

# 特集

## あなたにもできる!

### 一歩ふみ出す



# 健康づくり



7月9日、保健センターで行われた「運動教室」

## 上尾市健康増進計画「健康あげお いきいきプラン」

### ●多くの市民が計画に参加

わが国では、平成12年から「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」が推進されており、壮年期の死亡の減少、健康寿命の延伸、生活の質の向上を目指しています。平成15年には、健康日本21を支える法的基盤として健康増進法が施行され、行政機関をはじめ、地域、家族、個人それぞれが主体的に健康づくりに取り組む必要性が示されました。県でも、平成13年10月に「すこやか彩の国健康プラン21」を策定して、10年計画で推進しています。

市健康増進計画は、これらの国や県の施策を踏まえ、多くの市民が参加した公聴会（ヒアリング）や分科会などを通じ、世代や生活様式に応じ

健康を「一人一人が生き生きと豊かで満足した人生を送ること」と位置付け、上尾市健康増進計画「健康あげお いきいきプラン」をことし3月に策定しました。今号では、この計画を通じて、皆さんと一緒に健康について考えたいと思います。

⇒健康推進課（保健センター内、☎774-1411・☎776-7355）

### 【図】4つの期（分科会）

【子ども期】0～18歳までの子ども・親



#### もりもり食べて すくすく育ち にこにこ笑顔のあげおっ子

**からだ** 食事・運動・生活リズム 未来につながる健康づくり  
**こころ** 温かいつながりで育つ 豊かな心  
**くらし** 家族と地域で 触れ合い子育て 育ち合い

【青・壮年期】19～59歳



#### いきいきと 元気で健康に暮らせる

**からだ** 関心を持って 予防行動を取ることができる  
**こころ** 心の健康づくりをすることができる  
**くらし** コミュニケーションを取ることができる

【高齢期】60歳～



#### 地域で高齢者が輝ける

**からだ** 生活リズムを整え 心身のバランスを保つことができる  
**こころ** 生きがい 役割を持つことができる  
**くらし** 地域とのつながりを持つことができる

【みんな誰でも期】

障害者（児）、要介護者や家族など健康づくりに取り組みにくい状況にある人



#### あなたの元気がみんなを支えます

**からだ** 当たり前のことを大事にして 大切な命をつなぐ  
**こころ** 周りとのつながりを持ち心の健康を支え合うことができる  
**くらし** 元気の種を あなたがまいて地域ではぐくむ

### ●3つの分野で目標設定

た課題と目標を抽出しました。これにより、市の実態に即した具体的な健康づくりの指針となっています。

計画のローガンは、「一歩ふみ出す健康づくり」としました。行政や関係機関は、市民一人一人の第一歩を支援します。また心身両面の健康や地域全体の仕組みを見直すことを重視し、「からだ」「こころ」「くらし」の3つの分野（3・4ページ）に分けて目標を設定しています。

### ●4つの分科会で検討

計画策定に際して、世代や生活の状態に応じて、取り組むべき市の健康課題を見いだすため、4つの期の分科会（右図）に分かれ、①核家族化

と少子高齢化による市民生活の変化  
②生活習慣病に掛かる医療費負担③心の健康づくり（うつ病・自殺予防）  
——などを踏まえ、市の健康課題を検討しました。

### ●評価指標の達成度を重視

①実施期間 平成22～31年度の10年計画です。  
②進捗管理 計画推進に際して、評価指標（3ページ以降、表で表記）の達成度を重視して毎年見直しつつ、平成26年度に中間評価を、31年度に最終評価をそれぞれ実施します。

◎市健康増進計画は、保健センター、図書館（本館）、情報公開コーナー（市役所1階）で自由に閲覧できるほか、市ホームページから見るともできます。

# 1 からだ

●子どもの朝の目覚めは？

計画策定に当たり、独自のアンケート調査(注)を実施しました。その結果を見ると、朝の目覚めが良い人の割合が最も低かったのは中学生でした(図1)。子ども期は、よく食べ、よく眠り、よく体を動かして健康の基盤をつくる大切な時期です。この時に形成された生活習慣は、大人になってからの健康や生活様式にも大きく影響することが分かっています。

④「朝、気持ちよく目覚めることができる中学生の増加(子ども期)」：現在／38・5% ↓10年後の目標値／48・5%

(注)①調査時期／平成21年11・12月②調査対象／市民1,489人(有効回答数1,200人(80・6%))③調査方法／留置調査法(一部は訪問面接法)

●若い時から生活習慣病予防を  
一方、継続的な運動習慣のある



市民の健康相談に応じる保健師ら(7月7日、市役所1階で「総合健康相談」)

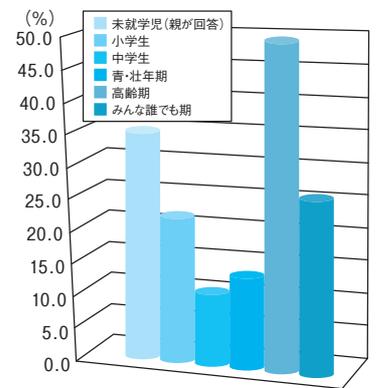
## 【キーワード①】特定健診・保健指導

平成20年度からメタボリック症候群対策の一環として、特定健康診査(健診)と保健指導を始めました。現在、動機付け支援が市内の医療機関で、積極的支援が保健センターでそれぞれ実施されており、対象者が自ら生活習慣を見直し、改善するための支援が行われています。その結果、平成20年度の積極的支援では、平均で体重2.5kg、腹囲4.5cmの減少という成果が表れました。

【特定健康診査・特定保健指導】7～12月に実施。対象者には6月下旬に受診券を郵送しています。

⑤「継続的な運動習慣のある人の割合(青年期)」：現在／19・1% ↓10年後の目標値／50・1%

【図1】朝、いつも気持ちよく目覚めている人の割合



高齢者の割合は、青・壮年期の約2・5倍にも上ることが分かりました。これらの結果を受けて、計画では一人一人が「未来へつながらる健康づくり」を自覚し、今の生活習慣を振り返ることができるよう、年齢や健康状態に応じた対策を提案しています。

# 2 いじら

●あなたの心は健康ですか？

図2は、厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」に掲載されたうつ病の自己チェックリストです。5項目のうち、2つ以上当てはまれば、その状態が2週間以上続く場合は、うつ病の可能性を考えてみてください。アンケート調査では、青・壮年期の17・4%が2つ以上当てはまると回答しました。この期は社会的に自立し、家庭や職場で重責を担う世代です。忙しい毎日を送っている人こそ、少し立ち止まって心の健康にも目を向けてみましょう。

⑥「何か困った時に相談する人がいる割合(青・壮年期)」：現在／86・1% ↓10年後の目標値／100%

●社会問題となっている自殺

現在、市内では毎年50人前後の自殺者が出ています。また15～24歳、

【図2】うつ病の自己チェックシート

当てはまるものはいくつ？

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役立つ人間だと思わない
- 訳もなく疲れたように感じる

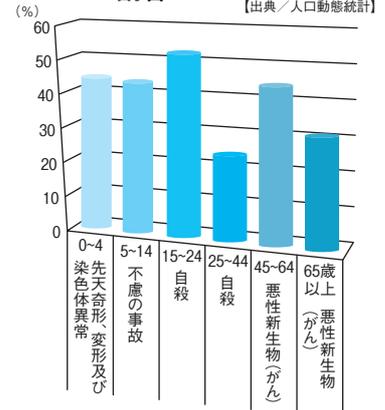
## 【キーワード②】自殺予防対策

本年度から始まった自殺予防対策として、9月10日(金)～16日(木)の自殺予防週間には、JR上尾駅東・西口での横断幕設置や、市内路線バス内でのポスター掲示を行い、市役所1階ロビーでは心の健康を扱ったパネルも展示します。市民一人一人が身近な社会問題として、心を見詰めるきっかけの1週間にしましょう。

【心の健康事業】①精神保健相談／午後1時～3時、月1回予約制(定員3組)②うつ病患者の家族サロン／奇数月第2木曜日午後1時30分～3時30分

⑦「ストレスを解消する方法を持っている割合(青・壮年期)」：現在／82・2% ↓10年後の目標値／90%

【図3】世代別の死因(第1位)の割合



25～44歳の年齢区分では、いずれも死因の1位が自殺です(図3)。主な自殺原因は、健康問題や経済・生活問題などですが、その多くは心の病気との関連が指摘されています。特に最近では、経済・生活問題に起因する中・高年男性の自殺増加が大きな課題となり、社会背景を反映した予防策が求められてきました。

●地域社会の変化

核家族化の進行、共働きの増加、生活様式の多様化に伴い、「地域に顔見知りがない」「地域の情報源を知らない」という声が聞かれます。アンケート調査からは、年齢の上昇に伴う他世代との交流機会の減少が分かります(下図)。計画では、人間形成の基盤である家庭の重要性や伝統的な地域社会のつながりを見直し、暮らしを健康づくりの土台として位置付けていきます。

④「日ごろから世代の違う人たちと交流する機会がある人の割合(みんな誰でも期)」: 現在/31・6% ↓ 10年後の目標値/50%

●地域での孤立を防ぐために

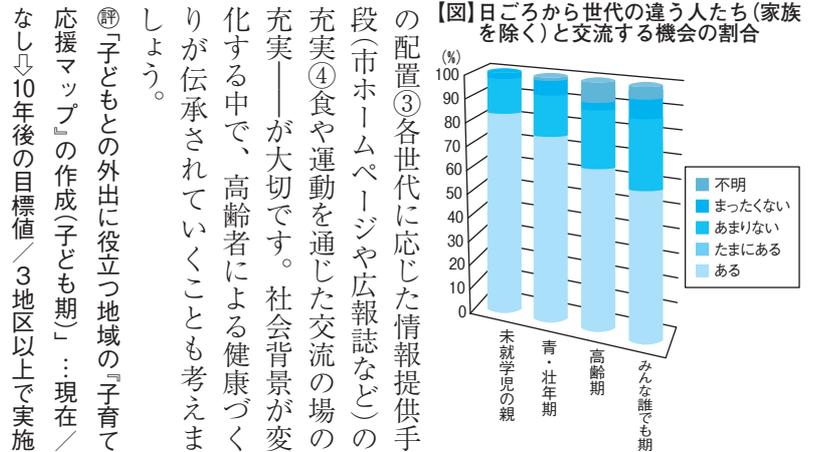
「地域での孤立」は大きなテーマです。これ防ぐためには、①地域で気軽に相談できる相談体制の充実②地区担当の職員(保健師・栄養士など)



愛育班の役員(左)と交流する参加者(6月28日、愛宕公民館で「親子のつどい」)

【キーワード③】こんにちは赤ちゃん事業

生後4カ月までの乳児のいるすべての家庭を訪問する「こんにちは赤ちゃん事業」の準備を進めています。これは①乳児のいる家庭と地域社会とをつなぐ最初の機会を提供し、子育ての孤立を防ぐ②出産後の早い時期に子育ての相談ができる機会を設け、安心して子育てできる環境を整える——ことを目指し、地域の子育て支援経験者が訪問する予定です。実施により、子育ての不安を一人で抱えることなく、適切なサービスが早期に受けられるようになると考えています。



分科会で議論する策定委員(昨年7月13日、保健センターで)

柏座二丁目在住の75歳以上のお年寄りを対象とした集まり「サロンかしわ」を紹介したことで、計画策定に携わりました。分科会では「どうしたら健康で生きがいを持って社会貢献できるか」という視点で、普段の活動で感じたことを述べました。特に、会社を退職した65〜70歳の男性を意識しました。この世代は、隣近所との付き合いが少なく、地域で孤立しがちなのです。今まで仕事で培われた技術や経験を、ぜひ地域社会に生かしてほしいですね。この計画書が「健康づくりの参考書」として活用されることを願っています。

健康づくりの参考書に



市健康増進計画策定分科会(高齢期)委員 苗村 利幸さん

計画策定を終えて

記念に子どもの足形

地域の回覧板を見て、市母子愛育会主催の「親子のつどい in 上尾」に初めて参加しました。今日は、記念に子どもの足形を取ってもらいました。自宅から歩いて来られる地元の施設での開催は助かります。近所に子育て中のママや先輩がいるのはとても心強く、気持ちがお楽になりますね。この集いで出会った人と、街でも声を掛け合えたらいいなと思います。



かどい ともこ 門井 智子さん (愛宕・30歳)

市民の声



ふえき のぶき 苗木 信之さん (西宮下・75歳)

「ながら体操」を

保健センターが主催する「運動教室」に月1回程度通い、筋力トレーニングなどで健康維持に努めています。中性脂肪が気になって1月から通い始め、今ではウエストが6センチ縮みました。結果が数字に表れると楽しいですね。教室では効率的な運動方法を教わり、ひざの痛みもなくなりました。運動は「～ながら」という「ながら体操」が長続きするコツだと思います。