

枚方市健康増進計画

「ひらかた みんなで元気計画」

期間延長について

平成 23 年 3 月

1. 枚方市健康増進計画の概要

1) 計画策定の流れ

		平成12年	平成13年	平成14年	平成15年	平成16年	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年
国	健康日本21 (H12.3~)			健康増進法								
		(H12~H22)										中間評価 報告書
大阪府	健康 おおさか21 (H13.8~)											
	健康 ひらかた21 (H14~)						中間評価					
枚方市	ひらかた みんなで 元気計画 (H17.3~)											
		(H17~H22)										中間評価

●国は、平成12年3月に21世紀の我が国をすべての国民が「健やかでこころ豊かに生活できる活力ある社会」の実現を目指すことを目的として、平成22年度を目途とした「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を提唱しました。また平成14年8月に「健康日本21」を支える法的基盤として「健康増進法」を公布しました。

●大阪府では、平成13年8月に平成22年度までの10ヵ年計画として、府民の健康づくり運動の取り組み目標を示す「健康おおさか21」を策定しました。

●大阪府枚方保健所においては、枚方保健所圏域計画として平成14年6月に平成22年度までの計画として「健康ひらかた21」を策定しました。

これらを受け本市では、健康診査のデータをはじめ、市民の健康意識、生活実態を分析することによって健康課題を明らかにし、健やかで心豊かな生活の実現を目指す計画として、平成17年3月に平成22年度までの6年間の計画として枚方市健康増進計画「ひらかた みんなで元気計画」～健康への第一歩！3つのチャレンジ～を策定しました。

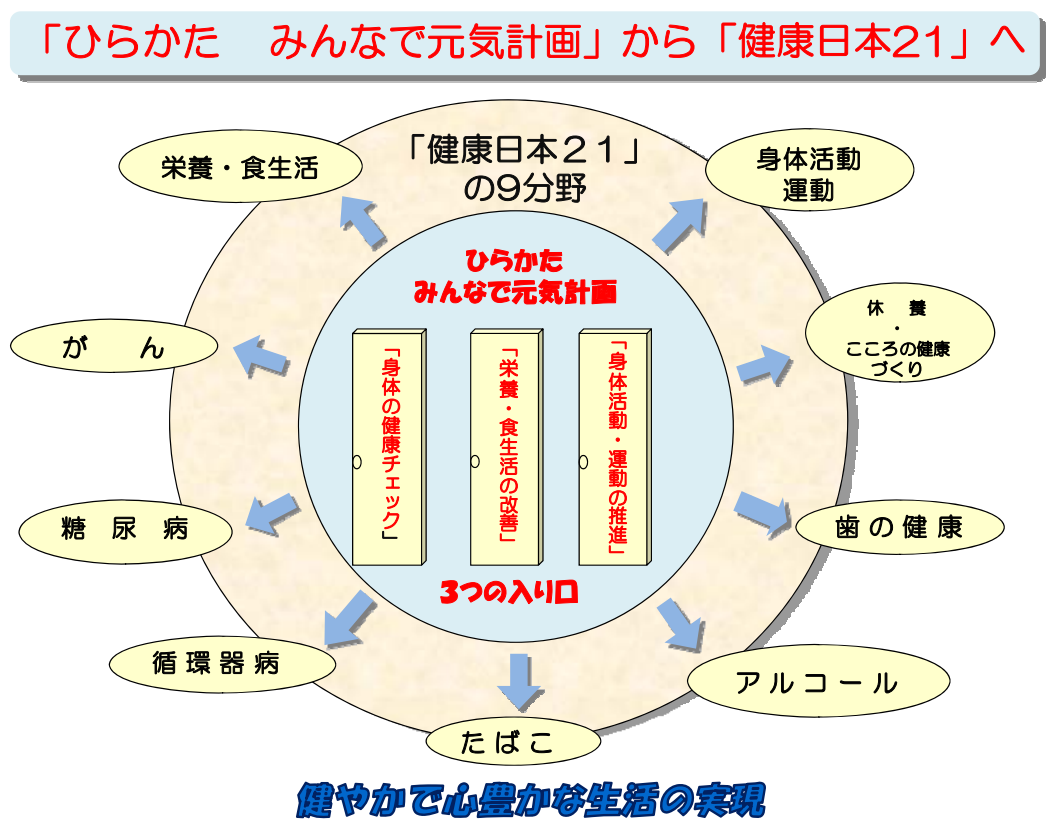
2) 健康課題解決に向けての目標

- ① 生活習慣病の発症を予防する
- ② 若い頃から定期的に健診を受け、自分の身体の状態に関心をもち、自覚する
- ③ 健診の結果を十分理解し、生活習慣を見直して、よりよい生活習慣の実現を図る

(1) 3つの入り口・3つのチャレンジ

国は、「健康日本21」において、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康づくり」「歯の健康」「アルコール」「たばこ」「循環器病」「糖尿病」「がん」の9つの目標分野を設定しています。

本計画は、枚方市の健康課題を踏まえ、この9つの目標分野に向かうものとして、3つの入り口『身体健康チェック』『栄養・食生活の改善』『身体活動・運動の推進』を設定しました。



枚方市はこの3つの入り口に対し、市民一人ひとりが健康づくりに、より取り組みやすい、具体的な方法として『3つのチャレンジ』を設定しました。

① 『身体健康チェック』 → 「健診を受けましょう」

健診を受けて科学的に自分の身体の状態を知ることが健康づくりの基本であるため、病気にならない身体づくりのきっかけとして設定

② 『栄養・食生活の改善』 → 「野菜をたべましょう」

北河内地域の市民の野菜不足の現状をふまえて、野菜を食べることを習慣化するきっかけづくりとして設定

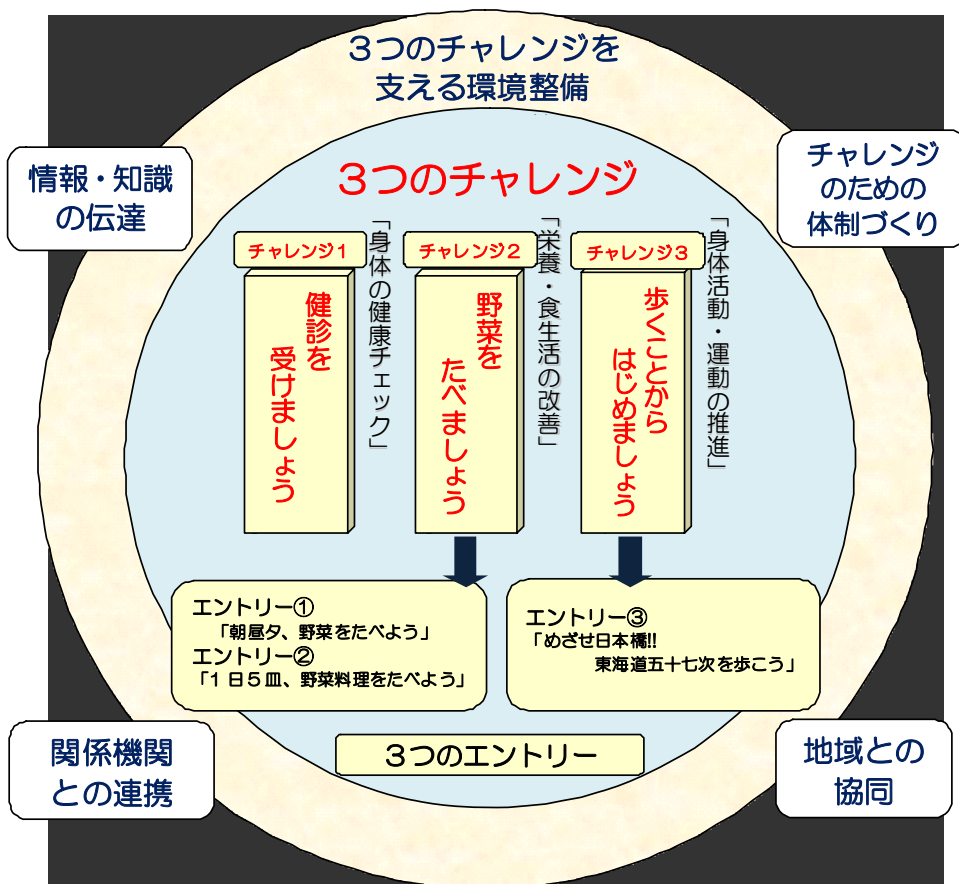
③『身体活動・運動の推進』→「歩くことから始めましょう」

運動習慣がない人の割合が多いことなどをふまえて、身体活動や運動習慣を増やすために、普段から意識して身体を動かすことへのきっかけづくりとして設定



(2) 3つのチャレンジを支える環境整備

この3つのチャレンジを推進するために必要な環境整備を4つに分類し、各分類に対し具体的な取り組みを設定し推進をしてきました（資料1-1：進捗状況表参照）。



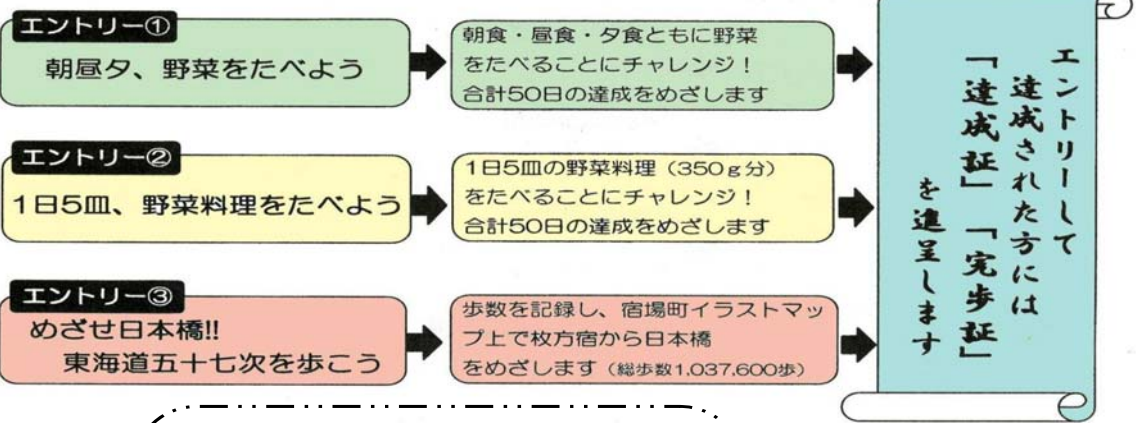
情報・知識の伝達には、チャレンジをテーマとした講演会や講座・各種教室などを開催し、知識や情報を広く市民に提供してきました。また市民一人ひとりが具体的に実践できる手段として、チャレンジ2にはエントリー①「朝昼夕、野菜をたべよう」エントリー②「1日5皿、野菜料理をたべよう」、チャレンジ3にはエントリー③「めざせ日本橋!!東海道五十七次を歩こう」の3つのエントリーを設定し、チャレンジのための体制を整えてきました（別添：パンフレット参照）。

医療機関や庁内関係機関との連携を図り、枚方市健康づくり食生活改善推進員（ヘルスマイト）や健康リーダーなどと協力して、3つのエントリーの周知に努め、広くチャレンジの推進を行なってきました。

【3つのエントリー】

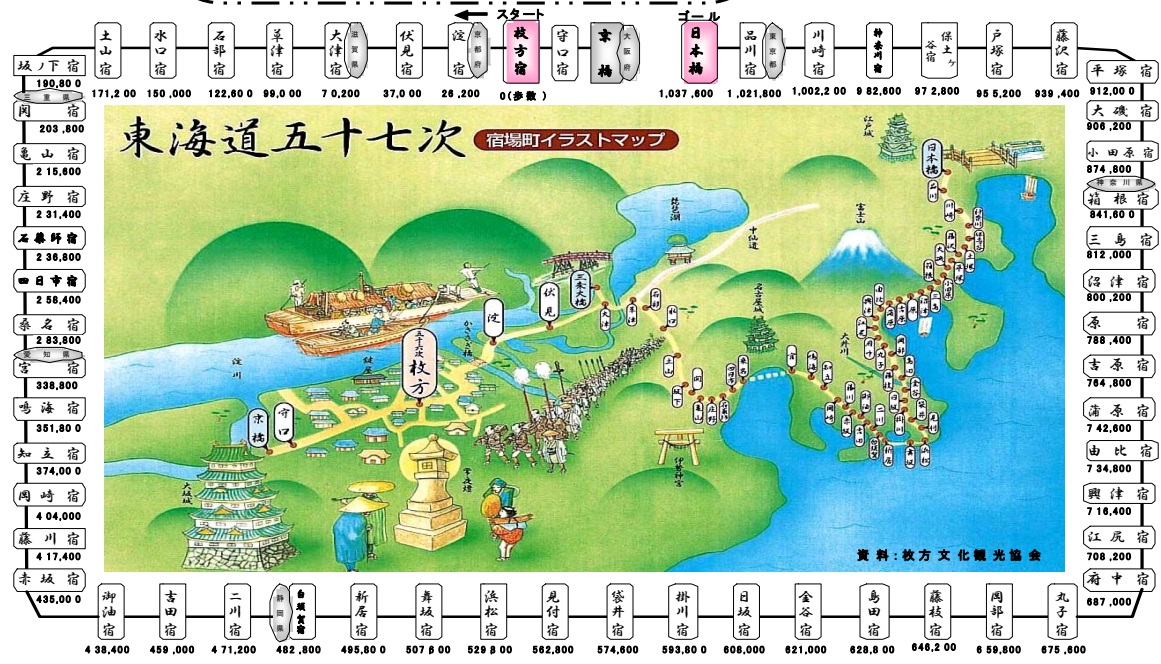
枚方市健康増進計画「ひらかた みんなで元気計画」推進イベント

エントリーして
あなたも今日から **健康づくりにチャレンジ!**



野菜料理の数え方
小皿(小鉢)の野菜料理を1皿分と数えます。
(野菜70gが1皿分に相当します)

ほうれん草のおひたし 野菜炒め
1人前=2皿分



平成20年度には様々な保健業務の変化に合わせ中間評価を行い、その評価を後期3年間の健康づくりの取り組みに反映させ、推進を継続してきました。

2. 本計画策定後の国・大阪府等の動き

【各計画の流れ】

	平成12年	平成13年	平成14年	平成15年	平成16年	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年
国	法律等		健康増進法 (H14.8.2公布)			今後の生活習慣病対策の推進について (中間とりまとめ)	医療制度改革関連法 (H18.6公布) がん対策基本法 (H18.6公布)		健康増進法に基づく基本方針の改正 (H20.4)					
	健康日本21 (H12.3~)	(H12~H22)						中間評価報告書 (H19.4)	医療費適正化計画 (H20~H24)				H24まで延長	次期計画
大阪府	健康おおさか21 (H13.8~)	(H13~H22)						中間評価	健康増進法に基づく基本方針の改正 (H20.4)				H24まで延長	次期計画
	大阪府健康増進計画 (H20~)								(H20~H24)				中間評価	次期計画
	健康ひらかた21 (H14~)								(H14~H22)				H24まで延長	
枚方市	ひらかたみんなで元気計画 (H17.3~)								(H17~H22)				中間評価	
	特定健康診査等実施計画								(H20~H24)					
	枚方市食育推進計画								(H20~H24)					
	枚方市スポーツ振興ビジョン								(H19~)					

1) 国の動向

- 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会は、「今後の生活習慣病対策の推進について (中間とりまとめ)」(平成17年9月)にて、都道府県が総合的調整機能を発揮すべく、都道府県健康増進計画の内容充実の必要性を指摘し、国民の生活習慣改善に向けた普及啓発を積極的に進めることなど疾病の予防の重視を柱の一つとしました。
- 国は、「今後の生活習慣病対策の推進について (中間とりまとめ)」における指摘や、医療制度改革関連法・がん対策基本法 (平成18年6月公布)などの医療制度改革に伴い、疾病予防 (メタボリックシンドローム等の予防)の取り組みをより強化するため、平成20年4月に健康増進法に基づく基本方針の改正を行いました。
- 国は、医療制度改革に伴い改正された「基本方針」及び「健康日本21中間評価報告書」を踏まえ、基本方針に基づく具体的な計画である「健康日本21」の一部を改正 (平成20年4月)し、運動期間を医療費適正化計画な

ど関連する他の計画との整合性を図るため、平成 24 年度まで延長しました。延長に伴い平成 22 年度から最終評価を行い、平成 25 年度以降の運動に反映するものとしています。

2) 大阪府の動向

- 大阪府は、国の方針に合わせる形で「健康おおさか21」の理念・運動目標・基本方針等を継承しつつ、メタボリックシンドロームの予防と改善のための目標項目を新たに加えた、「大阪府健康増進計画」を策定しました。この計画も医療費適正化計画や保健医療計画、介護保険事業支援計画、がん対策推進計画等との整合性を図るため、終期を平成 24 年度としました。
- 大阪府枚方保健所策定の「健康ひらかた21～保健所圏域計画～」は、「大阪府健康増進計画」の延長に伴い、平成 24 年度まで運動期間を延長しています。

3. 本計画の現状と課題

今回、平成 20 年度に行った中間評価での課題、また中間評価以後の取り組みの進捗状況、各健診等の受診状況、及び市政モニターアンケート（平成 22 年 7 月実施）の結果により評価を行いました。

1) 3つのチャレンジ

	課題	現状（受診率※1）				
		項目	策定時 (H15年度)	中間評価 (H19年度)	現在 (H21年度)	全国 (H21年度)
チャレンジ 1	各健診の受診率が低い	胃がん検診	7.5%	6.9%	5.4%	10.1%
		大腸がん検診	12.9%	14.9%	12.6%	16.5%
		乳がん検診	9.1%	10.4%	13.3%	16.3%
		肺がん検診	18.5%	19.5%	15.0%	17.8%
		前立腺がん検診		9.0%	12.6%	—
		子宮がん検診	13.4%	18.9%	20.2%	21.0%
		特定健康診査 (国民健康保険)			25.9%	31.4%
チャレンジ 2	野菜を毎食1皿分くらい とっている人の 割合※2が低い	野菜を毎食 1皿分くらい たべている	48.6%	49.7%	—	65.6%
チャレンジ 3	意識して身体活動・運動 を行っている人の 割合※3が低い	意識して 身体活動・運動 を行っている	73.5%	74.8%	—	—

※1：受診率は大阪府老人保健事業報告受診率算定式（「健康診査の対象者数把握実態調査」に基づき、大阪府が年齢階級ごとの対象者の推計割合を算定）より算出

※2 ※3：保健センターが保健事業等の際に実施していた健康度チェック票より算出

(1) チャレンジ1：『身体健康チェック』

がん検診受診率は計画策定時に比べ、中間評価時にほとんどの検診が向上していますが、21年度には胃、大腸、肺がん検診で低下しており、国の受診率と比較すると低い状況です。また国民健康保険特定健診率も、国と比較すると低い状態です。

課題としては、推進の目標の一つである各健診の受診率が低いことが挙げられます。

(2) チャレンジ2：『栄養・食生活の改善』

野菜を毎食1皿分くらいとっている人の割合は、中間評価時で49.7%でした。全国調査(平成21年国民健康栄養調査)では、65.6%となっており、全国に比べて低い状況です。

課題としては、野菜を毎食1皿分くらいとっている人の割合が低いことが挙げられます。

(3) チャレンジ3：『身体活動・運動の推進』

国が示す「健康日本21」の目標では、「意識して身体活動・運動を行っている人の割合」を63%以上としています。本市においては、中間評価時で既に74.8%と目標値を超えていました。しかし何も意識して身体活動・運動を行っていない人の割合は約25%と高い状況です。

課題としては、意識して身体活動・運動を行っている人の割合が低いことが挙げられます。

2) 3つのエントリー

健康づくりの第一歩として具体的に実践できるように、3つのエントリーを市民に周知し、各エントリーの目標達成に向け、登録者を募集しています。各エントリーは年々増加傾向にあります。

(1) 各エントリーの新規登録者数

(年度)

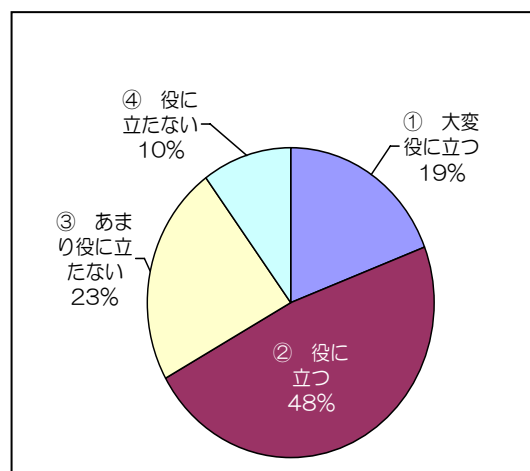
		現 状					延人数
		H17年	H18年	H19年	H20年	H21年	
チャレンジ 2	エントリー ①	—	255名	101名	351名	844名	1,551名
	エントリー ②	—	188名	64名	314名	480名	1,046名
チャレンジ 3	エントリー ③	263名	556名	213名	468名	585名	2,085名

(2) 市民アンケート

エントリーに関するアンケートの結果、約7割の市民が「役に立つ」取り組みであると回答しており、この取り組みは健康づくりの第一歩として活用できるものであり、興味を持つものであると考えられる結果となりました。

しかし一方で、エントリー登録者数や達成者数が少ないことへの指摘や、取り組みの手続き方法、取り組み内容がよくわからないなどの意見があり、広く市民に周知されていない現状が明らかとなりました。

各エントリーは、市民の健康づくりの第一歩として、役に立つと思いますか？



平成 22 年度市政モニターアンケートより
平成 22 年 7 月実施 (254 人)

4. 本計画の期間延長と目標値設定

1) 期間延長について

今年度、最終年度となる本計画ですが、平成 24 年度まで延長された「健康日本 21」及び「大阪府健康増進計画」、大阪府枚方保健所策定の「健康ひらかた 21～保健所圏域計画～」との整合性を図り、平成 25 年度以降の国が示す国民の健康づくり運動の動向を見据えるため、本計画の終期を平成 25 年度まで延長するものです。

計画の延長にあたり、最終年度までの取り組むべき目標をかかげ、目標達成にむけ運動を推進していきます。また平成 25 年度に計画の最終評価を行います。

2) チャレンジの目標値

課題解決に向けてチャレンジごとに平成 25 年度末までに、達成すべき目標値を新たに設定しました。目標達成に向け、引き続き 3 つのチャレンジを推進していきます。

	指 標	目標値（平成 25 年度末）
チャレンジ 1	各健診の受診率の向上	各がん検診受診率 50% 国保特定健康診査受診率 65% (平成 24 年度末)
チャレンジ 2	野菜を毎食 1 皿分くらいとっている人の割合の向上	65% 以上
チャレンジ 3	意識して身体活動・運動を行っている人の割合の向上	80% 以上

(1) チャレンジ 1 「健診を受けましょう」

がん検診と国民健康保険特定健康診査の受診率の目標値をそれぞれ 50%、65%とし、各検診の受診率の向上を目指します。

この目標値は、国が示すがん対策推進基本計画における各がん検診受診率の目標値（50%）及び枚方市国民健康保険特定健康診査等実施計画の目標値（65%）を勘案し設定しています。

(2) チャレンジ 2 「野菜をたべましょう」

野菜を毎食 1 皿分くらいとっている人の割合の目標値を 65%以上とし、野菜の摂取不足を解消することを目指します。

この目標値は、平成 21 年の国民健康・栄養調査結果（現状値 65.6%）及び本計画の中間評価時の現状値（49.7%）を勘案して設定しています。

(3) チャレンジ 3 「歩くことから始めましょう」

意識して身体活動・運動を行っている人の割合の目標値を 80%以上とし、日常生活において意識的に身体を動かすことや、スポーツ等の運動習慣を持つ人を増やすことを目指します。

この目標値は、国が示す「健康日本 2 1」での目標値（63%以上）および本計画の中間評価時の現状値（74.8%）を勘案し、さらなる意識の向上を目指すための目標値として設定しています。

3) 各エントリーの目標値

課題解決に向けて具体的な実践であるエントリーごとに、達成すべき目標値を新たに設定しました。健康づくりを始めるきっかけとして、引き続き3つのエントリーを推進していきます。

指 標	目 標 値
各エントリー登録者数の増加	
エントリー①「朝昼夕、野菜をたべよう」	年間登録者数 1,000名
エントリー②「1日5皿野菜料理をたべよう」	年間登録者数 600名
エントリー③「めざせ日本橋!! 東海道五十七次を歩こう」	年間登録者数 700名

※各エントリーの目標値は、現在の取り組み状況を勘案し設定しています。

4) 目標達成に向けた取り組み

目標を達成するためには、さらなるPR・周知の徹底とともに、チャレンジに関係する庁内の体制の強化が必要です。今後も新たな取り組みを行い、チャレンジを推進していきます。

【関係各課との連携強化】

	具体案	生涯学習課	文化観光課	農政課	健康総務課	国民健康保険課	高齢社会室	障害福祉室	公園みどり課	スポーツ振興課	保健センター
チャレンジ 1	・各健診のPRの徹底 ・未受診者対策 ・検診体制及び検診推進体制の整備	○	○	○	○	◎	○	○		○	◎
チャレンジ 2	・関係各課の事業参加者等に周知する ・エントリー①・②の普及啓発	○		○	○	○	○				◎
チャレンジ 3	・関係各課の事業参加者等に周知する ・エントリー③の普及啓発	○	○		○	○	○		○	○	◎

(1) 関係各課との連携強化

関係課長会議において方策等の確認を行い、新たに設置する関係課推進担当者会議にて、普及啓発における具体的な方法等の検討を行い、目標達成に向けより一層広く市民への啓発をすすめます。

(2) 推進体制の整備

①がん検診未受診者対策

特定の年齢のがん検診の未受診者に対し、受診勧奨のための個別案

内を行います。

②大腸がん検診の拡充

平成 21 年度より実施している女性特有のがん検診推進事業に加え、大腸がん検診についても、平成 23 年度より 40 歳から 60 歳までの 5 歳ごとの年齢層の人を対象に、検診の無料受診券と検診手帳を個別発送し、受診のきっかけづくりを行います。

③特定健康診査とがん検診のタイアップ

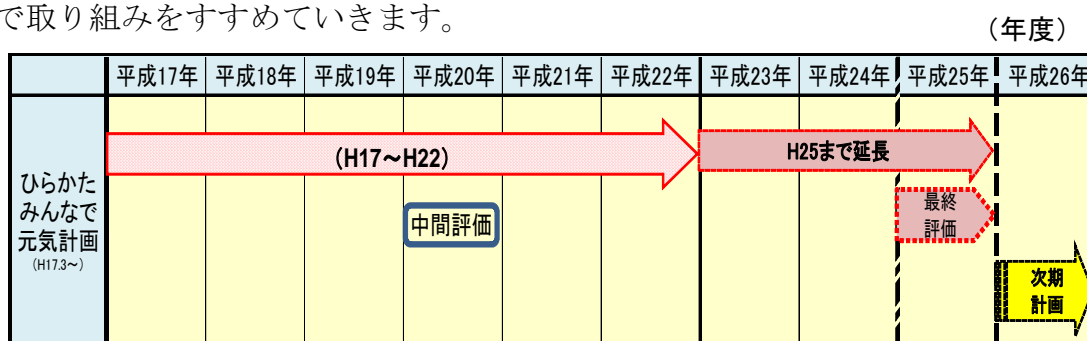
特定健康診査とがん検診の同時受診を勧奨することで、双方の受診率向上を目指すとともに市民に総合的な健康チェックの機会を提供します。

④エントリーアップキャンペーン

エントリーした市民へ応募を募り、枚方市にちなんだ商品をプレゼントするキャンペーンを実施し、エントリー登録者の増加を図ります。

5. スケジュール

本計画を平成 25 年度まで期間を延長するにあたり、今後下記のスケジュールで取り組みをすすめていきます。



- 平成 23 年度 ○庁内連携の強化による推進方法の検討及び推進体制の拡充
 - ・関係課長会議、関係課推進担当者会議などの開催
- 平成 24 年度 ○市民の健康度調査
 - ・「枚方市健康増進計画 市民アンケート」実施
無作為抽出にて 4,000 人を対象に郵送法で実施
 - ・保健事業参加者等へのアンケート実施
 - 推進の進捗状況の確認
 - ・関係課長会議、関係課推進担当者会議などの開催
- 平成 25 年度 ○枚方市健康増進計画 最終評価
 - ・関係課長会議、関係課推進担当者会議などの開催
 - 次期健康づくり計画策定