

第4章 計画の具体的な取組み

- “行動目標”の実現に向かって現状を把握し課題を明らかにするとともに、子どもから高齢者まで生涯にわたる健康づくりに取り組んでいきます。
- 個人の取組みだけでなく、地域や関係機関・団体・行政の役割を明確にし、一体となりすすめていきます。

★行動目標★

1. 健康的な生活習慣を身につけよう
2. 健康のありがたさを感じよう
3. 生きがいをもち笑顔で過ごそう
4. 地域と行政が連携して健康づくりをすすめよう

行動目標 1. 健康的な生活習慣を身につけよう

我が国の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩により急速に延びていますが、食生活や運動習慣等を原因とする生活習慣病は増え続けています。急速な社会情勢の変化にともない生活環境も変化し、生活習慣の乱れが大きな問題となっています。

本市では生活習慣病対策から、バランスのよい食生活を心掛けている人やウォーキングを続けている人の増加等健康的な生活習慣を意識する人が増えてきています。しかし、子どもの偏食や若い世代の欠食、壮年期の運動不足等の課題があります。

子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけ、生涯にわたって継続していき、生活習慣病を予防していくことが必要です。

【益田市の現状】

● 基本的な生活習慣の状況

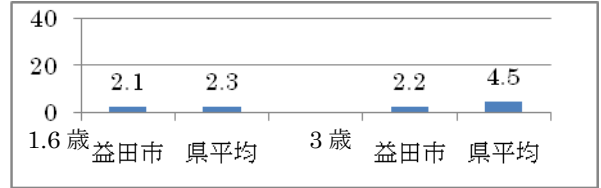
- 食事
- 睡眠
- 排便
- 歯磨き、洗顔
- メディアとの付き合い

《乳幼児期》平成21年度乳幼児健康診査健診結果

○ 食事

1歳6ヶ月児、3歳児とも朝食の欠食がある。

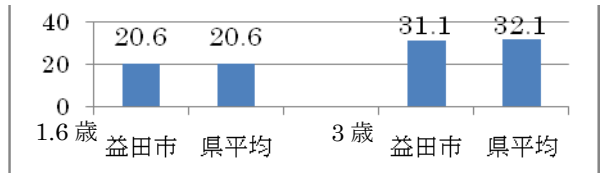
・問：朝食の欠食はありますか (%)



○ 睡眠

3歳児の約3割が10時以降に寝ている。

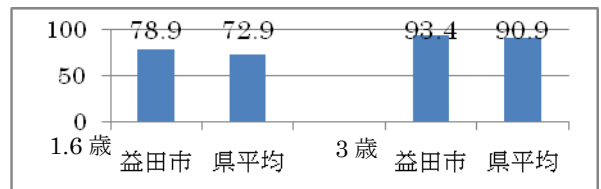
・10時以降就寝する受診者の割合 (%)



○ 歯磨き

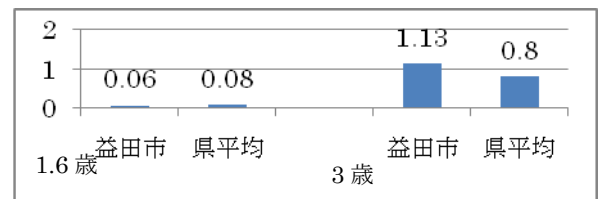
1歳6ヶ月児、3歳とも毎日歯磨きをしていない子がいる。

・毎日歯磨きをしている受診者の割合 (%)



3歳児は1人平均むし歯本数が県平均より高い。

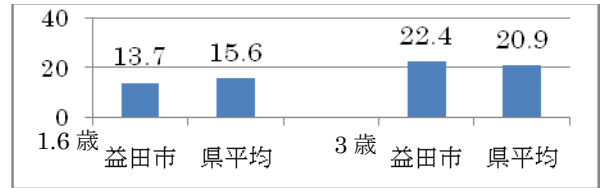
・1人平均むし歯本数 (%)



○メディア¹⁴

3歳児の2割が2時間以上テレビを見ている。年齢が上がるとともに、テレビを見る時間が増える傾向にある。今後はインターネットや携帯電話等の利用実態にも着目していく必要がある

・テレビ、ビデオ等を1日2時間以上見る割合 (%)

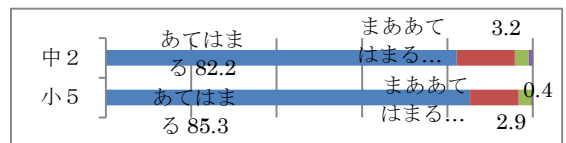


《小・中学生期》 H20 学校教育白書保健 (小学5年生・中学2年生)

○食事

小学5年、中学2年とも朝食の欠食がある。

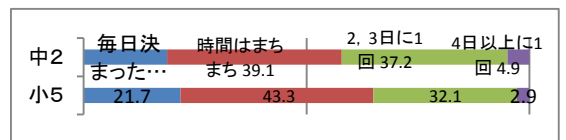
・朝食を毎日食べる割合 (%)



○排便

約4割は、毎日排便がない。

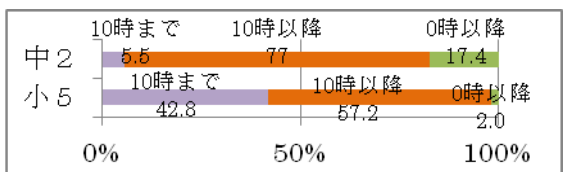
・毎日の排便 (%)



○睡眠

小学5年の約6割が10時以降、中学2年の約2割が0時以降に寝ている。

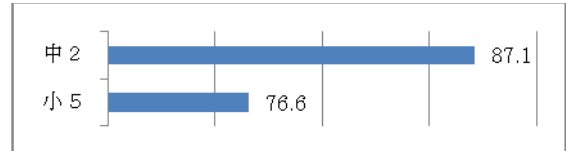
・平日の就寝時刻 (%)



○洗顔

小学5年の約2割、中学2年の約1割が毎日洗顔をしていない。

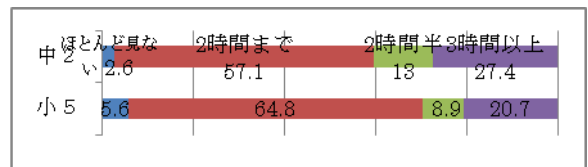
・毎日の洗顔 (%)



○メディア

小学5年の約3割、中学2年の約4割が2時間以上テレビやビデオを見ている。

・テレビやビデオ等を見る時間 (平日) (%)



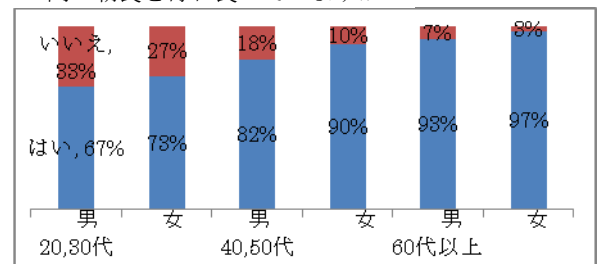
《若青年期～高齢期》

H21 年度健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート調査 (20代以上対象)

○食事

20、30代の男女とも、約3割が朝食を食べていない。

・問：朝食を毎日食べていますか

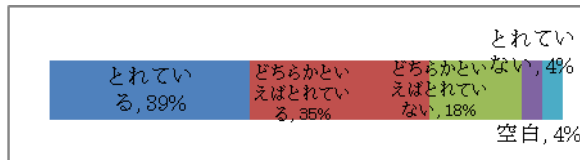


¹⁴メディア：テレビ、ビデオ、テレビゲーム、インターネット、携帯電話等の電子機器

○睡眠

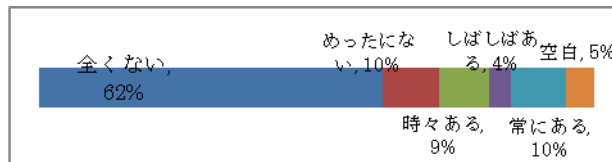
約2割は、睡眠を十分にとれていない。

・問：睡眠は十分に取れていますか



約2割は、睡眠をとるためにお酒や薬を使っている。

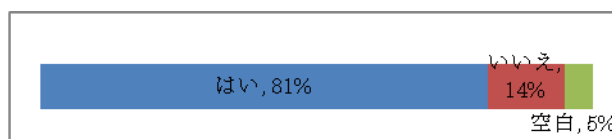
・問：睡眠をとるために、お酒や薬を使うことがありますか



○歯磨き

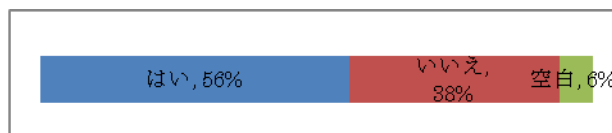
約8割は、1日1回以上丁寧に歯を磨くようにしている。

・問：1日1回以上丁寧に歯を磨くようにしていますか



4割は、よく噛んで食べるように心掛けていない。

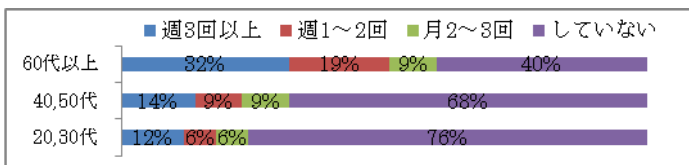
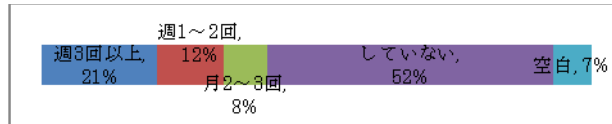
・問：よく噛んで食べるように心掛けていますか



○運動

20~50代の約7割は、普段から歩くことを心掛けていません。

・問：普段から歩くことに心掛けていますか



約7割は、仕事以外に何も運動をしていない。

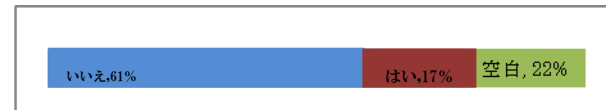
・問：仕事以外（農作業含む）に何か運動をしていますか



○転倒予防

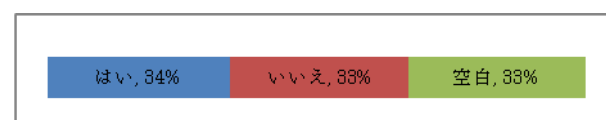
65歳以上の約2割は、転倒したことがある。

・問：転倒したことがありますか



65歳以上の約3割は、転倒予防の工夫をしていない。

・問：転倒しないよう工夫していることがありますか



【市民共通の実践目標】

～みんなで取組んでいこう～

- ◆ 1日3食しっかり食べよう
- ◆ 思いやりと工夫で食事をつくろう

- ◆ 歯磨きをしよう
- ◆ 禁煙をしよう

【年代別の実践目標】

	乳幼児期(0～6歳)	小・中学生(7～15歳)
個人・家族 一人ひとりの取組み	朝ごはんを欠かさずしっかり食べる	
	1日1回は家族みんなで食卓を囲む	
	毎食後歯磨きをする	たばこと酒について家族で話し合う
	排便習慣をつける	
	ゲームやテレビは時間を決める	
	早起きの習慣をつける	
	睡眠を十分にとる	
	地域・関係機関・団体 地域ぐるみの取組み	
農業体験を通して食に対する意欲を高める		
		未成年者の喫煙、飲酒防止を推進する
		基本的な生活習慣に関する学習の機会をつくる
		運動・スポーツ・体を動かすことの普及や指導をする
各種教室において、基本的な食に関する知識の普及をする		
身近な所で、食の大切さを伝える活動を実施する		
食育事業や地産地消事業を通して農林水産業の大切さを伝える		
行政 行政の取組み		禁煙・アルコール教室をする
	歯科保健の普及・啓発を図る	
	食育推進計画・次世代育成支援計画などを推進する	
	健康教室・相談による生活習慣病予防の普及・啓発を図る	
	幼稚園・保育園・学校と連携をとる	

行動目標 1. 健康的な生活習慣を身につけよう

- ◆適量飲酒を心がけよう
- ◆運動習慣を身につけよう

- ◆生活リズムを整えよう

【年代別の実践目標】

高校生～若青年期(16～34歳)	壮年期(35～64歳)	高齢期(65歳～)
妊	娠 期	
朝ごはんを欠かさずしっかり食べる		
1日1回は家族みんなで食卓を囲む		
塩分を控える		
自家菜園の野菜を無駄なく食べる		
毎食後歯磨きをする		
たばこと酒について家族で話し合う		
自分に合った運動を身につける		
日常生活において体を動かすことを心がける		
楽しくウォーキングをする		
転倒予防のために足腰を鍛える		
睡眠を十分とる		
たばこと酒について正しい知識の普及をする		
労働者の健康相談を実施する		
商工者に健康づくりの情報提供をする		
ラジオ体操を普及する		
配食サービス等食の支援をする		
運動・スポーツ・体を動かすことの普及や指導をする		
各種教室において、基本的な食に関する知識の普及をする		
身近な所で、食の大切さを伝える活動を実施する		
食育事業や地産地消事業を通して農林水産業の大切さを伝える		
歯に関する知識の普及・啓発を図る		
子育て世代に、定期的に栄養教室を行う		
特定保健指導 ¹⁶ の参加者を増やす		
健康教室・相談の参加者を増やす		
歯科保健の普及・啓発を図る		
食育推進計画・次世代育成支援行動計画などの推進をする		
健康教室・相談による生活習慣病予防の普及・啓発を図る		
幼稚園・保育園・学校と連携をとる		

¹⁶ 特定保健指導：健康診査結果からメタボリックシンドローム（不適切な食事や運動不足などの生活習慣が原因となって内臓脂肪が蓄積し、高血糖、高血圧など動脈硬化の危険が重なった状態）に該当する人を対象に、生活改善に向けた支援を行う事業。

行動目標 2. 健康のありがたさを感じよう

健康づくりの第1歩は、自分の健康状態を知ることから始まります。本市では健康診断や各種がん検診の実施により、健やかな成長と発達を支援し、疾病の早期発見・治療はもとより健康づくりを考えるきっかけとしています。近年、健診（検診）受診率が伸び悩んでおり、受診率向上に向けた工夫ある取り組みが必要です。

また、健康教室や地域の集い等で健康づくりの情報・意見交換を行い、知識の向上を図るとともに、互いに学び合い健康づくりを進めていくことが必要です。

【益田市の現状】

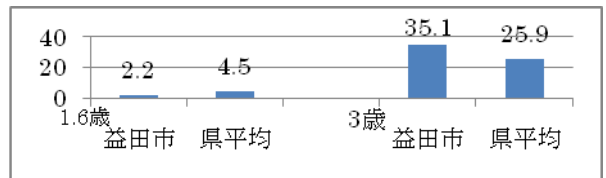
● 基本的な生活習慣の状況

◀ 乳幼児期 ▶ 乳幼児健康診査健診結果

○ むし歯

3歳児のむし歯有病者は県平均より高い。

・ むし歯有病者率 (%)



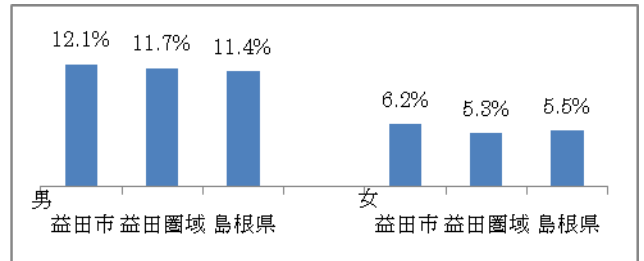
● 生活習慣病の状況

○ 糖尿病

平成 21 年度島根県国民健康保険連合会データ

有病者率は県平均・益田圏域に比べて高い。

・ 有病者率

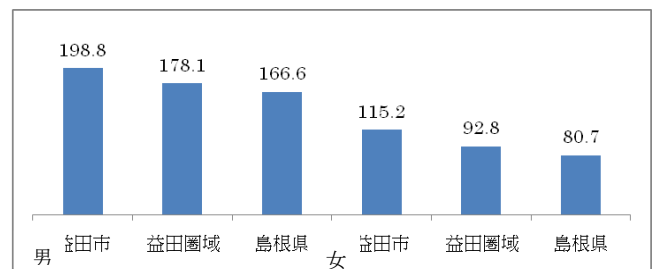


○ 脳血管疾患

平成 19 年島根県脳卒中発症調査結果

発症率は県平均・益田圏域に比べて高い。

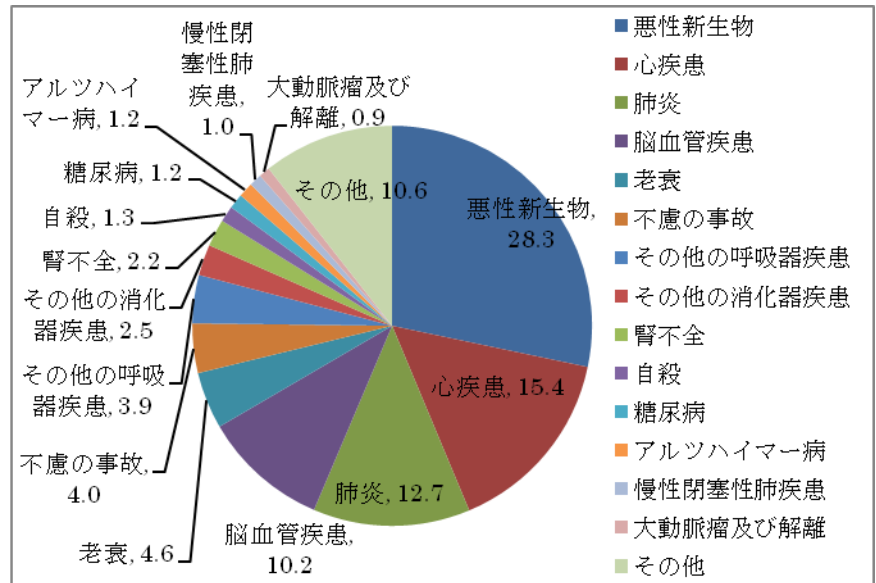
・ 年齢調整発症率 (人口 10 万対)



単位：%

○死亡率

悪性新生物¹⁷が最も多く、心疾患、肺炎、脳血管疾患と合わせて全死亡の約6割を占める。



平成 20 年島根県保健統計書から

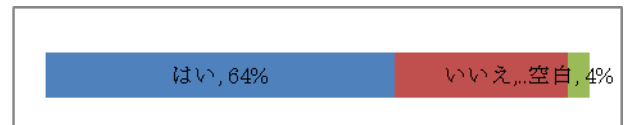
●健診・がん検診受診状況

H21 年度健康ますだ市 21 健康づくりに関するアンケート調査 (20 代以上対象)

○健診

約3割は、この1年間に健診を受けていない。

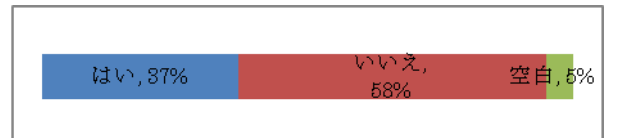
・問：この1年間に健康診査をうけましたか



○がん検診

約6割は、この1年間にがん検診を受けていない。

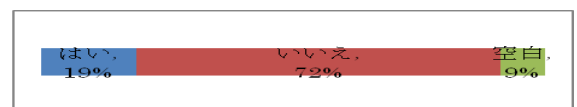
・問：この1年間にがん健診をうけましたか



○歯科

約7割は、定期的に歯科医院へ行ってない

・問：定期的に歯科医院へ行っていきますか

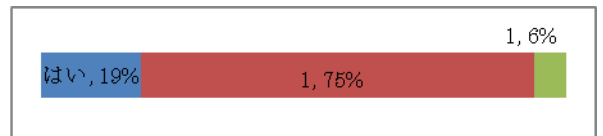


●健康教室等への参加状況

○学習

約8割は、この1年間に地域や職場での健康に関する学習の場に参加していない。

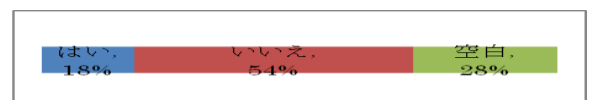
・問：この1年間に地域や職場での健康に関する学習の場に参加されましたか



○介護予防

65歳以上の約5割は、介護予防に関する講演会や教室に参加したことがない。

・問：介護予防に関する講演会や教室に参加したことがありますか



¹⁷ 悪性新生物：「がん」のこと。

【市民共通の実践目標】

～みんなで取組んでいこう～

◆年に1度は健康診断やがん検診を受けよう

◆健康についての正しい知識をもとう

【年代別の実践目標】

	乳幼児期(0～6歳)	小・中学生(7～15歳)
個人・家族 一人ひとりの取組み	乳幼児健診を受ける かかりつけ医、かかりつけ歯科医をもつ 予防接種を受ける 健康カレンダーを活用する	
地域・関係機関・団体 地域ぐるみの取組み		喫煙と健康に関する情報の提供・交換をする 飲酒と健康に関する情報の提供・交換をする 健康な心と身体について考える機会をつくる 安心・安全な食の提供をする 安心・安全な食の知識の普及・啓発を図る う歯や歯周病等の予防と管理をおこなう 健康に関する学習の機会をつくる
行政 行政の取組み	健診未受診者への取組みをする 幼稚園・保育園・学校と連携し、子どもの頃からの健康の意識が高まるよう支援する	

行動目標 2. 健康のありがたさを感じよう

- ◆健康づくり実践者や年長者と学び合おう
- ◆家族の中でお互いに健康チェックをしよう

【年代別の実践目標】

高校生～若青年期(16～34 歳)	壮年期(35～64 歳)	高齢期(65 歳～)
妊	娠 期	
精密検査を受ける かかりつけ医、かかりつけ歯科医をもつ 食事と運動の関係を知る		
予防接種を受ける 健康カレンダーを活用する		
各年齢層が集まって健康について話をする <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 2px;">労働者の健康管理をする</div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 2px;">商工者の健康管理をする</div> </div> 喫煙と健康に関する情報の提供・交換をする 飲酒と健康に関する情報の提供・交換をする <div style="border: 1px dashed gray; padding: 2px; margin-top: 5px;">かかりつけ医、かかりつけ歯科医の推進をする</div>		
健康教室の協力をする 安心・安全な食の提供をする 安心・安全な食の知識の普及・啓発を図る つ歯や歯周病等の予防と管理をおこなう <div style="border: 1px dashed gray; padding: 2px; margin-top: 5px;">7020 運動¹⁸を推進する</div> 健康に関する学習の機会をつくる		
受診者の利便性に考慮し、健診（検診）受診率の向上を図る 健診をPRし、意識を向上させる 精密検査未受診者への取組みをする 乳がんの自己検診法 ¹⁹ の普及を図る <div style="border: 1px dashed gray; padding: 2px; margin-top: 5px;">歯周疾患健診をPR する</div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 2px; margin-top: 5px;">特定保健指導対象者への参加の働きかけを行う</div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 2px; margin-top: 5px;">脳卒中予防の普及・啓発を図る</div>		

¹⁸7020 運動：70 歳で 20 本以上の自分の歯を保つことを目標とした運動。

¹⁹乳がん自己検診法：乳がんの早期発見のため、普段から自分の乳房を見たり触ったりして、しこりなどがないかチェックをする方法

行動目標 3. 生きがいをもち笑顔で過ごそう

近年、経済状況や労働環境の変化のため、心の健康に関する支援を必要とする人が増えています。島根県では壮年期の自殺死亡が高く、重点施策として取組みが強化されています。

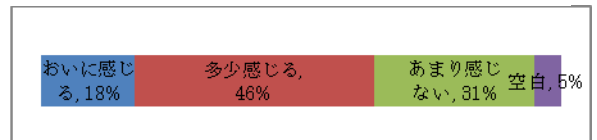
本市においても自殺対策を強化し、相談や早期発見の体制整備が重要となります。ストレスを感じている人も多く、どの年代でも心の健康づくりが大切です。気軽に相談できる場が身近にあり、ストレスを解消する手段を誰もがもって生活をおくれるよう支援することが必要です。

【益田市の現状】

●ストレスの状況 H21 年度健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート調査（20代以上対象）

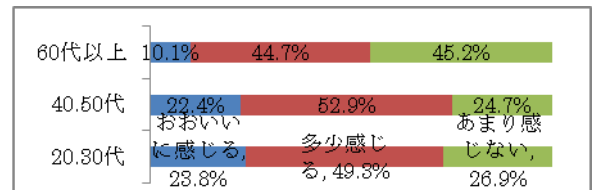
約6割は、ストレスを感じている。

・問：普段強いストレスを感じていますか

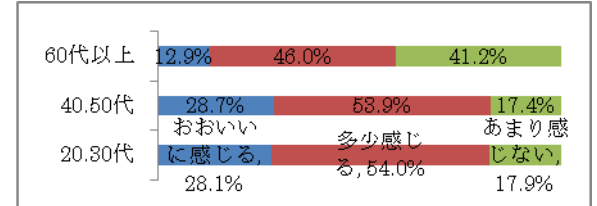


男女では女性が多く、年代では男女とも40・50代が最も多い。

男性

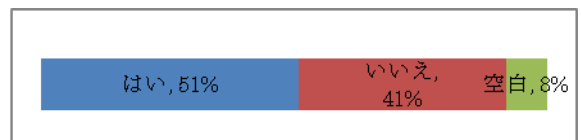


女性



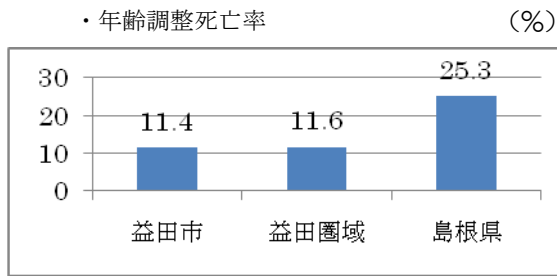
約4割は、ストレス解消の手段をもっていない。

・問：スポーツや趣味など何らかのストレス解消の手段、方法を持っておられますか



●自殺の状況 島根県健康指標マクロより算出

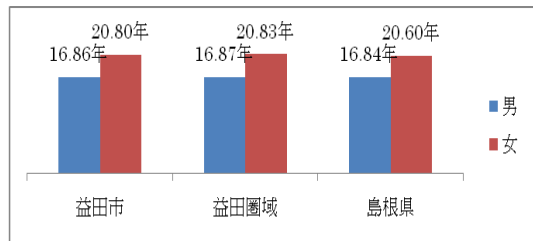
自殺の年齢調整死亡率は県に比べて低い。
 島根県では40～50代の男性と75歳以上の自殺死亡率は、全国に比べて高い。



●介護予防の状況 平成18年島根県健康指標マクロ

○平均自立期間

平均自立期間は、島根県・益田圏域に比べて長い。



○要介護の原因

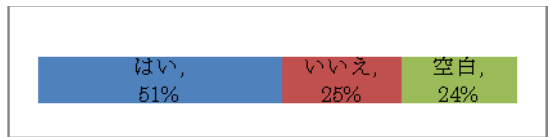
要介護の原因疾患は男女とも脳血管疾患、筋骨格系疾患、認知症が上位を占めている。
 男性は女性と比べて呼吸器系疾患²⁰が多く、半数が主な原因を喫煙とする閉塞性肺疾患²¹である。

●生きがいの状況 H21年度健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート調査(20代以上対象)

○趣味

65歳以上の約5割は趣味がある

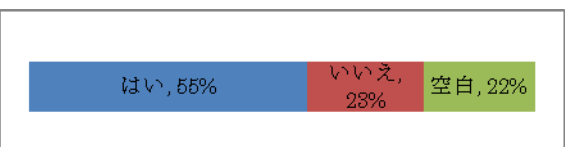
・問：趣味はありますか(65歳以上の方)



○役割

65歳以上の約6割は農作業や家事以外に家での役割がある。

・問：農作業や家事など家での役割がありますか



²⁰呼吸器系疾患：呼吸器（上気道、気管・気管支、肺、胸膜等）に起こる疾患の総称。
²¹閉塞性肺疾患：気管支や肺胞に炎症が起こって肺の中の空気の流れが悪くなり、慢性的に息切れが起こる病気。喫煙が原因であることが多い。

【市民共通の実践目標】

～みんなで行っていきましょう～

- ◆心の健康について認識を深めよう
- ◆自分に合ったストレス解消法を見つけよう

【年代別の実践目標】

	乳幼児期(0～6歳)	小・中学生(7～15歳)
個人・家族 一人ひとりの取組み		<ul style="list-style-type: none"> メリハリのある生活をする ストレスはためないように悩みは早く相談する お互いに相手の立場を理解する 友人をもつ たばこと酒について家族で話し合う
地域・関係機関・団体 地域ぐるみの取組み	生涯学習のまちづくりを支援する	<ul style="list-style-type: none"> 子どもも大人も役割をもつ いつでも相談できる場をつくる 薬の正しい飲み方を指導する 身体を動かすことを通してストレス発散・生きがいつくりの普及を図る 健康教室の協力をする 心の病気の早期発見・治療をする
行政 行政の取組み	<ul style="list-style-type: none"> 身近に何でも話せる相談員を配置し周知する 自殺予防対策の推進 相談ができる環境を整備する 心の健康について普及・啓発を図る 	

²² サロン事業：高齢者や子育て中の親同士が、気軽に集い仲間づくりや情報交換を行い、地域の人同士のつながりを深めることを目的とした自主活動の事業。

²³ 在宅介護サービス：介護を必要としている人が、訪問介護や通所介護などを利用して、自宅で生活ができるようにするための介護保険給付。

行動目標 3. 生きがいをもち笑顔で過ごそう

- ◆自分の居場所をつくろう
- ◆自分のペースを大切にしよう

【年代別の実践目標】

高校生～若青年期(16～34 歳)	壮年期(35～64 歳)	高齢期(65 歳～)
妊	娠 期	
メリハリのある生活をする		
家族が一家団らんの中で子育てに関わる		
ストレスをためないように悩みは早く相談する		
お互いに相手の立場を理解する		
友人をもつ		
たばこと酒について家族で話し合う		
趣味をもつ		
		趣味を活かして収入につなげる
子どもも大人も役割をもつ		
労働者や商工者のストレスチェックをする		
子どもがいつでも相談できる場をつくる		高齢者世帯や一人暮らしへ声かけをする
生涯学習のまちづくりを支援する		
アルコール依存について情報提供をする		
薬の正しい飲み方を指導する		
身体を動かすことを通してストレス発散・生きがいづくりの普及を図る		
健康教室の協力をする		
心の病気の早期発見・治療をする		
相談できる場を提供する		
心の病気について学習する場をつくる		
		サロン事業 ²² 、在宅介護サービス ²³ を実施する
		保健福祉センターを活用する
身近に何でも話せる相談員を配置し周知する		
自殺予防対策の推進（自殺予防対策ネットワーク会議の設置・運営）		
		特定高齢者事業 ²⁴ 介護予防事業 ²⁵ を実施する
相談ができる環境を整備する		
心の健康について普及・啓発を図る		

²⁴ 特定高齢者事業：特定高齢者（生活全般、運動機能、栄養・口腔機能、うつ状態など、25項目のチェックリストを基に、医師の問診や血液検査などの総合的な判断によって認定）を対象に、筋力向上トレーニングや脳の活性化、栄養改善などの支援を行い、生活機能の低下を防ぐことを目的とした事業。

²⁵ 介護予防事業：要介護状態になることをできるだけ遅らせ、要介護状態になってからはその状態を維持・改善することを目的とした事業。

行動目標 4. 地域と行政が連携して健康づくりを

すすめよう

健康づくりは個人では限界があります。個人を支える環境が整ってはじめて健康づくりがすすんでいきます。地域と関係機関・団体・行政と一緒に考え、協力・協働しあいあらゆる取組みをしていくことが大切です。

本市では各地区振興センター単位に健康づくりの会があり、住民が主体となつての活動をすすめています。地域特性をふまえ、活動がさらに活発となり継続していくよう支援することが必要です。

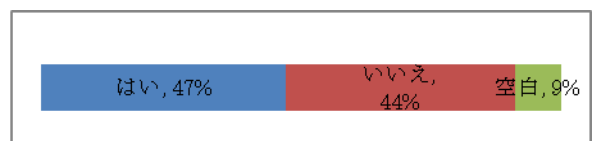
【益田市の現状】

●健康づくりの環境 H21 年度健康ますだ市21 健康づくりに関するアンケート調査(20代以上対象)

○健康づくりの会

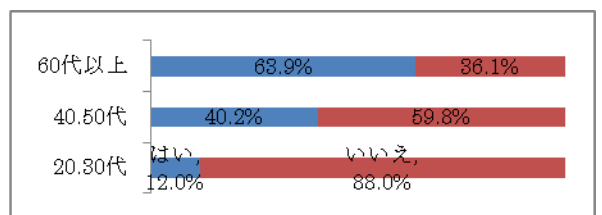
約4割は各地区振興センター単位に健康づくりの会があることを知らない。

・問：益田市には各地区振興センター単位に、健康づくりの会があることを知っていますか

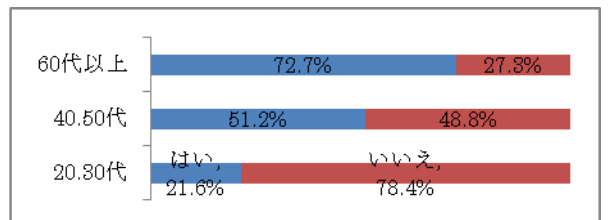


20・30代では、約2割しか知らない。男女では、女性のほうが知っている割合が高い。

男性



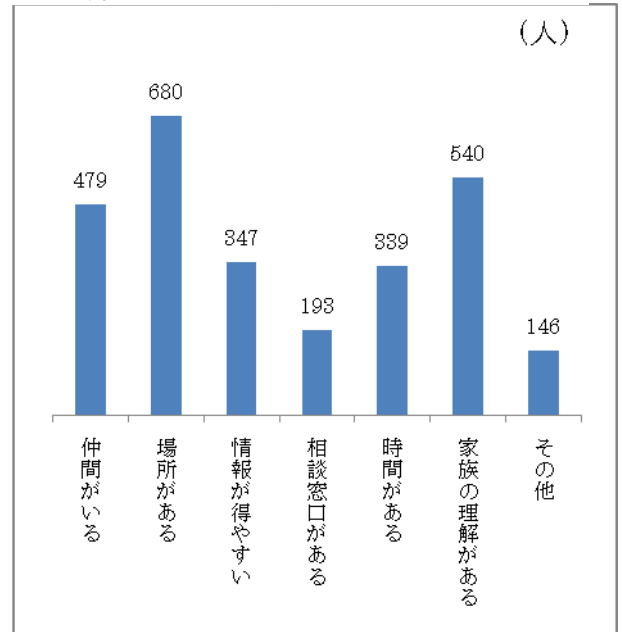
女性



○環境

健康づくりの会をすすめていく環境が整う条件として「仲間がいる」「場所がある」「家族の理解がある」をあげている人が多い。

・問：あなたのまわりには健康づくりをすすめていく環境が整っていますか



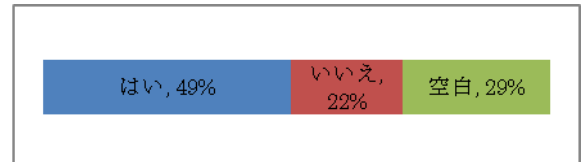
●地域活動への参加状況

H21 年度健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート調査 (20代以上対象)

○外出

65歳以上の約2割は、積極的に外出していない。

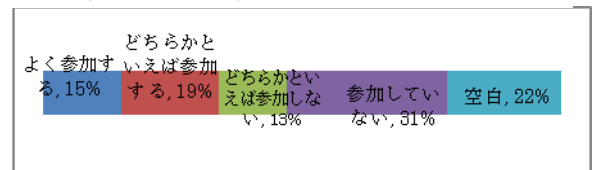
・問：積極的に外出するようにしていますか(65歳以上)



○地域活動

約4割は、地域活動に参加していない。

・問：自治会や老人会、婦人会、ボランティア活動など、何らかの地域活動に参加していますか



【市民共通の実践目標】

～みんなで行っていきましょう～

- ◆地域の中で積極的に声をかけ合おう
- ◆積極的に地域活動に参加しよう
- ◆自治会単位に世代間交流を図ろう

【年代別の実践目標】

	乳幼児期(0～6歳)	小・中学生(7～15歳)
個人・家族 一人ひとりの取組み	<p>健康づくりに活かせる施設を利用する</p> <p>子どもも大人もあいさつをしっかりとる</p>	
地域・関係機関・団体 地域ぐるみの取組み	<p>学校と地域が協力して子育てに関わる</p> <p>運動を通して子どもから高齢者までがふれあうことのできる場をつくる</p> <p>健康教室の協力をする</p> <p>地域と協力して世代間交流を図る</p> <p>食を通じた健康・地域づくり・ふれあいの活動に取り組む</p> <p>地域での講演会や教室に講師として協力する</p>	
行政 行政の取組み	<p>行事はみんなが参加しやすいように内容を工夫し、丁寧に呼びかける</p> <p>健康ますだ市21推進協議会・各地区健康づくりの会・地区振興センター活動・自治会活動等へ協力・支援する</p> <p>地域と一緒に企画・実施する</p>	

行動目標4. 地域と行政が連携して健康づくりをすすめよう

- ◆みんなが健康づくりを学ぶ機会をつくろう
- ◆健康づくりの活動をみんなにしっかりPRしよう

【年代別の実践目標】

高校生～若青年期(16～34歳)	妊 娠 期	壮年期(35～64歳)	高齢期(65歳～)
健康づくりに活かせる施設（スポーツ施設や温泉など）を利用する			
子ども・大人とあいさつをしっかりする			
子育てサロン活動を活発にする		高齢者サロン活動を活発にする	
子育て勉強会をする			
学校と地域が協力して子育てに関わる			
公共施設の禁煙・分煙をすすめる			
壮年期の健康課題に取り組む			
運動を通して子どもから高齢者までがふれあうことのできる場をつくる			
みんなが集える企画をする			
地域と協力して世代間交流を図る			
食を通じた健康・地域づくり・ふれあいの活動に取り組む			
地域での講演会や教室に講師として協力する			
行事はみんなが参加しやすいように内容を工夫し、丁寧に呼びかける			
行事には交通手段を考慮する			
健康ますだ市 21 推進協議会・各地区健康づくりの会・地区振興センター活動、自治会活動等へ協力・支援する			
地域と一緒に企画・実施する			

【目標値】

取組みを評価するために、行動目標ごとの現状をもとに目標値を設定したものです。

行動目標 1. 健康的な生活習慣を身につけよう

●基本的な生活習慣の状況

＜乳幼児期＞※「H21 益田市乳幼児健康診査結果」より

項目	年齢	現状	目標値 (H32)	目標値設定の根拠
朝食の欠食率の減少	1.6歳	2.1%	なくす	益田市次世代育成支援行動計画
	3歳	2.2%	なくす	
22時までに就寝する子の増加	1.6歳	78.3%	80%	益田圏域健康長寿しまねの計画
	3歳	68.9%	70%	
歯磨きを毎日する子の増加	1.6歳	78.9%	100%	
	3歳	93.4%	100%	
テレビの視聴が2時間以上の子の減少	1.6歳	13.7%	減少	母子保健統計の推移から
	3歳	22.4%	減少	

＜小・中学生期＞※「H20 学校教育白書」より

項目	学年	現状	目標値 (H32)	目標値設定の根拠
毎日朝食を食べる子の増加	小5	85.3%	増やす	益田市食育推進計画
	中2	82.2%	増やす	
毎日排便がある子の増加	小5	65.0%	80%	益田圏域ニコニコ食育プラン
	中2	57.8%	70%	
22時までに就寝する子の増加	小5	42.8%	50%	睡眠不足を感じている就寝時間が小5は22時、中2は11時以降であり、睡眠不足を感じない就寝時間を設定
23時までに就寝する子の増加	中2	35.9%	45%	
テレビの視聴が2時間以上の子の減少	小5	29.6%	減少	他のメディアとの合わせた利用時間があるのでテレビだけに着目しないために設定
	中2	40.4%	減少	

<若青年期～高齢期>

目標値設定の根拠：旧市町の健康増進計画における近年のアンケート調査の実態をふまえて、現状の数値を基に設定したものです。

項目	現状 (H21)	目標 (H32)
毎日朝食を食べている人の増加	84.7%	90.0%
20、30代男性	67.0%	70.0%
20、30代女性	73.0%	80.0%
睡眠が十分にとれている人の増加	74.2%	85.0%
睡眠をとるためにお酒や薬を使っている人の減少	22.3%	20.0%
1日1回以上丁寧に歯を磨くようにしている人の増加	81.1%	90.0%
よく噛んで食べるように心掛けている人の増加	56.5%	70.0%
普段から歩くことを心掛けている人の増加	41.0%	50.0%
20、30代	24.0%	30.0%
40、50代	32.0%	40.0%
仕事以外（農作業含む）に何か運動をしている人の増加	28.8%	40.0%
1年間に転倒をしたことがある人の減少（65歳以上）	17.3%	15.0%
転倒をしないように工夫していることがある人の増加（65歳以上）	34.3%	40.0%

行動目標 2. 健康のありがたさを感じよう

●健診・がん検診受診状況

※H21 健康ますだ市21「健康づくりに関するアンケート」より

項目	現状 (H21)	目標 (H32)
1年間に健診を受けた人の増加	63.8%	75.0%
1年間にがん検診を受けた人の増加	36.9%	50.0%
定期的に歯科医院へ行っている人の増加	19.6%	25.0%

●健康教室等への参加状況

項目	現状 (H21)	目標 (H32)
この1年間に地域や職場での健康に関する学習の場に参加した人の増加	19.5%	30.0%
介護予防に関する講演会や教室に参加した人の増加(65歳以上)	17.7%	30.0%

行動目標 3. 生きがいをもち笑顔で過ごそう

●ストレスの状況

項目	現状 (H21)	目標 (H32)
普段強いストレスを感じている人の減少	64.3%	55.0%
40、50代男性	75.2%	65.0%
40、50代女性	82.5%	70.0%
スポーツや趣味など何らかのストレス解消の手段、方法を持っている人の増加	51.2%	60.0%

●生きがいの状況

項目	現状 (H21)	目標 (H32)
趣味がある人の増加 (65 歳以上)	50.8%	60.0%
農作業や家事など家での役割がある人の増加 (65 歳以上)	54.9%	70.0%

●身近に相談相手がいる人の状況

項目		現状	目標(H32)	データの根拠
困った時に相談相手がいる人の増加	妊娠届	99.6%	100%	H21 妊娠届書
	乳児健診	99.2%	100%	H21 益田市乳幼児健診結果
	1.6 歳児健診	99.0%	100%	
	2 歳児健診	99.4%	100%	
	3 歳児健診	99.2%	100%	
	高齢者	99.0%	100%	H19 高齢者実態調査集計結果

行動目標 4. 地域と行政が連携して健康づくりをすすめよう

●健康づくりの環境

項目	現状 (H21)	目標 (H32)
各地区振興センター単位に、健康づくりの会があることを知っている人の増加	47.1%	100%

●地域活動への参加状況 (65 歳以上)

項目	現状 (H21)	目標 (H32)
積極的に外出するようにしている人の増加	48.6%	70.0%
自治会や老人会、婦人会、ボランティア活動など、何らかの地域活動に参加している人の増加	34.3%	50.0%

※H21 健康ますだ市21 「健康づくりに関するアンケート」より