

## II. 若林区健康づくり行動計画

### 大目標に対する評価、現状と課題、今後の施策の方向性

「現状と課題」及び「施策の方向」のポイントとなる事項を下線で表示。

#### 1 総合的な分野の健康づくり

大目標	評価	現状と課題	施策の方向
自らの健康に関心をもち健康管理を実行できる区民を増やす	健康のために何かを実行している人は横ばい。健康であることを自覚している人は減少。  (自らの健康に関心をもち健康の自己管理ができる区民を増やしていく必要がある。)	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康であると自覚している人の割合は、策定時より低下している。</li> <li>健康のために何かをしている人の割合は92.3%であり、策定時と変わらず横ばいである。</li> <li>定期的に健康診断を受けている人の割合は策定時より増加している。</li> <li>平成21年度の仙台市国民健康保険特定健康診査の結果より、<u>メタボリックシンドローム該当者・予備軍は女性より男性が多く、50代は2人に1人、40代においても3人に1人となっている。</u></li> <li>死亡原因別死亡率の推移を見ると、メタボリックシンドロームとの関係が深いといわれている、<u>心疾患、脳血管疾患は死因の第2位、第3位を占める。</u></li> <li><u>定期的ながん検診を受けている人の割合は全てにおいて低下している。</u></li> <li>死亡原因別死亡率の推移を見ると、<u>悪性新生物による死亡率が死因の第1位を占めており他の死亡原因と比較しても非常に高い割合で推移している。</u></li> <li>がんの部位別に死亡率を見ると、男性では「肺がん」「胃がん」、女性では「大腸がん」「肺がん」が上位を占める。また女性特有の「乳がん」も第5位となっている。</li> <li>健康診断の結果を踏まえて必要な治療を行なった人の割合は、策定時増加している。</li> </ul>	<p>生活習慣病予防の普及啓発を強化する。</p> <p>①メタボリックシンドローム予防対策</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>メタボリックシンドローム予防のための正しい生活習慣に関する普及啓発を行なう。</u></li> <li>40代の男性で既にメタボリックシンドローム該当者、予備軍が増加する現状から、若い年齢層に対するメタボリックシンドロームの普及啓発が必要である。</li> <li>メタボリックシンドローム該当者・予備軍を早期に把握し生活習慣改善の取り組みが行なえるよう、<u>特定健診の受診率向上に向けた取り組みを強化する。</u>特に<u>働き盛り男性に向けて取り組む。</u></li> </ul> <p>②がん予防対策</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>がんに関する正しい知識の普及</u></li> <li>疾病の早期発見、早期治療のために<u>がん検診受診率向上への取り組みを行なう。</u></li> </ul> <p>そのために、がんによる死亡者数、がん検診受診率の実態、がん検診のメリット、がん検診による早期発見の有効性などの普及啓発活動を積極的に行なう。</p>

#### 2 栄養・食生活と健康づくり

大目標	評価	現状と課題	施策の方向
適正体重の範囲にあたる区民を増やす	児童、生徒、女性では肥満者の減少が見られるが、20～60歳男性の肥満者が増えている。	<ul style="list-style-type: none"> <li>体重コントロールを実践している人の割合は増えている。また栄養バランスに気をつけている人は8割と多い。にもかかわらず、<u>20～60歳代男性の肥満者は3.5人に1人、40～60歳代女性の肥満者は6人に1人</u>となっている。</li> <li>外食時に栄養成分表示を参考にする人は減少傾向にある。若林区では、仙台市に比べ栄養成分表示を参考にする人が少ない状況である。</li> <li>成人の1日あたりの平均野菜摂取量は増えている。</li> <li>肥満者で自分に見合った食事量を知らないと答えた者の割合は、普通・やせに比べて若干多いが、8割はわかっている、大体わかっていると答えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肥満者を増やさないようにするには、<u>肥満が顕著に表れる20歳より前の年代への働きかけが必要である。</u>生活習慣の基礎が作られる幼児期からの取り組みを行う。また、<u>肥満の多い年代に対しては、適切な情報提供</u>を行うことで、肥満の状態改善や、生活習慣病への移行を予防することを目指す。</li> <li><u>外食産業や給食施設において栄養成分表示の実施を推進するとともに、栄養成分表示を参考にすることが、体重コントロールに有効である等の情報を広く提供していく。</u></li> </ul>

#### 3 身体活動・運動と健康づくり

大目標	評価	現状と課題	施策の方向
運動習慣を身につける区民を増やす	運動習慣を身につける区民が増えている。  (より運動習慣が身につくよう区内の資源等の情報を発信していく必要がある。)	<ul style="list-style-type: none"> <li>意識的に運動を心がけている人は増えており、運動習慣者の割合も男女とも増加している。</li> <li>男性はどの年代も日常生活における歩数は増加している。女性は20～60代は減少しているが、70歳以上は増えている。<u>歩数は増加傾向だが目標歩数には届いていない。</u></li> <li>外出について積極的な態度を持つ60歳以上の方は増加している。</li> <li><u>身体活動・運動については積極的に取り組む人が増加している。今後の継続や、より効果的な運動をすすめていく必要がある。</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動習慣を身につけている区民を今後も増やしていく。</li> <li><u>20～60歳代は肥満者が増えているため、肥満予防に効果的な運動内容をすすめていく。</u></li> <li>子どもから高齢者までどの年代でも、気軽に運動をしやすいうように、<u>区内にある運動施設や運動内容等の情報提供</u>をしていく。</li> </ul>

#### 4 休養・こころ健康づくり

大目標	評価	現状と課題	施策の方向
ストレスを上手にコントロールできる区民を増やす	<p>ストレス解消法を持つ区民は、9割以上いるが、ストレスを感じた人の割合に変化はあまり見られない。</p> <p>(引き続きこころの健康づくりの普及啓発が必要である。)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>ストレスを感じた人の割合は、策定時より増加している。</u></li> <li>・<u>ストレスを大いに感じている人の割合は、男性より女性の方が高い。</u>男性は40代、女性は20～50代が4割を超え他の年代に比べて高い。</li> <li>・<u>ストレス解消法を持つ人の割合は9割を超える。</u>ストレス解消法の内訳では、男性1位趣味、2位睡眠、3位アルコール、女性は、1位買い物、2位おしゃべり、3位睡眠である。</li> <li>・<u>自然とのふれあいを楽しむ人の割合は区目標値に到達していないが、策定時より増加している。</u></li> <li>・<u>睡眠による休養を十分にとれていない人の割合は横ばいである。</u>年齢、男女別では50代男性、20代女性が4割を超え他の年代より高い。</li> <li>・<u>自殺は、若林区内の死亡原因の第5位であり、20～40代の第1位である。</u>(「死亡原因別死亡率の推移」「年齢階級別死亡原因別死者数の割合」参照)</li> <li>・<u>若林区の自殺者数は、平成19年以降年間30名程度で推移しており、男性の自殺者数は女性の約3倍以上となっている。</u></li> </ul>	<p><b>働き盛り世代(30～50歳代)をターゲットにしたメンタルヘルスの普及啓発を強化する</b></p> <p>①自分にあったストレス対処法や上手な休養の取り方に関する効果的な普及啓発を図る。</p> <p>②自殺の背景ともなる「うつ病」の正しい知識の普及啓発を進める。</p> <p><u>区民に対して、本人だけではなく周囲がうつ病の症状を早期にキャッチし、早期に治療へつなげることの重要性を理解してもらう。</u></p>

#### 5 歯と口の健康づくり

大目標	評価	現状と課題	施策の方向
むし歯と歯周病を減らす	<p>歯と口の2大疾患であるむし歯と歯周病の予防改善傾向にあるが、他区と比較して罹患率が高い状況にある。</p>	<p><b>むし歯予防対策</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>3歳児のむし歯有病率は若林区としては減少しているが他区と比較すると、一人平均むし歯数とともに高い。</u></li> <li>・<u>学齢期の一人平均むし歯数の減少(12歳)が目標値の2倍と高い。</u></li> <li>・<u>12歳児小学校、中学校において「健診後の個別指導実施校の増加」はほぼ横ばいとなっている。</u></li> </ul> <p><b>歯周病対策</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>40歳、50歳の進行した歯肉炎を持つ人の割合は、減少しているが、約4割が重度の歯肉炎に罹患している。</u></li> <li>・<u>歯間部清掃用具の使用や定期的な歯科健診の受診者の増加は目標に達していない。</u></li> </ul>	<p><b>むし歯予防対策</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>保護者に対して知識を普及し、行動変容を促す支援を充実させる。</u></li> <li>・<u>むし歯予防に効果的なフッ化物利用の推進を継続・強化する。</u></li> <li>・<u>関係機関との連携を強化し、学校歯科保健の活動を活性化させる。</u></li> </ul> <p><b>歯周病対策</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>「歯と口の自己管理の向上」への啓発とともに生活習慣病予防との関連性の情報提供を強化する。</u></li> <li>・<u>「かかりつけ歯科医」の推進を強化する。「歯と口の専門家の知識の普及と啓発」の充実を図り、行動変容を促す。</u></li> </ul>

#### 6 たばこと健康づくり

大目標	評価	現状と課題	施策の方向
たばこの害を受ける区民を減らす	<p>たばこを吸わない人は変わらない。</p> <p>分煙はすすんでいる。</p> <p>たばこの害について正しい知識は十分に普及していない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>たばこを吸わない男性は増加しているが、女性は減少している。</u></li> <li>・<u>家庭で子どもにたばこについて教育する人は横ばい。</u></li> <li>・<u>禁煙・節煙する人は減少している。</u></li> <li>・<u>禁煙プログラムへの参加意思のある人は減少している。</u></li> <li>・<u>喫煙が及ぼす健康影響について十分な知識は普及していない。</u></li> <li>・<u>禁煙分煙を実施している、若林区内の健康づくりサポート店は増加している</u></li> <li>・<u>妊娠届時の妊婦喫煙者は減少している。</u></li> <li>・<u>小学生への防煙教育を実施すると、成人になったらたばこを吸わない・たぶん吸わないと回答する児は増加する。</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>たばこを吸わない人を増やしていく。</u></li> <li>・<u>禁煙意思のある方へは相談窓口等の情報提供を行う。</u></li> <li>・<u>喫煙が及ぼす健康影響についての知識を得られるよう普及啓発をすすめていく</u></li> <li>・<u>子ども、妊婦、子育て世代家族へたばこについての教育をすすめていく。</u></li> </ul>

#### 7 アルコールと健康づくり

大目標	評価	現状と課題	施策の方向
適正飲酒を実施している区民を増やす	<p>適正飲酒を理解している人の割合は変わらない</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>適正飲酒を正しく認識している人の割合は増えていない。</u></li> <li>・<u>多量に飲酒する人の割合は男女ともに横ばい。</u></li> <li>・<u>家庭で子どもの飲酒について教育する人の割合は増えていない。</u></li> <li>・<u>毎日お酒を飲む人は、お酒を飲まない人に比べて、たばこを吸う割合が高い。</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>飲む量や回数、飲み方も含めた適正飲酒についての正しい知識を普及する。</u></li> <li>・<u>飲酒はそれに付随する食べ物のとり方や喫煙、心の健康とも関係が深い。健康への影響について、他の生活習慣と合わせた普及啓発が必要である。</u></li> </ul>

※ 東日本大震災による健康への影響として、睡眠障害や心理的苦痛、飲酒量増加などの症状が現れてくるものと思われます。保健活動等から得られた状況等を分析し、若林区健康づくり行動計画を見直しながら、健康づくり活動を進めていきます。