

第2章 第3次健康たけはら21・第3次食育推進行動計画 ・第2次自殺対策計画

【1】第3次健康たけはら21

1 計画の概要

(1) 計画の目的

国においては、令和6(2024)年4月1日から適用される新たな「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」に基づき、令和6(2024)年度から令和17(2035)年度を計画期間とする「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動(健康日本21(第三次))」(以下「健康日本21(第三次)」という。)が推進されます。

本市においては、平成30(2018)年度から令和9(2027)年度を計画期間とする「第2次健康たけはら21」において市民の健康に対する施策を展開してきましたが、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を最重要課題とする健康日本21(第三次)の内容や社会情勢等を踏まえて、新たに「第3次健康たけはら21」を策定します。

(2) 計画の期間及び目標年度

「第3次健康たけはら21」の計画期間は、健康日本21(第三次)と同様に令和6(2024)年度から令和17(2035)年度までの12年間としますが、具体的な目標値についての目標年度は、令和16(2034)年度として、目標を設定します。

(3) 計画の評価

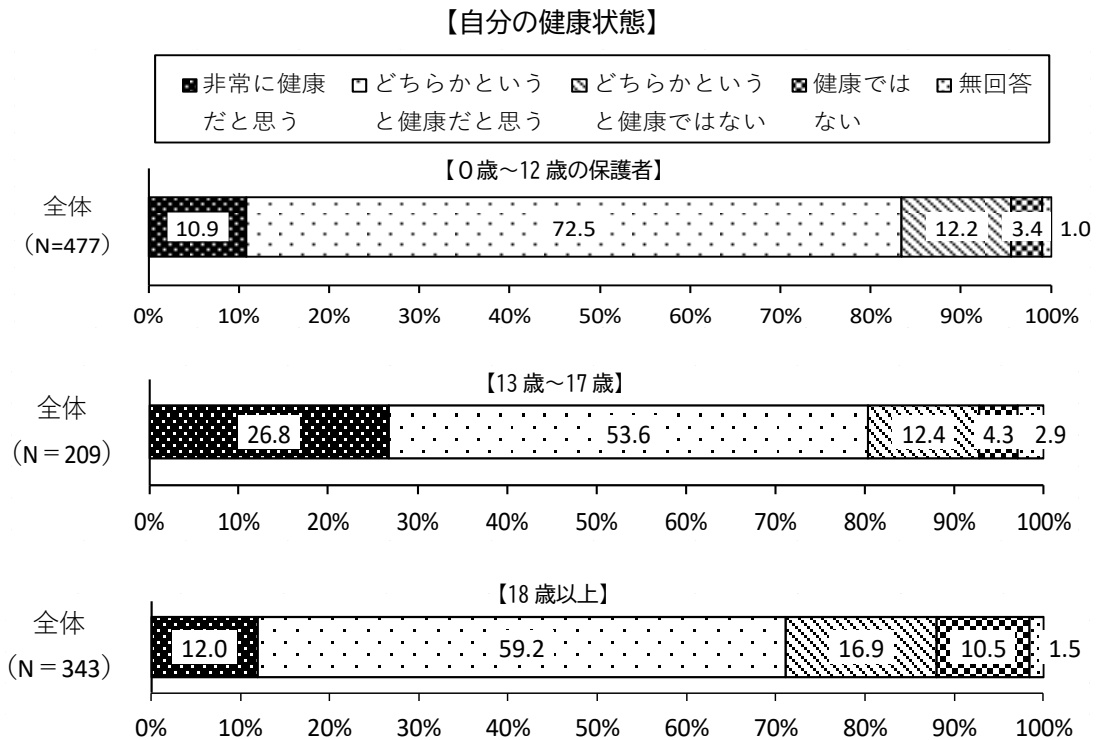
計画の評価については、健康日本21(第三次)の中間評価が令和11(2029)年度、最終評価が令和15(2033)年度に実施されることから、本市では令和11(2029)年度を目途に中間評価を実施し、令和17(2035)年度に最終評価を実施します。

2 竹原市における健康をとりまく状況

(1) アンケート調査結果

① 健康について

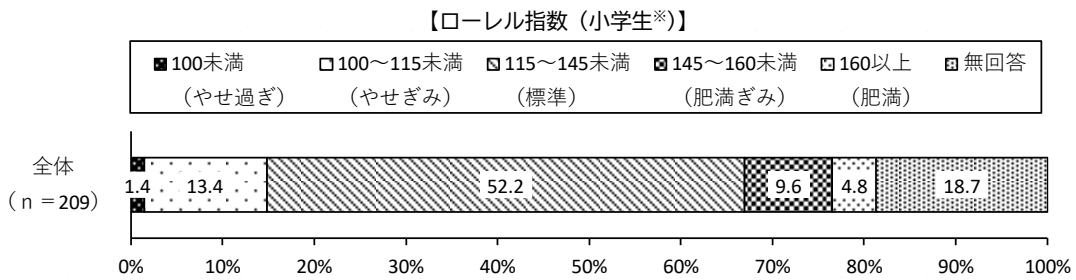
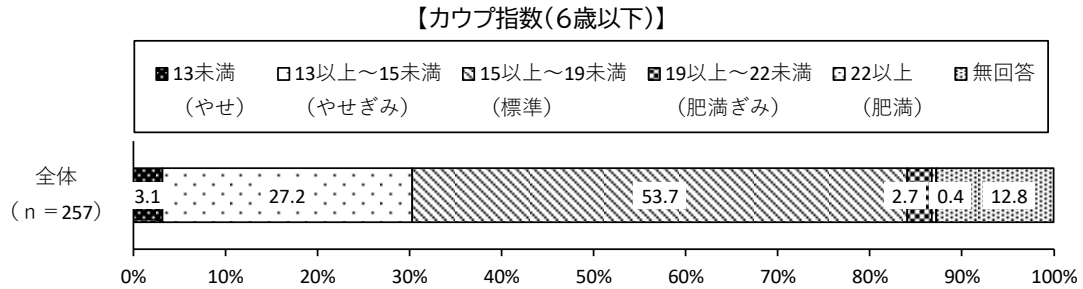
「健康状態」については、「13歳～17歳」では「非常に健康だと思う」の割合が26.8%と「0歳～12歳の保護者」、「18歳以上」に比べて高くなっています。一方、「18歳以上」では、「どちらかという健康ではない」と「健康ではない」を合わせた『健康ではない』の割合が、他の層に比べて高くなっています。特に「健康ではない」の割合が、他の層に比べて高くなっています。



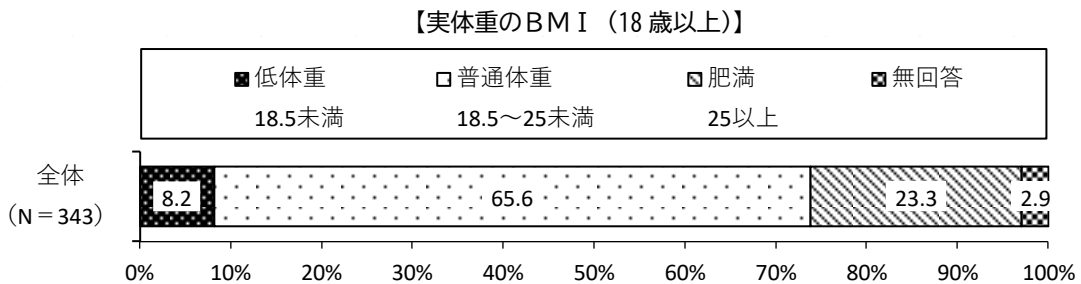
② カウプ指数、ローレル指数、BMIについて

身長と体重によるカウプ指数(6歳以下)、ローレル指数(小学生※)、BMI(18歳以上)については、「6歳以下」では「13未満(やせ)」と「13以上～15未満(やせぎみ)」を合計した『やせ』の割合が30.3%となっており、「小学生」では「100未満(やせ過ぎ)」と「100～115未満(やせぎみ)」の合計は14.8%となっています。一方、「18歳以上」では「肥満 25以上」の割合が23.3%と、「低体重 18.5未満」に比べて高くなっています。年齢が上がるにつれて「肥満」が増える傾向となっています。

※小学生には、義務教育学校の児童も含む。



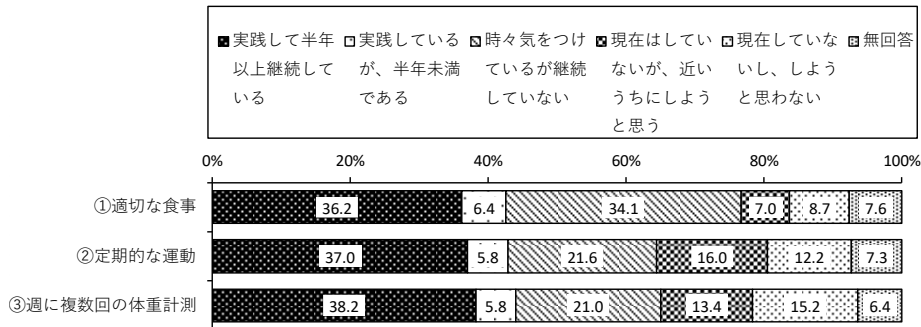
※小学生には、義務教育学校の児童も含む。



③ メタボリックシンドローム対策について

「18歳以上」についてのメタボリックシンドローム対策では、「適切な食事」、「定期的な運動」、「週に複数回の体重測定」を「実践して半年以上継続している」と回答した割合が、いずれも最も高くなっています。一方、「適切な食事」について「時々気をつけているが継続していない」の割合も3割以上となっています。

【メタボリックシンドロームの予防や改善のためしていること】
(N=343)

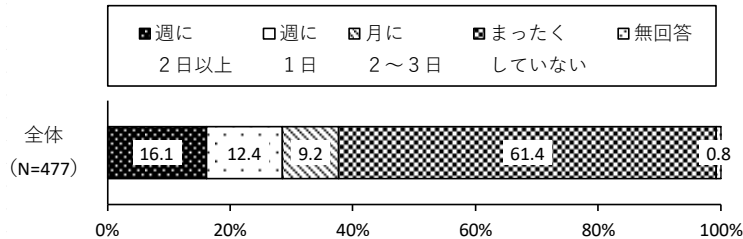


④ 運動について

運動について、それぞれの対象において「まったくしていない」又は「していない」と回答した割合は、「0歳～12歳の保護者」では61.4%、「13歳～17歳」では23.9%、「18歳以上」では36.7%となっています。

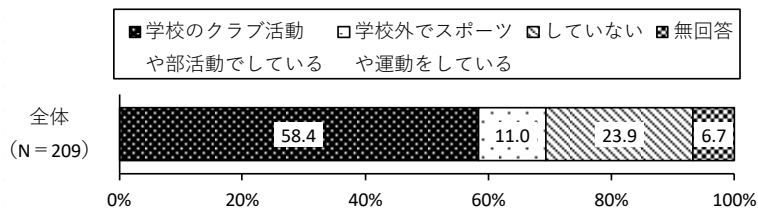
【0歳～12歳の保護者】

【1回30分以上の運動をしているか】



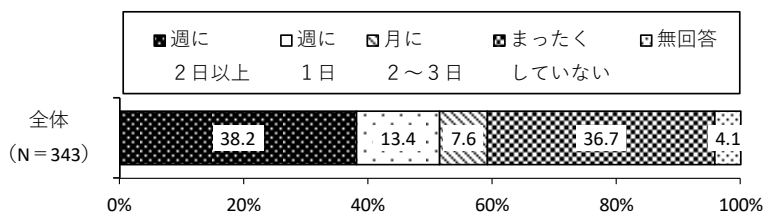
【13歳～17歳】

【運動やスポーツを習慣的にしているか】



【18歳以上】

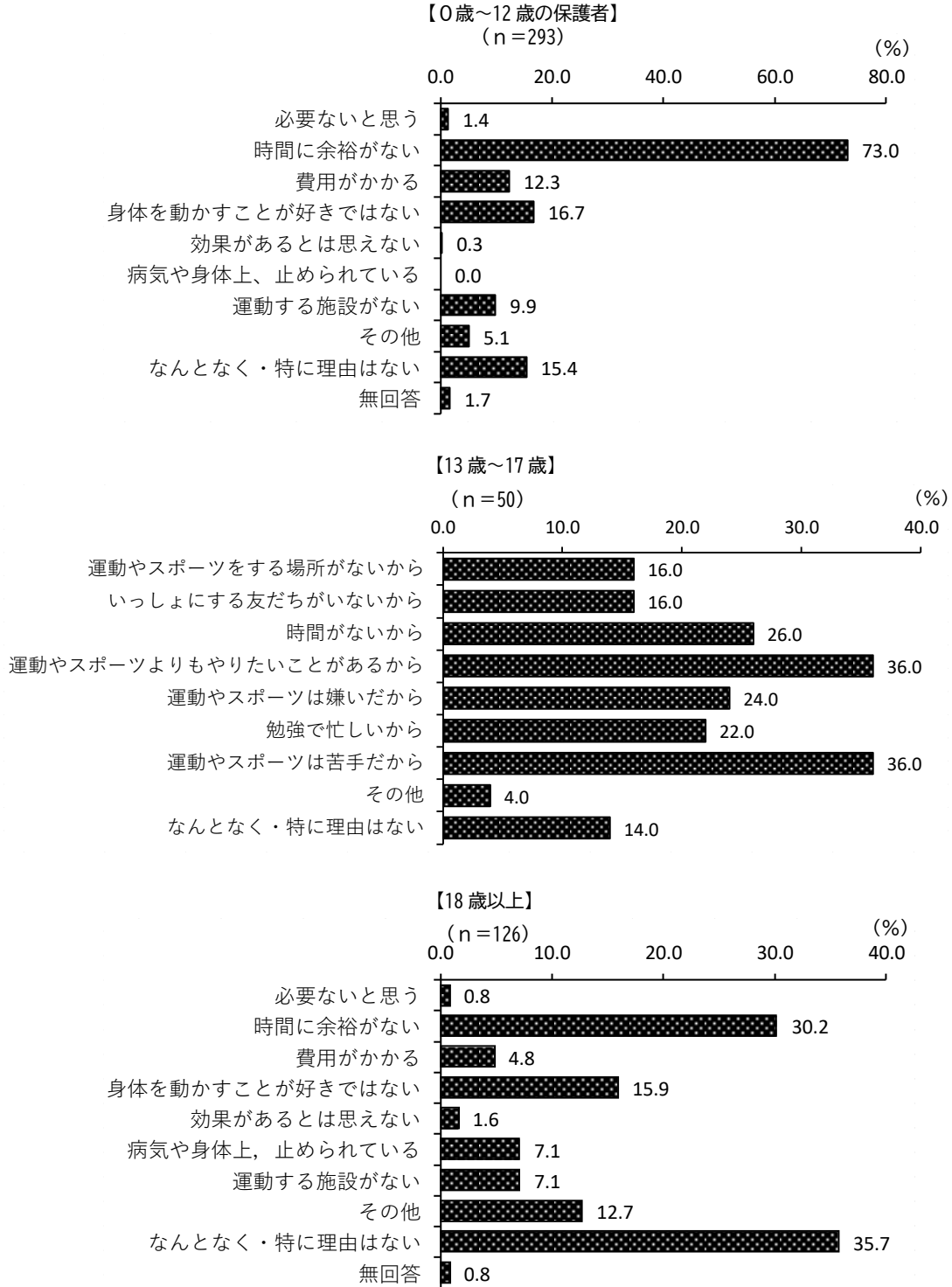
【1回30分以上の運動をしているか】



⑤ 運動をしていない理由について

運動をしていない理由について、「0歳～12歳の保護者」では「時間に余裕がない」、「13歳～17歳」では「運動やスポーツよりもやりたいことがあるから」及び「運動やスポーツは苦手だから」、「18歳以上」では「なんとなく・特に理由がない」がそれぞれ最も高くなっています。

【運動やスポーツをしていない理由】



3 前計画の振り返り

(1) 指標の達成状況

【評価について】

前計画の目標として「最終」の値を設定していましたが、今回の見直しでは、令和4（2022）年度又は令和3（2021）年度に設定した「中間」の値に対して「実績」の評価を行いました。

- ◎：「中間」の目標値を達成
- ：「中間」の目標値は達成していないが改善されている
- ×：「現状」から改善されていない

【基本目標1】生活習慣病の発症予防と重症化予防

「生活習慣病の発症と重症化予防」については、「健診」や「がん検診」の受診率が低下傾向となっています。

指標	対象	現状 (平成29年度)	中間 (令和4年度)	実績 (令和5年度)	評価
1 1年に1回は、健診を受けている人を増やす	全体	77.8%	79%	67.6%	×
定義	「過去1年間に、健康診断や人間ドックを受けましたか」という質問に対し、何らかの健診を受けたと回答した人の割合				
2 肥満（BMI25以上）と判定された人を減らす	20～69歳 男性	33.3%	29%	32.4%	○
	40～69歳 女性	19.2%	19%	26.6%	×
定義	市民アンケートによる肥満（BMI25以上）に該当する人の割合				
3 特定健康診査実施率	40～74歳	32.9% (平成28年度)	51% (令和3年度)	38.8% (令和3年度)	○
定義	当該年度の特定健診受診者数／特定健康診査対象者数				
4 特定保健指導実施率	40～74歳	21.9% (平成28年度)	47.4% (令和3年度)	17.4% (令和3年度)	×
定義	当該年度の特定保健指導実施者数／特定保健指導対象者数				

指標	対象	現状 (平成28年度)	中間 (令和3年度)	実績 (令和4年度)	評価
5 がん検診受診率					
胃がん検診	40歳以上	6.4%	10%	7.7%	×
肺がん検診	40歳以上	7.8%	10%	6.0%	×
大腸がん検診	40歳以上	9.2%	11%	7.4%	×
子宮頸がん検診	20歳以上 女性	18.3%	20%	18.8%	×
乳がん検診	40歳以上 女性	20.9%	22%	17.4%	×
定義	出典 地域保健・健康増進事業報告(厚生労働省)より ※対象者については、40歳～69歳(子宮頸がんは20歳～69歳)の人口で受診率を算出。 受診者は、市が実施する集団検診、医療機関検診、国保人間ドックを受診した者。 ※胃がん検診については令和4（2022）年度から胃内視鏡検査の受診者も含む。				

【基本目標2】生活習慣・社会環境の改善

「生活習慣・社会環境の改善」については、「朝ごはんを毎朝食べない人」の割合が増加傾向となっており、特に「中高生」が増加しています。また、「運動習慣のある人」の割合も性別を問わず減少しています。

① 栄養・食生活

指標	対象		現状 (平成29年度)	中間 (令和4年度)	実績 (令和5年度)	評価
1 朝ごはんを毎朝食べない人を減らす	20～39歳		23.3%	21%	25.6%	×
	中高生		7.9%	6.5%	15.0%	×
定義	「ふだん、朝食を食べていますか」という質問に対し、欠食する日が週2回以上あると回答した人の割合					
2 肥満(BMI25以上)と判定された人を減らす(再掲)	20～69歳	男性	33.3%	29%	32.4%	○
	40～69歳	女性	19.2%	19%	26.6%	×
定義	市民アンケートによる肥満(BMI25以上)に該当する人の割合					
3 野菜不足の人を減らす	20歳以上		27.8%	25%	29.1%	×
定義	「食生活で、次のようなことを思うことがありますか」という質問(複数回答)に対し、「緑黄色野菜など野菜不足」に回答した人の割合					
4 塩分の多い食事をしている人を減らす	20歳以上		18%	17%	17.5%	○
定義	「食生活で、次のようなことを思うことがありますか」という質問(複数回答)に対し、「塩分の多い食事」に回答した人の割合					
5 料理の食材や外食等を選ぶ際、カロリーや栄養成分などを考える人を増やす	20～69歳	男性	31.5%	35%	30.1%	×
	20～69歳	女性	68.1%	70%	41.8%	×
定義	「①食材の購入、②総菜やお弁当の購入、③外食する際、カロリーや栄養成分などに気をつけて選んでいますか」という質問に対し、「カロリーや栄養成分などに配慮して選ぶことが多い」と回答した人(①～③の合計)の割合					
6 体重管理のため、食事量等に気をつけている人を増やす	20歳以上	男性	47.5%	50%	56.1%	◎
	20歳以上	女性	72.7%	74%	64.7%	×
定義	「体重管理のために食事の量や内容に気をつけていますか」という質問に対し、「気をつけている」と回答した人の割合					

② 身体活動・運動

指標	対象		現状 (平成29年度)	中間 (令和4年度)	実績 (令和5年度)	評価
1 何らかの運動をしている人を増やす	20～64歳	男性	41.3%	45%	57.6%	◎
	20～64歳	女性	42.6%	46%	47.9%	◎
	65歳以上	男性	71.4%	73%	67.3%	×
	65歳以上	女性	73.9%	74.5%	76.5%	◎
定義	「日常生活の中で、健康づくりのために意識的に身体を動かすなどの運動(1回 30分以上)をしていますか」という質問に対し、「まったくしていない」を回答した人以外の割合					
2 運動習慣のある人を増やす (週2日以上1回30分以上1年以上継続)	20～64歳	男性	32.3%	33%	20.3%	×
	20～64歳	女性	34.8%	35%	23.9%	×
	65歳以上	男性	50.0%	53%	40.0%	×
	65歳以上	女性	38.2%	42%	25.9%	×
定義	「日常生活の中で、健康づくりのために意識的に身体を動かすなどの運動(1回 30分以上)をしていますか」という質問に対し、「週2日以上」を回答し、かつ1年以上続いていると回答した人の割合					

③ 休養・心の健康

指標	対象	現状 (平成29年度)	中間 (令和4年度)	実績 (令和5年度)	評価
1 ストレスを感じた人を減らす	20歳以上	53.7%	51%	51.3%	◎
定義	「ここ1か月間、不満、悩み、苦勞、ストレスがありましたか」という質問に対し、「大いにある」「多少ある」と回答した人の割合				
2 睡眠による休養が十分とれていない人を減らす	20歳以上	26.1%	23%	24.3%	◎
定義	「ここ1か月間、睡眠による休養が十分とれていると思いますか」という質問に対し、「あまりとれていない」「まったくとれていない」を回答した人の割合				

④ 飲酒

指標	対象	現状 (平成29年度)	中間 (令和4年度)	実績 (令和5年度)	評価
1 1日に酒2合またはビール中ビン2本以上飲む人を減らす	20歳以上	26.1%	21%	32.3%	×
定義	飲酒していると回答した人の中で、「一日平均のお酒の量はどのくらいですか」という質問に対し、「日本酒で2合またはビールで中ビン2本以上飲む」と回答した人の割合				

⑤ 喫煙

指標	対象		現状 (平成29年度)	中間 (令和4年度)	実績 (令和5年度)	評価
1 喫煙している人を減らす	20歳以上	男性	22.9%	22%	21.9%	◎
	20歳以上	女性	3.2%	3%	1.9%	◎
定義	「たばこを吸っていますか」という質問に対し、「吸っている」を回答した人の割合					

⑥歯・口腔

指標	対象	現状 (平成29年度)	中間 (令和4年度)	実績 (令和5年度)	評価
1 定期的に歯科健診を受けている人を増やす	55～64歳	36.6%	38%	44.6%	◎
定義	「歯の健康管理でどのようなことを実践していますか」(複数回答)という質問に対し、「定期的に歯科健診を受けている」と回答した人の割合				
2 歯の間を清掃する器具を使用している人を増やす	35～44歳	25.0%	27%	37.9%	◎
	45～54歳	38.2%	40%	35.9%	×
定義	「歯の健康管理でどのようなことを実践していますか」(複数回答)という質問に対し、「歯の間を清掃する器具(デンタルフロスや歯間ブラシなど)を使用している」と回答した人の割合				
指標	対象	現状 (平成29年度)	中間 (令和4年度)	実績 (令和4年度)	評価
3 むし歯のない3歳児を増やす	3歳児	79.8%	82%	91.4%	◎
定義	3歳児歯科健康診査における、むし歯のない子どもの割合				

【基本目標3】健康を支え、守るための社会環境の整備

「健康を支え、守るための社会環境の整備」については、「いざというときに助け合える人が身近にいる」の割合が減少しています。

指標	対象	現状 (平成29年度)	中間 (令和4年度)	実績 (令和4年度)	評価
1 適切な時期に母子健康手帳の交付を受ける(妊娠11週迄)	妊婦	91.2%	91.7%	93.3%	◎
2 子育て中気分・体調のよい産婦を増やす	産婦	78.6%	79%	87.2%	◎
定義	9・10か月児健康診査の問診票で「気分・体調がよいか」という質問に対し、「よい」と回答した人の割合				
指標	対象	現状 (平成29年度)	中間 (令和4年度)	実績 (令和5年度)	評価
3 いざというときに助け合える人が身近にいる	20歳以上	68.2%	71%	65.6%	×
定義	「あなたの住んでいる地域についてどのように感じていますか」という質問に対し、いざというとき助け合える人が身近にいるに対して「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合				

4 アンケート調査及び団体ヒアリング並びに指標の達成状況から見えてくる課題

(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

アンケート調査結果では、メタボリックシンドローム対策において、適切な食事や定期的な運動等を半年以上継続している割合は3割程度にとどまっています。

団体ヒアリングでは、新型コロナウイルス感染症拡大の影響でフレイル状態となっている高齢者に対して、運動をすることへの声かけが課題とされていました。

指標の達成状況では、「健診」や「がん検診」の受診率が低下しており、特定保健指導実施率も低下しているため、引き続き受診率向上に取り組むことが必要です。

(2) 生活習慣・社会環境の改善

アンケート調査結果では、朝ごはんを毎日食べる割合は「13歳から17歳」において「18歳以上」に比べて低くなっており、評価指標においても「朝ごはんを毎朝食べない人を減らす」目標は、中高生の年代が特に15%と増加しており、継続して取り組むことが必要です。

団体ヒアリングでは、子どもの早寝早起き朝ごはんについては、ある程度習慣化されているようですが、栄養バランスの問題や、小学校高学年の摂食率の低下が課題とされていました。

「1回30分以上の運動」をまったくしていない人の割合は、0歳～12歳の保護者では61.4%と非常に高く、18歳以上でも36.7%となっています。運動しない理由は「0歳～12歳の保護者」では「時間に余裕がない」、「18歳以上」では「なんとなく・特に理由はない」の割合が最も高くなっており、様々な対象が運動を継続できる環境整備等の取組が必要です。

(3) 健康を支え、守るための社会環境の整備

団体ヒアリングでは、少子化や地域で支える人が不足していることなどにより、子どもや高齢者に対する地域の見守りが難しくなっているという状況があります。

指標の達成状況では、妊婦・産婦に対する支援については基本目標3の指標1及び2において目標を達成していますが、「いざというときに助け合える人が身近にいる」の割合は減少しています。関係機関と連携し、地域・社会とのつながりを維持向上できるような取組が必要です。

5 ライフステージ別の健康づくり

(1) ライフステージの考え方

生涯にわたり健康に生活できるために、ライフステージごとに取り組むことが必要なことがあります。

ここでは、ライフステージを「妊娠期」「乳幼児期」「児童・少年期」「青・壮・中年期」「高年期」の5段階に分け、それぞれのステージに合わせた健康づくりのポイントをまとめます。

(2) ライフステージ別のポイント・取組

① 妊娠期

妊娠期は、妊娠による身体的な変化のみならず、妊娠・出産の喜びや不安、親としての責任感が芽生え、精神的な変化も多い時期です。

この時期は胎児が母体を通して様々な影響を受けるため、母体の健康管理、環境整備が特に重要です。そのため、バランスのよい食生活、適度な運動、妊婦健診を定期的に受診し、母体の健康を維持し、安全で快適な妊娠期を過ごすとともに、妊娠・出産・育児についての正しい理解を深め、必要な知識と心構えを持つことが重要です。

② 乳幼児期（0～5歳）

乳幼児期は、健やかでいきいきとした生涯を送るために、豊かな心と体を育むとても大切な時期です。また、家族の生活習慣が乳幼児期の子どもに大きな影響を与えます。子どもが望ましい生活習慣を身につけることと同時に家族の生活習慣を見直すことが大切です。

③ 児童・少年期（6～17歳）

この時期は乳幼児期に育んだ心と体を土台に、今後の人生を発展させる基礎となる様々な体験をする大切な時期です。

児童期（6～12歳）は、身体・運動機能と精神神経機能の発達時期であり、あらゆるものに関心を示し、健康の基礎を学び、身につける最適な時期といえます。また、生活習慣の形成期であり、社会参加への準備段階でもあります。

特に生活習慣病に関連する肥満や、むし歯の予防に重点を置いた健康づくりを進めることが重要です。

また、少年期（13～17歳）は、精神面でも身体面でも発達にめざましいものがある時期であり、進学、就職など生活環境に大きな変化がみられ、それに伴い生活習慣も大きく変化する時期でもあります。

④ 青・壮・中年期（18～64歳）

青年期（18～29歳）は、心身ともに充実し、就職・結婚・出産など人生の転換期が重なる時期で、生活環境の大きな変化がみられ、忙しく毎日を過ごす時期です。また、喫煙や飲酒の習慣が始まる年代でもあります。

この時期の生活習慣が壮年期以降の健康に大きな影響を及ぼすことから、健全な生活習慣の維持・改善に努めることが必要であり、子どものいる人は、子どもたちに望ましい生活習慣に関する知識や正しい情報を伝え、身につけさせることが必要です。

壮年期（30～44歳）は、いわゆる働きざかりであり、社会でも家庭でも、最も活動的な時期といえます。身体的機能も充実する時期ですが、人間関係や社会的なつながりが拡大する一方、望ましい生活習慣を維持することが難しくなる時期でもあります。

この年代で既に生活習慣病を発症する人もみられ、中年期以降の健康状態に大きく影響することから、若さを過信せず、生活習慣病を予防するために食生活や運動、心の健康を保つなど健康的な生活習慣を実践することが大切です。

また、中年期（45～64歳）は社会の中核を形成する年代ですが、身体機能が徐々に低下してくる時期であり、健康や体力に不安を感じ始めます。これまでの生活習慣が要因となった生活習慣病の発症が少なくありません。更に職場等での社会的役割の重要性が増すことから、ストレスの多い年代でもあります。

⑤ 高年期（65歳以上）

身体的にも社会的にも活動的な人が増えていますが、高年期は、個人の健康状態の差が大きくなる時期です。

前期高齢者（65～74歳）は、退職や子どもの自立などにより、主たる活動の場が職場から家庭や地域へ移行しますが、環境の変化により孤独感や役割喪失による無力感等から精神的に不安定になりやすい時期でもあります。

後期高齢者（75歳以上）になると心身機能の低下や疾病により、様々な障害が現れます。これまでの生活習慣の違いがこの時期の健康に大きく影響します。介護が必要になる人が増える時期ですが、実りの多い時期にするためにも、生きがいをもち、知識や経験を活かして社会参加するなど、心の健康を保つことが重要です。

いつまでも元気に活動し、家族や友人、地域の人たちとのつながりを持ち続け、社会参加をしながら過ごせるよう「フレイル（虚弱）」の予防・対策に関する取組が重要です。

6 基本的な考え方

(1) 計画のめざす姿

健康日本21(第三次)では、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンとし、①誰一人取り残さない健康づくりの展開(Inclusion)、②より実効性をもつ取組の推進(Implementation)を行うとしています。

本市では、最上位目標を「健康寿命の延伸」とし、前計画の取組を継続又は拡大・充実することにより、市民の健康づくりをより一層推進していくため、「第3次健康たけはら21」のめざす姿は前計画を踏襲し、

いくつになっても活躍できる、みんなで進める健康づくり実践のまち たけはら

とします。

(2) 基本目標

「第3次健康たけはら21」の基本目標は前計画を踏襲し、健康日本21(第三次)や県の動向を踏まえながら、具体的な施策や取組を進めていきます。

基本目標1 生活習慣病の発症予防と重症化の予防

基本目標2 生活習慣・社会環境の改善

基本目標3 健康を支え、守るための社会環境の整備

(3) 計画の方向性

基本目標	施策・取組
<p>【基本目標1】 生活習慣病の発症予防と重症化の予防</p>	<p>①がん</p> <p>②循環器疾患</p> <p>③糖尿病</p> <p>④COPD(慢性閉塞性肺疾患)</p> <p>⑤筋骨格系疾患【新規】</p>
<p>【基本目標2】 生活習慣・社会環境の改善</p>	<p>①栄養・食生活</p> <p>②身体活動・運動</p> <p>③休養・睡眠</p> <p>④飲酒</p> <p>⑤喫煙</p> <p>⑥歯・口腔の健康</p>
<p>【基本目標3】 健康を支え、守るための社会環境の整備</p>	<p>①子どもの健康</p> <p>②高齢者の健康</p> <p>③女性の健康【新規】</p>

7 施策の展開

(1) 基本目標1 生活習慣病の発症予防と重症化の予防

本市の死因別死亡率(人口10万対)は、がん(悪性新生物)が最も高く、次いで心疾患、脳血管疾患、老衰、肺炎の順となっています。本市ではがん・脳血管疾患・筋骨格系疾患が多いことから、これらを含む生活習慣病の発症・重症化予防とともに、危険因子となる高血圧や糖尿病を中心とした対策が必要です。

① がん(悪性新生物)

がん(悪性新生物)は、国や県と同様に、本市でも最も高い死因割合となっており、標準化死亡率では、男女とも大腸がんが高く次いで膵臓がん、胃がんが高くなっており、検診受診による早期発見や食事や運動など生活習慣改善等の予防対策が必要です。

特に性別によるがん(悪性新生物)の種類の違いが大きいことから、それぞれの性別の特徴に応じた対策が必要です。

② 循環器疾患

本市の死因の中で、心疾患はがん(悪性新生物)に次いで高くなってはいますが、近年は減少傾向となっています。ただし、脳血管疾患の本市の死因構成割合は、国や県に比べて壮年期が高くなっており、近年は増加傾向となっています。

若年層から生活習慣を再点検し、減塩対策や循環器疾患の原因となる動脈硬化を予防するなどの対策が必要です。

③ 糖尿病

糖尿病の発症による血糖値が高くなることによって、生命に危険を及ぼす心筋梗塞、脳出血等の合併症を引き起こすことが知られています。

本市では、令和元(2019)年度から令和4(2022)年度まで、外来医療費全体の10%程度の高い割合となっています。

糖尿病の予防のための対策を強化するとともに、発症予防や特定健診受診による早期発見・重症化予防の取組が必要です。

④ COPD※(慢性閉塞性肺疾患)

アンケート調査では、COPDという病気を知っているかについて、「言葉も意味も知らなかった」と回答した割合が53.4%と過半数を占めています。前回は、58.1%でしたので、少し認知度は上がっていますが、今後は認知度を高める取組の強化が必要であると思われます。また、喫煙者への禁煙意向を尋ねたところ、「やめたいとは思わない」という割合が34.3%(前回は11.4%)となっているため、喫煙による影響について啓発する取組が必要です。

※従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称。タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病といえる。

⑤ 筋骨格系疾患【新規】

健康寿命延伸を阻害する要因として、骨折・転倒、関節疾患という運動器の障害が最も頻度が高いことが示されています。

本市では、外来医療費において令和元(2019)年度から令和4(2022)年度の間は9%前後と高い割合となっています。

筋骨格系疾患は高齢者に多くみられる疾患となっていますが、ライフコースバランスに応じた骨粗しょう症予防等の対策を推進することが必要です。

【スローガン】

受けて安心 健診・検診

《市民の目標》

- ◎ 健診（検診）の意義を理解し、健康診査、各種がん検診等を定期的に受ける
- ◎ 自分の健康に関心をもち、体重計や血圧計などを使い、日頃から自分の健康状態を知る
- ◎ 生活習慣病予防のため、健診結果等から生活習慣を見直す
- ◎ 気軽に相談できるかかりつけ医をもつ

《事業所、関係団体の取組》

歯科医師会	○糖尿病と歯周病の関係についての普及啓発を行います。
薬剤師会	○ポスター掲示等で特定健診などを受けていただくように声かけします。 ○製薬会社のパンフレット等を利用して生活指導を行います。 ○薬局内でポスターを掲示します。 ○がん教育の授業（中・高等学校）を行います。
民生委員児童委員	○健診を受ける必要性について地域の人に啓発します。
自治会連合会	○健診を受けるよう家族や地域の人に声をかけます。
公衆衛生推進協議会	○フレイル予防の啓発を行います。
食生活改善推進員	○健診を受けるよう家族や地域の人に声をかけます。
ボランティア	○健康体操等を取り入れた行事を開催します。 ○生活習慣病予防を啓発します。
こども園	○職員の生活習慣病予防健診の受診や嘱託医による健康診断を実施します。
小学校	○体育科（保健領域）の学習で正しい知識理解、意識啓発を行います。
中学校	○不適切な生活習慣が生活習慣病のリスクを高めることや、生活習慣病の予防についての学習を2年生の保健の授業で行います。
市社協	○地区社協行事やふれあいサロン活動等で健康について啓発します。
包括支援センター	○個別に支援を行う人に対して、受診の促進、高血圧や糖尿病に関する予防の取組を提案します。

《行政の取組》

対象者	具体的な取組	担当課
全年齢	○子どもの頃から規則正しい生活習慣を確立していくよう、情報提供や知識の普及に取り組みます。	健康福祉課
	○骨粗鬆症について周知・啓発を行うとともに、骨粗鬆症に関するテーマの講座等の開催を検討します。【新規】	市民課 社会福祉課 健康福祉課 総務学事課

対象者	具体的な取組	担当課
青年期 壮年期 中年期 高年期	<p>○市民が利用しやすい検診体制を充実させ、健康診査や各種がん検診などの受診率向上に取り組むとともに、要精密検査の人に医療機関を受診するように勧奨します。</p> <p>○子宮頸がん・乳がん検診については、市外でも受診できるような体制やHPV検査など検診内容の拡充をするなど検診体制整備に取り組みます。【新規】</p>	健康福祉課
壮年期 中年期 高年期	○特定保健指導の参加率の向上のための取組を実施します。	市民課
	<p>○メタボリックシンドロームの予防・改善のための運動の普及啓発の取組を実施します。</p> <p>○企業・関係機関と連携しながら、動脈硬化予防・改善のため、血圧管理や減塩等、食生活の改善について普及啓発等に取り組みます。</p>	健康福祉課
	<p>○関係機関と連携し、健診後生活習慣の改善ができるよう支援します。</p> <p>○フレイル予防について周知・普及啓発を行います。</p>	市民課 健康福祉課

《指標》

① 生活習慣病の発症予防・重症化予防

指標	対象	現状 (令和5年度)	中間 (令和11年度)	最終 (令和16年度)
1 1年に1回は、健診を受けている人を増やす	全体	67.6%	79%	81%
定義	「過去1年間に、健康診断や人間ドックを受けましたか」という質問に対し、何らかの健診を受けたと回答した人の割合			
2 肥満(BMI25 以上)と判定された人を減らす	20～69 歳 男性	32.4%	29%	26%以下
	40～69 歳 女性	26.6%	19%	18%以下
定義	市民アンケートによる肥満(BMI25 以上)に該当する人の割合			
3 特定健康診査実施率	40～74 歳	38.8% (令和3年度)	60% (令和9年度)	60%
定義	当該年度の特定健診受診者数/特定健康診査対象者数			
4 特定保健指導実施率	40～74 歳	17.4% (令和3年度)	60% (令和9年度)	60%
定義	当該年度の特定保健指導実施者数/特定保健指導対象者数			

指標	対象	現状 (令和4年度)	中間 (令和9年度)	最終 (令和14年度)
5 がん検診受診率				
胃がん検診	40 歳以上	7.7%	12.7%	17.7%
肺がん検診	40 歳以上	6.0%	11%	16%
大腸がん検診	40 歳以上	7.4%	12.4%	17.4%
子宮頸がん検診	20 歳以上 女性	18.8%	23.8%	28.8%
乳がん検診	40 歳以上 女性	17.4%	22.4%	27.4%
定義	出典 地域保健・健康増進事業報告(厚生労働省)より ※対象者については、40 歳～69 歳(子宮頸がんは 20 歳～69 歳)の人口で受診率を算出。受診者は、市が実施する集団検診、医療機関検診、国保人間ドックを受診した者。			

(2) 基本目標2 生活習慣・社会環境の改善

① 栄養・食生活

栄養・食生活は、生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持及び向上並びに生活の質の向上の観点から重要です。

アンケート調査では、肥満（BMI25以上）に該当する人の割合が、18歳以上では2割を超えており、ライフステージを通じて生活習慣病予防のため、適正体重の維持や適切な食事等に関する意識づけと実践が必要です。

高齢者の低体重は、低栄養によるフレイルのリスクが高まると言われているため、ハイリスク者等には食事内容の確認や適切な食事指導が必要です。

また、市民の実践を支援するためにも、行政と関係機関の連携による食生活や食育の推進、企業や民間団体との協働による体制整備に取り組む必要があります。

「栄養・食生活」については、第3次食育推進行動計画と整合をとりながら推進します。

【スローガン】

食べてすこやか 3食・3色

《市民の目標》

- ◎ 朝ごはんを毎日食べる
- ◎ 自分の適正体重を知る
- ◎ 栄養成分や食品表示に興味を持つ
- ◎ 一日の食塩摂取量を減らす
- ◎ よく噛んで味わって食べる

※第3次食育推進行動計画の「市民の行動目標」に準拠

《事業所、関係団体の取組》

歯科医師会	○望ましい食習慣の普及啓発に努めます。
薬剤師会	○製薬会社のパンフレット等を利用して生活指導を行います。
ふれあい館	○「こころすくすく」の中で管理栄養士による講座を年2回実施します。
食生活改善推進員	○各地区での高齢者料理教室を開催し、生活習慣病予防や介護予防のための食事を伝えます。 ○各地区で子ども料理教室を開催し、料理の楽しさを通じて食育を行います。 ○保健センターでの健診時におやつを作り、試食を通じて、間食のとり方を教えます。 ○ふくし健康まつりに参加し、食に関する啓発をします。 ○地産料理をPRし、地産地消を進めます。 ○食生活改善推進員の役割をPRし、人材を発掘します。
ボランティア	○ひとり暮らしの高齢者を対象とした食事会を開催し、栄養バランスを考えた食事を提供します。 ○サロン等で市の栄養講座や男性料理教室への参加の呼びかけを実施します。 ○地域で子どもから高齢者までが参加する食事会を開き、地産地消を取り入れ、安全・安心な食事を提供します。 ○高齢者への訪問配食を行います。 ○バランスのとれた食事について啓発します。

老人クラブ	○生活習慣病予防のための栄養教室を開催します。 ○高齢者の栄養や食事を考えて、みんなで取り組みます。
女性連絡協議会	○料理教室を開催します。
こども園	○菜園活動、クッキング活動、三色ボード、エプロンシアター、紙芝居、ペープサート等により、食材への関心を高め、食べることや料理の楽しさを伝えます。 ○給食の展示や試食会を通じて、保護者の食への関心を高めます。 ○起床・就寝時間、「朝食に関するアンケート」により、基本的な生活習慣の現状把握を行うとともに、朝ごはんの大切さをPRします。
小学校	○朝ごはん週間を実施します。
中学校	○「食事と健康」について取り扱い、健康的な食習慣についての学習を1年生の保健の授業で行います。
地区社協	○健康教室や昼食を囲むふれあいの集い、配食活動を行っています。 ○高齢者ふれあい交流会で、食事に関する講習を行うとともに、手づくりのメニューでバランスのよい食生活を知らせます。
市社協	○バランスのとれた食事について地区社協行事やふれあいサロン活動等で啓発します。
包括支援センター	○個別に支援を行う人に対して、食生活の改善について提案を行います。

《行政の取組》

対象者	具体的な取組	担当課
全年齢	○ライフステージに応じた望ましい食習慣（減塩・野菜の摂取、主食・主菜・副菜のそろった食事等）の定着を図り、疾病予防に努めます。 ○食生活・食育推進のため、企業・民間団体と協働で取り組む体制づくりの拡充を図ります。【新規】	健康福祉課
妊婦・乳幼児期	○菜園活動、クッキング活動、三色ボード、エプロンシアター、紙芝居、ペープサート等により、食材への関心を高め、食べることや料理の楽しさを伝えます。	社会福祉課
妊婦・乳幼児期 青年期 壮年期	○関係部署と連携し、乳幼児の保護者を対象にした生活習慣病を予防するための栄養指導や食育の充実を図ります。 ○給食の展示や試食会等を通じて、保護者の食への関心を高めます。 ○絵本や紙芝居等を活用し、早寝早起き朝ごはんの大切さを子どもと保護者に啓発します。	社会福祉課
児童・少年期	○母子保健事業（栄養指導・栄養相談）を通じて、乳幼児期の食事や保護者の生活習慣病予防等について、実態にあった指導を実施します。 ○妊産婦及び新生児、乳幼児への訪問指導において、食事の指導を行います。	健康福祉課
児童・少年期 青年期 壮年期 中年期 高年期	○全ての学校において食育の推進を図るとともに、市内に配置している栄養教諭や関係課の事業及び出前授業等の積極的な活用を図ります。 ○食生活改善推進員に対する教育支援を充実させ、地域の食生活改善を図ります。 ○食生活改善推進員による伝達料理教室では、出汁の旨味を活かした減塩料理を市民に広めるとともに、家庭の汁もの等の塩分測定を行います。	健康福祉課
青年期 壮年期 中年期 高年期	○糖尿病腎症者への保健指導利用率向上のための取組を進めるとともに、栄養・生活習慣に関する内容を充実し、重症化予防を図ります。	市民課

対象者	具体的な取組	担当課
高年期	<p>○いきいきはつらつ教室での専門職による運動指導・栄養指導を継続するとともに、低栄養等のハイリスク者に対しては自主グループへ移行後も一体的実施の事業につなげられるような体制を構築します。</p> <p>○認知症予防プログラム実施事業においてMC I（軽度認知障害）や閉じこもりの高齢者に対して、日常生活習慣の活性化や栄養バランス、運動、対人交流に介入し、地域で暮らしながら、地域活動につながる高齢者を増やします。【新規】</p>	健康福祉課

《指標》

指標	対象	現状 (令和5年度)	中間 (令和11年度)	最終 (令和16年度)
1 朝ごはんを毎朝食べる人を増やす	① 20～39歳	72.3%	75%	80%
	② こども園の園児	96% (令和4年度)	100%	100%
	③ 小学生※	85%	100%	100%
	④ 中学生※	86%	100%	100%
定義	「ふだん、朝ごはんを食べていますか」という質問に対し、毎日食べると回答した人の割合 (20～39歳は「市民アンケート調査」、こども園は3歳以上児対象の「朝ごはん調査」、小学校偶数学年、中学校1・2学年対象の「早寝・早起き・朝ご飯キャンペーン」) ※小学生・中学生には、義務教育学校の児童・生徒も含む。			
2 肥満(BMI25以上)と判定された人を減らす(再掲)	20～69歳 男性	32.4%	29%	26%以下
	40～69歳 女性	26.6%	19%	18%以下
定義	市民アンケートによる肥満(BMI25以上)に該当する人の割合			
3 野菜不足の人を減らす	20歳以上	29.1%	25%	22%以下
定義	「食生活で、次のようなことを思うことがありますか」という質問(複数回答)に対し、「緑黄色野菜など野菜不足」に回答した人の割合			
4 塩分の多い食事をしている人を減らす	20歳以上	17.5%	17%	16%
定義	「食生活で、次のようなことを思うことがありますか」という質問(複数回答)に対し、「塩分の多い食事」に回答した人の割合			
5 料理の食材や外食等を選ぶ際、カロリーや栄養成分などを考える人を増やす	20～69歳 男性	30.1%	35%	40%
	20～69歳 女性	41.8%	45%	50%
定義	「①食材の購入、②総菜やお弁当の購入、③外食する際、カロリーや栄養成分などに気をつけて選んでいますか」という質問に対し、「カロリーや栄養成分などに配慮して選ぶことが多い」と回答した人(①～③の合計)の割合			
6 体重管理のため、食事量等に気をつけている人を増やす	20歳以上 男性	56.1%	60%	65%
	20歳以上 女性	64.7%	74%	75%
定義	「体重管理のために食事の量や内容に気をつけていますか」という質問に対し、「気をつけている」と回答した人の割合			

② 身体活動・運動

身体活動・運動は、生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持や生活の質の向上の観点から重要です。

アンケート調査では、日頃1回 30分以上の運動をまったくしていない人が18歳以上で36.7%となっており、特に35～44歳では58.6%となっています。運動やスポーツをしていない理由としては、「なんとなく・特に理由はない」及び「時間に余裕がない」が3割を超えています。

運動をすることの意識づけや気軽に運動ができる環境づくりが必要です。

【スローガン】

楽しく運動 30分

《市民の目標》

- ◎ 日頃から身体を動かすとともに、個人にあった運動を継続する
- ◎ スポーツ広場や地域の運動施設を積極的に利用する
- ◎ 1回30分以上の運動を週に2日以上行う

《事業所、関係団体の取組》

薬剤師会	○製薬会社のパンフレット等を利用して生活指導を行います。 ○他職種と薬剤師会との共同で、健康イベント開催を行います。
ふれあい館	○3B体操の体験を行います。
自治会連合会	○野球大会、グラウンドゴルフ、ポッチャ等、まちづくりネットワークで募集をし、チームを作り、大会を開催します。
公衆衛生推進協議会	○市民を対象とした健康づくりウォーキング事業を実施します。
商工会議所	○会員事業先へのゴルフ大会等を実施します。
食生活改善推進員	○様々な機会を活用し幅広い世代に対して体操を広めます。
ボランティア	○「ふれあいサロン」で健康づくりの体操を啓発します。 ○ふれあい運動会に協力します。 ○グラウンドゴルフ・ゲートボール等の運動への参加を積極的に呼びかけます。
老人クラブ	○体力測定、グラウンドゴルフ、ゲートボール、ポッチャ等を行います。
女性連絡協議会	○ハイキングなどを開催します。
P T A連合会	○P T Aの交流事業を行います。
こども園	○サッカー教室や運動会を通じて、身体を動かす楽しさを伝えます。 ○散歩や園外保育・遠足などで歩く楽しさを体験させます。 ○乳幼児期は、運動機能が急速に発達する時期であり、日々の遊びを通して、運動遊びを積極的に取り入れていきます。
中学校	○「運動と健康」について取り扱い、また、体育理論においても運動やスポーツの必要性、楽しさなどについての学習を1年生の保健の授業で行います。
市社協	○地域で歩いていける集まりの場づくりを支援します。 ○ふれあいサロン活動で健康体操やはつらつ体操について啓発します。
包括支援センター	○地域包括支援センターランチでの介護予防教室で、運動機能の向上を図ります。 ○個別に支援する人に対して、運動習慣の定着に向けた活動への参加を促します。

《行政の取組》

対象者	具体的な取組	担当課
妊婦・乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ○外部講師の指導や、運動遊びを計画的に取り入れることにより、子どもが体を動かす楽しさを味わえるようにします。 ○散歩や園外保育・遠足等を実施し、地域住民とのふれあいや歩く楽しさを体験させます。 	社会福祉課
妊婦・乳幼児期 児童・少年期 青年期 壮年期 中年期	<ul style="list-style-type: none"> ○関係機関と連携し、スポーツ少年団等の指導者に対して情報提供を継続し、研修等による指導者育成を推進します。 	文化生涯学習課
児童・少年期	<ul style="list-style-type: none"> ○スポーツテストの結果を分析し、体力づくり改善計画の作成に取り組みます。 ○体力づくり改善計画を作成し定期的に見直しを図り、指導方法の工夫を図るなどにより、「運動することが好き」と感じる児童生徒を育成します。 	総務学事課
児童・少年期 青年期 壮年期 中年期	<ul style="list-style-type: none"> ○各種スポーツ教室やスポーツ団体の活動や大会等への参加者の増加のための情報発信や、地域におけるスポーツの普及に関する取組を支援します。 	文化生涯学習課
青年期 壮年期 中年期 高年期	<ul style="list-style-type: none"> ○糖尿病性腎症者を対象とした保健指導への参加者の増加と、運動に関する内容を充実し、重症化予防を図ります。 	市民課
	<ul style="list-style-type: none"> ○運動と健康について学習し、身体を動かす大切さをあらゆる機会を通して伝えるとともに、情報提供や運動教室などの充実を図ります。 ○民間企業などと連携し、デジタルツールの活用や、運動教室の開催など市民が運動に取り組むための環境整備に努めます。【新規】 ○介護予防ボランティアの発掘・育成や地域組織の育成・支援に努め、高齢者の運動機能の維持・向上を図ります。 	健康福祉課
	<ul style="list-style-type: none"> ○関係機関とも連携し、スポーツ推進委員をはじめとした人材の確保や育成に取り組みます。 	文化生涯学習課
高年期	<ul style="list-style-type: none"> ○いきいきはつらつ教室での専門職による運動指導・栄養指導を継続するとともに、低栄養等のハイリスク者に対しては自主グループへ移行後も一体的実施の事業につなげられるような体制を構築します。（再掲） ○認知症予防プログラム実施事業においてMC I（軽度認知障害）や閉じこもりの高齢者に対して、日常生活習慣の活性化や栄養バランス、運動、対人交流に介入し、地域で暮らしながら、地域活動につながる高齢者を増やします。【新規】（再掲） 	健康福祉課

《指標》

指標	対象		現 状 (令和5年度)	中 間 (令和11年度)	最 終 (令和16年度)
1 何らかの運動をしている人を増やす	20～64 歳	男性	57.6%	60%	63%
	20～64 歳	女性	47.9%	50%	53%
	65 歳以上	男性	67.3%	70%	72%
	65 歳以上	女性	76.5%	78%	80%
定 義	「日常生活の中で、健康づくりのために意識的に身体を動かすなどの運動(1回 30分以上)をしていますか」という質問に対し、「まったくしていない」を回答した人以外の割合				
2 運動習慣のある人を増やす (週2日以上1回30分以上1年以上継続)	20～64 歳	男性	20.3%	25%	30%
	20～64 歳	女性	23.9%	26%	30%
	65 歳以上	男性	40.0%	45%	50%
	65 歳以上	女性	25.9%	35%	50%
定 義	「日常生活の中で、健康づくりのために意識的に身体を動かすなどの運動(1回 30分以上)をしていますか」という質問に対し、「週2日以上」を回答し、かつ1年以上続けていると回答した人の割合				

③ 休養・心の健康

休養・心の健康については、睡眠における質及び量が重要となります。また、趣味や興味のあることなどを行うことで、心身の健康につながります。

アンケート調査では、18歳以上の市民で「寝ても疲れがとれない」と回答した割合は23.3%となっています。

また、ここ1か月間の精神的なストレスについては、5割以上が「ある」と回答しており、その原因は「自分の健康」及び「家族の健康」の割合が高くなっています。アンケート調査実施時点では、新型コロナウイルス感染症が拡大しており、健康についての関心が高くなっているものと思われます。

「休養・心の健康」については、第2次自殺対策計画と整合をとりながら推進します。

【スローガン】

しっかりスリープ ストレスレス

《市民の目標》

- ◎ 日頃、地域の自然とふれあい、適度に身体を動かすとともに、心身をリラックスさせ、ストレスと疲労がとれる睡眠を得るように心がける
- ◎ 心の不調を感じたときには、保健センターや保健所、学校などに相談する
- ◎ 周囲の人の心の不調に早めに気づき、相談や受診に結びつける

《事業所、関係団体の取組》

自治会連合会	○地域住民の連帯と参加の意識を高め日常生活に密着したコミュニティ活動を行えるよう集会所利用を進めます。
ふれあい館	○「こころすくすく」の中で、保育士、理学療法士、臨床心理士、管理栄養士、歯科衛生士、助産師、看護師による講座を月に1回実施します。 ○「AKAGOの時間」の中で子どもの睡眠に関する講座を実施します。
ボランティア	○配食活動やサロン案内時に声かけをします。 ○視覚障害者、聴覚障害者とボランティアとの交流会を開催します。 ○サロンに参加するよう声かけをします。 ○県道沿いや公園に花を植えて癒しの場所をつくります。
こども園	○早寝早起き朝ごはんの励行を通して、規則正しい生活習慣の定着をめざし、情緒の安定につなげます。 ○子育て世代のストレスに寄り添い、子育てに関する相談窓口として子育て世代を支援します。
小学校	○心の発達、心と体の関わり、不安やなやみなどへの対処を学習します。
中学校	○「休養・睡眠と健康」について取り扱い、調和のとれた生活が健康を保つことにつながることの学習を1年生の保健の授業で行います。
市社協	○地区社協活動やふれあいサロン活動等への参加をするよう声かけをします。 ○心の健康講座を開催し、ボランティアの育成と病気の理解や普及啓発を行います。 ○実態把握訪問事業・相談事業の充実を図ります。
包括支援センター	○個別に支援を行う人に対して、閉じこもり予防、地域活動への参加等を促します。

《行政の取組》

対象者	具体的な取組	担当課
全年齢	<ul style="list-style-type: none"> ○様々な機会や媒体を通して、心の健康づくりに関する知識の普及啓発を図ります。 ○職場、医療機関などの関係機関の連携により、効果的に対応できるような体制づくりに取り組みます。 ○心の悩みを持つ人の相談窓口の周知を図るとともに、自殺予防対策の体制整備を進めます。 	健康福祉課
妊婦・乳幼児期 青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ○絵本や紙芝居等を活用し、早寝早起き朝ごはんの大切さを子どもと保護者に啓発します。 	社会福祉課
児童・少年期	<ul style="list-style-type: none"> ○適応指導教室の趣旨や利用について周知を図るとともに、教育相談及び支援の充実を図ります。 ○スクールソーシャルワーカーや家庭児童相談室と連携することにより、関係機関との接続を図ります。 ○ストレスマネジメント教育を継続するとともに、課題のある児童生徒に対しては個別の指導を実施します。 	総務学事課

《指標》

指標	対象	現状 (令和5年度)	中間 (令和11年度)	最終 (令和16年度)
1 ストレスを感じた人を減らす	20歳以上	51.3%	50%	50%以下
定義	「ここ1か月間、不満、悩み、苦勞、ストレスがありましたか」という質問に対し、「大いにある」「多少ある」と回答した人の割合			
2 睡眠による休養が十分とれていない人を減らす	20歳以上	24.3%	23%	20%以下
定義	「ここ1か月間、睡眠による休養が十分とれていると思いますか」という質問に対し、「あまりとれていない」「まったくとれていない」を回答した人の割合			

④ 飲酒

過度の飲酒は、生活習慣病をはじめとする様々な身体疾患やうつ病等の健康障害のリスク要因となり、20歳以下での飲酒は、将来の健康に害を及ぼす要因となります。

アンケート調査では、20歳以上の市民で毎日飲酒をしている人の割合は49.3%にのぼり、13歳～17歳市民でも39.7%が20歳になったらお酒を飲みたいと思うと回答していることから、20歳以下の飲酒をなくすために、また、20歳以上でも多量飲酒や妊娠中の飲酒が身体に及ぼす影響等について周知するなど、飲酒に関する正しい知識の普及啓発とその実践が必要です。

【スローガン】

適正飲酒で リフレッシュ

《市民の目標》

- ◎ 多量飲酒が肝臓病や糖尿病、メタボリックシンドロームにつながるなど、アルコールの健康への害について認識する
- ◎ 生活習慣病のリスクを高めるアルコールの量を知り、多量飲酒を控える

※「節度ある飲酒」としての目安は1日の平均純アルコール量約20g程度(厚生労働省HPより)

※純アルコール量の目安は、ビール中瓶1本500mlアルコール度数5%で20g、清酒1合180mlアルコール度数15%で22g(厚生労働省HPより)

《事業所、関係団体の取組》

歯科医師会	○各歯科医療機関への来院患者ハリーフレットの配布等で周知します。
薬剤師会	○禁煙、禁酒教室を開催します。（他職種との共同） ○薬物乱用防止教室を開催します。（小・中・高等学校）
小学校	○飲酒の害を学習します。
中学校	○「喫煙と健康」「飲酒と健康」について取り扱い、体に及ぼす影響についての学習を2年生の保健の授業で行います。
市社協	○地区社協活動やサロン活動等でアルコールに関する啓発を行います。
包括支援センター	○個別に支援を行う人に対して、生活習慣病予防の取組の提案を行っています。

《行政の取組》

対象者	具体的な取組	担当課
児童・少年期	○未成年者への飲酒の害について学ぶ機会をつくり、地域や保護者と連携し、未成年者の飲酒禁止を推進します。 ○アルコールの害について、児童生徒の保健学習とともに保護者向け講演会を実施します。 ○現在の児童生徒との関わりを明確にし、児童生徒自身が主体的な学びを実現できるよう健康教育を推進します。	総務学事課
妊婦・乳幼児期	○妊娠届出時に、授乳中のアルコールの害について啓発します。	健康福祉課
児童・少年期 青年期 壮年期 中年期 高年期	○イベントや広報等で多量飲酒の健康被害について啓発や、健康教育・相談等を充実します。	健康福祉課
壮年期 中年期 高年期	○特定保健指導の利用勧奨を進めるとともに、特定保健指導における保健指導の充実を図ります。	市民課

《指標》

指標	対象	現状 (令和5年度)	中間 (令和11年度)	最終 (令和16年度)
1 1日に酒2合またはビール中ビン2本以上飲む人を減らす	20歳以上	32.3%	20%	10%
定義	飲酒していると回答した人の中で、「一日平均のお酒の量はどのくらいですか」という質問に対し、「日本酒で2合またはビールで中ビン2本以上飲む」と回答した人の割合			

⑤ 喫煙

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPDといったNCD（非感染性疾患）の予防可能な最大の危険因子であるほか、低出生体重児の増加のひとつの要因であり、受動喫煙も様々な疾病の原因となるため、喫煙による健康被害を回避することが重要です。

アンケート調査では、喫煙している人が10.4%となっており、13歳～17歳市民で40.7%が「家族に喫煙者がいる」と回答しており、家族の喫煙者に対して「やめてほしい」「家族の前では吸わないでほしい」と回答した割合は65%以上となっています。

20歳未満の市民、妊娠中の人はもとより、全ての市民に対し、たばこの健康影響や減煙・禁煙についての教育、普及啓発とその実践が必要です。

【スローガン】

まずは減煙 いつかは禁煙 まわりの人も健康に

《市民の目標》

- ◎ 未成年、妊娠中の人、子育て中の人にはたばこを吸わない
- ◎ まず、減煙に取り組む
- ◎ 受動喫煙をなくすよう、公共施設・飲食店等では分煙をするなど喫煙マナーを守る

《事業所、関係団体の取組》

医師会	○理事会等会議においては禁煙を実行します。
歯科医師会	○禁煙及び受動喫煙防止の普及啓発、リーフレットの配布等を行います。 ○依頼があれば禁煙教育出前講座を行います。 ○各歯科医療機関の禁煙を推進します。
薬剤師会	○禁煙、禁酒教室を開催します。（他職種との共同） ○薬物乱用防止教室を開催します。（小・中・高等学校）
自治会連合会	○妊娠中の喫煙が及ぼす害が重大であることを啓発します。
小学校	○喫煙の害を学習します。
中学校	○「喫煙と健康」「飲酒と健康」について取り扱い、体に及ぼす影響についての学習を2年生の保健の授業で行います。
市社協	○地区社協活動やサロン活動等で禁煙に関する啓発をします。
包括支援センター	○個別に支援を行う人に対して、生活習慣病予防の取組を提案します。

《行政の取組》

対象者	具体的な取組	担当課
全年齢	○保健事業などで、喫煙による健康影響、禁煙に関する普及啓発を図るとともに、関係機関と連携をとりながら禁煙相談を継続します。 ○行政機関や公共の場での禁煙を推進します。	健康福祉課
妊婦・乳幼児期 青年期 壮年期	○母子健康手帳交付時に妊娠中の受動喫煙の害について指導します。	健康福祉課
児童・少年期	○喫煙の害について学ぶ機会をつくるとともに、授業以外の教育活動全般における禁煙教育を推進します。 ○妊娠・出産期の喫煙の害について学ぶ機会をつくるとともに、授業以外の教育活動全般における禁煙教育を推進します。 ○保護者に対して、児童生徒の保健学習を保健だよりで伝えるとともに、保護者向けの講演会等を実施します。 ○現在の児童生徒との関わりを明確にし、児童生徒自身が主体的な学びを実現できるよう健康教育を推進します。	総務学事課

《指標》

指標	対象		現状 (令和5年度)	中間 (令和11年度)	最終 (令和16年度)
1 喫煙している人を減らす	20歳以上	男性	21.9%	15%	12%
	20歳以上	女性	1.9%	1.5%	1%
定義	「たばこを吸っていますか」という質問に対し、「吸っている」を回答した人の割合				

⑥ 歯・口腔

歯・口腔の健康は、全身の健康と密接な関係があり、生活の質を維持するためにも重要となっています。

アンケート調査では、1日2回以上歯磨きをする人は18歳以上で73.8%となっていますが、定期的に歯科健診を受けている人の割合は42.6%にとどまっています。

健全な口腔機能を生涯にわたり維持することができるよう、むし歯や歯周病の予防方法等の普及啓発や定期的な歯科健診の推進等が必要です。

【スローガン】

よく噛み よく食べ よく磨き

《市民の目標》

- ◎ かかりつけ歯科医をもち、むし歯治療や定期的な歯の健康管理に努める
- ◎ デンタルフロス、歯間ブラシ等を使い、歯垢をきれいに取り除く
- ◎ 歯周病が生活習慣病と深く関係することを知る

《事業所、関係団体の取組》

歯科医師会	○歯科検診でむし歯予防、歯周病予防について啓発を行います。 ○歯科医療機関での歯科健診の受診率の向上を図ります。 ○口腔衛生指導による口腔の健康維持を図ります。 ○「オーラルフレイル」の普及啓発により口腔機能低下症の予防を図ります。
ふれあい館	○「こころすくすく」の中で歯科衛生士による講座を年1回実施しています。
食生活改善推進員	○「お口の体操」などを広めます。
女性連絡協議会	○お口の体操や歯科検診をサロンの参加者に呼びかけます。
こども園	○正しい歯磨きの仕方を教え、毎食後に歯磨きをする習慣の定着を図っています。 ○歯磨き表（はげみひょう）を持ち帰らせて、家庭での実践を図ります。
小学校	○歯科衛生士による歯磨き指導を実施します。
中学校	○歯科検診後の治療勧告をします。
市社協	○地区社協活動やサロン活動等で、お口の健康管理を啓発します。
包括支援センター	○個別に支援を行う人に対して、「お口の体操」を紹介します。

《行政の取組》

対象者	具体的な取組	担当課
全年齢	<ul style="list-style-type: none"> ○イベント等を通じて、歯と口腔の健康づくりに関する情報を提供します。 ○乳幼児や成人のむし歯、歯周病予防や生活習慣病予防との関連についての啓発を推進します。 ○幼児歯科健診、歯周疾患検診を通して、歯と口腔の健康づくりのため歯科保健指導を実施します。 ○歯周疾患検診の医療機関での体制整備を行い、早期発見・早期治療に取り組むとともに、定期的な検診受診を推進します。【新規】 	健康福祉課
妊婦・乳幼児期 青年期 壮年期	○妊娠中からの歯の健康に関する教育を実施します。	健康福祉課
	○食育計画に位置づけ、子どもや保護者に対して、歯の役割や噛み方の指導の充実を図ります。	社会福祉課
児童・少年期	<ul style="list-style-type: none"> ○未就学児への歯科ネグレクトへの対策や学校歯科検診でのむし歯、歯周病の早期発見・治療の充実を図ります。 ○歯磨きの大切さについて、授業等で指導していくとともに保護者にも啓発します。 ○学校保健計画に位置づけ、計画的に指導し推進します。 	総務学事課
高年期	○「オーラルフレイル」の普及啓発により口腔機能低下症の予防を図ります。	市民課 健康福祉課

《指標》

指標	対象	現状 (令和5年度)	中間 (令和11年度)	最終 (令和16年度)
1 定期的に歯科健診を受けている人を増やす	55～64歳	44.6%	70%	95%
定義	「歯の健康管理でどのようなことを実践していますか」(複数回答)という質問に対し、「定期的に歯科健診を受けている」と回答した人の割合			
2 歯の間を清掃する器具を使用している人を増やす	35～44歳	37.9%	40%	42%
	45～54歳	35.9%	40%	42%
定義	「歯の健康管理でどのようなことを実践していますか」(複数回答)という質問に対し、「歯の間を清掃する器具(デンタルフロスや歯間ブラシなど)を使用している」と回答した人の割合			
指標	対象	現状 (令和4年度)	中間 (令和11年度)	最終 (令和16年度)
3 むし歯のない3歳児を増やす	3歳児	91.4%	92%	94%
定義	3歳児歯科健診における、むし歯のない子どもの割合			

(3) 基本目標3 健康を支え、守るための社会環境の整備

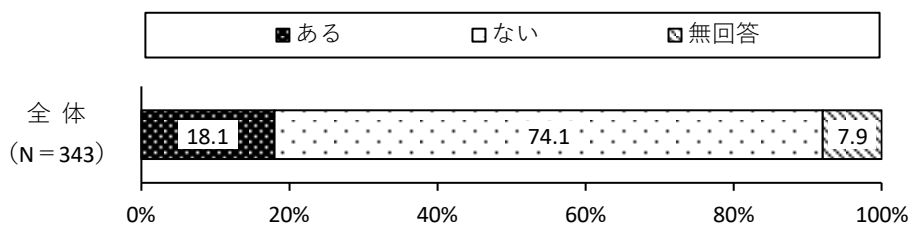
健康を支え、守るためには、市民、医療機関、教育機関、企業・事業所、民間団体等多様な主体が自発的に健康づくりに取り組める社会環境の整備が重要です。

アンケート調査では、健康や病気の予防に対する本市の取組について、40.5%が充実していると回答している一方、充実していないという回答は16.7%でした。

また、健康づくり活動への参加について、「ある」と回答した割合は18.1%となっていますが、「ない」の割合は74.1%となっており、活動の内容等を再検討し、参加しやすい取組とすることが必要です。

一人一人の意識が最も重要ですが、それを支える人や関係機関及び地域のつながりも重要となります。

【健康づくり活動への参加の有無】



① 子どもの健康

アンケート調査では、スマートフォンやタブレット等を見せたり遊ばせたりすると回答した人の割合は85.5%と高くなっています。少子高齢化の進行や、インターネットやスマートフォン等の普及による情報氾濫等によって子育て環境が変化する中で、安心して子どもを産み、子どもが健やかに育つために、保健、医療、福祉及び教育機関等が連携を図りながら、様々な課題に対応し、切れ目のない母子保健サービスが提供される必要があります。

② 高齢者の健康

日常生活に制限のない期間である健康寿命の延伸に向けた取組が必要とされており、高齢になっても健康づくり活動等の社会活動に参加できるような環境整備が必要です。

③ 女性の健康【新規】

広島県全体の女性の健康寿命について、全国と比較して低い順位となっています。本市でも、健康に関する指標において男性に比べて女性が悪化している項目が多いことや、女性のライフコース上の特性や課題を踏まえて、これまでの取組を継続するとともに、「女性の健康づくり」の取組に重点を置きます。

【スローガン】

みんなでめざそう みんなの健康

《市民の目標》

- ◎ 健康づくりを目的とした活動に積極的に参加する
- ◎ 地域で健康づくりに関する活動をする
- ◎ まちづくりや防災活動、高齢者や子どもを対象にした活動に健康づくりの視点を加える

《事業所、関係団体の取組》

自治会連合会	○みんなで健康づくりに参加し、交流を図ります。
商工会議所	○ブックスタート絵本の寄贈を行います。
ふれあい館	○「AKAGOのじかん」でマタニティ向け講座やマタニティカフェを行います。
ボランティア	○登下校時の見守りを行います。 ○活動を通じて地域のつながりを強くし、虐待などにも気づける地域づくりを行います。 ○にこにこキッズ（育児サークル）を開催し、子育ての支援を行います。
女性連絡協議会	○ひとり暮らしの人への声かけや見守りを行います。
こども園	○老人クラブ、デイケア、サロン、地域のまつりなどに訪問し、運動会ごっこや歌と踊りを披露するなど、交流を図ります。 ○職員が妊娠・出産しても安心して仕事が続けられるよう「育児休業制度」を整備します。
中学校	○「保健機関とその利用」について取り扱い、保健機関の役割や活用方法について3年生の保健の授業で学びます。 ○保育、幼児の成長を3年家庭科の授業で学びます。
市社協	○福祉だよりやファミサポだよりを配布、講座・交流会を開催し活動紹介等を行います。

《行政の取組》

① 子どもの健康

対象者	具体的な取組	担当課
全年齢	○休日・夜間における診療体制の充実に努めます。 ○各種予防接種に関する正しい知識を普及し、疾病予防や感染の蔓延予防を図ります。 ○市民等の要請に基づき市職員が出向く出前講座を行い、健康づくりの学習を支援します。	健康福祉課
妊婦・乳幼児期 児童・少年期	○乳幼児等医療費の助成制度の充実にについて検討します。	市民課
	○相談内容の深刻化に対応するため、相談員の専門性を高めるなど児童相談等相談体制の充実に図ります。 ○各種保育サービスを周知するとともに、事業の充実に図ります。 ○子育てに関する各種情報を様々な手段で提供します。 ○子育てに対する不安や喜び等について相談の機会をつくとともに、子育て中の人々がつながるような取組を実施します。	社会福祉課
妊婦・乳幼児期 青年期	○心身障害児に対する医療費の助成を行うとともに、療育相談の充実など地域療育体制を整備します。	健康福祉課
	○適切な時期に母子健康手帳の交付を受けるようホームページ・広報等で周知します。 ○子どもから若い年代には、骨密度のピークを上げる食事・運動などに関する情報提供に取り組みます。【新規】	健康福祉課 社会福祉課
妊婦・乳幼児期 青年期 壮年期	○こども園において、子育て支援事業の充実に図ります。 ○子育てサークルを実施し、育児に対する情報交換やふれあいの場の充実に図ります。	社会福祉課
	○妊婦に対する出産準備教育や相談を充実します。	健康福祉課
妊婦・乳幼児期 青年期 壮年期 中年期	○妊産婦・乳幼児への指導については、健診結果で保健指導が必要な妊産婦や乳幼児に対して定期的・継続的な支援を行います。 ○子どもの事故防止について乳幼児健診や育児相談の場などあらゆる機会を通して周知します。 ○乳幼児健診の受診による育児支援を図るとともに、関連機関と協力して未受診者の状況把握に努めます。	健康福祉課

対象者	具体的な取組	担当課
妊婦・乳幼児期 高年期	○老人クラブ、デイケア、サロン、地域のまつりなどへの訪問・参加により、高齢者との交流を図ります。	社会福祉課
児童・少年期	○授業だけでなく、ゲストティーチャー等の活用を通して、最新の情報や課題について学ぶ機会をつくります。 ○現在の児童生徒との関わりを明確にし、児童生徒自身が主体的な学びを実現できるよう健康教育を推進します。 ○乳幼児とふれあいについて、取組可能な方法を検討します。	総務学事課
青年期 壮年期	○不妊治療費助成についての周知を図ります。	健康福祉課
青年期 壮年期 中年期 高年期	○食生活改善推進委員会など、健康づくりのためのボランティア団体の活動の育成・支援の充実を図ります。	健康福祉課

② 高齢者の健康

対象者	具体的な取組	担当課
全年齢	○市民等の要請に基づき市職員が出向く出前講座を行い、健康づくりの学習を支援します。(再掲)	健康福祉課
青年期 壮年期 中年期 高年期	○食生活改善推進委員会など、健康づくりのためのボランティア団体の活動の育成・支援の充実を図ります。(再掲)	健康福祉課
中年期 高年期	○高齢の女性に対する介護予防や低栄養・骨粗鬆症予防に取り組めます。【新規】	市民課 健康福祉課
高年期	○いきいきはつらつ教室での専門職による運動指導・栄養指導を継続するとともに、低栄養等のハイリスク者に対しては自主グループへ移行後も一体的実施の事業につなげられるような体制を構築します。(再掲) ○認知症予防プログラム実施事業においてMC I (軽度認知障害) や閉じこもりの高齢者に対して、日常生活習慣の活性化や栄養バランス、運動、対人交流に介入し、地域で暮らしながら、地域活動につながる高齢者を増やします。【新規】(再掲)	健康福祉課

③ 女性の健康【新規】

対象者	具体的な取組	担当課
妊婦・乳幼児期 青年期 壮年期 中年期 高年期	○生活の中で取り組める骨粗鬆症予防としての食事や運動など健康づくりの情報提供や栄養講座・運動講座の開催などを実施します。 ○女性の身体的特性を考慮し、特定健康診査に加えて骨粗鬆症健診等の体制整備をするとともに、受診勧奨を推進します。 ○女性が抱える精神的な不調について、ケアできる体制を検討します。	市民課 社会福祉課 健康福祉課
	○若い年代、特に20歳までの女性には、骨密度のピークを上げる食事・運動などに関する情報提供に取り組めます。	社会福祉課 健康福祉課
青年期 壮年期 中年期 高年期	○女性の健康に関する相談窓口を充実するとともに、更年期障害など各ライフステージの健康管理について情報提供に取り組めます。 ○子宮頸がん・乳がん検診については、市外での受診や希望の日時で受診できるような体制やHPV検査など検診内容の拡充をするなど検診体制整備に取り組めます。(再掲)	健康福祉課
中年期 高年期	○高齢の女性に対する介護予防や低栄養・骨粗鬆症予防に取り組めます。(再掲)	市民課 健康福祉課

《指標》

指標	対象	現状 (令和5年度)	中間 (令和11年度)	最終 (令和16年度)	
1	適切な時期に母子健康手帳の交付を受ける(妊娠11週迄)	妊婦	93.3%	現状維持	現状維持
2	子育て中、気分・体調のよい産婦を増やす	産婦	87.2%	88%	90%
	定義	9・10 か月児健康診査の問診票で「気分・体調がよいか」という質問に対し、「よい」と回答した人の割合			
3	骨密度測定をしたことがある人を増やす【新規】	20歳以上	—	10%	15%
	定義	「骨密度や骨の強度を測定したことがある」と回答した人の割合			
4	いざというときに助け合える人が身近にいる	20歳以上	65.6%	71%	75%
	定義	「あなたの住んでいる地域についてどのように感じていますか」という質問に対し、いざというとき助け合える人が身近にいるに対して「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合			