

健康なると21

第二次

アクションプラン



鳴門市マスコットキャラクター
「うずひめちゃん」「うずしおくん」

はじめに

「健康日本21」の取り組みを法的に位置づけた健康増進法に基づき、鳴門市の特徴や市民の健康状態をもとに、健康課題を明らかにした上で、生活習慣病予防に視点をおいた、健康増進計画「健康なると21」を策定し取り組みを進めてきました。

「健康なると21」策定当初から、学童期や成人期において肥満傾向の方の割合が高いことから、肥満予防対策に取り組んできました。肥満予防対策を進める中で、「各団体や市民が共通して使用できるツールがあればいい」という声があがり、それを受け平成20年に「肥満予防ファイル」を作成しました。

「健康なると21」では積極的に肥満予防対策への取り組みを進めてきましたが、最終評価においては、自分の適正な体重を知っているという人は増加しましたが、肥満者が減少するところまでには至っていませんでした。

新たな「健康なると21（第二次）」においては、生活習慣病の発症予防や重症化予防の徹底という目標をあげています。循環器疾患や糖尿病などすべての生活習慣病を予防していくためには、引き続き肥満予防を中心とした対策に取り組むことが重要だと考えています。

アクションプランでは生活習慣病の予防のため、一人ひとりが自分の身体の状態を知り、気づき、自分自身で生活習慣を見直し、実践へと結びつけることができるように支援していくために、ライフステージごとに「肥満予防ファイル」を積極的に活用した取り組みを進めていくこととします。

●●●●●●●●●● 重点的に取り組みを進めます。 ●●●●●●●●●●

I. 肥満予防大作戦 「さらなる活用を 肥満予防ファイル！」

課題

- 子どもたちの肥満の出現率が高い。

平成22年度の学校保健統計では、男児の肥満の出現率は全国3番目に位置する高さ。徳島県でも高い肥満の出現率

- 大人の肥満も多い。

特定健診の結果 BMIが25以上を超えている人が男女とも20%を超えている。特定健診の受診率が上がると、BMI 25以上の人をもっと増えるかも…

大目標

市民の肥満の解消及び生活習慣病予防をめざします。

中目標

活用しよう肥満予防ファイル

具体的な取り組み

平成25年度～平成29年度は市民への啓発活動や肥満予防ファイルを積極的に市民が活用した取り組みを支援することに重点をおきます。

- 子どもたちの肥満の出現率が高いという現状を市民に伝えていきます。
 - 「広報なると」で特集記事を設け、市民に情報を発信します。
保育所や幼稚園、学校の教室等を活用し、保護者や子どもたちに現状を伝えていきます。
 - 出前講座を利用して市民への啓発活動を実施していきます。
 - 肥満予防ファイルの存在を市民の方にPRします。

- 肥満予防ファイルを充実させます。
 - ファイルの再点検を行い、加除式ファイルであることを活かしてファイルの充実を図ります。
 - 肥満予防ファイルが市民に活用されやすくなるための対策等について、肥満予防対策班（ワークショップ）において検討を行います。
例）簡単な活用の手引きを作成するなど

- 妊娠中からの生活習慣病予防対策として、妊婦の歯科健診を実施します。
 - 妊娠中から生活習慣病予防対策として生活・栄養指導に努めます。
 - 出産後も母子ともに継続した支援を実施していきます。
 - 歯科医師会と協力をし、事業の評価を行います。

- 幼児期の肥満相談事業を継続して取り組みます。
 - 3歳時健康診査で肥満度の高かった幼児とその保護者を対象とした、肥満相談事業を継続することによって、学童期の肥満を予防できるように進めていきます。

- 子育て中の若い年代が、生活習慣病の予防のために、自分の生活習慣について考える機会を持つことができるように肥満予防ファイルを活用していきます。
 - 子どもの相談だけでなく、保護者の生活習慣病予防についても積極的に啓発します。乳児の検診時に保護者への栄養相談も実施します。

- 個別相談や個別指導に重点をおいた取り組みを進めていきます。
 - 特定健診・特定保健指導において、指導対象者となった方々が継続して生活習慣の改善に取り組めるように肥満予防ファイルを積極的に活用していきます。

中目標

「活用しよう肥満予防ファイル」



1)



現状と課題

1歳6か月・3歳児健康診査において20%以上の肥満の幼児数は減少から横ばい傾向にあります。

また、乳児健診等において、夜泣きや離乳食の進め方などに困っている保護者からの相談も多く、この時期には生活リズムをつけていくための支援が大切です。

子育て世代の若い保護者が自分自身の生活習慣にも目を向けることができるような支援も必要です。

基本的な考え方

乳児期や幼児期前半においては、基本的に生活リズムを整えることが必要であり、子どもだけではなく、保護者ともども「早ね、早起き」の習慣をつくる必要があります。また、幼児期後半においては、肥満傾向にある幼児に対して個別的な支援を実施し、学童期の肥満予防のための取り組みが必要です。

具体的な取り組み

- ①妊娠中からの生活習慣病予防対策として、妊婦の歯科検診を実施し、早産や低出生体重児出産へのリスクの低下を図ります。
- ②子どもの検診を活用し、保護者に生活習慣病予防に関する啓発や個別相談を実施します。
- ③3歳児健康診査で肥満度の高かった幼児とその保護者を対象とした肥満相談事業を継続して実施します。

目標値

	平成23年度		平成26年度		平成29年度
妊婦歯科健診受診率	未実施	➡	70%	➡	80%

2)



現状と課題

学校保健統計による肥満の出現率をみると、平成22年度においては、男児の肥満の出現率が全国、徳島県と比較しても高い傾向にあります。

基本的な考え方

肥満を予防することは将来の生活習慣病予防の視点から考えても重要なことではありますが、肥満という一点にとらわれすぎずに、生活習慣全般において考えていく必要があります。

また、子ども自身が自分で考え、自分にとって必要な食事量や食べ方、身体活動について知識を持ち、実践に結び付けていくことが

できるような力をつけていくことが大切です。

具体的な取り組み

- ①養護教諭を中心とし、小中学校や教育委員会と連携を図り子どもの生活習慣についての実態把握を行い、保護者や子どもたちに情報を発信していきます。
- ②養護教諭や学校栄養教諭・学校栄養職員を中心に、学校や教育委員会と連携して、各種教室を開催（ヘルシークッキング教室など）していきます。

目標値

	平成23年度		平成26年度		平成29年度
出前講座の回数	2回	→	4回	→	7回

3)



現状と課題

鳴門市国保特定健康診査・特定保健指導の結果をみるとBMI25以上の人の割合は、平成23年度は男性で34.9%、女性で23.4%となっています。

特定健康診査が始まった平成20年度からBMI25以上の割合は、男女ともにほぼ横ばい状態に変化がありません。

基本的な考え方

- ①鳴門市国保特定健康診査の受診率を向上させ、健康診査をきっかけに生活習慣病予防に取り組む市民の方を増やしていくことが必要です。
- ②市民の方が自分自身の身体の状態を知り、自分にとって必要な食事量や食べ方、身体活動についての知識を持ち、実践できることが必要です。

具体的な取り組み

肥満予防ファイルの存在を市民の方にPRし、積極的に活用してもらうことができるようにしていきます。

肥満予防ファイル等を活用し、個別的な保健指導を実施していきます。

目標値

	平成23年度		平成26年度		平成29年度
鳴門市国保特定健康診査によるBMI25以上の方の割合	男性 34.9%	→	男性 34.6%	→	男性 34.0%
	女性 23.4%		女性 22.5%		女性 21.0%

4)



現状と課題

フラや中国健康体操等の運動教室や、食育や健康づくり、介護予防の講話なども盛り込んだ「65歳からの男のクッキング教室」、認知症予防に向けた「脳の楽習教室」を実施しています。

各教室の充実と幅広い参加を促進するとともに、閉じこもりがちな高齢者の参加を促していくことが課題となっています。

基本的な考え方

健康でいきいきとした高齢期を過ごすことができるように介護予防に重点をおいた取り組みが必要です。

具体的な取り組み

- ① 鳴門市独自のパンフレット等の作成により介護予防の啓発に努めます。
- ② 各種教室・講座の継続実施と内容の充実をはかります。
- ③ 自主クラブへの講師の派遣や場所の確保などの支援に努めます。
- ④ NPO、老人クラブ、民生委員等との連携により、事業を推進していきます。

Ⅱ. 生活習慣病の予防

1. がん検診受診率の向上

具体的な取り組み

- ① 広報やケーブルテレビ等を活用した啓発を継続して実施します。
- ② 小中学生を対象とした啓発活動を実施します。
(保護者へのメッセージカード)
- ③ 職域や商店等と連携しての啓発活動を継続して実施していきます。

目標値

	平成23年度	平成26年度	平成29年度
胃がん検診	2.2%	2.5%	3.0%
肺がん検診	2.4%	2.7%	3.0%
大腸がん検診	4.7%	4.8%	5.0%
子宮頸がん検診	19.8%	20.5%	21.0%
乳がん検診	14.9%	16.5%	18.0%

2. 循環器疾患の改善

具体的な取り組み

- ①国保特定健康診査・特定保健指導の受診率の向上をめざします。
- ②健康相談プラザお元気 SUN ROOM を活用して個別相談の充実に努めます。
- ③妊婦一般健康診査結果よりハイリスク者の情報把握と継続しての支援を行います。

【目標値】

	平成23年度		平成25年度～平成29年度
特定健診受診率	29.4%	➔	特定健康診査等実施計画の 目標値にあわせて実施
特定保健指導の実施率	54.4%		

3. 糖尿病の改善

具体的な取り組み

- ①特定保健指導及びHbA1c値に基づいた保健指導に努めます。
- ②家庭訪問等による保健指導を実施します。
- ③糖尿病重点相談を行います。
- ④糖尿病専門医による健康教室を開催します。

目標値

	平成23年度		平成26年度		平成29年度
血糖コントロール指標における コントロール不良者の割合の減少 (HbA1cがJDS値8.0%以上の人)	1.2%	➔	1.1%	➔	1.0%

4. 歯と口腔の健康

具体的な取り組み

- ①歯と口腔の健康に関する啓発活動に努めます。
- ②歯周病検診を継続して実施します。
- ③妊婦の歯科検診に取り組みます。

目標値

	平成23年度		平成26年度		平成29年度
歯周病検診受診率	未実施	➔	1%	➔	2%
妊婦歯科検診受診率	未実施		70%		80%