

◆主な目標値の目標達成状況、中間評価（目標値→中間評価達成値）

6分野 41項目のうち、目標値を達成していたのは約5割の23項目でした。主な分野項目別達成状況は、以下の通りです。課題として見えた内容については、取り組みを強化して目標達成に向けて進めていき、令和8年度において、最終評価を行います。

●生活習慣病・がん(悪性新生物)

- ・健康管理に気をつけている人の割合
60.7%以上→○ 69.8%
- ・特定健康診査受診率
60.0%以上→× 34.1%
- ・特定保健指導実施率
60.0%以上→× 16.7%

疾病の早期発見・予防のため、健診を受診しやすい環境づくりを継続、生活習慣病重傷化予防のため、取り組みを強化します。

●食生活・栄養

- ・1日3回食事する人の割合
72.9%以上→○ 74.5%
- ・毎日野菜を350g以上摂取している人の割合
3.8%以上→○ 5.6%

全項目で改善していますが、全体の割合から見ると改善が必要な項目もあります。市民1人ひとりが望ましい食習慣を身につけられるよう、食生活について普及啓発などを継続します。

●歯と口腔の健康

- ・毎食後に歯を磨く人の割合
45.1%以上→○ 48.4%

全項目で改善し目標を達成していますが、口の健診については定期的に受けていない人が半数以上おり、年齢が高くなるにつれ、歯周病など気になる割合が高くなる傾向のため、定期健診の勧奨、う歯や歯周疾患の早期発見のための対策が重要です。

●身体活動・運動

- ・定期的に運動習慣がある人の割合
全体 29.2%以上→○ 32.7%
(男性 35.3%以上→× 35.0%、
女性 24.4%以上→○ 30.7%)

定期的な運動習慣のある人の割合は増加しましたが、半数以上が運動をほとんど行っていない状況でした。運動習慣のきっかけが作れるよう、運動に関する情報提供や教室開催などを継続します。

●たばこ・アルコール

- ・喫煙率
全体 27.0%未満→○ 23.3%
- ・ほぼ毎日飲酒する人の割合
男性 30.5%未満→○ 30.0%
女性 11.5%未満→× 13.2%

喫煙率は減少傾向ですが、男女ともに半数以上の方が飲酒量の適正量を超えています。たばこの害やアルコールによる健康被害防止のため、あらゆる年代・性別において、知識の普及啓発・保健指導などが重要です。

●休養・こころの健康

- ・よく眠れていると感じている人の割合
36.2%以上→× 28.2%
- ・ストレスを解消できている人の割合
62.4%以上→× 61.6%

地域全体で自殺予防対策について考えていけるよう、心の健康に関する健康教育、健康相談、講演会、ゲートキーパー養成研修会などを今後も継続します。

健康で笑顔があふれるまちづくりを進めるためには、市民一人ひとりが健康に対する意識を持って取り組むなど、皆さんの協力が必要です。健やかな生活を送るため、健康づくりに取り組みましょう。



“いきいき健康 増やそう笑顔”

市では、「第2次留萌市健康づくり計画(平成29～令和8年度)」の中間評価を実施しました。

問 市・保健医療課 TEL 49-6050

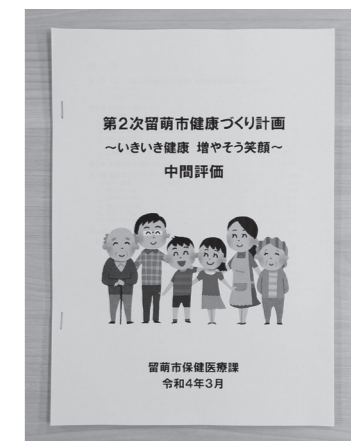
第2次留萌市健康づくり計画

▼第2次留萌市健康づくり計画では、市民1人ひとりが生涯を通してこころ豊かで健やかに暮らすことができるまちを目指し、健康づくりの方向性や具体的な対策などを示しています。

第2次留萌市健康づくり計画の「具体的な対策と目標値」では、「生活習慣病・がん(悪性新生物)」「食生活・栄養」「身体活動・運動」「歯と口腔の健康」「たばこ・アルコール」「休養・こころの健康」の6分野、41項目の具体的な対策(目標)や目標値などを定めています。

中間評価の趣旨

▼計画に基づき、これまで市民や地域、各関係機関が計画の目標達成に向けて取り組みを実施してきました。計画策定から5年目を迎えた令和3年度に、中間評価を実施しました。目標値が最終年度の目標に向かって進んでいるかを確認し、取り組みの推進方策の方向性について検討しました。



健康づくりに関する アンケートの結果

▼中間評価にあたり、市民を対象に健康づくりに関するアンケートを実施しました。その結果、健康管理への意識はあるものの、食生活の乱れや運動不足、ストレスなど、多くの健康課題を抱えていることがわかりました。

