

健康淡路 21（第2次）

（平成 28 年度～平成 37 年度）

平成 28 年3月

淡 路 市

はじめに

心身ともに健康でいきいきと充実した人生を送ることは、すべての人々の願いであり、また社会全体の願いでもあります。

淡路市では、平成 18 年度に「健康淡路 21」を、また平成 23 年度に「淡路市食育推進計画」を策定し、健康づくりや食育の推進に取り組んでまいりました。

その間、私たちを取り巻く環境は大きく変化し、少子高齢化の進行やライフスタイルの多様化等に伴う生活習慣病とその予備群の増加等は、社会全体で取り組むべき大きな課題となっています。また、食生活の乱れや家族で食卓を囲む機会の減少等、「食」を取り巻く環境にも新たな課題が出てきております。

これら社会の変化に対応し、淡路市の健康づくり・食育の取組を、国・兵庫県の計画と整合性を保ちながら、一体的に推進していくため「健康淡路 21（第2次）」を策定いたしました。

今後は、本計画の健康づくりの基本理念である「すべての市民が健康で 笑顔が輝くすこやかなまち 淡路」の実現を目指し、ライフステージに応じた健康づくりやそれぞれの分野での食育を推進してまいりたいと考えております。

最後になりましたが、本計画の策定に当たり、貴重なご意見・ご提言をいただきました「健康淡路 21（第2次）計画策定委員会」の委員の皆様をはじめ、関係者並びにアンケート調査、ワークショップにご協力いただきました市民の皆様に厚くお礼申し上げます。

平成 28 年 3 月



淡路市長 門 康 彦

目次

第1章 計画の概要	1
1. 計画の策定趣旨	1
2. 計画の位置づけ	2
3. 計画の期間	2
4. 計画の基本的な考え方	3
5. 施策体系	5
第2章 淡路市の健康づくりを取り巻く現状・課題	6
1. 統計からみえる現状・課題	6
2. 第1次計画の評価・検証	11
第3章 各分野の目標と取り組み	15
1. 生活習慣の改善	15
2. 生活習慣病の重症化予防	66
3. 健康づくりを進めるための環境づくり	72
第4章 数値目標一覧	78
第5章 計画の推進にあたって	84
1. 健康づくり推進体制	84
2. 計画の進捗管理	85
資料編	86
1. アンケート調査の概要	86
2. ワークショップの概要	87
3. 策定体制と経過	88
4. 策定委員会設置要綱	90
5. 策定委員会委員名簿	92

第 1 章 計画の概要

1. 計画の策定趣旨

本市では、国が示した「健康日本 21」の考え方をもとに、平成 18 年度から平成 27 年度を計画期間とする「健康淡路 21」を策定し、健康寿命の延伸や一次予防を重点に据えた施策を展開し、市民が主体的に取り組む健康づくりを推進してきました。

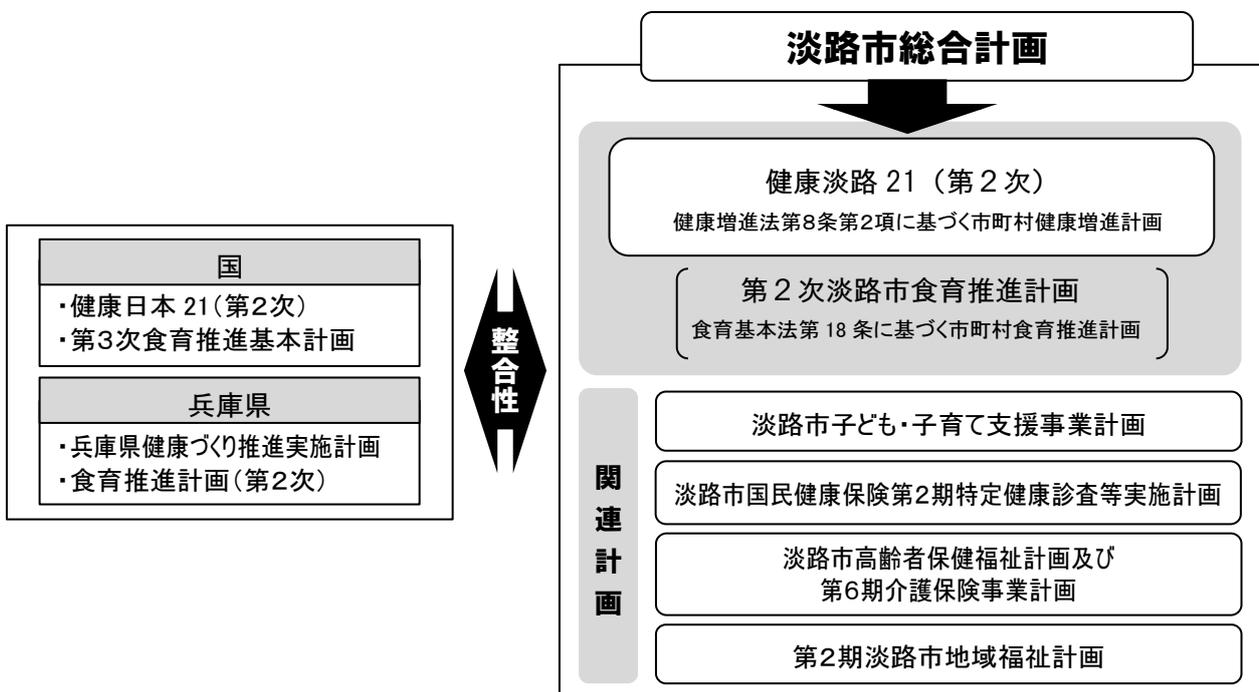
国においては、「健康日本 21」の計画期間の終了（平成 24 年度）に伴い、これまでの計画の進捗や新たな課題を踏まえ、「健康日本 21（第 2 次）」が策定され、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」等を柱として、施策が展開されています。

今回策定する「健康淡路 21（第 2 次）」（以下、「本計画」という）は、こうした国の流れを踏まえ、淡路市における市民一人ひとりの主体的な健康づくりと食育を一体的に推進していくために策定するものです。そのため、平成 28 年度に見直しを控える「淡路市食育推進計画」は、本計画の「栄養・食生活」の分野として位置づけます。

本計画は、前回計画からの推移を把握しながら本市の健康づくりや食育の課題を明らかにし、生活習慣病及び健康づくりや食育を取り巻く環境の改善、食育の推進を図ることで、生涯を通じた健康づくりを实践できるまちの実現を目指すため、策定することとします。

2. 計画の位置づけ

本計画は、国の「健康日本 21（第2次）」「第3次食育推進基本計画」や兵庫県の「兵庫県健康づくり推進実施計画」「食育推進計画（第2次）」を勘案し、「淡路市総合計画」を上位計画とします。さらに、本市の関連計画である「淡路市子ども・子育て支援事業計画」「淡路市国民健康保険第2期特定健康診査等実施計画」「淡路市高齢者保健福祉計画及び第6期介護保険事業計画」「第2期淡路市地域福祉計画」及びその他の取り組みとの整合を図るものとし、また「第2次淡路市食育推進計画」を本計画における「栄養・食生活」の分野として位置づけ、一体的に策定するものです。



3. 計画の期間

本計画の計画期間は、平成 28 年度から平成 37 年度までの 10 年間とします。計画の進捗状況については、5 年後に中間評価・検証を行うとともに、計画の最終年度にあたる平成 37 年度に最終の評価・見直しを行い、効果的な健康づくりの展開を目指します。

H28 年度	H29 年度	H 30 年度	H 31 年度	H 32 年度	H 33 年度	H 34 年度	H 35 年度	H 36 年度	H 37 年度
→									
				中間評価	→				

4. 計画の基本的な考え方

(1) 基本理念

少子高齢化がますます進行する中、いつまでもいきいきと元気に過ごせることが求められています。しかし、本市においては、がんに加え肺炎や心疾患等の生活習慣病による死因が多く、要介護認定率も上昇傾向にある状況です。

こうした状況を受け、本計画では、正しい食生活の定着や食育の推進をはじめ、運動習慣の定着、こころの健康づくり、歯の健康づくり等の生活習慣を見直し、疾病の一次予防及び重症化予防に努め、いつまでも元気に過ごすことができるよう、今後さらなる健康寿命の延伸に向けた取り組みが求められます。

そのためには、一人ひとりが主体となって健康づくりを行うことが第一となりますが、加えて、市民をはじめ、地域の団体等が健康づくりを支える側として参加し、地域が一体となった健康づくり運動を広げていくことが重要となります。

健康づくりを通じて、誰もが充実した人生を送るといった生活の質の向上を目指し、ひいては身近な地域で健康でいきいきと暮らせるまちの実現に向け、第1次計画の基本理念を踏襲し、以下に掲げます。

すべての市民が健康で
笑顔が輝くすこやかなまち 淡路

(2) 重点目標・基本方針

基本理念の実現に向けて、本計画における2つの重点目標を定めます。

重点目標

◆健康寿命の延伸

今後は、これまで以上に高齢化の進行が予想されます。健康づくりや介護予防等を通じて、市民の身体機能の低下を防止したり、こころの健康管理等に取り組むことで、平均寿命^{*}の延伸分を上回る健康寿命^{*}の延伸を目指します。

◆健康格差の縮小

近年、核家族化や地域のつながりの希薄化等、家族や地域のあり方が変化しています。そのような中、地域資源や経済的状況等の違いによって健康状態の差が生まれまいよう、すべての人の社会生活に必要な機能の維持・向上に取り組みます。

※平均寿命とは、出生時（0歳）の平均余命

※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

重点目標の達成に向けて、本計画における基本方針を定めます。

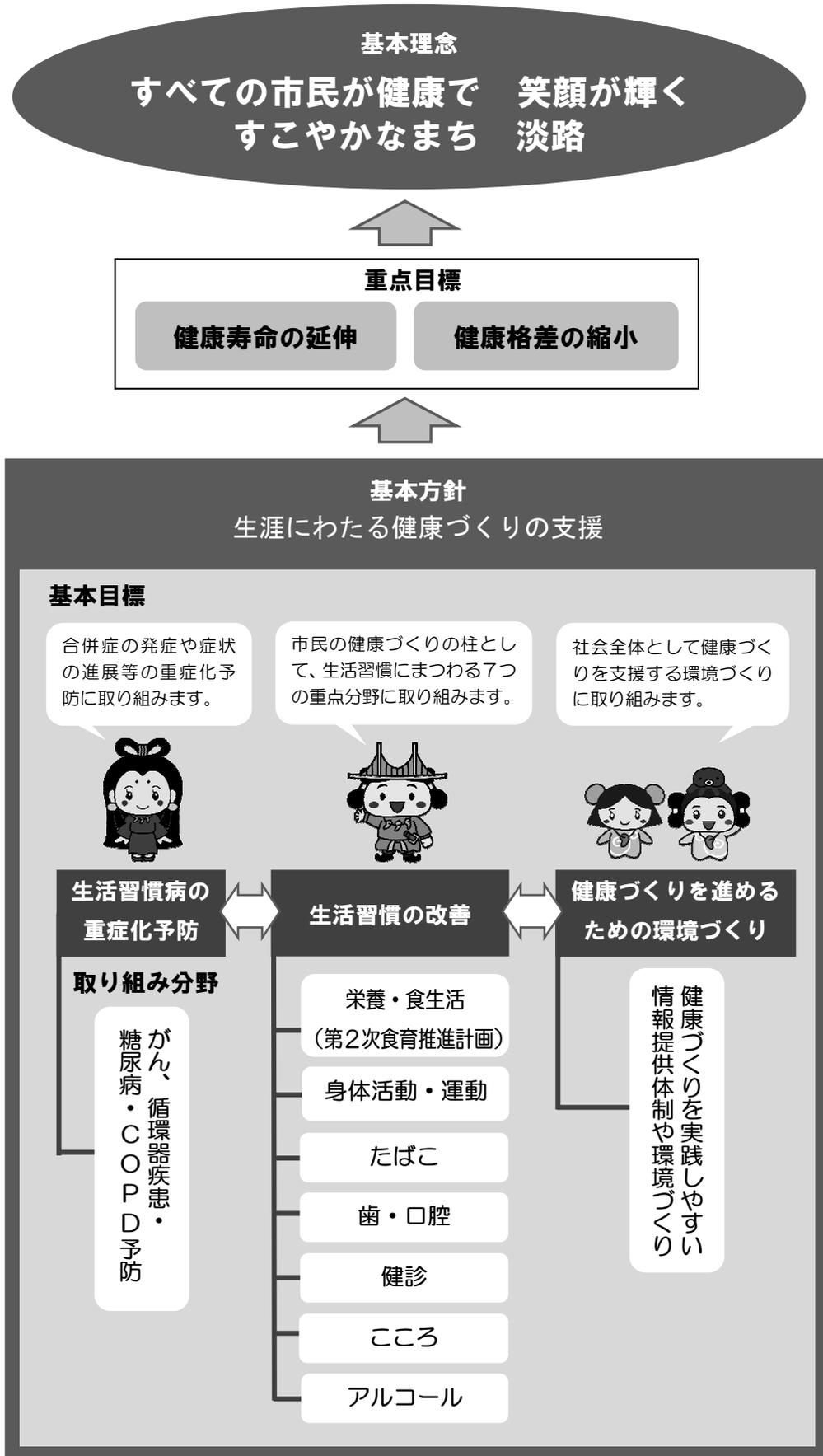
基本方針

◆生涯にわたる健康づくりの支援

市民が自分の健康に関心をもち、望ましい食習慣や運動を実践するなど、主体的な健康づくりに向けて、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて、心身機能の維持及び向上につながる対策に取り組めます。

また、生活習慣病を予防し、またはその発症時期を遅らせることができるよう、子どもの頃から健康な生活習慣づくりに取り組めます。

5. 施策体系



第 2 章 淡路市の健康づくりを取り巻く現状・課題

1. 統計からみえる現状・課題

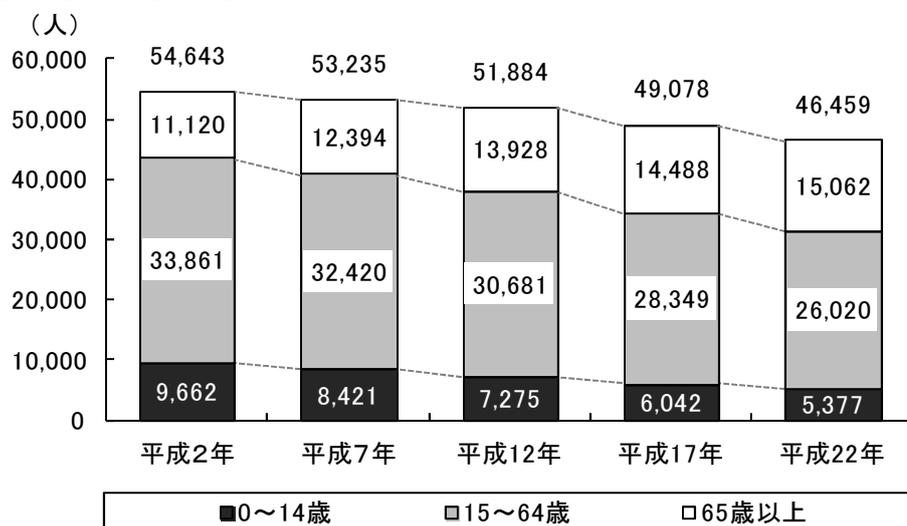
(1) 人口・世帯

① 年齢3区分人口の推移

総人口をみると、減少傾向で推移しています。

年齢3区分別人口については、65歳以上は増加しているのに対して、0～14歳は減少しており、少子高齢化の進行がみられます。

■年齢3区分人口の推移



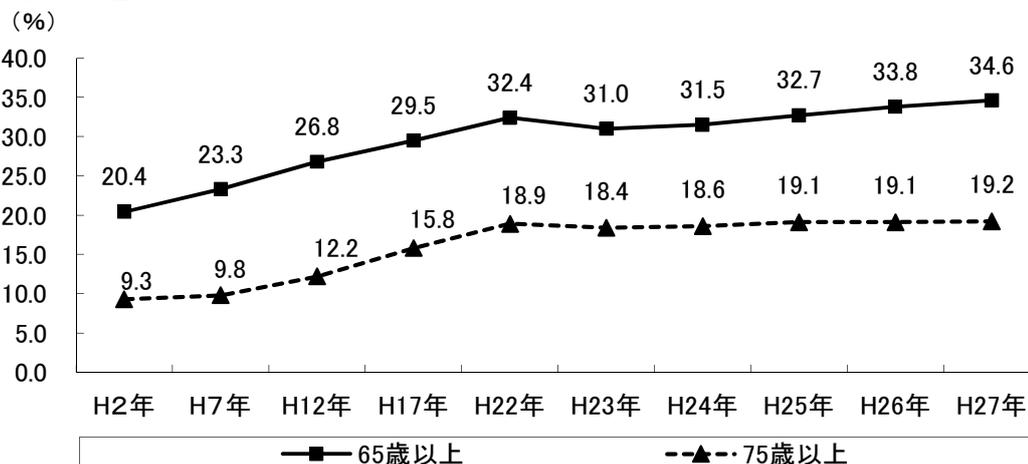
*年齢不詳を含む

資料：国勢調査

② 高齢化率の推移

高齢化率をみると、65歳以上、75歳以上ともに増加傾向で推移しています。

■高齢化率の推移

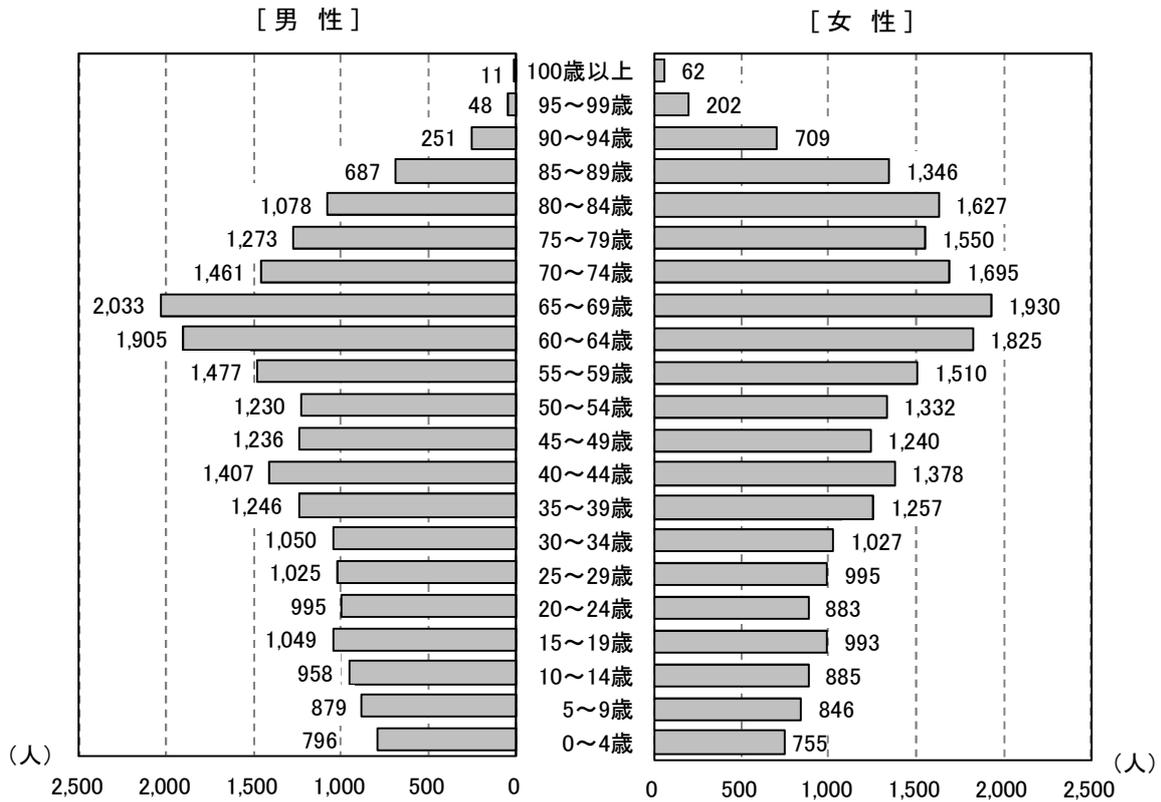


資料：平成2～22年は国勢調査、平成23～27年は住民基本台帳各年3月末現在

③ 男女年代別の人口構成

男女年代別の人口構成（人口ピラミッド）をみると、男女ともに第1次ベビーブームにおける世代が特に多くなっています。70歳以上については、女性が多くなっています。

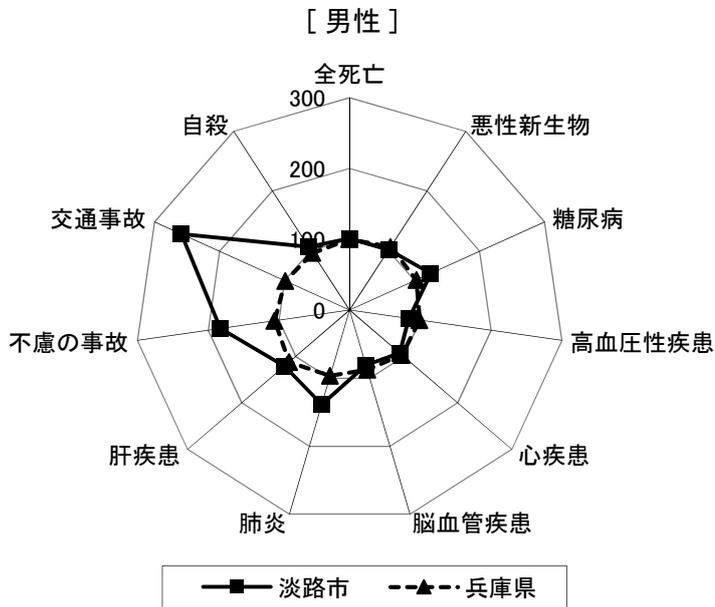
■男女年代別の人口構成



資料：住民基本台帳（平成27年3月末現在）

(2) 死亡

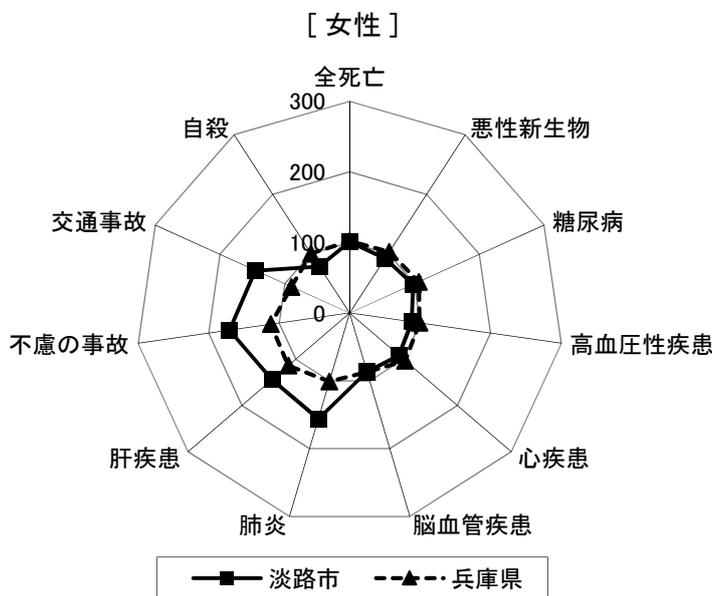
■死因別標準化死亡比* (平成 18 年～22 年)



男性の死因別標準化死亡比については、「高血圧性疾患」「心疾患」「脳血管疾患」を除くすべての項目で全国平均を上回っており、「交通事故」「不慮の事故」「肺炎」の順で兵庫県を上回っています。

	淡路市	兵庫県
全死亡	101.0	100.3
悪性新生物	101.5	105.7
糖尿病	124.6	102.6
高血圧性疾患	83.5	98.6
心疾患	92.6	96.4
脳血管疾患	81.2	87.6
肺炎	138.5	96.6
肝疾患	120.7	111.9
不慮の事故	182.5	106.1
交通事故	258.5	98.9
自殺	106.3	95.9

資料：兵庫県立健康生活科学研究所 健康科学研究センター



女性の死因別標準化死亡比については、「肺炎」「肝疾患」「不慮の事故」「交通事故」で全国平均を上回っており、「不慮の事故」「交通事故」「肺炎」の順で兵庫県を上回っています。

	淡路市	兵庫県
全死亡	100.6	102.0
悪性新生物	92.1	103.1
糖尿病	97.8	106.5
高血圧性疾患	87.9	98.8
心疾患	91.6	103.0
脳血管疾患	86.5	86.9
肺炎	156.0	100.9
肝疾患	143.8	113.6
不慮の事故	170.3	111.8
交通事故	145.3	89.8
自殺	78.5	100.2

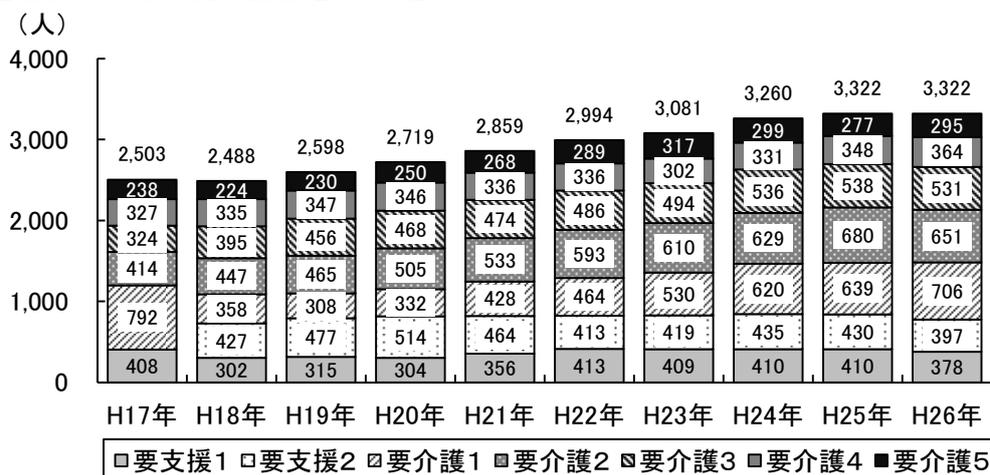
資料：兵庫県立健康生活科学研究所 健康科学研究センター

※標準化死亡比とは、各地域の年齢階級別人口と全国の年齢階級別死亡率から算出された各地域に想定される死亡数と実際の死亡数との比をいいます。全国を100（基準値）として、標準化死亡比が100より大きい場合は死亡状況が全国よりも悪い、100より小さい場合は全国よりも良いことを示します

(3) 要介護（要支援）認定

要介護（要支援）認定者数をみると増加傾向で推移しており、特に「要介護2」、「要介護3」に関しては平成17年から平成26年の間にそれぞれ200人以上の増加となっています。

■要介護（要支援）認定者数の推移

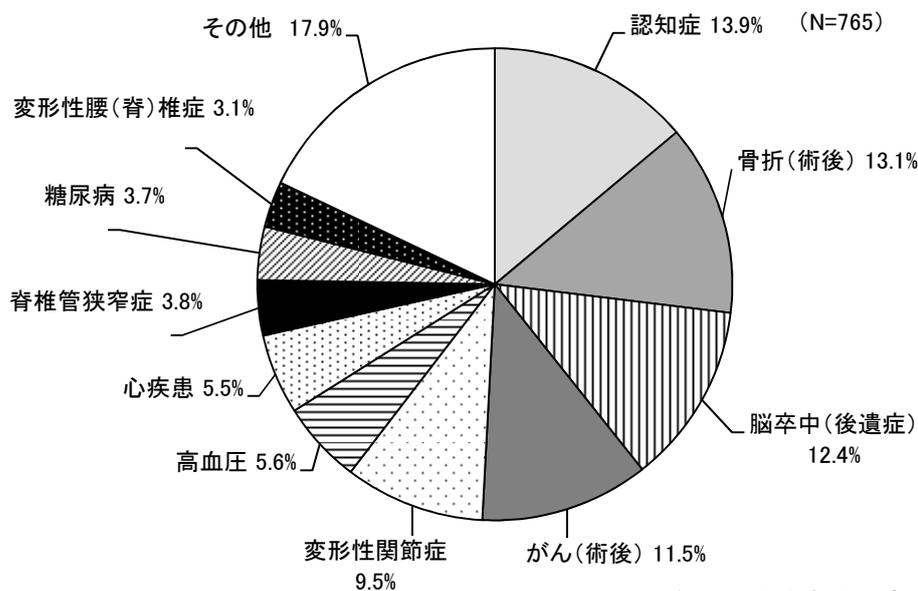


資料：淡路市長寿介護課

*平成17年は制度改正前のため「要支援1」については「旧要支援」に該当します

また、平成26年度の要介護（要支援）認定者原因疾患割合をみると、「認知症」が13.9%と最も高く、次いで「骨折（術後）」が13.1%、「脳卒中（後遺症）」が12.4%となっています。

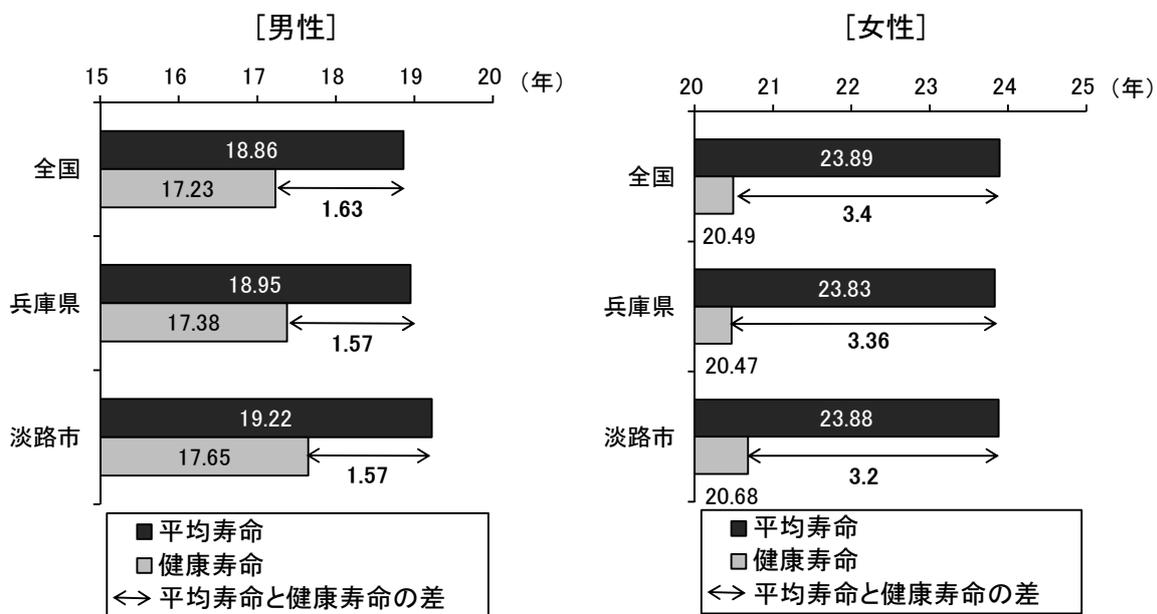
■要介護（要支援）認定者原因疾患割合の状況（平成26年度）



資料：淡路市長寿介護課

(4) 平均寿命・健康寿命

65歳平均余命（平均寿命）・65歳平均自立期間（健康寿命）をみると、65歳平均自立期間（健康寿命）については、男性で17.65、女性で20.68と兵庫県・全国を上回っています。



資料：兵庫県健康増進課（平成21～23年介護保険情報利用）

*ここでの平均寿命は、65歳からの平均余命をさしています

*ここでの健康寿命は、65歳からの自立期間をさしています

2. 第1次計画の評価・検証

(1) 「健康淡路21」「淡路市食育推進計画」目標値達成状況一覧

	項目	対象者／小項目	策定時	目標値	実績値	
栄養・食生活 (健康淡路21)	適正体重を維持している人の増加	20歳代女性のやせ (BMI18.5未満)	25.8%	12.0%以下	27.1%	
		20～60歳代男性の肥満 (BMI25.0以上)	25.0%	15.0%以下	29.2%	
		40～60歳代女性の肥満 (BMI25.0以上)	17.8%	13.0%以下	14.6%	
	食塩摂取量の減少	成人	(11.8g)	10g未満	—	
	野菜の摂取量の増加	成人	(241.4g)	350g以上	—	
	カルシウムに富む食品の摂取量の増加	牛乳・乳製品	(154.5g)	300g	—	
		豆類	(74.3g)	80g	—	
		緑黄色野菜	(90.3g)	150g	—	
	適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の増加	男性	55.5%	85.0%以上	—	
		女性	61.8%	89.0%以上	—	
	朝食を欠食する人の減少(ほとんど食べない人の割合)	男性 (20歳代/30歳代)	7.0% 20.0%/17.8%	0.0% 0.0%/0.0%	14.3% 25.0%/24.3%	
		女性	2.4%	0.0%	5.9%	
	外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする人の増加	男性	37.9%	48.0%以上	—	
		女性	62.8%	73.0%以上	—	
	自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の増加	男性	(48.8%)	58.0%以上	—	
		女性	(63.0%)	68.0%以上	—	
	自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の増加	男性	66.7%	70.0%以上	60.0%	
		女性	78.3%	80.0%以上	74.5%	
	ヘルシーメニューの提供の増加と利用の促進(栄養成分表示の提供等)	提供数		(3店舗)	15店舗以上	—
		利用する人の割合	男性	(22.4%)	23.0%以上	—
女性			(49.6%)	53.0%以上	—	

* 「策定時」は、『健康淡路21』については平成18年をさしています

* 数字がなかったものについては、淡路圏域の健康福祉推進方策(アクションプラン)での数値を()で記載しています

	項目	対象者／小項目	策定時	目標値	実績値
栄養・食生活 (淡路市食育推進計画)	早寝の習慣を持つ人の割合(21時台までに就寝)	1歳6カ月児	71.1%	90.0%以上	74.0%
		3歳児	65.2%		62.2%
		保育園児[年中]	75.1%		73.0%
	朝食をほとんど毎日食べる人の割合	保育園児[年中]～70代以上	82.2%	100.0%	81.3%
	朝食に主食・主菜・副菜がそろっている人の割合	保育園児[年中]～中学生[2年]	18.9%	50.0%以上	12.9%
		高校生[2年]～70代以上	30.7%		18.5%
	毎食野菜をとっている人の割合	高校生[2年]～70代以上	25.9%	50.0%以上	25.1%
	食事の時によく噛んで食べている人の割合	保育園児[年中]～70代以上	68.3%	80.0%以上	64.9%
	家庭で食事のお手伝いをする人の割合(週2回以上)	保育園児[年中]～中学生[2年]	72.2%	90.0%以上	78.1%
	1日1食以上、楽しく2人以上で食事を食べている人の割合	高校生[2年]～70代以上	88.9%	95.0%以上	80.6%
	給食を残さない人の割合	小学生[3年]～中学生[2年]	69.9%	90.0%以上	74.7%
	家庭で食事のあいさつをいつもしている人の割合	保育園児[年中]～中学生[2年]	57.3%	100.0%	63.9%
	郷土料理を知っている人の割合	小学生[3年]～中学生[2年]	28.0%	80.0%以上	48.1%
郷土料理を知っていて作れる人の割合	高校生[2年]～70代以上	20.3%	30.0%以上	16.4%	
身体活動・運動	意識的に運動を心がけている人の増加	男性	61.3%	63.0%以上	—
		女性	67.5%	78.0%以上	—
	日常生活における歩数の増加	男性	5,588歩	9,200歩以上	—
		女性	5,297歩	8,300歩以上	—
		男性(70歳以上)	5,193歩	6,700歩以上	—
		女性(70歳以上)	4,137歩	5,900歩以上	—
	運動習慣者の増加	男性	28.7%	39.0%以上	23.0%
		女性	30.9%	35.0%以上	14.6%
外出について積極的な態度をもつ人の増加(運動習慣者の割合)	男性(60歳以上)	65.8%	70.0%以上	68.6%	
	女性(60歳以上)	79.7%	90.0%以上	56.3%	
たばこ	喫煙している人の割合	男性	37.3%	26.7%以下	33.6%
		女性	4.5%	4.4%以下	9.4%
	喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及	肺がん	79.0%	100.0%	—
		喘息	39.1%	100.0%	—
		気管支炎	50.1%	100.0%	—
		心臓病	35.2%	100.0%	—
		脳卒中	32.2%	100.0%	—
		胃潰瘍	17.3%	100.0%	—
		妊娠への影響	54.5%	100.0%	—
	歯周病	17.7%	100.0%	—	
公共の場及び職場における分煙の徹底及び効果の高い分煙に関する知識の普及	公共の場(公共交通機関待合室)	(10.5%)	100.0%	(66.6%)	
	職場	(35.0%)	100.0%	(35.4%)	

- * 栄養・食生活(淡路市食育推進計画)の策定時については、「平成22年度淡路市食育推進計画食育アンケート」の数値
- * 「外出について積極的な態度をもつ人の増加(運動習慣者の割合)」の実績値は、今回調査における、運動を「1日30分以上週2回以上」継続している人の割合
- * 「公共の場及び職場における分煙の徹底及び効果の高い分煙に関する知識の普及」の実績値はそれぞれ、「官公庁の建物内禁煙を徹底」「事業所の敷地内禁煙・建物内禁煙または完全分煙の増加」の数値

	項目	対象者／小項目	策定時	目標値	実績値
歯・口腔	進行した歯周炎の減少	40歳代	(32.0%)	22.0%以下	—
		50歳代	(46.9%)	33.0%以下	—
	歯間部清掃用器具の使用の増加	40歳代	31.7%	50.0%以上	36.0%
		50歳代	35.5%	50.0%以上	39.8%
	60歳で24歯以上	60歳代	49.9%	60.0%以上	35.1%
	80歳で20歯以上	80歳代	(17.3%)	20.0%以上	—
	定期的な歯石除去や歯面清掃を受ける人の増加	60歳代	35.7%	46.0%以上	32.7%
定期的な歯科健診の受診者の増加	60歳代	16.0%	30.0%以上	48.4%	
健診	健診(検診)受診者の増加 (平成17年度)	基本健康診査(20歳以上)	6,105人	H26 特定健診(40～74歳) 受診者数 3,469人、受診率 31.2% 対象者数 4,551人	
		肺がん(20歳以上)	5,949人	H26 対象者:受診者数 19歳以上:4,999人	
		胃がん(30歳以上)	2,768人	40歳以上:1,993人	
		大腸がん(20歳以上)	3,640人	40歳以上:3,581人	
		前立腺がん(50歳以上男性)	1,234人	50歳以上:1,244人	
		子宮がん(20歳以上女性)	1,724人	20歳以上:1,387人	
		乳がん(40歳以上女性)	633人	40歳以上:1,071人	
		骨粗鬆症(40歳以上女性)	1,203人	40歳以上:1,189人	
	働き盛りの基本健康診査受診者の増加(平成17年度)	20歳～64歳	3,456人	—	
		20歳～39歳(再掲)	768人	—	
40歳～64歳(再掲)		2,688人	—		
健診結果説明会の参加者の増加(平成16年度)	基本健診の異常者	911人	H26 特定保健指導(40～74歳) 受診者数 242人、対象者数 588人		
こころ	ストレスを感じた人の減少	成人	73.8%	49.0%以下	71.7%
	睡眠による休養を十分にとれていない人の減少	成人	40.5%	21.0%以下	38.7%
	睡眠の確保のために睡眠補助品(睡眠薬等)やアルコールを使うことのある人の減少	成人	26.9%	13.0%以下	8.8%
アルコール	多量に飲酒する人(1日3合以上)の減少	男性	5.8%	3.2%以下	11.1%
		女性	1.0%	0.2%以下	2.7%
	節度ある適度な飲酒の知識の普及	男性	59.6%	100.0%	51.8%
		女性	44.5%	100.0%	42.0%

* 「健診(検診)受診者の増加」「働き盛りの基本健康診査受診者の増加」「健診結果説明会の参加者の増加」については、策定時から対象者等事業実施体制に大きく変更があったため、参考値として現時点において該当する事業実績を掲載。「働き盛りの基本健康診査受診者の増加」については、特定健診がそれに当たるため未掲載

(2) 中間評価及び見直し

第1次計画策定時の課題をもとに、中間評価及び見直し（ワークショップ）を実施しました。

	第1次計画策定時の課題	中間評価及び見直し（ワークショップ）
食生活・ 栄養生活	<ul style="list-style-type: none"> ① 食べ過ぎ、太り気味になってしまいやすい ② 野菜の摂取量が少ない ③ 朝食をとらない人が多い ④ 食への関心が低い人が増えてきている 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食習慣の改善と継続の難しさ ○ 子どもの頃からの食育推進の重要性 ○ 地域や行政の教室の充実
身体活動・ 運動	<ul style="list-style-type: none"> ① 体を動かしている人の割合が低い、意識して体を動かすことが必要 ② 運動をするきっかけがないなどのために、運動習慣が身につけていない ③ 運動したくても、しにくい状況や環境がある 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 生活の中で動くことを意識する啓発 ○ 介護予防を含む年齢に応じた運動機会の提供
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ① たばこから子どもを守る必要がある ② 女性の喫煙を減らす必要がある ③ 職場で吸いにくい環境をつくる必要がある ④ 禁煙したいと思っている人が気軽に相談できる場所が必要である 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 防煙教育や喫煙の害に対する周知啓発 ○ 禁煙を希望する人への支援
歯・ 口腔	<ul style="list-style-type: none"> ① 歯の健康が、すべての健康につながることを理解する必要がある ② 乳幼児期から、しっかり噛める食生活ときちんと歯みがきする習慣が大切である ③ かかりつけ歯科医師をもち、異常がなくても年に1回は歯科健診を受ける必要がある 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 歯周疾患が健康に及ぼす影響の周知啓発や教育 ○ 定期的な歯科健診受診の促進 ○ 妊娠期における歯科保健対策の推進
健診	<ul style="list-style-type: none"> ① 男性に合った、健康づくりの取り組みをする必要がある ② 受診しやすいように、健診の体制づくりをする必要がある ③ 健診結果を活かして、一人ひとりに合った健康づくりを見つける必要がある ④ 健康づくりをしやすい環境をつくる必要がある 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 健診の受診促進 ○ 健診結果を踏まえた健康づくりの推進 ○ 生活習慣病重症化予防に向けた支援体制づくり
こころ	<ul style="list-style-type: none"> ① 気持ちが和む家庭が必要である ② いきいき仕事ができる職場環境が必要である ③ 地域でのふれあいを大切に、相談できる相手や場所をつくる必要がある 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 妊娠・出産・子育て期や高齢期への悩み・不安に関する負担の増加 ○ こころの相談窓口の周知・充実等相談支援体制の充実
アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ① 適正な飲酒量の知識をもつ必要がある ② 未成年者の飲酒防止に向け、健康教育の充実・強化と販売防止を進める必要がある ③ アルコールによる健康障害等の相談窓口を充実させる必要がある 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 飲酒量のコントロールの難しさ ○ 飲酒と生活習慣病の関係性や飲酒量に影響する要因等の周知

第 3 章 各分野の目標と取り組み

1. 生活習慣の改善

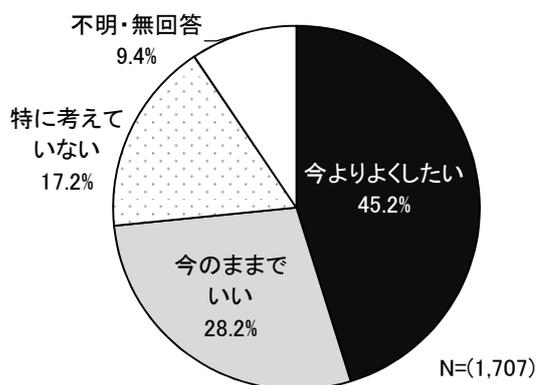
(1) 栄養・食生活

みんなのスローガン

食で育む生涯を通じた健やかな心と体

■自分の食生活について、今後どのようにしたいか（成人）

成人全体では、「今よりよくしたい」が 45.2%となっています。



■食生活を今よりよくしたい理由（成人男女別 上位3項目）

全体では、「栄養バランスが偏っている」が 49.5%で最も高く、次いで「野菜の摂取が少ない」が 48.1%となっています。

	1位		2位		3位	
		%		%		%
成人 (N=935)	栄養バランスが偏っている	49.5	野菜の摂取が少ない	48.1	太った（やせた）	32.3
男性 (N=317)	栄養バランスが偏っている	47.0	野菜の摂取が少ない	41.6	食べ過ぎ	36.0
女性 (N=614)	野菜の摂取が少ない	51.3	栄養バランスが偏っている	50.8	太った（やせた）	32.1

(複数回答)

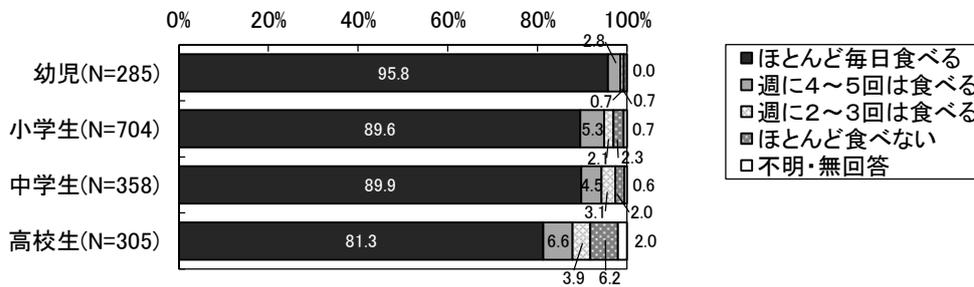
* 性別、年齢等の属性が不明な回答者がいるため、N 数（サンプル数）の合計が全体と一致しない場合があります（以下同様）

* 複数回答の設問の場合、選択肢ごとの回答割合を示しているため、100%を超える場合があります（以下同様）

資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■朝食を食べているか（幼児、小学生、中学生、高校生）

「ほとんど毎日食べる」が幼児で95.8%、小学生で89.6%、中学生で89.9%、高校生で81.3%となっており、年代が上がるほど低くなっています。



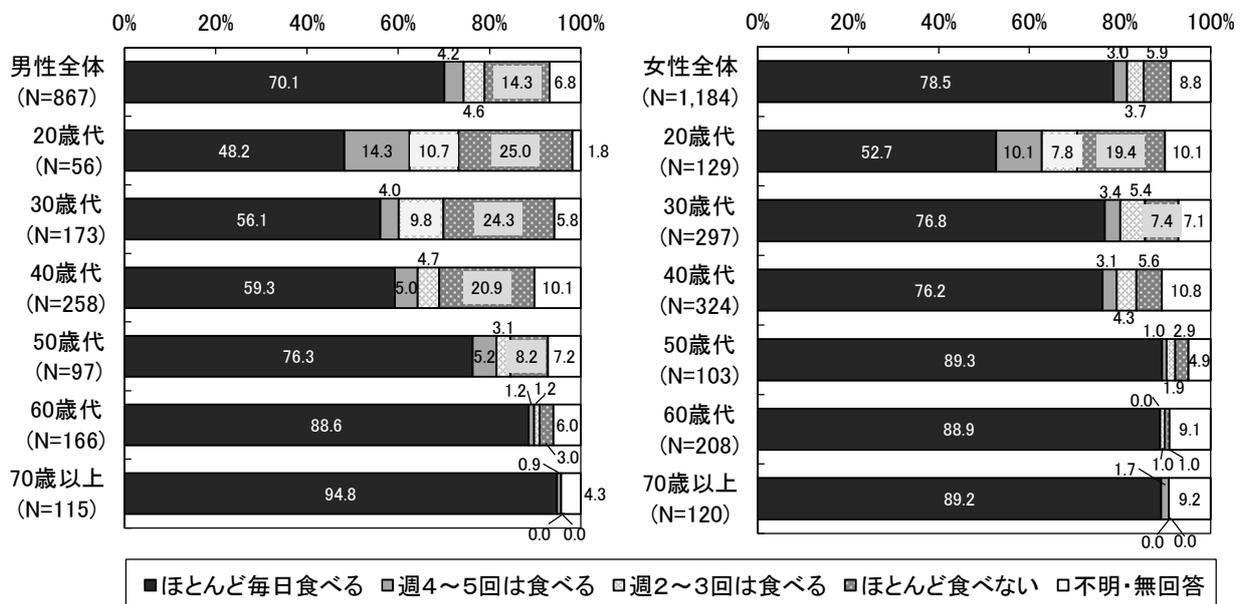
* 幼児…「ほとんど毎日」、「週に4～5日」、「週に2～3日」「ほとんど食べない」
 * 小・中学生…「ほとんど毎日」、「週に4～5回」、「週に2～3回」、「ほとんど食べない」

* 回答割合は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります（以下同様）
 * 幼児の回答については、保護者が回答しています（以下同様）

資料：「健康淡路21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■朝食を食べているか（成人男女年代別）

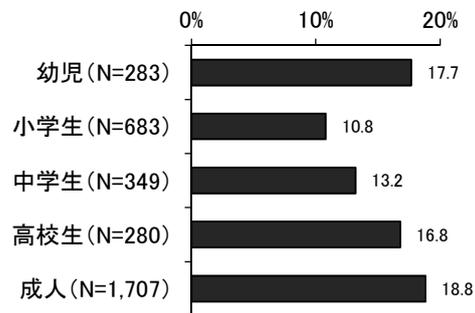
特に20～40歳代男性、20歳代女性では、「ほとんど毎日食べる」が他の年代と比べて低くなっています。



資料：「健康淡路21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■主食・主菜・副菜がそろった朝食の摂取状況（幼児、小学生、中学生、高校生、成人）

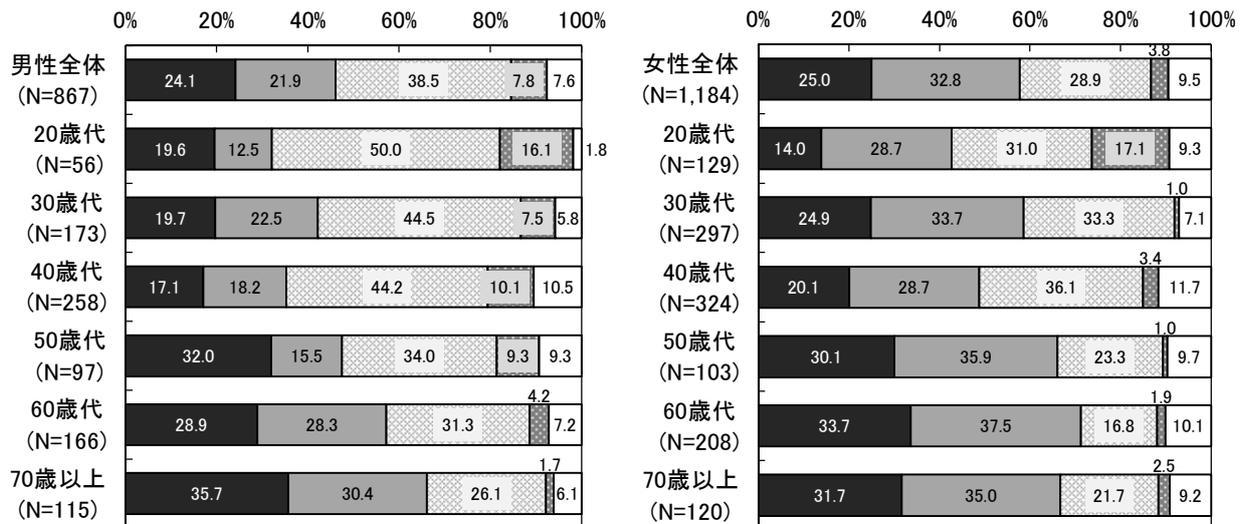
朝食に主食・主菜・副菜が「そろっている」が10.8~18.8%となっています。



資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■1日で何食、野菜をとっているか（成人男女年代別）

特に20~40歳代では、男性・女性ともに「毎食とっている」が他の年代に比べて低くなっています。



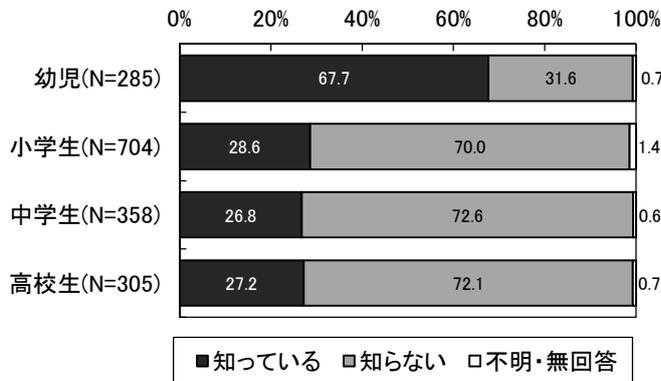
■毎食とっている □1日2回とっている □1日1回とっている □ほとんど食べない □不明・無回答

資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■自分の食事の目安量（1日に食べたらよいと思う量）を知っているか

「知らない」が幼児で31.6%、小学生で70.0%、中学生で72.6%、高校生で72.1%となっています。

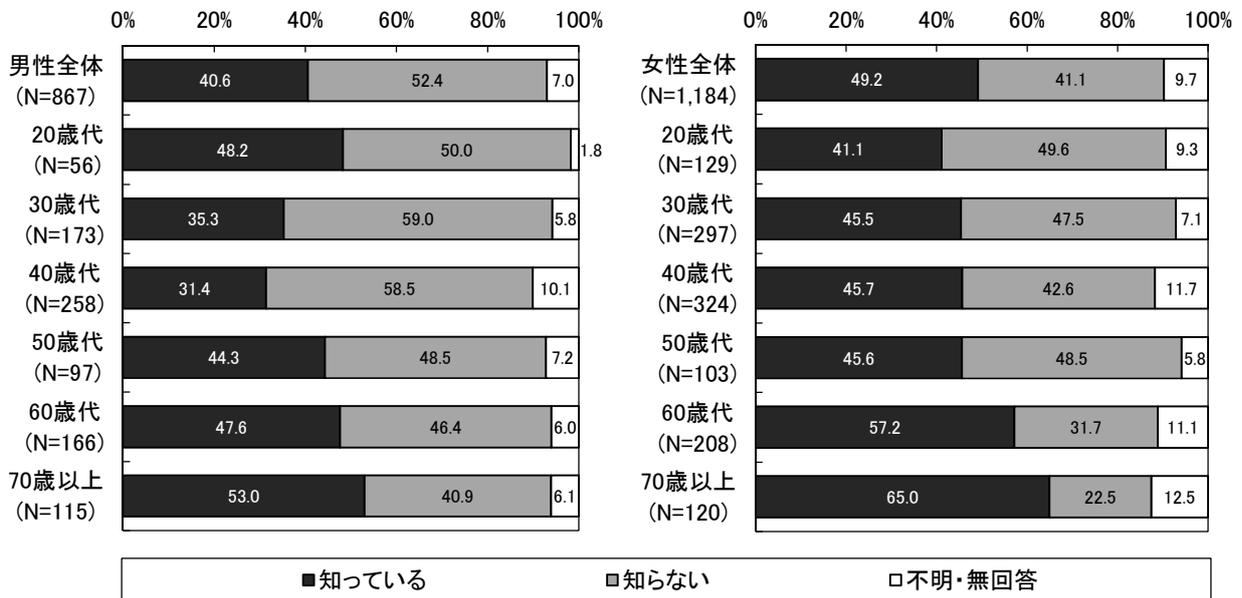
（幼児、小学生、中学生、高校生）



資料：「健康淡路21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

（成人男女年代別）

特に30～40歳代男性では、「知っている」が他の年代と比べて少なくなっています。



資料：「健康淡路21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

ワークショップにみる淡路市の現状

野菜は手間がかかるので食べるのが少ない。

3歳児健診までは目安量を見る機会があるが、それ以降はない。

参観日で見えた食事量を家でも参考にしている。

一般の人は量やカロリー等言われても分からない。

栄養バランスが偏っている。食事の目安量を知る機会が少ない

朝食が菓子パンとジュースの子どもが多い。

子どもたちの食生活を見ていたら将来が心配。

親世代の食への意識もハテナなどところがある。

自分の食事の改善を考えていないのは若い世代が多い。

特に子どもたち、その親世代の食生活が、くずれつつあるのでは？

子どもも親も忙しく食事に時間がかけられない。

中学生にもなるとお手伝いをあまりしない。

調理を一緒にすることで食への関心も高まるがなかなか難しい。

食について人から人に伝えていくことが少なくなってきた。

ライフスタイルの変化による影響等も含め、段々「食の教育」の意識が薄れてきているのでは？



重点課題

- ①栄養バランス（量）が偏っている
- ②特に子どもたちや若い世代（20～40歳代）の食生活が乱れている
- ③食や健康について家庭や地域での伝える力が低下している

行動目標

- ①食や健康について学び、自分の食事を振り返り、何をどれだけ食べたらよいかつかみましよう
- ②子どもの頃や若い世代から食育に取り組みましよう
- ③地域や家庭で、食や健康について伝えていく機会を増やましよう

目標達成に向けた各主体の取り組み

行動目標	主体	取り組み
①食や健康について学び、自分の食事を振り返り、何をどれだけ食べたらよいかつかみましよう	市民	<ul style="list-style-type: none"> ◎多くの情報から正しい食の知識を選び、身につけます ◎自分の生活・食事を振り返り、目安量をつかみます
	団体	<ul style="list-style-type: none"> ◎団体で行われている食や健康についての研修会に積極的に参加します ◎会員外の方を対象に教室を開催し、調理実習等を通して目安量等について伝えます
	行政 (保育所)	<ul style="list-style-type: none"> ◎食の情報発信をします <ul style="list-style-type: none"> ・食育事業を行い、視聴覚教材（絵本、紙芝居）等を通して園児に伝えます ・給食だよりを発行・配布し、園児、保護者に食と健康について啓発します ◎目安量の提示をします <ul style="list-style-type: none"> ・給食の展示等を行ったり、園児が持参する米飯の目安量を提示したりします
	行政 (学校)	<ul style="list-style-type: none"> ◎食の情報発信をします <ul style="list-style-type: none"> ・各学校で、食に関する指導の全体計画と年間計画を作成し、各教科の中で食や健康について指導します ・依頼があった学校に栄養教諭が出向き、食や健康についての講話を行います ・給食の時間（学校放送）や掲示物、給食だより、保健だよりを活用し、食や健康について啓発します ◎目安量について伝えます <ul style="list-style-type: none"> ・給食を生きた教材として目安量についてつかんでもらいます
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ◎母子事業（乳幼児健診・相談等）で支援します <ul style="list-style-type: none"> ・望ましい生活リズムの中で食事が子どもの成長や健康につながることを伝えます ・フードモデル等を利用して、実際の食べている量を比較することで食事やおやつの目安量をつかんでもらいます ◎生活習慣病予防教室（はつらつ健康アップセミナー等）で支援します <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防や悪化防止等、食や健康について啓発します ・フードモデル等を利用して、実際の食べている量を比較することで目安量をつかんでもらいます ◎高齢者健康料理教室で支援します ◎保健師や管理栄養士が地域団体を対象に研修会を行います <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり推進委員やいすみ会、その他団体の研修会で、レシピの提供や調理実習を行ったり、フードモデル等を利用して、実際の食べている量を比較することで目安量をつかんでもらいます

行動目標	主体	取り組み
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">② 子どもの頃や若い世代から食育に取り組みましょう</p>	市民	◎家族全員で食育に取り組みます
	団体	◎保育所（園）や学校等に出向き、子どもの頃に食について学ぶ機会を増やします ◎若い世代（子育て学習センター等）を対象に教室を開催します
	行政 (保育所)	◎毎日の献立を充実し、「生きた教材」として活用します ◎調理等の体験活動を行います
	行政 (学校)	◎毎日の献立を充実し、「生きた教材」として活用します ◎栄養教諭が依頼に応じて、それぞれの学校での授業等食育の支援を行います ◎講師を学校に招いた講演会や出前授業の開催等を行います
	行政	◎管理栄養士が保育所（園）等での食育の支援を行います ・保育所親子食育教室、保育所給食への助言、参加日等での講話等 ◎子どもの食育時に親世代の食育にも取り組みます ◎若い世代（主に20～40歳代）を対象とした食育の機会をつくります ・若い世代を対象に料理、食や健康について集える場（料理教室や研修会等）づくりをします ・子育て学習センターで子育て世代を対象に食に関する講座を開催します ・洲本健康福祉事務所と連携し、働き盛り世代（企業）への食育に取り組みます
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">③ 地域や家庭で、食や健康について伝えていく機会を増やしましょう</p>	市民	◎保育所（園）や学校、地域で開催される食育活動に積極的に参加します ◎家庭で食や健康について話し、共有します ◎食育だより等を通して食育に関心を持ちます
	団体	◎地域団体の研修会で学んだことを地域に普及します ◎食育だより等を通して食育をわかりやすく普及啓発します
	行政	◎地域団体（いずみ会、健康づくり推進委員）が地域で普及活動を広げるしくみづくりを行います ◎地域団体（漁協女性部等）と連携し、食や健康について学ぶ機会を増やします ◎洲本健康福祉事務所と連携し、地域の食や健康のリーダーの育成を行います ◎食のイベントで食や健康について普及します

(2) 身体活動・運動

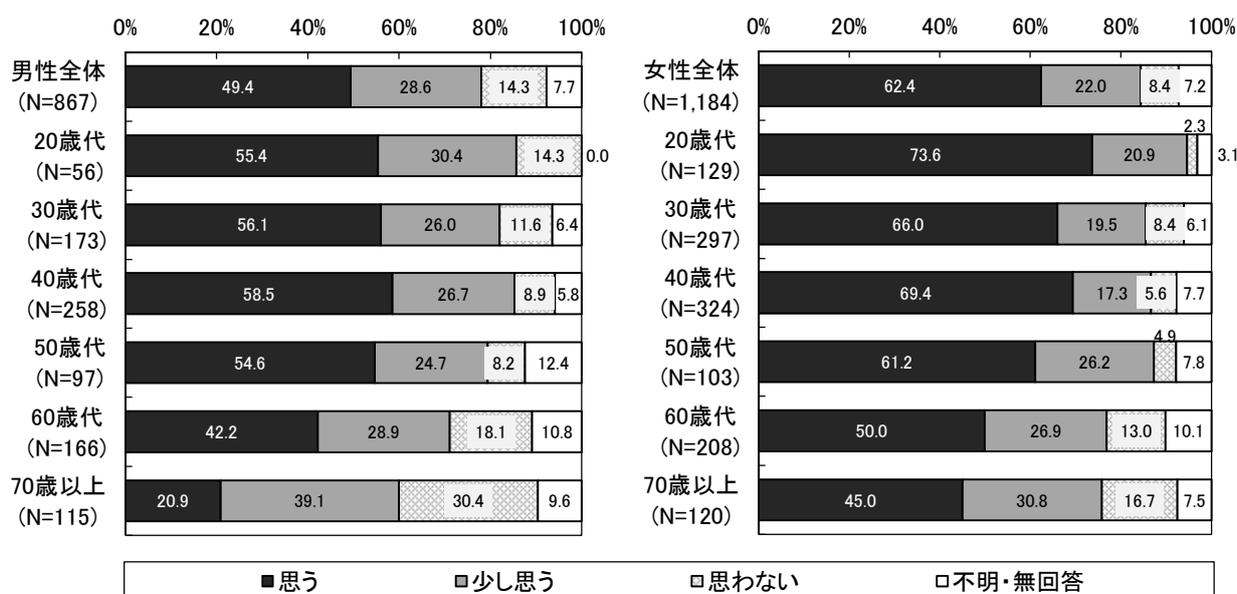
みんなのスローガン

はじめの一步、楽しくむりなく
一人ひとりに合った身近な運動から

■自分自身が運動不足だと思うか（成人男女年代別）

運動不足だと「思う」は女性の割合が高く、特に 20～50 歳代女性の割合が高くなっています。

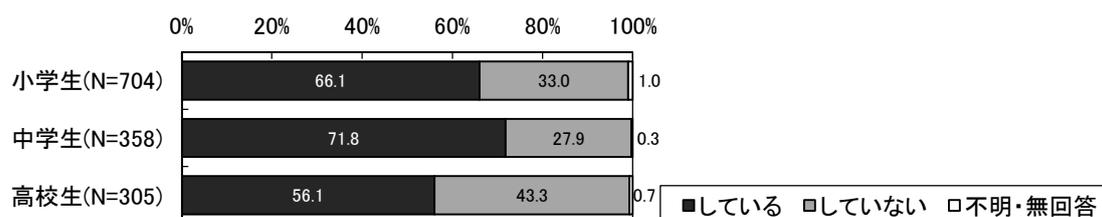
男女ともに 60 歳代、70 歳以上において、他の年代と比べて運動不足だと「思う」の割合が低く、運動不足だと「思わない」の割合が高くなっています。



資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■1回30分以上の運動を、週2回以上行っているか（小学生、中学生、高校生）

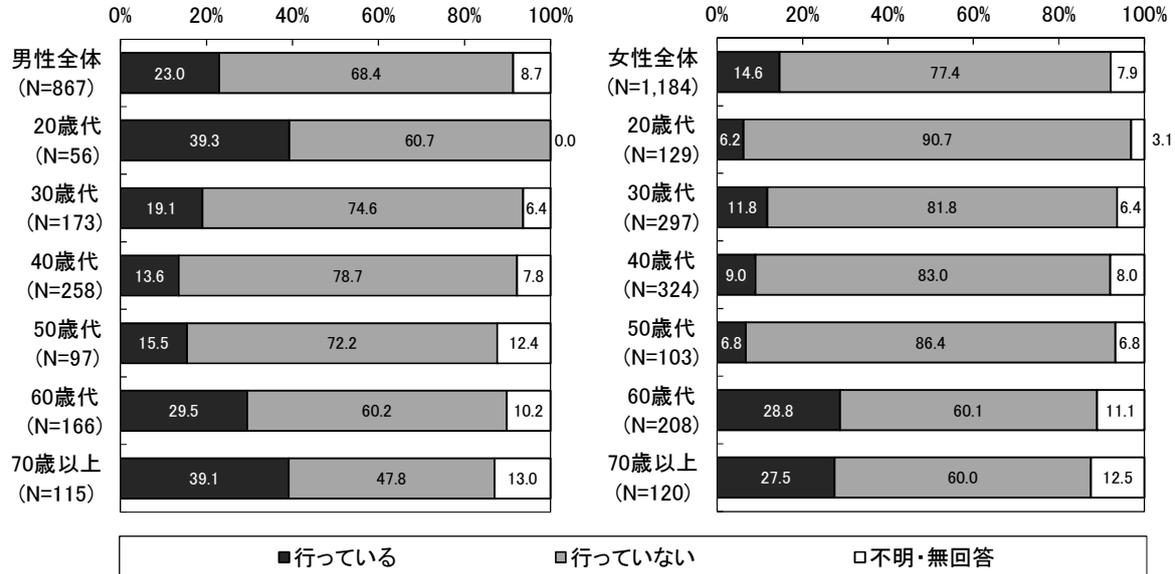
1回30分以上の運動を、週2回以上「している」は中学生が最も高くなっています。



資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

(成人男女年代別)

1回30分以上の運動を週2回以上「行っている」は、いずれの年代でも女性の割合が低く、また、働き盛り層（30～50歳代男性、20～50歳代女性）において特に割合が低くなっています。一方、20歳代男性、60歳以上の割合は高くなっています。



資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■運動を行っていない理由（成人男女年代別）

20～50歳代の働き盛り層における運動を行っていない理由は、「時間がない」「面倒である」に次いで「場所がない」の割合が高くなっています。「面倒である」は、60歳以上男性において特に割合が高くなっています。

上段：度数 下段：%	時間がない	場所がない	一緒にする 仲間がいない	面倒である	体調が悪い	人目が気になる	その他	不明・ 無回答
男性全体 (N=593)	334 56.3	73 12.3	80 13.5	309 52.1	35 5.9	38 6.4	22 3.7	16 2.7
20歳代 (N=34)	23 67.6	7 20.6	4 11.8	12 35.3	2 5.9	0 0.0	2 5.9	2 5.9
30歳代 (N=129)	99 76.7	23 17.8	20 15.5	63 48.8	4 3.1	6 4.7	2 1.6	0 0.0
40歳代 (N=203)	139 68.5	27 13.3	21 10.3	107 52.7	7 3.4	9 4.4	6 3.0	3 1.5
50歳代 (N=70)	41 58.6	9 12.9	9 12.9	38 54.3	1 1.4	7 10.0	2 2.9	1 1.4
60歳代 (N=100)	25 25.0	6 6.0	12 12.0	62 62.0	10 10.0	11 11.0	5 5.0	6 6.0
70歳以上 (N=55)	7 12.7	0 0.0	13 23.6	26 47.3	10 18.2	4 7.3	5 9.1	4 7.3
女性全体 (N=917)	588 64.1	179 19.5	184 20.1	361 39.4	56 6.1	107 11.7	38 4.1	36 3.9
20歳代 (N=117)	88 75.2	49 41.9	31 26.5	56 47.9	8 6.8	19 16.2	3 2.6	3 2.6
30歳代 (N=243)	192 79.0	53 21.8	41 16.9	110 45.3	10 4.1	31 12.8	6 2.5	3 1.2
40歳代 (N=269)	180 66.9	56 20.8	52 19.3	111 41.3	13 4.8	33 12.3	9 3.3	5 1.9
50歳代 (N=89)	50 56.2	8 9.0	22 24.7	36 40.4	5 5.6	10 11.2	7 7.9	4 4.5
60歳代 (N=125)	58 46.4	11 8.8	29 23.2	28 22.4	9 7.2	11 8.8	9 7.2	7 5.6
70歳以上 (N=72)	18 25.0	2 2.8	9 12.5	20 27.8	11 15.3	3 4.2	4 5.6	14 19.4

資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

ワークショップにみる淡路市の現状

農業等で動くことも
運動かなあ。

年代によって
運動のとらえ方が違う？

スポーツと運動の違い
とは何か。一人ひとりイメ
ージが違う。

運動を行っている率は
男性が高い。実生活では
女性の方が動いている
はずなのに…

運動は身近なものという認識をもってもらうことが大事

運動しない理由
面倒くさい、時間がない。

スポーツクラブ 21 の
入り方がわからない。

合併後は地域の運動
会、町民体育祭等が
少なくなった。

楽しいウォーキング
イベントがあればいい。

運動するきっかけづくりとして、身近に運動できる環境があることが大事

男性は面倒くさい、
仕事が忙しく運動不足
という人が多いかも…

若い人はスポーツ、
高齢者はいきいき 100 歳
体操のように、年代によっ
て運動方法が違う？

50 歳代女性は家の用事
で忙しい。30 分以上は
なかなかできない。

70 歳以上は運動して
いる率が高い。いきいき
100 歳体操、グラウンドゴ
ルフの場がある。

性別や年代別の運動できる条件の把握が大事



重点課題

- ①体を動かす“きっかけ”が必要
- ②運動（体を動かすこと）を始めやすい、継続しやすい“環境”が必要

行動目標

- ①一緒に運動をする仲間づくりや、運動に関わるイベントに積極的に参加しましょう
- ②自分の体力や生活に合った、身体を動かす習慣を身につけましょう

目標達成に向けた各主体の取り組み

行動目標	主体	取り組み
① 一緒に運動をする仲間づくりや、運動に関わるイベントに積極的に参加しましょう	市民	◎人とのつながり・交流を通じて情報をキャッチします ・人に会う、人と話すことで情報を得ます
	団体	◎スポーツクラブ 21・スポーツ推進委員活動を普及啓発します ◎いきいき 100 歳体操を普及啓発します ◎病院等、様々な主体を通じた運動の重要性を啓発します
	行政	◎広報、パンフレット、ポスター等を通じて運動に関する情報発信をします ・いきいき 100 歳体操、スポーツクラブ 21、体育協会の取り組み等 ◎子どもから高齢者まで幅広い世代が体を動かし、参加できるイベントに取り組みます ・田植え、いも掘り体験等
	行政 (学校・ 保育所)	◎仲間とともに楽しく体を動かす機会を提供します ・保育所(園)等における体操事業を実施します ・朝の活動時間等を活用したマラソン、縄跳び、竹馬、ドッジボール等を実施します ・体力向上に向けたチャレンジ検定を実施します ・部活動への積極的な参加を呼びかけます
② 自分の体力や生活に合った、身体を動かす習慣を身につけましょう	市民	◎今ある環境を有効活用します ・いきいき 100 歳体操、スポーツクラブ 21、公民館活動、地域の運動行事を活用します
	団体	◎時間がとれない人への日常生活で運動が行いやすいように提案します ・開催時間等の工夫等
	行政	◎広報、パンフレット、ポスター等を通じて運動に関する情報発信をします ・いきいき 100 歳体操、スポーツクラブ 21、体育協会の取り組み等 ◎サイクリングやウォーキング等運動がしやすい環境整備をします
	行政 (学校)	◎学校内において手軽に運動できる環境を整えます ・空き教室への室内鉄棒やマット等を設置します ◎運動の大切さに関する子どもたちへの教育を行います ・幼い時期から体を動かす習慣の大切さについて教育していきます ・学校の教科の中で運動の楽しさや喜びを味わい、知識や技能を身につけ、実践できるようにします

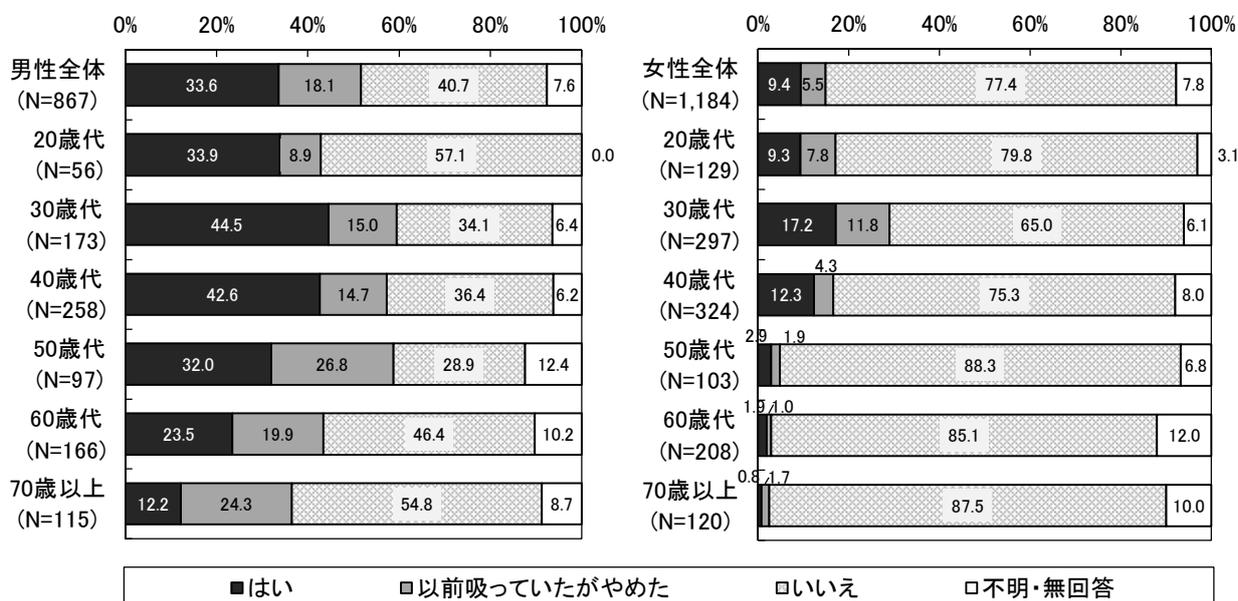
(3) たばこ

みんなのスローガン

たばこが健康に及ぼすことを考えて、
人をいたわる心を育てましょう

■喫煙の状況（成人男女年代別）

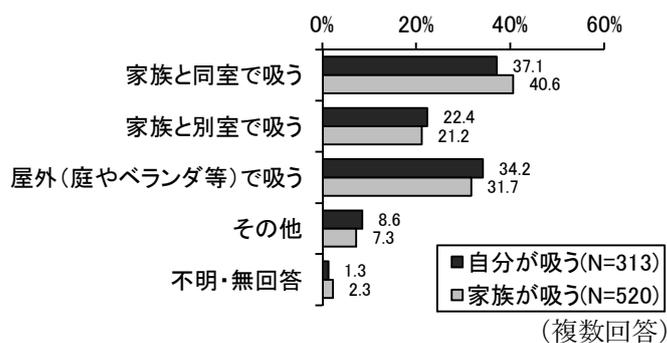
男女ともに、30～40 歳代において喫煙している人が他の年代と比べて多くなっています。



資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■家庭内の分煙状況（成人）

自分が吸う場合、家族が吸う場合ともに「家族と同室で吸う」が最も高くなっています。



資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■妊娠中の喫煙の有無（母）× 子どもの前で喫煙するか（母含め家族）

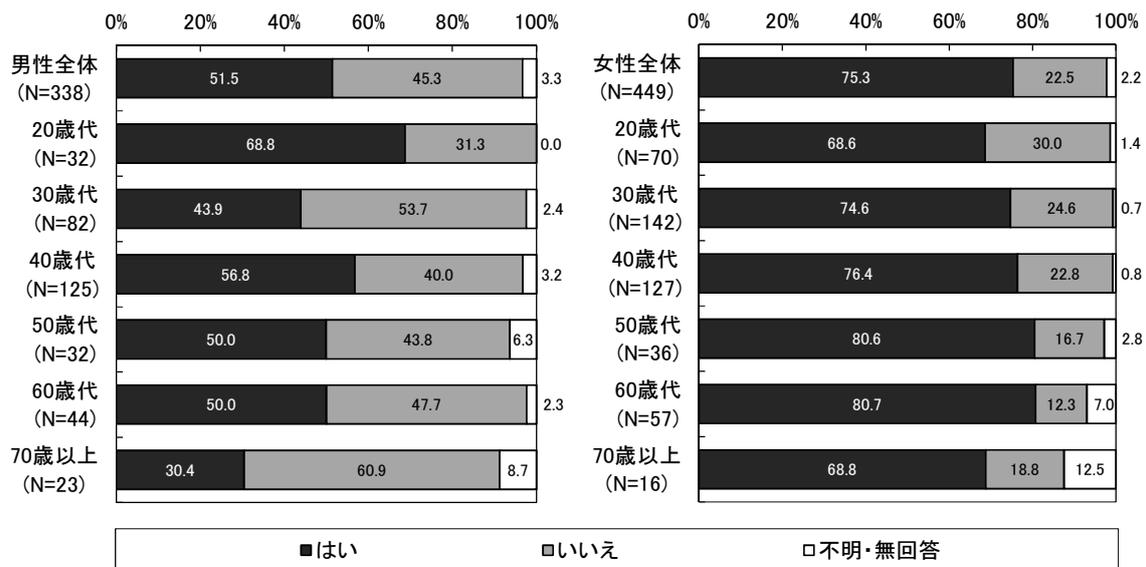
幼児を持つ保護者を対象としたアンケート調査において、妊娠中に「吸っていた」人の中には、出産後も子どもの前で「吸っている」という家庭があります。

上段:件数 下段:%	(子どもの前で) 吸っている	(子どもの前で) 吸わないようにしている	たばこを吸う人はいない	不明・無回答
全体 (N=285)	71 24.9	66 23.2	138 48.4	10 3.5
(妊娠中) 吸っていた (N=15)	9 60.0	5 33.3	1 6.7	0 0.0
(妊娠中) 吸っていなかった (N=261)	62 23.8	61 23.4	137 52.5	1 0.4

資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■家庭内のたばこ環境を改善したいか（成人男女年代別）

ほぼいずれの年代でも、改善を希望する人は男性に比べて女性が多くなっています。



資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■禁煙のきっかけ（成人男女年代別）

男性では、30～40歳代を除くすべての年代で「たばこの害を知ったため」、女性では20～50歳代にかけて「妊娠・出産のため」が高くなっています。

「その他」の内容では、『結婚』『なんとなく』『子どもとの約束』『ほしいと思わなくなった』等がありました。

上段：度数 下段：%	病気になった ため	妊娠・出産の ため	たばこの害を 知ったため	喫煙場所が 減ったため	たばこ料金が 値上げされた ため	その他	不明・ 無回答
男性全体 (N=157)	37 23.6	5 3.2	57 36.3	14 8.9	34 21.7	36 22.9	3 1.9
20歳代 (N=5)	0 0.0	0 0.0	3 60.0	1 20.0	1 20.0	1 20.0	0 0.0
30歳代 (N=26)	7 26.9	1 3.8	6 23.1	1 3.8	7 26.9	7 26.9	1 3.8
40歳代 (N=38)	7 18.4	1 2.6	8 21.1	1 2.6	12 31.6	13 34.2	0 0.0
50歳代 (N=26)	4 15.4	3 11.5	10 38.5	2 7.7	4 15.4	7 26.9	0 0.0
60歳代 (N=33)	8 24.2	0 0.0	16 48.5	5 15.2	9 27.3	6 18.2	1 3.0
70歳以上 (N=28)	10 35.7	0 0.0	14 50.0	4 14.3	1 3.6	2 7.1	1 3.6
女性全体 (N=65)	5 7.7	41 63.1	12 18.5	2 3.1	8 12.3	10 15.4	1 1.5
20歳代 (N=10)	0 0.0	7 70.0	3 30.0	0 0.0	3 30.0	2 20.0	0 0.0
30歳代 (N=35)	2 5.7	25 71.4	6 17.1	0 0.0	3 8.6	5 14.3	1 2.9
40歳代 (N=14)	1 7.1	8 57.1	2 14.3	1 7.1	2 14.3	2 14.3	0 0.0
50歳代 (N=2)	0 0.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0
60歳代 (N=2)	1 50.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
70歳以上 (N=2)	1 50.0	0 0.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

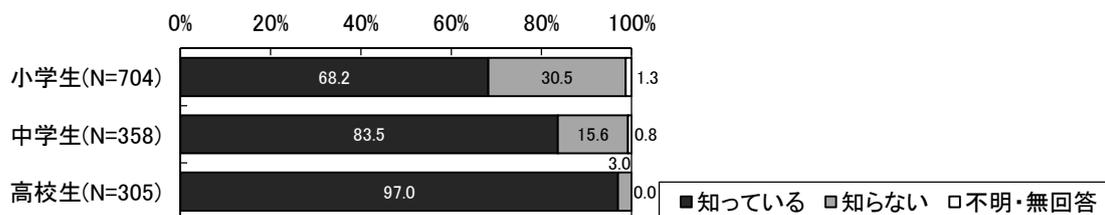
(複数回答)

資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■受動喫煙の認知度（小学生、中学生、高校生）

小学生でも7割近くが受動喫煙について知っています。

また、年齢が上がるほど知っている割合が高く、高校生では9割以上が知っています。



資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

ワークショップにみる淡路市の現状

マナーが悪い。
小さい子が周りにいても
吸う。

吸う自由、吸わない
自由。権利を主張して
いる。

たばこを吸える場所が
少ないのも影響
している。

吸わない人は
臭いにも敏感。

吸う人のマナーのあり方を考える必要がある

たばこの害を知る世代は
改善したいと思っている。

昔のように隠れて
吸う子が少なくなった
(未成年)。

子どもはハッキリ
認識しているなあと思う。

害のない電子たばこが
普及しない。

知識はついてきている。今後も続けよう！

家庭で吸える子もいる。

換気扇の下で吸うのは
効果がないと知った。

家庭環境(吸う人の
有無)も関係ある。

家族が吸っているので
悪いこととは思わなかった。

家庭での教育も大事！

職業も影響しているの
かな？

たばこは美味しいの？

吸わない人は
吸いたいと思わないの？

たばこはストレス解消に
なるの？

ストレスとたばこの関係

30~40歳代は健康のこ
とを意識しない？

Dr.に言われると
禁煙できるのかも。

たばこの害を知っていて
止められない人は
どうして？

健康づくり推進委員に
なり、家族への健康意識
が高くなった。

たばこの害をみんなどこまで知っているのか

一緒に部屋で吸うか、吸わないかは家の間取りにもよるのかな…

たばこを吸った後の片づけが大変で止める人も…

家庭内分煙。室内にライター等があるのも気になる。

止めるきっかけはたばこ代金の高さという人が多い。

住環境や経済的なことも喫煙に影響が出るのでは？

子どもがいる人の方が吸っている印象がある。

妊娠中は止められたのに、産後にまた吸い始めたのはどうして？

妊娠中の喫煙。害について知識はあっても自分は大丈夫と思っている？

喫煙と赤ちゃんの健康は関係してくるのに…

30歳代・40歳代を中心とした妊娠・子育て中の女性の喫煙が多い



重点課題

- ①家庭での教育（妊娠期から家族全員に）
- ②吸う人のマナーのあり方
- ③たばこの害をみんなどこまで知っているのか

行動目標

- ①家族で協力して良好な喫煙環境を守りましょう
- ②喫煙マナーの向上を呼びかけましょう
- ③たばこが健康に及ぼす影響について学びましょう

目標達成に向けた各主体の取り組み

行動目標	主体	取り組み
① 家族で協力して良好な喫煙環境を守りましょう	市民	<ul style="list-style-type: none"> ◎たばこについて、家庭での会話の時間をもちます <ul style="list-style-type: none"> ・子どもの頃から伝えます（禁煙の大切さ） ◎家庭内での分煙を徹底します <ul style="list-style-type: none"> ・受動喫煙の害について知っていきます ◎子どもに興味を抱かせないための配慮をします <ul style="list-style-type: none"> ・子どもが興味本位で吸わないように、たばこを家庭に置きません
	団体 (病院・自治会)	<ul style="list-style-type: none"> ◎様々な主体を通じたたばこの害に関する啓発を行います <ul style="list-style-type: none"> ・妊 娠 中 …… 病院から ・乳幼児期 …… 子育て学習センター・保育所（園） ・小中高校 …… 学校から ・地域から …… 「酒、たばこは 20 歳から」を知っていても周知徹底します（特に祭りや行事で） ・様々な配布物にもメッセージを（母子手帳、学生手帳、免許証）入れます
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ◎たばこに関する良いイメージを広めない配慮をします <ul style="list-style-type: none"> ・メディア（CM、ドラマでのたばこがカッコ良いイメージ）を規制します
② 喫煙マナーの向上を呼びかけましょう	市民	<ul style="list-style-type: none"> ◎他人を配慮した喫煙を心がけます （他人に迷惑をかけない吸い方をします） <ul style="list-style-type: none"> ・人と一緒の時、吸うのを我慢するようにします ・人と離れて吸うようにします ・「吸っていいですか?」と聞くようにします ・ポイ捨てしないようにします
	団体	<ul style="list-style-type: none"> ◎商業施設における分煙を徹底します ◎地域の目・見守りを行います <ul style="list-style-type: none"> ・地域の活動を通じての見守り（PTA・子ども会・婦人会・老人会等）を行います
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ◎公共施設における分煙を徹底します ◎市をあげての分煙運動を実施します <ul style="list-style-type: none"> ・罰則や条例を設けます ◎たばこについて、地域で話し合う機会を設けます <ul style="list-style-type: none"> ・ワークショップのようにたばこを語る機会 （良い悪いにこだわらず。できれば子どもとの対話も） ◎広報、パンフレット、ポスター等を通じて喫煙マナーに対する啓発を行います

行動目標	主体	取り組み
③ たばこが健康に及ぼす影響について学びまじょう	市民	◎たばこの害についてもっと学びます ・健康に及ぼす影響 ・ニコチン・タールの量が軽いたばこ、本数少なくても害があること
	団体 (病院) 行政	◎禁煙希望者への支援を行います ・たばこを止めたいけど止められない人の自助グループづくりを進めます ・「禁煙外来」を身近なものにします（広報・体験会等） ・禁煙補助具（ガム・パッチ等）の紹介をします
	行政	◎市をあげての禁煙運動を実施します ・たばこの害のポスター掲示・のぼりを設置します ・禁煙運動協力機関への補助金や特典を設けます
	行政 (学校)	◎たばこの害に関する子どもたちへの教育を行います ・幼い時期から教育していきます ・吸う人、吸わされる人（受動喫煙）への害について教育します ・学校の教科の中で、たばこが身体に与える健康被害や依存症になりやすいこと等の理解を深めます

(4) 歯・口腔

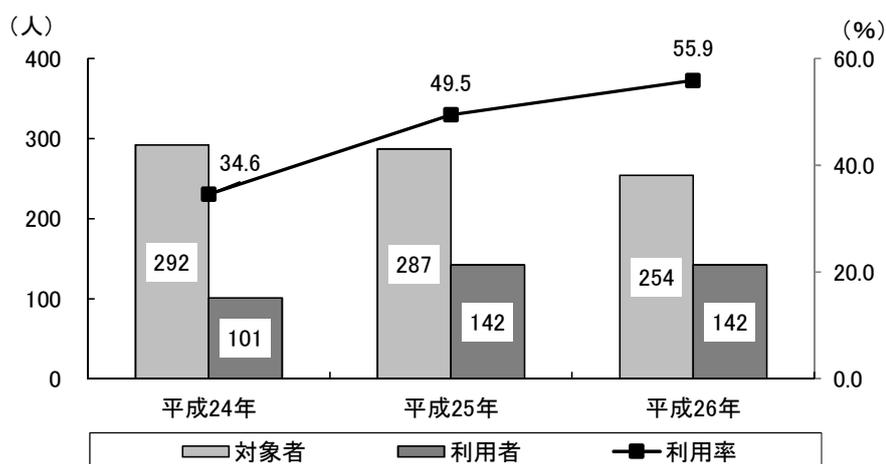
みんなのスローガン

口からはじまる心と体の健康づくり
正しくみがいて、しっかり噛もう！

■妊婦歯科健康診査の利用者及び利用率の推移

妊婦歯科健康診査の状況を見ると、利用者及び利用率については、増加傾向で推移しています。その背景として、母子手帳発行時に妊婦に対し保健師より歯科健診の受診を積極的に進めています。

しかし受診の結果、判定区分は異常なしは8.4%（1回目受診時）と低い状況にあります。



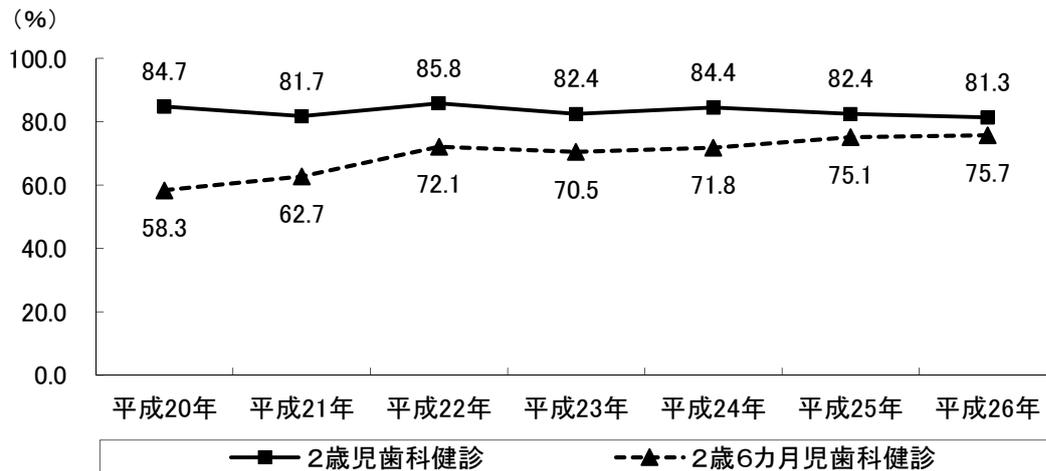
資料：淡路市母子保健事業

■乳幼児歯科健診参加率の推移（2歳児歯科健診及び2歳6カ月児歯科健診）

乳幼児歯科健診参加率をみると、2歳児歯科健診については、ほぼ横ばいで推移しています。2歳6カ月児歯科健診については、増加傾向で推移しています。

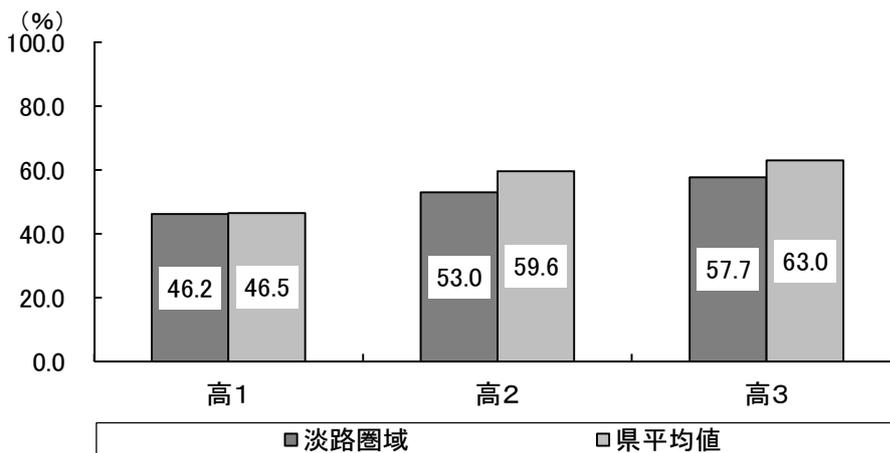
すでに定期的な歯科健診をしている方に欠席される傾向があります。

また、受診の結果、う歯罹患率は1歳6カ月児健診で0.7%、2歳児歯科健診で3.7%、2歳6カ月児歯科健診で7.1%、3歳児健診で11.4%と年齢が上がるほど高くなっている現状があります。



■高等学校における学年別う歯罹患率

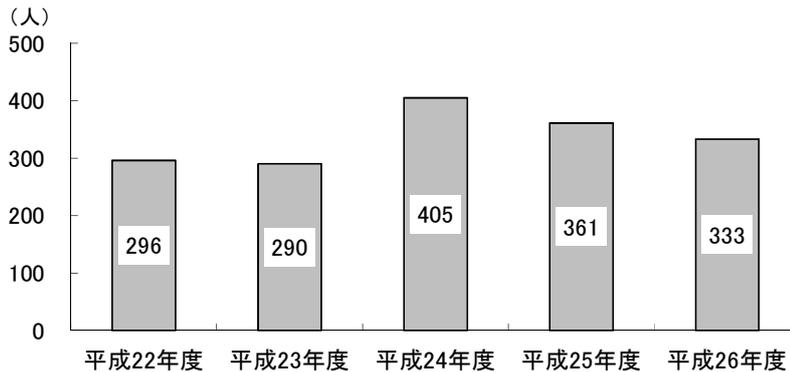
淡路圏域と県平均値を比較すると、高校1年生では0.3ポイントだった差が、高校2年生では6.6ポイント、高校3年生では5.3ポイントと大きくなっています。



■歯周疾患健診（まちぐるみ健診、19歳以上対象）の受診者数の推移

歯周疾患健診（まちぐるみ健診、19歳以上対象）の受診者数をみると、平成24年度から平成26年度にかけて減少傾向で推移しています。平成23年度から平成24年度にかけて受診者数が増加した背景として、平成24年度から歯周疾患のみでなく口腔粘膜、顎関節の健診も行うようになり、健診日数も増加させたことがあります。

参考：年度ごとの健診日数…平成23年度12日間、平成24年度17日間、平成25年度19日間、平成26年度17日間



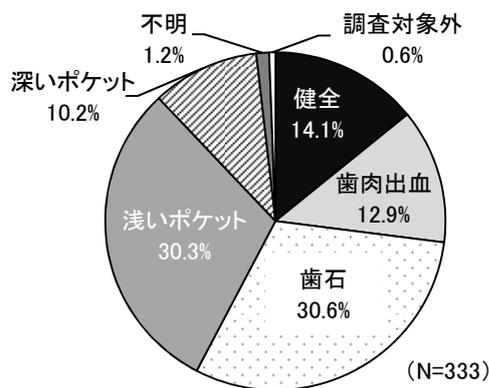
*総受診者数 H23) 5,827人、H24) 5,966人、H25) 5,968人、H26) 5,774人

資料：淡路市成人保健事業報告

■歯科健診結果（平成26年度）

平成26年度の歯科健診結果では「健全」と診断された方は14.1%と低い状況です。平成25年度の結果においても、「健全」と診断された方は17.0%でした。

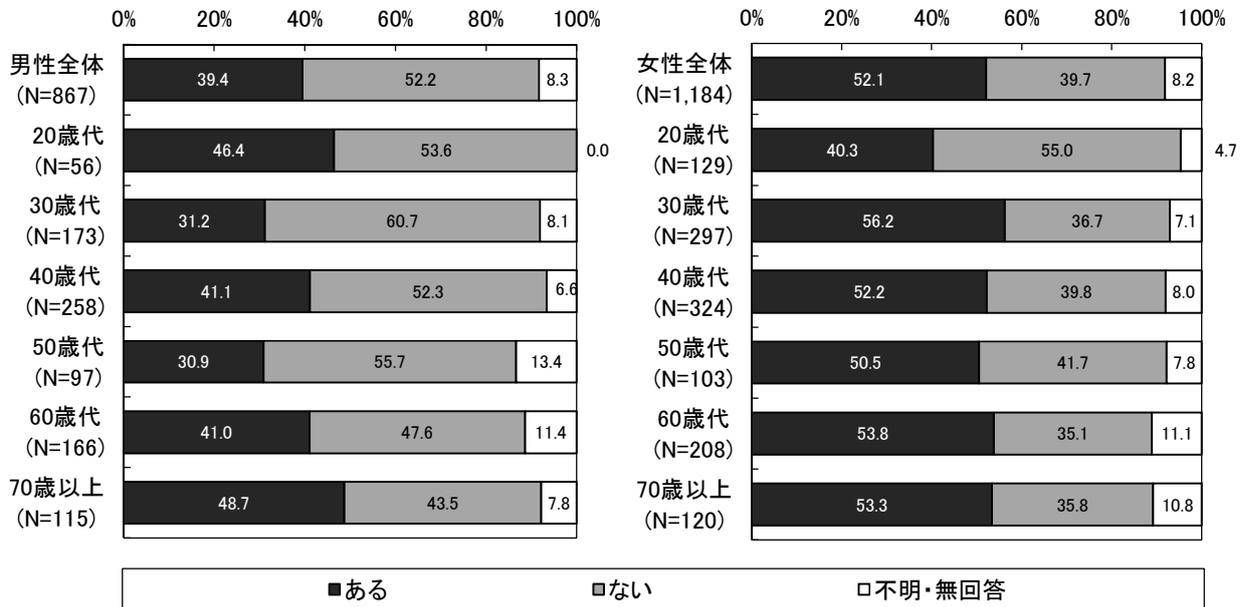
しかし健診後、精密検査の指摘があり、精密検査を受けた方も23.3%と低い状況になっています。



資料：淡路市成人保健事業報告

■過去1年間の歯の健康診断の受診状況（成人男女年代別）

過去1年間の歯の健康診断の受診状況を見ると、女性に比べて男性の受けている人が少なくなっています。



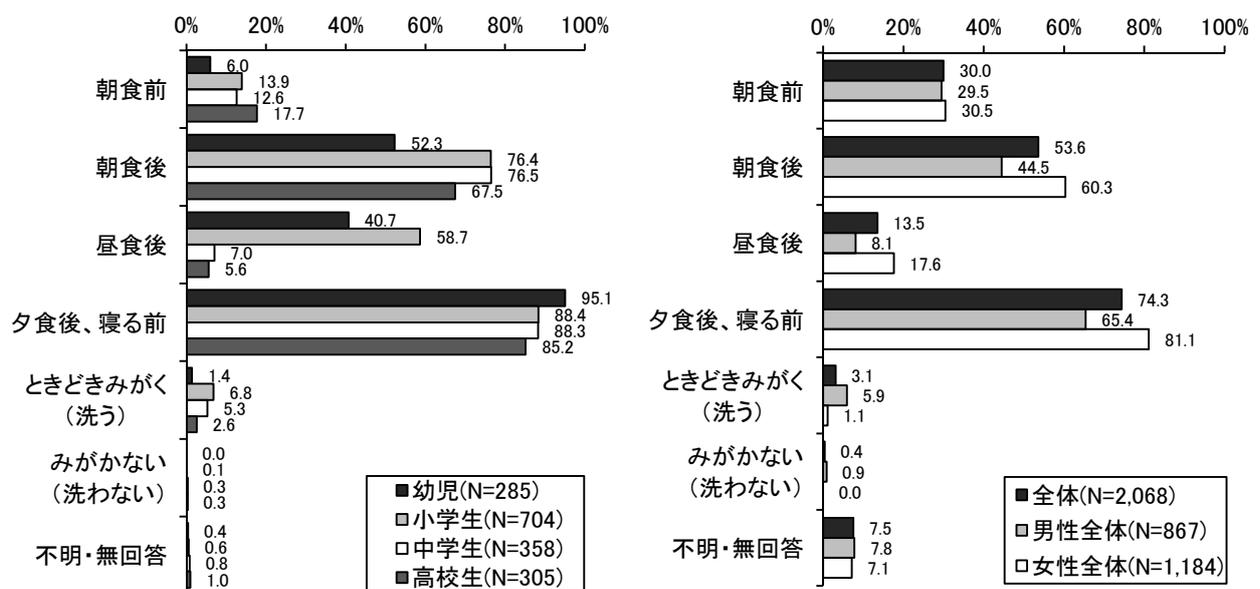
資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■1日の歯みがき回数

1日の歯みがき回数をみると、成人ではいずれのみがく機会（朝食前、朝食後、昼食後、夕食後・寝る前）においても、女性に比べて男性が少なくなっています。

（幼児、小学生、中学生、高校生）

（成人男女別）

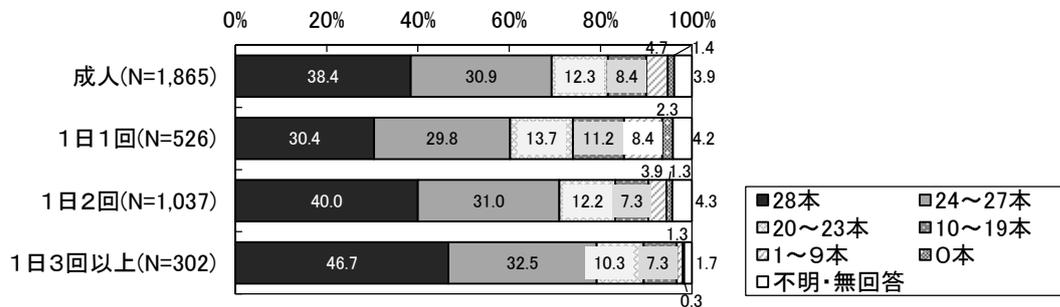


（複数回答）

資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■ 1日の歯みがき回数 × 歯の本数

1日の歯みがき回数×歯の本数をみると、歯みがき回数が多くなるほど歯の本数が多い傾向にあります。



資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■ まちぐるみ健診での 8020*目標達成割合

まちぐるみ健診結果から、8020 目標値の達成率は 65 歳から 70%台とやや低くなっていますが、概ね高い達成率となっています。

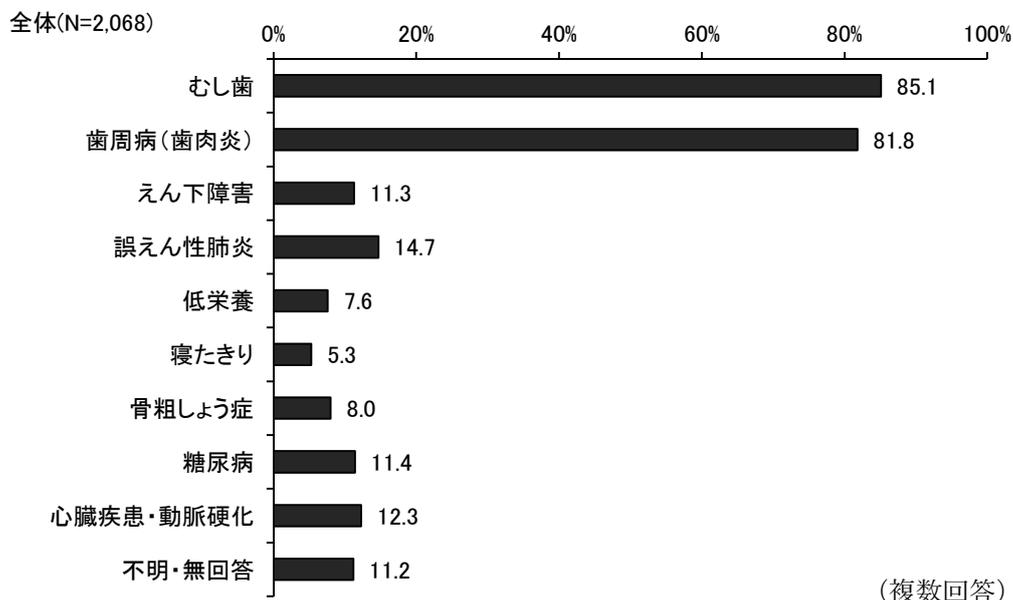
年代区分	目標値	割合
35~44 歳	現在歯数 27 本以上	82.8%
45~54 歳	現在歯数 25 本以上	95.0%
55~64 歳	現在歯数 24 本以上	91.0%
65~74 歳	現在歯数 22 本以上	76.7%
75~84 歳	現在歯数 20 本以上	72.7%

※8020 とは

1989 年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。

*まちぐるみ健診の歯科健診を受ける方は元々歯科に対する意識が高いため、実際の値はもう少し低い割合になる可能性があります

■ 口腔内を不健康・不衛生にしておくとのような影響があるか知っているか（成人）



資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

ワークショップにみる淡路市の現状

予防歯科という考えが大切。

健診に行くと
歯の知識がつく
(関心をもてる)。

歯が悪くなったら
歯医者へ行く。

歯石を取る程度なら
歯医者へ行きにくい。

歯が悪くなる前に、歯医者さんに診てもらう習慣を身につけることが大事

子どもの頃からの教育や
習慣が大切。
成長しても習慣は続く。

中学生以上は
保健指導が後回しになる。

親も歯に関心が薄れる
(高校生以上は特に)。

母親から子どもへの
影響は大きい
(教育・しつけ)。

家庭の中でも、歯の健康について関心をもつことが大切

むし歯は環境面や
遺伝面が関係している？

甘い物好きで乳歯から
むし歯になりやすい。

今は軟らかい食べ物が
多く、ほしい時にすぐ
食べられる環境にある。

食生活が歯や体に
影響する。

食生活や生活習慣が、歯の健康に影響を与える

歯みがきの方法によって
歯や歯茎を痛める。

歯みがきの正しい方法が
分からない。

高齢者の唾液減で
口臭や虫歯に。

幼、小、中、高で
正しい歯みがきの指導
を、継続して伝えていくこ
とが大切。

自己流ではなく、正しい歯みがきを知ってもらう機会が必要



重点課題

- ① 定期健診を受ける事が大切！
- ② 歯の健康を訴えていく事が大事
- ③ 生活習慣が歯に影響する
- ④ 正しい歯みがきの仕方を学ぶ

行動目標

- ①歯の定期健診を受ける習慣を身につけましょう
- ②歯の健康に影響する要因について学び、歯の健康に対する意識を高めましょう
- ③正しい歯みがきの習慣を身につけましょう

目標達成に向けた各主体の取り組み

行動目標	主体	取り組み
①歯の定期健診を受ける習慣を身につけましょう	市民	<ul style="list-style-type: none"> ◎年に1回は、歯科健診及び歯石除去や歯面清掃を行います ◎気軽に相談できるかかりつけ歯科医師をもちます
	団体	<ul style="list-style-type: none"> ◎歯の健診の必要性・歯みがきの大切さを伝えます ◎職場での歯科健診の機会をつくってもらいます
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ◎妊婦の時期から健診を受診するように伝えていきます <ul style="list-style-type: none"> ・母子手帳交付時に歯科健診の受診票（2回分無料）を配布します ◎乳幼児健診等を通して乳歯の時期から歯の大切さを伝えます <ul style="list-style-type: none"> ・1歳6カ月児健診、2歳児・2歳6カ月児歯科健診、3歳児健診 ◎2歳児・2歳6カ月児健診でフッ素塗布を行い、虫歯予防を図ります ◎まちぐるみ健診で19歳以上の住民を対象に歯科健診を行います <ul style="list-style-type: none"> ・75歳以上の住民には無料で健診を行います ◎30歳の歯科健診として無料で健診を受けることのできる機会を設けます ◎障がい者の施設や在宅での歯科保健対策を行うとともに、施設の協力歯科医師を増やし、障がい者が歯科診療を受けやすいシステムの構築を行います
②歯の健康に影響する要因について学び、歯の健康に対する意識を高めましょう	市民	<ul style="list-style-type: none"> ◎自分自身の歯の状態を知り、自分の生活習慣が歯に影響していることを学びます ◎歯の健康に関わる食習慣を定着します <ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい食事時間や主食・副菜・主菜のそろった食事をするなどの健康づくりを家族ぐるみで取り組みます ・おやつや食事時間を決めます ・1口30回噛んで食べます（41ページ参照「卑弥呼の歯がいーぜ」※） ◎学童になっても、子どもの歯に保護者が関心をもちます ◎喫煙が歯に及ぼす影響について学びます ◎市が行う歯科保健事業を活用し、自身や子どもの歯の健康づくりに必要な知識を得ます

行動目標	主体	取り組み
② 歯の健康に影響する要因について学び、歯の健康に対する意識を高めます。	市民	<ul style="list-style-type: none"> ◎学校等での「よい歯コンクール」の開催により、歯への意識を高めます ◎学校における歯科保健教育を、本人だけでなく周りへ広げるしくみづくりを行います（保健委員→PTA→家族→地域） ◎各団体で歯に関する研修会を開催し、参加を呼びかけるとともに参加者が周りに広げるしくみづくりを行います（個人→家庭→地域） ◎噛む力の測定等の体験を通じた意識づくりを行います（歯科健康教育の実施） ◎かみかみ 100 歳体操の普及啓発を行います ◎一人暮らしや高齢者、男性等に向けた料理教室を開催し、食と歯への健康意識を高めます
	団体	<ul style="list-style-type: none"> ◎妊婦の時期から、歯に関心をもってもらいます <ul style="list-style-type: none"> ・母子手帳交付時に、簡易歯周病キットを使用し、啓発活動を行うことで、適切な食や飲酒、喫煙防止等の生活習慣や疾病予防等、妊婦の健康管理に必要な知識の普及を行います ◎妊婦健診時には歯科医師や歯科衛生士から歯の健康について学びます ◎保育所（園）・幼稚園、小学校で歯科健康教室を行い、子どもに歯に関心をもってもらいます ◎かみかみ 100 歳体操を普及することによって高齢者の歯の喪失防止を推進し、摂食嚥下障害の正しい知識の普及を行います （平成 27 年 3 月末現在 市内 21 会場） ◎淡路歯科保健協議会を開催し、市内の歯科保健事業について協議を行います ◎歯科保健講座を行い、広く歯科保健について住民に興味をもってもらいます ◎淡路歯科保健協会研修会を行い、関係職種の連携を深め住民に普及します ◎介護予防口腔機能の向上推進連絡会を行い、市内の歯科保健事業について協議を行います
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ◎学校や家庭で、歯の健康に関して考える機会を提供します <ul style="list-style-type: none"> ・学校歯科校医等による講話を実施します ・児童に自身の口腔写真をもち帰ってもらうなど、親子で話し合う機会を提供します ◎高齢者・介護者のための口腔機能向上に関する研修会を行い、高齢者やその家族が正しく口腔ケアができるように講演を行ったり実践発表等を行います ◎ケアスタッフのための口腔機能向上に関する研修会を行い、市内介護関係施設及び事業所職員の口腔ケアの技術向上を目指します ◎「出前講演」の募集 PR を家族介護者の会で提案していきます ◎フッ化物洗口のモデル事業の実施を行います ◎広報「健康だより」への掲載を続けることで、市民に歯について興味関心をもってもらいます ◎パンフレット、ポスター等を通じて歯の健康に対する啓発を行います

行動目標	主体	取り組み
③正しい歯みがきの習慣を身につけよう	市民	<ul style="list-style-type: none"> ◎乳歯の頃から歯みがきの習慣をつけるため、食後に必ず歯みがきをします ◎ブラッシングや補助具の使い方を勉強します ◎正しい歯みがき方法や義歯の手入れをします
	団体	<ul style="list-style-type: none"> ◎各団体で歯に関する研修会を開催し、参加を呼びかけます ◎学校における歯科保健教育を行います <ul style="list-style-type: none"> ・高校での各クラスの保健委員が染め出しや歯みがき指導を行います ◎職場での歯科健診の際に歯みがきの実践・指導を取り入れます
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ◎歯科健康教育の中で歯みがき実践・指導を取り入れます ◎学校等との連携を図り、歯の大切さやブラッシング方法等を普及します <ul style="list-style-type: none"> ・給食後の歯みがきの習慣づけ ・学校歯科校医等によるブラッシング指導 ・歯科健診時の歯科衛生士による咬力測定 ・保育所（園）、小学校、中学校でのブラッシング指導

※卑弥呼の歯がいーぜ ～よくかむことの8大効用～

ひ	肥満予防	よく噛んで食べると、脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防げます
み	味覚の発達	よく噛んで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります
こ	言葉の発音がはっきり	よく噛むことにより、口のまわりの筋肉が発達します
の	脳の発達	よく噛むことは、脳細胞の働きを活発にします
は	歯の病気を防ぐ	よく噛むと、だ液がたくさん出て、口の中をきれいにします
が	がんの予防	だ液の酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあります
いー	胃腸の働きを促進	よく噛むことで、消化酵素がたくさん出て、消化を助けます
ぜ	全身の体力向上と全力投球	力を入れて噛みしめると、力がわきます

資料：8020 推進財団ホームページ

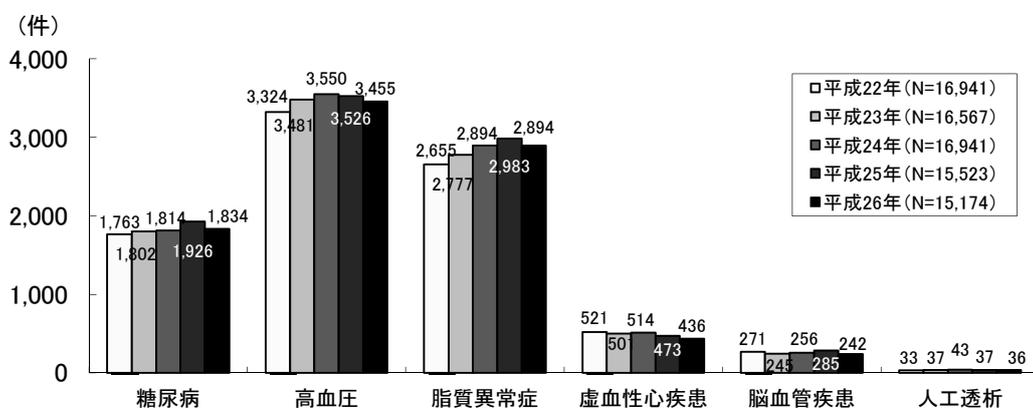
(5) 健診

みんなのスローガン

健診を受けて自分の体を知り、
自分に合った健康づくりをしましょう！

■生活習慣病に関する疾病別受診件数の状況

淡路市国民健康保険加入者の生活習慣病に関する疾病件数をみると、「高血圧」がいずれの年も最も多く、次いで「脂質異常症」「糖尿病」が多くなっています。



資料：国民健康保険レセプトデータ 各年6月診療分

■死因別死亡割合の状況（平成26年）

平成26年の死因別死亡割合をみると、淡路市・兵庫県・全国ともに「悪性新生物」、
「心疾患（高血圧性除く）」、「肺炎」の順で高くなっています。

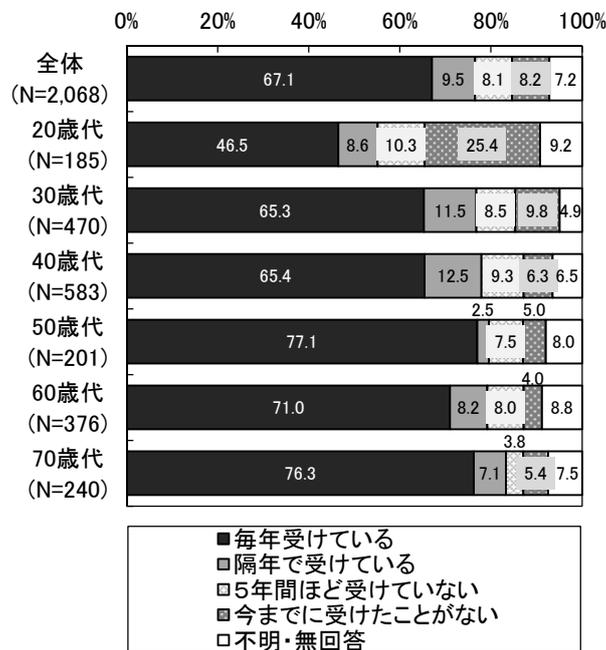
	平成26年					
	淡路市		兵庫県		全国	
	人	%	人	%	人	%
悪性新生物	206	27.3	16,273	30.1	368,103	28.9
心疾患(高血圧性除く)	133	17.6	8,146	15.0	196,926	15.5
肺炎	108	14.3	4,835	8.9	119,650	9.4
脳血管疾患	52	6.9	4,420	8.2	114,207	9.0
老衰	28	3.7	3,097	5.7	75,389	5.9
不慮の事故	34	4.5	1,713	3.2	39,029	3.1
腎不全	17	2.3	1,124	2.1	24,776	1.9
大動脈瘤及び解離	12	1.6	612	1.1	16,423	1.3
慢性閉塞性肺疾患	10	1.3	775	1.4	16,184	1.3
糖尿病	8	1.1	602	1.1	13,669	1.1
その他	147	19.5	12,550	23.2	288,648	22.7
合計	755	100.0	54,147	100.0	1,273,004	100.0

*死亡割合は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります

資料：人口動態統計

■定期的な健診の受診状況（成人年代別）

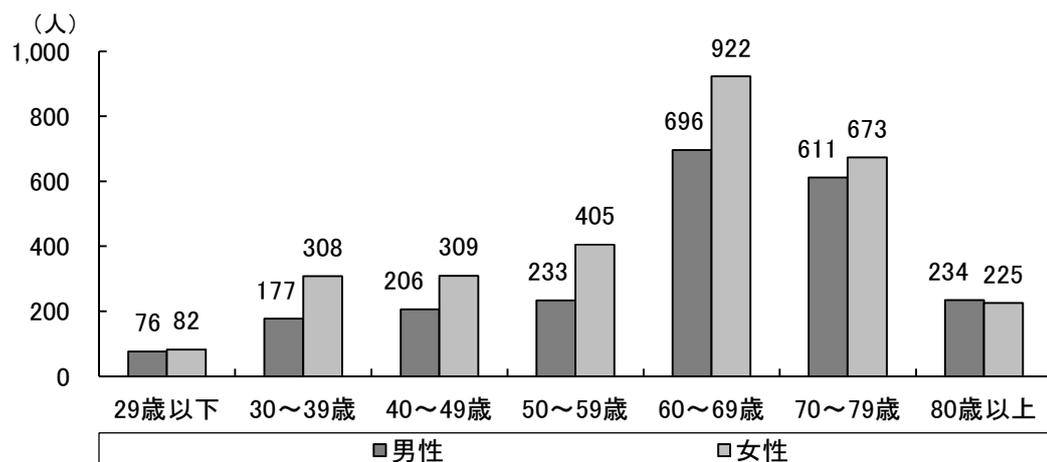
定期的な健診の受診状況をみると、各年代で「毎年受けている」が最も高く、30歳代以上では6割を超えています。



資料：「健康淡路21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■特定健診受診者の状況（男女年代別）

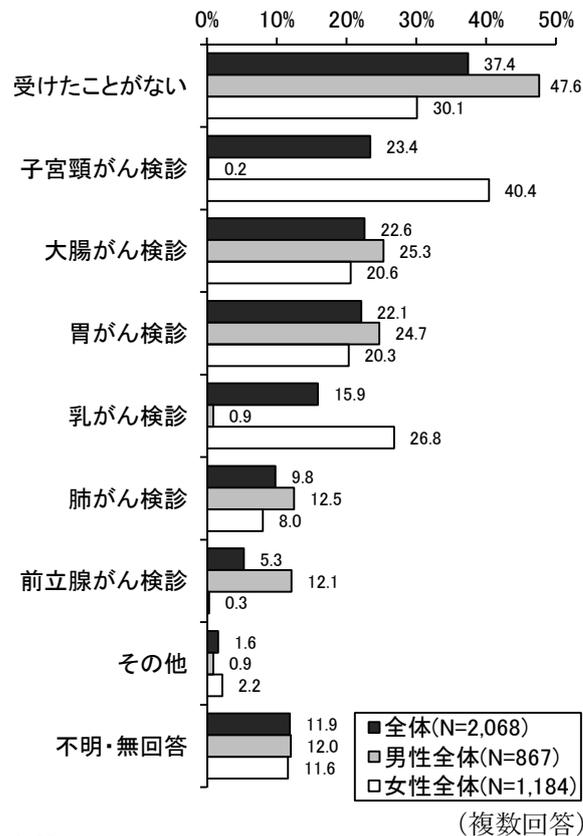
特定健診受診者を年代別にみると、男女ともに60歳代が他の年代と比べて最も多く、また、いずれの年代においても男性より女性の受診者が多くなっています。



資料：平成26年度特定健診受診者数（厚生連）

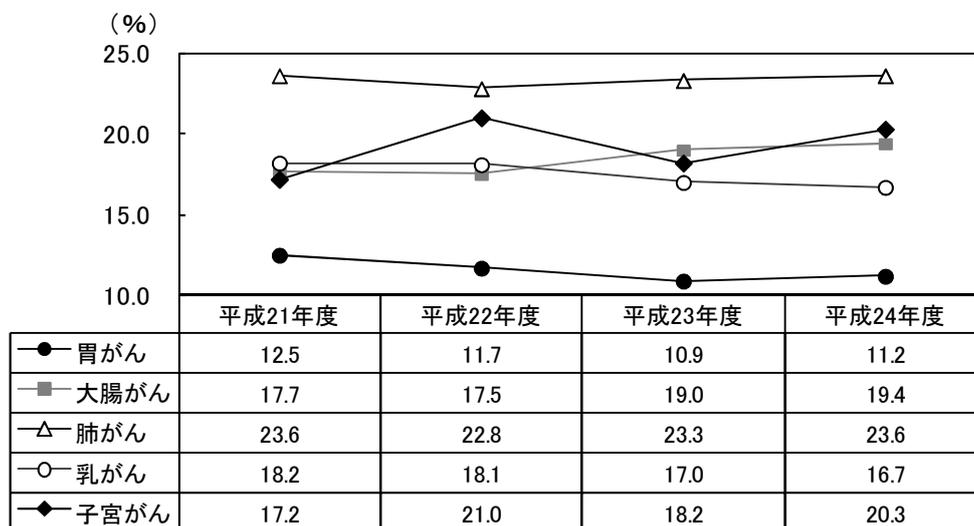
■がん検診受診状況（成人男女別）

がん検診受診状況をみると、男性では「胃がん検診」「大腸がん検診」が約2割、「肺がん検診」「前立腺がん検診」が約1割となっています。女性では「子宮頸がん検診」が4割、「乳がん検診」が約3割、「胃がん検診」「大腸がん検診」が2割となっています。また、がん検診を「受けたことがない」割合は男性で5割弱、女性で約3割となっています。



■がん検診受診率の推移

がん検診の受診率をみると、胃がんと乳がんについては、下降傾向、大腸がんについては、上昇傾向で推移しています。肺がんについては、平成22年度以降増加傾向、子宮がんについては、増減を繰り返しながら推移しています。



資料：兵庫県疾病対策課（淡路市データ）

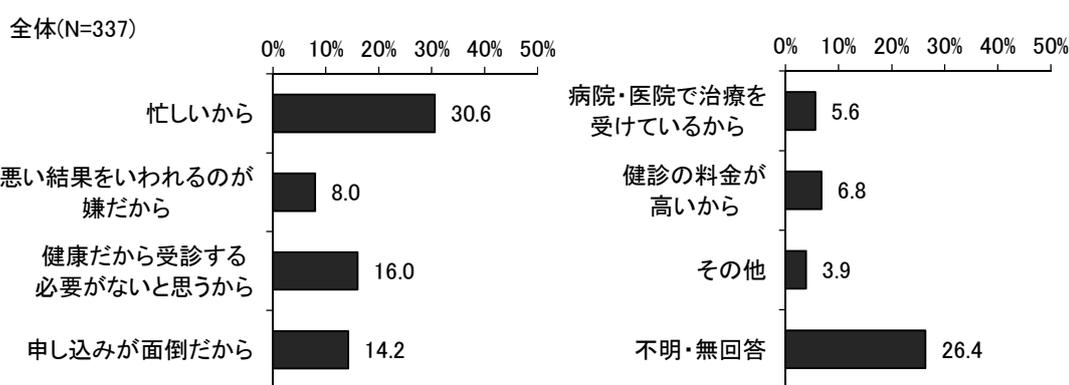
■健診を受けない理由

健診を受けない理由については、「忙しいから」が30.6%と最も高く、次いで「健康だから受診する必要がないと思うから」が16.0%となっています。

男女ともに20～50歳代では、「忙しいから」が最も高くなっています。20歳代においては「健康だから受診する必要がないと思うから」が他の年代と比べて高くなっています。

特に若い年代については、自身が健康であるという認識から、定期的な健診受診への関心が低くなる傾向がうかがえます。

(成人)



(複数回答)

資料：「健康淡路21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

(成人年代別)

上段：度数 下段：%	忙しいから	悪い結果を いわれるの が嫌だから	健康だから 受診する 必要がない と思うから	申し込みが 面倒だから	病院・医院 で治療を 受けている から	健診の料金 が高いから	その他	不明・ 無回答
全体 (N=337)	103 30.6	27 8.0	54 16.0	48 14.2	19 5.6	23 6.8	13 3.9	89 26.4
20歳代 (N=66)	18 27.3	2 3.0	16 24.2	10 15.2	1 1.5	8 12.1	7 10.6	13 19.7
30歳代 (N=86)	37 43.0	9 10.5	10 11.6	21 24.4	1 1.2	9 10.5	3 3.5	11 12.8
40歳代 (N=91)	33 36.3	5 5.5	17 18.7	12 13.2	7 7.7	5 5.5	3 3.3	20 22.0
50歳代 (N=25)	9 36.0	0 0.0	3 12.0	2 8.0	1 4.0	1 4.0	0 0.0	11 44.0
60歳代 (N=45)	4 8.9	7 15.6	4 8.9	1 2.2	6 13.3	0 0.0	0 0.0	25 55.6
70歳以上 (N=22)	1 4.5	3 13.6	4 18.2	2 9.1	3 13.6	0 0.0	0 0.0	9 40.9

(複数回答)

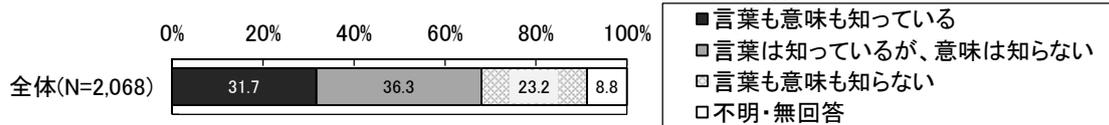
資料：「健康淡路21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■特定健診・特定保健指導の認知度

特定健診・特定保健指導を知っているかについては、「言葉は知っているが、意味は知らない」が36.3%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」が31.7%となっています。

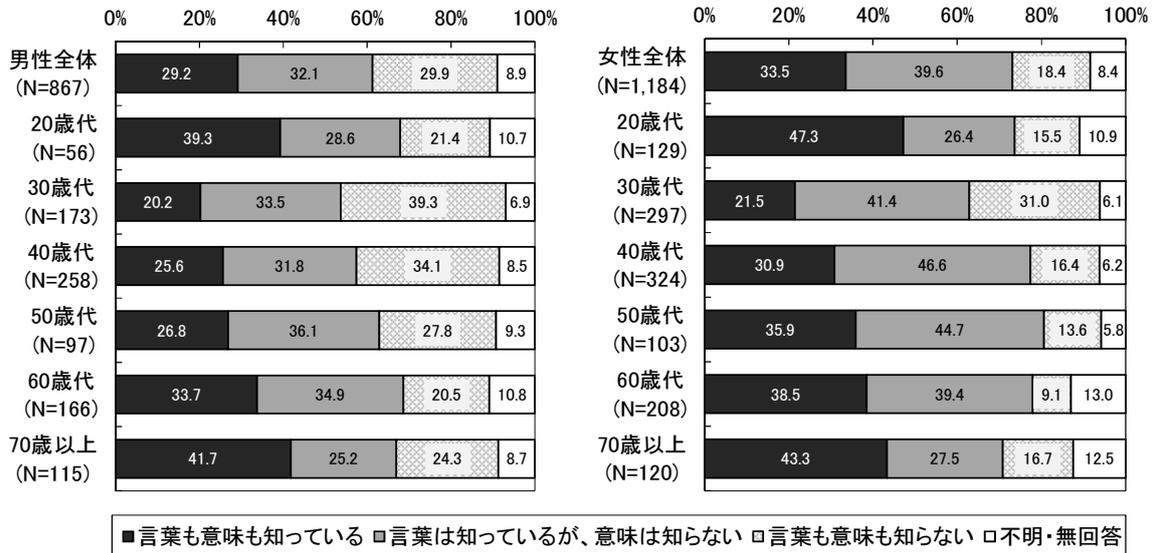
男女ともに20歳代、70歳以上では、「言葉も意味も知っている」が最も高くなっています。

(成人)



資料：「健康淡路21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

(成人男女年代別)



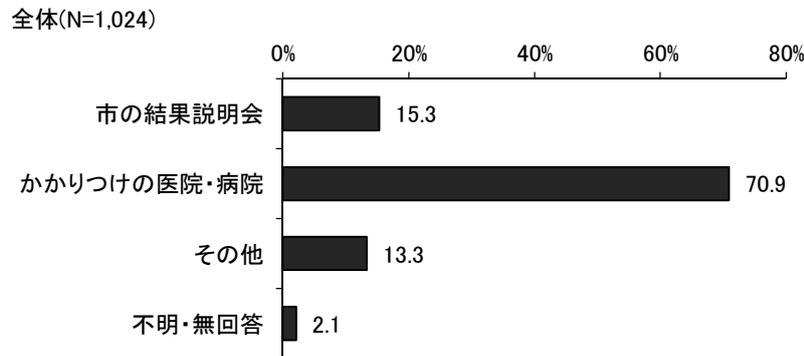
資料：「健康淡路21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■健診結果の説明はどこで受けたか

健診結果の説明をどこで受けたかについては、「かかりつけの医院・病院」が70.9%と最も高く、次いで「市の結果説明会」が15.3%となっています。

男女ともに各年代で「かかりつけの医院・病院」が最も高くなっています。

(成人)



(複数回答)

資料：「健康淡路21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

(成人男女年代別)

上段:度数 下段:%	市の結果 説明会	かかり つけの医 院・病院	その他	不明・ 無回答	上段:度数 下段:%	市の結果 説明会	かかり つけの医 院・病院	その他	不明・ 無回答
男性全体 (N=449)	58 12.9	325 72.4	60 13.4	10 2.2	女性全体 (N=566)	99 17.5	394 69.6	76 13.4	9 1.6
20歳代 (N=15)	2 13.3	9 60.0	3 20.0	1 6.7	20歳代 (N=37)	7 18.9	15 40.5	13 35.1	2 5.4
30歳代 (N=74)	5 6.8	49 66.2	18 24.3	2 2.7	30歳代 (N=118)	23 19.5	76 64.4	19 16.1	1 0.8
40歳代 (N=128)	13 10.2	84 65.6	28 21.9	3 2.3	40歳代 (N=150)	21 14.0	100 66.7	28 18.7	3 2.0
50歳代 (N=51)	3 5.9	41 80.4	6 11.8	1 2.0	50歳代 (N=55)	11 20.0	36 65.5	8 14.5	0 0.0
60歳代 (N=96)	16 16.7	75 78.1	5 5.2	2 2.1	60歳代 (N=121)	24 19.8	93 76.9	7 5.8	3 2.5
70歳以上 (N=84)	19 22.6	66 78.6	0 0.0	1 1.2	70歳以上 (N=85)	13 15.3	74 87.1	1 1.2	0 0.0

(複数回答)

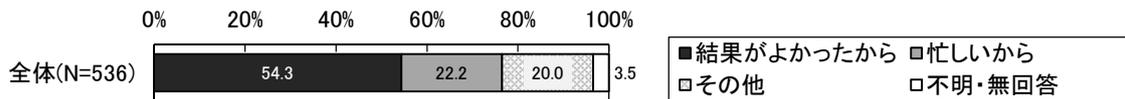
資料：「健康淡路21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■健診結果の説明を受けていない理由

健診結果の説明を受けていない理由については、「結果がよかったから」が54.3%と最も高く、次いで「忙しいから」が22.2%となっています。

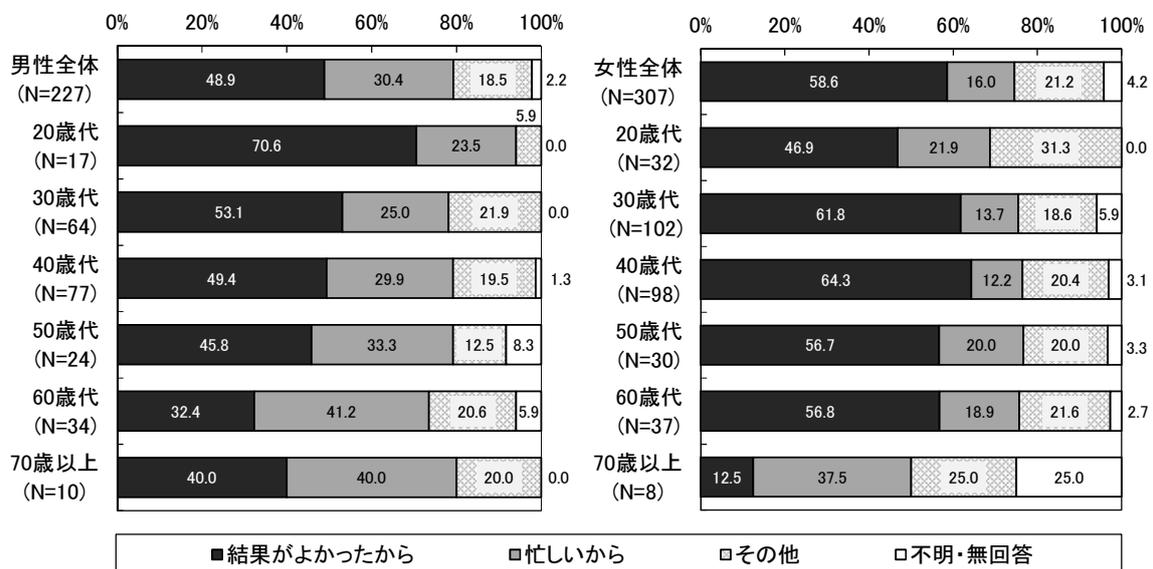
男性の20～50歳代、女性の20～60歳代では、「結果がよかったから」が最も高くなっています。

(成人)



資料：「健康淡路21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

(成人男女年代別)



資料：「健康淡路21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

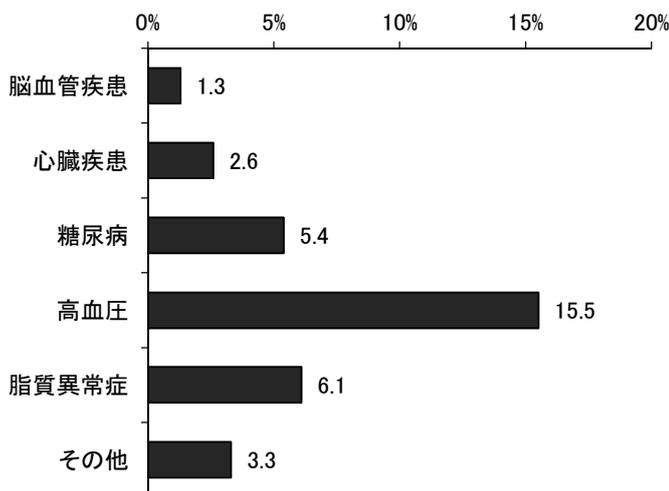
■脳血管疾患等の生活習慣病に関する持病の有無

脳血管疾患等の生活習慣病に関する持病があるかについては、「高血圧」が15.5%と最も高く、次いで「脂質異常症」が6.1%となっています。

男性の30歳代、女性の50歳代では「脂質異常症」が最も高くなっています。

(成人全体)

全体(N=2,068)



(複数回答)

* 不明・無回答が極端に高いため非表示

資料：「健康淡路21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

(成人男女年代別)

上段：度数 下段：%	脳血管 疾患	心臓 疾患	糖尿病	高血圧	脂質 異常症	その他	上段：度数 下段：%	脳血管 疾患	心臓 疾患	糖尿病	高血圧	脂質 異常症	その他
男性全体 (N=867)	13 1.5	26 3.0	73 8.4	164 18.9	49 5.7	31 3.6	女性全体 (N=1,184)	14 1.2	25 2.1	37 3.1	151 12.8	77 6.5	38 3.2
20歳代 (N=56)	0 0.0	1 1.8	1 1.8	3 5.4	1 1.8	4 7.1	20歳代 (N=129)	3 2.3	4 3.1	3 2.3	2 1.6	1 0.8	4 3.1
30歳代 (N=173)	0 0.0	1 0.6	5 2.9	7 4.0	9 5.2	3 1.7	30歳代 (N=297)	2 0.7	1 0.3	1 0.3	4 1.3	7 2.4	12 4.0
40歳代 (N=258)	1 0.4	3 1.2	13 5.0	21 8.1	9 3.5	10 3.9	40歳代 (N=324)	1 0.3	2 0.6	4 1.2	16 4.9	9 2.8	8 2.5
50歳代 (N=97)	2 2.1	2 2.1	10 10.3	29 29.9	9 9.3	2 2.1	50歳代 (N=103)	1 1.0	1 1.0	7 6.8	9 8.7	16 15.5	3 2.9
60歳代 (N=166)	3 1.8	10 6.0	25 15.1	63 38.0	16 9.6	6 3.6	60歳代 (N=208)	3 1.4	10 4.8	13 6.3	72 34.6	34 16.3	8 3.8
70歳以上 (N=115)	6 5.2	9 7.8	19 16.5	41 35.7	5 4.3	6 5.2	70歳以上 (N=120)	4 3.3	7 5.8	9 7.5	48 40.0	10 8.3	3 2.5

(複数回答)

* 不明・無回答が極端に高いため非表示

資料：「健康淡路21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

ワークショップにみる淡路市の現状

○健診は受けていますか？

知人・家族が病気になってから、年に一度健診を受けようと思う。

外食や飲酒の機会が多いので、健診を受ける。

自分の健康は自分で守らないと、と思い健診は受ける。

年齢とともに体に不安な時がある。

身近な人や年齢による影響、自分の健康は自分で守るという意識から健診を受けている人が多い

○健診を受けていない理由は？

自分に健診は必要ないのではと思っていた。

まちぐるみ健診等は知っていたが、面倒で行かなかった。

身近な場所で健診が受けられない。

結果が悪かったら怖いので受けない。

健診を受けない理由の中には、身近な場所で受けられないなど外的要因の影響もある

若い人は自分のことを健康と思っている？

若い人は職場等で受けているのでは？

若い頃は子育て等で、健康のことは気にしなかったなあ。

子育て中の方は、健診を受ける時間がないのでは？

若い人は仕事・子育て等で多忙なため、健診受診や健康づくりに目が向きにくい傾向があるのではないか

○健診結果はどうしていますか？

若い人でも、要指導・治療を受けている人も多い。

結果が届いても、怖くて見ない人も聞いたよ。

指摘された時は気をつけるが、継続するのは難しいなあ。

これくらいなら大丈夫と自分で判断する・指摘されても何もしない。

**体のことや健診結果を確認することが必要
自覚症状がないことが多いため、継続・改善することが難しいのではないか
子どもの頃からの生活習慣が大切ではないか**

重点課題

- ①若い頃から健康を確認するため、健診を受ける必要がある
- ②健診結果を自分の目で見て確認し、自分に合った健康づくりをする必要がある

行動目標

- ①健康に関心をもち、定期的に健診を受けましょう
- ②健診結果を活用し、自分に合った健康づくりをしましょう

目標達成に向けた各主体の取り組み

行動目標	主体	取り組み
①健康に関心をもち、定期的に健診を受けましょう	市民	<ul style="list-style-type: none"> ◎健診の案内が届いたら、必ず確認するようにします ◎家族・友人・近隣の人と誘い合って健診を受けるようにします ◎職場健診がない場合は、まちぐるみ健診を活用するようにします ◎健診対象年齢が来たら、健診を受けるようにします ◎子どもを連れて行き健診を受診することで、健診を受ける習慣をつけるようにします ◎若い頃から、健診を受けるようにします
	団体	<ul style="list-style-type: none"> ◎組織・団体内で、健診を受診することを呼びかけます <ul style="list-style-type: none"> ・職場健診があっても受けない人もいるため、声かけすることで受診を促します ◎組織・団体から地域の人へ、健診受診を呼びかけます <ul style="list-style-type: none"> ・健診を受けて自分の健康は自分で守る呼びかけをします ◎健康づくりについて、地域・組織内で話し合う機会をもちます <ul style="list-style-type: none"> ・漁業組合・健康づくり推進委員・いずみ会・PTA等各団体で、健康づくりについて、話し合う時間をつくります
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ◎健診受診の必要性を広めます <ul style="list-style-type: none"> ・定期的・継続的に健診を受診できるよう普及啓発を図ります ・わかりやすい健診の案内を作成し、発信します ・未受診の方には、受診勧奨を行います（勧奨通知の送付、電話・訪問勧奨等） ・広報、パンフレット、ポスター等を通じて健診受診に対する啓発を行います ◎健康づくりについて話し合う機会があれば、組織・団体のサポートを行います ◎受診しやすい健診の体制を整えます ◎関係機関と連携し、健診の意義・必要性を周知し、受診勧奨に努めます
	行政 (学校)	<ul style="list-style-type: none"> ◎健診受診の大切さに関する子どもたちへの教育を行います <ul style="list-style-type: none"> ・幼い時期から健診受診の大切さについて教育していきます ・朝礼等を活用し、健康づくりの実践に役立つ情報を紹介します ◎体の健康状態に関心がもてる機会となるよう健診を実施します <ul style="list-style-type: none"> ・定期健康診断の事前指導を実施します

行動目標	主体	取り組み
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">② 健診結果を活用し、自分に合った健康づくりをしましょう</p>	市民	<ul style="list-style-type: none"> ◎健診結果が届いたら、必ず確認するようにします ◎再検査が必要な場合は、精密検査を受けるようにします ◎要指導となった場合は、専門の人からアドバイスを受けるようにします ◎自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣病予防のために、生活習慣を振り返り、意識した実践と継続に取り組みます ◎家族の中で、健康や生活習慣等について話し合います ◎もらったパンフレット等は、目につくところに貼り、家族全員で意識し、取り組みにつなげます
	団体	<ul style="list-style-type: none"> ◎子どもの頃から、食育や健康づくりに取り組めるよう教室を開催します <ul style="list-style-type: none"> ・保育所（園）・小学校の食育教室・親子クッキング等 ◎地域・団体における料理教室を開催します <ul style="list-style-type: none"> ・漁業女性部の健康料理教室等 ◎保育所（園）・小学校といずみ会、いずみ会と健康づくり推進委員、漁業女性部といずみ会等、組織間で協力・連携し、生活習慣病予防に取り組みます
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ◎健診結果説明会（健診結果相談）を開催します ◎健康について相談しやすい環境を整えます ◎健康づくりについて学べる機会を設けます ◎組織・団体の取り組みをサポートします ◎精密検査の受診の有無を確認し、未受診者には受診勧奨を行います ◎医師会・組織・団体等と連携します
	行政 (学校)	<ul style="list-style-type: none"> ◎健診結果を活用します <ul style="list-style-type: none"> ・定期健康診断の結果に基づく生活習慣改善を指導します ・健診結果を振り返ることができるよう健康ファイルを作成します

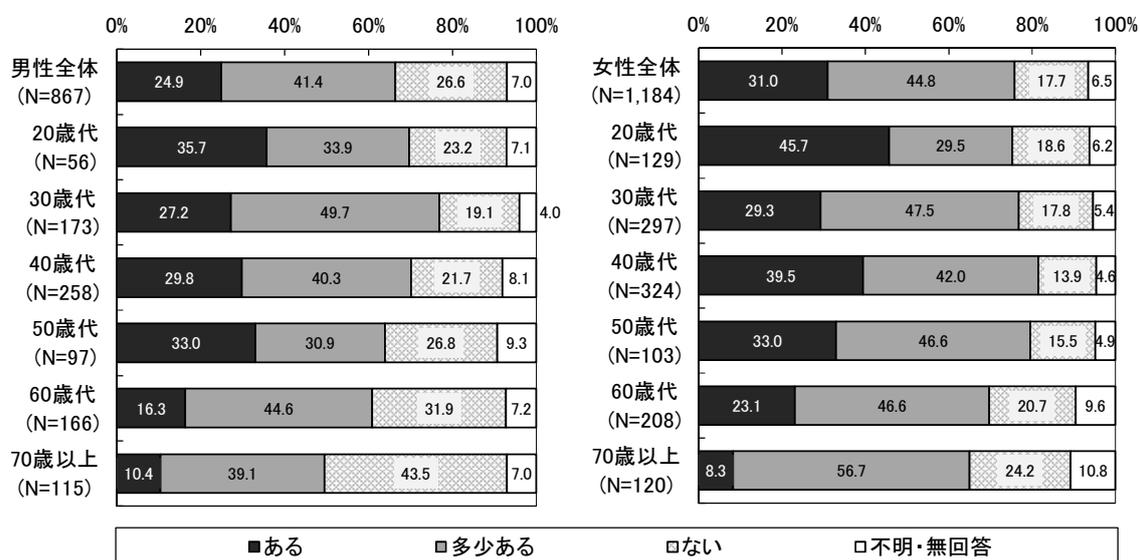
(6) ころ

みんなのスローガン

人とのふれあいを大切に、心も体もやすらぐ
家庭や地域づくりをしましょう

■現在悩み、ストレス等があるか（成人男女年代別）

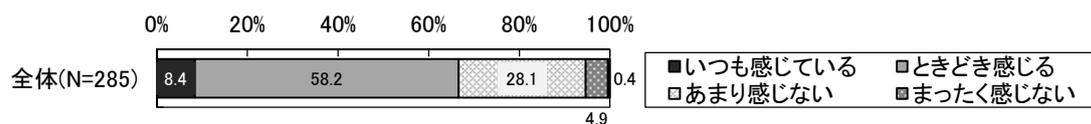
現在悩み、ストレス等があるかをみると、50歳代、70歳以上を除くいずれの年代でも男性に比べて女性の「ある」が高くなっています。



資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■育児等について、何らかの不安やストレスを感じることもあるか

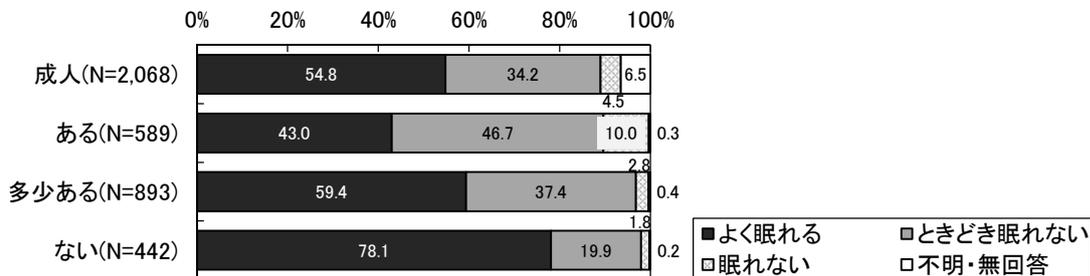
幼児をもつ保護者を対象としたアンケート調査において、育児等について、何らかの不安やストレスを感じることもあるかをみると、『感じる（「いつも感じている」「ときどき感じる」の合計）』が6割以上となっています。



資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■現在悩み、ストレス等があるか×よく眠れるか

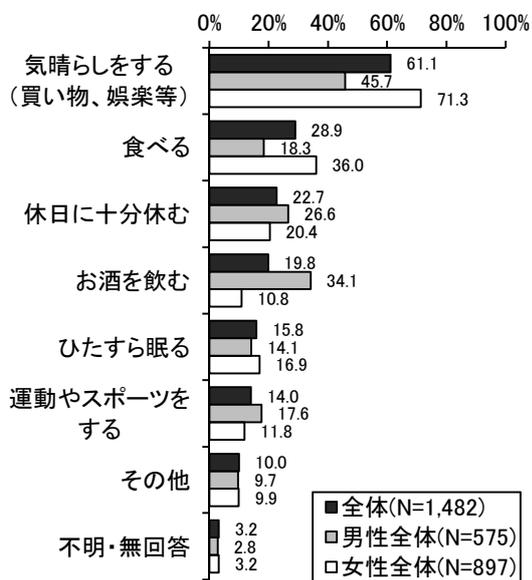
現在悩み、ストレス等があるか × よく眠れるかをみると、ストレスがあると感じるほどよく眠れないという人が多くなっています。



資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■ストレス解消法（成人男女別）

ストレス解消法をみると、男性では女性に比べて特に「お酒を飲む」が高く、女性では男性に比べて特に「気晴らしをする（買い物、娯楽等）」「食べる」が高くなっています。

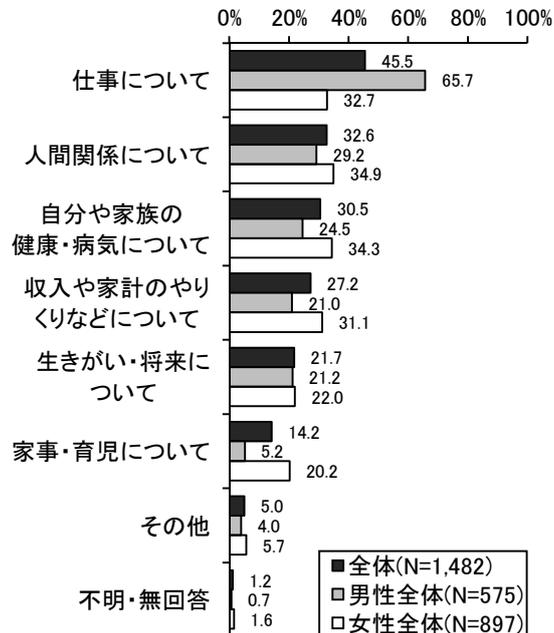


(複数回答)

資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■ストレスの内容（成人男女別）

ストレスの内容をみると、男性では女性に比べて「仕事について」が高く、女性では男性に比べて特に「家事・育児について」が高くなっています。

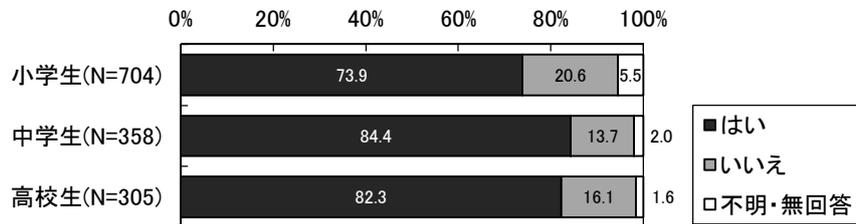


(複数回答)

資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■悩みを相談する相手の有無（小学生、中学生、高校生）

悩みを相談する相手の有無をみると、小学生・中学生・高校生では、7割以上が相談する相手がいるという結果が出ています。



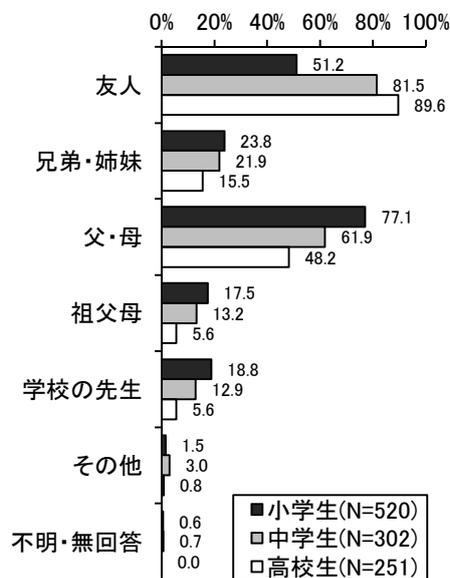
資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■悩みの相談先

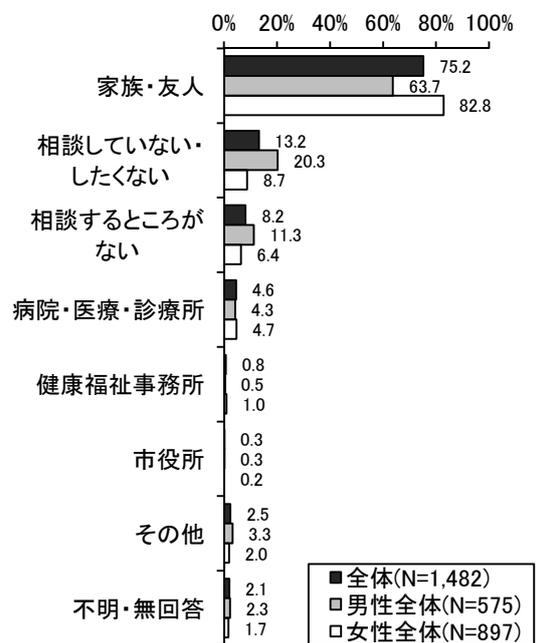
小学生・中学生・高校生の悩みの相談先をみると、年齢が上がるほど「友人」が高くなっています。一方、「父・母」等家族の項目については低くなっています。

成人では、男性が女性に比べて「相談していない・したくない」「相談するところがない」が高くなっています。

（小学生、中学生、高校生）



（成人男女別）

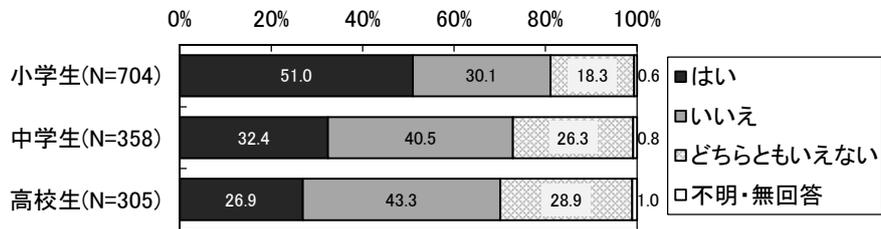


（複数回答）

資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■朝、気持ちよく起きられるか（小学生、中学生、高校生）

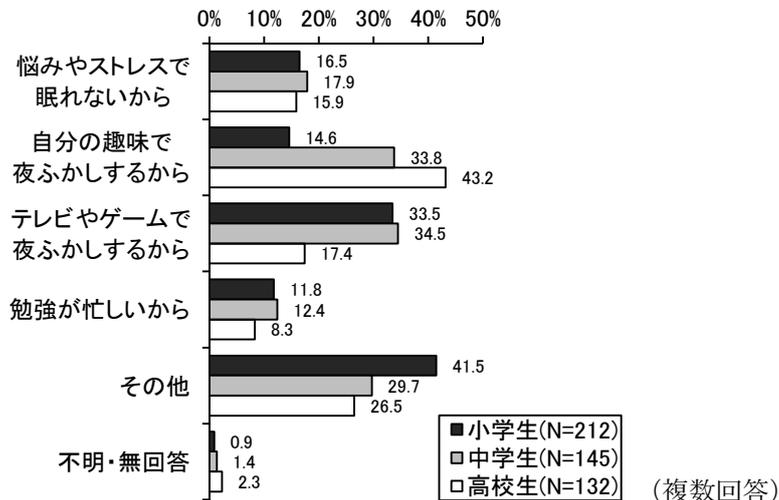
朝、気持ちよく起きられるかをみると、年齢が上がるほど、朝気持ちよく起きられていない子どもが多くなっています。



資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■朝、気持ちよく起きられない理由（小学生、中学生、高校生）

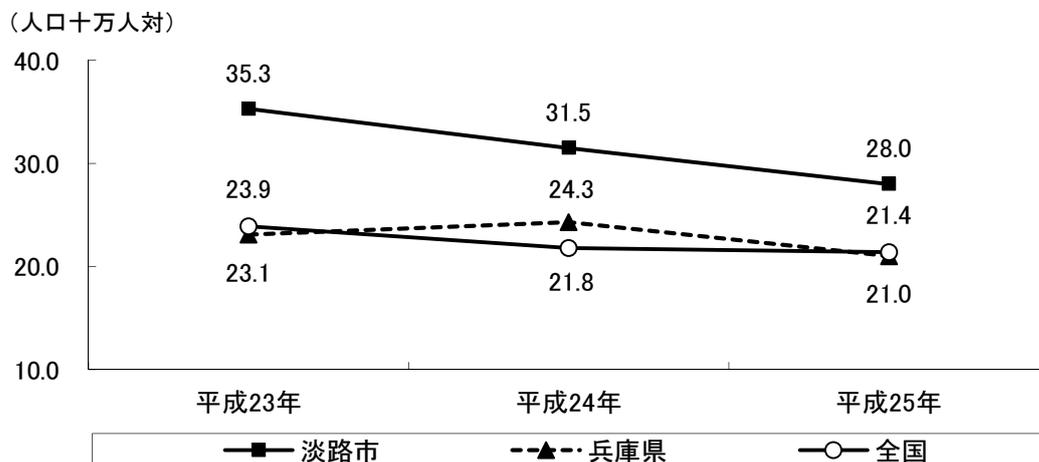
朝、気持ちよく起きられない理由については、テレビやゲーム、自分の趣味で「夜ふかしするから」という理由が高くなっていますが、「悩みやストレスで眠れないから」という理由も1割以上となっています。



資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■自殺率の推移

自殺率（人口十万人対）をみると、下降傾向で推移しているとともに、全国・兵庫県の水準に近づいています。



資料：平成 26 年度精神保健事業実績

ワークショップにみる淡路市の現状

話し合える場所がない。

悩みがある場合
話せる相手が必要。
話すだけで解決する場合
が多い。

ストレスを溜めない方法
を考え、実行する。

孤独感を感じてしまう。
特に一人暮らし。

悩みを相談できる相手や、ストレスを発散させる方法を見つけることが大事
・交流の場づくりとして、食や趣味に対するいろいろな会に参加する
・健康づくり教育、講演の開催(体操・予防)をする

小学生がゲームに
集中しすぎて夜ふかしに
なり、困っている。

学校等不登校の
生徒が増えている。

気軽に集える場が
少ない。

人づきあいがうまく
いかないと地域へ
溶け込めない。

身近な人間関係がこころの健康にも影響を及ぼす



重点課題

- ① 孤立化が進んでいる
- ② ストレスのある人が多い

行動目標

- ① 家庭や地域でのコミュニケーションを大切にしましょう
- ② 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう

目標達成に向けた各主体の取り組み

行動目標	主体	取り組み
①家庭や地域でのコミュニケーションを大切にしましょう	市民	<ul style="list-style-type: none"> ◎人とのつながり・交流に積極的に参加するようにします ・地域の行事や活動で出席できることには積極的に参加していきます ・地域の中で誘い合い、小グループで集まって交流をもちます ・誰とでも（家族間でも地域でも）顔を見て話すようにしていきます ・人と接する機会を多くとるよう心がけます
	団体	<ul style="list-style-type: none"> ◎つながり・交流の場づくりを進めていきます ・地域、町内会で気軽に集える会・場をつくります （例えば高齢者サロン・こども会等） ・料理教室を実施していきます ・誰でも参加可能なおしゃべりのできる会をつくります ・子育て中の親への活動参加を促し、教育や集いの場をつくります ・同年代だけでなく、様々な年代を誘って集える場をつくります ・それぞれに役割をもって頂けるようにしていきます ・男性サロンの普及を図ります ◎地域における声かけ・見守りを行います ・独居老人の方への訪問を行います ・身近な人に訪問活動（声かけグループ）をしていきます ・一人暮らしの人になるべく話しかけていきます ・子どもたちが家の中に閉じこもらないように、子ども向け野外活動へ参加を呼びかけていきます ・職場でのあいさつを積極的に行います
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ◎いきいき100歳体操の周知啓発を行います ◎若い世代のクッキングの周知、参加勧奨を行います ◎包括支援センター実施事業の周知をしていきます ・高齢者料理教室を行います ・高齢者住宅等の訪問事業を行います ・一人暮らし、高齢夫婦世帯への訪問を行います ◎公民館事業の周知啓発、参加勧奨を行います ・高齢者向け事業を行います ・公民館講座等を行います ◎子育て学習センター事業の周知、参加勧奨を行います ・ベビーマッサージ教室等の親子でふれあう機会や、手芸教室等の子育てグループの活動等について ◎地域のつながり・交流の場づくりを進めていきます ・農業体験等、幅広い世代が交流できるイベントに取り組みます
	行政 (学校)	<ul style="list-style-type: none"> ◎つながり・仲間づくりを進めていきます ・学年の垣根を越え交流できる活動や学校行事に取り組みます

行動目標	主体	取り組み
②自分に合ったストレス解消法をみつけましょう	市民	<p>◎睡眠とストレスの関係を知ります</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠を十分とれるようにします ・体を動かして睡眠を促すよう努めていきます ・眠たくなった時には眠るようにします ・睡眠不足予防のため眠る前にテレビやケータイを見ない、見せないようにします
	団体	<p>◎話し合える場、ストレス解消方法を周知する場づくりを行います</p> <ul style="list-style-type: none"> ・話を聞いてもらったり、話し合える場をつくっていきます ・ストレスについて話せる人（信頼できる人）をつくります ・同じ悩みをもつ人が集まれる場をつくります ・話される人の話をしっかり聞いていきます ・子育て世代に祖父母の支援を受けるメリットを伝えます ・職場においてメンタルヘルス研修を行います
	行政	<p>◎正しい睡眠方法やストレス解消法の周知を行います</p> <ul style="list-style-type: none"> ・熟眠することがストレス解消につながることの周知を行います ・ホームページ記載のストレスチェックシートの周知を行います ・広報、パンフレット、ポスター等を通じて啓発を行います <p>◎こころのケア相談事業の周知を行います</p> <p>◎悩み相談の窓口の周知を行います</p> <ul style="list-style-type: none"> ・様々な悩み、心配ごとに対する相談事業（面談、訪問、電話対応含む）を実施し、行政から団体や市民へ啓発します <p>◎相談員の資質向上や育成を図ります</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子育てコンシェルジュの育成を行います <p>◎こころの相談（電話・面談・訪問等）を行います</p>
	行政 (学校)	<p>◎こころの健康に関する子どもたちへの教育を行います</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスマネジメントの授業を行います ・幼い時期からこころの健康について教育していきます <p>◎職員の子どもたちへの理解を深めます</p> <ul style="list-style-type: none"> ・定期的な児童理解研修会の実施による情報共有を行います ・ストレスチェックやこころのアンケートの実施等、子どもたちのこころの健康に関する状況把握に努め、個別のカウンセリング等を通じて見守りを行います

(7) アルコール

みんなのスローガン

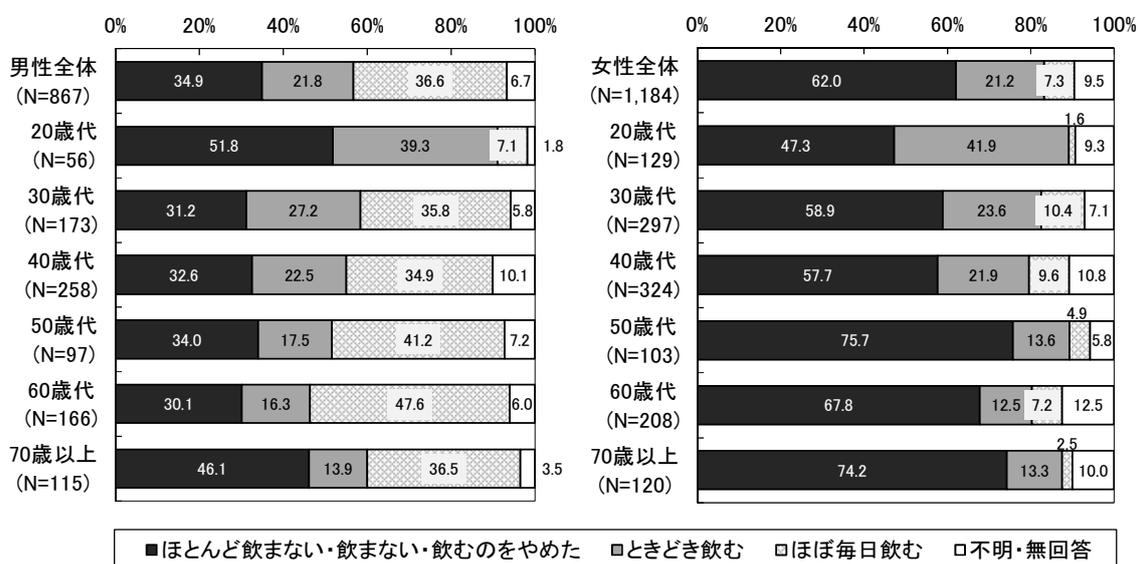
酒は「百薬の長」。楽しく、正しい
お酒の飲み方を知りましょう

■多量（3合以上）に飲酒する人の割合

	男性	女性	資料
国	12.3%	6.9%	H22 年国民健康・栄養調査
淡路市	11.0%	2.7%	H27 アンケート結果

■飲酒の状況（成人男女年代別）

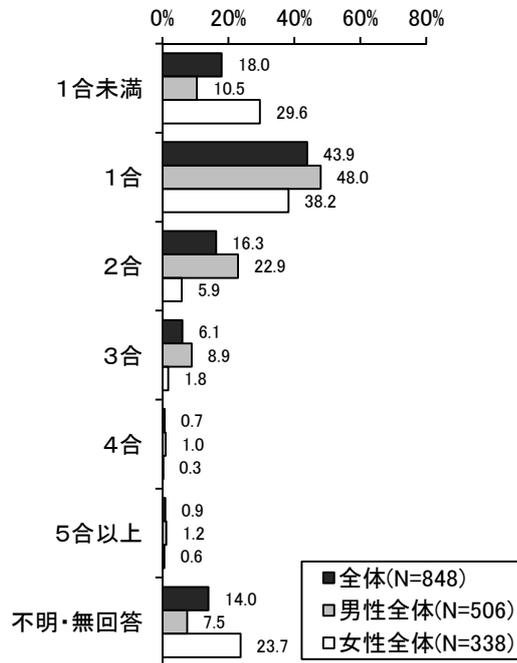
男性の 50～60 歳代において、「ほぼ毎日飲む」が 4 割以上と、他の年代と比べて高くなっています。



資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■ 1日の飲酒量平均（成人男女別）

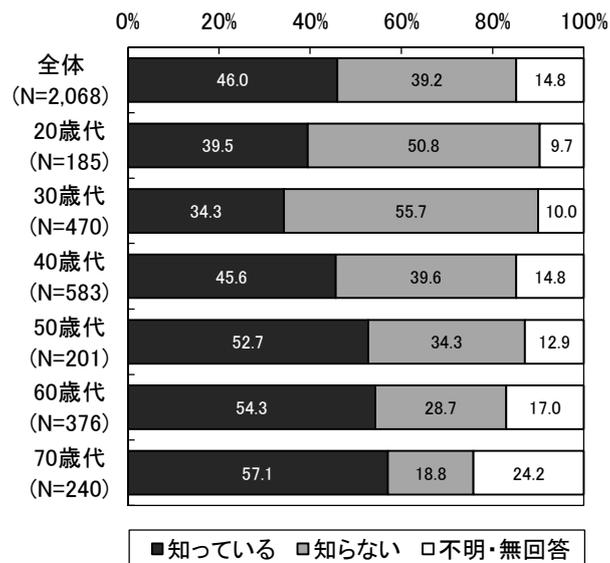
1日の飲酒量平均については、男女ともに「1合」が最も高くなっています。



資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■適切な飲酒量の認知度（成人年代別）

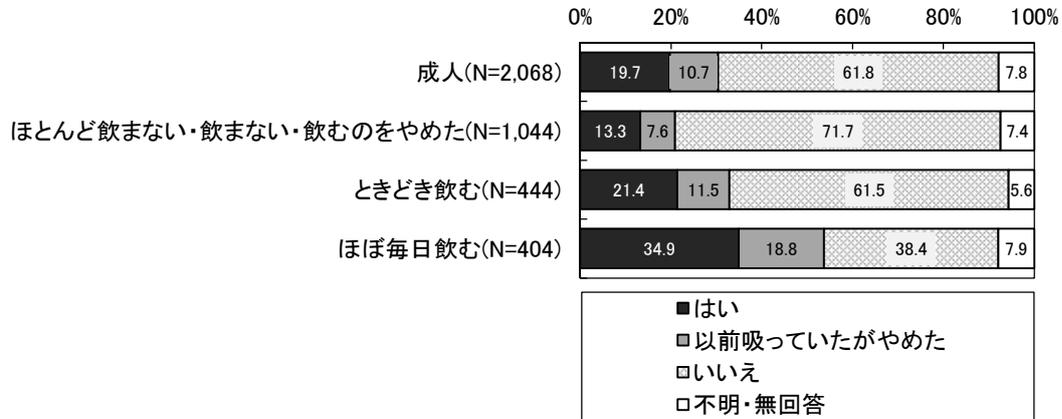
適切な飲酒量の認知度をみると、年代が上がるにつれ「知っている」が高くなっています。20～30歳代において、「知らない」が5割以上と他の年代と比べて高くなっています。



資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■飲酒の状況×喫煙の状況

飲酒の状況 × 喫煙の状況をみると、アルコールを「ほぼ毎日飲む」人については、喫煙する人も多く、生活習慣病に対するリスクが高い人が多い状況がうかがえます。

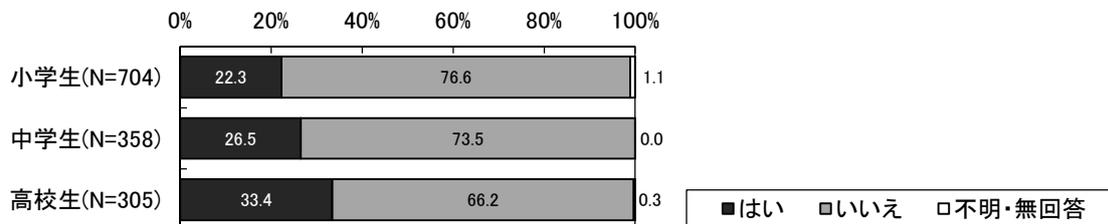


資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■ビール、お酒、チューハイなどアルコール類を飲みたいと思いますか

（小学生、中学生、高校生）

小学生・中学生・高校生ともに「いいえ」が6割以上と、全体の半数以上を占めています。



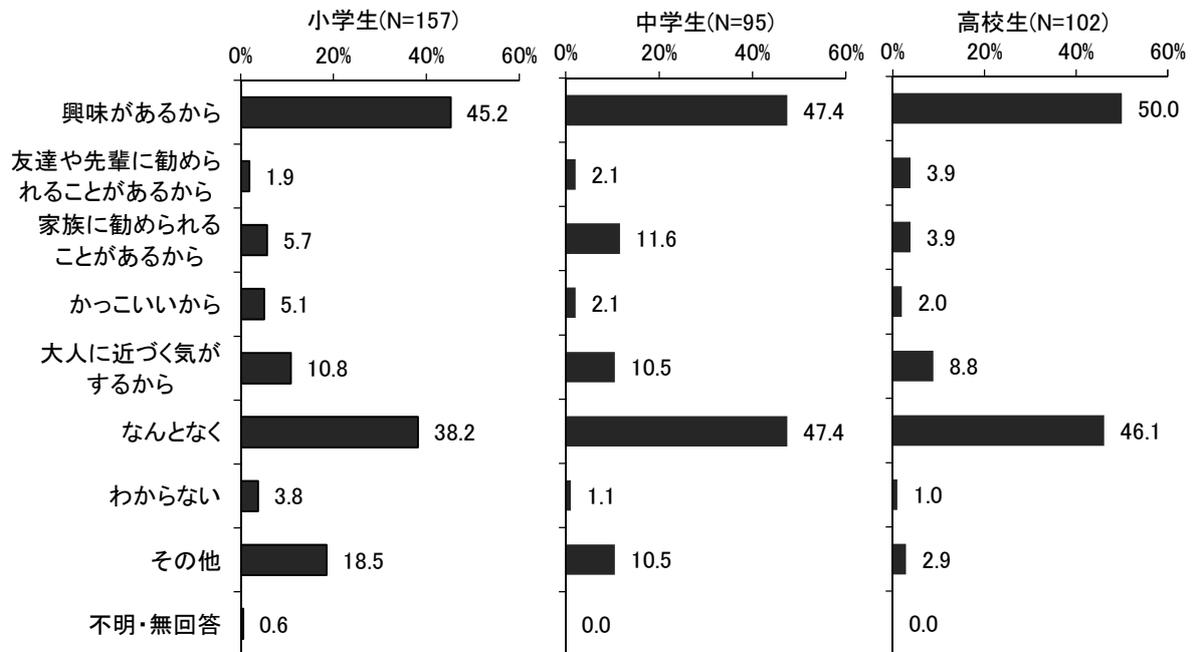
資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■アルコール類を飲みたいと思う理由（小学生、中学生、高校生）

<「はい」（ビール、お酒、チューハイなどアルコール類を飲みたい）と答えた方>

小学生・高校生では、「興味があるから」が最も高く、次いで「なんとなく」となっています。

中学生では、「興味があるから」「なんとなく」が同率で高くなっています。

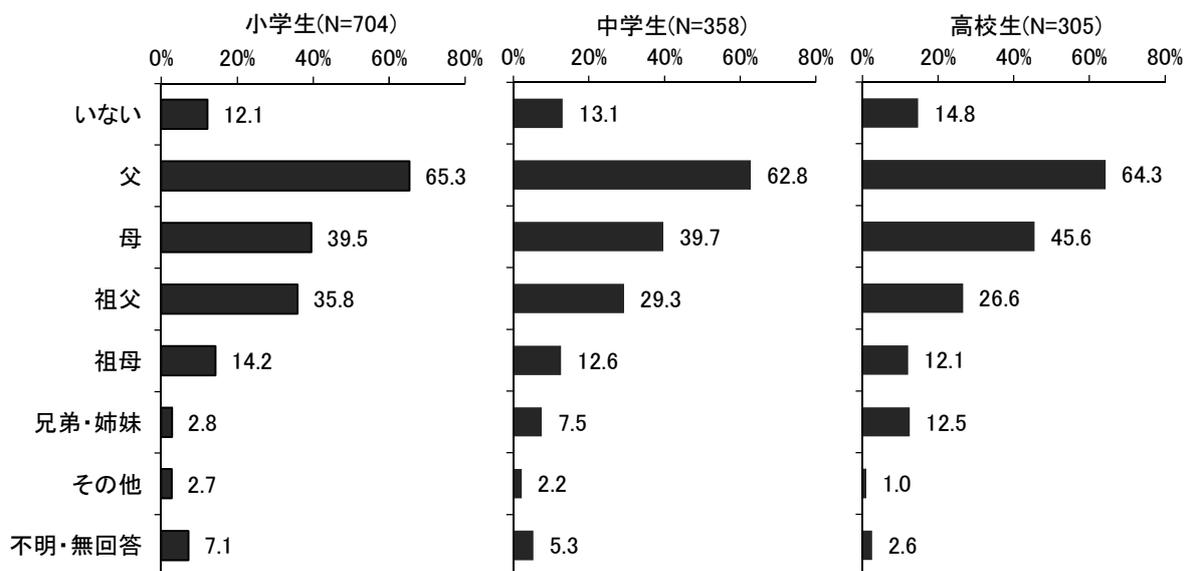


（複数回答）

資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■家族の中で、アルコール類を飲む人がいるか（小学生、中学生、高校生）

小学生・中学生・高校生ともに「父」が最も高く、次いで「母」となっています。

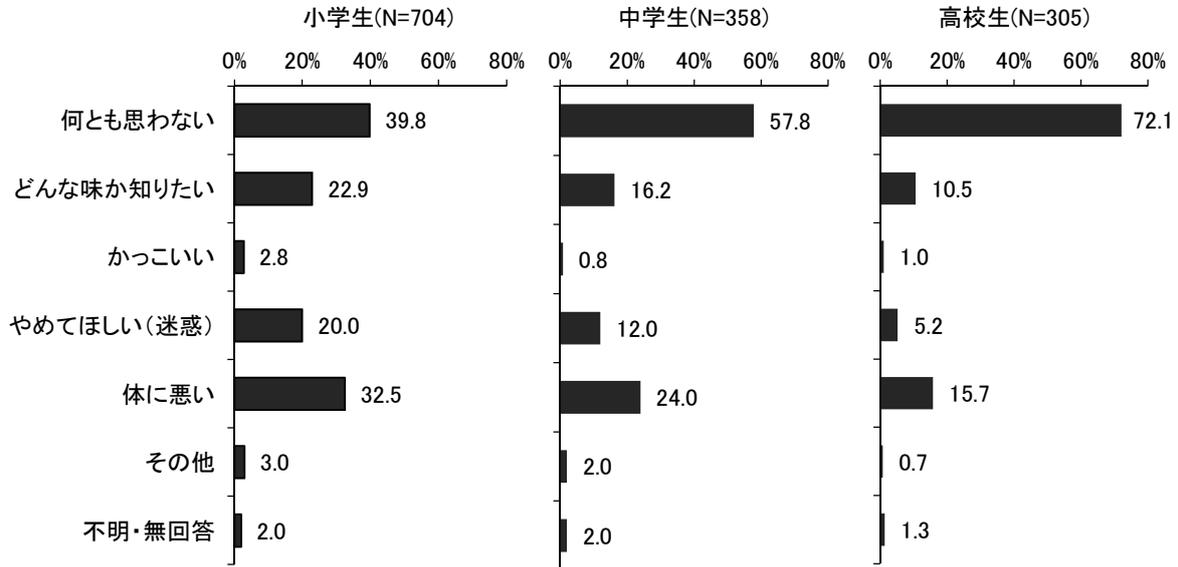


（複数回答）

資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■アルコール類を飲んでいる人を見てどう思うか（小学生、中学生、高校生）

アルコール類を飲んでいる人を見てどう思うかについては、小学生・中学生・高校生ともに「何とも思わない」が最も高く、次いで「体に悪い」となっています。



(複数回答)

資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

ワークショップにみる淡路市の現状

習慣になっている。

空腹時に飲んでいる。

人付き合いがいいので、友達と一緒にだともよく飲む。

地域の行事で飲む機会が多い。

人との付き合いだと、過剰な飲酒になりやすい傾向がある

- ・空腹時に飲まず、食事を摂取してから飲む
- ・未成年に飲酒を勧めない

さびしさから飲む。

ストレスの解消で飲む。

医者に言われて止めた。

眠るために飲む。

他にストレスを解消する方法を探す



重点課題

適切な飲酒量を知らない

行動目標

飲酒による健康に及ぼす影響や、適切な飲酒量について把握しましょう

目標達成に向けた各主体の取り組み

行動目標	主体	取り組み
飲酒による健康に及ぼす影響や、適切な飲酒量について把握しましょう	市民	<p>◎正しい飲酒をします</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 一般的適量を知ります（1日1合） ・ 自分の適量を知ります ・ 空腹時に飲まず、食事を摂取してから飲みます（家族にも協力してもらう） ・ 飲酒の無理強いをしないようにします ・ 未成年への飲酒を勧めないようにします ・ 一度に多種類の飲酒をしないようにします ・ 毎年健康診断を受けて、肝機能のチェックをします
	団体	<p>◎正しい飲酒量・方法の周知啓発を行います</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康診断受診の勧奨をします ・ 適切な飲酒量について話し合う場をつくります ・ 生活習慣病との関係を知り、知らせます ・ AUDIT（飲み方のスクリーニングテスト）で飲酒習慣のチェックをします ・ 飲酒習慣をチェックできるアンケートがあること知ってもらいます ・ 地域グループで AUDIT（飲み方のスクリーニングテスト）アンケートをしてみます ・ 女性の飲酒がアルコール障害を受けやすいことを知ってもらいます
	行政	<p>◎相談事業の周知啓発をします</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ アルコール（酒害）相談事業について、行政から団体や市民へ啓発します <p>◎正しい飲酒量・方法の周知啓発をします</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ まちぐるみ健診での保健指導で周知をします ・ 健診の実施、受診勧奨をします ・ 様々な媒体を使って飲酒の悪影響を知ってもらいます ・ 母子手帳発行時に妊婦へのアルコール指導を行います ・ アルコール障害を受けやすい未成年への健康教育を行います ・ AUDIT（飲み方のスクリーニングテスト）の周知を行います ・ 行政から地域組織や市民へ啓発していきます ・ 広報、パンフレット、ポスター等を通じて適切な飲酒について啓発を行います
	行政 (学校)	<p>◎飲酒と健康に関する子どもたちへの教育を行います</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ パッチテスト等を活用した学習を行います ・ 幼い時期から飲酒と健康の関係性について教育していきます ・ 各学校で保健体育授業の中で未成年の飲酒について指導します

2. 生活習慣病の重症化予防

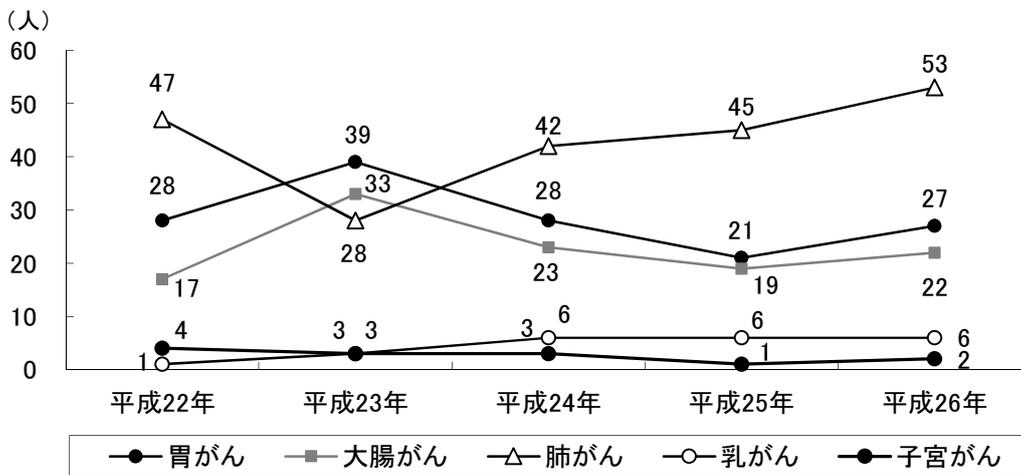
がん・循環器疾患・糖尿病・COPD 予防

みんなのスローガン

体の状態をチェックし、
良いコントロールで重症化を防ぎましょう

■がん別の死亡者数の状況

本市の死因の第1位はがんとなっており（42 ページ参照）、がん別の死亡者数についてみると、平成 23 年以降肺がんによる死亡者数が増加傾向で推移しています。

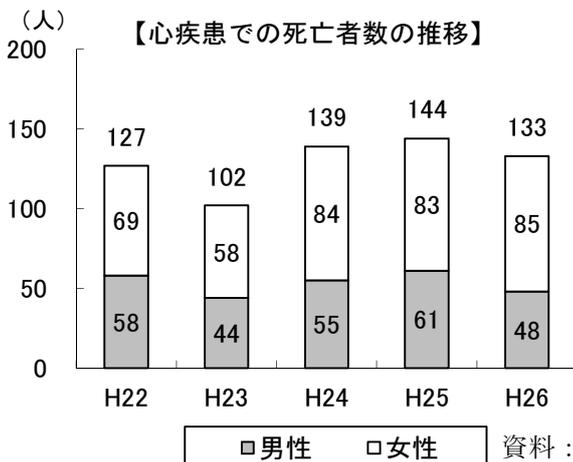


資料：人口動態統計

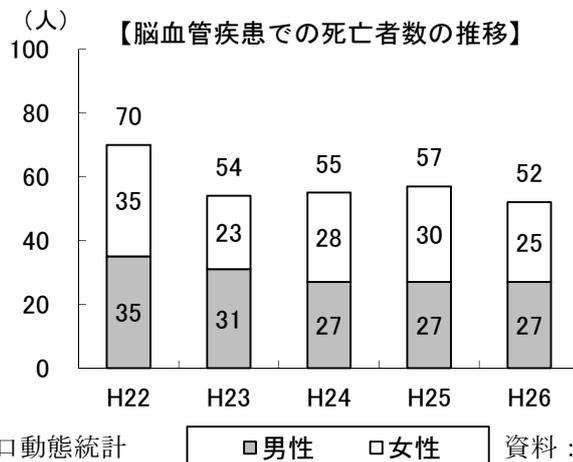
■循環器疾患の死亡者数の状況

本市の死因の第2位は心疾患、第4位は脳血管疾患となっており、循環器疾患における死亡者数が多くなっています。特に心疾患は、国・県と比べて多くなっています（42 ページ参照）。

心疾患での死亡者数の推移をみると、女性の死亡者数が男性を上回って推移しています。脳血管疾患での死亡者数の推移をみると、男女ともに平成 26 年において平成 22 年と比べて減少しています。



資料：人口動態統計

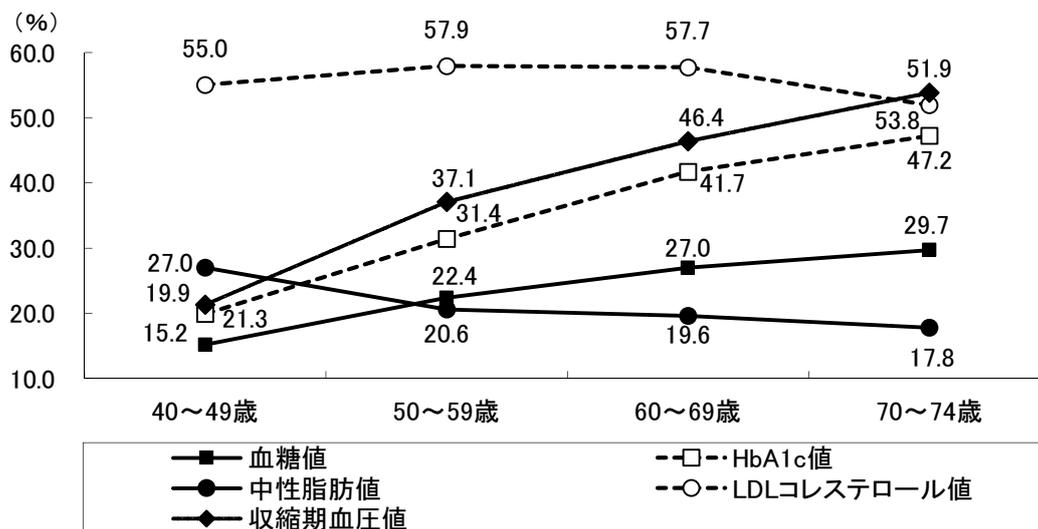


資料：人口動態統計

■特定健診結果有所見者の状況（治療中の方を含む）

特定健診結果における有所見者の状況をみると、「HbA1c 値」（検査をした日から過去1～3カ月間の血糖値の平均）と「収縮期血圧値」（心臓が収縮した時の血圧）において、年代が上がるほど有所見者の割合が高くなっています。

年代が上がるほど、糖尿病や高血圧に関するリスクをもつ人が多くなっていることがわかります。



資料：平成 25 年「淡路市国民健康保険第 2 期 特定健康診査等実施計画」

■メタボリックシンドローム*該当者・予備群の状況

本市の生活習慣病に関する持病については、高血圧とする人が1割以上（アンケート調査結果）となっています（49 ページ参照）。

内臓脂肪の蓄積に加え血圧、血糖、血中脂質のリスクが重複している状態にあるメタボリックシンドローム該当者・予備群の状況をみると、メタボリックシンドローム該当率は、増加傾向で推移しています。予備群の該当率は、平成 22 年度以降ほぼ横ばいで推移しています。

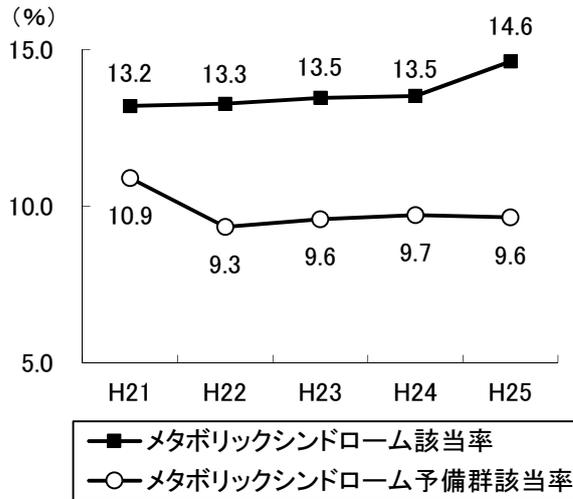
全体のメタボリックシンドロームの認知度についてみると、「言葉も意味も知っている」が約7割を占めていますが、男性において「言葉は知っているが、意味は知らない」が女性と比べて高くなっています。全体の「メタボリックシンドローム」という言葉自体の認知度は、約9割を占めていますが、意味は知らないという人が約2割となっています。

※メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは

内臓脂肪の蓄積によって、高血圧や糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病の重なりが起こっており、心筋梗塞や脳梗塞といった命に関わる病気の原因となる動脈硬化を急速に進行させてしまう状況を示します。

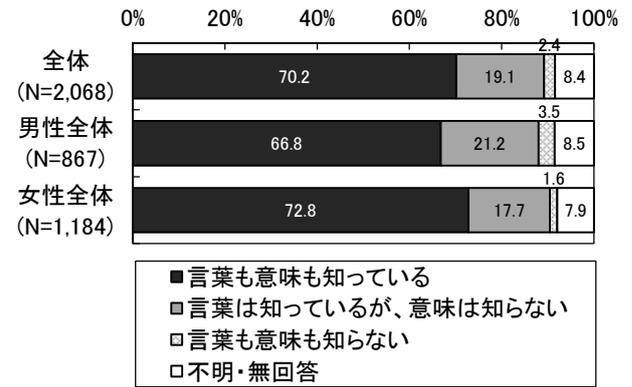
内臓脂肪の蓄積を示す目安としてウエスト（腹囲）が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上を必須条件として、血圧、血糖、血中脂質の3つのリスクのうち、基準値を超えたものが2つ以上の場合を「該当者」、1つの場合を「予備群」としています。

【メタボリックシンドローム該当率・予備群該当率の推移】



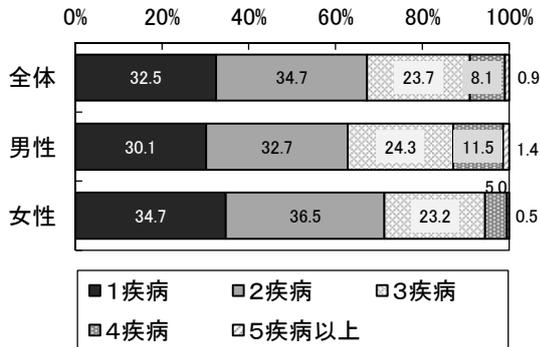
資料：兵庫県健康増進課『特定健診・保健指導実施結果集計表（法定報告）』（淡路市データ）

【メタボリックシンドロームの認知度（成人男女別）】



資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■生活習慣病に関する重複疾病の状況



資料：兵庫県国民健康保険団体連合会 平成 24 年 5 月診療分医療レセプト（淡路市データ）

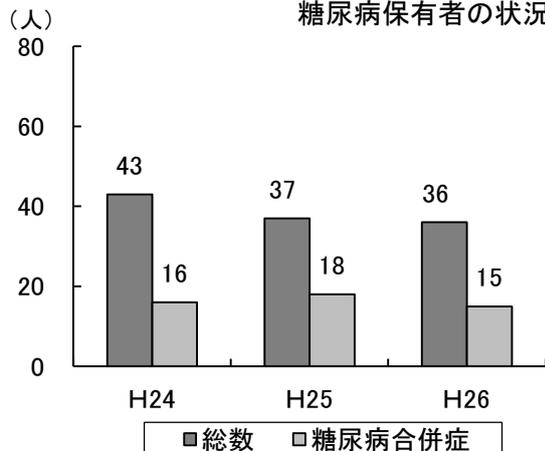
本市の生活習慣病医療受診者における重複疾病の状況をみると、全体では「2疾病」が最も高く、3疾病以上（「3疾病」「4疾病」「5疾病以上」の合計）は 32.7%と、生活習慣病医療受診者の3人に1人は3疾病以上を併せもっている状況です。

3疾病以上で男性が 37.2%、女性は 28.7%と男性が女性を大きく上回っています。

糖尿病の合併症においては、中途失明や透析導入の大きな原因となっていることや、体中のあらゆる所に病状が出現することからも重要な課題となっています。

■糖尿病の状況

【人工透析を受けている人における
糖尿病保有者の状況】



資料：国民健康保険レセプトデータ 各年6月診療分

淡路市国民健康保険加入者の「糖尿病」の疾病件数をみると、平成 22 年から平成 26 年にかけて疾病件数が増加傾向で推移しています（42 ページ参照）。

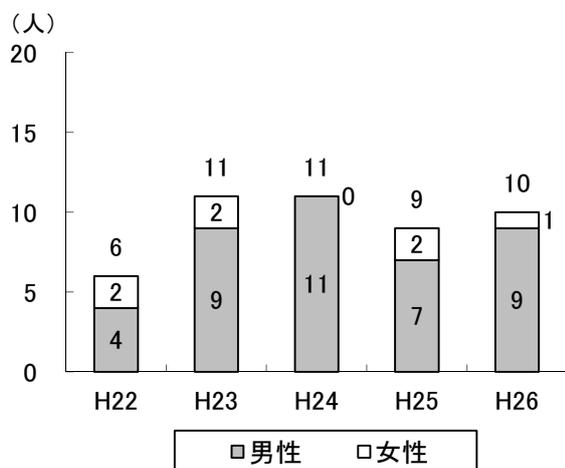
人工透析を受けている人についてみると、平成 24 年以降減少傾向で推移し、その中で糖尿病保有者はほぼ横ばいで推移しています。

■COPD*の状況

本市の肺がんによる死亡者数は増加しています（66 ページ参照）。肺がんになるリスクが高い COPD での死亡者数の推移をみると、男性が女性を大きく上回って推移しています。

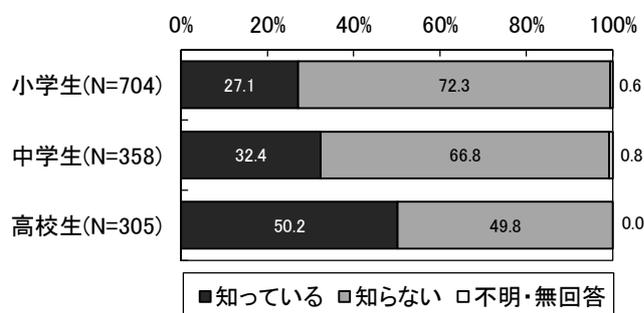
COPD の認知度をみると、小学生・中学生では「知らない」が6割以上と、全体の半数以上を占めています。

【COPD での死亡者数の推移】



資料：人口動態統計

【COPD の認知度（小学生・中学生・高校生）】



資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

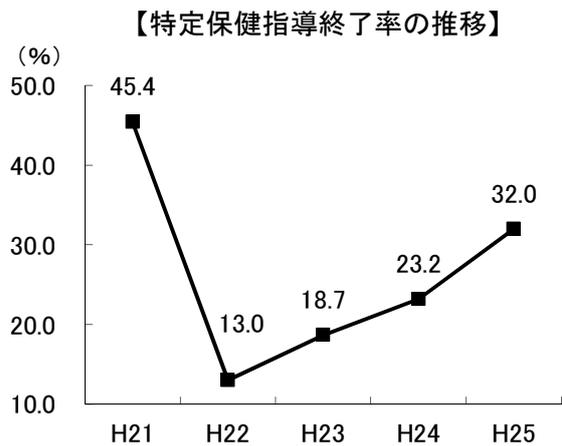
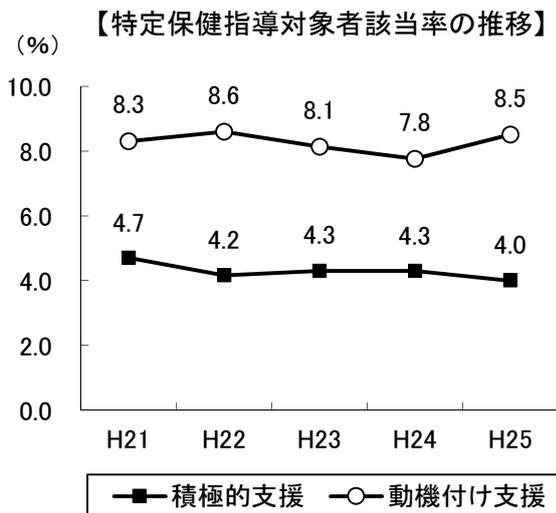
たばこの煙等の有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。COPD は肺がんになるリスクが高く、虚血性心疾患や骨粗鬆症、糖尿病等全身に様々な病気を引き起こすとも考えられています。多くの場合、重症になり診断されるケースが多く、より早期の段階で診断・治療ができていない状況にあり、COPD 患者の数と COPD による死亡率は今後さらに増加することが予測されています。

■特定保健指導*の状況

特定保健指導の対象者該当率をみると、積極的支援*については、下降傾向で推移しています。動機付け支援*については、ほぼ横ばいで推移しています。

特定保健指導の終了率をみると、平成22年以降上昇傾向で推移しています。

市民の特定健診・特定保健指導の認知度については、「言葉も意味も知っている」が約3割（アンケート調査結果）にとどまっています（46ページ参照）。



資料：兵庫県健康増進課『特定健診・保健指導実施結果集計表（法定報告）』（淡路市データ）

資料：兵庫県健康増進課『特定健診・保健指導実施結果集計表（法定報告）』（淡路市データ）

※特定保健指導の現状

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い人に関して、医師や保健師、管理栄養士等が対象者に合わせた生活習慣を見直すためのサポートを継続的に行います。

淡路市では、生活習慣病（特に脂質異常症・高血圧・糖尿病）による医療費が増加しているため、国から示されている保健指導の対象に加え、以下の者も保健指導の対象としています（下記対象者には個別健診受診者も含む）。

種別	淡路市の対象者
はつらつ健康アップセミナー	1 積極的支援対象者 2 40～64歳でありHbA1cが5.6～6.4の者 3 動機付け支援対象者のうち65歳未満の者 4 39歳以下でメタボリックシンドローム該当者・予備群の者 5 上記以外で、健診受診者のうち参加希望の者
イキイキ健康アップコース	1 65歳以上の動機付け支援対象者 2 上記以外で、健診受診者のうち参加希望の者

※積極的支援・動機付け支援とは

国から示されている保健指導の対象では、リスクの程度(右の表を参考)に応じて、「積極的支援」と「動機付け支援」に分けられます(よりリスクが高い人が「積極的支援」)。

腹囲	追加リスク			④喫煙率	対象	
	①血糖	②脂質	③血圧		40-64歳	65-74歳
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当			あり なし	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当					
上記以外で BMI≥25	3つ該当			あり なし	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当					
	1つ該当					

課題

- 全がんの中で肺がんによる死亡者数の増加
- メタボリックシンドローム該当者の増加
- メタボリックシンドロームや COPD 等の正しい知識の普及

目標

- がん、循環器疾患、糖尿病、COPD 等の主要な生活習慣病の発症リスクを高める要因や症状について知識を身につけましょう
- 血圧計、体重計、体脂肪計、歩数計等を活用した健康状態のセルフチェックを習慣化しましょう
- 早期受診を行い、継続的な治療に取り組みましょう

各主体の取り組み

主体	取り組み
市民	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 主要な生活習慣病（がん、循環器疾患、糖尿病、COPD）の発症リスクを高める要因や合併症、重症化予防についての知識を身につけます ◎ 血圧計、体重計等を活用した健康状態のセルフチェックに取り組みます ◎ 特定保健指導等を活用した生活習慣の見直しや改善を行います ◎ かかりつけ医をもち、糖尿病等の継続的な治療を行い合併症や重症化を防ぎます
団体	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 地域・団体において健康状態のセルフチェックに関する知識を普及啓発します ◎ 組織・団体内で、糖尿病等の継続的な治療の重要性について呼びかけます
行政	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 主要な生活習慣病（がん、循環器疾患、糖尿病、COPD）の発症リスクを高める要因や合併症、重症化予防についての知識を普及啓発します <ul style="list-style-type: none"> ・ 注意すべき自覚症状について啓発を行います ・ 循環器疾患の発症の危険因子となる高血圧・脂質異常等の適正な管理について正しい知識を普及啓発します ・ 重大な合併症を引き起こす恐れのある糖尿病の危険因子となる血糖値の適正な管理について正しい知識を普及啓発します ・ COPD についての情報を発信し、認知度を高めます ◎ 健康状態のセルフチェックに関する知識を普及啓発します <ul style="list-style-type: none"> ・ 血圧計、体重計、体脂肪計、歩数計等を活用したセルフチェックに関する方法を普及啓発します ◎ 特定保健指導を実施します <ul style="list-style-type: none"> ・ 特定保健指導の支援レベルに応じた、具体的な情報提供や行動変容につながる継続的な支援を行います ・ ハイリスク者への保健指導の徹底を行います ◎ かかりつけ医をもつことや継続的な治療の重要性について普及啓発します

3. 健康づくりを進めるための環境づくり

健康づくりを実践しやすい情報提供体制や環境づくり

みんなのスローガン

地域ぐるみ、仲間づくりが健康のかぎ。
みんなで健康づくりに取り組みましょう

■健康づくり・食育を取り巻く人・組織

いずみ会

いずみ会では、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に食生活改善推進員として、地域等の食生活改善に向けた活動をされています。

支部ごとに子どもや男性を対象とした特色ある食育教室や、5支部合同による中学校食育教室等を開催されています。

また、支部ごとに年間9回、5支部合同で年間2回程度、調理実習や生活習慣病予防をテーマに研修会を実施され、学習の成果を地域における活動に活かされています。

健康づくり推進委員

健康づくりのリーダーとして、町内会からの推薦、市長の委嘱を受け、2年間にわたり市内5地区で活動されています。研修会への参加等を通して、正しい健康情報を家庭や地域へ広めるなど、地域における健康づくりを推進されています。

また、地区活動として、健診の受診勧奨、各種学習会への参加や清掃ハイキング、イベント会場での啓発活動等も行われています。



健康づくり推進委員研修会の様子

認知症サポーター

本市では、「認知症でも安心して暮らせるまち」を目指し、認知症を正しく知り、理解・協力し、認知症の方と家族の応援者となれるよう「認知症サポーター講座」を行っています。

スポーツ推進員

地域の各種スポーツ行事の実技指導及びサポーターとしての活動や、市や県、国が主催する研修会等への参加を通して、スポーツの振興と発展に向けた活動をされています。

健康づくり・食育を取り巻く事業・取り組み

親子の健康を支える取り組み

市内5カ所に「子育て学習センター」を設置しており、乳幼児期の子どもをもつ親の相談や、親子でふれあいながら運動ができる場等、親子の健やかな心身を育む様々な事業を展開しています。

子育ての悩みや不安解消に向けては、家庭児童相談室や母子（父子）家庭相談等、子育て相談員による相談支援を行っています。また、安心して医療にかかることができるよう、乳幼児医療費（子ども医療費）の助成を行うなど、親子の健康を支える環境を整えています。

ふれあいサロン

身近な地域の公民館等を利用し、高齢者等の参加者や住民であるボランティアの協働、社会福祉協議会による後方支援により、ふれあいサロンが開催されています。

楽しさ・生きがい・社会参加の意欲を高めるとともに、むりなく体を動かせるプログラムや健康チェック等を取り入れることで、健康づくりや食育の習慣が身につくなどの効果も期待されています。

スポーツクラブ 21

子どもから高齢者まで、また障がいの有無にかかわらず、「だれもが、いつでも、身近なところで」スポーツができることを目指した、地域住民の自発的・主体的な運営によるスポーツクラブです。現在、市内24カ所のスポーツクラブが活動されています。

いきいき 100 歳体操

高知市発祥の体操で、筋力向上に取り組むことにより、要介護状態に陥ることを防ぐ、また地域に体操の会場ができることにより、住民がお互いに支え合う地域づくりを目指しています。

市内では86会場（平成28年2月）の会場で実施され、年齢を問わず参加することができ、みんなと一緒にわいわい楽しく取り組むことができます。住民への説明会を開催するなど、体操の普及が図られています。



いきいき 100 歳体操の様子

他分野との連携による取り組み

市漁業振興協議会と市健康増進課は、平成24年度より漁業協同組合女性部の方を対象に、市の管理栄養士による生活習慣病予防を目的とした研修会を行っています。研修会の中では、自分の食事を振り返ったり、地元産の魚を使った健康料理の実習等を行っています。

様々な主体との協働による取り組み

学校においては、栄養教諭や地域人材との連携による子どもたちの食育が行われています。就学前においては、市による食育教室や情報提供等の支援が行われていますが、今後、学校や地域との連携によるさらなる充実が期待されています。

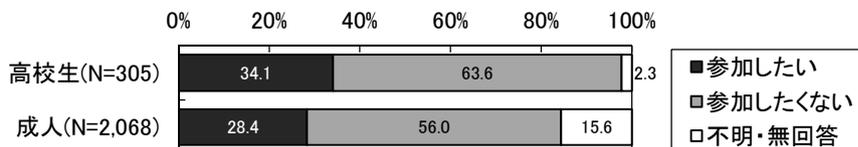
また、地域においては、市や教育委員会、PTA 連合会、青少年健全育成委員会により、地域ぐるみで子どもたちの健やかな育成を考える「淡路市 PTCA 地域フォーラム・青少年健全育成大会」が毎年開催されています。

そして淡路市婦人会でも、生命とくらしを守るためのライフスタイルの創造を目標に、毎年、市合同研修会が開催されています。さらに平成27年には淡路市婦人会東浦地区でも「正しい食生活と災害時の食事と生活」講演会が実施されるなど、市との協働のもと、健康づくりや食育に関する取り組みが数多く展開されています。

健康や食生活に関する学習会への参加意欲

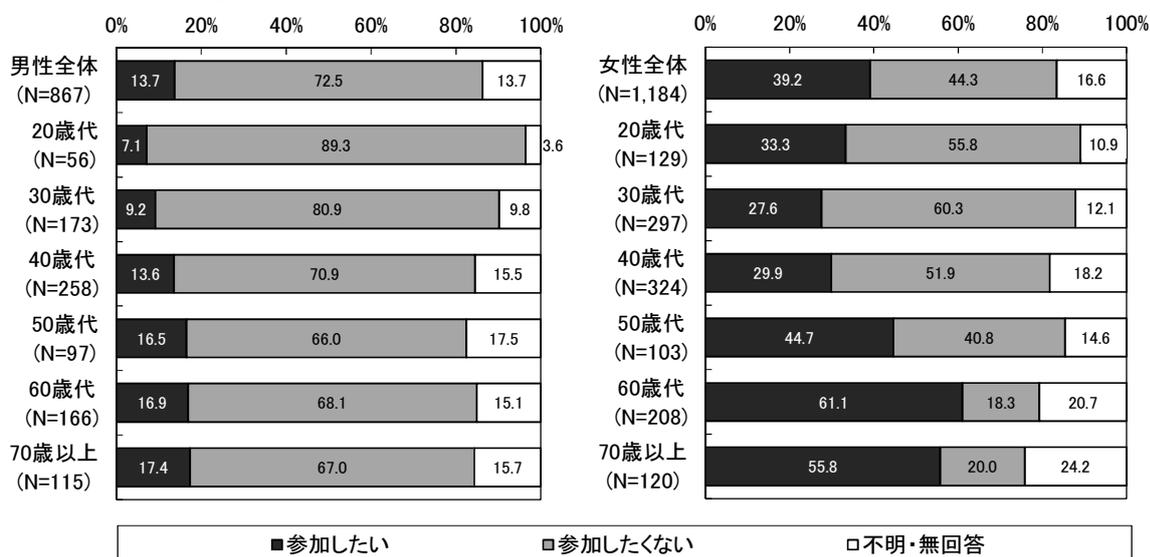
健康や食生活に関する学習会への参加意欲をみると、「参加したい」が男性では1割強、女性では約4割となっています。女性については20～40歳代において、他の年代と比べて低くなっています。

(高校生、成人)



資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

(成人男女年代別)



資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

■健康に関する知識や情報の入手先（成人年代別）

健康に関する知識や情報の入手先をみると、「テレビ・ラジオ」が70歳以上を除くいずれの年代においても最も高くなっています。20歳代、30歳代においては「インターネット」が4割半ば～5割弱、60歳代、70歳以上においては「医師の指導」が5割以上と、他の年代と比べて高くなっています。

上段：度数 下段：%	家族や 友人など	医師の 指導	テレビ・ ラジオ	新聞・雑 誌・書籍	インター ネット	市の広報	職場や 学校での 健康教 育・指導	保健セン ターなど での 健康教 育・指導	その他	不明・ 無回答
全体 (N=2,068)	934 45.2	658 31.8	1,366 66.1	675 32.6	580 28.0	136 6.6	242 11.7	83 4.0	31 1.5	128 6.2
20歳代 (N=185)	98 53.0	26 14.1	112 60.5	46 24.9	83 44.9	6 3.2	52 28.1	8 4.3	7 3.8	23 12.4
30歳代 (N=470)	244 51.9	85 18.1	326 69.4	129 27.4	222 47.2	19 4.0	63 13.4	4 0.9	7 1.5	16 3.4
40歳代 (N=583)	274 47.0	147 25.2	402 69.0	190 32.6	193 33.1	35 6.0	89 15.3	9 1.5	9 1.5	34 5.8
50歳代 (N=376)	80 39.8	62 30.8	139 69.2	74 36.8	43 21.4	18 9.0	22 10.9	10 5.0	1 0.5	13 6.5
60歳代 (N=240)	141 37.5	189 50.3	240 63.8	149 39.6	33 8.8	30 8.0	12 3.2	33 8.8	5 1.3	23 6.1
70歳以上 (N=240)	92 38.3	145 60.4	141 58.8	86 35.8	3 1.3	26 10.8	3 1.3	18 7.5	1 0.4	14 5.8

(複数回答)

資料：「健康淡路 21（第二次）計画」策定のためのアンケート調査

各種会議の意見にみる淡路市の現状

*各種会議（策定委員会、健康づくり推進連絡会議）については、88ページ「策定体制」を参照

インターネットやテレビゲーム等が子どもたちの間で広がっている。

ゲームする時間等をコントロールできるよう、家庭や学校におけるルールづくりが必要。

全国学力テスト結果によるとインターネットの使用時間と学力が反比例している。

学校でマニュアルづくりやルールづくりの取り組みが進められている。

インターネットやゲームが子どもたちの健康面に影響を与えている

年をとって歯・口腔のケアが自分でできなくなった時が心配。

運動や食生活に気をつかうことが高齢者の大きな役割。

認知症が進んでいる。予防対策や、実際になった時の対策が必要。

認知症は地域の支えが必要。

年をとっても健康に地域で暮らし続けることができる環境が求められる
 ・高齢者自身が運動や食生活について気づかう意識が大切
 ・支援を必要とする高齢者を地域で支えるしくみが大事

地域でリーダー的な人材が不足している。地区ごとに活動に差がある。

健康づくりに一歩踏み出すために、地域の中心的な人からの声かけが重要。

人と会うことで話ができる場をたくさんつくっていくことが必要。

支援を必要とする人と、公共が関わるような、集まれる場が必要。

地域における担い手づくりや場づくりが求められる

- ・活動を牽引するリーダー的な人材が減少している
- ・人が集うサロンのような場所が必要

行政の様々な取り組みが周知されていないことが多い。

若年層に向けて、インターネットやスマートフォン等の媒体を活用しては？

高齢者層等に向けて、病院、散髪屋、スーパー等で情報発信しては？

漁業等個人経営の人や男性は送られてきた資料にあまり目を通さない。

情報を受けにくい、理解しにくい人に伝達できる方法の検討が必要

健康づくりに関する取り組みをはじめのきっかけとなるイベントの開催が重要。

健康に関するイベントを行政等が一丸となって取り組むことが重要。

市が一体となった健康づくりに関するイベント開催が必要

課題

- 健康づくりを進めるための環境としての場が少ない。場があっても情報が伝わっていない
- 時代の流れによる変化が健康に悪影響を及ぼしている
- 組織の担い手が不足してきている

目標

- 地域における健康づくりに関する積極的な情報を発信、キャッチしましょう
- 地域における生涯を通じた健康づくりを支える環境づくりに参加、協力しましょう
- 地域における健康づくりの担い手を支援しましょう

各主体の取り組み

主体	取り組み
市民	<p>◎地域で健康づくりや子育て、介護等が行いやすいよう地域の組織づくりに参加、協力します</p>
団体	<p>◎地域の健康づくりを支える担い手づくりを進めます</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いずみ会、健康づくり推進委員、認知症サポーター等
行政	<p>◎子どもを健やかに育むための環境づくりを推進します</p> <ul style="list-style-type: none"> ・節度のあるゲームやインターネット、携帯・スマートフォン等の利用環境づくりを推進します <p>◎高齢者への介護予防を推進します</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣の改善等の健康に関する相談及び必要な栄養指導や保健指導を実施します ・いきいき 100 歳体操、かみかみ 100 歳体操の普及啓発をします <p>◎認知症の人や家族への支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症についての正しい知識の啓発、認知症の人と家族を理解し支える認知症サポーターの育成を推進します <p>◎地域の健康づくりを支える担い手を支援します</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いずみ会や健康づくり推進委員等健康づくりに関わる組織や団体への支援、連携による取り組みを推進します ・いきいき 100 歳体操、かみかみ 100 歳体操等に取り組む自主グループ活動への支援を行います <p>◎地域保健体制の充実を図ります</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康福祉事務所、医師会等の関係機関が開催する会議や地域医療連絡会等を通じたネットワークづくりを推進します ・救急医療体制の周知啓発を行います ・予防接種等感染症予防対策に関する情報提供や感染症発生時の連携体制の構築を図ります <p>◎地域における健康づくりに関する情報発信を行います</p> <ul style="list-style-type: none"> ・様々な媒体（広報、ホームページ、インターネット等）や場所（病院、スーパー等）を通じて、地域における健康づくりに関する資源や取り組みについて情報を発信します <p>◎市の各種イベントや事業に健康づくりの内容が盛り込まれるよう投げかけます</p>

第4章 数値目標一覧

項目		対象者／小項目	現状値	目標値 (10年後)	資料	
生活習慣の改善	行動目標① 食や健康について学び、自分の食事を振り返り、何をどれだけ食べたらよいかつかみましよう					
	行動目標② 子どもの頃や若い世代から食育に取り組みましよう					
	栄養・食生活	食事の目安量がどれくらい知っている人の割合	保育園児〔年中〕～中学生〔2年〕	36.4%	50.0%以上	「健康淡路 21 (第二次)計画」策定のためのアンケート調査
			高校生〔2年〕～成人	43.0%	60.0%以上	
			20～40代	40.9%	60.0%以上	
	朝食に主食・主菜・副菜がそろっている人の割合	保育園児〔年中〕～中学生〔2年〕	12.9%	50.0%以上	「健康淡路 21 (第二次)計画」策定のためのアンケート調査	
		高校生〔2年〕～成人	18.5%			
		20～40代	15.8%			
	毎食野菜をとっている人の割合	高校生〔2年〕～成人	25.1%	50.0%以上	「健康淡路 21 (第二次)計画」策定のためのアンケート調査	
		20～40代	19.9%			
	早寝の習慣をもつ人の割合(21時台までに就寝)	1歳6カ月児	74.0%	90.0%以上	平成26年度乳幼児健診集計	
		3歳児	62.2%			
		保育園児〔年中〕	73.0%			
	給食を残さない人の割合	小学生〔3年〕～中学生〔2年〕	74.7%	90.0%以上	「健康淡路 21 (第二次)計画」策定のためのアンケート調査	
	行動目標③ 地域や家庭で、食や健康について伝えていく機会を増やましよう					
	健康や食生活に関する学習会へ参加したい人の割合	高校生〔2年〕～成人	29.1%	40.0%以上	「健康淡路 21 (第二次)計画」策定のためのアンケート調査	
身体活動・運動	行動目標① 一緒に運動をする仲間づくりや、運動に関わるイベントに積極的に参加ましよう					
	いきいき100歳体操登録者数		1,835人 (平成22～26年12月末累計)	2,386人以上	淡路島のいきいき百歳体操まつり	
	行動目標② 自分の体力や生活に合った、身体を動かす習慣を身につけましよう					
運動習慣者(「1日30分以上週2回以上」)の割合	成人男性		23.0%	30.0%以上	「健康淡路 21 (第二次)計画」策定のためのアンケート調査	
	成人女性		14.6%	20.0%以上		
たばこ	行動目標① 家族で協力して良好な喫煙環境を守りましよう					
	家族と同居で吸う人(成人)の割合	自分が吸う	37.1%	25.0%以下	「健康淡路 21 (第二次)計画」策定のためのアンケート調査	
		家族が吸う	40.6%	25.0%以下		
	行動目標② 喫煙マナーの向上を呼びかけましよう					
	分煙や禁煙についての啓発・相談	H26は主に市内妊婦	282人 (平成26年度)	350人以上	淡路市母子保健事業実績	
	行動目標③ たばこが健康に及ぼす影響について学びましよう					
	喫煙が及ぼす健康影響について知っている人(小学生〔3年〕～高校生〔2年〕)の割合	肺がん		91.5%	100.0%	「健康淡路 21 (第二次)計画」策定のためのアンケート調査
		心臓病		80.5%	100.0%	
		COPD		33.7%	60%以上	
		妊娠への影響		75.5%	100.0%	
喫煙が及ぼす健康影響について知っている人(成人)の割合	受動喫煙		78.6%	100.0%	「健康淡路 21 (第二次)計画」策定のためのアンケート調査	
	受動喫煙		85.9%	100.0%		

* 「現状値」は「資料」を出典とする数値です

項目		対象者／小項目	現状値	目標値 (10年後)	資料
歯・口腔	行動目標① 歯の定期健診を受ける習慣を身につけましょう				
	妊婦歯科健診の利用率	妊婦	55.9% (平成26年度)	70.0%以上	健康増進課母子保健事業
	乳幼児歯科健診の参加率	2歳児	81.3% (平成26年度)	90.0%	健康増進課母子保健事業
		2歳6カ月児	75.7% (平成26年度)	90.0%	
	過去1年間に歯科健診を受けた人の割合	成人	46.7%	56%以上	「健康淡路21(第二次)計画」策定のためのアンケート調査
	行動目標② 歯の健康に影響する要因について学び、歯の健康に対する意識を高めましょう				
	口腔内の不健康・不衛生が及ぼす影響について知っている人(成人)の割合	むし歯	85.1%	100.0%	「健康淡路21(第二次)計画」策定のためのアンケート調査
		歯周病	81.8%	100.0%	
	行動目標③ 正しい歯みがきの習慣を身につけましょう				
	1日3回以上歯みがきをする人の割合	保育園児[年中]～中学生[2年]	35.0%	50.0%以上	「健康淡路21(第二次)計画」策定のためのアンケート調査
高校生[2年]～70代以上		14.8%	20.0%以上		
生活習慣の改善	行動目標① 健康に関心を持ち、定期的に健診を受けましょう				
	特定健診の受診率	国保被保険者(40～74歳)	31.2%	60.0%	兵庫県疾病対策課調べ
	胃がん検診の受診率	成人	11.2% (平成24年度)	30.0%以上	
	肺がん検診の受診率	成人	23.6% (平成24年度)	30.0%以上	
	大腸がん検診の受診率	成人	19.4% (平成24年度)	30.0%以上	
	子宮がん検診の受診率	成人女性	20.3% (平成24年度)	30.0%以上	
	乳がん検診の受診率	成人女性	16.7% (平成24年度)	30.0%以上	
行動目標② 健診結果を活用し、自分に合った健康づくりをしましょう					
健診結果に対する説明を受けた人の割合	成人	64.7%	80.0%以上	「健康淡路21(第二次)計画」策定のためのアンケート調査	
こころ	行動目標① 家庭や地域でのコミュニケーションを大切にしましょう				
	ふだん近所の人との付き合いがほとんどない人の割合 (「合えばあいさつをかわす」「ほとんど付き合いがない」)	成人	41.1% (平成23年度)	30.0%以下	「第2期淡路市地域福祉計画」策定のためのアンケート調査
	行動目標② 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう				
ストレスの相談先のない人の割合	小学生[3年]～高校生[2年]	17.8%	10.0%以下	「健康淡路21(第二次)計画」策定のためのアンケート調査	
	成人	8.2%	5.0%以下		
アルコール	行動目標 飲酒による健康に及ぼす影響や、適切な飲酒量について把握しましょう				
	節度ある適度な飲酒の知識を有する人の割合	成人男性	51.8%	70.0%以上	「健康淡路21(第二次)計画」策定のためのアンケート調査
成人女性		42.0%	50.0%以上		

項目		対象者／小項目	現状値	目標値 (10年後)	資料
生活習慣病の重症化予防	がん	胃がん検診の精密検査受診率	成人 70.4% (平成23年度)	90.0%以上	兵庫県疾病対策課調べ
		肺がん検診の精密検査受診率	成人 71.7% (平成23年度)	90.0%以上	
		大腸がん検診の精密検査受診率	成人 55.1% (平成23年度)	90.0%以上	
		子宮がん検診の精密検査受診率	成人女性 72.2% (平成23年度)	90.0%以上	
		乳がん検診の精密検査受診率	成人女性 74.3% (平成23年度)	90.0%以上	
	循環器疾患	成人肥満者(BMI25以上)の割合	特定健診受診者 22.6% (平成23年度)	15.0%以下	淡路市国民健康保険第2期特定健康診査等実施計画
		メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合(特定健診受診者)	予備群 9.6% (平成25年度)	9.0%以下	淡路市国民健康保険第2期特定健康診査等実施計画
			該当者 14.6% (平成25年度)	12.0%以下	
		血圧高値者の割合(最高血圧130mmHg以上)	特定健診受診者 53.8% (平成23年度)	40.0%以下	淡路市国民健康保険第2期特定健康診査等実施計画
	脂質異常症の割合(LDLコレステロール120mg/dl以上)	特定健診受診者 56.1% (平成23年度)	40.0%以下	淡路市国民健康保険第2期特定健康診査等実施計画	
	糖尿病	血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合(HbA1cがNGSP値5.6%以上)	特定健診受診者 39.3% (平成23年度)	30.0%以下	淡路市国民健康保険第2期特定健康診査等実施計画
		血糖の高値者の割合(空腹時100mg/dl以上)	特定健診受診者 25.8% (平成23年度)	15.0%以下	淡路市国民健康保険第2期特定健康診査等実施計画
	COPD	喫煙が及ぼす健康影響(COPD)について知っている人の割合(再掲)	小学生[3年]~高校生[2年] 33.7%	60.0%以上	「健康淡路21(第二次)計画」策定のためのアンケート調査
		特定保健指導の実施率	特定保健指導対象者 18.4% (平成23年度)	60.0%	淡路市国民健康保険第2期特定健康診査等実施計画
	健康づくりを進めるための環境づくり	健康づくり推進委員活動回数		58回 (平成26年度)	64回以上
いずみ会活動回数			366回 (平成26年度)	403回以上	いずみ会活動報告書
いきいき100歳体操会場数			80会場 (平成22~26年度累計)	104会場	淡路市地域福祉課調べ
かみかみ100歳体操会場数			21会場 (平成22~26年度累計)	28会場	淡路市地域福祉課調べ
いきいき100歳体操サポーターとして認定された人数			212人 (平成23~26年度累計)	276人以上	淡路市健康増進課調べ
受動喫煙防止事業協賛店登録数(おいしい空気のおもてなし店)			42店 (平成26年度未現在)	47店以上	兵庫県ホームページおいしい空気のおもてなし店
食の健康協力店			107店 (平成26年度未現在)	118店以上	情報提供洲本市健康福祉事務所
関係課や外部連携による健康づくり、食育イベントの開催数			57回 (平成26年度)	63回	淡路市地域保健報告
認知症サポーターとして認定された人数			3,298人 (平成19~26年度累計)	5,000人以上	淡路市地域福祉課調べ

数値目標設定の考え方

- ・現状値が国・県の目標値、また前回計画目標値に対して達成可能と考えられる範囲については、それに基づき設定しています
- ・その他の項目については、各項目の取り組みへの優先度や事業の効果等に応じて、実績値の 1.3 (0.7) 倍、1.2 (0.8) 倍、1.1 (0.9) 倍と設定しています (県の目標値設定を参考)
- ・なお、目標としての共通認識をもつことができるよう、切りのよい概数で設定しています
- ・項目ごとの考え方は、以下のようになります

項目		対象者／小項目	数値目標考え方	
生活習慣の改善	行動目標① 食や健康について学び、自分の食事を振り返り、何をどれだけ食べたらよいかつかみましよう			
	行動目標② 子どもの頃や若い世代から食育に取り組みましよう			
	栄養・食生活	食事の目安量がどれくらい知っている人の割合	保育園児〔年中〕～中学生〔2年〕	現状値の約 1.3 倍
			高校生〔2年〕～成人 20～40 代	
	朝食に主食・主菜・副菜がそろっている人の割合	保育園児〔年中〕～中学生〔2年〕	前回計画(淡路市食育推進計画) 目標値	
		高校生〔2年〕～成人 20～40 代		
	毎食野菜をとっている人の割合	高校生〔2年〕～成人 20～40 代	前回計画(淡路市食育推進計画) 目標値	
	早寝の習慣をもつ人の割合 (21 時台までに就寝)	1 歳6カ月児	前回計画(淡路市食育推進計画) 目標値	
		3歳児		
	給食を残さない人の割合	保育園児〔年中〕	前回計画(淡路市食育推進計画) 目標値	
		小学生〔3年〕～中学生〔2年〕		
	行動目標③ 地域や家庭で、食や健康について伝えていく機会を増やましよう			
	健康や食生活に関する学習会へ参加したい人の割合	高校生〔2年〕～成人	現状値の約 1.3 倍	
	身体活動・運動	行動目標① 一緒に運動をする仲間づくりや、運動に関わるイベントに積極的に参加ましよう		
		いきいき 100 歳体操登録者数		現状値の約 1.3 倍
		行動目標② 自分の体力や生活に合った、身体を動かす習慣を身につけましよう		
		運動習慣者の割合	成人男性	現状値の約 1.3 倍
	成人女性			
たばこ	行動目標① 家族で協力して良好な喫煙環境を守りましよう			
	家族と同室で吸う人(成人)の割合	自分が吸う	現状値の約 0.7 倍	
		家族が吸う		
	行動目標② 喫煙マナーの向上を呼びかけましよう			
	分煙や禁煙についての啓発・相談	市内妊婦(H26)	現状値の約 1.2 倍	
	行動目標③ たばこが健康に及ぼす影響について学びましよう			
	喫煙が及ぼす健康影響について知っている人(小学生〔3年〕～高校生〔2年〕)の割合	肺がん	COPD: 現状値の約 1.3 倍 COPD 以外: 全数を目指す	
		心臓病		
COPD				
妊娠への影響				
喫煙が及ぼす健康影響について知っている人(成人)の割合	受動喫煙	全数を目指す		
	受動喫煙			

項目		対象者／小項目	数値目標考え方	
生活習慣の改善	歯・口腔	行動目標① 歯の定期健診を受ける習慣を身につけましょう		
		妊婦歯科健診の利用率	妊婦 現状値の約 1.3 倍	
		乳幼児歯科健診の参加率	2歳児	ほぼ全数を目指す
			2歳6カ月児	
		過去1年間に歯科健診を受けた人の割合	成人	県の目標値
		行動目標② 歯の健康に影響する要因について学び、歯の健康に対する意識を高めましょう		
		口腔内の不健康・不衛生が及ぼす影響について知っている人(成人)の割合	むし歯	全数を目指す
			歯周病	
		行動目標③ 正しい歯みがきの習慣を身につけましょう		
	1日3回以上歯みがきをする人の割合	保育園児〔年中〕～ 中学生〔2年〕 高校生〔2年〕～ 70代以上	現状値の約 1.3 倍	
	健診	行動目標① 健康に関心を持ち、定期的に健診を受けましょう		
		特定健診の受診率	国保被保険者 (40～74歳)	淡路市国民健康保険第2期特定健康診査等実施計画目標値
		胃がん検診の受診率	成人	現状値の約 1.3 倍 参考:国の目標値 40%以上
		肺がん検診の受診率	成人	
		大腸がん検診の受診率	成人	
		子宮がん検診の受診率	成人女性	現状値の約 1.3 倍 参考:国の目標値 50%以上
		乳がん検診の受診率	成人女性	
行動目標② 健診結果を活用し、自分に合った健康づくりをしましょう				
健診結果に対する説明を受けた人の割合	成人	現状値の約 1.3 倍		
こころ	行動目標① 家庭や地域でのコミュニケーションを大切にしましょう			
	ふだん近所の人との付き合いがほとんどない人の割合 (「合えばあいさつをかわす」「ほとんど付き合いがない」)	成人	現状値の約 0.7 倍	
	行動目標② 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう			
	ストレスの相談先のない人の割合	小学生〔3年〕～ 高校生〔2年〕	現状値の約 0.7 倍	
成人				
アルコール	行動目標 飲酒による健康に及ぼす影響や、適切な飲酒量について把握しましょう			
	節度ある適度な飲酒の知識を有する人の割合	成人男性	現状値の約 1.3 倍	
成人女性				

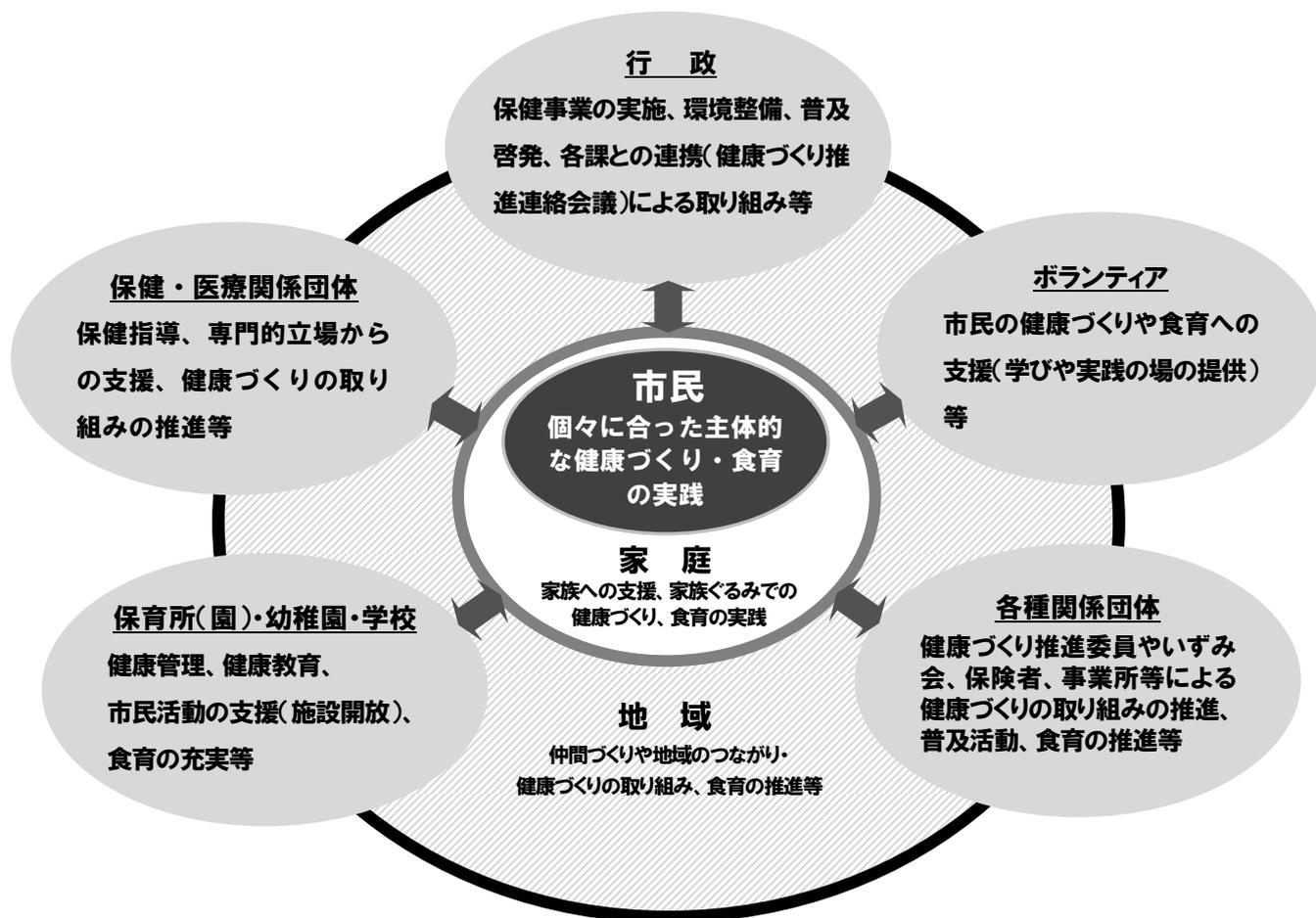
項目		対象者／小項目	数値目標考え方	
生活習慣病の重症化予防	がん	胃がん検診の精密検査受診率	成人	兵庫県がん対策推進計画目標値
		肺がん検診の精密検査受診率	成人	
		大腸がん検診の精密検査受診率	成人	
		子宮がん検診の精密検査受診率	成人女性	
		乳がん検診の精密検査受診率	成人女性	
	循環器疾患	成人肥満者(BMI25以上)の割合	特定健診受診者	現状値の約0.7倍
		メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合(特定健診受診者)	予備群	県の目標値
			該当者	
		血圧高値者の割合(最高血圧130mmHg以上)	特定健診受診者	現状値の約0.7倍
	脂質異常症の割合(LDLコレステロール120mg/dl以上)	特定健診受診者	現状値の約0.7倍	
	糖尿病	血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合(HbA1cがNGSP値5.2%以上)	特定健診受診者	現状値の約0.7倍
		血糖の高値者の割合(空腹時100mg/dl以上)	特定健診受診者	現状値の約0.7倍
	COPD	喫煙が及ぼす健康影響(COPD)について知っている人の割合(再掲)	小学生[3年]～高校生[2年]	現状値の約1.3倍
		特定保健指導の実施率	特定保健指導対象者	淡路市国民健康保険第2期特定健康診査等実施計画目標値
健康づくりを進めるための環境づくり	健康づくり推進委員活動回数		現状値の約1.1倍	
	いずみ会活動回数		現状値の約1.1倍	
	いきいき100歳体操会場数		現状値の約1.3倍	
	かみかみ100歳体操会場数		現状値の約1.3倍	
	いきいき100歳体操サポーターとして認定された人数		現状値の約1.3倍	
	受動喫煙防止事業協賛店登録数(おいしい空気のおもてなし店)		現状値の約1.1倍	
	食の健康協力店		現状値の約1.1倍	
	関係課や外部連携による健康づくり、食育イベントの開催数		現状値の約1.1倍	
	認知症サポーターとして認定された人数		現状値の約1.5倍	

第 5 章 計画の推進にあたって

1. 健康づくり推進体制

本計画を推進するにあたっては、市民一人ひとりが積極的に健康づくりや食育の推進に取り組むことができるよう、行政や地域の関係団体・機関等が、それぞれの役割を認識し、連携・協力していく必要があります。

本計画の実現に向けて、各主体はそれぞれの特性を活かしながら、健康づくりや食育を推進することができるよう、地域全体における支援体制を構築します。

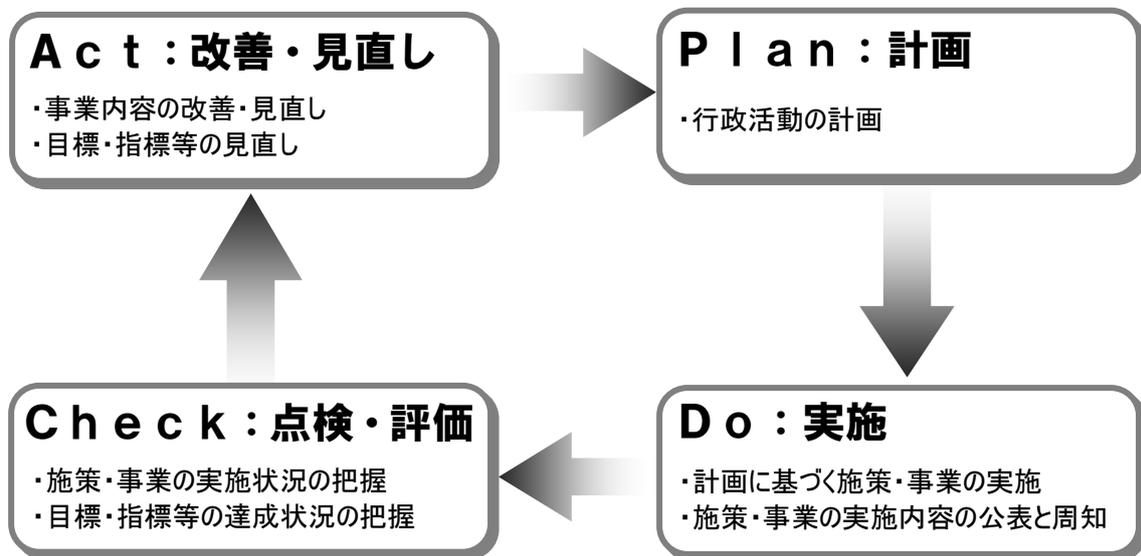


2. 計画の進捗管理

本計画の進捗管理については、「淡路市健康づくり推進連絡会議」において行います。

淡路市健康づくり推進連絡会議では、事業の進捗状況を報告し、事業の成果や課題を明らかにするとともに、計画の推進についての協議を行い、計画を円滑に推進します。

計画の着実な推進のためには、これらの管理・評価を一連のつながりの中で実施することが重要です。そのため、計画を立案し（Plan）、実践する（Do）ことはもちろん、目標設定や計画策定後も適切に評価（Check）、改善（Act）を行うことができるよう、循環型のマネジメントサイクル（PDCA サイクル）を構築します。



資料編

1. アンケート調査の概要

計画策定に伴い、基礎資料を得るため「健康淡路 21（第2次）計画」策定のためのアンケート調査を平成 27 年 1 月に実施し、市内における幼児、小・中・高校生、成人を対象に健康に関する状況や意見を把握しました。

■配布・回収状況

調査対象者	調査対象者数 (配布数)	有効回収数	有効回収率
幼児(保育所(園)年中児) * 保護者が回答	316	285	90.2%
小・中・高校生 (小学3年生・6年生、中学2年生、高校2年生)	1,420	1,367	96.3%
成人(20歳以上)	2,644	2,068	78.2%

●●アンケート調査結果分析における注意点●●

- 20歳代においては、調査対象者に関西看護医療大学の学生を含むため、職業をみると「学生」が多く、一部用語の認知や意識等の調査結果について他の年代と比べて高い傾向があることに留意が必要です
- 男性における年代別の職業をみると、30～50歳代では「会社員」、60～70歳以上では「無職」の人が多くなっています。女性における年代別の職業をみると、30～50歳代では「パート・アルバイト」、60歳代では「専業主婦」、70歳以上では「無職」の人が多くなっています。年代別の男性、女性の調査結果については、職業による傾向が表れることに留意が必要です

■回答者の職業について

上段:件数 下段:%	会社員	公務員	自営・ 自由業	パート・ アルバイト	農林業	漁業	専業主婦 (夫)	学生	無職	その他	不明・ 無回答
男性全体 (N=867)	345 39.8	48 5.5	116 13.4	32 3.7	75 8.7	43 5.0	3 0.3	27 3.1	102 11.8	17 2.0	59 6.8
20歳代 (N=56)	20 35.7	1 1.8	3 5.4	2 3.6	0 0.0	1 1.8	0 0.0	24 42.9	2 3.6	2 3.6	1 1.8
30歳代 (N=173)	106 61.3	12 6.9	26 15.0	2 1.2	2 1.2	5 2.9	0 0.0	3 1.7	1 0.6	5 2.9	11 6.4
40歳代 (N=258)	139 53.9	21 8.1	38 14.7	6 2.3	2 0.8	20 7.8	1 0.4	0 0.0	2 0.8	4 1.6	25 9.7
50歳代 (N=97)	58 59.8	9 9.3	10 10.3	1 1.0	3 3.1	5 5.2	0 0.0	0 0.0	3 3.1	1 1.0	7 7.2
60歳代 (N=166)	14 8.4	5 3.0	27 16.3	16 9.6	40 24.1	4 2.4	1 0.6	0 0.0	49 29.5	1 0.6	9 5.4
70歳以上 (N=115)	7 6.1	0 0.0	11 9.6	5 4.3	28 24.3	8 7.0	1 0.9	0 0.0	45 39.1	4 3.5	6 5.2
上段:件数 下段:%	会社員	公務員	自営・ 自由業	パート・ アルバイト	農林業	漁業	専業主婦 (夫)	学生	無職	その他	不明・ 無回答
女性全体 (N=1,184)	121 10.2	49 4.1	70 5.9	382 32.3	27 2.3	1 0.1	218 18.4	82 6.9	103 8.7	26 2.2	105 8.9
20歳代 (N=129)	10 7.8	1 0.8	0 0.0	17 13.2	0 0.0	0 0.0	6 4.7	79 61.2	3 2.3	1 0.8	12 9.3
30歳代 (N=297)	42 14.1	24 8.1	15 5.1	136 45.8	3 1.0	0 0.0	43 14.5	1 0.3	2 0.7	10 3.4	21 7.1
40歳代 (N=324)	45 13.9	21 6.5	28 8.6	147 45.4	0 0.0	0 0.0	41 12.7	0 0.0	2 0.6	5 1.5	35 10.8
50歳代 (N=103)	17 16.5	2 1.9	7 6.8	44 42.7	2 1.9	0 0.0	22 21.4	0 0.0	2 1.9	2 1.9	5 4.9
60歳代 (N=208)	7 3.4	1 0.5	19 9.1	27 13.0	18 8.7	0 0.0	79 38.0	0 0.0	34 16.3	4 1.9	19 9.1
70歳以上 (N=120)	0 0.0	0 0.0	1 0.8	10 8.3	4 3.3	1 0.8	27 22.5	0 0.0	60 50.0	4 3.3	13 10.8

2. ワークショップの概要

(1) 中間評価及び見直しに向けたワークショップの開催

計画の中間評価及び見直しに伴い、基礎資料を得るため平成 24 年に健康づくり推進委員・いずみ会の方々と話し合いを実施し、7分野について①行動目標の見直し、②目標達成に向けての取り組みを協議しました。

(2) 第2次計画策定に向けたワークショップの開催

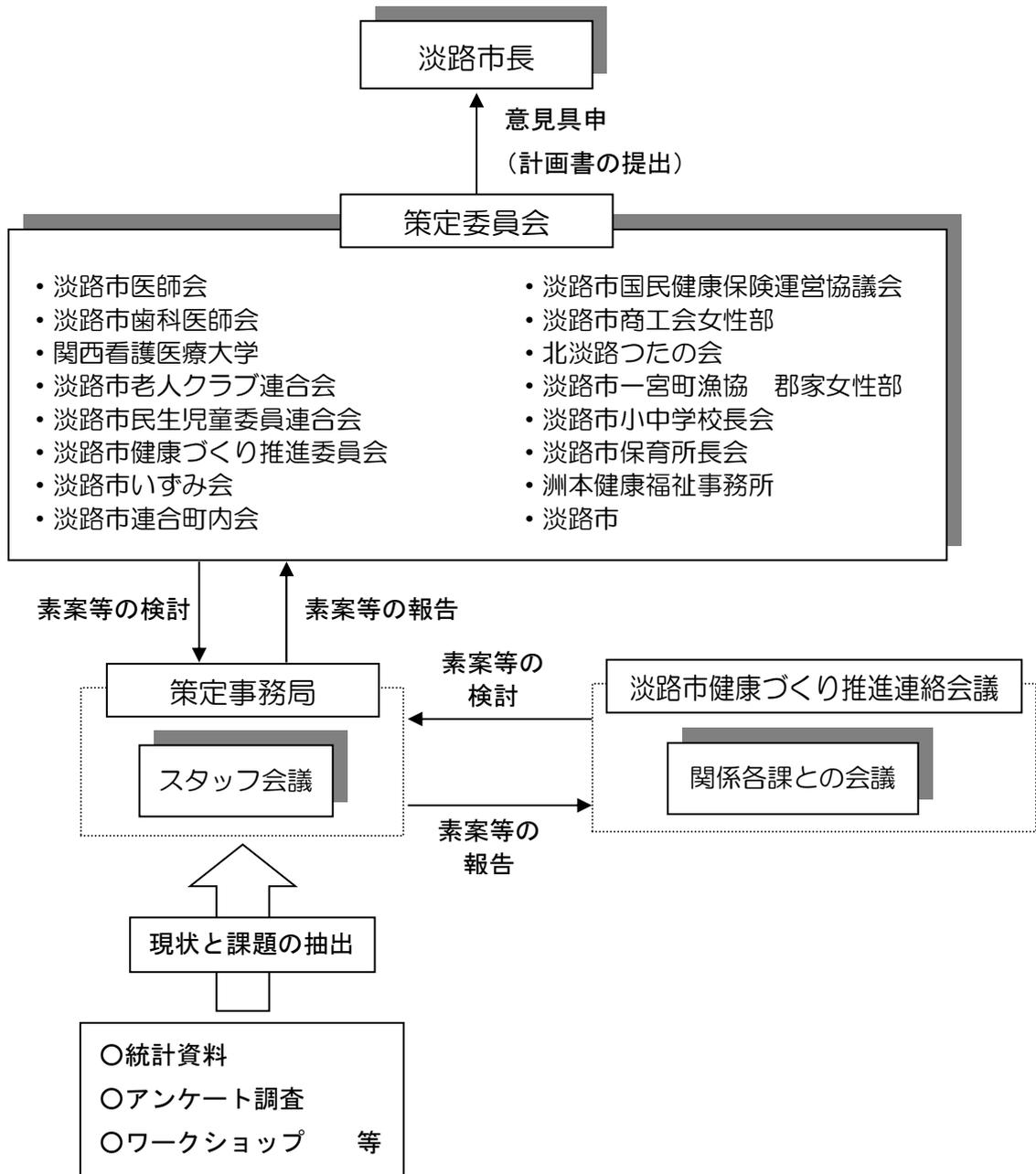
「健康淡路 21（第2次）」の策定に伴い、基礎資料を得るため平成 27 年に地域で健康づくり活動に関わる組織の代表の方々と話し合いを実施し、7分野について①淡路市における健康づくりを取り巻く現状・課題、②地域や組織でできる取り組みについて協議しました。

■実施概要

区分	内容
参加者	地域における組織の代表者の方々
回数	全2回
グループ (6グループ)	グループ1 栄養・食生活 グループ2 身体活動・運動 グループ3 たばこ グループ4 歯・口腔 グループ5 健診 グループ6 ころころ・アルコール
第1回 ・月 日 6月30日(火) ・開始時間 13:30~15:30 ・場所 震災記念公園 セミナーハウス	(1)「健康淡路 21（第2次）」やワークショップの概要について（全体説明） (2)分野ごとの健康課題について（グループワーク） ① アンケート結果等からみえる課題の共有 ② ①をもとに、日頃の活動を通じて感じること等について話し合い ③ ②の中から特に重点的に取り組むべき課題の抽出・優先順位の選定
第2回 ・月 日 7月15日(水) ・開始時間 13:30~15:30 ・場所 防災あんしんセンター	(1) 前回ワークショップの振り返り（全体説明） (2) 重点課題に対して、地域の組織ができる取り組み、またそれに必要な市民や行政の支援・役割について（グループワーク）

3. 策定体制と経過

(1) 策定体制



(2) 検討経過

年 月 日	委員会等	協議内容等
平成 26 年 12 月 2 日	平成 26 年度第 1 回淡路市健康づくり推進連絡会議	・アンケート調査票について
平成 27 年 1～2 月中	市民アンケート調査の実施	
平成 27 年 3 月 3 日	平成 26 年度第 2 回淡路市健康づくり推進連絡会議	・アンケート調査集計結果について ・計画策定について ・ワークショップについて
平成 27 年 6 月 30 日、 7 月 15 日	ワークショップの実施	
平成 27 年 9 月 30 日	平成 27 年度第 1 回淡路市健康づくり推進連絡会議	・計画の概要について
平成 27 年 11 月 11 日	第 1 回策定委員会	・委嘱状の交付 ・会長、副会長の選任等について ・計画の概要について ・アンケート調査等の報告について
平成 27 年 12 月 11 日	平成 27 年度第 2 回淡路市健康づくり推進連絡会議	・計画(案)について
平成 28 年 1 月 7 日 ～ 22 日	パブリックコメント	・市民からの意見収集
平成 28 年 2 月 2 日	第 2 回策定委員会	・計画の承認
平成 28 年 3 月上旬	市長への答申	

4. 策定委員会設置要綱

健康淡路21（第2次）計画等策定委員会設置要綱

平成17年6月18日

訓令第47号

改正 平成27年3月26日訓令第2号

平成27年6月30日訓令第7号

（設置）

第1条 本市の、健康淡路21（第2次）計画及び淡路市食育推進（第2次）計画（以下「21計画等」という。）の策定等に関し必要な事項を調査・審議するため、健康淡路21（第2次）計画等策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

（組織）

第2条 委員会は、委員20名以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- （1）保健医療関係者
- （2）学識経験者
- （3）民間各種団体の代表者等
- （4）関係行政機関
- （5）前各号に掲げるもののほか、市長が必要と認める者

（委員の任期）

第3条 委員の任期は、委嘱し、又は任命した日から、平成28年3月31日までとする。

2 委員が欠けた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

（会長及び副会長）

第4条 委員会に会長及び副会長を置く。

- 2 会長及び副会長は、委員の互選によって定める。
- 3 会長は、委員会を代表し、会務を総理する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

（会議）

第5条 委員会の会議は、必要に応じ会長が招集し、議長となる。

- 2 委員会は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことはできない。
- 3 委員会の議事は、出席委員の過半数でこれを決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。

（関係者の出席）

第6条 会長は、必要があると認めるときは、委員会に関係者の出席を求め、意見を聴くことができる。

(部会)

第7条 委員会に、21計画等の策定等に関し、円滑な推進を図るため、作業部会（以下「部会」という。）を設置することができる。

2 部会は、21計画等の策定に関し、必要な特別の事項を協議し、その結果を委員会に報告するものとする。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、健康福祉部健康増進課において処理する。

(補則)

第9条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、会長が定める。

附 則

この要綱は、公布の日から施行する。

附 則（平成27年3月26日訓令第2号）

この訓令は、平成27年4月1日から施行する。

附 則（平成27年6月30日訓令第7号）

この訓令は、公布の日から施行する。

5. 策定委員会委員名簿

敬称略

氏名	組織・所属
大橋 明	淡路市医師会
元津 敏文	淡路市歯科医師会
◎ 伊木 智子	関西看護医療大学
古賀 貢	淡路市老人クラブ連合会
桂 孝弘	淡路市民生児童委員連合会
宮田 茂	淡路市健康づくり推進委員会
○ 河野 さかゑ	淡路市いずみ会
荒木 俊介	淡路市連合町内会
増田 博	淡路市国民健康保険運営協議会
生田 政美	淡路市商工会女性部
栗田 朝香	北淡路つたの会
石上 明美	淡路市一宮町漁協 郡家女性部
中土井 良光	淡路市小中学校長会
阿南 昌代	淡路市保育所長会
柿本 裕一	洲本健康福祉事務所
金村 守雄	淡路市

* 「◎」印は会長、「○」印は副会長

健康淡路 21(第2次)
(平成 28 年度～平成 37 年度)

発行年月：平成 28 年 3 月

発 行：淡路市

編 集：淡路市健康増進課

〒656- 2292

兵庫県淡路市生穂新島 8 番地

電 話：(0799) 64-0001