

第2次（平成25～29年度）
嬉野市健康総合計画
嬉野市食育推進計画

（中間評価）

平成28年3月

1. 中間評価の目的

すべての市民が自発的に「健康づくり」と「食育」に取り組むための指針として、平成25年3月に策定した『第2次嬉野市健康総合計画・嬉野市食育推進計画』は、策定から2年が経過し、中間評価の時期を迎えました。

第2次計画では、第1次計画と同様、健康づくりの7つの分野に分けて目標を設定し、様々な取り組みを行ってまいりました。

計画の折返し点となる今年度、第2次計画策定時に掲げた数値目標に対する達成度や成果の検証を行うことで、残された課題や目指すべき方向を明確化し、計画の最終年度に向けてさらなる取り組みの強化を図ることを目的としています。

2. 評価の方法

方 法) アンケート調査

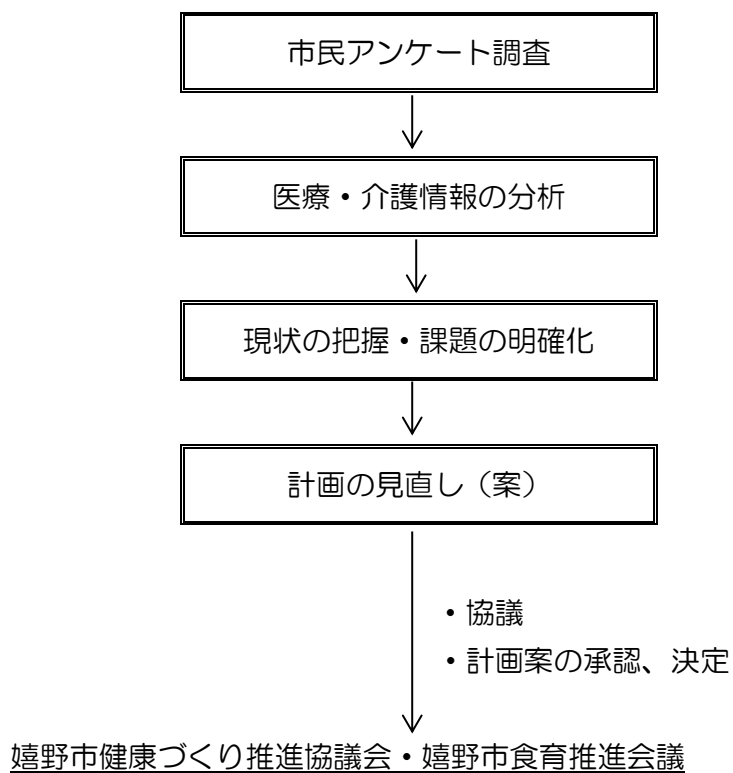
対象者) 妊産婦
一般住民(20歳以上)

回収数) 407枚

健康づくりや食育に関する市民の意識や行動を把握するため、アンケート調査を実施しました。アンケート項目については、前計画の終了時に課題として残された項目について調査を行い、評価の指標としています。

3. 計画の見直し

市民アンケートの結果を基に、『嬉野市健康づくり推進協議会』及び『嬉野市食育推進会議』において、健康づくりや食育に関する現状と課題を共有し、事業の見直し、計画の修正を行います。



4. 嬉野市食育推進会議の開催

1. 日 時 平成 27 年 9 月 29 日 (火)
14 : 00 ~
2. 場 所 塩田保健センター
3. 協議事項 第 2 次食育推進計画について
(1) 現状値と目標値について
(2) 今後の取組みについて
4. 内 容

アンケート結果について

- 朝ごはんを食べない理由としては大人の事情が大きいと感じる。
- 最近の母親は夜遅くまで忙しく、朝食の準備をする時間がないのかもしれない。
愛情のかけ方が昔と違うのではないだろうか。
- 朝ごはんを園児が親と食べていないことに驚いた。
- いろいろな家庭があっていろいろな母親がいるので関わり方が難しい。
アンケート結果を活かしていこうと思うが難しいところもある。
- 朝ごはんは何を食べてきたか園児に聞くとシュークリームやスイカという回答も聞かれる。
- なぜ食事時間を決めなければいけないかということを親に説明することから始める必要があるのではないかと思う。

現状値と目標値について

- 「いただきます」「ごちそうさま」を必ず言う子どもが少なくなっている。
- 現時点で目標を達成している項目は、嬉野産の食材（お茶を含む）を給食に取り入れている保育園・幼稚園が 100%、学校給食における嬉野産食材の使用が 57.3%であった。

今後の取組みについて

- 「早寝・早起き・朝ごはん」の推進の他に、学校で小5・中2を対象に食育の授業をしているが、該当学年に1日しかないのもっと回数を増やすことで意識する機会も増えるのではないかと思う。
- 毎月朝食を食べてきたか、何を食べてきたかというアンケートをとっている。外部から支援にきてもらえらるともっと推進されると思う。
- 例えば、〇月〇日は朝食摂取完全実施の日として推進できないだろうか。反発もあるだろうが、反発がなく推進できるようなアイデアはないだろうか。
- 母親教育が必要だと思う。母子の健診は受診率が高いので、乳幼児健診等の際に保健師や栄養士から言ってもらおうとよいのではないか。
- 地産地消の取り組みとして、「毎日急須でうれしの茶運動」を推進していることを知らなかった。お茶の生産者はお茶についての知識は豊富であるため保育参観の時など子どもを通じた食育をすすめていきたい。

5. 嬉野市健康づくり推進協議会の開催

1. 日 時 平成27年11月25日(水)
14:00~
2. 場 所 塩田保健センター
3. 協議事項 第2次嬉野市健康総合計画・嬉野市食育推進計画について
(1) アンケート結果について
(2) 今後の取組みについて
4. 意 見

食生活・食育
○朝食を摂らない人が多くいることは非常に残念。 ○妊婦や授乳期の女性はお茶を飲まない。その習慣が子どもに伝わる。お茶の産地なのにもったいない。カフェインゼロのうれしの茶の開発はできないか。
運動
○リバティができたので、その中に運動施設を整備することを検討してほしい。 ○若年層は会社帰り、夜間の利用となる。夜間帯に利用できる施設を運営するとなるとコストがかかる。また、専門的な器具を設置すれば、運動指導士の配置も必要になるので、十分な調査、検討が必要。 ○ゆっつらくん健康体操をもっと市民の方へ周知してほしい。 防災無線等を活用してもいいと思う。
休養・心の健康
○コミュニティによっては講演会の内容が偏ったりするので、そのようにならないように情報提供をしてほしい。
健康管理
○各種健診の際に血管年齢の測定を行うことができないか。 ○健診の待ち時間に血圧測定ができるように会場に血圧計を設置してほしい。

6. 今後の方向性

アンケート調査（資料1）において、平成25年度当初に設定した数値目標に達している項目は3項目でした。また、平成24年度の基準値と比較して、数値が改善した項目は26項目中16項目で、食生活、たばこ、歯の健康、健康管理の4つの分野において一部改善できていない項目があり、現時点において課題が残ったままとなっています。

1. 食生活

朝食を毎日食べる人の割合は、目標値には到達していないものの徐々に増加しつつあります。一方で、野菜の摂取率や夜遅くに飲食する人の割合をみると目標値には程遠い状況です。「食育」の意味を知っている人の割合も減少しているため、まずは、食に関心を持ち、正しい食生活についての知識を身につけることが必要です。そのためには、食習慣が確立される乳幼児期からの関わりが大切であり、乳幼児健診での母親教育や保育園、学校等との連携により、正しい食生活の確立に向けた取り組みを実践していきます。

また、新たな取り組みとして、『子供が作る弁当の日』の実施により、体験を通して食に親しむ機会を作るとともに、子供たちに「感謝の気持ち」や「自立心」、「生きる力」が身につくよう推進していきます。

2. 運動

運動をまったくしない人の割合は減少しており、65～74歳の高齢者層においては、目標値に近い結果となっていました。これは、ロコモ予防教室等の開催により、個々が運動の必要性を認識した結果と思われます。

しかしながら、20～64歳までの年齢層の半数は、運動習慣が全くないと答えており、特に子育て世代の若い年齢層においては、その理由として家事や育児、仕事が忙しく運動する時間がないということが考えられます。

アンケート調査時に、「運動する場や機会を設けてほしい」、「いつでもどこでもできる健康づくりを教えてほしい」等の声もあったため、日常生活の中で手軽にできる運動の紹介や若い人が運動に親しむようなきっかけづくりを考える必要があります。

また、高齢者においては口コモ予防、介護予防の観点から積極的に外に出て身体を動かすことを推奨し、老人クラブや地域コミュニティ単位での教室の開催や誰でもどこでも簡単にできる「ゆっつらくん健康体操」の普及を図り、運動不足改善に向けた取り組みを進めていきます。

3. 休養・心の健康

睡眠で十分な休養がとれている人は全体の約 3 割と少なく、若い世代を中心に夜型の生活スタイルが広がり、睡眠時間の短い人が多くなっています。

また、自分で解決できないようなストレスがある人の割合は若干減少していますが、目標値には到達していません。属性別にみると、どちらも女性の方が多くなっており、育児や介護、家事等の負担が大きいことが考えられます。

ストレス社会といわれる現代、多くの人がさまざまな悩みやストレスを抱えて生活していると思われませんが、心身の健康を保つためには、規則正しい生活習慣を身につけ、自分なりのストレス解消法を見つけることが大切です。

嬉野市においては、毎年数名の自殺者が出ています。悩みを一人で抱え込まず身近な人へ相談することを提案するとともに、相談窓口の設置や周知を行い、早めの対応により問題を深刻化させないよう体制の強化を図ります。

また、身近な人が心の悩みに気づき、見守り、支え合う支援体制を構築し、コミュニティの輪を広げていくよう努めます。

4. たばこ

喫煙している人の割合は減少し、平成 25 年度当初に掲げた数値目標を達成しています。しかし、たばこの害について理解している人の割合は減少しており、COPD（慢性閉塞性肺疾患）についての認知度もまだまだ低い状況です。

喫煙は、がんやCOPDをはじめとする生活習慣病と密接な係わりがあり、特にCOPDについては、肺の生活習慣病ともいわれ、予防、治療が出来る病気であることから、啓発活動に力を入れていく必要があります。

引き続き、喫煙が体に及ぼす影響について各種媒体を活用して啓発し、保育園や幼稚園学校等とも連携し子供の頃からの禁煙教育に取り組んでいきます。

5. お酒

週 4 日以上飲酒している人の割合は若干減少しており、1 回あたりの量も節度ある飲酒を心がけている人が多くなっています。

しかし、一方で一度に多量の飲酒をする人や休肝日がない人など度を越えた飲酒をしている人もいるため、お酒の適量について引き続き、啓発していく必要があります。

また、関係機関と連携し未成年者へのアルコール教育やアルコール依存症患者、家族に対する相談支援体制の充実を図ります。

6. 歯の健康

第 1 次計画では、子どもの頃から歯磨きの習慣を身につけ、毎食後歯磨きをすることと、定期的な歯科健診受診を実践目標として掲げていました。

アンケート結果から現時点での達成状況をみると、歯の定期健診を受けている人の割合は増加し目標値に達しているものの、毎食後歯磨きをしている人の割合は全体の 2 割程で、中には歯磨きを全くしない人も僅かながらいました。

歯の健康を保つことは、身体の健康を保つことにつながり、質の高い生活を送るために必要なことであるということを確認してもらう必要があります。

当市は、『家族みんなで口のお口の健康づくり宣言』をしていますが、歯磨き指導やフッ素塗布、歯科健診の推奨等を継続し、マイナス 1 歳～高齢期までライフステージに応じた支援を行い、生涯にわたって歯の健康づくりに取り組んでいきます。

7. 健康管理

定期健診を毎年受けている人の割合は増加していますが、健診結果を生活習慣改善につなげている人は約半数です。また、自分の適正体重やメタボリックシンドロームについて知っている人の割合も低くなっています。

平成 27 年度の特定健診の受診率は 38.81%で、受診率は伸び悩んでいる状況です。特定健診については、メタボリックシンドロームに着目した健診であるため、特定健診の受診率を上げるためには、まずメタボリックシンドロームについて正しく理解し

てもらう必要があります。引き続き、健康教育や相談等の機会に正しい知識の普及と受診の必要性について啓発します。

また、病気の早期発見、重症化予防の観点から、受診の少ない若年層の人たちが受診しやすいよう、日曜健診の実施やがん検診との同時実施、受診期間の延長等を行い、受診しやすい環境づくりに努めます。

7. まとめ

今回、アンケート調査を実施したことにより、平成 25 年度から現在までの第 2 次計画の成果や課題、今後検討すべき事柄が明らかになりました。

本計画は、健康づくりの 7 つの分野に分けて実践目標を設定していますが、計画の最終目標は、健康長寿のまちづくりです。すべての市民が「生涯にわたり健康で充実した人生」を送るために、市民一人ひとりの健康意識を高め、乳幼児期から高齢期までそれぞれのライフステージに合った健康づくりに取り組むことが健康なまちづくりへとつながっていきます。

「第 2 次健康日本 21」では、個人レベルの取り組みに加え、新たにソーシャルキャピタルという視点が加えられましたが、人と人とのつながりが豊かな人ほど健康観が高く、また、住民相互のつながりが強い市町村ほど平均寿命が長いといわれています。

健康長寿のまちづくりの実現に向けて私たちは、市民一人ひとりの取組みから地域の取組みへと健康づくりの輪を広げていかなければなりません。

そのために、引き続き健康づくりの 7 つの分野を推進し、今回中間評価によって明らかになった課題の改善に向けた取り組みを行います。

そして、市民一人ひとりが自らの健康をコントロールし自発的に健康づくりに取り組めるよう支援し、日本一元気で長生きできる嬉野市を目指します。