

第3次ながおかヘルシープラン21進捗状況調査結果①

分野	結果
栄養・食生活	<p><u>中学生の肥満や、低栄養傾向の高齢者女性の増加</u>がみられた。適正体重を維持している人の割合は、男女ともに変化がなく、女性のやせの割合も変化がなかった。</p> <p>生活リズムの面では、7時までに起きる子どもの割合(3歳児)が増加傾向である。</p> <p>若い世代からのバランスの良い食事や生活リズム、減塩についての習慣が身につくよう</p> <p>に、引き続き普及・啓発を行っていく。</p>
身体活動・運動	<p>20～64歳での歩数の増加や、<u>全年代で運動習慣のある人の増加</u>がみられた。こどもの頃から運動に親しめる環境づくりが健康の保持増進につながっていくと考えられるため、育児中の親も含め、運動への興味関心を高めていく。</p> <p>一方、参加者の固定化や伸び悩む事業もあり、身近な場所での運動機会の提供や、幅広い対象が参加できる工夫が必要である。</p>
休養・睡眠	睡眠で休養のとれている人の割合横ばいであった。講演会等の実施で幅広い年代にアプローチできた。職域層への働きかけについて、引き続き工夫が必要である。
飲酒	女性において、 <u>リスクを高める飲酒をしている人の割合が男性より多く、増加</u> している。適正な飲酒や生活習慣病との関連等について、引き続き普及・啓発を行っていく。特に、青壯年期の女性への働きかけが必要である。
喫煙	男性では喫煙者が減少した一方、女性では増加している。健康意識の高い人の集まる講座・イベントでは非喫煙者が多く関心が低い様子がある。企業への禁煙講座や禁煙外来の周知などの禁煙支援や、若年層への啓発等、より広い対象への働きかけが必要である。

第3次ながおかヘルシープラン21進捗状況調査結果②

分野	結果
歯・口腔の健康	幼児・児童・生徒の口腔の健康状態は改善 がみられる。歯周病検診や後期高齢者歯科健診受診が、その後の歯科管理に結びついている一方で、受診率が低い現状がある。青年期以降の歯科管理は個人に委ねられているため、口腔の健康に対する知識やセルフケア能力の向上、受診意識を高める取組を継続することが重要である。
生活習慣病の発症 予防・重症化予防	健(検)診の受診率や保健指導の利用率は増加がみられる。長岡市の健康課題である糖尿病有病者や脳血管疾患SMRは高い状態である。医療・職域との連携によるハイリスクアプローチ及びポピュレーションアプローチがより一層必要になる。
社会とのつながり・ こころの健康の 維持及び向上	社会活動に参加している人や市民団体数はやや減少した。メンタルヘルスに取組む企業やゲートキーパー数の増加がみられており、関心は高まっていると考えられる。相談内容が複雑化・多様化している面もあり、関係機関との連携が重要となる。
誰もがアクセス できる健康増進の ための基盤整備	様々な事業において講座やイベントの参加者の固定化がみられ、関心の高い人とそうでない人の差が懸念される。SNSや健康アプリを活用した情報発信などにより、関心の低い人も楽しみながら健康づくりへの価値を見出す仕掛けづくりを引き続き行っていく。