

とうがね健康プラン21(第2次)

計画改定版(中間評価報告)

東金市健康増進計画・食育推進計画・自殺予防計画
歯科口腔保健計画・母子保健計画



平成 31 年 3 月

東金市

はじめに

最近、生活習慣の変化により、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病など、生活習慣病が増加しており、健康増進に関する取組の重要性が高まってきております。

さらには、子育て世帯の孤立化といった社会構造の変化により、育児不安など多様なニーズに対応していくため、きめ細やかな母子保健対策の充実が求められております。

こうした状況を踏まえ、当市では健康増進計画である「とうがね健康プラン21(第2次)」を平成26年3月に策定し、健康寿命の延伸を総合目標に掲げ、市民一人ひとりの健康づくりを推進してまいりました。

本年は計画の策定から5年が経過しましたので、設定した目標の達成状況や成果についての検証と、今後5年間を効果的に推進するため、中間評価を実施し、計画の見直しを図った結果、これまでの「健康増進計画」に、「食育推進計画」、「自殺予防計画」、「歯科口腔保健計画」「母子保健計画」を加えて一体的に推進する計画に改定することといたしました。

今後、この計画を基として市民・地域・関係団体と連携し、市民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりを更に推進してまいりたいと考えておりますので、市民の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、本計画の中間評価にあたり、多大なるご尽力をいただきました東金市健康づくり推進協議会の委員の方々をはじめ、アンケート調査にご協力いただきました市民の皆様に、心より感謝申し上げます。

平成31年3月

東金市長 鹿間 陸郎

目次

第Ⅰ部 総論

第1章 プランの概要

1. プランの趣旨 ……………2
2. プランの位置づけ……………2
3. プランのビジョン……………3

第2章 中間評価の趣旨

1. 中間評価の目的 ……4
2. 中間評価の方法 ……4

第3章 中間評価の達成状況

1. 総合目標「健康寿命の延伸」
の達成状況 ……5
2. 目標の達成状況 ……6

第Ⅱ部 健康増進計画

第1章 生活習慣病予防と重症化防止 ……10

第2章 生活習慣の改善 —6つの分野—

- 第1節 栄養と食生活
(食育推進計画) ……14
- 第2節 身体活動と運動 ……17
- 第3節 休養とこころの健康
(自殺予防計画) ……19
- 第4節 たばこ ……22
- 第5節 お酒 ……24
- 第6節 歯・口腔の健康
(歯科口腔保健計画) ……26

第3章 中間評価後の目標一覧 ……………29

第Ⅲ部 母子保健計画

第1章 母子保健計画策定の 背景と趣旨 ……32

第2章 施策の展開

第1節【基盤課題A】

切れ目ない妊産婦・乳幼児への
保健対策 ……34

第2節【基盤課題B】

子どもの健やかな成長を見守り
育む地域づくり ……36

第3節【重点課題①】

育てにくさを感じる親に寄り添
う支援 ……38

第4節【重点課題②】

妊娠期からの児童虐待防止対策
……………40

第Ⅳ部 プランの推進

1. 健康づくりの推進体制 ……44
2. 推進における地域の役割 ……44
3. 評価 ……45

《参考資料》

1. 中間評価アンケート結果
2. 東金市の統計
3. 中間評価の経過
4. 東金市健康づくり推進協議会委員名簿

第 I 部 総 論

第 I 部 総論

第 1 章 プランの概要

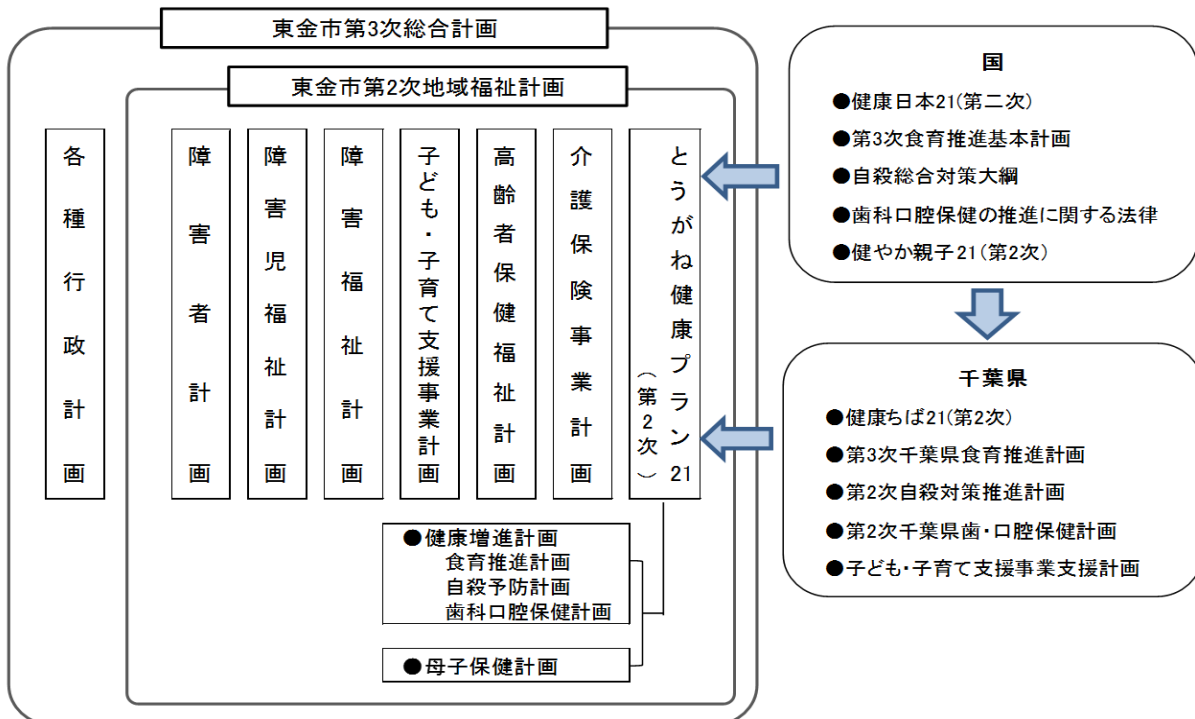
1. プランの趣旨

本市では、第3次総合計画に基づき、ぬくもりのあるまちづくりを実現するため、市民の健康を支える保健・医療の充実を図るとともに、市民一人ひとりの健康づくりを推進する「とうがね健康プラン21(第2次)」を平成26年3月に策定しました。「健康寿命の延伸」を総合目標に掲げ、全ての市民が積極的に自ら参加する健康づくりをめざします。

2. プランの位置づけ

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」であり、国の「健康日本21(第二次)」および千葉県の「健康ちば21(第2次)」の内容をふまえ、市民の健康増進の総合的な推進を図るための方向性や目標を定めるものです。

また、今回の中間評価において、分野毎に『栄養と食生活』を、食育基本法(第十八条)に基づく「食育推進計画」、『休養とこころの健康』を、自殺対策基本法(第十三条)に基づく「自殺予防計画」、『歯の健康』を、歯科口腔保健の推進に関する法律(第三条)に基づく「歯科口腔保健計画」を策定し、さらに、「母子保健計画」を包含した計画とします。



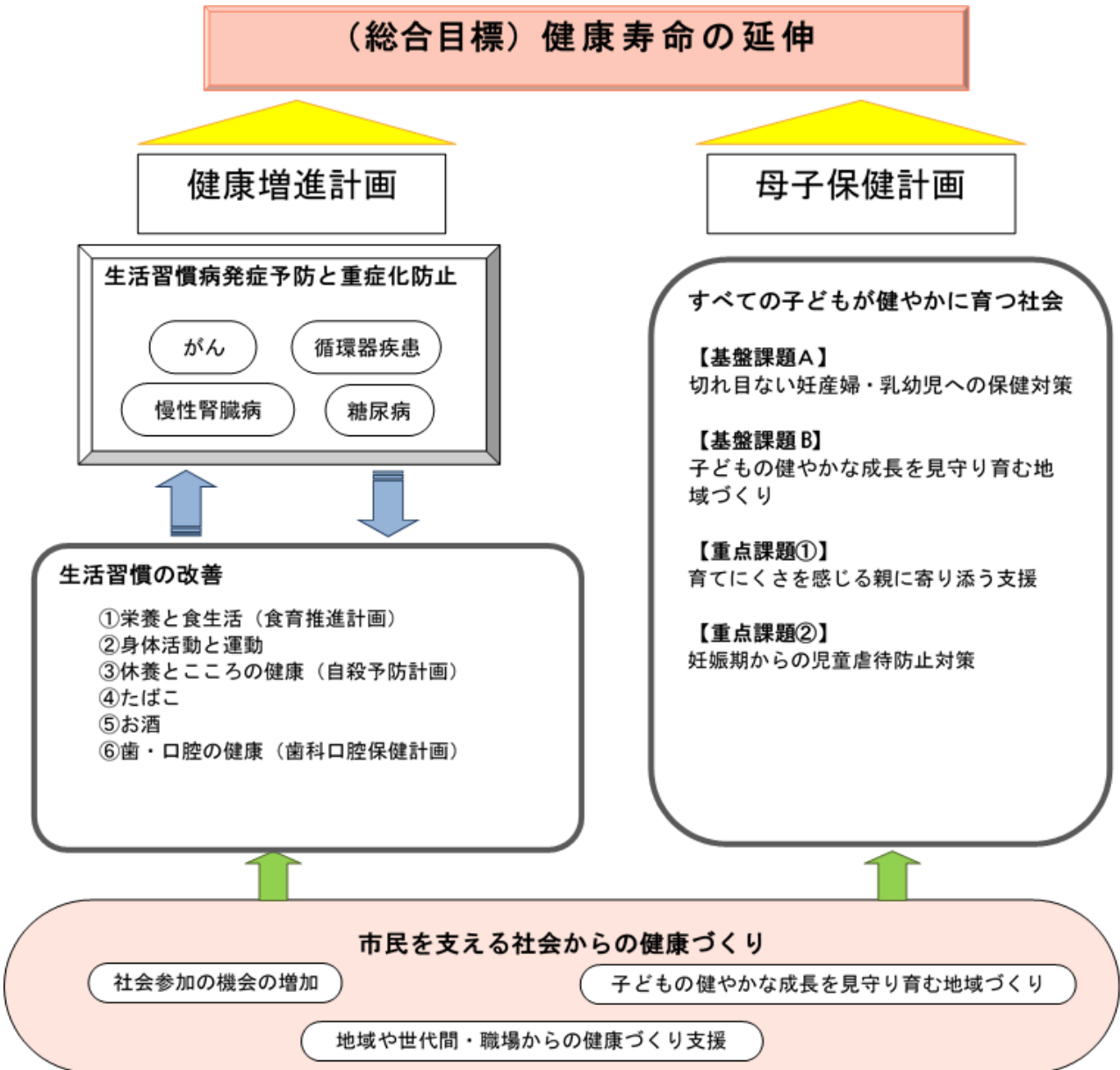
3. プランのビジョン

健康づくりは、自らが主体的に生活習慣を見直し、健康増進に取り組む姿勢を持つことが大切です。また、地域ぐるみで個人の健康づくりを支え、推進する基盤づくりが必要です。全ての市民が積極的に自ら参加する健康づくりをめざします。

(基本理念) 一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまちづくり

全ての市民が積極的に自ら参加する健康づくりをめざして

とうがね健康プラン 21 (第2次) が目指すもの



第2章 中間評価の趣旨

1. 中間評価の目的

本計画の中間評価の目的は、計画の中間時点での目標達成状況を把握し、これまでの計画の進捗状況や施策の課題を明確化することで、今後5年間の施策の一層の推進を図るために実施するものです。

2. 中間評価の方法

各目標の達成状況については、平成30年2月にとうがね健康プラン21(第2次)に関するアンケートを実施し、市民の健康状況等の現状を把握するとともに、各種事業の統計データを基に評価を行いました。

目標達成状況については、次のとおり目標達成率を算出し、判定基準により達成度ランク(A~D)4段階で評価しています。

- A: 現状値が目標に達成した
- B: 現状値が目標値に達成していないが改善している
- C: 現状とほぼ変わらない(達成率±5%以内)
- D: 現状値が策定時よりも悪化している

$$\text{計算式：達成率} = (\text{策定時の値} - \text{現状値}) \div (\text{策定時の値} - \text{目標値}) \times 100$$

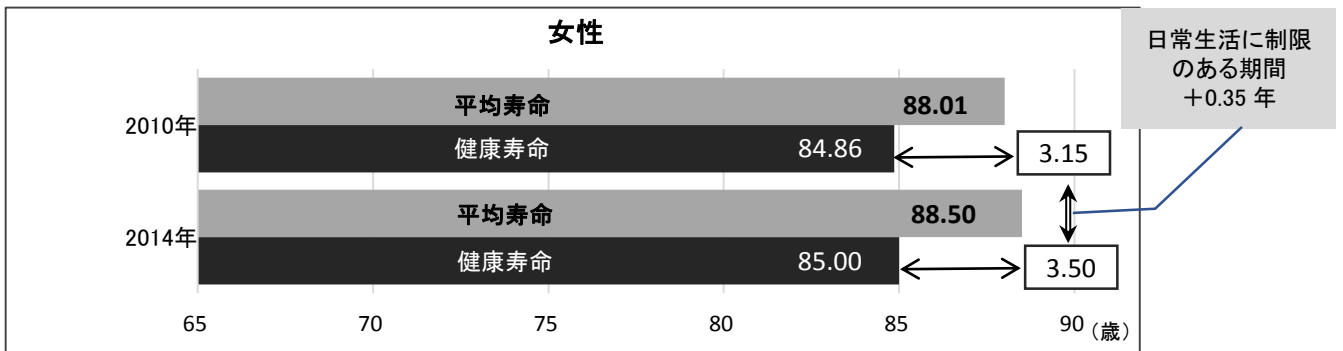
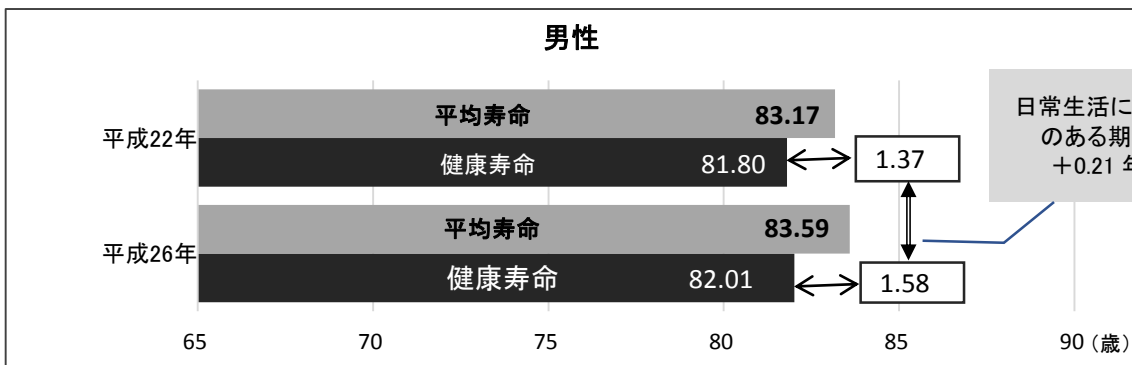
達成率は健康ちば21(第2次)中間評価報告書で使用されている指標に基づき評価しました。

第3章 中間評価の達成状況

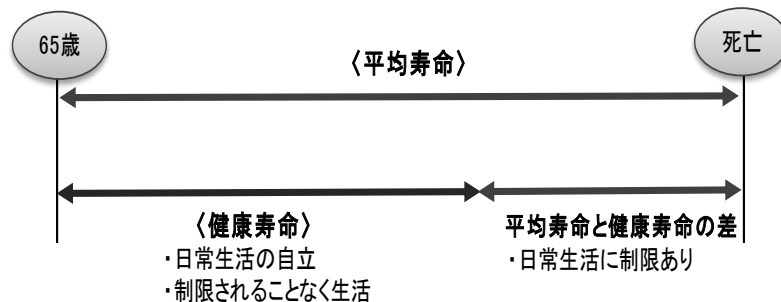
1. 総合目標「健康寿命の延伸」の達成状況

健康寿命・平均寿命は、平成22年と平成26年を比較すると、男性・女性ともに伸びています。しかし、平均寿命と健康寿命の差である「日常生活に制限のある期間」も、男性は0.21年、女性は0.35年長くなっています。

東金市の65歳における平均寿命・健康寿命



健康寿命とは、平均寿命のうち健康で自立した生活を送ることのできる期間を表します。今後、平均寿命と健康寿命の差が拡大すると、健康問題だけではなく個人の生活の質(QOL)も低下していきます。また、医療費や介護費用が増大し大きな負担となります。



2. 目標の達成状況

生活習慣病予防と重症化防止、および生活習慣病改善の6分野における目標34項目についての達成状況は、以下のとおりでした。

- A : 現状値が目標値に達成した 3 項目 (8.8%)
- B : 現状値が目標値に達成していないが改善している 11 項目 (32.4%)
- C : 現状とほぼ変わらない 3 項目 (8.8%)
- D : 現状値が策定時よりも悪化している 17 項目 (50.0%)

分野	目 標 項 目		策定時 2013年	中間評価 2018年	目標 2023年	評価	
生活習慣病予防と重症化防止	がん	胃がん検診(男性40～69歳) 受診率の向上	12.8%	19.8%	22.8%	B	
		大腸がん検診(男性40～69歳) 受診率の向上	15.2%	24.4%	25.2%	B	
		子宮頸がん検診(20～69歳) 受診率の向上	32.1%	35.8%	42.1%	B	
	循環器疾患	特定健康診査の実施率の向上		37.0%	43.5%	60.0%	B
		特定保健指導実施率の向上		54.8%	55.4%	60.0%	B
		高血圧の改善 (40～74歳の収縮期血圧中央値の低下)	男性	127mmHg	127mmHg	125mmHg	C
			女性	123mmHg	124mmHg	121mmHg	D
		メタボリックシンドローム該当者および予備群の割合の減少(40～74歳)	男性	46.7%	47.4%	36.0%	D
			女性	15.9%	17.5%	13.5%	D
	慢性腎臓病 (CKD)	年間新規透析導入患者数の抑制		17人	19人	現状維持	D
	糖尿病	糖尿病有病者*の増加の抑制 *糖尿病有病者とは、HbA1c6.5%以上	男性	11.6%	13.6%	現状維持	D
			女性	6.9%	7.2%	現状維持	D

分野	目標項目		策定時 2013年	中間評価 2018年	目標 2023年	評価	
栄養と食生活	1週間に朝食をとる日が、6～7日の人の割合の増加	男性	80.5%	79.8%	増加傾向	D	
		女性	84.2%	83.2%	増加傾向	D	
	20～60代男性の肥満者の割合の減少		29.5%	35.1%	27.5%	D	
	40～60代女性の肥満者の割合の減少		19.0%	17.1%	17.0%	B	
	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、ほぼ毎日の人の割合の増加		71.4%	64.3%	80.0%	D	
	減塩を意識した食生活を送る人の増加		54.7%	54.9%	60.0%	C	
身体活動と運動	運動習慣者*の割合の増加(40～69歳)		男性	15.4%	17.0%	26.0%	B
	*運動習慣者とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続している人		女性	16.7%	19.2%	27.0%	B
	日常生活における歩数の増加(20歳以上)	男性	5,515歩	5,478歩	7,000歩	C	
		女性	4,536歩	4,688歩	6,000歩	B	
こ休こ養とこ	睡眠で十分な休養がとれていない者の割合の減少		20.7%		25.3%	20.0%	D
	ストレス解消法をもっている人の割合の増加		60.6%		70.2%	65.0%	A
たばこ	成人の喫煙率の減少	男性	25.5%	23.8%	20.0%	B	
		女性	8.2%	11.3%	5.0%	D	
	COPDの認知度の向上		17.2%		21.3%	50.0%	B
お酒	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減少	男性	13.1%	13.7%	11.1%	D	
		女性	7.5%	9.4%	6.4%	D	
歯・口腔の健康	小中学生のむし歯のない者の割合の増加	小学生	39.6%	46.4%	46.0%	A	
		中学生	53.3%	59.6%	56.0%	A	
	小中学生の歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少	小学生	15.0%	22.4%	12.0%	D	
		中学生	27.8%	38.1%	20.0%	D	
	過去1年間に歯科検診を受診した者の割合増加(40・50代)		56.9%		54.0%	65.0%	D

第Ⅱ部 健康増進計画

第Ⅱ部 健康増進計画

第1章 生活習慣病予防と重症化防止

1. 目標の達成状況

	目標項目	策定時 2013年	中間評価 2018年	目標 2023年	評価	出典	
がん	胃がん検診(男性40～69歳) 受診率の向上	12.8%	19.8%	22.8%	B	※1	
	大腸がん検診(男性40～69歳) 受診率の向上	15.2%	24.4%	25.2%	B	※1	
	子宮頸がん検診(20～69歳) 受診率の向上	32.1%	35.8%	42.1%	B	※1	
循環器疾患	特定健康診査の実施率の向上	37.0%	43.5%	60.0%	B	※2	
	特定保健指導実施率の向上	54.8%	55.4%	60.0%	B	※2	
	高血圧の改善 (40～74歳の収縮期血圧中央値の低下)	男性	127mmHg	127mmHg	125mmHg	C	※2
		女性	123mmHg	124mmHg	121mmHg	D	※2
	メタボリックシンドローム該当者および予備群の割合の減少(40～74歳)	男性	46.7%	47.4%	36.0%	D	※2
		女性	15.9%	17.5%	13.5%	D	※2
慢性腎臓病 (CKD)	年間新規透析導入患者数の抑制	17人	19人	現状維持	D	※3	
糖尿病	糖尿病有病者*の増加の抑制 *糖尿病有病者とは、HbA1c6.5%以上	男性	11.6%	13.6%	現状維持	D	※2
		女性	6.9%	7.2%	現状維持	D	※2

※1 平成29年度がん検診結果 ※2 平成29年度特定健診・特定保健指導法定報告 ※3 平成29年度国民健康保険

2. 目標を達成するためのこれまでの取り組み

がん	目標項目：胃がん検診(男性 40～69 歳) 受診率の向上 大腸がん検診(男性 40～69 歳) 受診率の向上 子宮頸がん検診(20～69 歳) 受診率の向上
	<ul style="list-style-type: none"> ・がん検診の周知のため、広報への掲載や福祉バザー等のイベントにおいて、啓発ティッシュの配布や、母子保健推進員の訪問時に、がん検診のリーフレットを配布。 ・がん検診受診率向上のため、対象年齢の方に無料クーポンを配布。(大腸がん・乳がん・子宮頸がん) ・子育て世代のがん検診受診率向上のため、がん検診時にボランティアによる子どもの見守りを実施。 ・各地区で、がん検診について健康教育を実施。 ・がんについての講演会を実施。 ・中学3年生に対して、がん教育を実施。(平成29年度～)
循環器疾患	目標項目：特定健康診査の実施率の向上
	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健康診査周知のため、広報への掲載や福祉バザー等のイベントで、啓発ティッシュを配布。 ・40歳到達者へ特定健康診査を事前通知。 ・前年度未受診の41歳を対象に訪問による受診勧奨を実施。 ・集団健診の日程を追加。(11月に実施。2～3日間) ・健診結果で異常なしの方へ激励通知を発送。
	目標項目：特定保健指導実施率の向上
	<ul style="list-style-type: none"> ・特定保健指導の実施率向上のため、初回面接に来所しなかった方に対して、電話、訪問を実施。
	目標項目：高血圧の改善(40～74歳の収縮期血圧中央値の低下)
<ul style="list-style-type: none"> ・特定健康診査時、血圧140/90mmHg以上の方へ高血圧予防のリーフレットを配布。 ・特定健康診査の結果説明会の際に、食生活改善推進員による手作りスポーツドリンクの試飲とレシピ配布、家庭みそ汁の塩分測定を実施。 	
目標項目：メタボリックシンドローム該当者および予備群の割合の減少(40～74歳)	
<ul style="list-style-type: none"> ・各地区で、生活習慣病予防や重症化防止について健康教育を実施。 ・生活習慣病についての講演会を実施。 ・小学校の保健体育の時間に、生活習慣病予防の授業を実施。 	

慢性腎臓病 (CKD)	目標項目：年間新規透析導入患者数の抑制
	<ul style="list-style-type: none"> ・腎機能指導対象者等へ推算塩分摂取量検査、塩分味覚検査を行い、減塩指導を実施。 ・特定健康診査の結果説明会の際に、手作りスポーツドリンクの試飲とレシピ配布、家庭みそ汁の塩分測定を実施。
糖尿病	目標項目：糖尿病有病者*の増加の抑制 *糖尿病有病者とは、HbA1c6.5%以上
	<ul style="list-style-type: none"> ・運動施設との協働事業として、生活習慣病予防のための運動教室「はじめてアリーナ元気塾」を開始。 ・特定健康診査にて、HbA1cが高い方に、受診勧奨を実施。

3. 現状と課題

- ・胃がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診の受診率は全体的に上昇していますが、目標値には達していません。また、子宮頸がん検診の受診率は他の検診に比べて増加率が低くなっています。受診率を年齢別に比較してみると20代が低い状況であり若い世代への積極的な受診勧奨が必要です。
- ・特定健康診査、特定保健指導ともに実施率は上昇していますが、目標値には達しませんでした。収縮期血圧の男性の中央値は変化がなく、女性は悪化しています。また、メタボリックシンドロームや糖尿病有病率も上昇しているため、特定健康診査の受診率および特定保健指導の実施率向上のための取り組みが必要です。また、医療機関への受診が必要な方には、確実に受診するための支援が引き続き必要です。

4. 目標・現状値等のデータ掲載方法の変更

新規透析導入者数の推移を比較するにあたり、人口規模等による年度の変化が大きいため、5年間の平均値とし、国民健康保険加入者（社会保険および市外からの転入を除く）のデータを使用します。

目標項目	策定時 2013年	中間評価 2018年	目標 2023年
年間新規透析導入患者数の抑制	12.0人 (2008～2012年度の 平均新規透析導入者数)	8.6人 (2013～2017年度の 平均新規透析導入者数)	現状維持 (2018～2022年度の 平均新規透析導入者数)

5. 課題克服のための今後の取り組み

がん	<p>目標項目：胃がん検診(男性 40～69 歳) 受診率の向上 大腸がん検診(男性 40～69 歳) 受診率の向上 子宮頸がん検診(20～69 歳) 受診率の向上</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・がん検診の受診率向上のため、講演会や健康教育、訪問を活用し受診勧奨を行います。 ・若い女性のがん検診受診率向上のため、検診会場で子どもの見守りを継続します。また、乳幼児健康診査を活用し、がん検診や乳がん自己検診法の啓発を行います。 ・広報等を利用し、がん検診の重要性について周知します。
循環器疾患・慢性腎臓病(CKD)・糖尿病	<p>目標項目：特定健康診査の実施率の向上</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・広報等を利用し、生活習慣病予防や重症化防止、特定健康診査の重要性について周知します。
	<p>目標項目：特定保健指導実施率の向上</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・広報等を利用し、生活習慣病予防や重症化防止、特定健康診査の重要性について周知します。 ・特定保健指導では、初回面接を対象者が受けやすい時期に柔軟に対応します。
	<p>目標項目：高血圧の改善(40～74 歳の収縮期血圧中央値の低下) メタボリックシンドローム該当者および予備群の割合の減少(40～74 歳) 年間新規透析導入患者数の抑制 糖尿病有病者*の増加の抑制 *糖尿病有病者とは、HbA1c6.5%以上</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病に関する正しい知識の普及を行うため、市民に健康教育を実施します。 	

第2章 生活習慣の改善 — 6つの分野 —

第1節 栄養と食生活（食育推進計画）

食育とは、健全な食生活を送るため、一人ひとりが自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を身につける取り組みです。

国は、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすためには「食」が大切と考え、平成17年に食育基本法を制定しました。これに基づき、平成18年に「第1次食育推進基本計画」、平成23年に「第2次食育推進基本計画」、そして平成28年には「第3次食育推進基本計画」を策定し、食育を推進しています。

近年、社会情勢が急激に変化する中、個人の生活リズム、食への価値観の多様化などにより、私たちの食生活は大きく変わってきています。また、飽食の現在、栄養の偏りなどに起因する生活習慣病の増加、食品の安全性への問題、伝統的食文化が失われる危機等、私たちの食生活に大きな影響を及ぼしています。

このようなことから、乳幼児期から様々な経験を通して「食」に関する知識と選択できる力が身につくようにするとともに、健全な食生活の実現を目指し、全ての世代に対して食育の推進を図るため、食育推進計画を策定します。

なお、この計画は既に策定されている「とうがね健康プラン21（第2次）」と一体的に策定し、行政、農林業関係者、学校教育関係者等の関係機関と連携を図りながら、食育に関する課題解決に資するよう推進していきます。

1. 目標の達成状況

目標項目		策定時 2013年	中間評価 2018年	目標 2023年	評価	出典
1週間に朝食をとる日が、6～7日の人の割合の増加	男性	80.5%	79.8%	増加傾向	D	※1
	女性	84.2%	83.2%	増加傾向	D	※1
20～60代男性の肥満者の割合の減少		29.5%	35.1%	27.5%	D	※1
40～60代女性の肥満者の割合の減少		19.0%	17.1%	17.0%	B	※1
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、ほぼ毎日の人の割合の増加		71.4%	64.3%	80.0%	D	※1
減塩を意識した食生活を送る人の増加		54.7%	54.9%	60.0%	C	※1

※1 中間評価アンケート

2. 目標を達成するためのこれまでの取り組み

<p>目標項目：1週間に朝食をとる日が、6～7日の人の割合の増加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食レシピを小中学校の給食だよりへ掲載。 ・成人式で朝食摂取についてのリーフレットを配布。
<p>目標項目：20～60代男性の肥満者の割合の減少 40～60代女性の肥満者の割合の減少</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特定健康診査の結果説明会において、メタボリックシンドロームの予防・減塩の啓発のため、手作りスポーツドリンクの試飲と家庭のみそ汁の塩分測定を実施。
<p>目標項目：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、ほぼ毎日の人の割合の増加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・母子保健推進員による妊婦訪問時に、バランスのよい食事に関するリーフレットを配布。 ・食生活改善推進員を養成し、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事を啓発。
<p>目標項目：減塩を意識した食生活を送る人の増加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・イベント会場や健康講座で、減塩の啓発と食育月間を周知。
<p>目標項目：上記目標以外の活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児期対象の事業において、うす味習慣の啓発のため、時期に応じたメニューを提示。 ・小学5年生と中学2年生に対し、栄養に関するアンケートを実施し、バランスのよい食事を啓発。 ・地場産物を使った料理講習会を実施。

3. 現状と課題

- ・1週間に朝食をとる日が6～7日の人の割合は減少し、改善が見られませんでした。特に男性の20代から40代が朝食をとる割合が低くなっています。また、肥満者の割合を見ると、男性の割合は増加しており、県の調査と比較すると30代を除くすべての年代で県を上回っている状況です。若年から健全な食生活の習慣化を働きかけることが必要です。
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を、1日2回以上とっている人の割合は減少し、改善が見られませんでした。男性女性ともに20代から40代で低い状況です。1日2回、主食・主菜・副菜がそろっている場合、それ以下と比べて栄養素摂取量（たんぱく質、脂肪エネルギー比、ミネラル、ビタミン）が適正となることが報告されています。
- ・減塩を意識している人の割合は、目標値には達していません。しかし、食塩摂取目標量（男性8g未満、女性7g未満）の認知度に関して、44.2%の人が知っていると回答しており、前回調査35.2%から大きく増加しました。みそ汁や煮物等、食塩を多く含む食品すべての項目で、毎日2回以上摂取する人の割合も減少しています。食塩の過剰摂取は、循環器疾患等の生活習慣病のリスク要因であることから、減塩の取り組みを今後も強化していく必要があります。
- ・食育に関心を持っている人の割合は75.1%で、県の調査と同程度でした。健全な食生活に関する知識を普及するとともに、乳幼児から高齢者まで、自分に必要な食品を選択する力を身につけ、バランスのとれた食習慣が実践できるよう、食育の推進を継続していくことが大切です。

- ・千葉県産や東金市産の農林水産物を購入したいと思う人の割合は 15.9%で、意識して購入している人は少ない状況です。地産地消を進めていくため、生産から消費のプロセスについて意識し、食を支える人々への感謝の気持ちや理解が深まるよう、身近な農林水産物の魅力を発信していく必要があります。

4. 目標項目の追加

食育推進計画策定にともない追加します。

目標項目	現状値 2018年	目標 2023年	出典
食育に関心を持っている人の割合の増加	75.1%	85.0%	※1
千葉県産・東金市産の農林水産物を購入したいと思う人の割合の増加	15.9%	25.0%	※1

※1 中間評価アンケート

5. 課題克服のための今後の取り組み

<p>目標項目：1週間に朝食をとる日が、6～7日の人の割合の増加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食摂取や食事バランスの知識を普及させるため、学校栄養士会や食生活改善協議会等と連携します。
<p>目標項目：20～60代男性の肥満者の割合の減少 40～60代女性の肥満者の割合の減少</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正しい食生活を理解し実践できるよう、健康教室や栄養相談等の事業の周知に努めます。
<p>目標項目：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、ほぼ毎日の人の割合の増加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種団体の研修会で主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を啓発します。 ・乳幼児期対象の事業において望ましい食生活（特に朝食の摂取）や、おやつについて情報提供します。
<p>目標項目：減塩を意識した食生活を送る人の増加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活の改善や健康づくりをテーマとした健康講座や料理教室で、減塩メニューを提供していきます。
<p>目標項目：食育に関心を持っている人の割合の増加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・広報やホームページを活用し、食育に関する情報を提供します。
<p>目標項目：千葉県産・東金市産の農林水産物を購入したいと思う人の割合の増加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜の収穫体験などを通して食への関心と理解を深めるため、農業体験ができる場や行事の情報を提供します。 ・健康講座や料理教室で、地場産物を活用したメニューを提供していきます。

第2節 身体活動と運動

1. 目標の達成状況

目標項目		策定時 2013年	中間評価 2018年	目標 2023年	評価	出典
運動習慣者*の割合の増加(40~69歳) *運動習慣者とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続している人	男性	15.4%	17.0%	26.0%	B	※1
	女性	16.7%	19.2%	27.0%	B	※1
日常生活における歩数の増加(20歳以上)	男性	5,515歩	5,478歩	7,000歩	C	※1
	女性	4,536歩	4,688歩	6,000歩	B	※1

※1 中間評価アンケート

2. 目標を達成するためのこれまでの取り組み

<p>目標項目：運動習慣者*の割合の増加(40~69歳)</p> <p>*運動習慣者とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続している人</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康教育の場を活用し、ロコモティブシンドロームの知識やロコモ体操を実施。 ・特定保健指導・健康相談等において、対象者に適した運動や運動施設を紹介。
<p>目標項目：日常生活における歩数の増加(20歳以上)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市内3コースのウォーキングマップ「ふさのくに歩いて健康まっぷ」を、市役所とふれあいセンターに設置。

3. 現状と課題

- ・運動習慣者の割合は、男性女性ともに増加し改善が見られましたが、目標値には達しませんでした。年代別に見てみると、男性は40代から60代で17.0%、女性は20代・30代で12.8%と低い状況であり、これらの世代に向けた取り組みが必要です。
- ・運動をすることに対する自信の程度について、「休みの日(休暇、休日)でも、運動することができる」の回答で、「自信がない」「どちらでもない」と回答した者は64.0%であり、運動を始めるきっかけづくりの取り組みが必要であると考えます。
- ・日常における歩数は、男性は変化がなく、女性は増加しましたが、目標値には達しませんでした。また、回答者が男性12名(3.1%)、女性16名(3.2%)と少なく、歩数計所有者が少ないことが考えられます。歩数は実測が重要であることから、今後5年間の計画期間において、目標値の比較は行いません。

4. 目標項目の削除

実測値による歩数の比較が困難であるため、目標項目から削除します。

目標項目
日常生活における歩数の増加（20歳以上）

5. 課題克服のための今後の取り組み

目標項目：運動習慣者*の割合の増加（40～69歳）

*運動習慣者とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続している人

- ・健康教室や健康相談等で、運動不足と生活習慣病の関連や、身体活動に関する正しい知識の普及を図ります。
- ・スポレクデーを活用し、運動を始めるきっかけづくりとなる軽運動を紹介します。
- ・市内運動施設の情報提供を行い、活動について市民に周知します。
- ・関係機関・団体と協力し誰でも参加できるイベントを周知します。
- ・市の広報や健康教育の場を活用し、ロコモティブシンドロームの知識や予防体操の普及を図ります。

第3節 休養とこころの健康（自殺予防計画）

自殺の背景には、精神保健上の問題の他に過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。全国の年間自殺者数は、平成10年の急増以降、平成21年まで3万人超と高止まっていたましたが、平成22年以降7年連続で減少してきました。しかし、諸外国と比較すると自殺者数はいまだに多く、自殺死亡率も高い状況が続いているため、さらなる自殺への対策が必要とされています。

本市では、身体疾患や生活困窮、勤務問題などが原因となり、年間13人前後の自殺が確認されています。国では、誰も自殺に追い込まれることのない社会を実現するため、平成18年に「自殺対策基本法」を制定しました。これに基づき県では「第2次千葉県自殺対策推進計画」を策定し、自殺対策に取り組んでいます。

本市においては、「とうがね健康プラン21（第2次）」と一体的に策定し、関係機関と連携を図りながら、保健・福祉・労働などの観点からも施策を講じ、支援の充実を図ります。

また、自殺に至る原因の一つとして精神疾患があり、休養の大切さやストレスの発散方法など、こころの健康づくりを推進し、住みよいまちを目指していきます。

1. 目標の達成状況と評価

目 標 項 目	策定時 2013年	中間評価 2018年	目標 2023年	評価	出典
睡眠で十分な休養がとれていない者の割合の減少	20.7%	25.3%	20.0%	D	※1
ストレス解消法をもっている人の割合の増加	60.6%	70.2%	65.0%	A	※1

※1 中間評価アンケート

2. 目標を達成するためのこれまでの取り組み

<p>目標項目：睡眠で十分な休養がとれていない者の割合の減少</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 広報にストレスの解消法や睡眠の大切さについて掲載。 ・ 精神疾患や睡眠などの正しい知識を普及啓発するため、市民を対象としたこころの健康講演会を開催。 ・ 小学校の保健体育の時間を活用して、こころの健康についての授業の実施や保健だよりに睡眠に関する情報を掲載。いじめに関するアンケートやカウンセラーによる相談を実施。
<p>目標項目：ストレス解消法をもっている人の割合の増加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 広報にストレスの解消法や睡眠の大切さについて掲載。
<p>上記目標以外の活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 市民や市職員を対象に、ゲートキーパー（自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人）養成講習を開催。 ・ 妊産婦へ母子保健推進員による訪問を実施し、安心して子育てができるよう支援し、産後うつ予防についてのリーフレットを配布。 ・ 地域から孤立することを防止するため、住民同士の仲間づくりの場として、地区行事への協力を呼びかけた。

3. 現状と課題

- ・ 睡眠で十分な休養がとれていない者の割合は増加しており、改善が見られませんでした。また、休養がとれていない者の割合も増加し、40代で42.9%と最も高く、続いて30代・50代で高い状況です。働き盛りの世代を対象としたこころの健康づくりが必要であると考えます。
- ・ ストレス解消法をもっている人の割合は増加し、目標値に達しました。しかし、ストレスの解消法のうち、「たばこを吸う」と回答した者は40代に多く、新たな病気やストレスを増やす原因にもなりかねません。身体に悪影響のないストレスの解消法を見つけられるよう支援することが必要であると考えます。
- ・ 困った時に相談できる人がいる者の割合は、どの年代においても女性のほうが多い状況です。60代の男性では相談できる人が「いない」と回答した者が43.5%と最も多く、退職後に地域から孤立し人との関わりが少なくなっていることが考えられます。困った時に相談できる窓口や関係機関の情報を提供するとともに、地域コミュニティの活性化を図ることが必要であると考えます。
- ・ 本市の自殺者数は、男性が7割を占めており、60代以上の男性では生活苦や身体疾患を抱え、自殺に至るケースが多い現状です。また、自殺総合対策推進センターより公表された統計データでは、本市では健康問題、経済・生活問題に次いで勤務問題を原因とした自殺者が多いとい

う特徴があります。本人や家族から相談があった際には、適切な相談機関につながるよう支援する必要であると考えます。

4. 目標項目の追加

自殺対策推進計画策定にともない追加します。

目標項目	現状値 2018年	目標 2023年	出典
自殺者数の減少	66人 (2013~2017年の 合計自殺者数)	60人以下 (2018~2022年の 合計自殺者数)	※1

※1 人口動態統計調査

5. 課題克服のための今後の取り組み

<p>目標項目：睡眠で十分な休養がとれていない者の割合の減少</p> <ul style="list-style-type: none"> 働き盛りのこころの健康づくりのため、睡眠や休養の大切さを正しく理解できるよう、検診会場等を活用し、睡眠や休養に関するリーフレットの配布や、ポスターの掲示等で普及します。
<p>目標項目：ストレス解消法をもっている人の割合の増加</p> <ul style="list-style-type: none"> 働き盛りのこころの健康づくりのため、睡眠や休養の大切さを正しく理解できるよう、健診会場等を活用し、睡眠や休養に関するリーフレットの配布や、ポスターの掲示等で普及します。 休養や適度な運動など健康的なストレス解消法を普及します。
<p>目標項目：自殺者数の減少</p> <ul style="list-style-type: none"> 困った時に相談ができる窓口の一覧を、公民館など市民の集まる場に設置し、相談しやすい体制を整えます。 男性の社会参加や仲間づくりのために、市の事業参加を呼びかけ、地域コミュニティが活性化するよう協力します。 支援体制を充実させるため、ボランティアや民生委員・児童委員を対象とした、こころの健康に関する研修会を実施します。 生活困窮者や家庭に問題を抱える方に対しても支援が行き届くよう、必要時には専門の相談員につなげます。 いじめや不登校の児童・生徒に対しては関係機関で連携し、児童・生徒のこころの健康の推進に努めます。

第4節 たばこ

1. 目標の達成状況

目 標 項 目		策定時 2013年	中間評価 2018年	目標 2023年	評価	出典
成人の喫煙率の減少	男性	25.5%	23.8%	20.0%	B	※1
	女性	8.2%	11.3%	5.0%	D	※1
COPDの認知度の向上		17.2%	21.3%	50.0%	B	※1

※1 中間評価アンケート

2. 目標を達成するためのこれまでの取り組み

<p>目標項目：成人の喫煙率の減少</p> <ul style="list-style-type: none"> ・胸部検診時において、喫煙者にリーフレットを配布。 ・禁煙外来の一覧を作成。 ・特定保健指導において、喫煙者に禁煙指導を実施。 ・喫煙者を対象に、講演会「たばこの与える影響について」を開催。 ・小中学校において、たばこの影響も含めた薬物乱用防止教室を実施。 ・中学3年生を対象に、がん教育の中で、たばこの害に関する健康教育を実施。 ・母子保健推進員による妊婦訪問時に、たばこの害に関するリーフレットを配布。
<p>目標項目：COPDの認知度の向上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・広報に、たばこの害やCOPDについて掲載。 ・胸部検診時において、喫煙者にリーフレットを配布。

3. 現状と課題

- ・成人男性の喫煙率は、減少し改善が見られましたが、目標値には達しませんでした。
- ・成人女性の喫煙率は、増加し改善が見られませんでした。また、20代から40代で喫煙の割合が高い状況であり、また、以前たばこを吸っていた割合も高かったことから、若い世代からのたばこの害についての啓発が必要です。
- ・COPDの認知度は、増加し改善が見られましたが、目標値には達しませんでした。年代別に見てみると、30代が12.8%で最も低い状況です。
- ・禁煙への意欲については、40代が最も高く、休養とところの健康の分野において、40代のストレス解消法がたばこという回答が多いことから、喫煙による健康被害に関する知識の普及や、禁煙への支援が必要であると考えます。

4. 課題克服のための今後の取り組み

目標項目：成人の喫煙率の減少
<ul style="list-style-type: none"> ・未成年者にたばこを吸わせない環境づくりが必要なため、乳幼児健康診査等で保護者へ受動喫煙やたばこの害について正しい情報を提供します。また、中学3年生を対象としたがん教育を、引き続き実施します。 ・広報等を活用し、たばこの害について啓発します。 ・禁煙意欲のある方には、積極的に禁煙外来の一覧を配布します。
目標項目：COPDの認知度の向上
<ul style="list-style-type: none"> ・広報等を活用し、たばこの害について普及します。 ・たばこの害やCOPDの予防についてのポスターやチラシを、小中学校や企業などに掲示します。

第5節 お酒

1. 目標の達成状況

目標項目		策定時 2013年	中間評価 2018年	目標 2023年	評価	出典
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減少	男性	13.1%	13.7%	11.1%	D	※1
*生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上	女性	7.5%	9.4%	6.4%	D	※1

※1 中間評価アンケート

純アルコール量 20g の目安とは、ビール 500ml、日本酒 1 合、焼酎（25 度）100ml、ワイン 200ml のいずれか 1 つ。

2. 目標を達成するためのこれまでの取り組み

目標項目：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減少

*生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上

- ・小中学校の保健体育の時間を活用して、お酒の害等についての授業を実施。
- ・小中学校の保護者へのお便りの中に、お酒に関する記事を掲載。
- ・母子健康手帳交付時、新米パパママ教室、母子保健推進員による妊婦訪問等で、お酒による胎児への健康影響について情報提供。
- ・広報に、「生活習慣病とお酒」「肝臓の働き」について掲載。
- ・成人式において、適度な飲酒量やお酒の害についてリーフレットを配布。
- ・特定保健指導や健康相談において、適度な飲酒量やお酒の害について具体的なアドバイスを実施。

3. 現状と課題

- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の割合は、男性女性ともに増加し、改善が見られませんでした。年代別に見てみると、男性は40代、女性は20代・50代で高い状況です。
- ・1日あたりの適度な飲酒量*の認識について、わからない、または誤った回答をした者は、男性41.2%、女性45.7%と女性が高くなっており、女性は男性に比べてアルコールによる健康被害を受けやすいことから、適度な飲酒量について普及が必要です。

*適度な飲酒量とは、男性女性とも純アルコール量20g。

4. 課題克服のための今後の取り組み

目標項目：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減少

*生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上

- ・広報や特定保健指導、各種相談などを通して、生活習慣病のリスクを高める飲酒量について普及します。また、性差による健康被害についても普及啓発を推進します。
- ・学校の保健体育の時間を利用して、若い時期からお酒についての正しい知識の普及や保護者（家族）へ向けた飲酒量等に関する情報提供を引き続き行います。
- ・妊婦に対し、お酒による胎児への健康影響について、母子健康手帳交付時や教室、母子保健推進員による訪問などで普及活動を引き続き行います。
- ・特定健康診査において、飲酒量の多い方にリーフレットを配布し、適度な飲酒量について普及します。

第6節 歯・口腔の健康（歯科口腔保健計画）

歯・口腔は、楽しく食事をする、話す、表情を整えるなど、生活をするための基本的な機能を担っています。さらに、歯科疾患の進行は糖尿病をはじめとする生活習慣病に影響を及ぼすことが指摘されているため、むし歯や歯周病予防は、全身の健康を保持増進することにつながります。

国は、平成元年から、生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるよう80歳になっても20本以上の歯を保とうという「8020運動」を提唱しています。国の調査より、80歳で20本以上の歯を保有している人の割合は近年半数を超えており、生涯自分の歯で食事ができる人が増えています。生涯を通して口腔の機能を保つために、妊産婦を含めた乳幼児期から、口腔の健康づくりの知識の普及が重要です。

このような状況の中、国は「歯科口腔保健の推進に関する法律」を施行し、千葉県では、歯・口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、「第2次千葉県歯・口腔保健計画」を策定しました。

本市においては、「とうがね健康プラン21（第2次）」と一体的に策定し、関係機関と連携を図りながら、市民一人ひとりが生涯にわたる歯と口腔の健康づくりができるよう推進していきます。

1. 目標の達成状況

目標項目		策定時 2013年	中間評価 2018年	目標 2023年	評価	出典
小中学生のむし歯のない者の割合の増加	小学生	39.6%	46.4%	46.0%	A	※1
	中学生	53.3%	59.6%	56.0%	A	※1
小中学生の歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少	小学生	15.0%	22.4%	12.0%	D	※1
	中学生	27.8%	38.1%	20.0%	D	※1
過去1年間に歯科検診を受診した者の割合増加(40・50代)		56.9%	54.0%	65.0%	D	※2

※1 学校保健統計調査 ※2 中間評価アンケート

2. 目標を達成するためのこれまでの取り組み

<p>目標項目：小中学生のむし歯のない者の割合の増加</p> <p>小中学生の歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯・歯周病予防のための、生活習慣や正しい歯のみがき方について保育所、幼稚園、小中学校を対象に、ブラッシングの指導を実施。 ・親子はみがき教室で幼児のむし歯予防、保護者の歯科疾患予防と定期的な歯科検診の必要性について周知。 ・保育所や幼稚園、小中学校での歯科検診後、検診結果を保護者へ配付し、治療が必要な場合には、受診勧奨を実施。 ・保育所や幼稚園、小中学校で、給食後の歯みがきを実施。 ・小学校の長期休暇中に家庭での歯みがきが継続するよう、歯みがきカレンダーを配付。 ・小中学校の保護者と教諭を対象に、歯肉炎予防の健康教育を実施。 ・学校ごとに適切な歯みがきの方法や歯や口腔に関する情報などについて、保健だよりへの掲載やポスター掲示。
<p>目標項目：過去1年間に歯科検診を受診した者の割合増加(40・50代)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・歯科疾患の予防、早期発見のため、20歳以上の市民が受診できる成人歯科検診を実施。 ・医療機関への受診が必要な方に受診勧奨を実施。

3. 現状と課題

- ・小中学生のむし歯のない者の割合は増加し、目標値に達しました。
- ・小中学生の歯肉に炎症所見を有する者の割合は、増加し改善が見られませんでした。歯肉炎は、ブラッシングや生活習慣で改善できるため、周知が必要であると考えます。
- ・40代・50代の過去1年間に歯科検診を受診した者の割合は、減少し改善が見られませんでした。特に男性の20代から40代の受診率は低く、「歯ぐきから出血する・ときどき出血する」と回答した者が多い状況です。自覚症状があるにも関わらず、受診をしていないため、定期的な歯科受診の必要性について、知識の普及が重要です。

4. 課題克服のための今後の取り組み

<p>目標項目：小中学生のむし歯のない者の割合の増加 小中学生の歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・小中学校で学校保健委員会等を利用し、児童生徒及び保護者や学校教諭に向けて、学校や家庭での適切な歯みがきの継続や、定期健診の重要性等について啓発します。
<p>目標項目：過去1年間に歯科検診を受診した者の割合増加(40・50代)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・働き盛りの世代が歯科医院を受診できるよう、歯科検診を実施し、広報やホームページ等で周知します。

第3章 中間評価後の目標一覧

本プランは、生活習慣病予防と重症化防止、および生活習慣病改善の6分野における目標数を、34項目設定していましたが、今回の中間評価・見直しにより、追加および削除した結果、目標数は35項目となりました。

▶ 削除した目標

- ・日常生活における歩数の増加（20歳以上）

▶ 追加した目標（◎）

- ・食育に関心を持っている人の割合の増加
- ・千葉県産・東金市産の農林水産物を購入したいと思う人の割合の増加
- ・自殺者数の減少

分野	目標項目		策定時 2013年	中間評価 2018年	目標 2023年	
生活習慣病予防と重症化防止	がん	胃がん検診(男性40～69歳) 受診率の向上	12.8%	19.8%	22.8%	
		大腸がん検診(男性40～69歳) 受診率の向上	15.2%	24.4%	25.2%	
		子宮頸がん検診(20～69歳) 受診率の向上	32.1%	35.8%	42.1%	
	循環器疾患	特定健康診査の実施率の向上		37.0%	43.5%	60.0%
		特定保健指導実施率の向上		54.8%	55.4%	60.0%
		高血圧の改善 (40～74歳の収縮期血圧中央値の低下)	男性	127mmHg	127mmHg	125mmHg
			女性	123mmHg	124mmHg	121mmHg
		メタボリックシンドローム該当者および予備群の割合の減少 (40～74歳)	男性	46.7%	47.4%	36.0%
			女性	15.9%	17.5%	13.5%
	慢性腎臓病(CKD)	年間新規透析導入患者数の抑制 (国保加入者5年間の平均人数)		12.0人	8.6人	現状維持
	糖尿病	糖尿病有病者*の増加の抑制 *糖尿病有病者とは、HbA1c6.5%以上	男性	11.6%	13.6%	現状維持
			女性	6.9%	7.2%	現状維持

分野	目 標 項 目		策定時 2013年	中間評価 2018年	目標 2023年
栄養と食生活	1週間に朝食をとる日が、6～7日の人の割合の増加	男性	80.5%	79.8%	増加傾向
		女性	84.2%	83.2%	増加傾向
	20～60代男性の肥満者の割合の減少		29.5%	35.1%	27.5%
	40～60代女性の肥満者の割合の減少		19.0%	17.1%	17.0%
	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、ほぼ毎日の人の割合の増加		71.4%	64.3%	80.0%
	減塩を意識した食生活を送る人の増加		54.7%	54.9%	60.0%
	食育に関心を持っている人の割合の増加		—	75.1%	85.0%
	千葉県産・東金市産の農林水産物を購入したいと思う人の割合の増加		—	15.9%	25.0%
身体活動と運動	運動習慣者*の割合の増加(40～69歳)	男性	15.4%	17.0%	26.0%
	*運動習慣者とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続している人		女性	16.7%	19.2%
こ休こ養ろと	睡眠で十分な休養がとれていない者の割合の減少		20.7%	25.3%	20.0%
	ストレス解消法をもっている人の割合の増加		60.6%	70.2%	65.0%
	自殺者数の減少(5年間の合計数)		—	66人	60人以下
たばこ	成人の喫煙率の減少	男性	25.5%	23.8%	20.0%
		女性	8.2%	11.3%	5.0%
	COPDの認知度の向上		17.2%	21.3%	50.0%
お酒	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減少	男性	13.1%	13.7%	11.1%
	*生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上		女性	7.5%	9.4%
歯・口腔の健康	小中学生のむし歯のない者の割合の増加	小学生	39.6%	46.4%	46.0%
		中学生	53.3%	59.6%	56.0%
	小中学生の歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少	小学生	15.0%	22.4%	12.0%
		中学生	27.8%	38.1%	20.0%
	過去1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加(40・50代)		56.9%	54.0%	65.0%

※ストレス解消法をもっている人の割合の増加、小中学生のむし歯のない者の割合の増加については、目標を達成していますが、継続して取組みます。

第Ⅲ部 母子保健計画

第Ⅲ部 母子保健計画

第 1 章 母子保健計画策定の背景と趣旨

1. 母子保健計画策定の背景と趣旨

本市では、平成 8 年に国が示した母子保健計画策定指針に基づき「東金市母子保健計画」を策定し、「東金市母子保健計画Ⅱ」までは単独計画として、また、平成 16 年からは次世代育成支援対策推進法に基づく「東金市次世代育成支援行動計画」に母子保健計画を包含し推進してきました。

母子保健を取り巻く現状では、妊産婦や子育て世帯を取り巻く環境の変化などにより、平成 29 年には母子保健法が改正され、母子保健事業は虐待予防に資するものであることが示されました。健やかな妊娠・出産・子育てができるよう切れ目ない支援を提供することがより一層求められています。

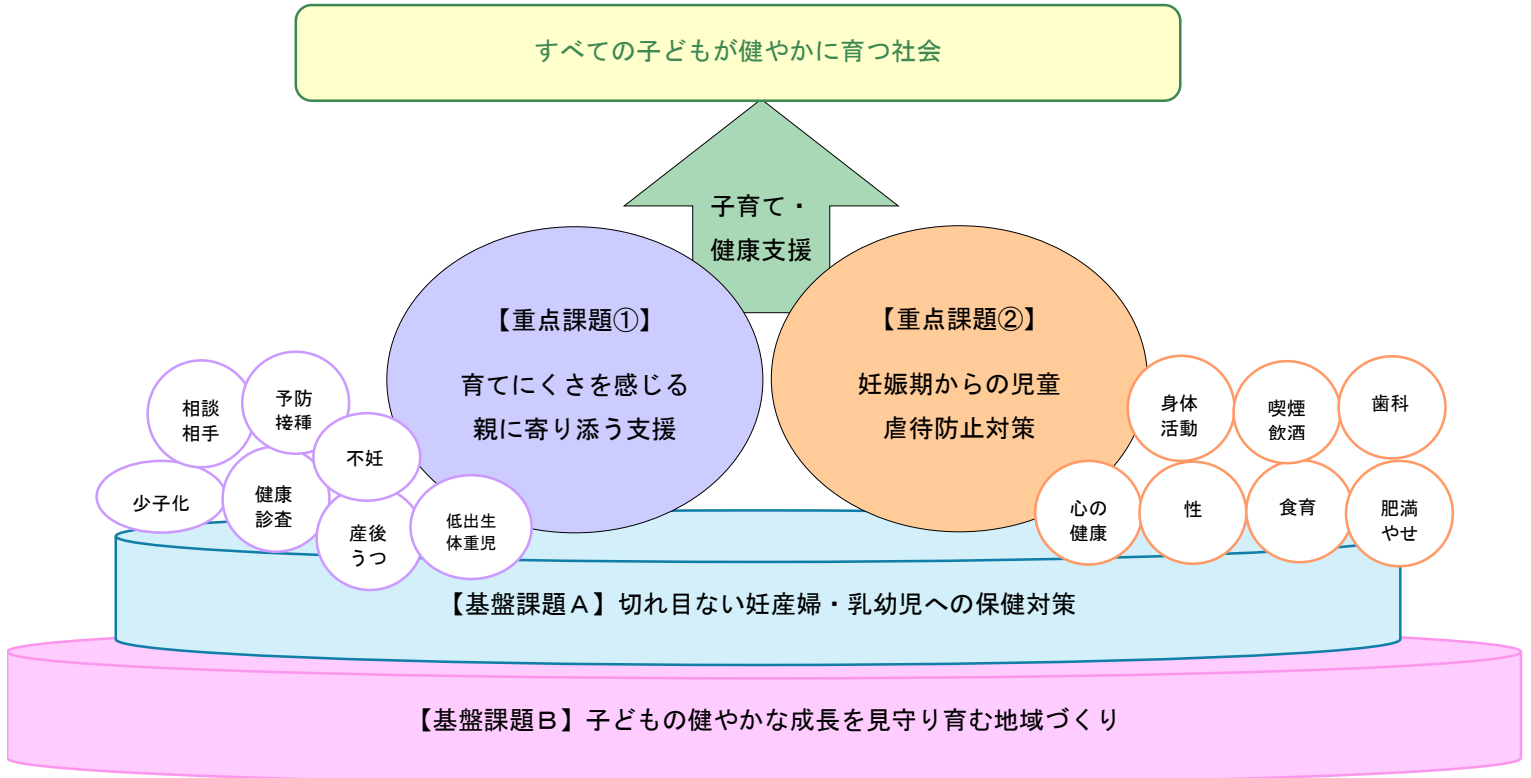
平成 26 年 6 月には、国から「母子保健計画について」の通知が出され（雇児発 0617 号第 1 号厚生労働省雇用均等・児童家庭局長通知）母子保健計画の策定が位置づけられました。このため、母子保健対策の主要な取り組みを提示するビジョンである「健やか親子 21（第 2 次）」で示された課題や指標に基づき、母子の健康の保持増進を図ることを目的に「東金市母子保健計画」を策定します。

本市においては、「健やか親子 21（第 2 次）」が目指す「すべての子どもが健やかに育つ社会」を実現するために、生涯を通じた健康づくりが重要と考え、健康増進法に基づく「とうがね健康プラン 21（第 2 次）」と一体的に効果的な計画の推進を図ります。

プランのビジョン

国が策定した「健やか親子 21 (第2次)」では、すべての子どもが健やかに育つ社会として、すべての国民が地域や家庭環境の違いにかかわらず、同じ水準の母子保健サービスが受けられることを目指しています。

東金市母子保健計画では、現在の東金市の状況を踏まえて2つの基盤課題を設定しました。また、特に重点的に取り組む必要のあるものを2つの重点課題としています。



2. 計画の期間

2019年度から2023年度までの5年間の計画とします。

第2章 施策の展開

第1節 【基盤課題A】切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策

1. 現状と課題

母子健康手帳交付時、保健師が全ての妊婦と面接を行っていますが、仕事をしている妊婦も多く妊娠期は支援につながりにくい現状があります。そのため、妊婦が抱える様々な問題を把握し、産前産後のサポート体制を整備する必要があります。

乳幼児健康診査等の問診項目を見ると「ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合」は、4か月児で87.6%、1歳6か月児で72.4%、3歳児で69.3%であり年齢が上がるにつれて子育てにゆとりのある母親が減少していることがわかります。このことから、母親が地域で安心して妊娠・出産・子育てができるような環境づくりや切れ目ない支援が必要です。

2. 今後の方向性

- ・母子健康手帳交付時に統一した指標を用いて妊婦の抱える問題を把握し、個々に合わせた支援を実施します。
- ・EPDS（エジンバラ産後うつ病質問票）を活用し、産後うつの早期発見と適切な時期での対応ができるよう支援します。
- ・子育てサービスや交流できる場について周知に努めます。

3. 目標：安心な妊娠・出産・子育てができる

目標項目	現状値 2018年	目標 2023年	出典
産後に助産師や保健師等からのケアを受けることができた者の割合の増加	75.8%	80.0%	健やか親子21(第2次)指標 4か月児
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合の増加	69.3%	72.0%	健やか親子21(第2次)指標 3歳児

※平成29年度健康診査結果

4. 一人ひとりの取り組み

- ・妊婦や乳幼児の各教室に参加します。
- ・乳幼児健康診査を受診します。
- ・不安や心配ごとのある時は、一人で抱え込まず誰かに相談します。

5. 地域での取り組み

団体	内容
医師会・歯科医師会	・妊婦健康診査を実施します。適切な保健指導を行います。
母子保健推進協議会	・家庭訪問時、母子保健事業について周知し、身近な相談者になるよう努めます。
保育所・幼稚園	・安全に子どもたちが過ごせるよう環境整備・支援をします。
生涯学習課	・公民館活動の活性を図ります。
こども課	・子育て世代包括支援センターの活動を推進します。 ・子育てに関する情報提供をします。
健康増進課	・子育て世代包括支援センターの活動を推進します。 ・産前産後サポート体制を充実させます。

第2節【基盤課題B】子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり

1. 現状と課題

母子保健推進員がこんにちは赤ちゃん訪問を行い、地域で子どもの成長を見守る支援をしています。乳幼児健康診査等の問診項目を見ると「この地域で子育てをしていきたいと思う親の割合」は、4か月児で90.4%、1歳6か月児で92.1%、3歳児で94.6%であり、子どもの年齢が上がるにつれてこの地域で子育てをしていきたいと思っている人が増えていることがわかります。このことから、乳児期からきめ細やかな支援を行いこの地域で子育てをしていきたいと思う親がより増えていくような働きかけが必要です。

2. 今後の方向性

- ・地域で子どもの成長を見守ることができるよう関係機関と連携します。
- ・子育てをしている家庭に対し育児サービスの情報提供をします。
- ・親子が交流を持てるような場を提供します。

3. 目標

親子を孤立させないよう、地域で子どもの成長を見守ることができる

目標項目	現状値 2018年	目標 2023年	出典
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の増加	90.4%	93.0%	健やか親子21(第2次)指標 4か月児
こんにちは赤ちゃん訪問を受けた人の割合の増加	81.0%	83.0%	こんにちは赤ちゃん訪問の 実績

※平成29年度健康診査結果、平成29年度乳幼児全戸訪問事業実績

4. 一人ひとりの取り組み

- ・地域の交流の場に参加します。
- ・地域で子育てしている人に関心を持ちます。

5. 地域での取り組み

団体	内容
医師会・歯科医師会	・保護者に子どもの成長発達について指導します。
民生児童委員協議会	・親子が集える場づくりに協力します。
食生活改善協議会	・食を通して子どもの心身の成長をサポートします。
母子保健推進協議会	・家庭訪問時、母子保健事業について周知し、身近な相談者になるよう努めます。
保育所・幼稚園	・地域の方々との絆を深めるため連携した行事を企画します。
消防防災課	・交通安全に関する普及啓発により子どもたちの安全確保に努めます。
生涯学習課	・公民館活動の活性化を図ります。
こども課	・子育て世代包括支援センターを推進します。 ・児童館やファミリーサポートセンターを周知します。
健康増進課	・子育て世代包括支援センターを推進します。 ・保健師が地域の情報を必要な親子に伝えます。

第3節【重点課題①】育てにくさを感じる親に寄り添う支援

1. 現状と課題

乳幼児健康診査等の問診項目を見ると「子どもに対して育てにくさを感じる親の割合」が、4か月児で13.5%、1歳6か月児で22.4%、3歳児で39.2%であり、年齢が上がるにつれて育てにくさを感じる親が増えていることがわかります。

また、「子どもの社会性の発達過程を知っている親の割合」は、4か月児で92.9%、1歳6か月児で92.9%、3歳児で84.1%であり、年齢が上がるにつれてその年齢における社会性の発達過程を知らない親が増えていることがわかります。

年齢に応じた子どもの発達を知っていることは、育てにくさを軽減する要因の一つと考えられます。健康診査時には、子どもの発達過程について説明する機会を設けていますが、個人に合わせた成長・発達を示す機会が少なく、早い段階から発達過程を周知できるよう努める必要があります。

2. 今後の方向性

- ・乳幼児期の健康診査・教室事業において、子どもの発達過程を理解できるよう集団教育や個別相談の充実を図ります。
- ・発達に心配のある子どもが利用できる教室・相談事業の充実を図ります。また、特別な支援が必要な場合は適切な機関につなげます。
- ・家庭訪問や健康診査時、広報・ホームページなどで子育ての相談先を周知します。また、親子が立ち寄ることの多い施設にポスターを掲示して、ふれあいセンターが身近に感じられるようにします。

3. 目標：子どもの成長に応じた子育てをすることができる

目標項目	現状値 2018年	目標 2023年	出典
子どもの社会性の発達過程を知っている親の割合の増加	84.1%	90.0%	健やか親子 21(第2次)指標 3歳児
育てにくさを感じたときに対処できる親の割合の増加	91.5%	95.0%	健やか親子 21(第2次)指標 3歳児

※平成 29 年度健康診査結果

4. 一人ひとりの取り組み

- ・教室や健康診査等に参加し、子どもの発達過程を理解した子育てをします。
- ・悩みや心配ごとのあるときは誰かに相談します。

5. 地域での取り組み

団体	内容
医師会	・子どもの成長発達について指導します。
山武健康福祉センター	・子どもの発達やこころの健康についての相談に応じます。
母子保健推進協議会	・家庭訪問時、相談先の情報提供をします。
保育所・幼稚園	・子育てに関する相談に応じ適切な機関につなげます。
社会福祉課	・発達に心配のある子どもが家庭や地域で健やかに育つように、福祉サービス等の提供を行います。
こども課	・子育て世代包括支援センターを推進します。 ・子育てに関する相談に応じます。 ・児童館やファミリーサポートセンターを周知します。
健康増進課	・子育て世代包括支援センターを推進します。 ・保健師が地域の子育てに関係する施設や子育てサークルなどの情報を必要な親子に伝えます。 ・健康診査や相談事業で子どもの発達過程を保護者に周知します。

第4節【重点課題②】妊娠期からの児童虐待防止対策

1. 現状と課題

「子どもへの虐待」は、子どもの心身の成長及び人格の形成に重大な影響を与えるとともに、次の世代に引き継がれるおそれもあるといわれています。また、子どもへの虐待の背景には、望まない妊娠や妊婦を取り巻く家族関係、人間関係の希薄化といった現代の社会、地域、家庭の構造的・複合的な問題があります。このような子育てをしにくい要因の多い現代では、どこの家庭でも起こりうる事象としてとらえ、妊娠期から早期に取り組むべき重要な課題と認識する必要があります。特に、2歳頃の幼児は発達の途上にあり、自己表現が未熟なため予測できない行動をすることもあつため、つい感情的に子どもを叱ることがあるなど、親にとっては育てにくいと感じることも多い年齢といえます。厚生労働省がまとめた「子ども虐待による死亡事例等の検証結果等について（第13次報告）」によると、死亡した子どもの年齢は3歳未満が71.2%と多くを占めています。東金市でも平成28年度の虐待相談件数は118件と平成25年度以降最も多い相談件数となっており、親が一人で悩みを抱えずストレスをコントロールできるように相談支援を行うことが重要だと考えられます。

2. 今後の方向性

- ・乳幼児健康診査や各教室相談事業で子育ての相談先について周知します。
- ・妊娠期から愛着形成を育むためのコミュニケーションの大切さを伝えます。
- ・虐待が疑われる家庭を発見した場合は、適切な機関に相談することができるよう市民に周知します。
- ・医療機関や児童相談所との連携を図ります。

3. 目標：子育てをされていて困った時に相談できる

目標項目	現状値 2018年	目標 2023年	出典
この数か月間「感情的に叩いた」ことがあると回答した家庭の割合の減少	10.1%	8.0%	健やか親子21(第2次)指標 2歳児

※平成29年度健康診査結果

4. 一人ひとりの取り組み

- ・妊娠、出産や子育てに困った時に一人で抱え込まず誰かに相談します。
- ・地域の子育てに関心を持ち、虐待が疑われる家庭を発見した場合は、適切な機関に相談します。

5. 地域での取り組み

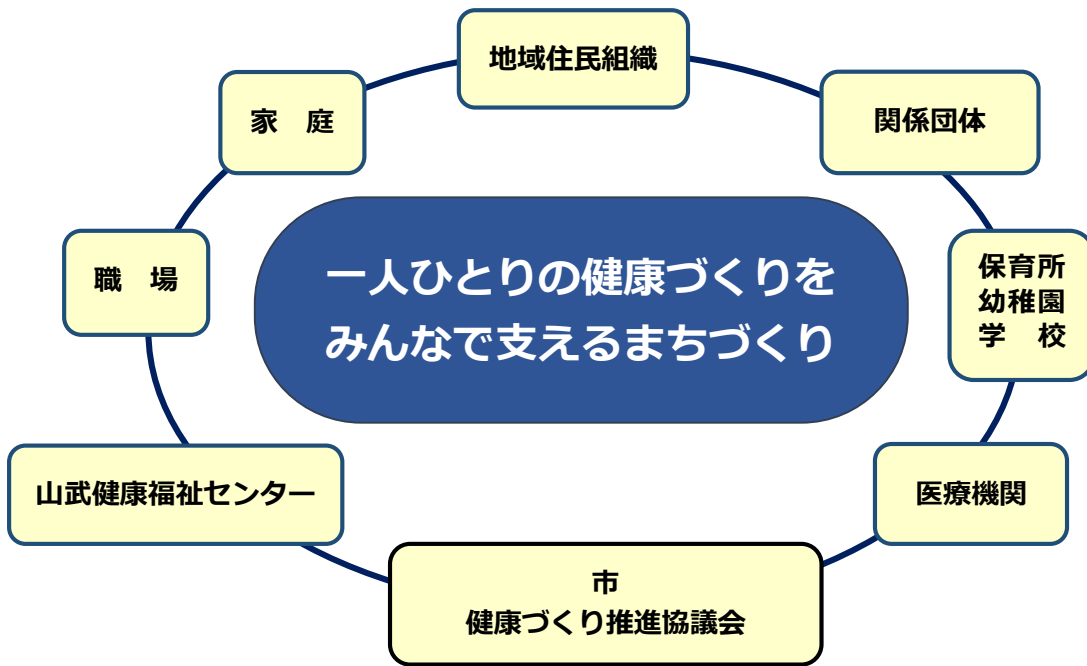
団体	内容
医師会・歯科医師会	・虐待が疑われる家庭を発見した場合は、適切な機関に相談します。
山武健康福祉センター	・子どもの発達やこころの健康についての相談に応じます。
保育所・幼稚園	・子育てに関する相談に応じ、虐待が疑われる家庭を発見した場合は、適切な機関に相談します。
民生児童委員協議会	・虐待が疑われる家庭を発見した場合は、適切な機関に相談します。
母子保健推進協議会	・家庭訪問時、子育ての悩みを聞き、市の相談機関を周知します。
こども課	・相談窓口の普及啓発に努めます。 ・児童虐待防止対策の充実を図ります。
健康増進課	・子育てに関する相談に応じます。

第IV部 プランの推進

第Ⅳ部 プランの推進

1. 健康づくりの推進体制

このプランを効果的に推進するには、市民一人ひとりが主体的に健康づくりを実施し、それを支える地域での協働や環境づくりの取り組みが必要です。今後も引き続き東金市健康づくり推進協議会を設置し、推進体制を強化して推進を図ります。



2. 推進における地域の役割

①地域住民組織・関係団体の役割

食生活改善協議会、体育協会、ボランティア連絡協議会、区長会等、関係団体と連携を図りながら健康づくりが広がるように活動を推進します。

②保育所・幼稚園・学校の役割

乳幼児期は生活習慣の基礎づくりの大事な時期であるため、乳幼児や親子を対象とした働きかけを推進します。学校では児童・生徒は自分の健康を管理、改善していくための資質や能力を育てるため学校保健活動を充実させます。

③医療機関（医師会・歯科医師会・薬剤師会）の役割

それぞれの専門性を活かした活動を通じ、市民の健康づくりを支援し、重症化防止のための連携を推進します。

④行政の役割

健康に関する住民への正しい知識の普及や地域活動の支援、各種関係団体との連携を図り、市民の健康づくりを推進します。また、市民の健康課題や健康づくりの情報収集、分析を行い、効果的な健康づくり事業を推進します。

3. 評価

①東金市健康づくり推進協議会による評価

東金市健康づくり推進協議会は、相互の連携により本計画の推進組織としての役割を担うとともに、計画に盛り込まれた施策の進捗状況の把握や評価指標の動向、各種統計による市民の健康状況の評価を行い、その結果を今後の健康づくり運動の推進に活用していきます。

②市民の生活習慣を把握するための実態評価

計画の中で提案した目標値がどのように変化しているのかを各保健事業の中で評価を行い、取り組みの強化や方法の検討に役立てていきます。また、2023年度の最終評価にあわせ、2022年度に最終評価アンケートを実施します。

③統計資料などによる評価

人口動態統計、各種保健事業報告、国民健康保険被保険者疾病統計などにより、市民の健康状況の分析と評価を行います。

《参考資料》

1. 中間評価アンケート結果

■調査対象

東金市に在住の20歳以上79歳までの3,000人を住民基本台帳による無作為抽出

■調査項目

「栄養と食生活」「身体活動と運動」「休養とこころの健康」「たばことお酒」「歯の健康」
「健診」「がん検診」「健康観」

■調査方法

アンケートを郵送配布し、回答は郵送またはwebによる方法を選択

■調査時期

平成30年1月22日から2月13日まで

■回収状況

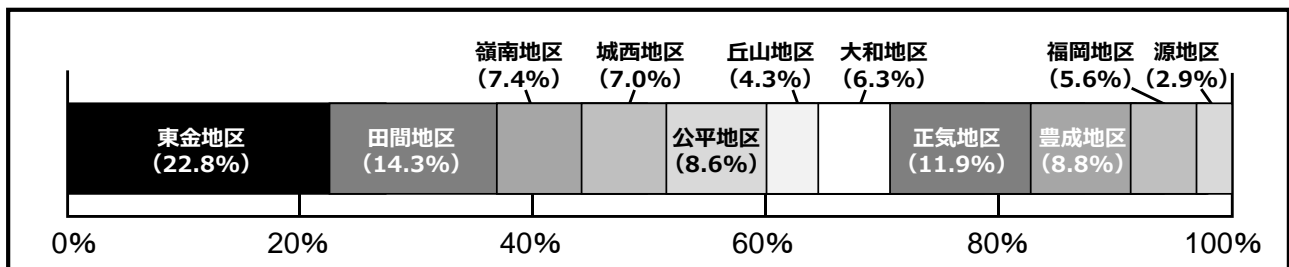
回収数890名（webによる回答50名を含む）

回収率29.7%

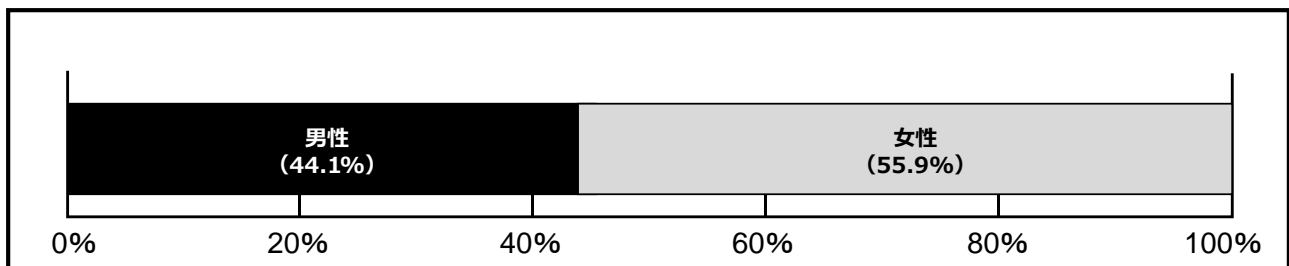
		男性	女性	総数
20～29歳	回収数	23	45	68
	%(年齢区分)	33.8%	66.2%	100.0%
	%(全体)	5.9%	9.2%	7.7%
30～39歳	回収数	42	75	117
	%(年齢区分)	35.9%	64.1%	100.0%
	%(全体)	10.7%	15.3%	13.3%
40～49歳	回収数	49	72	121
	%(年齢区分)	40.5%	59.5%	100.0%
	%(全体)	12.5%	14.7%	13.7%
50～59歳	回収数	59	70	129
	%(年齢区分)	45.7%	54.3%	100.0%
	%(全体)	15.1%	14.3%	14.6%
60～69歳	回収数	97	110	207
	%(年齢区分)	46.9%	53.1%	100.0%
	%(全体)	24.7%	22.4%	23.4%
70～79歳	回収数	122	119	241
	%(年齢区分)	50.6%	49.4%	100.0%
	%(全体)	31.1%	24.2%	27.3%
総数	回収数	392	491	883
	%(年齢区分)	44.4%	55.6%	100.0%
	%(全体)	100.0%	100.0%	100.0%

※「性別」および「年齢区分」を完全回答した者の全数は883人であるが、いずれかの記入を欠損した者が7人いるため、回収数は890人である。

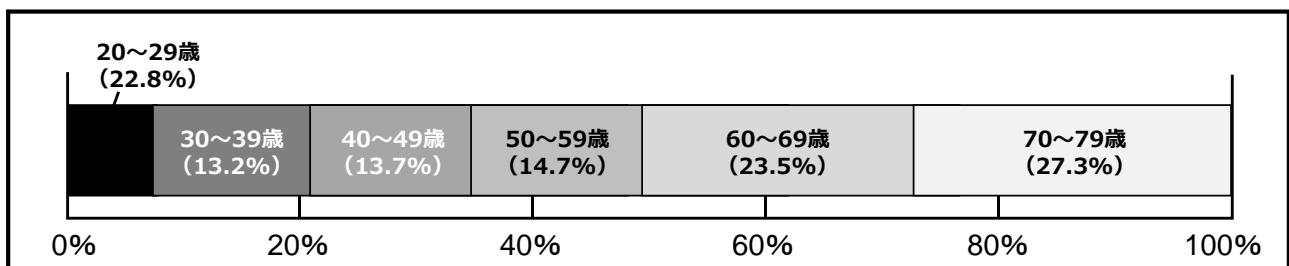
問 1 あなたのお住まいの地区を教えてください。(N=882)



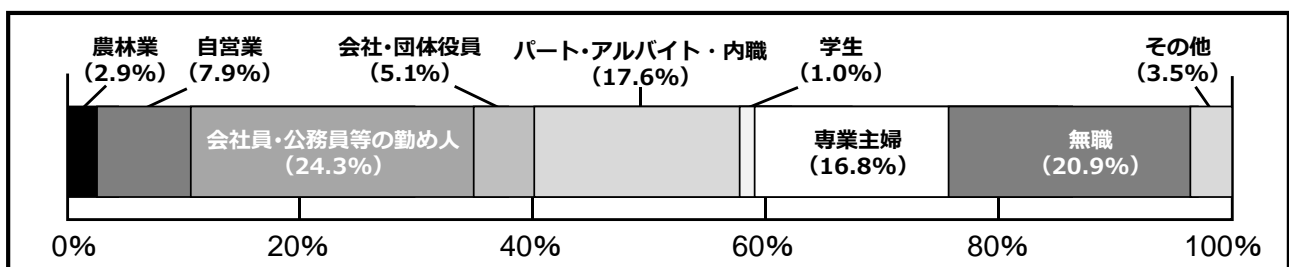
問 2 あなたの性別を教えてください。(N=891)



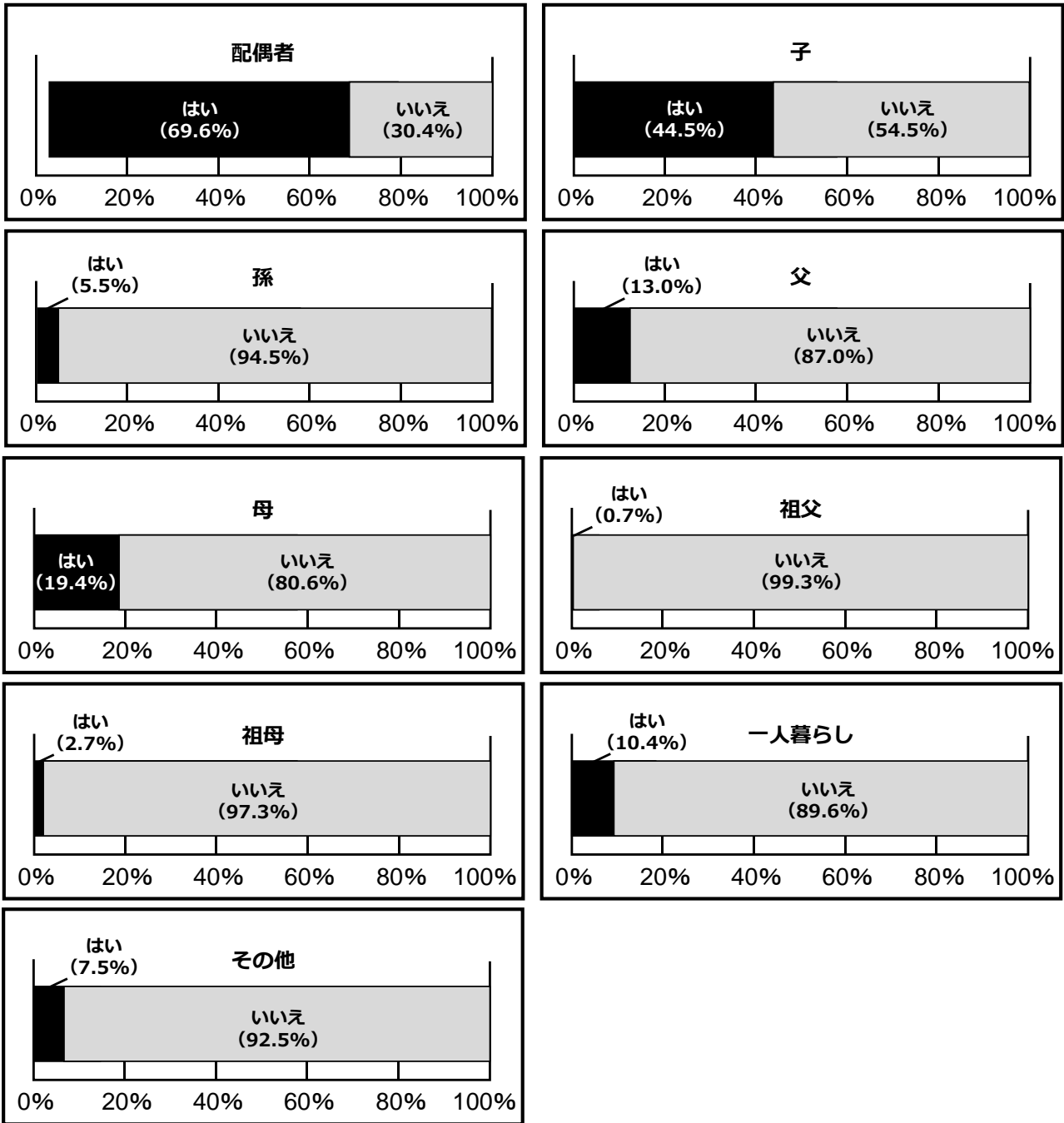
問 3 あなたの年齢を教えてください。(N=886)



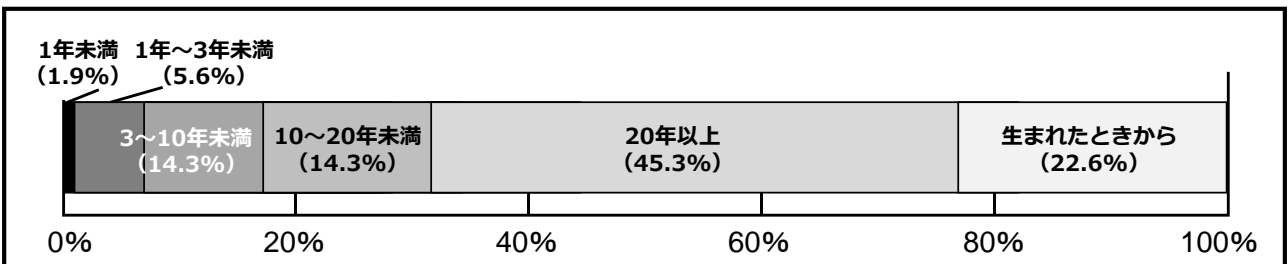
問 4 あなたの職業を教えてください。(N=886)



問5 あなたが現在、同居する家族すべてを教えてください（複数回答可）。（N=887）



問6 あなたは、東金市にお住まいになってどのくらいになりますか。（N=886）



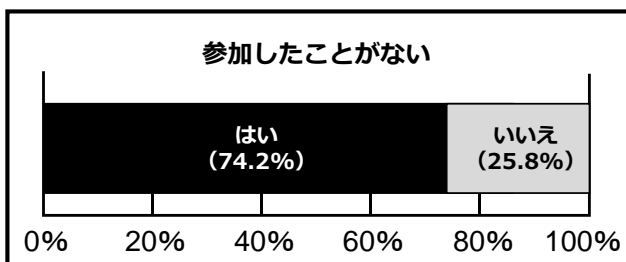
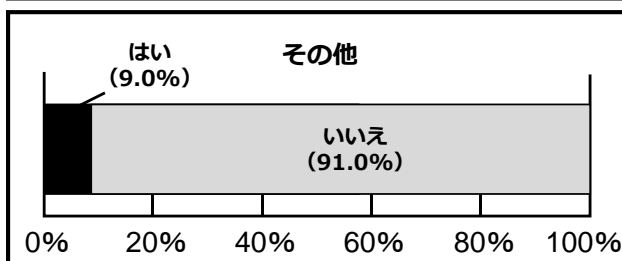
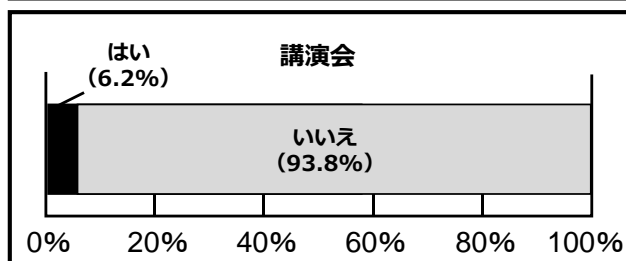
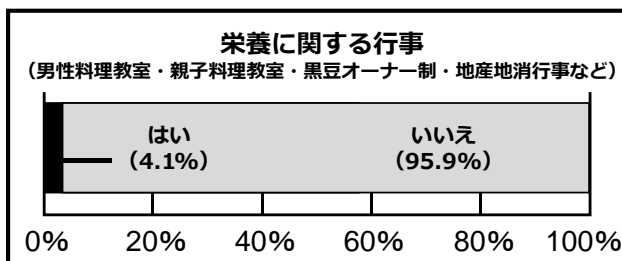
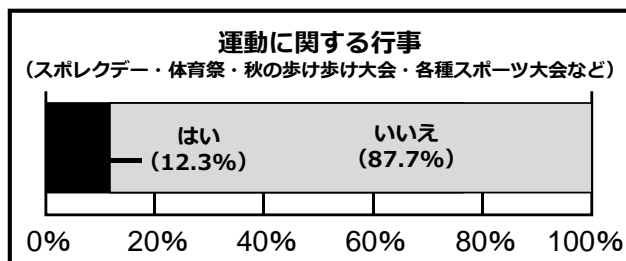
問7 あなたのおおよその身長と体重をご記入ください。(身長：N=875、体重：N=862)

年齢区分	男性 (N=392)		女性 (N=483)		年齢区分	男性 (N=388)		女性 (N=474)	
	N	平均身長 (cm)	N	平均身長 (cm)		N	平均体重 (kg)	N	平均体重 (kg)
20~29歳	23	172.9 ± 5.4	43	159.0 ± 4.8	20~29歳	23	68.9 ± 14.2	42	52.0 ± 7.8
30~39歳	42	173.2 ± 4.9	73	158.5 ± 5.7	30~39歳	42	71.5 ± 12.0	69	52.2 ± 8.1
40~49歳	49	170.9 ± 5.2	72	158.7 ± 5.4	40~49歳	49	73.2 ± 12.8	69	54.6 ± 10.0
50~59歳	59	170.2 ± 5.4	69	156.7 ± 5.9	50~59歳	58	70.1 ± 8.9	69	55.4 ± 10.7
60~69歳	97	168.3 ± 5.8	108	155.0 ± 5.4	60~69歳	96	67.8 ± 9.1	107	54.2 ± 7.4
70~79歳	122	166.2 ± 5.3	118	152.6 ± 5.6	70~79歳	120	65.0 ± 7.2	118	52.0 ± 7.7
総計	392	169.1 ± 5.9	483	156.1 ± 6.0	総計	388	68.4 ± 10.2	474	53.4 ± 8.6

	総数 (N=865)				男性 (N=388)				女性 (N=474)			
	N	痩せ	適正	肥満	N	痩せ	適正	肥満	N	痩せ	適正	肥満
20~29歳 %	65	15.4	67.7	16.9	23	17.4	47.8	34.8	42	14.3	78.6	7.1
30~39歳 %	111	17.1	66.7	16.2	42	2.4	76.2	21.4	69	26.1	60.9	13.0
40~49歳 %	118	7.6	67.8	24.6	49	2.0	55.1	42.9	69	11.6	76.8	11.6
50~59歳 %	128	8.6	66.4	25.0	58	1.7	62.1	36.2	69	14.5	69.6	15.9
60~69歳 %	204	2.9	68.6	28.4	96	1.0	62.5	36.5	107	4.7	73.8	21.5
70~79歳 %	239	7.1	70.7	22.2	120	1.7	72.5	25.8	118	12.7	68.6	18.6
総数 %	865	8.3	68.4	23.2	388	2.6	65.2	32.2	474	13.1	70.9	16.0

問8 あなたは、ここ1年間に東金市または地区主催の行事に参加したことがありますか。

(複数回答可) (N=886)

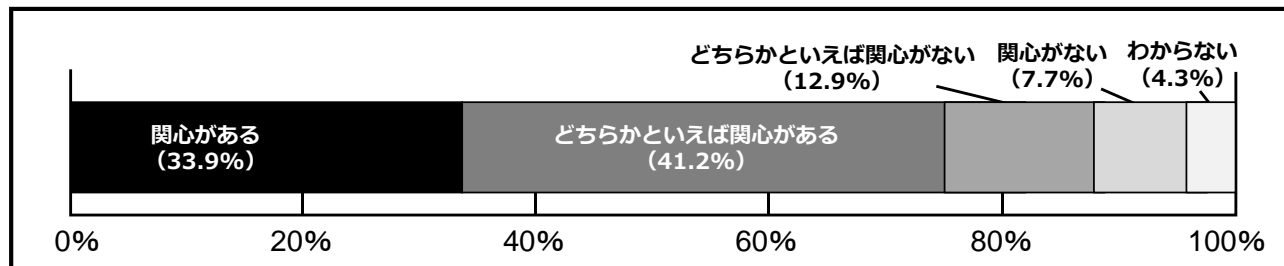


栄養と食生活に関する質問

※地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費することです。

問9 あなたは「食育」に関心がありますか。(N=884)

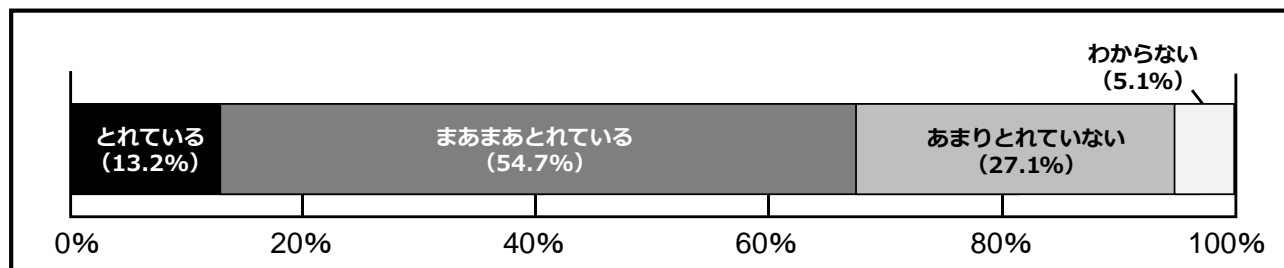
※食育とは、健康的な生活を送るために食に関するあらゆる知識を学び、それを実践することです。食育で身につけたい力には、食を通じて「心と身体の健康を維持すること」、「食事の大切さや楽しさを理解すること」、「食べ物を自分で選んで食事づくりができること」、「家族や仲間と食べる楽しみを体験すること」「食べ物が生産される過程を知り、感謝の気持ちを持つこと」などが含まれます。」



	総数 (N=881)						男性 (N=390)						女性 (N=488)					
	N	1	2	3	4	5	N	1	2	3	4	5	N	1	2	3	4	5
20~29歳	67	34.3	34.3	9.0	14.9	7.5	23	43.5	17.4	8.7	26.1	4.3	44	29.5	43.2	9.1	9.1	9.1
30~39歳	117	32.5	47.9	13.7	2.6	3.4	42	21.4	57.1	16.7	2.4	2.4	75	38.7	42.7	12.0	2.7	4.0
40~49歳	121	25.6	43.0	19.0	5.8	6.6	49	18.4	42.9	26.5	8.2	4.1	72	30.6	43.1	13.9	4.2	8.3
50~59歳	130	31.5	47.7	6.2	10.8	3.8	59	35.6	37.3	6.8	18.6	1.7	70	28.6	55.7	5.7	4.3	5.7
60~69歳	207	34.3	33.3	16.9	11.1	4.3	96	25.0	27.1	22.9	20.8	4.2	110	42.7	39.1	10.9	2.7	4.5
70~79歳	239	39.7	41.8	10.9	4.6	2.9	121	28.1	47.9	14.0	5.8	4.1	117	51.3	35.9	7.7	3.4	1.7
総数	884	33.9	41.1	12.9	7.7	4.3	390	27.4	39.7	16.7	12.6	3.6	488	39.1	42.2	9.8	3.9	4.9

1: 関心がある 2: どちらかといえば関心がある 3: どちらかといえば関心がない 4: 関心がない 5: わからない

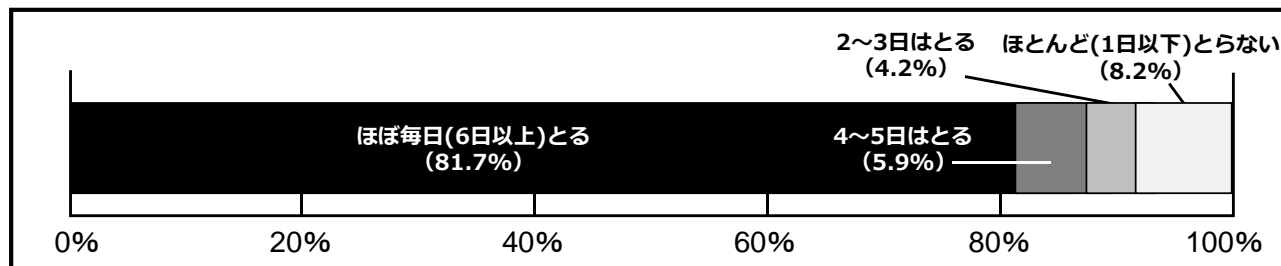
問10 あなたの食事はバランスがとれていると思いますか。(N=887)



	総数 (N=884)						男性 (N=392)						女性 (N=489)					
	N	1	2	3	4	1+2	N	1	2	3	4	1+2	N	1	2	3	4	1+2
20~29歳	68	5.9	41.2	47.1	5.9	47.1	23	4.3	43.5	47.8	4.3	47.8	45	6.7	40.0	46.7	6.7	46.7
30~39歳	117	10.3	47.9	38.5	3.4	58.1	42	11.9	50.0	38.1	0.0	61.9	75	9.3	46.7	38.7	5.3	56.0
40~49歳	121	5.0	47.1	44.6	3.3	52.1	49	8.2	38.8	44.9	8.2	46.9	72	2.8	52.8	44.4	0.0	55.6
50~59歳	129	7.0	57.4	31.0	4.7	64.3	59	11.9	45.8	35.6	6.8	57.6	69	2.9	66.7	27.5	2.9	69.6
60~69歳	207	13.5	59.9	20.3	6.3	73.4	97	20.6	48.5	22.7	8.2	69.1	109	7.3	69.7	18.3	4.6	77.1
70~79歳	242	24.0	59.5	10.7	5.8	83.5	122	27.0	52.5	12.3	8.2	79.5	119	20.2	67.2	9.2	3.4	87.4
総数	884	13.2	54.6	27.0	5.1	67.9	392	17.9	48.0	27.3	6.9	65.8	489	9.4	59.9	27.0	3.7	69.3

1: とれている 2: まあまあとれている 3: あまりとれていない 4: わからない

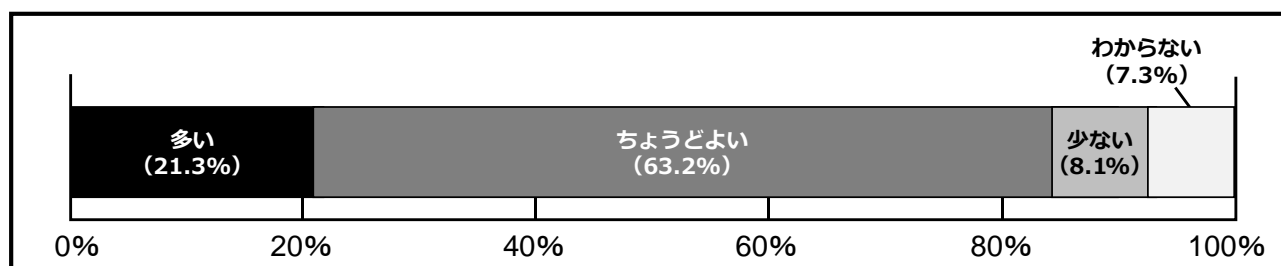
問 11 あなたは、ふだん1週間に何日朝食をとりますか。(N=887)



	総数 (N=884)					男性 (N=392)					女性 (N=489)				
	N	1	2	3	4	N	1	2	3	4	N	1	2	3	4
20~29歳	68	58.8	11.8	8.8	20.6	23	60.9	4.3	4.3	30.4	45	57.8	15.6	11.1	15.6
30~39歳	117	69.2	7.7	7.7	15.4	42	61.9	4.8	14.3	19.0	75	73.3	9.3	4.0	13.3
40~49歳	121	68.6	9.1	5.8	16.5	49	51.0	12.2	10.2	26.5	72	80.6	6.9	2.8	9.7
50~59歳	130	81.5	7.7	3.8	6.9	59	84.7	8.5	3.4	3.4	70	78.6	7.1	4.3	10.0
60~69歳	208	88.5	4.8	2.9	3.8	97	83.5	4.1	5.2	7.2	110	93.6	4.5	0.9	0.9
70~79歳	240	95.0	1.7	1.7	1.7	122	95.9	0.0	1.6	2.5	117	94.0	3.4	1.7	0.9
総数	884	81.7	5.9	4.2	8.3	392	79.8	4.6	5.4	10.2	489	83.2	6.7	3.3	6.7

1:ほぼ毎日(6日以上)とる 2:4~5日はとる 3:2~3日はとる 4:ほとんど(1日以下)とらない

問 12 あなたは、自分の食事量についてどう思いますか。(N=887)



	総数 (N=883)					男性 (N=390)					女性 (N=490)				
	N	1	2	3	4	N	1	2	3	4	N	1	2	3	4
20~29歳	67	29.9	55.2	7.5	7.5	22	31.8	59.1	4.5	4.5	45	28.9	53.3	8.9	8.9
30~39歳	117	28.2	53.0	7.7	11.1	42	33.3	50.0	2.4	14.3	75	25.3	54.7	10.7	9.3
40~49歳	120	28.3	58.3	5.0	8.3	49	40.8	42.9	6.1	10.2	71	19.7	69.0	4.2	7.0
50~59歳	130	20.0	56.9	11.5	11.5	59	25.4	50.8	10.2	13.6	70	15.7	61.4	12.9	10.0
60~69歳	208	19.7	66.3	8.2	5.8	97	17.5	67.0	10.3	5.2	11	21.8	65.5	6.4	6.4
70~79歳	241	14.1	73.4	8.3	4.1	121	9.9	78.5	7.4	4.1	119	18.5	68.1	9.2	4.2
総数	883	21.3	63.2	8.2	7.4	390	21.8	62.8	7.7	7.7	490	21.0	63.3	8.6	7.1

1:多い 2:ちょうどよい 3:少ない 4:わからない

食事量	総数 (N=862)				男性 (N=386)				女性 (N=476)			
	N	痩せ	適正	肥満	N	痩せ	適正	肥満	N	痩せ	適正	肥満
多い	182	3.8	54.4	41.8	85	0.0	45.9	54.1	97	7.2	61.9	30.9
ちょうどよい	546	9.2	73.3	17.6	242	3.3	70.7	26.0	304	13.8	75.3	10.9
少ない	70	17.1	71.4	11.4	29	3.4	82.8	13.8	41	26.8	63.4	9.8
わからない	64	4.7	62.5	32.8	30	3.3	56.7	40.0	34	5.9	67.6	26.5
総数	862	8.4	68.3	23.3	386	2.6	65.0	32.4	476	13.0	71.0	16.0

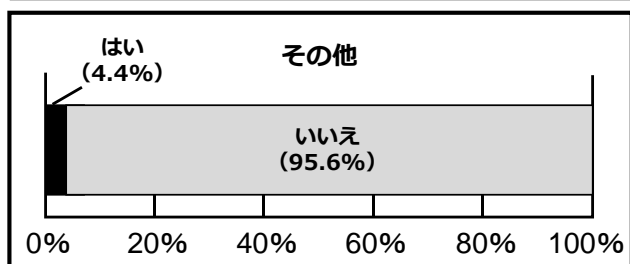
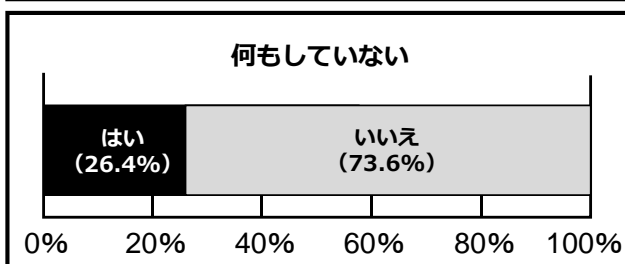
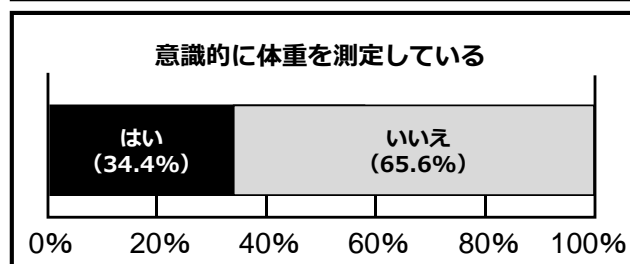
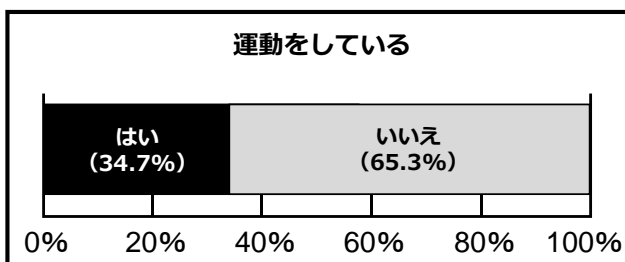
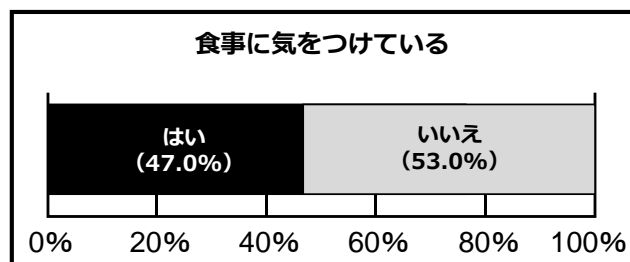
問 13 あなたの適正体重は何kgくらいだと思いますか。

年齢区分	男性				差分	年齢区分	女性				差分
	N	実体重 (kg)	N	理想体重 (kg)			N	実体重 (kg)	N	理想体重 (kg)	
20~29歳	23	68.9 ± 14.2	23	66.3 ± 8.2	-2.7	20~29歳	42	52.0 ± 7.8	44	50.5 ± 5.2	-1.5
30~39歳	42	71.5 ± 12.0	42	66.5 ± 7.5	-5.0	30~39歳	69	52.2 ± 8.1	71	50.4 ± 5.9	-1.8
40~49歳	49	73.2 ± 12.8	49	65.3 ± 6.1	-7.9	40~49歳	69	54.6 ± 10.0	69	51.0 ± 4.9	-3.6
50~59歳	58	70.1 ± 8.9	57	64.3 ± 5.6	-5.8	50~59歳	69	55.4 ± 10.7	68	51.2 ± 5.9	-4.2
60~69歳	96	67.8 ± 9.1	96	63.5 ± 6.1	-4.4	60~69歳	107	54.2 ± 7.4	106	51.4 ± 4.4	-2.8
70~79歳	120	65.0 ± 7.2	114	62.4 ± 5.7	-2.5	70~79歳	118	52.0 ± 7.7	111	49.7 ± 5.6	-2.3
総計	388	68.4 ± 10.2	381	64.0 ± 6.3	-4.4	総計	474	53.4 ± 8.6	469	50.7 ± 5.3	-2.7

年齢区分	男性 (N=388)				理想男性 (N=381)			
	N	痩せ	適正	肥満	N	痩せ	適正	肥満
20~29歳	% 23	17.4	47.8	34.8	23	0.0	82.6	17.4
30~39歳	% 42	2.4	76.2	21.4	42	0.0	95.2	4.8
40~49歳	% 49	2.0	55.1	42.9	49	2.0	91.8	6.1
50~59歳	% 58	1.7	62.1	36.2	57	0.0	96.5	3.5
60~69歳	% 96	1.0	62.5	36.5	96	1.0	93.8	5.2
70~79歳	% 120	1.7	72.5	25.8	114	0.9	97.4	1.8
総数	% 388	2.6	65.2	32.2	381	0.8	94.5	4.7

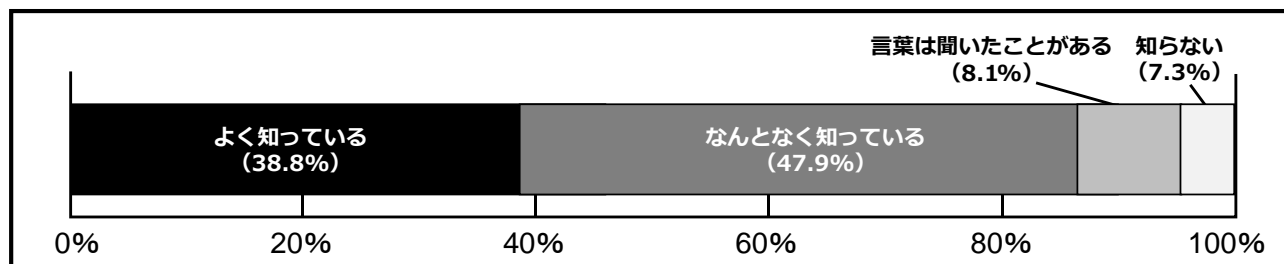
年齢区分	女性 (N=474)				理想女性 (N=465)			
	N	痩せ	適正	肥満	N	痩せ	適正	肥満
20~29歳	% 42	14.3	78.6	7.1	43	16.3	83.7	0.0
30~39歳	% 69	26.1	60.9	13.0	70	18.6	80.0	1.4
40~49歳	% 69	11.6	76.8	11.6	69	10.1	89.9	0.0
50~59歳	% 69	14.5	69.6	15.9	67	11.9	86.6	1.5
60~69歳	% 107	4.7	73.8	21.5	105	4.8	94.3	1.0
70~79歳	% 118	12.7	68.6	18.6	111	5.4	92.8	1.8
総数	% 474	13.1	70.9	16.0	465	9.9	89.0	1.1

問 14 あなたは、自分の体重管理のためにどのような事をしていますか (複数回答可)。(N=886)

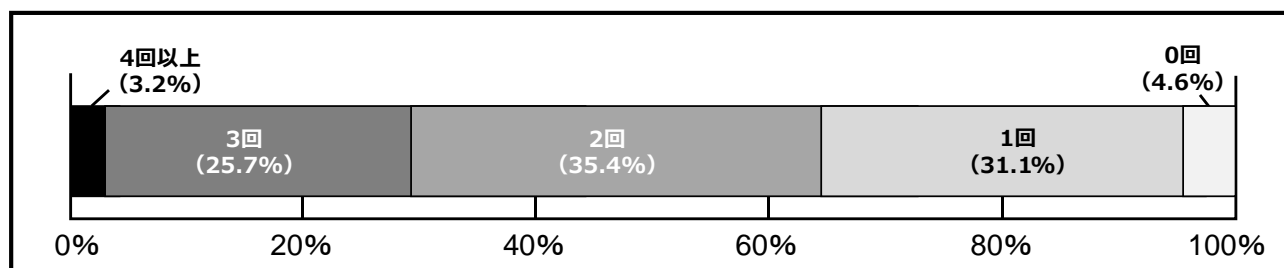


問 15 あなたは「主食・主菜・副菜」という言葉の意味を知っていますか。(N=886)

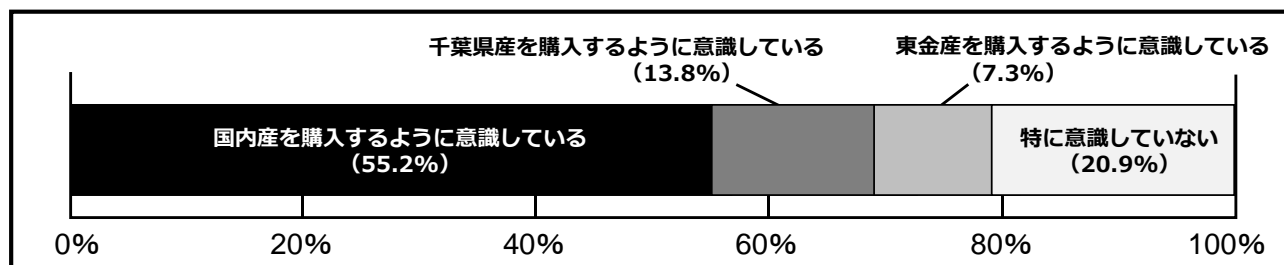
※主食…ごはん・パン・麺類 主菜…肉・魚・卵・大豆製品 副菜…野菜・いも・きのこ・海藻



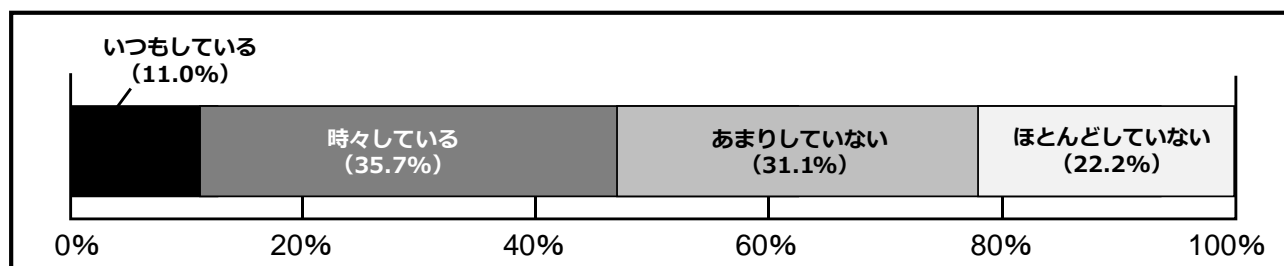
問 16 あなたは「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事を1日何回程度とっていますか。



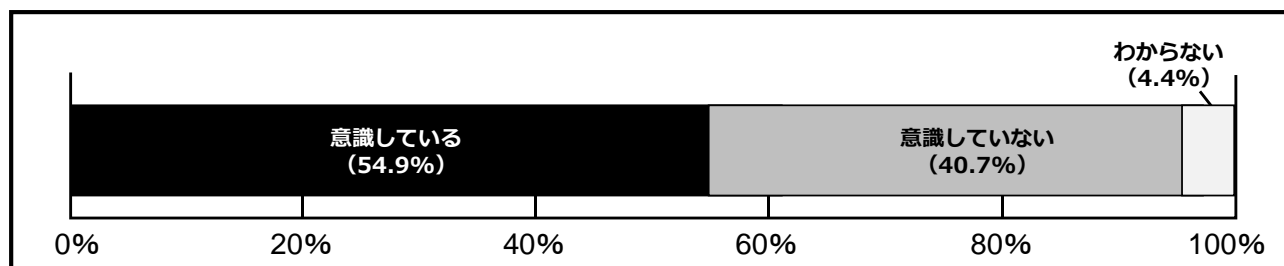
問 17 あなたはふだん米や野菜等の農産物を購入するときに、生産地を意識していますか(複数回答の者がいたため、「延べ数」で集計)。(N=970)



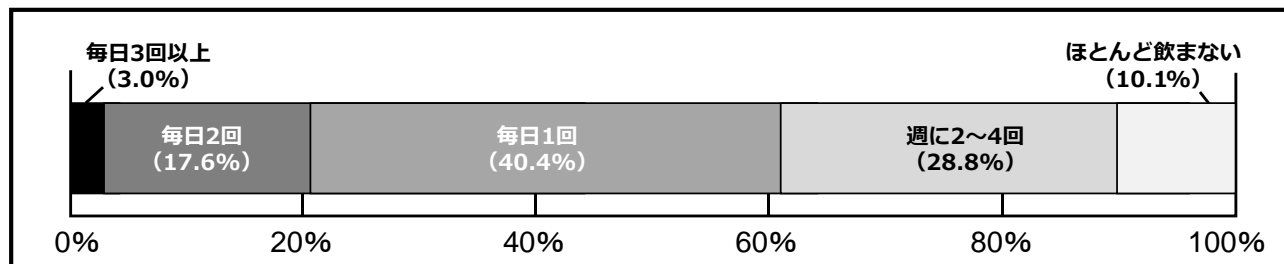
問 18 あなたは、ふだん外食する時や食品を購入するときに、栄養成分の表示を参考にしますか。(N=888)



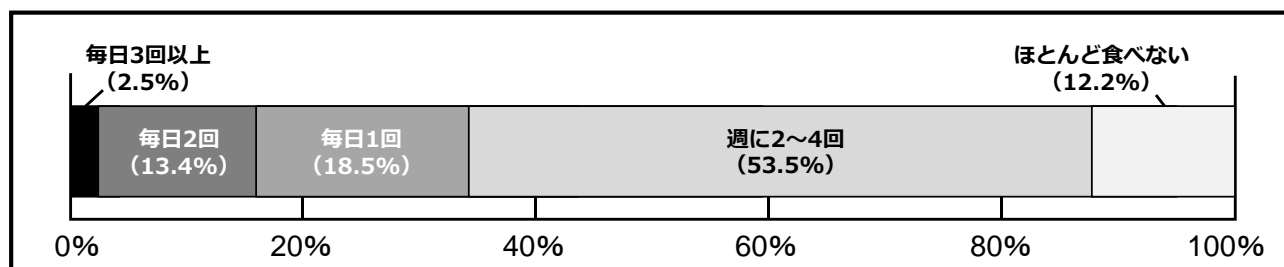
問 19 あなたは、日頃の食事の中で減塩を意識していますか。(N=888)



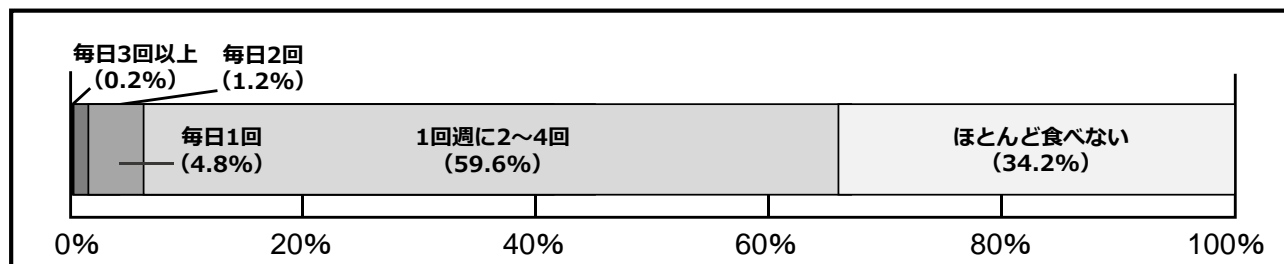
問 20 あなたは、みそ汁（スープも）をどの位の頻度で飲みますか。（1回の目安:お椀1杯）（N=888）



問 21 あなたは、煮物（野菜・魚・肉の煮付け）をどの位の頻度で食べますか。（1回の目安:中皿1杯）（N=888）

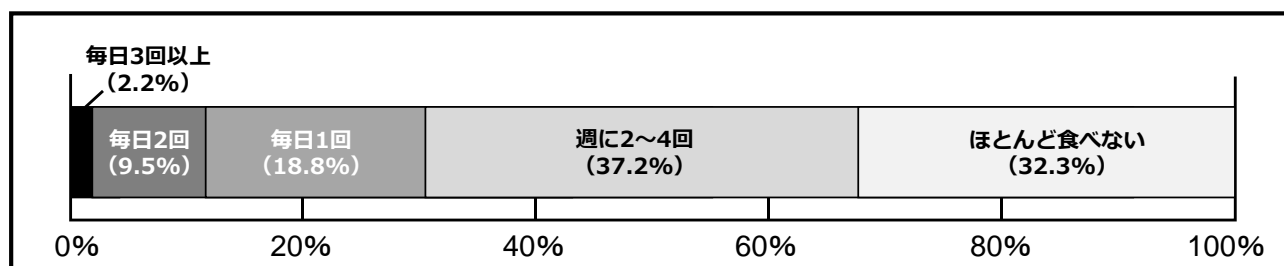


問 22 あなたは、塩づけや干物など、塩漬の魚をどの位の頻度で食べますか。（N=883）



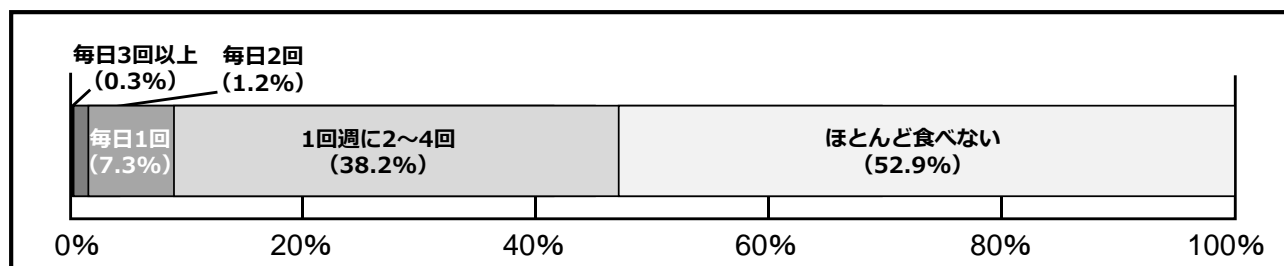
問 23 あなたは、漬物類をどの位の頻度で食べますか。

（1回の目安:きゅうり1/2本、たくわん2~3枚、梅干中1個）（N=882）

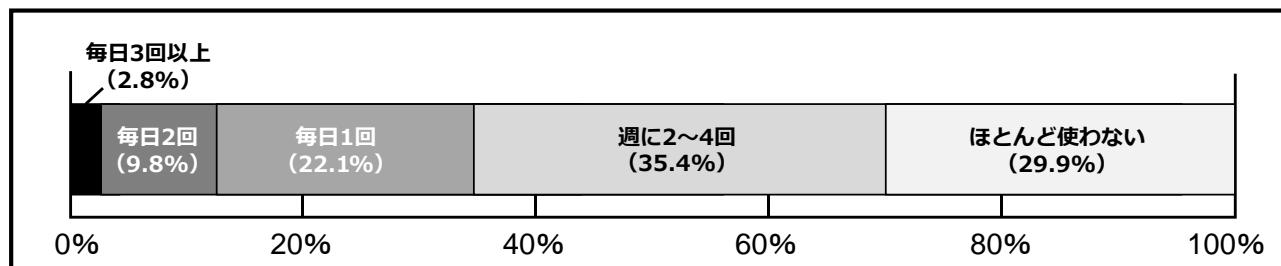


問 24 あなたは、塩辛い物（塩辛・佃煮等）をどの位の頻度で食べますか。

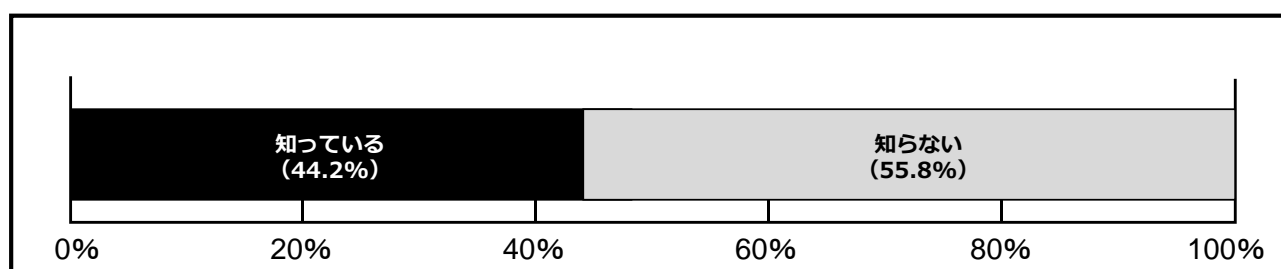
（1回の目安:たらこ1/2腹、塩辛大さじ1、佃煮 小皿1杯）（N=887）



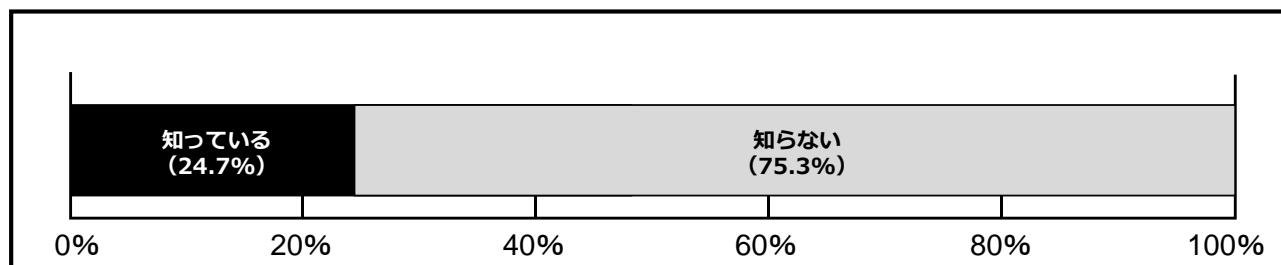
問 25 あなたは、料理の味付け以外に、食卓でしょうゆ・ソース・塩などをどの位の頻度で使いますか。
(N=887)



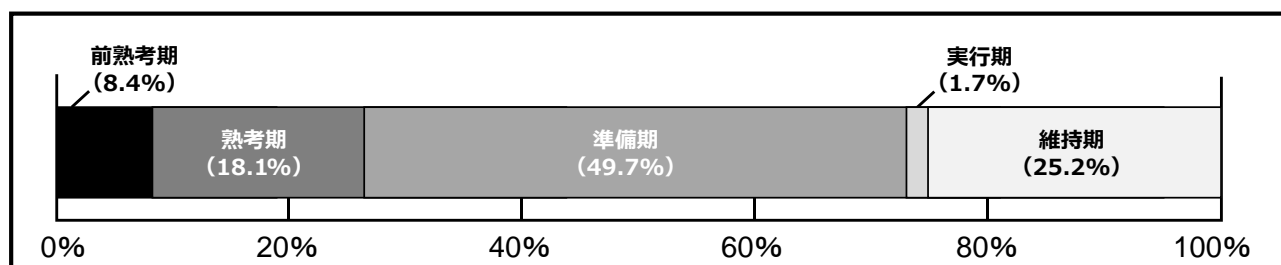
問 26 あなたは、望ましい1日の食塩摂取目標量が、男性 8g 未満・女性 7g 未満であることを知っていますか。(N=888)



問 27 あなたは、地域で親子料理教室や生活習慣病予防の料理を伝達しているボランティア団体「食生活改善推進員」を知っていますか。(N=886)



問 28 あなたの現在、そしてこれからの食生活に関することについてお聞きします。
次の中から、あなたに最も当てはまるものをお選びください。(N=886)



前熟考期: 私は現在、健康的な食生活をしていない。また、これから先もするつもりはない。

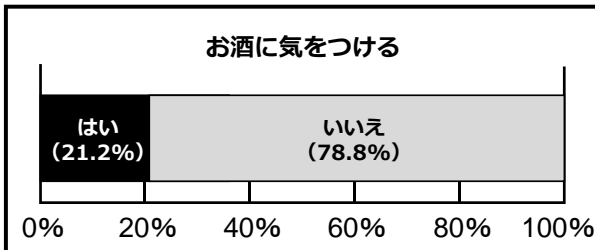
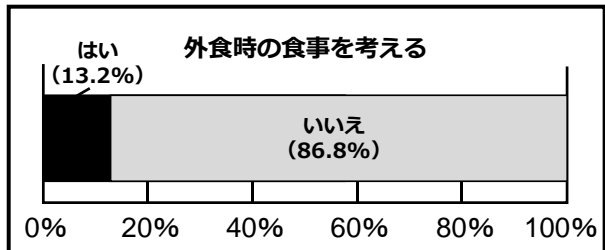
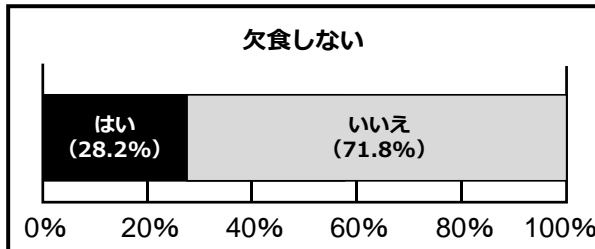
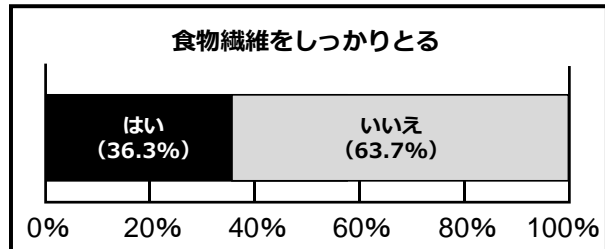
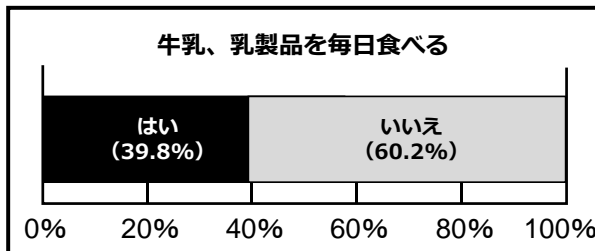
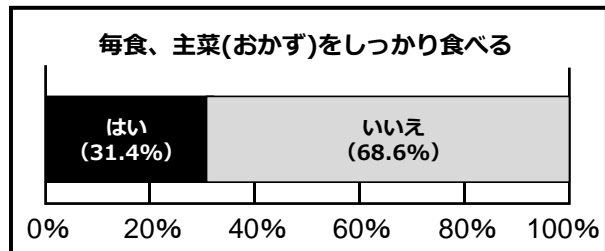
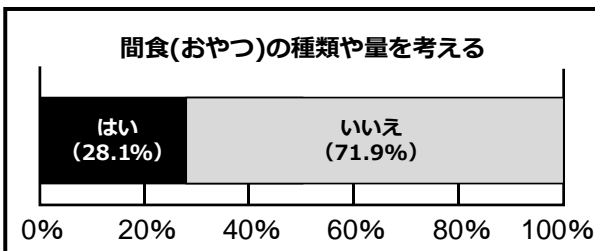
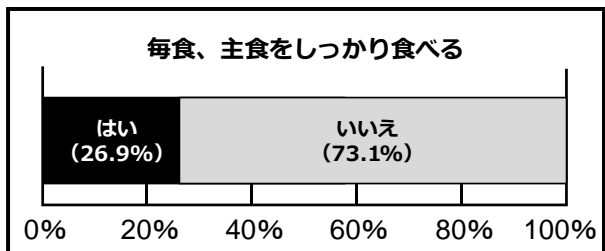
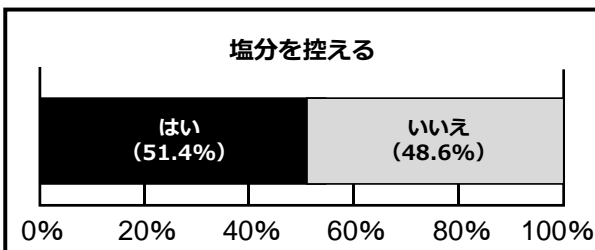
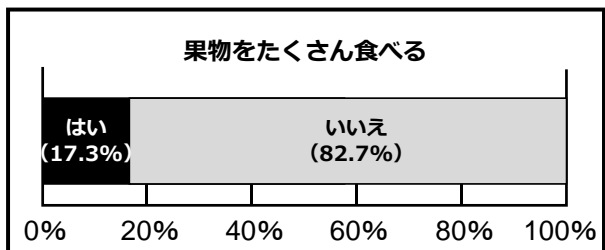
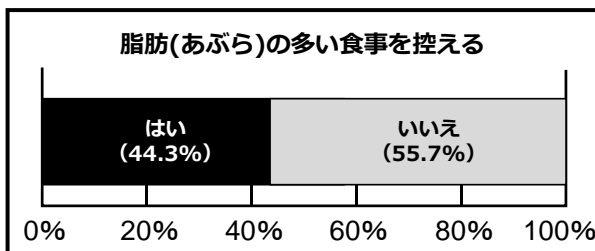
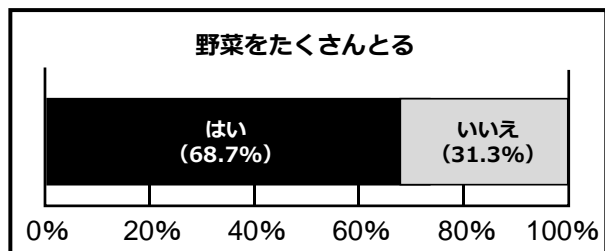
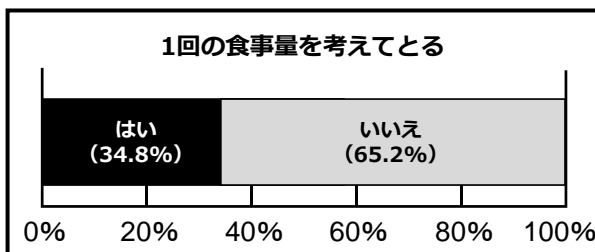
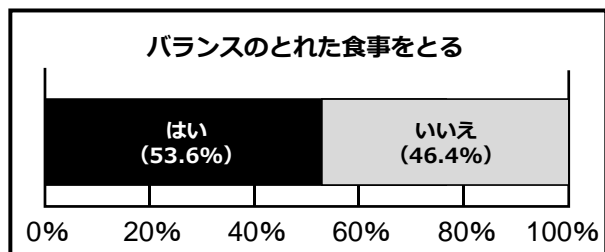
熟考期: 私は現在、健康的な食生活をしていない。しかし、近い将来(6か月以内)に始めようと思っている。

準備期: 私は現在、健康的な食生活をしている。しかし定期的ではない。

実行期: 私は現在、健康的な食生活をしている。しかし、始めてから6か月以内である。

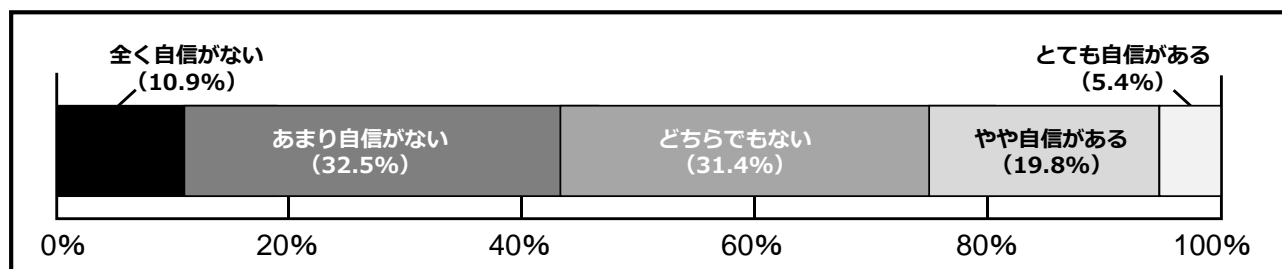
維持期: 私は現在、健康的な食生活をしている。また、6か月以上継続している。

問 29 あなたが健康的な食生活を送る上で、意識的に行っていることがあれば、当てはまるものをお選びください（複数回答可）。（N=886）

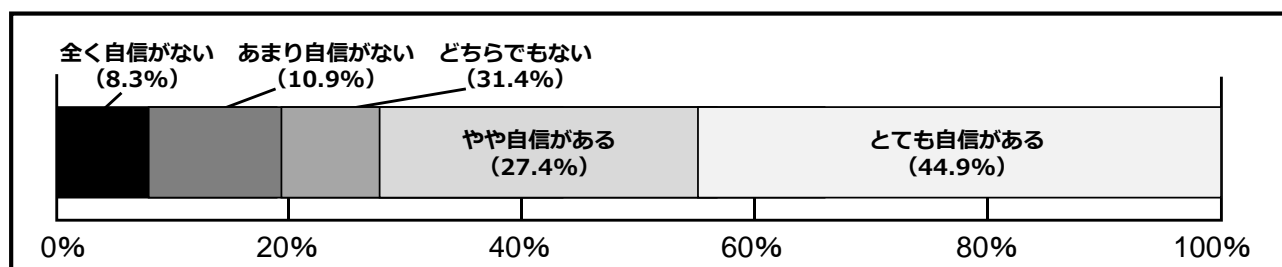


問 30 あなたの健康的な食生活における自信の程度について、当てはまるものをそれぞれお選びください。

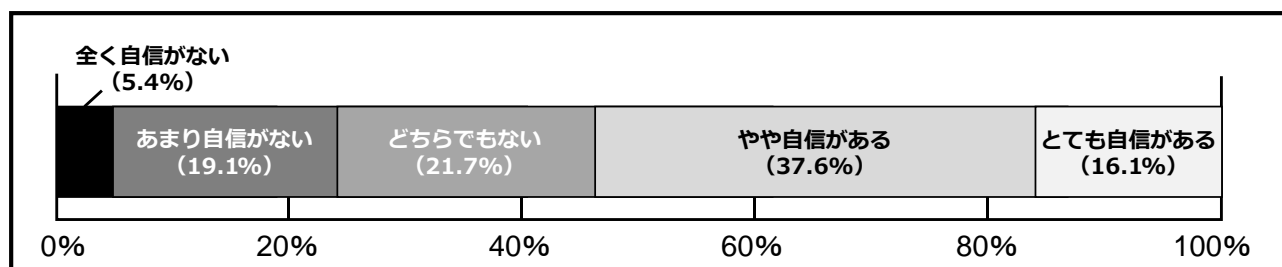
外食時でも、健康的な食事を選ぶことができる。(N=869)



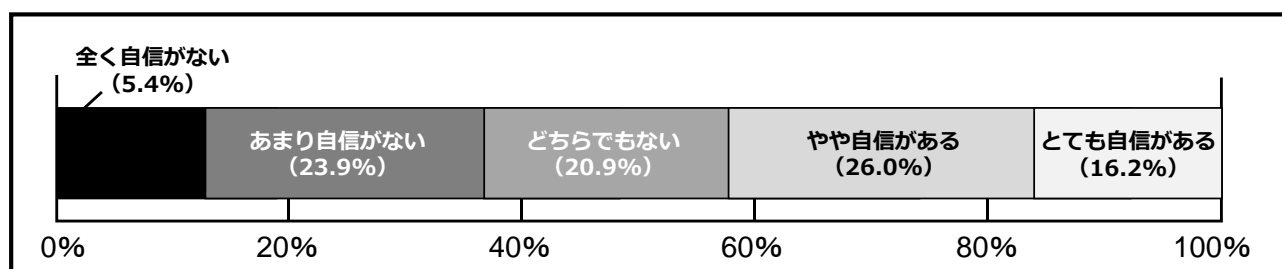
1日3食、食事をする事ができる。(N=879)



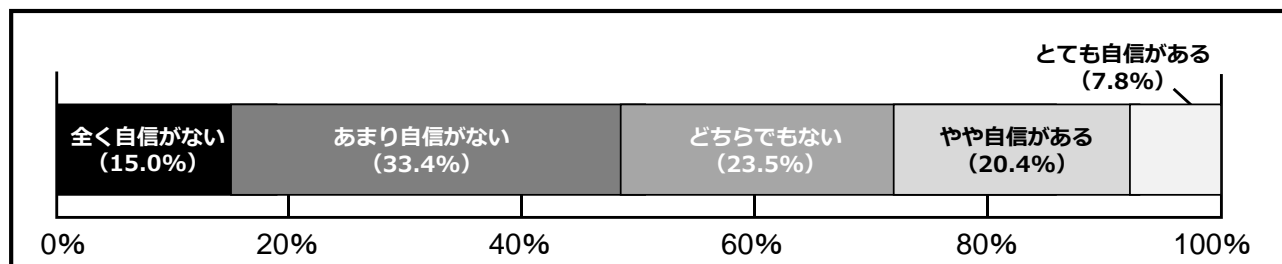
1回の食事量を考えて食事をする事ができる。(N=874)



朝から健康的な食事をする事ができる。(N=874)

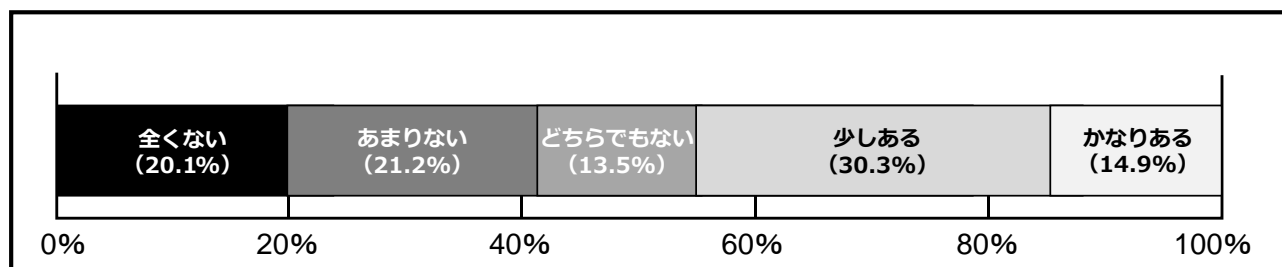


忙しくて時間がないときでも、健康的な食事することができる。(N=874)

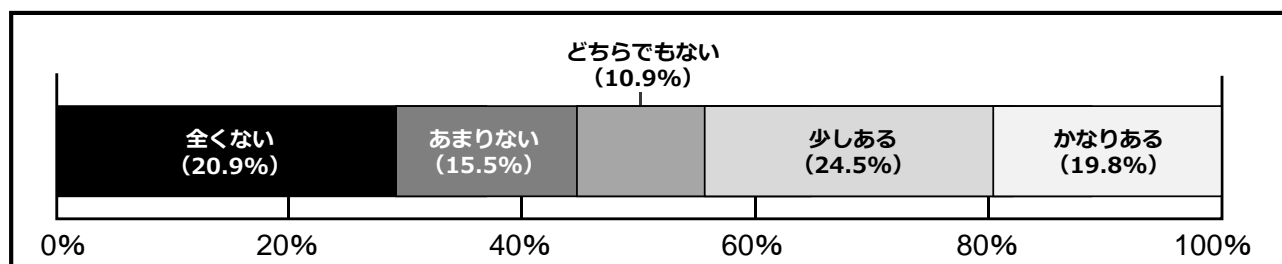


問 31 あなたが健康的な食生活を送ることに對して、周囲の人（家族や友人など）の支援について当てはまるものをお選びください。

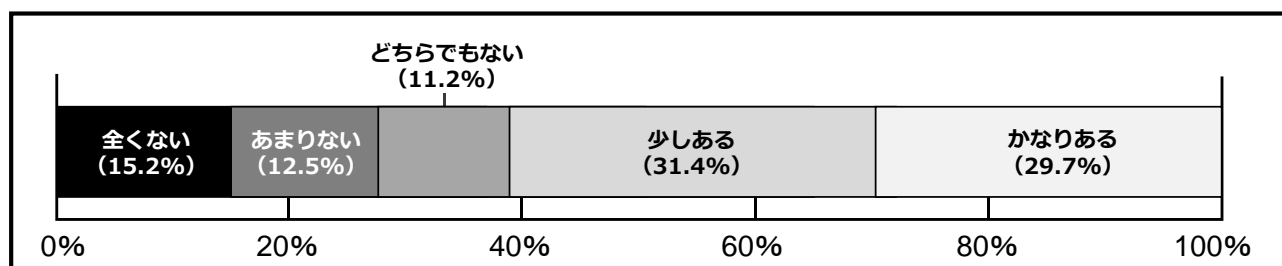
健康的な食生活を送るために必要なアドバイスをしてくれる人がいる。(N=872)



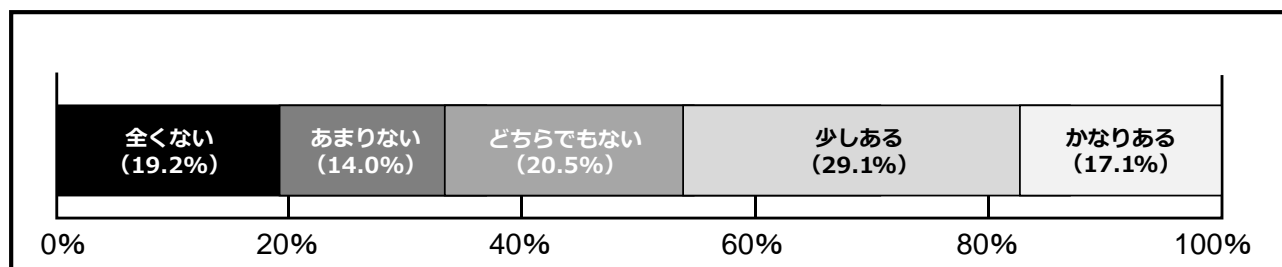
健康的な食事を提供してくれる人がいる。(N=869)



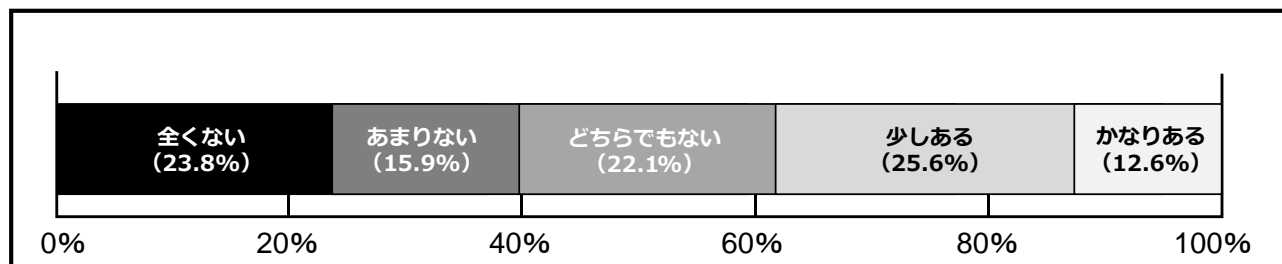
健康的な食事を一緒にしてくれる人がいる。(N=873)



健康的な食生活を送ることを励ましたり、応援してくれる人がいる。(N=869)

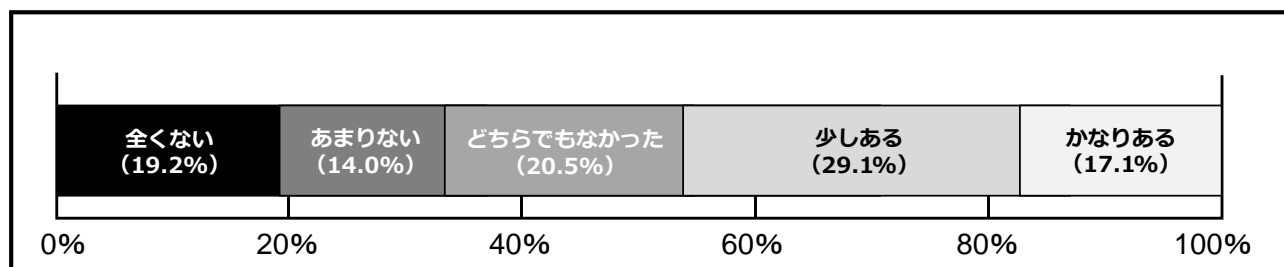


健康的な食生活を送ることができたら、ほめたり、評価してくれる人がいる。(N=870)

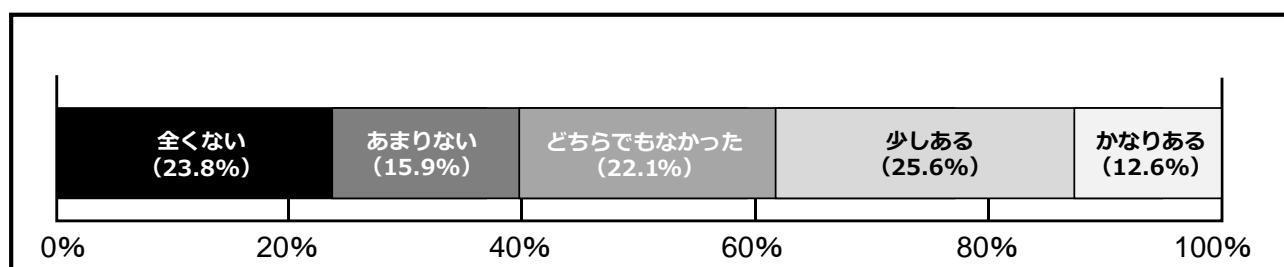


問 32 あなたの健康的な食生活に対するこれまでの態度や行動について、当てはまるものをお選びください。

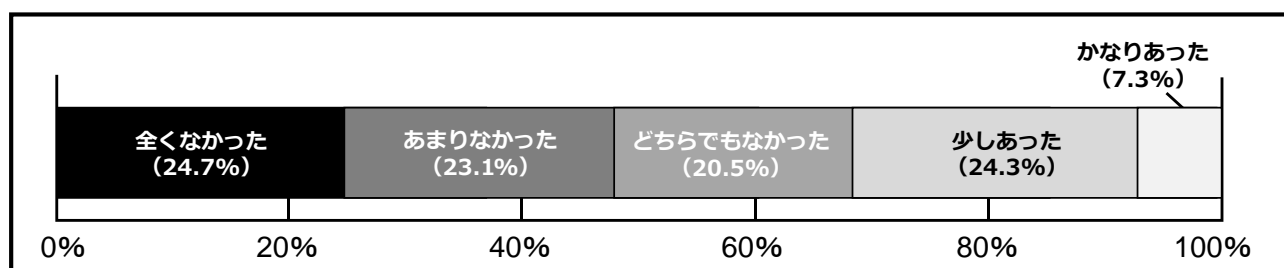
健康的な食生活に関する、現実的な目標を立てた。(N=873)



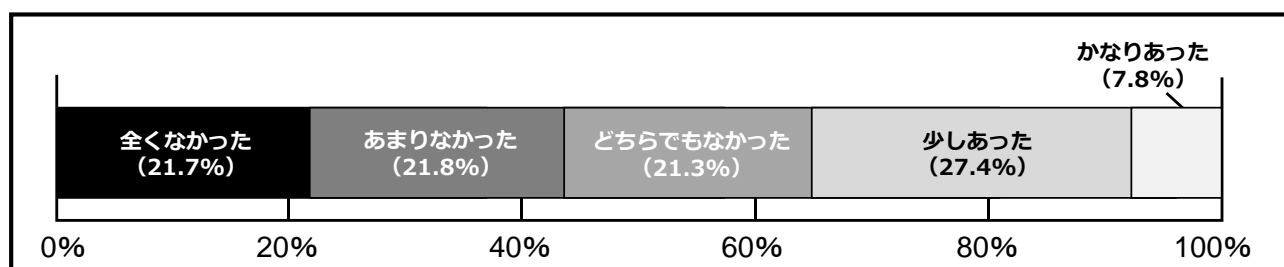
健康的な食生活に関する、情報収集を行なうための努力をした。(N=872)



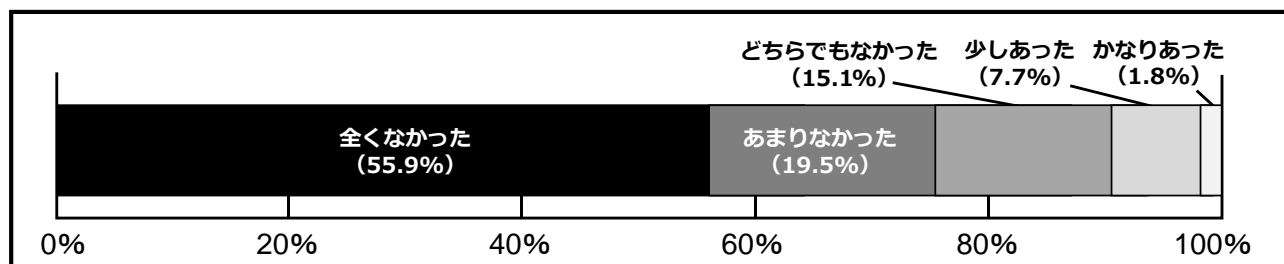
健康的な食生活に関する記録をつけるようにした。(N=870)



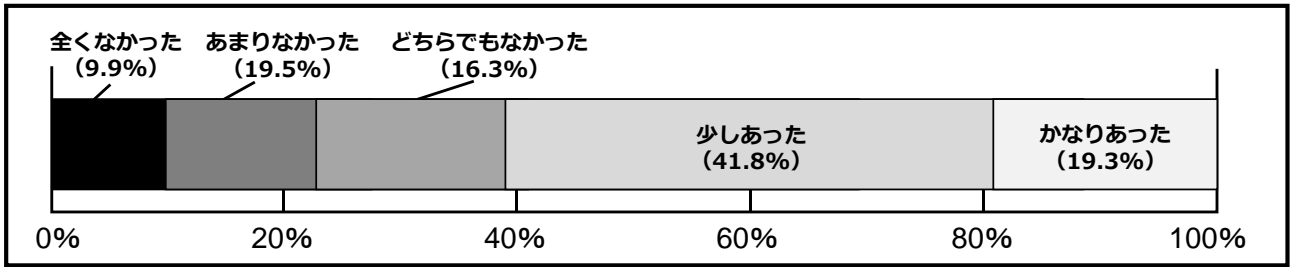
健康的な食生活を送ることができないと、健康に悪影響を及ぼすことが気になった。(N=870)



健康的な食生活を連想させるようなものを、家や職場に置いた (買った)。(N=864)



健康的な食生活が送れたら、自分自身をほめるようにした。(N=868)



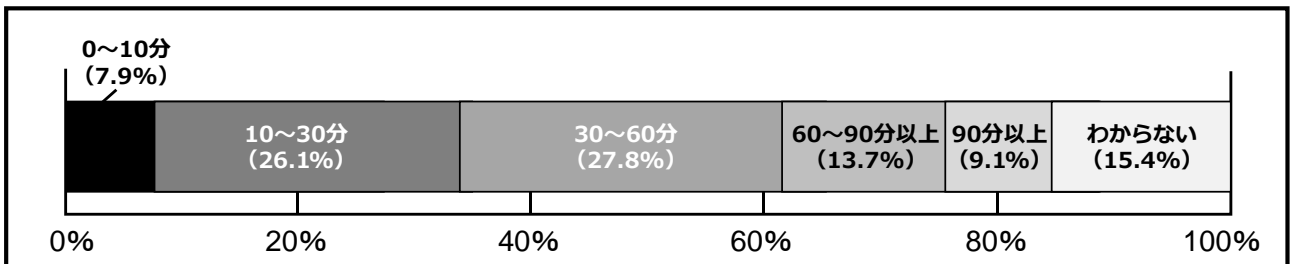
身体活動と運動に関する質問

問 33 歩数計をお持ちの方は、平日の1日の平均的な歩数をご記入ください。(N=28)

(お持ちでない方は、空欄のままで結構です。)

男性 (N=12) : 5478 歩	女性 (N=16) : 4668 歩
--------------------	--------------------

問 34 あなたは、平日の日常生活で1日何分(何歩)くらい歩いていますか。(N=861)

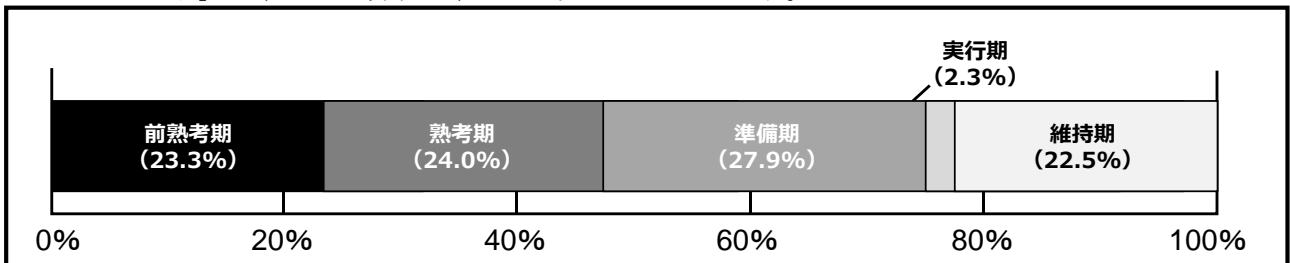


10分=約1000歩を目安とします

問 35 あなたの現在、そしてこれからの運動に関することについてお聞きします。

次の中から、あなたに最も当てはまるものをお選びください。(N=854)

※ここでの「運動」とは、1回30分以上、週2回以上の実施とします。



前熟考期: 私は現在、運動をしていない。また、これから先もするつもりはない

熟考期: 私は現在、運動をしていない。しかし、近い将来(6か月以内)に始めようと思っている

準備期: 私は現在、運動をしている。しかし定期的ではない。

実行期: 私は現在、運動をしている。しかし、始めてから6か月以内である。

維持期: 私は現在、運動をしている。また、6か月以上継続している。

年齢区分	総数 (N=849)						男性 (N=379)					女性 (N=470)						
	N	1	2	3	4	5	N	1	2	3	4	5	N	1	2	3	4	5
20~29歳 %	67	28.4	25.4	29.9	0.0	16.4	22	27.3	22.7	27.3	0.0	22.7	45	28.9	26.7	31.1	0.0	13.3
30~39歳 %	114	28.9	28.9	23.7	3.5	14.9	42	14.3	23.8	35.7	4.8	21.4	72	37.5	31.9	16.7	2.8	11.1
40~49歳 %	119	26.1	36.1	21.8	2.5	13.4	48	20.8	33.3	27.1	2.1	16.7	71	29.6	38.0	18.3	2.8	11.3
50~59歳 %	128	18.8	33.6	34.4	0.0	13.3	58	27.6	27.6	34.5	0.0	10.3	70	11.4	38.6	34.3	0.0	15.7
60~69歳 %	198	23.7	21.2	27.3	2.0	25.8	94	27.7	19.1	30.9	0.0	22.3	104	20.2	23.1	24.0	3.8	28.8
70~79歳 %	223	18.8	11.7	30.0	4.0	35.4	115	19.1	13.0	33.0	2.6	32.2	108	18.5	10.2	26.9	5.6	38.9
総数 %	849	23.1	24.0	28.0	2.4	22.5	379	22.7	21.1	31.9	1.6	22.7	470	23.4	26.4	24.9	3.0	22.3

1:前熟考期 2:熟考期 3:準備期 4:実行期 5:維持期

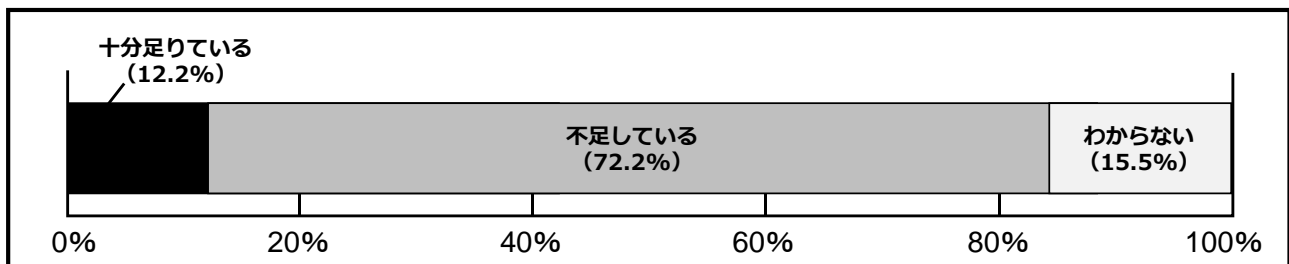
問 35-1 その運動はどのくらいの期間続けていますか。

変容段階	総数 (N=849)	20~39歳 (N=181)		40~69歳 (N=445)		70~79歳 (N=223)		
		1年未満	1年以上	1年未満	1年以上	1年未満	1年以上	
前熟考期 %	22.9	0.2	28.7	0.0	22.5	0.4	18.8	0.0
熟考期 %	23.9	0.1	27.6	0.0	28.8	0.0	11.2	0.4
準備期 %	26.9	1.2	25.4	0.6	27.0	0.9	27.8	2.2
実行期 %	2.4	0.0	2.2	0.0	1.6	0.0	4.0	0.0
維持期 %	1.2	21.3	0.6	14.9	0.7	18.2	2.7	32.7
総数 %	77.1	22.9	84.5	15.5	80.4	19.6	64.6	35.4

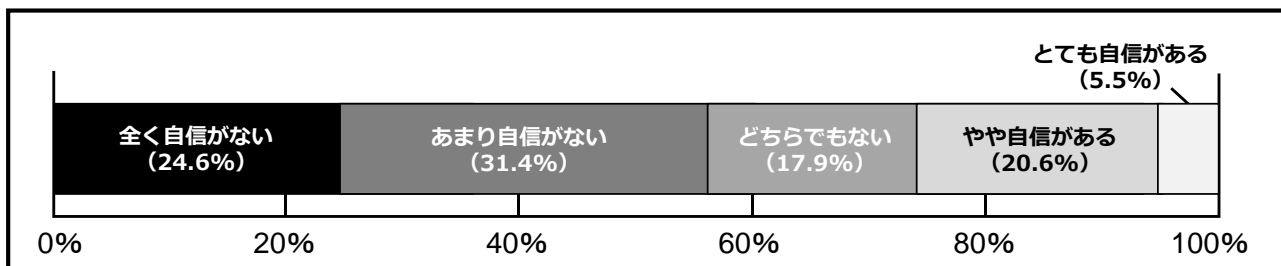
変容段階	総数 (N=379)	20~39歳 (N=64)		40~69歳 (N=200)		70~79歳 (N=115)		
		1年未満	1年以上	1年未満	1年以上	1年未満	1年以上	
前熟考期 %	22.4	0.3	18.8	0.0	25.5	0.5	19.1	0.0
熟考期 %	21.1	0.0	23.4	0.0	25.0	0.0	13.0	0.0
準備期 %	30.3	1.6	32.8	0.0	30.5	0.5	28.7	4.3
実行期 %	1.6	0.0	3.1	0.0	0.5	0.0	2.6	0.0
維持期 %	1.6	21.1	1.6	20.3	0.5	17.0	3.5	28.7
総数 %	77.0	23.0	79.7	20.3	82.0	18.0	67.0	33.0

変容段階	総数 (N=470)	20~39歳 (N=117)		40~69歳 (N=245)		70~79歳 (N=108)		
		1年未満	1年以上	1年未満	1年以上	1年未満	1年以上	
前熟考期 %	23.2	0.2	34.2	0.0	20.0	0.4	18.5	0.0
熟考期 %	26.2	0.2	29.9	0.0	31.8	0.0	9.3	0.9
準備期 %	24.0	0.9	21.4	0.9	24.1	1.2	26.9	0.0
実行期 %	3.0	0.0	1.7	0.0	2.4	0.0	5.6	0.0
維持期 %	0.9	21.5	0.0	12.0	0.8	19.2	1.9	37.0
総数 %	77.2	22.8	87.2	12.8	79.2	20.8	62.0	38.0

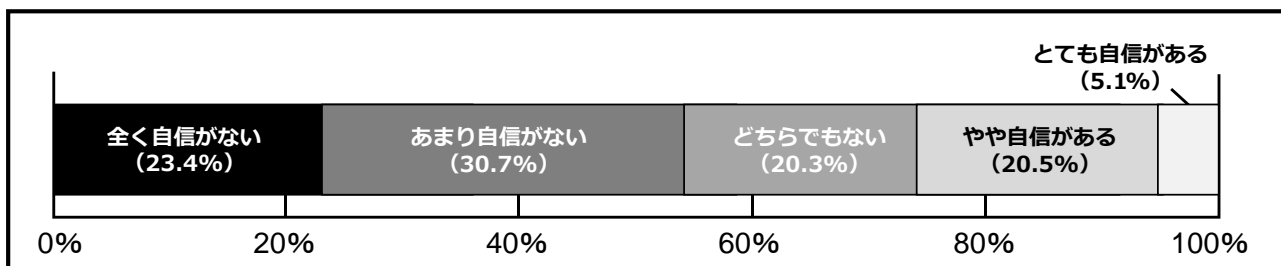
問 36 今のあなたの運動量は足りていると思いますか。(N=854)



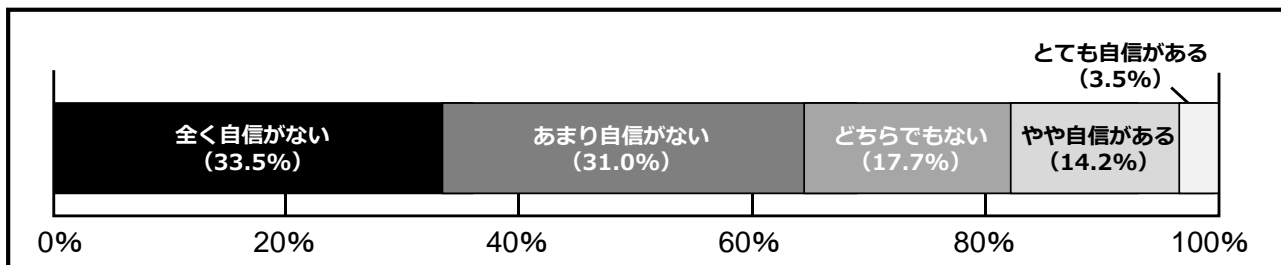
問 37 あなたの運動することに対する自信の程度について、当てはまるものをお選びください。
少し疲れているときでも、運動することができる。(N=859)



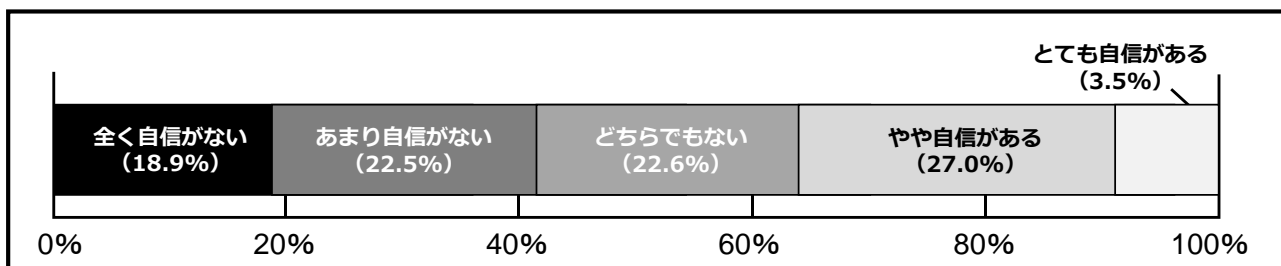
あまり気分がのらないときでも、運動することができる。(N=859)



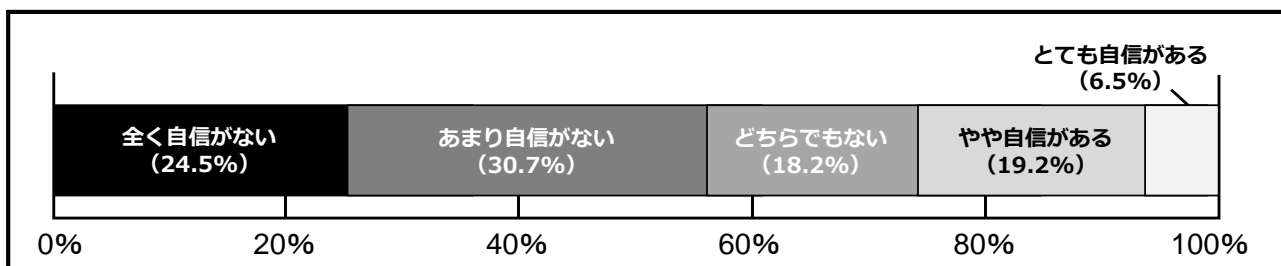
忙しくて時間がないときでも、運動することができる。(N=857)



休みの日（休暇、休日）でも、運動することができる。(N=853)

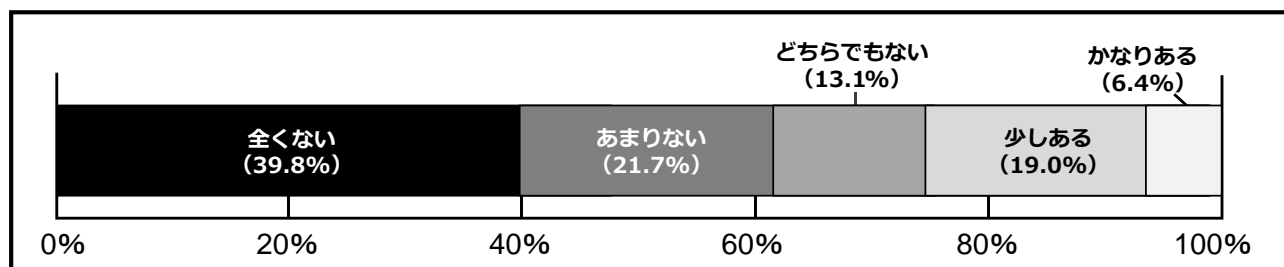


あまり天気がよくないときでも、運動することができる。(N=859)

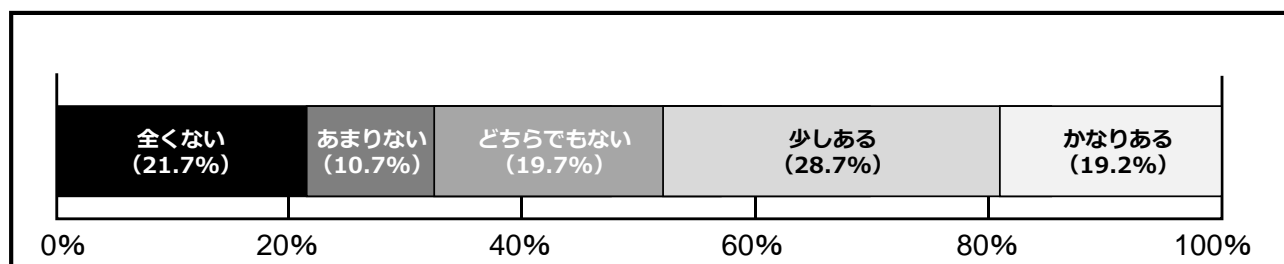


問 38 あなたが運動をすることに対して、周囲の人（家族や友人など）の支援について、当てはまるものをお選びください。

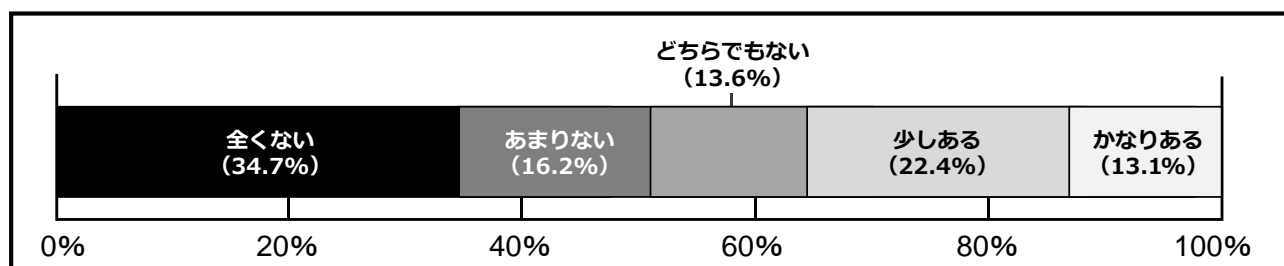
運動のやり方について、アドバイスや指導をしてくれる人がある。(N=857)



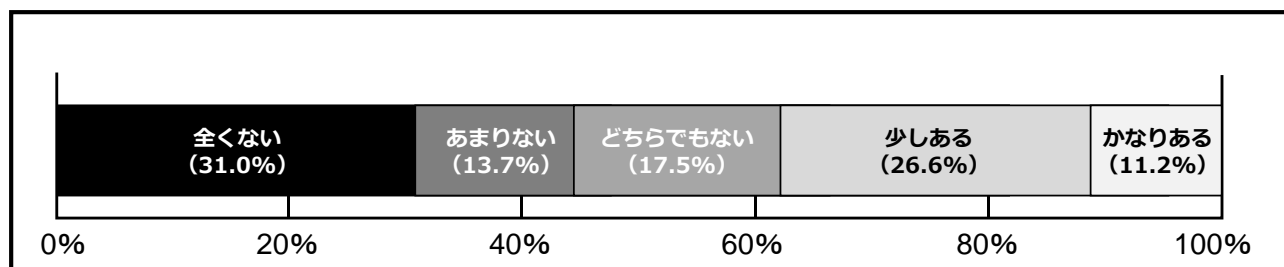
運動に時間を使うことを理解してくれる人がある。(N=858)



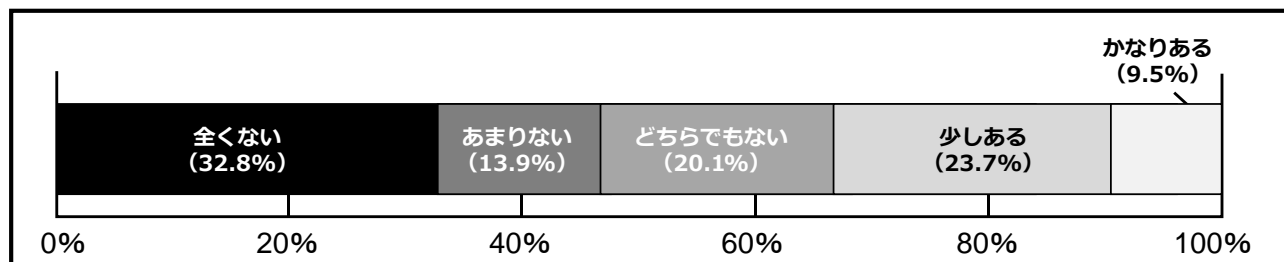
一緒に運動してくれる人がある。(N=856)



運動をするように励ましたり、応援してくれる人がある。(N=856)

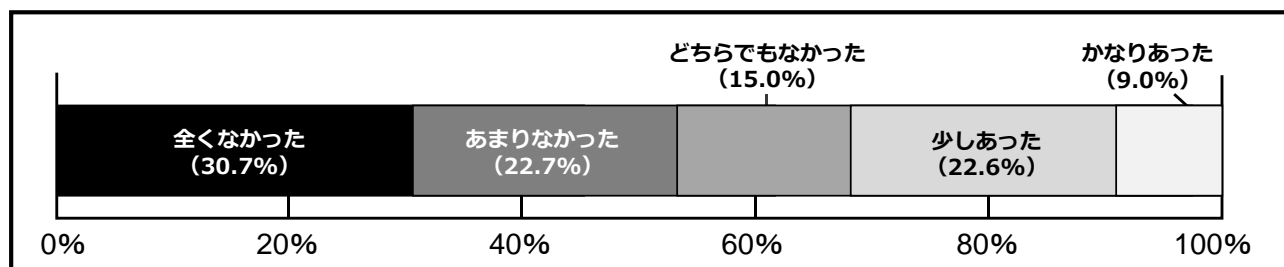


運動することについて、ほめたり、評価してくれる人がある。(N=857)

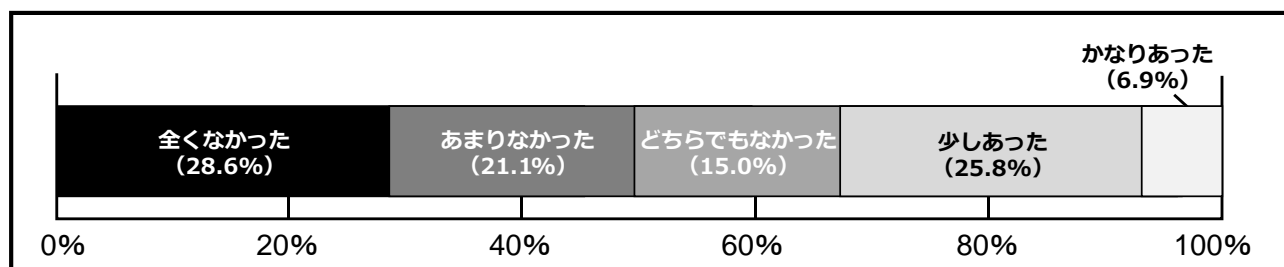


問 39 あなたの運動することに対するこれまでの態度や行動について、当てはまるものをお選びください。

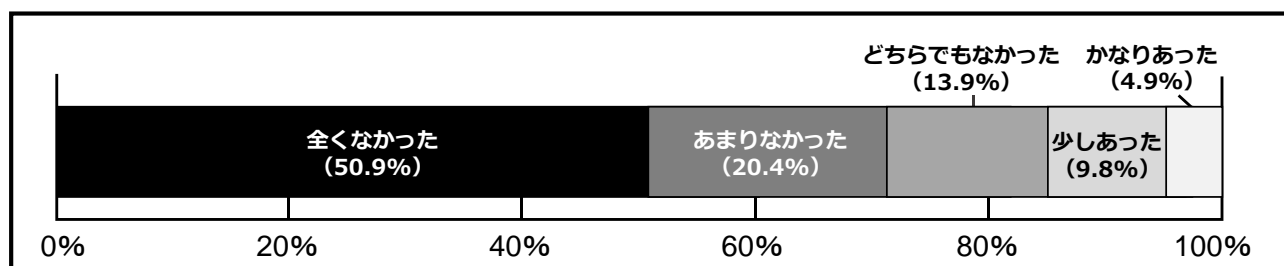
運動することに現実的な目標を立てた。(N=854)



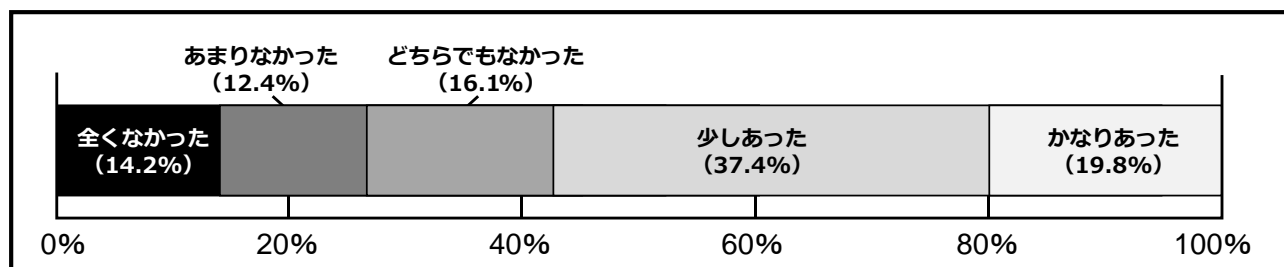
運動のやり方や効果に関する、情報収集を行なうための努力をした。(N=854)



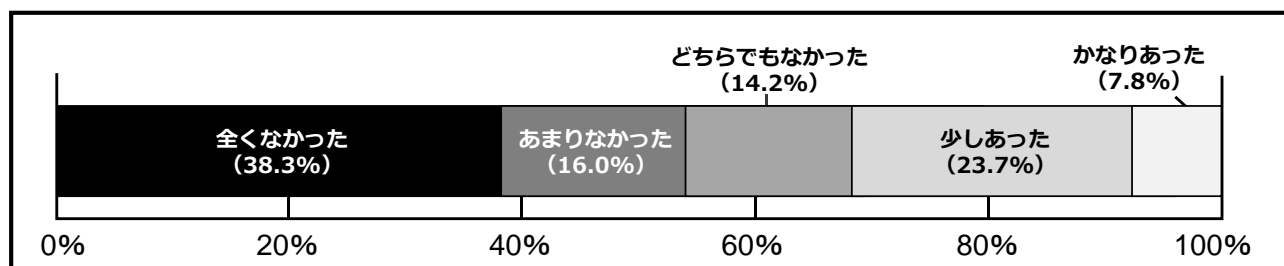
運動したときは、記録をつけるようにした。(N=854)



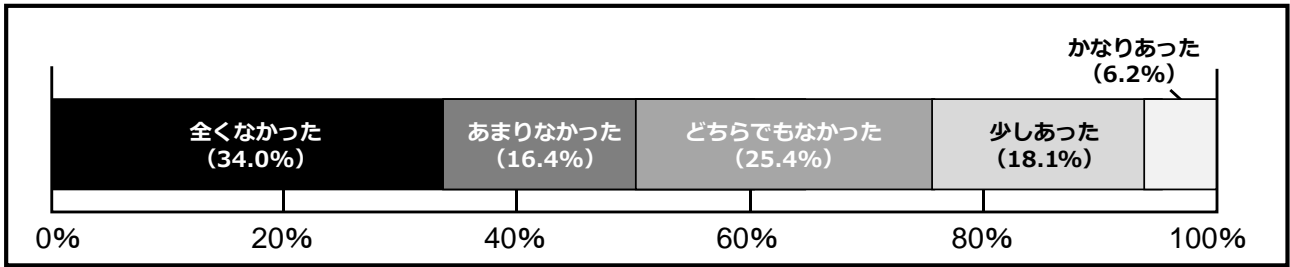
運動しないことが、健康に悪影響を及ぼすことが気になった。(N=855)



運動を連想させるようなものを、家や職場に置いた(買った)。(N=850)

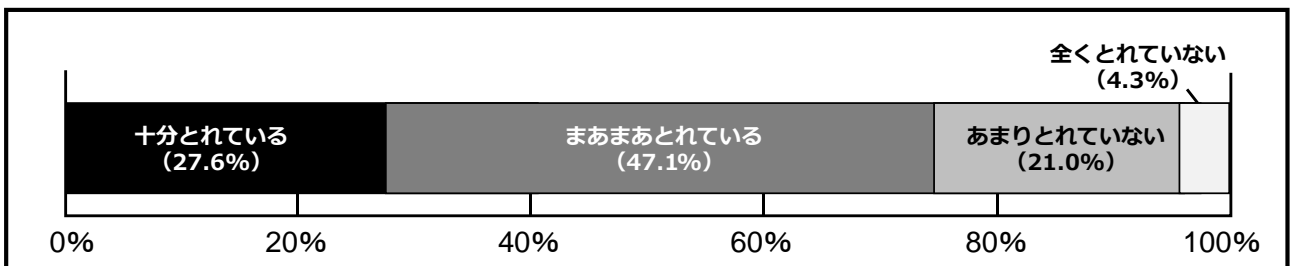


運動したときには、自分自身をほめるようにした。(N=856)

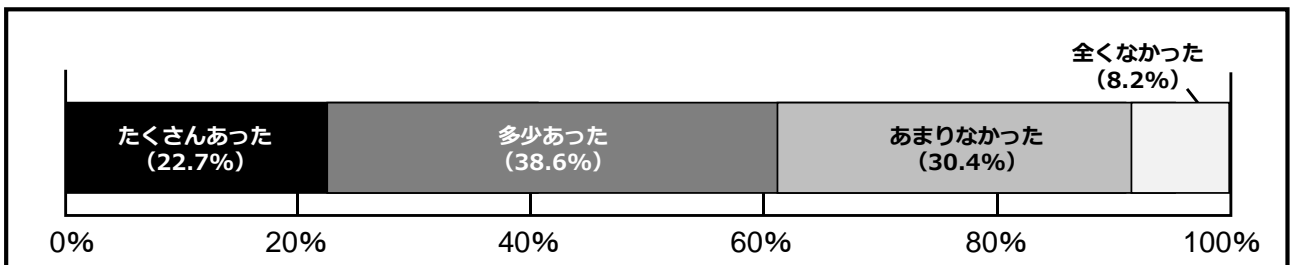


休養とこころの健康に関する質問

問 40 あなたは毎日睡眠で十分な休養がとれていますか。(N=884)

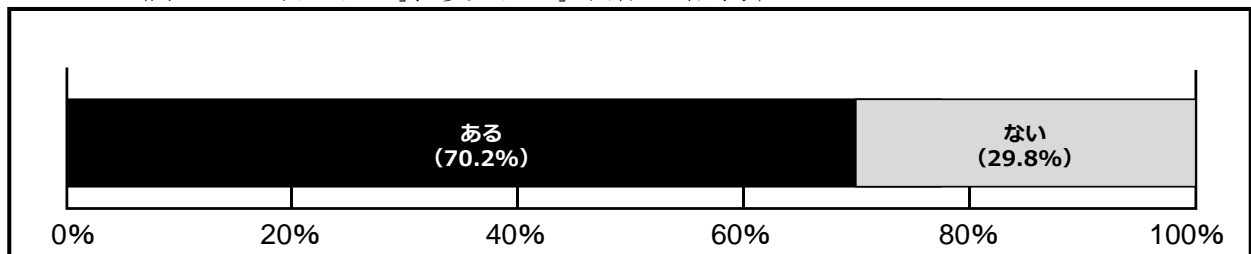


問 41 あなたは最近1か月間でストレス(不満・悩み・苦勞など)を感じたことはありますか。(N=875)



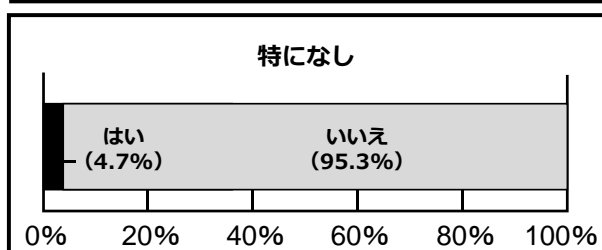
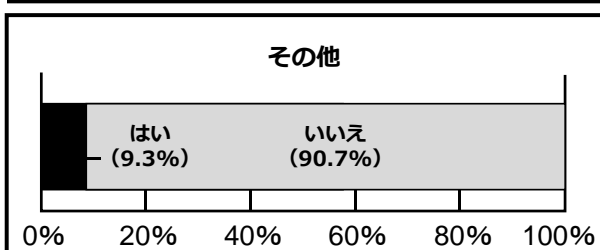
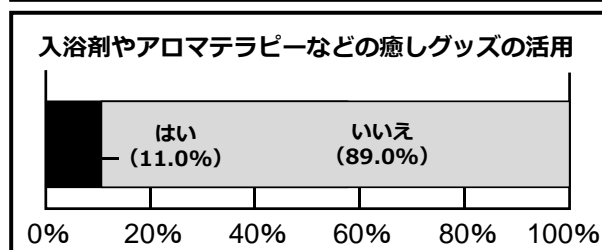
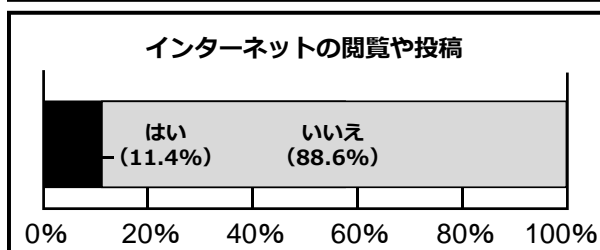
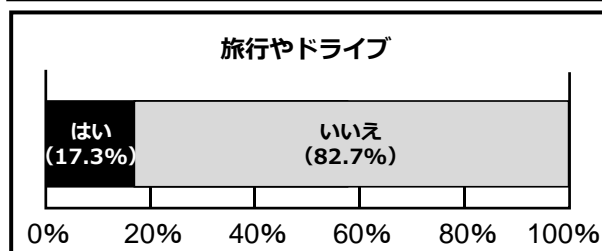
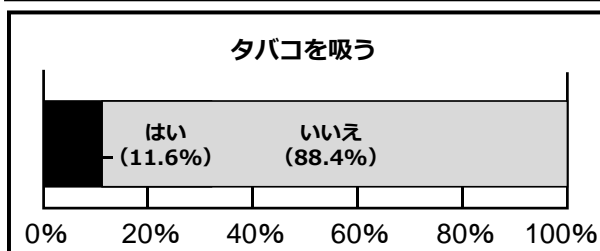
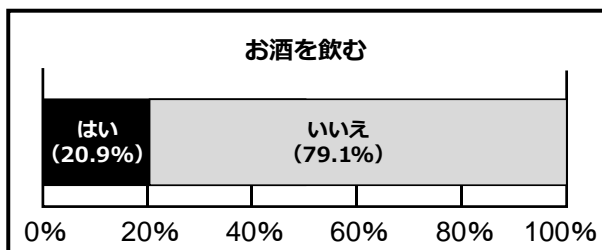
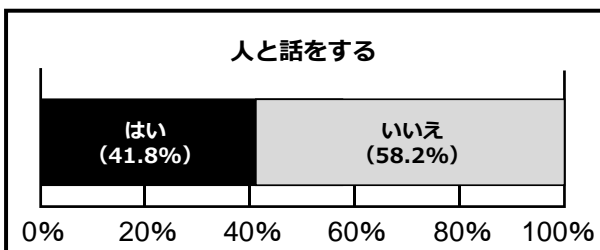
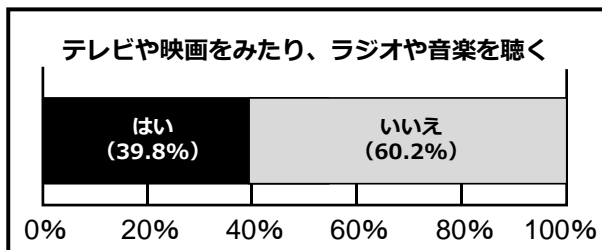
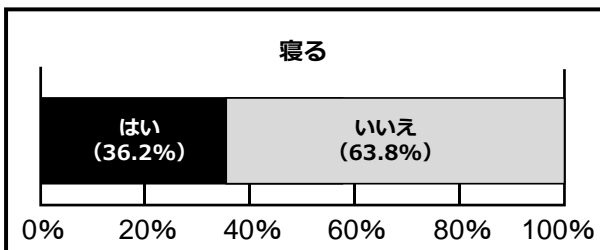
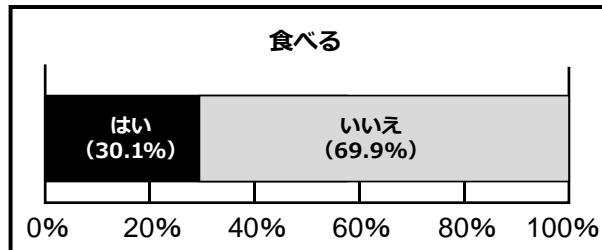
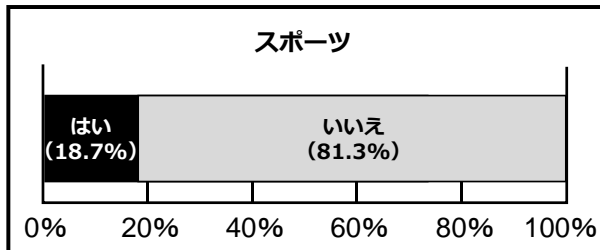
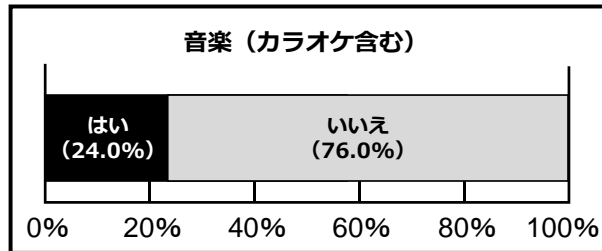
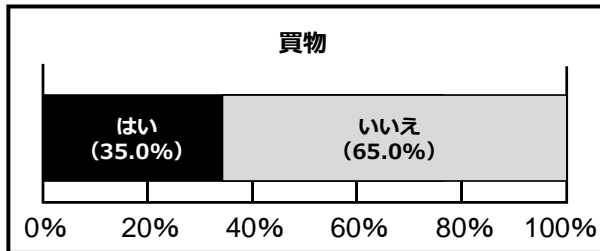
問 41-1 あなたはストレスを感じたときに解消する方法がありますか。(N=534)

(問 41 で「たくさんあった」、「多少あった」と回答した者対象)

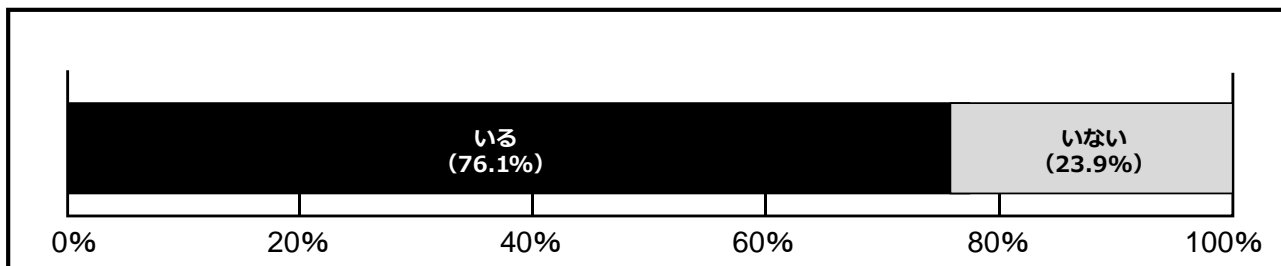


問 41-2 あなたのストレス解消法について当てはまるものを選んでください（複数回答可）。

(N=492)

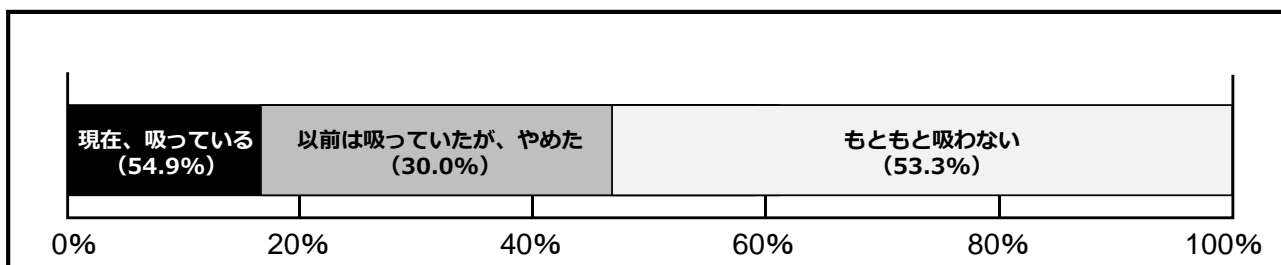


問 42 あなたの悩みや不安やつらい気持ちなど困った時に相談できる人はいますか。(N=799)



たばことお酒に関する質問

問 43 あなたは、たばこを吸っていますか。(N=824)

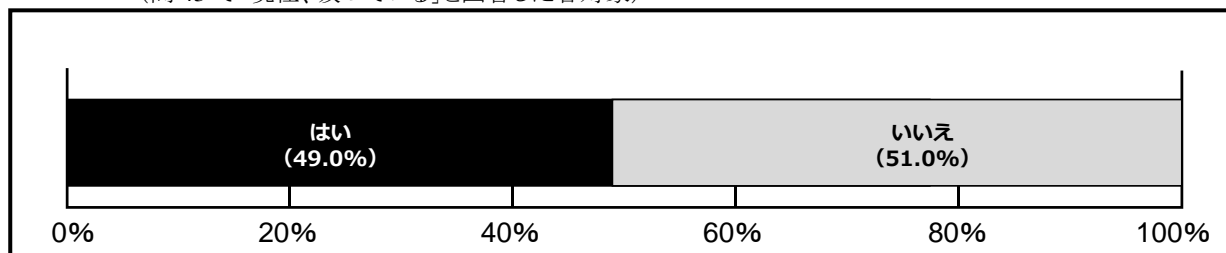


	総数 (N=818)				男性 (N=365)				女性 (N=453)			
	N	1	2	3	N	1	2	3	N	1	2	3
20~29歳	66	18.2	13.6	68.2	22	27.3	9.1	63.6	44	13.6	15.9	70.5
30~39歳	110	23.6	20.9	55.5	41	36.6	22.0	41.5	69	15.9	20.3	63.8
40~49歳	112	29.5	25.9	44.6	44	40.9	34.1	25.0	68	22.1	20.6	57.4
50~59歳	120	15.8	29.2	55.0	56	25.0	46.4	28.6	64	7.8	14.1	78.1
60~69歳	193	15.5	37.8	46.6	91	20.9	63.7	15.4	102	10.8	14.7	74.5
70~79歳	217	8.3	35.5	56.2	111	13.5	64.0	22.5	106	2.8	5.7	91.5
総数	818	16.9	30.1	53.1	365	23.8	49.6	26.6	453	11.3	14.3	74.4

1:現在、吸っている 2:以前は吸っていたが、やめた 3:もともと吸わない

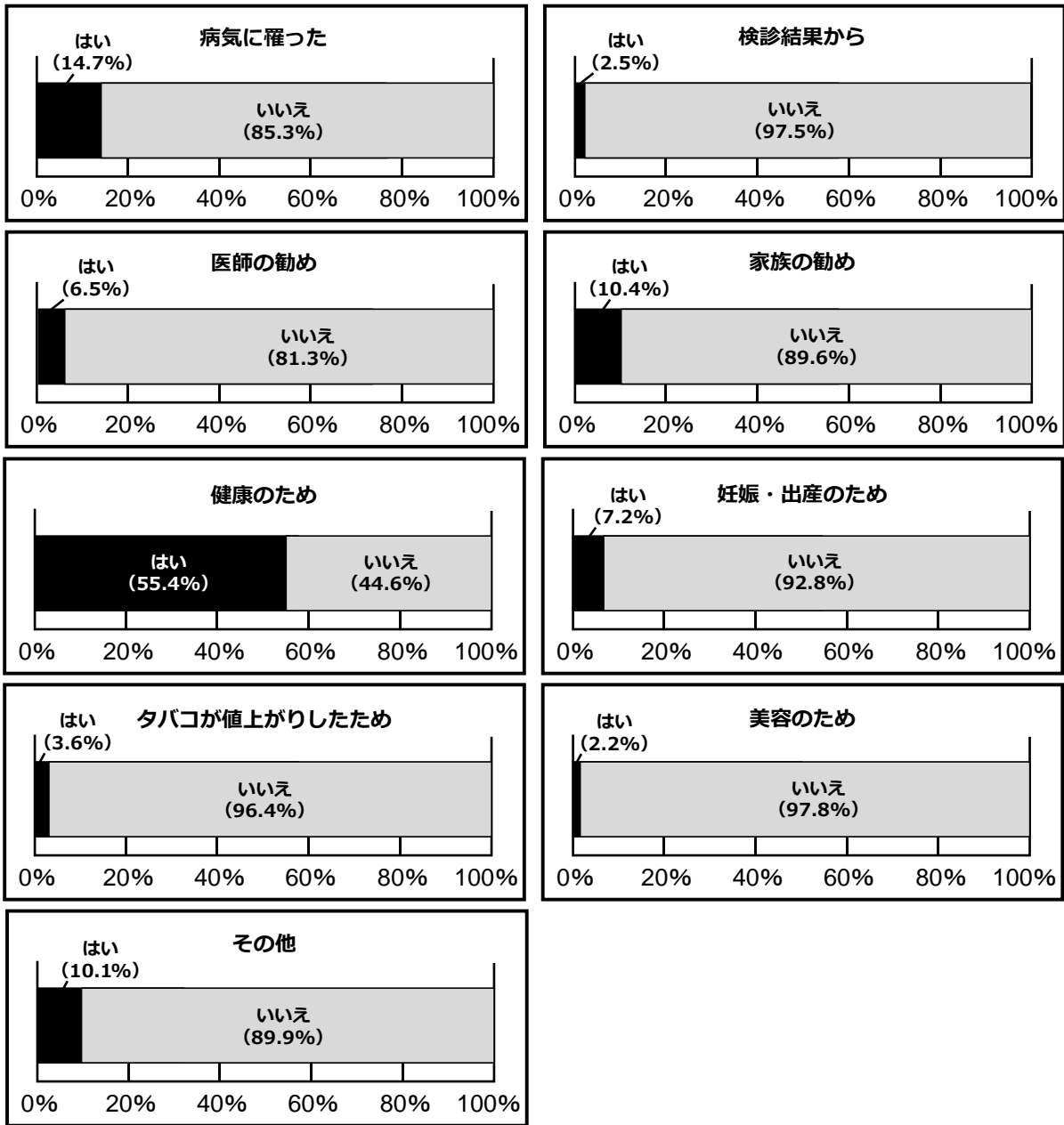
問 43-1 禁煙したいと思いますか。(N=147)

(問 43 で「現在、吸っている」と回答した者対象)

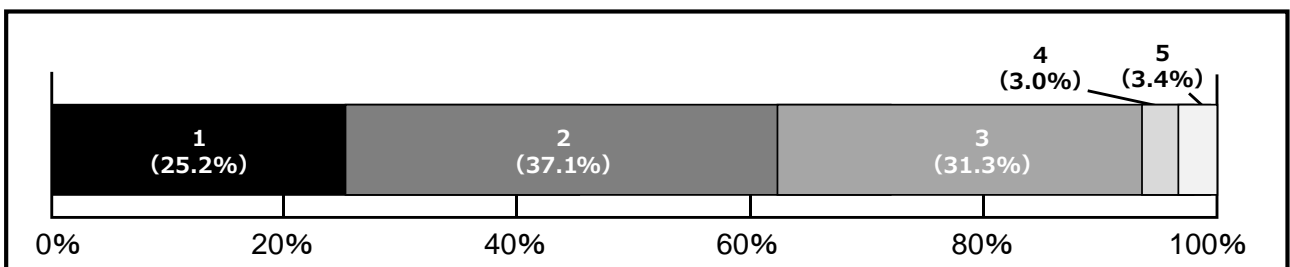


問 43-2 禁煙した理由は何ですか。(N=278)

(問 43 で「以前は吸っていたがやめた」と回答した者対象)

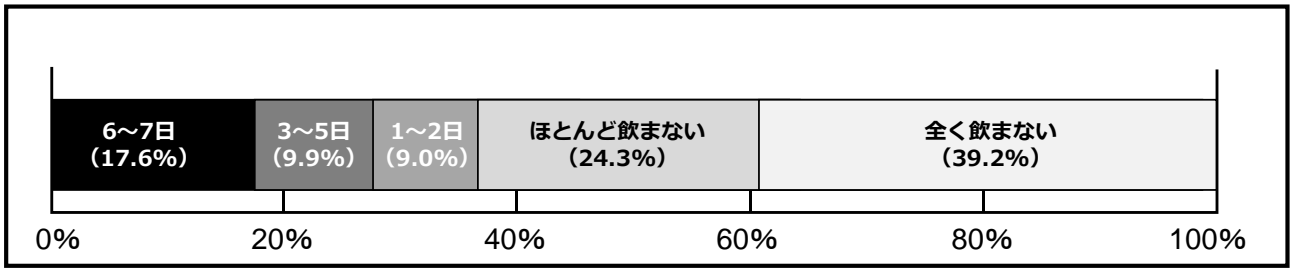


問 44 あなたは多数の人が利用する施設で、どのような受動喫煙防止対策が必要と考えますか (複数回答の者がいたため、「延べ数」で集計)。(N=892)



- 1: 敷地内を禁煙にする
- 2: 建物内は禁煙とし、屋外に喫煙所を設置する
- 3: 喫煙室や喫煙フロアを設置してもよいが、煙が喫煙場所から禁煙場所に流れないようにする
- 4: 喫煙コーナーや喫煙席を設置する。この場合、喫煙場所からの煙が禁煙場所に流れても止むを得ない
- 5: 特に対策は必要ない

問 45 あなたは、ふだん 1 週間に何日お酒を飲みますか。(N=869)



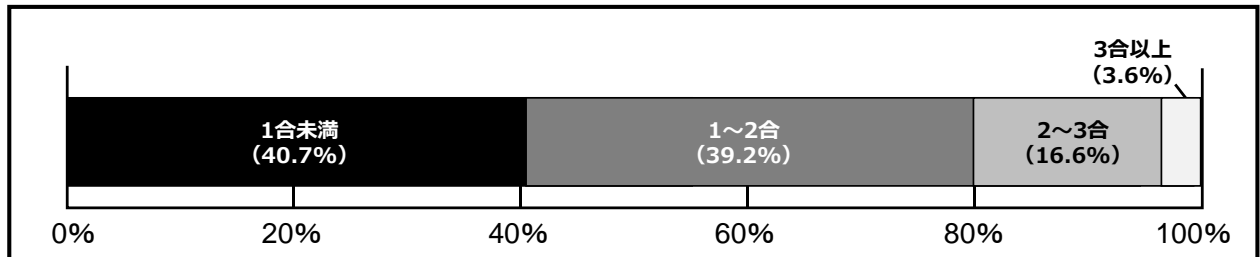
	総数 (N=863)						男性 (N=386)						女性 (N=477)					
	N	1	2	3	4	5	N	1	2	3	4	5	N	1	2	3	4	5
20~29歳	67	3.0	10.4	10.4	31.3	44.8	23	0.0	17.4	17.4	21.7	43.5	44	4.5	6.8	6.8	36.4	45.5
30~39歳	117	14.5	7.7	11.1	23.9	42.7	42	23.8	9.5	7.1	16.7	42.9	75	9.3	6.7	13.3	28.0	42.7
40~49歳	119	17.6	5.9	10.9	33.6	31.9	49	28.6	10.2	8.2	32.7	20.4	70	10.0	2.9	12.9	34.3	40.0
50~59歳	127	19.7	11.0	17.3	22.8	29.1	58	27.6	19.0	20.7	20.7	12.1	69	13.0	4.3	14.5	24.6	43.5
60~69歳	205	19.5	12.7	4.9	21.5	41.5	96	33.3	19.8	6.3	21.9	18.8	109	7.3	6.4	3.7	21.1	61.5
70~79歳	228	21.1	9.6	5.7	20.6	43.0	118	38.1	11.0	2.5	21.2	27.1	110	2.7	8.2	9.1	20.0	60.0
総数	863	17.7	9.8	9.0	24.2	39.2	386	30.3	14.5	8.3	22.3	24.6	477	7.5	6.1	9.6	25.8	50.9

1: 1週間に6~7日お酒を飲む
3: 1週間に1~2日お酒を飲む

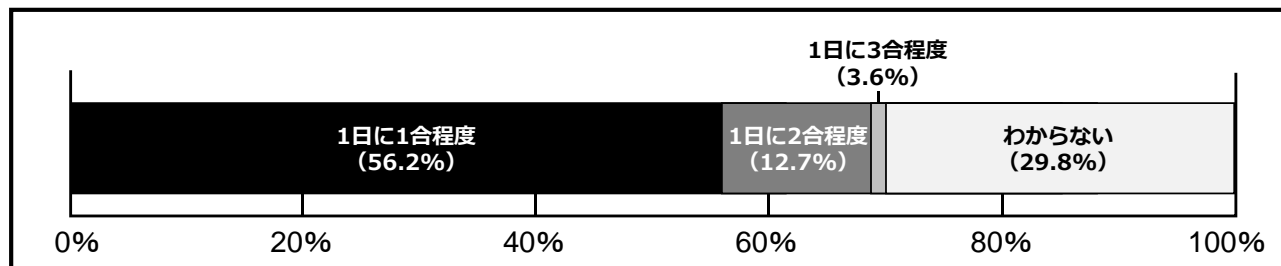
2: 1週間に3~5日お酒を飲む
4: ほとんどお酒は飲まない

5: 全くお酒は飲まない

問 45-1 お酒を飲む日は、日本酒換算※で平均どれくらい飲みますか。(N=332)



問 46 一般にいわれている「適度な飲酒」とは、日本酒換算でどのくらいの量だと思いますか。(N=875)

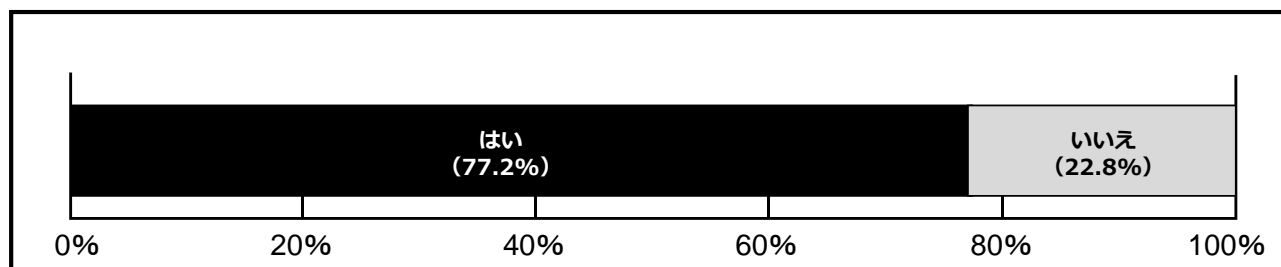


	総数 (N=807)					男性 (N=369)					女性 (N=438)				
	N	1	2	3	4	N	1	2	3	4	N	1	2	3	4
20~29歳 %	64	45.3	12.5	0.0	42.2	22	50.0	9.1	0.0	40.9	42	42.9	14.3	0.0	42.9
30~39歳 %	112	56.3	9.8	0.9	33.0	40	45.0	12.5	2.5	40.0	72	62.5	8.3	0.0	29.2
40~49歳 %	117	50.4	12.8	0.9	35.9	47	46.8	14.9	2.1	36.2	70	52.9	11.4	0.0	35.7
50~59歳 %	122	64.8	10.7	1.6	23.0	57	68.4	12.3	3.5	15.8	65	61.5	9.2	0.0	29.2
60~69歳 %	188	59.6	12.2	1.1	27.1	93	64.5	16.1	2.2	17.2	95	54.7	8.4	0.0	36.8
70~79歳 %	204	55.4	15.7	2.0	27.0	110	60.9	19.1	1.8	18.2	94	48.9	11.7	2.1	37.2
総数 %	807	56.4	12.6	1.2	29.7	369	58.8	15.4	2.2	23.6	438	54.3	10.3	0.5	34.9

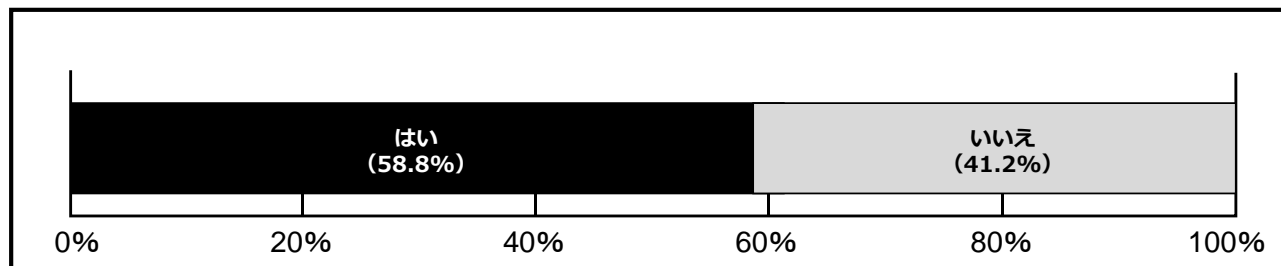
1: 1日に1合程度 2: 1日に2合程度 3: 1日に3合程度 4: わからない

歯の健康に関する質問

問 47 あなたは、かかりつけの歯科医がいますか。(N=877)

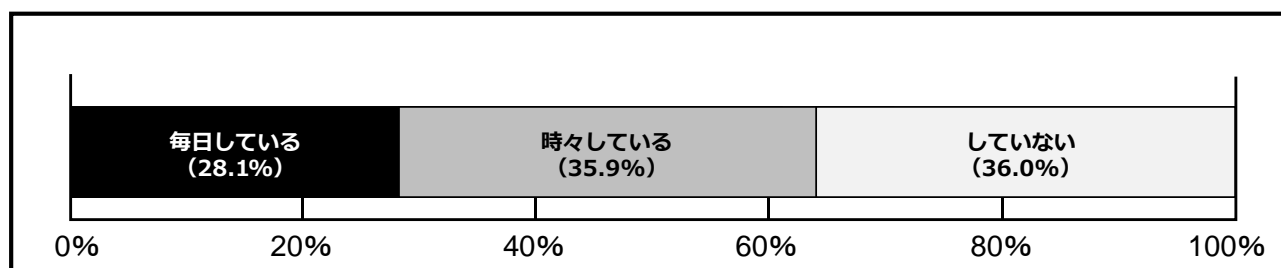


問 48 あなたは、過去1年間に歯の検診や歯石除去をうけていますか。(N=881)

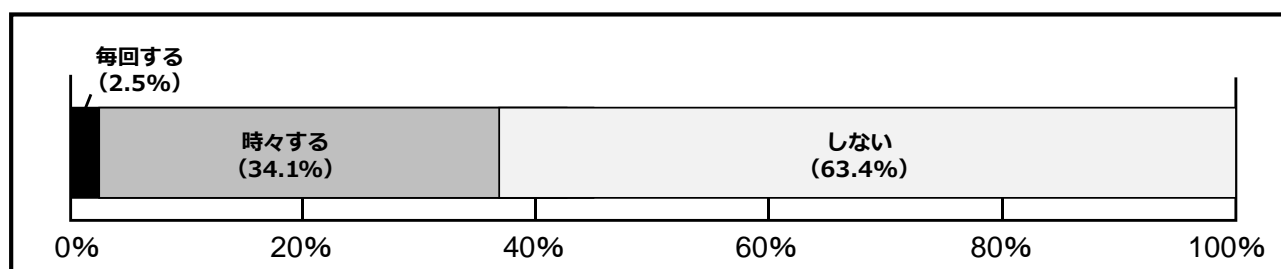


	総数 (N=874)	男性 (N=389)		女性 (N=485)					
		N	はい	いいえ	N	はい	いいえ		
20~29歳 %	68	51.5	48.5	23	34.8	65.2	45	60.0	40.0
30~39歳 %	117	53.8	46.2	42	47.6	52.4	75	57.3	42.7
40~49歳 %	121	46.3	53.7	49	34.7	65.3	72	54.2	45.8
50~59歳 %	129	61.2	38.8	59	59.3	40.7	70	62.9	37.1
60~69歳 %	205	63.4	36.6	96	60.4	39.6	109	66.1	33.9
70~79歳 %	234	64.5	35.5	120	64.2	35.8	114	64.9	35.1
総数 %	874	58.8	41.2	389	55.3	44.7	485	61.6	38.4

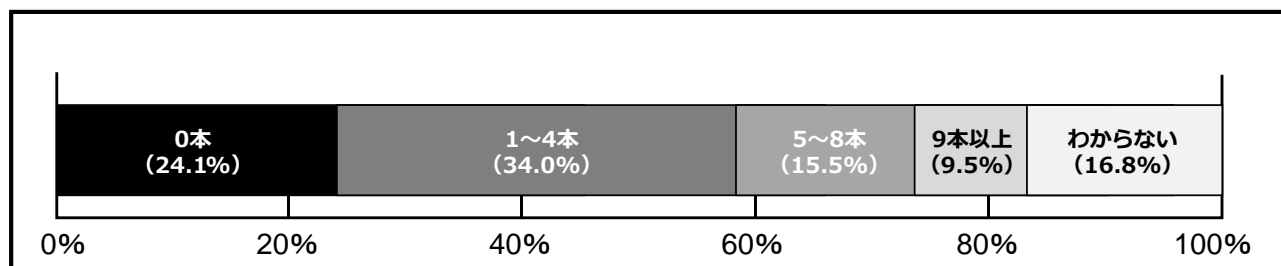
問 49 あなたは、歯ブラシ以外の器具を使って、歯や歯のすき間の手入れをしていますか。(N=881)



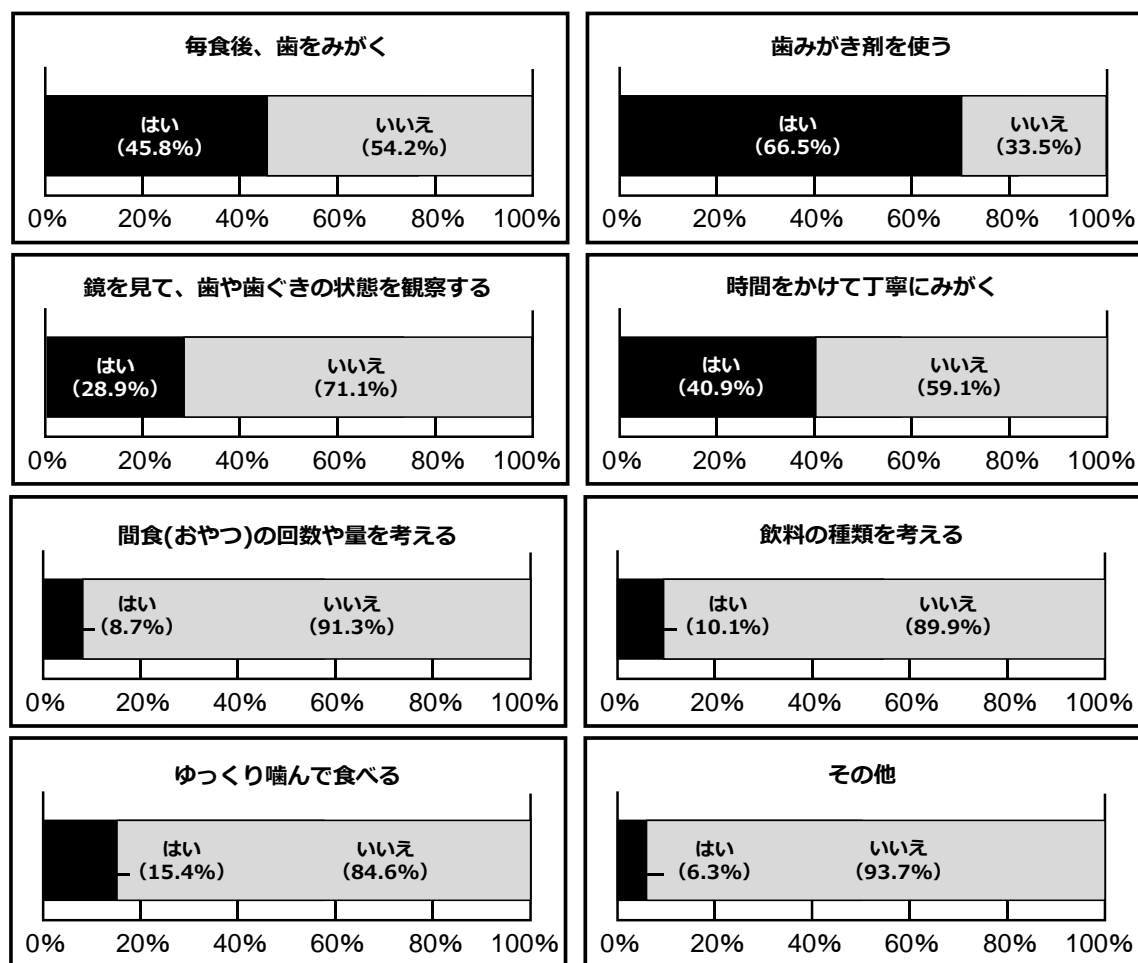
問 50 あなたは歯みがきするとき、歯ぐきから出血しますか。(N=875)



問 51 あなたは永久歯を何本抜きましたか (親知らずは除く)。(N=862)



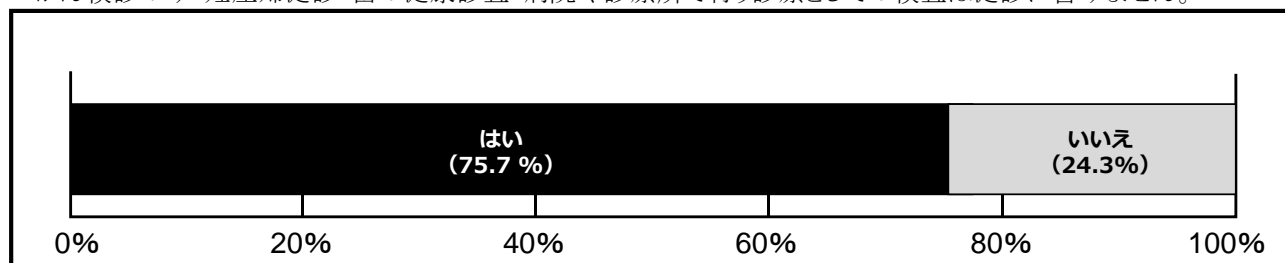
問 52 あなたが、お口の健康を守るために気をつけていることがあれば、当てはまるものをお選びください（複数選択可）。（N=863）



健診に関する質問

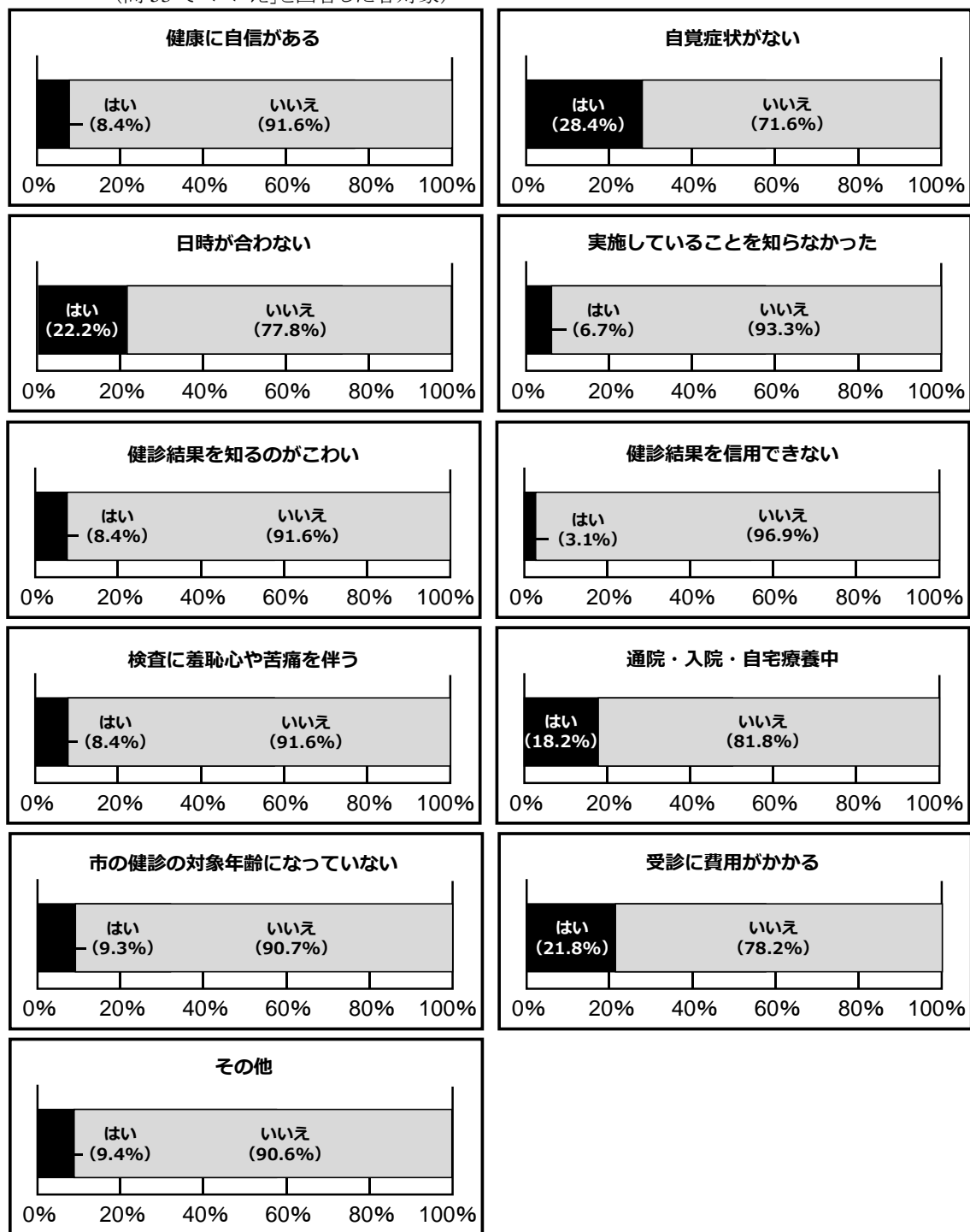
問 53 あなたは、過去 1 年間に健診（健康診査や健康診断）や人間ドックを受けましたか。（N=855）

*がん検診のみ・妊産婦健診・歯の健康診査・病院や診療所で行う診療としての検査は健診に含みません。

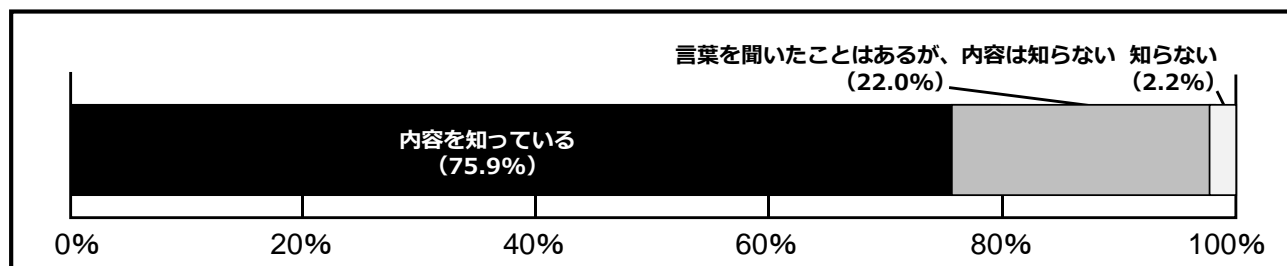


問 53-1 健診を受けない理由は何ですか（複数回答可）。（N=225）

（問 53 で「いいえ」と回答した者対象）

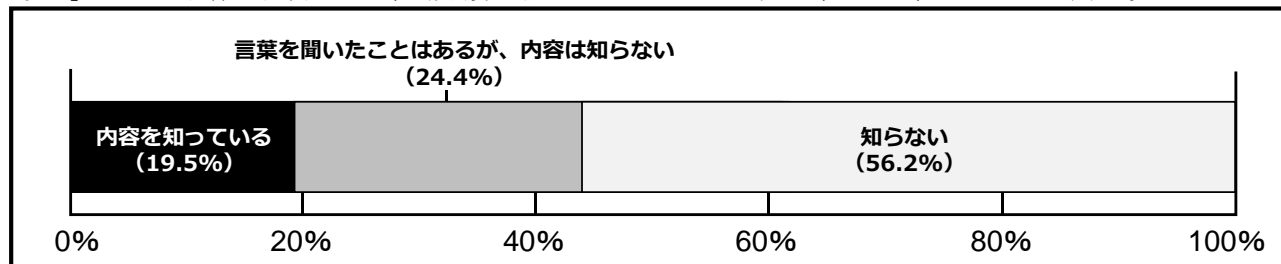


問 54 あなたは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を知っていますか。（N=879）



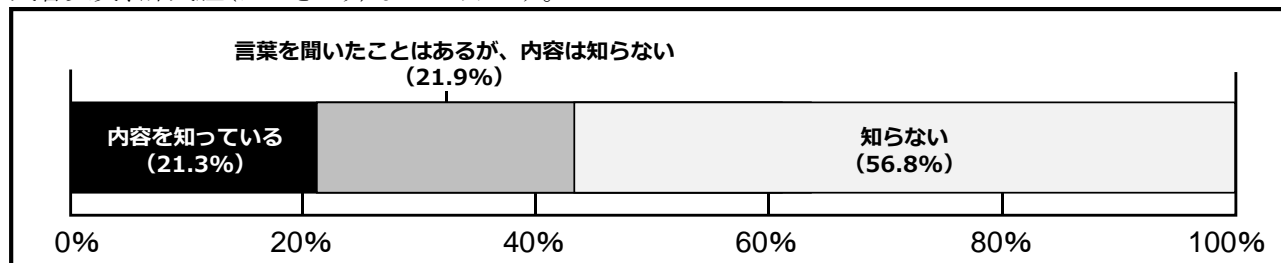
問 55 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。（N=874）

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、または、そのリスクが高い状態のことです。



問 56 あなたは、COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。（N=872）

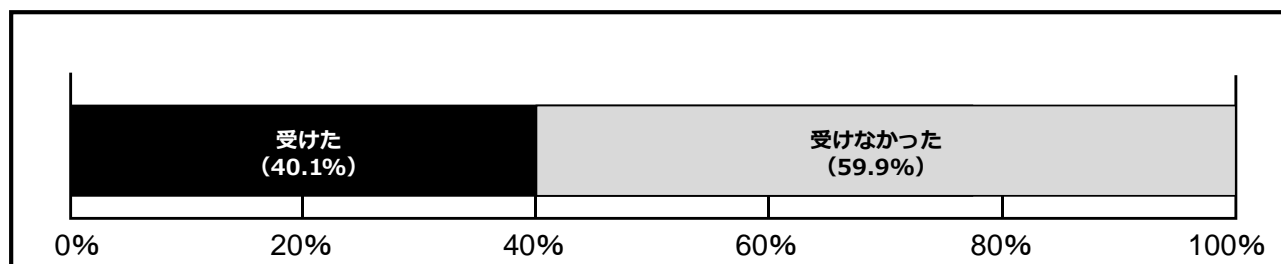
※COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、別名「タバコ病」とも呼ばれ、肺に慢性的な炎症が起きることで健康な呼吸ができなくなり、せき、たんなどの症状が長期続いて、息切れや息苦しさ、呼吸困難などがあらわれる病気です。主に慢性気管支炎、肺気腫(はいきしゅ)などがあります。



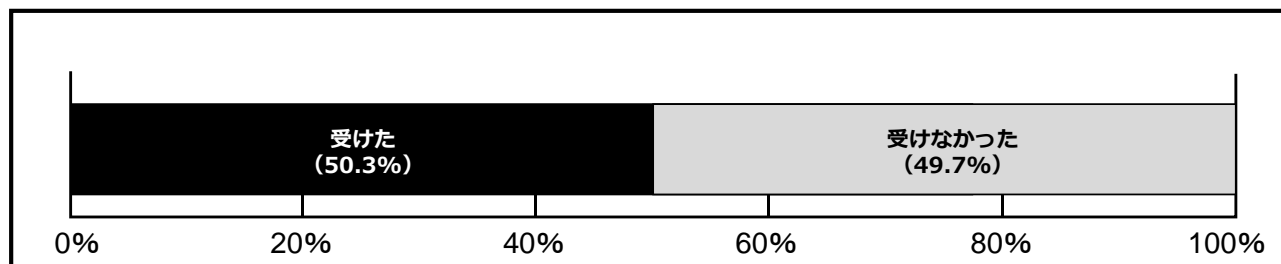
がん検診に関する質問

問 57 あなたは、この1年間に以下のがん検診を受けましたか。

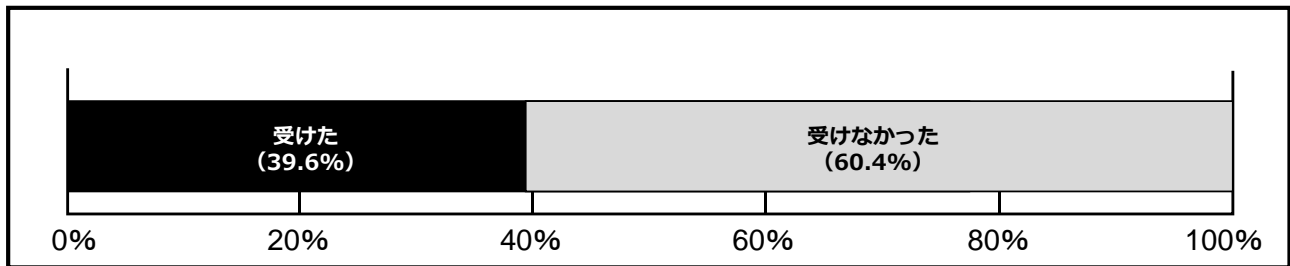
胃がん (N=798)



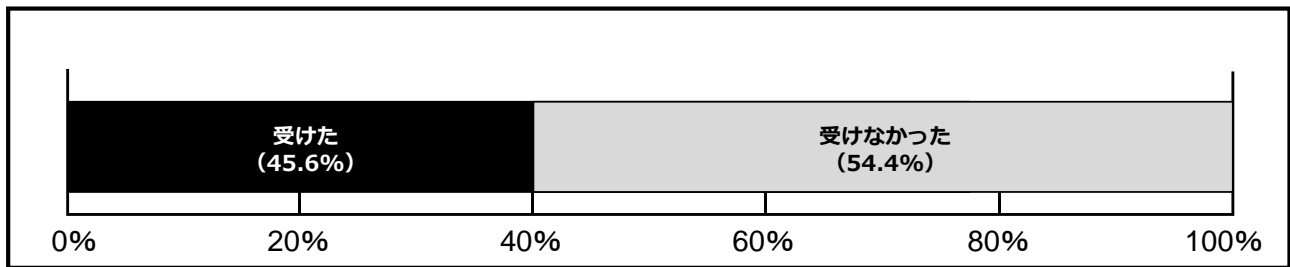
肺がん (N=801)



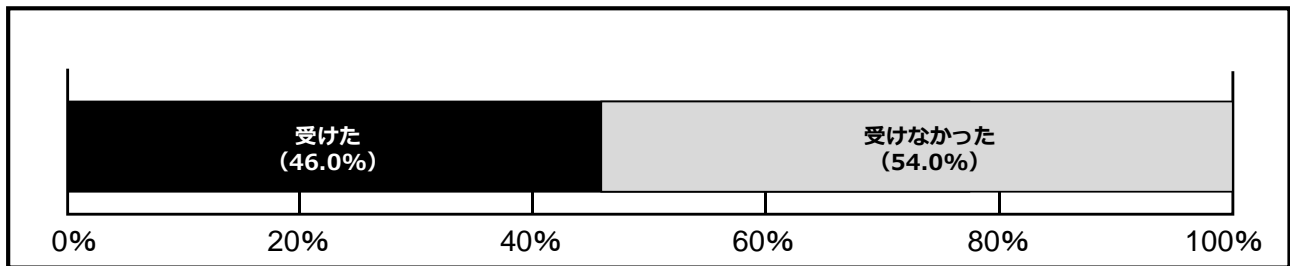
大腸がん (N=803)



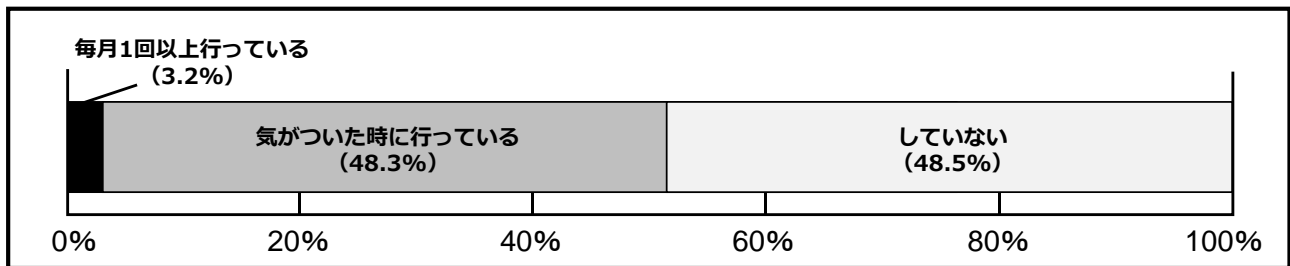
子宮頸がん (N=496)



乳がん (N=502)

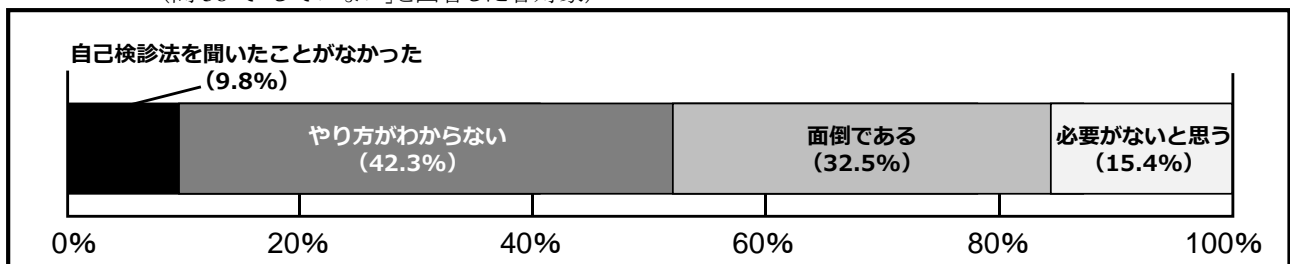


問 58 (女性のみ) あなたは、乳がんの自己検診法を行っていますか。(N=476)



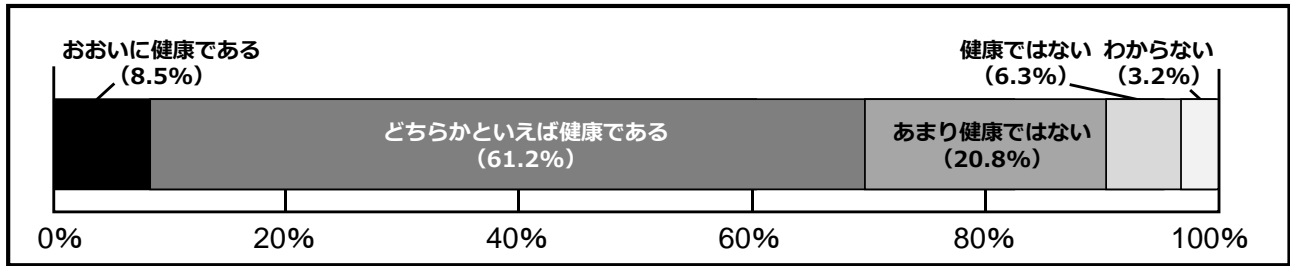
問 58-1 その理由は何ですか。(N=234)

(問 58 で「していない」と回答した者対象)

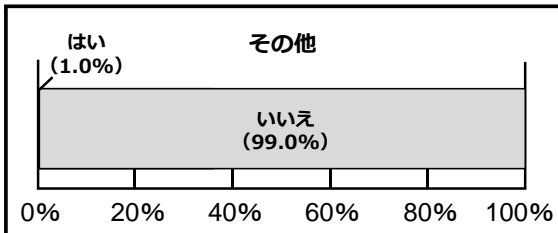
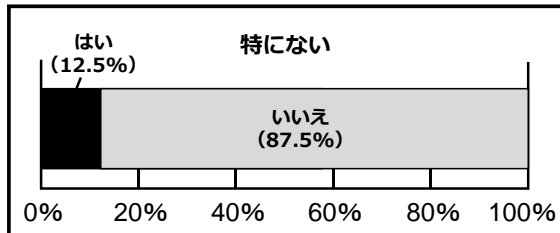
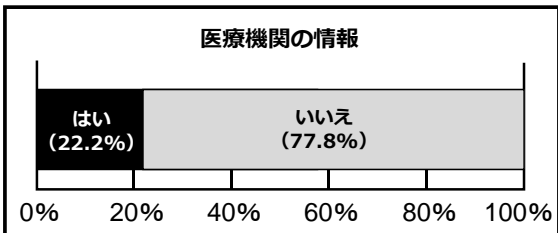
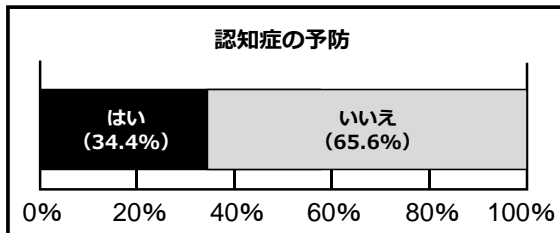
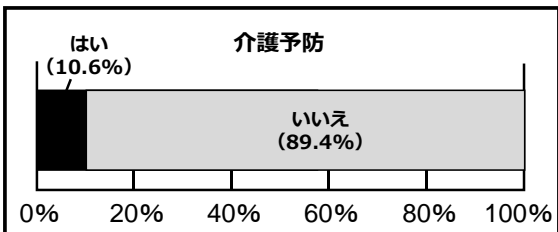
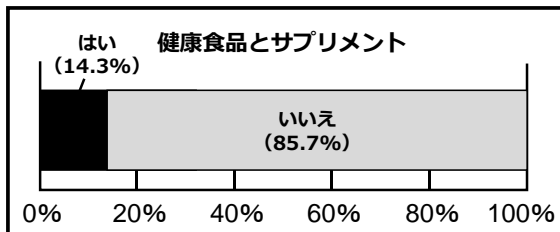
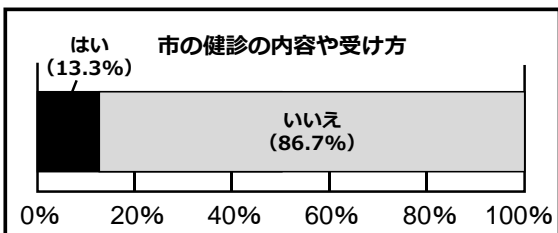
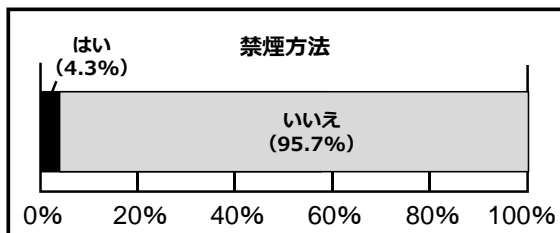
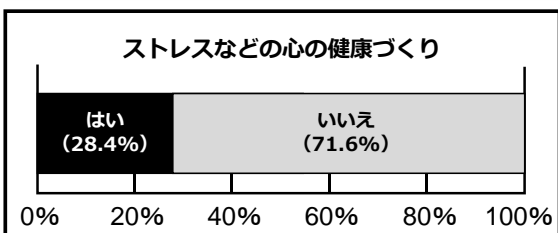
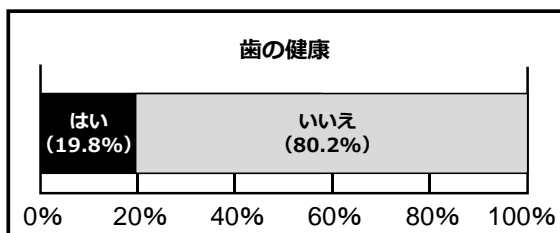
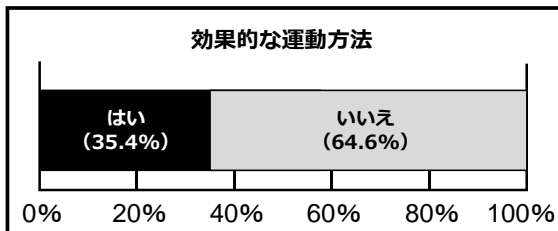
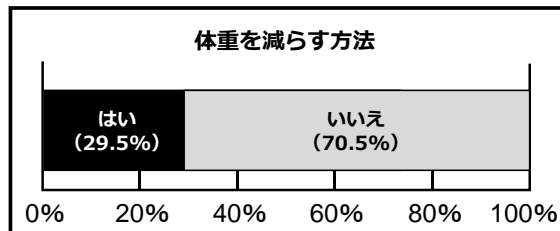
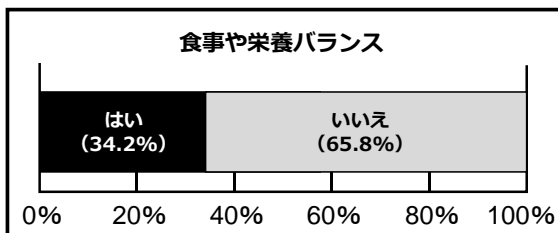
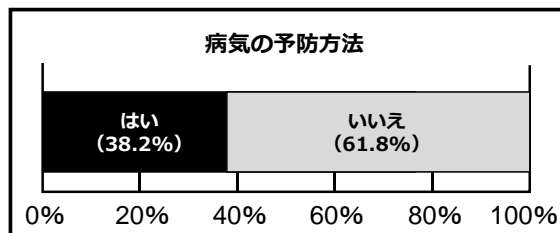


健康観に関する質問

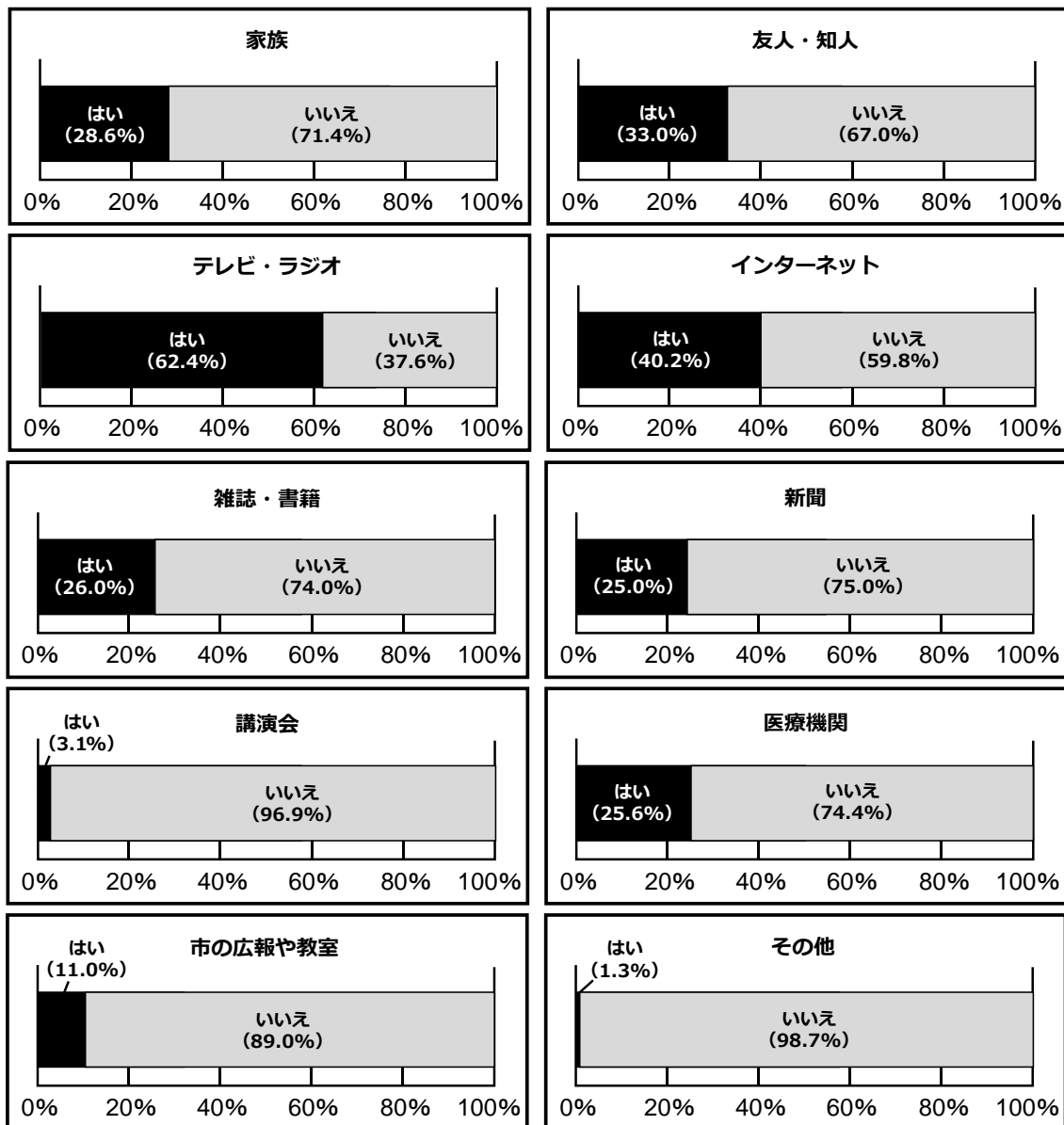
問 59 今のあなたの、健康状態をどのように思いますか。(N=873)



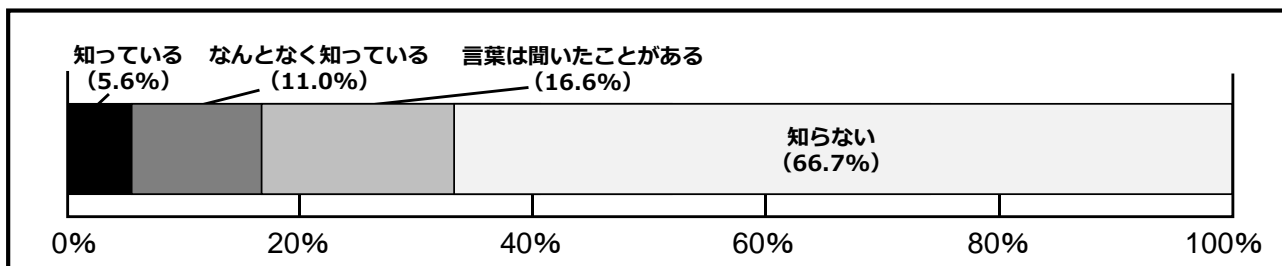
問 60 あなたが健康について知りたいことは何ですか（複数選択可）。（N=869）



問 61 あなたはどのように健康情報を入手していますか（複数選択可）。（N=860）



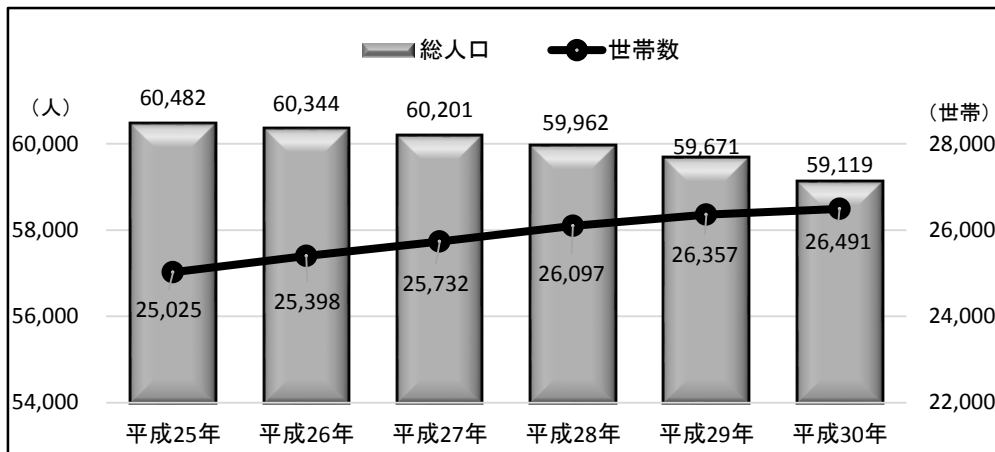
問 62 あなたは「とうがね健康プラン21（第2次）」を知っていますか。（N=872）



2. 東金市の統計

(1) 人口動態等

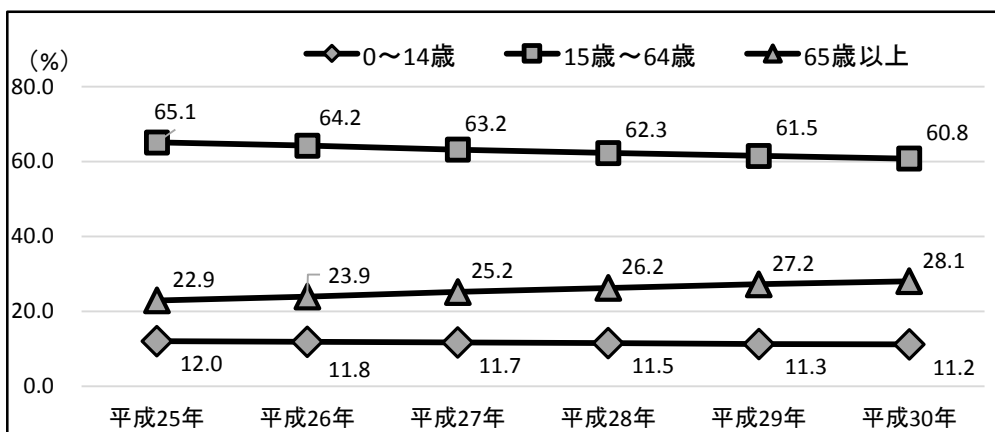
1) 人口・世帯の推移 (各年4月1日現在)



人口は減少していますが、世帯数は増加しています。

資料：東金市企画課

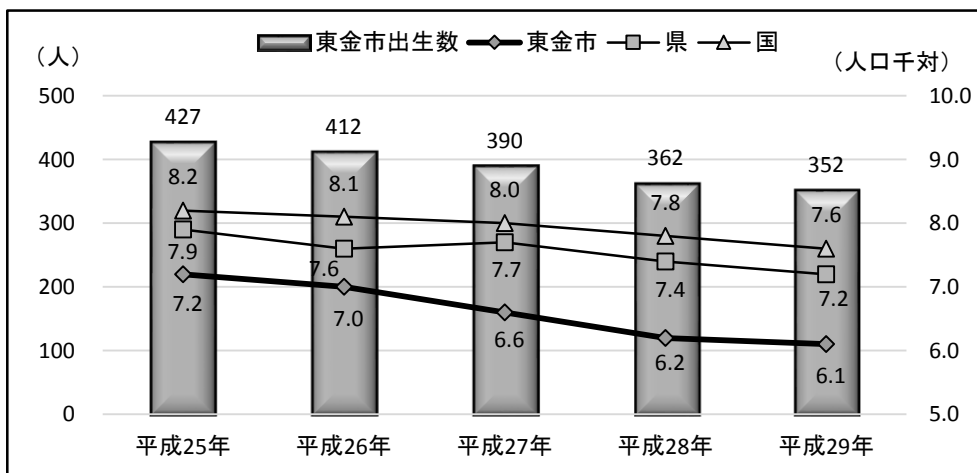
2) 年齢3区分別人口割合の推移



高齢化率(65歳以上の割合)は年々増加し、超高齢社会となっています。

資料：東金市企画課

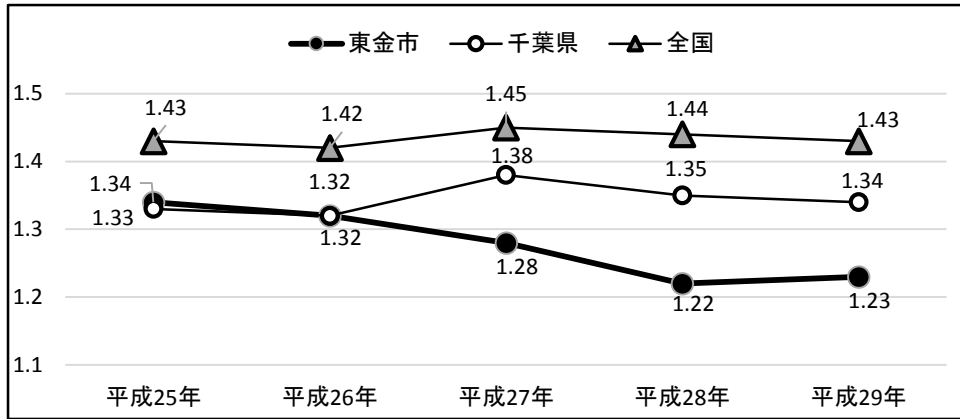
3) 出生率の推移



出生数は減少しており、出生率は国・県と比較すると低い状況です。

資料：千葉県衛生統計年報

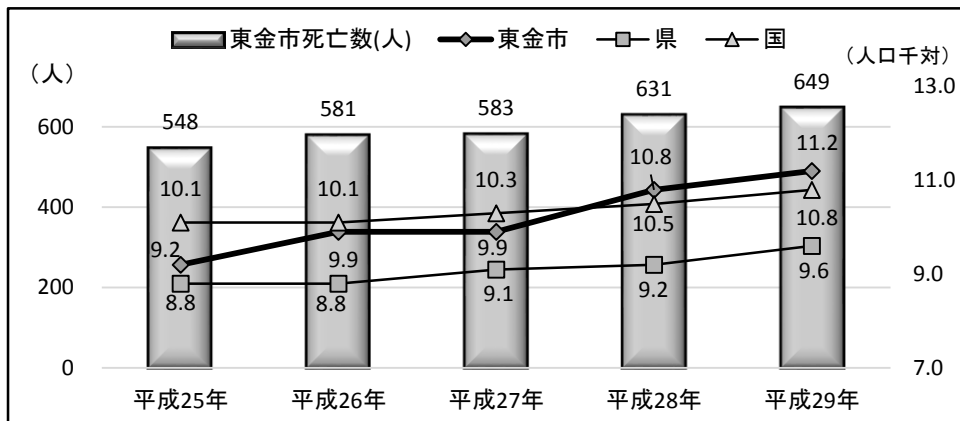
4) 合計特殊出生率の推移



合計特殊出生率は減少傾向で、国・県と比較すると低い状況です。

資料：千葉県衛生統計年報

5) 死亡率の推移

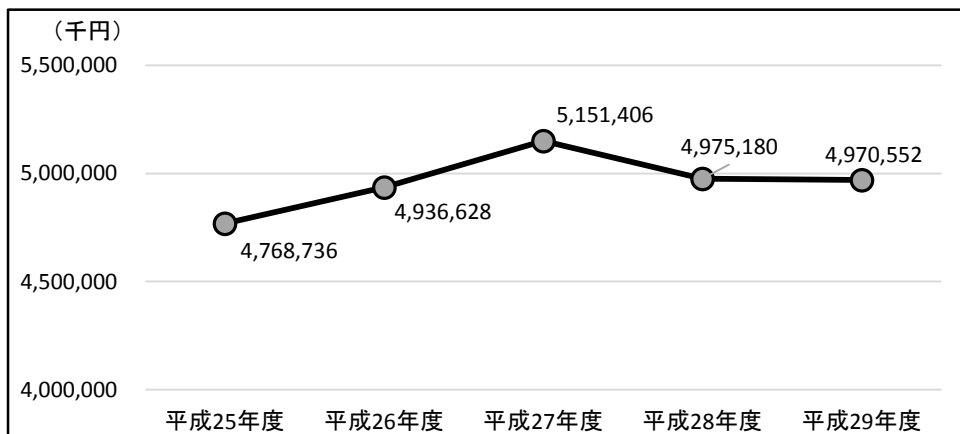


死亡数は増加しており、死亡率は国・県と比較すると高い状況です。

資料：千葉県衛生統計年報

(2) 国民健康保険における医療の状況

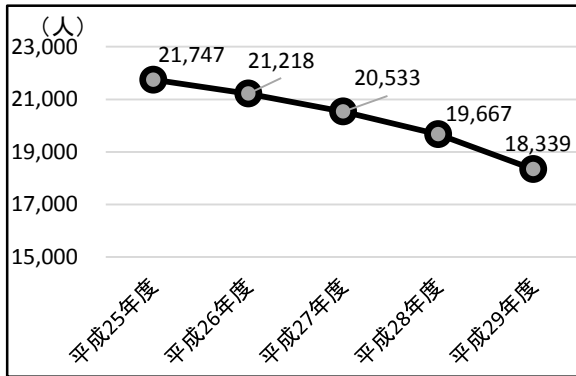
1) 保険給付費の推移



保険給付費は、平成28年度より減少しています。

資料：東金市国保年金課

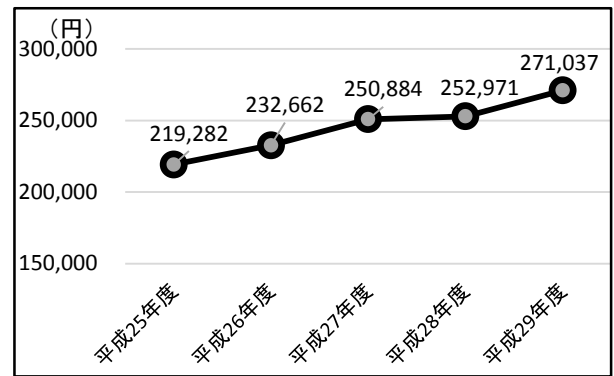
2) 被保険者数の推移 (年度平均)



資料：東金市国保年金課

被保険者数は、年々減少しています。

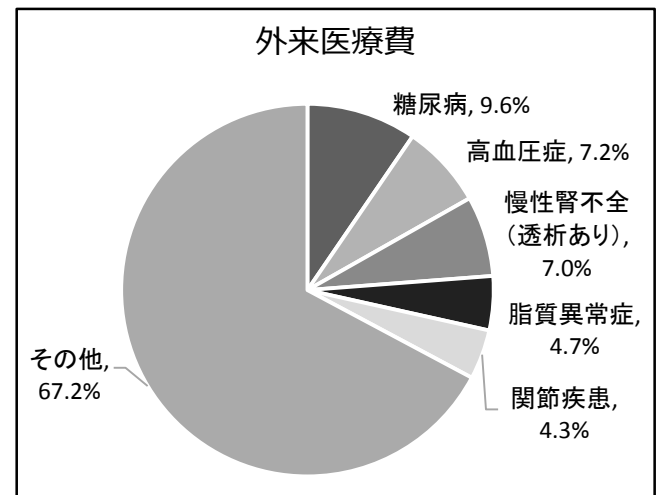
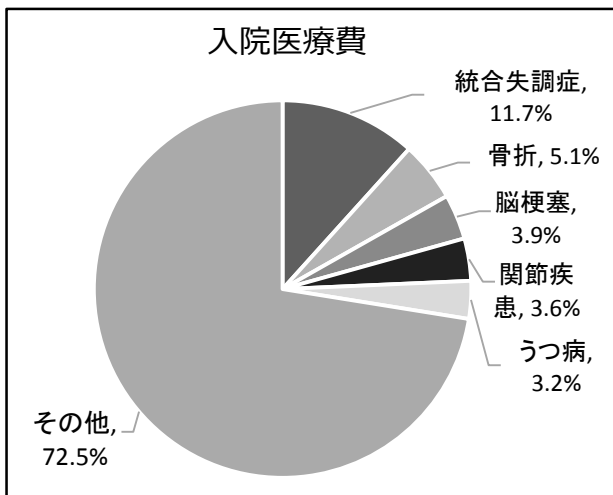
3) 一人当たり保険給付費の推移



資料：東金市国保年金課

一人当たり保険給付費は、年々増加しています。

4) 平成 29 年度国保疾病別医療費

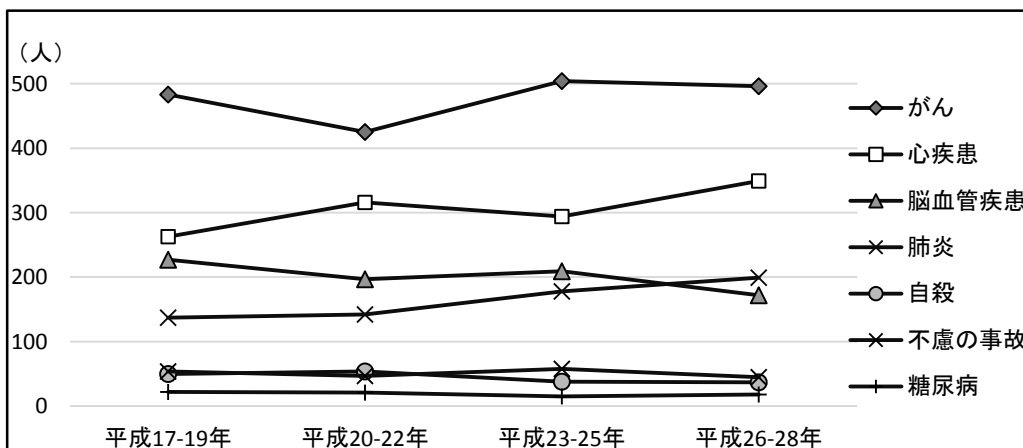


資料：KDB システム

疾病別医療費では、入院医療費は統合失調症、外来医療費は糖尿病など生活習慣病で上位を占めています。

(3) 成人保健

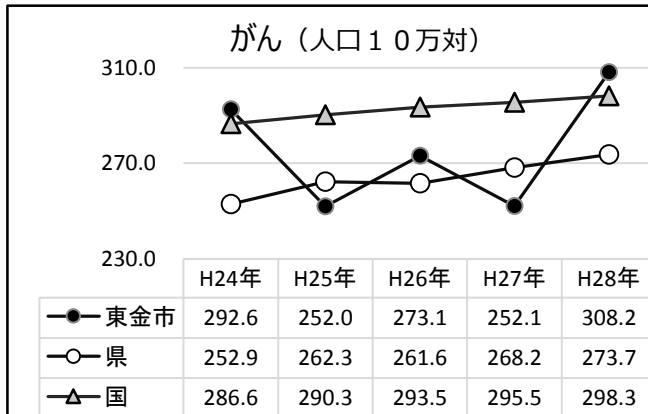
1) 死因別推移



東金市の主要死因は、がん、心疾患、肺炎、脳血管疾患で 68% を占めています。心疾患、肺炎は増加傾向、脳血管疾患は減少傾向、がんは横ばいとなっています。

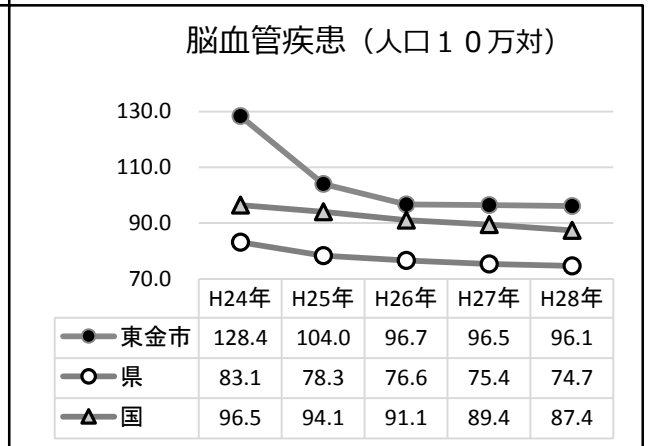
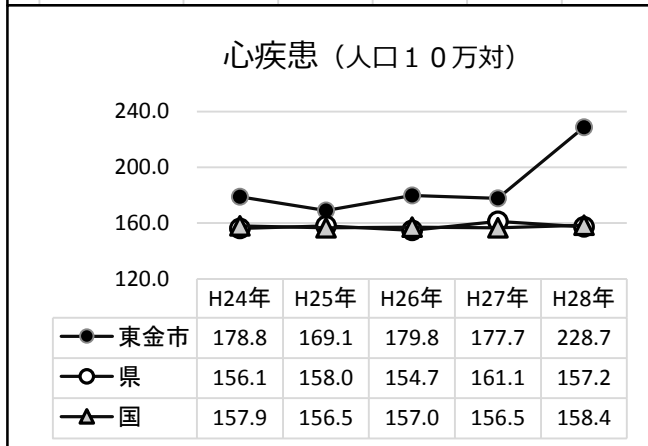
資料：千葉県衛生統計年報

2) 生活習慣病 3 大死因の推移

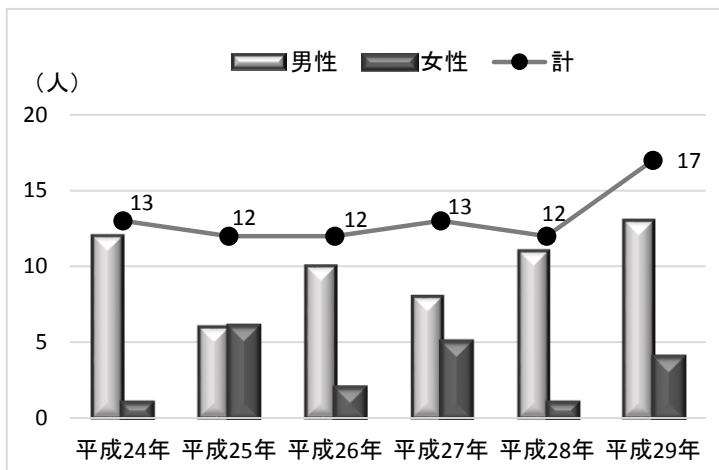


平成 28 年における「がん」「心疾患」「脳血管疾患」いずれも国・県よりも高い状況です。心疾患は増加傾向、脳血管疾患は減少傾向です。

資料：千葉県衛生統計年報



3) 自殺者数の推移



資料：千葉県衛生統計年報

自殺者数は、横ばいで推移していましたが、平成 29 年に増加しています。

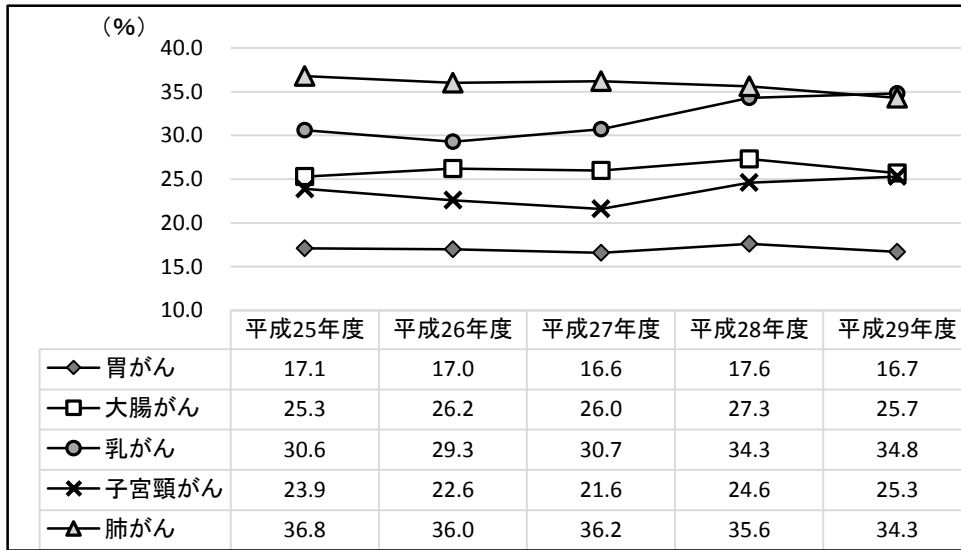
4) 平成 29 年自殺原因・動機内訳 住居地 (複数回答)

	男性	女性	計
家庭問題	1	0	1
健康問題	3	1	4
経済・生活問題	5	0	5
勤務問題	3	0	3
男女問題	1	0	1
学校問題	0	0	0
その他	0	0	0
不詳	5	2	7
計	18	3	21

資料：厚生労働省地域における自殺の基礎資料

自殺の原因は、経済・生活問題、健康問題が多い状況です。

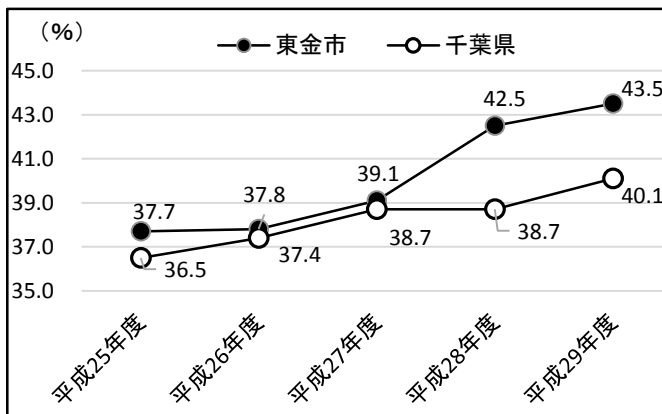
5) がん検診受診率の推移



がん検診受診率は、胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診で増加傾向です。

資料：東金市健康増進課

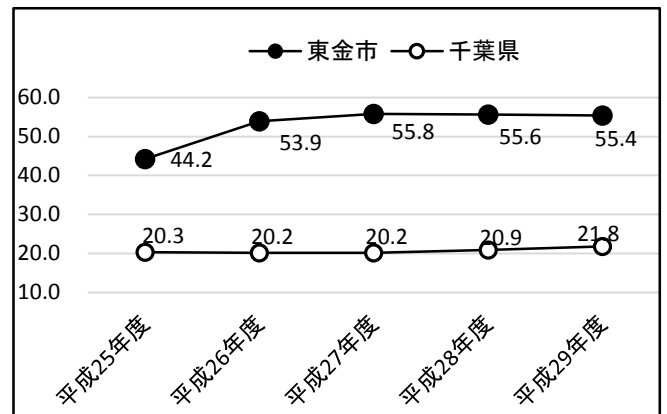
6) 特定健康診査受診率の推移



資料：東金市国保年金課

特定健診受診率は年々増加しています。

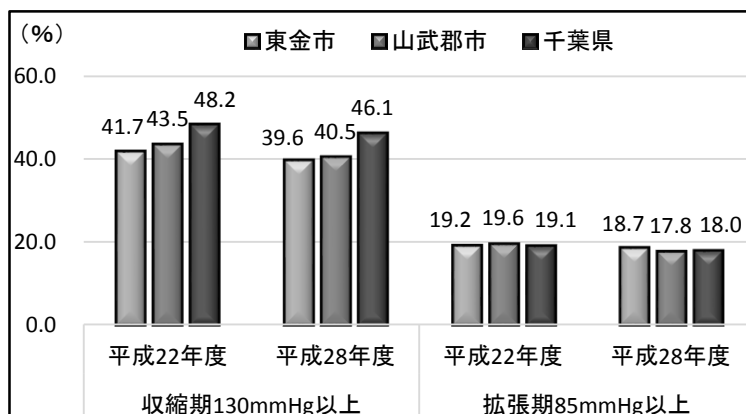
7) 特定保健指導実施率の推移



資料：東金市国保年金課

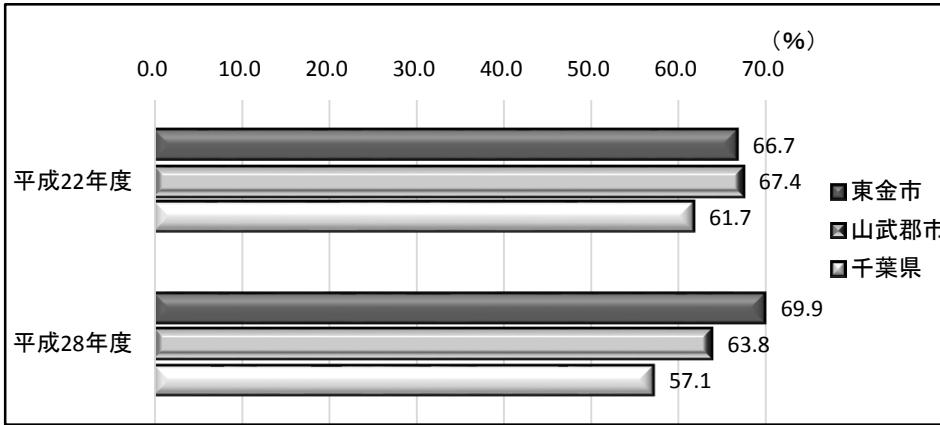
特定保健指導実施率は横ばいで推移しており、千葉県よりも高い状況です。

8) 特定健康診査 血圧有所見者の割合



東金市における平成28年度の血圧有所見者（収縮期）は、千葉県・山武郡市と比較すると低い状況です。
また、平成22年度と平成28年度を比較すると、割合は減少しています。

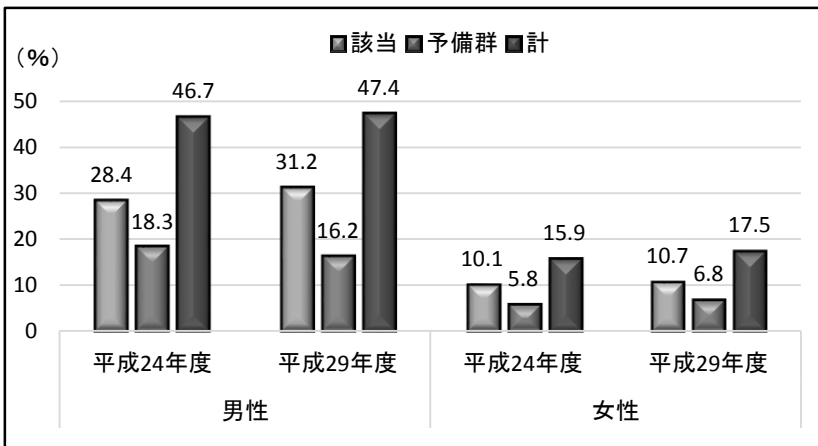
9) 特定健康診査 HbA1c 有所見者 (NGSP5.6 以上) の割合



東金市における平成 28 年度の HbA1c 有所見者は、千葉県・山武郡市と比較すると高い状況です。また、平成 22 年度と平成 28 年度を比較すると、割合は増加しています。

資料：東金市国保年金課

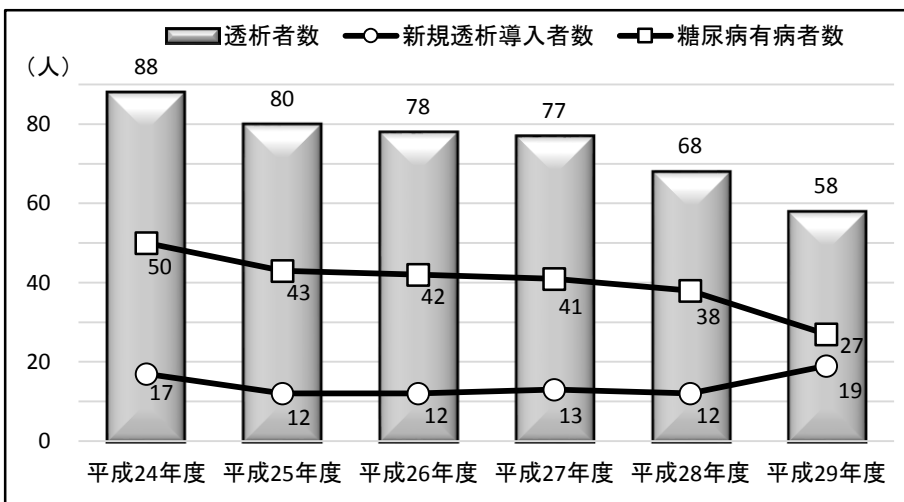
10) 特定健康診査 メタボリックシンドローム該当および予備群の割合



メタボリックシンドローム該当および予備群の割合は、増加しています。

資料：東金市国保年金課

11) 人工透析者数の推移(国保)



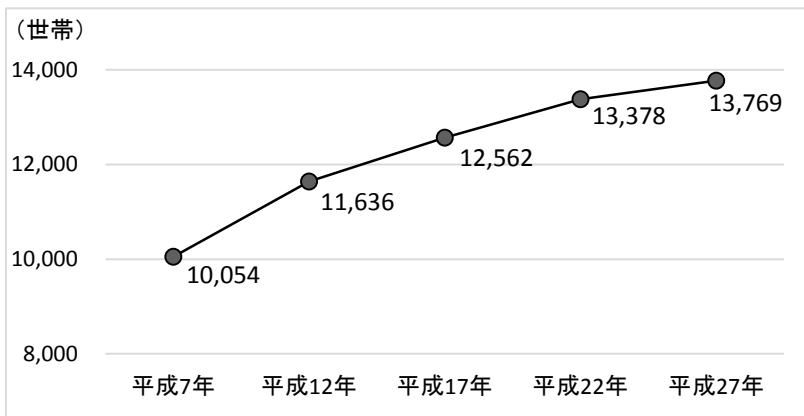
人工透析者数は年々減少しています。

新規人工透析導入者数は、12 名程度で推移していましたが、平成 29 年度は 19 名に増加しており、社会保険加入時から透析を受けていた方などが国民健康保険に加入しことが要因です。

資料：東金市国保年金課

(4) 母子保健

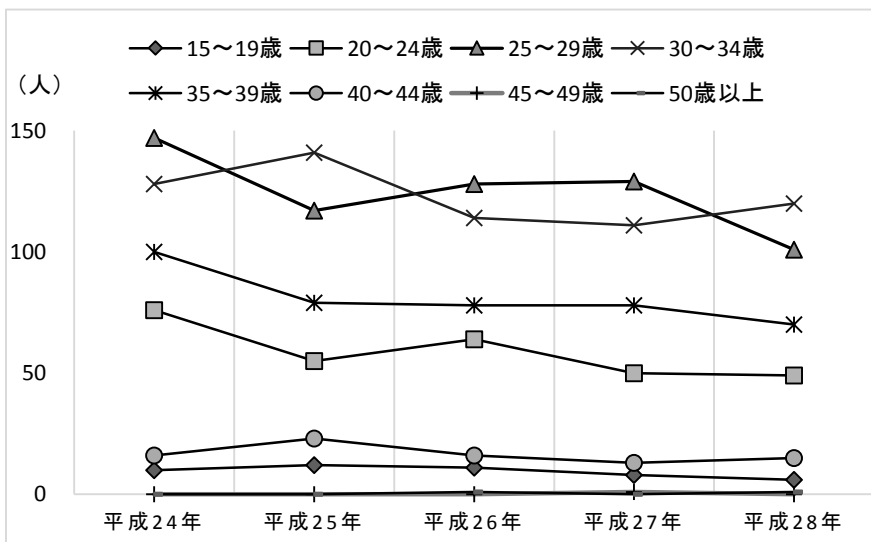
1) 核家族世帯数の推移



核家族世帯数は増加しています。

資料：総務省国勢調査

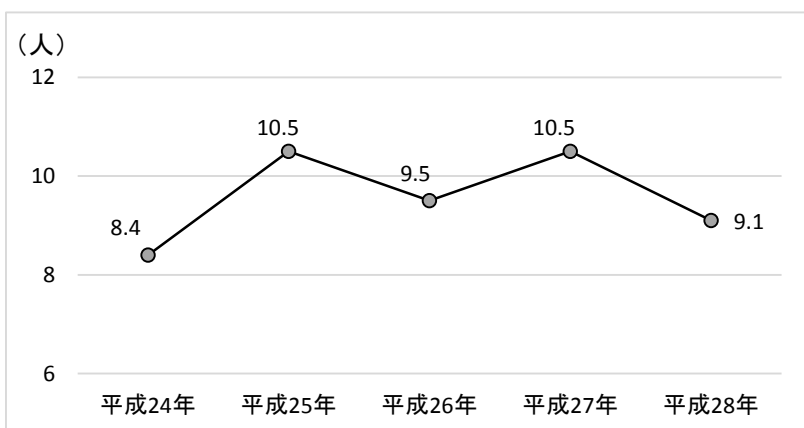
2) 母親の年齢別（5歳階級）にみた出生数の推移



母親の年齢別出生数は25～29歳、30～34歳での出生が多くなっています。

資料：厚生労働省人口動態統計

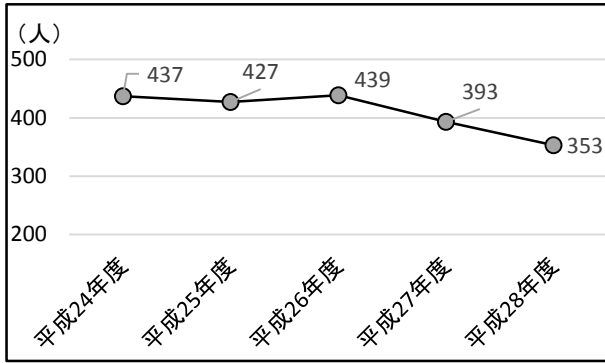
3) 低出生体重児割合の推移



低出生体重児割合はほぼ横ばいに推移しています。

資料：厚生労働省人口動態統計

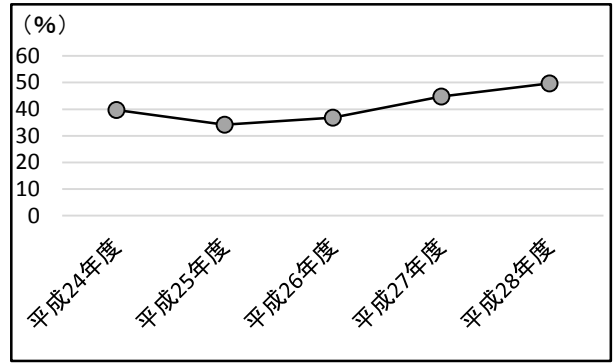
4) 妊娠届出者数の推移



資料：東金市健康増進課

妊娠届出者数は減少傾向です。

5) 新米パパママ教室参加率の推移



資料：東金市健康増進課

新米パパママ教室の参加率は増加しています。

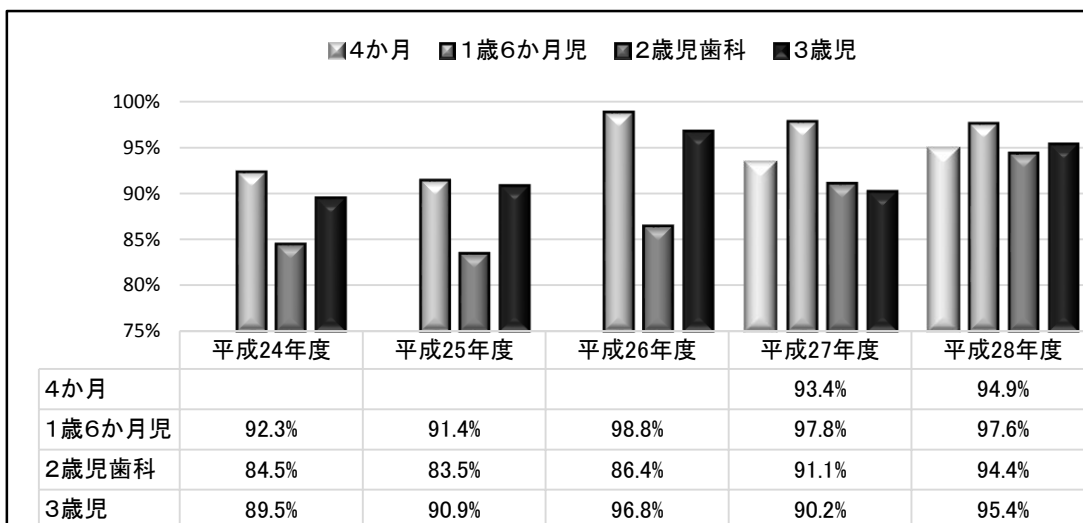
6) 妊娠届妊娠週数別割合の推移



資料：東金市健康増進課

ほとんどが12週未満に妊娠届出されていますが、毎年一定数12週以降の届出があります。妊娠届出の遅れは妊婦検診未受診につながるなど、リスクが高まり支援が必要です。

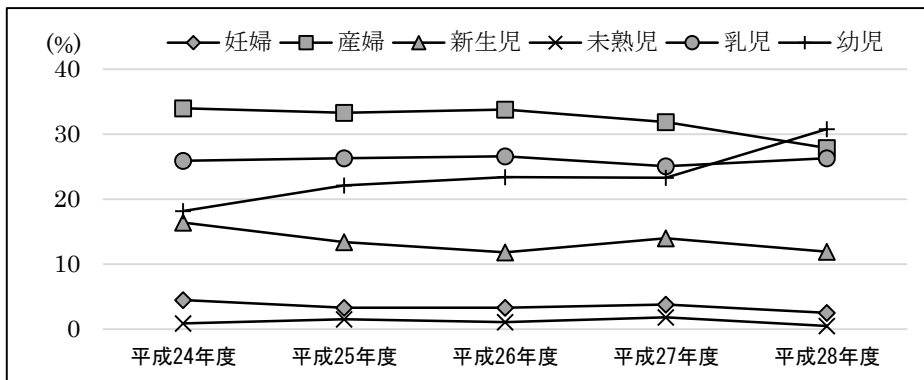
7) 乳幼児健康診査受診率の推移



乳幼児健診の受診率は増加傾向です。

資料：東金市健康増進課

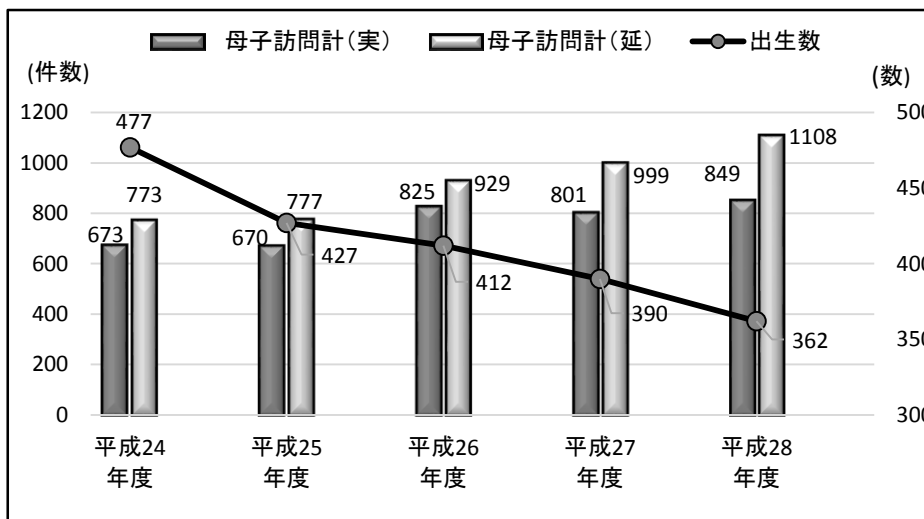
8) 母子訪問対象者別割合の推移



幼児の訪問割合が増加しています。

資料：東金市健康増進課

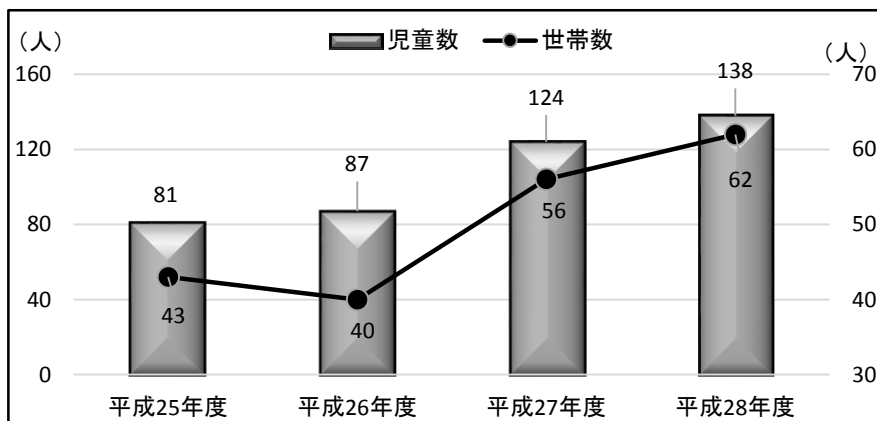
9) 出生数と母子訪問件数の推移



出生数は低下していますが、母子訪問件数は増加しています。

資料：東金市健康増進課

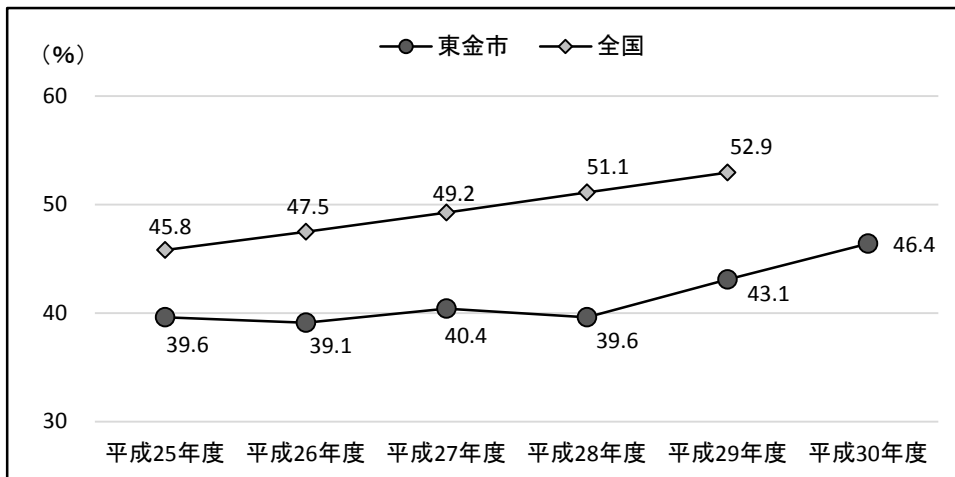
10) 要保護児童地域対策協議会ケース数の推移



要保護児童地域対策協議会のケース数は、児童数・世帯数ともに増加しています。

資料：福祉行政報告例

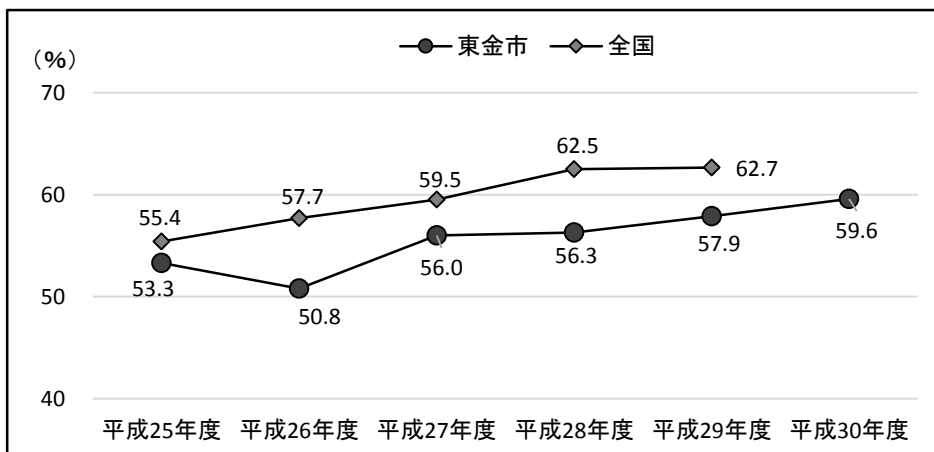
11) むし歯のない者の割合（小学生）



むし歯のない者の割合は増加していますが、国より低い状況です。

資料：
文部科学省学校保健統計調査、
発育統計疾病異常一覧

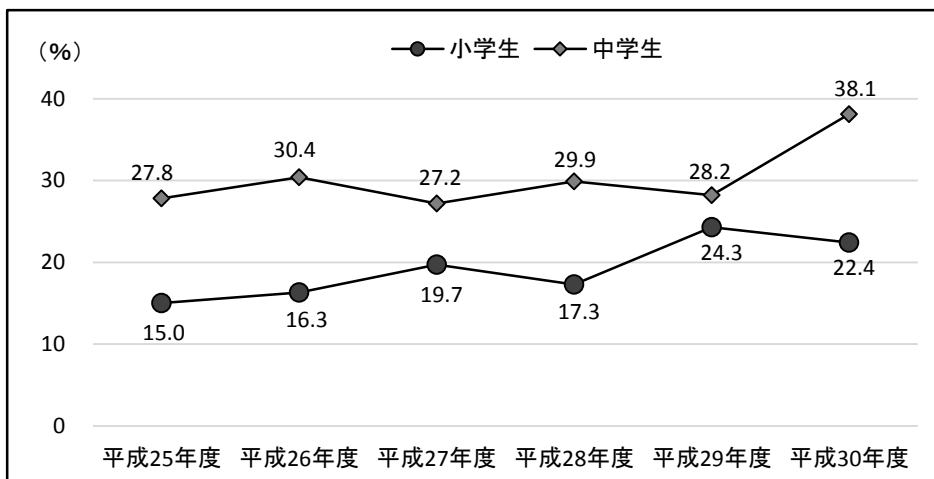
12) むし歯のない者の割合（中学生）



むし歯のない者の割合は増加していますが、国より低い状況です。

資料：
文部科学省学校保健統計調査、
発育統計疾病異常一覧

13) 小中学生の歯肉に炎症所見を有する者の割合の年次推移



歯肉に炎症所見を有する者の割合は増加傾向です。

資料：
文部科学省学校保健統計調査、
発育統計疾病異常一覧

3. 中間評価の経過

日 程	会 議 等	内 容
平成 29 年 8 月 3 日	◎平成 29 年度第 1 回健康づくり推進協議会開催	・ 中間評価のためのアンケート(案)について検討
平成 29 年 11 月～12 月	◎健康づくり推進協議会構成団体との協議	・ プラン推進のための取り組み状況および課題の抽出
平成 30 年 1 月 22 日	◎中間評価のための「とうがね健康プラン 21(第 2 次)に関するアンケート」発送	・ 無作為抽出による 20～79 歳市民約 3000 人
平成 30 年 2 月 13 日	◎アンケート回収終了	
平成 30 年 2 月 15 日	◎平成 29 年度第 2 回健康づくり推進協議会開催	・ アンケートの現況報告 ・ プラン推進のための方法の検討
平成 30 年 2 月～4 月	◎アンケート集計及び分析	・ 城西国際大学酒井委員の協力のもと実施
平成 30 年 8 月 23 日	◎平成 30 年度第 1 回健康づくり推進協議会開催	・ アンケートの集計結果と中間評価における目標達成状況について
平成 30 年 11 月 22 日	◎平成 30 年度第 2 回健康づくり推進協議会開催	・ とうがね健康プラン 21(第 2 次)中間評価報告書本編(素案)について
平成 31 年 2 月 13 日	◎平成 30 年度第 3 回健康づくり推進協議会開催	・ とうがね健康プラン 21(第 2 次)中間評価報告本編・概要版(素案)について
平成 31 年 2 月 20 日～ 3 月 22 日	◎とうがね健康プラン 21(第 2 次)中間評価報告パブリックコメント	・ 東金市ホームページに掲載

4. 東金市健康づくり推進協議会委員名簿

委嘱期間 平成29年7月1日から平成31年6月30日

(敬称略)

	区分	所属機関	氏名	備考
第1号委員	東金市議会	東金市議会代表	土肥 紀英	平成29年7月1日～ 平成30年10月2日
			上野 高志	平成30年10月3日～
第2号委員	学識経験者	城西国際大学	酒井 健介	
第3号委員	行政機関を代表する者	山武健康福祉センター長	池田 凡美	
	医療機関を代表する者	山武郡市医師会東金ブロック	齊藤 喜尊	
		山武郡市歯科医師会東金ブロック	井合 雅彦	
		山武郡市薬剤師会	鈴木 俊宏	
	教育関係を代表する者	東金市小中学校校長会	浅野 晃一	平成29年7月1日～ 平成30年5月31日
			竹内 千博	平成30年6月1日～
		東金市養護教諭会	塚原 美奈	
	社会福祉関係を代表する者	東金市民生委員児童委員協議会	土屋 泰江	
		東金市障害者福祉団体連絡協議会	鎗田 敏光	
		東金市長寿の会連合会	中村 喜	
		東金市ボランティア連絡協議会	遠山 みつ子	
	農商工業関係を代表する者	東金商工会議所	井坂 定義	
		アグリライフ東金	高知尾 康子	
	保健・体育推進関係者	東金市食生活改善協議会	川邊 美恵子	
		東金市母子保健推進協議会	上木 名慧子	平成29年7月1日～ 平成30年5月31日
碓井 愛子			平成30年6月1日～	
東金市体育協会		岡 孝幸		
区長会連合会を代表する者	東金市区長会	三須 芳雄		
第4号委員	その他市長が必要と認めたもの	公募市民	玉木 千津子	
			廣崎 礼子	

とうがね健康プラン 21（第 2 次）

計画改定版(中間評価報告)

平成 31 年 3 月

[発 行] 東金市

[編 集] 東金市市民福祉部健康増進課

〒283-0005 千葉県東金市田間三丁目 9 番地 1

TEL0475-50-1174

とうがね健康プラン21(第2次)



一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまちづくり