

加茂市の健康の状況

健康増進計画のあらまし



健康づくりのマスコット
りすの『こーちゃん』

市民一人ひとりが健康づくりに取り組み
「すこやかで生きがいに満ちた生活」を
送りましょう。

加茂市では市民一人ひとりの健康づくりを支援する為に目標を定め対策をすすめています。

栄養

運動

たばこ・アルコール

メタボリックシンドローム
(内臓脂肪症候群)

がん

歯科保健

こころの健康づくり

目標

- 生活リズムを整えて三食きちんと食べよう
- ご飯等穀物を主食とし、主菜、副菜が揃った食事をとろう
- 食生活について正しい知識を持って行動しよう

- 日常生活で意識的に身体活動を増やし、運動をする習慣をつけよう



- 喫煙せず、節度ある飲酒をしよう



- メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)について正しい知識を身につけ、糖尿病等の生活習慣を予防しよう
- 健診の意義を理解し、毎年特定健診を受診しよう

- がん検診の必要性を理解し、がん検診を受診しよう
- 精密検査が必要な人は必ず受診しよう
- 禁煙しよう
- 減塩等食生活を見直そう

- 一生自分の歯でおいしく食べよう



- こころの病について正しい知識を持ち理解を深めよう
- ストレスやこころの疲労を蓄積させない方法を身につけよう
- こころの不調、病を感じたときは、専門家への相談を含めた適切な対処法をとれるようにしよう

対策

- 朝食の大切さや栄養バランスのよい食事について情報提供しています。



- 健康づくりのための運動の必要性や重要性について普及します。
- 整備された運動のための施設やウォーキングロードをPRしています。

- 喫煙が健康に及ぼす影響に関する情報を提供しています。
- 妊産婦の喫煙防止について情報提供をします。
- 適量で節度あるアルコールの飲み方についておしらせしています。

- メタボリックシンドロームや糖尿病、循環器疾患予防について情報提供しています。
- 特定健診や特定保健指導、健康相談等を実施しています。

- がん予防に関する知識をお知らせしています。
- がん検診を受診しやすい環境を整備します。

- 妊産期から歯科保健指導を行っています。
- 幼児期からの定期的な歯科健診を行っています。
- 生活習慣予防と合わせたう蝕や歯肉炎予防についての情報を提供します。

- こころの健康やうつ病について情報を提供しています。

目標達成の状況

- 食事バランスガイドについて知っている人は少しずつ増えています。
- 週に3回以上朝食を抜く人の割合は、全県より高い傾向にあります。

- 1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施している人の割合は県の平均に比べ低くなっています。
- 日常生活において歩行又は、同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合は県の平均に比べ低い傾向にあります。

- 習慣的に喫煙している人の割合は全県よりやや高い傾向にあります。
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は高い傾向にあります。

- 特定健診、特定保健指導を受けている人はやや増加傾向にあります。
- メタボリックシンドロームおよび予備軍該当者は横ばい状態です。
- 特定健診での糖代謝異常と指摘される人は県平均より高くなっています。肥満の人の割合は県の平均に比べやや低い傾向にあります。

- 大腸がん、子宮がん、乳がん検診の受診率は上がってきています。
- 精密検査が必要な方の9割近くが受診しています。

- 12才児のむし菌のない児は年々減っていますが、県の平均より高い状況です。

- うつ病やこころの健康に関する相談会を定期的に開催しています。
- 睡眠で十分に休養が取れている人は全県とほぼ同程度です。

～平成26年度の特定健診の結果から～

日常生活で歩行等の身体活動を
1日1時間以上実施している人
(割合)

全県	60.9%
加茂(男)	46.6%
加茂(女)	43.6%
加茂(全体)	45.1%

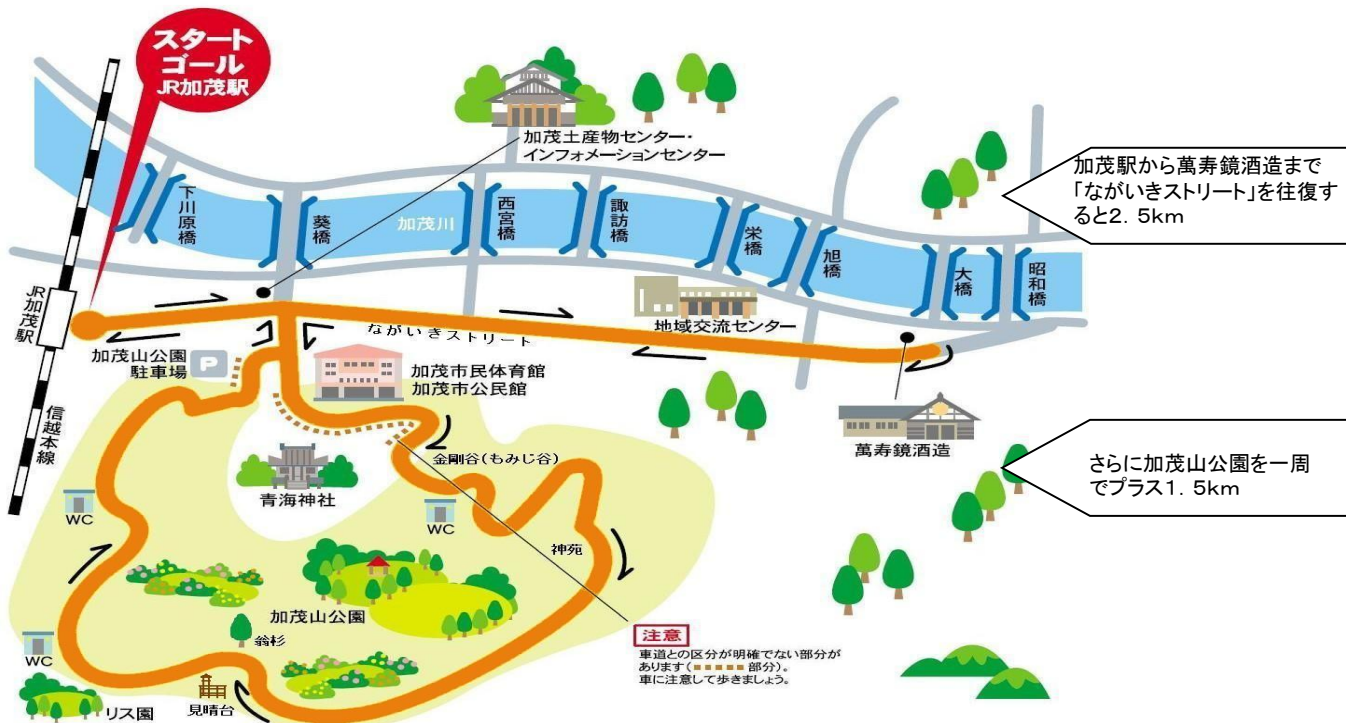
糖尿病が疑われる人
(割合)

全県	61.1%
加茂(男)	65.5%
加茂(女)	69.0%
加茂(全体)	67.3%

加茂市では日常生活で歩行等の身体活動を1日1時間以上実施している人が、県平均より低い傾向にあります。また、特定健康診査の結果から血糖が高い人が比較的多い状況にあります。

糖尿病予防のためにウォーキングなど(水中運動を含む)の身体活動を積極的に行いましょう。

ながいきストリートと加茂山散策コース(4.0km)



評価指標	項目	県	市							目標設定の理由
		現状値H26	現状値H23	現状値H24	現状値H25	現状値H26	現状値H27	目標値(H32)	目標値(H37)	
1 朝食を欠食する割合	・保育園3歳以上児				3.8%	未把握	3.6%	2.0%	0%	食育計画、健康増進計画へ記載
	・小学6年生	2.7%		2.7%	1.1%	4.5%		2.5%	0%	
	・中学3年生	4.3%		5.6%	5.5%	5.5%		3.0%	0%	
	・妊婦		27.1%	27.8%	24.3%	21.8%	26.9%			記載なし
	・男性40歳～74歳	7.5%	7.2%	7.0%	7.6%	8.4%		8.0%	7.0%	食育計画、健康増進計画へ記載
	・女性40歳～74歳	4.5%	5.1%	5.7%	4.1%	4.4%		7.0%	3.0%	
2 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2食以上の者の割合		59.9%				未把握	未把握	(70%)	(80%)	食育計画、健康増進計画へ記載
3 肥満の割合	・保育園3歳以上児	4.3%	5.0%	2.5%	3.5%	4.9%	4.6%	減少させる	減少させる	食育計画、健康増進計画へ記載
	・小学生		8.7%	9.8%	9.5%	8.6%				
	・中学生		6.5%	7.9%	9.2%	8.5%				
	・男性40歳代	33.2%	33.3%	31.3%	35.6%	32.0%				
4 やせの割合	・保育園3歳以上児	1.5%	2.2%	2.0%	1.2%	2.2%	2.2%	減少させる	減少させる	食育計画、健康増進計画へ記載
	・小学生					未把握	未把握			
	・中学生					未把握	未把握			
	・若年層女性					未把握	未把握			
5 1週間の総運動時間	・小学5年生男子	557時間				572時間	552時間	580時間	590時間	健康増進計画に記載
	・小学5年生女子	321時間				256時間	402時間	270時間	280時間	
	・中学2年生男子	872時間				943時間	834時間	950時間	960時間	
	・中学2年生女子	610時間				560時間	487時間	570時間	580時間	
6 歩くなどの運動を意識 (1日一時間以上の歩行、身体活動を行なう人)	・男性40歳～74歳	60.1%	48.5%	49.1%	46.5%	46.6%		50%	55%	健康増進計画に記載
	・女性40歳～74歳	61.5%	50.7%	50.8%	45.3%	43.6%		45%	50%	
7 運動習慣のある人の割合 (1日30分以上の汗をかく運動)	・男性40歳～74歳	39.0%	42.8%	40.5%	36.1%	37.9%		40%	45%	健康増進計画に記載
	・女性40歳～74歳	35.6%	39.0%	36.7%	35.0%	32.5%		35%	40%	
8 喫煙習慣のある人の割合	⑤男性40歳～74歳	24.5%	25.4%	27.9%	26.5%	27.7%		25%	23%	健康増進計画に記載
	⑤女性40歳～74歳	4.6%	4.9%	5.9%	4.3%	5.0%		増やさない	増やさない	
	⑥妊婦		4.2%	2.2%	1.2%	1.3%		0%	0%	
公共施設の禁煙・分煙	・小中学校		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	健康増進計画に記載
	・その他		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
9 特定健康診査受診率	・40歳～74歳	41.9%	44.4%	47.1%	46.8%	48.5%	48.1%	50%	70%	健康増進計画に記載
10 脂質代謝異常者の率 (中性脂肪150以上)	・男性40歳～74歳	31.5%	32%	30.9%	33.5%	34.3%				記載なし
	・女性40歳～74歳	21.3%	26.5%	23.4%	25.5%	24.6%				
11 脂質代謝異常者の率 (LDLコレステロール120以上)	・男性40歳～74歳	42.2%	47.3%	49.6%	49.0%	48.8%				記載なし
	・女性40歳～74歳	51.8%	59.7%	58.7%	58.8%	55.1%				

評価指標	項目	県		市						目標設定の理由
		現状値H26	現状値H23	現状値H24	現状値H25	現状値H26	現状値H27	目標値(H32)	目標値(H37)	
12 特定保健指導を受けた率	・40歳～74歳	34.9%	10.7%	6.7%	11.4%	19.5%	15.7%	25%	45%	健康増進計画に記載
13 メタボリックsny.該当者	・男性40歳～74歳	25.1%	23.9%	23.2%	23.1%	23.5%	26.6%	33%	30%	
	・女性40歳～74歳	9.5%	9.5%	9.4%	8.2%	8.3%	8.6%	11%	10%	
14 健診で糖代謝異常者の率 (*H25～HbA1c5.6以上NGSP)	・男性40歳～74歳	59.9%	71.4%	66.6%	64.5%	65.5%		60%	55%	
	・女性40歳～74歳	62.1%	77.2%	72.6%	67.4%	69.0%				
15 糖代謝異常者の医療機関受診状況 (集団健診)(35～69歳)	・35～70歳未満					91.2%	90.0%	100%	100%	
16 がん検診受診率	・肺がん	27.60%	41.7%	42.6%	41.2%	43.1%		46.0%	50%	健康増進計画に記載
	・胃がん	19.00%	24.6%	25.2%	24.2%	24.5%		27.5%	30%	
	・大腸がん	24.60%	29.0%	30.3%	30.2%	34.4%		37.0%	40%	
	・子宮がん	23.10%	28.5%	29.8%	29.7%	30.6%		35.5%	40%	
	・乳がん	25.80%	35.4%	38.5%	37.1%	41.4%		45.5%	50%	
17 がん検診精検受診率	・肺がん(X-R)	91.8%	94.0%	95.3%	91.1%	95.5%		すべて 100%	すべて 100%	
	・胃がん	90.6%	93.9%	94.9%	96.2%	91.9%				
	・大腸がん	79.8%	87.2%	85.8%	84.0%	83.7%				
	・子宮がん(頸部がん)	75.4%	92.0%	88.9%	100%	94.1%				
	・乳がん(マンモ併用)	95.8%	98.2%	94.4%	95.9%	100%				
18 一人平均むし歯数	⑱三歳児	0.46本	0.7本	0.56本	0.39本	0.57本	0.29本			記載なし
	⑲五歳児	1.59本	1.69本	1.89本	1.47本	1.68本	1.60本			
	⑳12歳児(中1)	0.48本	0.89本	0.74本	0.63本	0.61本	0.37本			
20 う歯のない割合	⑱三歳児	86.1%	80.8%	81.5%	83.8%	86%	88.8%	88%	90%	健康増進計画に記載
	⑲五歳児	65%	56.9%	59.9%	63.7%	62.9%	64.8%	65%	67%	
	⑳12歳児(中1)	78.3%	62.7%	62.7%	72.3%	71.2%	80.5%	75%	80%	
21 歯間ブラシまたはフロスを使っている人の割合					未把握	66.4%	68%	70%		
22 ゆっくりよく噛んで食事をする人の割合	成人歯科相談で把握				未把握	未把握	50%	52%		
23 定期的に歯科健診を受けている人の割合			26.3%	41.7%	46.8%	55.2%	33.1%	57%	60%	
24 在宅要介護者等訪問健診の利用者			2名	14名	11名	11名		増加	増加	
25 生活習慣病のリスクを高める量を 飲酒している人の割合	・男性40歳～74歳	20.6%		23.8%	21.9%	24.5%		22%	20%	
	・女性40歳～74歳	12.5%		18.7%	16.1%	19.2%		17%	15%	
26 睡眠がとれている人の割合	・男性40歳～74歳(2合以上)	83.1%	81.2%	82.1%	16.1%	83.1%		85%	87%	
	・女性40歳～74歳(1合以上)	79.7%	79.5%	79.5%	79.8%	77.5%		80%	82%	
27 自殺死亡率(人口10万人対)		23.5	13.6	37.8	31.4	24.8	10.8	減少		
28 相談窓口として保健所や市の窓口を認知して いない人の割合						31.6%	42.8%	30%	28%	
29 自分に合ったストレス解消方法を 知っている人の割合						未把握	未把握	増加	増加	
30 70～74歳までの要支援・要介護認定者数の割合						4.3%		4.2%	4.0%	
31 低栄養傾向(BMI20%以下)の高齢者の割合						18.3%		18.2%	18.0%	