動かそう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・健康のために意識して運動している人	39.8%	58.9%	50.0%		60.0%
	・運動習慣のある人	32.8%	52.6%	50.0%		60.0%

[休養]

スローガン	仲間と一緒に見つけよう 心と身体のゆとり					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・休養の知識・技術を身につけよう ・ふれあい・仲間づくりを大切にしよう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・ストレスのある人	77.2%	77.9%	70.0%		70.0%
	・睡眠による休養が十分にとれている人	30.4%	34.7%	35.0%		40.0%
	・楽しみのある人	89.5%	84.2%	ふやす		ふやす

ワーキング会議でのアンケート結果

[健康チェック]

スローガン	職場や家庭で健康チェック					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・働き盛りだからこそ健診を受けよう ・早期発見、早期治療につとめよう ・健康に関する正しい知識を身につけよう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・健診を受ける人			ふやす		ふやす
	・健診異常率		P.12~13	へらす		へらす

[歯]

スローガン	すてきな笑顔は健康な歯と歯ぐきから					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・歯についての正しい知識、習慣を身につけよう ・自分の歯と歯ぐきを大切にしよう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・喫煙が歯周病と関係があることを知っている人	54.4%	68.4%	100%		100%
	・歯科健診を受けた人	(47.0%)	57.9%	ふやす		ふやす

ワーキング会議でのアンケート結果

[タバコ]

スローガン	自分のため、みんなのために考えよう					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・タバコの害について正しい知識を持とう ・マナーを守って周囲の人に煙を吸わせない配慮をしよう ・禁煙について考えよう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・喫煙率	23.1%	17.9%	15.0%		15.0%
	・喫煙が及ぼす健康被害を知っている人	P.27参照	P.27参照	100%		100%
	・完全分煙、禁煙場所			ふやす		ふやす

[アルコール]

スローガン	お酒と上手につきあおう					
目 標	アルコールについての正しい知識（飲み方、適量）を知ろう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	多量飲酒者	6.8%	2.7%	5.0%		2.0%

壮年期のめざす姿

- ・ 仕事が充実し、食や運動を楽しみ、人との交流を大切にしながら、生きがいを感じることができる。

[食事]

スローガン	毎日の食事を大切にしよう ～ バランスよく、楽しく食事をして生活習慣病を予防しよう～					
目 標	・ 栄養のバランスを考えて食べよう ・ 食生活のリズムを整えよう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・ 野菜を毎食食べている人	36.9%	37.9%	50.0%		50.0%
	・ 一日の塩分摂取量	11.98 g	9.4 g	10 g 未満		男性：9.0g 女性：7.5g
	・ 毎日3食食べている人			ふやす		
	・ 自分の適量・適切な内容を知っている人			ふやす		

[運動]

スローガン	自分にあった運動を見つけよう					
目 標	・ 運動の大切さを知り、自分に合った運動を見つけ継続しよう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・ 健康のために意識して運動している人	51.7%	49.4%	60.0%		60.0%
	・ 運動習慣のある人	44.5%	50.5%	60.0%		60.0%

[休養]

スローガン	みつけよう！自分自身のゆとりの時間					
目 標	・ 休養の知識・技術を身につけよう ・ 自分なりのストレス解消法を持とう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・ ストレスのある人	67.9%	71.3%	45.0%		45.0%
	・ 楽しみのある人	(79.6%)	72.4%	ふやす		ふやす
	・ 睡眠による休養が十分にとれている人	34.4%	27.6%	40.0%		40.0%

ワーキング会議でのアンケート結果

[健康チェック]

スローガン	職場や家庭で健康チェック					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・働き盛りだからこそ健診を受けよう ・早期発見、早期治療につとめよう ・健康に関する正しい知識を身につけよう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・基本健診受診率 特定健診受診率に変更	46.9%		48.0%		65.0%
	・健診異常率		P.12～13	へらす		へらす

[歯]

スローガン	生活習慣病予防は歯の健康づくりから					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・歯についての正しい知識、習慣を身につけよう ・自分の歯と歯ぐきを大切にしよう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・喫煙が歯周病と関係があることを知っている人	33.5%	50.6%	100%		100%
	・歯間清掃用器具を使用している人	36.6%	46.0%	40.0%		60.0%
	・歯周疾患検診受診者	4.4% (H.16)	6.4%	ふやす		ふやす

[タバコ]

スローガン	自分のため、みんなのために考えよう					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・タバコの害について正しい知識を持とう ・マナーを守って周囲の人に煙を吸わせない配慮をしよう ・禁煙について考えよう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・壮年期の喫煙率	26.2%	16.1%	20.0%		15.0%
	・喫煙が及ぼす健康影響を知っている人	P.27参照	P.27参照	100%		100%
	・完全分煙、禁煙場所			ふやす		ふやす

[アルコール]

スローガン	お酒と上手につきあおう					
目 標	アルコールについての正しい知識（飲み方、適量）を知ろう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	多量飲酒者	4.0%	2.2%	3.0%		2.0%

高齢期のめざす姿

- ・自らが健康に気をつけ、人との交流を持ちながら、ステキな笑顔で安心して、暮らすことができる。

[食事]

スローガン	楽しく作り、楽しく食べよう					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい食生活を送ろう ・食材の味を生かして、いろいろ食べよう ・食に関心を持とう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・野菜を毎日食べている人	54.0%	50.0%	70.0%		70.0%
	・一日の塩分摂取量	11.98 g	9.4 g	10 g 未満		男性：9.0 g 女性：7.5 g
	・毎日3食食べている人			ふやす		
	・自分の適量、適切な内容を知っている人			ふやす		

[運動]

スローガン	楽しく身体を動かそう					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・自分でできることは自分でしよう ・運動する意識を持とう ・運動の正しい知識を身につけ、毎日続けよう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・健康のために意識して運動している人	68.7%	67.4%	75.0%		75.0%
	・運動習慣のある人	61.0%	63.8%	75.0%		75.0%

[休養]

スローガン	楽しく毎日を過ごそう					
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間づくりをしよう ・役割をもとう ・いろいろなことに興味をもとう 					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・ストレスのある人	39.0%	47.1%	35.0%		35.0%
	・楽しみがある人	84.9%)	68.1%	ふやす		ふやす
	・睡眠による休養が十分に取れている人	41.9%	38.4%	45.0%		45.0%

ワーキング会議でのアンケート結果

[健康チェック]

スローガン	健診結果を生活にいかそう					
目 標	・健診を受けて自分の身体を知り、健康づくりにいかそう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・基本健診受診率 特定健診受診率に変更	61.9%		65.0%		65.0%
	・健診異常率		P.12~13	へらす		へらす
	・医療費(70歳以上)			へらす		へらす

[歯]

スローガン	しっかり噛んで、寝たきり予防					
目 標	・歯についての正しい知識、習慣を身につけよう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・定期健診を受けた人	27.3%	65.2%	35.0%		70.0%
	・喫煙が歯周病と関係があることを知っている人	16.3%	25.4%	100%		100%
	・成人の残存歯数の状況			ふやす		/
	・歯周疾患検診受診者	4.6% (H.16)	6.1%	ふやす		ふやす

[タバコ]

スローガン	自分のため、みんなのために考えよう					
目 標	・タバコの害について正しい知識を持とう ・マナーを守って周囲の人に煙を吸わせない配慮をしよう ・禁煙について考えよう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	・高齢期の喫煙率	12.5%	13.8%	10.0%		10.0%
	・喫煙が及ぼす健康被害を知っている人	P.27参照	P.27参照	100%		100%
	・完全分煙、禁煙場所			ふやす		ふやす

[アルコール]

スローガン	お酒と上手につきあおう					
目 標	アルコールについての正しい知識(飲み方、適量)を知ろう					
数値目標	指 標	2005年	2010年	2010年 目標値	評価	2015年 目標値
	多量飲酒者	2.0%	4.3%	1.5%		1.5%