



第3章

中間評価のまとめ

I 目標の達成度評価

【評価指標】

各指標の到達状況

「健康すもと21（第2次）」の計画時に設定した健康づくり施策に対する評価指標について、到達状況を評価しました。

81の数値目標（指標）について、策定時と今回の現状値を比較し、目標値への到達状況を把握した結果、目標値に達成しているのは23指標（28.4%）、改善傾向が29指標（35.8%）、悪化傾向が29指標（35.8%）でした。

中間評価時点での到達状況

a:達成 b:改善傾向 c:悪化傾向 d:設定した指標又は把握方法が異なるため評価が困難

1. 健康管理

目標指標	計画策定時(H24)	現状値・中間評価(H29)	目標値(H34)
○特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上			
特定健康診査			
男性	22.8%	31.7%	b 60%
女性	26.5%	37.0%	b 60%
特定保健指導			
積極的支援利用	32.7%	17.3%	c 60%
動機づけ支援利用率	40.4%	30.0%	c 60%
積極的支援終了率	6.1%	2.0%	c 60%
動機づけ支援終了率	14.7%	16.5%	b 60%
○メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少			
該当者及び予備群			
男性	32.6%	32.9%	c 25%
女性	9.3%	8.5%	b 7%
○糖尿病の減少			
糖代謝異常者の割合の減少			
男性	28.8%	31.1%	c 25%
女性	29.5%	34.4%	c 25%
糖尿病を疑う人の割合の減少			
男性	33.2%	31.3%	b 25%
女性	19.5%	22.6%	c 15%
糖尿病治療者の割合の増加 (未治療者の減少)	40.2%	29.4%	a 30%
糖尿病のコントロール不良者 (健診結果)の割合の減少	1.0%	0.5%	a 0.8%
糖尿病の合併症の割合の減少			
透析導入者	7人	9人	c 7人
虚血性心疾患患者	5.3%	4.5%	b 3%
脳血管疾患患者	2.1%	1.8%	b 1.5%
○健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている市民の割合の増加			
	14.2%	18.2%	b 25%
○がん検診の受診率の向上			
胃がん	16.7%	13.6%	c 40%
肺がん	25.3%	26.7%	b 40%
大腸がん	24.2%	26.4%	b 40%
子宮頸がん	20.9%	19.6%	c 50%
乳がん	27.7%	28.5%	b 50%
○低出生体重児の減少			
	9.1%	8.7%	a 減少傾向へ
○COPDの認知度の向上			
言葉も意味も知っている人の割合			
	15.7%	16.4%	b 40%

2. 休養・こころの健康

目標指標	計画策定時(H24)	現状値・中間評価(H29)	目標値(H34)
○自殺者数の減少(人口10万人当たり)	36.0人	8.8人	a 23.4人
○睡眠による休養を十分にとれていない者の割合の減少	21.6%	22.2%	c 15%
○ストレスや悩みなどに対処できている者の割合の増加	61.4%	60.5%	c 65%
○メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合の増加	14.6%	30.5%	b 35%
○悩みやストレスを感じている子どもの割合の減少			
小学生	85.8%	85.2%	b 50%
中学生	82.5%	88.8%	c 50%
○認知症サポーター数の増加	1,057人	2,646人	a 増加傾向へ

3. 栄養・食生活

目標指標	計画策定時(H24)	現状値・中間評価(H29)	目標値(H34)
○自分が食べたい目分量を知っている人の割合の増加			
男性	38.3%	40.9%	b 45%
女性	49.7%	43.7%	c 55%
○自分の食べている食事量や内容を知る機会がある人の割合の増加	39.4%	36.6%	c 50%
○健康な生活習慣(栄養・食生活、運動)を有する子どもの割合の増加			
自分の食べたい目分量を知っている子どもの割合の増加			
小学生	23.5%	36.9%	a 35%
中学生	29.2%	24.5%	c 35%
○適正体重の子どもの増加			
肥満傾向にある子どもの割合の減少			
小学生	8.3%	10.3%	c 7%
中学生	3.9%	7.6%	c 3%
やせの傾向にある子どもの割合の減少			
小学生	3.2%	4.2%	c 3%
中学生	5.7%	5.1%	b 5%
適正体重を維持している人の増加(肥満、やせの減少)			
20～60歳代男性の肥満者の割合	27.0%	25.8%	b 25%
40～60歳代女性の肥満者の割合	16.1%	15.4%	b 13%
20歳代女性のやせの者の割合	14.8%	11.5%	a 12%
○適正体重を維持している高齢者の割合の増加			
男性	68.7%	42.3%	c 80%
女性	64.3%	52.2%	c 80%

4. 運動・身体活動

目標指標	計画策定時(H24)	現状値・中間評価(H29)	目標値(H34)
○運動やスポーツを週に3日以上している子どもの割合の増加			
小学生	60.6%	72.7%	a 増加傾向へ
中学生	67.7%	85.9%	a 増加傾向へ
○意識的に運動（日常生活での活動量の維持・増進を含む）を心がけている人の割合の増加			
男性	14.4%	53.8%	a 39%
女性	9.3%	55.2%	a 35%
○運動習慣者の割合の増加			
20～64歳			
男性	14.4%	50.3%	a 39%
女性	9.3%	38.6%	a 35%
65歳以上			
男性	39.4%	58.2%	a 58%
女性	20.3%	66.5%	a 48%
○生活不活発病を認知している市民の割合の増加			
言葉も意味も知っている人の割合	11.9%	13.3%	b 50%
○就業または何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加			
	57.2%	52.0%	c 80%

5. 喫煙

目標指標	計画策定時(H24)	現状値・中間評価(H29)	目標値(H34)
○成人の喫煙率の低下(喫煙をやめたい人がやめる)			
	13.6%	10.7%	a 12%
○未成年者の喫煙をなくす			
小中学生の喫煙経験の割合の低減			
小学生	2.3%	0.9%	b 0%
中学生	3.1%	1.2%	b 0%
○妊娠中の喫煙をなくす			
妊娠初期(最終月経時)の喫煙している人の割合	14.8%	12.3%	a 減少傾向へ
妊娠届時の喫煙している割合	1.9%	1.7%	
○妊婦の受動喫煙の割合			
妊婦の同居喫煙者の割合の低減	50.2%	48.1%	b 30%

6. 飲酒

目標指標	計画策定時(H24)	現状値・中間評価(H29)	目標値(H34)
○「適切な飲酒量」を知っている者の割合の増加			
男性	70.3%	59.1%	c 80%
女性	60.7%	47.5%	c 80%
○生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の低減 多量飲酒者の減少(1日平均純アルコールで約60g(3合)を超えて多量に飲酒する人)			
成人(30歳以上健診受診者問診)	2.3%	1.6%	a 2%
○未成年者の飲酒をなくす			
小学生	30.6%	15.1%	b 0%
中学生	23.2%	12.1%	b 0%
○妊娠中の飲酒をなくす			
	7.78%	1.5%	a 減少傾向へ

7. 歯・口腔の健康

目標指標	計画策定時(H24)	現状値・中間評価(H29)	目標値(H34)
○歯の喪失防止			
80歳代で20歯以上の自分の歯を有する者の割合	11.1%	19.0%	b 50%
60歳代で24歯以上の自分の歯を有する者の割合	28.0%	25.1%	c 70%
○定期的(1年間に1回以上)に歯科健診や歯石除去を受けている者の割合の増加			
	35.7%	43.8%	b 50%
○乳幼児・学齢期のむし歯のない児の割合の増加			
1歳6か月児	98.8%	99.2%	a 99%
3歳児	83.7%	85.3%	b 90%
5歳児	51.5%	64.1%	a 60%
12歳児(中学生)	50.1%	73.4%	a 60%
12歳 一人平均う歯数	1.0本	0.36本	a 0.8本
○歯周病や歯肉炎について知っている子どもの割合の増加			
小学生	56.9%	61.0%	b 80%
中学生	69.0%	79.2%	b 80%
○歯周炎及び歯周疾患の減少(国保の受診率)			
40代	5.2%	7.9%	c 3.5%
50代	6.3%	11.5%	c 4.0%
60代	7.8%	11.4%	c 5.0%
70代(70~74歳)	8.8%	12.3%	c 5.0%

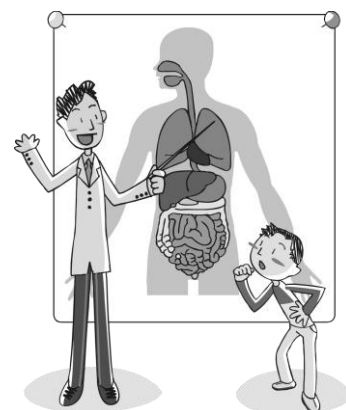
II 分野別の評価と今後の取り組みの方向

健康管理、休養・こころの健康、栄養・食生活、運動・身体活動、歯・口腔の健康、喫煙、飲酒の7分野について、健康目標に対しての今までの取り組み状況とアンケート結果を踏まえ、今後の取り組みの方向性を明確にし、取り組みを強化していくこととした。

1 健康管理

健康目標

定期的に健診を受け、早期から健康管理を実施し、生活習慣病などを予防しよう



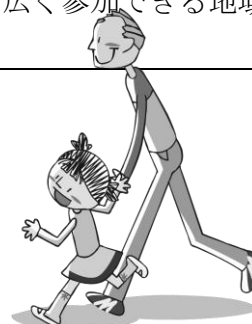
【一人ひとりの行動目標】

乳幼児期	<p>【妊娠中の自分の健康実態を知り、妊娠中の健康管理に心がけましょう。】 【子どもの健康状態や生活実態を意識してみよう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 母子手帳交付時に自分の健康実態を知り、健康管理していける支援を実施しているため、低出生体重児が減少している。 ○ 健診で保護者が子供の健康状態と生活実態を意識できている。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 母子手帳交付時に自分の健康実態を知り、健康管理していけるように継続していく。 ○ 健診で保護者が子どもの健康状態と生活実態を意識できる。
------	--

<p>学童・思春期</p>	<p>【自分の健康状態に関心を持ち、基本的な生活習慣を身につけましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学校では身長・体重計測において、自分の健康状態に関心をもつ機会がある。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学校等において継続的に自分の健康状態に関心を持ち、基本的な生活習慣を身につけることができる。
<p>成人期</p>	<p>【自ら健康診査を受け、自分の健康状態に関心を持ち、自分自身の予防のために、意識した生活の実践とその継続に取り組みましょう。】</p> <p>【定期的、継続的に健康診査やがん検診を受診しましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 健診受診者の中には自分の健康状態に関心を持ち、自分の予防のために意識した生活を実践し継続している方もいるが、健診を受けても自分の健康状態に無関心な方もいるため、特定保健指導利用率の低下が見られる。 ○ がん検診の無料クーポンの発行など若い世代が受診しやすい機会は作っているが、受診率は低い。 ○ 医療にかかる必要がある人が、必要な医療受診に至っていないため、重症化している現状がある。糖尿病を疑う人の割合と糖代謝異常者の割合と透析導入者の割合も減っていない。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 自ら健康診査を受け、自分の健康状態に関心を持ち、自分自身の予防のために、意識した生活の実践とその継続に取り組むことができる。 ○ 定期的、継続的に健康診査やがん検診を受診できる。
<p>高齢期</p>	<p>【地域の健康づくり活動に、積極的に参加しましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ いきいき百歳体操やサロン等の地域活動の場が増えており、参加者も増加している。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ いきいき百歳体操やサロンなどの身近な地域活動の場に参加できる。

【地域ができること】

<p>乳幼児期</p>	<p>【地域住民やさまざまな人が広く参加できるような健康づくり活動の場をつくりましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <p>○ いずみ会・淡路ブロック栄養士会・愛育班・子育てサークル等において、健康づくり活動の場はあるが、身近な地域に少ない。</p> <p><今後5年間の方向性></p> <p>○ 身近な地域でさまざまな人が広く参加できるような健康づくり活動の場をつくる。</p>
<p>学童・思春期</p>	<p>【「自分の健康実態を知る」ための機会をつくりましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <p>○ 学校では身長・体重などの計測において、健康実態を知る機会はあるが、身近な地域で健康実態を知る機会は少ない。</p> <p><今後5年間の方向性></p> <p>○ 身近な地域で自分の健康実態を知る機会をつくる。</p>
<p>成人期</p>	<p>【職場で年1回は必ず健診を実施し、健診結果に応じた生活習慣の改善のための支援を受けられるような体制づくりをしましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <p>○ 職場健診を実施しているところでは、健診結果に応じた生活習慣の改善のための支援を受けられる体制のところもあるが、支援体制が整っていないところもある。</p> <p><今後5年間の方向性></p> <p>○ 職場で年に1回は必ず健診が受診でき、地域で健診結果に応じた生活習慣の改善のための健康づくり活動の場をつくる。</p>
<p>高齢期</p>	<p>【地域住民やさまざまな人が広く参加できるような健康づくり活動の場をつくりましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <p>○ いきいき百歳体操やサロン等の地域活動の場が増えており、さまざまな人が広く参加できる活動の場になってきている。</p> <p><今後5年間の方向性></p> <p>○ いきいき百歳体操やサロン等、さまざまな人が広く参加できる地域活動の場を増やす。</p>



2 休養・こころの健康

健康目標

**周りの理解と協力を得ながら、
ストレスや悩みに早期に対処し、
こころの健康を保とう**



【一人ひとりの行動目標】

乳幼児期	<p>【子育てに1人で悩まず、周りの人に相談しましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 新生児訪問、健診、相談と実施しているが、こころの問題、発達特性、育児不安を抱えた母親が増えており、早期に予防的介入ができるように妊娠期から関係性を作り、継続的な支援をすることで母親が自ら相談しやすい体制が整ってきている。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 妊娠期から、こころの問題や育児不安等を抱えた時、自分にとって必要な相談窓口・人に相談できる。
学童・思春期	<p>【悩みを相談できる人をつくりましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学校で支援はされているが、ストレスや悩みを感じていたり、休養が十分にとれていない児童・生徒の割合は減少していない。アンケート結果より、悩みがあるときに相談にのってくれる人がいる割合は高いが、専門相談窓口についてはほとんどが知らない状況である。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学校等でSOSを出せる教育を受け、子どもたち自身が自分のストレスサインに気づき、正しい対処法と相談する力を身につけることができる。 ○ 保護者・子どもたち自身が、ゲートキーパーになることができる。

<p>成人期</p>	<p>【こころの問題を相談できる機関を知っておきましょう。】 【自分に合ったストレスの対処法を見つけましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況> ○ アンケート結果より、専門相談窓口を知らない人が多く、悩みやストレスに適切な対処ができている人が減っている。</p> <p><今後5年間の方向性> ○ こころの問題を相談できる専門相談機関を知ることができる。 ○ 自分に合ったストレスの対処法を知ることができる。</p>
<p>高齢期</p>	<p>【人とのつながりを持ちましょう。】 【こころの問題を相談できる機関を知っておきましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況> ○ 専門相談窓口を知らない人が多い現状がある。</p> <p><今後5年間の方向性> ○ 自分のこころの健康を意識し、地域の間や家族とのつながりが持つことができる。 ○ こころの問題を相談できる専門相談窓口を知ることができる。</p>

【地域ができること】

<p>乳幼児期</p>	<p>【母親が育児の不安やしんどさを抱え込まないように、母親同士の交流の場を設けましょう。】</p> <p>【育児のしんどさや困りごとに耳を傾け、理解を深めましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <p>○ 地域で母親が行ける場(まちの子育てひろば、子育て学習センター等)はあるが、母親のこころの問題を地域の関係機関が共有ができていない状況である。</p> <p><今後5年間の方向性></p> <p>○ 地域で母子を支える関係機関が、母親のこころの問題や、発達特性、育児不安を抱えた母親が増えてきている実態がわかり、個々に応じた適切な支援につなぐことができる。</p>
<p>学童・思春期</p>	<p>【地域の子どもの成長に関心を持ち、こころの問題や発達障害について正しく理解し、必要に応じて助け合いができるようにしましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <p>○ 地域の中で、こころの問題や発達障害について正しく理解し、必要に応じて適切な支援につながる環境がまだまだ少ない現状がある。</p> <p><今後5年間の方向性></p> <p>○ 子どもたちに関わる関係機関(放課後児童クラブ、民生児童委員、町内会等)がゲートキーパーの研修等を受け、こころの問題や発達障害について正しく理解し、必要に応じて適切な支援につなぐことができる。</p>
<p>成人期</p>	<p>【地域、職域において、こころの健康について正しく理解し、早期にこころの問題や認知症に気づき、相談や適切な対処ができるようにすすめましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <p>○ 地域、職域においてゲートキーパーの人材育成の推進が出来ており、こころの問題や認知症に早期に気づき、適切な対応ができる人が増えている。</p> <p><今後5年間の方向性></p> <p>○ 地域、職域、関係機関で、ゲートキーパーの研修を受け、こころの問題を抱えた人を適切な支援につなぐことができる。</p> <p>○ 地域のサロン・老人会・町内会等で、認知症を正しく理解し、地域で見守ることができる。</p>

<p>高齢期</p>	<p>【地域、職域において、こころの健康について正しく理解し、早期にこころの問題や認知症に気づき、相談や適切な対処ができるようにすすめましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 地域、職域においてゲートキーパーの人材育成の推進が出来ており、こころの問題や認知症に早期に気づき、適切な対応ができる人が増えている。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 地域、職域、関係機関で、ゲートキーパーの研修を受け、こころの問題を抱えた人を適切な支援につなぐことができる。 ○ 地域のサロン・老人会・町内会等で、認知症を正しく理解し、地域で見守ることができる。
------------	---



3 栄養・食生活

健康目標

自分の食事の目安量や食事量がわかり、適正な体重を維持しよう



【一人ひとりの行動目標】

乳幼児期	<p>【規則正しい生活を心がけ、子どもの食事内容や量に関心を持ちましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <p>○ 子どもの食習慣は親の食習慣の影響を大きく受けるため、保護者が子どもの健康的な食習慣を身につけていけるように、乳幼児健診等で子どもの生活リズムと食事内容や量に関心を持つ機会を実施しているが、3歳児健診までに健康的な食習慣を身につくまでには至っていない。</p> <p><今後5年間の方向性></p> <p>○ 保護者が子どもの健康的な食習慣を身につけていけるように、今後も乳幼児健診等で食事のリズムと食べている内容や量を見て考える。</p>
------	---

学童・思春期	<p>【規則正しい生活を心がけ、自分の食事内容や量に関心を持ちましょう。】 【自分に必要な基本の食事内容や量を知りましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 食育基本法によって、自分の食事内容や量に関心をもつ機会や食の教育は増えているが、目安量を知っていても適正体重の子どもが増えにくい状況にある。 <p>アンケート結果より、自分の目安量を知っている子どもは小学生は増加、中学生は減少。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 肥満傾向にある子どもの割合は小・中学生ともに増加。 ○ やせ傾向にある子どもの割合は小学生は増加し中学生は減少。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 今後も子どもの頃から健康的な食習慣を身につけていけるように、自分の食事内容や量を見て考える体験を繰り返す。
成人期	<p>【自分の食事内容や量に関心を持ちましょう。】 【自分に必要な基本の食事内容や量を知りましょう。】 【自分にとって望ましい食習慣を身につけましょう。】 【適正体重を維持しましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 生活習慣病予防教室やヘルスケアサポーターにおいては、自分の食事内容・量を見て、目安量と比べることで、自分の食べ方の特徴を知る機会になっているが、限られた対象だけの実施になっている。 <p>アンケート結果より、自分の目安量を知っている人は男性は増加、女性は減少。特に20～50代が低い。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の食事量や内容を知る機会は減少。特に20～40代が低い。 ○ 適正体重を維持している人は「20～60歳代男性」「40～60歳代女性」は減少。 ○ 20歳代の女性のやせは減少。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の食べている内容や量、目安量を知る機会に参加して、自分にとって必要な食事内容や量を知る。 ○ 自分の適正体重を維持するために体重を測ったり、自分の食べている内容・量を意識する。

高齢期	<p>【適正体重を意識し、維持できるように努めましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 健康のための目安として、適正体重を意識する機会が少ない状況にある。アンケート結果より、適正体重を維持している人は、男性・女性ともに減少。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の適正体重を維持するために体重を測ったり、低栄養予防も含めた健康的な食事に関する正しい情報を知る機会（いきいき百歳体操・サロン等）に参加して、自分の食べている内容・量を意識する。
-----	--

【地域ができること】

乳幼児期	<p>【自分の食べている内容や量を知る機会をつくりましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 保育園、いずみ会、淡路ブロック栄養士会等において自分の子どもの食べている量や内容を考える機会はあるが、限られた地域だけになっていたり、繰り返し自分の食べている内容や量を知る機会の場合としては少ない状況にある。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 地域の社会資源・環境等地域性に合わせて、今ある社会資源と連動しながら、自分の食べている内容や量を知る機会を増やす。
学童・思春期	<p>【自分の食べている内容や量を知る機会をつくりましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学校、いずみ会、淡路ブロック栄養士会等において自分の子どもの食べている量や内容を考える機会はあるが、限られた地域だけになっていたり、繰り返し自分の食べている内容や量を知る機会の場合としては少ない状況にある。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 地域の社会資源・環境等地域性に合わせて、今ある社会資源と連動しながら、自分の食べている内容や量を知る機会を増やす。

<p>成人期</p>	<p>【食生活改善推進員などが食事内容や量を意識できる場をもち、地域の多くの人が参加できる機会をつくりましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <p>○ いずみ会や淡路ブロック栄養士会等において自分の食べている量や内容を考える機会はあるが限られた地域だけになっていたり、繰り返し自分の食べている内容や量を知る機会の場合としては少ない状況にある。</p> <p><今後5年間の方向性></p> <p>○ 身近な地域で自分の食事内容と量を意識できる機会を増やす。</p>
<p>高齢期</p>	<p>【高齢者に食事提供している地域の人が、提供する食事内容や量を意識するようにしましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <p>○ いずみ会や淡路ブロック栄養士会等において自分の食べている量や内容を考える機会はあるが限られた地域だけになっていたり、高齢者の家族や給食ボランティアなどの食事を提供する人が健康的な食事に関する正しい情報を知る機会が少ない。</p> <p><今後5年間の方向性></p> <p>○ 適正体重が維持できる高齢者が増えていく食環境を整えていくために、低栄養予防も含めた健康的な食事に関する正しい情報を高齢者の家族や給食ボランティアなどの食事を提供する人に普及啓発し、高齢者を支援できる人を増やす。</p>

4 運動・身体活動

健康目標

日常生活の中で活動量を維持・増進することを意識しよう



【一人ひとりの行動目標】

<p>乳幼児期</p>	<p>【全身を使った遊びを積極的に行っていきましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <p>○ 乳幼児健診で、子供の遊び場・子育て広場の紹介をしている。</p> <p><今後5年間の方向性></p> <p>○ 乳幼児健診等で全身を使った遊びの方法や、どんな場所で遊べるのかを知ることができる。</p>
<p>学童・思春期</p>	<p>【運動に興味・関心を持ち、スポーツや運動に取り組みましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <p>○ 運動やスポーツを週3回以上している子どもが7割以上いるので取り組んでいる。</p> <p><今後5年間の方向性></p> <p>○ 今後も運動に興味・関心を持ち、スポーツや運動に取り組んでいく。</p>

<p>成人期</p>	<p>【自分の活動量の実態を知りましょう。】 【自分のライフスタイルに合わせて、日々の活動量を維持・増進しましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ HCS 活動を通じて自分の活動量を知る機会を持っているが、限られた対象になっている。 ○ アンケート結果より、意識的に運動を心がけている人や運動習慣のある人は増加しており、活動量の実態も知っている。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 今後も自分の活動量の実態がわかる機会を持つ。
<p>高齢期</p>	<p>【自分の日常生活の中での身体の使い方、動かし方を意識しましょう。】 【自分のライフスタイルに合わせて、日々の生活での身体の使い方、動かし方を維持するように心がけましょう。】 【さまざまな地域活動に積極的に参加しましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ アンケート結果より、意識的に運動を心がけている人や運動習慣のある人は増えている。 ○ 生活不活発病の認知度は策定時よりも増えているが、まだまだ少ない現状がある。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 意識的に運動を心掛け、生活不活発病を知る機会を持つ。

【地域ができること】

<p>乳幼児期</p>	<p>【親子がふれあい、遊べるような場をつくりましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 月1回各保育園が園庭開放していたり、定期的に子育てセンターや社教、子育てサークルにて親子がふれあい遊べる場をつくっているが、人数制限があるところもあるのですべての人が参加できる場にはなっていない。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 親子がふれあい遊べる場の情報を知る機会を増やす。
-------------	--

<p>学童・思春期</p>	<p>【体を動かす機会をつくりましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況> <input type="radio"/> 外で体を使って遊んだり運動している子どもが8割いる。</p> <p><今後5年間の方向性> <input type="radio"/> 身近な地域で体を動かす機会をつくる。</p>
<p>成人期</p>	<p>【関係団体による地域活動を通じて、運動の機会・場を作りましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況> <input type="radio"/> 自分の活動量を増やす場として、筋力アップサークルはあるが、限られた地域になっている。</p> <p><今後5年間の方向性> <input type="radio"/> 身近な地域で運動できる機会と場をつくる。</p>
<p>高齢期</p>	<p>【地域の中で自分の生活を意識する場をつくり、参加しやすいよう声をかけ合いましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況> <input type="radio"/> いきいき百歳体操の場は広がってきているが、アンケート結果では地域活動をしている高齢者の割合は策定時より減っている。</p> <p><今後5年間の方向性> <input type="radio"/> いきいき百歳体操への新規参加や継続支援を促す機会を持つ。</p>

5 喫煙

健康目標

喫煙が健康に及ぼす影響を知り、受動喫煙を減らそう



【一人ひとりの行動目標】

一人ひとりの行動目標	
乳幼児期	<p>【妊産婦はたばこを吸わないようにしましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 母子手帳交付時や乳幼児健診で、妊娠中の喫煙や受動喫煙が子どもに与える影響の情報提供をしているが、妊娠中の喫煙者はゼロではない現状がある。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 母子手帳交付時や乳幼児健診等を通じて、たばこが妊産婦や子どもに与える影響について知ることができる。
学童・思春期	<p>【喫煙が身体に及ぼす影響について学び、たばこを吸わないようにしましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 喫煙が身体に及ぼす影響についての教育は、学校内で取り組まれているが、学童・思春期の喫煙者はゼロではない現状がある。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 未成年者の習慣的な喫煙を防止していくために、学校等において、たばこが身体に及ぼす影響について学ぶことができる。

<p>成人期</p>	<p>【喫煙が身体に及ぼす影響について知り、たばこを吸わないようにしましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <p>○ 特定健診やがん検診等の機会に、禁煙の意志がある人に対して、禁煙の助言や情報提供を実施してきたが、対象者が少ないため、効果はうすい。アンケート結果より洲本市全体の喫煙率は低下してきているが、成人男性の喫煙率は大きく変わっていない現状がある。</p> <p><今後5年間の方向性></p> <p>○ 禁煙する意思がある人だけでなく、喫煙のリスクを持っている人が、種々の保健事業の場でたばこが与える影響について知ることができ、禁煙について考えることができる。</p>
<p>高齢期</p>	<p>【自分の喫煙の周囲への影響を自覚し、受動喫煙防止に心がけましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <p>○ 特定健診やがん検診等の機会に、禁煙の意志がある人に対して、禁煙の助言や情報提供を実施してきた。70代になると喫煙率は低下している。</p> <p><今後5年間の方向性></p> <p>○ 禁煙する意思がある人だけでなく、喫煙のリスクを持っている人が、種々の保健事業の場でたばこが与える影響について知ることができ、禁煙について考えることができる。</p>

【地域ができること】

<p>乳幼児期</p>	<p>【妊産婦や乳幼児のいる場所での喫煙はしないよう地域全体で取り組みましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <p>○ 妊婦の受動喫煙が子どもに与える影響を母子手帳発行時や乳幼児健診で情報提供しているが、同居喫煙者の割合は変わっていないので、地域で周知する機会が少ないことが考えられる。</p> <p><今後5年間の方向性></p> <p>○ 身近な地域で、妊婦の受動喫煙が妊婦や子どもに与える影響について知る機会を増やす。</p>
-------------	---

<p>学童・思春期</p>	<p>【販売店や関係機関など地域ぐるみで未成年者の喫煙防止を周知・徹底しましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 未成年者がたばこを安易に入手できる環境がある。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 地域の販売店や関係機関などが未成年者の喫煙防止の必要性を感じ、未成年者に周知していくことができる。
<p>成人期</p>	<p>【事業所内での受動喫煙防止対策を進めましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 公共施設の施設内禁煙や分煙対策が進んできているが、まだ職場、飲食店等の公共的な空間における受動喫煙の防止が進んでいない場所もある。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 今後も公共施設での分煙、禁煙と共に職場、飲食店等の公共的な空間における受動喫煙の防止の推進をしていく。
<p>高齢期</p>	<p>【公共の場や飲食店などにおける禁煙を進めましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 公共施設の施設内禁煙や分煙対策が進んできているが、まだ職場、飲食店等の公共的な空間における受動喫煙の防止が進んでいない場所もある。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 今後も公共施設での分煙、禁煙と共に職場、飲食店等の公共的な空間における受動喫煙の防止の推進をしていく。

6 飲酒

健康目標

飲酒が健康に及ぼす影響を知り、適切な飲酒を心がけよう



【一人ひとりの行動目標】

<p>乳幼児期</p>	<p>【妊娠中、授乳期間中はお酒を飲まないようにしましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 母子手帳交付時に胎児や授乳中の乳児への飲酒の影響について情報提供を実施することで、妊娠中の飲酒者の割合は低下している。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 母子手帳交付時等を通じて、飲酒が胎児・乳児に与える影響について知ることができる。
<p>学童・思春期</p>	<p>【飲酒が身体に及ぼす影響について学び、お酒は飲まないようにしましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学校で飲酒が心身に及ぼす影響について取り組まれていることで、学童期・思春期の飲酒経験有の割合は低下しているが、飲酒している児童・生徒はゼロではない。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学校等において、飲酒が身体に及ぼす影響について学ぶことができる。

<p>成人期</p>	<p>【適正な飲酒や飲酒が身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <p>○ 飲酒頻度や多量飲酒者の割合は改善傾向であるが、適正飲酒について正しく認識している人の割合は減少している。</p> <p><今後5年間の方向性></p> <p>○ 適正な飲酒や飲酒が身体に及ぼす影響について正しく理解することができる。</p>
<p>高齢期</p>	<p>【適切な飲酒量を心がけましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <p>○ 飲酒頻度や多量飲酒者の割合は改善傾向であるが、適正飲酒について正しく認識している人の割合は減少している。</p> <p><今後5年間の方向性></p> <p>○ 適切な飲酒量を心がけることができる。</p>

【地域ができること】

<p>乳幼児期</p>	<p>【妊産婦に飲酒をすすめないように地域全体で取り組みましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <p>○ 地域において、妊産婦の飲酒が胎児・乳児に与える影響について周知する機会は少なく、地域全体での取り組みにはなっていない。</p> <p><今後5年間の方向性></p> <p>○ 身近な地域で、妊産婦の飲酒が胎児・乳児に与える影響について知る機会を増やす。</p>
<p>学童・思春期</p>	<p>【販売店や関係機関など地域ぐるみで未成年者の飲酒防止を周知・徹底しましょう。】</p> <p><今までの取組状況></p> <p>○ 地域の販売店や学校、関係機関等で、未成年者の飲酒防止の啓発はされているが、未成年者の飲酒はゼロにはなっていない。</p> <p><今後5年間の方向性></p> <p>○ 地域の販売店や関係機関などが、未成年者の飲酒防止の必要性を感じ、未成年者に周知していくことができる。</p>

<p>成人期</p>	<p>【集まりの場などで飲酒を無理にすすめないようにしましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 地域で適正飲酒について知る機会が少ない。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 身近な地域で適正飲酒を知る機会をつくり、集まりの場で無理にすすめないようにする。
<p>高齢期</p>	<p>【集まりの場などで飲酒を無理にすすめないようにしましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 地域で適正飲酒について知る機会が少ない。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 身近な地域で適正飲酒を知る機会をつくり、集まりの場で無理にすすめないようにする。

7 歯・口腔の健康

健康目標

**自分の歯や口腔の状態を知り、
いつまでも「噛んで食べる喜び」
を実感できる歯を維持しよう**



【一人ひとりの行動目標】

乳幼児期	<p>【口腔の健康を保てる食のリズムや内容に関心を持ちましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 乳幼児健診で歯の状態を観察したり、ケアについての情報提供と食のリズムや内容を合わせて見ることでむし歯のない児は増加し、口腔の健康が保てている。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 保護者が子どもの口腔の健康を保つために、乳幼児健診を通じて子どもの歯の状態と食事のリズムと内容に関心を持つ。
学童・思春期	<p>【歯肉の健康に関心を持ちましょう。】</p> <p>【食後に口をゆすぐことや、正しい歯磨き・歯間部清掃を習慣化しましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学校での歯科健康教育を実施することで、歯肉炎や歯周病について知っている子どもの割合が増加し、1日2回以上の歯磨き実施は約90%の学童・生徒が出来ており、50%弱の学童・生徒が歯間部清掃もしており、永久歯のむし歯予防にも繋がっている。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学童や生徒自身が、口腔の状態を確認し、口腔の健康を保つための方法を知る機会が定期的にあることで、正しい歯磨き・歯間部清掃を習慣化していく。

<p>成人期</p>	<p>【歯科健診により自分の歯や歯茎の状態を把握し、予防のために必要な清掃がわかり習慣化できるようにしましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 定期的に歯科健診や歯石除去を受けている者の割合は増加しているため、自分の歯の状態を把握する人が増えているが、歯周炎及び歯周疾患は減少していない。 ○ アンケート結果より、60歳代で24歯以上の自分の歯を有する者割合は減少している。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 歯科健診を受けやすい機会があることで、自分の歯や歯茎の状態を把握し、予防のために必要な清掃が分かり習慣化できる。
<p>高齢期</p>	<p>【なんでも噛んで食べれる口腔機能を維持しましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 定期的な歯科健診を受けることで歯の喪失を防ぎ、さらに噛む食材を食べることで、口腔機能の維持を図っている人が増えている。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 定期的な歯科健診や口腔機能を維持する方法を知ること、歯の喪失を防ぐとともに、口腔機能の維持をしていく。

【地域ができること】

<p>乳幼児期</p>	<p>【口腔の健康を保てる自分の食のリズムや内容を知る機会をつくりましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 在園児は口腔の健康に関心を向ける機会として健康教育の実施と保護者対象には園より5歳児の保護者に参加を呼びかけてもらい実施している。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 保護者が子どもの口腔の健康について関心を持てる機会を定期的につくる。
-------------	---

<p>学童・思春期</p>	<p>【口腔の健康を保てる自分の食のリズムや内容を知る機会をつくりましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学校で歯科保健教育を繰り返し行っている地域においては口腔の健康を保てる人の増加と歯磨きが出来ている子どもの割合が高いが、地域によっては口腔の健康を保つための機会が少ないところもある。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 口腔の健康を保てる自分の食のリズムや内容を知る機会を学校・学校歯科医・健康増進課が連携して実施していく。
<p>成人期</p>	<p>【歯や口腔の健康に関する知識や情報を提供しましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 定期的な歯科健診を受けている人が増えることで、歯や口腔の健康に関する知識や情報を提供する機会が増えている。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 今後も定期的な歯科健診を受ける人が増えるようにしていく。
<p>高齢期</p>	<p>【口腔機能の維持向上を図る場をつくりましょう。】</p> <p><今までの取り組み状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「いきいき百歳体操」の機会に「かみかみ百歳体操」を取り入れて、口腔機能の維持向上を図る機会になっている。 <p><今後5年間の方向性></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 今後も口腔機能の維持向上の必要性を情報提供することで、新たに「かみかみ百歳体操」に取り組むグループを増やし、継続できるようにしていく。

Ⅲ 健康すもと21（第2次）中間評価の総括

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

本市の平均寿命は伸びており、それとともに健康寿命も延びてきています。一方で高齢化の進行に伴い、要介護認定者が増加しているため、不健康な期間を縮小し、健康な期間を延ばし、健康寿命の延伸により、健康であると実感できる人を増やし、市民の生活の質（QOL）を高めることが重要です。

また、健康診査や人間ドックの受診状況の差はなくなってきているが、受診率が下がっている地域もあり、地域、職業、経済力、世帯構成等による健康状態やその要因となる生活習慣の差による健康格差の深刻化が危惧されます。

また、性別や年齢、社会経済的な立場などを問わず、生きがいを持って自らの健康づくりに取り組むことができるよう、地域や社会経済状況の違いによる健康格差の縮小を図ります。

生活習慣病の発症予防と重症化予防

悪性新生物や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病に起因する死亡割合は半数を超えており、一人当たりの診療費も増加傾向にあります。こうした生活習慣病の発症や重症化を予防するため、各種健診の受診による早期発見・早期対応が求められます。

生活習慣病の予防には、日頃から自分自身の健康状態に関心を持ち、自らの健康管理を行っていくことが大切で、定期的に健診を受診し自らの健康状態を把握することを推進していく必要があります。

社会生活を営むために
必要な機能の維持及び
向上

本市の高齢化率は平成27年時点で33.2%と増加しています。今後高齢化の一層の進行に伴い、要介護状態になる高齢者がますます増加することが予想されます。将来を担う次世代の健康については、特に妊婦や子どもの健康増進のための取り組み、高齢者の健康については、高齢化に伴う機能の低下を遅らせることに焦点を当てた取り組みなど、それぞれのライフステージの特性に応じた健康づくりを進めます。

また、自殺者数は減少しているが、自殺の背景にうつ病が多く存在することも指摘されており、さまざまなライフステージに応じたところの健康対策に地域全体で取り組むことが求められます。

健康を支え、守るため
の社会環境の整備

個人の健康は、家庭、地域、学校、職場等の社会環境の影響を受けることから、社会全体として、個人の健康を支え、守る環境づくりに努めていくことが重要で、行政、地域、学校、職場のほか医療機関やNPO、市民活動団体、ボランティアグループ等の関係団体など、多様な主体の連携・協力によって、市民が主体的に行う健康づくりの取り組みを支え、促進する環境を整備します。

食生活、運動、休養、
飲酒、喫煙及び歯・口
腔の健康に関する生活
習慣及び社会環境の改
善

上記の基本的な方向を実現するためには、健康増進の基本要素となる休養・こころの健康、栄養・食生活、運動・身体活動、喫煙、飲酒、歯の健康などの各分野に関する生活習慣の改善が重要です。

分野別に取り組みを展開してきたこれまでの「健康すもと」の考えを踏襲し、各分野における健康課題の解消に努め、市民の誰もが健康づくりに取り組み、健やかで安心していきいきと暮らせるまちづくりを推進します。