

第4章 ライフステージごとの健康づくり

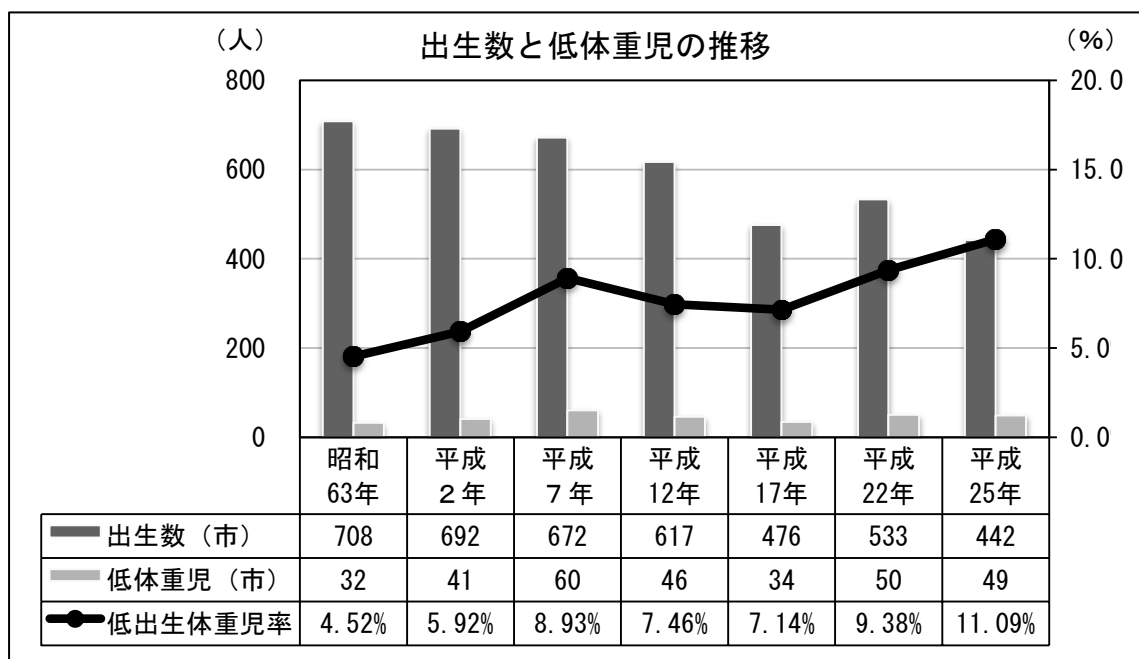
健康づくりのためには日々の心がけが最も大切です。ここでは、グループフォーカスインタビューの結果等による市民の健康意識を基に年代を3つに区分し、次世代は幼少期～思春期、妊娠・出産・子育てについてを中心に、働く世代は生活習慣病予防とこころの健康維持を中心に、高齢世代は生活習慣病と介護予防を中心に、各ライフステージに応じた健康づくりを進めます。

1 次世代の健康

(1) 南魚沼市の現状

①出生の状況

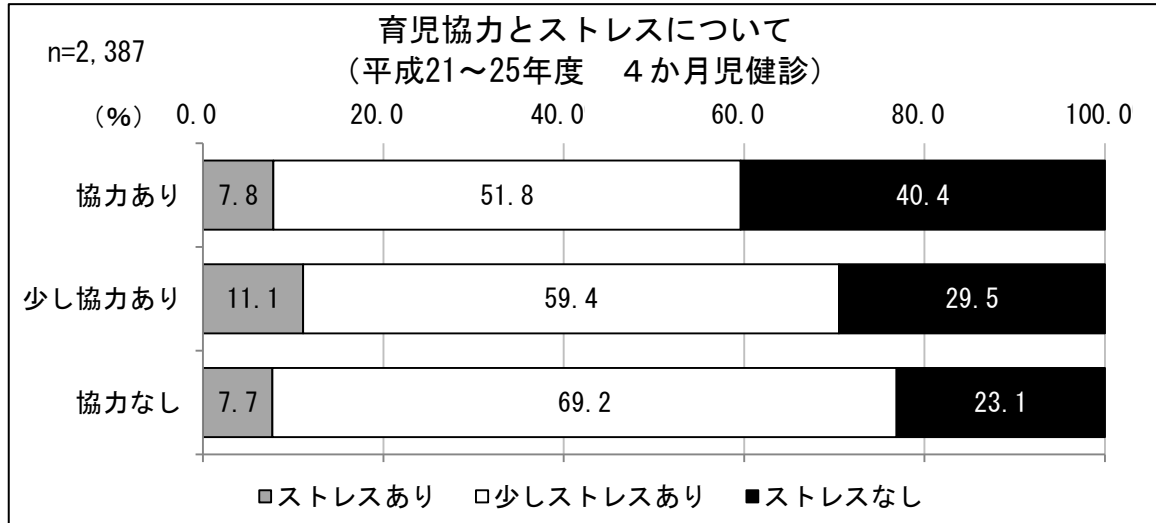
- ・昭和63年には708人だった出生数が平成25年には442人と減少傾向で推移しています。更に低体重児の数は増加傾向にあり、平成25年には出生数の約11.0%になっています。



資料：新潟県福祉保健年報

② 子育て環境の変化

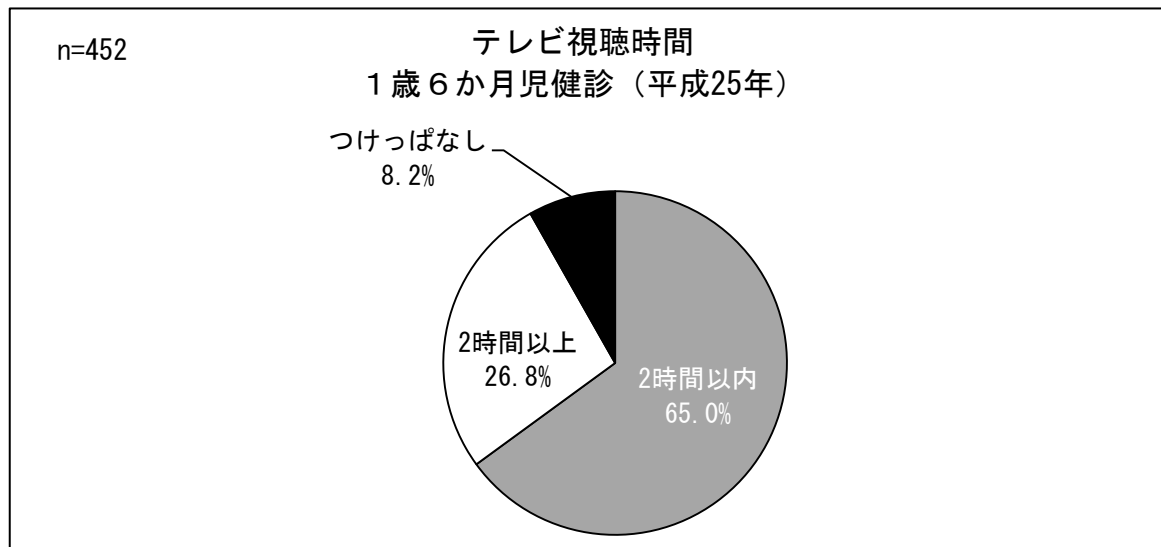
- ・世帯数が増加し、一世帯当たりの人員が減り核家族化が進んでおり育児の協力者が減っています。乳幼児健診の間診から、協力者がいない人にストレスを感じやすい結果が出ています。



資料：南魚沼市乳幼児健診データ

③ メディア（テレビ、DVD、パソコン、ゲーム、スマートフォン等）視聴時間の増加

- ・1歳6か月児健診の間診（平成25年度）からメディア視聴時間が2時間以上の家庭が3割以上となっています。



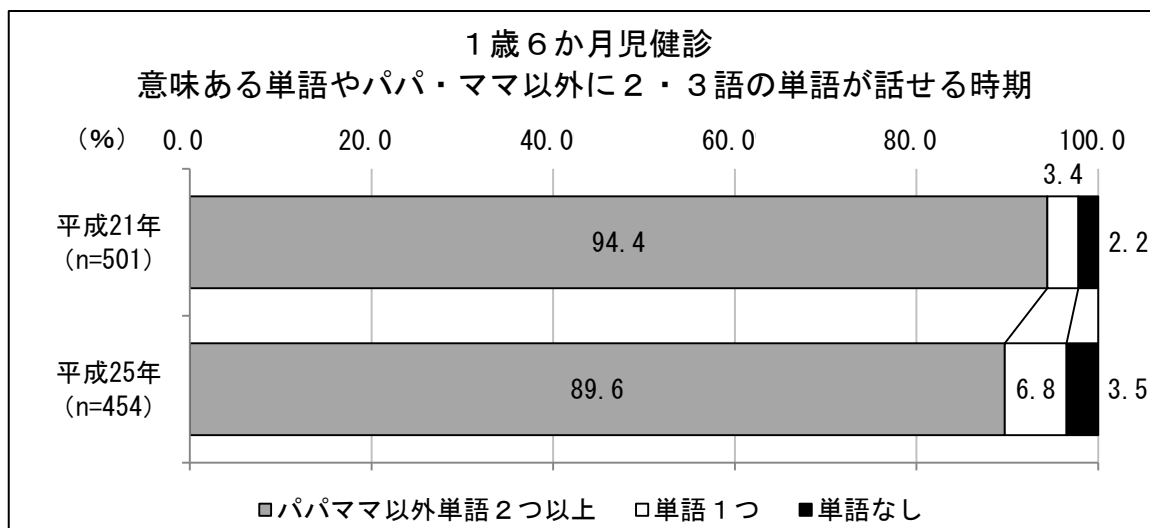
資料：南魚沼市乳幼児健診データ

メディアの悪影響について

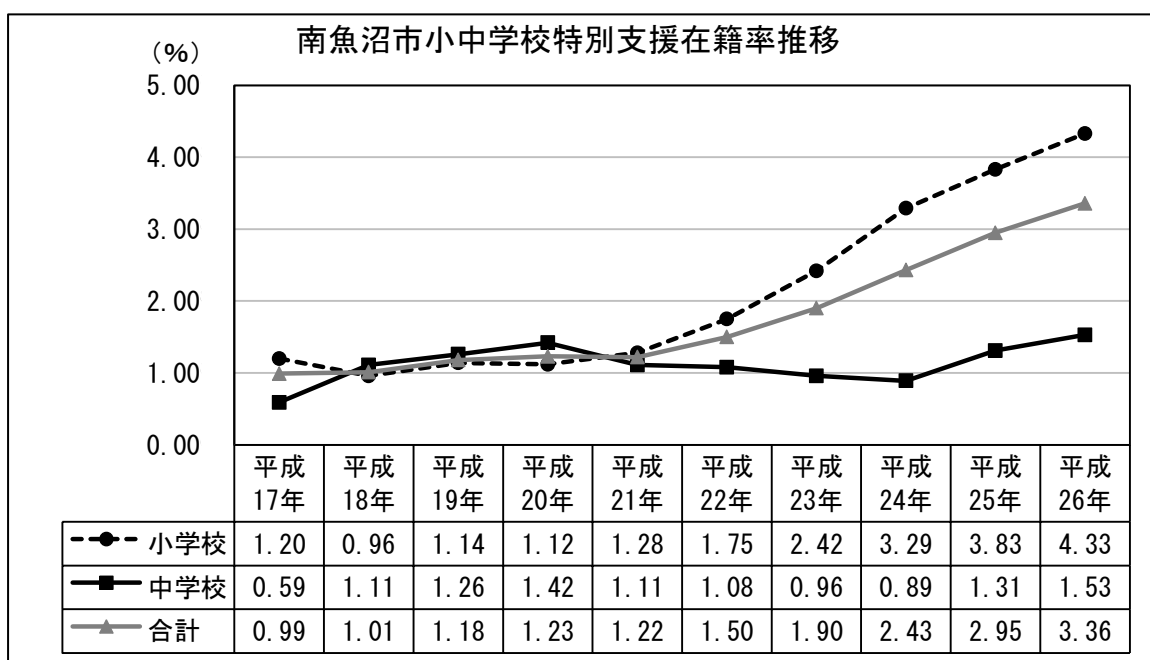
乳幼児期からのメディアの長時間視聴は、生活リズムを崩し、コミュニケーションを上手にする力の育ちを妨げ、依存に繋がることもあります。目の負担から視力の低下、体力の低下へも影響があります。子どもは人との関わりや実体験から、心身の発達が促されるので、メディアの利用には注意が必要です。

④ 発達支援が必要な児の増加

- ・ 1歳6か月児健診や3歳児健診において、言葉や社会性の遅れがある発達支援が必要な児が増加しています。それに伴い家庭への支援が必要とされているケースも増えています。



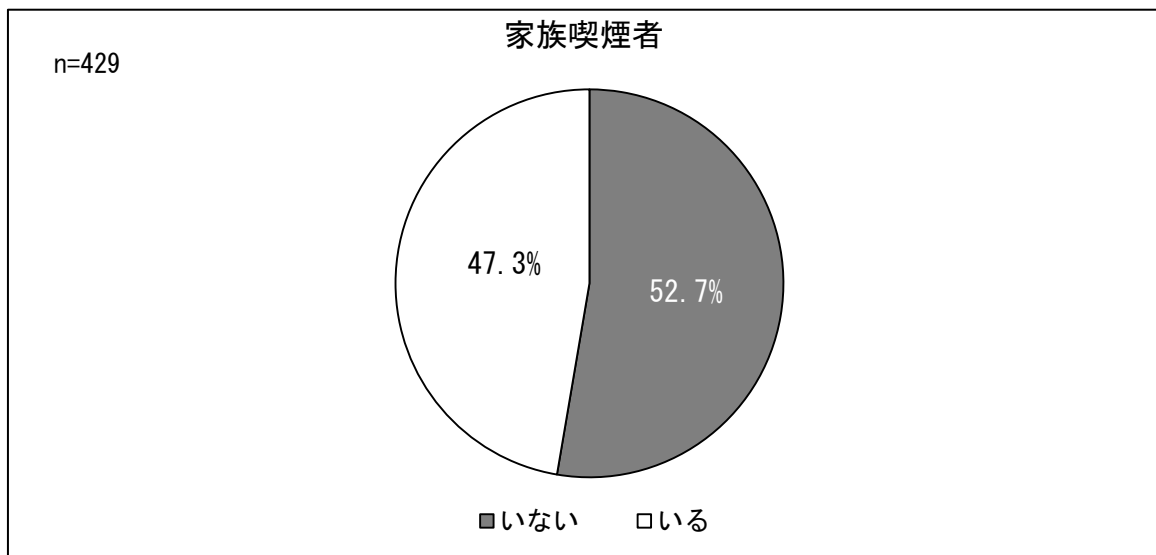
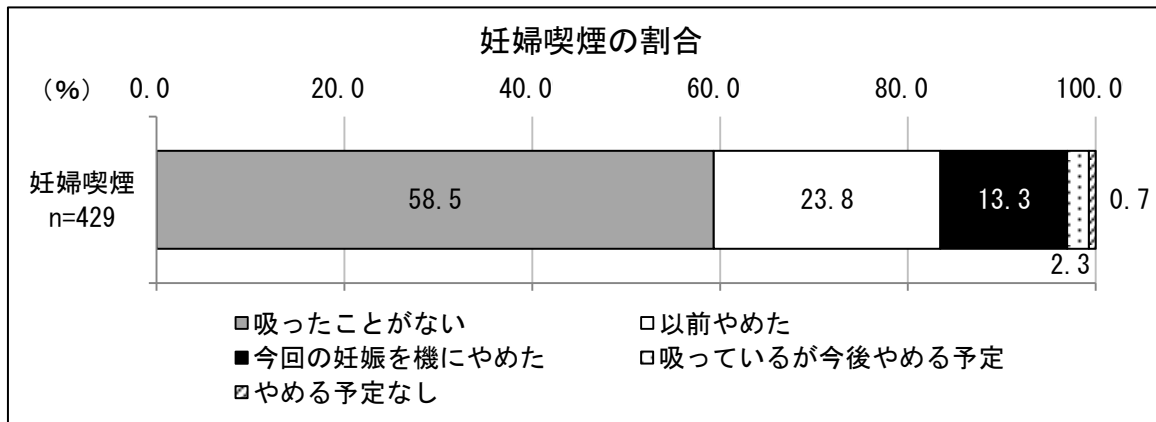
資料：南魚沼市乳幼児健診データ



資料：学校教育課

⑤ 妊娠中の喫煙について

- ・ 妊婦の喫煙経験者は、妊娠届出者全体の40.7%、喫煙中13名（3%）、同居家族が喫煙している家庭が53.0%であり、妊婦・胎児への影響が心配されます。



資料：平成26年妊婦アンケート

<課題>

- ・ 全出生に占める低体重児の出生割合の減少。
- ・ 妊娠可能年齢の女性のやせや肥満の減少。
- ・ 発達支援が必要な児及び家庭の困り感の軽減。
- ・ 子育て中の年代の喫煙率の低下。
- ・ 若い女性の喫煙率の低下。
- ・ 妊婦アンケート結果の喫煙経験者の減少。

(2) 課題達成に向けた取組み

重点目標

- ・ 低体重児の出生予防及び育児ストレスの軽減を図る
- ・ 発達支援への対策を進める
- ・ 生涯にわたる禁煙の啓発普及

生涯を通じて健康で心豊かに生活するためには、子どものころからの健やかな発育とよりよい生活習慣が大変重要です。また、世代を超えて交流の場をもつことで地域住民同士のつながりが生まれ、地域の活性化につながります。

こころと身体の成長は 子どものときから**個人で**

- ◇早寝・早起き・朝ごはん・歯みがきを習慣づける。
- ◇メディア接触コントロールの利点を理解し、実践する。
- ◇喫煙・受動喫煙の影響を理解し、喫煙を開始しない、させない。

家庭で

- ◇メディア接触コントロールの利点を理解し、実践する。
- ◇家族そろって、規則正しい生活習慣を実践する。
- ◇家族でメディア以外の余暇活動について話し合い、楽しみ、信頼関係を深める。
- ◇喫煙・受動喫煙の影響を理解し、喫煙を開始しない、させない。
- ◇親も家族も心のゆとりをもって子どもと接する。

**保育園・
こども園・
学校で**

- ◇思春期の子どもに対して、心の健康づくり、性の健康づくりを推進する。
- ◇メディア接触コントロールの利点を伝え、目標をもち実践を促す。
- ◇フッ化物洗口を拡大継続し、歯と歯ぐきの健康を守る。
- ◇喫煙・飲酒・薬物の心身への影響について伝える。

**地域・職場
で**

- ◇職場や地域全体で子育てを支える環境をつくる
- ◇週末の余暇活動を地域で取り組み、親子のメディア接触コントロールを進める
- ◇喫煙・飲酒・薬物の心身への影響について理解し、互いに無理強いしない関係性を作り、手を出さない環境を整える。

行政で

- ◇次代を担う子どもたちの心身ともに健やかな成長の支援や思春期の子どもに対する性教育を含めた健康づくりを関係機関と連携して進める。
- ◇妊娠期から切れ目のない育児支援を行う。
- ◇メディアの長時間接触、喫煙・飲酒等の依存性の高い生活習慣の影響についてあらゆる機会に啓発する。
- ◇健（検）診の受診時等に食事のバランスについて指導、啓発する。

（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
妊婦の喫煙経験率の減少	40.7% (妊婦アンケート)	35.0%	—	—
3歳児テレビ視聴時間2時間以内	64.3% (3歳児アンケート)	70.0%	—	—
保健師の2か月児訪問実施率の維持	99.8% (保健事業のまとめ)	100.0%	—	—

グループインタビューの一声 (乳幼児の保護者)

『子どもの健康のために心がけていること』

- ・バランスよく食べさせる。
- ・なるべく外遊び。遊びが運動になるようにしている。
- ・おやつのお買い置きはしない、お楽しみは金曜日だけ、平日はおやつなしの約束。

『どのように将来育ててほしいですか』

- ・自立できてほしい。

(小学生・中学生・高校生)

『元気だと思うとき』

- ・体育やマラソンをしているとき。(小学生)
- ・友達や家族としゃべっているとき。(小学生)
- ・授業中、集中して話をきけるとき。(中学生)
- ・なんてことのない何気ない友達との当たり前の会話、友達の顔をみただけで元気が出る。(高校生)

『元気でないとき、健康によくないと思うとき』

- ・食欲がないとき。(小学生)
- ・テストで悪い点を取り、親に怒られたとき。(中学生)
- ・夜遅くまで携帯電話でゲームやラインをして次の日眠いとき。(高校生)

『どうすればよいと思いますか』

- ・睡眠時間8～9時間、同じ時間に寝る。(小学生)
- ・嫌なことを先に終わらせて自分の時間を多くとる。自由な時間をとる。(中学生)
- ・あまりゲームをしない。(中学生)
- ・笑うようにしている。(高校生)
- ・友達との時間を大切にする。(高校生)



2 働く世代の健康

（1）健康増進アンケート調査、健診等からみた現状

① 生活習慣病の原因となる習慣

- ・ 3食食べないことや、バランスを考えて食べない人は30歳代の男女の割合が高くなっています。
- ・ 30歳代の19.7%がBMI 18.5未満のやせとなっています。
- ・ 運動の関心が低い年代は男性の50歳代と女性の30歳代です。勤務の多様化から時間に余裕がない、地域特性として冬期間の運動継続が難しいことが考えられます。
- ・ 毎日飲酒習慣のある人が多く、30～69歳の男性では「2合以上～3合未満」の割合が最も高く、20歳代の女性でも53.3%が「2合以上～3合未満」と答えています。
- ・ 喫煙率は男性28.4%、女性8.1%ですが、20歳代女性が5.7%、30歳代女性では12.5%となっています。
- ・ 歯間部清掃器具を使用して口腔ケアを行っている人は約5割です。

② 健診を受けて生活習慣病予防

- ・ 年に1回の健診を受けていない人が30～64歳で9.8%います。（アンケート結果）
- ・ 40～64歳の働き盛り世代の死因第1位は悪性新生物です。（統計）
- ・ 男性は、50歳代までは、女性より高率に肥満、血圧、肝機能、脂質異常が高い現状です。その後は、女性は更年期を迎え、脂質異常者が高率になってきます。
- ・ 男女とも年齢を重ねるにつれ、メタボリックシンドローム該当者が増加しますが、男性が女性に比べて2～4倍の出現率になっています。

③ 健診質問表からみえる生活習慣の特徴

- ・ 生活習慣でも改善していただきたい喫煙習慣は、50歳代までの男性では約2人に1人があり、女性は40歳代がピークで17.5%と5人に1人となっています。喫煙する人の割合が県内30市町村中第2位と高くなっています。
- ・ 飲酒習慣は、男性50～60歳代は6割に習慣があり、県内30市町村中第2位の飲酒習慣の多さとなっています。
- ・ 就寝前の2時間以内に夕食を食べる人の割合が県内30市町村中第4位と高く、不規則勤務の影響がある可能性もありますが、メタボリックシンドロームを助長する要因にもなります。
- ・ 歩行等運動習慣については県内30市町村中第28位、生活改善の取組み意欲も低く、県内30市町村中最下位となっています。

④生活環境

- ・就業の形に変化により、不規則勤務者が2割います。
- ・コンビニや大型スーパーの増加によって手軽にファストフード、ジャンクフード、酒等が手に入りやすくなっています。

特定健診結果のうち男女別異常者の割合（平成26年度）

（単位：％）

男性	BMI	腹囲	中性脂肪	ALT (GPT)	HDL-C	空腹時血糖	HbA1c	尿酸	収縮時血圧	拡張期血圧	LDL-C	クレアチニン	
	25以上	85以上	150以上	31以上	40未満	100以上	5.6以上	7.0以上	130以上	85以上	120以上	1.3以上	
全国	29.4	48.3	28.1	19.7	8.8	26.3	53.1	12.8	49.7	24.2	48.8	1.6	
県	26.2	42.9	31.1	18.3	8.7	22.3	59.6	9.2	45.7	26.2	42.3	1.4	
南魚沼市	23.5	38.0	28.2	18.6	6.6	29.8	58.4	15.2	44.2	25.6	48.5	1.5	
再掲	40歳代	28.8	38.4	40.8	30.8	8.4	17.2	35.2	24.8	25.6	22.8	57.6	0.4
	50歳代	26.6	40.8	36.1	28.8	7.6	25.3	46.5	18.2	39.7	32.3	47.0	1.1
	60～64歳	24.4	42.0	29.3	19.6	6.1	32.1	56.8	14.7	47.7	32.7	51.1	1.0
	65～69歳	20.5	37.3	24.5	14.7	5.5	34.6	65.8	12.4	45.2	23.7	49.3	1.8
	70～74歳	22.6	34.4	22.9	12.5	6.9	29.9	65.6	13.9	49.6	19.9	43.4	2.2
女性	BMI	腹囲	中性脂肪	ALT (GPT)	HDL-C	空腹時血糖	HbA1c	尿酸	収縮時血圧	拡張期血圧	LDL-C	クレアチニン	
	25以上	85以上	150以上	31以上	40未満	100以上	5.6以上	7.0以上	130以上	85以上	120以上	1.3以上	
全国	24.3	30.7	21.5	13.3	4.9	20.2	53.0	6.4	46.1	18.8	54.4	0.8	
県	22.6	28.0	25.6	12.4	5.2	16.2	60.9	4.7	42.1	20.4	47.4	0.7	
南魚沼市	21.2	26.6	23.8	13.1	4.1	21.8	62.0	8.5	41.0	20.9	52.2	0.8	
再掲	40歳代	23.5	26.5	28.2	19.9	5.5	10.4	33.7	13.3	19.7	16.9	48.5	0.2
	50歳代	23.5	28.9	30.3	19.6	4.4	16.9	51.9	10.8	32.7	24.9	54.9	0.7
	60～64歳	20.8	27.7	23.7	13.7	3.8	22.7	61.2	7.7	40.2	24.3	57.8	0.5
	65～69歳	19.7	25.8	21.6	11.2	3.6	25.4	69.2	6.9	42.7	19.4	54.9	0.9
	70～74歳	21.2	25.6	21.5	9.1	4.2	23.3	69.0	8.0	51.0	19.3	44.9	1.2

資料：国保データベース（KDB）（平成27年6月21日）

⑤こころの健康づくり

- ・時間や心にゆとりをもって生活できない人は30歳代男性で62.7%、40歳代女性が58.8%と高率になっています。
- ・睡眠が十分でないと感じる割合は男性の30歳代、女性の40歳代で高くなっています。
- ・自殺者数は男女比が2：1と男性に多く、特に40～60歳代の働き盛り世代に多くなっています。

<課題>

- ・健診、がん検診受診率の向上。
- ・生活習慣の改善に対する意識の高揚をはかり、生活習慣病の発症を抑える。
- ・こころの疲れ等を感じた時の対処方法等の周知。

（2）課題達成に向けた取組み

重点目標

- ・年に一度は健診・がん検診を受け、自分の健康づくりに役立てる
- ・自分と家族の健康に関心もち、生活習慣の改善に努める
- ・心の疲れを感じたときは休養をとる等ストレスに対応できる

働く世代は、社会的に重要な役割を担う年代であり、仕事でも家庭でも多くの負担を強いられ、精神的なストレスが高まり、健康を損ないやすい世代です。

自分の健康を把握するための健診については、健診未受診者の受けない理由としては「面倒くさい」、「忙しい」が多くなっています。

地域役員活動、職場のストレスや会合等で、飲酒の機会が多く、喫煙、食習慣の悪化、運動不足が生活習慣病を助長する大きな要因となっています。

高齢期に向けて身体的機能の衰え、生活習慣病の発症等で医療受診の必要性も増えはじめます。将来的に介護を必要とする状態にならないために、若いころからバランスのとれた食事や適度な運動を心がけることで、疾病の予防につながります。

食事 運動 睡眠 よい生活習慣は 家族みんなで

個人で

- ◇年に1回は健診を受け、自分や家族の健診結果について理解する。
- ◇体力づくりや気分転換のための運動を習慣にする。
- ◇たばこは吸わない、勧めない。
- ◇適正飲酒（休肝日と適量飲酒）に努め、飲めない人には勧めない。
- ◇不眠やストレスに対応し、気持ちの落ち込みを長引かせない。

家庭で

- ◇バランスのよい生活習慣を家族ぐるみで取り組む。
- ◇規則正しい生活を心がける。
- ◇家族の心身の変化に気づき、思いやりをもって接する。

**保育園・
こども園・
学校で**

- ◇保育園・こども園・学校行事に家族ぐるみで参加する。
- ◇保育園・こども園・学校行事では喫煙・飲酒をしない。

地域・職場
で

- ◇やりがいのある仕事を持ち、互いに安心して働ける職場の環境をつくる。
- ◇友人・仲間、地域との付き合いを大切に、相談できる人・場所をもつ。
- ◇公共機関での分煙・禁煙を理解し協力する。

行政で

- ◇健康的な生活習慣の知識を学ぶ機会をつくる。
- ◇要受診者を適正医療につなげる。
- ◇ウォーキングコース等の活用を進める。
- ◇睡眠やうつ状態等心の健康づくりの知識を学ぶ機会をつくる。

(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
健診（検）の受診率の向上	} 分野別で検討			
がん精密検査の受診率				
喫煙者の減少				
毎日飲酒者の減少				

グループインタビューの一声

（若いママさん、趣味のグループ、消防団、健康推進員、職場、JA婦人部の各グループ）

『自分が元気だと思うとき』

- ・朝、パッと目が覚めたとき。（目覚まし時計に頼らず起きられたとき）。
- ・仕事がかどるとき。
- ・寝つきがいいとき。寝たら朝が来てすっきり…というとき。
- ・ジョークがボンボンでるとき。
- ・痛いところがないとき。

『自分が元気でないとき、健康によくないと思うとき』

- ・暴飲暴食をすること。食べすぎること。
- ・頑張りすぎることに。
- ・最近仕事のプレッシャーあり、休みの日も仕事のことを考えてしまい休めない。
- ・特にやることがみつからなく無気力、やる気が起きない。
- ・仕事がうまくいかないとき。
- ・朝は元気がでない。（寝不足がある）。
- ・不安、心配事等精神的なものがあるとき。
- ・夜中に目覚める、朝早く目覚める、ぐっすり寝た感じがしないとき。
- ・お酒を飲みたくないとき。

『どうすればよいと思いますか』

- ・ストレスを溜めないように健康に過ごすこと。
- ・一日中頑張らない、オン・オフを切り替える。
- ・酒を一日おきにしている。
- ・同じ職場でない人との交流（同じ職場だとつい愚痴ばかりになるから）。
- ・くよくよしない。テレビを観て笑ったり、家族と話す。
- ・健診は受けるべきだと思う。
- ・腹八分目。
- ・気晴らし（温泉、旅行、友人とランチ）をする。
- ・趣味をもつこと。

『どのようにいきいきと暮らしたいか』

- ・1日をイライラすることなく元気に過ごしたい。
- ・仕事は適度にあったほうがよい、ストレスなくできればよい。
- ・お金の困らない、貧困でなければよい。
- ・意志を強く、正しい生活（誘惑に負けない食事・酒）。
- ・健康第一。



3 高齢者の健康

(1) 基礎健診問診からみた現状

①運動習慣

- ・30分以上の運動習慣のある人は若い年代より多く、男女とも70歳代が約40%、他の年代は35%前後となっています。
- ・日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人は各年代とも60%となっています。

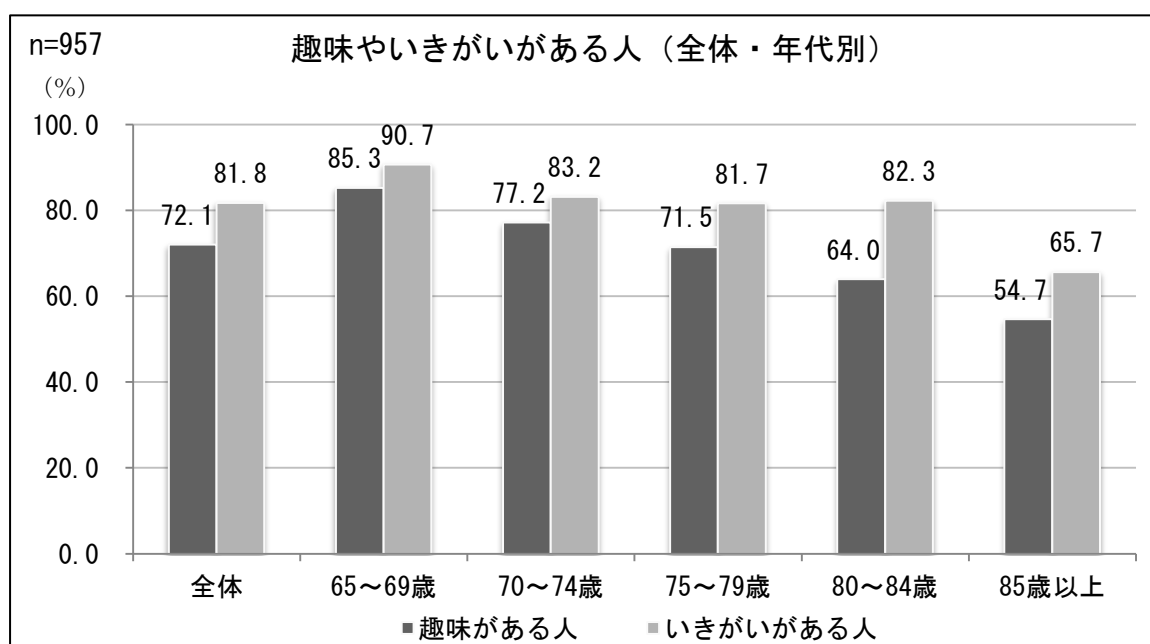
(2) 生活と介護の実態調査等からみた現状

①要介護の原因疾患

- ・平成26年の介護保険認定新規申請時の診断名で多いのは、認知症、脳血管疾患、筋骨格系の疾患、生活習慣病（高血圧・心筋梗塞・狭心症・糖尿病・脂質異常・肝機能異常・慢性腎不全）となっています。

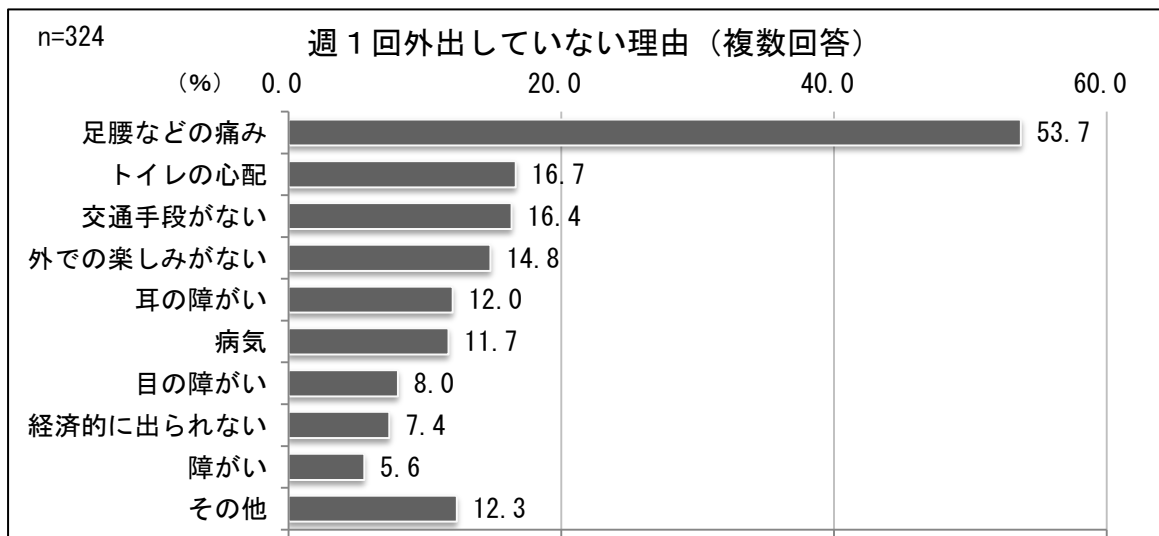
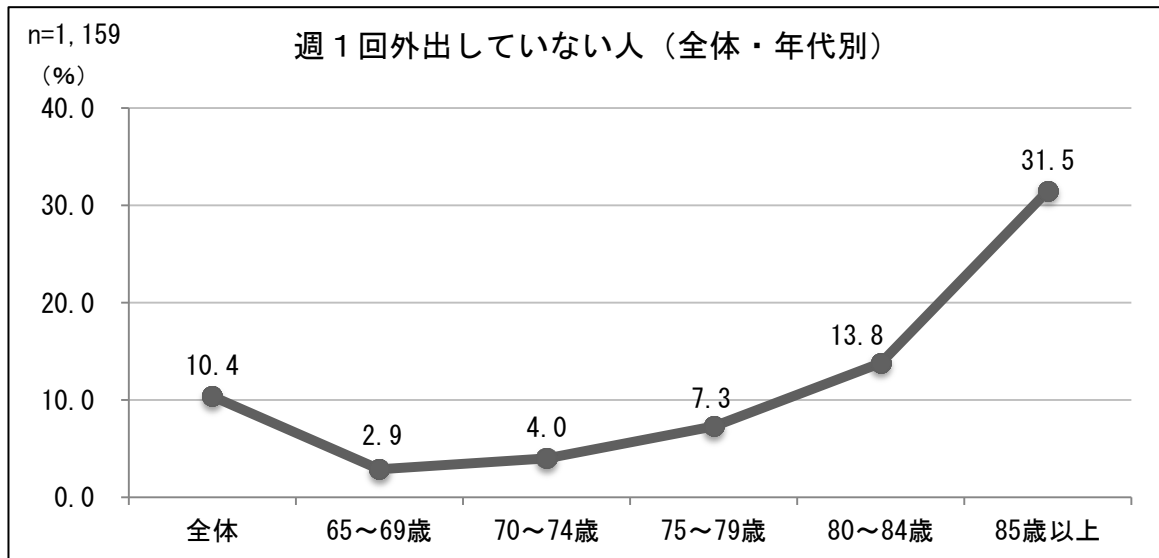
②うつや閉じこもり

- ・「趣味がある」と答えた人は72.1%で、年齢が進むにつれ（80～84歳は64.0%、85歳以上は54.7%）減少しています。「生きがいがある」と答えた人は81.8%で、85歳以上になると65.7%に減ります。



資料：平成24年日常生活圏域ニーズ調査

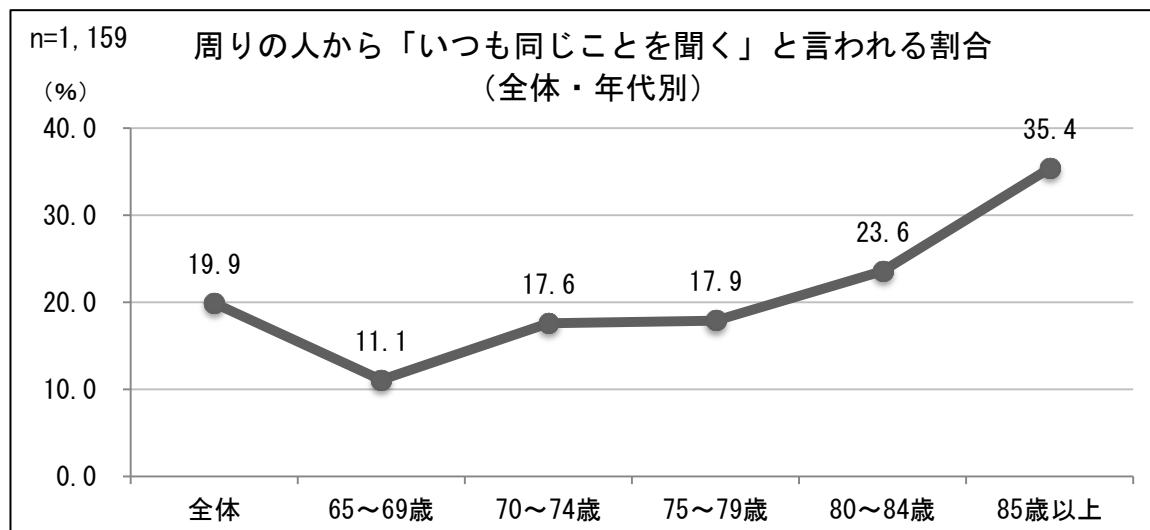
- ・週1回外出していない人は10.4%で80歳以後に増加します。（80～84歳13.5% 85歳以上31.5%）
- ・外出を控えている理由は、足腰の痛みによる歩行機能の低下やトイレの心配、耳の障害、外での楽しみがない、交通手段がないことです。外出を控えるようになると認知症やうつへ影響が懸念されます。



資料：平成24年日常生活圏域ニーズ調査

③ 認知症

- ・周りの人からいつも「同じことを聞く」等の物忘れがあるとされる人は約2割で、80歳から急増します。(80～84歳23.6% 85歳以上35.4%)
- ・南魚沼市は脳卒中の死亡率が明らかに高く、死に至らない場合も含めると多くの高齢者が脳血管性認知症の原因を内包していると思われます。



資料：平成24年日常生活圏域ニーズ調査

<課題>

- ・生活習慣病の重症化の抑制と筋力づくりの普及促進。
- ・認知症予防の啓発と実践。
- ・外出や社会参加、地域活動、いきがづくりを進める。

（3）課題達成に向けた取組み

重点目標

- ・運動、筋力トレーニングに取り組む
- ・認知症予防に努める
- ・地域活動、いきがいを進める

高齢者人口は増加の一途をたどり、今や人口の4人に1人が65歳以上の高齢者です。前期高齢者は、仕事の第一線を退きますが、自分の健康に関心がむき、趣味や楽しみをもち余暇を過ごせる時期になります。団塊の世代が75歳を迎える2025年までは増える見込みです。後期高齢になるにつれ健康面での差が大きくなり、疾患とうまく付き合うことが必要になる人が多くなります。

南魚沼市では、介護保険認定者は平成21年の2,691人から平成26年には3,356人と年々増え認定率は19.6%になっています。要支援・要介護となる人を少しでも減らし、「その人の生活・人生」を尊重し、できる限り自立した生活を送れるように支援する必要があります。介護予防事業を進め、ロコモティブシンドローム（筋骨格系疾患）、脳血管疾患、認知症等の原因疾患を防ぎ、要支援・要介護者となる人の増加を抑制していく取組みが重要です。

みんなで実践！脳トレ・筋トレ あたかも身体も 生涯現役

個人で

- ◇筋力づくりを意識し実践する。
- ◇脳梗塞・生活習慣病にならないように生活習慣をコントロールする。
- ◇筋骨格系疾患等と上手に付き合いながら生活する。
- ◇趣味や生きがいをつくり、家庭や社会での役割をもつ。

家庭で

- ◇家族の一員として家事の役割をもってもらう。
- ◇家族間での会話とコミュニケーションをとる。
- ◇高齢者の特徴を理解し、孤立しないようコミュニケーションを図る。
- ◇家の中の段差や手すり等に配慮し、動きやすい生活スタイルをつくる。

保育園・
こども園・
学校で

- ◇高齢者の経験や特技を活かした交流の機会をもつ。
- ◇高齢者や障がいのある人をいたわる心の教育を行う。
- ◇福祉活動体験授業を充実させる。

地域・職場
で

- ◇高齢者の経験や特技を活かした仕事や交流の機会をもつ。
- ◇地域のなかに世代を超えたコミュニケーションをもつ。
- ◇同程度の運動能力の仲間目標を決めて活動する。
- ◇地域で気軽におしゃべりできる茶飲み場をつくる。

行政で

- ◇骨粗鬆症検診の実施により、予防の意識づけと実践方法の指導を行う。
- ◇筋力づくり教室、レインボー健康体操で脳トレーニング・筋力づくり活動を推進する。
- ◇各種の運動教室・地域サロンを周知する。
- ◇共通の趣味で世代を超えた仲間づくりを支援する。
- ◇介護予防事業を充実し推進する。
- ◇介護保険申請・相談窓口を充実する。

(4) 指標と目標値

指標		市の現状	市目標値	県目標値	国目標値
レインボー健康体操をしている人の増加	65-79歳	8.6%(筋)	10.0%	—	—
要介護認定者の抑制	65歳以上	19.6%(介)	21.3%	—	—

※(筋)＝筋力づくり教室実績

※(介)＝高齢者福祉計画・介護保険事業計画5期の認定率

グループインタビューの一声（サロン、講習会、筋力づくり教室の各参加者）

『自分が元気だと思うとき』

- ・仲間とおしゃべりしているとき。
- ・畑で野菜を育てて、市場に出しているとき。
- ・サロンに出られるとき（人のいる場に出られるとき）。
- ・保育園や小学校の子どもが家の近くを通過して声をかけると返事をしてくれるときに元気をもらう。
- ・買い物に連れて行ってもらい自分の好きなものを選んで買えるとき。
- ・何か目的があって動く（誘いがあると元気がでる）。

『自分が元気でないとき、健康によくないと思うとき』

- ・雪が降って外に出られなくて閉じこもっているとき。
- ・一人であるとき。
- ・人の話、地域の身近な人のうわさ話が自分に関係した内容で気になったとき。
- ・畑の草取りができないで雑草が生い茂って気になるとき、草取りしなきゃというプレッシャーを感じる時。
- ・若い人達と外出したときについて行けてないとき。
- ・介護が必要な家族がいて、自分のペースで動けなくなっているとき。

『どうすればよいと思いますか』

- ・本やテレビを参考に健康に関する情報収集を行う。
- ・一日の生活リズムを乱さない。
- ・家族が何かしらの仕事を与える（ぜんまいもみ、草取り等）。
- ・教室に参加すると元気、笑っていられる。参加者に力をもらっている。
- ・友達を呼んでお茶飲みする。

『高齢期をどのようにして、いきいき暮らしたいと思いますか』

- ・年齢にみあうようにゆっくりすごしたい。
- ・認知症になりたくない。
- ・家族に迷惑をかけないように身体の調整をする。早めに病院に行く、食べすぎない等。
- ・雪の多いこういう地域に住んでいて、雪ほりしたり四季を楽しんだりしている。
- ・自分でやることはやって、人の世話にならないようにする。



平成 26 年度公衆衛生事業功労者表彰受賞 南魚沼市筋力づくりサポーターの会