

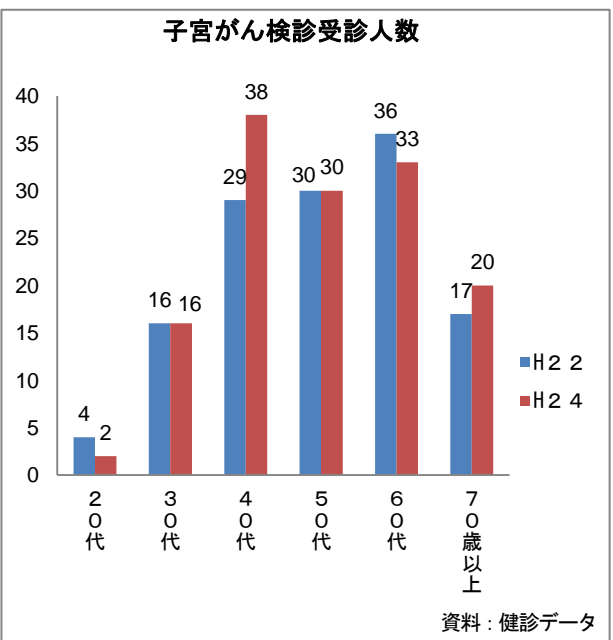
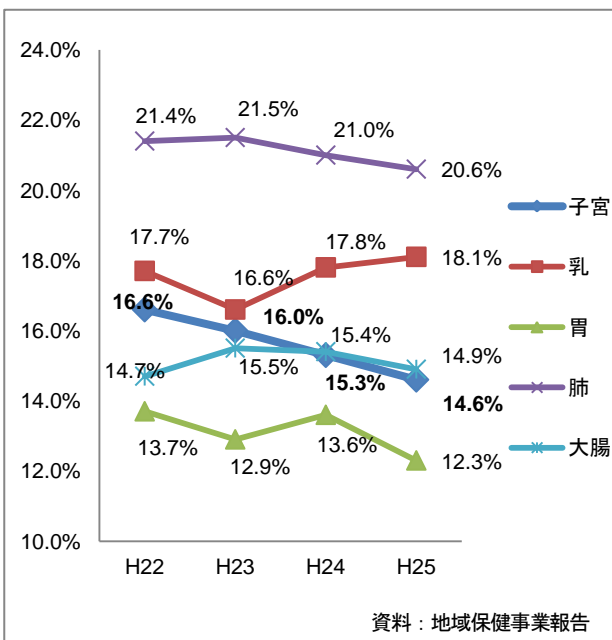
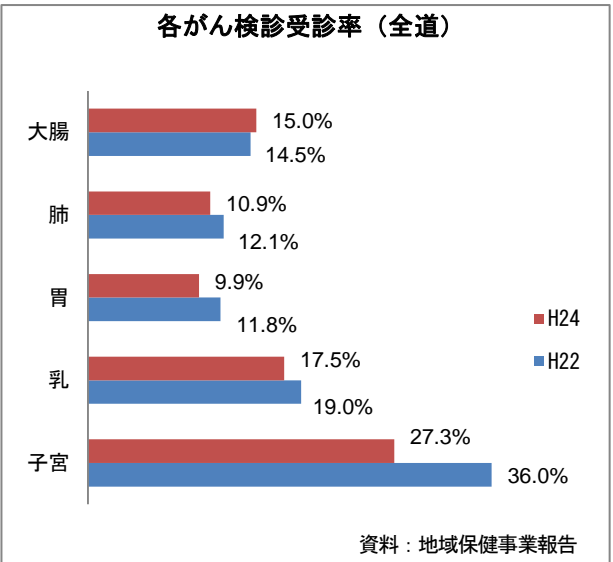
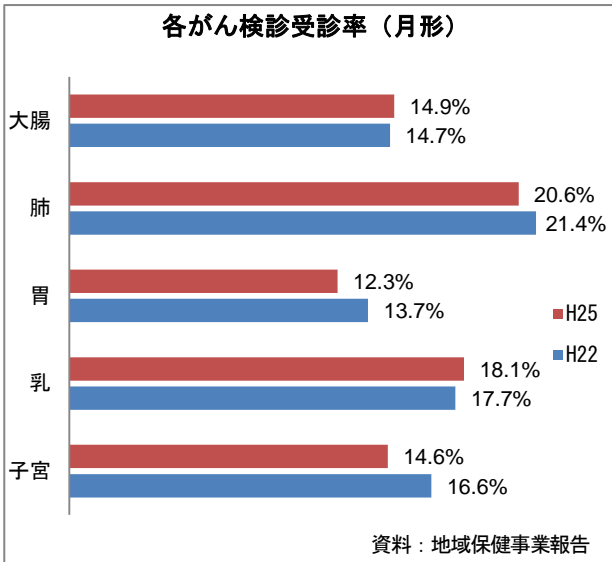
4) 成人期の実態と評価・今後の取り組みについて

ライフステージ: **成人期**

領域: **生活習慣病・がん**

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					
評価指標と目標値	評価指標	現状値 22年度	目標値 33年度	中間値 26年度	目標 達成度	改善目標値 33年度
	特定健診受診率の向上	43.6%	65%以上	41.5% (H25)	C	60%以上
	内臓脂肪症候群該当者及び予備群の方の減少	該当者 男 20.4% 女 14.0%	該当者 男 35%以下 女 12%以下	該当者 男 25.2% 女 9.8%	E	19%以下
		予備群 男 17.7% 女 4.7%	予備群 男 15%以下 女 4%以下	予備群 男 20.3% 女 5.5%	B D	10%以下 15%以下 4%以下
	がん検診受診率の向上 (肺がん)	21.4%	30%以上	20.6%	C	30%以上
	(胃がん)	13.7%	20%以上	12.3%	D	20%以上
	(大腸がん)	14.7%	22%以上	14.9%	C	22%以上
	(子宮がん)	16.6%	20%以上	14.6%	D	20%以上
(乳がん)	17.7%	20%以上	18.1%	C	20%以上	
現状と課題						
	<p>・ 特定健診の受診率は男性よりも女性のほうがやや高いですが、H20年と比較し男性は7.3%の増加がみられるのに対し、女性は2.1%減少し、H22年から低下傾向にあります。また、H25年に男女とも大きく低下しています。全体としてはほぼ変化なく経過し、全道の受診率(H24年: 33.7%)と比較すると、やや高い状況にはありますが、目標値である65%以上にするためには難しい状況です。</p> <p>・ メタボリックシンドロームの該当者男性の割合はH24年に一度低下していますが、翌年再び増加しています。女性は減少傾向で、H21年と比較すると4.2%低下しており、目標値である12%以下を達成できています。</p> <p>・ メタボリックシンドロームの予備軍の割合は男女とも増加傾向にあります。特に男性はH23年に一度低下したあと、6.1%も増加しています。</p>					
今後の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>定期的健診を受け、自分の健康に関心をもてるように各健診を継続します</li> <li>平成27年度に未受診者対策のためのアンケートを実施します</li> <li>年齢に合せ目的をもった保健指導を実施します</li> </ul>					

現状と課題



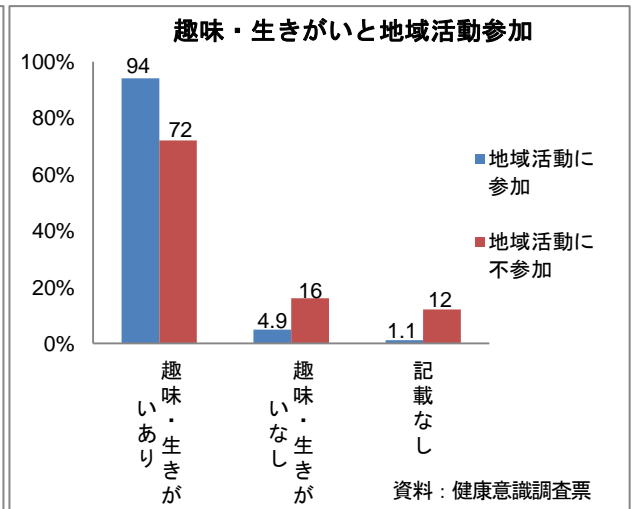
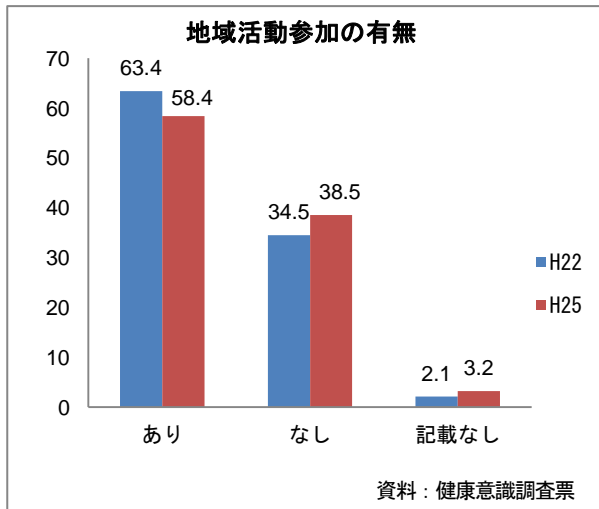
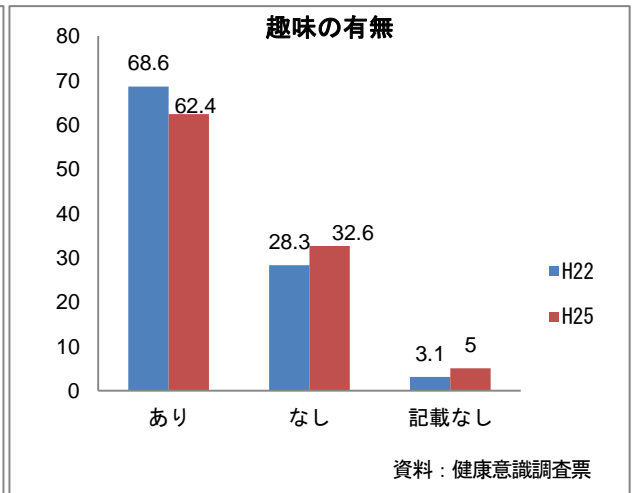
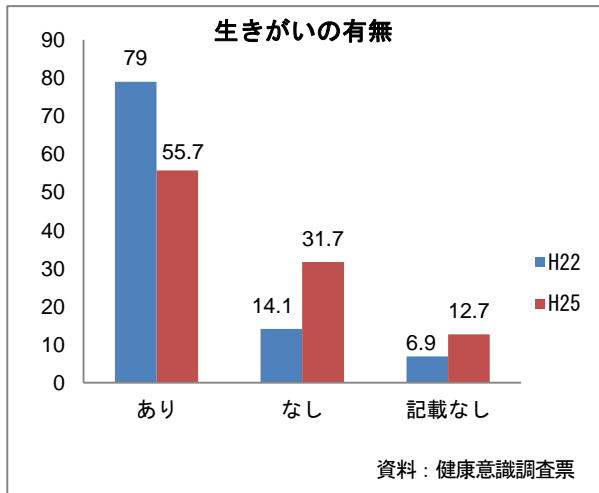
- ・各がん検診の受診率はH22年と比較し、乳がん以外の肺がん、大腸がん、胃がん、子宮がんが低下しています。特に子宮がんは2.0%も減少しており、他のがん検診と比較すると大きく低下しています。また、全道平均（H24年：27.3%）を大きく下回っています。
- ・H22年と24年の子宮がん検診受診者数を比較すると、20代と60代で減少していますが、その他の年代ではほとんど変化はなく、40代では9人増加しています。最近の傾向として20～30代の受診者数の伸びがみられないため、若年者層への勧奨など、受診率の向上に向けた取り組みが重要になると考えます。

今後の取り組み

- ・新たに他市町に比較し、罹患の多い「膵臓がん検診」の実施に向けて検討します。
- ・要精密検査対象者への受診勧奨活動を継続して実施します。

目標	人との交流を大切にして生活しましょう	続けられる趣味や生きがいを持ちましょう				
評価指標と目標値	評価指標	現状値 22年度	目標値 33年度	中間値 26年度	目標 達成度	改善目標値 33年度
	生きがいを持つ方の割合の増加	79%	90%以上	55.7%	D	90%以上
	趣味を持つ方の割合の増加	68.6%		62.4%	E	90%以上
	何らかの地域活動に参加する方の割合の増加	63%	70%以上	58.4%	C	70%以上

現状と課題

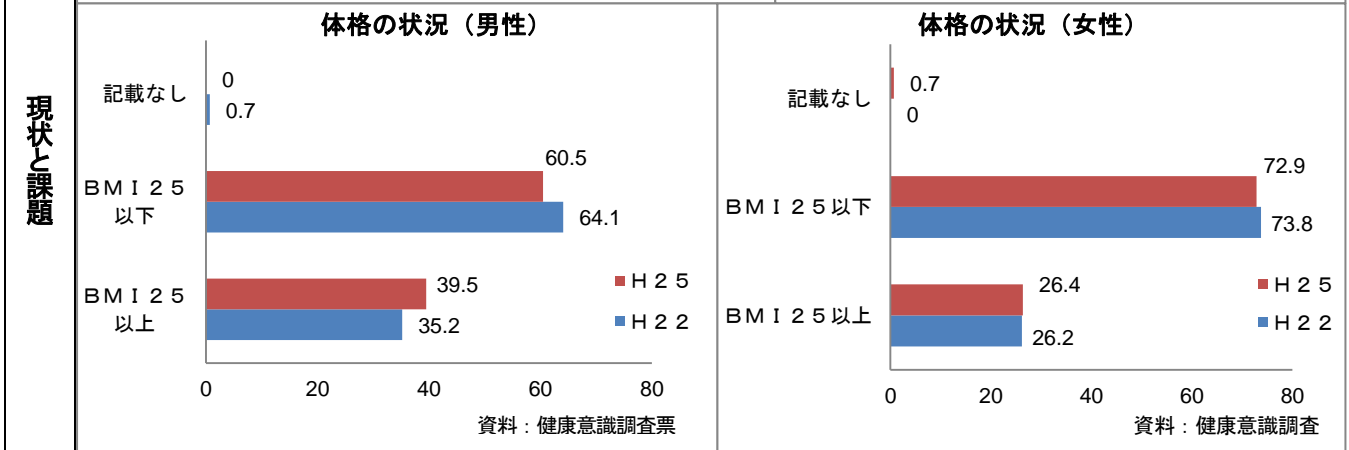
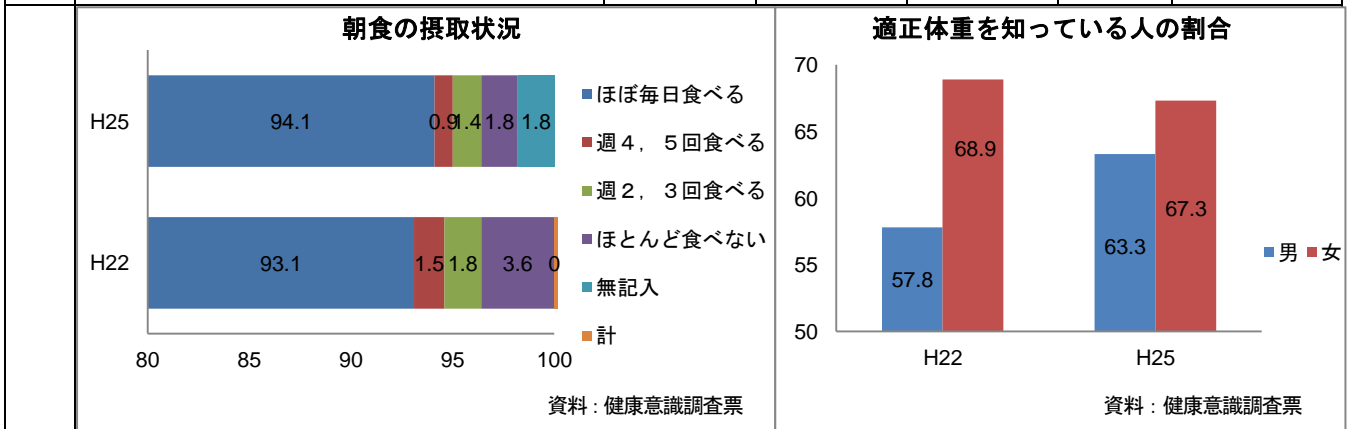


- ・生きがいを持っている方は55.7%と約半数でH22年と比較すると、23.3%も低下しています。特に若い世代の割合が低くなっています。(男性40～50代：14.3%、60～75歳：35.4% 女性40～50代：11.7%、60～75歳：37.1%)
- ・趣味を持っている方は62.4%でH22年と比較すると、6.2%低下しています。
- ・地域活動の参加についてあると答えた方は58.4%でH22年より5%低下しています。
- ・生きがいや趣味がある方の9割以上がなんらかの地域活動に参加しています。

今後の取り組み

- ・町内で実施しているサークルやボランティア活動を紹介していきます
- ・社会福祉協議会と連携し世代間交流への協力を行います

評価指標と目標値	評価指標	現状値 22年度	目標値 33年度	中間値 26年度	目標 達成度	改善目標値 33年度
	朝食をほぼ毎日摂取する方の割合の増加		93.1%	100%	94.1%	B
肥満者（BMI 25以上）の方の割合の減少	男性	35.2%	30%以下	39.5%	D	30%以下
	女性	26.2%	20%以下	26.4%	C	20%以下
適正体重を知っている方の割合の増加	男性	57.8%	70%以上	63.3%	B	70%以上
	女性	68.9%	80%以上	67.3%	C	80%以上



・朝食をほぼ毎日食べている方の割合は9割以上を維持しており、ほとんど食べない方の割合が減少しました。

・肥満者の割合は男女とも増加しており、特に男性は約4割の方が肥満です。肥満者の約8割が適正体重より重く感じています。

・適正体重を知っている人の男性の割合が増加しました。全体で見ると6割の方が適正体重を理解しています。肥満者の18.2%が適正体重を理解していません。

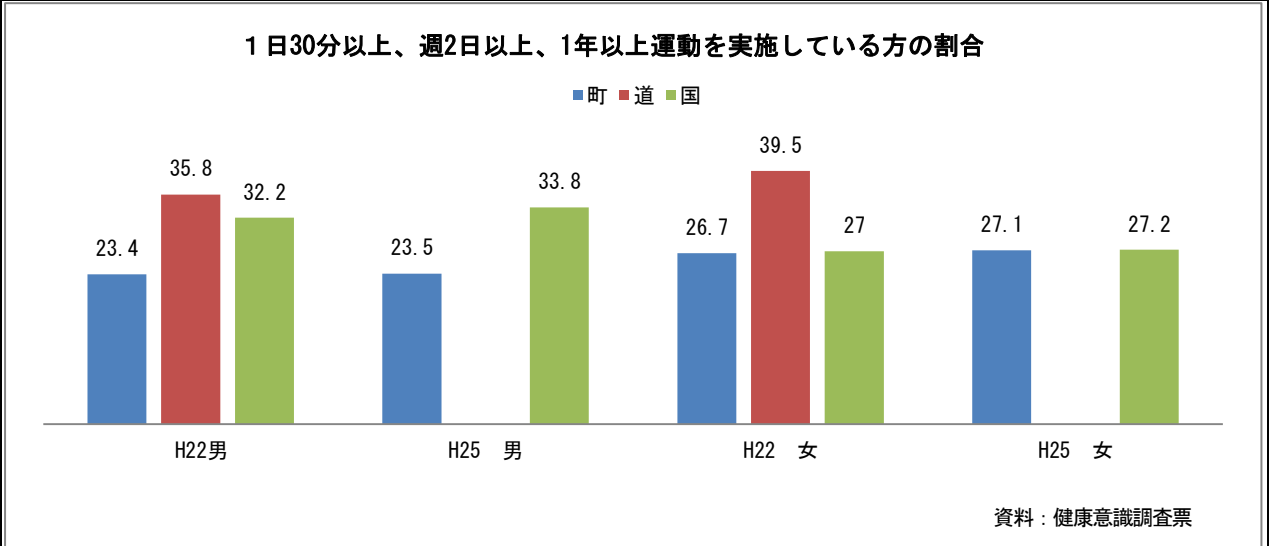
**今後の取り組み**

- ・ヘルシークッキング教室を継続します（教育委員会と連携）
- ・肥満と栄養バランスの総合的な取り組みを行っていきます
- ・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することを検討します

目標 ・身体を動かし、体力の維持を図りましょう ・自分に合った運動を見つけ、楽しみましょう

評価指標と目標値	評価指標	現状値 22年度	目標値 33年度	中間値 26年度	目標 達成度	改善目標値 33年度
	運動習慣のある方の割合の増加 (1日30分以上、週に2回以上)		男性 23.4% 女性 26.7%	男性 28%以上 女性 31%以上	23.5% 27.1%	C C

現状と課題

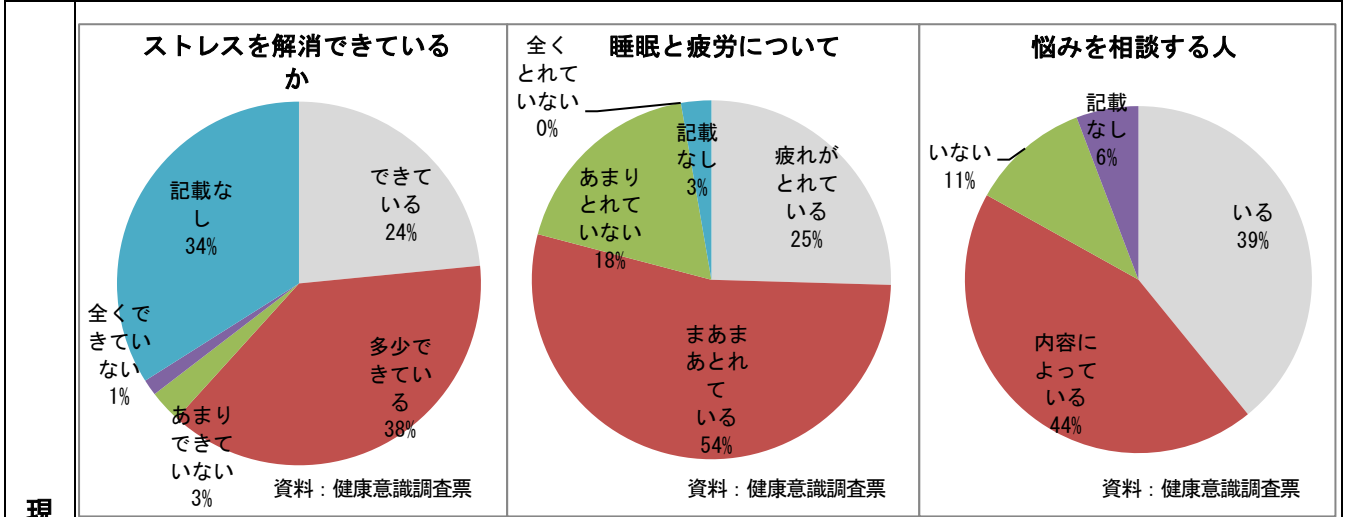


- ・「1日30分以上、週に2回以上、1年以上運動を実施している」方の割合は男性23.5%、女性27.1%とH22年度とほぼ同様の結果です。
- ・男女別に見ると女性の方が高い傾向にあります。
- ・H23年度の20～64歳の全道（男性30.7%、女性29.7%）と比較すると低く、目標値にも至っていない状況です。
- ・しかし、H25年度の調査実施後、トレーニング室が整備されているため、今後継続実施者が増加することが見込まれます。現在の利用状況はひと月延べ200人程、50～60代の女性の利用者が多い。

今後の取り組み

- ・今後も関係機関と連携しながら、事業を継続し、運動の普及啓発を図ります。

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					
評価指標と目標値	評価指標	現状値 22年度	目標値 33年度	中間値 26年度	目標 達成度	改善目標値 33年度
	ストレスを解消「できている」「多少できている」方の割合の増加	53.9%	60%	62%	A	80%
	睡眠で疲れがとれていない方の割合の減少	16.2%	15%以下	18%	D	15%以下
	悩みの相談者が「いる」「内容によっている」方の割合の増加	86.2%	95%以上	83%	D	95%以上



・ストレスを解消「できている」、「多少できている」方の割合は62%であり、H22年度より上昇、また目標の60%に達しています。

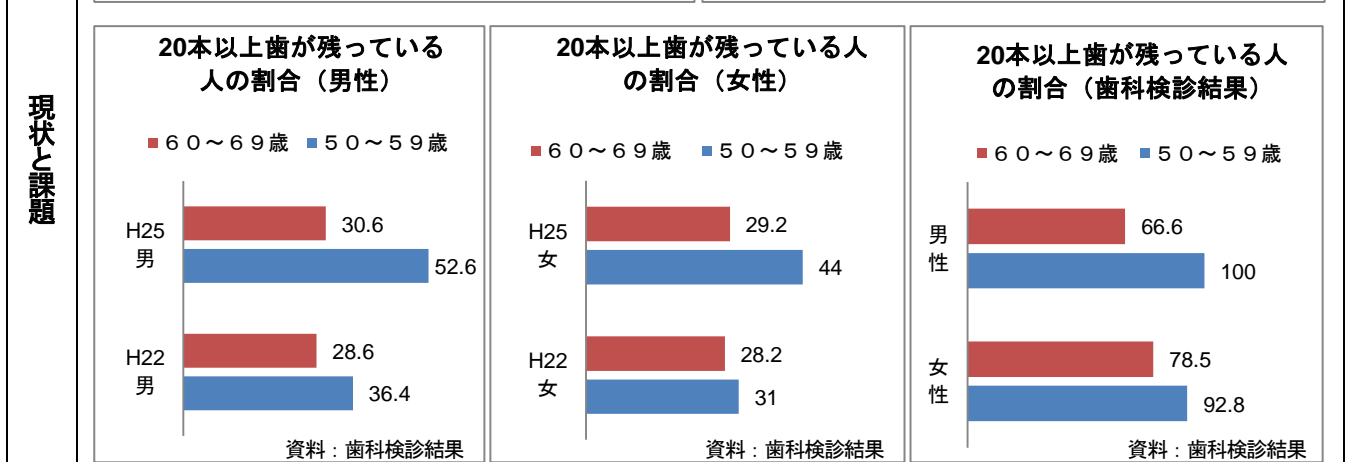
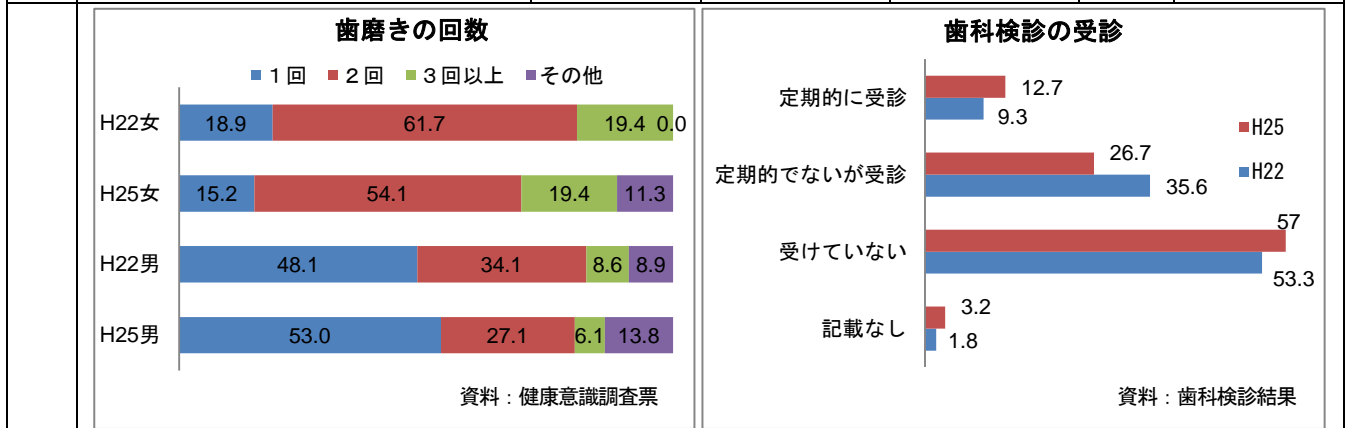
しかし、全く解消できていない方や解消方法がギャンブルや飲酒と回答している方もおり、健康的なストレス解消法を身につけることが必要です。また「記載なし」の方が全体の3割と多いため、今後も調査が必要です。

・睡眠により疲労回復が得られない方の割合は18%で、H23年の全道（17.8%）、全国（18.4%）とほぼ同様ですが、H22年度よりも増加しており、目標値には至っていない状況です。しかし、疲れが「全くとれていない」方はいませんでした。

・悩みの相談者が「いる」、「内容によっている」方は83%でほとんどの方にいることがわかりましたが、目標値とは差がある状況です。「自分で解決できる」という方もいましたが、全ての方が悩みを一人で抱えることがないよう相談窓口の周知や充実も大切です。

- 今後の取り組み
- ・こころの健康づくり事業を継続して実施します
  - ・医療機関等、関係機関との連携を図っていきます
  - ・医療機関や相談窓口の情報提供（リーフレット）を行います
  - ・メンタルヘルスをテーマとした地区健康教育を実施します
  - ・うつスクリーニングの実施について検討します

評価指標と目標値	現状値 22年度	目標値 33年度	中間値 26年度	目標 達成度	改善目標値 33年度
自分の健康な歯を維持しましょう					
1日2回以上、歯を磨く方の割合の増加	66.5%	80%以上	65.2%	C	80%以上
定期的に歯科健診を受診する方の割合の増加	9.3%	30%以上	12.7%	C	30%以上
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	男性 36.4% 女性 31.0%	男性50%以上 女性50%以上	男性 52.6% 女性 44%	A B	50%以上 50%以上



・ 1日の歯磨きの回数を男女別でみると、女性は1日2回の方が46.4%と最も多く、1日2回以上歯磨きをする方は77.4%でした。これに対し男性で1日2回以上歯磨きをする方は48.9%と男女の差が大きいです。

・ 歯科健診を定期的に受診している人の割合は増加しているものの、まだ6割近い人が受診をしていない状況です。

・ 自分の歯が20本以上残っている人の割合は男女とも増加しており、特に50代での伸びが顕著でした。

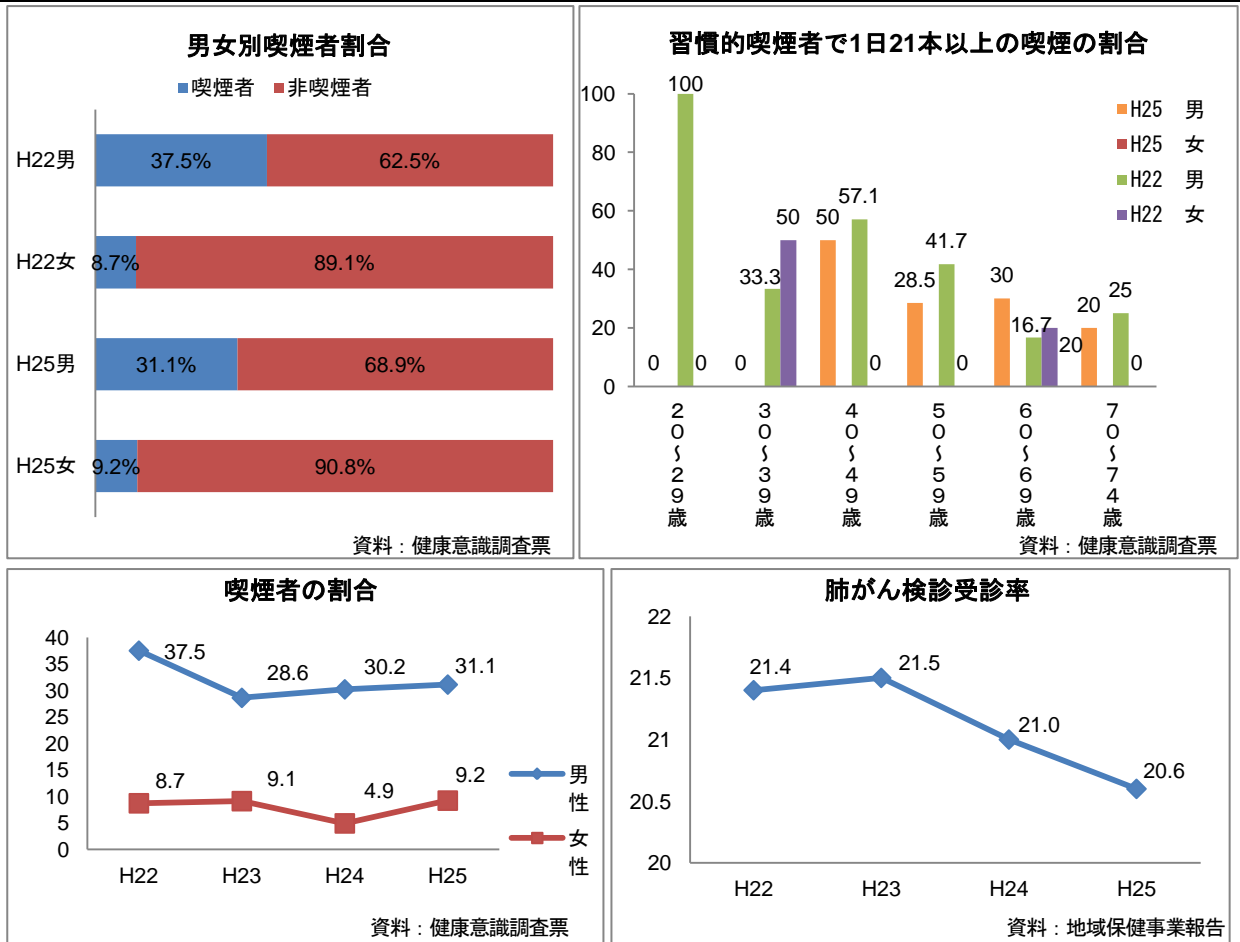
**今後の取り組み**

- ・ 歯科保健を支援していく体制の整備（講演会、広報）を行います
- ・ 親子むし歯のないコンクールを実施します
- ・ 今後住民健診での定期的な歯科健診の実施を検討します



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					
評価指標と目標値	評価指標	現状値 22年度	目標値 33年度	中間値 26年度	目標 達成度	改善目標値 33年度
	喫煙者の割合の減少	男性 37.5% 女性 8.7%	男性 30%以下 女性 7%以下	男性 31.1% 女性 9.2%	B D	30%以下 7%以下
	習慣的に1日21本以上吸う方の割合の減少	男性 31.3% 女性 11.1%	男性 25%以下 女性 9%以下	男性 25% 女性 0%	B A	25%以下 9%以下
	肺がん検診の受診率の向上	21.4%	30%以上	20.6%	C	30%以上

現状と課題



- ・「喫煙する」と回答した方は、全体の16.3%であり、H22年と比較すると-3.2%で喫煙者の割合はやや減少しています。男女別では、男性31.1%、女性9.2%と男性は減少傾向にありますが、女性はやや増加しています。
- ・習慣的に喫煙している方で、1日21本以上吸う方はH22年と比較すると、60歳代を除くすべての年代において減少しています。習慣的に喫煙している方の、1日の喫煙本数が少なくなっている傾向にあるといえます。
- ・肺がん検診の受診率はH22年と比較すると、やや減少傾向にあります。

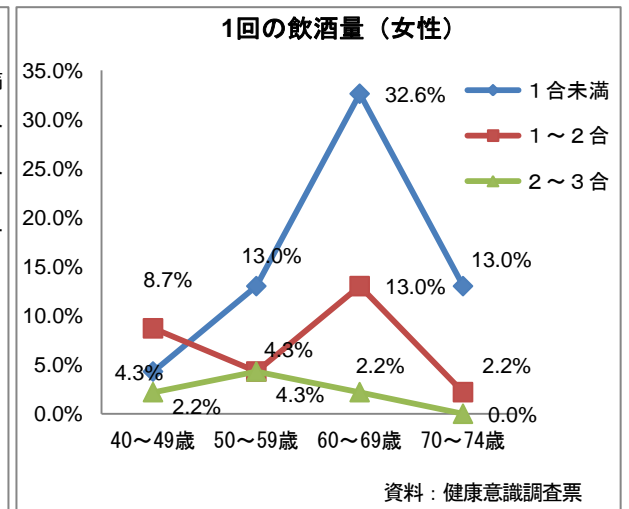
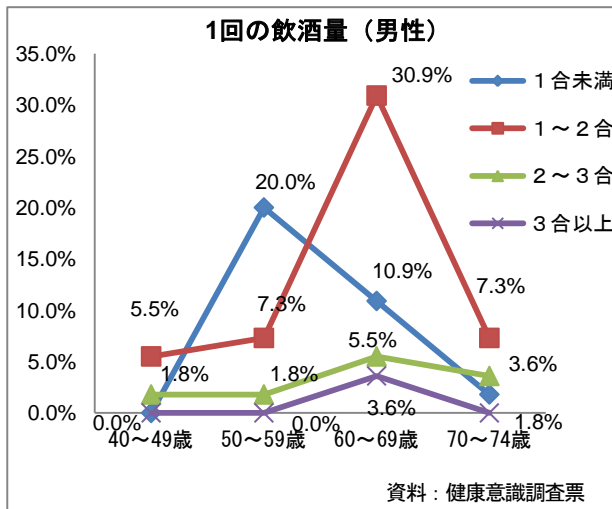
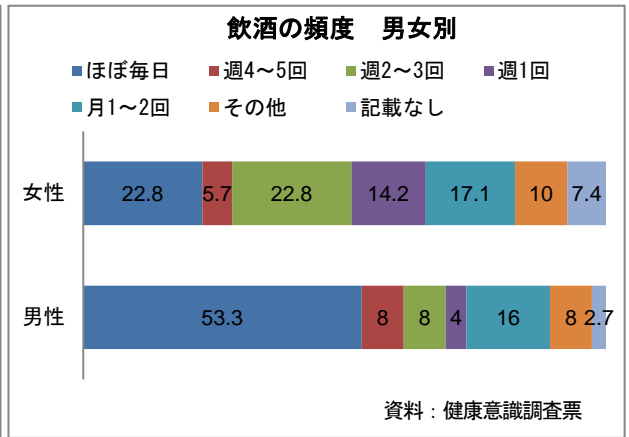
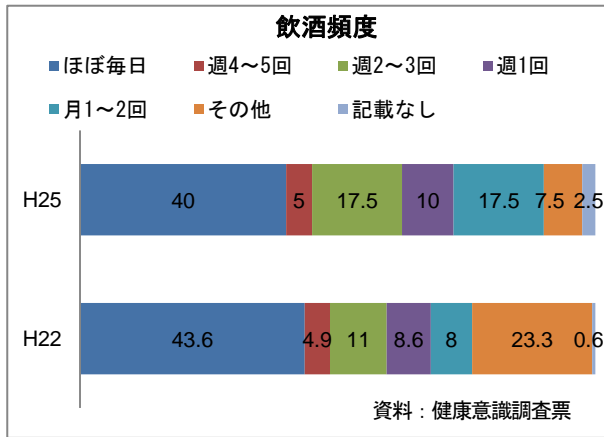
今後の取り組み

- ・地区健康教育、講演会を実施します
- ・広報やIP、結果説明会で禁煙外来の紹介を実施します



目標	適量飲酒を心がけ、お酒を楽しみましょう					
評価指標と目標値	評価指標	現状値 22年度	目標値 33年度	中間値 26年度	目標 達成度	改善目標値 33年度
	毎日飲酒している方の割合の減少	44.0%	40%以下	男性 53.3% 女性 22.8%	E E	男性 30%以下 女性 10%以下
	多量飲酒（3合以上）している方の割合の減少	男性 8.0% 女性 0%	7%以下	男性 1.8% 女性 0%	A	5%以下

現状と課題



- ・ 飲酒の状況として、「飲まない」と答えた方の割合がH22年より10%以上低くなっています。男女別で見ると、男性は毎日飲酒している人が約半数で最も多く、女性は毎日飲む人と週に2~3回程度飲む人が5分の1ほどいました。飲酒の頻度は男女で違いがあります。
- ・ 毎日飲酒している方の割合はH22年より若干の減少がみられたことから、休肝日を設ける方の割合が増加していると考えられます。
- ・ 1回の飲酒量で3合以上飲むと回答した方は男性のみで、割合は1.8%と、H22年と比べ多量飲酒をしている方の割合が減少しました。

今後の取り組み

- ・ 広報での周知や地区健康教育、健康相談を実施します
- ・ 飲酒と健診結果の相互関係の有無について調査します