

岩出市健康づくり計画  
「ふれあい健康21」(第三次)  
2024年度～2035年度

(素案)

— 目 次 —

第1章 第三次計画策定にあたって	1
1. 計画策定の趣旨	1
2. 計画の位置付け	2
3. 計画の期間	2
4. 計画策定の流れ	3
第2章 本市の現状	4
1. 統計データ	4
2. アンケート調査結果	24
3. 主な事業の取組状況(第二次)の整理	55
4. 前計画の評価と今後の課題	58
第3章 計画の基本的な考え方	71
1. 計画の基本理念	71
2. 計画の方針	71
3. 計画の体系	73
第4章 分野別行動計画	74
ア. 栄養・食生活	74
イ. 身体活動・運動	81
ウ. 休養・こころの健康づくり	88
エ. 親子の健康	94
オ. 健康管理	100
第5章 ライフステージ別の取組	108
第6章 計画の推進体制	111
1. 計画の推進	111
2. 各主体の役割	111
3. 計画の評価	112

# 第1章 第三次計画策定にあたって

## 1. 計画策定の趣旨

日本の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩により年々延伸しています。一方で生活習慣病やその重症化などにより介護を必要とする人が増加しており、社会保障制度の持続可能性を高めるためにも健康寿命の延伸が喫緊の課題となっています。

本市においても、高齢化の伸展により今後も高齢者人口の増加が見込まれることから、健康寿命の延伸や健康づくりの取組のさらなる推進が重要です。

今後、日本は、少子・高齢化が進み、総人口・生産年齢人口が減少し、独居世帯が増加、女性の社会進出、仕事と育児・介護との両立や多様な働き方の広まり、高齢者の就労拡大等による社会に多様化、次なる新興感染症も見据えた新しい生活様式への対応といった社会変化が予想されています。

国においては、健康日本21※(第二次)の最終評価を踏まえ、健康日本21(第三次)における基本的な方向として、「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、誰一人取り残さない健康づくりの展開と、より実効性をもつ取組の推進に重点をおくこととしています。このビジョン実現のため、①健康寿命の延伸・健康格差※の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチ※を踏まえた健康づくりの4つを基本的な方向性として、進めることが示されました。

県では、平成13年に「和歌山健康増進計画(元気わかやま行動計画)」が策定され、すべての県民が生涯を通じて心身ともに健康で長生きするという理想の姿の実現に向けて、県民の健康づくりが進められてきました。その後、平成20年の改定を経て、平成26年に「第三次和歌山県健康増進計画」が策定され、平成29年度には中間見直しが行われ、県民の総合的な健康づくりが推進されています。

本市においては、平成17年に岩出市健康づくり計画「ふれあい健康21」を策定し、平成23年、平成31年の見直しを経て、「自分の健康は自分で守る」という基本的な考え方のもと、市民と行政が一体となって生き生きと健康で安心して暮らせるまちを目指し、計画を推進していきました。

この度、これまでの取組の成果を踏まえ、本市の健康づくりの取組をさらに推進すべく、計画の改定を行いました。

### ※健康日本21

21世紀において日本に住む一人ひとりの健康を実現するための国民健康づくり運動です。国民のさまざまな健康課題に関わる具体的な目標値を定め、十分な情報提供を行い、生活習慣の改善などに取組むことで、国民の健康寿命を延ばすことを目指しています。

### ※健康格差

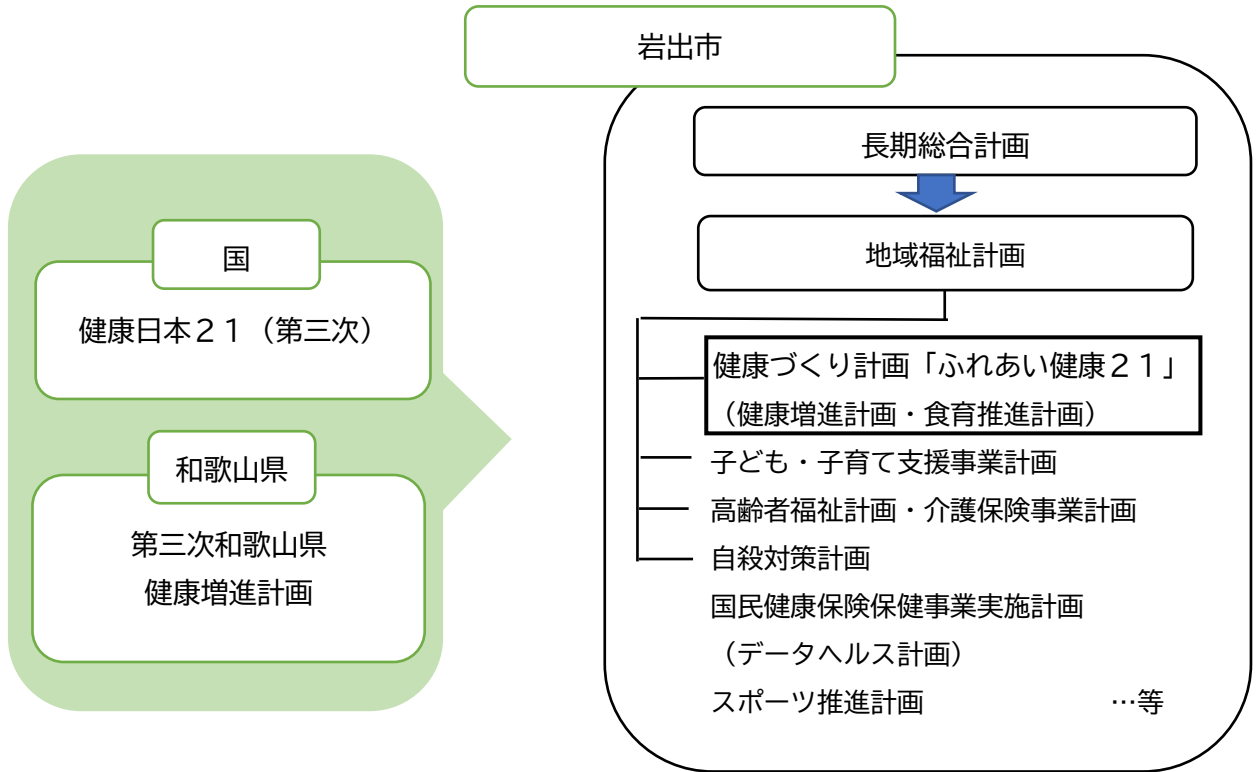
地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差のことです。

### ※ライフコースアプローチ

胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのことです。

## 2. 計画の位置付け

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」、食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」として策定するものです。また、本市の総合的な健康づくり、保健施策を推進するための総合的な計画として位置付けます。「岩出市長期総合計画」を上位計画とし、「岩出市国民健康保険保健事業実施計画(データヘルス計画)」、「岩出市自殺対策計画」「岩出市子ども・子育て支援事業計画」等の関連計画や国・県の計画と整合を図ります。



## 3. 計画の期間

本計画の期間は、令和6年度(2024年度)から令和17年度(2035年度)までの12年間とします。  
 なお、計画の中間年度である令和11年度(2029年度)に計画の中間評価と見直しを行います。

令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	令和13年度	令和14年度	令和15年度	令和16年度	令和17年度
2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035
		第二次計画 → 岩出市健康づくり計画「ふれあい健康21」(第三次) (令和6(2024)年度~令和17(2035)年度)											
							中間評価見直し						
		第二次計画 → 国 健康日本21(第三次) (令和6(2024)年度~令和17(2035)年)											

## 4. 計画策定の流れ

### (1) アンケート調査の実施

市民の健康状態や生活習慣に関する現状把握を目的として、アンケート調査を実施しました。

調査種別	年少児保護者	小学生	中学生	成人
調査対象	岩出市内の幼稚園、保育所(園)に通う4歳児及びその保護者	岩出市立小学校に通う小学5年生	岩出市立の中学校に通う中学3年生	市内在住の18歳以上(令和5年8月1日現在)の方より1,500人を無作為抽出
調査期間	令和5年8月28日(月)～令和5年9月15日(金)			
調査方法	市内の幼稚園、保育所(園)にて配布・回収	各小学校、各中学校にて配布・回収		郵送による配布・回収
回収状況	配布件数:416件 回収件数:370件 回収率:88.9%	配布件数:474件 回収件数:462件 回収率:97.5%	配布件数:407件 回収件数:377件 回収率:92.6%	配布件数:1,500件 回収件数:508件 回収率:33.9%

### (2) 団体ヒアリング調査の実施

本市において健康づくりに取り組んでいる団体を対象に、健康づくりにおける現状や今後の取組についてヒアリング調査を実施しました。

### (3) パブリックコメントの実施

計画素案について、広く市民の方々からご意見をいただくために、パブリックコメントを実施しました。

### (4) 岩出市健康づくり計画策定委員会の実施

計画の策定にあたり、各分野の関係者や公募市民等で構成される「岩出市健康づくり計画策定委員会」を開催し、計画素案等の審議を行いました。

## 第2章 本市の現状

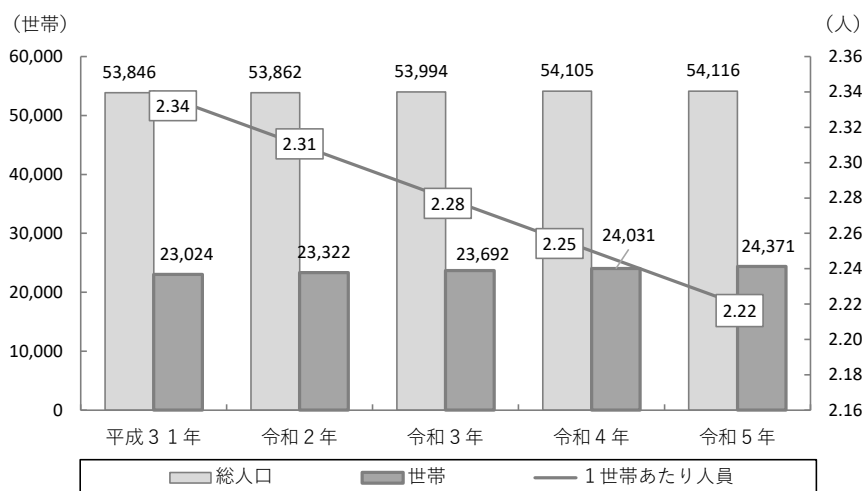
### 1 統計データ

#### (1) 人口の推移

総人口、世帯数をみますと、平成31年から令和5年までゆるやかに増加していますが、1世帯当たりの人員は減少傾向となっています。

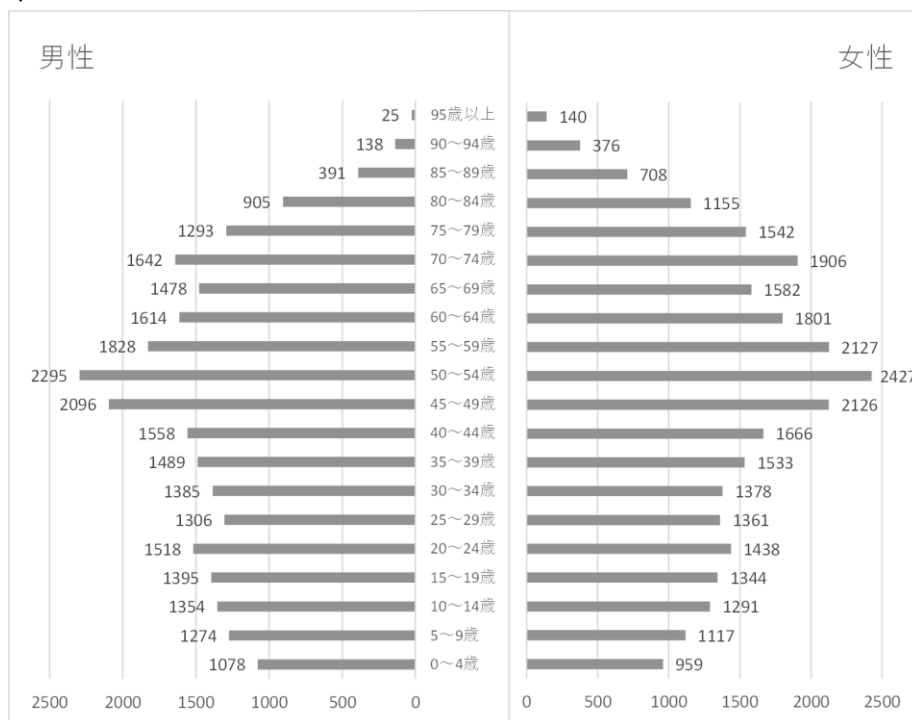
令和5年の人口ピラミッドをみますと、男女ともに50～54歳で最も多くなっています。また、男女の45～49歳、50～54歳、女性の55歳～59歳で、2,000人を超えています。

#### ■ 総人口・世帯数・1世帯あたり人員の推移



資料：住民基本台帳（各年3月末現在）

#### ■ 人口ピラミッド

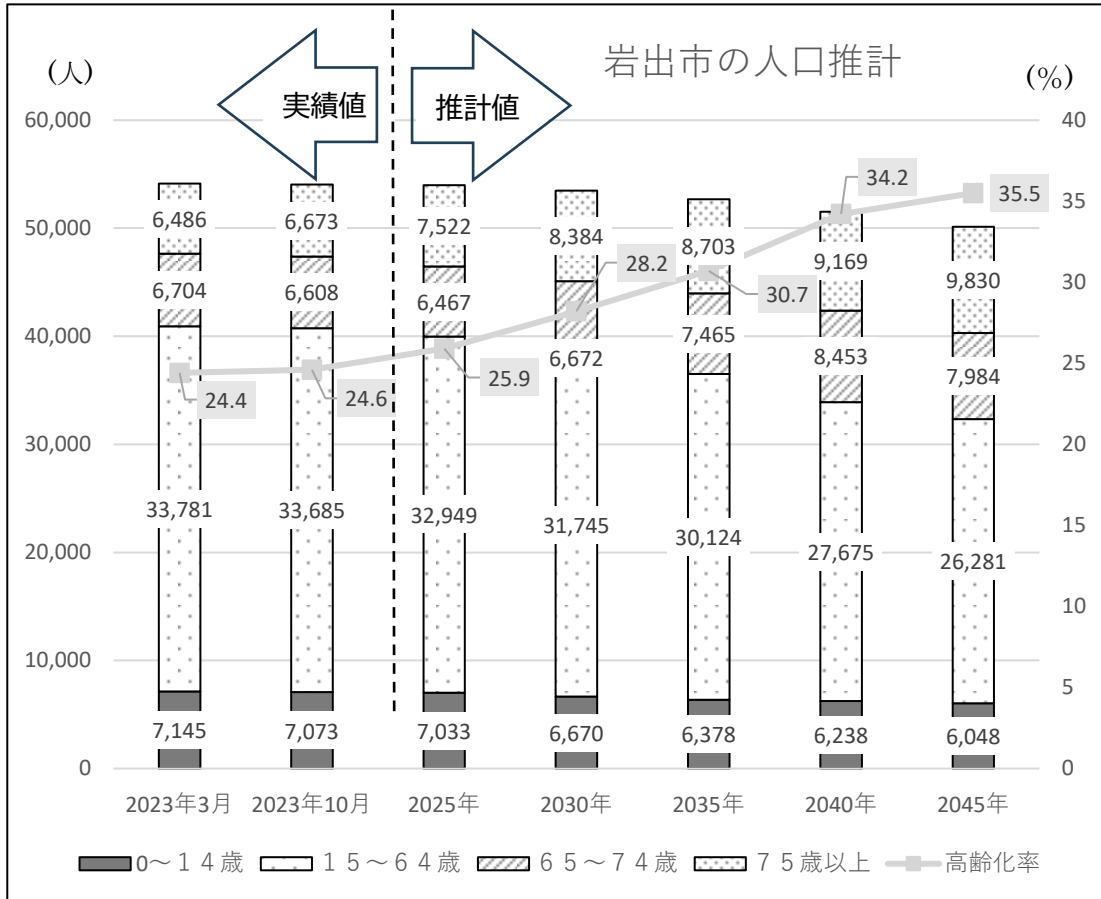


資料：住民基本台帳（令和5年10月末現在）

■ 人口推計

本市の人口は、今後減少に転じると見込まれています。高齢者人口（65歳以上）、高齢化率は年々増加傾向にあります。

本市の高齢者は、2023年3月では、前期高齢者（65～74歳）が後期高齢者（75歳以上）より多くなっていますが、2023年（令和5年）10月には、逆転しました。今後、後期高齢者の増加が見込まれています。



資料 実績：住民基本台帳令和5年3月末、令和5年10月末現在

推計：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」

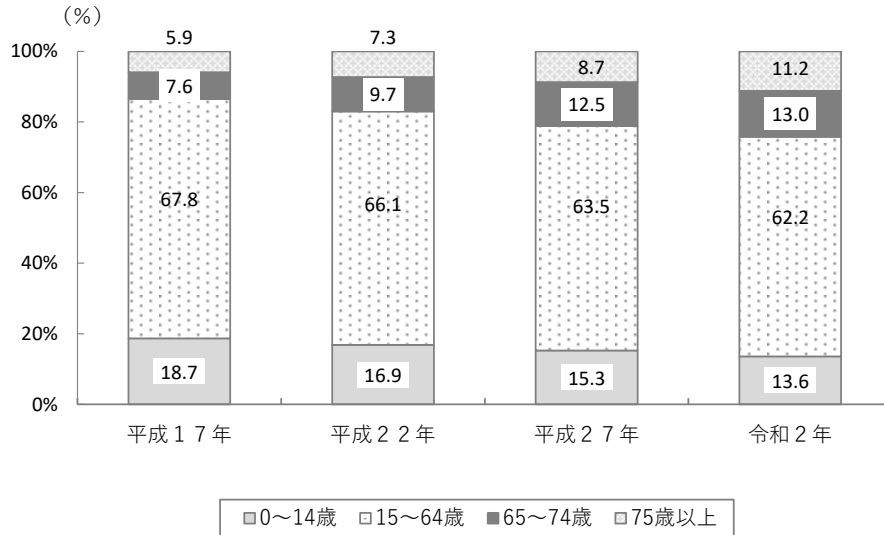
平成30（2018）年推計

## (2)人口構成割合の推移

年齢4区分別人口構成割合をみますと、平成17年以降、64歳以下の割合は減少、65歳以上の割合は増加しています。

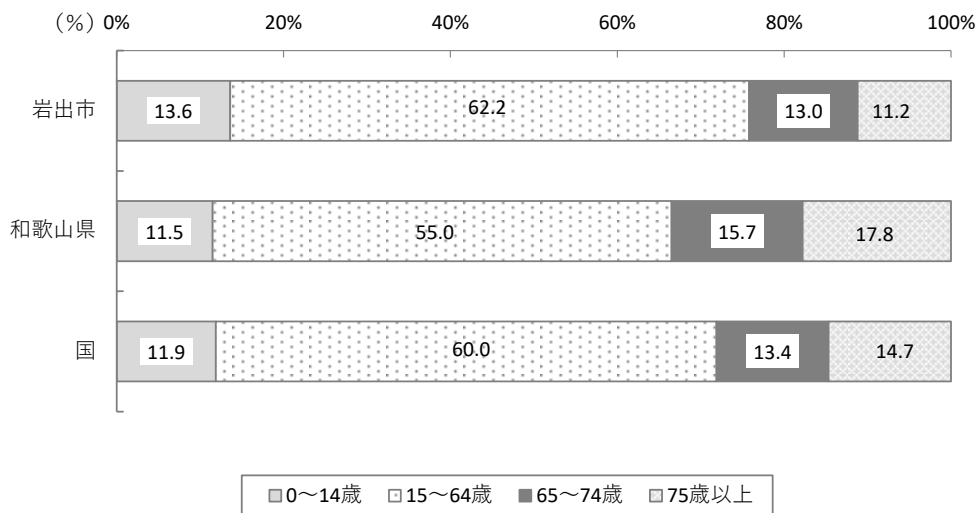
また、国・県と比較すると、64歳以下の割合は国・県よりも高く、65歳以上の割合は低くなっています。

### ■ 年齢4区分別人口構成割合の推移



資料：国勢調査

### ■ 年齢4区分別人口構成割合の比較（令和2年）

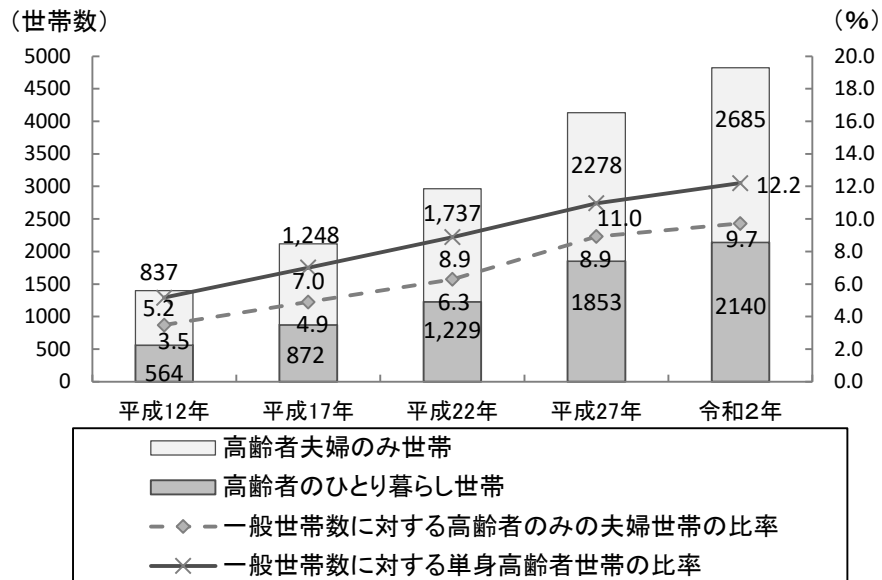


資料：国勢調査



■ 高齢者世帯数と比率の推移

高齢者世帯数をみますと、高齢者夫婦のみ世帯数、高齢者のひとり暮らし世帯数が増加傾向となっています。

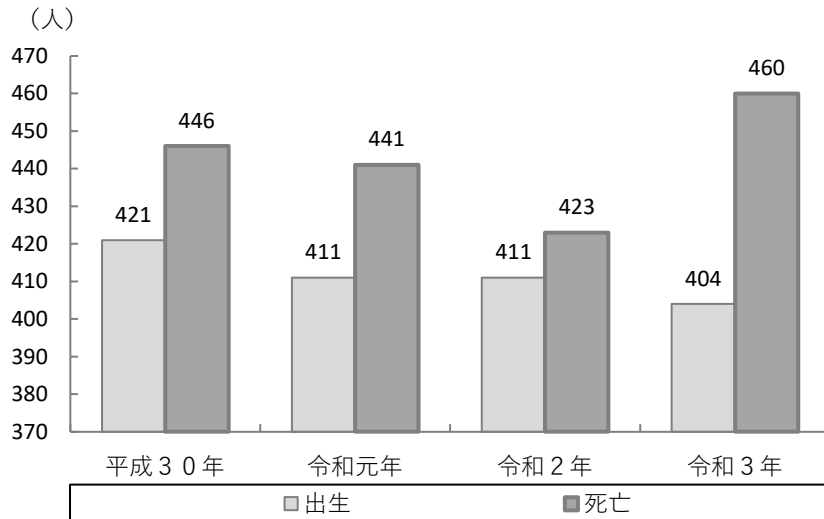


資料：国勢調査

### (3)出生・死亡の状況

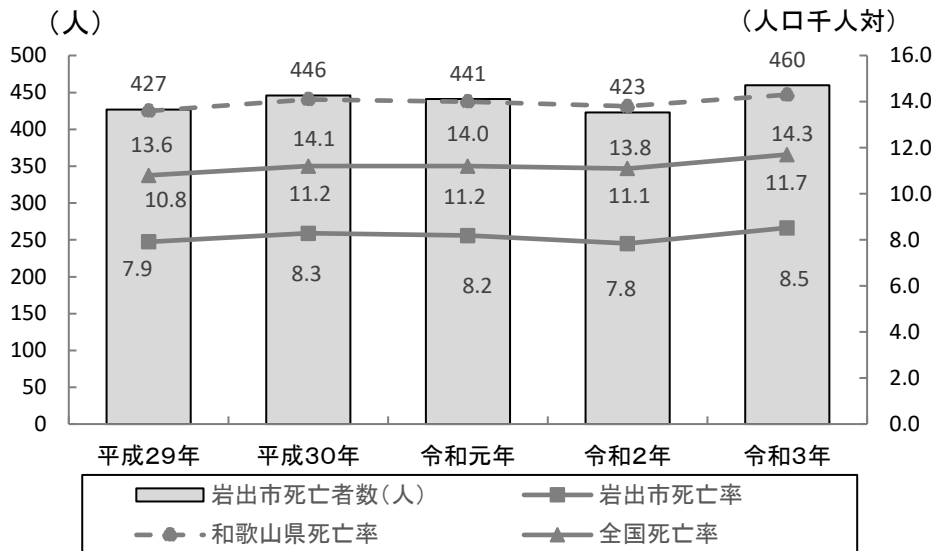
出生数と死亡数の推移をみますと、平成30年から出生数はゆるやかな減少傾向がみられ、死亡数は令和元年、令和2年と減少しますが、令和3年は増加しています。また、国・県と比較して死亡率は低い状況にあります。

#### ■ 出生数・死亡数の推移



資料：和歌山県の人口動態統計（確定数）の概況

#### ■ 死亡数、死亡率（人口1,000人対）の推移

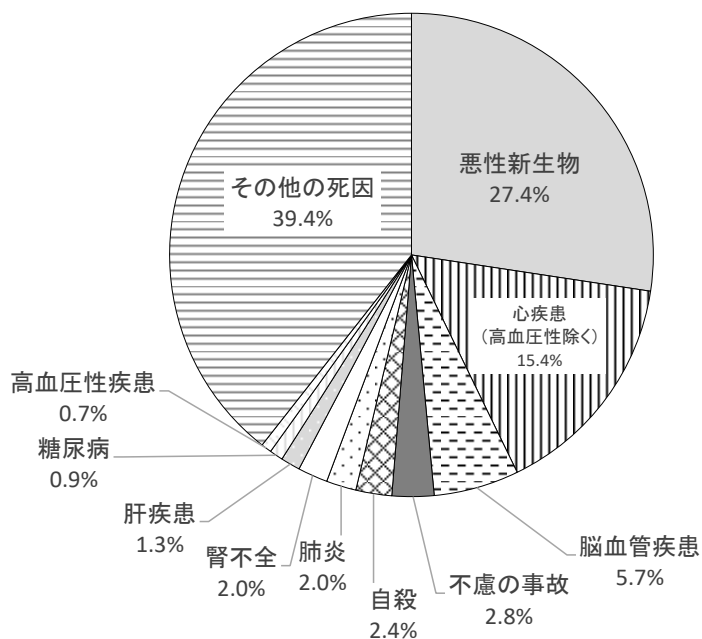


資料：和歌山県の人口動態統計（確定数）の概況

令和3年における主要死因別死亡割合をみますと、「悪性新生物」（がん）が27.4%で最も多く、次いで「心疾患」（高血圧性を除く）が15.4%となっています。また、主要死因別死亡割合のうち生活習慣病\*の占める割合は53.4%となっています。

また、国・県と比較すると、「悪性新生物」の割合が高くなっています。

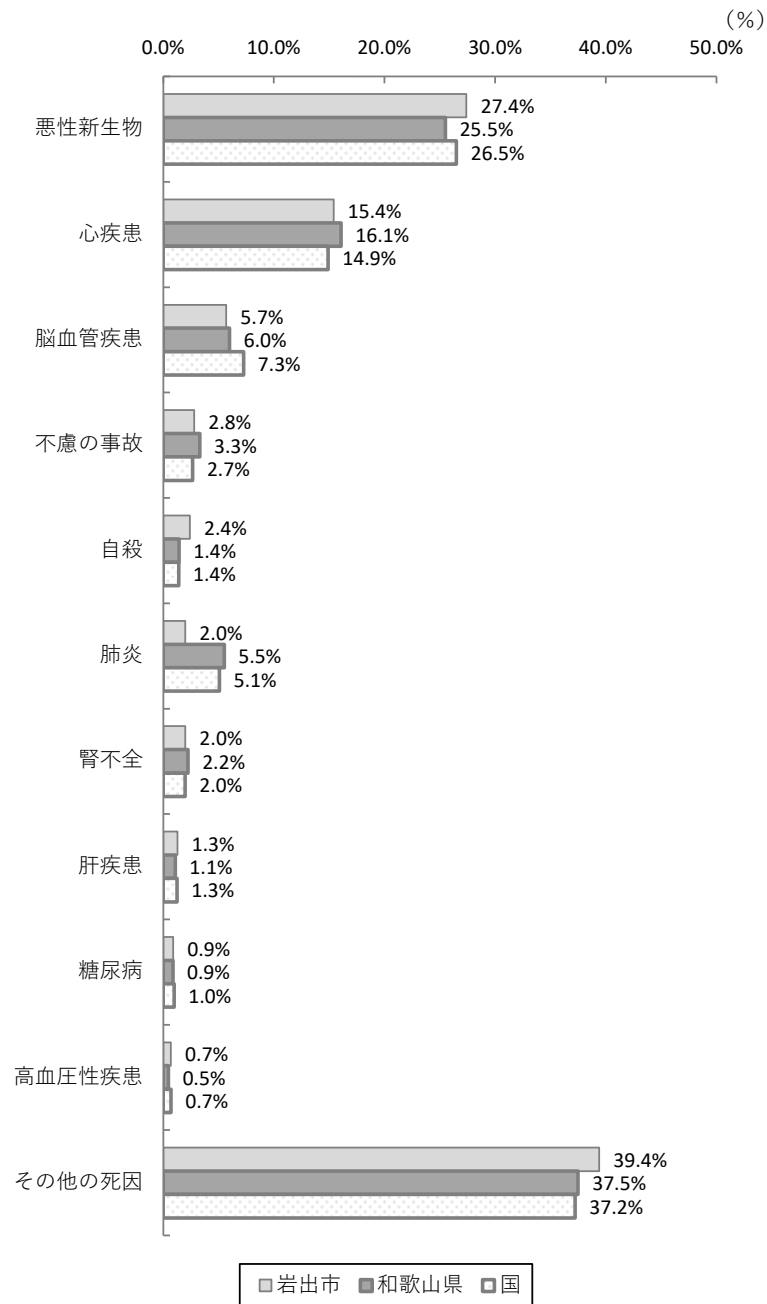
■ 主要死因別死亡割合（令和3年）



資料：和歌山県の人口動態統計（確定数）の概況

※ 生活習慣病は、本グラフでは悪性新生物（がん）、心疾患（高血圧性は除く）、脳血管疾患、腎不全、肝疾患、糖尿病、高血圧性疾患を指します。

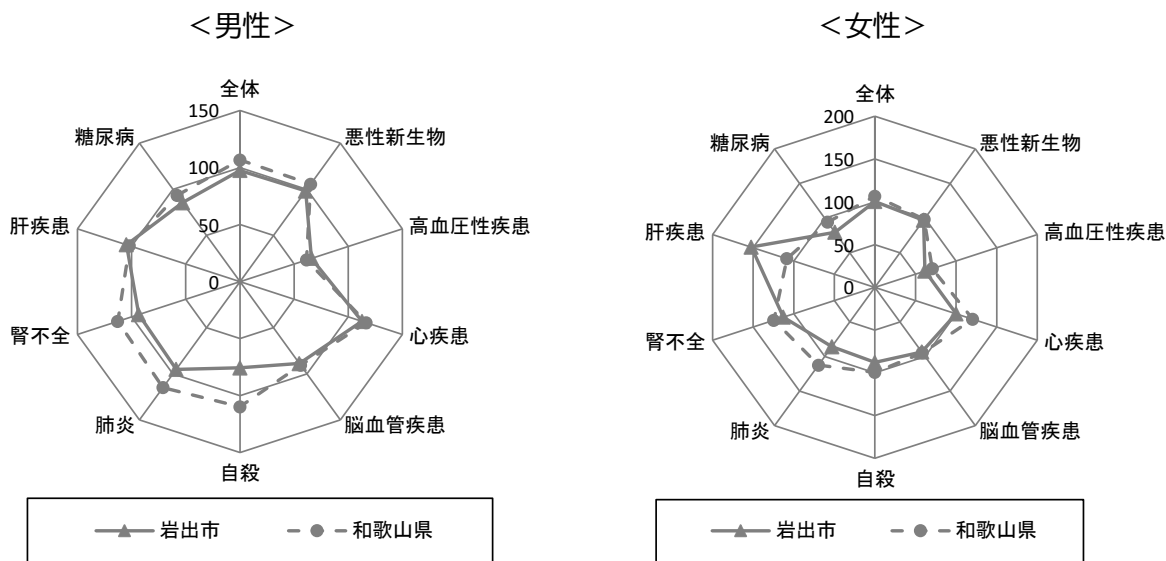
■ 主要死因別死亡割合の比較（令和3年）



和歌山県の人口動態統計（確定数）の概況  
 厚生労働省 人口動態統計月報年計（概数）の概況

主要死因別の標準化死亡比（SMR）をみますと、本市の男性は、「心疾患」、「肝疾患」、女性は、「肝疾患」、「腎不全」、「心疾患」が、それぞれ全国標準値100を上回っています。

■ 標準化死亡比（SMR）※



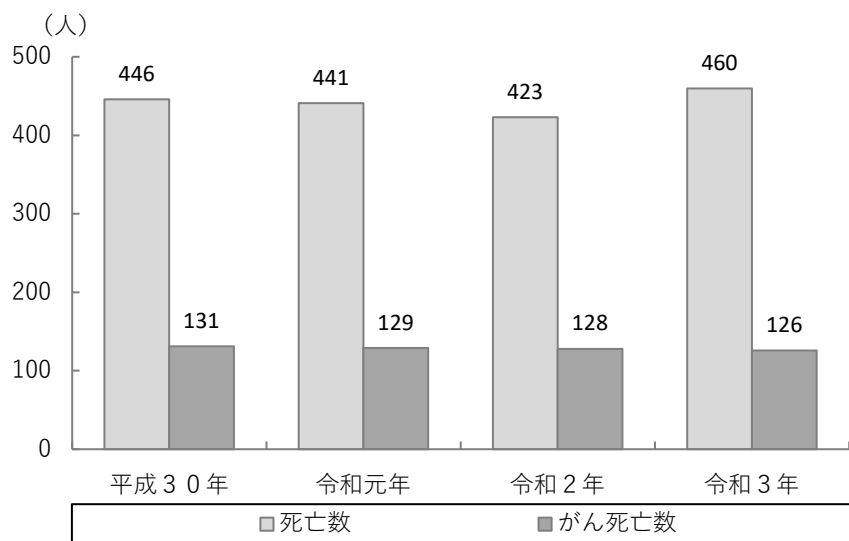
	男性		女性	
	岩出市	和歌山県	岩出市	和歌山県
全体	97.5	106.7	100.4	106.6
悪性新生物	98.2	105.6	97.0	98.3
高血圧性疾患	66.1	61.5	61.5	70.7
心疾患	112.8	116.6	100.1	120.4
脳血管疾患	88.8	90.7	93.4	94.7
自殺	75.7	109.8	87.8	99.4
肺炎	95.1	114.9	85.8	112.5
腎不全	93.4	112.8	112.8	124.6
肝疾患	104.7	102	152.3	108.4
糖尿病	85.6	93.5	79.6	94.3

資料：和歌山県の死因統計 市町村別標準化死亡比（2013-2017）

※ 標準化死亡比（SMR）：基準死亡率（人口10万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するもの。全国の平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は国の平均より死亡率が高いと判断され、100以下の場合には死亡率が低いと判断される。

がん死亡数をみますと、平成30年からゆるやかな減少傾向がみられます。

■ がん死亡数の推移



資料： 和歌山県の人口動態統計（確定数）の概況

#### (4) 平均寿命と健康寿命

平均寿命をみますと、男性は81.8歳、女性は87.9歳となっており、国・県より高くなっています。健康寿命<sup>※1</sup>をみましても、男性は80.4歳、女性は84.6歳となっており、国・県より高くなっています。平均寿命と健康寿命の差<sup>※2</sup>については、男性より女性の方が長く、また、国・県と比べ大きな差はみられませんでした。

#### ■ 平均寿命・健康寿命・平均寿命と健康寿命の差（令和2年）

		平均寿命（歳）	健康寿命（歳）	平均寿命と健康寿命の差（年）
岩出市	男性	81.8（県内3位）	80.4（県内3位）	1.4
	女性	87.9（県内3位）	84.6（県内4位）	3.3
和歌山県	男性	81.2	79.6	1.6
	女性	87.5	84.1	3.4
全国	男性	81.6	80.1	1.5
	女性	87.7	84.4	3.3

資料：和歌山県市町村別健康寿命の状況

#### ※1 健康寿命の算出方法

【国の算定方法】次の3つの指標を用い、健康寿命の算定プログラムにより算出

3つの指標

- (1) 日常生活に制限のない期間の平均（自己申告による）
- (2) 自分が健康であると自覚している期間の平均（自己申告による）
- (3) 日常生活動作が自立している期間の平均（介護保険の要介護2～5の認定者数を用いる）

全国の数値については、平成22年度介護保険情報から厚生労働省が算定。

【和歌山県の算定方法】

平成24年9月公表「健康寿命の算定方法の指針：健康寿命の算定プログラム(2015)」を使用し、健康な状態を「日常生活動作が自立していること」と規定し、介護保険の要介護度の要介護2～5を不健康（要介護）な状態とし、それ以外を健康（自立）な状態として算定。

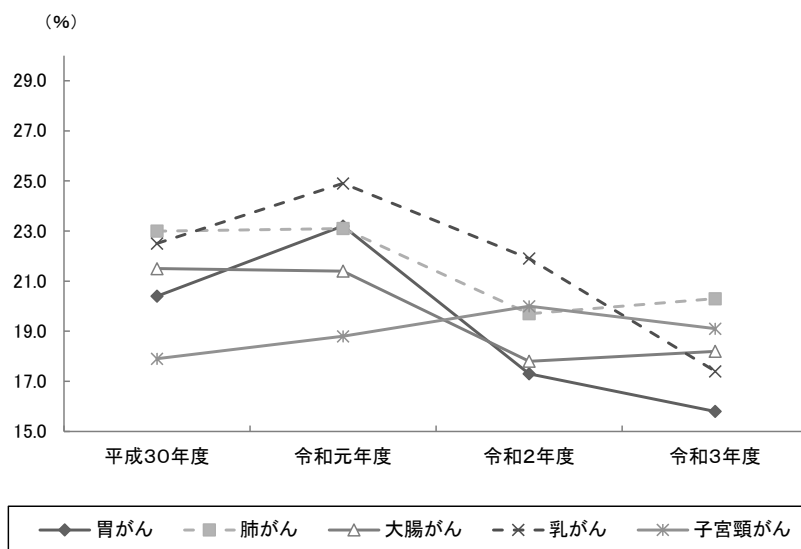
#### ※2 平均寿命と健康寿命の差

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味し、この差を短縮することができれば個人の生活の質の低下を防ぐことにつながります。

### (5) 検（健）診の状況

各種がん検診受診率（国民健康保険被保険者（69歳以下））の推移をみますと、令和元年度から令和3年度にかけて子宮頸がん検診は横ばいですが、胃がん、乳がん検診は減少傾向となっています。肺がん、大腸がん検診は、令和2年度に減少しましたが、令和3年度では増加しています。

#### ■ がん検診受診率の推移



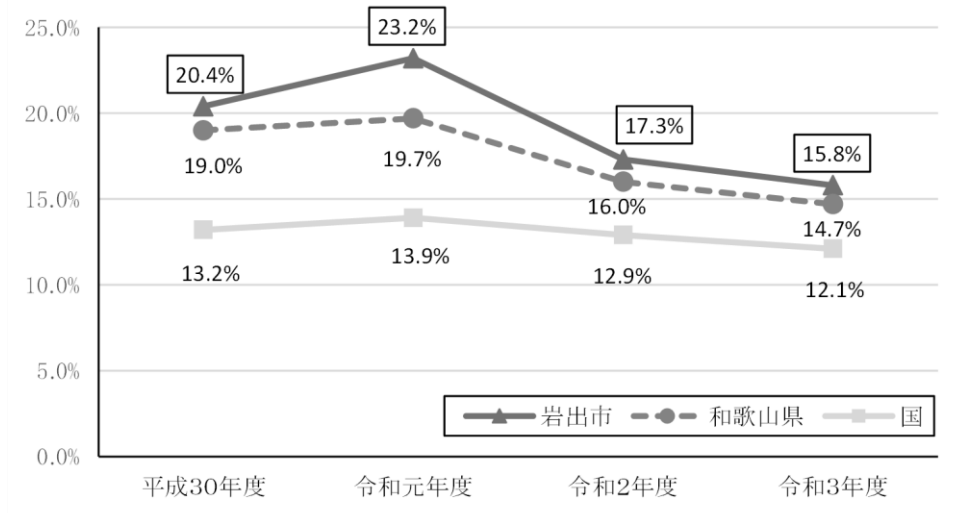
	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
胃がん	20.4	23.2	17.3	15.8
肺がん	23.0	23.1	19.7	20.3
大腸がん	21.5	21.4	17.8	18.2
乳がん	22.5	24.9	21.9	17.4
子宮頸がん	17.9	18.8	20.0	19.1

資料：保健事業実績概要

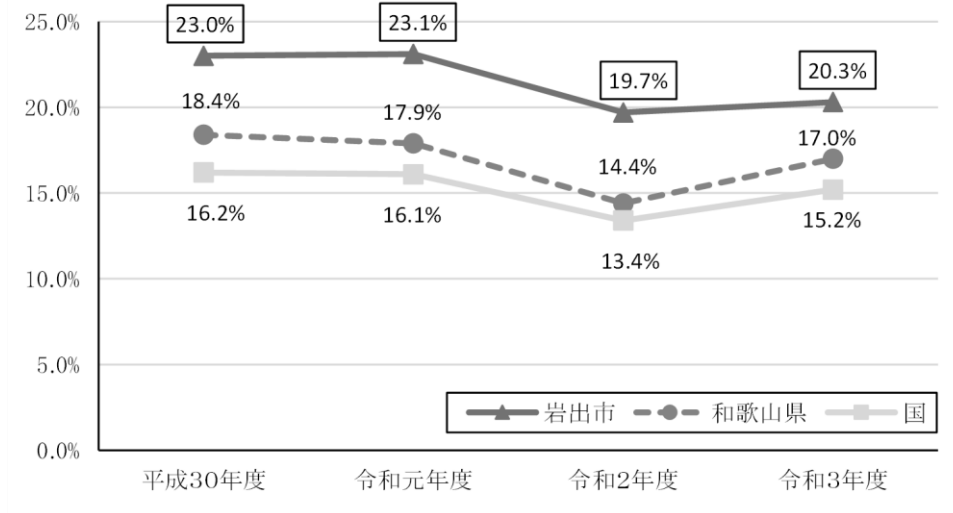


がん検診の種類別に受診率をみますと、乳がん検診を除いた4つのがん検診受診率は、国、県を上回っています。乳がん検診の受診率は令和2年度まで国、県を上回っていましたが、令和3年度は国、県を下回っています。

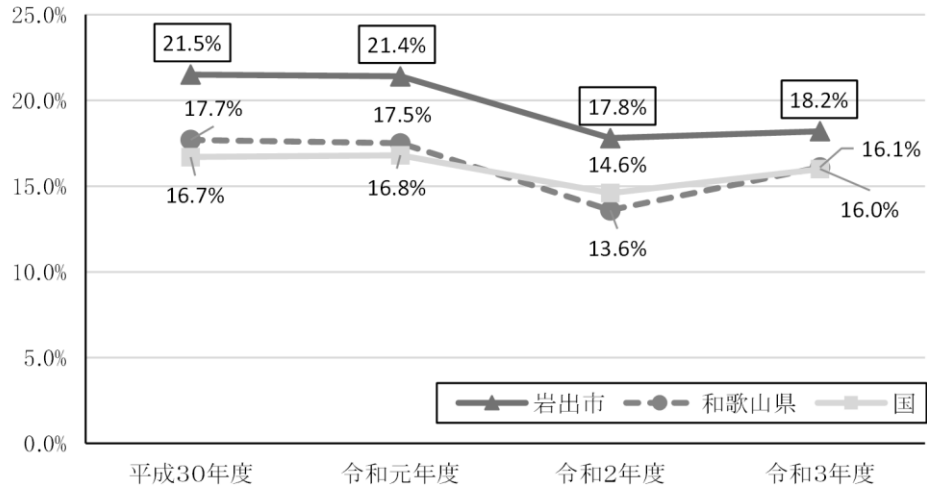
① 胃がん検診受診率（令和元年度から2年に1回の受診に変更）



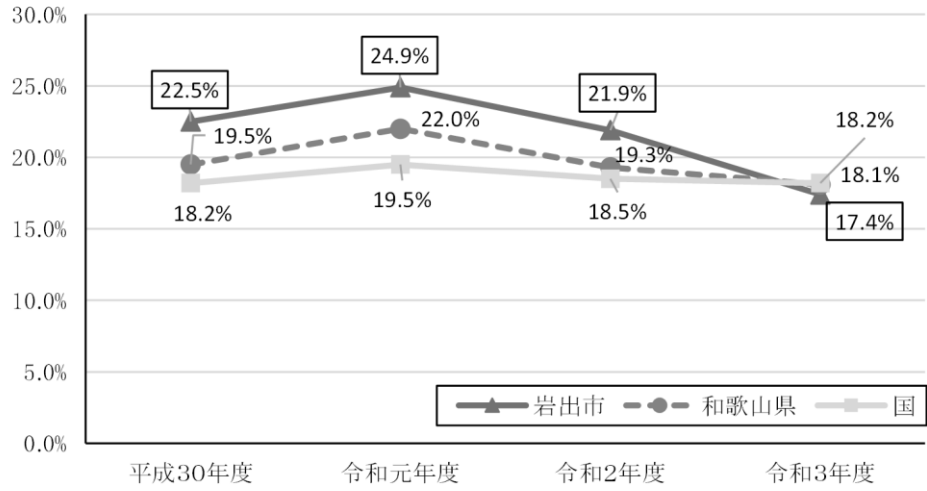
② 肺がん検診受診率



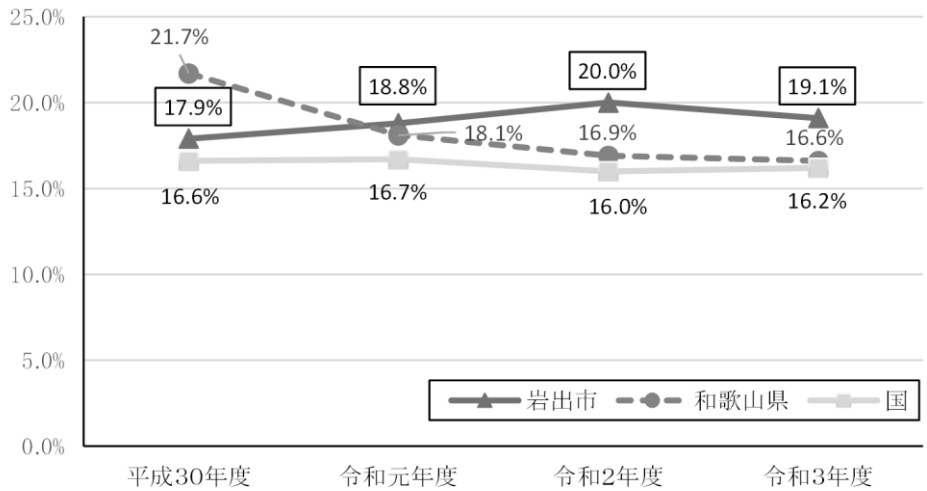
③ 大腸がん検診受診率



④ 乳がん検診受診率（令和3年度から2年に1回の受診に変更）



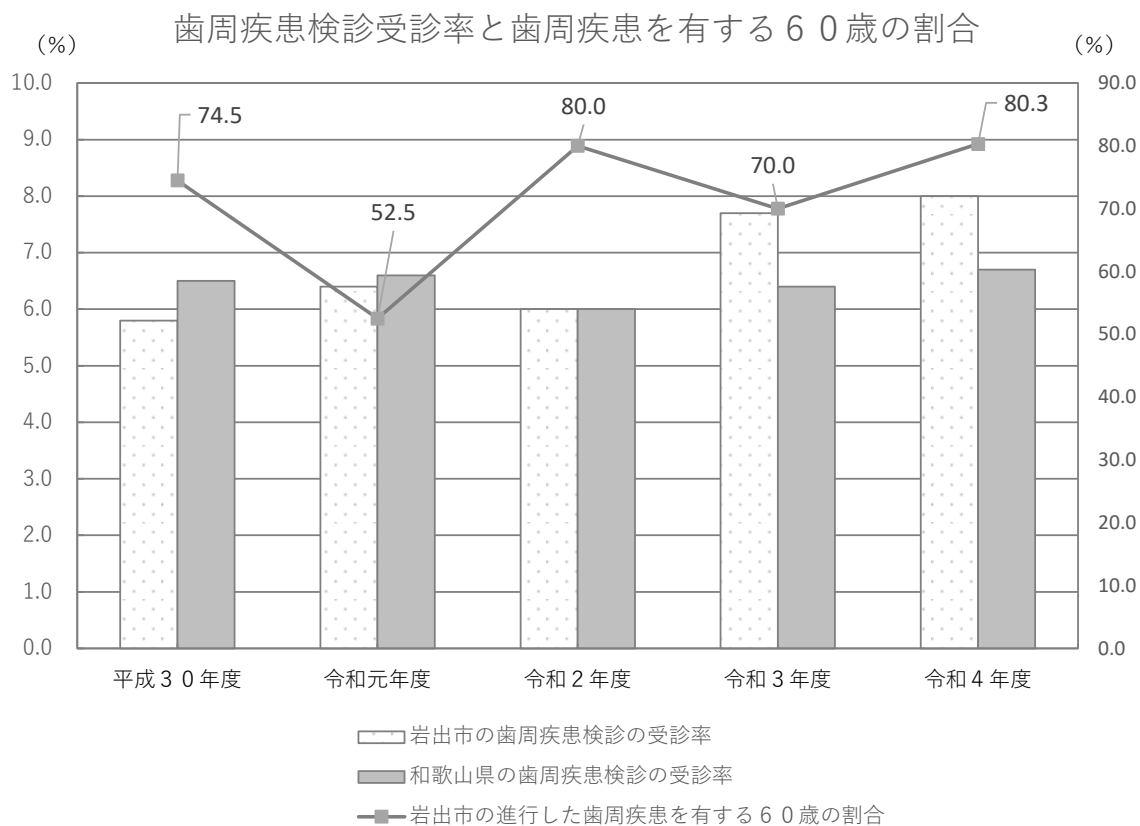
⑤ 子宮頸がん検診受診率（令和3年度から2年に1回の受診に変更）



資料：データヘルス計画

歯周疾患検診受診者における進行した歯周疾患を有する60歳の割合をみますと、令和元年度から増加傾向にあり、令和4年度は80.3%と高くなっています。

■ 歯周疾患検診受診者における進行した歯周疾患を有する60歳の割合の推移



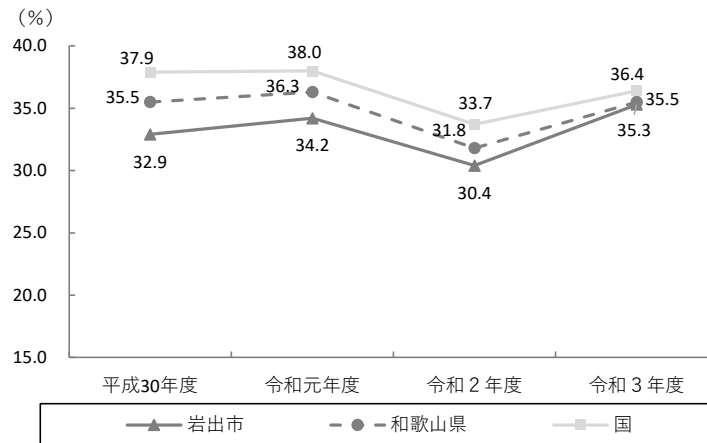
資料：岩出市健康増進事業実績報告

## (6)生活習慣病の状況

特定健康診査<sup>\*</sup>受診率は、国・県より概ね低くなっていますが、令和3年度は、国・県の受診率とほぼ同率で35.3%となっています。

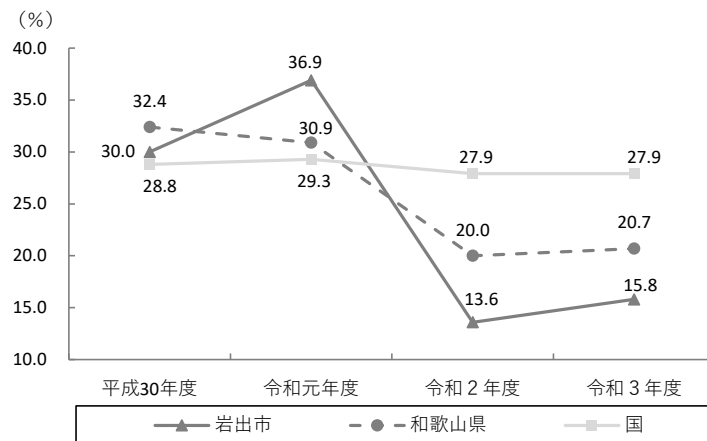
特定保健指導<sup>\*</sup>実施率は、令和2年度以降コロナウイルス感染症の影響により、訪問指導ができなかったため指導率は減少しており、令和3年度は15.8%となっています。

### ■ 特定健康診査受診率の推移



資料：特定健康診査・保健指導実施状況（法定報告値）

### ■ 特定保健指導実施率の推移



資料：特定健康診査・保健指導実施状況（法定報告値）

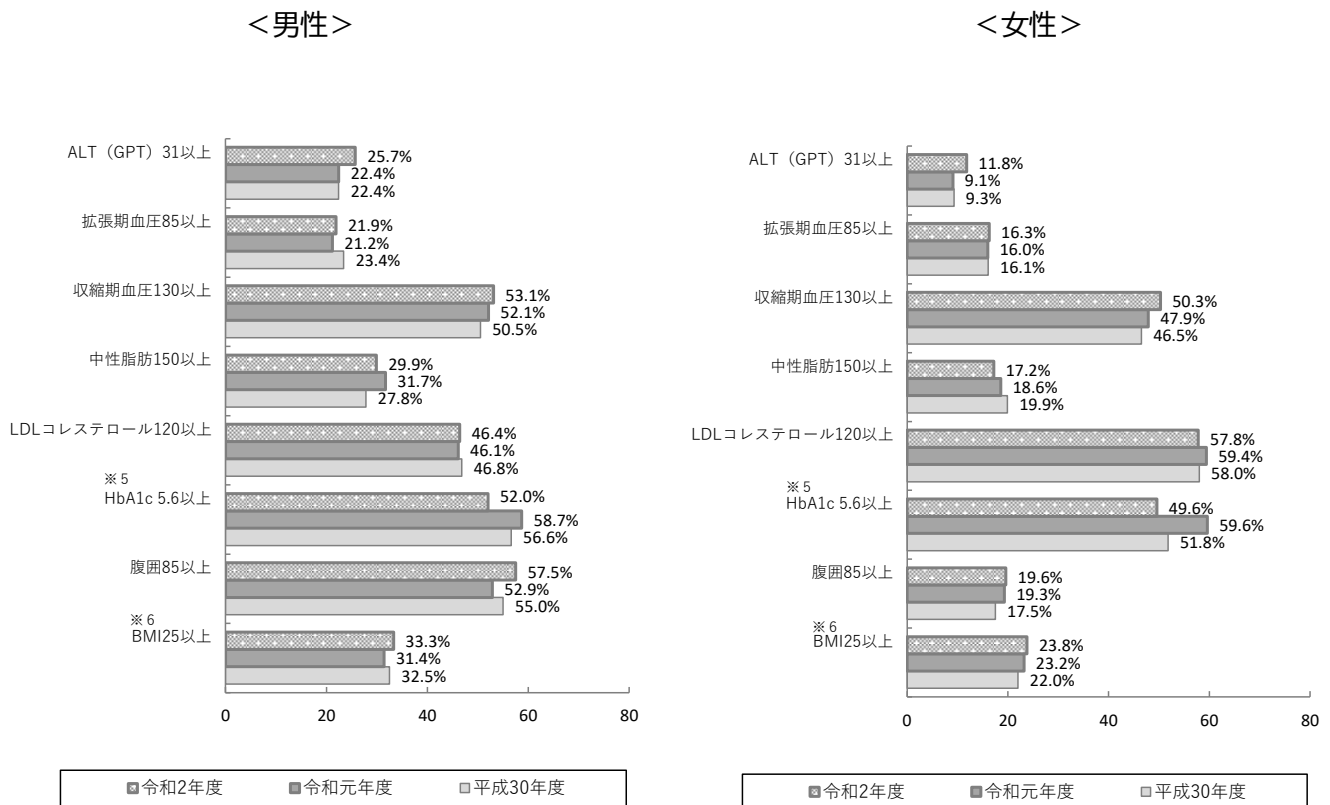
#### ※ 特定健康診査・特定保健指導

特定健康診査は、40～74歳までの公的医療保険加入者を対象として、生活習慣病予防のために行う健康診査です。特定健康診査の結果を基に、生活習慣病の発症リスクをもつ受診者に対し、保健師や管理栄養士等の専門スタッフが特定保健指導を行い、生活習慣病の見直しをサポートします。特定保健指導実施率は、特定保健指導対象者のうち特定保健指導を終了した人の割合を示しています。

令和2年度の特定健診における有所見者※<sup>1</sup>の割合は、男性では腹囲、女性ではLDLコレステロール※<sup>2</sup>が最も高くなっています。

平成30年度と比較すると、最も割合が増加している項目は男性でALT (GPT) ※<sup>3</sup>で3.3%、女性では収縮期血圧で3.8%増加しています。また、LDLコレステロール以外※<sup>4</sup>の項目において、男性は女性に比べて有所見者の割合が高くなっています。

### ■ 特定健診における有所見者の割合



資料：KDB システム

※1 有所見者：健診の項目において、異常がみられた者を指します。

※2 LDLコレステロール（悪玉コレステロール）：肝臓から全身にコレステロールを運ぶ役割を担っていますが、必要以上に増え過ぎると、コレステロールが血管壁に入り込んで蓄積していき、動脈硬化の原因となります。

※3 ALT (GPT)：肝臓の細胞でつくられる酵素。肝臓に障害が起こって細胞が壊れると血液に流れ出るため、血液中の濃度が上昇します。

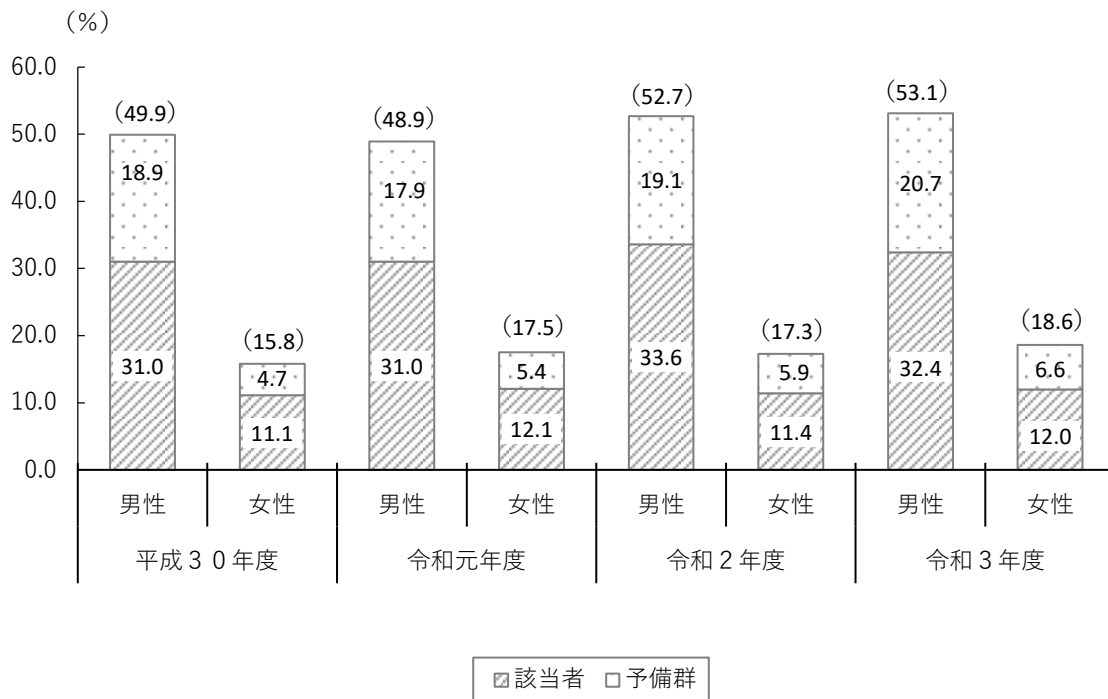
※4 HDLコレステロール（善玉コレステロール）：血液中の余分なコレステロールを回収し、肝臓に運ぶ役割を担っています。

※5 HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）：検査前の食事や飲酒等の影響を受けず、過去1～2か月の血糖値を反映した値が出るため、血糖値をどのくらいコントロールできているかの指標となります。検査においては、糖尿病の指標とされています。

※6 BMI：体重 (kg) ÷ 身長 (m)<sup>2</sup> で算出。肥満や低体重（やせ）の判定に用います。

■ メタボリックシンドローム該当者・予備群の推移

メタボリックシンドローム該当者<sup>※1</sup>の割合は、男性は令和2年度に増加し、令和3年度は令和2年度に比べ少し減少していますが令和元年度より多くなっています。女性ではほぼ横ばいで推移しています。メタボリックシンドローム予備群<sup>※2</sup>の割合は、男女ともに増加傾向となっています。また、該当者・予備群ともに、男性の割合が女性の割合を大きく上回っています。



資料：特定健診等データ管理システム（法定報告値）

※1 メタボリックシンドローム該当者

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上かつ、3つの判定項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち2つ以上該当する者を指します。

※2 メタボリックシンドローム予備群

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上かつ、3つの判定項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち1つでも該当する者を指します。

血中脂質	中性脂肪 150mg/dl以上 HDLコレステロール 40mg/dl未満 (いずれか、または両方)
血圧	収縮期血圧（最高血圧） 130mmHg以上 拡張期血圧（最低血圧） 85mmHg以上 (いずれか、または両方)
血糖	空腹時血糖 110mg/dl以上 または、HbA1c 6.0%以上

(7) 疾病別医療費の状況

岩出市国民健康保険加入者の疾病別医療費の状況をみると、平成30年度から令和4年度まで「糖尿病」が1位となっています。2位は、平成30年度から令和3年度まで「慢性腎臓病（透析あり）」、令和4年度は「関節疾患」となっています。

国民健康保険の加入者数は減少傾向にあり、令和4年度11,087人、国保加入率は20%となっています。

■ 疾病別医療費の状況

全体医療費（入院+外来）を100%として計算

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
1位	糖尿病	糖尿病	糖尿病	糖尿病	糖尿病
	5.2%	5.5%	5.5%	5.6%	5.8%
2位	慢性腎臓病 (透析あり)	慢性腎臓病 (透析あり)	慢性腎臓病 (透析あり)	慢性腎臓病 (透析あり)	関節疾患
	5.1%	4.5%	4.6%	3.8%	4.0%
3位	高血圧症	関節疾患	高血圧症	関節疾患	慢性腎臓病 (透析あり)
	3.8%	3.7%	3.4%	3.6%	3.8%
4位	関節疾患	高血圧症	関節疾患	肺がん	高血圧症
	3.4%	3.5%	3.4%	3.4%	3.0%
5位	統合失調症	統合失調症	肺がん	高血圧症	統合失調症
	3.3%	3.4%	3.4%	3.1%	2.6%

資料：KDBシステム

■ 岩出市の国民健康保険の加入状況（令和4年度）

(人・%)

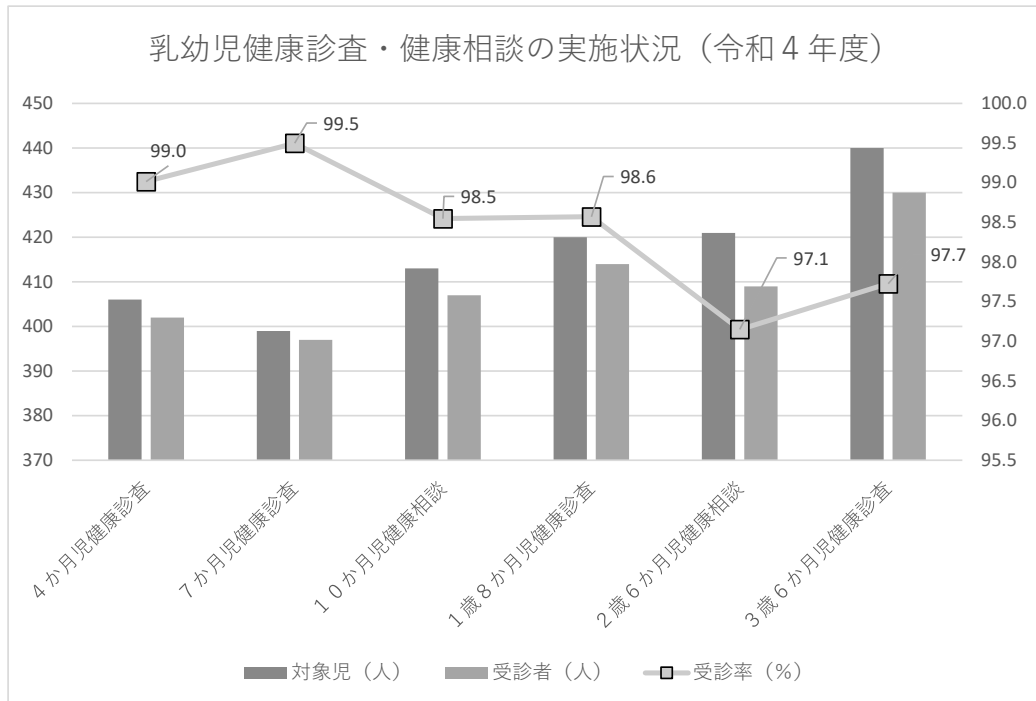
	全体			40～74歳		
	総人口	被保険者数	加入率	人口	被保険者数	加入率
男性	26,093	5,128	19.65	12,546	3,630	28.93
女性	28,023	5,959	21.26	13,655	4,496	32.93
合計	54,116	11,087	20.49	26,201	8,126	31.01

資料：岩出市保険介護課

## (8) 子どもの状況

令和4年度の乳幼児健診・健康相談の実施状況をみますと、いずれも97%以上の受診率となっています。

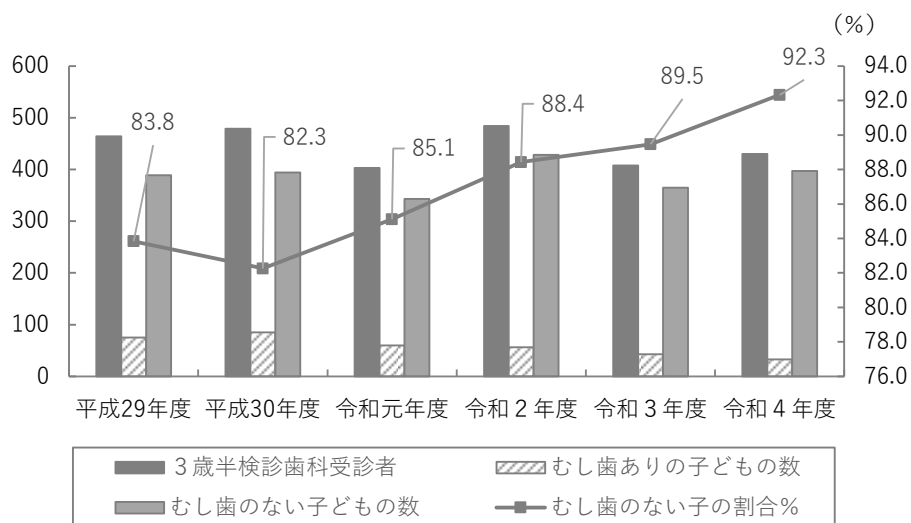
### ■ 乳幼児健康診査・健康相談の実施状況（令和4年度）



資料：岩出市こども家庭センター

子どもの歯の状況についてみますと、3歳児でむし歯のない子どもの割合は、平成30年度より増加傾向となっており、令和4年度では92.3%となっている。

### ■ むし歯のない子どもの割合の推移（3歳児）

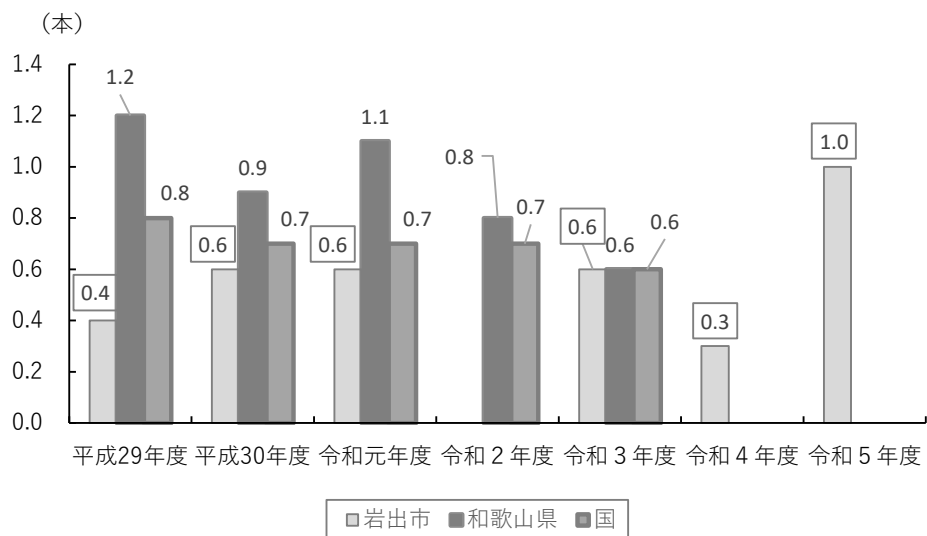


資料：岩出市こども家庭センター



12歳児の1人平均むし歯数は、平成30年度から令和3年度まで0.6本で維持していましたが、令和4年度で0.3本と減少しましたが、令和5年度は1.0本と大幅に増加しています。

■ 1人平均むし歯数の推移（12歳児）



資料：(市) 岩出市こども家庭センター  
(国・県) 学校保健統計調査

※令和2年度の岩出市、令和4、5年度の国・県の数字は公表されていないため、未掲載

## 2 アンケート調査結果

本計画の策定にあたり、市民の健康状態や生活習慣に関する現状把握を目的として令和5年度にアンケート調査を実施しました。調査結果について、前計画の行動計画における5分野（「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康づくり」、「親子の健康」、「健康管理」）ごとに結果の整理を行いました。今回は、第二次で実施したアンケート結果も掲載し、比較している項目もあります。

### <グラフ・表の見方>

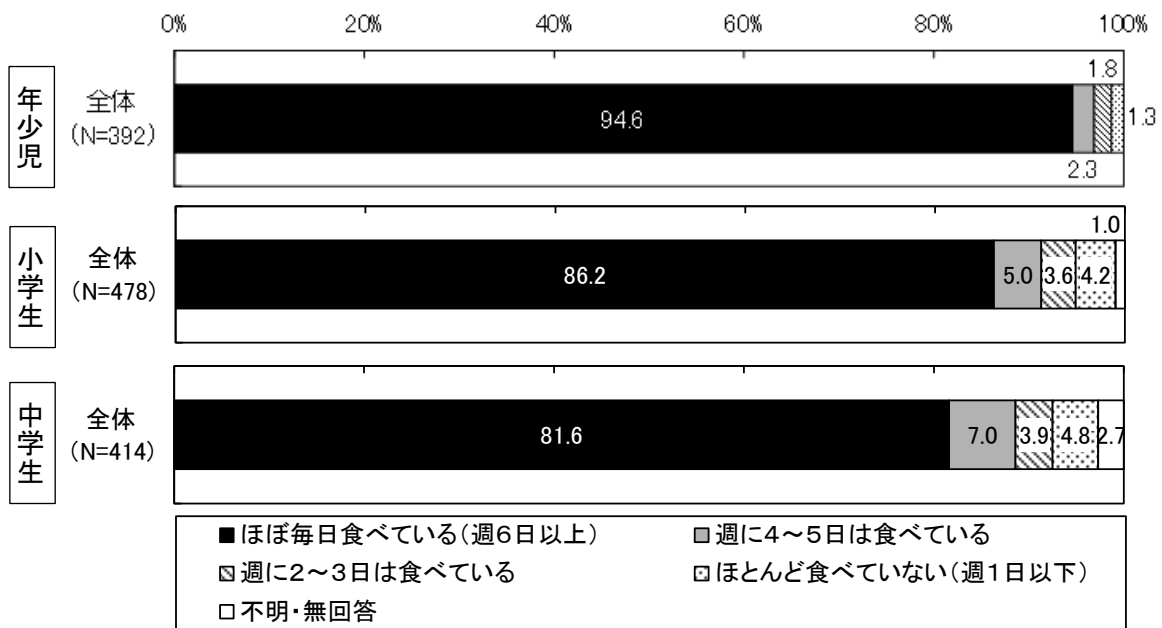
- 回答結果の割合「%」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答であっても合計値が100.0%にならない場合があります。
- 複数回答の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が100.0%を超える場合があります。
- 図表中において、「不明・無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が著しく困難なものです。
- グラフ及び表の「N数（number of case）」は、有効標本数（集計対象者総数）を表しています。

## ア 栄養・食生活

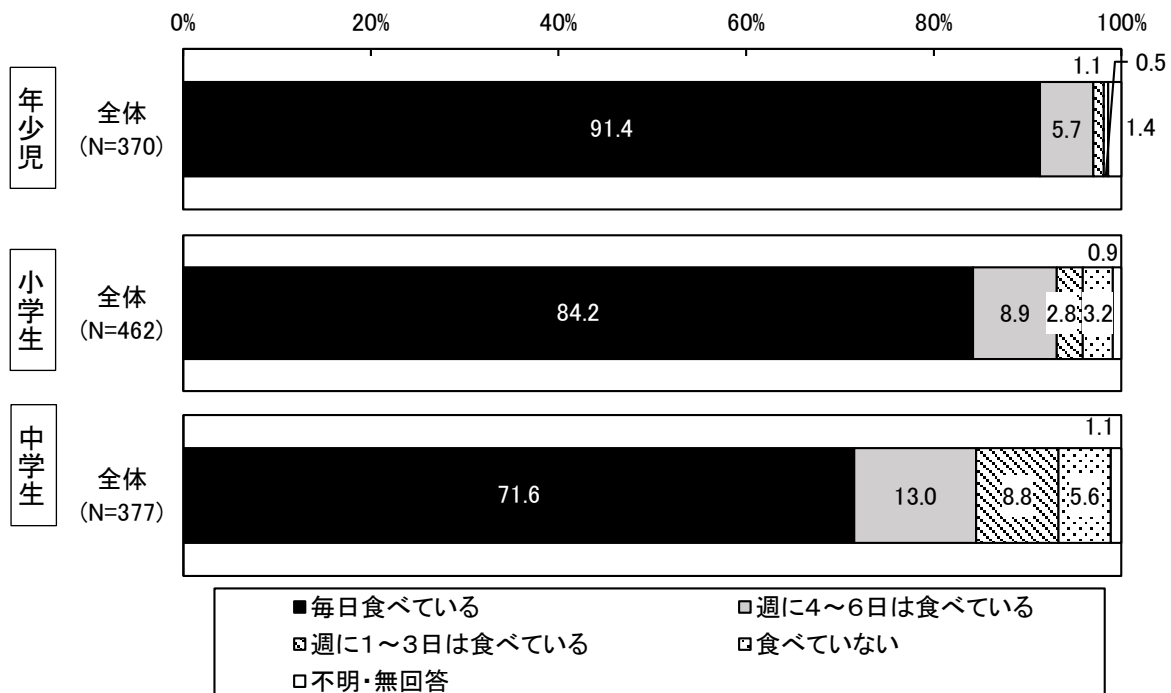
### ア-1 朝食を食べていますか

朝食を「ほぼ毎日食べている（週6日以上）」は、年少児が94.6%から91.4%と3.0%下がりました。小学生では第二次計画時アンケートで86.2%から84.2%と2.0%下がっています。中学生は、「ほぼ毎日食べている（週6日以上）」は、第二次計画時アンケートで81.6%から71.6%と10.0%低くなっています。

#### 【第二次計画時アンケート結果】

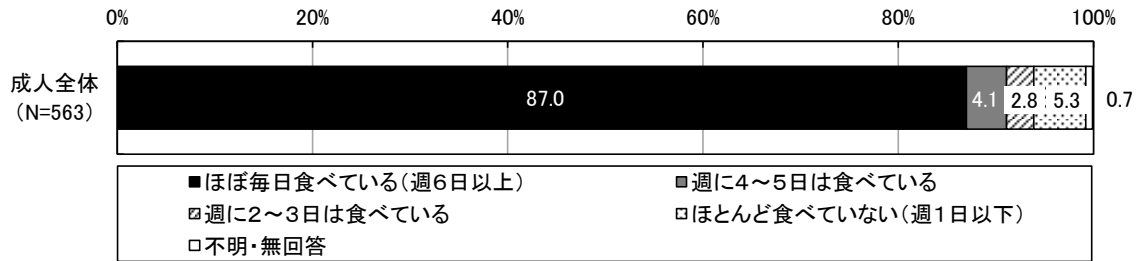


#### 【今回アンケート結果】

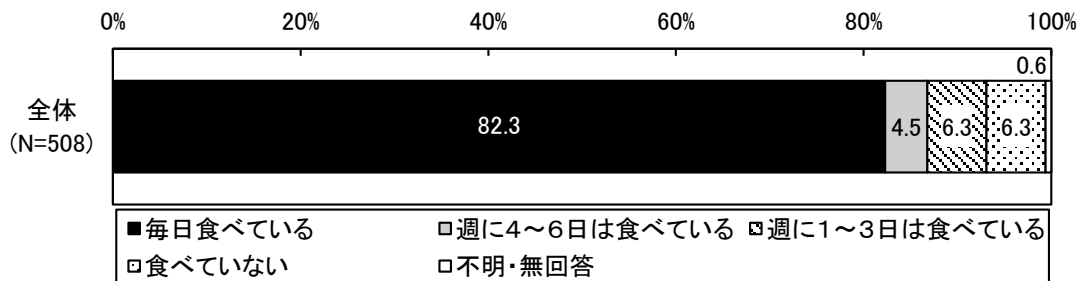


成人では、「ほぼ毎日食べている（週6日以上）」が第二次計画時アンケート結果と比べて、87.0%から82.3%と4.7%低くなりました。「週に4～5日は食べている」を加えた数値をみると、91.1%から86.8%と4.3%低くなっています。

【第二次計画時アンケート結果】



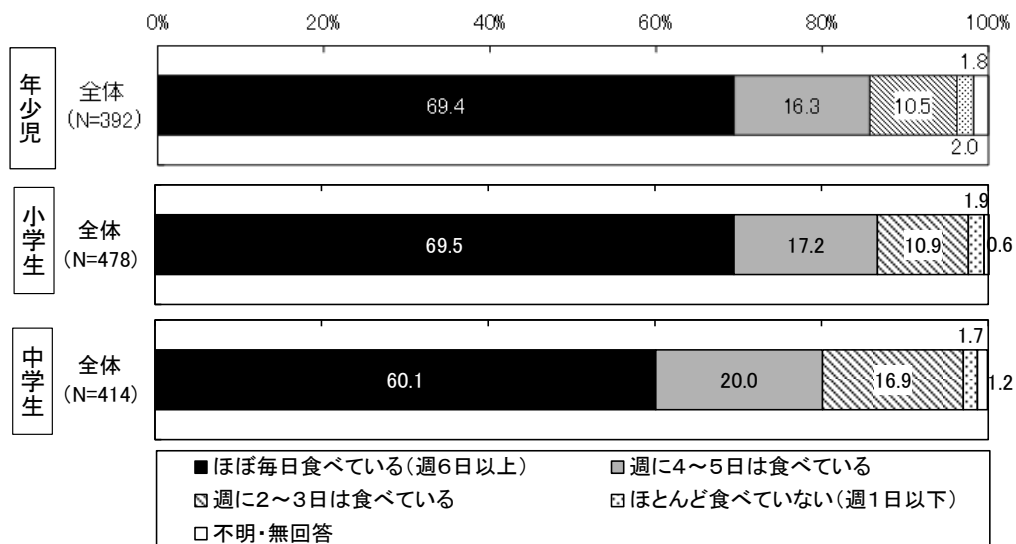
【今回アンケート結果】



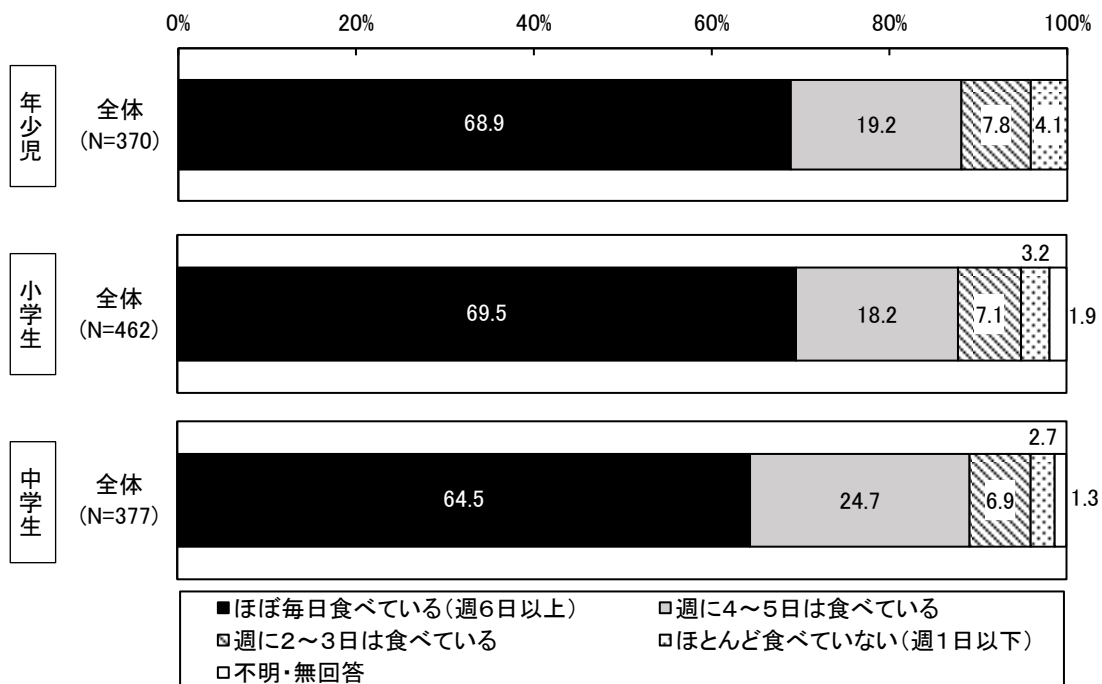
## ア-2 毎日野菜を食べていますか

野菜を「ほぼ毎日食べている（週6日以上）」「週に4～5日は食べている」は、年少児では85.7%から88.1%と2.4%上がっています。小学生で86.7%から87.7%と第二次計画時アンケートとほとんど変化はありませんでした。中学生では、「ほぼ毎日食べている（週6日以上）」が60.1%から64.5%と4.4%高くなり、次いで「週に4～5日は食べている」が20.0%から24.7%と4.7%高くなっています。

### 【第二次計画時アンケート結果】

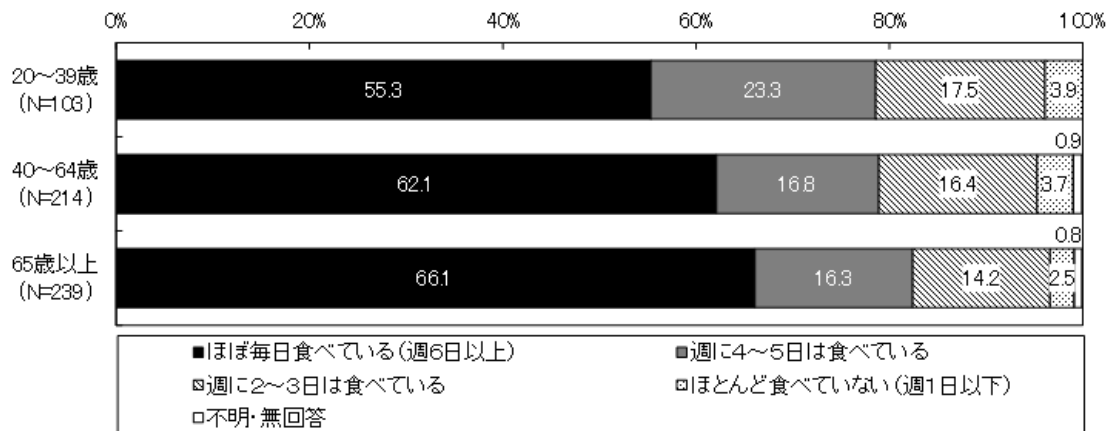


### 【今回アンケート結果】

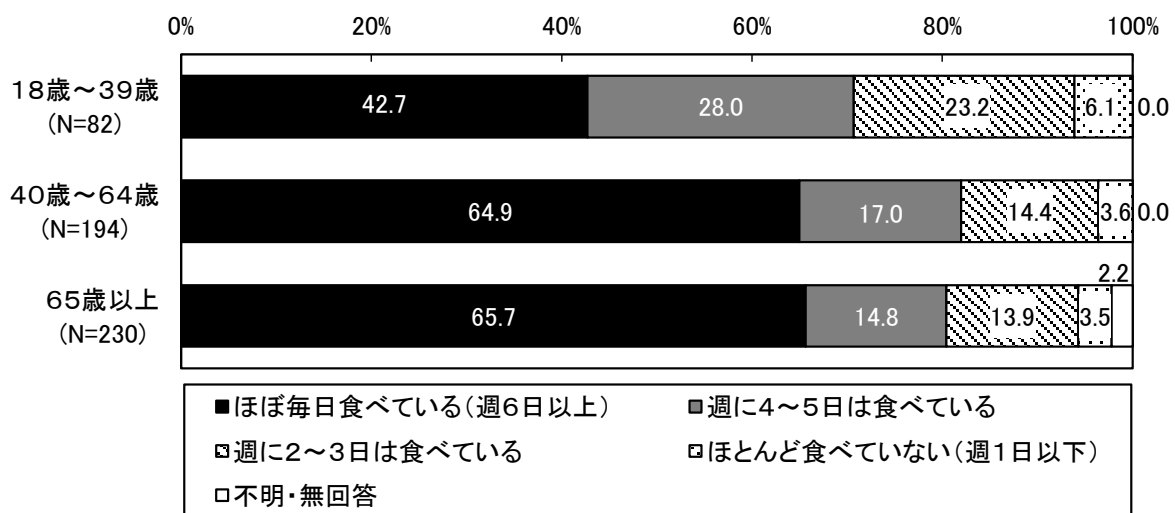


成人では、野菜を「ほぼ毎日食べている（週6日以上）」は、「40歳～64歳」「65歳以上」が6割以上ですが、「18歳～39歳」は42.7%であり2割以上低くなっています。

【第二次計画時アンケート結果】

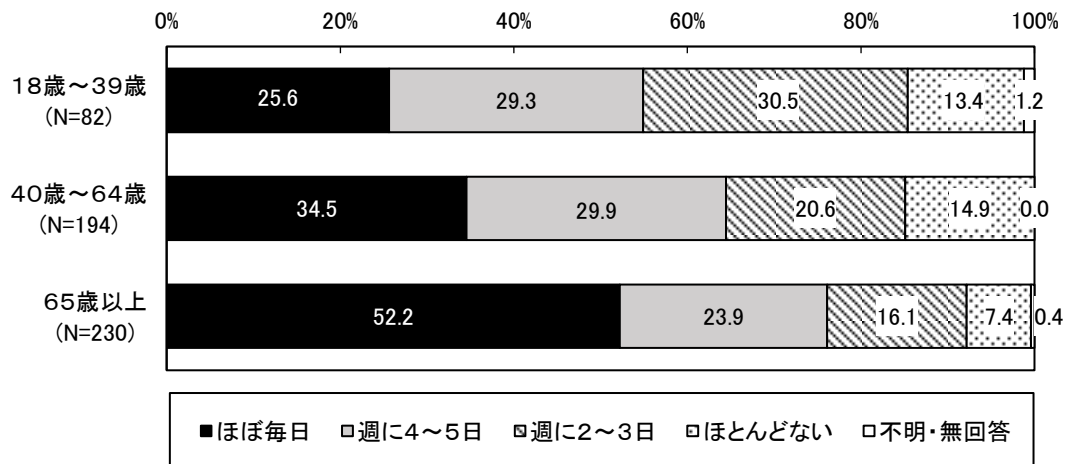


【今回アンケート結果】



ア-3 週に主食、主菜、副菜を揃えた食事を1日2回以上とる日は何日ありますか

「65歳以上」では半数以上「ほぼ毎日」と回答しています。「週に4～5日」と合わせると76.1%と7割以上が栄養のバランスを考えた食事を意識していることがわかります。「18歳～39歳」を見てみると、「ほぼ毎日」が25.6%、「週に4～5日」と合わせると54.9%と「65歳以上」に比べ、2割以上少なくなっています。

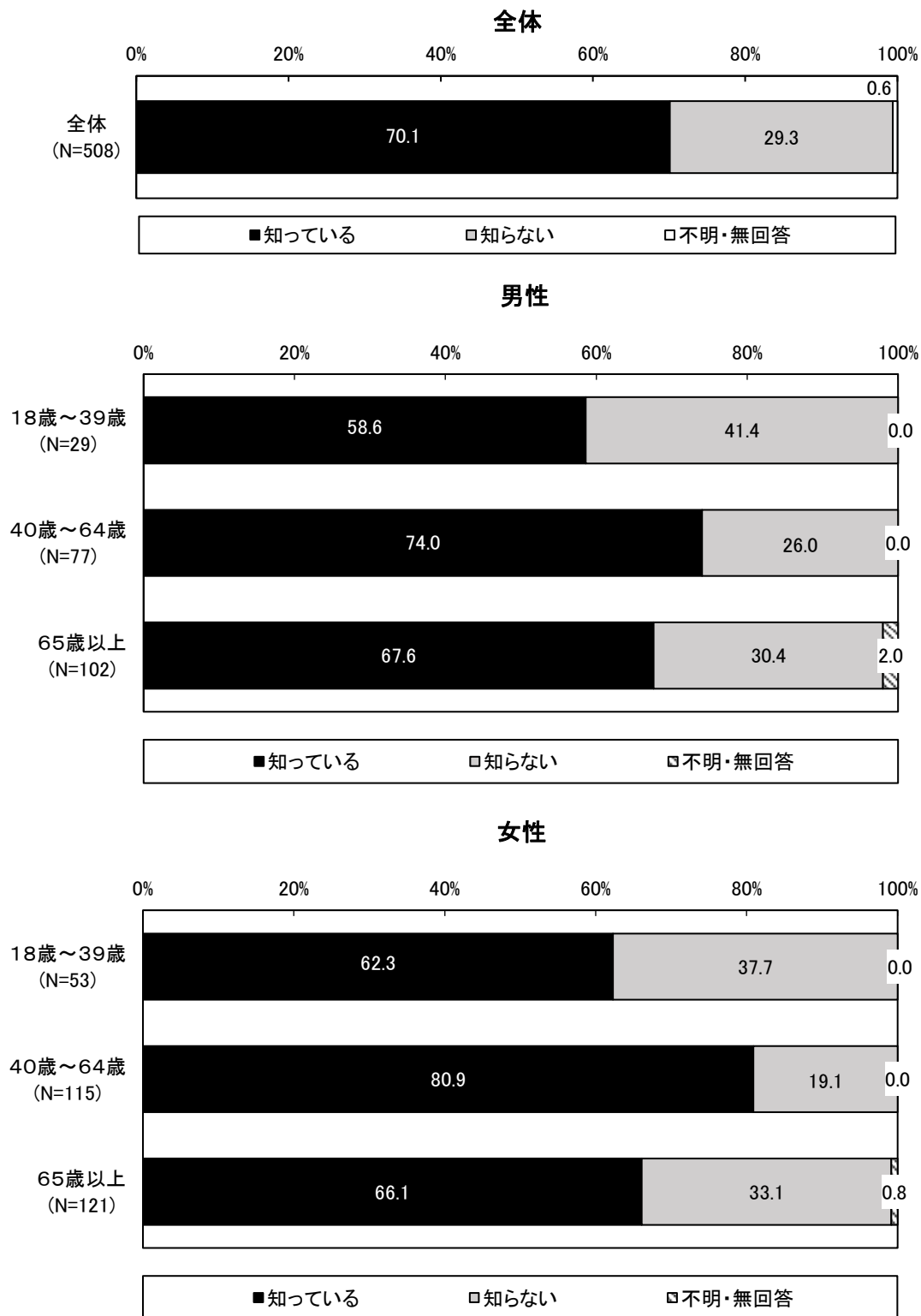


【参考】健康日本21（第三次）の現状値

項目	現状値
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が、1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	37.7% (令和3年度食育に関する意識調査)

#### ア-4 自分の身長に適した体重を知っていますか

「40歳～64歳」男性が74.0%、女性が80.9%と他の世代に比べて「知っている」が最も高くなっています。全体をみると「知っている」が約7割となっています。



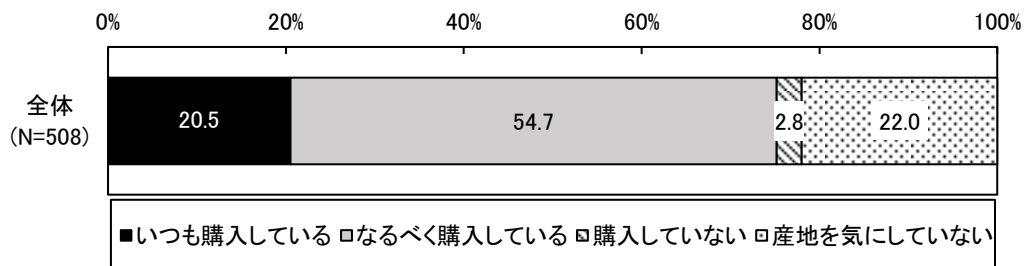


ア-5 食品を購入する際、国産や地元の農産物等を購入していますか

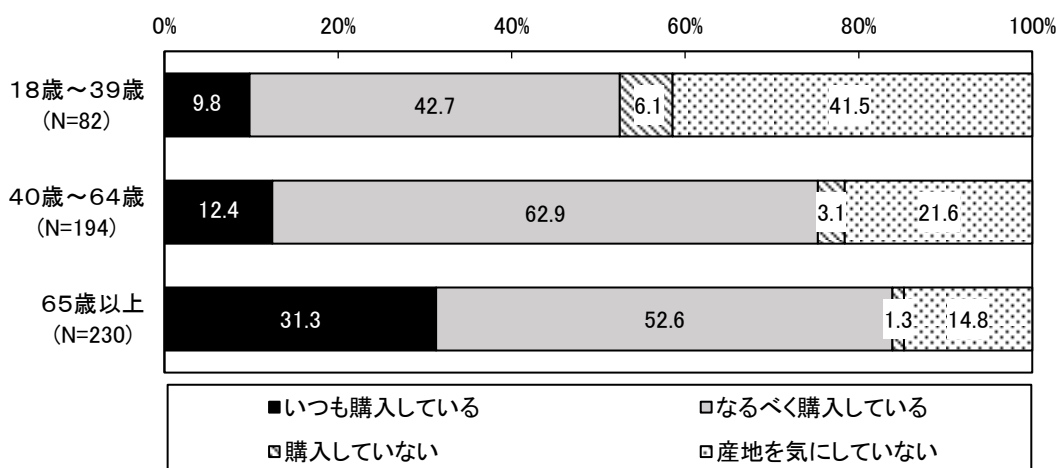
全世代では、「いつも購入している」「なるべく購入している」がそれぞれ20.5%、54.7%と合わせて75.2%となり、7割以上が国産や地元の農産物等への関心を持っています。

世代別にみると、「65歳以上」の「いつも購入している」「なるべく購入している」が83.9%と大幅に高いです。年齢が若くなるに従って、国産や地元の農産物等への関心が薄くなっていくことがわかります。

【全世代】

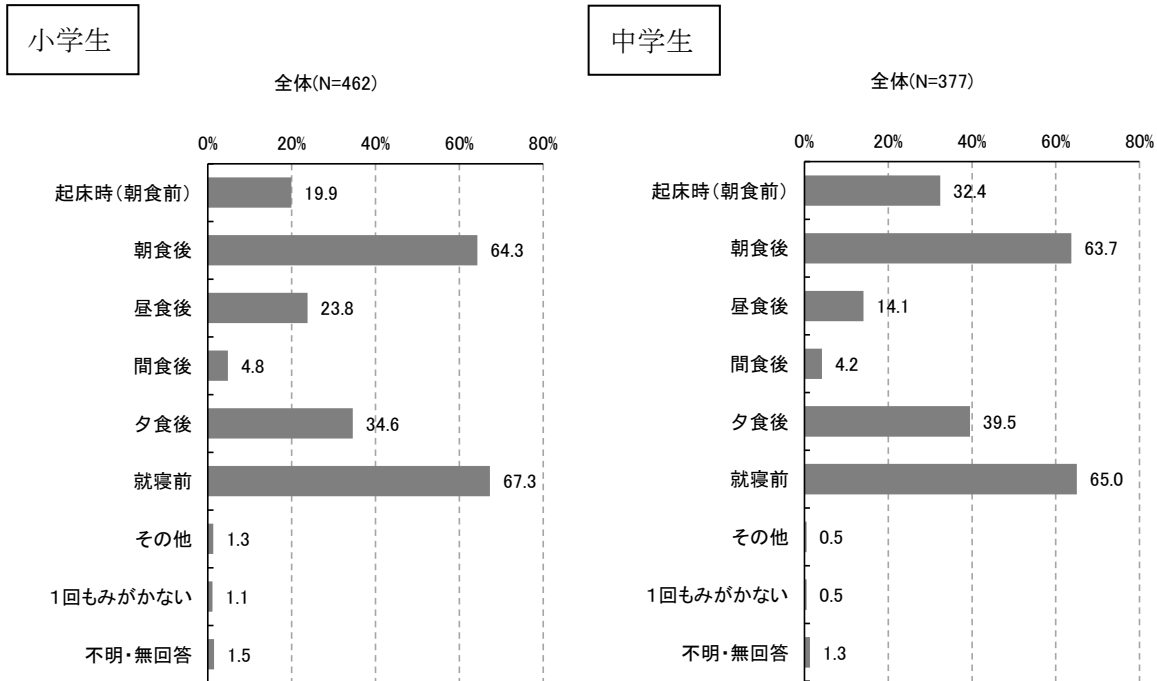


【世代別】

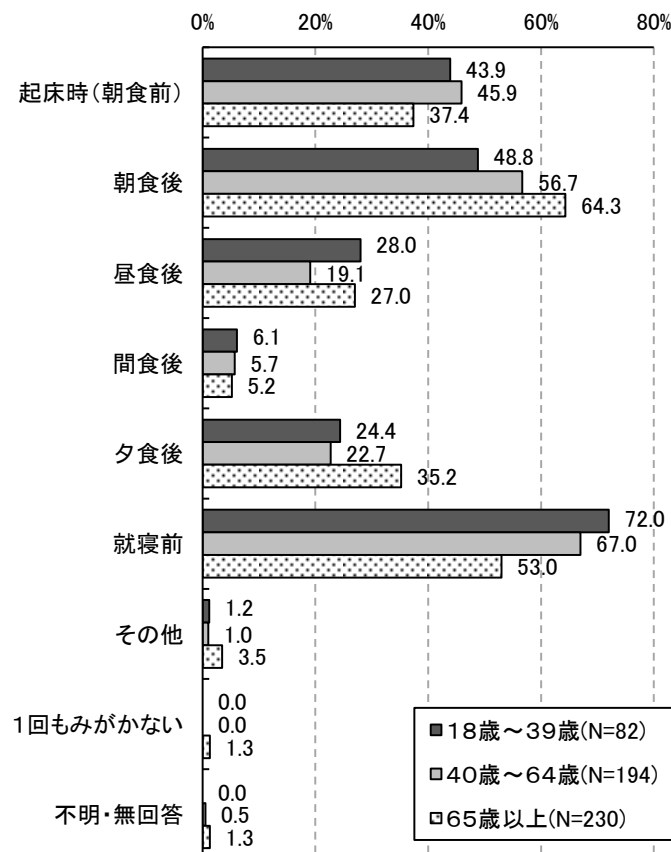


## ア-6 歯みがきをするのはいつですか

小学生・中学生ともに「就寝前」と「朝食後」の歯みがきが高くなっています。小学生の昼食後に歯みがきする割合は23.8%、中学生の昼食後に歯みがきする割合は、14.1%と小学生に比べ9.7%下がっています。



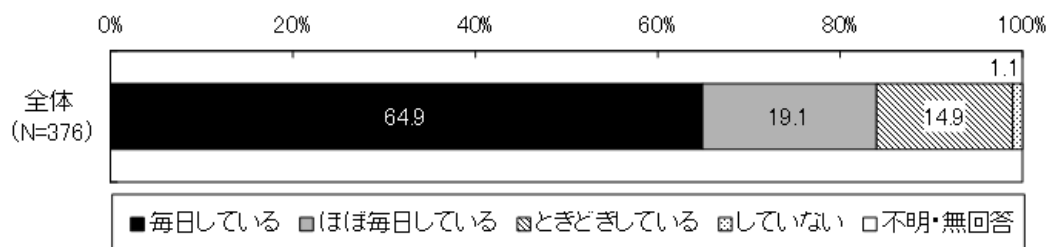
成人をみると、「就寝前」と「朝食後」が高くなっています。「昼食後」は他の食事に比べて歯みがきをする習慣が低く、特に「40歳～64歳」の「昼食後」の歯磨きが低くなっています。



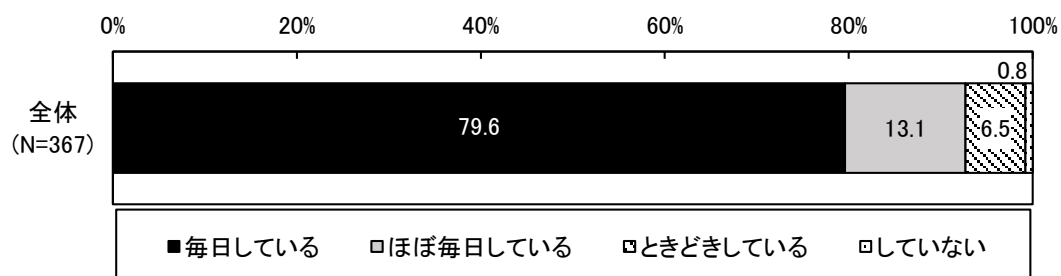
### ア-7 お子さまに仕上げ磨きをしていますか

「毎日している」が79.6%と最も高く、次いで「ほぼ毎日している」が13.1%、「ときどきしている」が6.5%となっています。「していない」は0.8%(3件)となっています。第二次計画時アンケート結果と比較すると、「毎日している」が64.9%から79.6%と14.7%高くなっています。

#### 【第二次計画時アンケート結果】



#### 【今回アンケート結果】



#### 【参考】健やか親子21※(第2次)の最終評価(令和6年)目標

項目	最終評価目標
仕上げ磨きをする親の割合	80.0%

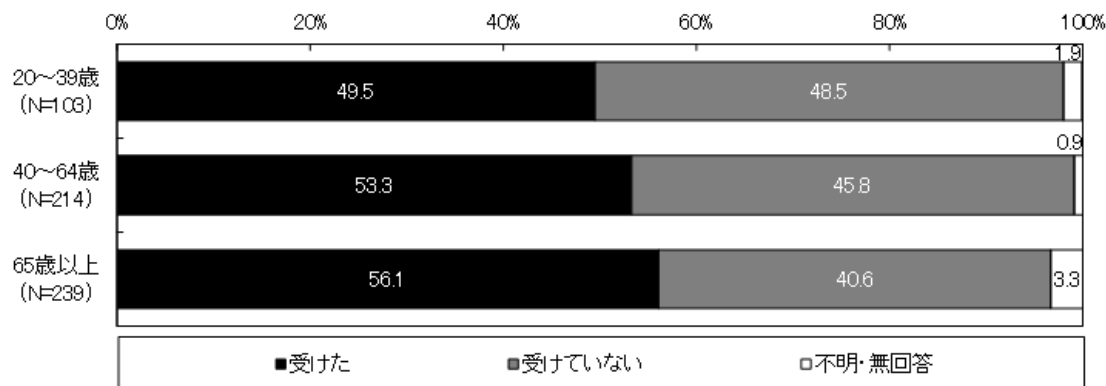
※健やか親子21(第2次)

母子の健康水準を向上させるための様々な取組を、みんなで推進する国民運動計画

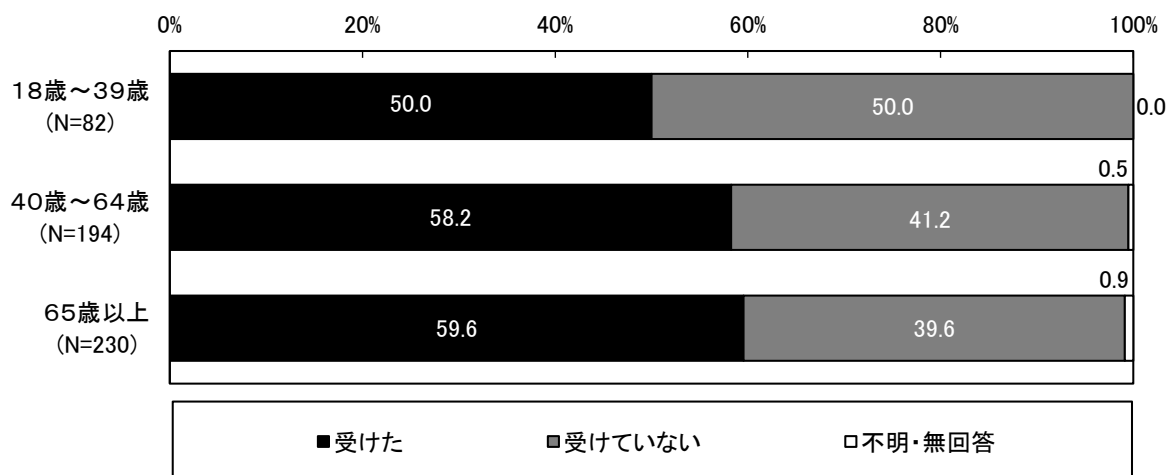
### ア-8 過去1年間に、歯科検診を受けましたか

全世代で「受けた」は半数以上の数値となっています。年齢を重ねる毎に歯科検診を受ける割合は増えます。第二次計画時アンケートと比べると全世代で歯科検診を受けた人の割合が増えています。

#### 【第二次計画時アンケート結果】



#### 【今回アンケート結果】

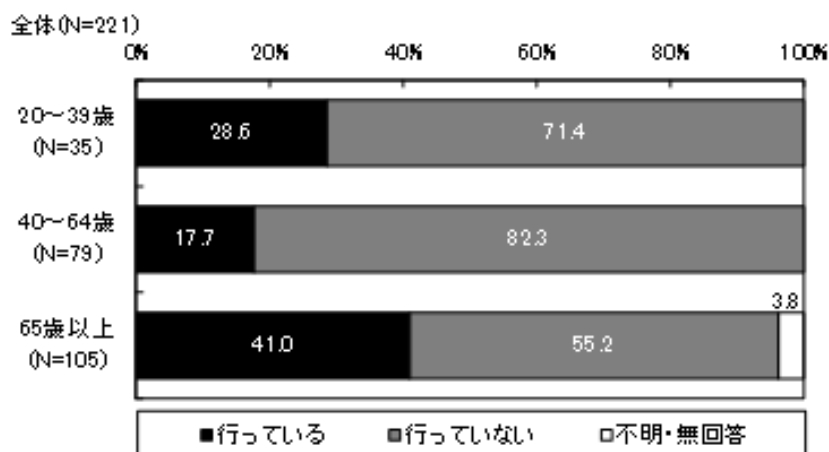


## イ 身体活動・運動

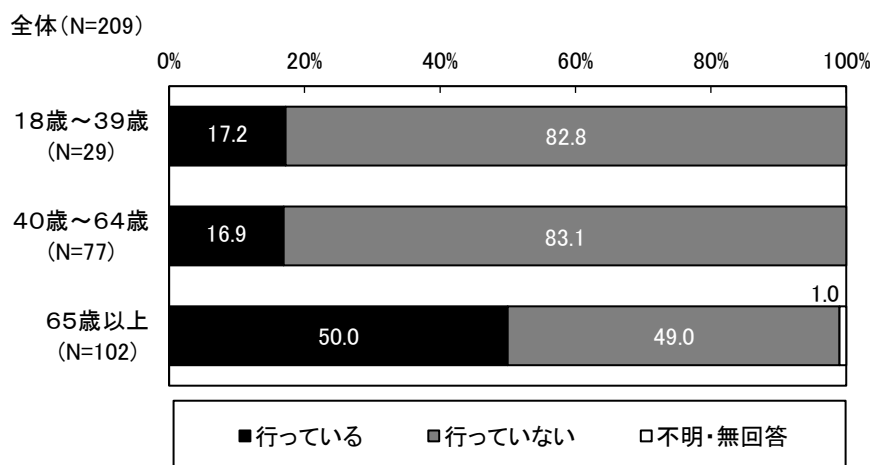
### イ-1 1回30分以上の運動を、週2回以上行っていますか

「65歳以上」で、1回30分以上の運動を週2回以上行っている人の割合は、第二次計画時アンケート結果では41.0%でしたが、今回アンケート結果で50.0%と9.0%高くなっています。「18歳～39歳」では、28.6%から17.2%と11.4%低くなっています。

#### 【第二次計画時アンケート結果】



#### 【今回アンケート結果】



#### 【参考】健康日本21（第三次）の現状値

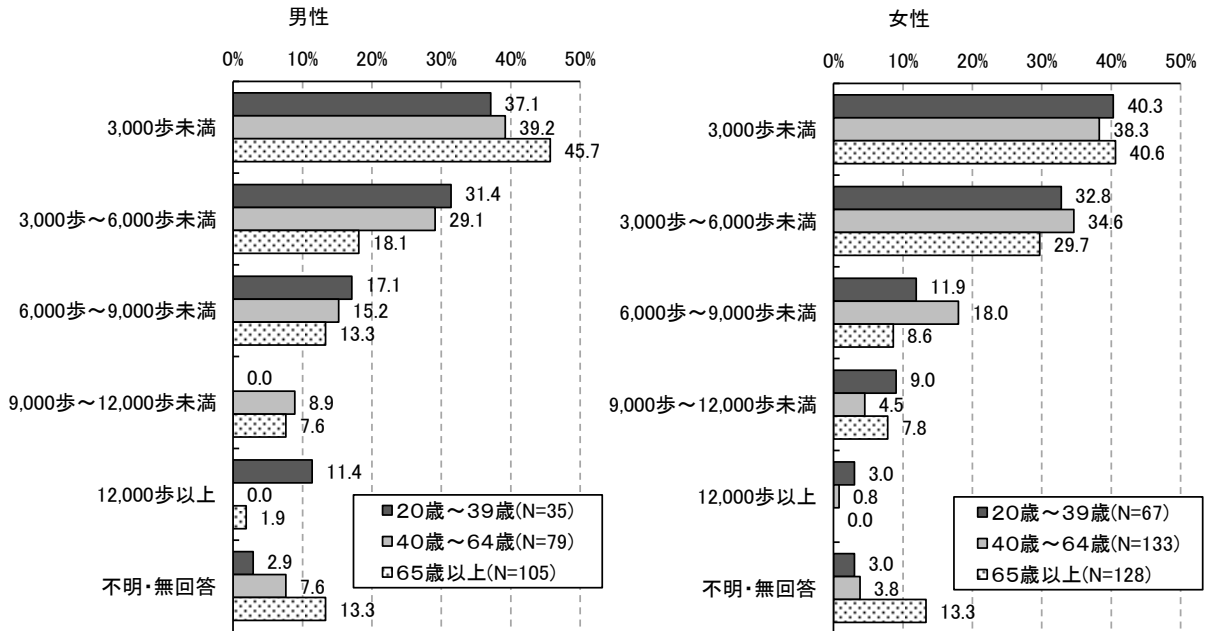
項目	現状値
1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者の割合	20～64歳：男性 23.5%、女性 16.9% 65歳以上：男性 41.9%、女性 33.9% (令和元年度)

## イ-2 1日に歩数何分くらい歩いていますか

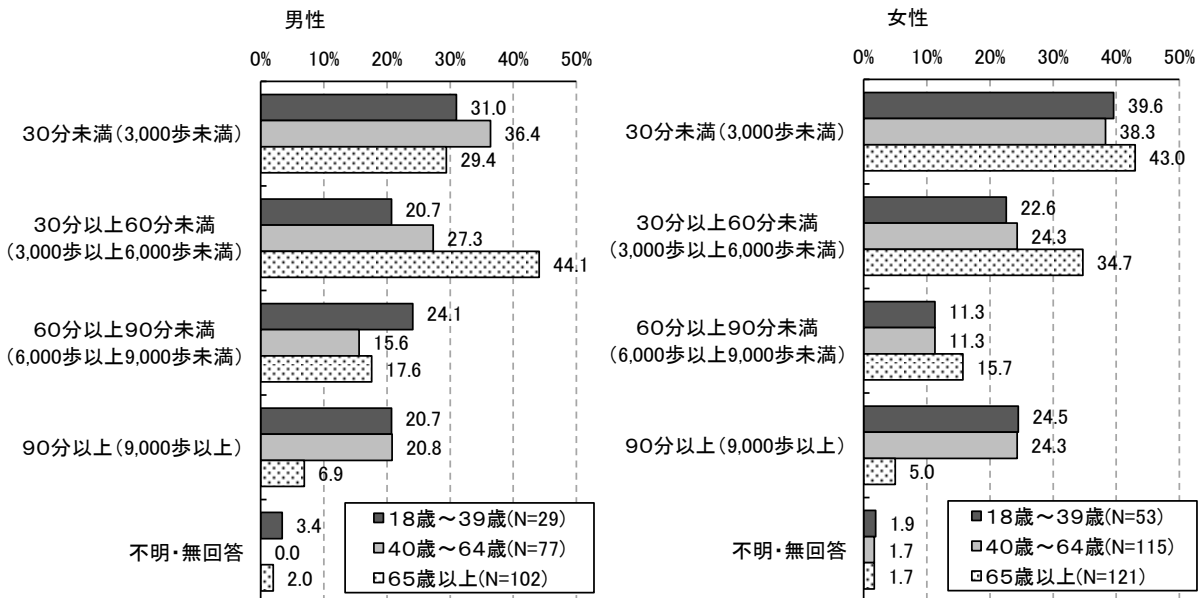
男性は、「30分未満(3,000歩未満)」の割合が全世代で低くなっていますが、「65歳以上」を除いて「30分未満(3,000歩未満)」が最も高くなっています。

女性は、全世代で「30分未満(3,000歩未満)」が最も高くなっています。

### 【第二次計画時アンケート結果】



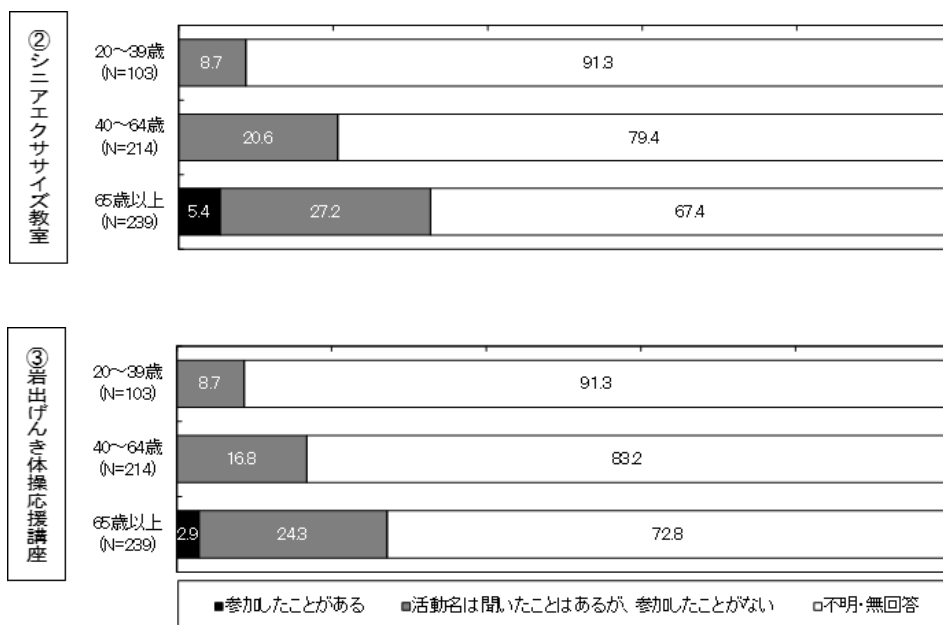
### 【今回アンケート結果】



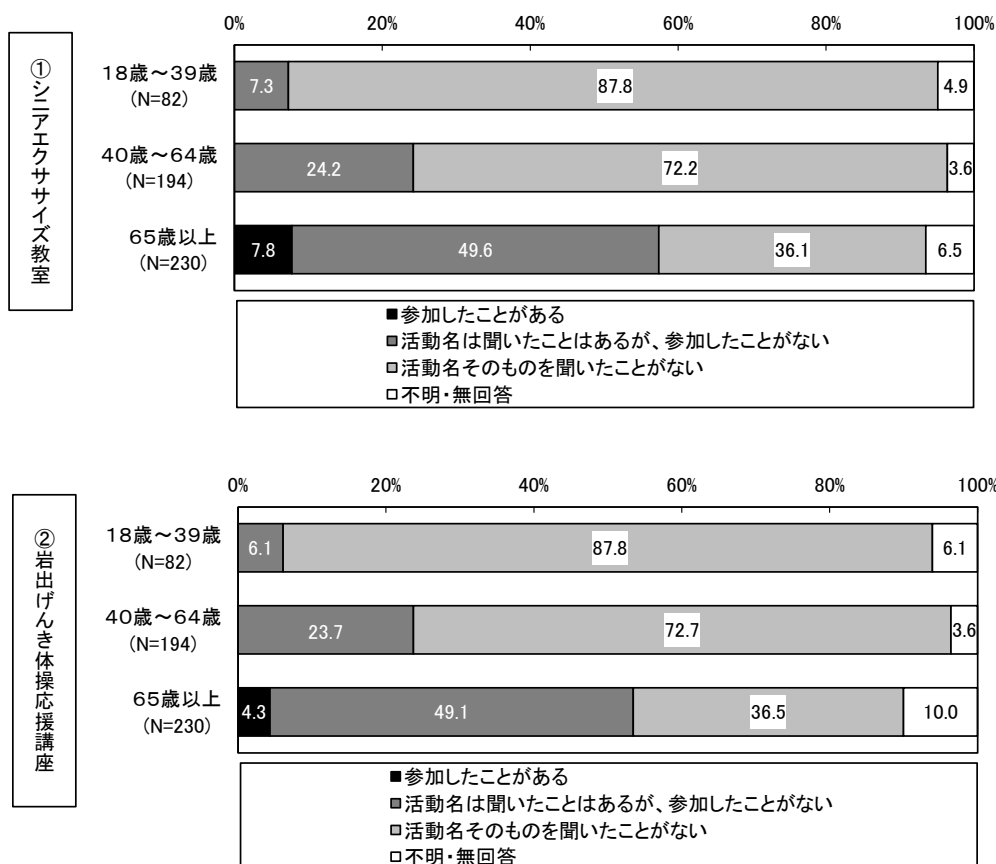
### イ-3 岩出市実施の健康づくり参加に参加したことがありますか

65歳以上のシニアエクササイズ教室参加者は5.4%(13名)→7.8%(18名)、岩出げんき体操応援講座参加者は2.9%(7名)→4.3%(10名)と増えています。今回のアンケート結果でシニアエクササイズ教室と岩出げんき体操応援講座を聞いたことがある人が36.6%、34.3%と知名度が高くなっています。

#### 【第二次計画時アンケート結果】

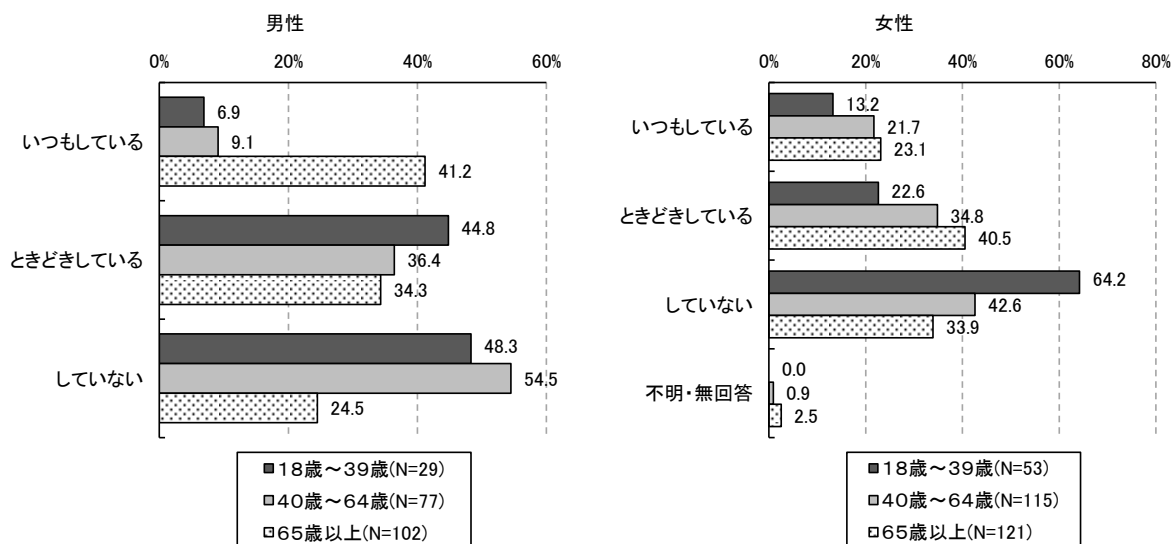


#### 【今回アンケート結果】



イー4 日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか ※学校の授業および畑仕事など労働中に行っている運動は除きます

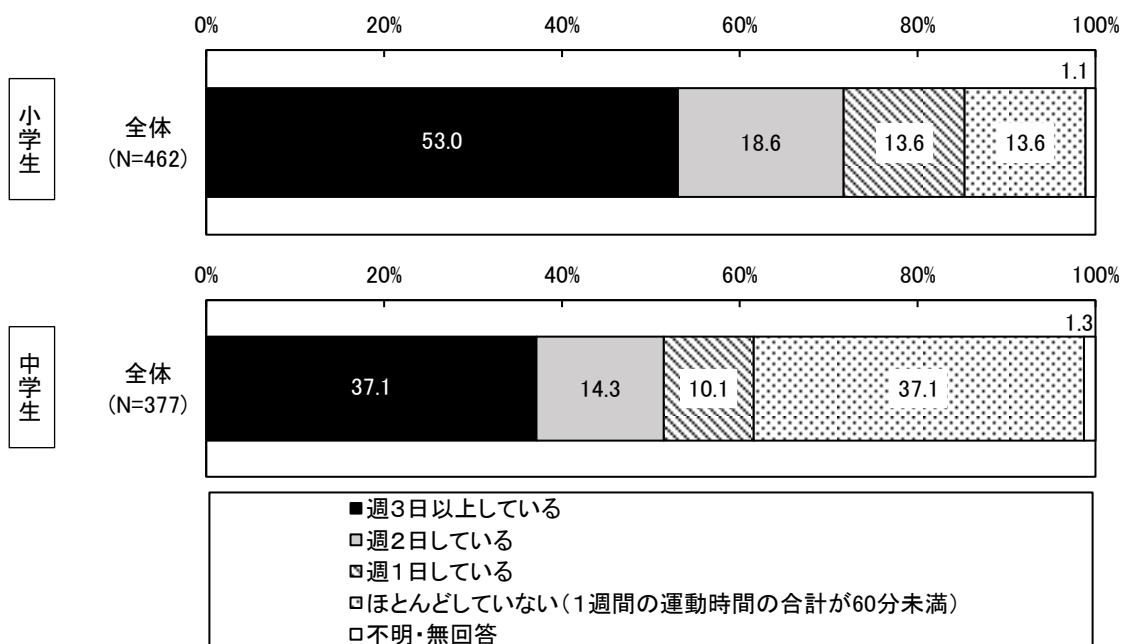
男性では「40歳～64歳」で運動を「していない」割合が54.5%と高くなっています。「18歳～39歳」の男女で運動を「していない」割合が高くなっています。女性では「18歳～39歳」で64.2%と6割以上が運動をしていないことがわかりました。



イー5 日頃から身体を動かすなどの運動をしていますか

※学校の授業で行っているものは除き、放課後の部活動など、授業の時以外の運動は全て含めます

小学生から中学生になると、「週3日以上している」が53.0%→37.1%と15.9%低くなります。「ほとんどしていない」は13.6%→37.1%と23.5%と高くなります。





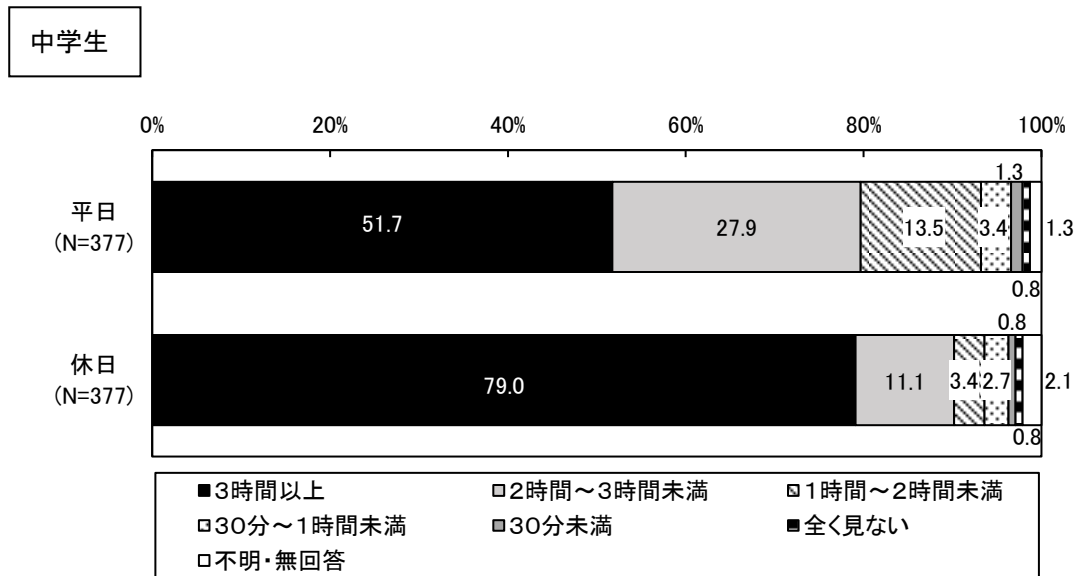
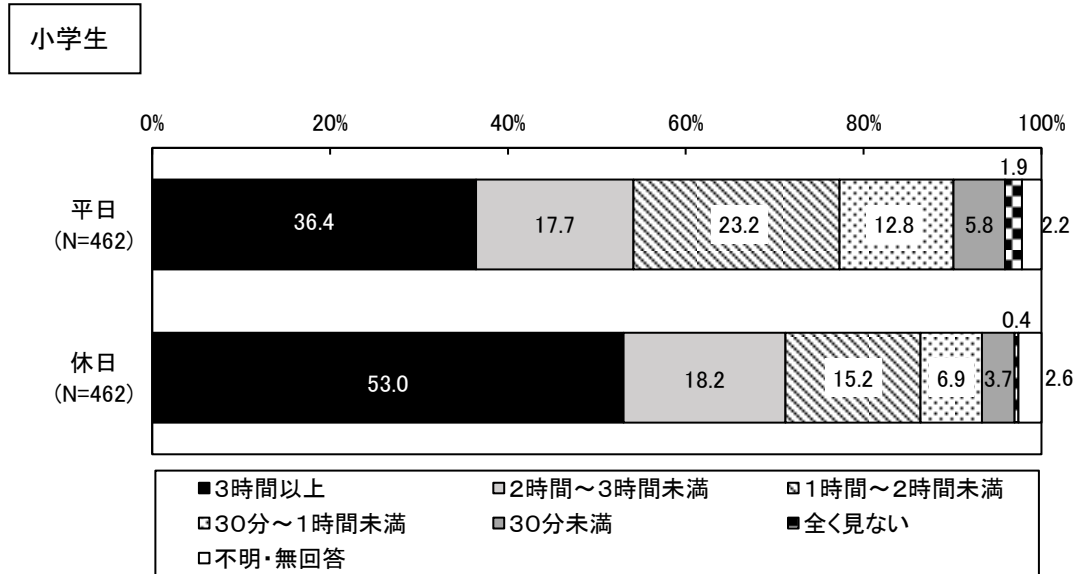
イー6 あなたは、いずれかの社会活動(就労・就学を含む)に参加していますか。

各項目いずれも「参加していない」が最も高くなっています。①から⑤の活動のなかで一番参加が高いのが「①自治会や地域行事などの活動」で 24.3%となっています。

(上段：人数、下段：%)								
	全 体	週 4 回 以上	週 2 ～ 3 回 以上	週 1 回	月 1 ～ 3 回	年 に 数 回	参 加 し て い な い	無 回 答
①自治会や地域行事などの活動	508	3	3	1	10	106	342	43
	100.0	0.6	0.6	0.2	2.0	20.9	67.3	8.5
②ボランティア活動	508	3	2	2	8	19	425	49
	100.0	0.6	0.4	0.4	1.6	3.7	83.7	9.6
③スポーツ関係のグループ活動 (介護予防の取組含む)	508	4	17	10	4	10	415	48
	100.0	0.8	3.3	2.0	0.8	2.0	81.7	9.4
④趣味関係のグループ活動	508	4	10	19	30	25	385	35
	100.0	0.8	2.0	3.7	5.9	4.9	75.8	6.9
⑤その他のグループ活動	508	2	3	6	11	24	410	52
	100.0	0.4	0.6	1.2	2.2	4.7	80.7	10.2

イー7 テレビやゲーム機、携帯電話・スマートフォン、パソコン(ゲームやインターネットなど)を1日どのくらい使用しますか

スマートフォン等の利用時間は、小学生と中学生、平日休日共に「3時間以上」が最も高いです。特に中学生の休日になると79.0%が「3時間以上」となっています。

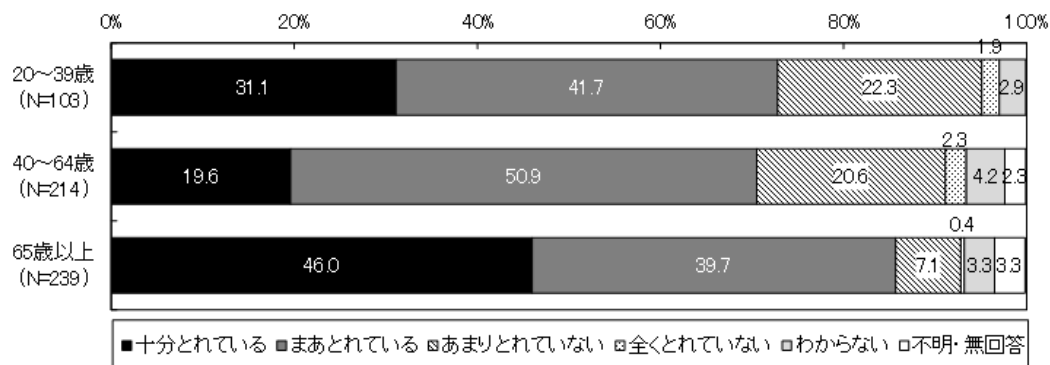


## ウ 休養・こころの健康づくり

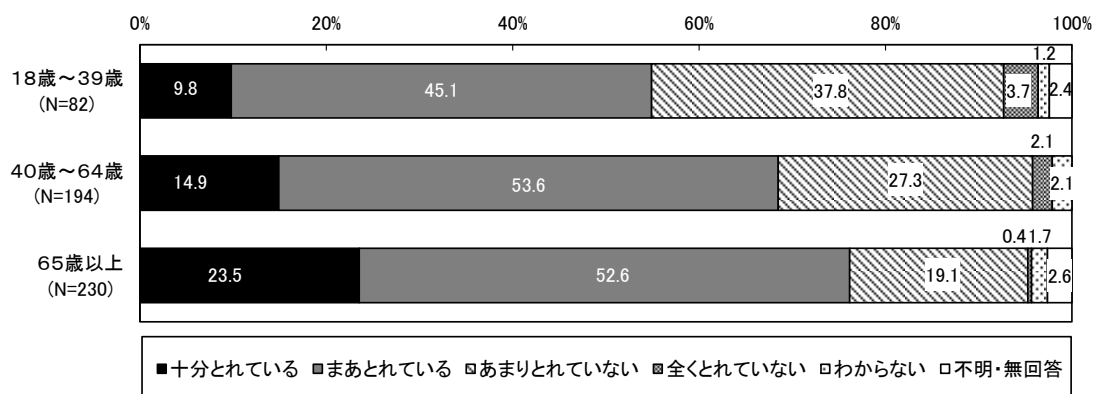
### ウ-1 平日にとっている睡眠で、休養が十分とれていますか

第二次計画時アンケート結果と比べ、「あまりとれていない」が全世代で高くなっています。睡眠・休養の質が下がっています。

#### 【第二次計画時アンケート結果】



#### 【今回アンケート結果】

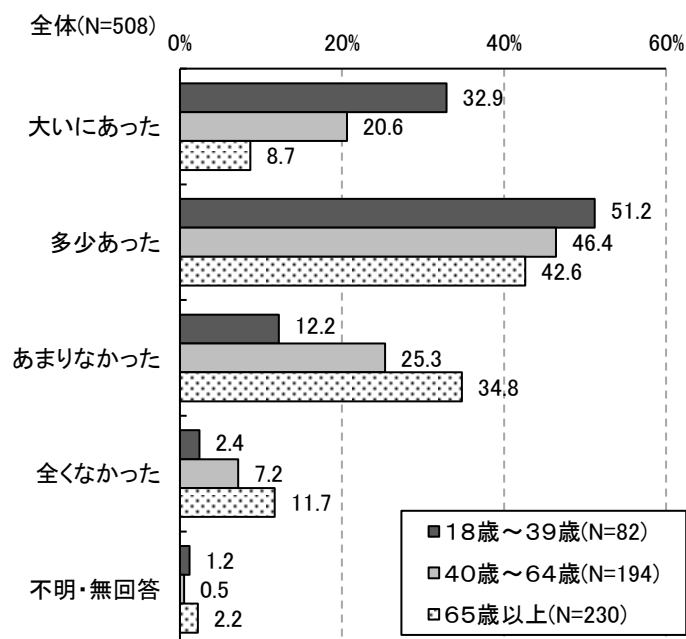


#### 【参考】健康日本21（第三次）の現状値

項目	現状値
睡眠で休養が「充分とれている」又は「まあまあとれている」と回答した者を集計	20歳～59歳：70.4% 60歳以上：86.8% (平成30年国民健康・栄養調査の結果)

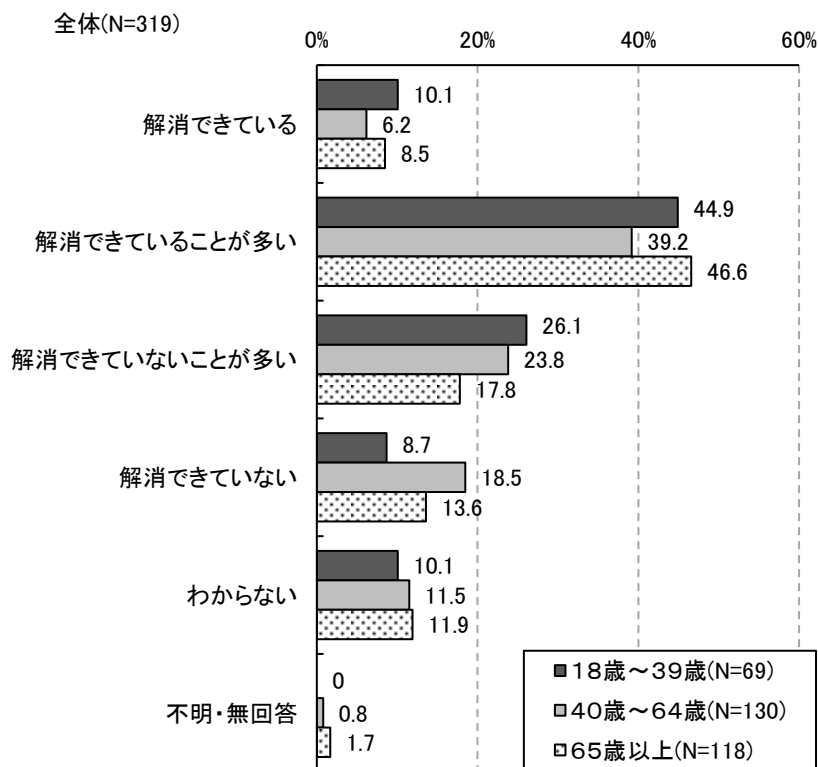
ウー2 この1カ月間に、不満、悩み、苦勞、ストレス等がありましたか

「大いにあった」「多少あった」の割合が、「18歳～39歳」が84.1%と最も高くなっています。



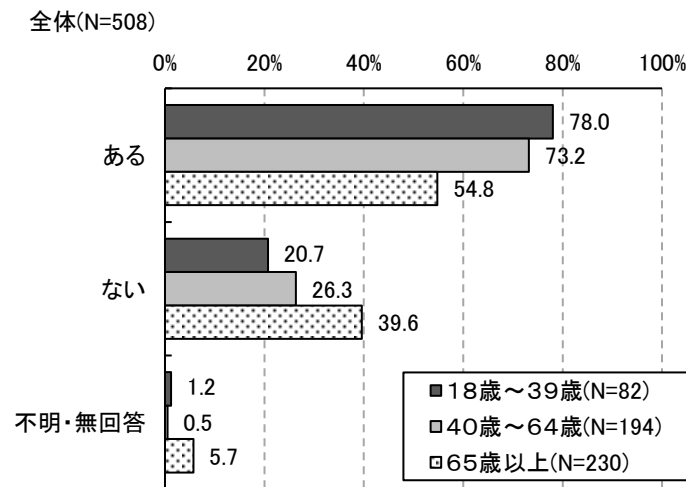
ウー3 ストレスをうまく解消できていますか

「40歳～64歳」で「解消できていない」が18.5%と他の年齢層に比べ高くなっています。



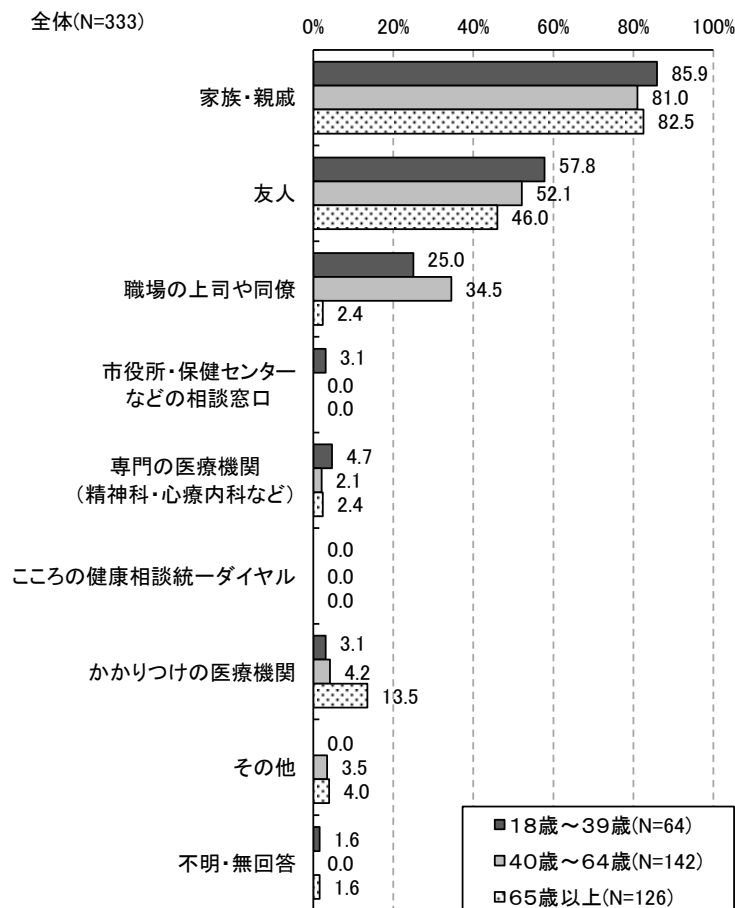
#### ウー4 自分の悩みやストレスの相談先はありますか

全世代で「ある」との回答が多くなっていますが、「65歳以上」の「ある」は54.8%と他の世代に比べて、2割近く少なくなっています。そして、「65歳以上」の「ない」は39.6%と他の世代に比べて高くなっています。



#### ・ 相談できる人や相談先はどちらですか

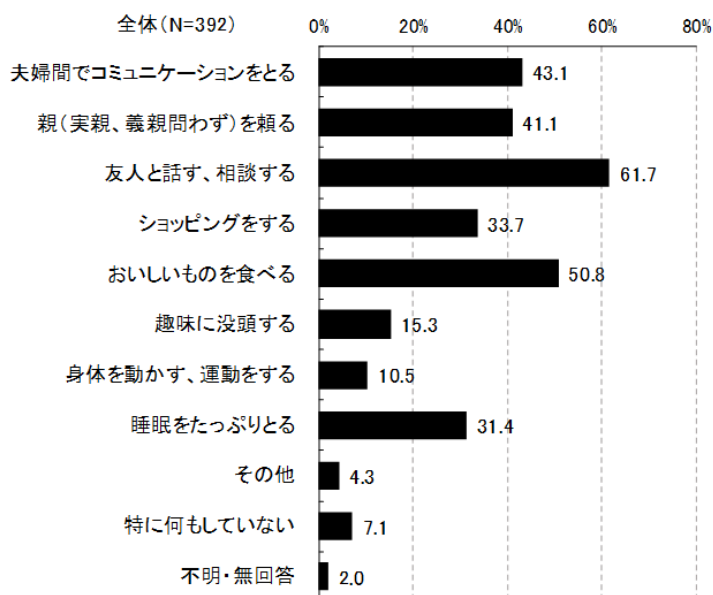
「家族・親戚」が8割以上で最も高くなっています。次いで「友人」、「職場の上司や同僚」と親しい間柄の人との相談が多いことがわかります。「その他」としては、「弟や妹」、「心理カウンセラー」といった回答があります。



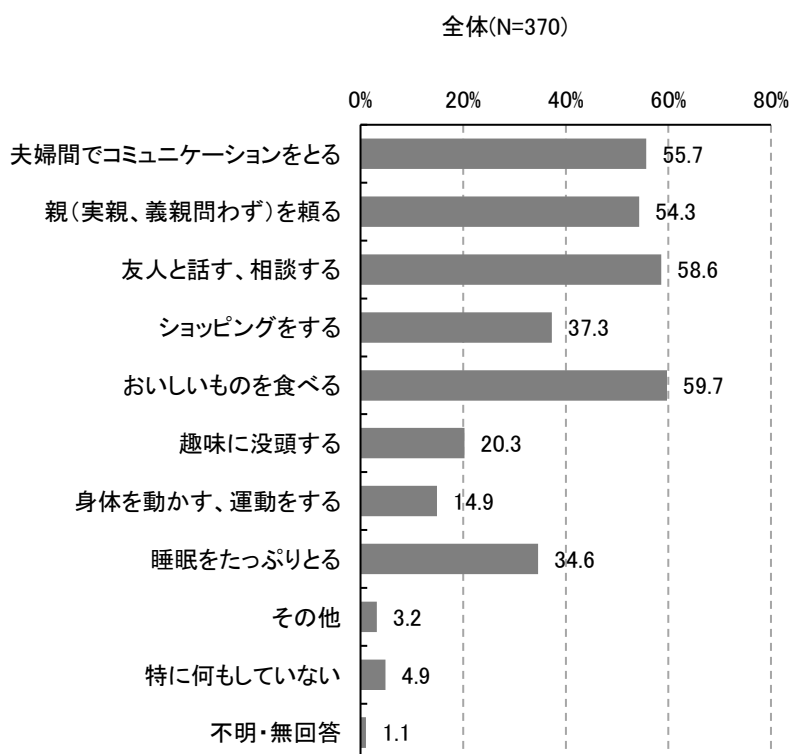
## ウー5 あなたは育児に対するストレスをどのように解消していますか

育児に対するストレス解消が、「友人と話す、相談する」(61.7%→58.6%)から「おいしいものを食べる」(50.8%→59.7%)が上回りました。

### 【第二次計画時アンケート結果】



### 【今回アンケート結果】

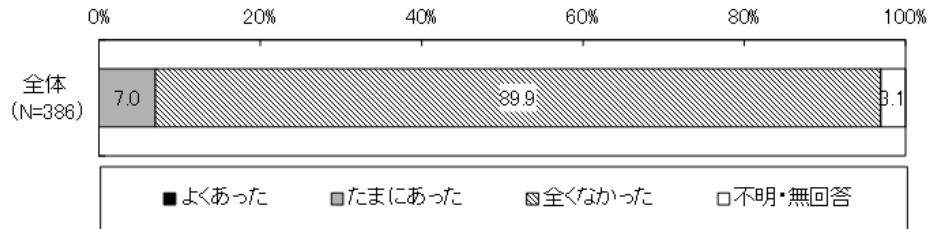


## 工 親子の健康

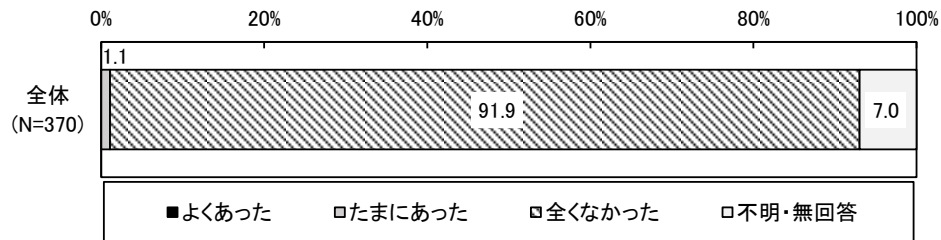
### 工-1 妊娠中に飲酒したことはありましたか

妊娠中に飲酒したことが「たまにあった」人の割合が、第二次計画アンケート結果では7.0%でしたが、今回のアンケート結果では、1.1%と改善されています。

#### 【第二次計画時アンケート結果】

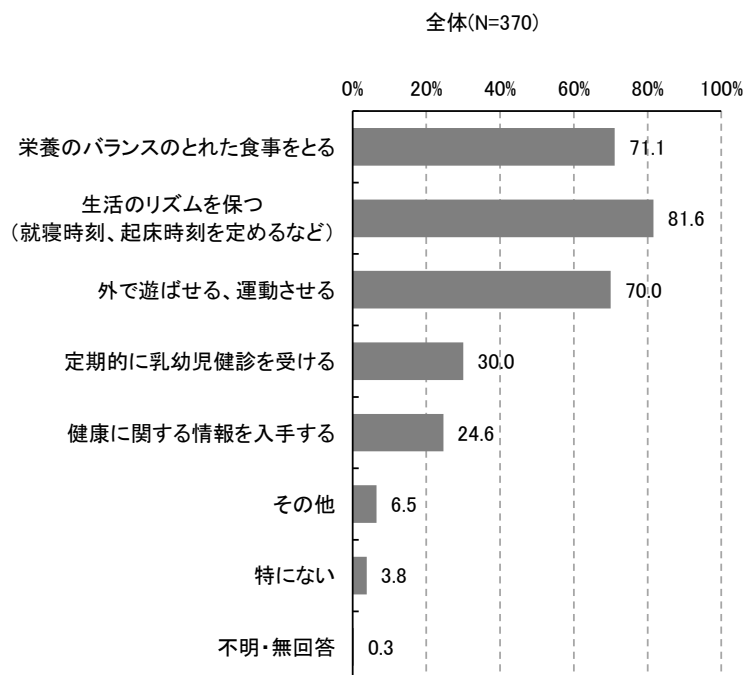


#### 【今回アンケート結果】



### 工-2 あなたは、お子さまの健康に対して普段から意識していることや取り組んでいることはどのようなことですか

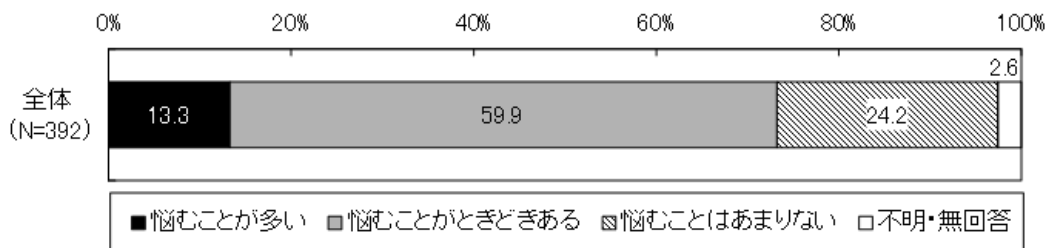
子どもの健康に対して意識していることや取り組んでいることで最も多かったのは、「生活のリズムを保つ(就寝時刻、起床時刻を定めるなど)」が81.6%と最も多く、続いて「栄養のバランスのとれた食事をとる」が71.1%、「外で遊ばせる、運動させる」が70.0%という結果でした。この3つが他の項目に比べて高くなっています。



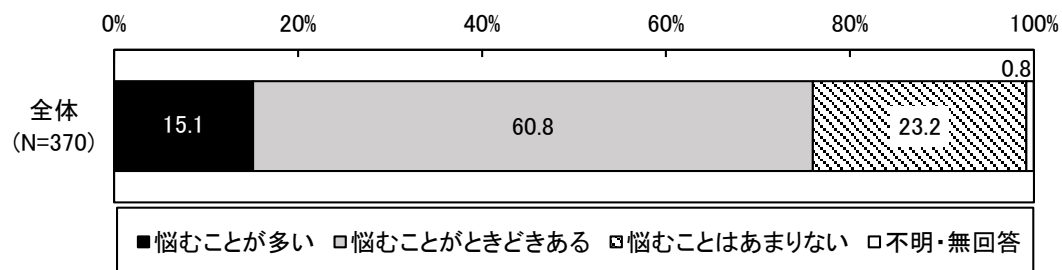
### エ-3 あなたは、育児に悩むことがありますか

「悩むことがときどきある」が60.8%と最も高くなっています。「悩むことが多い」と合わせると75.9%が育児に悩んでいます。第二次計画時アンケート結果と比べても、ほとんど変わっていません。

#### 【第二次計画時アンケート結果】



#### 【今回アンケート結果】

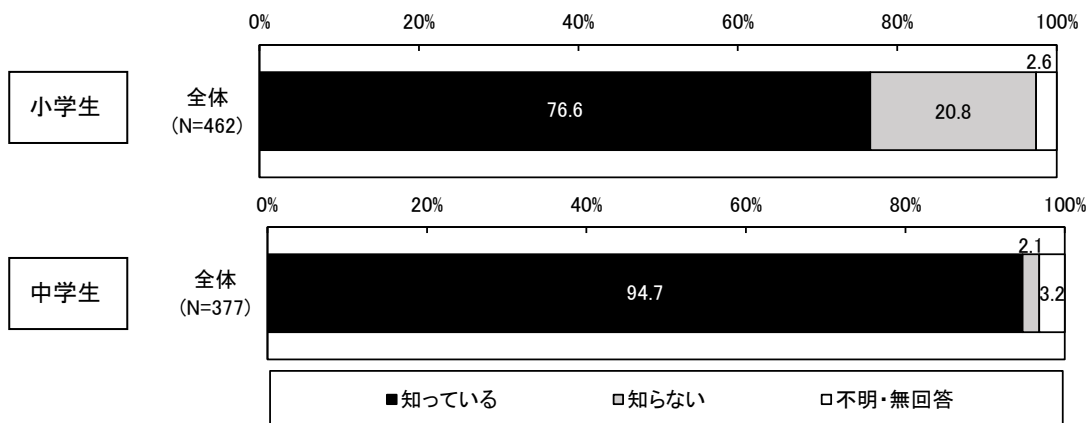




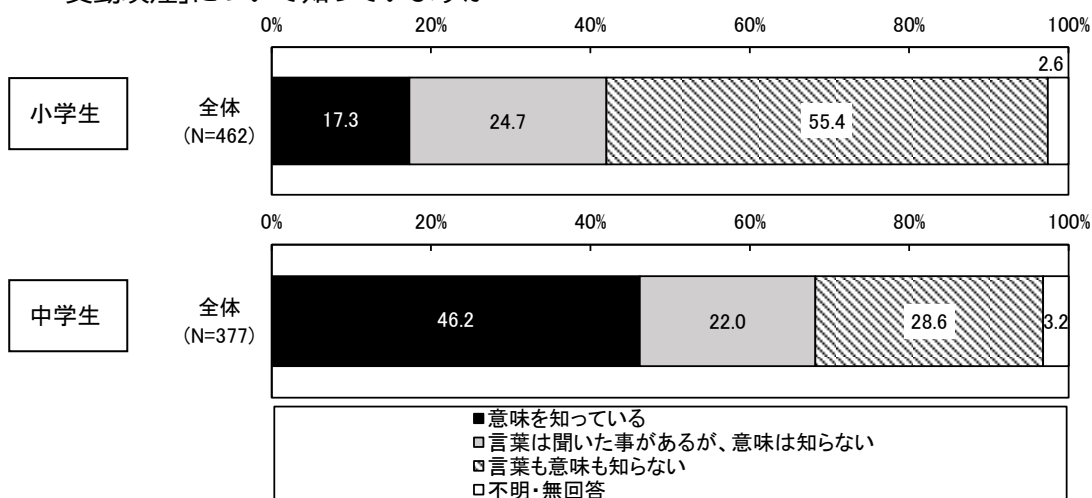
#### エー4 タバコの害と「受動喫煙」と関連について

他人のたばこの煙を吸わされるだけでも、体に悪い影響があることを「知っている」は、小学生が76.6%、中学生が94.7%ですが、「受動喫煙」になると「意味を知っている」は小学生が17.3%、中学生が46.2%と低くなります。「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」まで合わせても、小学生が42.0%、中学生が68.2%でした。

- ・ 他人のたばこの煙を吸わされるだけでも、体に悪い影響があることを知っていますか

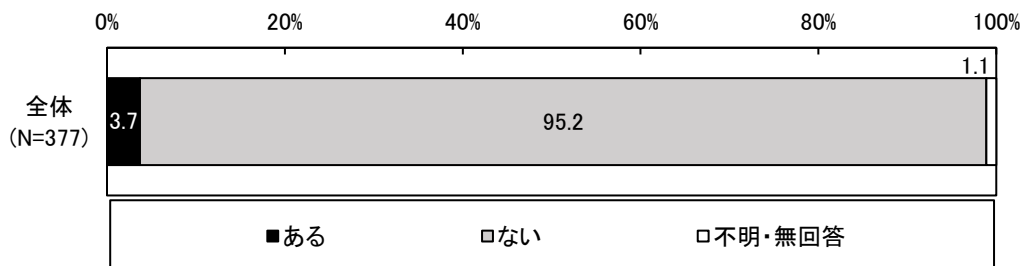


- ・ 「受動喫煙」について知っていますか



#### エー5 薬を治療以外の目的(気分を上げる・変えるためなど)で使ったことがありますか(中学生のみ)

「ない」が95.2%、「ある」が3.7%(14件)で、「ある」の男女比については、男性が50.0%(7件)、女性が35.7%(5件)、回答したくないが14.3%(2件)となっています。

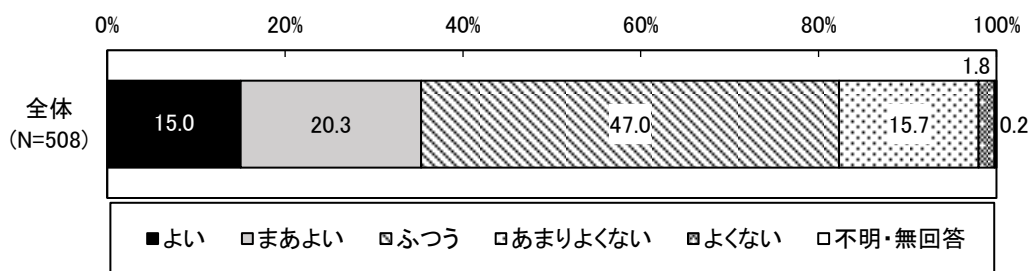


## オ 健康管理

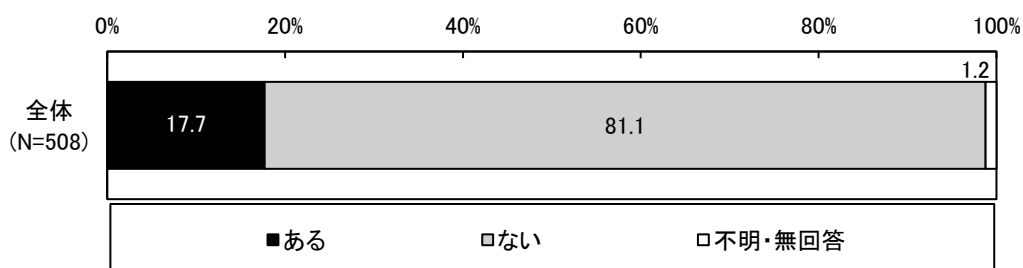
### オ-1 現在の健康状態はいかがですか

健康状態については、「よい」「まあよい」「ふつう」の合計が82.3%となっています。日常生活への影響については、「ない」が81.1%となっています。

- ・ 現在の健康状態はどうですか

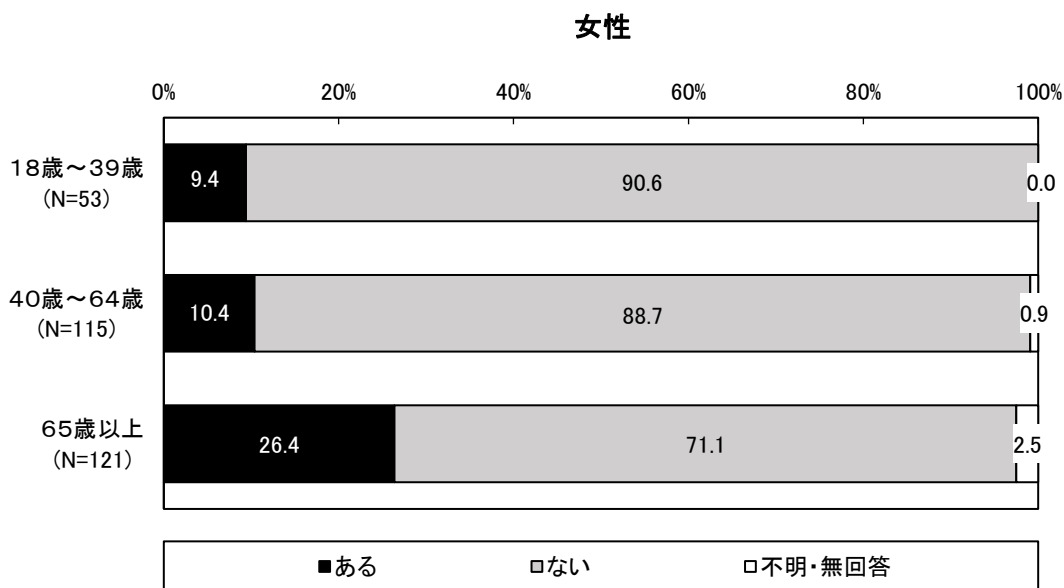
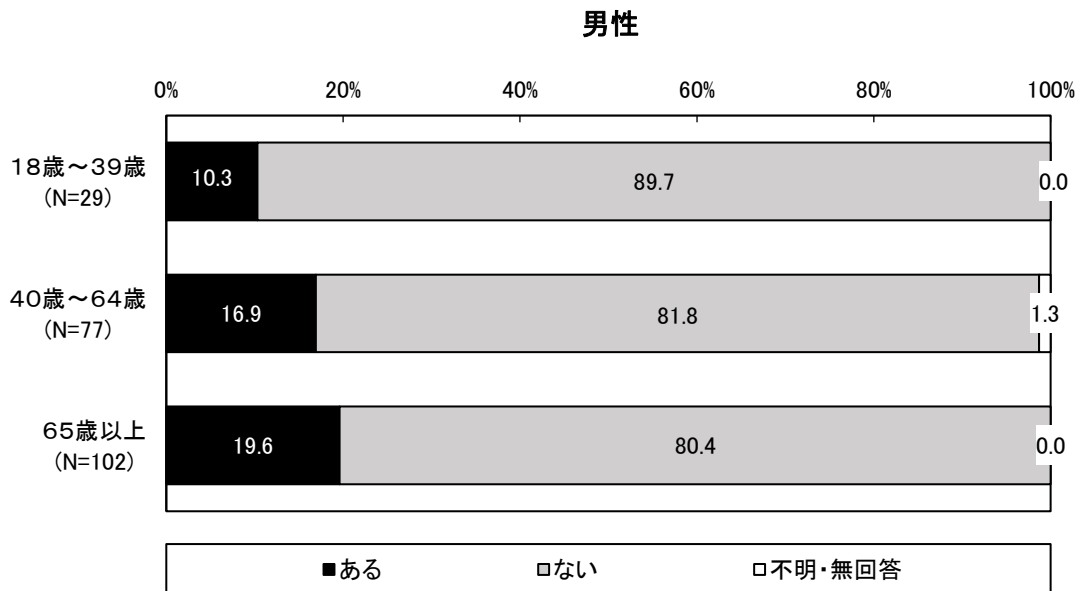


- ・ 健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか



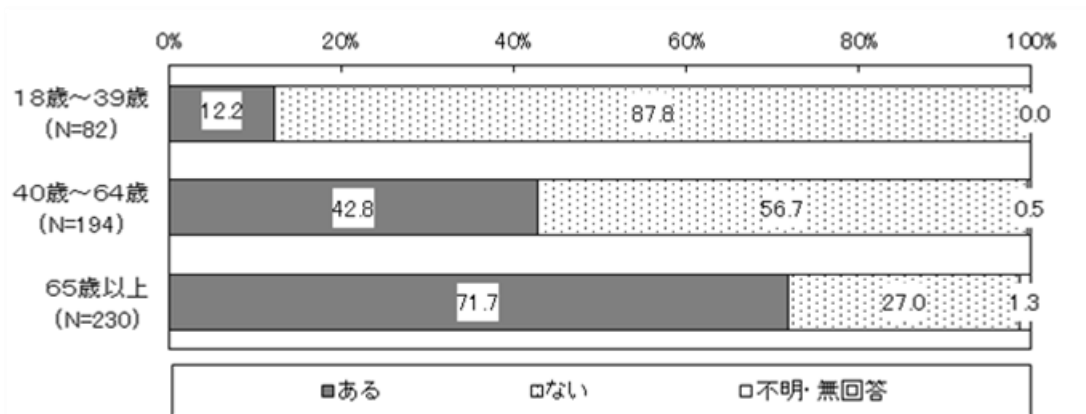
オー2 あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。

「65歳以上」の女性を除き、「ない」との回答が8割を超えています。健康に不安を抱えている人は少ないです。

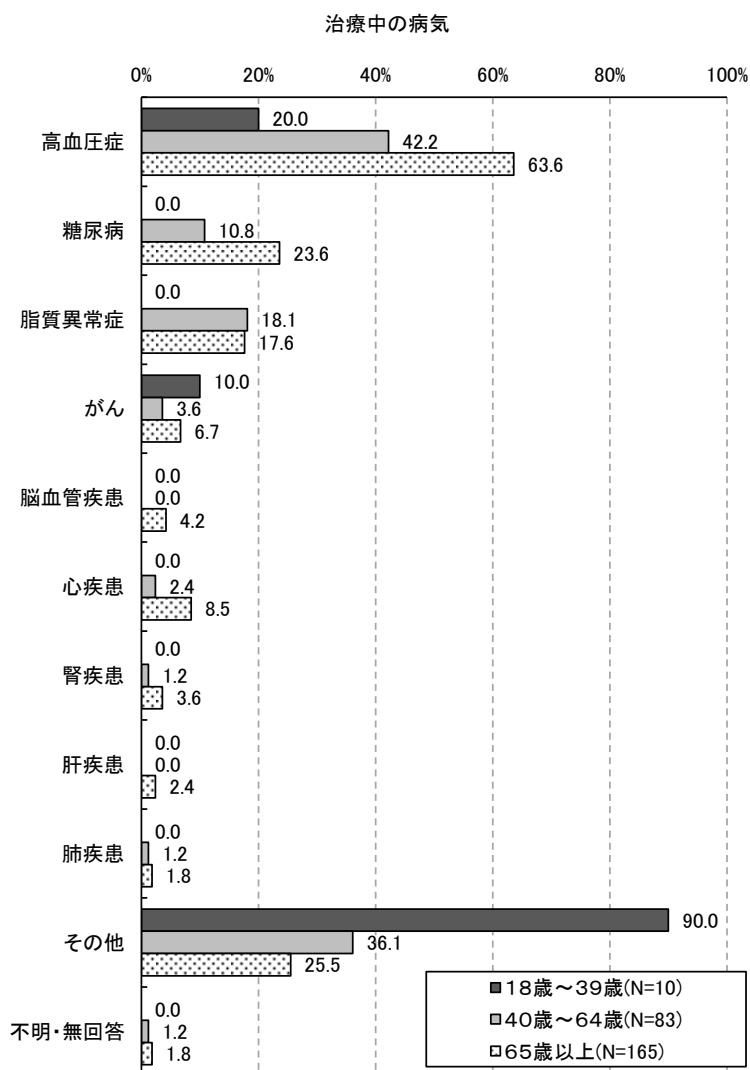


### オ-3 現在、治療中の病気はありますか

「65歳以上」では治療中の病気を抱えているとの回答が71.7%と10人に7名は通院していることがわかりました。年齢とともに通院する割合は高まっています。病名として多かったものは「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」などとなっています。

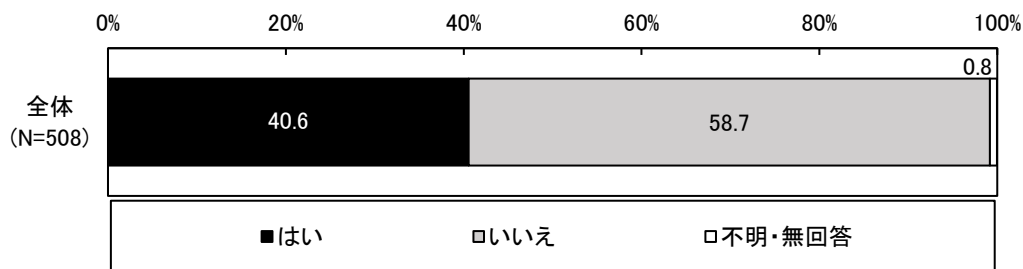


#### ・ 治療中の病気について



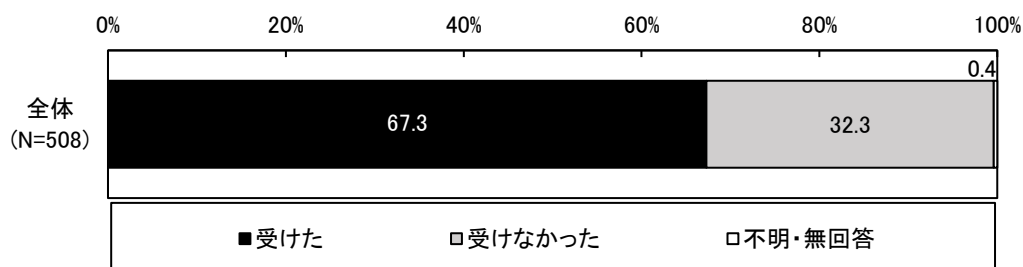
#### オー4 かかりつけ薬局はありますか

「はい」が40.6%、「いいえ」が58.7%とかかりつけ薬局を持っていないとの回答が多いことがわかりました。



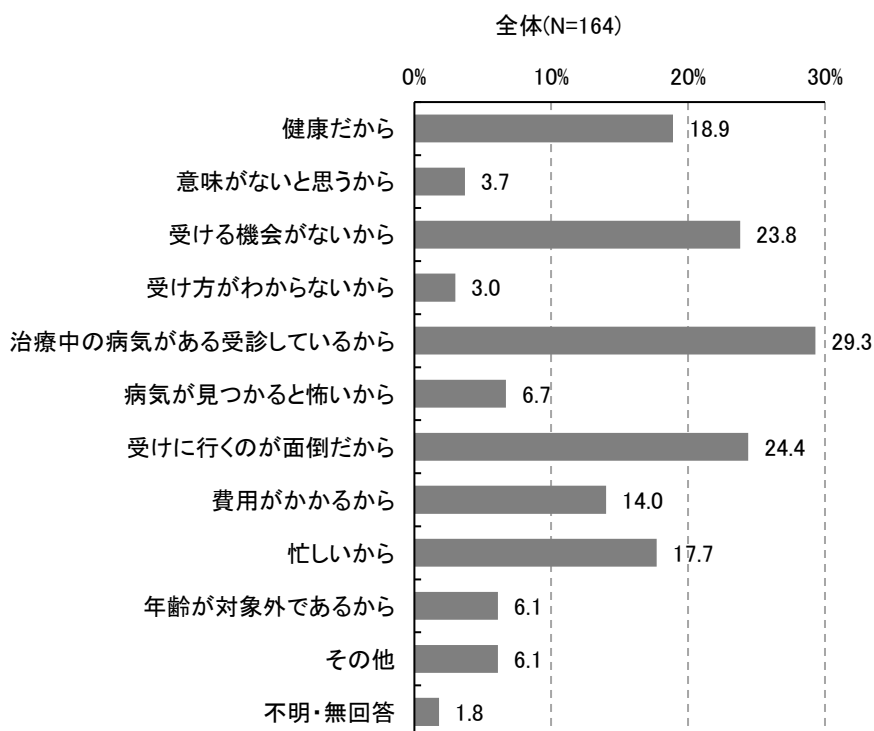
#### オー5 過去1年以内に検診(健康診断・健康診査または人間ドックなど)を受けましたか

「受けた」が67.3%と「受けなかった」が32.3%で、「受けた」が35.0%多いことがわかりました。



#### オー6 健診(健康診断・健康診査または人間ドックなど)を受けていない理由は何ですか

「治療中の病気があり受診しているから」が29.3%と最も高いです。次いで「受けに行くのが面倒だから」が24.4%、「受ける機会がないから」が23.8%となっています。「その他」の回答として、「受診しているクリニックで何でも相談できるから」「職場で血液検査をしていたから」が挙げられます。

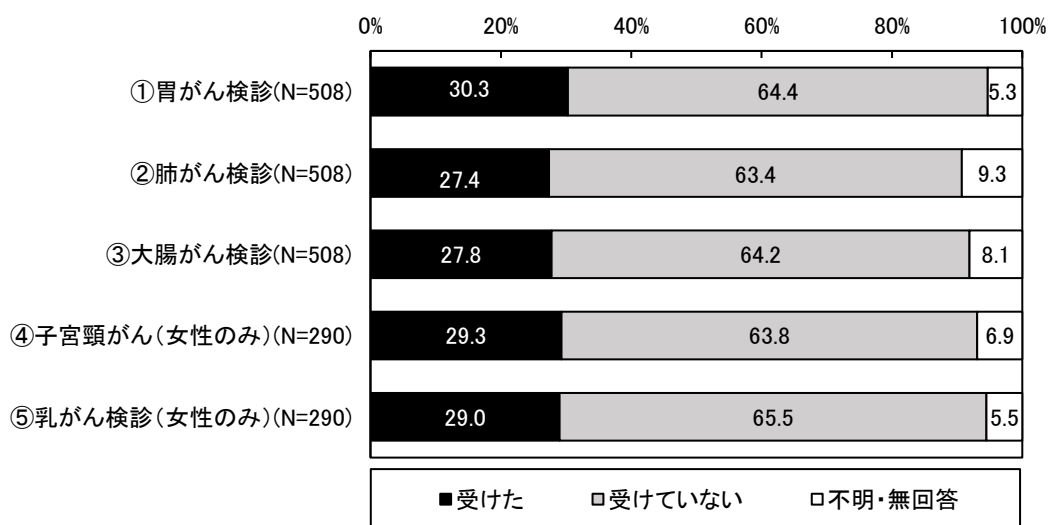


オー7 過去1年間(子宮頸がん・乳がんについては過去2年間)に次のがん検診を受けたことがありますか

①胃がん検診 ②肺がん検診 ③大腸がん検診 ④子宮頸がん検診(女性のみ)⑤乳がん検診(女性)

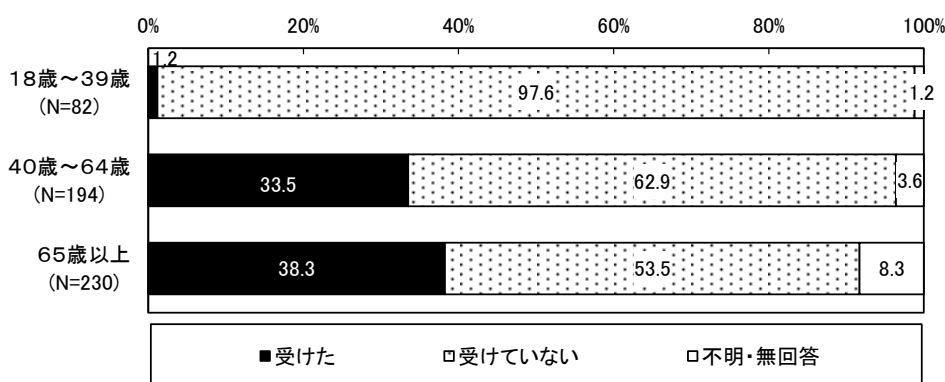
① 胃がん検診は5項目のなかで30.3%と一番受診率が高くなっています。しかし、「受けていない」との回答も64.4%と高くなっています。世代別にみると、②肺がん検診と③大腸がん検診は「40歳～64歳」「65歳以上」では約3割が受けています。④子宮頸がん検診は、「18歳～39歳」「40歳～64歳」が同じ割合で検診を受けています。⑤乳がん検診は、「40歳～64歳」で受ける割合が高くなっています。

【5つの検診全体】

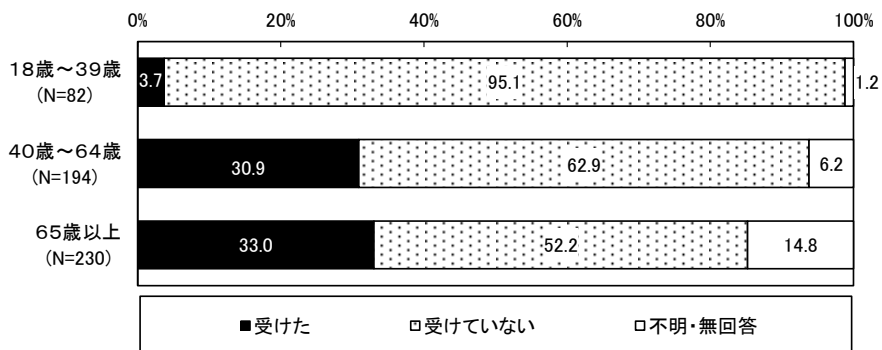


【検診別】

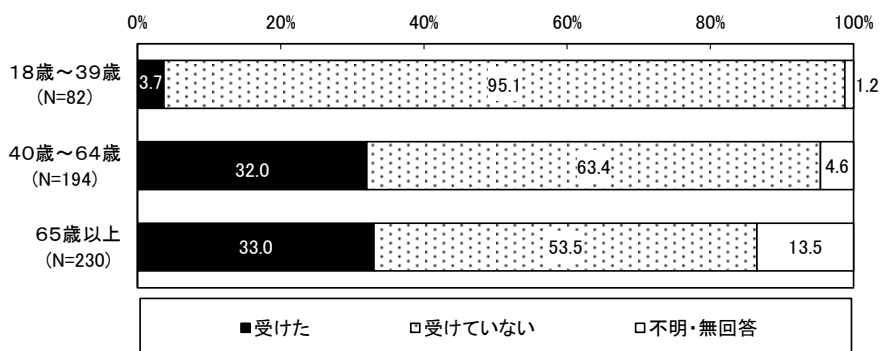
① 胃がん検診



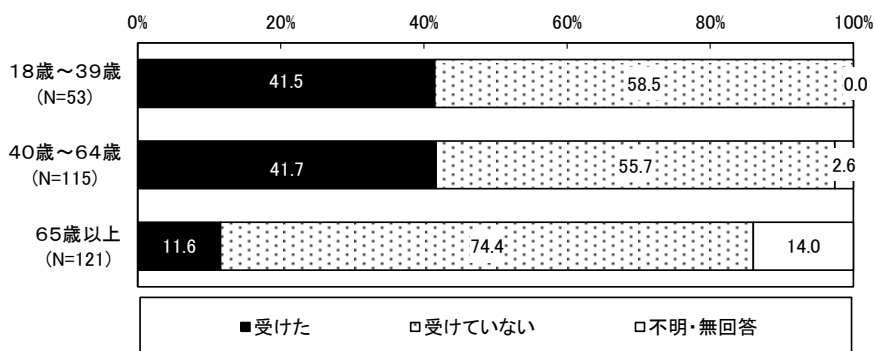
② 肺がん検診



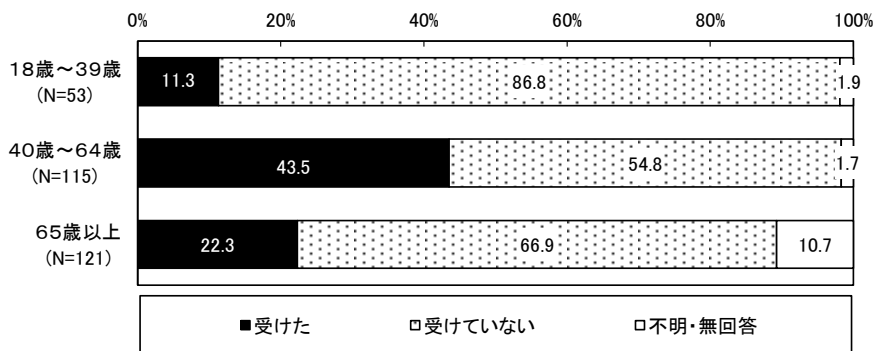
③ 大腸がん検診



④ 子宮頸がん検診 (女性のみ)

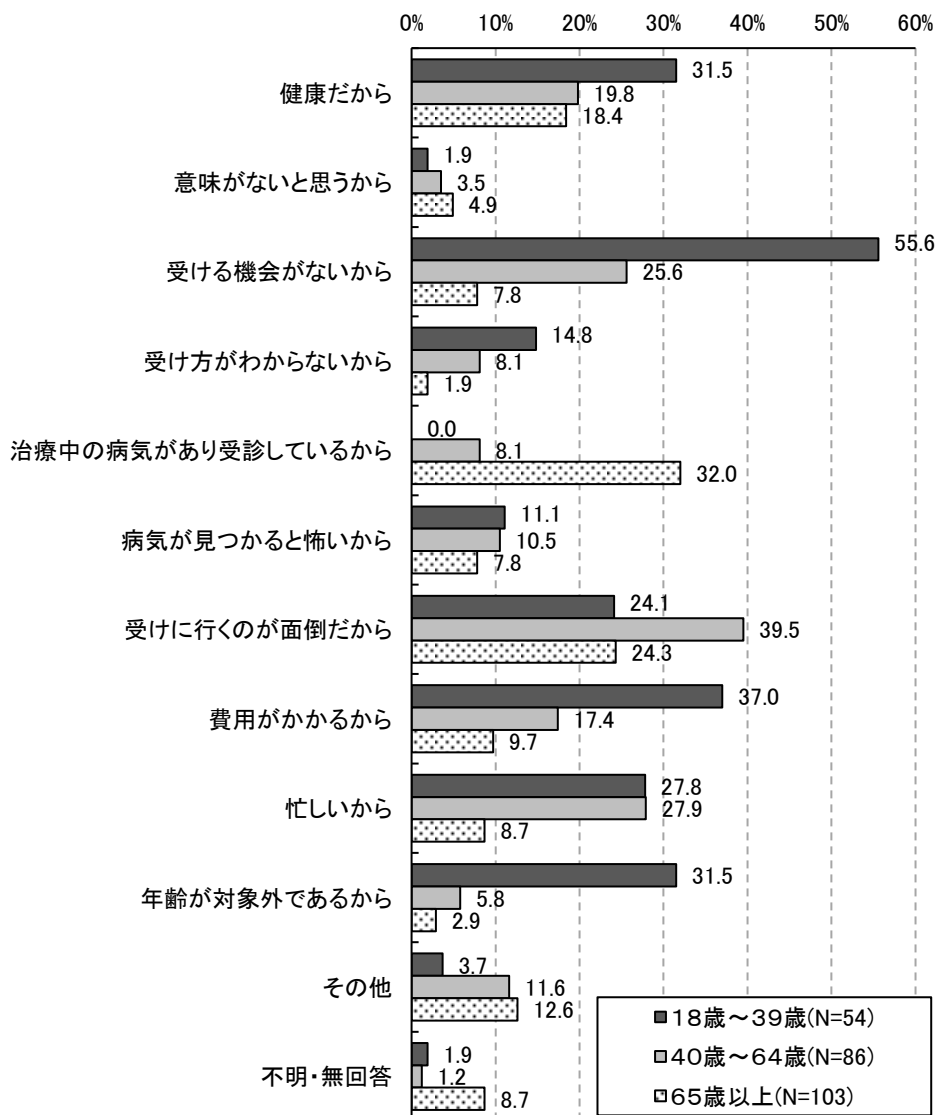


⑤ 乳がん検診 (女性のみ)



## オー8 がん検診を受けていない理由は何ですか

「40歳～64歳」のがん検診を受けない理由として、「受けに行くのが面倒だから」が39.5%と最も高く、次いで「忙しいから」が27.9%となっています。「65歳以上」では、「治療中の病気があり受診しているから」が32.0%、次いで「受けに行くのが面倒だから」が24.3%となっています。





### 3 主な事業の取組状況(第二次)の整理

庁内ヒアリングを基に、前計画の行動計画における5分野（「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康づくり」、「親子の健康」、「健康管理」）ごとに主な事業の取り組み状況を整理しました。

#### I. 栄養・食生活

担当部署	実施項目
保険介護課 (国保関係)	生活習慣病予防教室(栄養編)・特定保健指導(栄養セミナー)の実施
保険介護課 (地域包括支援センター)	岩出げんき体操での口腔衛生指導、健口体操指導
子ども家庭課 (子育て支援係)	子どもへの食育の推進 「たのしくたべよう」 ・菜園活動や収穫野菜を使ったクッキング、行事食の提供、食を通じた地域交流 ・食育遊び(食育カルタ、食べ物絵合わせ、エプロンシアター、食べ物クイズ等) ・栄養士・調理師による献立会
こども家庭センター (母子保健係)	乳幼児健診における歯科健診・歯科健康相談の実施
	ふれあいまつりににおける歯科健診の実施
産業振興課	岩出市生活研究グループ協議会において、学校で郷土料理や地場産物を用いての調理実習
教育総務課	学年に応じた食育の推進及び資料提供の実施
	給食巡回の実施による児童・生徒の嗜好や給食の量等の状況把握
	給食試食会における学校給食及び食育・地場産物の活用等についての講話の実施

## II. 身体活動・運動

担当部署	実施項目
保険介護課 (国保関係)	生活習慣病予防教室（運動編）・特定保健指導（運動セミナー）の実施
保険介護課 (健康推進係)	げんきアップ教室の実施
保険介護課 (高齢者福祉担当)	シニアエクササイズ教室卒業生による自主グループ活動の支援
保険介護課 (地域包括支援 センター)	シニアエクササイズ教室（運動機能向上教室）の実施
	岩出げんき体操応援講座の実施
	岩出げんき体操自主グループ活動の支援
	岩出げんき体操サポーター養成研修の実施
教育総務課	いわでアスリートクラブの実施
生涯学習課	スポーツ少年団等への助成事業の実施
	スポーツ施設運営事業（フリー開放等）の実施
	スポーツ教室及びニュースポーツ教室の開催（スポーツ推進委員）
	市民運動会、マラソン大会の実施

## III. 休養・こころの健康づくり

担当部署	実施項目
社会福祉課	保健所、医療機関の紹介
	自殺予防対策のパンフレット等の窓口設置
	自殺対策連絡協議会の設置
	ゲートキーパー養成研修の開催
保険介護課 (高齢者福祉担当)	高齢者交流事業（ゆったりカフェ）の実施
保険介護課 (健康推進係)	健康講座（こころの健康について）の実施
こども家庭 センター (母子保健係)	乳幼児健康診査・健康相談の実施
	妊娠中の方を対象としたパパママ教室の実施

#### IV. 親子の健康

担当部署	実施項目
こども家庭センター (母子保健係)	市内すべての小学校で思春期講座「いのちの大切さを知る授業」の実施
	妊娠中の方を対象としたパパママ教室の実施
	乳幼児健康診査・健康相談の実施
	妊婦歯科健診の実施
	乳幼児訪問指導の実施
	乳幼児健診後のフォローアップとして子育て教室、親子教室の実施
	乳幼児サークル等の周知啓発
	乳幼児発達相談の実施
	関係機関（児童相談所）、他機関（岩出市地域子育て支援センター、公立・私立保育所、療育施設）等との連携
教育総務課	学校での健康診断の実施

#### V. 健康管理

担当部署	実施項目
保険介護課 (国保関係)	特定健診・特定保健指導事業の実施
	特定健康診査未受診者への受診勧奨（はがき・電話）の実施
	電話による精密検査の受診勧奨の実施
	生活習慣病予防健診事業の実施
	糖尿病性腎症等重症化予防事業の実施
	健康ポイント事業の実施
	生活習慣病予防教室の実施
保険介護課 (健康推進係)	がん検診の啓発
	がんに関する健康講座の実施
	がん対策推進企業等連携協定の締結と関連事業の連携
	がん検診未受診者への受診勧奨、電話による精密検査の受診勧奨の実施
	健康講座の実施
	受動喫煙防止の啓発
	熱中症予防についての啓発
	予防接種についての啓発
感染予防についての啓発	

## 4 前計画の評価と今後の課題

### 評価基準

A	第二次計画目標値より改善 【2023年度の目標値と比較して0.5%より大きい】
B	第二次計画目標値と同様（維持） 【2023年度の目標値と比較して0%～±0.5%の項目】
C	第二次計画目標値より悪化 【2023年度の目標値と比較して0.5%より小さい】

### 各分野の評価と今後の課題

#### ア 栄養・食生活

前計画の評価
<p><b>目標1 1日3食バランスよく食べる</b></p> <p>「1日3食きちんと食べる」、「食事は手作りを主としている」など食事のバランスを意識している市民が増えている一方で、若い世代ほど毎日野菜を食べる人が少ない。また、40歳～64歳男性の肥満割合が高いなどの課題が依然としてみられます。市では、バランスのよい食事等、正しい食生活の実現に向けた様々な取組の継続や健診等を通じた肥満・高血圧などの生活習慣病予防の周知・啓発を行ってきました。引き続き、市民へ生活習慣病の予防の周知・啓発や、検診・健診の受診勧奨を行うとともに、18歳～39歳の若い世代に対して野菜の積極的な摂取等バランスのとれた食生活の改善に向けた働きかけが必要です。</p> <p><b>目標2 歯と口の健康を保つ</b></p> <p>仕上げ磨きをほぼ毎日している割合が目標値を上回る結果となり、3歳以上のむし歯のない子どもが増えました。歯磨きの正しい方法（ブラッシング指導）、おやつを食べ方、歯並びについて保護者に指導する2歳6か月児健康相談や、1歳8か月児健康診査と3歳6か月児健康診査時で行っている幼児の歯科健診など、以前から行ってきた事業が成果に結びつきました。一方、60歳の歯周疾患の割合が前回調査より増加しており、若い世代の歯科検診や通院習慣が少ないことも課題として挙げられます。市では、生涯を通じた歯と口の健康の実現を目指し、個別での歯周疾患検診や他疾患との関連性といった歯と口の健康に関する知識の普及啓発、高齢者のオーラルフレイル予防などに取り組んできました。引き続き、年齢に応じた歯・口腔ケアの指導等に取り組む必要があります。また、幼少・学童期において歯と口の健康を保つことは重要であるため、引き続き、仕上げ磨き実施の継続や、小学校や中学校での昼食後のブラッシング指導など学校等と連携した取組を推進します。</p>

<数値目標>

※ より高い数値を目指します

項目		第二次計画時の現状値	2023年度目標値	現状値	目標値達成度
朝食をほぼ毎日食べている人の割合	年少児	94.6%	97.0%	91.4%	C
	小学生	86.2%	93.0%	84.2%	C
	中学生	81.6%	91.0%	71.6%	C
	成人	87.0%	94.0%	82.3%	C
3食（朝食・昼食・夕食）をほぼ毎日食べている人の割合	小学生	84.3%	92.0%	77.9%	C
	中学生	76.3%	88.0%	68.8%	C
	成人	81.0%	91.0%	74.9%	C
毎日野菜を食べている人の割合	年少児	69.4%	83.0%	68.9%	C
	小学生	69.5%	83.0%	69.5%	C
	中学生	60.1%	72.0%	64.5%	C
	成人	62.9%	75.0%	61.6%	C
食事の際、栄養のバランスに気をつけている人の割合		39.1%	47.0%	35.4%	C
定期的に歯科検診を受けている※人の割合 ※過去1年間に歯科検診を受けた		54.0%	65.0%	57.5%	C
仕上げ磨きをほぼ毎日している※人の割合 (年少児) ※「毎日している」、「ほぼ毎日している」の合計		84.0%	92.0%	92.7%	A
3歳児でむし歯のない子どもの割合		83.8%	90.0%	92.3%	A

※ より低い数値を目指します

項目	第二次計画時の現状値	2023年度目標値	現状値	目標値達成度
12歳児の1人平均むし歯数	0.60本	0.50本	1.0本	C

評価できる点	課題である点
<ul style="list-style-type: none"> <li>・前回調査に比べて、中学生の野菜を食べる頻度は増えています。(60.1%→64.5%) 【アンケート調査】</li> <li>・全体の約7割の人が自分の適正体重を知っています。【アンケート調査】</li> <li>・食の大切さを親子で学んでもらうため、親子を対象にした講話・調理実習、保育所における食育の推進、「生きた体験学習」を実施しています。【庁内ヒアリング】</li> <li>・国産や地元の農産物等を購入する割合が7割強と食品購入時における国産や地元食材の購入意識は高いです。【アンケート調査】</li> <li>・岩出市生活研究グループ協議会による郷土料理の調理実習やみそづくり伝承塾など郷土の伝統料理に親しむ活動を行っています。【庁内ヒアリング】</li> <li>・3歳児でむし歯のない子どもの割合は前回調査に比べ高くなっています。(83.8%→92.3%)【統計データ】</li> <li>・前回調査と比べて、成人の歯科検診を受けた割合が高くなっています。(54.0%→57.5%)【アンケート調査・数値目標】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前回調査に比べ、小学生と中学生の朝食を食べる割合が下がっています。「毎日食べている」割合、小学生：86.2%→84.2%、中学生：81.6%→71.6%【アンケート調査】</li> <li>・朝食を一人で取る割合が、小学生から中学生になると増加します。(18.5%→54.3%) 【アンケート調査】</li> <li>・前回調査と比べて、青年期(18歳～39歳)の野菜摂取が減っています。「毎日食べている」と「週4～5日は食べている」の割合：78.6%→70.7%【アンケート調査】</li> <li>・60歳における進行した歯周疾患を有する人の割合は近年増加しています。(令和3年度70.0%→令和4年度80.3%)【統計データ】</li> <li>・中学生になると昼食後の歯磨き習慣が低下しています。(23.8%→14.1%)【アンケート調査】</li> </ul>



#### <第三次計画に向けた課題・方針>

- バランスのとれた食生活は65歳以上の人では意識する人が増えていますが、若い世代の野菜離れや男性の肥満割合は第二次計画と同様高くなっています。生活習慣病予防の観点から市民が日頃から実践できる講話・調理実習などを行っていくことで、正しい食習慣やバランスのとれた食事に関する知識の普及啓発を行います。
- 市民は、国産や地元の農産物等を購入・関心が高まっています。市でも、食生活改善推進員や岩出市生活研究グループの活動で学校や地域行事へより積極的に赴くなど国産や地場産物の情報提供を今後も行っていきます。
- 生涯を通じた歯・口の健康の保持は正しい食生活の実現にもつながることから、むし歯・歯周疾患予防・高齢者のオーラルフレイル予防のさらなる推進が必要です。

## イ 身体活動・運動

前計画の評価	
<b>目標1 日頃から日常的に身体を動かす</b> 市では、運動のきっかけづくりやウォーキングを広めることを目標とした事業や岩出げんき体操応援講座やシニアエクササイズ教室の実施、自主グループの育成を支援する取組等を行ってきました。その結果、65歳以上の男性の運動習慣者が、第二次計画の目標値を上回りました。一方、コロナ禍の影響による事業の中止や規模の縮小等も影響して、運動に関する事業の参加者の減少や、年齢が若い人を中心に運動を行っている人が少ないこと等の課題がみられます。引き続き、様々な年代の人が運動を始めるきっかけづくりや、日常的に身体を動かし、習慣づけていける取組を推進していく必要があります。	

### <数値目標>

※ より高い数値を目指します

項目		第二次計画時の現状値	2023年度目標値	現状値	目標値達成度
日頃から日常生活の中で意識的に身体を動かしている*人の割合 ※「いつもしている」、「ときどきしている」の割合の合計	18～64歳男性	53.5%	64.0%	47.2%	C
	18～64歳女性	48.5%	58.0%	50.0%	C
	65歳以上男性	81.0%	97.0%	75.5%	C
	65歳以上女性	76.6%	92.0%	63.6%	C
運動習慣者※の割合 ※1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上行っている人	18～64歳男性	14.0%	24.0%	14.1%	C
	18～64歳女性	10.0%	20.0%	14.8%	C
	65歳以上男性	28.6%	39.0%	44.1%	A
	65歳以上女性	29.7%	40.0%	30.6%	C
1日の歩数が6,000歩以上の人の割合	18～64歳男性	25.4%	30.0%	38.7%	A
	18～64歳女性	23.5%	28.0%	35.8%	A
	65歳以上男性	22.8%	27.0%	24.5%	C
	65歳以上女性	16.4%	20.0%	20.7%	A
岩出げんき体操自主グループ数		8団体	30団体 (2020年度)	30団体	B

※ 第二次計画の現状値は、20歳～64歳、65歳以上の区分分けて調査しております。

評価できる点	課題である点
<ul style="list-style-type: none"> <li>・前回調査と比較して、65歳以上男性の運動習慣者&lt;1回30分以上の運動を週2回以上&gt;の割合が増加しています。(41.0%→50.0%)【アンケート調査】</li> <li>・前回調査と比較して、全世代に共通して1日に歩く歩数が増えています。【アンケート調査】</li> <li>・前回調査から、高齢者を対象とした岩出げんき体操応援講座とシニアエクササイズ教室の参加数は増加、聞いたことがある人も3割と知名度が上がっています。(岩出げんき体操応援講座：7名→10名、シニアエクササイズ教室：13名→18名)【アンケート調査】</li> <li>・幼児から高齢者までの市民が一堂に会し、スポーツ・レクリエーション活動に親しみ、スポーツを通しての健康・体力づくりを行う動機づけを図る市民運動会事業を開催しています。【庁内ヒアリング】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢が若いほど、運動をしていない割合が高いです。【アンケート調査】</li> <li>・1日の歩数は3,000歩未満である者が男女ともに最も多いです。【アンケート調査】</li> <li>・前回調査同様、中学生の運動頻度が、小学生の時に比べ大幅に減っています。(週3日以上)の運動小学生53.0%→中学生37.1%【アンケート調査】</li> <li>・子どものスマートフォン等の利用時間は、平日休日ともに「3時間以上」が最も多いです。(平日3時間以上の使用、小学生：28.9%、中学生：51.7%)【アンケート調査】</li> </ul>

<第三次計画に向けた課題・方針>

- 小中学生の、パソコンやスマートフォンなどのデジタル機器の頻繁な利用により、運動する機会が減少していると考えられます。視力低下といった日常生活にも影響を及ぼすこともあります。デジタル機器の適度な使用を促すよう、学校と連携を図っていく必要があります。
- すべての年代の人が運動に取り組めるよう、市民が自主的に運動を行い、運動習慣を身につけるためのきっかけづくりや自主グループの支援等の強化を促します。



## ウ 休養・こころの健康づくり

前計画の評価	
<p><b>目標1 十分な睡眠・休養をとる</b></p> <p>全世代を通じて、休養が十分に取れていない割合が増加しています。前回調査では、年齢が若いほど、ストレスを感じている人の割合が高いという結果でしたが、本調査では、年齢に関係なくストレスを感じていることがわかりました。また、ストレスを解消できていない人の割合は40歳～64歳が高く、その中でも、65歳以上の高齢者層でストレスをうまく解消できていないとの回答が増えています。市では、リラックス法や相談窓口の周知を目的に、こころの健康に関するパンフレットを配布したり、各種相談事業に取り組んできました。今後は、若い世代に向けたストレス解消法等の周知・啓発だけでなく、それぞれのライフステージで抱える不安や悩み等、個々に合った相談窓口や各種相談事業を案内し、解決できるように取り組んでいくことが重要となります。</p>	
<p><b>目標2 こころの健康についての理解を深める</b></p> <p>悩みやストレスの相談先がない人の割合は、年齢が上がるほど高いです。職場や会社などコミュニティで活動している年齢層では、悩みやストレスの相談する機会も増えますが、退職してコミュニティに所属する機会が減少する高齢者層では、家族・親族以外の相談先は限られてしまいます。市では、こころの病気に関する正しい知識の普及や、高齢者の交流の機会づくりの推進に取り組んできました。引き続き、市民のこころの健康に対する理解が深まるよう啓発や相談窓口の周知に取り組むとともに、今後は、気軽に相談できる場所や仲間づくりのきっかけとなる取組など人と人との繋がりづくりが重要です。</p>	

### <数値目標>

※ より高い数値を目指します

項目		第二次計画時の現状値	2023年度目標値	現状値	目標値達成度
ストレスをうまく解消できている*人の割合 ※「解消できている」、「解消できていることが多い」の合計	18～64歳	40.1%	48.0%	48.7%	A
	65歳以上	47.0%	56.0%	55.1%	C
自分の悩みやストレスの相談先がある人の割合	18～64歳	76.0%	91.0%	74.6%	C
	65歳以上	52.7%	63.0%	54.8%	C

※ より低い数値を目指します

項目		第二次計画時の現状値	2023年度目標値	現状値	目標値達成度
平日に睡眠で休養が十分にとれていない*人の割合 ※「あまりとれていない」、「全くとれていない」の合計	18～64歳	23.3%	19.0%	32.9%	C
	65歳以上	7.5%	6.0%	19.5%	C
不満、悩み、苦勞、ストレス等がある*人の割合 ※「大いにあった」、「多少あった」の合計	18～64歳	77.9%	62.0%	72.1%	C
	65歳以上	49.8%	40.0%	51.3%	C

※ 第二次計画の現状値は、20歳～64歳、65歳以上の区分分けて調査しております。

評価できる点	課題である点
<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠や子育て、健康に関する相談事業を各課・各相談窓口で実施してきました。【庁内ヒアリング】</li> <li>・スクールカウンセラーの配置や育児相談等、相談機会を拡充しています。【庁内ヒアリング】</li> <li>・高齢者の孤立、閉じこもり等を防止するため、気軽に集うことができる「ゆったりカフェ」を開催しています。【庁内ヒアリング】</li> <li>・ゲートキーパー養成研修。毎年対象を変えながら開催。令和5年度は、民生委員・児童委員を対象とした研修を開催しています。【庁内ヒアリング】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・平日に睡眠で休養がとれていない割合は、全世代で前回調査を上回っています。【アンケート調査・目標数値】</li> <li>・年齢が若いほど、ストレスを感じている割合が高いです。また、ストレスを解消できていない人は40歳～64歳で18.5%おり、他の年齢層に比べて高いです。【アンケート調査】</li> <li>・年齢が高いほど、悩みやストレスの相談先がない割合が高いです。【アンケート調査】</li> <li>・前回調査から育児に対するストレス解消が、「友人と話す、相談する」から「おいしいものを食べる」が上回りました。（「友人と話す、相談する」：61.7%→58.6%、「おいしいものを食べる」：50.8%→59.7%）【アンケート調査】</li> </ul>

<第三次計画に向けた課題・方針>

- コロナ禍を経て、様々な不満や不安、ストレスを抱えている人が増えていると考えられます。また、ストレスを解消できていないと答えた人が一定数いるため、こころの健康について正しい知識の周知・啓発を行い、自分に合ったストレス解消を促すとともに、相談窓口・相談機関のさらなる周知が必要です。
- 休養とこころの健康には密接な関係があるため、質・量ともに十分な睡眠をとることの重要性についてさらなる啓発が必要です。
- 気軽に相談できる場づくりのため、周囲の人とのつながりや仲間づくりのきっかけとなる取組を推進します。

## 工 親子の健康

### 前計画の評価

#### 目標1 安心して妊娠・出産、子育てができるよう、地域みんな子育てを支える

保護者の子育て支援や、子どもの健やかな成長を目的とした子育て教室を積極的に行っています。子どもとの関わり方や子育てに悩みや不安を抱えている保護者に対し、子どもとの関わり方等を学ぶためのペアレントトレーニングの実施や、乳児の離乳食の進め方や食生活に関する知識を深めることを目的とした離乳食教室を実施しました。また、子育て教室・親子教室の実施や育児サークル等の支援を行い、子どもが地域で健やかに成長できるような支援や親同士、子ども同士の交流促進を行ってきました。しかし今回の調査で、育児に対するストレス解消が「人と話す、相談する」から「おいしいものを食べる」が上回りました。コロナ禍の影響で相談しづらい環境になったことが原因のひとつと考えられますが、地域で子育てを見守り支える環境づくりに努めるとともに、今後も子どもが健やかに育つための取組をさらに進めていくことが必要です。

#### 目標2 親子の健康づくりを意識し、健康的な生活を実践する

2歳6か月児健康相談に行っているブラッシング指導や、1歳8か月児健康診査と3歳6か月児健康診査時に行っている幼児の歯科健診などを行ってきたことで、3歳児でむし歯のない子どもの割合が、令和4年度では92.3%と高くなりました。また、子育て教室、親子教室の開催など、こまめに乳幼児親子のフォローを行うことで健康診査や健康相談に来やすい環境を整え、乳幼児健康診査の受診率は、第二次計画に引き続き高い受診率を保っています。一方、毎日3食食べている子どもの割合は、前回調査に比べて低下しています。20歳未満の飲酒・喫煙の経験は、前回調査に比べ大きな変化がみられないものの、飲酒の経験は喫煙の経験に比べ、小学生が18.8%、中学生が14.3%と高くなっています。市では、正しい食習慣の定着やむし歯予防、飲酒・喫煙・薬物の害等の周知・啓発を関係機関と連携し、取組を推進してきました。また、「いのちの大切さを知る授業」を通じて生命の大切さを伝えるなどの取組も実施してきました。引き続き、学校等の関係機関と連携し、様々な健康に関する内容について子どもが関心をもち、行動に移せるよう各種講座や教室を開催します。

<数値目標>

※ より高い数値を目指します

項目	第二次計画時の現状値	2023年度目標値	現状値	目標値達成度
この地域で、今後も子育てをしていきたいと思う親の割合 (1歳8か月児健康診査より)	93.5%	97.0%	92.3%	C
乳幼児健康診査等の受診率	4か月児健康診査	97.3%	99.0%	B
	7か月児健康診査	97.2%	99.0%	B
	10か月児健康相談	96.0%	98.0%	B
	1歳8か月児健康診査	95.3%	98.0%	A
	2歳6か月児健康相談	98.8%	99.0%	C
	3歳6か月児健康診査	94.1%	97.0%	A

※ より低い数値を目指します

項目	第二次計画時の現状値	2023年度目標値	現状値	目標値達成度
育児に悩むことがある*人の割合 ※「悩むことが多い」、「悩むことがときどきある」の合計	73.2%	59.0%	75.9%	C
妊娠中の飲酒率 ※「よくあった」、「たまにあった」の合計	7.0%	3.5%	1.1%	A
妊娠中の喫煙率 ※「よくあった」、「たまにあった」の合計	9.3%	4.7%	6.7%	C
20歳未満の飲酒の経験がある	29.3%	14.7%	16.8%	C
20歳未満の喫煙経験がある	1.3%	0.7%	2.02%	C

評価できる点	課題である点
<p>・3歳児でむし歯のない子どもの割合は、前回調査に比べ高くなっています。(83.8%→92.3%)【統計データ】</p> <p>・子どもとの関わり方や子育てに悩みや不安を抱えている保護者に対し、子どもとの関わり方等を学ぶためのペアレントトレーニングを実施。保護者同士が悩みや不安を相談・共有し、情報の交換ができる場を設けることにより、健全な親子関係の形成を図っています。【庁内ヒアリング】</p> <p>・妊娠中の飲酒は、前回調査から大幅に改善しています(7.0%→1.1%)【アンケート調査】</p> <p>・年少児保護者アンケートから子どもの健康に対する取組や意識が高まっています。(生活のリズムを保つ&lt;就寝時刻、起床時刻を定めるなど&gt;：79.6%→81.6%、栄養のバランスのとれた食事をとる：64.3%→71.1%、外で遊ばせる、運動させる：59.7%→70.0%)【アンケート調査】</p>	<p>・7割以上の方が育児に悩んでいます。【アンケート調査】</p> <p>・妊娠中の喫煙率は、第二次計画目標値に達していません。(現状値：6.7%、第二次計画目標値：4.7%)【アンケート調査】</p> <p>・20未満の飲酒率は小学生が18.8%、中学生が14.3%で、理由としては「好奇心」、「親やその他大人の家族にすすめられて」が多いです。【アンケート調査】</p> <p>・小学生と中学生は、「タバコの害は知っているが、「受動喫煙」という言葉も意味も知らない」が多いです。「受動喫煙」について啓発する必要があります。(他人のたばこの煙による悪影響について知っている⇒小学生：76.6%、「受動喫煙」について言葉も意味も知らない⇒小学生：55.4%)【アンケート調査】</p> <p>・中学生で薬を治療以外の目的で使ったことがあるが、3.7%(14名)います。【アンケート調査】</p> <p>・子どものスマートフォン等の利用時間は、平日休日ともに「3時間以上」が最も高いです。【アンケート調査】</p> <p>・前回調査から育児に対するストレス解消が、「友人と話す、相談する」から「おいしいものを食べる」が上回っています。【アンケート調査】</p>



<第三次計画に向けた課題・方針>

- 安心して子育てができるよう、相談・支援体制の充実に努めることや、親同士、子ども同士が交流し、仲間づくりができるような支援のさらなる推進が重要です。
- 子どもの健全な成長のために、正しい生活習慣・食習慣の実践、飲酒・喫煙や薬物の害（オーバードーズを含む）に対する知識のさらなる周知・啓発が必要です。また、親に対する啓発も重要です。

## オ 健康管理

前計画の評価	
<p><b>目標1 がんや生活習慣病に関する正しい知識を身につけ、実践する</b></p> <p>がん検診を受けていない理由として、「受けに行くのが面倒」に次いで「受ける機会がないから」が高いです。市では、健康講座等を通じて、がんや生活習慣病に関する知識の普及・啓発、予防に役立つ運動実技や食生活などについて学習できる体験型の講座を行っています。検（健）診を定期的に受診する重要性やがんの発症には生活習慣が大きく影響していることなど広報や市ウェブサイトでの周知、出前講座の実施、職域との連携により普及・啓発を行うことが重要です。</p>	
<p><b>目標2 定期的に検診・健診を受けて、自身の健康を管理する</b></p> <p>今回のアンケート調査で、約8割の市民が健康状態に不安は感じていませんでした。また、アンケート回答者の67.3%が過去1年以内に健診（健康診断・健康診査または人間ドックなど）を受けていました。また、40～74歳で特定健康診査の受診率は36.2%と目標値を達成しました。市では、がん検診を受けるきっかけとなるように、検診の案内や個別通知の送付など周知に取り組みました。また、第二次計画中に胃がん、子宮頸がん、乳がんは毎年検診から2年に1回の検診へ変更となりましたが、コロナ禍以前の受診率には戻っていません。今後は、生活習慣に関してどのような課題があるのかを分析、がん予防と生活習慣の関連性、正しい生活習慣を身につけられるような健康講座の実施や普及・啓発を行い、特定健康診査や5がん検診の受診率の向上に努めていきます。</p>	

### <数値目標>

※ より高い数値を目指します

項目		第二次計画時の現状値	2023年度目標値	現状値 (令和3年度)	目標値達成度
がん検診受診率	胃がん	27.4%	50.0%	15.8%	C
	肺がん	35.9%		20.3%	C
	大腸がん	34.0%		18.2%	C
	乳がん	28.8%		17.4%	C
	子宮頸がん	26.8%		19.1%	C
特定健康診査受診率		33.5%	36.0%	36.2% (令和4年度)	A
日頃健康に気をつけている※人の割合 ※「気をつけている」、「まあ気をつけている」の合計		77.4%	93.0%	78.0%	C
「節度ある適度な飲酒」の量を知っている人の割合		36.8%	50.0%	37.4%	C

※ より低い数値を目指します

項目		第二次計画時の現状値	2023年度目標値	現状値(令和4年度)	目標値達成度
特定健診でLDLコレステロール有所見者	男性	48.8%	39.0%	48.2%	C
	女性	59.4%	48.0%	57.0%	C
特定健診でHbA1c有所見者	男性	55.5%	44.0%	51.5%	C
	女性	51.6%	41.0%	49.0%	C
項目		第二次計画時の現状値	2023年度目標値	現状値(令和3年度)	目標値達成度
喫煙率(特定健診受診者)	男性	21.3%	16.7%	11.0%	A
	女性	9.1%	6.1%	7.2%	C

評価できる点	課題である点
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 8割の市民は健康に不安を感じていません。【アンケート調査】</li> <li>・ 65歳以上の方を対象に、運動機能向上を目的に家庭でできる筋力トレーニングの実践方法や踏み台ステップ運動など、簡単なトレーニングを学ぶシニアエクササイズ教室を開催しています。【庁内ヒアリング】</li> <li>・ 40歳から74歳までの岩出市国民健康保険加入者を対象に、内臓脂肪型肥満(メタボリックシンドローム)に着目した生活習慣病予防のための特定健康診査を行っています。【庁内ヒアリング】</li> <li>・ 男女ともに平均寿命は、国・県と同水準で、県内でも上位です。【統計データ】</li> <li>・ 男女ともに健康寿命も国・県と同水準で、県内でも上位です。【統計データ】</li> <li>・ 特定健診受診率は、国・県と同水準で推移しています。【統計データ】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ がん検診受診率、特定健康診査受診率、特定健診でLDLコレステロール有所見者、特定健診でHbA1c有所見者いずれも、第二次計画目標値に達していません。【数値目標より】</li> <li>・ 40歳～64歳で、検診を受けない理由が最も高いのが、「受けに行くのが面倒だから」であり、他の世代に比べても高いです。(18歳～39歳:24.1%、40歳～64歳:39.5%、65歳以上:24.3%)【アンケート調査】</li> <li>・ 死因はがんが最も多いです。【統計データ】</li> <li>・ 現在治療中の病気のなかで、高血圧症で治療している割合が圧倒的に多いです。(「40歳～64歳」:42.2%、「65歳以上」:63.6%)【アンケート調査】</li> </ul>



<第三次計画に向けた課題・方針>

- 若いうちからのがん予防や早期発見、生活習慣病の発症予防には、がん検診や特定健診を受けて自身の健康をチェックすることが大切です。受診率の向上に向けて、定期的な検（健）診受診の重要性の周知・啓発が重要です。
- がん等の生活習慣病の発症予防には普段からの生活習慣が重要であるため、生活習慣病予防に関する正しい知識のさらなる普及・啓発が必要です。
- がん対策推進企業等連携協定の締結事業所と連携し、がん対策の取組を推進していく必要があります。



## 第3章 計画の基本的な考え方

### 1 計画の基本理念

本市では、平成17年に策定した「ふれあい健康21」の「自分の健康は自分で守る」という基本的考え方に立ち、より健康な状態を目指して、市民が積極的に健康づくりを実践し、継続できるように情報提供や啓発活動、各種保健事業を実施してきました。平成31年の計画見直しでは、市民にアンケート調査を行い、市民の健康実態に加えて、こころの健康やロコモティブシンドロームといった社会的な課題への対処も検討し、見直してきました。本計画の見直しでも、地元の農産物の積極的な購入や自治会・ボランティア活動などの地域活動への参加といった地域とのつながりと健康に関する調査を行いました。「子どもからお年寄りまで、みんながともにふれあい、市民と行政が一体となって、生き生きと健康で安心して暮らせるまち」を目指すべきまちの姿とし、この考えのもと、市民の健康寿命の延伸を図り、心身ともに生き生きと健康に過ごせるまちを目指して健康づくりの取組を進めています。そのため、本計画においても、前計画に引き続き、下記の基本理念を掲げます。

#### 基本理念

**みんなが生き生き、健康に過ごせるまち いわで**

### 2 計画の方針

#### (1)前計画の総合評価

前計画においては、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康づくり」、「親子の健康」、「健康管理」の5分野を柱に、健康づくりの取組を進めてきました。

「栄養・食生活」については、1日3食をきちんと食べる、食事は手作りを主としているなど食事のバランスを意識している市民が増えているなどと評価できる点がある一方で、若い世代の野菜離れや男性の肥満割合は第二次計画と同様高くなっており、小学生と中学生の朝食を食べる割合が下がるといった新たな課題が見られました。また、今回アンケート調査に加えた国産や地元の農産物等の購入・関心については、市民の関心が高まっていることがわかりました。市でも、食生活改善推進員や岩出市生活研究グループの活動で学校や地域行事に出向き、国産や地場産物の情報提供を積極的に行っていきます。歯の健康については、60歳の歯周疾患の割合が前回調査より増加しており、若い世代の歯科検診や通院習慣が少ないことも課題として挙げられます。

「身体活動・運動」については、成人の運動習慣者の割合が増加するなど、運動に対する市民の意識は高まっていますが、実際に運動を行っている人はまだまだ少ないこと等の課題がみられました。

「休養・こころの健康づくり」については、休養が十分に取れていない割合が増加したり、悩みやストレスの相談先がない人の割合は年齢が上がるほど高いことがわかりました。引き続き、市民のこころの健康に対する理解が深まるよう啓発や相談窓口の周知に取り組むとともに、人と人との繋がりづくりを構築していきます。

「親子の健康」については、関係機関と連携した取組に一定の成果が出ていますが、様々な悩みをもつ保護者の増加や小学生、中学生の「受動喫煙」の認識の低さ等の課題点がみえてきました。

「健康管理」については、本市の死因として最も多い「がん」においては、がん検診を受けていない理由として、「受けに行くのが面倒」に次いで「受ける機会がないから」が高くなっています。検診を定期的に受診する重要性やがんの発症には生活習慣が大きく影響していることなど、がんや生活習慣病に対する知識を広報等の活用、出前講座の実施、職域との連携により普及・啓発を行います。

## (2)分野の設定

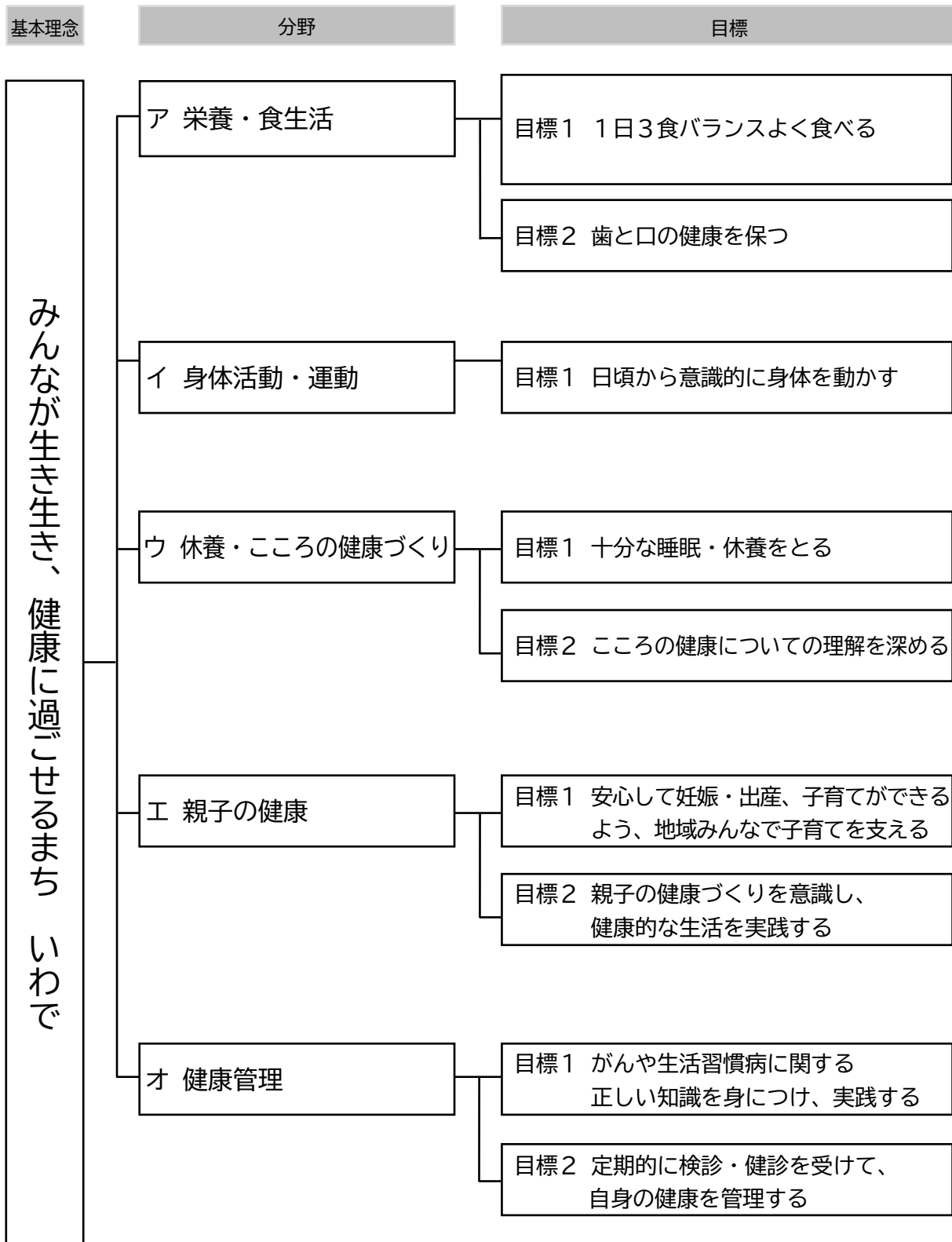
本市の課題を踏まえ、前調査と同様に、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康づくり」、「親子の健康」「健康管理」の5つの分野に設定しました。

1	栄養・食生活
2	身体活動・運動
3	休養・こころの健康づくり
4	親子の健康
5	健康管理

## (3)目標値の設定根拠

本計画における数値目標の目標値は、厚生労働省の第三次健康日本21や第2次健やか親子21、食育第4次推進基本計画、和歌山県の第三次和歌山県健康増進計画などの目標値を参照し、算出を行いました。また、本市独自の数値目標については、本市の現状を踏まえ、算出を行いました。(詳細は資料編の数値目標一覧を参照。)

### 3. 計画の体系



## 第4章 分野別行動計画

### ア 栄養・食生活

栄養や食生活についての正しい知識をもち、正しい食生活を実践していくことは、人々が健やかでこころ豊かに生きていくために欠かせないものです。また、歯と口の健康を保ち、自分の歯でしっかりと噛んで食事を味わうことで、食生活の充実や肥満等の予防にもつながります。

しかし、近年社会環境が変化し、ライフスタイルや価値観の多様化によって、私たちの生活環境が大きく変化し続けており、食の大切さに対する意識が希薄となり、さまざまな課題がみられるようになりました。

本市においては、市民が食生活を通じて健康でこころ豊かな人間性を育むことができるよう、本計画に「岩出市食育推進計画」を含めて、望ましい食行動の実践と歯と口の健康の保持を栄養・食生活分野における目標とします。

#### 【目標1】 1日3食バランスよく食べる

目標達成に向けた、【市民の取組】、【地域の取組】、【市が実施する取組(市内小中学校含む)】を次に記載します。

#### 【市民の取組】

取組内容	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
朝食を毎日食べ、1日3食(朝食・昼食・夕食)しっかり食べます	●	●	●	●	●
主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとります	●	●	●	●	●
「早寝・早起き・朝ごはん」を実践します	●	●	●	●	●
野菜を毎日食べます	●	●	●	●	●
塩分のとり過ぎに気をつけます	●	●	●	●	●
自分の適正体重を知り、維持します	●	●	●	●	●
糖分を含む甘いお菓子は控えめにします	●	●	●	●	●
食品購入の際に、国産や地元の農産物等を購入するようにします			●	●	●
食べ残しによる食品ロスを減らします	●	●	●	●	●
できるだけ誰かと一緒に食べるようにします	●	●	●	●	●
岩出市の郷土料理を、家庭で食べるようにします	●	●	●	●	●

【地域の取組】

活 動 内 容	実 施 主 体	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
食生活改善推進員による生活習慣病予防等の講話・調理実習を行います	保険介護課 (健康推進係)		●	●	●	●
食生活改善推進員による食育について、親子を対象にした講話・調理実習を行います	保険介護課 (健康推進係)	●	●	●		
フレイル予防食の料理教室を開催します	食生活改善推進協 議会					●
ふれあいまつり等、地域のイベントを通し、食事の大切さや栄養バランスのとれた食事に関する知識の普及・啓発を行います	食生活改善推進協 議会	●	●			
ライフステージに合った食生活を実践する為の呼びかけを行います 思春期:バランスの良い食生活、スポーツ栄養の話 青年期・壮年期:メタボ予防を意識した食生活 高齢期:フレイル予防を意識した食生活	和歌山県栄養士会		●	●	●	●
郷土料理の調理実習やみそづくり伝承塾など郷土の伝統料理に親しむ活動を実施します	岩出市生活研究グ ループ協議会		●	●	●	●

【市が実施する取組(市内小中学校含む)】

活動内容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
保健師、管理栄養士、薬剤師、健康運動指導士などを講師に迎え、生活習慣病についての理解を深め、予防に役立つ運動実技や食生活、薬との付き合い方などについて学習できる体験型の教室を年3回シリーズで実施します	生活習慣病予防教室	保険介護課(国保関係)			●	●	●
広報やホームページ等を通じて朝食を毎日食べることや野菜を毎日食べること等の大切さや必要性を発信します	—	保険介護課(健康推進係)	●	●	●	●	●
健診を通じて、適正体重に関する情報提供を行います	—	保険介護課(健康推進係)			●	●	●
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育の促進を行います 菜園活動(ねごろ大唐・ミニトマトなど)、クッキング(収穫野菜を使って)、食育遊び(食育カルタ・食べ物絵合わせ・エプロンシアター・箸遊び等)、魚の解体ショー、行事食の提供</li> <li>・食を通じた地域交流(食育紙芝居・いもほり・いちご狩り体験)</li> <li>・栄養士・調理師による献立会・研修会参加</li> <li>・保育所において、栄養士や調理師と連携し、食に関する知識の普及・啓発を行います。</li> </ul>	保育所における食育の推進「生きた体験学習」	子ども家庭課(子育て支援係)	●				
子どもが正しい食生活を実践できるよう、乳幼児健診等の保護者と関わる機会を活用し、食に関する正しい知識と実践方法の普及・啓発を行います	—	こども家庭センター(母子保健係)	●		●	●	
乳児の離乳食の進め方、食生活に関する知識の普及を行います	離乳食教室	こども家庭センター(母子保健係)	●		●		
学校において、栄養教諭や家庭科教諭と連携し、給食だよりの配布や個別の保健指導を通じて食に関する知識の普及・啓発を行います	—	教育総務課		●			

活動内容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
・朝食アンケートを実施します ・朝食の役割について、給食センターの栄養士が指導します	—	教育総務課		●			
給食委員会が中心となり残食を減らす取組をします	—	教育総務課		●			
・各校の給食時間に巡回します ・全校放送、児童・生徒への食に関する指導、教職員と喫食状況の情報共有など・ロイロノート※による給食の情報を発信(毎日)します	給食時間における指導	教育総務課		●			
学校給食及び食育・地場産物の活用等についての講話を行います	給食試食会	教育総務課			●	●	●
各学年に応じた食育の推進及び学級担任等が指導できる資料などの提供を行います	食育授業	教育総務課		●			

※ ロイロノート

授業中にインターネットを通して生徒同士が情報共有をしながら学習を行うためのシステムです。一人ひとりの生徒がパソコンやタブレットを持ち、そこに示された課題に個人やグループで取り組み、その結果を提出します。

## 【目標2】歯と口の健康を保つ

目標達成に向けた、【市民の取組】、【地域の取組】、【市が実施する取組(市内小中学校含む)】を次に記載します。

### 【市民の取組】

取組内容	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
歯と口の健康を保つことの重要性を知ります	●	●	●	●	●
食後に歯磨きを行います	●	●	●	●	●
定期的に歯科検診を受けます	●	●	●	●	●
子どもには仕上げ磨きを行います	●				
よく噛んで、食べます	●	●	●	●	●
正しい歯みがきの仕方を身につけ、むし歯を防ぎます	●	●	●	●	●
オーラルフレイル予防のため、口の体操をします					●

### 【地域の取組】

活動内容	実施主体	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
岩出げんき体操自主グループ活動において、口の体操に取り組みフレイル予防に努めます	介護予防の自主活動グループ					●
ふれあいまつり等、地域のイベントを通し、歯磨きの大切さの普及・啓発を行います	子ども家庭課(子育て支援係)		●	●	●	●



【市が実施する取組(市内小中学校含む)】

活動内容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
歯と口の健康に関する正しい知識や健康を保つための方法の普及・啓発を行います	—	保険介護課 (健康推進係) (後期高齢者医療担当)			●	●	●
・県内の歯科診療所にて、歯周疾患検診を実施します ・対象者:今年度中に40, 50, 60, 70歳になる方	歯周疾患検診	保険介護課 (健康推進係)				●	●
オーラルフレイル予防等を通じて、高齢になっても歯と口の健康を保てるように普及・啓発を行います	—	保険介護課 (地域包括支援センター) (後期高齢者医療担当)					●
和歌山県後期高齢者広域連合が実施する歯科健康診査の受診率向上に努めます		保険介護課 (後期高齢者医療担当)					●
・介護予防の取組を通じた住民主体の集いの場づくりを支援します ・歯科衛生士によるオーラルフレイル予防の講話、健口体操の指導、理学療法士による運動指導、管理栄養士による栄養指導を実施します	岩上げんき体操応援講座 (屋内版)	保険介護課 (地域包括支援センター)					●
1歳8か月児健康診査と3歳6か月児健康診査時に歯科健診を行います	幼児の 歯科健診	こども家庭センター (母子保健係)	●				
歯の健康について(歯磨きの正しい方法、おやつを食べ方、歯並びについて)保護者に指導します	ブラッシング指導 (2歳6か月児健康相談にて)	こども家庭センター (母子保健係)	●		●		
学校において、給食後の歯磨きタイム等を実施します	—	教育総務課		●			

## 数値目標

※より高い数値を目指します

項目		現状値	2035 年度 目標値	目標値の設定根拠
朝食をほぼ毎日食べている人の割合	年少児	91.4%	95.0%	現状値と100% の中間値
	小学生	84.2%	92.0%	
	中学生	71.6%	86.0%	
	成人	82.3%	91.0%	
3食(朝食・昼食・夕食)をほぼ毎日食べている人の割合	小学生	77.9%	89.0%	現状値と100% の中間値
	中学生	68.8%	84.0%	
	成人	74.9%	87.0%	
毎日野菜を食べている人の割合	年少児	68.9%	83.0%	2023 年度目標値 と同様
	小学生	69.5%	83.0%	
	中学生	64.5%	72.0%	
	成人	61.6%	75.0%	
食事の際、栄養のバランスに気をつけている人の割合		35.4%	50.0%	食育推進基本計画 (第4次)より
定期的に歯科検診を受けている*人の割合 ※過去1年間に歯科検診を受けた		57.5%	69.0%	現状値と100% の中間値
仕上げ磨きをほぼ毎日している*人の割合(年少児) ※「毎日している」、「ほぼ毎日している」の合計		92.7%	96.0%	現状値と100% の中間値
3歳児でむし歯のない子どもの割合		92.3%	96.0%	現状値と100% の中間値

※より低い数値を目指します

項目	現状値	2035 年度 目標値	目標値の設定根拠
12歳児の1人平均むし歯数	1.0本	0.7本	学校保健統計調査より

## イ 身体活動・運動

定期的な運動や身体活動は、生活習慣病の発症予防や高齢期の身体機能の低下予防につながるとともに、ストレスの軽減によるこころの健康の保持や生活の質(QOL)の向上とも関連があり、健康的な生活を送る上では欠かせない要素です。

本市では、子どもから高齢者まで様々な年代の人が、心身の健康や生活の質を向上させることができるよう、運動の必要性や運動習慣の継続で得られる効果、楽しさ等の啓発に努めるとともに、日常生活の中でできるだけ身体活動を増やし、継続して取り組んでいくことを身体活動・運動分野における目標とします。

### 【目標1】日頃から意識的に身体を動かす

目標達成に向けた、【市民の取組】、【地域の取組】、【市が実施する取組(市内小中学校含む)】を次に記載します。

#### 【市民の取組】

取 組 内 容	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
日常生活の中で、意識的に身体を動かします	●	●	●	●	●
今より10分多く身体を動かします			●	●	●
週2回以上、1回30分以上の運動を実践・継続します			●	●	●
家族や友人と誘い合って、運動に関するイベント等に積極的に参加します	●	●	●	●	●
地域行事やボランティア活動に積極的に参加します	●	●	●	●	●

【地域の取組】

活動内容	実施主体	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
高齢者では「いわで交流マップ」などを活用し、地域の活動に積極的に参加します	保険介護課(高齢者福祉担当)					●
岩出げんき体操やシニアエクササイズ教室など、地域で積極的に介護予防の運動に取り組みます	介護予防の自主活動グループ					●
健康ウォーキングを年3回実施します	岩出市老人クラブ連合会					●

いわで交流マップ



岩出げんき体操



【市が実施する取組(市内小中学校含む)】

活動内容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
保健師、管理栄養士、薬剤師、健康運動指導士などを講師に迎え、生活習慣病についての理解を深め、予防に役立つ運動実技や食生活、薬との付き合い方などについて学習できる体験型の教室を年3回シリーズで実施します	生活習慣病予防教室	保険介護課(国保関係)			●	●	●
市民自らが健康づくりに興味を持つことにより、生活習慣病予防・介護予防のための健康づくりに対する意識を広く普及することを目的に、市民自らが行う健康づくりの取組にポイントを付与する「健康ポイント事業」を実施します	健康ポイント事業	保険介護課(国保関係)			●	●	●
シニアエクササイズ教室を卒業した方が地域で自主的に運動を継続していけるよう、体力測定や運動指導等の支援を行います	シニアエクササイズ自主グループフォローアップ事業	保険介護課(高齢者福祉担当)					●
運動の必要性について普及・啓発を行います	—	保険介護課(健康推進係)(地域包括支援センター)生涯学習課	●	●	●	●	●
市が行っている各種運動教室や運動に関するイベントのPRを広報紙等を通じて行います	—	保険介護課(健康推進係)(地域包括支援センター)生涯学習課	●	●	●	●	●
・高齢者の体力低下やフレイルを予防するため、体成分分析装置を用い、体の部位別筋肉量等を測定し、自らの体の状態を知ってもらいます ・筋力のバランスに応じた体操の指導を行い、運動の必要性を感じてもらいます	フレイル予防測定会	保険介護課(後期高齢者医療担当)					●
フレイル予防や、身体活動・運動に関する知識の普及・啓発を行います	—	保険介護課(後期高齢者医療担当)(地域包括支援センター)			●	●	●
介護予防に関する講演会を実施します	介護予防講演会	保険介護課(地域包括支援センター)					●

活動内容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
<ul style="list-style-type: none"> <li>運動機能向上を目的に家庭でできる筋力トレーニングの実践方法や踏み台ステップ運動などを指導します</li> <li>教室終了後は自主グループ立ち上げや既存のグループへの参加を促します</li> </ul>	シニアエクササイズ教室(運動機能向上教室)	保険介護課(地域包括支援センター)					●
<ul style="list-style-type: none"> <li>介護予防の取組を通じた住民主体の集いの場づくりを支援します</li> <li>&lt;屋内版&gt;理学療法士による運動指導と歯科衛生士による口腔衛生指導、管理栄養士による栄養指導を4回実施します</li> <li>&lt;屋外版&gt;包括支援センター職員による運動指導(あおぞら運動、シニア、さくっと運動)を1グループにつき1回実施します</li> </ul>	岩出げんき体操応援講座(屋内・屋外版)	保険介護課(地域包括支援センター)					●
岩出げんき体操自主グループに年1回体力測定と運動指導等の自主活動支援を行います	岩出げんき体操自主フォローアップ事業	保険介護課(地域包括支援センター)					●
参加者自身の筋力アップと通いの場づくりのリーダーを養成します	岩出げんき体操サポーター養成研修	保険介護課(地域包括支援センター)					●
<ul style="list-style-type: none"> <li>日々の遊びの中に運動を取り入れます</li> <li>遊具の点検と配置を実施します</li> <li>運動時間と場所の確保します</li> </ul>	保育所における運動環境の整備「体力づくりと安全管理」	子ども家庭課(子育て支援係)	●				

活動内容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
学校において、子どもの運動時間の確保に努めます	—	教育総務課 岩出市内小中学校養護教諭		●			
学校等と連携し、児童・生徒が運動できる機会の充実を図ります	—	教育総務課 岩出市内小中学校養護教諭		●			
陸上競技活動を通じて児童の心身の健全育成を図ります	いわでアスリートクラブ事業	教育総務課		●			
すき間時間で取り組めるようなストレッチや体操の情報や機会提供の充実を図ります	—	生涯学習課	●	●	●	●	●
スポーツ推進委員によるスポーツイベントの実施やニュースポーツの体験会等を通じて、運動のきっかけづくりや運動機会の提供に努めます	—	生涯学習課	●	●	●	●	●
市民に安全かつ快適に施設を利用してもらい、気軽にスポーツ・レクリエーション活動を楽しむとともに、健康づくりや交流を深めるための場を提供します	スポーツ施設運営事業 (フリー開放等)	生涯学習課	●	●	●	●	●
スポーツ少年団の普及と育成及び活動の活発化を図り、青少年の心身の健全な育成に努めます	スポーツ少年団等助成事業	生涯学習課		●	●	●	
スポーツを通じて心身の健康づくり、人と人のコミュニティづくりの構築を図ります	体育協会等助成事業	生涯学習課		●	●	●	●
市民及び参加者に、健康・体力づくりをするための生涯スポーツの普及と振興を推進するとともに、マラソン大会を開催することにより、岩出市を広く内外にアピールします	マラソン大会事業	生涯学習課		●	●	●	●
スポーツの楽しさを伝えるとともに、健康等体力の増進を図ります。(親子体操教室、エアロビクス教室、ヨガ教室、ヘルスアップ教室、ウォーキング教室)	スポーツ教室事業	生涯学習課	●		●	●	●

活動内容	事業名称	担当課	乳幼児期（0歳から5歳）	学童・思春期（6歳から19歳）	青年期（20歳から39歳）	壮年期（40歳から64歳）	高齢期（65歳以上）
幼児から高齢者までの全ての市民が一堂に会し、スポーツ・レクリエーション活動に親しみ、市民相互の親睦とスポーツを通しての健康・体力づくりを行う動機づけを図るとともに、市民の交流を深めることを目的として開催します	市民運動会事業	生涯学習課	●	●	●	●	●



## 数値目標

※より高い数値を目指します

項目		現状値	2035年度 目標値	目標値の設定根拠
日頃から日常生活の中で意識的に身体を動かしている*人の割合 ※「いつもしている」、「ときどきしている」の割合の合計	18～64歳男性	47.2%	63.0%	厚生労働省 保健福祉健康動向調査 より
	18～64歳女性	50.0%	63.0%	
	65歳以上男性	75.5%	80.0%	厚生労働省 保健福祉健康動向調査から10パーセント増加
	65歳以上女性	63.6%	70.0%	厚生労働省 保健福祉健康動向調査 より
運動習慣者**の割合 ※1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上行っている人	18～64歳男性	14.1%	30.0%	厚生労働省 健康日本21(第3次) より
	18～64歳女性	14.8%	30.0%	
	65歳以上男性	44.1%	50.0%	
	65歳以上女性	30.6%	50.0%	
1日の歩数が6,000歩以上の人の割合	18～64歳男性	38.7%	49.0%	現状値から10パーセント増加
	18～64歳女性	35.8%	46.0%	
	65歳以上男性	24.5%	35.0%	
	65歳以上女性	20.7%	31.0%	
岩出げんき体操自主グループ数		30団体	35団体	保険介護課による設定値
シニアエクササイズ自主グループ数		19団体	20団体	保険介護課による設定値

## ウ 休養・こころの健康づくり

健康で豊かな生活のためには、身体のみならず、こころの健康を保ち、身体もこころも健康であることが重要です。近年、ストレスが原因で起きる病気が社会問題になっています。こころの健康づくりのためには、十分な睡眠や休養をとることやこころの健康についての理解を深め、ストレスと上手につき合っていくことが大切です。

本市では、市民一人ひとりがストレスと上手につきあい、こころの健康を保つことができるよう、十分な質・量の睡眠・休養をとること、こころの健康についての理解を深めることを休養・こころの健康づくり分野における目標とします。

### 【目標1】十分な睡眠・休養をとる

目標達成に向けた、【市民の取組】、【地域の取組】、【市が実施する取組(小中学校含む)】を次に記載します。

#### 【市民の取組】

取組内容	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
質・量ともに十分な睡眠・休養をとります	●	●	●	●	●
寝る前は、スマートフォンなどの電子機器に触る時間を減らします	●	●	●	●	●

#### 【地域の取組】

活動内容	実施主体	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
地域のイベント等を通じて、睡眠・休養とこころの健康の関連性についての啓発や、正しい生活リズムの普及・啓発を行います	保険介護課 (健康推進係)	●	●	●	●	●

【市が実施する取組(市内小中学校含む)】

活動内容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
睡眠・休養とところの健康の関連性についての啓発や睡眠の質の向上、適切な睡眠時間についての情報提供を行います	—	保険介護課 (健康推進係)	●	●	●	●	●
睡眠障害の原因にもなる睡眠時無呼吸症候群等の疾病に関する知識の普及・啓発を行います	—	保険介護課 (健康推進係)			●	●	●
子どもが十分な睡眠・休養がとれるよう、指導を実施したり、クラブ活動の時間を配分したりします	—	教育総務課 岩出市内小中学校養護教諭		●			

## 【目標2】こころの健康についての理解を深める

目標達成に向けた、【市民の取組】、【地域の取組】、【市が実施する取組(市内小中学校含む)】を次に記載します。

### 【市民の取組】

取組内容	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
自分なりのストレス解消方法を見つけ、実践します		●	●	●	●
ストレス解消のために過度な飲酒や喫煙、過食、薬物乱用に走らないようにします			●	●	●
自分自身のこころの不調のサインに気づき、家族や周囲の人に伝えるようにします		●	●	●	●
自分の趣味や生きがい、居場所をつくります		●	●	●	●
悩みがある時は家族や周囲の人や相談窓口・相談機関に相談します		●	●	●	●
家族や周囲の人の悩みに気づき、相談や必要な支援につなげます			●	●	●

### 【地域の取組】

活動内容	実施主体	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
地域で気軽に声をかけ合うなど、日頃から周囲の人と交流し、悩みを話しやすい場をつくります			●	●	●	●
周囲に悩みを抱えている人がいたら、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげます			●	●	●	●
高齢者の孤立化、閉じこもり等を防止するため、気軽に集うことができる場を提供します	保険介護課 (高齢者福祉担当)					●

活動内容	事業名称	担当課	乳幼児期（0歳から5歳）	学童・思春期（6歳から19歳）	青年期（20歳から39歳）	壮年期（40歳から64歳）	高齢期（65歳以上）
ストレスやこころの健康、うつ病等に関する正しい知識の啓発を行います	—	社会福祉課		●	●	●	●
生活困窮者、ひきこもり相談や自殺防止対策として、様々な相談窓口を一覧にした冊子を作成し、市役所や公共機関窓口を設置します	「生きる支援相談窓口一覧」配布	社会福祉課		●	●	●	●
夏休みなど長期休暇明けに児童生徒の心が不安定になることが懸念されることから、自殺対策の一環として、小・中学校の児童生徒及びその保護者に対し夏休み前に各種相談窓口を掲載した啓発チラシを配布します	小中学生向け啓発チラシ「みんなの電話相談」配布	社会福祉課		●	●	●	
悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ支援することが重要であるため、毎年対象を変えながら開催します	ゲートキーパー養成研修開催	社会福祉課		●	●	●	●

【市が実施する取組(市内小中学校含む)】

活動内容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
自殺対策計画の策定、自殺についての実態の把握に関すること、その他自殺対策の推進に関することを協議、情報交換等、連絡調整します	自殺対策連絡協議会運営	社会福祉課	●	●	●	●	●
周囲の人とのつながりや仲間づくり、居場所づくり等、地域での交流機会を設けます	—	社会福祉課 保険介護課 (健康推進係)		●	●	●	●
こころの健康や人権に関する相談をはじめ、様々な立場にある人の相談窓口・相談機関の周知を行い、悩みごとをすぐに相談できるよう支援します	—	社会福祉課 保険介護課 (健康推進係) 教育総務課		●	●	●	●
児童生徒へのカウンセリング、カウンセリング等に関する教職員及び保護者に対する助言・援助を行います	スクールカウンセラー事業	教育総務課		●	●	●	
学校において、カウンセリングや相談活動、関係機関と連携した取組を行います	—	教育総務課		●			
健康で生きがいのある有意義な人生を送るため、積極的に学びたいと願っている方が、一堂に会して、心の交流を深めながら楽しい学習活動と社会参加を進めます	ふれあい学級	生涯学習課				●	●

## 数値目標

※より高い数値を目指します

項目		現状値	2035年度 目標値	目標値の設定根拠
ストレスをうまく解消できている※人の割合 ※「解消できている」、「解消できていることが多い」の 合計	18～64歳	48.7%	58.0%	現状値から2割増加
	65歳以上	55.1%	66.0%	
自分の悩みやストレスの相談先がある人の割合	18～64歳	74.6%	90.0%	厚生労働省 メンタルヘルス対策 より
	65歳以上	54.8%	90.0%	

※より低い数値を目指します

項目		現状値	2035年度 目標値	目標値の設定根拠
平日に睡眠で休養が十分にとれていない※人の割合 ※「あまりとれていない」、「全くとれていない」 の合計	18～64歳	32.9%	15.0%	第三次和歌山県健康 増進計画より
	65歳以上	19.5%	15.0%	
不満、悩み、苦勞、ストレス等がある※人の割合 ※「大いにあった」、「多少あった」の合計	18～64歳	72.1%	62.0%	2023年度の目標値 と同様
	65歳以上	51.3%	40.0%	

## 工 親子の健康

子どもの健やかな成長には、親子に対する切れ目ない支援と、子どもの健やかな成長を見守る地域・環境づくりへの子どもと親の両方に対する取組が重要となります。

本市では、子どもの健やかな育ちのため、地域全体で子育てを支えることや親と子の健康的な生活の実践を親子の健康分野における目標とします。

### 【目標1】安心して妊娠・出産、子育てができるよう、地域みんなで子育てを支える

目標達成に向けた、【市民の取組】、【地域の取組】、【市が実施する取組(市内小中学校含む)】を次に記載します。

#### 【市民の取組】

取組内容	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
妊娠・出産、子育ての悩みや不安は家族や周囲に相談します	●	●	●	●	
子育てを一人で抱え込まないようにします	●	●	●	●	
子育てに関する関係機関や地域団体の活動に積極的に参加し、地域や仲間とのつながりを持ちます	●	●	●	●	

#### 【地域の取組】

活動内容	実施主体	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
子育て世代同士の交流の場だけでなく、世代を超えた交流の場を設けます	子ども家庭課(子育て支援係)	●	●	●	●	●
母子保健推進員により、安心して子育てができるような支援を実施するとともに、子育ての悩み等は必要な場合に相談機関や保健師につなげます	母子保健推進委員会	●	●	●	●	



活動内容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
地域子育て支援センター等の関係機関と連携し、子育て支援に関する情報を提供します	—	子ども家庭課 (子育て支援係)	●	●	●	●	
児童相談所や学校等の関係機関と連携し、児童虐待の防止に努めます	—	こども家庭 センター (家庭支援係)	●	●	●	●	
妊娠期から子育て期の悩みや不安に対する相談・支援体制を強化します	—	こども家庭 センター (母子保健係)	●	●	●	●	
助産師や保健師による乳幼児訪問指導を継続して実施します	—	こども家庭 センター (母子保健係)	●		●	●	

【市が実施する取組(市内小中学校含む)】

活動内容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
子育て教室や親子教室等を継続して実施し、育児不安の解消や子育ての仲間づくり等を支援します	—	こども家庭センター(母子保健係)	●	●	●	●	
育児不安を抱えているなど支援・介入が必要な家庭を早急に把握し、支援を行えるよう体制を整備します	—	こども家庭センター(母子保健係)	●	●	●	●	
<p>&lt;健康相談&gt; 週1回、乳幼児の発達・発育、育児についての相談を実施します</p> <p>&lt;子育て教室、親子教室&gt; 月2回、同じ月齢の子どもを持つ保護者の交流や子どもとの関わり方、遊び方を学び発達を促す目的で実施します</p>	フォロー事業(健康相談、子育て教室、親子教室)	こども家庭センター(母子保健係)	●		●	●	
マタニティブルーや産後うつについての知識の普及・啓発を行います	パパママ教室A	こども家庭センター(母子保健係)	●		●	●	
妊婦からの相談を受けたり、ママ同士の交流をもつサポートを行います	こころていえ(産前産後サポート事業)	こども家庭センター(母子保健係)	●		●	●	
ハイリスク妊婦や要支援妊婦、産婦健診にてエジンバラが高値であった産婦について、病院と連携し、早期に赤ちゃん訪問を実施します	産婦健診新生児全戸訪問	こども家庭センター(母子保健係)	●		●	●	
妊婦や子育て世代の市民を対象に医療機関の情報や支援情報などを提供するアプリ(多言語翻訳も可能)を普及、啓発します	岩出市子育てアプリ「ぎゅつとふる」	子ども家庭センター(母子保健係)	●	●	●	●	
<p>・子どもとの関わり方や子育ての悩みや不安を抱えている保護者に対し、子どもとの関わり方等を学ぶためのペアレントトレーニングを実施します</p> <p>・保護者同士が悩みや不安を相談・共有し、情報の交換ができる場を設けることにより、健全な親子関係の形成を図ります</p>	前向き子育てプログラム事業「CSP」	こども家庭センター(家庭支援係)	●	●	●	●	

## 【目標2】親子の健康づくりを意識し、健康的な生活を実施する

目標達成に向けた、【市民の取組】、【地域の取組】、【市が実施する取組(市内小中学校含む)】を次に記載します。

### 【市民の取組】

取 組 内 容	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
妊娠・授乳中の飲酒・喫煙はしません	●		●	●	
妊婦健診・乳幼児健診を受診します	●		●	●	
親子で一緒に身体を動かしたり、各種教室に参加したりするなど、子どもとたくさん遊び、親子でふれ合います	●	●	●	●	
アウトメディア※に取り組めます	●	●	●	●	
子どもにいのちの大切さを伝えます	●	●	●	●	●
子どもに20歳未満の飲酒・喫煙や薬物が健康に与える影響について教えます	●	●	●	●	
だっこやスキンシップなどの親子のふれあいを大切にします	●	●	●	●	

#### ※アウトメディア

メディア(テレビ、DVD、ゲーム、パソコン、スマートフォン、携帯電話等)に触れる時間を減らし、その時間を他の活動(家族との交流や外遊び等)に使うようにする取組です。メディアを禁止するのではなく、使う時間を自分でコントロールできるようにして、メディアとの上手な付き合い方を学ぶことを目的としています。

【地域の取組】

活動内容	実施主体	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
親子で参加できるイベントを実施します	母子保健推進委員会	●	●	●	●	
メディアの与える影響について普及・啓発を行い、親子でのアウトメディアの取り組みを推進します	教育総務課	●	●	●	●	
学校において薬物乱用防止教室を開催します	那賀医師会 那賀薬剤師会		●			

【市が実施する取組(市内小中学校含む)】

活動内容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
学校等と連携し、いのちの大切さについて啓発を行います	—	社会福祉課 こども家庭センター (母子保健係)		●			
母子健康手帳交付時等に妊娠中の飲酒・喫煙が胎児に及ぼす影響について啓発を行います	—	こども家庭センター (母子保健係)	●		●	●	
乳幼児健診の受診勧奨や子育て支援事業等を通じて、親子の健康チェックや健康的な生活に関する知識の普及・啓発を行います	—	こども家庭センター (母子保健係)	●		●	●	
学校等と連携し、飲酒・喫煙や薬物が健康に与えるリスクについて啓発を行います	—	こども家庭センター (母子保健係) 教育総務課 生涯学習課		●			
メディア利用の注意点等の情報提供や学校等と連携したアウトメディア※の取組の推進を図ります	—	教育総務課	●	●	●	●	

## 数値目標

※より高い数値を目指します

項目		現状値	2035年度 目標値	目標値の設定根拠
この地域で、今後も子育てをしていきたいと思う親の割合		92.3%	95.0%	厚生労働省 健やか親子21(第2次) より
乳幼児健康診査等の受診率	4か月児健康診査	99.0%	99.5%	現状値と100%の中間値
	7か月児健康診査	99.5%	99.8%	
	10か月児健康相談	98.5%	99.3%	
	1歳8か月児健康診査	98.6%	99.3%	
	2歳6か月児健康相談	97.1%	98.6%	
	3歳6か月児健康診査	99.7%	99.9%	

※より低い数値を目指します

項目		現状値	2035年度 目標値	目標値の設定根拠
育児に悩むことがある※人の割合 ※「悩むことが多い」、「悩むことがときどきある」の合計		75.9%	59.0%	2023年度目標値
妊娠中の飲酒率※「よくあった」、「たまにあった」の合計		1.1%	0.6%	現状値と0%の中間値
妊娠中の喫煙率※「よくあった」、「たまにあった」の合計		6.7%	3.4%	
20歳未満の飲酒の経験がある		16.8%	8.4%	
20歳未満の喫煙の経験がある		2.02%	1.0%	

## オ 健康管理

生涯を通じて、生き生きと健康に過ごすためには、一人ひとりが自身の健康に関心をもち、検診・健診受診を通して、自らの健康状態を把握し、健康管理をしていくことや正しい生活習慣を身につけ実践していくことが重要です。

本市では、がんや生活習慣病に関する正しい知識を身につけ、実践することを健康管理分野における目標とします。

### 【目標1】がんや生活習慣病に関する正しい知識を身につけ、実践する

目標達成に向けた、【市民の取組】、【地域の取組】、【市が実施する取組(市内小中学校含む)】を次に記載します。

#### 【市民の取組】

取組内容	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
がんや生活習慣病予防に関する正しい知識を身につけ、自身の生活習慣を見直し、改善します		●	●	●	●
禁煙します			●	●	●
受動喫煙が健康に与える影響を知り、受動喫煙を減らします		●	●	●	●
適量飲酒をし、休肝日を設けます			●	●	●
自治会やボランティア活動等地域のイベントに参加します	●	●	●	●	●
かかりつけ薬局をもち、薬のことを相談できるようにします	●	●	●	●	●

#### 【地域の取組】

活動内容	実施主体	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
ふれあいまつり等のイベントや講演会を通じて、市民の健康づくりに関する意識の向上を図ります	保険介護課(健康推進係)	●	●	●	●	●
学校で喫煙防止教室を開催します	那賀医師会 那賀薬剤師会		●			

活 動 内 容	実 施 主 体	乳幼児期 (0歳から5歳)	学童・思春期 (6歳から19歳)	青年期 (20歳から39歳)	壮年期 (40歳から64歳)	高齢期 (65歳以上)
学校でアルコール、薬物防止教室を開催します	那賀医師会 那賀薬剤師会		●			
がんや生活習慣病に関する市民公開講座を開催します	那賀医師会			●	●	●
「薬の正しい使い方」の出前講座を行います	那賀薬剤師会	●	●	●	●	●

【市が実施する取組(市内小中学校含む)】

活動内容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
保健師、管理栄養士、薬剤師、健康運動指導士などを講師に迎え、生活習慣病についての理解を深め、予防に不可欠な運動実技や食生活、薬との付き合い方などについて学習できる体験型の教室を年3回シリーズで実施します	生活習慣病予防教室	保険介護課(国保関係)			●	●	
シニアエクササイズ教室を卒業した方が地域で自主的に運動を継続していけるよう、体力測定や運動指導等の支援を行います	シニアエクササイズ自主グループフォローアップ事業	保険介護課(高齢者福祉担当)					●
・高齢者の体力低下やフレイルを予防するため、体成分分析装置を用い、体の部位別筋肉量等を測定し、自らの体の状態を知ってもらう ・筋力のバランスに応じた体操の指導を行い、運動の必要性を感じてもらいます	フレイル予防測定会	保険介護課(後期高齢者医療担当)					●
がんや生活習慣病予防等に関する情報提供を広報等行います	—	保険介護課(健康推進係)		●	●	●	●
受動喫煙防止のため、分煙・防煙等の必要性について啓発を行うとともに、分煙・防煙等を推進します	—	保険介護課(健康推進係)			●	●	●
禁煙を考えている人に向け、相談窓口や禁煙外来の啓発に努めます	—	保険介護課(健康推進係)			●	●	●
過度の飲酒が身体に及ぼす影響や適量飲酒等について、広報等で普及・啓発を行います	—	保険介護課(健康推進係)		●	●	●	●
喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について、広報等で普及・啓発を行い、禁煙の推進や受動喫煙の防止に努めます	—	保険介護課(健康推進係) 教育総務課 岩出市内小中学校養護教諭		●	●	●	●



活動内容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防の取組を通じた住民主体の集いの場づくりを支援します</li> <li>・&lt;屋内版&gt;理学療法士による運動指導と歯科衛生士による口腔衛生指導、管理栄養士による栄養指導を4回実施します</li> <li>&lt;屋外版&gt;包括支援センター職員による運動指導(おおぞら運動、シニア、さくっと運動)を1グループにつき1回実施します</li> </ul>	岩出げんき体操 応援講座(屋内版・屋外版)	保険介護課 (地域包括支援センター)					●
岩出げんき体操自主グループに年1回体力測定と運動指導等の自主活動支援を行います	岩出げんき体操自主グループフォローアップ事業	保険介護課 (地域包括支援センター)					●
参加者自身の筋力アップと通いの場づくりのリーダーを養成します	岩出げんき体操サポーター養成研修	保険介護課 (地域包括支援センター)					●
<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動機能向上を目的に家庭でできる筋力トレーニングの実践方法や踏み台ステップ運動などを指導します。</li> <li>・教室終了後は自主グループ立ち上げや既存のグループへの参加を促します</li> </ul>	シニアエクササイズ教室(運動機能向上教室)	保険介護課 (地域包括支援センター)					●
介護予防に関する講演会を実施します	介護予防講演会	保険介護課 (地域包括支援センター)					●
学校等と連携し、子どもに対してがんに関する知識の普及・啓発に努めます	—	教育総務課 こども家庭センター (母子保健係)		●			
学校で、定期健康診断結果を用いて具体例とともに保健学習を行い、正しい知識の普及・啓発を行います	—	教育総務課 岩出市内小中学校養護教諭		●	●	●	
学校で喫煙防止教室を実施します	—	教育総務課 岩出市内小中学校養護教諭		●			
学校で、薬物・アルコール予防教室を実施します	—	教育総務課 岩出市内小中学校養護教諭		●			

## 【目標2】 定期的に検診・健診を受けて、自身の健康を管理する

目標達成に向けた、【市民の取組】、【地域の取組】、【市が実施する取組(市内小中学校含む)】を次に記載します。

### 【市民の取組】

取組内容	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
日頃から体重や血圧を測ります			●	●	●
かかりつけ医をもちます			●	●	●
1年に1回は検診・健診を受診します			●	●	●
保健指導が必要になった場合は必ず指導を受けます				●	●
年齢・性別に合わせて、各種がん検診を受けます			●	●	●
受診後に精密検査が必要と判定されたら検査を受けます			●	●	●

### 【地域の取組】

活動内容	実施主体	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
毎年10月に「薬と健康の週間」と位置づけ、無料の健康相談会を実施します	那賀薬剤師会	●	●	●	●	●
かかりつけ薬局で、来局者の相談を日常的に受け、検診・健診などの受診を促します	那賀薬剤師会	●	●	●	●	●

活動内容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
がん検診・特定健康診査等の受診勧奨を推進します	—	保険介護課 (国保関係) (健康推進係)			●	●	●
定期的に検診・健診を受診することの重要性について普及・啓発を行います	—	保険介護課 (国保関係) (健康推進係)			●	●	●
特定健康診査の会場・日程等、受診しやすい環境づくりに取り組みます	—	保険介護課 (国保関係)			●	●	●
・40歳から74歳までの岩出市国民健康保険加入者を対象とした、内臓脂肪型肥満(メタボリックシンドローム)に着目した生活習慣病予防のための健康診査を行います ・健診結果により健康の保持に努める必要がある方に対し、生活習慣を改善するための保健指導を実施します	特定健診・特定保健指導事業	保険介護課 (国保関係)				●	●

【市が実施する取組(市内小中学校含む)】

活動内容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
岩出市国民健康保険加入者の健康の保持増進と生活習慣病の早期発見・早期治療に資することを目的として実施します	生活習慣病予防健診事業(日帰り人間ドック・脳ドック)	保険介護課 (国保関係)			●	●	●
集団健診で要精密検査・要医療となった方で、医療機関の受診がない方に対し、受療勧奨を実施し、疾病の重症化予防を図ることを目的として実施します	特定健診未受療者勧奨事業	保険介護課 (国保関係)				●	●
日頃から体重・血圧の測定やかかりつけ医をもつ必要性について普及・啓発を行います	—	保険介護課 (健康推進係)			●	●	●

活動内容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
がん対策推進企業等連携協定の締結等、職域と連携したがん検診の受診勧奨を行います	—	保険介護課 (健康推進係)			●	●	●
個別がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん)を実施します	がん検診事業	保険介護課 (健康推進係)			●	●	●
・高齢者の体力低下やフレイルを予防するため、体成分分析装置を用い、体の部位別筋肉量等を測定し、自らの体の状態を知ってもらう ・筋力のバランスに応じた体操の指導を行い、運動の必要性を感じてもらう	フレイル予防測定会	保険介護課 (後期高齢者医療担当)					●
・学校で健康診断を実施します ・検診前に検診を受ける必要性について、養護教諭から指導します	—	教育総務課		●			
学校で、定期健康診断結果を配付して治療を促すなど、健康の保持増進に努めます	—	教育総務課	●	●			

## 数値目標

※より高い数値を目指します

項目		現状値	2035年度 目標値	目標値の設定根拠
がん検診受診率	胃がん	15.8%	60.0%	がん対策推進基本計画の値より
	肺がん	20.3%		
	大腸がん	18.2%		
	乳がん	17.4%		
	子宮頸がん	19.1%		
特定健康診査受診率		33.5%	43.0%	岩出市国民健康保険第2期データヘルス計画の2029年度の目標値3パーセント増加
日頃健康に気をつけている※人の割合 ※「気をつけている」、「まあ気をつけている」の合計		78.0%	85.8%	現状値から1割増加
「節度ある適度な飲酒」の量を知っている人の割合		37.4%	50.0%	岩出市自殺対策計画の値より

※より低い数値を目指します

項目		現状値	2035年度 目標値	目標値の設定根拠
特定健診におけるLDLコレステロール有所見者	男性	48.2%	39.0%	2023年度目標値と同様
	女性	57.0%	48.0%	
特定健診でHbA1c有所見者	男性	51.5%	44.0%	2023年度目標値と同様
	女性	49.0%	41.0%	
20歳以上の喫煙率	男性	16.7%	12.0%	厚生労働省健康日本21(第3次)より
	女性	7.2%	5.0%	現状値から3割減少

## 第5章 ライフステージ別の取組

ライフステージごとに、市民の取り組むべき内容をまとめました。

### ● 全世代共通の取組内容

分野	取組内容
栄養・食生活	朝食を毎日食べ、1日3食(朝食・昼食・夕食)しっかり食べます
	「早寝・早起き・朝ごはん」を実践します
	主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとります
	野菜を毎日食べます
	塩分のとり過ぎに気をつけます
	自分の適正体重を知り、維持します
	糖分を含む甘いお菓子は控えめにします
	食べ残しによる食品ロスを減らします
	できるだけ誰かと一緒に食べるようにします
	岩出市の郷土料理を、家庭で食べるようにします
	歯と口の健康を保つことの重要性を知ります
	食後に歯磨きを行います
	定期的に歯科検診を受けます
	よく噛んで食べます
	正しい歯みがきの仕方を身につけ、むし歯を防ぎます
身体活動・運動	日常生活の中で、意識的に身体を動かします
	家族や友人と誘い合って、運動に関するイベント等に積極的に参加します
	地域行事やボランティア活動に積極的に参加します
健康づくりの 休養・こころの	質・量ともに十分な睡眠・休養をとります
	寝る前は、スマートフォンなどの電子機器に触る時間を減らします
親子の健康	子どもにいのちの大切さを伝えます
健康管理	かかりつけ薬局をもち、薬のことを相談できるようにします
	自治会やボランティア活動等地域のイベントに参加します

●世代別の取組内容

分野	取 組 内 容	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
栄養・食生活	食品購入の際に、国産や地元の農産物等を購入するようにします			●	●	●
	子どもには仕上げ磨きを行います	●				
	オーラルフレイル予防のため、口の体操をします					●
身体活動	今より10分多く身体を動かします			●	●	●
	週2回以上、1回30分以上の運動を実践・継続します			●	●	●
休養・こころの健康づくり	自分なりのストレス解消法を見つけ、実践します		●	●	●	●
	ストレス解消のために過度な飲酒や喫煙、過食、薬物乱用に走らないようにします			●	●	●
	自分自身のこころの不調のサインに気づき、家族や周囲の人に伝えるようにします		●	●	●	●
	自分の趣味や生きがい、居場所をつくります		●	●	●	●
	悩みがある時は家族や周囲の人や相談窓口・相談機関に相談します		●	●	●	●
	家族や周囲の人の悩みに気づき、相談や必要な支援につなげます			●	●	●
親子の健康	妊娠・出産、子育ての悩みや不安は家族や周囲に相談します	●	●	●	●	
	子育てを一人で抱え込まないようにします	●	●	●	●	
	子育てに関する関係機関や地域団体の活動に積極的に参加し、地域や仲間とのつながりを持ちます	●	●	●	●	
	妊娠・授乳中の飲酒・喫煙はしません	●		●	●	
	妊婦健診・乳幼児健診を受診します	●		●	●	
	親子で一緒に身体を動かしたり、各種教室に参加したりするなど、子どもとたくさん遊び、親子でふれ合います	●	●	●	●	
	アウトメディアに取り組みます	●	●	●	●	
	子どもに20歳未満の飲酒・喫煙や薬物が健康に与える影響について教えます	●	●	●	●	
	だっこやスキンシップなどの親子のふれあいを大切にします	●	●	●	●	

分野	取 組 内 容	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
健康管理	がんや生活習慣病予防に関する正しい知識を身につけ、自身の生活習慣を見直し、改善します		●	●	●	●
	受動喫煙が健康に与える影響を知り、受動喫煙を減らします		●	●	●	●
	禁煙します			●	●	●
	適量飲酒をし、休肝日を設けます			●	●	●
	日頃から体重や血圧を測ります			●	●	●
	かかりつけ医をもちます			●	●	●
	1年に1回は検診・健診を受診します			●	●	●
	保健指導が必要になった場合は必ず指導を受けます				●	●
	年齢・性別に合わせて、各種がん検診を受けます			●	●	●
	受診後に精密検査が必要と判定されたら検査を受けます			●	●	●



## 第6章 計画の推進体制

### 1 計画の推進

本計画の推進にあたっては、様々な立場にある市民一人ひとりが自身の健康に関心を持ち、すべての人が尊重され安心して生活し、健康づくりに取り組んでいけるよう、計画の周知を図るとともに、行政や地域の関係団体・機関が相互に連携・協力し、市民の取組を支援します。

### 2 各主体の役割

#### (1) 市民・家庭の役割

いつまでも心身ともに健康で快適に過ごすためには、一人ひとりが健康づくりに取り組むことが大切です。市民は健康づくりに関する正しい知識を持ち、身近な健康づくり活動への積極的な参加などを通じ、自分にできることから実践します。

また、家庭は生涯を通じて個人の健康を支える重要な基盤であり、憩いと安らぎの場です。心身ともに健康であるために、家族全員で健康的な生活習慣を身につけることが必要です。

#### (2) 地域の役割

地域では、様々な地域の団体や自治会等が連携し、健康づくりの取組を積極的に行い、市民一人ひとりの健康づくりを支援することが必要です。

#### (3) 保健・医療機関の役割

保健・医療機関は、市民の健康づくりを支えるため、専門的な立場から健康問題に対する働きかけや情報提供等を行うことが必要です。

特に、医師・歯科医師などの医療機関は病気の治療だけでなく病気の発症予防、薬剤師や薬局などでは医薬品の適正な使用や健康に関する相談など、健康づくりに関する知識の普及・啓発活動のより一層の取組が必要です。

#### (4) 職場（企業・事業所）の役割

職場は、働く人にとって青年期以降の多くの時間を過ごす場であり、健康に大きな影響を及ぼす場です。そのため、職場全体で就労者の心身の健康確保や就労環境の整備等の健康づくりを推進することが必要です。

#### (5) 保育所（園）、幼稚園、学校の役割

保育所（園）や幼稚園、学校は、子どもが心身ともに大きく成長する時期に多くの時間を過ごす場です。そのため、家庭や地域と連携して、子ども自身が将来にわたって心身の健康を管理し、保持・増進していけるように、健康づくりに関する教育を充実させていくことが必要です。

#### (6) 行政の役割

行政は、市民の健康づくりを支援していくため、各取組を推進するとともに、地域の各関係機関と連

携し、健康づくりのための環境整備を図ることが必要です。また、本計画を広く周知し、市民が意欲的に健康づくりに取り組めるよう啓発等に努めます。

### 3 計画の評価

本計画については、年度ごとに事業の進捗管理を行い、計画の推進に努めます。また、計画の中間にあたる令和11年度（2029年度）に評価・中間見直しを行い、令和17年度（2035年度）に最終評価を行います。