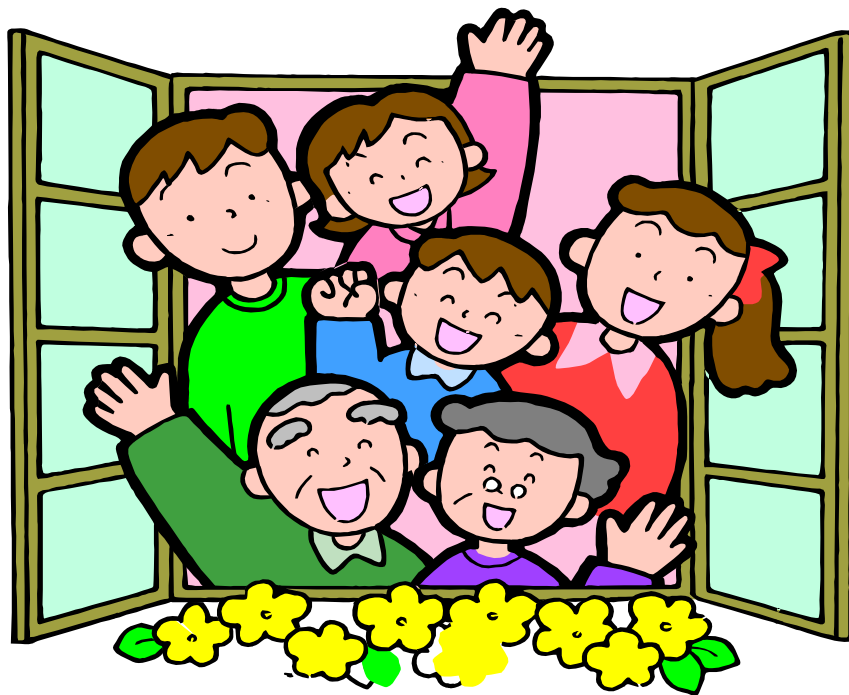


# 健康かなん21

みんなでつくろう  
「笑顔と健康」

中間評価報告書  
( 素案 )



平成22年3月  
河南町

# 目 次

第1章 健康かなん21の概要と中間評価の趣旨	1
1. 「健康かなん21」の概要	1
2. 中間評価の趣旨	1
第2章 河南町の現状	3
1. 人口の推移	3
2. 人口動態	4
3. 世帯構成の推移	4
4. 平均寿命	5
5. 死亡と死因	5
6. 健診の受診状況	6
第3章 目標達成度評価	11
第4章 8つの課題ごとにみた評価と課題及び行動計画	16
1. 栄養・食生活	17
2. 身体活動・運動	20
3. 休養・こころの健康	22
4. たばこ	24
5. 歯の健康	26
6. 糖尿病	28
7. 健康管理	30
8. アルコール	32
第5章 それぞれの役割	34
1. 住民の役割	34
2. 関係機関及び各種団体の役割	35
3. 行政の役割	35

## 第1章 健康かなん21の概要と中間評価の趣旨

### 1. 「健康かなん21」の概要

河南町では「住民すべての人たちがいきいきと健康で明るく暮らすことができるまちづくり」をめざして、住民の皆さん一人ひとりが自分自身の健康づくりに取り組み、個人や家族、地域や関係機関・団体などが連携し共通目標をもってそれぞれの役割を担いながら、町ぐるみで健康づくりに取り組もうと、平成16年3月に「健康かなん21」を策定しました。

「健康かなん21」では平成14年度に実施した「健康かなん21」健康・生活実態調査や住民健診結果などをふまえ、重点的に取り組む分野として「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「たばこ」「歯の健康」「糖尿病」「健康管理」「アルコール」の8分野を選定しました。そのうち「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「たばこ」の4項目を重要課題とし健康づくりに向けた具体的な目標値を設定しました。

計画は平成16年度（2004年度）から平成25年度（2013年度）までの10カ年を計画期間としました。

### 2. 中間評価の趣旨

健康かなん21は、平成25年度（2013年度）を目標年度とした計画ですが、計画の中間年度において目標の達成状況等の評価を行い、計画後半期の取り組み方法の見直しを行うこととしており、中間年度である平成20年度において中間評価を実施するところでありました。しかし、町の総合計画、次世代育成支援行動計画後期計画、障がい者計画の策定が平成21年度であり、相互に関連性があることから、本計画も平成21年度において中間評価を実施しました。

計画策定から5年が経過し、各分野で掲げた目標値の達成状況や住民の健康づくりに関する意識や行動の変化を把握し、中間評価を行いました。また、国から生活習慣病を中心とした疾病予防を重視し、内臓脂肪型肥満に着目したメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を予防するための施策が打ち出され、この観点を踏まえて計画を見直すことも必要となってきました。

#### （中間評価の方法）

既存の統計資料等をもとに住民の健康状態の特徴を把握するとともに、アンケートを行い、計画策定時と比較して取り組み目標がどの程度達成されているのかを検証するとともに、関係機関、各種団体が健康づくりにどのような取り組みをしてきたのか把握しました。

(1) 住民の健康状態等の把握

既存の統計資料等をもとに把握しました。

(2) 住民の生活習慣と健康意識の現状と特徴の把握

住民アンケートにより把握しました。

①調査対象と抽出方法

住民基本台帳及び外国人登録から人口構成比に従い無作為抽出した 20 歳以上の男女 2,000 人及び町内に在籍する小学 6 年生 166 人、中学 2 年生 162 人及び平成 4 年 4 月 2 日から平成 5 年 4 月 1 日までに生まれた 17 歳 167 人。

②調査期間及び配付回収方法

調査対象	調査期間	配布・回収方法
小学生・中学生	平成 21 年 7 月 3 日～平成 21 年 7 月 17 日	学校での直接配付・回収
17 歳・20 歳以上	平成 21 年 7 月 7 日～平成 21 年 7 月 21 日	郵送による配付・回収

③回収結果

調査対象	配布数(件)	回収数(件)	有効回答数(件)	回収率(%)	有効回答率※(%)
小学生	166	143	140	86.1%	84.3%
中学生	162	141	140	87.0%	86.4%
17 歳	167	58	57	34.7%	34.1%
20 歳以上	2,000	882	810	44.1%	40.5%

※有効回答率は、性・年齢・居住地区いずれか不明の場合、無効票としている。

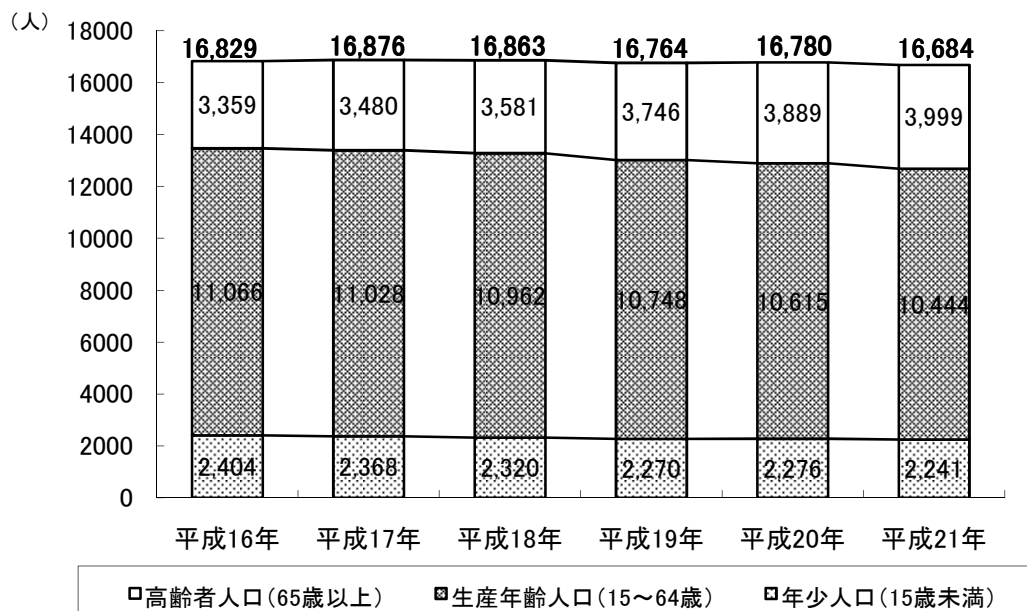
(3) 関係機関・各団体の取り組み状況

関係団体の取り組みについてはアンケートにより把握しました。

## 第2章 河南町の現状

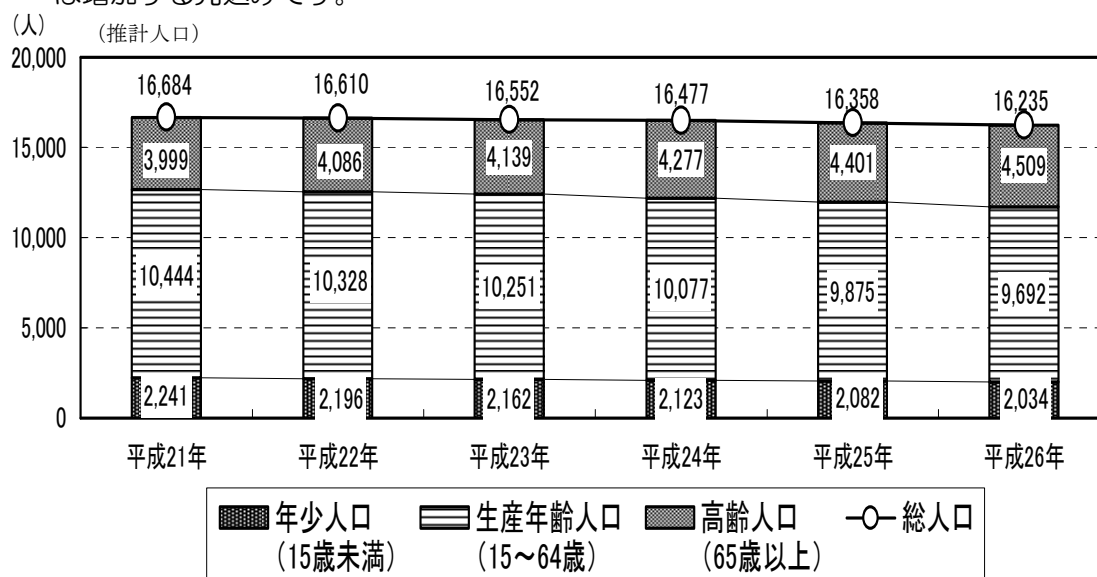
### 1. 人口の推移

人口の推移をみると、平成16年以降ほぼ横ばいの状態ですが、高齢者人口は増加しており、少子高齢化が進んでいます。



資料：住民基本台帳及び外国人登録人口(4月1日現在)

推計人口をみると、今後5年間、総人口は緩やかに減少し、平成26年には16,235人となる見込みです。内訳をみると、年少人口、生産年齢人口は減少し、高齢者人口は増加する見込みです。



資料：住民基本台帳及び外国人登録人口、大阪府人口動態統計データよりコホート変化率法で推計(4月1日現在)

## 2. 人口動態

人口動態をみると、自然動態は平成 17 年度以降 50 人前後で自然減となっており、社会動態は平成 16～17 年度及び 19 年度で社会増、平成 18 年度と 20 年度で社会減となっています。

婚姻については、平成 16～19 年度まで減少傾向にありましたが、平成 20 年度では 64 件と再び増加しています。また、離婚件数は 20～30 件台で推移しています。

	自然動態			社会動態			自然・社会 動態増減	婚姻	離婚
	出生	死亡	自然増減	転入	転出	社会増減			
平成16年度	108	120	▲ 12	777	724	53	41	68	39
平成17年度	91	148	▲ 57	683	669	14	▲ 43	55	29
平成18年度	88	140	▲ 52	637	687	▲ 50	▲ 102	56	30
平成19年度	104	149	▲ 45	630	576	54	9	41	21
平成20年度	103	149	▲ 46	605	646	▲ 41	▲ 87	64	26

注：婚姻・離婚件数は各年 1 月 1 日～12 月 31 日のデータ

資料：自然動態、社会動態：住民基本台帳人口移動報告（生活環境課）（4 月 1 日現在）

## 3. 世帯構成の推移

世帯構成の推移をみると、核家族世帯・単独世帯が増加しており、核家族世帯は平成 17 年には 6,412 世帯となっています。

また、ひとり親世帯も増加しており、平成 2 年の 16 世帯から平成 17 年には 52 世帯に増加しています。

	昭和60年	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年
一般世帯数合計	4,385	4,679	5,321	6,087	6,412
核家族世帯	2,006	2,090	2,457	3,100	3,417
その他の親族世帯	1,126	1,149	1,217	1,150	1,047
非家族世帯	2	3	3	5	12
単独世帯	1,251	1,437	1,644	1,832	1,936
ひとり親世帯	—	16	20	41	52
母子世帯	—	12	14	32	43
父子世帯	—	4	6	9	9

（資料：国勢調査）

#### 4. 平均寿命

平均寿命については、本町の男女とも全国、大阪府より高くなっています。

	河南町	大阪府	全国
男	79.4	78.2	78.8
女	85.9	85.2	85.8

(平成 17 年国勢調査)

#### 5. 死亡と死因 標準化死亡比 (SMR)

(平成 15 年～平成 19 年)

全国=1.00	大阪府		河南町	
	男	女	男	女
全死因	1.09	1.08	1.02	1.06
悪性新生物	1.14	1.11	0.98	0.92
胃がん	1.16	1.15	1.05	1.22
大腸がん	1.21	1.19	0.96	1.03
肝がん	1.55	1.52	1.18	0.87
肺がん	1.17	1.23	0.80	0.91
乳がん	—	1.02	—	0.81
子宮がん	—	1.04	—	1.40
白血病	0.98	1.02	1.70	0.00
糖尿病	1.12	1.07	0.64	1.01
心疾患	1.08	1.11	0.82	1.01
急性心筋梗塞	0.98	0.99	1.75	1.70
脳血管疾患	0.94	0.96	1.37	1.00
肺炎	1.19	1.22	1.31	1.47
肝疾患	1.42	1.35	0.86	0.59
自殺	1.00	0.98	0.82	1.34

(平成 21 年 8 月 富田林保健所 公衆衛生の動向)

標準化死亡比 (SMR) とは、年齢構成の違いの影響を除いて死亡率を基準人口と比較するもので、主に小地域の比較に用いられます。

標準化死亡比は、基準人口を 1.00 とし、1.00 より大きければその地域の死亡状況は悪いということをし、1.00 より小さければ、良いということをしします。

大阪府と本町を比較した場合、男性は、白血病、急性心筋梗塞、脳血管疾患、肺炎が高く、女性は、胃がん、子宮がん、急性心筋梗塞、脳血管疾患、肺炎、自殺が高く

なっています。

本町と大阪府の標準化死亡比（SMR）で 1.00 を超えているものは、全国的にも悪い死亡状況にあることが予測されます。

## 6. 健診の受診状況

### (1) がん検診など

#### 基本健康診査（40歳以上）

	H15 年度	H16 年度	H17 年度	H18 年度	H19 年度	H20 年度
人口	16,749	16,829	16,876	16,863	16,764	16,780
対象者数(a)	3,550	3,624	3,684	3,727	3,753	3,249
受診者数(b)	2,251	2,381	2,040	1,961	2,187	1,261
受診率(b/a)	63.4%	65.7%	55.4%	52.6%	58.3%	38.8%
異常なし	161	248	206	174	160	* 平成 20 年度は特定健康診査
要指導	655	802	644	484	596	
要医療	1,435	1,331	1,190	1,303	1,431	

#### 年齢階級別基本健康診査受診数

		H15 年度	H16 年度	H17 年度	H18 年度	H19 年度
年間受診者数		2,383	2,522	2,040	1,961	2,187
40 歳未満受診者数		132	141	0	0	0
40 歳以上受診者		2,251	2,381	2,040	1,961	2,187
年齢階級別 (再掲)	40～49 歳	378	424	351	306	331
	50～59 歳	576	579	479	439	468
	60～69 歳	862	901	794	742	845
	70 歳以上	435	477	416	474	543

基本健康診査の受診率をみると、平成 17 年度に 65.7%から 55.4%と大きく受診率が下がっています。平成 17 年度から保健福祉センター1 か所での住民健診実施となり、健診の予約制にしたことなどが影響していると考えられます。

平成 18 年の医療制度改革において、老人保健法が高齢者の医療の確保に関する法律に全面改正され、医療保険者に 40 歳以上の被保険者及び被扶養者に対する生活習慣病予防に着目した特定健康診査及び特定保健指導の実施が義務づけられました。これに伴い、平成 20 年度からは老人保健法に基づき行われていた住民全員を対象とする基本健診はなくなり、40 歳から 74 歳までの人は高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、医療保険者が特定健康診査等を行うようになりました。本町は国民健康保険被保



険者（40歳から74歳までの人）を対象に、保健福祉センターでの集団健診と医療機関健診を実施しています。平成20年度特定健康診査は、対象者3,249人に対し1,261人の受診があり受診率は38.8%でした。

#### 胃がん検診(40歳以上)

	H16年度	H17年度	H18年度	H19年度	H20年度
人口	16,829	16,876	16,863	16,764	16,780
対象者数(a)	5,389	5,476	5,544	5,584	5,663
受診者数(b)	1,096	1,259	1,195	1,374	1,044
受診率(b/a)	20.3%	23.0%	21.6%	24.6%	18.4%
異常なし	1,009	1,109	1,033	1,230	904
要精検者数	87	150	162	144	140
要精検率	7.9%	11.9%	13.6%	10.5%	13.4%
精検受診者数	80	145	157	136	131
精検受診率	92.0%	96.7%	96.9%	94.4%	93.6%
がん・がん疑い	2	0	3	4	0

胃がん検診の受診率は変動がありますが、精検受診率は92%以上を保っています。

#### 肺がん検診(40歳以上)

	H16年度	H17年度	H18年度	H19年度	H20年度
人口	16,829	16,876	16,863	16,764	16,780
対象者数(a)	5,694	5,780	5,844	5,871	5,951
受診者数(b)	1,863	1,709	1,545	1,793	1,431
受診率(b/a)	32.7%	29.6%	26.4%	30.5%	24.0%
異常なし	1,813	1,664	1,506	1,752	1,398
要精検者数	50	45	39	40	33
要精検率	2.7%	2.6%	2.5%	2.2%	2.3%
精検受診者数	48	44	38	39	33
精検受診率	96.0%	97.8%	97.4%	97.5%	100.0%
がん・がん疑い	1	6	4	0	3

平成20年度の肺がん検診の精検受診率は100%であり、うち3人ががん・がんの疑いという結果でした。

大腸がん検診(40歳以上)

	H16 年度	H17 年度	H18 年度	H19 年度	H20 年度
人口	16,829	16,876	16,863	16,764	16,780
対象者数(a)	5,389	5,476	5,544	5,584	5,663
受診者数(b)	1,341	1,430	1,329	1,536	1,356
受診率(b/a)	24.9%	26.1%	24.0%	27.5%	23.9%
異常なし	1,235	1,326	1,276	1,465	1,314
要精検者数	106	104	53	71	42
要精検率	7.9%	7.3%	4.0%	4.6%	3.1%
精検受診者数	79	85	42	55	27
精検受診率	74.5%	81.7%	79.2%	77.5%	64.3%
がん・がん疑い	4	6	3	6	3

大腸がん検診の精検受診率は他のがん検診に比べると低く、今後、精検の受診勧奨に努め、精検受診率の向上をめざします。

子宮がん検診(30歳以上)

	H16 年度	H17 年度	H18 年度	H19 年度	H20 年度
人口	16,829	16,876	16,863	16,764	16,780
対象者数(a)	4,687	5,514	5,533	5,539	5,544
受診者数(b)	753	486	382	502	498
受診率(b/a)	16.1%	8.8%	15.7%	16.0%	16.0%
異常なし	737	478	375	489	485
要精検者数	16	8	7	13	13
要精検率	2.1%	1.6%	1.8%	2.6%	2.6%
精検受診者数	16	8	7	13	13
精検受診率	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
がん・がん疑い	0	0	1	0	0

平成 17 年度から対象者を 20 歳以上とし、隔年受診としました。

また、平成 17 年度以降の受診率の算出方法は以下のとおりです。

<p>子宮がん検診受診率</p> <p>受診率 = (「前年度の受診者数」 + 「当該年度の受診者数」 - 「前年度及び当該年度における 2 年連続受診者数」) ÷ 「当該年度の対象者数※」 × 100</p> <p>※対象者数は年 1 回行うがん検診の場合と同様の考え方で算出する</p>
---

乳がん検診(30歳以上)

	H16 年度	H17 年度	H18 年度	H19 年度	H20 年度
人口	16,829	16,876	16,876	16,764	16,780
対象者数(a)	5,048	4,142	4,188	4,226	4,284
受診者数(b)	632	445	339	420	424
受診率(b/a)	12.5%	10.7%	17.1%	17.7%	17.7%
異常なし	600	398	306	385	365
要精検者数	32	47	33	35	59
要精検率	5.1%	10.6%	9.7%	8.3%	13.9%
精検受診者数	30	44	32	32	57
精検受診率	93.8%	93.6%	97.0%	91.4%	96.6%
がん・がん疑い	2	1	0	1	0

平成 17 年度から対象者を40歳以上とし、隔年受診としました。

また、平成 17 年度以降の受診率の算出方法は以下のとおりです。

乳がん検診受診率
受診率＝(「前年度の受診者数」＋「当該年度の受診者数」－「前年度及び当該年度における2年連続受診者数」)÷「当該年度の対象者数※」×100
※対象者数は年1回行うがん検診の場合と同様の考え方で算出する

(2) 乳幼児健康診査受診状況

4 か月児健康診査

	H16 年度	H17 年度	H18 年度	H19 年度	H20 年度
対象者数 (a)	120	92	96	109	106
受診者数 (b)	120	91	96	108	102
受診率 (b/a)	100%	98.9%	100%	99.1%	96.2%

4 か月児健診の受診率は96.2%~100%と高い受診率を保っています。

1 歳 6 か月児健康診査

	H16 年度	H17 年度	H18 年度	H19 年度	H20 年度
対象者数 (a)	116	111	108	94	121
受診者数 (b)	113	109	105	94	116
受診率 (b/a)	97.4%	98.2%	97.2%	100%	95.9%

1 歳 6 か月児健診の受診率は95.9%~100%と高い受診率を保っています。

### 3歳6か月児健康診査

	H16年度	H17年度	H18年度	H19年度	H20年度
対象者数(a)	128	141	122	126	133
受診者数(b)	112	126	107	108	119
受診率(b/a)	87.5%	89.4%	87.7%	85.7%	89.5%

3歳6か月児健診は他の乳幼児健診に比べると受診率が低く、今後、児の状況の全数把握が必要です。

### (3) 乳幼児歯科健康診査

#### 2歳児歯科健康診査

	H16年度	H17年度	H18年度	H19年度	H20年度
対象者数(a)	130	119	115	111	102
受診者数(b)	102	99	95	97	88
受診率(b/a)	78.5%	83.2%	82.6%	87.4%	86.3%
虫歯の総本数	24本 (6人)	15本 (6人)	12本 (6人)	9本 (4人)	19本 (5人)

### 第3章 目標達成度評価

※河南町独自の項目		河南町の現状は「健康かなん21」健康・生活実態調査より							
項 目		河南町					大阪府		
		策定時		中間評価			策定時		中間評価
		現状	目標	現状	判定	新目標	現状	目標	現状
<b>1. 栄養・食生活</b>									
1	適正な栄養素摂取による、適正体重の維持								
※	・小学校6年生の肥満児(ロール指数 $\geq 160$ )の減少	5.2%	3%以下	9.3%	悪化	3%以下			
※	・中学校2年生の肥満者(BMI $\geq 25$ )の減少	3.6%	3%以下	3.6%		3%以下			
※	・17歳男女の肥満者(BMI $\geq 25$ )の減少	6.4%	5%以下	5.3%	改善	5%以下			
	・児童、生徒の肥満者の減少						10.7%	7%以下	10.8%
	・20歳代女性のやせの人(BMI $< 18.5$ )の減少	20.0%	15%以下	8.8%	達成	8%以下	27.5%	15%以下	23.6%
	・20～60歳代男性の肥満者(BMI $\geq 25$ )の減少	25.5%	15%以下	28.4%	悪化	15%以下	26.3%	15%以下	26.8%
	・40～60歳代女性の肥満者(BMI $\geq 25$ )の減少	18.5%	15%以下	18.7%		15%以下	23.0%	15%以下	22.4%
							平成10年度府民の栄養調査		
2	脂肪エネルギー比率の減少								
※	・20～40歳代で油を含む食品を多く摂取している人の減少 (洋菓子や菓子パンを毎日1個以上食べる人)	23.6%	15%以下	未調査		15%以下			
	・20～40歳代の摂取脂肪エネルギー比率の減少						27.9%	25%以下	27.4%
							平成10年度府民の栄養調査		
3	食塩摂取量の減少								
※	・減塩を心がけている人の増加 (漬物、塩昆布、佃煮などを1日2回以上食べている人)	33.1%	20%以下	28.9%	改善	20%以下			
	(汁物を1日2回以上飲んでいる人)	16.5%	10%以下	12.2%	改善	10%以下			
	・成人の1日あたり平均摂取食塩量の減少						11.6g	10g未満	10.7g
							平成10年度府民の栄養調査		
4	野菜摂取量の増加								
※	・成人で色の濃い野菜を片手1杯以上毎日摂っている人の増加	10.9%	30%以上	12.6%	改善	30%以上			
※	・成人で色の薄い野菜を両手1杯以上毎日摂っている人の増加	13.0%	30%以上	14.7%	改善	30%以上			
	・成人の1日あたりの野菜摂取量の増加						253g	350g以上	244g
							平成10年度府民の栄養調査		
5	カルシウムに富む食品の摂取量の増加								
※	・成人で毎日、牛乳・乳製品を摂取している人の増加	34.3%	60%以上	38.4%	改善	60%以上			
	・成人の1日あたりの牛乳、乳製品の摂取量の増加						106g	130g以上	151g
※	・成人で毎日量に関わらず、緑黄色野菜を摂取している人の増加	42.2%	60%以上	45.9%	改善	60%以上			
	・成人の1日あたりの緑黄色野菜の摂取量の増加						81g	120g以上	101g
							平成10年度府民の栄養調査		
6	朝食を欠食する人の減少								
※	・小学校6年生	17.4%	5%以下	13.6%	改善	5%以下			
※	・中学生2年生	29.1%	10%以下	14.3%	改善	10%以下			
※	・17歳の男女	26.9%	10%以下	15.8%	改善	10%以下			
	・中学・高校生						22.3%	0%	未調査
	・20歳代男性	50.0%	15%以下	33.3%	改善	15%以下	44.7%	15%以下	48.5%
	・30歳代男性	33.3%	15%以下	38.6%	悪化	15%以下	37.0%	15%以下	29.6%
※	・20歳代女性	30.0%	15%以下	35.3%	悪化	15%以下			
	☆府と河南町は毎日朝食を摂る人以外の割合						平成9年度府民の健康と生活習慣に関する調査		
7	きちんとした食事をする人の増加								
※	・好き嫌いなく何でも食べる子どもの増加(男子)	37.6%	50%以上	36.5%		50%以上			
※	・好き嫌いなく何でも食べる子どもの増加(女子)	27.0%	50%以上	30.9%	改善	50%以上			
※	・栄養のバランスを考えて食事をする人の増加	80.7%	100%	96.3%	改善	100%			
※	・腹八分目を心がける人の増加	59.8%	80%以上	62.0%	改善	80%以上			
	・量、質ともに、きちんとした食事をする人の増加						70.7%	80%以上	72.5%
	☆「栄養のバランスを考えて食事をする人の増加」は週数回以上と回答した人の割合						平成10年度府民の栄養調査		

項 目	河南町					大阪府			
	策定時		中間評価			策定時		中間評価	
	現状	目標	現状	判定	新目標	現状	目標	現状	
8	食品購入の際に栄養成分表示を参考にする人の増加(成人)		16.1%	25%以上	20.9%	改善	25%以上		
9	自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善の意欲のある人の増加								
	・成人男性		63.8%	90%以上	70.3%	改善	90%以上	55.6%	80%以上
	・成人女性		78.8%	90%以上	72.4%	悪化	90%以上	67.7%	80%以上
								平成8年国民栄養調査	
10	食事バランスガイドを参考にしている人の増加				35.9%		60%以上	24.0%	60%以上
								平成18年度大阪府食育推進計画	平成20年度
11	食育に関心のある人の増加								
	・成人		—	—	66.7%		80%以上		
	・子ども		—	—	49.6%		80%以上		
	・府民							89.0%	95%以上
								平成18年度大阪府食育推進計画	平成20年度
12	地場産野菜を知っている人の増加								
	※・成人		—	—	71.6%		90%以上		
	※・子ども		—	—	80.7%		90%以上		
	・学校給食への地場産農産物の利用							6.0%	10%以上
								平成18年度大阪府食育推進計画	平成19年度
<b>2. 身体活動・運動</b>									
1	意識的に運動を心がけている人の増加								
	※・何か運動をしている人の増加(男性)		47.6%	60%以上	47.2%		60%以上		
	※・何か運動をしている人の増加(女性)		42.4%	60%以上	49.3%	改善	60%以上		
	・意識的に運動を心がけている人の増加(男性)							52.6%	63%以上
	・意識的に運動を心がけている人の増加(女性)							52.8%	63%以上
								平成8年保健福祉期調査	平成17年度中間評価実施調査
2	運動習慣者の増加								
	・男性		12.9%	30%以上	19.1%	改善	30%以上		
	・女性		14.1%	30%以上	18.9%	改善	30%以上		
	・男女		13.6%	30%以上	19.0%	改善	30%以上	34.2%	44.2%以上
	☆河南町では週2回以上、1年以上運動している人の割合							平成9年府民の健康と生活習慣に関する調査	平成17年度中間評価実施調査
3	日常生活における歩数の増加								
	※・毎日歩くようにしている人の増加(男性)		20.2%	30%以上	19.9%		30%以上		
	※・毎日歩くようにしている人の増加(女性)		18.5%	30%以上	18.9%		30%以上		
	・男性							8,963歩	10,000歩以上
	・女性							8,045歩	9,000歩以上
	☆河南町では毎日歩くようにしている人の割合							平成10年度府民の栄養調査	平成14～16年度国民栄養調査
4	日常生活における歩数の増加(高齢者)								
	※・毎日歩くようにしている人の増加(70歳以上男性)		28.8%	35%以上	38.8%	達成	35%以上		
	※・毎日歩くようにしている人の増加(70歳以上女性)		24.2%	35%以上	25.0%		35%以上		
	・70歳以上男性							5,436歩	6,700歩以上
	・70歳以上女性							4,604歩	5,900歩以上
	☆河南町では70歳以上の人のうち、毎日歩くようにしている人の割合							平成9年国民栄養調査	出典記載なし
<b>3. こころの健康づくり</b>									
1	ストレスを感じた人の減少		28.4%	25%以下	27.9%		25%以下	46.2%	42%以下
	☆河南町ではストレスが多いと思う人の割合							国民生活基礎調査(平成10年統計)	平成17年度中間評価実施調査
2	睡眠による休養を十分にとれない人の減少		30.0%	25%以下	19.4%	達成	18%以下	23.1%	21%以下
								平成8年度健康づくりに関する意識調査	平成17年度中間評価実施調査
3	※ストレスについて相談できる専門機関を知っている人の増加		13.8%	25%以上	19.5%	改善	25%以上		

項 目	河 南 町					大 阪 府			
	策定時		中間評価			策定時		中間評価	
	現状	目標	現状	判定	新目標	現状	目標	現状	
<b>4. たばこ</b>									
1 喫煙率の減少									
・男性	42.4%	30%以下	31.2%	改善	30%以下	50.0%	30%以下	40.6%	
・女性	11.6%	5%以下	9.5%	改善	5%以下	19.0%	5%以下	10.8%	
						第82回府政に関する世論調査		平成17年度中間評価実施調査	
2 喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及									
・心臓病を知っている人の割合の増加(大人)	53.9%	100%	62.6%	改善	100%	40.5%	100%	57.6%	
・脳卒中	53.9%	100%	66.5%	改善	100%	35.1%	100%	56.6%	
・胃潰瘍	42.3%	100%	47.5%	改善	100%	34.1%	100%	41.5%	
・歯周病	32.2%	100%	45.2%	改善	100%	27.3%	100%	0	
・早産	53.9%	100%	54.0%		100%	79.6%	100%	85.9%	
・低体重児	58.1%	100%	59.5%	改善	100%		100%		
・肺がん	87.8%	100%	87.0%		100%	84.5%	100%	87.8%	
・喘息、気管支炎	75.7%	100%	79.0%	改善	100%	59.9% 65.5%	100%	65.9% 73.2%	
※・他人への影響	79.4%	100%	83.2%	改善	100%				
・心臓病を知っている人の割合の増加(子ども)	30.9%	100%	41.8%	改善	100%				
・脳の血管の病気	24.1%	100%	31.2%	改善	100%				
・胃潰瘍	11.8%	100%	13.6%	改善	100%				
※・歯茎の病気	28.4%	100%	39.8%	改善	100%				
・低体重児	42.7%	100%	48.7%	改善	100%				
・肺がん	90.7%	100%	92.3%	改善	100%				
・喘息、気管支炎	37.2%	100%	44.2%	改善	100%				
						平成10年度喫煙と健康問題に関する実態調査		平成17年度中間評価実施調査	
3 分煙・禁煙対策の推進									
※・公共施設での分煙、禁煙を望む人の増加	81.5%	100%	80.9%		100%				
※・公共施設での分煙、禁煙化の推進	不完全	100%	施設内禁煙		敷地内禁煙				
4 未成年者の喫煙をなくす									
※・中学校2年生	6.7%	0%	2.9%	改善	0%				
※・17歳の男女	12.8%	0%	8.8%	改善	0%				
・中1男性						7.5%	0%		
・高3男性						36.9%	0%		
・中1女性						3.8%	0%		
・高3女性						15.6%	0%		未調査
※・喫煙を勧められて、まったく断れない人の減少(中学校2年生)	12.7%	0%	2.1%	改善	0%				
※・" (17歳)	5.1%	0%	3.5%	改善	0%				
						平成8年度未成年者の喫煙行動に関する全国調査			
5※ 禁煙支援プログラムが現在提供されていることを知っている人の増加	10.7%	100%	11.5%		100%	6.8%	100%		9市町村・20%
						平成12年度地域保健・老人保健事業報告			
<b>5. 歯の健康</b>									
1 う歯のない幼児の増加									
・3歳6か月児	65.3%	80%以上	76.5%	改善	80%以上	63.2%	80%以上	69.9%	
・1歳6か月児	95.7%	98%以上	96.6%		98%以上	96.9%	98%以上	97.4%	
						平成20年母子保健事業報告		平成12年3歳児歯科健康診査	
						平成16年母子保健事業報告			
2 フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の増加(3歳6か月)	90.0%	95%以上	77.3%	悪化	95%以上	39.6%	50%以上		調査中
						平成20年母子保健事業報告		平成5年度歯科疾患実態調査	
3 1人平均う歯数の減少(12歳)	2.8歯	1歯以下	1.9歯	改善	1歯以下	2.8歯	1歯以下	1.0歯	
☆河内町は、大阪府下小学校第6学年児童及び中学校第1学年生徒のう蝕経験歯数及び口腔状態調査(一人平均DF指数)						平成20年度		平成11年大阪府学校保健統計調査	
						平成17年度大阪府学校保健統計調査			
4※ 1年間に集団歯口清掃指導を受けたことのある学童の増加	部分的実施	100%	80.0%		100%				
5 歯間部清掃器具の使用の増加									
・40歳(35~44歳)	38.9%	70%以上	47.5%	改善	70%以上	19.3%	50%以上	32.8%	
・50歳(45~54歳)	47.3%	70%以上	52.7%	改善	70%以上	17.8%	50%以上	48.0%	
☆河内町では40歳(40~49歳)、50歳(50~59歳)の内で毎日だけでなく、使う習慣のある人の割合						平成5年保健福祉動向調査		平成17年中間評価調査	
6 禁煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及	(4. たばこ)								

項 目	河南町					大阪府		
	策定時		中間評価			策定時		中間評価
	現状	目標	現状	判定	新目標	現状	目標	現状
7 禁煙支援プログラムの普及	(4. たばこ)							
8 自分の歯を有する人の割合								
・80歳(75～84歳)で20歯以上	8.2%	10%以上	9.3%	改善	10%以上	15.3%	20%以上	18.0%
・60歳(55～64歳)で24歯以上	42.9%	50%以上	50.5%	達成	50%以上	44.1%	50%以上	52.8%
☆河南町では80歳(80歳以上)、60歳(60～69歳)で自分の歯を20本以上もっている人の割合						平成5年、11年歯科疾患実態調査		平成17年中間評価調査
9 1年間に歯科健診を受けた人の増加(55～64歳)	50.7%	70%以上	56.2%	改善	70%以上	16.4%	30%以上	41.8%
☆河南町では年齢制限無し						平成5年保健福祉動向調査		平成17年中間評価調査
<b>6. 糖尿病</b>								
1 成人の肥満者の減少	(1. 栄養・食生活)							
2 日常生活における歩数の増加	(2. 身体活動・運動)							
3 糖尿病の有無がわかる健康診断を受診する人の増加								
・血液検査、尿検査等を受けた人の割合	57.8%	70%以上	90.7%	達成	90%以上	63.2%	90%以上	72.7%
						平成9年府民の健康と生活習慣に関する調査		平成17年中間評価調査
4 糖尿病検診における異常所見者の事後指導受診率								
・男性	62.5%	80%以上	46.7%	悪化	80%以上	66.7%	100%	74.2%
・女性	56.3%	80%以上	53.8%	悪化	80%以上	74.6%	100%	75.0%
						平成9年糖尿病実態調査		平成14年糖尿病実態調査
5 糖尿病有病者の増加率を抑える								
・男性	12.6%	15%以下	14.8%		15%以下			
・女性	7.7%	10%以下	7.0%		10%以下			
・基本健康診査で糖尿病要医療の増加率を抑える(男性)						8.7%	10.9%以下	10.9%
” (女性)						4.3%	6%以下	5.7%
☆河南町では、住民健診受診者数中の要医療＋要指導者数	平成13年度地域保健事業報告		平成19年度地域保健事業報告			平成9年基本健康診査		平成15年老人保健事業報告
6 糖尿病有病者の治療の継続	81.9%	100%	81.6%		100%	45.0%	100%	50.6%
						平成9年糖尿病実態調査		平成14年糖尿病実態調査
7※ 糖尿病が多くの合併症を引き起こす事を知っている人の増加	82.8%	100%	83.1%		100%			
8※ 糖尿病予防の知識の普及								
・食べ過ぎない事が大切だと思う人の増加	64.0%	100%	69.9%	改善	100%			
・アルコールを飲み過ぎない事が大切だと思う人の増加	44.6%	100%	49.0%	改善	100%			
・甘い物を食べ過ぎない事が大切だと思う人の増加	67.1%	100%	65.8%	悪化	100%			
・太らない事が大切だと思う人の増加	53.4%	100%	54.9%	改善	100%			
・運動をする事が大切だと思う人の増加	67.3%	100%	70.7%	改善	100%			
<b>7. 健康管理</b>								
1 高血圧有病者の減少								
※・男性	34.5%	30%以下	28%	達成	30%以下			
※・女性	25.9%	20%以下	20.8%	改善	20%以下			
・要医療＋要指導の割合(男女)						36.8%	34.5%以下	37.2%
☆河南町では平成13年度、住民健診受診者数中の要医療＋要指導者数			平成19年度			大阪府循環器健診・老人保健法による基本健康診査成績		平成15年度老人保健事業報告
2 高脂血症有病者の減少								
・男性	62.6%	40%以下	61.8%		40%以下			
・女性	66.5%	40%以下	60.7%	改善	40%以下			
・要医療＋要指導の割合(男女)						45.7%	36.6%以下	54%
☆河南町では平成13年度、住民健診受診者数中の要医療＋要指導者数			平成19年度			大阪府循環器健診・老人保健法による基本健康診査成績		平成15年度老人保健事業報告
3 特定健康診査を受ける人の増加								
・特定健康診査等を受けた人の割合	—	—	38.8%		65%以上	—	—	24.7%
☆平成20年度大阪府下特定健診受診状況報告書								市町村平均



項 目	河南町					大阪府			
	策定時		中間評価			策定時		中間評価	
	現状	目標	現状	判定	新目標	現状	目標	現状	
4 がん検診受診率の向上									
・肺がん(40歳以上)	18.6%	30%以上	30.7%	達成	50%以上	42.4%	63%以上	46.6%	
・胃がん(40歳以上)	26.9%	40%以上	48%	達成	50%以上	35.2%	52%以上	35.1%	
・大腸がん(40歳以上)	25.3%	40%以上	46.1%	達成	50%以上	26.9%	40%以上	32.4%	
・乳がん(30歳以上、女性)	20.5%	30%以上	34.6%	達成	50%以上	22.4%	33%以上	24%	
・子宮がん(30歳以上、女性)	23.2%	40%以上	40.4%	達成	50%以上	28.1%	42%以上	30.1%	
☆河南町では過去1年に受診した人の割合						平成9年府民の健康と生活習慣に関する調査		平成17年度中間評価調査	
5 メタボリックシンドロームの認知度の向上									
・メタボリックシンドロームの内容をよく知っている人	—	—	54.7%		80%以上	52%	80%		
						平成18年度大阪府食育推進計画			
<b>8. アルコール</b>									
1 多量に飲酒する人の減少									
・男性	2.6%	1.0%以下	4.3%	悪化	1.0%以下	9.9%	4.1%以下	7.9%	
・女性	0.2%	0.1%以下	0.0%	達成	0%	0.6%	0.2%以下	0.6%	
☆毎日3合以上の飲酒している人						平成9年府民の健康と生活習慣に関する調査		平成17年度中間評価調査	
2 「適切な飲酒」量(1合程度)を知っている人の増加									
・男性	46.3%	100%	49.7%		100%	48.6%	100%	54%	
・女性	44.7%	100%	42.1%	改善	100%	49.7%	100%	49%	
						平成15年度国民栄養調査		平成17年度中間評価調査	
3 未成年で飲酒している人の減少									
※ ・中学校2年生	10.3%	0%	1.4%	改善	0%				
※ ・17歳の男女	14.1%	0%	1.8%	改善	0%				
・中3男性						25.4%	0%		} 未調査
・高3男性						51.5%	0%		
・中3女性						17.2%	0%		
・高3女性						35.9%	0%		
						平成8年度未成年者の飲酒行動に関する全国調査			

## 第4章 8つの課題ごとにみた評価と課題及び行動計画

この章では、8つの課題について、関係機関・団体、行政が力をあわせて取り組む内容について、それぞれ次のスタイルで記載しています。

### ◎目標値の達成状況と主な目標

---

- それぞれの分野で掲げた目標値の達成度を見るために、主な項目について策定時と中間評価時の現状を比較し、新たな目標を記載しています。

### ◎今後の課題

---

- それぞれの分野の取り組みや現状分析により達成されていない目標にむけて今後の課題や今後の取り組みの方向性を記載しています。

### ◎スローガン

---

- それぞれの分野での取り組みや考え方等を簡潔に記載しています。

### ◎みんなで応援します！

---

- 住民が健康づくりに取り組むために、住民団体、関係団体、学校、行政等が支援できる内容です。関係機関が連携し、住民が健康づくりに取り組める環境づくりを応援します。

### ◎団体内でもがんばります！

---

- 個人で取り組むだけでなく、主に町の団体に所属している人を対象に行う内容を記載しています。

## 1. 栄養・食生活

### (1) 目標値の達成状況と主な目標

項目	現 状		目 標 値	
	策定時	中間評価	策定時	新目標
適正な栄養素摂取による、適正体重の維持				
20歳代女性のやせの人	20.0%	⇒ 8.8%	15%以下	⇒ 8%以下
20～60歳代男性の肥満者	25.5%	⇒ 28.4%	15%以下	⇒ 15%以下
40～60歳代女性の肥満者	18.5%	⇒ 18.7%	15%以下	⇒ 15%以下
朝食を欠食する人の減少				
小学校6年生	17.4%	⇒ 13.6%	5%以下	⇒ 5%以下
中学校2年生	29.1%	⇒ 14.3%	10%以下	⇒ 10%以下
20歳代男性	50.0%	⇒ 33.3%	15%以下	⇒ 15%以下
20歳代女性	30.0%	⇒ 35.3%	15%以下	⇒ 15%以下
野菜摂取量の増加（成人）				
色の濃い野菜を片手 1杯毎日摂っている人	10.9%	⇒ 12.6%	30%以上	⇒ 30%以上
色の薄い野菜を両手 1杯毎日摂っている人	13.0%	⇒ 14.7%	30%以上	⇒ 30%以上
食事バランスガイドを参考にしている人の増加				
食事バランスガイドを 参考にしている人	—	⇒ 35.9%	—	⇒ 60%以上
食育に関心がある人の増加				
成人	—	⇒ 66.7%	—	⇒ 80%以上
子ども	—	⇒ 49.6%	—	⇒ 80%以上
地場産野菜を知っている人の増加				
成人	—	⇒ 71.6%	—	⇒ 90%以上
子ども	—	⇒ 80.7%	—	⇒ 90%以上

20歳代女性のやせの人は減少して目標達成しました。しかし、働き盛りの20～60歳代男性と40～60歳代女性では、肥満者が増加しています。

小学6年生・中学2年生及び20歳代男性では、朝食を欠食する人は減少し改善しているものの、20歳代女性では増加し悪化しています。

減塩を心がけている人や、野菜及びカルシウムに富む食品の摂取量が増加しており、

また、栄養のバランスを考えて食事をしている人も増加し改善しています。

食事バランスガイドを知っている人は中学校2年生で 88.6%、小学校6年生で 87.1%であり、また地場野菜を知っている人は中学校2年生で 84.3%と1番多く、両方とも子どもによく知られていました。

## (2) 今後の課題

若い女性はやせた体型に憧れる傾向にありますが、貧血や低栄養を引き起こすため、やせすぎは体に良くありません。肥満も、糖尿病・脂質異常症・高血圧症といった生活習慣病につながります。いつまでも健康で長生きできるよう、最も病気になりにくいと言われる※BMI=22に近づくようにすることが大切です。

夜更かし、夜食などが原因で朝食を欠食してしまう人も多くいます。脳や体を目覚めさせたり、栄養素をバランス良く摂取するためにも、1日の始まりに朝食をとることが必要です。

平成17年7月に食育基本法が施行され、大阪府でも食育推進計画が策定されました。そこで、健康かなん21でも今回より新たに「食事バランスガイドを参考にしている人の増加」「食育に関心がある人の増加」「地場産野菜を知っている人の増加」を加えました。

食事バランスガイドは、1日分の食事量や食事の望ましい組合せを分かりやすく表しています。これを参考に望ましい食生活を送れるように普及します。さらに食に関する知識と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よう食育を広め、さらに次世代にもつなげられるよう努めます。

本町にはなす、きゅうり、トマト等たくさんの地場産野菜があります。さらに新鮮で安心安全な食生活を送れるように、地場産野菜を広めます。また、野菜には便秘や生活習慣病の予防の働きもありますので、しっかり摂取することが望ましいです。

※BMI: Body Mass Index(ボディー マス インデックス)の略で、体格指数を示します。算出方法は以下のとおりです。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

## (3) 今後の行動計画

**安心・安全な地元の野菜を家族で、  
たっぷり食べているまちづくり**

### みんなで応援します！

- ・かかりつけ歯科医として、よく噛んで食べるためのアドバイスや治療をします
- ・健康維持と食事に関する情報を提供し、知識の普及啓発を図ります
- ・料理教室を充実させ、健康料理の普及に努めます
- ・「食事バランスガイド」の普及に努めます

- ・ 妊産婦・子どもの食生活を支援します
- ・ 家族や関係機関と連携して、子どもの肥満予防を支援します
- ・ 子どもや保護者を対象に、食生活の大切さを学ぶ機会を設けます
- ・ 子どもを守り育てる女性の視点、介護をする視点を活かした食生活の啓発を行います
- ・ 一人暮らしや高齢者世帯に食生活のアドバイスや食事の提供をするように、愛の一声運動をします
- ・ 一人暮らしの高齢者の方においしく栄養を考えた献立を愛情たっぷりの調理でお届けします
- ・ 配食サービスを充実させます
- ・ 相談援助の中で、食生活の大切さを話します

### 団体内でもがんばります！

- ・ 健康料理について学びます
- ・ 家族で食卓を囲んで一緒に食べる意義を見直します
- ・ 過度なダイエットによる健康リスクに関する学びを行います
- ・ 骨粗しょう症とその予防に関する知識を学びます
- ・ 高齢者の食生活向上のための学習会や料理教室を開催します
- ・ 障がい児・者の健康維持のために、家族が摂食について知識を共有し食生活の改善に努められるよう、学習会を開き、支援します

## 2. 身体活動・運動

### (1) 目標値の達成状況と主な目標

項 目	現 状		目 標 値	
	策定時	中間評価	策定時	新目標
意識的に運動を心がけている人の増加（何か運動している人の割合）				
成人男性	47.6%	⇒ 47.2%	60%以上	⇒ 60%以上
成人女性	42.4%	⇒ 49.3%	60%以上	⇒ 60%以上
運動習慣者の増加（河南町では週2回以上、1年以上運動している人の割合）				
成人男女	13.6%	⇒ 19.0%	30%以上	⇒ 30%以上
日常生活における歩数の増加（河南町では毎日歩くようにしている人の割合）				
成人男性	20.2%	⇒ 19.9%	30%以上	⇒ 30%以上
成人女性	18.5%	⇒ 18.9%	30%以上	⇒ 30%以上

運動を「週2回以上している」「時々している」など意識的に運動を心がけている成人男性は、ほぼ変わらず、成人女性は増加傾向がみられました。一方、「運動をしていない」と回答した人は20歳代から50歳代で半数以上あり、「大いに運動不足」と感じている人もこの年代では4割以上と高く、運動をしていない理由として「時間に余裕がないから」という回答が多い結果も前回調査時と同じ傾向です。

成人男女の運動習慣者について、「週2回以上、1年以上運動している」と回答した人は前回調査時から増加しています。

また、日常生活における歩数の増加を、河南町では「毎日歩くようにしている人の割合の増加」として目標に上げていますが、成人男性、成人女性とも前回調査時とほぼ変わらない状況でした。

運動の種類別にみえますと、運動を「週2回以上している」「時々している」と回答した人のなかで、男女とも「毎日、歩くようにしている」が最も多く、前回調査時と同様です。女性は「毎日、歩くようにしている」が減少傾向に、男性は「水泳・ジョギングなどのスポーツ」が増加傾向にあります。

### (2) 今後の課題

運動を積極的におこなうことで、筋肉内で糖や脂肪の消費が高まり、生活習慣病の予防や治療に効果をもたらすだけでなく、ストレスを発散し、運動後の爽快感や満足感を得るなど心理的な効果も期待できます。その効果を出すためにも運動の習慣化が必要です。アンケート結果からもありますように忙しい生活を強いられている現代人にとって運動の時間をさくことは容易ではありません。健康のために時間をかけておこなう運動（エクササイズ）だけでなく、日常生活の中での歩行、掃除、洗濯、炊事、買い物など身体活動としての運動を増やし、段階的に運動を習慣化していくことも必要です。

また、運動は楽しさも感じられないと習慣化にはつながりません。個々にとって、楽しく、快適におこなえる運動に参加できるような機会を提供していくことも大切です。

### (3) 今後の行動計画

子どもから高齢者まで身近な場所で、  
身体活動・運動が楽しめるまちづくり

#### みんなで応援します！

- ・園芸や菜園作り、スポーツなどの特技を活かして支援します
- ・広報にストレッチや筋力トレーニングの情報提供をします
- ・世代をこえて地域住民が参加できる活動の場を提供します
- ・運動スポーツ活動の活性化を支援します
- ・ウォーキング・ハイキングコースの整備や案内をします
- ・運動・スポーツについての情報提供や教室を開催します
- ・体力測定をします
- ・学校のクラブ活動の育成・支援ができます
- ・小学生を対象としたスポーツ広場をぶくぶくドーム他に設けます
- ・ウォーキングコースの再点検を行い整備に努めます
- ・子どもたちの外遊びを見守ります
- ・高齢者の散歩に寄り添います

#### 団体内でがんばります！

- ・町主催の事業に積極的に参加し学習します
- ・自分の生活を少し改善し、持続できる運動習慣を定着させます

### 3. 休養・こころの健康

#### (1) 目標値の達成状況と主な目標

項 目	現 状		目 標 値	
	策定時	中間評価	策定時	新目標
ストレスを感じた人の減少（河南町ではストレスが多いと思う人の減少）				
成人男女	28.4%	⇒ 27.9%	25%以下	⇒ 25%以下
睡眠による休養を十分にとれない人の減少				
成人男女	30.0%	⇒ 19.4%	25%以下	⇒ 18%以下
ストレスについて相談できる専門機関を知っている人の増加				
成人男女	13.8%	⇒ 19.5%	25%以上	⇒ 25%以上

「現在、ストレスが多い」と感じている人の割合は、全体で若干減少しており、男女差も大きくなく、前回調査時とほぼ変わらない状況です。年齢別では 20 歳代が 47.5%と最も多く、前回調査時から増加しています。次いで 30 歳代、40 歳代の約 4 割が「ストレスが多い」と回答し、60 歳代以降になると「ストレスが多い」と回答する人は半減します。

ストレスの解消方法としては、男性は「趣味を通して」「よく眠ること」が、女性は「友達や同僚に話をする」、「家族に話をする」の順でそれぞれ多く、前回調査時と変化はありません。

成人男女の「睡眠によって休養が十分にとれない」人の割合は、前回調査時から減少し目標値を達成しました。しかし、年齢別でみますと 30 歳から 50 歳代は「睡眠によって十分な休養がとれていない」との回答が 3 割前後あり、子育てや勤労者における睡眠時間が不十分であることがうかがわれます。

「ストレスについて相談できる専門機関を知っている」との回答者は全体の約 2 割で、前回調査時から増加していますが、まだまだ認知度が少ない状況です。

#### (2) 今後の課題

強いストレスを感じる人が急増している現代社会において、誰もがストレスにさらされる可能性があり、その結果、さまざまな心身の病にかかる危険があります。河南町においても、「ストレスが多い」と感じている人の割合は成人全体としては増加していませんが、若い世代は増え、働き盛りの年代は減少していません。ストレスを回復させる休養・睡眠についても子育て、勤労世代は睡眠時間が十分ではない状況です。

今後も「心の病」にならないためにも、「ストレスに気づく」「ストレスに対処するための知識・方法を身につけ、実践する」ことなどストレスとの付き合い方について啓発活動の推進やこころの健康問題を相談できる機関の周知、質のよい睡眠について適切な知識の普及などこころの健康づくりに継続して取り組んでいきます。



### (3) 今後の行動計画

#### 自然と共生する心豊かなまちづくり

##### みんなで応援します！

- ・ 親同士のつながりを持ち、ネットワークづくりを支援します
- ・ 小地域ネットワーク活動を充実します
- ・ こころの健康相談をします
- ・ 世代間交流・日頃からの挨拶・声かけ運動を推進します
- ・ こころの健康に関するとりくみを推進します
- ・ 高齢者や心身障がい者の外出等支援します
- ・ 話し相手・相談する場を提供します
- ・ 仲間づくり・生きがいづくりを支援します
- ・ 子どもから大人まで休養・こころの健康の大切さの啓蒙に努めます
- ・ 広報やホームページでこころの健康について情報提供します
- ・ 地域の活動や多くのイベントに参加し、各種団体や町・地域に協力、支援を続けます
- ・ 相手より先に話しかけたり、挨拶することを実行していきます
- ・ 中味のある井戸端会議を開いて話しをする場、相談する場をつくれます
- ・ 女性のうつ講座を開催します
- ・ 女性の健康づくりに男性の理解を求めます
- ・ 食べること・笑うこと・話すことなど、人々がくつろぎ集う場を提供し、心の安定を図ります
- ・ 交流の場をつくり、ストレス解消に努めます

## 4. たばこ

### (1) 目標値の達成状況と主な目標

項 目	現 状		目 標 値	
	策定時	中間評価	策定時	新目標
喫煙率の減少				
成人男性	42.4%	⇒ 31.2%	30%以下	⇒ 30%以下
成人女性	11.6%	⇒ 9.5%	5%以下	⇒ 5%以下
未成年者の喫煙をなくす				
17歳男女	12.8%	⇒ 8.8%	0%	⇒ 0%

喫煙率については、成人男性、成人女性ともに前回調査時から減少し、特に成人男性の喫煙率は目標値に近づいています。未成年者（17歳男女）の喫煙率も減少傾向にあります。また、現在喫煙している人のうち、「禁煙したい」と思っている人は38.3%（前回29.9%）と増加し、「本数を減らしたい」と思っている人32.5%と合わせると、7割の人は禁煙あるいは減煙したいと思っています。さらにその理由についてみると、「やめたいと思っている人」「本数を減らしたいと思っている人」の8割が「健康のため」としています。

喫煙が及ぼす健康影響についての知識の普及については、大人・子どもともに前回調査時からほぼ増加傾向にあります。

公共施設での喫煙環境について、「全面的に禁煙」「喫煙コーナーを設けてほしい」と回答した人を合わせると8割の人が公共施設での喫煙対策を希望しています。

### (2) 今後の課題

本町での喫煙率は減少傾向にありますが、若い世代の喫煙者がまだ高い傾向にあるため、たばこの健康への悪影響について普及啓発し、学校、地域等さまざまな機会をとらえて喫煙防止対策を進めていきます。また、喫煙者の7割が禁煙や減煙したいと思っていることから禁煙方法等の情報を提供する機会を増やし禁煙を促していきます。受動喫煙による健康への悪影響については、科学的に明らかとなっており、平成14年8月公布の健康増進法の第25条で公共施設の管理者は受動喫煙の防止のための措置を講ずることを努力義務として位置づけされ、さらに平成22年2月には公共施設等の「全面禁煙」の通知がありました。今後も一層、地域の禁煙、公共施設等の敷地内禁煙の推進が必要です。

### (3) 今後の行動計画

分煙・禁煙が守られて、煙の害がないまちづくり

### みんなで応援します！

- ・ たばこの害をPRします
- ・ 公共施設の全面禁煙を推進します
- ・ こどもへの喫煙防止教育をします
- ・ 吸殻のポイ捨てをしないように呼びかけます
- ・ 喫煙者の口腔管理や禁煙につながるアドバイスをします
- ・ 未成年者にたばこの害を知らせ、喫煙しないことの大切さをアピールします
- ・ 禁煙支援をします
- ・ 未成年者への販売規制を要請します
- ・ 禁煙外来にて禁煙支援をします
- ・ 禁煙できない人には減煙することからはじめ、禁煙にもっていきます
- ・ 各歯科診療所を禁煙とします
- ・ 周囲の人に禁煙をすすめます
- ・ 近年、女性の喫煙者が増加していることから、喫煙について、健康への悪影響をPRします
- ・ 慢性閉塞性肺疾患について学習機会を設けます

### 団体内でもがんばります！

- ・ 集会や食事会、旅行の時に禁煙するよう呼びかけます
- ・ 機関紙に話題としてとりあげます
- ・ 障がい児・者の生活環境を守るために個々の家族が率先して禁煙し、そして広く推進活動に参画する
- ・ いかに、たばこを吸わない環境をつくっていくかを考えます

## 5. 歯の健康

### (1) 目標値の達成状況と主な目標

項目	現 状		目 標 値	
	策定時	中間評価	策定時	新目標
う歯のない幼児の増加（3歳6か月児）	65.3% ⇒ 76.5%		80%以上 ⇒ 80%以上	
1人平均う歯数の減少（12歳）	2.8歯 ⇒ 1.9歯		1歯以下 ⇒ 1歯以下	
フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の増加（3歳6か月児）	90.0% ⇒ 77.3%		95%以上 ⇒ 95%以上	
歯間部清掃器具の使用の増加				
40歳代	38.9% ⇒ 47.5%		70%以上 ⇒ 70%以上	
50歳代	47.3% ⇒ 52.7%		70%以上 ⇒ 70%以上	
1年間に歯科健診を受けた人の増加	50.7% ⇒ 56.2%		70%以上 ⇒ 70%以上	
自分の歯を有する人の割合				
60歳代で20本以上	42.9% ⇒ 50.5%		50%以上 ⇒ 50%以上	

子どもの歯の健康については、う歯のない幼児の増加、12歳の1人平均う歯数の減少があり、改善傾向にあります。フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児は減少しています。現在、本町内5小学校中、2校では2年毎、4校では毎年、集団でのブラッシング指導を実施しており、1年間に集団歯口清掃指導を受けたことのある学童は80%となっています。

大人の歯の健康については、1年間に歯科健診を受診した人の増加、歯間部清掃器具の使用の増加、自分の歯を有する人の増加があり、改善傾向にあります。特に、60歳以上で自分の歯が20本以上ある人の割合は、目標値を超え増加しています。

### (2) 今後の課題

子どもの歯の健康保持に関しては、今後も乳幼児健診での歯科健診受診の勧奨が必要です。今回のアンケート結果でフッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の割合が減少した要因として、かかりつけ歯科医を持つようになり3歳6か月児健診までに定期的に歯科治療を受けているため、健診時にフッ化物歯面塗布を希望されない場合があること、またフッ化物含有の歯科製品が市販で手軽に購入でき、各家庭でフッ化物によるう歯予防が可能となったことが減少につながったと考えられます。しかし、フッ化物歯面塗布だけではう歯予防にはなりません。今後も幼児・学童期にブラッシング指導や親子を対象とした歯の教室を実施し、正しいブラッシングの方法を習得し、う歯をつくらぬ健康で丈夫な歯の維持に努めます。

大人の歯の健康維持に関しては、全体的に歯の健康保持がなされていることがうかがえます。自分の歯を持ち、いつまでもおいしく食事ができ、健やかな生活を過ごせるよう、正しい知識の普及や成人節目歯科健診の受診勧奨を行っていくことが大切です。また、口腔内の機能向上を目指し歯の健康について学ぶ機会をつくっていきます。

(3) 今後の行動計画

歯磨きしっかり・白い歯ピカリ、  
にっこり笑えるまちづくり

みんなで応援します！

- ・妊娠中の歯の健康について学習する機会をつくります
- ・親子で歯について学ぶ機会をつくります
- ・かかりつけ歯科医として口腔管理についてのアドバイスや治療をします
- ・園や学校で歯科健診・ブラッシング指導や昼食後の歯みがきを推進します
- ・フッ素塗布をうける機会を増やします
- ・歯によい食事・かむことの大切さの普及に努めます
- ・介護予防教室で摂食、嚥下のメカニズムを学ぶ機会をつくり、健口体操の普及に努めます

団体内でもがんばります！

- ・勉強会で歯の健康について学習します
- ・子どもたちに歯磨き指導をします
- ・障がい児・者の歯磨きを工夫し、定期的なフッ素塗布でむし歯予防と、主治医の健診を定期的に受診します
- ・歯の健康と妊娠・出産との因果関係などを学習する機会を設けます
- ・口内炎や歯周病などの歯科に関する健康情報や、口腔の健康と全身状態との関係について学習する機会を検討します

## 6. 糖尿病

### (1) 目標値の達成状況と主な目標

項目	現 状		目 標 値	
	策定時	中間評価	策定時	新目標
糖尿病の有無がわかる健康診断を受診する人の増加				
血液検査、尿検査等を受けた人の割合	57.8%	⇒ 90.7%	70%以上	⇒ 90%以上
糖尿病健診における異常所見者の事後指導受診率				
男性	62.5%	⇒ 46.7%	80%以上	⇒ 80%以上
女性	56.3%	⇒ 53.8%	80%以上	⇒ 80%以上
糖尿病有病者の増加率を抑える				
男性	12.6%	⇒ 14.8%	15%以下	⇒ 15%以下
女性	7.7%	⇒ 7.0%	10%以下	⇒ 10%以下

糖尿病の有無がわかる健診を受診した人の割合は、目標値を超え大幅に増加しています。しかし、健診の結果で異常所見が指摘された人の事後指導受診率は減少し、特に男性の受診率が低くなっています。また、糖尿病有病者率について男性は増加しています。

### (2) 今後の課題

血液検査・尿検査等の健診を受ける人の割合の大幅増加は、自己の健康に対する意識が高くなってきていることがうかがえます。今後は、現在の高い受診率が維持できるよう、目標値を上げ、さらなる健診受診勧奨に努めます。

我が国の糖尿病患者数は、生活習慣と社会環境の変化に伴って急速に増加しており、今回のアンケート結果からも男性の糖尿病有病者率の増加、健診後の事後指導受診率の減少がみられ、糖尿病に関する状況の悪化がうかがえます。糖尿病は放置しておく、腎疾患・神経疾患・眼疾患などの合併症をきたし、また動脈硬化を誘発、脳血管疾患・心疾患とさまざまな疾患を引き起こします。糖尿病はメタボリックシンドロームや生活習慣病の一つでもあるため、糖尿病に関する予防が他の疾患予防にもつながります。そのため、糖尿病にならないために、食生活の改善・運動習慣の確立など生活習慣の改善を促進し、糖尿病予防の知識の普及に努めます。また、子どものころから好ましい食生活を送ることができるような取り組みが必要です。そして糖尿病有病者に対しても、治療を継続していけるように、情報提供の充実、健康相談や栄養相談など気軽に受けられるような体制づくりに努めます。

### (3) 今後の行動計画

**予防はばっちり・健診しっかり、  
糖尿病が少ないまちづくり**

### みんなで応援します！

- ・ 健診を受けるように呼びかけます
- ・ 健康料理教室を開催し、糖尿病予防や生活習慣病予防にふさわしい献立を提供します
- ・ 糖尿病を含めたメタボリックシンドロームの予防のため、個々のニーズにあった保健指導を行います
- ・ 糖尿病の健康教育、健康相談を充実します
- ・ ウォーキング等、運動のできる環境整備に努めます
- ・ 医師会、歯科医師会、薬剤師会、保健所及び市町村などの関係機関と連携し、糖尿病の※クリティカルパスを構築していきます

### 団体内でもがんばります！

- ・ 専門の講師を招いて、糖尿病の講演会を開催します
- ・ 知識向上のため、学習会、料理教室、スポーツ大会を開催します

※クリティカルパス：良質な医療を効率的かつ安全、適正に提供し、地域連携体制の構築や質の向上を図るための診療計画表。

## 7. 健康管理

### (1) 目標達成状況と主な目標

項目	現 状		目 標 値	
	策定時	中間評価時	策定時	新目標
がん検診の受診率の向上				
肺がん検診	18.6%	⇒ 30.7%	30%以上	⇒ 50%以上
胃がん検診	26.9%	⇒ 48%	40%以上	⇒ 50%以上
大腸がん検診	25.3%	⇒ 46.1%	40%以上	⇒ 50%以上
乳がん検診	20.5%	⇒ 34.6%	30%以上	⇒ 50%以上
子宮がん検診	23.2%	⇒ 40.4%	40%以上	⇒ 50%以上
特定健康診査を受けた人の割合	—	⇒ 38.8%	—	⇒ 65%以上
メタボリックシンドロームの認知度の向上				
メタボリックシンドロームの内容を知っている人	—	⇒ 54.7%	—	⇒ 80%以上

平成 19 年度住民健診の結果から高血圧有病者は、男性 34.5%から 28%、女性 25.9%から 20.8%、高脂血症有病者は、男性 62.6%から 61.8%女性 66.5%から 60.7%と共に減少しており改善しています。

がん検診の受診率はすべての検診で目標を達成しており、50%を新目標とし、さらなる改善を目指します。

### (2) 今後の課題

高血圧有病者、高脂血症有病者を減少させるためには、食生活、運動習慣を改善することにより適切な生活習慣を身につけることが大切です。また、定期的に健診を受け、病気を早期に発見し、早期治療につなげる必要があります。

平成 20 年度から高血圧症、脂質異常症（高脂血症）等メタボリックシンドロームに着目した特定健診が導入されました。そこで、今回新たな指標として特定健診受診率を追加しました。現状として 38.8%ですが、河南町特定健康診査等実施計画の目標である 65%を目指します。

メタボリックシンドロームの認知度については、よく知っている人が 54.7%でほぼ半数の人が認識しているにとどまり、今後もあらゆる機会にメタボリックシンドロームの概念を普及啓発していく必要があります。

### (3) 今後の行動計画

**だれもがすすんで健康診断を受け、  
自ら健康管理ができるまちづくり**



### みんなで応援します！

- ・健康づくりや生活習慣病についての教室を開催します
- ・健診に関する情報をわかりやすく提供します
- ・健診を受けやすい体制の整備を図ります
- ・健診の機会を増やし内容を充実します
- ・特定健康診査の受診の必要性の啓発に努めます
- ・健診時託児ボランティアをします
- ・地域ぐるみで健診を勧めます
- ・住民健診の大切さを自分の経験から伝え、受診勧奨します
- ・住民健診に協力します
- ・健康を支える地域のボランティアを増やします
- ・介護状態になる前に、さまざまな障がいの発生を遅らせるための健康課題を考えます
- ・肥満予防のためメタボチェックをし、保健機関・主治医の指導を受けます

### 団体内でもがんばります！

- ・年齢（ライフステージ）に応じた健康づくりの知識を習得します。
- ・乳がん検診について学びます。
- ・それぞれの健康週間に合わせた意識啓発に努めます。
- ・健康に関する情報を学び、気軽に情報入手できるような体制を整えます。

## 8. アルコール

### (1) 目標達成状況と主な目標

項目	現 状		目 標 値	
	策定時	中間評価時	策定時	新目標
多量に飲酒する人の減少				
毎日3合以上飲酒する人 (男性)	2.6%	⇒ 4.3%	1.0%以下	⇒ 1.0%以下
毎日3合以上飲酒する人 (女性)	0.2%	⇒ 0%	0.1%以下	⇒ 0%

毎日3合以上飲酒している人の割合は、男性は悪化しましたが、女性は目標を達成しており、女性は0%を新目標とします。

また、未成年の飲酒者については、中学2年生は10.3%から1.4%、17歳は14.1%から1.8%と共に改善しています。

### (2) 今後の課題

多量飲酒はアルコール依存症だけではなく、高血圧症などの循環器疾患や脳卒中の危険因子になります。適切な飲酒量について正しい知識の普及のため、住民健診時にパネル展示や検診後の要指導者への訪問指導時や健康教育でアルコールに関する正しい知識の普及を図ります。

未成年者の飲酒者をなくすために、学校、地域等さまざまな機会をとらえて飲酒が身体に及ぼす影響について等の飲酒に関する知識の普及啓発を実施し、家庭、地域ぐるみで飲酒防止教育に努めます。

### (3) 今後の行動計画

**1 合程度の楽しいお酒と週に2日の休肝日を守り、  
お酒の害がないまちづくり**

#### みんなで応援します！

- ・肴をきちんと食べて、楽しいお酒を適量飲むという健康的な飲み方を啓発します
- ・身分証明書の提示など、未成年者への販売規制を要請します
- ・アルコールについて学ぶ機会を設けます
- ・健康維持とアルコールに関する情報を提供します
- ・広報や住民健診時にアルコールに関する情報を提供します
- ・未成年者にアルコールの害を呼びかけます
- ・休肝日をアピールします
- ・大人が未成年にお酒を勧めないように呼びかけます
- ・問題飲酒の発見が遅れがちな女性のアルコール依存症について啓発に努め、注意喚起を促します

団体内でもがんばります！

- ・宴会の時他人に迷惑のかけない飲み方を呼びかけ、他人にお酒を勧めません
- ・お酒の適量について考える機会を設けます
- ・週に 1～2 日の休肝日を設けます

## 第5章 それぞれの役割

### 1. 住民の役割

健康づくりの主役は住民一人ひとりです。住民自身が、生活習慣を改善する必要性に気付き、主体的によい生活習慣を身につけることで、生涯を健康で心豊かなものにすることができます。健康づくりは、健康寿命の延伸及び生活の質の向上にむけて自分の人生の各時期にあったものに取り組むことが重要です。

### ライフステージ（人生各時期）における健康課題

#### 乳幼児期（0～5歳）

心身発達の著しい時期であり、人格や早寝早起の生活リズムや食生活などの基礎を形成する大切な時期です。親には、子どもの生活習慣づくりと親と子の絆を深める積極的な関わりが必要です。

#### 学童期（6～14歳）

身体とこころが著しく成長する時期です。朝食の欠食、一人での不規則な食事、屋外での遊びの減少、遅い就寝時間と寝不足等の好ましくない生活習慣が根付かないよう注意しましょう。学校や地域と連携してよい生活習慣を形成することが大切です。

#### 青年期（15～24歳）

生活環境が広がり、親から離れていくことで、食生活、睡眠等の生活リズムが乱れ、男性の朝食の欠食、女性の運動不足、無理なダイエットの増加や未成年の喫煙、飲酒への注意が必要な時期です。正しい知識でより良い生活習慣の定着をめざすことが大切です。

#### 壮年期（25～44歳）

社会的、家庭的にも役割が大きくなる時期です。自分の健康に問題がないように感じ、多忙な中で運動を意識的に行うことは少なく、ストレスも多く、飲酒頻度も高くなります。このような生活が続くとやがて深刻な不健康につながります。日常生活の見直しや健康状態をチェックする習慣を身につけ、忙しい日々の中でも出来る健康づくりの工夫をし、継続することが大切です。

#### 中年期（45～64歳）

身体機能が徐々に低下していく時期です。肥満、喫煙習慣のある人が多い年代です。健康な高年期を迎えるため、運動習慣を身につけ、食習慣を見直すなど、意識的に健康管理を考えることが大切です。

## 高年期（65歳以上）

この時期になると、様々な身体の不調や生活習慣病が出てきます。病気を悪化させないため、また、日常生活を維持するため、自分にあった健康づくりに取り組んでいくことが必要です。地域活動をとおして、豊かな経験と知識をいかし、また余暇を楽しみ生きがいある生活を送りましょう。

## 2. 関係機関及び各種団体の役割

住民一人ひとりが生活習慣の大切さを認識し、生涯を通じて健康に暮らしていけるよう自分にあった健康づくりの方法を見つけていくことが大切です。

一人では続かないことも家族や友人、近所の人達とともに声を掛け合い、取り組むことや地域で活発に活動している住民団体に参加し、仲間を見つけることで、より楽しく効果的に健康づくりを進めることができます。

本町には、子育てサークル、料理や運動等の健康づくりに関わる活動をしているグループや社会福祉団体、教育団体などの組織が活発に活動しています。

地域のグループや団体の人達は、「健康かなん21」を推進するもう一つの主役です。地域のグループや団体に参加する人達が、自分のグループの活動内容を積極的に発信することでより多くの住民が参加し、団体の活動も活発になり、健康づくりも推進することができます。

医療機関ではこれまで病気の発見、治療、治療後のケアやリハビリテーションが中心に行われてきましたが、今後は、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局の定着等により、各機関が連携を図り、健康診査後の事後指導等の充実とともに、予防活動をさらに推進することが求められます。

## 3. 行政の役割

健康づくりには、住民一人ひとりが健康に関心を持ち、自分の健康状態に合わせた健康づくりができる能力を高めていくとともに、環境や健康づくりの支援体制を整備していくことが重要です。

健康に暮らすための環境については、住民、地域、関係機関等が連携しつつ、環境問題への対策をはじめ、道路・歩道などの整備と公園、健康関連施設等を充実していきます。

また、今後の住民の健康づくりに関しては、子どもから高齢者まで様々な住民が健康づくりに取り組めるよう、ウォーキングコース等の整備やマップ作成、スポーツやレクレーション、園芸や菜園づくり等の活動、並びに健康情報を幅広く総合的に提供していくことなど、保健、教育、生涯学習、スポーツ、福祉など住民を支える様々な関係各課、関係機関がいっそう連携し、多面的に支援していきます。

今後、行政や学校、家庭、地域、各関係機関は連携し情報や課題を共有して、子ども

の健康づくりにも取り組むことが大切です。