

第二次 今治市健康づくり計画

バリッと元気

中間評価報告書



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

令和4年1月

今治市

目 次

第1章	はじめに	1
第2章	中間評価の目的と方法	1
第3章	中間評価からみた今治市の現状	
	1 中間評価からみた今治市の現状	1
	2 指標の評価	3
第4章	分野別の取組と評価	
	1 栄養・食生活	7
	2 身体活動・運動	12
	3 休養・こころの健康	16
	4 歯・口腔の健康	20
	5 飲酒	24
	6 喫煙	27
	7 がん	31
	8 生活習慣病	35
第5章	全体の評価	40
第6章	今後の取組	41
〈資料〉		
	1 今治市の健康づくりに関するアンケート結果	42
	2 今治市の健康づくりに関するアンケート	51

第1章 はじめに

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、平成28年度までの10年間、市民が主役の健康づくりを目指して市民、地域とともに推進してきました。平成29年度以降も、健康づくりの推進を行っていくにあたり、「第二次今治市健康づくり計画『バリッと元気』」を策定し、令和8年度まで取り組んでいるところです。

令和3年度は計画策定から5年目の中間評価の年に当たるため、これまでの計画の進捗状況から、今後の計画推進について検討しました。

第2章 中間評価の目的と方法

第二次今治市健康づくり計画策定時に設定した目標について、指標や取組状況を評価し、検討することで、今後の方向性や取り組みに繋がります。

各分野の指標の推移、また今治市の健康づくりに関するアンケート結果、比較できる県・国等のデータを用い、評価・検討を行いました。

数値指標につきましては、計画策定時からどう変化しているかを下記のとおり評価しました。

改善	中間評価時に数値が改善している
変化なし	数値の変化が見られない
悪化	中間評価時に数値が悪化している
比較不能	計画策定時に数値目標が定められていない、中間評価時に数値が把握できないため、評価ができない場合

第3章 中間評価からみた今治市の現状

1 中間評価からみた今治市の現状

指標の評価につきましては、39指標中、改善が16指標、変化なしが0指標、悪化が13指標、比較不能が10指標でした。

比較不能の指標が多く、評価が難しい状況ではありますが、市民アンケート結果における健康観の悪化、生活習慣病分野での指標の悪化状況から、今治市全体の健康状態が向上しているとは考えにくい状況です。

市民アンケートが実施されました令和2年11月は、新型コロナウイルス第3波が拡大し始めた時期であり、市民の生活に影響が及んだことは容易に想像できます。その結果、中間評価の悪化に繋がった指標もあると思われます。

新型コロナウイルスの影響は今後も続くと予想され、感染予防対策を取りながら、健康

づくりの取組を行っていく必要があります。特に健康づくりの支援のために基盤となる、特定健康診査・がん検診の受診率の向上が喫緊の課題と考え、今後も取組に力を入れていきます。

今回、市民アンケート結果により、年代による情報の入手方法の違いを再確認することができました。コロナ禍の時代だからこそ、より一層、正しい情報の伝達、健康づくりの支援が必要です。今後はリモートでの講習会の実施、SNS等を活用した啓発の更なる強化、場合によっては従来の集会による形態等、感染状況、対象に応じた取組を行っていきます。

第4章では、分野毎に詳細な分析・評価を行いました。第5章では全体の評価、第6章では今後の取組について検討を行いました。

2 指標の評価

数値評価は、以下のとおりでした。中間評価時数値の「未把握」は、出典とした調査の延期により、数値が把握できなかったものです。「測定不能」は、出典元の事業により、数値把握が今後にはできなくなったものです。

(栄養・食生活)

※太字は中間評価時の出典

指標	対象	計画策定時	中間評価	目標	出典		
朝食を毎日食べる人の割合	小学5年生	84.6%	未把握	悪化	100%	<小学5年生・中学2年生> 第2次今治市食育推進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%	未把握				
	20歳以上	83.6%	80.9%				
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%	未把握	比較不能	100%		<20歳以上> 第2次今治市食育推進計画に関するアンケート調査結果(平成26年2月実施) 健康づくり計画市民アンケート(令和2年11月実施)
	中学2年生	85.6%	未把握				
	20歳以上	未把握	82.5%				
野菜をあまり食べない人の割合(冷凍野菜含む)	小学5年生	6.7%	未把握	比較不能	減らす		
	中学2年生	7.6%	未把握				
	20歳以上	6.4%	17.9%				
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%	男性62.6% 女性66.5%	改善	80%		愛媛県県民健康調査(平成27年) 健康づくり計画市民アンケート(令和2年11月実施)
食塩摂取量	20歳以上	男性 9.8g 女性 9.3g	未把握	比較不能	男性 8g 女性 7g		愛媛県県民健康調査(平成27年)

(身体活動・運動)

指標	対象	計画策定時	中間評価	目標	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	未把握	比較不能	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 39.0% 女性 27.7%	悪化	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) (令和2年11月実施)
	65歳以上	男性 76.9% 女性 57.9%	男性 39.5% 女性 39.8%		増やす	愛媛県県民健康調査(平成27年) 健康づくり計画市民アンケート(令和2年11月実施)
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%	未把握	比較不能	増やす	第2次今治市食育推進計画に関するアンケート調査結果(平成26年2月実施)
フレイル・サルコペニア・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	32.0%	比較不能	80%	健康づくり計画市民アンケート(令和2年11月実施) ※令和2年度アンケート時に、質問文へ「フレイル・サルコペニア」を追加
「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%	53.2%	改善	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) (令和2年度)

(休養・こころの健康)

指標	対象	計画策定時	中間評価		目標	出典
自殺死亡率(人口10万人対)	今治市民	22.7	13.9	改善	20%以上減らす	厚生労働省「平成27年人口動態統計」 「令和元年人口動態統計」
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%	測定不能	比較不能	減らす	厚生労働省「平成22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%	51.1%	改善	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) (令和2年11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%	88.5%	悪化	増やす	愛媛県県民健康調査(平成27年) 健康づくり市民アンケート(令和2年11月実施)
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% (24.8%)	26.7%	悪化	5%減らす	「特定健康診査結果報告、今治市国民健康保険・全国健康保険協会愛媛支部 市内事業所分」(平成26年度) ※計画策定時、下段()内は、「特定健康診査結果報告」の数値を用い、中間評価時と同様の方法で算出した値。 指標の評価は、この値を用いて行った。 KDBシステム・「特定健康診査結果報告」(令和2年度)

(歯・口腔の健康)

指標	対象	計画策定時	中間評価		目標	出典
60歳代における咀嚼良好者の割合	60歳代	73.3%	86.1%	改善	85%	愛媛県県民健康調査(平成27年) 健康づくり市民アンケート(令和2年11月実施)
40歳で喪失歯のない人の割合	40歳	75.0%	58.9%	悪化	80%	愛媛県県民健康調査(平成27年) 健康づくり市民アンケート(令和2年11月実施)
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% ※平均 2.2%	男子 3.6% 女子 1.8% ※平均 2.7%	悪化	減らす	定期健康診断(平成28年度) (令和2年度)
3歳児で歯がない児の割合	3歳児	79.4%	84.4%	改善	90%	3歳児健診アンケート(平成27年度) (令和2年度)
12歳児の1人平均歯数	12歳児(中学1年生)	男子 0.6本 女子 0.5本 ※平均 0.55本	男子 0.4本 女子 0.5本 ※平均 0.45本	改善	減らす	定期健康診断(平成28年度) (令和2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	38.8%	比較不能	中間評価時に目標値を決める65%	健康づくり計画市民アンケート(令和2年11月実施)
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%	80.5%	改善	80%	1歳6か月児健診・3歳児健診アンケート(平成27年度) (令和2年度)
	3歳児	77.1%	81.7%		85%	

(飲酒)

指標	対象	計画策定時	中間評価		目標	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% 女性 5.0%	男性 23.8% 女性 17.3%	悪化	減らす	愛媛県県民健康調査(平成27年) 健康づくり市民アンケート(令和2年11月実施)
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% 女子 14.6% ※平均 16.2%	16.9%	改善	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) (令和2年度)
	高校3年生	男子 21.1% 女子 20.2% ※平均 20.7%	14.9%			
妊婦の飲酒率	母子健康手帳を交付した妊婦	0.7%	1.7%	悪化	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) (令和2.4.1～3.31交付分)

(喫煙)

指標	対象	計画策定時	中間評価		目標	出典
成人の喫煙率	20歳以上	17.7%	18.8%	悪化	減らす	愛媛県県民健康調査今治(平成27年)健康づくり市民アンケート(令和2年11月実施)
COPDの認知度の向上	20歳以上	34.2%	42.2%	改善	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% 女子 1.4% ※平均 1.7%	1.8%	改善	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)(令和2年度)
	高校3年生	男子 3.9% 女子 1.9% ※平均 2.9%	1.1%			
妊婦の喫煙率	母子健康手帳を交付した妊婦	4.0%	3.2%	改善	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)(令和2.4.1～令和3.3.31交付分)
育児期間中の両親の喫煙率	子育て中の親	未把握	4か月児 33.0%	比較不能	減らす	4か月児健康相談・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(健康カルテ令和2.4.1～令和3.3.31分)
			1歳6か月児 36.7%			
			3歳児 36.0%			

(がん)

指標	対象	計画策定時	中間評価		目標	出典
がん検診の受診率 ※今治市事業のおけるがん検診受診者数のみ	40～69歳 (子宮頸がん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%	<胃がん> 男性 7.5% 女性 7.0% <肺がん> 男性 3.9% 女性 3.9% <大腸がん> 男性 7.1% 女性 8.0% <子宮頸がん> 8.7% <乳がん> 11.7%	比較不能	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) (令和2年度) ※H30年度より受診率の算出方法変更されたため、数値が大幅に変化している

(生活習慣病)

指標	対象	計画策定時	中間評価		目標	出典
特定健康診査受診率	健康保険被 保険者 (40～74歳)	27.1% (20.3%)	22.6%	改善	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、今治市国民 健康保険・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% (44.9%)	47.4%	改善		
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% (男性 39.8%) 女性 10.7% (女性 12.8%)	男性 49.0% 女性 16.6%	悪化	男性 28.7% 女性 8.0% (25%減少)	※計画策定時、下段()内は、「特定健康 診査結果報告」の数値を用い、中間評価時 と同様の方法で算出した値。 指標の評価は、この値を用いて行った。 KDBシステム・「特定健康診査結果報 告」(令和2年度)
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 140/90 mmHg 未満)	特定健診受 診者 (40～74歳)	男性 57.0% (男性 50.3%) 女性 69.1% (女性 60.8%)	男性 42.5% 女性 52.7%	悪化	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% (7.9%)	13.4%	悪化	増加の抑制	
肥満者の割合 (BMI25 以上)	特定健診受 診者 (40～64歳)	男性 36.4% (男性 36.8%) 女性 20.7% (女性 21.9%)	男性 36.3% 女性 21.8%	改善	増加の抑制	
全出生数中の低出生体重児 の割合	年度の出生 児	9.2%	5.6%	改善	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%	男子 7.8% 女子 6.8%	悪化	減らす	小児生活習慣病健診 (平成27年度) (令和2年度)

第4章 分野別の取組と評価

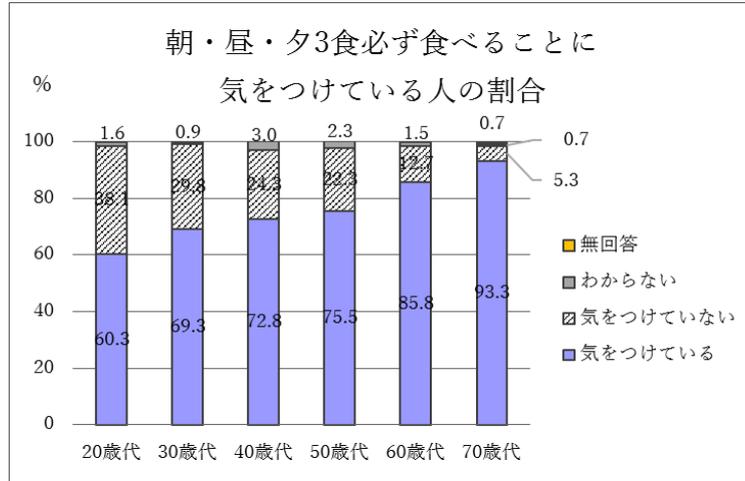
(栄養・食生活)

項目	内 容
策定時の問題点と課題	<ul style="list-style-type: none"> ・主食・主菜・副菜をそろえた食事をほとんど毎食している人の割合は、男性 55.3%、女性 65.0%であり、バランスの良い食事についてより普及啓発していく必要があります。 ・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%であり、朝食を欠食する人がいます。 ・減塩やうす味を実行している人の割合は、男性 16.6%、女性 25.3%で男女ともに低く、特に 20 歳代で低いです。今後若い世代へのアプローチが必要です。
策定時の対策	<p>食生活・栄養について正しい知識の普及</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養相談、食育講座、栄養教室などを通して、栄養・食生活に関する正しい知識を普及します。 <p>地域ボランティアの育成、普及活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域ボランティアが、栄養・食生活に関する正しい知識を身につけ、地域で幅広く栄養改善活動を行えるよう支援します。 <p>共食の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族や地域での食を通じたコミュニケーションの推進を図り、食事を楽しむ人が増えるようにします。 <p>栄養成分表示についての普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養成分表示を活用して適切な食の選択ができるように、栄養成分表示についての知識を普及します。
4年間の推進内容	<p>食生活・栄養について正しい知識の普及</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市広報、市ホームページに毎月野菜レシピを掲載しました。さらに野菜レシピのポスターを作成し、各支所・包括関係機関・健康づくり推進員への配付、健診結果説明会会場等で掲示しました。 ・減塩に関するポップや食事バランス等についてのポスターを作成し、各地域のスーパーマーケットやドラッグストア、各支所において掲示しました。 ・若年層へのアプローチを目指し、インスタグラムを開設し、野菜レシピの紹介、食事バランスや朝食についての情報を発信しました。また、初心者料理教室において、主に 20～30 歳代への食生活の充実の支援が行える様、料理の基本等について講習会を開催しました。 <p>地域ボランティアの育成、普及活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進協議会の活動を、保健所や児童館と協同で実施しました。企業や保健所の職員に対して野菜の試食や生活習慣病に関する講話・調理実習などを、親子を対象に野菜料理の試食やおやつづくりを実施しました。コロナ禍では地域での普及啓発活動を、主に訪問によるチラシや弁当等の配付にて行いました。 ・食生活改善推進協議会の新規会員を獲得するため、会員養成講座を実施し、新規会員を獲得しました。 <p>共食の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食育月間において市ホームページで、また後期高齢者医療説明会、その他講話時に共食についての啓発を行いました。

栄養成分表示についての普及啓発

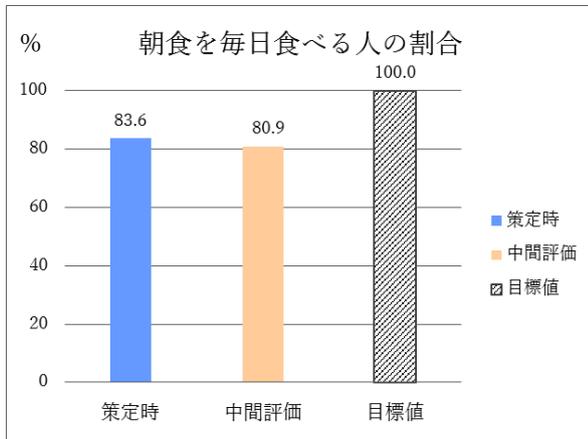
- ・栄養教室などで栄養成分表示の見方について説明、その他減塩の資料に載せるなどとして、栄養成分表示の活用を勧めました。

中間評価時の現状



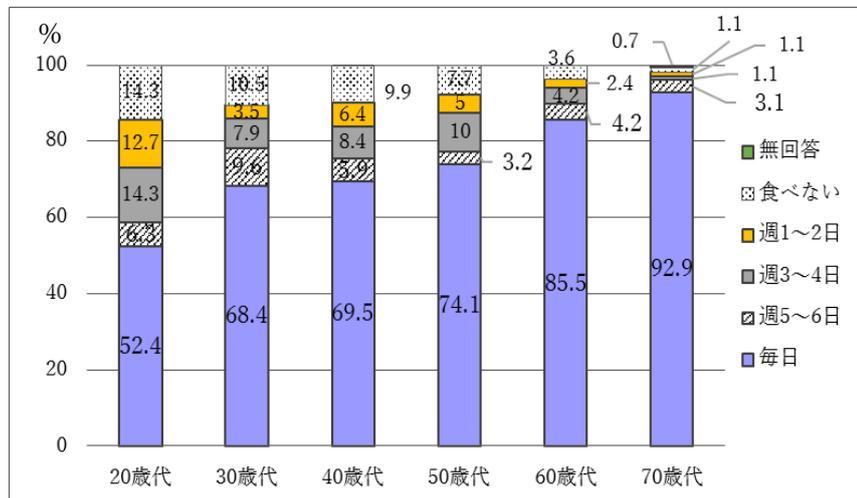
- ・3食必ず食べることに気をつけている人の割合は82.5%であり、目標値の100%には達していません。
- ・20歳代では6割と少なく、年代が上がるごとに3食食べることに気をつけている人が多くなっています。

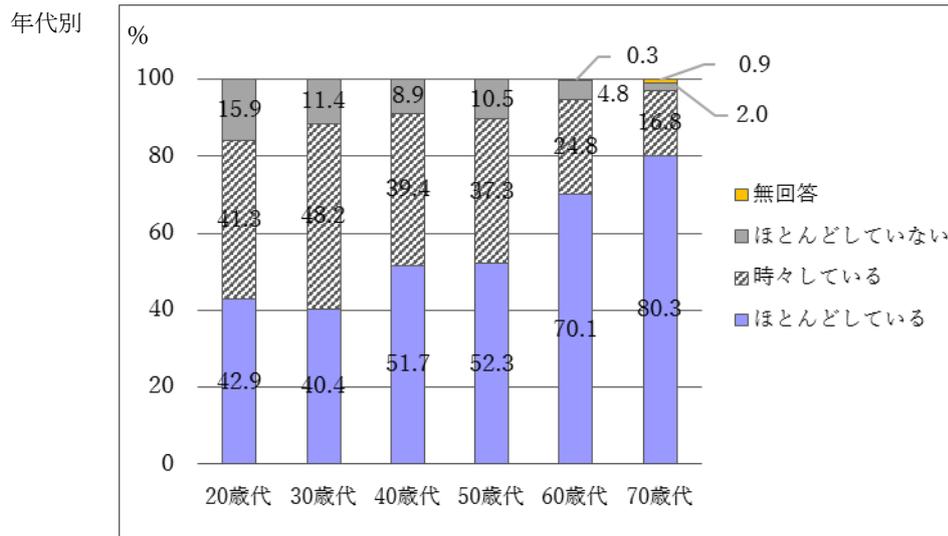
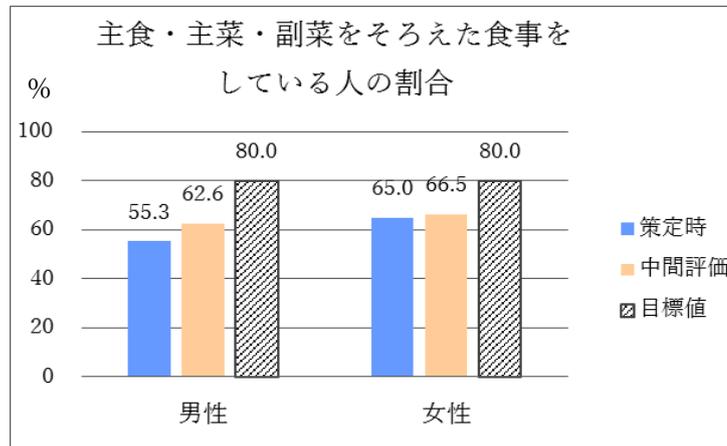
(策定時：未把握)



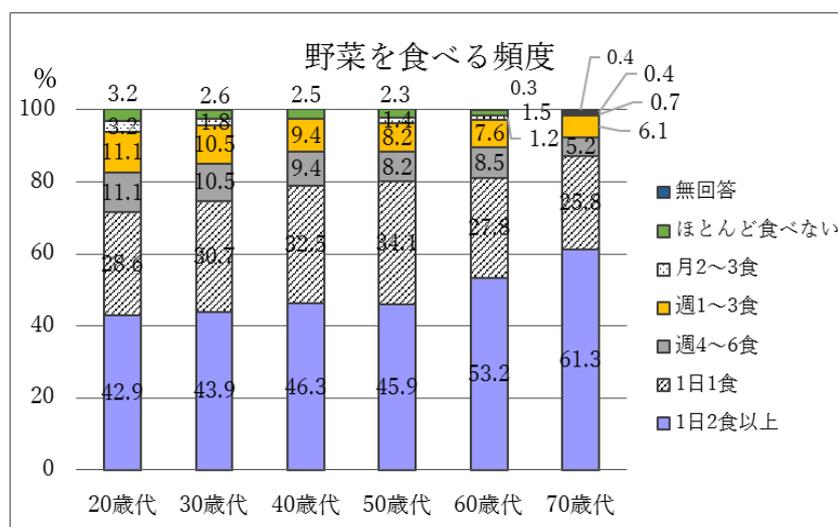
- ・朝食を毎日食べる人の割合は、目標値には届いておらず、策定時よりやや減少しました。
- ・20歳代では約半数の人が朝食を毎日食べていません。
- ・60、70歳代では約9割の人が朝食を毎日食べています。

年代別

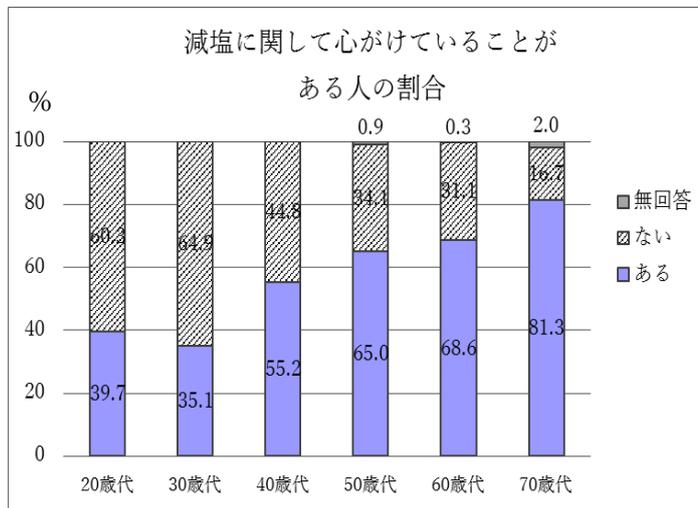




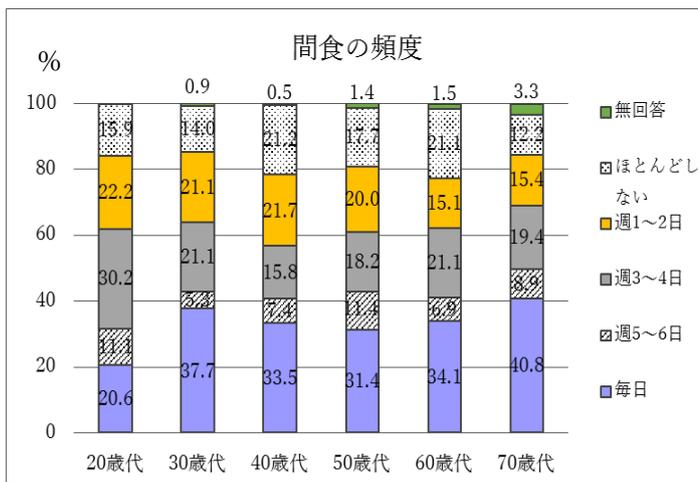
- ・主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合は、目標値には届いていませんが改善傾向にあります。
- ・男性より女性の方がバランス良く食事が摂れています。
- ・20～30歳代で約40%と低く、年齢が上がるごとに増えています。



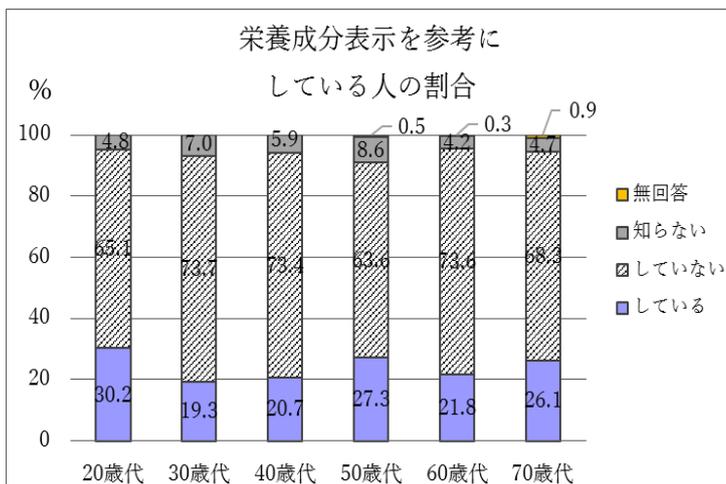
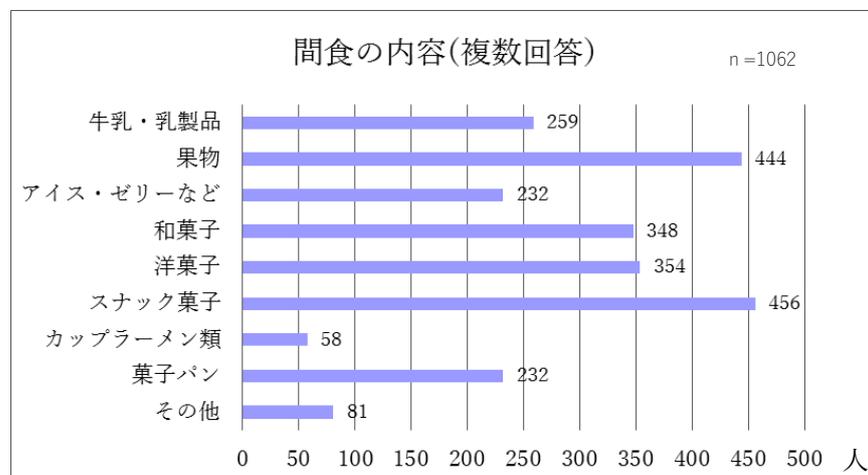
- ・中間評価では、アンケート質問に「冷凍野菜を含む」と追加したにもかかわらず、野菜をあまり食べない人の割合が中間評価17.9%であり、策定時の6.4%に比べ増えました。



- ・減塩に関して心がけていることがある人の割合は、男性 59.0%、女性 73.7%であり、女性の方が多く、男女差が見られます。
- ・年代別では 30 歳代が 35.1% で最も低く、年齢が上がるごとに減塩に気をつけている人の割合が高くなっています。



- ・間食を毎日している人の割合は、男性 26.1%、女性 45.6% であり、女性の方が多く、大きく男女差が見られます。
- ・70 歳代が 40.8% で最も多くなっています。
- ・間食の時間が決まっていない人は約 25% いました。間食の内容は、スナック菓子、果物が多いです。



- ・栄養成分表示を参考にしている人の割合は、全世代で 2 ~ 3 割程度でした。20 歳代が 30.2% で 1 番多いです。また、男性 16.9%、女性 31.5% であり、女性の方が活用している割合は高くなっています。

課題と対策	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3食食べること、朝食を毎日食べること、バランスよく食べることについては、いずれも目標値の約8割の達成率でした。野菜をあまり食べない人の割合は、策定時に比べて減らすことができませんでした。若年層で実行していない人の割合が高く、年代が上がるごとに実行している人が増えているため、目標値に到達するためには、若年層へのアプローチが必要不可欠です。今後はSNSをさらに有効活用する等、啓発の手法とともに内容についても検討し、積極的に情報発信を行います。 ・間食については、時間を決めていない、スナック菓子を食べている等、肥満や生活習慣病予防には好ましくない摂取の仕方をしている傾向が見られました。今治市では幼児期からの肥満予防も重要な課題ですので、間食の適切な摂り方について、全世代に対して幅広く、わかりやすい内容で普及啓発を行っていきます。 ・加工食品に表示されている栄養成分表示は、食べているものの栄養量の目安として活用できる情報です。市民が自分の栄養摂取量の参考にさせていただける様、栄養成分表示のPRとともに、摂るべき栄養量の目安も同時に啓発していきます。 ・より効果的な実施を目指し、教育機関や企業等、関係機関と連携をとって事業を実施していきます。またボランティア等の市民とも協同し、地域ぐるみでの活動を目指します。
-------	--

<目標とする指標>

指標	対象	計画策定時	中間評価	目標	
朝食を毎日食べる人の割合	小学5年生	84.6%	未把握	100%	
	中学2年生	84.5%	未把握		
	20歳以上	83.6%	80.9%		
朝・昼・夕の三食を必ず食べ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%	未把握	100%	
	中学2年生	85.6%	未把握		
	20歳以上	未把握	82.5%		
野菜をあまり食べない人の割合	小学5年生	6.7%	未把握	減らす	
	中学2年生	7.6%	未把握		
	20歳以上	6.4%	17.9%		
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%	62.6%	80%
		女性	65.0%	66.5%	
食塩摂取量	20歳以上	男性	9.8g	未把握	8g
		女性	9.3g		7g

(身体活動・運動)

項目	内 容																				
策定時の問題点と課題	<ul style="list-style-type: none"> ・運動習慣がある人の割合は第一次計画時は男性は増加しましたが、女性は減少するという状況でした。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、男女別年代別で検討する必要があると考えます。 ・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%でした。ロコモティブシンドロームについての普及啓発を行っていく必要があると考えます。 ・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%でした。小さい頃から運動習慣を身につけてもらうためにも、学童期だけでなく、乳幼児期からの支援が必要であると考えます。 																				
策定時の対策	<p>運動の効用等の知識の普及、啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりに効果的な身体活動や運動について周知します。 ・ロコモティブシンドロームについて普及啓発します。 <p>実践の啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングを推進します。 <p>機会の提供</p> <ul style="list-style-type: none"> ・楽しく身体を動かす講座や行事の開催、既存の教室等への案内を行います。 ・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作りに努めます。 																				
4年間の推進内容	<p>運動の効用等の知識の普及、啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・遊びの必要性や方法を記載したチラシを作成し、乳幼児相談事業等で配布しました。 ・「+10」について記載したチラシを作成し、老成人事業や広報等で配布しました。 ・介護予防事業を通して、自宅でできる運動やロコモティブシンドロームなどについて知識の習得ができるよう支援を行いました。 <p>実践の啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操（今治弁 Ver.）を作成し、YouTubeを見ながら自宅で実施できるようにしました。 ・ウォーキングマップの見直しを行い、持ち運びやすいA5サイズで作成して関係機関や市民に配布しました。 <p>機会等の提供</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護予防事業を実施し、運動実践の機会を設けました。 ・クアハウス今治を活用し、生活習慣病や介護予防のための体操教室の実施や、日常で取り入れやすい体操の普及啓発を行いました。 																				
中間評価時の現状	<p>1日の歩数について</p> <table border="1" data-bbox="320 1749 1461 2040"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th>策定時 (H27年愛媛県県民健康調査)</th> <th>中間評価 (市民アンケートからの推計 ※)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">64歳以下</td> <td>男性</td> <td>7,119 歩</td> <td>4,813 歩</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>8,208 歩</td> <td>3,676 歩</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">65歳以上</td> <td>男性</td> <td>7,669 歩</td> <td>4,027 歩</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>4,338 歩</td> <td>3,225 歩</td> </tr> </tbody> </table> <p>※項目毎の歩数の平均値と人数から平均歩数を算出。 (4,000歩未満の項目は2,000歩×人数、4,000～6,000歩未満の項目は5,000歩×人数など)</p>					策定時 (H27年愛媛県県民健康調査)	中間評価 (市民アンケートからの推計 ※)	64歳以下	男性	7,119 歩	4,813 歩	女性	8,208 歩	3,676 歩	65歳以上	男性	7,669 歩	4,027 歩	女性	4,338 歩	3,225 歩
		策定時 (H27年愛媛県県民健康調査)	中間評価 (市民アンケートからの推計 ※)																		
64歳以下	男性	7,119 歩	4,813 歩																		
	女性	8,208 歩	3,676 歩																		
65歳以上	男性	7,669 歩	4,027 歩																		
	女性	4,338 歩	3,225 歩																		

- ・ 策定時と中間評価では正確な比較はできませんが、策定時と比べて中間評価時は歩数が全体的に少なくなっており、特に 64 歳以下の女性と 65 歳以上の男性が策定時と比較して大幅に減少している傾向が見られます。（「健康日本 21」では 20～64 歳の男性は 9,000 歩、女性は 8,500 歩、65 歳以上の男性は 7,000 歩、女性は 6,000 歩、を日常生活における歩行数の目標としている。）

1 日の平均歩数

	人数 (人)	割合 (%)
4,000 歩未満	462	33.6
4,000～6,000 歩未満	368	26.8
6,000～8,000 歩未満	158	11.5
8,000～10,000 歩未満	100	7.3
10,000 歩以上	62	4.5
わからない	195	14.2
無回答	30	2.2
計	1,375	100.0

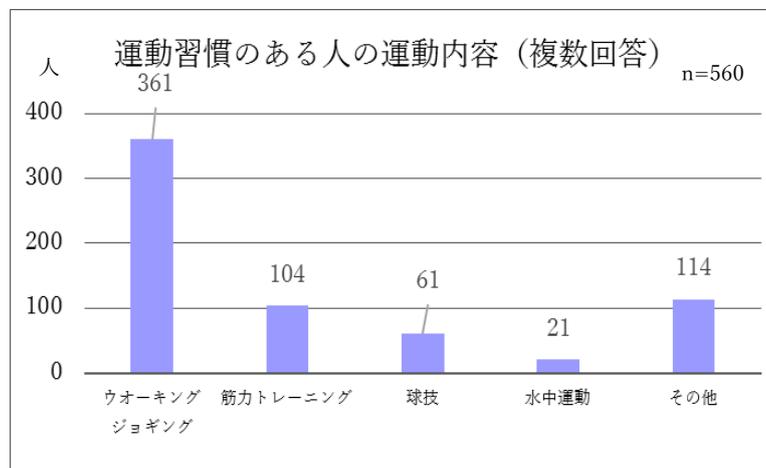
- ・ 今治市民アンケートの全体結果から、6,000 歩以上は 23.3%、8,000 歩以上は 11.8%と、「健康日本 21」が推奨している目標値を歩いている人は少ない現状です。これらの結果から、運動習慣が身につくように普及啓発や意識づけを行っていく必要があると考えます。

運動習慣のある人の割合

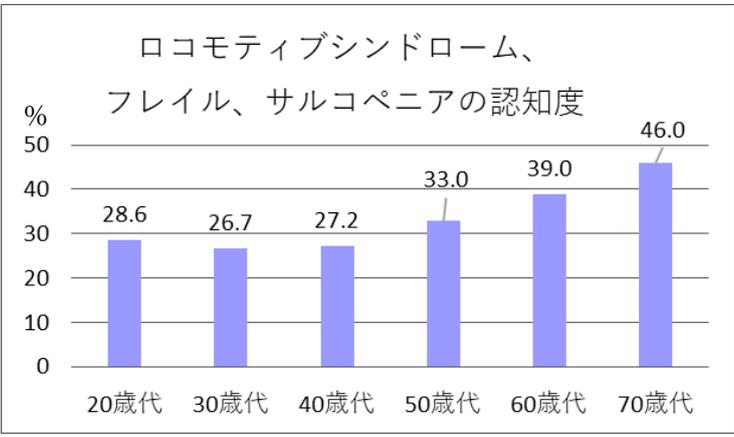
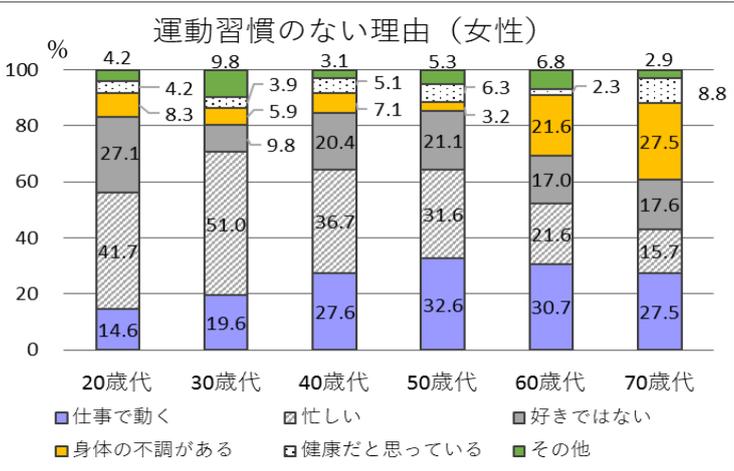
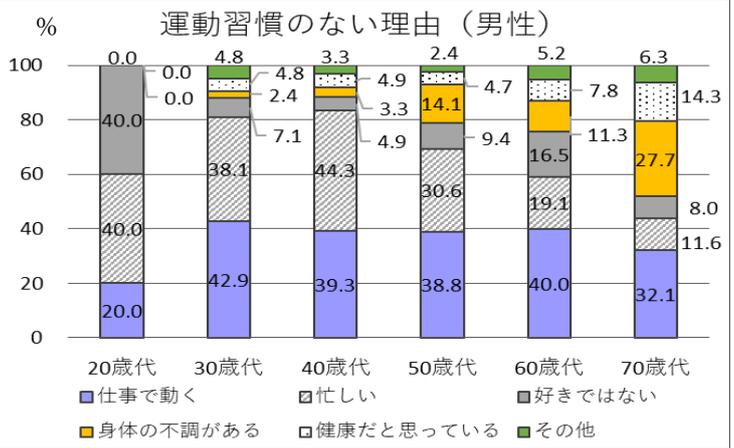
		策定時 (%)	中間評価 (%)
64 歳以下	男性	31.2	27.1
	女性	23.7	16.2
65 歳以上	男性	76.9	39.5
	女性	57.9	39.8

- ・ 策定時と比較し、運動している人の割合が全体的に減少しています。
- ・ 策定時と同様、運動習慣のある人は、64 歳以下よりも 65 歳以上、また、女性よりも男性の方が多くなっています。

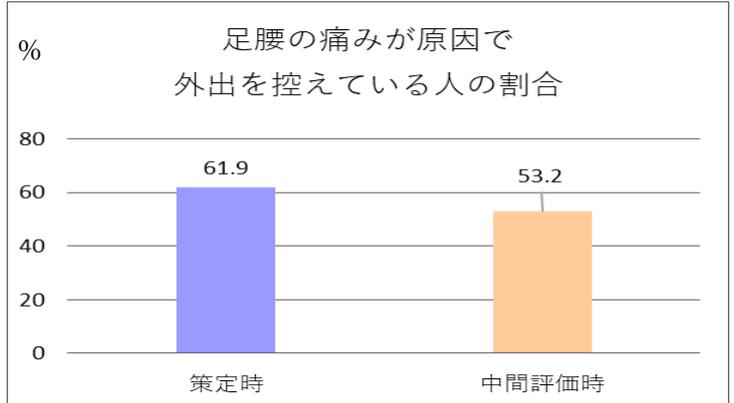
※64 歳以下の男性、女性は「運動している」のみの回答者の集計でしたが、表は参考に「運動しており、かつ 1 年以上経過している」の回答者で抽出しています。



- ・ 運動習慣のある人は主にウォーキングやジョギング、筋力トレーニングを行う人が多いようです。
- ・ その他の中には、サイクリングをしていると答えている人もいました。



認知度は全体的に少なく、20～40歳代の方の認知度が20%台と、特に少なくなっています。



- ・運動習慣のない人の理由を年代別に見ると、男女ともに20～60歳代は「仕事で動く」「忙しい」、60～70歳代は「身体の不調がある」が多い状況です。また、20歳代男女では「運動が好きではない」という回答が4割を占めています。
- ・運動習慣のない人のその他内訳では、「週2回30分未満だが運動をしている」と答えた人もいました。
- ・現在、フレイルやサルコペニアの予防が必要であると全国的に言われています。そのため、中間評価時から、ロコモティブシンドロームにフレイル、サルコペニアも追加し、認知している人の割合調査をすることとなりました。
- ・足腰の痛みが原因で外出を控えている人の割合は、策定時に比べて減少しています。
- ・策定時と比較し、外出を控えている理由として「外での楽しみがない」「経済的に出られない」の回答が増加しています。

課題と対策	<ul style="list-style-type: none"> ・「健康日本 21」では 20～64 歳の男性は 9,000 歩、女性は 8,500 歩、65 歳以上の男性は 7,000 歩、女性は 6,000 歩を日常生活における歩行数の目標としています。また、1 日の歩数が 2,000 歩以上で寝たきり、4,000 歩以上でうつ病、5,000 歩以上で要支援・要介護を予防することができると考えられています※。 ・運動習慣のある人の割合・平均歩数の指標では、全体的に数値が悪化している状況です。一方で、「足腰の痛みが理由で外出を控えている人の割合」は減少しています。要因としては、新型コロナウイルス感染症の影響で、運動や外出をする機会が減少していることが考えられおり、外出自粛が続くと要支援・要介護状態となるリスクも高くなるとともに、うつ病等も増加するといわれています。これらの対策として、地域での普及啓発とともに、ウォーキングマップや「+10」チラシの配布、ウォーキングコースや「ラジオ体操（今治弁 Ver.）」などを SNS 等で周知するなど継続していきます。 ・フレイル、サルコペニア、ロコモティブシンドロームの認知度は目標値までに大きな差があります。ロコモティブシンドロームについては、第二次計画策定後から介護予防教室等で周知を行っていましたが、フレイル・サルコペニアについては周知があまり出来ていなかったことが原因として考えられます。認知度を向上させるために、チラシなどを用いて教室等で普及啓発を行います。また、他課や企業等と協同し、フレイル、サルコペニア、ロコモティブシンドロームなどに関する話を行い、若年者や働き盛り世代の方にも周知を行います。 ・乳幼児期から運動習慣を身につけてもらうためにも、親子で身体を動かす必要性を記載したチラシ等を活用して普及啓発を行います。 <p>※健康寿命ネット「健康長寿に効果的なウォーキング」より https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/rouka-yobou/haya-aruki.html</p>
-------	---

<目標とする指標>

主な指標	対象	計画策定時	中間評価	目標	
日常生活における歩数	20～64 歳	男性	7,119 歩	未把握	8,500 歩
		女性	8,208 歩		8,500 歩
	65 歳以上	男性	7,669 歩		8,000 歩
		女性	4,338 歩		5,000 歩
運動習慣のある人	20～64 歳	男性	45.8%	39.0%	50%
		女性	37.2%	27.7%	45%
	65 歳以上	男性	76.9%	39.5%	増やす
		女性	57.9%	39.8%	
フレイル・サルコペニア・ロコモティブシンドロームを認知している人の割合	20～64 歳	中間評価で検討	32.0%	80%	
「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%	53.2%	減らす	

(休養・こころの健康)

項目	内 容
策定時の問題点と課題	<ul style="list-style-type: none"> ・働き盛り世代への普及啓発が必要です。 ・様々な場面でうつ病やストレスなど心の健康に関する内容や、相談機関一覧の周知を行ってきましたが、こころの相談窓口を知っている成人の割合は 41.1%と半数以下であり、相談機関などの周知が不十分でした。 ・エジンバラ産後うつ病質問票で、産後うつ病のリスクがある人の割合は 8.7%でした。 ・睡眠の大切さ、身近な相談相手の大切さの啓発が必要です。
策定時の対策	<p>自殺対策の取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今治市自殺対策計画を策定し、関係機関と連携しながら、自殺対策に取り組んでいきます。 <p>うつ病など心の健康に関する普及啓発および相談窓口の周知</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康講座や教室の機会に、うつ病やストレスなど心の健康に関する正しい知識の普及啓発に努め、住民がこころの相談窓口を一人一つは持てるよう、こころの相談窓口の周知を継続して行います。 ・エジンバラ産後うつ病質問票を活用し、産後うつ病のハイリスク者への支援を行います。 <p>労働者のメンタルヘルス対策の取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> ・企業、事業所と連携し、労働者の心と身体健康づくりを推進します。 <p>睡眠に関する普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「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います。
4 年間の推進内容	<p>自殺対策の取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平成 30 年度に今治市自殺対策計画を策定し、関係機関への配布や、今治市自殺対策計画概要版を作成し、令和元年 6 月号市広報へ折り込み配布を行いました。 ・自殺対策連絡会の開催や自殺未遂者支援連絡票の活用等を行い、自殺対策推進のための関係機関のネットワーク構築を行いました。 ・ゲートキーパー養成講座を自治会や婦人会、小中学校生徒指導主事等を対象に実施しました。 ・自殺予防週間・自殺対策強化月間に合わせたロビー展の開催や、市広報へ記事を掲載しました。 <p>うつ病など心の健康に関する普及啓発および相談窓口の周知</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康講座や教室・サロンの機会に、ストレス・うつ・睡眠などについて健康教育を行いました。 ・ストレスサインに関するチラシを作成し、市ホームページ掲載や配布をしました。 ・相談先一覧を作成し、窓口へ設置し、会議や教室の際に配布しました。また令和元年 6 月より市ホームページに「いまばりこころ健康ナビ」を開設し、相談先や自殺対策計画などについて情報発信を行いました。さらに、相談先やこころのおつかれ度チェックを掲載した普及啓発グッズ（ポケットティッシュ）の内容を更新し、さまざまな機会に配布しました。 ・赤ちゃん訪問において、産婦に対しエジンバラ産後うつ病質問票を活用しています。また、産後うつ病に関する知識の啓発を行いました。

労働者のメンタルヘルス対策の取り組み

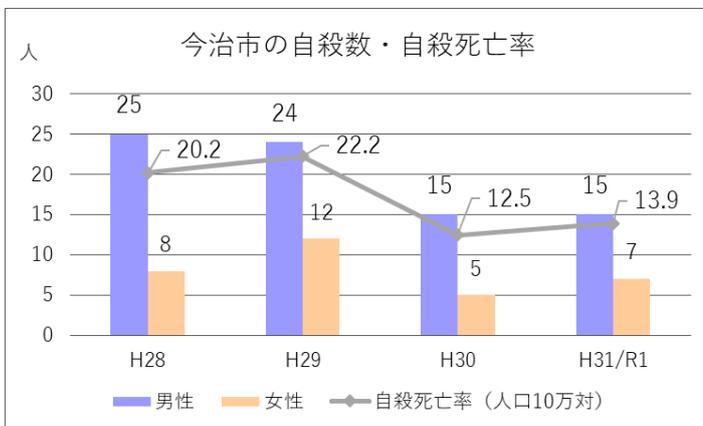
- ・こころの健康づくり講座を、働く世代（JA 職員、大学教職員等）を対象に実施しました。

睡眠に関する普及啓発

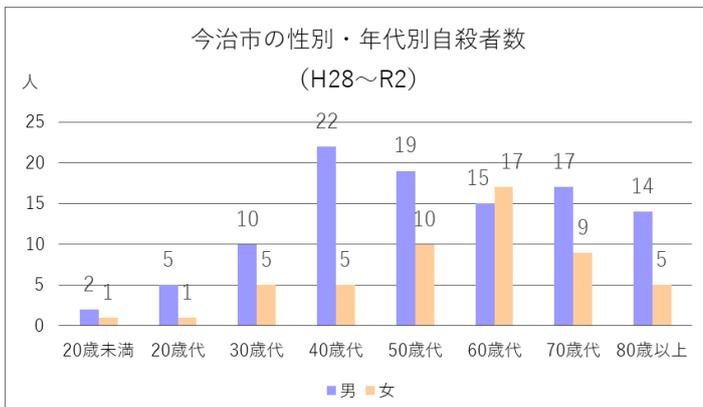
- ・「ぐっすり眠って元気なバリっ子」を作成し、幼児健診時に配布しました。
- ・「健康づくりのための睡眠指針」についての資料を作成し、市ホームページに掲載しました。

中間評価時の現状

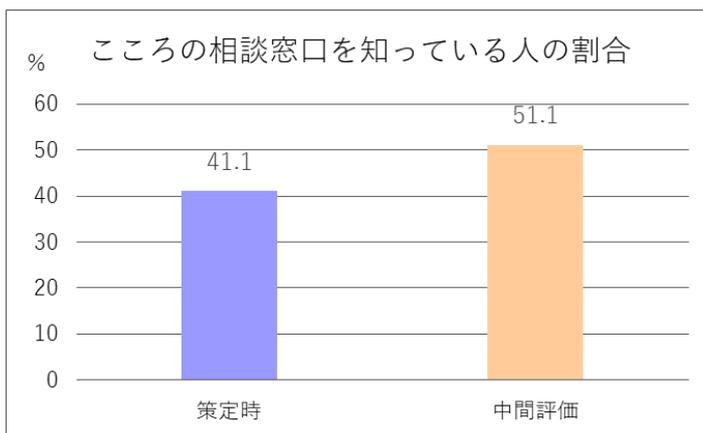
今治市の自殺者・自殺死亡率は人口動態統計、今治市の性別・年代別自殺者数は、今治市自殺対策計画に基づき、地域における自殺の基礎資料より算出しています。睡眠で休養が十分とれていない人の割合は、策定時は今治市国民健康保険と全国健康保険協会愛媛支部 市内事業所分を合わせた集計方法でしたが、中間評価の時点では同様のデータが入手できなかったため、「特定健康診査結果報告、今治市国民健康保険（平成 26 年度）」との比較を行いました。それ以外の項目については、今治市民アンケートより算出しています。



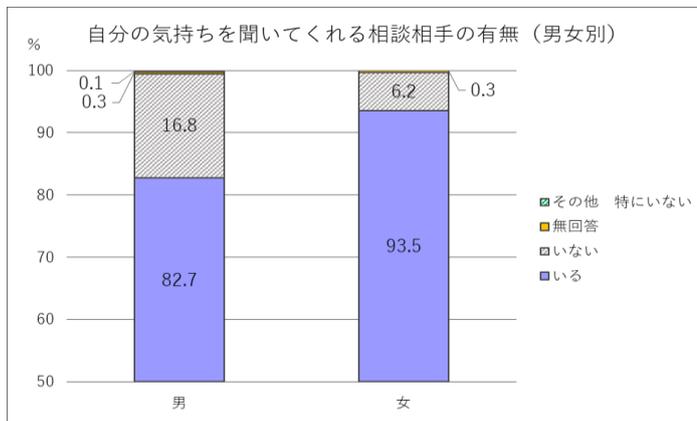
- ・自殺死亡率は、策定時（平成 27 年度：22.7）から、増減を繰り返していますが、全体的に減少傾向にあります。



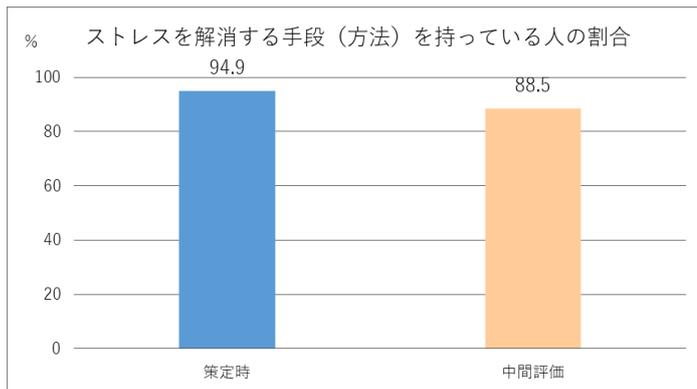
- ・性別、年代別の自殺者数では、全体的に男性の方が女性より多くなっています。自殺の原因としては、健康問題、経済生活問題、家庭問題の順に多くなっています。



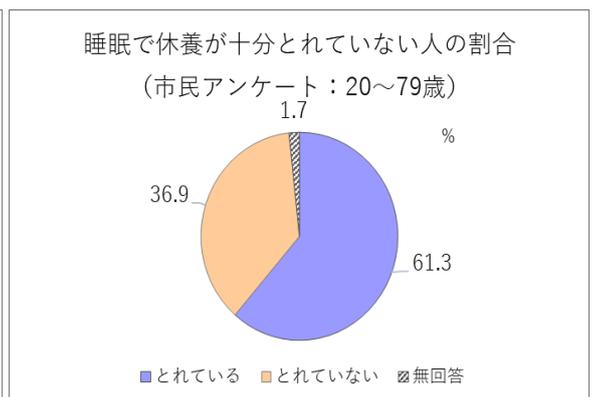
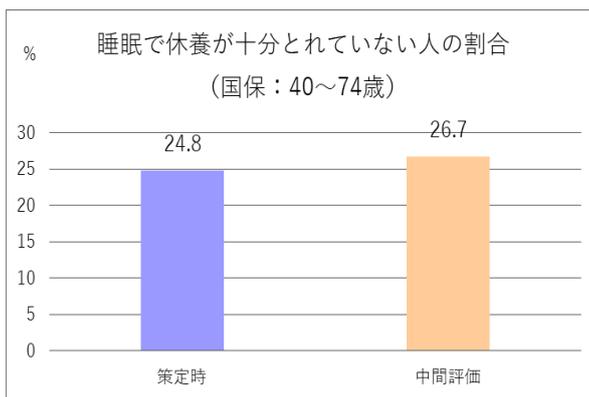
- ・こころの相談窓口を知っている人の割合は策定時より 10% 増加していますが、約 5 割は相談窓口を知らないという状況です。年代別では、大きな差は見られませんでした。



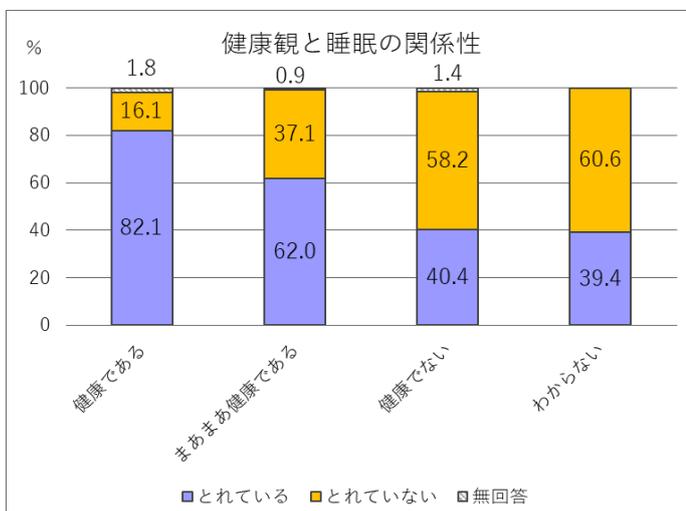
・自分の気持ちを聞いてくれる相談相手の有無について、ないと答えた人の割合は男性で高くなっています。



・ストレスを解消する手段（方法）を持っている人の割合は、策定時より低下しましたが、9割弱の方が、持っているようです。



・睡眠で休養が十分とれていない人の割合は、今治市国民健康保険データでは増加していました。一方、今治市民アンケートでは、年代別での差はありませんが、4割弱の人が睡眠で休養が十分とれていませんでした。



・健康観と睡眠の関係性について、健康でないと答えた人の方が、睡眠で休養が十分とれていないと答えた人が多いようです。

課題と対策	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺者数は減少傾向ですが、毎年 20 人以上自殺者がいることをふまえ、今後も継続して自殺対策に取り組んでいきます。 ・男性は、女性よりも自殺者数が多く、また相談できる相手がいない割合も高いことから、男性に焦点を当てた普及啓発を行っていきます。 ・こころの相談窓口を知っている人の割合は、策定時よりも増加していますが、約半数は知らないという状況です。年代別では大きな差は見られなかったため、どの年齢層にもアプローチしていく必要があると考えられます。今後は、SNS 等も活用しながら幅広い世代に普及啓発を行います。 ・睡眠で休養が十分とれていない人の割合は、今治市国民健康保険データで 3 割弱、今治市民アンケートでは、4 割弱という状況でした。市民アンケートは、実施時期が新型コロナウイルス感染症の感染拡大時期であり、問題が長期化してきた社会背景が影響していることも考えられます。引き続き休養や睡眠の大切さについて、既存資料の内容の見直しや検討を行い、相談窓口などと合わせ、なお一層普及啓発を行っていきます。
-------	---

<目標とする指標>

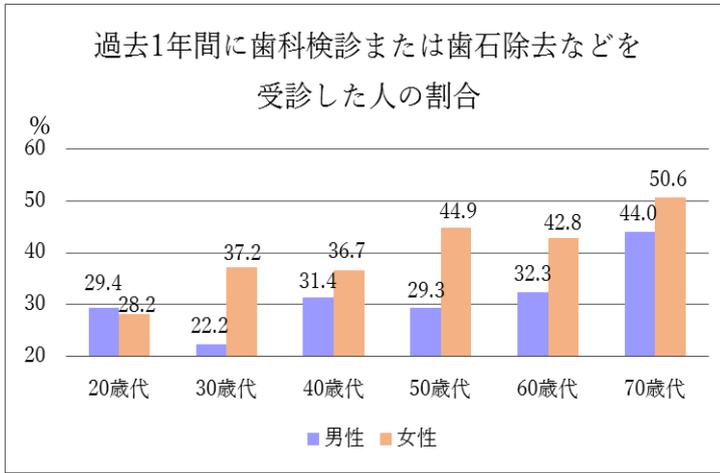
主な指標	対象	計画策定時	中間評価	目標
自殺死亡率（人口 10 万人対）	今治市民	22.7	13.9 (令和元年度)	20%以上減らす
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合	今治市民	9.3%	測定不能	減らす
こころの相談窓口を知っている人の割合	20～64 歳	41.1%	51.1%	増やす
ストレスを解消する手段（方法）を持っている人の割合	20 歳以上	94.9%	88.5%	増やす
睡眠で休養が十分取れていない人の割合	健康保険被保険者 (40～74 歳)	16.1% (24.8%)	26.7%	5%減らす

計画策定時の（ ）内は、「特定健康診査結果報告、今治市国民健康保険（平成 26 年度）」のデータ

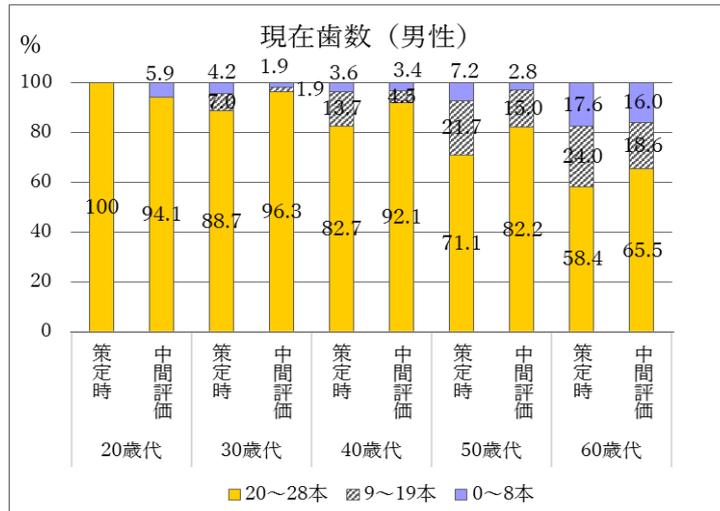
(歯・口腔の健康)

項目	内 容
策定時の問題点と課題	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に歯科受診をしている方の割合が年々増えてはいますが、全体で3割未満と少なくなっています。 ・1歳6か月児、3歳児ともに健康診査時のう歯有病者率は減少していますが、1歳6か月児健康診査時から3歳児健康診査時までのう歯有病者率は15倍ほどに増加しています。 ・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す。 ・働き盛り世代への働きかけが必要です。
策定時の対策	<p>口腔体操や歯と口腔に関する知識の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯の健康が全身の健康につながることなどの正しい知識の普及啓発を行います。 <p>仕上げみがきの重要性について啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・乳歯の仕上げみがきの重要性や習慣化について乳幼児相談時等で普及啓発を行います。 <p>定期歯科健診を受ける人を増やす</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各支所、イベント時等に歯科相談を実施し、自分のお口の状態を把握し意識を持ってもらう機会を増やします。 ・受診しやすい歯科歯周病検診を実施します。 <p>関係機関との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> ・関係機関、団体と連携しPRを行います。
4年間の推進内容	<p>口腔体操や歯と口腔に関する知識の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護予防教室やサロン等でミニ講話を実施しました。 ・6/4～6/10の『歯と口の健康週間』および11月の『歯と口腔の健康づくり月間』にあわせてポスターの掲示やチラシ配布を行いました。 ・市政出前講座、めいたん広場、後期高齢者医療説明会等で口腔体操や講話を実施しました(広い世代を対象にできました)。 ・各支所にて集団健康診査時に歯科歯周病相談を実施しました。 ・噛ミング30についてマグネットの作成、配布、チラシの配布を行いました。 ・妊婦歯科健診の受診勧奨(産婦人科へポスターの掲示依頼、受診票の冊子に受診勧奨について掲載)を行いました。 ・PTAカレンダー、保健所発行の『愛顔のけんこう応援レター』の活用をしました。 <p>仕上げみがきの重要性について啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こんにちは赤ちゃん冊子への掲載、乳幼児歯科相談、歯みがき教室を実施しました。 ・幼児健康診査時の歯科相談およびチラシの配布を行いました。 <p>定期歯科健診を受ける人を増やす</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯科医院一覧表を作成しました。 ・歯科相談時にチラシを配布しました。 <p>関係機関との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> ・関係各課に歯科医院一覧表の配布をしました。 ・歯科医師会主催のイベントの後援を行いました。

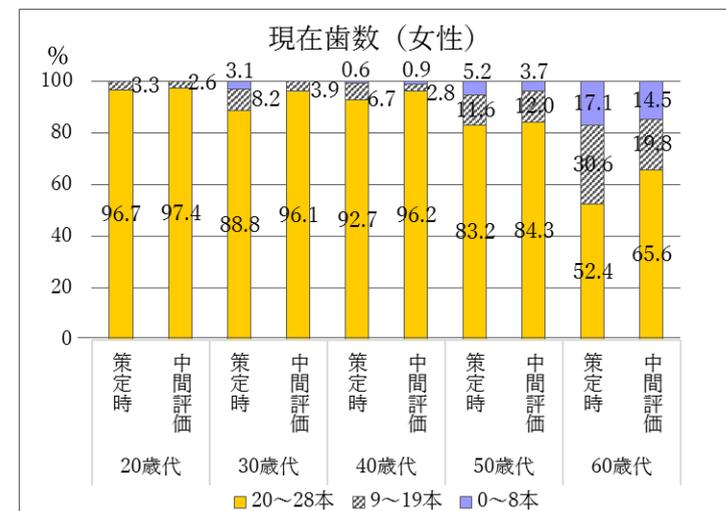
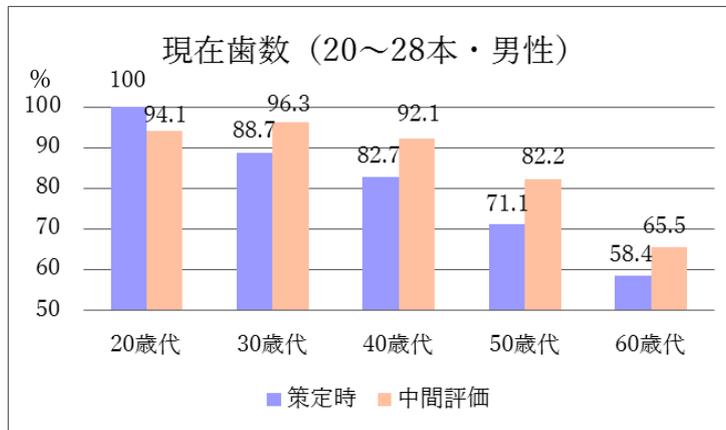
中間評価時の
現状

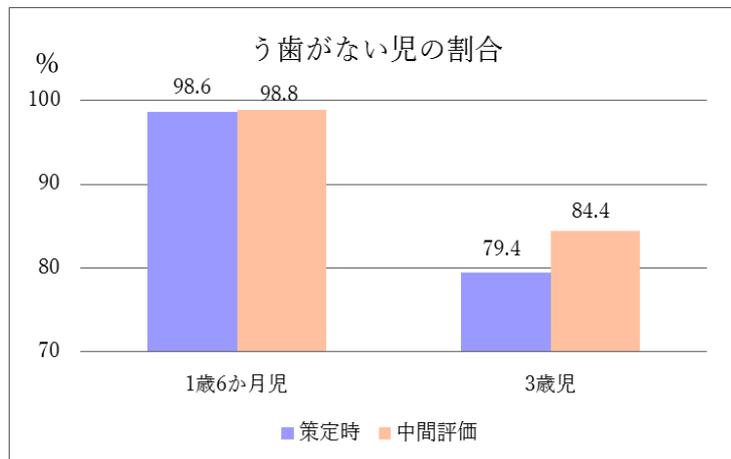
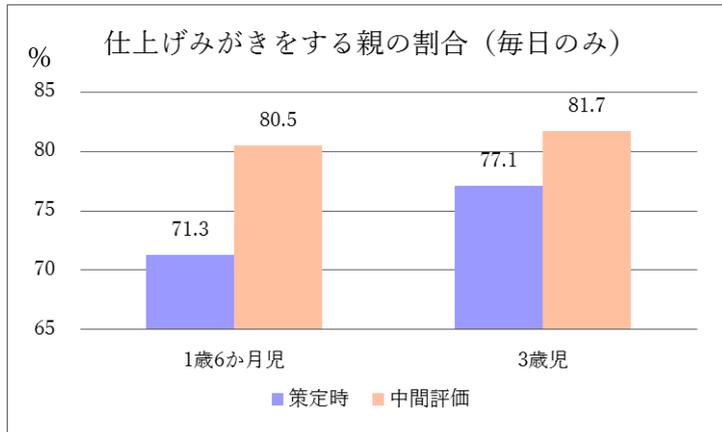
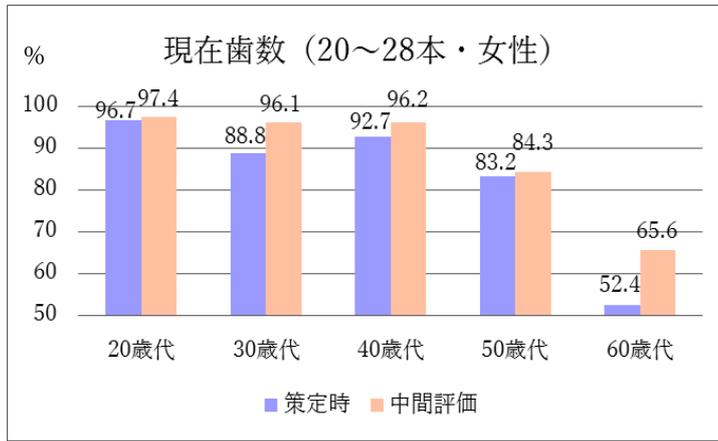


- ・過去1年間に歯科検診または歯石除去などを受診した人の割合は、30歳代から70歳代では、男性より女性の方が高いようです。
- ・目標値（65%）を大きく下回っています。



- ・男性、女性ともに、現在歯数20本以上の人の割合が増加しました。
- ・50歳代から、現在歯数20本以上の人の割合が減ってきています。





- ・1歳6か月児、3歳児ともに、仕上げみがきをする親の割合が増加しました。
- ・1歳6か月児は目標（80%）を達成できています。

- ・1歳6か月児、3歳児ともに、う歯のない児の割合が増加しました。
- ・3歳児は目標（90%）に達していません。

課題と対策

- ・全体的に過去1年間に歯科検診又は歯石除去などを受診した人の割合は若い世代ほど低い状況であるため、SNS等を活用し歯科歯周病検診（集団年5回）及び妊婦歯科健診の周知・勧奨をしていきます。
- ・チラシの配布及び歯科医院一覧表を活用し、かかりつけ歯科を持つよう働きかけます。
- ・教室や歯科歯周病相談等を通して、口腔体操や歯と口腔に関する知識の普及啓発をしていきます
- ・歯科医師会及び保健所等の関係機関と連携し、歯と口腔に関する知識の普及啓発や歯科健診（検診）を実施していきます。
- ・仕上げみがきをする親の割合、う歯がない児の割合は増加していますが、3歳児では目標を達成していないため、引き続き乳幼児健康相談および幼児健康診査時にチラシ等を配布し、仕上げみがきの必要性について啓発していきます。

<目標とする指標>

主な指標		策定時	中間評価	目標
60歳代における咀嚼良好者の割合		73.30%	86.10%	85%
40歳で喪失歯のない人の割合		75.0%	59.4%	80%
歯肉に炎症がある人の割合 (中学校3年生)	男子	2.4%	3.6%	減らす
	女子	2.0%	1.8%	
う歯がない児の割合	3歳児	79.4%	84.4%	90%
12歳児の1人平均う歯数	男子	0.6本	0.4本	減らす
	女子	0.5本	0.5本	
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		未把握	38.80%	65%
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%	80.5%	80%
	3歳児	77.1%	81.7%	85%

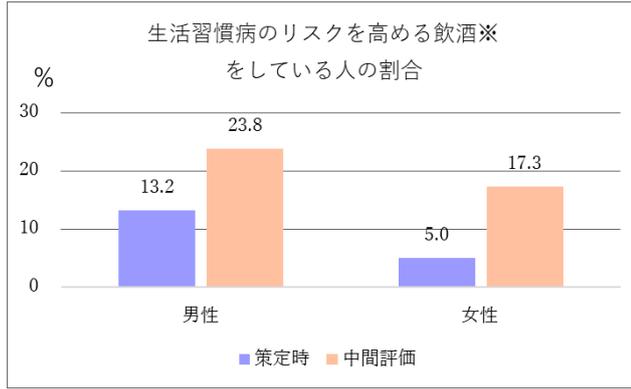
(飲酒)

項目	内 容
策定時の問題点と課題	<ul style="list-style-type: none"> ・ 飲酒をする成人のうち、週 6 日以上飲酒をしている人の割合は、39.6%です。 ・ 適量を知らない人の割合は、40.5%です。 ・ 10 歳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%です。 ・ 妊婦の飲酒率は、0.7%です。 ・ 飲酒に関する正しい情報・知識と自分の身体の大切さについて普及啓発が必要です。 ・ 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す。
策定時の対策	<p>飲酒が身体に与える影響や適量について正しい知識の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 適正飲酒や多量飲酒の危険性について、市広報や各種イベントの機会を利用して普及啓発活動を行います。 ・ 新成人に適量飲酒や多量飲酒の危険性など、お酒との正しい付き合い方について普及啓発を行います。 <p>節酒に関する健康教室の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 多量飲酒者などを対象にアルコール節酒教室を行います。 <p>未成年者の飲酒防止</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭、学校、地域で子どもに飲酒の害について教えます。また、家族に対しても未成年者の飲酒防止教育を行います。 <p>妊婦の飲酒防止 乳幼児の誤飲事故の啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 母子健康手帳交付時や、パパママ学級等で啓発チラシを配布します。 <p>アルコール健康障害についての相談窓口の周知</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 断酒会などの自助グループ等の情報提供を市民に行います。
4 年間の推進内容	<p>飲酒が身体に与える影響や適量について正しい知識の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 健診結果説明会や出前健康ひろばにて、適正なアルコール量と分解時間についてチラシを配布しました。 ・ 新成人へお酒との正しい付き合い方に関するチラシを配布しました。 ・ 市内事業所職員を対象に、アルコールの健康教室を実施しました。 ・ 市民公開セミナーにて、飲酒に関するポスターや 4 コマ漫画の掲示を行いました。 ・ 新型コロナウイルスに関連した健康情報（節度ある適度な飲酒について）を、市ホームページへ掲載しました。 <p>節酒に関する健康教室の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ HAPPY プログラムを用いたアルコール節酒教室を開催しました。 ・ 医師による健康教室にて、適正飲酒について健康教育を行いました。 <p>未成年者の飲酒防止</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 未成年者の飲酒に関するアンケート調査を実施し、実態把握を行うと同時に、未成年者の飲酒防止に関するチラシを配布しました。 ・ アルコール関連問題啓発週間に合わせて、JA だよりに未成年者の飲酒防止について掲載しました。 <p>妊婦の飲酒防止 乳幼児の誤飲事故の啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 母子健康手帳交付時に配布するチラシを作成し、飲酒習慣のある妊婦に対し個別指

導を行いました。

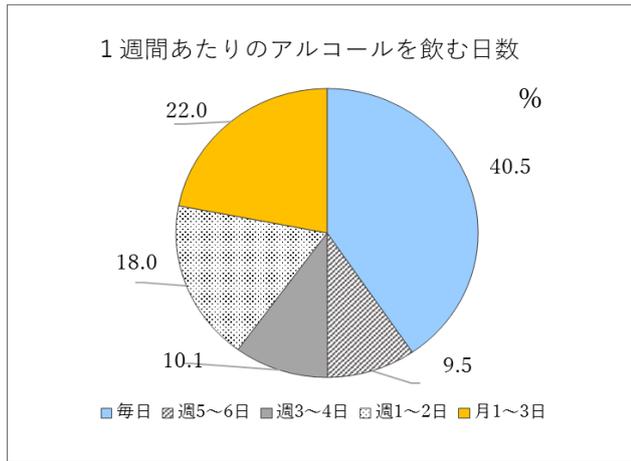
- ・乳幼児健康相談などで、誤飲防止についてのパンフレットを配布しました。

中間評価時の
現状

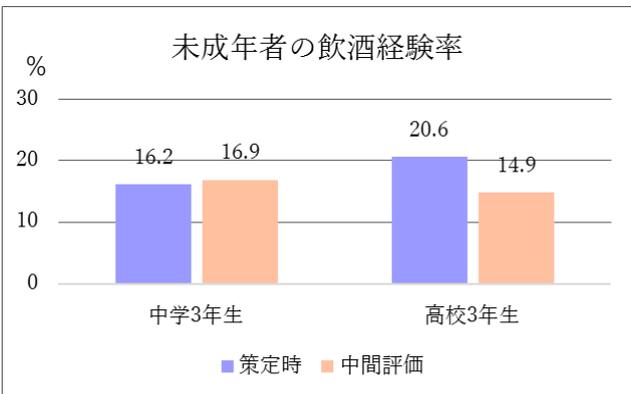


- ・男性女性ともに、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合は、男性は約 10.6%、女性は約 3 倍の 12.3%と大きく増加しています。

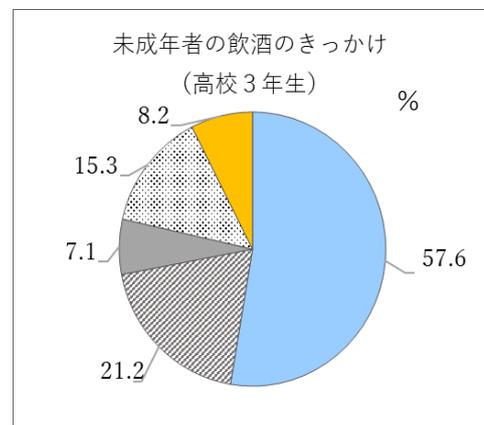
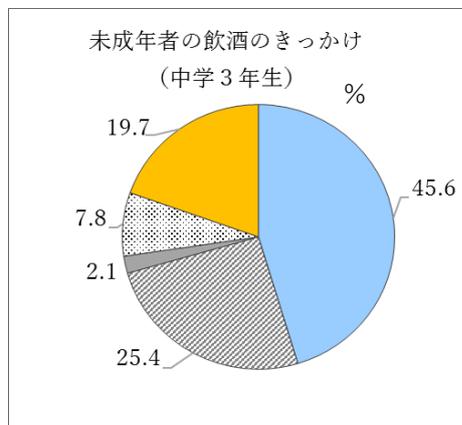
※一日当たりの純アルコール摂取量が男性 40 g 以上、女性 20 g 以上



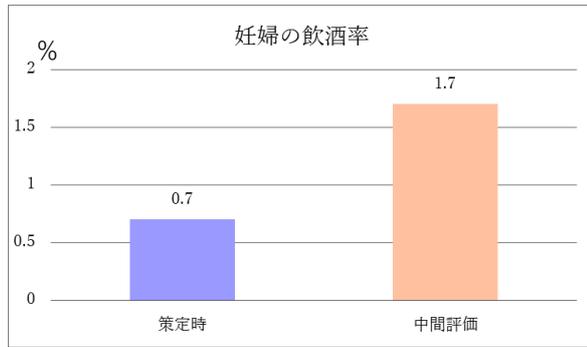
- ・アルコール類を飲む日数は、毎日と答えた者が 4 割と最も多かったです。



- ・未成年者の飲酒状況は、高校 3 年生よりも中学 3 年生の方が飲酒経験者が多かったです。策定時と中間評価を比較すると、中学 3 年生に差はありませんでしたが、高校 3 年生は 5.7%減少していました。



- ・飲酒のきっかけが、中学 3 年生高校 3 年生ともに「興味があったから」が最も多く、次いで「家族に勧められて」が多かったです。



・妊婦の飲酒率は1.0%増加しています。

課題と対策

- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒量の人が増加しています。生活習慣病予防の正しい知識の普及のために、適正飲酒や休肝日の推奨について普及啓発に取り組みます。
- ・成人期からの飲酒による健康障害を予防するため、SNS等を活用し若い世代に対して情報発信を行います。
- ・アルコール節酒教室を開催し、禁酒や節酒を希望する人への支援に取り組みます。
- ・未成年者の飲酒防止のために、教育機関と連携し未成年者飲酒防止対策に取り組みます。
- ・妊婦の飲酒率が増加しており、母子健康手帳交付時に飲酒をしている妊婦に対する個別指導を継続して行います。

<目標とする指標>

主な指標	対象	計画策定時	中間評価	目標	
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%	23.8%	減らす
		女性	5.0%	17.3%	
未成年の飲酒率（飲酒経験がある人の割合）	中学3年生	男子	17.8%	16.9%	0%
		女子	14.6%		
	高校3年生	男子	21.1%	14.9%	
		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%	1.7%	0%	

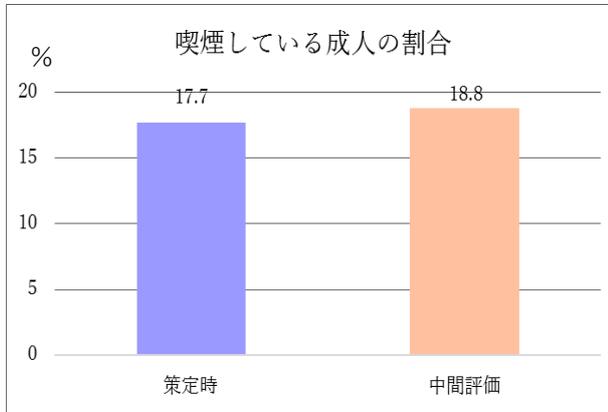
(喫煙)

項目	内 容
策定時の問題点と課題	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙をしている成人の割合は男性 29.3%、女性 9.8%であり、愛媛県の男性 30.4%、女性 5.6%（平成 27 年愛媛県県民健康調査）と比較すると、女性が高いです。 ・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の認知度が低いです。 ・10 歳代でたばこを吸ったことのある者は、中学 3 年生 1.8%、高校 3 年生 2.9%です。 ・妊婦の喫煙率は 4.0%です。 ・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す。 ・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ります。
策定時の対策	<p>たばこが身体に与える影響や受動喫煙の正しい知識の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種健康教育などの機会を利用し、喫煙による身体への影響について普及啓発活動を行います。 ・企業等が受動喫煙対策が徹底できるよう、関係機関へ働きかけを行います。 <p>禁煙を希望する人が禁煙に継続的に取り組める機会の提供</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市内の禁煙指導可能な医療機関等について、喫煙者に周知します。 <p>未成年者の喫煙防止</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家庭、学校、地域で子どもにたばこの害について教えます。また、家族に対しても未成年者の喫煙防止教育を行います。 <p>妊婦の喫煙防止</p> <ul style="list-style-type: none"> ・母子健康手帳交付時やパパママ学級等で啓発チラシを配布します。
4 年間の推進内容	<p>たばこが身体に与える影響や受動喫煙の正しい知識の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・禁煙をテーマにした、医師・薬剤師による健康教室を実施しました。 ・市内事業所職員を対象に健康教室を実施しました。 ・健診結果説明会等で喫煙者にチラシを配布し、禁煙外来やCOPDについて周知しました。 ・新成人へたばこの害に関するチラシを配布しました。 ・市内保育所にて、母親へ喫煙の害について健康教育を行いました。 ・市民公開セミナーや出前健康ひろばにおいてポスターや4コマ漫画を掲示、スモーカーライザーの体験を行いました。 ・禁煙月間及び世界禁煙デーに合わせて市庁舎にポスター、のぼりを掲示しました。 ・健康増進法の改正に伴い、周知ポスターや受動喫煙対策ポスターを作成、市内施設に掲示しました。 <p>禁煙を希望する人が禁煙に継続的に取り組める機会の提供</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健診結果説明会等で喫煙者に禁煙外来についてチラシを作成、配布しました。 ・新型コロナウイルスに関連した健康情報（禁煙のメリット）を市ホームページに掲載しました。 <p>未成年者の喫煙防止</p> <ul style="list-style-type: none"> ・未成年者の喫煙に関するアンケート調査を実施し、実態把握を行うと同時に、未成年者の喫煙防止に関するチラシを配布しました。 ・市内小学校にて薬物乱用防止教室を実施しました。

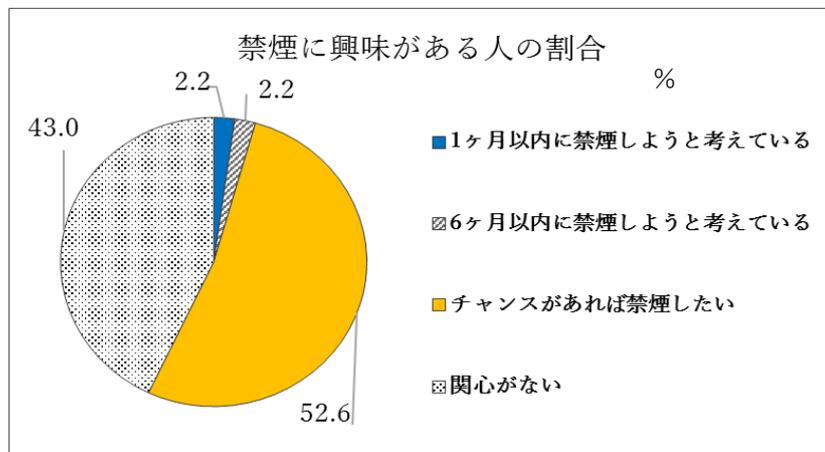
妊婦の喫煙防止

- ・母子健康手帳交付時に喫煙をしている妊婦（夫）にチラシを配布し個別指導を行いました。
- ・乳幼児の誤飲防止について、パパママ学級や乳幼児健康相談などで、チラシを配布しました。

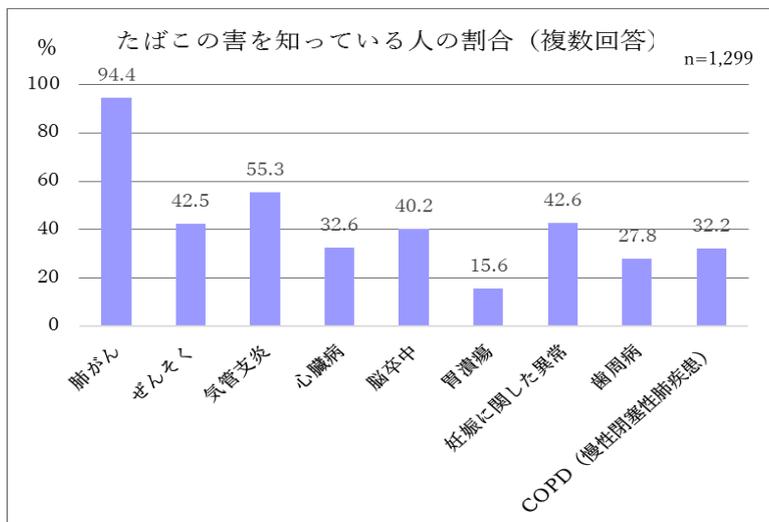
中間評価時の現状



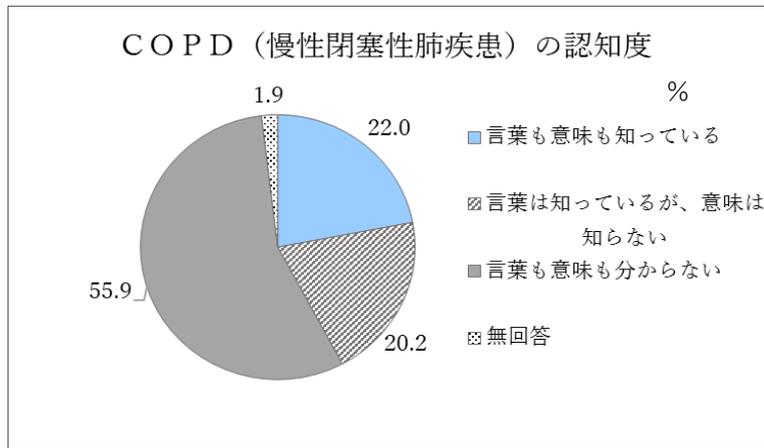
・成人の喫煙率は、微増しています。



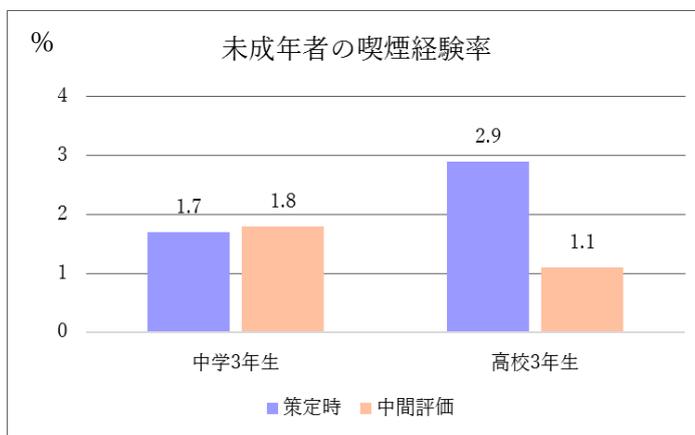
・喫煙者のうち、「チャンスがあれば禁煙したい」と答えた人が最も多く、次いで「関心がない」が多い状況です。



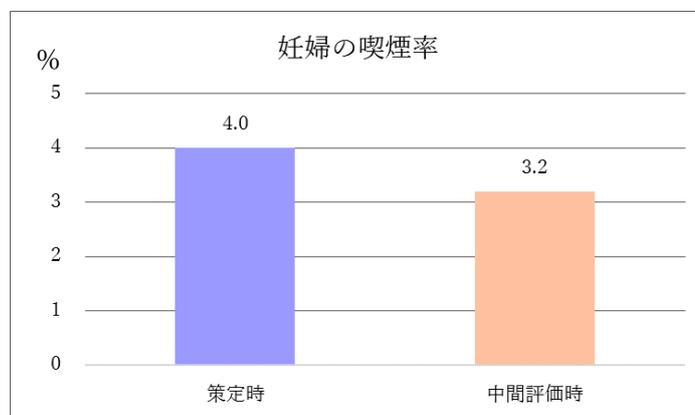
・喫煙による健康被害について知っている人の割合は、「肺がん」が 94.4%と最も高く、次いで「気管支炎」が 55.3%でした。



・ COPD については「言葉も意味も分からない」と答えた人が半数を超えています。



・ 未成年者の喫煙経験率は、中学3年生、高校3年生ともに2%以下と違いはありませんでした。中間評価と策定時を比較すると、高校3年生は減少しています。



・ 妊婦の喫煙率は0.8%減少しています。

課題と対策

- ・ たばこの害を知っている人の割合が低いとため、喫煙による健康被害の正しい知識の普及啓発に取り組みます。新型コロナウイルス感染症予防により対面式での健康教育の機会が少ないため、SNSを活用し広い世代への情報発信を行います。
- ・ COPD の認知度の向上のために、普及啓発に取り組みます。
- ・ 禁煙に関心がない人の割合が多いため、健診結果説明会等で、禁煙外来の紹介や禁煙に関する知識の普及に取り組みます。
- ・ 未成年者の喫煙防止に向けて教育機関と連携し未成年者の喫煙防止対策に取り組みます。
- ・ 妊婦の喫煙率をなくすため、母子健康手帳交付時に喫煙をしている妊婦（夫）にチラシを配布し個別指導を行います。

<目標とする指標>

主な指標	対象	計画策定時	中間評価		目標	
成人の喫煙率	20歳以上	17.7%	18.8%		減らす	
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上	20歳以上	34.2%	42.2%		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%	1.8%	0%	
		女子	1.4%			
	高校3年生	男子	3.9%	1.1%		
		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%	3.2%		0%	
育児期間中の両親の喫煙率	子育て中の親	未把握	4か月児	父親	32.5%	減らす
				母親	3.4%	
			1歳6か月児	父親	34.9%	
				母親	6.3%	
			3歳児	父親	34.1%	
				母親	7.8%	

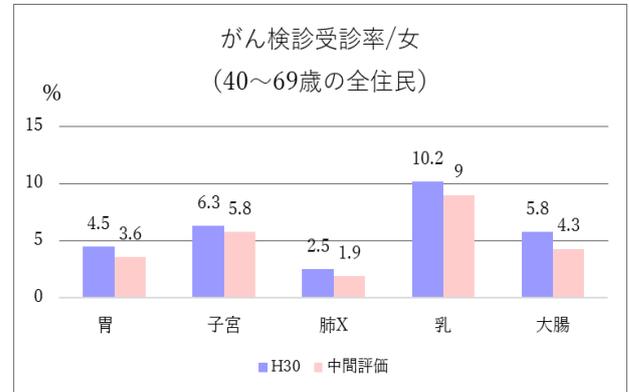
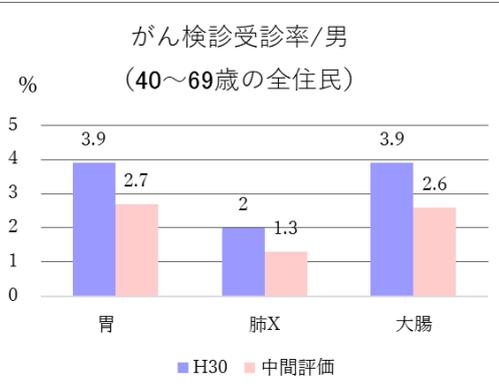
(がん)

項目	内 容
策定時の問題点と課題	<ul style="list-style-type: none"> ・がんの部位別にみると、死亡数は男女とも肺がんが最も多く、肝がんの死亡率は県より高いです。罹患率は、男性は胃・大腸・肺がん、女性は乳房・大腸がんが高いです。 ・がんの予防や早期発見についての健康教育を充実させる必要があります。 ・がん検診受診率は全てのがんにおいて低いです。 ・かかりつけ医や薬剤師等関係機関と連携して受診勧奨を行うことや、職域のがん検診の現状を把握し職域と連携することが必要です。
策定時の対策	<p>受診率向上に向けての取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんの予防と早期発見、検診の意義等の正しい知識の普及啓発を行います。 <p>予防に向けての取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんに関する相談支援と情報提供を行います。 <p>精密検査未受診者への受診勧奨</p> <ul style="list-style-type: none"> ・精密検査未受診者へ受診勧奨を行います。 <p>関係機関との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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・団体等に働きかけます。 ・保険者・事業所・検診実施機関等と受診率向上に向けて連携を強化します。
4年間の推進内容	<p>受診率向上に向けての取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がん検診周知資料を作成し、公共施設・医療機関・薬局・商店等で掲示・配布しました。歯科医師会・薬剤師会へも配布し、掲示依頼を行いました。 ・健康相談や幼児健康診査時、保育所・幼稚園等でがん検診の目的と効果について周知しました。 ・ナッジ理論、ソーシャルマーケティングを活用したリーフレットによる受診勧奨を実施しました。 <p>予防に向けての取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康相談や幼児健診等でがん検診の目的と効果やがん予防のための生活習慣について周知しました。 ・乳がん自己検診について模型やDVDを使用して健康教育を実施しました。 ・乳児のB型肝炎ワクチン未接種者へ接種勧奨を実施しました。子宮頸がんワクチンについて情報提供を行いました。 <p>精密検査未受診者への受診勧奨</p> <ul style="list-style-type: none"> ・精密検査未受診者へハガキや電話、訪問等で受診勧奨を実施しました。 <p>関係機関との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個別検診実施医療機関へマニュアル配布時に協力依頼と受診状況等の報告を行いました。 ・検診機関における今治市国民健康保険短期人間ドック、企業における職場検診受診者のがん検診費用の一部を助成しました。 ・がんセミナーを開催（東京海上日動と共催）しました。 ・東予がん患者の会の活動予定を市広報に掲載しました。 ・がん診療連携拠点病院や相談機関についてポスターや小冊子で周知しました。

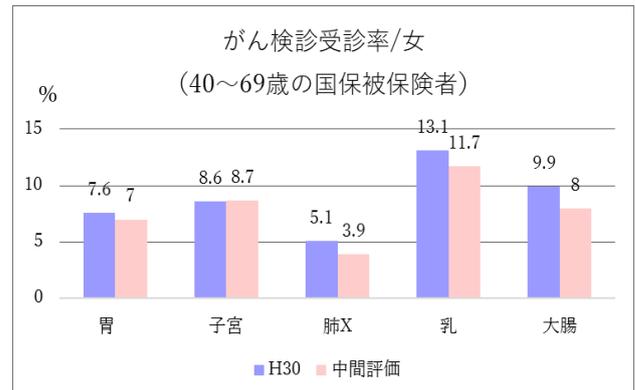
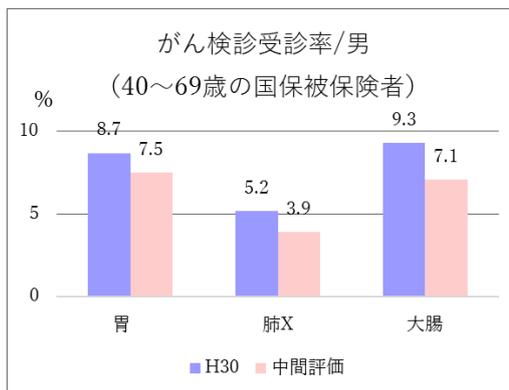
中間評価時の
現状

策定時（平成 27 年度）と中間評価時（令和 2 年度）では、受診率算出方法が異なり正確な比較が困難であったため、同様の算出が可能な平成 30 年度と令和 2 年度との比較を行いました。

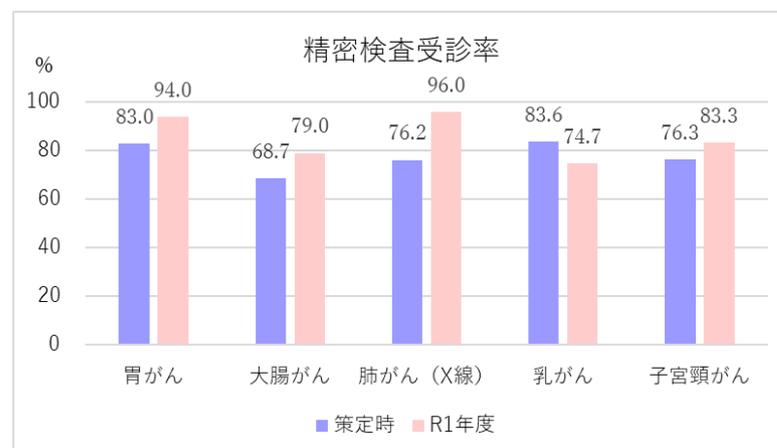
（参考）平成 27 年度までは推計対象者を基にした受診率を算出していましたが、平成 28 年度以降は住民全体を対象者として算出するようになりました。平成 30 年度からは市町村間で比較可能な受診率算出方法として国民健康保険被保険者のうち市町村事業におけるがん検診受診者の割合も算出されています。



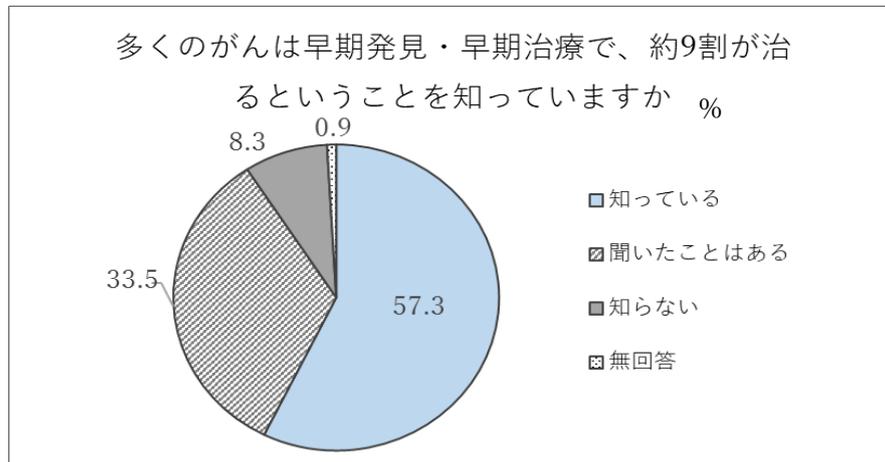
- 男女とも、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんの全ての検診で低下しています。



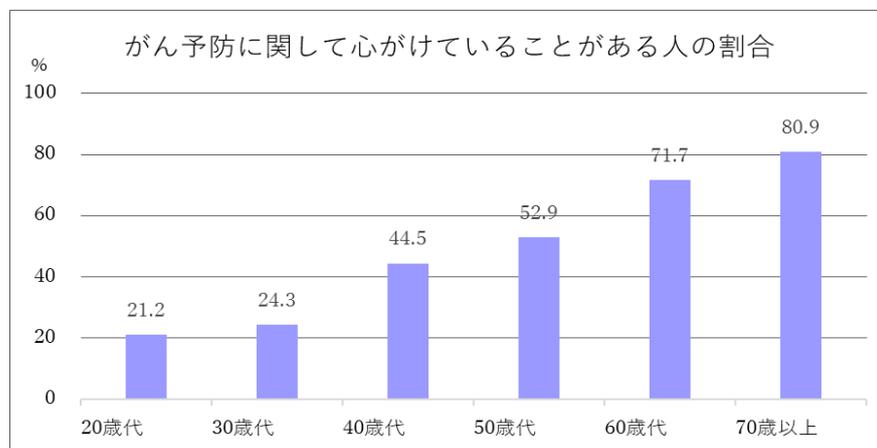
- 子宮頸がん検診は微増していましたが、その他の胃がん、肺がん、大腸がん、乳がんの全ての検診で低下しています。



- 乳がん検診では低下していましたが、その他の胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん検診では上昇しています。



- ・約9割の人が「知っている・聞いたことはある」と回答していました。しかし、がん検診受診率は低い状況が続いており、早期発見・早期治療が大切であると知っていてもがん検診の受診には結びついていない人が多い現状です。



- ・70歳以上では80.9%であるのに対し、20歳代では21.2%と最も低く、年代が下がるごとに割合は少なくなっています。

課題と対策

- ・がんは早期発見・早期治療が大切であると知っていても、検診を受診していない人が多く、厚生労働省が推奨する5大がん（胃・大腸・肺・乳・子宮）の受診率が全ての項目で低い状況です。今後も、医師会や医療機関と連携し、個別検診等「利便性の高い受診環境」の調整に努め、効果的な受診勧奨の工夫を行います。また、歯科医師会や薬剤師会等関係機関とも連携し、正しい知識（情報）の普及啓発と、定期的ながん検診受診に向けたPR活動を行います。
- ・精密検査を見送っているうちに、未発見のがんが進行がんとなり、治療の選択肢を狭めてしまうことがあります。精密検査や治療を受けるまでががん検診の一環であるということを周知するとともに、精密検査の不安を少しでも和らげるような説明の工夫を行います。
- ・がん予防に関して心がけていることがある人の割合が、20歳代では21.2%、30歳代では24.3%と低い状況であることから、今後もがん予防のための生活習慣について、正しい知識の普及啓発に取り組みます。また、乳児のB型肝炎ワクチン未接種者に対する接種勧奨と子宮頸がんワクチンについての情報提供も行います。

<目標とする指標>

	対象	項目		計画策定時	中間評価		目標
					全住民	国民健康保険被保険者	
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20～69歳)	胃がん	男性	12.1%	2.7%	7.5%	50% (胃がん、肺がん、大腸がんは当面40%)
			女性	8.0%	3.6%	7.0%	
		肺がん	男性	16.7%	1.3%	3.9%	
			女性	11.8%	1.9%	3.9%	
		大腸がん	男性	18.7%	2.6%	7.1%	
			女性	16.4%	4.3%	8.0%	
		子宮頸がん	18.4%	5.8%	8.7%		
		乳がん	10.9%	9%	11.7%		

(生活習慣病)

項目	内 容
策定時の問題点と課題	<ul style="list-style-type: none"> ・今治市国民健康保険の特定健康診査受診率(平成26年度)は20.3%であり、県28.5%と比較すると低く、未受診者に対する受診勧奨など受診率向上に向けての取組が必要です。 ・メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、男性39.8%、女性12.8%、糖尿病有病者の割合は、成人で6.5%、未治療者正常血圧者の割合は、男性50.3%、女性60.8%であり、医療機関等と連携し重症化を予防していく必要があります。 ・小学4年生で中等度・高度肥満傾向児の割合は、男子4.7%、女子3.4%、また40～64歳ではBMI25以上の割合が高く、男性36.8%、女性21.9%となっています。ICT等を活用し、若い世代からの生活習慣病予防の大切さについて伝えていく必要があります。
策定時の対策	<p>特定健康診査受診率向上への取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・医療機関・関係団体と連携し、特定健康診査の受診率向上に努めます。 ・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い、次期計画を策定し推進します。 <p>重症化予防対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ・医療機関・関係団体と連携し、重症化予防に努めます。 ・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します。 <p>肥満・フレイル・生活習慣病予防の啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・関係機関・団体と協力し、また情報通信技術(ICT)などを利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い、普及啓発や健康教育に努めます。 ・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います。 ・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します。
4年間の推進内容	<p>特定健康診査受診率向上への取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個別健診実施医療機関を訪問し、現状の説明、個別健診案内への協力依頼、PRポスターの貼付を行いました。 ・健診機会の拡大のため、漁業協同組合や商業施設で健診を実施し、商工会議所や造船所に特定健康診査の実施を依頼しました。また、AIを活用した健診未受診者タイプ別の受診勧奨ハガキを送付しました。 ・今治市と人口同規模自治体で、受診率が高い市に取組状況を確認し、実施について検討しました。 ・健診PRチラシを作成し、今治市国民健康保険への切り替わりの手続きの際、窓口で配布しました。また、市民課にある広告用モニターを活用し、みきゃん先生の健診CMを放映しました。 ・社会保険被扶養者の集団健診での受け入れについて、他市町の状況を調査し、社会保険被扶養者健診を開始しました。 <p>重症化予防対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ・結果説明会や訪問等で保健指導を実施しました。 ・糖尿病性腎症重症化予防として、HbA1c6.5%以上で医療機関未受診者への受診勧奨と保健指導を実施し、市内の医療機関や糖尿病専門医に対して協力を依頼しま

した。

肥満・フレイル・生活習慣病予防の啓発

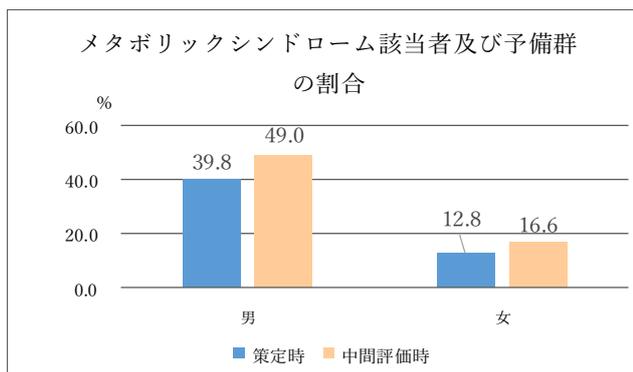
- ・住民の自主的な健康行動を促す取組として、健康づくり応援ポイント事業を開始しました。PTAに今治市の現状や課題について周知を行いました。
- ・健診についての市民講座を医師会と協同で開催し、また、生活習慣病についての健康教育を行い、フレイルや肥満、BMIについての啓発を行いました。
- ・世界糖尿病デーにあわせて公会堂をライトアップ（ブルーサークル）しました。
- ・ホームページに体調管理の項目を掲示しました。SNS（市のLINE、Twitter、Facebook）やラジオバリバリ等を利用し、「年末年始の過ごし方」「女性の健康週間」等の情報を発信しました。
- ・若年世代（子ども達と保護者）への普及啓発として、関係機関や他市に状況確認を行い、保育所や幼稚園へ作成したポスターの掲示や4コマ漫画冊子の作成を行いました。保育所では保護者を、小学校では児童を対象とした健康教育を実施しました。

中間評価時の現状

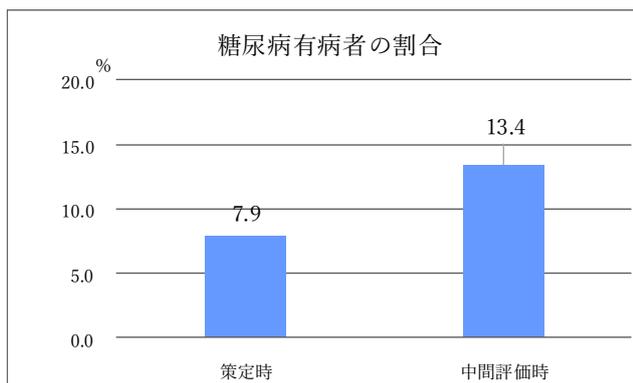
策定時は今治市国民健康保険と全国健康保険協会愛媛支部市内事業所分を合わせた集計方法でしたが、中間評価の時点では同様のデータが入手できなかったため、特定健康診査受診率や特定保健指導実施率、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合、未治療者正常血圧者の割合、糖尿病有病者の割合、肥満者の割合については、「特定健康診査結果報告、今治市国民健康保険（平成26年度）」との比較を行いました。



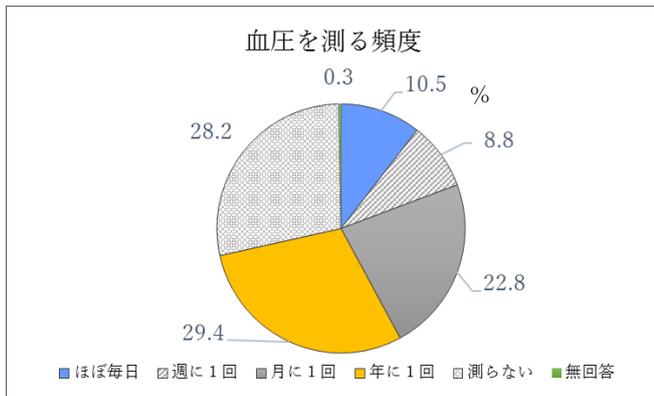
- ・特定健康診査受診率は計画策定時と比較し増加していますが、愛媛県（令和2年度28.7%）と比較すると低い状況です。



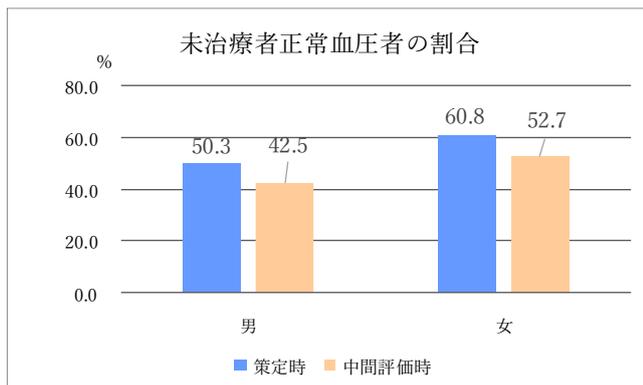
- ・メタボリックシンドローム該当者および予備群の割合は男女ともに増加しています。目標値の男性28.7%、女性8.0%から大きく離れています。



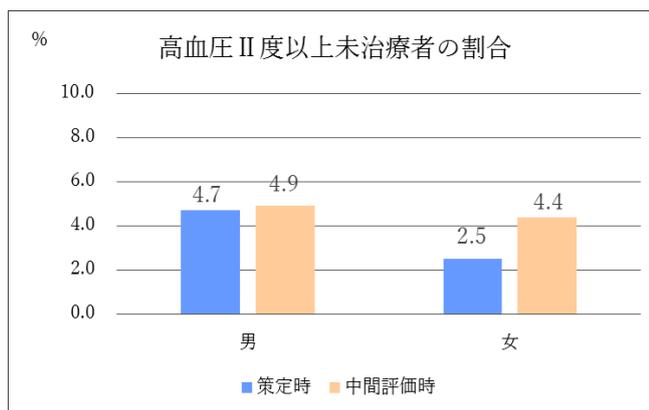
- ・糖尿病有病者の割合は計画策定時7.9%でしたが、中間評価時には13.4%に増加しています。



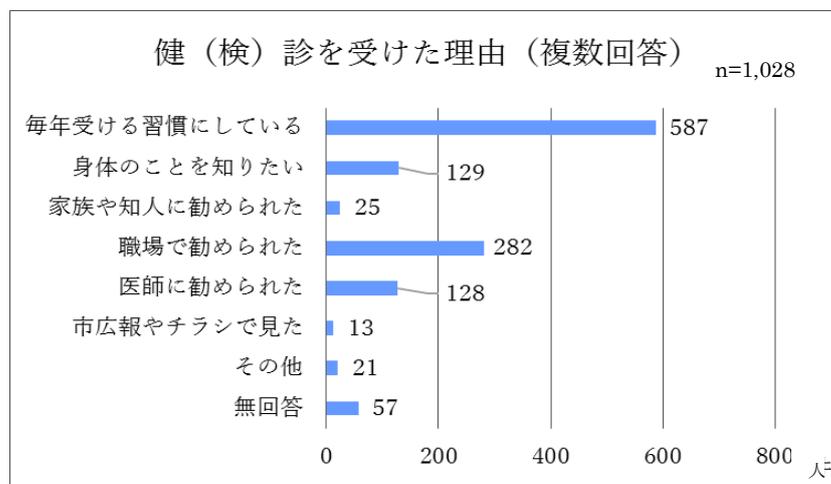
・血圧をほぼ毎日、週に1回は測るといふ人が、全体の19.3%。年に1回もしくは測らない人が57.6%でした。



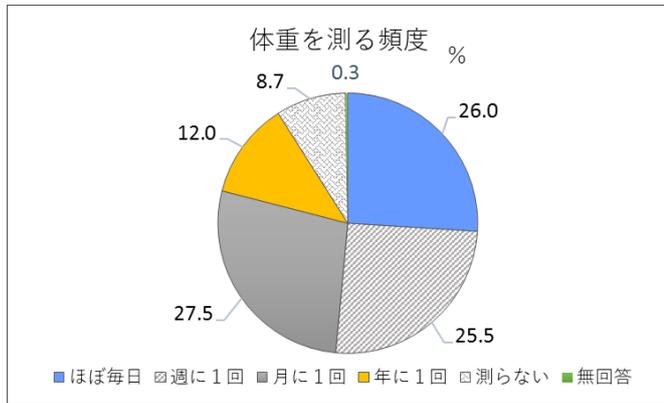
・未治療の正常血圧者の割合は、男女とも減少しています。



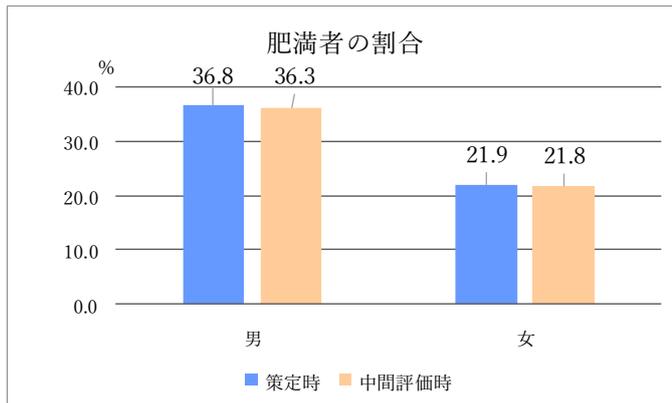
・健診受診者で高血圧Ⅱ度以上未治療者の割合が男女とも増加しており、特に女性において顕著です。



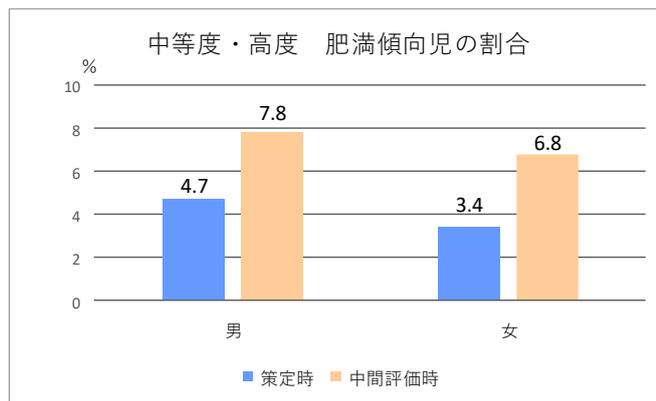
・健（検）診を受けた理由として最も多かったのは「毎年受ける習慣にしている」で587人、次いで「職場で勧められた」が282人。「市広報やチラシで見た」はわずか13人でした。



・体重をほぼ毎日、週に1回は測るとい人が、全体の51.5%。年に1回もしくは測らない人が20.7%でした。



・肥満者の割合は、男女ともわずかに減少しています。



・小学4年生の中等度・高度肥満傾向児の割合は男女とも増加しています。

課題と対策

- ・特定健康診査受診率は計画策定時と比較し増加していますが、愛媛県（令和2年度28.7%）と比較すると低い状況です。受診率向上のために、集団健診におきましては、人数制限・時間指定などの感染症対策を行い、安心して受診できる体制を整えます。また個別健診においては引き続き実施医療機関と連携していきます。
- ・健診受診の必要性や正しい知識の普及など、AIやSNS等を活用した取り組みも実施し、若年層や未受診者への対応を行っていきます。
- ・健（検）診を受けた理由として、受診の習慣化、職場からの勧めが有効であることから、受診するきっかけづくりと、継続受診の必要についての普及啓発、職場との連携による受診勧奨を行っていきます。
- ・メタボリックシンドローム該当者および予備群、糖尿病有病者の割合がともに増加しています。特定保健指導、重症化予防の更なる対策を進めていきます。
- ・未治療の正常血圧者の割合は減少し、健診受診者のうち高血圧Ⅱ度以上で未治療者は増加、血圧測定を年に1回もしくは測らない人の割合は57.6%となっています。受診勧奨を行うとともに、自分で簡単にできる健康管理の1つとして、血圧測定を

取り入れてもらえるよう周知していきます。
 ・肥満者の割合はわずかに減少しましたが、肥満児の割合は男女ともに増加しています。
 体重測定の実践化や若い世代からの生活習慣病予防の大切さについて、体重測定記録表の配布や健康教育を通して普及啓発等に取り組んでいきます。

<目標とする指標>

主な指標	対象		計画策定時	中間評価	令和9年の目標	
特定健康診査受診率	健康保険被保険者 (40～74歳)		27.1% (20.3%)	22.6%	第3期特定健康診査等実施計画に合わせて設定	
特定保健指導実施率	特定保健指導対象者 (40～74歳)		33.8% (44.9%)	47.4%		
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合	特定健康診査受診者 (40～74歳)	男性	38.2% (39.8%)	49.0%	男性 28.7% 女性 8.0% (25%減少)	
		女性	10.7% (12.8%)	16.6%		
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 140/90 mmHg 未満)		男性	57.0% (50.3%)	42.5%	60%	
		女性	69.1% (60.8%)	52.7%	現状維持	
糖尿病有病者の割合 (HbA1c6.5%以上 または糖尿病治療中の者の割合)				8.4% (7.9%)	13.4%	増加の抑制
肥満者の割合 (BMI 25以上)		男性	36.4% (36.8%)	36.3%	増加の抑制	
	女性	20.7% (21.9%)	21.8%			
全出生数中の低出生体重児の割合	年度の出生児		9.2%	5.6%	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%	7.8%	減らす	
		女子	3.4%	6.8%		

計画策定時の()内は、「特定健康診査結果報告、今治市国民健康保険(平成26年度)」のデータ

第5章 全体の評価

中間評価におきましては、指標として用いた他計画の期間のずれ、またコロナ禍における調査の延期等により、比較不能の指標が39指標中、10指標ありました。一昨年度から発生した新型コロナウイルス感染拡大の影響は、第二次計画策定時には予測できなかった状況であります。評価指標の内容や出典について、今後は検討する必要があると考えます。

中間評価のための市民アンケートは令和2年11月に実施されました。指標の悪化につきましては、コロナ禍の影響が考えられる点もあると思われませんが、生活習慣病分野におけるメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合の増加、未治療者正常血圧者の割合の減少、糖尿病有病者の割合の増加の結果から、今治市全体の健康度が上がっているとは考えにくい状況です。

市民アンケート調査結果におきましても、「あなたは自分が健康であると思いますか」の質問に対しまして、「健康である」「まあまあ健康である」を合わせた回答の割合は80.8%であり、策定時の84.1%より減少していました。

また、各分野の評価をみてみますと、若年層の健康づくりに対する取組や意識の低い状況が、多く見てとれました。

その中におきましても、改善が見られた指標もあり、特に歯・口腔分野では7指標中4指標において改善が見られ、平成27年度から専門職における事業を開始した効果もあると考えられます。

喫煙分野では、5指標中、3指標が改善していました。継続した取組の効果であると思われまます。

前半期の大きな取組といたしまして、平成31年（2019年）3月には、誰も自殺に追い込まれることのないまちを目指し、2019年度から2023年度の5年を期間とする「今治市自殺対策計画」の策定があります。この計画を基に、自殺対策を総合かつ効果的に推進するため、関係各課、関係団体とともに連携しながら取り組んでいます。

また、令和2年度から、人工透析への移行防止や健康寿命の延伸を目的とした愛媛県糖尿病性腎症重症化予防プログラムに基づき、今治市糖尿病性腎症重症化予防事業で高血糖有所見未受診者対策を開始しました。

今治市は、標準化死亡比（SMR）が男女ともに高く、心臓病で亡くなる人の割合も国や同規模市平均よりもかなり高い状況です。背景にあるのは、糖尿病や高血圧など生活習慣病の重症化が考えられます。生活習慣病では、早期からの関わりによる発症予防・重症化予防が重要です。ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチ、両面からの取組が必要ですが、対象者一人ひとりにアプローチしていくことで対象者に応じたアプローチができます。

高血糖有所見未受診者対策の結果、令和元年度と比較すると、医療機関受診率が約

2倍と大幅に上昇しました。また、令和3年度からは糖尿病治療中断者対策や高血圧等の重症化予防対策も取り組んでいます。

第6章 今後の取組

各分野の今後の取組といたしましては、若年層へのアプローチ方法が、課題として取り上げられています。市民アンケート調査結果によりますと、健康の情報の入手先では、64歳以下ではインターネット・SNS・健康アプリが回答者の56.9%となっており、65歳以上の11.5%を大きく上回っています。このことから、今後は、年代に応じた啓発・支援の方策を行っていきます。

健康づくりは、若いころからの取組が望まれます。また、生活習慣病予防のためには、自覚症状がない段階から自分の健康状態を把握し、必要であれば生活習慣の改善、適切な受診を行うことが必要です。こういった支援を適切に行っていくために、特定健康診査・がん検診受診率向上が喫緊の課題と考えます。

受診率向上の取組といたしましては、集団健診におきましては、人数制限・受付時間指定等の感染症対策を行い、安心して受診できる体制を整えます。個別健診につきましては、引き続き実施医療機関と連携していきます。がん検診におきましては、精密検査未受診者の把握にも努め、精密検査の受診率の向上を図り、重症化予防に努めます。

また、今治市の国民健康保険加入者の健診・医療・介護・死亡のデータが入ったデータベースであるKDBシステムを活用した分析を行い、地域の実情に応じた受診勧奨とともに、対象者の健康状態に応じた生活習慣病の発症予防・重症化予防に取り組みます。

そして、特定健康診査・がん検診受診の必要性や正しい知識の普及の啓発を行っていくとともに、職場と連携した受診勧奨、AIやナッジ理論、SNS等を活用した取組も実施し、若年層や未受診者への対応を行っていきます。

以上の取組により、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していきます。

新型コロナウイルスの感染予防対策は、今後も数年、継続していかなくてはならないと考えます。こういった環境の中、さらに市民の健康状態が悪化することなく、計画策定の趣旨である「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合い、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」ことが実現されるよう、引き続き、安心して健康づくりに取り組むことのできる環境づくりと、妊娠期から子育て世代期への切れ目ない支援や高齢者のフレイル予防も含めた、ライフステージを通しての健康づくりに取り組んでいきます。

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

健康づくり計画中間評価に係る基礎調査

②調査設計

- i) 調査地域 : 今治市全域
- ii) 調査対象 : 20～79歳
- iii) 標本数 : 3,000本
- iv) 抽出法 : 20, 30, 40, 50, 60, 70歳代の各年齢階層から無作為抽出
- v) 調査期間 : 令和2年11月2日～11月27日
- vi) 調査方法 : 調査票による本人記入方式またはweb
郵送配布・郵送回収またはwebで回答

③回収結果 : 有効回答標本数 1,375本 (アプリ : 173 回答用紙 : 1,202) 回答率 45.8%

[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	
今治	2,110	921	43.6%
朝倉	62	37	59.7%
玉川	75	43	57.3%
波方	157	79	50.3%
大西	138	65	47.1%
菊間	117	57	48.7%
吉海	63	33	52.4%
宮窪	43	16	37.2%
伯方	118	58	49.2%
上浦	40	20	50.0%
大三島	57	24	42.1%
関前	20	9	45.0%
(空白・無回答)		13	—
計	3,000	1,375	45.8%

■ 年齢

年齢	人数 (人)		回収率
	配布	回収	
20歳代	187	56	29.9%
30歳代	309	106	34.3%
40歳代	512	195	38.1%
50歳代	524	219	41.8%
60歳代	623	331	53.1%
70歳代	845	458	54.2%
(空白・無回答)		10	—
計	3,000	1,375	45.8%

■ 性別

地区	人数 (人)		回収率
	配布	回収	
男	1,694	701	41.4%
女	1,306	665	50.9%
(空白・無回答)		9	—
計	3,000	1,375	45.8%

■ 体格

BMI	人数(人)	割合
18.5未満	85	6.2%
18.5以上25未満	853	62.0%
25以上	321	23.3%
無回答	116	8.4%
計	1,375	100%

[健康に関すること]

問1 健康に関する情報は、どこから得ていますか。

(複数回答可)

情報源	人数(人)	割合
公的機関 (保健所・市役所・保健センターまたは各支所など)	261	19.0%
家族・友人など口コミ	469	34.1%
病院・診療所	531	38.6%
今治市の広報誌	273	19.9%
今治市のホームページ	17	1.2%
地域の情報誌	88	6.4%
インターネット	359	26.1%
SNS (Facebook、Instagram、Twitter、YouTubeなど)	114	8.3%
健康アプリ	25	1.8%
テレビ・ラジオ	756	55.0%
その他	38	2.8%
無回答	35	2.5%
計	2,966	215.7%

※複数回答のため、1,375人で割合をだしています。

問2 あなたは自分が健康であると思いますか。

	人数(人)	割合
健康である	211	15.3%
まあまあ健康である	901	65.5%
健康でない	206	15.0%
わからない	33	2.4%
無回答	24	1.7%
計	1,375	100%

問3 過去1年間に医療機関を受診しましたか。

	人数(人)	割合
受診した	1,224	89.0%
受診していない	142	10.3%
無回答	9	0.7%
計	1,375	100%

「受診した方」

(1) その病名は何ですか。(複数回答可)

	人数(人)	割合
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)	231	18.9%
脳卒中 (脳梗塞・脳出血など)	31	2.5%
高血圧	300	24.5%
糖尿病	121	9.9%
心臓病 (狭心症・心筋梗塞など)	81	6.6%
がん	63	5.1%
胃炎・胃潰瘍・十二指腸潰瘍など	94	7.7%
腎臓病	27	2.2%
肝臓病	30	2.5%
骨・関節疾患	172	14.1%
虫歯・歯周病	339	27.7%
精神疾患	31	2.5%
睡眠障害	47	3.8%
その他	254	20.8%
無回答	9	0.7%
計	1,830	149.5%

※複数回答のため、1,224人で割合をだしています。

問4 過去1年間に市や病院・職場などで健(検)診を受けましたか。

	人数(人)	割合
受けた	1,028	74.8%
受けていない	337	24.5%
無回答	10	0.7%
計	1,375	100%

「受けた方」

(1) 何の健(検)診を受けましたか。(複数回答可)

	人数(人)	割合
健康診査 (特定健診・人間ドッグ・職場健診など)	865	84.1%
胃がん検診	170	16.5%
大腸がん検診	158	15.4%
肺がん検診	105	10.2%
子宮がん検診	92	8.9%
乳がん検診	89	8.7%
歯科歯周病検診	113	11.0%
その他	36	3.5%
無回答	11	1.1%
計	1,639	159.4%

※複数回答のため、1,028人で割合をだしています。

「受けた方」

(2) 受けた理由は何ですか。(複数回答可)

	人数(人)	割合
毎年受ける習慣にしている	587	57.1%
身体のことを知りたい	129	12.5%
家族や知人に勧められた	25	2.4%
職場で勧められた	282	27.4%
医師に勧められた	128	12.5%
広報やチラシで見た	13	1.3%
その他	21	2.0%
無回答	57	5.5%
計	1,242	120.8%

※複数回答のため、1,028人で割合をだしています。

「受けていない方」

(1) 受けていない理由は何ですか。(複数回答可)

	人数(人)	割合
時間がない	59	17.5%
費用が負担	46	13.6%
定期的に診察を受けている	103	30.6%
検査への不安	19	5.6%
結果が不安	26	7.7%
交通事情	3	0.9%
健康に自信がある	22	6.5%
面倒	65	19.3%
受け方がわからない	20	5.9%
必要性を感じない	52	15.4%
健(検)診を知らなかった	6	1.8%
対象年齢に達していない	9	2.7%
その他	23	6.8%
無回答	12	3.6%
計	465	327.5%

※複数回答のため、337人で割合をだしています。

問5 下記の物のうち、ご自宅にあるものは何ですか。(複数回答可)

	人数(人)	割合
体温計	1,320	96.0%
体重計	1,244	90.5%
血圧計	860	62.5%
いずれもない	22	1.6%
無回答	5	0.4%
計	3,451	251.0%

※複数回答のため、1,375人で割合をだしています。

問6 体重をおよそどのくらいの間隔で測りますか。

	人数(人)	割合
ほぼ毎日	372	27.1%
週に1回	353	25.7%
月に1回	394	28.7%
年に1回	143	10.4%
測らない	98	7.1%
無回答	15	1.1%
計	1,375	100%

問7 血圧をおよそどのくらいの間隔で測りますか。

	人数(人)	割合
ほぼ毎日	271	19.7%
週に1回	188	13.7%
月に1回	353	25.7%
年に1回	270	19.6%
測らない	282	20.5%
無回答	11	0.8%
計	1,375	100%

[運動に関すること]

問8 日頃から健康のため意識的に身体を動かすように心がけていますか。

	人数(人)	割合
いつも心がけている	453	32.9%
時々心がけている	634	46.1%
心がけていない	271	19.7%
無回答	17	1.2%
計	1,375	100%

問9 あなたの1日の平均歩数はどのくらいですか。

	人数(人)	割合
4,000歩未満	462	33.6%
4,000～6,000歩未満	368	26.8%
6,000～8,000歩未満	158	11.5%
8,000～10,000歩未満	100	7.3%
10,000歩以上	62	4.5%
わからない	195	14.2%
無回答	30	2.2%
計	1,375	100%

問10 1日に30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施していますか。

	人数(人)	割合
している	576	41.9%
していない	790	57.5%
無回答	9	0.7%
計	1,375	100%

「している方」

(1) その運動は、どれくらいの期間続けていますか。

	人数(人)	割合
半年未満	78	13.5%
半年～1年未満	49	8.5%
1年以上	408	70.8%
その他	41	7.1%
計	576	100%

「している方」

(2) その運動は何ですか。(複数回答可)

	人数(人)	割合
ウォーキング・ジョギング	361	62.7%
球技	61	10.6%
水中運動	21	3.6%
筋力トレーニング	104	18.1%
その他	114	19.8%
無回答	16	2.8%
計	677	117.5%

※複数回答のため、576人で割合をだしています。

「している方」

(3) 運動する目的は何ですか。(複数回答可)

	人数(人)	割合
健康づくり (体力、減量、美容など)	481	83.5%
ストレス解消	122	21.2%
生きがい・仲間づくり	89	15.5%
競技技術向上のため	23	4.0%
その他	21	3.6%
無回答	31	5.4%
計	767	133.2%

※複数回答のため、576人で割合をだしています。

「していない方」

(1) 運動しない理由は何ですか。(複数回答可)

	人数(人)	割合
身体を動かすことが好き ではない	138	17.5%
忙しい	258	32.7%
身体の不調がある	124	15.7%
健康だと思っている	61	7.7%
仕事で動いている	294	37.2%
その他	44	5.6%
無回答	32	4.1%
計	951	120.4%

※複数回答のため、790人で割合をだしています。

問11 健康寿命を縮める可能性が高い状態として、フレイル

(高齢による虚弱)サルコペニア(加齢に伴って筋肉が衰えた状態)ロコモティブシンドローム(運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態)がありますが、その言葉や意味を知っていますか。

	人数(人)	割合
言葉も意味もよく知っている	138	10.0%
一部、言葉は知っているが、意味は知らない	374	27.2%
言葉も意味も知らない	847	61.6%
無回答	16	1.2%
計	1,375	100%

[食事に関すること]

問12 朝・昼・夕3食必ず食べることに気をつけていますか。

	人数(人)	割合
はい	1,134	82.5%
いいえ	215	15.6%
わからない	18	1.3%
無回答	8	0.6%
計	1,375	100%

問13 1週間にどれくらい朝食を食べていますか。

	人数(人)	割合
毎日	1,112	80.9%
5～6日	63	4.6%
3～4日	73	5.3%
1～2日	47	3.4%
食べない	72	5.2%
無回答	8	0.6%
計	1,375	100%

問14 「主食・主菜・副菜」をそろえた食事をしていますか。(主食：ご飯など 主菜：魚・肉・卵料理など 副菜：野菜料理など)

	人数(人)	割合
ほとんどしている	888	64.6%
時々している	392	28.5%
ほとんどしていない	86	6.3%
無回答	9	0.7%
計	1,375	100%

問15 野菜をどれくらい食べていますか。(冷凍食品含む)

	人数(人)	割合
1日2食以上	724	52.7%
1日1食	397	28.9%
週4～6食	107	7.8%
週1～3食	106	7.7%
月2～3食	14	1.0%
ほとんど食べない	19	1.4%
無回答	8	0.6%
計	1,375	100%

問16 減塩に関して心がけていることはありますか。

	人数(人)	割合
ある	908	66.0%
ない	449	32.7%
無回答	18	1.3%
計	1,375	100%

「あるの方」

(1) どのようなことを心がけていますか。

(複数回答可)

	人数(人)	割合
料理の時に使う調味料を控える	475	52.3%
食事の時に使う調味料を控える(かけ醤油やドレッシングなど)	503	55.4%
減塩食品を使う	238	26.2%
だしを使う	258	28.4%
香辛料や香味野菜(にんにく・生姜など)を使う	199	21.9%
酸味を利用する	181	19.9%
外食や加工食品を控える	155	17.1%
漬物を控える	203	22.4%
麺類の汁を残す	379	41.7%
その他	7	0.8%
無回答	5	0.6%
計	2,603	286.7%

※複数回答のため908人で割合をだしています。

問17 間食をしますか。

	人数(人)	割合
毎日	470	34.2%
週5～6日	117	8.5%
週3～4日	272	19.8%
週1～2日	238	17.3%
ほとんどしない	229	16.7%
無回答	49	3.6%
計	1,375	100%

「間食をする方」

(1) 最もよく間食をする時間帯はいつですか。

	人数(人)	割合
6:00～9:00	10	0.9%
9:00～12:00	85	7.7%
12:00～15:00	246	22.4%
15:00～18:00	246	22.4%
18:00～21:00	169	15.4%
21:00～24:00	57	5.2%
決まっていない	275	25.1%
無回答	9	0.8%
計	1,097	100%

「間食をする方」

(2) 何を食べたり飲んだりしますか。(複数回答可)

	人数(人)	割合
牛乳・乳製品	259	23.6%
果物	444	40.5%
アイス・ゼリーなど	232	21.1%
和菓子	348	31.7%
洋菓子	354	32.3%
スナック菓子	456	41.6%
カップラーメン類	58	5.3%
菓子パン	232	21.1%
その他	81	7.4%
無回答	35	3.2%
計	2,499	227.8%

※複数回答のため1,097人で割合をだしています。

問18 外食をする時や食品を購入する時、栄養成分表示を参考にしていますか。

	人数(人)	割合
している	332	24.1%
していない	955	69.5%
知らない	77	5.6%
無回答	11	0.8%
計	1,375	100%

問19 睡眠で休養が十分とれていますか。

	人数(人)	割合
とれている	843	61.3%
とれていない	508	36.9%
無回答	24	1.7%
計	1,375	100%

問20 ストレスを解消する手段を持っていますか。

	人数(人)	割合
持っている	1,217	88.5%
持っていない	148	10.8%
無回答	10	0.7%
計	1,375	100%

「持っている方」

(1) あなたのストレス解消法は何ですか。

(複数回答可)

	人数(人)	割合
ストレス解消に積極的に取り組む	69	5.7%
計画的に休暇をとる	93	7.6%
人に話して発散する	471	38.7%
周囲の人や専門家などに相談する	37	3.0%
趣味・スポーツにうちこむ	474	38.9%
動物(ペット)と遊ぶ	155	12.7%
何か食べる	247	20.3%
買い物をする	266	21.9%
テレビを見たりラジオを聞いたりする	539	44.3%
のんびりする	493	40.5%
ギャンブル・勝負事をする	50	4.1%
たばこを吸う	116	9.5%
酒を飲む	250	20.5%
じっと耐える	32	2.6%
寝る	364	29.9%
温泉・入浴	281	23.1%
その他	10	0.8%
無回答	1	0.1%
計	3,948	324.4%

※複数回答のため1,217人で割合をだしています。

問21 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)	割合
いる	1,204	87.6%
いない	160	11.6%
無回答	11	0.8%
計	1,375	100%

「いるの方」

(1) それは誰ですか。(複数回答可)

	人数(人)	割合
家族・親戚	992	82.4%
友人	654	54.3%
医師	47	3.9%
学校の先生	1	0.1%
民生委員	4	0.3%
公的機関	6	0.5%
(保健所・市役所・保健センターまたは各支所など)		
インターネット・SNSなど	13	1.1%
その他	21	1.7%
無回答	10	0.8%
計	1,748	145.2%

※複数回答のため1,204人で割合をだしています。

問22 こころの相談が出来るところを知っていますか。

	人数(人)	割合
知っている	616	44.8%
知らない	737	53.6%
無回答	22	1.6%
計	1,375	100%

「知っているの方」

(1) それはどこですか。(複数回答可)

	人数(人)	割合
今治市中央保健センター	118	19.2%
または各支所		
今治保健所	80	13.0%
地域活動支援センター	64	10.4%
ときめき		
今治市社会福祉協議会	101	16.4%
愛媛県心と体の健康センター	61	9.9%
愛媛いのちの電話		
	214	34.7%
病院・診療所・心療内科	413	67.0%
その他	17	2.8%
無回答	7	1.1%
計	1,075	174.5%

※複数回答のため616人で割合をだしています。

[飲酒に関すること]

問23 アルコール類（お酒）を何日くらい飲みますか。

	人数(人)	割合
毎日	303	22.0%
週5～6日	64	4.7%
週3～4日	67	4.9%
週1日～2日	96	7.0%
月1～3日	106	7.7%
やめた (1年以上やめている)	62	4.5%
ほとんど飲まない (飲めない)	652	47.4%
無回答	25	1.8%
計	1,375	100%

「飲む方」

(1) アルコール類（お酒）を飲む日は、1日当たりどのくらいの量を飲みますか。

	人数(人)	割合
1合未満	232	36.5%
1合以上2合未満	236	37.1%
2合以上3合未満	92	14.5%
3合以上4合未満	43	6.8%
4合以上5合未満	11	1.7%
5合以上	8	1.3%
無回答	14	2.2%
計	636	100%

問24 タバコを吸いますか。

	人数(人)	割合
現在吸っている	194	14.1%
以前吸っていたがやめた	388	28.2%
吸わない	772	56.1%
無回答	21	1.5%
計	1,375	100%

「吸っている方」

(1) タバコの種類を教えてください。(複数回答可)

	人数(人)	割合
紙巻きタバコ	159	82.0%
加熱式タバコ	31	16.0%
電子タバコ	13	6.7%
その他	3	1.5%
無回答	2	1.0%
計	208	107.2%

※複数回答のため194人で割合をだしています。

「吸っている方」

(2) タバコを吸い始めたのはいつ頃ですか。

	人数(人)	割合
20歳未満	85	43.8%
20歳以上	107	55.2%
無回答	2	1.0%
計	194	100%

「吸っている方」

(3) タバコを吸い始めたきっかけは何ですか。

	人数(人)	割合
興味があった	87	44.8%
家族が吸っていた	26	13.4%
友人が吸っていた	55	28.4%
周囲に勧められた	4	2.1%
においが好きだ	7	3.6%
その他	11	5.7%
無回答	4	2.1%
計	194	100%

「吸っている方」

(4) 禁煙することにどれくらい関心がありますか。

	人数(人)	割合
1ヶ月以内に禁煙しようと 考えている	6	3.1%
6ヶ月以内に禁煙しようと 考えている	4	2.1%
チャンスがあれば禁煙し たい	105	54.1%
関心がない	75	38.7%
無回答	4	2.1%
計	194	100%

「吸っている方」

(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。

	人数(人)	割合
必ずそうしている	96	49.5%
時々そうしている	82	42.3%
全く気にしない	14	7.2%
無回答	2	1.0%
計	194	100%

問25 禁煙にチャレンジしたことのある人にお聞きします。禁煙にチャレンジしたきっかけは何ですか。(複数回答可)

	人数(人)	割合
病気になった	89	19.7%
子どもができた	64	14.2%
健康のため	241	53.3%
タバコの値上げ	79	17.5%
喫煙場所が減った	31	6.9%
家族などに言われた	92	20.4%
その他	26	5.8%
計	622	137.6%

※複数回答のため、452人で割合をだしています。

問26 COPD(慢性閉塞性肺疾患)について、言葉やの意味を知っていますか。

	人数(人)	割合
言葉も意味も知っている	247	18.0%
言葉は知っているが、意味は知らない	279	20.3%
言葉も意味も知らない	768	55.9%
無回答	81	5.9%
計	1,375	100%

問27 タバコを吸っている人がなりやすい病気は何だと思いますか。(複数回答可)

	人数(人)	割合
肺がん	1,249	90.8%
ぜんそく	540	39.3%
気管支炎	711	51.7%
心臓病	401	29.2%
脳卒中	448	32.6%
胃潰瘍	153	11.1%
妊娠に関する異常 (胎児の発育障害・胎盤トラブルなど)	429	31.2%
歯周病	274	19.9%
COPD(慢性閉塞性肺疾患)	351	25.5%
無回答	76	5.5%
計	4,632	336.9%

※複数回答のため、1,375人で割合をだしています。

[歯に関すること]

問28 現在、ご自分の歯は何本ありますか。

	人数(人)	割合
0~8本	172	12.5%
9~19本	229	16.7%
20~27本	552	40.1%
28本	385	28.0%
無回答	37	2.7%
計	1,375	100%

問29 何でも噛んで食べることができますか。

	人数(人)	割合
できる	1,200	87.3%
できない	158	11.5%
無回答	17	1.2%
計	1,375	100%

問30 歯や歯ぐきの健康に関して心がけていることはありますか。

	人数(人)	割合
ある	1,179	85.7%
ない	185	13.5%
無回答	11	0.8%
計	1,375	100%

「あるの方」

(1) どんなことに気をつけていますか。

(複数回答可)

	人数(人)	割合
過去1年間に歯科検診をうけている	360	30.5%
年1~2回歯石除去や歯面清掃をうけている	350	29.7%
毎日歯みがきをしている	1,073	91.0%
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	428	36.3%
よく噛んで食べている	308	26.1%
その他	6	0.5%
計	2,525	214.2%

※複数回答のため、1,179人で割合をだしています。

問31 歯みがきは、いつしていますか。(複数回答可)

	人数(人)	割合
朝起きてすぐ	424	30.8%
朝食後	865	62.9%
昼食後	413	30.0%
夕食後	448	32.6%
間食後	53	3.9%
寝る前	780	56.7%
みがかない	24	1.7%
無回答	6	0.4%
計	3,013	219.1%

※複数回答のため、1,375人で割合をだしています。

問32 「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運動ですが、その意味を知っていますか。

	人数(人)	割合
知っている	894	65.0%
知らない	472	34.3%
無回答	9	0.7%
計	1,375	100%

[がんに関すること]

問33 多くのがんは早期発見・早期治療で、約9割が治るということを知っていますか。

	人数(人)	割合
知っている	788	57.3%
聞いたことはある	460	33.5%
知らない	114	8.3%
無回答	13	0.9%
計	1,375	100%

問34 がんに関する最新の正しい知識を得るための情報として、国立がん研究センターがん情報サービス（ホームページ等）を知っていますか。

	人数(人)	割合
知っている	267	19.4%
知らない	1,086	79.0%
無回答	22	1.6%
計	1,375	100%

問35 がん予防に関して心がけていることはありますか。

	人数(人)	割合
ある	865	62.9%
ない	497	36.1%
無回答	13	0.9%
計	1,375	100%

「あるの方」

(1) どのようなことを心がけていますか。

(複数回答可)

	人数(人)	割合
禁煙、受動喫煙をしない	433	50.1%
バランスのよい食事をとる	570	65.9%
野菜を多めにとる	449	51.9%
塩分をとりすぎない	411	47.5%
適度な運動をする	452	52.3%
太りすぎや痩せすぎない	298	34.5%
お酒を飲みすぎない	228	26.4%
その他	23	2.7%
無回答	4	0.5%
計	2,868	331.6%

※複数回答のため、865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、「健康寿命の延伸」を目指し、平成 29 年 3 月に「第二次今治市健康づくり計画『バリッと元気』（平成 29 年度～令和 8 年度）」を策定いたしました。

策定から 5 年後の中間評価に向けて、これまでの取組み及び計画で掲げた目標に対する進捗状況等を確認するとともに、課題を整理することで、今後の健康づくりに関する取組みを着実に推進したいと考えております。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。今治市内にお住まいの 20 歳～79 歳までの方 3,000 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、11 月 27 日（金）までにご回答くださいますようお願い申し上げます。

令和 2 年 11 月

今 治 市 長

記入上のお願

1. この調査は、お名前のご記入は不要です。

ID : 1~3,000

2. 宛先の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選んでください。
(一部、複数回答いただくものもあります)



4. 文書を返送するか、QRコードを読み取り回答するかどちらか 1 回でお願いします。

5. 個人名や個人が特定されることはありません。また、アンケートの目的以外に利用されることはありません。

6. 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	伯 方	0897-72-1500
大三島	0897-82-0500	関 前	0897-88-2111

[健康に関すること]

問1 健康に関する情報は、どこから得ていますか。(複数回答可)

1. 公的機関 (保健所・市役所・保健センターまたは各支所など)
2. 家族・友人など口コミ
3. 病院・診療所
4. 今治市の広報誌
5. 今治市のホームページ
6. 地域の情報誌
7. インターネット
8. SNS (Facebook、Instagram、Twitter、YouTube など)
9. 健康アプリ
10. テレビ・ラジオ
11. その他 ()

問2 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3 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・歯周病
- ⑫精神疾患
- ⑬睡眠障害
- ⑭その他 ()

2. 受診していない

問4 過去1年間に市や病院・職場などで健(検)診を受けましたか。

1. 受けた → (1) 何の健(検)診を受けましたか。(複数回答可)

- ①健康診査 (特定健診・人間ドック・職場健診など)
- ②胃がん検診
- ③大腸がん検診
- ④肺がん検診
- ⑤子宮がん検診
- ⑥乳がん検診
- ⑦歯科歯周病検診
- ⑧その他 ()

(2) 受けた理由は何ですか。(複数回答可)

- ①毎年受ける習慣にしている
- ②身体のことを知りたい
- ③家族や知人に勧められた
- ④職場で勧められた
- ⑤医師に勧められた
- ⑥広報やチラシで見た
- ⑦その他 ()

2. 受けていない → (1) 受けていない理由は何ですか。(複数回答可)

- ①時間がない
- ②費用が負担
- ③定期的に診察を受けている
- ④検査への不安
- ⑤結果が不安
- ⑥交通事情
- ⑦健康に自信がある
- ⑧面倒
- ⑨受け方がわからない
- ⑩必要性を感じない
- ⑪健(検)診を知らなかった
- ⑫対象年齢に達していない
- ⑬その他 ()

問5 下記の物のうち、ご自宅にあるものは何ですか。(複数回答可)
1. 体温計 2. 体重計 3. 血圧計 4. いずれもない

問6 体重をおよそどのくらいの間隔で測りますか。
1. ほぼ毎日 2. 週に1回 3. 月に1回 4. 年に1回 5. 測らない

問7 血圧をおよそどのくらいの間隔で測りますか。
1. ほぼ毎日 2. 週に1回 3. 月に1回 4. 年に1回 5. 測らない

[運動に関すること]

問8 日頃から健康のため意識的に身体を動かすように心がけていますか。
(例えば、歩いて10分くらいの距離なら車を使わずに歩くなど)
1. いつも心がけている 2. 時々心がけている 3. 心がけていない

問9 あなたの1日の平均歩数はどのくらいですか。
(約10分=1,000歩が目安です。歩数計、携帯、スマホ等でも確認できます。)
1. 4,000歩未満 2. 4,000歩~6,000歩未満 3. 6,000歩~8,000歩未満
4. 8,000歩~10,000歩未満 5. 10,000歩以上 6. わからない

問10 1日に30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施していますか。
1. している → (1) その運動は、どれくらいの期間続けていますか。
①半年未満 ②半年~1年未満 ③1年以上

(2) その運動は何ですか。(複数回答可)
①ウォーキング・ジョギング ②球技 ③水中運動
④筋力トレーニング ⑤その他 ()

(3) 運動する目的は何ですか。(複数回答可)
①健康づくり(体力、減量、美容など) ②ストレス解消
③生きがい・仲間づくり ④競技技術向上のため
⑤その他 ()

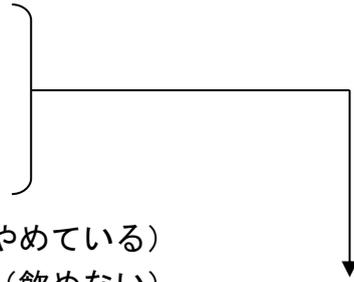
2. していない → (1) 運動しない理由は何ですか。(複数回答可)
①身体を動かすことが好きではない ②忙しい
③身体の不調がある ④健康だと思っている
⑤仕事で動いている ⑥その他 ()

問11 健康寿命を縮める可能性が高い状態として、フレイル(高齢による虚弱)サルコペニア(加齢に伴って筋肉が衰えた状態)ロコモティブシンドローム(運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態)がありますが、その言葉や意味を知っていますか
1. 言葉も意味もよく知っている 2. 一部、言葉は知っているが、意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない

[飲酒に関すること]

問 23 アルコール類（お酒）を何日くらい飲みますか。

1. 毎日
2. 週 5～6 日
3. 週 3～4 日
4. 週 1 日～2 日
5. 月 1～3 日
6. やめた（1 年以上やめている）
7. ほとんど飲まない（飲めない）



(1) アルコール類（お酒）を飲む日は、1 日当たりどのくらいの量を飲みますか。
日本酒に換算して教えてください。

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| ① 1 合未満 | ② 1 合以上 2 合未満 | ③ 2 合以上 3 合未満 |
| ④ 3 合以上 4 合未満 | ⑤ 4 合以上 5 合未満 | ⑥ 5 合以上 |

※日本酒 1 合 (180ml) は、次の量にほぼ相当します。

- | | | | |
|---------------------------|------------------|------------------|----------------------|
| ・ビール、発泡酒中びん 1 本 (約 500ml) | ・焼酎 20 度 (135ml) | ・焼酎 25 度 (110ml) | |
| ・焼酎 30 度 (80ml) | ・ワイン 2 杯 (240ml) | ・酎ハイ 7 度 (350ml) | ・ウイスキーダブル 1 杯 (60ml) |

[喫煙に関すること]

問 24 タバコを吸いますか。

1. 現在吸っている → (1) タバコの種類を教えてください（複数回答可）
- ① 紙巻タバコ
 - ② 加熱式タバコ
 - ③ 電子タバコ
 - ④ その他 ()

(2) タバコを吸い始めたのはいつ頃ですか。

- ① 20 歳未満
- ② 20 歳以上

(3) タバコを吸い始めたきっかけは何ですか。

- ① 興味があった
- ② 家族が吸っていた
- ③ 友人が吸っていた
- ④ 周囲に勧められた
- ⑤ においが好きだ
- ⑥ その他 ()

(4) 禁煙することにどれくらい関心がありますか。

- ① 1 ヶ月以内に禁煙しようと考えている
- ② 6 ヶ月以内に禁煙しようと考えている
- ③ チャンスがあれば禁煙したい
- ④ 関心がない

(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

2. 以前吸っていたがやめた
3. 吸わない

問 25 禁煙にチャレンジしたことがある人にお聞きします。

禁煙にチャレンジしたきっかけは何ですか。(複数回答可)

1. 病気になった
2. 子どもができた
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 ()

問 26 COPD (慢性閉塞性肺疾患) について、言葉やその意味を知っていますか。

1. 言葉も意味も知っている
2. 言葉は知っているが、意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない

問 27 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
9. COPD (慢性閉塞性肺疾患)

[歯に関すること] *入れ歯の方もお答えください。

問 28 現在、ご自分の歯は何本ありますか。

※自分の歯には、親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。親知らずを抜くと全部で 28 本が正常ですが、28 本より多かたり少なかつたりすることもあります。

1. 0~8 本
2. 9~19 本
3. 20~27 本
4. 28 本

問 29 何でも噛んで食べることができますか。

1. できる
2. できない

問 30 歯や歯ぐきの健康に関して心がけていることはありますか。

1. ある → (1) どんなことに気をつけていますか。(複数回答可)

- ① 過去 1 年間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 毎日歯みがきをしている
- ④ 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
- ⑤ よく噛んで食べている
- ⑥ その他 ()

2. ない

問 31 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 32 「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運動ですが、その意味を知っていますか。

1. 知っている
2. 知らない

発行年月：令和4年1月

発行・編集：今治市健康福祉部健康推進課

問合せ：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

FAX：0898-32-5511

e-mail：kenkou@imabari-city.jp