

さの健康21プラン(第2期計画) 中間評価報告(概要)



最終目標 「すべての市民の健康寿命の延伸」

計画期間：平成26年～令和5年

さの健康21プラン(第2期計画)の計画期間は、平成26年度から令和5年度までの10年間です。本計画の策定から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。

■問合せ＝健康増進課 ☎(24)5770

1. 本市の健康寿命の状況

健康寿命とは「介護が必要になるなど、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」と定義されています。

本市は、平成28年では男性77.87年、女性82.71年で、平成25と比較すると男性1.01年、女性1.08年延伸しています。



2. 目標指標までの達成状況

73項目の目標指標の進捗状況进行评估するにあたり、A～Dの4段階の評価区分を設定しました。

A既に目標を達成している	B進捗が順調である	C進捗が遅れている	D目標から遠ざかった	指標が異なる等により評価できない
27.4%(20項目)	12.3%(9項目)	28.8%(21項目)	27.4%(20項目)	4.1%(3項目)

項目別達成状況 (抜粋)

目標指標		基準値 H24年度調査	中間値 H30年度調査	評価	目標値 R5年度
野菜を毎日食べる人を増やします	緑黄色野菜	41.6%	22.8%	D	58%以上
	淡色野菜	56.8%	21.7%	D	64%以上
運動習慣のある人を増やします	20～50歳代男性	24.1%	29.7%	B	35%以上
	20～50歳代女性	15.0%	29.9%	A	25%以上
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%	D	13%以下
がん検診の受診率を上げます	胃がん	9.0%	11.6%	C	50%以上
	肺がん	22.2%	23.8%	C	50%以上
	大腸がん	22.1%	23.7%	C	50%以上
	子宮がん	17.4%	18.7%	C	60%以上
	乳がん	19.0%	20.5%	C	60%以上
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%	C	60%以上
特定保健指導を受ける人の率を増やします	特定保健指導の参加率	20.6%	29.6%	C	60%以上
脳血管疾患で死亡する人を減らします(標準化死亡比)	成人男性	H22 129.7	H28 162.2	D	100以下
	成人女性	H22 151.0	H28 184.9	D	
メタボリックシンドローム該当者及び予備軍を減少します	成人	H23 26.1%	H29 28.0%	D	20.3%以下

※さの健康21プラン(第2期計画)中間評価報告書は、佐野市のホームページに掲載しています



3. 追加した目標指標（抜粋）

(1) 佐野市歯科保健計画終了（平成30年度）に伴い、本プランに目標指標を追加しました。

目標指標(抜粋)		基準値 H24年度調査	H30年度調査	目標値 H30年度	目標値 R5年度
歯周疾患検診を受ける人を増やします	歯周疾患検診の受診率	2.8%	2.1%	10%以上	10%以上
かかりつけ歯科医がいる人を増やします	成人	68.4%	75.8%	72%以上	83%以上

(2) 自殺対策基本法改正に伴い、本市の自殺の現状と課題をふまえ目標指標を追加しました。

目標指標(抜粋)		参考値 H24年調査	基準値 H30年調査	目標値 R5年
自殺で亡くなる人を減らします	自殺死亡率 (人数)	37.0 (45人)	13.4 (16人)	12.1以下 (14人以下)

4. 今後の健康づくりの取り組みで注目すべき点

野菜を摂取 野菜には、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。がんや心臓病の予防に、たっぷりの野菜を毎日とることが効果的です。みそ汁を野菜で具たくさんにすると、汁を減らして減塩にもなるのでおすすめです！

休養をとる 睡眠による休養感は、生活習慣病予防やこころの健康につながります。毎日、一定の時刻に床に入り起床する、早寝早起き習慣を心がけましょう！

健診を受診 健診の結果は、異常の早期発見、早期治療のためだけではなく、生活習慣改善のヒントにもなります。「健診受診後、生活習慣を改善し、成果を確認するため健診を受診」このサイクルを繰り返し、健康を守りましょう！



メタボ予防 食べすぎと運動不足を解消し、内臓脂肪を減らしましょう。

運動 今より、10分多く、毎日からだを動かしてみましょう。1日おおむね8,000歩を目安に生活しましょう。

食事 1日3食、ゆっくりとよく噛んで、腹八分目を心がけましょう。

禁煙 たばこを吸うと血管が収縮し、血圧が上昇します。また、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めますので、1日でも早く禁煙しましょう！

歯周病対策 基本は歯垢がつかないようにすることが大切です。毎日の歯みがきや定期的な歯垢除去が有効です。かかりつけ医を持ち、歯と口を守る定期健診を受けましょう！

作ってみよう！

野菜たっぷり減塩メニュー
「もやしのナムル」1人分



エネルギー 65 kcal、
塩分 0.3g、
蛋白質 3.2g、
脂質 3.2g、
炭水化物 2.8g

【材料】

もやし 40g、ピーマン・にんじん 10g、鶏ささみ 20g、白ごま・ごま油 1g、サラダ油 1.5g、しょうゆ 2g

【作り方】

①ピーマンとにんじんは千切り、ささみはフォーク等で数カ所穴をあけ、ラップをして電子レンジ(500W)で1分加熱し、食べやすい大きさにさく（※ささみは、中がうすピンク色だったら10秒ずつ様子を見ながら再加熱する）

②フライパンに油を入れて野菜を炒め、調味料とささみを入れて全体に混ぜ、最後に白ごまを入れて和える

