

# 枚方市健康増進計画の経緯について

## 国・大阪府と本市の計画の関連

	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(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~)												H24まで延長	次期計画
大阪府	健康おおさか21 (H13.8~)					中間評価								
	大阪府健康増進計画 (H20~)													次期計画
	健康ひらかた21 (H14~)												H24まで延長	
枚方市	枚方市健康増進計画 (H17.3~)													H25まで延長
	特定健康診査等実施計画													2期計画
	枚方市食育推進計画													2次計画
	枚方市スポーツ振興ビジョン													

### 枚方市健康増進計画

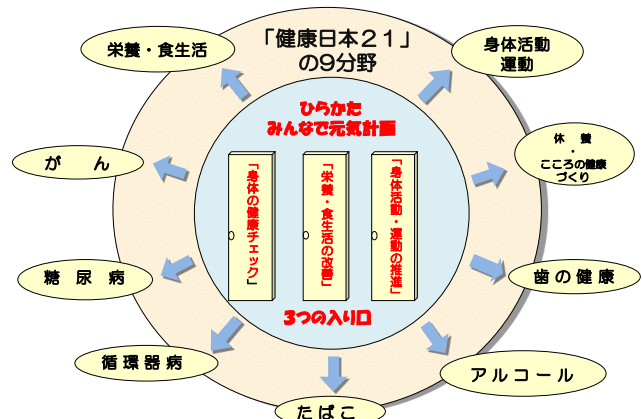
「ひらかた みんなで元気計画～健康づくりの第一歩！3つのチャレンジ～」の策定

平成17年

平成17年3月、「健康日本21」や「健康ひらかた21」の目的をふまえ、市民にもっとも近い立場として、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目指す計画として策定しました。

健康づくりに向け国は「健康日本21」で9つの分野を設定しています。この計画は、この9つの分野につながる入り口として『身体の健康チェック』、『栄養・食生活の改善』、『身体活動・運動の推進』を設定しました。

「ひらかた みんなで元気計画」から「健康日本21」へ

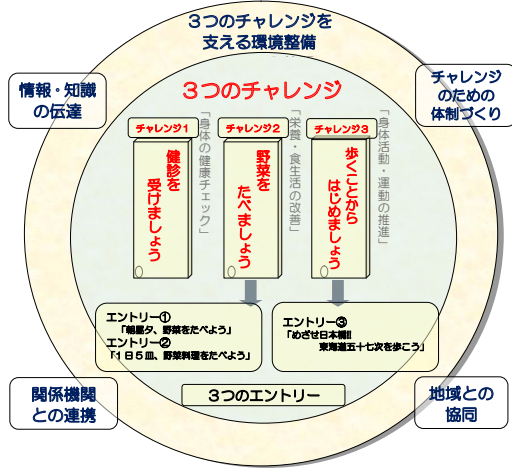


健やかで心豊かな生活の実現

また市民一人ひとりが具体的に健康づくりに取り組むものとして、『身体健康チェック』には『健診を受けましょう』、『栄養・食生活の改善』には『野菜をたべましょう』、『身体活動・運動の推進』には『歩くことから始めましょう』の3つのチャレンジを設定し、市民が健康への第一歩としてチャレンジしていくことを、さまざまな方面より支援してきました。



チャレンジのための体制づくりのひとつとして、「野菜をたべましょう」には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」のエントリーを募り、野菜の摂取量の増量と、野菜を取り入れることの習慣化を図ってきました。「歩くことから始めよう」には、「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、エントリー③「目指せ日本橋！ 東海道五十七次を歩こう」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しました。



## 「ひらかた みんなで元気計画」の中間評価・推進

「ひらかた みんなで元気計画」における健康づくりの推進の柱である3つのチャレンジの進捗状況と、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、近年新たに注目すべき健康課題もふまえ平成21年3月に中間評価を行った。

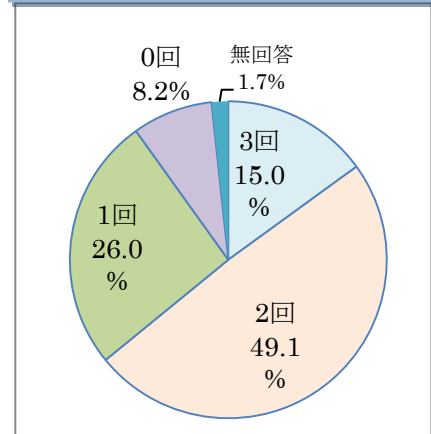
### チャレンジ①『健診を受けましょう』

平成20年度からの医療制度改革により、特定健康診査、特定保健指導が始まる。健診の仕組みが大きく変化するため、情報不足による健診未受診を防ぐよう、関係機関やヘルスマイト・健康リーダーの協力を得て広く情報の周知をはかりました。また健診より受診しやすくするために、基本健康診査と各種がん検診を同日にした「セット健診」や「レディース健診」などを導入しチャレンジのための体制づくりの整備をしました。

### チャレンジ②『野菜をたべましょう』

平成20年3月に「枚方市食育推進計画」が策定しました。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た。栄養・食生活の改善に関しては、食育推進計画に掲げるライフステージにあわせた目標とともに、課題解決にむけて推進をしてきました。

1日のうちに、主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数

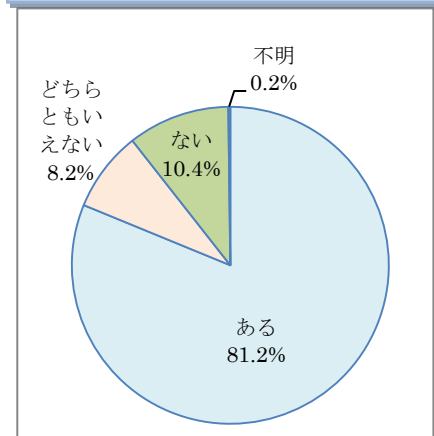


「枚方市食育推進計画」資料編  
枚方市「食」に関する市民意識調査結果報告  
より抜粋（平成19年度実施）

### チャレンジ③『歩くことから始めましょう』

平成19年3月に「枚方市スポーツ振興ビジョン」が策定され、スポーツによる健康・生きがいをづくりとして、保健サービスと連携した健康づくりシステムの構築を進めてきました。スポーツを継続することは運動不足や生活習慣病の予防に効果ができるため、あらゆる世代における健康増進のための運動の第一歩として「歩くことから始めましょう」をアピールしてきました。

運動不足感



「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

## 「ひらかた みんなで元気計画」の期間延長・達成すべき目標値を設定

平成  
23  
年  
3  
月  
〓

平成 22 年度が最終年度となる本計画だが、平成 24 年度まで延長された「健康日本 2 1」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 2 1～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 年度まで延長しました。

計画の延長にあたり、平成 22 年 7 月実施の市政モニターアンケートの結果や課題を元に、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ました。

### 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

	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
食育推進計画 （24 年度まで）	1 日の内に主食・主菜・副菜をそろえた食事をしていない中高年者の減少	5.0%

### 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

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

### 目標達成に向けた取り組み（新規）

- ・エントリーアップキャンペーンの実施
- ・エントリー達成者に表彰式を実施（「ひらかた健康のつどい」にて）
- ・関係各課との連携強化
  - 健康増進計画関係課長会議および担当者会議の実施
  - 保健予防事業以外の参加者への啓発

### 健康づくりに関するアンケートの実施

平成 25 年 1 月 28 日～2 月 15 日に、市内在住の 16 歳以上の市民の健康づくりに関する意識・行動などを把握するために 4,100 人に郵送によるアンケートを実施。

チャレンジ1 身体健康チェック

健診を受けましょう

1) 現状

1. 基本健康診査

～健康診査の受診率は増加～

枚方市民の健康診査の受診状況は「市民アンケート」によると、「この1年間に住民健診・特定健診・後期高齢者医療健康診査・勤務先や学校での健康診査や人間ドックを受けましたか」の間に、「受けた」と答えた人の割合は、55.3%（平成15年）から63.9%（平成24年）と8.6ポイント高くなっています。

「この1年間に住民健診・特定健診・後期高齢者医療健康診査・勤務先や学校での健康診査や人間ドックを受けましたか」

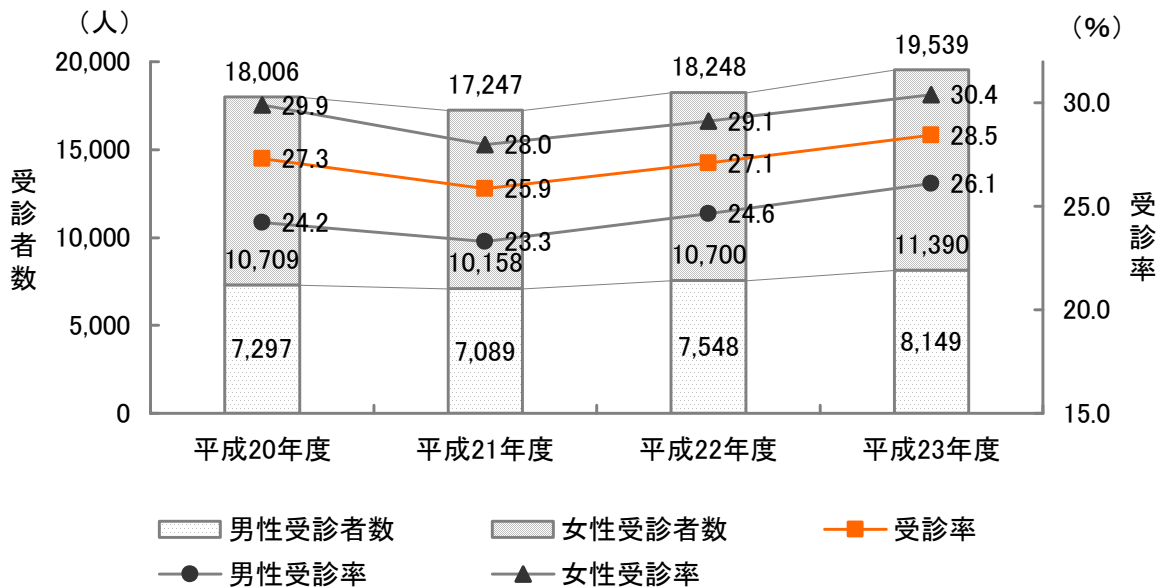
	平成15年	平成24年
受けた	55.3%	63.9%
受けていない	39.9%	33.7%

\*平成15年度：「地域福祉・生活課題実態調査」より  
\*平成24年度：「枚方市民の健康づくりに関するアンケート」より

1-2. 枚方市国民健康保険 特定健康診査の実施状況

～平成21年度以降、受診者数、受診率とも増加傾向～

平成23年度における40～74歳の特定健康診査の受診者数は19,539人、受診率は28.5%となっています。経年でみると、平成21年度以降、受診者数、受診率とも増加傾向で推移しています。



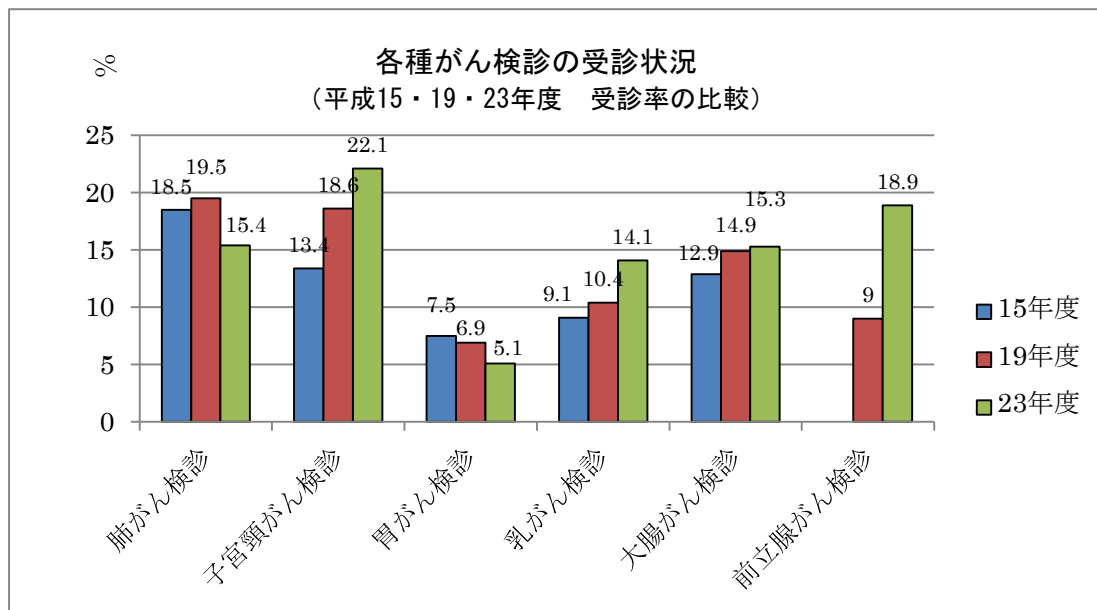
\* 第2期枚方市国民健康保険 特定健康診査等実施計画より

## 2. 各種がん検診

### ～子宮頸がん、乳がん、大腸がん、前立腺がん検診受診率は増加傾向～

枚方市が実施する各種がん検診の受診状況をみると、子宮頸がん検診、乳がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診（15年度は未実施）の受診率は増加傾向にあります。しかし胃がん検診は減少傾向にあります。

各がん検診受診率の目標値 50%とは相当の開きがある状況となっています。



※子宮がん H22 度以降は体部がん含む  
注) 前立腺がん検診は平成 19 年 9 月から開始

### 平成 23 年度 枚方市がん検診結果

	受診者数男別		受診者 総数	がん発見者		早期がん 割合 (%)
	男	女		男	女	
肺がん	8,254	13,351	21,605	9	5	35.7
子宮頸がん		16,685	16,685		28	50
胃がん	2,769	3,998	6,767	12	5	44.4
乳がん		7,506	7,506		31	61.3
大腸がん	7,511	12,740	20,251	55	26	59.3
前立腺がん	7,154		7,154	82		57.3

\*平成 23 年度がん検診統計まとめより

### 平成 23 年度 枚方市子宮がん発見者年代別状況

(単位：人)

25～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～	計
1	10	5	4	6	2	28

\*平成 23 年度がん検診統計まとめより



## 2) 課題

どのがん検診においても、目標値から見ると枚方市がん検診の受診率は低いので、全体的な受診率向上について取り組む必要があります。受診率向上のために子宮がん・乳がん・大腸がんについては無料クーポン券の配布を行い、受診率は向上していますが、経年受診にはつながりにくい状況です。

枚方市が実施するがん検診の肺がん・胃がん・大腸がん検診では、受診者は女性が多いが、がん発見者は男性が多いことや、子宮がん発見者の若年化が進んでいる現状を踏まえ、各がん検診特有の課題に沿った対策が必要です。

## チャレンジ2 栄養・食生活の改善

### 野菜をたべましょう

#### 1) 現状

##### 1. 野菜の摂取

野菜を毎食1皿分くらいとっている人の割合が低い現状（中間評価時：49.7%）から、毎食の食事に野菜を意識して取り入れてもらえるように、具体的な実践であるエントリー①「朝昼夕、野菜をたべましょう」また、野菜の摂取不足を解消するために、具体的な実践であるエントリー②「1日5皿野菜料理をたべよう」の登録者の増加を目指してきました。

エントリー①の達成率は、23年度99.4%、24年度96.3%、

エントリー②の達成率は、23年度74.7%、24年度22.0%、

チャレンジ2	現 状										目標
	H17年	H18年	H19年	H20年	H21年	H22年	H23年	H24年	延人数	年間登録者数	
エントリー①	—	260名	98名	347名	840名 (247名)	738名 (259名)	994名 (204名)	963名 (237名)	4,240名 (947名)	1,000名	
エントリー②	—	185名	61名	312名	478名	283名	448名	132名	1,899名	600名	

※（ ）の人数は「親子でエントリー」登録者（再掲）

## 2. 食事のバランスの状態【食育推進計画：重点目標】

### 「1日のうちに主食・主菜・副菜をそろえた食事をしていない中高年者の減少」

#### ～1日のうちに主食、主菜、副菜がそろった食事が0回の割合は減少～

中高年期における1日のうちに主食、主菜、副菜がそろった食事が0回の割合は、枚方市「食」に関する市民意識調査によると、8.2%（平成19年度）から6.1%（平成24年度）と2.1ポイント減少しています。

#### 「1日のうちに主食、主菜、副菜がそろった食事が0回の割合」

H19年度	H24年度
8.2%	6.1%

\*枚方市「食」に関する市民意識調査結果報告より抜粋

## 2) 課題

第2次枚方市食育推進計画（平成24年度策定）では、主食、主菜、副菜のそろった食事をしていない中高年の割合の減少を指標として、目標値を5%としていましたが、栄養バランスをとれた食事は、全ての年代において実践されるべきものとの考えより、中高年者に限らず「1日のうちに主食、主菜、副菜をそろえた食事をしている人の増加」を指標としました。

現状値	目標値
89.1%	100%

※現状値は、平成24年度枚方市「食」に関する市民意識調査より

## チャレンジ3 身体活動・運動の推進

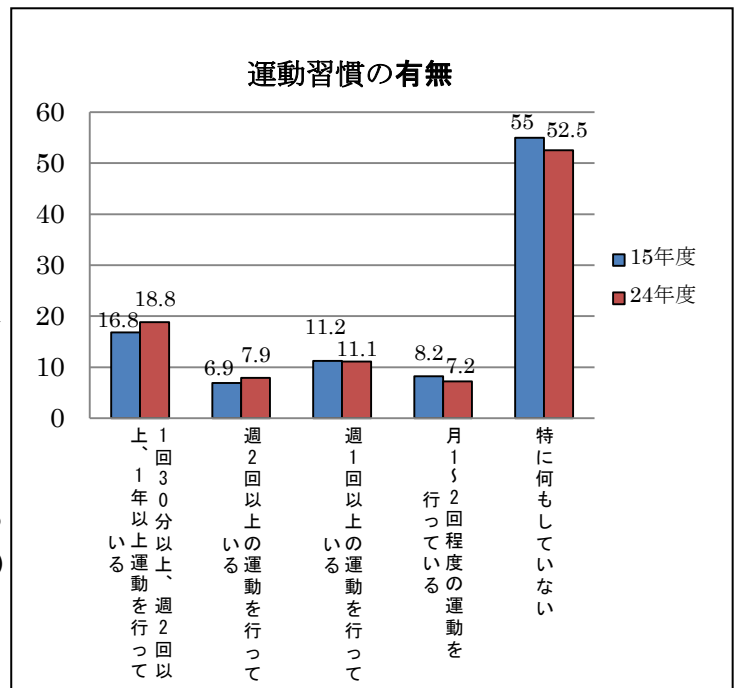
### 歩くことから始めましょう

#### 1) 現状

##### 1. 運動習慣の有無

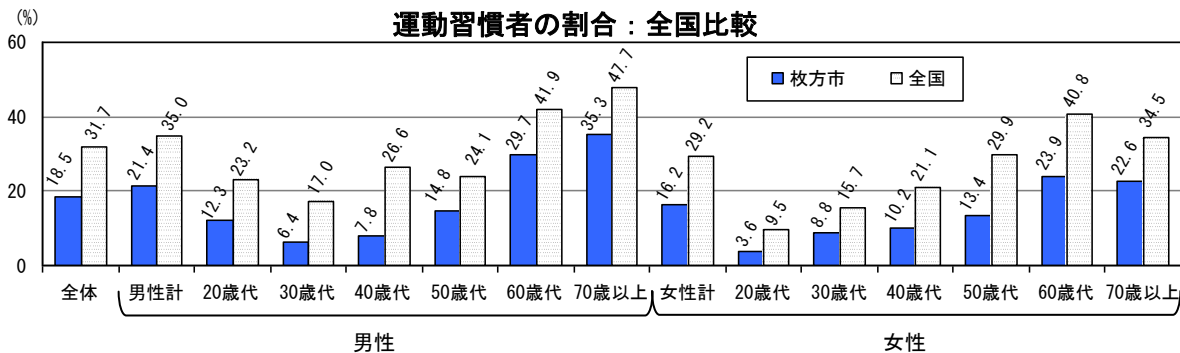
～運動習慣のある人は増えていますが～

枚方市スポーツ・運動の状況は「市民アンケート」によると、「あなたは現在、ウォーキングや水泳などのスポーツ・運動を定期的に行っていますか」の質問に対し、「1回30分以上、週2回以上、1年以上運動を行っている」（運動習慣者）と答えた人の割合は、16.8%（平成15年）から18.8%（平成24年）と2.0ポイント高くなっています。また「特に何もしていない」が、55.0%（平成15年）から52.5%（平成24年）と2.5ポイント低くなっています。



\*「枚方市民の健康づくりに関するアンケートより

しかし、運動習慣者の割合（20歳以上）を全国比較すると、枚方市は運動習慣者の割合は、全国31.7%に対し枚方市は18.5%と大幅に低い状況です。



※全国：「平成23年国民健康・栄養調査」厚生労働省（調査対象20歳以上）



## 2. 身体活動・運動

～意識して身体活動・運動を行っている人は低い状況です～

「意識して身体活動・運動を行っている人の割合」は、76.4%（平成15年度）から74.8%（平成24年度）と1.6ポイント低くなっています。

国が示す「健康日本21」での目標値（63%以上）は超えています。平成25年度末までに、達成すべき目標値（80%以上）に達せず、身体活動・運動を行っている人の割合は約75%と低い状態です。

また、毎日の生活に意識して歩くことを意識してもらえるように、具体的な実践であるエントリー③の登録者の増加を目指してきました。

エントリー③の達成率は、23年度100.9%、24年度100.3%

「意識して身体活動・運動を行っている人の割合」

H15年度	H19年度	H24年度
76.4%	74.8%	74.8%

\*平成15・19年度:保健センターが実施している健康度チェック票より  
(平成19年度は64歳以下のデータ:65歳以上健康度チェック票未実施のため)

\*平成24年度は「枚方市民の健康づくりに関するアンケート」より

チャレンジ③	現 状									目標
	H17年	H18年	H19年	H20年	H21年	H22年	H23年	H24年	延人数	年間登録者数
エントリー③	259名	556名	196名	465名	574名	548名	706名	702名	4,006名	700名

## 2) 課題

「運動習慣者（1回30分以上、週2回以上を1年間以上継続している者）の割合」は、計画策定時に比べ最終評価時に2.5ポイント上昇していますが、全国比較では大幅に低い状況となっています。特に年齢階級別にみた結果としては、20歳代から50歳代（男女とも）のいずれも15%を下回っており、若者や働き盛りの世代が特に低い傾向です。運動習慣者の定義に沿った運動量は生活習慣病予防に効果があるとされているため、今後はこの年齢層に対する運動への啓発が特に必要です。

また、約25%（4人に1人）の人が、スポーツ等の運動習慣がないだけでなく、意識して身体活動も行っていない状況にあります。身体活動や運動習慣に対する個人の意識や動機付けをよりいっそう図ることや、身体活動の増加に対する生活環境や社会支援の強化などの対策が必要と考えます。