

「さの健康21プラン(第2期計画)」 中間評価

さわやか のびのび 健康さのし

「さの健康21プラン」は、市民一人ひとりが生涯にわたり、主体的に健康づくりに取り組むための指針となるものです。また、個人の健康づくりを地域や行政など、社会全体で支援していくための環境づくりを推進する計画です。

本計画は、平成26年度から令和5年度までの10年間です。策定から5年が経過したことから、各種統計データの分析と生活習慣調査を実施し、目標達成状況などをまとめました。

第2期計画の最終目標

すべての市民の健康寿命の延伸



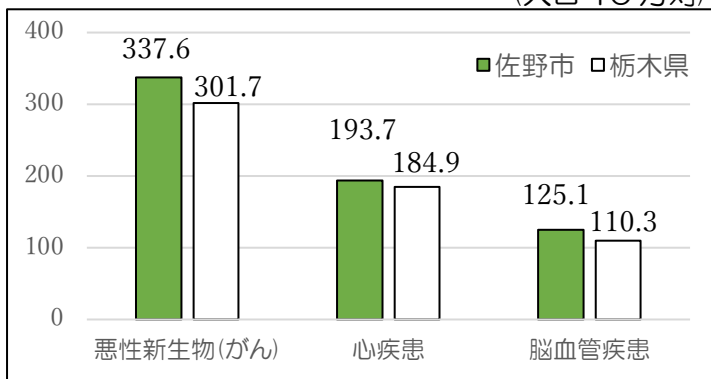
佐野ブランドキャラクター
さのまる©佐野市

1. 本市の現状

193.7

●三大疾病死亡率は栃木県を上回っています

(人口10万対)



平成30年版栃木県保健統計年報より

本市の平成30年死亡率(人口10万対)をみると、悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患、いずれも栃木県を上回っています。

これらの病気の発症には、生活習慣が深く関与していることが明らかとなってきています。

そのため、食生活や運動習慣等の改善や予防が重要です。

●健康寿命の延伸が課題です

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

本市は、県の健康寿命の数値を上回ることを目指しています。

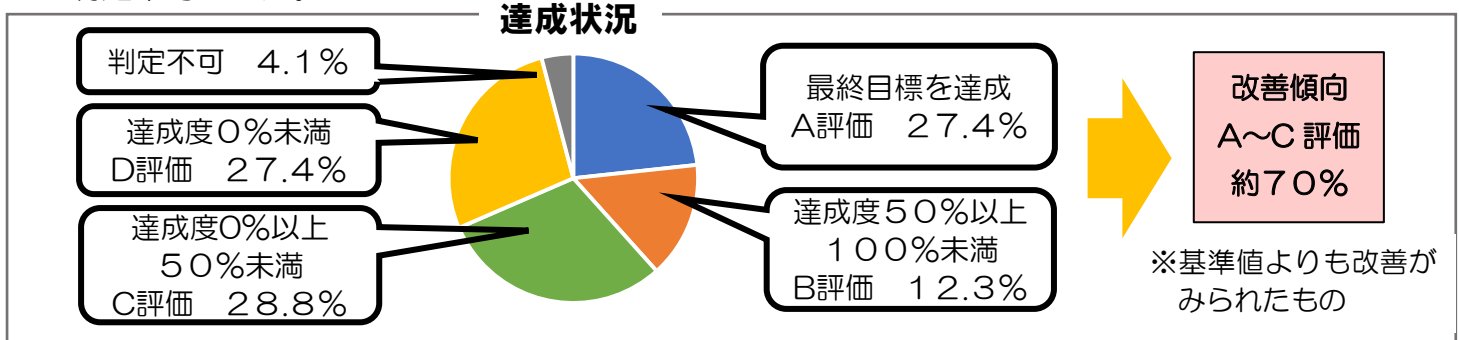
(年)

健康寿命の推移	男性		女性	
	佐野市	栃木県	佐野市	栃木県
平成22年(2010年)	76.97	77.90	82.08	82.88
平成25年(2013年)	76.86	78.12	81.63	82.92
平成28年(2016年)	77.87	79.03	82.71	83.35

2. 最終目標値までの達成状況(73項目)

最終目標を達成した A 評価は20項目 (27.4%)、達成度50%以上100%未満の B 評価は9項目 (12.3%)、達成度0%以上50%未満の C 評価は21項目 (28.8%) で、合わせて7割が改善傾向でした。

一方、悪化を示す D 評価は20項目 (27.4%)、指標が異なる等により3項目 (4.1%) については判定不可でした。



3. 施策の展開と健康づくりの取り組み

栄養・食生活

行動指標 子どもの頃から規則正しい食習慣を身につけ、維持する。

ライフスタイルに合ったバランスのとれた食習慣を実践する。

☆主食・主菜・副菜を組み合わせて、1日3食規則正しく食べましょう。

子どもの頃から朝食をとる環境を家庭で整えましょう。また、毎食、意識して野菜をとりましょう。みそ汁やスープは具たくさんにして、汁を残すことで減塩に繋がります。

主菜

魚・肉・卵・乳製品・豆類など



副菜 野菜・キノコ・海藻など

野菜は1日350g = 小鉢5皿程度

主食

ごはん・パン・麺など

1日の食塩摂取目標量が改正されました

日本人の食事摂取基準(2020年版)

男性 7.5g 女性 6.5g

身体活動・運動

行動指標 日常生活の中に運動する習慣を取り入れる。

☆運動習慣がない人は、散歩など気軽にできる運動から始めてみましょう。

今より10分多くからだを動かすだけで、死亡、生活習慣病、がんのリスクを3~4%減らせることがわかっています。

<ロコモティブシンドローム(ロコモ)について知っていますか?>

骨、関節、筋力などの運動器の働きが衰えた状態をいい、介護が必要になったり寝たきりになる可能性が高くなります。ロコモを予防するため日常生活の中で積極的に体を動かしましょう。



喫煙

行動指針 たばこの害を知り、身を守る。未成年者や妊娠中の女性はたばこを吸わない。



☆たばこから自分と周囲の人を守りましょう。

たばこは、がん、心臓病、脳血管疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、低出生体重児、早産などの危険性を高めます。

禁煙外来では、病院や診療所において専門家のサポートを受けながら、禁煙に取り組むことができます。栃木県内の禁煙外来実施医療機関は **栃木県 禁煙外来** で検索！

飲酒

行動指針 節度ある適正な飲酒を楽しむ。未成年者はお酒を飲まない。



☆週に2回は、休肝日(お酒を飲まない日)を設けましょう。

各アルコール飲料の適正飲酒量：1日平均純アルコール20g以内

「ビール中ビン1本」「日本酒1合」「ウイスキーダブル1杯」「焼酎（35度）1合」
女性や高齢者は半量に控えましょう。

歯と口腔の健康づくり

行動指針 自分の歯を守り、8020を実現する。



かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受け、むし歯等を予防する。

☆定期的に歯科健診を受けましょう。

毎日の歯みがきに加えて、歯科医院での定期的なメンテナンスを受け、虫歯や歯周病の予防に努めましょう。

各種検診等の充実

行動指針 各種検診等は、毎年受診する。



☆年に1度は健康診断を受けましょう。

生活習慣病を予防するためには、からだの健康状態をよく知ることが大切です。また、2人に1人が「がん」にかかるといわれています。がんの早期発見・早期治療のため、定期的ながん検診を受けましょう。

こころの健康

行動指針 十分な休養を取り、ストレスと上手につき合い、こころと身体のバランスを保つ。



こころの病気について正しく理解し、自らこころの不調に気づき、相談できる。(※)

周りの人のこころの不調に気づき、悩んでいる人には声をかけ、話を聞いて、必要な支援に

つなげ、見守ることができる。(※)

※自殺対策基本法改正に伴う追加

☆こころの不調を感じたら、ひとりで悩まず、誰かに話を聞いてもらいましょう。

健康福祉センター、精神保健福祉センター、医療機関（精神科、心療内科、かかりつけ医）などに相談しましょう。

4. 計画で掲げた主な目標項目一覧

目標指標	区分	基準値 H24 年度調査	中間値 H30 年度調査	目標値 R5 年度	評価
基本目標 1 生活習慣の改善					
朝食を毎日食べない人を減らします	20歳代男性	22.2%	29.0%	15%以下	D
	30歳代男性	20.8%	34.0%		D
	20歳代女性	25.8%	21.6%		C
野菜を毎日食べるを増やします	緑黄色野菜	41.6%	22.8%	58%以上	D
	淡色野菜	56.8%	21.7%	64%以上	D
しょうゆをたっぷりかけて食べる人を減らします	成人男性	25.8%	18.3%	23%以下	A
適正体重を維持しているを増やします	20～60 歳代男性肥満者	28.7%	30.5%	15%以下	D
	20 歳代女性やせている者	16.7%	17.6%		D
運動習慣のあるを増やします	20～50 歳代男性	24.1%	29.7%	35%以上	B
	20～50 歳代女性	15.0%	29.9%	25%以上	A
睡眠による休養を十分に取れていない人を減らします	成人	17.6%	21.1%	13%以下	D
喫煙習慣のある人を減らします	成人男性	31.7%	25.0%	26%以下	A
	20 歳代女性	15.2%	7.8%	9%以下	A
	妊娠中の喫煙者	4.6%	2.6%	0%	C
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らします	成人男性	15.9%	11.2%	13.5%以下	A
	成人女性	4.8%	8.8%	4.1%以下	D
歯科検診を受けるを増やします	過去 1 年間に歯科検診を受けた者（成人）	12.3%	20.2%	23%以上	B
基本目標 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進					
特定健康診査の受診率を上げます	特定健康診査の受診率	19.1%	22.2%	60%以上	C
脳血管疾患で死亡する人を減らします(脳血管疾患標準化死亡比)	成人男性	H22 129.7	H28 162.2	100 以下	D
	成人女性	H22 151.0	H28 184.9		D
基本目標 3 社会生活を営むために必要な機能の維持					
日常的にストレスを感じている人を減らします	成人	48.7%	40.7%	40%以下	B
肥満傾向にある子どもを減少します	小学 5 年生：男	8.35%	8.84%	5.46%以下	D
	小学 5 年生：女	4.49%	4.49%	3.39%以下	C
要支援・要介護認定率の急激な上昇をおさえます	認定率	17.9%	17.9%	20.6%以下	A
基本目標 4 健康を支えるための社会環境の整備					
地域福祉活動に取り組んでいる人を増やします	年に数回程度以上活動している割合	15.8%	11.3%	18%以上	D