

浅口市健康・食育推進計画

中間評価

さわやかあいさつ！笑顔の源

市民が主体的に健康づくりに取り組み、
満足できる人生を
送っていただくことをめざします



令和2年3月

も く じ

第1章 中間評価にあたって

第1節	中間評価の趣旨	1
第2節	計画の期間と評価の時期	1
第3節	中間評価体制	1
第4節	中間評価における現状	2

第2章 計画の評価と見直し

第1節	栄養・食生活	19
第2節	身体活動・運動	22
第3節	休養・こころの健康	24
第4節	たばこ・飲酒	26
第5節	歯と口腔の健康	28
第6節	生活習慣病の予防	30

第3章 令和6年度に向けての目標

第1節	栄養・食生活	33
第2節	身体活動・運動	34
第3節	休養・こころの健康	34
第4節	たばこ・飲酒	34
第5節	歯と口腔の健康	35
第6節	生活習慣病の予防	35

第4章 参考資料

36

第1章 中間評価にあたって

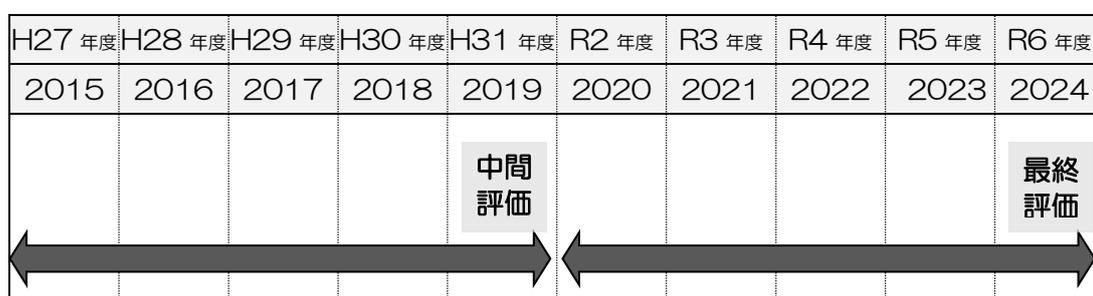
第1節 中間評価の趣旨

浅口市では、市民のみなさんが主体的に健康づくりへ取り組み、満足できる人生を送っていただくことができることを目指して平成27年3月に「浅口市健康・食育推進計画」を策定しており、本計画に基づいて家庭、地域、行政等が連携を図りながら健康づくりや食育に取り組んできました。

平成31年度は本計画の中間年にあたることから、アンケート調査等により数値目標の達成状況を確認し、今後取り組むべき課題などを整理しました。これらを基に、本計画最終年度である令和6年度に向け、市民の主体的な取り組みを中心としながら、市全体で健康づくりや食育に取り組んでいきます。

第2節 計画の期間と評価の時期

本計画の期間は、平成27年度（2015年）から令和6年度（2024年）の10年間としています。平成31年度（2019年）に中間評価を行い、見直した内容を後期計画に反映します。



第3節 中間評価体制

(1) 中間評価の協議「浅口市民健康増進対策協議会」

本計画の中間評価を実施するにあたり、医療機関関係者、教育機関関係者等により構成される「浅口市民健康増進対策協議会」において、協議を行いました。

(2) アンケート調査の実施

「健康づくり」、「食育」に対する市民の意見を広く収集し、「浅口市健康・食育推進計画」の中間評価を行う基礎資料として活用するため、平成31年度に開催した市のイベント（市愛育委員会総会、人権教育指導養成講座）や集団けんしん（ピロリ菌検診）の会場を利用してアンケート用紙を配布および回収し、調査を実施しました。

第4節 中間評価における現状

(1) 調査概要

調査対象	712名（市愛育委員会総会・ピロリ菌集団検診・人権教育指導養成講座への参加者）
調査方法	会場でアンケート用紙を配布・回収
有効回答件数	468件
有効回答率	65.7%

(2) 回答者内訳

①性別・年齢別

上段：人 下段：%

	男性	女性	無回答	合計
15～19歳	0 (0.0)	1 (100)	0 (0.0)	1 (100)
20～29歳	0 (0.0)	2 (100)	0 (0.0)	2 (100)
30～39歳	2 (20.0)	8 (80.0)	0 (0.0)	10 (100)
40～49歳	13 (21.7)	47 (78.3)	0 (0.0)	60 (100)
50～59歳	15 (19.5)	62 (80.5)	0 (0.0)	77 (100)
60～69歳	35 (22.6)	119 (76.8)	1 (0.6)	155 (100)
70歳以上	66 (40.5)	95 (58.3)	2 (1.2)	163 (100)
無回答	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
合計	131 (28.0)	334 (71.4)	3 (0.6)	468 (100)

②地区別

地区名	人数（人）	割合（％）
鴨方町	146	31.2
金光町	197	42.1
寄島町	123	26.3
無回答	2	0.4
合計	468	100.0

※グラフの注意事項

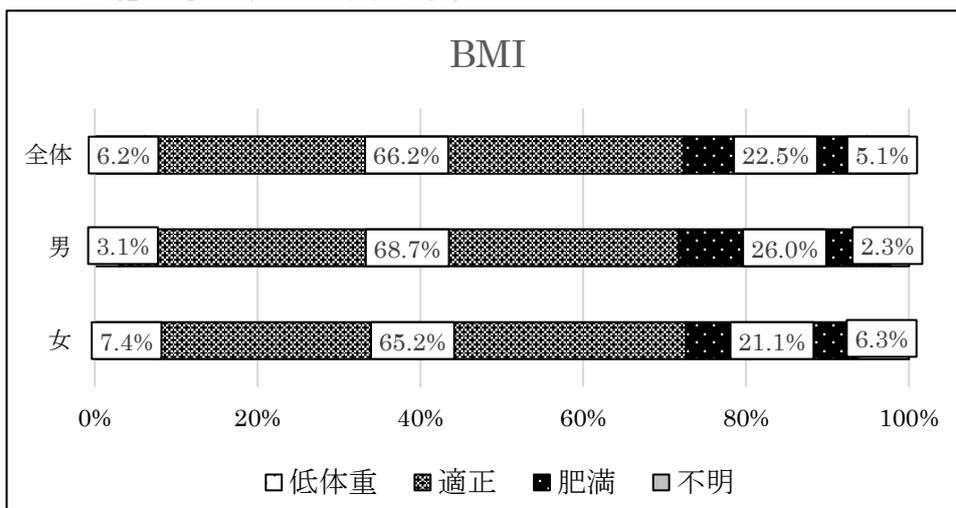
比率については小数点第2位を四捨五入しているため、各比率が100%に合致しない可能性があります。

(1) 調査結果概要

①回答者の体格について

■BMI

体格指数であるBMIについては「普通体重」が66.2%を占め、22.5%が「肥満」となっています。性別では、女性で「低体重」が男性の2倍ほど多く、男性で「肥満」が多い状況にあります。

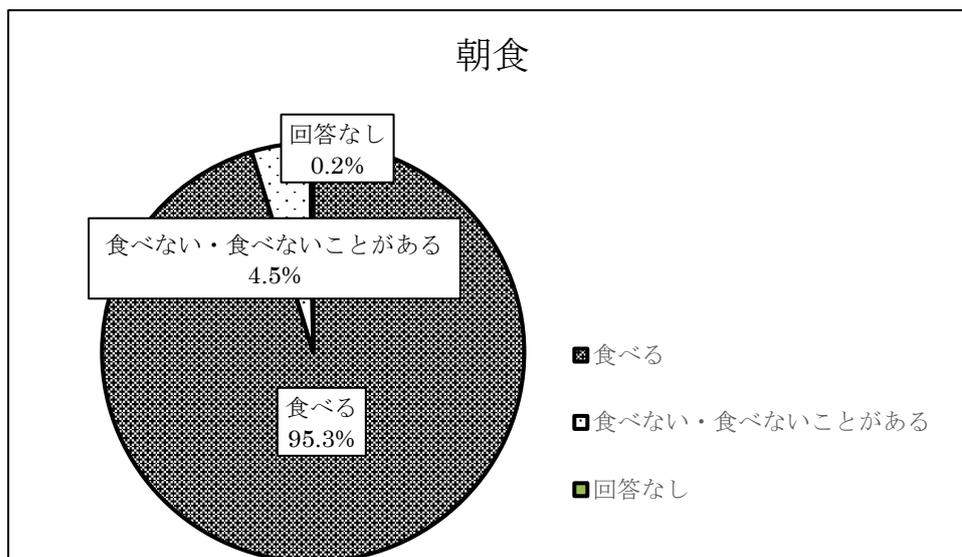


②食生活について

■朝食

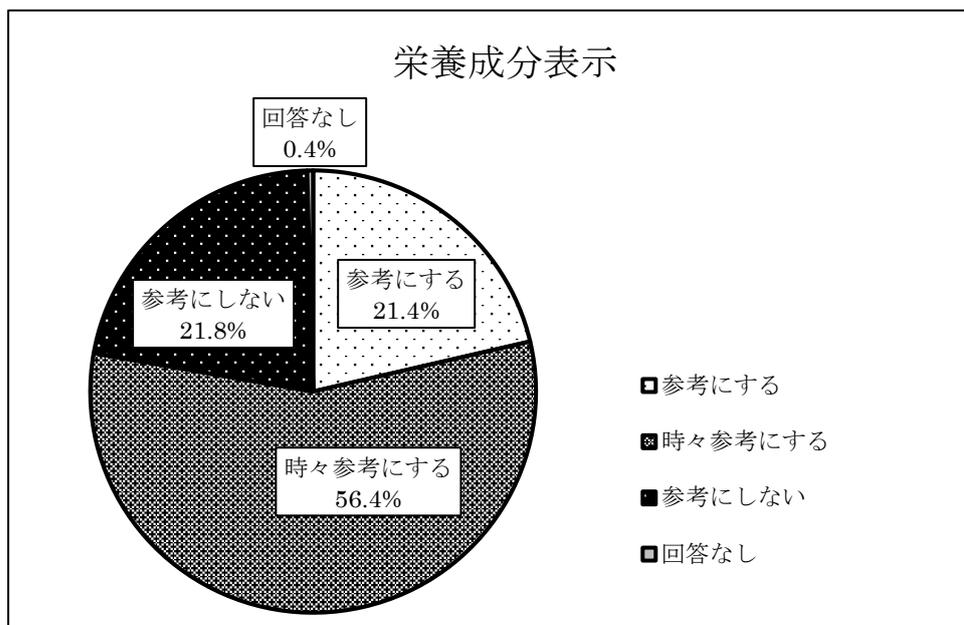
朝食については、ほぼ毎日食べる人が95.3%となっています。

課題となっている20歳代、30歳代の割合については対象人数が少ないため、単純に比較できませんが、全体的には食べる人の割合が上昇しています。



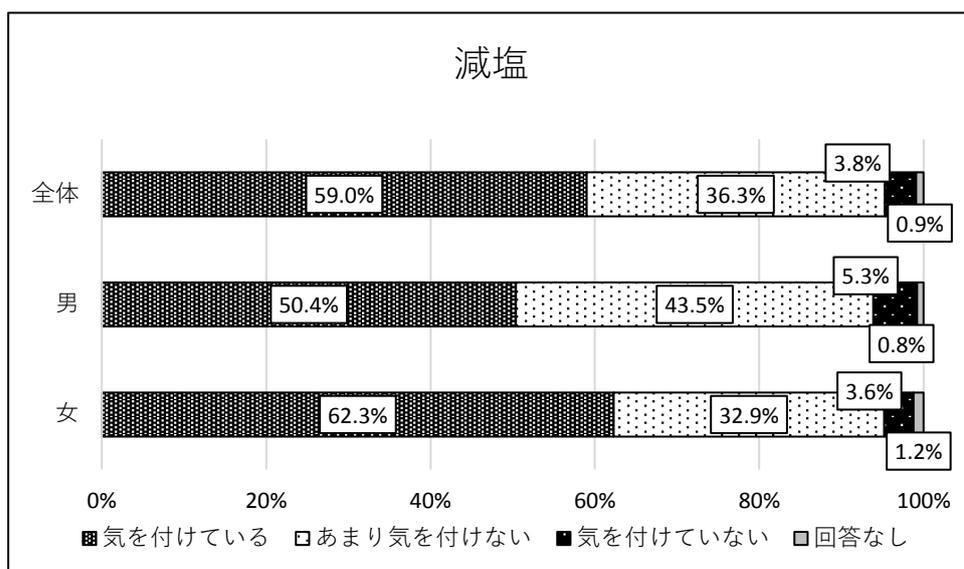
■栄養成分表示

外食や食品を購入する際に栄養成分の表示を参考にする人は21.4%となっています。



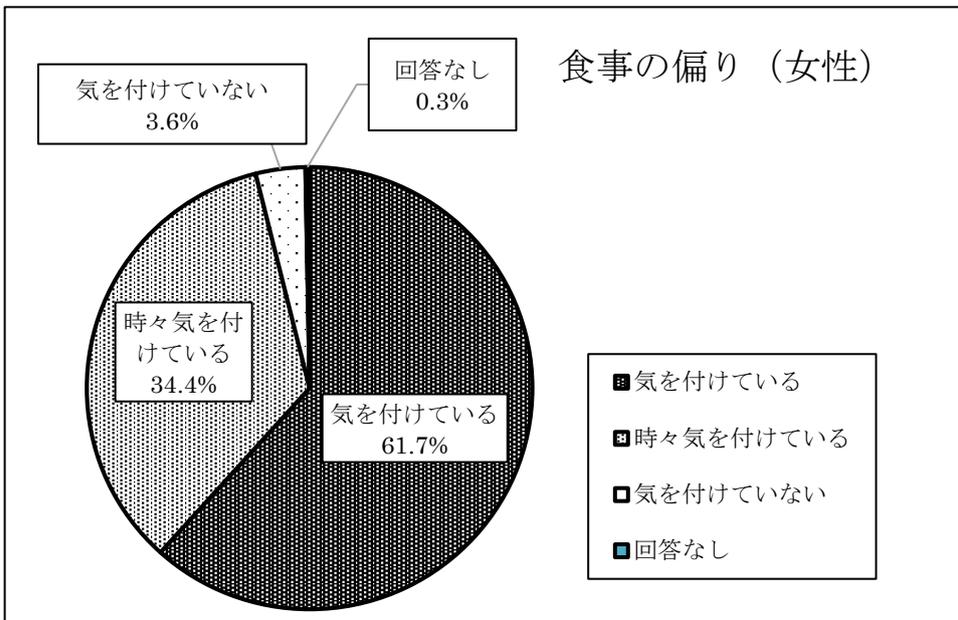
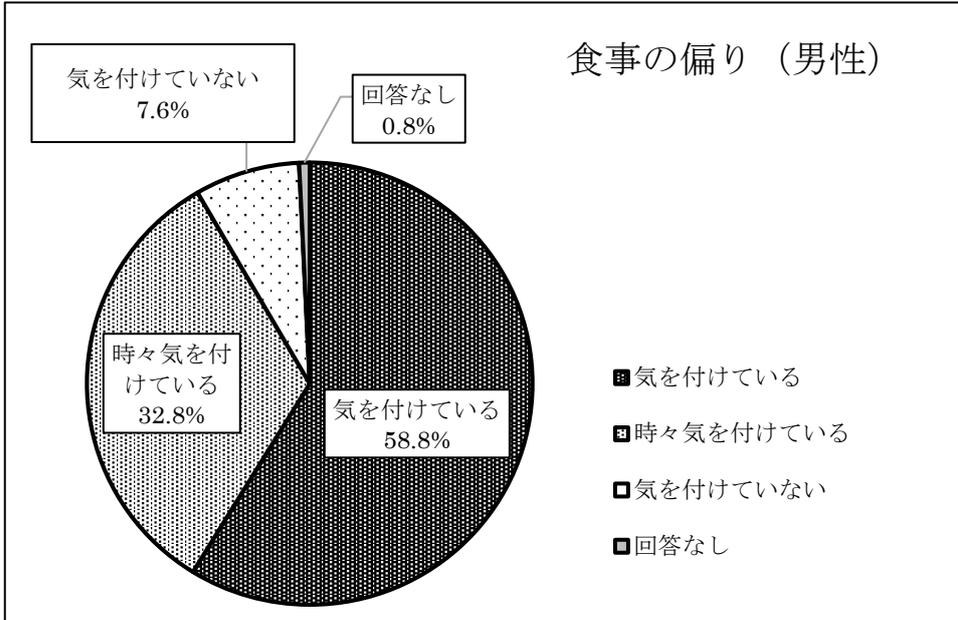
■減塩

減塩については、気を付けている人が59.0%と、半数以上を占めています。性別では、男性よりも女性の方が「気を付けている」と回答しており62.3%となっています。



■食事の偏り

食事の偏りについては、気を付けている人は男性で58.8%、女性で61.7%となっています。気を付けていない人は女性より男性の方が多くなっています。

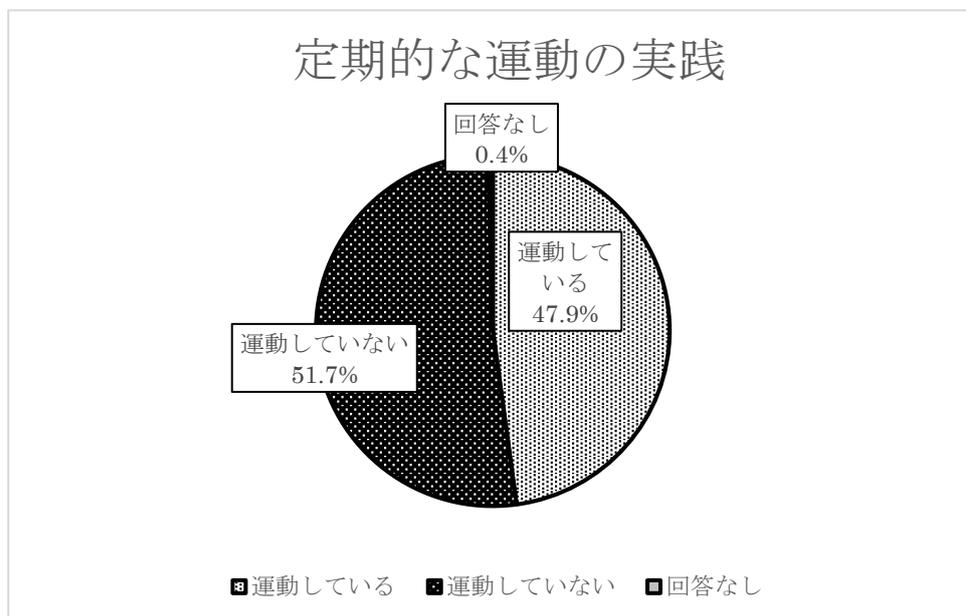


③運動について

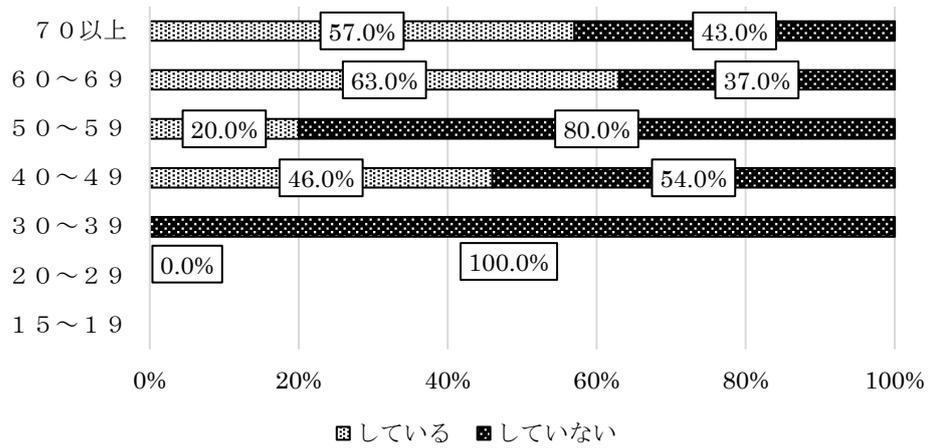
■定期的な運動

1日につき30分以上の運動を定期的に（週2回以上）実施しているかについては、している人が47.9%、していない人が51.7%とほぼ同数の割合を占めています。

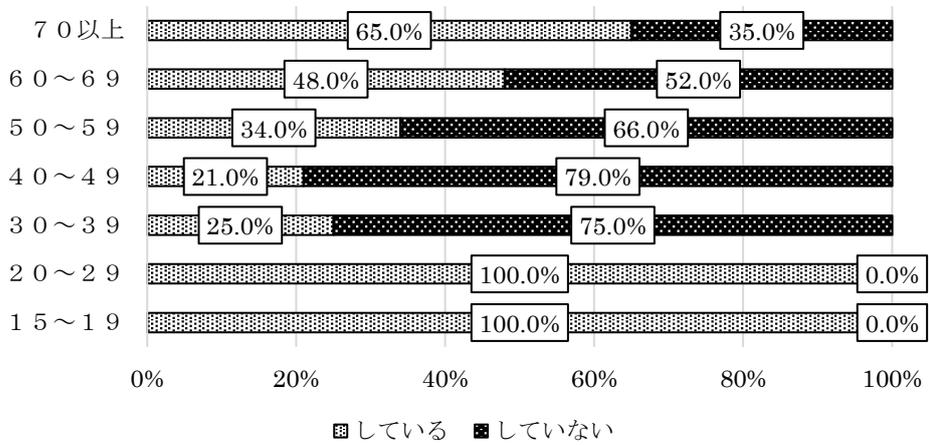
性別・40歳以上の年齢別で見ると、男性は60歳代が、女性では70歳以上が「している」と最も多く回答しており、「していない」と回答した割合が最も多いのは男性では50歳代、女性では40歳代となっています。



年代別 定期的な運動の実践（男性）



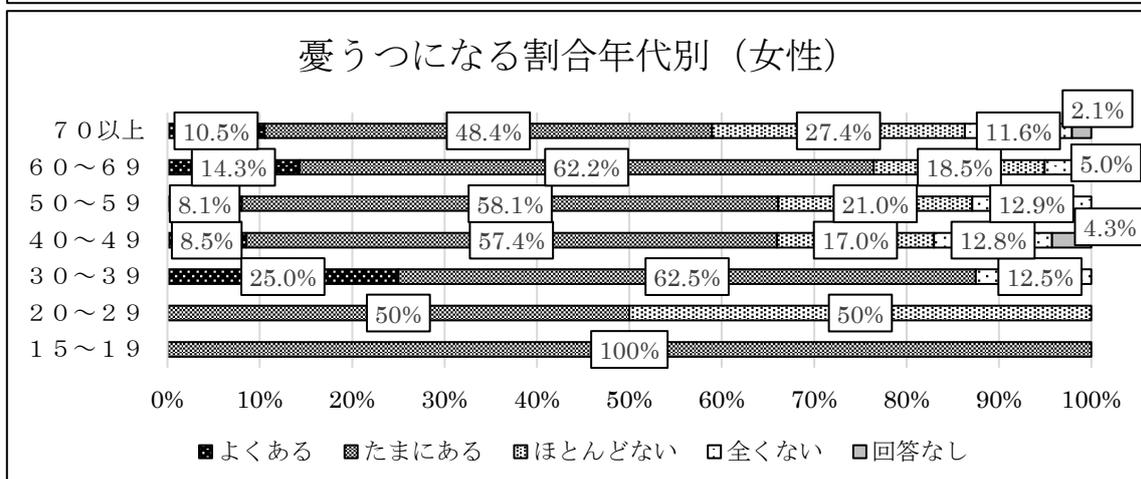
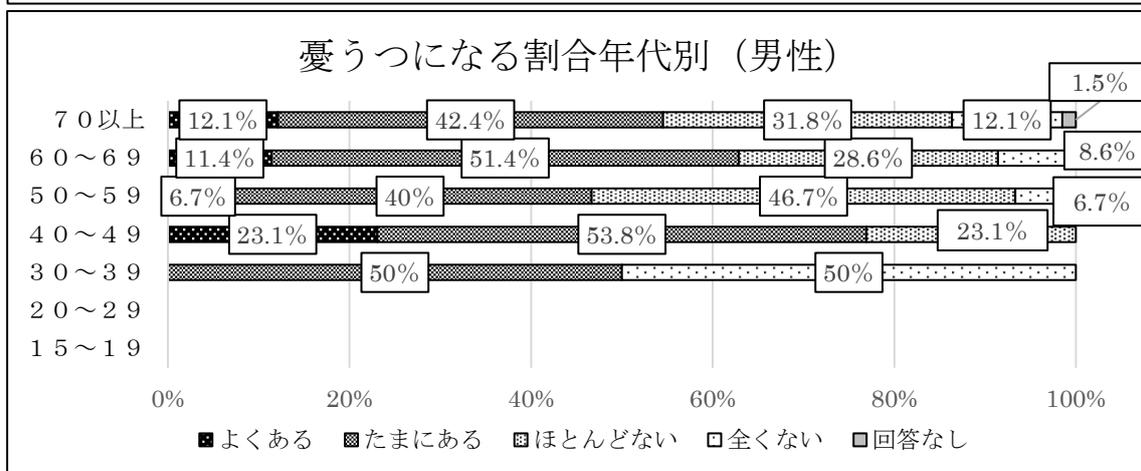
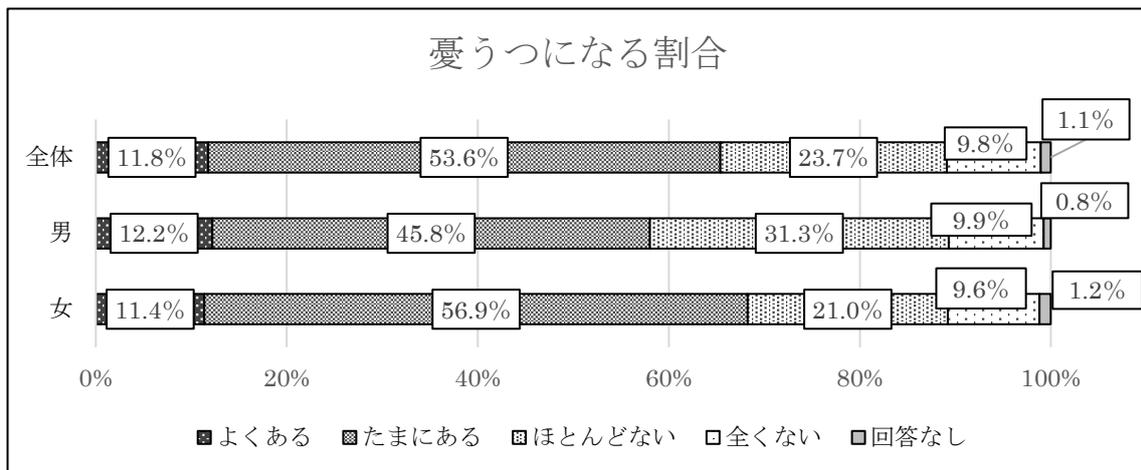
年代別 定期的な運動の実践（女性）



④休養・こころの健康について

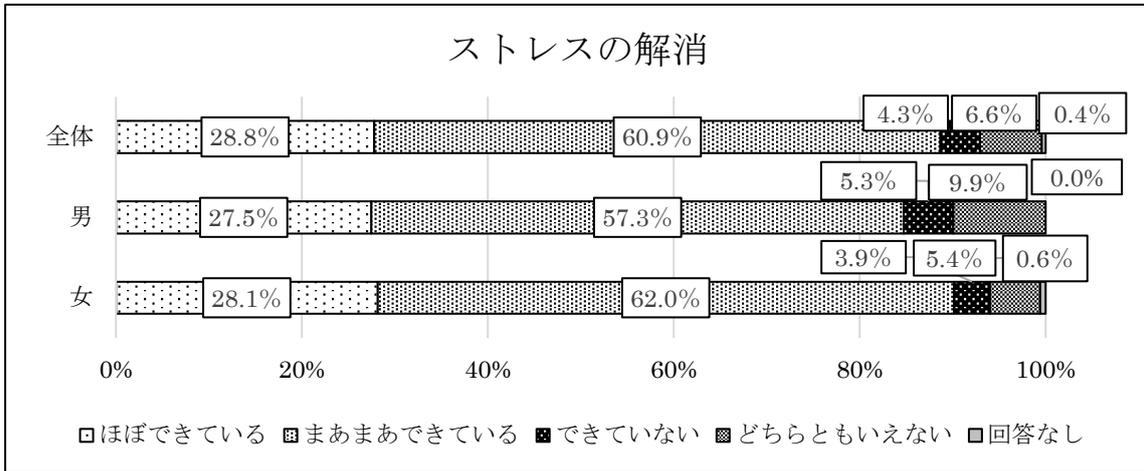
■憂うつ

この1年間に憂うつな気分になったことがある割合は、「よくある」「たまにある」の合計が65.4%、「ほとんどない」「まったくない」の合計が33.5%となっています。性別では女性の方が憂うつな気分になる割合が高く、男性の40歳代、女性の30歳代で憂鬱な気分になる人の割合が最も多くなっています。



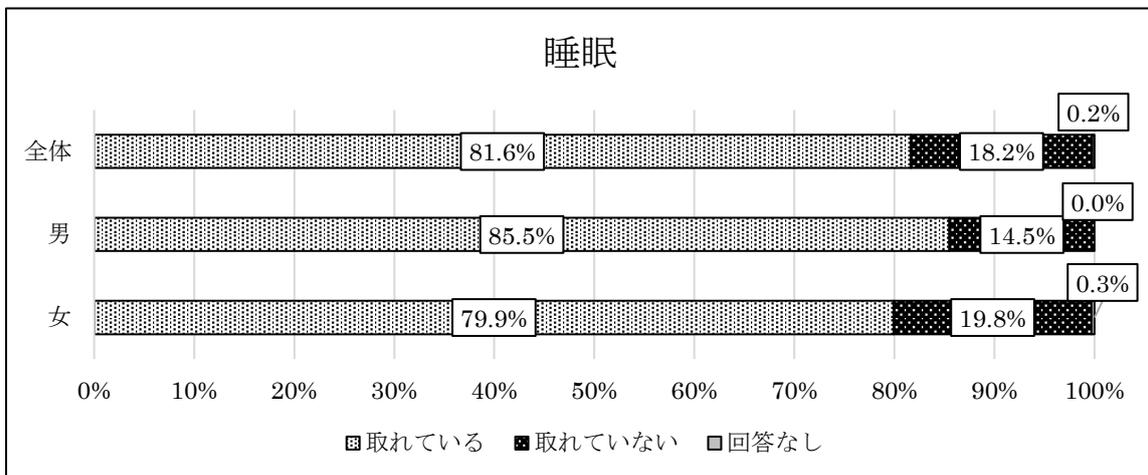
■ストレス解消

ストレス解消については、「ほぼできている」「まあまあできている」の合計が89.7%となっています。



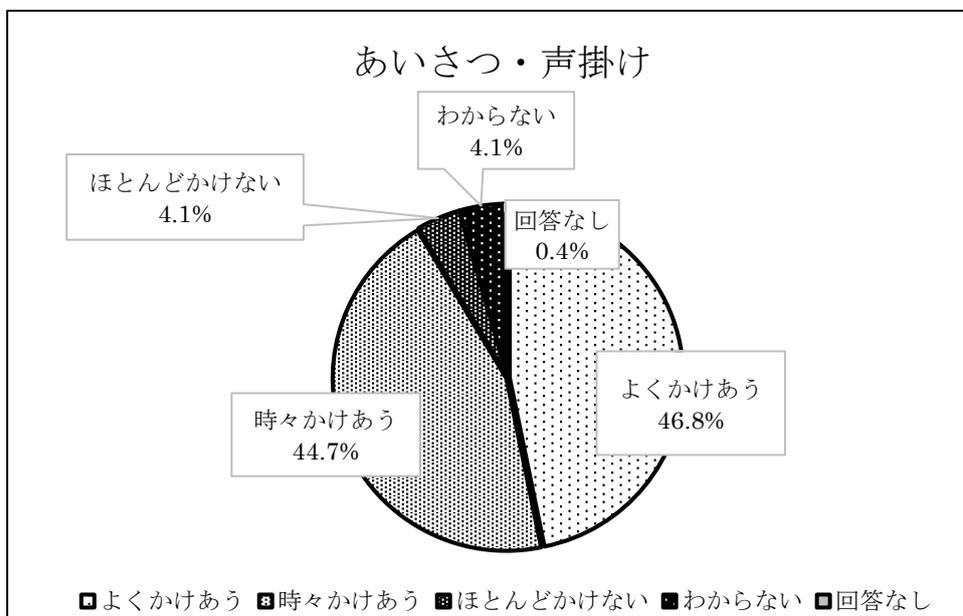
■睡眠

睡眠が十分にとれているかについては、「取れている」人が81.6%となっています。



■地域とのつながり

居住地域は年代を超えてのあいさつなど「よく声をかけあう地域」かどうかを尋ねたところ、「よくかけあう」が46.8%、「時々かけあう」が44.7%、「ほとんどかけない」が4.1%となっています。

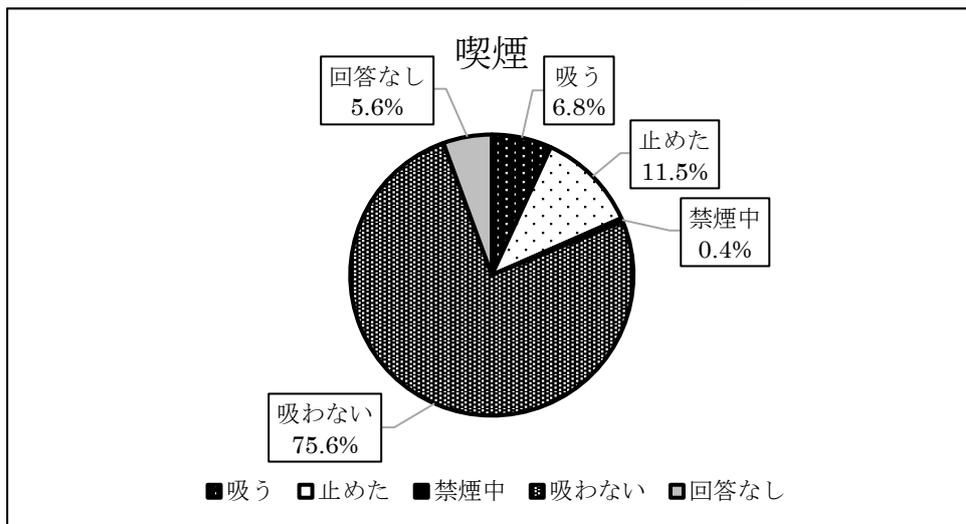


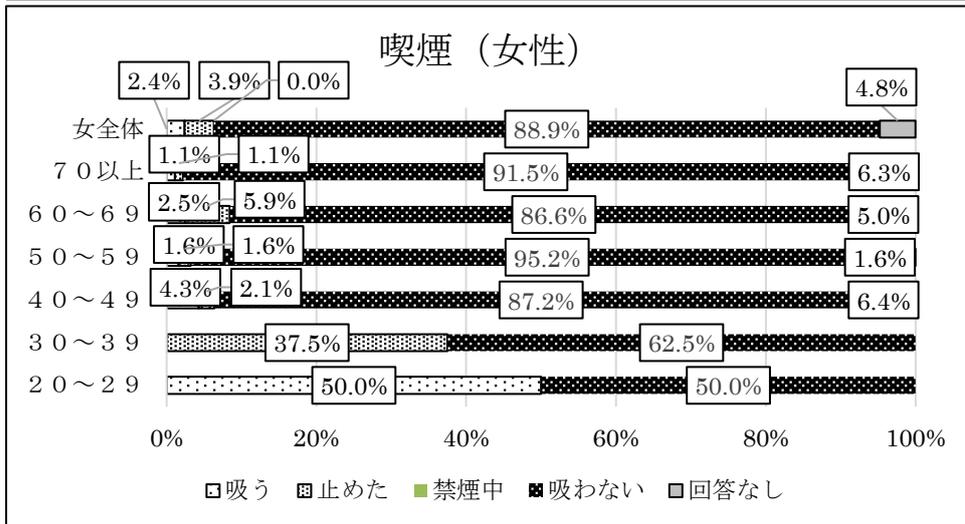
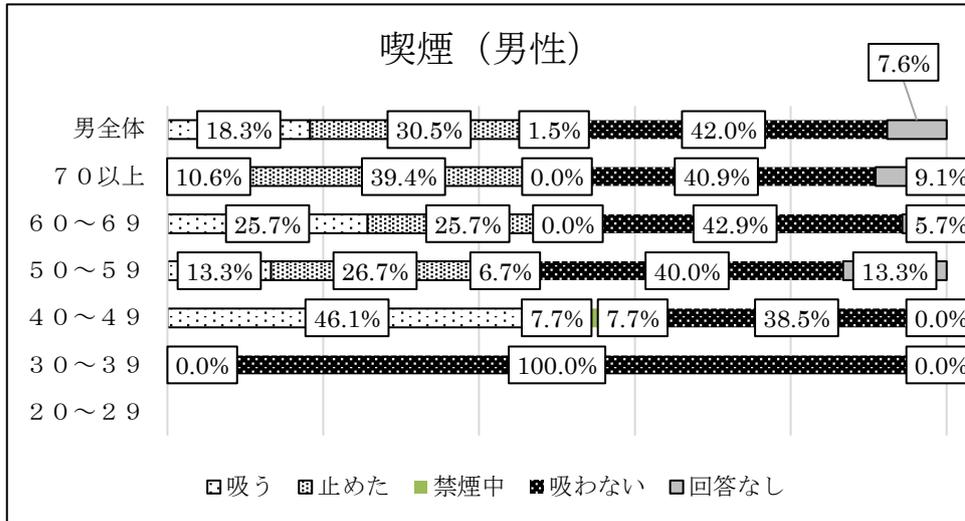
⑤たばこについて

■喫煙状況

喫煙状況については6.8%が喫煙しています。性別では、男性で18.3%、女性で2.4%が喫煙しています。

「以前吸っていたがやめた」または「現在禁煙中である」と回答した人は11.9%であり、中年期以降の禁煙が進んでいる可能性が示唆されます。



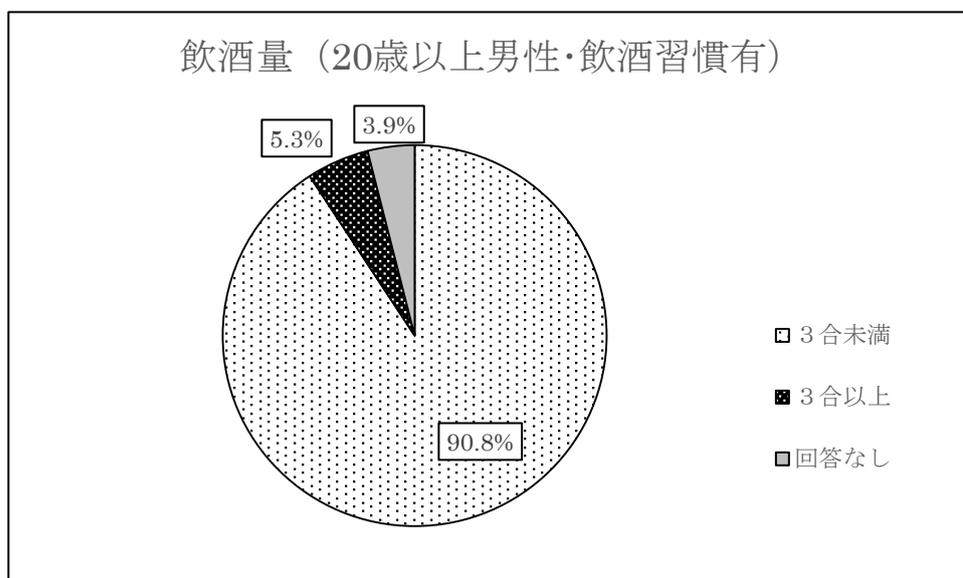
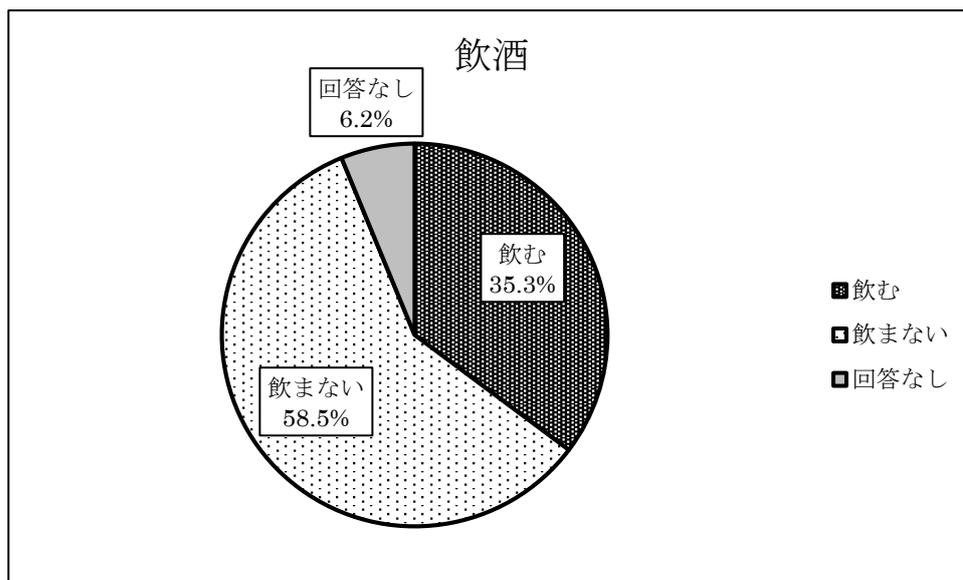


⑥飲酒について

■飲酒状況

飲酒の有無については、「飲む」は35.3%、「飲まない」は58.5%となっています。

また、20歳以上の男性で「飲む」と答えた131人のうち、日本酒に換算して1日に3合以上の多量飲酒者は4人で5.3%となっています。

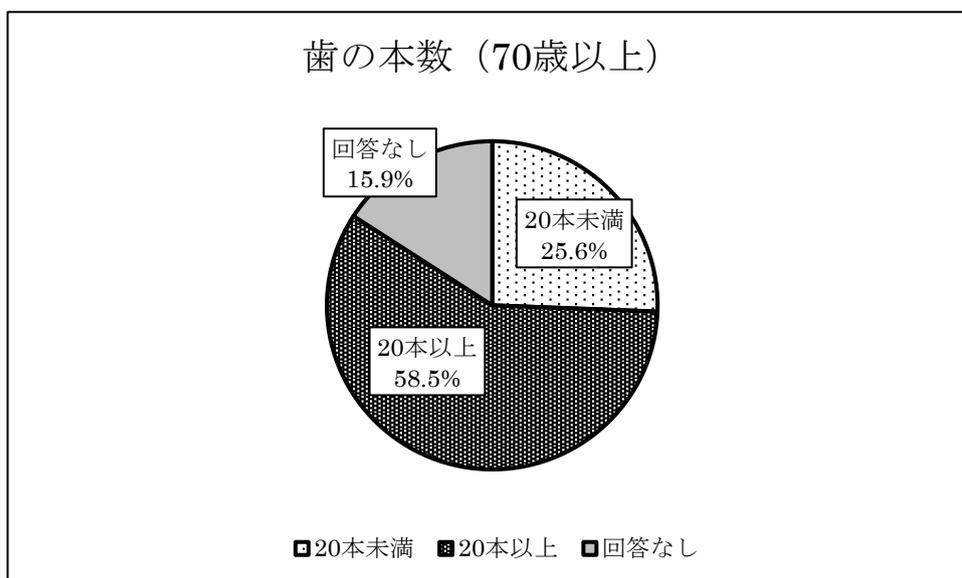
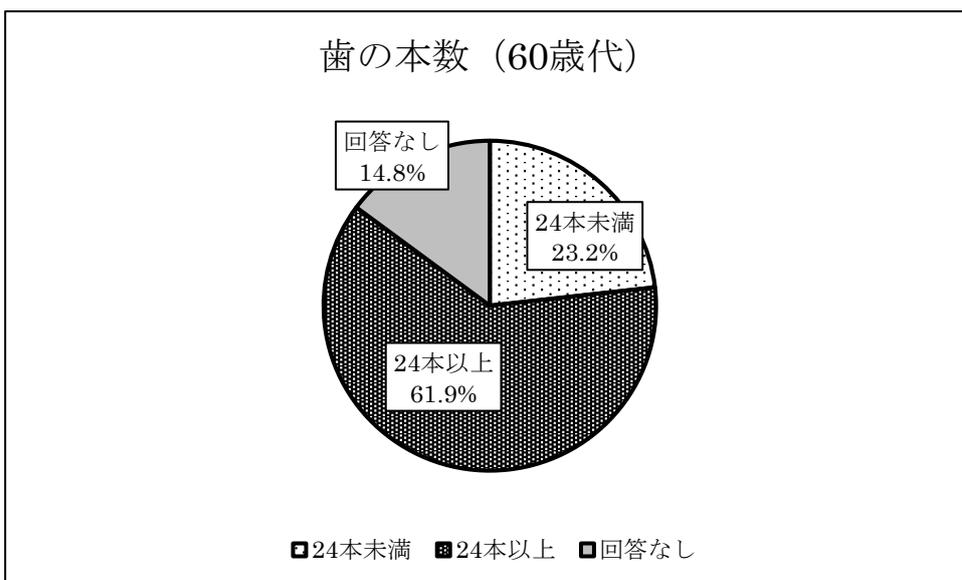


⑦歯について

■歯の本数

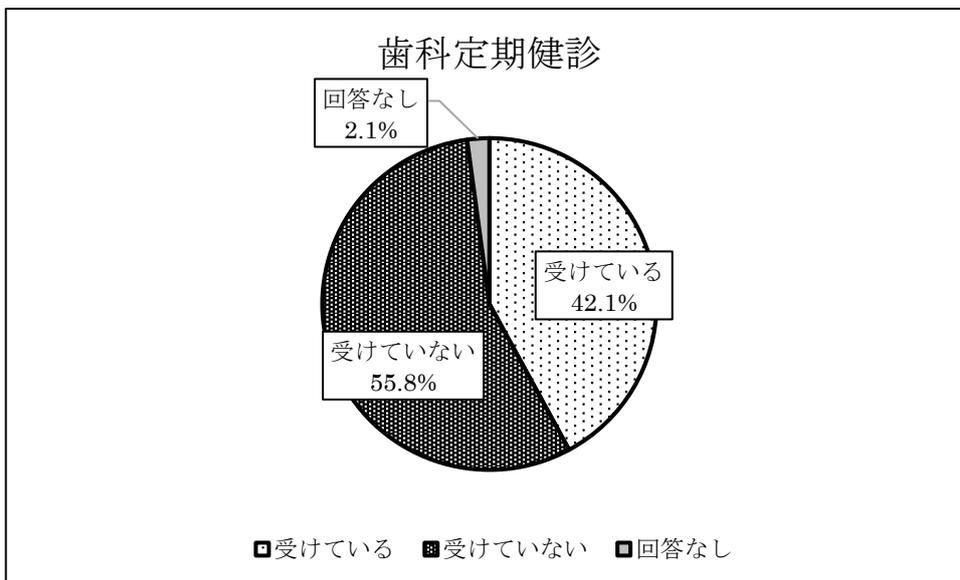
歯の本数については、60歳代で24本以上自分の歯を保有する人が61.9%、70歳以上で20本以上自分の歯を保有する人が58.5%となっています。

本アンケートでは年齢区分を「70歳以上」としていたため8020の割合は把握できていませんが、今後8020も併せて調査する必要があります。



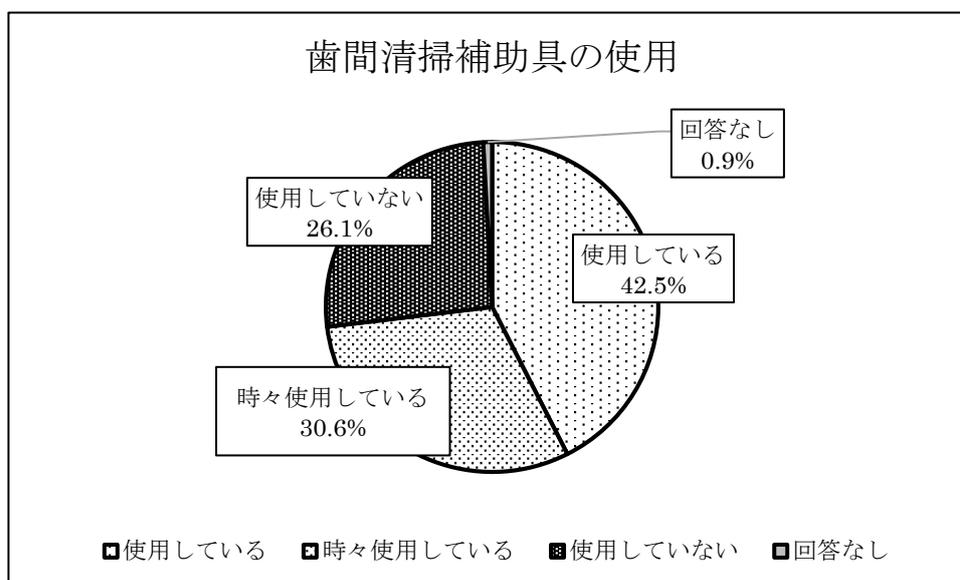
■ 定期的な歯科健診受診

定期的な歯科健診については、受診している人が42.1%となっています。



■ 歯間清掃補助具の使用

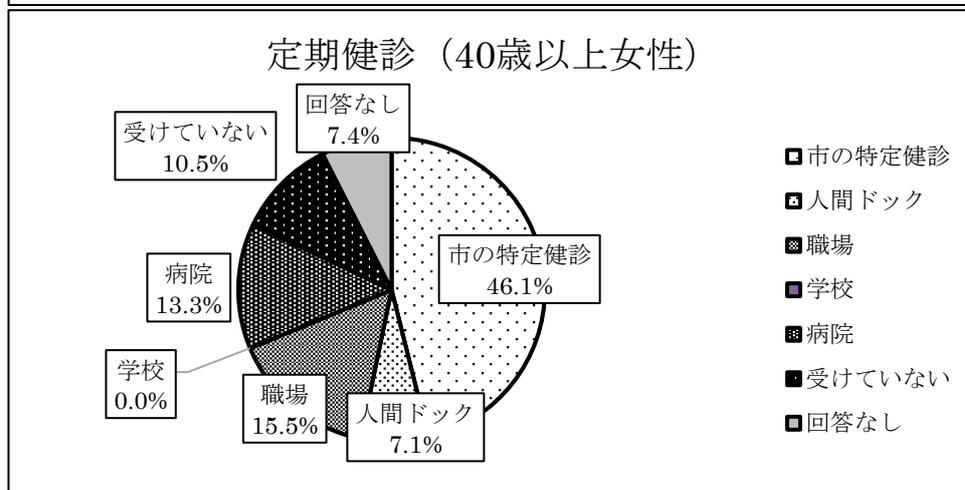
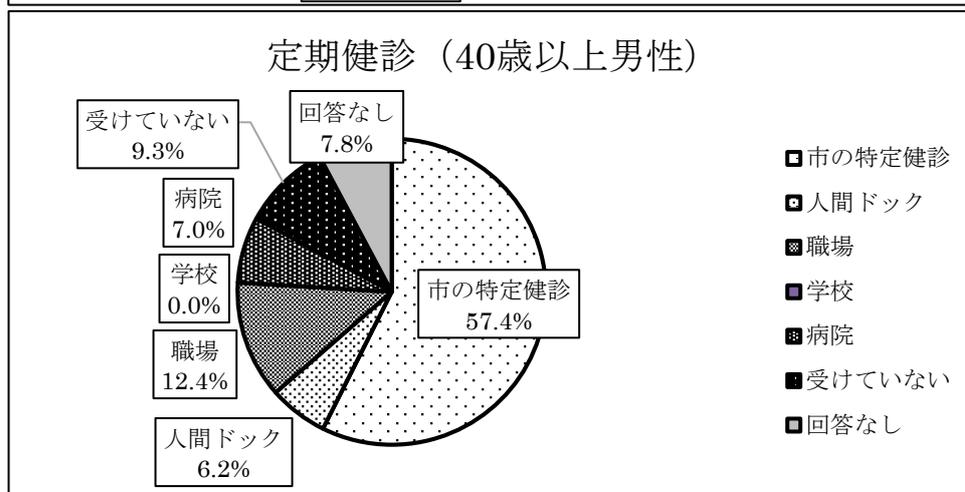
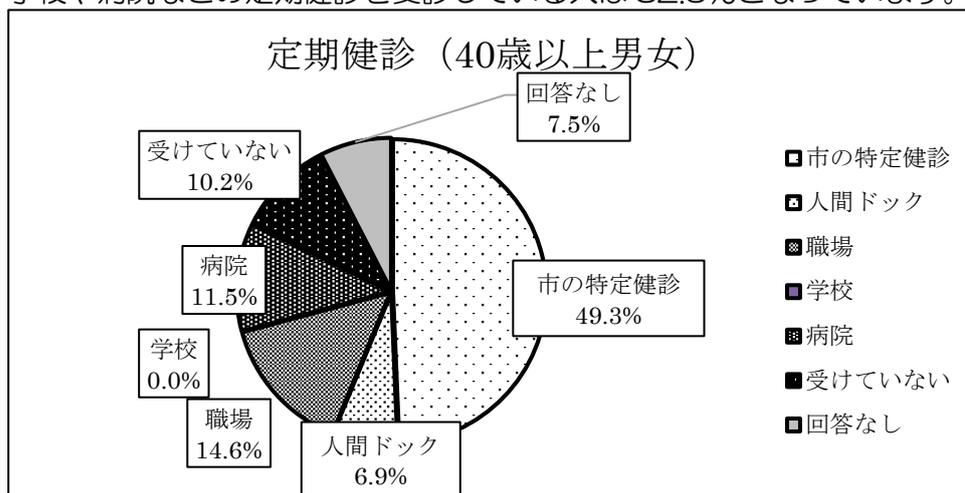
デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃補助具については、「使用している人」は42.5%で、「時々使用している」人と合わせると73.1%となっています。



⑧健（検）診について

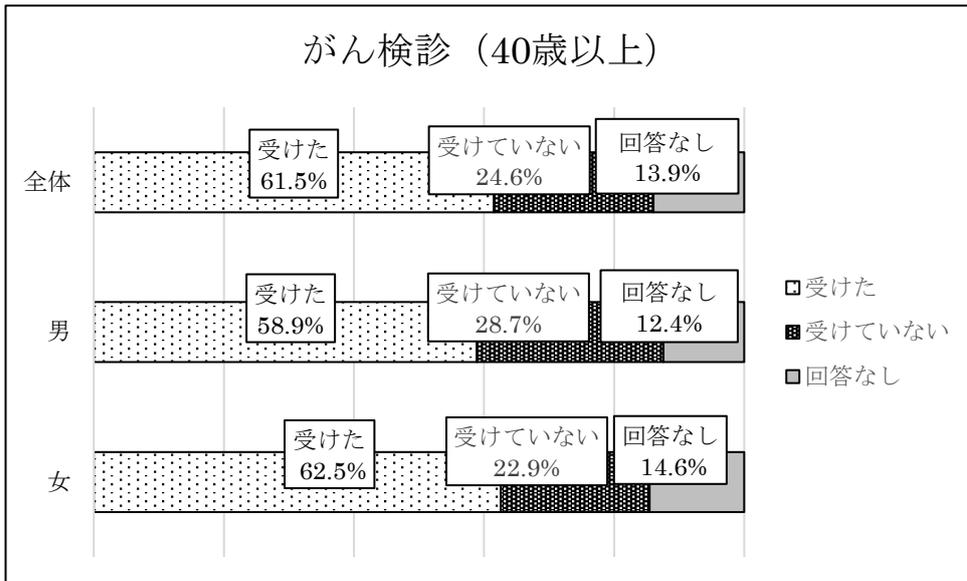
■健康診査

健康診査については、40歳以上の男女で特定健診、人間ドック、職場、学校や病院などの定期健診を受診している人は82.3%となっています。



■がん検診

がん検診については、40歳以上の男女で、この1年間で市の検診や職場・病院などで受診した人は61.5%となっています。男女別にみると、男性は58.9%、女性は62.5%で、女性の方が割合は高くなっています。



第2章 計画の評価と見直し

第1節 栄養・食生活

(1) 数値目標の評価

内容		平成 25 年度 現状値	平成 31 年度 現状値	令和 6 年度 目標値	評価	
毎日朝食を食べる人の割合	就学前	91.8%	-	100%に近づける	□	
	児童（小学校）	85.8%	86.8%	90.0%	○	
	生徒（中学校）	82.2%	80.4%	90.0%	△	
	20 歳代	男性	64.0%	95.3% (全年代)	70.0%	□
		女性	85.1%		90.0%	□
30 歳代	男性	78.3%	85.0%		□	
外食や食品購入時に栄養成分表示を参考にする人の割合	15 歳以上	21.3%	21.4%	増加傾向へ	◎	
塩分を控えている人の割合	15 歳以上	45.4%	59.0%	増加傾向へ	◎	
適正体重（BMI18.5 以上 25 未満）の維持ができている人の割合	15 歳以上	男性	64.0%	68.7%	増加傾向へ	◎
		女性	64.6%	65.2%	増加傾向へ	◎
偏った食事をしないように気をつけている人の割合	15 歳以上	男性	80.7%	91.6%	増加傾向へ	◎
		女性	91.2%	96.1%	増加傾向へ	◎

評価の方法・・・◎：目標達成、○：平成 25 年度より改善、△：平成 25 年度より悪化、□：評価困難

※毎日朝食を食べる人の割合の児童と生徒については、「全国学力学習状況調査児童質問用紙による浅口市立小学校 6 年生」「全国学力学習状況調査生徒質問用紙による浅口市立中学校 3 年生」の結果

(2) 現状

■ 朝食を欠食する人の減少

アンケート調査結果によると、95.3%の人が毎日朝食を食べると回答しています。課題となっている20歳代、30歳代の割合については対象人数が少ないため単純に比較できませんが、全体的には食べる割合は増加しています。小学生では増加しているものの目標値(90.0%以上)には達していません。また、中学生では減少しており、(90%以上)に達していません。一方、県の状況をみると小学生、中学生ともに減少がみられます。

1日の始まりである朝食を食べることは、体と脳へエネルギーを補給する、体温を上昇させる、体のリズムを整えるなど、心身の成長はもちろん、生活習慣病やフレイルの予防の観点からも重要です。全ての年代において朝食を食べる人を増やす必要があります。

■ 栄養成分表示を参考にする人の増加

アンケート調査結果によると、僅かながら増加しており、目標値(前回調査時より増加傾向へ)に達しています。栄養成分表示は平成27年4月1日より容器包装に入られた加工食品に、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、塩分の量を表示することが義務付けられています。外食や中食を利用する機会が増えており、栄養成分表示を見て、上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なく食べることができるよう栄養成分表示の見方を普及し、健康の維持・増進に役立てることが重要となります。

■ 減塩に気をつける人の増加

アンケート調査結果によると、男女ともに増加しており、目標値(前回調査時より増加傾向へ)に達しています。食塩の摂取量は、高血圧症をはじめ動脈硬化やその他生活習慣病の発症において大きな影響を及ぼします。浅口市では、医療費の多くが高血圧症の治療によって費やされているのが現状です。そのため、今後も塩分の摂り過ぎや高血圧症が身体に及ぼす影響等について正しい知識を普及し、減塩に対する意識を高めることが重要となります。

■ 偏った食事をしないように気を付ける人の増加

アンケート調査結果によると、男女ともに増加しており、目標値(前回調査時より増加傾向へ)に達しています。主食・主菜・副菜が揃ったバランスのよい食事は健康づくりのための食事の基本です。今後もイベントや健康教室などを通じて地域や行政全体での取り組みが重要となります。

(3) ライフステージ別重点目標

ライフステージ・区分		重点目標
乳幼児期 (0～5歳) と妊婦	自助	①規則正しい食習慣を実践しよう ②家族と一緒に楽しく食べよう
	共助	早寝・早起き・朝ごはん運動を広めよう
	公助	乳幼児の保護者に向けた食育を推進します
学童期 (6～12歳)	自助	①正しい食習慣を身につけよう ②好き嫌いなく食べよう ③家族と一緒に楽しく食べよう
	共助	子どもたちに食の大切さを伝え、食べ物への感謝の気持ちを育てよう
	公助	栄養委員の地区活動等を通じ、子ども達や保護者に食べる楽しさを伝えます
思春期 (13～19歳)	自助	①欠食せず、規則正しい食生活をしよう ②家族と楽しく食べる日を多くもとう
	共助	将来の健康のために、食べ物を選ぶ力を身につけよう
	公助	学校給食を通じて、毎日朝食を食べることや栄養・食生活について学習をします(学校教育課・各学校)
青壮年期 (20～64歳)	自助	①栄養のバランスを考え、適量摂取・減塩を実践しよう ②家族や友人らと楽しく食事をする日を持とう
	共助	①「栄養成分表示の店」の増加 ②栄養委員等、地域におけるボランティアによる各種の健康づくりや食育に関する活動、調査、啓発等を進めよう
	公助	健診等を通じて、正しい食生活の知識を振り返る機会を持ち、栄養バランスの取れた食生活の実践を支援します
高齢期 (65歳以上)	自助	①食事を楽しみながら必要な量をバランス良く食べよう ②地区行事などにも参加し、楽しく食事をする日を持とう
	共助	①「栄養成分表示の店」の増加 ②栄養委員等、地域におけるボランティアによる各種の健康づくりや食育に関する活動、調査、啓発等を進めよう
	公助	健診等を通じて、正しい食生活の知識を振り返る機会を持ち、栄養バランスの取れた食生活の実践を支援します

第2節 身体活動・運動

(1) 数値目標の評価

内容		平成 25 年度 現状値	平成 31 年度 現状値	令和 6 年度 目標値	評価	
健康のため定期的（週 2 回以上で 1 日 30 分以上）に運動している人の割合	20～59 歳	男性	38.3%	30.0%	40.0%	△
		女性	38.2%	29.4%	40.0%	△
	60 歳以上	男性	58.4%	58.4%	65.0%	▲
		女性	51.4%	55.6%	65.0%	○

評価の方法・・・◎：目標達成、○：平成 25 年度より改善、△：平成 25 年度より悪化、

▲：平成 25 年度と同じ、□：評価困難

(2) 現状

■ 運動習慣がある人の増加

アンケート調査結果によると、20～59 歳では男女ともに運動習慣のある人の割合が減少しており、目標値（50.0%以上）に達していません。60 歳以上の男性では割合に変化はみられず、女性では増加傾向がみられるものの、いずれも目標値（65.0%以上）には達していない状況です。平成 28 年県民健康調査結果においても、男女ともに全ての年代で運動習慣のある人の割合が平成 23 年に実施した前回調査と比べて減少しています。

運動の実践は脂肪燃焼、筋肉量の増加、疲労回復や心の健康効果が認められています。肥満や痩せをはじめ、生活習慣病やロコモティブシンドローム、骨粗しょう症、がんの予防のために運動習慣の定着を図ることが重要です。

(3) ライフステージ別重点目標

ライフステージ・区分		重点目標
乳幼児期 (0～5歳) と妊婦	自助	①親子で一緒に体を動かそう ②遊びの中で体を動かそう
	共助	親子クラブやサロン、園庭解放などで外遊びの機会をつくろう
	公助	親子クラブや園庭解放などの情報を提供します
学童期 (6～12歳)	自助	遊びの中で体を動かそう
	共助	友だちや仲間と身体を動かす遊びや運動をしよう
	公助	日々の通学や体育の授業、遊びの時間、クラブ活動、部活動などを通じて、運動の機会を持ち、子どもの体力づくりを支援します(学校教育課・各学校)
思春期 (13～19歳)	自助	積極的に身体を動かそう
	共助	友だちや仲間と身体を動かす遊びや運動をしよう
	公助	日々の通学や体育の授業、遊びの時間、クラブ活動、部活動などを通じて運動の機会を持ち、子どもの体力づくりを支援します(学校教育課・各学校)
青壮年期 (20～64歳)	自助	①意識的に身体を動かす生活をしよう ②自分に合った続けられる運動を身につけよう
	共助	一緒に運動できる仲間づくりの輪をひろげよう
	公助	①運動の仕方を広め、運動継続のための支援をします ②気軽に運動ができるよう、自宅でできる簡単なストレッチや筋トシのほか、ウォーキングコース等の情報提供をします
高齢期 (65歳以上)	自助	自分に合った運動を心がけよう
	共助	一緒に運動できる仲間づくりの輪をひろげよう
	公助	①運動の仕方を広め、運動継続のための支援をします ②気軽に運動ができるよう、ウォーキングコースなどの情報提供をします

第3節 休養・こころの健康

(1) 数値目標の評価

内容			平成 25 年度 現状値	平成 31 年度 現状値	令和 6 年度 目標値	評価
1 年間で憂うつな気分になった人の割合	15 歳以上	男性	12.2%	12.2%	10%以下	▲
		女性	22.8%	11.4%	20%以下	◎
不満や不安、ストレスの消化ができていない人の割合	15 歳以上		80.9%	89.7%	90%以上	○
十分な睡眠がとれていない人の割合	15 歳以上		17.8%	18.2%	15%以下	△
年代を超えてあいさつなど「よく声をかけあう地域」だと感じる人の割合	15 歳以上		42.6%	47.0%	50%以上	○

評価の方法・・・◎：目標達成、○：平成 25 年度より改善、△：平成 25 年度より悪化、

▲：平成 25 年度と同じ、□：評価困難

(2) 現状と課題

■ 不安やストレスを解消できる人の増加

働く人の増加やインターネットの普及、社会情勢の変化等により不安やストレスも多様化してきており、うつ病や自殺者の増加など様々な問題を引き起こしています。

今回の調査では「ストレスの消化ができていない人の割合」が大きく増加している一方で「十分な睡眠がとれていない人の割合」も増加しており、睡眠（休養）に関する正しい知識等の啓発が必要と考えられます。

■ 悩みや不安を相談できる場の確保

こころの健康づくりでは個人の対処能力以外に、周囲のサポートが重要となります。

今回の調査では「よく声をかけあう地域であると感じる人の割合」が増加していることより、地域づくりに関心を持つ人が増えてきたことが考えられます。

しかし、目標値には達していない現状から、本人が不安な時に相談できるよう、また周囲が本人の異変に気付くことができるよう、継続して環境づくりを支援していく必要があります。

また、個人、家族、友人、地域で解決できない場合の受け皿として、団体や行政における相談窓口の充実と周知も必要となります。

■ 周囲の理解とこころの病気への対応

こころの病気を患った際には、治療に向けた医療はもちろん、家族や周囲の理解とサポートが必要となります。

こころの病気を正しく理解し、理解を深めてもらうための情報提供や周知が重要です。

(3) ライフステージ別重点目標

ライフステージ・区分		重点目標
乳幼児期 (0～5歳) と妊婦	自助	規則正しい生活習慣を身につけよう
	共助	近所や地域の人とふれあい、相談できるような環境をつくろう
	公助	乳幼児期の健診等を通じて子どもの生活、睡眠リズム等の情報を提供します
学童期 (6～12歳)	自助	生活リズムを崩さず、しっかり睡眠をとろう
	共助	近所や地域の人とふれあい、相談できるような環境をつくろう
	公助	思春期のこころの悩みに対して、関係機関と連携を取りながら対応をします
思春期 (13～19歳)	自助	自分に合ったストレス解消法を知り、実践しよう
	共助	近所や地域の人とふれあい、相談できるような環境をつくろう
	公助	思春期のこころの悩みに対して、関係機関と連携を取りながら対応をします
青壮年期 (20～64歳)	自助	悩みや不安を一人でためこまないようにしよう
	共助	近所や地域の人とふれあい、相談できるような環境をつくろう
	公助	①こころの健康窓口として、こころの相談事業を継続します ②各機関の相談窓口の周知を行います ③こころの健康についての正しい智識の普及啓発のため、講演会等を開催します
高齢期 (65歳以上)	自助	趣味をもち、こころにゆとりのある生活を送ろう
	共助	近所や地域の人とふれあい、相談できるような環境をつくろう
	公助	①こころの健康窓口として、こころの相談事業を継続します ②各機関の相談窓口の周知を行います ③こころの健康についての正しい智識の普及啓発のため、講演会等を開催します

第4節 たばこ・飲酒

(1) 数値目標の評価

内容			平成 25 年度 現状値	平成 31 年度 現状値	令和 6 年度 目標値	評価
喫煙者の割合の減少	20 歳 以上	男性	27.6%	18.3%	減少	◎
		女性	2.6%	2.4%	減少	◎
多量飲酒者（1日に日本酒に 換算して3合以上）の割合	20 歳 以上	男性	3.3%	5.3%	減少	△

評価の方法・・・◎：目標達成、○：平成 25 年度より改善、△：平成 25 年度より悪化、□：評価困難

(2) 現状

■ 喫煙者の割合と多量飲酒者の減少

アンケート調査によると、喫煙者の割合は男女ともに減少しており目標値（前回調査時より減少）に達しています。喫煙は、肺や気管支、脳、心臓のほか、多くの疾病と関連していることから、喫煙者の割合を減少させるための啓発が引き続き必要です。

また、20歳以上男性における多量飲酒者の割合は、増加しています。平成 28 年県民健康調査では 10.8%となっており、県との比較では低いものの目標値（前回調査時より減少）には達していません。過度な飲酒は、肝臓に関する疾病（脂肪肝や肝炎等）や生活習慣病の発症と進行の原因になり、また、アルコール依存症等による健康被害につながるため、節度ある飲酒の普及や、アルコール以外のストレス解消を図る必要があります。

過度のアルコール摂取や喫煙が体に及ぼす害について理解を深め、適度な飲酒と非喫煙者及び禁煙者の増加につなげていくため、未成年のうちからの教育と知識の普及が必要であるとともに、個々の意識づけが重要となります。

(3) ライフステージ別重点目標

ライフステージ・区分		重点目標
乳幼児期 (0～5歳) と妊婦	自助	妊婦や未成年者のたばこやお酒の害を知ろう
	共助	①子どもや妊婦を受動喫煙から守ろう ②人の集まる場所での禁煙・分煙をしよう ③他の人に飲酒を強要しないようにしよう
学童期 (6～12歳)		
思春期 (13～19歳)	公助	①禁煙、分煙について普及啓発をします ②適量飲酒について普及啓発をします
青壮年期 (20～64歳)	自助	①禁煙しよう ②適正飲酒をこころがけ、休肝日を設けよう
	共助	①子どもや妊婦を受動喫煙から守ろう ②人の集まる場所での禁煙・分煙をしよう ③他の人に飲酒を強要しないようにしよう
高齢期 (65歳以上)		
	公助	①禁煙、分煙について普及啓発をします ②適量飲酒について普及啓発をします

第5節 歯と口腔の健康

(1) 数値目標の評価

内容		平成 25 年度 現状値	平成 31 年度 現状値	令和 6 年度 目標値	評価
定期的に歯科健診を受診する人の割合	15 歳以上	31.2%	42.1%	40.0%	◎
歯間清掃補助具を使用する人の割合	15 歳以上	54.6%	73.1%	60.0%	◎
3 歳児のむし歯有病者率 (3 歳児健診)	3 歳児	21.2%	20.0%	減少	◎

評価の方法・・・◎：目標達成、○：平成 25 年度より改善、△：平成 25 年度より悪化、□：評価困難

(2) 現状

■ 定期的に歯科健診を受診する人の増加

アンケート調査によると、増加しており目標値（40.0%以上）に達しています。定期的に歯科健診を受診し、歯磨きの状態のチェックや歯石の除去などを行うことで、口腔内の健康を保つことができます。また、かかりつけ歯科医をもつ人ともたない人を比べると、かかりつけ歯科医をもっている人が生活習慣病などにかかる医療費が少なく、健康寿命が長くなる傾向にあることが分かっています。定期的な歯科健診の受診の重要性や効果について普及し、歯科健診受診に対する意識を高めることが重要となります。

■ 歯間清掃補助具を使用する人の増加

アンケート調査によると、増加しており目標値（60.0%以上）に達しています。がみられます。歯と歯の間は歯ブラシが届きづらく、磨き残しが多い部分です。むし歯や歯周病予防のため、まずは“自分できちんと汚れを落とす”ことが重要です。定期的な歯科健診の受診に併せて、歯間ブラシ、フロスなどの歯間補助具の使用について普及することが重要となります。

■ 小児期のむし歯保有者の減少

3歳児健診におけるむし歯有病者率では減少しており目標値（前回調査時より減少）に達しています。歯の喪失の主要な原因疾患は、むし歯と歯周病であり、歯・口腔の健康のためには、小児期からむし歯を予防することが重要です。

(3) ライフステージ別重点目標

ライフステージ・区分		重点目標
乳幼児期 (0～5歳) と妊婦	自助	歯みがきの習慣をつけよう
	共助	乳幼児へのむし歯菌の感染を予防しよう
	公助	①妊婦に対する歯と口腔の健康に関する知識の普及啓発を します ②幼児の歯科健診をします
学童期 (6～12歳)	自助	歯みがきと歯科健診の習慣をつけよう
	共助	乳幼児へのむし歯菌の感染を予防しよう
思春期 (13～19歳)	公助	①学校での定期健診を行います ②歯と口腔の健康に関する学習をします (学校教育課・各学校)
青壮年期 (20～64歳)	自助	60歳で24本以上自分の歯を保とう
	共助	乳幼児へのむし歯菌の感染を予防しよう
	公助	「6024運動」「8020運動」を推進します
高齢期 (65歳以上)	自助	80歳で20本以上自分の歯を保とう
	共助	乳幼児へのむし歯菌の感染を予防しよう
	公助	「8020運動」を推進します

第6節 生活習慣病の予防

(1) 数値目標の評価

内容			平成 25 年度 現状値	平成 31 年度 現状値	令和 6 年度 目標値	評価
定期的に健診を受ける人の割合	40 歳以上	男性	81.5%	83.0%	85.0%	○
		女性	82.3%	83.2%	85.0%	○
メタボリックシンドローム予備群の割合（特定健診）	40～74 歳	男性	17.7%	18.2%	15.0%	△
		女性	7.6%	7.9%	5.5%	△
メタボリックシンドローム基準該当の割合（特定健診）	40～74 歳	男性	22.1%	26.5%	20.0%	△
		女性	9.3%	10.2%	8.5%	△
適正体重（BMI18.5 以上 25 未満）の維持が来ている人の割合（再掲）	15 歳以上	男性	64.0%	68.7%	増加傾向へ	◎
		女性	64.6%	65.2%	増加傾向へ	◎
定期的にがん検診を受ける人の割合	40 歳以上	男性	44.4%	58.9%	50.0%	◎
		女性	54.4%	62.5%	60.0%	◎

評価の方法・・・◎：目標達成、○：平成 25 年度より改善、△：平成 25 年度より悪化、□：評価困難
 ※メタボリックシンドローム予備軍およびメタボリックシンドローム基準該当の平成 25 年現状値は平成 25 年度特定健診受診者、平成 31 年度現状値は平成 30 年度特定健診受診者

(2) 現状

■ 健診（検診）受診率の向上

定期的に健診（検診）を受診する人の割合は 40 歳以上の男女ともに増加しています。ただし、今回のアンケート調査では対象者の一部にピロリ菌検診受診者を含んでいるため、健診（検診）への意識が高い層となっています。健診（検診）を受診することで疾病の早期発見・早期治療ができ、医療費の抑制にも繋がります。今後も健診（検診）受診者の増加に向けて、わかりやすい受診案内や受診の呼びかけ等のアプローチを積極的に行っていく必要があります。

■ メタボリックシンドローム対策

特定健診受診者における抽出結果によると、予備軍、基準該当ともに増加がみられます。メタボリックシンドロームは動脈硬化の重症化を促し、生活習慣病や生活習慣病による重篤な疾病の発症リスクを高めるため、予防と早めの解消が重要となります。

■ 適正体重維持者の増加

アンケート調査結果によると、肥満は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症原因のひとつであり、特に内臓周りに脂肪が蓄積するとメタボリックシンドロームにつながる原因になります。また、高齢者の痩せはフレイル、若い年代の女性の痩せは低体重出生児や将来の生活習慣病や骨粗しょう症につながる原因となるため、適正体重の維持が大切です。

(3) ライフステージ別重点目標

ライフステージ・区分		重点目標
乳幼児期 (0～5歳) と妊婦	自助	正しい生活習慣を身につけよう
	共助	正しい生活習慣を身につけられるよう支援しよう
	公助	乳幼児の保護者に向けた、正しい生活習慣について普及啓発をします
学童期 (6～12歳)	自助	正しい生活習慣を身につけよう
	共助	正しい生活習慣を身につけられるよう支援しよう
思春期 (13～19歳)	公助	正しい生活習慣が身につくよう支援します (学校教育課・各学校)
青壮年期 (20～64歳)	自助	健診(検診)を受診する習慣をつけよう (メタボリックシンドロームの予防推進)
	共助	健診(検診)の受診について、地域で声をかけ合おう
	公助	①健康の維持、増進についての正しい知識の普及啓発を行います(=1次予防) ②健康を客観的に知るための各種健診(検診)を行います(=2次予防) ③健診(検診)の結果、要指導になった方に対して、生活習慣をふりかえり、改善を支援します(=2次予防) ※主に、メタボリックシンドロームに着目して指導を行います ④健診(検診)の結果、要医療になった方に対して、早期受診を支援します(=2次予防) ⑤健診(検診)の結果、必要な医療が中断されている方に対して、生活習慣病の悪化または重症化防止のため、受療再開を支援します(=3次予防) ⑥健診(検診)受診がしやすいよう、環境整備に取り組みます
高齢期 (65歳以上)	自助	①健診(検診)を受診しよう ②症状があれば早めに受診しよう
	共助	健診(検診)の受診について、地域で声をかけ合おう
	公助	青壮年期と同様

第3章 令和6年度に向けての目標

本計画では今後の健康増進の取り組みの進捗状況の把握や評価をするため数値目標を設定しています。目標値については、アンケート調査結果によってみえてきた市民の健康に関する意識だけでなく、より具体的に評価を行うため健診（検診）結果から把握した実数を現状の数値とし、計画の最終年度である令和6年度に向けてめざす目標としています。

第1節 栄養・食生活

内容		平成25年度 現状値	平成31年度 現状値	令和6年度 目標
毎日朝食を食べる人の割合	就学前	91.8%	-	100%に近づける
	児童（小学校）	※85.8%	※86.8%	90.0%
	生徒（中学校）	※82.2%	※80.4%	90.0%
	20歳代男性	64.0%	- 全年代では95.3%	70.0%
	20歳代女性	85.1%		90.0%
	30歳代男性	78.3%		85.0%
外食や食品購入時に栄養成分表示を参考にする人の割合	15歳以上	21.3%	21.4%	増加
塩分を控えている人の割合	15歳以上	45.4%	59.0%	増加
適正体重（BMI18.5以上25未満）の維持ができて いる人の割合	15歳以上男性	64.0%	68.7%	増加
	15歳以上女性	64.6%	65.2%	増加
偏った食事をしないよう に気をつけている人の割合	15歳以上男性	80.7%	91.6%	増加
	15歳以上女性	91.2%	96.1%	増加

※毎食朝食を食べる人の割合については、平成25年度現状値は「平成26年度全国学力学習状況調査児童質問用紙による浅口市立小学校6年生」および「平成26年度全国学力学習状況調査生徒質問用紙による浅口市立中学校3年生」の結果とし、平成31年度現状値は「平成31年度全国学力学習状況調査児童質問用紙による浅口市立小学校6年生」および「平成31年度全国学力学習状況調査生徒質問用紙による浅口市立中学校3年生」の結果

第2節 身体活動・運動

内容		平成 25 年度 現状値	平成 31 年度 現状値	令和 6 年度 目標
健康のため定期的（週 2 回以上で 1 日 30 分以上）に運動している人の割合	20 歳～59 歳 男性	38.3%	30.0%	40.0%
	20 歳～59 歳 女性	38.2%	29.4%	40.0%
	60 歳以上 男性	58.4%	58.4%	65.0%
	60 歳以上 女性	51.4%	55.6%	65.0%

第3節 休養・こころの健康

内容		平成 25 年度 現状値	平成 31 年度 現状値	令和 6 年度 目標
1 年間で憂うつな気分になった人の割合	15 歳以上 男性	14.2%	12.2%	減少
	15 歳以上 女性	21.7%	11.4%	減少
不満や不安、ストレスの消化ができていない人の割合	15 歳以上	79.5%	89.7%	増加
十分な睡眠がとれていない人の割合	15 歳以上	21.0%	18.2%	減少
年代を超えてあいさつなど「よく声をかけあう地域」だと感じる人の割合	15 歳以上	42.8%	47.0%	50.0%

第4節 たばこ・飲酒

内容		平成 25 年度 現状値	平成 31 年度 現状値	令和 6 年度 目標
喫煙者の割合の減少	20 歳以上 男性	27.6%	18.3%	減少
	20 歳以上 女性	2.6%	2.4%	減少
多量飲酒者（1 日に日本酒に換算して 3 合以上）の割合	20 歳以上 男性	3.3%	5.3%	減少

第5節 歯と口腔の健康

内容		平成 25 年度 現状値	平成 31 年度 現状値	令和 6 年度 目標
60 歳代で 24 本以上自分の 歯を保有する人の割合	60 歳代	41.0%	61.9%	増加
70 歳以上で 20 本以上自分の 歯を保有する人の割合	70 歳以上	39.7%	58.5%	増加
定期的に歯科健診を受診する 人の割合	15 歳以上	31.2%	42.1%	増加
歯間清掃補助具を使用する人 の割合	15 歳以上	54.6%	73.1%	増加
3 歳児のむし歯有病者率 (3 歳児健診)	3 歳児	21.2%	20.0% <small>(平成 30 年度 3 歳児健診)</small>	減少

第6節 生活習慣病の予防

内容		平成 25 年度 現状値	平成 31 年度 現状値	令和 6 年度 目標
定期的に健診を受ける人の 割合	40 歳以上 男性	81.5%	83.0%	85.0%
	40 歳以上 女性	82.3%	83.2%	85.0%
メタボリックシンドローム 予備群の割合 (特定健診)	40 歳~74 歳 男性	17.7% <small>(平成 25 年度特定健診)</small>	18.2% <small>(平成 30 年度特定健診)</small>	15.0%
	40 歳~74 歳 女性	7.6% <small>(平成 25 年度特定健診)</small>	7.9% <small>(平成 30 年度特定健診)</small>	5.5%
メタボリックシンドローム 基準該当の割合 (特定健診)	40 歳~74 歳 男性	22.1% <small>(平成 25 年度特定健診)</small>	26.5% <small>(平成 30 年度特定健診)</small>	20.0%
	40 歳~74 歳 女性	9.3% <small>(平成 25 年度特定健診)</small>	10.2% <small>(平成 30 年度特定健診)</small>	8.5%
適正体重 (BMI18.5 以上 25 未満) の維持が出来て いる人の割合 (再掲)	15 歳以上 男性	64.0%	68.7%	増加
	15 歳以上 女性	64.6%	65.2%	増加
定期的にがん検診を受ける人 の割合	40 歳以上 男性	44.4%	58.9%	増加
	40 歳以上 女性	54.4%	62.5%	増加

第4章 参考資料

◆ 浅口市民健康増進対策協議会規則

平成 18 年 3 月 21 日

規則第 112 号

(設置)

第 1 条 明るく健康で生きがいのあるまちづくりの施策として、市民の健康増進を図るため、総合的な対策を協議し、企画立案と事業推進のため浅口市民健康増進対策協議会(以下「協議会」という。)を設置する。

(所掌事務)

第 2 条 協議会は、市長の諮問に応じて、次の各号に掲げる事項を協議、企画、立案する。

- (1) 生涯を通じての健康増進に関すること。
- (2) 健康づくりの啓蒙、普及活動に関すること。
- (3) 前 2 号に掲げるもののほか、健康増進対策に必要な事項

(組織)

第 3 条 協議会は、委員 15 人以内をもって組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 医療関係者
- (2) 市議会議員
- (3) 保健福祉関係団体の代表者
- (4) 関係行政機関の職員
- (5) 学識経験者
- (6) 前各号に掲げる者のほか、市長が適当と認める者

3 協議会は、必要あるときは専門部会を置くことができる。

(任期)

第 4 条 委員の任期は 2 年とする。ただし、再任を妨げない。

2 補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第 5 条 協議会に会長及び副会長 1 人を置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選による。

3 会長は、協議会を代表し会務を総理する。

4 副会長は、会長を補佐し会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第 6 条 会議は、必要に応じて会長が招集する。ただし、委員の委嘱後、最初の会議は市長が招集する。

2 会長は、会議の議長となる。

3 会議は、委員の半数以上が出席しなければこれを開くことができない。

4 会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(庶務)

第 7 条 協議会の庶務は、健康福祉部健康推進課において処理する。

(その他)

第 8 条 この規則に定めるもののほか、必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この規則は、平成 18 年 3 月 21 日から施行する。

(任期の特例)

2 第 4 条の規定にかかわらず、最初の委員の任期については、平成 20 年 3 月 31 日までとする。

◆ 委員名簿

※平成 31 年度現在（敬称略）

部 門	所 属	役 職	氏 名
医療関係者	浅口医師会	会 長	福 嶋 啓 祐
	浅口歯科医師会	副会長	雀 部 啓 二
市議会議員	民生常任委員会	委員長	桑 野 和 夫
関係団体の 代表者	浅口市愛育委員会	会 長	山 田 直 子
	浅口市栄養改善協議会	会 長	安 田 育 子
	浅口市社会福祉協議会	常務理事	岡 本 浩 次 郎
関係行政機関 の職員	備中保健所	所 長	藤 村 隆
	浅口市養護教諭	代 表	亀 岡 涼
	浅口市立幼稚園主任会	会 長	三 宅 る り 子
学識経験者	教育委員	委員長	中 務 美 保 子
	主任児童委員	委 員	中 濱 文 子
その他	浅口・里庄 PTA 連合会	会 長	松 本 め ぐ み
	歩こう会	会 長	岩 野 伸 之