

ますます重要になる 心身の健康

健康淡路21計画(第2次)中間評価



医学の進歩などにより伸びる平均寿命。一方、疾病構造は変化し、がんや循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病が死因の大きな割合を占めるようになりました。人生は100年時代。健康寿命を延ばし、生涯にわたり生き生きと自分らしく暮らすため、心身の健康づくりに取り組む重要性がますます高まっています。

淡路市は、平成27年度に「健康淡路21(第2次)」を策定し、予防重視の生活習慣病対策や、健康機運の醸成などを実施してきました。令和2年度に中間評価(計画推進期間 平成28年～令和7年)を行いましたので、その概要をお知らせします。

3つの課題

✓ 死亡率1位は引き続き

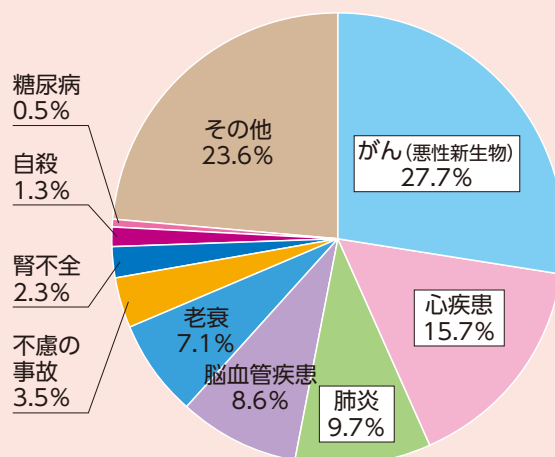
「がん(悪性新生物)」

✓ **「急性心筋梗塞」「肺炎」**の死亡率は全国や県と比べて高い。

✓ 男性の**寿命・健康寿命**は全国や県と比べて短い。

(資料：兵庫県健康増進課 65歳からの平均余命、平均自立期間)

淡路市の死因別死亡割合(平成30年)



(資料：人口動態統計)

やっぱり、予防が大切

生活習慣病や病気の重症化は長年の積み重ねが原因。

生活習慣を見直さないでいると、将来取り返しのつかない事態を招くかもしれません。

若いころから健康への関心を高め、早めに予防することが大切です。

自分のために、大切な人のために。一人ひとりが健康づくりに取り組みましょう。



評価と、これからできること

健診

- 😊 特定健診の受診率はアップ
(H28) 31.2% → (H30) 37.7%
- 😞 子宮頸がん検診の受診率は減少
(H24) 20.3% → (H30) 18.8%
- 😞 メタボリックシンドローム該当者は増加

一人ひとりができること

健康に関心を！

- ☐ 自分の健康に関心を持つ。
- ☐ 定期的に健診(検診)を受ける。
- ☐ 健診(検診)を受けたあと、自分で健康を管理する。

生活習慣病の重症化予防

- 😊 健診後のセミナーに参加することで、予防について知る機会になり、生活習慣の改善につながっている。
- 😞 精密検査を受診できていない人が多い。
5大がん(H29平均値) 65.5% (目標値) 90.0%以上
5大がん…厚生労働省が指針で検診を進める5つのがん
(胃・肺・大腸・乳・子宮)
- 😞 精密検査や保健指導を未受診の人は、重症化につながっている。

一人ひとりができること

必ず行こう！精密検査

- ☐ 生活習慣病の重症化予防について知識を身につける。
- ☐ 健診(検診)後の精密検査は必ず受診する。

身体活動・運動

- 😊 いきいき100歳体操に参加する人が増加した。
(H26.12) 1,835人 → (R2.3) 2,762人

- 😞 成人では運動習慣がない人の割合が多い。



一人ひとりができること

若いころから運動を！

- ☐ 若いころから自分の活動量を知り、身体を動かす習慣を身につける。
- ☐ 運動に関するイベントに積極的に参加する。

栄養・食生活

- 😊 自分の食事を振り返ることは、食生活を見直すきっかけになっている。
- 😞 主食・主菜・副菜がそろった朝食をとれている児が減少している。
1歳6か月児 (H28) 25.9% → (R1) 20.4%
- 😞 若い世代で、自分の食事の目安量を知っている人の割合が減少している。

一人ひとりができること

バランスの良い食事を

- ☐ 主食・主菜・副菜がそろった食事を心がける。
- ☐ 若いころから自分の食事内容や量に関心を持つ。

アンケートや住民の声から、8つの分野ごとに目標の中間評価を行いました。
見えてきた成果と課題、これからできることをご紹介します。
具体的な数字は裏面を参照してください。



取り組みの成果



課題

こころ



関係する機関とネットワークをつくることができた。

R1～ 淡路市いのち支えるネットワーク推進会議を開催



しがらみや世間体を気にして、悩みを打ち明けにくい状況がある。



自殺死亡率は県よりも高い。

市：20.9% 県：15.7%

一人ひとりができること

ストレスの対処法を知ろう

- ☐ 自分が抱えているストレスの度合いがわかる。
- ☐ 自分に合ったストレスの正しい対処方法を知る。
- ☐ 自分で対処しきれなくなった時に、相談できる窓口を知る。

アルコール



健康教育では、児童を通じて保護者へアルコールの害などを伝えることができた。



適正飲酒量を知らない人が多い。

一人ひとりができること

コントロールしよう

- ☐ 自分に合ったお酒の適量を知る。
- ☐ 健康状態にあわせてお酒の量をコントロールする。

アルコールの1日の適量（成人男性）
（成人女性、高齢者はこの半分が目安）

ビール (5%)	日本酒 (15%)	ワイン (12%)	ウイスキー (43%)	缶酎ハイ (7%)	焼酎 (25%)
中瓶1本 (500ml)	1合 (180ml)	小グラス2杯 (200ml)	ダブル1杯 (60ml)	1缶 (350ml)	0.6合 (100ml)

歯・口腔



子どもがフッ化物洗口をすることで、保護者の意識が高まった。



妊産婦歯科健診の受診率は上がっているが、半数は受けていない。

(H26) 36.5% → (R1) 43.9%



歯科健診受診率が低い。

一人ひとりができること

定期健診を受けよう

- ☐ 定期的に健診を受ける。
- ☐ 若いころから歯の健康について関心を持つ。

たばこ



健康教育では、児童を通じて保護者へたばこの害などを伝えることができた。



3歳児の父親の喫煙率46.5% (R1)
受動喫煙が懸念される。

一人ひとりができること

受動喫煙を防ごう

- ☐ 禁煙の必要性や受動喫煙防止について考える。
- ☐ 禁煙をしたいと思った時に、病院などの相談先を知っている。

各分野の評価項目と目標値

中間評価に使用した指標のうち、一部を掲載しています。

◎ 大きく改善 ○ やや改善 △ 変化なし × 悪化

分野	評 価 項 目	対象者	計画策定 (H28)	現状値 (R1)	目標値	判定
健診	特定健診の受診率	国保被保険者 (40～74歳)	31.2%	37.7% (H30)	60.0% (以上)	○
	胃がん検診の受診率	成人	11.2% (H24)	11.6% (H30)	30.0%以上	△
	子宮頸がん検診の受診率	成人女性	20.3% (H24)	18.8% (H30)		
	20歳の時の体重から10kg以上増加している人の割合	成人	21.9%	38.9%	－	×
生活習慣病予防の重症化予防	がん検診の精密検査受診率					
	胃がん		70.4% (H23)	82.2% (H29)		○
	肺がん	成人	71.7% (H23)	73.6% (H29)		△
	大腸がん		55.1% (H23)	60.2% (H29)	90.0%以上	○
	乳がん	成人女性	74.3% (H23)	74.5% (H29)		△
	子宮頸がん		72.2% (H23)	37.0% (H29)		×
	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5.6%以上)	特定健診受診者	57.4%	63.6%	30.0%以下	×
	特定保健指導の実施率 (完了まで)	特定保健指導対象者	18.4% (H23)	40.9% (H30)	60.0% (以上)	○
身体活動・運動	いきいき100歳体操登録者数	市民	1,835人 (H26.12累計)	2,762人 (R2.3累計)	2,386人以上	◎
	運動習慣 (1日30分以上週2回以上) なしの人の割合	成人	68.9%	66.0%	運動習慣ありの者 成人男性30.0%以上、 成人女性20.0%以上	○
	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上していない人の割合	成人	55.1%	56.7%	－	△
栄養・食生活	朝食に主食・主菜・副菜がそろっている人の割合	1歳6か月児	25.9%	20.4%	保育園児(年中)以降 50.0%以上	×
		3歳児	21.3%	20.2% (H30)		△
	自分の食事の目安量を知っている人の割合	学生1回生	37.7%	22.0%	－	×
		健康づくり推進委員	71.8% (H30)	83.4%	－	○
こころ	精神保健相談 実人数	市民	56人	99人	－	○
	精神保健訪問指導 実人数		14人	96人		
	精神保健電話相談等 延べ人数		51人	159人		
	産後うつ質問票 高値 (9点以上) の人の割合	産婦	6.0%	2.9%		
	自殺死亡率 (人口10万人当たりの自殺者数)	市民	20.0	20.9		△
アルコール	飲酒頻度「毎日飲む」人の割合	成人	27.8%	27.6%	－	△
	1日飲酒量 2合以上 (多量飲酒) の人の割合		9.2%	9.3%		
歯・口腔	妊産婦歯科健診の利用率	妊産婦	36.5% (H26)	43.9%	(70.0%以上)	○
	定期歯科健診を受けている人の割合	まちぐるみ健診 歯科健診受診者	28.9%	31.2%	－	
たばこ	「現在、たばこを習慣的に吸っている」と答えた人の割合	成人	12.9%	12.6%		△
	育児期間中の喫煙率	4か月児の父親	41.0% (H29)	34.3%	－	○
		3歳児の父親	43.2% (H29)	46.5%		×

<発行>

淡路市役所 健康福祉部 健康増進課
〒656-2292 兵庫県淡路市生穂新島8番地
TEL 0799-64-2541 FAX 0799-64-2529

この冊子が不要になりましたら、「その他紙類(雑紙)」
としてリサイクルしてください。