

第 2 次益田市健康増進計画中間評価

「5 年間の歩み ・ その先へ」（令和 3 年度～令和 7 年度）

第 2 次健康ますだ市 21 計画（別冊）
～ いきいき すこやか 支えあい ～

令和 8 年 3 月

益 田 市
健康ますだ市 21 推進協議会

第2次健康づくり列車の出立

～パンデミックを乗り越えて～



第1次10年間の活動成果と余勢を残した健康づくり列車は、令和3(2021)年4月第2次の旅立ちへと駆け出しました。しかし、前年からのコロナウイルス感染症の地球規模での感染拡大は一向に収まらず、人の往来や暮らしや経済活動において厳しい規制が行われ、児童・生徒や学生の学びの場などでは三密厳守(密閉・密集・密接)が徹底されました。交流会や会合、イベントやスポーツ大会の開催もままならない異常事態が3年半続いていきました。そのため当年度「健康ますだ市21推進協議会」総会をはじめとして、全ての活動は中止となり先行き不安を託つこととなりましたが止める訳にはいきませんでした。住民の健康維持や疾病予防の観点に立ち、コロナ禍にあっても出来そうなことから進めようと、工夫を凝らし知恵を出し合った取組を各地区と各部会で始めました。

規制が少しずつ緩和された令和4年度は人数を制限しての対面開催が可能となり、地域活動にも待ち望んでいた灯りが差し込みました。「健やかで心豊かな生活が出来る活力ある日々を送る」というテーマの下で活動が続けましたが、難儀な事も多くあり感染予防の手当をしたなかでの活動は息苦しさも出て、十分に消化しきれないことも出てきました。

コロナが5類感染症に移行した令和5年度は、過去2年間の取組を顧みながら「艱難辛苦、汝(住民)を玉にす」の格言を思いおこし、住民への更なる浸透周知に力を傾けました。そして3年間(令和3年度～5年度)の区切りの評価を各地区と部会ごとに行いました。地区会長、推進員、部会長方の献身的な尽力により、住民の参加協力もコロナ禍以前に回復し成果を見い出すことができました。

令和6年度からは取組のテーマも夫々変わり、世間も平穏を取り戻していく中で予定通りの安定した活動展開が進みました。当たり前になったことで安心するのではなく、この「常態時こそが健康を維持していくための根幹である」ことを肝に銘じて取り組んで欲しいと役員会や各部会で訴え続けました。その効果が発揮されアイデア溢れるユニークな取組が部会や地区ごとで行なわれ、フェスティバルにおいては市民の皆様へ自慢できる部会の成果を提案公開することができました。

令和7年度は5年間の取組についての中間評価の年となることから、早くから益田市民を対象としたアンケート調査について、役員会と事務局スタッフで打合せと協議を重ねました。6、7月7,500人余にアンケート用紙を配布し、8、9月で回収し、10月から集計・考察・推敲を重ねまとめて行きました。(詳細は巻末の資料に掲載しています)

また一方では、当年度の部会と地区活動も計画に沿って進めました。その中では初の試みとして、「健康ますだ市21フェスティバル」と「医師会健康まつり」を共同開催することでした。10月26日(日)会場のグラントワに800人余の来場者があり大盛況でした。益田市民の医療に関しての興味・関心とともに意識の高まりを感じ取ることが出来、双方の関係者一同、開催の成功と感動を分かち合うことができ喜びも一入でした。これからもこのような勢いと感動を糧としながら、楽しく面白く多くの市民の参加が見られる健康づくりの取組を継続していきたいと考えます。

令和8(2026)年2月3日

健康ますだ市21推進協議会

会長 澤江 佑三

第2次益田市健康増進計画 中間評価

「5年間の歩み・その先へ」（令和3年度～7年度）

第1章 中間評価について

- 1 中間評価の概要..... 1
- 2 中間評価の目的..... 1
- 3 評価方法..... 2

第2章 取組の評価について

- 1 成果目標ごとの評価..... 3
- 2 目標値の評価..... 8

第3章 部会活動の振り返り

- 1 食生活部会..... 13
- 2 運動部会..... 15
- 3 歯科部会..... 17
- 4 心の健康部会..... 19

第4章 20 地区健康づくりの会の振り返り

- 1 健康づくりの会..... 23
- 2 健康づくり推進員..... 25

第5章 推進体制について

- ・推進体制..... 28
- ・関係機関・団体の役割..... 30
- ・市役所（庁内）関係課の役割..... 32

第6章 今後に向けて..... 33

資料

- ・健康づくりに関するアンケートについて..... 35
- ・小中学生の生活実態調査..... 48
- ・各種様式..... 49

（部会地区活動評価シート、健康づくりの会評価シート、健康づくり推進員アンケートシート）

第1章 中間評価について

1 中間評価の概要

本市では、国や県の計画の基本的な方向性と整合性を保ちつつ、「いきいき・すこやか・支えあい～子どもから高齢者までともに元気で暮らすために～」を目標に掲げ、令和3年度から令和12年度までの10年間を計画期間とする「第2次益田市健康増進計画（第2次健康ますだ市21計画）」を策定しました。

本市の健康実態をふまえ、計画では3つの成果目標と5つの行動目標を掲げています。

《成果目標》

元気な身体を作り、知り、整え、維持しよう
自分らしく、生涯現役で暮らそう
ずっと住みたいまちをつくろう

《行動目標》

- ①健康的な生活習慣を身につけよう
- ②自分の健康に関心を持ち、健康管理に努めよう
- ③生きがいを持ち、自立した生活能力を保とう
- ④自分を大切にできる居場所を持ち、お互いを思いやろう
- ⑤声かけ合い、支え合い、話し合い、健康づくりに取り組もう

計画の推進は、市民一人ひとりが生涯にわたり、主体的に健康づくりに取り組むため、地区健康づくりの会、関係機関・行政で構成する「健康ますだ市21推進協議会」が核となり推進しています。協議会は、部会活動と地区活動から成り立ち、部会活動では、4つの部会に分かれ課題解決に向け協議、事業を推進し、健康づくりがすすめられる環境を整えていきます。地区活動では、各地区に組織する健康づくりの会を中心に、部会活動と連動しながら、地域特性を踏まえた健康づくり活動を展開しています。部会と地区の取組を両輪とし、健康づくり活動を推進しています。

今回、計画期間の中間年として、アンケート結果や保健事業の取組成果、部会や地区活動の取組状況をもとに、行動目標毎に評価分析を行い、部会や健康づくりの会等で話し合い、第2次健康増進計画の中間評価を本冊子にまとめました。

2 中間評価の目的

第2次健康増進計画の中間評価は、前期5年間の取組をまとめ、成果と課題を整理するとともに、令和2年度に実施した市民アンケート結果との比較を基に、健康ますだ市21推進協議会、部会、地区健康づくりの会、それぞれと検討を重ね、前期の指標項目の達成状況や取組の進捗状況进行评估します。その結果を後期の計画に活かしていくことを目的としています。

3 評価方法

令和7年度に実施した「健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート調査」のほか、関連事業の実績等により、成果目標ごとの取組、健康ますだ市21推進協議会部会活動、20地区健康づくりの会活動について、取組の評価を行いました。

(1) 取組の評価

実践目標ごとに「市民・家族（一人ひとりの取組）」「地域・関係機関団体（地域ぐるみの取組）」「行政（行政の取組）」のそれぞれの取組はどうであったのかを振り返り、5年間の成果・課題を整理しました。

目標値の評価では、それぞれの行動目標の目標値における達成状況について下記の表を基準にし、5段階評価を行いました。

判定区分	判定基準
◎	目標値を達成している
○	目標値には達成していないが、策定当初より改善傾向にある（5%以上の改善または改善率50%以上）
△	策定当初と変わらない（5%以内の増減または改善率±49%以内）
×	策定当初より悪化している（5%以上の悪化または改善率－50%以上）
—	判定できない、把握できない（調査終了、他組織の調査結果が出されていない等）

$$\text{改善率} = (\text{中間評価値} - \text{策定時値}) / (\text{目標値} - \text{策定時値}) \times 100$$

(2) 部会活動の振り返り

部会活動の評価では、目標である「益田市全体で健康づくりがすすめられる環境を整えること」の展開はどうであったのかを把握するため、部会ごとに「楽しかったこと、大切にしていきたいこと（成果）」「もう少し頑張りがかったこと、難しかったこと（課題）」、そして、「これからやりたいこと（今後の活動に引き継ぎたいこと）」を話し合い、5年間の活動を振り返りました。

(3) 20地区健康づくりの会活動の振り返り

20地区健康づくりの会の活動の評価では、目標である「地域特性を踏まえた健康づくり活動を展開すること」はどうであったかを把握するため、地区ごとに「楽しかったこと、大切にしていきたいこと（成果）」「もう少し頑張りがかったこと、難しかったこと（課題）」、そして、「これからやりたいこと（今後の活動に引き継ぎたいこと）」を話し合い、5年間の活動を振り返りました。

また、各健康づくりの会の組織体制の振り返りとして、「健康づくりの会評価シート」を使い、活動の広がりなど10項目について4段階で評価しました。健康づくり推進員の振り返りとして、「健康づくり推進員アンケート」を行い、活動の中で推進員自身が感じていることなど8項目について4段階で評価しました。

第2章 取組の評価について

1 成果目標ごとの評価

元気な身体を作り、知り、
整え、維持しよう

柱

生活習慣病予防及び重症化予防



行動目標：健康的な生活習慣を身につけよう

実践目標	バランスよくおいしく食べよう
主な取組	- 生活習慣病予防教室（益ます元気教室）では、栄養編として栄養士の講話や減塩体験を行いました。 - 栄養士会や食生活改善推進員と連携し、健康教室や街頭キャンペーン等の取組を実施しました。 「減塩」や「バランスのとれた食事」に関する啓発チラシを地区のイベントや各種事業で配布しました。 - 野菜の摂取状況が測定できる「ベジチェック」を活用し、野菜摂取レベルを数値で示し、野菜摂取の必要性を伝えました。 - 子ども料理教室や一品料理コンテスト「地産地消甲子園」を行い、食への関心を高める取組を行いました。
成果・課題	毎日朝食を食べている人が8割弱とやや減少しています。特に20～40代の男性へ朝食の大切さの啓発が必要です。
今後取り組みたいこと	- 朝食の必要性を伝え、実践につながるよう手軽にできる朝ごはん等を啓発していきます。 - 減塩や栄養バランスの大切さをさらに啓発していきます。
実践目標	歯を大切にしよう
主な取組	- 妊娠中の歯科検診や歯周疾患検診、後期高齢者歯科口腔健診を実施し、各年代へ歯科検診の機会を提供しました。 - 乳幼児健診時に、歯科衛生士による歯科指導や歯科相談を行いました。 - 小中学校の歯科学習を、学校歯科医や歯科衛生士と連携し実施しました。 「ますだ版 7020 良い歯の運動」を実施し、表彰式の様子を公民館や商業施設でパネル展示にて紹介しました。 - 小中学校を通じて、「歯科部会だより」を個別配布し、児童・生徒や保護者へ歯の大切さについて周知啓発しました。 - 各地区の健康教室で、オーラルフレイル予防や口腔ケアの大切さを周知しました。 - かかりつけ歯科医の重要性を周知啓発しました。
成果・課題	- 歯周疾患検診の受診率やかかりつけ歯科医がある人が増加しており、定期的に歯科医院へ受診する人が増えています。 - むし歯がある子どもは減少しています。 - ますだ版 7020 良い歯の運動は、毎年200名を超える受賞者がおり、運動が浸透しています。
今後取り組みたいこと	歯科検診の受診率向上に向けた取組を進めていきます。

行動目標：健康的な生活習慣を身につけよう

実践目標	運動習慣を身につけよう
主な取組	・健康教室では、体組成計、握力計等の測定器を使用し、客観的な情報により運動の効果や必要性を伝えました。 ・特定保健指導では、健康運動指導士から個人に合わせた運動の実技指導を行いました。 ・各地区においてウォーキング大会を実施し、その情報を「歩き隊だより」として市民へ周知しました。 ・「歩き隊」の取組を行い、気軽に身近な場所での運動継続を支援しました。 ・「益田版益ます元気体操」を各地区での集まりやケーブルテレビで放送し、全世代へ普及啓発しました。 ・「運動チャレンジ」を実施し、運動や体を動かす楽しさを伝えました。 ・ウォーキングコースを点検・整備し、安全に運動できる環境を整えました。 ・介護予防体操教室（まめな教室）を定期的に開催しました。
成果・課題	・仕事以外に何か運動している人は約3割と増えていません。また、普段から歩くことを心がけている人は減少しています。
今後取り組みたいこと	・運動を行うきっかけとなる健康教室やイベントの実施など、運動習慣が身につくよう取り組みます。 ・身近な場で運動が継続できるよう関係機関・団体等と一緒に取組を考えていきます。
実践目標	質の良い睡眠をとろう
主な取組	・地区や企業、学校で、保健師や臨床心理士等により、年代に合わせた睡眠に関する健康教室を行いました。 ・小中学校でメディアとの上手な付き合い方について、児童・生徒の実態を踏まえ出前講座を行いました。
成果・課題	・睡眠がとれている人は7割と減少しています。
今後取り組みたいこと	・各年代に応じた睡眠の知識を伝えていきます。特に50～70代へ働きかけを進めます。
実践目標	適度なお酒との付き合いをしよう ＊目標変更
主な取組	・関係機関団体と共同で、市内高校にて「20歳未満飲酒防止街頭キャンペーン」を行いました。 ・小中学校で、保健師により飲酒の害についての授業を行いました。
成果・課題	・毎日飲酒している人が2割弱と5.5ポイント減少しましたが、毎日飲酒する人では2合以上飲酒する男性が9.6%、毎日1合以上飲酒する女性が4.4%います。
今後取り組みたいこと	・不適切な飲酒による心身への健康障害について正しい知識を伝えます。 ＊アルコール健康障害対策基本法の策定により実践目標を「飲酒の健康障害を知ろう」に変更する。
実践目標	禁煙をしよう
主な取組	・小学校の「喫煙防止教育」では、たばこを勧められた時の断り方をロールプレイにし、楽しく学んでもらいました。 ・地区や企業で、たばこや受動喫煙の害について健康教室を行いました。 ・「世界禁煙デー」や「禁煙週間」に合わせ、お知らせ放送やポスターで周知啓発しました。
成果・課題	・たばこを吸わない人、やめた人が増加していますが、男性の2割、女性の1割が喫煙しています。
今後取り組みたいこと	・禁煙する人を増やす取組や受動喫煙防止の取組を進めていきます。

行動目標：自分の健康に関心を持ち、健康管理に努めよう

実践目標	健康診査・がん検診・歯科健診を定期的に受けよう
主な取組	・広報やお知らせ放送での周知や地域の健康づくり推進員や関係機関と連携し、チラシを配布するとともに個別通知等で受診勧奨をしました。 ・「健康づくりガイドブック」に合わせ、地区別に健診一覧表を作成し配布しました。 ・精密検査未受診者へ、電話にて受診勧奨を行いました。 ・健康診査では、個別健診の実施期間を延長し、受診しやすい環境を整えました。 ・健康診査、がん検診、肝炎ウイルス検査が同日に実施できる日を設定し、受診しやすい環境を整えました。 ・壮年期の受診率向上のため、がんセット検診や休日検診を設けました。
成果・課題	・大腸がん検診は、地区健康づくりの会と協力、連携し実施する地区が増えました。 ・1年間で健康診査を受けた人は7割とやや増加しましたが、がん検診を受けた人は、4割弱とやや減少しています。
今後取り組みたいこと	・地域や職場で健診・がん検診・歯科健診が受けやすくなるよう、関係機関と連携し受診を勧めます。 ・受診状況を把握し、受診しやすい環境づくりを検討し、実施します。
実践目標	体のサインを知ろう
主な取組	・スマート・ヘルスケア推進事業の成果を活用し、家庭血圧測定的重要性を周知啓発しました。 ・適正血圧や適正体重について、普及啓発を行いました。 ・集団健診後に結果説明会を開催し、個人の生活習慣に応じた保健指導を行いました。 ・糖尿病、脳卒中について、初期症状等も含めた正しい知識と予防方法を普及啓発しました。
成果・課題	・測定機器を利用した測定会は、自分自身の状態を知る機会となりました。 ・自宅で血圧を測っている人は5割強とやや増加しています。 ・1年間で健康診査を受けた人は7割とやや増加しています。
今後取り組みたいこと	・自分自身の体のサインを知る機会として、適正血圧や適正体重の普及、測定機器を活用した測定会、受けやすい健康診査を工夫し、提供していきます。
実践目標	かかりつけ医・歯科医・薬局を持とう
主な取組	・各地区や企業で、関係機関と連携し周知啓発しました。
成果・課題	・かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局のある人が、それぞれ増加しています。特に20～40代が増加しています。
今後取り組みたいこと	・職域等と連携し、壮年期から健康管理をすることを啓発します。



行動目標：生きがいを持ち、自立した生活能力を保とう

実践目標	趣味や楽しみを持とう
主な取組	・ 地区での健康教室や催しを企画し、実施しました。 ・ 趣味や楽しみを持つ効果について、普及啓発しました。
成果・課題	・ 65 歳以上で趣味のある人が 6 割弱とやや減少しています。
今後取り組みたいこと	・ 趣味や楽しみが持てるよう、地域での教室・講座の開催、交流の場づくりなどのきっかけとなる取組を行います。
実践目標	体を動かして日常生活の活動を維持しよう
主な取組	・ 地域の身近なところで、集える場、通いの場ができるよう支援しました。 ・ 自主的な通いの場「いきいき百歳体操」の組織立ち上げを支援しました。
成果・課題	・ 「いきいき百歳体操」の実施団体が市内約 70 か所に増えました。 ・ 65 歳以上で家での役割がある人が 8 割と 5.3 ポイント増加しています。
今後取り組みたいこと	・ 地域の身近な場を活用し、自分らしく過ごせる機会の充実を図ります。

行動目標：自分を大切にできる居場所を持ち、お互いを思いやろう

実践目標	相談できる人を持とう
主な取組	・ 心の不調を感じた時に相談できる機関を周知しました。 ・ 地域や企業でゲートキーパー養成研修を行い、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、専門家へつなげる役割を担う人材を育成しました。
成果・課題	・ 健康づくりをすすめていく環境として、「場所がある」と答える人が最も多く、次いで「家族の理解がある」と答える人が多くいました。
今後取り組みたいこと	・ 地域で安心して住み続けられるよう、相談しやすい環境づくりに取り組みます。
実践目標	ストレスをためすぎないようにしよう
主な取組	・ 地域や企業、学校で心の健康づくり出前講座を行いました。 ・ 心の健康づくりに関する講演会として、講話だけでなく音楽療法やヨガなどを取り入れ、多くの方に興味をもってもらう内容を企画しました。 ・ 心の健康について、広報誌やチラシ配布、ケーブルテレビ等を活用し周知啓発を行いました。
成果・課題	・ 普段ストレスを感じている人が 7 割と前回より増加しています。原因としては、「仕事」「家庭」「健康」の順に多いです。また、20～50 代で感じている人が多いです。
今後取り組みたいこと	・ 職域と連携し、壮年期へのメンタルヘルス対策に取り組みます。



行動目標：声かけ合い、支え合い、話し合い、健康づくりに取り組もう

実践目標	人とのつながりを大切に、コミュニケーションをとろう
主な取組	・健康づくりの会と行政と一緒に活動を計画し、取り組みました。 ・身近な集う場として、「いきいき百歳体操」の立ち上げを支援しました。 ・専門会議を開催し、関係機関と壮年期対策について検討、情報共有の場を作りました。
成果・課題	・地域の特色を活かしながら、活動を企画しました。 ・高齢者の集う場が増えました。
今後取り組みたいこと	・今後も健康づくり推進員を通じた地域での声かけ等を継続していきます。 ・企業や民間団体等とも協力し、コミュニケーションの場づくりに取り組んでいきます。
実践目標	積極的に地域活動に参加しよう
主な取組	・学校と連携した活動にも取り組みました。 ・健康づくりの取組をホームページや SNS を活用し、周知しました。 ・「益田版益ます元気体操」の定時放送や「いきいきライフ」での健康づくり紹介などケーブルテレビを活用し、市民が手軽に健康情報を入手できる機会を作りました。
成果・課題	・健康づくりの会を知っている人は 6 割弱と変化はありませんでした。
今後取り組みたいこと	・今後も様々な方法を駆使して、健康づくりの会の周知に取り組めます。 ・多様な手段により、健康情報を発信していきます。

2 目標値の評価

判定区分	判定基準
◎	目標値を達成している
○	目標値には達成していないが、策定当初より改善傾向にある（5%以上の改善または改善率50%以上）
△	策定当初と変わらない（5%未満の増減または改善率±49%以内）
×	策定当初より悪化している（5%以上の悪化または改善率－50%以上）
—	判定できない、把握できない（調査終了、他組織の調査結果がまだ出されていない等）

※ 単位が%でない項目（※1）については、改善率を算出し判定した。

改善率＝（R6年度数値－策定時値）／（目標値－策定時値）×100

行動目標：健康的な生活習慣を身につけよう

●基本的生活習慣の状況

妊娠期～乳幼児期

項 目	年 齢	策定時 (R1 年度)	現状値 (R6 年度)	目標値 (R12 年度)	評価	修正 目標値
毎日朝食を食べる子の増加	1.6 歳	97.2%	98.6%	100%	△	
	3 歳	95.5%	97.5%	100%	△	
22 時までに就寝する子の増加	1.6 歳	88.7%	87.5%	増やす	△	
	3 歳	73.0%	70.9%	増やす	△	
子どもが歯を磨いた後、保護者が仕上げ磨きを毎日する子の増加	1.6 歳	70.0%	66.3%	80.0%	△	
	3 歳	78.3%	81.5%	90.0%	△	
テレビ・DVD の視聴が 2 時間以上の子の減少	1.6 歳	13.5%	13.5%	減らす	△	
	3 歳	19.3%	16.0%	減らす	◎	

学齢期

項 目	学 年	策定時 (R2 年度)	現状値 (R6 年度)	目標値 (R12 年度)	評価	修正 目標値
毎日朝食を食べる子の増加	小 5	82.8%	85.5%	95.0%	△	
	中 2	83.7%	85.4%	95.0%	△	
22 時までに就寝する子の増加	小 5	75.3%	66.6%	増やす	×	
23 時までに就寝する子の増加	中 2	70.2%	57.1%	増やす	×	
テレビゲームをすることについて、家の人と約束を決めている子の増加	小 5	67.8%	67.2% (R5 年度)	増やす	△	
	中 2	55.6%	59.5% (R5 年度)	増やす	△	

青年期～高齢期

項 目		策定時 (R2 年度)	現状値 (R7 年度)	目標値 (R12 年度)	評価	修正 目標値
毎日朝食を食べている人の増加		88.0%	85.9%	90.0%	△	
1 日 1 回以上丁寧に歯を磨くようにしている人の増加		85.2%	87.6%	90.0%	△	
散歩や早歩きをしたり、乗り物やエレベータを使わずに歩くようにしている人の増加		49.5%	46.3%	55.0%	△	
睡眠が十分にとれている人の増加		75.1%	68.7%	85.0%	×	
毎日 2 合以上飲酒する男性の減少		9.1%	9.6%	6.8%	△	
毎日 1 合以上飲酒する女性の減少		4.9%	4.4%	2.6%	△	
たばこを吸っている人の減少	男性	24.7%	20.6%	12.3%	△	
	女性	5.9%	4.6%	3.2%	△	
妊婦の喫煙率の減少		2.4% (R1 年度)	0%	0%	◎	

行動目標：自分の健康に関心を持ち、自己管理に努めよう

●健康意識や健診・がん検診受診状況

項 目	策定時 (R2 年度)	現状値 (R7 年度)	目標値 (R12 年度)	評価	修正 目標値
健康に関心のある人の増加	91.2%	91.8%	100%	△	
家庭で血圧測定をしている人の増加	49.4%	52.5%	55.0%	△	
1 年間に健診を受けた人の増加	70.9%	73.3%	75.0%	△	
1 年間にがん検診を受けた人の増加	39.5%	38.3%	50.0%	△	
定期的に歯科医院へ行っている人の増加	38.2%	51.3%	65.0%	○	
かかりつけ医がある人の増加	81.3%	83.4%	増やす	◎	
かかりつけ歯科医がある人の増加	68.8%	74.6%	増やす	◎	
かかりつけ薬局がある人の増加	64.8%	72.8%	増やす	◎	

行動目標：生きがいを持ち、自立した生活能力を保とう

●生きがいの状況

項 目	策定時 (R2 年度)	現状値 (R4 年度)	目標値 (R12 年度)	評価	修正 目標値
趣味がある人の増加（65 歳以上）	69.4% (R1 年度)	70.4%	80.0%	△	
生きがいを感じている人の増加（65 歳以上）	57.4% (R1 年度)	60.1%	80.0%	△	

行動目標：自分を大切にできる居場所を持ち、お互いを思いやろう

●ストレスの状況

項 目		策定時 (R2 年度)	現状値 (R7 年度)	目標値 (R12 年度)	評価	修正 目標値
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある保護者の増加	乳児健診	94.9% (R1 年度)	89.7%	100%	×	
	1.6 歳児健診	82.1% (R1 年度)	79.5%	90.0%	△	
	3 歳児健診	76.9% (R1 年度)	78.3%	80.0%	△	
普段強いストレスを感じている人の減少		65.7%	68.3%	55.0%	△	
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		54.8%	54.8%	60.0%	△	

* 乳児健診、1.6 歳児健診、3 歳児健診は R7.10 月末時点

行動目標：声かけ合い、支え合い、話し合い、健康づくりに取り組もう

●健康づくりの環境

項 目	策定時 (R2 年度)	現状値 (R7 年度)	目標値 (R12 年度)	評価	修正 目標値
各地区公民館単位に、健康づくりの会があることを知っている人の増加	55.8%	56.4%	100%	△	
健康づくりの環境が整っている人の増加	67.9%	70.0%	100%	△	

●地域活動への参加状況（65 歳以上）

項 目	策定時 (R2 年度)	現状値 (R7 年度)	目標値 (R12 年度)	評価	修正 目標値
ボランティア、趣味、通いの場、老人クラブや町内会・自治会等の地域での活動に参加している人の増加	39.2% 1 回以上/週 (R1 年度)	37.8% 1 回以上/週 (R4 年度)	増やす	△	

《健康指標の目標値》

項 目		策定時	R3 年度	R4 年度	R5 年度	R6 年度	目標値 (R12 年度)	評価	修正 目標値
出生に対する低出生体重児の割合の減少		10.2%	9.2%	10.2%	10.1%	15.3%	8.7%	×	
妊産婦死亡率（出生 10 万対）		0	0	0	0	—		—	
周産期死亡率（出生千対）		3.2	3.6	8.2	0	—		—	
乳児死亡率（出生千対）		0	0	0	0	—		—	
新生児死亡率（出生千対）		0	0	0	0	—		—	
幼児死亡率（人口 10 万対）		0	—	—	—	—		—	
平均寿命の延伸*1	男性	80.32 歳	80.56 歳	80.49 歳	80.40 歳	80.38 歳	81.58 歳	△	
	女性	86.73 歳	87.56 歳	87.59 歳	87.99 歳	88.08 歳	88.29 歳	○	
65 歳平均自立期間の延長 *1	男性	17.55 年	17.73 年	17.98 年	18.35 年	18.07 年	18.69 年	○	
	女性	21.19 年	21.45 年	21.54 年	21.76 年	21.77 年	21.42 年	◎	
介護を要しない高齢者の割合（%）		85.9%	85.9%	86.0%	86.1%	86.0%	86.0%	◎	
全がん年齢調整死亡率（75 歳未満）の減少*2	男性	102.1	102.6	205.1	193.6	197.1	86.1	—	減らす
	女性	68.9	57.8	93.8	81.3	80.4	50.4	—	減らす
脳血管疾患年齢調整死亡率（全年齢）の減少*2	男性	43.7	39.7	124.3	124.8	104.5	42.5	—	減らす
	女性	23.3	21.9	79.2	80.7	74.1	21.8	—	減らす
虚血性心疾患年齢調整死亡率（全年齢）の減少*2	男性	12.9	11.9	32.9	34.3	36.8	減らす	—	
	女性	3.4	4.2	12.9	12.6	12.6	減らす	—	
自殺死亡率（全年齢）の減少*1		17.7	24.1	6.7	13.5	22.9	13.2 以下	×	
むし歯を持っている子どもの割合の減少	1.6 歳児	0%	0.7%	0%	0%	0.5%	0%	△	
	3 歳児	17.4%	14.3%	9.8%	8.1%	4.4%	14.0%	◎	10.0% 以下
	12 歳	33.3%	27.0%	28.0%	29.7%	32.7%	30.0%	△	
肥満傾向にある子どもの割合の減少	小学生	6.5%	8.6% （小中合 算のみ）	9.2% （小中合 算のみ）	8.8% （小中合 算のみ）	9.8% （小中合 算のみ）	減らす	—	
	中学生	5.9%					減らす	—	
糖尿病年齢調整有病率の減少	男性	15.5%	14.5%	16.5%	16.7%	R8 年度 に調査	11.4%	—	
	女性	6.7%	6.3%	7.5%	7.3%		5.5%	—	
脳卒中年齢調整発症率の減少*2	男性	189.3	346.5	2 年 1 回 調査	403.0	2 年 1 回 調査	166.6	—	
	女性	98.2	176.8		159.9		80.7	—	

*2 年齢調整死亡率は R4 年以降、基準年齢が S60 年から H27 へ変更

母子保健事業

		策定時 (H30 年度)	R3 年度	R4 年度	R5 年度	R6 年度	目標 (R12 年度)	評価	修正 目標値
妊娠届出率	妊娠11週以下での届出率	87.0%	90.7%	89.4%	89.6%	93.5%	95.0%	○	
乳児健診	受診率	99.4%	96.3%	96.9%	97.2%	100.5%	99.5%	◎	
1.6歳健診	受診率	99.4%	97.7%	95.6%	101.1%	95.9%	99.5%	△	
3歳健診	受診率	96.6%	97.1%	96.4%	97.6%	98.9%	99.5%	△	

成人保健事業

		策定時 (R1 年度)	R3 年度	R4 年度	R5 年度	R6 年度	目標 (R12 年度)	評価	修正 目標値
特定健康診査 (国民健康保険)	受診率	51.7%	49.5%	51.2%	51.8%	50.7%	65.0%	△	
	精検受診率	76.6%	43.7%	45.3%	44.6%	54.3%	100%	×	
胃がん検診	受診率	2.4%	2.0%	1.8%	2.0%	2.0%	5.3%	△	
	精検受診率	88.9% (H30 年度)	85.7%	93.8%	88.9%	—	100%	△	
肺がん検診	受診率	1.3%	0.7%	0.8%	0.9%	1.1%	4.4%	△	
	精検受診率	100% (H30 年度)	100%	100%	100%	—	100%	◎	
大腸がん検診	受診率	5.6%	4.8%	8.0%	5.2%	4.7%	8.5%	△	
	精検受診率	83.1% (H30 年度)	80.2%	84.6%	82.7%	—	100%	△	
乳がん検診	受診率	12.5%	12.2%	11.9%	13.2%	13.2%	18.1%	△	
	精検受診率	100% (H30 年度)	96.0%	95.5%	88.5%	—	100%	×	
子宮頸がん検診	受診率	13.4%	12.9%	13.0%	13.2%	13.1%	15.7%	△	
	精検受診率	72.7% (H30 年度)	75.0%	47.4%	71.4%	—	100%	△	
特定保健指導	対象者の減少率	17.9%	20.1%	18.3%	22.5%	—	29.0%	△	
	実施率	27.5%	32.2%	34.4%	34.9%	36.1%	60.0%	○	
歯周疾患健診	受診率	3.2%	4.6%	5.7%	7.7%	7.7%	4.4%	◎	10.0%
後期高齢歯科 口腔健診	受診率	14.57%	13.64%	16.80%	15.11%	15.77%	20.0%	新規指標 として追加	
結核健診	受診率	27.7%	28.2%	23.8%	22.7%	22.2%	50.0%	△	
	精検受診率	79.6% (H30 年度)	82.9%	80.0%	79.5%	80.2%	100%	△	

第3章 部会活動の振り返り

1 食生活部会

食生活部会



- ・栄養バランスの摂れた食事を、楽しくおいしく食べるなどの食生活の普及啓発を図ります。
- ・地元食材の普及や食を大切にする感謝の気持ちを持つなど「食育」に取り組みます。

前期の活動目標		1. 食についての正しい知識を普及啓発しよう 2. 早寝・早起き・朝ごはんの大切さを子どもから大人まで広めよう～朝ごはんを欠かさずしっかり食べよう！～		
活動内容	令和3年度	1. 食についての正しい知識を普及啓発しよう ①今だからこそ出来る周知方法の工夫 ②正しい手の洗い方など感染症や食中毒予防等の情報提供 ③特に健康に関する課題の多い保護者世代・働き盛り世代への普及啓発 2. 早寝・早起き・朝ごはんの大切さを子どもから大人まで広めよう～朝ごはんを欠かさずしっかり食べよう！～ ①子どもだけではなく保護者世代への普及啓発 3. 他機関と連携して活動しよう ①推進協力企業・団体、益田圏域健康長寿しまね推進会議等と連携した活動		
	令和4年度	【追加】 1-④「地産地消」をテーマとした一品料理コンテストを実施 1-⑤減塩、野菜の摂取の推進 1-⑥関係機関・団体の専門性を活かした企業出張講座を実施		
	令和5年度	【追加】 1-①・野菜摂取、減塩の推進 ・インターネット等多メディアを活用した普及啓発 1-③・公民館と連携し、特に地域へ情報発信 ・関係機関・団体、推進協力企業・団体の専門性を活かした活動		
	令和6年度	【追加】 1-④学校・保育所・幼稚園への出張講座の開催		
	令和7年度	【追加】 3-②関係機関・団体の専門性を地域で活かし、地区活動につなげる。 3-③SNS、市公式LINE、ケーブルテレビなど活用し情報発信の仕方を工夫する。		
指標		策定時 (R2)	現状 (R7)	目標値 (R12)
毎日朝食を食べる子（人）の増加	小5	82.8%	85.5%(R6)	95.0%
	青年期～高齢期	88.0%	85.9%	90.0%
「食」に関する取組を全地区で実施する		17地区	20地区	20地区
特に、「早寝・早起き・朝ごはん」の取組の増加		11地区	7地区	増やす

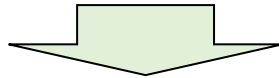
●活動の振り返り

楽しかったこと、大切にしたいことなど

- ・今までと同様、地道な取組が大切。
- ・地域の特色等が分かってよかったです。地域の実情を踏まえ、食の啓発をしていきます。
- ・持石海岸の海水で塩を作り、おにぎりづくり等、楽しく地元のことを知ることができました。地元で作って消費する「地産地消」は継続していきたいです。
- ・イベントに来られた方が参加・体験できることを大切にしたいです。また、測定結果が簡単に数値化できたり QR コードを活用できたりすると振り返りができます。
- ・様々な場所で災害が起きていることから、非常食や災害食等についての取組が増えてきました。
- ・食生活部会所属になったことで、関係機関・団体と地区健康づくりの会の会員同士が情報交換し、講師の依頼など連携でき学ぶことができました。

難しかったこと、もう少し頑張ればよかったことなど

- ・部会活動や協議会などで得た情報を地区活動につなげる（活かす）ことが難しかったです。
- ・食生活部会での取組を地域にも反映できるとよかったです。
- ・地産地消甲子園のレシピを活かして実際に作ってみたいかったです。
- ・交通手段がないため、参加したくてもできない人への対応が難しかったです。
- ・既存のイベントなど活用し、こちらが出向き他団体と連携して活動するとよかったです。



これからやりたいこと

- ・部会の取組を関係機関団体や各地区と情報交換をしながら広げていきます。
- ・各地区の既存の行事（イベント等）の中に、健康づくりを取り入れていきます。（例：部会所属地区の文化祭等で食生活部会コーナーを設け啓発活動を行う等）また、サロンや自治会などの活動に出向き、他団体と連携して活動します。
- ・特に健康課題の多い壮年期への啓発は、簡単・短時間での計測、試食など体験型を取り入れます。
- ・参加したくてもできない人への情報提供を工夫していきます。
- ・QR コードや X、LINE、インスタグラムなど SNS 等の活用、情報を入手しやすい環境づくりにも取り組めます。

日時：11 月 10 日

場所：市民学習センター

参加者：部会員 5 名、事務局 3 名

（欠席者の意見含む）

2 運動部会

運動部会



- ・自分に合った運動を見つけ、身体を動かすことや運動習慣を身につけるように取り組みます。
- ・地域ぐるみで運動やスポーツの楽しさを普及啓発します。

前期の活動目標		1. 身体を動かす楽しさ、運動の楽しさの普及啓発をしよう 2. ウォーキングの普及啓発・環境づくりに取り組もう		
活動内容	令和3年度	1. 身体を動かす楽しさ、運動の楽しさの普及啓発をしよう ①益田版益ます元気体操の普及啓発 ②コロナ禍での運動（自宅で・気軽に）について情報発信 2. ウォーキングの普及啓発・環境づくりに取り組もう ①既存コースの点検、看板整備 ②歩き隊たよりの発行 3. 他機関と連携して活動しよう ①部会所属機関や専門機関・団体との連携 ②保育所・幼稚園との連携		
	令和4年度	【追加】 2-③ チャレンジウォーキングの実施		
	令和5年度	【追加】 2-④ 各地区のウォーキングの取組を支援		
	令和6年度	【追加・変更】 1-①益ます元気体操の全世代への普及啓発 1-②身近な場所での運動（自宅で・気軽に）について情報発信 1-③運動チャレンジの実施 2-③削除		
	令和7年度	【変更】 1-①益田版益ます元気体操の普及啓発		
指標		策定時 (R2)	現状 (R7)	目標値 (R12)
散歩や早歩きをしたり、乗り物やエレベータを使わずに歩くようにしている人の増加		49.5%	46.3%	55.0%
仕事以外に何か運動をしている人の増加		35.0%	35.7%	増加
ウォーキングコース設置地区数		14地区	13地区	20地区
ウォーキングコースの点検、整備	所属部会の地区	100%	100%	100%
	他の地区	47%	47%	増やす

●活動の振り返り

楽しかったこと、大切にしたいことなど

- ・他地区の取組を知ることができ、刺激になりました。
- ・部会でさまざまな分野の会員と話せたことが地区活動の参考になりました。
- ・部会の取組を地区に反映させることを大切に組み込みました。
- ・益田版益ます元気体操は高齢者を中心に定着してきており、新たな団体にも周知に取り組むことができました。
- ・市民に活動に参加してもらいやすいよう取組内容や周知方法などを工夫し行いました。

難しかったこと、もう少し頑張ればよかったことなど

- ・活動に対するPR、周知をもう少し工夫できれば良かったです。
- ・部会の方向性を示してもらえると地区で取り組みやすいです。
- ・コロナ禍で活動を継続する、やめるという判断が難しかったです。
- ・活動の効果がアンケート結果にでなかったことが残念です。もう少し本気で働きかけをしないといけないと感じました。
- ・活動が変化してきており、働きかけを工夫しながら行っていないといけないです。



これからやりたいこと

- ・歩き隊登録者が少ない地域の課題を整理します。
- ・歩き隊の更新回数が多い人をフェスティバルで表彰するなど、現在の歩き隊制度をさらに活かしていく方法を検討します。
- ・益田版益ます元気体操を様々な場面で積極的にPRしていきます。
- ・各地区の取組と関係機関・団体の取組を情報交換する場を設け、より部会と地区が連動した取組を行うようにします。

日時：11月13日

場所：益田市立保健センター

参加者：部会員5名、事務局3名

(欠席者の意見含む)

3 歯科部会

歯科部会



- ・ 定期的な健（検）診などを通して、むし歯予防や歯周病予防、噛むことの大切さや嚥下機能の維持などの普及啓発を図ります。
- ・ セルフケアについての意識を高める取組をします。

前期の活動目標		1. 歯・お口の大切さについて普及啓発しよう 2. 健（検）診と定期的な受診を呼びかけよう 3. かかりつけ歯科医をもつことを推進しよう 4. 8020 運動とオーラルフレイル対策を推進しよう
活動内容	令和 3 年度	〔重点目標〕 1. 働き盛り・子育て世代に働きかけよう 2. 関係機関・団体、他部会と連携して取り組もう 〔具体的な取組〕 ①歯科部会だよりの発行 ②「ますだ版 7020 良い歯の運動」の推進 ③食生活部会『企業出張講座』への参画 ④地域や学校での健康教室等の開催
	令和 4 年度	【追加・変更】～いただきます 人生 100 年 歯と共に～ ②「ますだ版 7020 運動」の推進とオーラルフレイルの普及啓発 ④コロナ禍であってもすすめる地域や学校での普及啓発
	令和 5 年度	【変更】～手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで～ ④コロナと共存しながらすすめる地域や学校での普及啓発
	令和 6 年度	【追加・変更】 ①歯科部会だよりの発行 ・「噛むことの大切さ」と「オーラルフレイル」をテーマに作成 ②「ますだ版 7020 良い歯の運動」の推進 ・健康フェスティバルの様子を公民館や商業施設で展示 ③地域や学校での普及啓発 ④削除
	令和 7 年度	【変更】③地域や学校での普及啓発を充実

指標		策定時 (R2)	現状 (R7)	目標値 (R12)
保護者が仕上げ磨きを毎日する子の増加	1. 6 歳	^(R1) 70. 0%	^(R6) 66. 3%	80. 0%
	3 歳	^(R1) 78. 3%	^(R6) 81. 5%	90. 0%
定期的に歯科医院へ行っている子の増加	小学生（1. 3. 5 年）	48. 7%	62. 2%	100%
	中学生（1. 3 年）	41. 8%	46. 7%	100%
かかりつけ歯科医がある人の増加		68. 8%	74. 6%	増やす
益田市歯周疾患検診受診率の上昇		4. 4%	^(R6) 7. 7%	増やす

●活動の振り返り

楽しかったこと、大切にしたいことなど

- ・普段関わりの少ない方々との交流、繋がりができ学校教育にもヒントを得られました。
- ・歯と健康について考え、セルフケアについて意識の高まった活動でした。
- ・部会活動がとても楽しく大切にしたいです。
- ・コロナ禍ではあったが、いろいろな方法を生み出して活動できてよかったです。
- ・来年度以降、子どもの医療費が無償化になれば歯科医療の後押しになると思います。
- ・ますだ版7020良い歯の表彰をしてもらって嬉しかったという声を聞きました。続けてもらいたいです。

難しかったこと、もう少し頑張ればよかったことなど

- ・所属団体の代表としてこの部会に参加することの意味をしっかりと引き継ぐべきでした。来年度へはきちんと次に繋げていきたいと思います。
- ・自分が所属する組織のメンバーに対してもっと普及啓発活動ができていればよかったです。
- ・自分自身の歯磨きがいつも下手なので磨き方を上手にするよう努力したいです。
- ・他部会との関わり・連携ができなかったです。
- ・健康ますだ市21の活動を周知していけるとよいです。広報の仕方をもっと検討できるとよいと思います。

これからやりたいこと

- ・益田市と学校がもっと具体的に共通の目標・目的を持って繋がればよいです。
- ・所属機関・団体に対して研修会や会報を活用しながら歯と口の健康の大切さを伝えたいです。
- ・自分自身も歯科の定期健診などを通じて7020、8020を目指したいです。
- ・身近な人にも「健口」であることの大切さを伝えていきたいです。
- ・地域での健康づくりの取組が日常的にごく自然にできるような環境・雰囲気づくりを行います。
- ・ますだ版7020運動は継続したいです。達成者が増加しているため表彰などの形の変化が必要かと感じています。
- ・7028特別賞をもっとアピールできればよいです。
- ・フェスティバルの参加方法については、ご高齢の方への交通手段についても考えていきたいです。
- ・学校での出前授業（養護部会、PTA連合会、小中学校長会との連携）
- ・子どもから大人への働きかけ、定期受診が生活の一部になっていくような流れの定着。
- ・歯科医院へ来られない地域の方へのアプローチ。

日時：11月26日

場所：益田市立保健センター

参加者：部会員9名、事務局4名

(欠席者の意見含む)

4 心の健康部会

心の健康部会



- ・相談できる人や自分の居場所をつくり、安心して生活できるよう心の健康づくりに取り組みます。
- ・喫煙、飲酒、薬物の害についての普及啓発を図ります。

前期の活動目標		1. 子どもから大人まで、心の健康を保つことについて考えよう 2. 喫煙、飲酒、薬物の害について正しい知識を広めよう		
活動内容	令和3年度	1. 子どもから大人まで、心の健康を保つことについて考えよう ①コロナ禍での心の健康の保ち方について普及啓発 ②心の健康づくり普及事業の活用 2. 喫煙、飲酒、薬物の害について正しい知識を広めよう ①喫煙について学習会及び普及啓発の内容の検討 ②小中学校へ学習の場の情報提供 3. 他機関と連携して活動しよう ①益田圏域健康長寿しまね推進会議、益田市自死防止対策事業と連携した活動		
	令和4年度	【追加・変更】 2-②小中学校及び推進協力企業・団体へ学習の場の情報提供 2-③禁煙について学習会等に部会員が参画する。		
	令和5年度	【変更】 1-①人との繋がりを取り戻し、心の健康の保ち方について普及啓発		
	令和6年度	【追加・変更】 1-③心の健康について、楽しく学べる機会の提供 2. 喫煙、飲酒、薬物について正しい知識を広めよう		
	令和7年度	【変更】 1-③自分が受けているストレスを理解し、心の健康について楽しく学べる機会の提供 2-①喫煙・飲酒・薬物について学習会及び普及啓発の内容を検討し、部会員が参画 2-③削除		
指標		策定時 (R2)	現状 (R7)	目標値 (R12)
テレビやゲームをすることについて、家の人と約束を決めている人の増加（小学5年）		67.8%	67.2%	増やす
毎日2合以上飲酒する男性の減少		9.1%	8.0%	6.8%
毎日1合以上飲酒する女性の減少		4.9%	4.8%	2.6%
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		54.8%	54.8%	60%
うつ予防、ストレス対策に関する取組を全地区で実施する		15地区	20地区	20地区

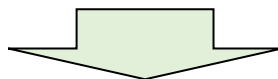
●活動の振り返り

楽しかったこと、大切にしたいことなど

- ・部会活動を通じて、他地区の方との交流が持てたことが良かったです。他地区と活動の情報交換ができました。
- ・けん玉健康法が大変好評で楽しく実施できました。
- ・喫煙・飲酒・薬物の害については子どもの頃からの教育が必要であり、学校との連携を大切にできました。
- ・ストレス測定器の活用により、効果がありました。
- ・部会員の色々なアイデアにより、各種のストレス発散について考えたことが有意義でした。

難しかったこと、もう少し頑張ればよかったことなど

- ・心の健康は幅が広く、理解が難しかったです。また、課題を見つけること自体が難しかったです。
- ・心の健康は捉え方・考えが人それぞれ異なるため、具体的なテーマや活動内容の組み立てが難しかったです。
- ・部会員自身が心の健康について学ぶことができれば良かったです。
- ・たばこやお酒の害について、小学生だけでなく、多くの方に知ってもらう機会が増えると良いです。



これからやりたいこと

- ・心の健康は大きなテーマであり、課題を絞ることが難しいため、ストレスの原因を「仕事」「家庭」「学校」「生活」などに分類し、原因ごとの対処法や周囲の関わり方を具体的に考えていきたいです。
- ・普段、強いストレスを感じている壮年期に対する対応策を立てます。
- ・ストレスの原因として最も多い項目が「仕事」であるため、地域や学校との連携だけでなく、関係団体（企業など）との連携をしていきます。
- ・心と身体が健康であってこそ、元気に過ごすことができます。悩みや苦しみが無い人はおらず、ある程度の刺激は必要な場合もあります。難儀なことばかりではないので、まずは自分自身が一日一日を大切に生きていきたいです。

日時： 11 月 12 日

場所： 益田市立保健センター

参加者：部会員 9 名、事務局 3 名

(欠席者の意見含む)

部会活動について

《成果》

- ・各部会では、既存のイベントや学校・地域活動と連携しながら、幅広い世代を対象とした普及啓発の取組を行うことができました。
- ・部会活動を通じて地区と関係機関・団体のつながりが深まり、情報交換や連携がとりやすくなりました。
- ・食生活部会では、地産地消や朝食の大切さなど身近なテーマを通じて、子どもから大人までを対象とした啓発ができました。
- ・運動部会では、運動チャレンジや歩き隊日より発行などを通じて、日常生活の中で身体を動かす意識づくりにつながりました。
- ・歯科部会では、ますだ版 7020 良い歯の運動やオーラルフレイル対策、定期受診の重要性について、学校や地区活動を通じて発信ができました。
- ・心の健康部会では、ストレスの対処法や相談先の周知、喫煙・飲酒・薬物の害に関する啓発など、幅広い取組を行うことができました。

《課題》

- ・部会で得られた情報や取組を、地区活動へ十分に拡げきれていません。
- ・参加できる人が限られる取組も多く、参加したくても参加できない方々へのアプローチが十分ではありませんでした。
- ・健康づくりのテーマは幅が広く、特に心の健康の分野では課題の整理や具体的な取組内容を考えることが難しい面がありました。
- ・目標値の達成に至るほどの成果は見えにくかったです。

《今後に向けて》

- ・地区や関係機関・団体、学校、企業等との連携をさらに深め、これまで各部会で行ってきた取組を振り返り、改善しながら継続していく必要があります。
- ・短時間や体験型の取組を実施し、市民が参加しやすい活動内容を工夫していきます。
- ・SNSを活用するなど、健康に関する情報を得やすい手段を工夫していきます。
- ・参加したくてもできない人を含め、誰にでも健康情報が届くよう、部会活動の中で対象や状況に応じたアプローチの仕方を工夫し、取組を進めていきます。
- ・部会員自身が学び合い、健康づくりを意識した生活を送ることができるよう、部会活動を通じて取組を進めていきます。

部会活動の様子

〈食生活部会〉



地産地消甲子園 (R4)



子ども料理教室 (R5)

〈運動部会〉



ストレッチポール＆ヨガ体験 (R3)



益ます元気体操 (R5)

〈歯科部会〉



お口のクイズ＆パネル展 (R4)



ますだ版 7020 良い歯の運動表彰式 (R7)

〈心の健康部会〉



喫煙防止教育 (R3)



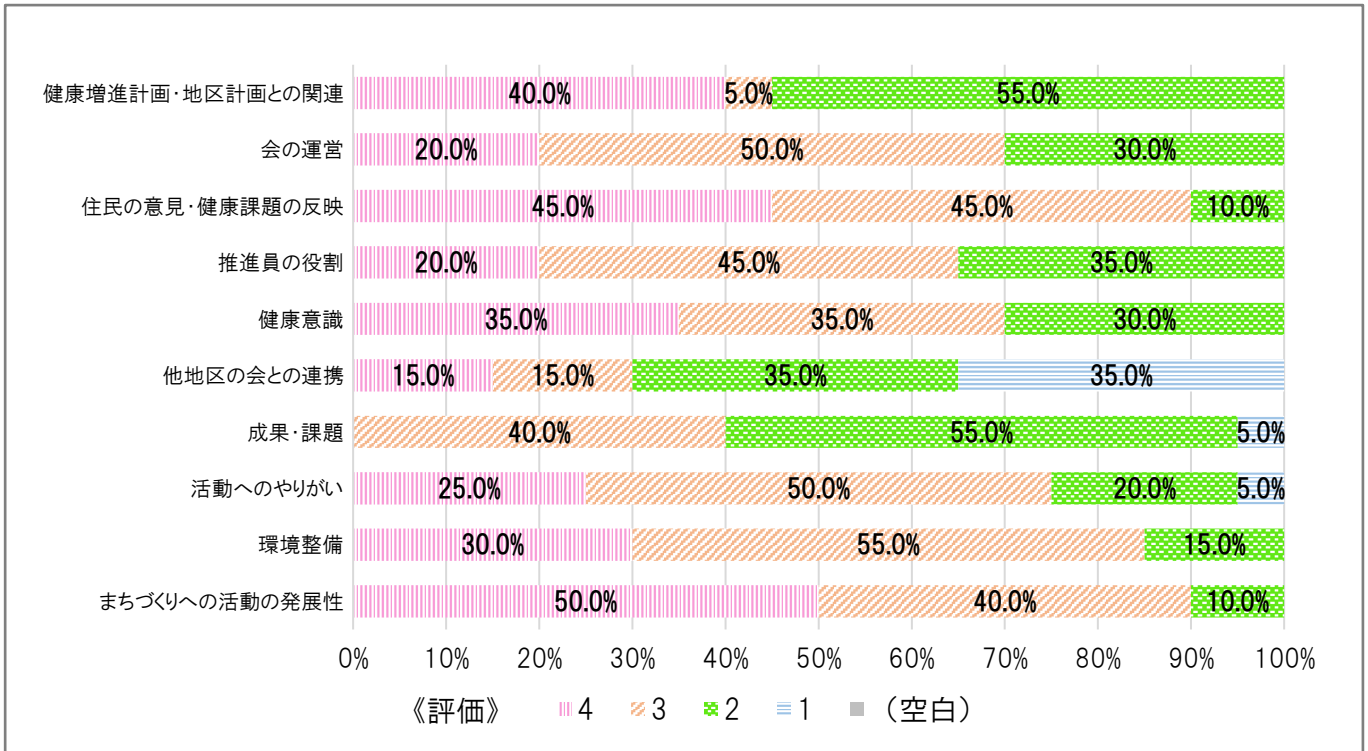
こころの健康づくり出前講座 (R6)

第4章 20 地区健康づくりの会の振り返り

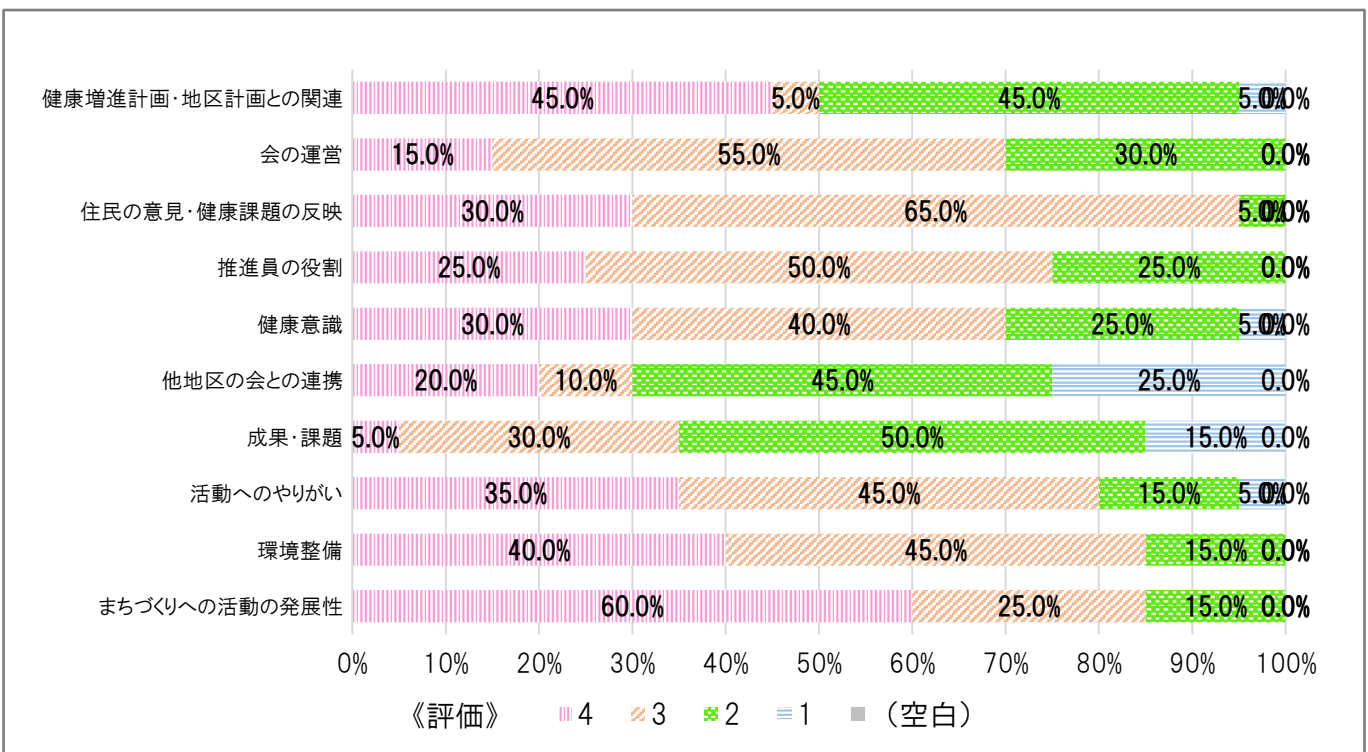
1 健康づくりの会

● 健康づくりの会評価シート

◆ 3 年間（令和 3 年度～5 年度）



◆ 2 年間（令和 6 年度～7 年度）



〈評価シート 集計〉 *数字の上段は3年間、下段は2年間の評価

4		3		2		1	
1 健康増進計画・地区計画との関連							
健康ますだ市21計画や地区計画を活動に取り入れて実践している	8	健康ますだ市21計画や地区計画を住民へ周知している	1	会員は健康ますだ市21計画や地区計画を知っている	11	会長・公民館だけが健康ますだ市21計画や地区計画を知っている	0
	9		1		9		1
2. 会の運営							
活動のまとめ・活動計画を住民と話し合いをしている	4	会員と公民館で活動のまとめ・活動計画を話し合い、住民へ周知している	10	会長と公民館で活動のまとめ・活動計画について話し合っている	6	会長または公民館だけで活動のまとめ・活動計画について話し合っている	0
	3		11		6		0
3. 住民の意見・健康課題の反映							
住民の意見や健康課題を取り入れ、活動に活かされている	9	住民の意見を活動に取り入れているが、健康課題については十分に活かされてはいない	9	住民の意見や健康課題を把握しているが、活かされていない	2	住民の意見や健康課題が把握されていない	0
	6		13		1		0
4. 推進員の役割							
会員が健康づくりを家族や仲間と一緒に実践している	4	会員が健康づくりを実践し、家族や仲間へも呼びかけている	9	会員が活動へ参加している	7	会員の活動への参加がむずかしい	0
	5		10		5		0
5. 健康意識							
地区全体で健康意識が高まり、新たな活動も始まった	7	地区全体で健康意識が高まり、活動が定着した	7	地区全体で健康意識が高まっている	6	健康づくりの意識や関心がやすい	0
	6		8		5		1
6. 他地区の会との連携							
他地区の健康づくりの会と協働で活動している	3	他地区の健康づくりの会と交流している	3	他地区の健康づくりの会と情報交換はしている	7	他地区の健康づくりの会と交流がない	7
	4		2		9		5
7. 成果・課題							
成果・課題を住民と話し合い、活動にも反映されている	0	成果・課題を住民と話し合いをしているが、活動への反映がむずかしい	8	会員で相互に課題を話し合っている	11	会長と公民館での話し合いにとどまっている	1
	1		6		10		3
8. 活動へのやりがい							
住民が楽しく参加しており、会員がやりがいを感じ、周りに積極的に参加をすすめている	5	住民が楽しく参加しており、会員もやりがいを感じ取り組んでいる	10	会員が関心を示し、やりがいを感じている	4	会員の関心がやすい	1
	7		9		3		1
9. 環境整備							
健康に関する情報が誰でも得られ活用されている	6	健康に関する情報が誰でも得られる	11	健康に関する情報が一部の人にだけ得られる	3	健康に関する情報が得にくい	0
	8		9		3		0
10. まちづくりへ活動の発展性							
まちづくり活動と連動した活動に、住民が参加している	10	まちづくり活動と連動した活動がみられる	8	まちづくり活動と連動したいが、むずかしい	2	まちづくり活動と連動していない	0
	12		5		3		0

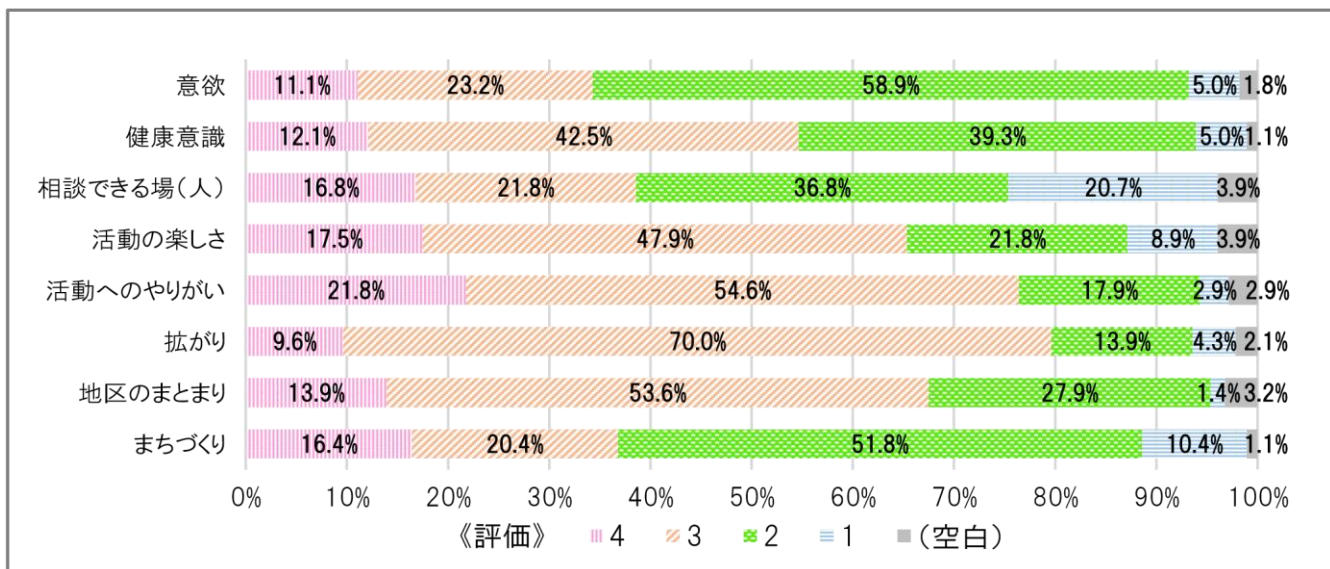
2 健康づくり推進員

● 健康づくり推進員アンケートシート

〈20 地区健康づくり推進員集計〉

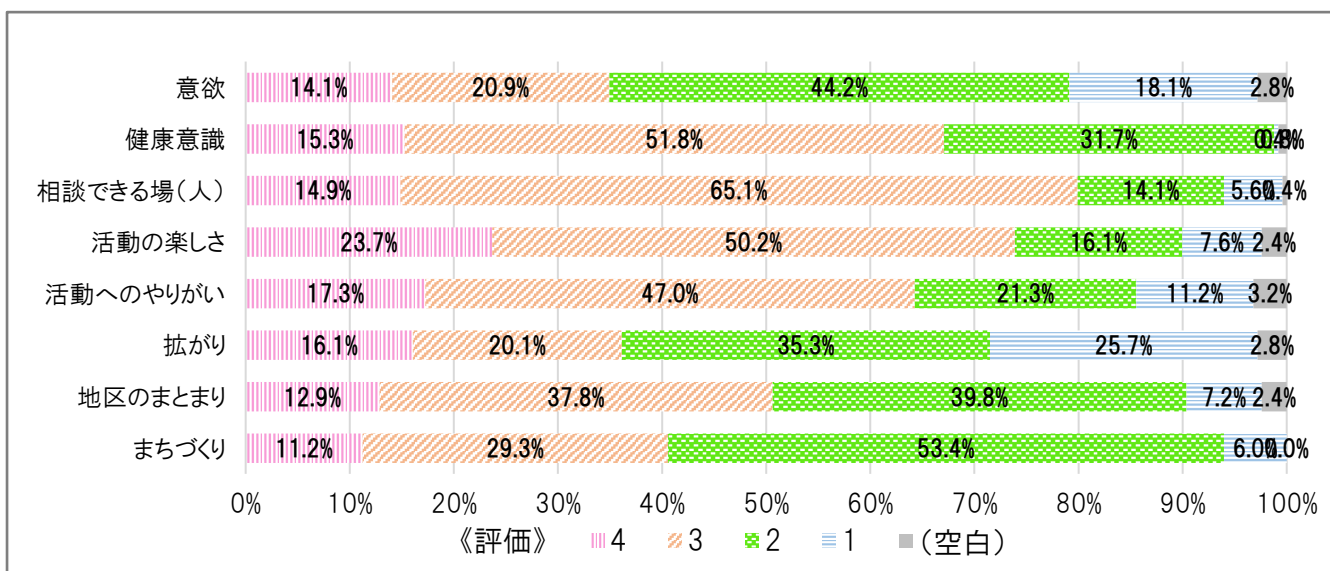
◆ 3 年間（令和 3 年度～5 年度） 〈総数〉 280 人

益 田	吉 田	高 津	安 田	鎌 手	種 々	北 仙 道	豊 川	真 砂	西 益 田	二 条	美 濃	小 野	中 西	東 仙 道	都 茂	二 川	匹 見 上	匹 見 下	道 川
5	31	14	33	28	14	14	4	7	9	10	12	29	18	10	8	3	12	8	11



◆ 2 年間（令和 6 年度～7 年度）〈総数〉 249 人

益 田	吉 田	高 津	安 田	鎌 手	種 々	北 仙 道	豊 川	真 砂	西 益 田	二 条	美 濃	小 野	中 西	東 仙 道	都 茂	二 川	匹 見 上	匹 見 下	道 川
12	25	8	56	16	10	14	4	11	5	10	14	16	11	4	12	5	6	4	6



〈評価シート 集計〉 *数字の上段は3年間、下段は2年間の評価

4		3		2		1		空白	
1. 意欲									
企画・運営から参加している	46	積極的に活動に参加している	57	積極的ではないが活動に参加している	145	活動へ参加していない	29	3	
	35		52		110		45	7	
2. 健康意識									
健康づくりを実践し、家族や仲間へも呼びかけている	39	健康づくりを意識し、健康づくりを実践している	150	健康づくりを意識しているが、健康づくりを実践していない	78	健康づくりに関心がない	4	9	
	38		129		79		1	2	
3. 相談できる場（人）									
困った時など、気軽に相談できる場（人）についての情報等を周りに伝えている	27	困った時など、気軽に相談できる場（人）がある	196	困った時など、気軽に相談できる場（人）はない	39	相談する必要性を感じていない	12	6	
	37		162		35		14	1	
4. 活動の楽しさ									
常に楽しいと感じている	61	時には、楽しいと感じることもある。	153	活動を楽しみとあまり感じていない	50	活動を楽しみと感じていない	8	8	
	59		125		40		19	6	
5. 活動へのやりがい									
活動にやりがいを感じ、周りにも参加を呼びかけている	49	活動にやりがいを感じている	134	活動にやりがいを感じていない	61	活動を負担に感じている	25	11	
	43		117		53		28	8	
6. 拡がり									
自身の所属（自治会・民生児童委員・食改・老人クラブ等）の活動に健康づくり活動を取り入れ、一緒に参加している	47	自身の所属（自治会・民生児童委員・食改・老人クラブ等）の活動に健康づくり活動を取り入れ、家族や知人にも伝えている	61	自身の所属（自治会・民生児童委員・食改・老人クラブ等）の活動に健康づくり活動を取り入れている	103	自身の所属（自治会・民生児童委員・食改・老人クラブ等）の活動に健康づくり活動を取り入れていない	58	11	
	40		50		88		64	7	
7. 地区のまとめ									
地区全体がまとめ、活発になったと感じている	34	地区全体のまとめは出てきたが、活発になったとは感じていない	119	まとめに変化がないと感じている	110	地区全体のまとめがないと感じている	14	3	
	32		94		99		18	6	
8. まちづくり									
「いつまでもこの地区で暮らしたい」とみんなが話すようになってきていると感じている	31	「いつまでもこの地区で暮らしたい」という願いをかなえるためにみんなで話し合い、感じはじめている	65	できれば、いつまでもこの地区で暮らしたいと感じている	165	いつまでもこの地区で暮らしたいとは感じていない	14	5	
	28		73		133		15	0	



地区にて5年間の振り返りを話し合っている様子

地区活動について

《成果》

- ・健康づくり推進員が自らの役割を認識し、健康づくりを実践、そして家族や仲間にも声をかけていました。
- ・健康づくりを意識しながら実践する推進員が増えました。
- ・困ったときなどに相談できる場（人）がある推進員が増えました。
- ・活動を楽しんでいる推進員が増えましたが、やりがいを感じている推進員は減りました。
- ・多くの住民がいつまでも自分の地区で暮らしたいと感じている推進員が増えました。

《課題》

- ・住民の意見や健康課題を把握していますが、活動へ十分に活かされていなかった地区もありました。
- ・他地区の健康づくりの会と情報交換や交流する地区が多くなりましたが、交流のない地区もありました。
- ・活動の成果課題を公民館や健康づくりの会のみでの共有にとどまっている地区が多く、住民と話し合い、活動に反映するのが難しかったです。
- ・健康づくり推進員が健康に関する活動に参加していない、もしくは積極的ではない地区が増えており、活動のやりがいや負担感との関連が考えられます。
- ・所属団体で健康づくり活動を取り入れる推進員は減っており、活動の広がりが課題です。

《今後に向けて》

- ・健康づくり推進員自身が、健康づくりの担い手として積極的に活動に参加し、住民同士で声をかけ合い、誘い合えるよう取り組んでいきます。
- ・健康づくりの会と健康づくり推進員との間にある意識の違いを認識し、健康づくり推進員がやりがいを持って活動できるよう、企画や活動内容を工夫していきます。
- ・他地区の健康づくりの会との情報交換を行い、地区の実情に応じた健康づくり活動を市民自らが実践できるよう取組を進めていきます。
- ・健康づくり活動の成果や課題については、推進員から住民へ伝え、今後の活動に活かしていきます。
- ・引き続き、他団体と連携し、誰もが健康に関する情報を得られるよう工夫・改善を行うとともに、まちづくり活動と連携しながら、地域主体の健康づくりを進めていきます。

今後取り組みたいことが実践できるよう、市として支援していきます。

第5章 「推進体制」について

- ・関係機関・団体など推進体制を整理しました。後期からは、関係機関・団体として、「しまねりハビリテーションネットワーク益田ブロック」、「益田運動公園」「社会医療法人正光会 松ヶ丘病院」が加わり、一緒に健康づくり活動を推進していきます。

属性	名 称	内 容
関係機関・団体	益田スイミングクラブ ➡（株）森本建設 スタジオ教室	名称変更
地区健康づくりの会	匹見下健康づくりの会 ➡匹見下いいの里づくり協議会 健康福祉委員会	名称変更
関係機関・団体	益田市教育委員会	編成 市役所（庁内） 関係課へ
関係機関・団体	しまねりハビリテーションネットワーク益田ブロック 益田運動公園 社会医療法人正光会 松ヶ丘病院	新規

- ・令和8年度からは、下記の体制で推進していきます。
- ・関係機関・団体は、固定して関わる会員と一定期間でローテーションする会員に分かれて活動します。

名称	固定会員	ローテーションする会員 (3・2・2・3年)
食生活 部会	島根県食品衛生協会益田支所 益田地区栄養士会 益田市食生活改善推進協議会 JFしまね益田 島根県農協西いわみ地区本部	益田市医師会 島根県薬剤師会益田支部 益田市老人クラブ連合会 益田市議会福祉環境委員会 益田市連合婦人会
運動 部会	(株)森本建設 スタジオ教室 太陽フィットネスクラブ石見 日本3B体操協会島根西西部グループ 益田市スポーツ推進委員連絡協議会 益田運動公園	益田市小中学校長会 益田市教育研究会養護部会 益田市保育研究会 益田市私立幼稚園連合会 益田市連合自治会長会
歯科 部会	益田鹿足歯科医師会 益田地区歯科衛生士会	益田商工会議所 美濃商工会 益田市小中学校PTA連合会
心の健康 部会	益田市社会福祉協議会 益田市民生委員児童委員協議会 社会医療法人正光会 松ヶ丘病院	益田市レクリエーション協会 しまねりハビリテーションネットワーク 益田ブロック

計画の推進

子どもから高齢者までともに元気で暮らすために、益田市の健康づくりの指針となる「第2次益田市健康増進計画」を令和2年度に策定しました。地域・関係機関・行政が一体となり『健康ますだ市21推進協議会』を中心に健康づくり活動に取り組みます。



《関係機関・団体の役割》 30 団体

各機関・団体がそれぞれの役割を担い、成果目標達成に向けて取り組みをすすめていきます。

益田市医師会

- ・住民の健康意識の向上を図り、疾病予防を行います。
- ・かかりつけ医としての治療や専門的な治療を住み慣れた地域で行うための医療体制を整えます。

島根県薬剤師会益田支部

- ・安全で健康に暮らせるよう、薬剤に関する知識の普及啓発を図り、地域に根ざした活動に取り組みます。
- ・治療や服薬に関する相談や情報提供を行い、健康の保持増進を支援します。

益田鹿足歯科医師会

- ・かかりつけ歯科医として、住民の歯科疾病予防と治療を行い、住み慣れた地域で安心して医療が受けられる体制を整えます。
- ・住民の健康意識の維持及び向上を図るために、歯やお口の健康を保持するための情報を提供します。

島根県歯科衛生士会益田地区

- ・住民の歯科保健に関する健康意識の向上を図ります。
- ・歯科保健を啓発することで、疾病予防や介護予防を推進します。

益田地区栄養士会

- ・基本的な食習慣が身につくよう、栄養の専門知識を提供します。
- ・食を通じた、ふれあいの場づくり、地域づくりに取り組みます。

島根県食品衛生協会益田支所

- ・食品に起因する健康被害を予防し、公衆衛生の向上及び増進に取り組みます。
- ・食品衛生に関する情報提供を行い、地域の食品安全を支援します。

漁業協同組合 J F しまね益田支所

- ・安心・安全・新鮮な水産物を提供し、環境保全に取り組めます。
- ・水産業を通じて、子どもから高齢者まで身近にふれあう機会を推進します。

益田市食生活改善推進協議会

- ・食生活の改善や健康づくりに関する活動に取り組み、生涯を通じた食育を推進します。
- ・身近な場で、食を通じたふれあい活動を行い、地域ぐるみの食習慣づくりを推進します。

日本 3 B 体操協会（島根西部グループ）

- ・3 B 体操を通じて、子どもから高齢者までの健康づくり、生きがいづくりの普及を図ります。

益田市レクリエーション協会

- ・ニュースポーツや脳トレ、体を動かすゲームを通じた、健康づくり、生きがいづくりの普及を図ります。
- ・体を動かすことを通じて、子どもから高齢者までがふれあう機会をつくりま

太陽フィットネスクラブ石見

(株) 森本建設スタジオ教室

- ・運動の目的や楽しさを啓発し、運動習慣が身につくよう支援します。

島根県農協しまね西いわみ地区本部

- ・地域の資源を活かし、心豊かに安心して暮らせるよう、農業振興や健康づくり・地域づくりを支援します。
- ・農業者の健康管理を行い、安心して働ける環境を支援します。

益田市スポーツ推進委員連絡協議会

- ・体を動かすことを通じて、健康づくり、生きがいづくりの普及を図ります。
- ・体を動かすことを通じて、子どもから高齢者までがふれあう機会をつくりまします。

益田市議会福祉環境委員会

- ・地域の課題や健康づくりに関する住民の声を市政に反映させ、地域の健康づくりを支えるまちづくりを推進します。

益田市老人クラブ連合会

- ・健康づくりや介護予防に関する取組を行い、高齢者の健康意識を高めます。
- ・集いの場を通じて、仲間づくりや生きがいづくりを推進します。

益田商工会議所

美濃商工会

- ・商工者の健康づくりに関する情報を提供します。
- ・関係機関と連携し、商工者の健康管理を行います。
- ・壮年期における健康課題にむけた取組を実践します。

益田市社会福祉協議会

- ・社会参加や生きがいづくりができ、いきいきと暮らせる地域づくりを支援します。
- ・地域福祉の推進のため、関係機関・団体と連携し、地域密着の活動を展開します。

益田市小中学校PTA連合会

- ・児童生徒を取り巻く現状や生活実態を情報共有し、ニーズに応じた活動を展開します。
- ・学校、家庭、地域、関係機関と連携し、子ども達の健やかな心と身体の成長を地域全体で支援する地域づくりを進めます。

益田市連合婦人会

- ・婦人会事業を通して、子どもから高齢者までいきいきと安心して暮らせる健康づくり・地域づくりを進めます。

益田市小中学校長会

- ・児童生徒を取り巻く現状や生活実態を把握し、基本的な生活習慣の定着に向けた取組を進めます。
- ・地域や関係機関とともに、地域全体で子どもを育む環境づくりを進めます。

益田市教育研究会養護部会

- ・児童生徒の健康実態や健康課題を意見交換し、発達段階に応じた学校保健を実践します。

益田市民生委員児童委員協議会

- ・誰もが必要な援助を受けることができ、安心して暮らせるよう、地域のつなぎ役として活動します。
- ・住民や地域のニーズを反映した、健康づくり活動に協同します。

益田市連合自治会長会

- ・健康づくりを地域の課題として共有し、公民館・各種団体・行政との連絡調整を図り、活動を進めます。
- ・地域のつながりを大切にし、地域一体となった健康づくり活動を進めます。

社会医療法人正光会 松ヶ丘病院 (R8～)

- ・メンタルヘルスに関する相談・支援を行い、ストレスや心の不調への早期対応を図ります。

益田市保育研究会**益田市私立幼稚園連合会**

- ・子どもの現状や健康課題を把握し、健やかに成長できるよう環境づくりを進めます。
- ・健康的な生活習慣の基礎が身につくよう、家庭や地域、関係機関と連携し支援します。

益田運動公園 (R8～)

- ・誰もが気軽に運動や交流を楽しめる場を提供し、住民の体力づくり・健康づくりを進めます。
- ・教室やイベントを通じて、運動習慣の定着を支援します。

しまねリハビリテーションネットワーク 益田ブロック (R8～)

- ・日常生活動作やコミュニケーション能力などの生活機能の維持・向上を支援し、自立した生活や社会参加を促します。

《市役所（庁内）関係課の役割》

保健・医療・福祉・労働・教育等暮らしに関わる様々な部署が連携し、健康づくりに関する情報共有、協議等を行い、健康づくり活動をより一層進めていきます。

役割

- ・健康増進計画における庁内の取組の推進、進捗管理、評価等
- ・健康づくりに係る施策の推進のための情報共有

構成部局

健康増進課・子ども家庭支援課・福祉総務課・障がい者福祉課・高齢者福祉課
 保険課・地域振興課・産業支援センター・農林水産課・ひとづくり推進課・学校教育課
 ※状況に応じ構成課を変更し取組を進めます。

第6章 今後に向けて

第2次益田市健康増進計画に基づき、これまで様々な団体と連携しながら健康づくり活動を進めてきました。

中間評価を通して、健康づくり活動への参加や日常生活の中での健康行動など、一定の取組が広がっている一方で、健康づくりへの関心や行動に個人差があること、参加しにくさを感じている人がいることなどの課題も明らかになりました。

今後は、これらの成果や課題を踏まえ、市民一人ひとりが自分の健康に関心を持ち、無理なく健康づくりを実践し、日常生活の中で継続していけるような取組をさらに進めていきます。第2次益田市健康増進計画の基本理念「いきいき・すこやか・支えあい」をスローガンに、個人の取組が地域のつながりの中で広がり、子どもから高齢者まで誰もがいきいきとすこやかに暮らせる益田市を目指します。

こうした今後の「目指す姿」を、木が成長していく姿に準えました。(右図)

木の幹を「健康ますだ市21活動」とし、活動が活発になることで幹は太くなり、実となる市民一人ひとりの健康づくりの取組は増えていきます。

木を支える土壌の部分には、「いつまでも自分のまちで安心して暮らしたい」「益田が好き」「幸福感」「充実感」という思いがあり、土壌が豊かになることで、木はしっかりと根を張ることができます。

木を育て、見守り、整えていく「木を世話する人」は、健康づくり推進員や関係機関・団体からなる部会員、行政です。それぞれが役割を分かち合いながら、声かけや支援、活動しやすい環境づくりを行います。疾病や災害などの情報や健康に関する正しい知識は、木がしっかりと育つために必要な肥料です。肥料を適切に与えることで、枝は太くなり実がつきます。

枝にある「自分自身の体に関心をもつ」、「健康になるための情報を得て自ら実践する」「自分が心地よいと思える居場所を作る」この3つは健康づくりの指針です。実は、日常生活の中の具体的な健康行動を示しています。市民一人ひとりが健康行動を実践することで、実はさらに増えていきます。

実も増え、木全体が大きくなっていく姿は、市民一人ひとりの健康意識が高まり、地域全体で健康づくりが豊かに広がっていく姿を表します。

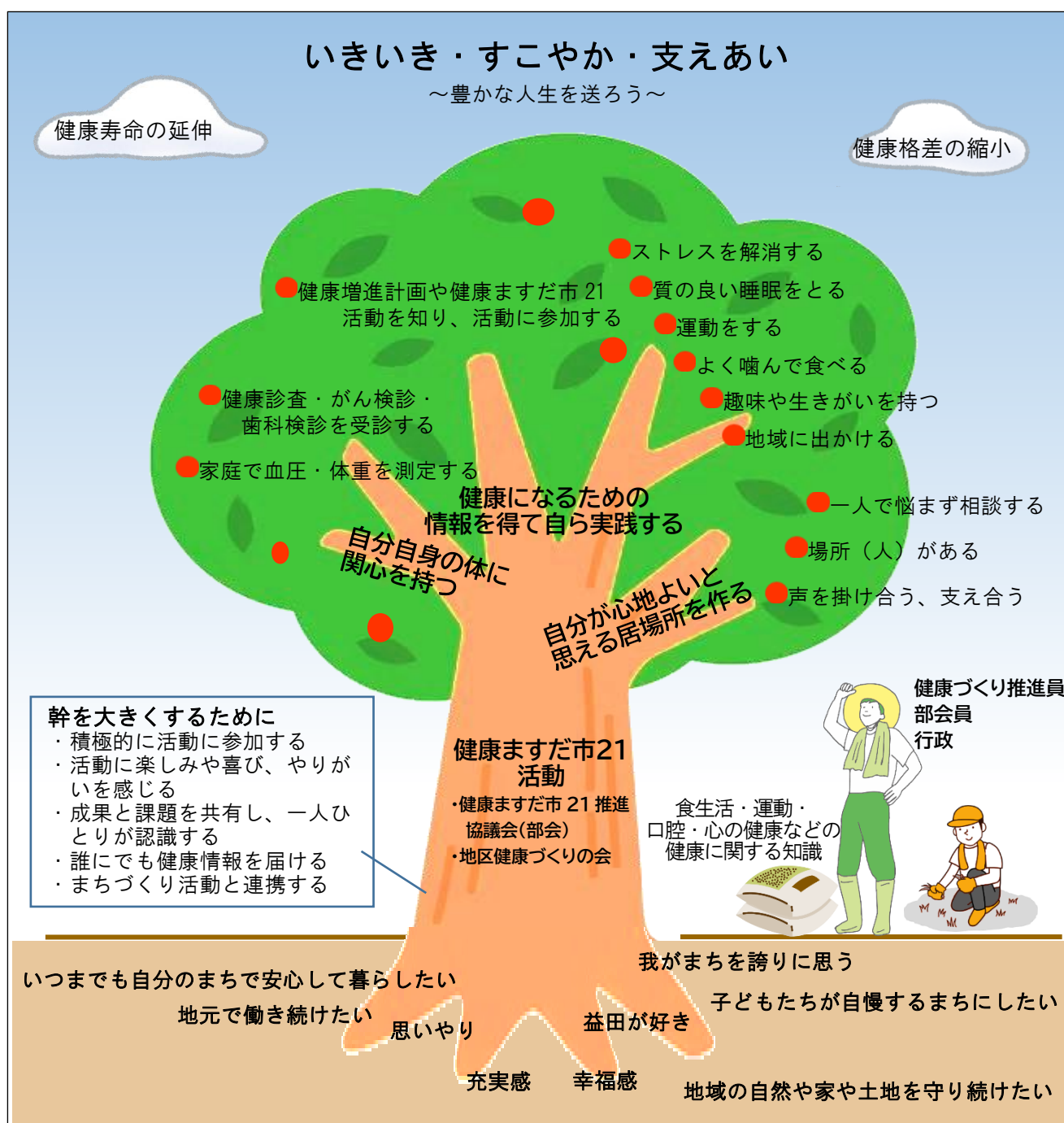
【協議会役員・スタッフで話し合った様子】

「市民の皆さんに目指してほしい姿」をテーマに話し合いました。

- ①テーマについて、個人が思うことや意見を付箋に書き出す
- ②一人ずつ書いた理由を説明しながら、模造紙に貼る。
- ③意見交換をしながらまとめる。



今後の「目指す姿」



資 料

1 健康ますだ市 21 健康づくりに関するアンケートについて

(1) 概要

●実施期間……令和 7 年 6 月下旬～7 月下旬

●配布回収方法…配布

- ・地区健康づくりの会または自治会等による手配り
- ・郵送

回収

- ・配布者が回収
- ・地区公民館へ提出
- ・郵送
- ・インターネットでの回答 のいずれか

●対象者……住民基本台帳から 20 歳以上の市民（令和 7 年 3 月 31 日時点）のうち 8 %（※ 1）を抽出した 2,869 人と、各地区の詳細な実態把握のために人口規模に応じて抽出した 4,701 人の合計 7,570 人

●回収率

	対象者数	回収数	回収率
益田市（8%）	2,869 人	1,506 人	52.5% (R2 57.2%)
全 体	7,570 人	4,352 人	57.5% (R2 62.1%)

●調査内容……健康意識、食、歯、運動、ストレス など 全 50 項目

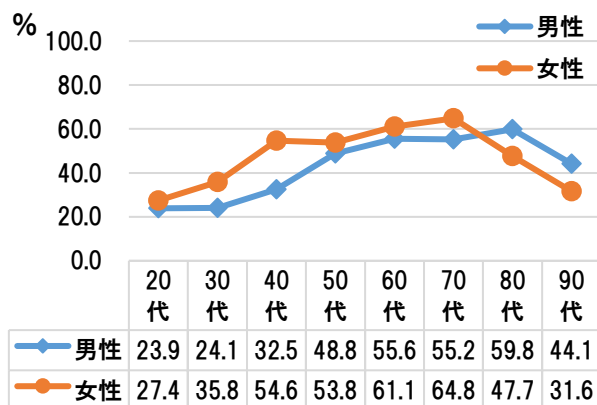
（※ 1）

- ・疫学的調査に有効なアンケート結果数は、人口の 5 %であるが、回収率など加味し、人口の 8 %とした。
- ・不在（施設入所、学生、転居等）や病気等により、配布できなかった人も対象者として入れた。

(2) アンケート集計結果 (益田市 8 % 1,506 名)

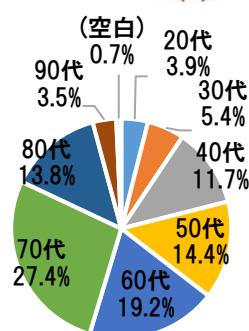
- 😊 …前回 (R2) と同様の結果 (±5% 以内)
 😊 …前回 (R2) より良かったところ (5% 以上)
 😞 …前回 (R2) より悪かったところ (−5% 以上)

年代別アンケート回収率



60代 70代の回収率が高く、70代までは女性の回収率が高い。

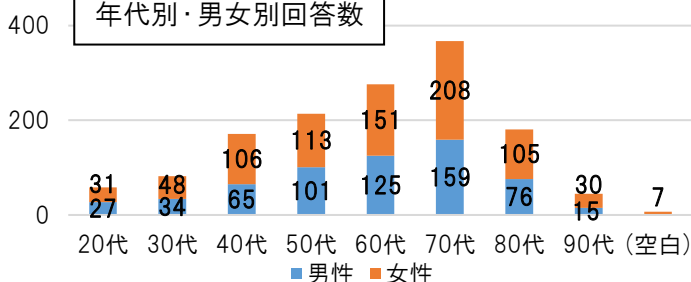
目標達成



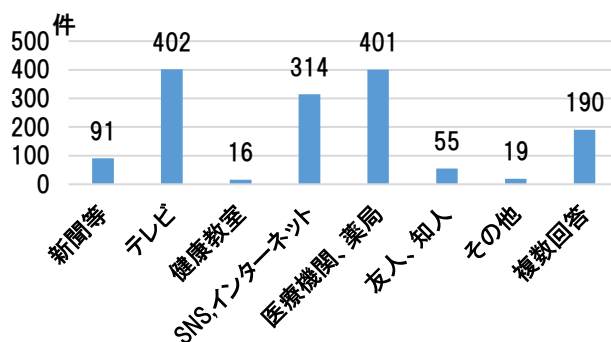
回収率
52.6%
(R2、57.2%)

6割は、50代～70代が回答。特に20代30代は前回より低く、70代は高い。

年代別・男女別回答数



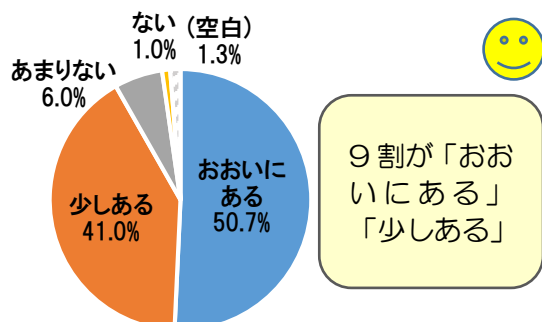
2. 健康についての知識や情報を得ている情報源は何ですか。



「テレビ」「医療機関・薬局」から情報を得る人が多い。年代別にみると、若い世代ほどインターネット等 SNS からの情報を得ており、年齢が高くなると健康教室から情報を得ている。その他は、ラジオや本、施設職員などである。

I. 健康意識

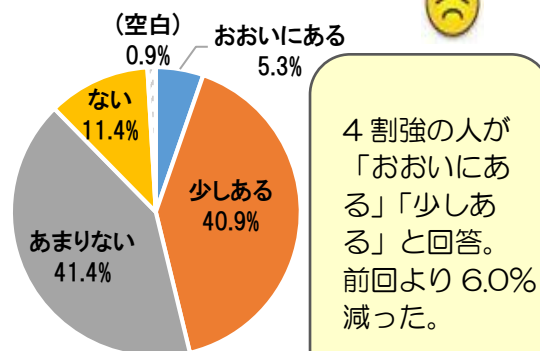
1. 健康または病気について関心がありますか。



9割が「おおいにある」「少しある」

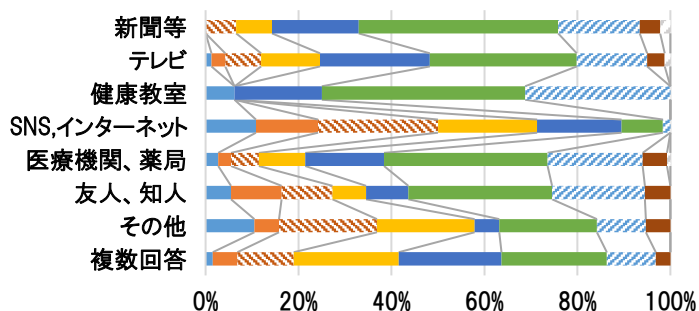
★益田市健康増進計画
健康に関心のある人の増加 目標値：100%
(現状値：91.7%)

3. 自分の健康に自信がありますか。

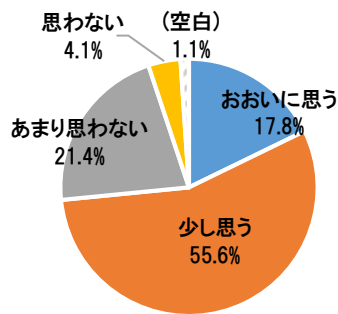


4割強の人が「おおいにある」「少しある」と回答。前回より6.0%減った。

■ 20代 ■ 30代 ■ 40代 ■ 50代 ■ 60代 ■ 70代 ■ 80代 ■ 90代 ■ 空白

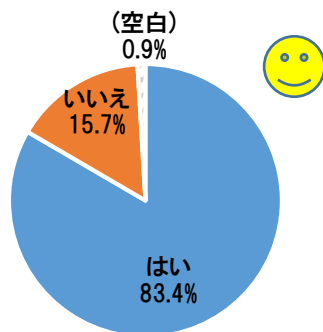


4. 生活習慣を改善したいと思いますか。😊



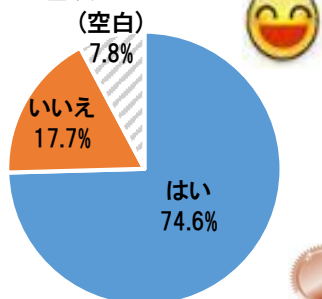
7 割以上の方が「おおいに思う」「少し思う」。

6. かかりつけ医院がありますか。😊



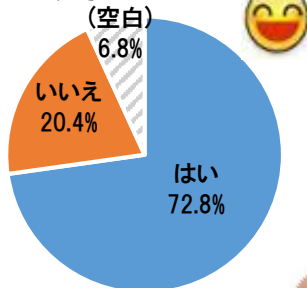
★益田市健康増進計画
かかりつけ医がある人の増加 目標値：増やす
(現状値：83.4%)

かかりつけ歯科医



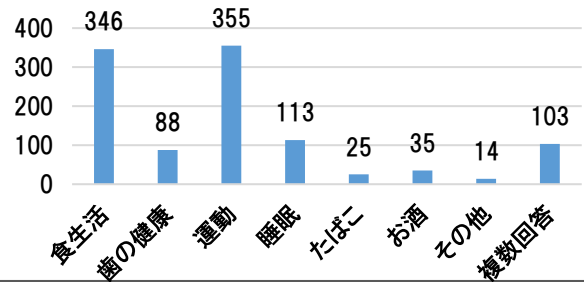
★益田市健康増進計画
かかりつけ歯科医がある人の増加 目標値：増やす
(現状値：74.6%)

かかりつけ薬局

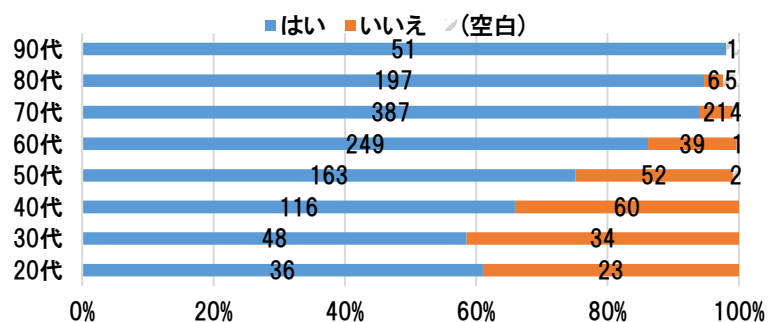


★益田市健康増進計画
かかりつけ薬局がある人の増加 目標値：増やす
(現状値：72.8%)

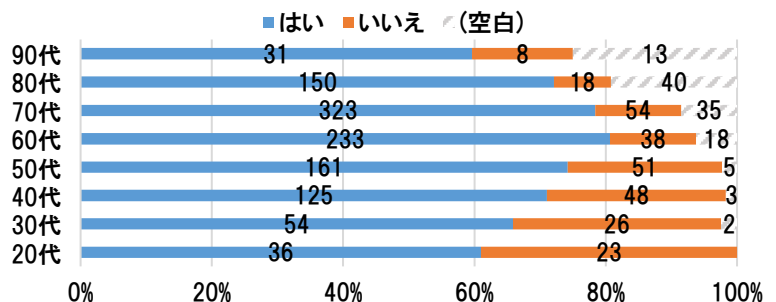
5. 設問4で①②と答えの方へ、どの部分を改善したいですか。



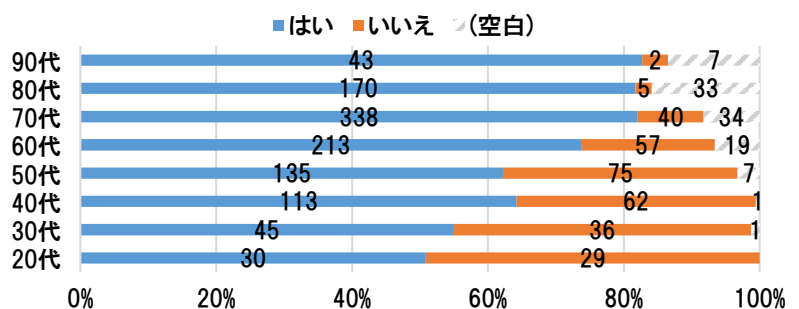
「食生活」「運動」での改善したい人が多い。その他は、心身の健康や体重管理などである。



8 割以上がかかりつけ医がいる。特に年齢が高くなるにつれ増加。

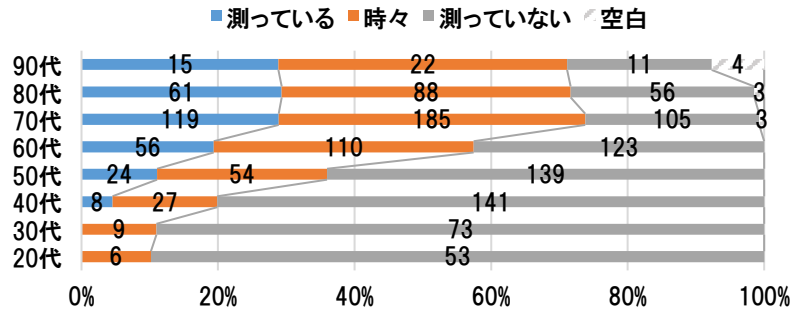
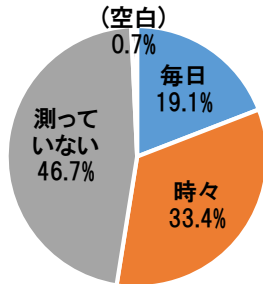


7 割以上がかかりつけ歯科医をもち、前回より 5.8% 増加。特に、20 代 30 代は 6 割がかかりつけ歯科医がある。



7 割以上がかかりつけ薬局をもち、前回より 8.0% 増加。どの年代も増加。

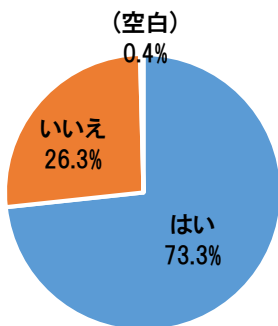
7. 自宅で血圧を測っていますか。



★益田市健康増進計画
家庭で血圧測定している人の増加
目標値：55.0%（現状値：52.5%）

5 割以上が「毎日」「時々」自宅で血圧を測っており、うち 2 割は毎日測定。特に年齢が高くなるにつれて計測している人が多く、20 代～40 代は 8 割が測っていない。

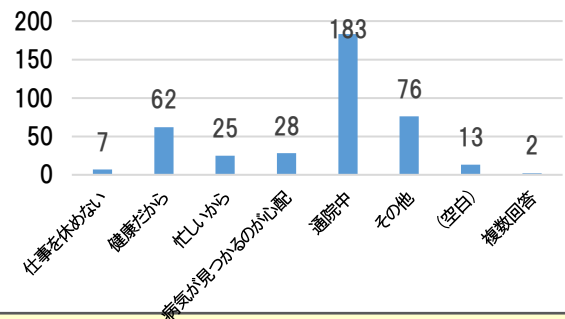
8. この 1 年間に健康診査を受けましたか。



7 割以上が健診を受けている。

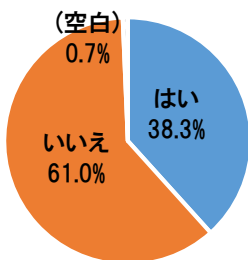
★益田市健康増進計画
1 年間に健診を受けた人の増加
目標値：75.0%（現状値：73.3%）

9. 設問 8 でいいえと答えた方へ、受診されない理由は何ですか。



「通院中」が多く、その他は、費用がかかる、必要性を感じていない、興味がないなどである。

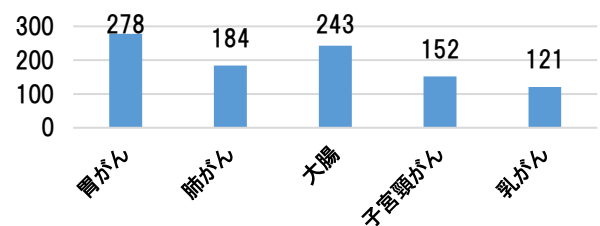
10. この 1 年間にがん検診を受けましたか。



4 割弱ががん検診を受けている。

★益田市健康増進計画
1 年間にがん検診を受けた人の増加
目標値：50.0%（現状値：38.3%）

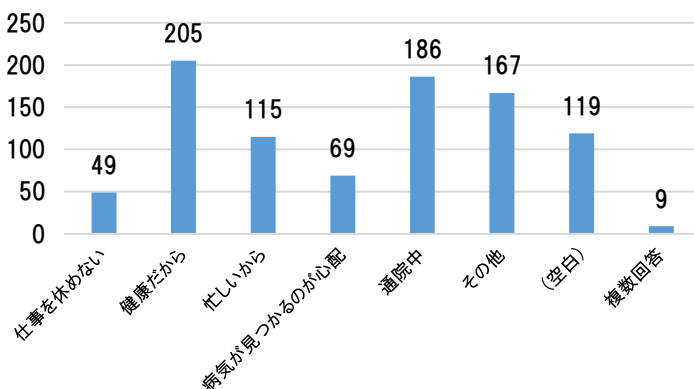
胃がん・大腸がん検診受診が多い。



検診(はい 579 人)

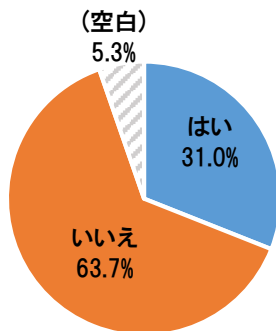
(女性 340 人)

11. 設問 10 でいいえと答えた方へ、受診されない理由は何ですか。



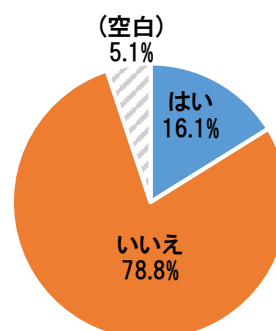
「健康だから」「通院中」の順に多く、その他は、自覚症状がない、がんになってもよい、交通手段がない、2 年に 1 回受診だからなどである。

1 2. 自分の健康の記録を健康手帳に記録していますか。



3割が記録している。

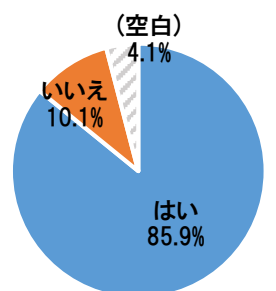
1 3. この1年間に地域や職場での健康に関する学習の場に参加されましたか。



2割弱が参加している。

Ⅱ. 食生活

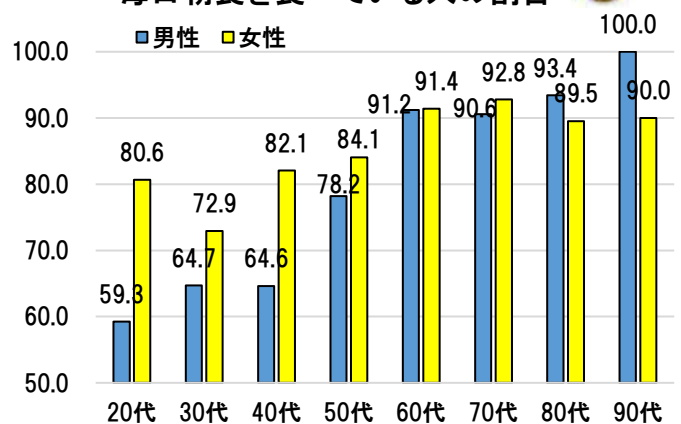
1 4. 朝食は毎日食べていますか。



9割弱が食べている。

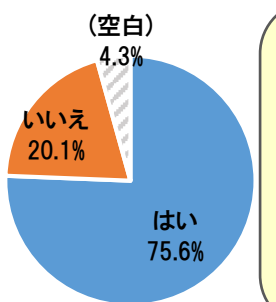
★益田市健康増進計画
毎日朝食を食べている人の増加
目標値：90.0%（現状値：85.9%）

毎日朝食を食べている人の割合

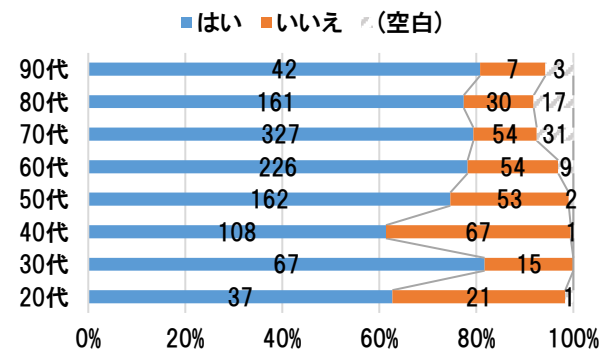


男性は20代～40代は減少。女性は20代は増加したが、30代～50代は減少。

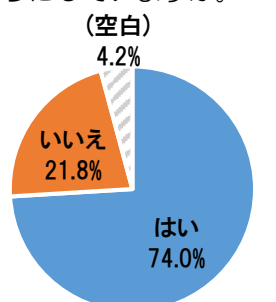
1 5. 意識してタンパク質の豊富な食品を食べるようにしていますか。



8割弱が食べるようにしている。年代別にみると、20代40代が低く、年齢が高くなるにつれて食べるよう意識している。

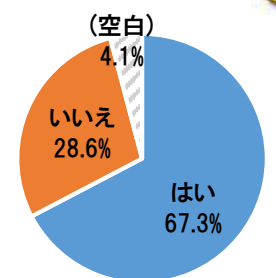


1 6. 意識してビタミン等の豊富な食品を食べるようにしていますか。



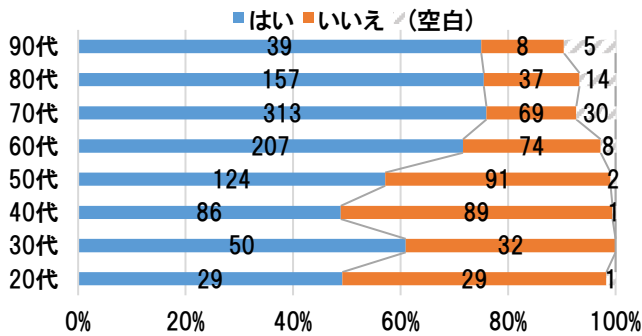
7割以上が食べるようにしている。

1 7. 意識してカルシウムの豊富な食品を食べるようにしていますか。



7割弱が食べるようにしているが前回より5.1%減少。

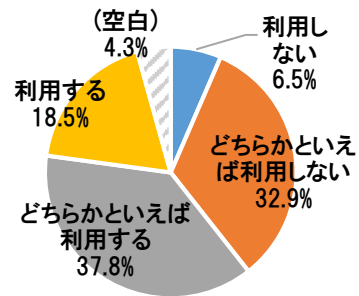
設問17 意識してカルシウムを摂るようにしていますか



年齢が高くなるにつれて意識して食べるようにしている。

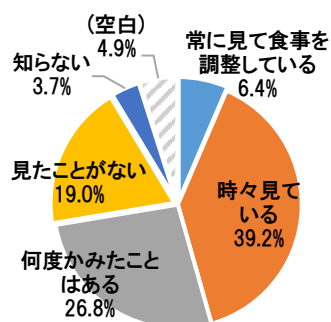
18. 調理済み食品やインスタント食品を

利用していますか。



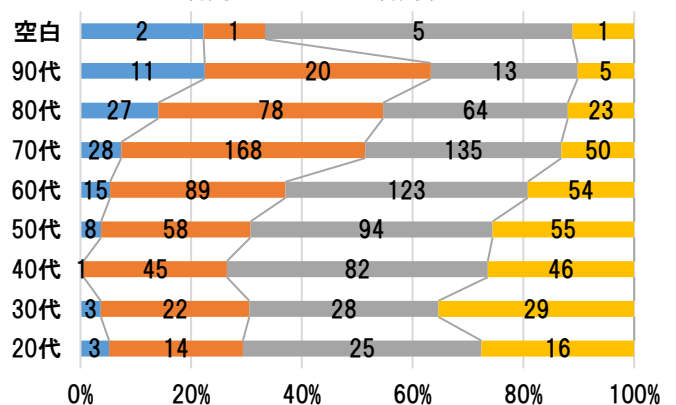
6割弱が「どちらかといえば利用」「利用」し、特に「どちらかといえば利用する」人が、前回より5.1%増加。

19. 加工食品・外食の栄養成分表示をどの程度利用していますか。



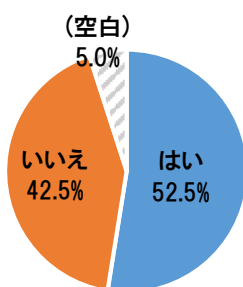
5割弱が「常に見ている」「時々見ている」。

■利用しない ■どちらかといえば利用しない ■どちらかといえば利用する ■利用する

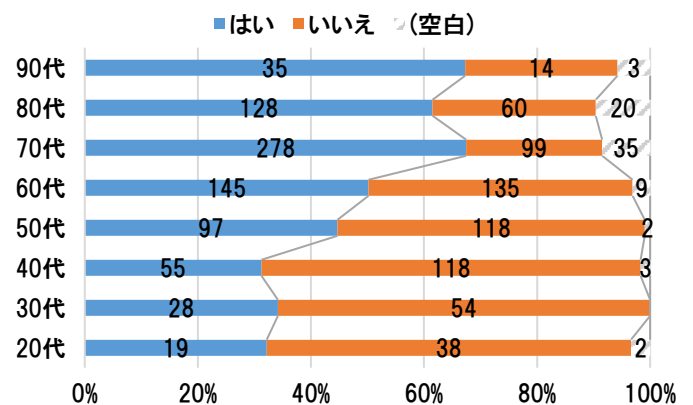


60代以下は調理済み食品やインスタント食品を利用する人が5割以上。

20. 意識して減塩に努めていますか。

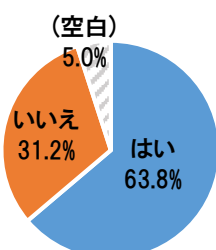


5割以上が努めている。年代別にみると年齢が高くなるにつれて意識しており、20代～50代は半数以下。



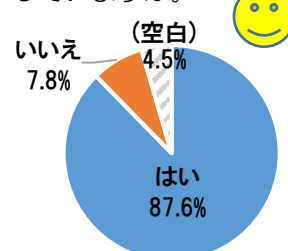
Ⅲ. 歯

21. よく噛んで食べるように心がけていますか。



6割以上が心がけている。

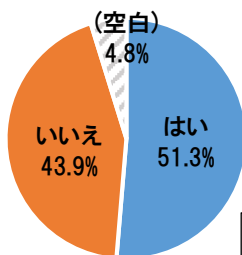
22. 1日1回以上ていねいに歯を磨くようにしていますか。



9割弱が磨くようにしている。

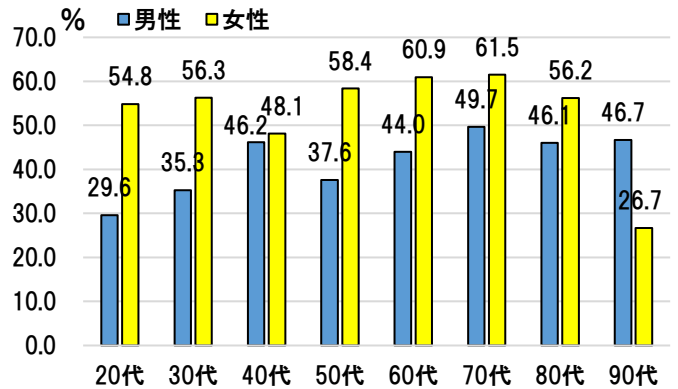
★益田市健康増進計画
1日1回以上丁寧に歯を磨くようにしている人の増加
目標値：90.0%
(現状値：87.6%)

23. 定期的に歯科医院へ行っていますか。

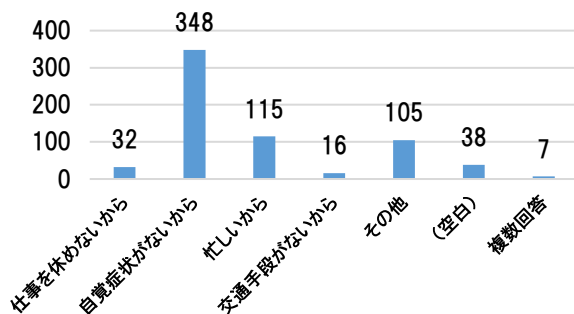


定期的に行っている人は5割以上で前回より13.1%増加。

★益田市健康増進計画
定期的に歯科医院へ行っている人の増加 目標値：65.0%
(現状値：51.3%)

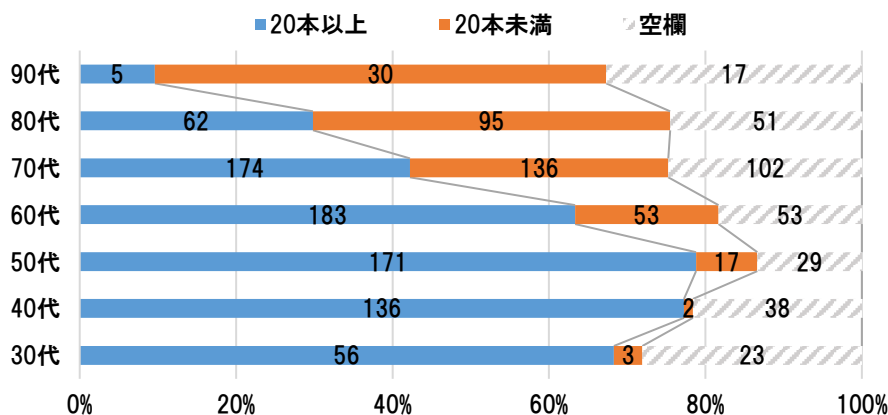


24. 設問23でいいえと答えた方へ、定期的に受診されない理由は何ですか。(新規)



男性より、女性が定期的受診しているが、90代は男性の受診が高く、80代は前回と比較し男女逆転。受診しない理由としては、「自覚症状がないから」が多い。その他は、費用がかかる、義歯だから、痛くなった時にいくなどである。

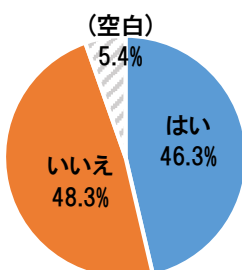
25. 35歳以上の方へ、自分の歯が何本ありますか。



若い年代は残存歯数が多い。空欄回答が多く、永久歯が何本あるのか知らない人が多いと考えられる。

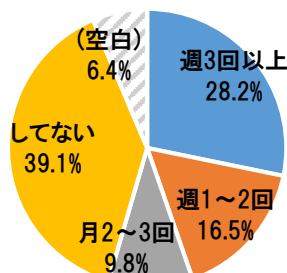
IV. 運動

26. 散歩したり、早歩きをしたりしていますか。



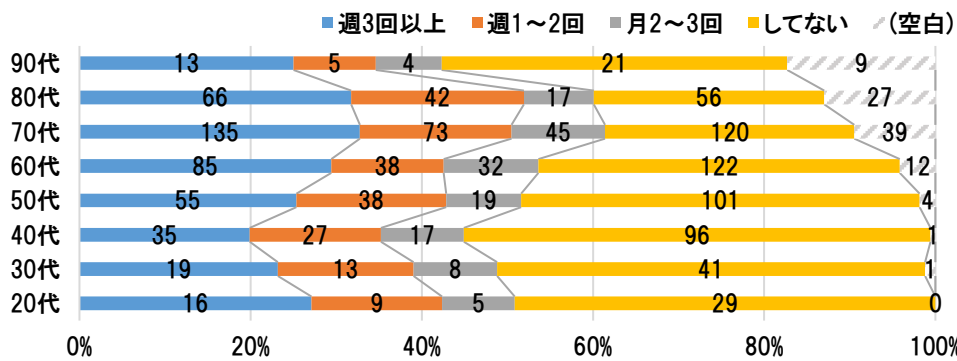
5割弱が、散歩や早歩きをしている。

27. 普段から歩くことを心がけていますか。



5割以上が月2~3回、週1~2回、週3回以上と心がけている。

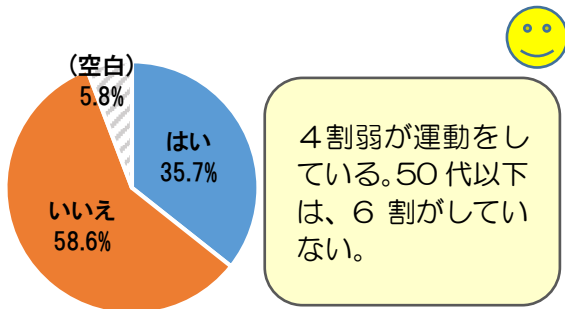
設問27 普段から歩くことを心がけていますか



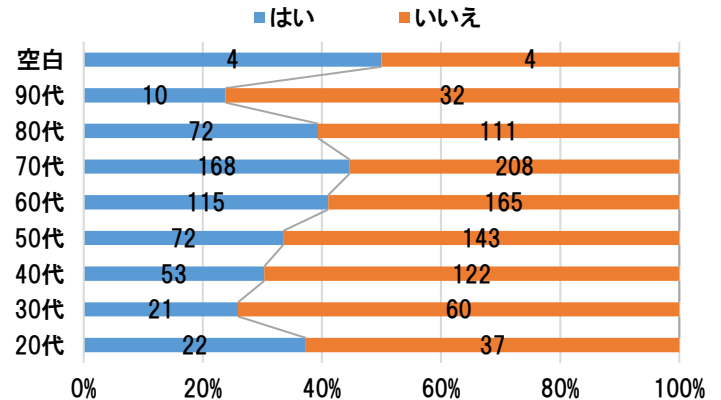
年代別にみると 70代 80代は 6割と高く、40代が低い。

★益田市健康増進計画
散歩や早歩きをしたり、乗り物エレベーターを使わずに歩くようにしている人の増加
目標値：55.0%
(現状値：54.5%)

28. 仕事以外に何か運動をしていますか。

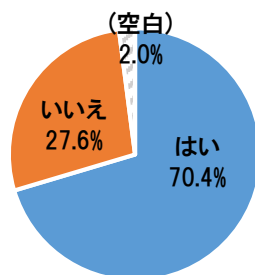


4割弱が運動をしている。50代以下は、6割がしていない。



29. 設問28ではいと答えた方へ、その運動は習慣になっていますか。

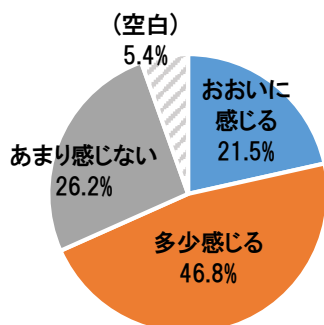
(はいと回答 538人中)



7割が習慣化している。

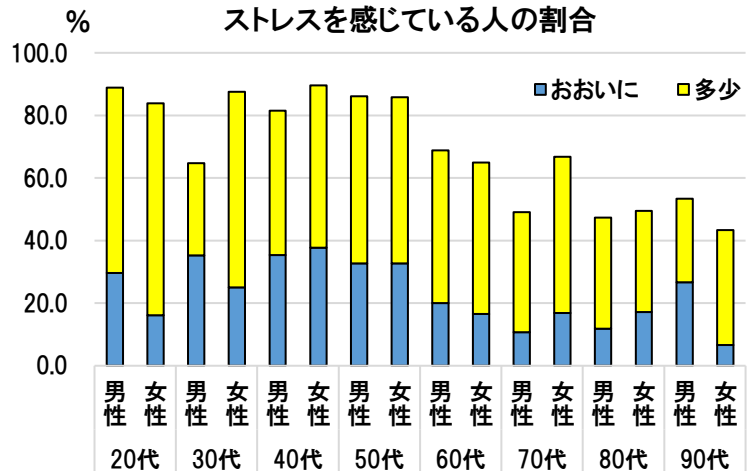
V. ストレス

30. 普段強いストレスを感じていますか。



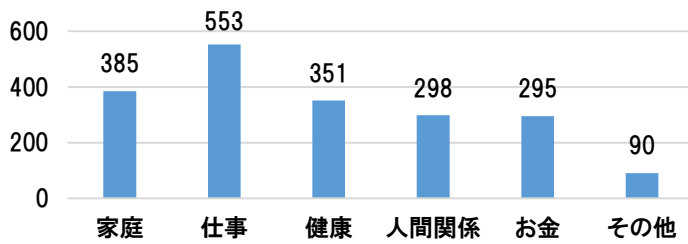
★益田市健康増進計画
普段強いストレスを感じている人の減少
目標値：55.0% (現状値：68.3%)

ストレスを感じている人の割合



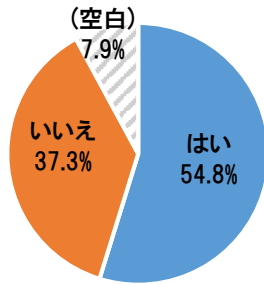
7割弱が「おおいに感じる」「多少感じる」。男性は20代 40代 50代、女性は20代~50代が感じている。

31. ストレスの原因は何ですか。



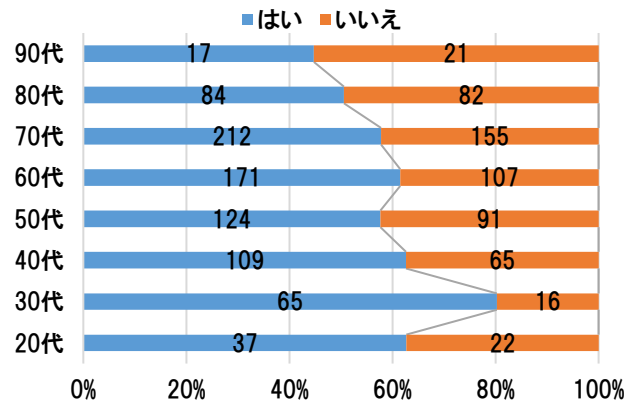
「仕事」が最も多く 3 割。次に「家庭」「健康」の順に多く 2 割。

32. ストレス解消の手段、方法を持っていますか。

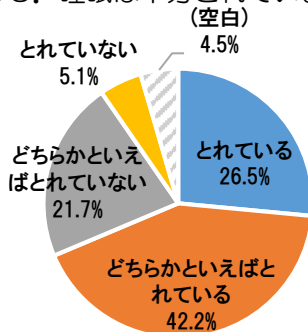


5 割以上が解消方法を持っています。若い年代ほど解消方法を持っており、特に 30 代は 8 割持っている。

★益田市健康増進計画
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
目標値：55.0%（現状値：54.8%）



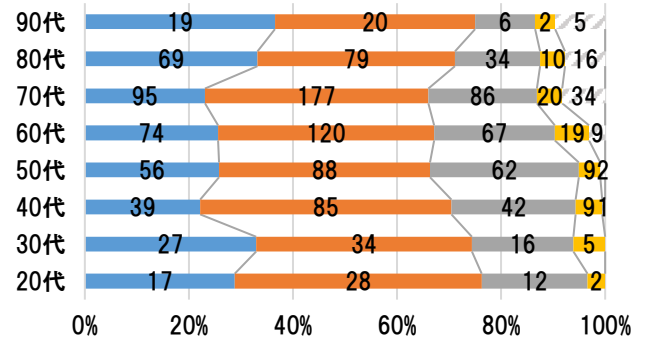
33. 睡眠は十分とれていますか。



7 割弱が「とれている」「どちらかといえばとれている」と回答。前回より 6.4% 減少。

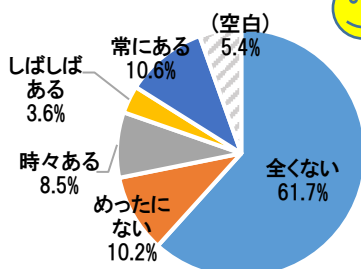
★益田市健康増進計画
睡眠が十分にとれている人の増加
目標値：85.0%（現状値：68.7%）

■とれている ■どちらかといえばとれている ■どちらかといえばとれていない ■とれていない (空白)



50 代～70 代が低く、高齢世代や若い世代はとれている人が多い。

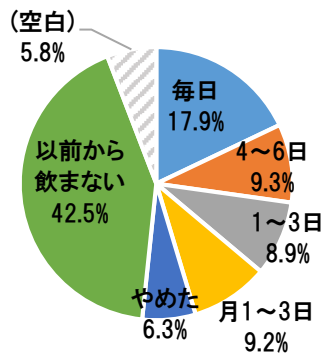
34. 睡眠をとるために、お酒や何らかの薬を使うことがありますか。



2 割が「常に」「しばしば」「時々」何らかの薬を使っている。

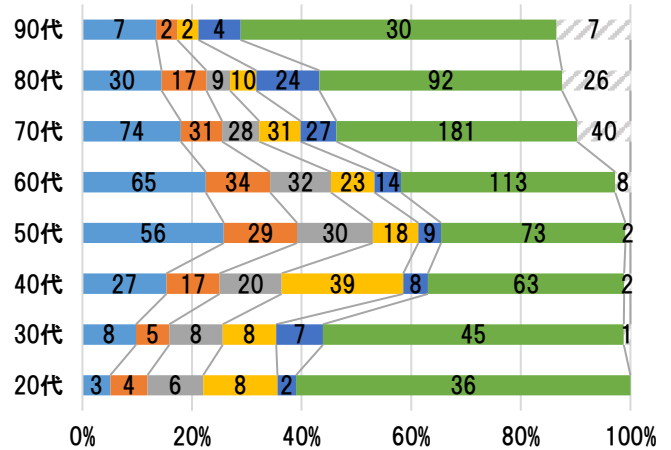
Ⅵ. アルコール

35. 週に何日お酒を飲みますか。

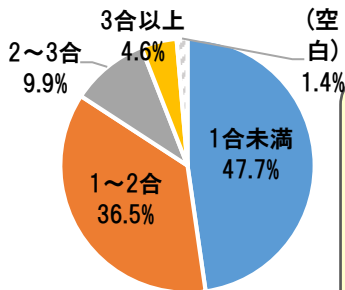


2割弱が「毎日」飲酒し、前回より5.5%減少。50代60代の2割が毎日飲酒している。

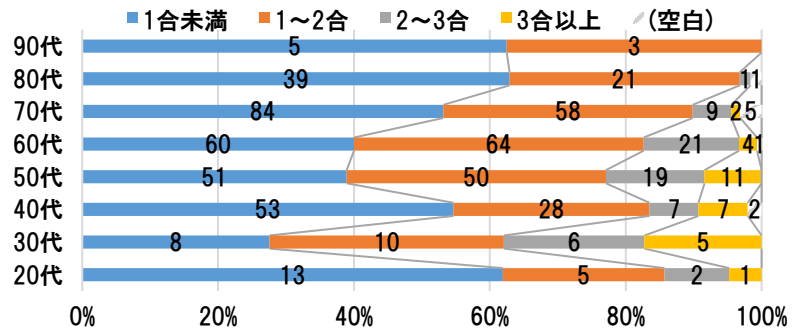
■毎日 ■4～6日 ■1～3日 ■月1～3日 ■やめた ■以前から飲まない (空白)



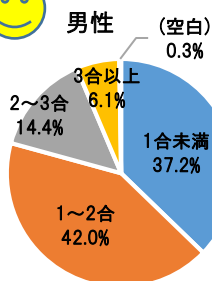
36. 1日のお酒の量はどのくらいですか。(設問35で①～④に回答された684人中)



5割弱が「1合未満」であるが、2合以上は1割強いる。

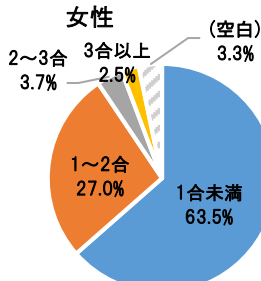


30代の7割、50代60代は6割が、1合以上飲酒している。

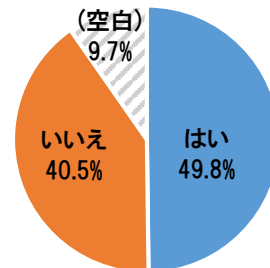


男性は6割弱、女性は3割強が1合以上飲酒している。

女性



37. 健康を害さないお酒の量を知っていますか。



5割は知っている。

★益田市健康増進計画

毎日2合以上飲酒する男性の減少

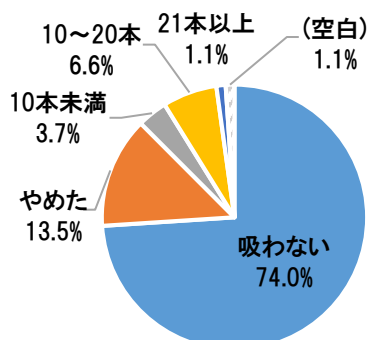
目標値：6.8% (現状値：9.6%)

毎日1合以上飲酒する女性の減少

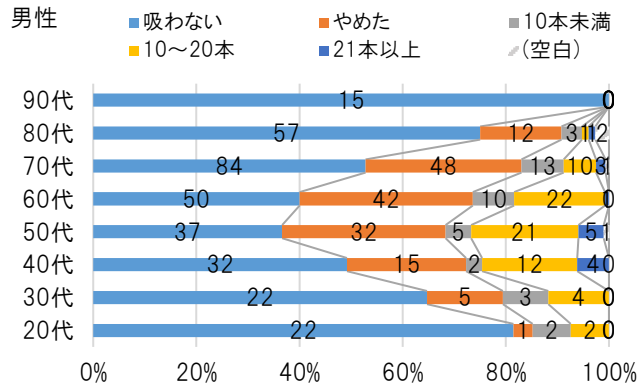
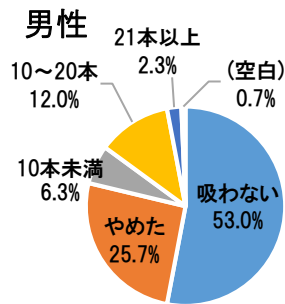
目標値：2.6% (現状値：4.4%)

Ⅶ. たばこ

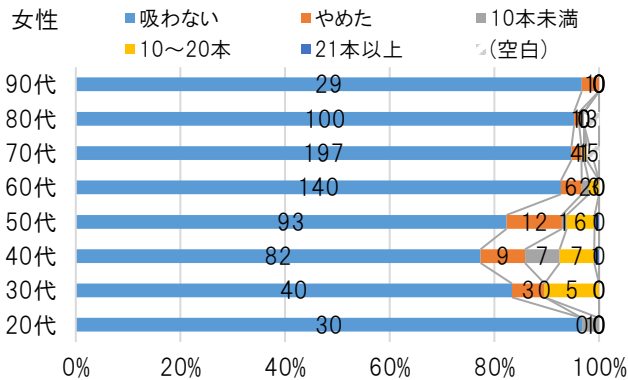
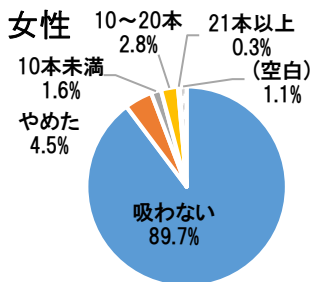
38. 現在たばこを吸っていますか。



9割弱が「吸わない」「やめた」である。

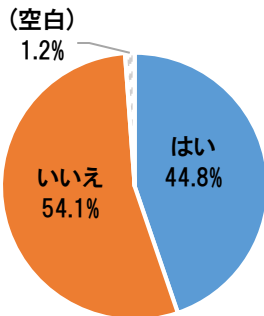


喫煙者は男性は 2 割、女性は 1 割弱であり、男性は 50 代が一番多く、次いで 40 代 60 代の順。女性は 40 代が一番多く、30 代 50 代の順に多い。



★益田市健康増進計画
たばこを吸っている人の減少
男性 目標値：12.3%
(現状値：20.6%)
女性 目標値：3.2%
(現状値：4.7%)

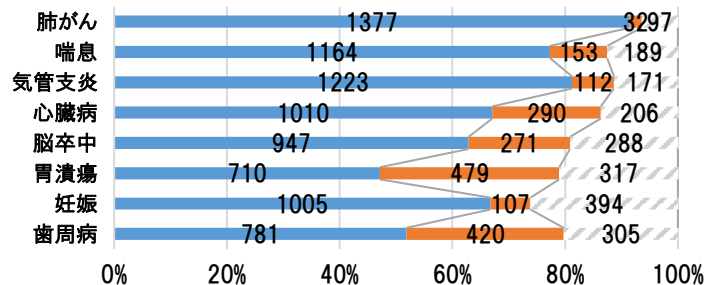
39. 設問38で③④⑤と答えた方へ、
たばこをやめたいと思っていますか。



やめたいと思っている人は前回より
10.6%減少。

40. 次の病気がたばこと関係があることを
知っていますか。

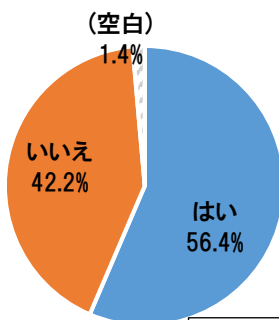
はい いいえ 空白



前回と同様に「胃潰瘍」「歯周病」との関係を知らない人が多い。

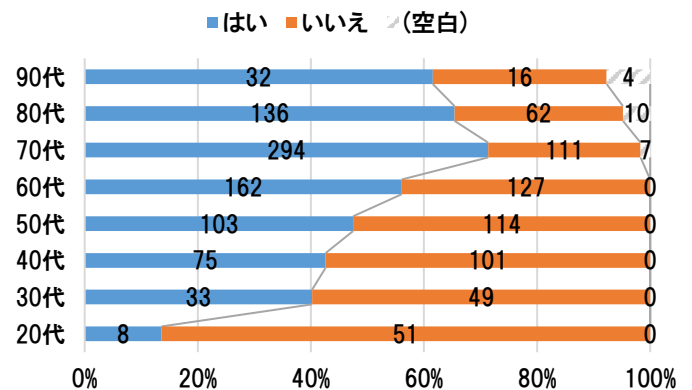
Ⅷ. 健康づくり

41. 益田市には健康づくりの会があることを
知っていますか。



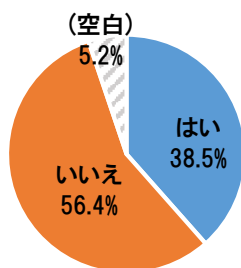
6 割弱が知っている。

★益田市健康増進計画
各地区公民館単位に、健康づくりの会
があることを知っている人の増加
目標値：100% (現状値：56.4%)



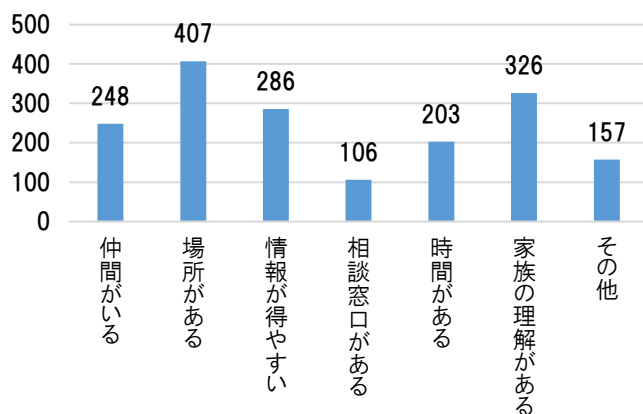
70 代～90 代は 6 割以上知っている
が、50 代以下は、半数は知らない。

4 2. 設問 4 1 ではいと答えた方へ、その会があることが、健康に関心をもつきっかけになりましたか。



4 割強がきっかけになっている。

4 3. 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。

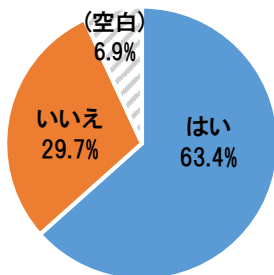


「場所がある」「家族の理解がある」の順に多い。その他は、知らない、分からないなどである。

★益田市健康増進計画
健康づくりの環境が整っている人の増加
目標値：100%（現状値：70.0%）

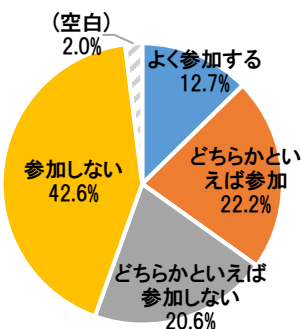
IX. 65 歳以上の方へ

4 4. 積極的に外出するようにしていますか。



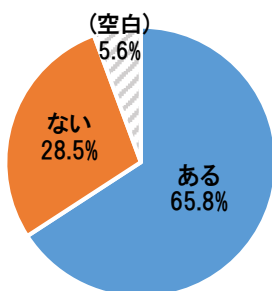
6 割強が外出するようにしている。

4 5. 何らかの地域活動に参加していますか。



3 割強が「よく参加」「どちらかといえば参加」している。

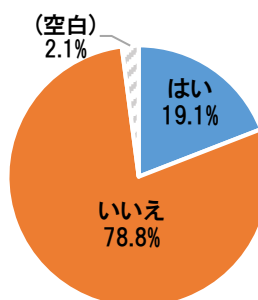
4 6. 趣味はありますか。



6 割強が趣味がある。

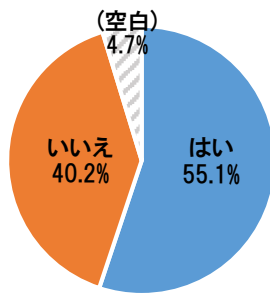
★益田市健康増進計画
趣味がある人の増加
目標値：80.0%
（現状値：65.8%）

4 7. この 1 年間に転倒したことがありますか。



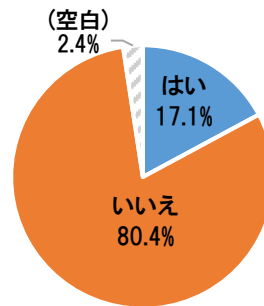
2 割強が転倒したことがある。

48. 転倒しないように工夫していますか。😊



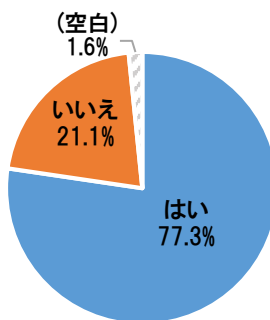
5 割強が工夫している。

49. 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。😊



2 割弱が参加したことがある。

50. 農作業や家事など家での役割がありますか。😄



8 割弱が役割があり、前回より5.3%増加。

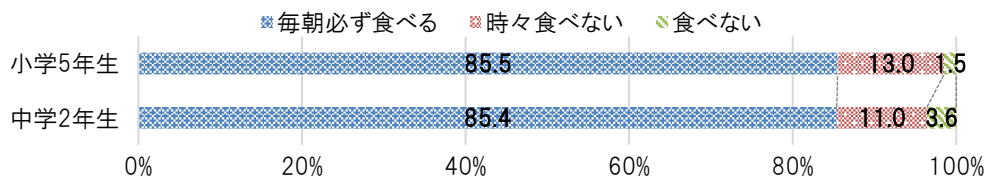
2 小中学生の生活実態について

令和6年度島根県小中学校栄養教諭研究会による児童・生徒の食生活調査

(回答数 小学5年生338人・中学2年生308人 計646人)

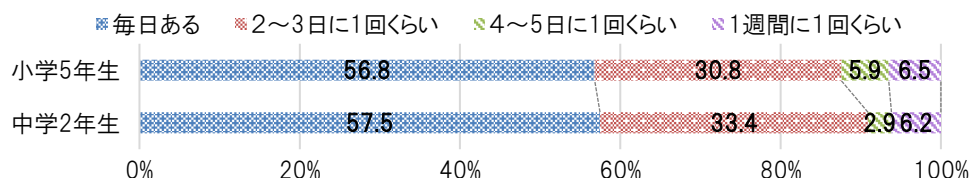
1 朝食を食べますか

回答(人)	毎朝必ず食べる	時々食べない	食べない	計
小学5年生	289	44	5	338
中学2年生	263	34	11	308



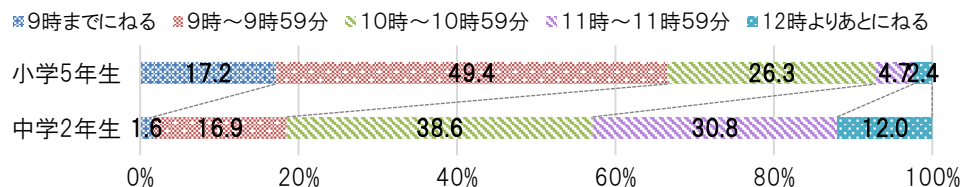
2 排便はありますか

回答(人)	毎日ある	2～3日に1回くらい	4～5日に1回くらい	1週間に1回くらい	計
小学5年生	192	104	20	22	338
中学2年生	177	103	9	19	308



3 寝る時間はいつですか

回答(人)	9時までにねる	9時～9時59分	10時～10時59分	11時～11時59分	12時よりあとにねる	計
小学5年生	58	167	89	16	8	338
中学2年生	5	52	119	95	37	308

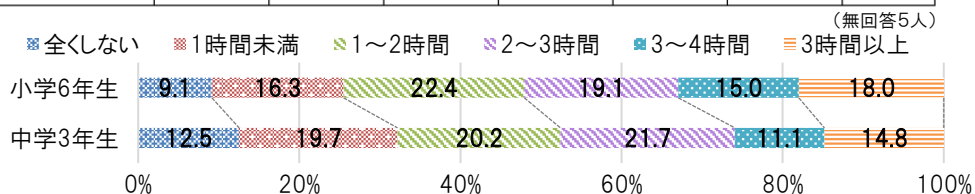


令和6年度全国学力・学習状況調査 生徒質問調査

(回答数 小学6年生361人・中学3年生356人 計717人)

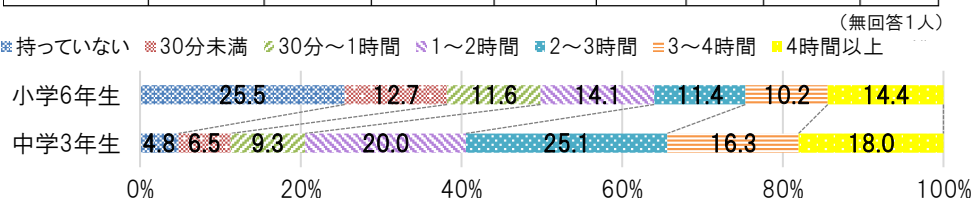
1 普段(月曜日から金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲームをしますか(コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話を使ったゲーム含む)

回答(人)	全くしない	1時間未満	1～2時間	2～3時間	3～4時間	4時間以上	計
小学6年生	33	59	81	69	54	65	361
中学3年生	44	69	71	76	39	52	351



2 普段(月曜日から金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンでSNSや動画視聴などをしますか(携帯電話やスマートフォンを使って学習する時間やゲームをする時間は除く)

回答(人)	持っていない	30分未満	30分～1時間	1～2時間	2～3時間	3～4時間	4時間以上	計
小学6年生	92	46	42	51	41	37	52	361
中学3年生	17	23	33	71	89	58	64	355

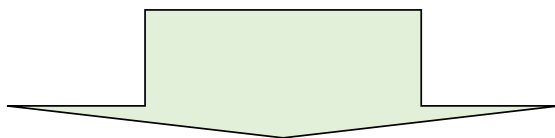


部会
地区

5年間の思い出シート

●楽しかったこと、大切にしたいこと
など

●難しかったこと、もう少し頑張
ればよかったこと
など



●これからやりたいこと

()地区 健康づくりの会 評価シート

該当に○

	評価項目	評価			
		4	3	2	1
1	健康増進計画・地区計画との関連	健康ますだ市21計画や地区計画を活動に取り入れて実践している	健康ますだ市21計画や地区計画を住民へ周知している	会員は健康ますだ市21計画や地区計画を知っている	会長・公民館だけが健康ますだ市21計画や地区計画を知っている
2	会の運営	活動のまとめ・活動計画を住民と話し合いをしている	会員と公民館で活動のまとめ・活動計画を話し合い、住民へ周知している	会長と公民館で活動のまとめ・活動計画について話し合っている	会長または公民館だけで活動のまとめ・活動計画について話し合っている
3	住民の意見・健康課題の反映	住民の意見や健康課題を取り入れ、活動に活かされている	住民の意見を活動に取り入れているが、健康課題については十分に活かされていない	住民の意見や健康課題を把握しているが、活かされていない	住民の意見や健康課題が把握されていない
4	推進員の役割	会員が健康づくりを家族や仲間と一緒に実践している	会員が健康づくりを実践し、家族や仲間へも呼びかけている	会員が活動へ参加している	会員の活動への参加がむずかしい
5	健康意識	地区全体で健康意識が高まり、新たな活動も始まった	地区全体で健康意識が高まり、活動が定着した	地区全体で健康意識が高まっている	健康づくりの意識や関心がうすい
6	他地区の会との連携	他地区の健康づくりの会と協働で活動している	他地区の健康づくりの会と交流している	他地区の健康づくりの会と情報交換はしている	他地区の健康づくりの会と交流がない
7	成果・課題	成果・課題を住民と話し合い、活動にも反映されている	成果・課題を住民と話し合いをしているが、活動への反映がむずかしい	会員で相互に課題を話し合っている	会長と公民館での話し合いにとどまっている
8	活動へのやりがい	住民が楽しく参加しており、会員がやりがいを感じ、周りに積極的に参加をすすめている	住民が楽しく参加しており、会員もやりがいを感じ取り組んでいる	会員が関心を示し、やりがいを感じている	会員の関心がうすい
9	環境整備	健康に関する情報が誰でも得られ活用されている	健康に関する情報が誰でも得られる	健康に関する情報が一部の人だけに得られる	健康に関する情報が得にくい
10	まちづくりへ活動の発展性	まちづくり活動と連動した活動に、住民が参加している	まちづくり活動と連動した活動がみられる	まちづくり活動と連動したいが、むずかしい	まちづくり活動と連動していない

●推進員へアンケート（本人）

）地区 健康づくり推進員 アンケートシート

「主語は自分」
該当に○

	評価項目	評価			
		4	3	2	1
1	意欲	企画・運営から参加している	積極的に活動に参加している	積極的ではないが活動に参加している	活動へ参加していない
2	健康意識	健康づくりを実践し、家族や仲間へも呼びかけている	健康づくりを意識し、健康づくりを実践している	健康づくりを意識しているが、健康づくりを実践していない	健康づくりに関心がない
3	相談できる場(人)	困った時など、気軽に相談できる場(人)についての情報等を周りに伝えている	困った時など、気軽に相談できる場(人)がある	困った時など、気軽に相談できる場(人)はない	相談する必要性を感じていない
4	活動の楽しさ	常に楽しいと感じている	時には、楽しいと感じることもある。	活動を楽しいあまり感じていない	活動を楽しいと感じていない
5	活動へのやりがい	活動にやりがいを感じ、周りにも参加を呼びかけている	活動にやりがいを感じている	活動にやりがいを感じていない	活動を負担に感じている
6	拡がり	自身の所属(自治会・民生児童委員・食改・老人クラブ等)の活動に健康づくり活動を取り入れ、一緒に参加している	自身の所属(自治会・民生児童委員・食改・老人クラブ等)の活動に健康づくり活動を取り入れ、家族や知人にも伝えている	自身の所属(自治会・民生児童委員・食改・老人クラブ等)の活動に健康づくり活動を取り入れている	自身の所属(自治会・民生児童委員・食改・老人クラブ等)の活動に健康づくり活動を取り入れていない
7	地区のまとまり	地区全体がまとまり、活発になったと感じている	地区全体のまとまりは出てきたが、活発になったとは感じていない	まとまりに変化がないと感じている	地区全体のまとまりがないと感じている
8	まちづくり	「いつまでもこの地区で暮らしたい」とみんなが話すようになってきていると感じている	「いつまでもこの地区で暮らしたい」という願いをかなえるためにみんなで話し合いたいと、感じはじめています	できれば、いつまでもこの地区で暮らしたいと感じている	いつまでもこの地区で暮らしたいとは感じていない

推進員活動において、ご意見等ありましたらご記入ください。

第 2 次益田市健康増進計画中間評価（別冊）

第 2 次健康ますだ市 21 計画 いきいき すこやか 支えあい

発行年月：令和 8 年 3 月

発 行：島根県益田市

〒698-8650 益田市常盤町 1 - 1

TEL (0856) 31-0100 (代表)

<http://www.city.masuda.lg.jp>

編 集：益田市福祉環境部健康増進課

印刷製本：社会福祉法人 はびねす福祉会レインボーハウス