



健康づくりの目標・取り組み

《成人期》

目標：自分の身体や健康状態を知り、自己管理の方法を身につけましょう

<p>現状</p> <p>詳細は P43～45</p>		<p>●H22年における特定健診受診率は46.3%と全道、全国の平均と比較して高い状況にありますが、町の特健健診実施計画におけるH24年度の目標値65%とは大きな開きがみられます。また女性に比べ、男性の受診率は低い傾向にあります。</p> <p>●メタボリックシンドローム（内臓脂肪肥満症候群）予備軍の方は、全道平均に比べ低いですが、該当者は全道平均よりも高い状況にあります。</p> <p>●H12年から21年の町の標準化死亡比（SMR）は、「肺がん」、「すい臓がん」が高く、「子宮がん」も増加傾向にありますが、がん検診の受診率は低下傾向にあります。</p>			
<p>と要成目 なに必標 こ達</p>		<p>◎定期的に健診を受け、自分の健康に関心を持ちましょう。</p> <p>◎生活習慣病やがんについての正しい知識を身につけましょう。</p> <p>◎自分の身体は自分で守る意識を持ち、自己管理しましょう。</p>			
<p>住民の皆さんへ提案</p>	<p>私が できること</p>	<p>○1年に1回は健診を受け、自分の健康状態を知りましょう。</p> <p>○精密検査や再検査は放置せず、早めに受けましょう。</p> <p>○定期的に体重や血圧を測り、自己管理を行いましょう。</p> <p>○できるだけ身体を動かし、バランスのよい食事を心がけましょう。</p>			
	<p>私の家族が できること</p>	<p>○日頃から家族の体調を気に掛け、一緒に健診を受けましょう。</p>			
	<p>私の地域が できること</p>	<p>○隣近所で誘い合い、健診を受けましょう。</p> <p>○地域で健康について学習する場を開催し、参加しましょう。</p>			
<p>行政の取り組み できること</p>		<p>○生活習慣病に関する正しい知識の普及啓発を図ります。</p> <p>○健診結果や自身の健康状態が理解できるよう、保健指導を充実します。</p> <p>○健診が受けやすい体制について検討します。</p> <p>○健診の結果、精密検査が必要となる方への受診状況の把握と受診勧奨を行います。</p>			
<p>評価指標</p>			<p>現状値</p>	<p>目標値</p>	
		<p>・特定健診受診率の向上 ＜特定健診・各種がん検診受診結果＞</p>	<p>43.6%</p>	<p>65%以上</p>	
		<p>・内臓脂肪症候群該当者及び予備群の方の減少 ＜特定健診・各種がん検診受診結果＞</p>	<p>○ 該当者 男性38.5% 女性14.0%</p> <p>○ 予備群 男性17.7% 女性 4.7%</p>	<p>○ 該当者 男性35%以下 女性12%以下</p> <p>○ 予備群 男性15%以下 女性 4%以下</p>	
		<p>・がん検診受診率の向上 ＜特定健診・各種がん検診受診結果＞</p>	<p>●肺がん</p>	<p>21.4%</p>	<p>30%以上</p>
			<p>●胃がん</p>	<p>13.2%</p>	<p>20%以上</p>
<p>●大腸がん</p>	<p>14.7%</p>		<p>22%以上</p>		
<p>●子宮がん</p>	<p>17.7%</p>		<p>20%以上</p>		
<p>●乳がん</p>	<p>16.6%</p>		<p>20%以上</p>		

目標：人との交流を大切にして生活しましょう

目標：続けられる趣味や生きがいを持ちましょう

現状	<p>●趣味を持つ方は、男性64%、女性71%、生きがいがある方は、男性75%、女性81%と女性に高い傾向にあります。趣味の内容については、女性では「手芸」が圧倒的に多く、続いて男女ともに「スポーツ」、「ガーデニング」、「読書」、「音楽鑑賞」の順となります。</p> <p>●生きがいについては、「孫や子どもの成長」が最も多く、続いて「自分の好きなことができること」、「家族」、「仕事」の順となります。</p> <p>●地域活動に参加している方は、男性72%、女性58%で男性に高い傾向にあります。活動内容は、町内会、祭りなどの行事、ボランティア、サークルの順となります。</p> <p>●また、生きがいがある方とない方の地域活動参加の有無を見てみると、生きがいがある方の約7割の方が地域活動に参加していますが、生きがいがない方は、地域活動に参加していない方が多い傾向にありました。</p>		
	詳細は P45～46		
こと に 必要 な 目 標 達 成	<p>◎友人との交流や外出する機会を持ちましょう。</p> <p>◎自分にあった趣味や生きがいを楽しみましょう。</p>		
住民の皆さんへ提案	私 が で き る こ と	<p>○家族や友人との会話を楽しみましょう。</p> <p>○意識して自分に合った趣味を見つけましょう。</p> <p>○ボランティアなどの活動や集まりに参加してみましょう。</p>	
	私 の 家 族 が で き る こ と	<p>○日頃から会話を大切にし、コミュニケーションを図りましょう。</p> <p>○家族の趣味や外出について、互いに理解し、協力しましょう。</p>	
	私 の 地 域 が で き る こ と	<p>○気軽に参加できる地域の行事や集まりを開催し、誘い合って参加しましょう。</p>	
で き る こ と	取 り 組 み の 行 政	<p>○世代に関係なく地域で気軽に交流できる場や機会の確保について、関係部署と検討を行います。</p>	
評価指標		現状値	目標値
	・生きがいをもつ方の割合の増加 ＜月形町趣味と生きがいに関するアンケート＞	79%	90%以上
	・何らかの地域活動に参加する方の割合の増加 ＜月形町趣味と生きがいに関するアンケート＞	63%	70%以上

目標：栄養バランスや摂取量に気を付け、3食規則正しく食べましょう

<p>現状</p> <p>詳細は P46～47</p>	<p>●朝食摂取率は93.1%と高い状況にありますが、20～30代の子育て世代の方に欠食者がみられています。</p> <p>●BMI25以上の方の割合は、男性35.2%、女性26.2%と男性に高く、年齢が上がるほど増加傾向にあります。また、H21年の国民栄養調査の結果と比較すると男女ともに大きく上回っています。</p> <p>●自身の「適正体重を知っている」方は64.7%で、男性57.8%、女性68.9%と女性の方が認識度は高い傾向にあります。しかし、全道と比べると低い状況にあります。</p>		
<p>必要なこと</p>	<p>◎栄養についての正しい知識を身につけましょう。</p> <p>◎自分に合った栄養バランスや量を考えながら食べましょう。</p>		
<p>住民の皆さんへ提案</p>	<p>私ができること</p>	<p>○自分の目安量や適正体重を知り、カロリーや塩分の摂り過ぎに気をつけましょう。</p> <p>○できるだけ野菜を多く摂取しましょう。</p> <p>○調味料は味見をしてから使いましょう。</p>	
<p>私ができること</p>	<p>○家庭で、菓子やジュース、缶コーヒーを買い置きしないように心がけましょう。</p> <p>○できるだけ大皿ではなく1人分ずつ盛り付けし、食べ過ぎないようにしましょう。</p> <p>○食事の時間を決め、規則正しく食べる習慣をつけましょう。</p>		
<p>私ができること</p>	<p>○地域で健康教室や調理実習などを開催し、栄養バランスのよい調理法について知識を得る機会を持ちましょう。</p>		
<p>行政の取り組み</p>	<p>○健康教育や調理実習を行い、栄養に関する知識の普及を図ります。</p> <p>○IP 端末で、簡単にバランスのよい献立について情報を発信します。</p>		
<p>評価指標</p>		<p>現状値</p>	<p>目標値</p>
	<p>・朝食をほぼ毎日摂取する方の割合の増加 ＜月形町健康意識調査票＞</p>	<p>93.1%</p>	<p>100%</p>
	<p>・肥満者（BMI25以上）の方の割合の減少 ＜月形町健康意識調査票＞</p>	<p>男性35.2% 女性26.2%</p>	<p>男性30%以下 女性20%以下</p>
	<p>・適正体重を知っている方の割合の増加 ＜月形町健康意識調査票＞</p>	<p>男性57.8% 女性68.9%</p>	<p>男性70%以上 女性80%以上</p>

目標：身体を動かし、体力の維持を図りましょう

目標：自分に合った運動を見つけ、楽しみましょう

現状	<p>●運動習慣（週に2回以上、1日30分以上、1年以上）のある方は、男性23.4%、女性26.7%と全道よりも低く、特に男性に低い傾向にあります。また、運動の種類は、「ウォーキング」「ストレッチ・柔軟体操」など1人で手軽に継続できるものを実践している方が多い状況です。</p> <p>●「運動を始めたい、または続けたいと思う方の割合」は、男性44.5%、女性78.2%と女性に高い傾向にあります。また「開始、継続するために必要な要素」については、「時間」と回答した方が最も多く、運動をしたいという気持ちがあっても仕事や家事、育児などの忙しさが運動の実行を妨げている状況も見受けられます。</p>		
	詳細は P48		
必要なこと	<p>◎日常生活の中で積極的に身体を動かしましょう。</p> <p>◎自分に合った運動を続けましょう。</p>		
住民の皆さんへ提案	私ができること	<p>○できるだけ車を使わずに歩くように心がけましょう。</p> <p>○日常生活の中で意識して身体を動かすようにしましょう。</p> <p>○楽しみながら継続して取り組めるよう目標を持ちましょう。</p>	
	私の家族ができること	<p>○家族が運動に取り組めるよう理解や協力しましょう。</p>	
	私の地域ができること	<p>○仲間同士で誘い合い、身体を動かす機会をつくりましょう。</p> <p>○得意な運動を教え合いましょう。</p>	
行政の取り組み	<p>○健康教育やIP端末などを利用し、手軽にできる運動を普及します。</p> <p>○運動教室や体力測定などを実施します。</p> <p>○運動器具や指導者などの運動施設の充実については、関係機関と検討いたします。</p>		
評価指標		現状値	目標値
	・運動習慣のある方の割合の増加 <特定健診質問票> (1日30分以上の軽く汗のかく運動を週に2回以上実施)	男性 23.4% 女性 26.7%	男性 28%以上 女性 31%以上

目標：自分に合ったストレス解消法を見つけ、気持ちの安定を図りましょう

<p>現状</p> <p>詳細は P49</p>	<p>●過去1か月にストレスが「おおいにある」「多少ある」と感じている方の割合は53.9%と半数以上を占めますが「睡眠」「食事」「雑談」など何らかの手段により、多くの方が解消できている状況にあります。しかし、解消できていない方や飲酒やギャンブルと回答されている方も見られました。</p> <p>●睡眠によって疲れが「あまりとれていない」「まったくとれていない」と回答した方は、全体の16.2%であり、特に40代に多い傾向にありました。</p> <p>●悩みの相談者については、「いる」「内容によってはいる」方がほとんどでしたが、約1割の方は相談者がいない状況にあります。</p>		
<p>必要なこと</p>	<p>◎こころの健康について正しい知識を身につけましょう。</p> <p>◎自分にあったストレス対処法を見つけ、上手に解消しましょう。</p> <p>◎悩みや心配ごとは1人で抱え込まずに相談しましょう。</p>		
<p>住民の皆さんへ提案</p>	<p>私ができること</p>	<p>○趣味など自分に合ったストレス解消法を見つけ、気分転換を図りましょう。</p> <p>○何事も無理をせず、適度な休養をとりましょう。</p> <p>○日頃から、悩みごとを打ち明けられる家族や友人をもちましょう。</p> <p>○こころの不調が2週間以上続く時には、専門家に相談しましょう。</p>	
	<p>私の家族ができること</p>	<p>○日頃から家族のこころの健康を気に掛け、互いの不調や変化に対応できるようにしましょう。</p>	
	<p>私の地域ができること</p>	<p>○日頃から交流を持ち、コミュニケーションを図りましょう。</p> <p>○月形町のこころの健康に関する現状を知る機会を持ちましょう。</p>	
<p>行政の取り組み</p>	<p>○こころの健康に関する正しい知識の普及啓発を図ります。</p> <p>○身近な相談窓口、機会の充実を図ります。</p> <p>○近隣の医療機関、相談窓口に関する情報提供を行います。</p>		
<p>評価指標</p>		<p>現状値</p>	<p>目標値</p>
	<p>・ストレス解消が「できている」「多少できている」方の割合の増加 <月形町健康意識調査票></p>	<p>53.9%</p>	<p>60%以上</p>
	<p>・睡眠で疲れがとれていない方の割合の減少 <月形町健康意識調査票></p>	<p>16.2%</p>	<p>15%以下</p>
	<p>・悩みの相談者が「いる」「内容によってはいる」と方の割合の増加 <月形町健康意識調査票></p>	<p>86.2%</p>	<p>95%以上</p>

目標：自分の健康な歯を維持しましょう

<p>現状</p> <p>詳細は P50</p>	<p>●1日2回以上歯を磨く方の割合は、66.5%と全道よりも高い状況にありますが、男女別にみると男性は43%と女性の80.1%と比べて低い傾向にあります。</p> <p>●定期的に歯科検診を受診している方は、9.3%と全道の25.5%と比較すると大幅に低く、痛みなど治療が必要となってから受診する方が多い状況にあります。</p> <p>●40～60代において「20本以上歯がある」方の割合は、全国よりも低く、特に50～60代に顕著にみられます。また、女性は「1日2回以上の歯磨き習慣」が定着している方が多いにも関わらず、男性よりも低い傾向にあります。</p>		
<p>必要なこと 目標達成に</p>	<p>◎歯や口の中を清潔に保ちましょう。</p> <p>◎定期的に歯科受診をしましょう。</p>		
<p>住民の皆さんへ提案</p>	<p>私ができること</p>	<p>○1日2回以上、食後に歯を磨きましょう。</p> <p>○自分の歯や口に関心が持ち、定期的に歯科検診を受診しましょう。</p> <p>○よく噛んで食べましょう。</p> <p>○歯や歯ぐきの不調は、放置せずに早めに治療しましょう。</p>	
	<p>私の家族ができること</p>	<p>○日頃から歯を大切にする意識を持ち、家族間で1日2回以上の歯磨き習慣を定着させましょう。</p>	
	<p>私の地域ができること</p>	<p>○歯の大切さや正しい手入れの仕方を学ぶ機会をつくりましょう。</p>	
<p>行政の取り組み できること</p>	<p>○口腔ケアに関する正しい知識の普及啓発を図ります。</p> <p>○歯科検診の集団実施について検討します。</p>		
<p>評価指標</p>		<p>現状値</p>	<p>目標値</p>
	<p>・1日2回以上、歯を磨く方の割合の増加 ＜月形町健康意識調査票＞</p>	<p>66.5%</p>	<p>80%以上</p>
	<p>・定期的に歯科検診を受診する方の割合の増加 ＜月形町健康意識調査票＞</p>	<p>9.3%</p>	<p>30%以上</p>
	<p>・50～60代における「20本以上自分の歯がある」方の割合の増加 ＜月形町健康意識調査票＞</p>	<p>男性 36.4% 女性 31.0%</p>	<p>男性 50%以上 女性 50%以上</p>

目標：たばこが与える健康への影響を理解し、禁煙、分煙、節煙を心がけま
しょう

現状	<p>●喫煙者の割合は、男性37.5%、女性8.7%と男性に高いですが、全国（男性38.2%、女性10.9%）、全道（男性44.8%、女性12.1%）と比べるとやや低い状況にあります。また、年齢別にみると男女ともに50代の喫煙者が多く、男性では半数以上を占めていますが、60代以降は減少傾向にあります。</p> <p>●習慣的に1日21本以上吸う方の割合は、男性31.3%、女性11.1%と男女ともに全道（男性24.1%、女性8.4%）より高い状況にあります。</p>		
	詳細は P51		
必要なこと	<p>◎たばこによる健康への影響を理解しましょう。</p> <p>◎たばこの煙で周囲の人に迷惑をかけないようにしましょう。</p>		
住民の皆さんへ提案	私が できること	<p>○たばこが及ぼす害について、知識や関心を持ちましょう。</p> <p>○喫煙者は、本数を減らすよう心がけ、また吸わない人の近くでの喫煙は控えましょう。</p> <p>特に子どもや妊婦の近くでは吸わないようにしましょう。</p> <p>○定期的に肺がん検診を受けましょう。</p> <p>○息切れや息苦しさなどの自覚症状がある時には、早めに受診しましょう。</p>	
	私の家族が できること	<p>○たばこの害について知識や関心を持ち、家庭内で禁煙・分煙を心がけましょう。</p>	
	私の地域が できること	<p>○たばこの健康被害について、地域での理解を深めましょう。</p> <p>○集まりの場所での禁煙、分煙を心がけましょう。</p> <p>○未成年の喫煙は黙認せず、注意しましょう。</p>	
行政の取り組み できること	<p>○たばこの健康被害について周知します。</p> <p>○禁煙したい方に対する健康相談や禁煙外来の紹介を行います。</p>		
評価指標		現状値	目標値
	・喫煙者の割合の減少 ＜月形町健康意識調査票＞	男性37.5% 女性 8.7%	男性30%以下 女性 7%以下
	・習慣的に1日21本以上吸う方の割合の減少 ＜月形町健康意識調査票＞	男性31.3% 女性11.1%	男性25%以下 女性 9%以下
	・肺がん検診の受診率の向上 ＜月形町健康意識調査票＞	21.4%	30%以上

目標：適量飲酒を心がけ、お酒を楽しみましょう

<p>現状</p> <p>詳細は P52</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●飲酒している方は全体の約半数で、男女別にみると男性79.7%、女性29.6%と男性に多い状況にあります。また、年齢別では男女ともに20～40代の若い方に多くみられています。 ●飲酒頻度は、「ほぼ毎日」と回答した方が44%と、ほぼ半数の方が休肝日をもたない傾向にあります。 ●「3合以上飲む」男性の割合は、8.0と全道平均（7.4）より高いですが、40代男性以外のほとんどの年代において、1合未満の飲酒割合が高く、適量摂取できている状況にあります。 									
<p>必要なこと</p> <p>目標達成に</p>	<p>◎アルコールについての正しい知識を持ち、適量を楽しみましょう。</p>									
<p>住民の皆さんへ提案</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="263 945 359 1227"> <p>私ができること</p> </td> <td data-bbox="359 945 1402 1227"> <ul style="list-style-type: none"> ○アルコールの害について、知識や関心を持ちましょう。 ○自分の適量を知り、節度を守りましょう。 ○空酒はせず、必ず何か食べながら飲むようにしましょう。 ○飲酒習慣のある方は、週に2回は休肝日をつくりましょう。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="263 1227 359 1406"> <p>私の家族ができること</p> </td> <td data-bbox="359 1227 1402 1406"> <ul style="list-style-type: none"> ○お酒を飲み過ぎないように家族で協力しましょう。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="263 1406 359 1608"> <p>私の地域ができること</p> </td> <td data-bbox="359 1406 1402 1608"> <ul style="list-style-type: none"> ○集まりなどでは飲み過ぎないように互いに気をつけ合しましょう。 ○他人に無理にお酒を勧めないようにしましょう。 </td> </tr> </table>	<p>私ができること</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○アルコールの害について、知識や関心を持ちましょう。 ○自分の適量を知り、節度を守りましょう。 ○空酒はせず、必ず何か食べながら飲むようにしましょう。 ○飲酒習慣のある方は、週に2回は休肝日をつくりましょう。 	<p>私の家族ができること</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○お酒を飲み過ぎないように家族で協力しましょう。 	<p>私の地域ができること</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○集まりなどでは飲み過ぎないように互いに気をつけ合しましょう。 ○他人に無理にお酒を勧めないようにしましょう。 			
<p>私ができること</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○アルコールの害について、知識や関心を持ちましょう。 ○自分の適量を知り、節度を守りましょう。 ○空酒はせず、必ず何か食べながら飲むようにしましょう。 ○飲酒習慣のある方は、週に2回は休肝日をつくりましょう。 									
<p>私の家族ができること</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○お酒を飲み過ぎないように家族で協力しましょう。 									
<p>私の地域ができること</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○集まりなどでは飲み過ぎないように互いに気をつけ合しましょう。 ○他人に無理にお酒を勧めないようにしましょう。 									
<p>行政の取り組み</p> <p>できること</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○アルコールが及ぼす健康被害について周知します。 ○自分の適量を知ることや休肝日をもつことを普及していきます。 									
<p>評価指標</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>現状値</th> <th>目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>・毎日飲酒している方の割合の減少 <月形町健康意識調査票></td> <td>44.0%</td> <td>40%以下</td> </tr> <tr> <td>・多量飲酒している方の割合の減少 <月形町健康意識調査票></td> <td>8.0%</td> <td>7%以下</td> </tr> </tbody> </table>		現状値	目標値	・毎日飲酒している方の割合の減少 <月形町健康意識調査票>	44.0%	40%以下	・多量飲酒している方の割合の減少 <月形町健康意識調査票>	8.0%	7%以下
	現状値	目標値								
・毎日飲酒している方の割合の減少 <月形町健康意識調査票>	44.0%	40%以下								
・多量飲酒している方の割合の減少 <月形町健康意識調査票>	8.0%	7%以下								