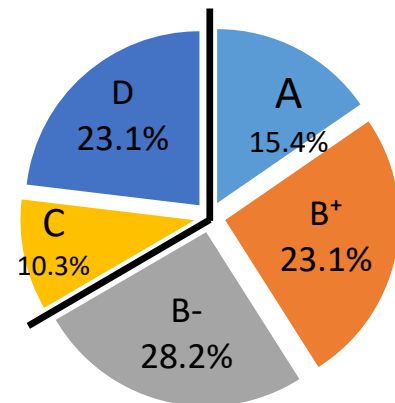


第2次 枚方市健康増進計画 ～中間評価～ 概要版

【目標達成度】

目標達成度	判定基準	項目数
A 「達成・概ね達成」	達成率90%以上	6 (15.4%)
B+ 「改善」	達成率50%以上90%未満	9 (23.1%)
B- 「やや改善」	達成率10%以上50%未満	11 (28.2%)
C 「変化なし」	達成率-10%以上10%未満	4 (10.3%)
D 「悪化」	達成率-10%未満	9 (23.1%)
合計		39

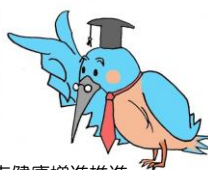


項目番号	目標内容
A 達成・概ね達成	1 75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少
	27 成人の喫煙率の減少
	28 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒者の減少(男性)
	28 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒者の減少(女性)
	32 認知症サポーターの増加
B+ 改善	33 60歳で24本以上の自分の歯がある者の増加
	2 肺がん検診受診率の向上
	4 胃がん検診受診率の向上
	6 大腸がん検診受診率の向上
	10 高血圧者の割合の減少
	17 3歳6か月児健康診査における、むし歯のない者の増加
	19 たばこの害が「わからない」小学生の減少
B- やや改善	30 運動習慣者の増加 (65歳以上)
	31 日常で意識し身体活動等を行っている者の増加 (75歳以上)
	34 80歳で20本以上の自分の歯がある者の増加
	3 子宮頸がん検診受診率の向上
	5 乳がん検診受診率の向上
	7 特定健康診査の受診率の向上
	11 LDLコレステロール高値の者の減少(男性)
	11 LDLコレステロール高値の者の減少(女性)
	15 欠食のある幼児の減少 (1日の食事回数が3回に満たない)
	16 1歳6か月児の早寝早起きの推奨 (23時以前に就寝)
16 1歳6か月児の早寝早起きの推奨 (9時以前に起床)	
C 変化なし	18 朝食を欠食している中学生の減少
	20 アルコールの害が「わからない」小学生の減少
	23 朝食を欠食している大学生・専門学校生の減少(女性)
D 悪化	21 朝食を欠食している小学生の減少
	21 睡眠時間が少ない中学生の減少
	22 1日のうちに主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている者の増加
	29 低栄養傾向にある高齢者の増加の抑制
	12 糖尿病型に該当する者の増加の抑制
	14 悩みやストレス等のために身体や心の不調がある者の減少
	23 朝食を欠食している大学生・専門学校生の減少(男性)
	25 睡眠による休養が十分とれていない者の減少
	26 適正体重を維持している者の増加(男性)
	26 適正体重を維持している者の増加(女性)

項目番号	目標内容
C 変化なし	9 メタボリックシンドローム予備群者の減少
	18 朝食を欠食している小学生の減少
	18 朝食を欠食している高校生の減少
	24 運動習慣者(20歳～64歳)の増加
D 悪化	8 特定保健指導の利用率の向上
	9 メタボリックシンドローム該当者の減少
	13 COPDがどんな病気か知っている者の向上
	19 たばこの害が「わからない」中学生の減少
	20 アルコールの害が「わからない」中学生の減少
	23 朝食を欠食している大学生・専門学校生の減少(男性)
	25 睡眠による休養が十分とれていない者の減少
	26 適正体重を維持している者の増加(男性)
	26 適正体重を維持している者の増加(女性)
	12 糖尿病型に該当する者の増加の抑制
14 悩みやストレス等のために身体や心の不調がある者の減少	

※目標達成度が「悪化」または「変化なし」の項目は、達成率を算出せず、達成状況を把握するための項目として掲載しています。

あなたのために
大切な誰かのために健康を



本計画の詳細は、
枚方市ホームページを
ご覧ください

枚方市健康増進推進
キャラクター
カウセミ教授

【第2次 枚方市健康増進計画とは ～計画期間：平成26年度から10年間～】
本市では、すべての市民が健康で安心していきいきと暮らすことができるまちの実現を目指すため、平成26年3月に第2次 枚方市健康増進計画を策定し、市民の健康づくりの推進に取り組んでいます。(詳しい計画の目標は裏表紙を参照)

【中間評価の趣旨】
中間年度となる平成30年度に、健康づくりを取り巻く環境の変化等に対応するとともに、計画の進行管理として目標達成状況を把握することで、新たな課題や今後の取組方向の確認を行いました。

【中間評価によって、わかったこと ～計画策定時値との比較～】

改善の一例

- 😊 ◆1日に主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている者が増えていた
- ◆65歳以上で運動習慣がある者等が増えていた

悪化の一例

- 😞 ◆メタボリックシンドローム該当者が増えていた
- ◆20歳～60歳代のBMI※25以上の肥満者が増えていた (一方で、「やせ」が課題となる年代もあり)

※BMIの説明は内面にあります

最終年度に向けた
優先課題
ライフステージに合わせた「適正体重の維持」

今後、優先的に
取り組むこと

- 🚩 「運動」や「栄養」に関する健康づくりの知識等の積極的な普及啓発を行う
- 🚩 世代を問わず積極的に市民同士が交流し、地域のきずなが深められるように支援し、個人が地域活動等に関わっていけるように環境整備をすすめる



平成31年3月
枚方市

よりよい健康への一歩を踏み出そう

適正体重のすすめ！

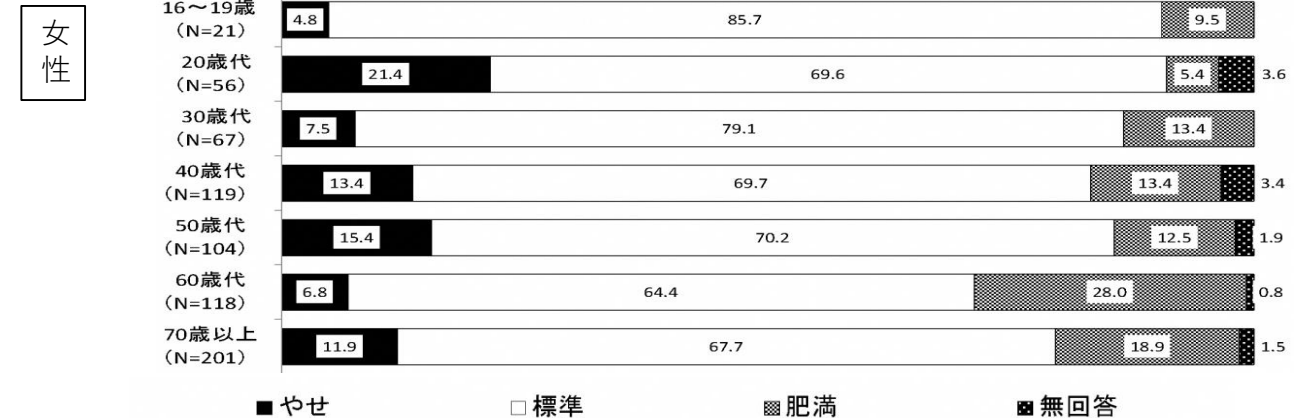
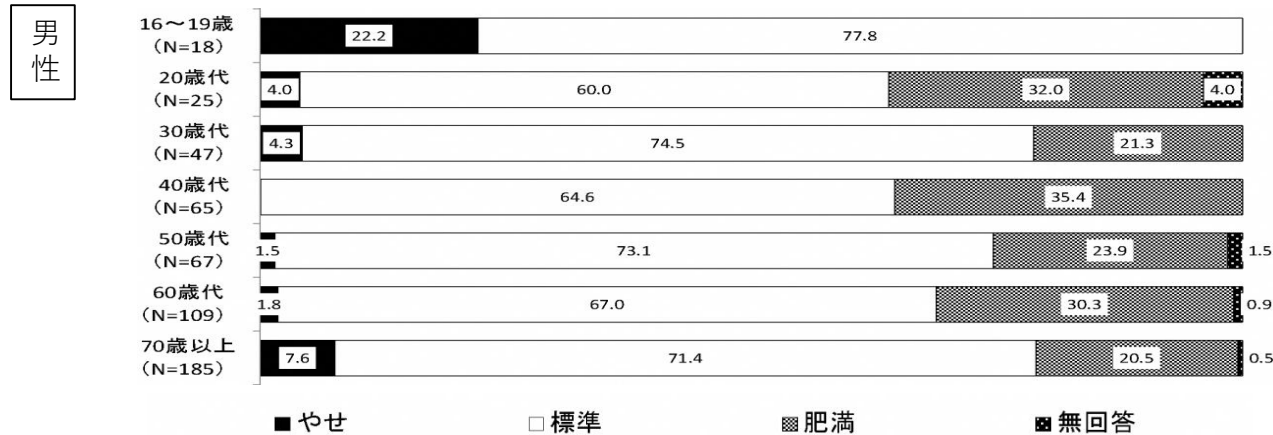


知る！



アンケートを通して分かった市民の健康状態

(平成30年度枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケートより)



男性の20・40・60歳代の約3人に1人が「肥満」
男性は若い世代から「肥満」がみられ、女性よりも割合が高い

女性は、20歳代の約5人に1人が「やせ」
女性の肥満の割合は年齢とともに増加している

男女ともに70歳以上の**高**齢者は「やせ」にも注意

「肥満」

腰痛や膝痛などの関節障害を引き起こしやすい。
生活習慣病の発病や重症化の要因のひとつ。

「やせ」

低栄養の高齢者は骨粗しょう症のリスクが増大する。
身体が疲れやすく、体調を崩しやすい。



実践！

適正体重を維持するための工夫！ ～当てはまる項目に、あなたもチェック してみよう～

- 体重を計測している
例：1日1回計測し、値をグラフ化すると変化が分かりやすいです。
- 1日のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっている
- 食事は一口につき30回以上噛んでいる
- 運動の習慣がある（1回30分以上、週3回以上の運動を1年以上継続している）
75歳以上の方は意識的に身体を動かしているでもよい
- 地域や職場、世代間での交流の機会や買い物などの外出する機会をもっている

- 自分の適正体重（BMI 22）を知っている
BMIとは体格指数のことです。日本肥満学会が決めた判定基準では、18.5未満（やせ）、18.5以上25未満（標準）、25以上（肥満）に分類しています。また、最も病気にかかりにくいBMIは22とされています。
★体重()kg ÷身長()m ÷身長()m = BMI()
(例) 身長170cmで体重80kgの場合
80kg ÷ 1.7m ÷ 1.7m = 27.7
⇒肥満と判定されます。減量を心がける必要があります。

チェックがつかない項目は、
今から実践♪
よりよい健康への第一歩に
つなげよう！