

チャレンジ健康わかやま 中間評価

概要版

※〔 〕はベースライン値

「チャレンジ健康わかやま」とは、みんなが協力し合い、健康づくりに取り組み、誰もがいつまでも健やかで心豊かに生活できること、それにより健康寿命の延伸につながることを基本理念とした「元気わかやま市」を目指す健康づくり運動です。10年計画の中間評価を行い、2023年度の目標達成に向けて、主な課題をまとめました。

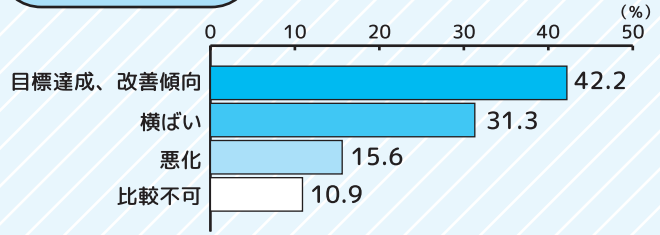
健康寿命の延伸

男性 / 〔78.0 歳〕→中間値：78.3 歳→目標値：79.6 歳

女性 / 〔82.2 歳〕→中間値：82.6 歳→目標値：83.7 歳

健康寿命（日常生活動作が自立している期間の平均）は、男女ともに増加しています。しかし、健康寿命の伸びは全国よりも小さいです。

指標の達成状況



1 栄養・食生活

重点目標 ★望ましい食行動がとれる人を増やす

主な課題

- 野菜摂取量の増加（1日当たり） 20 歳以上 〔298g〕→中間値：274g →目標値：350g以上
- 肥満者の割合の減少 40 歳～74 歳 男性 / 〔30.9%〕→中間値：32.5%→目標値：22.0%
女性 / 〔21.8%〕→中間値：19.7%→目標値：減少

今日からチャレンジ

- 朝食または昼食で、野菜を1皿増やしましょう。 ○1日2回以上、主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事をしましょう。
- 自分にあった食事内容、食事を量を知りましょう。

2 身体活動・運動

重点目標 ★運動習慣を身につけている人を増やす

主な課題

- 運動やスポーツを習慣的に実施している子どもの割合の増加（週に3回以上）
中学2年生 男子 / 〔74.6%〕→中間値：70.2%→目標値：83.0%
女子 / 〔52.7%〕→中間値：47.8%→目標値：60.0%
- 日常生活における歩数の増加
20 歳～59 歳（8,000 歩以上の人の割合） 男性 / 〔26.9%〕→中間値：15.2%→目標値：47.0%
女性 / 〔10.1%〕→中間値：8.6%→目標値：20.0%
60 歳以上（6,000 歩以上の人の割合） 男性 / 〔24.7%〕→中間値：26.6%→目標値：35.0%
女性 / 〔22.7%〕→中間値：14.3%→目標値：33.0%

今日からチャレンジ

- 毎日の生活の中で意識的に身体を動かす機会を増やしましょう。 ○1日の歩数をまずは1,000歩から増やしましょう。
- 1回30分以上の運動を週に2回以上行うようにしましょう。



3 こころの健康

重点目標 ★自殺者を減少させる

主な課題

- 自殺者の減少（自殺死亡率（人口10万人当たり））〔23.0〕→中間値：19.6→目標値：16.6

今日からチャレンジ

- うつ病等のこころの健康に関する正しい知識を身につけましょう。 ○悩みは一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。
- ゲートキーパーとして自殺を予防できるよう、周りの人に関心を持ちましょう。



4 たばこ

重点目標 ★喫煙者を減らす
★受動喫煙の機会をなくす

主な課題

- 喫煙率の減少 男性 / 〔28.6%〕→中間値：29.2%→目標値：18.0%
女性 / 〔9.0%〕→中間値：6.5%→目標値：5.0%
- 受動喫煙の機会を有する者の割合の減少 医療機関 / 中間値：5.9%→目標値：0%
行政機関 / 中間値：4.3%→目標値：0% 家庭 / 中間値：20.1%→目標値：3%

今日からチャレンジ

- 喫煙が身体におよぼす影響について知識を深め、禁煙に取り組みましょう。
- 禁煙希望の人は禁煙外来や禁煙相談、禁煙補助剤を積極的に利用しましょう。
- 多数の人が利用する公共の場所、妊娠中の方・子どもが周囲にいる環境での喫煙は控えましょう。



5 アルコール

重点目標 ★多量飲酒者を減らす

主な課題

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少
男性 / 〔10.1%〕→中間値：12.2%→目標値：8.6% 女性 / 〔7.2%〕→中間値：8.2%→目標値：6.1%

今日からチャレンジ

- 飲酒が健康に及ぼす害を知りましょう。 ○アルコールとの上手な付き合い方について学びましょう。
- 週に2日は休肝日（お酒を飲まない日）をつくりましょう。

6 歯と口腔の健康

重点目標 ★生涯を通じて自分の歯で食べることができる人を増やす



主な課題

- 40歳における進行した歯周炎を有する者の割合の減少 〔62.6%〕→中間値：68.0% →目標値：50.0%
- 60歳で24本以上の自分の歯を有する者の割合の増加 〔68.9%〕→中間値：67.4% →目標値：75.0%

今日からチャレンジ

- 定期的に歯科検診を受けましょう。 ○正しい歯磨き方法を身につけ、歯間部清掃用具を使用しましょう。
- 自分の歯と口の状態を知り、適切な自己管理をしましょう。

7 介護予防

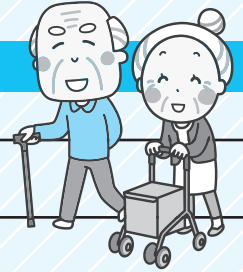
重点目標 ★要支援・要介護へ移行する高齢者の割合の増加を抑える

主な課題

- 要介護認定率の増加の抑制 〔22.8%〕→中間値：23.2%→目標値：現状維持（23.2%）

今日からチャレンジ

- 足腰を丈夫にするために自分の状態に応じた運動を心掛けましょう。
- 地域での健康づくりの活動や趣味等のグループ活動に積極的に参加しましょう。



8 健康管理と重症化予防

重点目標 ★健（検）診を積極的に受ける人を増やす
★生活習慣病の発症予防と重症化予防に向けて適切に行動できる人を増やす

主な課題

- 特定健康診査の実施率の向上 〔34.6%〕→中間値：37.4%→目標値：60.0%
- 特定保健指導の実施率の向上 〔42.5%〕→中間値：25.1%→目標値：45.0%
- 虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少（人口10万人当たり） 男性 / 〔64.8〕→中間値：59.0→目標値：55.7
女性 / 〔25.0〕→中間値：18.5→目標値：13.7
- がん検診受診率の向上 ※〔ベースライン値〕 中間値
胃がん〔1.9%〕4.1%・肺がん〔3.8%〕4.6%・大腸がん〔4.9%〕3.9%→目標値：10.0%
子宮がん〔17.3%〕15.9%・乳がん〔10.1%〕10.3% →目標値：20.0%

今日からチャレンジ

- 年1回は健康診査、がん検診（胃がん・乳がん・子宮がんは2年に1回）を受けましょう。
- 生活習慣病予防についての正しい知識を身につけ、健康的な体づくりに取り組みましょう。
- 健（検）診結果で要精密検査であった場合は必ず医療機関を受診し、検査や必要に応じ治療を受けましょう。

9 地域の絆

重点目標 ★地域活動に参加する人を増やし、健康づくりにつなげていく

主な課題

- ボランティア登録団体数の増加 中間値：381 団体→目標値：399 団体
- 相談したり助けてもらえる人が身近にいると思っている人の割合の増加 〔80.4%〕→中間値：86.2%→目標値：86.6%

今日からチャレンジ

- 「自分の健康は自分で守る」という意識をもつとともに、周囲の人と一緒に健康づくりをしていきましょう。



お問い合わせ先

和歌山市保健所 地域保健課 健康総務班

電話：073-488-5120（直通） ファックス：073-431-9980