

目 次

I	「ひらかた みんなで元気計画」中間評価について.....	1
	1. はじめに	
	2. 計画策定から現在までの経緯	
	3. 中間評価の概要	
II	健康づくりに関わる現状.....	3
	1. 健診	
	2. 食生活	
	3. 運動	
III	健診を受けましょう.....	6
	1. 「身体健康チェック」の状況	
	2. 推進活動の状況	
	3. 課題、今後の取り組みの方向性	
IV	野菜をたべましょう.....	16
	1. 「栄養・食生活の改善」の状況	
	2. 推進活動の状況	
	3. 課題、今後の取り組みの方向性	
V	歩くことから始めましょう.....	19
	1. 「身体活動・運動の推進」の状況	
	2. 推進活動の状況	
	3. 課題、今後の取り組みの方向性	
VI	資料	
	1. 枚方市で行なっている健康づくり事業の現状.....	22
	2. 枚方市における各種検診の変遷	
	3. ヘルスメイト・健康リーダーの活動	
	4. 「ひらかた みんなで元気計画」推進イベント	
	5. ダイジェスト版（平成17年度版～20年度版）	

I 「ひらかた みんなで元気計画」中間評価について

1. はじめに

枚方市は、「健康日本21」や枚方保健所策定の「健康ひらかた21」の目的をふまえ、市民に最も近い立場として、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めざすために、平成17年3月に「ひらかた みんなで元気計画」を策定しました。同年4月より、関係機関との連携の下、市民一人ひとりが健康づくりに向けた具体的な行動につながるための取組を実施してきましたが、平成19年度の実践、各種データを基に中間評価を行い、前期3年間の推進状況および健康増進に関わる状況の変化を踏まえ、後期3年間の健康づくり推進の取組に反映するものです。

2. 計画策定から現在までの経緯

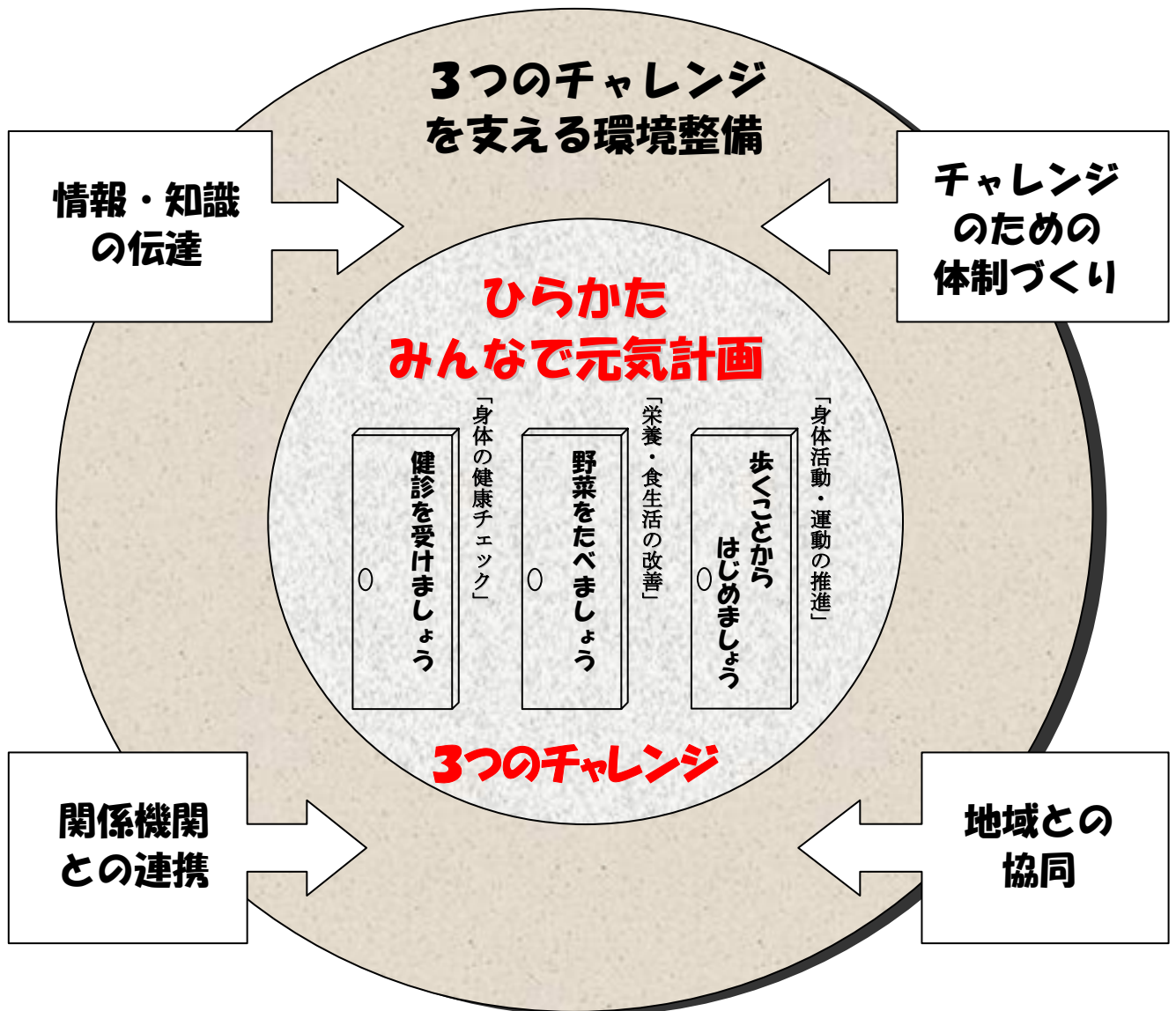
「ひらかた みんなで元気計画」（中間評価・後期計画）は、「枚方市総合計画」を上位計画とし、各部門計画である「枚方市地域福祉計画」、「ひらかた高齢者保健福祉計画21」、「枚方市新子ども育成計画」、「枚方市障害者計画」、「男女共同参画計画」との整合性を図った計画となっています。その後新たに本市が策定した「スポーツ振興ビジョン」、「枚方市食育推進計画」、「生涯学習ビジョン」は本計画とも関連の深いものであることから、今回の中間評価の内容に盛り込むものです。

健康診査に関することでは、平成18年6月にがん対策基本法が制定され、日本人の死因で最も多いがんの対策のための基本的施策、対策の推進に関する計画の策定、がん対策推進協議会の設置が国および都道府県に義務づけられ、市町村で実施しているがん検診は、健康増進法に位置づけられました。さらに、平成20年4月から「高齢者の医療の確保に関する法律」が施行され、従来老人保健法に基づき実施してきた基本健康診査が特定健康診査に移行しました。

本計画の後期3年間の取組に反映させるため、「特定健康診査」および「特定保健指導」導入後の様々な保健業務の変化にあわせた内容で中間評価を行いました。

3. 中間評価の概要

中間評価は、「ひらかた みんなで元気計画」における健康づくり推進の柱である3つのチャレンジの推進状況と、3つのチャレンジを推進するために必要な環境整備という2つの側面から実施すると共に、近年新たに着目すべき健康課題も踏まえ、今後の取り組みの方向性を検討します。



II 健康づくりに関わる現状

1. 健診

平成20年度から従来市町村で実施していた基本健康診査に変わり、特定健康診査、特定保健指導が始まりました。特定健康診査は、40歳から74歳の人を対象とした、メタボリックシンドロームに着目した健診で、医療保険者が実施します。動脈硬化のリスクが高いメタボリックシンドロームを早期に発見し、特定保健指導で、より効果的に生活習慣病を予防するものです。脳卒中や心筋梗塞の原因としてメタボリックシンドロームが着目されているのと同様に、心血管疾患の強い危険因子として、慢性腎臓病への対策が近年注目されつつあります。枚方市の死亡順位でも、腎不全が第7位、腎不全の原因疾患にもなっている糖尿病が第9位に入っています。(表II-1参照)

また、疾病による死亡の最大の原因となっているがんについては、平成19年4月からがん対策基本法が施行され、がんの予防の推進、がん検診の質の向上が基本的施策の1つに位置づけられました。

表II-1

死因別年齢調整死亡率(人口10万対)の枚方市・大阪府・国比較

単位：%

死亡順位	枚方市		大阪府		全国	
	死因	死亡率	死因	死亡率	死因	死亡率
第1位	悪性新生物	212.1	悪性新生物	262.5	悪性新生物	258.3
第2位	心疾患	111.7	心疾患	124.0	心疾患	137.2
第3位	脳血管疾患	56.7	肺炎	80.4	脳血管疾患	105.3
第4位	肺炎	57.2	脳血管疾患	78.1	肺炎	85.0
第5位	不慮の事故	20.5	不慮の事故	24.8	不慮の事故	31.6
第6位	自殺	20.1	自殺	24.0	自殺	24.2
第7位	腎不全	15.6	肝疾患	16.4	老衰	20.9
第8位	肝疾患	12.1	腎不全	15.5	腎不全	16.3
第9位	糖尿病	9.9	老衰	10.7	肝疾患	13.0
第10位	慢性閉塞性肺疾患	7.2	慢性閉塞性肺疾患	10.6	慢性閉塞性肺疾患	11.4
	交通事故					

資料：府庁ホームページ 人口動態統計データ

枚方市人口統計各年10月1日現在

「大阪府における成人病統計(57)平成16年」 平成18年1月大阪府健康福祉部

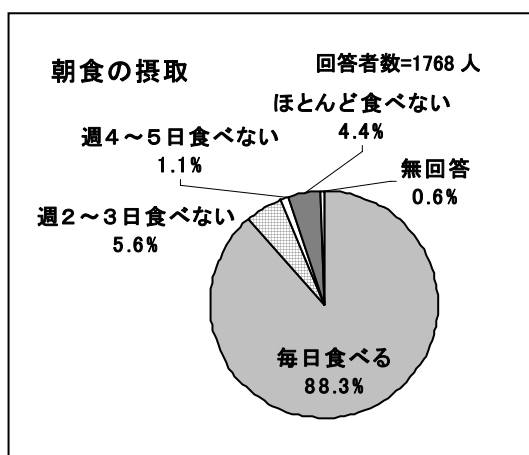
標準比死亡比算出ソフト(大阪府枚方保健所) 人口動態統計用死因分類(厚生労働省)に基づき抽出

2. 食生活

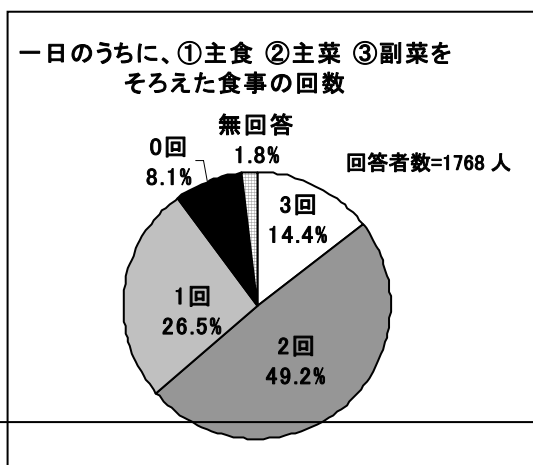
近年の食をめぐる環境の変化を受け、国は、健全な心身を培い、豊かな人

間性を育むための食育を推進し、現在および将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的に、平成 17 年 7 月に「食育基本法」を施行しました。それを受け、枚方市でも平成 20 年 3 月に「枚方市食育推進計画」を策定しました。

計画の策定にあたり実施した「枚方市「食」に関する市民意識調査」結果より、朝食の欠食の問題や、主食・主菜・副菜のそろった、いわゆるバランス食の乱れなどが明らかになっています。



朝食の摂取について、「週 2～3 日食べない」「週 4～5 日食べない」「ほとんど食べない」と答えた人は、全体の約 1 割でした。性別・年代別にみると、20 代男性の約 4 割、20 代女性・30 代男性・40 代男性のそれぞれ約 3 割が、「週 2～3 日食べない」「週 4～5 日食べない」「ほとんど食べない」と回答していました。



1日のうちに主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数をみた場合、3回（3食）と回答した人は約 1 割と低く、2回（2食）と回答した人が約半数でした。昼食、夕食は「主食・主菜・副菜がそろっている」人が最も多く、朝食は「主食のみ」と答えた人が最も多くみられました。

資料：「枚方市食育推進計画」資料編

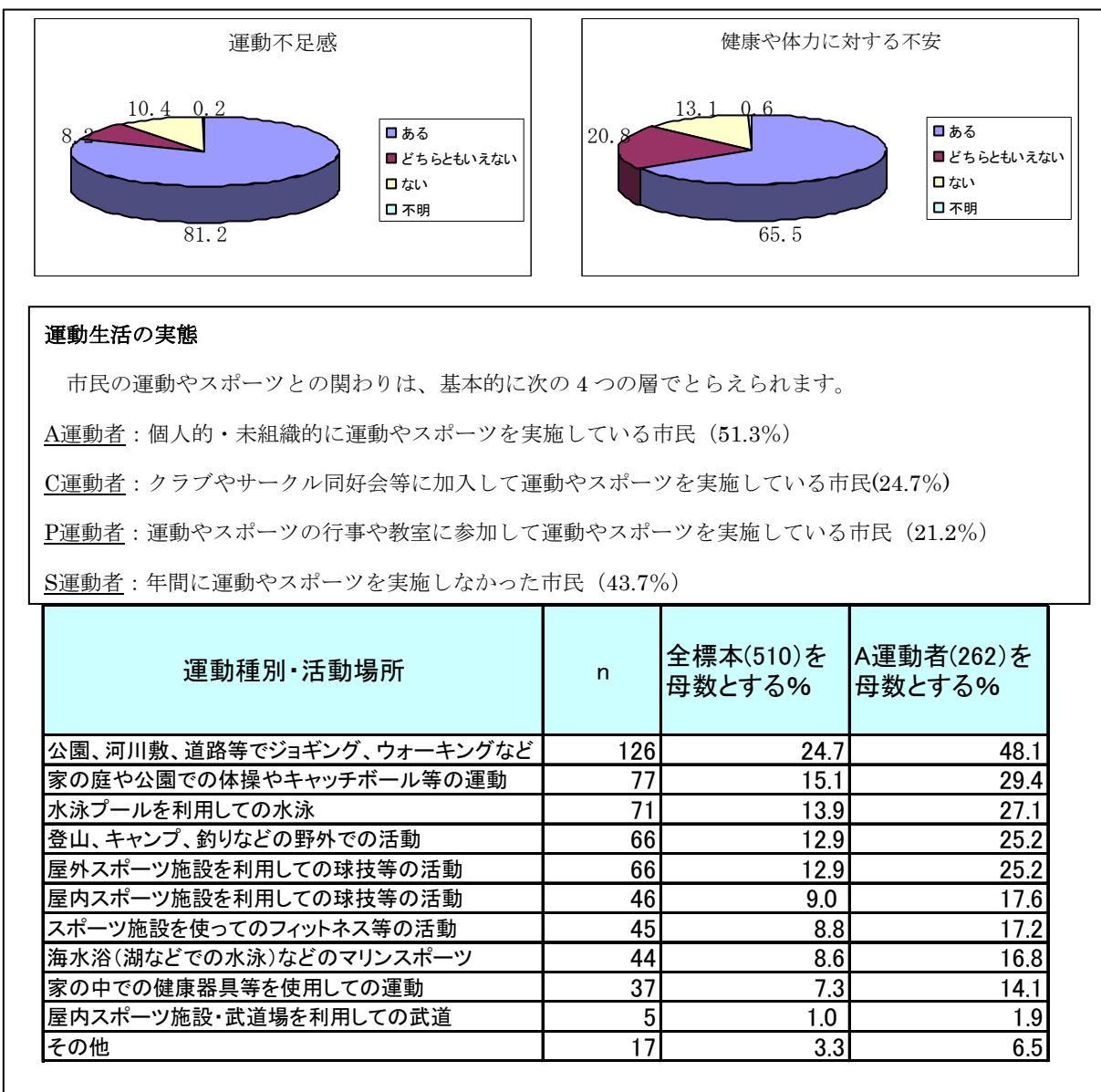
枚方市「食」に関する市民意識調査結果報告より抜粋

3. 運動

枚方市では、生涯スポーツ社会の実現に向けて、地域で、いつでも、だれでも気軽にスポーツを楽しめる施設の確保や、関係者・関係団体との協働、支援によるスポーツ振興の取り組みを推進するため、平成19年3月に「枚方市スポーツ振興ビジョン」を策定しました。

ビジョンの策定にあたり実施した「スポーツ生活実態調査」によると、運動不足感、健康や体力に対する不安を感じている市民が多いことがわかります。

また、個人的・未組織的に、運動やスポーツを実施している人たちの活動場所として最も多いのが、「公園、河川敷、道路（歩道）」といった、より身近な場所となっています。



資料：「枚方市スポーツ振興ビジョン」資料編 「スポーツ生活実態調査」 より抜粋

Ⅲ 健診を受けましょう

1. 「身体健康チェック」の状況

(1) 市民検診（住民検診、基本健康診査*¹）

① 住民検診及び基本健康診査の受診状況（平成19年度）

～基本健康診査の受診率が伸びています～

枚方市が実施する住民検診及び基本健康診査の受診状況は以下のとおりです。平成19年度の基本健康診査受診率は、計画策定時の平成15年度と比較すると3.4ポイント高くなっています。とくに60歳代では、50%を越えています。

*1 住民検診は15～39歳、基本健康診査は40歳以上の市民を対象に実施しています

表Ⅲ—1 市民検診（住民検診、基本健康診査）の受診状況（平成19年度）

	年齢区分	受診人数		受診率 (%)	
		平成15年度	平成19年度	平成15年度	平成19年度
住民検診	全体	2,057	1,705	—	—
	15～19歳	14	20	—	—
	20～29歳	431	254	—	—
	30～39歳	1,612	1,431	—	—
基本健康診査	全体	25,460	29,965	32.7	36.1
	40～49歳	3,306	3,786	17.0	18.8
	50～59歳	7,152	6,305	29.7	28.3
	60～69歳	10,175	11,999	49.7	52.4
	70歳以上	4,827	7,875	34.7	44.6

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

※住民検診については、対象者数が限定できないため算出できず

② 住民検診（15～39歳）の受診結果

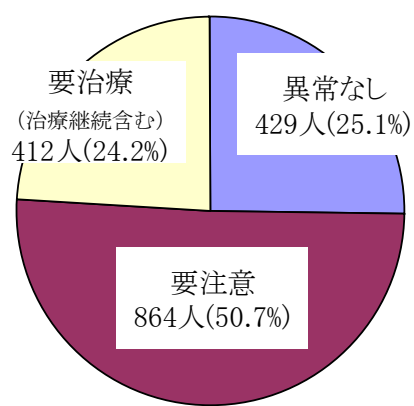
～30歳代の男性の約3割が肥満です～

枚方市が実施する住民検診の受診結果をみると、「異常なし」は約25%で、約75%に検査値の異常がみられています（図Ⅲ-1）。表Ⅲ-2のとおり、総コレステロールが基準より高い人は49.6%となっています。また、30歳代の男性では30.1%の人が、BMI25以上である肥満に該当しています。

図Ⅲ-1

住民検診総合判定結果区分別人数

平成19年度



図Ⅲ-2

住民検診における肥満（BMI25以上）割合

平成19年度

	年齢	検査実施数	BMI (25以上)	
			人数	割合
男	15～19歳	7	0	0%
	20～29歳	60	10	16.7%
	30～39歳	256	77	30.1%
	合計	323	87	26.9%
女	15～19歳	13	2	15.4%
	20～29歳	194	16	8.2%
	30～39歳	1,175	95	8.1%
	合計	1,382	113	8.2%
総計		1,705	200	11.7%

表Ⅲ-2

主な検査項目の要注意または要治療に該当した人数と検査実施数に対する割合
(平成19年度)

※HDL コレステロール以外は低値異常を含んでいません

単位：人

	検査実施数	血圧 (収縮期 140 以上 または拡張期 90 以上)		中性脂肪 (150 以上)		HDL コレステロール (40 未満)		総コレステロール (200 以上)		血糖 (110 以上)		ヘモグロビン A _{1c} (5.4 以上)	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男	323	25	7.7%	84	26.0%	10	3.1%	199	61.6%	6	0.4%	10	3.1%
女	1,382	24	1.7%	57	4.1%	7	0.5%	646	46.7%	12	0.9%	18	1.3%
計	1,705	49	2.9%	141	8.3%	17	1.0%	845	49.6%	18	1.1%	28	1.6%

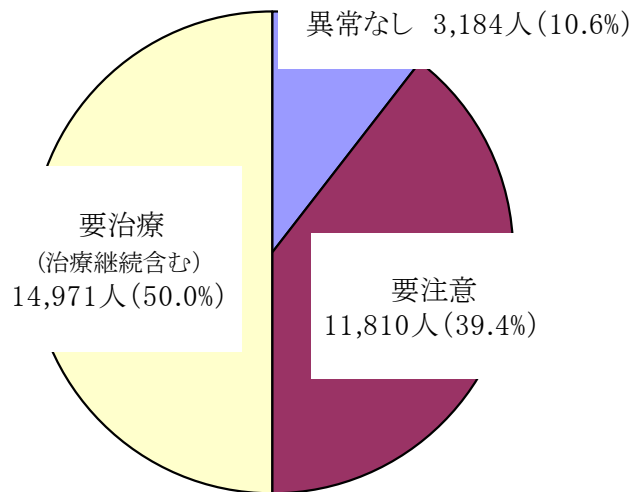
③ 基本健康診査（40歳以上）の受診結果

～半数の人に要治療の検査項目があります～

枚方市が実施する基本健康診査の受診結果をみると、全て異常なしだった人は約10%で、約90%の人に検査値の異常がみられています。（図Ⅲ—2参照）

検査項目ごとに、値が正常範囲を越えている人の割合をみると、血圧、血糖、ヘモグロビンA_{1c}は、男女とも年齢が高くなるほど割合が増加傾向にあります。BMIが25以上である肥満の人は、女性では年齢とともに増加していますが、男性については40歳代が最も多く、36.4%となっています。腎機能の検査である尿蛋白、クレアチニンは男性に高い割合で異常結果がでており、年齢とともに増加する傾向にあります。（P9 表Ⅲ—4参照）

図Ⅲ—2 基本健康診査判定区分別人数（平成19年度）



表Ⅲ－４

主な検査項目の要注意または要治療に該当した人数と検査実施数に対する割合
(平成 19 年度)

※HDL コレステロール以外は、低値異常を含んでいません

単位：人

	年齢	検査 実施数	血圧 (収縮期 140 以上 または拡張期 90 以上)		中性脂肪 (150 以上)		HDL コレステロール (40 未満)		総コレステロール (200 以上、但し 50 歳以上の女性は 220 以上)		血糖 (110 以上)		ヘモグロビン A _{1c} (5.4 以上)	
			人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男	40～49 歳	645	119	18.4%	260	40.3%	42	6.5%	428	66.4%	73	11.3%	99	15.3%
	50～59 歳	1,080	276	25.6%	409	37.9%	81	7.5%	718	66.5%	212	19.6%	289	26.8%
	60～69 歳	4,377	1,815	41.5%	1,252	28.6%	289	6.6%	2,773	63.4%	916	20.9%	1,276	29.2%
	70 歳以上	3,428	1,497	43.7%	773	22.5%	253	7.4%	1,913	55.8%	694	20.2%	1,107	32.3%
	計	9,530	3,707	38.9%	2,694	28.3%	665	7.0%	5,832	61.2%	1,895	19.9%	2,771	29.1%
女	40～49 歳	3,141	343	10.9%	255	8.1%	30	1.0%	1,811	57.7%	85	2.7%	150	4.8%
	50～59 歳	5,225	1,281	24.5%	796	15.2%	49	0.9%	3,263	62.4%	380	7.3%	514	9.8%
	60～69 歳	7,622	2,513	33.0%	1,419	18.6%	118	1.5%	4,731	62.1%	820	10.8%	1,113	14.6%
	70 歳以上	4,447	1,860	41.8%	874	19.7%	119	2.7%	2,158	48.5%	561	12.6%	705	15.9%
	計	20,435	5,997	29.3%	3,344	16.4%	316	1.5%	11,963	58.5%	1,846	9.0%	2,482	12.1%
総計	29,965	9,704	32.4%	6,038	20.2%	981	3.3%	17,795	59.4%	3,741	12.5%	5,253	17.5%	

	年齢	検査 実施数	BMI (25 以上)		尿蛋白 (±以上)		クレアチニン (1.2 以上)	
			人数	割合	人数	割合	人数	割合
男	40～49 歳	645	235	36.4%	99	15.3%	27	4.2%
	50～59 歳	1,080	362	33.5%	183	16.9%	64	5.9%
	60～69 歳	4,377	1,121	25.6%	829	18.9%	276	6.3%
	70 歳以上	3,428	793	23.1%	777	22.7%	427	12.5%
	計	9,530	2,511	26.3%	1,888	19.8%	794	8.3%
女	40～49 歳	3,141	457	14.5%	297	9.5%	8	0.3%
	50～59 歳	5,225	985	18.9%	458	8.8%	11	0.2%
	60～69 歳	7,622	1,538	20.2%	782	10.3%	26	0.3%
	70 歳以上	4,447	1,037	23.3%	681	15.3%	94	2.1%
	計	20,435	4,017	19.7%	2,218	10.9%	139	0.7%
総計	29,965	6,528	21.8%	4,106	13.7%	933	3.2%	

(2) 各種がん検診

①各種がん検診の受診状況

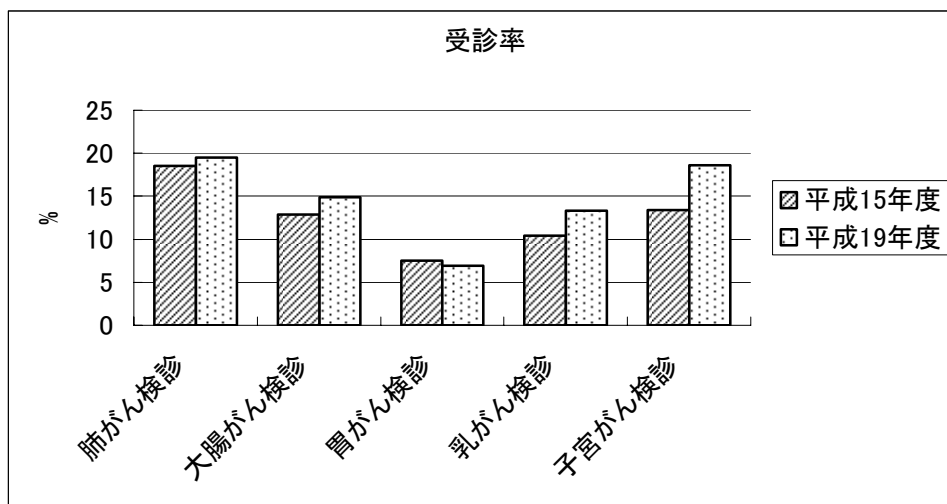
～肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮がん検診の受診率が伸びています～

枚方市が実施する各種がん検診の受診状況をみると、各種がん検診とも平成15年度と比較すると、平成19年度は肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮がん検診の受診率が高くなっています。(図Ⅲ—3参照)

※各がん検診の対象者は以下のとおりです。胃がん検診、大腸がん検診はともに40歳以上、胃がん検診の個別(医療機関)検診35歳以上、集団(保健センター)検診は40歳以上、子宮がん検診は25歳以上、乳がん検診は40歳以上(2年に1回の受診)、前立腺がん検診は50歳以上の受診者が対象となります。

※平成17年より視触診エコーによる乳がん検診を廃止し、マンモグラフィ併用乳がん検診を実施しています。平成19年9月より前立腺がん検診を実施しています。

図Ⅲ—3 各種がん検診の受診状況(平成15年度、平成19年度比較)



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

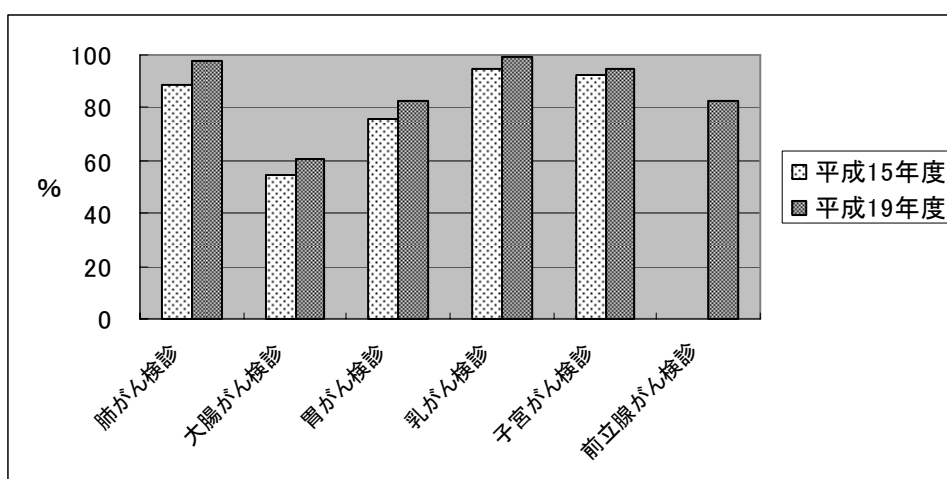
②各がん検診精密検査受診状況

～各種がん検診精密検査の受診率が伸びています～

枚方市が実施する各種がん検診の精密検査受診状況をみると、精密検査が必要と判定された人のうち、平成15年度よりも平成19年度では、全てのがん検診において精密検査の受診率が伸びています。

平成15年度では、特に低い大腸がん検診の精密検査受診率は、平成19年度には60.6%と6.3ポイント伸びています。(図Ⅲ—4参照)

図Ⅲ—4 各種がん検診の精密検査受診状況（平成15年度、平成19年度比較）



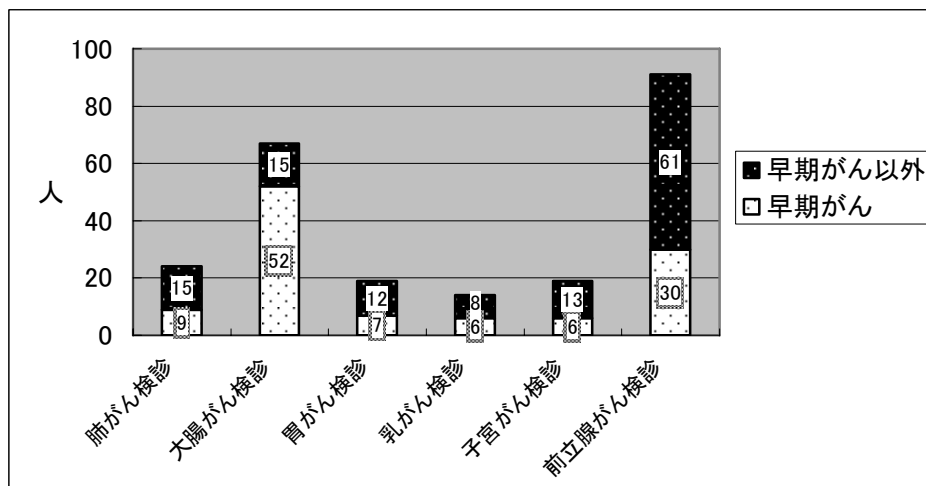
前立腺がん検診は、平成19年9月より開始

③部位別悪性新生物の発見状況

～大腸がん検診の早期がん発見者数がやや高めです～

枚方市が実施する各種がん検診での悪性新生物（がん）の発見数は図Ⅲ—5のとおりです。大腸がん検診に関しては、がん発見者数が多く、67人中52人に早期がんが発見されています。

図Ⅲ—5 各種がん検診における発見者数（平成19年度）



(3) 歯周疾患検診

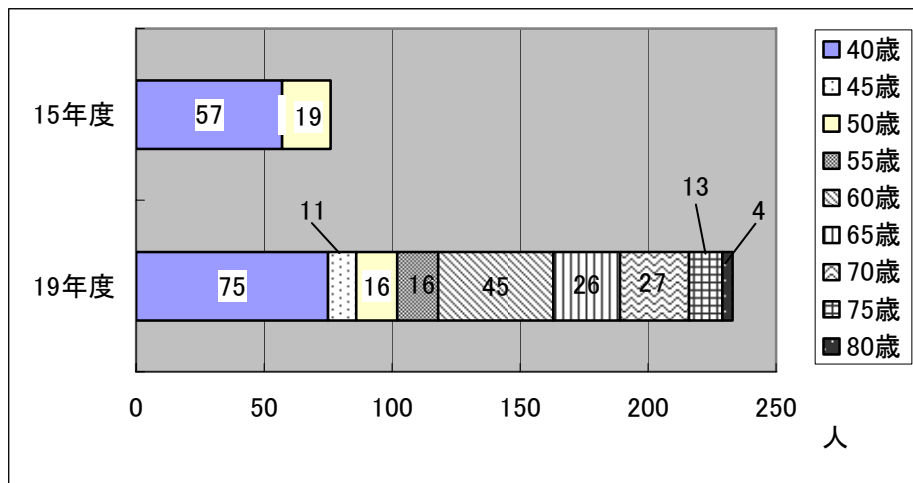
①歯周疾患検診の受診状況

～対象を拡充したことで受診者が増加しました～

平成15年度は満40歳、満50歳の対象でしたが、平成17年2月から満60歳、70歳を追加し、平成19年9月には満40歳から5歳刻みで80歳まで対象を拡充しました。

歯周疾患検診の受診状況は図Ⅲ—6のとおりです。対象を拡充することで、平成15年度の76人だった受診者数が、平成19年度は233人と増加しました。受診率はまだ %と低い状態です。

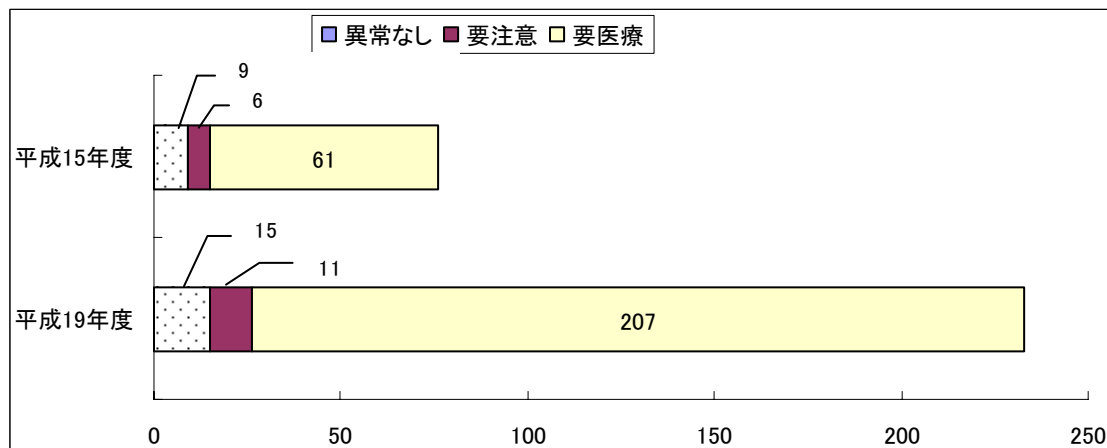
図Ⅲ—6



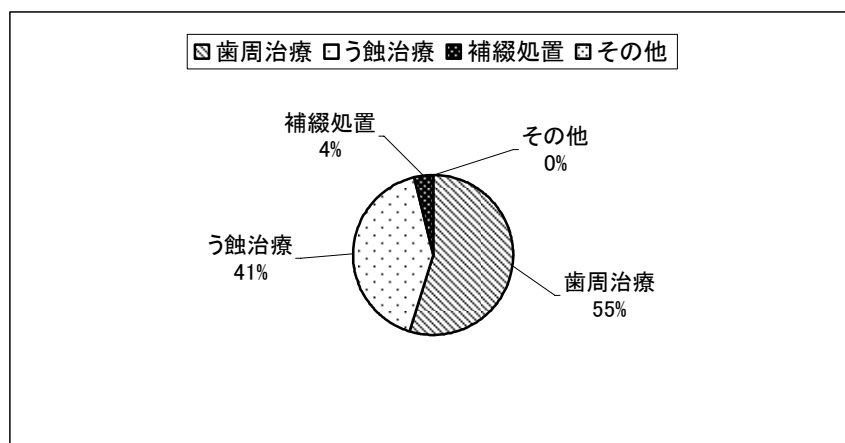
②歯周疾患検診の受診結果及び要治療の内容

図Ⅲ—7のとおり歯周疾患検診の受診結果については、平成15年と比較すると平成19年度は、要医療が61人から207人と増加しています。要治療の内容をみると、図Ⅲ—8、図Ⅲ—9のとおり、歯周治療が55%から63%と高くなっています。

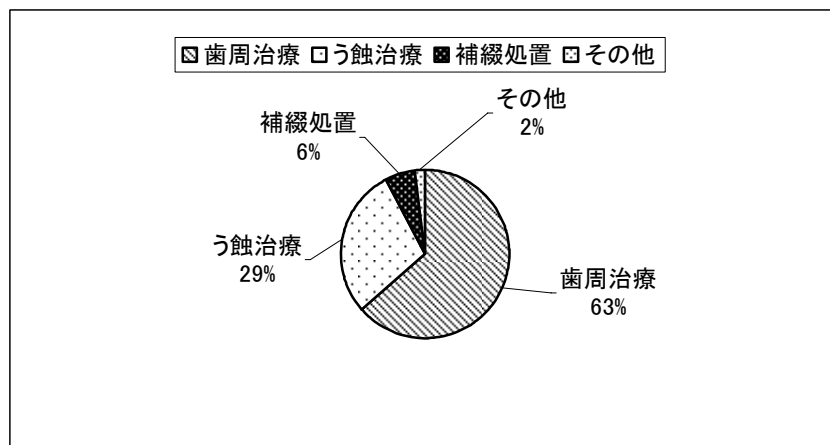
図Ⅲ—7 歯周疾患検診の受診状況



図Ⅲ—8 要治療の内容（平成15年度）



図Ⅲ—9 要治療の内容（平成19年度）



2. 推進活動の状況

健康を維持するためには、日ごろから、自分の身体の状態を知っておくことが大切です。特に死亡原因の第1位を占めるがんについては、早期発見・早期治療をすることが重要といわれています。健康診査やがん検診は、病気の早期発見のためには欠かせない有効な手段です。以上のことから「健診を受けましょう」をテーマとしてかけ、身体健康チェックを推進してきました。

情報・知識の伝達

健診に関する情報を広めるために、広報・ホームページ、健康講座、イベント等で健診の重要性や受診の方法についての周知を行いました。また、乳幼児健康診査や、子育ての講座、女性のがんに関する講座を通して20～40歳代の人にも積極的に健診の周知を行いました。

乳がん・子宮がんについては、平成19年6月から平成20年3月に「女性のがん」というテーマで、PTAをはじめとする地域への出前講座を13回開催し、507人の参加がありました。また未成年者や妊婦、禁煙支援者となり得る健康づくりボランティアや地域団体を対象に、たばこについての健康教育を行いました。

チャレンジのための体制づくり

住民検診・基本健康診査受診者に対して、継続的に健診を受診していただくために、保健センターにおける健康診査に腹囲測定を導入し、健診当日に健康教育を実施するなど、健診内容を充実しました。特に健康教育では、健診結果の見方やメタボリックシンドロームに関する話を盛り込み、経年的に健診を受診する必要性を伝えました。

健診をより受診しやすくするため、基本健康診査と各種がん検診を同日に実施する「セット検診」や、基本健康診査と乳がん・子宮がん検診をセットにした「レディース健診」を導入しました。

「ひらかた みんなで元気計画」のダイジェスト版では、家庭で出来る健康チェックとして、血圧や体重、へそ周囲径の自己チェック表を導入しました。

関係機関との連携

「健康のつどい」「健康福祉フェスティバル」などのイベントや、ポスター掲示・ダイジェスト版の配布への協力などを通して、枚方市医師会・歯科医師会、枚方保健所、社会福祉協議会、他部署などと連携してきました。

各種がん検診のマニュアルの見直しを強化し、実施医療機関に説明をし、精度管理の強化を図りました。

がん予防対策として、枚方保健所と協力しながら、妊娠届出の中から禁煙希望者に対し、個別指導し、禁煙支援を行いました。

地域との協同

ヘルスマイト、健康リーダー、校区福祉委員、自治会、老人会、小・中・高校のPTAと協同し、地区組織活動、健康講座等で経年的に健診を受診する必要性を伝え、受診率の向上に努めました。

3. 課題、今後の取り組みの方向性

平成20年度から医療制度改革により、メタボリックシンドロームに着目した特定健診・特定保健指導が始まりました。健診の仕組みが大きく変わるため、情報不足による健診未受診者を防ぐよう、関係機関やヘルスマイト・健康リーダーの協力を得て、特定健診に関する情報を広く周知していきます。

枚方市の健診結果より、30～40歳代の男性に肥満が目立つことから、住民健診の対象となる若年者にも健診の情報を広く周知します。また、40歳未満では子育て中の人が多いので、子育て中でも健診が受けやすいような体制を整備します。

また、メタボリックシンドローム以外の健康課題についても対策を検討します。特にCKD（慢性腎疾患）は、枚方市の死亡原因の上位を占めている心疾患、脳血管疾患や、順位が上がっている腎不全のリスクとして近年注目されています。平成19年度に、CKDについてどのような対策が必要か検討するため、人工透析中の人を対象に訪問調査を実施したところ、CKDの概念を周知することと、若いうちから経年的に健診を受診して早期発見することが重要であることなどがわかりました。そこで、市民対象の健康講座を充実させ、CKDなどの知識や情報を広め、受診率の向上につなげていきます。

「がん」は死亡原因の第1位であり、早世の原因になります。症状が出る前からの健診の受診が重要になり、受診率、早期がんの発見率の向上が目標です。

広く市民に周知するだけでなく、がんの好発年齢などの特性を考慮した上でターゲットを絞り、ハイリスク群やある年齢層を重点的に健康講座など開催しながら受診勧奨していきます。

歯周疾患検診については、若年層への検診機会の充実や啓発を行います。

また、関係機関との連携を強め、精度管理の強化を行います。

IV 野菜をたべましょう

1. 栄養・食生活の改善

～毎食1皿野菜を食べている人の割合は、若い世代で低い状況～

平成16年度と平成19年度との比較において、毎食1皿野菜を食べている人の割合は、男性は39.1%から38.8%へ微減し、女性は50.8%から52.2%へ増加していました。一方、39歳以下と40歳から64歳の2グループに分けて考えると、男性の40歳から64歳までの年齢層を除き、微増しています。しかし、男女とも

表IV—1 年齢階級別男女別 野菜の摂取状況

平成16年度

男性	毎食1皿野菜を食べている人		毎食1皿野菜を食べていない人		合計	
10歳代	0 (0.0%)	80 (24.8%)	3 (100.0%)	242 (75.2%)	3	322
20歳代	20 (22.2%)		70 (77.8%)		90	
30歳代	60 (26.2%)		169 (73.8%)		229	
40歳代	42 (36.8%)	336 (45.3%)	72 (63.2%)	406 (54.7%)	114	742
50歳代	72 (37.9%)		118 (62.1%)		190	
60～64歳	222 (50.7%)		216 (49.3%)		438	
合計	416 (39.1%)		648 (60.9%)		1,064 (100.0%)	

平成19年度

男性	毎食1皿野菜を食べている人		毎食1皿野菜を食べていない人		合計	
10歳代	0 (0.0%)	85 (27.3%)	5 (100.0%)	226 (72.7%)	5	311
20歳代	15 (26.3%)		42 (73.7%)		57	
30歳代	70 (28.1%)		179 (71.9%)		249	
40歳代	63 (34.2%)	320 (43.7%)	121 (65.8%)	412 (56.3%)	184	732
50歳代	84 (41.8%)		117 (58.2%)		201	
60～64歳	173 (49.9%)		174 (50.1%)		347	
合計	405 (38.8%)		638 (61.2%)		1,043 (100.0%)	

平成16年度

女性	毎食1皿野菜を食べている人		毎食1皿野菜を食べていない人		合計	
10歳代	0 (0.0%)	703 (42.4%)	6 (100.0%)	956 (57.6%)	6	1,659
20歳代	129 (37.9%)		211 (62.1%)		340	
30歳代	574 (43.7%)		739 (56.3%)		1,313	
40歳代	347 (47.9%)	1,634 (55.5%)	377 (52.1%)	1,310 (44.5%)	724	2,944
50歳代	696 (53.6%)		602 (46.4%)		1,298	
60～64歳	591 (64.1%)		331 (35.9%)		922	
合計	2,337 (50.8%)		2,266 (49.2%)		4,603 (100.0%)	

平成19年度

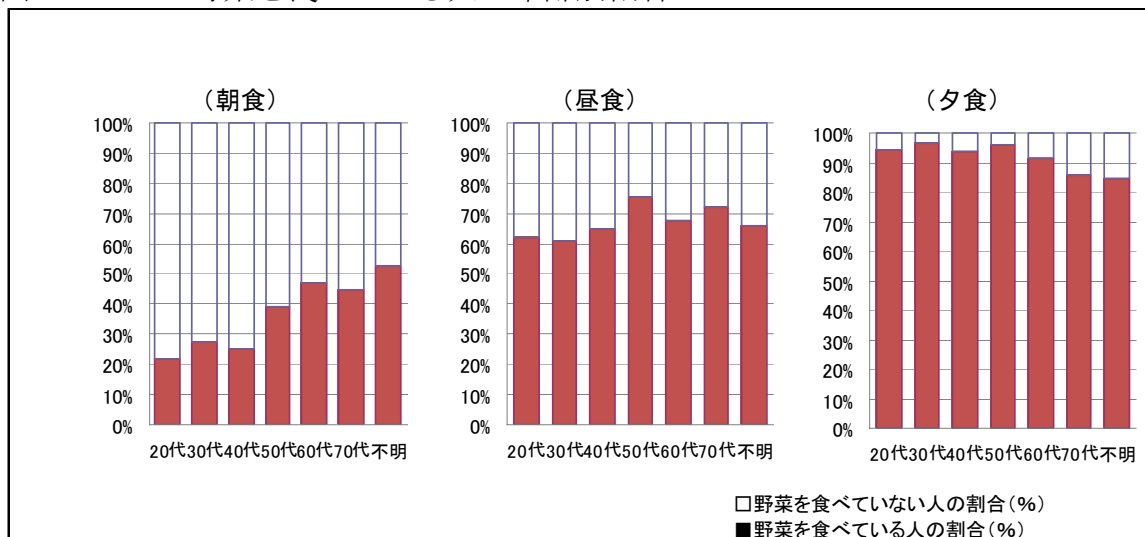
女性	毎食1皿野菜を食べている人		毎食1皿野菜を食べていない人		合計	
10歳代	6 (46.2%)	801 (45.2%)	7 (53.8%)	972 (54.8%)	13	1,773
20歳代	128 (43.0%)		170 (57.0%)		298	
30歳代	667 (45.6%)		795 (54.4%)		1,462	
40歳代	403 (46.9%)	1,588 (56.7%)	457 (53.1%)	1,213 (43.3%)	860	2,801
50歳代	636 (57.0%)		480 (43.0%)		1,116	
60～64歳	549 (66.5%)		276 (33.5%)		825	
合計	2,389 (52.2%)		2,185 (47.8%)		4,574 (100.0%)	

資料：保健センターが実施している健康度チェック票より

※18年度より65歳以上に対しては健康度チェック票の実施を行っていないため比較データなし

39 歳以下の年齢層で、毎食 1 皿野菜を食べていない人が、男性 72.7% 女性 54.8% と 40 歳から 64 歳の年齢層に比べ高くなっています。また、平成 20 年 1 月に実施しました枚方市「食」に関する市民意識調査からも、朝食に野菜を食べている割合が低く、特に、40 歳代以下の年齢層で、低くなっています。

図IV—1 野菜を食べている人の年齢別割合



平成 20 年 1 月実施 枚方市「食」に関する市民意識調査より

2. 推進活動の状況

野菜には、がんの予防や生活習慣病の予防の効果があり、「早世の減少」「健康寿命の延伸」のためにも、1 日 350 g 以上を目安とした野菜の摂取が必要です。北河内市民の野菜の摂取不足という現状をふまえ、平成 17 年より健康への第一歩として「朝昼夕、野菜をたべよう」、「1 日 5 皿、野菜をたべよう」を推進してきました。

情報・知識の伝達

保健センターで定期的に行われている各教室において、講義と調理実習を通して野菜の必要性を話し、1 食に必要な野菜を取り入れた調理実習を行い、献立の紹介をしてきました。さらに、食事記録表の作成を実施することにより、野菜料理を 1 日 5 皿取り入れた食事の習慣化を図ってきました。

また、健康づくりボランティアへの啓発も行ってきました。

チャレンジのための体制づくり

平成 17 年度より、野菜を意識して毎食の食事に取り入れてもらうことを目的に、チャレンジ 2 として、「朝昼夕、野菜をたべよう」と、「1 日 5 皿、野菜料理

をたべよう」の2種類のエントリーを募り、野菜の摂取量の増量と、毎食野菜を入れることの習慣化を図ってきました。平成19年3月末現在、「朝昼夕、野菜をたべよう」は357人、「1日5皿、野菜料理をたべよう」は248人のエントリーがあり、引き続きエントリーの受付を行っています。

関係機関との連携

「健康福祉フェスティバル」や「食育イベント」において、健康総務課と連携して、野菜のコーナーを設け、野菜摂取意識の向上に努めてきました。

地域との協同

平成18年度の健康福祉フェスティバルにおいて、ヘルスマイトが、野菜料理の展示と野菜料理集としてまとめた冊子を広く市民に配布しました。また、ヘルスマイト及び健康リーダーと協同し、中学校区単位の地区組織活動で、調理実習を通して野菜を適量取り入れた1食メニューを推進しました。平成17年から19年の間に調理実習を110回実施し、延べ2,794人の市民の参加がありました。また、ヘルスマイト・健康リーダーのフォローアップ教室として、手軽に作れる野菜メニューや朝食メニューのレシピをまとめ、調理実習を行いました。

3. 課題、今後の取り組みの方向性

長年続けてきた食習慣を改善することは、自分の体に合った食事量を選択する力や調理する力などの知識や技術を必要とします。野菜摂取の必要性を啓発していくとともに、野菜料理の簡単な取り入れ方や簡単な調理法なども合わせて推進していくことが大切です。また、平成20年3月に「枚方市食育推進計画」が策定され、乳幼児期から青年期までは朝食の欠食率の減少を、中高年期は1日のうちに主食・主菜・副菜のそろった食事をしていない人の割合を減少させることを目標としています。これらの目標を達成することが、上記の課題解決にもつながります。

今後も「毎食野菜をたべる」ことを基本として、特に40歳代以下の年齢層には「朝食の大切さ」も含め、「主食・主菜・副菜のそろった食事」を推進していくことが大切です。そのためには、調理実習を通じたレシピの配布などを行ない、より効果的な知識の伝達をはかります。さらに、生活習慣病予防という視点から、特定保健指導をはじめ、保健センターで実施する各事業においても、1日5皿の適量の野菜摂取が出来るよう、簡単な野菜料理集や、「健康づくりのための1食メニュー」を、ヘルスマイト・健康リーダーと協力して推進していきます。

V 歩くことから始めましょう

1. 「身体活動・運動の推進」の状況

～4人に1人が意識して身体を動かしていません～

日常生活の中において、意識して身体を動かすことがない人の割合は、平成16年度と平成19年度を比較すると、10歳代から64歳までの男女では、男性は27.4%から25.3%に、女性は26.2%から25.2%となっておりともに微減しています。しかし依然4人に1人が何も意識していない状況です。男女別年齢階層別を平成16年度と平成19年度を比較してみると、10歳代から30歳代までの層が男性40.1%から35.1%、女性37.7%から34.1%、40歳代から64歳代までの層が男性22.2%から21.1%、女性20.1%から19.7%と各年代層にて減少しており、若い年齢層の意識変化の割合の方が高くなっています。

表V-1 年齢階級別男女別 身体活動・運動の有無

16年度										
性別	運動も身体活動も行っている		運動のみ 行っている		身体活動のみ 行っている		何も意識して 行っていない		合計	
10歳代	0 (0.0%)	79 (22.8%)	3 (75.0%)	37 (10.7%)	0 (0.0%)	92 (26.5%)	1 (25.0%)	139 (40.1%)	4	347
20歳代	17 (17.2%)		12 (12.1%)		27 (27.3%)		43 (43.4%)		99	
30歳代	62 (25.4%)		22 (9.0%)		65 (26.6%)		95 (38.9%)		244	
40歳代	40 (30.8%)	362 (42.6%)	14 (10.8%)	88 (10.4%)	32 (24.6%)	211 (24.8%)	44 (33.8%)	189 (22.2%)	130	850
50歳代	78 (36.1%)		17 (7.9%)		51 (23.6%)		70 (32.4%)		216	
64歳以下	244 (48.4%)		57 (11.3%)		128 (25.4%)		75 (14.9%)		504	
合計	441 (36.8%)		125 (10.4%)		303 (25.3%)		328 (27.4%)		1197	

19年度										
性別	運動も身体活動も行っている		運動のみ 行っている		身体活動のみ 行っている		何も意識して 行っていない		合計	
10歳代	2 (28.6%)	105 (32.9%)	3 (42.9%)	18 (5.6%)	1 (14.3%)	84 (26.3%)	1 (14.3%)	112 (35.1%)	7	319
20歳代	16 (27.1%)		4 (6.8%)		11 (18.6%)		28 (47.5%)		59	
30歳代	87 (34.4%)		11 (4.3%)		72 (28.5%)		83 (32.8%)		253	
40歳代	54 (28.6%)	335 (45.0%)	6 (3.2%)	25 (3.4%)	69 (36.5%)	228 (30.6%)	60 (31.7%)	157 (21.1%)	189	745
50歳代	90 (44.6%)		3 (1.5%)		57 (28.2%)		52 (25.7%)		202	
64歳以下	191 (54.0%)		16 (4.5%)		102 (28.8%)		45 (12.7%)		354	
合計	440 (41.4%)		43 (4.0%)		312 (29.3%)		269 (25.3%)		1064	

16年度										
性別	運動も身体活動も行っている		運動のみ 行っている		身体活動のみ 行っている		何も意識して 行っていない		合計	
10歳代	1 (14.3%)	339 (19.1%)	0 (0.0%)	79 (4.5%)	2 (28.6%)	685 (38.7%)	4 (57.1%)	668 (37.7%)	7	1771
20歳代	73 (20.4%)		8 (2.2%)		155 (43.4%)		121 (33.9%)		357	
30歳代	265 (18.8%)		71 (5.0%)		528 (37.5%)		543 (38.6%)		1407	
40歳代	227 (28.8%)	1325 (39.8%)	51 (6.5%)	255 (7.7%)	287 (36.5%)	1078 (32.4%)	222 (28.2%)	670 (20.1%)	787	3328
50歳代	535 (37.0%)		100 (6.9%)		497 (34.3%)		315 (21.8%)		1447	
64歳以下	563 (51.5%)		104 (9.5%)		294 (26.9%)		133 (12.2%)		1094	
合計	1664 (32.6%)		334 (6.6%)		1763 (34.6%)		1338 (26.2%)		5099	

19年度										
性別	運動も身体活動も行っている		運動のみ 行っている		身体活動のみ 行っている		何も意識して 行っていない		合計	
10歳代	3 (23.1%)	406 (22.8%)	3 (23.1%)	61 (3.4%)	5 (38.5%)	709 (39.7%)	2 (15.4%)	608 (34.1%)	13	1784
20歳代	50 (16.7%)		8 (2.7%)		121 (40.5%)		120 (40.1%)		299	
30歳代	353 (24.0%)		50 (3.4%)		583 (39.6%)		486 (33.0%)		1472	
40歳代	272 (31.3%)	1205 (42.1%)	27 (3.1%)	108 (3.8%)	332 (38.2%)	986 (34.4%)	237 (27.3%)	564 (19.7%)	868	2863
50歳代	464 (40.7%)		47 (4.1%)		430 (37.7%)		200 (17.5%)		1141	
64歳以下	469 (54.9%)		34 (4.0%)		224 (26.2%)		127 (14.9%)		854	
合計	1611 (34.7%)		169 (3.6%)		1695 (36.5%)		1172 (25.2%)		4647	

資料：保健センターが実施している健康度チェック票より

※18年度より65歳以上に対しては健康度チェック票の実施を行っていないため比較データなし

2. 推進活動の状況

「早世の減少」や「健康寿命の延伸」を目指すためには、若い世代から日常生活において意識して身体を動かし健康づくりを行うことが大切です。また、日常生活の中でより意識して身体を動かすことは、高齢期における寝たきりや閉じこもり防止にもなり「生活の質の向上」につながるものと思われます。以上のことをふまえ、健康への第一歩として「歩くことから始めましょう」をテーマとしてかけ、身体活動・運動の推進をしてきました。

情報・知識の伝達

平成17年度より、ホームページを開設し、随時更新を行い情報の発信に努めてきました。また身体活動をテーマにした健康講座（健康増進推進イベント・健康のつどい等）を開催し、身体活動・運動に関する情報、知識の伝達を広く市民に提供してきました。

チャレンジのための体制づくり

平成17年度より、運動・身体活動の向上のための第一歩として、「歩くこと」を生活に意識して取り入れてもらうことを目的に、チャレンジ3「目指せ日本橋！東海道57次を歩こう」と題し、ウォーキングイベントのエントリー者を募り健康づくりの推進をすすめています。平成19年3月末現在1,022人のエントリーがあり、引き続きエントリーの受け付けを行っています。

関係機関との連携

健康福祉フェスティバルにおいて18年度より社会福祉協議会と共催で子どもから高齢者まで幅広い人を対象にウォーキングイベント「歩くことから始めましょう。1万歩ウォーキング」を開催しました。また「いきいきサロン」にて活動されている校区福祉委員を対象に、サロン活動時において身体活動・運動の推進をすすめる「いきいきサロン健康づくりサポーター」を養成し、地域との連携に努めました。高齢者の活動の支援としては、高齢社会室と連携して介護予防教室や介護予防講座（ノルディックウォーキング、転倒予防講座）、体力測定会などを開催し、身体活動の実践や知識の普及をすすめてきました。また19年度より高齢者社会室、社会福祉協議会、体育協会、スポーツ振興課、保健センターにて情報交換会を開催し、多角的視野から市民がより効果的に健

康づくりが進むよう連携を強めています。

地域との協同

17年度より健康リーダーとともに、健康運動推進事業「元気はつらつひらかた City」を立ち上げ、「ウォーキング&ストレッチ」イベントを開催し、引き続き継続して活動をすすめています。また、健康づくりボランティアと協同し、中学校区単位の地域活動で、健康体操を通して身体活動・運動の推進をすすめてきました。平成17年から19年の間に、健康体操を595回実施し、10,640人の市民の参加がありました。ヘルスマイト、健康リーダーへのフォローアップ教室として、定期的に身体活動・運動に関する最新情報等の情報提供を行い地区組織活動の充実を目指してきました。

3. 課題、今後の取り組みの方向性

枚方市において日常生活の中で、意識して身体を動かすことがない人の割合は微減していますが、依然約4人に1人はなにも意識をしていない状況です。「早世の減少」や「健康寿命の延伸」（生活習慣病の予防）、「生活の質の向上」（特に高齢期における自立した生活活動の維持）には、日常生活において意識的に身体を動かすこと（生活活動量の増加）、スポーツ等の運動習慣を持つことが重要であり、目標の達成のため身体活動・運動の推進は、今後も引き続き「歩くことから始めましょう」をテーマとし重点的に取り組んでいきます。

生活活動量の増加、運動習慣の定着には、身体活動・運動の必要性等の知識の向上のみでなく、「健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006)」等を活用し、自分の活動量の目安となる具体的な指標を提供していきます。高齢期においては、個々の運動プログラムや指標等の提供のみでなく、集団（老人会や自治会などの集まり）の場において手軽でより取り入れやすい運動（例えばビデオ体操等）を提供して、地域ぐるみで継続して実施していくことできる環境整備を行っていきます。

