

2018～2022 年度

## 第3次

# 岩美町健康づくり計画

楽しく健康づくり で 生涯現役



みんなで支え合い健康で安心して暮らせるまち

岩 美 町



岩美町長 西垣英彦

## はじめに

岩美町では、平成25年度から第2次計画である「新しいわみ健康づくり計画」を軸に、町民一人ひとりが主役となり、健康意識を高めながら健康づくり活動を推進してまいりました。平成29年度が最終年度となることから、今後5年間の健康づくり活動の指針として、「第3次岩美町健康づくり計画」を策定しました。第3次計画では「生活習慣病の発症と重症化を予防しよう」という基本指針のもと、自分で自分の健康管理が出来るようにと、各ライフステージごとに目標を定め、今の自分をふり返り、何に取り組むべきかを明確にしています。

また、もう一つの基本指針として、「健康を支え合う地域社会をつくろう」を掲げています。自分の健康はもとより、家族の健康、まわりの健康、地域の健康と、人とのつながりを考えた健康づくり活動を推進していきます。そして、健康づくりを楽しむ感覚も大切にすることで、継続性を生み、生き活きと生涯現役で過ごす人が増え、町が活気あふれることを期待しています。

最後に、この計画の策定にあたり、ご尽力いただきました「岩美町健康づくり計画策定委員会」委員の皆様をはじめ、健康づくりアンケートなどにご協力いただきました町民の皆様、関係団体の方々に心からお礼申し上げます。

平成30年3月

# 目 次

ページ

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 第1章 計画の策定にあたって                  | 0 1 |
| 1 計画の趣旨                         | 0 2 |
| 2 計画の性格・位置づけ                    | 0 2 |
| 3 計画の策定方法                       | 0 4 |
| 4 計画の期間と進行管理                    | 0 4 |
| 5 第2次計画の最終評価                    | 0 5 |
| 第2章 岩美町の健康を取り巻く状況               | 0 7 |
| 1 岩美町の人口・世帯の状況                  | 0 8 |
| 2 岩美町民の健康の現状と課題                 | 1 2 |
| (1) 健康寿命・平均寿命                   | 1 2 |
| (2) 主要死因別死亡率                    | 1 2 |
| (3) 標準化死亡比                      | 1 2 |
| (4) 国民健康保険データベースシステムの結果から       | 1 3 |
| (5) 介護予防基本チェックリストの結果から          | 2 0 |
| (6) 第3次岩美町健康づくり計画アンケートの結果から     | 2 1 |
| ①健康管理   ②運動           ③食生活   ④歯 |     |
| ⑤タバコ   ⑥アルコール   ⑦こころ            |     |
| 第3章 計画の基本的な考え方                  | 3 3 |
| 1 計画見直しの概要                      | 3 4 |
| 第4章 施策の展開                       | 3 7 |
| 1 健康診査およびがん検診                   | 3 8 |
| 2 体重管理・身体活動                     | 4 0 |
| 3 血圧管理                          | 4 2 |
| 4 食生活                           | 4 4 |
| 5 歯の健康                          | 4 7 |
| 6 タバコ                           | 5 0 |
| 7 アルコール                         | 5 2 |
| 8 こころの健康                        | 5 4 |
| 第5章 医療費分析からの施策の展開               | 5 7 |
| (資料編)                           | 5 9 |
| 資料1 岩美町健康づくり計画策定委員会設置概要         | 6 0 |
| 資料2 第3次岩美町健康づくり計画策定委員 名簿        | 6 2 |
| 資料3 計画策定の経過                     | 6 3 |
| 資料4 第3次岩美町健康づくり計画アンケート結果        | 6 4 |

## 第1章 計画の策定にあたって

## 1. 計画の趣旨

近年のがん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの様々な生活習慣病の増加および認知症や寝たきりなどによる要介護者の増加にともない、町では、「地域で支え合い、健やかに暮らせるまち」づくりを目標に、平成25年度に「新しいわみ健康づくり計画」を策定しました。その後、様々な分野にわたり、各関係機関や各種団体等と連携し、計画の推進に取り組んできました。

この度、新しいわみ健康づくり計画の期間終了を受け、現在の町民の健康課題解決とこれから5年間の町民の健康づくりを見据えた取り組みの指針として「第3次岩美町健康づくり計画」を策定するものです。

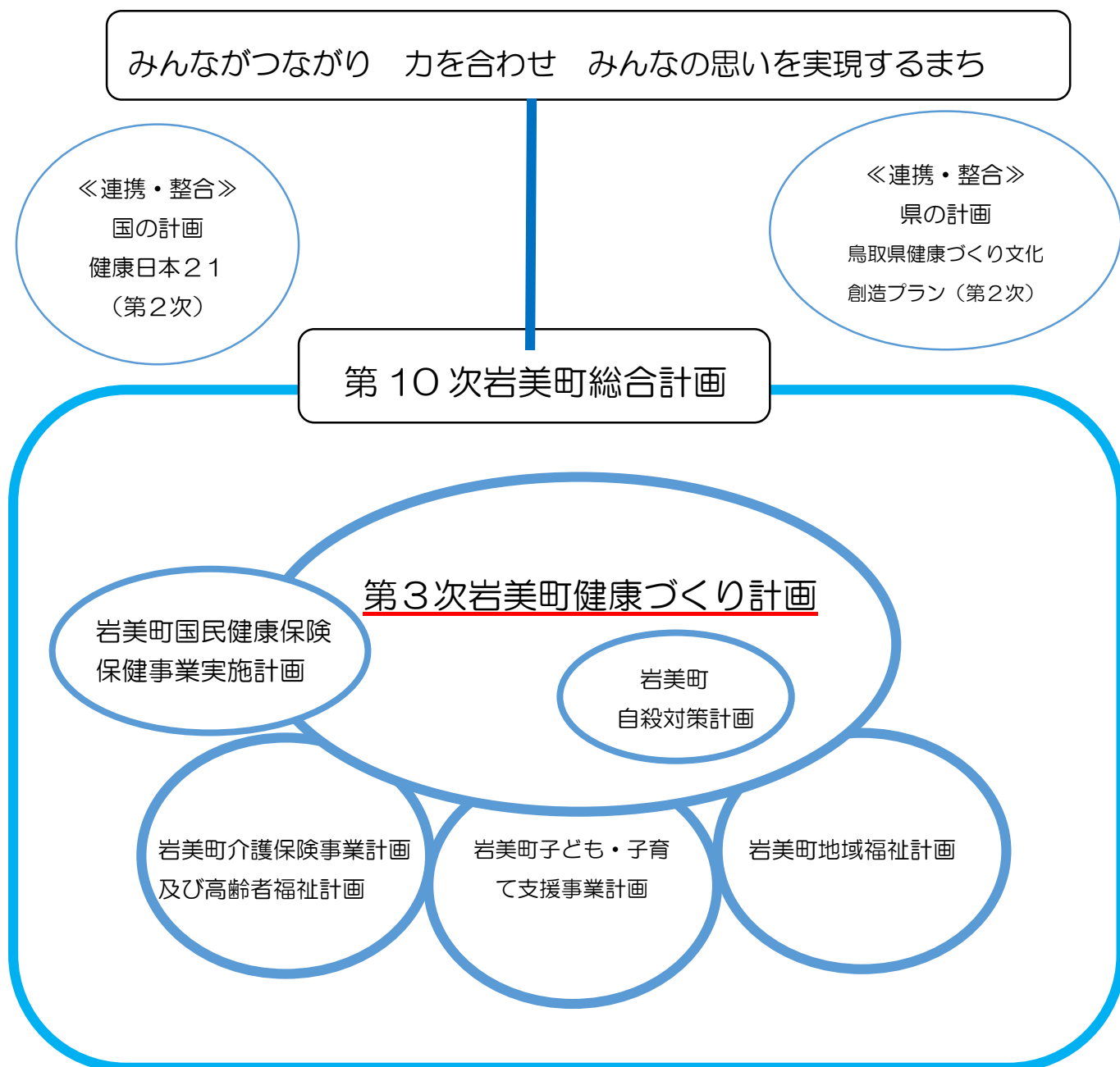
## 2. 計画の性格・位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に規定されている「市町村健康増進計画」に位置づけられ、「第10次岩美町総合計画」を上位計画とし、平成28年度策定「岩美町国民健康保険保健事業実施計画」の内容を盛り込み、策定しております。さらには、関連計画の岩美町地域福祉計画等の分野別計画並びに国の計画である「健康日本21(第二次)」、及び県の計画である「鳥取県健康づくり文化創造プラン(第二次)」等の関係する既存計画と整合性を図りながら推進していくものです。

なお、多様化する生活環境下での心の健康対策が必要となることから、本計画は、「岩美町自殺対策計画」の性格を併せ持つ計画としております。

また、前計画の最終評価で更なる取り組みが必要と判断される健康課題、及び岩美町国民健康保険保健事業実施計画、平成28年度に実施したアンケート調査で明らかになった健康課題の改善に向け、町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことを基本とし、それを町民同士が支え合うための仕組みや体制を整え、町民と一緒に健康づくりを推進することを目指した総合的な計画となっています。

## 計画の位置付け



### 3. 計画の策定方法

この計画の策定にあたり、「第3次岩美町健康づくり計画アンケート」を実施し、町民の健康状態や生活習慣の状況を把握したうえで、新たに設置した「計画策定委員会」において、計画原案の取りまとめを行いました。

#### (1) 第3次岩美町健康づくり計画アンケート

「第3次岩美町健康づくり計画アンケート」は、平成29年3月時点で町内に住民登録がある、25歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の方(計778人)を対象に実施

#### (2) 健康課題の抽出

第3次岩美町健康づくり計画アンケート結果および関連した保健統計に関する各種データを分析し、健康課題の抽出を行いました。

#### (3) 「第3次岩美町健康づくり計画策定委員会」

「計画策定委員会」は、平成29年8月～12月の期間で、全4回開催しました。

委員は、健康づくり関係団体、職域関係者、教育・保健関係者で構成し、計画原案の策定を行いました。

#### (4) パブリックコメント

「パブリックコメント」は、平成29年11月21日～平成29年12月20日において、岩美町ホームページおよび岩美町役場ほか各地区公民館等で計画の素案を開示して行いました。

### 4. 計画の期間と進行管理

本計画の期間は、平成30年度から平成34年度までの5か年とします。

進行管理は、岩美町役場健康増進担当課が行います。毎年度進捗状況の取りまとめを行い、必要に応じて、計画策定委員会に意見をいただきながら、目標の見直し等も行い、必要な対策を講じていきます。

## 5. 第2次計画の最終評価

第2次計画である「新しいわみ健康づくり計画」の最終評価を行ないました。

平成28年度に実施したアンケート調査や関連した保健統計に関する資料を基に、目標設定した30項目について、その達成状況を分析・評価しました。

### 評価方法

評価は、第2次計画策定時の平成29年度目標値と平成28年度現状値を比較し、以下のとおり評価しました。

(平成28年度の現状値が把握出来なかったものについては、直近の値で比較しています。)

- ◎ : 目標を上回って推進出来た。
- : 目標を予定通り、またはほぼ予定通り推進出来た。
- △ : 目標を下回ってはいるが、成果がみられた。
- ▲ : 目標を下回った。十分な推進が出来なかった。
- ( — ) : 評価不能

### 第2次計画評価の総括と今後の課題

- 町内の小、中学生の朝食摂取状況は90%を超えているものの、依然として欠食する児童、生徒がおり、目標値である100%に達していません。こどもの頃からの規則正しい生活リズムの確立、1日元気にスタートするための活力源である朝食摂取の推進は、今後必要です。
  - 塩分を控えている人の割合は、目標値を上回り、減塩意識の普及が図れてきています。
  - バランスのとれた食事内容である、主食・主菜・副菜がそろった食事を、1日に1食以上している人の割合が減少していることから、食事内容の偏りが懸念されます。主食・主菜が過多となる食事内容では、肥満、脂質異常症など生活習慣病発症の誘因となりうるものが考えられます。
  - 健診(検診)の受診状況は、平成23年度現状(実績)と比較し、目立った変化はみられず、目標値には達していません。疾病の早期発見・早期治療を推進するためにも、引き続き、健診(検診)受診勧奨を続けていく必要があります。
  - 運動習慣のある人、適正体重の維持に努めている人の割合はどちらも目標値には達しておらず、平成23年度現状値よりも減少していました。様々な生活習慣病の主要因である肥満を予防するためにも、運動習慣定着による身体活動量の増加、体重管理の重要性の普及は継続課題です。
  - 歯ブラシ以外の歯間清掃器具を使っている人の割合は目標値を上回り、普及が図れてきています。反面、定期的な歯科受診、こどもの仕上げみがきの割合は横ばい状態であり、むし歯・歯周病による歯の損失を予防するためにも、歯の健康に関する推進は、引き続き必要です。
  - 外出状況、異世代交流、地域活動の状況、家庭内での役割など、こころの健康において重要な役割を担う、人とのふれあいに関する項目においては、平成23年度現状と比較して、目立って改善した項目はありませんでした。
- 睡眠で十分休養が取れている人の割合が減少しており、こころの健康への影響が懸念されます。

以上のことから、「朝食の摂取推進」「バランスのとれた食事の普及」「健診(検診)受診率の向上」「体重管理の普及」「歯の健康」「こころの健康」については、次期健康づくり計画への継続課題と考えます。 ※(結果詳細については、次頁参照)



## 『新しいわみ健康づくり計画』に 係わる アンケート調査結果

|    | 項目                                  | 23年度現状 | 29年度目標値 | 28年度結果 | 評価 |
|----|-------------------------------------|--------|---------|--------|----|
| 1  | 朝食を毎日食べる人(小学生)                      | 93.5 % | 100%    | 92.8 % | ▲  |
|    | 朝食を毎日食べる人(中学生)                      | 93.3 % | 100%    | 97.6 % | △  |
| 2  | 塩分を控えている人                           | 11.5 % | 20%     | 28.4 % | ◎  |
| 3  | 甘いものを毎日とる習慣のある人                     | 41.5 % | 20%     | 31.0 % | △  |
| 4  | 主食・主菜・副菜が1食/日以上揃う人                  | 84.0 % | 100%    | 75.9 % | ▲  |
| 5  | 健診を受ける人(循環器)                        | 65.3 % | 80%     | 指標なし   | —  |
| 6  | 健診を受ける人(がん)                         | 46.3 % | 55%     | 指標なし   | —  |
| 7  | 運動習慣のある人                            | 40.4 % | 60%     | 31.2 % | ▲  |
| 8  | 適正体重の維持に努めている人                      | 36.5 % | 45%     | 指標なし   | —  |
|    | ※体重を図る(健康管理で気を付けていること)              |        |         | 27.2 % | ▲  |
| 9  | 休肝日を設けている人                          | 13.0 % | 40%     | 指標なし   | —  |
|    | ※飲酒習慣(毎日飲む人以外)                      |        |         | 67.4 % | ◎  |
|    | ※一日の飲酒量が2合未満の人                      | 58.3 % |         | 82.6 % | ◎  |
| 10 | 喫煙率                                 | 20.8 % | 10%     | 19.0 % | △  |
| 11 | 毎日外出している人                           | 42.4 % | 増やす     | 指標なし   | —  |
|    | ※週1回以上、外出をしている                      | 83.4 % |         | 91.2 % | ◎  |
| 12 | 異世代交流の経験がある人                        | 71.3 % | 増やす     | 75.3 % | ○  |
| 13 | 地域活動に参加したことのある人<br>(清掃・花づくり・ヘルパーなど) | 56.0 % | 増やす     | 指標なし   | —  |
| 14 | 家庭内での役割や楽しみをもっている人                  | 61.0 % | 増やす     | 64.0 % | ○  |
| 15 | 1日に2回以上歯みがきをしている人                   | 65.0 % | 80%     | 71.0 % | △  |
| 16 | 歯ブラシ以外の歯間清掃器具を使っている人                | 25.4 % | 増やす     | 41.0 % | ◎  |
| 17 | 自分の口の中の健康状態がわかる人                    | 57.4 % | 増やす     | 指標なし   | —  |
| 18 | 定期的に口の中を見る人                         | 66.6 % | 増やす     | 指標なし   | —  |
|    | ※口の中に気になる症状のある人                     |        |         | 31.2 % | ▲  |
| 19 | 歯の本数・・・40歳で26本以上ある人                 | 69.9 % | 85%     | 75.2 % | △  |
|    | 歯の本数・・・50歳で25本以上ある人                 | 59.3 % | 75%     | 76.6 % | ◎  |
|    | 歯の本数・・・60歳で24本以上ある人                 | 38.0 % | 55%     | 54.8 % | △  |
| 20 | 定期的に歯科受診をしている人                      | 35.0 % | 増やす     | 33.0 % | ▲  |
| 21 | 仕上げみがきをしている(3歳児)                    | 72.5 % | 90%     | 72.0 % | ▲  |
| 22 | 固い食材を取り入れている人                       | 36.4 % | 増やす     | 指標なし   | —  |
| 23 | よく噛む習慣のある人                          | 12.4 % | 増やす     | 指標なし   | —  |
|    | ※ひと口20回以上噛む人                        |        |         | 7.1 %  | ▲  |
| 24 | おやつの内容・時間・量等を考えている人                 | 54.8 % | 70%     | 指標なし   | —  |
| 25 | 自分から進んであいさつをする人                     | — %    | 増やす     | 指標なし   | —  |
| 26 | 家族だんらん満足している人                       | 68.3 % | 90%     | 指標なし   | —  |
| 27 | 睡眠時間が足りている人                         | 74.6 % | 100%    | 指標なし   | —  |
| 28 | ストレスを感じている人                         | 72.0 % | 40%     | 指標なし   | —  |
|    | ※ストレスを感じていない人                       | 22.0 % |         | 29.6 % | ◎  |
| 29 | ストレス解消法を持っている人                      | 48.5 % | 80%     | 92.4 % | ◎  |
| 30 | 悩みの相談相手がいる                          | 67.0 % | 95%     | 78.0   | △  |

## ●健診(検診)受診率

|           | H23  | H28  |
|-----------|------|------|
| 特定健診受診率   | 37.2 | 34.2 |
| 肺がん検診受診率  | 25.5 | 30.1 |
| 胃がん検診受診率  | 18.7 | 19.1 |
| 大腸がん検診受診率 | 29.0 | 33.0 |
| 子宮がん検診受診率 | 22.5 | 23.3 |
| 乳がん検診受診率  | 21.7 | 16.3 |

## ●睡眠で休養が十分取れている

(特定健診質問票結果) (%)

| 回答「いいえ」 | H23  | H27  |
|---------|------|------|
| 男性40～64 | 31.7 | 32.4 |
| 男性65～74 | 28.7 | 26.0 |
| 女性40～64 | 36.1 | 41.7 |
| 女性65～74 | 27.7 | 28.7 |

※は、H28年度実施アンケートにおいて、同様な質問項目の結果です

## 評価方法

評価は、第2次計画策定時の平成29年度目標値と平成28年度現状値を比較し、以下のとおり評価しました。

(平成28年度の現状値が把握出来なかったものについては、直近の値で 比較しています。)

◎ : 目標を上回って推進出来た。

○ : 目標を予定通り、またはほぼ予定通り推進出来た。

△ : 目標を下回ってはいるが、成果がみられた。

▲ : 目標を下回った。十分な推進が出来なかった。 ( — ) : 評価不能

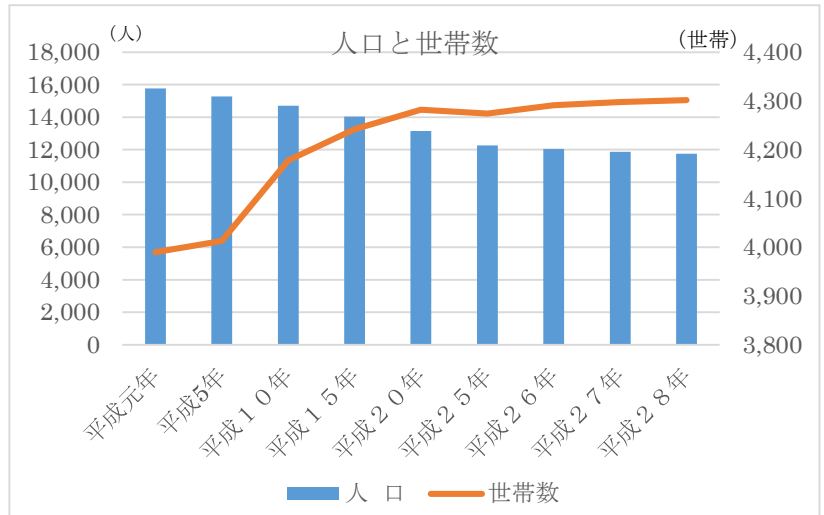
## 第2章 岩美町の健康を取り巻く状況

# 1. 岩美町の人口・世帯の状況

## (1)人口と世帯数の推移

| 年 度   | 人 口(人) | 世 帯 数 |
|-------|--------|-------|
| 平成元年  | 15,766 | 3,990 |
| 平成5年  | 15,276 | 4,013 |
| 平成10年 | 14,714 | 4,178 |
| 平成15年 | 14,032 | 4,242 |
| 平成20年 | 13,149 | 4,282 |
| 平成25年 | 12,270 | 4,274 |
| 平成26年 | 12,044 | 4,291 |
| 平成27年 | 11,876 | 4,298 |
| 平成28年 | 11,755 | 4,302 |

(住民基本台帳より)

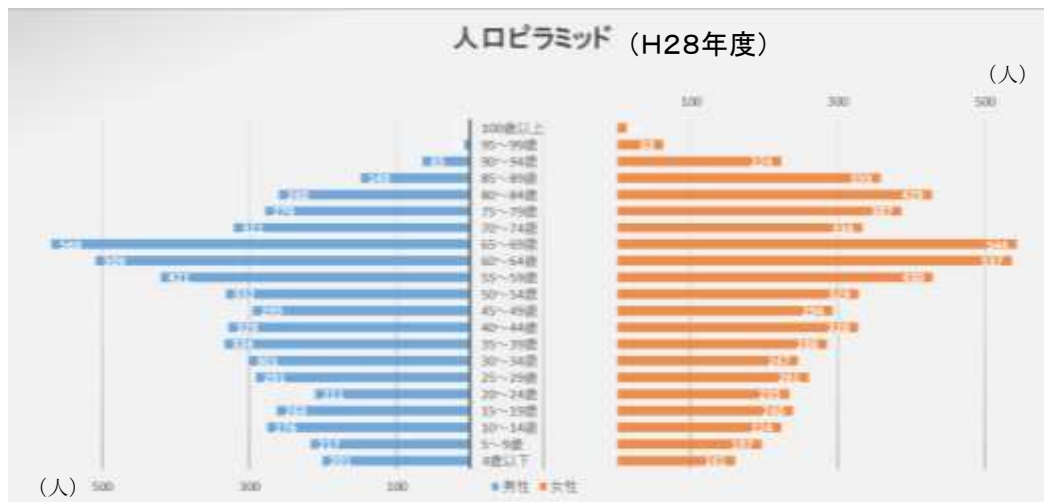


○岩美町の人口は、平成29年3月末現在で、11,755人です。

人口は年々減少傾向にある反面、世帯数は増加傾向にあります。

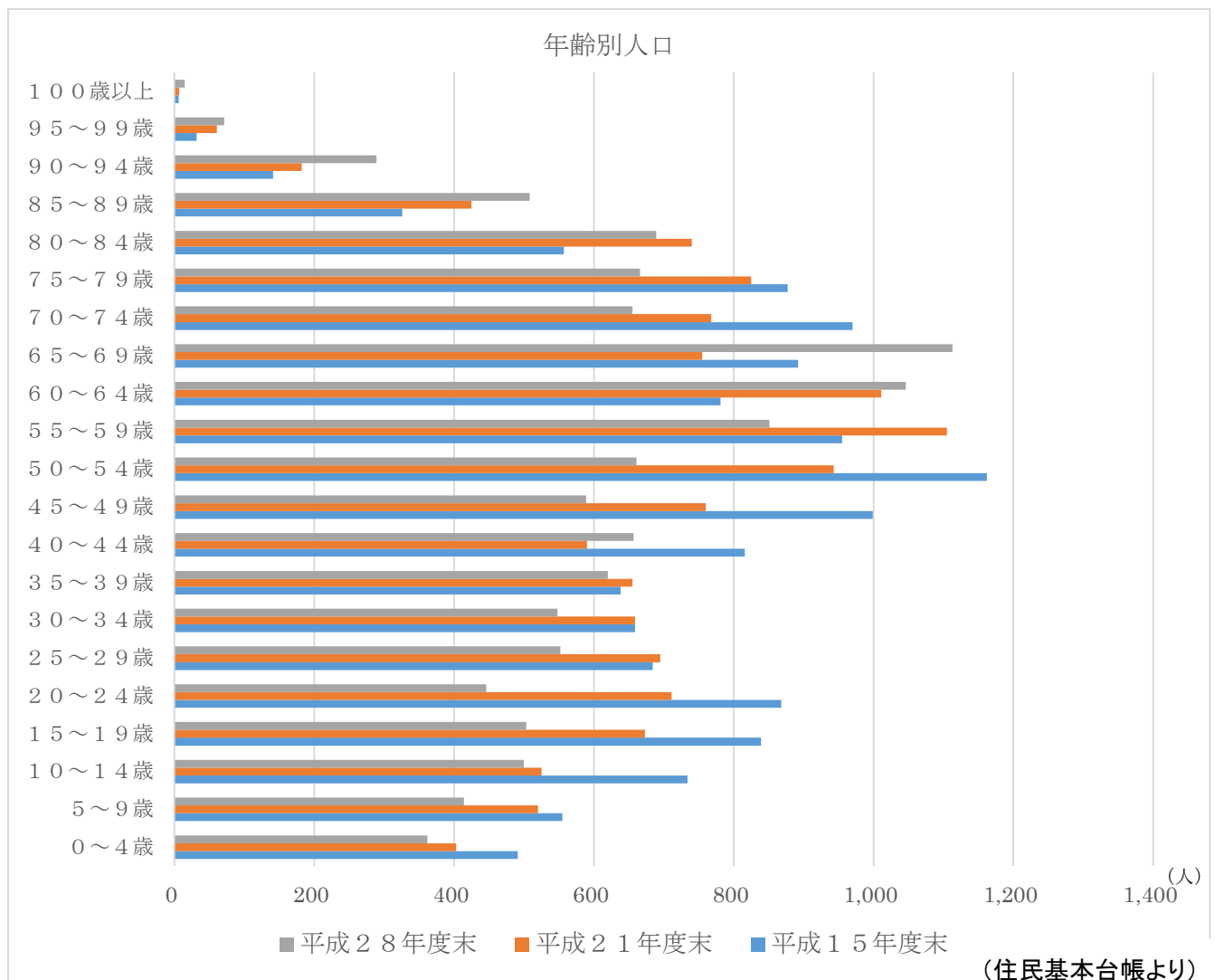
このことから、核家族化が進行していると考えられます。

## (2)年齢別人口分布



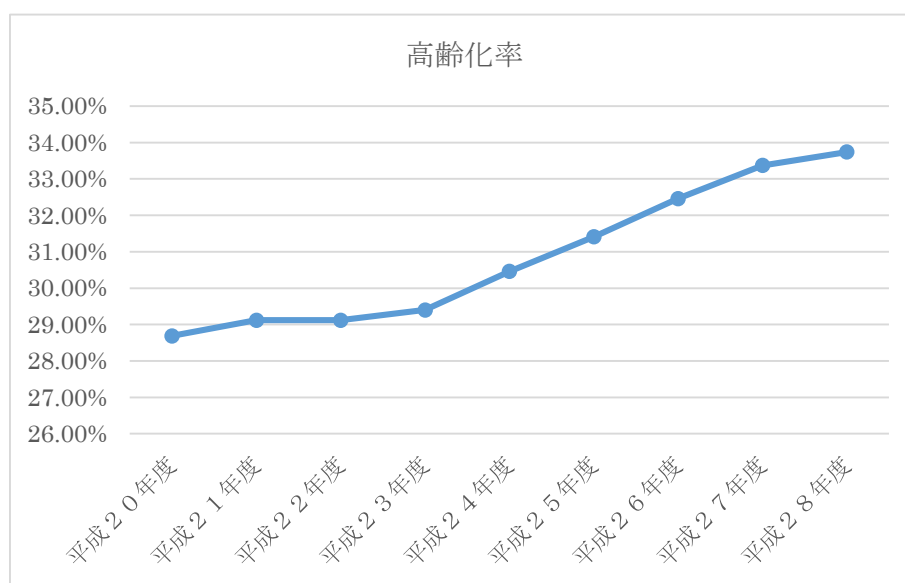
| 年齢区分   | 平成15年度末(人) | 平成21年度末(人) | 平成28年度末(人) |
|--------|------------|------------|------------|
| 0～4歳   | 491        | 403        | 362        |
| 5～9歳   | 555        | 520        | 414        |
| 10～14歳 | 734        | 525        | 500        |
| 15～19歳 | 839        | 673        | 503        |
| 20～24歳 | 868        | 711        | 446        |
| 25～29歳 | 684        | 695        | 552        |
| 30～34歳 | 659        | 659        | 548        |
| 35～39歳 | 638        | 655        | 620        |
| 40～44歳 | 816        | 590        | 657        |
| 45～49歳 | 999        | 760        | 589        |
| 50～54歳 | 1,162      | 943        | 661        |
| 55～59歳 | 955        | 1,105      | 851        |
| 60～64歳 | 781        | 1,011      | 1,046      |
| 65～69歳 | 892        | 755        | 1,113      |
| 70～74歳 | 970        | 768        | 655        |
| 75～79歳 | 877        | 825        | 666        |
| 80～84歳 | 557        | 740        | 689        |
| 85～89歳 | 326        | 425        | 508        |
| 90～94歳 | 141        | 182        | 289        |
| 95～99歳 | 32         | 61         | 71         |
| 100歳以上 | 6          | 7          | 15         |
| 合計     | 13,982     | 13,013     | 11,755     |

(住民基本台帳より)



○70～80歳未満の人口は著しく減少している反面、85歳以上の人口は増加しています。

### (3) 高齢化率



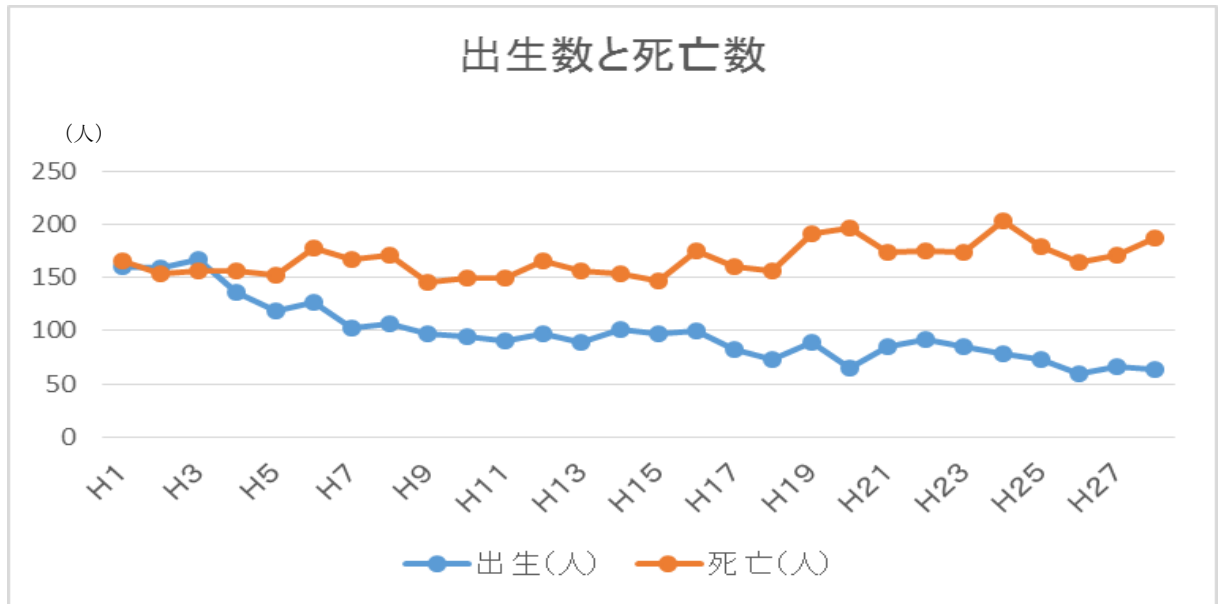
| 年度     | 高齢化率   |
|--------|--------|
| 平成20年度 | 28.69% |
| 平成21年度 | 29.12% |
| 平成22年度 | 29.12% |
| 平成23年度 | 29.40% |
| 平成24年度 | 30.46% |
| 平成25年度 | 31.41% |
| 平成26年度 | 32.46% |
| 平成27年度 | 33.37% |
| 平成28年度 | 33.74% |

(住民基本台帳より)

○高齢化率は、平成24年度に30%を超えて以降、現在も上昇しています。

#### (4) 出生と死亡

##### 1. 出生数と死亡数



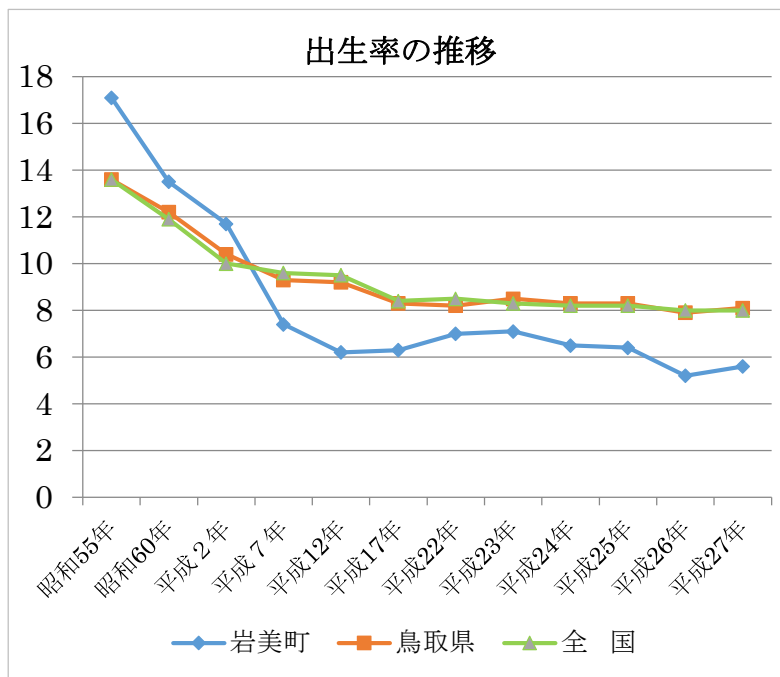
| 年 度 | 出 生(人) | 死 亡(人) |
|-----|--------|--------|
| H1  | 160    | 165    |
| H2  | 159    | 153    |
| H3  | 167    | 156    |
| H4  | 136    | 156    |
| H5  | 119    | 152    |
| H6  | 127    | 178    |
| H7  | 103    | 167    |
| H8  | 106    | 171    |
| H9  | 97     | 146    |
| H10 | 94     | 150    |
| H11 | 91     | 149    |
| H12 | 97     | 165    |
| H13 | 89     | 156    |
| H14 | 101    | 153    |
| H15 | 97     | 147    |
| H16 | 100    | 175    |
| H17 | 83     | 160    |
| H18 | 73     | 156    |
| H19 | 89     | 191    |
| H20 | 65     | 196    |
| H21 | 85     | 173    |
| H22 | 92     | 175    |
| H23 | 85     | 174    |
| H24 | 78     | 203    |
| H25 | 73     | 179    |
| H26 | 60     | 164    |
| H27 | 66     | 171    |
| H28 | 63     | 187    |

○出生数は、平成元年以降減少傾向にあり、少子化が進んでいます。反対に、死亡数は多少の増減はあるものの、増加傾向にあり、出生数をはるかに上回りながら推移していることから、人口の自然減少がうかがえます。

(住民基本台帳より)

## 2. 出生率

(人口千人対)

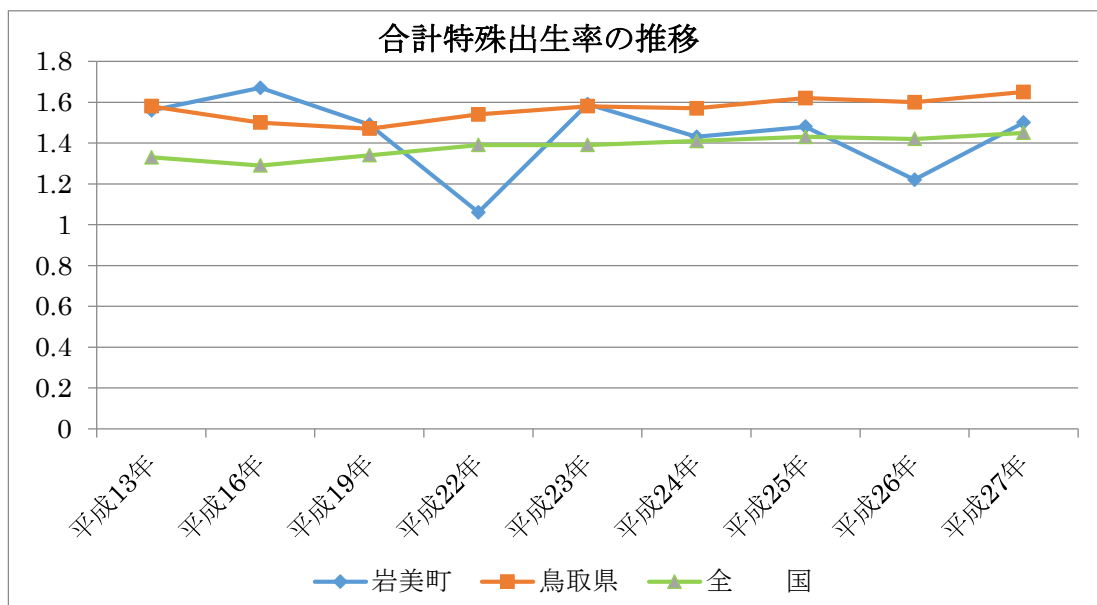


| 出生率   | 岩美町  | 鳥取県  | 全国   |
|-------|------|------|------|
| 昭和50年 | 12.8 | 15.1 | 17.1 |
| 昭和55年 | 17.1 | 13.6 | 13.6 |
| 昭和60年 | 13.5 | 12.2 | 11.9 |
| 平成2年  | 11.7 | 10.4 | 10.0 |
| 平成7年  | 7.4  | 9.3  | 9.6  |
| 平成12年 | 6.2  | 9.2  | 9.5  |
| 平成17年 | 6.3  | 8.3  | 8.4  |
| 平成22年 | 7.0  | 8.2  | 8.5  |
| 平成23年 | 7.1  | 8.5  | 8.3  |
| 平成24年 | 6.5  | 8.3  | 8.2  |
| 平成25年 | 6.4  | 8.3  | 8.2  |
| 平成26年 | 5.2  | 7.9  | 8.0  |
| 平成27年 | 5.6  | 8.1  | 8.0  |

(人口動態統計より)

○出生率は、平成7年度以降は、全国、県の値を下回り、そのまま緩やかに低下していましたが、平成27年度にやや上向きになりました。

## 3. 合計特殊出生率



| 合計特殊出生率 | 岩美町  | 鳥取県  | 全国   |
|---------|------|------|------|
| 平成13年   | 1.56 | 1.58 | 1.33 |
| 平成16年   | 1.67 | 1.50 | 1.29 |
| 平成19年   | 1.49 | 1.47 | 1.34 |
| 平成22年   | 1.06 | 1.54 | 1.39 |
| 平成23年   | 1.59 | 1.58 | 1.39 |
| 平成24年   | 1.43 | 1.57 | 1.41 |
| 平成25年   | 1.48 | 1.62 | 1.43 |
| 平成26年   | 1.22 | 1.60 | 1.42 |
| 平成27年   | 1.50 | 1.65 | 1.45 |

(人口動態統計より)

### \* 合計特殊出生率 \*

1人の女子が生涯に生むこどもの数を近似する指標。

出産可能とされる年齢(15～49歳)別の出生率を「特殊出生率」といい、その合計が「合計特殊出生率」である。1人の女子が生涯に生む、こどもの数の目安になる。

人口構成に左右されることなく、出生による人口の自然増減を比較・評価することが出来る。

## 2. 岩美町民の健康の現状と課題

### (1) 健康寿命・平均寿命 (H27年度KDBより) (歳)

| 平成27年度 | 岩美町  | 同規模  | 県    | 国    |
|--------|------|------|------|------|
| 平均寿命 男 | 79.0 | 79.3 | 79.0 | 79.6 |
| 女      | 86.9 | 86.4 | 86.1 | 86.4 |
| 健康寿命 男 | 64.9 | 65.1 | 64.9 | 65.2 |
| 女      | 66.7 | 66.8 | 66.3 | 66.8 |

#### \* 健康寿命 \*

日常的、継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活が出来る生存期間のこと。

健康寿命＝「平均寿命」－「日常的、継続的な医療・介護に依存して生きる期間」

○男性の平均寿命・健康寿命ともに、同規模自治体・国より短いです。

女性は、平均寿命から健康寿命を引いた不健康期間が 20.2 歳あります。

※KDB(国保データベース)の健康寿命と、国・県が示す健康寿命では、算出における要件(要介護状態区分等)が異なります。

### (2) 主要死因別死亡率 (H27年度KDBより) (%)

| 平成27年度 | 岩美町  | 同規模  | 県    | 国    |
|--------|------|------|------|------|
| がん     | 48.7 | 43.9 | 48.1 | 49.0 |
| 心臓病    | 26.5 | 28.7 | 26.0 | 26.4 |
| 脳疾患    | 15.0 | 18.6 | 17.5 | 15.9 |
| 糖尿病    | 2.7  | 1.8  | 2.0  | 1.9  |
| 腎不全    | 3.5  | 3.8  | 3.6  | 3.4  |
| 自死     | 3.5  | 3.3  | 2.9  | 3.5  |

○がんは、同規模自治体・県より高いです。

○糖尿病は、同規模自治体・県・国より高いです。

○自死は、同規模自治体・県より高いです。

### (3) 標準化死亡比

3年間通して、男性の急性心筋梗塞で亡くなる人が全国より2倍以上います。

また、女性の急性心筋梗塞で亡くなる人が徐々に増え、老衰で亡くなる人は、平均して全国よりおおむね2倍います。男性の腎不全で亡くなる人が、全国より3年連続約2倍近いです。

| 標準化死亡比   | 総数       |       | 結核    |          | 悪性新生物 |       | 食道の悪性新生物 |          | 胃の悪性新生物      |       | 結腸の悪性新生物 |       | 直腸のS状結腸移行部及び直腸の悪性新生物 |       | 肝および肝内胆管の悪性新生物 |       | 胆のう及びその他の胆道の悪性新生物 |       | 膵の悪性新生物 |       | 気管、気管支及び肺の悪性新生物 |       | 皮膚の悪性新生物 |       |
|----------|----------|-------|-------|----------|-------|-------|----------|----------|--------------|-------|----------|-------|----------------------|-------|----------------|-------|-------------------|-------|---------|-------|-----------------|-------|----------|-------|
| 年度       | 男性       | 女性    | 男性    | 女性       | 男性    | 女性    | 男性       | 女性       | 男性           | 女性    | 男性       | 女性    | 男性                   | 女性    | 男性             | 女性    | 男性                | 女性    | 男性      | 女性    | 男性              | 女性    | 男性       | 女性    |
| 平成24年度   | 124.8    | 91.4  | 0.0   | 0.0      | 120.0 | 62.3  | 90.5     | 396.8    | 77.6         | 39.9  | 259.6    | 41.2  | 0.0                  | 257.7 | 84.7           | 128.1 | 361.3             | 0.0   | 110.7   | 97.7  | 129.1           | 103.0 | 0.0      | 0.0   |
| 平成25年度   | 121.6    | 106.9 | 0.0   | 0.0      | 128.2 | 106.9 | 0.0      | 0.0      | 79.1         | 41.8  | 51.7     | 83.7  | 0.0                  | 136.6 | 129.9          | 135.5 | 275.7             | 214.9 | 164.9   | 0.0   | 193.6           | 171.7 | 0.0      | 0.0   |
| 平成26年度   | 95.0     | 98.3  | 0.0   | 757.6    | 82.7  | 68.5  | 0.0      | 401.6    | 54.7         | 43.3  | 104.5    | 41.7  | 0.0                  | 136.4 | 227.3          | 68.9  | 92.9              | 149.6 | 161.8   | 47.9  | 98.1            | 34.8  | 0.0      | 0.0   |
| 乳房の悪性新生物 | 子宮の悪性新生物 |       | 白血病   |          | 糖尿病   |       | 高血圧性疾患   |          | 心疾患（高血圧性を除く） |       | 急性心筋梗塞   |       | その他の虚血性心疾患           |       | 不整脈及び伝導障害      |       | 心不全               |       | 脳血管疾患   |       | くも膜下出血          |       |          |       |
|          | 男性       | 女性    | 男性    | 女性       | 男性    | 女性    | 男性       | 女性       | 男性           | 女性    | 男性       | 女性    | 男性                   | 女性    | 男性             | 女性    | 男性                | 女性    | 男性      | 女性    | 男性              | 女性    |          |       |
|          | 0.0      | 65.6  | 0.0   | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 329.3    | 184.2    | 0.0          | 0.0   | 135.9    | 72.3  | 418.7                | 131.5 | 0.0            | 0.0   | 0.0               | 82.8  | 28.0    | 63.3  | 147.6           | 113.8 | 372.4    | 174.2 |
|          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0      | 0.0   | 465.1 | 348.8    | 0.0      | 294.1        | 130.2 | 87.2     | 114.8 | 223.9                | 178.3 | 0.0            | 127.8 | 57.7              | 124.7 | 56.3    | 102.9 | 98.2            | 99.5  | 197.6    | 280.6 |
| 0.0      | 64.1     | 0.0   | 131.1 | 0.0      | 0.0   | 206.6 | 0.0      | 0.0      | 114.5        | 76.9  | 310.6    | 188.0 | 125.5                | 44.3  | 0.0            | 82.1  | 28.5              | 53.3  | 118.8   | 116.9 | 0.0             | 0.0   | 0.0      |       |
| 脳内出血     |          | 脳梗塞   |       | 大動脈瘤及び解離 |       | 肺炎    |          | 慢性閉塞性肺疾患 |              | 喘息    |          | 肝疾患   |                      | 腎不全   |                | 老衰    |                   | 不慮の事故 |         | 交通事故  |                 | 自死    |          |       |
| 男性       | 女性       | 男性    | 女性    | 男性       | 女性    | 男性    | 女性       | 男性       | 女性           | 男性    | 女性       | 男性    | 女性                   | 男性    | 女性             | 男性    | 女性                | 男性    | 女性      | 男性    | 女性              | 男性    | 女性       |       |
| 45.1     | 84.3     | 155.2 | 118.7 | 193.8    | 0.0   | 66.4  | 69.2     | 57.6     | 168.1        | 0.0   | 0.0      | 173.9 | 0.0                  | 191.4 | 220.2          | 275.1 | 152.0             | 35.6  | 37.7    | 0.0   | 383.1           | 286.0 | 0.0      |       |
| 47.1     | 43.5     | 115.9 | 93.4  | 97.0     | 0.0   | 100.5 | 93.2     | 57.6     | 0.0          | 0.0   | 0.0      | 88.9  | 132.3                | 190.1 | 45.9           | 160.8 | 208.4             | 148.0 | 81.6    | 0.0   | 0.0             | 177.4 | 123.0    |       |
| 145.0    | 90.3     | 125.2 | 153.7 | 0.0      | 84.2  | 46.8  | 87.8     | 296.9    | 0.0          | 0.0   | 0.0      | 92.8  | 0.0                  | 196.0 | 96.0           | 262.6 | 238.6             | 115.8 | 41.5    | 0.0   | 0.0             | 64.5  | 132.6    |       |

\* 標準化死亡比 \* 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。(人口動態統計より)

ある集団の死亡率が基準となる集団と比べてどのくらい高いかを示す比。

日本での平均を100とするため、100以上の場合は、平均より死亡率が高いと判断される。

#### (4) 国民健康保険データベースシステムの結果から

岩美町国民健康保険加入者の医療費の動向(平成27年度)

\* 医療費の状況(入院・外来)【抜粋】

(円)

|       | 入院          |             | 外来          |             |
|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 男性    | 町           | 同規模(標準化医療費) | 町           | 同規模(標準化医療費) |
| 糖尿病   | 11,045,860  | 3,521,850   | 32,470,300  | 32,547,180  |
| 高血圧症  | 2,115,170   | 1,262,030   | 25,477,910  | 33,497,090  |
| 脂質異常症 | 0           | 231,150     | 9,748,860   | 10,534,930  |
| 高尿酸血症 | 0           | 36,690      | 504,230     | 411,730     |
| 脂肪肝   | 58,240      | 77,830      | 328,970     | 495,540     |
| 動脈硬化  | 26,630      | 708,170     | 1,350,370   | 940,020     |
| 脳出血   | 4,140,090   | 5,099,130   | 24,650      | 198,230     |
| 脳梗塞   | 22,749,880  | 10,029,450  | 4,844,310   | 3,675,630   |
| 狭心症   | 2,519,250   | 8,800,580   | 2,381,470   | 4,804,270   |
| 心筋梗塞  | 2,813,300   | 2,813,260   | 194,250     | 400,740     |
| がん    | 33,967,530  | 46,329,650  | 26,967,790  | 29,892,660  |
| 筋・骨格  | 25,063,860  | 13,831,230  | 14,106,170  | 17,489,390  |
| 精神    | 35,429,260  | 42,949,130  | 15,089,820  | 15,494,290  |
| その他   | 110,630,790 | 123,302,040 | 134,959,750 | 150,123,990 |
|       |             |             |             |             |
| 女性    |             |             |             |             |
| 糖尿病   | 602,880     | 1,976,870   | 18,410,140  | 23,177,340  |
| 高血圧症  | 230,190     | 670,750     | 28,035,290  | 31,819,340  |
| 脂質異常症 | 0           | 153,830     | 15,399,330  | 19,780,580  |
| 高尿酸血症 | 0           | 1,510       | 0           | 31,390      |
| 脂肪肝   | 0           | 45,760      | 219,700     | 580,360     |
| 動脈硬化  | 1,259,030   | 250,440     | 37,110      | 523,750     |
| 脳出血   | 2,775,380   | 2,571,290   | 0           | 84,560      |
| 脳梗塞   | 8,474,830   | 4,664,760   | 1,462,440   | 2,007,100   |
| 狭心症   | 578,450     | 2,533,840   | 848,890     | 2,378,690   |
| 心筋梗塞  | 0           | 610,580     | 0           | 83,520      |
| がん    | 46,232,910  | 29,470,110  | 46,528,720  | 23,904,320  |
| 筋・骨格  | 11,977,740  | 19,870,640  | 25,426,100  | 36,801,220  |
| 精神    | 27,480,460  | 32,726,050  | 13,115,060  | 15,260,820  |
| その他   | 83,692,480  | 83,671,780  | 129,525,120 | 134,251,920 |

○男性は、糖尿病、高血圧症、脳梗塞、筋・骨格による入院医療費が同規模自治体より高いです。

外来医療費は、高尿酸血症、動脈硬化、脳梗塞が同規模自治体より高いです。

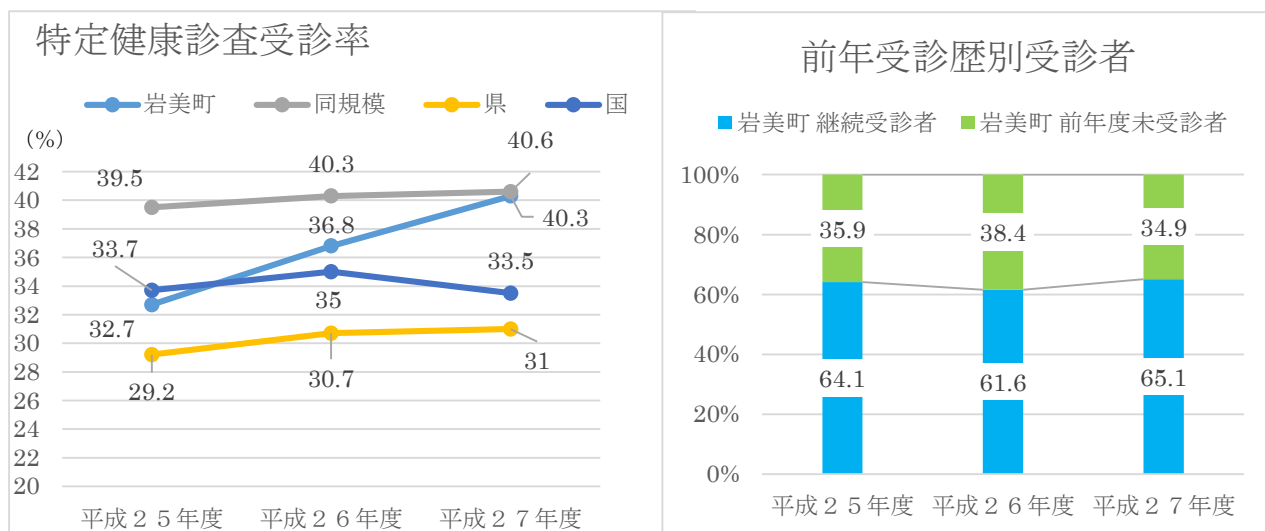
○女性は、動脈硬化、脳出血、脳梗塞による入院医療費が同規模自治体より高く、がんは、入院・外来医療費共に同規模自治体より高いです。

#### \* 標準化医療費 \*

人口構成の違いを調整した医療費。人口構成に左右されることなく、集団同士の医療費が比較出来る。



\* 岩美町特定健康診査受診率と健診結果



○受診率は、年々向上してきており、同規模自治体と同水準になりました。

○前年度も受診している「リピート率」が60%を超えており、特定健康診査は定着しています。

\* 特定健康診査結果における有所見の状況【国民健康保険】

(%)

|                 | 岩美町  | 同規模  | 県    | 国    |
|-----------------|------|------|------|------|
| メタボリックシンドローム予備群 | 11.2 | 11.1 | 10.4 | 10.7 |
| メタボリックシンドローム該当者 | 21.7 | 16.9 | 15.6 | 16.7 |
| 非肥満高血糖          | 11.6 | 10.3 | 9.5  | 9.3  |
| 腹囲              | 35.5 | 31.3 | 29.0 | 30.8 |
| 男性              | 54.6 | 47.3 | 46.1 | 49.0 |
| 女性              | 20.7 | 18.0 | 16.8 | 17.0 |
| BMI             | 5.1  | 5.5  | 4.4  | 4.7  |
| 血糖              | 0.9  | 0.7  | 0.5  | 0.6  |
| 血圧              | 7.3  | 7.8  | 7.6  | 7.4  |
| 脂質              | 3.0  | 2.5  | 2.3  | 2.6  |
| 血糖・血圧           | 5.0  | 3.2  | 2.7  | 2.6  |
| 血糖・脂質           | 1.3  | 0.9  | 0.7  | 0.9  |
| 血圧・脂質           | 9.6  | 7.8  | 7.9  | 8.2  |
| 血糖・血圧・脂質        | 5.9  | 5.1  | 4.3  | 5.0  |
| 血圧が合併しているもの     | 27.8 | 23.9 | 22.5 | 23.2 |
| 脂質が合併しているもの     | 19.8 | 16.3 | 15.2 | 16.7 |
| 血糖が合併しているもの     | 13.1 | 9.9  | 8.2  | 9.1  |

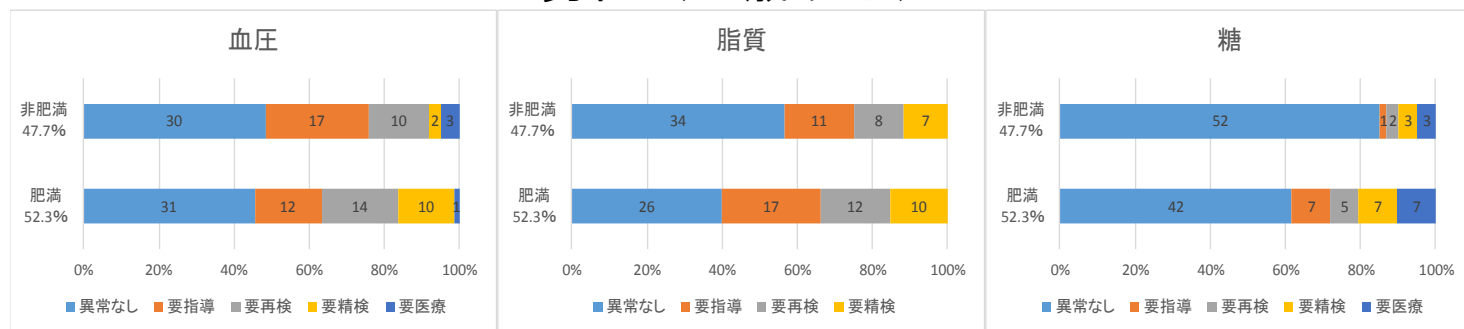
○男性の腹囲該当者が多く、男女ともにメタボリックシンドローム該当者が多いです。

○血糖・血圧・脂質の複合有所見者が多いです。特に、血圧を含む有所見者が多いです。

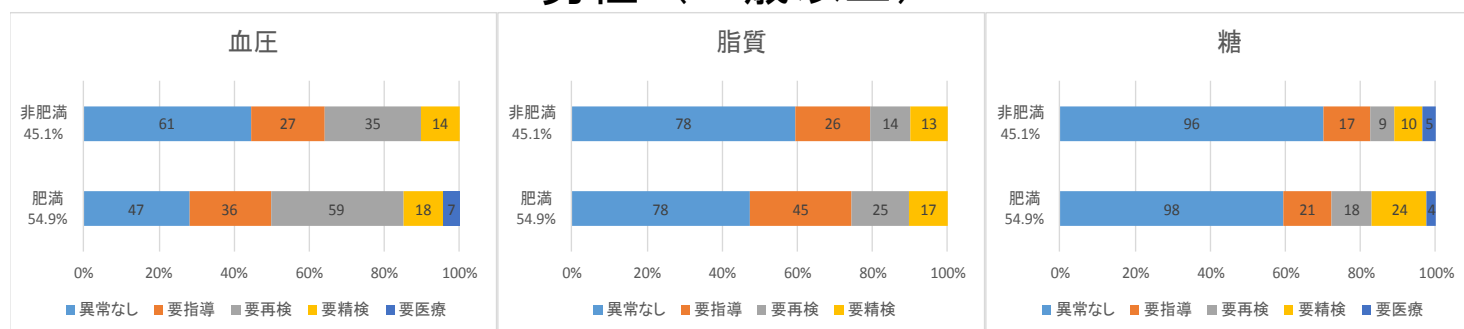
○男性は肥満が50%を超え、要指導以上の割合は非肥満の場合より高くなっている項目が多いです。(次頁参照)

\* 非肥満・肥満別特定健康診査結果（内訳）

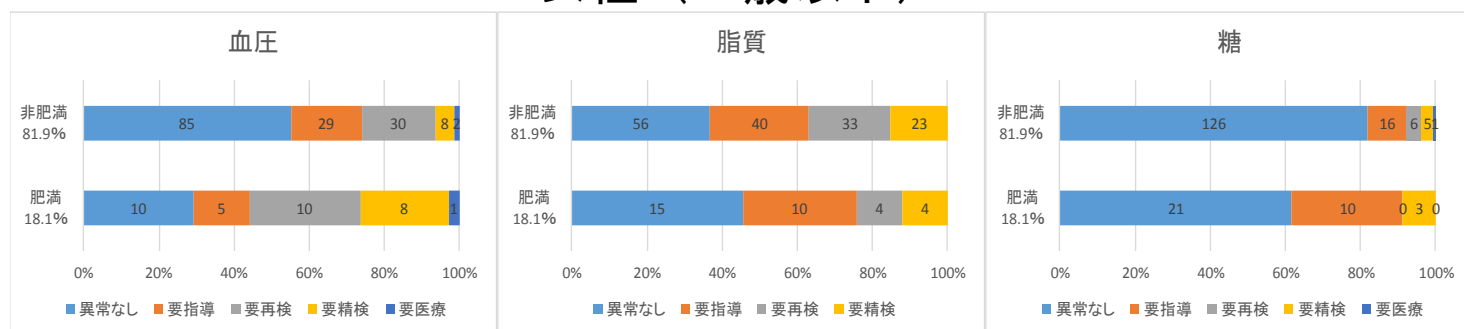
## 男性（64歳以下）



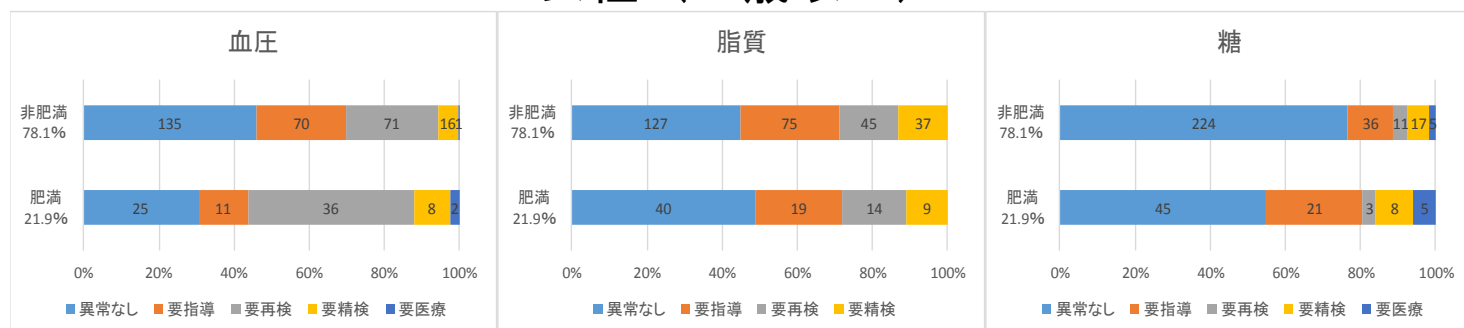
## 男性（65歳以上）



## 女性（64歳以下）



## 女性（65歳以上）



＊特定健康診査結果における有所見の状況【全国健康保険協会（協会けんぽ）】

(%)

|                 | 岩美町  | 県    |
|-----------------|------|------|
| メタボリックシンドローム予備群 | 12.8 | 12.1 |
| メタボリックシンドローム該当者 | 10.5 | 10.0 |
| 腹囲              | 30.3 | 29.4 |
| 男性              | 44.7 | 43.1 |
| 女性              | 11.9 | 12.5 |
| BMI             | 20.8 | 23.6 |
| 収縮期血圧           | 34.9 | 33.6 |
| 拡張期血圧           | 22.6 | 23.0 |
| 中性脂肪            | 21.2 | 19.4 |
| HDL コレステロール     | 6.6  | 5.0  |
| LDL コレステロール     | 49.2 | 53.3 |
| 尿蛋白             | 8.1  | 9.7  |
| eGFR(推算糸球体ろ過量)  | 4.1  | 4.8  |
| 空腹時血糖           | 25.6 | 28.8 |
| HbA1c(糖化ヘモグロビン) | 34.6 | 32.6 |

○協会けんぽのデータでも、メタボリックシンドローム予備群・該当者のいずれも県平均より高いです。

また、血圧・脂質・血糖の項目の一部が、高くなっていることから、国民健康保険特定健康診査結果と併せ、岩美町全体の傾向として捉えることが出来ます。

＊メタボリックシンドローム＊

「内臓脂肪型肥満」に加え、高血糖・高血圧・脂質異常症のうち、2つ以上の症状を併せ持った状態のこと。

メタボリックシンドローム判定基準



★ウエスト

男性・・・85cm以上 女性・・・90cm以上  
に加えて

★血 圧

収縮期血圧 130mmHg以上  
または 拡張期血圧 85mmHg以上

★血中脂質

HDLコレステロール 40mg/dl未満  
または中性脂肪150mg/dl以上

★血 糖

空腹時血糖値 110mg/dl以上

の3項目のうち2項目以上に該当する方

\* 特定健康診査質問票の状況

国民健康保険【40～64歳】

(%)

|                      | 男性   |      |      |      | 女性   |      |      |      |
|----------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                      | 町    | 同規模  | 県    | 国    | 町    | 同規模  | 県    | 国    |
| 服薬 高血圧症              | 18.2 | 22.7 | 18.7 | 23.0 | 19.7 | 18.6 | 16.3 | 17.1 |
| 服薬 糖尿病               | 8.7  | 6.5  | 5.1  | 6.2  | 3.6  | 3.2  | 2.7  | 3.0  |
| 服薬 脂質異常症             | 9.1  | 10.9 | 11.6 | 11.8 | 19.1 | 14.5 | 15.7 | 15.0 |
| 既往歴 脳卒中              | 1.3  | 2.3  | 3.2  | 2.5  | 0.9  | 1.2  | 1.1  | 1.3  |
| 既往歴 心臓病              | 5.4  | 3.7  | 3.5  | 3.9  | 1.6  | 2.1  | 1.5  | 2.1  |
| 既往歴 腎不全              | 0.0  | 0.4  | 0.4  | 0.5  | 0.0  | 0.3  | 0.1  | 0.3  |
| 既往歴 貧血               | 2.5  | 3.0  | 3.1  | 3.6  | 12.1 | 17.2 | 13.1 | 19.9 |
| 喫煙                   | 34.0 | 36.0 | 31.4 | 34.2 | 7.0  | 8.4  | 6.7  | 10.1 |
| 20 歳時より体重 10 kg 以上増加 | 40.6 | 42.9 | 41.8 | 44.7 | 28.7 | 28.0 | 24.2 | 25.9 |
| 1 回 30 分以上の運動習慣なし    | 78.5 | 70.8 | 71.1 | 69.0 | 80.7 | 75.7 | 78.6 | 72.0 |
| 1 日 1 時間以上運動なし       | 68.8 | 48.9 | 70.1 | 53.3 | 65.4 | 51.8 | 75.3 | 52.2 |
| 歩行速度遅い               | 69.8 | 56.1 | 57.7 | 51.1 | 62.5 | 60.8 | 63.2 | 54.9 |
| 1 年間体重増減 3 kg 以上     | 32.4 | 26.5 | 29.7 | 27.2 | 28.6 | 22.6 | 24.6 | 21.8 |
| 食事速度 速い              | 34.8 | 35.2 | 35.3 | 35.2 | 31.7 | 26.8 | 31.6 | 25.9 |
| 食事速度 普通              | 31.3 | 58.5 | 42.8 | 58.0 | 35.0 | 64.9 | 41.4 | 65.4 |
| 食事速度 遅い              | 33.9 | 6.3  | 21.9 | 6.7  | 33.3 | 8.3  | 27.0 | 8.7  |
| 週 3 回以上就寝前夕食         | 29.7 | 25.5 | 25.2 | 28.8 | 12.0 | 12.4 | 14.5 | 13.9 |
| 週 3 回以上夕食後間食         | 15.4 | 16.0 | 19.5 | 15.6 | 21.1 | 16.7 | 24.8 | 16.8 |
| 週 3 回以上朝食を抜く         | 22.8 | 15.4 | 16.4 | 18.3 | 11.7 | 8.2  | 7.8  | 10.5 |
| 飲酒頻度 毎日              | 48.7 | 45.9 | 47.0 | 45.1 | 8.6  | 10.7 | 12.0 | 13.7 |
| 飲酒頻度 時々              | 13.3 | 24.3 | 20.4 | 24.4 | 22.4 | 23.5 | 21.4 | 24.8 |
| 飲酒頻度 飲まない            | 38.0 | 29.8 | 32.6 | 30.5 | 69.0 | 65.8 | 66.6 | 61.6 |
| 1 日飲酒量 1 合未満         | 12.9 | 36.3 | 43.1 | 39.7 | 81.0 | 79.3 | 85.1 | 76.8 |
| 1 日飲酒量 1～2 合         | 27.5 | 34.6 | 31.7 | 33.0 | 16.7 | 15.8 | 11.0 | 16.9 |
| 1 日飲酒量 2～3 合         | 23.7 | 20.1 | 17.3 | 19.5 | 0.6  | 3.6  | 2.4  | 4.7  |
| 1 日飲酒量 3 合以上         | 5.8  | 9.0  | 7.8  | 7.8  | 1.7  | 1.2  | 1.5  | 1.6  |
| 睡眠不足                 | 32.4 | 25.6 | 30.0 | 27.6 | 41.7 | 30.0 | 36.1 | 30.6 |
| 生活習慣改善 改善意欲なし        | 36.3 | 39.0 | 34.8 | 32.1 | 21.1 | 28.9 | 21.8 | 24.8 |
| 生活習慣改善 改善意欲あり        | 30.1 | 30.0 | 31.5 | 32.3 | 45.5 | 33.7 | 37.4 | 33.9 |
| 生活習慣改善 意欲ありかつ始めている   | 16.4 | 11.9 | 12.0 | 13.3 | 18.8 | 14.6 | 13.5 | 16.1 |
| 生活習慣改善 取組 6 カ月未満     | 4.2  | 6.7  | 7.5  | 7.5  | 6.7  | 8.4  | 10.6 | 9.2  |
| 生活習慣改善 取組 6 カ月以上     | 13.0 | 12.5 | 14.3 | 14.9 | 7.9  | 14.4 | 16.7 | 16.0 |
| 保健指導利用なし             | 59.4 | 61.0 | 58.1 | 58.2 | 57.4 | 56.6 | 52.1 | 55.1 |

\* 同規模自治体と比較して、高いもの。

\* 県と比較して、高いもの。

|                    | 男性   |      |      |      | 女性   |      |      |      |
|--------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                    | 町    | 同規模  | 県    | 国    | 町    | 同規模  | 県    | 国    |
| 服薬 高血圧症            | 46.1 | 45.9 | 42.3 | 45.4 | 33.3 | 40.3 | 35.8 | 38.0 |
| 服薬 糖尿病             | 12.0 | 11.8 | 11.2 | 11.5 | 5.9  | 6.7  | 6.0  | 6.2  |
| 服薬 脂質異常症           | 22.2 | 18.2 | 21.3 | 20.8 | 33.4 | 31.0 | 34.4 | 32.9 |
| 既往歴 脳卒中            | 7.5  | 5.3  | 6.2  | 5.7  | 1.6  | 2.8  | 3.1  | 2.9  |
| 既往歴 心臓病            | 8.2  | 9.1  | 8.6  | 9.7  | 1.4  | 5.3  | 4.3  | 5.2  |
| 既往歴 腎不全            | 0.7  | 0.7  | 0.6  | 0.7  | 0.0  | 0.5  | 0.3  | 0.4  |
| 既往歴 貧血             | 3.4  | 4.6  | 3.5  | 5.6  | 6.1  | 9.9  | 7.9  | 10.7 |
| 喫煙                 | 19.2 | 20.6 | 18.2 | 19.7 | 0.9  | 2.5  | 1.8  | 3.6  |
| 20歳時より体重 10 kg以上増加 | 34.8 | 33.4 | 33.8 | 36.4 | 23.8 | 26.4 | 23.7 | 25.3 |
| 1回 30分以上の運動習慣なし    | 55.3 | 55.5 | 54.5 | 49.0 | 66.5 | 59.2 | 62.1 | 53.5 |
| 1日 1時間以上運動なし       | 55.4 | 40.9 | 58.0 | 41.3 | 58.8 | 42.6 | 64.9 | 42.6 |
| 歩行速度遅い             | 57.8 | 52.9 | 54.4 | 47.6 | 61.7 | 54.8 | 56.8 | 48.7 |
| 1年間体重増減 3 kg以上     | 21.9 | 17.9 | 23.0 | 17.8 | 18.4 | 16.0 | 19.8 | 15.6 |
| 食事速度 速い            | 21.7 | 26.6 | 29.0 | 25.8 | 18.3 | 22.6 | 25.6 | 21.7 |
| 食事速度 普通            | 37.2 | 63.9 | 45.7 | 65.1 | 33.9 | 68.1 | 47.7 | 69.8 |
| 食事速度 遅い            | 41.1 | 9.5  | 25.3 | 9.1  | 47.8 | 9.2  | 26.7 | 8.5  |
| 週 3回以上就寝前夕食        | 22.9 | 20.1 | 19.1 | 17.7 | 12.0 | 11.6 | 12.6 | 9.7  |
| 週 3回以上夕食後間食        | 9.9  | 9.2  | 11.7 | 8.6  | 13.9 | 10.2 | 13.8 | 9.4  |
| 週 3回以上朝食を抜く        | 8.5  | 5.3  | 4.9  | 5.9  | 3.2  | 3.5  | 2.9  | 4.1  |
| 飲酒頻度 毎日            | 58.6 | 48.3 | 49.6 | 47.0 | 4.0  | 5.8  | 6.6  | 7.7  |
| 飲酒頻度 時々            | 17.4 | 21.5 | 19.7 | 22.1 | 13.2 | 16.7 | 15.4 | 19.0 |
| 飲酒頻度 飲まない          | 24.0 | 30.2 | 30.7 | 30.9 | 82.8 | 77.5 | 78.0 | 73.2 |
| 1日飲酒量 1合未満         | 41.7 | 43.2 | 48.0 | 47.1 | 95.4 | 90.9 | 94.1 | 89.2 |
| 1日飲酒量 1～2合         | 38.5 | 38.3 | 36.2 | 36.8 | 4.2  | 7.7  | 5.1  | 9.1  |
| 1日飲酒量 2～3合         | 15.1 | 14.8 | 12.6 | 13.5 | 0.4  | 1.1  | 0.8  | 1.4  |
| 1日飲酒量 3合以上         | 4.7  | 3.7  | 3.2  | 2.6  | 0.0  | 0.2  | 0.1  | 0.3  |
| 睡眠不足               | 26.0 | 19.1 | 22.8 | 18.2 | 28.7 | 23.1 | 28.9 | 23.0 |
| 生活習慣改善 改善意欲なし      | 38.6 | 44.4 | 36.7 | 38.5 | 24.9 | 33.1 | 25.2 | 31.5 |
| 生活習慣改善 改善意欲あり      | 29.6 | 21.7 | 24.8 | 22.1 | 37.4 | 25.2 | 30.1 | 24.5 |
| 生活習慣改善 意欲ありかつ始めている | 10.3 | 8.9  | 8.5  | 10.1 | 11.3 | 11.6 | 10.8 | 12.9 |
| 生活習慣改善 取組 6カ月未満    | 7.2  | 5.8  | 7.5  | 6.7  | 9.1  | 7.7  | 9.8  | 8.2  |
| 生活習慣改善 取組 6カ月以上    | 14.3 | 19.2 | 22.5 | 22.6 | 17.2 | 22.4 | 24.1 | 22.9 |
| 保健指導利用なし           | 59.3 | 59.1 | 57.1 | 59.3 | 48.6 | 54.2 | 52.8 | 57.6 |

\* 同規模自治体と比較して、高いもの。

\* 県と比較して、高いもの。

|                             | 男性   |      | 女性   |      |
|-----------------------------|------|------|------|------|
|                             | 町    | 県    | 町    | 県    |
| 服薬 高血圧症                     | 11.9 | 14.3 | 8.9  | 10.2 |
| 服薬 糖尿病                      | 7.0  | 4.5  | 0.9  | 1.8  |
| 服薬 脂質異常症                    | 4.8  | 6.2  | 6.6  | 7.7  |
| 喫煙                          | 45.2 | 44.0 | 8.0  | 9.5  |
| 20 歳時より体重 10 kg 以上増加        | 40.2 | 43.1 | 20.5 | 27.0 |
| 1 回 30 分以上の運動を週 2 回 1 年以上実施 | 17.2 | 20.1 | 9.7  | 13.1 |
| 1 年間体重増減 3 kg 以上            | 23.9 | 24.3 | 19.9 | 21.4 |
| 食事速度 速い                     | 29.3 | 33.9 | 31.1 | 30.9 |
| 食事速度 普通                     | 59.2 | 55.6 | 60.3 | 53.1 |
| 食事速度 遅い                     | 11.5 | 10.5 | 8.7  | 16.0 |
| 週 3 回以上就寝前夕食                | 31.7 | 32.8 | 16.4 | 20.4 |
| 週 3 回以上朝食を抜く                | 23.9 | 22.0 | 9.2  | 13.0 |
| 飲酒頻度 毎日                     | 47.1 | 45.6 | 12.9 | 12.2 |
| 飲酒頻度 時々                     | 23.8 | 24.9 | 22.8 | 24.7 |
| 飲酒頻度 飲まない                   | 29.1 | 29.5 | 64.3 | 63.2 |
| 1 日飲酒量 1 合未満                | 42.0 | 44.8 | 88.2 | 80.9 |
| 1 日飲酒量 1～2 合                | 34.5 | 33.4 | 10.0 | 14.9 |
| 1 日飲酒量 2～3 合                | 19.5 | 16.8 | 1.6  | 3.3  |
| 1 日飲酒量 3 合以上                | 4.0  | 5.0  | 0.2  | 0.9  |
| 睡眠で休養が十分とれている               | 60.6 | 62.0 | 51.5 | 53.8 |
| 生活習慣改善 改善意欲なし               | 36.6 | 30.5 | 23.9 | 22.6 |
| 生活習慣改善 改善意欲あり               | 31.5 | 35.6 | 46.6 | 43.9 |
| 生活習慣改善 意欲ありかつ始めている          | 13.9 | 14.3 | 14.1 | 15.6 |
| 生活習慣改善 取組 6 カ月未満            | 8.8  | 8.0  | 7.4  | 8.6  |
| 生活習慣改善 取組 6 カ月以上            | 9.2  | 11.6 | 8.1  | 9.4  |

# (5) 介護予防基本チェックリストの結果から

(上段:人 下段:%)

|      | 対象者数  | 回収数   | 一次予防  | 二次予防 |      |      |      |       |      |      |
|------|-------|-------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|
|      |       |       |       |      | 運動器  | 栄養改善 | 口腔機能 | とじこもり | 物忘れ  | うつ   |
| 25年度 | 2,947 | 2,316 | 1,570 | 746  | 528  | 22   | 382  | 158   | 339  | 338  |
|      |       | 78.6  | 53.3  | 25.3 | 70.8 | 2.9  | 51.2 | 21.2  | 45.4 | 45.3 |
| 26年度 | 3,064 | 2,435 | 1,606 | 829  | 586  | 40   | 426  | 135   | 359  | 420  |
|      |       | 79.5  | 66.0  | 34.0 | 70.7 | 4.8  | 51.4 | 16.3  | 43.4 | 50.7 |
| 27年度 | 3,052 | 2,489 | 1,691 | 798  | 541  | 30   | 425  | 143   | 331  | 345  |
|      |       | 81.7  | 67.9  | 32.1 | 67.8 | 3.8  | 53.3 | 17.9  | 41.5 | 43.2 |
| 28年度 | 3,118 | 2,486 | 1,737 | 749  | 518  | 24   | 379  | 129   | 339  | 325  |
|      |       | 79.7  | 55.7  | 24.0 | 69.2 | 3.2  | 37.2 | 17.2  | 45.3 | 43.4 |

○介護予防基本チェックリストの二次予防事業対象者が約 25%～30%おり、そのうちの中でも、運動器低下該当者が約 70%、口腔機能低下該当者が約 40～50%います。  
また、とじこもり該当者は約 20%近くいます。

## \* 高齢者のやせ

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 特定健康診査受診者数(65歳以上:平成 28 年度) | BMI18.4 以下 |
| 845人                       | 35人(4.1%)  |

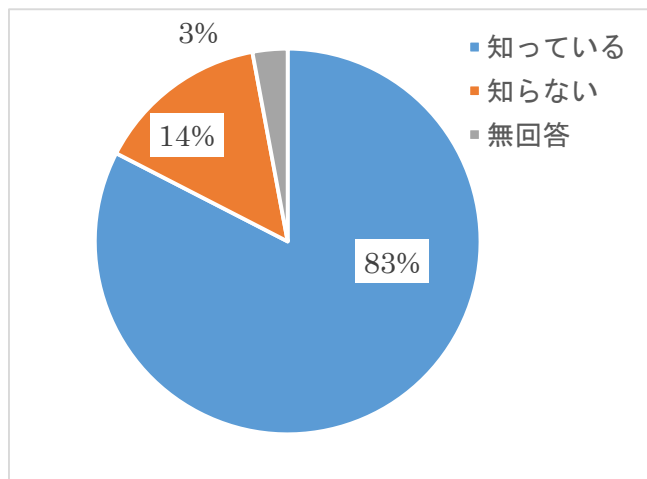
○65歳以上の特定健康診査受診者のうち、BMIが 18.4 以下の「やせ」と判定された人は約4%います。

## (6) 第3次岩美町健康づくり計画アンケートの結果から

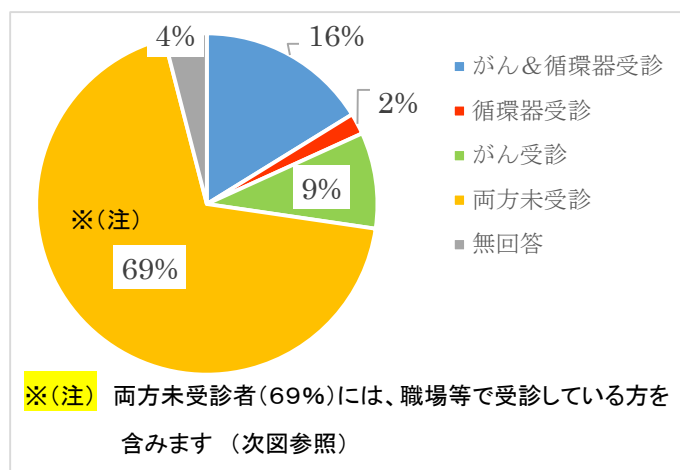
平成29年1月時点で町内に住民登録がある、25歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の方（計778人）を対象に実施したアンケート結果（回答数：648人）から抜粋して掲載しています。併せて、関連する項目についての状況も掲載しています。

### 1. 健康管理

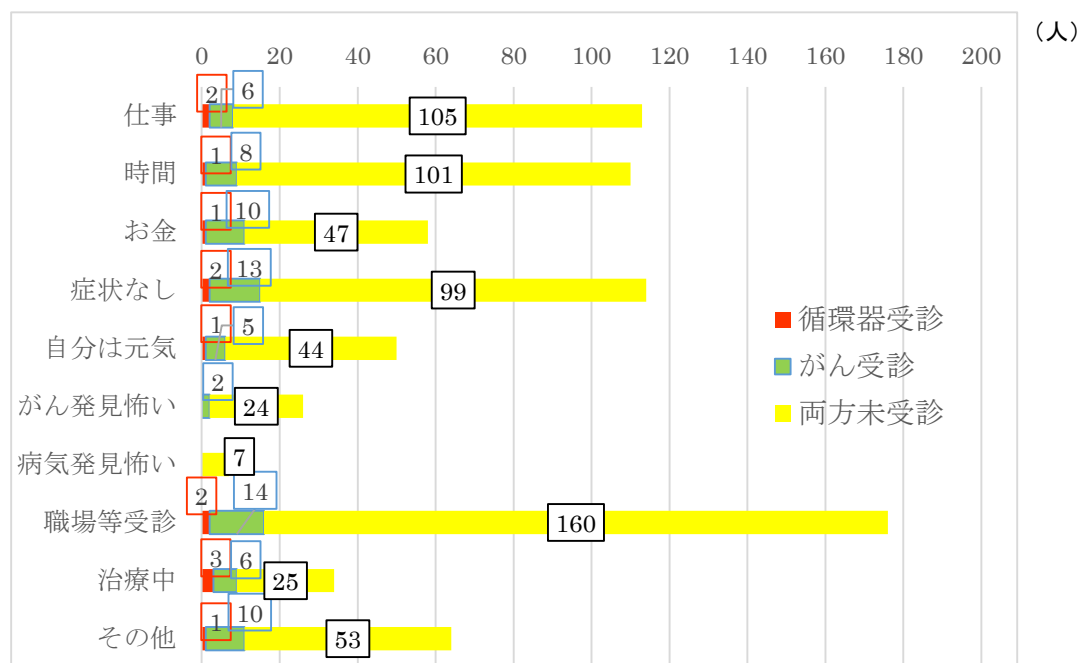
- 町ががん検診・循環器健診を実施していることを知っていますか？



- 町が実施する健診（検診）を過去1年間に受けましたか？



- 町が実施する 健診（検診）で受けていないものがあるのは、どのような理由ですか？（複数回答）

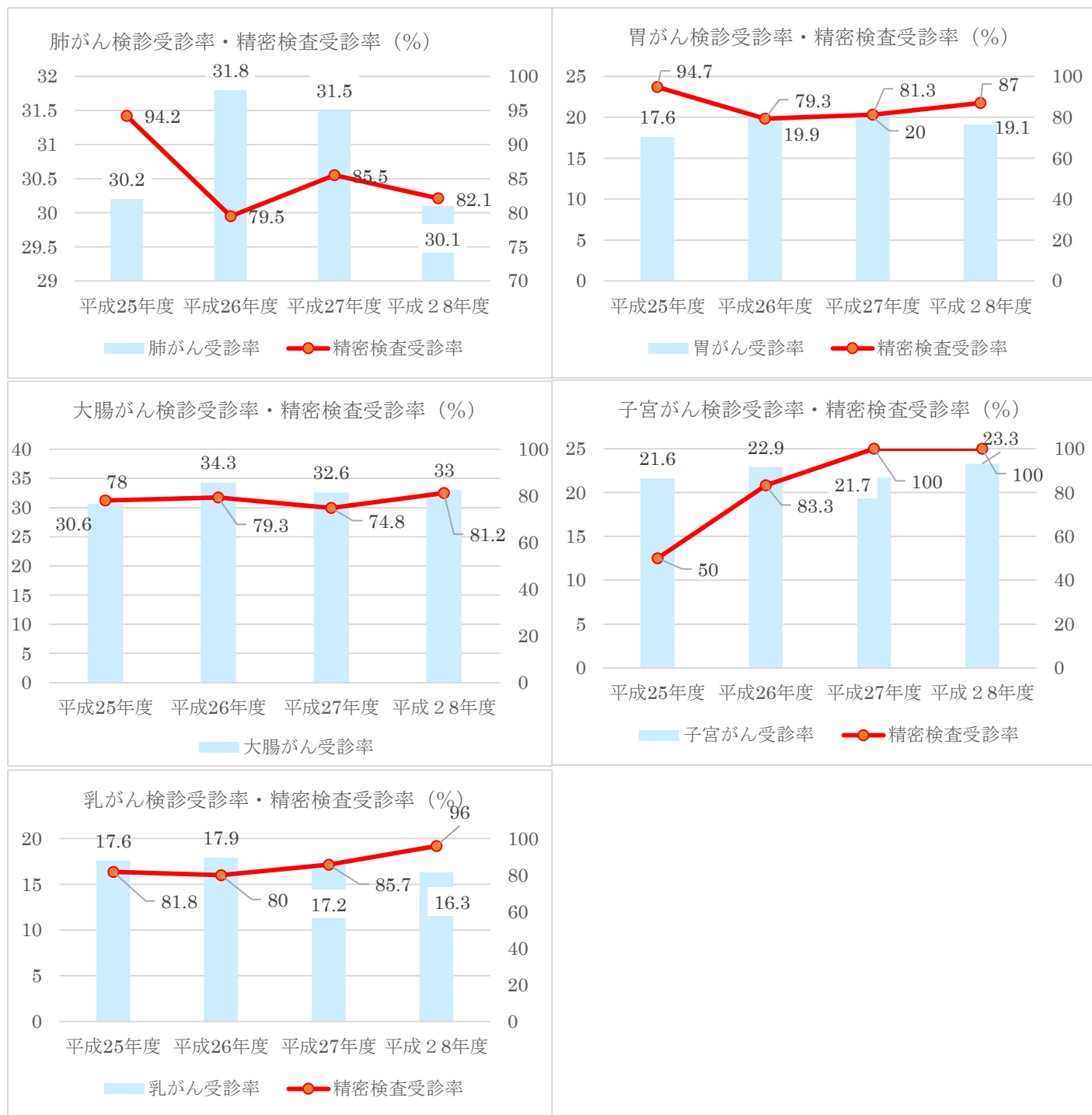


○町が実施する、がん検診・循環器健診について、「知っている」人は80%を超えており、健診体制の周知は出来てきていると思われます。

一方で、利用については、「両方もしくはどちらかを受診」した人を合せても、27%と低い結果でした。その理由としては、「職場等で受けている」ため利用しない方が多いですが、「仕事が休めない」「時間がない」「自覚症状がない」などの理由から、受診自体をしていない方も多く見られます。



## \*がん検診受診率

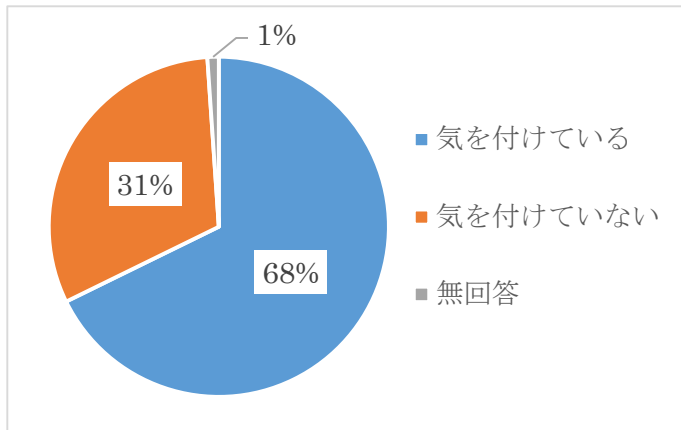


## \*乳幼児健診受診率(平成28年度)

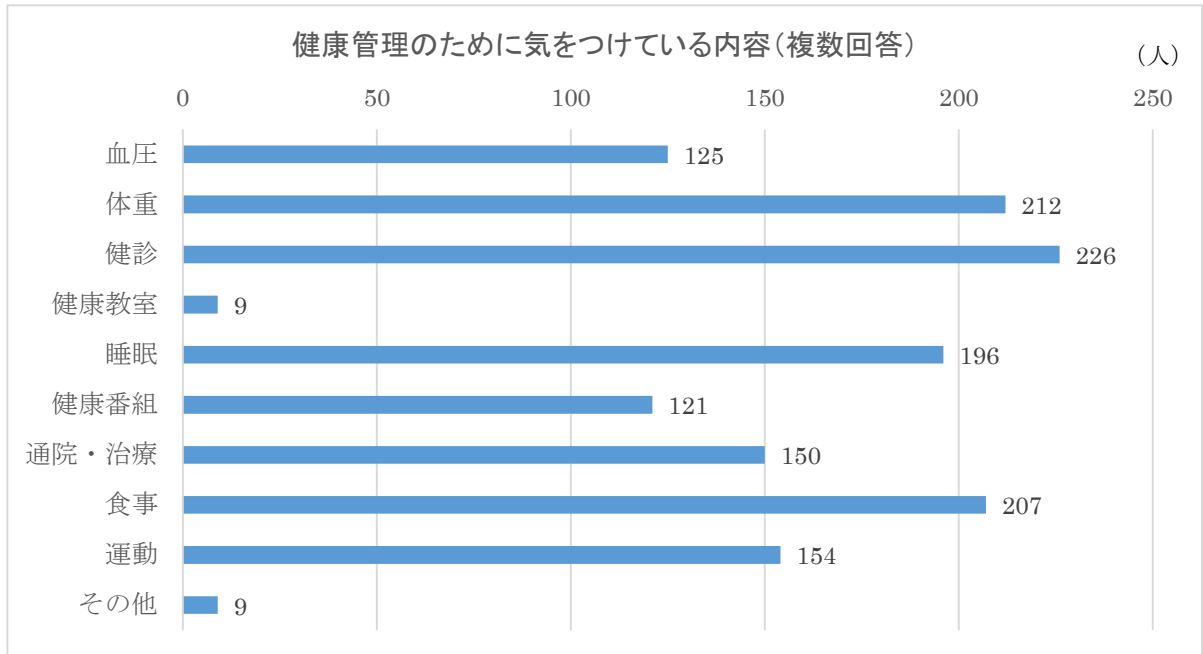
| 健診名          | 受診率   |
|--------------|-------|
| 3～4か月児健診     | 97.0% |
| 6～7か月児健診     | 100%  |
| 9～10か月児健診    | 91.8% |
| 1歳6か月児健診     | 100%  |
| 3歳児健診        | 100%  |
| 5歳児健診        | 97.4% |
| 乳幼児健診精密検査受診率 | 87.5% |

○乳幼児健診においては、ほぼ 100%の受診率ですが、精密検査受診率は 87.5%でした。

●健康管理のために気を付けていることはありますか？

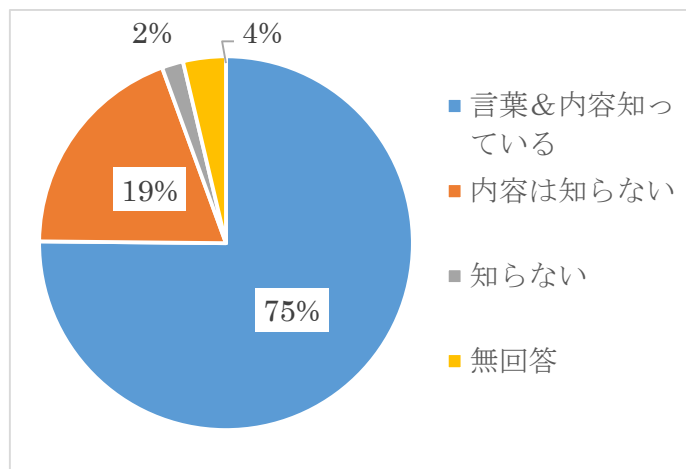


○健康管理のために、特に何も気を付けていない人が、約 30%います。



○健康管理のために気を付けている人の中では、「健診を受ける」「体重測定」が多く、次いで「食事」「睡眠」でした。

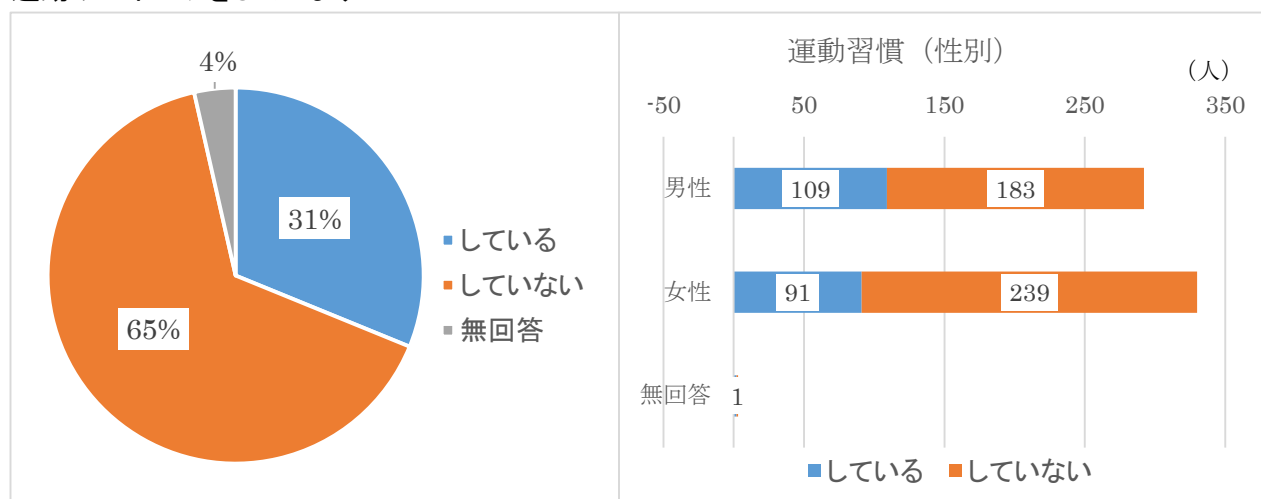
●メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)について知っていますか？



○メタボリックシンドロームについて、「言葉も内容も知っている人」は、75%います。「言葉は知っている人」を合わせると、90%を超えており、「メタボリックシンドローム」という言葉は浸透してきています。

## 2. 運動

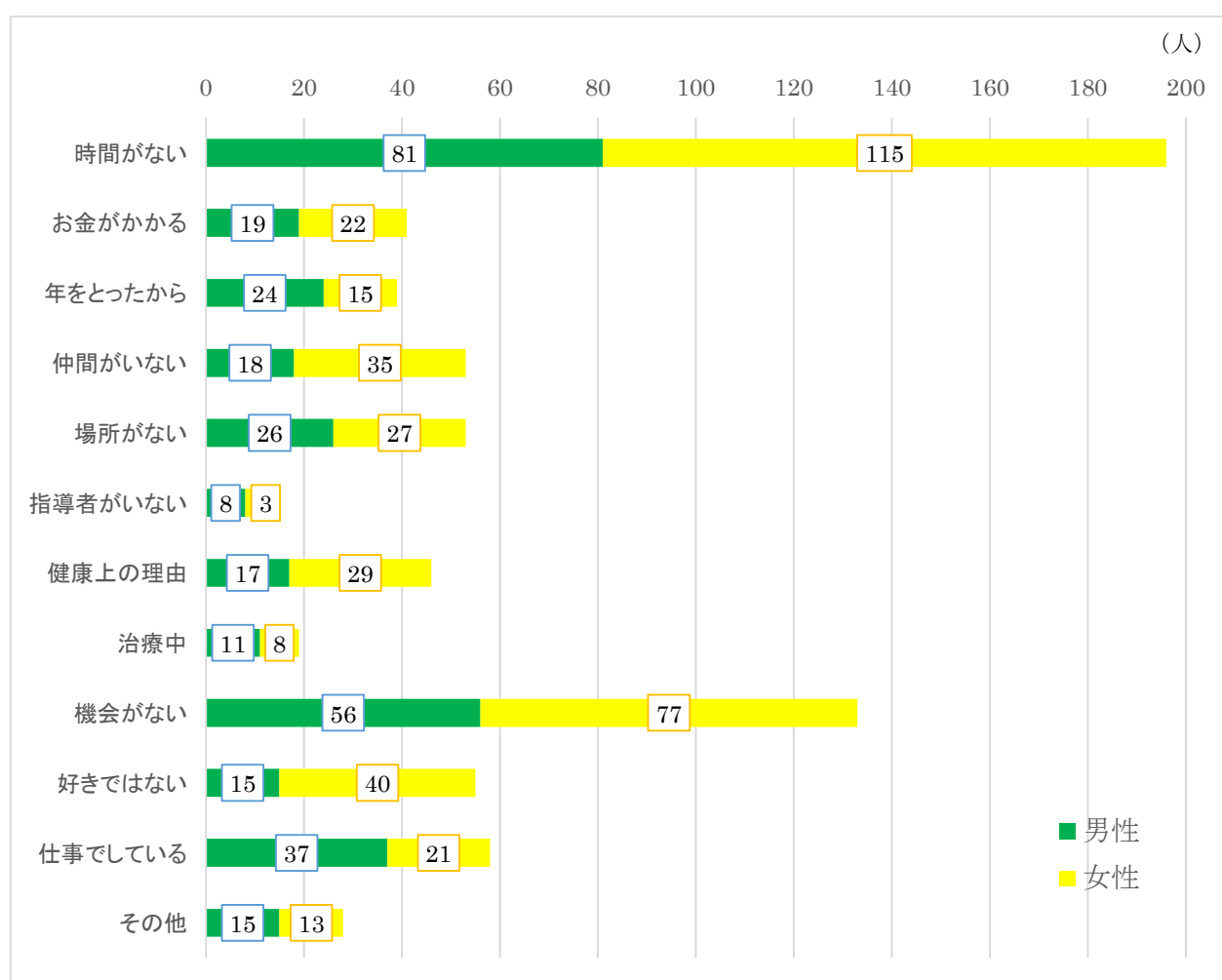
### ●運動やスポーツをしていますか？



○運動習慣のある人は約 30%で、半数以上の人に運動習慣はありませんでした。

運動習慣のある人において、特に男女で、大きな傾向の違いは見られませんでした。男性に比べ、女性の運動習慣のある人の割合は、10%少なくなっています。

### ●運動習慣がない理由は何ですか？（複数回答）

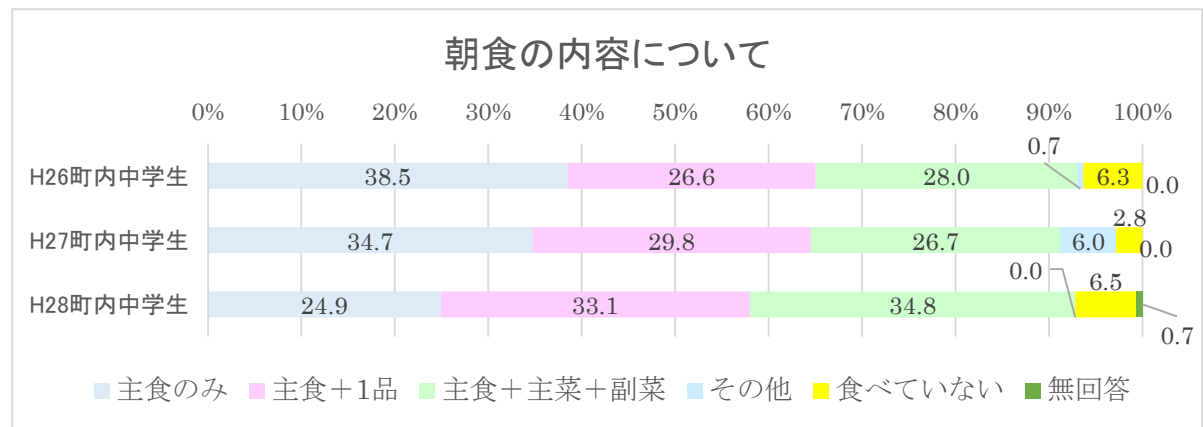
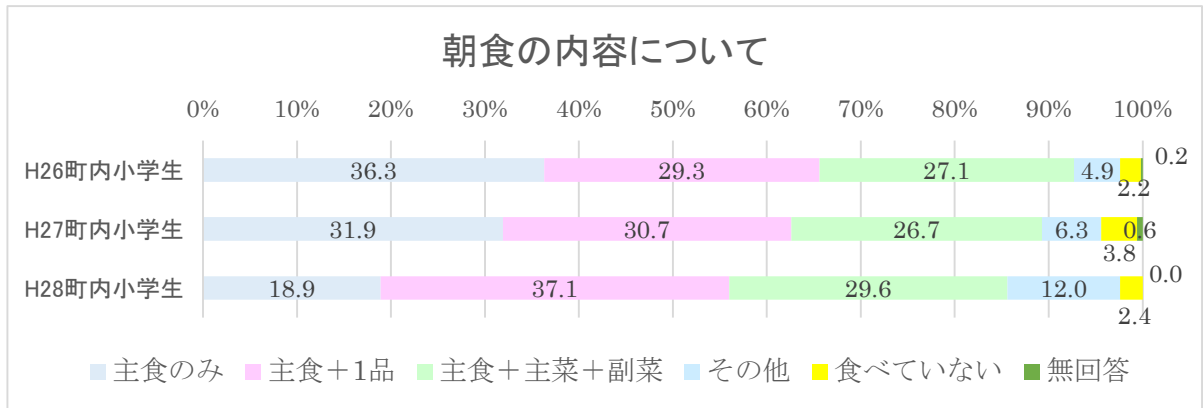


○運動習慣のない理由としては、「時間がない」が圧倒的に多く、次いで「機会がない」でした。

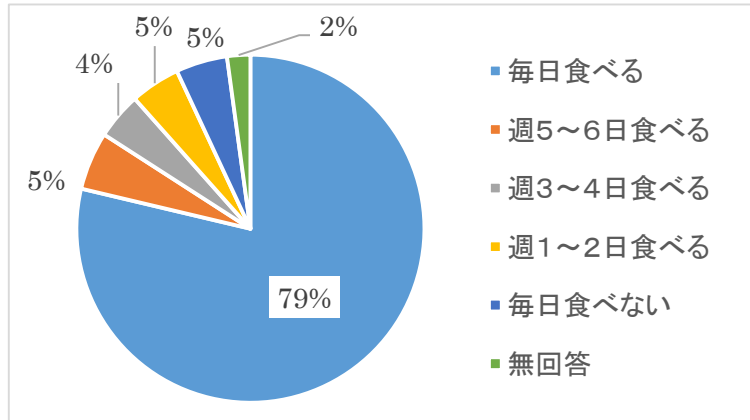
### 3. 食生活

#### ●朝食の摂取状況

##### \*小中学生朝食摂取状況

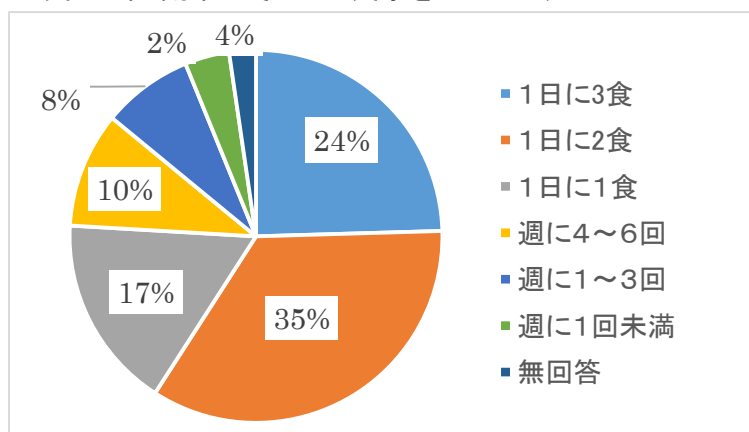


##### \*アンケート



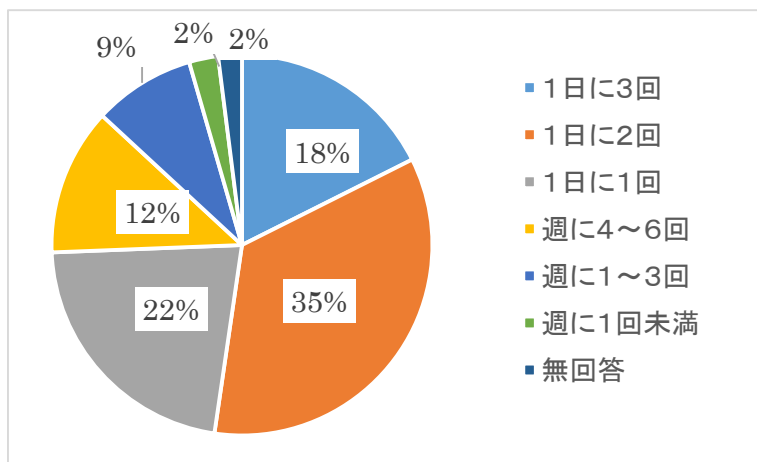
○朝食を「毎日食べる人」は、約 80% います。  
「毎日食べない」「週1～2日食べる」人を合わせると、約 10%の人に、朝食欠食の習慣化が見られます。

#### ●主食・主菜・副菜がそろった食事をしていますか？



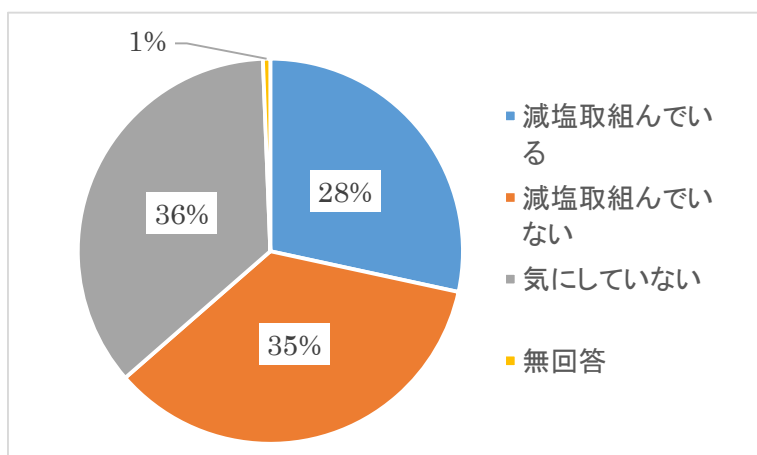
○毎食(三食)、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をしている人は、24%でした。  
反対に、1日に1食もそろわない人も、20%います。

●野菜のおかずを食べていますか？



○毎食(三食)、野菜のおかずを食べている人は、約 20%です。反対に、1 日に 1 回も食べていない人も約 20%います。

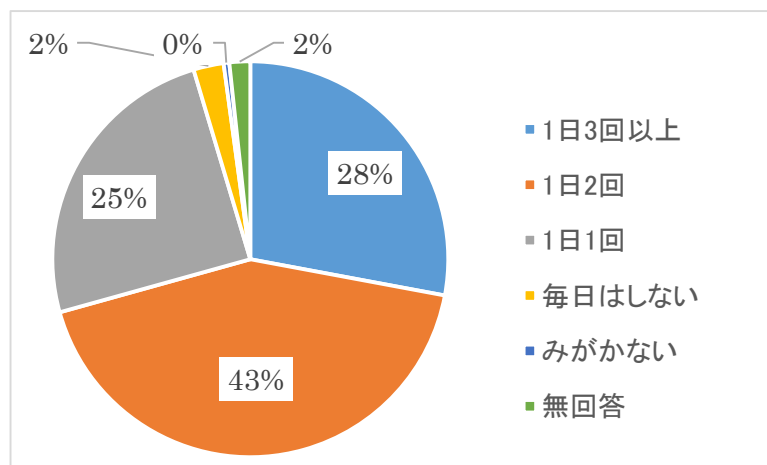
●食事の塩分や減塩について



○「減塩」について、取り組んでいる人は約 30%いますが、「気にしていない」人も 30%以上います。

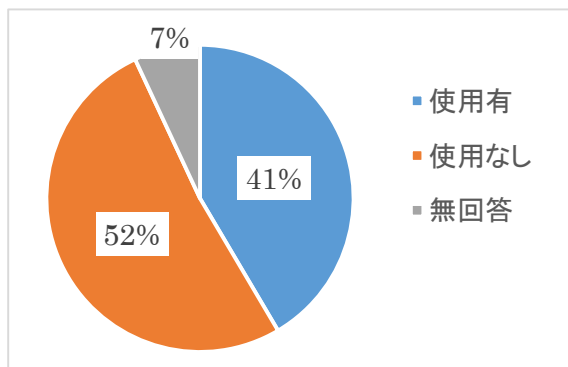
#### 4. 歯

●歯みがきをしますか？



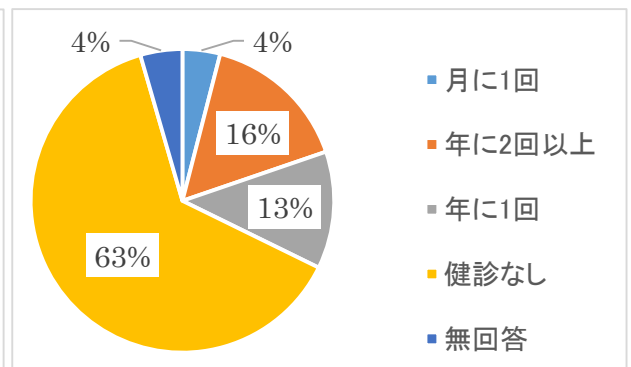
○1 日に 3 回以上歯をみがく人約 30%です。

●歯ブラシ(手動)以外の歯の  
清掃器を使いますか？



○歯ブラシ(手動)以外の歯の清掃器を使う人は、約40%います。

●歯科健診を受けていますか？



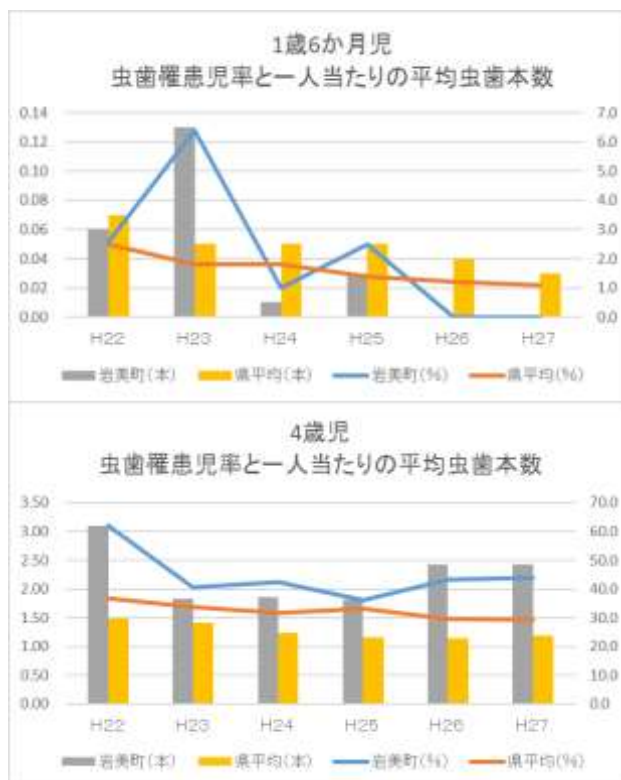
○歯科健診を全く受けていない人が、約60%います。

\* 小児期のむし歯状況

| むし歯罹患率(%) |     |     |      | 1人平均むし歯数(本) |      |      |      | むし歯罹患率(%) |      |      |      | 1人平均むし歯数(本) |      |      |      |
|-----------|-----|-----|------|-------------|------|------|------|-----------|------|------|------|-------------|------|------|------|
| 1. 6歳児    | 岩美町 | 県平均 | 県内順位 | 1. 6歳児      | 岩美町  | 県平均  | 県内順位 | 3歳児       | 岩美町  | 県平均  | 県内順位 | 3歳児         | 岩美町  | 県平均  | 県内順位 |
| H22       | 2.6 | 2.5 | 15位  | H22         | 0.06 | 0.07 | 15位  | H22       | 16.5 | 19.0 | 7位   | H22         | 0.62 | 0.65 | 12位  |
| H23       | 6.4 | 1.8 | 19位  | H23         | 0.13 | 0.05 | 18位  | H23       | 13.7 | 17.2 | 7位   | H23         | 0.59 | 0.62 | 10位  |
| H24       | 1.0 | 1.8 | 9位   | H24         | 0.01 | 0.05 | 7位   | H24       | 18.2 | 16.7 | 12位  | H24         | 0.69 | 0.61 | 12位  |
| H25       | 2.5 | 1.4 | 17位  | H25         | 0.03 | 0.05 | 13位  | H25       | 20.0 | 15.6 | 16位  | H25         | 0.61 | 0.62 | 11位  |
| H26       | 0.0 | 1.2 | 1位   | H26         | 0.00 | 0.04 | 1位   | H26       | 23.5 | 16.0 | 18位  | H26         | 0.51 | 0.51 | 18位  |
| H27       | 0.0 | 1.1 | 1位   | H27         | 0.00 | 0.03 | 1位   | H27       | 10.8 | 14.0 | 9位   | H27         | 0.23 | 0.46 | 7位   |

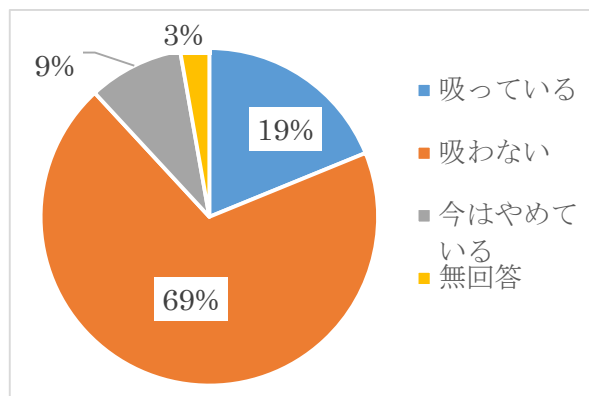
| むし歯罹患率(%) |      |      |      | 1人平均むし歯数(本) |      |      |      | むし歯罹患率(%) |      |      |      | 1人平均むし歯数(本) |      |      |      |
|-----------|------|------|------|-------------|------|------|------|-----------|------|------|------|-------------|------|------|------|
| 4歳児       | 岩美町  | 県平均  | 県内順位 | 4歳児         | 岩美町  | 県平均  | 県内順位 | 5歳児       | 岩美町  | 県平均  | 県内順位 | 5歳児         | 岩美町  | 県平均  | 県内順位 |
| H22       | 62.0 | 36.7 | 18位  | H22         | 3.10 | 1.49 | 19位  | H22       | 55.4 | 44.2 | 18位  | H22         | 3.99 | 2.04 | 18位  |
| H23       | 40.7 | 33.7 | 15位  | H23         | 1.83 | 1.42 | 15位  | H23       | 61.0 | 44.0 | 18位  | H23         | 3.37 | 1.93 | 19位  |
| H24       | 42.5 | 31.6 | 14位  | H24         | 1.86 | 1.23 | 15位  | H24       | 45.8 | 42.7 | 11位  | H24         | 2.07 | 1.96 | 13位  |
| H25       | 36.2 | 33.3 | 14位  | H25         | 1.81 | 1.16 | 16位  | H25       | 51.3 | 39.2 | 17位  | H25         | 2.54 | 1.74 | 14位  |
| H26       | 43.2 | 29.7 | 19位  | H26         | 2.42 | 1.15 | 18位  | H26       | 51.7 | 39.4 | 15位  | H26         | 2.55 | 1.76 | 16位  |
| H27       | 43.8 | 29.4 | 18位  | H27         | 2.43 | 1.19 | 19位  | H27       | 57.6 | 36.5 | 18位  | H27         | 2.66 | 1.55 | 18位  |



○1歳6か月児・3歳児では、虫歯罹患率・平均虫歯数ともに減り、近年は改善されてきていますが、4歳、5歳児では、どちらも県平均を上回り、増加しています。

## 5. タバコ

### ●タバコを吸いますか？



○タバコを吸っている人は、約 20%います。

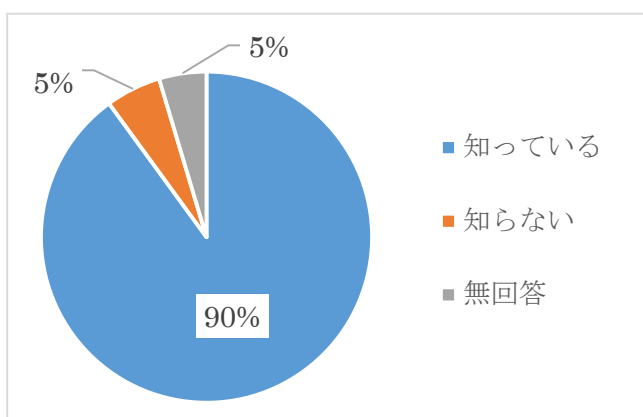
### ●現在、あなた(お父さん・お母さん)は喫煙していますか？

(H28年度3～4か月児健診アンケートより)

|    | あり    | なし    |
|----|-------|-------|
| 父親 | 40.6% | 59.4% |
| 母親 | 2.9%  | 97.1% |

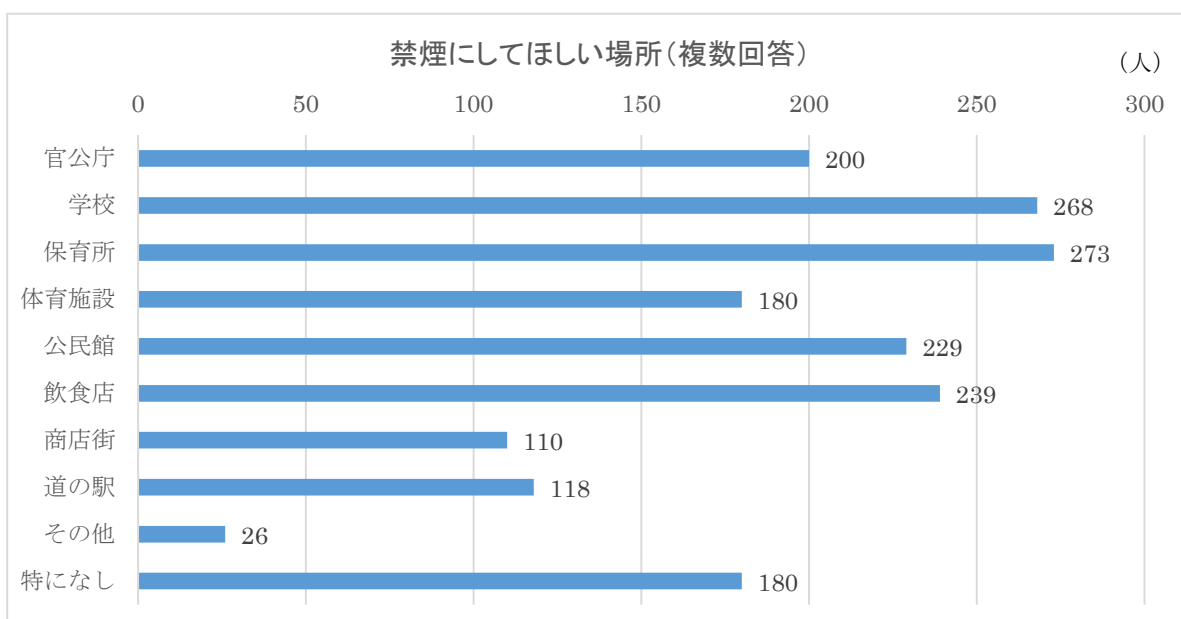
○育児期間中において、父親の約 40%に、喫煙習慣があります。

### ●タバコの害について知っていますか？



○タバコの害を知っている人は、90%おり、ほとんどの人が、タバコの害は理解しています。

### ●禁煙にしてほしい場所がありますか？

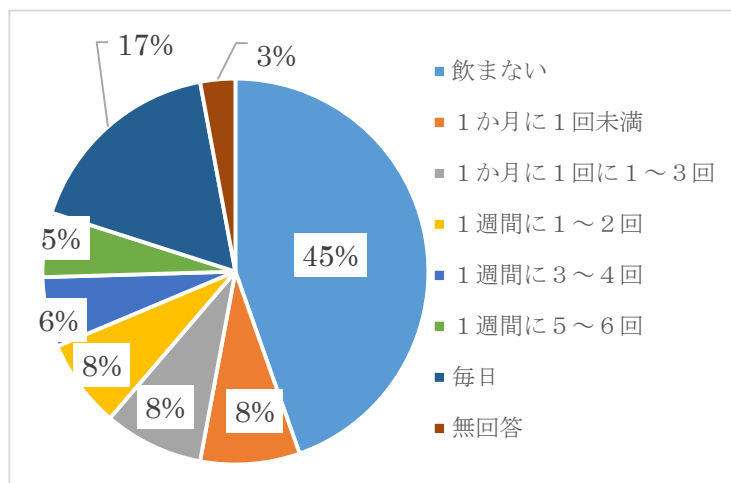


○禁煙を希望する場所としては、「学校」「保育所」が多く、子ども達の受動喫煙防止がうかがえます。

次いで、「飲食店」「公民館」と、不特定多数の人が利用する場所への希望がある中で、「特になし」と答えた人も多くみられます。

## 6. アルコール

●酒類(アルコール含有飲料)を飲む頻度は、平均するとどのくらいですか？

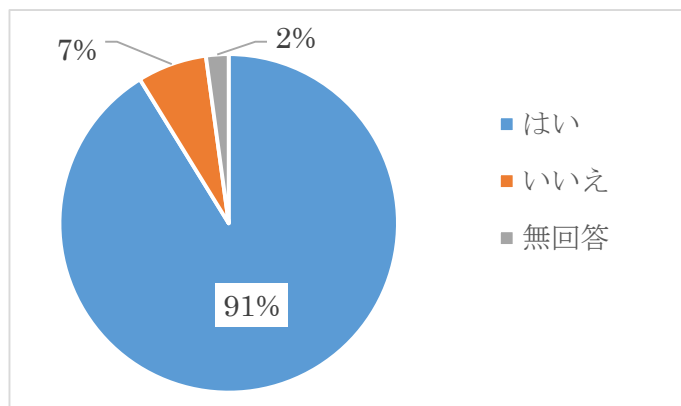


○「飲まない」「1 か月に 1 回未満」と答えた人を合わせると、約 50%、半数の人に、定期的な飲酒習慣はありませんでした。

○「毎日飲む」と答えた人は、約 20%おり、飲酒の習慣化がみられます。

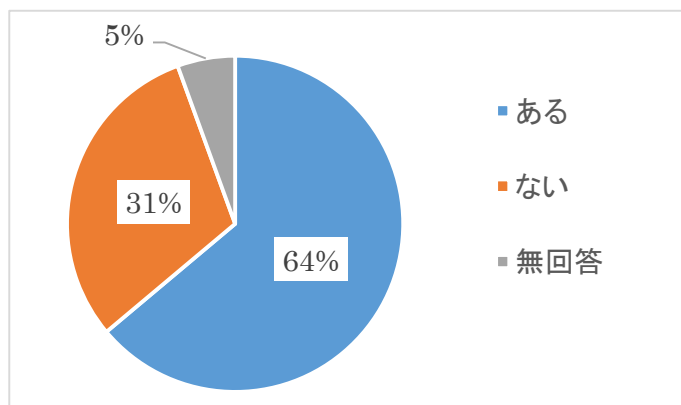
## 7. こころ

●ここ1週間のうちに、1日以上は外出しましたか？



○90%を超える人に、外出がみられましたが、1週間のうち1度も外出していない人が、7%います。

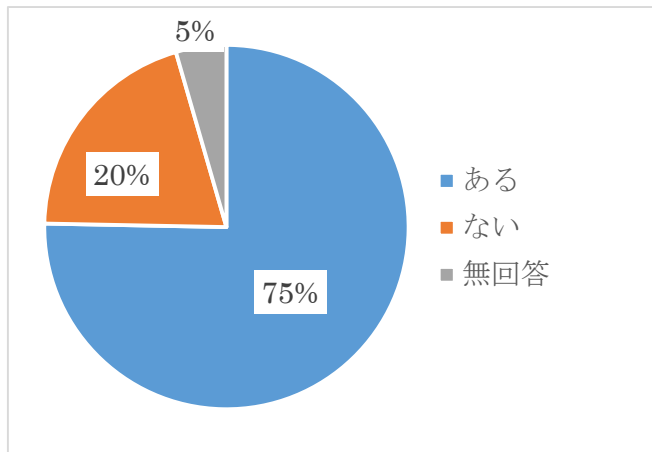
●家庭・地域での役割がありますか？



○「家庭や地域での役割がある」と答えた人は、約 60%いますが、約 30%の人は、「役割はない」と答えています。

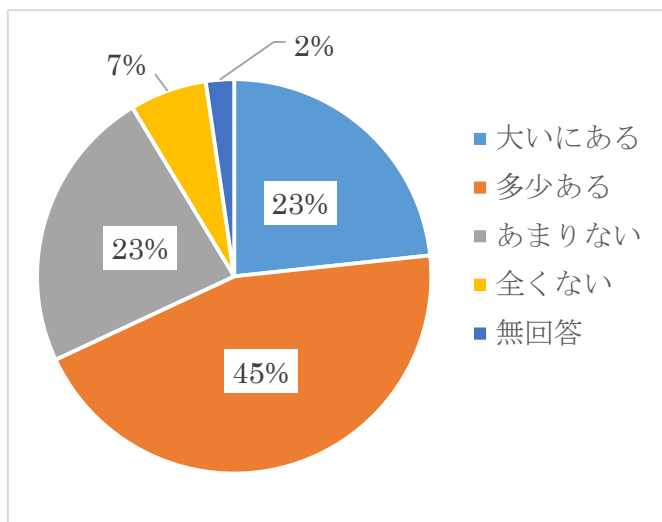


●自分とは違う世代の人との交流がありますか？



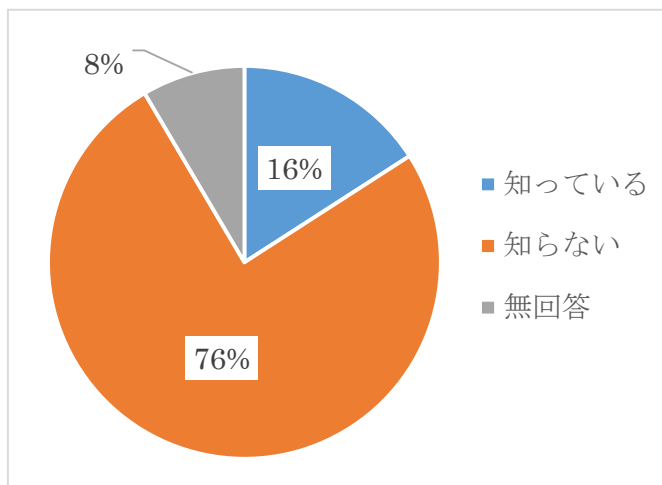
○「異世代間交流」のある人は、75%いますが、20%の人は、「ない」と答えています。

●ここ1か月間に、日常生活で不満、悩み、苦労、ストレス等がありましたか？



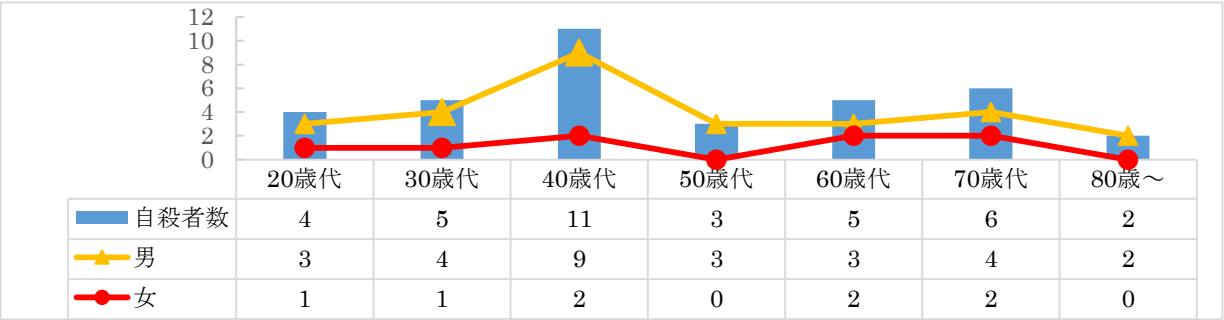
○ここ1か月間で、約70%の人がストレスを感じており、中でも20%の人は、強いストレスを感じています。

●自殺予防月間を知っていますか？



○自殺予防月間を知っている人は、約20%です。

**\* 岩美町の自殺状況** 岩美町年代別・男女別自殺者数(平成17年～平成28年:人口動態統計より)

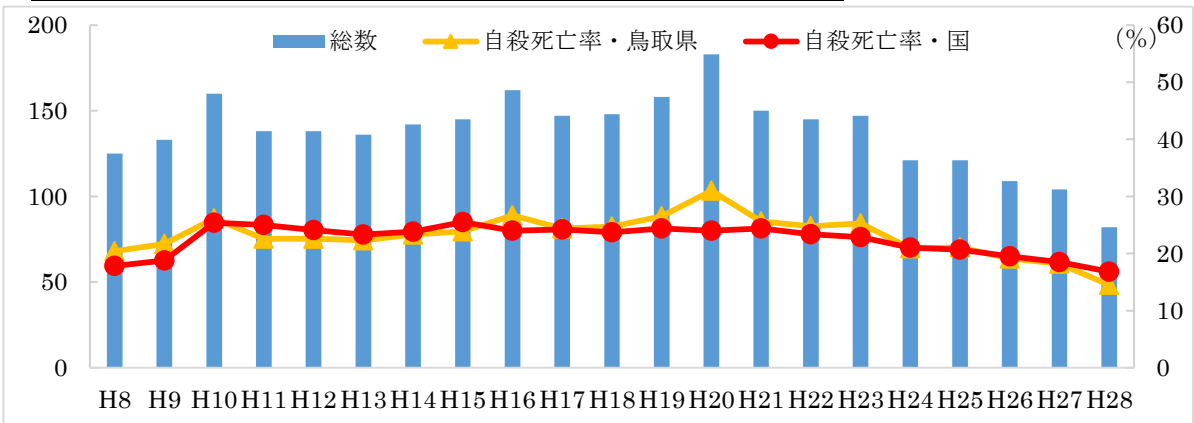


○40歳代・70歳代を頂点とした二峰性であり、女性より男性が多いです。

(参考)鳥取県の自殺状況(平成17年～平成28年:人口動態統計より)

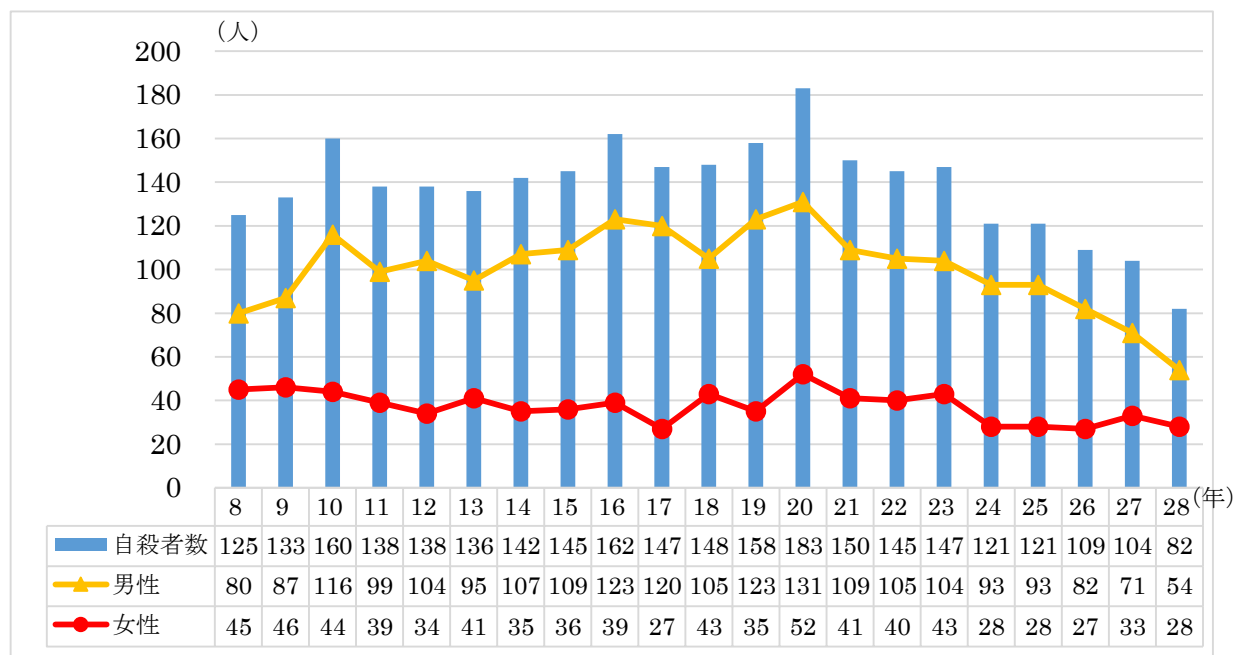
①自殺死亡者数・自殺死亡率(人口10万人対)

|      | 自殺死亡者数(人) |     |    | 自殺死亡率(人口10万人対) |      |
|------|-----------|-----|----|----------------|------|
|      | 総数        | 男性  | 女性 | 鳥取県            | 国    |
| H8年  | 125       | 80  | 45 | 20.4           | 17.8 |
| H9年  | 133       | 87  | 46 | 21.7           | 18.8 |
| H10年 | 160       | 116 | 44 | 26.1           | 25.4 |
| H11年 | 138       | 99  | 39 | 22.6           | 25.0 |
| H12年 | 138       | 104 | 34 | 22.6           | 24.1 |
| H13年 | 136       | 95  | 41 | 22.3           | 23.3 |
| H14年 | 142       | 107 | 35 | 23.3           | 23.8 |
| H15年 | 145       | 109 | 36 | 23.9           | 25.5 |
| H16年 | 162       | 123 | 39 | 26.7           | 24.0 |
| H17年 | 147       | 120 | 27 | 24.4           | 24.2 |
| H18年 | 148       | 105 | 43 | 24.7           | 23.7 |
| H19年 | 158       | 123 | 35 | 26.5           | 24.4 |
| H20年 | 183       | 131 | 52 | 31.0           | 24.0 |
| H21年 | 150       | 109 | 41 | 25.6           | 24.4 |
| H22年 | 145       | 105 | 40 | 24.8           | 23.4 |
| H23年 | 147       | 104 | 43 | 25.3           | 22.9 |
| H24年 | 121       | 93  | 28 | 20.9           | 21.0 |
| H25年 | 121       | 93  | 28 | 21.1           | 20.7 |
| H26年 | 109       | 82  | 27 | 19.1           | 19.5 |
| H27年 | 104       | 71  | 33 | 18.2           | 18.5 |
| H27年 | 82        | 54  | 28 | 14.5           | 16.8 |



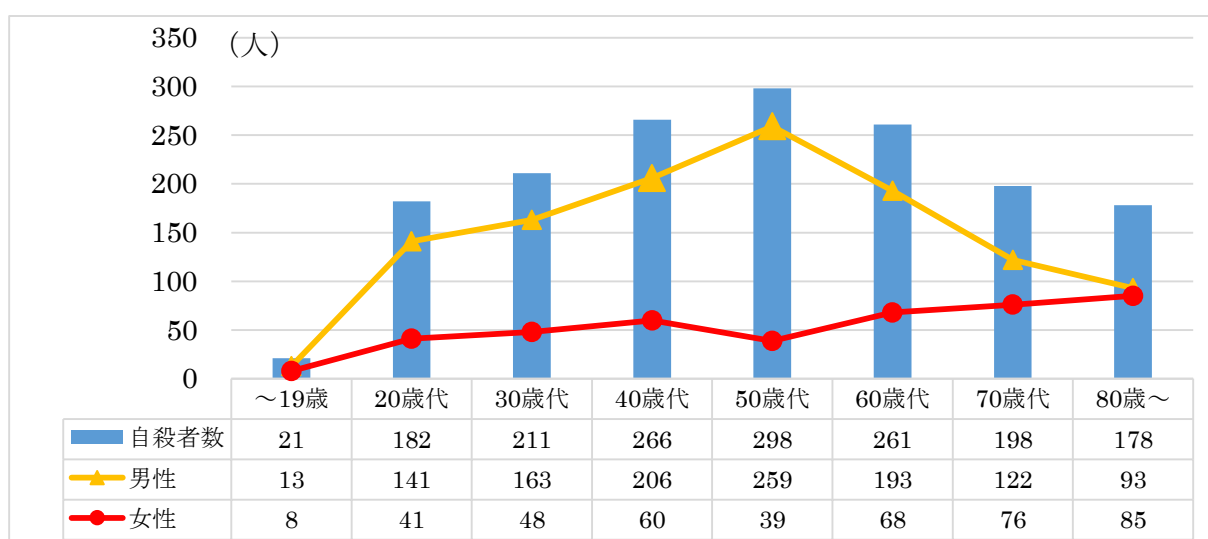
○鳥取県の自殺者数は、平成20年にかけて増加傾向でしたが、その後は減少傾向にあります。  
平成28年死亡率14.5(全国16.8)と全国平均を下回りました。

## ②男女別自殺者数(人口動態統計)



○女性に比べて男性が多く、2倍～3倍あります。

## ③年代別自殺者数(平成17年～平成28年:人口動態統計)



○男性は、40～50歳代にかけて徐々に増えており、女性は60～80歳代にかけて増えています。

### 第3章 計画の基本的な考え方

## 1. 計画見直しの概要

第2次計画である「新しいわみ健康づくり計画」では、4つの分野ごとに、個人、地域・行政の主体別に取り組み内容を示していましたが、第3次計画では、第2次計画の評価及び関連する各種データから抽出された健康課題をふまえ、分野を8つに設定しました。併せて、世代ごとの健康の現状と課題もふまえて計画を策定・推進していくことにより、効果的な結果が得られるとの観点から、各分野において、4つのライフステージを設定し、「自分・みんなで出来ること」「まわりの支え・仕組み」で区分して、具体的な行動目標を明記しています。

また、町民の健康づくり指針の基本的な方向性を定めるため、2つの基本方針を設定しました。

### 「新しいわみ健康づくり計画」

#### 【分野】

1. からだづくり分野
2. 生きがいづくり分野
3. 歯の健康分野
4. こころの健康分野



### 「第3次岩美町健康づくり計画」

#### 【分野】

1. 健康診査及びがん検診
2. 体重管理・身体活動
3. 血圧管理
4. 食生活
5. 歯の健康
6. タバコ
7. アルコール
8. こころの健康

#### 【ライフステージ】

1. 0～19歳
2. 20～39歳
3. 40～64歳
4. 65歳以上

#### 【基本方針】

1. 生活習慣病の発症と重症化を予防しよう
2. 健康を支え合う地域社会をつくろう

| 第2次計画評価による課題                                                                                                                                               | 第3次計画アンケート<br>および関連データによる課題                                                                                                                                                       | 第3次計画目標                                                                                                                                    | 分野         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●小中学生において、朝食欠食する児童、生徒がいる</li> <li>●主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を3食食べている人の割合が低い</li> <li>●野菜のおかずを3食食べている人の割合が低い</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●成人期、特に若者世代において、「毎日朝食を食べる」割合が低くなる</li> <li>●主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を1日に1食も食べていない人がいる(20%)</li> <li>●野菜のおかずを1日に1食も食べていない人がいる(20%)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●毎日の朝食摂取の推進</li> <li>●バランスのとれた食事の推進</li> </ul>                                                      | 食生活        |
|                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>●育児期間中の父親の喫煙習慣の割合が高い(40%)</li> <li>●男性の喫煙率が、県と比較して高い</li> </ul>                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>●受動喫煙防止の推進</li> <li>●禁煙の推進</li> </ul>                                                               | タバコ        |
|                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>●飲酒の習慣化がみられる人がいる(毎日飲む人)</li> <li>●1日の飲酒量が2合以上と、多量飲酒習慣の人の割合が県と比較して高い</li> </ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>●休肝日設定の普及</li> <li>●適正飲酒の推進</li> </ul>                                                              | アルコール      |
| ●循環器健診、がん検診の受診率が向上していない                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                   | ●循環器健診、がん検診の受診率の向上                                                                                                                         | 健康診査及びがん検診 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●適正体重の維持に努めている人の割合が減っている</li> <li>●運動習慣のある人の割合が減っている</li> </ul>                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>●メタボリックシンドローム該当者が多い</li> <li>●高齢者の運動器低下該当者の割合が高い</li> </ul>                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>●メタボリックシンドローム改善のための、体重管理の推進</li> <li>●身体活動量増加のための運動習慣の普及</li> </ul>                                 | 体重管理・身体活動  |
|                                                                                                                                                            | ●血圧を含む有所見者が多い                                                                                                                                                                     | ●血圧管理の推進                                                                                                                                   | 血圧管理       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●定期的な歯科受診をしている人の割合が増えていない</li> <li>●こどもの仕上げみがきの普及が推進出来ていない</li> <li>●よく噛む習慣のある人の割合が減っている</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●4歳、5歳児のむし歯罹患率が増加してきている</li> <li>●高齢者の口腔機能低下該当者の割合が高い</li> </ul>                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●小児期からのむし歯予防の推進</li> <li>●定期的な歯科受診の推進</li> <li>●高齢期の咀嚼・嚥下機能の保持・向上の推進</li> <li>●よく噛むことの推進</li> </ul> | 歯の健康       |
| ●睡眠で十分な休養が取れている人の割合が減少している                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ストレスを感じている人の割合が高い(70%)</li> <li>●家庭・地域で役割が無い人がいる(30%)</li> <li>●高齢者にとじこもり該当者がいる(17%)</li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●上手にストレスを発散していくことの推進</li> <li>●まわりの人の心のサインに気付くことの大切さの啓発</li> <li>●人とのつながりを大切にすることの啓発</li> </ul>     | こころの健康     |

## 1. 基本理念

みんながつながり 力を合わせ みんなの思いを実現するまち 岩美町

～ みんなで支え合い 健康で 安心して暮らせるまち ～

(第10次岩美町総合計画より)

町民一人ひとりが、楽しみながら主体的に健康づくりに取り組み、その取り組みをみんなで支え合い、さらに健康づくりしやすい環境を整えることで、町民の誰もが生きがいを持って、生涯現役で健康に生活出来ることを目指しています。

## 2. 基本方針

(1) 生活習慣病の発症と重症化を予防しよう

(自分で自分の健康管理ができるようになろう)

(2) 健康を支え合う地域社会をつくろう

以上の基本方針を推進するための具体的な取り組みについては第4章の「施策の展開」の中で示しています。

## 第4章 施策の展開

### 【分野】

- 1 健康診査及びがん検診
- 2 体重管理・身体活動
- 3 血圧管理
- 4 食生活
- 5 歯の健康
- 6 タバコ
- 7 アルコール
- 8 こころの健康



## 1. 健康診査およびがん検診

### 1. 目指す姿

がんをはじめとする生活習慣病は、誰もがかかる可能性があります。生活習慣を見直すこと（1次予防）、健診（検診）を受けて、早期発見早期治療に結びつける（2次予防）ことで、かかる人や死亡者を減らすことができます。

健診（検診）は、「今の自分の健康状態」を確認するために、毎年、受診しましょう。健診結果からは、生活習慣病の発症リスクがわかります。今までの生活習慣を振り返り、改善することで、生活習慣病の発症および重症化を予防しましょう。

### 2. 現状と課題

国保加入者の特定健康診査受診率（H27年度実績）は 40.3%、リピート率（前年度も受診している者の割合）は 65.1%でした。各種がん検診の受診率（平成 28 年度実績）は、20～30%にとどまり、近年、がん検診受診率は一定化してきています。このことから、未受診者への受診勧奨にあわせて、受診不定着者（毎年を受診していない者）への継続受診勧奨も必要と考えます。

特定健康診査における精密検査受診率（平成 27 年度）は、29.4%でした。生活習慣病の早期治療・重症化予防のためにも、精密検査未受診者への受診勧奨も必要と考えます。

### 3. 具体的な目標

|             |                    | 自分・みんなで出来ること                            |                                      | まわり（地域・関係機関・行政）の支え・仕組み |                                                                               |
|-------------|--------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|             |                    | 行動目標                                    | 具体的な目標                               | 行動目標                   | 具体的な目標                                                                        |
| 健康診査およびがん検診 | 0<br>～<br>19<br>歳  | ●体の仕組みや病気について正しく理解し、予防と早期発見に努めよう        | ●病気に関する知識を得る<br>●健診を受ける<br>●精密検査を受ける | ●体の仕組みや病気について、知識を普及する  | ●乳幼児健診を実施する<br>●保護者に予防、早期発見の普及啓発をする<br>●学校で健康教育を実施する                          |
|             | 20<br>～<br>39<br>歳 | ●普段から自分の健康状態を知ろう<br>●健診で異常があれば、早めに受診しよう | ●年に1回は健診を受ける<br>●精密検査・治療を受ける         | ●健診体制を整備し、受診率をアップする    | ●休日・医療機関健診を充実させる<br>●企業の協力を得て、受診促進を行う                                         |
|             | 40<br>～<br>64<br>歳 | ●普段から自分の健康状態を知ろう<br>●健診で異常があれば、早めに受診しよう | ●年に1回は健診を受ける<br>●精密検査・治療を受ける         | ●健診体制を整備し、受診率をアップする    | ●休日・医療機関健診を充実させる<br>●企業の協力を得て、受診促進を行う<br>●精密検査未受診者や有所見者未受診者に対して電話や訪問で、受診勧奨を行う |
|             | 65<br>歳<br>以上      | ●普段から自分の健康状態を知ろう<br>●健診で異常があれば、早めに受診しよう | ●年に1回は健診を受ける<br>●精密検査・治療を受ける         | ●健診体制を整備し、受診率をアップする    | ●休日・医療機関健診を充実させる<br>●精密検査未受診者や有所見者未受診者に対して電話や訪問で、受診勧奨をする                      |

#### 4. 評価指標

| 健康<br>診<br>査<br>お<br>よ<br>び<br>が<br>ん<br>検<br>診 | 評価指標              | 現状値<br>(H28年度) | 目標値<br>(H34年度) | 備 考 |
|-------------------------------------------------|-------------------|----------------|----------------|-----|
|                                                 | 3～4か月児健診          | 97.0%          | 100%           |     |
|                                                 | 6～7か月児健診          | 100%           | 100%           |     |
|                                                 | 9～10か月児健診         | 91.8%          | 100%           |     |
|                                                 | 1歳6か月児健診          | 100%           | 100%           |     |
|                                                 | 3歳児健診             | 100%           | 100%           |     |
|                                                 | 5歳児健診             | 97.4%          | 100%           |     |
|                                                 | 乳幼児健診精密検査受診率      | 87.5%          | 100%           |     |
|                                                 | 胃がん検診受診率          | 19.1%          | 50.0%          |     |
|                                                 | 肺がん検診受診率          | 30.1%          | 50.0%          |     |
|                                                 | 大腸がん検診受診率         | 33.0%          | 50.0%          |     |
|                                                 | 子宮がん検診受診率         | 23.3%          | 50.0%          |     |
|                                                 | 乳がん検診受診率          | 16.3%          | 50.0%          |     |
|                                                 | 特定健康診査受診率(国保)     | 35.4%          | 60.0%          |     |
|                                                 | がん検診精密検査受診率       | 85.4%          | 100%           |     |
|                                                 | 特定健康診査有所見者精密検査受診率 | 29.4%(H27)     | 50.0%          |     |
|                                                 | 特定健康診査受診率(協会けんぽ)  | 53.9%          | 65.0%          |     |
|                                                 | 後期高齢者医療健診受診率      | 16.2%          | 25.0%          |     |
|                                                 | 企業等との連携           | —              | 促進             |     |

#### 5. 主な取り組み

| 事業名            | 概 要                                                   | 実施機関           |
|----------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| ・乳幼児健診         | ・成長・発達の支援を目的に、乳幼児健診を実施する<br>・結果に応じて、必要な支援や他機関への紹介等を行う | 住民生活課          |
| ・がん検診・循環器健診    | ・疾病の早期発見・早期治療を目的に健診(検診)を実施する                          | 健康長寿課<br>住民生活課 |
| ・精密検査対象者への個別訪問 | ・がん検診・循環器健診結果で、精密検査対象者に個別訪問指導を実施する                    | 健康長寿課          |
| ・特定保健指導        | ・特定健診結果をもとに、特定保健指導を実施する                               | 健康長寿課<br>住民生活課 |
| ・企業との連携        | ・協会けんぽと連携し、企業へがん検診受診勧奨を行う                             | 健康長寿課<br>協会けんぽ |

## 2. 体重管理・身体活動

### 1. 目指す姿

肥満は、生活習慣病発症の主要因であり、小児期の肥満は、将来の内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）につながることを懸念されます。自分に合った適正な体重管理を行いましょう。

身体活動や運動量が増加することは、肥満の解消につながり、心疾患・高血圧・糖尿病等にかかる割合や死亡率の低下にもつながります。高齢期においては、寝たきり予防効果にもつながります。

日常生活の中で、今よりも体を動かす機会が、無理なく増やせる方法を考えてみましょう。

### 2. 現状と課題

国民健康保険・協会けんぽの特定健康診査結果から、メタボリックシンドローム該当者および予備軍の割合に加えて、腹囲に関しても基準値以上の人の割合が、県や同規模自治体に比べて高いです。特に男性では、肥満と判定された者は50%を超え、血圧、脂質、血糖の項目において、要指導以上の割合は、非肥満の場合に比べ、高くなっています。生活習慣病に関する疾病の国民健康保険医療費も高い状況であることから、生活習慣病発症の主要因である肥満予防対策が必要と考えます。

特定健康診査質問票から、運動習慣のある人の割合は、国民健康保険・協会けんぽ共に国や県・同規模自治体に比べ低くなっており、働く世代の身体活動量の低下がうかがえます。

介護予防基本チェックリスト結果から、二次予防対象者のうち、運動器低下で該当する人が約70%います。介護保険認定新規申請者のうち、筋、骨格系疾患の認定が25%あり、認定要因の中で1位でした。高齢期における、介護予防をふまえた運動器低下予防対策が必要となります。

### 3. 具体的な目標

|                                           |                    | 自分・みんなので出来ること                                     |                                                             | まわり（地域・関係機関・行政）の支え・仕組み         |                                                                                       |
|-------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |                    | 行動目標                                              | 具体的な目標                                                      | 行動目標                           | 具体的な目標                                                                                |
| 体<br>重<br>管<br>理<br>・<br>身<br>体<br>活<br>動 | 0<br>～<br>19<br>歳  | ●健康な体作りのために運動や身体活動が必要であることを理解し、手軽に出来る運動を毎日楽しく続けよう | ●友達や家族と一緒に、体を使った遊びをする<br>●クラブ活動に参加する<br>●保護者がTVやゲーム時間の管理をする | ●健康な体作りのために、身体活動や運動の必要性を普及啓発する | ●ふれあいデー（ノーテレビ）を設定・実施する<br>●毎日の体重計測を普及啓発する<br>●運動イベントを開催する                             |
|                                           | 20<br>～<br>39<br>歳 | ●自分の体力や適正体重を知ろう<br>●毎日の生活の中で、運動習慣を身につけることを心がけよう   | ●毎日体重を測る<br>●仲間と一緒に運動をする                                    | ●健康な体作りのために、身体活動や運動の必要性を普及啓発する | ●毎日の体重計測を普及啓発する<br>●運動イベントを開催する<br>●就業時間内に体操する機会が持てるように、企業に働きかける<br>●毎日の体重計測を普及啓発する   |
|                                           | 40<br>～<br>64<br>歳 | ●自分の体力や適正体重を知ろう<br>●毎日の生活の中で、運動習慣を身につけることを心がけよう   | ●毎日体重を測る<br>●仲間と一緒に運動をしたり、外に出かける                            | ●健康な体作りのために、身体活動や運動の必要性を普及啓発する | ●いわみんエクササイズを普及させる<br>●運動イベントを開催する<br>●就業時間内に体操する機会が持てるように、企業に働きかける<br>●毎日の体重計測を普及啓発する |
|                                           | 65<br>歳<br>以上      | ●適正体重を知ろう<br>●面倒がらずに体を動かそう                        | ●毎日体重を測る<br>●仲間と一緒に、外に出かける                                  | ●年齢にあった身体活動や運動の必要性を普及啓発する      | ●玉手箱体操を普及させる<br>●運動イベントを開催する<br>●毎日の体重計測を普及啓発する                                       |

#### 4. 評価指標

| 体重管理・身体活動 | 評価指標              | 現状値<br>(H28年度) | 目標値<br>(H34年度) | 備考            |
|-----------|-------------------|----------------|----------------|---------------|
|           | ふれあいデー達成率(保育所)    | 73.5%          | 100%           | 調査            |
|           | チャレンジデー達成率(小学校)   | 80.3%          | 100%           | 調査            |
|           | 運動習慣のある人          | 31.2%          | 50.0%          | アンケート         |
|           | 運動器低下該当者          | 69.2%          | 50.0%          | 介護予防基本チェックリスト |
|           | 健康のために体重測定をしている   | 32.7%          | 50.0%          | アンケート         |
|           | いわみんエクササイズを知っている人 | —              | 50.0%          | アンケート         |
|           | 玉手箱体操を知っている人      | —              | 60.0%          | アンケート         |

#### 5. 主な取り組み

| 事業名                             | 概要                                                             | 実施機関         |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|
| ・ふれあいデー(保育所)<br>・チャレンジデー(小、中学校) | ・ノーテレビ・ノーゲーム時間を設定し、<br>家族とのふれあいを通じた身体活動<br>を増加促進する             | 保育所<br>小、中学校 |
| ・運動番組の放映                        | ・日常生活に運動を取り入れやすくする<br>ために、CATVで運動番組を放映する<br>(玉手箱体操、いわみんエクササイズ) | 健康長寿課        |
| ・運動教室                           | ・目的に合わせた運動教室を実施する<br>(肥満改善、体力向上、<br>高齢者の運動機能向上など)              | 健康長寿課        |
| ・普及啓発・健康教育                      | ・適正体重管理(体重測定)の普及を目的<br>とした活動(普及啓発・健康教育)を<br>実施する               | 健康長寿課        |

#### \* 適正体重 \*

その人にとって、太り過ぎでもやせ過ぎでもない、一番健康な状態を維持出来るとされる体重。標準体重が用いられる。

##### (標準体重)

人が肥満でもやせでもなく、一定期間内の死亡率や罹患率が有意に低いなど、最も健康的に生活が出来ると統計的に認定された理想的な体重のこと。

##### ●BMI法(成人期への適用) ※小児には適用出来ない

BMI=22となる時、高血圧・耐糖能異常などの有病率が最も低くなるとされている

※BMI 35以上は、「高度肥満」と定義され、診断や治療の対象となる。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)}^2 \times 22$$

| * BMIによる肥満の判定 * |      |
|-----------------|------|
| 18.5未満          | 低体重  |
| 18.5以上 ~ 25未満   | 普通体重 |
| 25以上 ~ 30未満     | 肥満1度 |
| 30以上 ~ 35未満     | 肥満2度 |
| 35以上 ~ 40未満     | 肥満3度 |
| 40以上            | 肥満4度 |

### 3. 血圧管理

#### 1. 目指す姿

高血圧症が進行すると、糖尿病、脂質異常症など、他の疾病も引き起こし、動脈硬化が進行する危険性が高まります。動脈硬化の進行により、脳血管疾患等を引き起こすと、後遺症から生活に支障をきたし、生活の質(QOL)の低下につながる事が懸念されます。

生き生きと自分らしく生きるために、まずは自分で出来る健康管理に取り組みましょう。血圧測定は自分で出来る健康管理のひとつです。

#### 2. 現状と課題

国民健康保険者の特定健康診査結果から、血圧・脂質・血糖の複合有所見者が多く見られました。

特に、血圧項目を含む有所見者の割合が高いことから、血圧管理をはじめとする循環器予防対策の必要性が考えられます。

#### 3. 具体的な目標

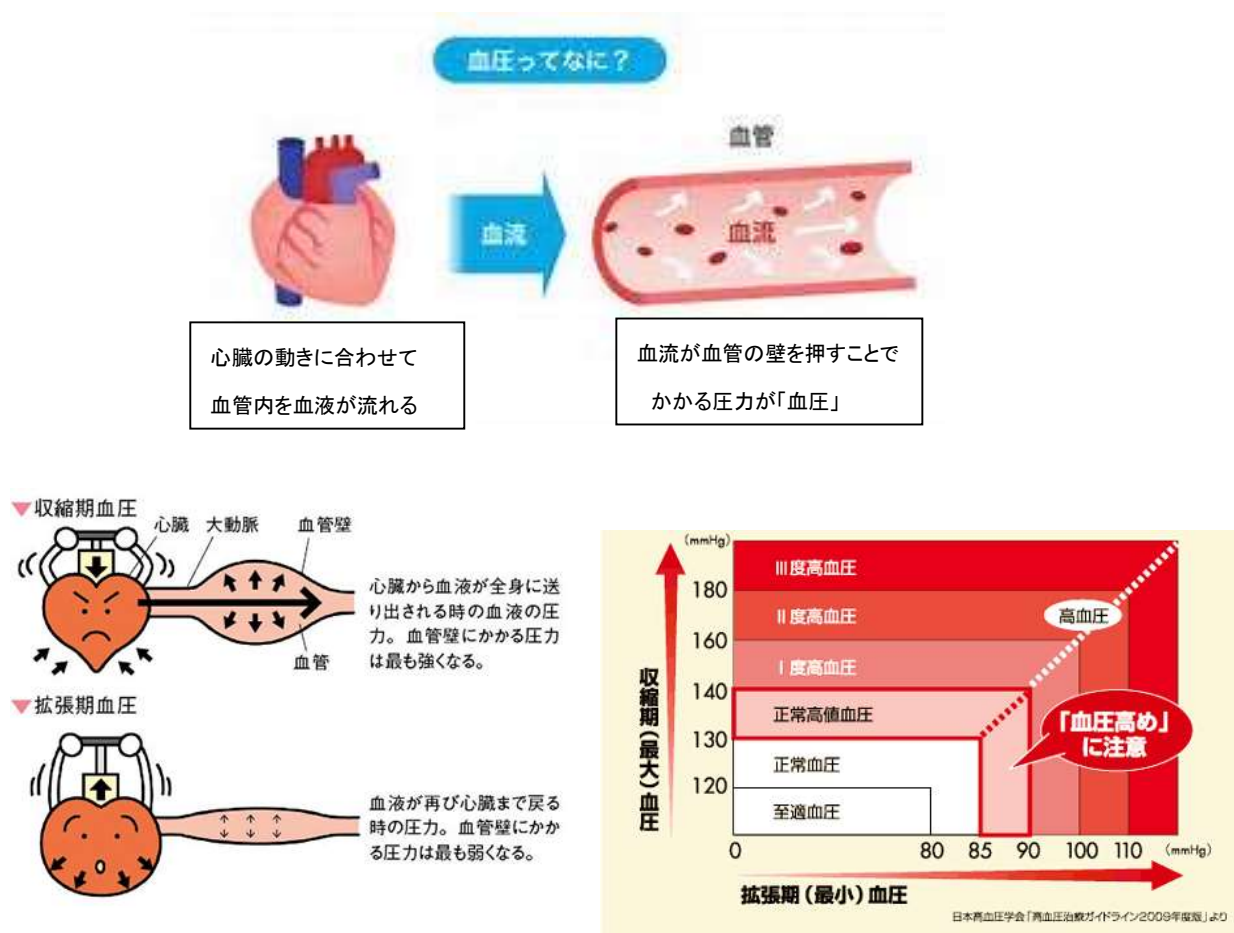
|                  |                    | 自分・みんなで出来ること                                                                                                                    |                                                                                                                         | まわり(地域・関係機関・行政)の支え・仕組み                                                                                      |                                                                                                                                                  |
|------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                    | 行動目標                                                                                                                            | 具体的な目標                                                                                                                  | 行動目標                                                                                                        | 具体的な目標                                                                                                                                           |
| 血<br>圧<br>管<br>理 | 0<br>～<br>19<br>歳  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●減塩の大切さを知り、薄味を心がけよう</li> <li>●野菜を食べよう</li> </ul>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>●毎食(三食)野菜のおかずを食べる</li> <li>●スナック菓子の食べ方に気を付ける</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>●健康な体作りのために、減塩・野菜摂取の必要性を啓発する</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>●適なおやつ・食べ方の選び方を普及啓発する</li> <li>●副菜(野菜のおかず)の重要性を普及啓発する</li> </ul>                                          |
|                  | 20<br>～<br>39<br>歳 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の血圧を知り、血圧の正常値の維持に努めよう</li> <li>●減塩の大切さを知り、薄味を心がけよう</li> <li>●野菜を食べよう</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●毎食(三食)野菜のおかずを食べる</li> <li>●定期的に血圧を測る</li> <li>●塩分・油分の多いお菓子の食べ方に気を付ける</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●健康な体作りのために、減塩・血圧管理の必要性を啓発する</li> <li>●食塩摂取目標量(1日6g)を普及する</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●定期的な血圧測定を普及啓発する</li> <li>●減塩・野菜摂取について広報誌等で普及啓発する</li> <li>●スーパー・コンビニなどの協力を得て、賢い惣菜選び、野菜の摂取を勧める</li> </ul> |
|                  | 40<br>～<br>64<br>歳 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●高血圧によって引き起こされる疾患について知り、血圧を測ろう</li> <li>●減塩の大切さを知り、薄味を心がけよう</li> <li>●野菜を食べよう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●毎食(三食)野菜のおかずを食べる</li> <li>●定期的に血圧を測る</li> <li>●塩分・油分の多いお菓子の食べ方に気を付ける</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●健康な体作りのために、減塩・血圧管理の必要性を啓発する</li> <li>●食塩摂取目標量(1日6g)を普及する</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●毎日の血圧計測定を普及啓発する</li> <li>●減塩・野菜摂取について広報誌等で普及啓発する</li> <li>●スーパー・コンビニなどの協力を得て、賢い惣菜選び、野菜の摂取を勧める</li> </ul> |
|                  | 65<br>歳<br>以上      | <ul style="list-style-type: none"> <li>●高血圧によって引き起こされる疾患について知り、血圧を測ろう</li> <li>●減塩の大切さを知り、薄味を心がけよう</li> <li>●野菜を食べよう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●毎食(三食)野菜のおかずを食べる</li> <li>●定期的に血圧を測る</li> <li>●塩分・油分の多いお菓子の食べ方に気を付ける</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●健康な体作りのために、減塩・血圧管理の必要性を啓発する</li> <li>●食塩摂取目標量(1日6g)を普及する</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●毎日の血圧計測定を普及啓発する</li> <li>●減塩・野菜摂取について広報誌等で普及啓発する</li> </ul>                                              |

#### 4. 評価指標

| 血<br>圧<br>管<br>理 | 評価指標                          | 現状値<br>(H28年度) | 目標値<br>(H34年度) | 備考    |
|------------------|-------------------------------|----------------|----------------|-------|
|                  | 健康のために血圧測定をしている               | 19.3%          | 30.0%          | アンケート |
|                  | 野菜のおかずを、1日3回食べている人            | 18.0%          | 40.0%          | アンケート |
|                  | 食事の塩分を気にしていて、<br>減塩にも取り組んでいる人 | 28.0%          | 50.0%          | アンケート |

#### 5. 主な取り組み

| 事業名        | 概 要                                                | 実施機関  |
|------------|----------------------------------------------------|-------|
| ・普及啓発・健康教育 | 血圧の適正管理(血圧測定、厳選推進、野菜摂取)の普及を目的とした活動(普及啓発・健康教育)を実施する | 健康長寿課 |
| ・血圧計の設置    | 血圧測定習慣の普及を促すため、すこやかセンターに、自動血圧計を設置する                | 健康長寿課 |





## 4. 食生活

### 1. 目指す姿

食べることは、生命を維持するために必要不可欠な行為です。小児期においては健やかな成長を促し、高齢期においては体力・気力保持に関与し、バランスのとれた食事内容は、生活の質(QOL)の向上につながります。反面、過剰摂取は、心疾患・脳卒中・糖尿病等の様々な生活習慣病発症の一因でもあります。自分の体に見合う量や必要な栄養素等の適正摂取など、自分が食べたもので、身体は作られていることを意識し、日々の食生活を健康に配慮しながら積み重ねていきましょう。

### 2. 現状と課題

町内の小中学生の朝食摂取状況は90%を超えており、ほとんどの子ども達が朝食を食べていますが、小学生では2%、中学生では6%、朝食を食べていない子ども達があります。朝食の内容については、「主食のみ」の割合が減り、「主食+1品」の割合が増えてきており、朝食の内容に気を付けていることがうかがえます。

アンケート調査によると、「朝食を毎日食べる」人は79%でした。年代別にみると、年代が若くなるにしたがい、「毎日食べる」人の割合が減り、週に1~2回は欠食する人の割合が増えています。主食・主菜・副菜を1日3食揃えて食べている人は24%、野菜のおかずを1日3回食べている人は18%でした。栄養バランスおよび高血圧予防対策として、主食・主菜・副菜の啓発にあわせて、野菜のおかずの普及が必要と考えられます。介護予防基本チェックリストおよび特定健康診査結果から、高齢者において、低栄養改善・やせ防止のための体重管理が必要な人は約3~4%います。該当者数は少ないですが、今後、増加すると考えられるため、フレイルによるとじこもり予防対策と併せて対策していく必要があると考えます。

#### \*フレイル\*

加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能など)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の低下が出現した状態である。一方で、適切な介入・支援により生活機能の維持向上が可能状態でもあり、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の間を意味します。5項目中3項目以上該当すると「フレイル」1または2項目だけの場合は「プレフレイル(フレイルの前段階)」と判断されます。

- 1 体重減少:意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
- 2 疲れやすい:何をするのも面倒だと、週に3—4日以上感じる
- 3 歩行速度の低下
- 4 握力の低下
- 5 身体活動量の低下

※フレイルには、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、  
気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。



### 3. 具体的な目標

|     |                    | 自分・みんなで出来ること                                                   |                                        | まわり(地域・関係機関・行政)の支え・仕組み                   |                                                                                                       |
|-----|--------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                    | 行動目標                                                           | 具体的な目標                                 | 行動目標                                     | 具体的な目標                                                                                                |
| 食生活 | 0<br>～<br>19<br>歳  | ●生活リズムを整え、朝ご飯を食べよう<br>●栄養バランスのとれた食事を心がけよう                      | ●毎日朝ご飯を食べる<br>●主食・主菜・副菜を<br>毎食(三食)そろえる | ●朝ご飯・栄養バランスの<br>大切さを普及する                 | ●保育所・学校等で年齢に応じた<br>健康教育を行う                                                                            |
|     | 20<br>～<br>39<br>歳 | ●生活リズムを整え、朝ご飯を食べよう<br>●栄養バランスのとれた食事を心がけよう                      | ●毎日朝ご飯を食べる<br>●主食・主菜・副菜を<br>毎食(三食)そろえる | ●朝ご飯・栄養バランスの<br>大切さを普及する                 | ●栄養バランスのとり方について<br>広報誌等で普及啓発する<br>●スーパー・コンビニなどの協力を<br>得て、朝食メニューの充実、<br>野菜摂取を勧める(レシピの<br>設置や野菜コーナーの充実) |
|     | 40<br>～<br>64<br>歳 | ●生活リズムを整え、朝ご飯を食べよう<br>●栄養バランスを考えながら、<br>自分に合った量と食事内容を<br>心がけよう | ●毎日朝ご飯を食べる<br>●主食・主菜・副菜を<br>毎食(三食)そろえる | ●朝ご飯・栄養バランスの<br>大切さを普及する                 | ●栄養バランスのとり方について<br>広報誌等で普及啓発する<br>●スーパー・コンビニなどの協力を<br>得て、朝食メニューの充実、<br>野菜摂取を勧める(レシピの<br>設置や野菜コーナーの充実) |
|     | 65<br>歳<br>以上      | ●生活リズムを整え、朝ご飯を食べよう<br>●栄養バランスを考えながら、<br>自分に合った量と食事内容を<br>心がけよう | ●毎日朝ご飯を食べる<br>●主食・主菜・副菜を<br>毎食(三食)そろえる | ●朝ご飯・栄養バランスの<br>大切さを普及する<br>●高齢者のやせを予防する | ●栄養バランスのとり方について<br>広報誌等で普及啓発する<br>●介護予防教室を行う                                                          |

### 4. 評価指標

| 食生活 | 評価指標                    | 現状値<br>(H28年度) | 目標値<br>(H34年度) | 備考     |
|-----|-------------------------|----------------|----------------|--------|
|     | 朝ごはんを食べる人(小学生)          | 92.8%          | 100%           | 調査     |
|     | 朝ごはんを食べる人(中学生)          | 97.6%          | 100%           | 調査     |
|     | 毎日、朝ごはんを食べる人            | 79.0%          | 100%           | アンケート  |
|     | 朝食で、主食・主菜・副菜がそろえる人(小学生) | 29.6%          | 40.0%          | 調査     |
|     | 朝食で、主食・主菜・副菜がそろえる人(中学生) | 34.8%          | 40.0%          | 調査     |
|     | 毎食(三食)、主食・主菜・副菜がそろえる人   | 24.0%          | 40.0%          | アンケート  |
|     | BMI:18.4以下(やせ):65歳以上    | 4.1%           | 現状値より<br>減少    | 特定健康診査 |



## 5. 主な施策

| 事業名         | 概 要                                                     | 実施機関                  |
|-------------|---------------------------------------------------------|-----------------------|
| 普及啓発・健康教育   | 規則正しい生活習慣(朝食摂取、栄養バランスのとれた食事)の普及を目的とした活動(普及啓発・健康教育)を実施する | 健康長寿課<br>保育所<br>小、中学校 |
| 離乳食講習会      | 乳児期から規則正しい食習慣を身に付けることを目的に、離乳食講習会を実施する                   | 住民生活課<br>健康長寿課        |
| 高齢者低栄養予防教室  | 高齢者のやせ防止のための健康教室を実施する                                   | 健康長寿課                 |
| 地域食育活動      | 住民が主体となった食育活動を実施する                                      | 食生活改善推進員              |
| 企業等関係機関との連携 | 企業等と連携し、規則正しい生活習慣(朝食摂取、栄養バランスのとれた食事)の普及活動を行う            | 健康長寿課<br>企業等関係機関      |

### 野菜350gの目安

一日5皿以上を目標に

(小鉢1皿で野菜約70g)



### 栄養バランスの良い食事の基本

主食・主菜・副菜をそろえて



## 1. 目指す姿

「自分の歯で一生おいしく食べる」ためにも、むし歯予防・歯周疾患予防・咀嚼力の向上など、各ライフステージに応じた取り組みを行いましょう。

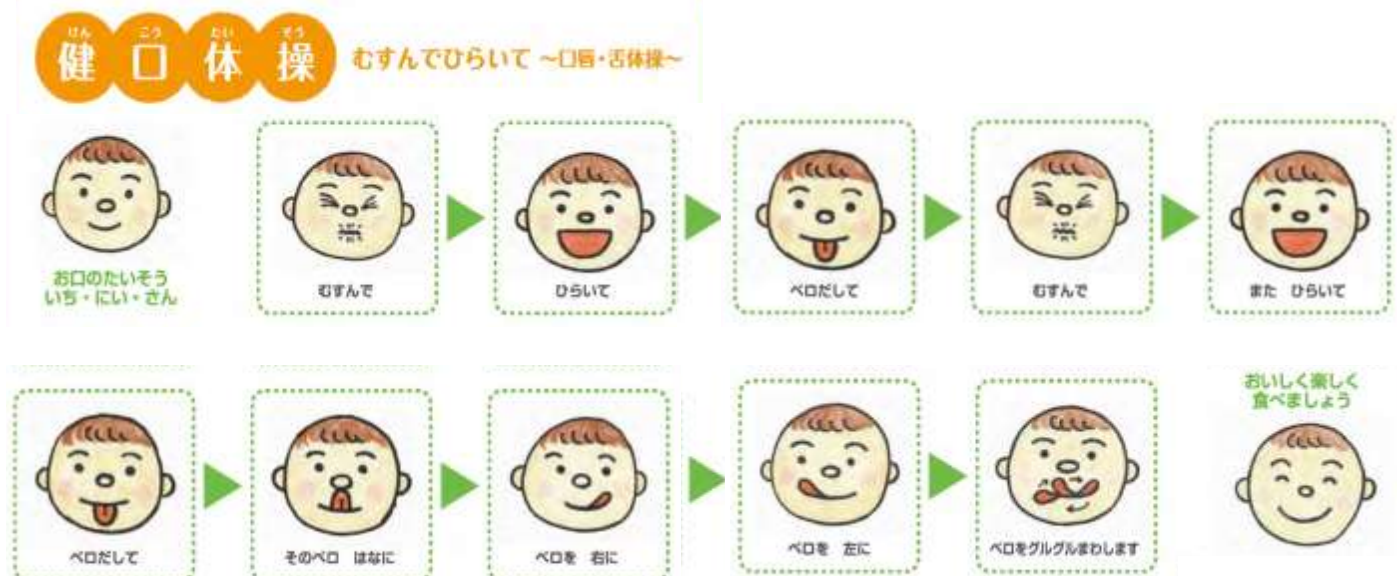
小児期におけるむし歯罹患率は、3 歳を過ぎると急激に増加し、4 歳児、5 歳児では県平均を上回り、県内でもワースト 5 位に入る状況です。特に 5 歳児では、むし歯罹患率は 50%を超え、未処置歯率も

こどもから高齢者まで全世代を通して、歯および口腔に関する予防対策が必要となります。



### 3. 具体的な目標

|      |                    | 自分・みんなで行えること                  |                                                                           | まわり(地域・関係機関・行政)の支え・仕組み                   |                                                                                                    |
|------|--------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                    | 行動目標                          | 具体的な目標                                                                    | 行動目標                                     | 具体的な目標                                                                                             |
| 歯の健康 | 0<br>～<br>19<br>歳  | ●正しい歯磨きの習慣を身につけ、虫歯を予防しよう      | ●歯ブラシと歯間清掃器具を使用して、毎日歯磨きをする<br>●定期的に歯科健診を受ける<br>●早めに治療する<br>●よく噛んで食べる      | ●口の健康と体への影響を啓発する<br>●むし歯予防の必要性を啓発する      | ●保育所・学校等で年齢に応じた健康教育を行う<br>●未治療者へ受診勧奨を行う<br>●仕上げみがきの大切さを啓発する<br>●歯間清掃器具の利用を普及する<br>●健口(けんこう)体操を普及する |
|      | 20<br>～<br>39<br>歳 | ●正しい歯磨きの習慣を身につけ、歯周病を予防しよう     | ●歯ブラシと歯間清掃器具を使用して、毎日歯磨きをする<br>●定期的に歯科・歯周病検診を受ける<br>●早めに治療する<br>●よく噛んで食べる  | ●口の健康と体への影響を啓発する<br>●歯周病予防の重要性を啓発する      | ●歯周病予防について、広報紙等で普及啓発する<br>●歯間清掃器具の利用を普及する<br>●歯科定期受診を啓発する                                          |
|      | 40<br>～<br>64<br>歳 | ●むし歯や歯周病を予防して、今ある歯で一生おいしく食べよう | ●歯ブラシと歯間清掃器具を使用して、毎日歯磨きをする<br>●定期的に歯科・歯周病検診を受ける<br>●早めに治療する<br>●よく噛んで食べる  | ●口の健康と体への影響を啓発する<br>●歯周病予防の重要性を啓発する      | ●歯周病予防について、広報紙等で普及啓発する<br>●歯間清掃器具の利用を普及する<br>●歯周疾患検診を普及する<br>●歯科定期受診を啓発する                          |
|      | 65<br>歳<br>以上      | ●口の周りの筋肉を鍛えて、今ある歯で一生おいしく食べよう  | ●歯ブラシと歯間清掃器具を使用して、毎日歯磨きをする<br>●定期的に歯科・口腔機能検診を受ける<br>●早めに治療する<br>●よく噛んで食べる | ●口の健康と体への影響を啓発する<br>●口腔機能の維持・向上の必要性を啓発する | ●口腔機能向上について、広報紙等で普及啓発する<br>●介護予防教室を行う<br>●健口(けんこう)体操を普及する<br>●歯間清掃器具の利用を普及する<br>●高齢者歯科健診を普及する      |



(参考)鳥取県健口食育プロジェクト事業「食べる力を育むために」

#### 4. 評価指標

| 歯<br>の<br>健<br>康 | 評価指標               | 現状値<br>(H28年度) | 目標値<br>(H34年度) | 備考          |
|------------------|--------------------|----------------|----------------|-------------|
|                  | むし歯のない人(1歳6か月児)    | 98.5%          | 100%           | 調査          |
|                  | むし歯のない人(3歳児)       | 84.7%          | 100%           | 調査          |
|                  | むし歯のない人(4歳児)       | 71.2%          | 80.0%          | 調査          |
|                  | むし歯のない人(5歳児)       | 53.3%          | 70.0%          | 調査          |
|                  | むし歯のない人(小学生)       | 35.9%          | 50.0%          | 調査          |
|                  | むし歯のない人(中学生)       | 37.7%          | 50.0%          | 調査          |
|                  | むし歯処置歯率(4歳児)       | 58.0%          | 80.0%          | 調査          |
|                  | むし歯処置歯率(5歳児)       | 62.5%          | 80.0%          | 調査          |
|                  | むし歯処置者(小学生)        | 71.8%          | 80.0%          | 調査          |
|                  | むし歯処置者(中学生)        | 73.0%          | 80.0%          | 調査          |
|                  | 仕上げみがきをしている(3歳児)   | 72.0%          | 100%           | 3歳児健診時アンケート |
|                  | 歯間清掃器を使っている人       | 41.0%          | 50.0%          | アンケート       |
|                  | 1年に1回以上歯科健診を受けている人 | 33.0%          | 40.0%          | アンケート       |

#### 5. 主な取り組み

| 事業名                                              | 概 要                                                                           | 実施機関                    |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| ・歯科健診<br>(1歳6か月児、3歳児、<br>保育所・小・中学校)              | ・むし歯予防を目的に歯科健診を実施する                                                           | 住民生活課<br>保育所<br>小・中学校   |
| ・歯周疾患検診<br>(35～70歳までの5刻みの方)<br>・後期高齢者歯科健診(75歳以上) | ・歯周病予防、口腔機能の保持を目的に、<br>歯科健診を実施する                                              | 健康長寿課<br>住民生活課          |
| ・歯科健診(2歳・2歳6か月・3歳)<br>& フッ素塗布<br>・6歳児歯科健診・フッ素塗布  | ・歯科健診に併せて、むし歯予防、歯質<br>強化を目的に、フッ素塗布を実施する<br>・健診時に併せて、歯科衛生士による<br>仕上げみがき指導を実施する | 住民生活課                   |
| ・フッ化物洗口                                          | ・むし歯予防、歯質強化を目的に、保育所<br>年中児・年長児に、フッ化物洗口を実施<br>する                               | 健康長寿課<br>保育所            |
| ・夜の歯みがき週間                                        | ・こどもの歯みがき習慣、仕上げみがきの<br>習慣の定着を目的に、歯みがき週間を<br>設定し、親子で歯みがきに取組む                   | 保育所<br>小、中学校            |
| ・ <sup>けんこう</sup> 健口体操の普及                        | ・小児期および高齢者の咀嚼・嚥下機能の<br>向上、保持を目的に <sup>けんこう</sup> 健口体操(玉手箱体<br>操も含めて)を普及させる    | 社会福祉協議会<br>保育所<br>健康長寿課 |
| ・未治療者への受診勧奨                                      | ・小・中学校で未治療者に対し、受診勧奨を<br>行う                                                    | 小、中学校                   |



## 6. タバコ

### 1. 目指す姿

タバコは、肺がんをはじめ咽頭がん、食道がん、虚血性心疾患など、多くの疾患に関連する危険因子です。特に、未成年者に喫煙した者の危険性はより高くなるため、未成年者は喫煙はしません、させません。喫煙を継続した場合に比べ、禁煙すると、これらの疾患の危険性は減少することから、禁煙しましょう。妊婦の喫煙は、流産・早産および低出生体重児の危険因子になることを理解し、喫煙はしません。周囲の喫煙者のタバコの煙による受動喫煙は、肺がんや呼吸器疾患、乳幼児突然死症候群(SIDS)などの危険因子になることから、受動喫煙防止に努めましょう。

### 2. 現状と課題

特定健康診査質問票から、喫煙習慣のある人の割合は、男性において国民健康保険・協会けんぽ共に県と比べて高くなっています。アンケート結果から、タバコの害を知っている人は約90%と、タバコの害についての普及啓発は出来てきています。

3～4か月児健診アンケート(H28年度)において、育児期間中の父親の喫煙率は40.6%でした。子育て世代の喫煙は、こどもの受動喫煙につながることから、子育て世代への受動喫煙防止の普及啓発が重要と考えます。

### 3. 具体的な目標

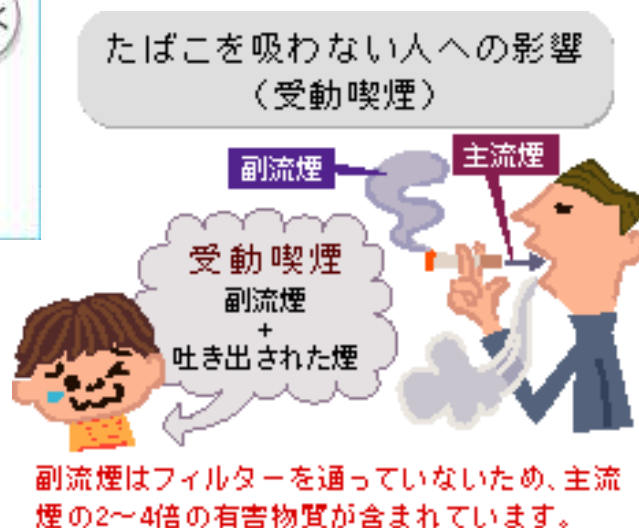
|     |                    | 自分・みんなで出来ること                                                  |                                                      | まわり(地域・関係機関・行政)の支え・仕組み                |                                                                 |
|-----|--------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|     |                    | 行動目標                                                          | 具体的な目標                                               | 行動目標                                  | 具体的な目標                                                          |
| タバコ | 0<br>～<br>19<br>歳  | ●タバコが体に及ぼす<br>影響を知ろう                                          | ●喫煙しない<br>(未成年者の喫煙は法律で禁止<br>されている)<br>●未成年者にタバコは勧めない | ●タバコが体に及ぼす<br>影響を啓発する<br>●受動喫煙防止を促進する | ●学校等で年齢に応じた<br>健康教育を行う<br>●保育所・学校の敷地内<br>禁煙を促進する                |
|     | 20<br>～<br>39<br>歳 | ●タバコが体に及ぼす<br>影響を知ろう<br>●周りの人の健康に配慮<br>し、自分の煙を吸わせ<br>ないようにしよう | ●禁煙にチャレンジする<br>●受動喫煙させない<br>(タバコを吸う人はマナーを守る)         | ●タバコが体に及ぼす<br>影響を啓発する<br>●受動喫煙防止を促進する | ●禁煙外来を周知する<br>●タバコの害について<br>広報誌等で普及啓発する<br>●公共施設の敷地内禁煙を<br>促進する |
|     | 40<br>～<br>64<br>歳 | ●タバコが体に及ぼす<br>影響を知ろう<br>●周りの人の健康に配慮<br>し、自分の煙を吸わせ<br>ないようにしよう | ●禁煙にチャレンジする<br>●受動喫煙させない<br>(タバコを吸う人はマナーを守る)         | ●タバコが体に及ぼす<br>影響を啓発する<br>●受動喫煙防止を促進する | ●禁煙外来を周知する<br>●タバコの害について<br>広報誌等で普及啓発する<br>●公共施設の敷地内禁煙を<br>促進する |
|     | 65<br>歳<br>以上      | ●タバコが体に及ぼす<br>影響を知ろう<br>●周りの人の健康に配慮<br>し、自分の煙を吸わせ<br>ないようにしよう | ●禁煙にチャレンジする<br>●受動喫煙させない<br>(タバコを吸う人はマナーを守る)         | ●タバコが体に及ぼす<br>影響を啓発する<br>●受動喫煙防止を促進する | ●禁煙外来を周知する<br>●タバコの害について<br>広報誌等で普及啓発する<br>●公共施設の敷地内禁煙を<br>促進する |

#### 4. 評価指標

| タ<br>バ<br>コ | 評価指標           | 現状値<br>(H28年度) | 目標値<br>(H34年度) | 備考        |
|-------------|----------------|----------------|----------------|-----------|
|             | タバコの害を知っている人   | 90.0%          | 100%           | アンケート     |
|             | タバコを吸っている人     | 19.0%          | 12.0%          | アンケート     |
|             | 喫煙率(40～64歳) 男性 | 34.0%          | 30.0%          | 特定健康診査質問票 |
|             | 喫煙率(40～64歳) 女性 | 7.0%           | 5.0%           | 特定健康診査質問票 |
|             | 喫煙率(65～74歳) 男性 | 19.2%          | 15.0%          | 特定健康診査質問票 |
|             | 喫煙率(65～74歳) 女性 | 0.9%           | 0%             | 特定健康診査質問票 |

#### 5. 主な取り組み

| 事業名         | 概 要                                                              | 実施機関                          |
|-------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| ・公共施設敷地内禁煙化 | ・受動喫煙防止を目的に、未成年者および多くの方が利用する公共施設の敷地内禁煙化を促進する                     | 教育委員会<br>住民生活課<br>病院<br>健康長寿課 |
| ・禁煙外来       | ・禁煙の推進、支援を行うため、禁煙外来を設置する<br>・禁煙外来を広報等で周知する                       | 病院<br>健康長寿課                   |
| ・普及啓発・健康教育  | ・未成年者の喫煙防止、妊婦の喫煙防止、受動喫煙防止など、禁煙、受動喫煙防止の推進を目的とした活動(普及啓発・健康教育)を実施する | 健康長寿課<br>住民生活課                |



## 7. アルコール

### 1. 目指す姿

アルコールの心身に与える影響は大きく、特に、発育途上にある未成年者への影響は大きい。ため、未成年者は飲酒しません、させません。妊婦は、胎児への影響を考慮し、胎児性アルコール症候群等の危険性を伴うことを理解し、飲酒はしません。また、多量飲酒は急性アルコール中毒、アルコール依存症など、本人の身体的・精神的な健康の損失につながることを、肝疾患・脳卒中等の臓器障害にも関連することなど、アルコールが健康に及ぼす影響の大きさを理解したうえで、飲酒する場合は、休肝日の設定、適正飲酒を心がけましょう。

### 2. 現状と課題

アンケート結果からは、毎日飲酒習慣のある人は約 20%と低い結果でしたが、特定健康診査質問票から、毎日飲酒習慣のある人の割合が、男性において、国民健康保険・協会けんぽ共に、県および国や同規模自治体と比べて高くなっており、今後も休肝日の設定、適正飲酒の普及啓発が必要と考えます。

### 3. 具体的な目標

|                       |                    | 自分・みんなで出来ること                       |                                                   | まわり(地域・関係機関・行政)の支え・仕組み |                          |
|-----------------------|--------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|--------------------------|
|                       |                    | 行動目標                               | 具体的な目標                                            | 行動目標                   | 具体的な目標                   |
| ア<br>ル<br>コ<br>ー<br>ル | 0<br>～<br>19<br>歳  | ●飲酒が体に及ぼす影響を知ろう                    | ●飲酒しない<br>(未成年者の飲酒は法律で禁止されている)<br>●未成年にアルコールは勧めない | ●飲酒が体に及ぼす影響について啓発する    | ●学校等で年齢に応じた健康教育を行う       |
|                       | 20<br>～<br>39<br>歳 | ●飲酒が体に及ぼす影響を知ろう<br>●節度ある適量飲酒を心がけよう | ●飲む時は適正飲酒を心がける<br>●連続週 2 日の休肝日を設ける                | ●飲酒が体に及ぼす影響について啓発する    | ●適正飲酒について<br>広報誌等で普及啓発する |
|                       | 40<br>～<br>64<br>歳 | ●飲酒が体に及ぼす影響を知ろう<br>●節度ある適量飲酒を心がけよう | ●飲む時は適正飲酒を心がける<br>●連続週 2 日の休肝日を設ける                | ●飲酒が体に及ぼす影響について啓発する    | ●適正飲酒について<br>広報誌等で普及啓発する |
|                       | 65<br>歳<br>以上      | ●飲酒が体に及ぼす影響を知ろう<br>●節度ある適量飲酒を心がけよう | ●飲む時は適正飲酒を心がける<br>●連続週 2 日の休肝日を設ける                | ●飲酒が体に及ぼす影響について啓発する    | ●適正飲酒について<br>広報誌等で普及啓発する |

#### 4. 評価指標

| 分野    | 評価指標              | 現状値<br>(H28年度) | 目標値<br>(H34年度) | 備考        |
|-------|-------------------|----------------|----------------|-----------|
| アルコール | 毎日飲酒する人           | 17.0%          | 10.0%          | アンケート     |
|       | 飲酒率:毎日(40～64歳) 男性 | 48.7%          | 35.0%          | 特定健康診査質問票 |
|       | 飲酒率:毎日(40～64歳) 女性 | 8.6%           | 5.0%           | 特定健康診査質問票 |
|       | 飲酒率:毎日(65～74歳) 男性 | 58.6%          | 45.0%          | 特定健康診査質問票 |
|       | 飲酒率:毎日(65～74歳) 女性 | 4.0%           | 2.0%           | 特定健康診査質問票 |

#### 5. 主な取り組み

| 事業名        | 概要                                                        | 実施機関  |
|------------|-----------------------------------------------------------|-------|
| ・普及啓発・健康教育 | ・未成年者の飲酒防止、多飲酒の防止・<br>適正飲酒の推進を目的とした活動<br>(普及啓発・健康教育)を実施する | 健康長寿課 |

##### \* 飲酒量の単位 \*

飲酒量の単位は「ドリンク」で表す。

##### ●節度ある適度な飲酒量

健康な(検査結果良好な)男性で、お酒に強い(顔が赤くならない)人 ⇒ **2ドリンク/日**

女性、65歳以上、生活習慣病のある人、お酒に弱い人(顔が赤くなる人) ⇒ **1ドリンク/日**

※これ以上飲むと、寿命に影響が出始めることが研究で判明している

●生活習慣病のリスクを高める飲酒量 ⇒ **男性 4ドリンク/日** **女性 2ドリンク/日**

※この量を飲み続けると、生活習慣病になる。既に病気がある人は改善しないどころか、悪化させてしまう。  
薬を飲んでも効かない。

●多量飲酒 ⇒ **6ドリンク/日**

「**1ドリンク**」＝「純アルコール10gを含むアルコール飲料」

「アルコール度数」×「飲んだ量」×0.8(係数)＝「純アルコール量」

例) ビール(アルコール度数5%)500mlの場合

$0.05 \times 500 \times 0.8 = 20$  純アルコール量20g

**ビール 500ml = 2ドリンク** (節度ある適度な飲酒量)



## 8. こころの健康

### 1. 目指す姿

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるために必要で、生活の質(QOL)に大きく影響します。こころの健康を保つためには、適度な運動、バランスのとれた食生活も大切であることから、まずは、規則正しい生活リズムを身に付けましょう。併せて十分な睡眠で心身の回復を図り、上手にストレスを発散していきましょう。

自殺のうちのかなりの数は、うつ病が背景にあると考えられています。うつ病を代表とするこころの病気は、誰もがかかりうる病気であることを理解し、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現に取り組みましょう。

### 2. 現状と課題

アンケート結果から、日常生活でストレス等を多く感じている人は約 20%でした。ストレス解消方法を持っている人は約 90%、相談できる相手がいると答えた方は約 80%と、ストレス等があっても、上手に解消や相談が出来ていることがうかがえます。

自殺予防月間を知っている人は約 20%と低いため、自殺予防月間の周知が必要と考えます。自殺者は、女性より男性が多く、40歳代と70歳代を頂点とした二峰性であることから、職域など関係機関との連携強化や、地域での見守り体制および相談体制の充実を図り、併せて、家庭や地域での役割、あいさつが出来る関係性など、人とつながることの大切さを啓発していくことも重要と考えます。

#### \*こんなこころと体のサインはありませんか？\*

##### ストレスの多いあなたへ

- ☐ 今までたのしんでいたことが楽しめない
- ☐ 理由もなく悲しい・憂うつな気分になる
- ☐ 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ☐ 疲れやすい、元気がない
- ☐ 気力がわかない、何もする気がしない
- ☐ 自分が役に立つ人間だとは思えない
- ☐ なかなか寝付けない、眠っても疲れがとれない
- ☐ 肩こりや頭痛、腹痛などの痛みがある
- ☐ 食欲がなくなる、または食べ過ぎる

##### 身近にこんな人はいませんか？

- ☐ 表情が暗く元気がない
- ☐ 体調不良を訴えることが増えた
- ☐ 人付き合いを避けるようになった
- ☐ 遅刻やや欠勤をするようになった
- ☐ 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- ☐ 飲酒量が増えた
- ☐ 1日のうち、朝方に調子がすぐれない様子である

#### \*あなたもゲートキーパーに\*

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

悩んでいる人は、誰にも打ち明けられず、周囲から孤立し、追い詰められている場合があります。まずは周りにいる人が、その人の発しているサインに気づき、声をかけることが大切です！特別な役割ではなく、誰でもふだん自然にやっていることなのです。難しく考えず、少し意識することで、大切な人を支援することにつながります。



### 3. 具体的な目標

|        |                    | 自分・みんなで出来ること                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                         | まわり(地域・関係機関・行政)の支え・仕組み                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                    | 行動目標                                                                                                                                              | 具体的な目標                                                                                                                                                                                                  | 行動目標                                                                                                                                                 | 具体的な目標                                                                                                                                                                                                                                             |
| こころの健康 | 0<br>～<br>19<br>歳  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●人とのつながりを大切にしよう</li> <li>●規則正しい生活リズムを身につけよう</li> <li>●上手にストレスを発散し、休養をとろう</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>●家族や地域の人に大きな声で挨拶をする</li> <li>●困った時は、家族や先生に相談する</li> <li>●早寝早起きの生活リズムを身につける</li> </ul>                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>●自分とまわりの人の心のサインに気づくことの大切さを啓発する</li> <li>●学校等でも、こどもの変化に気づけるようにする</li> <li>●妊産婦・乳幼児については、母子保健分野と連携する</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●相談窓口を周知する</li> <li>●不登校者対策を行う</li> <li>●道徳・倫理教育を進める</li> </ul>                                                                                                                                             |
|        | 20<br>～<br>39<br>歳 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●人とのつながりを大切にしよう</li> <li>●自分自身の心のサインに気づこう</li> <li>●生活リズムを整え、上手にストレスを発散し、休養を取ろう</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●自分から進んで挨拶をする</li> <li>●家族や友人の話を耳を傾ける</li> <li>●困った時は、家族や友人に相談する</li> <li>●十分な睡眠と、自分に合ったストレス解消法を実行する</li> <li>●悩み事を相談出来る人や場所を見つけておく</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●自分と周りの人の心のサインに気づくことの大切さを啓発する</li> </ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>●こころの健康について、広報誌等で普及啓発する</li> <li>●相談窓口を周知する</li> <li>●相談体制を充実する</li> <li>●ゲートキーパーを養成する</li> <li>●自殺予防月間を周知する</li> <li>●自殺予防を目的とした関係機関とのネットワークづくりを促進する</li> </ul>                                            |
|        | 40<br>～<br>64<br>歳 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●人とのつながりを大切にしよう</li> <li>●周りの人の心のサインに気づこう</li> <li>●生活リズムを整え、上手にストレスを発散し、休養を取ろう</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●自分から進んで挨拶をする</li> <li>●地域の中で役割を持つ</li> <li>●家族や友人の話を耳を傾ける</li> <li>●困った時は、誰かに相談する</li> <li>●十分な睡眠と、自分に合ったストレス解消法を実行する</li> <li>●悩み事が相談出来る人や場所を見つけておく</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●自分と周りの人の心のサインに気づくことの大切さを啓発する</li> </ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>●こころの健康について、広報誌等で普及啓発する</li> <li>●相談窓口を周知する</li> <li>●相談体制を充実する</li> <li>●ゲートキーパーを養成する</li> <li>●自殺予防月間を周知する</li> <li>●自殺予防を目的とした関係機関とのネットワークづくりを促進する</li> </ul>                                            |
|        | 65<br>歳<br>以上      | <ul style="list-style-type: none"> <li>●人とのつながりを大切にしよう</li> <li>●生きがいを持とう</li> <li>●生活リズムを整え、上手にストレスを発散し、休養を取ろう</li> <li>●出来ることは自分でやろう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●自分から進んで挨拶をする</li> <li>●地域の中で役割を持つ</li> <li>●家族や友人の話を耳を傾ける</li> <li>●困った時は、誰かに相談する</li> <li>●気の合う仲間と出かける</li> <li>●悩み事を相談出来る人や場所を見つけておく</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>●自分と周りの人の心のサインに気づくことの大切さを啓発する</li> <li>●生きがいづくりを支援する</li> <li>●地域包括ケア体制を構築する(介護保険計画との連携)</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●こころの健康について、広報誌等で普及啓発する</li> <li>●相談窓口を周知する</li> <li>●相談体制を充実する</li> <li>●ゲートキーパーを養成する</li> <li>●自殺予防月間を周知する</li> <li>●自殺予防を目的とした関係機関とのネットワークづくりを促進する</li> <li>●見守り体制の整備を行う(高齢者の独り暮らし、高齢者世帯の訪問等)</li> </ul> |

#### 4. 評価指標

| こ<br>こ<br>ろ<br>の<br>健<br>康 | 評 価 指 標                                | 現状値<br>(H28年度) | 目標値<br>(H34年度) | 備 考           |
|----------------------------|----------------------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                            | 自分から挨拶をしている(小、中学生)                     | 93.6%          | 100%           | 調査            |
|                            | 週4回以上、早寝早起きの生活リズムが<br>身についている(小学生・中学生) | 77.5%          | 85.0%          | 調査            |
|                            | ストレスが大いにある人                            | 23.0%          | 15.0%          | アンケート         |
|                            | 悩みを受け止めてくれる人がいる                        | 78.0%          | 90.0%          | アンケート         |
|                            | 家庭や地域での役割がある人                          | 64.0%          | 80.0%          | アンケート         |
|                            | 世代間交流のある人                              | 75.0%          | 85.0%          | アンケート         |
|                            | ストレス解消法を持っている人                         | 93.0%          | 100%           | アンケート         |
|                            | 睡眠不足と感じている人                            | 27.0%          | 現状値<br>より減少    | 国保データベース      |
|                            | 不登校者数(町内小中学生)                          | 6 人            | 0 人            |               |
|                            | 自殺者数                                   | 3 人            | 0 人            |               |
|                            | 自殺予防月間を知っている人                          | 16.0%          | 50.0%          | アンケート         |
|                            | ここ1年で自殺したいと思ったことのある人                   | 6.0%           | 0%             | アンケート         |
|                            | とじこもり傾向の人                              | 17.9%          | 10%以下          | 介護予防基本チェックリスト |

#### 5. 主な取り組み

| 事業名               | 概 要                                                                   | 実施機関    |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------|
| ・あいさつ運動           | ・人とのつながりを大切に、基本的な生活習慣であるあいさつを身に付けるため、小、中学校登校時にあいさつ運動を実施する             | 小、中学校   |
| ・スクールソーシャルワーカーの配置 | ・児童・生徒および保護者の抱える様々な課題に対する相談支援を目的に、ソーシャルワーカーを配置する                      | 教育委員会   |
| ・サロン活動            | ・地域における高齢者の居場所作りを目的に、ボランティアの力を借りながら、サロン活動を行う                          | 社会福祉協議会 |
| ・ゲートキーパー養成講座      | ・自分と周りの人の心のサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守ることの大切さを啓発するために、ゲートキーパーを養成する | 健康長寿課   |
| ・普及啓発・健康教育        | ・こころの健康(ストレス解消、快眠、うつ予防等)の普及を目的とした活動(普及啓発・健康教育)を実施する                   | 健康長寿課   |

## 第5章 医療費分析からの施策の展開

平成28年度策定の「岩美町国民健康保険保健事業実施計画」では、国民健康保険における医療費分析を行い、現状と抽出された健康課題から、優先順位を決め、具体的な目標を定め、取り組んでいます。

<優先する健康課題> **生活習慣病(循環器)の重症化を予防する**

## &lt;具体的な目標と評価指標&gt;

| 優先<br>順位 | 目 標                                                                  | 評価指標                |                  |                  | 実現のための計画                                                                                                                                                                             |
|----------|----------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                      | 現状と目標               |                  |                  |                                                                                                                                                                                      |
| ①        | 特定健康診査<br>有所見者要精密<br>検査受診率の向上                                        | 要精密検査受診率            |                  |                  | ・特定健康診査の結果は、必ず訪問して説明して<br>から渡す。<br>・有所見者で精密検査の結果が返ってこない方<br>については、3ヶ月を目途に電話で受診の確認を<br>する。<br>・健康講座の案内を送る。                                                                            |
|          |                                                                      | 現状                  | H31              | H34              |                                                                                                                                                                                      |
|          |                                                                      | 29.4%               | 40.0%            | 50.0%            |                                                                                                                                                                                      |
| ②        | 特定健康診査<br>受診率の向上                                                     | 特定健康診査受診率           |                  |                  | ・地区健診終了地区の特定健康診査3年間未受<br>診者を抽出し、電話勧奨。(特に、特定健診と<br>医療機関での受診の無い方を積極的に勧<br>奨。)ハガキ、再交付受診券の発送<br>・主治医からの受診勧奨<br>・健診データ情報提供の広報を積極的に行う。<br>・ケーブルテレビ番組の作成<br>・休日健診を秋に設定し、健診を受けやすい環境<br>をつくる。 |
|          |                                                                      | 現状                  | H31              | H34              |                                                                                                                                                                                      |
|          |                                                                      | 40.3%               | 50.0%            | 60.0%            |                                                                                                                                                                                      |
| ③        | タバコは、心筋梗<br>塞・がん・循環器系<br>疾患のリスクを高め<br>るため、公共施設等<br>の敷地内禁煙の施<br>設を増やす | 敷地内禁煙施設数            |                  |                  | ・施設内禁煙から敷地内禁煙への移行。<br>(全施設数 33 ※1)<br>・児童、保護者及び教員への健康教育。<br>・協会けんぽと共同して町内事業所に<br>健康づくり応援施設の登録を呼びかける。<br>・町内の禁煙エリアの設定。                                                                |
|          |                                                                      | 現状                  | H31              | H34              |                                                                                                                                                                                      |
|          |                                                                      | 2                   | 17               | 33               |                                                                                                                                                                                      |
| ④        | メタボリックシンドロ<br>ームの解消のため<br>運動の定着化を図<br>る                              | 1 回 30 分以上の運動習慣無しの方 |                  |                  | ・リズムエクササイズ、ヨガ教室(有料)などアフタ<br>ーファイブの運動教室<br>・CATVでビデオ上映(エクササイズ)<br>・ウォーキングサークルや運動サークルへの活動<br>費助成を検討する。                                                                                 |
|          |                                                                      | 現状                  | H31              | H34              |                                                                                                                                                                                      |
|          |                                                                      | 40～64 歳<br>79.6%    | 40～64 歳<br>75.0% | 40～64 歳<br>70.0% |                                                                                                                                                                                      |
|          |                                                                      | 65～74 歳<br>60.9%    | 65～74 歳<br>55.0% | 65～74 歳<br>50.0% |                                                                                                                                                                                      |

※1(役場、すこやかセンター、文化センター、社会福祉協議会、就業改善センター、観光会館、渚交流館、小学校3、中学校1、

保育所3、町民体育館2、町民グラウンド、中央公民館、地区公民館9、地区社会体育施設6)

なお、本計画で抽出した健康課題のうち、目標設定において取り上げなかったものについては、保健衛生部門等関係部署と共通認識を持ちながら、岩美町健康づくり計画等本町が定める他の計画と整合性を図り、目標を定め、実践するものとする。

## （ 資 料 編 ）

資料 1 岩美町健康づくり計画策定委員会設置概要

資料 2 第 3 次岩美町健康づくり計画策定委員 名簿

資料 3 健康づくり計画策定の経過

資料 4 第 3 次岩美町健康づくり計画アンケート結果

(設置目的)

第 1 条 岩美町健康づくり計画の策定にあたり、関係者の幅広い参画を得て、その内容を検討し策定するため、岩美町健康づくり計画策定委員会（以下「策定委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第 2 条 策定委員会は、岩美町健康づくり計画の策定にあたり、関係者の意見をその内容に反映させるために必要な事項を所掌する。

(組織)

第 3 条 策定委員会は、別表に掲げる機関、団体等の代表者で組織し、町長が委嘱する。

2 策定委員会には、委員長 1 名及び副委員長 1 名を置き、委員の互選によりこれを定める。

3 策定委員会は、次に掲げる各部会をもって組織する。

ア. 策定部会

課題検討部会の部会長、副部会長で組織し、課題検討部会で出された素案を検討し、岩美町健康づくり計画案を作成。

イ. 課題検討部会

健康課題の状況にあわせ、項目毎に検討部会を設ける。

各検討部会において、課題抽出、行動目標案の作成など、岩美町健康づくり計画策定に関する素案を作成。

各検討部会の設定は、第 1 回策定委員会で行なう。

4 策定委員会の各部会には、部会長 1 名、副部会長 1 名を置き、委員の互選によりこれを定める。なお、策定部会の部会長、副部会長は、岩美町健康づくり計画策定委員会の委員長、副委員長が兼務する。

(任期)

第 4 条 委員の任期は、委嘱の日から平成 32 年 3 月 31 日までとし、以後は、2 年とし再任を妨げない。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(職務)

第 5 条 委員長は、策定委員会を統括し、代表する。

2 策定委員会及び策定部会は、委員長が必要に応じて招集し、議長となる。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。

(委員以外の者の出席)

第6条 委員長は策定委員会及び各部会の会議に、必要に応じ、委員以外の者に出席を求め、説明又は意見を聴くことが出来る。

(庶務)

第7条 策定委員会の庶務は、健康増進担当課において行なう。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、策定委員会の運営に必要な事項は、委員長が別に定める。

附則

(施行の期日)

1 この要綱は、平成29年8月1日から施行する。

別 表 (第3条第1項関係)

岩美町健康づくり計画策定委員構成表

|    | 区分                        | 人数 |
|----|---------------------------|----|
| 1  | 地区公民館                     | 1  |
| 2  | 岩美町食生活改善推進員連絡協議会          | 1  |
| 3  | 岩美町健康管理推進員                | 1  |
| 4  | 保育所保護者会                   | 1  |
| 5  | 小中学校PTA                   | 2  |
| 6  | 岩美町老人クラブ連合会 若手委員          | 1  |
| 7  | ふれあいいきいきサロン               | 1  |
| 8  | 岩美町民生児童委員協議会              | 1  |
| 9  | 協会けんぽ (もしくは 協会けんぽ所属町内事業所) | 1  |
| 10 | 岩美町教育研究会 養護教諭部会           | 1  |



(資料2)

第3次岩美町健康づくり計画策定委員 名簿

任期 平成29年8月28日～平成32年3月31日

|    | 区分                  | 氏名（敬称略）          |
|----|---------------------|------------------|
| 1  | 地区公民館 代表            | 出口 武志 ○兼◆        |
| 2  | 岩美町食生活改善推進員連絡協議会 代表 | 土井 啓子 ◎兼■        |
| 3  | 岩美町健康管理推進員 代表       | 平井 富士雄 ■         |
| 4  | 岩美町保育所保護者会 代表       | 福田 靖史            |
| 5  | 岩美町小中学校PTA連合会 代表    | 米村 裕子<br>津村 慎一 ■ |
| 6  | 岩美町老人クラブ連合会 若手委員 代表 | 山田 洋子            |
| 7  | ふれあいいきいきサロン 代表      | 山根 ひな子 ◆         |
| 8  | 岩美町民生児童委員協議会 代表     | 小谷 和俊            |
| 9  | 協会けんぽ 代表            | 小川 学<br>渡邊 弘     |
| 10 | 岩美町教育研究会 養護教諭部会 代表  | 川下 早登美           |

◎＝委員長 ○＝副委員長

■＝部会長 ◆＝副部会長

### 資料3 計画策定の経過

| 年月日        | 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 平成29年3月    | 健康づくり計画策定用アンケート                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 平成29年8月28日 | <p>第1回策定委員会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●委嘱状交付</li> <li>●委員長・副委員長選出</li> <li>●説明 <ul style="list-style-type: none"> <li>・策定委員会の役割</li> <li>・計画の位置付け</li> </ul> </li> <li>●報告 <ul style="list-style-type: none"> <li>・岩美町の健康現状および医療費の現状</li> <li>・新しいわみ健康づくり計画最終評価結果</li> <li>・第3次計画策定の流れ</li> </ul> </li> </ul> <p>◇グループ討議</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康課題の抽出</li> </ul> |
| 9月22日      | <p>第2回策定委員会および部会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●部会長・副部会長選出</li> <li>◆部会討議(3部会)</li> <li>・行動目標の設定</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10月30日     | <p>第3回策定委員会および部会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆部会討議(3部会)</li> <li>・行動目標にあわせた数値目標の設定</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 11月21日     | <p>第3次岩美町健康づくり計画(素案)についての<br/>パブリックコメント実施(～平成29年12月20日)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 12月22日     | <p>第4回策定委員会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・第3次岩美町健康づくり計画原案について</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

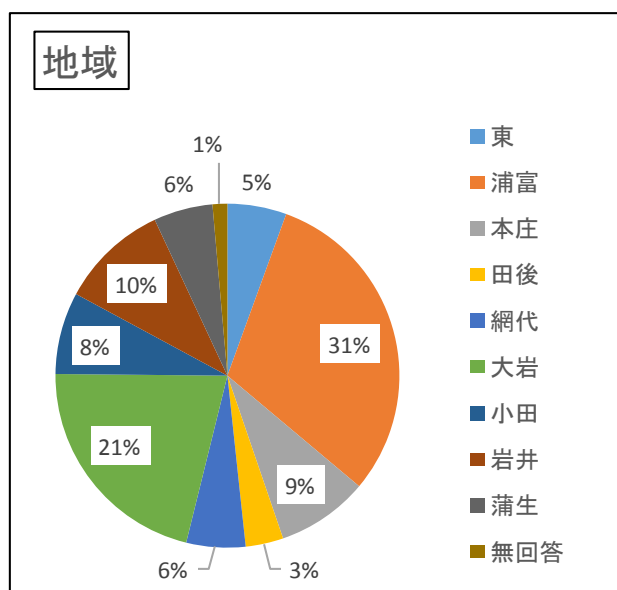
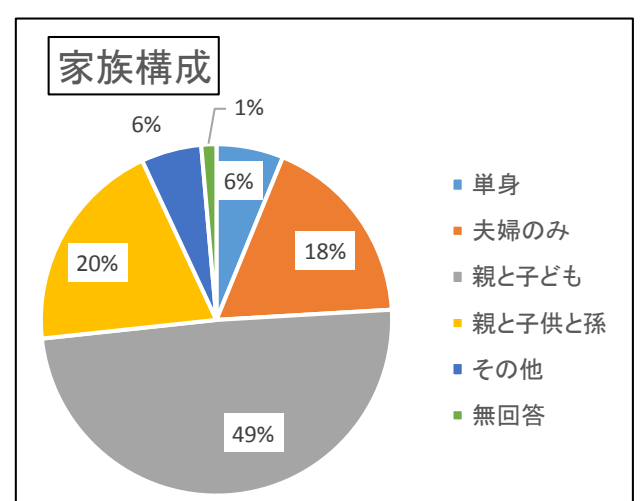
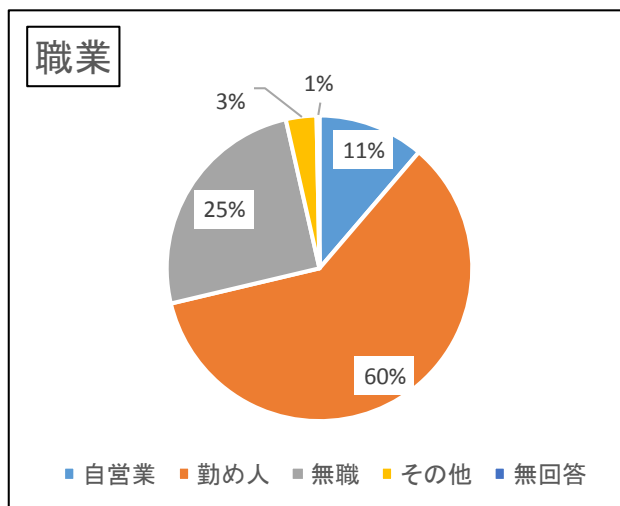
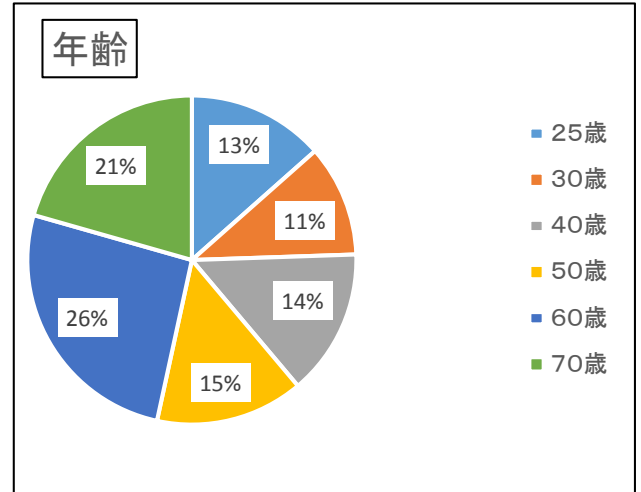
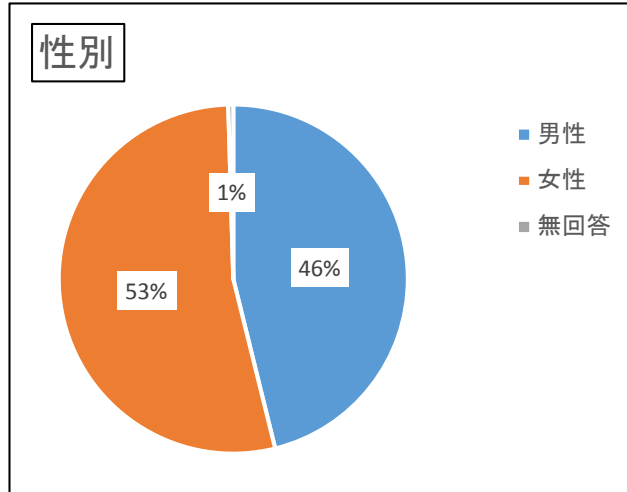
○アンケート対象者 778人 (平成29年1月現在に、岩美町に住民登録のある方全員)

25歳:120人 30歳:88人 40歳:120人 50歳:114人 60歳:190人 70歳:146人

○アンケート方法 健康管理推進員による、調査票配布・回収 (※一部郵送による配布・回収あり)

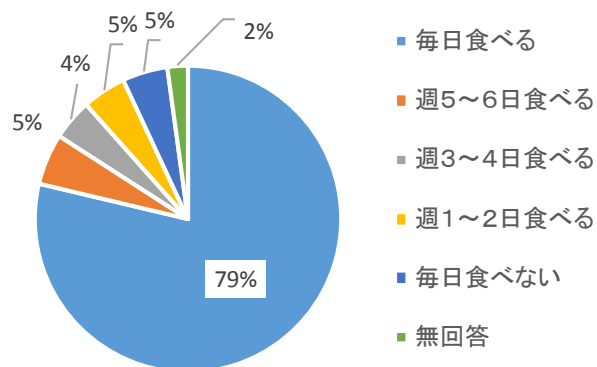
○回答数 648人

○回答率 83.8%

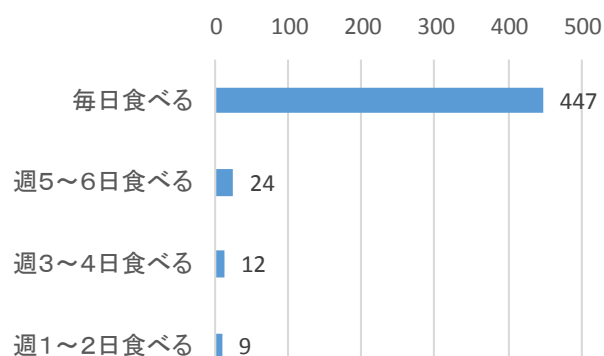


## ★食生活について

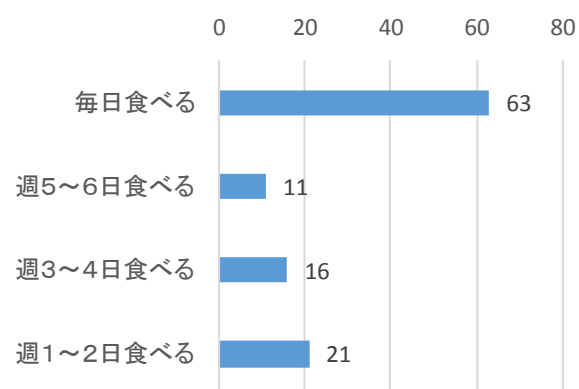
① 食事の回数・時間について  
(朝食摂取状況)



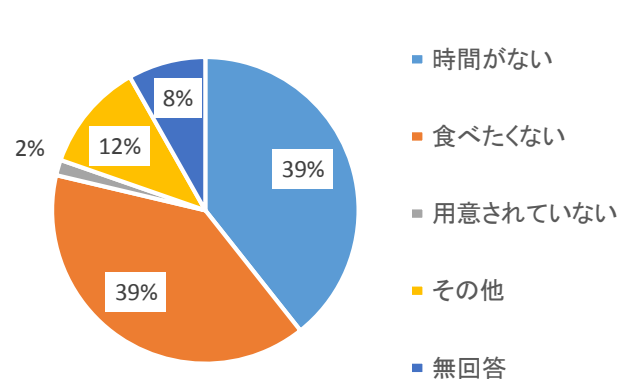
朝食摂取 : 一定時間 (人) n=492



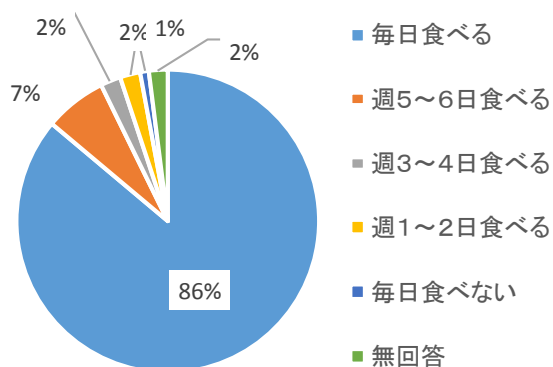
朝食摂取 : 不規則時間 (人) n=111



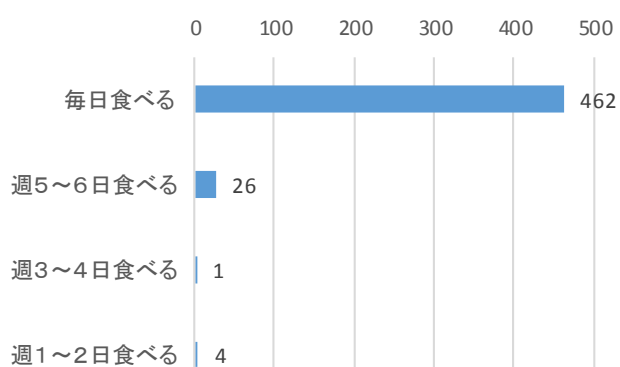
朝食を食べない時がある理由 n=61



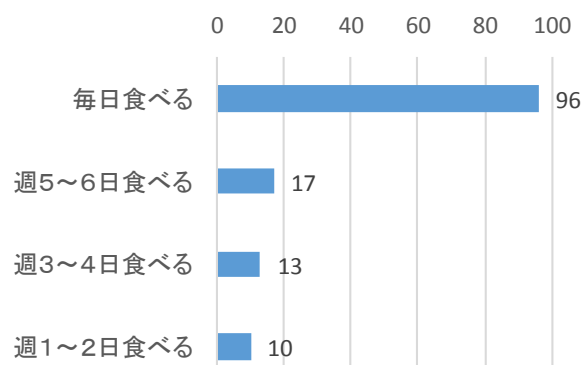
① 食事の回数・時間について  
(昼食摂取状況)



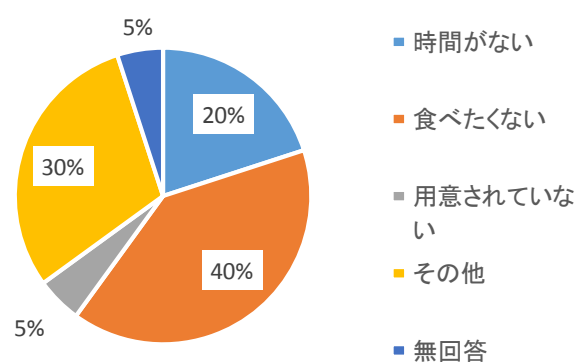
昼食摂取 : 一定時間 (人) n=493



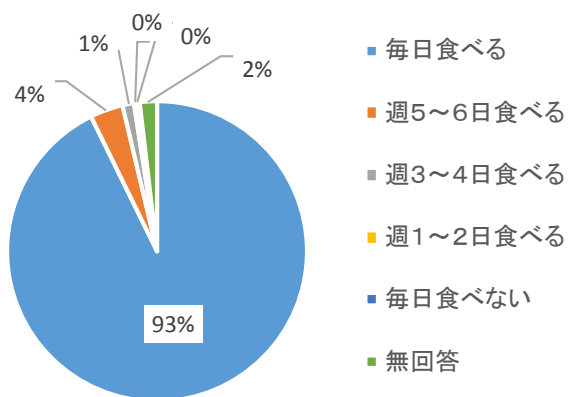
昼食摂取 : 不規則時間 (人) n=136



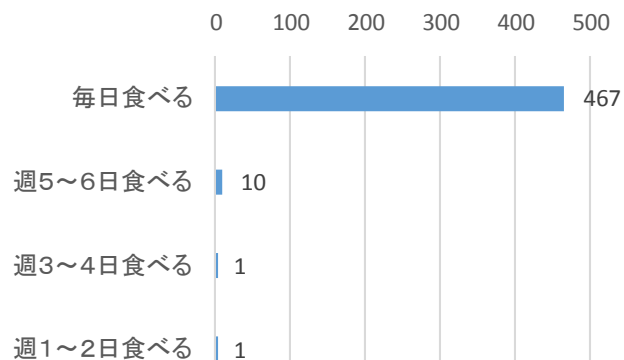
昼食を食べない時がある理由 n=20



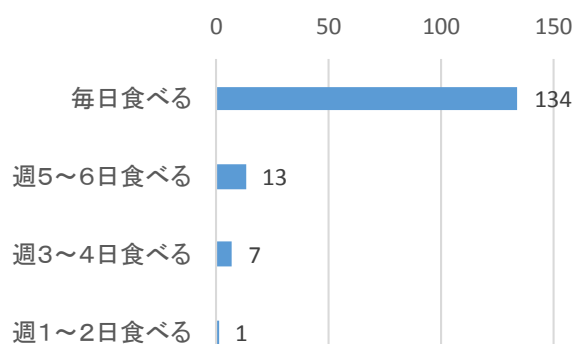
① 食事の回数・時間について  
(夕食摂取状況)



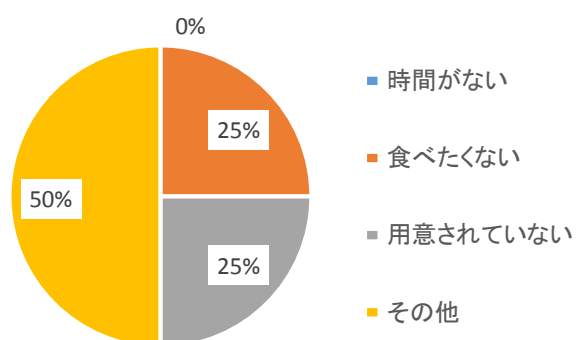
夕食摂取：一定時間（人）n=479



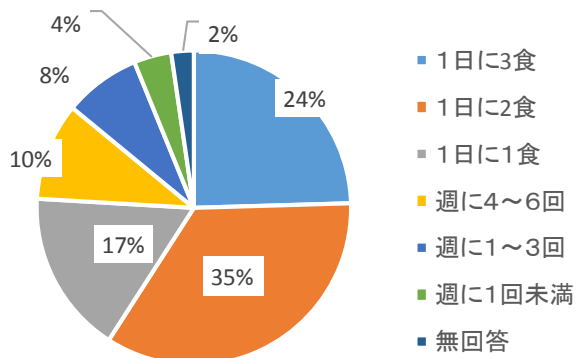
夕食摂取：不規則時間（人）n=155



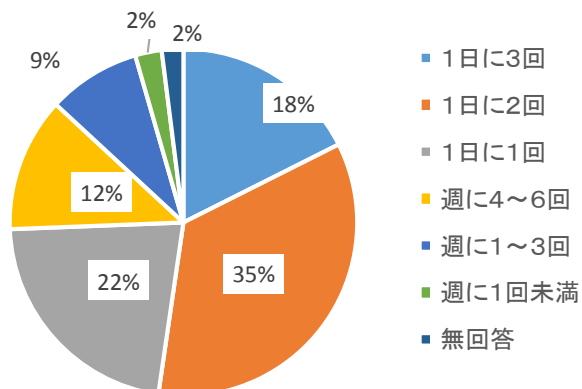
夕食を食べない時がある理由 n=4



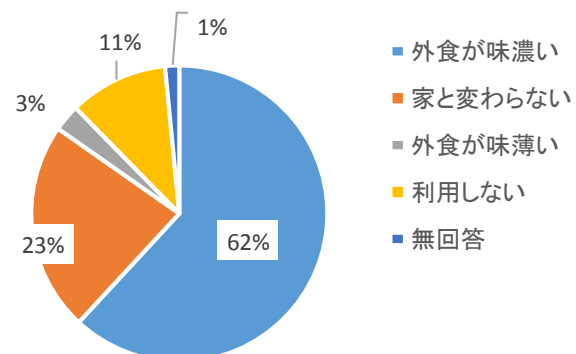
② 主食・主菜・副菜がそろった  
食事をしていますか？



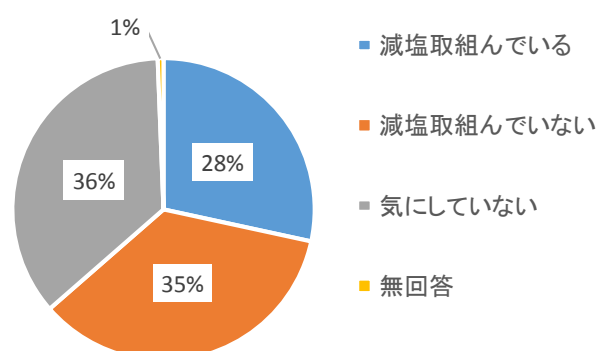
③ 野菜のおかずを食べていますか？



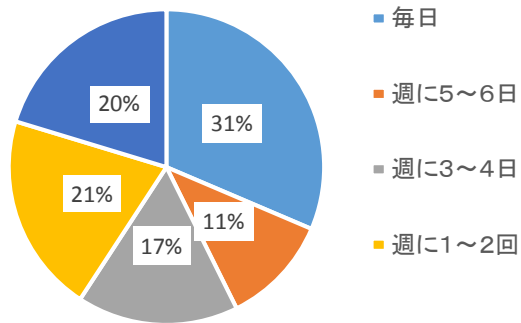
④ 外食・市販食品と家庭の味を  
比べてどうですか？



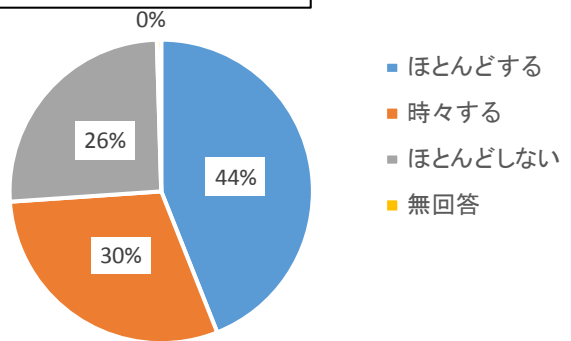
⑤ 食事の塩分や減塩について



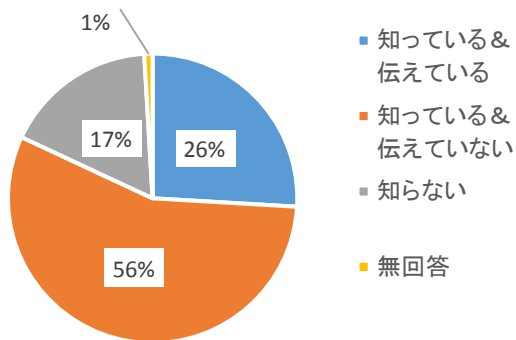
⑥ 間食を取る習慣がありますか？



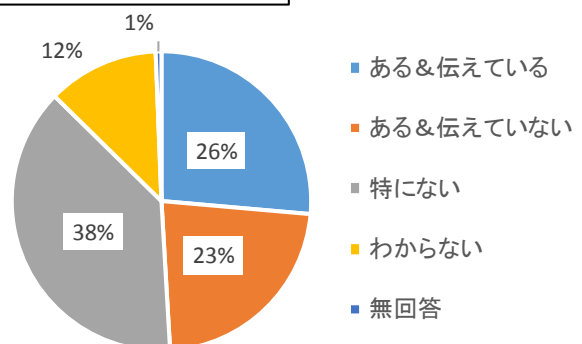
⑦ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか？



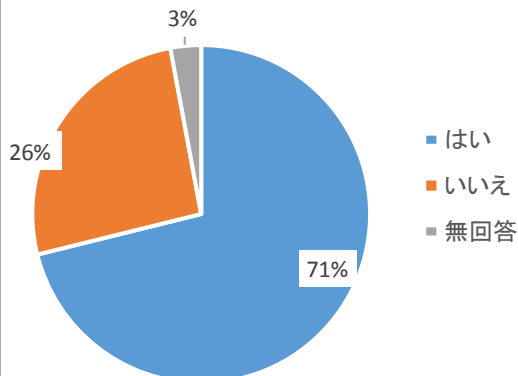
⑧ 郷土料理・伝統料理や行事食を知っていますか？



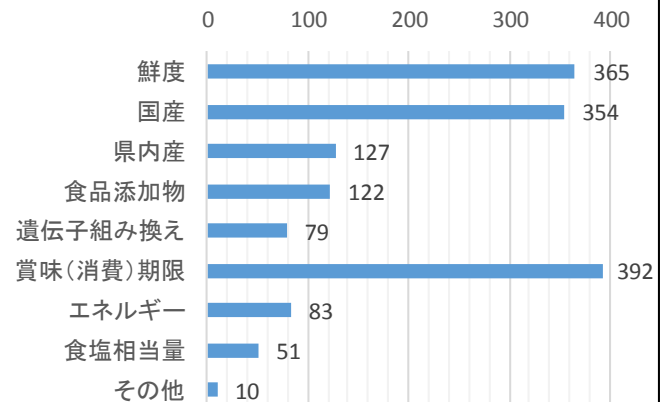
⑨ わが家の味(おふくろの味)がありますか？



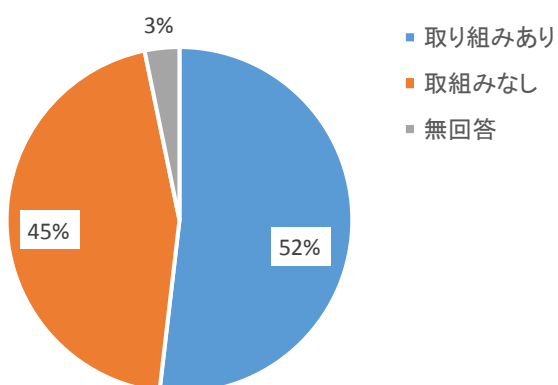
⑩ 食品購入時に気を付けていることはありますか？



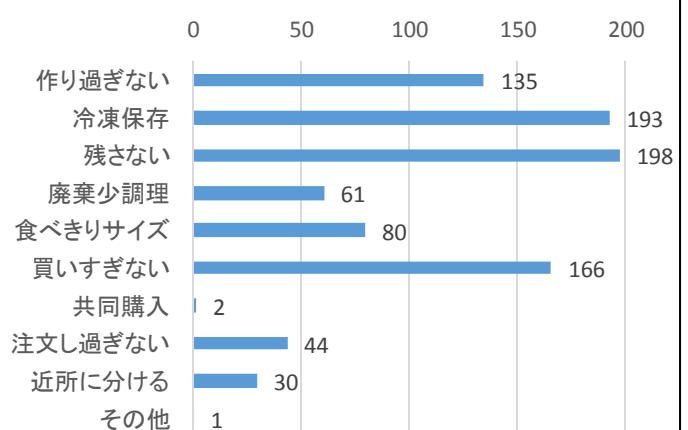
(質問⑩関連) 購入時に気を付けている内容(人)  
n=461 ※複数回答



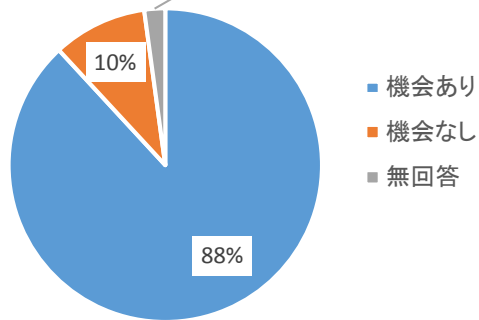
⑪ 食品ロス削減のために取り組んでいることはありますか？



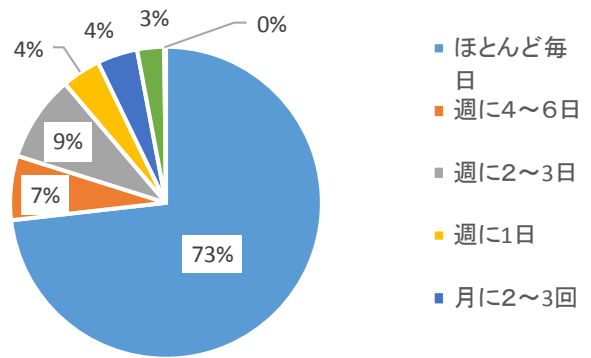
(質問⑪関連) 食品ロス削減のために取り組んでいる内容(人) n=336 ※複数回答



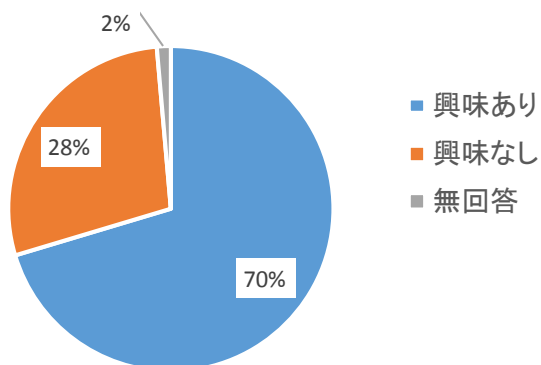
⑫ 誰かと会話しながら食事する機会がありますか



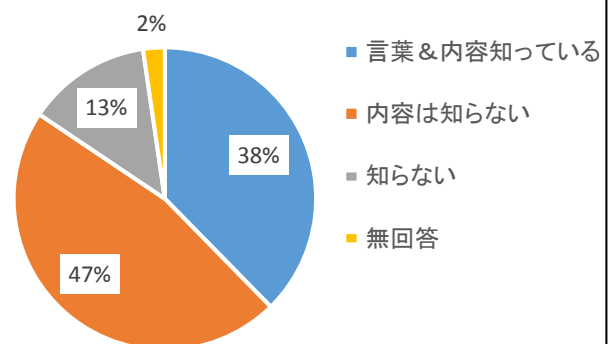
(質問⑫関連) 会話をしながらの食事の頻度 n=571



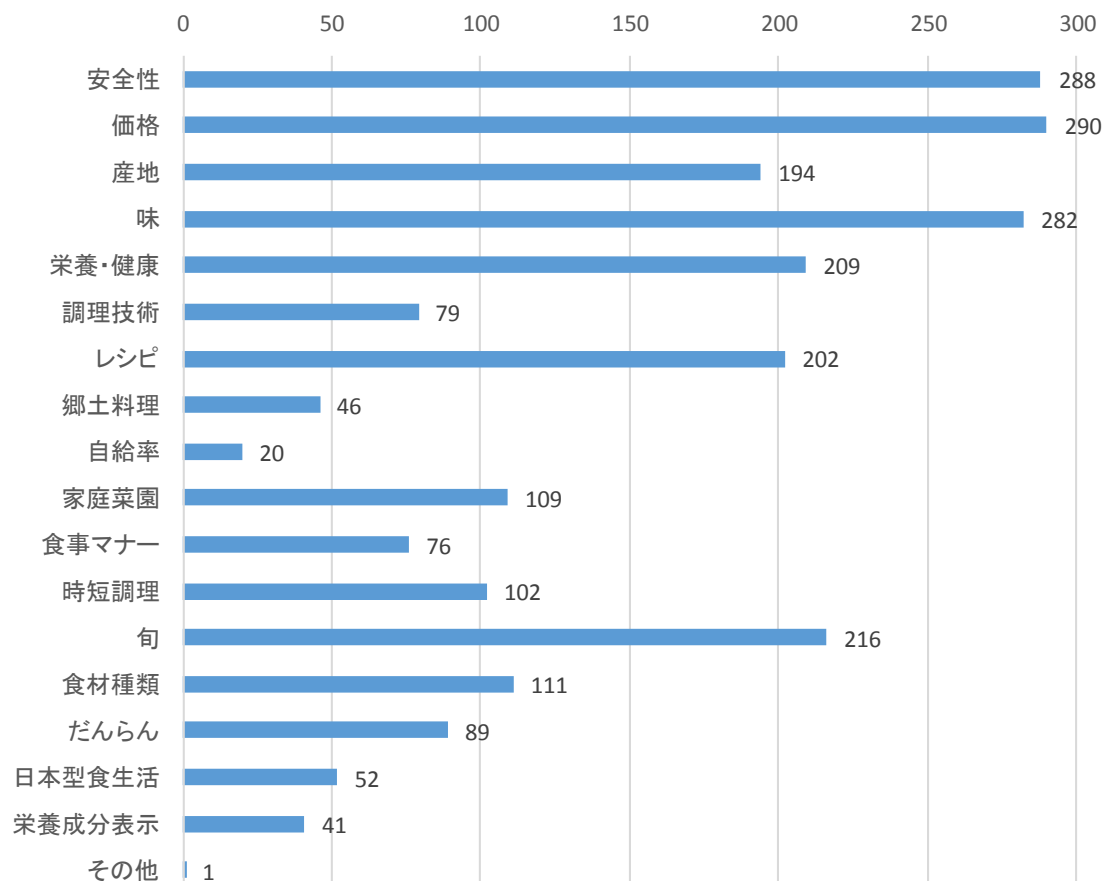
⑬ 「食」に関する興味がありますか？



⑭ 「食育」について知っていますか？

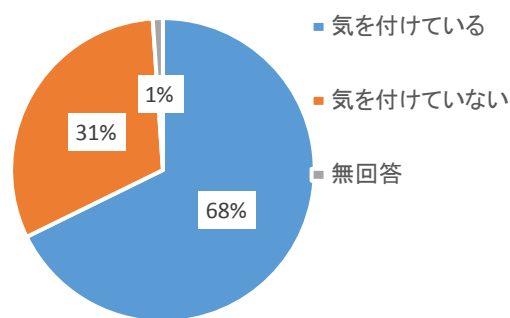


(質問⑬関連) 「食」に関する興味はどのようなことですか？ (人) n=456 ※複数回答

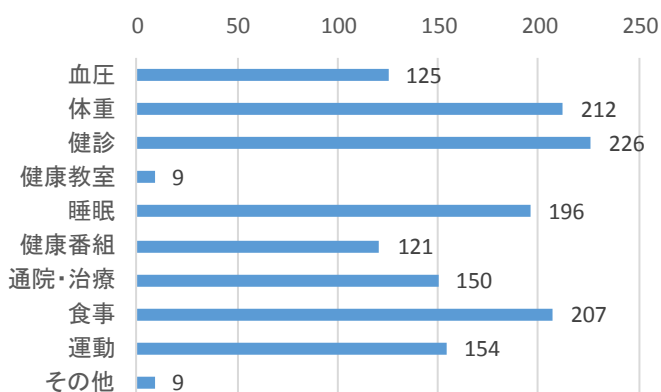


## ★健康管理について

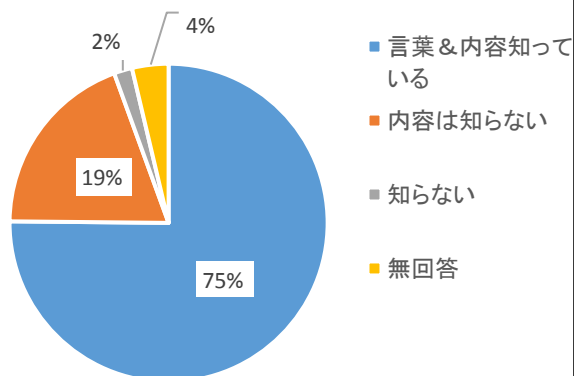
① 健康管理に気をつけていることがありますか？



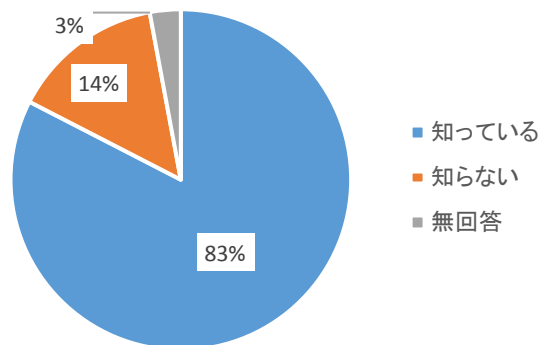
(質問①関連) 健康管理のために気をつけていること(人)  
n=439 ※複数回答



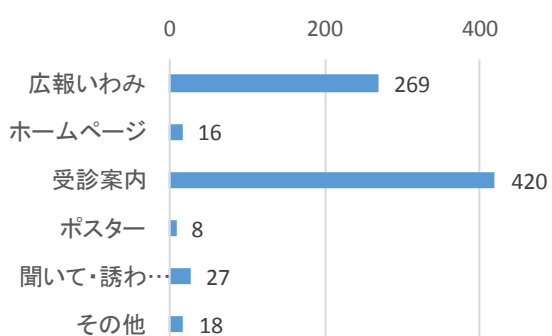
② メタボリックシンドロームについて知っていますか？



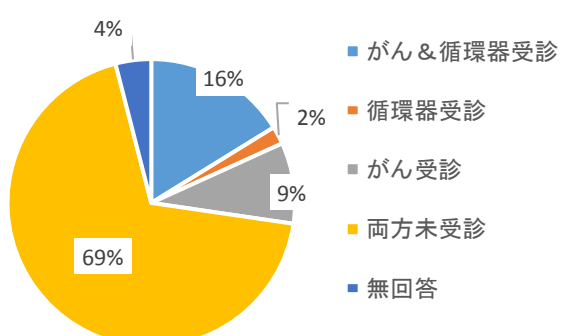
③ 町が、がん検診・循環器健診を実施していることを知っていますか？



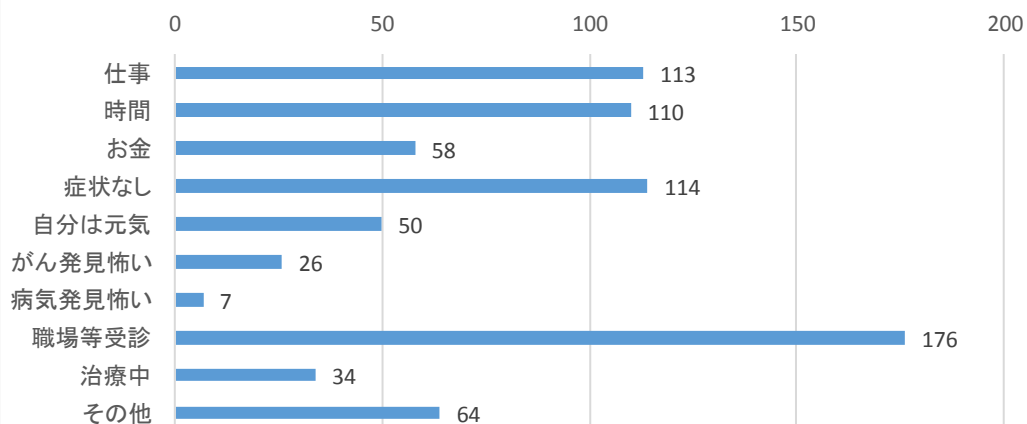
(質問③関連) 健診実施を知った方法(人)  
n=535 ※複数回答



④ 町が実施するがん検診・循環器健診を受けましたか？(過去1年間に)

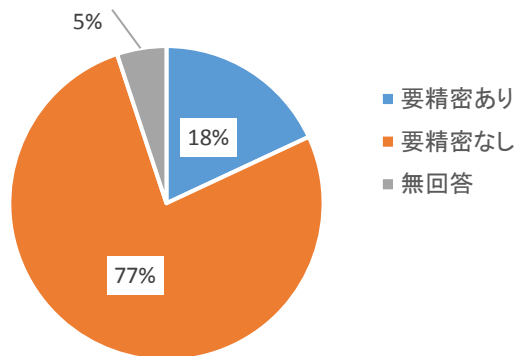


(質問④関連) 町が実施する健診を受けていない理由(人)  
n=517 ※複数回答

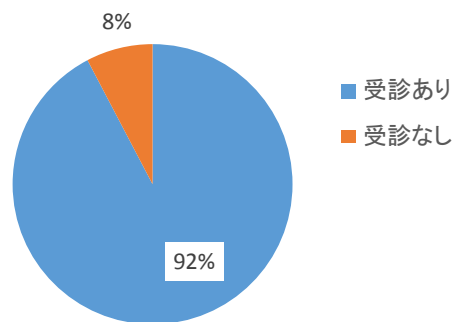




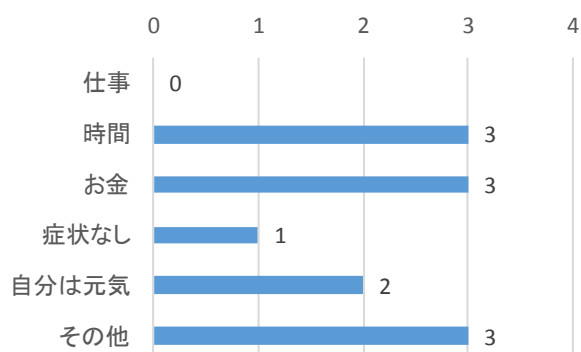
⑤ がん検診で「要精密」と言われたことが、今までにありましたか？



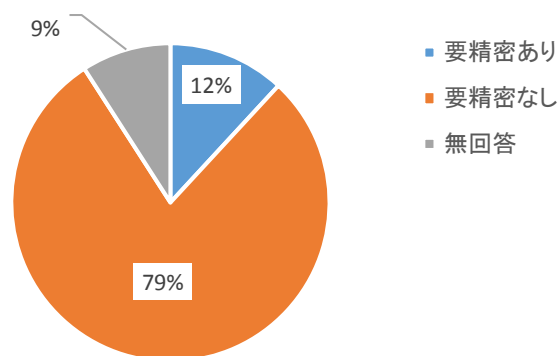
(質問⑤関連) がん検診 精密検査受診状況 (人)  
n=117



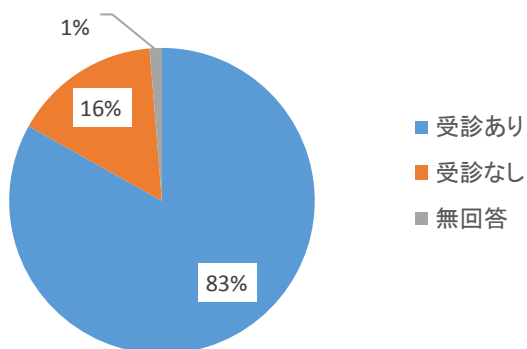
(質問⑤関連) がん検診「精密検査」を受診していない理由 (人) n=9 ※複数回答



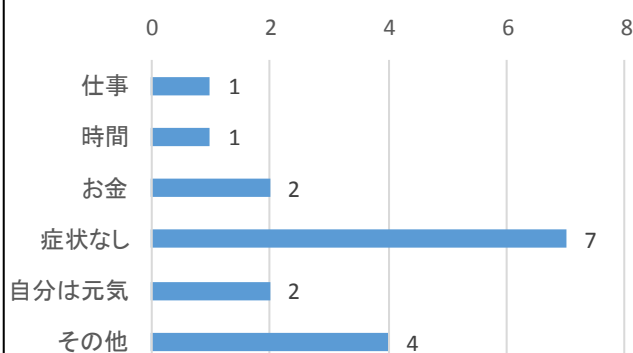
⑥ 循環器健診で「要精密」と言われたことが今までにありましたか？



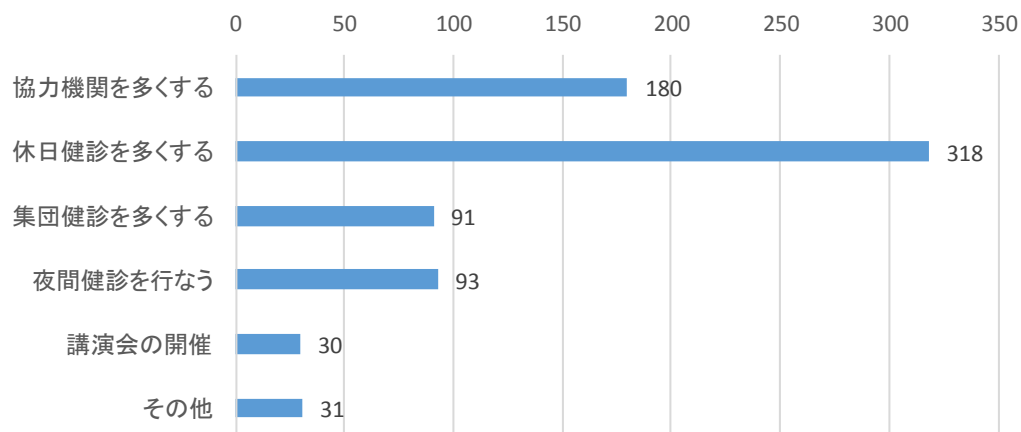
(質問⑥関連) 循環器健診精密検査受診状況 (人)  
n=77



(質問⑥関連) 循環器健診「精密検査」を受診していない理由 (人) n=12 ※複数回答

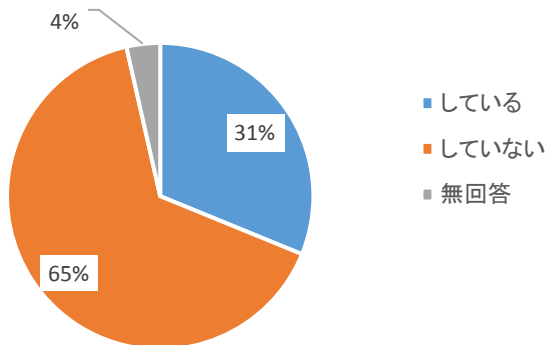


⑦ 受診率向上のための方策について、効果的であると思われるものは何ですか？ (人)  
※複数回答

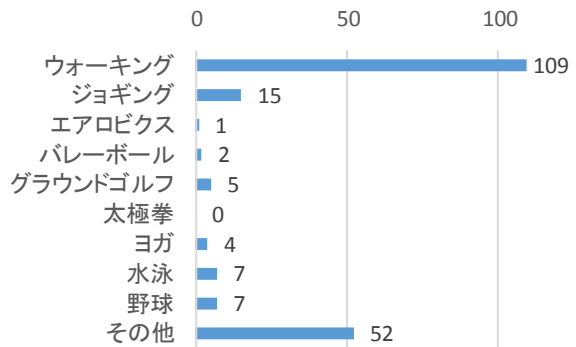


## ★運動について

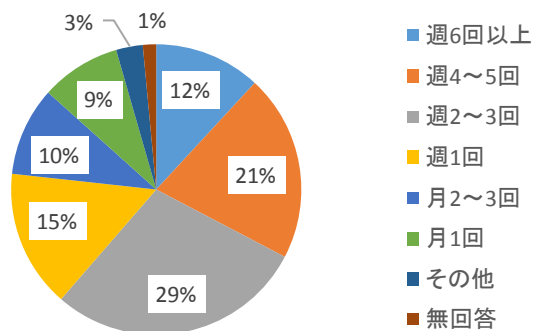
① 何か運動やスポーツをしていますか？



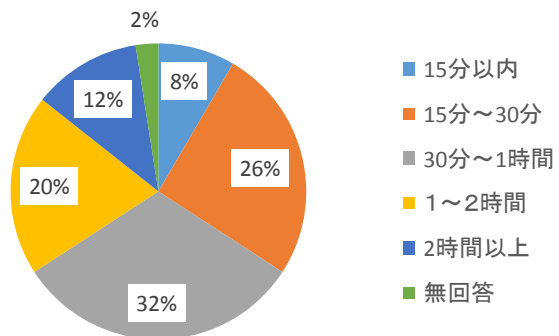
(質問①関連) 主にしている運動、スポーツは何ですか？ n=202



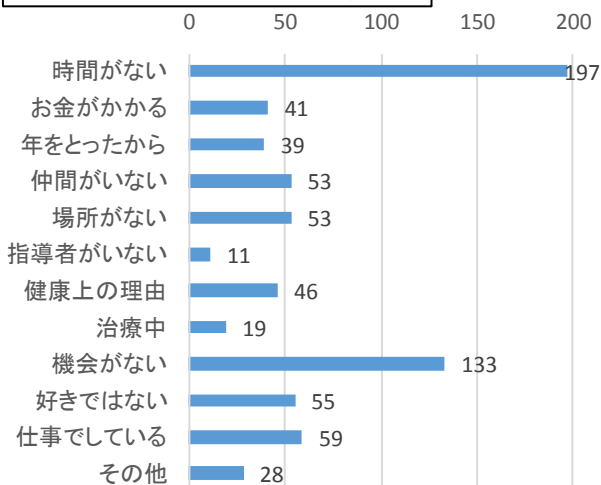
(質問①関連) 運動回数



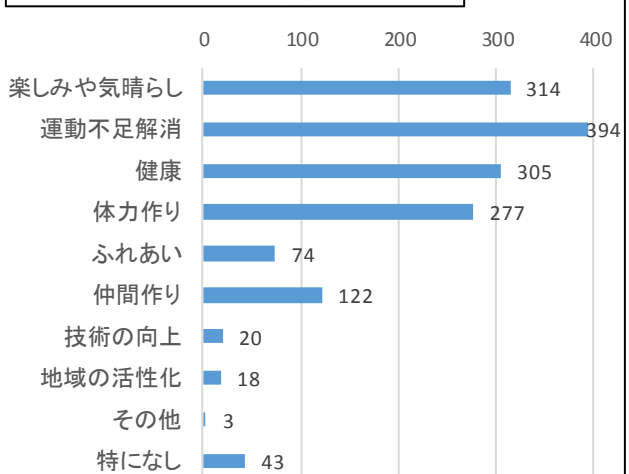
(質問①関連) 運動時間



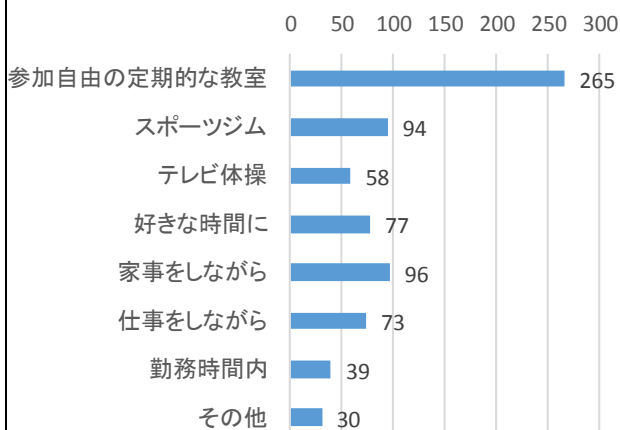
(質問①関連) 運動をしていない理由は何か？(人) n=423 ※複数回答



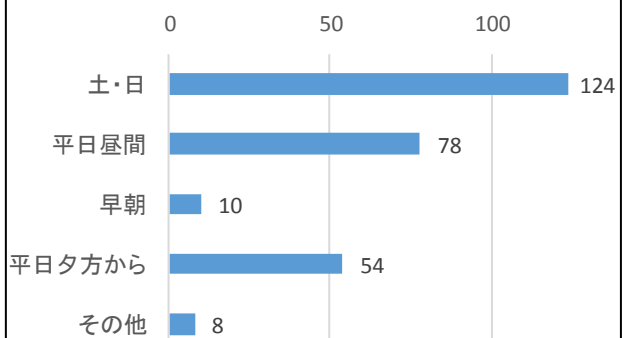
② 運動やスポーツに望むものは何ですか？(人) ※複数回答:3つまで



③ どのような環境なら、定期的に運動やスポーツが出来ますか？(人) ※複数回答:3つまで

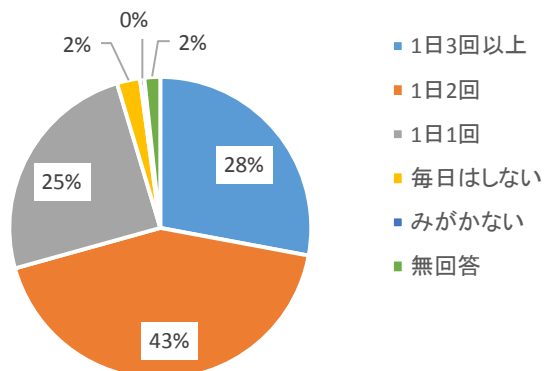


(質問③関連) 参加自由な定期的な教室  
時間帯はいつ頃ですか？(人)  
n=265 ※複数回答

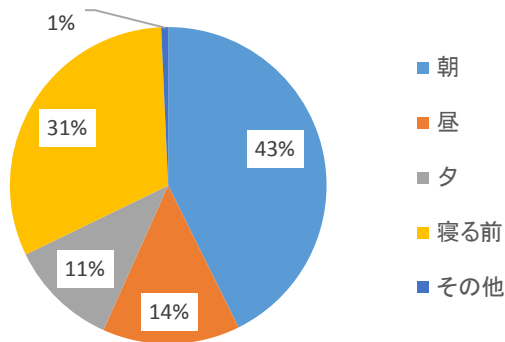


## ★歯の健康について

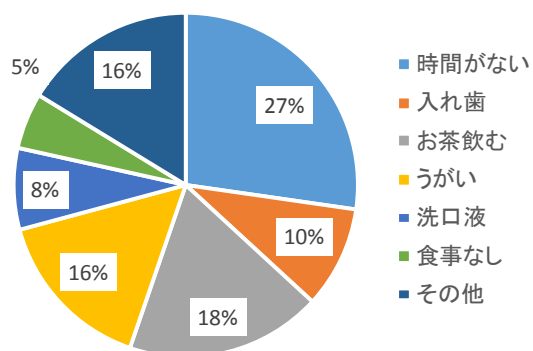
① 歯みがきをしますか？



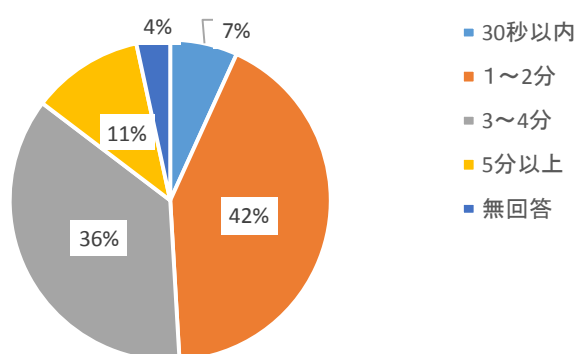
(質問①関連) いつ磨きますか？  
1日1回以上磨く人 n= 618人



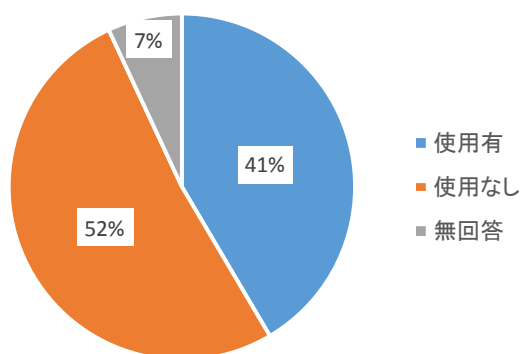
(質問①関連) 磨かない時があるのは、どのような理由からですか？ n=467



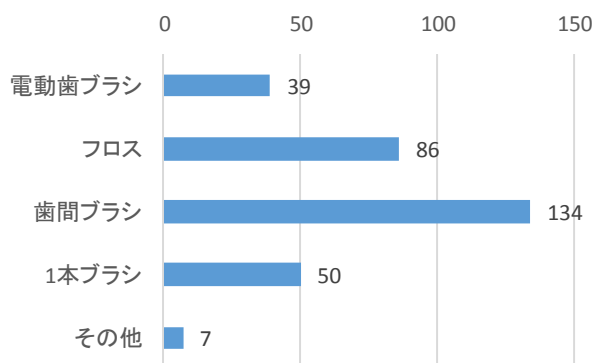
② 1回の歯みがき時間は平均してどのくらいですか？



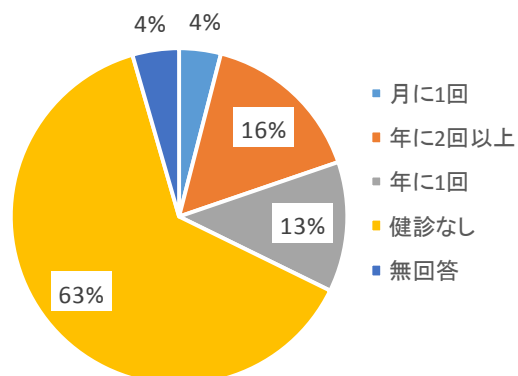
③ 歯ブラシ(手動)以外の歯清掃器具を使いますか？



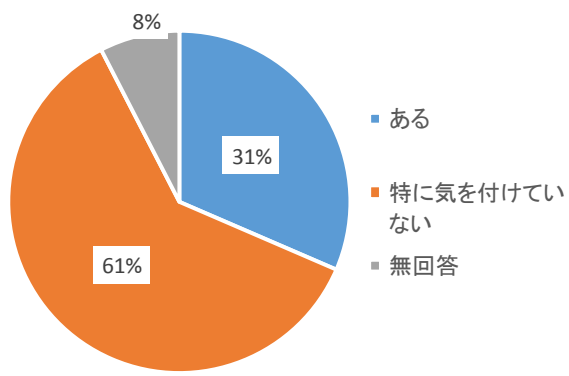
(質問③関連) 使用している歯清掃器具の種類(人)  
n=269 ※複数回答



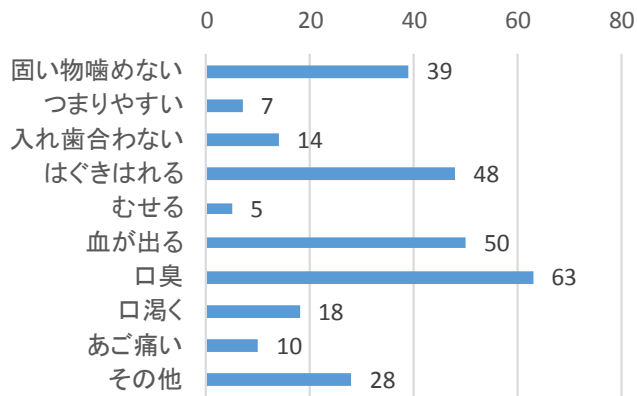
④ 歯科健診を受けていますか？



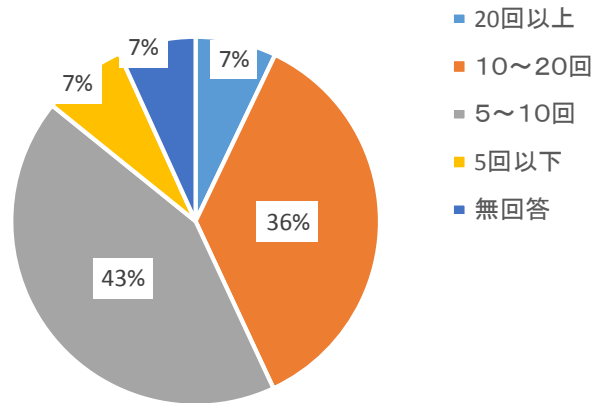
⑤ 気になる症状はありますか？



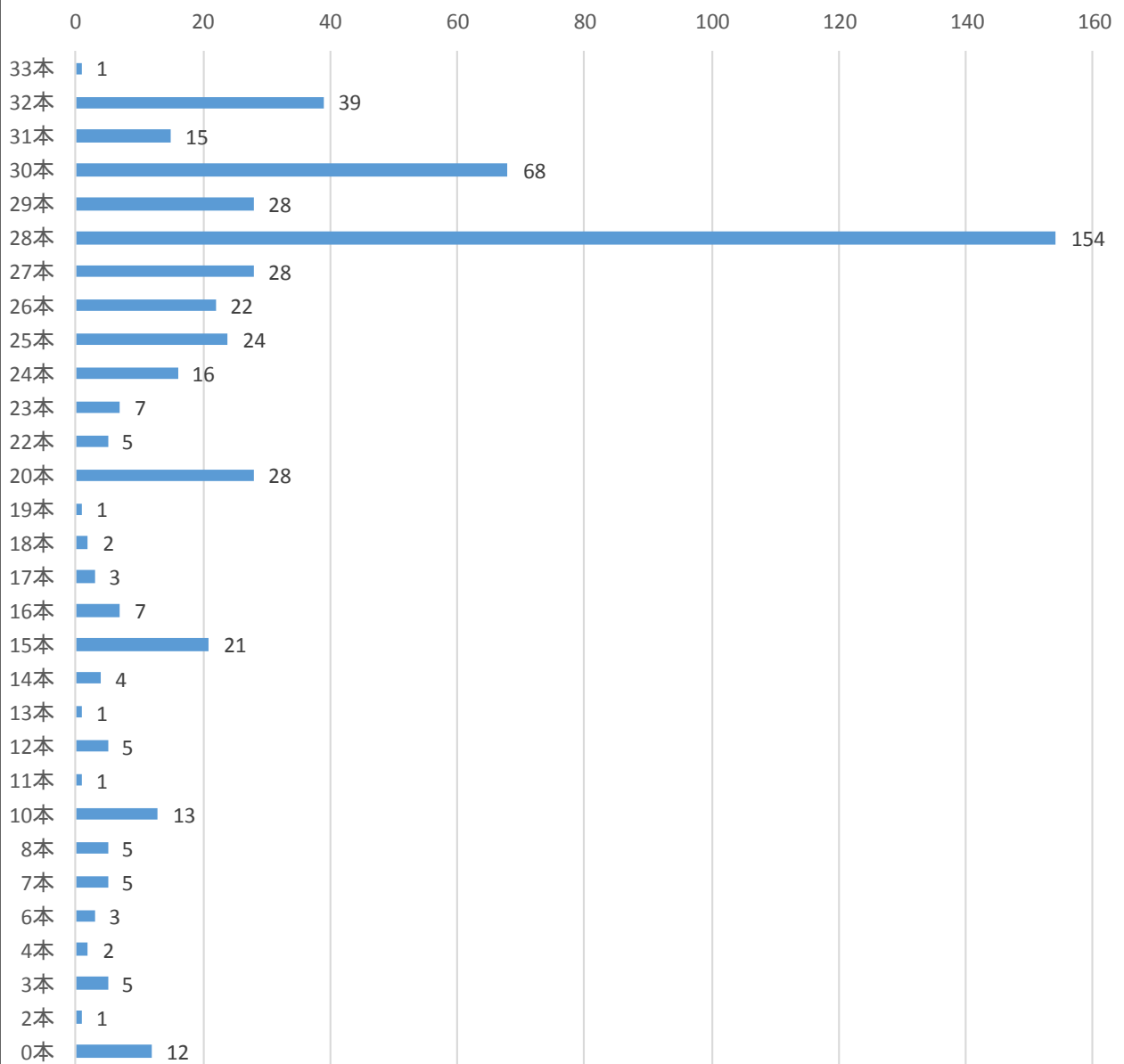
(質問⑤関連) 気になる症状(人)  
n=204 ※複数回答



⑥ ひと口何回噛んで食べていますか？

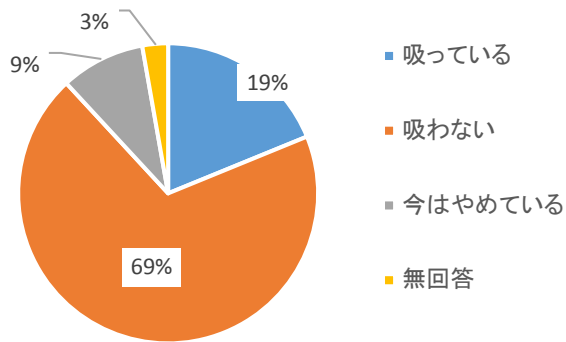


⑦ 現在、歯は何本ありますか？(人)

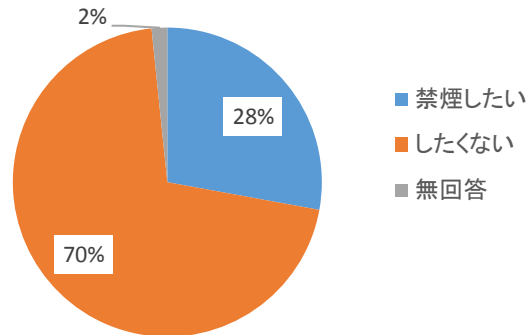


## ★タバコについて

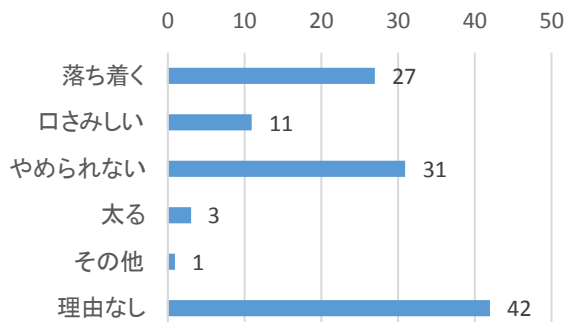
① タバコを吸いますか？



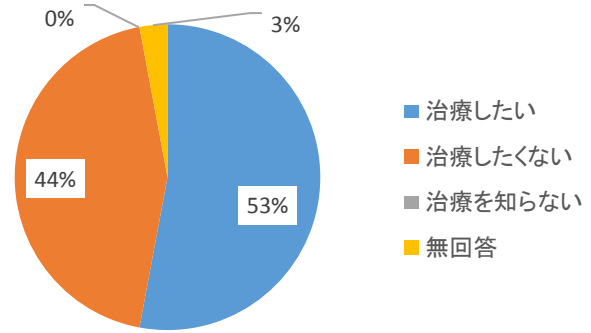
(質問①関連) 喫煙有りの人の禁煙希望(人)  
n=122



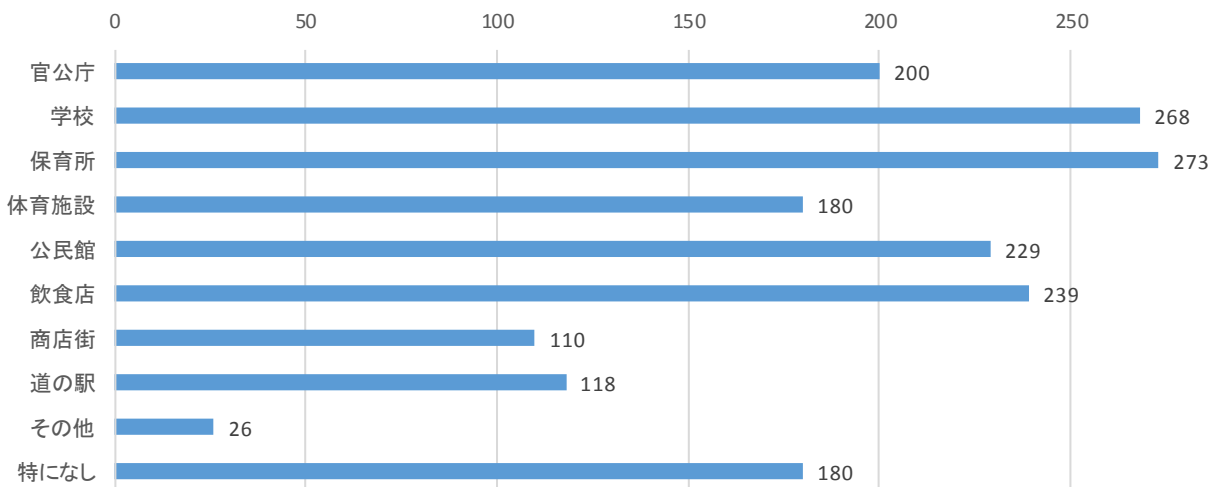
(質問①関連) 禁煙しない理由は何ですか？(人)  
n=86 ※複数回答



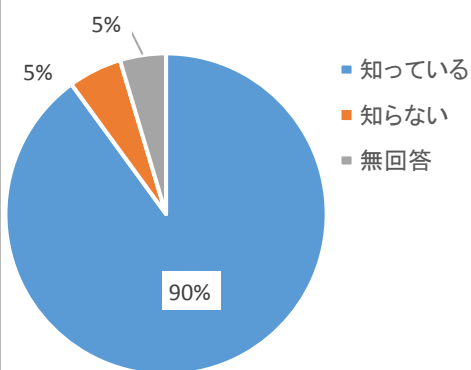
(質問①関連) 禁煙希望有りの人の  
禁煙治療について(人) n=34



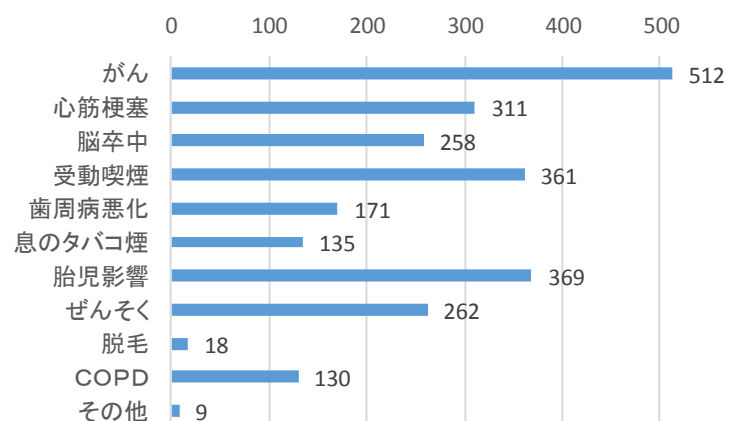
② 禁煙にしてほしい場所がありますか？(人) ※複数回答



③ タバコの害について知っていますか？

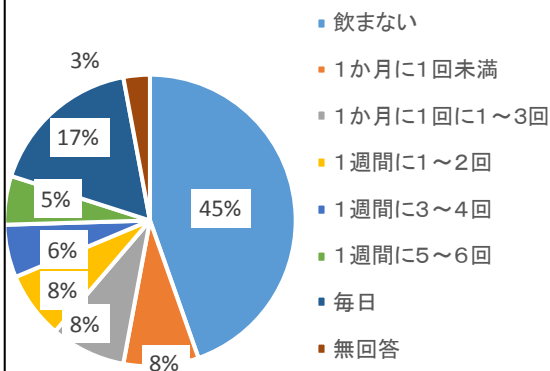


(質問③関連) タバコの害はどんなことですか？(人)  
n=583 ※複数回答

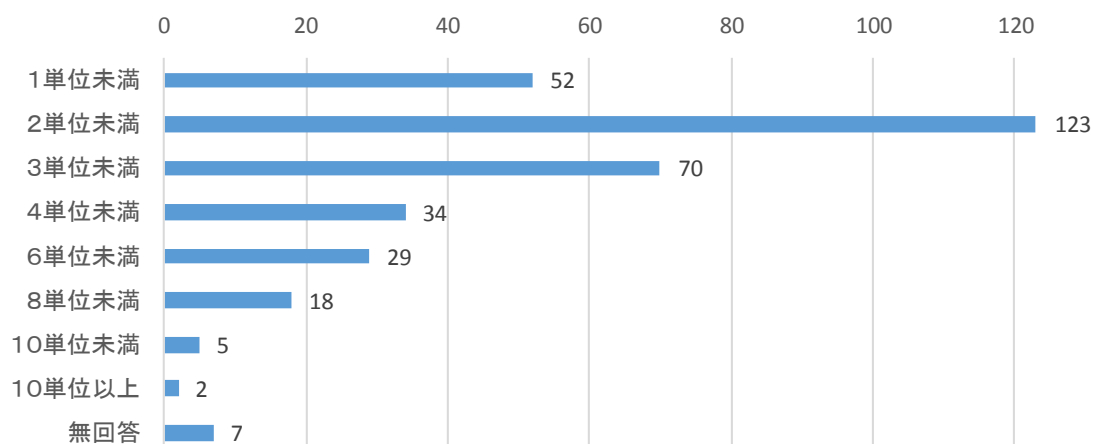


## ★アルコールについて

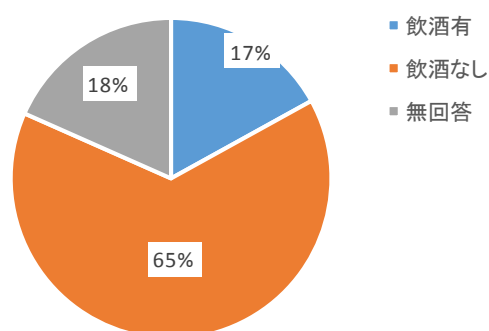
① 酒類を飲む頻度は、平均するとどのくらいですか？



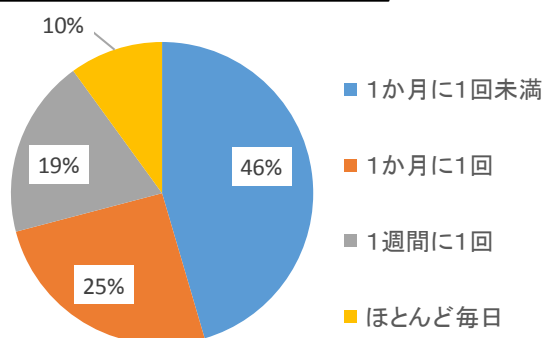
(質問①関連) どのくらいの量を飲みますか？(人) n=340



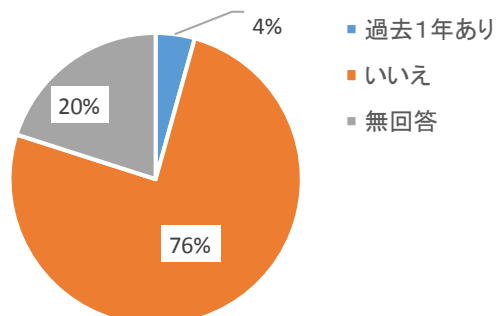
② 1度に6単位以上飲酒することがありますか？



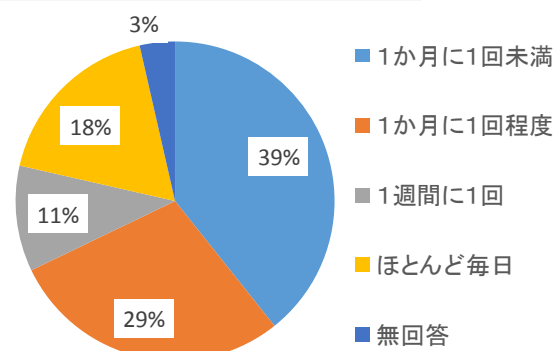
(質問②関連) 6単位以上飲酒有の人の飲酒頻度(人) n=110



③ 飲み始めたことやめられなかったことが、過去1年間にありましたか？

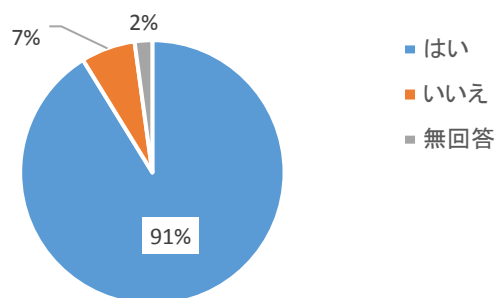


(質問③関連) 過去にやめられなかった頻度(人) n=28

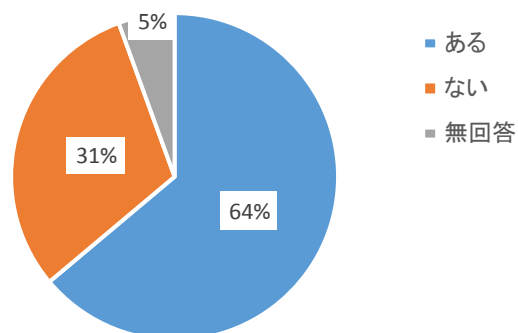


## ★ここらについて

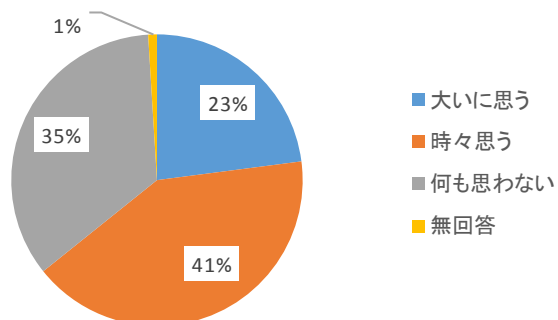
① ここ1週間のうちに、  
1日以上は外出しましたか？



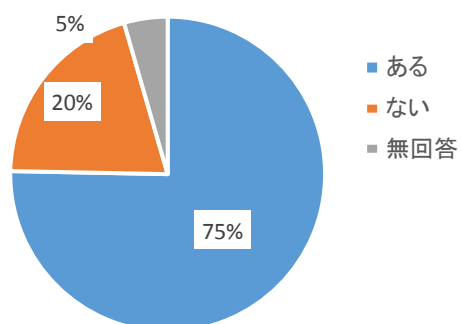
② 家庭・地域での役割がありますか？



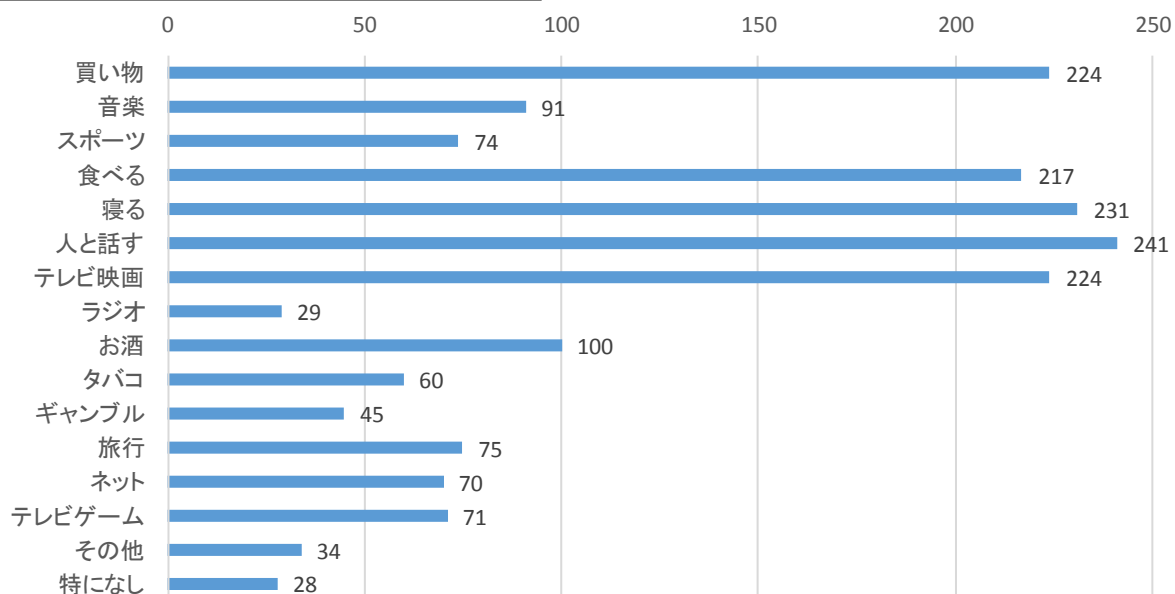
家庭や地域での役割が  
喜びや生きがいにつながっていますか？  
n=414



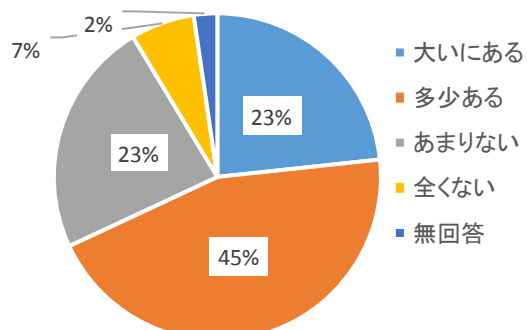
③ 自分とは違う世代の人との  
交流がありますか？



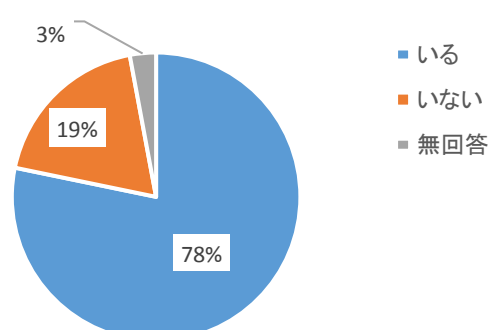
④ 日常生活での悩みやストレスを解消するために、  
よく行うことは何ですか？(人) ※複数回答:3つまで



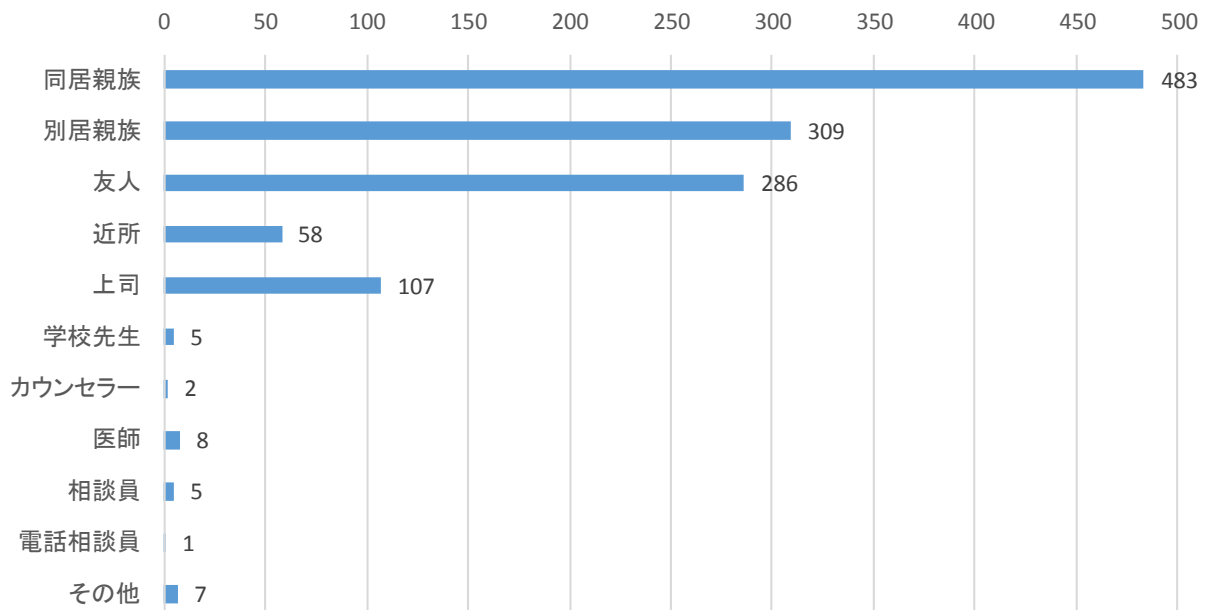
⑤ この1か月間に、日常生活で  
不満、悩み、苦労、ストレス等が  
ありましたか？



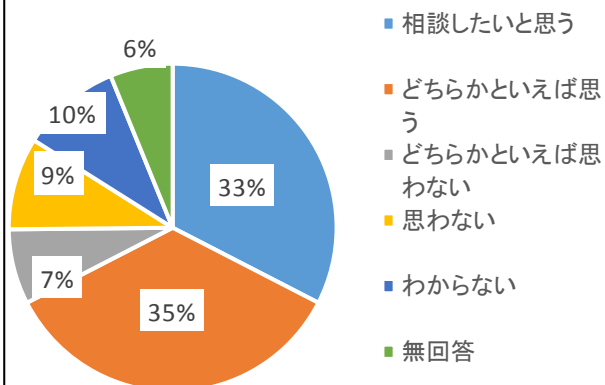
⑥ 不満や悩みやつらい気持ちを  
受け止めてくれる人、耳を傾けて  
くれる人はいますか？



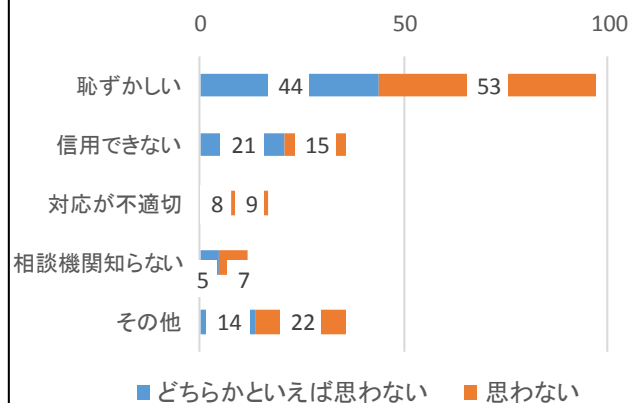
〔質問⑥関連〕相談相手がいる人は誰に相談しますか？（人） n=507 ※複数回答



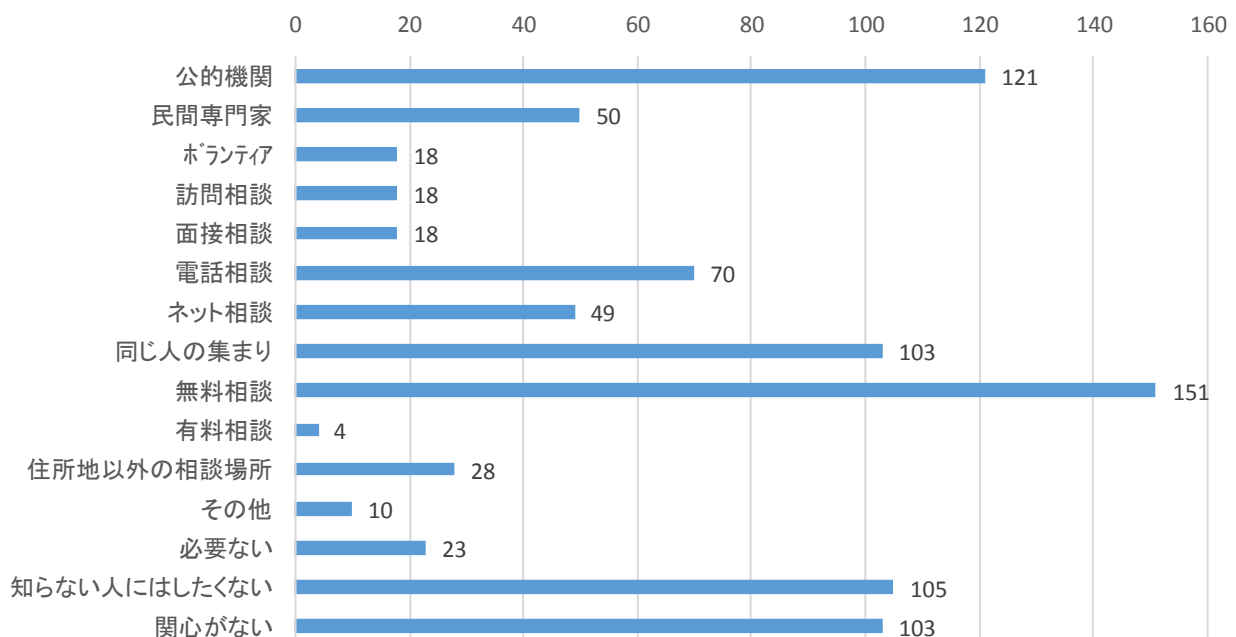
⑦ 悩みやストレスを感じた時に、誰かに助けを求めたり、相談したいと思いますか？



〔質問⑦関連〕相談したいと思わない理由は何ですか？（人） n=107 ※複数回答

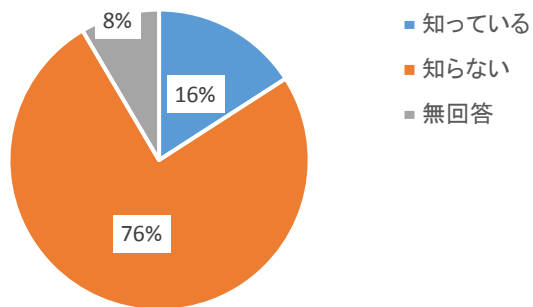


⑧ どのような相談の機会があればよいと思いますか？（人） ※複数回答

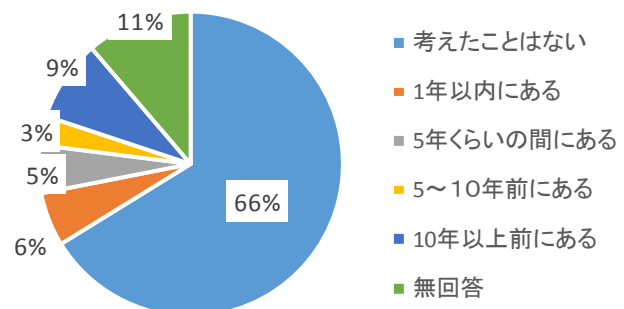




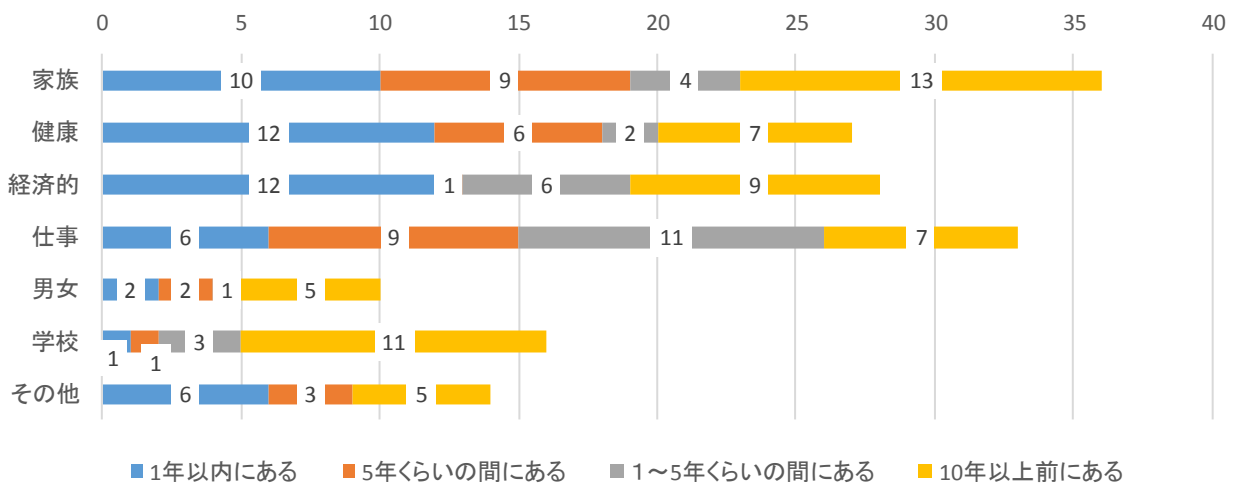
⑨ 自殺予防月間を知っていますか？



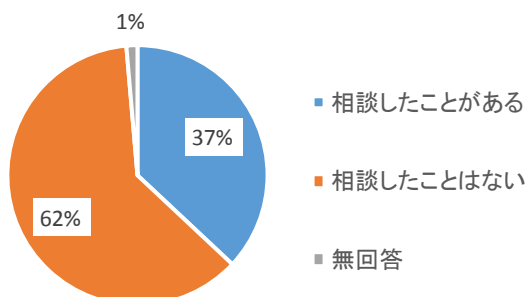
⑩ あなたはこれまでに「死にたい」と考えたことはありますか？



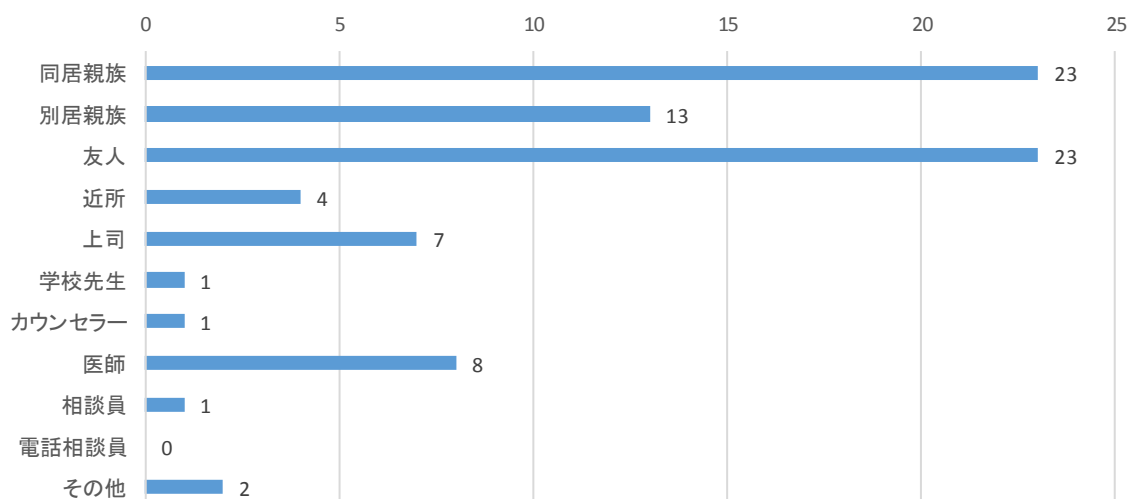
「死にたい」理由は何ですか？(人) n=146 ※複数回答



「死にたい」と考えた時に、相談しましたか？ n=146



「死にたい」と考えた時に、誰に相談しましたか？(人) n=54 ※複数回答



### 第3次岩美町健康づくり計画アンケート内容

このアンケート調査は、岩美町にお住まいの方の生活習慣などを把握することで町の健康課題の解決、岩美町健康づくり事業の推進のためにおたずねするものです。

アンケートの趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

このアンケートから、個人を特定することはありません。

アンケートの結果は、岩美町健康づくり計画策定及び統計以外の目的で使用することはありません。

(ただし、岩美町健康づくり計画の他に岩美町食育推進計画、岩美町自殺予防計画の策定に活用させていただきますことをご了解ください)

アンケート対象者 778人 (平成29年1月現在に、岩美町に住民登録のある方全員)

25歳：120人      30歳：88人      40歳：120人

50歳：114人      60歳：190人      70歳：146人

#### 回答方法

あてはまるものに○印を、記入箇所には該当する内容をご記入ください。

#### ★お答えいただく方について

##### ①性別

1) 男性

2) 女性

##### ②年齢 (平成29年3月31日現在)

1) 25歳

2) 30歳

3) 40歳

4) 50歳

5) 60歳

6) 70歳

##### ③職業

1) 自営業 (農・漁・商・工業含む)

2) 勤め人

3) 無職

4) その他 ( )

##### ④家族構成

1) 1人 (単身)

2) 夫婦のみ (一世代)

3) 親と子ども (二世代)

4) 親と子どもと孫 (三世代)

5) その他 ( )

##### ⑤お住まいの地域

1) 東

2) 浦富

3) 本庄

4) 田後

5) 網代

6) 大岩

7) 小田

8) 岩井

9) 蒲生

## ★食生活について

①食事の回数・時間について（該当する箇所、それぞれ○をしてください）

|           | 朝 食  |     | 昼 食  |     | 夕 食  |     |
|-----------|------|-----|------|-----|------|-----|
|           | 一定時間 | 不規則 | 一定時間 | 不規則 | 一定時間 | 不規則 |
| 毎日食べる     |      |     |      |     |      |     |
| 週5～6日は食べる |      |     |      |     |      |     |
| 週3～4日は食べる |      |     |      |     |      |     |
| 週1～2日は食べる |      |     |      |     |      |     |
| 毎日食べない    |      |     |      |     |      |     |



「週1～2日は食べる」「毎日食べない」とお答えになった方におたずねします。

食べない時があるのは、どのような理由ですか？（該当するものに、○を1つ）

朝 食

- 1) 時間がない      2) 食べたくない      3) 用意されていない  
4) その他（                      ）

昼 食

- 1) 時間がない      2) 食べたくない      3) 用意されていない  
4) その他（                      ）

夕 食

- 1) 時間がない      2) 食べたくない      3) 用意されていない  
4) その他（                      ）

②主食・主菜・副菜の3つがそろった食事をしていますか？

- 1) 1日に3食そろう      4) 週に4～6回はそろう  
2) 1日に2食そろう      5) 週に1～3回はそろう  
3) 1日に1食そろう      6) 週に1回未満

- 主食・・・ごはん、パン、めん類など
- 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、芋、海藻などを使った小鉢・小皿の料理

③野菜のおかずを食べていますか？

- 1) 1日に3回食べる      4) 週に4～6回は食べる  
2) 1日に2回食べる      5) 週に1～3回は食べる  
3) 1日に1回食べる      6) 週に1回未満

④外食・市販食品と家庭の味を比べてどうですか？

- 1) 外食・市販食品の方が、味が濃いとを感じる
- 2) 家の味付けとあまり変わらない
- 3) 外食・市販食品の方が、味が薄いと感じ、物足りない
- 4) 外食・市販食品を、あまり利用しないのでわからない

⑤食事の塩分や減塩について

- 1) 気にしていて、減塩にも取り組んでいる
- 2) 気にしているが、減塩には取り組めていない
- 3) 特に気にはしていない

⑥間食を取る習慣がありますか？

- 1) 毎日食べる
- 2) 週に5～6日食べる
- 3) 週に3～4日食べる
- 4) 週に1～2日食べる
- 5) ほとんど食べない

⑦「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか？

- 1) ほとんどする
- 2) 時々はする
- 3) ほとんどしない

⑧郷土料理・伝統料理や行事食を知っていますか？

例：小豆雑煮、かま焼き、おいり、おせち料理 など

- 1) 知っていて、次の世代にも伝えている
- 2) 知っているが、次の世代には伝えていない
- 3) 知らない

⑨わが家の味（おふくろの味）がありますか？

- 1) あり、伝えて（教わって）いる
- 2) あるが、伝えて（教わって）いない
- 3) 特にない
- 4) わからない

⑩食品を購入する時に気を付けていることはありますか？

1) はい

2) 特に気にしていない



「はい」とお答えになった方におたずねします。

それはどのようなことですか？（〇はいくつでも）

1) 鮮度

4) 食品添加物

7) エネルギー（カロリー）

2) 国産

5) 遺伝子組み換え

8) 食塩相当量

3) 県内産

6) 賞味（消費）期限

9) その他（ ）

⑪食品ロス削減のために取り組んでいることはありますか？

1) はい

2) 特に取り組んでいない



「はい」とお答えになった方におたずねします。

それはどのようなことですか？（〇はいくつでも）

食品ロスとは？

まだ食べられるのに、  
廃棄されている食品

1) 料理を作りすぎない

6) 買いすぎない

2) 冷凍保存の活用

7) 共同購入で分け合う

3) 残さず食べる

8) 飲食店等で注文し過ぎない

4) 食材の廃棄を少なくする調理

9) ご近所に分ける（配る）

5) 食べきりサイズの活用

10) その他（ ）

（小分け・少量・バラ売り品等）

⑫誰か（家族・友人など）と一緒に、会話をしながら食事をする機会がありますか？

1) はい

2) いいえ



「はい」とお答えになった方におたずねします。

どのくらいの頻度ですか？

1) ほとんど毎日

4) 週に1日

2) 週に4～6日

5) 月に2～3回

3) 週に2～3日

6) 月に1回未満

⑬「食」に関することに興味がありますか？

1) はい

2) 特に興味はない



「はい」とお答えになった方におたずねします。

それはどのようなことですか？（〇はいくつでも）

1) 安全性

7) レシピ（レシピ）

13) 旬

2) 価格

8) 郷土料理（行事食）

14) 食材の種類

3) 食材の産地

9) 自給率

15) だんらん

4) 味

10) 家庭菜園

16) 日本型食生活

5) 栄養・健康

11) 食事マナー

17) 栄養成分表示

6) 調理技術

12) 時短調理

18) その他（ ）

⑭「食育」について知っていますか？

1) 言葉も内容も知っている

2) 言葉は知っているが内容は知らない

3) 知らない

★健康管理について

①健康管理のために気を付けていることがありますか？

1) はい

2) 特に気を付けてはいない



「はい」とお答えになった方におたずねします。

それはどのようなことですか？（〇はいくつでも）

1) 血圧を測る

6) 健康番組を見る

2) 体重を図る

7) 定期的に通院・治療する

3) 健診を受ける

8) 食事に気を付けている

4) 健康教室に参加する

9) 運動を心がけている

5) 十分な睡眠をとる

10) その他（ ）

②「メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）」について知っていますか？

- 1) 言葉も内容も知っている
- 2) 言葉は知っているが内容は知らない
- 3) 知らない

③町でがん検診・循環器健診を実施していることを知っていますか？

1) はい

2) いいえ

↓

「はい」とお答えになった方におたずねします。  
どのように知りましたか？（○はいくつでも）

町が実施する循環器健診は  
下記の健診になります

- ・特定健康診査
- ・後期高齢者健康診査
- ・健康診査

- |                  |                                |
|------------------|--------------------------------|
| 1) 広報いわみ         | 4) ポスターを見て                     |
| 2) 町のホームページ      | 5) 友達や知人から聞いて・誘われて             |
| 3) 町から送られてきた受診案内 | 6) その他（                      ） |

④町が実施するがん検診・循環器健診を、過去1年間に受けましたか？

- 1) がん検診・循環器健診ともに受けた
- 2) 循環器健診は受けた
- 3) がん検診は受けた
- 4) どちらも受けていない

↓

「2) 3) 4)」とお答えになった方におたずねします。

受けていない健診（検診）があるのは、どのような理由ですか？（○はいくつでも）

- 1) 仕事が休めない
- 2) 時間がない
- 3) お金がかかる
- 4) 気になる症状がない
- 5) 自分は元気だと思う
- 6) がんと言われるのが怖い
- 7) 心臓病などの病気が見つかるのが怖い
- 8) 職場等で同等の健（検）診を受けている
- 9) 治療中
- 10) その他（                      ）

⑤がん検診で、「要精密」と言われたことが、今までにありましたか？

1) はい

2) いいえ



「はい」とお答えになった方におたずねします。

精密検査を受診されましたか？

1) 受診した

2) 受診していない



受診していない理由はなんですか？（〇はいくつでも）

1) 仕事が休めない

4) 自覚症状がない

2) 時間がない

5) 自分は元気だと思う

3) お金がかかる

6) その他（ ）

⑥循環器健診で、「要精密」と言われたことが、今までにありましたか？

1) はい

2) いいえ



「はい」とお答えになった方におたずねします。

精密検査を受診されましたか？

1) 受診した

2) 受診していない



受診していない理由はなんですか？（〇はいくつでも）

1) 仕事が休めない

4) 自覚症状がない

2) 時間がない

5) 自分は元気だと思う

3) お金がかかる

6) その他（ ）

⑦受診率向上のための方策について効果的と思われるものに〇をつけてください。

1) 協力医療機関を多くする

4) 夜間にも健診を行う

2) 休日健診を多くする

5) がんの講演会やシンポジウムを開催する

3) 集団健診を多くする

6) その他（ ）



## ★運動について

### ①何か運動やスポーツをしていますか？

1) はい



#### 種 類

(主にしているものに、○は1つ)

- 1) ウォーキング
- 2) ジョギング
- 3) エアロビクス
- 4) バレーボール
- 5) グラウンドゴルフ・ゲートボール
- 6) 太極拳
- 7) ヨガ
- 8) 水泳(水中ウォーキング含)
- 9) 野球
- 10) その他( )

#### 回 数

(あてはまるものに、○は1つ)

- 1) 週6回以上
- 2) 週4～5回
- 3) 週2～3回
- 4) 週1回
- 5) 月2～3回
- 6) 月1回
- 7) その他( )

#### 時 間

(あてはまるものに、○は1つ)

- 1) 15分以内
- 2) 15～30分
- 3) 30分～1時間
- 4) 1～2時間
- 5) 2時間以上

2) いいえ



していない理由は何ですか？

(○はいくつでも)

- 1) 時間がない
- 2) お金がかかる
- 3) 年をとったから
- 4) 仲間がいない
- 5) 場所がない(施設がない)
- 6) 指導者がいない
- 7) 健康上の理由(ひざが痛い、虚弱など)
- 8) 治療中
- 9) 機会がない
- 10) 運動やスポーツが好きではない
- 11) 仕事で体を動かしているから必要ない
- 12) その他( )

②運動やスポーツに望むものは何ですか？（あてはまるものに、○は3つまで）

- |             |                                |
|-------------|--------------------------------|
| 1) 楽しみや気晴らし | 6) 仲間作り                        |
| 2) 運動不足解消   | 7) 技術の向上                       |
| 3) 健康       | 8) 地域の活性化                      |
| 4) 体力作り     | 9) その他（                      ） |
| 5) ふれあい     | 10) 特になし                       |

③どのような環境なら、定期的に運動やスポーツができますか？

- 1) 参加自由な定期的な教室に参加する
- ↓
- 時間帯はいつごろですか

|            |                                |       |
|------------|--------------------------------|-------|
| 1) 土曜日・日曜日 | 2) 平日の昼間                       | 3) 早朝 |
| 4) 平日夕方から  | 5) その他（                      ） |       |
- 2) スポーツジムに通う
- 3) テレビ体操を見ながら
- 4) 自分の好きな時間に、運動番組（DVD）を見ながら
- 5) 家事をしながらの、ながら運動
- 6) 仕事をしながらの、ながら運動
- 7) 勤務時間内に運動時間が組み込まれている（休憩時間などの活用）
- 8) その他（                      ）

★歯の健康について

① 歯みがきをしますか？

- |            |                                               |
|------------|-----------------------------------------------|
| 1) 1日3回以上  | ⇒（いつですか：朝・昼・夕・寝る前・その他（                      ） |
| 2) 1日2回    |                                               |
| 3) 1日1回    |                                               |
| 4) 毎日はいらない |                                               |
| 5) 歯はみがかない |                                               |

↓

「2) 3) 4) 5)」とお答えになった方におたずねします。

みがかない時があるのは、どのような理由からですか？（○は1つ）

- |           |                                |
|-----------|--------------------------------|
| 1) 時間がない  | 5) マウスウォッシュ（洗口液）を利用している        |
| 2) 入れ歯    | 6) 食事をしていない                    |
| 3) お茶を飲む  | 7) その他（                      ） |
| 4) うがいで十分 |                                |

② 1回の歯みがき時間は平均してどのくらいですか？

1) 30秒以内

2) 1～2分

3) 3～4分

4) 5分以上

③ 歯ブラシ（手動）以外の歯清掃器【電動歯ブラシ、フロス（糸ようじ）等】を使いますか？

1) はい ⇒ (何を：あてはまるものに○をつけてください。)

1) 電動歯ブラシ

2) フロス

3) 歯間ブラシ

4) 一本ブラシ（ワタブラシ）

5) その他（

）

2) いいえ

④ 歯科健診を受けていますか？

1) 月に1回

2) 年に2回以上

3) 年に1回

4) 健診はしていない

⑤ 気になる症状がありますか？

1) はい

2) 特に気をつけてはいない



「はい」とお答えになった方におたずねします。

それはどのようなことですか？（○はいくつでも）

1) 固いものが噛めない

5) むせる

9) あごが痛い

2) のどにつまりやすい

6) 血が出る

10) その他（

）

3) 入れ歯が合わない

7) 口臭

4) 歯ぐきがはれる

8) 口が渇く

⑥ ひと口何回噛んで食べていますか？

1) 20回以上

2) 10～20回

3) 5～10回

4) 5回以下

⑦ 現在、歯は何本ありますか？（大人の歯は、通常28～32本です）

（ 本）

## ★タバコについて

### ①タバコを吸いますか？

1) はい

2) いいえ

3) 今はやめている



「はい」とお答えになった方におたずねします。禁煙したいですか？

1) はい

2) いいえ



**禁煙治療したいですか**

- 1) はい
- 2) いいえ
- 3) 禁煙治療を知らない



**理由は何ですか（○はいくつでも）**

- 1) 落ち着くから
- 2) 口がさみしいから
- 3) やめられないから
- 4) 太るから
- 5) その他（ ）
- 6) 特に理由はない

### ②禁煙にしてほしい場所がありますか？（○はいくつでも）

1) 官公庁

2) 学校

3) 保育所

4) 体育施設

5) 公民館・集会所

6) 飲食店

7) 商店街

8) 道の駅

9) その他（ ）

10) 特にない

### ③タバコの害について知っていますか？

1) はい

2) いいえ



「はい」とお答えになった方におたずねします。

それはどんなことですか（○いくつでも）

1) がん

2) 心筋梗塞

3) 脳卒中

4) 受動喫煙

5) 歯周病の悪化

6) 息の中のタバコ煙

7) 胎児への影響（低出生体重児）

8) ぜんそく

9) 脱毛

10) COPD（慢性閉塞性肺疾患）

11) その他（ ）

## ★アルコールについて

①酒類（アルコール含有飲料）を飲む頻度は、平均するとどのくらいですか？

- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 1) 飲まない     | 4) 1週間に1～2回 | 6) 1週間に5～6回 |
| 2) 1か月に1回未満 | 5) 1週間に3～4回 | 7) 毎日飲む     |
| 3) 1か月に1～3回 |             |             |

↓

「2) 3) 4) 5) 6) 7)」とお答えになった方におたずねします。

どのくらいの量を飲みますか？ 表を参考にお答えください。

|                 |            |       |       |
|-----------------|------------|-------|-------|
| 1) 1単位未満        |            |       |       |
| 2) 1単位以上～2単位未満  | 日本酒（15%）   | 1合    | 2単位   |
| 3) 2単位以上～3単位未満  | ビール（5%）    | 500ml | 2単位   |
| 4) 3単位以上～4単位未満  | ウイスキー（40%） | ダブル1杯 | 2単位   |
| 5) 4単位以上～6単位未満  | 缶酎ハイ（7%）   | 350ml | 2単位   |
| 6) 6単位以上～8単位未満  | 焼酎・泡盛      | 1合    | 3.5単位 |
| 7) 8単位以上～10単位未満 | ワイン（12%）   | グラス1杯 | 1単位   |
| 8) 10単位以上       |            |       |       |

②1度に6単位以上飲酒することがありますか？

- |       |        |
|-------|--------|
| 1) はい | 2) いいえ |
|-------|--------|

↓

「はい」とお答えになった方におたずねします。

どのくらいですか？

- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| 1) 1か月に1回未満 | 3) 1週間に1回       |
| 2) 1か月に1回   | 4) 毎日あるいはほとんど毎日 |

③飲み始めたらやめられなかったことが、過去1年間にありましたか？

- |       |        |
|-------|--------|
| 1) はい | 2) いいえ |
|-------|--------|

↓

「はい」とお答えになった方におたずねします。

どのくらいですか？

- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| 1) 1か月に1回未満 | 3) 1週間に1回       |
| 2) 1か月に1回程度 | 4) 毎日あるいはほとんど毎日 |

## ★ここらについて

①ここ一週間のうちに、1日以上は外出しましたか？

1) はい

2) いいえ

②家庭・地域での役割がありますか？

1) はい

2) いいえ



「はい」とお答えになった方におたずねします。

その役割を行なうことは、喜びや生きがいにつながっていますか？

1) 大いにそう思う

2) 時々そう思う

3) 特に何も思わない

③自分とは違う世代の人との交流がありますか？

1) はい

2) いいえ

④日常生活での悩みやストレスを解消するために、よく行うことは何ですか？

(多いものから、○は3つまで)

1) 買い物

9) お酒を飲む

2) 音楽(カラオケを含む)

10) タバコを吸う

3) スポーツ

11) ギャンブル・勝負ごとをする

4) 食べる

12) 旅行やドライブ

5) 寝る

13) インターネットの閲覧、投稿

6) 人と話をする

14) テレビゲーム(携帯、タブレット含)

7) テレビや映画を見る

15) その他( )

8) ラジオを聞く

16) 特になし

⑤この1か月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレス等がありましたか？

1) 大いにある

2) 多少ある

3) あまりない

4) 全くない

⑥不満や悩みやつらい気持ちを受け止めてくれる人、耳を傾けてくれる人はいますか？

1) はい

2) いいえ

前ページ 質問⑥で

「はい」とお答えになった方におたずねします。それは、どなたですか？（〇はいくつでも）

- |              |                     |
|--------------|---------------------|
| 1) 同居の親族     | 7) カウンセラー           |
| 2) 同居していない親族 | 8) 医師               |
| 3) 友人        | 9) 町の相談機関の相談員       |
| 4) 近所の知り合い   | 10) 民間ボランティアの電話相談員等 |
| 5) 会社の上司や同僚  | 11) その他（ ）          |
| 6) 学校の先生     |                     |

⑦悩みやストレスを感じた時に、誰かに助けを求めたり、相談したいと思いますか？

- |                          |
|--------------------------|
| 1) そう思う                  |
| 2) どちらかといえばそう思う          |
| 3) <u>どちらかといえばそう思わない</u> |
| 4) <u>そう思わない</u>         |
| 5) わからない                 |

↓

「3) 4)」とお答えになった方におたずねします。

どのような理由からでしょうか？（〇はいくつでも）

- |                                        |
|----------------------------------------|
| 1) 助けを求めたり、相談することは、恥ずかしいことだから          |
| 2) 助けてくれたり、相談にのってくれるところが、信用できるかわからないから |
| 3) 助けを求めたり、相談した経験があるが、その対応が適切ではなかったから  |
| 4) 助けてくれたり、相談にのってくれるところを知らないから         |
| 5) その他（ ）                              |

⑧どのような相談の機会があればよいと思いますか？（〇はいくつでも）

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| 1) 公的機関の専門家による相談     | 9) 無料相談            |
| 2) 民間の専門家による相談       | 10) 有料相談           |
| 3) ボランティアによる相談       | 11) 住所地でない相談場所での相談 |
| 4) 訪問による相談           | 12) その他（ ）         |
| 5) 面接相談              | 13) 相談の機会はいらない     |
| 6) 電話相談              | 14) 知らない人には相談したくない |
| 7) インターネット上での相談      | 15) 相談の機会には関心はない   |
| 8) 同じ悩みや不安を抱える人達の集まり |                    |

ここからの質問は、『岩美町自殺予防計画』に反映させるための項目です。  
(回答に負担を感じる項目については、回答いただかなくても構いません)

⑨自殺予防月間を知っていますか？

1) 知っている

2) 知らない

⑩あなたはこれまでに「死にたい」と考えたことはありますか？

1) これまで考えたことはない

2) この1年以内に考えたことがある

3) ここ5年くらいの間に考えたことがある

4) 5年～10年前に考えたことがある

5) 10年以上前に考えたことがある

↓

「2) 3) 4) 5)」とお答えになった方におたずねします。

その理由や原因は、どのようなことでしたか？

1) 家族の問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護、看病 等）

2) 病気など健康の問題（自分の病気の悩み、身体の悩み、心の悩み 等）

3) 経済的な問題（倒産、事業不振、借金、失業 等）

4) 勤務関係の問題（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等）

5) 男女関係の問題（失恋、結婚を巡る悩み 等）

6) 学校の問題（いじめ、学業不振、教師との人間関係 等）

7) その他（

）

↓

そのように考えた時に、相談しましたか？

1) 相談したことがある

2) 相談したことはない

↓

「相談したことがある」とお答えになった方におたずねします

それは、どなたですか？（〇はいくつでも）

1) 同居の親族

7) カウンセラー

2) 同居していない親族

8) 医師

3) 友人

9) 町の相談機関の相談員

4) 近所の知り合い

10) 民間ボランティアの電話相談員等

5) 会社の上司や同僚

11) その他（

）

6) 学校の先生



## 最後に

「健康づくり」について、お考えになっていることやご意見があれば、ご自由にお書きください。

|  |
|--|
|  |
|--|

質問は以上で終わりです。

- アンケート用紙に記入漏れがないかどうかもう一度お確かめのうえ、同封の返信用封筒に入れてください。
- 担当の健康管理推進員が3月14日～3月20日の間に、回収にうかがいます。
- 郵送用の返信用封筒が入っている方は、郵便ポストに投函して下さい。
- 無記名による調査ですので、アンケート用紙や返信用封筒には、お名前やご住所はお書きにならないでください。

ご協力ありがとうございました。

岩美町健康長寿課

## 第3次岩美町健康づくり計画

平成30年3月

---

発行

岩美町健康長寿課

〒681-0003

岩美町浦富1029-2

電話 0857-73-1322