

# 第二次 今治市健康づくり計画

# バリッと元気



今治市健康づくり計画推進キャラクター  
ケンちゃんコウちゃん

平成29年度～平成38年度

今 治 市

## はじめに

「いつまでも健やかに暮らしたい」それは市民誰もの願いです。

しかし、高齢者人口の増加とともに生活習慣病を発症する人や介護を必要とされる人も増えており、単に平均寿命の延伸を図るだけではなく、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を延ばすことが重要となってきています。

本市では、平成 18 年 3 月に今治市健康づくり計画「バリッと元気」（平成 19 年度～平成 28 年度）を策定し、生活習慣病予防をはじめとする様々な健康づくりの施策に取り組んでまいりました。

平成 29 年度以降もこの取組を強化するため、「第二次今治市健康づくり計画『バリッと元気』（平成 29 年度～平成 38 年度）」を策定いたしました。「健康寿命の延伸」を目標に掲げ、特に乳幼児期からの健康的な生活習慣の重要性をふまえ、新たにライフステージに配慮した取組を行い、生活習慣病の発症や重症化を予防することを主眼に計画の更なる充実を図りました。

健康づくりは、「自分たちの健康は自分たちでつくっていく」という意識をもち、自らが主体的に取り組むもので、主役は市民一人ひとりですが、それを行政も含めた関係機関や地域が協力し合い、地域全体で支えあう環境整備を進めることが必要です。市民総参加でずっと住み続けたい、健やかで安心して暮らせるまちづくりを目指していければと思っております。

最後に、本計画の策定にあたり、様々な視点からご審議いただきました今治市健康づくり施策審議会委員の皆さまをはじめ、関係各位並びにアンケート調査などで貴重なご意見をいただきました市民の皆さまに心からお礼を申し上げます。

平成 29 年 3 月

今治市長 菅 良 二

# 目 次

## 第1章 計画策定の基本的事項

1	計画策定の趣旨	1
2	計画策定の背景	1
3	計画の位置づけ（他計画との整合性、関連）	2
4	計画の基本理念・基本目標・基本方針	4
5	計画の期間	4

## 第2章 今治市の現状と課題

1	今治市の健康現状	5
	（1）人口統計	5
	（2）人口動態	6
	（3）特定健診・がん検診受診状況	9
	（4）国民健康保険の医療費の状況	10
	（5）介護保険の認定状況	11
2	今治市健康づくり計画（平成19年度～平成28年度）の評価	13
3	課題	19

## 第3章 分野別の目標と対策（ライフステージ毎の取り組み）

1	栄養・食生活	20
2	身体活動・運動	23
3	休養・こころの健康	26
4	歯・口腔の健康	29
5	飲酒	32
6	喫煙	35
7	がん	38
8	生活習慣病	41

## 第4章 計画の推進に向けて

1	推進体制	44
2	ライフステージ毎の市民・関係機関などの役割	45

### <資料>

1	今治市の健康づくりに関するアンケート結果	47
2	今治市の健康づくりに関するアンケート用紙	57
3	計画推進における目標指標	65
4	今治市健康づくり施策推進審議会規則	70
5	今治市健康づくり施策推進審議会名簿	71
6	健康づくり施策推進審議会・担当者会・作業部会の経過	72

## 第1章 計画策定の基本的事項

## 1 計画策定の趣旨

市民が、子どもから高齢者まで住み慣れた地域で互いに支えあい、生涯を通じて一人ひとりの健康が守られ、心身ともに健やかで安心して暮らしていけるよう、今後 10 年間の今治市の健康づくりの指針となる第二次今治市健康づくり計画を策定しました。

計画の推進にあたっては、各ライフステージに応じた切れ目のない取組を関係機関・団体と協働で進めていきます。

## 2 計画策定の背景

我が国において少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、国民の健康の増進の総合的な推進を図るために、国では平成 25 年度から平成 34 年度までの「健康日本 21（第二次）」が策定されました。

「健康日本 21（第二次）」においては、健康寿命の延伸及び健康格差の縮小の実現に向けて、生活習慣病の発症予防や重症化予防を図るとともに、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上を目指し、これらの目標達成のために、生活習慣の改善及び社会環境の整備に取り組むことを目指しています。

愛媛県においても、健康づくりの県民運動をより一層充実・発展させるため、平成 25 年 3 月に、第 2 次県民健康づくり計画「えひめ健康づくり 21」が策定されました。

県民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識を持ち、主体的に健康づくりを実践できるよう取組を進めるとともに、全ての県民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる社会の実現を目指しています。

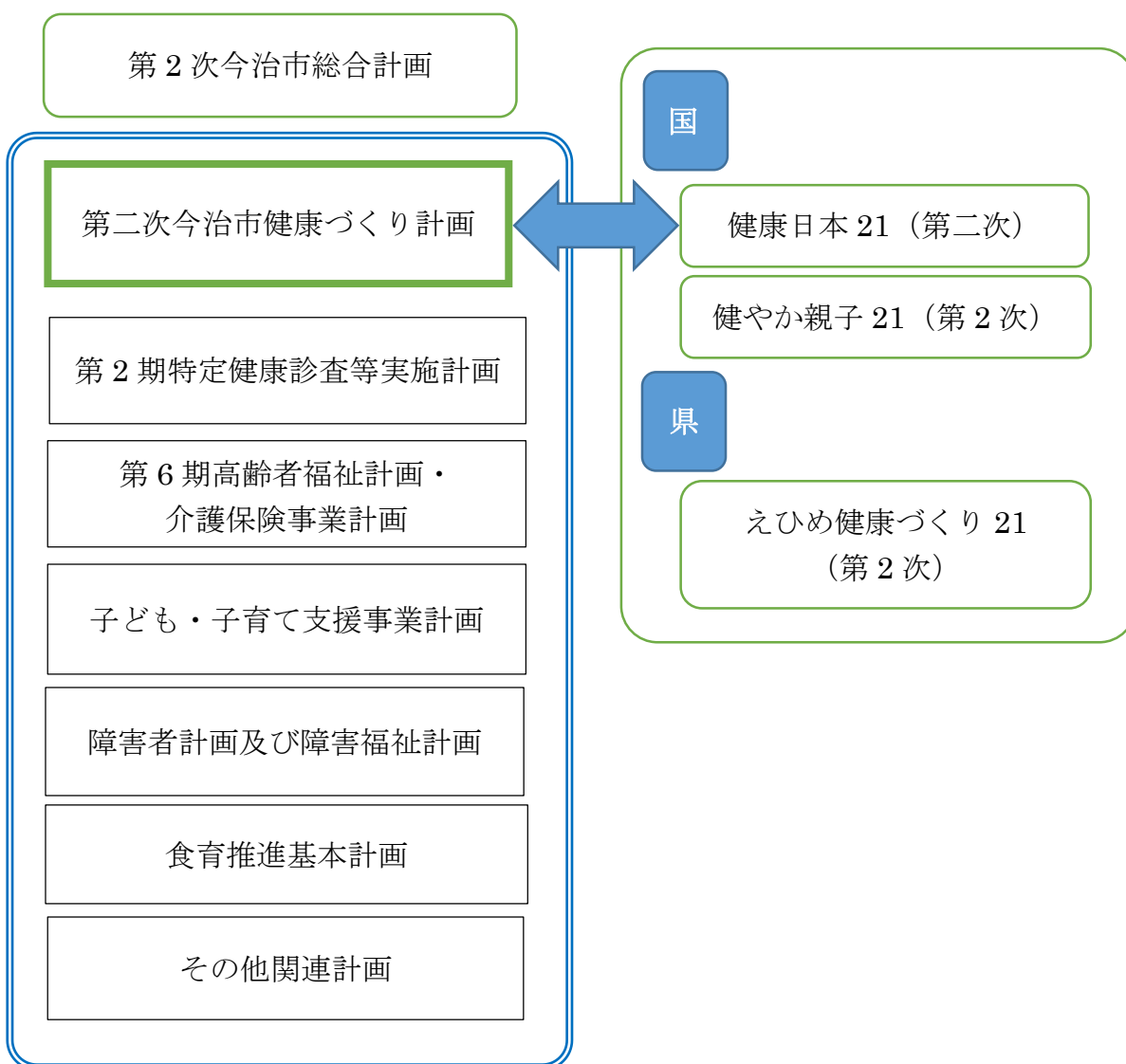
今治市では、平成 19 年 3 月に今治市健康づくり計画「バリッと元気」を策定し、その実現に向け取り組んできました。平成 23 年度には中間評価を実施し、後半の 5 年に向け対策を検討し取組を進め、平成 28 年度に実施した最終評価において、全体的傾向としては目標に向かって推移しており、これまでの健康づくりに向けた取組の効果や市民の健康づくりへの意識の高まりがうかがえました。

しかし、個別の指標の中には、実績値と計画策定時に掲げた目標値との隔たりのある項目や、中間評価時より後退した項目があり課題が残りました。

今後は、健康づくりに関する意識をさらに高めていくとともに、その意識が行動に結びつくような社会環境の整備を含めた総合的な施策の展開が重要です。

### 3 計画の位置づけ（他計画との整合性、関連）

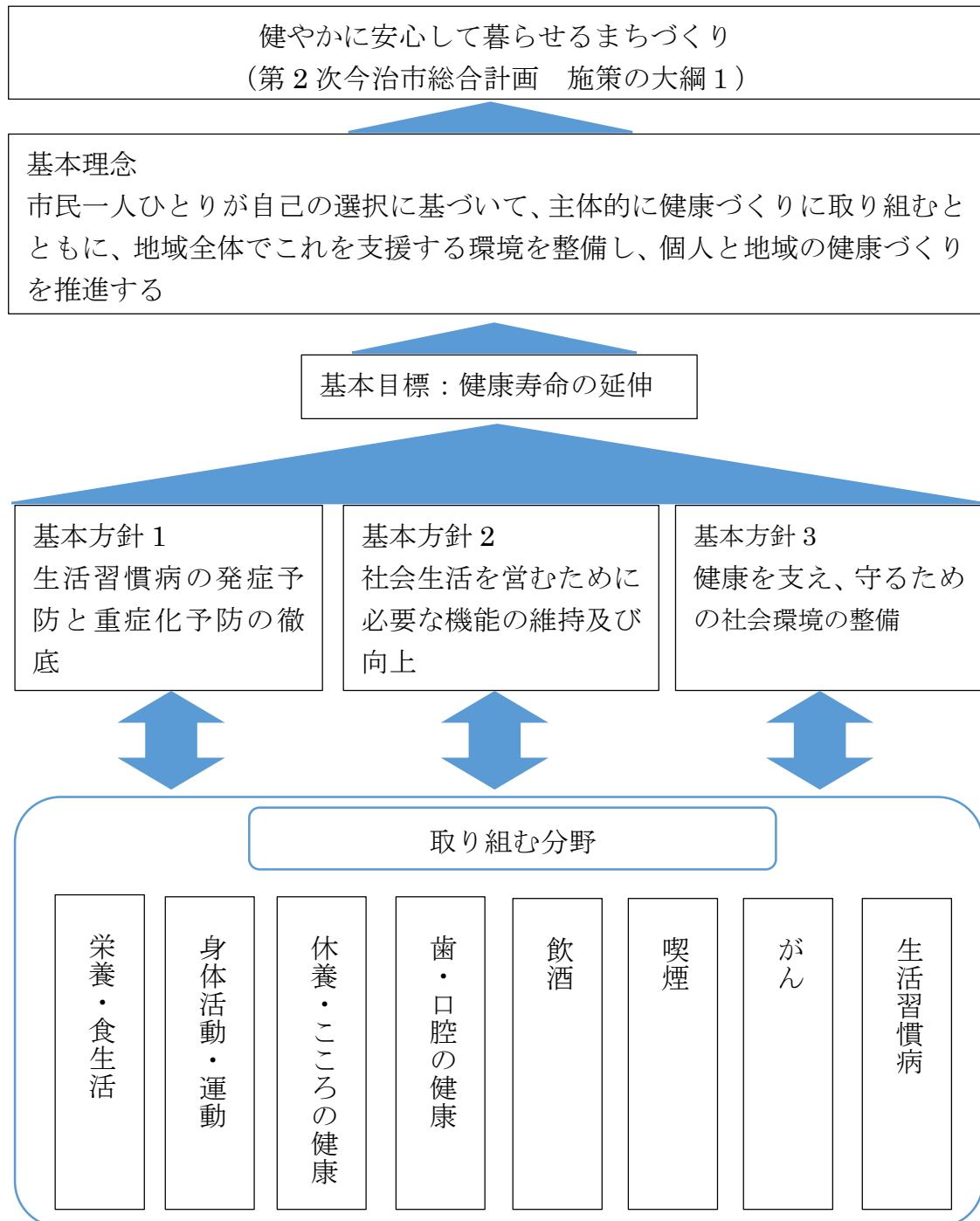
本計画は、健康増進法第8条2項に基づく市町村健康増進計画です。国の「健康日本21（第二次）」、ならびに愛媛県の「えひめ健康づくり21（第2次）」とも対応し、加えて国の母子保健計画「健やか親子21（第2次）」の趣旨を踏まえた計画となっています。また、第2次今治市総合計画の施策の大綱1「健やかに安心して暮らせるまちづくり」の実現に向け、関連するその他の計画を踏まえた、市民の健康づくりを総合的かつ具体的に推進するための計画となります。



施策の体系

健康づくりを推進するため、第一次計画の栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、歯・口腔の健康、飲酒、喫煙の 6 分野にがん、生活習慣病の 2 分野を加えた 8 分野で取り組みます。

また、生活習慣の改善を含めた健康づくりを効果的に推進するため、第二次計画では乳幼児期から高齢期までのライフステージや性差を考慮した取組を進めます。



## 4 計画の基本理念・基本目標・基本方針

### (1) 基本理念

市民一人ひとりが自己の選択に基づいて、主体的に健康づくりに取り組むとともに、地域全体でこれを支援する環境を整備し、個人と地域の健康づくりを推進する

### (2) 基本目標

基本理念を実現するために、「健康寿命の延伸」を目指します。

目標指標	現状値 (H28年10月)	目標 (H39年度)
健康寿命	男性 64.8歳 女性 66.6歳	健康寿命を延ばす

資料：国保データベース (KDB) システム

### (3) 基本方針

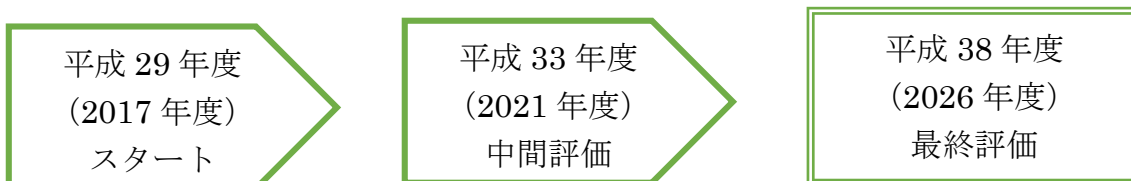
基本方針1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

基本方針2 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

基本方針3 健康を支え、守るための社会環境の整備

## 5 計画の期間

本計画の期間は、平成29年度(2017年度)から平成38年度(2026年度)までの10年間とし、平成33年度(2021年度)に中間評価を行い、分野ごとの目標や対策について弾力的に見直しを行います。





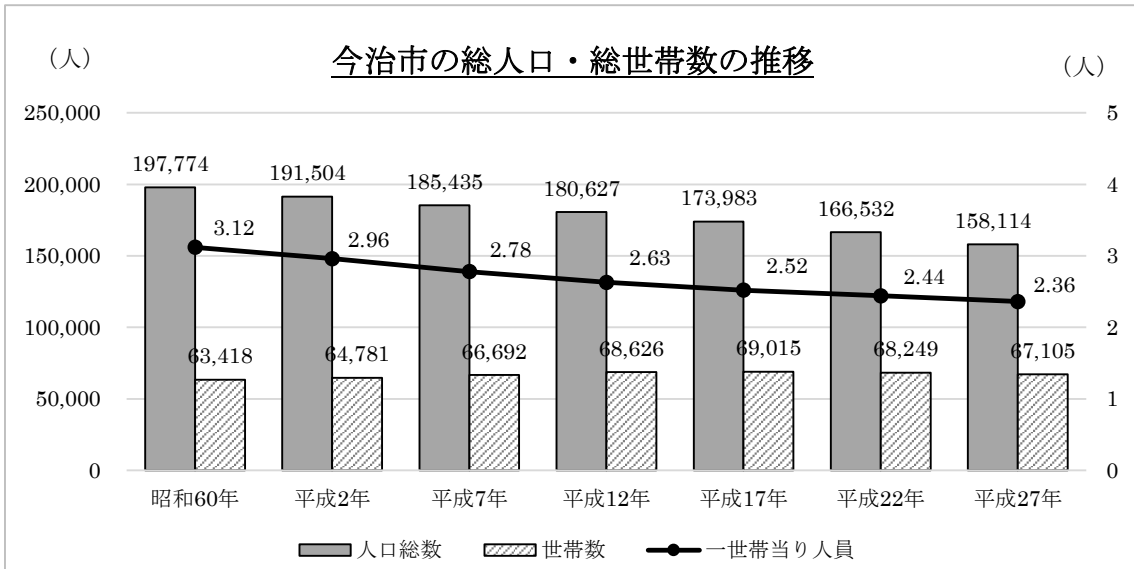
## 第2章 今治市の現状と課題

1 今治市の健康現状

(1) 人口統計

ア 人口

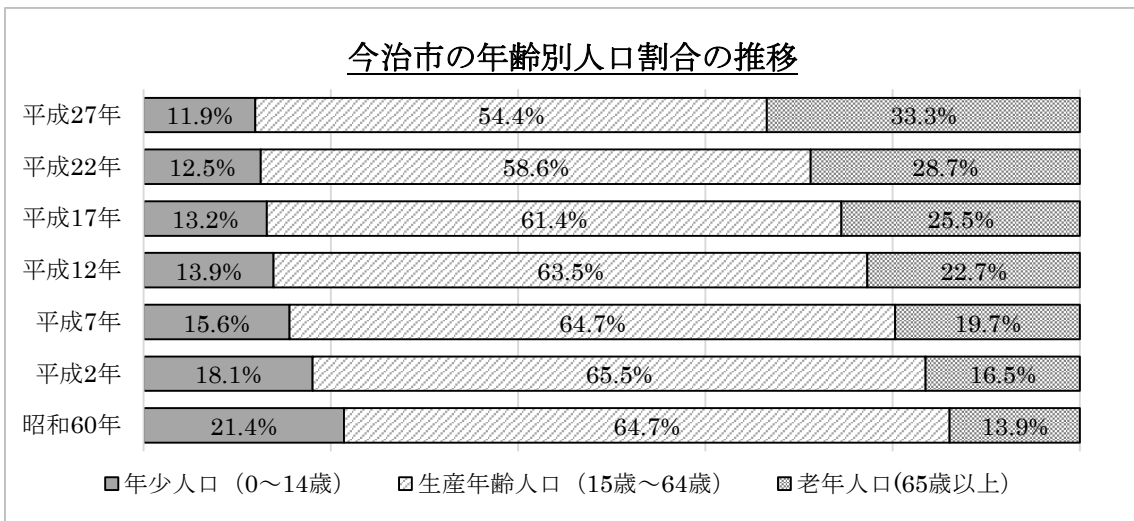
人口は、昭和 60 年の 197,774 人から減少しており、平成 27 年には、158,114 人となっています。一方で世帯数は、増加していましたが、平成 22 年から減少に転じ、平成 27 年は 67,105 世帯となっています。一世帯当たりの人員は、減少が続いており、平成 27 年は、一世帯当たり 2.36 人となっています。



資料：総務省統計局 国勢調査

イ 年齢（3区分）別の推移

15歳未満の年少人口の割合が減少し、65歳以上の老年人口の割合が増加しています。年少人口の割合と老年人口の割合は、平成7年に逆転し、平成27年には年少人口11.9%、老年人口33.3%と高齢化が進んでいます。

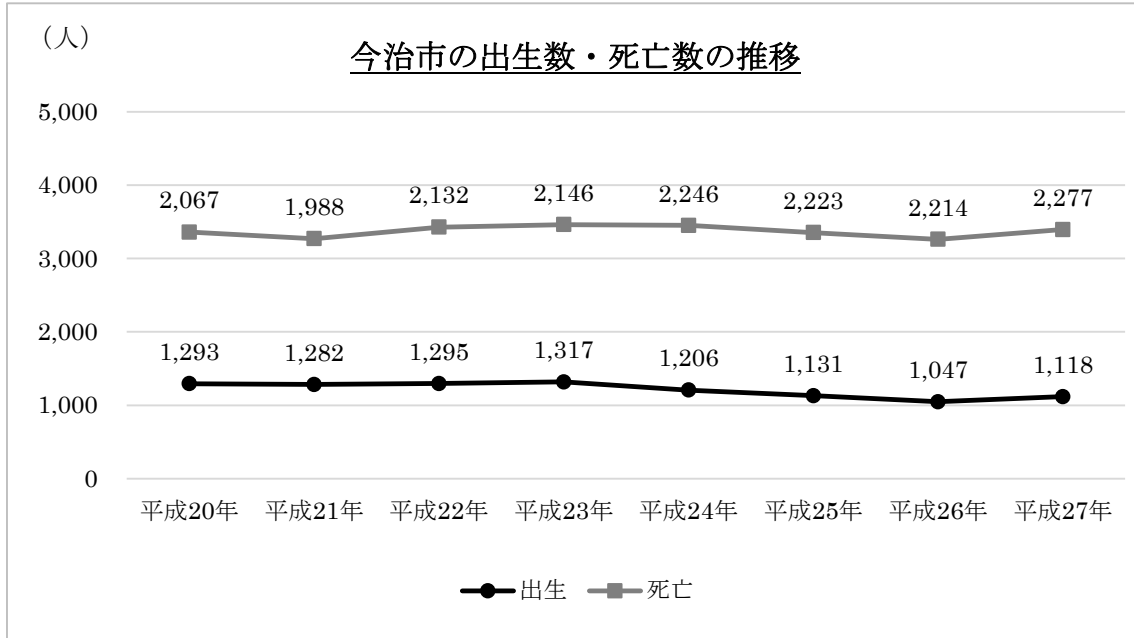


資料：総務省統計局 国勢調査（年齢不詳を除く）

## (2) 人口動態

### ア 出生と死亡の状況

出生数は、横ばい傾向が続いていましたが、近年減少しています。一方で高齢化の進展を背景に、死亡数が増加傾向にあり、死亡数が出生数を上回る人口の自然減が続いています。



資料：今治市市民課 住民基本台帳

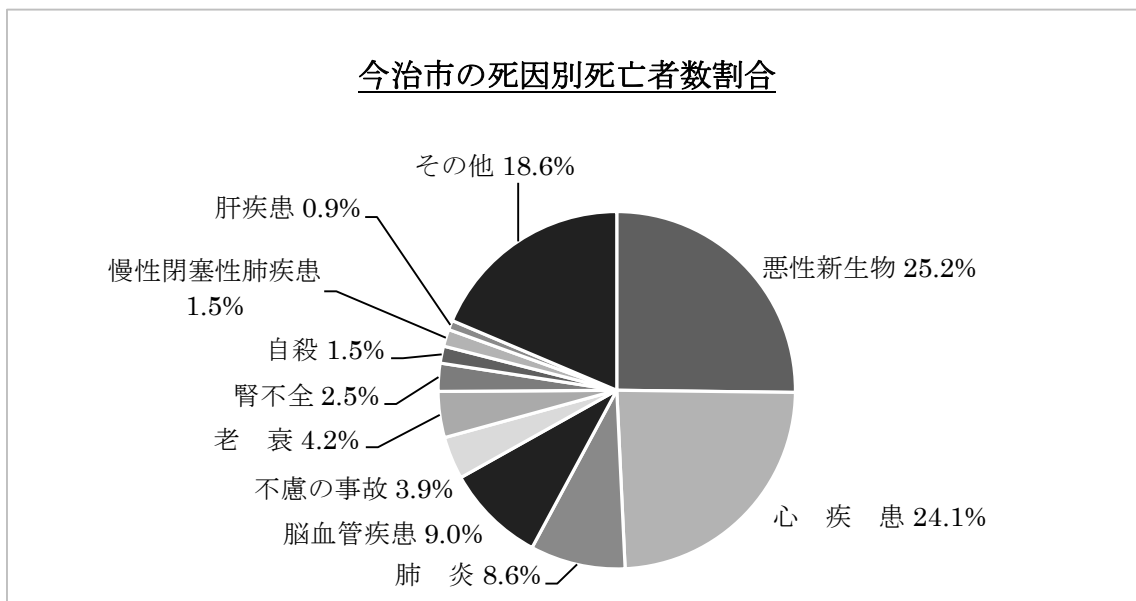
イ 死因別死亡数

死因別死亡数は、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、肺炎の順に死亡数が多く、その中でも今治市は、心疾患で死亡する者の割合が全国、愛媛県に比べて多くなっています。

今治市の死因別死亡数の推移

	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年	平成 26 年		愛媛県 (平成 26 年)		全国 (平成 26 年)	
総数	2,171	2,215	2,230	2,207	100%	17,529	100%	1,273,004	100%
悪性新生物	562	583	582	556	25.2%	4,526	25.8%	368,103	28.9%
心疾患	478	478	485	531	24.1%	3,331	19.0%	196,926	15.5%
脳血管疾患	213	227	225	199	9.0%	1,494	8.5%	114,207	9.0%
肺炎	239	240	204	190	8.6%	1,565	8.9%	119,650	9.4%
不慮の事故	91	88	92	85	3.9%	638	3.7%	39,029	3.1%
老衰	78	88	84	92	4.2%	1,228	7.0%	75,389	5.9%
腎不全	49	43	50	56	2.5%	363	2.1%	24,776	1.9%
自殺	34	38	34	34	1.5%	284	1.6%	24,417	1.9%
慢性閉塞性 肺疾患	31	30	32	34	1.5%	214	1.2%	16,184	1.3%
肝疾患	23	20	21	19	0.9%	199	1.2%	15,692	1.2%
その他	373	380	421	411	18.6%	3,687	21.0%	278,631	21.9%

資料：総務省統計局 人口動態統計（平成 23 年～平成 26 年）



資料：総務省統計局 人口動態統計（平成 26 年）

### ウ 標準化死亡比（平成 20 年～24 年）

標準化死亡比は、男女とも心不全が国と比べて特に高く、男性では、急性心筋梗塞、女性では、肝及び肝内胆管がんが高くなっています。

今治市の標準化死亡比（男性）

	今治市	愛媛県
心不全	225.6	173.4
不慮の事故	135.3	115.7
急性心筋梗塞	132.6	84.7
肝及び肝内胆管がん	123.1	126.4
脳梗塞	116.4	101.6
腎不全	112.4	110.5
肺炎	106.1	97.5
気管、気管支及び肺がん	103.2	99.6
肝疾患	102.5	99.2
脳内出血	98.7	93.2
胃がん	97.6	98.3
大腸がん	94.9	87.8
自殺	83.6	99.7
老衰	72.6	114.3

今治市の標準化死亡比（女性）

	今治市	愛媛県
心不全	142.0	182.0
肝及び肝内胆管がん	118.2	131.0
老衰	104.1	82.3
腎不全	101.2	107.9
不慮の事故	101.0	112.5
肺炎	95.6	103.2
胃がん	94.7	98.3
自殺	93.7	99.9
脳内出血	92.9	83.0
気管、気管支及び肺がん	92.8	91.2
脳梗塞	92.1	105.7
肝疾患	90.8	82.2
急性心筋梗塞	85.8	144.9
大腸がん	82.3	87.3

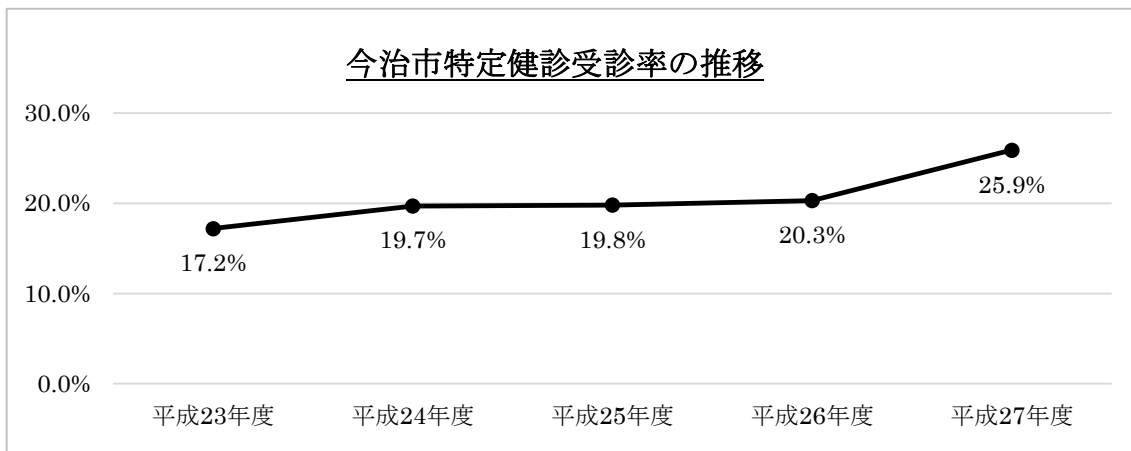
資料：総務省統計局 人口動態統計（平成 20 年～平成 24 年）

※標準化死亡比は、通常全国を 100 とし 100 以上の場合は死亡率が高く 100 以下の場合には死亡率が低い。

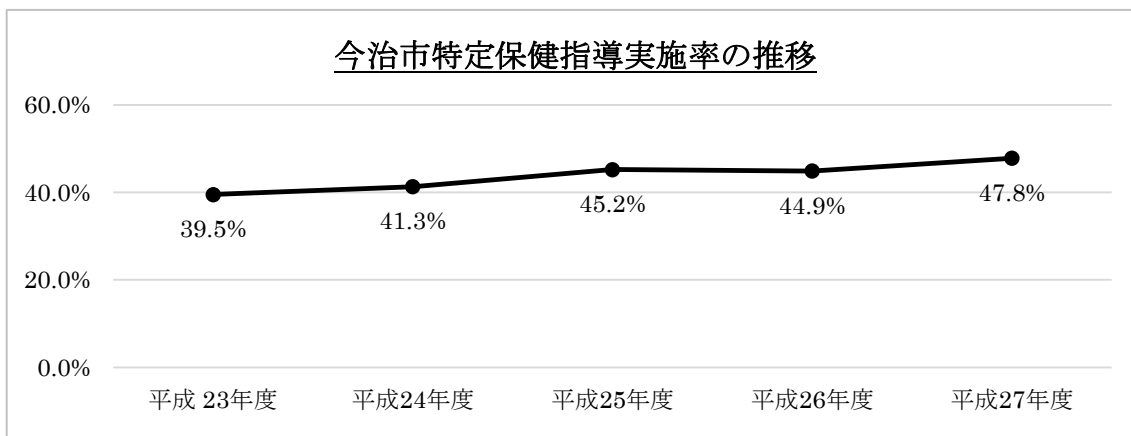
(3) 特定健診・がん検診受診状況

ア 特定健診受診率、特定保健指導実施率

特定健診受診率は、平成 27 年度 25.9%、特定保健指導実施率は、47.8%です。



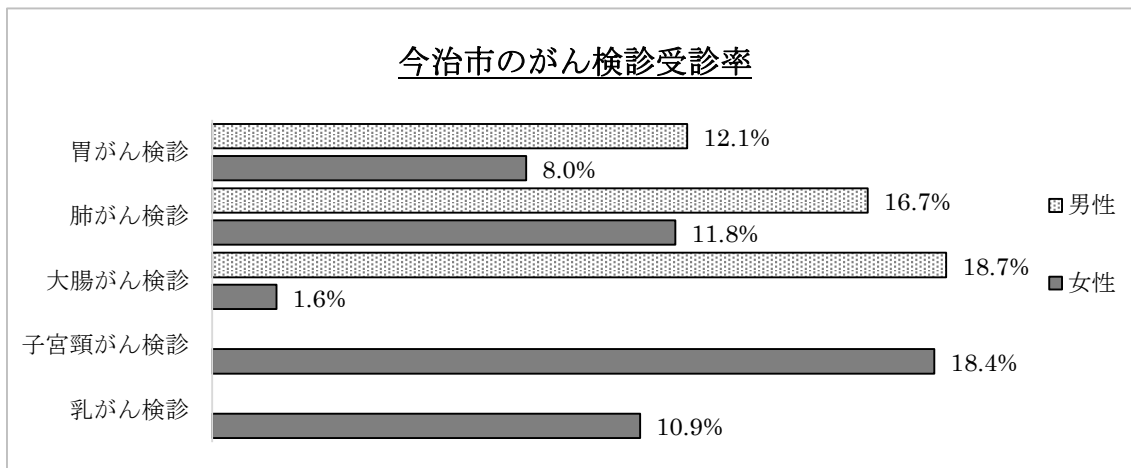
資料：今治国民健康保険特定健診 法定報告



資料：今治国民健康保険特定健診 法定報告

イ がん検診受診率

がん検診受診率は、すべての検診において低い状況です。

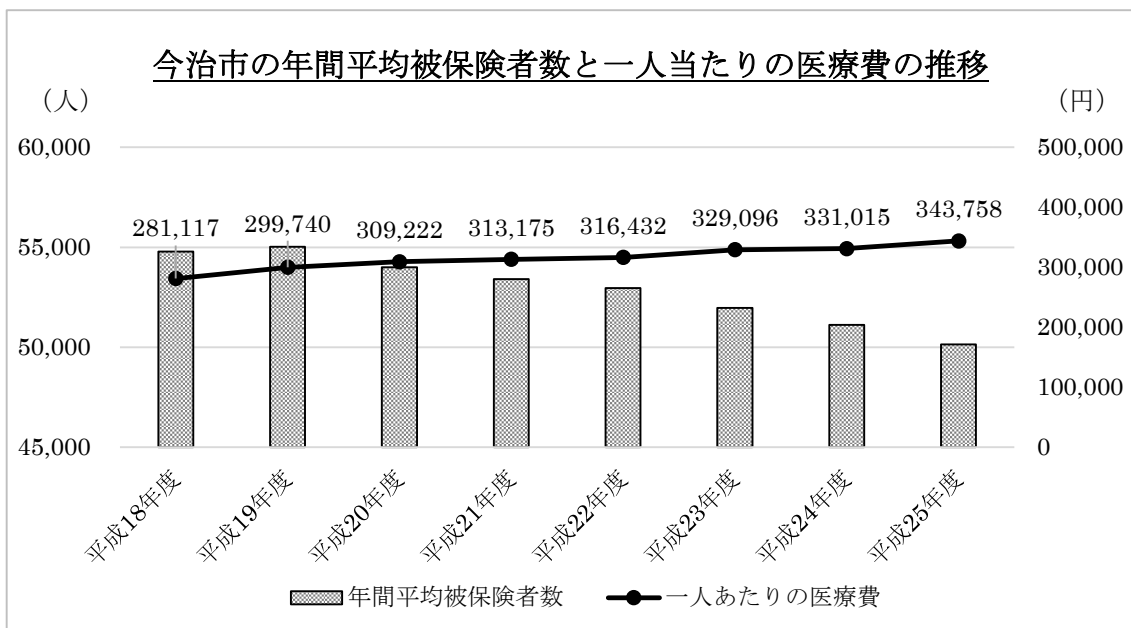


資料：平成 27 年度地域保健・健康増進事業報告

(4) 国民健康保険の医療費の状況

ア 年間平均被保険者数と一人当たりの医療費

国民健康保険被保険者数は年々減少していますが、年間医療費総額は増加傾向にあり、平成25年度では約172億3千万円となっています。これは、被保険者の高齢化や医療の高度化により、一人当たり医療費（1年あたり）が年々増加しているためです。

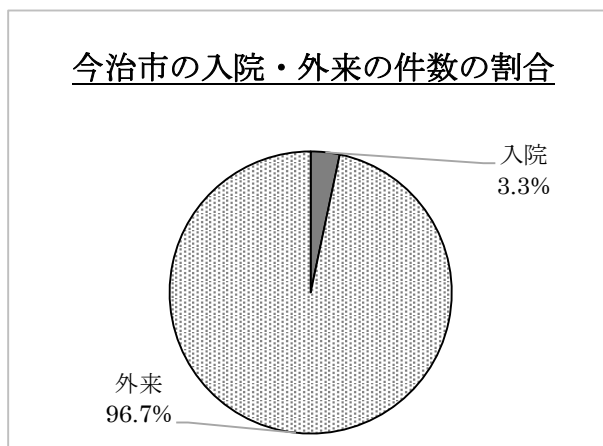
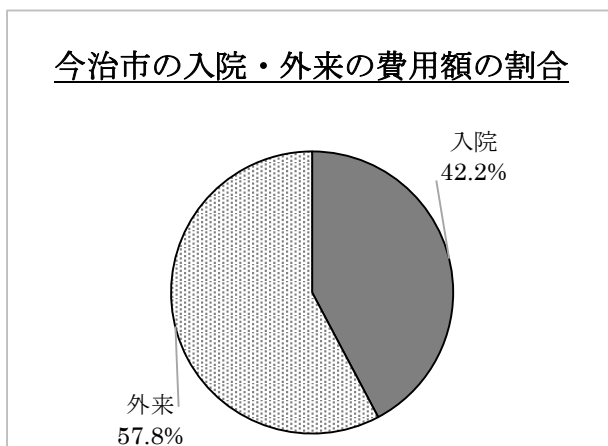


資料：国民健康保険事業報告書（事業年報）

※一人当たり医療費は、医療費総額を年間平均被保険者数で割った数値（電算化されていないレセプト及び歯科レセプトを含む）

イ 一人当たりの医療費（入院・外来）

1人当たり医療費（1月当たり）は、26,457円で、入院は受診件数全体のわずか3.3%ですが、費用額全体の42.2%を占めています。



資料：国保データベース（KDB）システム（平成25年度）

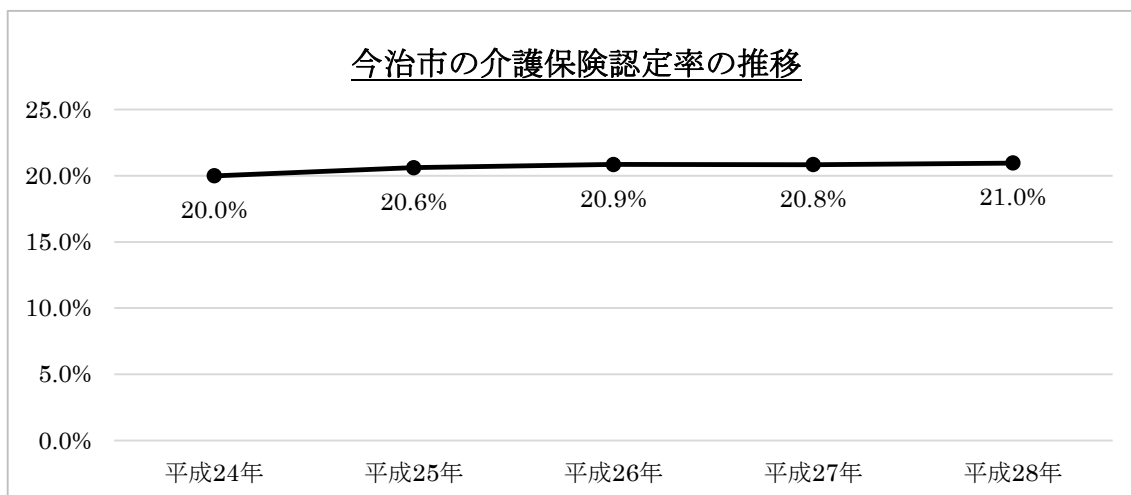
※電算化されていないレセプト及び歯科レセプトを含まない。

(5) 介護保険の認定状況

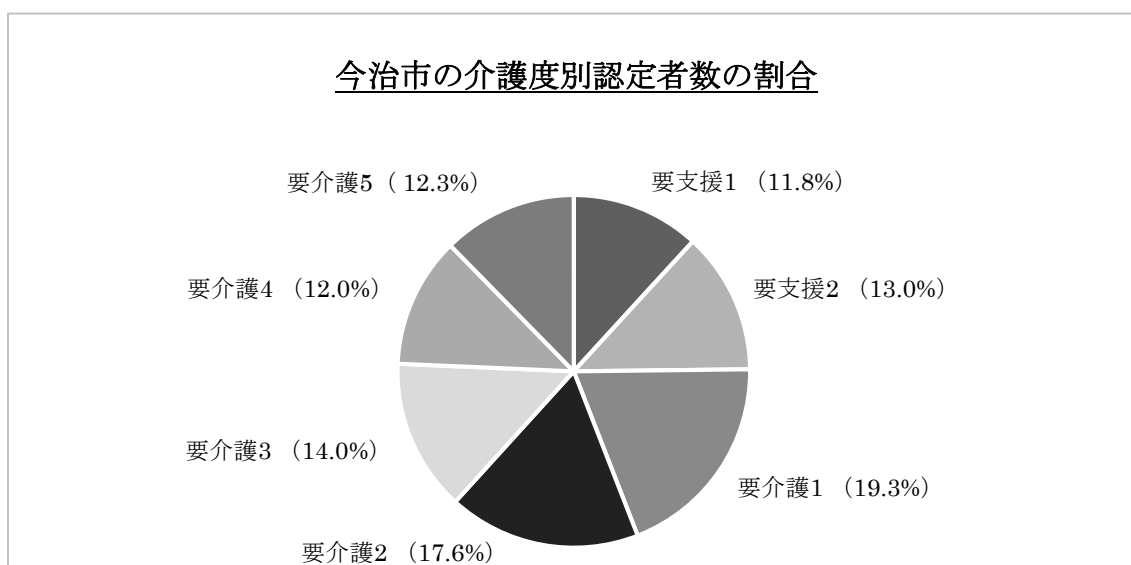
ア 要支援・要介護認定者数（第 1 号被保険者）

介護度別認定率は、増加傾向にあり、平成 24 年は 20.0%でしたが、平成 28 年には 21.0%となっています。

また介護度別認定者数の割合は、要介護 1 が 19.3%と最も多くなっています。



資料：高齢介護課 被保険者認定一覧（各年 3 月 31 日時点）



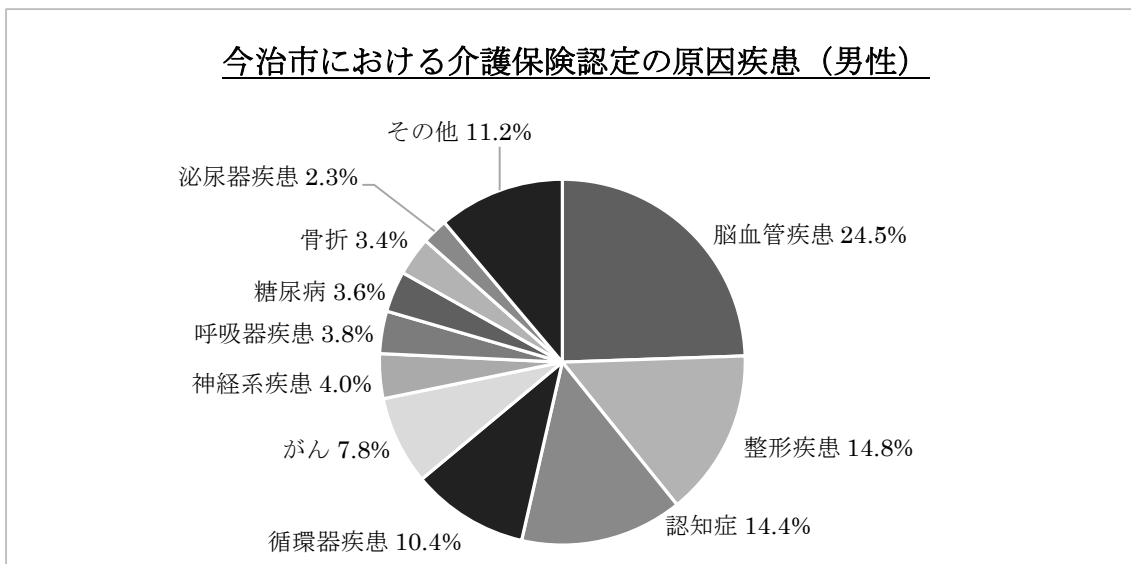
資料：高齢介護課 被保険者認定一覧（平成 28 年 3 月 31 日時点）



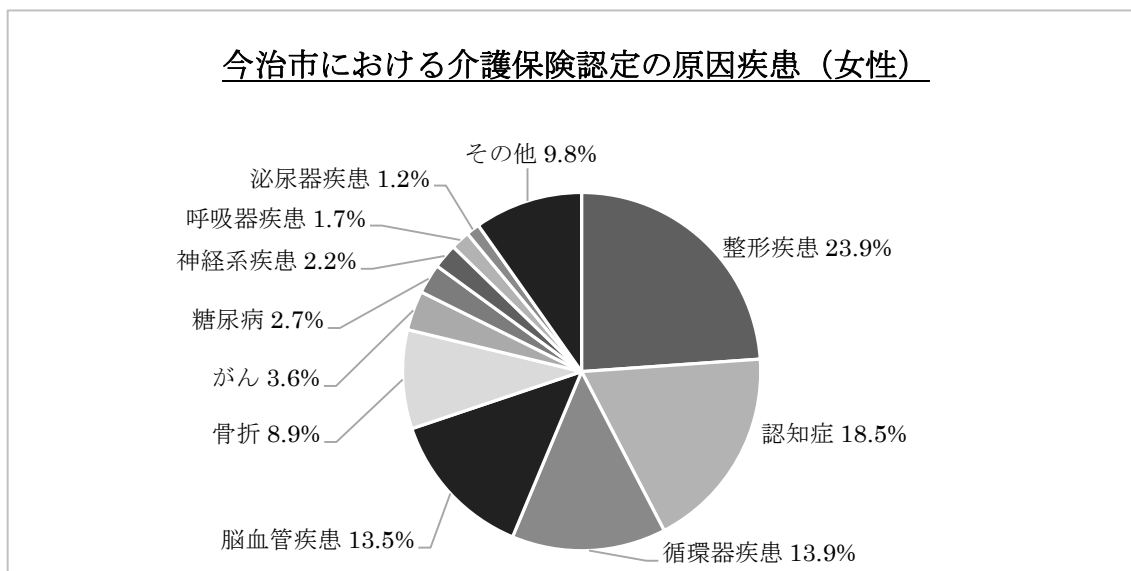
## イ 介護認定の原因疾患

介護認定の原因疾患は、男性では、脳血管疾患、整形疾患、認知症、女性では、整形疾患、認知症、循環器疾患の順となっています。

また、今治市の第2号被保険者の介護認定者原因疾患は、脳血管疾患が最も多くなっています。



資料：今治市高齢介護課調べ（平成26年度）



資料：今治市高齢介護課調べ（平成26年度）

2 第一次今治市健康づくり計画（平成 19 年度～平成 28 年度）の評価

栄養・食生活

1 実践目標

- おいしく楽しい食卓にしよう
- 毎食、主食・主菜・副菜をそろえよう
- うす味を実践しよう

2 主な取組

- スーパーマーケットや商店、飲食店などにポスターを掲示
- 保健事業、保育所、イベントなどでチラシを配布
- 栄養川柳の募集や立体弁当箱を作成し、イベントなどで紹介
- 今治少年少女合唱団による「えいよの歌」を収録し、市ホームページなどで紹介
- 毎月、旬の野菜レシピを作成し、市ホームページや広報で紹介、レシピ集を作成し、配布
- 食育フェスタでバランスランチオンマットを作成し、食育を推進
- 各種イベントや展示物作成で、今治市食生活改善推進協議会会員と協働
- 国立循環器病センター主催「ご当地かるしおレシピ」プロジェクトに「いぎす」レシピを応募し優秀賞を受賞

3 項目の達成状況

(%)

評価項目	策定時		中間評価		最終評価		達成目標
楽しく食事をしている人の割合	男性	未把握	49.1	-	50.4	○	増やす
	女性	未把握	67.2	-	55.5	×	増やす
主食・主菜・副菜のバランスがとれている人の割合	男性	29.7	24.7	×	28.1	×	増やす
	女性	35.0	32.3	×	28.1	×	増やす
毎日朝食を食べている人の割合	男性	68.8	61.6	×	71.5	○	増やす
	女性	73.3	75.2	○	76.9	○	増やす
減塩やうす味を実行している人の割合	男性	17.8	17.6	×	16.6	×	増やす
	女性	32.0	28.7	×	25.3	×	増やす
腹八分目を心がけている人の割合	男性	24.5	25.2	○	20.8	×	増やす
	女性	24.0	23.9	×	25.8	○	増やす
栄養成分表を参考にする人の割合	男性	25.6	31.5	○	29.9	○	増やす
	女性	50.9	55.8	○	55.7	○	増やす
毎日体重を計っている人の割合	男性	13.6	18.8	○	21.3	○	増やす
	女性	28.0	36.5	○	28.6	○	増やす

4 課題

- (1) 若い世代へのアプローチが必要。普及啓発は、男女別年齢別で検討する必要がある
- (2) 食事とストレスとの関連について、こころ班と連携して普及啓発していく
- (3) 「食事を楽しむ」「バランス・うす味に気をつける」への取組を推進する必要がある

## 身体活動・運動

### 1 実践目標

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○まず、意識してからだを動かそう</li> <li>○自分にあった運動を習慣づけよう</li> </ul> |
|--|

### 2 主な取組

- バリッと元気体操のビデオを作成し、健康教室などで実施、市ホームページで紹介
- 腰痛・膝痛・肩こり予防体操のチラシを作成し、配布
- 個人の運動記録票を作成し、健康教室で配布、また市ホームページに掲載
- 今治市内で運動ができる施設や教室の一覧表を作成し、配布
- 介護予防教室や健康教室、出前健康講座などで体力測定を実施
- ウォーキングマップを作成し、健康教室や公民館などで配布

### 3 項目の達成状況

(%)

評価項目	策定時		中間評価		最終評価		達成目標
運動習慣がある人の割合	男性	37.8	42.3	○	45.8	○	増やす
	女性	44.9	40.6	×	37.2	×	
運動不足と思っている人の割合	男性	72.6	64.5	○	65.2	○	減らす
	女性	64.1	74.8	×	73.3	×	
日ごろから健康のために身体を動かすように心がけている人の割合	男性	69.8	67.0	×	71.0	○	増やす
	女性	76.0	76.7	○	72.0	×	
肥満（BMI 25 以上）の人の割合	男性	31.4	30.7	○	32.7	×	減らす
	女性	25.9	20.2	○	20.1	○	

### 4 課題

- (1) 運動の種類や場所、頻度など具体的な取り組みや普及啓発は、男女別年齢別で検討する必要がある
- (2) 肥満については、運動だけでなく、生活全般、男女別年齢別で検討する必要がある
- (3) 体操や記録表などを作成したが普及啓発が十分ではなかった

休養・こころ

1 実践目標

- ストレスとうまくつきあおう
- 言葉のキャッチボールをしよう
- 十分な休養をとろう

2 主な取組

- 出前健康ひろばなどの各種イベントにて啓発活動および出張相談
- 各施設に健康かるたのポスターを掲示
- 健康相談では、ストレス・睡眠セルフチェック表を活用
- ストレス、癒しのスポットなど啓発パネルを作成し、掲示
- うつ紙芝居、自殺対策 DVD の上映
- 自殺予防・ストレス・安眠のチラシ、こころの健康カルタ・ポスター、産後うつ啓発紙芝居・絵本などを作成し、配布
- 講演会を実施
- 相談機関一覧が掲載されているチラシを全戸配布
- 健康づくり計画推進委員は、ゲートキーパーおよび認知症サポーター養成講座を受講

3 項目の達成状況

(%)

評価項目	策定時		中間評価		最終評価		達成目標
ストレスをいつも感じている人の割合	男性	17.3	18.2	×	16.7	○	減らす
	女性	17.4	19.8	×	21.8	×	減らす
相談相手がない人の割合	男性	18.9	18.4	○	17.6	○	減らす
	女性	6.4	4.9	○	7.9	×	減らす
眠れない人の割合	男性	1.4	1.7	×	1.1	○	減らす
	女性	0.9	2.8	×	0.8	○	減らす
ストレス解消法がない人の割合	男性	11.5	12.0	×	14.3	×	減らす
	女性	6.8	6.0	○	8.2	×	減らす
相談できるところを知らない人の割合	男性	未把握	65.6	-	70.3	×	減らす
	女性	未把握	47.1	-	48.7	×	減らす

4 課題

- (1) 働き盛り世代への普及啓発が必要である
- (2) 様々な場面で周知を行ってきたが、相談機関などの周知が不十分であった
- (3) 睡眠の大切さ、身近な相談相手の大切さの啓発が必要である

## 歯の健康

### 1 実践目標

<ul style="list-style-type: none"> <li>○食べたら、歯をみがこう</li> <li>○定期的に歯科検診をうけよう</li> <li>○よくかんで食べよう</li> </ul>
--

### 2 主な取組

- 伯方元気塾やJ A女性部等で歯みがきの大切さを周知
- 栄養学級や男性料理教室などの試食後に歯みがきタイムを設置
- 愛顔の応援レターに働き盛りの人への歯みがきについて掲載
- 歯科医師会や歯科衛生士会と連携し、チラシの作成および広報に掲載
- 健康づくり計画推進委員を通じ、マイ歯ブラシの持参および定期健診受診の勧奨
- 教室やイベントなどでチラシやキシリトール入りガムの配布
- よく噛んで食べるためのレシピを健康づくり計画推進委員に提供してもらい、チラシと一緒に配布
- 噛ミング 30 の推進のマグネットを作成し、配布
- 配食弁当の帯に噛ミング 30 のイラストの掲載

### 3 項目の達成状況

(%)

評価項目	策定時		中間評価		最終評価		達成目標
毎食後、歯を磨く人の割合	男性	7.4	8.3	○	7.3	×	増やす
	女性	12.3	15.1	○	15.0	○	増やす
定期的に歯科受診を受けている人の割合	男性	10.8	10.5	×	15.3	○	増やす
	女性	16.3	22.5	○	27.1	○	増やす
歯ブラシ以外の補助用具を使用する人の割合	男性	13.7	11.5	×	16.8	○	増やす
	女性	20.4	30.5	○	35.2	○	増やす
よく噛んで食べる人の割合	男性	12.8	8.1	×	7.9	×	増やす
	女性	14.8	13.5	×	16.0	○	増やす

### 4 課題

- (1) 噛ミング 30 は、対象を絞り、具体的な取り組みをする必要がある。「噛む」ことが口腔の健康・全身の健康につながることの周知が必要である
- (2) 働き盛り世代への働きかけが必要である

アルコール

1 実践目標

- 適量を知って、楽しく飲もう
- 未成年者と妊婦の飲酒をゼロにしよう

2 主な取組

- 未成年者の飲酒防止チラシを作成し、中・高校生に配布
- 子ども料理教室、育児サークルで未成年者の飲酒防止チラシを配布
- 母子健康手帳交付時、妊婦の飲酒防止に関するチラシを配付
- 出前健康ひろばなどで適量飲酒に関するチラシおよびティッシュの配布
- 適量飲酒について、一気飲みによる害についてチラシを作成し、成人式などで配布
- 飲めませんコースターを作成し、出前健康ひろばで配布
- アルコールの適量と害についてのチラシ作成し、健康診査受診者へ配布

3 項目の達成状況 (％)

評価項目		策定時		中間評価		最終評価		達成目標
(日本酒に換算し) 1日3合以上飲む人の割合 (飲酒する人のうち)	男性	11.4	14.1	×	10.3	○	減らす	
	女性	4.4	2.6	○	4.0	○	減らす	
(日本酒に換算し) 週に6日以上飲む人の割合 (飲酒する人のうち)	男性	45.5	45.0	○	48.1	×	減らす	
	女性	17.8	22.7	×	26.1	×	減らす	
未成年の飲酒	中学	男性	47.0	28.6	×	17.8	×	0
		女性	41.6	26.1	×	14.6	×	0
	高校	男性	68.1	36.6	×	21.1	×	0
		女性	61.3	36.0	×	20.2	×	0

4 課題

- (1) 正しい情報・知識と自分の身体の大切さについて普及啓発が必要である
- (2) 若い世代に対して、適量飲酒のすすめ、多量飲酒の危険性について、さらに普及啓発が必要である

たばこ

1 実践目標

○受動喫煙をなくそう
○未成年者の喫煙をなくそう
○たばこをやめたい人を応援しよう

2 主な取組

- 出前健康ひろばなどでスモーカーライザーの体験コーナーを設置し健康教育を実施
- 出前健康ひろばやイベントなどでたばこの害についてチラシを配布
- 妊婦の喫煙防止のために母子健康手帳交付時、妊婦の喫煙防止に関するチラシを配付
- 未成年者の喫煙防止のためにイベントなどで喫煙防止のチラシを配布
- 世界禁煙デーに禁煙ティッシュを配布
- 世界禁煙デーに灰皿の使用を禁止するため、灰皿カバーを作り、活用
- 受動喫煙防止対策のために公共施設の分煙を推進
- 健診を受診した喫煙者に禁煙指導実施医療機関一覧表を配付

3 項目の達成状況

(%)

評価項目		策定時		中間評価		最終評価		達成目標
喫煙している成人の割合	男性	41.9	34.2	×	29.3	×	半減	
	女性	8.6	7.2	×	9.8	×	半減	
喫煙している若い女性の割合	20歳代	13.6	8.8	×	9.4	×	半減	
	30歳代	12.6	9.6	×	15.2	×	半減	
学校敷地内完全禁煙の割合	小学校	63.6	100	○	100	○	100	
	中学校	42.1	100	○	100	○		
	高等学校	100	100	○	100	○		
未成年者の喫煙	中学	男性	9.6	4.5	×	2.0	×	0
		女性	6.3	2.5	×	1.4	×	0
	高校	男性	22.4	10.1	×	3.9	×	0
		女性	12.8	5.3	×	1.9	×	0
たばこの害を知っている人の割合		国	今治市					策定時の国の割合以上
	肺がん	87.5%	88.9	78.0	×	84.4	×	
	喘息	63.4%	36.8	32.6	×	35.1	×	
	気管支炎	65.6%	52.5	41.6	×	47.3	×	
	心臓病	45.8%	34.2	28.1	×	32.0	×	
	脳卒中	43.6%	33.8	31.6	×	38.5	×	
	胃潰瘍	33.5%	14.3	12.5	×	12.8	×	
	妊婦への影響	83.2%	49.2	41.8	×	45.7	×	
歯周病	35.9%	23.3	19.8	×	22.5	×		

4 課題

- (1) 健康への影響についての知識の普及、未成年者および妊婦への働きかけが必要である
- (2) 喫煙をやめたいと思っている人の応援をしていく必要がある

### 3 課題

今治市の健康現状や第一次今治市健康づくり計画（平成 19 年度～平成 28 年度）の評価内容から、課題をまとめると以下のとおりです。

#### （1） 世代やライフステージにより、健康課題が異なる

若い世代や働き盛り世代、妊婦やその家族など、各ライフステージにおける健康課題は異なることから、分野ごとに課題を抽出し、ライフステージに応じた健康づくりに取り組む必要があります。

#### （2） 社会全体で健康づくりの意識を高める

学校や職域などと連携が不十分だったことから、若い世代や働き盛り世代への健康づくりの取り組みが広がりませんでした。家庭、地域、学校、職場など社会全体で健康づくりをすすめる意識と体制をつくるために、行政、学校、企業、地域関係団体などが、ともに連携、協働して健康づくりを推進していく必要があります。

#### （3） 国や県の施策と歩調を合わせた健康づくりを推進する

国の「健康日本 21（第二次）」、ならびに愛媛県の「えひめ健康づくり 21（第 2 次）」に基づいて、様々な指針や取組を強化する普及啓発月間などがあります。今治市においても、市の特徴を踏まえた上で、国や県の施策と歩調を合わせ、計画を実施することで、より効果的な健康づくりを推進することができると考えます。

また、目標である健康寿命の延伸のために、第一次今治市健康づくり計画の 6 分野に「がん」「生活習慣病」を追加した 8 分野について取り組んでいく必要があります。

#### （4） 他の分野と連携し総合的な取組を展開する

これまでの分野毎の取組だけでなく、食事や運動とストレスの関係、食育と歯・口腔の健康など、関連する他の分野と連携した取組を実施することで、健康づくりを総合的に展開していく必要があります。



## 第3章 分野別の目標と対策

(ライフステージ毎の取り組み)

## 栄養・食生活

栄養・食生活は、子どもの健やかな成長と健康な生活に欠かせないものです。また、生活習慣病予防のほか、生活の質や社会機能の維持・向上にも深く関わっています。

子どもの頃から健全な食習慣を身につけるとともに、生活習慣病予防や高齢期の低栄養などによる機能低下を予防するために良好な栄養状態の維持を目指します。

### 現 状

◎朝食を毎日食べる人の割合は、小学 5 年生で 84.6%、中学 2 年生で 84.5%、成人で 83.6%である。

◎主食・主菜・副菜をそろえた食事をほとんど毎食している成人の割合は、男性 55.3%、女性 65.0%である。

◎朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている人の割合は、小学 5 年生で 85.9%、中学 2 年生で 85.6%である。

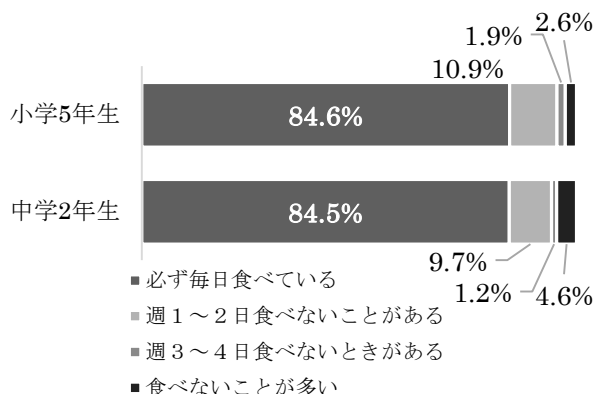
◎一日の平均食塩摂取量は、成人男性 9.8 g、成人女性 9.3 g である。

◎減塩やうす味を実行している成人の割合は、男性 16.6%、女性 25.3%である。年齢別でみると 20 歳代男性では 11.1%、女性では 12.5%と低い。

◎野菜をあまり食べない人の割合は、小学 5 年生で 6.7%、中学 2 年生で 7.6%、成人で 6.4%である。

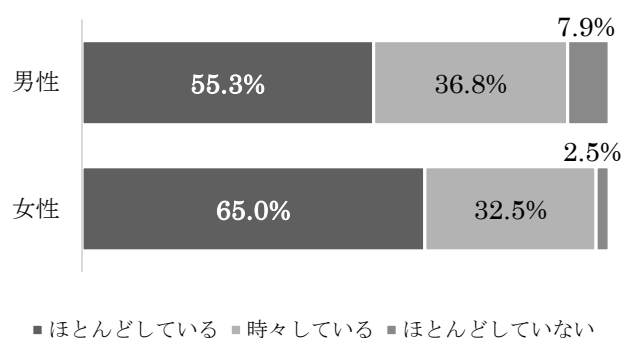
◎食事時間が決まっている児の割合は、1 歳 6 か月児では 93.6%、3 歳児では 90.6%である。

毎日朝ご飯を食べている人の割合



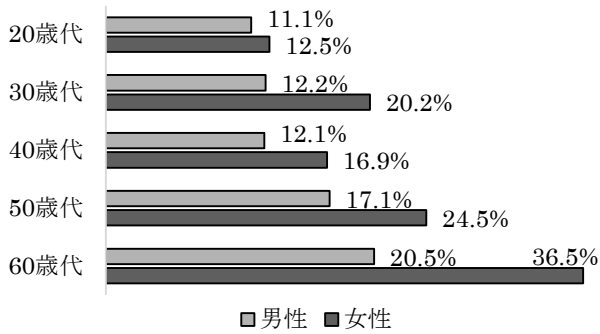
資料：平成 25 年度第二次今治市食育推進基本計画に関するアンケート

主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている成人の割合



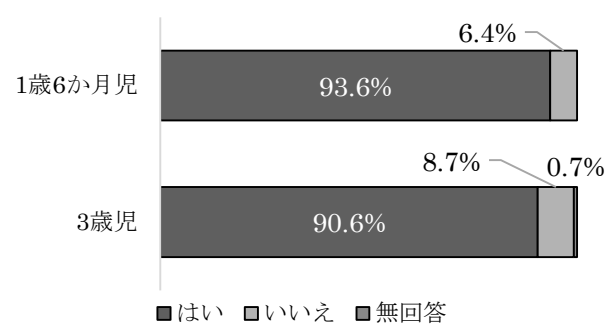
資料：平成 27 年愛媛県県民健康調査

### 減塩やうす味を実行している人の割合



資料：平成 27 年今治市健康づくり計画市民アンケート

### 食事時間帯を決めている児の割合



資料：1歳6か月児・3歳児健康診査アンケート

## 目 標

- ◎バランスのよい食事をする人を増やす
- ◎規則正しい食習慣を実践できるよう、知識の普及啓発を行う
- ◎うす味を実践する人を増やす

## 取 組

### ●一人ひとりの取組

- ・毎日朝食を食べる
- ・野菜を意識して食べる
- ・うす味に気をつける
- ・家族や仲間と食事をする機会をつくる

### ●地域、関係機関・団体の取組

- ・食生活改善推進協議会は、地域で栄養改善活動を実施する
- ・ボランティア団体などは、食生活について正しい知識を普及する
- ・家族や地域などは、みんなで食卓を囲める環境をつくる

### ●市の取組

- ・栄養相談、食育講座、栄養教室などを通して食事についての正しい知識を普及する
- ・地域のボランティアの育成、普及活動を行う
- ・共食を推進する
- ・栄養成分表示についての普及啓発を行う

# 栄養・食生活

目標	現状値⇒目標値	取組			
		乳幼児期（0～5歳）	青少年期（6～19歳）	成人期（20～64歳）	高齢期（65歳以上）
<p>1 バランスのよい食事をする人を増やす</p> <p>◎主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合</p> <p>◎野菜をあまり食べない人の割合</p>	<p>20歳以上</p> <p>男性 55.3%⇒80%</p> <p>女性 65.0%⇒80%</p> <p>小学5年生 6.7%⇒減らす</p> <p>中学2年生 7.6%⇒減らす</p> <p>20歳以上 6.4%⇒減らす</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養相談（来所・電話・訪問）</li> <li>・乳幼児健康相談、幼児健診にて栄養指導及び栄養についてのチラシを配布</li> <li>・保育所や幼稚園で食育教育</li> <li>・キッズキッチン</li> <li>・離乳食講習を毎月1回実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小中高校で食育教育の実施</li> <li>・食育の日レシピを広報とホームページに掲載（毎月19日）</li> <li>・さいさいキッズクラブの実施</li> <li>・学校における食生活調査</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活改善推進協議会会員の育成及び栄養学級の実施</li> <li>・生活習慣病予防教室等の実施</li> <li>・クアハウスヘルスアップ教室</li> <li>・初心者料理教室、男性料理教室</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防教室で低栄養についての健康教育を実施</li> <li>・ボランティアによる配食サービスの実施</li> <li>・基本チェックリストの活用</li> </ul>
<p>2 規則正しい食習慣を実践できるよう、知識の普及啓発を行う</p> <p>◎朝食を毎日食べる人の割合</p> <p>◎朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている人の割合</p>	<p>小学5年生 84.6%⇒100%</p> <p>中学2年生 84.5%⇒100%</p> <p>20歳以上 83.6% ⇒100%</p> <p>小学5年生 85.9%⇒100%</p> <p>中学2年生 85.6%⇒100%</p> <p>20歳以上 <u>未把握⇒中間評価と最終評価で比較し、100%を目指す</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活リズムを整えることの推進（早起き早寝朝ごはん）</li> <li>・食育フェスタなどを実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活改善推進協議会会員による親子料理教室</li> <li>・栄養成分表示の普及</li> <li>・栄養バランスなどについての資料作成・配布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パパママ学級等で妊娠中の栄養について健康教育の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・月1回程度共食の機会をつくる（サロンや老人クラブなど）</li> </ul>
<p>3 うす味を実践する人を増やす</p> <p>◎食塩摂取量</p>	<p>20歳以上</p> <p>男性 9.8g⇒8gにする</p> <p>女性 9.3g⇒7gにする</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・企業や関係機関・団体と連携し普及啓発</li> <li>・健診結果説明会などで減塩についての資料配布</li> </ul>	

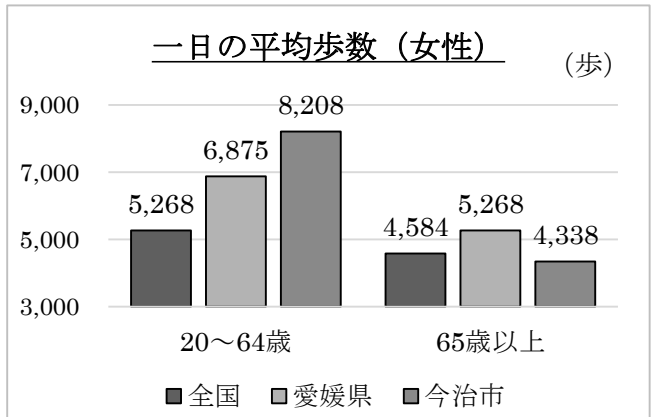
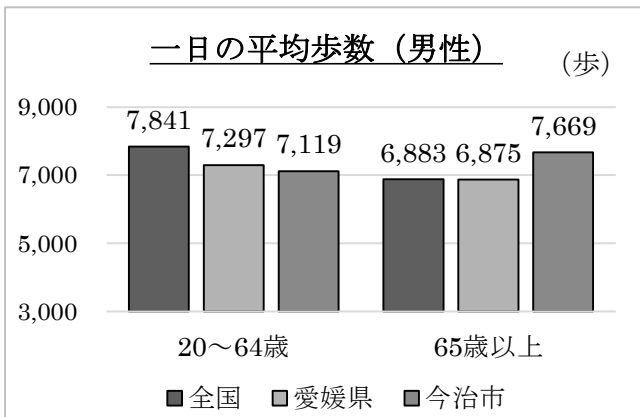
## 身体活動・運動

身体活動量が多い人は、心身の健康に良い影響が見られます。幼少期から楽しくからだを動かすことは、からだの健全な発達・心の成長の土台となり、成人では生活習慣病やうつ・認知症・運動面での生活機能低下を予防できるなど、生涯のすこやかな生活と深いつながりがあります。

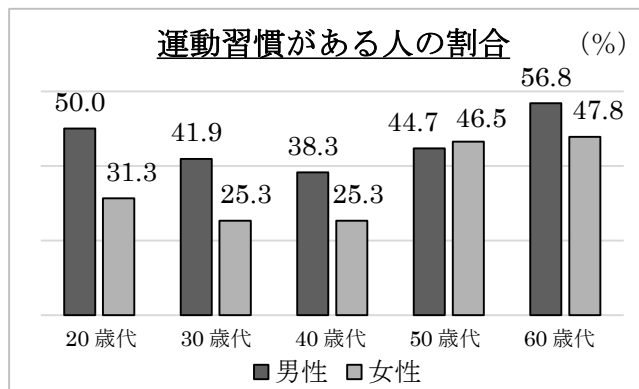
地域や学校、事業所などと連携して、多くの人が無理なく日常生活の中で運動を実施する方法の提供や環境をつくります。

### 現 状

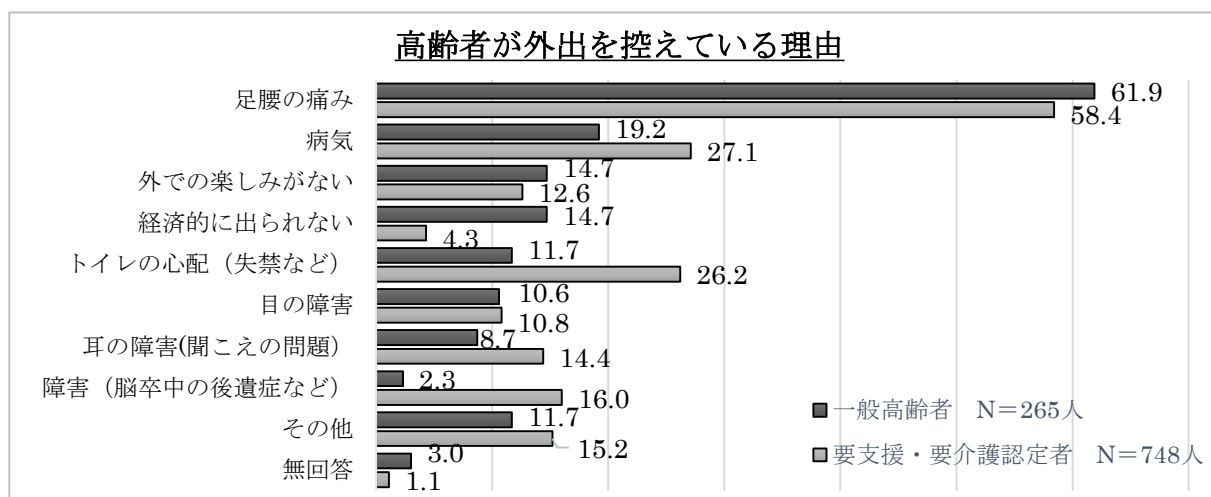
- ◎一日の平均歩数は、65歳以上女性が4,338歩である。
- ◎運動習慣のある人の割合は、男性の40歳代で38.3%、女性の30歳代40歳代でともに25.3%と最も少ない。
- ◎運動不足と感じている成人の割合は、男性65.2%、女性73.3%である。
- ◎住民が最も取り組んでいる運動はウォーキングである。
- ◎学校の体育やクラブ活動以外で運動したり、屋外で身体を使って遊んだりする機会が週に4日以上の子どもの割合は、小学5年生で48.3%、中学2年生で25.0%である。
- ◎外出を控えている高齢者の理由で最も多いのは、「足腰などの痛み」61.9%である。
- ◎女性の介護の原因として最も多いのは整形疾患で、骨折と合わせて32.8%である。



資料：平成27年愛媛県県民健康調査



資料：平成27年今治市健康づくり計画市民アンケート



資料：第 5 期高齢者福祉計画介護保険事業計画

### 目 標

- ◎身体活動量を増やすよう取り組む
- ◎運動習慣がある人を増やす

### 取 組

#### ●一人ひとりの取組

- ・生活の中で動くことを心がける
- ・楽しくからだを動かす
- ・今より 10 分多く歩く
- ・自分に合った運動を習慣的に取り入れる
- ・家族や仲間と声をかけあって、運動に関するイベントや行事などに参加する

#### ●地域、関係機関・団体の取組

- ・楽しくからだを動かす講座や行事を開催する
- ・ウォーキングをはじめとする運動を推進する
- ・職場や地域で定期的に運動を取り入れ、イベントなどへの参加を推進する
- ・年齢や環境に合わせ、安全に楽しく運動できるよう努める

#### ●市の取組

- ・世代やライフスタイルの特徴に応じた健康づくりに効果的な身体活動や運動について周知をし、実践の支援をする
- ・ウォーキングを推進する
- ・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について普及啓発する
- ・関係機関・団体と連携して、運動機能向上に取り組む
- ・身体活動の増加や、自分にあった運動を継続しやすい環境づくりに努める

## 身体活動・運動

目標	現状値⇒目標値	取組			
		乳幼児期 (0～5 歳)	青少年期 (6～19 歳)	成人期 (20～64 歳)	高齢期 (65 歳以上)
<p>1 身体活動量を増やすよう取り組む</p> <p>◎日常生活における歩数</p> <p>◎ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している人の割合</p> <p>◎「足腰の痛み」が理由で外出を控えている人の割合</p>	<p>20～64 歳</p> <p>男性 7119 歩⇒8500 歩</p> <p>女性 8208 歩⇒8500 歩</p> <p>65 歳以上</p> <p>男性 7669 歩⇒8000 歩</p> <p>女性 4338 歩⇒5000 歩</p> <p>未把握⇒中間評価と最終評価で比較し、割合を増やす</p> <p>介護認定を受けていない</p> <p>65 歳以上</p> <p>61.9%⇒減らす</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 幼児体操教室の実施</li> <li>・ 乳幼児健康相談、幼児健診などでからだを使った遊びのチラシを作成・配布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ウォーキングマップの活用</li> <li>・ 栄養、運動、休養（睡眠）のチラシの作成・配布</li> <li>・ 成長期のスポーツについての健康教育の実施</li> <li>・ 小学校スポーツ教室への参加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ +10(プラステン)の普及</li> <li>・ スリーデーマーチ、シティ馬拉ソンなどへの参加</li> <li>・ ウォーキング教室開催</li> <li>・ 健康ウォーキング参加登録</li> <li>・ 健康的な自分の身体活動量のチラシの作成・配布・健康教育の実施</li> <li>・ ロコモティブシンドロームについての健康教育の実施</li> <li>・ 女性の健康講座などで講話および骨密度測定の実施</li> <li>・ 骨粗しょう症検査の実施</li> <li>・ 関節痛予防教室の実施</li> <li>・ スポーツ教室への参加を勧める（一覧表の作成、配布）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 介護予防教室、サロンの実施</li> <li>・ 虚弱（フレイル）予防のためのチラシの作成・配布、健康教育の実施</li> <li>・ 機能向上教室（体力測定）の実施</li> <li>・ 基本チェックリストの活用</li> <li>・ 介護予防教室やサロンの開催</li> </ul>
<p>2 運動習慣がある人を増やす</p> <p>◎運動習慣のある人の割合</p> <p>◎学校の体育やクラブ活動以外で運動したり、からだを使って遊んだりする機会が、週に 4 日以上の子どもの割合</p>	<p>20～64 歳</p> <p>男性 45.8%⇒50%</p> <p>女性 37.2%⇒45%</p> <p>65 歳以上</p> <p>男性 76.9%⇒増やす</p> <p>女性 57.9%⇒増やす</p> <p>小学 5 年 48.3% ⇒増やす</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 児童館などで親子教室、親子クラブの実施</li> <li>・ 子育てサークルやマイ保育園などで遊びの教室の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 小児生活習慣病予防のための運動指導</li> <li>・ 学校での健康教育の実施</li> <li>・ ウォーキングロードの活用</li> <li>・ 今治タオル体操の普及啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ バリッと元気体操の普及</li> <li>・ 生活習慣病予防教室などの実施</li> <li>・ クアハウスの運動教室への参加を勧める</li> <li>・ 運動ができる場所の一覧表の作成・配布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 介護予防教室やサロンの開催</li> <li>・ スタート応援事業の実施</li> </ul>

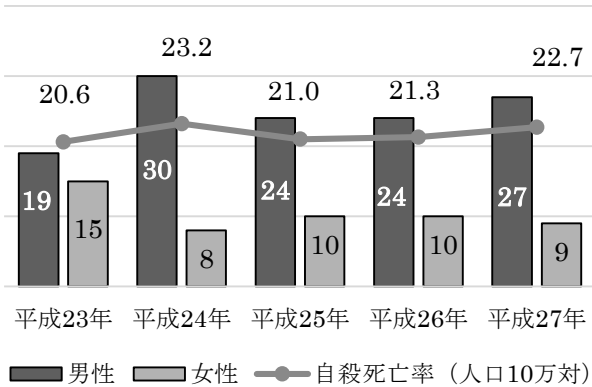
## 休養・こころの健康

こころの健康には休養と睡眠が大切です。こころの健康のバロメーターである睡眠に着目し、こころの不調に早く気づき、相談するなど、一人ひとりがこころの健康への理解を深める必要があります。

### 現 状

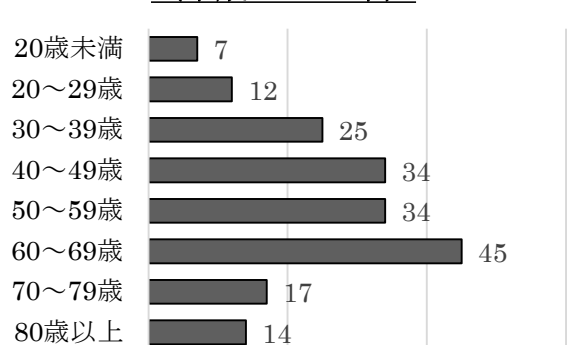
- ◎平成 23～27 年の自殺者数は 176 人で、男女別では、男性 124 人（70.5%）、女性 52 人（29.5%）、年齢別では 60～69 歳が 45 人で最も多く、次いで、40～49 歳・50～59 歳が 34 人である。
- ◎自殺の原因で最も多いのは、健康問題で、次いで、経済・生活問題である。
- ◎こころの相談窓口を知っている成人の割合は、41.1%である。
- ◎ストレスを解消する手段（方法）を持っている成人の割合は、94.9%である。
- ◎睡眠で休養が十分取れていない成人の割合は、16.1%である。
- ◎エジンバラ産後うつ質問票で、産後うつのリスクがある人の割合は、8.7%である。
- ◎うつ病・躁うつ病はすべての年代で女性に多い。

今治市の自殺数・自殺死亡率



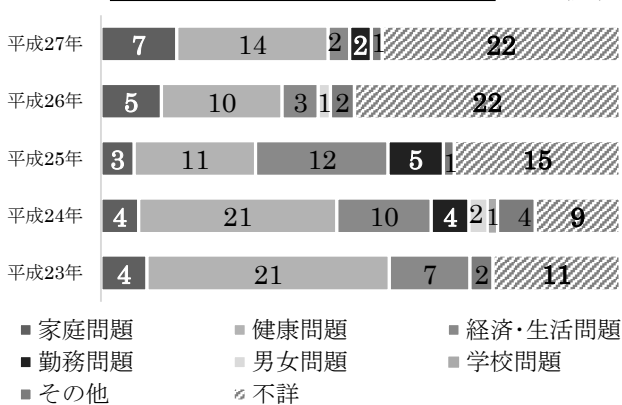
資料：人口動態調査、愛媛県統計課 愛媛県推計人口及び人口動態

今治市の年代別自殺者数 (平成23～27年)



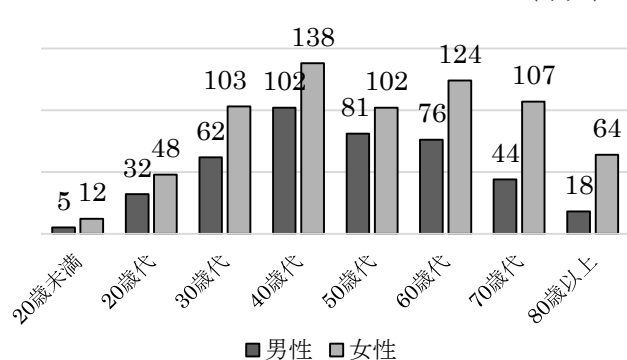
資料：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

今治市における自殺の原因 (人)



資料：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

うつ病・躁うつ病の男女年齢別総患者数 (2014年10月)



資料：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料



## 目 標

- ◎「健康づくりのための睡眠指針 2014」に基づき、睡眠について正しい知識の普及啓発を行う
- ◎うつ病などについて、正しい知識の普及啓発および相談窓口を充実させる
- ◎労働者のメンタルヘルス対策に取り組む
- ◎自殺予防に取り組む

## 取 組

### ●一人ひとりの取組

- ・「健康づくりのための睡眠指針 2014」について知る
- ・こころの相談窓口を1つ以上持つ
- ・家族や友人、同僚などのこころの健康に気を配る
- ・うつ病やストレスについて、正しい知識を身につける
- ・心身の不調を感じたら、一人で悩まず専門家に相談する
- ・自分が望むワーク・ライフ・バランスを心がけ、頑張りすぎず、オーバーワークに気をつける

### ●地域、関係機関・団体の取組

- ・企業、事業所は、メンタルヘルス対策や過重労働防止対策、パワハラ防止対策などの取組をすすめる
- ・学校およびPTAは、睡眠について正しい知識の普及啓発に努める
- ・関係機関・団体は、うつ病やストレスについて正しい知識の普及啓発に努める
- ・関係機関・団体は、ゲートキーパー養成講座を受講し、正しい知識を身につける
- ・こころの健康や自殺予防に関する研修を開催し、正しい知識の普及啓発に努める

### ●市の取組

- ・女性の健康週間（3/1～3/8）には、「女性の健康講座」を開催し、うつ病などについて正しい知識の普及啓発に努める
- ・関係機関などと連携し、性的指向や性同一性障害など性の多様性に関する正しい知識の普及啓発を行う
- ・市民に対し、うつ病やストレスについて正しい知識の普及啓発に努める
- ・今治市自殺対策計画を策定し推進する
- ・小・中・高校と連携し、睡眠マニュアルに基づき、睡眠について正しい知識の普及啓発を行う
- ・産後うつ質問票を活用し、産後うつのハイリスク者への支援を行う
- ・基本チェックリストを活用し、うつのハイリスク者への支援を行う
- ・企業、事業所と連携し、労働者のこころと身体を健康づくりを推進する

## 休養・こころの健康

目標	現状値⇒目標値	取組			
		乳幼児期（0～5歳）	青少年期（6～19歳）	成人期（20～64歳）	高齢期（65歳以上）
<p>1 「健康づくりのための睡眠指針2014」に基づき、睡眠について正しい知識の普及啓発を行う</p> <p>◎睡眠で休養が十分取れていない人の割合</p>	<p>40～74歳 16.1%⇒5%減らす</p>	<p>・睡眠のチラシを作成・配布 (保育所や幼稚園、幼児健診など)</p>	<p>(小・中・高校) ・睡眠についての出前講座の実施</p>	<p>(小・中学校のPTAや職場など) ・労働者を対象にこころの健康と睡眠に関する健康教育の実施</p>	<p>(介護予防教室やサロンなど) ・睡眠についての健康教育の実施</p>
<p>2 うつ病などについて、正しい知識の普及啓発及び相談窓口を充実させる</p> <p>◎気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合</p>	<p>9.3%⇒減らす</p>		<p>・うつ病などのチラシを作成・配布および健康教育の実施 (小・中・高校) ・ひきこもり対策</p>	<p>(小・中学校のPTA家庭教育学級や学校保健委員会など) ・安全衛生委員会の開催 ・子育て個別相談 ・女性の健康講座の開催 ・エジンバラ産後うつ質問票の活用 ・精神保健相談の実施</p>	<p>(認知症予防教室や介護予防教室、サロンなど) ・認知症対策（いまからネット、認知症サポーター養成講座など) ・基本チェックリストの活用</p>
<p>3 労働者のメンタルヘルス対策に取り組む</p> <p>◎こころの相談窓口を知っている人の割合</p> <p>◎ストレスを解消する手段（方法）を持っている人の割合</p>	<p>20～64歳 41.1%⇒増やす</p> <p>20歳以上 94.9%⇒増やす</p>	<p>・こころの相談窓口の一覧表を作成・配布 (母子手帳交付時、乳幼児相談、幼児健診、保育所、幼稚園)</p>	<p>(小・中・高校) ・「こころの相談室」の実施</p>	<p>(企業、事業所や関係機関など) ・生活困窮者自立支援事業の実施 ・こころの相談機関連絡会の開催 ・ストレスチェックの活用</p>	<p>(介護予防教室やサロンなど)</p>
<p>4 自殺予防に取り組む</p> <p>◎自殺死亡率（人口10万人対）</p>	<p>22.7⇒20%以上減らす</p>		<p>・人権教育の実施 ・今治市自殺対策計画策定</p>	<p>・ゲートキーパー養成講座の実施</p>	

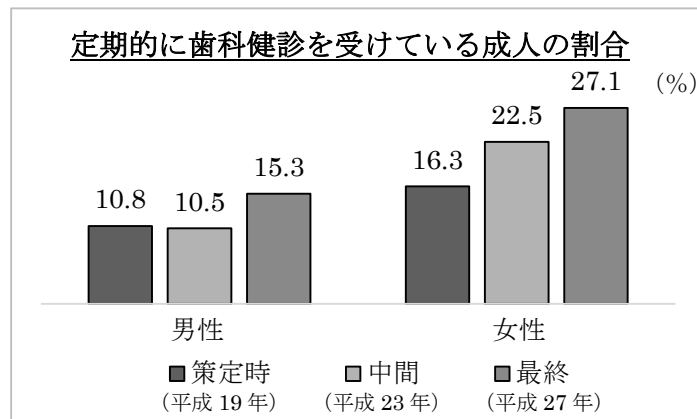
## 歯・口腔の健康

何でもおいしく食べて健康な生活を送るために、お口の健康は欠かせません。歯と口腔の健康は生活習慣病予防などの全身の健康にも影響します。

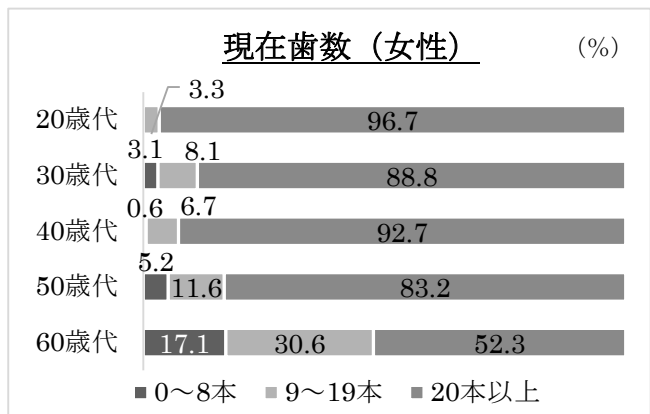
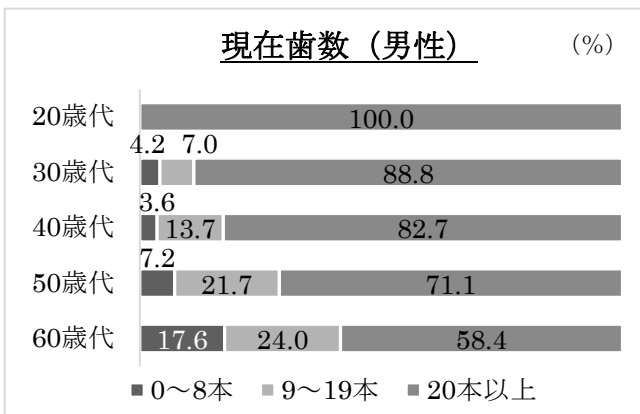
生涯を通じてむし歯や歯周病の予防、口腔機能の維持・向上を心がけお口の中から健康づくりを目指します。

### 現 状

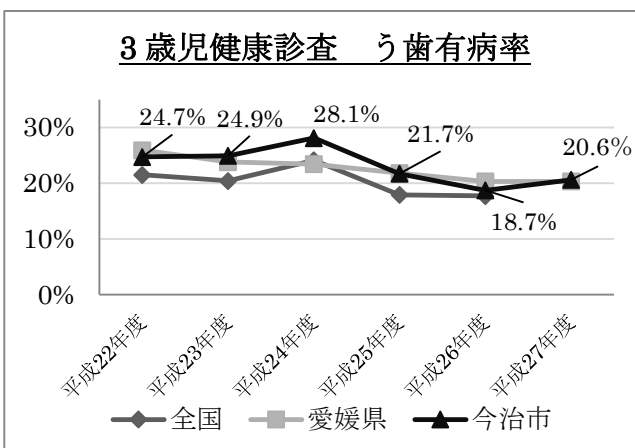
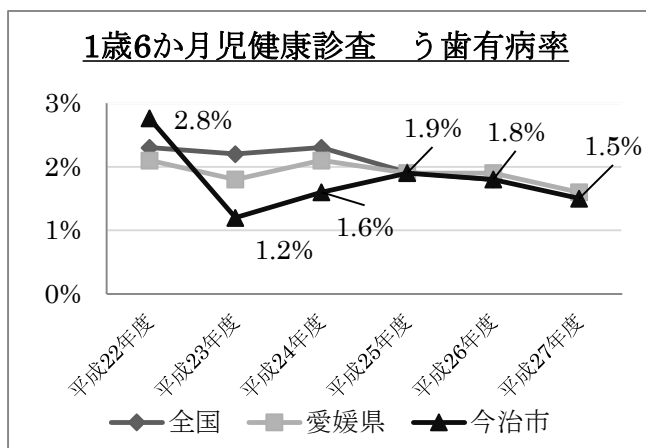
- ◎よく噛んで食べる成人の割合は、10.2%である。
- ◎定期的に歯科健診を受けている成人の割合は、男性 15.3%、女性 27.1%である。
- ◎妊婦歯科健診受診率は、42.1%である。
- ◎歯ブラシ以外の補助的用具を使用する成人の割合は、男性 16.8%、女性 35.2%である。
- ◎60歳代で現在歯数 20 本以上の人は、男性 58.4%、女性 52.3%である。
- ◎う歯のある児の割合は、1歳6か月児は、1.5%である。3歳児は、20.6%で、3歳児では全国平均より高い。
- ◎仕上げみがきをする習慣のある保護者の割合は、1歳6か月児で 71.3%、3歳児で 77.1%である。1歳6か月児・3歳児ともに国・県の平均値より低い。
- ◎フッ化物洗口を実施している学校は少ない。



資料：平成 27 年今治市健康づくり計画市民アンケート



資料：平成 27 年今治市健康づくり計画市民アンケート



資料：1歳6か月児・3歳児健康診査アンケート

## 目 標

- ◎歯と口腔の健康について普及啓発を行う
- ◎乳幼児と学童のう歯数を減らす
- ◎定期歯科健診を受ける人を増やす

## 取 組

### ●一人ひとりの取組

- ・毎日歯をみがく（仕上げみがきをする）
- ・よく噛んで食べる
- ・口腔体操をする
- ・かかりつけの歯科医をもち、定期歯科健診を受ける

### ●地域、関係機関・団体の取組

- ・歯科医師会、歯科衛生士会などは、イベントなどで啓発活動を行う
- ・企業や事業所などは、食後の歯みがきや歯科健診・治療の推奨など、働く世代のお口の健康づくりに努める
- ・学校は、歯科健診などで歯科保健活動を行う
- ・食生活改善推進協議会などの関係団体は、食を通じたお口の健康づくりを推進する

### ●市の取組

- ・歯の健康が全身の健康につながることなど、正しい知識の普及啓発をする
- ・乳歯の重要性や仕上げみがきの習慣化などについて乳幼児健康相談などで普及啓発する
- ・イベントで歯科相談を実施し、自分のお口の状態を知るとともに、お口について考え意識する機会を増やす
- ・受診しやすい歯科歯周病検診を実施する
- ・関係機関・団体と連携しPRを行う

## 歯・口腔の健康

目標	現状値⇒目標値	取組			
		乳幼児期（0～5歳）	青少年期（6～19歳）	成人期（20～64歳）	高齢期（65歳以上）
<p>1 歯と口腔の健康について普及啓発を行う</p> <p>◎60歳代における咀嚼良好者の割合</p> <p>◎40歳で喪失歯のない者の割合</p>	<p>73.3%⇒85%</p> <p>75.0%⇒80%</p>	<p>・お口の健康、8020や噛ミング30などのチラシを作成・配布し普及啓発</p> <p>・みんなでよい歯をつくる健康相談を実施</p>	<p>・口腔体操の普及</p>	<p>・企業や関係団体と連携し普及啓発</p> <p>・8020運動について周知</p> <p>・おとなのためのおくち相談を実施</p> <p>・職場での歯みがきができる環境をつくる</p> <p>・歯科歯周病相談の実施</p>	<p>・8020表彰（元気歯つらつコンクール）</p> <p>・介護予防教室、サロンなどでお口の健康、オーラルフレイルについて普及啓発</p>
<p>2 乳幼児と学童のう歯数を減らす</p> <p>◎3歳児でう蝕がない児</p> <p>◎12歳児の一人平均う歯数</p> <p>◎歯肉に炎症がある割合</p> <p>◎仕上げみがきをする親の割合</p>	<p>79.4%⇒90%</p> <p>男子 0.6本⇒減らす 女子 0.5本⇒減らす</p> <p>中学3年生 男子 2.4%⇒減らす 女子 2.0%⇒減らす</p> <p>1歳6か月 71.3%⇒80% 3歳 77.1%⇒85%</p>	<p>・親と子のよい歯のコンクール</p> <p>・幼児健診の実施</p> <p>・はみがき教室・相談を実施</p> <p>・乳幼児歯科相談を実施</p> <p>・かかりつけ歯科での定期的な健診とフッ化物塗布の推進</p> <p>・仕上げみがきについてチラシ作成・配布および指導</p>	<p>・フッ化物洗口についての普及</p> <p>・学校歯科保健活動</p>	<p>・パパママ学級の実施（妊娠中のお口の健康について）</p>	
<p>3 定期歯科健診を受ける人を増やす</p> <p>◎過去1年間に歯科健診または歯石除去などを受けた人の割合</p>	<p>未把握⇒中間評価と最終評価で比較し、割合を増やす</p>	<p>・歯科健診（保育所などでの定期健診および幼児健診）の実施</p> <p>・歯科医療費無料（中学3年生まで）</p> <p>・歯科医師との連携</p>	<p>・学校歯科健診の実施</p>	<p>・かかりつけ歯科医で定期健診の啓発</p> <p>・妊婦歯科健診の助成</p> <p>・歯科歯周病検診（40歳以上）の実施</p> <p>・在宅歯科医療の実施</p> <p>・後期高齢者歯科口腔検診の普及</p>	

## 飲酒

過度な飲酒による健康障害は、がんや高血圧など多様な疾患と関連し、飲酒運転などの社会問題の側面もあり、家族や周囲の人に大きく影響します。また、未成年や妊娠中の胎児においても、心身の健やかな成長や健康に影響をおよぼすと言われています。

内閣府では、平成 26 年 6 月に「アルコール健康障害対策基本法」を施行し、アルコールの健康障害に関する予防・治療の支援策を適切に実施することを定めています。

一人ひとりが正しい知識を持ち適量飲酒を心がけることを目指します。

### 現 状

◎飲酒する成人のうち、生活習慣病のリスクを高める飲酒(1日3合以上もしくは週6日以上飲酒)をしている人の割合は、1日3合以上の飲酒者は7.8%、週6日以上飲酒者は39.6%である。

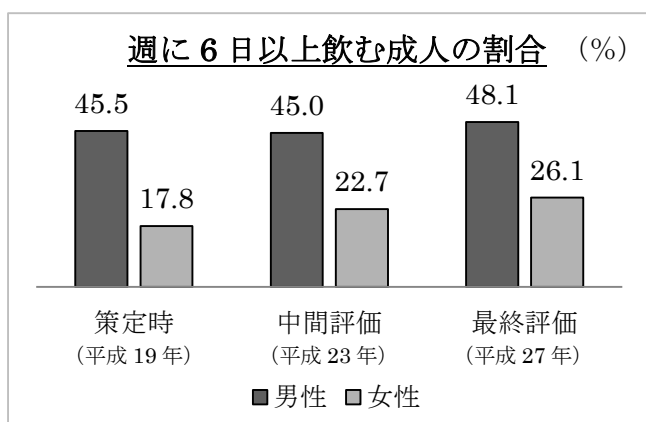
◎飲酒する成人のうち、週に6日以上飲酒する女性の割合は、26.1%である。

◎適量を知らない人の割合は、40.5%である。

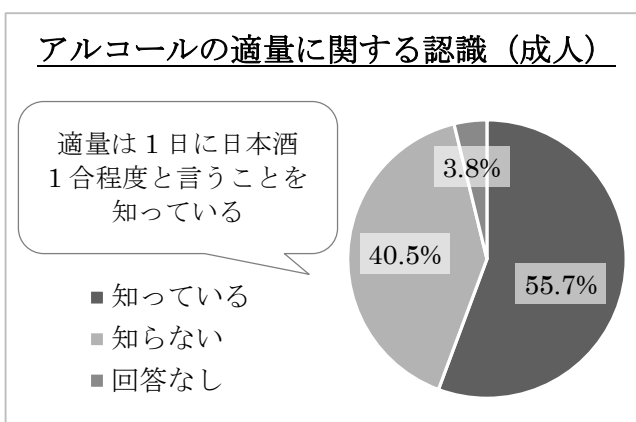
◎10代で飲酒を経験したことのある人の割合は、中学3年生で16.2%、高校3年生で20.6%。

◎未成年者の飲酒のきっかけは、「家族がお酒を飲むとき一緒に」が多い。

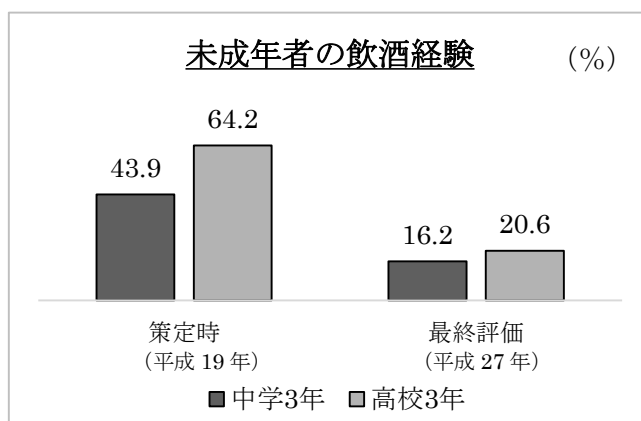
◎妊婦の飲酒率は、0.7%である。



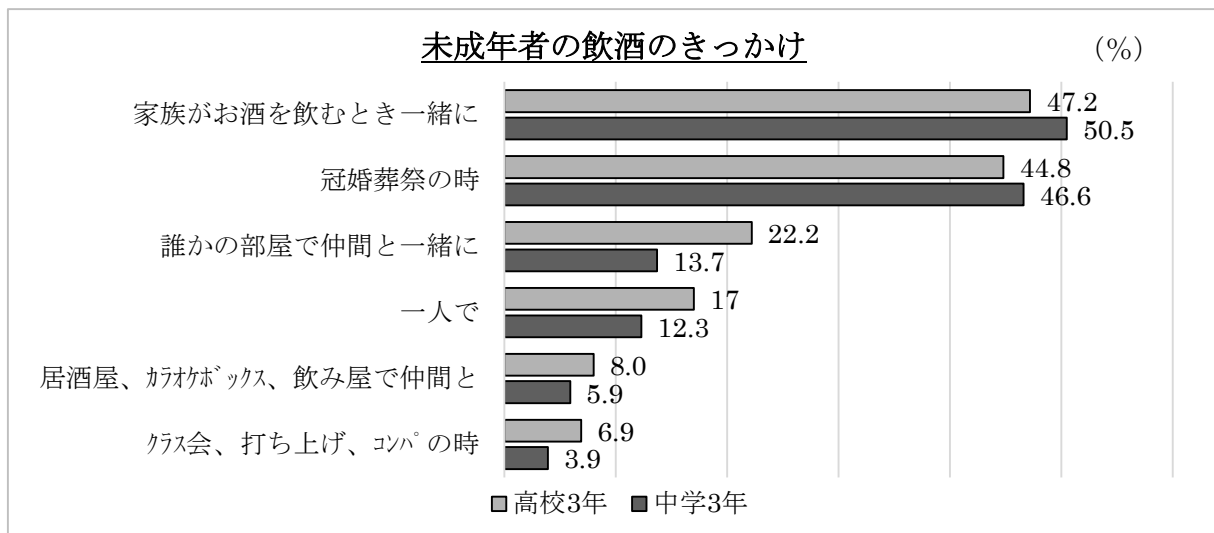
資料：平成 27 年今治市健康づくり計画市民アンケート



資料：平成 27 年今治市健康づくり計画市民アンケート



資料：平成 28 年今治市中高生の飲酒・喫煙に関するアンケート



資料：平成 28 年今治市中高生の飲酒・喫煙に関するアンケート

## 目 標

- ◎適量を啓発し、多量飲酒による健康障害を予防する
- ◎未成年者・妊婦の飲酒をなくす

## 取 組

### ●一人ひとりの取組

- ・飲酒が体に与える影響について正しい知識を身につける
- ・適量を知り、休肝日をつくる

### ●地域、関係機関・団体の取組

- ・家庭、学校、地域で、子どもに飲酒の害について教える
- ・未成年者と妊婦、授乳中の産婦に飲ませない
- ・地域・関係団体は、飲めない人に無理にすすめない

### ●市の取組

- ・飲酒が体に与える影響や適量について普及啓発をする
- ・乳幼児の誤飲事故についての注意喚起をする
- ・アルコール健康障害についての相談窓口を周知する
- ・母子健康手帳交付時やパパママ学級でチラシを配布する
- ・節酒について健康教室を実施する

# 飲酒

目標	現状値⇒目標値	取組			
		乳幼児期（0～5歳）	青少年期（6～19歳）	成人期（20～64歳）	高齢期（65歳以上）
<p>1 適量を啓発し、多量飲酒による健康障害を予防する</p> <p>◎生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合</p>	<p>20歳以上</p> <p>男性 13.2%⇒減らす</p> <p>女性 5.0%⇒減らす</p>		<p>・アルコール健康障害に関する知識の普及啓発 (小・中・高校)</p>	<p>(小・中学校のPTA、職場や成人式など)</p> <p>・啓発ポスターの掲示</p> <p>・アルコールの害や適量、休肝日に関するパンフレットなどの配布</p> <p>・医師による健康教育の実施</p> <p>・相談窓口の紹介（医療機関、断酒会など）</p> <p>・節酒について健康教室を実施</p> <p>・断酒会による市民公開セミナーへの参加</p>	<p>(介護予防教室やサロンなど)</p>
<p>2 未成年者・妊婦の飲酒をなくす</p> <p>◎未成年者の飲酒率 (飲酒経験がある人の割合)</p> <p>◎妊婦の飲酒率</p>	<p>中3男子 17.8%⇒0%</p> <p>中3女子 14.6%⇒0%</p> <p>高3男子 21.1%⇒0%</p> <p>高3女子 20.2%⇒0%</p> <p>0.7%⇒0%</p>	<p>・乳幼児健康相談や幼児健診で誤飲事故防止についてのチラシを配布</p>	<p>・飲酒防止についての健康教育の実施</p> <p>・未成年者への販売禁止の徹底</p> <p>・飲食店などにおける未成年者への提供禁止徹底の推進</p> <p>・アルコール健康障害に関する知識の普及啓発と禁酒、節酒の推進 (薬物乱用教室、学校、養護教諭、小・中学校のPTA)</p>	<p>(パパママ学級、母子健康手帳交付時にチラシを配布)</p>	<p>(介護予防教室やサロンなど)</p>



## 喫煙

喫煙は、がんや循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、歯周病などの疾患をはじめ、未成年や妊娠中の胎児への影響、周囲の人の受動喫煙による健康に大きく影響します。

喫煙者本人の禁煙への動機付けのみではなく、喫煙に関する幅広く正しい知識の啓発や、分煙などの環境整備が今まで以上に必要になっています。

喫煙に関する正しい知識の啓発をすることで十分な分煙環境をつくり、誤飲などの事故防止や歩きたばこをしないなどの喫煙マナーの向上を目指します。

### 現 状

◎喫煙している成人の割合は、男性 29.3%、女性 9.8%である。

◎30歳代女性の喫煙している人の割合は、15.2%である。

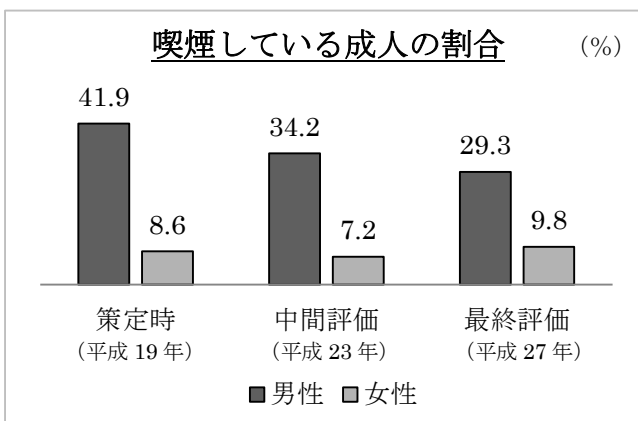
◎喫煙者の分煙に対する意識では、喫煙者のうち「全く気にしない」が8.1%、「時々そうしている」が53.4%である。

◎たばこ関連疾患に関する知識では、過半数が知っている疾患は「肺がん」のみで他疾患へのたばこの影響への認識が低い。

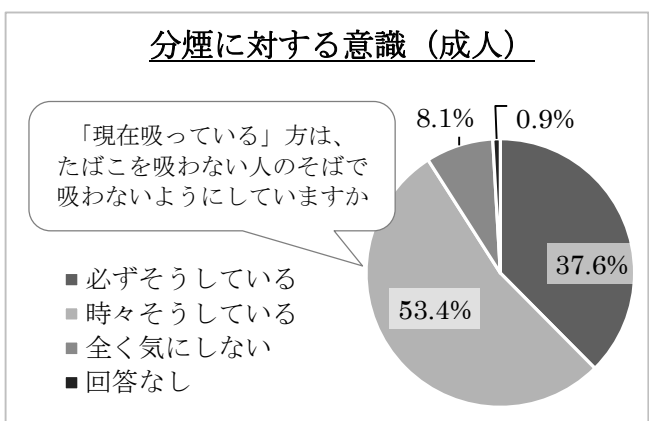
◎10代でたばこを吸ったことのある者は、中学3年生で1.8%、高校3年生で2.9%である。

◎妊婦の喫煙率は、4.0%である。

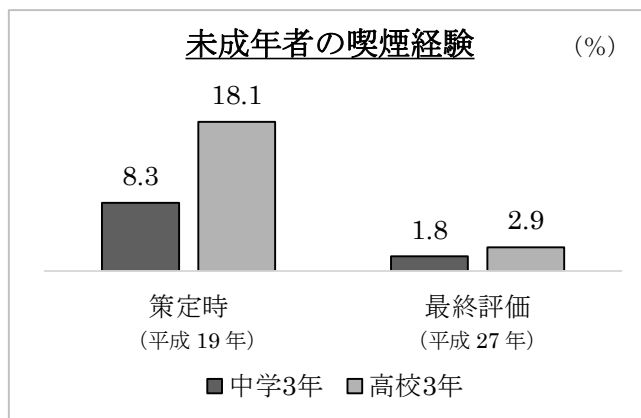
◎市内の事業所10社に行ったアンケートでは、10社とも分煙対策ができていた。



資料：平成27年今治市健康づくり計画市民アンケート



資料：平成27年今治市健康づくり計画市民アンケート



資料：平成 28 年今治市中高生の飲酒・喫煙に関するアンケート

## 目 標

- ◎喫煙による体への害を啓発し、受動喫煙を防止する
- ◎未成年者・妊婦にたばこを吸わせない

## 取 組

### ●一人ひとりの取組

- ・たばこの害について正しい知識を身につける
- ・たばこを吸わない人の前で吸わない
- ・禁煙に取り組む

### ●地域、関係機関・団体の取組

- ・家庭、学校、地域は、子どもにたばこの害について教える
- ・未成年者に買わせない、売らない、吸わせない
- ・企業、地域、関係機関・団体は、分煙対策を徹底する

### ●市の取組

- ・たばこが体を与える影響や副流煙による受動喫煙の範囲などについて啓発する
- ・女性や子どもを受動喫煙から守るための知識について啓発する
- ・受動喫煙防止のための環境をつくり、関係機関へ働きかける
- ・禁煙を希望する人が、禁煙に主体的かつ継続的に取り組める機会を提供する
- ・母子健康手帳交付時やパパママ学級でチラシを配布する

# 喫煙

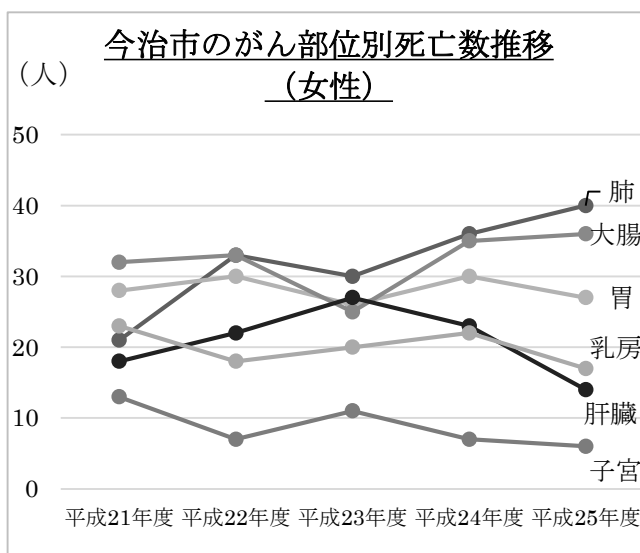
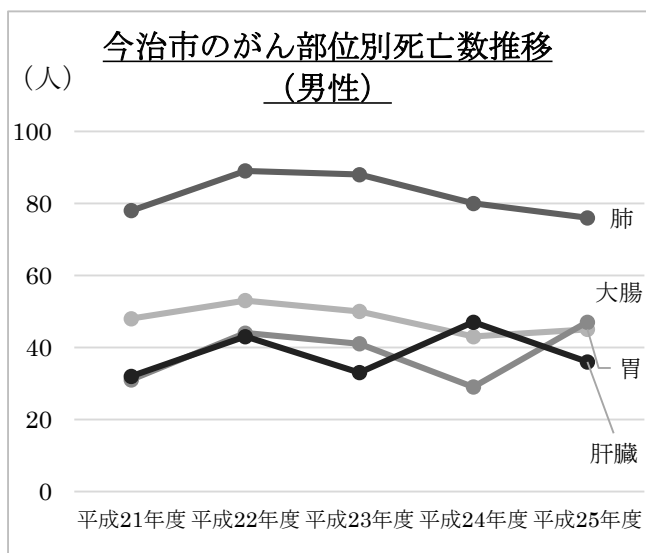
目標	現状値⇒目標値	取組			
		乳幼児期（0～5歳）	青少年期（6～19歳）	成人期（20～64歳）	高齢期（65歳以上）
<p>1 喫煙による体への害を啓発し、受動喫煙を防止する</p> <p>◎成人の喫煙率</p> <p>◎育児期間中の両親の喫煙率</p> <p>◎COPDの認知度</p>	<p>20歳以上 17.7%⇒減らす</p> <p>未把握⇒減らす</p> <p>20歳以上 34.2%⇒80%</p>	<p>・乳幼児相談や幼児健診で、たばこの害やSIDS、誤飲事故防止などのチラシを配布</p>	<p>・たばこの害やSIDSに関する知識の普及啓発と分煙の推進（小・中・高校）</p> <p>・啓発ポスターの掲示</p> <p>・公共施設の完全禁煙の推進</p>	<p>（小・中学校のPTAや職場など）</p> <p>・たばこの害や受動喫煙に関するパンフレットなどの配布</p> <p>・誤飲事故防止について健康教育の実施</p> <p>・COPDに関する知識の普及啓発</p> <p>・医師による健康教育の実施</p> <p>・企業や民間施設での分煙徹底の推進</p> <p>・禁煙相談窓口の紹介</p> <p>・企業や関係機関・団体と連携し普及啓発</p>	<p>（介護予防教室やサロンなど）</p>
<p>2 未成年者・妊婦にたばこを吸わせない</p> <p>◎未成年者の喫煙率（喫煙経験がある人の割合）</p> <p>◎妊婦の喫煙率</p>	<p>中3男子 2.0%⇒0%</p> <p>中3女子 1.4%⇒0%</p> <p>高3男子 3.9%⇒0%</p> <p>高3女子 1.9%⇒0%</p> <p>4.0%⇒0%</p>		<p>・喫煙防止についての健康教育の実施</p> <p>・たばこの害やSIDSに関する知識の普及啓発と分煙の推進（薬物乱用教室、学校、養護教諭、小・中学校のPTA）</p>	<p>・未成年者への販売禁止</p> <p>・飲食店などにおける未成年者の喫煙禁止や分煙の徹底</p> <p>（パパママ学級、母子健康手帳交付時にチラシを配布）</p>	<p>（介護予防教室やサロンなど）</p>

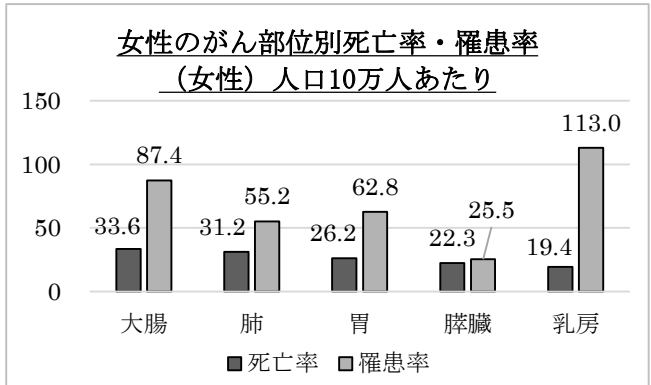
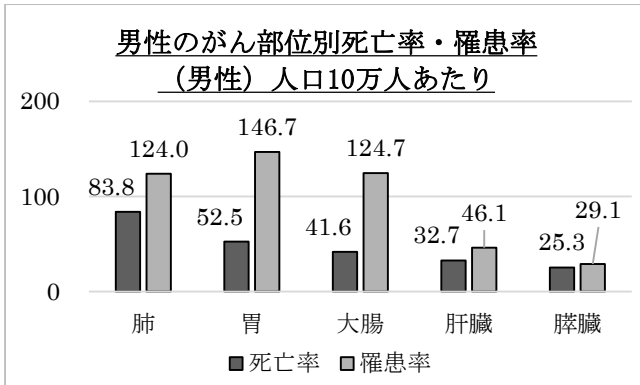
## がん

死亡原因の第一位は「がん」です。適切な生活習慣を身につけて、がんを予防するとともに、がん検診や精密検査の受診率向上などに取り組み、早期発見・早期治療を進めていくことが必要です。地域や事業所などと連携し、受診しやすい検診環境の整備に努めます。

### 現 状

- ◎部位別死亡数では、男女とも肺がんが最も多い。
- ◎肝がんの死亡率は、男女とも県より高い。
- ◎がんの部位別罹患率では、男性は胃・大腸・肺がんが高い。女性は乳房・大腸がんが高い。
- ◎かかりつけ医や薬剤師など関係機関と連携して、がん検診の受診勧奨ができていない。
- ◎職域のがん検診の現状把握と連携ができていない。
- ◎がんの予防や早期発見についての健康教育が十分ではない。
- ◎がん検診の受診率は、すべてのがんにおいて低い。
- ◎平成 27 年度の精密検査の受診率は、大腸がん 68.7%、子宮頸がん 76.3%、乳がん 83.6%、胃がん 83.0%、肺がん 76.2%である。





資料：国立がん研究センターがん対策情報センター（平成24年）

## 目標

- ◎適切な生活習慣を身につけて、がんの予防・早期発見に努める人を増やす
- ◎がんになってもお互い支えあって、安心して暮らせる環境をつくる

## 取組

### ●一人ひとりの取組

- ・がんの予防・早期発見のために正しい知識を身につける
- ・ワクチンの予防接種を受ける
- ・がん検診を定期的に受ける
- ・乳がんのセルフチェックを毎月行う
- ・精密検査を受ける

### ●地域、関係機関・団体の取組

- ・がんの予防や早期発見について知識の普及啓発を行う
- ・がん患者と家族の集いとしてサロンを実施する
- ・検診実施機関は、受診者へがん検診についての利益と不利益などについてわかりやすく説明する
- ・企業や事業所は、がん検診受診勧奨を行う

### ●市の取組

- ・がんの予防と早期発見、検診の意義や不利益なども含め、正しい知識の普及啓発をする
- ・感染症に起因するがんへの取組を行い、がんを予防する
- ・働き盛り世代に対するがん予防対策を推進するため、職域でのがん予防対策を事業所・関係機関・団体などに働きかける
- ・精密検査未受診者に対して、受診勧奨をする
- ・がんに関する相談支援と情報提供をする
- ・保険者、事業所、検診実施機関などと受診率向上に向けて連携を強化する

# がん

目標	現状値⇒目標値	取組			
		乳幼児期（0～5歳）	青少年期（6～19歳）	成人期（20～64歳）	高齢期（65歳以上）
<p>1 適切な生活習慣を身につけて、がんの予防・早期発見に努める人を増やす</p> <p>◎がん検診の受診率</p>	<p>&lt;胃がん&gt;40～69歳 男性 12.1%⇒当面 40% 女性 8.0%⇒当面 40%</p> <p>&lt;肺がん&gt;40～69歳 男性 16.7%⇒当面 40% 女性 11.8%⇒当面 40%</p> <p>&lt;大腸がん&gt;40～69歳 男性 18.7%⇒当面 40% 女性 16.4%⇒当面 40%</p> <p>&lt;子宮頸がん&gt;20～69歳 女性 18.4%⇒50%</p> <p>&lt;乳がん&gt;40～69歳 女性 10.9%⇒50%</p>	<p>・規則正しい生活習慣の推進</p> <p>B型肝炎の予防接種を勧める</p>	<p>・がん診療連携拠点病院などによる講演会</p> <p>・感染症（子宮頸がん）予防についての健康教育の実施</p>	<p>・女性の健康講座の実施（女性のがんについて）</p> <p>・レディースデー健診の実施</p> <p>・子宮、乳、大腸、肺、胃がん検診の受診勧奨</p> <p>・クーポン券などを使って検診受診勧奨</p> <p>・要精密検査者に対して訪問などで受診勧奨</p> <p>・乳がんの自己検診法の普及啓発</p> <p>・企業や事業所の労働者へがん検診受診のアプローチを実施</p> <p>・休日のがん検診を実施</p> <p>・肝炎ウイルス検診を実施</p> <p>・肝炎ウイルス陽性者フォローアップ事業の実施</p> <p>・がん予防のための生活習慣についての健康教育の実施</p>	
<p>2 がんになってもお互い支えあって、安心して暮らせる環境をつくる</p>		<p>・がん対策に関する関係機関との連携</p> <p>・在宅医療・介護（在宅療養）の支援体制の充実</p>	<p>・がんに対する理解を深める教育を実施</p>	<p>・職場へのがんの正しい知識の普及啓発</p> <p>・がんサロンの実施</p>	

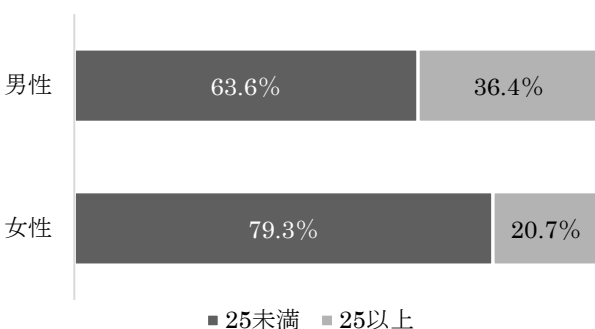
## 生活習慣病

脳血管疾患と心疾患を含む循環器疾患は、主要な死因の1つです。また要介護状態となる原因にもなり、これら生活習慣病の発症を予防し重症化を防ぐことは、健康寿命の延伸に大きく影響します。特に糖尿病や高血圧は、食生活や運動習慣など生活習慣と密接な関係があることから、正しい知識の普及および生活習慣の改善に取り組む必要があります。

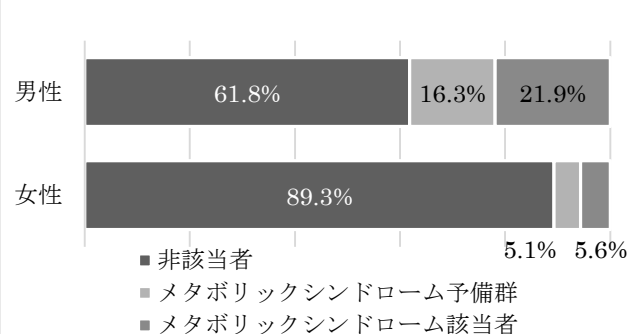
### 現 状

- ◎心疾患及び脳血管疾患による死亡者割合が全死亡者の33.1%である。
- ◎今治市国保・全国健康保険協会愛媛支部(市内事業所分)の特定健康診査受診率が、27.1%、特定保健指導実施率が33.8%である。
- ◎メタボリックシンドローム該当者および予備群の割合は、成人男性で38.2%である。
- ◎介護保険第1号および第2号被保険者とも要介護の原因で脳血管疾患が多い。
- ◎未治療者正常血圧者の割合は、62.6%である。
- ◎糖尿病有病者(HbA1c 6.5以上および糖尿病治療者)割合は、成人で8.4%である。
- ◎小学4年生で中等度(30~50%)・高度(50%以上)肥満傾向児の割合は、男子4.7%、女子3.4%である。
- ◎40~64歳でBMI 25以上の割合が多くなり、男性36.4%、女性20.7%である。
- ◎BMI 20以下の低栄養傾向にある65歳以上の高齢者の割合は、15.3%である。
- ◎BMI 18.5未満のやせの成人女性の割合は11.1%で、前年に比べ0.7%増加した。
- ◎BMI 18.5未満のやせの成人女性の割合は、20歳代女性に限ると22.3%で、前年に比べると4.5%増加した。

**BMI 25以上の成人の割合**



**メタボリックシンドローム該当者の割合**



資料：平成26年度 今治市国民健康保険特定健診、全国健康保険協会愛媛支部データより作成

## 目 標

- ◎健康診査を受診する人を増やす
- ◎健康に関心を持ち、生活習慣病の予防に取り組む人を増やす

## 取 組

## ●一人ひとりの取組

- ・健康診査の必要性を理解し、受診する
- ・血圧や体重をはかり健康の記録をつける
- ・幼児期から健康的な生活習慣を身につけ、維持する
- ・健診結果を踏まえ、生活習慣の改善、健康づくりに努める
- ・必要に応じてかかりつけ医を受診して、生活習慣病の重症化を予防する

## ●地域、関係機関・団体の取組

- ・企業、事業所は、従業員およびその家族の健康づくりの一環として、健康診査を受診し、保健指導を受けるように勧める
- ・家庭や学校は、協力して児童・生徒の生涯健康づくりのため適切な生活習慣の確立に努める
- ・食生活改善推進協議会など関係機関・団体は、生活習慣病や介護予防について普及啓発し健康診査の受診を勧める
- ・医療機関は、生活習慣病予防のために健康診査の受診を促す

## ●市の取組

- ・医療機関・団体と連携し、特定健康診査の受診率向上及び重症化予防に努める
- ・関係機関・団体と協力し、また情報通信技術（ICT）などを活用して若い世代から生活習慣病予防に関心が持てるよう情報発信を行ない、普及啓発や健康教育に努める
- ・メタボリックシンドローム予防や改善を促すために特定保健指導を充実する
- ・市民の集まる場や学校、事業所などへ出向いて生活習慣病予防の健康教育や相談を行う
- ・健康づくりに積極的に取り組む事業所や関係機関・団体と連携して、市民の主体的な健康づくりを推進する
- ・主管課と連携して、特定健康診査等実施計画およびデータヘルス計画の評価を行ない、次期計画を策定し推進する

※健康診査とは、学校での内科健診、事業所などでの定期健康診査、市の30歳代健康診査、健康増進法に基づく健康診査、各医療保険者が実施する特定健康診査、後期高齢者健康診査などを含みます。



# 生活習慣病

目標	現状値⇒目標値	取組			
		乳幼児期（0～5歳）	青少年期（6～19歳）	成人期（20～64歳）	高齢期（65歳以上）
<b>1 健康診査を受診する人を増やす</b> ◎特定健康診査受診率 ◎特定保健指導実施率  ◎メタボリックシンドローム該当者および予備群の割合	27.1%⇒ 33.8%⇒  40歳～74歳 男性 38.2%⇒28.7% 女性 10.7%⇒8.0%	◎健診を受診する意識づけ	・生活習慣病予防の情報発信（ICT(SNSなど)の活用）	・健康診査、保健指導の充実 ・クアハウス今治生活習慣改善事業、地域健康づくり事業の実施 ・出前健康ひろばの実施 ・各医療保険者との連携 ・企業や関係機関・団体と連携し普及啓発	
<b>2 健康に関心を持ち、生活習慣病の予防に取り組む人を増やす</b> ◎肥満者の割合（BMI 25%以上の割合） ◎全出生数中の低出生体重児の割合 ◎中等度（30～50%）および高度（50%以上）肥満児の割合 ◎糖尿病有病者の割合 ◎未治療者正常血圧者の割合	40歳～64歳 男性 36.4%⇒28% 女性 20.7%⇒19%  9.2%⇒減らす  小学4年生 男子 4.7%⇒減らす 女子 3.4%⇒減らす  40歳～74歳 8.4%⇒増加の抑制  40歳～74歳 男性 57.0%⇒60% 女性 69.1%⇒現状維持	◎適正体重の周知（幼児健診、乳幼児健康相談、保育所、幼稚園）	（小・中・高校） ・ダイエットについて正しい知識普及 ・小児生活習慣病検討委員会を開催 ・小児生活習慣病予防健診（小学4年、中学1年）実施 ・小・中学校のPTAと連携し、小児生活習慣病についての健康教育  ◎糖尿病について正しい知識のチラシ作成および普及啓発  ◎高血圧について正しい知識のチラシ作成および普及啓発	（企業、事業所、関係機関、小・中学校のPTA家庭教育学級や学校保健委員会など） ・血圧や体重を習慣化し、記録・管理することを推進 ・生活習慣病予防の健康教育・健康相談・保健指導 ・女性の健康教育の実施 ・企業や関係機関・団体と連携し、20・30歳代女性のやせ予防、適正体重についてのチラシの作成、配布 ・医療機関（産科・小児科）との連携  ・血糖異常のある妊婦へ生活習慣病予防の正しい知識の普及 ・未治療者や治療中断者の受診支援 ・適切な医療受診、医療機関との連携  ・家庭血圧測定の習慣化の推進 ・適切な医療受診、医療機関との連携	（介護予防教室やサロンなど）  ・介護予防教室・サロンなどで低栄養について健康教育の実施

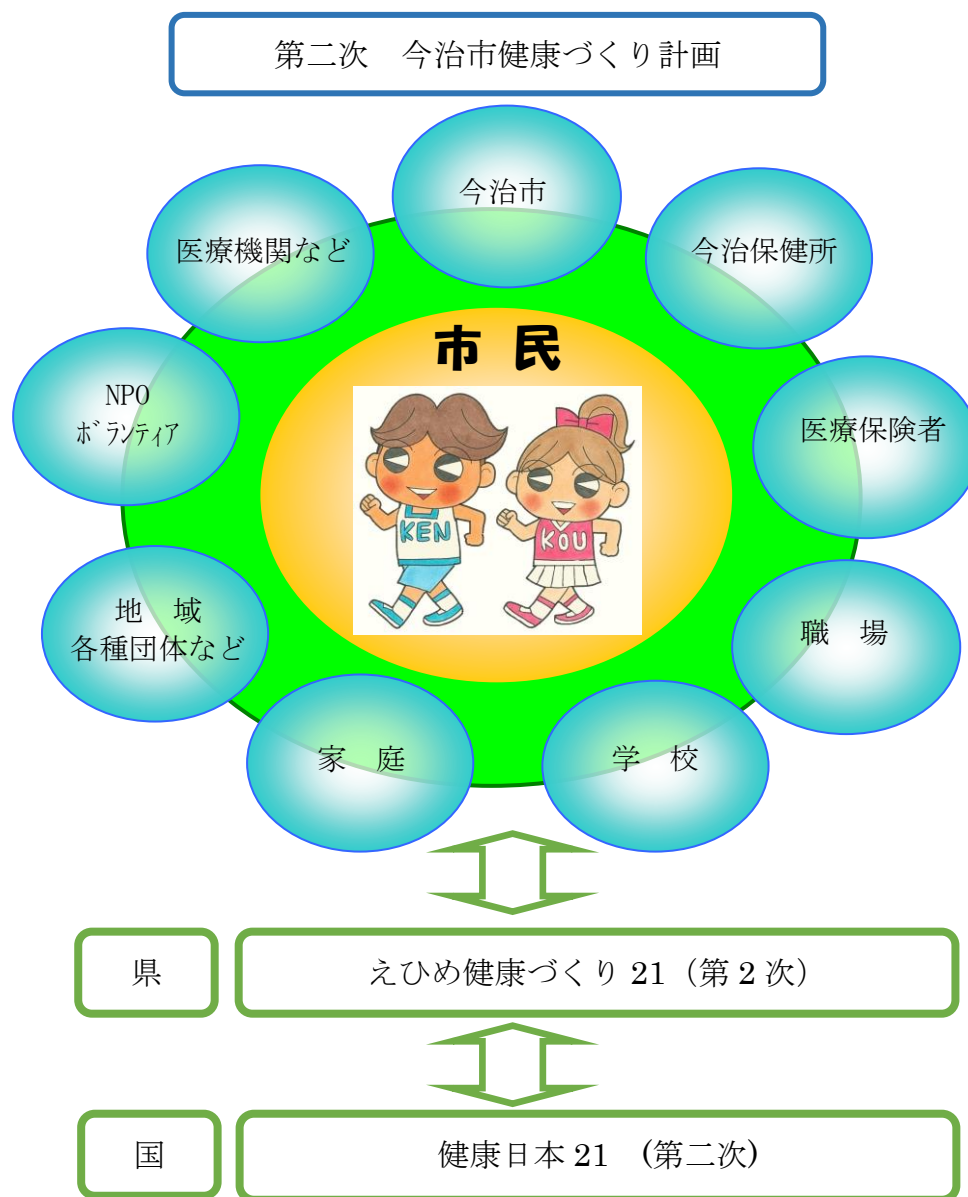
## 第4章 計画の推進に向けて

### 1 推進体制

今治市全体で健康づくりを支援するために、個人を取り巻く行政、家庭、地域、学校、企業、団体および関係機関などが、互いに足並みを揃え連携、協働し計画を推進してまいります。この計画に基づいて、今後は8分野を基本とした健康づくりを市民の生活の中に浸透させ、効果的に展開していくことになります。

計画を効果的に推進していくために「健康づくり施策推進審議会」において推進状況を報告し、協議しながら取り組みを進めてまいります。

また、「健康づくり計画推進委員会」などにおいて、関係機関・団体と協働、情報交換しそれぞれの役割をもって推進してまいります。



2 ライフステージ毎の市民・関係機関などの役割

分野	目標	ライフステージ毎の取り組み			
		乳幼児期（0～5歳）	青少年期（6～19歳）	成人期（20～64歳）	高齢期（65歳以上）
栄養・食生活	◎バランスのよい食事をする人を増やす ◎規則正しい食習慣を実践できるよう、知識の普及啓発を行う ◎うす味を実践する人を増やす	・毎日朝食を食べる ・野菜を意識して食べる ・乳幼児健康相談、幼児健診などで栄養指導および栄養についてのチラシを作成・配布	・うす味に気をつける ・家族や仲間と食事をする機会をつくる ・食生活改善推進協議会会員による親子料理教室 ・ボランティア団体などは、食生活について正しい知識の普及をする ・食育講座などを通じて正しい知識の普及	・食生活改善推進協議会会員の育成および栄養学級の実施 ・栄養成分表示の普及	・介護予防教室で低栄養についての健康教育を実施 ・月1回程度共食の機会をつくる（サロン・老人クラブなど）
身体活動・運動	◎身体活動量を増やすよう取り組む ◎運動習慣がある人を増やす	・生活の中で動くことを心がける ・楽しくからだを動かす ・今より10分多く歩く ・自分に合った運動を習慣的に取り入れる ・家族や仲間と声をかけあって、運動に関するイベントや行事などに参加する ・乳幼児健康相談、幼児健診などでからだを使った遊びのチラシを作成・配布 ・児童館などで親子教室・親子クラブの実施 ・子育てサークル・マイ保育園などで遊びの教室の実施	・成長期のスポーツについての健康教育の実施 ・小学校スポーツ教室への参加	・職場や地域で定期的に運動を取り入れ、イベントなどに参加を推進する ・ロコモティブシンドロームについて健康教育の実施 ・女性の健康講座などで講話および骨密度測定の実施	・介護予防教室、サロンに参加する ・虚弱（フレイル）予防のためのチラシ作成・配布、健康教育の実施 ・機能向上教室（体力測定）の実施
休養・こころの健康	◎「健康づくりのための睡眠指針2014」に基づき、睡眠について正しい知識の普及啓発を行う ◎うつ病などについて、正しい知識の普及啓発および相談窓口を充実させる ◎自殺予防に取り組む	・「健康づくりのための睡眠指針2014」について知る ・こころの相談窓口を1つ以上持つ ・うつ病やストレスについて、正しい知識を身につける ・家族や友人、同僚などのこころの健康に気を配る ・心身の不調を感じたら、一人で悩まず専門家に相談する 乳幼児健康相談、幼児健診などで睡眠についてのチラシを作成・配布	・学校やPTAは、睡眠について正しい知識の普及啓発をする ・性的指向や性同一性障害など性の多様性に関する正しい知識の普及啓発をする	・労働者を対象にこころの健康と睡眠に関する健康教育の実施 ・自分が望むワーク・ライフ・バランスを心がけ、頑張りすぎず、オーバーワークに気をつける	睡眠についての健康教育の実施（サロン・老人クラブなど）
歯・口腔の健康	◎歯と口腔の健康について普及啓発を行う ◎乳幼児と学童のう歯数を減らす ◎定期歯科健診を受ける人を増やす	・毎日歯をみがく（仕上げみがきをする） ・よく噛んで食べる ・口腔体操をする ・かかりつけの歯科医をもち、定期歯科健診を受ける ・みんなでよい歯をつくる健康相談の実施 ・かかりつけ歯科での定期的な健診とフッ化物塗布の推進、歯科健診（保育所・幼稚園・学校などでの定期健診および幼児健診）の実施 ・歯科医療費無料（中学3年生まで）		・おとなのためのおくち相談を実施 ・パパママ学級（妊娠中のお口の健康について）の実施および妊婦歯科健診の助成 ・歯科歯周病検診・相談の実施	・後期高齢者歯科口腔検診の普及 ・介護予防教室、サロンなどでお口の健康、オーラルフレイルについて普及啓発
飲酒	◎適量を啓発し、多量飲酒による健康障害を予防する ◎未成年者・妊婦の飲酒をなくす	・飲酒が体に与える影響について正しい知識を身につける ・乳幼児健康相談や幼児健診で誤飲事故防止についてのチラシを作成・配布	・未成年者への販売禁止の推進 ・飲食店などにおける未成年者への提供禁止の推進	・適量を知り、休肝日をつくる ・節酒について健康教室を実施 ・未成年や妊婦には飲酒を勧めない ・アルコールの害や適量、休肝日に関するパンフレットなどの作成・配布	
喫煙	◎喫煙による体への害を啓発し、受動喫煙を防止する ◎未成年者・妊婦にたばこを吸わせない	・たばこの害について正しい知識を身につける ・乳幼児相談や幼児健診で、たばこの害やSIDS、誤飲事故防止などのチラシを作成・配布	・たばこの害やSIDSに関する知識の普及啓発と分煙の推進	・たばこを吸わない人の前で吸わない ・禁煙に取り組む ・COPDに関する知識の普及啓発 ・企業や民間施設での分煙徹底の推進	・介護予防教室、サロンなどでCOPDに関する知識の普及啓発
がん	◎適切な生活習慣を身につけて、がんの予防・早期発見に努める人を増やす ◎がんになってもお互い支えあって、安心して暮らせる環境をつくる	・がんの予防・早期発見のために正しい知識を身につける ・規則正しい生活をする B型肝炎ワクチンの予防接種を受ける	・感染症（子宮頸がん）予防についての健康教育の実施	・がん検診を定期的に受ける ・乳がんのセルフチェックを毎月行う ・精密検査を受ける（要精密検査者に対して訪問などで受診勧奨） ・企業や事業所の労働者へがん検診受診のアプローチ	
生活習慣病	◎健康診査を受診する人を増やす ◎健康に関心を持ち、生活習慣病の予防に取り組む人を増やす	・幼児期から健康的な生活習慣を身につけ、維持する ・血圧や体重をはかり、健康の記録をつける ・健康診査の必要性を理解し、受診する ・健診結果を踏まえ、生活習慣の改善、健康づくりに努める ・必要に応じてかかりつけ医を受診して、生活習慣病の重症化を予防する 適正体重の周知（幼児健診・乳幼児健康相談・保育所・幼稚園など）	・生活習慣病予防の情報発信（ICTの利活用） ・女性のやせについての健康教育の実施	・食生活改善推進協議会など関係団体は、生活習慣病や介護予防について普及し、健康診査の受診を勧める ・職域・関係団体との連携し普及啓発	・高齢者のやせについての健康教育の実施

## ○平成 29 年度からの年間の取組

主に官公庁が所管の施策を集中して推進・啓発するために、さまざまな「週間」や「月間」といったものが設けられています。そこで、特に健康増進に関わる週間や月間にあわせて、今治市として取り組むことで、効率よく普及啓発することをめざします。

月 間 ・ 週 間		今治市の取組
5 月	禁煙月間 禁煙週間 (5/31～6/6) 世界禁煙デー (5/31)	健康教育などでたばこの害や COPD の啓発 健康相談などで禁煙方法の情報提供 啓発ティッシュの配布、ポスターの掲示
6 月	食育月間 (毎月 19 日食育の日)	栄養相談や食育講座、栄養教室の実施 食育の日レシピを広報とホームページに掲載
	歯と口の健康週間	フッ素塗布、小・中学校での歯科健診 みんなでよい歯をつくる健康相談の実施
7 月	肝臓月間 (7 月 28 日世界肝炎デー)	医師による健康教育の実施、ポスターの掲示
9 月	健康増進普及月間	生活習慣病予防やロコモティブシンドロームなどについての健康教育の実施 家庭血圧測定の周知
	食生活改善普及運動	栄養相談や栄養教室の実施
	がん征圧月間	がん検診・肝炎ウイルス検診の実施 予防接種の普及、がん予防のための生活習慣について健康教育の実施
	自殺予防月間	精神保健啓発講演会やゲートキーパー養成講座などの実施
9 月～ 1 1 月	「今治市健康づくりのための睡眠 指針普及月間」	「健康づくりのための睡眠指針 2014」に基づき、睡眠について正しい知識の普及啓発 睡眠について健康教育の実施
1 0 月	がん検診受診率 50%達成に向けた 集中キャンペーン月間	がん検診の実施、ポスターの掲示 がん検診の必要性について健康教育の実施
	愛媛県精神保健福祉普及運動 (10/10～11/6)	家族教室やデイケア、精神保健相談の実施 パパママ学級で産後うつについて講話
1 1 月	歯と口腔の健康づくり月間	おとなのための無料おうち相談の実施 歯みがき教室の実施
	糖尿病予防・重症化予防強化月間	11 月 8 日～17 日公会堂ライトアップ 糖尿病についてのチラシの作成、配布 健康相談や健康教育の実施
	アルコール関連問題啓発週間 (11/10～16)	健康教育や健康相談などでアルコールの害などについて啓発
2 月	全国生活習慣病予防月間	健康教育や健康相談などで啓発
3 月	自殺対策強化月間	健康教育などで啓発、ポスターの掲示
	女性の健康月間 女性の健康週間 (3/1～3/8)	女性の健康講座で骨粗鬆症、女性のがん、うつ病、睡眠などについて正しい知識の普及啓発

< 資 料 >

# 1 健康づくりに関するアンケート結果

## (1). 調査の概要

### ① 調査の目的

健康づくり計画策定に係る基礎調査

### ② 調査設計

- i) 調査地域 : 今治市全域
- ii) 調査対象者 : 20～64 歳
- iii) 標本数 : 2,800 本
- iv) 抽出法 : 20、30、40、50、60(60～64 歳)歳代の各年齢階層から 560 人を無作為抽出
- v) 調査期間 : 平成 27 年 12 月 2 日～12 月 18 日
- vi) 調査方法 : 調査票による本人記入方式 郵送配布・郵送回収

### ③ 回収結果 : 有効回答標本数 1,182 本 回答率 42.2%

#### [基本属性]

#### ■住んでいる地区はどこですか。

地区	人数(人)		回収率
	配布	回収	
旧今治市	1,750	830	47.4%
朝倉	92	36	39.1%
玉川	102	24	23.5%
波方	161	57	35.4%
大西	156	44	28.2%
菊間	120	44	36.7%
吉海	76	36	47.4%
宮窪	66	10	15.2%
伯方	125	44	35.2%
上浦	61	18	29.5%
大三島	63	16	25.4%
関前	28	12	42.9%
(空白)	0	11	-
計	2,800	1,182	42.2%

#### ■年齢

年齢	人数(人)		回収率
	配布	回収	
20 歳代	505	50	9.9%
30 歳代	598	175	29.3%
40 歳代	545	310	56.9%
50 歳代	776	331	42.7%
60 歳代	376	313	83.2%
(空白)	0	3	-
計	2,800	1,182	42.2%

#### ■家族構成

家族構成	人数(人)	%
単身	191	16.1%
2人世帯	378	32.0%
3人以上世帯	612	51.8%
(空白)	1	0.1%
計	1,182	100.0%

#### ■性別

性別	人数(人)	%
男	536	45.3%
女	636	53.8%
(空白)	10	0.9%
計	1,182	100.0%

■職業を選んでください。

職業	人数(人)	%
農林水産業	24	2.0%
会社員	413	35.0%
公務員	99	8.4%
団体職員	30	2.5%
自営業(農林水産業を除く)	109	9.2%
アルバイト・パート	214	18.1%
専業主婦(夫)	115	9.7%
学生	1	0.1%
無職	127	10.7%
その他	48	4.1%
(空白)	2	0.2%
計	1,182	100.0%

■保険の種類を選んでください。

保険	人数(人)	%
政府管掌	438	37.1%
船員	14	1.2%
健保組合	61	5.2%
共済組合	117	9.9%
国保	358	30.3%
国保組合	88	7.4%
その他	56	4.7%
(空白)	50	4.2%
計	1,182	100.0%

■1週間の労働時間は何時間ですか。

労働時間	人数(人)	%
40時間未満	418	35.4%
40~50時間	443	37.5%
50時間を越える	182	15.4%
(空白)	139	11.7%
計	1,182	100.0%

■1か月に休日は何日ありますか。

休日	人数(人)	%
4日以下	185	15.7%
5~8日以下	529	44.8%
9日以上	337	28.5%
(空白)	131	11.0%
計	1,182	100.0%

[健康に関すること]

■あなたは自分が健康であると思いますか。

	人数(人)	%
健康である	260	22.0%
まあまあ健康である	734	62.1%
健康でない	138	11.7%
わからない	36	3.0%
(空白)	14	1.2%
計	1,182	100.0%

■過去1年間に医療機関を受診しましたか。

	人数(人)	%
受診した	850	71.9%
受診していない	316	26.7%
(空白)	16	1.4%
計	1,182	100.0%

「受診したの方」その病名は何ですか。(複数回答)

(複数回答)	人数(人)	%
脂質異常症 (高中性脂肪・高LDLコレステロール・低HDLコレステロール)	123	10.4%
脳卒中 (脳梗塞・脳出血など)	16	1.4%
高血圧	164	13.9%
糖尿病	75	6.3%
心臓病 (狭心症・心筋梗塞など)	26	2.2%
がん	28	2.4%
胃炎・胃潰瘍・ 十二指腸潰瘍など	74	6.3%
腎臓病	13	1.1%
肝臓病	24	2.0%
骨・関節疾患	79	6.7%
虫歯・歯周疾患	297	25.1%
精神疾患	38	3.2%
睡眠障害	29	2.5%
その他	303	25.6%
(空白)	7	0.6%
計	1,296	109.6%

※複数回答のため、1,182人で割合をだしています。



■過去 1 年間に市町や病院・職場などで健康診断を受けましたか。

	人数(人)	%
受けた	868	73.4%
受けていない	311	26.3%
(空白)	3	0.3%
計	1,182	100.0%

「受けたの方」何の検診を受けましたか。(複数回答)

	人数(人)	%
健康診査	781	66.1%
胃がん検診	132	11.2%
大腸がん検診	138	11.7%
肺がん検診	89	7.5%
子宮がん検診	99	8.4%
乳がん検診	113	9.6%
その他	21	1.8%
(空白)	6	0.5%
計	1,379	116.7%

※複数回答のため、1,182人で割合をだしています。

「受けていないの方」受けていない理由は何ですか。

	人数(人)	%
今、健康で受ける必要がない	53	17.0%
忙しいから	65	20.9%
面倒だから	44	14.1%
結果を知るのが怖いから	15	4.8%
病院に通院しているから	61	19.7%
健診料金が安いから	17	5.5%
その他	17	5.5%
(空白)	39	12.5%
計	311	100.0%

■体重をおよそどのくらいの間隔で測りますか。

	人数(人)	%
ほぼ毎日	298	25.2%
週に1回	287	24.3%
月に1回	346	29.3%
年に1回	134	11.3%
測らない	116	9.8%
(空白)	1	0.1%
計	1,182	100.0%

■自分の適正体重を知っていますか。

	人数(人)	%
知っている	986	83.4%
知らない	196	16.6%
計	1,182	100.0%

[運動に関すること]

■自分を運動不足と思いますか。

	人数(人)	%
思う	823	69.6%
思わない	209	17.7%
どちらとも言えない	149	12.6%
(空白)	1	0.1%
計	1,182	100.0%

■日頃から健康のために意識的に身体を動かすように心がけていますか。

	人数(人)	%
いつも心がけている	234	19.8%
ときどき心がけている	612	51.8%
心がけていない	331	28.0%
(空白)	5	0.4%
計	1,182	100.0%

■1日おむね30分以上の運動(農作業などを除く)をすることが、週2回以上ありますか。(歩くなどの軽い運動も含む)

	人数(人)	%
ある	485	41.0%
ない	691	58.5%
(空白)	6	0.5%
計	1,182	100.0%

「あるの方」その運動は、どれくらいの期間続けていますか。

	人数(人)	%
半年未満	76	15.7%
半年～1年未満	51	10.5%
1年以上	320	66.0%
(空白)	38	7.8%
計	485	100.0%

「あるの方」 その運動は、何ですか。(複数回答)

	人数(人)	%
散歩・ウォーキング	301	25.5%
ジョギング・マラソン	36	3.0%
体操(ストレッチ・ラジオ体操など)	88	7.4%
ダンス	11	0.9%
球技(テニス・バレー・野球・卓球など)	69	5.8%
水中運動	26	2.2%
筋力トレーニング	56	4.7%
その他	49	4.1%
(空白)	8	0.7%
計	644	54.5%

※ 複数回答のため、1,182人で割合をだしています。

「あるの方」 運動する目的は何ですか。(複数回答)

	人数(人)	%
健康のため	376	31.8%
ストレス解消のため	115	9.7%
体力をつけるため	170	14.4%
身体を動かすのが好き	69	5.8%
仲間と楽しめるから	74	6.3%
美容・減量のため	86	7.3%
競技技術向上のため	29	2.5%
その他	25	2.1%
(空白)	19	1.6%
計	963	81.5%

※複数回答のため、1,182人で割合をだしています。

[食事に関すること]

■現在の自分の「食生活」について、あてはまるものはどれですか。(複数回答)

	人数(人)	%
毎日朝食を食べている	839	71.0%
規則正しく3食食べている	648	54.8%
主食・主菜・副菜をそろえてバランスがとれている	317	26.8%
腹八分目を心がけている	267	22.6%
ゆっくりよくかんで食べている	156	13.2%
減塩や薄味を実行している	240	20.3%
野菜をたくさん食べている	407	34.4%
その他	39	3.3%
(空白)	53	4.5%
計	2,966	250.9%

※複数回答のため、1,182人で割合をだしています。

■1回の食事にかかる時間は何分ぐらいですか。

	人数(人)	%
15分以内	387	32.7%
15分から30分	694	58.8%
30分から1時間	93	7.9%
1時間以上	4	0.3%
(空白)	4	0.3%
計	1,182	100.0%

■楽しく食事していますか。

	人数(人)	%
ほとんど毎日	630	53.3%
ときどき	438	37.1%
ほとんどない	99	8.4%
全くない	5	0.4%
(空白)	10	0.8%
計	1,182	100.0%

■外食をしますか。

	人数(人)	%
週5~7日	37	3.1%
週3~4日	51	4.3%
週1~2日	412	34.9%
ほとんどしない	672	56.9%
(空白)	10	0.8%
計	1,182	100.0%

■夕食後に食べたり飲んだりしますか。(水・お茶は除く)

	人数(人)	%
ほとんど毎日	284	24.1%
ときどき	468	39.6%
ほとんどない	296	25.0%
全くない	124	10.5%
(空白)	10	0.8%
計	1,182	100.0%

■中食をしますか。

	人数(人)	%
週5~7日	51	4.3%
週3~4日	116	9.8%
週1~2日	388	32.8%
ほとんどしない	613	51.9%
(空白)	14	1.2%
計	1,182	100.0%

■清涼飲料水・栄養ドリンク・スポーツドリンク・果汁 100%ジュース・砂糖入りコーヒーなどをどの程度飲みますか。

	人数(人)	%
週5~7日	396	33.5%
週3~4日	161	13.6%
週1~2日	201	17.0%
ほとんど飲まない	399	33.8%
(空白)	25	2.1%
計	1,182	100.0%

■間食をしますか。

	人数(人)	%
週5~7日	388	32.9%
週3~4日	272	23.0%
週1~2日	260	22.0%
ほとんどしない	218	18.4%
(空白)	44	3.7%
計	1,182	100.0%

「週5~7日、週3~4日、週1~2日の方」1日に飲む量をお答えください。

	人数(人)	%
200ml未満	288	38.0%
200ml以上400ml未満	318	42.0%
400ml以上	131	17.3%
(空白)	21	2.7%
計	758	100.0%

「週5~7日、週3~4日、週1~2日の方」何を食べたり飲んだりしますか。(複数回答)

	人数(人)	%
牛乳・乳製品	254	21.5%
果物	371	31.4%
アイス・ゼリーなど	191	16.2%
和洋生菓子	282	23.9%
その他のお菓子類	600	50.8%
カップラーメン類	75	6.3%
菓子パン	292	24.7%
その他	25	2.1%
(空白)	9	0.8%
計	2,099	177.6%

■食品などを選ぶときに「栄養成分表示」を参考にしていますか。

	人数(人)	%
参考にする	519	43.9%
参考にしない	608	51.4%
栄養成分表示を知らない	48	4.1%
(空白)	7	0.6%
計	1,182	100.0%

※複数回答のため、1,182人で割合をだしています。

[休養・こころの健康に関すること]

■よく眠れますか。

	人数(人)	%
いつもよく眠れる	331	28.0%
おおむねよく眠れる	603	51.0%
あまりよく眠れない	233	19.8%
ほとんど眠れない	11	0.9%
(空白)	4	0.3%
計	1,182	100.0%

■ストレス(イライラ・嫌な気持ち・寂しい気持ちなど)を感じることはありますか。

	人数(人)	%
いつもある	227	19.2%
ときどきある	721	61.0%
ほとんどない	222	18.8%
(空白)	12	1.0%
計	1,182	100.0%

「いつもある、ときどきあるの方」その原因は何だと思えますか。(複数回答)

	人数(人)	%
学校や地域の人間関係	84	7.1%
職場(環境・人間関係など)	551	46.6%
家族(介護・子育てなど)	355	30.0%
友人・異性関係	75	6.3%
金銭問題に関すること	229	19.4%
健康に関すること	211	17.9%
その他	45	3.8%
(空白)	23	1.9%
計	1,573	133.1%

※複数回答のため、1,182人で割合をだしています。

■自分なりのストレス解消(軽減)方法がありますか。

	人数(人)	%
ある	1,045	88.4%
ない	131	11.1%
(空白)	6	0.5%
計	1,182	100.0%

「あるの方」その方法を教えてください。(複数回答)

	人数(人)	%
趣味(サークル活動含む)	332	28.1%
おしゃべり	322	27.2%
テレビ・ラジオ	333	28.2%
運動	189	16.0%
睡眠	271	22.9%
食事	277	23.4%
ショッピング	222	18.8%
家族との団らん	213	18.0%
旅行	139	11.8%
ペットの世話	116	9.8%
温泉や入浴	203	17.2%
酒(アルコール類)	237	20.1%
友人との交際	252	21.3%
その他	46	3.9%
(空白)	2	0.2%
計	3,154	266.8%

※複数回答のため、1,182人で割合をだしています。

■自分の気持ちを聞いてくれる相談相手はいますか。

	人数(人)	%
いる	1,031	87.2%
いない	144	12.2%
(空白)	7	0.6%
計	1,182	100.0%

「いるの方」それは誰ですか。(複数回答)

	人数(人)	%
家族・親戚	818	69.2%
友人	616	52.1%
医師	27	2.3%
学校の先生	6	0.5%
民生委員	5	0.4%
公的機関(保健所・市役所・保健センターなど)	9	0.8%
インターネット・電話相談など	9	0.8%
その他	15	1.3%
(空白)	4	0.3%
計	1,509	127.7%

※複数回答のため、1,182人で割合をだしています。

■こころの相談ができる場所を知っていますか。

	人数(人)	%
知っている	486	41.1%
知らない	690	58.4%
(空白)	6	0.5%
計	1,182	100.0%

「知っているの方」それはどこですか。(複数回答)

	人数(人)	%
今治市保健センター または 各支所住民サービス課	120	10.2%
今治保健所	67	5.7%
地域活動支援センター ときめき	37	3.1%
今治市社会福祉協議会	60	5.1%
愛媛県 心と体の健康センター	36	3.0%
愛媛いのちの電話	129	10.9%
病院・診療所・心療内科	345	29.2%
その他	14	1.2%
(空白)	7	0.6%
計	815	69.0%

※複数回答のため、1,182人で割合をだしています。

[飲酒に関すること]

■アルコールを飲みますか。

	人数(人)	%
飲む	652	55.1%
飲まない	527	44.6%
(空白)	3	0.3%
計	1,182	100.0%

「飲むの方」飲む頻度はどのくらいですか。

	人数(人)	%
週6日以上	258	39.6%
週3~5日	115	17.6%
週1~2日	111	17.0%
月1~3日	163	25.0%
(空白)	5	0.8%
計	652	100.0%

「飲むの方」

1回に飲む量を日本酒に換算するとどのくらいですか。

	人数(人)	%
1合未満	272	41.8%
1合以上3合未満	287	44.0%
3合以上	51	7.8%
(空白)	42	6.4%
計	652	100.0%

■飲酒の適量は、1日に日本酒1合程度ということを知っていますか。

	人数(人)	%
知っている	658	55.7%
知らない	479	40.5%
(空白)	45	3.8%
計	1,182	100.0%

[喫煙に関すること]

■タバコを吸いますか。

	人数(人)	%
現在吸っている	221	18.7%
以前吸っていたがやめた	250	21.2%
吸わない	701	59.3%
(空白)	10	0.8%
計	1,182	100.0%

「現在吸っているの方」1日平均何本吸いますか。

	人数(人)	%
10本未満	50	22.6%
10~19本	109	49.4%
20本以上	60	27.1%
(空白)	2	0.9%
計	221	100.0%

「現在吸っているの方」タバコを吸い始めたのはいつ頃ですか

	人数(人)	%
20歳未満	99	44.8%
20歳以上	118	53.4%
(空白)	4	1.8%
計	221	100.0%

「現在吸っているの方」 タバコを吸い始めたきっかけは何ですか。

	人数(人)	%
興味があったから	110	49.8%
家族が吸っていたから	13	5.9%
友人が吸っていたから	67	30.3%
周囲に勧められたから	4	1.8%
においが好きだから	3	1.4%
その他	18	8.1%
(空白)	6	2.7%
計	221	100.0%

■「現在吸っているの方」 あなたは禁煙することにどれくらい関心がありますか。

	人数(人)	%
関心がない	60	27.1%
チャンスがあれば禁煙したい	142	64.3%
今後6か月以内に禁煙しようと考えている	10	4.5%
この1か月以内に禁煙しようと考えている	6	2.7%
(空白)	3	1.4%
計	221	100.0%

「現在吸っているの方」 タバコを吸わない人のそばでは吸わないようにしていますか。

	人数(人)	%
必ずそうしている	83	37.6%
時々そうしている	118	53.4%
全く気にしない	18	8.1%
(空白)	2	0.9%
計	221	100.0%

「現在吸っている、以前吸っていたがやめたの方」 喫煙指数を教えてください。(喫煙指数=1日に吸うたばこの本数×喫煙している年数)

	人数(人)	%
～119	91	19.4%
200～399	101	21.4%
400～599	84	17.8%
600～699	43	9.1%
700～999	81	17.2%
1000～1199	15	3.2%
1200～	23	4.9%
(空白)	33	7.0%
計	471	100.0%

■「禁煙にチャレンジしたことのある方へ」きっかけは何ですか。

	人数(人)	%
病気になったため	75	20.8%
子どもができたから	44	12.2%
健康のため	111	30.7%
タバコの値上げ	52	14.4%
喫煙場所が減った	7	1.9%
家族などに言われた	32	8.9%
その他	40	11.1%
計	361	100.0%

禁煙中、どのような工夫をしましたか。(複数回答)

	人数(人)	%
飴やガムを食べる	177	49.0%
水を飲む	23	6.4%
何かに集中する	45	12.5%
運動など体を動かす	21	5.8%
歯みがきをする	17	4.7%
禁煙パッチを貼る	25	6.9%
医療機関(禁煙外来)受診	27	7.5%
禁煙ガムを噛む	24	6.6%
その他	72	19.9%
計	431	119.4%

※複数回答のため、361人で割合をだしています。

■タバコを吸っている人がなりやすいと病気は何だと思えますか。(複数回答)  
 「はいの方」どんな事に気をつけていますか。(複数回答)

	人数(人)	%
肺がん	998	84.4%
ぜんそく	415	35.1%
気管支炎	559	47.3%
心臓病	378	32.0%
脳卒中	455	38.5%
胃潰瘍	151	12.8%
妊娠に関する異常	540	45.7%
歯周病	266	22.5%
(空白)	154	13.0%
計	3,916	331.3%

※複数回答のため、1,182人で割合をだしています。

	人数(人)	%
定期的に歯科検診を受けている	256	21.7%
年1～2回歯石除去や歯面清掃を受けている	213	18.0%
毎日ブラッシング(歯磨き)している	847	71.7%
歯ブラシ以外の補助的用具(歯間ブラシ・デンタルフロスなど)を使っている	314	26.6%
食生活に気をつけている	92	7.8%
よく噛んで食べている	120	10.2%
その他	5	0.4%
(空白)	3	0.3%
計	1,850	156.5%

※複数回答のため、1,182人で割合をだしています。

[歯に関すること]

■現在、ご自分の歯が何本ありますか。

	人数(人)	%
0～8本	84	7.1%
9～19本	185	15.7%
20～28本	879	74.4%
(空白)	34	2.8%
計	1,182	100.0%

■歯や歯ぐきの健康に気をつけていますか。

	人数(人)	%
はい	956	80.9%
いいえ	211	17.9%
(空白)	15	1.2%
計	1,182	100.0%

■ふだんの歯磨きは、いつしていますか。(複数回答)

	人数(人)	%
朝起きてすぐ	322	27.2%
朝食後	779	65.9%
昼食後	350	29.6%
夕食後	325	27.5%
間食後	30	2.5%
寝る前	711	60.2%
みがかない	13	1.1%
(空白)	8	0.7%
計	2,538	214.7%

※複数回答のため、1,182人で割合をだしています。

■「8020」運動(ハチマル・ニイマル運動)は、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという意味ですが、知っていますか。

	人数(人)	%
知っている	742	62.8%
知らない	430	36.4%
(空白)	10	0.8%
計	1,182	100.0%

[今治市における健康づくりに関すること]

■今治市健康づくり計画「バリッと元気」を知っていますか。

	人数(人)	%
名前も内容も良く知っている	15	1.3%
名前だけは知っている	199	16.8%
知らない	961	81.3%
(空白)	7	0.6%
計	1,182	100.0%

■健康づくり計画推進のために次のものを作成しています。知っているものを教えてください。(複数回答)

	人数(人)	%
今治市健康づくり計画 推進キャラクター 「ケンちゃん・コウちゃん」	142	12.0%
バリッと元気だより	51	4.3%
バリッと元気体操	24	2.0%
えいよの歌	11	0.9%
野菜レシピ集	23	1.9%
「噛ミング30」チラシ	9	0.8%
子どもの歯の健康に 関する紙芝居	7	0.6%
禁煙のぼり旗	12	1.0%
こころの健康づくりカルタ	12	1.0%
産後うつに関する 紙芝居(絵本)	9	0.8%
健康づくり4コマ漫画	17	1.4%
バリッと元気講座 (広報に掲載中)	103	8.7%
(空白)	912	77.2%
計	1,332	112.7%

※複数回答のため、1,182人で割合をだしています

■今治市の健康づくりに関する情報は、どこから得ていますか。  
(複数回答)

	人数(人)	%
今治市広報	641	54.2%
今治市ホームページ	41	3.5%
情報誌	49	4.1%
市役所・支所・公民館など の窓口	50	4.2%
病院・診療所	67	5.7%
クアハウス今治	15	1.3%
CATV・ラジオ等	34	2.9%
その他	21	1.8%
(空白)	459	38.8%
計	1,377	116.5%

※複数回答のため、1,182人で割合をだしています。



## 今治市の健康づくりに関するアンケート

### \*お願い\*

今治市では、健康でいきいきと暮らせるまちづくりをめざし、平成19年3月に「今治市健康づくり計画 バリッと元気」を策定いたしました。

この計画も平成28年度に終了年度を迎えるため、健康づくり計画の評価の実施及び第2次の計画作りに着手しております。つきましては市民の皆様のご意見をお聞きして新たな健康づくり計画の参考とするため、アンケート調査をさせていただくこととなりました。そこで、今治市内にお住まいの20歳～64歳までの方2800人を無作為に抽出し、アンケート調査票を送付させていただいております。

まことに恐縮ですが、上記趣旨をご理解の上、調査票に記入していただき、同封の返信用封筒(切手不要)で12月18日(金)までにご投函くださいますようお願い申し上げます。

平成27年12月

今治市長 菅 良二

### 記入上のお願い

1. この調査は、お名前のご記入は不要です。
2. ご本人が回答してください。
3. 該当する回答の数字一つを○で囲んでください。  
(一部、複数回答いただくものもあります)
4. このアンケートに関するお問い合わせは、下記までご連絡ください。

#### 今治市役所 健康推進課 ・ 各支所 住民サービス課

本 庁	0898-36-1533	朝 倉	0898-56-2500
玉 川	0898-55-2211	波 方	0898-41-7111
大 西	0898-53-3500	菊 間	0898-54-3450
吉 海	0897-84-2111	宮 窪	0897-86-2500
伯 方	0897-72-1500	上 浦	0897-87-3000
大三島	0897-82-0500	関 前	0897-88-2111

[ご自身のことについておたずねします]

問1 住んでいる地区はどこですか。

1. 旧今治市 2. 朝倉 3. 玉川 4. 波方 5. 大西 6. 菊間  
7. 吉海 8. 宮窪 9. 伯方 10. 上浦 11. 大三島 12. 関前

問2 性別をお答えください。 1. 男 2. 女

問3 年齢をお答えください。

1. 20歳代 2. 30歳代 3. 40歳代 4. 50歳代 5. 60歳代

問4 家族構成をお答えください。

1. 単身 2. 2人世帯 3. 3人以上世帯

問5 職業をお答えください。

1. 農林水産業 2. 会社員 3. 公務員 4. 団体職員  
5. 自営業（農林水産業を除く） 6. アルバイト・パート  
7. 専業主婦（夫） 8. 学生 9. 無職 10. その他（ ）

問6 医療保険の種類をお答えください。

1. 全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ） 2. 船員保険  
3. 組合管掌健康保険（組合健保） 4. 共済組合 5. 国民健康保険（国保）  
6. 国民健康保険組合 7. その他

問7 1週間の労働時間は何時間ですか。

1. 40時間未満 2. 40～50時間 3. 50時間を超える

問8 1か月に休日は何日ありますか。

1. 4日以下 2. 5～8日 3. 9日以上

[健康に関すること]

問9 あなたは自分が健康であると思いますか。

1. 健康である 2. まあまあ健康である 3. 健康でない 4. わからない

問10 過去1年間に医療機関を受診しましたか。

1. 受診した →(1) その病名は何ですか。(複数回答可)

- ①脂質異常症（高中性脂肪・高LDLコレステロール・低HDLコレステロール）  
②脳卒中（脳梗塞・脳出血など） ③高血圧 ④糖尿病  
⑤心臓病（狭心症・心筋梗塞など） ⑥がん  
⑦胃炎・胃潰瘍・十二指腸潰瘍など ⑧腎臓病 ⑨肝臓病  
⑩骨・関節疾患 ⑪虫歯・歯周疾患 ⑫精神疾患  
⑬睡眠障害 ⑭その他（ ）

2. 受診していない



[食事に関すること]

問 17 現在の自分の「食生活」について、あてはまるものはどれですか。(複数回答可)

1. 毎日朝食を食べている
2. 規則正しく3食食べている
3. 主食・主菜・副菜をそろえてバランスがとれている
4. 腹八分目を心がけている
5. ゆっくりよくかんで食べている
6. 減塩や薄味を実行している
7. 野菜をたくさん食べている
8. その他 ( )

問 18 1回の食事にかかる時間は何分くらいですか。

1. 15分以内
2. 15分から30分
3. 30分から1時間
4. 1時間以上

問 19 楽しく食事をしていきますか。

1. ほとんど毎日
2. ときどき
3. ほとんどない
4. 全くない

問 20 外食をしますか。

1. 週5~7日
2. 週3~4日
3. 週1~2日
4. ほとんどしない

問 21 中食をしますか。

(中食：スーパーの惣菜やコンビニ弁当など調理済みの食品を持ち帰ってとる食事)

1. 週5~7日
2. 週3~4日
3. 週1~2日
4. ほとんどしない

問 22 間食をしますか。

- |                                  |   |   |                           |
|----------------------------------|---|---|---------------------------|
| 1. 週5~7日<br>2. 週3~4日<br>3. 週1~2日 | } | → | (1) 何を食べたり飲んだりしますか(複数回答可) |
|                                  |   |   | ①牛乳・乳製品      ②果物          |
|                                  |   |   | ③アイス・ゼリーなど      ④和洋生菓子    |
|                                  |   |   | ⑤その他のお菓子類      ⑥カップラーメン類  |
|                                  |   |   | ⑦菓子パン      ⑧その他 ( )       |
| 4. ほとんどしない                       |   |   |                           |

問 23 夕食後に食べたり飲んだりしますか。(水・お茶は除く)

1. ほとんど毎日
2. ときどき
3. ほとんどない
4. 全くない

問 24 清涼飲料水・栄養ドリンク・スポーツドリンク・果汁100%ジュース  
砂糖入りコーヒーなどをどの程度飲みますか。

- |                                  |   |   |                     |
|----------------------------------|---|---|---------------------|
| 1. 週5~7日<br>2. 週3~4日<br>3. 週1~2日 | } | → | (1) 1日に飲む量をお答えください  |
|                                  |   |   | ① 200ml 未満          |
|                                  |   |   | ② 200ml 以上 400ml 未満 |
|                                  |   |   | ③ 400ml 以上          |
| 4. ほとんど飲まない                      |   |   |                     |

問 25 食品などを選ぶときに「栄養成分表示」を参考にしますか。

(栄養成分表示：食品のパッケージに表示されている熱量 kcal・塩分 g などのこと)

1. 参考にする
2. 参考にしない
3. 栄養成分表示を知らない

[休養・こころの健康に関すること]

問 26 よく眠れますか。

1. いつもよく眠れる
2. おおむねよく眠れる
3. あまりよく眠れない
4. ほとんど眠れない

問 27 ストレス（イライラ・嫌な気持ち・寂しい気持ちなど）を感じることはありますか。

1. いつもある
  2. ときどきある
- (1) その原因は何だと思えますか。(複数回答可)
- ①学校や地域の間人関係
  - ②職場（環境・人間関係など）
  - ③家族（介護・子育てなど）
  - ④友人・異性関係
  - ⑤金銭問題に関すること
  - ⑥健康に関すること
  - ⑦その他（ ）
3. ほとんどない

問 28 自分なりのストレス解消（軽減）方法がありますか。

1. ある → (1) その方法を教えてください。(複数回答可)
- ①趣味（サークル活動含む）
  - ②おしゃべり
  - ③テレビ・ラジオ
  - ④運動
  - ⑤睡眠
  - ⑥食事
  - ⑦ショッピング
  - ⑧家族との団らん
  - ⑨旅行
  - ⑩ペットの世話
  - ⑪温泉や入浴
  - ⑫酒（アルコール類）
  - ⑬友人との交際
  - ⑭その他（ ）
2. ない

問 29 自分の気持ちを聞いてくれる相談相手はいますか。

1. いる → (1) それは誰ですか。(複数回答可)
- ①家族・親戚
  - ②友人
  - ③医師
  - ④学校の先生
  - ⑤民生委員
  - ⑥公的機関（保健所・市役所・保健センターなど）
  - ⑦インターネット・電話相談など
  - ⑧その他（ ）
2. いない

問 30 こころの相談が出来るところを知っていますか。

1. 知っている → (1) それはどこですか。(複数回答可)
- ①今治市中央保健センターまたは各支所住民サービス課
  - ②今治保健所
  - ③地域活動支援センターときめき
  - ④今治市社会福祉協議会
  - ⑤愛媛県心と体の健康センター
  - ⑥愛媛いのちの電話
  - ⑦病院・診療所・心療内科
  - ⑧その他（ ）
2. 知らない

[飲酒に関すること]

問 31 アルコールを飲みますか。

1. 飲む → (1) 飲む頻度はどのくらいですか。  
①週 6 日以上 ②週 3～5 日  
③週 1～2 日 ④月 1～3 日  
(2) 1 回に飲む量を日本酒に換算するとどのくらいですか。  
①1 合未満 ②1 合以上 3 合未満 ③3 合以上
- |  |
|--|
| 日本酒 1 合に換算すると                          |
| =ビール 500ml =ワイン 2 杯 (240ml)            |
| =ウイスキーダブル 1 杯(60ml)                    |
| =焼酎 0.5 合 (90ml) =缶チューハイ 1.5 缶 (520ml) |
2. 飲まない

問 32 飲酒の適量は、1 日に日本酒 1 合程度ということを知っていますか。

1. 知っている 2. 知らない

[喫煙に関すること]

問 33 タバコを吸いますか。

1. 現在吸っている 2. 以前吸っていたがやめた 3. 吸わない



↓  
(6) をお答えください。

タバコを現在吸っている方にお聞きします。

- (1) 一日平均何本吸いますか。  
①10 本未満 ②10～19 本 ③20 本以上
- (2) タバコを吸い始めたのはいつ頃ですか。  
①20 歳未満 ②20 歳以上
- (3) タバコを吸い始めたきっかけは何ですか。(1 つに○)  
①興味があったから ②家族が吸っていたから  
③友人が吸っていたから ④周囲に勧められたから  
⑤においが好きだから ⑥その他 ( )
- (4) あなたは禁煙することにどれくらい関心がありますか。  
①関心がない ②チャンスがあれば禁煙したい  
③今後 6 ヶ月以内に禁煙しようと考えている  
④この 1 ヶ月以内に禁煙しようと考えている
- (5) タバコを吸わない人のそばでは吸わないようにしていますか。  
①必ずそうしている ②時々そうしている  
③全く気にしない
- (6) 喫煙指数を教えてください。  
(喫煙指数=1 日に吸うタバコの本数×喫煙している年数)  
例; 1 日に 40 本、20 年間喫煙している場合は、 $40 \times 20 = 800$  で喫煙指数は 800。  
( ) 本×( ) 年=( )

問 34 禁煙にチャレンジしたことがある人にお聞きします。

(1) きっかけは何ですか。(1つに○)

- |           |            |
|-----------|------------|
| ①病気になったため | ②子供ができたから  |
| ③健康のため    | ④タバコの値上げ   |
| ⑤喫煙場所が減った | ⑥家族などに言われた |
| ⑦その他 ( )  |            |

(2) 禁煙中、どのような工夫をしましたか。(複数回答可)

- |               |            |
|---------------|------------|
| ①飴やガムを食べる     | ②水を飲む      |
| ③何かに集中する      | ④運動など体を動かす |
| ⑤歯みがきをする      | ⑥禁煙パッチを貼る  |
| ⑦医療機関(禁煙外来)受診 | ⑧禁煙ガムを噛む   |
| ⑨その他 ( )      |            |

問 35 タバコを吸っている人がなりやすい病気は何だと思えますか。(複数回答可)

1. 肺がん 2. ぜんそく 3. 気管支炎 4. 心臓病 5. 脳卒中 6. 胃潰瘍  
7. 妊娠に関する異常(胎児の発育障害・胎盤トラブルなど) 8. 歯周病

【歯に関すること】 \*入れ歯の方もお答えください。

問 36 現在、ご自分の歯が何本ありますか。全部そろっていると 28 本になります。

(入れ歯・親知らずは含まない)

1. 0~8本 2. 9~19本 3. 20~28本

問 37 歯や歯ぐきの健康に気をつけていますか。

1. はい → (1) どんな事に気をつけていますか(複数回答可)

- |  |
|--|
| ①定期的に歯科検診をうけている                          |
| ②年1~2回歯石除去や歯面清掃をうけている                    |
| ③毎日ブラッシング(歯みがき)している                      |
| ④歯ブラシ以外の補助的用具<br>(歯間ブラシ・デンタルフロスなど)を使っている |
| ⑤食生活に気をつけている                             |
| ⑥よく噛んで食べている ⑦その他 ( )                     |

2. いいえ

問 38 ふだんの歯みがきは、いつしていますか。(複数回答可)

- |           |        |          |        |
|-----------|--------|----------|--------|
| 1. 朝起きてすぐ | 2. 朝食後 | 3. 昼食後   | 4. 夕食後 |
| 5. 間食後    | 6. 寝る前 | 7. みがかない |        |

問 39 「8020」運動(ハチマル・ニイマル運動)は、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという意味ですが、知っていますか。

1. 知っている 2. 知らない





### 3 計画推進における目標指標

#### 栄養・食生活

指標	対象	現状	目標 (平成 39 年度)	出典
朝食を毎日食べる人の割合	小学 5 年生	84.6%	100%	第二次今治市食育基本計画に関するアンケート調査結果（平成 26 年 2 月実施）
	中学 2 年生	84.5%		
	20 歳以上	83.6%		
朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている人の割合	小学 5 年生	85.9%	100%	
	中学 2 年生	85.6%		
	20 歳以上	未把握		
野菜をあまり食べない人の割合	小学 5 年生	6.7%	減らす	
	中学 2 年生	7.6%		
	20 歳以上	6.4%		
主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合	20 歳以上	男性 55.3% 女性 65.0%	80%	愛媛県県民健康調査 (平成 27 年)
食塩摂取量	20 歳以上	男性 9.8g 女性 9.3g	男性 8g 女性 7g	

#### 身体活動・運動

指標	対象	現状	目標 (平成 39 年度)	出典
日常生活における歩数	20～64 歳	男性 7,119 歩 女性 8,208 歩	男性 8,500 歩 女性 8,500 歩	愛媛県県民健康調査 (平成 27 年)
	65 歳以上	男性 7,669 歩 女性 4,338 歩	男性 8,000 歩 女性 5,000 歩	
運動習慣の多い人の割合	20～64 歳	男性 45.8% 女性 37.2%	男性 50% 女性 45%	健康づくり計画 市民アンケート (平成 27 年 12 月実施)
	65 歳以上	男性 76.9% 女性 57.9%	増やす	愛媛県県民健康調査 (平成 27 年)
学校の体育やクラブ活動以外で運動したり、屋外で身体を使って遊んだりする機会が週に 4 日以上の子どもの割合	小学 5 年生	48.3%	増やす	第二次今治市食育基本計画に関するアンケート調査結果（平成 26 年 2 月実施）

指 標	対 象	現 状	目 標 (平成 39 年度)	出 典
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している人の割合	今治市民	中間評価で検討	80%	健康づくり計画 市民アンケート
「足腰の痛み」が理由で外出を控えている人の割合	65 歳以上 (要介護認定を受けていない人)	61.9%	減らす	今治市高齢者福祉計画・介護保険事業計画 (平成 26 年)

### 休養・こころの健康

指 標	対 象	現 状	目 標 (平成 39 年度)	出 典
自殺死亡率 (人口 10 万人対)	今治市民	22.7	20%以上 減らす	厚生労働省「平成 27 年人口動態統計」
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合	今治市民	9.3%	減らす	厚生労働省「H22 年度国民生活調査」
こころの相談窓口を知っている人の割合	20～64 歳	41.1%	増やす	健康づくり計画 市民アンケート (平成 27 年 12 月実施)
ストレスを解消する手段(方法)を持っている人の割合	20 歳以上	94.9%	増やす	愛媛県県民健康調査 (平成 27 年)
睡眠で休養が十分取れていない人の割合	健康保険 被保険者 (40～74 歳)	16.1%	5%減らす	「特定健康診査結果報告、今治市国保・全国健康保険協会愛媛支部(市内事業所分)」(平成 26 年度)

## 歯・口腔の健康

指 標	対 象	現 状	目 標 (平成 39 年度)	出 典
60 歳代における咀嚼良好者の割合	60 歳代	73.3%	85%	愛媛県県民健康調査 (平成 27 年)
40 歳代で喪失歯のない人の割合	40 歳代	75.0%	80%	
歯肉に炎症がある人の割合	中学 3 年生	男子 2.4% 女子 2.0%	減らす	定期健康診断 (平成 28 年度)
3 歳児で歯がない児の割合	3 歳児	79.4%	90%	3 歳児健診アンケート (平成 27 年度)
12 歳児の 1 人平均歯数	12 歳児 (中学 1 年)	男子 0.6 本 女子 0.5 本	減らす	定期健康診断(平成 28 年度)
過去 1 年間に歯科検診または歯石除去などを受診した人の割合	20 歳以上	未把握	中間評価時に 目標値を決める	健康づくり計画 市民アンケート
仕上げみがきをする親の割合(毎日みがく)	1 歳 6 か月児	71.3%	80%	1 歳 6 か月児健診・3 歳児健診アンケート (平成 27 年度)
	3 歳児	77.1%	85%	

## 飲酒

指 標	対 象	現 状	目 標 (平成 39 年度)	出 典
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人(一日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上)の割合	20 歳以上	男性 13.2%	減らす	愛媛県県民健康調査 (平成 27 年)
		女性 5.0%	減らす	
未成年者の飲酒率(飲酒経験がある人の割合)	中学 3 年生	男子 17.8%	0%	未成年者のたばことアルコールに関する実態調査(平成 28 年度)
		女子 14.6%		
	高校 3 年生	男子 21.1%		
		女子 20.2%		
妊婦の飲酒率	母子健康手帳を交付した妊婦	0.7%	0%	母子健康手帳交付時今治市健康推進課調べ(平成 27.4.1~平成 28.3.31 交付分)

## 喫煙

指 標	対 象	現 状	目 標 (平成 39 年度)	出 典
成人の喫煙率	20 歳以上	17.7%	減らす	愛媛県県民健康 調査今治 (平成 27 年)
COPD の認知度の向上	20 歳以上	34.2%	80%	
未成年者の喫煙率 (喫煙経験がある人の割合)	中学 3 年生	男子 2.0%	0%	未成年者のたば ことアルコール に関する実態調 査(平成 28 年度)
		女子 1.4%		
	高校 3 年生	男子 3.9%		
		女子 1.9%		
妊婦の喫煙率	母子健康手帳を 交付した妊婦	4.0%	0%	母子健康手帳交 付時今治市健康 推進課調べ(平成 27.4.1 ~ 平成 28.3.31 交付分)
育児期間中の両親の喫煙 率	子育て中の親	未把握	減らす	母子健康カード、1 歳 6 か月・3 歳児 健康診査アンケー トより今治市健康 推進課調べ

## がん

指 標	対 象	現 状	目 標 (平成 39 年度)	出 典
がん検診の受診率  ※今治市事業におけるが ん検診受診者数のみ	40～69 歳  (子宮頸がん は 20～69 歳)	<胃がん> 男性 12.1% 女性 8.0% <肺がん> 男性 16.7% 女性 11.8% <大腸がん> 男性 18.7% 女性 16.4% <子宮頸がん> 18.4% <乳がん> 10.9%	50% (胃がん、肺 がん、大腸が んは当面 40%)	地域保健報告 (平成 27 年度)

生活習慣病

指 標	対 象	現 状	目 標 (平成 39 年 度)	出 典
特定健康診査受診率	健康保険 被保険者 (40～74 歳)	27.1%	第 3 期特定健 康診査等実施 計画に合わせ て設定	「特定健康診査結果報 告、今治市国保・全国健 康保険協会愛媛支部 (市内事業所分)」(平成 26 年度)
特定保健指導実施率	特定保健指導対 象者(40～74 歳)	33.8%		
メタボリックシンド ローム該当者及び予 備群の割合	特定健診受診者 (40～74 歳)	男性 38.2% 女性 10.7%	男性 28.7% 女性 8.0% (25%減少)	
未治療者正常血圧者 の割合(非服薬正常血 圧者の割合)(正常血 圧 140/90mmHg 未 満)	特定健診受診者 (40～74 歳)	男性 57.0% 女性 69.1%	男性 60% 女性現状維持	
糖尿病有病者の割合 (HbA1c 6.5%以上 または糖尿病治療中 の者の割合)	特定健診受診者 (40～74 歳)	8.4%	増加の抑制	
肥満者の割合(BMI 25 以上)	特定健診受診者 (40～64 歳)	男性 36.4% 女性 20.7%	男性 28% 女性 19%	
全出生数中の低出生 体重児の割合	年度の出生児	9.2%	減らす	
中等度(30～50%)・高 度(50%以上)肥満傾 向児の割合	小児生活習慣病 健診受診者 (小学 4 年生)	男子 4.7% 女子 3.4%	減らす	小児生活習慣病健診 (H27 年度)

## 4 今治市健康づくり施策推進審議会規則

平成 22 年 3 月 3 日

規則第 5 号

(趣旨)

第 1 条 この規則は、今治市執行機関の附属機関設置条例(平成 17 年今治市条例第 17 号)第 6 条の規定に基づき、今治市健康づくり施策推進審議会(以下「審議会」という。)の構成、運営等に関し必要な事項を定めるものとする。

(所掌事務)

第 2 条 審議会は、市長の諮問に応じ、次に掲げる事項を調査、審議し、その意見を答申する。

- (1) 健康づくりを推進するための現状の分析に関すること。
- (2) 健康づくりを推進するための目標設定に関すること。
- (3) 健康づくり支援のための環境整備に関すること。
- (4) その他健康づくりを推進していくために必要な事項

(委員の構成)

第 3 条 審議会の委員の定数は、10 人とし、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
  - (2) 医療関係者
  - (3) 保健・福祉関係者
  - (4) 教育関係者
  - (5) 関係団体の代表者
- 2 医療関係者、保健・福祉関係者、教育関係者及び関係団体の代表者の役職員のうちから選任された委員が、その職を失ったときは、任期中であっても委員の職を失うものとする。

(会長及び副会長)

第 4 条 審議会に、会長及び副会長 1 人を置く。

- 2 会長及び副会長は、委員の互選により定める。
- 3 会長及び副会長の任期は、委員の任期による。
- 4 会長は、会務を総理し、審議会を代表する。
- 5 副会長は会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第 5 条 審議会の会議は、会長が招集し、その議長となる。

- 2 審議会の会議は、委員定数の過半数の委員が出席しなければ開くことができない。
- 3 審議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(関係者の出席)

第 6 条 審議会は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、意見を聴くことができる。

(庶務)

第 7 条 審議会の庶務は、保健担当課において処理する。

(委任)

第 8 条 この規則に定めるもののほか、審議会の運営に関し必要な事項は、会長が審議会に諮って定める。

附 則

この規則は、平成 22 年 4 月 1 日から施行する。

## 5 第二次今治市健康づくり施策推進審議会名簿

所属団体等	氏名
◎ 今治市医師会長	木本 眞
○ 今治市歯科医師会長	國延 明正
今治明德短期大学教授	藤田 正隆
今治市連合自治会理事	西村 清子
今治市生活文化女性塾長	神原 フジエ
今治市食生活改善推進協議会会長	安野 喜子
今治保健所長	富田 直明
今治市PTA連合会長	田中 健司
今治市学校保健会長（北郷中学校）	桑原 均
愛媛県薬剤師会今治支部長	鴨頭 隆志

◎委員長 ○副委員長

## 6 健康づくり施策推進審議会・担当者会・作業部会の経過

### ◇ 健康づくり施策推進審議会の経過

	開催日	内 容
第1回施策推進審議会	H27.10.28	第二次今治市健康づくり計画アンケート内容について
第2回施策推進審議会	H28.11.1	今治市健康づくり計画にかかるアンケート結果の報告 および第一次今治市健康づくり計画の評価について 第二次今治市健康づくり計画の骨子（案）について
第3回施策推進審議会	H29.2.6	第二次今治市健康づくり計画（案）について

### ◇ 第二次今治市健康づくり計画策定担当者会の経過

	開催日	内 容
第1回担当者会	H27.6.3	健康づくり計画策定の方向性とスケジュールについて健康課題の抽出について
第2回担当者会	H27.7.6	第1次今治市健康づくり計画「バリッと元気」の評価について（市民アンケートの検討）
第3回担当者会	H27.8.21	市民アンケート内容の検討・健康課題の抽出
第4回担当者会	H27.9.9	市民アンケート内容の検討・健康課題の抽出
第5回担当者会	H27.11.13	健康課題の抽出
第6回担当者会	H28.1.7	健康課題の抽出
第7回担当者会	H28.2.10	市民アンケートの結果集計・分析について
第8回担当者会	H28.3.2	健康課題の抽出
第9回担当者会	H28.5.16	市民アンケートの分析と課題のまとめ方
第10回担当者会	H28.7.11	〃
第11回担当者会	H28.8.18	〃
第12回担当者会	H28.9.26	一次計画のまとめ・二次計画について検討
第13回担当者会	H28.10.21	〃
第14回担当者会	H28.11.25	8分野・ライフステージ毎の行動目標と具体的な取組の検討
第15回担当者会	H28.12.16	〃
第16回担当者会	H29.1.18	第二次健康づくり計画冊子内容の検討
第17回担当社会	H29.2.13	概要版、第二次計画推進委員等の検討
第18回担当社会	H29.3.1	第二次健康づくり計画冊子内容、概要版、第二次計画推進委員などの検討、最終確認

### ◇ 第二次今治市健康づくり計画策定作業部会の経過

第1回作業部会	H28.6.22~7.5	8分野に別れ、第二次計画の行動目標と目標値の検討
第2回作業部会	H28.11.7~11.18	8分野に別れ、ライフステージ毎の行動目標と具体的な取り組み、目標値の検討
第3回作業部会	H28.12.2 ~12.12	8分野に別れ、ライフステージ毎の行動目標と具体的な取り組み、目標値、第二次計画推進委員などの検討



発行年月：平成 29 年 3 月  
発行・編集：今治市健康福祉部健康推進課

問 合 先：今治市健康福祉部健康推進課  
今治市南宝来町 1-6-1

電 話：0898-36-1533

F a x：0898-32-5511