

御前崎市第2次健康増進計画  
御前崎市第2次食育推進計画

**(素案)**

平成31年(2019年) 月  
御 前 崎 市



## ● ● ● 目 次 ● ● ●

第1章 計画策定にあたって.....	1
1 計画策定の背景.....	1
2 計画の位置づけ.....	2
3 計画の期間.....	3
第2章 御前崎市の現状.....	4
1 統計データにみる現状と課題.....	4
2 アンケート結果にみる現状と課題.....	12
3 第1次計画の評価.....	44
第3章 計画の基本的な方向.....	52
1 計画の基本理念.....	52
2 計画の基本目標.....	53
3 計画の体系.....	54
第4章 健康増進に向けての具体的な取組み【第2次健康増進計画】.....	56
1 栄養・食生活.....	56
2 身体活動・運動.....	58
3 休養・こころの健康づくり.....	60
4 たばこ・アルコール・薬物.....	62
5 歯と口の健康.....	66
6 健康管理.....	68
7 次世代の健康.....	70
8 市民の健康を支え、守る環境づくり.....	72
第5章 食育推進に向けての具体的な取組み【第2次食育推進計画】.....	74
1 食を通じた健康づくり.....	74
2 食で育む豊かな心.....	76
3 食の環境づくり.....	78
第6章 計画の推進にあたって.....	80
1 計画の推進体制.....	80
2 計画の進捗管理.....	80
資料編.....	81



# 第1章 計画策定にあたって

## 1 計画策定の背景

近年の医学の急速な進歩や生活水準の向上等により、わが国の平均寿命は年々伸び続け、常に世界有数の長寿国の地位を維持しています。しかし、その一方で、生活習慣の欧米化や食生活の変化等に伴い、高血圧や糖尿病、肥満といった生活習慣病が増加し、これらに伴う認知症や要介護者の増加が大きな社会問題となっています。現在は、このようなライフスタイルの多様化・変化を原因とした生活習慣病や、こころの病を患う人々が増加しているため、心身ともに健康寿命を延ばすことを課題として取り組む時代となっています。

また、出生率の急速な低下と高齢化の進展に伴い、2035年には65歳以上の人口が3人に1人に達すると予測されています。これにより、医療や介護の負担の増大が見込まれ、中でも国民医療費は年々増加し、2016年度で42兆1,381億円に達し、年齢階級別では65歳以上が25兆1,584億円(59.7%)に達しています。

また、非正規雇用の増加、若者や子どもの貧困、地域や所得による健康の格差、人口減少社会の中で医療や介護の担い手不足等、社会情勢の変化が健康に与える影響についても多に懸念されています。「健康」を支えるためには、個人による健康意識の向上だけでなく、人との繋がりや地域の信頼感の醸成といった、社会全体での取り組みが求められています。

国においては、2000年に「21世紀における国民健康づくり運動」として「健康日本21」が策定されました。その後、2013年に「健康格差の縮小」「生活習慣病の発症予防と重症化予防」「社会全体として相互に支えあいながら健康を守る環境の整備」「社会生活を営むための必要な機能の維持・向上」を新たに盛り込んだ「健康日本21(第2次)」が公表されました。

静岡県においては、2018年に「第3次ふじのくに健康増進計画 後期アクションプラン」が策定され、「県民の健康寿命の延伸と生活の質の向上」を目標に、県民が心身ともに健康に暮らせるような取り組みを進めています。

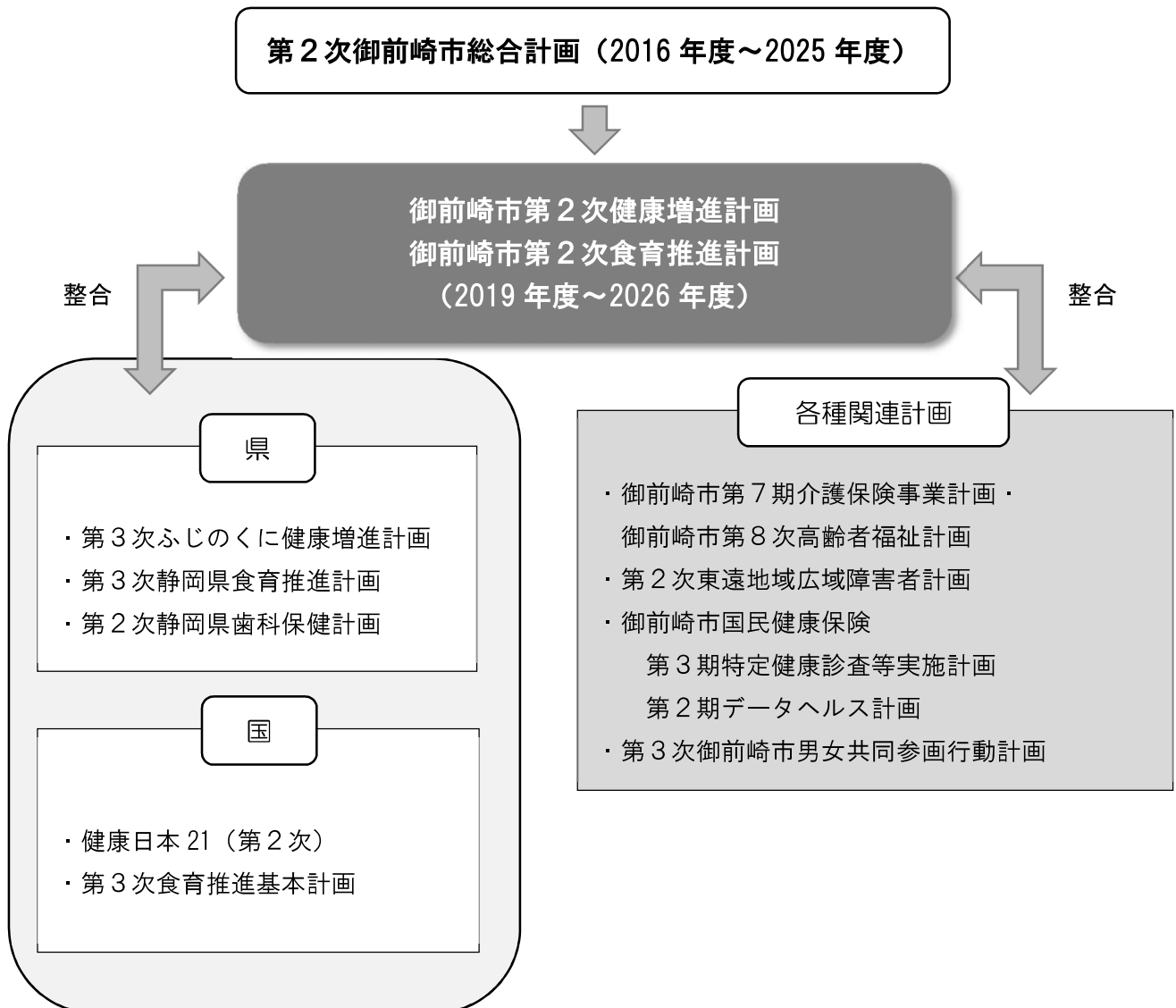
本市では、2009年度から10年間の「御前崎市健康増進計画21・御前崎市食育推進計画」を策定しました。その後、計画の進捗状況の中間評価を行い、2014年度より「御前崎市健康増進計画21・御前崎市食育推進計画(後期計画)」(以下「現行計画」という。)として、市民が自らの意思で生涯を通じた健康づくりや食育の推進のための具体的な取り組みを示し、健康づくりの施策を総合的・計画的に実施してきました。

この度、計画期間を満了することから、現行計画の評価をもとに、これまでの一連の取り組みを継続し、さらなる健康づくりや食育の推進を図るために、国や県の動向も踏まえ、「御前崎市第2次健康増進計画・御前崎市第2次食育推進計画」を策定するものです。

## 2 計画の位置付け

本計画は、健康増進法第8条第2項の規定に基づく、市町村健康増進計画及び食育推進基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進基本計画に位置付けられます。

本計画は、「第2次御前崎市総合計画」を上位計画とし、関連諸計画との整合・連携を図ります。

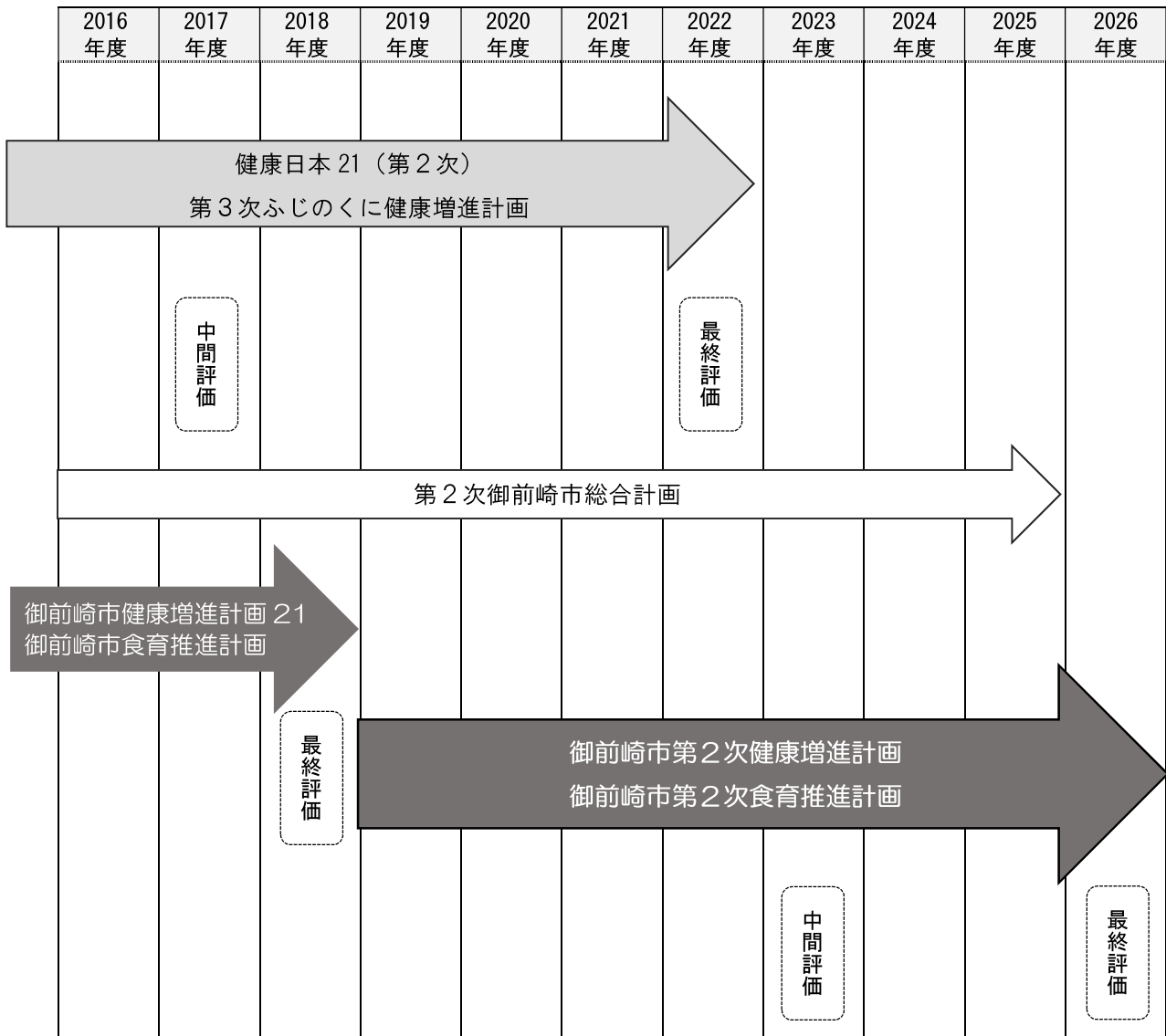


### 《健康日本21 (第2次) における国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向》

- ①健康寿命を伸ばし健康格差を縮小します
- ②生活習慣病の発症予防と重症化予防を徹底します
- ③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上に努めます
- ④健康を支え、守るための社会環境を整備します
- ⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣病及び社会環境の改善に取り組みます

### 3 計画の期間

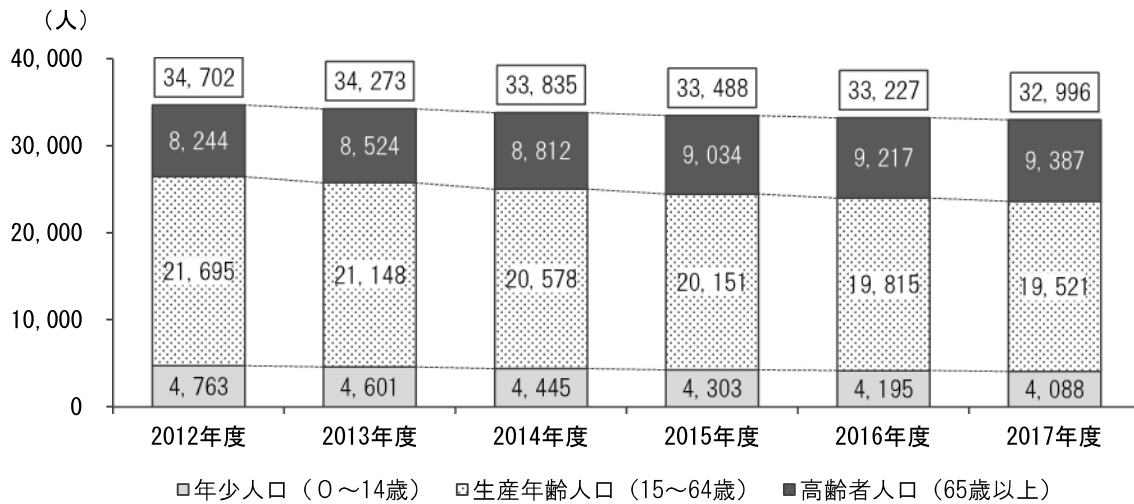
全体計画は、2019年度から2026年度の8年間を計画期間とし、中間時期に評価を行い、また、社会状況の変化や法制度や関連計画等の改定に伴い、必要に応じて適宜改定を行うものとします。



## 第2章 御前崎市の現状

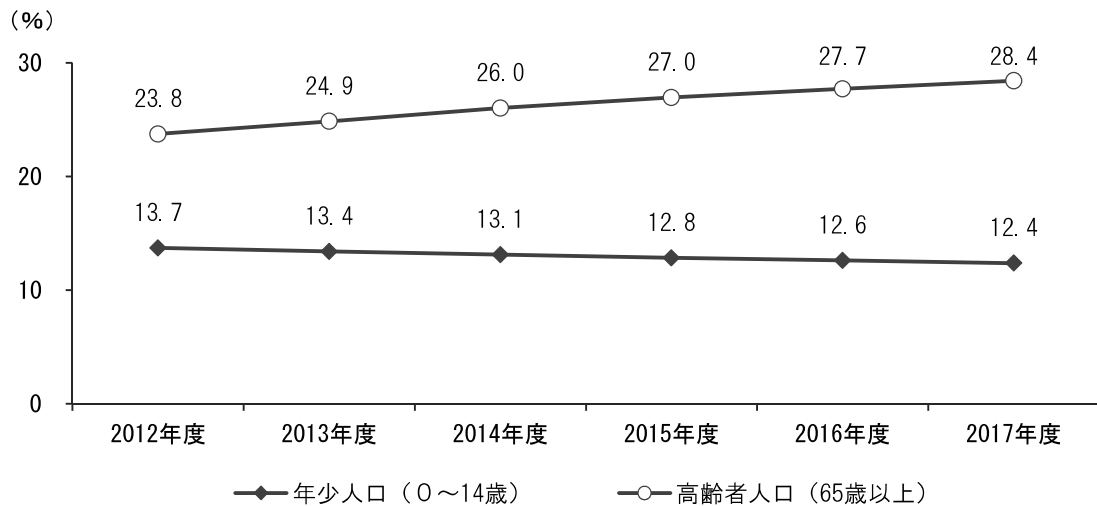
### 1 統計データにみる現状と課題

#### (1) 年齢3区分別人口の推移



資料：住民基本台帳 (各年度末現在)

#### (2) 年少・高齢者人口比率の推移

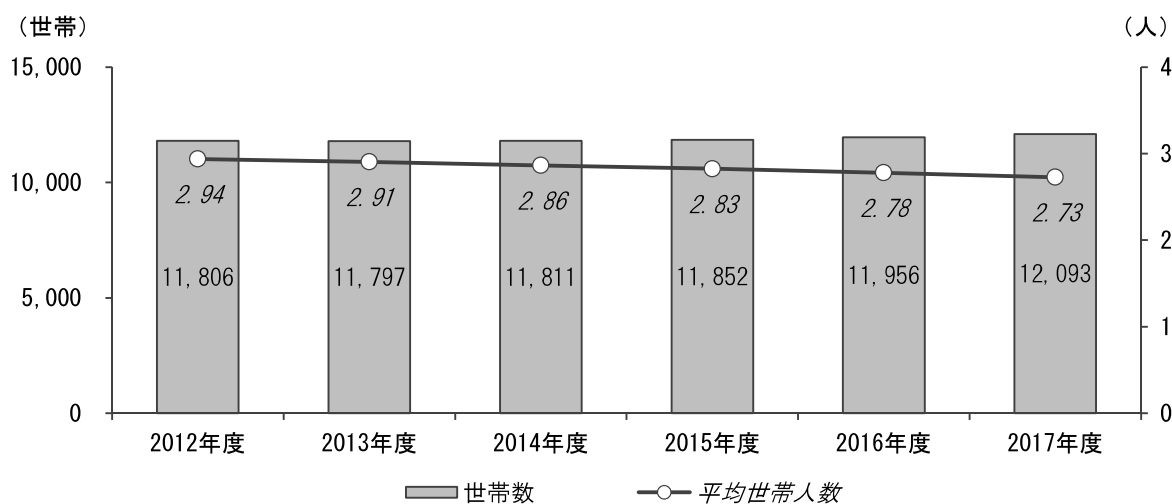


資料：住民基本台帳 (各年度末現在)

本市の人口は、年々緩やかな減少傾向にあり、2017年度は32,996人となっています。年齢構成で見ると、年少人口や生産年齢人口はやや減少、高齢者人口は年間約200人前後増加しており、少子高齢化が緩やかに進行しています。



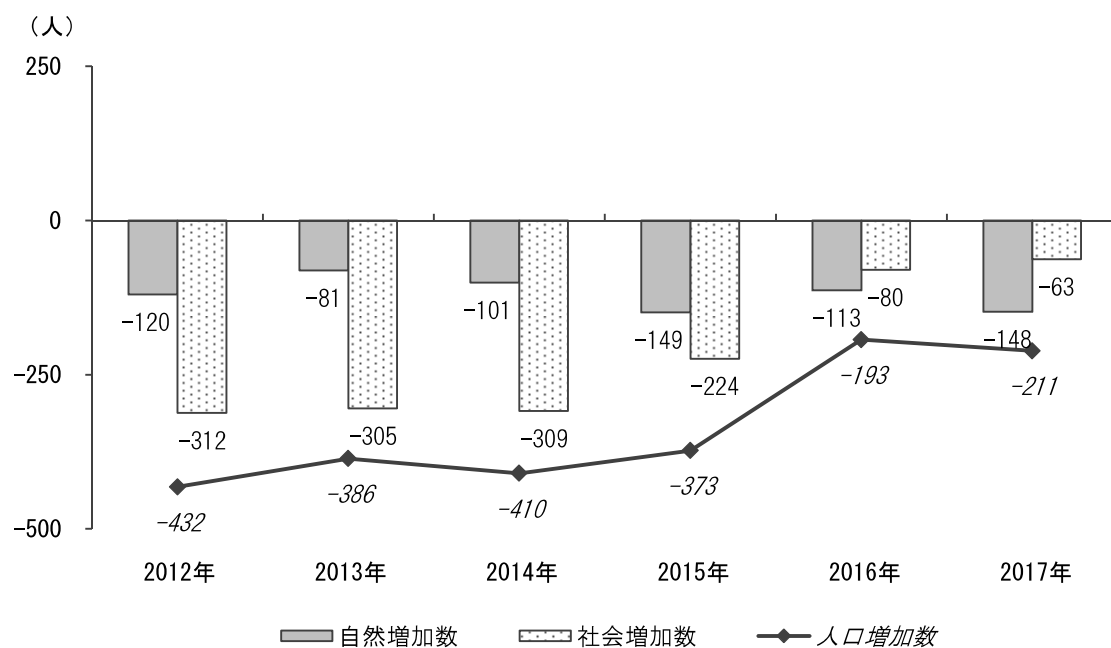
### (3) 世帯数・1世帯当たりの人数の推移



資料：住民基本台帳（各年度末現在）

2012年度以降の本市の世帯数は増減を繰り返していますが、その幅は大きくありません。2017年度は12,093世帯、世帯当たりの人数は2.73人となっています。

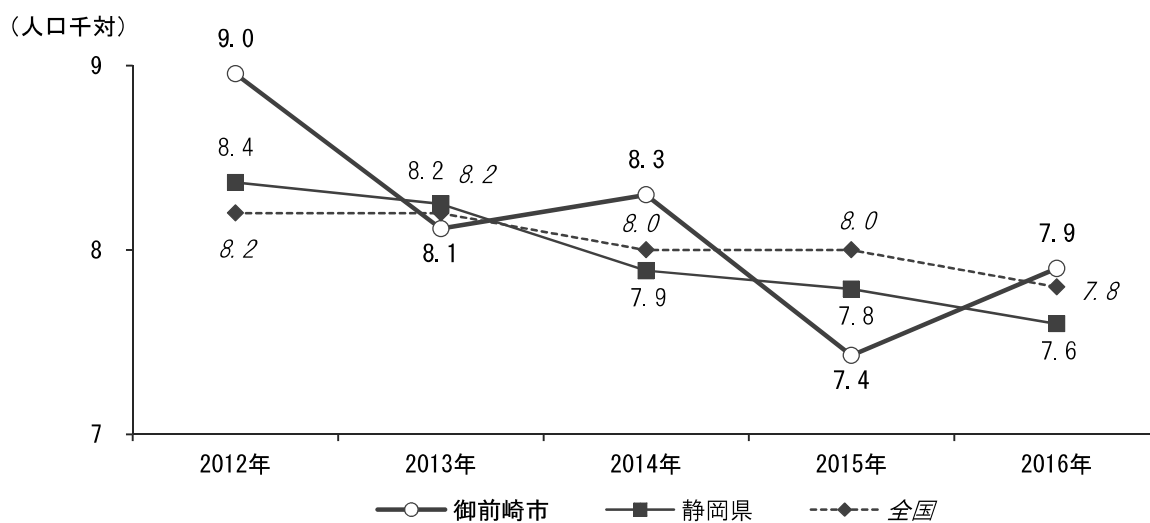
### (4) 人口増加数の推移



資料：人口動態統計、市民課

本市の人口増加の推移は、2012～2015年において400人前後の減少で推移しています。2016～2017年においては200人前後の減少で推移しています。

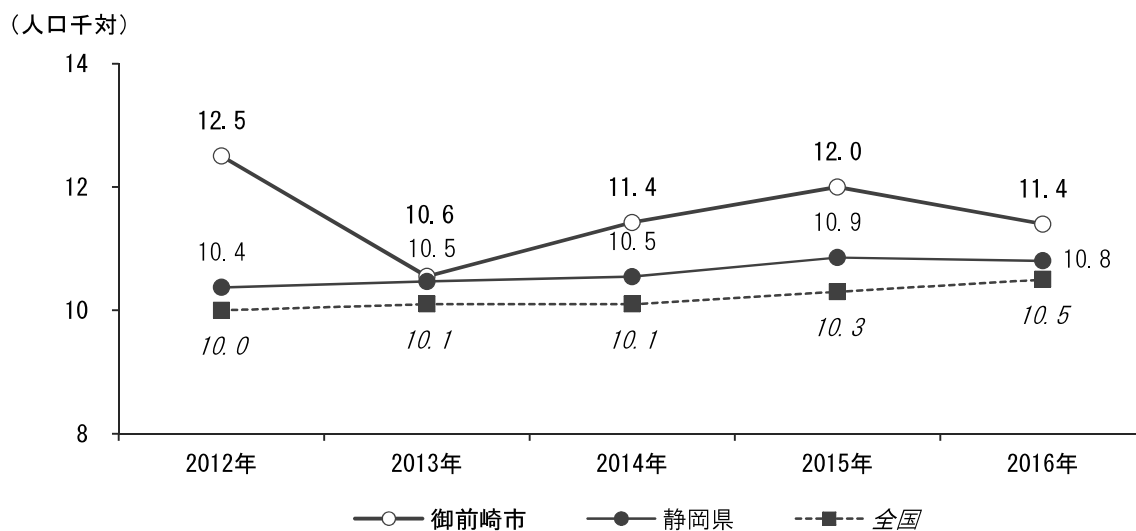
## (5) 出生率の推移



資料：人口動態統計

近年における本市の出生率は、静岡県や全国と同様、増減を繰り返しながらも全体的には減少傾向で、2016年では人口千人当たり7.9人と、2012年の9.0人よりも1.1人減少しています。

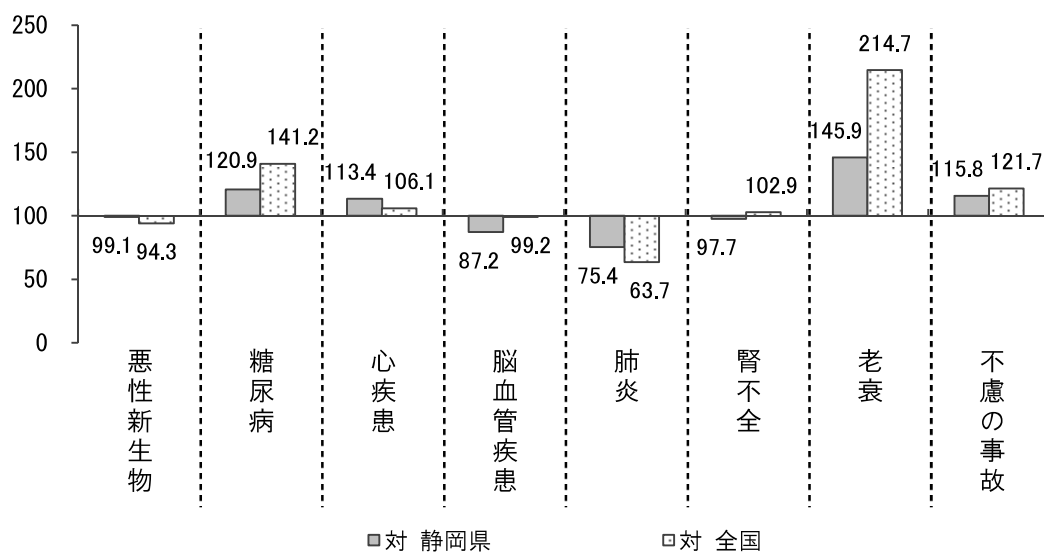
## (6) 死亡率の推移



資料：人口動態統計

近年における本市の死亡率は、2013年と2016年で前年を下回っているものの、全体的には微増傾向で、2016年では人口千人当たり11.4人となっています。静岡県や全国と比較すると、いずれの年においても高くなっています。

## (7) 標準化死亡比の状況



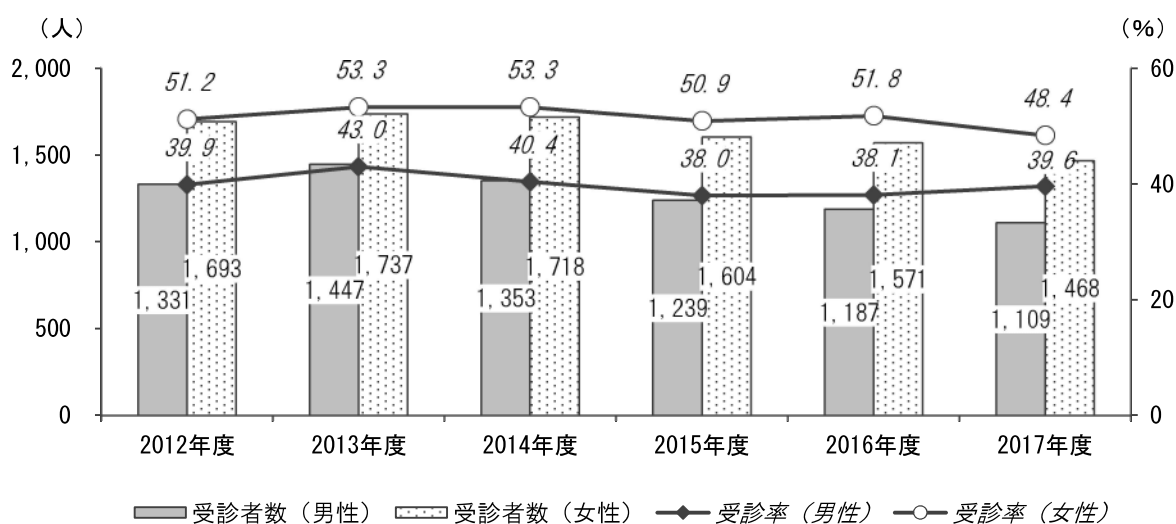
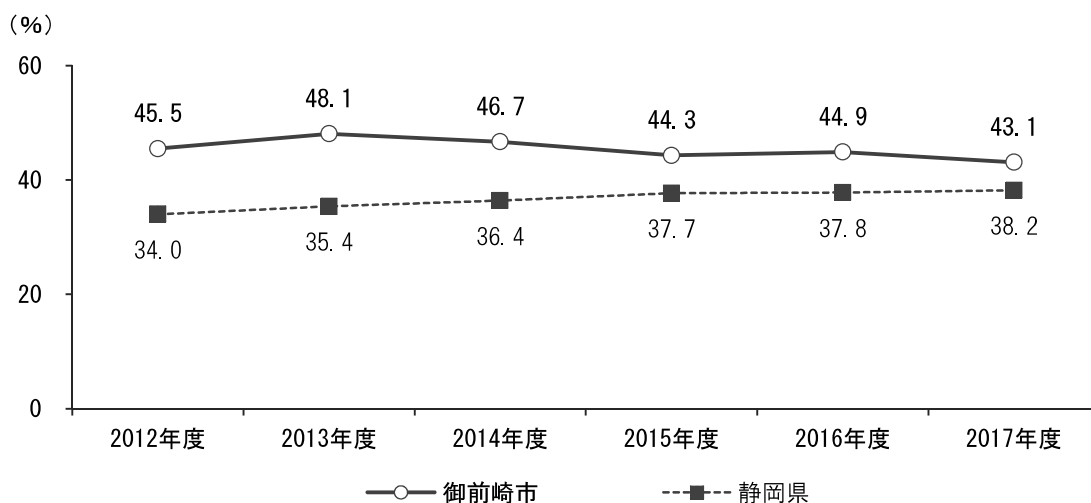
資料：静岡県総合健康センター（2012～2016年 市町別 SMR）

標準化死亡比※は、静岡県や全国に比べ、「糖尿病」「心疾患」「老衰」「不慮の事故」がいずれも上回っており、「脳血管疾患」「肺炎」はともに下回っています。「悪性新生物」と「腎不全」では、大きな差異はみられません。

※標準化死亡比とは、人口構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標です。

出典：国立がん研究センターがん情報サービスのホームページより

## (8) 特定健診の状況

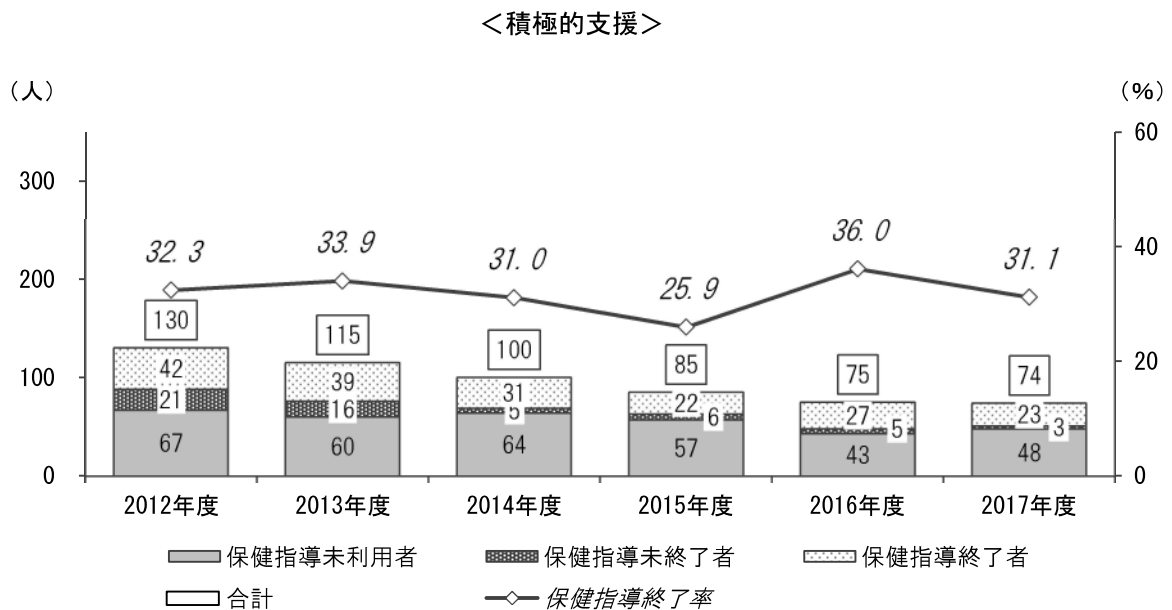
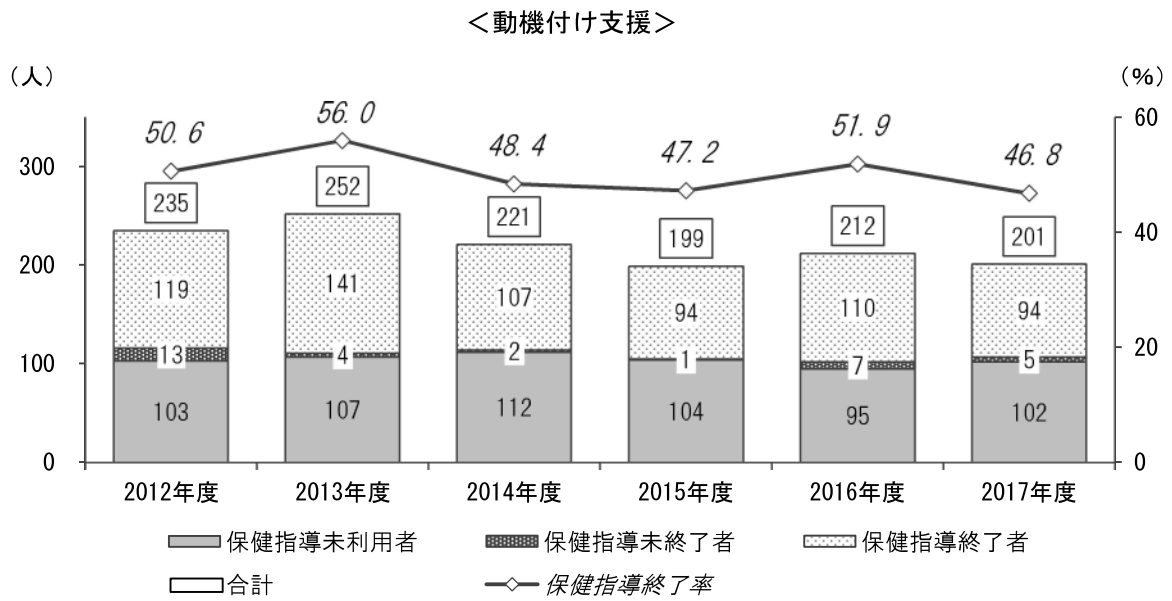


資料：特定健康診査等の実施状況に関する結果

近年における本市の特定健診の受診率は45%前後で、ほぼ横ばいで推移しています。静岡県と比べると、いずれの年度も高くなっていますが、静岡県の受診率は微増傾向であるので、本市との差は徐々に小さくなっている傾向にあります。

性別で見ると、男女ともほぼ横ばいで、男性では40%前後、女性では50%前後で推移しています。

(9) 特定保健指導の状況

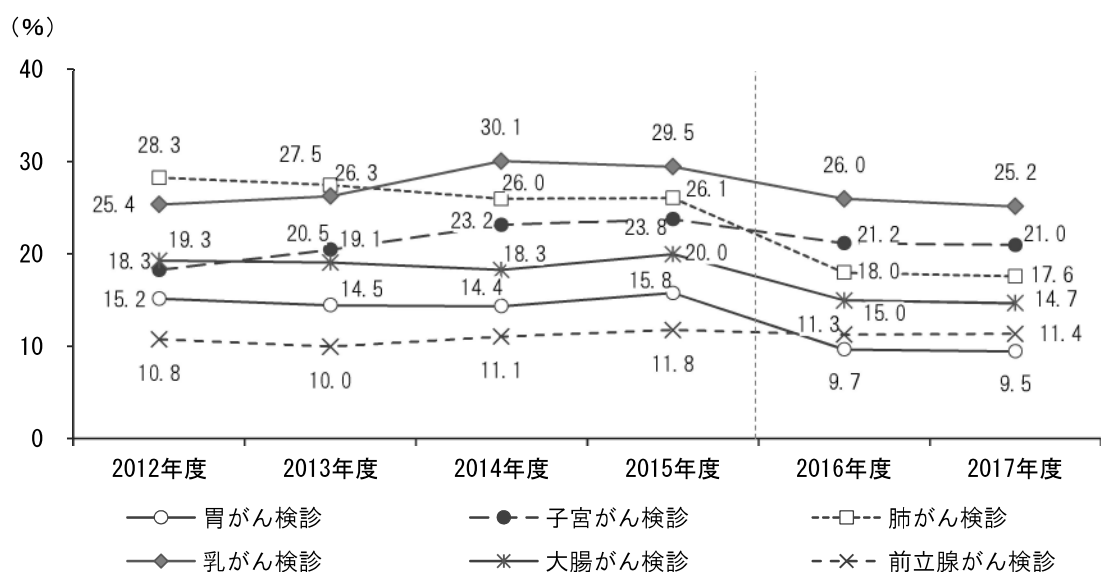


資料：特定健康診査等の実施状況に関する結果

動機付け支援の対象者は2013年度以降、減少傾向にあり、2016年度は増加に転じていますが、2017年度では再び減少しています。終了率自体も46.8%と、半数を下回っています。

積極的支援の対象者は減少し続けており、2017年度では74人と、2012年度の6割以下となっています。終了率は31.1%と、2016年度と比較すると約5.0ポイント減少しています。

## (10) がん検診受診率



資料：健康づくり課（各年度末現在）

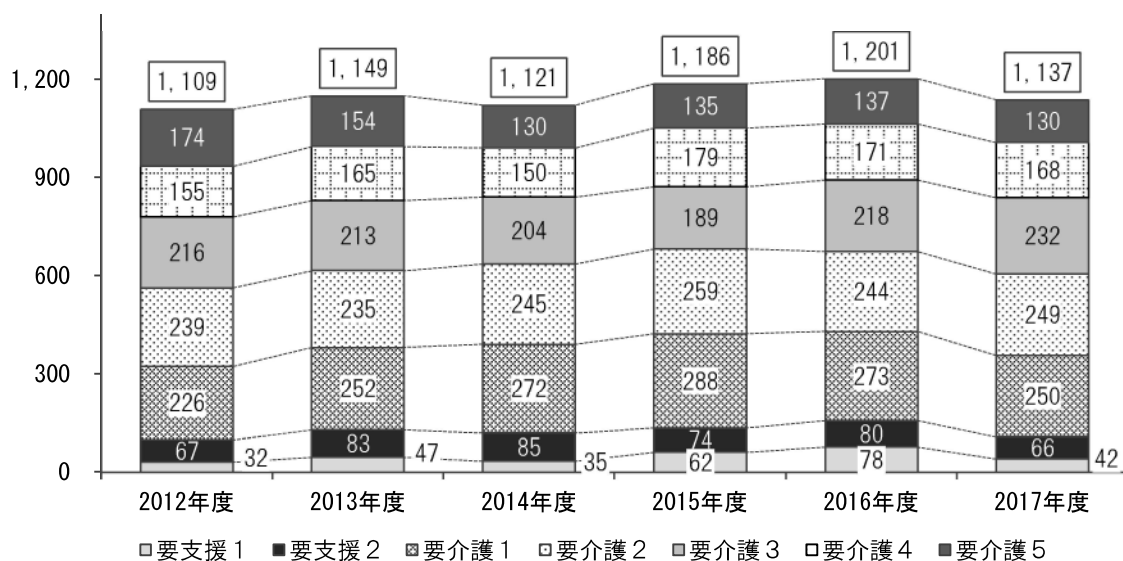
各種がん検診の受診率<sup>\*</sup>は、2012～2013 年度において「肺がん検診」の受診率が最も高く、2014 年度以降においては、「乳がん検診」の受診率が最も高くなっています。

<sup>\*</sup>がん検診については、2016 年度から「国の市町村におけるがん検診の受診率の算定方法について」に基づき、対象者数は各がん検診の対象年齢の「全住民」を報告するようになりました。そのため、対象者数の報告数が 2015 年度までとは異なっている部分があります。

2015 年度までの受診率 = 受診者 / (対象者 - 職場や別の医療機関で受診する人) × 100

2016 年度からの受診率 = 受診者 / 対象者 × 100

## (11) 要支援・要介護認定者数



資料：高齢者支援課（各年度末現在）

高齢化率が増加している中、要支援・要介護認定者数は、年間約20～60人前後で増減を繰り返していますが、全体的にみると横ばいで推移しています。

## 2 アンケート結果にみる現状と課題

### (1) アンケート調査の概要

#### 1 調査の目的

市民が主体的に取り組める健康づくりを推進するための計画として「御前崎市第2次健康増進計画・御前崎市第2次食育推進計画」を策定するにあたり、市民に対して健康意識と日常生活の状況に関してアンケート調査を行い、調査結果を計画策定の基礎資料とすることを目的として実施しました。

#### 2 調査の方法・期間・対象

- 調査対象：① 成人 … 市内在住の20～70代の男女 1,000人  
(年代の人口比率によって配分された 男性：500人・女性：500人)
- ② 中学生・高校生 … 市内の中学校・高等学校に通う生徒 618人  
(中学生は2年生、高校生は2年生の年代)
- ③ 幼児・小学生 … 市内の園・小学校に通う児童 530人  
(園児は年長組、小学生は5年生)

- 調査方法：① 無作為抽出による郵送配布・郵送回収
- ② 中学生は、学校を通じての配布・回収  
高校生は、郵送配布・郵送回収
- ③ 施設・学校を通じての配布・回収

調査期間：①～③ 2018年6月1日～2018年7月19日

#### 3 回収状況

	発送数	回収数	有効回収数	有効回収率
成人	1,000人	449人	449人	44.9%
中学生・高校生	618人	394人	365人	59.1%
幼児・小学生	530人	501人	499人	94.2%

\*有効回収数：回収票から全く回答がないもの（白票）や回答が少ないもの（無効票）を除いた数  
また、御前崎市の計画となるため、中学生・高校生は、市内在住の生徒分のみを集計対象の有効回収としています。

#### 4 注意事項

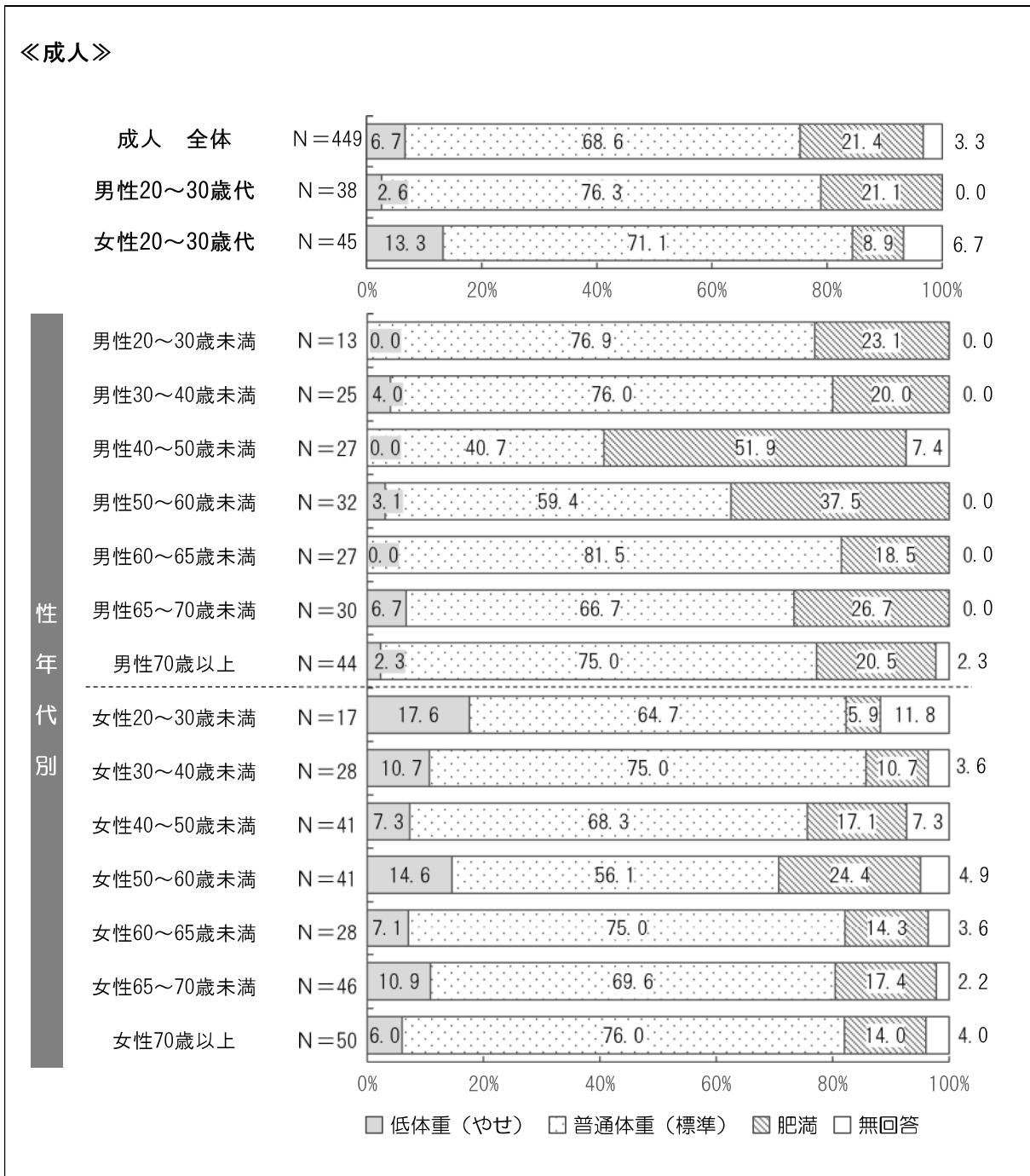
- ※回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（%）で示しています。
- ※百分率は小数点以下第2位を四捨五入して算出した。このため、百分率の合計が100%にならないことがあります。
- ※1つの質問に2つ以上答えられる“複数回答可能”の場合は、回答比率の合計が100%を超える場合があります。
- ※スペースの関係上、一部設問、選択肢の文言を省略している箇所があります。



## (2) アンケート調査結果

### 1 栄養・食生活（食育推進計画の項目も含む）

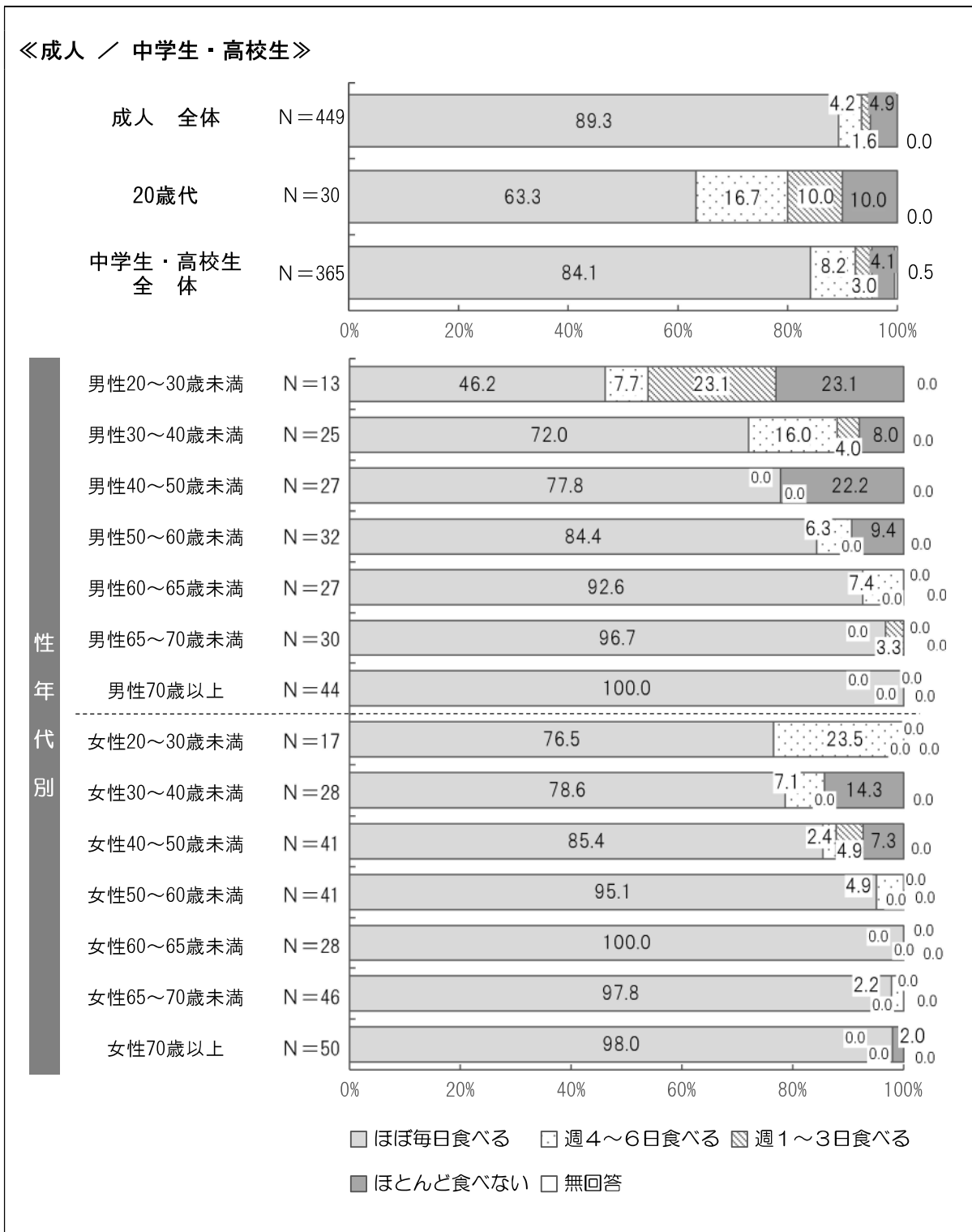
#### ■BMI



BMIは、成人において「普通体重 (標準)」が 68.6%と最も多く、次いで「肥満」が 21.4%、「低体重 (やせ)」が 6.7%となっています。

性年代別では、男性 40～50 歳未満において「肥満」が 51.9%と多くなっています。女性 20～30 歳未満においては「低体重 (やせ)」が 17.6%と多くなっています。男性と女性を比較すると、男性の方が肥満の割合が高くなっています。

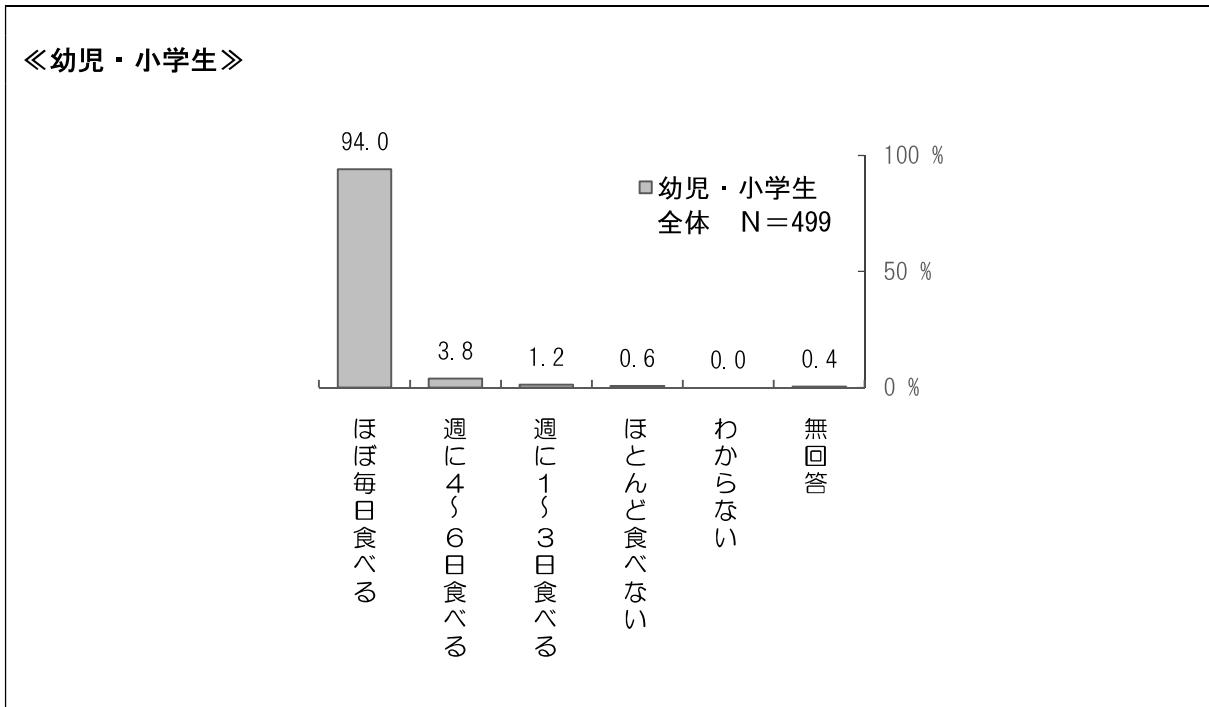
■朝食を週にどのくらい食べるか



朝食をとる頻度は、成人において「ほぼ毎日食べる」が89.3%と突出しています。中学生・高校生においては「ほぼ毎日食べる」が84.1%と最も多く、次いで「週4～6日食べる」が8.2%、「ほとんど食べない」が4.1%となっています。

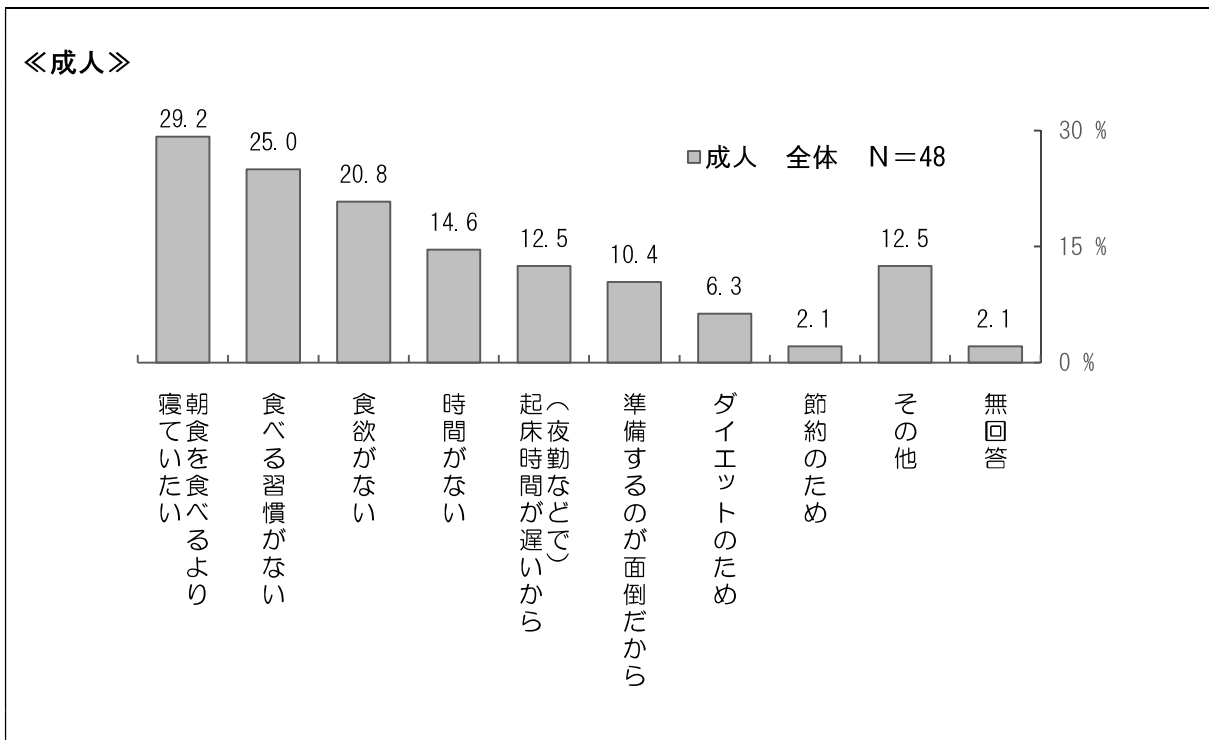
性年代別では、男性20～30歳未満・40～50歳未満において「ほとんど食べない」が2割を超えて多くなっています。特に、男性20～30歳未満において、朝食の欠食率が高いことが目立ちます。

■朝食を週にどのくらい食べるか



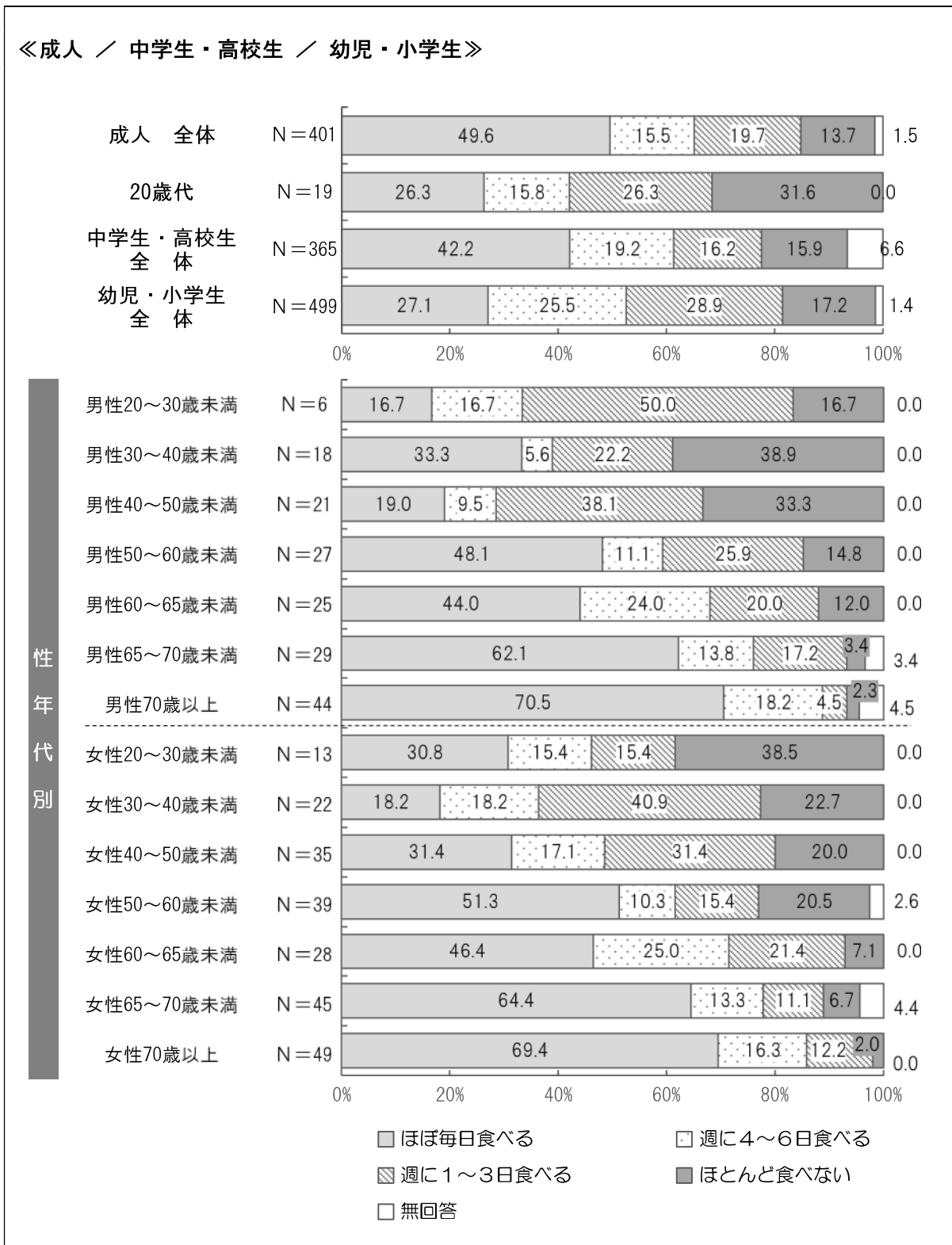
幼児・小学生においては「ほぼ毎日食べる」が94.0%と突出しています。

■朝食を食べない理由



朝食を食べない理由は、成人において「朝食を食べるより寝ていたい」が29.2%と最も多く、次いで「食べる習慣がない」が25.0%、「食欲がない」が20.8%となっています。

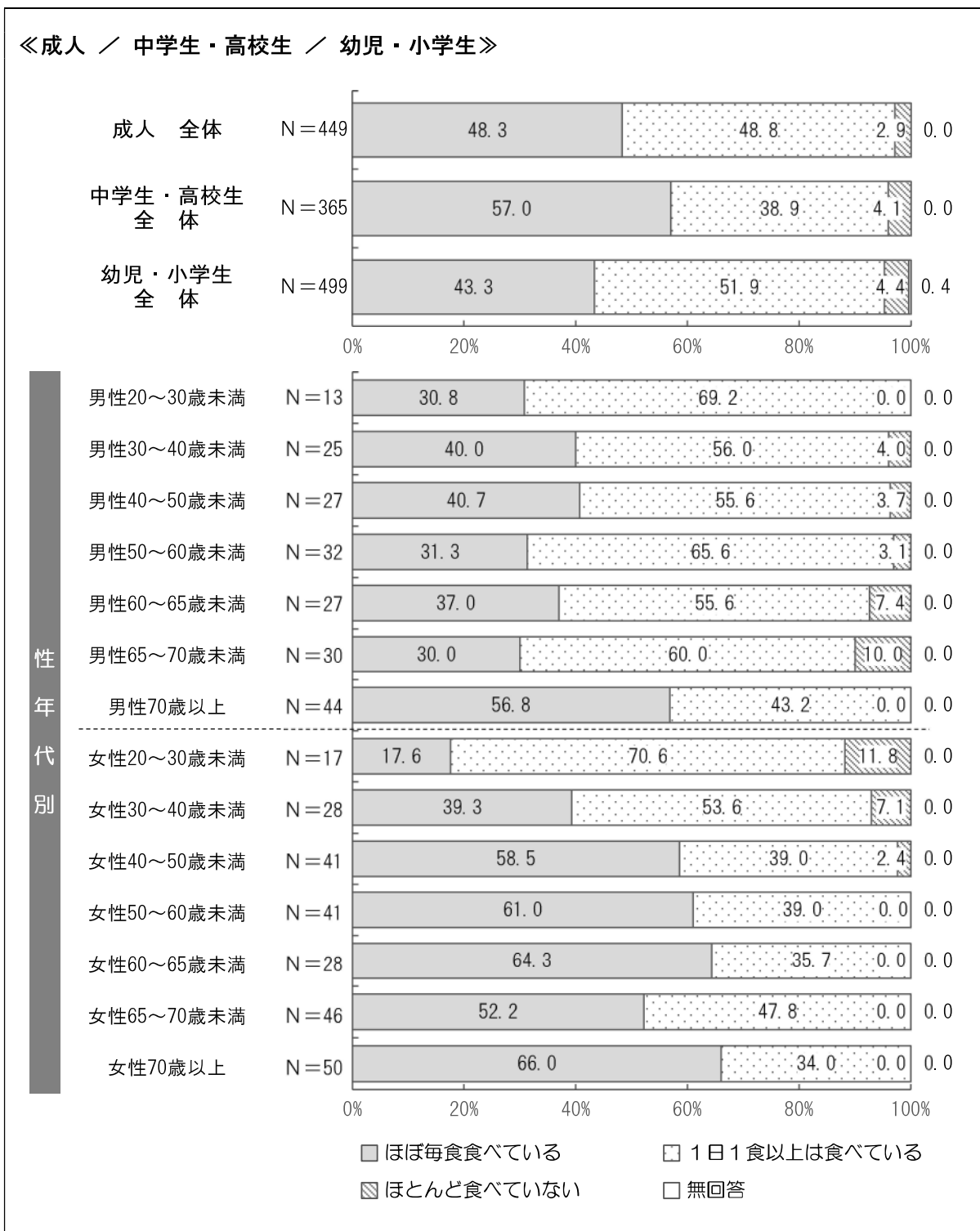
■栄養バランスの良い朝食を週にどのくらい食べるか



バランスの良い朝食の摂取状況は、成人において「ほぼ毎日食べる」が49.6%と最も多く、次いで「週に1~3日食べる」が19.7%、「週に4~6日食べる」が15.5%となっています。中高生においては「ほぼ毎日食べる」が42.2%と最も多く、次いで「週に4~6日食べる」が19.2%、「週に1~3日食べる」が16.2%となっています。幼児・小学生においては「週に1~3日食べる」が28.9%と最も多く、次いで「毎日食べる」が27.1%、「週に4~6日食べる」が25.5%となっています。

性年代別では、男性30~50歳未満・女性20~30歳未満において「ほとんど食べない」が3割を超えて多くなっています。

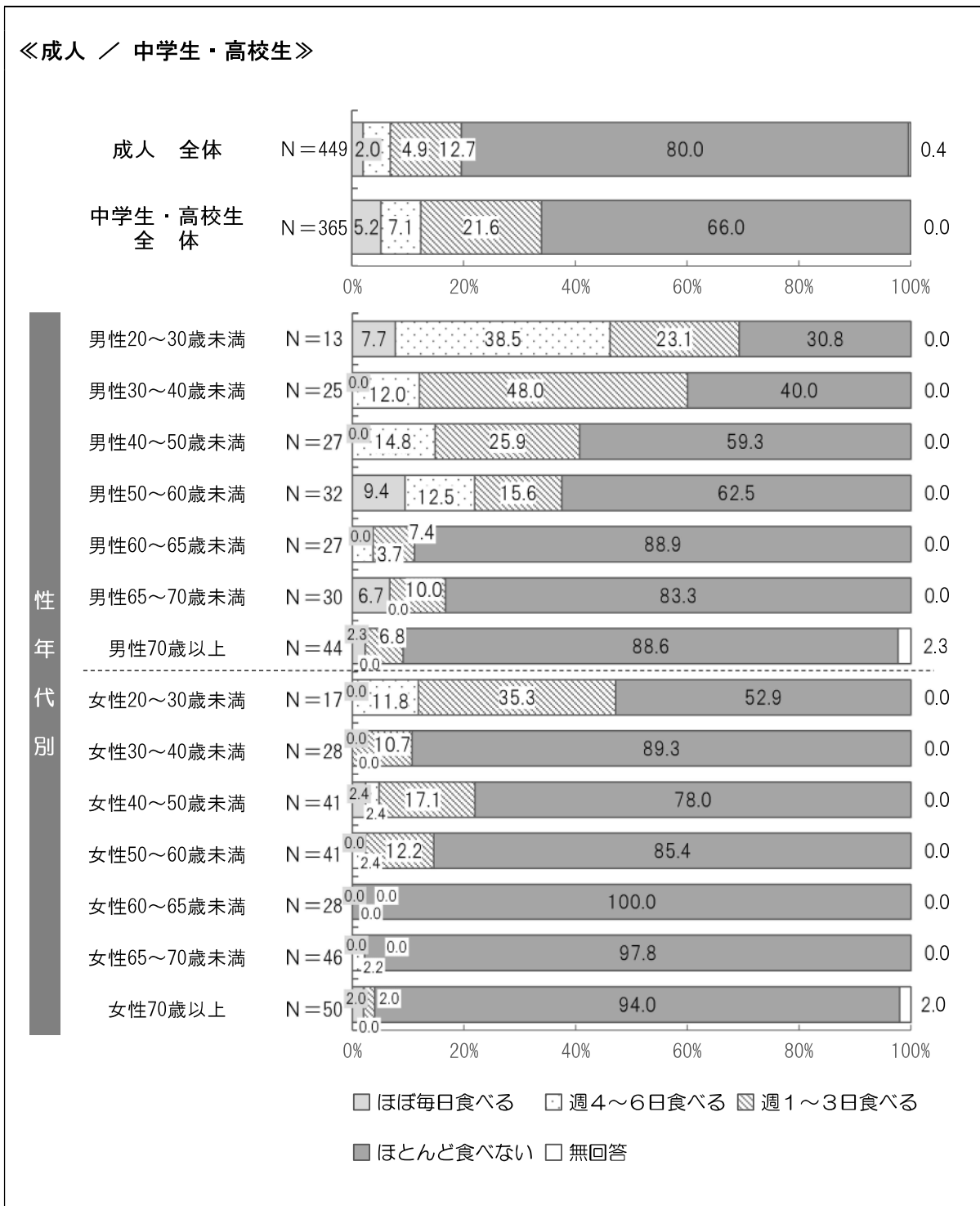
■ 毎食野菜を食べているか



毎食野菜を食べているかどうかは、成人において「1日1食以上は食べている」が48.8%と最も多く、次いで「ほぼ毎食食べている」が48.3%、「ほとんど食べていない」が2.9%となっています。中学生・高校生においては「ほぼ毎食食べている」が57.0%と最も多く、次いで「1日1食以上食べている」が38.9%、「ほとんど食べていない」が4.1%となっています。幼児・小学生においては「1日1食以上は食べている」が51.9%と最も多く、次いで「ほぼ毎食食べている」が43.3%、「ほとんど食べていない」が4.4%となっています。

性年代別では、女性 50～65歳未満・70歳以上において「ほぼ毎食食べている」が6割を超えて多くなっています。男性と女性を比較すると、男性より女性の方が野菜を食べている割合が高くなっています。

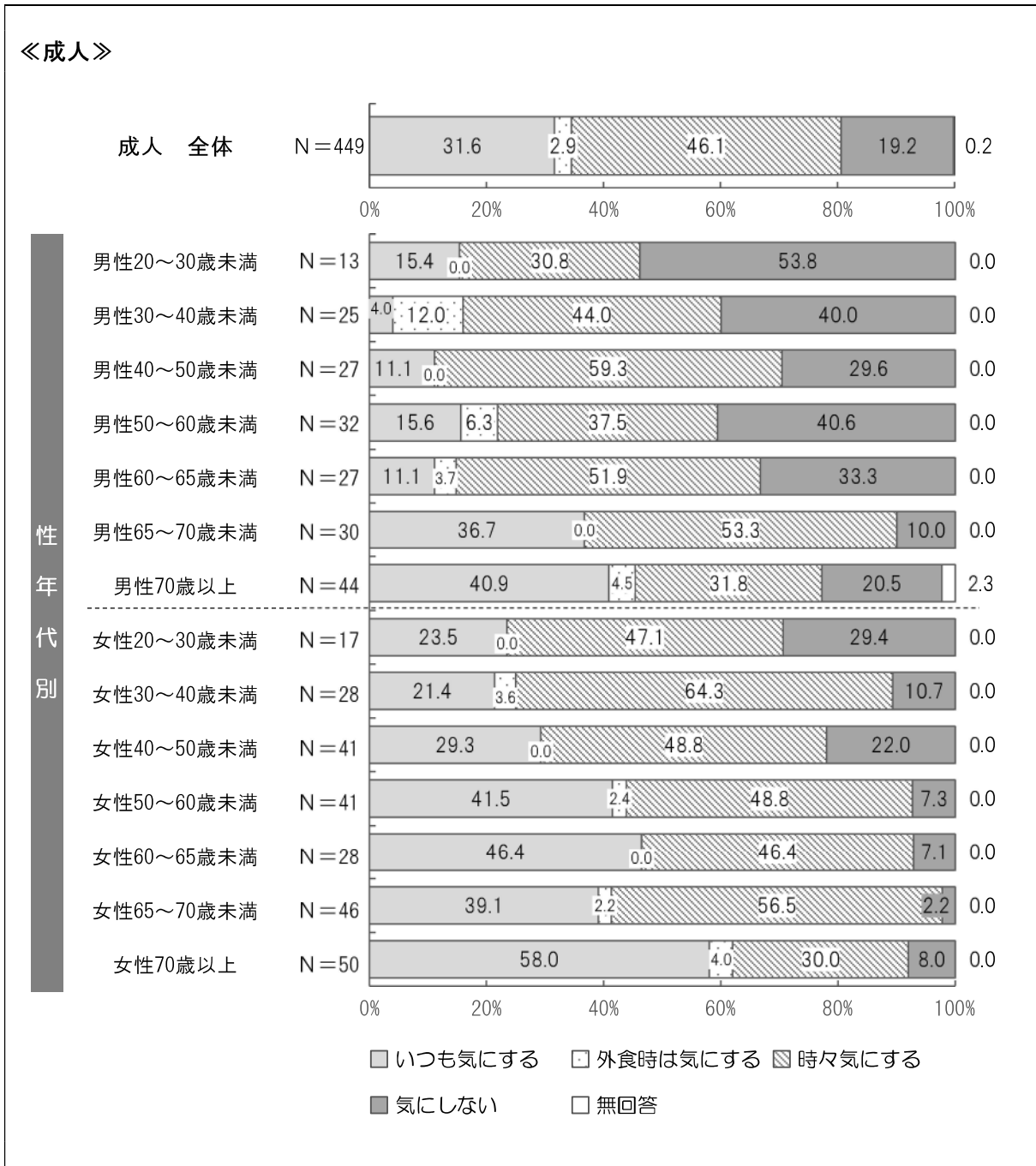
■21 時以降に夕食を食べる日は、週にどのくらいあるか



21 時以降に夕食を食べる日は、成人において「ほとんど食べない」が 80.0% と最も多く、次いで「週 1～3 日食べる」が 12.7%、「週 4～6 日食べる」が 4.9% となっています。中学生・高校生においては「ほとんど食べない」が 66.0% と最も多く、次いで「週に 1～3 日食べる」が 21.6%、「週に 4～6 日食べる」が 7.1% となっています。

性年代別では、男性 20～30 歳未満において「週 4～6 日食べる」が 38.5% と多くなっています。

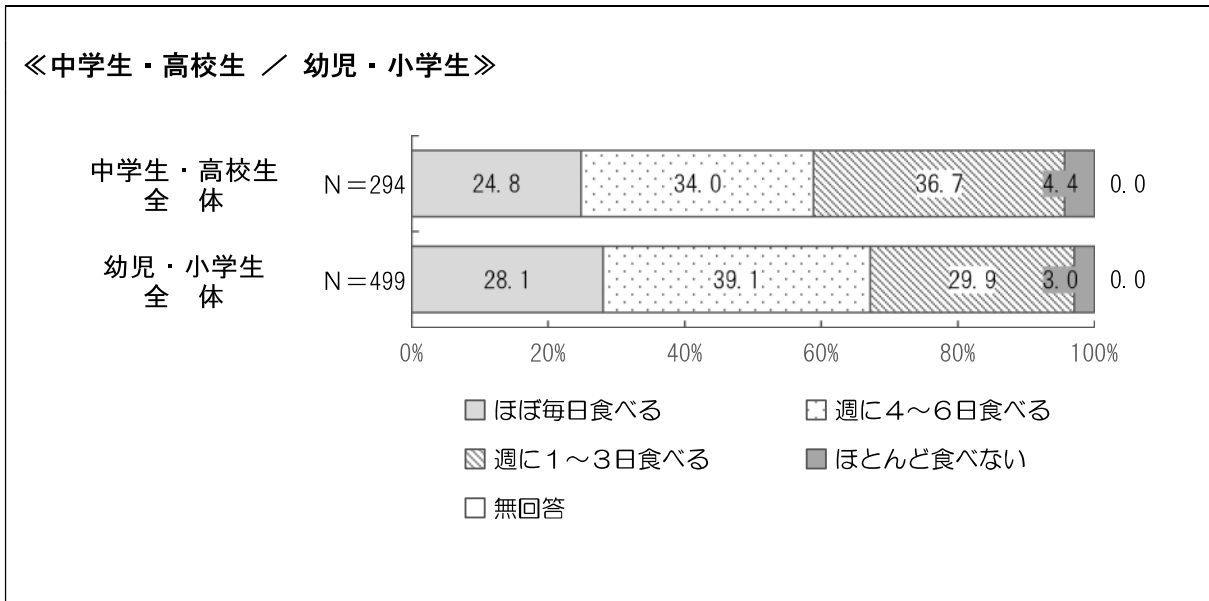
■薄味をこころがけているか



薄味をこころがけているかどうかは、成人において「時々気にする」が46.1%と最も多く、次いで「いつも気にする」が31.6%、「気にしない」が19.2%となっています。

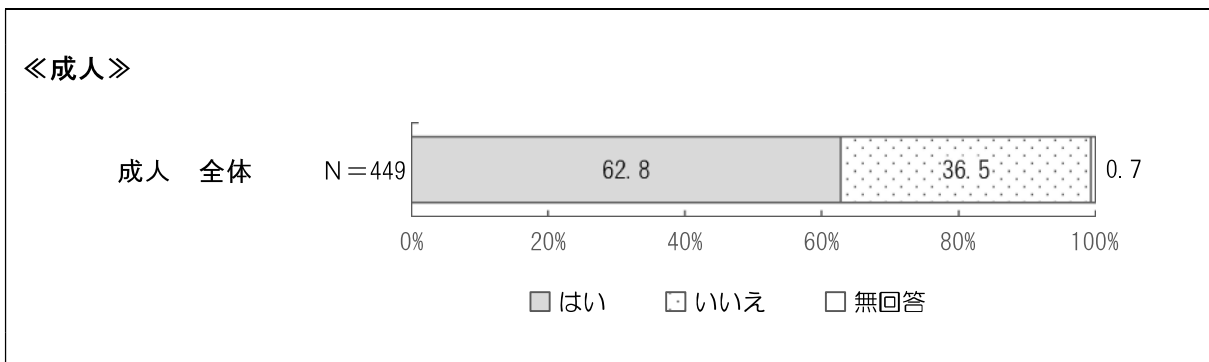
性年代別では、男性20～30歳未満において「気にしない」が53.8%と多くなっています。女性70歳以上においては「いつも気にする」が58.0%と多くなっています。男性と女性を比較すると、女性の方が薄味をこころがけている割合が高くなっています。

■甘いお菓子・おやつを週に何日くらい食べるか



甘いお菓子やおやつを食べる頻度は、中学生・高校生において「週に1～3日食べる」が36.7%と最も多く、次いで「週に4～6日食べる」が34.0%、「ほぼ毎日食べる」が24.8%となっています。幼児・小学生においては「週に4～6日食べる」が39.1%と最も多く、次いで「週に1～3日食べる」が29.9%、「ほぼ毎日食べる」が28.1%となっています。

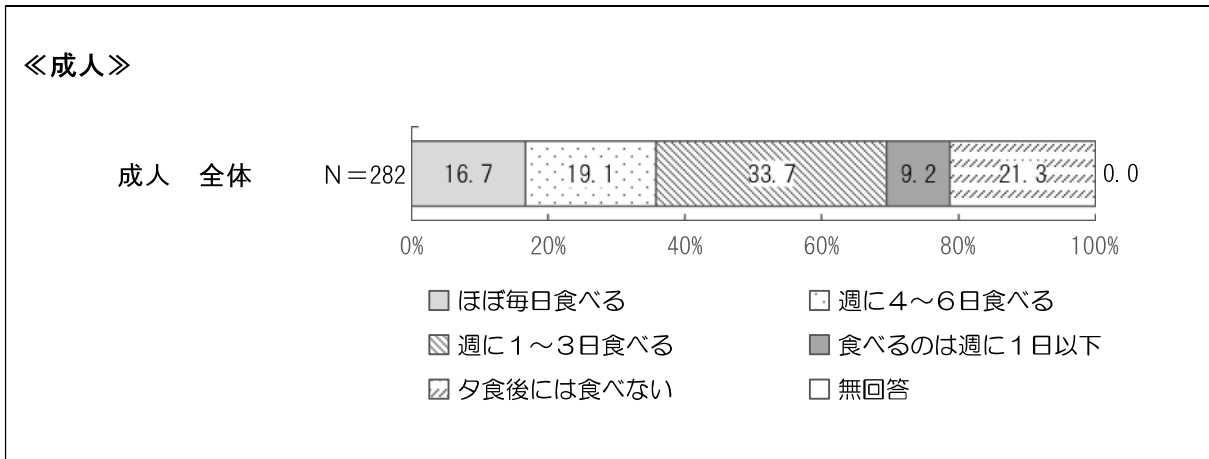
■間食または夜食を食べるか



間食、または夜食を食べるかかどうかは、成人において「はい」が62.8%、「いいえ」が36.5%と、「はい」の方が多くなっています。

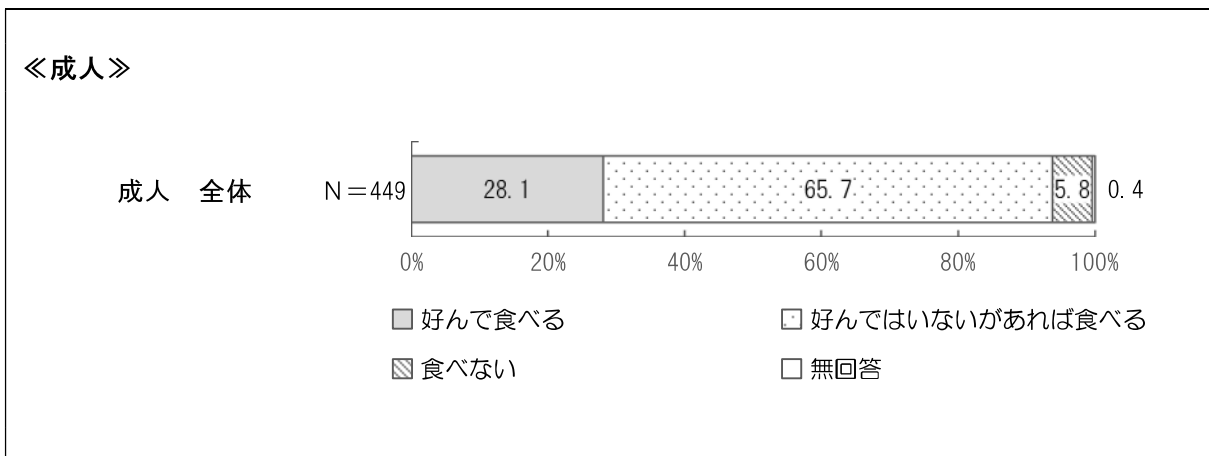


■夕食後に間食または夜食を食べる頻度



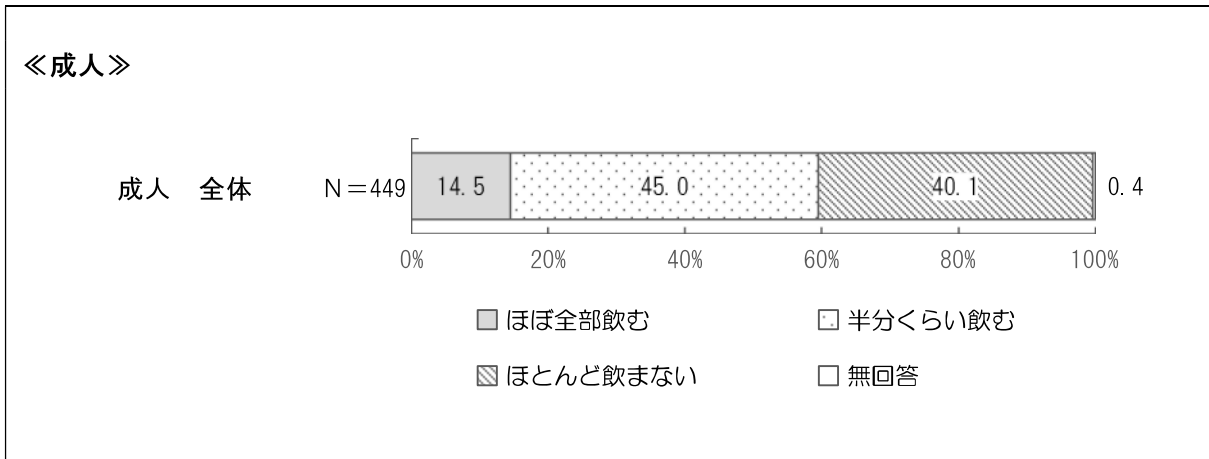
夕食後に間食、または夜食を食べる頻度は、「週に1~3日食べる」が33.7%と最も多く、次いで「夕食後には食べない」が21.3%、「週に4~6日食べる」が19.1%となっています。

■塩分の多い副菜（漬け物、佃煮など）を好んで食べるか



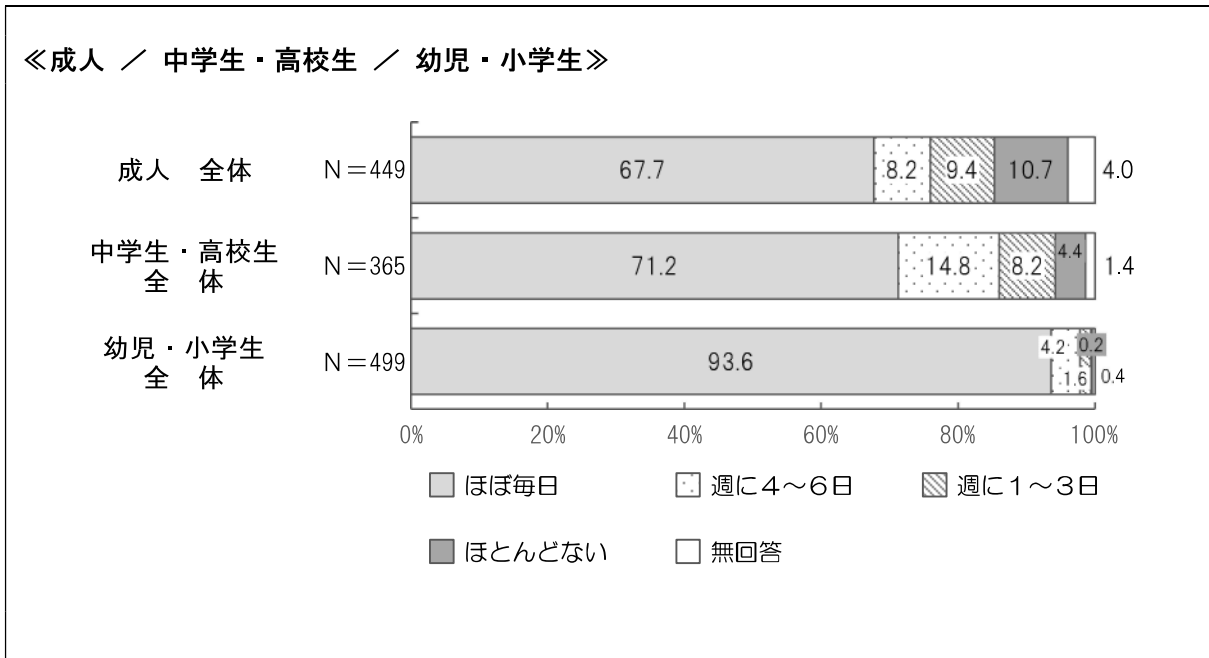
塩分の多い副菜を食べるかどうかは、成人において「好んではないがあれば食べる」が65.7%と最も多く、次いで「好んで食べる」が28.1%、「食べない」が5.8%となっています。

■うどん、そば、ラーメンなどのつゆ（スープ）をどのくらい飲むか



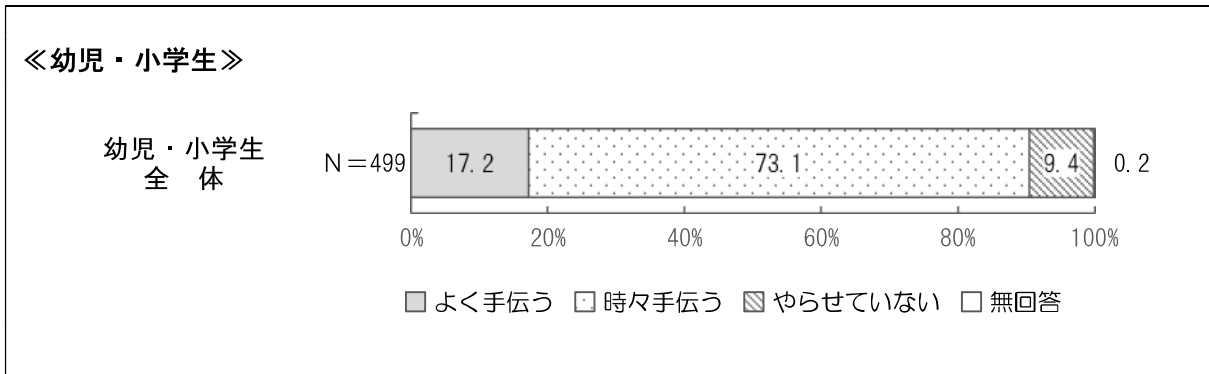
麺類のつゆ（スープ）をどのくらい飲むかは、「半分くらい飲む」が 45.0%と最も多く、次いで「ほとんど飲まない」が 40.1%、「ほぼ全部飲む」が 14.5%となっています。

■1日1回以上家族と共に食事をする日は、週にどのくらいあるか



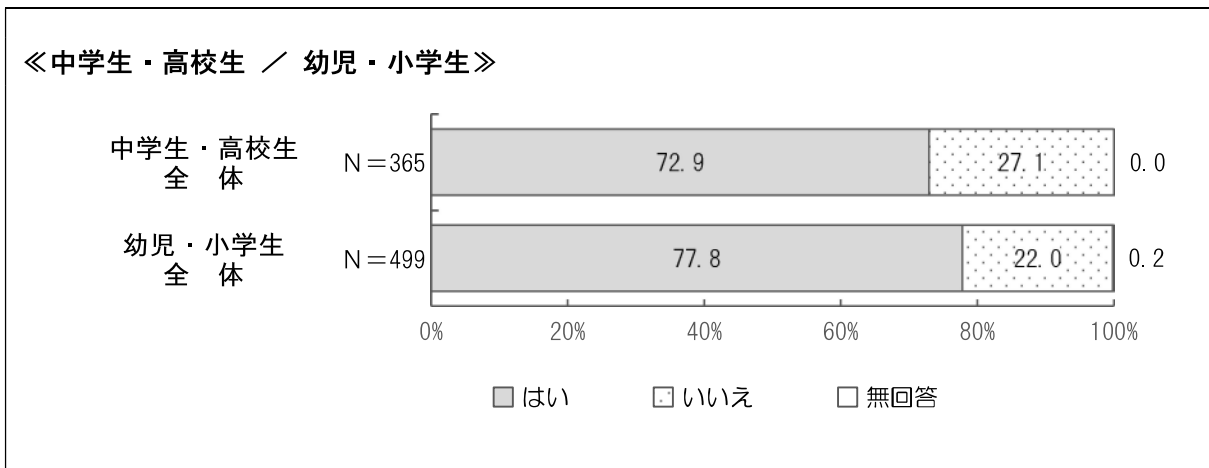
1日1回以上、家族と共に食事をする日は、成人において「ほぼ毎日」が 67.7%と最も多く、次いで「ほとんどない」が 10.7%、「週に1~3日」が 9.4%となっています。中学生・高校生においては「ほぼ毎日」が 71.2%と最も多く、次いで「週に4~6日」が 14.8%、「週に1~3日」が 8.2%となっています。幼児・小学生においては「ほぼ毎日」が 93.6%と突出しています。

■家で家事や料理の手伝いをするかどうか



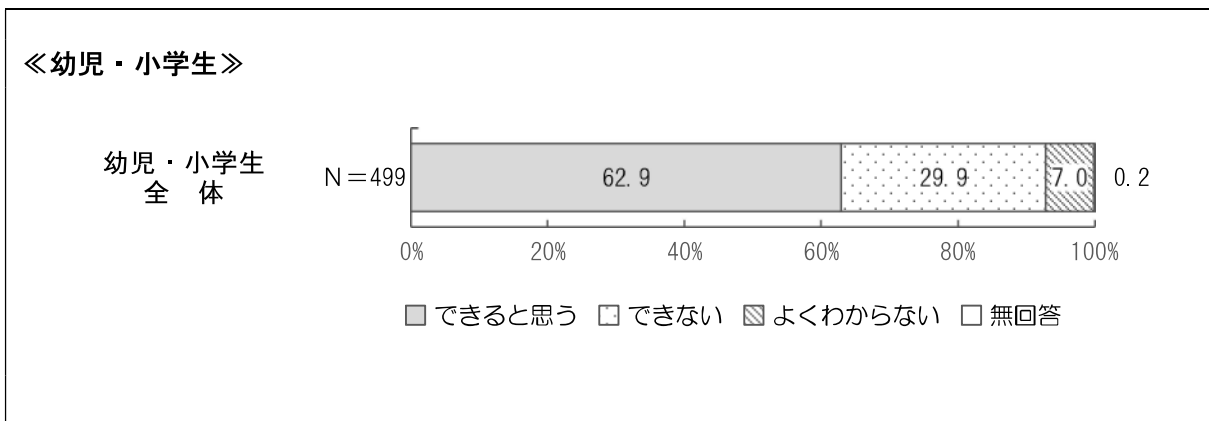
家で家事や料理の手伝いをするかは、幼児小学生において「時々手伝う」が73.1%と最も多く、次いで「よく手伝う」が17.2%、「やらせていない」が9.4%となっています。

■毎食の前後にあいさつをするか



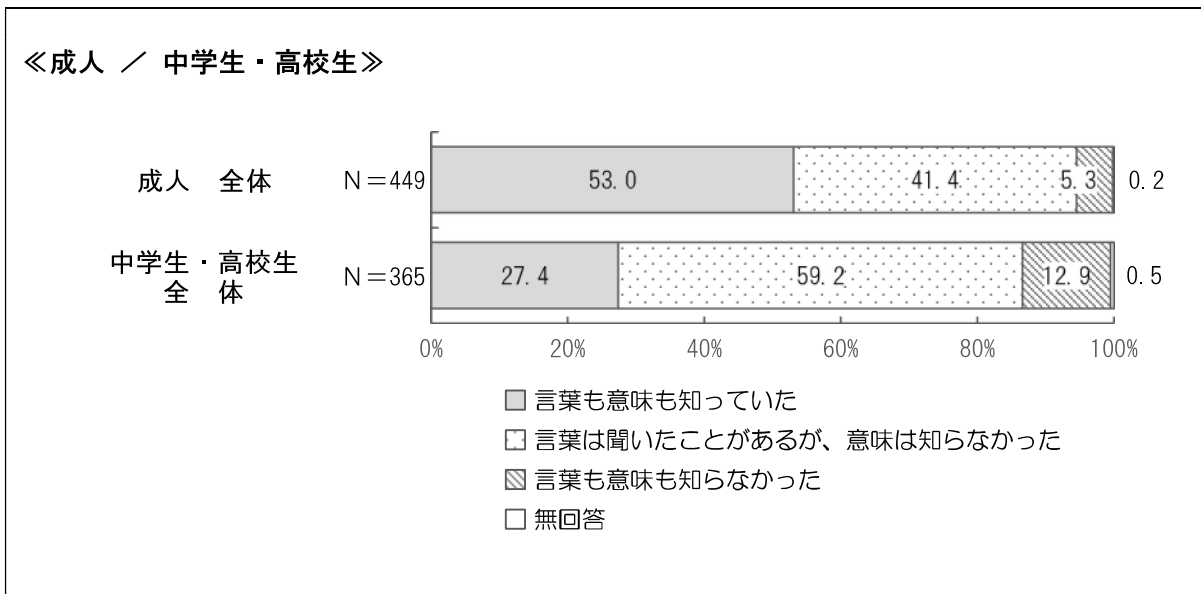
毎食前後にあいさつをするかどうかは、中学生・高校生において「はい」が72.9%、「いいえ」が27.1%となっています。幼児・小学生においては「はい」が77.8%、「いいえ」が22.0%となっています。

■お箸を正しい持ち方で使っているか



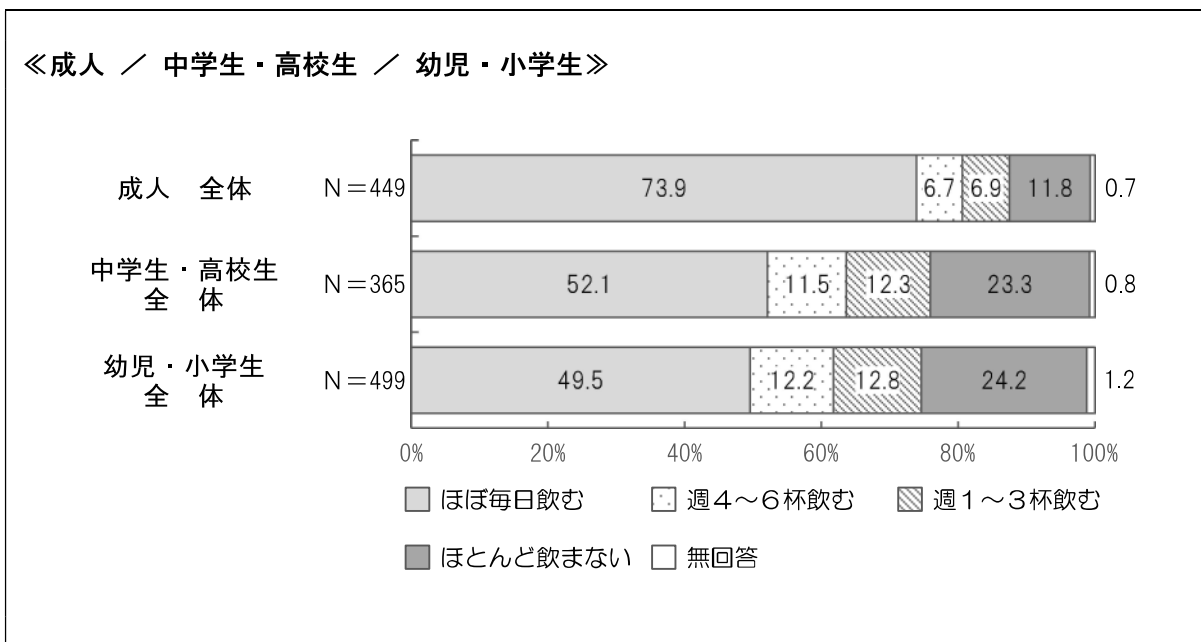
お箸を正しい持ち方で使っているかどうかは、幼児・小学生においては「できると思う」が62.9%、次いで「できない」が29.9%、「よくわからない」が7.0%となっています。

■「食育」という言葉の意味を知っているか



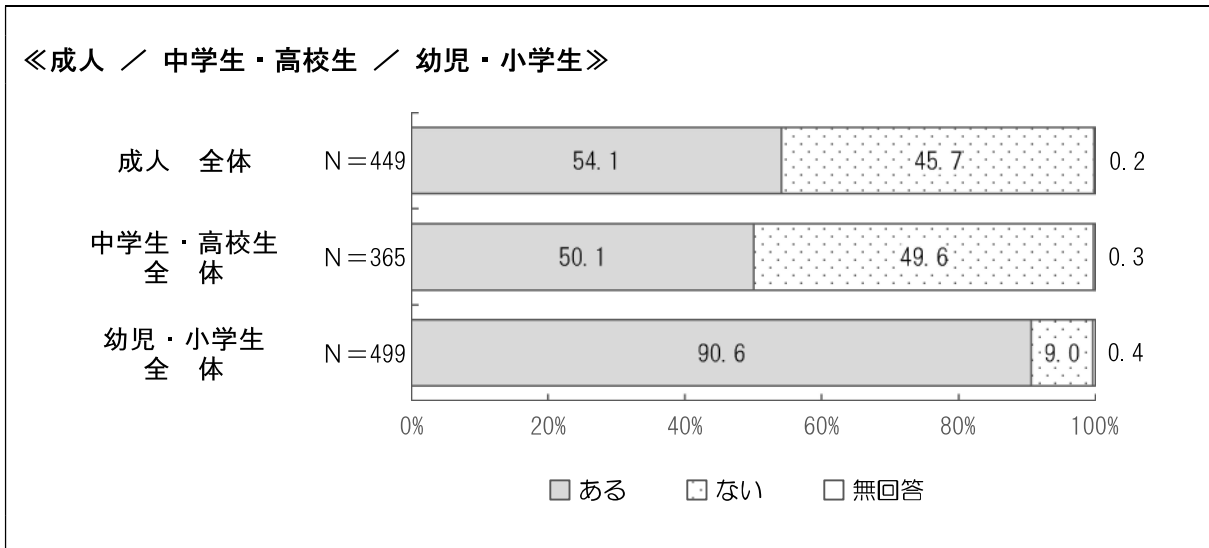
「食育」という言葉の認知度は、成人において「言葉も意味も知っていた」が53.0%と最も多く、次いで「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」が41.4%、「言葉も意味も知らなかった」が5.3%となっています。中学生・高校生においては「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」が59.2%と最も多く、次いで「言葉も意味も知っていた」が27.4%、「言葉も意味も知らなかった」が12.9%となっています。

■1日1回以上お茶の葉で出した緑茶を飲むか



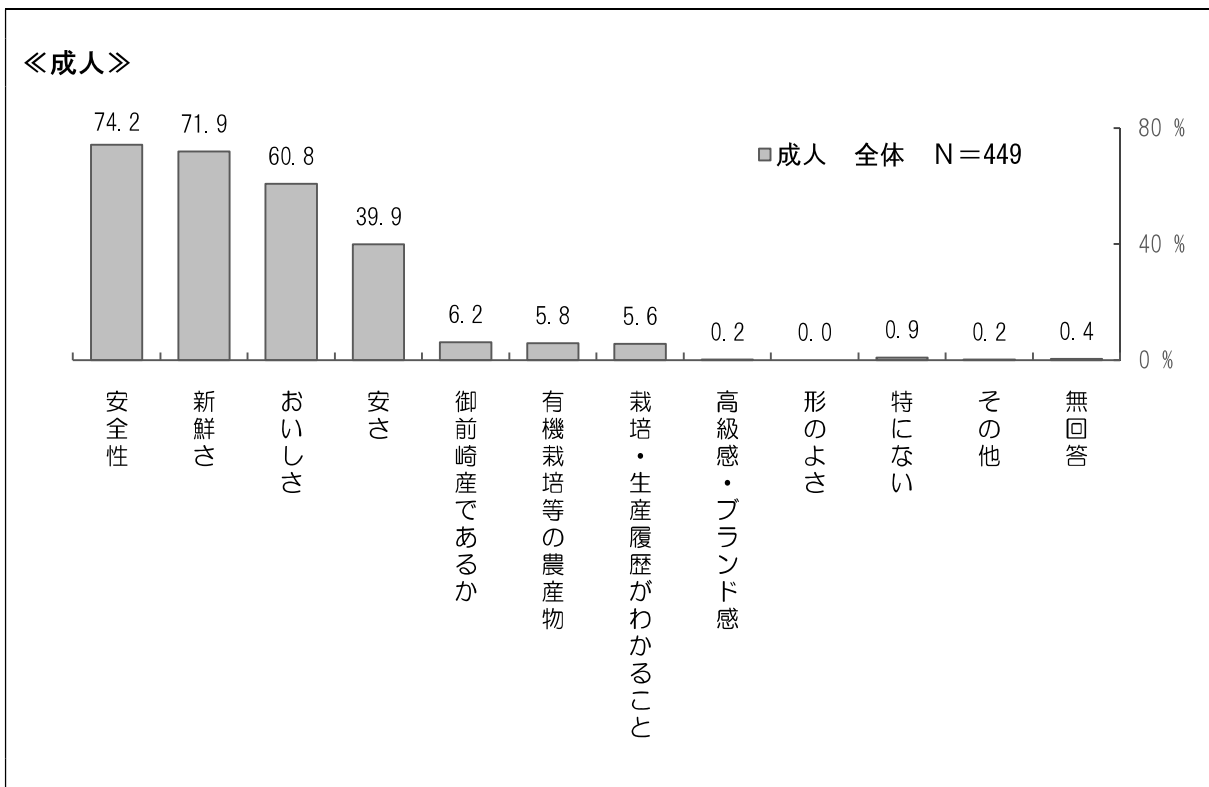
1日1回以上お茶の葉で出した緑茶を飲むかどうかは、成人において「ほぼ毎日飲む」が73.9%、次いで「ほとんど飲まない」が11.8%となっています。中学生・高校生においても「ほぼ毎日飲む」が52.1%、次いで「ほとんど飲まない」が23.3%となっています。幼児・小学生においては「ほぼ毎日飲む」が49.5%で若干半数を下回り、次いで「ほとんど飲まない」が24.2%となっています。

■ここ1年で野菜の栽培、収穫、魚釣りの体験をしたか



ここ1年で、野菜の栽培、収穫、魚釣りの体験をしたことがあるかどうかは、成人において「ある」が54.1%、「ない」が45.7%となっています。中学生・高校生においては「ある」が50.1%、「ない」が49.6%となっています。幼児・小学生においては「ある」が90.6%と突出しています。

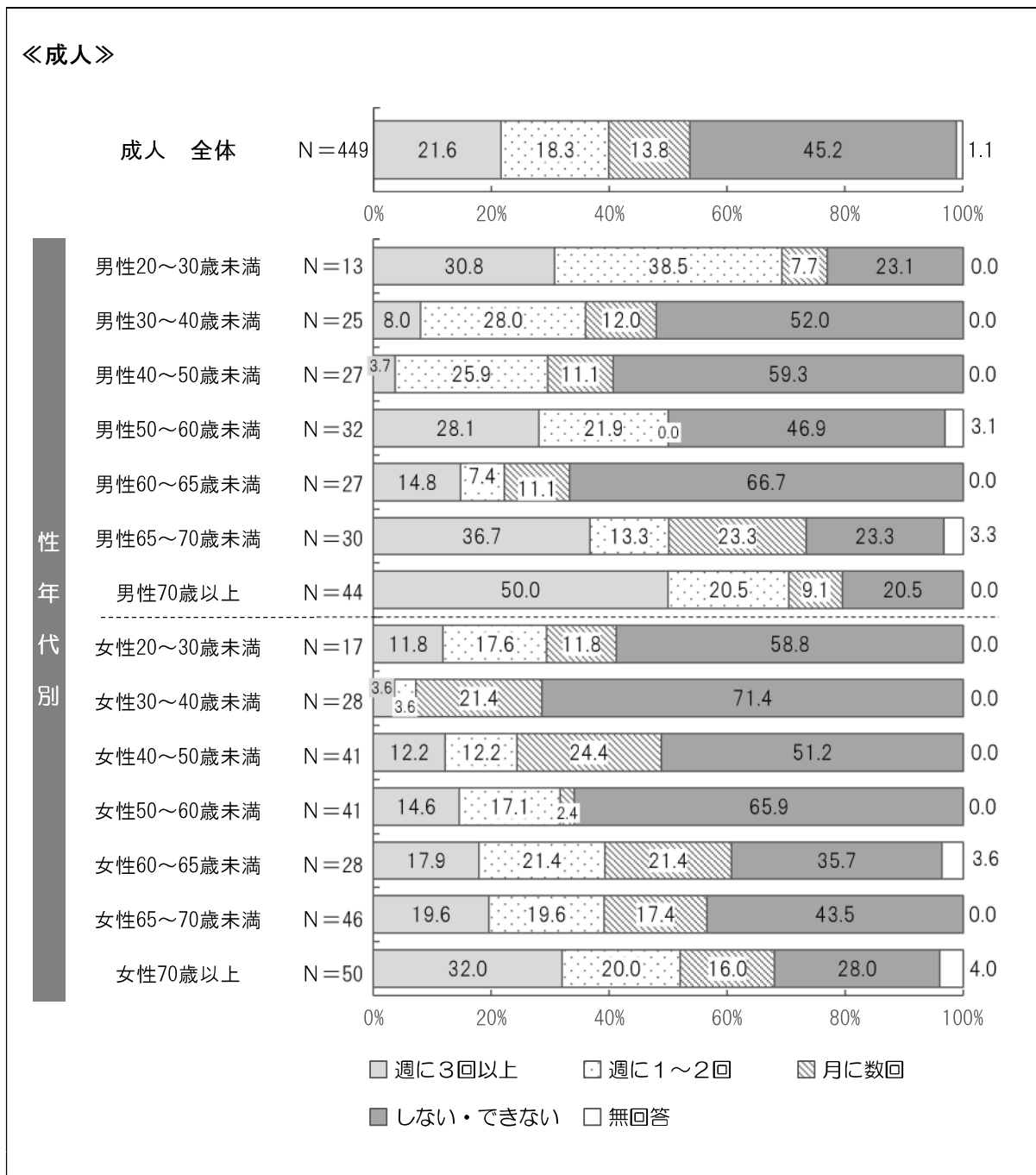
■国産の魚・肉・農作物に望むこと



国産の食品に望むことは、成人において「安全性」が74.2%と最も多く、次いで「新鮮さ」が71.9%、「おいしさ」が60.8%となっています。

## 2 身体活動・運動

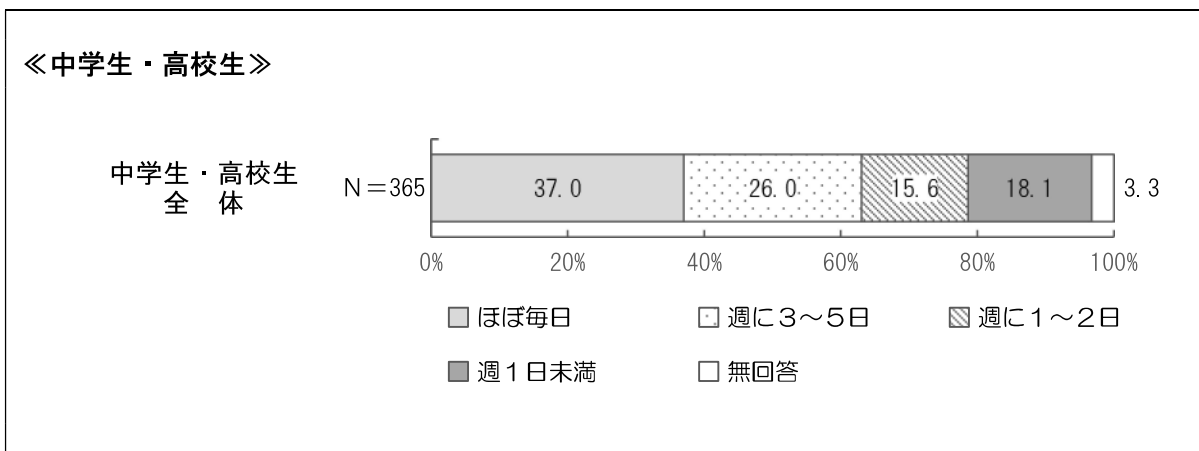
### ■家事や仕事以外で、1日30分以上の運動をしているか



家事や仕事以外で、1日30分以上の運動をしているかどうかは、成人において「しない・できない」が45.2%と最も多く、次いで「週に3回以上」が21.6%、「週に1~2回」が18.3%となっています。

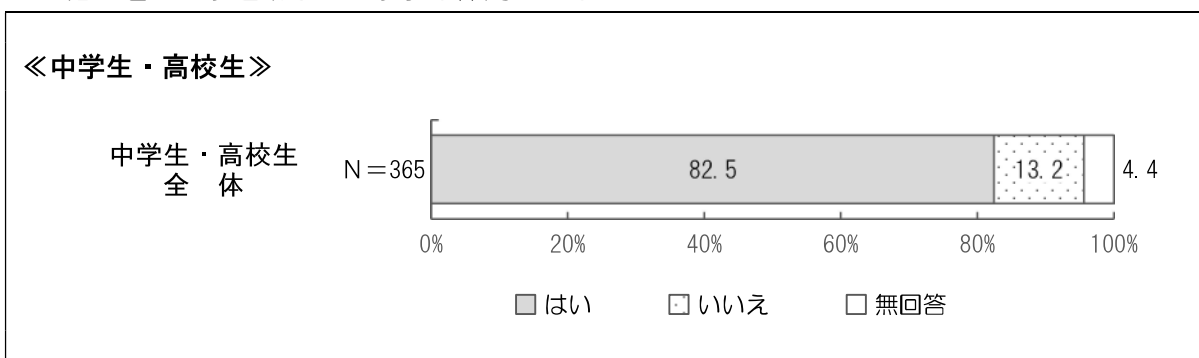
性年代別では、男性70歳以上において「週に3回以上」が50.0%と多くなっています。女性30~40歳未満では「しない・できない」が71.4%と多くなっています。女性30歳以上においては「週に3回以上」が、年齢が高くなるほど多くなっています。

■学校の授業以外での運動を普段どのくらいしているか



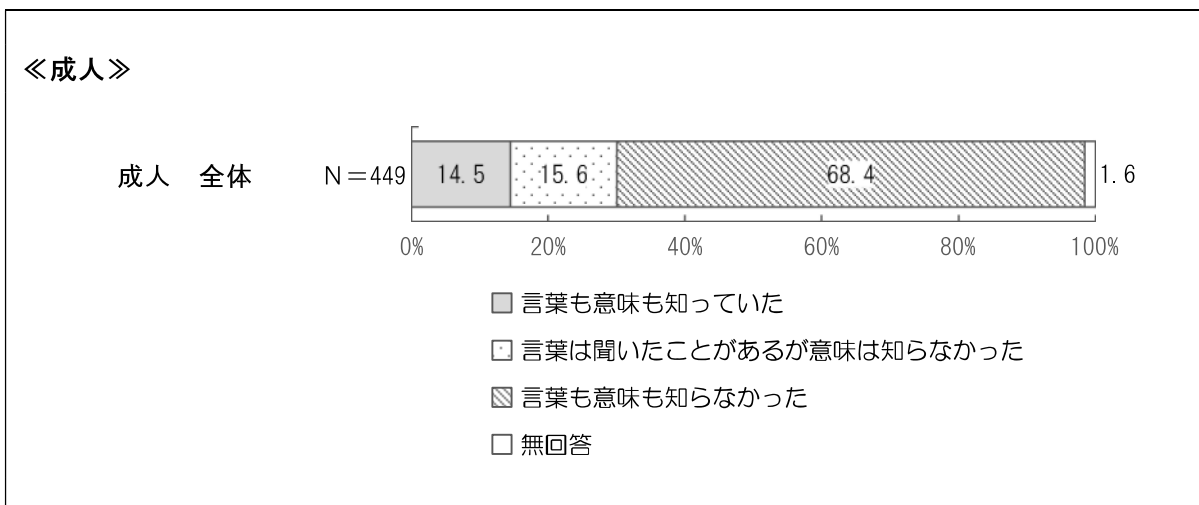
学校の授業以外で運動をどのくらいしているかは、中学生・高校生において「ほぼ毎日」が37.0%と最も多く、次いで「週に3~5日」が26.0%、「週1日未満」が18.1%となっています。

■一緒に遊んだり運動をしたりする仲間がいるか



一緒に遊んだり運動をしたりする仲間がいるかどうかは、中学生・高校生において「はい」が82.5%、「いいえ」が13.2%となっています。

## ■ 「ロコモティブシンドローム」を知っているか

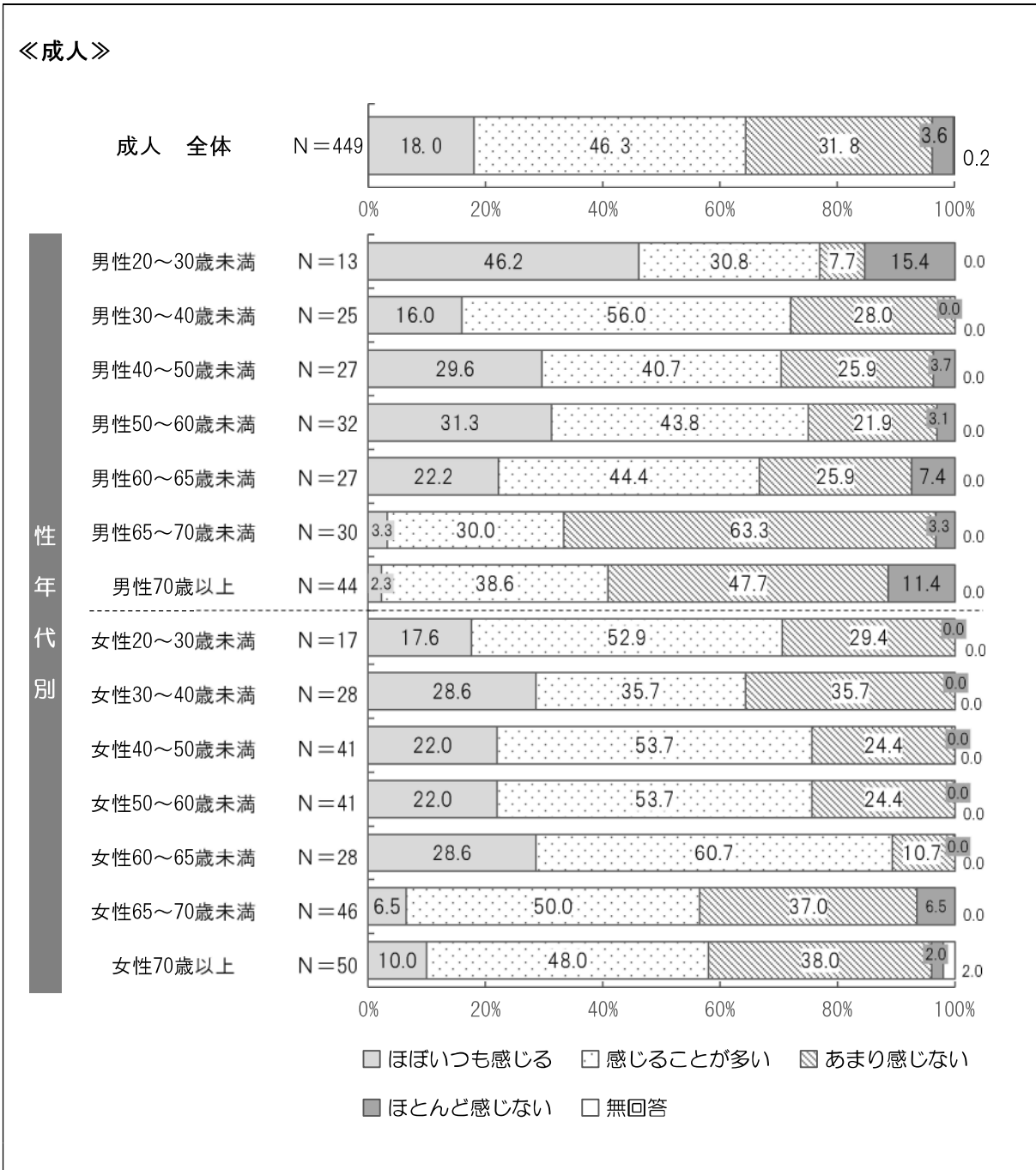


「ロコモティブシンドローム」の認知度は、「言葉も意味も知らなかった」が 68.4% と最も多く、次いで「言葉は聞いたことがあるが意味は知らなかった」が 15.6%、「言葉も意味も知っていた」が 14.5%の順となっています。また、『言葉は知っていた』（「言葉も意味も知っていた」+「言葉は聞いたことがあるが意味は知らなかった」）は、30.1% となります。



### 3 休養・こころの健康づくり

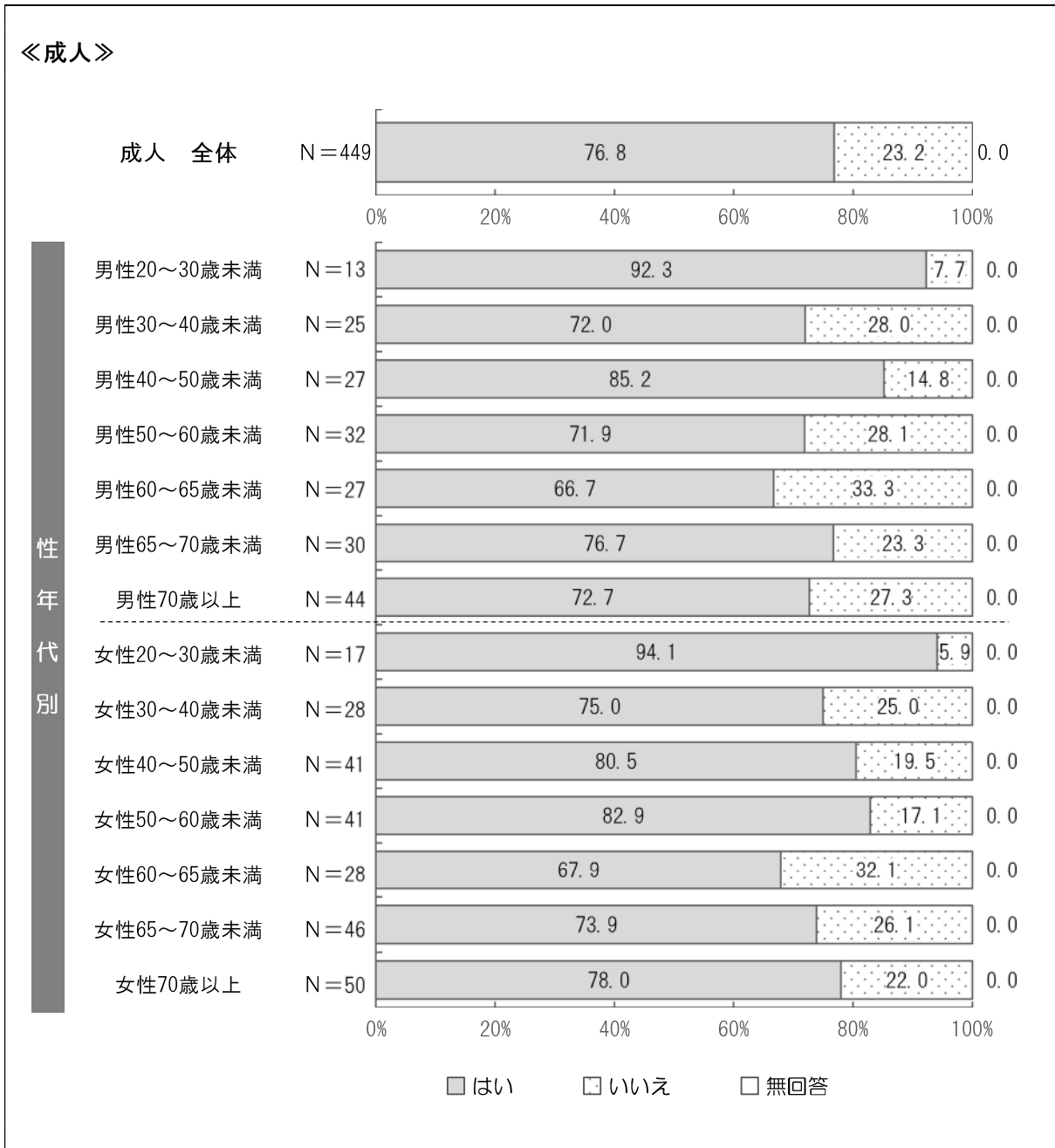
#### ■ ストレスを感じることはあるか



ストレスを感じるかどうかは、成人において「感じることが多い」が46.3%と最も多く、次いで「あまり感じない」が31.8%、「ほぼいつも感じる」が18.0%となっています。

性年代別では、男性20～30歳未満において「ほぼいつも感じる」が46.2%と多くなっています。

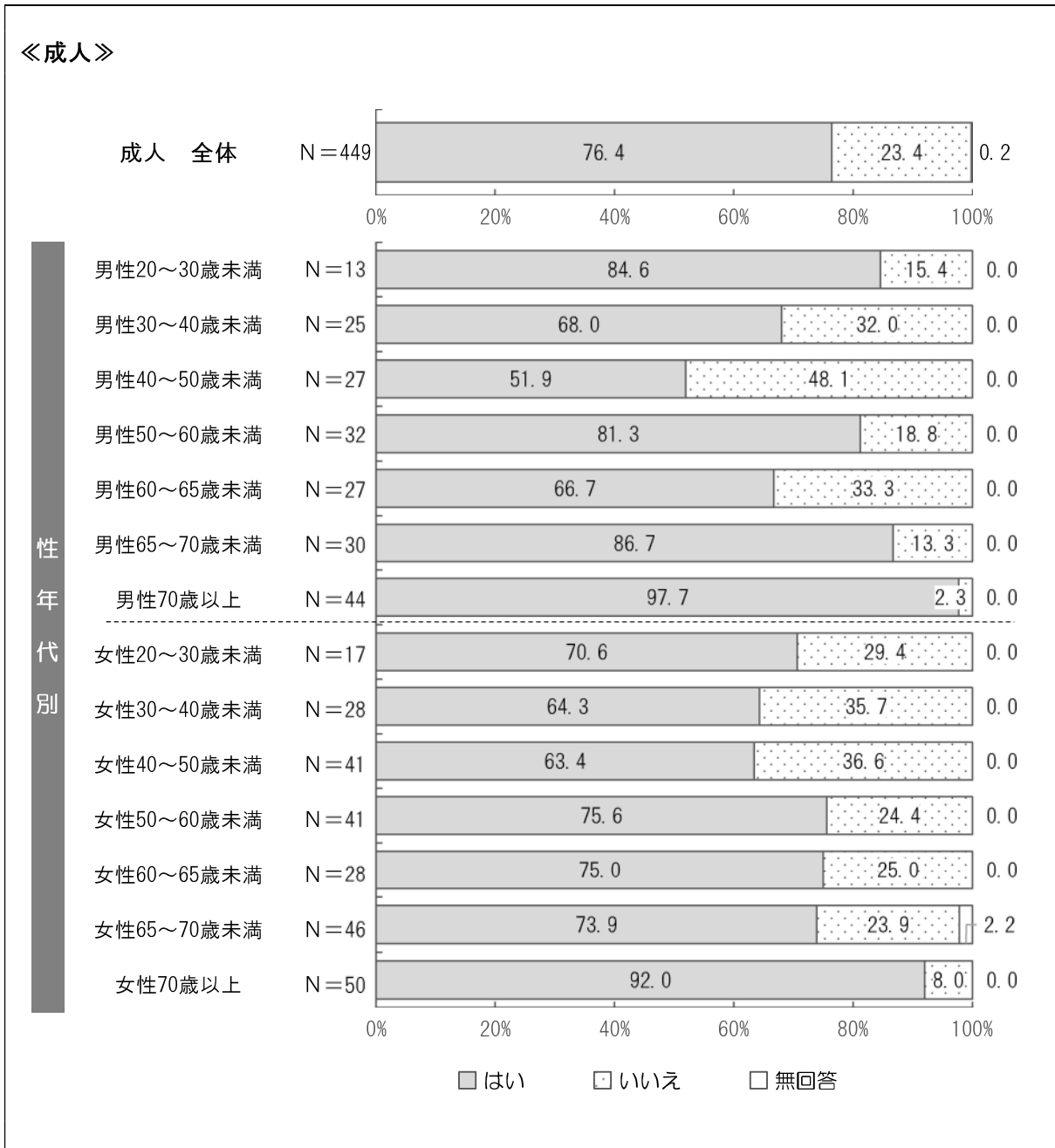
■自分なりのストレス解消法があるか



自分なりのストレス解消法があるかどうかは、成人において「はい」が76.8%、「いいえ」が23.2%となっています。

性年代別では、男性20～30歳未満及び女性20～30歳未満において「はい」が9割を超えて多くなっています。

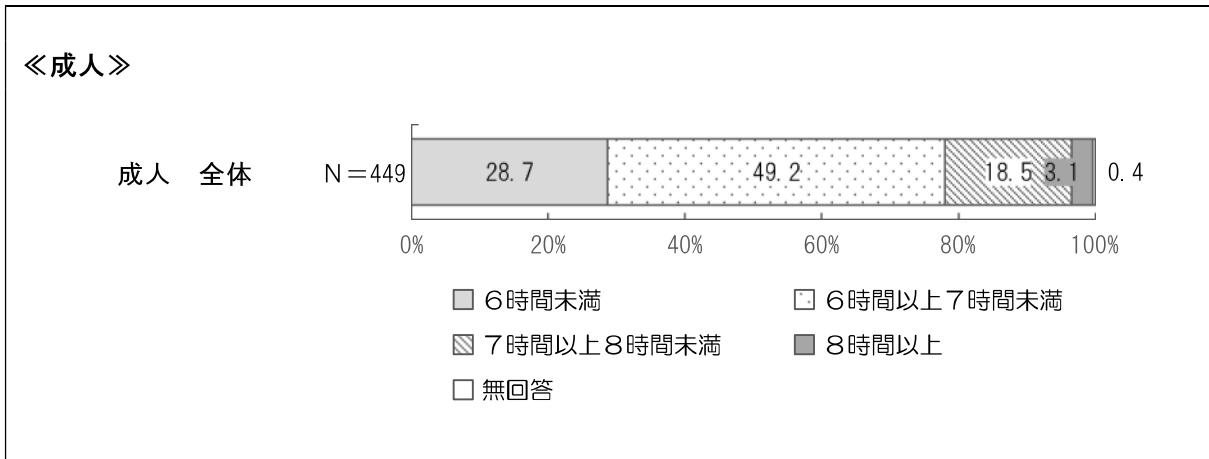
■休息が必要と感じた時、家庭や職場で休みが取れるか



休息が必要と感じた時、家庭や職場で休みがとれるかどうかは、成人において「はい」が76.4%、「いいえ」が23.4%となっています。

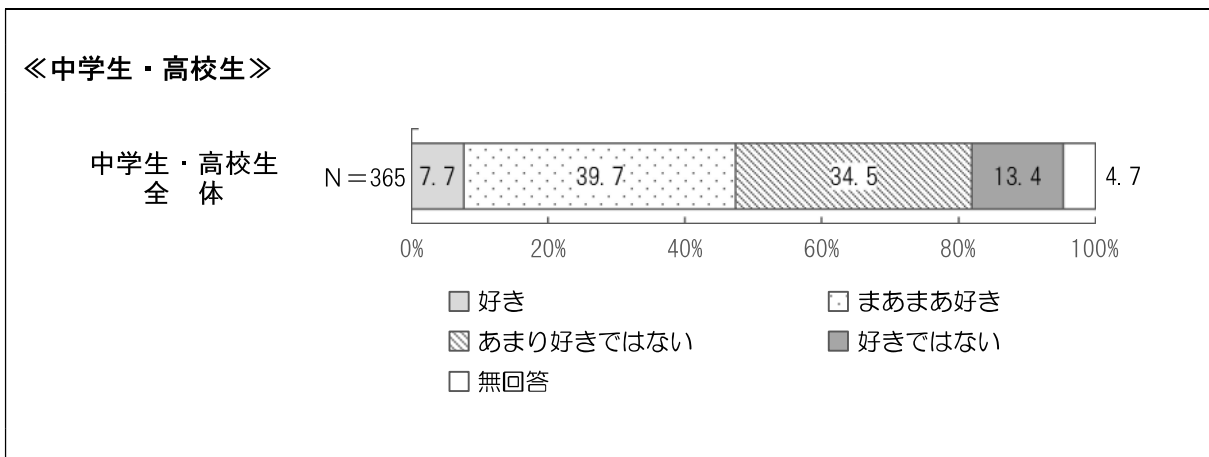
性年代別では、男性40～50歳未満において「いいえ」が48.1%と多くなっています。

■ 平均的な睡眠時間



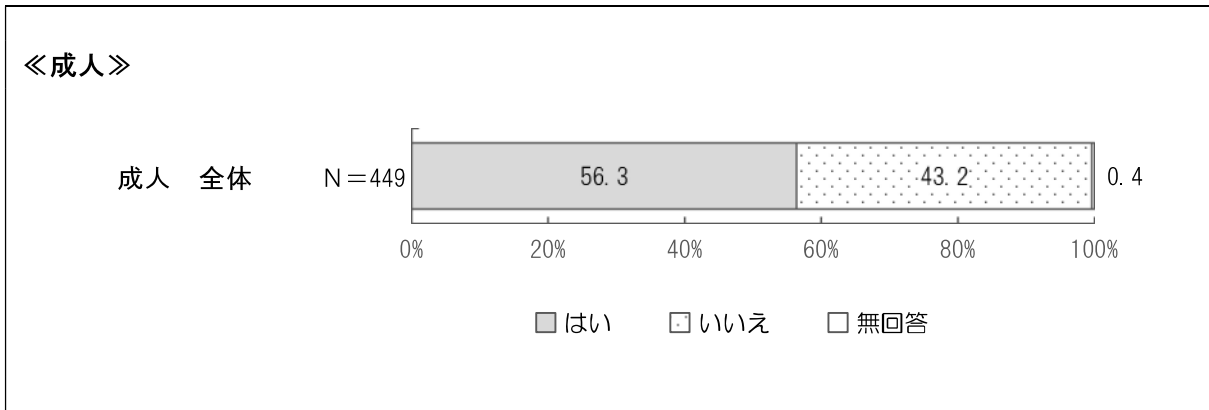
平均的な睡眠時間は、成人において「6時間以上7時間未満」が49.2%と最も多く、次いで「6時間未満」が28.7%、「7時間以上8時間未満」が18.5%となっています。

■ 自分自身のことについてどう思うか



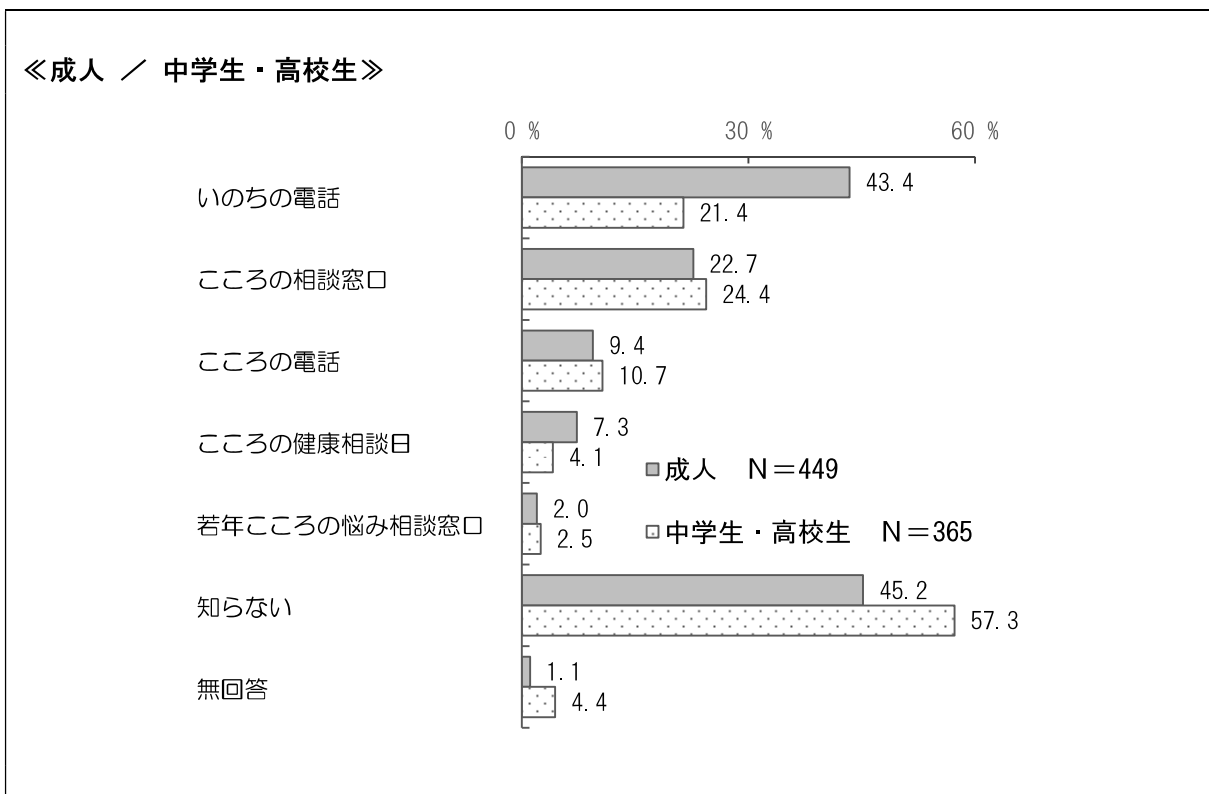
自分自身のことをどう思うかは、中学生・高校生において「まあまあ好き」が39.7%と最も多く、次いで「あまり好きではない」が34.5%、「好きではない」が13.4%となっています。また、『好き』（「好き」＋「まあまあ好き」）は、47.4%、『好きではない』（「あまり好きではない」＋「好きではない」）は、47.9%となります。

■ ストレスの原因となる悩み等について相談する先はあるか



ストレスの原因となる悩みについて相談する先があるかどうかは、成人において「はい」が56.3%、「いいえ」が43.2%で、「はい」の方が多くなっています。

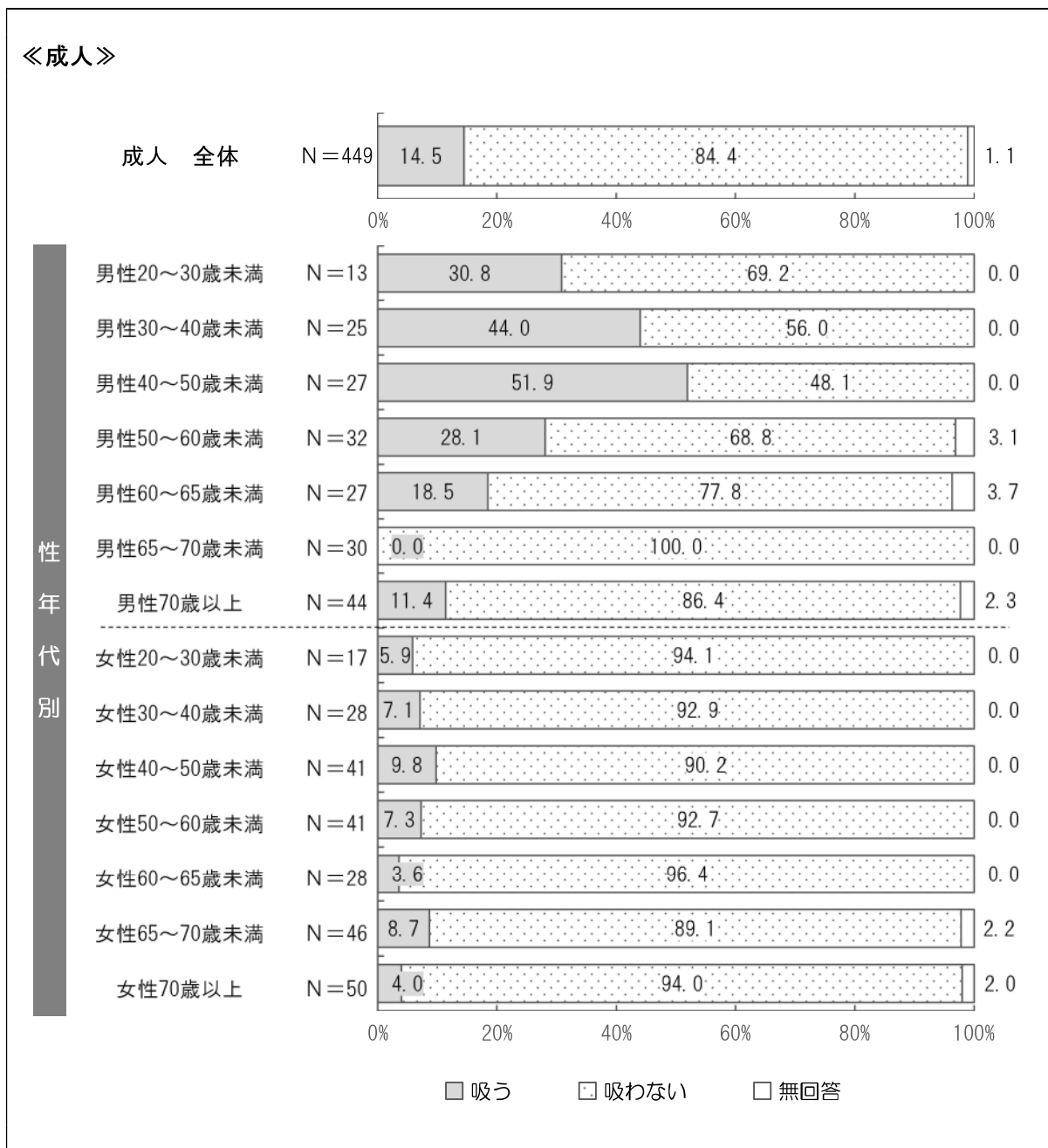
■ こころの悩みなどの相談窓口について知っているもの



こころの悩みなどの相談窓口について知っているものは、成人において「知らない」が45.2%と最も多く、次いで「いのちの電話」が43.4%、「こころの相談窓口」が22.7%となっています。中学生・高校生においては「知らない」が57.3%と最も多く、次いで「こころの相談窓口」が24.4%、「いのちの電話」が21.4%となっています。

## 4 たばこ・アルコール・薬物

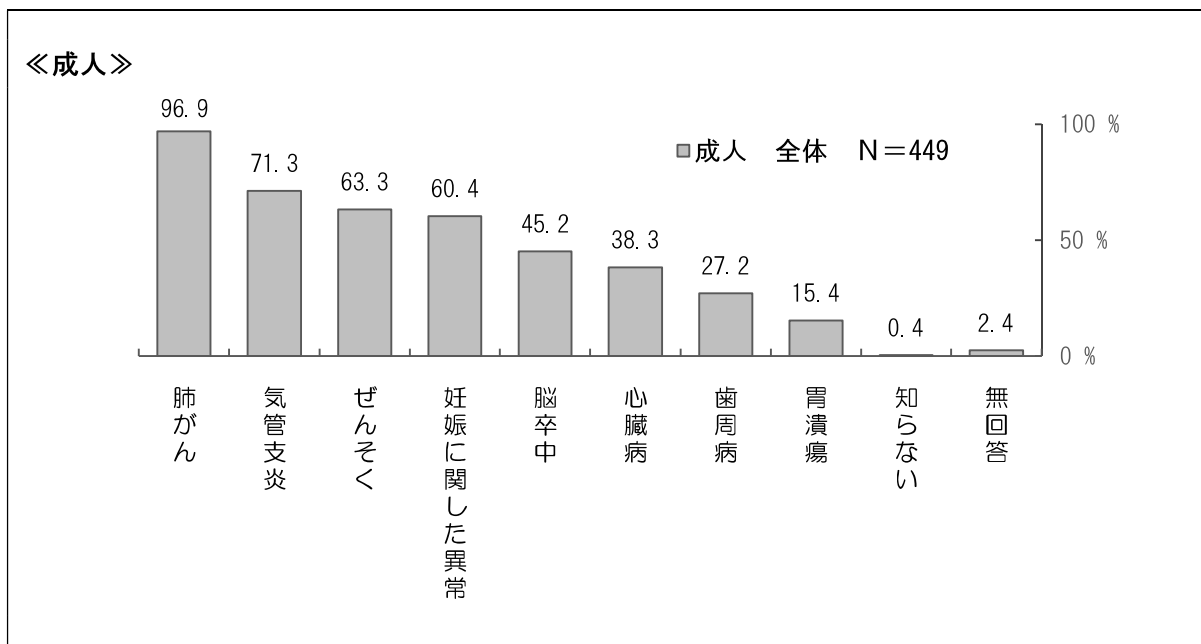
### ■たばこを吸うか



喫煙の有無は、成人において「吸わない」が84.4%、「吸う」が14.5%となっています。

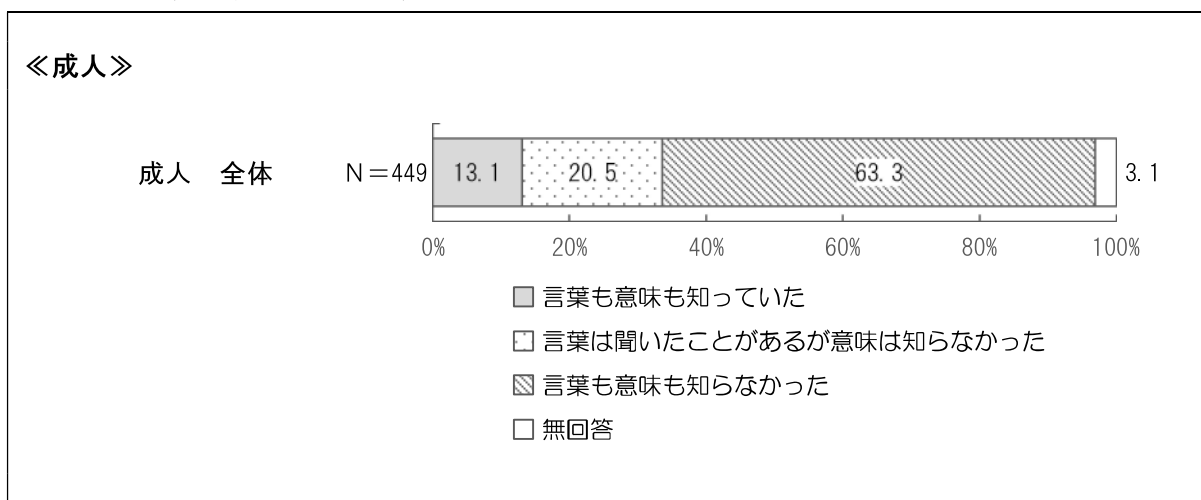
性年代別では、男性40～50歳未満において「吸う」が51.9%と多くなっています。女性20歳以上においては「吸う」が年代に関わらず、1割を下回って少なくなっています。

■喫煙が影響する病気として知っているもの



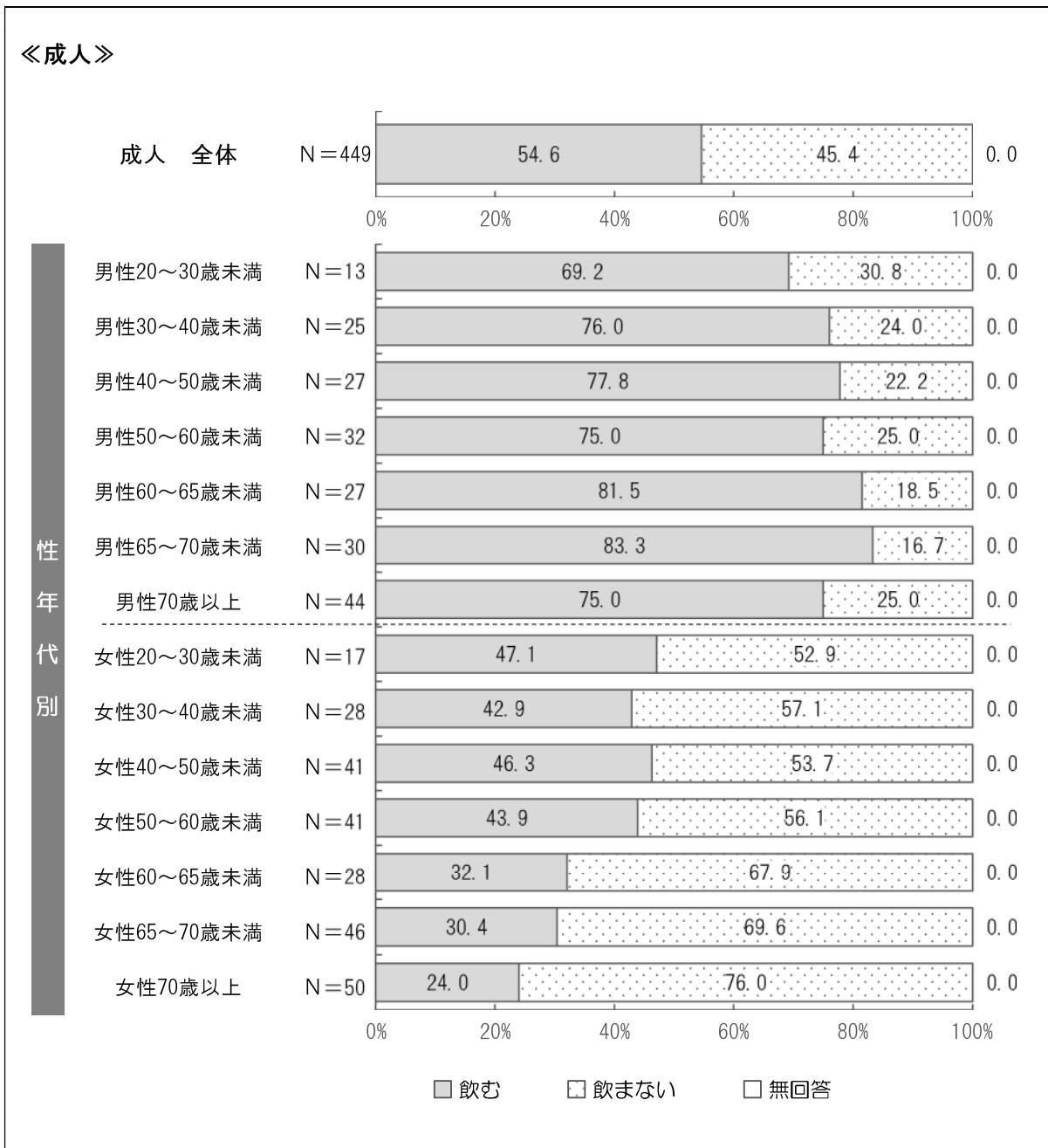
喫煙が影響する病気として知っているものは、成人において「肺がん」が96.9%と突出しています。

■COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っているか



COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気の認知度は、成人において「言葉も意味も知らなかった」が63.3%と最も多く、次いで「言葉は聞いたことがあるが意味は知らなかった」が20.5%、「言葉も意味も知っていた」が13.1%となっています。

■ アルコールを飲むか

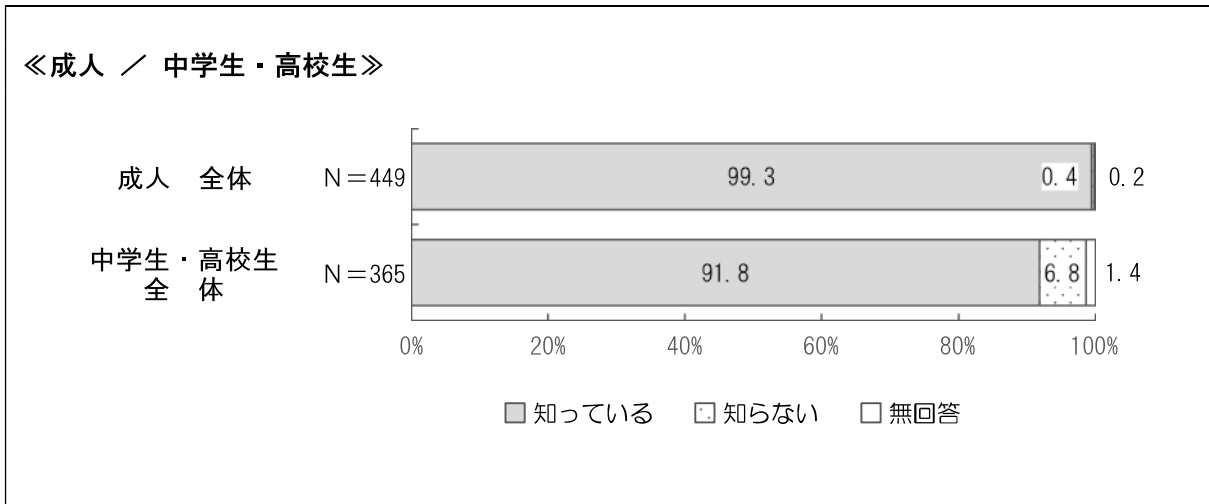


飲酒の有無は、成人において「飲む」が54.6%、「飲まない」が45.4%となっています。

性年代別では、男性60～70歳未満において「飲む」が8割を超えて多くなっています。男性と女性を比較すると、男性の方が飲酒率は高くなっています。



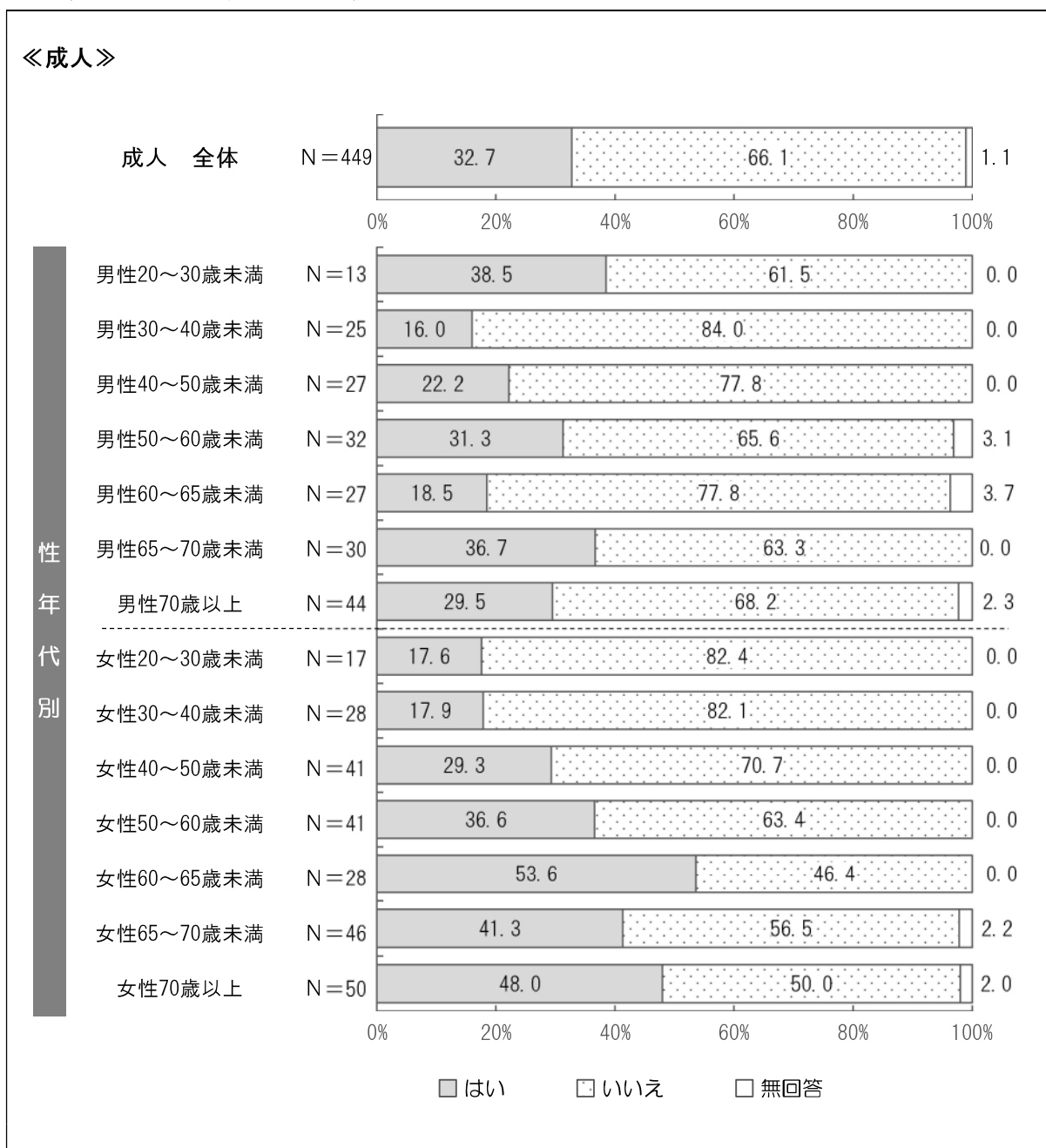
■シンナー、危険ドラッグなどの薬物が身体に悪影響を及ぼすことを知っているか



シンナー、危険ドラッグなどの薬物が身体に悪影響を及ぼすことの認知度は、成人と中学生・高校生において、ともに「知っている」が9割を超えて多くなっています。

## 5 歯と口の健康

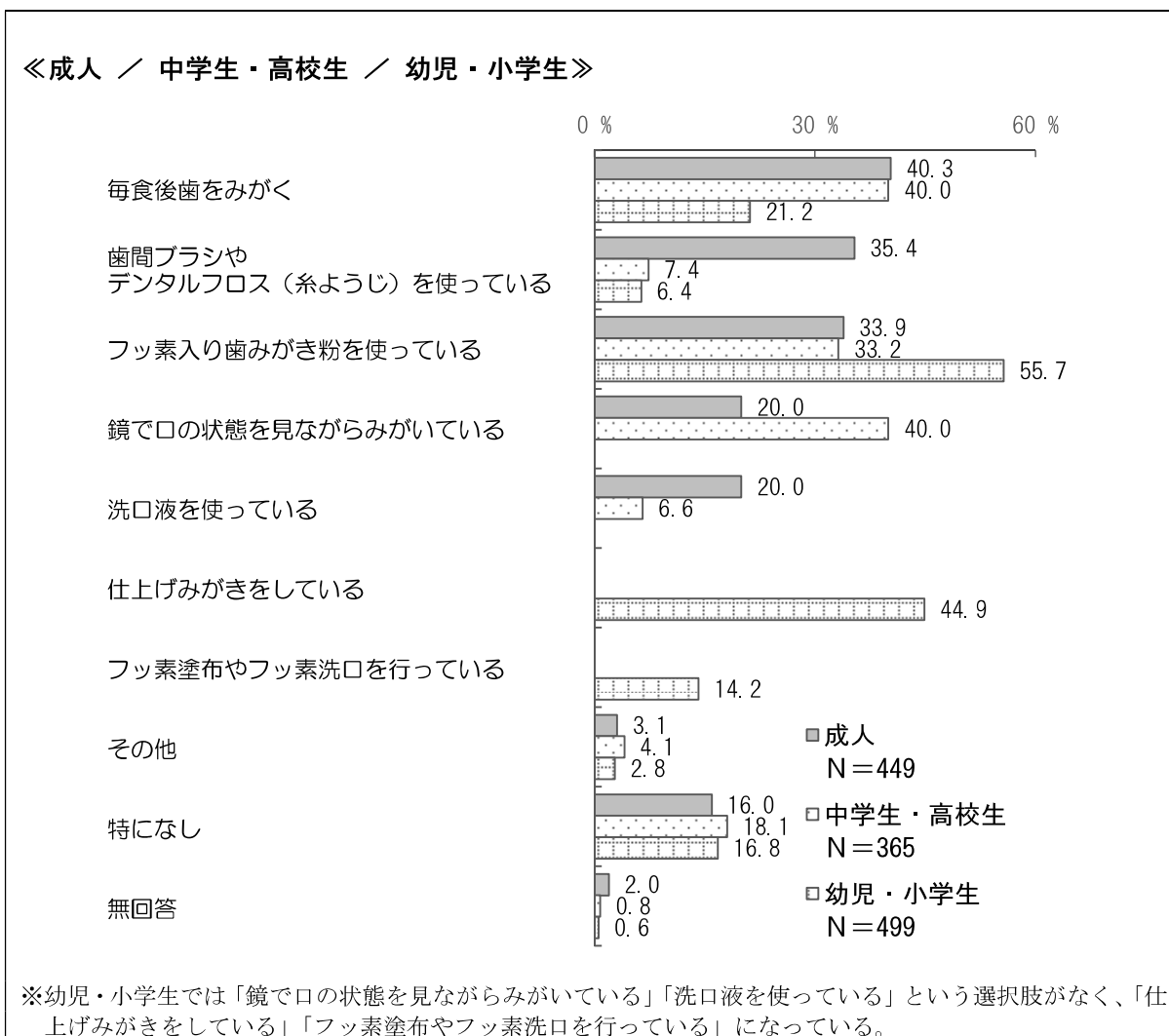
### ■ 1年に1回以上定期的な歯科検診を受けているか



定期的な歯科検診を受けているかどうかは、成人において「いいえ」が 66.1%、「はい」が 32.7%となっています。

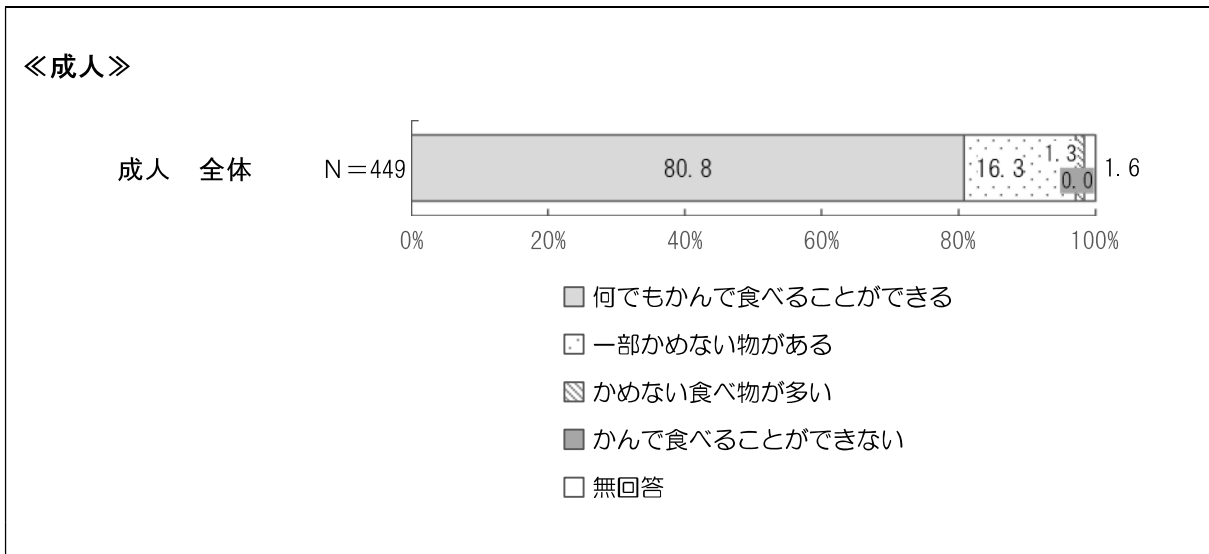
性年代別では、女性 60～65 歳未満において「はい」が 53.6%と多くなっています。

■ 歯みがきのとき、日ごろから心がけていること



歯みがきのとき、日ごろからこころがけていることは、成人において「毎食後歯をみがく」が40.3%と最も多く、次いで「歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使っている」が35.4%、「フッ素入り歯みがき粉を使っている」が33.9%となっています。なお、現在多くの歯みがき粉には、フッ素が配合されておりますが、この設問では、歯みがきに対する心がけの意識を質問しています。中学生・高校生においては「毎食後歯をみがく」「鏡で口の状態を見ながらみがいている」がともに40.0%と最も多く、次いで「フッ素入り歯みがき粉を使っている」が33.2%、「特になし」が18.1%となっています。幼児・小学生においては「フッ素入り歯みがき粉を使っている」が55.7%と最も多く、次いで「仕上げみがきをしている」が44.9%、「毎食後歯をみがく」が21.2%となっています。

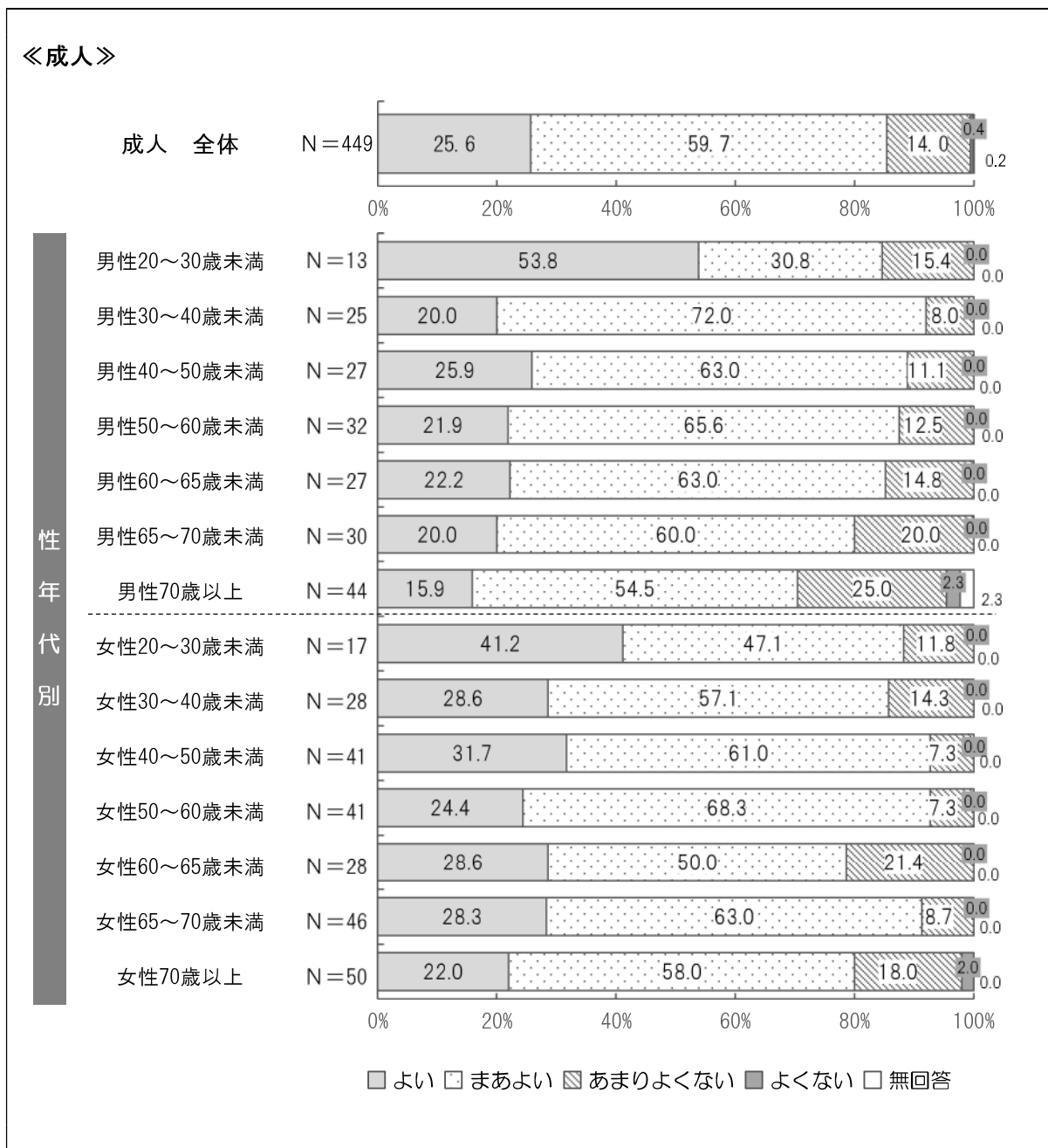
■かんで食べる時の状態はどうか



かんで食べる時の状態は、成人において「何でもかんで食べることができる」が80.8%と最も多く、次いで「一部かめない物がある」が16.3%、「かめない食べ物が多い」が1.3%となっています。

## 6 健康管理

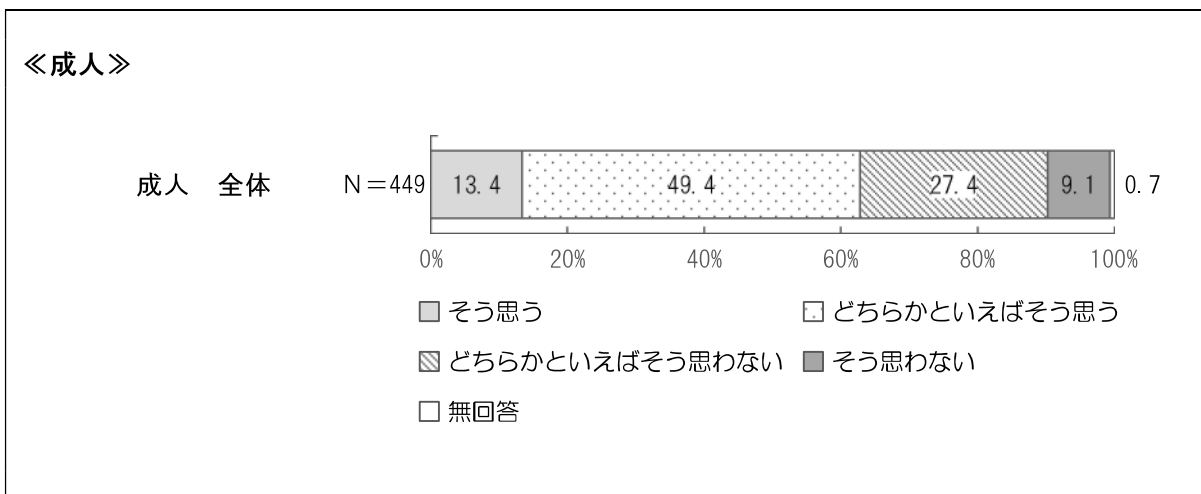
### ■現在の健康状態はどうか



現在の健康状態は、成人において「まあよい」が59.7%と最も多く、次いで「よい」が25.6%、「あまりよくない」が14.0%となっています。また『よい』（「よい」＋「まあよい」）が85.3%、『よくない』（「よくない」＋「あまりよくない」）が14.4%となり、『よい』の方が多くなっています。

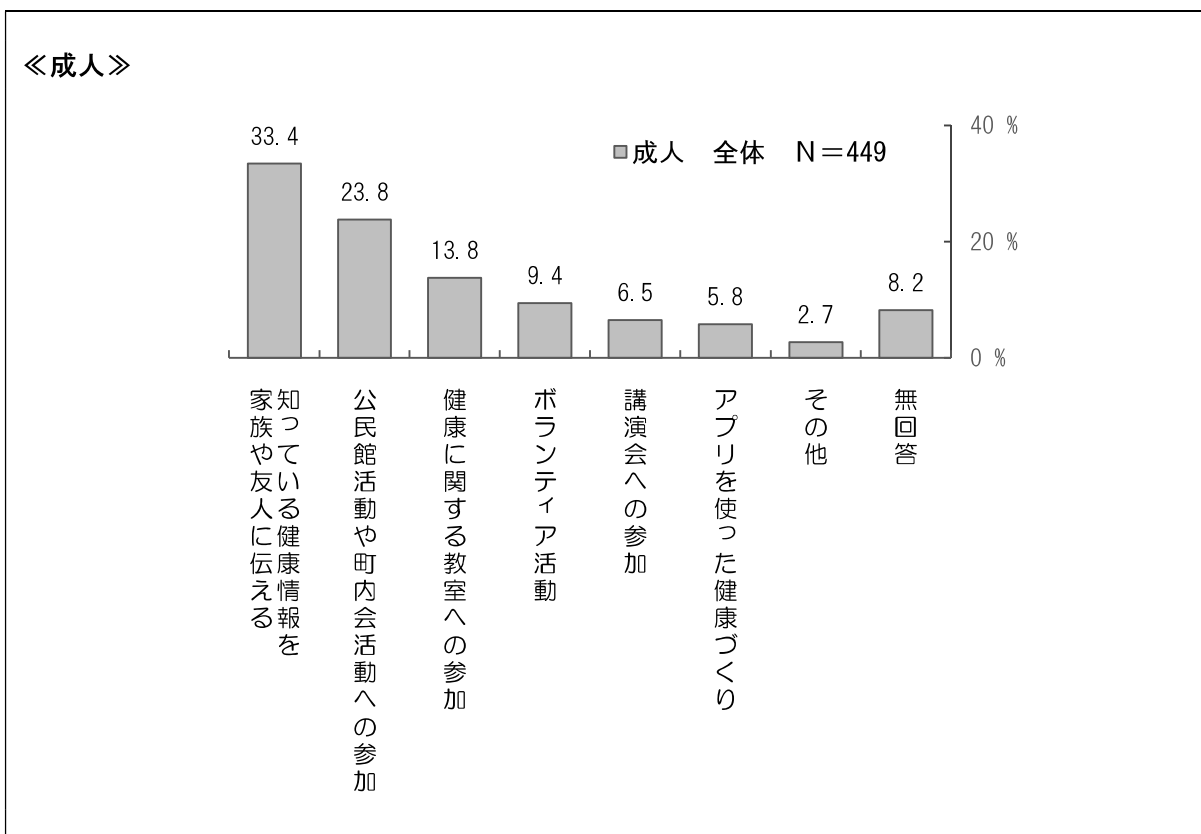
性年代別では、男性20～30歳未満において「よい」が53.8%と多くなっています。

■住まいの地域の人々は、互いに助け合っていると思うか



地域の人々が、互いに助け合っているかどうかは、成人において「どちらかといえばそう思う」が49.4%と最も多く、次いで「どちらかといえばそう思わない」が27.4%、「そう思う」が13.4%となっています。また、『そう思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）が62.8%、『そう思わない』（「そう思わない」＋「どちらかといえばそう思わない」）が36.5%となり、『そう思う』の方が多くなっています。

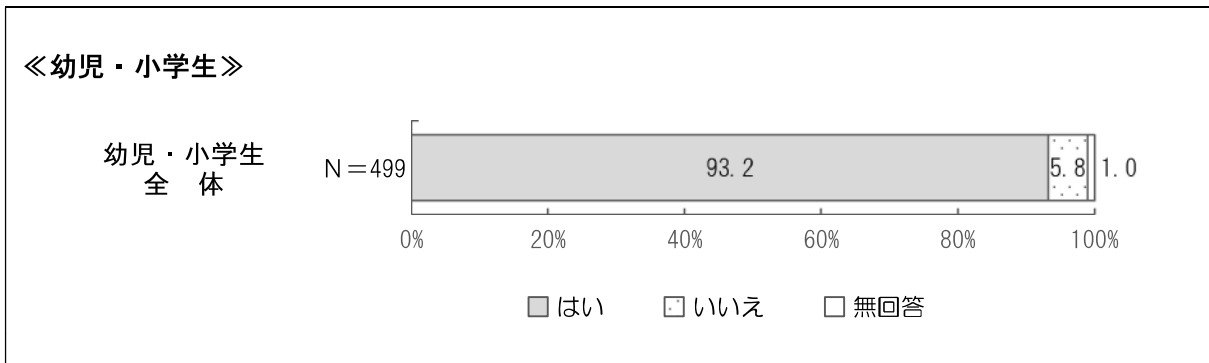
■地域で健康づくりをすすめていくために、自分自身が取り組めること



地域で健康づくりをすすめていくために取り組めることは、成人において「知っている健康情報を家族や友人に伝える」が33.4%と最も多く、「公民館活動や町内会活動への参加」が23.8%、「健康に関する教室への参加」が13.8%となっています。

## 7 次世代の健康

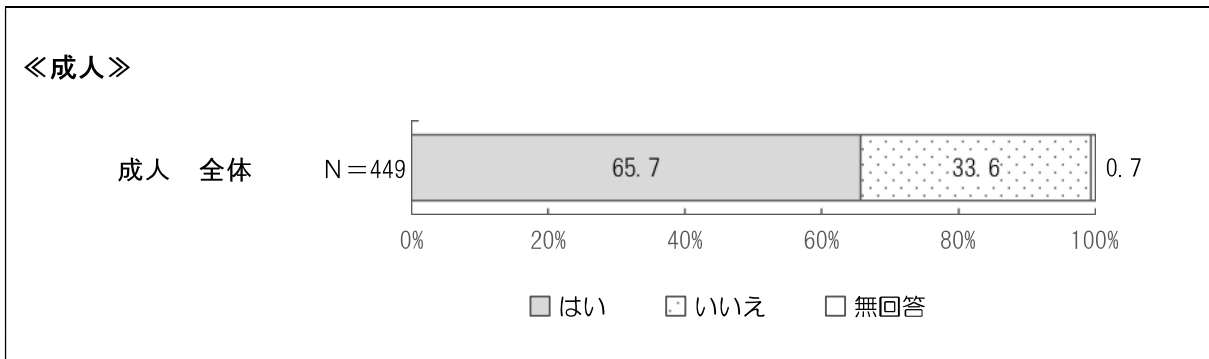
### ■子育てについて相談できる人はいるか



子育てについて相談できる人がいるかどうかは、幼児・小学生において「はい」が93.2%と突出しています。

## 8 市民の健康を支え、守る環境づくり

### ■この1年間で、人とかかわる地域社会活動（町内会、地域行事、ボランティアなど）を行ったか



この1年間で地域社会活動を行ったかどうかは、成人において「はい」が65.7%、「いいえ」が33.6%と、「はい」の方が多くなっています。

### 3 第1次計画の評価

「御前崎市健康増進計画 21・御前崎市食育推進計画（後期計画）」は、市民意識調査（2013年度）や統計データ等をもとに、健康づくり施策に対する指標が設定されています。それぞれの領域別に指標の達成状況等を整理し、取組みを評価しました。

#### <達成状況一覧>

評価	基準
◎	達成できた
○	達成できなかったが、2013年度よりも改善した
△	改善できていない（2013年度と同じ数値を含む）
—	評価困難（制度変更等により、比較評価が困難な項目）

#### （1）御前崎市健康増進計画 21 の評価

##### （ア）栄養・食生活

- 目標1 『栄養バランスに気をつける人の増加』に対しては、「米、肉（魚）、野菜がそろった朝食をとる人」の割合は幼児・小学生で微増、中学・高校生と成人ともに目標値を達成しています。
- 目標2 『甘味をとる人の減少』に対しては、幼児・小学生と中学・高校生ともに大幅に増加しています。質問形式が異なったため評価しません。成人については減少しています。
- 目標3 『うす味に気をつける人の増加』に対しては、「漬け物、塩からなどを好んで食べる」の割合は減少しています。

No	指標	第1次計画 策定当初値 (2007年度)	後期計画 策定当時 (2013年度)	後期計画 目標値 (2018年度)	直近値 (2018年度)	達成 状況	
目標1：栄養バランスに気をつける人の増加（再掲）							
①	米、肉（魚）、野菜がそろった朝食をとる人	幼児 小学生	46.5%	50.2%	60%以上	52.6%	○
		中学 高校生	53.0%	53.6%	60%以上	61.4%	◎
		成人	47.1%	49.4%	60%以上	65.1%	◎
目標2：甘味をとる人の減少							
①	週4日以上甘い菓子を食べる	幼児 小学生	46.2%	27.5%	25%以下	67.2%	—
		中学 高校生	40.9%	36.0%	20%以下	58.8%	—
②	間食（おやつ）または夜食を食べる	成人	31.1%	70.2%	50%以下	62.8%	○



No	指 標	第1次計画 策定当初値 (2007年度)	後期計画 策定当時 (2013年度)	後期計画 目標値 (2018年度)	直近値 (2018年度)	達成 状況
目標3：うす味に気をつける人の増加（成人）						
①	薄味をいつも気にする人	30.9%	30.4%	50%以上	31.6%	○
②	漬物、塩からなどを好んで食べる	35.5%	33.8%	25%以下	28.1%	○
③	カップラーメンなど麺類の汁（つゆ）を 全部飲む	11.7%	12.0%	5%以下	14.5%	△

資料：目標1～3 御前崎市健康と食生活に関する住民意識調査（2007・2013・2018年度）

### （イ）身体活動・運動

目標1 『運動習慣のある人の増加』に対しては、「週1回以上運動をする」の割合は男性と女性ともに目標値を達成しています。

目標2 『自分にあった運動量を知っている人を増やす』に対しては、現状が把握できていません。

No	指 標	第1次計画 策定当初値 (2007年度)	後期計画 策定当時 (2013年度)	後期計画 目標値 (2018年度)	直近値 (2018年度)	達成 状況	
目標1：運動習慣のある人の増加（成人）							
①	週1回以上運動をする	男性	30.1%	34.3%	40%以上	47.5%	◎
		女性	22.1%	30.8%	32%以上	33.8%	◎
目標2：自分にあった運動量を知っている人の増加（成人）							
①	自分にあった運動量を知っている (だいたい知っているを含む)	46.9%	50.2%	70%以上	—	—	

資料：目標1～2 御前崎市健康と食生活に関する住民意識調査（2007・2013・2018年度）

## (ウ) 休養・こころの健康づくり

目標1 『ストレス解消法を持っている人の増加』に対しては、「ストレスを感じたことがある(いつも・時々感じる)」の割合は10ポイント以上減少、「自分なりのストレス解消法を持っている」「休息を必要とするとき休みが取れる」の割合は目標値を達成しています。

目標2 『睡眠によって休養がとれていない人の割合の減少』に対しては、「睡眠時間6時間未満(成人)」の割合は微増しています。

目標3 『自分自身が好きという人の増加』に対しては、「好き・まあまあ好き」の割合は約20ポイント以上減少しています。

No	指 標	第1次計画 策定当初値 (2007年度)	後期計画 策定当時 (2013年度)	後期計画 目標値 (2018年度)	直近値 (2018年度)	達成 状況
目標1：ストレス解消法を持っている人の増加(成人)						
①	ストレスを感じたことがある (いつも・時々感じる)	82.8%	81.3%	50%以下	64.3%	○
②	自分なりのストレス解消法を持っている	48.6%	51.9%	60%以上	76.8%	◎
③	休息を必要とするとき休みが取れる	50.0%	54.2%	70%以上	76.4%	◎
目標2：睡眠によって休養がとれていない人の割合の減少(成人)						
①	睡眠時間6時間未満	20.9%	24.7%	10%以下	28.7%	△
目標3：自分自身が好きという人の増加(中学・高校生)						
①	好き・まあまあ好き	41.4%	67.6%	70%以上	47.4%	△

資料：目標1～3 御前崎市健康と食生活に関する住民意識調査(2007・2013・2018年度)

## (エ) たばこ

目標1 『喫煙が及ぼす健康影響についての知識の普及』に対しては、「肺がん」「妊婦への影響」「歯周病」の割合は微増、「COPDの認知度」の割合は減少しています。

目標2 『喫煙者の減少』に対しては、「喫煙習慣のある人」の割合が男性において減少している一方、女性においては特に変化がありません。

No	指 標	第1次計画 策定当初値 (2007年度)	後期計画 策定当時 (2013年度)	後期計画 目標値 (2018年度)	直近値 (2018年度)	達成 状況	
目標1：喫煙が及ぼす健康影響についての知識の普及(成人)							
①	喫煙で右記の 疾患にかかり やすくなると 思う人の割合	肺がん	91.7%	94.2%	100%	96.9%	○
②		妊婦への影響	72.1%	57.3%	100%	60.4%	○
③		歯周病	28.4%	22.2%	50%以上	27.2%	○
④	COPDの認知度	—	39.8%	80%以上	33.6%	△	
目標2：喫煙者の減少(成人)							
⑤	喫煙習慣のある人	男性	35.5%	33.7%	17%以下	24.2%	○
		女性	8.8%	6.8%	4%以下	6.8%	△

資料：目標1～2 御前崎市健康と食生活に関する住民意識調査(2007・2013・2018年度)

## (オ) アルコール

目標1 『1週間の飲酒回数の減少』に対しては、「毎日飲む人」の割合は、男性においては微増、女性においては増加しています。

目標2 『日本酒換算1日平均2合以上の飲酒をする人の減少』に対しては、「日本酒換算1日平均2合以上飲酒する人の割合」が、男性において微増、女性においては増加しています。

No	指 標		第1次計画 策定当初値 (2007年度)	後期計画 策定当時 (2013年度)	後期計画 目標値 (2018年度)	直近値 (2018年度)	達成 状況
目標1：1週間の飲酒回数の減少（成人）							
①	毎日飲む人	男性	48.6%	45.3%	25%以下	49.7%	△
		女性	14.4%	6.9%	6%以下	16.3%	△
目標2：日本酒換算1日平均2合以上の飲酒する人の減少（成人）							
①	日本酒換算1日平均2合以上 飲酒する人の割合	男性	—	19.7%	7%以下	22.9%	△
		女性	—	2.3%	2%以下	8.7%	△

資料：目標1～2 御前崎市健康と食生活に関する住民意識調査（2007・2013・2018年度）

## (カ) 歯と口腔の健康

目標1 『むし歯のある児の減少』に対しては、「3歳でむし歯のない児の割合」「5歳でむし歯のない児」の割合は、目標値を達成しています。

目標2 『歯周病にかかっている人の減少』に対しては、「歯周疾患検診受診者のうち40歳代で中等度以上の歯周炎有所見率」男性と女性ともに目標値を達成しています。

目標3 『年1回以上定期的に歯科健診を受けている者の増加』に対しては、「年1回以上定期的に歯科健診を受けている人」の割合は、目標値を達成しています。

No	指 標		第1次計画 策定当初値 (2007年度)	後期計画 策定当時	後期計画 目標値 (2018年度)	直近値	達成 状況
目標1：むし歯のある児の減少			(2012年度)		(2017年度)		
①	3歳児でむし歯のない児の割合の増加		—	84.3%	90%以上	98.0%	◎
②	5歳児でむし歯のない児の割合の増加		—	44.8%	65%以上	88.7%	◎
目標2：歯周病にかかっている人の減少（成人）			(2012年度)		(2017年度)		
①	歯周疾患検診受診者のうち 40歳代で中等度以上の 歯周炎有所見率	男性	63.6%	66.7%	60%以下	33.3%	◎
		女性	36.7%	36.1%	30%以下	11.4%	◎
目標3：年1回以上定期的に歯科健診を受けている人の増加			(2013年度)		(2018年度)		
①	年1回以上定期的に歯科健診を 受けている人	成人	13.7%	20.0%	30%以上	32.7%	◎

資料：目標1 3歳児健診・5歳児健診（2012・2018年度）

目標2 歯周疾患検診（2007・2012・2017年度）

目標3 御前崎市健康と食生活に関する住民意識調査（2007・2013・2018年度）

## (キ) 生活習慣病・がん

目標1 『40歳代の特定健診受診率の増加』に対しては、「40歳代の受診率」が減少しています。

目標2 『適正体重を維持する者の増加』に対しては、「成人男性の肥満者（BMI ≥ 25.0）の割合（40歳代）」は10ポイント以上増加、「成人女性の肥満者（BMI ≥ 25.0）の割合（50歳代）」は約5ポイント増加しています。

目標3 『糖尿病有病者・予備群の減少』に対しては、「有病者」の割合は男性と女性ともに微減、「予備群」の割合は男性と女性ともに目標値を達成しています。

目標4 『がん検診受診率の増加』に対しては、2016年度から対象者の考え方が変更となったため、比較できません。

No	指標	第1次計画 策定当初値 (2007年度)	後期計画 策定当時	後期計画 目標値 (2018年度)	直近値	達成 状況
目標1：40歳代の特定健診受診率の増加（成人）		(2012年度)		(2017年度)		
①	40歳代の受診率	—	27.1%	35%以上	22.6%	△
目標2：適正体重を維持する者の増加（成人）		(2013年度)		(2018年度)		
①	成人男性の肥満者（BMI ≥ 25.0） の割合（40歳代）	—	40.0%	25%以下	51.9%	△
②	成人女性の肥満者（BMI ≥ 25.0） の割合（50歳代）	—	19.7%	15%以下	24.4%	△
目標3：糖尿病有病者・予備群の減少（成人）		(2012年度)		(2017年度)		
①	男性の有病者	—	13.6%	12%以下	12.9%	○
②	男性の予備群	—	24.5%	16%以下	14.1%	◎
③	女性の有病者	—	8.5%	6%以下	7.8%	○
④	女性の予備群	—	24.7%	16%以下	13.9%	◎
目標4：がん検診受診率の増加（成人）		(2012年度)		(2017年度)		
①	胃がん検診	21.8%	15.2%	30%以上	9.5%	—
②	大腸がん検診	25.0%	19.3%	30%以上	14.7%	—
③	肺がん検診	56.5%	28.3%	50%以上	17.6%	—
④	乳がん検診	24.6%	25.4%	40%以上	25.2%	—
⑤	子宮頸がん検診	19.0%	18.3%	40%以上	21.0%	—

資料：目標1 特定健康診査法定報告（2012・2017年度）

目標2 御前崎市健康と食生活に関する住民意識調査（2013・2018年度）

目標3 特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告（2012年度・2017年度）

目標4 地域保健・健康増進事業報告がん検診受診率（2007・2012・2017年度）

## (ク) 次世代の健康

目標1 『楽しんで育児できる保護者の増加』に対しては、「楽しんで育児できる保護者」の割合は、目標値を達成しています。

No	指 標	第1次計画 策定当初値 (2007年度)	後期計画 策定当時 (2013年度)	後期計画 目標値 (2018年度)	直近値 (2017年度)	達成 状況
目標1：楽しんで育児できる保護者の増加						
①	楽しんで育児できる保護者	—	80.0%	90%以上	94.5%	◎

資料：目標1 御前崎市業務作戦書（2013年度）御前崎市施策評価シート（2017年度）

## (ケ) 市民の健康を支え、守る環境づくり

目標1 『各地区における健康づくり活動数の増加』に対しては、「各地区における健康づくり活動数」は、目標値を達成しています。

No	指 標	第1次計画 策定当初値 (2007年度)	後期計画 策定当時 (2012年度)	後期計画 目標値 (2018年度)	直近値 (2017年度)	達成 状況
目標1：各地区における健康づくり活動数の増加						
①	各地区における健康づくり活動数	—	30回	60回以上	175回	◎

資料：目標1 御前崎市保健委員活動報告書（2012・2017年度）

## (2) 御前崎市食育推進計画（後期計画）の評価

### (ア) 食を通じた健康づくり

「朝食を毎日食べる人の割合」に対しては、幼児・小学生で微減、中学・高校生は目標値を達成、20歳代においては、微増しています。

「栄養バランスのとれた朝食をとっている人の割合」に対しては、幼児・小学生と成人ともに微増、中学・高校生は目標値を達成しています。

「間食（おやつ）を食べる人の割合の減少」に対しては、「週4日以上甘い菓子を食べる人の割合」は、幼児・小学生と中学・高校生で大幅に増加しています。質問形式が異なったため、評価しません。成人については減少しています。

「食育という言葉の意味を知っている人の割合」は、微増しています。

No	指 標		第1次計画 策定当初値 (2007年度)	後期計画 策定当時 (2013年度)	後期計画 目標値 (2018年度)	直近値 (2018年度)	達成 状況
(ア) 食を通じた健康づくり							
①	朝食を毎日食べる人の割合	幼児 小学生	93.1%	94.5%	100%	94.0%	△
		中学 高校生	74.1%	91.2%	100%	84.1%	△
		20歳代	71.0%	62.5%	80%以上	63.3%	○
②	栄養バランスのとれた朝食を とっている人の割合	幼児 小学生	47.6%	50.2%	60%以上	52.6%	○
		中学 高校生	53.1%	53.6%	60%以上	61.4%	◎
		20歳代	40.3%	40.9%	80%以上	42.1%	○
③	週4日以上甘い菓子を 食べる人の割合	幼児 小学生	46.2%	27.5%	25%以下	67.2%	—
		中学 高校生	40.9%	36.0%	20%以下	58.8%	—
④	間食（おやつ）を食べる人の割合	成人	31.1%	70.2%	60%以下	62.8%	○
⑤	食育という言葉の意味を 知っている人の割合	成人	—	52.0%	70%以上	53.0%	○

資料：御前崎市健康と食生活に関する住民意識調査（2007・2013・2018年度）

注）（ア）- ④ …… 2013年度と2018年度では、質問及び選択肢の文言が異なる

【2013年度】 … 米、肉（魚）、野菜がそろった朝食をとる人の割合  
⇒ 毎日・週4～6日・週1～3日・食べない

【2018年度】 … 主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのいい朝食をとっているか  
⇒ ほぼ毎日・週に4～6日・週に1～3日・ほとんど食べない

## (イ) 食を通した豊かなこころづくり

「1日1回以上家族と共に楽しく食事する人の割合」に対しては、幼児・小学生で微減、中学・高校生とともに減少しており、中学・高校生においては10ポイント以上減少しています。

『毎食「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする人の割合』に対しては、幼児・小学生と中学・高校生とともに減少しており、幼児・小学生については10ポイント以上減少しています。

「家で家事や料理の手伝いをする人の割合」は微減しています。

「お箸を上手く使える子どもの割合」は増加しています。

No	指 標	第1次計画 策定当初値 (2007年度)	後期計画 策定当時 (2013年度)	後期計画 目標値 (2018年度)	直近値 (2018年度)	達成 状況	
(イ) 食を通した豊かなこころづくり							
①	1日1回以上家族と共に楽しく 食事する人の割合	幼児 小学生	95.0%	94.8%	100%	93.6%	△
		中学 高校生	—	81.5%	90%以上	71.2%	△
②	毎食「いただきます」 「ごちそうさま」の あいさつをする人の割合	幼児 小学生	92.3%	92.9%	100%	77.8%	△
		中学 高校生	—	79.1%	100%	72.9%	△
③	家で家事や料理の手伝い をする人の割合	幼児 小学生	89.3%	92.5%	100%	90.3%	△
④	お箸を上手く使える子ども の割合	幼児 小学生	63.5%	56.1%	65%以上	62.9%	○

資料：御前崎市健康と食生活に関する住民意識調査（2007・2013・2018年度）

## (ウ) 食の安全・安心を進める環境づくり

「食育体験ができる実習の機会の増加」は目標を達成しています。

「1日1回以上お茶の葉で出した緑茶を飲む割合」は幼児・小学生と中学・高校生とともに減少しています。

「栽培体験をしている人の割合」は目標値を達成しています。

「体験農園の数」は、増加しています。

No	指 標	第1次計画 策定当初値 (2007年度)	後期計画 策定当時 (2013年度)	後期計画 目標値 (2018年度)	直近値 (2018年度)	達成 状況	
(ウ) 食の安全・安心を進める環境づくり							
①	食育体験ができる実習の機会の増加	—	5回	11回以上	29回	◎	
②	1日1回以上お茶の葉で 出した緑茶を飲む割合	幼児 小学生	77.6%	56.1%	70%以上	49.5%	△
		中学 高校生	66.8%	62.4%	70%以上	52.1%	△
③	栽培体験をしている人の割合	—	53.0%	60%以上	90.6%	◎	
④	体験農園の数	—	3か所	5か所以上	4か所	○	

資料：① 食育年間計画（2013・2018年度）

②③ 御前崎市健康と食生活に関する住民意識調査（2007・2013・2018年度）

④ 農林水産課（2013・2018年度）

注）(ウ) - ③ …… 2013年度と2018年度では、質問及び選択肢の文言が異なる

【2013年度】 … 野菜などの栽培、収穫の体験の有無

⇒ ほとんどない・やりたいができない・積極的にしている

【2018年度】 … この1年で、野菜の栽培、収穫、魚釣りのいずれかの体験の有無

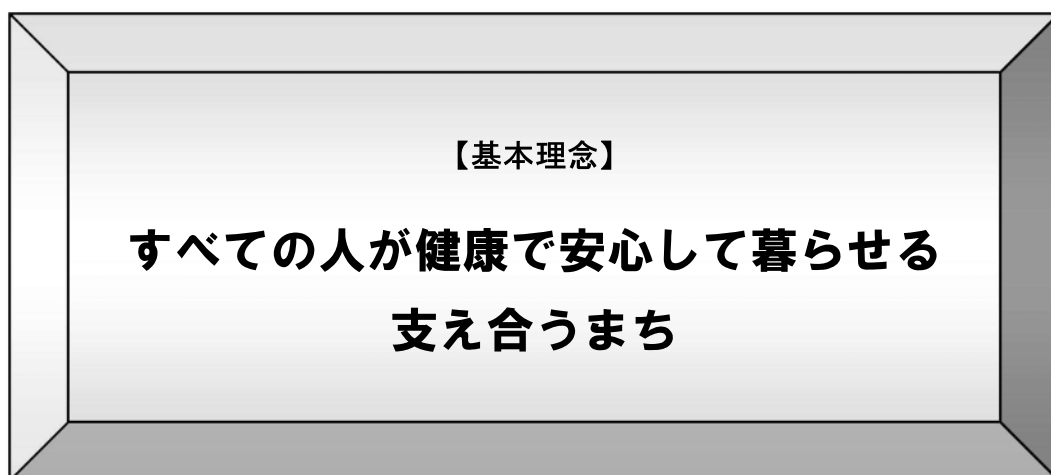
⇒ ある・ない

## 第3章 計画の基本的な方向

### 1 計画の基本理念

本市の最上位計画である「第2次御前崎市総合計画」では、【健康福祉分野】の分野別基本目標として“すべての人が健康で安心して暮らせる 支え合うまち”を掲げています。本計画は、「第2次御前崎市総合計画」の健康づくり及び食育推進における分野別の計画となるため、この基本目標を基本理念として踏襲します。

心身の健康寿命を延ばすために、市民一人ひとりが主体的に健康づくりを行うこととともに、地域、職場、関係機関・団体、行政等が相互に連携し、支え合いながら、本計画に掲げている各種取組みを推進していくことで、市民の誰もが、心身ともに健康で安心して暮らせる御前崎市を目指します。





## 2 計画の基本目標

基本目標とは、基本理念の実現に向けて必要な取り組みや事業について一貫した方針を持って進めていくために定めるものです。本計画においては、国の「健康日本 21（第2次）」や県の「第3次ふじのくに健康増進計画」の基本方針と整合性を保ちつつ、以下5つを基本目標とします

### 【基本目標1】 健康的な生活習慣の実践

生活習慣病の発症を予防し健康寿命を延伸するためには、健康増進の基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、たばこ・アルコール、歯と口の健康等の各分野に関する生活習慣を見直し、健康的な生活習慣に改善することが重要です。

市民一人ひとりが自分自身の健康状態に関心を持ち、ライフステージに合わせた、健康づくりができるように、前計画から継続して推進していきます。

### 【基本目標2】 生活習慣病予防と重症化予防

生活習慣病の予防には、日頃から自分自身の健康状態に関心を持って自らの健康管理を行っていくことが大切となるため、食生活の改善や運動習慣の定着等の一次予防に対策を推進するとともに、合併症の発症予防や重症化予防に重点を置いた対策を進めます。

また、がん、循環器疾患及び糖尿病等の生活習慣病については、早期発見、早期治療ができる健（検）診体制の充実を図ります。

### 【基本目標3】 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

市民が生涯自立した日常生活を営むことができるよう、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージに応じた健康づくりに取り組みます。

### 【基本目標4】 市民の健康を支え、守る環境づくり

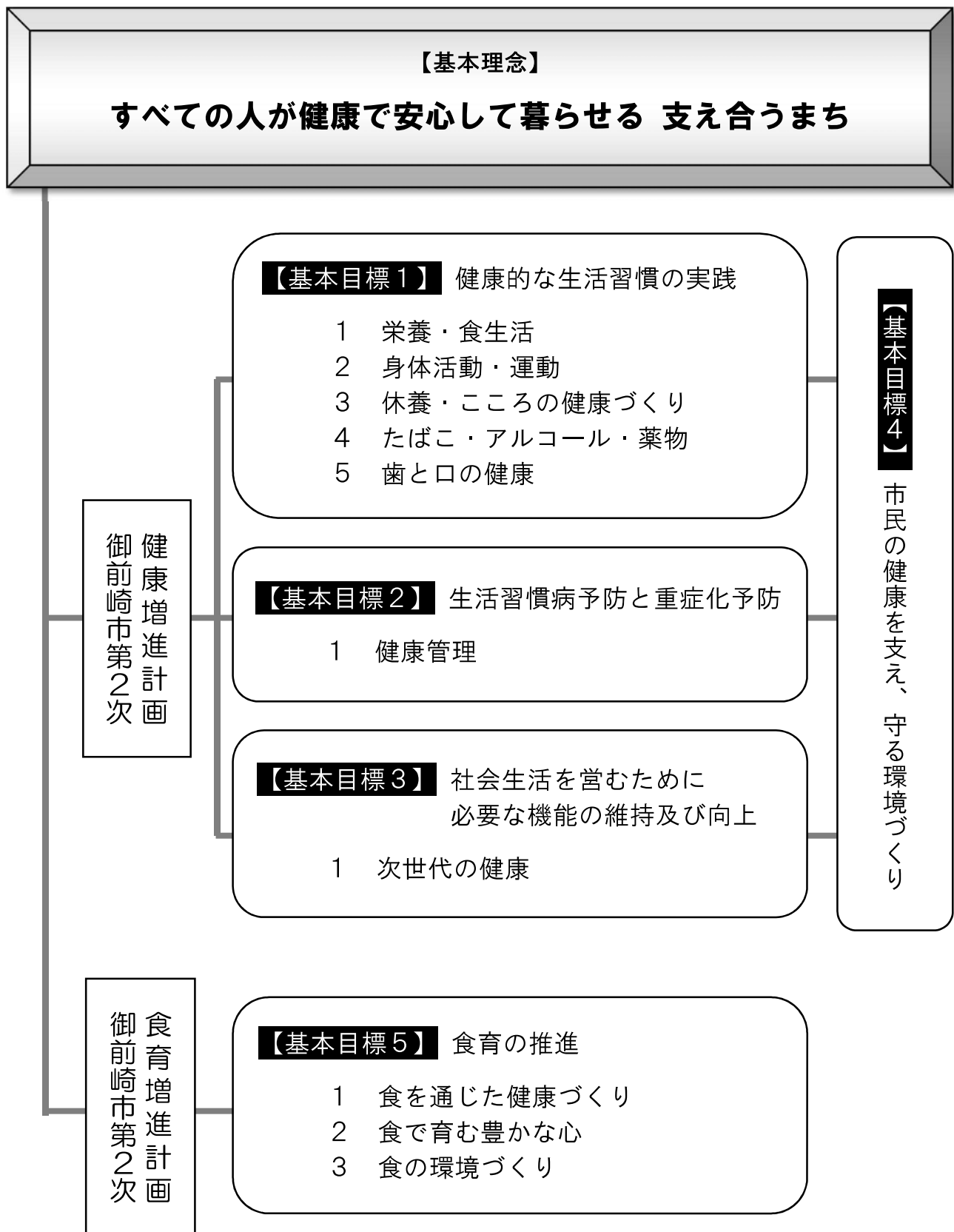
健康づくりを推進するために環境の整備が重要です。個人の取り組みだけでなく社会全体で相互に支え合いながら健康を守るために環境を整えます。

ボランティア団体や関係機関、事業者等の市民の生活に関わる様々な組織・団体が特性を活かし、連携できるよう働きかけを行い、健康づくりを支える人材の育成や体制の充実、ネットワークの構築を図ります。

### 【基本目標5】 食育の推進

「食」は命の源であり、私たち人間が生きていくため欠かせないものです。本市では、市民一人ひとりが健全な食生活を営み、豊かな人間性を育むために、健康の増進、安全な食の確保、食文化の継承、地産地消の推進を図ります。

### 3 計画の体系





## 第4章 健康増進に向けての具体的な取組み【第2次健康増進計画】

### 1 栄養・食生活

食生活は、生活習慣病と密接な関係があります。本市の標準化死亡比を見ると、糖尿病と心疾患が静岡県や全国よりも高く、生活習慣と関連の深い疾病で亡くなっている人が多い傾向にあります。

また、アンケート結果によると、20歳代の女性の約2割が低体重（やせ）であることや、男女問わず若い世代ほど朝食を欠食する割合が高いこと等、栄養の偏りや食習慣の乱れも課題となっています。健康づくりや生活習慣病の予防、改善に繋がる健全な食生活の実践に向けて、適正体重の維持や減塩等の正しい知識の普及を図るとともに、行動変容に向けた取組みを推進していく必要があります。

#### 課題

- ▶ 静岡県や全国に比べて、糖尿病や心疾患の標準化死亡比（7頁参照）が高いため、予防のための正しい食習慣を身に付ける必要があります。
- ▶ 栄養バランスのとれた食事への関心が低い傾向にあるため、全世代に関心を高める普及や啓発をする必要があります。
- ▶ 20歳代の朝食欠食者が約4割と多いため、正しい知識の普及や支援をする必要があります。

#### 目標

**自ら正しい食習慣を身につけ、健康寿命を延ばします**

#### 市民の取組み

- ◆ 栄養バランスのとれた食事をします。
- ◆ 自分にあった食事内容や量を知り、実践します。
- ◆ 朝食を毎日とります。

#### 地域・団体・職場の取組み

- ◆ 地域住民が食について学習する機会を設けます。
- ◆ 職場等で健康に良い食習慣の啓発に努めます。

## 行政の取組み

施策の方向	具体的な内容
生活習慣病 発症予防の ための取組の 推進	食への関心を高め、適切な選択力を身につけることができるように学校や企業、各種団体と連携し、食習慣の改善や知識の普及や啓発を行います。【継続】
	糖尿病や心疾患を予防するために、朝食の欠食をなくす呼びかけや、減塩の意識付け、栄養バランスのとれた食事の普及や啓発を行います。【継続】
	乳幼児健康診査、相談を通じて、食事バランスや間食の選び方等正しい食習慣の定着を図ります。【継続】

## 指標項目

No	指 標	直近値 (2018年度)	目標値 (2026年度)	
目標1：栄養バランスに気を付ける人の増加				
①	栄養バランスの良い朝食をとる人の割合	幼児・小学生	52.6%	70%以上
		中学・高校生	61.4%	70%以上
		成人	65.1%	70%以上
目標2：夕食後の間食（おやつ）または夜食をとらない人の増加（成人）				
①	夕食後に間食または夜食をとらない人の割合	21.3%	30%以上	
目標3：うす味に気をつける人の増加（成人）				
①	うす味をいつも気にする人の割合	31.6%	40%以上	
②	塩分の多い副菜を好んでとる人の割合	28.1%	20%以下	
③	麺類などのつゆ（スープ）をほぼ全部飲む人の割合	14.5%	10%以下	
目標4：朝食を毎日とる人の増加				
①	朝食を毎日とる人の割合	幼児・小学生	94.0%	100%
		中学・高校生	84.1%	100%
		20歳代	63.3%	70%以上

資料：目標1～4 御前崎市健康と食生活に関する住民意識調査（2018年度）

## 2 身体活動・運動

毎日、適度な運動をすることは、健康的な生活を保つだけでなく、生活習慣病の予防や運動器機能低下を防ぐことにも繋がります。

アンケート調査の結果によると、「家事や仕事以外で適度な運動をしているか」という設問においては「運動をしない・できない」という人が全体で4割を超えています。主に仕事や子育て世代で運動不足が目立ちます。市では、現在行われているスポーツ教室やスポーツ大会を充実させるとともに、日時や開催場所のバリエーションを増やし、新たな参加者を獲得できるよう運営していきます。市民に向けては、自分自身のライフスタイルに合わせて取り組みやすい運動メニューやスポーツを取り入れることができるよう、行政からの情報提供や環境整備を進めます。

### 課題

- 運動習慣のある人を増やすため、地域で自主的に運動する環境をつくることや、運動の機会の提供や仲間づくりを支援すること、利用可能な社会資源・団体等の情報を提供する必要があります。
- 運動が生活習慣病予防や介護予防、ロコモティブシンドローム※（運動器症候群）予防等の健康増進に与える効果について、情報を提供し、一人ひとりが正しい知識を身に付ける必要があります。
- ライフステージやライフスタイルに合った運動を見つける必要があります。

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことをいいます。

出典：ロコモ ONLINE ホームページより

### 目標

**日常生活の中で、自分にあった運動習慣を身に付け、健康増進に努めます**

### 市民の取組み

- ◆ 子どもと一緒に体を動かして遊ぶ楽しさを経験し、親子のコミュニケーションを深めます。
- ◆ 運動に興味・関心を持ち、スポーツや運動に取り組みます。
- ◆ クラブ活動や地域活動に積極的に参加します。
- ◆ 自分のライフスタイルに合わせた運動習慣を身に付けます。
- ◆ 一緒に運動できる仲間をつくり、継続して体を動かします。

### 地域・団体・職場の取組み

- ◆ 親子や地域子ども達があい、安心して遊べる環境づくりを目指します。
- ◆ ウォーキングや運動教室等の、地域住民が運動習慣を身に付けるきっかけの場を増やします。
- ◆ 社会参加の機会を増やします。

行政の取組み

施策の方向	具体的な内容
運動習慣の啓発、働きかけの強化	健康相談や健康教育等を通じて、すべてのライフステージにおいて、運動習慣の必要性や個人に合わせた運動について普及や啓発を行います。特に、20代から30代への若い世代への教育に注力していきます。【改善】 また、市民ボランティアである介護予防運動指導士の育成に努めます。【継続】
	親子が楽しく体を動かすことの大切さを親子運動教室等で啓発するとともに、より多くの市民に参加してもらえるよう、教室の充実を図ります。【改善】
	社会人への運動習慣の啓発として、企業との連携により、広報やイベントを活用した情報の提供や啓発を行い、働きかけを強化します。【拡充】
	住民への講話や各種教室等、様々な機会を通じてロコモティブシンドロームについて普及や啓発を行います。【継続】
運動習慣を身に付けるきっかけの場や機会づくり	社会人が運動習慣を身に付けるきっかけづくりとして、スポーツ推進委員が中心となって開催している軽スポーツ教室を充実させます。【拡充】
	スポーツ関連部署や関係機関と連携し、運動の習慣付けや安全に運動できる環境づくりへの取組みを進めていきます。【継続】 安全に運動できるように施設を維持管理します。【継続】

指標項目

No	指 標	直近値 (2018年度)	目標値 (2026年度)	
目標1：運動習慣のある人の増加（成人）				
①	週1回以上運動をする人の割合	男性	47.5%	55%以上
		女性	33.8%	40%以上
目標2：ロコモティブシンドロームを認知している人の増加（成人）				
①	言葉を知っている人の割合	30.1%	50%以上	

資料：目標1～2 御前崎市健康と食生活に関する住民意識調査（2018年度）

### 3 休養・こころの健康づくり

身体だけでなく、こころの健康を保つことは、日々をいきいきと過ごし、生活の質を保つことに大きく影響します。こころの健康については全国的にも関心は高く、近年、心理的なストレスを感じていることを訴える人が増加傾向にあります。その原因は、職場での過度な労働や人間関係におけるトラブル、超高齢社会に伴う介護負担等様々です。

アンケート調査の結果によると、「ストレスを感じることもあるか」という設問において「感じる人が多い」と回答した人が全体の約6割を超えています。

こころの病は特別なものではなく、誰でもかかることがあり得るものとなっています。市では、ストレスを溜め込むことなく、悩みや不安をすぐに相談できる環境の充実や、こころの健康に関する正しい知識の普及を進めていきます。

#### 課題

- 悩みを相談する先がある人が約5割と少ないため、相談窓口を周知する必要があります。
- 介護者の中には介護の悩みや不安感、孤立感を抱えている人がいるため、介護者支援が重要です。介護者同士の交流や介護に係る各専門職との関わりの中で、不安を解消できるような支援をしていく必要があります。
- こころの健康や生きがいに繋がる社会参加を長く続けてもらうための支援をしていく必要があります。
- 休養やこころの健康のために、ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）を推進する必要があります。

#### 目標

### 十分な睡眠や休養をとり、ストレスや悩みに 早期に対処し、こころの健康を保ちます

#### 市民の取組み

- ◆ 家族や友人から自分が大切にされているという感情を持つことができるようにします。
- ◆ ひとりで悩みを抱え込まず、悩みを相談できる人をつくります。
- ◆ こころの問題を相談できる機関を知っておきます。
- ◆ 趣味や生きがい、自分に合ったストレスの対処法を見つけます。
- ◆ ワーク・ライフ・バランスや傾聴ボランティア、ゲートキーパー等に関して理解を深めます。
- ◆ 規則正しい生活を送り、十分な睡眠と休養をとることに努めます。
- ◆ 人や社会との繋がりを持ちます。

#### 地域・団体・職場の取組み

- ◆ こころの健康について正しく理解し、早期にこころの問題等に気づき、相談や適切な対処ができるようにします。
- ◆ 傾聴ボランティアやゲートキーパー等が互いに交流し、情報交換できるようにします。
- ◆ 職場では、ワーク・ライフ・バランスの実現に取り組みます。



## 行政の取組み

施策の方向	具体的な内容
休養に関する知識の普及・啓発	質の良い睡眠や休養をとるために、こころの講演会等を通じて正しい知識の普及や啓発を行います。【改善】
	職場に対してストレス対処の方法やメンタルヘルスに関する相談機関等の情報提供を行います。【改善】
	ワーク・ライフ・バランスについて啓発を進め、男女共同参画宣言事業所やイクボス宣言を実践していく事業所の増加に努めます。【改善】
こころの健康づくりに対する支援の充実	こころの健康について正しく理解できるよう、こころの講演会や出前講座等を通じて普及や啓発を行います。【継続】
	こころの問題について早めに相談できるように、広報やホームページを通じて健康相談日や精神保健総合相談等の相談窓口の周知をします。【継続】
	定期的な連絡会等を通じて、民生委員・児童委員等の関係団体や事業所との連携を図り、こころの病を持つ人への早期支援と家族支援を推進します。【継続】
	介護予防教室やサロン等のコミュニティや、生きがいに繋がる場づくりについて情報の発信を行います。【継続】
	こころの問題がある人に早く気付き声をかけ、話を聴き、必要な支援に繋げるゲートキーパーのさらなる養成に努めます。【拡充】

## 指標項目

No	指標	直近値 (2018年度)	目標値 (2026年度)
目標1：ストレス解消法を持っている人の増加（成人）			
①	ストレスを感じたことがある（ほぼいつも・感じる人が多い）人の割合	64.3%	60%以下
②	自分なりのストレス解消法を持っている人の割合	76.8%	80%以上
③	休息を必要とするとき休みが取れる人の割合	76.4%	80%以上
目標2：睡眠によって休養がとれていない人の割合の減少（成人）			
①	睡眠時間6時間未満の人の割合	28.7%	25%以下
目標3：自分自身が好きという人の増加（中学・高校生）			
①	自分自身を好き・まあまあ好きという人の割合	47.4%	60%以上
目標4：悩みを相談する先がある人の増加（成人）			
①	相談先のある人の割合	56.3%	60%以上
目標5：こころの悩みなどの相談窓口を知っている人の増加（成人）			
①	こころの悩みなどの相談窓口を知っている人の割合	53.7%	60%以上
目標6：ワーク・ライフ・バランスを実現している人の増加（成人）			
①	ワーク・ライフ・バランスを実現していると感じる人の割合	47.8%	60%以上

資料：目標1～目標5 御前崎市健康と食生活に関する住民意識調査（2018年度）  
目標6 市民意識調査（2018年度）

## 4 たばこ・アルコール・薬物

喫煙は、自分自身の健康を大きく損なうだけでなく、受動喫煙により周囲の非喫煙者にも悪影響を及ぼし、特に妊娠中の喫煙は、生まれてくる子どもが先天性の障がいを持っていたり、低体重児であったりする可能性が高くなってしまいます。また、アルコールの過剰摂取は、がんや生活習慣病にかかるリスクを高めます。

アンケート調査の結果によると、喫煙率は全体の1割を超えており、特に働き盛りの男性の喫煙率が非常に高くなっています。また、肺の機能低下により咳や息切れすることが増え、重症になると呼吸困難に陥ったりする「COPD※（慢性閉塞性肺疾患）」の認知度は、全体の約1割に留まっています。市では、喫煙やアルコールの過剰摂取が引き起こす健康への害について、正しい知識を普及するとともに、習慣的なアルコール摂取や喫煙者を減らすための対策を進めていきます。

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病といえます。

出典：一般社団法人日本呼吸器学会ホームページより

### 課題

- 女性に比べて、男性の喫煙率が高い状況にあります。
- 男性は、禁煙指導する機会が少ないため、機会を増やす必要があります。
- 乳児に母乳を与えている母親に対して、飲酒の影響について理解を深めていく必要があります。
- 薬物乱用の未然防止のため、今後も指導を継続していく必要があります。

### 目標

**たばこが健康に及ぼす影響を知り、喫煙や受動喫煙の機会を減らします**  
**飲酒が健康に及ぼす影響を知り、適正飲酒に努めます**  
**薬物乱用が健康や生活に及ぼす影響を知り、薬物を乱用しません**

### 市民の取組み

- ◆ 喫煙、飲酒及び薬物乱用が心身に及ぼす影響について学びます。また、薬物乱用が家庭や社会生活に及ぼす影響について学び、絶対に薬物を乱用しません。
- ◆ 喫煙者は、自分の喫煙が周囲へ及ぼす影響を自覚し、受動喫煙防止に心がけます。特に、未成年者、妊婦等のいる場所では喫煙をしません。
- ◆ 妊産婦は喫煙をしません。
- ◆ 適切な飲酒量を意識し、休肝日を作ります。
- ◆ 妊娠中、授乳期間中はお酒を飲みません。
- ◆ 飲酒や喫煙が薬物乱用のきっかけになりやすいことを学び、未成年に飲酒や喫煙を勧めません。また、未成年者は飲酒や喫煙をしません。

### 地域・団体・職場の取組み

- ◆ 妊産婦や乳幼児のいる場所での受動喫煙の防止に地域全体で取り組みます。
- ◆ たばこを取り扱う販売店では、未成年者の喫煙防止を周知や徹底します。
- ◆ 公共の場や飲食店等における受動喫煙防止を進めます。
- ◆ 事業所内での受動喫煙防止対策を進めます。
- ◆ 酒類を取り扱う販売店や飲食店等では、未成年者の飲酒防止の周知や徹底をします。
- ◆ 飲酒の場ではアルコールを無理に勧めません。
- ◆ 未成年の薬物乱用の背景を知り、薬物を乱用しないように声掛けや見守りを行います。

※薬物乱用とは、覚せい剤等の違法薬物を使用することを言います。医療に使われる医薬品を本来の目的から逸脱した目的や方法で使用することも、薬物乱用です。

### 行政の取組み

施策の方向	具体的な内容
禁煙への支援	禁煙希望者へ保健指導を行うことや禁煙治療ができる医療機関等の情報提供を行い、禁煙を支援します。【継続】
	特定保健指導対象者や妊婦等禁煙支援の必要性が高い人に対してのアプローチを継続します。【継続】
喫煙が身体に及ぼす影響の知識の普及	学校教育を通じ、未成年者に対し喫煙が身体に及ぼす影響について周知します。【継続】
	喫煙（受動喫煙を含む）が身体に及ぼす影響について、出前講座や検診（健診）、保健指導、母子手帳交付の機会や、パンフレットの配布、ポスターの掲示等を通じて、知識の普及や啓発を行います。【継続】
飲酒が身体に及ぼす影響の知識の普及	肝機能低下や高血圧等飲酒が身体に及ぼす影響について、がん検診や出前講座等の様々な機会を通じて正しい知識の普及や啓発を行います。【継続】
	妊婦に対し、飲酒が胎児に及ぼす影響について正しく認識できるよう周知します。【継続】
	学校教育を通じ、未成年者に対し飲酒が身体に及ぼす影響について周知します。【拡充】
適正飲酒の推進	自らの適正飲酒量や休肝日の必要性について、出前講座等の様々な機会を通じて知識の普及や啓発を行い、飲酒量が適正となるよう支援します。【継続】
	アルコール依存症の人に対する相談支援や、必要に応じて専門医療機関や断酒会等の関係機関と連携し、支援体制を整えます。【継続】
薬物乱用が健康や家庭・社会生活に及ぼす影響の知識の普及	学校教育を通じ、未成年者に対して薬物乱用が健康や家庭・社会生活に与える影響及び、飲酒や喫煙が薬物乱用のきっかけになることを周知します。【継続】

指標項目
------

No	指 標	直近値 (2018 年度)	目標値 (2026 年度)	
目標 1 : 喫煙が及ぼす健康影響についての知識の普及 (成人) 喫煙で以下の疾患にかかりやすくなると思う人の割合				
①	肺がん	96.9%	100%	
②	妊婦への影響	60.4%	70%以上	
③	歯周病	27.2%	40%以上	
目標 2 : COPD (慢性閉塞性肺疾患) 認知度の向上 (成人)				
①	COPD という病気を知っている人の割合	33.6%	50%以上	
目標 3 : 喫煙者の減少 (成人)				
①	喫煙習慣のある人の割合	男性	24.2%	20%以下
		女性	6.8%	5%以下
目標 4 : 日本酒換算 1 日平均 2 合以上の飲酒する人の減少 (成人)				
①	日本酒換算 1 日平均 2 合以上飲酒する人の割合	男性	22.9%	20%以下
		女性	8.7%	5%以下
目標 5 : シンナー、危険ドラッグなどの薬物が身体に悪影響を与えることを知っている人の増加 (中学・高校生)				
①	知っている人の割合	91.8%	100%	

資料：目標 1～5 御前崎市健康と食生活に関する住民意識調査 (2018 年度)



## 5 歯と口の健康

日常生活の基本である食事や会話等を生涯楽しむためには、歯や口の健康に気を付ける等、口腔機能を正常に保つことが非常に重要です。特に、適切な食事や丁寧な歯みがきを乳幼児頃から習慣化することが大切です。

アンケート調査の結果によると、「年に1回以上定期的な歯科検診を受けているか」という設問において「受けている」と回答した人は約3割となっています。口腔機能に特にトラブルがない状態でも、定期的に検診を受け、むし歯や歯周病を未然に防ぐことが重要です。また、年齢を重ねても健康な歯で食事や会話ができるよう、自分自身の歯を健康に保つ“8020運動”※等の対策を進めていきます。

※8020運動とは、1989年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

出典：日本歯科医師会ホームページより

### 課題

- 歯みがきが効果的に実施できておらず、幼児のむし歯の保有数が静岡県の平均より多くなっています。早期から、むし歯予防を指導する必要があります。
- 静岡県の調査によると、80歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合は、増加傾向にあります。引き続き、この割合を増加させるために、8020運動を推進する必要があります。
- 成人は、定期的に歯科検診を受けている人が全体で約3割と少ないため、歯の健康を保つ意識を高める必要があります。

### 目標

**定期的に歯科検診を受け、  
効果的な口腔ケアを実践し、8020を目指します**

### 市民の取組み

- ◆ 口腔の健康を保つ規則正しい食生活（だらだら間食しない）に心がけます。
- ◆ フッ化物を利用して、むし歯の予防をします。
- ◆ 歯科検診により自分の歯や歯肉の状態を把握します。
- ◆ 歯科疾患予防のために効果的な清掃方法を身に付け、習慣化できるようにします。
- ◆ なんでも噛んで食べられる口腔機能を維持します。

### 地域・団体・職場の取組み

- ◆ 口腔の健康を保つ食生活を知る機会をつくれます。
- ◆ 職場の検診等を通じて、歯や口の健康に関する知識や情報を提供します。
- ◆ 8020運動を推進し、地域で歯や口の健康づくりを進めます。

## 行政の取組み

施策の方向	具体的な内容
歯科検診受診の促進	幼児期の相談や歯科検診の受診を推進します。【継続】
	歯周病検診の対象者に対して積極的に受診勧奨を行います。【継続】
	出前講座等の様々な機会を通じて、かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科検診（歯周病検診）の受診を推進します。【改善】
歯や口腔の健康づくりへの支援と普及や啓発の推進	学校や関係機関と連携し、各種イベントや検診等を通じて、歯や口の健康づくりに関する正しい知識を啓発し、8020運動を推進します。【改善】
	幼児や児童の保護者に向けたフッ化物を利用したむし歯予防の啓発を継続するとともに、出前講座等を通じて成人に対しては、歯間ブラシやデンタルフロスの利用促進に向けて普及や啓発を行います。【改善】
	また、口の健康を保つ食生活の普及や啓発を行います。【継続】
	口腔機能の低下が認められる人のお宅へ訪問し、口腔ケアや口腔衛生指導を実施します。【継続】
	また、多職種連携会議等において、歯科口腔の健康の大切さや関連する事業の情報を発信していきます。【継続】

## 指標項目

No	指標	直近値	目標値 (2026年度)	
目標1：むし歯のない児の増加		(2017年度)		
①	3歳児でむし歯のない児の割合	98.0%	100%	
②	5歳児でむし歯のない児の割合	88.7%	100%	
目標2：歯周病にかかっている人の減少（成人）		(2017年度)		
①	歯周疾患検診受診者のうち40歳代で中等度以上の歯周炎有所見率	男性	33.3%	30%以下
		女性	11.4%	10%以下
目標3：年1回以上定期的に歯科検診を受けている人の増加（成人）		(2018年度)		
①	年1回以上定期的に歯科検診を受けている人の割合	32.7%	40%以上	
目標4：歯科疾患予防に取り組む人の増加（成人）		(2018年度)		
①	毎食後歯をみがく人の割合	40.3%	50%以上	
②	歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使っている人の割合	35.4%	40%以上	
目標5：何でも食べることができる人の増加（成人）		(2018年度)		
①	何でも食べることができる人の割合	80.8%	85%以上	

資料：目標1 3歳児検診・5歳児健康相談（2017年度）

目標2 歯周疾患検診（2017年度）

目標3～5 御前崎市健康と食生活に関する住民意識調査（2018年度）

## 6 健康管理

自分の身体の状況を知り、健康に保つことは、生活習慣病や各種疾病の予防に繋がります。近年、核家族化や一人暮らし高齢者の増加により、自分自身の健康状態を管理するゆとりのない人が増えています。特に、働き盛りと呼ばれる 20～40 歳代においては、健康状態だけでなく食生活をきちんと見直す時間がない人も多くなっています。

市では、健康診査の受診方法や機会の見直し、重症化を防止するための医療機関との連携等を進め、市民が自分の健康状態に関心を持ち、さらに生活習慣病の予防等に役立てられるような情報を提供していきます。

### 課題

- 病気の早期発見や自分の生活習慣の振り返りのため、がん検診・特定健診を受診してもらうよう普及や啓発をする必要があります。
- 市民が自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣を見直すため、特定保健指導の実施率を向上させる必要があります。

### 目標

**定期的ながん検診や健康診査を受け、  
自分の健康状態をチェック・管理し、健康づくりに努めます**

### 市民の取組み

- ◆ 自分の健康状態に関心を持ちます。
- ◆ 健康づくりを意識した生活の実践とその継続に取り組みます。
- ◆ 定期的に健康診査やがん検診を受診します。
- ◆ 地域の健康づくり活動に、積極的に参加します。

### 地域・団体・職場の取組み

- ◆ 健康に関する情報を積極的に取り入れ、地域・職場等で周知を図ります。
- ◆ 地域住民が参加できるような健康づくり活動の場をつくります。
- ◆ 地区組織活動において、住民の生活習慣病予防等の啓発活動を進めます。

### 行政の取組み

施策の方向	具体的な内容
若年層の生活習慣改善に向けた啓発の推進	生活習慣病予防のために、特定健診対象年齢前の 20 歳代、30 歳代からの生活習慣改善に向けた情報提供、健康教育、及び健康診査に取り組みます。【改善】
	企業への出前講座を推進する等、積極的な連携を図り、健康教育及び健診受診への啓発を充実していきます。【改善】



## 行政の取組み

施策の方向	具体的な内容
がん検診と 特定健診の 受診促進	健康教育やイベント、広報、パンフレット等、あらゆる機会を活用し、各種検診（健診）の目的・重要性等を、積極的に周知します。【継続】
	がん検診、特定健診、特定保健指導の受診促進に向け、市民の様々なライフスタイルに合わせた受けやすい検診（健診）体制について検討し、改善に取り組めます。【継続】
重症化予防 対策	特定健診の結果、糖尿病や慢性腎臓病等の重症化が懸念される人に対し、医療機関と連携を図るとともに、食事や運動等の生活習慣の改善を支援します。【改善】

## 指標項目

No	指 標	直近値	目標値 (2026 年度)
目標 1：特定健診受診率の増加（成人）		(2017 年度)	
①	特定健診対象者の受診率	43.1%	60%以上
目標 2：特定保健指導率の増加（成人）		(2017 年度)	
①	特定保健指導終了者の割合	42.5%	60%以上
目標 3：適正体重を維持する者の増加（成人）		(2018 年度)	
①	成人男性の肥満者（BMI ≥ 25.0）の割合（20～30 歳代）	21.1%	15%以下
②	成人女性のやせている者（BMI ≤ 18.5）の割合（20～30 歳代）	13.3%	10%以下
目標 4：重症化予防のための保健指導の実施率の増加（成人）		(2017 年度)	
①	重症化予防の保健指導を受けた人の割合	83.9%	90%以上
目標 5：がん検診受診率の増加（市のがん検診受診者）（成人）		(2017 年度)	
①	胃がん検診	9.5%	13%以上
②	大腸がん検診	14.7%	18%以上
③	肺がん検診	17.6%	21%以上
④	乳がん検診	25.2%	29%以上
⑤	子宮頸がん検診	21.0%	24%以上

資料：目標 1 特定健康診査法定報告（2017 年度）

目標 2 特定健康診査法定報告（2017 年度）特定保健指導実施率・・・特定保健指導終了者の割合

目標 3 御前崎市健康と食生活に関する住民意識調査（2018 年度）

目標 4 特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告（2017 年度）

目標 5 地域保健・健康増進事業報告がん検診受診率（2017 年度）

## 7 次世代の健康

子どもの頃から正しい生活習慣を形成し、豊かな食生活を送ることは、生涯を通して健康的な生活を保つことに繋がります。共働き世帯が増え、まだまだ産休・育休を十分に取ることが難しい社会情勢のなか、子どもの食生活において栄養バランスや、発育・発達に影響を及ぼす食品等、子どもの食に関する知識を得る機会が減りつつあります。また、調理済み食品や加工食品を使用する機会が増え、偏食をする子どもが多くなっています。

市では、地域の子育て支援センターや学校等を活用し、子どもの食生活について悩みを抱える母親を対象に、親同士の交流や食に関する知識の共有を進めます。また、食生活だけでなく、地域での見守り等を通し、子育て全般に関する支援を行います。

### 課題

- 核家族化が進み、身近に支援者がいない家庭が増えているため、子育てが孤立しないように、妊娠期からの支援体制の充実が必要です。
- 子どもとの遊び方やしつけ方が解らず悩んでいる保護者がいるため、地域や関係機関が支援していく必要があります。

### 目標

**子どもの健やかな成長のために、  
家庭や地域で安心して子育てができる環境を作ります**

### 市民の取組み

- ◆ ワーク・ライフ・バランスを意識し、家族で子育てに協力します。
- ◆ 子育てが孤立しないよう、子育て支援機関を利用します。
- ◆ 定期的に健診を受け、子どもの成長を確認します。
- ◆ 家族や他人を思いやる心を持った子どもを育てます。

### 地域・団体・職場の取組み

- ◆ 地域で子育て家庭が孤立しないように、子育て支援のできる場をつくります。
- ◆ 職場では、ワーク・ライフ・バランスの啓発や支援活動を実施し、安心して子育てができる就労環境づくりを推進します。

## 行政の取組み

施策の方向	具体的な内容
乳幼児期における育児支援の推進	健診や相談の場において、遊び方やしつけ方等継続的な育児支援を行います。【継続】
	授乳指導、離乳食指導、感染症予防（予防接種）、むし歯予防について、健康診査等で、専門職による健康教育を行います。【継続】
	新生児訪問や健診等を通じて、子育て支援機関を紹介し、親同士が互いに助け合うことができるよう関係づくりを支援します。【継続】
	子どもの特性に合わせた早期療育を行います。【拡充】
	定例の連絡会や会議を通じて、関係機関との情報共有や連携のもと、継続的な支援を行います。【拡充】
	父親の育児参加を促進します。【拡充】
子どもを安心して育てるための環境整備	関係機関と連携し、スクラムグッドマナー運動等地域ぐるみで声かけや見守りの推進を図ります。【拡充】
	子育て包括支援センターの機能の充実に努めます。【拡充】
子どもの生活習慣改善に向けた啓発の推進	子どもの頃から、“早寝・早起き・朝ごはん”を推進し、生涯を通じたより良い生活習慣の形成と、小児生活習慣病予防教室等を通じた健康づくりを園や学校と連携し推進します。【継続】

## 指標項目

No	指 標	直近値	目標値 (2026年度)
目標1：楽しんで育児できる保護者の増加		(2017年度)	
①	楽しんで育児できる保護者の割合	94.5%	97%以上
目標2：子育てについて相談先がある保護者の増加（幼児・小学生）		(2018年度)	
①	子育てについて相談先がある保護者の割合	93.2%	96%以上
目標3：1歳6か月児健診の受診率の増加		(2017年度)	
①	1歳6か月健診の受診率	98.8%	100%

資料：目標1 御前崎市施策評価シート（2017年度）

目標2 御前崎市健康と食生活に関する住民意識調査（2018年度）

目標3 母子保健事業実績報告（2017年度）

## 8 市民の健康を支え、守る環境づくり

一人ひとりの健康づくりは、個人の努力はもちろん、地域の取組みも非常に重要です。個人による健康に関する情報の取得や活用には限界があるため、自治会や地域のボランティア、医療機関、学校等との連携が必要です。

市では、食生活推進協議会への支援等、健康づくりを担う人材の確保や支援を行います。また、市民が健康に関する活動に関心を持ち、積極的に参加できるような取組みを充実させます。

### 課題

- 地域の繋がりが希薄化し、地域で支え合う力が低下しているため、地域活動の機会を増やす必要があります。
- 健康づくりに関する社会資源の情報が浸透していない現状があるため、周知する必要があります。

### 目標

**市民が積極的に健康づくりに取り組むために  
社会資源やネットワークの整備・充実を図ります**

### 市民の取組み

- ◆ 健康づくり活動や社会活動に積極的に参加し、仲間の輪を広げます。
- ◆ 社会資源を活用し、健康づくりの機会を増やします。

### 地域・団体・職場の取組み

- ◆ 子どもから高齢者まですべての世代において社会活動に参加する場や機会を設けます。
- ◆ 職場では、健康づくりへの取組みを支援します。

### 行政の取組み

施策の方向	具体的な内容
健康づくりを担う人材の育成・活用	健康づくりを担う人材として保健委員と食生活推進協議会の会員の教育・研修を実施するとともに、活動の支援を継続して行います。【継続】
健康づくりを支える環境整備	関係機関と連携し、健康づくり活動や社会活動の機会を増やします。【継続】 健康マイレージ事業を推進します。【継続】

指標項目
------

No	指 標	直近値	目標値 (2026 年度)
目標 1 : 各地区における健康づくり活動数の増加		(2017 年度)	
①	各地区における健康づくり活動数	175 回	180 回
目標 2 : 健康づくりの意識向上		(2017 年度)	
①	健康マイレージ達成者の増加	154 人	300 人以上
目標 3 : 社会参加する人の増加 (成人)		(2018 年度)	
①	地域社会活動に参加する人の割合	65.7%	75%以上

資料：目標 1 御前崎市保健委員活動報告書 (2017 年度)

目標 2 保健事業実績報告 (2017 年度)

目標 3 御前崎市健康と食生活に関する住民意識調査 (2018 年度)

## 第5章 食育推進に向けての具体的な取組み【第2次食育推進計画】

### 1 食を通じた健康づくり

バランスの良い食事をとることは、日々の健康を維持し、豊かな生活を送るために重要です。また、近年では、労働時間や生活習慣の多様化等の影響により、朝食をきちんととる人の減少が懸念されています。

アンケート調査の結果によると、働き盛りといわれる年代において「朝食をほとんど食べない」と回答した人が多く、特に男性においてその割合が高い傾向にあります。朝食をきちんととらない理由として「朝食をとるより寝ていたい」「朝食をとる習慣がない」「食欲がない」ということが挙げられています。市では、生活習慣を見直し毎日健康的な食事をとることができるよう、食に関する学習の機会を設け、望ましい食生活を実践できるような取組みを進めていきます。

#### 課題

- バランスの良い食事への関心を高めるため、幅広い世代に大切さを伝える必要があります。
- 朝食をとることは、一日を元気に過ごし、生活リズムを整え、生活習慣病の予防にも繋がるため、朝食をとる習慣を身に付ける必要があります。

#### 目標

**健康づくりのため望ましい食習慣を学び、実践します**

#### 市民の取組み

- ◆ 栄養バランスのとれた食事をします。
- ◆ 食に関する学ぶ機会を利用し、食生活を振り返ります。
- ◆ 朝食を毎日とります。

#### 地域・団体・職場の取組み

- ◆ 食についての学習の機会（出前講座等）を設けます。
- ◆ 健康に良い食習慣を啓発します。

## 行政の取組み

施策の方向	具体的な内容
望ましい食生活の啓発、働きかけの強化	幼児健診や健康相談の中で、朝食をとる必要性や栄養素の働き等、食の大切さを伝えます。【継続】
	関係部門と連携をとり、クッキングや講話を通じて、子どもたちに望ましい食生活を伝えます。【継続】
	出前講座を通じて、生活習慣病予防や改善のための食育を推進します。【継続】
食習慣を身に付けるためのきっかけの場、機会づくり	ボランティア団体等と連携を図り、食に対する知識の普及を推進します。【継続】

## 指標項目

No	指 標		直近値 (2018年度)	目標値 (2026年度)
目標1：栄養バランスに気を付ける人の増加（再掲）				
①	栄養バランスの良い朝食をとる人の割合	幼児・小学生	52.6%	70%以上
		中学・高校生	61.4%	70%以上
		成人	65.1%	70%以上
②	栄養バランスに気をつけている人の割合	成人	36.3%	50%以上
目標2：朝食を毎日とる人の増加（再掲）				
①	朝食を毎日とる人の割合	幼児・小学生	94.0%	100%
		中学・高校生	84.1%	100%
		20歳代	63.3%	70%以上
目標3：食育に親しむ機会の増加				
①	食育という言葉の意味を知っている人の割合	成人	53.0%	60%以上
②	食育体験ができる実習の機会の増加		29回	30回以上

資料：目標1～目標3① 御前崎市健康と食生活に関する住民意識調査（2018年度）

目標3② 食育年間計画（2018年度）

## 2 食で育む豊かな心

核家族の増加や生活習慣の多様化により、家族そろって食事をする機会が少なくなっています。家族でコミュニケーションをとりながら食事することは、子どもへ食の知識やマナーを伝えられる貴重な機会となるため大切です。

アンケート調査の結果によると、小学生や中学生、高校生等において「食事の前に挨拶をするか」という設問に対し、「しない」は約2～3割となっており、食事時の挨拶の習慣がない生徒も存在しています。市では、家族や仲間とコミュニケーションをとりながら、食事のマナーを正しく学び、食事を楽しめるような環境づくりを進めていきます。

### 課題

- 一人で食事をする人の割合が増えているため、共食の大切さを伝える必要があります。
- お箸を正しい持ち方で持てない子どもが約4割います。食事のマナーの一つとして、お箸の正しい持ち方を伝えます。

### 目標

**感謝の気持ちで家族や仲間と食事を楽しみ、次世代へ食文化を伝承します**

### 市民の取組み

- ◆ 家族や仲間がそろって食事をする機会を増やします。
- ◆ 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をします。
- ◆ 礼儀作法やお箸の持ち方を伝えます。
- ◆ 家事や料理の手伝いを通して、家庭内のコミュニケーションを増やします。

### 地域・団体・職場の取組み

- ◆ 地域で年中行事や伝統食を楽しむ機会を設けます。
- ◆ 地域や職場で仲間と食事することができる環境を整えます。

### 行政の取組み

施策の方向	具体的な内容
食文化の継承	クッキングや講話を通じて、園や学校での食育活動（調理体験、作法）を支援します。【継続】
	広報誌等を使って、食育に関する情報の発信を推進します。【継続】
食を通じてコミュニケーションを啓発	クッキングや出前講座を通じて、幅広い世代に共食の大切さを伝えます。【継続】



指標項目

No	指 標		直近値 (2018 年度)	目標値 (2026 年度)
目標 1 : 食を通じたコミュニケーションの増加				
①	1 日 1 回以上家族と共に食事する人の割合	幼児・小学生	93.6%	100%
		中学・高校生	71.2%	80%以上
		成人	67.7%	70%以上
②	家で家事や料理の手伝いをする人の割合	幼児・小学生	90.3%	100%
目標 2 : 正しい食事のマナーを身に付ける人の増加				
①	毎食「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをする人の割合	幼児・小学生	77.8%	100%
		中学・高校生	72.9%	100%
②	お箸を正しい持ち方で使える子どもの割合	幼児・小学生	62.9%	70%以上

資料：目標 1～2 御前崎市健康と食生活に関する住民意識調査 (2018 年度)

### 3 食の環境づくり

地域の食材や食文化に関心を持ち、理解することは、豊かな食生活だけでなく、地域でのコミュニケーションを増やすことにも繋がります。

アンケート調査の結果によると、「直近1年で野菜の栽培や魚釣りの体験等をしたか」という設問に対し、幼児・小学生において「ある」が約9割となりますが、成人においては約半数に留まっています。市では、子どもだけでなく成人も含め、食の体験ができる機会や地場産物に関する情報を提供し、日々の食生活にも地域の食材を利用できるような取組みを進めます。

#### 課題

- 地場産物について、関心が低い傾向にあります。食育では、地域の産物や食文化を理解することも大切であるため、関心を高める必要があります。
- 食の体験は食への興味や関心を高める効果があるため、体験できる機会を周知し、参加してもらう必要があります。

#### 目標

**地産地消についての理解を深め、地域の食材を利用する  
様々な食の体験をします**

#### 市民の取組み

- ◆ 地場産物を積極的に活用します。
- ◆ 食の体験の機会を利用します。
- ◆ 食の安全・安心の情報に関心を持ちます。

#### 地域・団体・職場の取組み

- ◆ 地域の食材を利用できる場を作ります。
- ◆ 生産者と消費者の交流の場を持ちます。

#### 行政の取組み

施策の方向	具体的な内容
地場産物の利用促進	新茶の初摘み体験や水産料理教室等、食の体験の場の整備と情報の提供及び関係機関との連携を図ります。【継続】
	学校給食における地場産物の利用を推進します。【継続】

指標項目

No	指 標		直近値 (2018 年度)	目標値 (2026 年度)
目標 1 : 地場産物の利用の増加				
①	1 日 1 回以上お茶の葉で出した緑茶を飲む割合	幼児・小学生	49.5%	55%以上
		中学・高校生	52.1%	55%以上
		成人	73.9%	75%以上
②	学校給食における地場産物を利用する割合		30.1%	45%以上
目標 2 : 食の体験の増加				
①	農業や漁業を体験している割合	幼児・小学生	90.6%	93%
		中学・高校生	50.1%	55%以上
		成人	54.1%	60%以上

資料：目標 1 ①、目標 2 御前崎市健康と食生活に関する住民意識調査（2018 年度）

目標 1 ② 学校給食における地場産物・国産食材活用状況（2017 年度）

## 第6章 計画の推進にあたって

---

### 1 計画の推進体制

本計画は、基本理念の実現に向けて、市民や地域、学校、団体、企業、行政等市全体が一体となって健康づくりを進めていくものです。総合的かつ効果的に計画を推進するため、それぞれの役割を明確にするとともに、連携・協働し、取組みを進めます。

市においては、健康づくりに関する情報を的確かつタイムリーに提供し、市民の健康意識の向上を図り、健康関係施設を活用することにより、さらなる地域活動組織の支援をはじめ、様々な健康づくり事業の推進を図ります。

また、本計画を広く市民に浸透させるとともに、健康づくりを行える環境の整備について、庁内関係各課と協力し、計画の推進に取り組みます。

### 2 計画の進捗管理

計画を効果的かつ着実に推進するためには、“P D C Aサイクル” [計画 (Plan) →実行 (Do) →点検・評価 (Check) →改善 (Action)] にて、計画の進行管理を継続的に実施していく必要があります。

#### (1) 計画の進行管理体制

---

「御前崎市健康づくり推進協議会」において、定期的に計画で設定した指標や取組み内容を点検・評価を行うとともに、計画の進行管理を行います。

#### (2) 計画の評価

---

健康増進計画及び食育推進計画は、施策分野毎に指標項目と目標値を設定し、各目標が達成できるよう、毎年取組み内容の点検・評価を行っていくものとします。

そして、2026年度に最終評価を行います。

