

「第2次佐久市健康づくり21計画」最終評価報告書



佐久市健康長寿
マスコットキャラクター
サッキー

概要版



佐久市健康長寿
マスコットキャラクター
ピンコロマン

1 「第2次佐久市健康づくり21計画」最終評価にあたって

本市では、平成28（2016）年度から令和6（2024）年度までの9年間、本計画を策定し、総合的な健康づくりを推進した。本計画では、取り組む施策を次の5つの分野に分けて、現状と課題を確認することにより、施策の方向性を設定した。

また、健康的な生活習慣の形成や改善に向けた課題は、年代ごとに異なっているため、胎児期から高齢期までのライフステージに合った施策を展開した。

2 分野ごとの健康指標の達成状況

- ① 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- ② 生活習慣及び社会環境の改善
- ③ 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上
- ④ 健康を支え、守るための社会環境の整備
- ⑤ 食育の推進

①生活習慣病の発症予防と重症化予防

合併症の発病や症状の進展などの重症化予防に重点を置いた対策を推進する。

具体的な分野

（1）がん （2）循環器疾患 （3）糖尿病 （4）COPD（慢性閉塞性肺疾患）

報告書

P19～24

「目標達成」及び「改善傾向」

- がん検診受診率の向上
- 精密検査受診率の向上
- 虚血性心疾患死亡率の減少
- LDL コレステロール※1 高値の割合の減少
- COPD※2 を知っている人の増加

「悪化」

- 高血圧者の割合の減少
- メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少
- HbA1c※3 6.5%以上の人の割合の抑制
- 糖尿病性腎症による新規透析導入者数減少

※1 LDL コレステロール：増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる、悪玉コレステロール。

※2 COPD：タバコなどの有害な空気を吸い込むことによって、気道（気管支）や酸素の交換を行う肺（肺胞）などに障害が生じる病気。

※3 HbA1c：赤血球中のヘモグロビンに糖が結合している割合。6.5%以上で糖尿病を疑う。

- ・ 各種がん検診の受診率は全体的に増加傾向にあり概ね改善がみられた。
- ・ 虚血性心疾患の死亡率について目標を達成したが、循環器疾患や糖尿病予防における指標となる、高血圧やメタボリックシンドローム、HbA1cの項目に改善がみられなかった。
- ・ 糖尿病性腎症による新規透析導入者数は増加した。

報告書
P42

【次期計画に向けて】

- ・ これらの項目は生活習慣病の発症予防に重要な指標であり、健診による早期発見と早期対策が必要であるため、今後も健診の受診率向上を目指し、保健指導を充実させる必要がある。
- ・ 糖尿病性腎症重症化予防の取組は、市民の方の健康保持・増進、健康寿命の延伸、生活の質の向上につながることから、「佐久地域糖尿病性腎症重症化予防プログラム」※に基づく現在の取組を強化する必要がある。

※ 佐久地域の保健・医療関係者が連携して糖尿病性腎症の重症化予防に取り組み、腎不全や人工透析への移行を防ぐことを目的とするプログラム（H29.10策定）。

②生活習慣及び社会環境の改善

生活習慣病の予防、社会生活機能の維持及び向上、生活の質の向上の観点から、各生活習慣の改善を図るとともに社会環境の改善を行う。

具体的な分野

- （１）栄養・食生活 （２）身体活動・運動 （３）休養 （４）飲酒
（５）喫煙 （６）歯・口腔の健康

報告書
P25～32

「目標達成」及び「改善傾向」
● 野菜摂取量の増加 ● 1日1時間以上の運動の実施がないものの減少 ● 1回30分以上かつ週2回以上の運動習慣のないものの減少 ● 睡眠による休養を十分とれているものの割合の増加 ● 毎日飲酒する人の割合の減少 ● 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少（男性） ● 3歳児のむし歯がない幼児の割合の増加 ● 12歳の1人当たりむし歯本数の減少 ● 歯科医院等で定期的に歯科健診を受ける人の割合の増加 ● 歯みがきを毎食後行う人の割合の増加 ● 歯ブラシだけでなく歯間ブラシ等補助的清掃用具を使う人の割合の増加
「悪化」
● 肥満傾向にある子どもの割合の減少 ● 40～74歳のBMI25以上の者の割合の減少 ● 20～39歳のBMI18.5未満の者の割合の減少 ● 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少（女性） ● 成人の喫煙率の減少

- ・食生活や運動等の生活習慣について、野菜摂取量、運動習慣の項目で改善がみられた。また、歯・口腔の健康については全ての項目で改善がみられた。
- ・主要な生活習慣病や健康状態との関連が強い各年代の肥満・喫煙と、女性の飲酒に関する項目では改善がみられなかった。

報告書
P43

【次期計画に向けて】

- ・3歳児のむし歯がない幼児の割合が大幅に増加しているなど、妊娠期から継続した各ライフステージにおける歯科健診や指導等の取組による効果が得られた。今後も引き続き、各ライフステージに応じた取組を実施する。
- ・今後は、肥満や喫煙、飲酒に関する正しい知識を周知啓発する効果的な方法を検討し、健診時における保健指導も強化する必要がある。

③社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

次世代を担う子どもから高齢者の心身の機能の維持及び向上に取り組む。

具体的な分野

(1) こころの健康 (2) 次世代の健康 (3) 高齢者の健康

「目標達成」及び「改善傾向」
● おおいにストレスを感じている市民の減少（男性） ● 自殺者の抑制 ● 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加 ● 第1号被保険者（65歳以上の方）の要介護認定率の増加の抑制 ● ロコモティブシンドローム※を認知している市民の割合増加
「悪化」
● おおいにストレスを感じている市民の減少（女性） ● 朝食を毎日食べている子どもの割合の増加 ● 肥満傾向にある子どもの割合の減少 ● 低栄養傾向の高齢者の割合の増加の抑制

※ ロコモティブシンドローム：加齢に伴う筋力の低下や骨粗鬆症等により運動器が衰え、要介護や寝たきりになること及びそのリスクの高い状態。

- ・こころの健康についてストレスを感じている市民の減少の項目は、女性に改善がみられなかった。
- ・次世代を担う子どもの健康、高齢者の健康について、子どもの運動習慣の定着、要介護認定率等の項目で改善がみられる一方、子どもの朝食欠食や低栄養傾向の高齢者の割合の項目では改善がみられなかった。

【次期計画に向けて】

- ・令和4（2022）年度策定の第二次佐久市自殺対策総合計画における基本施策・重点施策に基づく取組を今後も推進していく。
- ・今後は、子どもとその保護者に向けた食育などの取組や、低栄養やフレイル予防の取組を強化する必要がある。

④健康を支え、守るための社会環境の整備

個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、市民が主体的にできる健康増進の取組を支援していく環境の整備を行う。

具体的な分野

(1) 地域の絆による社会づくり

報告書
P37～38

「悪化」

- 保健補導員会の地区自主活動の実施率の増加
- 保健補導員会の地区自主活動の参加者数の増加
- 食生活改善推進員の増加

- ・地域の絆による社会づくりについて、いずれの項目も改善がみられなかった。
- ・保健補導員会の項目では、令和元（2019）年の中間評価の時点では目標を達成していたことから、その後の新型コロナウイルス感染症の影響による活動自粛が主な要因として考えられる。
- ・食生活改善推進員については、会員の高齢化による退会者数が多いことと新規入会者が少ないことが課題となっている。

報告書
P43

【次期計画に向けて】

健康を支え守るための社会環境を整備するため、今後全ての世代の人が興味を持って参加できる地域での活動や、食生活改善推進協議会の新規入会のため、高齢者福祉課等の連携により、地域で開催されている集いの場とのつながりを作る取組を充実させる必要がある。

⑤食育の推進

健康の基本である「食」について、ライフステージに応じ、市民と関係機関・団体・行政が連携し推進する。

具体的な分野

- (1) 生涯にわたる食育 (2) 健康長寿を実現する食育
(3) 佐久地域の食の理解と継承

報告書
P39～41

「目標達成」及び「改善傾向」

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加（20歳、30歳代）

● 食塩摂取量の減少 ● 野菜摂取量の増加 ● 佐久地域の郷土料理を知っている児童生徒の増加（中2） ● 市立小中学校給食における佐久産農産物等の利用割合
「悪化」
● 食育に関心がある・どちらかといえば関心がある人の割合の増加 ● 佐久地域の郷土料理を知っている児童生徒の増加（小5） ● 地場産品をいつも購入している人の割合

- ・食育に関心がある人の割合や、佐久地域の郷土食を知っている児童生徒の割合について、策定値を下回る結果になった。
- ・中間評価の時点では、食育の項目は改善傾向であったものの、近年の新型コロナウイルス感染症の影響で、地域や学校における食育活動が行えなかったことが要因と考えられる。また、核家族化が進み、行事食や郷土食を知る機会も減少していると考えられる。
- ・野菜摂取量について、目標を達成したが、若い世代で野菜摂取量の少ない方が多いことが、市民アンケートから分かった。食塩摂取量についても改善がみられたが目標値に達しておらず、さらなる減塩への取組が必要となる。

【次期計画に向けて】

健康の基本である「食育」のさらなる推進を目指し、無関心層へのアプローチを行う必要がある。令和4（2022）年度からは官民連携の取組により、食育イベントや小学校における食育授業を行っている。今後も学校における行事食や郷土食、ぴんぴんキラリ食等の提供を継続して行うと共に、学校給食と庁内食育関係課との連携を強化する必要がある。

3 総括

「目標達成」及び「改善傾向」と評価した項目が約6割となり、「悪化」と評価した項目が約4割となった。

本計画の5分野は、健康づくり施策の基盤であるため、次期計画策定に向け、各分野・各項目の改善に向けたさらなる対策を検討する。

また、令和2（2020）年からの新型コロナウイルス感染症の影響により、外出自粛等による生活習慣への影響や各種事業の中止及び縮小等、様々な変化があったため、今後はこのような状況も次期計画に反映する必要がある。