

第3章 健康づくりの課題と取組み

「健康日本 21（第2次）」における分野別目標の指標は、以下の表の通り、5つに区分されています。第一が大目標である健康寿命の延伸と健康格差の縮小、第二が主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防、健康日本 21（第1次）で示されたがん・循環器疾患・糖尿病がこの区分に入りました。第三が社会生活を営むために必要な機能の維持・向上、第四が新たな項目として社会環境の整備、第五が健康日本 21（第1次）の継承で6つの分野が入っています。

●健康日本 21（第2次）の分野別目標指標（平成 25～34 年度）

- 第一 健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現に関する目標
 - (1) 健康寿命の延伸
 - (2) 健康格差の縮小
- 第二 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底に関する目標
 - (1) がん
 - (2) 循環器疾患
 - (3) 糖尿病
 - (4) COPD（慢性閉塞性肺疾患）
- 第三 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上に関する目標
 - (1) こころの健康
 - (2) 次世代の健康
 - (3) 高齢者の健康
- 第四 健康を支え、守るための社会環境の整備に関する目標
 - (1) 情報発信する企業数、民間団体の活動拠点数等
- 第五 健康に関する生活習慣及び社会環境の改善に関する目標
 - (1) 栄養・食生活
 - (2) 身体活動・運動
 - (3) 休養
 - (4) 飲酒
 - (5) 喫煙
 - (6) 歯・口腔の健康

南魚沼市では、「健康日本 21（第2次）」における分野別目標の第二、第三（1）第五表における分野については、第3章で（1）栄養・食生活、（2）身体活動・運動、（3）飲酒、（4）喫煙、（5）こころの健康・休養、（6）歯・口腔の健康、（7）生活習慣病の発症予防・生活習慣と7つの分野に分けて取り組み、ライフステージに関わる第二、第三については、第4章で、次世代の健康、働く世代の健康、高齢者の健康の3つに分け、次世代の健康については幼少期～思春期、妊娠・出産・子育てを中心に、働く世代の健康については生活習慣病予防とこころの健康維持を中心に、高齢者の健康については生活習慣病と介護予防を中心に取り組むことといたしました。

第3章

- （1）栄養・食生活
- （2）身体活動・運動
- （3）飲酒
- （4）喫煙
- （5）こころの健康・休養
- （6）歯・口腔の健康
- （7）生活習慣病の発症予防・生活習慣

第4章

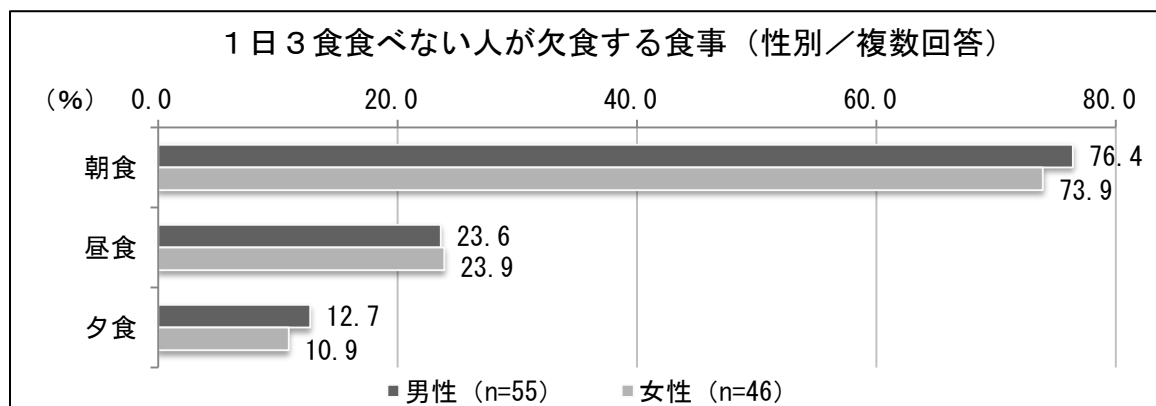
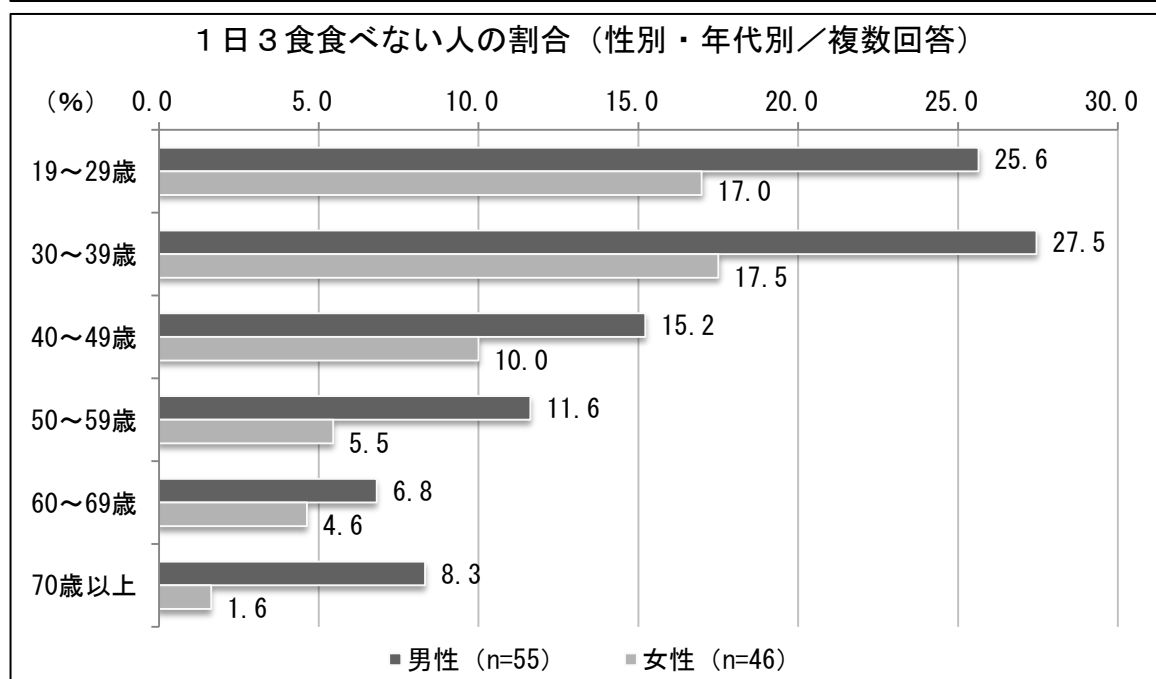
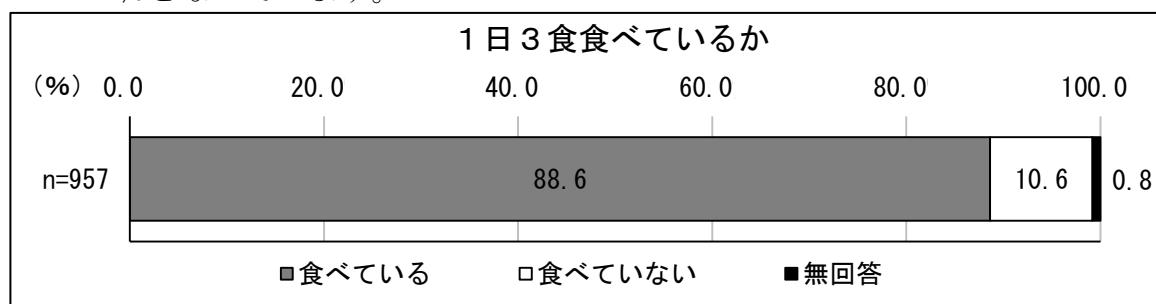
- （1）次世代の健康
- （2）働く世代の健康
- （3）高齢者の健康

1 栄養・食生活

(1) 健康増進アンケート調査等からみた現状

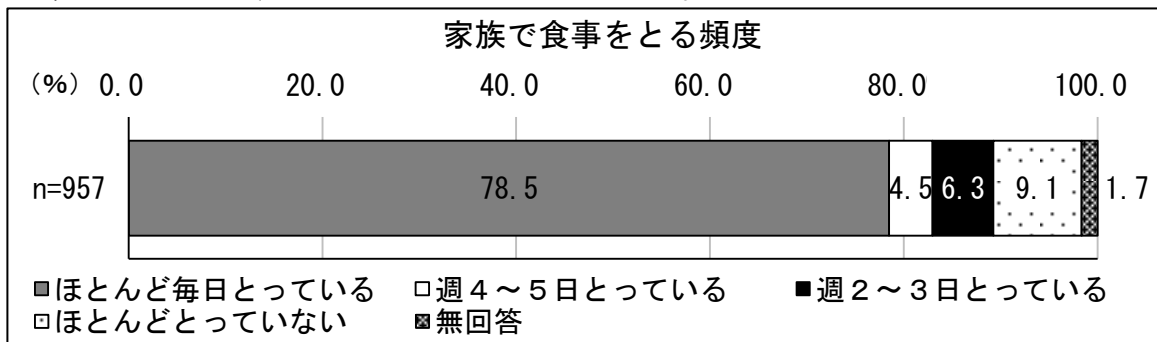
① 食事の状況

- ・ 1日3食食べていない人の割合は10.6%となっています。性別にみると男性に多く、年代別にみると男女ともに19～39歳に多くなっています。
- ・ 1日3食食べない人のうち、朝食を欠食する人は男性で76.4%、女性で73.9%となっています。



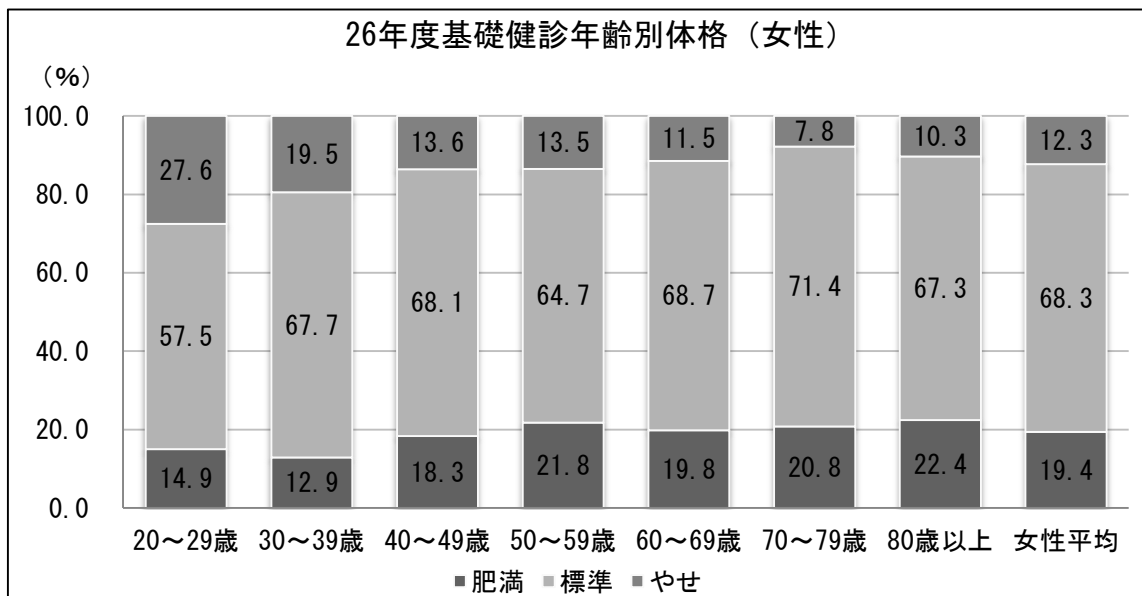
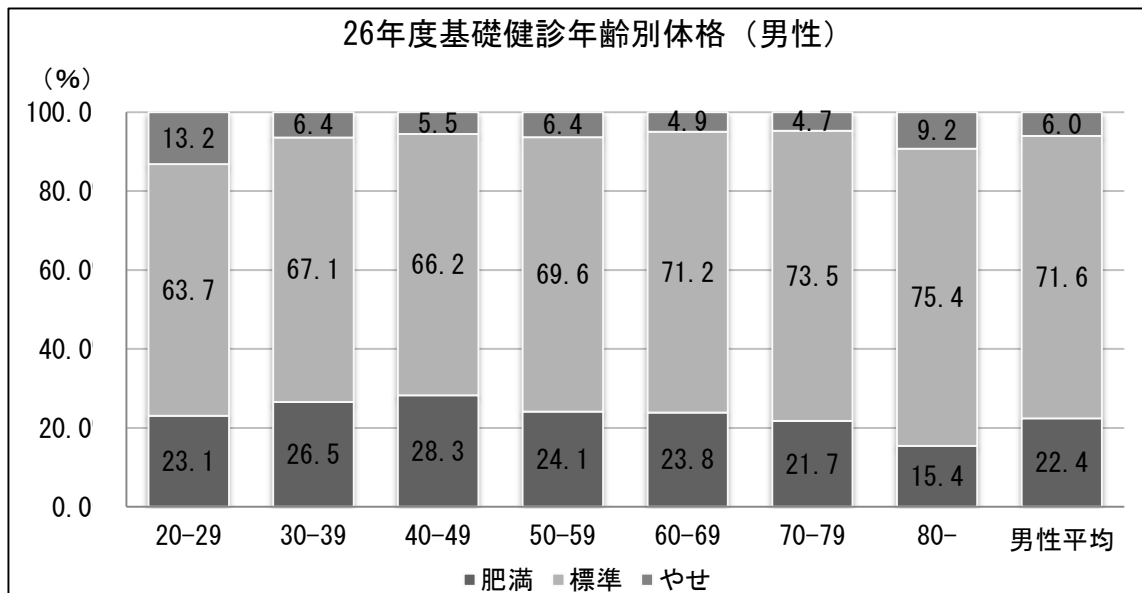
資料：平成26年アンケート

・家族そろって食事をする割合は78.5%でした。



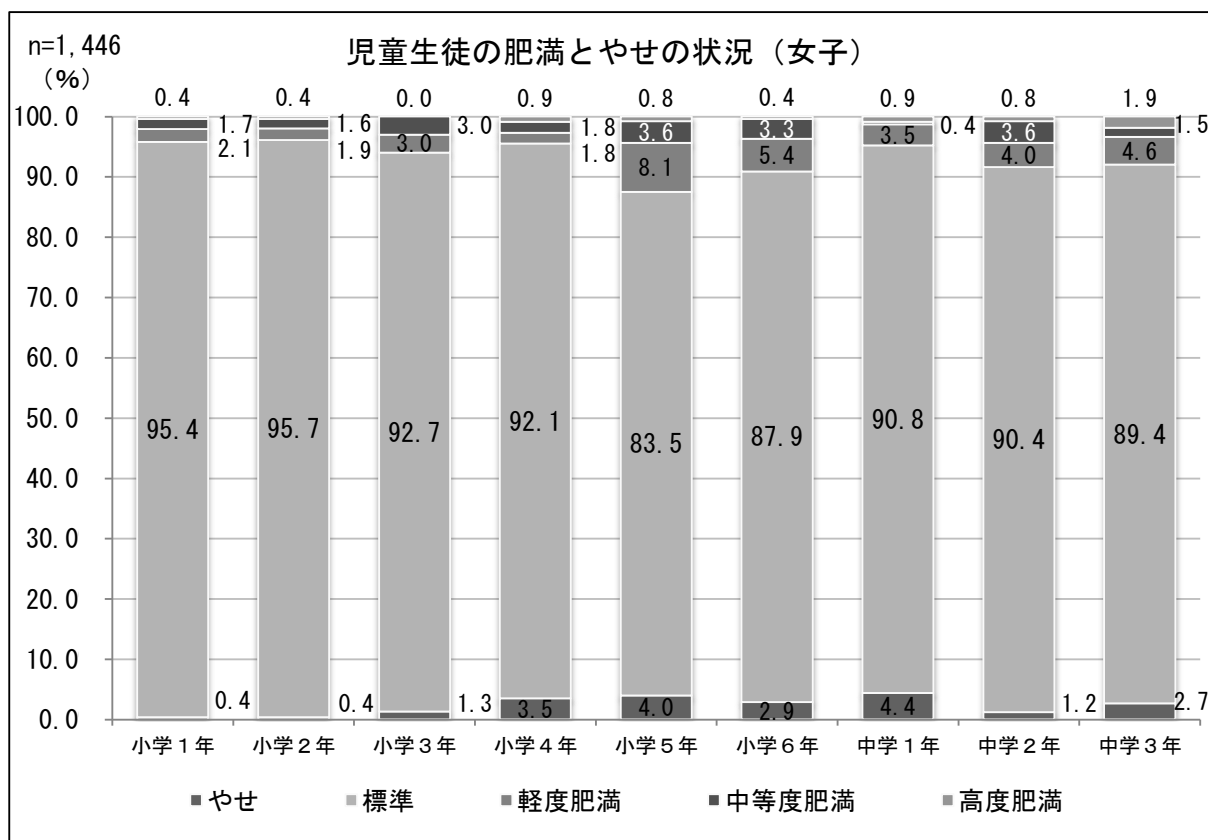
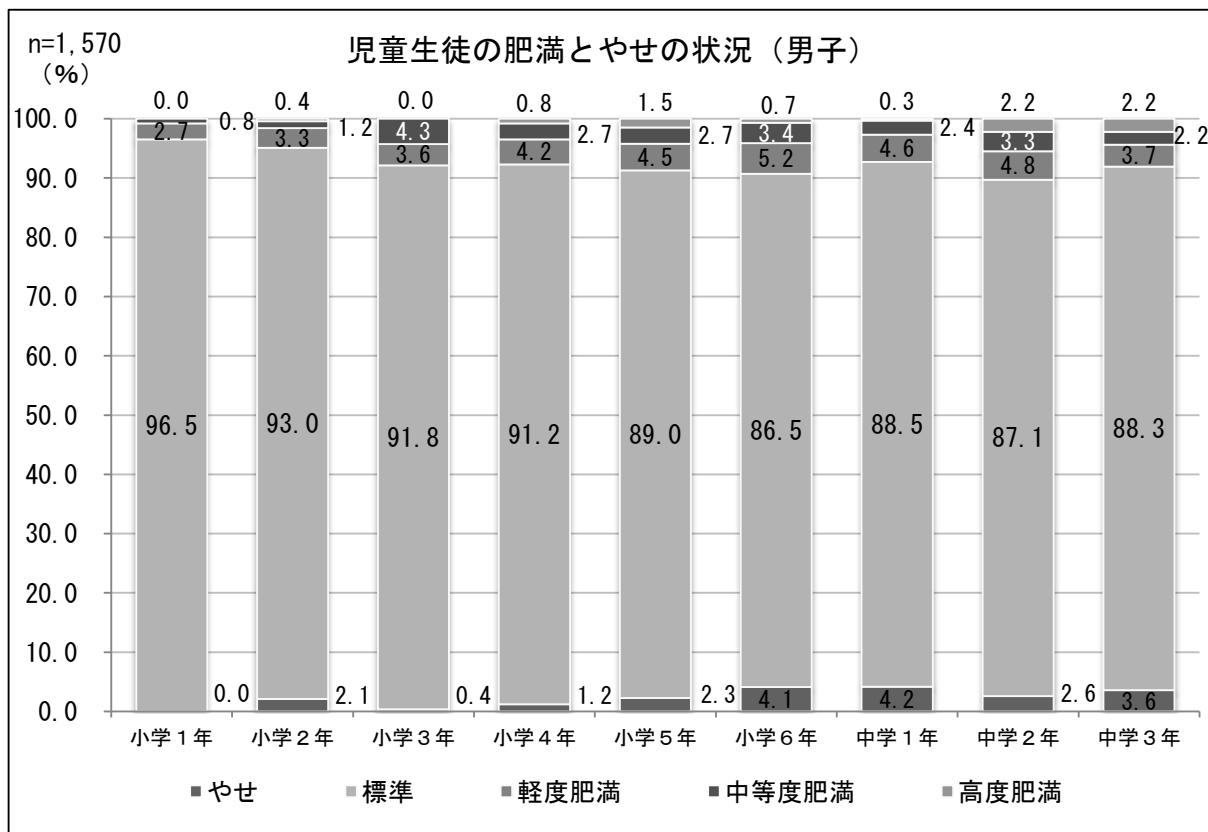
② 肥満とやせの状況

平成26年度基礎健診データからみると、性別では若い女性のやせが多く、男性では30～40歳代に肥満が目立ちます。



資料：平成26年度基礎健診データ

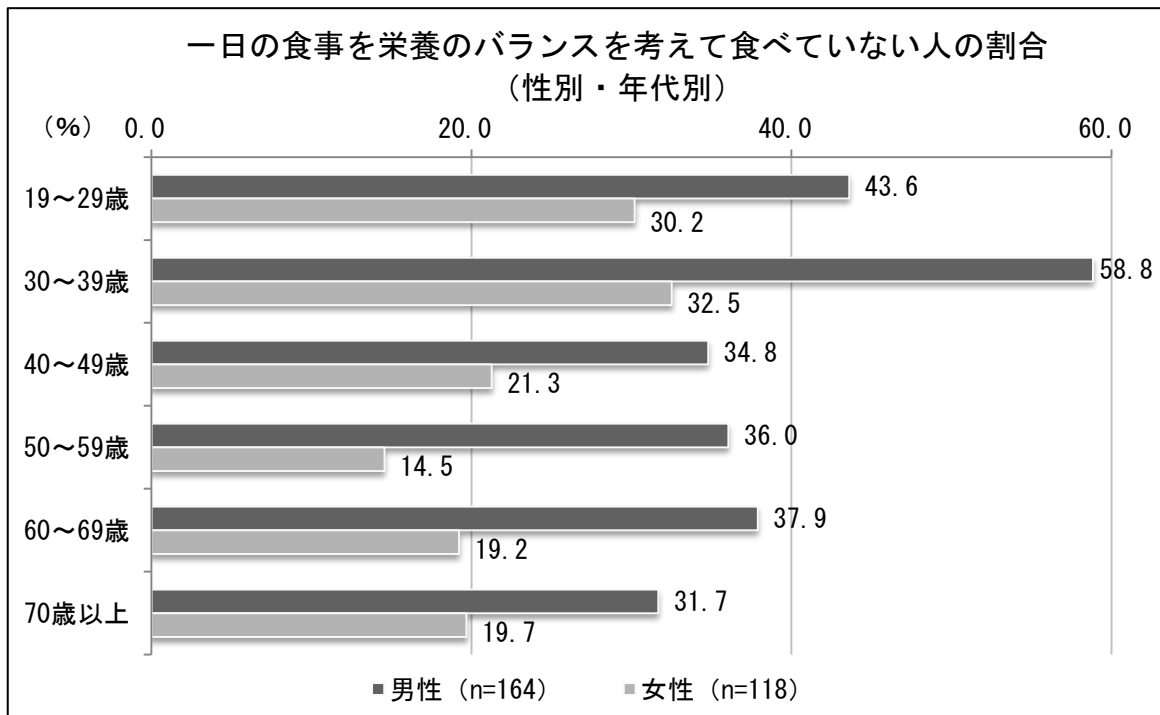
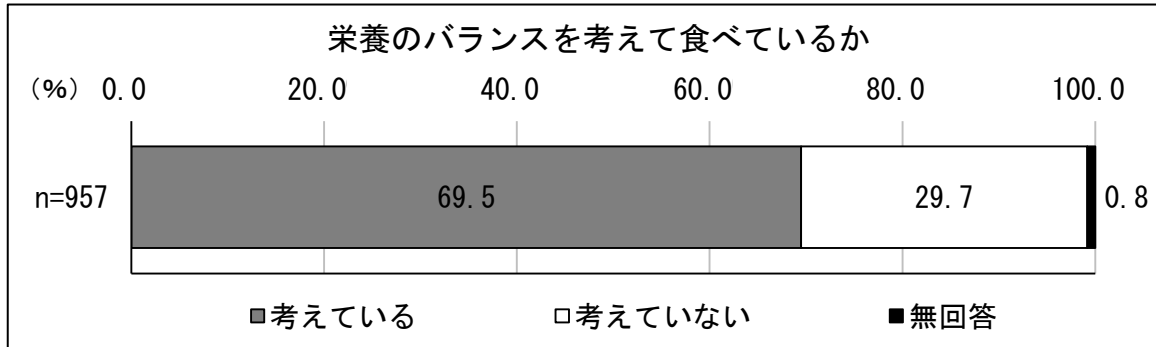
※やせ／BMI 18.5未満 標準／BMI 18.5～25未満 肥満／BMI 25以上



※日比式肥満度：やせ/-20%以下 標準/-19%~19% 軽度肥満/20%~29% 中等度肥満/30~49% 高度肥満/50%以上

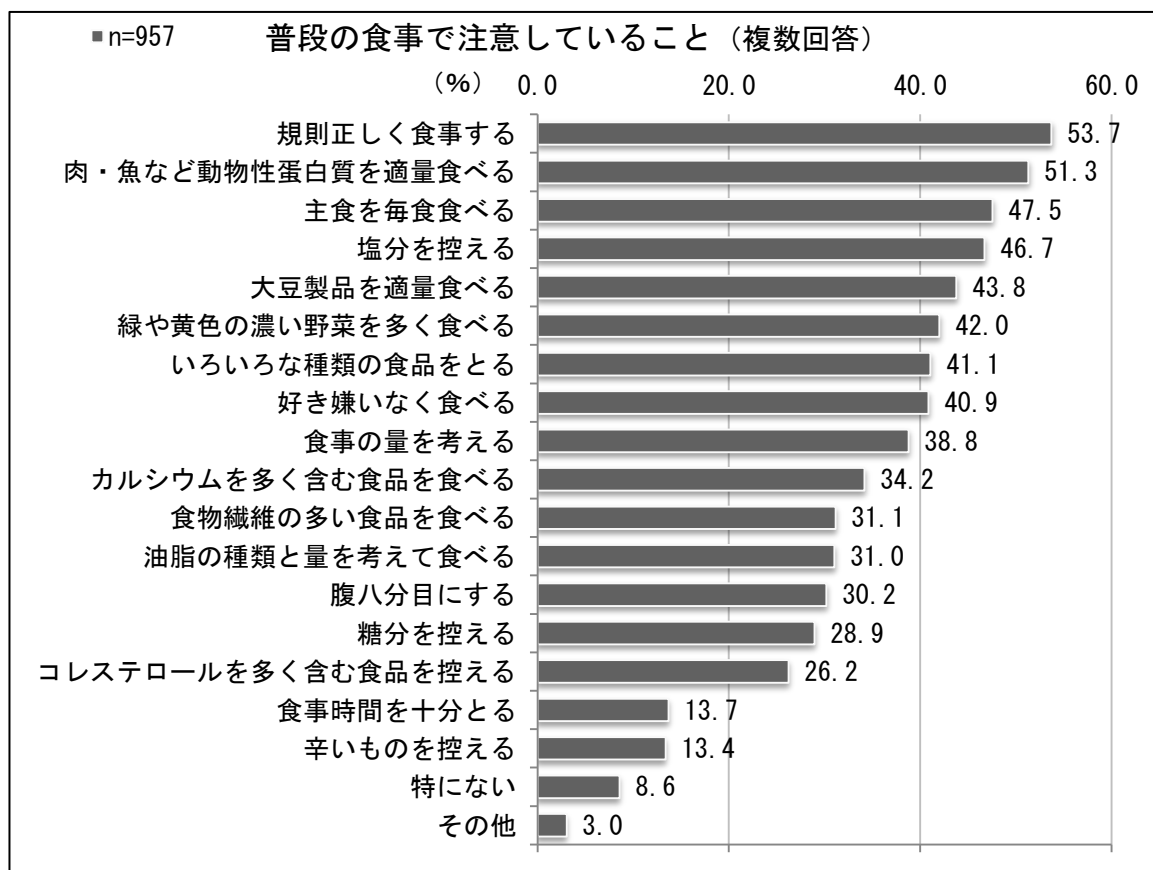
③食事に関する意識

- ・一日の食事を栄養のバランスを考えて食べていない人は、全体で29.7%となっています。
- ・性別年齢別では30歳代の男性で58.8%、30歳代の女性で32.5%と高くなっています。



資料：平成26年アンケート

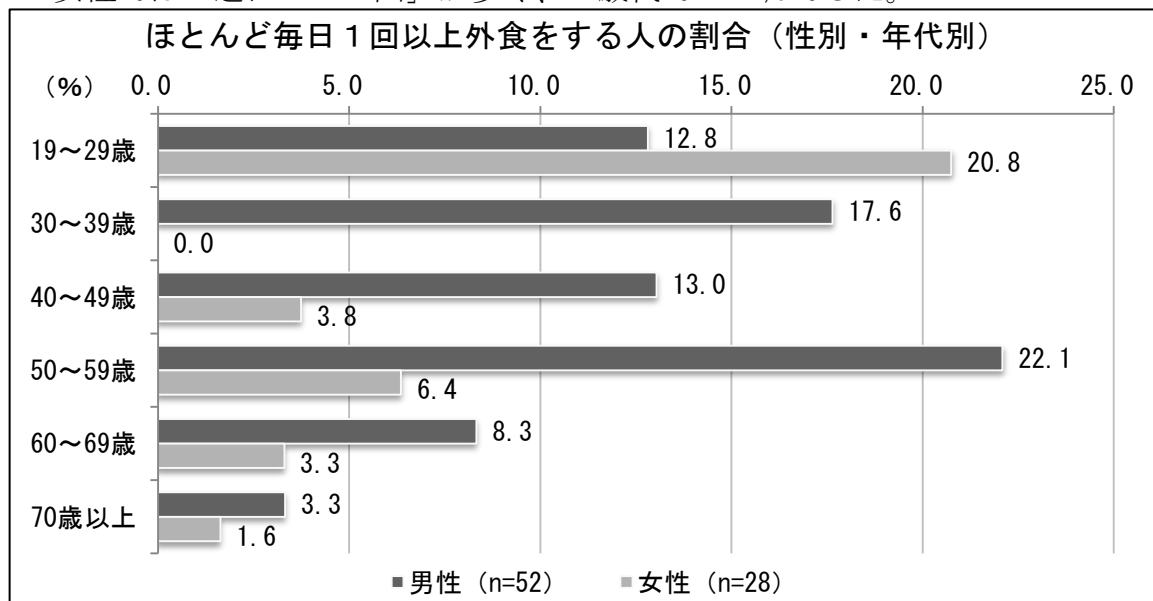
- ・食事で注意をしている点は、「規則正しく食事をする」、「肉、魚など動物性たんぱく質を適量食べる」、「主食を毎食食べる」が上位となっています。
- ・塩分を控える人は46.7%、油脂の種類と量を考えて食べる人は31.0%となっています。



資料：平成26年アンケート

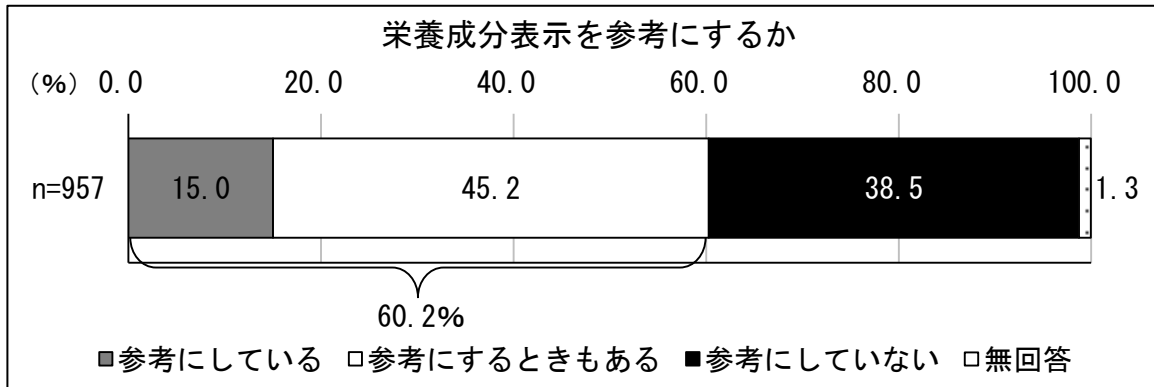
④ 外食と成分表示の状況

・性別年齢別では、「ほとんど毎日1回以上」外食をする人が男性の50歳代で22.1%となっており、グラフ表示はありませんが、アンケート結果によると女性では「週に2～5回」が多く、30歳代で25.0%でした。



資料：平成26年アンケート

・「参考にしている」「参考にするときもある」を合わせた“食品の成分表示を参考にする人”は60.2%となっています。



資料：平成26年アンケート

<課題>

- ・生活習慣病予防のためにも1日3食食べる必要性の啓発普及活動を行う。
- ・1日3食食べる人の増加。
- ・幼少期から食生活を通して適正体重を維持するための健康管理意識の高揚が必要。
- ・若年女性のやせの減少。
- ・男性肥満者（BMI 25以上）割合の減少。
- ・緑黄色野菜をしっかり摂っている人の増加。
- ・塩分を控える意識が低い人の減少。

(2) 課題達成に向けた取組み

重点目標

- ・朝食をしっかりとる
- ・栄養のバランスを考えて食べる
- ・減塩を心がける

毎日の食生活習慣が健康の基本ですので、考えて食べる習慣を身につけることがとても大切です。また、3食の中でも特に朝食を食べることは、規則正しい生活のリズムを確立するうえで、とても重要です。

ごはんを主食として、主菜、副菜を組み合わせた食事をとることは、バランスのよい食事につながります。そして活動量に見合った食事の量、減塩の重要性、料理方法等、食に対する知識を普及することで、望ましい食生活の理解と実践につなげていきます。

毎日3食 マメで健康 加えて野菜で しっかり健康**個人で**

- ◇朝食をしっかりと、3食きちんと食べる。
- ◇自分の適正体重を知り、コントロールする。
- ◇食品の栄養成分を理解し、それを参考に食品を選べる。
- ◇塩分、脂質、糖分のとりすぎに気をつける。

家庭で

- ◇地域の産物や旬の素材を使って食の安全や豊かな感性を育てる。
- ◇家族そろった食卓で、主食、主菜、副菜が揃ったバランスの良い食事を心がける。
- ◇栄養素が偏らないようにいろいろな食材を利用する。
- ◇家庭菜園や家庭での手作りで日常的な食育を心がける。

**保育園・
こども園・
学校で**

- ◇子どもの発育、発達に応じた食育情報を保護者に提供する。
- ◇食に関するテーマを通して親子で栄養・食生活を学べる機会をつくる。
- ◇給食を食べる会を開催し具体的な食育と情報交換の場とする。
- ◇作物を自分で育て、料理し、食べる機会を積極的につくる。

地域・職場
で

- ◇社員の健康管理を通じ必要に応じて栄養指導が受けられるようにする。
- ◇食生活改善推進員がバランスのとれた食事を普及する。
- ◇地場で作られる新鮮な農作物の提供ができる体制を推進する。
- ◇郷土料理を伝承する。

行政で

- ◇いつでも栄養・食生活に関する相談や指導が受けられる体制を整える。
- ◇自分の体と活動にあった1日の食事量とバランスを考えられる知識を普及する。
- ◇家庭、学校、地域、企業と協力して、食育を推進する。
- ◇減塩や献立について、具体的な料理の講習会や試食会を行う。
- ◇食生活改善推進員が正しい知識を見つけられるように支援する。
- ◇骨粗鬆症検診を若い世代で行い、将来的なロコモティブシンドロームの発症予防につなげる。

(3) 指標と目標値

指標		市の現状	市目標値	県目標値	国目標値
子どもの肥満の減少	園児	3.9%(保)	減少させる	減少させる	7.0%
	小学生	6.8%(学)			
	中学生	9.3%(学)			
児童生徒のやせの状況	小学生	1.9%(児)	—	—	—
	中学生	3.1%(児)	—	—	—
20歳代女性やせの者(BMI18.5未満)の減少		27.6%(健)	20.0%	20.0%	20.0%
肥満者(BMI25以上)の減少	20-60歳代男性	24.8%(健)	23.0%	29.0%	28.0%
	40-60歳代女性	18.8%(特)	18.0%	18.0%	19.0%
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合	65歳以上	19.8%(健)	16.0%	16.0%	—
朝食を欠食する者の割合の減少	20歳代男性	17.9%(ア)	16.0%	19.0%	—
	20歳代女性	17.0%(ア)	15.0%	17.0%	—
	30歳代男性	21.6%(ア)	20.0%	27.0%	—
	30歳代女性	13.8%(ア)	11.0%	15.0%	—
栄養のバランスを考えて食べる人の増加		69.5%(ア)	80.0%	—	—
塩分を控える人の増加		46.7%(ア)	60.0%	80.0%	—
糖分を控える人の増加		28.9%(ア)	40.0%	—	—
緑黄色野菜を積極的に食べる人の増加		42.0%(ア)	55.0%	—	—

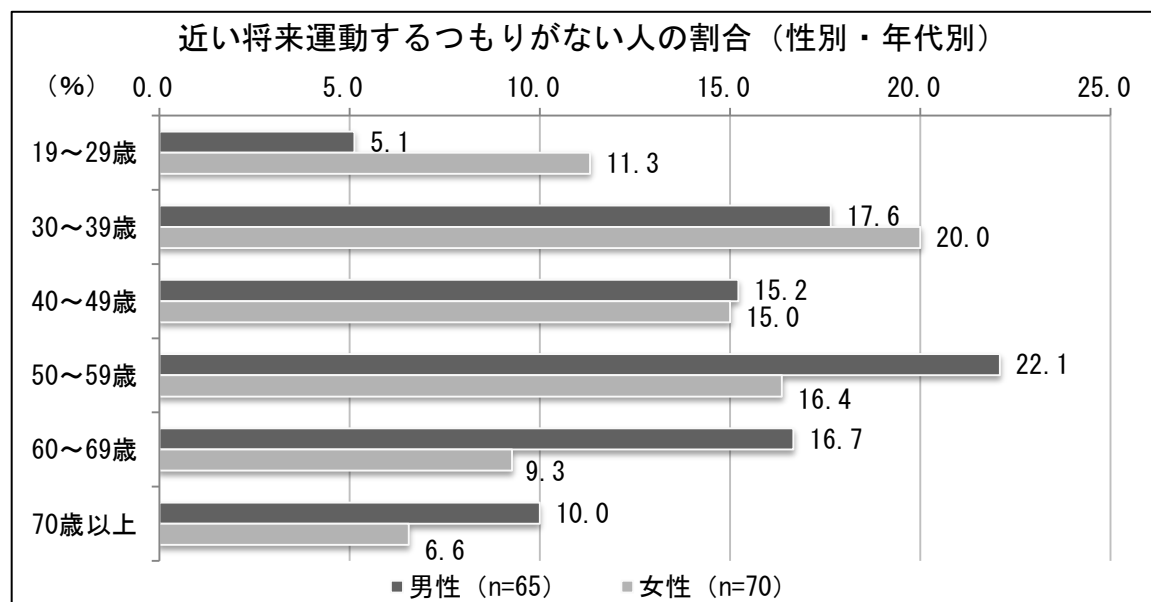
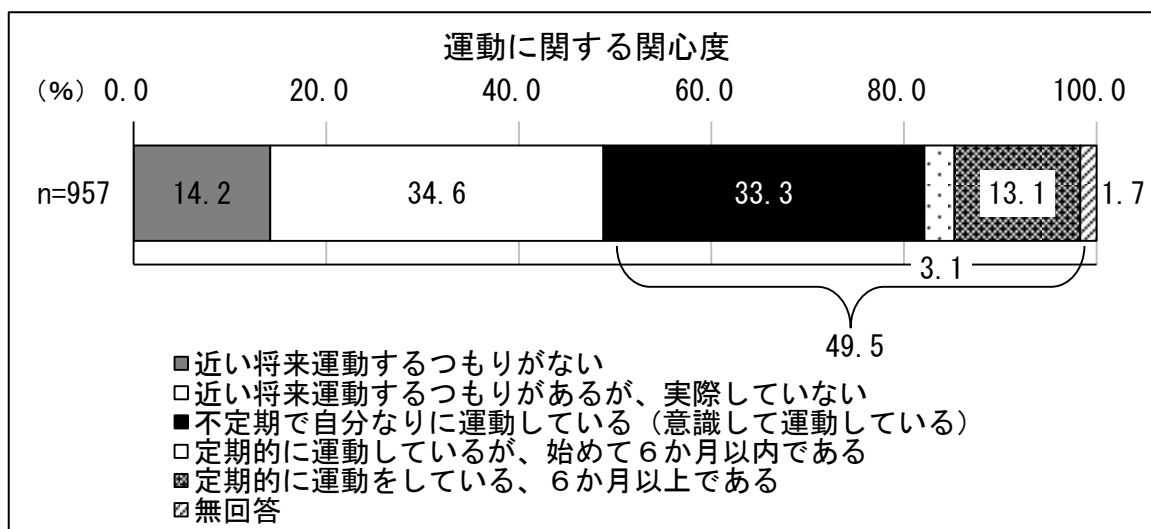
※(ア)＝アンケート結果 (保)＝保育園健康調査結果 (学)＝学校健康調査結果 (健)＝集団健診データ結果 (児)＝児童・生徒の肥満とやせの状況調べ (特)＝国保ドックデータ含む

2 身体活動・運動

(1) 健康増進アンケート調査等からみた現状

① 運動への関心度

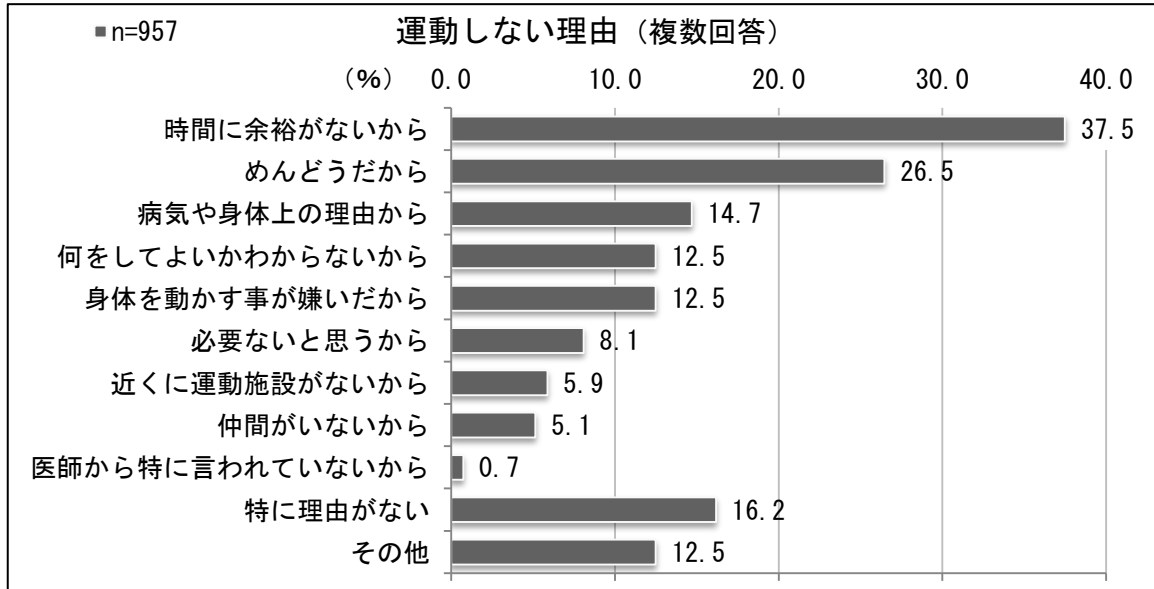
- ・「不定期で自分なりに運動している」「定期的に運動している」を合わせた“運動をしている人”は49.5%、関心はあるが実際にはしていない人は34.6%、運動するつもりがない人は14.2%となっています。
- ・関心が低い年代は、男性の50歳代と女性の30歳代です。



資料：平成26年アンケート

② 運動しない理由

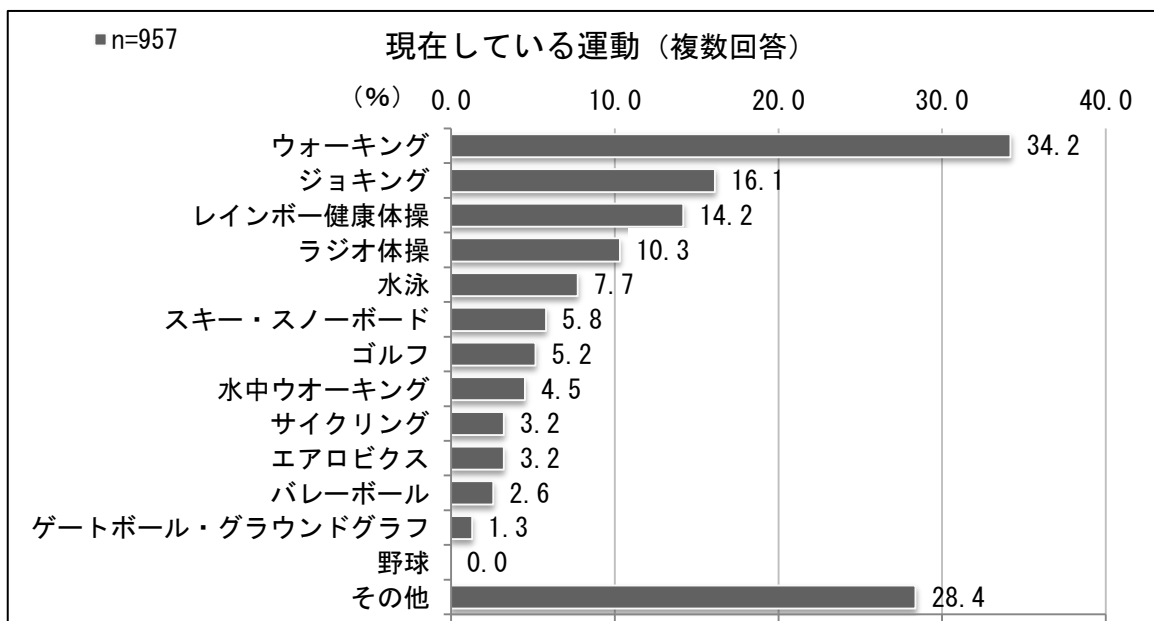
- ・近い将来運動するつもりがない理由は、「時間に余裕がない」、「面倒だ」、「身体上の理由から」が上位にあがっています。地域の特性として冬季間も継続して運動することが難しい地域です。



資料：平成26年アンケート

③ 運動の状況

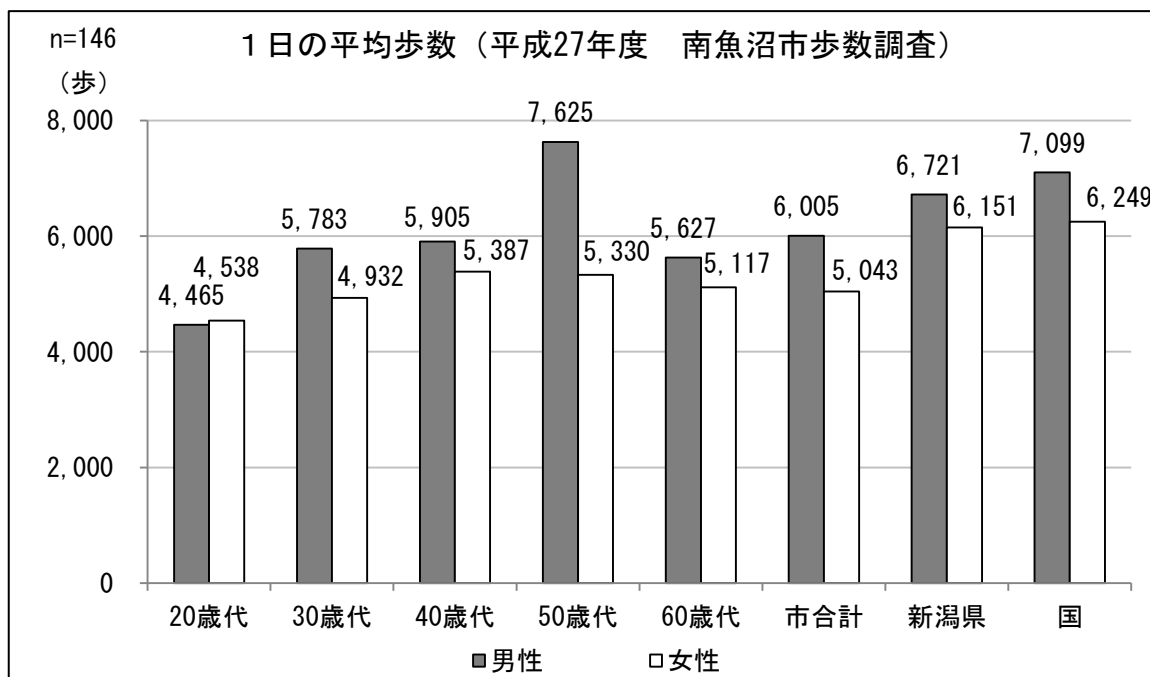
- ・現在行っている運動で最も多いのは「ウォーキング」で34.2%となっています。また、今後したいと思う運動で最も多いのも「ウォーキング」で、58.3%となっています。ウォーキングは、一人でも、いつでも何処でも手軽に行える反面、地域的に冬場の実施や継続的に行うことの難しさがあるのが実情です。



資料：平成26年アンケート

④ 平均歩数

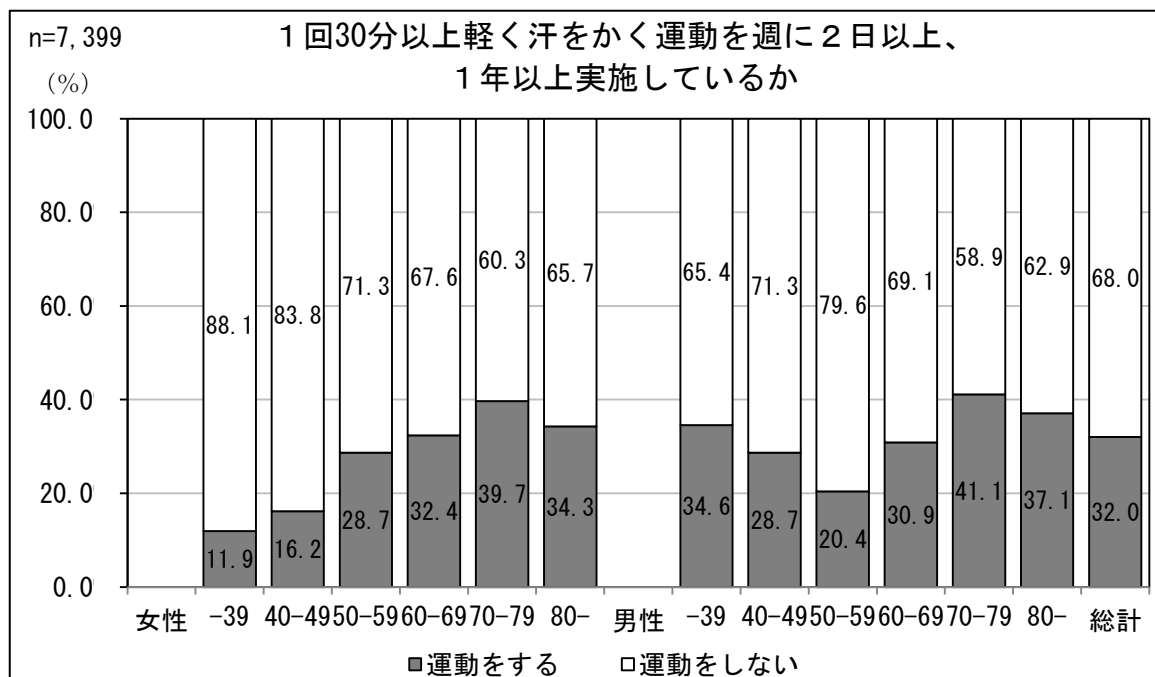
- ・国の一日の平均歩数は、男性7,099歩、女性6,249歩です。南魚沼市では、男性6,005歩、女性5,043歩でした。国・県平均より低くなっています。



資料：南魚沼市平均歩数 平成27年南魚沼市歩数調査
 新潟県平均歩数 平成23年県民健康・栄養実態調査
 国平均歩数 平成25年国民健康・栄養調査

⑤ 運動習慣

- ・30歳代、40歳代の女性は運動習慣がある人が少なく、50歳代以降徐々に運動習慣のある人が増える傾向にあります。男性の50歳代では運動習慣がある人が少ない状況です。



資料：平成26年基礎健診質問票

<課題>

- ・ 運動に関心のある人の増加。
- ・ 運動習慣のある人の増加。
- ・ 30歳代、40歳代の女性と50歳代の男性で運動習慣のある人の増加。
- ・ 冬期間も継続して運動をする人の増加。
- ・ 1日の平均歩数の増加。

(2) 課題達成に向けた取組み

重点目標

- ・ 定期的に運動する習慣を身につける
- ・ 一日の平均歩数を増加させる
- ・ ライフステージに合わせた運動を推進する

身体活動・運動は、生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持や生活の質の観点からも重要です。日常的に身体活動・運動を取り入れることができるよう、重要性や効果についての知識普及や啓発を行います。特に、運動への関心が低い年代や運動習慣のない年代については、簡単に短時間でできる運動を普及し運動の習慣化を促します。

高齢期では日常生活において、身体活動・運動を取り入れることは寝たきりの危険性を減少させ、心身の老化を予防する効果があり、健康寿命を延伸させるために重要です。

プラス10* こまめに動いて 健康づくり**個人で**

- ◇歩くことを心がけ、楽しむ。
- ◇日常生活でこまめに身体を動かす。
- ◇歩数計などを活用し、自分の活動量を知る。

家庭で

- ◇家のなかでもできる運動の工夫と努力をする。
- ◇親子で体を使った遊びの時間を増やす。
- ◇休日は家族で身体を動かす。
- ◇運動が継続できるようにお互いに声をかける。

**保育園・
こども園・
学校で**

- ◇運動の意義を伝え、楽しく身体を動かすことを体験する。
- ◇基礎体力の向上を図る。
- ◇家族で参加できる運動の催しを企画する。

* プラス10：厚生労働省が推進している「今よりも10分多く運動しよう」という運動。

地域・職場
で

- ◇休憩時間などを利用し、こまめに身体を動かす。
- ◇一緒にウォーキングをする仲間をつくる。
- ◇集落集会所でのレインボー健康体操を実施する。

行政で

- ◇運動施設の情報提供等、運動を始めるきっかけとなるような情報を提供する。
- ◇地域で運動を継続するための指導者を育成する。
- ◇安全にウォーキングができる歩道等の整備を促進する。

(3) 指標と目標値

指標		市の現状	市目標値	県目標値	国目標値
日常生活における歩数の増加	20-64歳男性	6,005歩(調)	8,400歩	8,400歩	9,000歩
	20-64歳女性	5,043歩(調)	7,400歩	8,200歩	8,500歩
運動習慣のある人の増加 (1日30分以上、週2回以上、1年以上継続)	20-64歳男性	28.2%(健)	30.0%	30.0%	36.0%
	20-64歳女性	16.9%(健)	25.0%	25.0%	33.0%

※ (健) = 集団健診データ結果 (調) = 単独調査結果 (市の現状値に関しては20~59歳までを計測)