

## 第3章 健康づくりの目標と取り組み



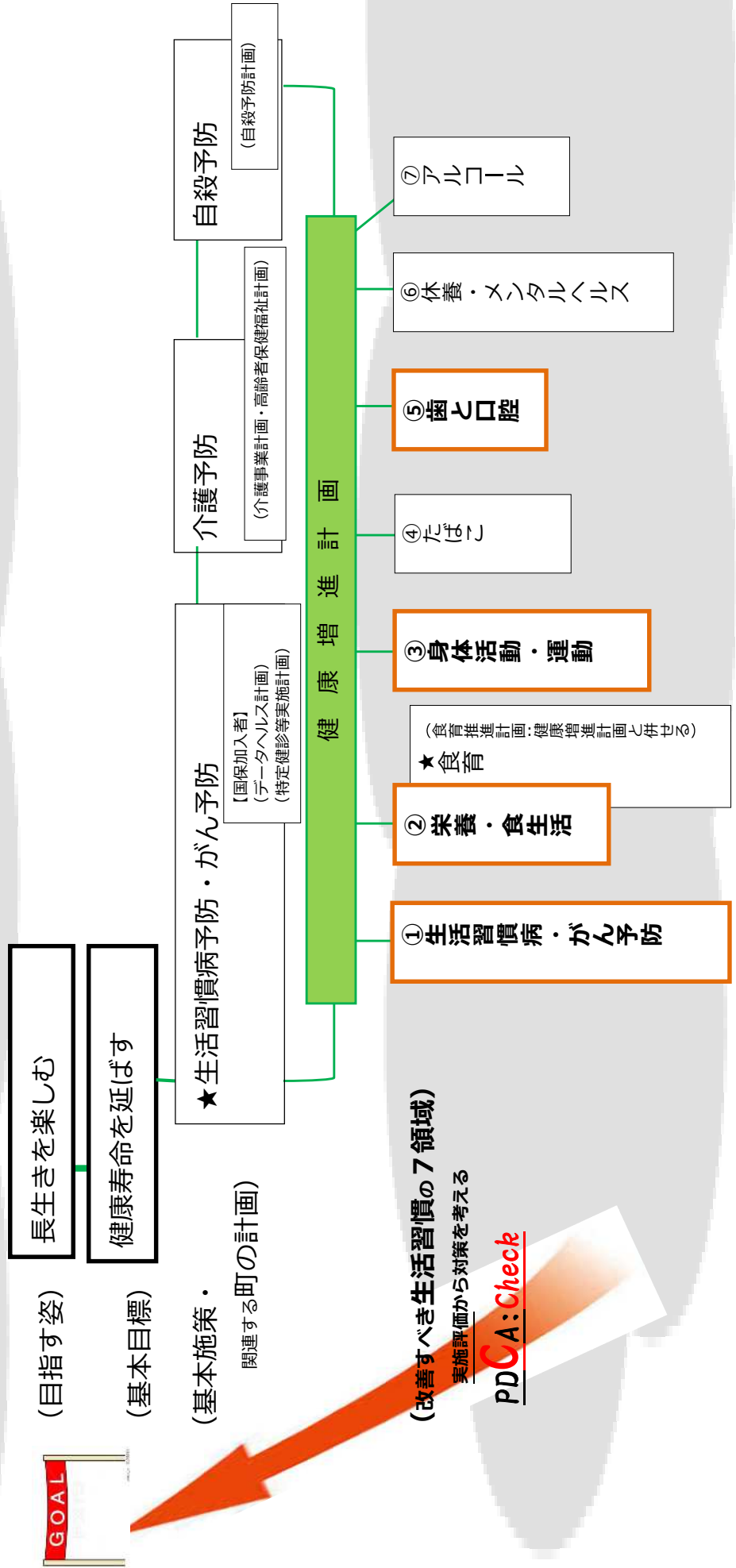
# 1 今後の取り組み一覧

【課題の抽出と目標から見えてきたこと】

- 課題 1 やっばり **メタボ対策が重要!** まずは自分の体格に関心を持ち、健診データとあわせて自分の体を知ってもらうため、**無関心期の人へのアプローチと環境づくり**が必要。  
健(検)診を受けて自分の体を知ることが土台となり、**食事と運動**の両輪を下から順に整えていく取組みは引き続き行う。

## ■ 課題 2 成人期の歯科対策～歯科健診の検討

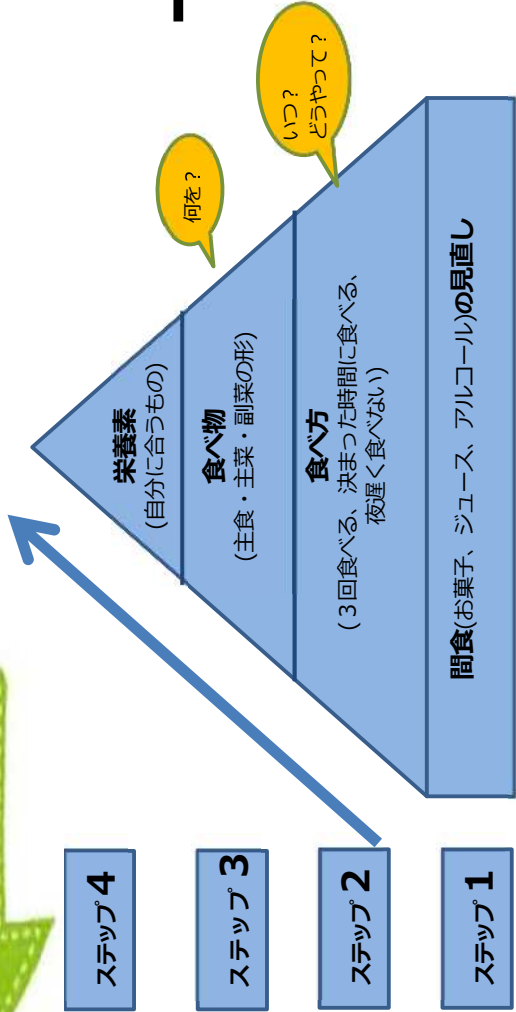
歯の健康は栄養状態にもつながり、生活習慣病との関連、フレイルとの関連にも注目されている。歯科健診を受けることで口腔内の清潔を保つ人が増えることを期待する。



ステップ別の取り組み



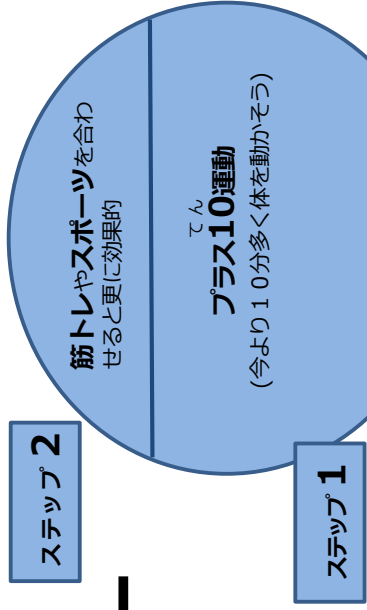
## 食事



参考) クオリティライフサービス 管理栄養士 小島美和子著 指導箋「健康メモ」日本家族協会



## 運動



参考) アクティブガイド〜健康づくりのための身体活動指針〜 厚生労働省



無関心期へのアプローチと環境づくり 健(検)診と健診結果の活用

↑土台からとのえていく

## 2 重点的な取り組み一覧

これから12年間の重点的な取り組みを分野別にまとめました。

### (1) 生活習慣病

目標：「健診であんしん～自分の体の状態を知ろう」

- ①特定健診受診数を増やす
  - ・わかりやすい健診案内  
人工知能（AI）を活用した特定健診未受診者対策や電話・訪問
  - ・健康マイレージの活用
- ②がん検診受診者数を増やす
  - ・わかりやすい検診案内～チラシやポスターの工夫
  - ・職域連携による検診の周知
  - ・無料クーポンの送付
- ③効果的な保健指導の実施
  - ・改善につながる効果的な保健指導の実施
  - ・医師会との連携により糖尿病性腎症重症化予防事業の実施

### (2) 栄養・食生活

目標：「適正体重を意識して、食のリズムを整えよう」

- ①自分の体格に関心を持ち、BMI チェックによって適正体重を確認する
  - ・BMI を知り、やせ、肥満によるリスクがわかる媒体の作成と配布
  - ・健診の機会を利用し、甘い飲み物や菓子が習慣になる前（乳児の親）に目で見てわかる糖質量の媒体を配布
- ②食に関心を持つ子どもと若い世代の割合を増やす
  - ・妊娠期の食事指導
  - ・子どもを対象とした健康教室の継続
  - ・給食をとおした栄養学習



#### まめ情報 BMI とは

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出される値で肥満や低体重（やせ）の判定に用いられている。肥満度を表わす指標として国際的に用いられている体格指数。

### (3) 身体活動・運動

#### 目標：「意識的に体を動かしましょう」

- ①「プラス10」の啓発
  - ・しゃきっとプラザ運動指導室新規利用増の取組み
  - ・健康マイレージを活用した運動の取組み
  - ・ウォーキングマップの普及
  - ・運動DVD、動画の活用
- ②運動に関する健康づくり教室、出前講座の実施
  - ・成人期向け運動教室の継続（夜間開催）
- ③骨粗鬆症検診の実施に向けて検討する
  - ・集団検診の検討

### (4) 歯と口腔

#### 目標：「定期的に歯科健診を受けよう」

- ①成人期の歯科健診を検討する
  - ・歯科医師会との連携により実施について検討する
- ②健康教育・啓発の実施
  - ・妊婦教室やシニア向けフレイル予防の教室における健康教育
  - ・広報による啓発



#### まめ情報 フレイルとは

年齢に伴い体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態で、そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。早く対策を行うことでフレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。

### 3 ライフステージにおける7つの分野ごとの目標

ライフステージ	乳幼児期から19歳	成人期	高齢期
目安の年齢	0～19歳	20～64歳	65歳以上
生活習慣病・がん予防	健康に関心をもち、生活リズムをととのえよう	毎年、生活習慣病予防健診・がん検診を受けよう	
栄養・食生活	一日3回しっかり食べて、間食や甘い飲み物の内容や量に気をつけよう	適正体重を意識しよう	食の細い人はエネルギーやたんぱく質の不足に気をつけよう
身体活動	からだを使った遊びをしよう	食に関心をもちよう	今までより10分多く、意識的に体を動かそう
たばこ	たばこの害について知ろう		禁煙に努めよう
歯と口腔	仕上げみがきとフッ素で虫歯を予防しよう	定期的に歯科健診を受けよう	かむ・のみこむ力を維持しよう
休養・こころ	毎日親子で楽しく過ごそう	歯周病を予防しよう	休養や睡眠をしっかりとろう
アルコール	19歳以下のアルコールの害について知ろう	悩みを一人で抱え込まず、困ったら相談しよう	適量を超えた飲酒をしないようにしよう 週に2日休肝日をもとう

## 4 ライフステージ別目標と取組み

### (1) 乳幼児期から19歳(0歳~19歳)

#### <目標>

- ・生活リズムをととのえ「早寝早起き朝ごはん」の習慣をつくる
- ・子どもの頃から健康に関心をもつ
- ・子どもの頃から食に関心をもつ
- ・食のリズムをととのえ、3食以外でとるおやつの内容や量に気をつける
- ・妊婦や子どもの前でたばこを吸わない(周りの大人の方へ)
- ・たばこの害について知る
- ・定期健診と仕上げ磨き、フッ素でおし歯を予防する
- ・親子で体を動かす
- ・悩みを一人で抱え込まない(19歳以下の方へ)
- ・育児の悩みを周りに相談できる(保護者の方へ)
- ・アルコールを飲まない
- ・アルコールを19歳以下に飲ませない(周りの大人の方へ)

このようなことを推進していきます

- 乳幼児健診・相談において、生活リズムの重要性について知識の普及
- 妊婦・乳幼児やその家族に対する食育の推進
- 子どもを対象とした食育教室の継続
- 給食をとおした栄養学習の実施
- たばこの害についての知識の普及
- 乳幼児健診・相談でのおし歯予防の知識の普及
- フッ素塗布の勧奨
- からだを使った遊びの情報提供
- 子育ての相談先の情報提供
- こどもへの関わり方の知識の普及
- こどもの相談体制の充実
- アルコール・薬物乱用の害についての知識の普及



## ▽乳幼児期から19歳（0歳～19歳）の町及び関係機関等の取組み

### ◆生活習慣病・がん予防

- ・乳幼児健診、乳幼児相談における生活指導

### ◆栄養・食生活

【健康推進G】妊婦栄養指導、妊婦教室試食体験

乳幼児健診・相談、食育普及啓発事業や広報による情報提供、小学生食育教室

【子育て支援センターG】食育講話、手作りおやつ講座の開催

【社会教育G】家庭教育学級、子育てセミナーの開催

【スポーツ振興G】スポーツ教室における成長期の栄養指導

### ◆身体活動・運動

【健康推進G】乳幼児健診、相談等でからだを使った遊びの奨励、普及

【社会教育G】子育てセミナー、各種自然体験教室

【スポーツ振興G】各種スポーツ教室、幼児の体カテスト、土曜日学校体育館開放

【子育て支援センターG】親子遊び講座、体を動かす機会の提供

【保育園G】体を動かす機会の提供

### ◆たばこ

【健康推進G】母子手帳交付時面接、プレママクラス、乳幼児健診・相談  
子育て禁煙サポート事業、健康教育

【教育委員会】小学校への健康教育

### ◆歯と口腔

【健康推進G】乳幼児健診、相談、健康教育、フッ素塗布、  
広報・ホームページによる情報提供

【保育園G・教育委員会】フッ化物洗口

### ◆休養・こころ

【健康推進G】乳幼児健診・相談、健康教育、親子教室、こころの健康相談

【子育て支援センターG】親子教室、一時預かり

【社会教育G】子育てセミナー

【教育委員会】教育相談

【北見保健所】思春期相談

## (2) 成人期 (20 歳～64 歳)

### <目標>

- ・ 毎年生活習慣病予防健診やがん検診を受診し自分の体の状態を知る
- ・ 精密検査や保健指導を受けて重症化を予防する
- ・ 若い頃から食に関心を持ち、規則正しい食生活の必要性を理解する
- ・ 適正体重を意識して食のリズムをととのえ、3食以外でとる間食や甘い飲み物に気を付ける
- ・ 意識的に体を動かす
- ・ たばこによる体への影響を理解し禁煙する
- ・ 定期的に歯科健診を受ける
- ・ 休養や睡眠を十分とり、こころの健康を保つ
- ・ 悩みを一人で抱え込まない
- ・ 飲酒は適量を超えないようにする
- ・ 週に2日以上休肝日をもうける

このようなことを推進していきます

- 生活習慣病予防健診やがん検診の必要性をわかりやすく周知
- 職域と連携し健(検)診を勧奨
- 媒体を活用したBMI及びやせ、肥満によるリスクに関する知識の普及
- 対象者の関心や健康行動ステージにあわせた保健指導の推進
- わかりやすい媒体を活用した食に関する啓発
- 食に関する学習の場の提供
- 健康マイレージを活用した野菜摂取向上の取組み
- 運動の必要性や効果、「プラス10」の啓発
- 運動に関する健康づくり教室、出前講座の実施、夜間開催の成人期向け運動教室の継続
- 骨粗しょう症検診の実施に向けて検討
- 禁煙の推進、健康教育や健康相談の実施
- 成人期の歯科健診の実施に向けての検討
- 歯の健康に関する健康教育を実施
- こころの健康相談の実施
- こころの健康に関する健康教育の実施
- 適正飲酒量の知識の普及

## ▽成人期（20歳～64歳）の町及び関係機関等の取組み

### ◆生活習慣病・がん予防

- 【健康推進G】生活習慣病予防健診やがん検診の実施、生活習慣病予防教室  
健康教育・健康相談の実施、特定保健指導、治療中の方への保健指導
- 【健康推進G・医療給付G】特定健診受診率向上に向けた取り組み
- 【国保病院】人間ドック、生活習慣病予防個別健診の実施

### ◆栄養・食生活

- 【健康推進G】健診結果相談会会場等を活用した体験型の普及啓発、媒体展示  
調理教室（試食会）の開催、各団体の依頼に応じた健康教育  
広報での知識普及、特定保健指導・健康相談の実施、ヘルスリーダー養成育成

### ◆身体活動・運動

- 【健康推進G】運動の必要性や効果を啓発、10分程度で簡単に取り組める運動  
の紹介、出前講座の実施、休日や夜間の運動教室の開催
- 【スポーツ振興G】  
各種スポーツ教室

### ◆たばこ

- 【健康推進G】たばこに関する健康教育や健康相談の実施、広報やホームページ  
で周知

### ◆歯と口腔

- 【健康推進G】歯科健診の実施、歯の健康に関する健康教育や健康相談の実施

### ◆休養・こころ

- 【健康推進G】こころの健康相談、こころの健康に関する健康教育、広報やホー  
ムページで周知
- 【広報相談G】悩み心配事相談、まち育出前講座
- 【町民活動G】自治会連合会活動への補助
- 【職員G】ストレスチェック

### ◆アルコール

- 【健康推進G】飲酒に関する健康教育や健康相談の実施、広報等での周知

### (3) 高齢期 (65 歳以上)

#### <目標>

- ・ 毎年生活習慣病予防健診やがん検診を受診し自分の体の状態を知る
- ・ 精密検査や保健指導を受けて重症化を予防する
- ・ 3回の食事でエネルギーやたんぱく質をしっかりととり、低栄養を予防する
- ・ 適正体重を意識して食のリズムをととのえ、3食以外でとる間食や甘い飲み物に気を付ける
- ・ 意識的に体を動かす
- ・ たばこによる体への影響を理解し禁煙する
- ・ 定期的に歯科健診を受け、かむ、飲み込む力を維持する
- ・ 十分に休養や睡眠をとり、こころの健康を保つ
- ・ 社会参加をする
- ・ 飲酒は適量を超えないようにする
- ・ 週に2日以上休肝日をもうける

このようなことを推進していきます

- 生活習慣病予防健診やがん検診の必要性をわかりやすく周知
- 保健事業と介護の一体的実施 (75 歳以上対象 健康情報不明者対策)
- 媒体を活用したBMI及びやせ、肥満によるリスクに関する知識の普及
- 対象者の関心や健康行動ステージにあわせた保健指導の推進
- わかりやすい媒体を活用した食に関する啓発
- 食に関する学習の場の提供
- 健康マイレージを活用した野菜摂取向上・10品目摂取の取組み
- 運動の必要性や効果、「プラス10」の啓発
- 運動に関する健康づくり教室、出前講座の実施
- 骨粗しょう症検診の実施に向けて検討
- 禁煙の推進、健康教育や健康相談の実施
- 成人期の歯科健診の実施に向けての検討
- 歯っぴい健診の周知 (75 歳以上)
- お口の健康に関する健康教育を実施
- こころの健康相談の実施
- こころの健康に関する健康教育の実施
- 通いの場の周知
- 適正飲酒量の知識の普及

## ▽高齢期（65歳以上）の町及び関係機関等の取組み

### ◆生活習慣病・がん予防

【健康推進G】生活習慣病予防健診やがん検診の実施、生活習慣病予防教室  
健康教育・健康相談の実施、特定保健指導、治療中の方への保健指導

【健康推進G・医療給付G】特定健診受診率向上に向けた取組み

【国保病院】人間ドック、生活習慣病予防個別健診の実施

### ◆栄養・食生活

【健康推進G】健診結果相談会会場等を活用した体験型の普及啓発、媒体展示  
調理教室の開催、各団体の依頼に応じた健康教育

広報での知識普及、特定保健指導・健康相談の実施、ヘルスリーダー養成  
介護予防を目的とした学習機会・調理教室の開催

### ◆身体活動・運動

【健康推進G・運動指導室】介護予防教室の実施、しゃきプラ教室の実施  
出前講座の実施、簡単に取り組める運動の紹介（冊子、DVD、広報等）

【高齢介護G】シルバー人材センターへの補助、憩の家、常設老人クラブの運営、  
シニアクラブ等への支援、各サロンへの補助

### ◆たばこ

【健康推進G】たばこに関する健康教育や健康相談の実施、広報やホームページ  
で周知

### ◆歯と口腔

【健康推進G】歯科健診の実施、お口の健康に関する健康教育や健康相談の実施

### ◆休養・こころ

【健康推進G】こころの健康相談、こころの健康に関する健康教育、広報やホー  
ムページで周知

【高齢介護G】シルバー人材センターへの補助、憩の家、常設老人クラブの運営、  
シニアクラブ等への支援、各サロンへの補助

### ◆アルコール

【健康推進G】飲酒に関する健康教育や健康相談の実施、広報等での周知

## 5 第4期計画（令和6年度～令和17年度）分野別指標と目標値一覧

★KDB ExpanderはR2

各目標	指 標	目標値	現状値(R3)★	使用データ	
生活習慣病・がん予防	特定健診・がん死亡検診受診率の向上、がん検診受診率の減少	・特定健診受診率の向上	40.0%以上※	29.1%	国保連合法定報告
		※参考）第2期国民健康保険データヘルス計画（健康・医療情報を活用して効果的かつ効率的な保健事業の実施を図るための計画）			
		・国保加入者の受診内訳 情報提供数 治療中の方の受診数の増加	150人	91人	美幌町保健活動計画書（分析：健康推進調べ）
		・がん検診受診率の向上	胃 10%以上	5.3%	市町村別がん検診実施状況（北海道）
	肺 5%以上		4.3%		
	大腸 10%以上		8.4%		
	子宮 15%以上		11.9%		
	乳 20%以上	17.3%			
	・がん死亡率の減少	30%以下	31.8%	人口動態統計（厚生労働省）	
	メタボリックシンドローム、糖代謝有所見者の減少	・メタボリックシンドローム及び予備群の減少	メタボ該当者	メタボ該当者	国保連合法定報告
男性30%以下			36.6%		
女性10%以下			11.4%		
予備群該当者			予備群該当者		
男性15%以下		16.7%			
女性5%以下		6.4%			
・糖代謝HbA1c有所見者の減少	男性55%以下	66.6%	KDB 厚労省様式 5-2		
	女性55%以下	58.1%			

★KDB ExpanderはR2

各目標	指 標	目標値	現状値(R3)★	使用データ	
栄養・食生活	適正体重を維持している者の増加	・肥満者（BMI25以上）の減少	男性35%以下	40.5%	KDB 厚労省様式 5-2
		女性22%以下	27.3%		
	ども食に関心をもち、食生活の改善を目指す世代の割合を増やす	・朝食を食べないことがある妊婦の減少	20%以下	26.6%	妊娠届アンケート
		・朝食を食べないことがある母の割合減少	0%	現状値なし ※参考値20.0%	4か月健診アンケート
		※参考）R3 4か月健診アンケート受診者60名/対象84名 「朝食を食べない・時々食べない」			
	たんぱく質を積極的に摂る（3回の食事）	・週3回以上朝食を抜く人65歳以上の割合の減少	65～69歳 5.0%以下	65～69歳 9.8%	KDB 地域全体像の把握
70～74歳 5.0%以下			70～74歳 6.1%		

★KDB ExpanderはR2

各目標	指 標	目標値	現状値(R3)★	使用データ
身体活動・運動 日常生活における 歩数の増加 運動習慣 のある者 の増加	・からだを使った遊びをする1歳6か月児・3歳児の増加	80%以上	1歳6か月児 現状値なし ※参考値60.4% 3歳児健診 現状値なし	1歳6か月児 3歳児健診 アンケート
	※参考) 1歳6か月児健診「外遊びをほぼ毎日する+時々する」の割合			
	・メディアを使用する1歳6か月児・3歳児の減少	1歳6か月児 20%以下※ 3歳児 30%以下※	現状値なし ※参考値40.0% 現状値なし ※参考値39.6%	1歳6か月児 3歳児健診 アンケート
	※参考) 1歳6か月児健診アンケート「テレビ・DVDをよくみる」の割合 3歳児健診アンケート「ゲームをする」割合			
	・日常生活で、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上「行っていない」の割合減少(国保)	40%以下	51.7%	KDB Expander
	・1回30分以上週2回以上の運動習慣なしの割合減少(国保)	60%以下	67.5%	KDB Expander

★KDB ExpanderはR2

各目標	指 標	目標値	現状値(R3)★	使用データ
たばこ 保護者の喫煙率を 下げる 喫煙率の減少 非喫煙者や妊婦、子ども の前でたばこを吸う人が 減る	・保護者の喫煙率の減少 後期受診券交付時、4か月児、3歳児	父 10%以下 母 0%	妊娠届出 父)39.4% 母)1.3% 4か月児 父)32.5% 母)3.6% 3歳児 父)45.5% 母)7.8%	後期受診券交 付時アンケー ト 乳幼児健診ア ンケート
	・喫煙率の減少	国保 10%以下※ 協会けんぽ 30%以下※	国保 13.0% 協会けんぽ 35.7%	KDB Expander
	※国保と協会けんぽの差が大きいためそれぞれの現状値と目標値を記載			
	・妊婦や子どもの前でたばこ(加熱式たばこを含む)を吸う人が身近にいる割合 妊娠中、4か月児、10か月児、1歳6か月児、3歳児	10%以下※	妊娠中 現状値なし 4か月児 現状値なし 10か月児 現状値なし 1歳6か月児 現状値なし 3歳児 現状値なし	妊娠届出時 アンケート 乳幼児健診 アンケート
※令和6年度以降の妊娠届出時アンケート及び乳幼児健診アンケート予定 目標値は期待値を記載				

★KDB ExpanderはR2

	各目標	指 標	目標値	現状値(R3)★	使用データ
歯と口腔	診定を期待する歯科を健康増進的にする	・食事を食べる時の状態「何でもかんで食べることができる」割合の増加(国保)	85%以上	80.4%	KDB Expander

★KDB ExpanderはR2

	各目標	指 標	目標値	現状値(R3)★	使用データ
休養・こころ	るせたゆ割る気つ合と分たの回でり増答過と加すごし	・ゆったりとした気分で過ごせると回答する割合の増加	90%以上	4か月児 87.7%	4か月児健診アンケート
				1歳6か月児 72.6%	1歳6か月児健診アンケート
	割て休睡合い息眠のるがに増人とよ加のれり	・睡眠により休息がとれていますか「いいえ」の減少	国保 20%以下※ 協会けんぽ 30%以下※	国保 23.2% 協会けんぽ 34.7%	KDB Expander
	行者社活動の増いる	・趣味関係のグループや仕事に参加している人の増加	50%以上	R5趣味参加あり 43.9% R5収入のある仕事参加あり 48.8%	高齢者保健福祉計画アンケート
		※国保と協会けんぽの差が大きいためそれぞれの現状値と目標値を記載			

★KDB ExpanderはR2

	各目標	指 標	目標値	現状値(R3)★	使用データ
アルコール	をス生飲ク活酒を習慣高病の減少	・1日飲酒量3合以上の人減少(国保)	3%以下	3.4%	KDB Expander



## 6 第三期計画（平成30年度～令和5年度）評価結果まとめ

1 目標達成 2 目標達成していないが改善 3 変わらない 4 悪化

### 【栄養・食生活】

	各目標	指 標	現状値 (H28)	目標値	R3	達成度	備考
乳幼児期 (0～18歳)	・バランスの良い食事をこころがけましょう	・おやつ時間を決めて与えている3歳児の割合を増やす。	51.7%	80%以上	33.0%	4	3歳児健診アンケート
		・主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけてる母親の割合を増やす。	77.5%	90%以上	-	-	意識調査なし
		・朝食を毎日食べる子どもの割合を増やす。	95.7%	100%	-	-	意識調査なし
		・朝食を毎日食べる父親の割合を増やす。	68.1%	85%以上	-	-	意識調査なし
		・朝食を毎日食べる母親の割合を増やす。	80.1%	90%以上	-	-	意識調査なし
成人期 (19～64歳)	・栄養バランスの良い食事を、規則的にとる習慣を身につけよう	・朝食の欠食を減らす。	18.6%	5%以下	19.7%	3	意識調査
		・甘い物をよく食べる人を減らす。	46.3%	20%以下	35.7%	2	意識調査
		・満腹になるまで食べる人を減らす。	58.6%	20%以下	-	-	意識調査 設問変更
		・野菜を毎食食べる人を増やす。	24.6%	50%以上	-	-	意識調査 設問変更
		・『1日に食べる野菜量』が目分量に達している人を増やす。	16.2%	30%以上	-	-	意識調査 設問変更
		・寝る2時間前に飲食をすることがよくある人を減らす。	64.1%	30%以下	31.2%	2	意識調査
高齢期 (65歳～)	・おいしく、楽しく、規則正しく、バランスのよい食事をしよう	・BMI25以上の肥満者の割合を減らす。	男性 35.8% 女性 31.9%	30%以下 20%以下	37.8% 29.4%	3 3	KDB労務省 様式5-2
		・バランスのよい食生活を心がけている人の割合を増やす。	85.8%	90%	-	-	意識調査 設問変更
		・動物性食品を週4回以上食べている人の割合を増やす。	肉 23% 卵 43.2%	50% 50%	31.0% 63.4%	2 1	意識調査

### 【運 動】

	各目標	指 標	現状値 (H28)	目標値	R3	達成度	備考
乳幼児期 (0～18歳)	・体を動かすことを習慣にしよう	・外遊びをほとんどしない幼児（1.6歳）の割合を減らす。	38.5%	10%以下	19.8%	2	1歳6か月児健診アンケート
		・携帯ゲームをする3歳児の割合を減らす。	33.6%	10%以下	23.1%	2	3歳児健診アンケート
		・テレビやタブレット、動画を時間を決めないでよく見る3歳児の割合を減らす。	H31 47.3%	10%	42.9%	3	3歳児健診アンケート
成人期	・意識して運動することを心がけよう！	・意識的に運動する人を増やす。	48.3%	60%以上	-	-	意識調査 設問変更
		・週1回以上運動している人を増やす。 (夏季)	男性 37.0% 女性 33.8%	60%以上	39.7%	2	意識調査
高齢期	・運動で仲間づくりと健康づくり	・足腰に痛みがあるため運動できない人を減らす。 (新規)	25.9%	30%以下	36.8%	4	意識調査
		・関節疾患が原因の要介護、要支援者を減らす。 要介護認定資料：関節疾患・骨折	13.5%	10%以下	14.1%	3	要介護認定資料
	・外出して人との交流を楽しみましょう	・週1回以上運動している高齢者を増やす。 (新規)	夏季 74.9% 冬季 69.8%	90%以上	74.8%	3	意識調査
		・週1回以上外出している高齢者を増やす。 (新規)	80.5%	90%以上	R2 91.3%	1	第8期介護保険事業計画アンケートR2
		・楽しめる趣味のある人を増やす。	79.6%	90%以上	R2 73.9%	4	第8期介護保険事業計画アンケートR2

【生活習慣病】

	各目標	指 標	現状値 (H28)	目標値	R3	達成度	備考
成人期	・生活習慣病の危険因子を減少させよう	・肥満者（BMI25以上の人）を減らす。 男性 36.4% 女性 30.0%	28%以下 19%以下	44.0% 23.8%	4 2	KDB厚労省 様式5-2	
		・メタボリック症候群の人を減らす。 男性 30.2% 女性 10.6%	27.5%以下 9.5%以下	36.6% 11.4%	4 3	国保 法定報告 確定値	
		・健診受診者を増やす。	28.8%	60.0%	29.1%	2	国保 法定報告 確定値

【休養・こころの健康】

	各目標	指 標	現状値 (H28)	目標値	R3	達成度	備考
乳幼児期 〜 学齢期	・基本的な生活習慣を身につけよう ・家族のコミュニケーションを深めよう	・22時以降に寝る1.6歳児の割合を減らす。	12.5%	0.0%	4.2%	2	1歳6か月児 健診 アンケート
		・22時以降に寝る3歳児の割合を減らす。	9.1%	0.0%	3.3%	2	3歳児健診 アンケート
		・4か月健診時、育児負担感を感じている母親の割合を減らす。	21.2%	10%以下	15.1%	2	4か月児健診 アンケート
成人期	・ストレスを上手に解消し、質の良い睡眠をとろう！	・起床時の疲労感がある人を減らす。	57.2%	15%以下	58.0%	3	意識調査
		・上手に気分転換できている人を増やす。	60.9%	80%以上	63.8%	3	意識調査
		・こころの健康相談先を知っている人を増やす。	27.4%	50%以上	32.2%	3	意識調査

【歯と口腔】

	各目標	指 標	現状値 (H28)	目標値	R3	達成度	備考
乳幼児期 〜 学齢期	・むし歯をつくらない生活習慣を身につけよう	・むし歯のない幼児を増やす。 1.6歳児 100.0% 3歳児 83.9%	100% 90%	100.0% 92.1%	1 1	歯科健診結果 歯科健診結果	
		・就学時健診時むし歯のない子を増やす。	50.0%	70%以上	60.6%	2	歯科健診結果
	・何でも噛める丈夫な歯にしよう	・3歳までにフッ化物塗布を3回以上受ける子の割合を増やす。	19.6%	40%以上	26.1%	2	アンケート 調査結果
		・問題なくかめている3歳児の割合	71.3%	100%	72.5%	3	アンケート 調査結果
成人期	・食べたら歯磨きの習慣を身につけ、健康な歯を維持しよう！	・歯磨き習慣のない人を減らす。 男性 0.7% 女性 0%	0%	1.5%	3	意識調査	
		・歯間清掃をする人を増やす。	56.9%	65%以上	58.7%	3	意識調査
		・定期的に歯科検診を受ける人を増やす。	36.8%	65%以上	40.4%	3	意識調査
高齢期	・歯のお手入れをして歯や歯ぐきを丈夫にしよう	・65歳以上で、自分の歯が20本以上残っている人の割合を増やす。	33.9%	40%	31.0%	3	第8期介護保険 事業計画アン ケートR2
		・歯の痛みがなくても、定期的に歯科検診を受ける人を増やす。	32.2%	40%	32.3%	3	意識調査
		・口腔機能に問題のある人を減らす。	5.6%	5%以下	-	-	意識調査 設問変更

1 目標達成 2 目標達成していないが改善 3 変わらない 4 悪化

【たばこ】

各目標	指 標	現状値 (H28)	目標値	R3	達成度	備考	
乳幼児期～学齢期	・たばこについて正しい知識を持つ	・子育て中のたばこを吸う父の割合を減らす。	42.2%	45%以下	32.5%	1	母子保健報告
		・子育て中のたばこを吸う母の割合を減らす。	7.0%	10%以下	3.6%	1	母子保健報告
		・未成年から喫煙する人の割合を減らす。	父 23.2% 母 33.3%	0%	-	-	意識調査なし
		・妊娠届け出時の喫煙率を減らす。	5.8%	0%	1.3%	2	妊娠届出アンケート
成人期	・たばこについて正しい知識を持ち、禁煙・分煙を推進しよう!	・喫煙率を減らす。 40～74歳全体	15.2%	12%以下	15.4%	3	国保R3確定値
		・決められた場所でしか吸わない人を増やす。	男性 76.5% 女性 90.3%	100%	65.7% 88.2%	4 3	意識調査
		・COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っている人を増やす。	38.9%	80%	-	-	意識調査 設問変更
		・禁煙あるいは完全分煙の公共施設を増やす。	禁煙 97.0% 分煙 3.0% 設定なし 0.0%	禁煙又は完全分煙 100% 0%	100.0% 0.0% 0.0%	1	

【アルコール】

各目標	指 標	現状値 (H28)	目標値	R3	達成度	備考	
成人期・高齢期	・アルコールについての正しい知識を持ち、飲酒される方は適量飲酒で休肝日をつくろう	・飲酒習慣のある方で、休肝日を設けていない人を減らす。	男性 53% 女性 35.5%	10%以下	-	-	意識調査 設問変更
		・適正飲酒量を知っている人を増やす。(成人期)	50.0%	70%以上	37.8%	4	意識調査
		・飲酒習慣のある人のうち、多量飲酒の人を減らす。(3合以上の割合)	6.2%	2.7%	3.4%	2	KDB Expander R2
		・飲酒習慣のある人のうち、毎日飲酒する人の割合を減らす。	18.7%	25.6%	20.9%	3	KDB Expander R2

評価まとめ

	1 目標達成	2 目標達成していないが改善	3 変わらない	4 悪化	計
栄養食生活	1	3	3	1	8
運動	1	3	3	2	9
生活習慣病	0	2	1	2	5
休養・こころの健康	0	3	3	0	6
歯と口腔	2	2	6	0	10
たばこ	3	1	2	1	7
アルコール	0	1	1	1	3
	7	15	19	7	48
	14.6%	31.3%	39.6%	14.6%	100.0%

【評価不能項目】

第4期健康増進計画は、意識調査の結果を目標値として設定しないこととしました。このため「意識調査なし」「設問変更」により評価不能としています。

第4期の目標値については以下の項目を満たすものを採用します。

- ・中間評価可能であること
- ・KDBや健診アンケートなど客観的データを中心に、継続的にデータの抽出が可能であること

