

V まとめ

1 総評

ながおかヘルシープラン21策定から5年、市民一人ひとりの健康づくりが実現できるよう、計画を推進してきました。

個人・家庭・地域社会・行政がおのこの役割を果たすとともに、重点課題の健康づくりに関係する団体・行政で、「こころの健康づくり部会」「食育部会」「生活習慣病予防部会」を組織し、連携・協働しながらさまざまな取り組みを行ってきました。

また、コミュニティセンターを核に、さまざまな地域健康づくり活動に取り組んできました。

中間評価では、各世代で設定した重点課題に関する「健康指標」「市民の行動・生活様式」の指標は、改善している項目もある一方で、変化のないもの、反対に悪化しているものもありました。市民一人ひとりの健康に対する意識や各団体・地域の取り組みが、まだ充分とは言えない状況です。また、中間評価を通して、新たに必要な取り組みが見えてきました。

今後も、「人とひと 輝く笑顔がはぐくむ 健康なまち ながおか」の実現をめざして、市民・家庭・地域社会・行政がそれぞれの役割を担い、連携・協働をしながら健康なまちづくりに取り組んでいく必要があります。

2 今後の取り組み

中間評価を行う中で、「ありたい姿」の実現のために一層の推進が必要な分野や、社会情勢の変化、法律制定・改正などにより新たな課題に取り組む必要があります。

(1) からだ

自分の健康状態を知ることのできる大切な健康診断を受ける人は、策定時から大きく変化していませんでした。しかし、健診を受けても、その後、医療機関への受診や事後指導を受けずに放置している人の増加が見られます。また、青年期で肥満と判定される男性が約3割います。今後、生活習慣病・メタボリックシンドロームの人の増加が考えられます。

生活習慣病を予防し、健康な生活をおくるには、定期的に健康診断を受け、気になるところがあったら早めに受診や指導を受けることが大切です。

さらに、平成18年6月に「高齢者の医療確保に関する法律」が成立し、生活習慣病予防の徹底を図るため、平成20年度から、特定健康診査・特定保健指導実施計画に基づいた、特定健康診査・特定保健指導が実施されます。

受けやすい健診、健康教室・健康相談の充実やPRの強化が必要です。また、若いうちからの取り組みの充実、働きざかりの人たちへの取り組みのために地域と職域との連携強化が重要になります。

(2) たばこ

長岡地域の「家庭での受動喫煙の割合」は策定時に比べ減少しています。しかし、中間調査での支所地域の割合は、長岡地域と比べて高くなっています。

これまで、母子健康手帳交付時に受動喫煙についての情報提供を行ったり、受動喫煙防止対

策調整会議において施設の禁煙・分煙を呼びかけてきました。

健康増進法第25条において、受動喫煙防止の努力義務が規定されたことに伴い、施設における禁煙・分煙環境の一層の推進をするとともに、家庭や地域における禁煙・分煙に関する意識啓発が重要になります。

また、メタボリックシンドローム予防対策として、喫煙に関する知識の普及や、禁煙したい人への支援の充実が必要です。

(3) 運動

学童思春期では、策定時と比べて、身体を動かす児童・生徒の割合に大きな変化はありませんでした。

壮年期の「1日平均歩数」は、策定時に比べ増加しているものの、青年期・壮年期の運動習慣の定着に変化はなく、仕事でも家庭でも忙しいこの世代の人たちに「運動習慣」が定着するのはむずかしいことがうかがえます。

高齢期は意識的に身体を動かす人が、男性で減少、女性で増加しています。

いつまでも健康でいきいきした生活をおくるには、生活習慣病の予防や自分で動ける体力の維持が必要です。毎日の生活の中で、身体を意識して動かしたり、自分に合った運動を続けることが大切です。

仕事でも家庭でも忙しい人たちが、身体を動かすことができるような取り組みの充実と、地域・職域が連携した働きかけが重要です。また、男性が参加しやすい事業の実施や身近な地域のウォーキングマップの活用が必要です。

子どもたちが安心して身体を使った遊びや運動ができるような環境整備が今後も必要です。

(4) 食生活

小学生・中学生の食生活は全体的に改善していますが、一方で高校生は悪化傾向にあります。

高齢期の食生活も大きな変化は見られませんでした。地域内生産物（長岡野菜）を使った料理をする人やその伝承する人は増加しています。

青年期・壮年期では、策定時と比較して全体的に多量飲酒（3合以上）の人が増加しています。また、中間調査の長岡地域と支所地域を比較すると、特に青年期の支所地域の割合が高くなっています。

バランスのとれた食事や、家族や仲間と食卓を囲むなど正しい食生活は、心身の健康につながります。

長岡市食育推進計画と関連させながら、乳幼児期から高齢期まで、生涯を通じた食生活改善推進の活動展開が必要です。

また、多量飲酒は、心身の健康に影響します。子どものうちからのアルコールに関する教育や、適正飲酒・アルコールの及ぼす害について知識の普及が重要です。

(5) こころ・ストレス

こころの健康は、身体の健康にも影響します。睡眠や休養をとる、趣味を持ち自分なりに気分転換を図るなどストレスを解消することが大切です。

こころ・ストレスに関する状況や課題は、年齢や性別によって異なります。

ながおかヘルシープラン21でも、世代ごとに、「子育てのストレスに対処することができる」「自分の気持ちを表現したり、ストレスに対処することができる」「ストレスに対処することができる（青年期・壮年期）」「くよくよせず明るい前向きな気持ちを持つ」という重点課題にしましたが、改善している世代、大きな変化の見られない世代があります。

また、長岡市の自殺者数（平成18年度）の実態は、壮年期31人、高齢期27人となっています。

7・13水害、中越大震災、中越沖地震と大きな災害にみまわれたこと、自殺対策基本法の制定にあわせ、こころのケア対策、自殺予防対策が重要になります。

子育ての不安やストレス解消のための相談や保育サービスの充実、こころの相談事業の充実、家庭や地域でのこころの健康に関する意識啓発、団塊世代の生きがいづくり、アルコール対策、地域・職域や関係者の連携強化が必要になります。

■ 歩数調査結果報告

1 目的

ながおかヘルシープラン21 中間評価にあたり、青年期・壮年期・高齢期の「1日の平均歩数」を把握するとともに、最終年度の評価のための指標とするために歩数調査したものの。

2 実施期間

平成19年6月11日（月曜日）から13日（水曜日）の3日間

3 被測定者

261名（内訳は以下の調査結果のとおり）

4 使用歩数計

YAMASA EM-285

（新潟県健康対策課より借用したもの）

5 調査結果

年齢区分		人数	歩数平均			人数	歩数平均
20代	男	19	9821.1				
	女	19	8942.7				
30代	男	25	9884.7				
	女	19	8813.7				
40代	男	22	10162.0				
	女	21	9811.3				
50代	男	21	8412.2				
	女	21	9843.6				
65~74	男	17	8656.2	年齢区分			
	女	26	7076.5				
75~	男	23	4914.8	70~	男	32	5862.2
	女	28	4849.8		女	42	5484.0