

第3章 第2次計画の最終評価

1. 評価の考え方

第2次計画では、栄養・食生活、身体活動・運動等、健康づくりに関する課題として7領域を掲げ、取り組むべき具体的な指標を設定し推進してきました。平成30年度の最終評価では、各種統計やアンケート調査から得られたデータを、平成26年度の策定時の目標値と比較しました。

2. 領域別の評価結果

(1) 栄養・食生活

《大目標》

乳幼児から高齢者まで世代や活動量にあった適正な食事を摂取する。

《町民の目標》

- ・健診を受診して、自分自身の体の状態について考える。
- ・間食などの食べ過ぎに注意し、肥満を予防する。
- ・1日3食きちんと食べて、朝食を欠食しない。
- ・家庭料理を見直し、和食の良さを伝える。
- ・塩分、脂質、糖質の摂りすぎに気をつけ、バランスの良い食事を心がける。

《目標達成状況》 ◎目標達成 ○目標は達成していないが改善された項目 ■悪化または低下した項目

項目	計画策定時	目標値	現状	達成状況
肥満の割合（小・中・高生：肥満度 軽度肥満以上、成人：BMI25以上）				
小・中・高生	5.0%	減少	14.7%	■
男性	31.1%	30.0%以下	29.4%	◎
女性	24.8%	24.0%以下	22.1%	◎
欠食する人の割合（朝食週3回以上）				
乳幼児	0.0%	0.0%	0.0%	◎
小・中・高生	未調査	0.0%	14.7%	■
男性	14.3%	10.0%以下	14.8%	■
女性	9.8%	8.0%以下	9.2%	○
夕食後に間食する人の割合（週3回以上）				
男性	17.9%	10.0%以下	23.0%	■
女性	16.8%	8.0%以下	17.9%	■
栄養改善が必要な高齢者（65歳以上）の割合 ～ やせの割合BMI18.5未満				
男性	3.5%	減少	4.4%	■
女性	7.1%	減少	10.0%	■
栄養改善が必要な高齢者（65歳以上）の割合 ～ アルブミン値が3.9以下				
男性	4.9%	減少	8.3%	■
女性	6.1%	減少	3.9%	◎

《平成 26～30 年度に実施した主な活動》

- 妊娠期の栄養相談や指導
- 乳幼児健診での栄養相談や指導
- 離乳食教室の開催
- 子育て支援センターで栄養士による講話
- 小中高生アンケート調査
- 愛別小学校で食育講座
- 教育委員会と協働で、小学生を対象とした減塩教室
- 健診の事後の栄養相談や指導
- 男性のための料理教室
- 食の自立支援事業（配食サービス）での栄養士等によるアセスメント
- 移動健康相談や老人クラブ健康相談での栄養相談
- 広報（こんにちは☆保健師です・栄養士です）に栄養に関する記事の掲載

《評価及び考察》

小中高生の肥満が増加し、欠食についても 14.7%と多い状況でした。このことから、食育の取組を強化していく必要があると考えます。親への指導だけではなく、子どもたちが、食べ物や食べ方を自分で判断し、選択することができるように、学校保健と連携し、子どもたちにも早期からの指導を実施していきたいと考えます。

また、成人の夕食後の間食が多い状況でした。夕食後の間食は、肥満や生活習慣病の発症リスクを増大させるため、今後も健診事後での保健指導やポピュレーションアプローチを実施していきたいと考えます。

栄養改善が必要な高齢男性が増加していました。該当している高齢男性が独居なのか世帯なのかを把握することで、今後の支援や活動の方向性を考えることができると思われるため、該当している高齢男性の状況把握を実施していく必要があると考えます。

(2) 身体活動・運動

《大目標》

子どもから高齢者まで運動の仲間作りをし、運動習慣の定着化を目指す。

《町民の目標》

- ・自分にあった適度な運動を見つけ、生活の中に取り入れる。
- ・運動教室など運動の機会に誘い合って参加する。
- ・要介護状態にならないように、介護予防に取り組む。
- ・住民同士、地域みんなで誘い合って体を動かす機会を作る。
- ・子どもたちが、外での遊びや運動する機会を増やす。

《目標達成状況》 ◎目標達成 ○目標は達成していないが改善された項目 ■悪化または低下した項目

項目	計画策定時	目標値	現状	達成状況
運動習慣のある人の割合（1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上）				
男性	34.3%	40.0%以上	33.4%	■
女性	26.3%	40.0%以上	29.3%	○
外出習慣がある高齢者の割合（週1回以上の外出）				
高齢者	84.5%	85.0%以上	83.8%	■
週1日以上体育の授業以外で、運動・スポーツをする児童の割合				
小・中・高生	未調査	60.0%以上	74.1%	◎
チャレンジデーの参加率				
全町民	48.9%	55.0%以上	64.2%	◎
各種運動教室の参加人数				
アキアキササ教室	実12人・延40人	延参加人数の増加	実11人・延38人	■
スイパアップ707教室	実25人・延159人	延参加人数の増加	実19人・延120人	■
えのきクラブ	実31人・延230人	延参加人数の増加	実31人・延217人	■

《平成26～30年度に実施した主な活動》

- ・小中高生アンケート調査
- ・健診事後教室きのこクラブ
- ・健診の事後での運動指導
- ・婦人部や老人クラブなどでの健康教育で体操の紹介

《評価及び考察》

小中高生では、授業以外での運動の習慣の目標を達成することができました。また、高齢者の外出習慣についても、ほぼ維持することができていました。一方で、成人男性、女性ともに、チャレンジデーの参加率は達成することができていましたが、継続した運動習慣につながっていないことがわかります。どのようにすると継続して運動することができるのか、今後の大きな課題となっています。

(3) こころの健康・休養

《大目標》

自分のこころ、周囲のこころの不調に気づき相談する。

《町民の目標》

- ・休養を十分にとり、規則正しい生活を心がける。
- ・趣味やスポーツなど、自分に合ったストレス解消方法を見つける。
- ・近所や職場、家庭で声をかけ合い、目配り・気配りを心がける。
- ・悩んだ時は誰かに相談する。
- ・こころの健康や病気、適切な対応についての理解を深める。

《目標達成状況》 ◎目標達成 ○目標は達成していないが改善された項目 ■悪化または低下した項目

項目	計画策定時	目標値	現状	達成状況
睡眠で十分休養が取れている人の割合				
男性	82.1%	増加	78.6%	■
女性	77.6%	80.0%以上	76.7%	■
21 時前に就寝する規則正しい生活の児の割合				
幼児全体	80.6%	90.0%以上	57.1%	■
1 歳 6 か月児	93.3%	増加	86.7%	■
3 歳児	68.8%	80.0%以上	47.8%	■
自殺者（SMR）の減少				
男性	48.7 (H15~24 年)	減少	78.7 (H18~27 年)	■
女性	219.4 (H15~24 年)	100 以下	172.7 (H18~27 年)	○
自分の役割・楽しみをもつ高齢者の割合				
高齢者	51.3%	65.0%以上	73.8%	◎

《平成 26～30 年度に実施した主な活動》

- ・乳幼児健診で、乳幼児の生活リズムの確認及び指導
- ・こころの健康に関するクリアファイルを作成し、小中学校・養護学校で配布、及び町内に住む高校生に郵送（相談場所などを記載）
- ・ゲートキーパー研修（平成 27 年度から各地区に出向き、出張ゲートキーパー研修を実施）
- ・ゲートキーパーフォローアップ研修
- ・こころの健康づくり講座
- ・広報でこころの健康づくりに関する記事の掲載
- ・相談機関のリーフレットやクリアファイルを全戸配布

《評価及び考察》

乳幼児の就寝時間が、遅くなっていることがわかりました。生活リズムの是正が必要であると考えます。親の生活リズムが子どもにも影響しやすいことから、乳幼児健診等の場面で、家族の生活リズムについての聞き取りや指導を強化していく必要があると思われます。

成人については、睡眠の質を上げることが重要であると思われます。睡眠の質を上げることで、ストレスの軽減や精神的安定を図ることができると言われています。今後、睡眠指針 12 か条等も周知していくことで、睡眠の質の向上を図っていきます。

現在、ゲートキーパー研修やフォローアップ研修、こころの健康づくり講座、児童生徒のSOSの出し方教育、自殺対策計画の立案などさまざまな取り組みをしているところであります。今後もこれらの取組を継続していき、普及啓発等進めていきたいと思っております。

(4) 喫煙

《大目標》

喫煙による健康への悪影響を防止する。

《町民の目標》

- ・妊娠中や授乳中の母親、未成年は喫煙しない。周りの人は喫煙させない。
- ・子ども、妊産婦、未成年者の前では喫煙しない。
- ・喫煙や受動喫煙による健康への影響を理解する。
- ・喫煙者は、節煙や禁煙にチャレンジする。
- ・家庭や職場、地域の集会において受動喫煙防止対策に取り組む。

《目標達成状況》 ◎目標達成 ○目標は達成していないが改善された項目 ■悪化または低下した項目

項目	計画策定時	目標値	現状	達成状況
未成年者の喫煙率				
未成年者	0.0%	0.0%	調査できず	—
母親の喫煙率				
妊娠中	10.0%	0.0%	0.0%	◎
産後	11.1%	0.0%	0.0%	◎
喫煙する父親の分煙協力率				
妊娠中	57.1%	100.0%	100.0%	◎
産後	未調査	100.0%	100.0%	◎
成人の喫煙率				
男性	39.5%	30.0%以下	38.2%	○
女性	16.1%	10.0%以下	14.2%	○
禁煙（分煙）を実施している施設の割合				
公共施設	45.1%	増加	おいしい空気の施設登録 禁煙 13 施設 分煙 4 施設	
事業所	54.5%	増加		

《平成 26～30 年度に実施した主な活動》

- ・妊娠期、育児中の禁煙指導や受動喫煙予防について指導（家族の禁煙・分煙など）
- ・愛別小学校 6 年生を対象に、北海道の事業を利用したがん予防教室（喫煙による身体の害）
- ・健診の事後支援で、喫煙者に対して禁煙指導
- ・おいしい空気の施設（分煙・禁煙）の登録
- ・広報（こんにちは☆保健師です）に禁煙に関する記事の掲載

《評価及び考察》

妊娠中や産後の喫煙に関する目標はすべて達成することができました。今後も、母子手帳発行時や妊娠後期支援時、新生児訪問や乳幼児健診等で、個別指導を継続していきたいと思えます。

一方で、成人については、喫煙率は減少しているものの、全国は男性 31.1%・女性 9.5%、全道は男性 34.6%・女性 16.1%と、男性は全国・全道、女性は全国よりも高い結果となっています。喫煙者への個別指導や受動喫煙防止対策を今後も継続していく必要があると考えます。

(5) 飲酒

《大目標》

飲酒による健康への悪影響を防止する。

《町民の目標》

- ・妊娠中や授乳中の母親、未成年は飲酒しない。周りの人は飲酒させない。
- ・適切な飲酒習慣に努める。飲酒の際には、自分なりのルールや目標を決める。
- ・過度な飲酒による健康への影響を理解する。
- ・休肝日を作る。

《目標達成状況》 ◎目標達成 ○目標は達成していないが改善された項目 ■悪化または低下した項目

項目	計画策定時	目標値	現状	達成状況
未成年者の飲酒率				
未成年者	0.0%	0.0%	調査できず	—
妊娠中の飲酒率				
妊娠中	0.0%	0.0%	0.0%	◎
産後の飲酒率				
授乳中	未調査	0.0%	0.0%	◎
毎日飲酒している人の割合				
男性	37.8%	25.0%以下	34.8%	○
女性	6.5%	3.0%以下	5.8%	○
(毎日飲酒している人のうち) 休肝日を作っている人の割合				
男性	未調査	80.0%以上	10.1%	■
女性	未調査	90.0%以上	32.9%	■
多量飲酒する人の割合				
男性	3.2%	1.5%以下	4.2%	■
女性	0.6%	0.3%以下	1.9%	■

《平成 26～30 年度に実施した主な活動》

- ・妊娠期、育児中の飲酒による胎児や子どもへの影響について指導
- ・愛別小学校 6 年生を対象に、北海道の事業を利用したがん予防教室（飲酒による身体の害）
- ・健診の事後支援で、節酒指導（休肝日を作るなど）
- ・広報（こんにちは☆保健師です）に飲酒に関する記事の掲載

《評価及び考察》

妊娠中や産後の飲酒に関する目標はすべて達成することができました。今後も、母子手帳発行時や妊娠後期支援時、新生児訪問や乳幼児健診等で、個別指導を継続していきたいと思えます。

成人では、毎日飲酒している人や多量飲酒している人が多い状況でした。過度な飲酒による健康への影響を理解できるようアプローチしていく必要があると考えます。

(6) 歯・口腔

《大目標》

身体の健康はお口から、家族みんなで8020を目指す。

《市民の目標》

- ・むし歯や歯周病などの歯科疾患を理解し、予防に取り組む。
- ・1日2回以上の歯磨きをする。
- ・かかりつけの歯科医師をもち、定期的に歯科検診を受診する。
- ・むし歯や歯周病が見つかったら早めに受診し治療を受ける。

《目標達成状況》 ◎目標達成 ○目標は達成していないが改善された項目 ■悪化または低下した項目

項目	計画策定時	目標値	現状	達成状況
むし歯のない3歳児の割合				
3歳児	91.6%	95.0%以上	87.5%	■
幼児のフッ化物塗布者の割合				
幼児	97.2%	98.0%以上	67.7%	■
小中高生の1人平均う歯数				
小・中・高生	0.1本	減少	0.9本	■
歯科検診を定期的を受診する人の割合				
乳幼児	70.5%	80.0%以上	53.8%	■
小・中・高生	42.7%	50.0%以上	36.5%	■
成人	18.0%	25.0%以上	17.8%	■
高齢者	22.8%	30.0%以上	16.6%	■
1日に2回以上歯をみがく人の割合				
乳幼児	50.0%	70.0%以上	69.0%	○
小・中・高生	82.9%	90.0%以上	90.0%	◎
成人	75.6%	85.0%以上	75.9%	○
高齢者	59.6%	65.0%以上	58.9%	■

《平成26～30年度に実施した主な活動》

- ・妊娠期の歯の健康について指導
- ・乳幼児健診での歯科健診や歯科相談
- ・幼児歯科健診
- ・幼児センターでう歯予防教室
- ・子育て支援センターで、歯科衛生士による講話
- ・小中高生アンケートの実施
- ・健診会場や健診結果説明会で、歯科衛生士による歯科相談を実施
- ・移動健康相談で、歯科衛生士による歯科相談を実施
- ・広報に8020運動の記事を掲載

《評価及び考察》

乳幼児から高齢者までのすべての世代において、定期的に歯科検診を受けていない人が多いことから、自分の口腔内の状態を知らずに過ごしている人が多く、悪化してから受診するということが予測されます。自分の口腔内の状態を知ることができるように、歯科検診の定期的な受診の勧奨をしていく必要があると思われます。また、成人を対象とした歯科検診などの実施も検討していく必要があると考えます。

(7) がん・生活習慣病

《大目標》

自分の身体について知り、家族で生活習慣病・がんを防ぐ。

《町民の目標》

- ・がん、循環器疾患、生活習慣病の予防や治療について正しい知識を持ち、正しい生活習慣を心がける。
- ・年に1度、がん検診、健康診査を受ける。
- ・治療中の疾患がある人は、治療を続け、重症化を予防する。

《目標達成状況》 ◎目標達成 ○目標は達成していないが改善された項目 ■悪化または低下した項目

項目	計画策定時	目標値	現状	達成状況
がん検診受診率の向上				
胃がん	23.6%	30.0%	11.3%	■
肺がん	30.5%	35.0%	13.4%	■
大腸がん	24.9%	30.0%	14.8%	■
子宮がん	22.3%	30.0%	14.2%	■
乳がん	22.1%	30.0%	19.0%	■
前立腺がん	16.0%	25.0%	11.9%	■
特定健康診査受診率の向上				
特定健康診査	47.5%	60.0%	58.4%	○
特定保健指導の終了者の増加				
全体	53.6%	60.0%	90.2%	◎
積極的支援	35.3%	60.0%	94.1%	◎
動機づけ支援	61.5%	60.0%	87.5%	◎
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合の減少				
該当者	72人(18.1%)	減少	57人(5.9%)	◎
予備群	38人(9.6%)	減少	28人(7.8%)	◎
正常血圧者の割合の増加(収縮期130mmHg未満、拡張期85mmHg未満)				
正常血圧者	51.2%	増加	52.2%	◎
脂質異常症者の減少(LDLコレステロール160mg/dl以上)				
脂質異常者	7.7%	減少	5.0%	◎
糖尿病予備群の減少(HbA1c5.9~6.4%)				
糖尿病予備群	34.7%	減少	20.8%	◎
慢性腎臓病(CKD)予防対象者の減少 (尿蛋白(2+)以上、尿蛋白(+)+尿潜血(+))以上、eGFR50未満(70歳以上はeGFR40未満)のいずれかに該当				
CKD予防対象者	2.7%	減少	3.8%	■

《平成 26～30 年度に実施した主な活動》

- 子育て支援センターで、子育て中のお母さん方を対象に、健診やがん検診の講話と PR
- 愛別小学校 6 年生を対象に、北海道の事業を利用したがん予防教室
- 教育委員会と協働で、小学生を対象とした減塩教室
- がん検診、健康診査の実施及び受診勧奨
- 子宮がん検診及び乳がん検診のワンコイン検診の導入
- 健診やがん検診の PR（広報・IP 放送・チラシ等）
- 結果説明会、訪問等での健診事後指導（仕事をしている方でも参加しやすいように、夜間の説明会も実施）
- がん予防講演会
- きのこの里健康マイレージ事業

《評価及び考察》

がん検診については、すべて受診率が低下していました。受診率の向上に向けて、職域も含め、受診勧奨をしていく必要があると考えます。

健診の事後指導率を高く維持することができており、生活改善に関する指導の実施や医療に適切につなげることができ、血圧・脂質・血糖のコントロールをすることができていると思われます。

一方で、慢性腎臓病（CKD）についてはやや悪化していることから、糖尿病性腎症重症化予防も含め、腎臓病予防をさらに強化していく必要があると考えます。