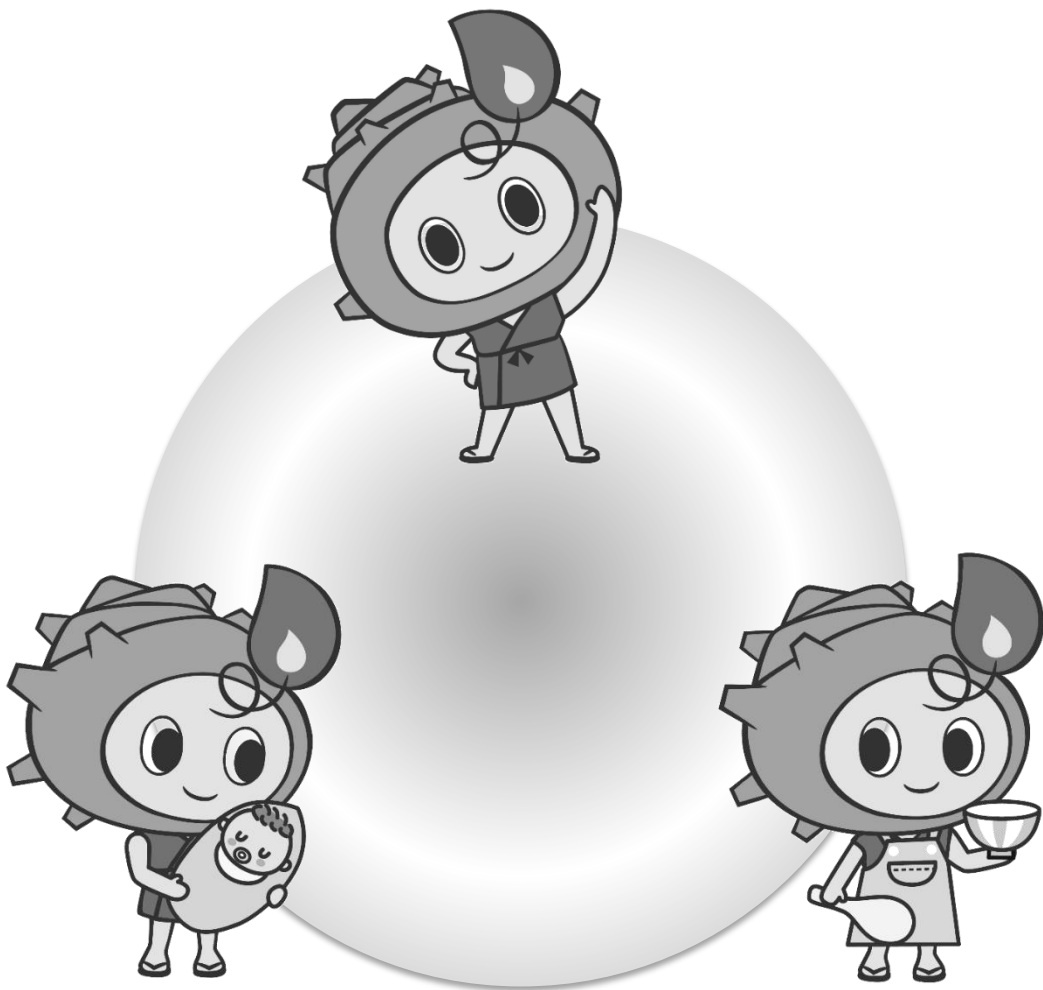


おおだ健やかプラン

第4期大田市健康増進計画
第3期大田市食育推進計画
第2期大田市健やか親子計画

令和2年度～令和6年度



大田市マスコットキャラクター
らとちゃん

©2012 大田市らとちゃん K420

大 田 市
令和2年3月

目 次

第1章	おおだ健やかプランの策定にあたって.....	1
1	計画策定の趣旨.....	1
2	計画の位置づけ.....	2
3	計画の期間.....	3
4	計画の策定体制.....	3
第2章	大田市の健康づくりの現状と課題.....	4
1	統計からみた現状.....	4
	（1）人口.....	4
	（2）平均寿命.....	8
	（3）死亡の状況.....	9
	（4）国民健康保険事業等の状況.....	13
	（5）がん検診等の状況.....	17
2	アンケート調査結果からみた現状.....	19
	（1）調査の概要.....	19
	（2）調査結果.....	20
3	計画の評価と課題.....	42
	（1）第3期大田市健康増進計画の評価と課題.....	42
	（2）第2期大田市食育推進計画の評価と課題.....	51
	（3）第1期大田市健やか親子計画の評価と課題.....	53
第3章	計画の基本的な考え方.....	59
1	本計画の基本理念.....	59
2	計画の基本方針.....	59
3	計画ごとの基本目標と行動方針.....	60
	（1）第4期大田市健康増進計画.....	60
	（2）第3期大田市食育推進計画.....	61
	（3）第2期大田市健やか親子計画.....	62
4	計画の体系.....	64
5	計画ごとの施策の方向・取り組み方針・目標値の設定.....	65

第4章 第4期大田市健康増進計画	66
1 生活習慣病の発症予防と重症化予防[健康管理].....	66
2 市民が実践する生活習慣病予防の取り組み.....	71
(1) 身体活動・運動.....	71
(2) 栄養・食生活.....	73
(3) たばこ・アルコール.....	76
(4) 休養・心の健康.....	79
(5) 歯と口腔の健康.....	81
第5章 第3期大田市食育推進計画	83
1 食の循環や環境を意識した食育.....	83
2 食文化の継承に向けた食育.....	85
第6章 第2期大田市健やか親子計画	87
1 切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策 [基盤課題A].....	87
2 学童期・思春期から青年期に向けた保健対策 [基盤課題B].....	91
3 子どもの多様性を尊重し親子に寄り添う支援 [重点課題①].....	94
4 妊娠期からの児童虐待防止対策 [重点課題②].....	96
5 子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり [基盤課題C].....	98
第7章 ライフステージ別の健康づくり	100
第8章 計画の推進体制と進行管理	102
1 推進体制.....	102
2 進行管理.....	103
3 行政における連携.....	103
第9章 資料編	104
アンケート調査票.....	105
健康調査の年齢別結果一覧表.....	121
各計画の評価と目標値一覧.....	127
用語説明.....	133
おおだ健やかプラン策定委員会設置要綱.....	136
おおだ健やかプラン策定作業部会設置要綱.....	138

第1章 おおだ健やかプランの策定にあたって

1 計画策定の趣旨

我が国は、生活水準の向上や医療技術の進歩等により平均寿命が大幅に延び、世界有数の長寿国となりました。その一方で、出生率の急速な低下に伴い、少子高齢化が進行しています。

また、生活環境の改善等により感染症が激減する一方、生活習慣の変化からがんや循環器疾患等の生活習慣病が増加し、疾病構造も大きく変化してきました。これらの疾病の増加は、寝たきりや認知症等、介護を要する人を増加させるとともに、医療費を増大させ、財政を圧迫する要因ともなり、深刻な社会問題となっています。

こうした中、国においては「健康日本21」の最終評価が行われ、これまでの基本的な方向に加えて「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「重症化予防」及び「社会全体として相互に支え合いながら健康を守る環境の整備」を新たに盛り込んだ「健康日本21（第二次）」として、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」が平成24年7月に告示されました。

本市では、健康増進法第8条第2項の規定に基づく市町村健康増進計画として、平成29年3月に「第3期大田市健康増進計画」を策定し、健康づくりの推進に取り組んできました。

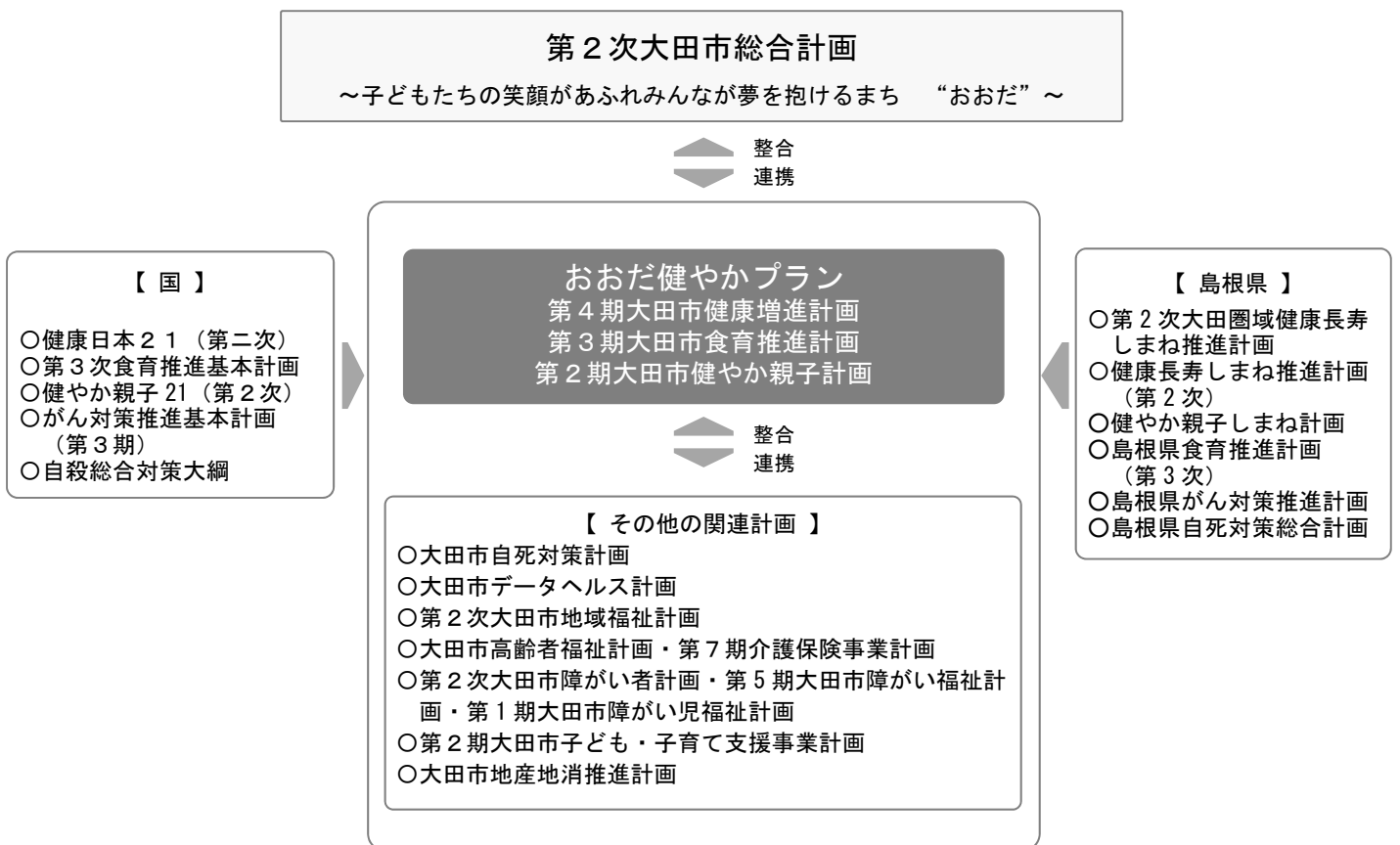
また、平成27年3月には、食育基本法第18条第1項に基づいた市町村食育推進計画として「第2期大田市食育推進計画」を、同年3月には、「母子保健計画策定指針」（平成26年6月17日厚生労働省雇用均等・児童家庭局長通知）に基づく「第1期大田市健やか親子計画」を策定し、健康づくりと密接な関係のある食育や母子保健などの様々な分野の施策を推進してきました。

令和元年度に、この3計画の計画期間が終了となることから、「大田市健康増進計画」「大田市食育推進計画」「大田市健やか親子計画」の3計画を包括し、総合的かつ効果的に推進するため、「おおだ健やかプラン」を策定するものです。

2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項の規定に基づく「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」、「母子保健計画策定指針」（平成26年6月17日厚生労働省雇用均等・児童家庭局長通知）に基づく「健やか親子計画」の、市民の健康増進等の推進に関する施策を包括した計画です。

計画策定に当たっては、国や島根県における各計画を踏まえるとともに、「地域福祉計画」をはじめ、健康増進等に関する他分野の計画との整合を図りながら、本市の総合的な行政運営の方針を示した「大田市総合計画」に基づき策定するものです。



3 計画の期間

本計画の計画期間は、令和2年度から令和6年度までの5か年としますが、社会情勢の変化や関連諸計画との整合を図りつつ、必要に応じて見直しを行います。



4 計画の策定体制

本計画の策定に当たっては、庁内関係各課及び島根県と連携を図り、おおだ健やかプラン策定委員会ならびにおおだ健やかプラン策定作業部会において、計画案の検討、協議を行いました。

また、市民には、健康状態や生活習慣に対する意識や実態を把握するため、アンケート調査を実施しました。11月には市民に健康づくりに対する考えを伺うため、地区文化祭等9か所で意見集約を行いました。また市民の意見を広く聴取するため、1月にパブリックコメント（意見公募手続）を実施しました。

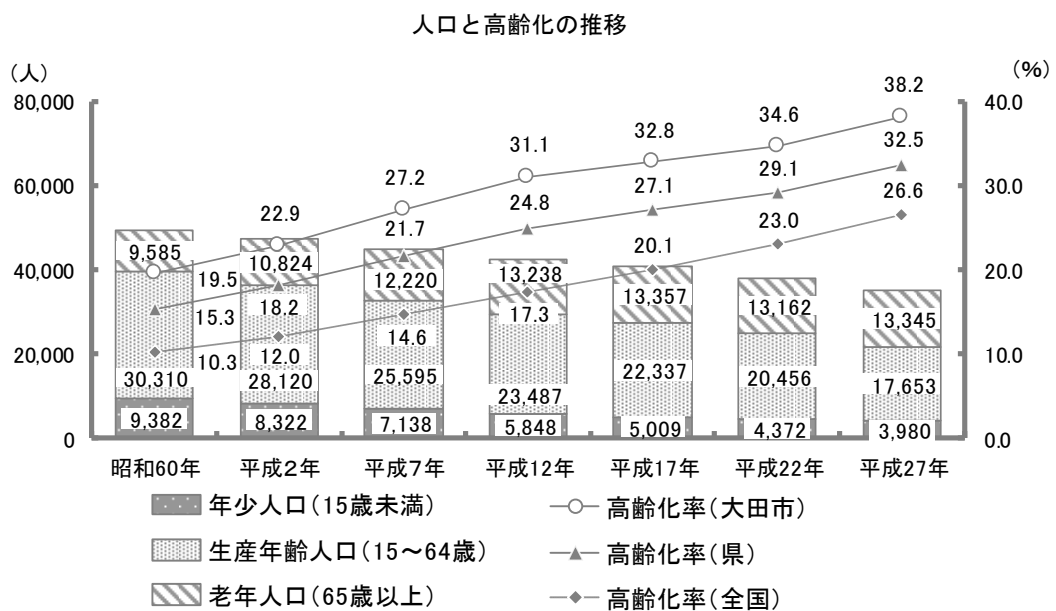
第2章 大田市の健康づくりの現状と課題

1 統計からみた現状

(1) 人口

① 人口と高齢化の推移

本市の人口と高齢化の推移をみると、総人口は昭和60年以降年々減少し、平成27年には34,978人と、昭和60年より14,299人減少しています。



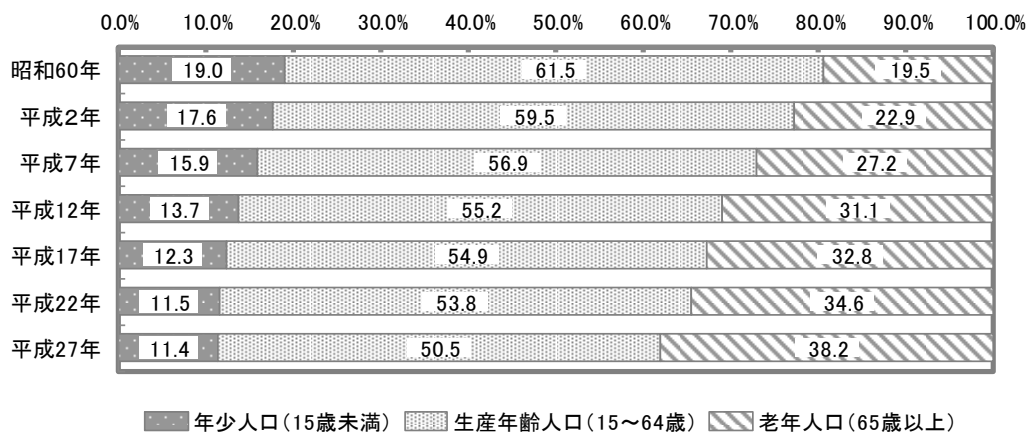
資料：国勢調査



② 人口構成比の推移

人口構成比の推移をみると、年少人口（15歳未満）、生産年齢人口（15～64歳）は減少しているのに対し、老年人口（65歳以上）は年々増加しており、平成27年は38.2%と、昭和60年よりも18.7ポイント増加しています。

人口構成比の推移

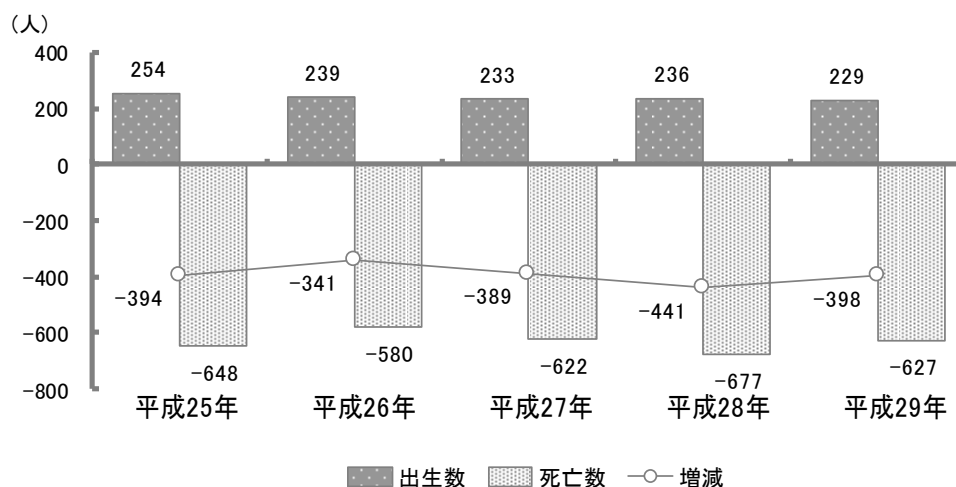


資料：国勢調査

③ 人口動態（自然動態）

人口動態（自然動態）の状況を見ると、平成25年以降、出生数よりも死亡数の方が多く、自然減の状況が続いています。

人口動態（自然動態）



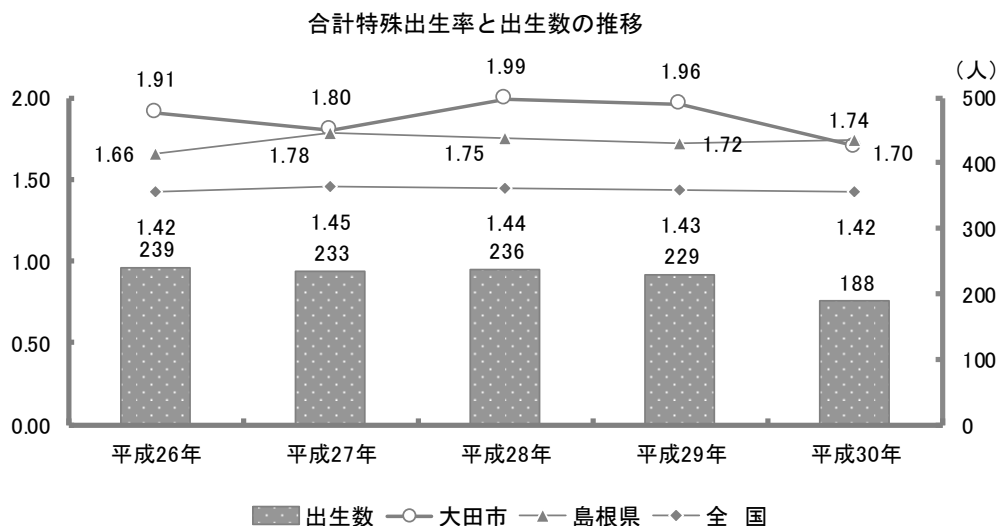
資料：島根県健康福祉総務課「島根県保健統計書」

④ 合計特殊出生率の推移

合計特殊出生率の推移をみると、増減を繰り返しながらも増加傾向となっており、平成29年には1.96となっています。また、全国・県と比較すると高い値で推移しています。

出生数をみると、平成26年以降わずかですが、減少傾向にあります。

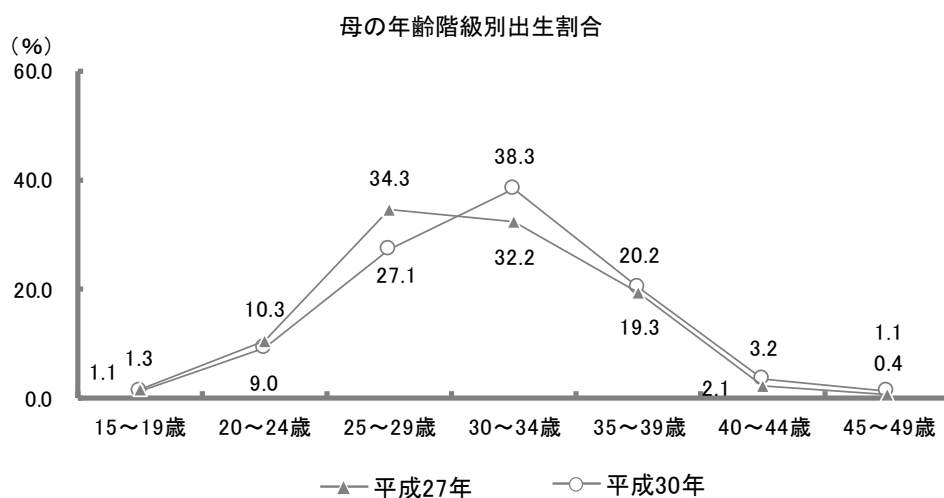
出生数は220～230人で推移していましたが、平成30年は188人と大きく減少し、急速に少子化が進んでいます。



資料：合計特殊出生率は大田市母子保健統計
出生数は人口動態統計

⑤ 母の年齢階級別出生割合

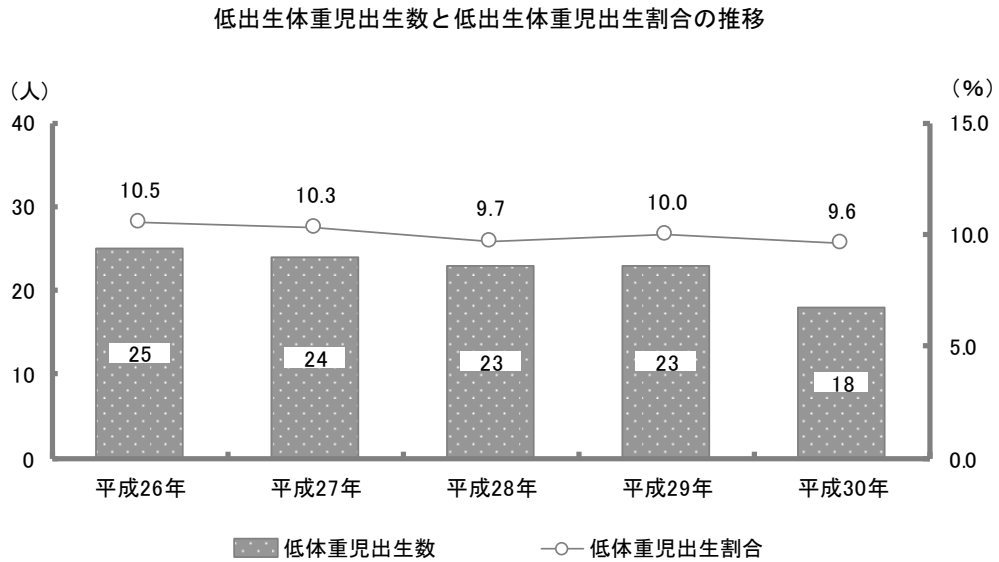
本市の母の年齢（5歳階級）別出生割合の推移をみると、平成27年に比べ平成30年で、出生率のピークが25～29歳から30～34歳へ移行していることから晩産化が進行していることがうかがえます。



資料：人口動態統計

⑥ 低出生体重児数と低出生体重児割合の推移

低出生体重児数、割合ともに平成 26 年以降減少傾向となっており、平成 30 年は出生数 18 人、出生割合は 9.6%となっています。



※低出生体重児：出生時の体重が 2,500g 未満で産まれた子どものこと

資料：大田市母子保健統計

(2) 平均寿命

① 男女別平均寿命比較

男女別平均寿命をみると、平成25年から平成29年までの5年間平均は、男性が80.06年、女性が86.24年と、男女ともに前回3年前と比較して延びていますが、県平均と比較すると、男性は0.53年、女性は0.99年短い状況です。

男女別平均寿命比較

単位：年

区分	大田市		島根県		大田圏域	
	平成24年	平成27年	平成24年	平成27年	平成24年	平成27年
男性	79.33	80.06	79.85	80.59	79.58	79.86
女性	86.07	86.24	86.81	87.23	85.72	86.59

資料：SHIDS（島根県健康指標データベースシステム）

※平成24年は、平成24年を中間年とした5年間（平成22～26年）平均

平成27年は、平成27年を中間年とした5年間（平成25～29年）平均

② 65歳の平均余命と平均自立期間、要介護期間

平均自立期間をみると、男性が17.91年、女性が21.22年と男女ともに県平均値より長い状況となっています。また、男性が1.56年、女性が3.11年と要介護期間は、男女ともに県平均より短い状況となっています。

65歳の平均余命と平均自立期間、要介護期間

単位：年

区分		大田市		島根県		大田圏域	
		平成24年	平成27年	平成24年	平成27年	平成24年	平成27年
男性	平均余命	18.59	19.47	18.97	19.50	18.66	19.55
	平均自立期間	17.07	17.91	17.28	17.76	17.13	18.00
	要介護期間	1.52	1.56	1.68	1.73	1.53	1.55
女性	平均余命	23.93	24.33	24.16	24.47	23.88	24.40
	平均自立期間	20.92	21.22	20.82	21.05	20.77	21.19
	要介護期間	3.01	3.11	3.34	3.41	3.11	3.21

資料：SHIDS（島根県健康指標データベースシステム）

※平成24年は、平成24年を中間年とした5年間（平成22～26年）平均

平成27年は、平成27年を中間年とした5年間（平成25～29年）平均

(3) 死亡の状況

① 疾病別死亡者数

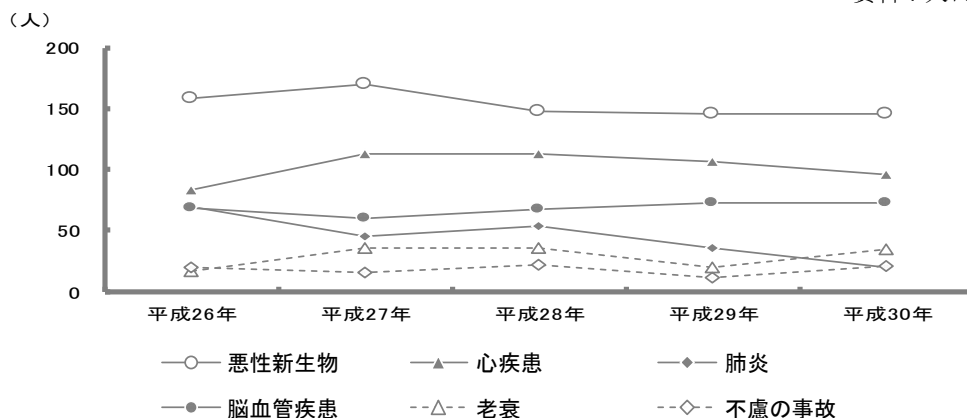
疾病別死亡者数をみると、1位は悪性新生物、2位は心疾患、3位は脳血管疾患、4位は老衰となっています。

疾病別死亡者数

単位：人

順位	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年
1位	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
	158	170	148	146	145
2位	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患
	83	113	113	106	96
3位	肺炎	脳血管疾患	脳血管疾患	脳血管疾患	脳血管疾患
	69	60	67	73	72
4位	脳血管疾患	肺炎	肺炎	肺炎	老衰
	68	45	53	35	34
5位	不慮の事故	老衰	老衰	老衰	不慮の事故
	20	35	35	20	21
6位	老衰	慢性閉塞性肺疾患	不慮の事故	肝疾患/大動脈瘤及び 解離/不慮の事故	肺炎
	16	18	22	11	20
7位	慢性閉塞性肺疾患	不慮の事故	慢性閉塞性肺疾患	高血圧性疾患/ 腎不全	腎不全
	15	15	14	9	17
8位	腎不全	腎不全	腎不全	慢性閉塞性肺疾患/ 自殺/糖尿病	慢性閉塞性肺疾患
	14	10	10	8	11
9位	糖尿病	自殺/肝疾患/大動脈 瘤及び解離	大動脈瘤及び解離	結核	糖尿病/肝疾患/ 自殺
	9	9	9	2	8
10位	肝疾患/自殺	高血圧性疾患	肝疾患	—	大動脈瘤及び解離
	7	4	7	—	6

資料：人口動態統計



資料：人口動態統計

② 年齢調整死亡率

がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、自死、不慮の事故の年齢調整死亡率の推移をみると、概ね減少傾向にあります。しかし、男女ともに全がん、脳血管疾患、虚血性心疾患は県平均値より高くなっています。

全がん年齢調整死亡率の推移（全がん）

単位：人口10万対

区分	合計			男性			女性			
	平成22年	平成24年	平成27年	平成22年	平成24年	平成27年	平成22年	平成24年	平成27年	
全年齢	大田市	128.8	131.3	128.6	188.8	193.0	187.1	84.9	83.9	84.5
	島根県	126.5	124.5	121.5	182.7	177.8	171.2	85.3	85.2	84.0
	大田圏域	123.8	126.1	122.5	176.5	176.5	173.5	86.4	89.5	82.7
40～64歳 壮年期	大田市	100.7	118.6	139.1	119.6	154.4	192.7	80.4	81.6	85.5
	島根県	123.7	118.7	117.3	151.8	141.8	141.5	94.8	95.0	92.7
	大田圏域	109.0	111.0	127.6	115.1	129.3	170.9	101.9	91.6	83.0
65歳以上 老年期	大田市	880.0	856.4	771.0	1379.0	1347.5	1206.5	537.8	504.2	467.8
	島根県	802.1	793.2	771.4	1256.3	1240.1	1185.3	494.2	481.7	474.4
	大田圏域	818.3	819.6	730.5	1298.7	1276.0	1117.6	487.9	494.0	450.0

※上記表示年を中心とした5年平均数値

資料：SHIDS（島根県健康指標データベースシステム）

年齢調整死亡率（脳血管疾患）

単位：人口10万対

区分	合計			男性			女性			
	平成22年	平成24年	平成27年	平成22年	平成24年	平成27年	平成22年	平成24年	平成27年	
全年齢	大田市	35.9	32.8	35.0	49.4	43.0	47.9	25.7	25.3	24.7
	島根県	34.4	32.7	29.3	47.7	44.5	39.6	24.3	23.5	21.0
	大田圏域	34.1	30.6	31.2	45.1	39.5	43.6	25.6	24.0	21.1
40～64歳 壮年期	大田市	25.1	23.4	27.0	28.6	24.6	33.2	21.0	21.9	20.9
	島根県	22.8	24.0	22.1	32.8	33.8	31.2	12.5	13.9	13.0
	大田圏域	21.7	18.6	24.0	28.7	22.1	30.9	14.0	14.7	17.0
65歳以上 老年期	大田市	259.4	235.0	228.1	369.6	321.0	309.4	182.0	175.8	172.4
	島根県	252.9	232.3	206.4	345.7	314.1	275.7	190.1	176.4	157.0
	大田圏域	248.9	224.6	208.5	334.6	300.6	290.9	188.7	170.7	150.0

※上記表示年を中心とした5年平均数値

資料：SHIDS（島根県健康指標データベースシステム）

年齢調整死亡率（虚血性心疾患）

単位：人口10万対

区分		合計			男性			女性		
		平成 22年	平成 24年	平成 27年	平成 22年	平成 24年	平成 27年	平成 22年	平成 24年	平成 27年
全年齢	大田市	10.0	7.2	12.7	14.1	7.8	15.8	7.0	7.2	10.5
	島根県	12.2	11.7	10.8	17.7	16.9	15.7	7.9	7.5	6.7
	大田圏域	12.4	10.7	11.7	17.6	12.8	15.6	8.5	9.5	8.4
40～64歳 壮年期	大田市	5.5	3.8	12.6	9.1	4.1	15.1	1.8	3.4	10.0
	島根県	8.3	8.4	8.2	13.3	13.7	12.5	3.2	3.0	3.9
	大田圏域	8.0	5.2	11.0	13.4	8.2	15.2	2.3	2.2	6.7
65歳以上 老年期	大田市	78.5	50.2	74.9	107.0	62.0	105.6	61.7	43.1	52.4
	島根県	88.1	83.2	75.9	125.0	117.0	109.4	63.1	58.7	50.9
	大田圏域	84.9	67.4	73.4	127.2	97.3	103.3	56.0	43.6	48.8

※上記表示年を中心とした5年平均数値
資料：SHIDS（島根県健康指標データベースシステム）

年齢調整死亡率（自死）

単位：人口10万対

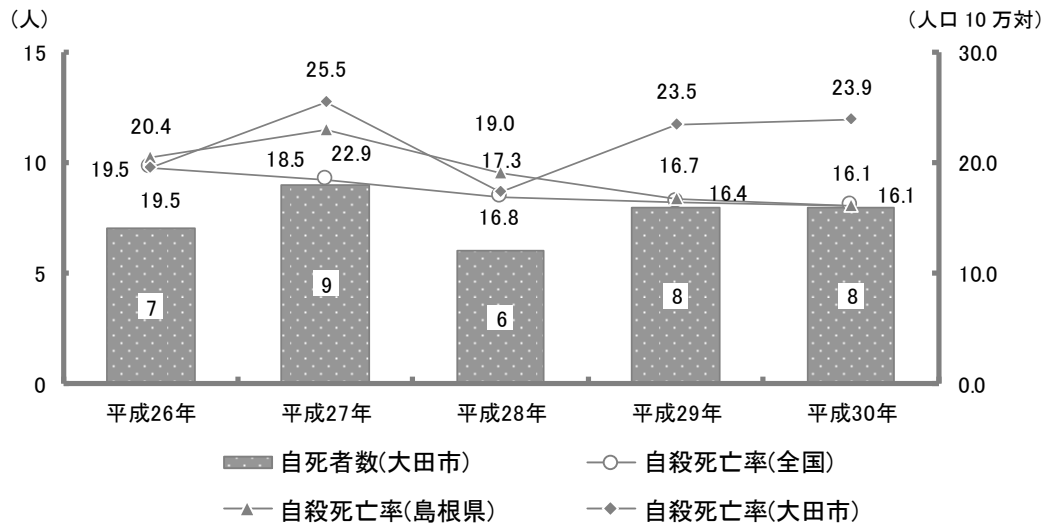
区分		合計			男性			女性		
		平成 22年	平成 24年	平成 27年	平成 22年	平成 24年	平成 27年	平成 22年	平成 24年	平成 27年
全年齢	大田市	32.2	28.2	18.7	56.1	45.9	28.3	8.2	10.1	8.8
	島根県	23.4	20.8	17.6	37.2	32.3	26.5	9.9	9.3	8.8
	大田圏域	30.0	27.0	18.4	49.5	41.8	27.6	10.1	11.4	8.8
40～64歳 壮年期	大田市	61.5	52.7	30.3	106.5	80.2	45.4	16.4	25.3	15.4
	島根県	35.3	30.2	25.4	57.1	47.2	38.7	13.1	12.8	12.0
	大田圏域	58.0	45.2	27.4	94.2	63.7	37.0	21.2	26.2	17.9
65歳以上 老年期	大田市	36.2	28.3	23.2	44.5	34.9	28.4	29.4	20.2	18.3
	島根県	30.8	27.7	25.1	48.2	41.9	36.3	18.6	17.2	16.9
	大田圏域	37.1	34.3	24.8	42.9	38.9	33.6	32.8	29.7	16.7

※上記表示年を中心とした5年平均数値
資料：SHIDS（島根県健康指標データベースシステム）

③ 自死者数の推移

自死者数の推移をみると、増減を繰り返しており、平成30年には8人となっています。また、自殺死亡率の推移をみると、平成27年に大きく増加して以降、全国を上回っており、平成30年には23.9となっています。

自死者数と自殺死亡率の推移



資料：人口動態統計

(4) 国民健康保険事業等の状況

① 特定健康診査の実施状況

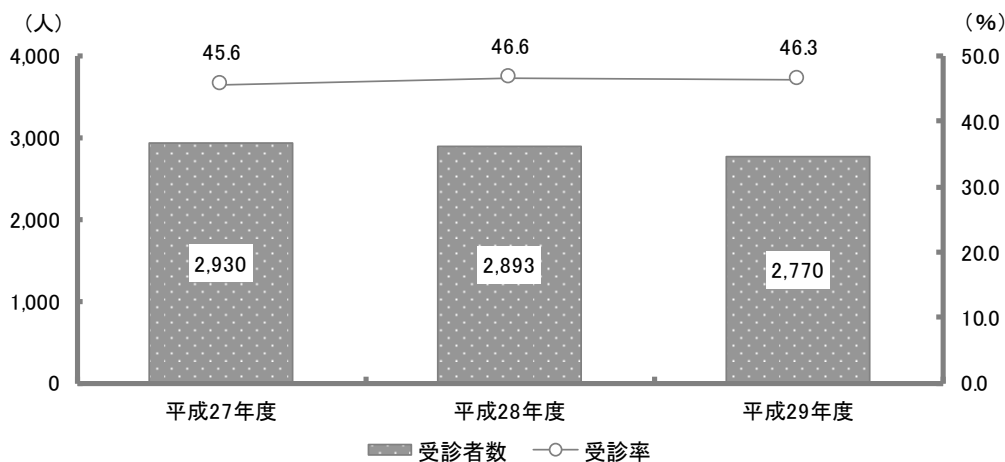
特定健康診査の受診状況をみると、受診率が目標に到達していない状況です。年齢別の受診状況では、40歳代、50歳代の受診率が低くなっています。

受診者数

単位：人

年度	特定健康診査				健康診査			
	法定報告数				後期高齢者		生活保護受給者	
	対象者	受診者	受診率	目標値	対象者	受診者	対象者	受診者
27	6,426	2,930	45.6%	54.0%	7,396	3,578	250	47
28	6,212	2,893	46.6%	57.0%	7,192	3,579	250	51
29	5,984	2,770	46.3%	60.0%	7,157	3,627	240	49

資料：大田市成人保健統計



資料：大田市成人保健統計

特定健康診査年齢別受診者数

単位：人/%

年度	平成27年度			平成28年度			平成29年度		
	対象者	受診者	受診率	対象者	受診者	受診率	対象者	受診者	受診率
40～44歳	246	50	20.3	261	66	25.3	250	54	21.6
45～49歳	258	70	27.1	253	66	26.1	247	63	25.5
50～54歳	295	79	26.8	242	74	30.6	243	76	31.3
55～59歳	526	148	28.1	469	152	32.4	410	132	32.2
60～64歳	1,046	431	41.2	968	388	40.1	890	370	41.6
65～69歳	2,251	1,104	49.0	2,273	1,126	49.5	2,064	1,021	49.5
70～74歳	1,805	1,048	58.1	1,746	1,021	58.5	1,880	1,054	56.1
総計	6,427	2,930	45.6	6,212	2,893	46.6	5,984	2,770	46.3

資料：特定健診等データ管理システム

② メタボリックシンドローム該当者

メタボリックシンドローム該当者の割合をみると、県と比較し男女ともに高くなっていますが、予備群は男女ともに低くなっています。

メタボリックシンドローム該当者

単位：％

項目		平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	県 (H29)
該当者	男性	28.2	29.6	28.2	32.2	28.9
	女性	10.5	10.8	12.1	12.7	11.1
予備群	男性	13.5	13.0	16.1	15.2	16.4
	女性	7.0	7.0	6.5	5.7	6.0

資料：国保データベースシステム（KDB）

③ 有所見者割合の経年変化

有所見者割合をみると、腹囲は県と比較し、男女ともに高く、血糖、脂質も高くなっています。

有所見者割合の経年変化

単位：％

項目		平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	県 (H29)
腹 囲	男性	46.4	47.5	48.7	51.3	49.3
	女性	19.4	19.2	20.2	20.3	19.0
BMI	男性	2.2	2.2	1.7	1.4	1.5
	女性	6.1	7.3	7.5	3.0	6.6
血 糖		0.8	0.7	0.8	0.9	0.7
血 圧		6.4	6.4	7.0	6.4	7.5
脂 質		2.6	2.6	3.0	2.8	2.3

資料：国保データベースシステム（KDB）

④ 複合リスク者の経年変化

複合リスク者割合をみると、いずれの項目も県と比較し、高くなっています。

複合リスク者の経年変化

単位：％

項目	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	県 (H29)
血糖＋血圧	2.6	2.8	2.7	3.2	2.9
血糖＋脂質	1.1	0.8	1.2	1.7	0.9
血圧＋脂質	8.8	9.3	8.9	9.4	9.0
血糖＋血圧＋脂質	5.7	6.2	6.6	7.2	5.9

資料：国保データベースシステム（KDB）

⑤ 年齢調整有病率

年齢調整有病率をみると、糖尿病は県と比較し、男女ともに高くなっています。

年齢調整有病率

単位：％

項目		平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	県 (H29)
高血圧	男性	36.5	38.9	37.9	38.2	40.1
	女性	27.2	26.3	24.7	26.7	26.8
糖尿病	男性	14.6	15.9	14.8	16.7	12.5
	女性	5.9	7.9	9.2	9.8	5.5
脂質 異常症	男性	43.4	43.7	44.4	41.7	42.2
	女性	44.7	43.2	43.7	39.0	38.9

資料：市町村国保特定健康診査等結果データ

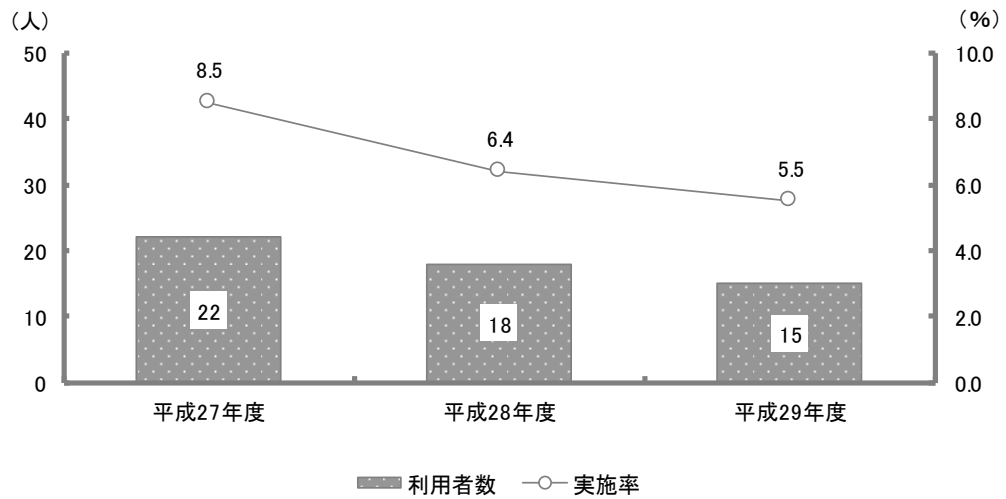
④ 特定保健指導の実施状況

特定保健指導実施状況をみると、実施率は、目標値に到達していない状況です。

特定保健指導実施状況

項目	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
対象者（人）	259	283	273
利用者（人）	22	18	15
実施率（％）	8.5	6.4	5.5
目標値（％）	44.0	53.0	60.0

資料：特定健診等データ管理システム（法定報告より）



(5) がん検診等の状況

① がんの部位別死亡者数（平成 25 年から平成 29 年の合計値）

がんの部位別死亡者数をみると、男女計では第 1 位が気管・気管支及び肺となっています。

男女別にみると、男性の 1 位は気管・気管支及び肺、女性の 1 位は胃となっています。

がん部位別死亡者数の上位 5 項目

単位：人（％）

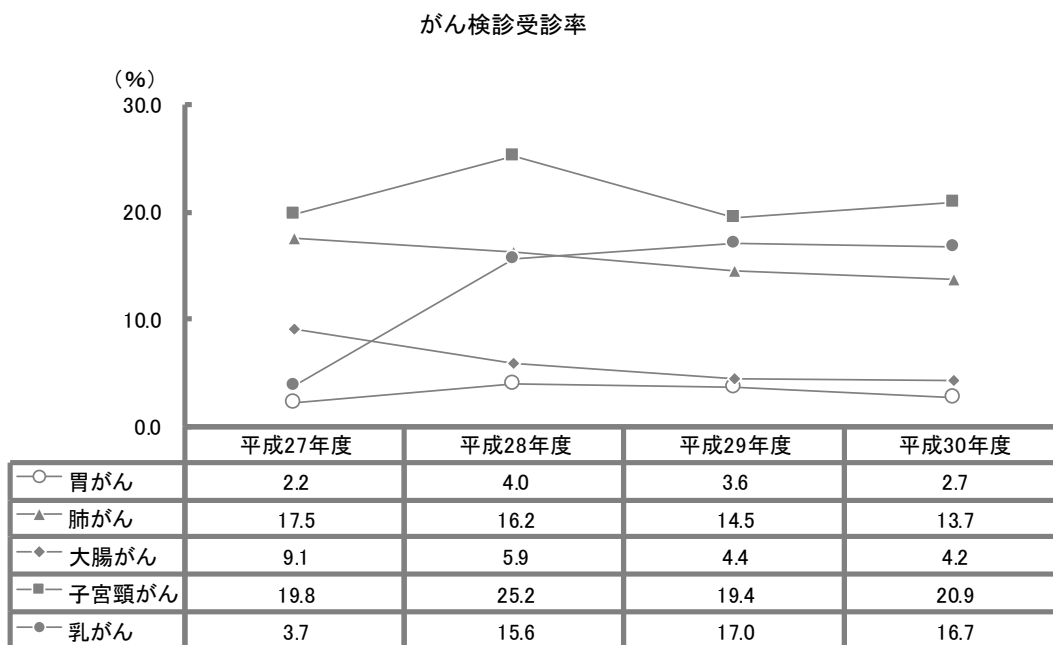
区分		第 1 位	第 2 位	第 3 位	第 4 位	第 5 位
大田市	男性	気管・気管支及び肺	胃	その他の悪性新生物	肝及び肝内胆管	膵
		113 (23.9)	68 (14.4)	42 (8.9)	37 (7.8)	36 (7.6)
	女性	胃	膵	肝及び肝内胆管	結腸の悪性腫瘍 /気管・気管支及び肺	
		47 (13.8)	42 (12.4)	40 (11.8)	35 (10.3)	
	計	気管・気管支及び肺	胃	膵	肝及び肝内胆管	その他の悪性新生物
		148 (18.2)	115 (14.2)	78 (9.6)	77 (9.5)	76 (9.4)
島根県	男性	気管・気管支及び肺	胃	肝及び肝内胆管	膵	結腸の悪性腫瘍
		1,670 (22.3)	1,086 (14.5)	702 (9.4)	607 (8.1)	521 (7.0)
	女性	胃	気管・気管支及び肺	結腸の悪性腫瘍	膵	肝及び肝内胆管
		638 (12.2)	623 (12.0)	602 (11.6)	562 (10.8)	437 (8.4)
	計	気管・気管支及び肺	胃	膵	肝及び肝内胆管	結腸の悪性腫瘍
		2,293 (18.1)	1,724 (13.6)	1,169 (9.2)	1,139 (9.0)	1,123 (8.9)
大田圏域	男性	気管・気管支及び肺	胃	肝及び肝内胆管/ その他の悪性新生物	膵	気管・気管支及び肺
		172 (24.1)	97 (13.6)	63 (8.8)	52 (7.3)	172 (24.1)
	女性	胃	膵	肝及び肝内胆管	結腸の悪性腫瘍 /気管・気管支及び肺	胃
		71 (12.9)	66 (12.0)	61 (11.1)	59 (10.7)	71 (12.9)
	計	気管・気管支及び肺	胃	肝及び肝内胆管	膵	その他の悪性新生物
		231 (18.3)	168 (13.3)	124 (9.8)	118 (9.3)	114 (9.0)

資料：SHIDS（島根県健康指標データベースシステム）

② がん検診の状況

各種がん検診の受診状況をみると、胃がん、肺がん、大腸がん検診は減少傾向です。

子宮頸がん及び乳がん検診は、平成 28 年度から受診間隔に応じた受診勧奨を行い、子宮頸がん検診は受診率が約 20%台を推移し、乳がん検診は受診率が増加しています。



資料：地域保健・健康増進事業報告

2 アンケート調査結果からみた現状

(1) 調査の概要

① 調査対象

市内在住の20歳以上を無作為に2,000人抽出

(20～50歳代：男女各200人 60、70歳代：男女各100人)

② 調査期間

平成30年12月3日(月)から平成30年12月25日(火)

③ 調査方法

郵送による配布・回収

④ 回収状況

配布数	有効回収数	有効回答数	有効回答率
1,987通*	862通	848通	42.7%

※転出及び配達先不明の13通を除く。

⑤ 調査結果の表示方法

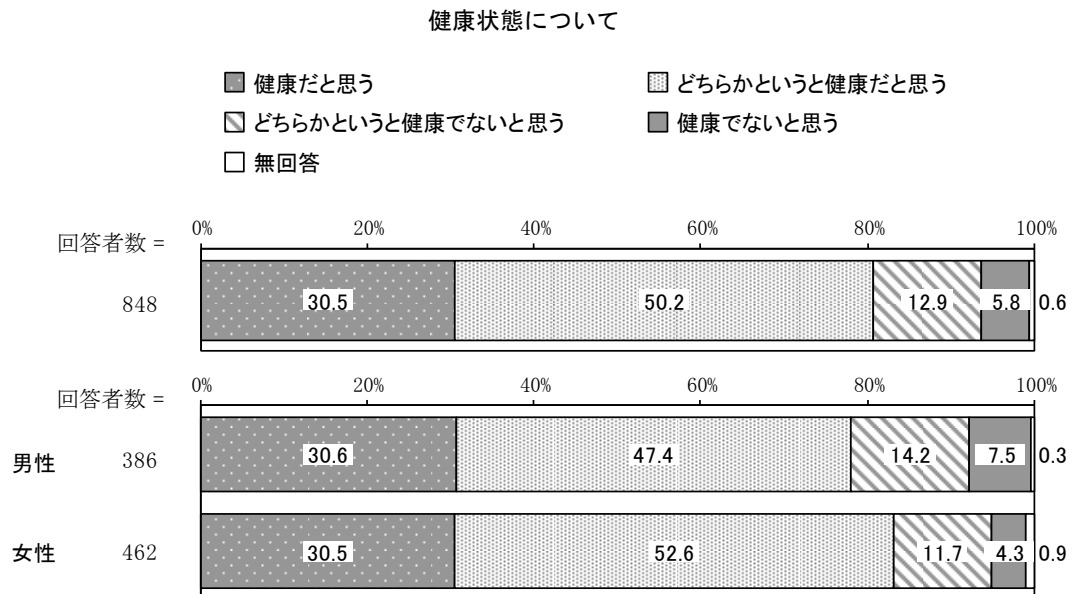
- 回答は各質問の回答者数を基数とした百分率(%)で示してあります。
また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- 複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。

(2) 調査結果

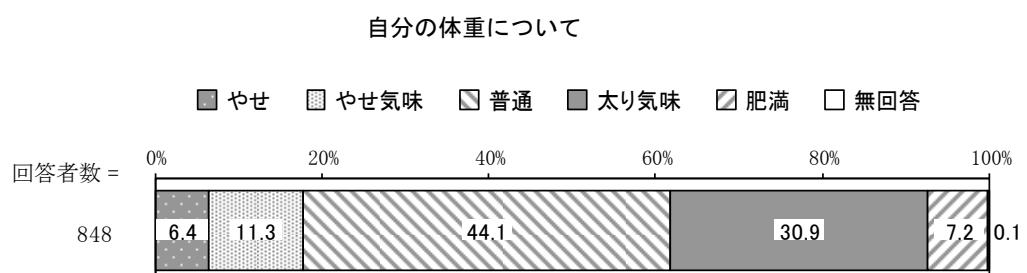
① あなたの健康状態について

○現在、健康状態は、「どちらかという健康だと思う」の割合が50.2%と最も高く、次いで「健康だと思う」の割合が30.5%、「どちらかという健康でないと思う」の割合が12.9%となっています。

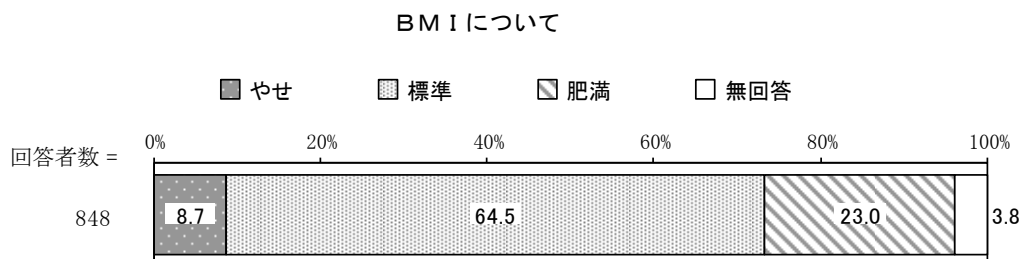
性別でみると、男性に比べ、女性で「どちらかという健康だと思う」の割合が高くなっています。



○自分の体重について、「普通」の割合が44.1%と最も高く、次いで「太り気味」の割合が30.9%、「やせ気味」の割合が11.3%となっています。

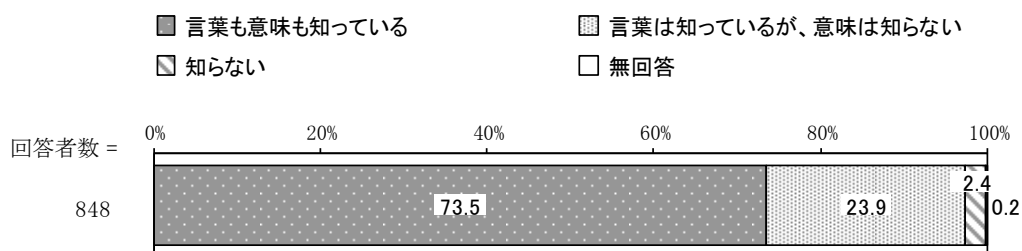


○BMIについて、「標準」の割合が64.5%と最も高く、次いで「肥満」の割合が23.0%となっています。



○「メタボリックシンドローム」の言葉や意味の認知度について、「言葉も意味も知っている」の割合が73.5%と最も高く、次いで「言葉は知っているが、意味は知らない」の割合が23.9%となっています。

「メタボリックシンドローム」の言葉や意味の認知度について

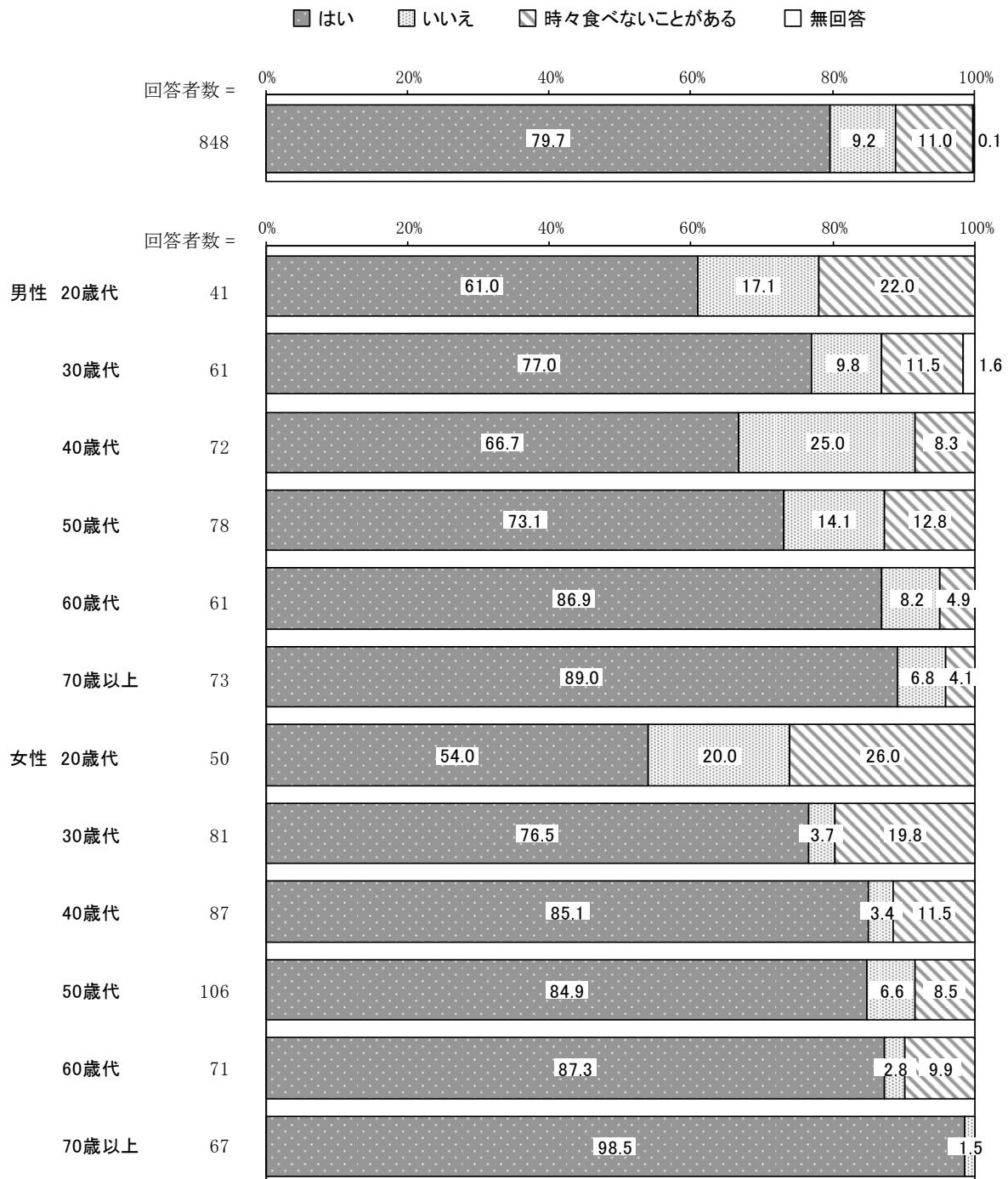


② 栄養・食生活について

○朝食の毎日の摂取状況について、「はい」の割合が79.7%と最も高く、次いで「時々食べないことがある」の割合が11.0%となっています。

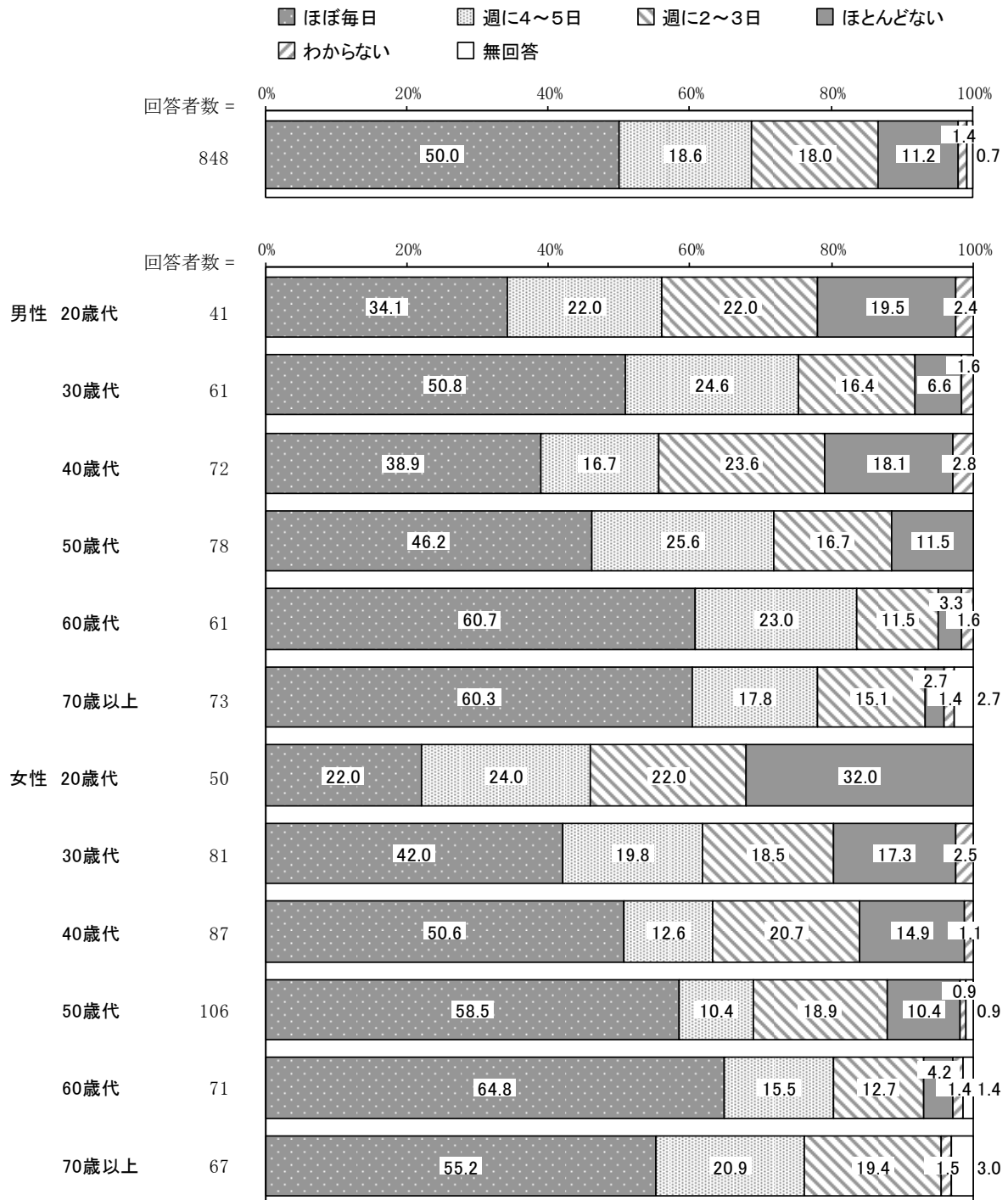
性・年代別でみると、他に比べ、20歳代男女と40歳代男性で「いいえ」「時々食べないことがある」の割合が高くなっています。

朝食の毎日の摂取状況について



○主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日かについては、「ほぼ毎日」の割合が50.0%と最も高く、次いで「週に4～5日」の割合が18.6%、「週に2～3日」の割合が18.0%となっています。
 性・年代別でみると、他に比べ、20歳代女性で「ほとんどない」の割合が高くなっています。

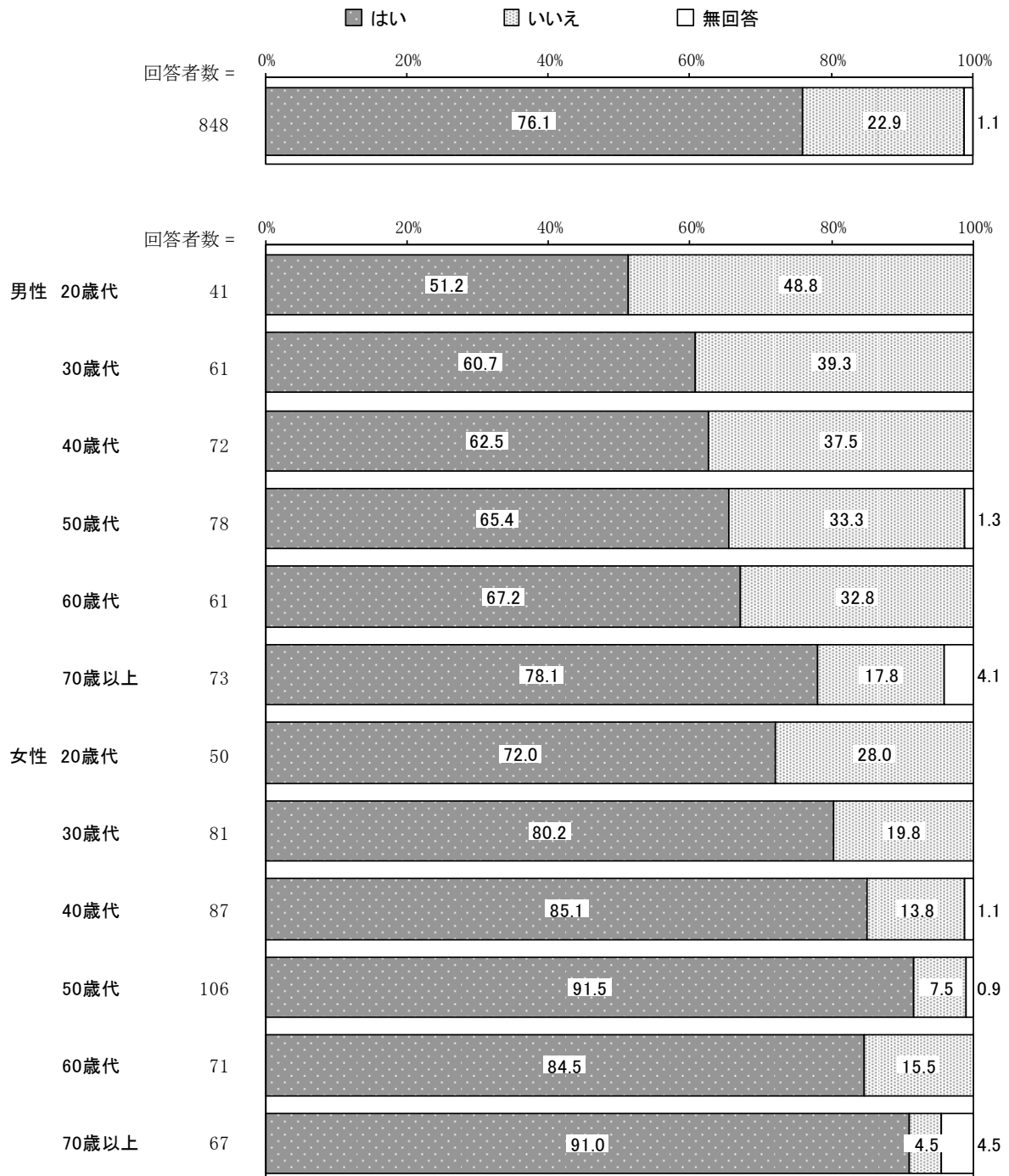
主食・主菜・副菜の摂取状況について



○意識して野菜や海藻を食べているかについて、「はい」の割合が76.1%、「いいえ」の割合が22.9%となっています。

性・年代別でみると、男女ともに年齢が高くなるにつれて「はい」の割合が高くなる傾向がみられます。

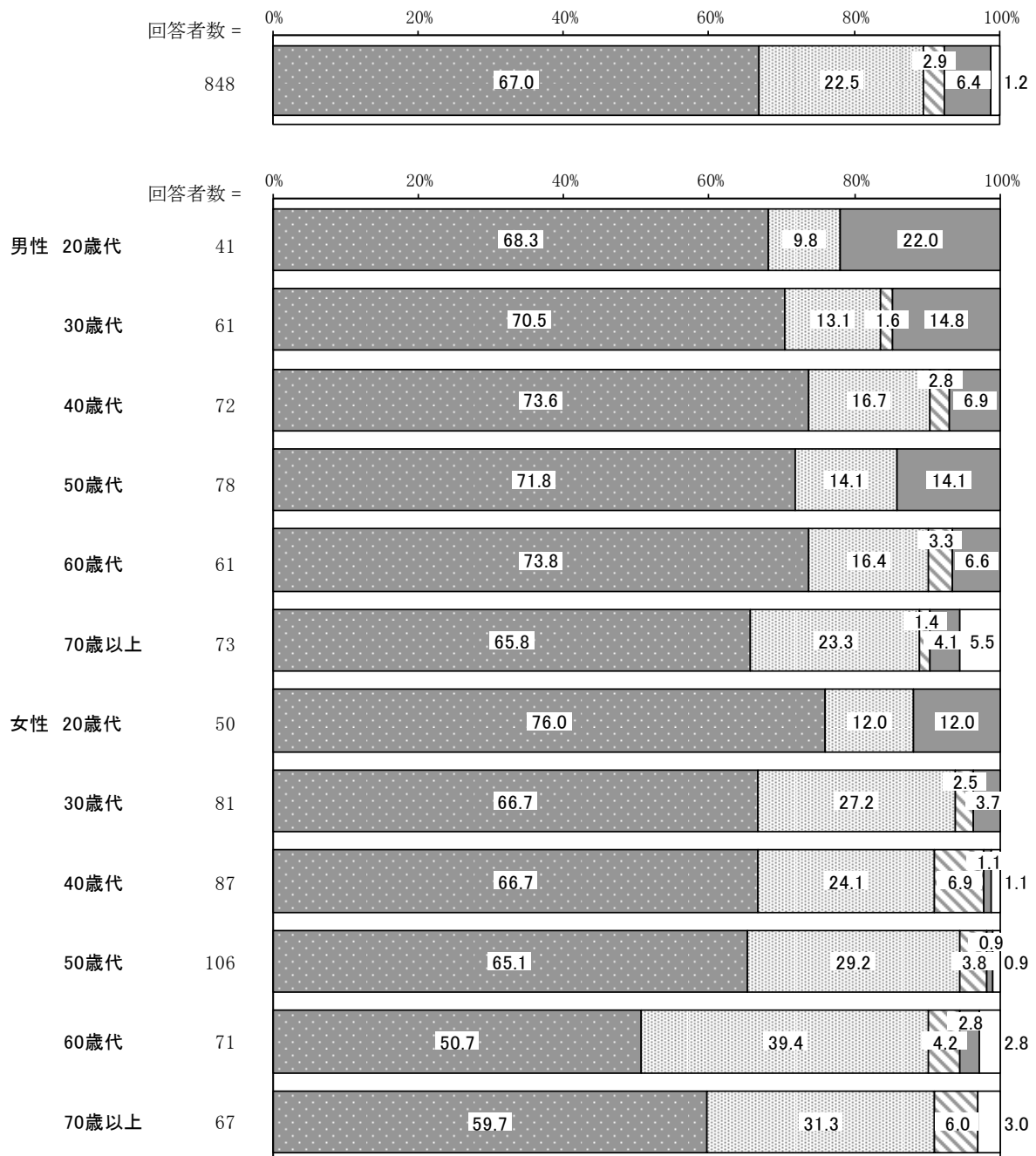
意識した野菜や海藻の摂取状況について



○1日に野菜料理をどのくらい食べているかについて、「1日1～2皿」の割合が67.0%と最も高く、次いで「1日3～4皿」の割合が22.5%となっています。性・年代別でみると、他に比べ、20歳代男女で「ほとんど食べてない」の割合が高くなっています。

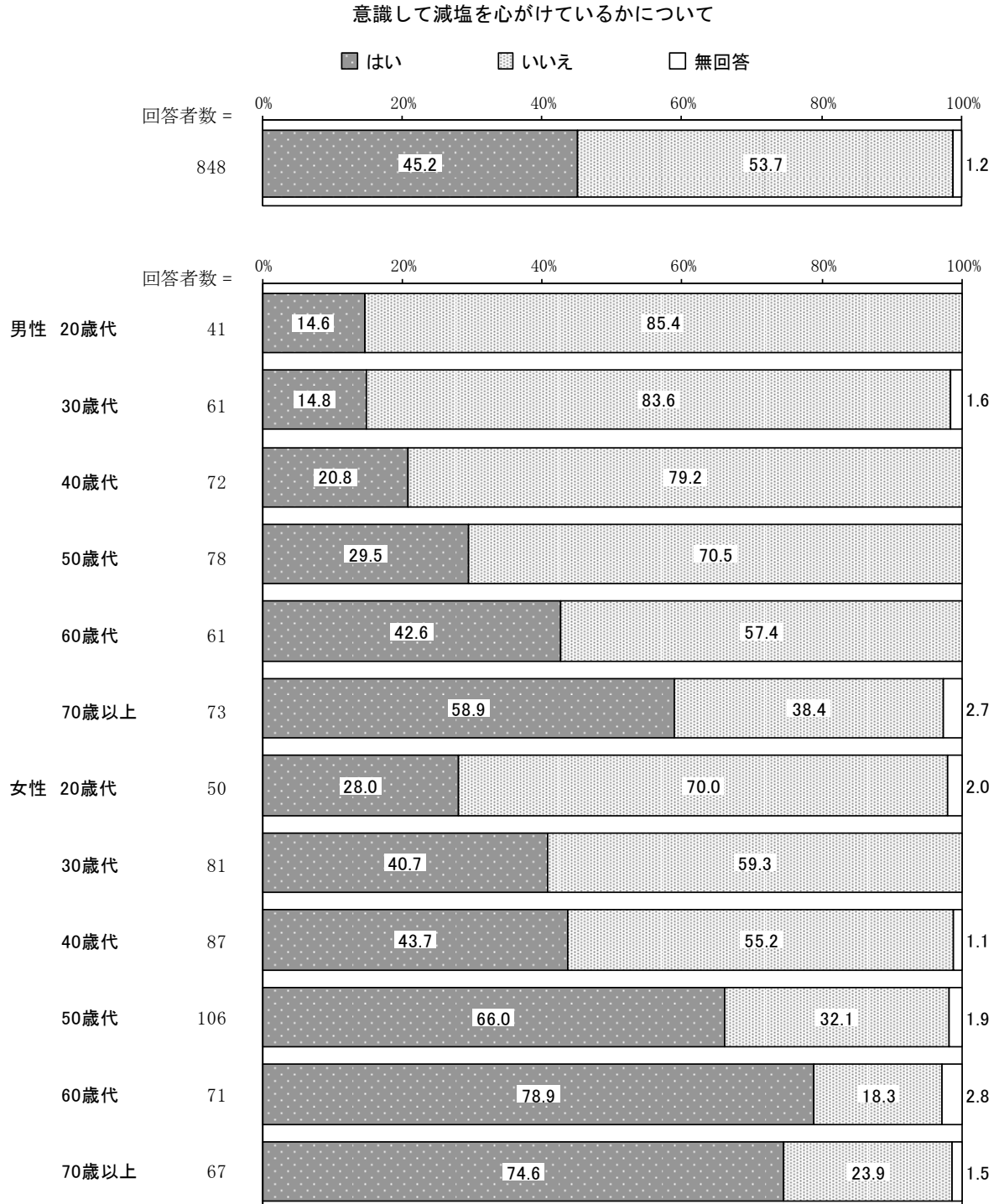
1日に野菜料理をどのくらい食べているかについて

■ 1日1～2皿 ■ 1日3～4皿 ■ 1日5皿以上 ■ ほとんど食べてない □ 無回答



○意識して減塩を心がけているかについて、「はい」の割合が45.2%、「いいえ」の割合が53.7%となっています。

性・年代別でみると、男女ともに年齢が高くなるにつれて「はい」の割合が高くなる傾向がみられます。

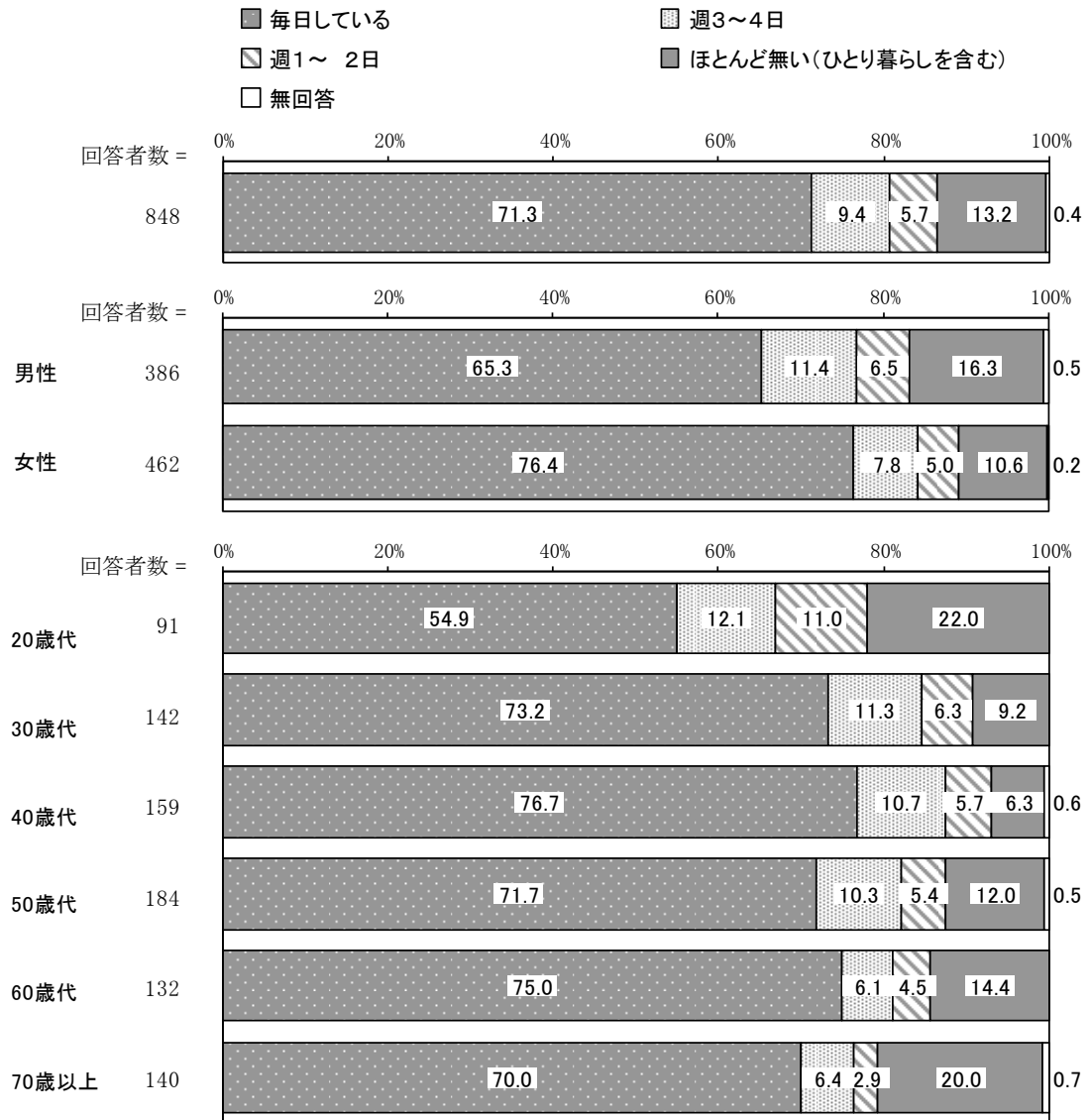


○1日1回以上家族と一緒に食事をとるかについて、「毎日している」の割合が71.3%と最も高く、次いで「ほとんど無い（ひとり暮らしを含む）」の割合が13.2%となっています。

性別でみると、女性に比べ、男性で「ほとんど無い（ひとり暮らしを含む）」の割合が高くなっています。一方、男性に比べ女性で「毎日している」の割合が高くなっています。

年代別でみると、20歳代で「毎日している」の割合が低くなっています。

家族と一緒にの食事について

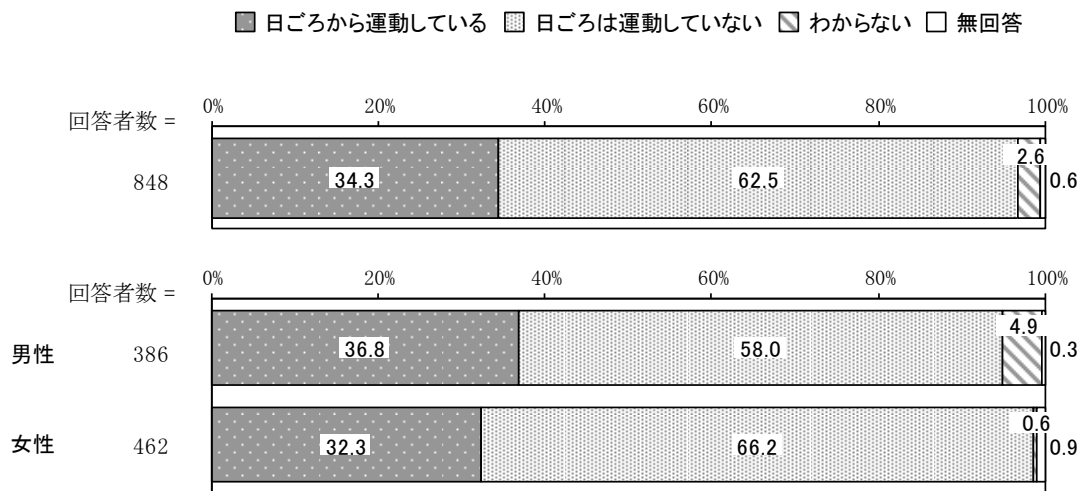


③ 運動について

○仕事以外の場で、日ごろから健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動の実施について、「日ごろは運動していない」の割合が62.5%と最も高く、次いで「日ごろから運動している」の割合が34.3%となっています。

性別でみると、男性に比べ、女性で「日ごろは運動していない」の割合が高くなっています。

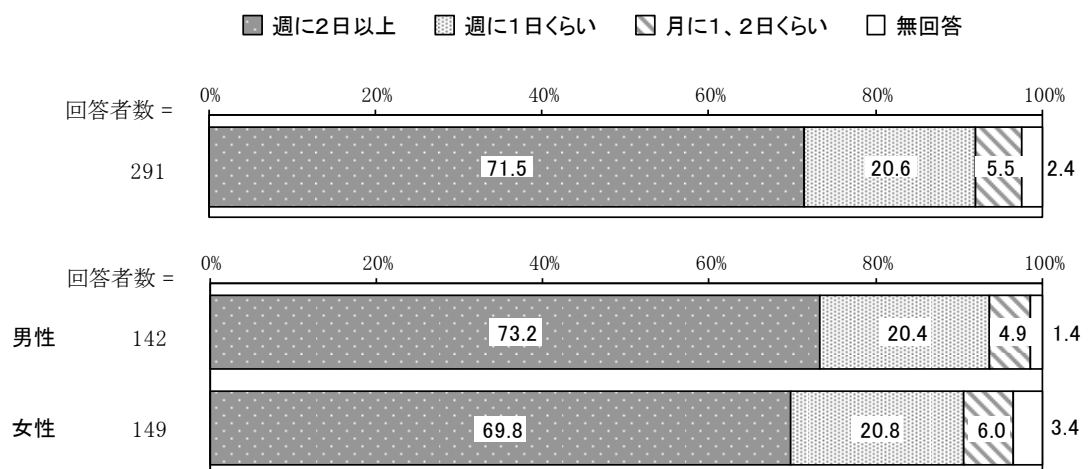
意識的に体を動かすなどの運動の実施について



○日ごろから運動している人で意識して運動する頻度について、「週に2日以上」の割合が71.5%と最も高く、次いで「週に1日くらい」の割合が20.6%となっています。

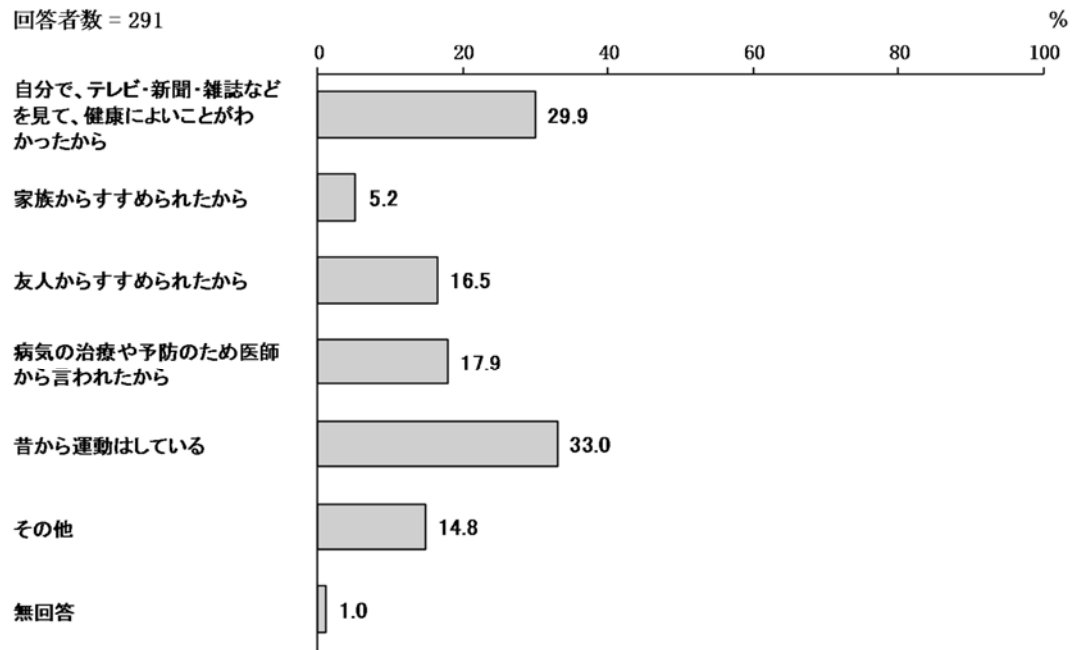
性別でみると、女性に比べ、男性で「週に2日以上」の割合が高くなっています。

日ごろから運動している人で意識して運動する頻度について



○運動をするようになったきっかけについて、「昔から運動はしている」の割合が33.0%と最も高く、次いで「自分で、テレビ・新聞・雑誌などを見て、健康によいことがわかったから」の割合が29.9%、「病気の治療や予防のため医師から言われたから」の割合が17.9%となっています。

運動をするようになったきっかけについて

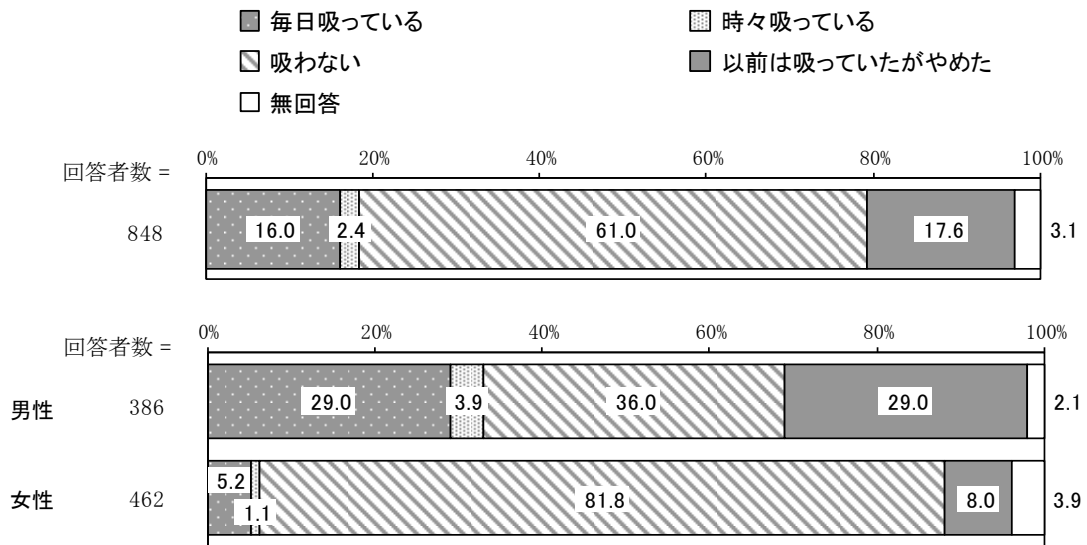


④ たばこについて

○喫煙状況について、「吸わない」の割合が61.0%と最も高く、次いで「以前は吸っていたがやめた」の割合が17.6%、「毎日吸っている」「時々吸っている」の割合が18.4%となっています。

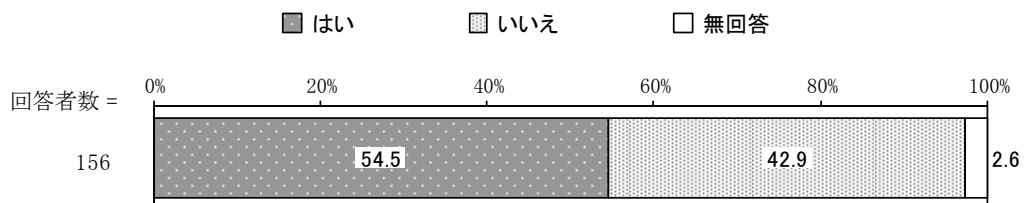
性別でみると、「毎日吸っている」「時々吸っている」の割合が、男性で32.9%、女性で6.3%あります。

喫煙状況について



○たばこを「毎日吸っている」「時々吸っている」人のうち、たばこをやめたいと思うかについて、「はい」の割合が54.5%、「いいえ」の割合が42.9%となっています。

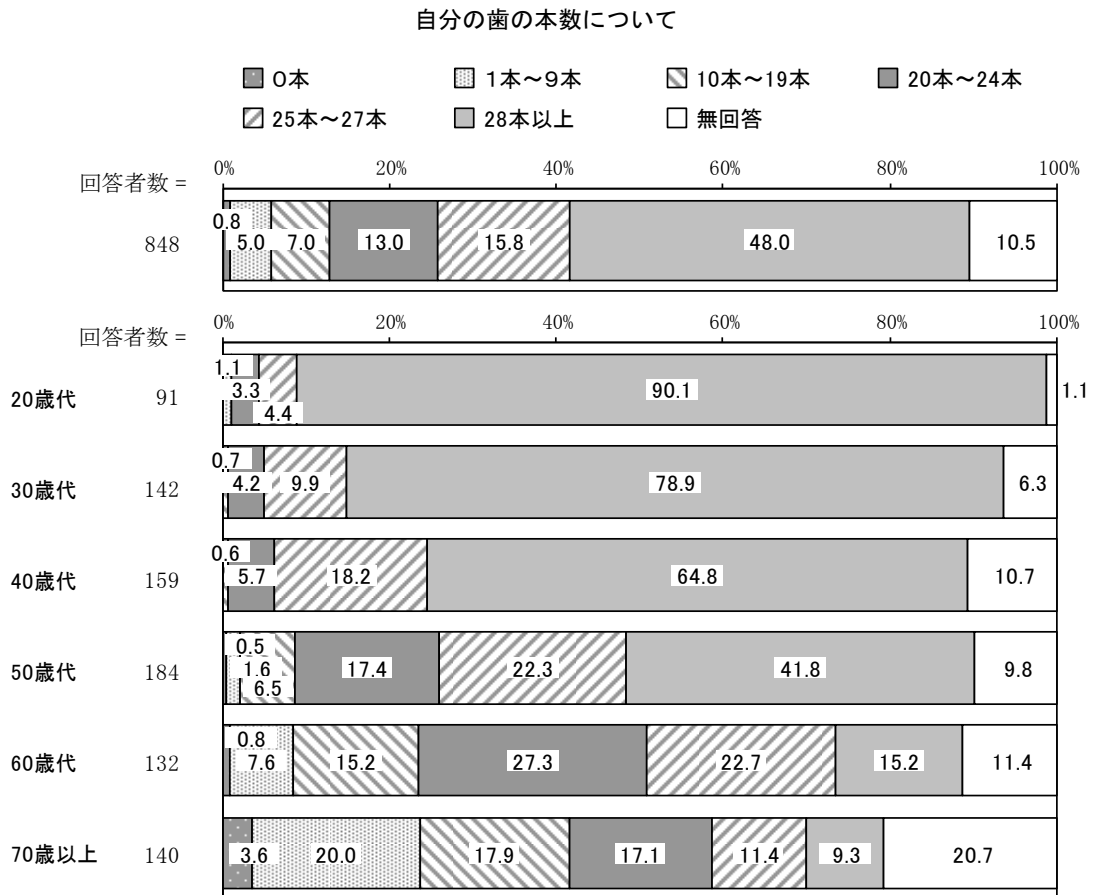
たばこをやめたいと思うかについて



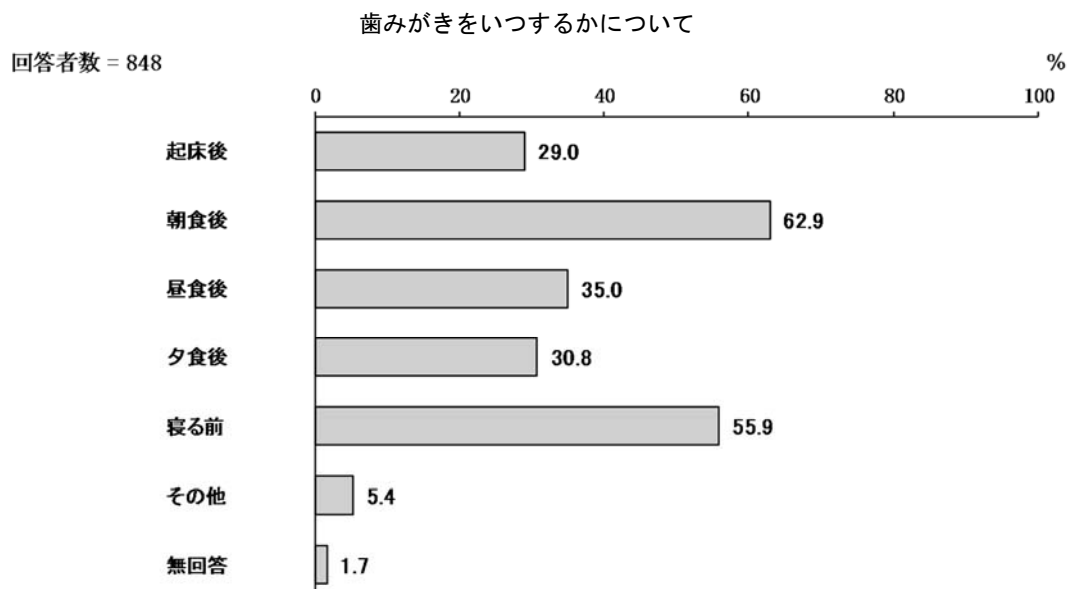
⑥ 歯の健康について

○自分の歯が何本あるかについて、「28本以上」の割合が48.0%と最も高く、次いで「25本～27本」の割合が15.8%、「20本～24本」の割合が13.0%となっています。

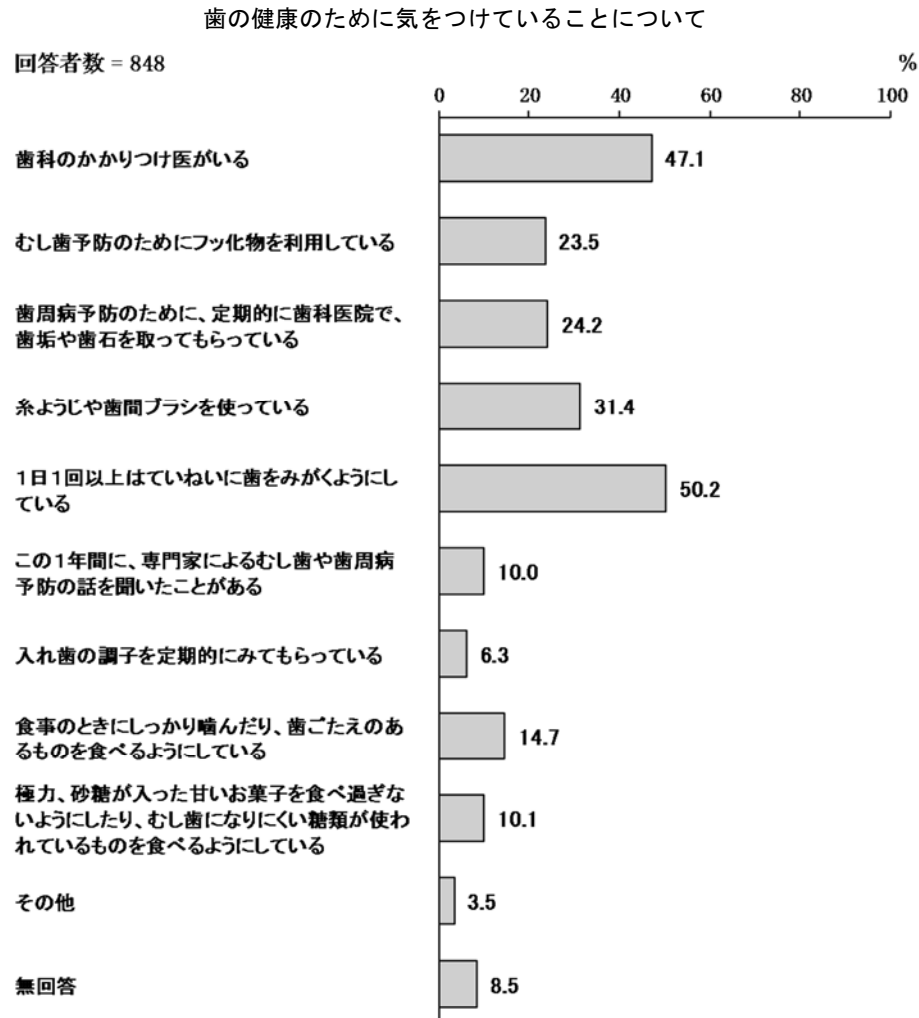
年代別でみると、年齢が高くなるにつれて「28本以上」の割合が低くなっています。



○歯みがきをいつするかについて、「朝食後」の割合が62.9%と最も高く、次いで「寝る前」の割合が55.9%、「昼食後」の割合が35.0%となっています。



○歯の健康のために気をつけていることについて、「1日1回以上はていねいに歯をみがくようにしている」の割合が50.2%と最も高く、次いで「歯科のかかりつけ医がいる」の割合が47.1%、「糸ようじや歯間ブラシを使っている」の割合が31.4%となっています。

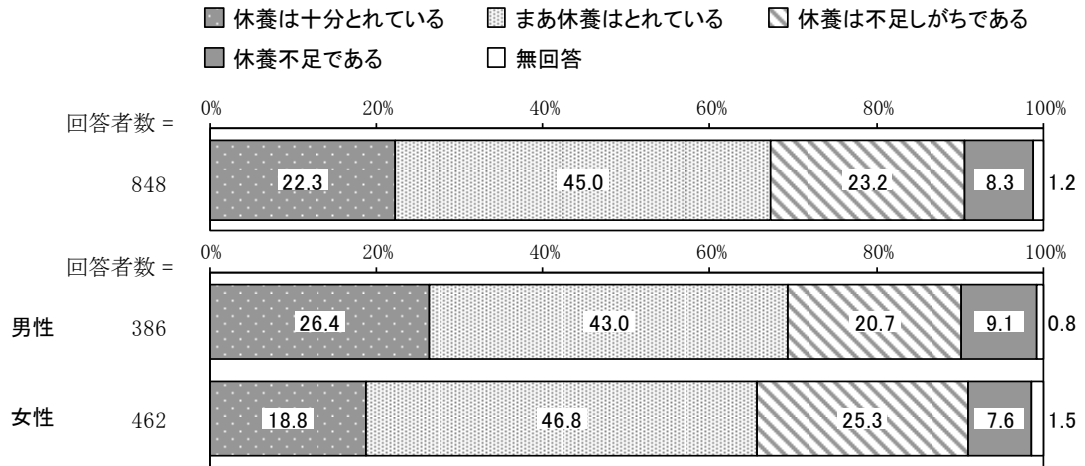


⑦ 休養・こころの健康について

○休養が十分にとれていると思うかについて、「まあ休養はとれている」の割合が45.0%と最も高く、次いで「休養は不足しがちである」の割合が23.2%、「休養は十分とれている」の割合が22.3%となっています。

性別でみると、女性に比べ、男性で「休養は十分とれている」の割合が高くなっています。

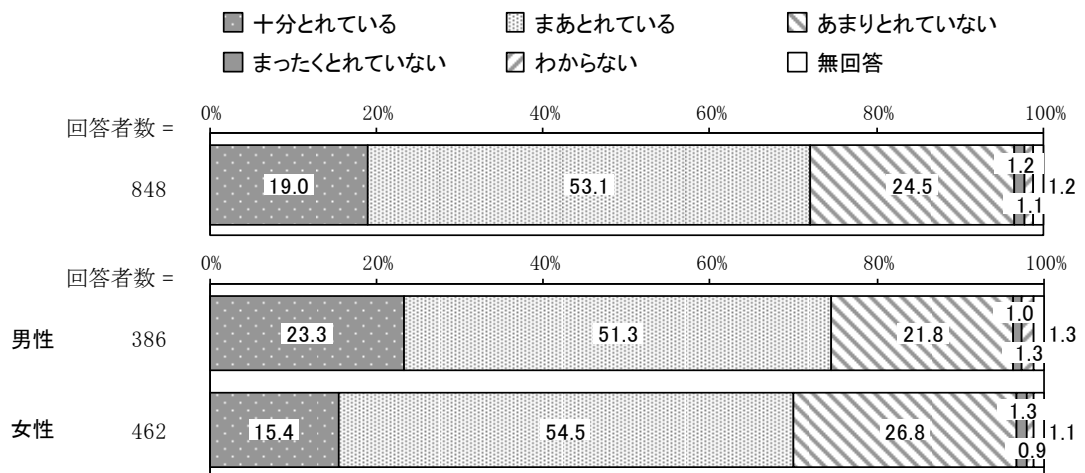
休養が十分にとれていると思うかについて



○睡眠が十分だと思うかについて、「まあとれている」の割合が53.1%と最も高く、次いで「あまりとれていない」の割合が24.5%、「十分とれている」の割合が19.0%となっています。

性別でみると、女性に比べ、男性で「十分とれている」の割合が高くなっています。

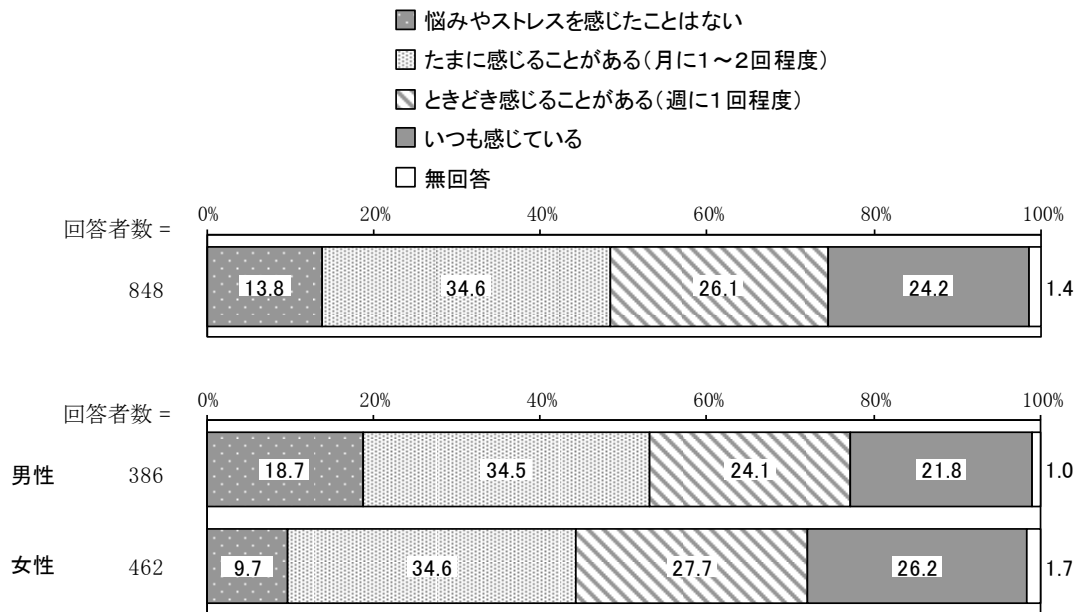
睡眠が十分だと思うかについて



○この1か月間で、悩みや不安、ストレスを感じたことがあるかについて、「たまに感じることもある（月に1～2回程度）」の割合が34.6%と最も高く、次いで「ときどき感じることもある（週に1回程度）」の割合が26.1%、「いつも感じている」の割合が24.2%となっています。

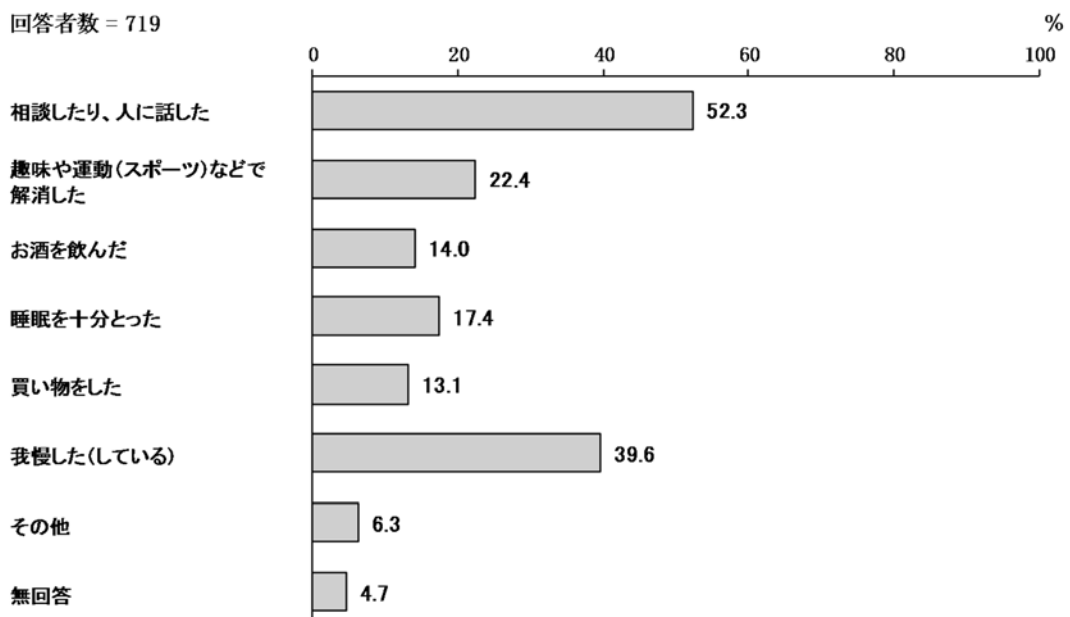
性別でみると、女性に比べ、男性で「悩みやストレスを感じたことはない」の割合が高くなっています。

悩みや不安、ストレスを感じたことがあるかについて



○悩みや不安、ストレスの解消方法について、「相談したり、人に話した」の割合が52.3%と最も高く、次いで「我慢した（している）」の割合が39.6%、「趣味や運動（スポーツ）などで解消した」の割合が22.4%となっています。

悩みや不安、ストレスの解消方法について

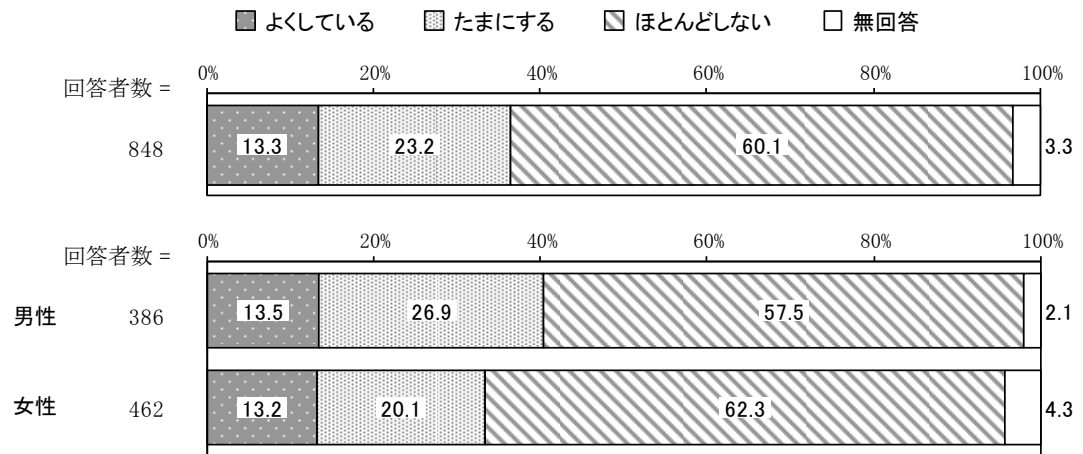


⑧ 地域活動、余暇活動について

○地域活動やグループ活動、クラブ活動等をしているかについて、「ほとんどしない」の割合が60.1%と最も高く、次いで「たまにする」の割合が23.2%、「よくしている」の割合が13.3%となっています。

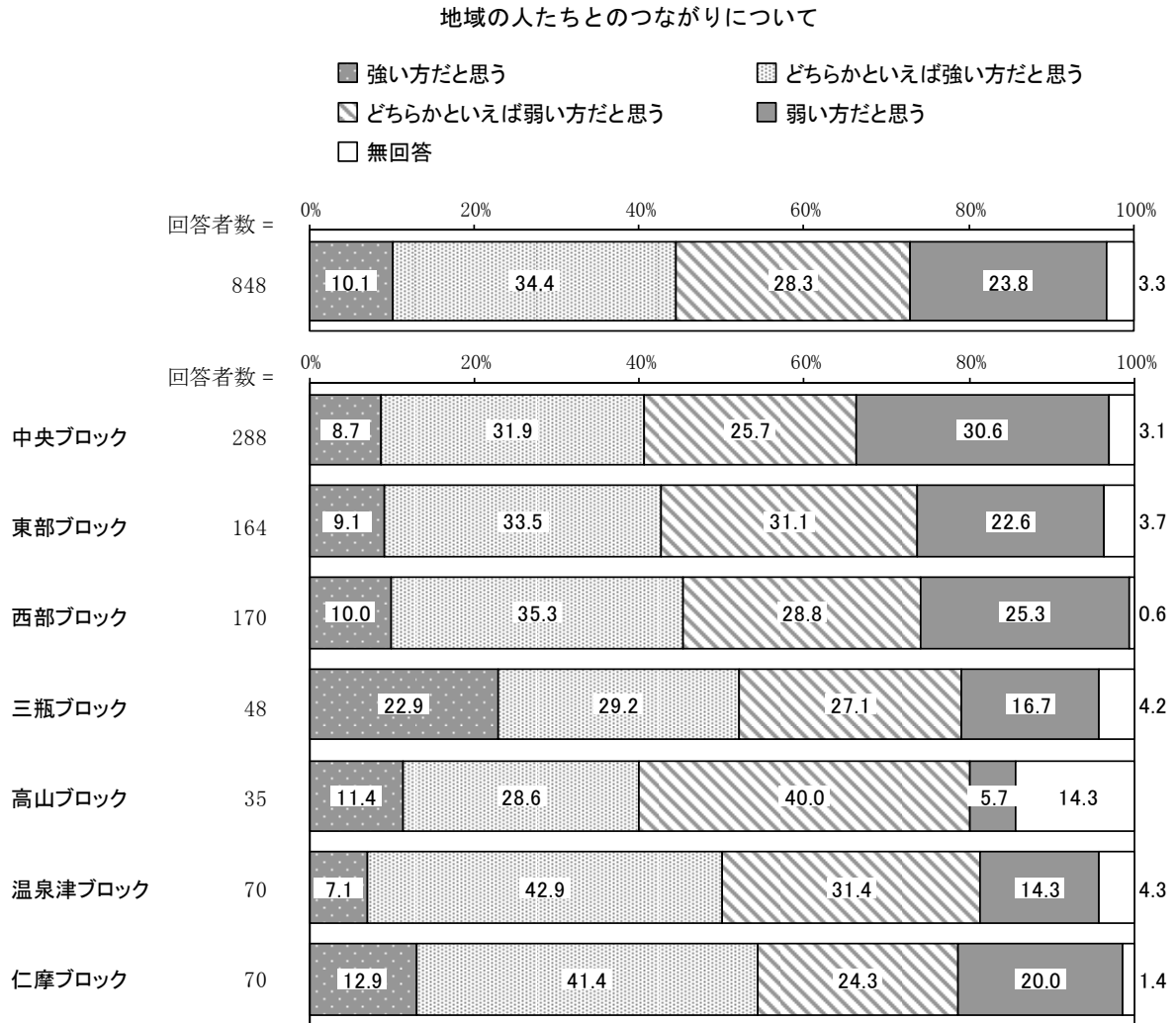
性別でみると、女性に比べ、男性で「たまにする」の割合が高くなっています。

地域活動やグループ活動、クラブ活動等について



○自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思うかについて、「どちらかといえ
ば強い方だと思う」の割合が34.4%と最も高く、次いで「どちらかといえは弱い
方だと思う」の割合が28.3%、「弱い方だと思う」の割合が23.8%となっていま
す。

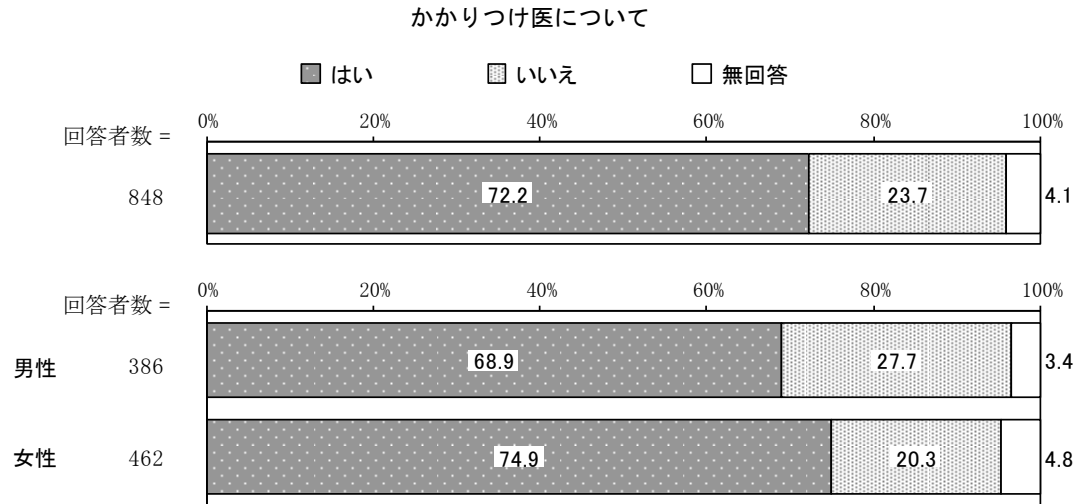
地区別でみると、他に比べ、中央ブロックで「弱い方だと思う」の割合が高く、約
3割となっています。



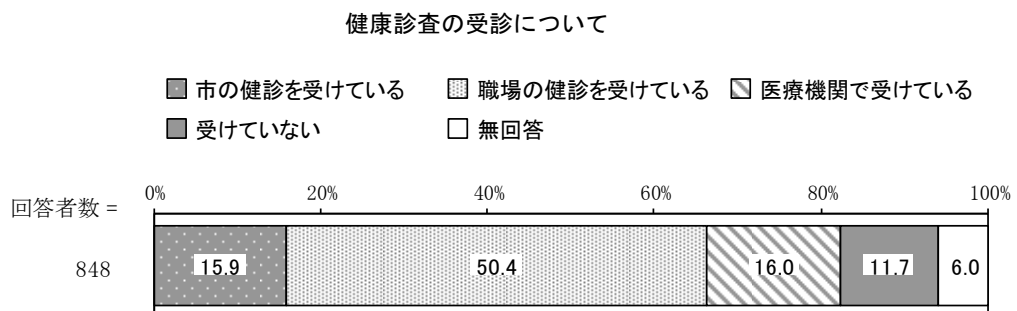
⑨ 健康管理について

○かかりつけ医を持っているかについては、「はい」の割合が72.2%、「いいえ」の割合が23.7%となっています。

性別でみると、男性に比べ、女性で「はい」の割合が高くなっています。



○この1年間に健康診査を受けているかについて、「職場の健診を受けている」の割合が50.4%と最も高く、次いで「医療機関で受けている」の割合が16.0%、「市の健診を受けている」の割合が15.9%となっています。



○がん検診の受診状況について、子宮頸がん検診（細胞診）で「市の検診を受けた」の割合が、肺がん検診（レントゲン）で「職場検診を受けた」の割合が高くなっています。

また、乳がん検診（マンモグラフィー）で、「受けていない」の割合が高くなっています。

がん検診の受診状況について

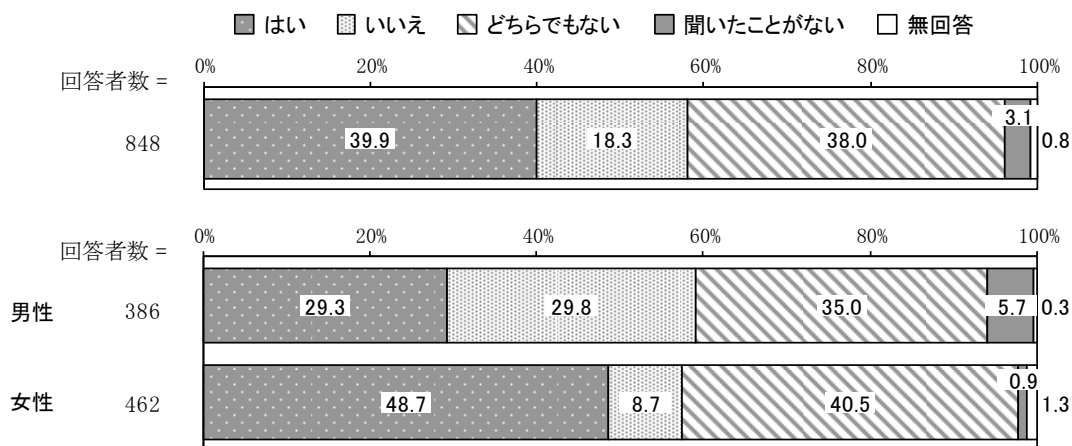
区分	有効回答数 (件)	市の検診を受けた (%)	職場検診を受けた (%)	医療機関で受けた (%)	受けていない (%)	無回答 (%)
胃がん検診(バリウム又はカメラ)	848	3.4	16.5	12.6	39.3	27.8
肺がん検診(レントゲン)	848	14.4	30.7	9.4	27.1	18.1
大腸がん検診(便潜血検査)	848	6.8	21.0	10.5	35.7	25.4
子宮頸がん検診(細胞診)	462	25.5	5.0	18.8	34.5	16.2
乳がん検診(マンモグラフィー)	462	14.9	6.5	11.0	45.9	21.3

⑩ 食育推進について

○「食育」への関心度について、「関心がある」の割合が39.9%と最も高く、次いで「どちらでもない」の割合が38.0%、「関心がない」の割合が18.3%となっています。

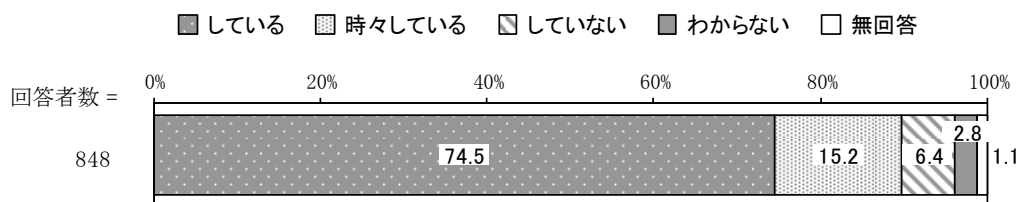
性別でみると、女性に比べ、男性で「いいえ」の割合が高くなっています。

食育に関心を持っているかについて



○食べ残しを減らす努力について、「している」の割合が74.5%と最も高く、次いで「時々している」の割合が15.2%となっています。

食べ残しを減らす努力について

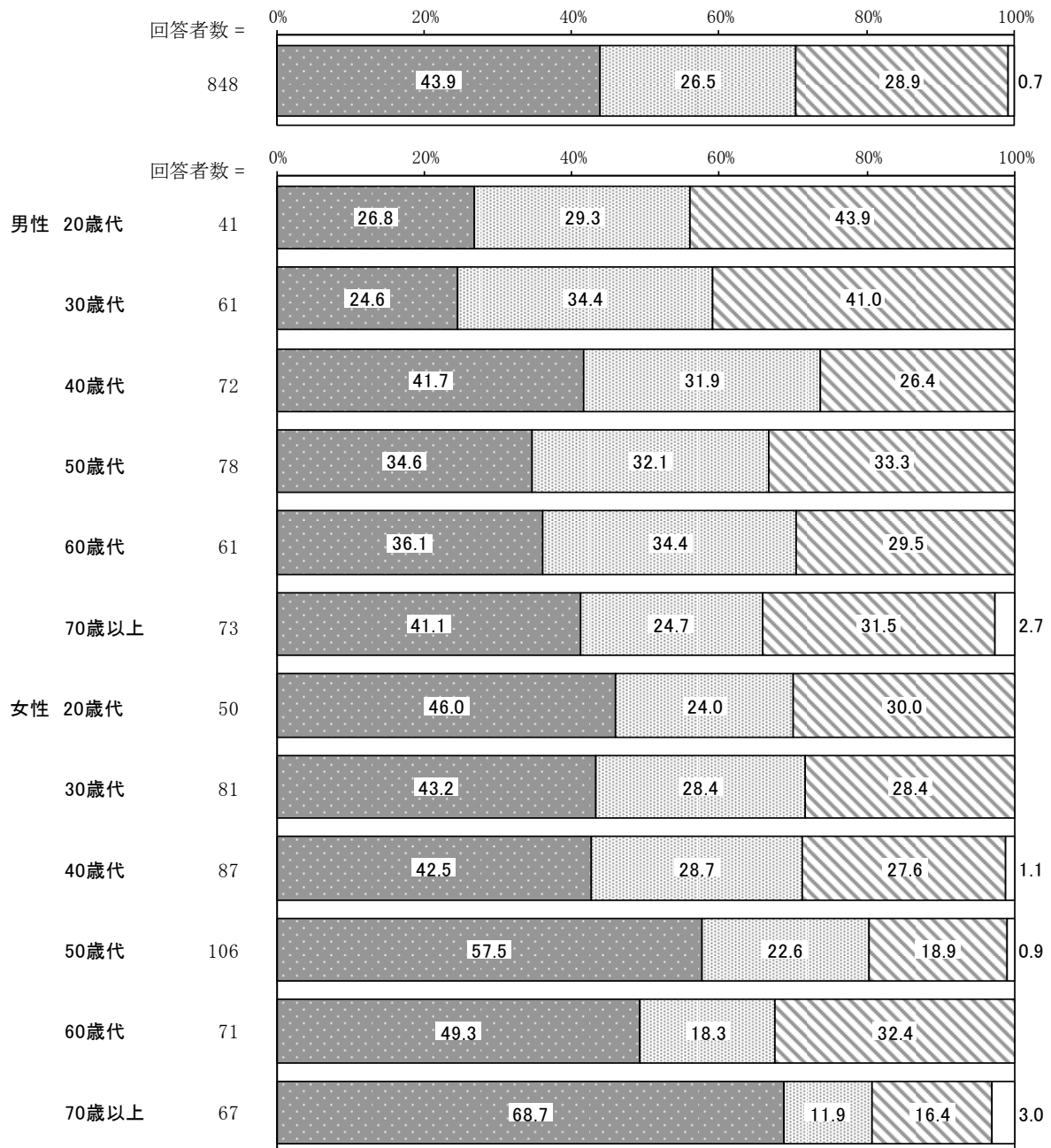


○郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいるかについて、「受け継いでいる」の割合が43.9%と最も高く、次いで「わからない」の割合が28.9%、「受け継いでいない」の割合が26.5%となっています。

性・年代別でみると、他に比べ、20歳代、30歳代男性で「受け継いでいる」の割合が低くなっています。

郷土料理や伝統料理、作法など受け継いでいるかについて

■ 受け継いでいる ▨ 受け継いでいない ▩ わからない □ 無回答



3 計画の評価と課題

(1) 第3期大田市健康増進計画の評価と課題

【基本目標の評価】健康寿命（65歳の平均自立期間）の延伸

(単位:年)

基本目標項目		平成24年	平成27年 [実績]	参考	
				島根県	大田圏域
平均自立期間	男性	17.07	17.91	17.76	18.00
	女性	20.92	21.22	21.05	21.19

男性が17.91年、女性が21.22年と男女ともに県平均値より長い状況となっています。

【健康目標の評価】

<評価基準>

◎：目標達成

○：目標未達成であるが前回実績より数値が改善

×：目標未達成かつ前回実績より数値が悪化

①がん【壮年期（40歳～64歳）】

(年齢調整死亡率 人口10万対)

健康目標項目		第3期目標	平成27年 [実績]	評価	参考 平成24年数値
全がん	男性	141.8	192.7	×	154.4
	女性	81.6以下	85.5	×	81.6
胃がん	男性	18.3	24.3	×	23.0
	女性	9.1	10.7	○	16.5
肺がん	男性	23.8	42.0	×	26.4
	女性	5.0以下	7.9	×	5.0
大腸がん	男性	12.3以下	4.7	◎	12.3
	女性	13.0	17.7	×	15.0
子宮がん		7.4	0.0	◎	9.3
乳がん		5.0以下	6.9	×	5.0

※年齢調整死亡率数値は、記載年を中心とした5年間平均数値

がん【全年齢】

(年齢調整死亡率 人口10万対)

健康目標項目		第3期目標	平成27年 [実績]	評価	参考 平成24年数値
全がん	男性	177.8	187.1	×	193.0
	女性	77.4	84.5	×	83.9
胃がん	男性	26.6	26.6	◎	29.1
	女性	10.7	8.9	◎	11.1
肺がん	男性	24.0	43.5	×	36.5
	女性	6.8	8.1	×	7.2
大腸がん	男性	16.8	16.7	◎	20.1
	女性	13.1	11.1	◎	13.7
子宮がん		0.2	2.9	×	5.6
乳がん		4.9以下	6.5	×	4.9

※年齢調整死亡率数値は、記載年を中心とした5年間平均数値

②【脳卒中】・・・脳血管疾患による死亡を減らす（年齢調整死亡率 人口 10 万対）

健康目標項目		第 3 期目標	平成 27 年 [実績]	評価	参考 平成 24 年数値
壮年期	男性	22.1	33.2	×	24.6
	女性	10.7	20.9	×	21.9
全年齢	男性	39.5	47.9	×	43.0
	女性	23.5	24.7	×	25.3

※年齢調整死亡率数値は、記載年を中心とした 5 年間平均数値

③【心疾患】・・・虚血性心疾患による死亡を減らす（年齢調整死亡率 人口 10 万対）

健康目標項目		第 3 期目標	平成 27 年 [実績]	評価	参考 平成 24 年数値
壮年期	男性	4.1 以下	15.1	×	4.1
	女性	3.0	10.0	×	3.4
全年齢	男性	7.8 以下	15.8	×	7.8
	女性	7.2 以下	10.5	×	7.2

※年齢調整死亡率数値は、記載年を中心とした 5 年間平均数値

④【自死】・・・自死を減らす（年齢調整死亡率 人口 10 万対）

健康目標項目		第 3 期目標	平成 27 年 [実績]	評価	参考 平成 24 年数値
壮年期	男性	67.6	45.4	◎	80.2
	女性	9.1	15.4	○	25.3
全年齢	男性	37.3	28.3	◎	45.9
	女性	7.7	8.8	○	10.1

※年齢調整死亡率数値は、記載年を中心とした 5 年間平均数値

⑤【糖尿病】・・・糖尿病の人を増やさない（糖尿病有病率）

健康目標項目		第 3 期目標	平成 29 年度 [実績]	評価	参考 平成 26 年数値
糖尿病 有病率	男性	19.1%	24.7%	×	22.1%
	女性	12.7%以下	14.7%	×	12.7%

※糖尿病有病率：特定健康診査受診者のうち、服薬ありのひと、服薬なしで空腹時血糖 126 以上または、HbA1c 6.5 以上の人

⑥【歯と口腔】・・・自分の歯を残すようにする

【成人：残存歯数】（大田市健康調査より）

健康目標項目	第 3 期目標	平成 29 年度 [実績]	評価	平成 28 年度	
40 歳代	27 本	28.20 本	◎	男性 女性	24.4 本 26.9 本
50 歳代	26 本	26.86 本	◎	男性 女性	24.4 本 26.0 本
60 歳代	22 本	25.41 本	◎	男性 女性	18.0 本 21.4 本

【乳幼児・学童：一人平均むし歯数】（大田市乳幼児健診及び学校歯科健診結果より）

健康目標項目	第3期目標	平成30年度 [実績]	評価	平成27年度
1歳6か月児	0本	0.03本	×	0.02本
3歳児	0.39本以下	0.47本	×	0.39本
12歳児	0.63本以下	0.53本	◎	0.63本

【評価結果】

分野	達成	改善	悪化	合計
① がん	6	1	13	20
② 脳卒中	0	0	4	4
③ 心疾患	0	0	4	4
④ 自死	2	2	0	4
⑤ 糖尿病	0	0	2	2
⑥ 歯と口腔	4	0	2	6
合計	12	3	25	40

【評価別の目標指標一覧】

判定	目標指標
達成	<p>【がん】 壮年期：大腸がん（男性）、子宮がんの年齢調整死亡率 全年齢：胃がん（男女とも）、大腸がん（男女とも）の年齢調整死亡率</p> <p>【自死】 男性（壮年期、全年齢）の年齢調整死亡率</p> <p>【歯と口腔】 残存歯数：40歳代、50歳代、60歳代 一人平均むし歯数：12歳児</p>
改善	<p>【がん】 壮年期：胃がん（女性）の年齢調整死亡率</p> <p>【自死】 女性（壮年期、全年齢）の年齢調整死亡率</p>
悪化	<p>【がん】 壮年期：全がん（男女とも）、胃がん（男性）、肺がん（男女とも）、大腸がん（女性） 乳がんの年齢調整死亡率 全年齢：全がん（男女とも）、肺がん（男女とも）、子宮がん、乳がんの年齢調整死亡率</p> <p>【脳卒中】 脳卒中の年齢調整死亡率（壮年期、全年齢 男女とも）</p> <p>【心疾患】 心疾患の年齢調整死亡率（壮年期、全年齢 男女とも）</p> <p>【糖尿病】 糖尿病の有病率（男女とも）</p> <p>【歯と口腔】 一人平均むし歯数：1歳6か月児・3歳児</p>

【行動指標】

＜評価基準＞※基準値：平成 28 年度策定時の実績

達成：目標達成

改善：目標未達成であるが基準値※より数値が 5%以上改善

維持：現状維持（基準値より±5%未満）

悪化：目標未達成かつ基準値より数値が 5%以上悪化

評価不能：数値等の把握ができず評価ができない

分野	達成	改善	維持	悪化	評価不能	合計
① 運動	1	0	0	5	0	6
② 食事	1	4	4	5	0	14
③ たばこ・アルコール	0	2	0	2	2	6
④ 休養・心の健康	5	4	1	3	0	13
⑤ 歯と口腔の健康	7	1	0	2	0	10
⑥ 健康管理	2	3	8	13	0	26
合計	16	14	13	30	2	75

【評価別の目標指標一覧】

判定	目標指標
達成	<p>【運動】 ○運動が楽しいから続けている人（男性）</p> <p>【食事】 ○野菜や海藻をとる人（女性）</p> <p>【休養・心の健康】 ○休養が十分に取れている人を（女性） ○ストレスの相談相手がいる人（男性） ○こころの相談機関を知っている人 [地域包括・保健所] ○うつ病に対する正しい知識を持つ人 [身体不調を伴う]</p> <p>【歯と口腔の健康】 ○夕食後・寝る前に歯みがきしている人（男女とも） ○フッ化物を利用する人（男女とも） ○定期的に歯科医を受診する人（女性） ○かかりつけ歯科医を持つ人（女性） ○歯周疾患検診を受ける人（男女とも）</p> <p>【健康管理】 ○乳がん検診受診率 ○かかりつけ医を持つ人（40 歳代）</p>
改善	<p>【食事】 ○1 日 2 回以上ジュース類を飲む人（女性） ○寝る前 2 時間以内に毎日何かを食べる人（女性） ○食育に関心を持っている人（男女とも）</p> <p>【たばこ・アルコール】 ○喫煙している人を減らす（女性） ○生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人（男性）</p> <p>【休養・心の健康】 ○睡眠が十分に取れている人（女性） ○休養が十分に取れている人（男性） ○ストレスの相談相手がいる人（女性） ○こころの相談機関を知っている人 [健康増進課]</p> <p>【歯と口腔の健康】 ○定期的に歯科医を受診する人（男性）</p>

判定	目標指標
改善	【健康管理】 <input type="checkbox"/> 特定保健指導実施率 <input type="checkbox"/> 子宮頸がん検診精密検査受診率
維持	【食事】 <input type="checkbox"/> 野菜や海藻をとる人（男性） <input type="checkbox"/> 減塩を意識している人（女性） <input type="checkbox"/> 1日2回以上間食を取る人（女性） <input type="checkbox"/> 寝る前2時間以内に毎日何かを食べる人（男性） 【休養・心の健康】 <input type="checkbox"/> 睡眠が十分に取れている人（男性） 【健康管理】 <input type="checkbox"/> 年1回健康診査を受ける人（男女とも） <input type="checkbox"/> 特定健診受診率 <input type="checkbox"/> 肺がん・大腸がん・乳がん検診精密検査受診率 <input type="checkbox"/> 健康診査結果で生活習慣の改善に努めている人（女性） <input type="checkbox"/> 健康に関する講演や教室などに参加する人を増やす（女性） <input type="checkbox"/> かかりつけ医を持つ人（20歳代）
悪化	【運動】 <input type="checkbox"/> 普段意識して運動している人（男女とも） <input type="checkbox"/> 歩くことを心がけている人（男女とも） <input type="checkbox"/> 運動が楽しいから続けている人（女性） 【食事】 <input type="checkbox"/> 朝食を毎日欠食している人（男女とも） <input type="checkbox"/> 減塩を意識している人（男性） <input type="checkbox"/> 1日2回以上ジュース類を飲む人（男性） <input type="checkbox"/> 1日2回以上間食を取る人（男性） 【たばこ・アルコール】 <input type="checkbox"/> 喫煙している人（男性） <input type="checkbox"/> 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人（女性） 【休養・心の健康】 <input type="checkbox"/> ストレスを感じている人（男女とも） <input type="checkbox"/> うつ病に対する正しい知識を持つ人〔休養・薬物療法〕 【歯と口腔】 <input type="checkbox"/> かかりつけ歯科医を持つ人（男性） <input type="checkbox"/> よくかんで食べる子ども（3歳児） 【健康管理】 <input type="checkbox"/> 健康診査結果で生活習慣の改善に努めている人（男性） <input type="checkbox"/> 健康に関する講演や教室などに参加する人（男性） <input type="checkbox"/> かかりつけ医を持つ人（30歳代） <input type="checkbox"/> 地域や自治会の集まりに参加する人を増やす（男女とも） <input type="checkbox"/> 胃がん・肺がん・大腸がん検診受診率（男女とも） <input type="checkbox"/> 子宮頸がん検診受診率 <input type="checkbox"/> 胃がん検診精密検査受診率
評価不能	【たばこ・アルコール】 <input type="checkbox"/> 未成年の喫煙者をなくす <input type="checkbox"/> 未成年の飲酒者をなくす

【現状及び課題】

[基本目標・健康目標]

- 健康寿命は男女とも前回計画より伸びており、県平均よりも長くなっています。要介護状態にならないよう、引き続き運動、栄養、口腔機能の改善・維持といった健康づくり活動や社会参加や生きがいづくり等、生活の質の向上を目指す取り組みが必要です。
- がんの年齢調整死亡率は、壮年期では胃がん（男性）、肺がん（男女とも）大腸がん（女性）、乳がんが、全年齢では、肺がん（男女とも）、子宮がん、乳がんが前回計画よりも高くなっています。早期発見・早期治療のため、がん検診の未受診者対策、受けやすい体制や情報提供等の環境づくりが必要です。
- 脳卒中の年齢調整死亡率は、男性は壮年期・全年齢ともに高くなっており、女性は、壮年期・全年齢ともに横ばいです。
- 心疾患の年齢調整死亡率は、男女とも壮年期・全年齢ともに高くなっています。
- 糖尿病有病率は、男女とも高くなっています。医療機関、行政と連携し、糖尿病についての知識の啓発と重症化予防に対する取り組みが必要です。
- がん、脳卒中、心疾患、糖尿病の発症には、生活習慣が深く関係しています。若いころから、自らの健康に関心を持ち、健康づくりに取り組めるような働きかけが必要です。
- 自死の年齢調整死亡率は、男女とも壮年期・全年齢のいずれも前回計画より低くなっています。引き続き、心の健康に関する正しい知識の普及や相談窓口の啓発、相談や支援機関等の関係機関の連携を図る必要があります。
- 成人の残存歯数の平均本数は、40歳代、50歳代、60歳代ともに目標に達しています。80歳で20本の自分の歯が維持できるよう、定期的な歯科健診の実施及び歯科保健指導の充実を図る必要があります。
- 乳幼児、学童の一人平均むし歯本数は、1歳6か月児、3歳児では改善していません。12歳児では目標を達成しています。子どもの頃から歯の健康に関心を持ち、むし歯予防に取り組めるよう啓発が必要です。

① 運動

- 日ごろから意識して運動している人の割合は、平成28年度調査と比較して、男女とも減少しており、3割程度です。運動をしている人は、昔から運動習慣があり、健康維持やストレス解消、運動が楽しいから続けている人が多く、運動をしていない人は、仕事や家事が忙しい、運動する機会がない、運動する仲間がいないことが主な理由となっています。若いころから運動習慣の定着を図る働きかけが必要です。

- ロコモティブシンドロームの認知度は、17.9%でまだ多くの人知らない現状があります。予防のための知識の普及と意識の向上を図り、運動機能を維持することが必要です。
- 身体活動・運動の減少は、肥満や生活習慣病発症の危険因子だけでなく、高齢者の自立度低下や虚弱の危険因子であるため、各年代のライフスタイルにあわせて、毎日の生活の中で気軽に体を動かすことができる取り組みが必要です。

② 栄養・食事

- 自分の食事の適量を知っている人は、男性で38.1%、女性で48.1%あり、適量を知らない人が半数以上あります。
- 朝食を欠食している人の割合は、20歳代男女、40歳代男性で高い状況です。特に20歳代女性では平成28年度調査と比較して（食べる割合63.6%→54.0%、時々食べる割合36.4%→26.0%、食べない割合0%→20%）大幅に悪化し、20歳代男性は平成28年度調査と比較して（食べない割合41.2%→22.0%）改善がみられています。
- 意識して野菜や海藻を食べている人は76.1%と増えていますが、1日に1～2皿の割合が多く、野菜350gの目安となる5皿以上食べている人は、2.9%と少ない状況です。
- 減塩を意識している人は男性で31.4%、女性で56.5%と低い状況です。
- 生活習慣病の予防のためには、妊娠期から高齢期まで、各ライフステージに応じた「バランスのよい食生活」を実践することが必要です。
そのためには、「食」に関する正しい知識を持ち、生涯にわたって正しい食習慣を身につけていくことが必要です。
- 高齢者になると、肉類及び魚類などのたんぱく質を摂取する割合が低い人が多くなる傾向にあるため、低栄養やフレイル予防の取り組みが必要です。

③ たばこ・アルコール

- 喫煙率は平成28年度調査と比較して、女性では6.7%から6.3%に減っているものの、男性の喫煙率は26.4%から32.9%に増加しています。男性では30歳代から60歳代、女性では30歳代、40歳代の喫煙率が高くなっています。継続した禁煙指導や禁煙外来への受診勧奨が必要です。
- 分煙に協力している人は、公共の場では93.6%ありますが、職場では76.3%、家庭では69.9%でした。受動喫煙防止のための啓発を行っていく必要があります。

- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）について、言葉も意味も知っている人は、24.1%でした。
- たばこが体に与える影響について一層の啓発が必要であるとともに、子どもの健やかな成長のため、未成年者の喫煙や受動喫煙防止を徹底することが必要です。
- 生活習慣のリスクを高める飲酒（男性毎日2合以上、女性1合以上）をしている人は、平成28年度調査と比較して、男性では26.4%から21.2%へ減少し、女性では7.8%から10.4%に増加傾向にあります。男女とも40歳代から60歳代の飲酒割合が高くなっています。

未成年に飲酒させない取り組みと、飲酒の健康への影響について、普及・啓発、環境整備が必要です。

④ 休養・心の健康

- 睡眠・休養が十分に取れている人は男性では横ばい、女性では増加しています。
- ストレスを感じている人（いつも感じている、週1回程度感じている）の割合は男性で45.9%、女性で53.9%あります。原因は「勤務に関すること」、「家庭に関すること」、「健康に関すること」が多くなっています。
- ストレスの相談相手がいる人は、男女ともに増加傾向にありますが、依然として「我慢した(している)」の割合が多く、ストレスのある人の4割程度あります。
- 心の健康を保つためには、心身の疲労回復を促すため、十分な睡眠・休養をとること、ストレスと上手につきあうことが大切です。
- こころの悩みを抱えている人に気づき、適切な相談先につなげることができるよう、一人ひとりが心の健康に関心を持ち、家庭、職場、地域で助け合い、支え合う関係づくりが必要です。

⑤ 歯と口腔の健康

- 成人の残存歯数は、40歳代28.2本、50歳代26.86本、60歳代25.41本と目標を達成しています。
- 夕食後、寝る前の歯みがき習慣、フッ化物の利用、歯周疾患検診を受ける人は男女とも増加しています。
- 歯周病と全身疾患との関係や、歯周病予防のための歯科検診の重要性の普及・啓発、定期的な歯科検診及び歯科保健指導の充実を図ることが必要です。
- 高齢期は、口腔機能の低下に伴う誤嚥性肺炎の発症を予防するための口腔のケアの重要性の普及啓発や、歯科検診、歯科保健指導及びオーラルフレイル予防の充実を図ることが必要です。

⑥ 健康管理

- 年 1 回健康診査を受けている人は 82.3%となっています。
- 健診の結果から食事や運動などの生活習慣の改善に努めている人は、約 4 割いますが、「実行したが、途中でやめた」「改善しようと思ったが実行しなかった」人が約 2 割あり、生活習慣の改善に継続して取り組めるような働きかけが必要です。
- 市のがん検診の受診率は減少傾向ですが、職場、医療機関で受ける人も多く、胃がん検診は 32.5%、肺がん検診は 54.5%、大腸がん検診 38.3%、子宮頸がん検診 49.4%、乳がん検診 32.5%あります。
- 健（検）診未受診者への一層の受診勧奨を行うとともに、健（検）診を受けやすい体制や健康に関する情報提供、仲間づくり等の環境づくりが必要です。



(2) 第2期大田市食育推進計画の評価と課題

【評価】

＜評価基準＞ ※前回実績：平成25年度策定時

達成：目標達成

改善：目標未達成であるが前回実績*より数値が改善

維持：現状維持（数値がかわらない）

悪化：目標見達かつ前回実績より数値が悪化

評価不能：数値等の把握ができず判定が不能

分野	達成	改善	維持	悪化	評価不能	合計
食育の「周知」から「実践」へ	0	1	3	1	—	5
食を通して心身の健康づくり・生活習慣病予防を行う	0	2	0	6	5	13
合計	0	3	3	7	5	18

【評価別の目標指標一覧】

判定	目標指標
達成	—
改善	【食育の「周知」から「実践」へ】 ○食についての学習・体験活動を実施した学校の割合（中学校） 【食を通して心身の健康づくり・生活習慣病予防を行う】 ○朝食を欠食している人の割合（毎日、時々を含む）（1歳6か月児・小学5年生）
維持	【食育の「周知」から「実践」へ】 ○食についての学習・体験活動を実施した学校の割合（小学校） ○まちづくりセンターで、世代間交流・食文化伝承を取り入れた活動の数 ○学校給食における地元産、県内産の食材を利用する割合（品目数）
悪化	【食育の「周知」から「実践」へ】 ○食育に関心を持っている人 【食を通して心身の健康づくり・生活習慣病予防を行う】 ○朝食を欠食している人の割合（毎日、時々を含む）（3歳児・20～70歳代） ○朝食を欠食している人の割合（中学2年生） ○毎日朝食に野菜を食べている子どもの割合（1歳6か月児・3歳児） ○よくかんで食べる子どもの割合
評価不能	【食を通して心身の健康づくり・生活習慣病予防を行う】 ○「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている人の割合 ○朝食を欠食している人の割合（毎日、時々を含む）（高校生） ○野菜を1日350g以上とる人の割合 ○内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のための適切な食事・運動等を継続的に実践している割合（男性・女性）

【課題】

① 食育の「周知」から「実践」へ

- 食育に関心を持っている人の割合は、前回調査より改善していますが、目標には達しておらず、半数以下です。
- 子どもから高齢者まで生涯にわたって健康でいきいきと暮らすためには、市民一人ひとりが、子どもの頃から、食に関する正しい知識を身に付け、望ましい食習慣を実践・継続していくことが必要です。
- 小学校・中学校での食についての学習・体験活動、まちづくりセンター等での世代間交流・食文化伝承を取り入れた活動は、継続して実施しています。今後も、保育園・幼稚園・学校・公民館・まちづくりセンター・食育ボランティア等の関係機関と連携を図りながら、さまざまな機会を通じて食育に触れる機会を設けていくことが必要です。
- 家族や友人と食事をとることは、豊かな心を育むことにつながることから、食を通じたコミュニケーションを図る施策を推進するとともに、食に関する体験活動の充実を図り、食に対する理解の促進が必要です。
- 学校給食における地元産、県内産の食材を利用する割合（品目数）については、現状を維持しています。

② 食を通して心身の健康づくり・生活習慣病予防を行う

- 朝食を欠食している人の割合は、20歳代男女と40歳代男性で高く、4割程度あります。特に20歳代女性では平成28年度調査と比較して（食べる割合63.6%→54.0%、時々食べる割合36.4%→26.0%、食べない割合0%→20%）大幅に悪化、20歳代男性は平成28年度調査と比較して（食べない割合41.2%→22.0%）改善がみられています。
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上ほぼ毎日ある人の割合は、20歳・30歳代で低く4割弱です。
- 朝食を欠食する子どもは、3歳児で6.4%あります。また、朝食に野菜を食べている子どもは少ない現状です。
- 大人の生活習慣が子どもの食生活習慣に影響をあたえることを認識してもらい、若い世代からの生活習慣の改善に努める必要があります。
- 主食・主菜・副菜をそろえたバランスのとれた食生活の実践が生活習慣病の予防につながります。妊娠期から高齢期まで、各ライフステージに応じて望ましい食生活の実践を促進することが必要です。
そのためには、「食」に関する正しい知識を持ち、生涯にわたって正しい食習慣を身につけていくことが必要です。

(3) 第1期大田市健やか親子計画の評価と課題

【評価】

<評価基準>

達成：目標達成

改善：目標未達成であるが前回実績より数値が改善

維持：現状維持（数値がかわらない）

悪化：目標見達成かつ前回実績より数値が悪化

評価不能：数値等の把握ができず評価ができない（目標値未設定を含む）

【健康目標】

分野	達成	改善	維持	悪化	判定不能	合計
切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策	3	1	0	6	0	10
育てにくさを感じる親に寄り添う支援	2	0	0	4	0	6
妊娠期からの児童虐待防止対策	4	0	0	0	2	6
学童期・思春期から成人に向けた保健対策	4	0	0	4	0	8
子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり	6	0	0	2	0	8
合計	19	1	0	16	2	38

【行動目標】

分野	達成	改善	維持	悪化	判定不能	合計
切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策	14	0	1	15	0	30
育てにくさを感じる親に寄り添う支援	2	2	0	0	0	4
妊娠期からの児童虐待防止対策	0	1	0	0	0	1
学童期・思春期から成人に向けた保健対策	1	0	0	3	9	13
子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり	0	0	0	4	0	4
合計	17	3	1	22	9	52

【評価別の目標指標一覧（健康目標）】

判定	目標指標
達成	<p>【切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○妊産婦死亡率（出産10万対） ○周産期死亡率（出産千対） ○乳児のSIDS死亡率（出生10万対） <p>【育てにくさを感じる親に寄り添う支援】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母の割合（4か月児） ○子育てに関して不安感や負担を感じている親の割合（就学前） <p>【妊娠期からの児童虐待防止対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○児童虐待による死亡数 ○子どもを虐待していると思う親の割合（4か月児・1歳6か月児・3歳児） <p>【学童期・思春期から成人に向けた保健対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○10代の自殺率（5年平均値、単位：人口10万対）（10～14歳） ○児童・生徒における肥満傾向児の割合（中学生） ○歯肉に炎症がある十代の割合（中学生） ○1人平均むし歯数（12歳児） <p>【子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○不慮の事故による死亡率（5年平均、人口10万対） ○事故を経験した家庭の割合
改善	<p>【切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○乳児（1歳未満）死亡率（出生千対）
悪化	<p>【切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○幼児（1～4歳）死亡率（人口10万対） ○全出生数中の低出生体重児の割合 ○妊娠・出産について満足している者の割合 ○むし歯のない3歳児の割合 ○1人平均むし歯本数（1歳6か月児・3歳児） <p>【育てにくさを感じる親に寄り添う支援】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母の割合（1歳6か月児・3歳児） ○育てにくさを感じたときに対処できる親の割合 ○子育てに関して不安感や負担を感じている親の割合（就学前） <p>【学童期・思春期から成人に向けた保健対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○10代の自殺率（5年平均値、単位：人口10万対）（15～19歳） ○児童・生徒における痩身傾向児の割合（小学生・中学生） ○児童・生徒における肥満傾向児の割合（小学生） <p>【子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○この地域で子育てをしたいと思う親の割合 ○妊娠中、仕事を続けることに対して職場から配慮をされたと思う就労妊婦の割合
評価不能 （目標値未 設定）	<p>【妊娠期からの児童虐待防止対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○児童相談所における児童虐待相談の対応件数 ○市町村の児童虐待相談対応件数

【評価別の目標指標一覧（行動目標）】

判定	目標指標
達成	<p>【切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○育児期間中の両親の喫煙率（母親・父親） ○出産後4か月児の母乳育児の割合 ○乳幼児健康診査の未受診率（4か月児・1歳6か月児・3歳児） ○小児救急電話相談（#8000）を知っている親の割合 ○仕上げみがきをする親の割合（1歳6か月児・3歳児） ○1歳6か月までに四（三）種混合の予防接種を終了している者の割合 ○1歳6か月までに麻疹・風疹の予防接種を終了している者の割合 ○夜9時までに寝る子どもの割合（3歳児） ○テレビを2時間以上みる子どもの割合（1歳6か月児） ○朝食を欠食する子どもの割合（1歳6か月児） <p>【育てにくさを感じる親に寄り添う支援】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○子どもの社会性の発達過程を知っている親の割合 ○育児において相談相手のいる親の割合（1歳6か月児） <p>【学童期・思春期から成人に向けた保健対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○朝食を欠食する子どもの割合（食べない、時々食べない子どもの割合）（小学5年生）
改善	<p>【育てにくさを感じる親に寄り添う支援】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○育児において相談相手のいる親の割合（4か月児・3歳児） <p>【妊娠期からの児童虐待防止対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○乳幼児揺さぶられ症候群（SBS）を知っている親の割合
維持	<p>【切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○1歳までのBCG接種を終了している者の割合
悪化	<p>【切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○妊婦の喫煙率 ○妊婦の飲酒率 ○妊娠11週以下での妊娠の届出率 ○出産後1か月児の母乳育児の割合 ○大田健康ダイヤル24を知っている親の割合 ○子どものかかりつけ医（医師/歯科医師）を持つ親の割合（4か月児・1歳6か月児・3歳児） ○夜9時までに寝る子どもの割合（1歳6か月児） ○テレビを2時間以上みる子どもの割合（3歳児） ○朝食を欠食する子どもの割合（3歳児） ○毎日朝食に野菜を食べている子どもの割合（1歳6か月児・3歳児） ○おやつ時間を決めている子どもの割合（1歳6か月児・3歳児） <p>【学童期・思春期から成人に向けた保健対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○「運動が好き」と回答した子どもの割合（小学生・中学生） ○朝食を欠食する子どもの割合（食べない、時々食べない子どもの割合）（中学2年生） <p>【子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○マタニティマークを妊娠中に使用したことがある母の割合 ○積極的に育児をしている父親の割合 ○乳幼児のいる家庭で、風呂場のドアを乳幼児が自分で開けることができないよう工夫した家庭の割合 ○母性健康管理指導事項連絡カードを知っている就労している妊婦の割合
評価不能 （数値未把握）	<p>【学童期・思春期から成人に向けた保健対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○十代の喫煙率・飲酒率（中学生） ○運動するように心がけている子どもの割合（小学生・中学生） ○家族など誰かと食事をする子どもの割合（高校生） ○性感染症（クラミジア）を知っている高校生の割合（男子・女子） ○避妊方法（コンドームの使い方）を知っている高校生の割合（男子・女子）

【課題】

①切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策

- 安心して妊娠・出産ができるよう妊娠 11 週以下での早期妊娠届出の重要性を周知していく必要があります。
- 妊娠中の喫煙や受動喫煙は早産や低出生体重や乳幼児突然死症候群のリスクとなることから妊娠と周囲の禁煙が徹底されるような対策を講じる必要があります。
- 育児期間中の両親の喫煙率は改善しており、乳幼児突然死症候群（SIDS）の死亡率は減少していますが、引き続き喫煙率低下に向けた取り組みが必要です。
- 低出生体重児の全出生に占める割合は前回計画策定の平成 25 年と比較して増加しており、医療機関と連携による保健指導や生活指導の取り組みを継続する必要があります。
- う歯や歯周病に罹患しやすい妊婦へ歯科検診を継続して行い、自身や生まれてくる子どもの口腔の健康状態に関心を持つことができるよう医療機関と連携し、予防歯科を啓発する必要があります。
- 妊婦および幼児期の朝食の欠食、夜 9 時以降に寝る子ども、テレビを 2 時間以上みる子どもの割合が依然として高い状況となっています。就労している保護者も多く、保護者の生活習慣が子どもに影響を与えているため、個々の家庭にあった生活習慣の改善について個別指導を継続して実施する必要があります。
- 子どもの頃からの生活習慣病予防のために、保育園、幼稚園、教育機関等と連携し、啓発する必要があります。
- リスクを抱えた妊産婦に、節目ごとに切れ目なく支援策を提案するため、個々のニーズに応じた支援プランを作成し、専門職や関係機関と連携し、社会資源を提供、紹介するコーディネーターの存在が必要です。

②育てにくさを感じる親に寄り添う支援

- 核家族化や地域のつながりの希薄化により、育児中の家庭の孤立化が指摘されており、子育てに不安や負担を感じている家庭は、半数近くあります。親が育児に不安や困難さを感じた時に相談できる場所や人がわかるように情報発信することが必要です。
- 子どもの育てにくさを感じた時に対処できる親の割合は減少しており、親が感じる子どもの「育てにくさ」に気づき、不安な気持ちに寄り添い、適切な支援につなげる必要があります。地域、関係機関と連携し、子育て中の親が、安心して子育てできる環境づくりが必要です。
- 学校において、児童生徒を対象に命の大切さについて学び、将来親となる準備教育を行うことが必要です。

③妊娠期からの児童虐待防止対策

- ・少子化や核家族化が進み、地域とのつながりの希薄化により、子育てを体験しないまま親になり、不安やストレスを抱えながら孤立する傾向があります。
全国的に、深刻な児童虐待事件が後を絶たず、児童相談所における児童虐待に関する相談対応件数も増加を続けています。妊娠期から支援が必要な家庭への早期支援を、母子健康包括支援センターを中心に、継続して取り組む必要があります。

④学童期・思春期から成人に向けた保健対策

- ・「運動が好き」と回答した中学生の割合が、減少傾向です。運動の目的や効果、楽しさを啓発する必要があります。
- ・中学生の朝食の欠食率が高くなっています。家庭や学校、地域で「早寝・早起き・朝ごはん」の啓発を引き続き行うことが必要です。
- ・育児期間中の親の喫煙は一定程度あり、未成年に最初の1本を吸わせない取り組みが継続して必要です。また飲酒についても、未成年に飲ませない環境づくりが必要です。
- ・ストレスを抱える子どもは多く、周囲の大人が気づき支援ができるよう、また子ども自身もつらい時に支援が求められるよう相談体制を強化する必要があります。
- ・12歳児の一人当たりのむし歯数は減少傾向にありますが、むし歯のある子どもとない子どもの二極化の傾向があり、家庭や学校、地域でむし歯予防に取り組むことが必要です。
- ・小学生の肥満傾向児の割合は増加しています。運動習慣、食生活改善等含めた予防の取り組みが必要です。一方痩身傾向の児童・生徒の割合がやや増えており、学校と連携した取り組みが必要です。
- ・思春期の児童・生徒が健康や性行動、性感染症等について正しい知識を身につけることが大切です。
- ・自尊感情を高めながら自分や周囲の人を大切にすることを育てることが必要です。
- ・家庭・学校・地域が連携し、一体となって「生＝性」の教育、相談体制の強化に努めることが必要です。

⑤子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり

- 働きながら乳幼児の子育てをする親が増えてきており、保育施設に加え、地域において子育て支援を提供できる仕組みづくりの整備が必要です。
- この地域で子育てをしたいと思う親の割合が増えるよう、保健や医療分野の取り組みに限らず、地域や企業等関係機関の連携を図り、子どもの健やかな成長を見守り、地域の子育て支援力を向上する取り組みを充実させていくことが必要です。
- 中学校区単位の小地域で、子どもや保護者を見守ることができるネットワークづくりが必要です。

第3章 計画の基本的な考え方

1 本計画の基本理念

子どもたちの笑顔があふれみんなが夢を抱けるまち ‘おおだ’ ～だれもが住みよい「暮らし」をつくる～

本計画においては、第2次大田市総合計画の将来像である『子どもたちの笑顔があふれみんなが夢を抱けるまち ‘おおだ’ ～だれもが住みよい「暮らし」をつくる～』を計画の基本理念とし、地域全体で子育てを支援し、誰もが安心して子育て・子育てできるまちづくり、だれもが住み慣れた地域で、いくつになっても生き生きとした生活が送れるよう、市民自らが健康づくりに取り組み、それを地域全体で支える「共創」によるまちづくりの推進に取り組みます。

2 計画の基本方針

健康増進・食育推進・母子保健の一体的な推進

健康づくりと食は、密接に関わっており、生活習慣病予防につながります。

また、子どもの頃から健やかな生活習慣を形成することは、青・壮年期、高齢期までの生涯を通じた健康づくりの基盤となります。

本計画では、「健康増進」「食育推進」「母子保健」のそれぞれの計画を一体的に推進するため、次の2つを基本方針として設定します。

(1) ライフステージに応じた健康づくりの取り組みの推進

妊娠期、乳幼児期、学童期・思春期、青・壮年期、高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて心身機能の維持向上につながるよう、それぞれのライフステージに応じた取り組みを推進していきます。

(2) 地域全体で支え合う健康づくり

市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識を持ち、実践していくことは健康づくりの基本です。また、一人ひとりの健康は、生活している社会環境の影響を受けることから、市の取り組みに加え、市民、地域、関係機関が、それぞれの役割を意識・実践するとともに、相互に連携し、地域全体で支え合う、生涯を通じた健康づくりを推進します。

3 計画ごとの基本目標と行動方針

(1) 第4期大田市健康増進計画

【基本目標】

生涯を通じた生活習慣病予防による健康寿命の延伸

超高齢化社会を迎え、市民が生涯にわたって健康で生活できるよう、生活習慣病の予防や、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上を青・壮年期から高齢期の対策として取り組むことはもちろん、子どものころから生活習慣病予防に取り組むことにより、健康寿命の延伸を目指します。

【行動方針】

○生活習慣病の発症予防と重症化予防【健康管理】

主要な死亡原因である「がん」「脳血管疾患」「心疾患」と、重大な合併症を引き起こす恐れのある「糖尿病」への対策は、健康寿命の延伸を図る上で重要な課題です。発症のリスクを高める生活習慣の改善を図り、発症及び重症化予防の取り組みを推進します。

○市民が実践する生活習慣病予防の取り組み

生活習慣病の発症予防のために重要な「身体活動・運動」「栄養・食生活」「たばこ・アルコール」「休養・心の健康」「歯と口腔の健康」「健康管理」の6つの分野について、市民一人ひとりのライフステージに応じた支援及び、地域全体で健康づくりを支え合う取り組みを推進します。



(2) 第3期大田市食育推進計画

【基本目標】

生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな心を育む食育

市民一人ひとりが望ましい食生活を実践し、生涯にわたって健全な心身を培い、食を通じた豊かな心を育むためには、健全な食生活を意識し実践するだけでなく、「生産者から食卓までの食べ物の循環」「生涯にわたる食の営み（食文化の継承）」にも目を向けていく必要があります。食をとりまく社会環境が変化している中、家族や地域づくりを図り、市民が互いに協力し合い、食育活動を推進していくことを目指します。

【行動方針】

○食生活習慣の改善につながる食育の推進（健康増進計画「栄養・食生活」）

生活習慣病の発症・重症化予防や健康づくりには、子どもの頃からの健全な食生活習慣への取り組みを図ることが重要です。

子どもから高齢者まですべての市民が、健康で充実した食生活が送れるよう、健康増進計画の重点施策である「栄養・食生活」の取り組みを推進します。

また、食の安全性に関心を持ち、食品の安全・安心に対する知識と理解を深め、正しい情報の提供に努めます。

○食の循環や環境を意識した食育

栽培、収穫、調理、製造過程等の食に関する体験学習を通して、あらゆる命を大切に作る心や、食に対する感謝の心を育てます。また、生産者や食品関連業者および学校、行政等が連携し、地産地消に取り組みます。

○食文化の継承に向けた食育

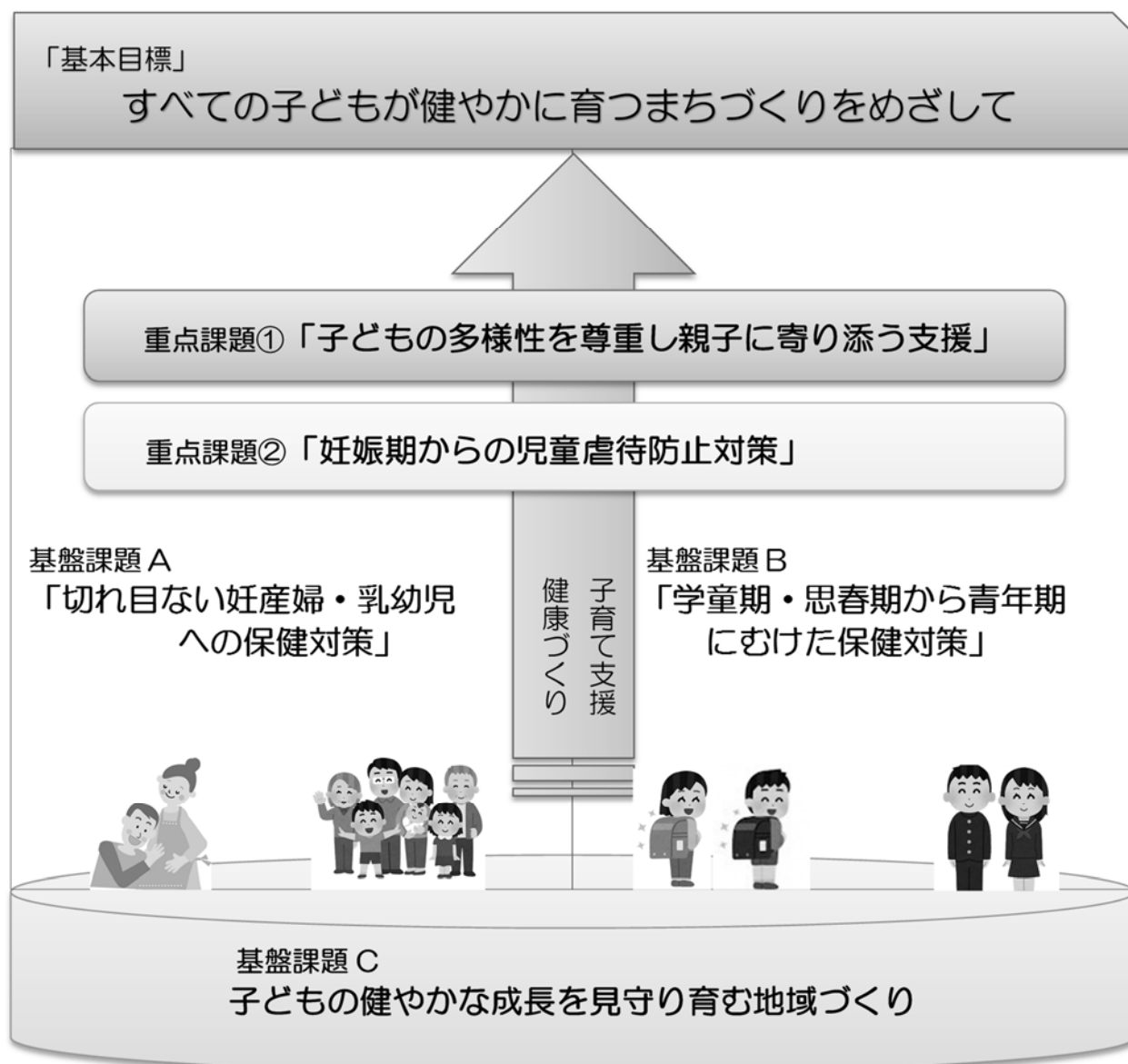
大田市に伝わる郷土食や、伝統食材、食事の作法など、日本の伝統的な食文化の保護・継承のため、世代間、地域間交流により、次の世代へ食文化を伝えるとともに、身近な地域で食の体験活動や食に関する学習を行い、子どもから高齢者までが互いに学びあい、伝統的な食文化への理解を深めます。

(3) 第2期大田市健やか親子計画

【基本目標】

すべての子どもが健やかに育つまちづくりをめざして

家庭・地域・行政がそれぞれの役割を担いながら、切れ目ない支援を社会全体で取り組み、すべての子どもの健やかな成長と自立に向け、また、安心して子どもを産み育てることができるまちを目指します。



【行動方針】

○切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策【基盤課題A】

妊娠・出産・育児期における母子保健対策の充実、各事業間や関係機関間の有機的な連携体制の強化等を図り、切れ目ない支援体制を構築します。

○学童期・思春期から青年期に向けた保健対策【基盤課題B】

児童・生徒自らが、心身の健康に関心を持ち、健康の維持・向上に取り組めるよう、他分野との協働による健康教育の推進と次世代の健康を支える地域づくりに努めます。

○子どもの多様性を尊重し親子に寄り添う支援【重点課題①】

子どもの多様性を尊重し子育てができるよう、子育て中の親に寄り添う支援を充実します。

○妊娠期からの児童虐待防止対策【重点課題②】

妊娠期からの早期支援に取り組み、母子保健事業と関係機関との連携強化を図ります。

○子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり【基盤課題C】

子育て世代の親を孤立させないよう支えていく地域づくりを進めていきます。

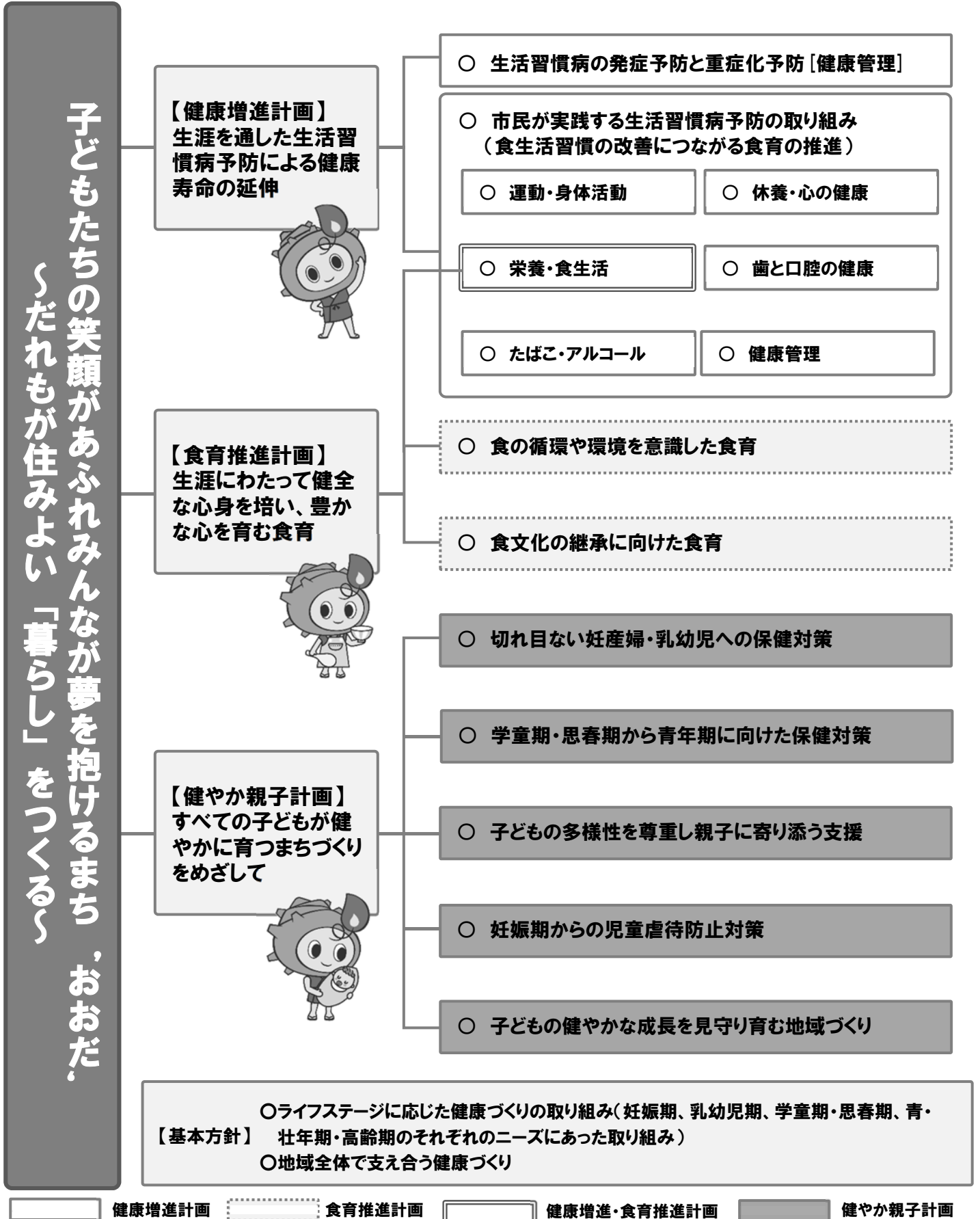


4 計画の体系

〔 基本理念 〕

〔 基本目標 〕

〔 行動方針 〕



5 計画ごとの施策の方向・取り組み方針・目標値の設定

1) 施策の方向、行動目標及びそれぞれの取り組み

○施策の方向と行動目標は、現状と課題及び健康調査等の結果から設定しました。

○市民、地域・団体、行政の取り組みについては、

- ・市民の取り組みは、現状と課題から設定しました。
- ・地域・団体の取り組みは、関係する各団体の意見をもとに設定しました。
- ・行政の取り組みは、市民の取り組み、地域・団体の取り組みをもとに設定しました。

2) 目標値設定の基本的な考え方

○前期計画で未達成であり、目標値が設定されているものは、前回の目標値としました。

○他の計画等で数値目標があるものは、その数値を目標値としました。

○その他、前期計画の評価方法にあわせ、増減率を勘案し設定しました。



第4章 第4期大田市健康増進計画

1 生活習慣病の発症予防と重症化予防[健康管理]

施策の方向

がん、脳卒中、心疾患、糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状が出にくいため本人が気づかない間に進行することがあり、要介護状態になる主な原因の一つになっています。そのため、定期的に健（検）診を受け、病気の早期発見・早期治療に結びつけることが、生活習慣病予防の第一歩です。

発症予防や重症化予防として、かかりつけ医を持つとともに、定期的に特定健康診査、がん検診等を受診し、自らの健康状態を把握することが重要です。また、健診結果を理解し、必要な検査・治療や保健指導を受けるとともに、生活習慣を改善することが必要です。

健康づくりへの取り組みは、市民一人ひとりの取り組みとともに、地域社会全体で取り組む必要があります。

近年、住民相互の信頼感が高い地域ほど自己の健康に対する評価が高いことや、地域のつながりが豊かなほど住民の健康状態が良いことが報告されていることから、健康づくりの視点を取り入れたまちづくりを進め、健康づくりに取り組むきっかけをつくり、誰もが健康づくりに取り組む環境の整備を図ることが重要です。

行動目標

- ◎自分の健康に関心を持とう
- ◎健（検）診を受け、結果を生活改善に活かそう
- ◎かかりつけ医を持とう
- ◎健康づくりの教室などの活動に積極的に参加しよう

市民の取り組み

ライフステージ	取り組み事項
全年齢	<ul style="list-style-type: none"> 自分の健康に関心を持とう
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> 定期的に健康診査を受けよう
乳幼児期（保護者）	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活習慣を身につけよう
	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ小児科医を持とう
	<ul style="list-style-type: none"> 予防接種を受けよう
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活をしよう
	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医を持とう
青・壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> 定期的に健（検）診を受けよう
	<ul style="list-style-type: none"> 健（検）診の結果を理解し、健康づくりに活かそう
	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医を持とう
	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりの教室には積極的に参加しよう

地域・団体の取り組み

- 各団体の集会やイベントなどにあわせて健康づくりについて学ぶ機会を取り入れます
- 地域での健康づくり活動を推進します
- 地域やかかりつけ医、職域等からの健（検）診の受診を勧めます
- 地域、職域と連携し、健康づくりの取り組みや情報提供の場を増やします
- 家庭における血圧測定の普及・啓発を行います



行政の取り組み

施策	具体的な事業	取り組み内容
生活習慣病予防対策	健康教育	・生活習慣病予防に関する健康教育を実施します
	健康相談	・生活習慣病に関する健康相談、栄養相談を実施します
受診率の向上	特定健診受診率向上事業	・受診しやすい環境整備を図ります ・がん国保連合会と連携した受診勧奨事業 ・関係機関との連携強化します
	特定健診未受診者勧奨事業	・41歳、45～70歳までの5歳刻みの未受診者に対する訪問による受診勧奨を行います
	特定保健指導	・基準該当者への保健指導を実施します
	特定保健指導未利用者勧奨事業	・特定保健指導対象者のうち、未利用者かつ未利用理由が不明の者への受診勧奨を行います。
	がん検診受診率向上	・受診しやすい体制の整備を図ります ・ターゲットを絞った受診率向上対策を行います
予備群（発症予防）対策	受診勧奨判定値以上者支援事業	・血圧、血糖、脂質で医療機関受診のない者（特定保健指導対象者は除く）への事後指導の実施します
	脳卒中再発防止事業	・脳卒中発症者で入院中に同意が得られた者に生活習慣改善及び再発予防のための訪問指導を実施します
生活習慣病重症化予防対策	糖尿病発症予防事業	・集団支援（いきいき講座）及び個別支援の実施します
	生活習慣病重症化予防事業	・特定健診の高血圧、糖尿病、腎機能の検査結果で基準値を超え、内服のない者への保健指導の実施します
高齢者の健康づくり（介護予防）対策	健康診査事業 後期高齢者口腔健診事業	・健康診査及び歯科口腔健診等の結果から、低栄養等の健康リスクの高い高齢者に対する支援を関係部署と連携し行います
地域での健康づくり対策	健康づくり推進事業	・まちづくりセンター単位で健康づくり協議会を設置し、地域での健康づくりを推進します

数値目標

項目		現状値 H30 年度	目標値 R5 年度
健康寿命（65 歳以上の平均自立期間）の延伸 〔平成 27 年を中間年とする5年平均値〕	男性	17.19	平均寿命の 増加分を上 回る増加
	女性	21.22	
75 歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少 〔平成 27 年を中間年とする5年平均値〕	男性	112.1	105.7
	女性	57.0	57.0 以下
75 歳未満の脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少 〔平成 27 年を中間年とする5年平均値〕	男性	21.0	19.5
	女性	8.2	7.0
75 歳未満の虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少 〔平成 27 年を中間年とする5年平均値〕	男性	8.3	8.3 以下
	女性	6.6	4.6
糖尿病の年齢調整有病率の減少 〔平成 27 年を中間年とする5年平均値〕	男性	16.7	12.5
	女性	9.8	5.5
高血圧者の年齢調整有病率の減少 〔平成 27 年を中間年とする5年平均値〕	男性	38.2	36.0
	女性	26.7	23.0
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率 （平成 22 年度と比較して）の増加		-10.5%	増やす
年 1 回健康診査を受ける人の割合の増加	男性	83.9%	88.0%
	女性	81.0%	85.0%
特定健診の受診率の増加		46.3%	60.0%
特定保健指導の実施率の増加		5.5%	60.0%
胃がん検診受診率〔50～69 歳〕の増加 （平成 29 年度実績）	男性	2.6%	3.0%
	女性	4.6%	5.0%
胃がん検診精密検査受診率の増加（平成 29 年度実績）		68.5%	100.0%
肺がん検診受診率〔40～69 歳〕の増加 （平成 29 年度実績）	男性	11.7%	13.0%
	女性	17.3%	19.0%
肺がん検診精密検査受診率の増加（平成 29 年度実績）		89.4%	100.0%
大腸がん検診受診率〔40～69 歳〕の増加 （平成 29 年度実績）	男性	3.1%	4.0%
	女性	5.7%	7.0%
大腸がん検診精密検査受診率の増加（平成 29 年度実績）		78.0%	100.0%
子宮頸がん検診受診率〔20～69 歳〕の増加（平成 29 年度実績）		19.4%	21.0%
子宮頸がん検診精密検査受診率の増加（平成 29 年度実績）		88.9%	100.0%
乳がん検診受診率〔40～69 歳〕の増加（平成 29 年度実績）		17.0%	19.0%
乳がん検診精密検査受診率の増加（平成 29 年度実績）		97.0%	100.0%
健康診査結果で生活習慣の改善に努めている人 の割合の増加	男性	39.2%	43.0%
	女性	33.4%	37.0%
健康に関する講演や教室などに参加する人の割 合の増加	男性	15.0%	17.0%
	女性	21.4%	24.0%

項目		現状値 H30 年度	目標値 R5 年度
かかりつけ医を持つ人の割合の増加	20 歳代	54.9%	60.0%
	30 歳代	61.3%	67.0%
	40 歳代	67.3%	75.0%
地域や自治会の集まりに参加するの割合の増加	男性	61.7%	68.0%
	女性	54.3%	60.0%
自分と地域のつながりが強い方だと思う人の割合の増加 (強い+どちらかといえば強い)		44.6%	増やす

※がん検診受診率は、市が行うがん検診受診率のみ記載



2 市民が実践する生活習慣病予防の取り組み

(1) 身体活動・運動

施策の方向

身体活動や運動量の減少は、肥満、高血圧性疾患、脂質異常、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因だけでなく、高齢者の自立度低下や虚弱の危険因子にもなります。また、運動はストレス解消や生活のリズムを整えるなど生活の質の向上にも効果があります。

それぞれの年代にあわせて、毎日の生活の中で体を動かすことをこころがけることや、子どもの頃から楽しく運動できるよう習慣づけることが必要です。

行動目標

- ◎毎日の生活に運動を取り入れよう
- ◎歩くこと（ウォーキング）を心がけよう
- ◎楽しく運動し、取り組む仲間を増やそう

市民の取り組み

ライフステージ	取り組み事項
全年齢	・地域のレクリエーションに参加しよう
妊娠期	・体調に応じて、体を動かそう
乳幼児期（保護者）	・外遊びをしっかりしよう
	・親子で遊びを通して体を動かすことを楽しもう
学童期・思春期	・外遊びをしっかりしよう
	・スポーツを楽しもう
	・親子でスポーツに取り組もう
青・壮年期	・運動に取り組もう
	・普段の生活で動く機会を増やそう
	・通勤、買い物などで歩く習慣をつくろう
	・興味のあるスポーツに取り組もう
高齢期	・手軽にできる体操（ラジオ体操など）をしよう
	・自分に合った運動（有酸素運動）に取り組もう
	・普段の生活で動く機会を増やそう
	・1日1回散歩をしよう
	・近所の人を誘い合ってウォーキングを楽しもう

地域・団体の取り組み

- 運動（体操）教室、ウォーキング大会、体力測定会に参加することを呼びかけます
- 運動する機会をつくり参加します
- 楽しく簡単に運動する方法を普及します

行政の取り組み

- 運動を推進する関係機関との連携を図ります
- 子どもの時から運動についての学習の場を増やします
- 家庭や職場で簡単にできる体操の普及、啓発に努めます
- 運動に関する情報の収集と提供に努めます
- 運動ができる環境の整備に努めます
- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の啓発に努めます

数値目標

項目		現状値 H30 年度	目標値 R5 年度
日ごろから運動している人の割合の増加	男性	36.8%	40.0%
	女性	32.3%	36.0%
歩くことを心がけている人の割合の増加	男性	15.3%	17.0%
	女性	14.7%	16.0%
運動が楽しいから続けている人の割合の増加	男性	17.1%	19.0%
	女性	11.7%	13.0%
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合の増加 （言葉も意味を知っている）		17.9%	増やす



(2) 栄養・食生活

施策の方向

食生活は、脳卒中、心疾患、糖尿病などの生活習慣病と密接な関係にあります。また、食を通じたコミュニケーションや、食物への感謝の心を育み、豊かな心身の形成にもつながる重要なものであり、子どもたちが健やかに成長し、市民一人ひとりが健康で幸せな生活を送るために欠かせないものです。

健全な食生活は、生活習慣病の予防のほか、生活の質の向上にも深くかかわっています。そのため、バランスのとれた規則正しい食生活送ること、食事を通してコミュニケーションや食体験を図り、豊かな心を育む取り組みが重要です。

また、食に関する情報が様々ある中で、食品の栄養成分、産地や原材料等の表示について関心を持ち、表示を参考にして食品を購入するなど、食への理解・関心を深めることが大切です。

行動目標

- ◎よくかんで食べよう
- ◎バランスよく、規則正しい食事をしよう
 - ・毎日朝ごはんを食べよう
 - ・野菜や海藻を食べよう
 - ・減塩に取り組もう
 - ・糖分や脂質を控えよう
- ◎食育に関心を持とう
- ◎食の安全・安心を学び実践しよう



市民の取り組み

ライフステージ	取り組み事項
全年齢	・よくかんで食べよう
	・朝ごはんを毎日食べよう
	・間食のとり方を考えよう
	・家族・友人などみんなで食事をしよう
妊娠期	・バランスよく食べる力（実践する力）をつけよう
乳幼児期（保護者）	・毎食野菜をとろう
	・食の体験をとおして食に関心をもとう
学童期・思春期	・バランスのよい食事について学ぼう
	・食の体験をとおして食に関心をもとう
青・壮年期	・バランスよく食べる力（実践する力）をつけよう
	・減塩や糖分、脂質を控えることを心がけよう
	・食事と病気の関係について知ろう
	・食品成分表を参考にしよう
高齢期	・食事の量が少なくならないよう気をつけよう
	・低栄養にならないよう毎食きちんと食べよう

地域・団体の取り組み

- ・食の安全、安心に関する情報を発信します
- ・正しい食生活の知識を普及・啓発します
- ・栄養や食生活に関する情報を提供します
- ・食育ボランティアの活動への参加を促します

行政の取り組み

- ・食の安全、安心に関する情報を発信します
- ・食に関する学習会の場を増やします
- ・食に関する正しい知識と情報を提供します
- ・食育ボランティアの養成及び活動を支援します

数値目標

項目		現状値 H30 年度	目標値 R5 年度
20 歳代のやせの者の割合の減少	女性	16.0%	減らす
20 歳～60 歳代の肥満の割合の減少		17.2%	減らす
40 歳～60 歳代の肥満の割合の減少		26.3%	減らす
70 歳代の BMI20 以下の割合の減少	男性	13.4%	減らす
	女性	15.7%	減らす
朝食を欠食する子どもの割合の減少	1 歳 6 か月児	2.3%	減らす
	3 歳児	6.4%	減らす
朝食を欠食する子どもの割合の減少 (食べない、時々食べない子どもの割合)	小学 5 年	10.1%	減らす
	中学 2 年	19.1%	減らす
朝食を毎日食べていない人の割合の減少 (20 歳代)	男性	17.1%	減らす
	女性	20.0%	減らす
朝食を毎日食べていない人の割合の減少 (30 歳代)	男性	9.8%	減らす
	女性	3.7%	減らす
朝食を毎日食べていない人の割合の減少(40～70 歳代)	男性	13.7%	減らす
	女性	3.9%	減らす
野菜や海藻をとる人の割合の増加	男性	65.3%	69.0%
	女性	85.1%	87.0%
減塩を意識している人の割合の増加	男性	31.6%	35.0%
	女性	56.5%	62.0%
野菜料理を 1 日 5 皿 (350 g) 以上食べている人の割合の増加	男性	1.6%	増やす
	女性	4.1%	増やす
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上ほぼ毎日食べている人の割合の増加	20 歳～30 歳代	38.6%	増やす
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上ほぼ毎日食べている人の割合の増加	40 歳～70 歳代	54.3%	増やす
1 日 2 回以上ジュース類を飲む人の割合の減少	男性	28.5%	26.0%
	女性	16.7%	15.0%
1 日 2 回以上間食を取る人の割合の減少	男性	24.4%	22.0%
	女性	40.7%	37.0%
寝る前 2 時間以内に毎日何かを食べる人の割合の減少	男性	15.3%	14.0%
	女性	8.9%	8.0%
栄養成分表示を利用する人の割合の増加 (常に＋時々)	男性	25.6%	増やす
	女性	46.5%	増やす
週に 1 回はそろって食卓を囲む人の割合の増加	男性	65.3%	増やす
	女性	76.4%	増やす
健康診査の結果で生活習慣の改善に努めている人の割合の増加	男性	39.3%	43.0%
	女性	42.8%	37.0%
よくかんで食べる人の割合の増加	20～70 歳代	66.9%	増やす
食育に関心を持っている人の割合の増加	男性	29.3%	32.0%
	女性	48.7%	54.0%
食育ボランティアの活動回数の増加		142 回	増やす

(3) たばこ・アルコール

施策の方向

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、呼吸器疾患、慢性閉塞性肺疾患、歯周疾患などの危険因子です。また、妊婦の喫煙は、低出生体重児や早産の頻度を高める要因になります。

未成年者や妊婦の喫煙防止の取り組みと、たばこが健康に及ぼす影響についての啓発、受動喫煙防止についての取り組みが必要です。

過量の飲酒は、生活習慣病をはじめとするさまざまな疾患やうつ病、アルコール依存症などのリスク要因になります。また、未成年者の飲酒は、心身の発育に大きく影響を与え、妊娠・授乳中の飲酒は、胎児や乳児の発育に影響を与えることがあります。

未成年や妊婦の飲酒防止の取り組みと、アルコールが健康に及ぼす影響や、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、守ることが必要です。

行動目標

- ◎たばこ・アルコールが健康に及ぼす影響について正しく知ろう
- ◎生活習慣病のリスクを高める飲酒量（男性2合、女性1合）を知り、守ろう
- ◎禁煙を目指そう
- ◎分煙のルールを守ろう

市民の取り組み

ライフステージ	取り組み事項
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中の飲酒及び喫煙はやめよう
乳幼児期（保護者）	<ul style="list-style-type: none"> ・授乳期・育児期の飲酒及び喫煙はやめよう ・子どものそばでたばこを吸わないようにしましょう
	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこは、子どもの手の届くところにおかないようにしましょう
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこやお酒が体にあたえる影響を知ろう ・友達や周りの人にすすめられてもたばこをぜったい吸わない
	<ul style="list-style-type: none"> ・友達や周りの人にすすめられてもお酒をぜったい飲まない
青・壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこやお酒が体にあたえる影響を知ろう ・たばこを吸う人は禁煙を目指そう（禁煙相談、禁煙外来を活用しよう）
	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこを吸う人は喫煙場所のルールを守ろう
	<ul style="list-style-type: none"> ・お酒の適量を知ろう
	<ul style="list-style-type: none"> ・休肝日をつくろう
	<ul style="list-style-type: none"> ・未成年者にお酒を飲ませないようにしよう
	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコール依存症について知ろう

地域・団体の取り組み

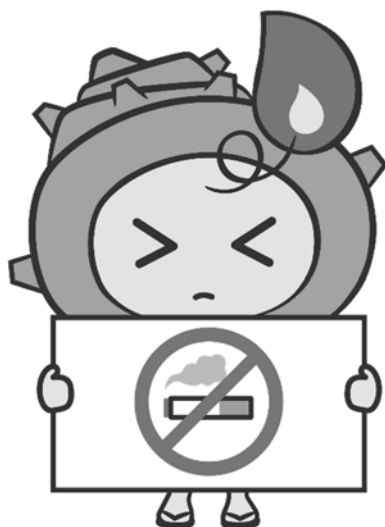
- ・禁煙・適正飲酒を呼びかけます
- ・子どもから大人までたばこ・アルコールが健康に及ぼす影響について学習の機会を持ちます
- ・未成年がたばこ、アルコールを入手できない環境を整備します
- ・周りの人に対して飲酒を無理に勧めない環境をつくります
- ・人が多く集まる場所ではルールに基づいて分煙をすすめます
- ・禁煙治療医療機関や禁煙支援薬局の周知を図ります

行政の取り組み

- ・小中学校と連携して未成年の飲酒防止・喫煙防止教育を充実させます
- ・たばこ・アルコールが健康に及ぼす影響について学習する場を増やします
- ・禁煙・分煙を推進します
- ・多飲酒防止を普及させ、節度ある適度な量の飲酒について周知します
- ・たばこ・アルコールの相談機関を周知します
- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）の啓発に努めます

数値目標

項目		現状値 H30 年度	目標値 R5 年度
十代の喫煙をなくす	中学生	—	なくす
成人の喫煙率の減少	男性	32.9%	29.0%
	女性	6.3%	5.0%
COPD の認知度の増加		24.1%	増やす
十代の飲酒をなくす	中学生	—	なくす
生活習慣病のリスクを高める量（男性 2 合、女性 1 合）を飲酒する人の割合の減少	男性	21.1%	19.0%
	女性	10.3%	9.0%



(4) 休養・心の健康

施策の方向

こころの健康は、生活の質を大きく左右します。心の健康を保つため、十分な睡眠と休養を確保するとともに、悩みや不安は抱え込まず早めに相談し、ストレスと上手につきあうことが大切です。

心の健康について正しい知識を持ち、周りの人が、こころの健康に気づくことができるよう、声かけやあいさつなどを行い、地域や職場での仲間づくりを行っていく必要があります。

行動目標

- ◎睡眠・休養を十分とろう
- ◎心の健康について正しい知識を持とう
- ◎ストレスの対処法を持とう
- ◎一人で悩まず相談しよう

市民の取り組み

ライフステージ	取り組み事項
全年齢	・声かけ・あいさつをしよう
	・一人で悩まず誰かに相談しよう
	・相談できる環境をつくろう、話を聞こう
妊娠期	・妊娠・出産の不安は誰かに相談しよう
	・生活リズムを整え、休養をしっかりとろう
乳幼児期 (保護者)	・育児の不安は誰かに相談しよう
	・育児サロンに参加しよう
	・家族、親子の会話を大切にしよう
	・育児の不安・悩みを話し合おう
学童期・思春期	・しっかり睡眠をとろう
	・家族・親子の会話を大切にしよう
	・心の健康について正しい知識を持とう
青・壮年期	・睡眠・休養をしっかりとろう
	・ストレスの対処法を持とう
	・心の健康について正しい知識を持とう
高齢期	・積極的に外出しよう
	・地域の集まりに参加しよう

地域・団体の取り組み

- ・親が育児の不安を抱えこまないよう、親同士の交流の場を設けます
- ・地域で行われるイベント、趣味の会などの情報提供を行います
- ・心の健康について学習の機会を持ちます
- ・誰もが相談しやすい環境をつくります
- ・ストレスチェックを行います
- ・職場においてメンタルヘルス制度を推進します
- ・交流・親睦を図る場をつくります
- ・声かけ・あいさつの啓発を行います

行政の取り組み

- ・心の健康についての学習の機会を増やします
- ・心の健康について正しい知識を普及・啓発します
- ・心の相談機関を周知します
- ・学校教育の中でこころの健康づくりを充実させます
- ・スクールカウンセラーの活用を充実させます
- ・健診などの場でストレスチェックを実施します
- ・職場のメンタルヘルス対策を推進します
- ・ゲートキーパーを養成・啓発します
- ・大田市自死対策計画と連動し取り組みを推進します

数値目標

項目		現状値 H30 年度	目標値 R5 年度
睡眠が十分に取れている人の割合の増加	男性	74.6%	78.0%
	女性	69.9%	73.0%
休養が十分に取れている人の割合の増加	男性	69.4%	73.0%
	女性	65.6%	70.0%
ストレスを感じている人の割合の減少	男性	21.8%	20.0%
	女性	26.2%	24.0%
相談相手がいる人の割合の増加	男性	37.1%	41.0%
	女性	63.8%	67.0%
相談機関を知っている人の割合の増加	健康増進課	54.1%	57.0%
	保健所	50.8%	53.0%
	地域包括 支援センター	50.9%	53.0%
うつ病に対する正しい知識を持つ人の割合の増加	身体不調	48.2%	51.0%
	休養・薬物	38.4%	40.0%
自殺死亡率（H25～29 年の平均【人口10万対】）		23.2	18.6

(5) 歯と口腔の健康

施策の方向

歯と口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを維持するうえで重要であり、生活の質の向上に大きく影響します。

子どもの頃から食物をよくかむ習慣や歯みがきの習慣を身につけるとともに、歯周疾患予防のための定期的な歯科健診や、生涯自分の歯で食べるための口腔機能の維持が必要です。

行動目標

- ◎毎食後歯をみがこう（特に夕食後、寝る前の歯みがきの徹底）
- ◎よくかんで食べる習慣をつけよう
- ◎フッ化物を利用しよう
- ◎かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けよう

市民の取り組み

ライフステージ	取り組み事項
全年齢	<ul style="list-style-type: none"> ・毎食後、歯をみがこう
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> ・歯・口の健康を保つように心がけよう ・妊婦歯科検診を受けよう
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ・歯が生えたら歯みがきしよう ・歯みがきの習慣を身につけよう ・おやつのおたえ方を考えよう ・子どものころからよくかんで食べる習慣をつけよう ・むし歯予防のためフッ化物を上手に使おう ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けよう
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の歯に関心をもとう ・おやつのお食べ方を考えよう ・かかりつけの歯科医をもとう
青・壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・よくかんで食べ、かめる歯を維持しよう ・自分の口の中の現状を知ろう ・歯の健康について知る機会をつくろう ・歯周疾患検診は必ず受けよう ・定期的に歯科健診を受け、歯周病を予防しよう ・歯周病からおこる病気について正しく知ろう ・かかりつけ歯科医を持ち、自分の口の中の状態を知ろう

地域・団体の取り組み

- ・毎食後歯をみがくように呼びかけます
- ・正しい歯みがき（点検みがき）の方法を伝えます
- ・よくかんで食べるよう呼びかけます
- ・定期的に歯科健診を受けるよう呼びかけます

行政の取り組み

- ・むし歯と歯周病予防など歯の健康について情報を提供します
- ・歯と口腔の健康に関する学習の機会を増やします
- ・よくかむことと、口をよく動かすことの大切さを周知します
- ・フッ化物の利用について周知します
- ・個々にあった歯みがき方法が習得できるよう歯の健康教育を行います
- ・かかりつけ歯科医の重要性について啓発します
- ・歯周疾患検診を実施し、歯周病予防を啓発します
- ・歯科医師会、歯科衛生士会と連携し、むし歯予防、歯周病予防を推進します

数値目標

項目		現状値 H30 年度	目標値 R5 年度
夕食後・寝る前に歯みがきしている人の割合の増加	男性	74.9%	79.0%
	女性	96.5%	98.0%
よくかんで食べる子どもの割合の増加	3 歳児	14.7%	20.0%
よくかんで食べる人の割合の増加	20~70 歳代	42.8%	増やす
フッ化物を利用する人の割合の増加	男性	20.5%	23.0%
	女性	26.0%	29.0%
定期的に歯科医院を受診する人の割合の増加	男性	19.7%	22.0%
	女性	28.1%	31.0%
かかりつけ歯科医を持つ人の割合の増加	男性	41.5%	46.0%
	女性	51.7%	57.0%
歯周疾患検診を受ける人の割合の増改		13.9%	15.0%
40 歳代 で喪失歯のない人の割合の増加		79.7%	増やす
60 歳代 で 24 本以上自分の歯がある人割合の増加		75.7%	増やす
80 歳代 で 20 本以上自分の歯がある人の割合の増加		33.9%	増やす
歯周病を有する者の割合の減少	中学 2 年	2.2%	減らす
	40 歳代	51.5%	減らす
	50 歳代	54.7%	減らす
	60 歳代	62.4%	減らす

第5章 第3期大田市食育推進計画

1 食の循環や環境を意識した食育

施策の方向

食べ物の生産から消費までの食べ物の循環を私たち一人ひとりが意識しながら、食品を購入するとともに、無駄なく調理し食べ残しをなくすなど、環境に配慮した工夫をすることが大切です。

行動目標

- ◎環境にやさしい食生活や活動に取り組もう
- ◎多様な体験活動を通じて食への関心を高めよう
- ◎地産地消を推進しよう

市民の取り組み

ライフステージ	取り組み事項
乳幼児期（保護者）	・体験活動等を通して食べ物を大切にし、感謝の心をもつようにしよう
学童期・思春期	・体験活動等を通して食べ物を大切にし、感謝の心をもつようにしよう
青・壮年期 高齢期	・食べ物を大切にし、買いすぎや作りすぎ、食べ残しをしないようにしよう
	・無駄なく調理し、生ごみの減少や食べ残しを少なくするなど、環境に配慮した食生活を送ろう
	・地域で行われる食に関する学習や体験活動等に積極的に参加し、食と農への理解を深めよう
	・地元産や旬の食材を知り、積極的に取入れよう

地域・団体の取り組み

- ・親子で参加できる農業体験事業を開催します
- ・生産過程の見学、農業体験や漁業体験、調理実習等の様々な体験活動を通じた食育を行います
- ・食に関する指導の年間計画・全体計画に基づき、食育を実践します

行政の取り組み

- 環境に配慮した食生活の普及啓発に努めます
- 大田市地産地消の日（毎月第3金・土・日曜日）の発信・啓発に加え、関係団体と地産地消の啓発活動を行います
- 地産地消推進計画と連動した取り組みを行います

数値目標

項目		現状値 H30年度	目標値 R5年度
食育に関心を持っている人の割合の増加（再掲）	男性	29.3%	32.0%
	女性	48.7%	54.0%
学校給食における地元産食材の活用割合の増加		66.9%	70.0%
食べ残しを減らす努力をしている人の割合の増加		74.5%	増やす



2 食文化の継承に向けた食育

施策の方向

日本の食文化には、食材、食べ方、作法など様々な要素が含まれています。

郷土料理や行事食、ごはんを中心とした一汁三菜を基本とする和食（日本型食生活）を、家庭をはじめ、学校、地域等食に関わる様々な関係機関が連携し、食体験を通じて次世代へ継承していくことが必要です。

行動目標

◎地域の食文化を継承しよう

◎ごはんを中心とした和食（日本型食生活）を継承しよう

市民の取り組み

ライフステージ	取り組み事項
乳幼児期（保護者）	<ul style="list-style-type: none"> ・大田市の郷土料理を時期に合わせておいしく食べよう ・子どもに食文化を伝えよう
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・地元産や旬の食材を知り、地域に伝わる郷土料理や行事食を学び、大切にしよう ・体験活動等を通して食べ物を大切にし、感謝の心をもつようにしよう
青・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・季節ごとの郷土料理や行事食に関心を持とう
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・地域活動に積極的に参加し、食文化や伝統料理を次世代に伝えよう

「日本型食生活」とは
 ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。

どうすればできるの？「日本型食生活」

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。

かんたんでも OK!
 サラダや果物、スープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。お惣菜や冷凍、レトルト食品、炊飯器や電子レンジも賢く活用しましょう。

ごはん中心が良い理由
 ごはんをベースにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスの整った食事が可能になります。

中食や外食を利用する時にも、サラダやスープをプラス。

生活スタイルに合わせて、できることから無理なく取り組むことが大切です。
 数日から1週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう。

（農林水産省 これからの食育で大切なことより抜粋）

地域・団体の取り組み

- ・学校では、給食時に地元産や旬の食材、また、郷土料理や行事食の意義について子どもに伝えます
- ・地域住民と連携し、菜園活動やクッキングなどを行い、作る楽しさ、食べる楽しさを体験する機会をつくれます
- ・食文化の伝承を行います

行政の取り組み

- ・「大田市食育の日（毎月19日）」や食育月間（毎年6月）やさまざまな行事を通じ、和食（日本型食生活）を推進します
- ・食育ボランティアの活動を支援します

数値目標

項目		現状値 H30年度	目標値 R5年度
食育に関心を持っている人の割合の増加（再掲）	男性	29.1%	32.0%
	女性	48.7%	54.0%
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している人の割合の増加	20歳～ 30歳代	36.1%	増やす
	40歳～ 70歳代	46.8%	増やす

コ ラ ム

<行事と郷土料理>

- | | |
|------------------------|---------------|
| 1月<正月・七草>・おせち料理・雑煮・七草粥 | 8月<お盆>・こくしよ汁 |
| 2月<節分>・恵方巻 | 9月<十五夜>・月見団子 |
| 3月<ひな祭り>・箱寿司 | 11月<紐落し>・千歳あめ |
| 5月<端午の節句>・まき団子 | 12月<冬至・大晦日> |
| 7月<泥落し>・泥落し団子 | ・ぎせい豆腐・かぼちゃ料理 |
| | ・年越しそば |

*資料：「いつまでも伝えたい味と産物」大田・仁摩・温泉津地方に伝わる味と産物収録集より
昭和62年3月作成 大田農林改良普及所

第6章 第2期大田市健やか親子計画

1 切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策 [基盤課題A]

施策の方向

妊娠・出産は女性のライフサイクルにおける大きな健康の節目であり、産前・産後は特に安心できる環境が必要です。また、産後は母乳育児やスキンシップ等を通じて母子の愛着を促し、親子関係の基礎を築く大切な時期でもあります。

すべての親が安心して妊娠・出産・子育てができるよう、関係機関と連携を図りながら切れ目ない支援を行っていくことが重要です。

行動目標

- ◎母子健康手帳を活用し健康管理をしよう
- ◎悩みがある時は相談しよう
- ◎「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組もう
- ◎メディアの利用について家庭でルールをつくろう

市民の取り組み

ライフステージ	取り組み事項
妊娠期	・不妊について悩んだときは、専門機関へ相談しよう
	・妊娠がわかったら早期に母子健康手帳の交付を受け、定期的に妊婦健診、歯科検診を受けよう
	・母子健康手帳を活用し、自分自身の健康に関心を持とう
	・妊娠中の喫煙、飲酒はやめよう
	・家族で共に子どもを育てることについて話し合おう
	・妊娠中に悩みがあるときは、自ら周囲に相談しよう
乳幼児期 (保護者)	・乳幼児健診を受けよう
	・定期的に歯科検診を受け、仕上げみがきをしよう
	・メディアの利用は2時間までとし、親子のふれあい遊びの時間を増やしましょう
	・事故予防のため、家庭内の危険な場所の点検や改善をしよう
	・チャイルドシートを必ず使用しよう
	・家族や身近な人が育児をシェアし、協力して子育てしよう
	・子育てに悩むときに、自ら周囲に相談しよう
・予防接種の必要性を理解し、計画的に予防接種を受けよう	

地域・団体の取り組み

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣、適度なメディア、偏食・欠食の防止など望ましい食習慣が身につくよう、保健指導や情報提供を行い、家族ぐるみ、地域ぐるみの取り組みを推進します
- ・妊娠・出産、子育てについて理解し、協力します
- ・産前産後休暇、育児休暇の制度の周知と利用しやすい環境を整えます
- ・妊婦、胎児、子どもをたばこの害から守ります
- ・妊婦への飲酒を勧めません
- ・子育て支援に関する研修会等に参加し、支援を必要としている子育て世代を支えます
- ・子どもたちが健やかに育つよう行政と連携し、子育て支援に努めます
- ・地域の親子が孤立することのないよう見守りや声かけをします

行政の取り組み

◇まちづくりセンター単位で保健師が地区担当を持ち、母子保健コーディネーターと連携し、妊娠、出産、子育てまで切れ目ない支援を行います

◇心身の変化が大きい産前産後に必要な相談・サポートを行います

ライフステージ	取り組み事項
妊娠期	・早期の妊娠の届け出を引き続き促進し、妊婦健康診査の受診勧奨や普及啓発を行います
	・支援の必要な妊婦を早期支援につなげるため、妊娠届出時のアンケートを継続し、妊娠期から育児期まで切れ目ない支援に努めます
	・妊婦自身が妊娠についてよく理解し、健康管理ができるよう、医療機関等と連携し、個別支援や情報提供を行う体制を整備します
	・妊婦が自らの口腔の健康状態に関心を持ち、生まれてくる子どものむし歯予防などに積極的に取り組めるよう、妊婦歯科検診を継続実施し、かかりつけ歯科医を持つことの重要性の啓発など、歯科保健対策を推進します
	・乳幼児突然死症候群（SIDS）による死亡を減らすため、妊婦やその家族、子育て期の親の喫煙実態を把握し、禁煙に向けた個別支援の実施、受動喫煙防止の啓発に努めます
	・不妊で悩む人を支援するため、一般不妊治療費の助成を継続し、負担の軽減を図ります。また不妊相談窓口等の情報提供及び不妊の知識の啓発に努めます

ライフステージ	取り組み事項
産後	<ul style="list-style-type: none"> 産後早期に保健師、助産師等で家庭訪問を全数実施し、産後うつや育児不安を持つ保護者が安心して育児ができるよう支援を行います
	<ul style="list-style-type: none"> 病院から連絡のあった妊産婦及び妊娠期より把握している要支援妊産婦、未熟児については、連携しながら支援します
	<ul style="list-style-type: none"> 母乳育児を推進するため、母乳育児を望む母親が、適切な時期に必要な支援を受けられる体制を整備します
	<ul style="list-style-type: none"> 子育てについて学び、相談できる場を提供します
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> 乳幼児健康診査を充実し、疾病や発達障がい等の早期発見、早期支援に取り組みます。また、乳幼児健康診査等を通じ、親が自信をもって子育て出来るよう支援します
	<ul style="list-style-type: none"> 定期予防接種が適切に接種されるよう、医療機関と連携し、支援します
	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの時から、命の大切さを学ぶことが出来るよう支援します
	<ul style="list-style-type: none"> 親子のふれあい遊びや親学などの提供を行い、愛着形成を促します
	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医を持つよう支援します
	<ul style="list-style-type: none"> 食育を推進し、食育ボランティアとの連携、家庭や関係機関との連携を図り、正しい食生活習慣の啓発を行います
	<ul style="list-style-type: none"> 保育所、幼稚園等の関係者と連携を図り、食事や歯みがきの指導を行い、フッ化物の利用を促進し、保健対策を推進します

コラム

早寝・早起き・朝ごはん

子供たちの健やかな成長には、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しいリズムが大切です。このリズムが崩れると、学習意欲、体力、気力の低下に繋がります。

みなさんも「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、日頃の生活リズムを見直して、元気に過ごしましょう！

○睡眠（早寝）
疲労回復、体を成長させたり、頭を良くしたりする。



○早起き
朝の光は脳の覚せいを促すホルモンを活発に分泌し、スッキリと目覚めることができ、集中力が上がります。



○朝ごはん
毎日朝ごはんを食べている子供は「学力調査の平均正答率」や「体力合計点」が高い傾向にあります



数値目標

項目		現状値 H30 年度	目標値 R5 年度	
妊産婦死亡率（出産10万対）の減少		0	0を維持する	
全出生数中の低出生体重児の割合の減少		10.2	9.7	
妊娠・出産について満足している者の割合の増加	4か月児の保護者	90.0%	95.0%	
1人平均むし歯本数の減少	1歳6か月児	0.03本	0.02本	
	3歳児	0.47本	0.44本	
むし歯のない3歳児の割合の増加		83.3%	86.0%	
妊娠中の妊婦の喫煙率の減少		1.5%	なくす	
出産後4か月児の母乳育児の割合の増加		45.8%	49.0%	
育児期間中の両親の喫煙率の減少	母親	2.6%	なくす	
	父親	37.4%	20%以下	
妊娠中の妊婦の飲酒率の減少		0.5%	なくす	
乳幼児健康診査の未受診率の減少	4か月児	0.0%	0を維持	
	1歳6か月児	0.0%	0を維持	
	3歳児	0.0%	0を維持	
子どものかかりつけ医（小児科医師）を持つ親の割合の増加	4か月児	53.3%	56.0%	
	1歳6か月児	80.5%	85.0%	
	3歳児	—	増やす	
子どものかかりつけ医（歯科医師）を持つ親の割合の増加		3歳児	21.9%	23.0%
仕上げみがきをする親の割合の増加	1歳6か月児	85.1%	90.0%	
	3歳児	96.2%	98.0%	
夜9時までに寝る子どもの割合の増加	1歳6か月児	19.9%	増やす	
	3歳児	5.6%	増やす	
テレビを2時間以上みる子どもの割合の減少	1歳6か月児	10.9%	減らす	
	3歳児	18.7%	減らす	
朝食を欠食する子どもの割合の減少	1歳6か月児	2.3%	減らす	
	3歳児	6.4%	減らす	
毎朝朝食に野菜を食べている子どもの割合増加	1歳6か月児	31.2%	34.0%	
	3歳児	23.5%	26.0%	
おやつ時間を決めている子どもの割合の増加	1歳6か月児	73.8%	78.0%	
	3歳児	69.7%	74.0%	

2 学童期・思春期から青年期に向けた保健対策 [基盤課題B]

施策の方向

学童期・思春期は身体的、精神的に著しく発達し、生活習慣が確立する大事な時期です。

乳幼児期から小・中学校で確立したより良い生活習慣を成人期に向けて継続できるように、児童・生徒とその親が心身の健康に関心を持ち、健康的な生活習慣を継続する力や正しい知識・行動を選択する力を育むこと、また主体的に自分と他人を思いやりながら心豊かに成長できるよう支援していくことが必要です。

思春期の児童・生徒が健康や性行動、性感染症等について正しい知識を見つけることが大切です。

自尊感情を高めながら自分や周囲の人を大切にすることを育てるとともに、家庭・学校・地域が連携し、一体となって「生＝性」の教育、相談体制の強化に努めることが必要です。

行動目標

- ◎「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組もう
- ◎メディアの利用についてルールを守ろう
- ◎ひとりで悩まず相談しよう
- ◎自分の体と心を正しく知ろう
- ◎命を大切にしよう

市民の取り組み

ライフステージ	取り組み事項
学童期・思春期	・早寝・早起き・朝ごはんて一日のリズムを整えよう
	・身体を動かそう
	・1日3食の食事は、時間を決めてバランスよく食べよう
	・歯みがき習慣を身につけ、むし歯予防のために定期的に歯科受診をしよう
	・ひとりで悩まず、周囲の人に相談しよう
	・たばこや酒の害を知り、手を出しません
	・児童・生徒やその保護者も、思春期のころと身体について正しく知ろう
	・性感染症に関する知識や避妊方法について正しく知り、不安な時は相談しよう

ライフステージ	取り組み事項
学童期・思春期	・学校の健康診査で精密検査や治療が必要な場合は受診しよう
	・ネット被害について正しく知り、安易な投稿をしない、させない
	・ネット依存について正しく知り、長時間のメディア接触を減らそう

地域・団体の取り組み

- ・飲酒や喫煙防止については、地域、学校、PTA、警察、関係団体等が連携し、「最初の1本を吸わせない」「最初の1口を飲ませない」取り組みを進めるとともに、公共の場等の禁煙を推進します
- ・悩みや問題を抱えた児童・生徒が自らSOSを発信する力を育てます
- ・命の大切さを伝えます
- ・悩みを打ち明けられたときは一緒に考えよう、相談機関につなげます
- ・ネット依存について正しい知識を持ちます
- ・思春期に妊娠した際の影響など、ライフプランを考える機会を提供します

行政の取り組み

ライフステージ	取り組み事項
学童期・思春期	・「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣、メディアとの付き合い方など、家庭や地域と連携し、生活習慣改善に向けて取り組みます。また、学校保健委員会、学校の文化祭等の場を活用し、啓発を行います。
	・運動習慣の確立に向けた取り組みを、学校等の関係機関と連携を図り推進します
	・規則正しい食習慣を身につけ、肥満ややせの予防を図るため、家庭や地域と連携を図り、食習慣の改善に向けた教育や啓発を行います
	・食育を推進し、食育ボランティアとの連携、学校等の関係機関との連携を図ります
	・たばこや薬物の害などに対し、児童・生徒が正しい知識を身につけ適切な行動をとれるよう、関係機関と連携して普及啓発に努めます
	・全ての小中学校、高等学校において、飲酒・喫煙防止の教育が実施されるよう体制を整備し、たばこやお酒が健康に及ぼす影響について、子どもだけでなく親が学べる機会を増やし、学校、保健所及び家庭と連携を図り、教育や啓発に引き続き取り組みます
	・悩みを抱えた小中学生及び保護者について、学校や保健所等の関係機関と連携して心の健康づくりを支援します

ライフステージ	取り組み事項
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> 歯を健康にする生活習慣を身につけることができるよう、学校、保健所等の関係機関と連携を図り、正しい歯みがき方法を身につけるとともに、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けること、フッ化物を上手に利用すること等、歯の健康づくりについて啓発します
	<ul style="list-style-type: none"> 命を大切にすることを学べる機会を提供しよう。思春期赤ちゃん交流学習事業を多くの学校で実施できるよう波及します
	<ul style="list-style-type: none"> 性感染症及び望まない妊娠の予防のため、保健所や学校、医療機関と連携し、子ども達の実態に合せた取り組みを行います。また、思春期の性について気軽に相談できるよう、助産師会や医療機関などが開設している専門相談の周知に努めます
	<ul style="list-style-type: none"> 学校の文化祭等の機会を活用し、性に関する正しい知識の普及や助産師による専門相談を引き続き行います

数値目標

項目		現状値 H30 年度	目標値 R5 年度
10代（15～19歳）の自殺率の減少 （5年平均値、単位：人口10万対）		13.86	減らす
児童・生徒における痩身傾向児の割合の減少	小学生	0.7%	減らす
	中学生	2.0%	減らす
児童・生徒における肥満傾向児の割合の減少	小学生	7.8%	減らす
	中学生	7.0%	減らす
歯肉に炎症がある十代の割合の減少	中学生	10.9%	減らす
1人平均むし歯数の減少	12歳児	0.53本	減らす
十代の喫煙をなくす	中学生	—	なくす
十代の飲酒をなくす	中学生	—	なくす
運動するように心がけている子どもの割合の増加	小学生	—	増やす
	中学生	—	増やす
「運動が好き」と回答した子どもの割合の増加	小学生	73.5%	増やす
	中学生	58.0%	増やす
朝食を欠食する子どもの割合の減少 （食べない、時々食べない子どもの割合）	小学5年生	10.1%	減らす
	中学2年生	19.1%	減らす
性感染症（クラミジア）を知っている高校生の割合の増加	男子	—	増やす
	女子	—	増やす
避妊方法（コンドームの使い方）を知っている高校生の割合の増加	男子	—	増やす
	女子	—	増やす

3 子どもの多様性を尊重し親子に寄り添う支援 [重点課題①]

施策の方向

子育てをする中で、親が「育てにくさ」を感じることがあります。その要因には、子どもの発育・発達によるものだけでなく、親子を取り巻く様々な環境要因が影響しています。

子育て中の親が、育児に対して少しでも自信とゆとりを持てるよう、地域全体で子どもの多様性や育てにくさを理解し、親子が安心して過ごせる支援体制の充実が必要です。

行動目標

- ◎子どもの発育・発達を知ろう
- ◎子どもの多様な特性を理解しよう
- ◎学びの場に参加しよう

市民の取り組み

ライフステージ	取り組み事項
乳幼児期 (保護者)	・子どもの発育・発達を理解しよう
	・乳幼児の育ちには多様性があることを知ろう
	・不安や悩みは抱え込まず、家族や専門の人に相談しよう
	・良い関わりを知る学びの場に積極的に参加しよう
	・乳幼児の頑張りを見つけて褒めよう
	・赤ちゃんふれあい交流学習事業等に積極的に参加しよう

地域・団体の取り組み

- ・地域の親子が孤立することがないように、あたたかい声かけを行います
- ・赤ちゃんふれあい交流学習事業等に積極的に協力します
- ・子どもたち個々の特性が尊重され、安心して過ごせる居場所をつくります
- ・乳幼児の育ちには多様性があることについて理解し、適した関わりを持ちます
- ・子育ての相談を受けたときは一緒に考えよう。必要な時は専門機関に相談します

行政の取り組み

ライフステージ	取り組み事項
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> 親子のふれあいの大切さ、自己肯定感や愛着を育てる子育てについて啓発します
	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの成長に応じた子育てに関する情報を提供します
	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの発育や発達に合わせた育児の方法について相談支援を行います
	<ul style="list-style-type: none"> 乳幼児健診や相談、訪問等で親子が発信する育てにくさのサインを受け止め、丁寧に継続的に支援します
	<ul style="list-style-type: none"> 発達障がい等の早期発見し、大田市特別支援連携協議会および大田障がい者自立支援協議会等と連携し、切れ目ない支援を行います
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> 地域で子育て支援を行っている母子保健推進員及び主任児童委員等との連携を強化し、あらゆる母子保健事業を通じ、親が感じている「育てにくさ」に気づき、安心して育児ができるよう適切な支援に努めます
	<ul style="list-style-type: none"> 小中学校の児童・生徒が生命の大切さ、子育ての楽しさや喜びを体験できるよう、思春期・赤ちゃん交流学習事業を市内の小中学校に波及します

数値目標

項目		現状値 H30年度	目標値 R5年度
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	4か月児	91.5%	96.0%
	1歳6か月児	72.9%	80.0%
	3歳児	66.1%	73.0%
子育てに関して不安感や負担を感じている親の割合の減少	就学前	53.4%	51.0%
	小学生	48.1%	46.0%
育児において相談相手のいる親の割合の増加	4か月児	99.0%	100%
	1歳6か月児	100.0%	維持する
	3歳児	98.0%	100%
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		85.0%	89.0%

4 妊娠期からの児童虐待防止対策 [重点課題②]

施策の方向

虐待は、身体的、精神的、社会的、経済的な状況等の要因が複雑に絡み合って起こります。虐待する親の背景は、経済的な不安、社会生活における未経験や未熟さ、育児知識や技術の不足、地域社会からの孤立や人的なサポートの希薄さなど多岐にわたります。これらのリスク要因を早期から把握して支援につなぐことが虐待予防となり、子どもの命と人権を守り、健全な成長発達を保障することにつながります。虐待予防のための支援体制の充実を図ることが必要です。

行動目標

- ◎家族みんなで協力し、支え合って子育てをしよう
- ◎抱え込まずに相談しよう
- ◎子育てについて学ぼう

市民の取り組み

ライフステージ	取り組み事項
妊娠期	・妊娠前や妊娠中から子育てのイメージが持てるよう、子育てに関する情報を得て学ぼう
乳幼児期 (保護者)	・親子・家族のふれあいの中で「大好き」などの気持ちを伝え、乳幼児の愛着形成に努めよう
	・子育てについて家族で話し合い、家事・育児を家族みんなで行おう
	・不安や悩みは抱え込まず相談しよう

地域・団体の取り組み

- ・地域の親子が孤立することがないように、声かけを行います
- ・虐待に対する理解を深め、子どもへの関心を高めます
- ・虐待が疑われる事例を発見した場合には、相談機関に相談します

行政の取り組み

◇母子保健対策における児童虐待予防対応マニュアルに基づき、全ての妊産婦、乳幼児を把握し、継続的に支援します。

ライフステージ	取り組み事項
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠届出時にアンケートを実施し、望まない妊娠等の把握を行い、身体的・精神的・社会的状況をトータルして把握していきます
	<ul style="list-style-type: none"> ・子育ての相談役として、また子育て家庭と行政とのパイプ役として、母子保健推進員を身近な地域に配置し、妊娠期からの相談支援に取り組みます
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ・親子のふれあいの大切さ、自己肯定感や愛着を育てる子育てについて啓発します ・医療機関を含む母子保健・子育て支援関係者との連携を強化します
	<ul style="list-style-type: none"> ・育てにくさを感じた時に専門家に相談できる場を提供します
	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診や予防接種を受けていない家庭の全数把握を行い、児童虐待防止の視点を持ち必要な家庭については関係機関と連携し対応します
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・望まない妊娠・出産は児童虐待のリスクとなっているため、思春期対策として望まない妊娠の予防に向けた教育及び相談体制の充実を図るため、保健所や学校、医療機関と連携します

数値目標

項目	現状値 H30 年度	目標値 R5 年度	
子どもを虐待していると思う親の割合の減少	4 か月児	1.0%	減らす
	1歳6か月児	1.8%	減らす
	3 歳児	4.4%	減らす
育てにくさを感じたときに対処できる親の割合の増加	72.2%	80.0%	
乳幼児揺さぶられ症候群（SBS）を知っている親の割合の増加	98.5%	100%	



5 子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり [基盤課題C]

施策の方向

少子化や核家族化、生活スタイルの多様化や情報化の進展など、子育て家庭とそれを取り巻く環境は複雑に変化してきています。親が安心して子どもを産み育て、子どもが将来に夢を持って健やかに育つ環境を築くためには、地域住民が現代の子育て事情に関心を持ち、声かけを行うなど親子を温かく見守り支える気運を社会全体で高めていくことが大切です。親同士の交流を支援し、地域の人とのふれあいの中で未来を託す子どもたちを育てていく環境づくりが必要です。

行動目標

- ◎近所の人とあいさつをかわそう
- ◎ひとりで抱え込まず相談しよう
- ◎みんなで協力して子育てをしよう

市民の取り組み

ライフステージ	取り組み事項
妊娠期 乳幼児期（保護者） 学童期・思春期	・日ごろから、地域住民や近所の方とあいさつを交わし、地域とのつながりをこころがけます
	・地域の子育て支援サービスを知り、積極的に活用します
	・母子保健推進員、主任児童委員等の地域の子育て支援者と顔なじみになります
	・不安や悩みは一人で抱え込まず、家族や専門の人に相談します

地域・団体の取り組み

- ・母親が就労しながら出産でき、仕事と子育ての両立ができる環境を整えます
- ・子育てを見守り、ねぎらいの声をかける等、子育て家庭への関わりを心がけます
- ・地域で支えながら、親が子育てに楽しさや喜びを実感できるよう、地域の子育て支援力の向上に努めます

行政の取り組み

◇妊娠期から子育て期において、それぞれの段階に応じたサポートやサービスに関する情報提供、気軽に相談できる体制として、大田市母子健康包括支援センターおおだっこにて関係機関と切れ目ない支援を行います。

ライフステージ	取り組み事項
妊娠期	• すすくすくプランやすすくすく子育てガイドを通じて、妊娠・子育てに関する情報提供を行います
	• 働く母親が安心して妊娠・出産・育児ができるよう、妊娠届出時における育児支援制度の説明、事業主への働きかけを継続し、医療機関や保健所等と連携し、支援体制の整備を図ります
	• 子育てについての理解が深まるよう、普及啓発を行います
乳幼児期 (保護者)	• 育児が母親だけの負担とならないよう、相談や家庭訪問等による支援を通して、父親の育児シェアを推進します
	• 母子保健推進員や食育ボランティア、主任児童委員等と今後も連携を図り、親同士の交流を目的とした育児支援を充実します
学童期・思春期	• この地域で子育てをしたいと思う親の割合などを把握し、地域の子育て環境の実態を明らかにし、実態に合わせた取り組みを行います
	• 子育て支援に関わる関係機関及び団体等と情報共有し、地域全体で子どもの健やかな成長を見守り、子育て家庭を支えるため、小地域の子育て支援ネットワークづくりを推進します

数値目標

項目	現状値 H30 年度	目標値 R5 年度
この地域で子育てをしたいと思う親の割合の増加	92.7%	97.0%
妊娠中、仕事を続けることに対して職場から配慮をされたと思う就労妊婦の割合の増加	71.4%	75.0%
マタニティマークを妊娠中に使用したことのある母親の割合の増加	15.1%	増やす
積極的に育児をしている父親の割合の増加	63.5%	67.0%
母性健康管理指導事項連絡カードを知っている就労している妊婦の割合の増加	45.9%	50.0%

第7章 ライフステージ別の健康づくり

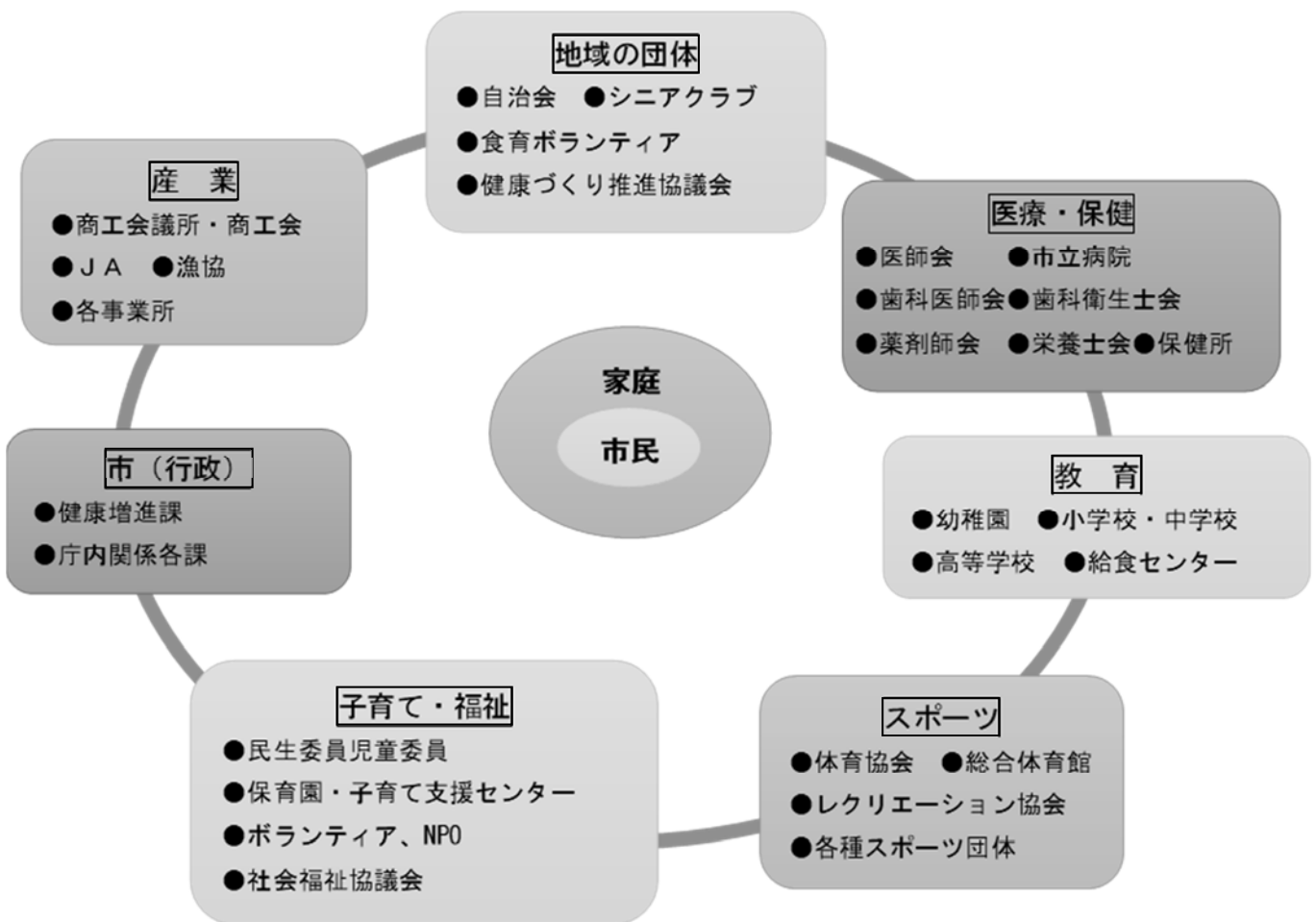
取り組みの柱・目標	妊娠期	乳幼児期 (保護者)	学童期・思春期
身体活動・運動 <input type="checkbox"/> 運動を取り入れよう <input type="checkbox"/> 歩くことを心がけよう <input type="checkbox"/> 楽しく運動し、取り組む仲間を増やそう	<input type="checkbox"/> 体調に応じて動かそう	<input type="checkbox"/> 外遊びをしよう <input type="checkbox"/> スポーツを楽しもう <input type="checkbox"/> 親子で体を動かすことを楽しもう	
栄養・食生活 <input type="checkbox"/> よくかんで食べよう <input type="checkbox"/> バランスよく規則正しい食事をしよう <input type="checkbox"/> 食の安全・安心を学び実践しよう <input type="checkbox"/> 食育に関心を持とう	<input type="checkbox"/> バランスよく食べる力 (実践する力)をつけよう <input type="checkbox"/> 規則正しい食事をしよう	<input type="checkbox"/> 朝ごはんをたべよう 「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組もう <input type="checkbox"/> 野菜をたべよう <input type="checkbox"/> バランスよく食べよう <input type="checkbox"/> 体験を通して食に関心を持とう	
たばこ・アルコール <input type="checkbox"/> たばこ・アルコールについて正しく知ろう <input type="checkbox"/> 生活習慣病リスクを高める飲酒量を知り、守ろう <input type="checkbox"/> 禁煙をめざそう <input type="checkbox"/> 分煙のルールを守ろう	<input type="checkbox"/> 妊娠中の飲酒・喫煙はやめよう <input type="checkbox"/> 家族は妊婦のそばで吸わないようにしましょう	<input type="checkbox"/> 授乳期・育児期の飲酒・喫煙はやめよう <input type="checkbox"/> 子どものそばでタバコは吸わないようにしましょう	<input type="checkbox"/> たばこ、お酒の体にも与える影響を知ろう <input type="checkbox"/> すすめられてもたばこは吸わない、お酒は飲まない
休養・こころの健康 <input type="checkbox"/> 睡眠・休養をとろう <input type="checkbox"/> 心の健康について正しい知識を持とう <input type="checkbox"/> ストレスの対処法を持とう <input type="checkbox"/> 一人で悩まず相談しよう	<input type="checkbox"/> 家族の会話を大切にしよう <input type="checkbox"/> 不安なことは相談しよう <input type="checkbox"/> 生活リズムを整え休養をとろう	<input type="checkbox"/> 家族・親子の会話を大切にしよう <input type="checkbox"/> 生活リズムを整えよう <input type="checkbox"/> しっかり睡眠をとろう <input type="checkbox"/> 心の健康について正しく知ろう	
歯と口腔の健康 <input type="checkbox"/> 毎食後歯をみがこう <input type="checkbox"/> よくかんで食べよう <input type="checkbox"/> フッ化物を利用しよう <input type="checkbox"/> かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けよう	<input type="checkbox"/> 歯・口の健康を保とう <input type="checkbox"/> 歯科健診を受けよう	<input type="checkbox"/> 歯みがきの習慣をつくらう <input type="checkbox"/> よくかんで食べよう <input type="checkbox"/> おやつとのえ方を考えよう	<input type="checkbox"/> 歯みがきの習慣をつくらう <input type="checkbox"/> よくかんで食べよう <input type="checkbox"/> 自分の歯に関心を持とう
生活習慣病の発症予防と重症化予防〔健康管理〕 <input type="checkbox"/> 自分の健康に関心を持とう <input type="checkbox"/> 健（検）診を受け、結果を生活改善に活かそう <input type="checkbox"/> かかりつけ医を持とう <input type="checkbox"/> 健康づくりに取り組もう	<input type="checkbox"/> 定期的に健診を受けよう	<input type="checkbox"/> 規則正しい生活習慣を身につけよう 「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組もう	
食の循環や環境意識した食育・食文化の伝承 <input type="checkbox"/> 環境にやさしい食生活に取り組もう <input type="checkbox"/> 食への関心を高めよう <input type="checkbox"/> 地産地消に取り組もう <input type="checkbox"/> 地域の食文化や日本型食生活を継承しよう	<input type="checkbox"/> 食べ物を大切にし、感謝の心を持つようにしよう <input type="checkbox"/> 家族そろって食卓を囲み、楽しく食事をしよう	<input type="checkbox"/> 食べ物を大切にし、感謝の心を持つようにしよう <input type="checkbox"/> 家族そろって食卓を囲み、楽しく食事をしよう	
地域で育む子育て・支え合う健康づくり <input type="checkbox"/> 子育て世代を孤立させないよう支えていく地域づくり <input type="checkbox"/> 市民、地域、関係機関が相互に連携し、支え合う生涯を通じた健康づくり	<input type="checkbox"/> 家族で共に子どもを育てることについて話し合おう <input type="checkbox"/> 家族や身近な人が育児をシェアし、協力して子育てしよう <input type="checkbox"/> 子育ての相談を受けた時には一緒に考えよう。必要な時には専門機関に相談しよう <input type="checkbox"/> 赤ちゃん交流学習事業等に積極的に参加しよう <input type="checkbox"/> 親子・家族のふれあいの中で「大好き」の気持ちを伝えよう		

青・壮年期	高齢期	地域・団体の取り組み
<input type="checkbox"/> 自分に合った運動（スポーツ）に取り組もう <input type="checkbox"/> 普段の生活で動く機会を増やそう <input type="checkbox"/> 運動に取り組む仲間を増やそう		<input type="checkbox"/> 運動（体操）教室、ウォーキング大会、体力測定会に参加することを呼びかけます <input type="checkbox"/> 運動する機会をつくり参加します <input type="checkbox"/> 楽しく簡単に運動する方法を普及します
<input type="checkbox"/> バランスよく食べる力（実践する力）をつけよう <input type="checkbox"/> 食品成分表を参考にしよう <input type="checkbox"/> 塩分や糖分、脂質をとりすぎないようにしよう <input type="checkbox"/> 自分にあった食事の量や質を正しく知ろう		<input type="checkbox"/> 食の安全、安心に関する情報を発信します <input type="checkbox"/> 正しい食生活の知識を普及・啓発します <input type="checkbox"/> 栄養や食生活に関する情報を提供します <input type="checkbox"/> 食育ボランティアの活動への参加を促します
<input type="checkbox"/> たばこ、お酒の体に与える影響を知ろう <input type="checkbox"/> 禁煙をめざそう <input type="checkbox"/> お酒の適量を知ろう <input type="checkbox"/> 休肝日をつくろう <input type="checkbox"/> 未成年にたばこ・お酒をすすめないようにしよう		<input type="checkbox"/> 禁煙・適飲酒を呼びかけます <input type="checkbox"/> 子どもから大人までたばこ・アルコールが健康に及ぼす影響について学習の機会を持ちます <input type="checkbox"/> 未成年がたばこ、アルコールを入手できない環境を整備します <input type="checkbox"/> 周りの人に対して飲酒を無理に勧めない環境をつくります <input type="checkbox"/> 人が多く集まる場所ではルールに基づいて分煙をすすめます <input type="checkbox"/> 禁煙治療医療機関や禁煙支援薬局の周知を図ります
<input type="checkbox"/> 家族や職場、地域の人との会話（あいさつ）を大切にしよう <input type="checkbox"/> 生活リズムを整え、睡眠・休養をしっかりとろう <input type="checkbox"/> 心の健康について正しい知識を持とう <input type="checkbox"/> ストレスの対処法を持とう <input type="checkbox"/> 地域の集まりに参加しよう		<input type="checkbox"/> 親が育児の不安を抱えこまないよう、親同士の交流の場を設けます <input type="checkbox"/> 地域で行われるイベント、趣味の会などの情報提供を行います <input type="checkbox"/> 心の健康について学習の機会を持ちます <input type="checkbox"/> 誰もが相談しやすい環境をつくります <input type="checkbox"/> ストレスチェックを行います <input type="checkbox"/> 職場においてメンタルヘルス制度を推進します <input type="checkbox"/> 交流・親睦を図る場をつくります <input type="checkbox"/> 声かけ・あいさつの啓発を行います
<input type="checkbox"/> よくかんで食べ、かめる歯を維持しよう <input type="checkbox"/> 自分の口の中の状態を知ろう <input type="checkbox"/> かかりつけ医を持ち、定期的に歯科健診を受けよう		<input type="checkbox"/> 毎食後歯をみがくように呼びかけます <input type="checkbox"/> 正しい歯みがき（点検みがき）の方法を伝えます <input type="checkbox"/> よくかんで食べるよう呼びかけます <input type="checkbox"/> 定期的に歯科健診を受けるよう呼びかけます
<input type="checkbox"/> 定期的に健（検）を受けよう <input type="checkbox"/> 健診結果を健康づくりに活かそう <input type="checkbox"/> 健康づくりの教室には参加しよう		<input type="checkbox"/> 各団体の集会やイベントなどにあわせて健康づくりについて学ぶ機会を取り入れます <input type="checkbox"/> 地域での健康づくり活動を推進します <input type="checkbox"/> 地域やかかりつけ医、職域等からの健（検）診の受診を勧めます <input type="checkbox"/> 家庭における血圧測定の普及、啓発を行います
<input type="checkbox"/> 食べ物の買いすぎや作りすぎ、食べ残しをしないようにしよう <input type="checkbox"/> 無駄なく調理し、生ごみを減らすよう心がけよう <input type="checkbox"/> 地元産の食材を知り、積極的に取り入れよう <input type="checkbox"/> 子どもに食文化を伝えよう <input type="checkbox"/> 家族そろって食卓を囲み、楽しく食事をしよう		<input type="checkbox"/> 親子で参加できる農業体験事業を開催します <input type="checkbox"/> 生産過程の見学、農業体験や漁業体験、調理実習等の様々な体験活動を通じた食育を行います <input type="checkbox"/> 食に関する指導の年間計画・全体計画に基づき、食育を実践します <input type="checkbox"/> 学校では、給食時に地元産や旬の食材、また、郷土料理や行事食の意義について子どもに伝えます <input type="checkbox"/> 地域住民と連携し、菜園活動やクッキングなどを行い、作る楽しさ、食べる楽しさを体験させます <input type="checkbox"/> 食文化の伝承を行います
<input type="checkbox"/> 地域で実施される健康づくり活動に参加しよう		<input type="checkbox"/> 地域、職域と連携し健康づくりの取り組みや情報提供の場を増やします

第8章 計画の推進体制と進行管理

1 推進体制

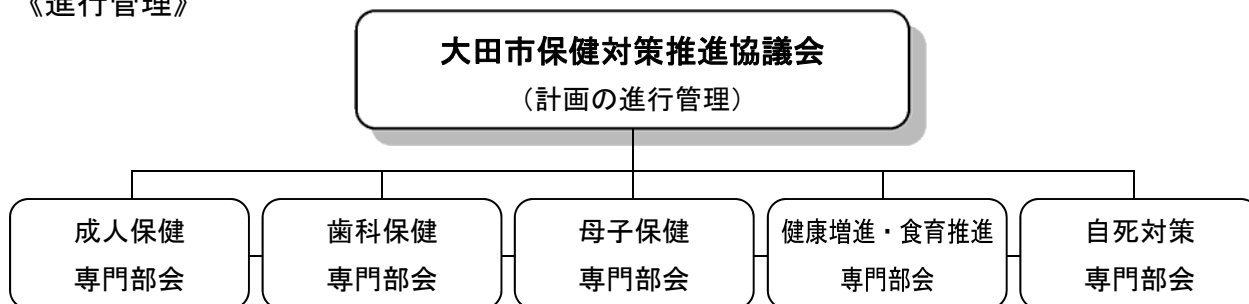
市民一人ひとりが自主的に健康づくりに取り組めるよう、地域の関係団体、関係機関などと連携し、総合的に健康づくりを推進します。



2 進行管理

この計画は、大田市保健対策推進協議会規則第 2 条により大田市保健対策推進協議会が進行管理を行います。

《進行管理》



名 称	役 割	構成員及び関係団体
大田市保健対策推進協議会	計画に実行性を持たせるため、「評価」「見直し」を行います	保健所、医師会等の保健医療福祉関係団体、地区住民組織、学校、事業所の代表者
成人保健専門部会	健康増進事業及び高齢者保健事業の円滑な推進を図り、計画の進捗状況を大田市保健対策推進協議会に「報告」します	大田市保健対策推進協議会を構成する団体等から選出したもの及び地域の代表者、庁内関係各課職員
歯科保健専門部会	歯科保健事業等の円滑な推進を図り、計画の進捗状況を大田市保健対策推進協議会に「報告」します	
母子保健専門部会	母子保健事業の円滑な推進を図り、計画の進捗状況を大田市保健対策推進協議会に「報告」します	
健康増進・食育推進専門部会	健康増進及び食育活動を通して、健康で豊かな人づくり、まちづくりを推進し、計画の進捗状況を大田市保健対策推進協議会に「報告」します	
自死対策専門部会	自死対策の関する事業の円滑な推進を図り、計画の進捗状況を大田市保健対策推進協議会に「報告」します	

3 行政における連携

政策企画部、総務部、環境生活部、産業振興部、教育委員会、市立病院、健康福祉部等各部局が相互に連携を図りながら、市民の健康づくりに取り組みます。

第9章 資料編

「おおだ健やかプラン」策定に関するアンケート調査 ご協力をお願い

市民の皆様には、日頃から市政に関してご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、大田市では来年度、「健康増進計画」「食育推進計画」「健やか親子計画」の3計画を包含した健康づくり計画である「おおだ健やかプラン」を策定します。

今回、市民の皆様の健康づくりに関する意識や、健康増進活動の実態などを把握し、その結果を計画に反映させることを目的として、アンケート調査を実施します。

このアンケート調査票は、市内在住の20歳以上の方の中から無作為に2,000人を選び、お送りしています。ご記入いただいた調査票は、すべて統計的に処理を行い、回答者個人を特定したり、回答内容が他に漏れることや他の目的に使用することは一切ありません。

誠にお忙しいこととは存じますが、このアンケート調査の趣旨をご理解いただき、ご協力下さいますようお願い申し上げます。

平成30年12月

大田市長 楫野 弘和

【ご記入に当たってのお願い】

◇調査票の記入について

- ・この調査は封筒の宛名のご本人が対象となります。
- ・なんらかの事情でご本人が記入できない場合は、ご家族の方などに代筆していただくか、あなたの意思を尊重して代わってご回答していただく方をお願いいたします。
- ・平成30年11月1日現在の内容でご記入ください。
- ・設問に選択肢のあるものは、あてはまる番号に○をつけてください。お答えが「その他」にあてはまる場合は、()内に具体的にご記入ください。
- ・設問によって、○をつけていただく数を()内に指定していますので、ご注意ください。

◇調査票の回収について

ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒に入れ、**12月25日(火)**までに郵送していただきますようお願いいたします。(切手は不要です)

◇調査についてのご質問などは、下記までお問い合わせください。

大田市政府 健康福祉部 健康増進課

〒694-0064 島根県大田市大田町大田口 1111

電話 0854-82-1600 (代表)

2 あなたの健康状態についておうかがいします

問1 現在、あなたは健康だと思いますか。(ひとつに○)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 健康だと思う | 2. どちらかという健康だと思う |
| 3. どちらかという健康でないと思う | 4. 健康でないと思う |

問2 あなたは自分の体重(体型)について、おおむねどう感じていますか。(ひとつに○)

- | | | | | |
|-------|---------|-------|---------|-------|
| 1. やせ | 2. やせ気味 | 3. 普通 | 4. 太り気味 | 5. 肥満 |
|-------|---------|-------|---------|-------|

問3 現在の身長と体重を教えてください。(数字を記入)

身長 (.) cm	体重 (.) kg
---------------------------	---------------------------

問4 「メタボリックシンドローム」※の言葉や意味を知っていますか。(ひとつに○)

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている | 2. 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 3. 知らない | |

※「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」とは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態のことをいいます。

3 栄養・食生活についておうかがいします

問5 あなたは朝食を毎日食べていますか。(ひとつに○)

- | | | |
|-------|--------|----------------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. 時々食べないことがある |
|-------|--------|----------------|

問6 主食(ごはん、パン、麺など)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインの料理)・副菜(野菜、きのこ、いも、海藻などを使った小鉢、小皿の料理)を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(ひとつに○)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4~5日 |
| 3. 週に2~3日 | 4. ほとんどない |
| 5. わからない | |



※主食…ごはん、パン、麺類等を主材料とする料理
(主に炭水化物の供給源)
主菜…肉、魚、卵、大豆及び大豆製品等を主材料とする料理
(主にたんぱく質の供給源)
副菜…野菜、きのこ、海藻等を主材料とする料理
(主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)

問7 あなたは意識して野菜や海藻を食べていますか。(どちらかに○)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問8 あなたは1日に野菜料理をどのくらい食べていますか。(ひとつに○)

- | | |
|--------------|--|
| 1. 1日1~2皿 |  |
| 2. 1日3~4皿 | |
| 3. 1日5皿以上 | |
| 4. ほとんど食べてない | |

問9 あなたはカルシウムをとるために意識して食べている食品がありますか。(どちらかに○)

- | | |
|-------------------------|--------|
| 1. はい (主に _____ を食べている) | 2. いいえ |
|-------------------------|--------|

問10 あなたは意識して減塩を心がけていますか。(どちらかに○)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問11 あなたはジュース、砂糖入りコーヒーや紅茶、炭酸飲料、スポーツドリンクなどを飲みますか。(ひとつに○)

- | | | |
|-----------|-------------|------------|
| 1. 1日2回以上 | 2. 1日1回 | 3. 2~3日に1回 |
| 4. 週1回くらい | 5. ほとんど飲まない | |

問12 あなたはどのくらい間食をとりますか。(ひとつに○)

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 1日3回以上 | 2. 1日2回 | 3. 1日1回 |
| 4. 週3~4回くらい | 5. 週1~2回くらい | 6. ほとんどとらない |

問13 あなたは寝る前2時間以内に何か食べることがありますか。(ひとつに○)

- | |
|-------------|
| 1. 毎日食べる |
| 2. 週3~4回くらい |
| 3. 週1~2回くらい |
| 4. ほとんどない |

問14 あなたは、ふだんよく噛んで食べていますか。(ひとつに○)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. よく噛んで食べている | 2. よく噛んで食べていない |
| 3. 噛めない | |

問15 あなたは自分にとっての適切な食事の量とバランスを知っていますか。(どちらかに○)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問 16 あなたは食品や外食の栄養成分表示を見たことがありますか。(どちらかに○)

- 1. 見たことがある
- 2. 見たことがない

問 16 で「1. 見たことがある」と答えた方にお聞きします。

問 16-1 あなたは栄養成分表示を利用していますか。(ひとつに○)

- 1. 常に利用している
- 2. 時々利用している
- 3. 利用したことがない
- 4. 利用の仕方がわからない

問 17 あなたは「食育」※に関心を持っていますか。(ひとつに○)

- 1. はい
- 2. いいえ
- 3. どちらでもない
- 4. 聞いたことがない

※「食育」とは、様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること

問 18 あなたは、1日1回以上家族と一緒に食事をしますか。(ひとつに○)

- 1. 毎日している
- 2. 週3～4日
- 3. 週1～2日
- 4. ほとんど無い(ひとり暮らしを含む)

問 19 あなたは、食べ残しを減らす努力をしていますか。(ひとつに○)

- 1. している
- 2. 時々している
- 3. していない
- 4. わからない

問 20 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。(ひとつに○)

- 1. 受け継いでいる
- 2. 受け継いでいない
- 3. わからない



大田市マスコットキャラクター
らとちゃん
©2012 大田市 K361

4 運動についておうかがいします

問 21 あなたは、仕事以外の場で、日ごろから健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしますか。(ひとつに○)

1. 日ごろから運動している

2. 日ごろは運動していない

3. わからない

→ 問 21-7へ

問 21 で「1. 日ごろから運動している」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 21-1 運動の種類は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|----------------|--------------------|--------------------|
| 1. ウォーキング | 2. ジョギング | 3. サイクリング |
| 4. 水泳 | 5. テニス・卓球 | 6. ゲートボール・グラウンドゴルフ |
| 7. エアロビクス・健康体操 | 8. バレーボール・バスケットボール | |
| 9. 筋力トレーニング | 10. 野球・ソフトボール | |
| 11. サッカー | 12. 柔道・剣道・空手 | |
| 13. その他 () | | |

問 21-2 意識して運動する頻度はどれくらいですか。(ひとつに○)

- | | | |
|-----------|------------|--------------|
| 1. 週に2日以上 | 2. 週に1日くらい | 3. 月に1、2日くらい |
|-----------|------------|--------------|

問 21-3 1日に運動する時間は合わせてどれくらいですか。(ひとつに○)

- | | | |
|----------|----------------|----------|
| 1. 1時間以上 | 2. 30分以上～60分未満 | 3. 30分未満 |
|----------|----------------|----------|

問 21-4 最も長いもので、どれくらい続けていますか。(どちらかに○)

- | | |
|---------|---------|
| 1. 1年以上 | 2. 1年未満 |
|---------|---------|

問 21-5 運動をするようになったきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------------------------|-----------------|
| 1. 自分で、テレビ・新聞・雑誌などを見て、健康によいことがわかったから | |
| 2. 家族からすすめられたから | 3. 友人からすすめられたから |
| 4. 病気の治療や予防のため医師から言われたから | |
| 5. 昔から運動はしている | |
| 6. その他 () | |

問 21-6 現在も運動を続けている理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------------------|---------------------|
| 1. 運動が楽しいから、好きだから | 2. 家族・友人と一緒にやっているから |
| 3. ストレス解消、気分転換によいから | 4. 生きがいであり、励みになるから |
| 5. 手軽にできるから | 6. 病気の治療や予防のため |
| 7. 健康維持のために、基礎体力をつけ足腰を丈夫にしたいから | |
| 8. 体重を減らしたい、現在の体重を維持したいから | |
| 9. 近くに施設があり、指導者がいるから | |
| 10. その他 () | |

問 21 で「2. 日ごろは運動していない」と答えた方にお聞きします。

問 21-7 あなたが日ごろから運動していない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 仕事や家事が忙しくて運動をする時間がないから
2. 運動をする機会や場所(施設)がないから
3. 一緒に運動する仲間がないから
4. 運動に関心がないから
5. 運動がきらいだから
6. 運動を教えてくれる人がいないから
7. 元気だから運動をする必要がないと思う
8. 病気であるため(体調が悪いから)
9. 近くに自分のやりたい運動内容がないし、何をしてよいのかわからない

全員にお聞きします。

問 22 あなたは、日常生活(仕事や家事も含みます)において、1日あたり何分ぐらい歩いていますか。(ひとつに○)

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. 30分未満 | 2. 30分以上～1時間未満 |
| 3. 1時間以上～1時間30分未満 | 4. 1時間30分以上 |

※ 10分歩くと約700m、1,000歩程度となります

問 23 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。(ひとつに○)

- | | |
|----------------------------------|----------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている | 2. 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 3. 言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む) | |

※「ロコモティブシンドローム」とは、主に加齢による運動器(身体活動を担う筋・骨格・神経系の総称)の障害のため、移動能力の低下をきたして、要介護になる危険の高い状態のことです。



大田市マスコットキャラクター
らとちゃん
©2012 大田市 K361

5 タバコについておうかがいします

問 24 あなたが初めてタバコを吸ったのは何歳ですか。(興味本位で、吸ったことを含め)
(どちらかに○)

1. () 歳 2. 吸ったことがない

問 24 で「1.」と答えた方にお聞きします。

問 24-1 現在タバコ(電子タバコを含む)を吸っていますか。(ひとつに○)

1. 毎日吸っている 2. 時々吸っている
3. 吸わない 4. 以前は吸っていたがやめた() 歳頃

問 24-1 で「1. 毎日吸っている」「2. 時々吸っている」と答えた方にお聞きします。

問 24-2 タバコをやめたいと思いますか。(どちらかに○)

1. はい 2. いいえ

問 24-3 喫煙される方は分煙※の取り組みに協力していますか。(○はそれぞれ1つ)

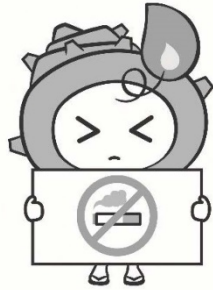
- | | | |
|--------|-----------|------------|
| 家庭では | 1. 協力している | 2. 協力していない |
| 職場では | 1. 協力している | 2. 協力していない |
| 公共施設では | 1. 協力している | 2. 協力していない |

※分煙とは、周囲の人が自分のタバコの煙を吸わないように配慮することをいいます。

問 25 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。
(ひとつに○)

1. 言葉も意味も知っていた 2. 言葉は知っているが意味は知らなかった
3. 言葉も意味も知らなかった

※ 「COPD」とは、肺気腫と慢性気管支炎の総称です。これらは、汚れた空気を長年吸い続けた結果(喫煙と受動喫煙によりタバコの煙を吸い込むなど)発病します。COPDになると、肺機能が低下するので日常生活の制限等生活の質が低下します。



大田市マスコットキャラクター
らとちゃん
©2012 大田市 K361

6 お酒についておうかがいします

問 26 あなたは未成年の頃、人からお酒をすすめられて飲んだことがありますか。(ひとつに○)

1. はい (歳頃) 2. いいえ
3. すすめられたが飲まなかった

問 27 あなたは普段、どのくらいお酒を飲んでいますか。(ひとつに○)

1. 毎日3合以上 2. 毎日2合程度 3. 毎日1合程度
4. 毎日飲まない 5. 飲まない

日本酒	ビール	焼酎	チューハイ	ワイン
ごう 1合	500ml 缶 1本	0.6合	350ml 缶 1本	グラス 1.5杯
				

【例】
ビール 500ml
チューハイ 350ml
→2合

7 歯の健康についておうかがいします

問 28 あなたは自分の歯が何本ありますか。(治療済み・さし歯を含めて、入れ歯は除く)

() 本 [成人の場合 28 本、親知らずがある場合は 32 本以内が標準]

問 29 あなたはいつ歯みがきをしますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 起床後 2. 朝食後
3. 昼食後 4. 夕食後
5. 寝る前 6. その他 ()

問 30 あなたは歯の健康のために気をつけていることがありますか。

(あてはまるものすべてに○)

1. 歯科のかかりつけ医がいる
2. むし歯予防のためにフッ化物を利用している(フッ素入り歯みがき剤など)
3. 歯周病予防のために、定期的に歯科医院で、歯垢や歯石(しこう じせき)を取ってもらっている
4. 糸ようじや歯間ブラシを使っている
5. 1日1回以上はていねいに歯をみがくようにしている
6. この1年間に、専門家によるむし歯や歯周病予防の話を聞いたことがある
7. 入れ歯の調子を定期的に見てもらっている
8. 食事のときにしっかり噛んだり、歯ごたえのあるものを食べるようにしている
9. 極力、砂糖が入った甘いお菓子を食べ過ぎないようにしたり、むし歯になりにくい糖類(キシリトールなど)が使われているものを食べるようにしている
10. その他 ()

8 休養・こころの健康についてについておうかがいします

問 31 あなたは休養が十分にとれていると思いますか。(ひとつに○)

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 休養は十分とれている | 2. まあ休養はとれている |
| 3. 休養は不足しがちである | 4. 休養不足である |

問 32 あなたは睡眠が十分だと思いますか。(ひとつに○)

- | | | |
|---------------|------------|--------------|
| 1. 十分とれている | 2. まあとれている | 3. あまりとれていない |
| 4. まったくとれていない | 5. わからない | |

問 33 この1か月間で、悩みや不安、ストレスを感じたことがありますか。(ひとつに○)

- | |
|--------------------------|
| 1. 悩みやストレスを感じたことはない |
| 2. たまに感じることもある(月に1~2回程度) |
| 3. ときどき感じることもある(週に1回程度) |
| 4. いつも感じている |

問 33 で「2~4」と回答された方にお聞きします。

問 33-1 それはどのようなことが原因ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|--------------------------------------|
| 1. 家庭に関すること(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等) |
| 2. 健康に関すること(自分の病気の悩み、からだの悩み等) |
| 3. 経済的な問題(倒産、事業不振、負債、失業等) |
| 4. 勤務に関すること(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等) |
| 5. 男女に関すること(失恋、恋愛、結婚をめぐる悩み等) |
| 6. 学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係等) |
| 7. その他() |

問 33-2 どのようにして解消しましたか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 1. 相談したり、人に話した | 2. 趣味や運動(スポーツ)などで解消した |
| 3. お酒を飲んだ | 4. 睡眠を十分とった |
| 5. 買い物をした | 6. 我慢した(している) |
| 7. その他() | |

問 33-2 で「1. 相談したり、人に話した」と答えた方にお聞きします。

問 33-3 だれに話しましたか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|----------|-----------|---------------|
| 1. 家族 | 2. 友人 | 3. 専門家(医療機関等) |
| 4. 職場の仲間 | 5. その他() | |

問 34 次の相談機関を知っていますか。

それぞれの項目の該当する番号に○印をつけてください。(○はそれぞれ1つ)

	知っている	知らない
1. 島根いのちの電話（電話相談）	1	2
2. 暮らしのサポートセンター島根 （労働・生活なんでも相談）	1	2
3. 働く人のこころの耳電話相談 （労働者のこころの不調等の相談）	1	2
4. 島根県立心と体の相談センター（こころの悩み相談）	1	2
5. しまね分かち合いの会・虹（自死遺族に関する相談）	1	2
6. ほっとスペースゆきみーる（子ども・若者の相談）	1	2
7. 島根県消費者センター（消費者相談）	1	2
8. 悪質商法110番—島根県警察本部—（消費者相談）	1	2
9. 法テラス島根（債務等法律に関する相談）	1	2
10. あすてらす女性相談室（女性相談）	1	2
11. 大田市社会福祉協議会（生活困窮や福祉全般の相談）	1	2
12. 大田警察署（警察相談）	1	2
13. 県央保健所（専門医による健康相談、精神保健相談）	1	2
14. 大田市健康増進課 （保健師による健康相談・家庭訪問・電話相談）	1	2
15. 大田市子育て支援課（子ども・若者の相談）	1	2
16. 大田市地域福祉課（生活保護の相談）	1	2
17. 大田市地域包括支援センター —市役所介護保険課—（高齢者の介護や福祉の相談）	1	2

問 35 うつ病について正しいと思うものを選んでください。(あてはまるものすべてに○)

1. 誰でもなる可能性がある病気である
2. うつ病と「なまけ」とは違うものである
3. うつ病の症状として身体の不調や痛みがあることが多い
4. うつ病の人に励ましの言葉をかけるのはよくない
5. 休養と薬物治療で治癒する
6. うつ病は自死と関係がある

問 36 あなたは、眠れない、気持ちが沈む、食欲がないなど「うつ病」だと思われる症状が2～3週間以上続いたらどうしますか。(ひとつに○)

- 1. かかりつけ医を受診する
- 2. 精神科以外の病院、診療所を受診する
- 3. 精神科（クリニックを含む）を受診する
- 4. 市役所、保健所などの健康相談窓口にご相談する。
- 5. 受診しない

問 36 で「5. 受診しない」と答えた方にお聞きします。

問 36-1 受診しないのはなぜですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. 自然に治るだろうから
- 2. 自分で解決できるから
- 3. お金がかかるから
- 4. 待ち時間がかかるから
- 5. 周囲の目が気になるから
- 6. 仕事や家族の世話で忙しいから
- 7. どこを受診すればいいかわからないから
- 8. 体調を崩すのは自分自身が原因だから
- 9. 医療機関では治せないから
- 10. 相談の秘密が漏れるのが不安だから
- 11. なるべく薬に頼りたくないから
- 12. 家族・友人が反対するだろうから
- 13. 交通手段がないから
- 14. その他 ()

問 37 自死予防の取組みについてお聞きします。自死予防に関する情報はどのような方法で入手することが効果的だと思いますか。(○は3つだけ)

- 1. テレビ、ラジオ、新聞、インターネットなどの情報
- 2. 市が発行する広報誌
- 3. 町内回覧
- 4. 行政窓口でのちらし配布
- 5. 市内の商店、医療機関などでのちらし配布やポスター掲示
- 6. 地域での講演会、イベント
- 7. 職場での講演会、研修会
- 8. 学校での教育
- 9. その他 ()
- 10. わからない
- 11. 特に必要ない

問 38 あなたは大田圏域が県内でも自死率が高いと知っていましたか。(どちらかに○)

- 1. 知っていた
- 2. 知らなかった

10 健康管理についておうかがいします

問 46 あなたはかかりつけ医がいますか。(どちらかに○)

1. はい

2. いいえ

問 47 あなたは、おおだ健康ダイヤル 24 (24 時間年中無休、通話料無料の健康・医療相談ダイヤル) を知っていますか。(どちらかに○)

1. はい

2. いいえ

問 48 あなたはこの 1 年間に健康診査を受けていますか。(ひとつに○)

1. 市の健診を受けている

2. 職場の健診を受けている

3. 医療機関で受けている

4. 受けていない

問 48 で「1. 市の健診を受けている」「2. 職場の健診を受けている」「3. 医療機関で受けている」と答えた方にお聞きします。

問 48-1 健康診査の結果を聞いて、食事や運動などの生活習慣の改善に努めていますか。(ひとつに○)

1. 実行中である

2. 実行したが、途中でやめた

3. 改善しようと思ったが実行しなかった

4. 健診結果に異常がなかった

5. 健診結果の意味がわからなかった

6. その他 ()

問 48 で「4. 受けていない」と答えた方にお尋ねします。

問 48-2 それはどのような理由からですか。(ひとつに○)

1. 仕事で忙しいから

2. 元気だから

3. 自己負担金が高いから

4. 自覚症状がないから

5. その他 ()

問 49 あなたはこの1年間に次のがん検診を受けましたか。該当する欄に○をつけてください。

がん検診の種類 検診場所	胃がん検診 (バリウム又はカメラ)	肺がん検診 (レントゲン)	大腸がん検診 (便潜血検査)
市の検診を受けた			
職場検診を受けた			
医療機関で受けた			
受けていない			

女性の方にお聞きします。

問 49-1 あなたは過去2年以内に、次のがん検診を受けましたか。
該当する欄に○をつけてください。

がん検診の種類 検診場所	子宮頸がん検診 (細胞診)	乳がん検診 (マンモグラフィー)
市の検診を受けた		
職場検診を受けた		
医療機関で受けた		
受けていない		

問 50 あなたが、がん検診を受診するために必要なことは何ですか。(○は3つまで)

1. がん検診の必要性についての情報の提供がある 2. あなたにあったがん検診方法を教えてもらえる 3. 職場や知人等から受診の誘いがある 4. 受診しやすい場所で検診が受けられる 5. その他 ()

問 51 あなたが、健康づくりに取り組むために必要なことは何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

1. 健康に関する情報の提供がある	2. 家族や友人等から誘いがある
3. 一緒に取り組む仲間がいる	4. 自治会での取組みがある
5. 職場での取組みがある	6. 施設や機会がある
7. 経済的なゆとりがある	8. 特に必要なものはない
9. その他 ()

◎ 健康づくりに関するご意見、ご要望等ご自由にお書き下さい。

以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。



大田市マスコットキャラクター
らとちゃん
©2012 大田市 K361

健康調査の年齢別結果一覧表

※全体と比較して特に差があるところ、年代で比較して特徴のあるところには色をつけています。

■運動

単位：%

項目	全体	男性							女性						
		全年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	全年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
日ごろから運動している人	34.3	36.8	51.2	37.7	30.6	29.5	32.8	45.2	32.3	10.0	18.5	29.9	32.1	43.7	56.7
普段意識して運動をしている人 ※H28	37.7	39.4	50.0	55.6	34.6	22.0	46.2	39.6	36.4	18.2	19.4	36.7	40.4	42.6	44.6
※H23	34.3	35.9	31.0	33.3	31.0	37.0	39.1	38.6	33.0	24.1	18.6	30.0	31.0	43.9	41.3
ウォーキングしている人	43.6	41.5	23.8	43.5	22.7	30.4	70.0	54.5	45.6	60.0	33.3	46.2	35.3	64.5	42.1
歩くことを心がけている人 ※H28（ウォーキングしている人）	24.5	27.9	33.3	38.9	15.4	14.6	32.7	34.0	21.9	13.6	8.3	18.4	23.1	27.8	30.4
※H23	18.8	19.0	6.9	16.7	13.8	28.3	23.9	17.5	18.7	13.8	7.0	8.0	19.0	24.6	31.7
エアロビクス・健康体操をしている人	13.4	2.8	4.8	0.0	0.0	8.7	0.0	3.0	23.5	20.0	33.3	3.8	29.4	22.6	28.9
ラジオ・テレビ体操等をしている人 ※H28	21.6	17.3	22.2	16.7	11.5	9.8	25.0	17.0	24.9	13.6	8.3	22.4	26.9	33.3	32.1
※H23	12.4	7.8	10.3	4.2	10.3	6.5	6.5	8.8	16.0	6.9	9.3	14.0	17.2	26.3	15.9
筋力トレーニングをしている人	19.9	21.1	33.3	30.4	27.3	34.8	5.0	3.0	18.8	20.0	33.3	19.2	14.7	29.0	7.9
腹筋、腕立て伏せ、器具利用して筋力アップをしている人 ※H28	15.3	18.8	38.9	44.4	15.4	9.8	17.3	13.2	12.6	13.6	11.1	10.2	7.7	14.8	17.9
※H23	8.1	9.1	17.2	16.7	6.9	8.7	6.5	5.3	7.3	10.3	7.0	4.0	5.2	10.5	7.9
グラウンドゴルフ、ゲートボールをしている人	4.5	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	27.3	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.9
グラウンドゴルフ、ゲートボールなどの軽スポーツをしている人※H28	4.0	3.4	16.7	0.0	3.8	0.0	0.0	5.7	4.5	0.0	5.6	4.1	1.9	5.6	7.1
※H23	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.5	7.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.8
運動が楽しいから続けている人	14.2	17.1	41.5	18.0	12.5	12.8	13.1	15.1	11.7	4.0	12.3	8.0	14.2	12.7	16.4
※H28	13.4	14.4	16.7	22.2	19.2	7.3	13.5	15.1	12.6	9.1	13.9	12.2	17.3	9.3	12.5
※H23	10.4	11.3	17.2	16.7	13.8	6.5	13.0	7.0	9.7	10.3	9.3	14.0	5.2	12.3	7.9
自分の運動は十分であると思っている人※H28	39.4	43.9	55.6	30.0	33.3	44.4	45.8	47.6	35.7	25.0	28.6	16.7	42.9	39.1	44.0
※H23	33.0	33.7	33.3	50.0	11.1	23.5	50.0	31.8	32.3	14.3	25.0	33.3	16.7	40.0	42.3
仕事や家事が忙しいから運動をしない人、やめた人	63.2	59.8	72.2	80.0	82.0	60.4	40.0	18.2	65.7	77.3	73.8	70.5	65.3	52.5	33.3
仕事や家事が忙しいから運動をしない人、やめた人※H28	58.4	50.8	44.4	50.0	64.7	53.1	50.0	43.3	63.9	72.2	82.8	80.0	67.7	54.8	30.0
※前回	53.8	49.7	42.1	73.3	65.0	69.0	35.7	29.4	56.9	63.6	71.4	65.7	69.2	35.5	33.3

項目	全体	男性							女性						
		全年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	全年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
運動をする機会・場所がない人	32.8	28.6	33.3	31.4	36.0	28.3	31.4	9.1	35.9	50.0	43.1	42.8	25.0	32.5	12.5
運動をする機会・場所がない人※H28	21.8	21.0	66.7	25.0	17.6	25.0	17.9	6.7	22.5	44.4	48.3	20.0	25.8	3.2	3.3
※H23	23.8	22.1	31.6	60.0	35.0	24.1	3.6	5.9	25.1	54.5	25.7	31.4	33.3	9.7	3.0
一緒に運動する仲間がいない人	20.2	15.2	11.1	25.7	10.0	15.1	17.1	12.1	23.9	20.5	21.5	24.8	30.6	27.5	8.3
一緒に運動する仲間がいない人※H28	15.7	14.5	55.6	0.0	15.4	15.6	3.6	10.0	16.6	11.1	24.1	30.0	16.1	6.5	10.0
※H23	16.2	13.1	21.1	26.7	20.0	6.9	7.1	8.8	18.5	22.7	25.7	14.3	28.2	12.9	6.1

■栄養・食事

項目	全体	男性							女性						
		全年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	全年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
減塩を意識している人	45.2	31.6	14.6	14.8	20.8	29.5	42.6	58.9	56.5	28.0	40.7	43.7	66.0	78.9	74.6
※H28	51.8	43.8	44.4	33.3	38.5	24.4	50.0	58.5	58.0	40.9	36.1	40.8	61.5	68.5	80.4
※H23	51.2	42.0	20.7	25.0	44.8	45.7	45.7	52.6	58.3	24.1	37.2	50.0	67.2	73.7	73.0
1日2回以上ジュース類等を飲む人	22.1	28.5	31.7	31.1	34.7	24.4	29.5	21.9	16.7	18.0	25.9	13.8	13.2	11.3	19.4
※H28	22.0	26.9	27.8	44.4	42.3	26.8	23.1	17.0	18.2	13.6	11.1	16.3	19.2	22.2	21.4
※H23	17.7	21.2	24.1	25.0	34.5	26.1	19.6	8.8	15.0	20.7	23.3	12.0	17.2	10.5	11.1
1日2回以上間食をとる人	33.3	24.4	12.2	31.1	19.4	15.4	27.9	37.0	40.7	28.0	48.1	35.6	35.8	45.1	50.7
※H28	30.6	18.8	27.8	27.8	19.2	14.6	13.5	20.8	39.8	31.8	36.1	36.7	40.4	46.3	41.1
※H23	23.7	10.4	10.3	4.2	10.3	13.0	8.7	12.3	34.0	24.1	23.3	46.0	29.3	38.6	36.5
寝る前2時間以内に毎日何か食べる人	11.8	15.3	12.2	23.0	13.9	16.7	18.0	8.2	8.9	6.0	17.3	8.0	7.5	9.9	3.0
※H28	12.8	15.9	22.2	16.7	15.4	24.4	15.4	7.5	10.4	9.1	11.1	16.3	11.5	9.3	5.4
※H23	7.3	8.7	10.3	0.0	10.3	15.2	8.7	5.3	6.3	10.3	4.7	14.0	5.2	1.8	4.8
栄養成分表示を利用している人(常に+時々)	37.0	25.6	24.4	32.8	22.2	29.5	13.1	30.1	46.5	40.0	48.1	48.3	48.1	54.9	35.8
※H28	39.4	29.3	22.2	50.0	34.6	46.3	13.5	24.5	47.2	54.5	52.8	34.7	75.0	38.9	33.9
※H23	41.4	26.8	27.6	37.5	20.7	26.1	23.9	28.1	52.7	34.5	55.8	66.0	53.4	43.9	55.6
毎日朝食を食べている人	79.7	76.4	61.0	77.0	66.7	73.1	86.9	89.0	82.5	54.0	76.5	85.1	84.9	87.3	98.5
※H28	82.8	76.9	44.4	55.6	57.7	78.0	86.5	94.3	87.4	63.6	80.6	83.7	86.5	98.1	94.6
※H23	82.3	81.0	55.2	62.5	79.3	80.4	89.1	96.5	83.3	51.7	81.4	70.0	86.2	98.2	83.3
毎日朝食を欠食している人	9.2	13.5	17.1	9.8	25.0	14.1	8.2	6.8	5.6	20.0	3.7	3.4	6.6	2.8	1.5
※H28	7.5	12.0	11.1	16.7	30.8	17.1	7.7	1.9	4.1	0.0	5.6	10.2	7.7	0.0	0.0
※H23	7.2	8.7	20.7	20.8	13.8	8.7	2.2	0.0	6.0	13.8	9.3	14.0	5.2	0.0	0.0
野菜や海藻を意識して食べている人	76.1	65.3	51.2	60.7	62.5	65.4	67.2	78.1	85.1	72.0	80.2	85.1	91.5	84.5	91.0
※H28	77.4	69.7	66.7	66.7	61.5	70.7	65.4	79.2	83.3	81.8	86.1	81.6	82.7	88.9	78.6
※H23	72.5	61.5	51.7	58.3	51.7	50.0	67.4	77.2	81.0	72.4	74.4	82.0	87.9	82.5	81.0

項目	全体	男性							女性						
		全年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	全年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
1日に野菜料理を5皿以上食べている。	2.9	1.6	0.0	1.6	2.8	0.0	3.3	1.4	4.1	0.0	2.5	6.9	3.8	4.2	6.0
必要な野菜の量（350g）が取れていると思っている人	15.7	16.3	16.7	5.6	7.7	12.2	9.6	34.0	15.2	22.7	19.4	10.2	9.6	18.5	16.1
※前回	19.8	17.3	17.2	8.3	10.3	6.5	30.4	22.8	21.7	3.4	25.6	24.0	22.4	21.1	25.4
自分にとって適切な食事の量とバランスを知っている人	43.5	38.1	26.8	32.8	40.3	41.0	32.8	47.9	48.1	26.0	38.3	41.1	49.1	60.6	70.1
※H28	34.0	27.4	38.9	27.8	26.9	12.2	21.2	41.5	39.0	36.4	41.7	30.6	38.5	40.7	44.6
※H23	35.0	31.2	20.7	25.0	20.7	41.3	30.4	36.8	38.0	31.0	34.9	32.0	27.6	49.1	47.6
食育に関心を持っている人	39.9	29.3	29.3	36.1	31.9	24.4	26.2	28.8	48.7	40.0	56.8	50.6	49.1	42.3	49.3
※H28	36.5	24.0	16.7	27.8	19.2	17.1	25.0	32.1	46.1	36.4	63.9	44.9	38.5	44.4	48.2
※H23	45.2	31.2	27.6	20.8	24.1	41.3	26.1	36.8	56.0	44.8	60.5	56.0	55.2	73.7	42.9

■たばこ・アルコール

項目	全体	男性							女性						
		全年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	全年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
現在、喫煙している人	18.4	32.9	22.0	36.1	33.3	42.3	36.1	23.3	6.3	6.0	8.8	8.0	4.7	5.6	4.5
※H28	15.3	26.4	33.3	22.2	46.2	34.1	25.0	11.3	6.7	4.5	8.3	10.2	9.6	7.4	0.0
※H23	19.0	32.5	27.6	33.3	48.3	47.8	34.8	12.3	8.7	10.3	16.3	16.0	6.9	1.8	4.8
20歳未満でたばこを吸った人	22.2	39.1	12.2	27.9	40.3	52.6	62.3	28.8	8.0	8.0	17.3	8.0	7.5	5.6	0.0
※H28	21.4	42.3	33.3	27.8	57.7	65.9	42.3	24.5	5.2	4.5	8.3	10.2	5.8	3.7	0.0
※H23	23.2	39.0	24.1	37.5	58.6	60.9	32.6	24.6	11.0	17.2	20.9	18.0	5.2	5.3	6.3
たばこを止めたいと思っている人	54.5	53.5	55.6	59.1	50.0	63.6	50.0	35.3	58.6	33.3	42.9	71.4	80.0	25.0	100.0
※H28	57.5	50.9	50.0	50.0	50.0	50.0	46.2	66.7	77.8	0.0	100.0	60.0	100.0	50.0	0.0
※H23	57.4	52.0	37.5	50.0	64.3	59.1	43.8	42.9	73.1	100.0	71.4	75.0	50.0	0.0	100.0
家庭での分煙の取組に協力している人	69.9	69.3	66.7	77.3	75.0	66.7	68.2	58.8	72.4	66.7	71.4	100.0	80.0	50.0	33.3
※H28	74.7	69.6	71.4	100.0	83.3	42.9	84.6	50.0	89.5	100.0	100.0	100.0	80.0	75.0	100.0
※H23	67.3	68.0	50.0	87.5	71.4	63.6	68.8	71.4	65.4	100.0	57.1	75.0	50.0	100.0	33.3
職場での分煙の取組に協力している人	76.3	73.2	88.9	86.4	75.0	78.8	81.8	23.5	89.7	66.7	85.7	100.0	100.0	100.0	89.7
※H28	80.0	76.8	85.7	100.0	75.0	78.6	61.5	83.3	89.5	100.0	100.0	100.0	100.0	50.0	100.0
※H23	71.3	73.3	75.0	75.0	78.6	72.7	81.3	42.9	65.4	66.7	85.7	75.0	75.0	0.0	0.0
公共施設での分煙の取組に協力している人	93.6	93.7	100.0	100.0	95.8	97.0	95.5	70.6	93.1	100.0	85.7	100.0	100.0	100.0	66.7
※H28	96.0	98.2	100.0	100.0	91.7	100.0	100.0	100.0	89.5	100.0	100.0	100.0	80.0	75.0	100.0
※H23	92.1	93.3	100.0	100.0	92.9	90.9	87.5	100.0	88.5	100.0	85.7	100.0	75.0	0.0	100.0

項目	全体	男性							女性						
		全年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	全年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
20歳未満で飲酒した人	40.2	56.7	26.8	55.7	62.5	70.5	68.9	43.8	26.4	34.0	39.5	34.5	26.4	15.5	6.0
※H28	45.3	59.1	50.0	66.7	61.5	73.2	57.7	49.1	34.6	50.0	50.0	40.8	46.2	22.2	14.3
※H23	40.7	58.9	51.7	70.8	69.0	69.6	52.2	49.1	26.7	44.8	46.5	44.0	22.4	7.0	12.7
毎日1合程度飲酒する人	11.8	16.1	4.9	9.8	13.9	12.8	21.3	16.1	8.2	0.0	8.6	14.9	5.7	12.7	4.5
※H28	12.8	19.2	11.1	16.7	15.4	17.1	25.0	20.8	7.8	0.0	8.3	10.2	13.5	7.4	3.6
※H23	11.3	16.9	6.9	16.7	20.7	8.7	23.9	21.1	7.0	0.0	11.6	6.0	5.2	7.0	9.5
毎日2合程度飲酒する人	7.7	14.8	2.4	3.3	18.1	23.1	21.3	13.7	1.7	0.0	1.2	0.0	3.8	1.4	3.0
※H28	10.1	19.2	0.0	5.6	26.9	17.1	30.8	17.0	3.0	0.0	8.3	2.0	1.9	5.6	0.0
※H23	6.6	12.6	0.0	4.2	17.2	19.6	13.0	14.0	2.0	0.0	9.3	4.0	0.0	0.0	0.0
毎日3合以上飲酒する人	3.2	6.5	0.0	6.6	6.9	16.7	4.8	0.0	0.4	2.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0
※H28	3.6	7.2	0.0	5.6	3.8	17.1	9.6	1.9	0.7	0.0	0.0	0.0	1.9	0.0	1.8
※H23	3.2	6.5	3.4	4.2	6.9	13.0	8.7	1.8	0.7	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0

■休養・心の健康

項目	全体	男性							女性						
		全年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	全年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
睡眠がとれていると思っている人（十分+まあまあ）	67.3	69.4	73.2	65.6	52.8	67.9	68.9	89.0	65.6	62.0	56.8	55.2	66.0	78.9	77.6
※H28	72.2	76.9	72.2	88.9	65.4	78.0	78.8	77.4	68.4	63.6	80.6	65.3	65.4	61.1	75.0
※H23	72.5	74.9	72.4	70.8	58.6	73.9	82.6	80.7	70.7	62.1	67.4	60.0	72.4	84.2	71.4
休養がとれていると思っている人（十分+まあまあ）	69.9	74.6	78.0	68.9	66.7	75.6	72.1	86.3	69.9	64.0	58.0	62.1	75.5	77.5	82.1
※H28	64.2	66.8	66.7	66.7	53.8	58.5	71.2	75.5	62.1	63.6	63.9	51.0	53.8	63.0	76.8
※H23	67.4	69.3	75.9	58.3	44.8	65.2	76.1	80.7	66.0	79.3	51.2	44.0	63.8	78.9	77.8
この1か月に不満、悩みなどのストレスがあった人（いつも）	24.2	21.8	22.0	32.8	20.8	26.9	19.7	9.6	26.2	26.0	39.5	29.9	27.4	16.9	13.4
この3か月に不満、悩みなどのストレスがあった人（おおいに）	18.4	15.9	33.3	27.8	30.8	22.0	3.8	5.7	20.4	40.9	22.2	26.5	26.9	9.3	10.7
※H23	21.5	14.3	20.7	33.3	13.8	15.2	6.5	8.8	27.0	41.4	32.6	40.0	34.5	8.8	15.9
ストレス解消のため相談したり、人に話した人	52.3	37.1	51.4	38.5	46.0	35.9	22.2	29.4	63.8	64.6	71.6	75.9	62.4	50.0	52.8
※H28	50.2	33.0	30.8	46.7	50.0	40.0	15.4	6.3	60.1	72.2	71.4	70.0	60.5	46.7	31.6
※H23	47.7	30.5	33.3	42.1	21.7	33.3	12.5	36.8	59.0	76.9	65.7	67.4	54.5	51.9	32.0
ストレス解消せず、我慢した人	30.6	36.5	31.4	40.4	39.7	34.4	42.2	29.4	26.2	25.0	27.0	22.8	35.5	22.6	18.9
※H28	38.5	44.0	30.8	33.3	44.4	52.0	69.2	31.3	35.3	27.8	35.7	30.0	34.2	43.3	42.1
※H23	45.9	49.6	42.9	57.9	47.8	42.4	62.5	52.6	43.5	42.3	40.0	44.2	47.7	37.0	48.0

項目	全体	男性							女性						
		全年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	全年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
大田圏域が自殺死亡率が高いことを知っている人	17.5	18.1	2.4	23.0	27.8	15.4	21.3	13.7	16.9	4.0	13.6	26.4	20.8	14.1	14.9
※H28	19.1	15.4	5.6	5.6	19.2	24.4	19.2	9.4	21.9	13.6	27.8	24.5	23.1	25.9	14.3
※H23	28.2	23.8	13.8	20.8	20.7	28.3	28.3	24.6	31.7	17.2	41.9	34.0	37.9	31.6	23.8
旅行や行楽、趣味の会などを楽しんでいる人	70.4	66.6	75.6	67.2	69.4	55.1	73.8	64.4	73.6	78.0	67.9	69.0	76.4	85.9	65.7
※H28	69.4	67.8	55.6	55.6	50.0	70.7	80.8	69.8	70.6	63.6	75.0	69.4	71.2	75.9	66.1
※H23	61.8	61.5	62.1	41.7	65.5	52.2	71.7	66.7	62.0	44.8	53.5	70.0	62.1	75.4	57.1
家庭で趣味や家族団らんを楽しむ時間がある人	80.1	77.5	92.7	78.7	88.9	64.1	73.8	74.0	82.3	84.0	87.7	86.2	84.9	85.9	61.2
※H28	77.6	75.5	61.1	77.8	69.2	80.5	75.0	79.2	79.2	86.4	94.4	71.4	84.6	75.9	71.4
※H23	72.5	63.6	65.5	62.5	65.5	56.5	71.7	61.4	79.3	93.1	83.7	84.0	74.1	86.0	65.1

■歯と口腔の健康

項目	全体	男性							女性						
		全年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	全年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
昼食後に歯みがきをしている人	35.1	17.4	19.5	26.2	13.9	14.1	16.4	16.4	50.0	52.0	61.7	54.0	50.0	43.7	35.8
※H28	30.6	18.8	27.8	22.2	19.2	12.2	19.2	18.9	39.8	40.9	61.1	36.7	44.2	35.2	28.6
※H23	27.5	13.9	24.1	8.3	17.2	13.0	8.7	14.0	38.0	58.6	51.2	36.0	43.1	35.1	19.0
夕食後に歯みがきをしている人	30.9	24.9	34.1	29.5	23.6	16.7	18.0	31.5	35.9	40.0	27.2	41.4	32.1	33.8	44.8
※H28	28.9	23.6	22.2	22.2	7.7	17.1	28.8	32.1	33.1	36.4	41.7	24.5	25.0	33.3	41.1
※H23	25.2	18.2	27.6	25.0	6.9	21.7	13.0	17.5	30.7	24.1	30.2	30.0	22.4	40.4	33.3
寝る前に歯みがきをしている人	55.9	50.3	63.4	68.9	65.3	39.7	45.9	27.4	60.6	56.0	72.8	56.3	63.2	62.0	49.3
※H28	50.7	43.8	50.0	61.1	65.4	48.8	34.6	30.2	56.1	59.1	61.1	65.3	65.4	53.7	37.5
※H23	51.4	44.2	65.5	58.3	58.6	37.0	41.3	28.1	57.0	72.4	72.1	66.0	70.7	45.6	30.2
フッ化物を利用している人	23.5	20.5	19.5	27.9	23.6	26.9	18.0	6.8	26.0	26.0	28.4	29.9	33.0	21.1	11.9
※H28	17.2	18.8	11.1	16.7	26.9	14.6	13.5	26.4	16.0	18.2	36.1	8.2	11.5	11.1	17.9
※H23	18.5	16.9	20.7	25.0	10.3	17.4	17.4	14.0	19.7	27.6	27.9	24.0	10.3	19.3	15.9
歯科のかかりつけ医がいる人	47.1	41.5	22.0	36.1	31.9	38.5	45.9	65.8	51.7	46.0	37.0	46.0	54.7	62.0	65.7
※H28	46.1	46.2	27.8	50.0	42.3	43.9	53.8	47.2	46.1	31.8	36.1	40.8	44.2	48.1	62.5
※H23	41.1	37.2	24.1	33.3	27.6	39.1	37.0	49.1	44.0	27.6	39.5	46.0	46.6	61.4	34.9
歯周病予防のために定期的に歯科医院で歯垢や歯石をとっている人	24.3	19.7	7.3	11.5	12.5	25.6	26.2	28.8	28.1	14.0	25.9	27.6	33.0	32.4	29.9
※H28	21.2	18.3	0.0	16.7	11.5	24.4	28.8	13.2	23.4	13.6	27.8	18.4	21.2	25.9	28.6
※H23	15.6	13.0	3.4	0.0	3.4	19.6	23.9	14.0	17.7	13.8	20.9	22.0	24.1	17.5	7.9

■健康管理（その他）

項目	全体	男性							女性						
		全年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	全年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
健康診査をうけている人	82.3	83.9	85.4	80.3	88.9	83.3	82.0	83.6	81.0	76.0	76.5	87.4	77.4	83.1	85.1
※H28	85.3	85.6	72.2	77.8	76.9	87.8	92.3	88.7	85.1	81.8	77.8	95.9	78.8	88.9	83.9
※H23	81.9	85.7	79.3	79.2	79.3	87.0	84.8	94.7	79.0	55.2	72.1	88.0	81.0	78.9	85.7
健康診査受診後、生活習慣の改善に努めている人	36.1	39.2	22.9	32.7	26.6	41.5	48.0	57.4	33.4	18.4	12.9	26.3	40.2	52.5	45.6
※H28	41.9	48.0	25.0	50.0	50.0	44.4	52.1	51.1	37.1	16.7	25.0	19.1	46.3	50.0	48.9
※H23	39.5	38.9	26.1	15.8	34.8	47.5	41.0	46.3	40.1	43.8	9.7	34.1	38.3	44.4	59.3
かかりつけ医を持っている人	72.2	68.9	48.8	54.1	65.3	69.2	72.1	93.2	74.9	60.0	66.7	69.0	75.5	88.7	88.1
※H28	76.7	78.4	61.1	77.8	50.0	73.2	88.5	92.5	75.5	54.5	66.7	65.3	71.2	85.2	92.9
※H23	69.1	65.8	41.4	45.8	48.3	73.9	69.6	86.0	71.7	37.9	65.1	62.0	69.0	89.5	85.7
1年間で職場や地域の健康についての講演会、教室に参加した人	18.5	15.0	17.1	21.3	12.5	12.8	14.8	13.7	21.4	10.0	14.8	26.4	18.9	21.1	35.8
※H28	23.7	26.4	11.1	22.2	30.8	17.1	36.5	28.3	21.6	18.2	19.4	8.2	25.0	29.6	25.0
※H23	22.2	14.7	10.3	4.2	6.9	23.9	10.9	21.1	28.0	10.3	25.6	40.0	29.3	28.1	27.0

各計画の評価と目標値一覧

(1) 健康増進計画

1 生活習慣病の発症予防と重症化予防（健康管理）

【基本目標】

評価指標		大田市			評価	大田圏域	島根県	大田市	把握元
		H24実績	目標値	H27実績		H27実績	H27実績	R5目標	
健康寿命の延伸	男性	—	—	17.19	—	18.69年	17.43	平均寿命の増加分を上回る増加	SHIDS（島根県健康指標データベースシステム）
	女性	—	—	21.22	—	21.06年	20.99		
がんによる死亡を減らす （75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少）	男性	—	—	112.1	—	105.7	102.2	105.7	
	女性	—	—	57.0	—	57.4	57.1	57.0以下	
脳血管疾患による死亡を減らす （75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少）	男性	24.6	22.1	33.2	×	19.5	18.3	19.5	
	女性	21.9	10.7	20.9	○	7.0	7.8	7.0	
虚血性心疾患による死亡を減らす （75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少）	男性	4.1	4.1以下	15.1	×	9.5	8.7	8.3以下	
	女性	3.4	3.0	10.0	×	4.6	2.7	4.6	
糖尿病の年齢調整有病率の減少	男性	22.1	19.1	24.7	×	—	—	12.5	
	女性	12.7	12.7以下	14.7	×	—	—	5.5	
高血圧者の年齢調整有病率の減少	男性	—	—	38.2	—	—	—	36.0	KDB（国保データベースシステム）
	女性	—	—	26.7	—	—	—	23.0	
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率の増加 [H22年度と比べたメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率（40～74歳）]		—	—	-10.5%	—	—	—	増やす	

【行動指標】

項目		H28基準値	H31目標値	H30実績値	評価	R5目標値	把握元
年1回健康診査を受ける人の割合の増加	男性	85.6%	90.0%	83.9%	△	88.0%	平成30年度健康調査
	女性	85.1%	90.0%	81.0%	△	85.0%	平成30年度健康調査
特定健診の受診率の増加		47.0%	60.0%	46.3%	△	60.0%	平成30年度結果
特定保健指導の実施率の増加		5.4%	60.0%	5.5%	○	60.0%	平成30年度結果
胃がん検診受診率の増加	男性	5.1%	10.0%	2.6%	×	3.0%	平成30年度結果
	女性	5.8%	10.0%	4.6%	×	5.0%	平成30年度結果
胃がん検診精密検査受診率の増加		89.9%	100%	68.5%	×	100%	平成29年度結果
肺がん検診受診率の増加	男性	39.2%	45.0%	11.7%	×	13.0%	平成30年度結果
	女性	44.6%	50.0%	17.3%	×	19.0%	平成30年度結果
肺がん検診精密検査受診率の増加		90.5%	100%	89.4%	△	100%	平成29年度結果
大腸がん検診受診率の増加	男性	14.2%	20.0%	3.1%	×	3.0%	平成30年度結果
	女性	15.3%	20.0%	5.7%	×	6.0%	平成30年度結果
大腸がん検診精密検査受診率の増加		82.1%	100%	78.0%	△	100%	平成29年度結果
子宮頸がん検診受診率の増加		23.1%	30.0%	19.4%	×	21.0%	平成30年度結果
子宮頸がん検診精密検査受診率の増加		69.2%	100%	88.9%	○	100%	平成29年度結果
乳がん検診受診率の増加		4.1%	10.0%	17.0%	◎	19.0%	平成30年度結果
乳がん検診精密検査受診率の増加		100.0%	100%	97.0%	△	100%	平成29年度結果
健康診査結果で生活習慣の改善に努めている人の割合の増加	男性	48.9%	50.0%	39.2%	×	43.0%	平成30年度健康調査
	女性	32.0%	40.0%	33.4%	○	37.0%	平成30年度健康調査
健康に関する講演や教室などに参加する人の割合の増加	男性	26.4%	30.0%	15.0%	×	17.0%	平成30年度健康調査
	女性	21.6%	30.0%	21.4%	△	24.0%	平成30年度健康調査
かかりつけ医を持つ人の割合の増加	20歳代	57.5%	60.0%	54.9%	△	60.0%	平成30年度健康調査
	30歳代	70.4%	75.0%	61.3%	×	67.0%	平成30年度健康調査
	40歳代	60.0%	65.0%	67.3%	◎	75.0%	平成30年度健康調査
地域や自治会の集まりに参加する人の割合の増加	男性	73.1%	75.0%	61.7%	×	68.0%	平成30年度健康調査
	女性	61.7%	65.0%	54.3%	×	60.0%	平成30年度健康調査
自分と地域のつながりが強い方だと思う人の割合の増加（強い＋どちらかといえば強い）		—	—	44.6%	—	増やす	平成30年度健康調査

2 市民が実践する生活習慣病予防の取り組み

(1) 身体活動・運動

【行動指標】

項目		H28基準値	H31目標値	H30実績値	評価	R5目標値	把握元
日ごろから運動している人の割合の増加	男性	39.4%	40.0%	36.8%	×	40.0%	平成30年度健康調査
	女性	36.40%	40.0%	32.3%	×	36.0%	平成30年度健康調査
歩くことを心がけている人の割合の増加	男性	27.90%	30.0%	15.3%	×	17.0%	平成30年度健康調査
	女性	21.90%	25.0%	14.7%	×	16.0%	平成30年度健康調査
運動が楽しいから続けている人の割合の増加	男性	14.40%	15.0%	17.1%	◎	19.0%	平成30年度健康調査
	女性	12.60%	15.0%	11.7%	×	13.0%	平成30年度健康調査
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合の増加（言葉も意味も知っている）	20～70歳代	—	—	17.9%	—	増やす	平成30年度健康調査

(2) 栄養・食生活

【行動指標】

項目		H28基準値	H31目標値	H30実績値	評価	R5目標値	把握元
20歳代女性のやせの者の割合の減少	20歳代女性	—	—	16.0%	—	減らす	平成30年度健康調査
20歳～60歳代の肥満の割合の減少		—	—	17.2%	—	減らす	平成30年度健康調査
40歳～60歳代の肥満の割合の減少		—	—	26.3%	—	減らす	平成30年度健康調査
70歳代のBMI20以下の割合の減少	男性	—	—	13.4%	—	減らす	平成30年度健康調査
	女性	—	—	15.7%	—	減らす	平成30年度健康調査
朝食を欠食する子どもの割合の減少 (毎日+時々)	1歳6か月	2.8% (H25)	減らす	2.3%	—	減らす	平成30年度母子保健集計システム
	3歳児	4.7% (H25)	減らす	6.4%	—	減らす	平成30年度母子保健集計システム
朝食を欠食する子どもの割合の減少 (食べない、時々食べない子どもの割合)	小学5年生	1.0% (H25)	減らす	0.4%	—	減らす	学校栄養士会児童生徒の食生活調査
	中学2年生	3.0% (H25)	減らす	3.8%	—	減らす	学校栄養士会児童生徒の食生活調査
朝食を毎日欠食している人の割合の減少 (20歳代)	男性	—	—	17.1%	—	減らす	平成30年度健康調査
	女性	—	—	20.0%	—	減らす	平成30年度健康調査
朝食を毎日欠食している人の割合の減少 (30歳代)	男性	—	—	9.8%	—	減らす	平成30年度健康調査
	女性	—	—	3.7%	—	減らす	平成30年度健康調査
朝食を毎日欠食している人の割合の減少(40～70歳代)	男性	—	—	13.7%	—	減らす	平成30年度健康調査
	女性	—	—	3.9%	—	減らす	平成30年度健康調査
野菜や海藻をとる人の割合の増加	男性	66.7%	75.0	65.3%	△	69.0	平成30年度健康調査
	女性	83.3%	85.0	85.1%	◎	87.0	平成30年度健康調査
減塩を意識している人の割合の増加	男性	43.8%	45.0	31.6%	×	35.0	平成30年度健康調査
	女性	58.0%	60.0	56.5%	△	62.0	平成30年度健康調査
野菜料理を1日5皿 (350g) 以上食べている人の割合の増加	男性	—	—	1.6%	—	増やす	平成30年度健康調査
	女性	—	—	4.1%	—	増やす	平成30年度健康調査
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が2回以上日 がほぼ毎日の割合の増加	20～30歳代	—	—	38.6%	—	増やす	平成30年度健康調査
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が2回以上日 がほぼ毎日の割合の増加	40～70歳代	—	—	54.3%	—	増やす	平成30年度健康調査
1日2回以上ジュース類を飲む人の割合の減少	男性	26.9%	20.0	28.5%	×	26.0	平成30年度健康調査
	女性	18.2%	15.0	16.7%	○	15.0	平成30年度健康調査
1日2回以上間食を取る人の割合の減少	男性	18.8%	10.0	24.4%	×	22.0	平成30年度健康調査
	女性	39.8%	35.0	40.7%	△	37.0	平成30年度健康調査
寝る前2時間以内に毎日何かを食べる人の割合の減少	男性	15.9%	10.0	15.3%	△	14.0	平成30年度健康調査
	女性	10.4%	5.0	8.9%	○	8.0	平成30年度健康調査
栄養成分表示を利用する人の割合の増加 (常に+時々)	男性	—	—	25.6%	—	増やす	平成30年度健康調査
	女性	—	—	46.5%	—	増やす	平成30年度健康調査
週に一度はそろって食卓を囲む人の割合の増加	男性	—	—	65.3%	—	増やす	平成30年度健康調査
	女性	—	—	76.4%	—	増やす	平成30年度健康調査
健康診査結果で生活習慣の改善に努めている人の割合の増加	男性	48.9%	50.0	39.2%	×	43.0	平成30年度健康調査
	女性	32.0%	40.0	33.4%	○	37.0	平成30年度健康調査
よくかんで食べる人の割合の増加		—	—	42.8%	—	増やす	平成30年度健康調査
食育に関心を持っている人の割合	男性	24.0%	30.0%	29.3%	×	32.0%	平成30年度健康調査
	女性	46.1%	55.0%	48.7%	×	×	平成30年度健康調査
食育ボランティアの活動回数の増加		147回 (H27)	増やす	142回	—	増やす	平成30年度食育ボランティア活動実績

(3) たばこ・アルコール

【行動指標】

項目		H28基準値	H31目標値	H30実績値	評価	R5目標値	把握元
十代の喫煙者をなくす		1.7%	0%	—	—	なくす	
成人の喫煙率の減少	男性	26.4%	20.0%	32.9%	×	29.0%	平成30年度健康調査
	女性	6.7%	5.0%	6.3%	○	5.0%	平成30年度健康調査
COPDの認知度の増加		—	—	24.1%	—	増やす	平成30年度健康調査
十代の飲酒をなくす	男性	3.3%	0%	—	—	なくす	
生活習慣病のリスクを高める量 (男性2合、女性1合) を飲酒する人の割合の減少	男性	26.4%	20.0%	21.2%	○	19.0%	平成30年度健康調査
	女性	7.8%	5.0%	10.4%	×	9.0%	平成30年度健康調査

(4) 休養・心の健康

【行動指標】

項目		H28基準値	H31目標値	H30実績値	評価	R5目標値	把握元
睡眠が十分に取れている人の割合の増加	男性	76.9%	80.0%	74.6%	△	78.0%	平成30年度健康調査
	女性	68.4%	70.0%	69.9%	○	73.0%	平成30年度健康調査
休養が十分に取れている人の割合の増加	男性	66.8%	70.0%	69.4%	○	73.0%	平成30年度健康調査
	女性	62.1%	65.0%	65.6%	◎	70.0%	平成30年度健康調査
ストレスを感じている人の割合の増加	男性	15.9%	14.0%	21.8%	×	20.0%	平成30年度健康調査
	女性	20.4%	19.0%	26.2%	×	24.0%	平成30年度健康調査
相談相手がいる人の割合の増加	男性	33.0%	35.0%	37.1%	◎	41.0%	平成30年度健康調査
	女性	60.1%	65.0%	63.8%	○	67.0%	平成30年度健康調査
相談機関を知っている人の割合の増加	健康増進課	51.8%	55.0%	54.1%	○	57.0%	平成30年度健康調査
	保健所	41.3%	45.0%	50.8%	◎	53.0%	平成30年度健康調査
	包括	44.0%	50.0%	50.9%	◎	53.0%	平成30年度健康調査
うつ病に対する正しい知識を持つ人の割合の増加	身体不調	37.9%	40.0%	48.2%	◎	51.0%	平成30年度健康調査
	休養・薬物	40.9%	45.0%	38.4%	×	40.0%	平成30年度健康調査
自殺死亡率（H25～29年の平均【人口10万対】）の減少	男性	80.2	67.6	45.4	◎	18.6	SHIDS (島根県健康指標データベースシステム)
	女性	25.3	9.1	15.4	○		

(5) 歯と口腔の健康

【行動指標】

項目		H28基準値	H31目標値	H30実績値	評価	R5目標値	把握元
夕食後・寝る前に歯みがきしている人の割合の増加	男性	67.4%	70.0%	74.9%	◎	79.0%	平成30年度健康調査
	女性	89.2%	95.0%	96.5%	◎	98.0%	平成30年度健康調査
よくかんで食べる子どもの割合の増加	3歳児	16.5%	20.0%	14.7%	×	15.0%	平成30年度母子保健集計システム
よくかんで食べる人の割合の増加	20～70歳代	—	—	42.8%	—	増やす	平成30年度健康調査
フッ化物を利用する人の割合の増加	男性	18.8%	20.0%	20.5%	◎	23.0%	平成30年度健康調査
	女性	16.0%	20.0%	26.0%	◎	29.0%	平成30年度健康調査
定期的に歯科医院を受診する人の割合の増加	男性	18.3%	20.0%	19.7%	○	22.0%	平成30年度健康調査
	女性	23.4%	25.0%	28.1%	◎	31.0%	平成30年度健康調査
かかりつけ歯科医を持つ人の割合の増加	男性	46.2%	50.0%	41.5%	×	46.0%	平成30年度健康調査
	女性	46.1%	50.0%	51.7%	◎	57.0%	平成30年度健康調査
歯周疾患検診を受ける人の割合の増加		9.4%	10.0%	13.9%	◎	15.0%	平成30年度健康結果
40歳代で喪失歯のない人の割合の増加	男性	24.4本	27本	79.7%	◎	増やす	H30年度歯周疾患検診結果
	女性	26.9本					
60歳代で24本以上自分の歯がある人の割合の増加	男性	18.0本	22本	75.7%	◎	増やす	
	女性	21.4本					
80歳代で20本以上自分の歯がある人の割合の増加	男性	—	—	33.9%	—	増やす	
	女性	—					
歯周病を有する者の割合の減少 ※現マニュアルCPIコード1以上]の有病率	中学2年	—	—	2.2%	—	減らす	H30年度学校保健統計
	40歳代	—	—	51.5%	—	減らす	H30年度歯周疾患検診結果
	50歳代	—	—	54.7%	—	減らす	
	60歳代	—	—	62.4%	—	減らす	

(2) 食育計画

1 食の循環や環境を意識した食育

【行動指標】

項目		H28基準値	H31目標値	H30実績値	評価	R5目標値	把握元
食育に関心を持っている人の割合の増加 (再掲)	男性	24.0%	30.0%	29.3%	×	32.0%	平成30年度健康調査
	女性	46.1%	55.0%	48.7%	×	×	平成30年度健康調査
学校給食における地元産食材の活用割合の増加		64.9%	70.0%	66.9%	△	70.0%	平成30年度学校給食食材仕入状況調査
食べ残しを減らす努力をしている人の割合の増加		—	—	74.5%	—	増やす	平成30年度健康調査

2 食文化の継承に向けた食育

【行動指標】

項目		H28基準値	H31目標値	H30実績値	評価	R5目標値	把握元
食育に関心を持っている人の割合の増加 (再掲)	男性	24.0%	30.0%	29.3%	×	32.0%	平成30年度健康調査
	女性	46.1%	55.0%	48.7%	×	×	平成30年度健康調査
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している人の割合の増加	20～30歳代	—	—	46.8%	—	増やす	平成30年度健康調査
	40～70歳代	—	—	36.1%	—	増やす	平成30年度健康調査

(3) 健やか親子計画

1 切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策[基盤課題A]

【基本目標・行動目標】

項目		H25基準値	H31目標値	H30実績値	評価	R5目標値	把握元
妊産婦死亡率(出産10万対)の減少		0	0を維持する	0	◎	0を維持する	H25~29年人口動態統計
全出生数中の低出生体重児の割合の減少		8.5	減らす	10.2	◎	9.7	H25~29年人口動態統計
妊娠・出産について満足している者の割合の増加	4か月児の保健	91.7%	増やす	90.0%	○	95.0%	※H28年度乳児健診アンケート(県調査)
1人平均むし歯本数の減少	1歳6か月児	0.02本	減らす	0.03本	×	0.02本	H30年度母子保健集計システム
	3歳児	0.44本	減らす	0.47本	×	0.44本	
むし歯のない3歳児の割合の増加		85.3%	増やす	83.3%	×	87.0%	H30年度母子保健集計システム
妊娠中の妊婦の喫煙率の減少		0.9%	0%	1.5%	×	なくす	H30年度乳幼児健診データ
出産後4か月児の母乳育児の割合の増加		58.0%	増やす	59.3%	◎	63.0%	H30年度乳幼児健診問診項目
育児期間中の両親の喫煙率の減少	母親	4.9%	減らす	2.6%	◎	なくす	H30年度乳幼児健診問診項目
	父親	43.8%	減らす	37.4%	◎	20%以下	
妊娠中の妊婦の飲酒率の減少		0.4%	0%	0.5%	×	なくす	H30年度乳幼児健診問診項目
乳幼児健康診査の未受診率の減少	4か月児	0.8%	2%以下を維持	0.0%	◎	0%を維持	H30年度乳幼児健診データ
	1歳6か月児	0.4%	2%以下を維持	0.0%	◎	0%を維持	
	3歳児	1.8%	2%以下を維持	0.0%	◎	0%を維持	
小児救急電話相談(＃8000)を知っている親の割合の増加		71.7%	増やす	77.7%	◎	82.0%	H30年度子ども・子育てアンケート
子どものかかりつけ医(医師)を持つ親の割合の増加	4か月児	73.2%	増やす	53.3%	×	56.0%	H30年度乳幼児健診問診項目
	1歳6か月児	85.8%	増やす	80.5%	×	85.0%	
	3歳児	-	-	-	×	増やす	
子どものかかりつけ医(歯科医師)を持つ親の割合の増加	3歳児	24.4%	増やす	21.9%	×	23.0%	H30年度乳幼児健診問診項目
仕上げみがきをする親の割合の増加	1歳6か月児	76.9%	増やす	85.1%	◎	90.0%	H30年度母子保健集計システム
	3歳児	86.5%	増やす	96.2%	◎	98.0%	
夜9時までに寝る子どもの割合の増加	1歳6か月児	20.6%	増やす	19.9%	×	増やす	H30年度母子保健集計システム
	3歳児	1.8%	増やす	5.6%	◎	増やす	
テレビを2時間以上みる子どもの割合の減少	1歳6か月児	16.2%	減らす	10.9%	◎	減らす	H30年度母子保健集計システム
	3歳児	18.2%	減らす	18.7%	×	減らす	
朝食を欠食する子どもの割合の減少	1歳6か月児	2.8%	減らす	2.3%	◎	減らす	H30年度母子保健集計システム
	3歳児	4.7%	減らす	6.4%	×	減らす	
毎日朝食に野菜を食べている子どもの割合の増加	1歳6か月児	33.0%	増やす	31.2%	×	34.0%	H30年度母子保健集計システム
	3歳児	31.3%	増やす	23.5%	×	26.0%	
おやつ時間を決めている子どもの割合の増加	1歳6か月児	79.8%	増やす	73.8%	×	80.0%	H30年度母子保健集計システム
	3歳児	79.9%	増やす	69.7%	×	76.0%	

2 学童期・思春期から青年期に向けた保健対策[基盤課題B]

【基本目標・行動目標】

項目		H25基準値	H31目標値	H30実績値	評価	R5目標値	把握元
10代(15~19歳)の自殺率の減少 (5年平均値 単位:人口10万対)		13.7	減らす	13.86	×	減らす	H25~29年人口動態統計
児童・生徒における痩身傾向児の割合の減少	小学生	0.4%	減らす	0.7%	×	減らす	H30年度学校保健統計
	中学生	1.0%	減らす	2.0%	×	減らす	
児童・生徒における肥満傾向児の割合の減少	小学生	6.4%	減らす	7.8%	×	減らす	H30年度学校保健統計
	中学生	9.3%	減らす	7.0%	◎	減らす	
歯肉に炎症がある十代の割合の減少	中学生	16.1%	減らす	10.9%	◎	減らす	H30年度学校保健統計
1人平均むし歯数の減少	12歳児	0.84本	減らす	0.53本	◎	減らす	H30年度学校保健統計
十代の喫煙をなくす	中学生	1.7%	なくす	-	-	なくす	
十代の飲酒をなくす	中学生	27.2%	なくす	-	-	なくす	
運動するように心がけている子どもの割合の増加	小学生	38.0%	増やす	-	-	増やす	H30年度学校保健統計
	中学生	63.0%	増やす	-	-	増やす	
「運動が好き」と回答した子どもの割合の増加	小学生	74.0%	増やす	73.5%	×	増やす	H30年度学校保健統計
	中学生	61.0%	増やす	58.0%	×	増やす	
朝食を欠食する子どもの割合の増加 (食べない、時々食べない子どもの割合)	小学5年生	11.0%	減らす	10.1%	◎	減らす	H30年度学校栄養士会児童生徒の食生活調査
	中学生2年生	19.0%	減らす	19.1%	×	減らす	
性感染症(クラミジア)を知っている高校生の割合の増加	男子	67.2%	増やす	-	-	増やす	
	女子	58.3%	増やす	-	-	増やす	
避妊方法(コンドームの使い方)を知っている高校生の割合の増加	男子	29.9%	増やす	-	-	増やす	
	女子	14.3%	増やす	-	-	増やす	

3 子どもの多様性を尊重し親子に寄り添う支援[重点課題①]

【基本目標・行動目標】

項目		H25基準値	H31目標値	H30実績値	評価	R5目標値	把握元
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	4歳児	88.3%	増やす	91.5%	◎	96.0%	H30年度乳幼児健診結果
	1歳6か月児	76.3%	増やす	72.9%	×	80.0%	
	3歳児	73.2%	増やす	66.1%	×	73.0%	
子育てに関して不安感や負担を感じている親の割合の増加	就学前	53.1%	減らす	53.4%	×	51.0%	H30年度子ども・子育てアンケート
	小学生	52.0%	減らす	48.1%	◎	46.0%	
育児において相談相手のいる親の割合の増加	4歳児	97.5%	100%にする	99.0%	○	100%	H30年度母子保健集計システム
	1歳6か月児	100.0%	維持する	100.0%	◎	維持する	
	3歳児	97.4%	100%にする	98.0%	○	100%	
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		83.6%	増やす	85.0%	◎	89.0%	H30年度乳幼児健診問診項目

4 妊娠期からの児童虐待防止対

【基本目標・行動目標】

項目		H25基準値	H31目標値	H30実績値	評価	R5目標値	把握元
子どもを虐待していると思う親の割合の減少	4歳児	8.2%	減らす	1.0%	◎	減らす	H30年度乳幼児健診結果
	1歳6か月児	9.1%	減らす	1.8%	◎	減らす	
	3歳児	22.8%	減らす	4.4%	◎	減らす	
育てにくさを感じたときに対処できる親の割合の増加		84.9%	増やす	72.2%	×	80%	H30年度乳幼児健診結果
乳幼児揺さぶられ症候群（SBS）を知っている親の割合の増加		97.8%	100%にする	98.5%	○	100%	H30年度乳幼児健診問診項目

5 子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり[基盤課題C]

【基本目標・行動目標】

項目		H25基準値	H31目標値	H30実績値	評価	R5目標値	把握元
この地域で子育てをしたいと思う親の割合の増加		93.8%	増やす	92.7%	×	97%	H30年度乳幼児健診結果
妊娠中、仕事を続けることに対して職場から配慮をされたと思う就労妊婦の割合の増加		82.3%	増やす	71.4%	×	75%	H30年度乳幼児健診結果
マタニティマークを妊娠中に使用したことのある母親の割合の増加		21.6%	増やす	15.1%	×	増やす	H30年度乳幼児健診問診項目
積極的に育児をしている父親の割合の増加		64.4%	増やす	63.5%	×	67%	H30年度乳幼児健診問診項目
母性健康管理指導事項連絡カードを知っている就労している妊婦の割合の増加		46.9%	増やす	45.9%	×	50%	※H28年度乳幼児健診アンケート（県調査）

用語説明

あ 行	
アルコール依存症	薬物依存症の一種で、飲酒などアルコールの摂取によって得られる精神的、肉体的な薬理作用に強く囚われ、自らの意思で飲酒行動をコントロールできなくなり、強迫的に飲酒行為を繰り返す精神疾患のこと。
う歯	口腔内の細菌が糖質から作った酸によって、歯質が脱灰されて起こる、歯の実質欠損をう蝕といい、う蝕された歯は、う歯という。
か 行	
行事食	季節ごとの行事や、お祝いの日食べる特別な料理のこと。季節に応じた旬の食材を採り入れたものが多く、季節の風物詩の一つでもある。
郷土料理	生まれ育った土地や地域特有の料理。その土地の特産物を使ったり、全国で一般的に食べられている料理であっても、伝統的あるいは独自の調理法で作られ、食べ継がれてきた料理のこと。
ゲートキーパー	自死の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のこと。
健康格差	地域や社会状況の違いによる集団における健康状態の差のこと。
健康寿命	日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと。平均寿命から介護等が必要な期間を引いた数が健康寿命となる。
健康増進法	国民の健康づくり・疾病予防を積極的に推進するため、制定された法律のこと（平成 15（2003）年 5 月 1 日施行）。「基盤整備」「情報提供の推進」「生涯を通じた保健事業の一体的推進」を柱としている。
健康日本 2 1	健康増進法に基づき策定された、国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向や国民の健康の増進の目標に関する事項等を定めた「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（平成 15（2003）年厚生労働省告示第 195 号）」に示される、健康づくり運動のこと。
合計特殊出生率	人口統計上の指標で、一人の女性が一生に産む子どもの平均数を示します。この指標によって、異なる時代、異なる集団間の出生による人口の自然増減を比較・評価することができます。
さ 行	
自殺総合対策大綱	自殺対策基本法に基づき、政府が推進すべき自殺対策の指針として定めるもの。平成 19（2007）年 6 月に初めての大綱が策定された後、平成 20（2008）年 10 月に一部改正、平成 24（2012）年 8 月に初めて全体的な見直しが行われました。大綱はおおむね 5 年を目途に見直すこととされたため、基本法改正の趣旨等を踏まえ、平成 29（2017）年 7 月、新たな大綱が閣議決定された。

歯周病	成人に多くみられる歯と歯の周辺の疾患のこと。歯肉炎・歯周炎（いわゆる歯槽膿漏症）などがある。歯と口に留まらず全身の病気と関連し、特に糖尿病との合併症が問題視されている。
重症化予防	疾病（病気）の症状が重くなるのを防いだり、その時期を遅らせること。
受動喫煙	喫煙者の周りにいる人が、自分の意思とは無関係にたばこの煙を吸わされ、健康に影響を受けること。喫煙者が吸い込む煙（主流煙）とたばこの点火部分から立ち上がる煙（副流煙）の2種類に分けられるが、有害物質は主流煙より副流煙の方が高い濃度で含まれている。
食育基本法	食育に関し、基本理念を定め、国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することにより、現在及び将来における健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とした法律である。
食育推進計画	すべての市民が、家庭、地域、学校、職場等のあらゆる場面で、地域に根付いた「食育」に取り組むための指針となる計画。一人ひとりが食の大切さを理解し、「食育」を通じて様々な問題に働きかけることができ知識と力を習得し、多様な食育運動を活発化していくことを目的としている。
食事バランスガイド	国の「食生活指針」を具体的に行動に移すため厚生労働省と農林水産省が策定し食事の望ましい組み合わせと、適量をコマのイラストで表したもの。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物ごとに料理、食品を示している。
身体活動	安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動作をさし、運動(スポーツ等)と生活活動(仕事・家事・通勤・通学など)に分けられる。
健やか親子21	21世紀の母子保健の主要な取り組みの方向性、目標や指標を定め、関係機関・団体が一体となって取り組むための国民運動計画のこと。
生活習慣病	食生活・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が、病気の発症や進行に関与する従来「成人病」とされてきた疾患群で、例えば高血圧症・糖尿病・高脂血症・がん・歯周病などの病気がある。
育てにくさ	子育てに関わる者が感じる育児上の困難感で、その背景として、子どもの要因、親の要因、親子関係に関する要因、支援状況を含めた環境に関する要因など、多面的な要素を含む。育てにくさの概念は広く、一部には発達障がい等が原因となっている場合がある。
た 行	
地産地消	地域で生産されたものを、その地域で消費すること。消費者の食や環境に対する安全・安心志向の高まりを受け、生産者の「顔が見える」関係の構築に役立つ地域の動きとして注目された。
低出生体重児	体重が2,500g未満で生まれた子どものこと。

特定健康診査	実施年度において40～74歳となる医療保険の加入者を対象として、国民健康保険、健康保険組合等の各医療保険者が実施する健康診査。平成18年の医療制度改革により、平成20年4月から始まった。
特定保健指導	特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣病の予防効果が高く期待できる受診者に対して、生活習慣を見直すサポートをするもの。生活習慣病の発症リスク（腹囲・BMI・血糖・脂質・血圧・喫煙）に応じて、情報提供、動機付け支援、積極的支援の3区分に階層化され、動機付け支援、積極的支援に区分された人を対象として特定保健指導を実施する。
な 行	
内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）	腹囲の基準（男性85cm以上、女性90cm以上）に加えて脂質異常、高血糖、高血圧のうち、2つ以上に該当すると診断される。主な原因は食べすぎと運動不足であり、必要以上の内臓脂肪ができることで代謝異常が生じることがある。
日本型食生活	米を中心に、水産物・畜産物・農産物等、多様な副食から構成される栄養バランスにすぐれた日本独自の食生活のこと。
年齢調整死亡率	人口規模や年齢構成が異なる地域の死亡数を基準人口で補正し、各集団の死亡率がどのような特徴を持つかを指標として比較分析する際に使用する。
年齢調整有病率	人口規模や年齢構成が異なる地域の有病率を基準人口で補正し、各集団の有病率がどのような特徴を持つかを指標として比較分析する際に使用する。
は 行	
発達障がい	発達障害者支援法には「脳機能の障害であってその症状が通常低年齢において発現するもののうち、言語の障害、協調運動の障害その他厚生労働省令で定める障害とする。」と定義。その他厚生労働省令で定める障害は「心理的発達の障害並びに行動及び情緒の障害（自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害、言語の障害及び協調運動の障害を除く。）とする。」と定義されている。
BMI	Body Mass Indexの略で世界共通の肥満度の指標で、身長と体重から簡単に測定することができ、標準値は「22」とされている。標準値の「22」に近いほど、さまざまな病気にかかるリスクが低いといわれている。
複合リスク者	高血糖、高血圧症、脂質異常症等の疾病のリスクを複合して有している者のこと。
や 行	
有所見者	定期健康診断等の結果、何らかの異常の所見が認められた者のこと。

おおだ健やかプラン策定委員会設置要綱

(目的)

第1条 すべての市民が生涯を通じた主体的な健康づくりを推進するため、「健康増進計画」「健やか親子計画」、「食育推進計画」の3つの計画を総合する「おおだ健やかプラン」を策定することを目的として、おおだ健やかプラン策定委員会（以下「委員会」という）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は次の各号に掲げる事項を処理する。

- (1) おおだ健やかプラン策定に関すること。
- (2) その他関連する事項に関すること。

(組織)

第3条 委員会の委員は大田市保健対策推進協議会委員をもってあてる。

(役員)

第4条 委員会には委員長を置き、大田市保健対策推進協議会会長があたるものとする。

(会議)

第5条 委員会の会議は、委員長が必要に応じて招集しその議長となる。

- 2 委員会は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。
- 3 委員会の会議の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数の時は委員長の決するところによる。
- 4 委員長は第3条に規定する委員の他、必要な者の出席を求めることができる。

(作業部会、担当課長会議及び庁内検討会)

第6条 委員会に提案する事項について協議又は調整するため、作業部会、担当課長会議及び庁内検討会を置く。

(設置期間)

第7条 この委員会は、おおだ健やかプランの策定終了後解散するものとする。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、健康福祉部健康増進課において処理する。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は市長が別に定める。

附則

この要綱は平成30年8月1日から施行する。

おおだ健やかプラン策定委員会名簿

	所 属	職 名	氏 名
1	大田市医師会	会 長	福 田 一 雄
2	大田市立病院	院 長	西 尾 祐 二
3	大田歯科医師会	会 長	泉 成 夫
4	大田市校長会	学校保健会 理事長	藤 井 伸 治
5	大田商工会議所	会 頭	齊 藤 寛
6	銀の道商工会	会 長	原 勝 正
7	島根県農業協同組合 石見銀山地区本部	本部長	山 崎 辰 次
8	大田市自治会連合会	副会長	松 浦 裕
9	大田市シニアクラブ連合会	会 長	中 西 義 昭
10	大田市体育協会	会 長	林 茂 樹
11	大田市公民館連絡協議会	会 長	岩 根 了 達
12	大田市社会福祉協議会	会 長	西 村 俊 二
13	大田市母子保健推進員	代 表	田 原 功 美
14	大田地区栄養士会	会 長	三 谷 サ エ 子
15	島根県県央保健所	所 長	長 崎 み ゆ き

おおだ健やかプラン策定作業部会設置要綱

(設置)

第1条 すべての市民が生涯を通じた主体的な健康づくりを推進するため、「健康増進計画」「健やか親子計画」、「食育推進計画」の3つの計画を総合する「おおだ健やかプラン」の策定にあたり、必要な事項を検討するため、おおだ健やかプラン策定委員会設置要綱（平成30年8月1日施行）第6条により、作業部会を設置する。

(事業内容)

第2条 作業部会は次の各号に掲げる事項を行う。

- (1) 計画の基本方針に関すること。
- (2) 計画の案に関すること。
- (3) 前2号に掲げるもののほか、計画の策定に必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 作業部会の委員は、別表1に掲げる団体等から選出した者をもって組織する。

(役員)

第4条 作業部会に部会長、(以下「会長」という。)1名、副会長1名を置くこととし、役員は部会において委員の互選とする。

- 2 会長は会議を総括する。
- 3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときには、その職務を代理する。

(会議)

第5条 作業部会の会議は、会長が招集する。

- 2 作業部会の議事にあたり、可否同数の時は、会長の決するところによる。
- 3 作業部会は、必要があると認めるときは、委員以外の者の出席を求め、その意見を聞くことができる。

(庁内検討会)

第6条 第2条各号に掲げる事業内容について、必要な資料の収集及び整理その他の作業を行うため、作業部会に庁内検討会を置く。

- 2 庁内検討会は、別表2に掲げる庁内関係課等の職員をもってあてる。

(設置期間)

第7条 この作業部会は、おおだ健やかプランの策定終了後解散するものとする。

(庶務)

第8条 部会の庶務は、健康増進課において処理する。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか、部会の運営に関し必要な事項は会長が部会に諮って別に定める。

附則

この要綱は平成30年9月28日から施行する。

この要綱は平成31年4月1日から施行する。

別表 1 (第 3 条関係)

【団体等】
大田市医師会
大田歯科医師会
大田地区歯科衛生士会
大田商工会議所
銀の道商工会
J Aしまね石見銀山地区本部
大田市自治会連合会
大田市母子保健推進員
大田市シニアクラブ連合会
大田市体育協会
大田市 P T A 連合会
学校保健会養護教諭部会
学校保健会学校栄養士部会
大田市幼稚園長会
大田市保育研究会
大田地区栄養士会
大田市食育ボランティアの会
大田市公民館連絡協議会
大田市社会福祉協議会
県央保健所

別表 2 (第 6 条関係)

【庁内関係課】
教育部総務課
教育部学校教育課
教育部社会教育課
健康福祉部地域福祉課
健康福祉部子育て支援課
健康福祉部介護保険課
産業振興部農林水産課

令和元年度 おおだ健やかプラン策定作業部会委員名簿

	所 属	氏 名
1	大田市医師会	須 田 道 雄
2	大田歯科医師会	楫 野 泰 弘
3	大田地区歯科衛生士会	吉 田 ち か み
4	大田商工会議所	藤 原 明 美
5	銀の道商工会	岩 谷 恭 子
6	JA しまね石見銀山地区本部	神 移 奈 央 子
7	大田市自治会連合会	松 浦 裕
8	大田市母子保健推進員会	安 原 和 歌 子
9	大田市シニアクラブ連合会	和 上 豊 子
10	大田市体育協会	安 田 隆 司
11	大田市 PTA 連合会	宇 賀 広 実
12	大田市学校保健会 養護教諭部会	皆 廣 万 智 子
13	大田市学校保健会 学校栄養士部会	近 藤 光 央
14	大田市幼稚園長会	三 國 千 秋
15	大田市保育研究会	吉 村 久 美
16	大田地区栄養士会	古 和 沙 織
17	大田市食育ボランティアの会	水 野 勝 彦
18	大田市公民館連絡協議会	伊 藤 裕 子
19	大田市社会福祉協議会	大 迫 真 佐 彦
20	県央保健所	林 清 子

おおだ健やかプラン

第4期大田市健康増進計画
第3期大田市食育推進計画
第2期大田市健やか親子計画

令和2年3月

発行：大田市

編集：大田市 健康増進課

〒694-0064 島根県大田市大田町大田口 1111

TEL 0854-83-8151 FAX 0854-82-9730
