

徳島市では、「市民一人ひとりが健康で心豊かに生活する」ことを目標に、生活習慣病の減少に重点を置いて健康づくりの推進を図っています。

そのため、平成16年度に策定した健康づくり計画では、「栄養・食生活」、「運動」、「休養・生きがい」、「たばこ」、「アルコール」、「歯」、「生活習慣病」の各分野で目標を掲げ、市民、行政及び関係諸団体それぞれが行うべき取り組みの明確化を図っており、徳島市においては「糖尿病予防大作戦」のスローガンのもと、ウォーキング推進事業をはじめとするさまざまな健康増進事業や各種がん検診、特定健康診査及び特定保健指導を実施してきました。

本計画を策定するにあたり平成24年1月に実施した市民意識調査では、「自分の適切な食事内容・量を知っている人の割合」や「日常生活の中で意識的にからだを動かすなど運動をしている人の割合」は前回調査より増加した一方で、「食生活について問題があると感じている人の割合」は増加し、「家事や仕事以外に1日30分以上歩いている人の割合」は減少するなど、市民の意識の向上や知識の普及が見受けられる反面、自らの生活習慣を見直し、改善に向けて行動するには至っていないことが推測できます。

さらに、徳島市の死亡状況をみると、徳島市の死亡総数に占める生活習慣病(がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病)の死亡割合は、平成18年では57.5%から平成22年では55.5%と減少しましたが、平成18年から平成22年における糖尿病の標準化死亡比(SMR)は男性では120、女性では130と、特に高い状況にあります。また、特定健康診査受診者に占めるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)*予備群及び該当者の割合は平成20年度では30.0%ですが、平成23年度では29.1%とほとんど横ばいの状態です。

このような状況にある徳島市においては、糖尿病対策を含め、これまで以上の生活習慣病予防対策が必要となります。さらに、少子高齢化が著しく進む現状も踏まえ、より着実に生活習慣病の発症及び重症化を予防していくために、今後はライフステージ*(乳幼児期から高齢期までの、人の生涯における各段階をいう。以下同じ。)に応じた健康づくり対策を行うことが重要となります。

■ 前期計画評価一覧表

目 標		前回のデータ		今回アンケート結果		
栄養・食生活	適正体重を維持しましょう					
	成人の肥満者(BMI*25以上)の割合の減少			全 体	20.1%	
		男性(40歳以上)	33.9%	男性(40歳以上)	30.2%	↓
		女性(40歳以上)	29.7%	女性(40歳以上)	15.3%	↓
	自分の食事の適量を知りましょう					
	自分の適切な食事内容・量を知っている人の割合の増加		57.6%	60.4%	↑	
	栄養成分表示をみて参考にしている人の割合の増加		21.1%	39.6%	↑	
	主食、主菜、副菜のバランスのよい食事をとりましょう					
	食生活について問題があると感じている人の割合の減少		67.8%	▲ 70.2%		
	野菜を十分にとっている人の割合の増加		38.5%	41.8%	↑	
運 動	生活の中に「歩く」「からだを動かす」を取り入れましょう					
	日常生活の中で意識的にからだを動かすなど運動している人の割合の増加	男 性	26.2%	男 性	50.2%	↑
		女 性	26.3%	女 性	47.0%	↑
	階段を使うようにしている人の割合の増加		32.2%	37.9%	↑	
	運動を習慣化しましょう					
	家事や仕事以外に1日30分以上歩いている人の割合の増加		27.6%	▼ 23.4%		
運動習慣が1年以上続いている人の割合の増加		男 性 23.3%	男 性 26.4%	↑		
		女 性 20.2%	女 性 22.7%	↑		
休 養・生 活 意 志	自分にあったストレス解消法を見つけましょう					
	自分なりのストレス解消方法がある人の割合の増加		55.3%	59.9%	↑	
	趣味を持ちましょう					
趣味を持っている人の割合の増加		64.7%	65.0%	↑		
たばこ	煙草の有害性を知り、禁煙の努力をしましょう 吸わない人への気配りをしましょう					
	たばこをやめたいと思っている人の割合の増加		33.2%	▼ 32.3%		
	たばこを吸っている人の割合の減少		22.5%	13.0%	↓	
ア ル コ ホ ール	上手にお酒を飲みましょう					
	お酒を毎日飲む人の割合の減少		16.9%	▲ 20.0%		
	お酒を1日平均して2合以上飲む人の割合の減少		11.9%	▲ 15.0%		
歯	自分の歯を大切にしましょう					
	定期的に歯科受診している人の割合の増加		21.3%	51.7%	↑	
	口の中を清潔に保ちましょう					
1日の歯みがきが0~1回の人の割合の減少		28.7%	25.2%	↓		
生 活 習 慣 病	健康診査を受けましょう					
	基本健康診査の受診率の増加	40歳代	36.6%	————		
		50歳代	61.9%	————		
	自分の血糖値を知っている人の割合の増加		40.8%	52.3%	↑	
	がん検診の受診率の増加 ※今回のアンケートで、「がん検診を受けた」と答えた人のうち、「市の検診を受けた」と答えた人のみを計上している。	胃がん	8.5%	5.9%	↑	
		肺がん	5.9%	5.7%		
		大腸がん	6.4%	9.0%		
		乳がん	9.7%	14.3%		
		子宮(頸)がん	子宮がん 11.2%	子宮頸がん 16.4%		
	前立腺がん	————	5.5%			
体調の自己チェックをしましょう						
健康に気をつけている人の割合の増加		72.1%	75.3%	↑		
健康であると感じている人の割合の増加		73.0%	78.6%	↑		

18 *がついた用語については、資料編に「用語説明」があります。

*がついた用語については、資料編に「用語説明」があります。