太田市健康づくり計画中間評価

健康おおた２１

～今日も 元気 健やか おおた～

太田市では、市民が健やかで心豊かに生活し、一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組んでいけるように、関係機関、関係団体、地域と連携を図り、健康づくりを推進していく太田市健康づくり計画「健康おおた２１」を策定しました。平成２４年度は、中間見直しにあたるため、市民の健康に関する意識や実態を把握し、今後の計画を見直す基礎資料とするためアンケート調査を実施し、現行計画の施策の点検・評価を行いました。

計画の目的

- 健やかで心豊かに暮らせるまちづくり
- 健康寿命（元気で活動的に暮らせる期間）の延伸
- 生涯にわたる生活の質の向上
- 壮年期死亡（早世）の減少
- 健康の保持増進

平成２５年３月

太田市

基本的な考え方

一次予防の重視

生活習慣を見直して、積極的に健康を増進し、生活習慣病などの病気の発症を予防する「一次予防」に重点をおいた健康づくりを推進します。

具体的目標設定による健康づくり

市民や関係者が健康に関しての現状や課題を共有し、具体的行動目標を設定して健康づくりを推進します。

健康に関わる環境整備の推進

健康づくりに取り組もうとする個人を、社会全体として支援していく環境整備を推進します。

市民が主役の健康づくり

健康づくりの主役は市民一人ひとりです。行政や関係機関、関係団体が連携してバックアップします。

生活様式の変化や人口の高齢化とともに、病気全体に占める、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病など、日常の食生活や運動といった生活習慣に起因する「生活習慣病」の割合が増加し、寝たきり状態や認知症などが高齢化とともに増加しています。そこで、生活習慣を見直して、生活習慣病を予防することが重要になっています。

健康寿命の延伸・生活の質の向上

生活習慣病の予防

糖尿病　脳卒中　心疾患　がん　歯周病

生活習慣病の危険因子の減少

肥満　内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）　高血圧　高脂血症　高血糖　ストレス

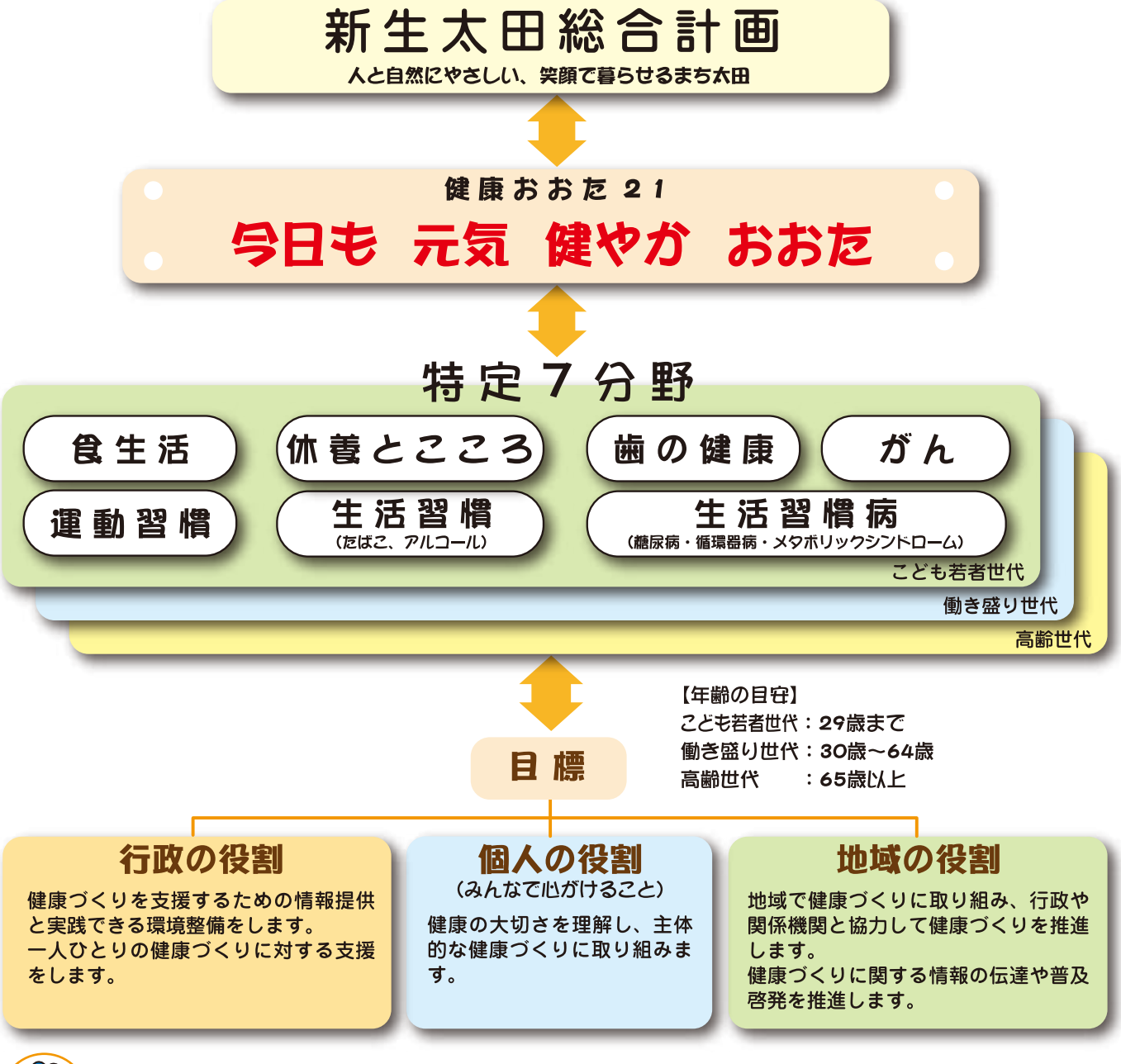
生活習慣の改善

食生活　運動習慣　休養とこころ　生活習慣（たばこ、アルコール）　歯の健康

計画の体系

本計画の目的である「健康寿命の延伸」や「生涯にわたる生活の質の向上」などを目指し、脳卒中や糖尿病などの生活習慣病の発症や進行に大きな影響を与える生活習慣である「食生活」「運動習慣」「休養とこころ」「生活習慣（たばこ・アルコール）」と「歯の健康」「生活習慣病（糖尿病・循環器病・メタボリックシンドローム）」「がん」を加えて、特定７分野として取り上げました。

それぞれの分野で「こども若者世代」「働き盛り世代」「高齢世代」ごとに目標を設定し、これらの目標を達成するための具体的施策や個人・地域・行政の役割を設定し、計画を推進します。



計画の期間

計画期間は、平成20年度から平成29年度までの10年間とし、中間年度を目安に中間評価及び見直しを行います。最終年度の平成29年度に最終評価を行い、その後の健康づくり計画に反映させることにします。

生活習慣病予防と健康増進のための特定７分野の目標！

1 食生活

こども若者世代

目 標：家族といっしょに楽しく食事し、食の知識を高めよう！

1. バランスの良い食事をとりましょう
2. 朝ごはんを食べましょう
3. “野菜大好き”を目指しましょう
4. うす味の習慣をつけましょう
5. カルシウムに富む食品(乳・豆・緑黄色野菜)をとりましょう

働き盛り世代

目 標：食生活を見直して生活習慣病を予防しましょう！

1. 自分の適正な食事内容を知りましょう
2. 適正体重を維持し、食べ過ぎに気をつけましょう
3. 脂肪のとりすぎに気をつけましょう
4. 野菜を毎日たくさん食べ、塩分を控えましょう

高齢世代

目 標：しっかり噛んで食事を楽しみましょう！

1. １日３食　栄養バランスのとれた食事をしましょう
2. 適正体重を維持しましょう
3. 塩分は控えましょう
4. 噛むちから、飲み込むちからを維持しましょう

評価指標	世代		H19年度(%)	現状値(%)	目標値(%)
朝食を毎日食べる人の割合	小中学生		92.0	89.0	100
	若者		64.4	67.6	70以上
	働き盛り		82.0	81.8	90以上
	高齢		96.0	92.6	100
野菜を毎日食べる人の割合	若者		71.1	72.5	80以上
	働き盛り		80.4	79.7	90以上
	高齢		90.9	85.6	100
適切な食事量を知っている人の割合	若者		33.3	39.2	40以上
	働き盛り		58.0	53.0	65以上
	高齢		71.8	68.1	80以上
肥満者の割合	男性	若者	4.3	10.9	3.5以下
		働き盛り	31.3	27.5	25以下
		高齢	23.2	24.6	20以下
	女性	若者	9.8	5.8	8.5以下
		働き盛り	12.0	16.9	10以下
		高齢	19.1	17.8	15以下

※BMI
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
18.5 未満：やせ
18.5 以上 25 未満：標準　　22：適正体重
25 以上：肥満

2 運動習慣

評価指標	世代	H19年度(%)	現状値(%)	目標値(%)
健康のため、意識的に体を動かしている人の割合	若者	56.8	46.5	65以上
	働き盛り	53.8	50.9	60以上
	高齢	72.5	77.0	80以上
1日30分以上の運動を週2日以上行っている人の割合	若者	21.3	14.9	25以上
	働き盛り	27.4	26.9	30以上
	高齢	52.6	57.5	60以上

こども若者世代

目 標：からだを動かすことを楽しみましょう！

1. 親子でいっしょになって運動しましょう
2. 外出は、なるべく車を使わないようにしましょう
3. 運動を継続しましょう

働き盛り世代

目 標：週に１～２回できる、自分にあった無理のない運動を見つけましょう！

1. 積極的に体を動かしましょう
2. 日々の生活の中で歩くことを心がけましょう
3. 徐々に増やして１日に 8,000 歩から 10,000 歩を目指しましょう

高齢世代

目 標：積極的に体を動かしましょう！

1. 自分の体力に関心を持ちましょう
2. 自分にあった運動をみつけ、体力を維持しましょう
3. 積極的に外出しましょう

太田市の主な取り組み

○乳幼児期からの適正な食習慣づくりの支援を行います。
○母子保健事業や成人保健事業などにより、食生活の見直し、改善のための支援を行います。
○運動に取り組みやすい環境整備を推進します。
○母子保健事業や成人保健事業などにより、運動習慣づくりの支援をします。

3 休養とこころ

こども若者世代

目 標：ストレスを溜めないようにしましょう！

1. 悩み事をひとりで悩まず、身近な人に相談しましょう
2. 趣味や娯楽でリフレッシュしましょう
3. 早寝早起きをしましょう

働き盛り世代

目 標：適度な休養をとり心と体を休めましょう！

1. 充分な睡眠をとり、疲れを翌日に残さないようにしましょう
2. 自分の時間を見つけ、こころの休養をしましょう
3. ストレスの解消方法を見つけましょう

高齢世代

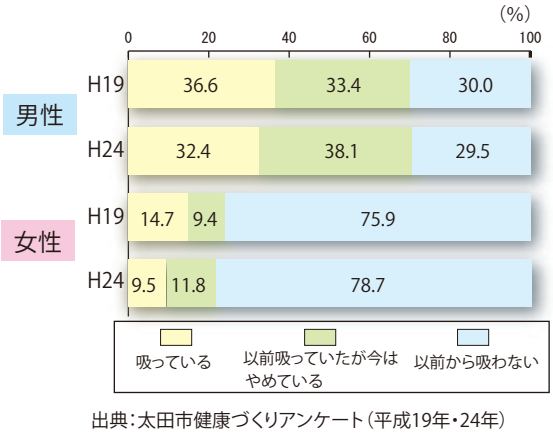
目 標：生きがいをもち健やかに暮らしましょう！

1. 地域の行事などに参加し、交流をしましょう
2. 趣味や娯楽など継続してできる楽しみをみつけましょう
3. 悩み事をひとりで悩まず、相談機関を活用しましょう

評価指標	世代	H19年度（%）	現状値（%）	目標値（%）
肉体的な疲れを翌日に持ち越さない人の割合	若者	57.8	57.8	65以上
	働き盛り	50.8	49.6	60以上
	高齢	61.1	57.2	70以上
精神的な疲れを翌日に持ち越さない人の割合	若者	50.0	40.2	55以上
	働き盛り	42.0	42.8	50以上
	高齢	54.9	54.1	60以上
睡眠が充分にとれている人の割合	若者	67.4	68.3	75以上
	働き盛り	67.8	65.4	75以上
	高齢	85.3	80.1	95以上

4-1 生活習慣【たばこ】

喫煙の状況



出典：太田市健康づくりアンケート（平成19年・24年）

評価指標	世代	H19年度（%）	現状値（%）	目標値（%）
たばこをやめたいと思っている人の割合	男性（20歳以上）	22.2	26.6	25以上
	女性（20歳以上）	30.8	22.4	35以上

こども若者世代

目 標：たばこの健康への影響を知りましょう！

1. 未成年者の喫煙をなくしましょう
2. たばこの健康への害を知りましょう
3. 喫煙により、たばこへの依存が生じることを知りましょう

働き盛り世代

目 標：積極的に禁煙を心がけましょう！

1. たばこの健康への影響を知りましょう
2. 周りの人の健康を考え、分煙をしましょう
3. 喫煙を控えめにして、健康管理をしましょう

高齢世代

目 標：たばこが体に及ぼす影響を考えましょう！

1. 体のことを考えて、禁煙を心がけましょう
2. 喫煙を控えめにして、健康管理をしましょう
3. 周りの人の健康を考えて、分煙をしましょう

太田市の主な取り組み

○休養とこころの健康に関して、知識の普及を行います。
○たばこの特性やたばこの健康に及ぼす影響について、知識の普及を行います。
○適度な飲酒などアルコールと健康について、知識の普及を行います。

4-2 生活習慣【アルコール】

こども若者世代

目 標：お酒について正しい知識を持ちましょう！

1. 未成年者の飲酒をなくしましょう
2. お酒の適量には個人差があることを知りましょう
3. 妊娠中は、お酒を飲まないようにしましょう

働き盛り世代

目 標：適度なアルコール摂取量を心がけましょう！

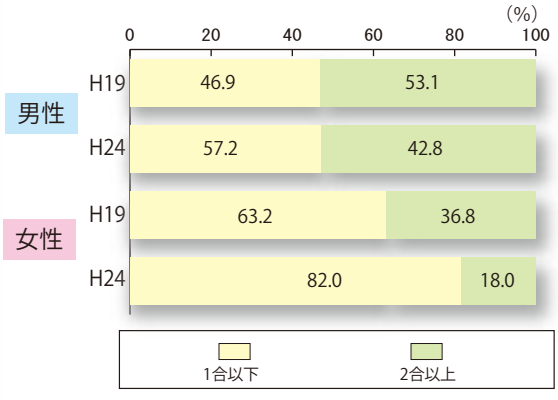
1. 多量飲酒の害を知りましょう
2. 自分の適量を知り、飲み過ぎないようにしましょう
3. 節度ある飲酒で楽しく飲みましょう

高齢世代

目 標：過度の飲酒に気をつけ、健康管理をしましょう！

1. 食事とのバランスを考え、適量を飲みましょう
2. 飲みすぎに気をつけましょう
3. 節度ある飲酒で楽しく飲みましょう

毎日お酒を飲む人の飲酒量



出典：太田市健康づくりアンケート（平成19年・24年）

評価指標	世代	H19年度(%)	現状値(%)	目標値(%)
多量飲酒する人の割合	男性(20歳以上)	5.6	5.7	5以下
	女性(20歳以上)	0.5	1.5	0.4以下

※多量飲酒とは毎日３合以上飲むことです。

5 歯の健康

評価指標	世代	H19年度(%)	現状値(%)	目標値(%)
むし歯のない幼児の割合	こども(3歳児)	70.1	72.1	80以上
甘味食品・飲料を頻回飲食する習慣のある幼児の割合	こども(3歳児)	46.9	31.4	40以下
中学生の一人平均のむし歯数	こども(中学生)	2.37本	1.92本	2本以下
歯が全部(28本～32本)ある人の割合	若者	73.0	76.5	80以上
	働き盛り	40.2	44.6	45以上
歯が20本以上ある人の割合	高齢	38.8	48.1	45以上
歯みがき・歯肉の手入れの指導を受けたことがある人の割合	若者	61.8	68.3	70以上
	働き盛り	64.2	66.3	70以上
	高齢	58.1	60.6	65以上

こども若者世代

目 標：歯と歯ぐきを大切にし、むし歯と歯周病を予防しよう！

1. 定期歯科検診を受け、早期治療や予防処置を受けましょう
2. 適切な歯のみがき方を身につけましょう
3. 甘味食品や飲料の飲食回数に気をつけましょう
4. 毎食後に、歯みがきを心がけましょう

働き盛り世代

目 標：歯を失わないように、むし歯と歯周病に気をつけよう！

1. 定期歯科検診を受け、早期治療や予防処置を受けましょう
2. 自分にあった歯みがきの仕方を身につけましょう
3. 歯と歯の間の汚れを落とすために糸ようじや歯間ブラシを用いましょう
4. 喫煙の歯周病への影響を知りましょう

高齢世代

目 標：生涯おいしく食べられるように歯と口腔を大事にしよう！

1. 定期歯科検診を受け、早期治療や予防処置を受けましょう
2. 歯と口の清掃習慣を続けましょう
3. しっかり噛んで、噛む力飲み込む力を維持しましょう
4. 介護が必要になっても歯と口のケアを受けましょう

太田市の主な取り組み

○母子保健事業や成人歯科保健事業などにより、歯と口腔の健康の保持増進の支援を行います。
○生涯にわたり自分の歯を 20 本以上保とうという 8020(ハチマルニイマル)運動を推進します。
○地域の健康づくりに関する団体の育成と活動への支援をします。

6 生活習慣病

循環器病（脳卒中・虚血性心疾患・高血圧・高脂血症）
糖尿病・メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

こども若者世代

目 標：健康的な生活習慣を身につけましょう！

1. 肥満を予防しましょう
2. 早寝早起き、充分な睡眠をとりましょう
3. 喫煙が健康に及ぼす影響について知りましょう

働き盛り世代

目 標：定期的に健康診査を受けましょう！

1. 定期的に健康診査を受け、生活習慣病の早期発見・早期治療をしましょう
2. 健康診査結果により必要な場合は、生活習慣を見直しましょう
3. 精神的な疲労やストレスを早めに解消しましょう
4. 禁煙を心がけ、アルコールを飲み過ぎないようにしましょう

高齢世代

目 標：健康的な生活習慣を維持しましょう！

1. 定期的に健康診査を受け、生活習慣病の早期発見・早期治療をしましょう
2. 健康診査結果により必要な場合は、生活習慣を見直しましょう
3. 趣味や娯楽など継続できる楽しみを見つけましょう
4. 禁煙を心がけ、お酒は適量にしましょう

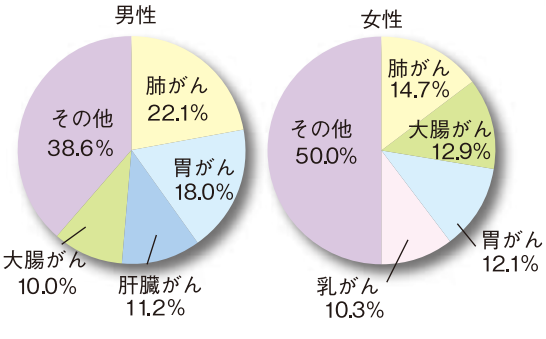
評価指標	世代	H19年度（%）	現状値（%）	目標値（%）
成人健康診査（特定健診）の受診率	40歳以上（働き盛り・高齢）	36.0	32.7	60以上
定期的に健康診査や人間ドックを受けている人の割合	若者	57.3	45.1	65以上
	働き盛り	65.2	66.8	75以上
	高齢	71.7	73.4	80以上

※生活習慣病とがんの目標は
１食生活
２運動習慣
３休養とこころ
の目標もあてはまります。

7 がん

平成22年太田市のがん死亡の部位別割合

出典：群馬県健康福祉統計年報



評価指標	世代	H19年度（%）	現状値（%）	目標値（%）
胃がん検診受診率	40歳以上	15.4	21.4	20以上
大腸がん検診受診率	40歳以上	18.4	22.4	25以上
子宮(頸部) がん検診受診率	20歳以上女性	22.7	22.6	25以上
乳がん検診受診率	40歳以上女性	18.3	19.0	20以上

胃がん検診（内視鏡含む）、乳がん検診（視触診含む）

こども若者世代

目 標：健康的な生活習慣を身につけましょう！

1. 積極的に体を動かして体力をつけましょう
2. 早寝早起き、充分な睡眠をとりましょう
3. 喫煙はがんの原因の一つとなることを知りましょう

働き盛り世代

目 標：がん検診を受けましょう！

1. 定期的にがん検診を受け、早期発見・早期治療をしましょう
2. 禁煙を心がけ、アルコールを飲み過ぎないようにしましょう
3. 精神的な疲労やストレスを早めに解消しましょう

高齢世代

目 標：健康的な生活習慣を維持しましょう！

1. 定期的にがん検診を受け、早期発見・早期治療をしましょう
2. 禁煙を心がけ、お酒は適量にしましょう
3. 趣味や娯楽など継続できる楽しみを見つけましょう

太田市の主な取り組み

○高血圧・高脂血症・糖尿病・メタボリックシンドロームなどに関する「健康診査」を実施し、多くの人が受診するように普及啓発します。
○「健康診査」の結果により、生活習慣の見直しと改善のための支援を行います。
○各種がん検診を実施し、多くの人が受診するように普及啓発します。
○生活習慣病予防など健康の保持増進に関する情報提供を行います。

食育の推進について

食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることとしています。また、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことを目的としています。（食育基本法より）

食育推進の考え方　食育を 知ろう 学ぼう 実践しましょう

1. 乳幼児期からはじめる食育を推進します
2. ライフステージに対応した食育を推進します
3. 家庭での食育を支援します
4. 地域での食育を支援します
5. 食育の知識の普及を図ります

食育行動目標　食をとおして、健康なからだ、豊かな心、社会性を育みましょう

1. 毎日きちんと朝ごはんを食べましょう

○早寝早起きを心がけましょう
○１日３食の食事のリズムを持ちましょう
○よく噛んでゆっくり食べましょう

2. バランスのとれた食生活を身につけましょう

○いろいろな食べ物や旬を知りましょう
○食事バランス（主食・主菜・副菜）に気を配りましょう
○食べ過ぎに気をつけ、適正体重を維持しましょう

3. 地元で取れる食材を知り、おいしく食べましょう

○地元の農産物を知りましょう
○日々の食生活に地元で取れた食材を取り入れましょう
○郷土料理など地域の食文化を知りましょう

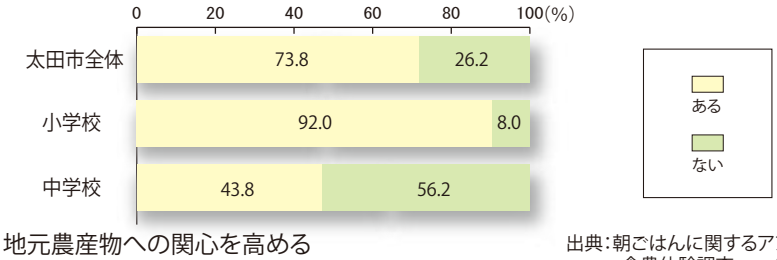
4. 食べることへの感謝の気持ちを持ちましょう

○栽培や収穫の体験などを経験しましょう
○食をもたらす自然の恩恵や農業の大切さを理解しましょう
○食に関わる多くの人たちに感謝の気持ちをもちましょう

5. 家族で楽しく食事をしましょう

○家族がいっしょに語らいながら食卓を囲みましょう
○家族いっしょに楽しく料理を作りましょう
○食事のあいさつやマナーを覚えましょう

小・中学生の食農体験の推進



(1) 地域の人とふれあいの中で、地元農産物への関心を高める
(2) 体験することで食の大切さ、尊さを知る

出典：朝ごはんに関するアンケートと食農体験調査　（平成24年）