

## 第4章 健康づくりの推進

### 1 行政が取り組むこと（重点施策）

第3章で明らかになった課題を改善していくためには、市民や関係団体、行政が一体となって基本目標達成を目指して取り組んでいくことが重要です。第4章では、市役所内の各担当課が今後重点的に取り組む施策を設定しました。（課名は平成26年度現在のもの）

#### （1）健康管理

**基本目標：一人あたりの国保医療費 全国平均以下、健康寿命延伸を目指します。**

総社市の一人あたりの医療費は、県内では最も低いのですが、国よりは高い状況です。子どもの頃から市民の主体的な健康づくりを支援し、健康意識の高揚を図り、増大する医療費の抑制と健康寿命の長期化に取り組んでいきます。

#### 重点施策

施策項目	施策内容及び実施（開始）期限	担当課
妊娠期から子育て期までの切れ目ない支援の強化	思いがけない妊娠や若年、高年出産など、医療的、社会的観点の両面から支援の必要なハイリスク妊婦を把握し、家庭訪問や相談による継続的な支援をすることで、育児不安や育児ストレスから子どもを虐待しているのではないかと思う親の割合を減少させ、子どもの健やかな成長を促すため、妊娠中から産後の子育て期まで切れ目のない支援の強化を平成28年度末までに実施する。  【施策】 ① 妊娠・出産包括支援事業（新規） ② 要支援妊婦の訪問（継続） ③ こんにちは赤ちゃん訪問（継続） ④ 養育支援家庭訪問事業（継続） ⑤ ラッコ広場（育児相談）（継続） ⑥ カウンセリングの実施（継続）	こども課
生活習慣病発症予防と重症化予防の推進	総社市の健康課題、医療費増大の一因である糖尿病や予備軍の早期発見・生活改善につなげる仕組みを医師会・薬剤師会・県立大学と協働し、平成27年度末までに創設する。 また、平成26年度から特定健診を含めた健（検）診受診	健康づくり課 市民課

	<p>行動を支援し、レセプト・健診情報等を活用した、糖尿病予防・健康管理の推進に関するプログラムを実施。健診結果から生活習慣を見直し、健康管理を実践できる市民を増やすために、平成 26 年度から特定健診時保健指導を全員に実施し、生活習慣病のリスク重複者には食事・運動を中心とした保健指導を実施する。</p> <p>【施 策】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①そうじゃヘルシースポット薬局（仮称）（新規）</li> <li>②特定健診受診率向上キャンペーン（継続）</li> <li>③国保健康で 1 万円キャッシュバック（継続）</li> <li>④そうじゃ健康マイポイント事業（継続）</li> <li>⑤糖尿病性腎症重症化予防プログラム（継続）</li> <li>⑥健診当日保健指導・結果説明会（継続）</li> <li>⑦要指導及び要医療者訪問指導・生活習慣病予防教室（継続）</li> </ul>	
<p>働く世代のがん死亡を減らすためのアプローチの強化</p>	<p>早期発見・早期治療により、がんの生存率を上げるために検診受診行動・早期治療行動の支援を、平成 27 年度末までに実施する。</p> <p>【施 策】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 妊婦健診時の希望者を対象とした HPV 検査実施（新規）</li> <li>②若い世代のがん受診率向上対策として、子どもを対象としたがん教育，子どもから親へ検診受けてねのメッセージカード配布等を検討（継続・拡大）</li> <li>③要精密検査者訪問指導（継続）</li> <li>④がん検診精密検査受診結果把握事業（継続）</li> </ul>	<p>健康づくり課 学校教育課 こども課</p>

## (2) 食育

基本目標：365日必要量野菜を食べる人 36.5%への増加（現在 男性 17.3% 女性 17.4%）を目指します。

総社市の健診結果では、生活習慣病の血液データが基準値以上の人が国よりも多い状況です。生活習慣病予防のための食習慣を見直すきっかけのひとつとして、摂取量の少ない「野菜」に注目した施策を展開していきます。

### 重点施策

施策項目	施策内容及び実施（開始）期限	担当課
食を通じた健康づくりの推進	<p>HbA1c及びLDLコレステロール値の改善を図り、子どもの頃からの食育を具体的に推進していくため、平成27年度末までに野菜を摂るためのアプローチを図り、生産者や企業との協働による食環境を支援する。</p> <p>【施策】</p> <p>① そうじゃ野菜365キャンペーン（新規）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・365日野菜を必要量※食べる。</li> <li>・総社産の野菜を積極的に食べる。</li> <li>・1日の目標摂取量を超える365gを摂る</li> </ul> <p>※一日に必要な野菜の量350g以上/日 （目安：生の状態で両手山盛り1杯分）</p> <p>② そうじゃ食育ネットワーク（仮称）のための関係部署の調整（新規）</p> <p>③ 子どもの頃からの規則正しい食生活習慣を確立するため、「早ね・早おき・朝ごはん」の推進（継続）。</p>	健康づくり課 こども課 農林課 学校教育課
共食の推進	<p>「いっしょに食べるとおいしいね」をキャッチフレーズに家族が揃うときは一緒に食事をするを啓発するなど、共食の大切さを伝える取り組みを平成27年度末までに開始する。</p> <p>【施策】</p> <p>① 家族揃って（家族の誰かと）一緒に食事をする日を、毎月第3日曜日の「そうじゃ家族の日」に併せて設定（新規）</p> <p>② 栄養委員主催の栄養教室や男性料理教室を開催し、共食の場を設ける。（継続）</p>	こども課 健康づくり課

### (3) 身体活動・運動

基本目標：1日1時間身体を動かしている人 10%アップ（現在 男性 37.5% 女性 29.7%）を目指します。

働く世代の運動習慣が他の年代に比べて低い状況です。ロコモティブシンドロームを予防するためにも身体活動量を増やし、運動習慣の定着につなげる施策を展開していきます。

#### 重点施策

施策項目	施策内容及び実施（開始）期限	担当課
身体活動量の増加の推進	身体活動の増加と筋力アップの重要性を伝える取り組みを、平成28年度末までに開始する。  【施策】 ① 市内スポーツクラブ等と協働した運動情報や機会を提供できる仕組みの創設（新規） ② 愛育委員・栄養委員を中心とした運動キャンペーンとして、運動推進月間に地域及び市役所内でラジオ体操実施や介護予防施設でのロコモティブシンドロームPR活動等を検討。（新規） ③ ウォーキングマップを活用し、ウォーキングに取り組む環境づくりを整える（継続・拡大）	健康づくり課 生涯学習課 学校教育課

#### (4) 休養・こころの健康

基本目標：自殺ゼロ（現在 74 人/5 年間）を目指します。

総社市の自殺率は、全国よりは少なく、県よりは高い状況です。自殺のサインに気づくことのできる支援者の増加やSOSを見逃さない施策を強化していきます。

##### 重点施策

施策項目	施策内容及び実施（開始）期限	担当課
こころのSOSのネットワーク強化	<p>支援を求める市民へ必要な情報を届けるために、平成27年度末までに相談窓口の見える化を進め、継続的支援を実施する体制を整備する。</p> <p>【施策】</p> <p>① 自殺ゼロ作戦</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲートキーパー講座（市民・職域・職員対象）（継続）</li> <li>・企業と連携した働く世代への相談窓口の見える化（継続）</li> <li>・自殺未遂者への市の相談窓口を伝える仕組み（継続）</li> <li>・庁内・関係機関・学校・地域との連携による自死対策連絡会議・本部会議（継続）</li> </ul>	<p>健康づくり課 福祉課 こども課 介護保険課 学校教育課 総務課 税務課 市民課 人権・まちづくり課 警防課</p>
子どもの心の健やかな発達を継続的に支援	<p>集団生活の中で困難さを抱える児を把握し、関係機関との連携により、児及び保護者を支援していく仕組みを平成26年度から実施している。</p> <p>【施策】</p> <p>① そうじゃ式早期一貫サポートシステム（継続）</p> <p>② 小学校、幼稚園、保育所間との地域を巻き込んだ連携強化（継続）</p> <p>③ 要観察児健康診査（継続）</p> <p>④ 療育相談事業（総社 PEC）、総合検診（継続）</p>	<p>こども課 学校教育課 福祉課</p>

(5) 飲酒・たばこ

基本目標：妊娠中の飲酒・喫煙 0% (現在 飲酒 0.2%・喫煙 2.9%), アルコールで

健康を害する人の減少 (現在 延べ 94 件/年) を目指します。

妊娠中の飲酒率・喫煙率はゼロではなく、胎児への影響が懸念されます。身体の病気のリスクやメンタルヘルスの問題とも関連がある多量飲酒者も増えており、積極的なアプローチを展開していきます。

重点施策

施策項目	施策内容及び実施(開始)期限	担当課
飲酒・喫煙が妊婦や子どもに与える影響についての正しい知識の普及	<p>妊娠・出産・育児の機会に、たばこの害を伝え、禁煙のきっかけとできるよう、妊娠届出の時からすべての子育て支援サービスの現場において普及啓発活動の強化を平成 27 年度末までに実施する。</p> <p>また、飲酒による胎児への影響を予防するために、妊娠届出時に飲酒している妊婦に対して、断酒を進める取り組みの強化を平成 27 年度末までに実施する。</p> <p>【施策】</p> <p>① 妊婦面接時の指導(継続・強化)</p> <p>② 禁煙紙芝居の活用(継続)</p> <p>③ そうじゃ! ノンスモキングプログラム(継続)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・公共施設敷地内全面禁煙</li> <li>・受動喫煙モデル地域の指定</li> <li>・公用車内の全面禁煙</li> <li>・禁煙外来治療費の助成</li> </ul> <p>④ 企業と連携しての講演会(新規)</p>	<p>こども課</p> <p>健康づくり課</p>
多量飲酒者への積極的アプローチ	<p>多量飲酒者について過度の飲酒がもたらすリスクを伝え、飲酒量を減らすことができるよう、保健所・医療機関と連携したサポート体制を平成 28 年度末までに構築する。</p> <p>【施策】</p> <p>① 地域医療連携ネットワーク会議や自死対策本部会議を通して連携(新規)</p> <p>② 特定健診受診者全員に適正飲酒量指導(新規)</p> <p>③ 断酒外来の情報提供(新規)</p>	<p>健康づくり課</p> <p>福祉課</p> <p>こども課</p> <p>介護保険課</p> <p>学校教育課</p> <p>総務課</p> <p>税務課</p> <p>市民課</p> <p>人権・まちづくり課</p> <p>警防課</p>

## (6) 歯と口腔の健康

基本目標：歯科定期検診を受診している人 50%以上（現在 男性 30.4%・女性 41.3%）を目指します。

成人で定期検診を受けている人は、かかりつけ医を持っている割合に比べて低い状況です。いつまでも自分の歯でおいしく食べるために、予防意識の向上と受診体制の整備を進めていきます。

### 重点施策

施策項目	施策内容及び実施（開始）期限	担当課
定期検診受診の推進	若い世代からの受診機会の提供を平成26年度から実施する。  （施策） ① 歯周疾患検診の対象年齢・実施機関拡大（継続・拡大）	健康づくり課

## (7) 地域で支え合う健康づくり

基本目標：地域における活動参加者 全体で85%以上（現在 80.9%）を目指します。

健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている市民や団体・施設等の割合を増やし、支援のネットワークづくりに力を入れていきます。

### 重点施策

施策項目	施策内容及び実施（開始）期限	担当課
安心して子育てが行える地域の支援体制づくり	孤立しがちな子育て中の保護者が気軽に集える場の充実を図るとともに、父親の積極的な育児を促したり、地域の子育て支援者を増加させ、総社市子ども・子育て支援事業計画との整合を図りながら、地域での見守り体制を平成28年度末までに強化し、地域全体で子育てをしていく。  （施策） ① 産前・産後サポート事業（新規） ② 子育て支援者を養成する講座（継続） ③ NPO等による子育て拠点施設の運営（継続）	こども課

	④ 親子クラブ等の組織育成支援（継続） ⑤ ファミリーサポート事業（継続） ⑥ 地域子育て支援センター事業（継続）	
地域包括ケアシステム※の構築	住み慣れたまちで、支え合いながら安心して暮らすことができるよう「地域包括ケアシステム」の体制づくりを平成 26 年度から強化していく。 （施策） ① そうじゃみんなで見守るネットワーク（継続） ② 認知症サポーターの養成（継続） ③ 介護予防事業の推進（継続）	福祉課 介護保険課

※地域包括ケアシステム（総社市高齢者福祉計画・第 6 期介護保険事業計画より要旨抜粋）

今後、大幅に増える高齢者の生活を守りつつ、制度を安定的に持続させるため、社会資源を効率的に活用しながら、医療・介護・予防・住まい・生活支援の 5 つの視点で取り組みが、包括的かつ継続的に行われる仕組みのことを「地域包括ケアシステム」と言う。

市では、次の 3 点を基本にこのシステムの構築を目指します。

- ・高齢者の「住まい」が確保されるよう、保健福祉施策と住宅施策の連携
- ・「そうじゃ みんなで見守るネットワーク」事業や出かける場の確保などの生活支援で介護サービスを要せず自立した生活ができるよう施策の展開
- ・医療・介護・予防を必要とする方にしっかりと専門的サービスできる環境の整備

## 2 市民が取り組むこと（実践例）

健康そうじゃ 21 を効果的に推進していくために、市民、関係団体、行政など健康づくりに関わるすべての関係者が目指すべきビジョンを共有しながら取り組むことが必要です。

本計画の基本目標及び重点施策の推進のため、市民自らが取り組む具体的な健康づくりの実践例を示しました。

### （1）健康管理

基本目標：一人あたりの国保医療費 全国平均以下、健康寿命延伸を目指します。

#### 具体的な実践例

市民自らが取り組むこと
<p>（妊娠・出産・育児に関すること）</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・夫婦で話し合っ、自分の出産プランを作る。</li><li>・妊娠週数 1 1 週以内に妊娠届をし、早期に母子健康手帳の交付を受ける。</li><li>・妊婦健診・乳幼児健診を受ける。</li><li>・妊娠・子育てで気になることを一人で抱え込まずに相談する。</li><li>・小児救急医療相談（#8000）を利用する。</li></ul>
<p>（健診に関すること）</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・特定健診やがん検診の対象年齢になったら受診する。</li><li>・家族や友人で呼びかけあって健（検）診を受診する。</li><li>・健（検）診結果を確認し、生活習慣を見直す。</li><li>・精密検査が必要な場合は、医療機関を受診する。</li></ul>
<p>（予防接種に関すること）</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・肺炎やインフルエンザ予防のため、予防接種を受ける。</li><li>・予防接種を受け、家族で呼びかけて感染予防に努める。</li></ul>
<p>（病院受診に関すること）</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・かかりつけ医を持ち、緊急の場合以外は、昼間の診療時間に受診する。</li><li>・お薬手帳を活用する。</li><li>・ジェネリック医薬品を可能な範囲で利用する。</li></ul>

## (2) 食育

基本目標：365日野菜を必要量食べる人 36.5%への増加（現在 男性 17.3%・女性 17.4%）を目指します。

### 具体的な実践例

市民自らが取り組むこと
<p>(知識に関すること)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 自分に合った食事の適正量を知る。</li><li>• 食の大切さを知る。</li><li>• 季節の料理や行事食等を通して食文化を伝える。</li></ul>
<p>(実践に関すること)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 野菜を毎日、積極的に摂取する。</li><li>• 適正体重を維持する。</li><li>• 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とる。</li><li>• 間食の量や内容に気をつける。</li><li>• 減塩を身につけ、一日の塩分摂取量を男性は8g、女性は7g以下を目指す。</li><li>• 食物や携わる人に感謝の心をもつ。</li><li>• 食事のマナーを身につける。</li><li>• 「早ね・早おき・朝ごはん」を実行する。</li><li>• おやこで料理を楽しむ。</li><li>• 楽しく食事を摂る。</li><li>• 家族や友人等と共食の機会を増やす。</li><li>• 食を選択するときは、産地や表示を確認する。</li></ul>

### (3) 身体活動・運動

基本目標：1日1時間身体を動かしている人 10%アップ（現在 男性 37.5%・女性 29.7%）を目指します。

#### 具体的な実践例

市民自らが取り組むこと
(知識に関すること) <ul style="list-style-type: none"><li>・運動の必要性を知る。</li><li>・ロコモティブシンドロームという言葉を知る。</li></ul>
(実践に関すること) <ul style="list-style-type: none"><li>・自分にあった運動を見つける。</li><li>・運動しながらお互いに声をかけあう。</li><li>・気軽に運動できる仲間をつくる。</li><li>・家族で体を動かすことを楽しむ。</li><li>・幼児期からよく外等で体を動かし、丈夫な体を作る。</li><li>・積極的に体を動かす機会を増やす。</li><li>・いきいき百歳体操に取り組む。</li><li>・高齢者サロンに参加する。</li></ul>

### (4) 休養・こころの健康

基本目標：自殺ゼロ（現在 74 人/5 年間）を目指します。

#### 具体的な実践例

市民自らが取り組むこと
(知識に関すること) <ul style="list-style-type: none"><li>・相談できる窓口を知る。</li><li>・心の病気について正しく知る。</li><li>・うつ病等自殺のサインについて知る。</li></ul>
(実践に関すること) <ul style="list-style-type: none"><li>・自分の心の不調に気づき、相談機関や医療機関を受診する。</li><li>・お互いに心のSOSに気づき、相談機関をすすめる。</li><li>・十分な睡眠時間をとり自分に合ったストレス解消法を身につける。</li><li>・ゲートキーパー養成講座に参加する。</li><li>・産後の母親の心身状態を理解する。</li></ul>

## (5) 飲酒・たばこ

基本目標：妊娠中の飲酒・喫煙 0%（現在 飲酒 0.2%・喫煙 2.9%）アルコールで健

康を害する人の減少（現在 延べ 94 件/年）を目指します。

### 具体的な実践例

市民自らが取り組むこと
<p>（知識に関すること）</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 多量飲酒やたばこによる健康被害を知る。</li><li>・ 適正飲酒の量を知る。</li></ul> <p>（実践に関すること）</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 多量飲酒やたばこによる健康被害について家族で話し合う。</li><li>・ 妊娠したら飲酒や喫煙を止める。</li><li>・ 多量飲酒やたばこの相談が気軽にできる。</li><li>・ 休肝日を週 1 回以上設け、適正な飲酒量（1 合以内）を心がける。</li><li>・ 子どもが副流煙を吸う機会が減るよう配慮する。</li><li>・ 禁煙を希望する人は、禁煙外来を受診する。</li><li>・ 赤ちゃんや子どもの成長のため、親は卒煙をする。</li><li>・ 喫煙者は分煙し、マナーを守る。</li><li>・ 肺疾患にかからないために、肺がん検診をはじめとしたがん検診等を受診する。</li></ul>

## (6) 歯と口腔の健康

基本目標：歯科定期検診を受診している人 50%以上（現在 男性 30.4%・女性

41.3%）を目指します。

### 具体的な実践例

市民自らが取り組むこと
<p>（知識に関すること）</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 噛むことの大切さを知る。</li></ul> <p>（実践に関すること）</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 幼児期に早ね・早おき・朝ごはんの生活リズムを整え、おやつ回数を決める。</li><li>・ 食後の歯磨き習慣を身につける。</li><li>・ 子どもが歯磨きした後、親が仕上げ磨きをする。</li><li>・ かかりつけ歯科医をもち定期的に歯の検診を受け、歯磨き・義歯の手入れ等、正しい口腔</li></ul>

ケアを身につける。

- ・かみかみ百歳体操を行う。

## (7) 地域で支え合う健康づくり

基本目標：地域における活動参加者 全体で 85%以上（現在 80.9%）

を目指します。

### 具体的な実践例

#### 市民自らが取り組むこと

（社会参加・社会貢献に関すること）

- ・親子クラブやつどいの広場などに参加して、子ども同士、親同士の交流を図る。
- ・大学生のインターンシップや中学生の職場体験、学生ボランティア活動等、地域で行っている健康づくりに関する活動を体験する。
- ・学校支援ボランティアや福祉ボランティアに参加する。
- ・青色防犯パトロール会員に登録する。
- ・地域における健康づくりのイベントや活動に積極的に参加する。
- ・隣人を誘って、健康づくりイベント等に参加する。
- ・いきいき百歳体操に参加する。
- ・愛育委員活動や栄養委員活動に積極的に参加する。
- ・誘い合って、ボランティア養成講座に参加する。
- ・生活支援（介護予防）サポーター養成講座や認知症サポーター養成講座に参加する。
- ・子育て支援の講座に参加する。
- ・シルバー人材センター会員に登録し、高齢者の持てる能力を生かして仕事をする。

（地域社会のつながりに関すること）

- ・地域住民にあいさつや声かけをする。
- ・虐待が疑われる場合は、関係機関に通告する。
- ・高齢者等の見守りネットワークを知る。
- ・事業者は、見守りネットワークに参加する。

（子育てに関すること）

- ・父親も自分から進んで育児に関わる。

### 3 評価指標と数値目標

基本目標の達成状況を評価するための評価指標と分野ごとの具体的な取り組みを評価するための数値目標を設定しました。

(1) 【評価指標】 基本目標の達成状況を評価します。

#### ①健康管理

基本目標 一人あたりの国保医療費 全国平均以下, 健康寿命延伸 を目指します。

評価指標	現状値	目標値(10年後)	国・県の目標値
一人あたりの医療費	349,056 円	全国平均以下	H24 全国値 315,856 円
健康寿命	男性 79.75 歳 女性 84.08 歳	延伸	(国) 平均寿命の増加 分を上回る健康寿命の増加

#### ②食育

基本目標 365日必要量野菜を食べる人 36.5%への増加(現在男性 17.3% 女性 17.4%)  
を目指します。

評価指標	現状値	目標値(10年後)	国・県の目標値
野菜を必要量毎日食べている人	男性 17.3% 女性 17.4%	36.5%以上 (※現状の2倍を目指す)	(国・県) 野菜摂取量の平均値 350g

#### ③身体活動・運動

基本目標 1日1時間身体を動かしている人 10%アップ(現在男性 37.5% 女性 29.7%)  
を目指します。

評価指標	現状値	目標値(10年後)	国・県の目標値
歩行・身体活動を1日1時間以上実施している人	男性 37.5% 女性 29.7%	10%増加	(国・県)日常生活における歩数の増加 20~64歳 男性 9,000 歩

			女性 8,500 歩 65 歳以上 男性 7,000 歩 女性 6,000 歩
--	--	--	--

#### ④ 休養・こころの健康

基本目標 自殺ゼロ(現在 74 人/5 年間) を目指します。

評価指標	現状値	目標値(10年後)	国・県の目標値
自殺者数	(H19~23の5年間) 男性 53人 女性 21人	ゼロを目指す (※総社市自殺ゼロ作戦目標)	(国) 自殺総合対策大綱の見直しの状況を踏まえて設定 (県) 人口10万人あたり 自殺者15人

#### ⑤ 飲酒・たばこ

基本目標 妊娠中の飲酒・喫煙 0%(現在 飲酒0.2%・喫煙2.9%)、  
アルコールで健康を害する人の減少(現在 延べ94件/年) を目指します。

評価指標	現状値	目標値(10年後)	国・県の目標値
妊娠中の飲酒・喫煙率	飲酒率 0.2% 喫煙率 2.9%	0% (国に準ずる)	(国・県) 0%
アルコール性肝疾患の減少	延べ94件/年間	減少	

#### ⑥ 歯と口腔の健康

基本目標 歯科定期検診を受診している人 50%以上(現在 男性30.4%・女性41.3%)を目指します。

評価指標	現状値	目標値(10年後)	国・県の目標値
歯科の定期検診を受診している人	男性 30.4% 女性 41.3%	50%以上	(県) 50%以上

## ⑦地域で支え合う健康づくり

基本目標 地域における活動参加者 全体で85%以上(現在 80.9%)を目指します。

項目	現状値	目標値(10年後)	国・県の目標値
地域における活動参加者	男性 73.8% 女性 85.7%	80%以上	(国) 何らかの地域活動をしている高齢者の割合 80%
見守りネットワーク協定業者	27 業者	100 業者	

(2) 【数値目標】 各分野の具体的な取り組みを評価します。

### ① 健康管理(17項目)

目標項目	現状値	目標値(10年後)	国・県の目標値
11週以内に妊娠届を出す割合の増加	94.5%	95%	
妊婦健康診査受診率の向上	79.1%	85%	
新生児訪問率の増加	26.1%	維持～増加	
乳幼児健診の受診率の向上	(未受診率) 3.4か月児 3.9% 1歳6か月児 3.8% 3歳児 7.6%	(未受診率) 3.4か月児 2.0% 1歳6か月児 3.0% 3歳児 5.0%	
乳幼児健診未受診児の把握割合の維持	100%	維持	
1歳6か月までに麻疹・風疹の予防接種を終了している者の割合の増加	麻疹・風疹 91.2%	95%	
定期予防接種率(ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン)	ヒブ 93.5% 小児用肺炎球菌 94.2%	95%以上	
子どものかかりつけ医を持つ親の割合の増加	3.4か月児 85.8% 3歳児 94.7%	3.4か月児 90% 3歳児 95%	

乳がん検診受診率の向上	18.7%	30%以上	(国) 50%
働く年代の乳がんの減少	死亡数 (H19~23の5年間) 30~40代 4人 50代 13人	減少	
特定健診受診率の向上	27.2%	30.0%以上 (※高齢者プログラム目標)	(県) 70%
脂質異常症の減少	LDL コレステロール 120以上の割合 男性 57.6% 女性 68.5%	男性 50%以下 女性 60%以下	
糖尿病予備軍の減少	HbA1c5.6以上の割合 男性 56.3% 女性 55.4%	男性 50%以下 女性 50%以下	
男性のメタボリックシンドローム該当者の減少	22.7%	20%以下	(国・県) H20年度と比べて 25%減少
脳血管疾患の減少	標準化死亡比 (H19~23の5年間) 男性 96.9 女性 111.9	減少	
年間新規透析導入患者数の減少	9人	減少	(国) 15,000人 (県) 減少
ジェネリック医薬品使用割合の増加	39.84% (新基準)	増加	

## ② 食育(9項目)

項目	現状値	目標値(10年後)	国・県の目標値
朝食をほぼ毎日食べる人の割合の増加	乳幼児 95.7% 小学生 93.6% 中学生 91.5% 成人男性 96.2% 成人女性 97.3%	100%を目指す	(県) 100%
野菜を1日3食食べている人の増加	就学前 29.9% 小学生 23.6% 中学生 39.4%	35%以上 // 45%以上	

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上毎日摂る人の割合の増加	男性 42.9% 女性 47.4%	50%以上 50%以上	(国・県) ほぼ毎日 80%
毎日家族・友人と食事をする人の割合の増加	男性 55.3% 女性 76.1% (夕食) 就学前 69.2% 小学生 72.9% 中学生 67.2%	60%以上 80%以上 75%以上 80%以上 70%以上	(国) 食事を一人で食べる子どもの割合 減少傾向へ (県) ほとんど毎日家族と一緒に食事を食べる子どもの割合 増加
7時台までに起きる3歳児の割合の増加	86.8%	90%以上	
21時台までに寝る3歳児の割合の増加	73.8%	80%以上	
3歳児の適正体重割合の増加	82.6%	85%以上	
小中学生の肥満の割合の減少	小学生 6.4% 中学生 6.7%	5%以下	(国) 減少傾向へ
成人男性の肥満の減少	BMI 25以上の割合 21.8%	15%以下	20~60代男性の肥満者の割合 (国) 28% (県) 25%

### ③ 身体活動・運動(4項目)

項目	現状値	目標値(10年後)	国・県の目標値
外によく出て遊ぶ3歳児の割合の増加	96.3%	98%	
30分以上の運動を週2回以上1年以上している人の割合の増加	男性 35.9% 女性 24.4%	男性 40%以上 女性 30%以上	(国) 20~64歳 男性 36% 女性 33% 65歳以上 男性 58% 女性 48% (県) 20~64歳 男性 40% 女性 30% 65歳以上 男性 50% 女性 50%
ロコモティブシンドロームという言葉を知っている人の割合の増加	男性 7.9% 女性 14.5%	男性 50%以上 女性 50%以上	(国) 80%

知っている人の割合の増加			
いきいき百歳体操に取り組む高齢者数	約 1,800 人 (125箇所)	3,000 人	

#### ④ 休養・こころの健康(7項目)

項目	現状値	目標値(10年後)	国・県の目標値
産後うつ傾向の人の減少	産後1か月でEPDS(エジンバラ産後うつ病評価票)9点以上の産婦の割合:12.9%	減少傾向へ	
子育てについて気軽に相談できる人がいる割合の増加	3.4か月児母 92.5% 1歳6か月児母 90.4% 3歳児母 92.1%	95%	
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親割合の増加	3.4か月児 67.0% 1歳6か月児 60.5% 3歳児 57.9%	3.4か月児 83% 1歳6か月児 71.5% 3歳児 64%	(国) 3.4か月児 83.0% 1歳6か月児 71.5% 3歳児 64.0%
子どもを虐待していると思われる親の割合の減少	3.4か月児母 7.5% 1歳6か月児母 11.4% 3歳児母 19.3%	3.4か月児母 0% 1歳6か月児母 5% 3歳児母 10%	
毎日の睡眠で疲れがとれる人の割合の増加	男性 53.8% 女性 53.8%	男性 60%以上 女性 60%以上	(国・県) とれていない者 15%
相談にのってくれる人がいる割合の増加	男性 67.4% 女性 83.9%	男性 80%以上 女性 95%以上	
日常生活の中で不満、悩み、ストレスを解消できている人の割合の増加	男性 全体 71.0% 女性 全体 72.6%	男性 80%以上 女性 95%以上	(県)ストレスにうまく対応できない者 減少

#### ⑤ 飲酒・たばこ(5項目)

項目	現状値	目標値(10年後)	国・県の目標値
育児期間中の両親の喫煙率の減少	父親 39.9% 母親 6.8%	父親 20% 母親 4%	

成人男性の喫煙率の減少	男性 30.0%	男性 12%以下 (※国に準ずる)	(国・県) 12%
禁煙・完全分煙実施施設認定数の増加	73 施設	増加	(国) 受動喫煙の機会を有する者の割合の減少 行政機関 0% 医療機関 0% (県) 3,000 件
男性の多量飲酒者 (2合以上)	21.3%	13%以下 (※国に準ずる)	(国) 2合以上 男性 13% (県) 2合以上 男性 11.7%
肝がんの減少	標準化死亡比 (H19~23の5年間) 男性 108.5 女性 185.3	減少	

#### ⑥ 歯と口腔の健康(5項目)

項目	現状値	目標値(10年後)	国・県の目標値
むし歯のない3歳児の増加	80.0%	90%	(国) 90%
子どもが磨いた後、仕上げ磨きをする親の増加	1歳6か月児 59.3%	1歳6か月児 70%	(国) 80%
子どものかかりつけ歯科医を持つ親の割合の増加	3歳児 61.3%	3歳児 70%	(国) 50%
かかりつけ歯科医を持っている人の割合の増加	男性 68.5% 女性 79.7%	男性 75%以上 女性 85%以上	
60歳で歯が24本以上残っている人の割合の増加	男性 41.7% 女性 68.2%	男性 55%以上 女性 75%以上	(国) 70% (県) 増加

⑦ 地域で支え合う健康づくり(11項目)

項 目	現 状 値	目標値(10年後)	国・県の目標値
積極的に育児をしている父親の割合の増加	44.1% 3.4か月児 49.1% 1歳6か月児 45.6% 3歳児 37.7%	55% 3.4か月児 60% 1歳6か月児 55% 3歳児 50%	(国) 55%
子どもと一緒に外出時、道で声をかけてくれる地域の人がいる割合の増加	3.4か月児 86.8% 1歳6か月児 82.5% 3歳児 85.1%	増加	
風呂場のドアを乳幼児が自分で開けることができないよう工夫した家庭の割合の増加	1歳6か月児 35.1%	1歳6か月児 70%	
子どもを家に一人残して出かけたリ車の中に一人で乗せておくことがある親の割合の減少	1歳6か月児：21.1% 3歳児：22.8%	0%	
自治組織の組織化数の増加	380箇所	増加	
愛育委員による子育て支援活動の増加	104回 (443人)	増加	
栄養委員の活動回数の増加	声かけ回数 7664回	増加	
ボランティア登録数の増加	3069人(84団体)	増加	(国) 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている割合 25%
老人クラブ加入数の維持	3737人(62団体)	維持	
認知症サポーター登録数の増加	2106人	増加	
生活支援(介護予防)サポーターの増加	150人	300人	