

## ② 圏域版・市町版



# はじめに

## 「オレンジパワープランⅢ～2024～」策定と実現に向けて

有田地域の全ての住民が、ライフステージに応じて健やかで心豊かに生活できる社会の実現を目指して、健康の推進を図るための基本的な計画である第3次健康増進計画「オレンジパワープランⅢ～2024～」を、住民の意見や職域又は学域の代表、専門家等による助言を得ながら圏域各市町と湯浅保健所の協働で策定しました。

第3次計画の圏域版では、4つの健康分野「栄養・食生活」「こころの健康づくり」「嗜好品(酒・たばこ)」「健康管理」について、12年後の住民一人一人が健康だと思えるまちづくりを視野に入れて、過去の実績・現状等から新たな課題目標や目標値を設定し、これらの目標値の達成に向けて、個人ができることや社会ができることについて具体的な取組内容を設定しました。また、各市町の健康増進計画についても同様に新たな健康目標や目標値を設定し、目標達成に向けての具体的な取組内容を設定しました。

第2次計画を策定した10年前に比べ、少子高齢化による総人口の減少、独居世帯の増加、女性の社会進出、デジタルトランスフォーメーションの加速等により生活環境や社会構造も変化してきました。国の「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針～健康日本21(第三次～)」では、これらの変化を踏まえ、ライフステージに応じて子どもから高齢者まで全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現を目指して、誰一人取り残さない健康づくりの推進より実効性を持つ取組の推進を図ることとしており、「オレンジパワープランⅢ～2024～」においても同様に、生活環境や社会構造の変化に合わせた有田地域の健康づくり対策の推進に取り組んでいきたいと考えております。

また、計画の愛称のオレンジは、有田地域の特産物であり親しみのあること、またその色が未来の希望を連想させる明るく輝く色であることから、第3次計画にも残しました。

今後は、目標年とした令和17年の最終評価に向けて、主役の住民とともに具体的に実施する市町と市町を支援する保健所も取り組んでいきますので、皆様方の御理解、御支援の程よろしく願います。

令和6年3月

有田振興局健康福祉部副部長

湯浅保健所長

健康日本21有田保健医療圏域計画・市町健康増進計画策定委員会

会 長 北内 京子

## 【計画の策定にあたって】

### 計画策定の趣旨

平成 25 年度に平成 34 年度までの 10 か年計画として、有田地域の住民が健康で明るく元気に生活できる社会の実現を目指して、総合的な健康の推進を図ることを目的に湯浅保健所と圏域の各市町とが協働で「オレンジパワープランⅡ（有田圏域版及び市町版健康増進計画）」（以下、第 2 次計画という）を策定しました。

令和 3 年度には、国や県が医療計画等の他の計画との整合性を図るために、計画期間を 1 年延長して令和 5 年度までとしたことに合わせて、第 2 次計画も計画期間を 1 年延長し、令和 5 年度までとなりました。

次期計画についても湯浅保健所と圏域の各市町とが協働で策定することが決定し、令和 4 年度には最終評価のためのアンケート調査を実施して、目標の達成状況や課題を把握しました。

令和 5 年度には、4 つの健康分野「栄養・食生活」「こころの健康づくり」「嗜好品（酒・たばこ）」「健康管理」それぞれについて、各市町住民代表、職域又は学域代表、各市町関係職員、保健所関係職員、アドバイザーを含むワーキング部会を設置して、アンケート調査結果や健康指標等を基に検討を行い、「オレンジパワープランⅢ（有田圏域版及び市町版健康増進計画）」（以下、第 3 次計画という）を策定しました。

さらに、市町版については、「健康増進計画」としての位置づけに加え、「食育推進計画」を盛り込むことにより、食育の推進に向けた施策・事業の展開を図ることとしました。

### 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第 8 条第 2 項の規定に基づく計画であり、国の「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針～健康日本 21（第三次）～」並びに和歌山県の「第四次健康増進計画」とも対応した内容となっています。

また、本計画は食育基本法第 18 条に基づく計画であり、国の「第 4 次食育推進基本計画」並びに「第 4 次和歌山県食育推進計画」との整合性を図りながら、「食育」に関する取組を実施します。

### 計画の期間

この計画の期間は、令和 6 年度を初年度とし、令和 17 年度を目標年度とする 12 年間とします。

なお、計画の中間年度である令和 11 年度に、計画の中間評価と見直しを行います。

## 【第2次計画の評価と課題】

### 評価の目的

第2次計画の課題目標の達成状況を確認し、解決された課題や残された課題を明確にし、第3次計画に反映することを目的としています。

この目的を達成するために、アンケート調査を令和4年度に実施しました。アンケート調査の概要は表1のとおりです。このアンケート調査では、新たな課題の抽出も目的にしています。

表1 アンケート調査の概要

調査内容	生活習慣全般
対象者	湯浅保健所管内の4市町に在住する20歳以上の住民
対象者数	5,040人
回答者数	2,066人
回収率	41.0%
調査方法	無記名自記式
	無作為抽出
	配布・回収は郵送法
調査期間	令和4年6月～8月

### 評価の方法

第2次計画で選定した4つの健康分野である「栄養・食生活」「こころの健康づくり」「嗜好品(酒・たばこ)」「健康管理」それぞれについて、課題目標とその達成状況及び評価、取組内容等について記述しています。

その中で、目標の達成状況については、4つの健康分野の26指標66項目について、「達成」「順調に改善」「やや改善」「横ばい・悪化」「判定不能」の5つの判定区分(表2)に分類して評価しました。

表2 評価判定区分

判定区分	判定基準
◎ 達成	到達係数 100以上
○ 順調に改善	到達係数 50～99
△ やや改善	到達係数 1～49
× 横ばい・悪化	到達係数 0以下
— 判定不能	データがないため、判定不能

$$\text{到達係数} = \frac{\text{現状値} - \text{基準値の数値}}{\text{目標値} - \text{基準値の数値}} \times 100$$

## 評価の達成状況

第2次計画における26指標66項目の達成状況は表3のとおりです。

66項目のうち目標を達成したのは、心の健康状態(幸福感)、20代の喫煙率の割合(女性)等の5項目(7.6%)、順調に改善したものは、40代男性肥満者の割合、デンタルフロスや歯間ブラシを使う者の割合等の10項目(15.1%)でした。やや改善したものは、週2回以上意識的に運動する者の割合、適度の飲酒量を知っている者の割合等の19項目(28.8%)でした。横ばい・悪化が最も多く、減塩している者の割合(女性)、ストレスを感じている者の割合等の28項目(42.4%)でした。未成年の喫煙率(中3と高3)と未成年の飲酒率(中3と高3)の4項目(6.1%)については、データがなく、判定不能としました。

表3 評価の達成状況

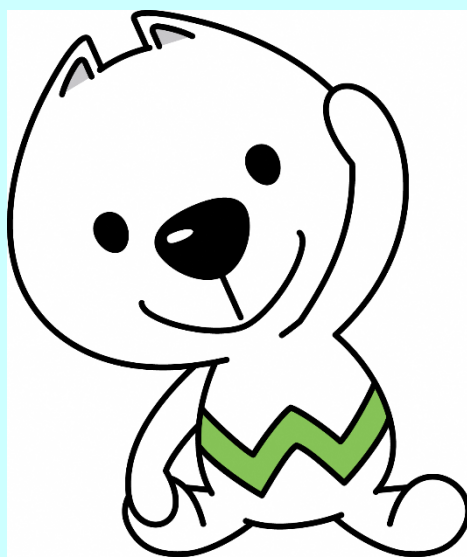
評価区分	該当項目数(割合)
◎達成	5(7.6%)
○順調に改善	10(15.1%)
△やや改善	19(28.8%)
×横ばい・悪化	28(42.4%)
－判定不能	4(6.1%)
合計	66(100.0%)

達成状況を4つの健康分野別にみると、以下のようになりました。割合(%)は、領域(健康分野)の項目数に占める割合を示しています。

### 【4 健康分野 26 指標 66 項目の判定結果】

健康分野	◎達成	○順調に改善	△やや改善	×横ばい 悪化	－判定不能	計
栄養・食生活	0	2 (11.1%)	6 (33.3%)	10 (55.6%)	0	18
こころの健康づくり	1 (16.7%)	1 (16.7%)	0	4 (66.7%)	0	6
嗜好品(酒・たばこ)	1 (3.7%)	2 (7.4%)	8 (29.6%)	12 (44.4%)	4 (14.8%)	27
健康管理	3 (20.0%)	5 (33.3%)	5 (33.3%)	2 (13.3%)	0	15
合計	5 (7.6%)	10 (15.1%)	19 (28.8%)	28 (42.4%)	4 (6.1%)	66

# 圈域版健康増進計画



圏域＜第2次計画の健康課題と目標の達成状況＞

栄養・食生活

テーマ

ちゃんと食えること、身体づくりの基本です

**達成状況**  
 ・朝食欠食率は順調に改善したが、まだ目標値には達していない。  
 ・食事バランスは、「緑黄色野菜を毎日食べる(男性)」「牛乳・乳製品を毎日食べる」と「食塩を控える(男性)」については、やや改善したが、「緑黄色野菜を毎日食べる(女性)」「食塩を控える(女性)」と「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」は、悪化した。  
 ・中年男性の肥満では、40代は順調に改善したが、目標値には達していない。また、50代ではやや改善したが、30代では悪化した。  
 ・小中学生の肥満は、小学生、中学生ともに悪化した。  
 ・「楽しい雰囲気です食事をする」は悪化し、「ゆっくり食べる時間をとる」は、女性では横ばい、男性ではやや改善した。

◆ 課題目標 ◆	第2次計画時の値	R4年度の目標値	R4年度の現状値		評価	
★ 朝食をとらない者の割合を減らそう	5.6%	5%	5.3%	令和4年度アンケート調査	○	
★ 食事をバランス良くとる者の割合を増やそう						
○ 緑黄色野菜を毎日食べる者の割合を増やそう	男 27.2% 女 43.4%	男 50% 女 60%	男 31.0% 女 39.2%	令和4年度アンケート調査	△ ×	
○ 牛乳・乳製品を毎日食べる者の割合を増やそう	男 41.7% 女 57.2%	男 65% 女 80%	男 46.7% 女 62.0%		△ △	
○ 食塩を控える者の割合を増やそう	男 29.0% 女 40.0%	男 50% 女 60%	男 32.6% 女 37.3%		△ ×	
○ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる者の割合を増やそう	男 53.0% 女 65.0%	男 65% 女 80%	男 51.8% 女 59.9%		×	
○ 30代から50代男性の肥満者の割合を減らそう※1	30代 25.7%	30代 20%	30代 32.9%		×	
	40代 35.2%	40代 25%	40代 25.8%		○	
	50代 34.8%	50代 25%	50代 34.0%		△	
○ 小中学生の肥満者の割合を減らそう※2	小学生 7.6%	小学生 5%	小学生 10.1%		令和4年度肥満度計算式により算出	×
	中学生 10.7%	中学生 5%	中学生 12.2%		×	
★ 1日1回は楽しい雰囲気です食事する者の割合を増やそう	男 70.2% 女 72.4%	男 85% 女 85%	男 64.7% 女 69.4%		令和4年度アンケート調査	×
★ ゆっくり食べる時間をとる者の割合を増やそう	男 23.6% 女 26.0%	男 40% 女 40%	男 27.3% 女 26.1%	△ ×		

圏域の事業実績と課題

◆ 事業実績 ◆

◆ 現状と課題 ◆

＜栄養改善事業＞  
 ・地域住民を対象とした栄養指導や運動指導の実施(参加者数は延2,659人)  
 ＜栄養表示指導＞  
 ・加工食品に表示する栄養成分表示(熱量、栄養成分)の相談・指導  
 ・健康増進法に基づく虚偽誇大表示の禁止についての相談・指導(相談件数は延112件)  
 ＜食育事業＞  
 ・在宅栄養士によるエプロンシアターや食育紙芝居(26回、参加者数は延1,709人)  
 ・食生活改善推進員による乳幼児から小学生の親子を対象とした講習会や調理実習(61回、参加者数は延2,092人、家庭訪問110軒)  
 ＜育児期の親が集まる場を利用したワークショップ＞  
 ・ベビーマッサージ等の場を活用して、食育及び生活習慣病予防についての普及啓発を実施(71回、参加者数は延821組)  
 ＜野菜摂取量向上への取組＞  
 ・講習会等の様々な機会を通じて、「野菜もう一品運動」を啓発(平成27年度以降実施)  
 ＜その他＞  
 ・食生活改善推進員の会員に、情報交換や知識を習得するための機会を提供(8回、参加者数は延409人)  
 ・骨粗鬆症予防対策として、講義や牛乳・乳製品を使った調理実習を実施(14回、参加者数は延342人)  
 ・男性の自立支援に向けた講義と調理実習の開催(3回、参加者数は延52人)  
 ・減塩や野菜摂取向上についての講義、減塩メニューや野菜を使った簡単メニューの調理実習を実施(7回、参加者数は延235人、家庭訪問300軒、リーフレット配布3,028部)  
 ・高齢者の低栄養予防対策としての講義や調理実習を実施  
 ・高校生、大学生等の若者世代への朝食や栄養バランスの大切さを伝えるための講義や調理実習を実施  
 ・生活習慣病発症リスクの高い働き世代への生活習慣の見直しを推進する講義や調理実習を実施(12回、参加者数は延272人、家庭訪問30軒)

【朝食の欠食について】  
 性別年代別にみると、男性の20代と40代が、それぞれ22.2%、21.3%と高く、約5人に1人が朝食を欠食していた。また、全年代において、女性よりも男性の方が欠食率が高かった。今後は、様々な機会を通じて、朝食の必要性についての普及啓発を継続するとともに、男性には実際に改善結果に結びつきやすいような具体例を含めた啓発を行う必要がある。

【食事バランスについて】  
 「牛乳・乳製品を毎日食べる」の割合は、やや改善しており、これは牛乳・乳製品を使った料理教室の開催やカルシウム摂取量増加のための栄養指導等の効果であると考えられる。しかし、「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」の割合は、悪化しており、食事バランスについての正しい知識の普及に努める必要がある。また、「緑黄色野菜を毎日食べる」と「食塩を控える」の割合は、男性はやや改善していたが、女性は悪化していた。今後は野菜料理「プラス一皿」の啓発を継続しながら、減塩対策により一層取り組んでいく必要がある。

【男性肥満者について】  
 10年前と比べて、40代男性は、9.4ポイント減少して順調に改善したが、50代男性はやや改善、30代男性は悪化した。また、年代別にみると、50代男性が全年代で最も高く、同年代の女性2.8%の約12倍であった。男性肥満の改善に向け、食習慣の改善指導を継続するとともに、併せて運動指導もしていく必要がある。

【食事の雰囲気・時間について】  
 「楽しい雰囲気です食事をする」の割合は、悪化しており、これは有田地域のひとり暮らし高齢者(65歳以上)の割合が22.4%(R4.1.1現在)と高く、約5人に1人が孤食であることも悪化した理由の一つと考えられる。今後は、ひとり暮らし高齢者や共働き世代のこどもへの食事場所の提供といった食生活支援を強化していく必要がある。  
 「ゆっくり食べる時間をとる」の割合は、男性でやや改善したが、目標達成に向け、よく噛むことによる肥満予防効果等について、今後も講習会や栄養指導において啓発を継続していく必要がある。

※1 身長、体重からBMI(Body Mass Index / ボディ・マス指数)を求め、日本肥満学会の判定基準に基づき、25.0以上を肥満とした。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

※2 学校保健統計調査方式による肥満度判定。6～14歳における肥満度は、年齢別、身長別標準体重から判定した。

$$\text{肥満度(過体重度)} = (\text{実測体重(kg)} - \text{身長別標準体重(kg)}) \div \text{身長別標準体重(kg)} \times 100(\%)$$

「児童生徒の健康診断マニュアル(改訂版)」(平成18年3月財団法人日本学校保健会作成、文部科学省監修)により示された判定方法による肥満度が20%以上の者。



**圏域 < 第3次計画の健康課題と目標値 >**

**栄養・食生活**

**テーマ**

**ちゃんと食えること、身体づくりの基本です**

**健康課題**

- ・主食・主菜・副菜をそろえて食べる者の割合が低い
- ・緑黄色野菜を毎日食べる者の割合が低い
- ・食塩を控える者の割合が低い

- ・中年男性の肥満者の割合が高い
- ・小中学生の肥満者の割合が高い
- ・楽しい雰囲気です食事する者の割合が低い

◆ **課題目標** ◆

**第3次計画時の値**

**R17年度目標値**

★ 朝食をとらない者の割合を減らそう	5.3%	令和4年度 アンケート 調査	5%
★ 食事をバランス良くとする者の割合を増やそう			
○ 緑黄色野菜を毎日食べる者の割合を増やそう	男 31.0%	令和4年度 アンケート 調査	男 50%
	女 39.2%		女 60%
○ 牛乳・乳製品を毎日食べる者の割合を増やそう	男 46.7%		男 60%
	女 62.0%		女 70%
○ 食塩を控える者の割合を増やそう	男 32.6%		男 50%
	女 37.3%		女 50%
○ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる者の割合を増やそう	男 51.8%		男 65%
	女 59.9%		女 70%
★ 適正体重を維持しよう			
○ 30代から50代男性の肥満者の割合を減らそう (BMI 25以上) <sup>※1</sup>	30代 32.9%	令和4年度 アンケート 調査	30代 25%
	40代 25.8%		40代 25%
	50代 34.0%		50代 25%
○ 小中学生の肥満者の割合を減らそう <sup>※2</sup>	小学生 10.1%	令和4年度 肥満度計算式 により算出	小学生 7%
	中学生 12.2%		中学生 10%
○ 若年女性(20代から30代)のやせの者の割合を減らそう (BMI 18.5未満) <sup>※1</sup>	20代 9.2%	令和4年度 アンケート 調査	20代 8%
	30代 12.6%		30代 10%
○ 低栄養の高齢者の割合を減らそう (65歳以上、BMI 20以下) <sup>※1</sup>	20.6%	令和3年度 国保データベース (KDB)により算出	15%
★ 1日1回は楽しい雰囲気です食事する者の割合を増やそう	男 64.7%	令和4年度 アンケート 調査	男 75%
	女 69.4%		女 75%
★ ゆっくり食べる時間をとる者の割合を増やそう	男 27.3%	令和4年度 アンケート 調査	男 40%
	女 26.1%		女 40%

**圏域の取組**

◆ **個人の取組** ◆

◆ **社会の取組** ◆

- ♪ バランスの良い食事を1日3食きちんと食べる。
- ♪ フレイル予防のためにたんぱく質摂取を意識する。
- ♪ 野菜の旬を知る。
- ♪ スポーツドリンクや清涼飲料水の摂りすぎに気をつける。
- ♪ だし本来の味を知り、薄味で素材の味を大切にす。
- ♪ 乳幼児期からの食習慣に気をつける。
- ♪ 軟らかい食事だけでなく、硬い物も食べる。
- ♪ 栄養成分表示を見る力、見る機会を作る。
- ♪ ゆっくり、よく噛んで食べる。
- ♪ 1日の野菜摂取目標量350gを知る。
- ♪ 腹八分目にする。

- ♪ ライフステージに合わせた必要な栄養バランスについて、普及・啓発をする。
- ♪ 減塩や低脂肪等について、啓発をする場を設ける。  
(スーパーマーケットや薬局等)
- ♪ 栄養成分表示について学ぶ機会を提供し、栄養成分表示を見る力を高める。
- ♪ 保育所、幼稚園、学校教育等と連携し、小さい時からこどもの心身の健康づくり「食育」に努める。
- ♪ こども達が食に関心を持つきっかけを作る。
- ♪ 親とこどもに食事についての正しい知識を提供する。
- ♪ こどもから高齢者までが、楽しく交流しながら食事できる場を提供する。

※1 身長、体重からBMI(Body Mass Index / ボディ・マス指数)を求め、判定した。【BMI=体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>】

※2 学校保健統計調査方式による肥満度判定。6～14歳における肥満度は、年齢別、身長別標準体重から判定した。

肥満度(過体重度) = (実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)) / 身長別標準体重(kg) × 100(%)

「児童生徒の健康診断マニュアル(改訂版)」(平成18年3月財団法人日本学校保健会作成、文部科学省監修)により示された判定方法による肥満度が20%以上の者。

圏域 < 第2次計画の健康課題と目標の達成状況 >

こころの健康づくり      テーマ      **自分にあったストレス解消法で、こころに休養を！**

**達成状況**

- ・「ストレスを感じている」、「抑うつ」の割合は、ともに悪化した。ストレスについて年代別にみると、男女ともに40代の割合が最も高かった。
- ・生活の中での笑いは、悪化した。性別年代別にみると、全年代において、女性の方が男性よりも割合が高かった。
- ・地域活動への参加は、悪化しており、これはコロナ禍でのアンケート調査であったことも影響したと考えられる。
- ・心の健康状態(幸福感)は、目標を達成した。
- ・40代女性の睡眠による休養が取れている者の割合は、順調に改善した。しかし、40代女性は、性別年代別で最も割合が低かった。

◆ 課題目標 ◆		第2次計画時の値	R4年度の目標値	R4年度の現状値	評価
★ 20代から40代の大きいストレスを感じている者の割合を減らそう		27.6%	20%	33.3%	×
★ 過去1か月に外出や人に会うのがおっくうになるといった者の割合を減らそう		23.8%	20%	26.3%	×
★ 過去1か月で心の底から笑えることがよくあった、時々あったと答える者の割合を増やそう		69.1%	75%	64.6%	×
★ 地域活動に参加する者の割合を増やそう		39.6%	70%	34.4%	×
★ 心の健康状態(幸福感)を上げよう		60.5	70	70.0	◎
★ 40代女性の睡眠による休養が十分・まあまあ取れている者の割合を増やそう		57.3%	70%	64.0%	○

圏域の事業実績と課題

◆ 事業実績 ◆      ◆ 現状と課題 ◆

<p>《こころの健康相談》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・精神科医師による相談を実施(利用者数は延227人)</li> <li>《精神デイケア教室》</li> <li>・調理実習、スポーツ、ハイキング、施設見学等を実施(30回)</li> <li>《家族教室》</li> <li>・専門医師や臨床心理士等の講師による病気の成り立ちや支援方法についての学習会を開催(11回、参加者数は延304人)</li> <li>《メンタルヘルスセミナー(メンタルヘルス教室)》</li> <li>・メンタルヘルスの正しい知識とストレス対処方法等を習得するための講習会を開催(9回、参加者数は延509人)</li> <li>《自殺対策》</li> <li>・ゲートキーパー(悩んでいる人に気付き、必要な支援につなげ、見守る人)の育成や地域の見守り体制強化のための研修会を開催(2回、参加者数は延106人)</li> <li>・自殺の現状を知ってもらい、悩んでいる人のそばにいる周囲の支援力を高めるための講演会を開催(2回、参加者数は延135人)</li> <li>・自殺対策強化月間に街頭啓発を実施(6か所で実施)</li> <li>《当事者研究会》</li> <li>・デイケア教室や施設利用者を対象に、自分の抱える生きづらさやメカニズムを研究し、自分の助け方を仲間と共に見出すためのミーティングを開催(24回、参加者数は延88人)</li> <li>《社会参加促進事業》</li> <li>・精神保健福祉を啓発するための講演会を開催(2回、参加者数は延62人)</li> </ul>	<p>【ストレス・抑うつについて】</p> <p>「20代から40代の大きいストレスを感じている者」、「外出や人に会うのがおっくうになる者」の割合は、それぞれ33.3%(+5.7ポイント)、26.3%(+2.5ポイント)で、悪化していた。ストレスについて、年代別にみると、男女ともに30代から50代の働き世代の割合が高く、男女別では、女性の方が男性よりも割合が高かった。ストレス対処方法習得のためのメンタルヘルスセミナー(メンタルヘルス教室)を開催しているが、参加者数が少なく、今後は、開催方法の見直しや働き世代へ広く周知するために商工会、企業や事業所等と連携しながら取り組んでいく必要がある。また、抑うつ状態については、悪化しており、性別年代別でみると、男性は20代が46.3%、女性は40代が45.3%で最も高かった。これは、今回のアンケート調査がコロナ禍で実施されたことも影響していると考えられる。</p> <p>【生活の中での笑いについて】</p> <p>「心の底から笑えることがあった者」の割合は、悪化していた。男性では年代別にバラツキがみられたが、女性では年代が上がるにつれて割合が減少しており、20代の86.9%と80代以上の52.2%では、34.7ポイントの差があった。今後は、笑いがもたらす健康効果についての情報発信を強化していく必要がある。</p> <p>【地域活動・心の健康状態(幸福感)について】</p> <p>「地域活動参加者」の割合は、悪化しており、これは、アンケート調査がコロナ禍で実施されたことが影響したと考えられる。また、活動内容については、男女ともに自治会が最も多く、次いでボランティア活動であった。心の健康状態(幸福感)は、こころの健康づくり分野で唯一目標を達成していた。しかし、希望する心の健康状態は80であり、今後も健康度上昇に向け、関係機関と連携をとりながらストレスや休養等の取組を強化していく必要がある。</p> <p>【休養について】</p> <p>40代女性の休養は、10年前に比べて6.7ポイント増加し、64.0%で順調に改善した。しかし、男女ともに30代から50代の働き世代や子育て世代の割合が、他の年代に比べて低く、ストレス対策と合わせて、睡眠対策の取組を推進していく必要がある。</p>
--	--

※「地域活動に参加する者の割合を増やそう」について、第2次計画策定時の値を39.6%に修正している。

圏域 < 第3次計画の健康課題と目標値 >			
こころの健康づくり		テーマ	自分なりのストレス解消法で、こころに栄養と休養を！
健康課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスを感じている者の割合が増えている</li> <li>・心の底から笑えた者の割合が減っている</li> <li>・孤立する者が多い(地域や近隣とつながる者が減っている)</li> </ul>		
◆ 課題目標 ◆		第3次計画時の値	
★ 20代から50代の大きいストレスを感じている者の割合を減らそう		29.5%	令和4年度 アンケート 調査
★ 過去1か月に外出や人に会うのがおっくうになるといった者の割合を減らそう		26.3%	
★ 過去1か月でこころの底から笑えることがよくあった、時々あったと答える者の割合を増やそう		64.6%	
★ 自分に合った地域活動に参加する者の割合を増やそう		34.4%	
★ 日常生活の中で喜びや感動があった者の割合を増やそう		64.3%	
★ 睡眠で休養が十分・まあまあ取れている者の割合を増やそう		20～59歳 71.6% 60歳以上 82.6%	
			R17年度目標値
			25%
			25%
			75%
			38%
			68%
			20～59歳 75% 60歳以上 90%
圏域の取組			
◆ 個人の取組 ◆		◆ 社会の取組 ◆	
<ul style="list-style-type: none"> <li>♪ 良質な睡眠をとる(自分に合った睡眠のスタイルを見つける)。</li> <li>♪ 自分にあったストレス解消法を見つける。</li> <li>♪ 楽しめる趣味を持つ。</li> <li>♪ ストレスと上手に付き合う。</li> <li>♪ 1日1回笑顔になる。</li> <li>♪ くよくよせず前向きに考えるようにする。</li> <li>♪ 朝日を浴びる。</li> <li>♪ コミュニケーションを心掛ける(家庭、職場、近所等)。</li> <li>♪ 規則正しい生活リズムを心掛け、何事(食事、睡眠、運動)も自分の適量を守る。</li> <li>♪ 自分に合った社会活動に参加する。</li> <li>♪ 心がしんどくなれば、相談機関や専門医にかかる。</li> <li>♪ 自己肯定感を高める。</li> <li>♪ 心の拠り所を見つける。</li> <li>♪ 自分・他人の良い所を見つけ、褒める。</li> <li>♪ 適切にSNSを利用する。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>♪ 身近な心の健康相談窓口を広く周知する。</li> <li>♪ ストレス対策や、睡眠や休養の確保についての健康教育を推進する。</li> <li>♪ 心の健康について正しい知識を普及・啓発する。</li> <li>♪ ゲートキーパー等の人材育成に取り組む。</li> <li>♪ 地域における仲間づくりを支援する。</li> <li>♪ あいさつ、声かけ、誘いあい運動を推進する。</li> <li>♪ ボランティア活動を支援する。</li> <li>♪ 安心して外出できる環境作り(公園の整備、遊歩道の設置等)を推進する。</li> <li>♪ 子育て世帯、高齢者世帯、ひきこもり等の見守りを支援する。</li> <li>♪ 用途に応じた居場所づくりを支援する。</li> <li>♪ 様々な世代への国の動向を見守り、心の健康ネットワークづくりを推進する。</li> <li>♪ 正しいSNSの活用方法を学ぶ機会を設ける。</li> </ul>	

圏域＜第2次計画の健康課題と目標の達成状況＞

嗜好品(酒・たばこ)		テーマ	防煙！禁煙！適正飲酒！			
達成状況	・たばこの害では、「喘息」「胃潰瘍」「歯周病」でやや改善したが、それ以外では横ばい又は悪化した。項目の中では、「肺がん」が77.0%で最も高く、「胃潰瘍」が26.6%で最も低かった。 ・若者(20代)の喫煙率は、男性で順調に改善し、女性で目標を達成した。性別年代別にみると、男性では全年代で減少しており、女性では60代と80代以上で増加したが、それ以外の年代で減少した。 ・喫煙者の中で1日20本以上喫煙する者は、男女ともに減少し、やや改善した。 ・アルコールの害では、全項目で悪化した。 ・飲酒適量の認識では、男女ともにやや改善した。また、多量飲酒者については、男性ではやや改善、女性では順調に改善した。 ・未成年の喫煙率と飲酒率は、現状値を把握できるデータ等がなく、判定不能とした。					
	◆ 課題目標 ◆					
★ たばここと病気の正しい関係を知る者の割合を増やそう		第2次計画時の値	R4年度の目標値	R4年度の現状値	評価	
○ COPD		65.9%	80%	51.5%	令和4年度アンケート調査	×
○ がん(肺・喉頭・胃)		83.3% <sup>※</sup>	95%	77.0% <sup>※</sup>		×
○ 喘息		54.5%	90%	56.9%		△
○ 気管支炎		60.2%	80%	59.1%		×
○ 心臓病		46.5%	70%	41.2%		×
○ 脳血管疾患		51.2%	80%	46.7%		×
○ 胃潰瘍		26.2%	50%	26.6%		△
○ 妊産婦への悪影響		71.7%	80%	68.2%		×
○ 歯周病		36.2%	50%	36.4%		△
★ 20代の喫煙率を減らそう		男 32.1% 女 10.7%	男 20% 女 5%	男 24.1% 女 2.6%		○
★ 喫煙者の中で1日20本以上喫煙している者の割合を減らそう		男 56.5% 女 32.2%	男 30% 女 20%	男 52.7% 女 27.4%	△	
★ 未成年の喫煙をなくす		中3 3.9% 高3 7.1%	中3 半減させる 高3 半減させる	中3 — 高3 —	判定不能 判定不能	
★ アルコールと病気の正しい関係を知る者の割合を増やそう						
○ 肝臓病		76.0%	85%	72.1%	令和4年度アンケート調査	×
○ こころの病(アルコール依存症)		58.9%	80%	47.5%		×
○ がん(食道・大腸・乳)		29.4%	50%	27.6%		×
○ 心臓病		24.8%	80%	22.9%		×
○ 妊産婦への悪影響		78.8%	85%	60.3%		×
○ 脳疾患(アルコール性認知症)		47.4%	90%	41.0%		×
★ 適度の飲酒量(1合程度)を知っている者の割合を増やそう		男 48.6% 女 67.4%	男 70% 女 80%	男 53.4% 女 67.7%		△
★ 3合以上飲酒する者の割合を減らそう		男 7.0% 女 3.5%	男 3% 女 1%	男 6.9% 女 2.0%		○
★ 未成年の飲酒をなくす		中3 20.9% 高3 32.5%	中3 半減させる 高3 半減させる	中3 — 高3 —		判定不能 判定不能
圏域の事業実績と課題						
◆ 事業実績 ◆			◆ 現状と課題 ◆			
<<禁煙指導>> ・保健師や管理栄養士等の専門家による禁煙指導を実施(参加者数は延3,074人) <<防煙(喫煙防止)教室>> ・小・中学生、高校生を対象に、保健所職員や有田薬剤師会会員が講師として学校に出向き、たばこについての健康教育を実施(46回、参加者数は延3,106人) <<アルコール予防教室>> ・小・中学生を対象に、保健所職員が講師として学校に出向き、アルコールについての健康教育(講義やアルコールパッチテスト)を実施(12回、参加者数は延260人) <<喫煙防止対策指導者研修会>> ・地域で喫煙防止教育を指導する者へのスキルアップのための研修会を開催(2回、参加者数は延13人) <<普及啓発>> ・食生活改善推進員が、5/31の世界禁煙デーに地域の住民がよく利用する場等で禁煙啓発を実施(毎年度実施) ・各種事業参加者や保健所来所者に対して、受動喫煙防止についての啓発を実施(毎年度実施) ・COPDの認知度向上を目指して、講習会等の様々な機会において、リーフレット等配布による啓発を実施(毎年度実施)			【たばこについて】 「たばここと病気の正しい関係を知る者」の割合は、喘息、胃潰瘍と歯周病でやや改善した以外は、悪化した。また、胃潰瘍は項目の中で最も割合が低く、26.6%と3割に満たない状況である。さらに、最も割合が高い肺がんでも77.0%であり、今後も防煙教室等を通じて、こどもの頃からたばこに関する正しい知識の普及に取り組む必要がある。 20代喫煙率は、男女ともに減少し、男性では順調に改善、女性では目標を達成した。また、管内の20代喫煙率について、和歌山県の20代喫煙率(男性:23.1%、女性6.4%(令和4年県民健康・栄養調査))と比較すると、男性は1.0ポイント高く、女性は3.8ポイント低かった。 現在の喫煙者のうち1日20本以上吸う者の割合は、男女ともに減少し、やや改善した。しかし、まだ男性喫煙者のうち半数以上が1日20本以上吸っており、1日40本以上吸う者も男性で2.4%いた。今後も様々な機会を通じて、喫煙による健康被害や受動喫煙防止についての普及啓発を行う必要がある。			
【アルコールについて】 「アルコールと病気の正しい関係を知る者」の割合は、全ての項目で悪化した。最も割合が高かった肝臓病でも72.1%と低く、がん(食道・大腸・乳)の27.6%と心臓病の22.9%については、3割に満たなかった。 「適度の飲酒量(1合程度)を知っている者」の割合は、男女ともにやや改善した。男女別では、全ての年代で女性の方が男性よりも割合が高かった。また、「3合以上飲酒する者」の割合は、男性ではやや改善、女性では順調に改善した。アルコールについて、今後も引き続き防煙教室等を通じて、たばこ同様の子供の頃からアルコールによる健康被害についての普及啓発を行う必要がある。						

※第2次計画時の値(H25年度アンケート)及びR4年度の現状値(R4年度アンケート)は、肺がんのみの結果です。

圏域 < 第3次計画の健康課題と目標値 >

嗜好品(酒・たばこ)

テーマ

防煙！禁煙！適正飲酒！

健康課題

・たばこの害を知る者の割合が低い  
 ・喫煙者の中で1日20本以上喫煙している者の割合が高い  
 ・未成年の喫煙について評価する指標がない

・アルコールの害を知る者の割合が低い  
 ・多飲酒する者の割合が高い  
 ・未成年の飲酒について評価する指標がない

◆ 課題目標 ◆

第3次計画時の値

R17年度目標値

★ たばこと病気の正しい関係を知る者の割合を増やそう

○ COPD	51.5%
○ がん(肺・喉頭・胃)	77.0% <sup>※</sup>
○ 喘息	56.9%
○ 気管支炎	59.1%
○ 心臓病	41.2%
○ 脳血管疾患	46.7%
○ 胃潰瘍	26.6%
○ 妊産婦への悪影響	68.2%
○ 歯周病	36.4%

令和4年度  
アンケート  
調査

	70%
	95%
	70%
	75%
	60%
	60%
	40%
	80%
	50%

★ 喫煙者の中で1日20本以上喫煙している者の割合を減らそう

男	52.7%
女	27.4%

男	30%
女	10%

★ 妊婦の喫煙率を減らそう

3.8%

令和3年度  
乳幼児健康診査  
問診回答状況

0%

★ アルコールと病気の正しい関係を知る者の割合を増やそう

○ 肝臓病	72.1%
○ こころの病(アルコール依存症)	47.5%
○ がん(食道・大腸・乳)	27.6%
○ 心臓病	22.9%
○ 妊産婦への悪影響	60.3%
○ 脳疾患(アルコール性認知症)	41.0%

令和4年度  
アンケート  
調査

	80%
	70%
	40%
	40%
	80%
	60%

★ 3合以上飲酒する者の割合を減らそう

男	6.9%
女	2.0%

男	5%
女	1%

★ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合を減らそう  
 (1日当たりの純アルコール摂取量 男性40g以上、女性20g以上)

男	28.5%
女	33.4%

男	15%
女	17%

★ 妊婦の飲酒率を減らそう

0.5%

令和3年度  
乳幼児健康診査  
問診回答状況

0%

圏域の取組

◆ 個人の取組 ◆

◆ 社会の取組 ◆

♪ 飲みに行っても、二日酔いになったりアルコールが残っていたりすることがないように、また飲酒時の出来事を覚えておけるように心掛けたい。  
 ♪ 自分の飲酒適量を知る。  
 ♪ 「未成年に飲ませた」等の、好ましくない出来事について又聞きすることがあるが、うまく注意できるようになる。  
 ♪ 妊婦と同居している喫煙者がいる場合、副流煙から妊婦を守るためには家族や同居者の協力が必要。

♪ 飲酒、喫煙ともに、それを始めることになったきっかけをなくす。  
 ♪ 行政が成人に関わるのは特定健診の時からなので、学校卒業以降、行政が関わるまでの間に、何らかのアプローチできる機会を作る。  
 ♪ 未成年を対象に行う防煙教室を継続する。また、大人(保護者)も一緒に学べるような機会を作る。

※第3次計画時の値(R4年度アンケート)は、肺がんのみの結果です。

圏域＜第2次計画の健康課題と目標の達成状況＞

<b>健康管理</b>	<b>テーマ</b>	<b>健康管理は社会貢献、みんなで広げよう健康の輪</b>
<b>達成状況</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動者の割合は、やや改善した。しかし、男性は50代、女性は30代が、それぞれ31.1%、28.1%で最も低かった。</li> <li>・高血圧者の割合は、やや改善した。また、高LDLコレステロール者の割合は、男性では順調に改善、女性では目標を達成し、低HDLコレステロール者の割合は、男性で横ばい、女性で悪化した。</li> <li>・特定健診はやや改善し、子宮頸がん検診で目標を達成、胃がん検診は順調に改善、乳がん検診はやや改善した。</li> <li>・歯科検診は目標を達成し、歯間部清掃用器具の使用は順調に改善した。歯科関係では、女性の方が男性よりも割合が高かった。</li> <li>・ロコモティブシンドロームは、やや改善したものの目標値との差がかなり大きかった。</li> </ul>	

◆ 課題目標 ◆	第2次計画時の値	R4年度の目標値	R4年度の現状値		評価
★ 週2回以上意識的に運動する者の割合を増やそう	42.3%	60%	46.8%	令和4年度アンケート調査	△
★ 血圧が高い者の割合を減らそう <sup>※1</sup>	32.2%	20%	30.3%	令和4年度特定健康診査	△
★ LDLコレステロールが高い者の割合を減らそう(160mg/dL以上)	男 10.0% 女 16.9%	男 7% 女 14%	男 8.1% 女 12.5%		○
★ HDLコレステロールが低い者の割合を減らそう(40mg/dL未満)	男 8.7% 女 1.6%	男 4.5% 女 1.2%	男 8.7% 女 1.9%		×
★ 検診受診率を上げよう					×
○ 特定健康診査 <sup>※2</sup>	28.2%	45%	36.4%	令和4年度特定健康診査	△
○ 胃がん検診	13.2%	30%	24.3%	令和3年度地域保健・健康増進事業報告(推計対象者数による受診率 <sup>※3</sup> )	○
○ 肺がん検診	18.4%	30%	27.8%		○
○ 大腸がん検診	18.6%	30%	28.3%		○
○ 子宮頸がん検診	50.1%	60%	66.9%		◎
○ 乳がん検診	36.9%	50%	42.7%		△
★ 定期的に歯科検診を受ける者の割合を増やそう	18.5%	30%	34.1%	令和4年度アンケート調査	◎
★ デンタルフロスや歯間ブラシを使う者の割合を増やそう	21.9%	45%	34.3%		○
★ ロコモティブシンドロームを認知している者の割合を増やそう	7.8%	80%	13.8%		△

圏域の事業実績と課題

◆ 事業実績 ◆	◆ 現状と課題 ◆
<p>＜運動事業＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日常で気軽に取り組めるウォーキングについて、健康運動指導士によるウォーキング講座を開催(14回、参加者数は延890人)</li> <li>・楽しみながらの運動習慣定着を目的として、ウォーキング等の運動にポイントを付与し、獲得ポイント数によりランキングを実施(登録者数665人)</li> <li>・食生活改善推進員による会員交流と健康づくり推進のためのウォーキングイベントを開催(6回、参加者数は延274人)</li> </ul> <p>＜地域・職域出前講座＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・有田地方地域・職域・学域保健連携推進協議会メンバーが講師として、管内事業所等に出向き、生活習慣病予防等について講演会を開催(10回、参加者数は延434人)</li> </ul> <p>＜健康推進員養成事業＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の健康づくりを担う人材を養成するための講習会を開催(15クール、参加者数は延361人)</li> <li>・健康推進員に対して、ブラッシュアップのための研修会を開催(7回、参加者数は延249人)</li> <li>・健康推進員と行政担当者による情報交換会を開催(3回、参加者数は延21人)</li> <li>・健康推進員養成事業の実施に向け、行政担当者が内容を協議(12回、参加者数は延84人)</li> </ul> <p>＜職域リーダー養成講習＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・企業内、職域の健康づくりを中心となって実践する者を養成するための講習会を開催(7回、参加者数は延219人)</li> </ul> <p>＜普及啓発＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診受診率向上を目指して、講習会等の様々な機会において、リーフレット等配布による啓発を実施(毎年度実施)</li> <li>・歯科保健対策を推進するため、防煙(喫煙防止)教室で学校に出向いた際に、歯と口の健康づくりについてのリーフレット等を配布(平成30年度から毎年度実施)</li> </ul>	<p>【運動について】</p> <p>「週2回以上の運動者」の割合は46.8%で、約2人に1人が意識的に運動をしていた。しかし、「運動を全くしていない・現在はいない者」の割合は、男性で34.7%、女性で33.0%あり、運動していない者に対する運動機会の提供や運動効果についての普及啓発に取り組んでいく必要がある。</p> <p>【特定健診・がん検診について】</p> <p>「高血圧者」の割合は、約3割が高血圧であり、評価はやや改善であった。また、「高LDLコレステロール者」の割合は、男性は順調に改善、女性では目標を達成した。「低HDLコレステロール者」の割合については、男性は横ばいであったが、女性は悪化した。今後は、さらなる減塩対策に取り組むとともに、関係機関と連携をとりながら定期的な受診勧奨や保健指導の強化により一層取り組んでいく必要がある。</p> <p>管内の特定健診受診率は、和歌山県全体の受診率36.8%よりも低く、また、管内市町でも差がみられた。がん検診受診率については、管内市町で差が大きく、各市町においてもがん検診の種類によって受診率に差がみられた。今後は、健康推進員(平成26年度から養成)による受診勧奨を活用したり健(検)診関係機関と連携しながら受診率向上のための取組を強化していく必要がある。</p> <p>【歯科について】</p> <p>「歯科検診受診者」の割合は、10年前に比べて15.6ポイントと大きく増加して目標を達成し、「歯間部清掃用器具使用者」の割合も、12.4ポイントと大きく増加して順調に改善した。歯科関係の割合については、女性の方が男性よりも割合が高いので、男性の受診率を上昇させるような取組が必要である。また、20本以上の歯を保有している者の割合について、10年前と比較すると、男性の80歳代(-9.0ポイント)以外では増加した。しかし、男性は30代、女性は40代から歯の喪失がみられるので、歯喪失の最大の原因である「歯周病」の予防対策を強化するとともに歯科検診等の普及啓発、この頃の歯からの歯予防対策にも積極的に取り組む必要がある。</p> <p>【ロコモティブシンドロームについて】</p> <p>認知している者の割合は、10年前と比較すると、6.0ポイント増加したが、目標値80%と差が大きい。男女とも全年代において、半数以上が言葉も意味も知らないと答えており、認知度向上に向けて、啓発方法の見直しが必要である。</p>

※1 高血圧の基準:収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上のいずれか一方または両方を満たす。(世界保健機関(WHO)と国際高血圧学会(ISH))

※2 市町村国保 特定健康診査受診状況

※3 令和2年国勢調査により報告された人数により算出された推計対象者数を用いて求めた令和3年度がん検診受診率。

推計対象者数 = 市区町村人口 - (就業者数 - 農林水産業従事者数)

対象年齢は、40歳～69歳(子宮頸がん検診は20歳～69歳)

子宮頸がん及び乳がんの受診者数:(当該年度受診者数)+(前年度受診者数)-(2年連続受診者数)

圏域 < 第3次計画の健康課題と目標値 >				
健康管理	テーマ	未来の自分に、家族に、社会に、健康貯金！		
健康課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>意識的に運動する者の割合をさらに高める</li> <li>高血圧、脂質異常症、糖尿病の者の割合が高い</li> <li>健(検)診受診率が低い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロコモティブシンドロームを知っている者の割合が低い</li> <li>歯の健康維持を心掛けている者の割合をさらに高める</li> </ul>		
◆ 課題目標 ◆		第3次計画時の値		R17年度目標値
★ 週2回以上意識的に運動する者の割合を増やそう	46.8%	令和4年度アンケート調査	60%	
★ 運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの割合を減らそう <sup>※1</sup> (小学5年生)	女子 18.6% (参考 男子) (8.6%)	令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査	女子	15%
★ 血圧が高い者の割合を減らそう <sup>※2</sup>	30.3%	令和4年度特定健康診査	20%	
★ LDLコレステロールが高い者の割合を減らそう(160mg/dL以上)	男 8.1% 女 12.5%		男	3.3%
			女	9.2%
★ HbA1cが高い者の割合を減らそう(6.5%以上)	9.7%		7.0%	
★ 健(検)診受診率を上げよう				
○ 特定健康診査 <sup>※3</sup>	36.4%	令和4年度特定健康診査	45%	
○ 胃がん検診	14.9%	令和3年度 <sup>※4</sup> 地域保健・健康増進事業報告	30%	
○ 肺がん検診	10.7%		30%	
○ 大腸がん検診	10.8%		30%	
○ 子宮頸がん検診	26.3%		40%	
○ 乳がん検診	21.1%		40%	
★ 定期的に歯科検診を受ける者の割合を増やそう	34.1%	令和4年度アンケート調査	50%	
★ デンタルフロスや歯間ブラシを使う者の割合を増やそう	34.3%		50%	
★ ロコモティブシンドロームを認知している者の割合を増やそう	13.8%		80%	
圏域の取組				
◆ 個人の取組 ◆		◆ 社会の取組 ◆		
<ul style="list-style-type: none"> <li>♪自分にあったスタイルで運動を楽しく継続する。</li> <li>♪意識的に体を動かす(徒歩圏内はできるだけ歩く等)。</li> <li>♪生活リズムに注意して、適切な睡眠や食事をとる。</li> <li>♪こどもの頃から健康に関心を持つ。</li> <li>♪健(検)診を受けることを、生活習慣の中で位置づける。</li> <li>♪精密検査は必ず受けて、適切な治療をする。</li> <li>♪歯の健康の必要性を認識し、定期的な歯科受診をして健康管理をする。</li> <li>♪歯ブラシや歯間ブラシを用いて、正しい歯の手入れを行う。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>♪ロコモティブシンドロームの予防や運動の効果について知識を普及し、動機付けの機会を提供する。</li> <li>♪運動施設の整備等、健康づくりの行動ができる環境整備。</li> <li>♪こどもの頃から、年代に応じた健康教育を充実させる。</li> <li>♪健(検)診に行きやすい体制の工夫をし、受診率向上に取り組む。(休日健(検)診の実施、健(検)診+αの企画開催等)</li> <li>♪精密検査未受診者を減らすため、受診勧奨などの事後指導の徹底を図る。</li> <li>♪歯科検診の啓発とともに、歯の健康と全身疾患との関連についての知識の普及。</li> </ul>		

※1 1週間の総運動時間(体育授業を除く。)が60分未満の児童の割合。

※2 高血圧の基準:収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上のいずれか一方または両方を満たす。  
(世界保健機関(WHO)と国際高血圧学会(ISH))

※3 市町村国保 特定健康診査受診状況

※4 対象者数は、対象年齢の全住民

受診率の算定にあたっては、40～69歳(胃がん検診は50～69歳、子宮頸がん検診は20～69歳)を対象として算出。

胃、子宮及び乳がんの受診者数:(当該年度受診者数)+(前年度受診者数)-(2年連続受診者数)

## 【ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり】

### 趣旨

ライフステージ(乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人生における各段階)ごとに様々な健康課題があり、これまでは各ライフステージに応じた健康づくりの取組を進めてきた。

しかし、今後は以下の点を考慮し、人生を胎児期、乳幼児期、学齢期、成人期、高齢期まで繋げて連続して捉える健康づくり(ライフコースアプローチ)の観点を取り入れながら、生活習慣や生活環境等の影響にも着目し、健康づくりの施策展開をしていくことが重要である。

- ・幼少期からの生活習慣や健康状態が、大人になってからも大きく影響を与えること
- ・妊婦の健康がこどもの健康にも影響すること
- ・高齢期に至るまで健康を保持するためには、若年期からの健康への取組が重要であること
- ・女性では、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化すること

### 圏域版計画での健康課題と目標値

人生の各段階における健康課題の解決を図るため、特に子ども、高齢者、女性に関する目標を以下のとおり設定する。

なお、ライフコースアプローチとして目標を設定していない就労世代や男性等について、健康づくりの取組を進めることも重要である。

#### 《子ども》

##### ①運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの割合を減らそう(再掲)

◆ 課題目標 ◆	第3次計画時の値			R17年度目標値	
★ 運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの割合を減らそう (小学5年生)	女子	18.6%	令和4年度 全国体力・運動能力、 運動習慣等調査	女子	15%
	(参考 男子)	(8.6%)			

1週間の総運動時間(体育授業を除く。)が60分未満の児童の割合。

##### ②小中学生の肥満者の割合を減らそう(再掲)

◆ 課題目標 ◆	第3次計画時の値			R17年度目標値	
★ 小中学生の肥満者の割合を減らそう	小学生	10.1%	令和4年度 肥満度計算式 により算出	小学生	7%
	中学生	12.2%		中学生	10%

学校保健統計調査方式による肥満度判定。6～14歳における肥満度は、年齢別、身長別標準体重から判定した。

肥満度(過体重度) = (実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)) / 身長別標準体重(kg) × 100(%)

「児童生徒の健康診断マニュアル(改訂版)」(平成18年3月財団法人日本学校保健会作成、文部科学省監修)により示された判定方法による肥満度が20%以上の者。



《高齢者》

低栄養傾向の高齢者の割合を減らそう(再掲)

◆ 課題目標 ◆	第3次計画時の値		R17年度目標値
★ 低栄養の高齢者の割合を減らそう	20.6%	令和3年度 国保データベース (KDB)により算出	15%

BMI20以下の高齢者(65歳以上)

身長、体重からBMI(Body Mass Index / ボディ・マス指数)を求め、判定した。【BMI=体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>】

《女性》

①若年女性のやせの割合を減らそう(再掲)

◆ 課題目標 ◆	第3次計画時の値			R17年度目標値	
★ 若年女性(20代から30代)のやせの者の割合を減らそう	20代	9.2%	令和4年度 アンケート調査	20代	8%
	30代	12.6%		30代	10%

BMI18.5未満の若年女性(20代と30代)

身長、体重からBMI(Body Mass Index / ボディ・マス指数)を求め、判定した。【BMI=体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>】

②生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の割合を減らそう(再掲)

◆ 課題目標 ◆	第3次計画時の値		R17年度目標値
★ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている女性の割合を減らそう (1日当たりの純アルコール摂取量 20g以上)	33.4%	令和4年度 アンケート調査	17%

③妊娠中の喫煙をなくす(再掲)

◆ 課題目標 ◆	第3次計画時の値		R17年度目標値
★ 妊婦の喫煙率を減らそう	3.8%	令和3年度 乳幼児健康診査 問診回答状況	0%

④妊娠中の飲酒をなくす(再掲)

◆ 課題目標 ◆	第3次計画時の値		R17年度目標値
★ 妊婦の飲酒率を減らそう	0.5%	令和3年度 乳幼児健康診査 問診回答状況	0%

