

第二次
今治市健康づくり計画(案)

バリッ と 元気



平成29年～平成38年

今 治 市

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（H19年度～H28年度）の評価 | 13 |
| 3 | 健康づくりに関する課題 | 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 |

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健康づくり計画を策定します。

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。

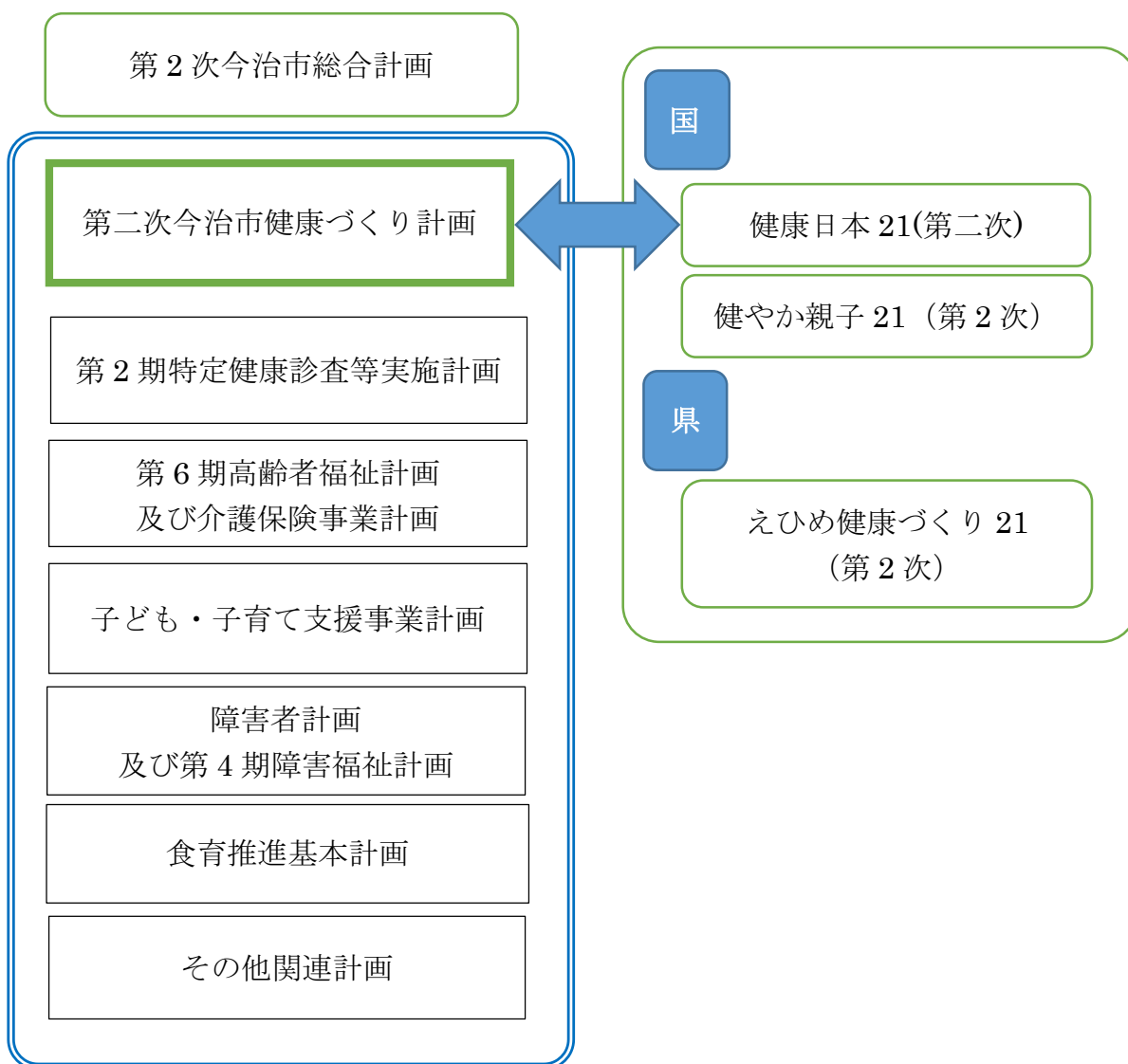
今治市では、平成 19 年 3 月に今治市健康づくり計画「バリッと元気」を策定し、その実現に向け取り組んできました。平成 23 年度には中間評価を実施し、後半の 5 年に向け対策を検討し取組を進め、平成 28 年度に実施した最終評価において、全体的傾向としては目標に向かって推移しており、これまでの健康づくりに向けた取組の効果や市民の健康づくりへの意識の高まりがうかがえました。

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）

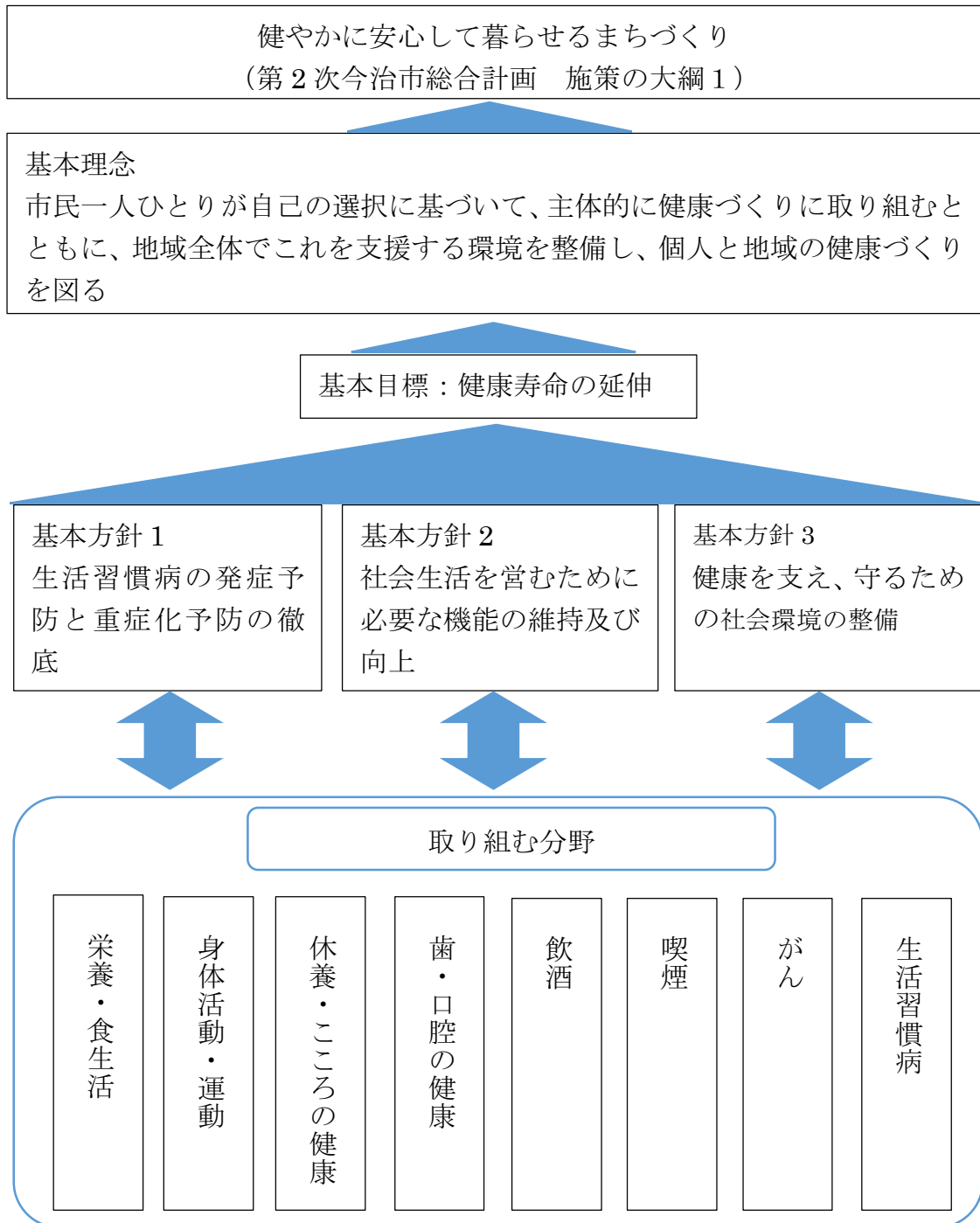
本計画は、健康増進法第8条2項に基づく市町村健康増進計画です。国の「健康日本21（第二次）」、ならびに愛媛県の「えひめ健康づくり21（第2次）」とも対応し、加えて国の母子保健計画「健やか親子21（第2次）」の趣旨を踏まえた計画となっています。また、第2次今治市総合計画の施策の大綱1「健やかに安心して暮らせるまちづくり」の実現に向け、関連するその他の計画を踏まえた、市民の健康づくりを総合的かつ具体的に推進するための計画となります。



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図る』

(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：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（2017年）度から平成38年（2026年）度までの10年間とし、平成33年（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。

平成29年
(2017年)度
スタート

平成33年
(2021年)度
中間評価

平成38年
(2026年)度
最終評価

第2章 今治市の現状と課題

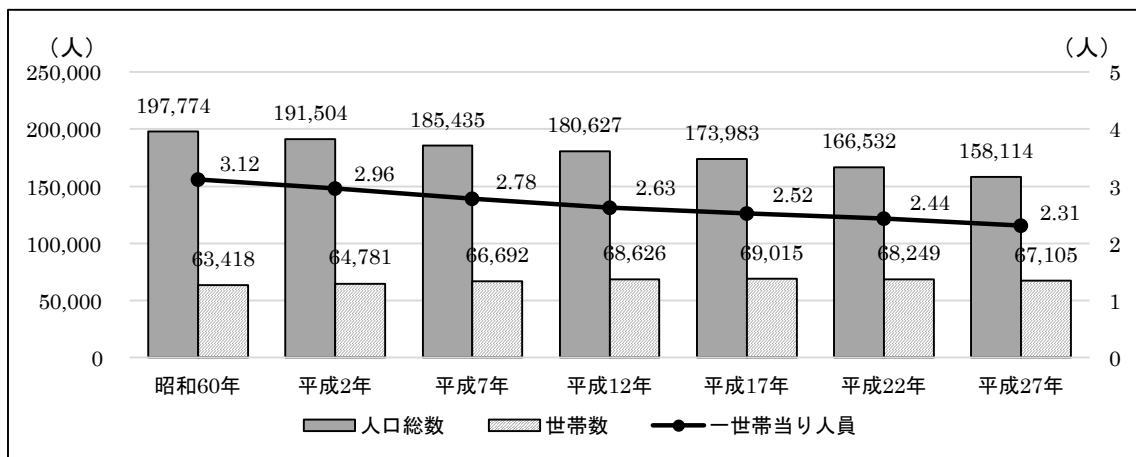
1 今治市の健康現状

(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 2.31 人となっています。

今治市の総人口・総世帯数の推移

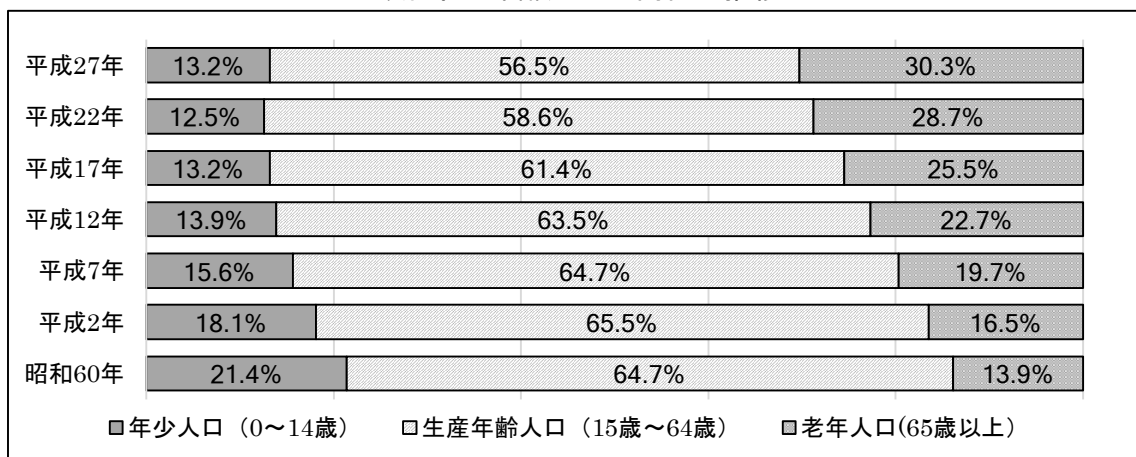


資料：総務省統計局 国勢調査（各年 10 月 1 日現在）

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 歳以上の高齢人口の割合が増加しています。年少人口の割合と高齢人口の割合は、平成 7 年に逆転し、平成 27 年には年少人口 13.2%、高齢人口 30.3%と高齢化が進んでいます。

今治市の年齢別人口割合の推移



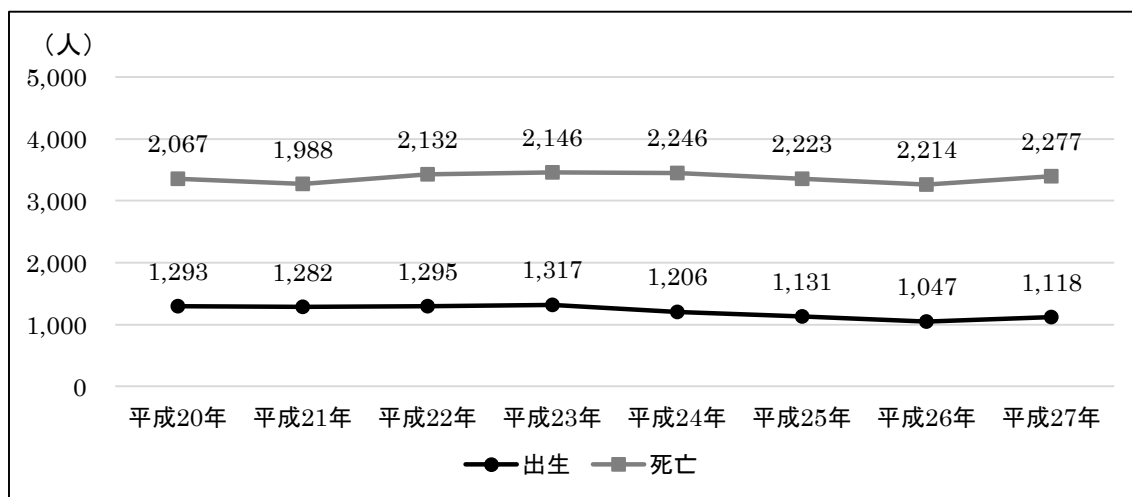
資料：総務省統計局 国勢調査（各年 10 月 1 日現在）

(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。

今治市の出生数・死亡数の推移



資料：今治市市民課

イ 死因別死亡数

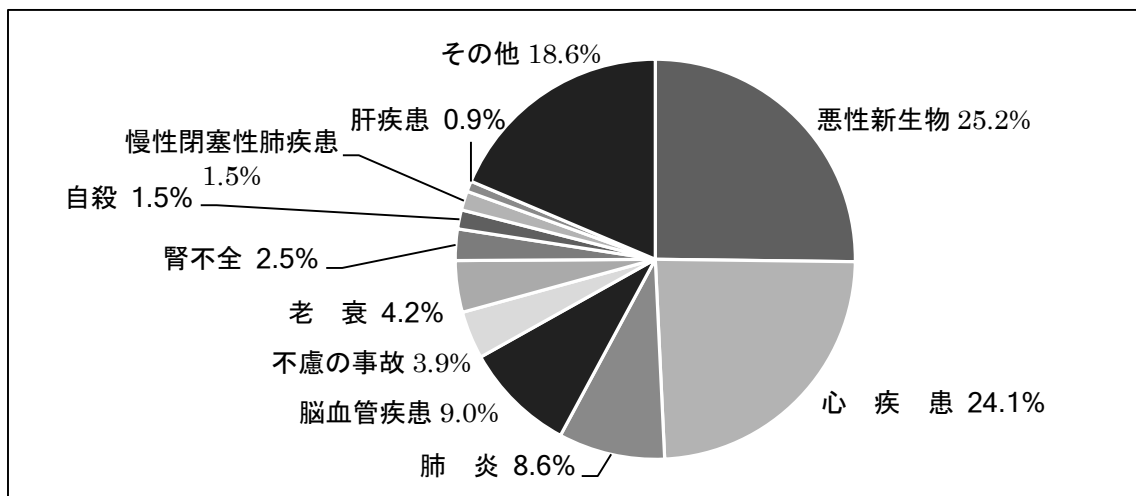
死因別死亡数は、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、肺炎の順に死亡数が多く、その中でも今治市は、心疾患で死亡する者の割合が全国、愛媛県に比べて多くなっています。

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 20 年～平成 24 年）

今治市の死因別死亡数割合



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）

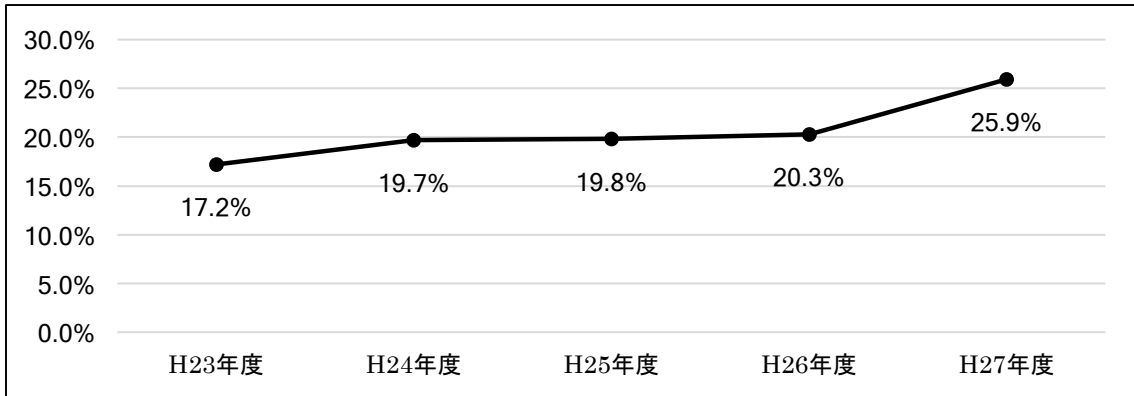
※標準化死亡比は、通常全国を 100 とし 100 以上の場合は死亡率が高く 100 以下の場合には死亡率が低い。

(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

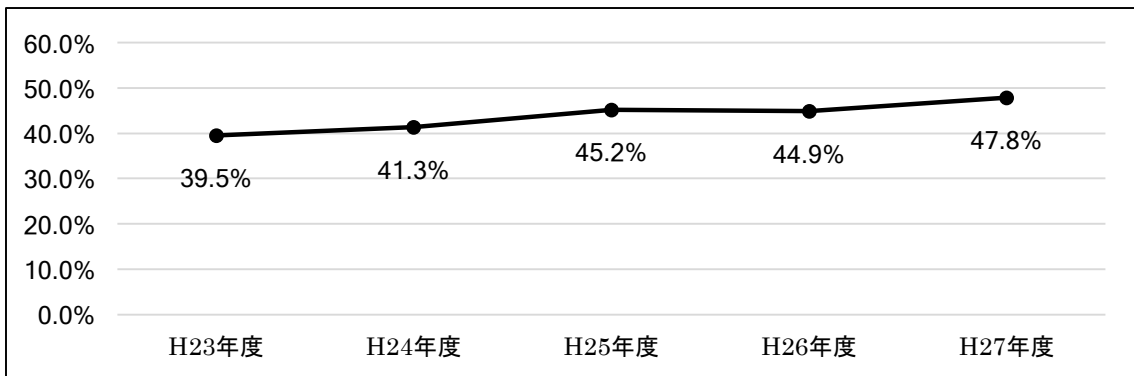
特定健診受診率は、平成 27 年度 25.9%、特定保健指導実施率は、47.8%です。

今治市特定健診受診率の推移



資料：今治国民健康保険特定健診 法定報告

今治市特定保健指導実施率の推移

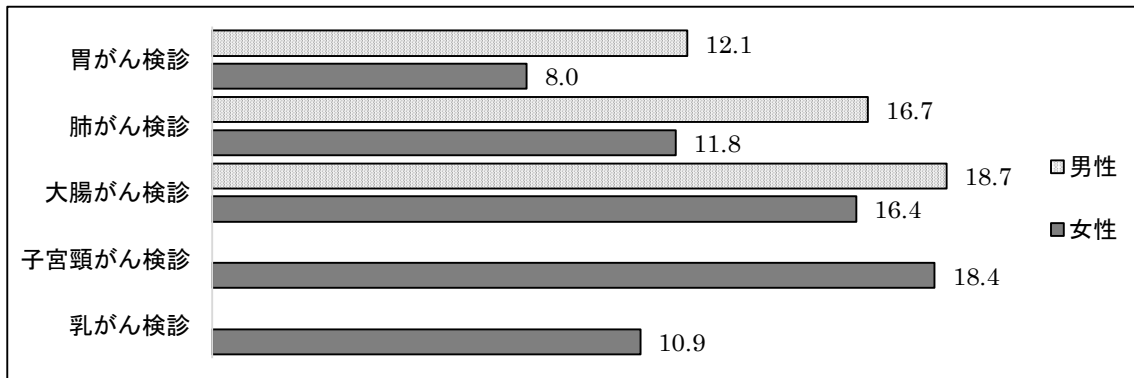


資料：今治国民健康保険特定健診 法定報告

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。

今治市のがん検診受診率



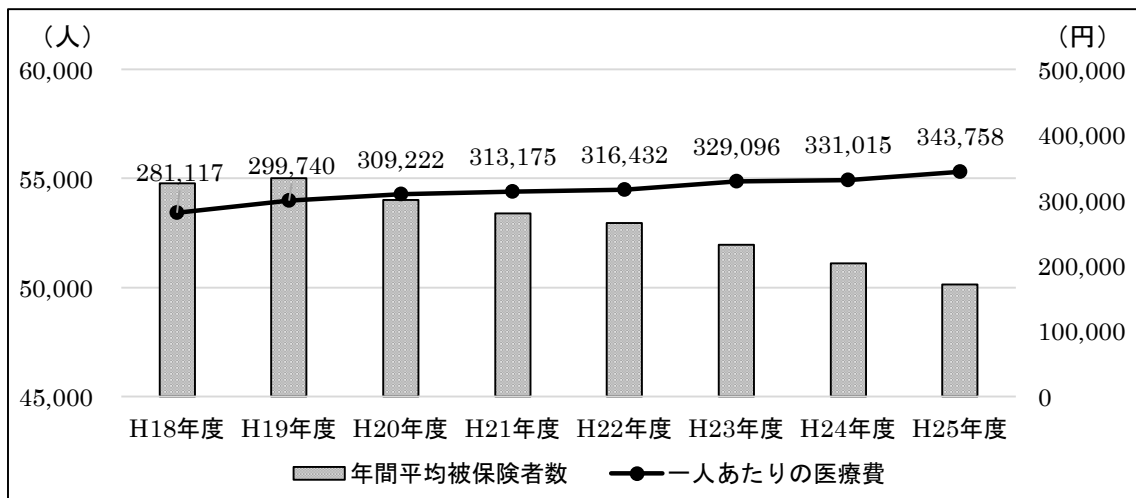
資料：平成 27 年度地域保健・健康増進事業報告

(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。

今治市の年間平均被保険者数と一人当たりの医療費の推移



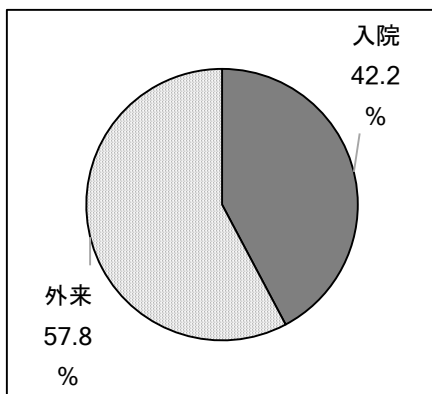
資料：国民健康保険事業報告書（事業年報）

※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）

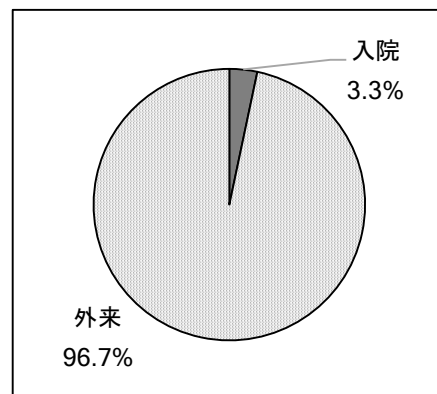
イ 一人当たりの医療費（入院・外来）

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。

今治市の入院と外来の費用額の割合



今治市の入院と外来の件数の割合



資料：KDB 帳票（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。

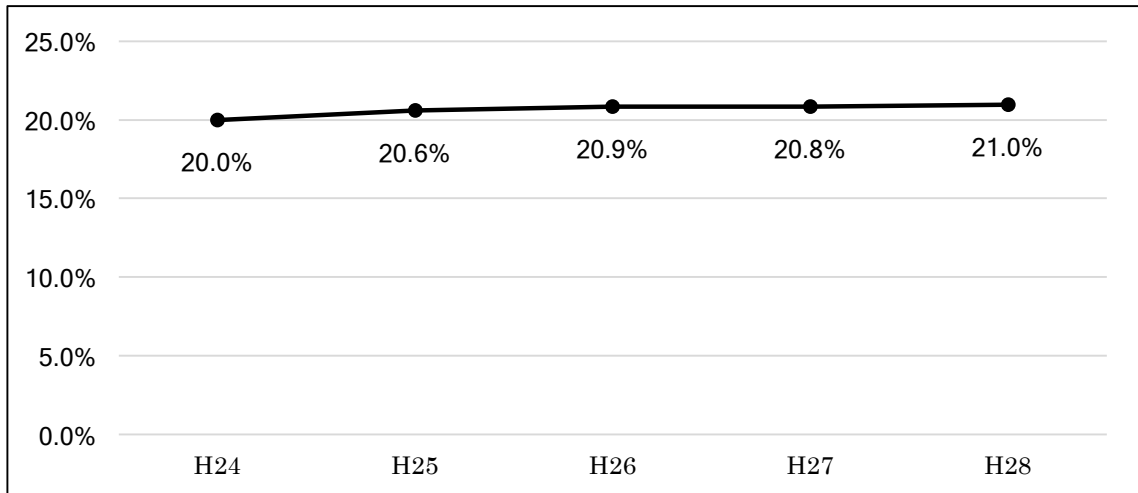
(5) 介護保険の認定状況

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、年々増えており、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。

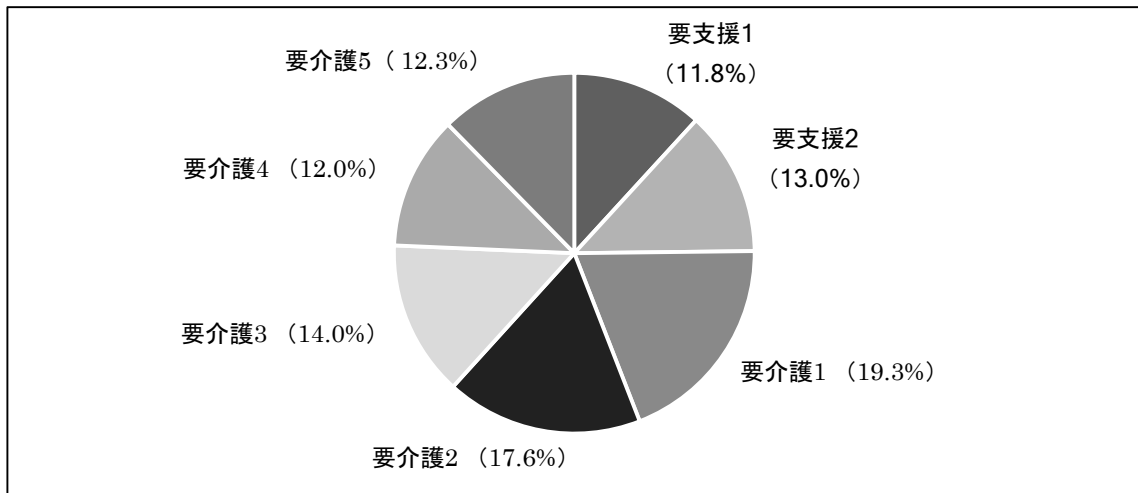
また介護度別認定者数の割合は、要介護 1 が 19.3%と最も多くなっています。

今治市の介護度別認定率の推移



資料：高齢介護課 被保険者認定一覧（各年 3 月 31 日時点）

今治市の介護度別認定者数の割合



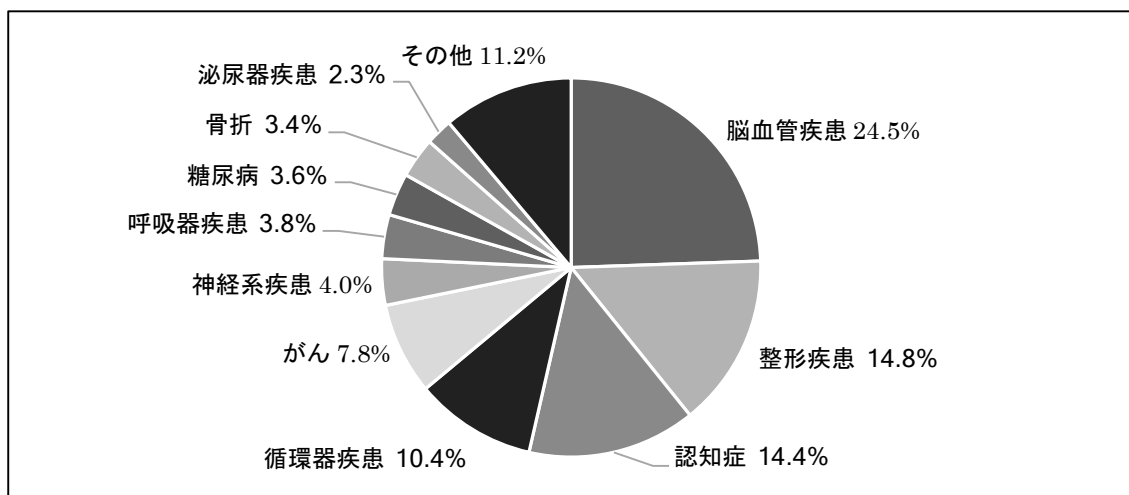
資料：高齢介護課 被保険者認定一覧（平成 28 年 3 月 31 日時点）

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。

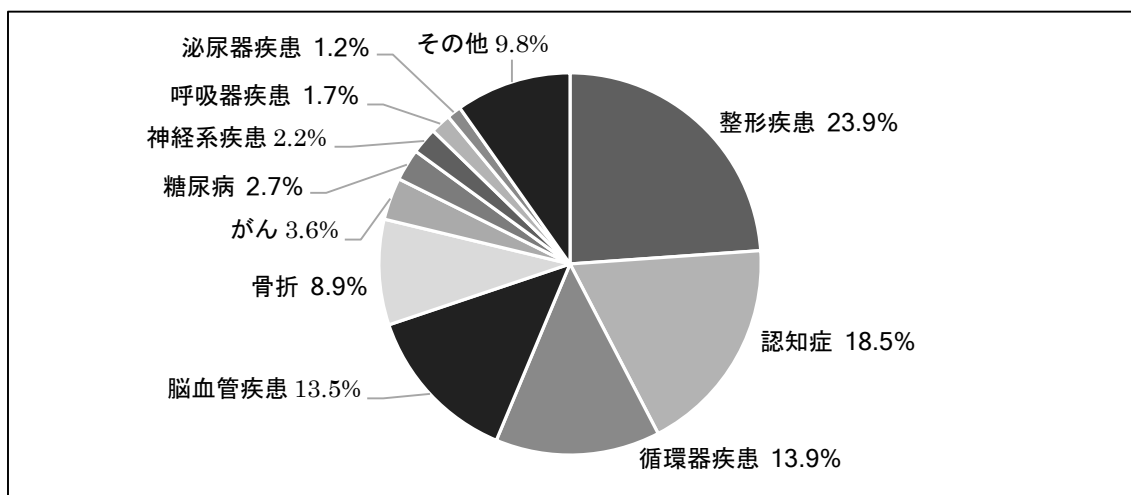
また、今治市の第2号被保険者の介護認定者原因疾患は、脳血管疾患が最も多くなっています。

今治市における介護保険認定の原因疾患（男性）



資料：今治市高齢介護課調べ（平成26年度）

今治市における介護保険認定の原因疾患（女性）



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（H19 年度～H28 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「えいようの歌」を収録し、市ホームページ等などで紹介
- 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
- バランスランチョンマットを作成し、食育フェスタで食育推進を実施
- 各種イベントや展示物作成で、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 |
|-------------------------|-----|-------|-------|------|-------|------|------|
| | 男性 | 女性 | 割合 | 達成状況 | 割合 | 達成状況 | |
| 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

- まず、意識してからだを動かそう
- 自分にあった運動を習慣づけよう

2. 主な取組

- バリっ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 |
|--------------------------------|-----|-------|-------|------|-------|------|------|
| | 男性 | 女性 | 割合 | 達成状況 | 割合 | 達成状況 | |
| 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 (BMI25 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及び出張相談
- 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・絵本など資料を作成し、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
- 健康づくり推進委員は、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 |
|-------------------|-----|-------|-------|------|-------|------|------|
| | 性別 | 割合 | 割合 | 達成状況 | 割合 | 達成状況 | |
| 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 |
| 相談相手がいない人の割合 | 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 | - | 65.6% | - | 70.3% | × | 減らす |
| | 女性 | - | 47.1% | - | 48.7% | × | 減らす |

4. 課題

- (1) 働き盛りの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

- 食べたら、歯をみがこう
- 定期的に歯科検診をうけよう
- よくかんで食べよう

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ける
- 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、チラシや広報原稿を作成
- 推進委員を通じ、マイ歯ブラシの持参や定期健診を勧める
- 教室やイベントなどでチラシやガムの配布
- よく噛んで食べるためのレシピを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 |
|----------------------|-----|-------|-------|----|-------|----|------|
| | 男性 | 女性 | 男性 | 女性 | 男性 | 女性 | |
| 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

- 策定時・中間評価・最終評価アンケート調査終了後、未成年の飲酒防止チラシを作成し、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布
- 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
- 成人式で適量飲酒について一気飲みによる害についてのチラシを作成し、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

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

| |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● 特定健診を受診した喫煙者およびイベントなどでチラシを配布 ● 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布 ● 未成年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 ● 世界禁煙デーにあわせ禁煙ティッシュを配布 ● 受動喫煙防止対策のために灰皿カバーの作成および公共施設の分煙を推進 ● 禁煙支援のために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作成し、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 |
|-----------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------------|
| 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、若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 健康づくりに関する課題

今治市の健康現状や第一次今治市健康づくり計画（H19 年度～平成 28 年度）の評価内容から、健康課題をまとめると以下のとおりになります。

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%、一般市民で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。

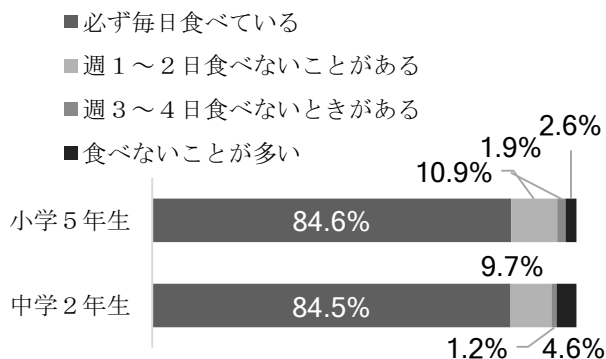
◎食塩摂取量は男性9.8g、女性9.3gである。

◎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%である。年齢別でみると20歳代では13.3%と低い。

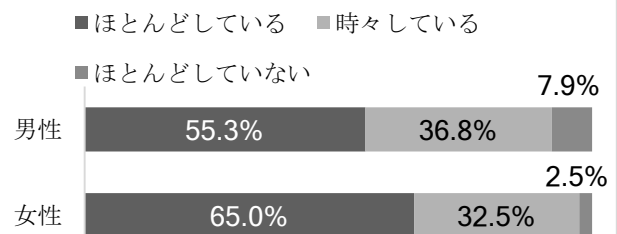
◎野菜をあまり食べない人の割合は、小学5年生で6.7%、中学2年生で7.6%、一般市民で6.4%である。

◎食事時間が決まっている人の割合は、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



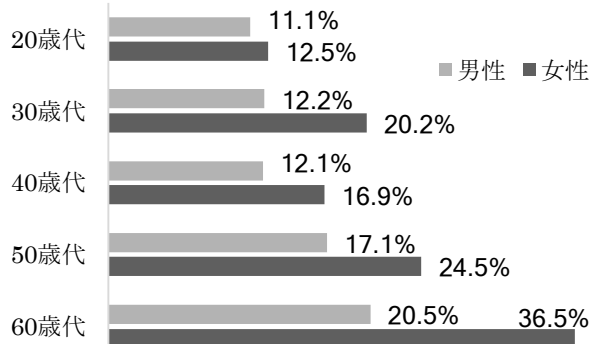
主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合



資料：平成27年 愛媛県県民健康調査

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

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

目 標

- ◎バランスのよい食事を摂る
- ◎規則正しい食習慣を身につける
- ◎うす味を実践する

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

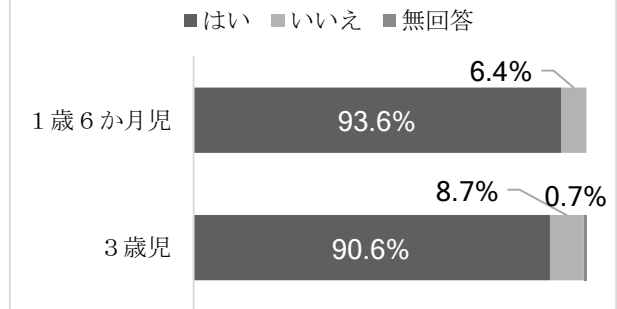
●地域・関係団体の取組

- ・ 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の普及する
- ・ 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
- ・ 家族や地域などみんなで食卓を囲める環境をつくる
- ・ 栄養成分表示についての普及啓発を行う

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

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摂る</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市民の割合</p> | <p>男 55.3%⇒80%</p> <p>女 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>一般市民 6.4%⇒減らす</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・栄養相談（来所・電話・訪問） ・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する ・保育所・幼稚園で食育教育 ・キッズキッチン ・離乳食講習を毎月1回実施 | <ul style="list-style-type: none"> ・小中高校で食育教育の実施 ・食育の日レシピを広報とホームページに掲載（毎月19日） ・さいさいキッズクラブの実施 ・学校における食生活調査 | <ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進協議会会員の育成及び栄養学級の実施 ・生活習慣病予防教室等の実施 ・クアハウスヘルスアップ教室 ・初心者料理教室、男性料理教室 | <ul style="list-style-type: none"> ・介護予防教室で低栄養についての健康教育を実施 ・ボランティアによる配食サービスの実施 ・基本チェックリストの実施 |
| <p>2 規則正しい食習慣を身につける。</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>一般市民 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>一般市民 <u>未把握⇒中間評価と最終評価で比較し、割合を増やす</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムを整える（早起き早寝朝ごはん） ・食育フェスタなどを実施 | <ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進協議会会員による親子料理教室 ・栄養成分表示の普及 ・栄養バランスなどについての資料作成・配布 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・月1回程度共食の機会をつくる（サロン・老人クラブなど） |
| <p>3 うす味を実践する。</p> <p>◎食塩摂取量</p> | <p>男 9.8g⇒8gにする</p> <p>女 9.3g⇒7gにする</p> | | | <ul style="list-style-type: none"> ・企業や関係団体と連携し普及啓発する ・結果説明会などで減塩についての資料作成・配布 | |

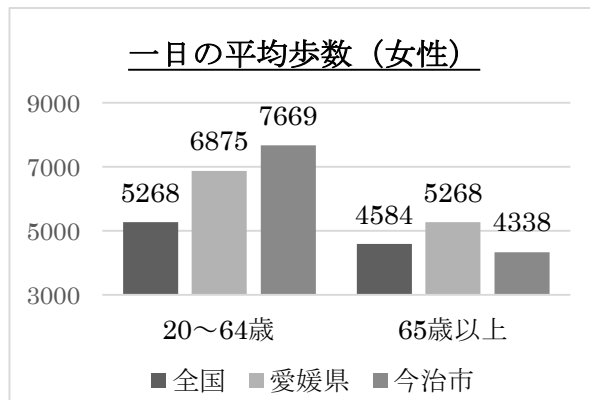
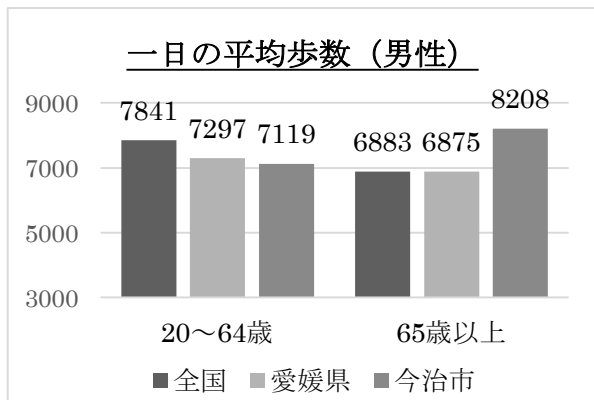
身体活動・運動

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。

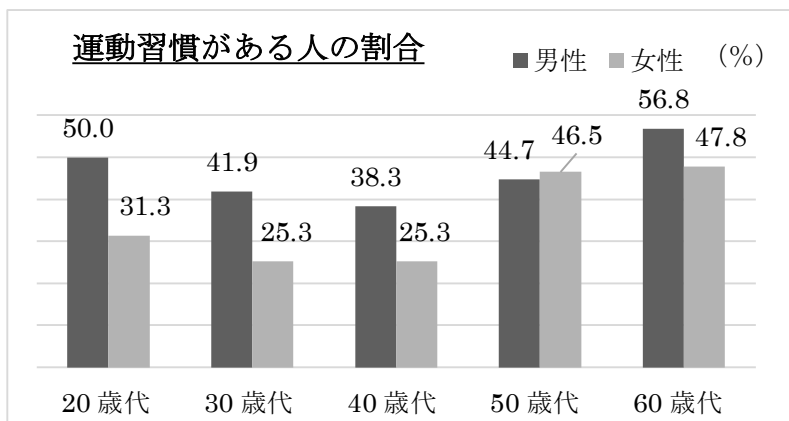
地域や学校、事業所などと連携して、多くの人が無理なく日常生活の中で運動を実施する方法の提供や環境をつくれます。

現 状

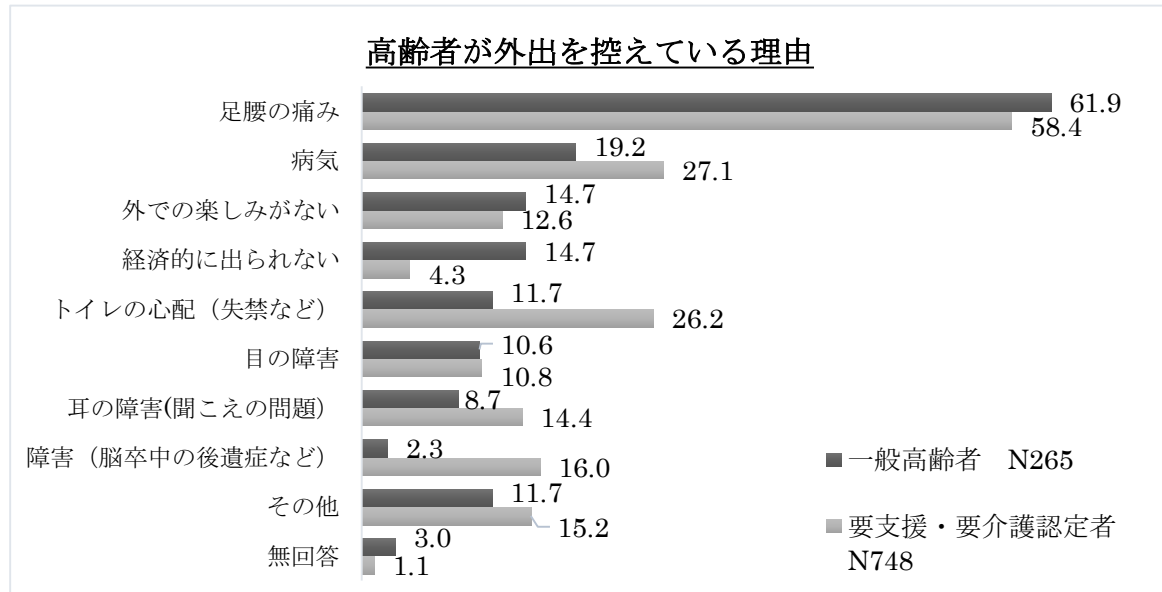
- ◎一日の平均歩数は、65歳以上女性が4338歩である。
- ◎運動習慣のある人の割合は、男性の40歳代で38.3%、女性の30歳代40歳代でともに25.3%と最も少ない。
- ◎運動不足と感じている人の割合は、男性65.2%、女性73.3%である。
- ◎最も住民が取り組んでいる運動はウォーキングである。
- ◎学校の体育やクラブ活動以外で、運動したり屋外で身体を使って遊んだりする機会が週に4日以上の子どもの割合は、小学5年生で48.3%、中学2年生で25.0%である。
- ◎外出を控えている高齢者の理由で最も多いのは「足腰などの痛み」61.9%である。
- ◎女性の介護の原因として一番多いのは整形疾患で、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
- ◎運動習慣を定着させる

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について普及啓発する
- ・関係団体などと連携して、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</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>◎外出を控えている人の理由が「足腰に痛み」の割合</p> | <p>20～64歳</p> <p>男性 7119歩⇒8500歩 女性 8208歩⇒8500歩</p> <p>65歳以上</p> <p>男性 7669歩⇒8000歩 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>65歳以上 61.9%⇒減らす</p> | <ul style="list-style-type: none"> 生活リズムを整える 幼児体操教室の実施 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 | <ul style="list-style-type: none"> ウォーキングマップ、手帳の活用 栄養・運動・休養（睡眠）のチラシの作成・配布 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 | <ul style="list-style-type: none"> +10(プラステン)の普及 スリーデーマーチ・シティマラソンなどへの参加 ウォーキング教室開催 健康ウォーキング参加登録 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 ロコモティブシンドロームについての健康教育の実施 女性の健康講座などで講話および骨密度測定の実施 骨粗しょう症検査の実施 関節痛予防教室の実施 スポーツ教室への参加の勧め（一覧表の作成、配布） | <ul style="list-style-type: none"> 介護予防教室、サロンの実施 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 機能向上教室（体力測定）の実施 基本チェックリストの実施 介護予防教室、サロンの開催 スタート応援事業の実施 |
| <p>2 運動習慣を定着させる</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% 女性 37.2%⇒45%</p> <p>65歳以上</p> <p>男性 76.9%⇒増やす 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"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> 小児生活習慣病予防のための運動指導 学校での健康教育の実施 ウォーキングロードの活用 今治タオル体操の普及啓発 | <ul style="list-style-type: none"> バリッと元気体操の普及 生活習慣病予防教室などの実施 クアハウスの運動教室への参加を勧める 運動ができる場所の一覧表の作成・配布 | <ul style="list-style-type: none"> 介護予防教室、サロンの開催 スタート応援事業の実施 |

休養・こころの健康

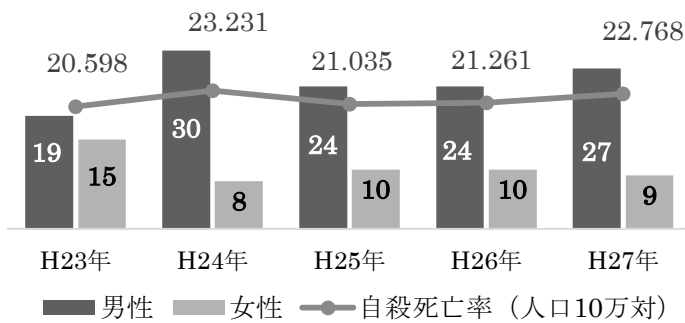
こころの健康には休養と睡眠が大切です。こころの健康のバロメーターである睡眠に着目し、こころの不調に早く気づき、相談するなど、一人ひとりがこころの健康への理解を深める必要があります。

厚生労働省策定の「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を身につけ、自分にあった睡眠を知るとともに睡眠障害への早期からの対応によって、身体とこころの健康づくりをめざします。

現 状

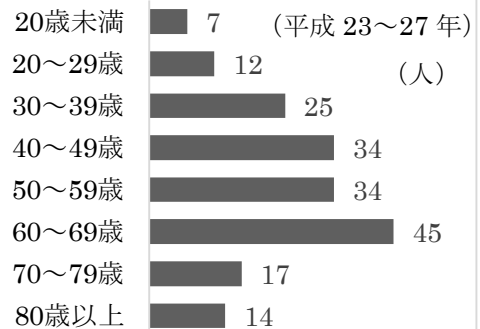
- ◎平成 23～27 年の自殺者数は 176 人で、男女別では、男性 124 人（70.5%）、女性 52 人（29.5%）。年齢別では 60～69 歳が 45 人で最も多く、次いで、40～49 歳・50～59 歳が 34 人である。
- ◎自殺の原因で最も多いのは、健康問題で、次いで、経済・生活問題である。
- ◎こころの相談窓口を知っている人の割合は、41.1%である。
- ◎ストレスを解消する手段（方法）を持っている人の割合は、94.9%である。
- ◎睡眠で休養が十分取れていない人の割合は、16.1%である。
- ◎エジンバラ産後うつ質問票で、産後うつのリスクがある人の割合は、8.7%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



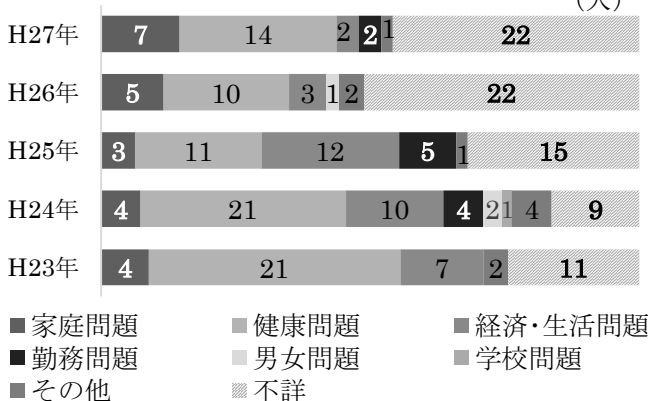
資料：人口動態調査：愛媛県統計課 愛媛県推計人口及び人口動態

今治市の年代別自殺者数



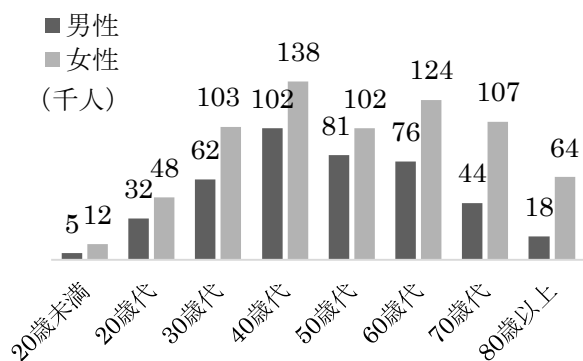
資料：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

今治市における自殺の原因



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及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受講し、正しい知識を身につける

●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
- ・関係団体などと連携し、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に取り組む
- ・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する
- ・産後うつ質問票を実施する
- ・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の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> | 16.1%⇒5%減らす | <ul style="list-style-type: none"> 睡眠のチラシを作成・配布（保育所や幼稚園、幼児健診など） | <ul style="list-style-type: none"> （小・中・高校） 睡眠についての出前講座の実施 | <ul style="list-style-type: none"> （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 | <ul style="list-style-type: none"> （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>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> | 9.3%⇒減らす | | <ul style="list-style-type: none"> うつ病等のチラシを作成・配布および健康教育の実施（小・中・高校） ひきこもり対策 | <ul style="list-style-type: none"> （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実施 精神保健相談 | <ul style="list-style-type: none"> （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>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>41.1%⇒増やす</p> <p>94.94%⇒増やす</p> | <ul style="list-style-type: none"> こころの相談窓口の一覧表を作成・配布（母子手帳交付時や乳幼児相談・幼児健診、保育所・幼稚園） | <ul style="list-style-type: none"> （小・中・高校） 「こころの相談室」の実施 | <ul style="list-style-type: none"> （企業・事業所や関係機関など） 生活困窮者自立支援事業 こころの相談機関連絡会の開催 ストレスチェックの実施 | <ul style="list-style-type: none"> （介護予防教室・サロンなど） |
| <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> | 21.261⇒20%以上減らす | | <ul style="list-style-type: none"> 人権教育の実施 今治市自殺対策計画 | <ul style="list-style-type: none"> ゲートキーパー養成講座の実施 | |

歯・口腔の健康

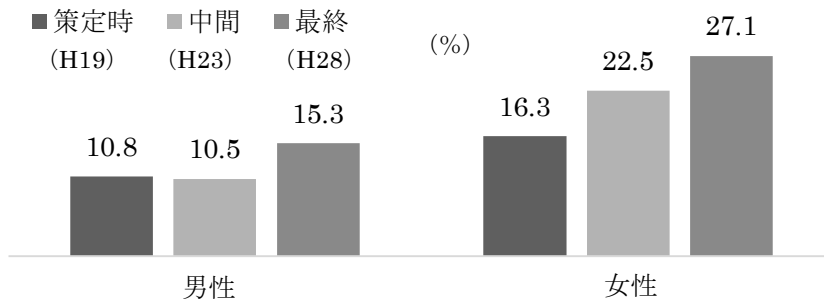
何でもおいしく食べて健康な生活を送るために、お口の健康は欠かせません。歯と口腔の健康は生活習慣病予防などの全身の健康にも影響します。

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

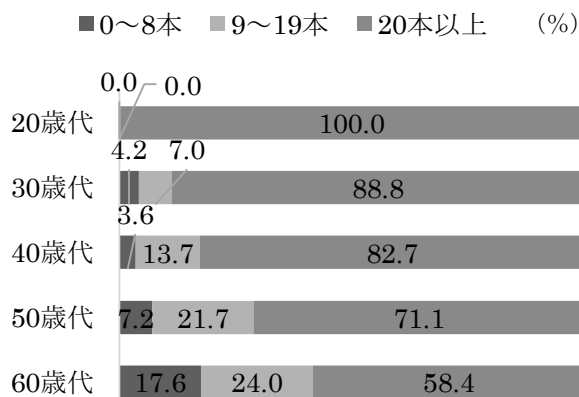
- ◎よく噛んで食べる人の割合は、10.2%である。
- ◎定期的に歯科健診を受けている人の割合は、男性 15.3%、女性 27.1%である。
- ◎妊婦歯科健診受診率は、42.1%である。
- ◎歯ブラシ以外の補助的用具を使用する人の割合は、男性 16.8%、女性 35.2%である。
- ◎60歳代で現在歯数 20 本以上の人は、男性 58.4%、女性 52.3%である。
- ◎う歯のある人の割合は、1歳6か月児は、1.5%である。3歳児は、20.6%で、3歳児では全国平均より高い。
- ◎仕上げみがきをする習慣のある保護者の割合は、1歳6か月児で 71.3%、3歳児で 77.1%である。1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。

定期的に歯科健診を受けている人の割合

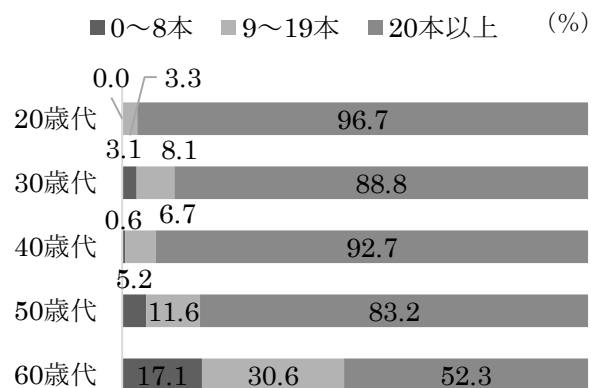


資料：平成 27 年今治市健康づくり計画市民アンケート

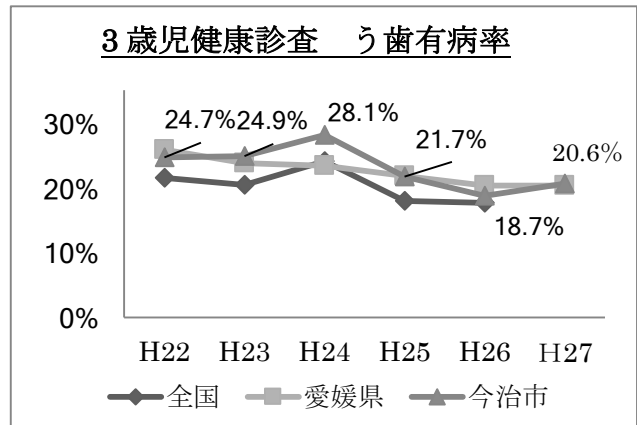
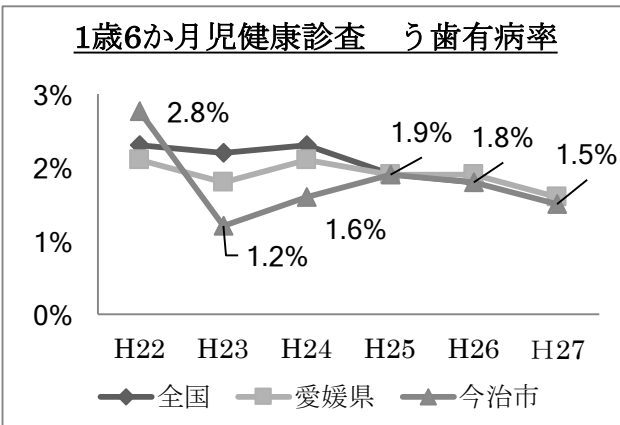
現在歯数（男性）



現在歯数（女性）



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

- ◎歯と口腔の健康づくりをする
- ◎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の割合を増やす

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、イベントなどの啓発活動を行う
- ・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
- ・地域団体と連携し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 歯と口腔の健康づくりをする</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%⇒85.0%</p> <p>75.0%⇒85.0%</p> | <p>・お口の健康、8020や嚙ミング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する</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%⇒80%</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の割合を増やす</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>（中間評価時に目標値を策定）</p> | <p>・歯科健診（保育所などでの定期健診および幼児健診）</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

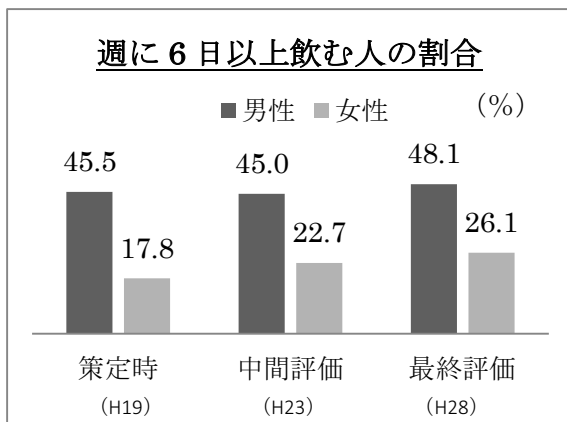
過度な飲酒による健康障害は、がんや高血圧など多様な疾患と関連し、飲酒運転などの社会問題の側面もあり、家族や周囲の人へ大きく影響します。また、未成年や妊娠中の胎児においても、心身の健やかな成長や健康に影響をおよぼすと言われています。

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。

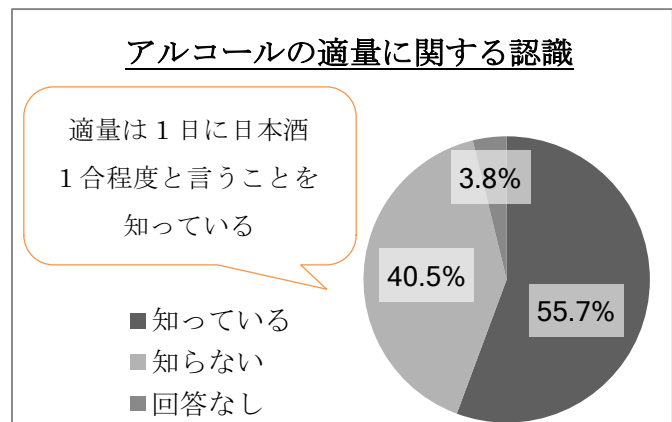
一人ひとりが正しい知識を持ち適量飲酒を心がけられることを目指します。

現 状

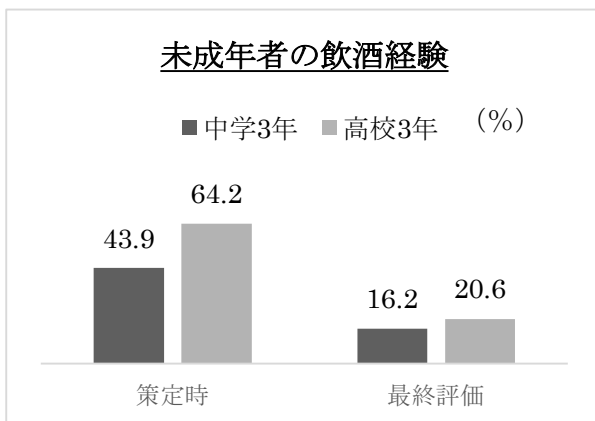
- ◎生活習慣病のリスクを高める飲酒(1日3合以上もしくは週6日以上飲酒)をしている人の割合は、1日3合以上の飲酒者は7.8%、週6日以上飲酒者は39.6%である。
- ◎週に6日以上飲酒する女性の割合は、26.1%である。
- ◎適量を知らない人の割合は、40.5%である。
- ◎10代で飲酒を経験したことのある人の割合は、中学3年生で16.2%、高校3年生で20.6%。
- ◎未成年者の飲酒のきっかけは、「家族がお酒を飲むとき一緒に」が多い。
- ◎妊婦の飲酒率は、0.7%である。



資料：平成 27 年今治市健康づくり計画市民アンケート

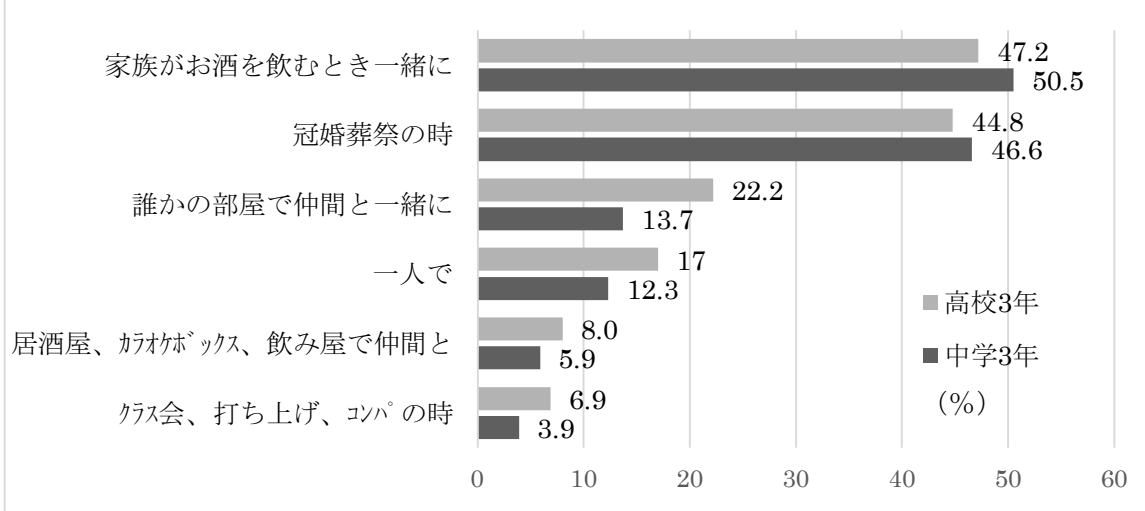


資料：平成 27 年今治市健康づくり計画市民アンケート



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

未成年者の飲酒のきっかけ



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

- ◎適量を知り、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もつ
- ・適量を知り、休肝日をつくる
- ・禁酒もしくは節酒に何度でもチャレンジする

◆地域・関係団体の取組

- ・家庭・学校・地域は、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
- ・母子手帳交付時やパパママ学級でチラシを配布

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 適量を知り、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>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、断酒会等）</p> <p>・節酒プログラムの実施</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 未成年者と妊婦の飲酒をなくす</p> <p>◎十代の飲酒率</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>・飲酒防止についてついで健康教育の実施</p> <p>・未成年者への販売禁止の推進</p> <p>・飲食店等における未成年者への提供禁止徹底の推進</p> <p>・巡視強化の推進</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タバコ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。

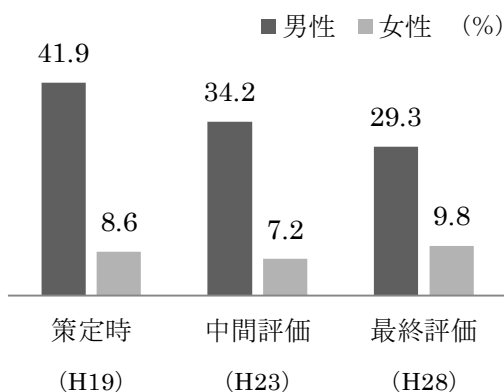
◎たばこ関連疾患に関する知識では、過半数が知っている疾患は「肺がん」のみで他疾患へのたばこの影響への認識が低い。

◎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。

喫煙している成人の割合

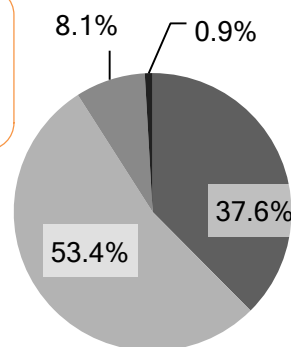


資料：平成 27 年今治市健康づくり計画市民アンケート

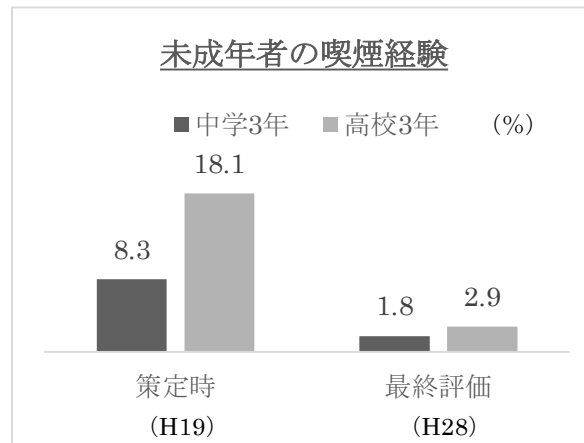
分煙に対する意識

「現在吸っている」方は、
たばこを吸わない人のそばで
吸わないようにしていますか

- 必ずそうしている
- 時々そうしている
- 全く気にしない
- 回答なし



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知り、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
- ・禁煙に何度でもチャレンジする

◆地域・関係団体の取組

- ・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・関係団体などは、分煙対策を徹底する

◆市の取組

- ・たばこが体に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普及啓発する
- ・女性や子どもを受動喫煙から守るための知識について普及啓発する
- ・受動喫煙防止のための環境づくりをする。関係機関への働きかける
- ・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
- ・母子手帳交付時やパパママ学級でチラシを配布

喫煙

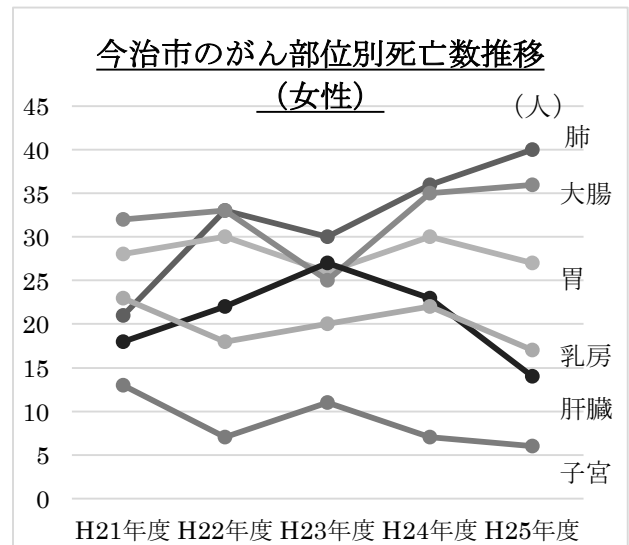
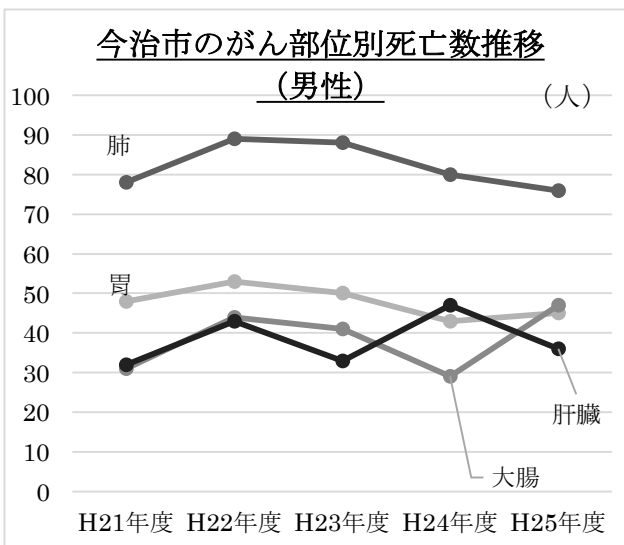
| 目標 | 現状値⇒目標値 | 取組 | | | |
|--|--|--|--|--|-----------------------|
| | | 乳幼児期（0～5歳） | 青少年期（6～19歳） | 成人期（20～64歳） | 高齢期（65歳以上） |
| <p>1 喫煙による体への害を知り、受動喫煙を防止する</p> <p>◎成人の喫煙率</p> <p>◎育児期間中の両親の喫煙率</p> <p>◎COPDの認知度</p> | <p>17.7%⇒減らす</p> <p>未把握⇒減らす</p> <p>34.2%⇒80%</p> | <p>・乳幼児相談や幼児健診で、たばこの害やSIDS、誤飲事故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>・事業所や企業における禁煙対策</p> <p>・禁煙相談窓口の紹介</p> <p>・企業や関係団体と連携し普及啓発する</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>◎十代でたばこを吸ったことがある人の割合</p> <p>◎妊娠中の妊婦の喫煙率</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>・巡視強化の推進</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の推進</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の推進</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

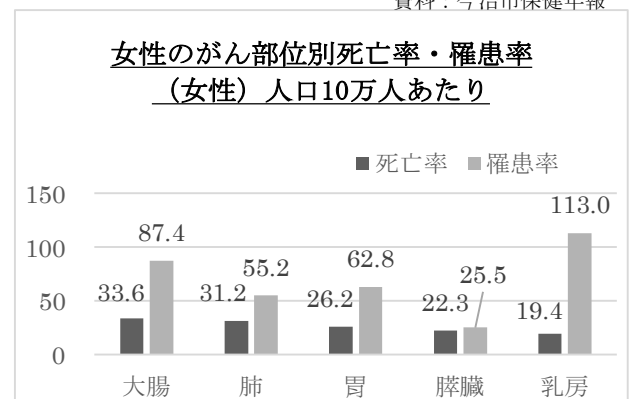
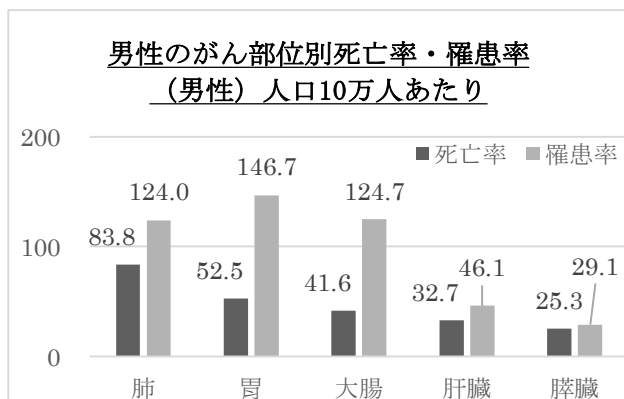
死亡原因の第一位は「がん」です。適切な生活習慣を身につけて、がんを予防するとともに、がん検診や精密検査の受診率向上などに取り組み、早期発見・早期治療を進めていくことが必要です。地域や事業所等と連携し受診しやすい検診環境の整備に努めます。

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等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：今治市保健年報



資料：国立がん研究センターがん対策情報センター資料（2012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
- ◎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
- ・がん検診を年に1回は受ける（乳がんは2年に1回）
- ・乳がんのセルフチェックを毎月1回行う
- ・精密検査を受ける

●地域・関係団体の取組

- ・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とともに受診機会を提供する

●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
- ・県と連携し、働き盛りの年代に対するがん予防対策を推進するため、事業所・関係団体などに働きかけ、職域でのがん予防対策の普及に努める
- ・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、がんを予防する</p> <p>◎がん検診の受診率</p> | <p><胃がん></p> <p>男性 12.1%⇒当面 40%にする</p> <p>女性 8.0%⇒当面 40%にする</p> <p><肺がん></p> <p>男性 16.7%⇒当面 40%にする</p> <p>女性 11.8%⇒当面 40%にする</p> <p><大腸がん></p> <p>男性 18.7%⇒当面 40%にする</p> <p>女性 16.4%⇒当面 40%にする</p> <p><子宮頸がん></p> <p>女性 18.4%⇒50%</p> <p><乳がん></p> <p>女性 10.9%⇒50%</p> | <p>・規則正しい生活習慣を身につける</p> <p>B型肝炎ワクチンの予防接種を受ける</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の検診を推進</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>・休日のがん検診の実施</p> <p>・肝炎ウイルス検診の実施</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>→</p> <p>→</p> <p>→</p> <p>→</p> <p>→</p> <p>→</p> <p>→</p> <p>→</p> <p>→</p> <p>→</p> <p>→</p> <p>→</p> <p>→</p> <p>→</p> <p>→</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> | <p>→</p> <p>→</p> <p>→</p> <p>→</p> |

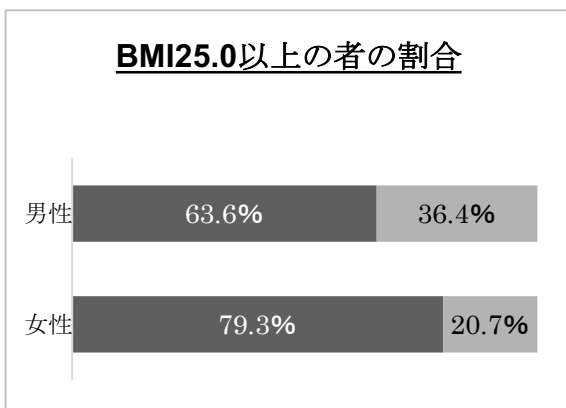
生活習慣病

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が図れるように取り組む必要があります。

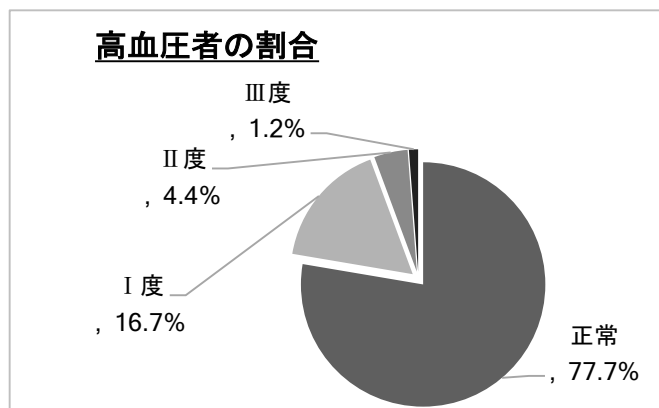
現 状

- ◎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39.0%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、男性で37.4%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、57.0%である。(※)
- ◎糖尿病有病者(HbA1c6.5以上および糖尿病治療者)割合は、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BMI25以上の割合が多くなり、男性36.4%、女性20.7%である。(※)
- ◎BMI20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。
- ◎BMI18.5未満のやせの女性の割合は11.1%で、前年に比べ0.7%増加した。
- ◎BMI18.5未満のやせの女性の割合は、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。

(※) 平成26年度 特定健康診査結果報告、今治市国民健康保険および全国健康保険協会愛媛支部(市内事業所分)より算定



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



資料：平成26年度 今治市国民健康保険特定健診

目 標

- ◎毎年健康診査を受診して、身体の状態を知る
- ◎健康に関心を持ち、生活習慣病を予防する

取 組

◆一人ひとりの取組

- ・受診の必要性を理解し、毎年、健康診査を受診する
- ・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団体・機関は、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） |
| 1 毎年健康診査を受診して、身体の状態を知る ◎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減少 | 第3期特定健康診査等実施計画に合わせて設定 ◎特定健康診査受診率 25.9%⇒ ◎特定保健指導実施率 47.8%⇒ ◎メタボリックシンドローム該当者および予備群の減少 男性 37.4%⇒28.0% 女性 10.4%⇒8.2% 総数 24.4%⇒18.3% | ◎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)の利活用) | ・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 ・企業や関係団体と連携し普及啓発する | |
| 2 健康に関心を持ち、生活習慣病を予防する ◎適正体重を維持している人の割合（成人：BMI25%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 ◎糖尿病有病者の増加の抑制 ◎高血圧を予防しよう 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% ◎全出生数中の低出生体重児の割合 9.2%⇒減らす 小学4年生 男子 4.7%⇒減らす 女子 3.4%⇒減らす ◎糖尿病有病者の増加の抑制 8.4%⇒増加の抑制 男性 51.9%⇒60% 女性 63.3%⇒現状維持 総数 57.0%⇒60% | ◎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・事業所や関係機関・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する ・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を推進する ・適切な医療受診、医療機関との連携 | （介護予防教室・サロン等） ・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 |

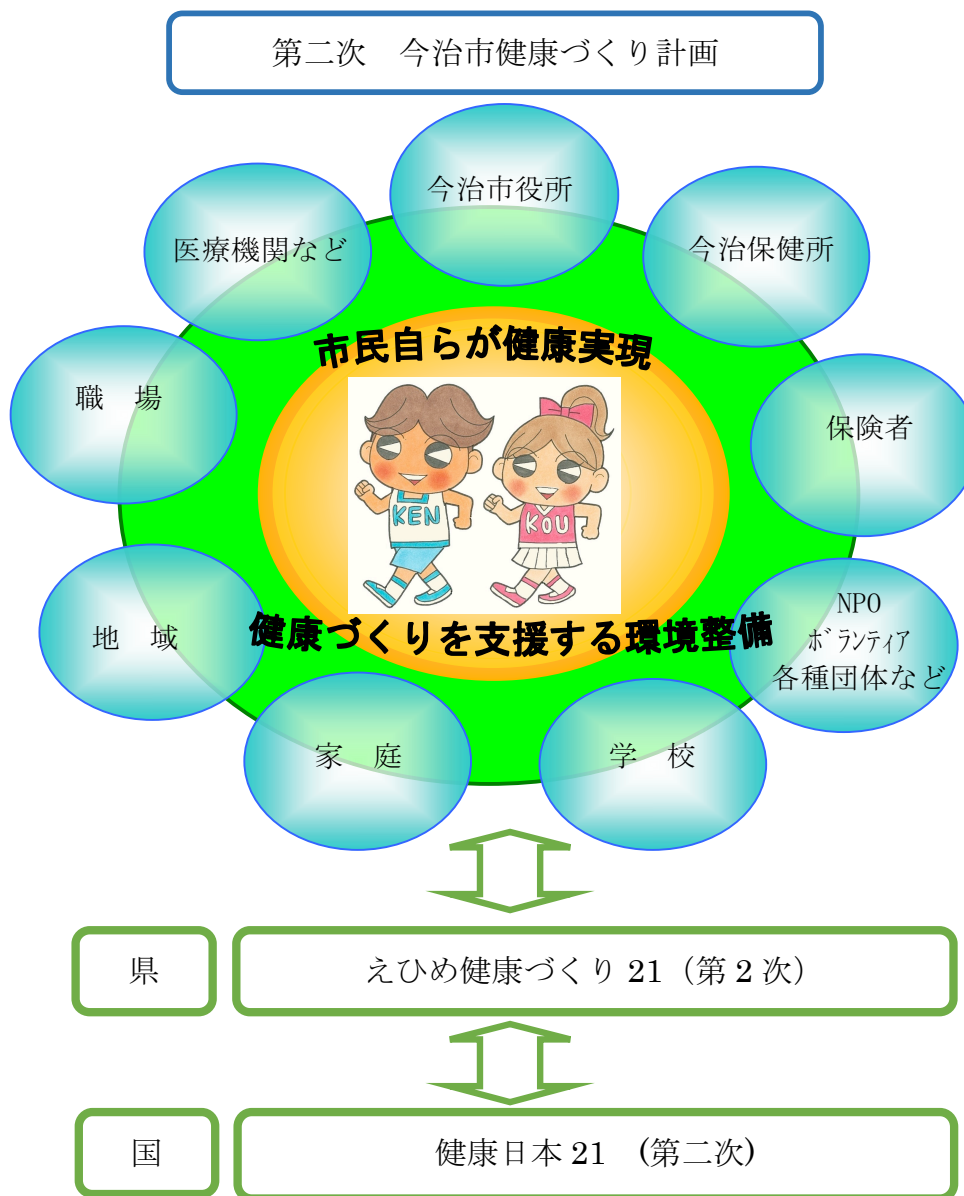
第4章 計画の推進に向けて

推進体制

今治市全体で健康づくりを支援するために、個人を取り巻く家庭・地域・学校・企業・団体・行政及び関係機関などが、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本の柱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。



| 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摂る ◎規則正しい食習慣を身につける ◎うす味を実践する | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> 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） |
| | ◎身体活動量を増やす ◎運動習慣を定着させる | <ul style="list-style-type: none"> 生活の中で動くことを心がける 今より10分多く歩く 家族や地域で定期的に運動を取り入れ、イベントなどに参加する 楽しくからだを動かす | <ul style="list-style-type: none"> 成長期のスポーツについての健康教育を実施 小学校スポーツ教室への参加  | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> 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、健康教育を実施 機能向上教室（体力測定） |
| 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及び相談窓口を充実させる ◎自殺予防に取り組む | <ul style="list-style-type: none"> 「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 | <ul style="list-style-type: none"> 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  | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> 睡眠についての健康教育の実施（サロン・老人クラブなど） |
| | ◎歯と口腔の健康づくりをする ◎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の割合を増やす | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> みんなでよい歯をつくる健康相談を実施 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）を実施 歯科医療費無料（中学3年生まで） | <ul style="list-style-type: none"> 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） 歯科歯周病検診・相談の実施 妊婦歯科健診の助成 | <ul style="list-style-type: none"> 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 | ◎適量を知り、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 | <ul style="list-style-type: none"> 飲酒が体に与える影響について正しい知識をもつ 適量を知り、休肝日をつくる 禁酒もしくは節酒に何度でもチャレンジする | <ul style="list-style-type: none"> 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徹底の推進 | <ul style="list-style-type: none"> 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 未成年や妊婦には飲酒を勧めない | |
| | ◎喫煙による体への害を知り、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 | <ul style="list-style-type: none"> 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 禁煙に何度でもチャレンジする | <ul style="list-style-type: none"> たばこの害やSIDSに関する知識の普及啓発と分煙の推進 | <ul style="list-style-type: none"> COPDに関する知識の普及啓発 事業所や企業における禁煙対策 | <ul style="list-style-type: none"> 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 ◎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 | <ul style="list-style-type: none"> がんの予防・早期発見のために正しい知識を身につける B型肝炎ワクチンの予防接種を受ける  | <ul style="list-style-type: none"> 感染症（子宮頸がん）予防についての健康教育実施 | <ul style="list-style-type: none"> がん検診を年に1回は受ける（乳がんは2年に1回） 乳がんのセルフチェックを毎月1回行う 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 | |
| | ◎毎年健康診査を受診して、体の状態を知る ◎健康に関心を持ち、生活習慣病を予防する | <ul style="list-style-type: none"> 幼児期から健康的な生活習慣を身につけ、維持する 受診の必要性を理解し、毎年、健康診査を受診する 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 | <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病予防の情報発信（ICTの活用） 女性のやせについての健康教育の実施 | <ul style="list-style-type: none"> 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する | <ul style="list-style-type: none"> 高齢者のやせについての健康教育の実施 |