

第2次益田市健康増進計画

(令和3年度～令和12年度)

第2次健康ますだ市21計画

～ いきいき すこやか 支えあい ～



子どもから高齢者まで親しまれている石見神楽。古から受け継がれている伝統とあらゆる知恵の深さを学び、そして病魔退散を願う演目「鐘馗」^{しょうき}のように、更なる活発な健康づくり活動の発展へ願いを込めて。

令和3年3月
益田市

はじめに



本市では、平成22年度に策定した「益田市健康増進計画（健康ますだ市21計画）」（計画期間：平成23年度～令和2年度）のもと、「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～」を基本理念に掲げ、「健康ますだ市21推進協議会」が核となり、地域・関係機関・行政が一体となって健康づくり活動を推進してまいりました。

こうした市民主体の健康づくり活動は、長年にわたり地域で継続され、地域に根差した活動として広がってきております。その結果、特定健康診査の受診率は年々向上し、令和元年度には県平均を大きく上回りましたが、一方で、依然として糖尿病有病率や脳血管疾患死亡率は県平均より高い状況にあります。

そのような中、この度令和3年度から10年間の「第2次益田市健康増進計画（第2次健康ますだ市21計画）」を策定いたしました。本計画は、これまでの基本理念を引き継ぎながら、本市の現状や健康課題を踏まえ「生活習慣病予防及び重症化予防」「介護予防及び心の健康づくり」「環境整備（健康づくり活動）」を取組の柱として、ライフステージに応じた市民・地域・関係機関・行政の取組について方向性を示しています。

また、国連サミットで採択された国際的な開発目標であるSDGsの理念に基づく取組を推進するため、17のゴールの中から関連の深いゴールを意識しながら健康づくり活動を展開していくこととしています。

今後、本計画を地域・関係機関・行政が一体となった健康づくり活動の更なる推進力とし、市民の皆様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んでいただくことで、子どもから高齢者までいきいき健やかに暮らせる地域を目指していきたいと考えております。引き続き、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後になりましたが、本計画の策定にあたり、アンケート調査にご協力いただきました市民の皆様、貴重なご意見・ご提言をいただきました益田市健康増進計画策定委員会委員の皆様、及び健康ますだ市21推進協議会会員の皆様、ご協力いただいたすべての関係者の皆様に心からお礼を申し上げます。

令和3年3月

益田市長 山本 浩章

「第2次健康ますだ市21計画」策定にあたって ～成果と思いを乗せて～

これまで10年の長きにわたり、市民の皆様とともに第1次「健康ますだ市21・健康づくり活動」を進めてきました。

この取組は4分野で構成されており「食と健康」、「歯科と健康」、「運動と健康」、「心と健康」です。3年あるいは2年毎の期間活動を基本にし、健康づくりの取組を支援し、頼りとなる専門性を発揮してくれるスタッフや関係者の協力の中で、地区住民も楽しく安心して参加することができました。その中では、年度、期間ごとに成果と課題を明らかにし、取組を展開し続けて9年の月日が経過しました。

ところが、最終年度の令和2年は4月当初から予期せぬコロナの流行に巻き込まれ、健康づくりの会合やイベント等の中止・停止をせざるを得ない状況となってしまいました。10年目のまとめとなる成果発表やイベントを市内各地区で開催し、役員一同、集大成としての1年にしていかなければならぬと覚悟しておりました。しかし、コロナの猛威に抗うこともできず、計画が消化できないまま残念な結果となりました。

この様な厳しい状況下ではありましたが、役員と事務局員との打合せや協議は定期的に開催してきました。コロナ禍にあっても開催や実施が可能な方途を編み出して、市民の皆さんに健康づくりを提案することを模索しました。「部会活動」での「おうちでフェスティバル」や、「運動部会所属の地区」での「ウォーキングコースを歩く動画の作成」などです。当たり前のことが出来なくなつた異常事態時に於いて、お互いの創造力やアイデアを出し合う契機ともなり、今後の活動の参考になりました。

私は10年経過したいま、地域住民が一体となり永年にわたり、挙って取り組んで来た健康づくり活動が、徐々に実を結んできていることを、肌で感じることができます。活動の効果や成果、またその重みや大きさがどの位かを量ることは難しいのですが、取組に参加し関わってきた方々には、十分に身体に染み付いて習慣となり、日々の活動に役立っていることを実感されていると考えます。

この培った10年の成果を糧とし、引き続き人生100年を見据えた大切な取組として、第2次の「健康ますだ市21・健康づくり活動」に積極的に参加し、快適な人生の旅を続けていって欲しいと願う次第です。

令和3年3月

益田市健康増進計画策定委員会

委員長 澤江佑三

目 次

第1章 計画の策定にあたって

1 計画の背景と趣旨	2
2 SDGs 達成を意識した健康づくり	2
3 計画の位置づけ	4
4 計画の期間	4
5 計画の策定体制	4

第2章 第1次益田市健康増進計画の振り返り

1 第1次益田市健康増進計画の振り返り	5
2 成果目標ごとの成果と課題	6
3 推進体制の成果と課題	13
4 目標値の評価	15

第3章 計画の基本的考え方

1 基本理念	20
2 目標	20
3 施策の体系	21

第4章 計画の具体的な取組

1 成果目標ごとの取組	22
2 ライフステージごとの取組	25
3 目標値	26

第5章 計画の推進

1 推進体制	32
2 部会の活動	35
3 地区の活動	38
4 評価	40

第6章 活動の歩み

1 健康づくり組織体制の経過	41
2 第2次益田市健康増進計画策定の経過	43

—資料—

・各種データから見た益田市民の健康	46
・健康づくりに関するアンケートについて	59
・益田市附属機関設置条例（抜粋）	75
・益田市健康増進計画策定委員会設置規則	76
・益田市健康増進計画策定委員名簿	77

第1章 計画の策定にあたって

1 計画の背景と趣旨

生涯にわたって健康でいきいきと暮らしていくことは、すべての人に共通する願いです。国の健康日本21（第2次）では、『生活習慣及び社会環境の改善を通じて子どもから高齢者まで全ての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる社会の実現』を目指すとしています。それには、健康を支え守るための社会環境の整備として地域のつながりの強化と国民、企業、民間団体等の多様な主体が自発的に健康づくりに取り組むことが重要とうたわれています。

また、健康長寿しまね推進計画（第2次）では『目指せ！生涯現役、健康長寿のまちづくり』をスローガンに「住民主体の地区ごとの健康づくり活動の推進」「生涯を通じた健康づくりの推進」「疾病の早期発見、合併症予防・重症化防止」「多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動の推進」の4つの柱のもと活動が取り組まれています。

これまで本市では、国や県の計画の基本的な方向性と整合性を保つつつ、「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、平成23年3月に益田市健康増進計画「健康ますだ市21計画」（以下、「第1次計画」という。）を策定し、**地域・関係機関・行政が一体となり健康づくりを推進してきました。**

この度、第1次計画の取組および健康課題を**地域・関係機関**とともに振り返り、評価するとともに、これまでの長年の活動や地域特性を活かした市民主体の健康づくり活動と生きがい活動を継承しながら、市民一人ひとりの健康づくりとそれを支える地域社会づくりをさらに発展させていくために、第2次益田市健康増進計画を策定します。

2 SDGs達成を意識した健康づくり

（1）持続可能な開発目標 SDGsとは

SDGs^{※1}（エスディージーズ）は、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。2015年の国連サミットにおいてすべての加盟国が合意した「持続可能な開発のための2030アジェンダ」の中で掲げられました。2030年を達成年度とし、17のゴールと169のターゲットから構成されています。

SDGsは、人口減少・少子高齢化が進展する中で、持続可能な社会の実現を目指す本市の取組と軌を一にするものであり、本市では、地域の課題解決に向けて、SDGsに積極的に取り組むものとしています。

また、市民一人ひとりが、SDGsをきっかけとして、地域の問題を共有し、課題解決に向けて一体となって取り組むことができるよう、このSDGsの輪を広げていきます。

※1 SDGs:Sustainable Development Goalsの略称。2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて記載された2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



(2) SDGs 達成を意識した健康づくり

SDGsは経済・社会・環境の三側面を含むものであり、これらの相互関連性を意識するとともに、17のゴールの中から関連の深いゴールを意識しながら健康づくりの取組を推進していきます。

健康づくりの取組	関連するゴール	健康づくりの取組	関連するゴール
・栄養・食生活について正しい知識の普及啓発を図る	2 節減をゼロに 	・生活習慣病の予防・重症化予防により健康で働き続ける	
・保健予防体制の充実 ・各世代に応じた予防活動の充実 ・市民参画による健康づくり活動の充実 ・感染症予防対策の充実	3 すべての人に健康と福祉を 	・高齢になっても趣味や生きがいのある生活が過ごせるよう介護予防に取り組む	8 繁栄がいいも経済成長も
・健康に関する正しい知識の普及啓発を図る	4 質の高い教育をみんなに 	・健康に関する情報提供を行い、健康づくり支援の環境整備を進める	10 人や国の不平等をなくそう
・性差に応じた健康づくり活動の取組を進める	5 ジェンダー平等を実現しよう 	・地域における子どもから高齢者までの健康づくり活動の取組を進める	11 住み続けられるまちづくりを
・衛生の大切さを啓発する	6 安全な水とトイレを世界中に 	・地産地消の取組を進める	14 海の豊かさを守ろう

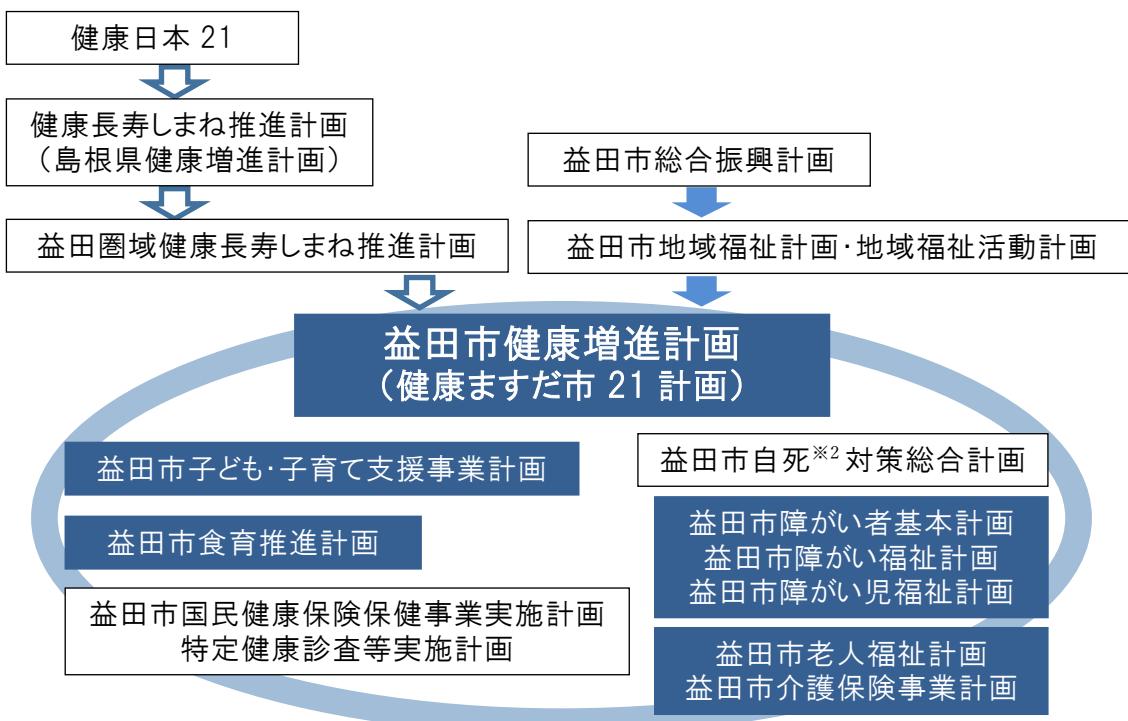
3 計画の位置づけ

本計画は健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画として位置づけており、国、県、益田市で策定されている次の計画書との整合性を図り、総合的な健康づくりを目指します。

「健康増進法」抜粋

第8条第2項 市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、該当市町村の住民の健康の増進に関する施策について計画(以下「市町村健康増進計画」という)を定めるよう努めるものとする。

《各計画との関係図》



4 計画の期間

本計画は、令和3年度を初年度とし、令和12年度を目標年次とする**10ヵ年計画**とします。なお、令和7年度に計画の中間見直しを行います。

5 計画の策定体制

各地区意見交換会、各部会意見交換会、役員会、策定委員会を開催し、第1次計画を評価し、本計画を策定しました。

また、令和3年1月6日から令和3年1月26日までを期間として、パブリックコメントを実施し、市民からの意見集約に努めました。

※2 自死：自殺のこと。遺族等の心情に寄り添った言葉として多くの場面で使われるようになっており、島根県では「自殺」という言葉は「自死」と言い換えて使用している。

第2章 第1次益田市健康増進計画の振り返り

1 第1次健康増進計画の振り返り

- ◆第1次計画は、平成23年度に策定され、「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～」を基本理念とし、住民参画による健康づくり運動を展開していきました。
- ◆市民一人ひとりが生涯にわたり、主体的に健康づくりを取り組めるよう「健康ますだ市21推進協議会」を核として、20地区健康づくりの会と食生活・歯科・運動・心の健康の4つの専門部会が両輪となって、健康づくりを支援する環境を整えていきました。
- ◆「生きぬく力の土台をつくろう」「現役でがんばろう」「笑いのある人生をおくろう」の3つの成果目標を達成するため、市民、関係機関、行政がそれぞれの役割を明確にしながら一体となり健康づくりを推進していきました。

《成果目標》

生き抜く力の土台をつくろう

柱

子どものころから健康的な生活習慣を身につけ生活習慣病予防に取り組む

取組の評価

- 基本的生活習慣が身についている子の増加
- 脳卒中発症者の減少
- 糖尿病有病者数の減少
- 健康診査・がん検診等受診率の向上

現役でがんばろう

柱

介護予防に取り組む

取組の評価

- 65歳以上の平均自立期間の延長
- 要介護の要因となる転倒、認知症の減少

笑いのある人生をおくろう

柱

心の健康づくりに取り組む

取組の評価

- 身近に相談相手がいる人の増加
- 自死による死者の減少

《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ごそそう
- ④地域と行政が連携して健康づくりをすすめよう

2 成果目標ごとの成果と課題

生き抜く力の土台をつくろう

柱

子どものころから健康的な生活習慣を身につけ生活習慣病予防に取り組む

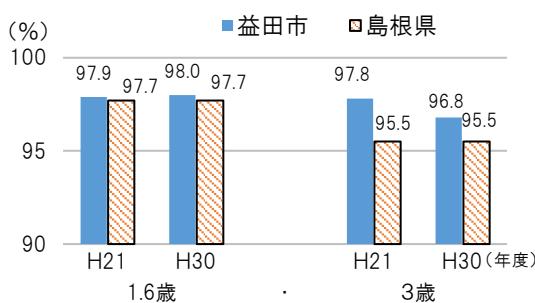
取組の評価

○基本的生活習慣が身についている子の増加

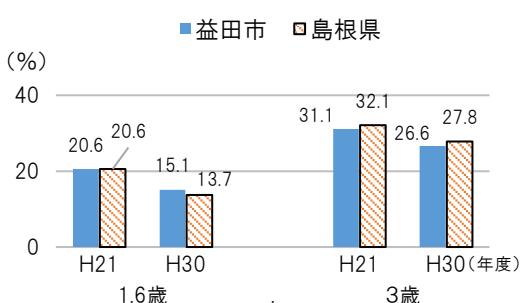
●乳幼児期

- 朝食を毎日食べる子の割合は、ほぼ横ばいですが県より多い状況です。
- テレビの視聴が2時間以上の子の割合は減少しており3歳は県より少ない状況です。

朝食を毎日食べる子の割合



テレビ等を1日2時間以上視聴する割合



資料:乳幼児健診

《成果》

- 乳幼児健診や乳幼児相談、離乳食講習会等の場で生活リズムを整える事や健康的な生活習慣を身につけることの大切さについて個別に周知啓発をしており、必要に応じて各専門職が家庭の状況に応じた保健指導を実施しました。

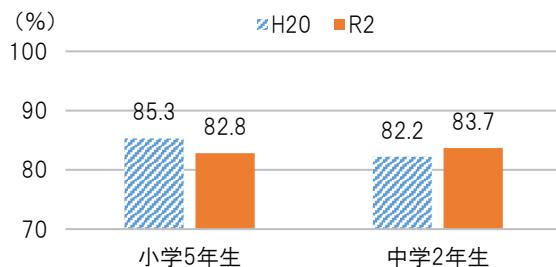
《課題》

- 引き続き、関係機関や関係課と連携し、周知啓発の場や方法を充実させながら継続していくことが必要です。

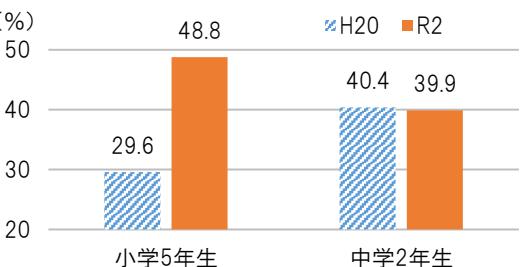
●学齢期

- 朝食を毎日食べる子の割合は小学5年生では減少し、中学2年生では増加しました。
- テレビの視聴が2時間以上の子の割合は小学5年生で大幅な増加となりましたが、中学2年生では変化がありませんでした。ただし、テレビ以外のメディアとの接触時間が中学2年生では多く、小学5年生、中学2年生ともにメディア全体の接触時間はどちらも増加しています。

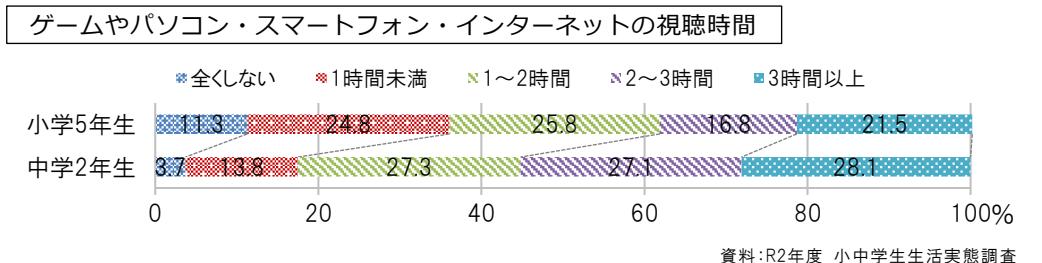
朝食を毎日食べる子の割合



テレビ等を1日2時間以上視聴する割合



資料:H20年度 学校教育白書 R2年度 小中学生生活実態調査



《成果》

- ・学校保健委員会等の場で、生活リズムや睡眠の大切さについて、学習の機会を持ちました。
- また朝食の大切さについては、食生活部会や食生活改善推進協議会と連携し親子料理教室を開催、周知啓発を行いました。

《課題》

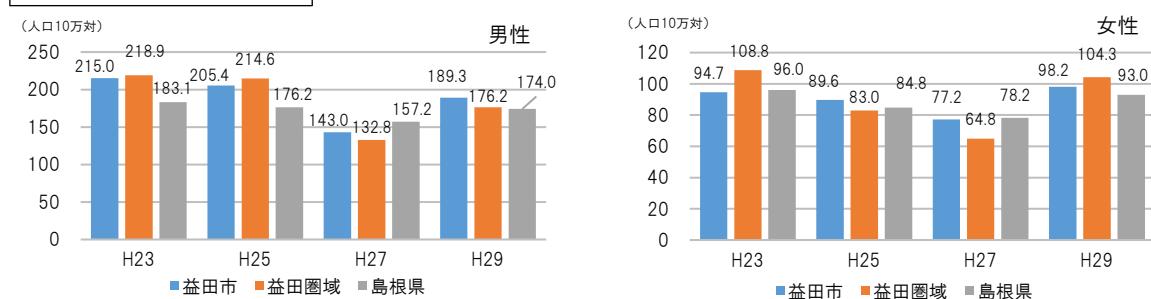
- ・メディアとの接触、正しい生活習慣の確立にむけ、学校等と連携を取りながら取り組むことが必要です。

取組の評価

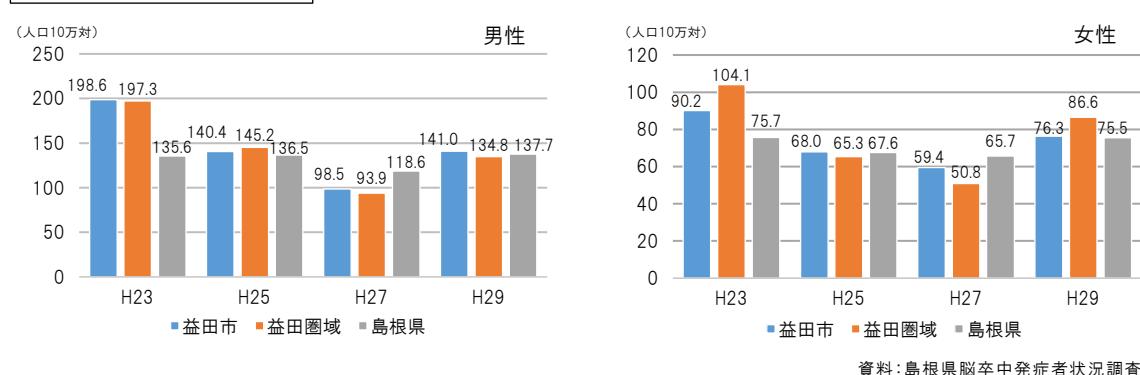
○脳卒中発症者の減少

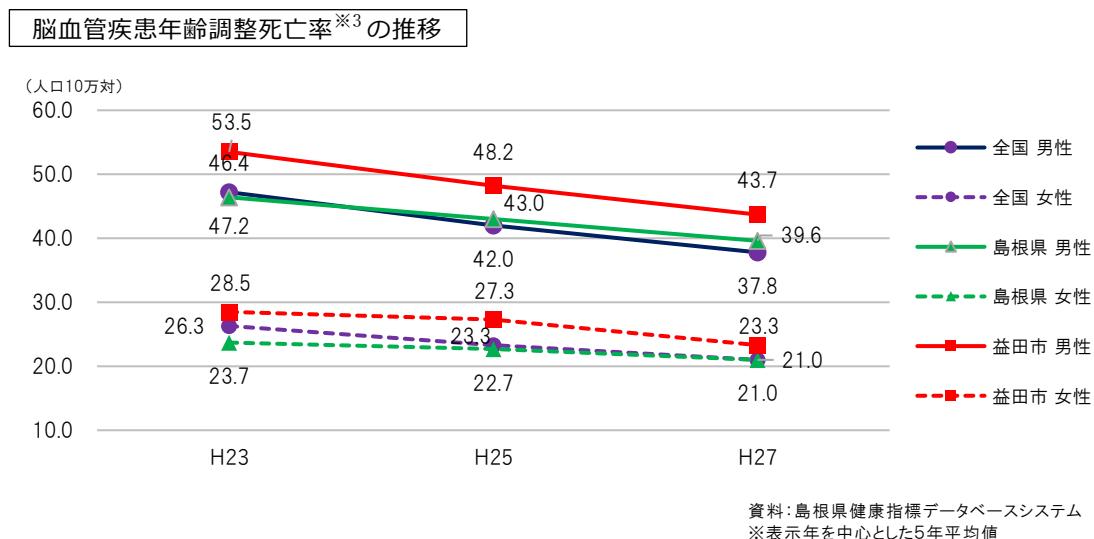
- ・脳卒中発症者は平成27年に減少しましたが、平成29年は増加しました。年齢調整初発率については、男性は圏域・県と比べて高く、女性は県と比べて高い状況です。
- ・死亡率は年々減少傾向にありますが、全国、県と比較すると高い状況です。

脳卒中年齢調整発症率



脳卒中年齢調整初発率





《成果》

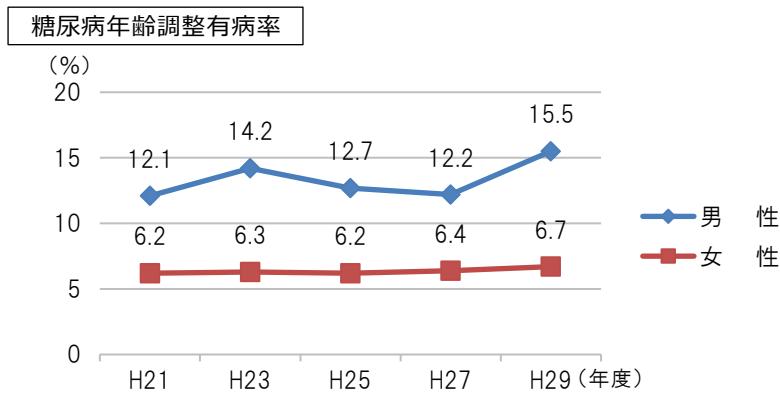
- ・脳卒中発症情報システムを活用し、発症者へ再発予防のため保健指導の実施、市の脳卒中の現状や発症者の声をまとめた資料を作成し、地区健康教室で共通媒体による脳卒中予防の啓発を推進しました。
- ・脳卒中発症に深く関連する高血圧予防について啓発活動を行いました。

《課題》

- ・脳卒中発症者、死亡率ともに県と比較して高いため、脳卒中対策を継続して取り組む必要があります。
- ・IoTを活用した血圧管理の普及を図るなど、壮年期への取組を進めていく必要があります。

取組の評価 ○糖尿病有病者数の減少

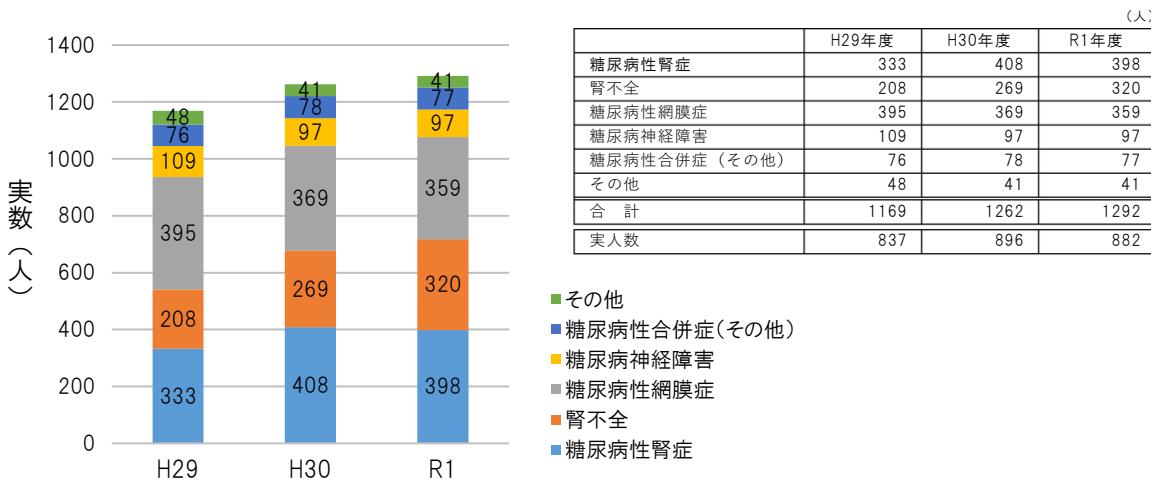
- ・特定健診受診者の糖尿病年齢調整有病率は男性において増加傾向にあります。
- ・糖尿病合併症においては、糖尿病性腎症、腎不全が増加しています。



※3 年齢調整死亡率:年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較が出来るように年齢構成を調整した死亡率。

糖尿病合併症の状況

対象者全体・男性女性・入院・入院外・実数・人数・対象者全体・全体状況(生活習慣病の重症化疾患群)・全年齢階層・全体(対象者)・糖尿病性合併症群・全て



《成果》

- ・生活習慣病予防教室や共通教材による地区健康教室を実施し、普及啓発や情報提供を行いました。
- ・保健所や医療機関等と連携し、糖尿病性腎症重症化予防に取り組むことができました。

《課題》

- ・糖尿病有病者は年々増加しており、糖尿病対策を継続して取り組む必要があります。
- ・糖尿病予防から重症化対策まで、医療機関や関係機関とネットワークを組み、市の糖尿病対策について検討する必要があります。

取組の評価

○健康診査・がん検診等受診率の向上

- ・特定健診受診者は年々増加しています。
- ・がん検診受診率は、胃がん、肺がん、子宮頸がん、乳がんは横ばい、大腸がんは減少傾向にあります。
- ・健康づくりに関するアンケート結果より、健康診査を受けた人は10年間で増加しています。

国保特定健診受診率(法定報告)

(%)

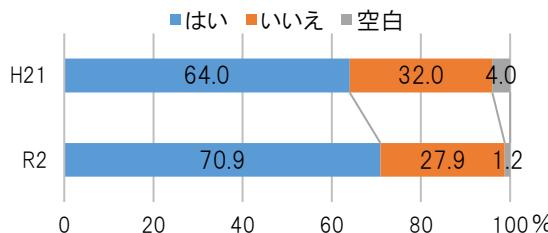
	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度	R1年度
益田市	38.2	41.0	43.0	46.8	51.7	52.1
島根県	42.7	43.4	42.9	44.1	45.4	46.7
全国	35.4	36.3	36.6	37.2	37.9	37.6

資料:特定健診・特定保健指導進捗・実績管理表

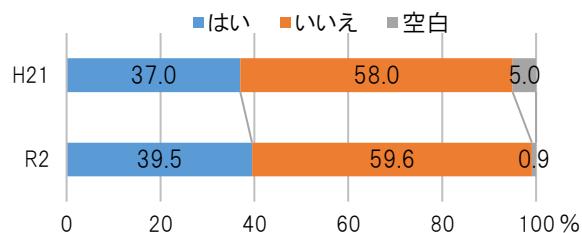
		がん検診受診率 (%)				
		H27年度	H28年度	H29年度	H30年度	R1年度
胃がん (50~69歳)	男	1.6	2.1	1.9	1.9	2.1
	女	2.0	2.9	2.9	2.6	2.7
肺がん (40~69歳)	男	0.6	0.6	0.5	0.8	0.6
	女	0.6	2.2	1.8	2.3	2.0
大腸がん (40~69歳)	男	7.4	5.9	5.4	5.9	4.2
	女	11.5	9.0	8.5	8.2	6.9
子宮頸がん (20~69歳)		13.3	13.7	13.7	12.9	13.4
乳がん (40~69歳)		13.0	12.6	13.5	13.4	12.5

資料:地域保健・健康増進事業報告

この1年に健康診査を受けましたか。



この1年にがん検診を受けましたか。



資料:H21・R2年度 健康ますだ市21「健康づくりに関するアンケート」

《成果》

- ・ハガキによる受診勧奨や未受診者フォロー健診等受診しやすい体制づくりを行いました。
- ・各地区健康づくりの会が受診勧奨の取組を行いました。

《課題》

- ・各種がん検診の受診率は低迷しており、引き続き、関係機関や地区健康づくりの会と連携し、がん検診受診啓発を行う必要があります。
- ・かかりつけ医と連携し、特定健診受診率向上の取組をさらに進める必要があります。

現役でがんばろう

柱 介護予防に取り組む

取組の評価 ○65歳以上の平均自立期間の延長

- ・65歳以上の平均余命^{※4}、平均自立期間^{※5}は男女とも微増傾向にありますが、男性は県平均より下回っています。

		H23年			H25年			H27年		
		益田市	島根県		益田市	島根県		益田市	島根県	
平均余命	男	18.75	18.79	18.99	19.15	19.14	19.50			
	女	24.05	24.04	24.12	24.30	24.48	24.47			
平均 自立期間	男	17.11	17.10	17.42	17.46	17.55	17.76			
	女	20.80	20.72	20.92	20.92	21.19	21.05			

資料:島根県健康指標データベースシステム
※表示年を中心とした5年平均値

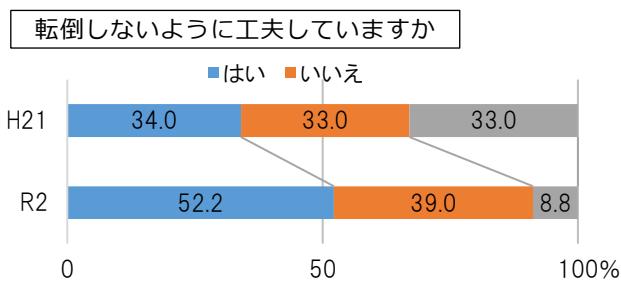
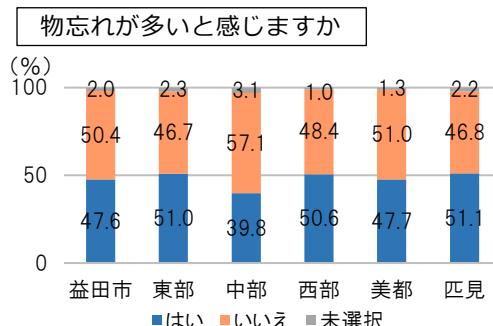
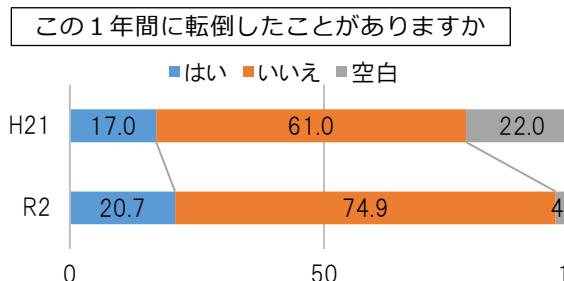
※4 平均余命:ある年齢の人々がその後何年生きられるかという期待値のこと。

※5 平均自立期間:介護を受けることなく自立した生活を営むことができる期間。

取組の評価

○要介護の要因となる転倒、認知症の減少

- ・65歳以上で1年間に転倒したことがある人の割合は10年前と変化はありませんが、転倒しないように工夫している人の割合は、10年前と比較して約10%増えました。
- ・約半数の方は物忘れが多いと感じており、認知症に関する相談件数も増加しています。



資料:R1年度 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

<日常生活圏域の概要>

圏域	公民館
中部	益田、吉田、豊川、真砂
東部	安田、鎌手、種、北仙道
西部	高津、西益田、二条、美濃、小野、中西
美都	東仙道、都茂、二川
匹見	匹見上、匹見下、道川

《成果》

- ・高齢者サロンやいきいき百歳体操^{※6}の自主団体を育成し、身近な場所で高齢者が主体的に介護予防に取り組むためのサポートを行いました。
- ・転倒予防や筋力維持のための運動機能向上の教室を専門家と協働で取り組みました。
- ・物忘れの個別相談や心の健康づくり出前講座等、認知症対策の充実を図りました。

《課題》

- ・後期高齢者の要介護認定者を減少させていくため、要介護原因である認知症・脳卒中・転倒予防の取組を行う必要があります。
- ・オーラルフレイル^{※7}を含むフレイル^{※8}対策を関係課及び関係機関と連携し、進めていく必要があります。

笑いのある人生をおくろう

柱

心の健康づくりに取り組む

取組の評価

○身近に相談相手がいる人の増加

- ・妊娠期・乳幼児期の保護者においては、困った時に相談相手がいる人は、平成21年と比較すると減少しています。
- ・認知症に関する相談窓口を知っている人は約3割でした。

※6いきいき百歳体操:高知市で開発された高齢者向けの介護予防運動。

※7オーラルフレイル:フレイルの前段階で、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品の増加等の些細な口腔機能の低下が起こること。

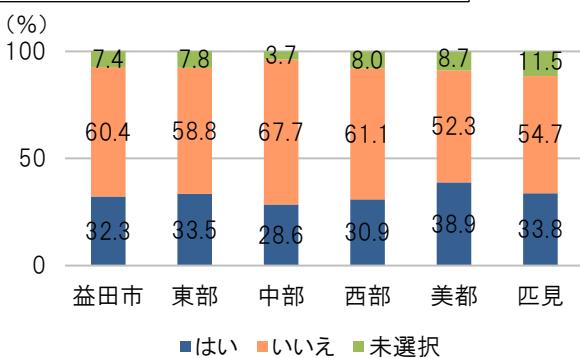
※8フレイル:加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存等の影響もあり、生活機能に障がおこり、心身の脆弱性が出現した状態。一方で適切な介入、支援により生活機能の維持向上が可能な状態像のことと言う。

困った時に相談相手がいる人の割合

		H21年度	R1年度
困った時に相談相手がいる人の増加(割合)	妊娠届	99.6%	99.6%
	乳児健診	99.2%	94.8%
	1.6歳児健診	99.0%	95.1%
	2歳児健診	99.4%	91.3%
	3歳児健診	99.2%	91.9%

資料:乳幼児健診・妊娠届出状況

認知症に関する相談窓口を知っていますか



資料:R1年度 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

《成果》

- ・妊娠・出産・子育ての切れ目のない支援を通して相談先の周知を行いました。
- ・多岐にわたる相談内容に対応できるように、相談機関一覧表の周知を行いました。

《課題》

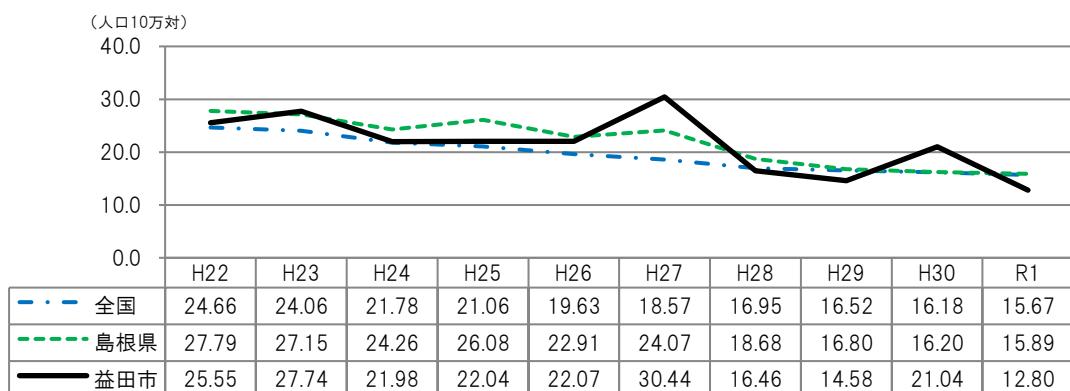
- ・情報収集の手段が多様化しているため、たくさんの情報によって不安が増大しないよう、適切な情報を選び活用できるような支援が必要です。
- ・気軽に相談できる機関の周知を図るとともに、関係機関と連携し適切な相談体制づくりが必要です。

取組の評価

○自死による死亡者の減少

- ・国、県、同様に市も平成22年以降、自死者数は減少傾向にあり、令和元年は国を下回りました。

全国・島根県・益田市自殺死亡率(平成22年～令和元年)



資料:厚労省「地域における自殺の基礎資料」を基に益田市作成

《成果》

- ・平成30年度に策定した益田市自死対策総合計画に基づき取組を進めていきました。
- ・地区健康づくりの会や心の健康部会と連携し、心の健康づくりの啓発を行いました。

《課題》

- ・自死は個人の問題ではなく、社会全体の問題と捉え、さまざまな機関と連携した取組が必要です。
- ・心の健康づくりのシンボルマーク「ハートメガフォン」を周知啓発することが必要です。
- ・地域で心の健康づくりに関する健康教室を実施するとともに、ゲートキーパー^{※9}の養成を継続していく必要があります。

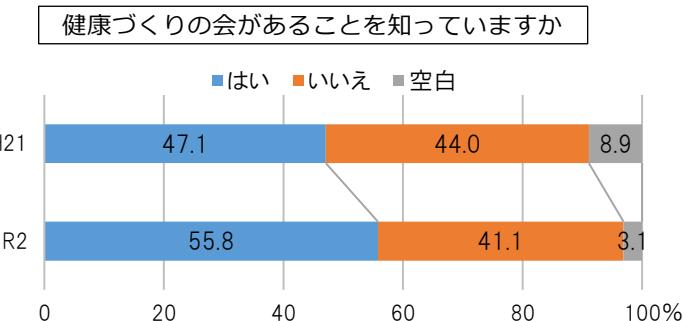
3 推進体制の成果と課題

健康づくり活動は、健康ますだ市21推進協議会が核となり、地区活動と部会活動が連動しながら取り組みました。各地区や部会ごとにユニークなアイデアが出され、楽しく、みんなで、継続して健康づくりに取り組むことができ、市民の健康意識の向上につながる確実な活動の拡がりがみられました。

しかし、働き盛り世代へのアプローチは十分ではありません。今後もPDCAサイクルを意識し、継続した地道で地域に根付いた「健康づくり活動」を「まちづくり」へつながるよう活動を展開していく必要があります。

(1) 地区健康づくりの会

健康づくりの会があることを知っている人の割合は10年前と比較し、増加しました。



資料:H21・R2年度 健康ますだ市21「健康づくりに関するアンケート」

《成果》

- ・健康づくりの会の活動基盤は確立され、計画に沿って取り組みました。
- ・社会資源と連携した取組ができ、地区の協力体制・団結力の強化や世代間交流の場へのつながりができました。
- ・所属部会が決まっていることで、意識して部会テーマを取り入れ、より積極的な取組が行われました。
- ・部会テーマだけでなく、幅広い内容での取組がバランス良く行われました。

^{※9} ゲートキーパー：自死の危険を示すサインに気づき、適切な対応をとることができる人。

《課題》

- ・地域の健康・生活実態の継続的な把握や、活動の成果・課題を地域へ伝えていく必要があります。
- ・参加しない、参加することが難しい人への情報発信の工夫が必要です。
- ・参加者が特定化しており、子育て世代や働き盛り世代、男性の参加向上へ取組が必要です。
- ・協議会の取組を地区活動へ繋げていく必要があります。

(2) 専門部会

《成果》

- ・関係機関とは、顔の見える関係が築かれ、各々の役割を認識し、連携が取りやすい環境ができました。
- ・所属の機関・団体内で、健康ますだ市21について、報告や話し合う場がある団体が増加しました。

《課題》

- ・健康への関心が低い人や子育て世代・働き盛り世代等への情報発信の充実が必要です。
- ・部会の取組を地区住民へ伝えていく必要があります。
- ・所属の機関・団体の活躍の場を十分に活かしていく必要があります。

(3) 健康づくり推進員、部会員

《成果》

- ・推進員になることで、健康意識が向上し、自分自身の健康づくりに役立て、活動にやりがいを感じる人が増えました。
- ・推進員の交代により、健康意識をもった推進員経験者が増えていくことで、地区で健康づくりの輪が広がりました。
- ・部会員自身の情報提供や交流の場になり、楽しみながら取り組める活動になりました。

《課題》

- ・推進員が1年交代の地区も多く、引継ぎを十分に行う必要があります。
- ・地区活動が活発になることで、推進員の役割が大きくなるため、負担を軽減することが必要です。

4 目標値の評価

4つの行動目標と健康指標について評価を行いました。

最終評価の結果、達成した項目は下記のとおりです。(達成：◎で表記)

(1) 行動目標の達成状況

① 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

乳幼児期

項目	年齢	策定時 (H21年度)	H27年度	目標値	実績 (R1年度)	達成 状況
朝食の欠食率の減少	1.6歳	2.1%	3.6%	なくす	1.5%	
	3歳	2.2%	2.2%	なくす	4.2%	
22時までに就寝する子の增加	1.6歳	78.3%	83.8%	80%	88.7%	◎
	3歳	68.9%	71.2%	70%	73.0%	◎
歯磨きを毎日する子の増加	1.6歳	78.9%	83.8%	100%	75.5%	
	3歳	93.4%	95.8%	100%	86.6%	
テレビの視聴が2時間以上の子の減少	1.6歳	13.7%	15.3%	減少	13.5%	◎
	3歳	22.4%	19.0%	減少	19.6%	◎

資料:乳幼児健診

小・中学生期

項目	学年	策定時 (H20年度)	H27年度	目標値	実績 (R2年度)	達成 状況
毎日朝食を食べる子の増加	小5	85.3%	—	増やす	82.8%	
	中2	82.2%	—	増やす	83.7%	◎
毎日排便がある子の増加	小5	65.0%	—	80%	59.5%	
	中2	57.8%	—	70%	61.6%	
22時までに就寝する子の増加	小5	42.8%	—	50%	75.3%	◎
23時までに就寝する子の増加	中2	— (参考値:82.5% 0時までに就寝する子の割合)	—	45%	70.2%	—
テレビの視聴が2時間以上の子の減少	小5	29.6%	—	減少	48.8%	
	中2	40.4%	—	減少	39.7%	◎

資料:H20年度 学校教育白書 R2年度 小中学生生活実態調査

若青年期～高齢期

項目	策定時 (H21年度)	H27年度	目標値	実績 (R2年度)	達成 状況
毎日朝食を食べている人の増加	84.7%	86.8%	90.0%	88.0%	
〃 20、30代男性	67.0%	58.2%	70.0%	75.0%	◎
〃 20、30代女性	73.0%	76.9%	80.0%	81.3%	◎
睡眠が十分にとれている人の増加	74.2%	75.4%	85.0%	75.1%	
睡眠をとるためにお酒や薬を使っている人の減少	22.3%	22.8%	20.0%	20.9%	
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%	84.8%	90.0%	85.2%	
よく噛んで食べるよう心掛けている人の増加	56.5%	55.8%	70.0%	60.4%	
普段から歩くことを心掛けている人の増加	41.0%	45.4%	50.0%	57.0%	◎
〃 20、30代	24.0%	30.0%	30.0%	52.3%	◎
〃 40、50代	32.0%	30.9%	40.0%	51.0%	◎
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%	30.3%	40.0%	35.0%	
1年間に転倒をしたことがある人の減少(65歳以上)	17.3%	19.4%	15.0%	20.7%	
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%	42.6%	40.0%	52.2%	◎

資料：健康ますだ市21「健康づくりに関するアンケート」

② 健康のありがたさを感じよう

●健診・がん検診受診状況

項目	策定時 (H21年度)	H27年度	目標値	実績 (R2年度)	達成 状況
1年間に健診を受けた人の増加	63.8%	66.3%	75.0%	70.9%	
1年間にがん検診を受けた人の増加	36.9%	36.9%	50.0%	39.5%	
定期的に歯科医院へ行っている人の増加	19.6%	27.3%	25.0%	38.2%	◎

資料：健康ますだ市21「健康づくりに関するアンケート」

●健康教室等への参加状況

項目	策定時 (H21年度)	H27年度	目標値	実績 (R2年度)	達成 状況
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%	19.7%	30.0%	18.2%	
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%	21.4%	30.0%	19.4%	

資料：健康ますだ市21「健康づくりに関するアンケート」

③ 生きがいをもち笑顔で過ごそう

●ストレスの状況

項目	策定時 (H21年度)	H27年度	目標値	実績 (R2年度)	達成 状況
普段強いストレスを感じている人の減少	64.3%	65.6%	55.0%	65.7%	
〃 40、50代男性	75.2%	81.6%	65.0%	75.5%	
〃 40、50代女性	82.5%	82.8%	70.0%	86.2%	
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%	53.1%	60.0%	54.8%	

資料：健康ますだ市21「健康づくりに関するアンケート」

●生きがいの状況

項目	策定時 (H21年度)	H27年度	目標	実績 (R2年度)	達成 状況
趣味がある人の増加(65歳以上)	50.8%	65.5%	60.0%	65.5%	◎
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%	67.6%	70.0%	72.0%	◎

資料：健康ますだ市21「健康づくりに関するアンケート」

●身近に相談相手がいる人の状況

項目	策定時 (H21年度)	H27年度	目標値	実績 (R1年度)	達成 状況
困った時に相談相手がいる人の増加	妊娠届	99.6%	99.7%	100%	99.6%
	乳児健診	99.2%	99.7%	100%	94.2%
	1.6歳児健診	99.0%	99.4%	100%	95.1%
	2歳児健診	99.4%	99.4%	100%	91.6%
	3歳児健診	99.2%	98.8%	100%	92.0%

資料：乳幼児健診

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	策定時 (H21年度)	H27年度	目標値	実績 (R2年度)	達成 状況
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	47.1%	53.6%	100%	55.8%	

資料：健康ますだ市21「健康づくりに関するアンケート」

●地域活動への参加状況（65歳以上）

項目	策定時 (H21年度)	H27年度	目標値	実績 (R2年度)	達成 状況
積極的に外出するようにしている人の増加	48.6%	63.1%	70.0%	59.4%	
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%	42.5%	50.0%	35.3%	

資料：健康ますだ市21「健康づくりに関するアンケート」

(2) 健康指標の達成状況

項目	策定時	H23年	H25年	H27年	H29年	H30年	目標(R2年)	達成状況
出生に対する低出生体重児の割合	9.2(H20)	9.5	12.0	10.0	9.1	10.2	減少	
周産期死亡率※10(出生千対)	7.4(H20)	0	0	3.0	3.1	3.2	減少	◎
乳児死亡率(出生千対)	1(H20)	0	2.7	3.0	0	0	減少	◎
幼児死亡率(人口10万対)	0(H20)	0	62.8 (1人)	66.6 (1人)	0	0	維持	◎
平均寿命※11	男性	77.95(H18)	78.27	79.27	80.32		79.12 歳	◎
	女性	85.75(H18)	86.30	86.32	86.73		86.74 歳	
65歳 平均自立期間	男性	16.86(H18)	17.11	17.42	17.55		17.50 年	◎
	女性	20.80(H18)	20.80	20.92	21.19		21.01 年	◎
年齢調整死亡率 (全年齢) (人口10万対)	全がん	134.6(H18)	119.0	128.0	128.4		128.0	
	脳血管疾患	42.4(H18)	39.6	36.2	32.0		33.3	◎
	心疾患	55.1(H18)	59.7	51.9	44.4		51.8	◎
	糖尿病	5.0(H18)	2.3	3.3	3.5		2.6	
	自死	22.3(H18)	24.8	22.5	16.6		21.8	◎
むし歯の罹患率の減少 ※年度集計	1.6 歳児	2.2%(H21)	2.5%	0.7%	0.8%	0.3% 0.0%	減少	◎
	3 歳児	35.1%(H21)	25.5%	21.2%	19.2%	18.0% 17.4%		◎
一人平均むし歯本数 の減少 ※年度集計	1.6 歳児	0.04 本(H21)	0.07 本	0.02 本	0.03 本	0.006 本 0 本	減少	◎
	3 歳児	0.93 本(H21)	0.74 本	0.53 本	0.48 本	0.48 本 0.50 本		◎
糖尿病年齢調整 有病率の減少	男性	12.1%(H21)	14.2%	12.7%	12.2%	15.5%	11.4%	
	女性	6.2%(H21)	6.3%	6.2%	6.4%	6.7%	5.5%	
脳卒中年齢調整発症率 (全年齢) (人口10万対)	男性	198.8(H19)	215.0	205.4	143.0	189.3	166.6	
	女性	115.2(H19)	94.7	89.6	77.2	98.2	80.7	

 R3年度以降示されるデータ

※10 周産期死亡率：1年間の出生 1000 に対して妊娠満 22 週以降の死産率と生後 1 週間未満の早期新生児死亡率を加えたもの。

※11 平均寿命：0歳の人があと何年生きられるかを示したもの。

母子保健事業

		H21年度	H23年度	H25年度	H27年度	H29年度	H30年度	目標(R2年度)	達成状況
妊娠届出率	妊娠11週以下の届出率	87.4%	90.0%	92.0%	89.9%	88.0%	87.0%	現状維持	◎
乳児健診	受診率	95.9%	98.6%	96.3%	96.6%	98.8%	99.4%	97.0%	◎
1.6歳健診	受診率	95.4%	95.1%	97.6%	98.4%	93.6%	99.4%	97.0%	◎
3歳健診	受診率	87.4%	92.8%	94.1%	95.5%	95.5%	96.6%	97.0%	

成人保健事業

		H21年度	H23年度	H25年度	H27年度	H29年度	H30年度	目標(R2年度)	達成状況
特定健康診査	受診率	33.2%	32.7%	35.7%	41.0%	46.8%	51.7%	65.0%	
	精検受診率	51.1%	—	—					
後期高齢者健診	精検受診率	73.5%	—	—	53.3%			100%	
39歳以下等健診	精検受診率	精検対象者なし	—	—					
胃がん検診	受診率	4.7%	3.7%	2.7%	1.8%	2.4%	2.3%	9.0%	
	精検受診率	78.0%	20.8%	71.4%	78.6%	74.2%	88.9%	100%	
肺がん検診	受診率	1.2%	1.4%	1.1%	1.1%	1.2%	1.6%	3.0%	
	精検受診率	100%	100%	87.5%	87.5%	100%	100%	100%	◎
大腸がん検診	受診率	12.6%	13.5%	13.6%	9.5%	6.9%	7.1%	20.0%	
	精検受診率	81.0%	42.4%	78.8%	74.9%	59.6%	83.1%	100%	
乳がん検診	受診率	6.4%	13.4%	14.2%	7.7%	13.5%	12.9%	12.0%	◎
	精検受診率	90.0%	77.8%	69.4%	93.9%	83.9%	100%	100%	◎
子宮頸がん検診	受診率	10.6%	15.9%	15.3%	7.7%	13.7%	13.4%	25.0%	
	精検受診率	100%	81.8%	60.0%	80.0%	100%	72.7%	100%	
特定保健指導	対象者率	13.2%	—	—	10.3%	10.9%	11.3%	3.2%	
	実施率	17.7%	27.2%	12.9%	21.9%	21.4%	27.5%	45.0%	
歯周疾患検診	受診率	0.3%	1.6%	1.8%	2.4%	1.6%	1.3%	4.4%	
結核健診	受診率	41.1%	—	35.5%	31.5%	29.5%	29.4%	50.0%	

第3章 計画の基本的考え方

1 基本理念

本計画は、住民参画による健康づくり運動を基本とし、住民一人ひとりの健康意識を高めるとともに、地域全体で健康づくりを支援する環境を整えていきます。

各世代に応じた健康づくりを視点にもち、健康課題を明らかにし、目標を設定し、住民・関係機関・行政がそれぞれの役割を明確にしながら一体となり健康づくりを展開していきます。個人の力と地域社会の力を合わせて、総合的、効果的に健康づくりを推進していき、子どもから高齢者までいきいきとすこやかに暮らせる地域を目指します。

《基本理念》 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～

2 目標

本市の健康実態をみると、糖尿病有病率や脳血管疾患死亡率は依然として県平均より高い状況です。各種健（検）診の受診率は県平均より低いまま推移しています。生活習慣病の早期発見や疾病に対する自己管理の啓発が必要です。子どもにおいては、生活リズムの乱れやメディアとの接触が増えている傾向があり、乳幼児期から健康的な生活習慣の確立が必要です。高齢者においては、高齢による衰弱・脳卒中・骨折や転倒が介護・介助が必要になった主な原因となっています。さらに、自死者数は減少傾向にありますが、ストレスを抱えている人は多いため心の健康づくりが必要です。

これらの実態をふまえ、市民が主体的に健康づくりを行えるよう、引き続き地域全体で環境を整えることが必要です。

このようなことから、この計画では3つの成果目標と5つの行動目標を掲げます。

《成果目標》

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

自分らしく、生涯現役で暮らそう

柱

介護予防及び
心の健康づくり

ずっと住みたいまちをつくろう

柱

環境整備
(健康づくり活動)

《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

3 施策の体系

第2次健康ますだ市21計画

令和3年度～令和12年度

基本理念
《スローガン》

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～



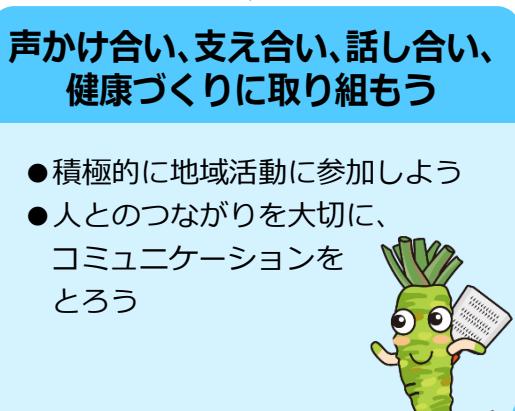
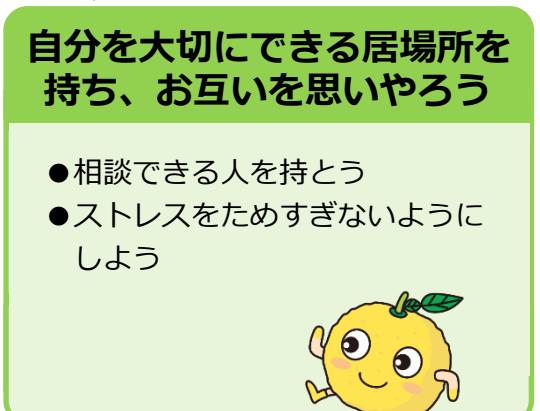
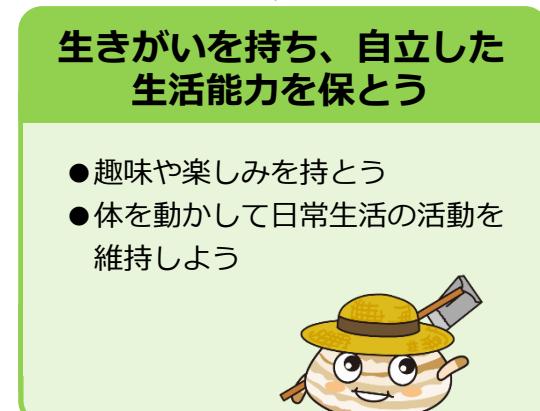
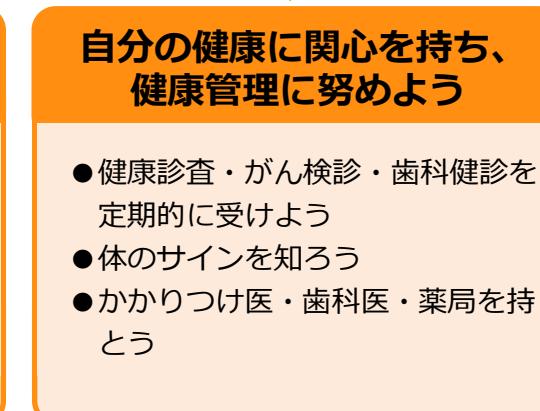
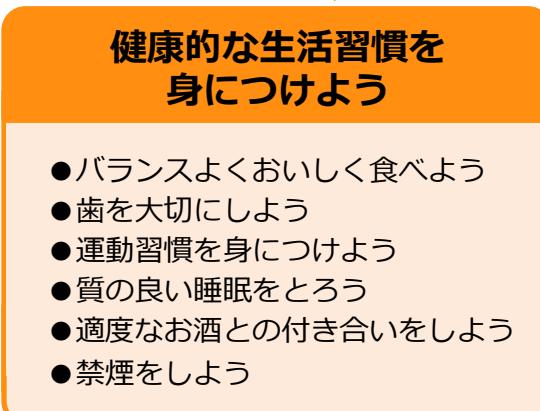
成果目標



健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指そう



行動目標



ライフステージごとのめざす姿

**妊娠期
乳幼児期（～6歳）**

安心、安全に出産し、健やかに成長できるよう健康的な生活習慣の基礎を身につける。

学齢期（7～18歳）

心身の健康に関心を持ち、自らの健康づくりを実践できる力をつける。

青年期（19～39歳）

多くの情報から適切な健康づくりの情報を選択し、自分と家族の健康づくりに取り組む。

壮年期（40～64歳）

自分の健康状態を把握し、生活習慣を見直し、疾病予防に取り組む。

高齢期（65歳～）

住み慣れた地域で、安心していきいきと暮らせるよう介護予防に取り組む。

※12 健康寿命：健康で自立した生活をおくことができる期間のこと。

※13 健康格差：地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差。

第4章 計画の具体的な取組

1 成果目標ごとの取組

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



《現状・課題》

- ◇死因の半数は生活習慣病であり、がん、心疾患、脳血管疾患が全体の半数を占めていることから、生活習慣病を予防し、その発症時期を遅らせることができるように、子どもの頃からの健康的な生活習慣づくりに取り組むことが大切です。
- ◇朝食摂取率の増加や運動習慣のある人の増加など、健康的な生活習慣が身についている人が増えています。しかし、青壮年期の健康的な生活習慣を意識している人は少ない現状です。
- ◇脳血管疾患の発症者と再発者、糖尿病の新規患者と重症化が増加しており、両疾患の対策が大きな課題です。
- ◇脳血管疾患の基礎疾患の高血圧保有が約70%ですが、家庭で血圧を測っている人は5割程度であり、血圧管理への取組が重要です。
- ◇かかりつけ医を持つ人の割合が増加していますが、引き続き、若いころからかかりつけ医、歯科医、薬局を持つことを推進していく、自ら健康管理ができる人を増やしていくことが大切です。

《実践》

行動目標：健康的な生活習慣を身につけよう

実践目標	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
バランスよくおいしく食べよう	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝・早起き・朝ごはんの実践 ・1日3食バランスのよい食事をとる 	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関する健康教室を開催する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ライフステージに応じ、食に関する専門的知識を伝える
歯を大切にしよう	<ul style="list-style-type: none"> ・よく噛んで食べる ・自分に合った歯みがきの方法をみつける 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科に関する健康教室を開催する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ライフステージに応じ、歯科に関する専門的知識を伝える
運動習慣を身につけよう	<ul style="list-style-type: none"> ・自分に合った運動をする ・普段から歩くことを心がける 	<ul style="list-style-type: none"> ・各地域で運動に関するイベントを企画する ・ウォーキングコースを整備する 	<ul style="list-style-type: none"> ・参加したくなる健康教室を企画する ・年代に合った健康に関する情報の提供
質の良い睡眠をとろう	<ul style="list-style-type: none"> ・ぐっすり眠る ・メディアと上手に付き合う 	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠に関する健康教室を開催する 	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠に関する正しい知識を伝える
適度なお酒との付き合いをしよう	<ul style="list-style-type: none"> ・適正飲酒 ・休肝日をつくる 	<ul style="list-style-type: none"> ・地区や職場で年1回は健康に関する学習会を開催する 	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒に関する正しい知識を伝える
禁煙をしよう	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめの1本を吸わない、吸わせない ・禁煙にチャレンジしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・職場等で受動喫煙防止対策に取り組む ・禁煙支援を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙や受動喫煙防止に関する情報の提供 ・禁煙教育に取り組む

《実践》

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	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
健康診査・がん検診・歯科健診を定期的に受けよう	<ul style="list-style-type: none"> 年に1回、健康診査、がん検診を受ける（子宮頸がん検診は2年に1回） 定期的に歯科健診を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> 地域や職場で健診・がん検診・歯科健診の受診の声かけをする 	<ul style="list-style-type: none"> 健診・がん検診・歯科健診・精密検査未受診者への受診勧奨
体のサインを知ろう	<ul style="list-style-type: none"> 血圧を測り、記録する 体重を測り、適正体重を目指す 	<ul style="list-style-type: none"> 測定できる機会をつくる 	<ul style="list-style-type: none"> 家庭血圧測定の推進 適正血圧、体重についての普及啓発を行う
かかりつけ医・歯科医・薬局を持つ	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医・歯科医・薬局を持つ 必要な治療を継続する 	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医・歯科医・薬局に関する健康教室の開催 	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医・歯科医・薬局の役割等の普及啓発を行う かかりつけ医・歯科医・薬局に関する情報の提供 セルフケアができる環境整備に取り組む

自分らしく、生涯現役で暮らそう

柱

介護予防及び心の健康づくり



《現状・課題》

- ◇高齢者世帯や高齢者独居が年々増えていること、65歳以上の平均余命・平均自立期間は、女性は県と同等ですが、男性はどちらも県より下回っていることから、介護予防の取組をさらに進める必要があります。特に男性高齢者への支援が必要です。
- ◇介護予防の必要性の普及啓発を行い、閉じこもり予防、認知症予防、運動・栄養・口腔の機能低下予防を若いころから取り組むことが必要です。
- ◇生活習慣病などの身体の病気とうつ病や不安症などの心の病気が併存する率が高いことは実証されています。生活習慣病予防と連携し、心の健康に関する意識向上を図る取組が必要です。
- ◇職域等と連携し、働く世代のメンタルヘルス対策を充実させていくことが重要です。

《実践》

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	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
趣味や楽しみを持とう	<ul style="list-style-type: none"> 楽しみを見つける 目標を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもから高齢者までみんなが楽しめる行事を企画する 	<ul style="list-style-type: none"> 生きがいづくりの普及啓発を行う
身体を動かして、日常生活の活動を維持しよう	<ul style="list-style-type: none"> 地域や家庭での役割を担う 自分にあった出かける場を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> 集える場を作る 通いの場に誘う 	<ul style="list-style-type: none"> 集える場・通いの場の支援 地域で見守る体制をつくる

《実践》

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	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
相談できる人を持つ とう	<ul style="list-style-type: none"> ・人とのつながりを大事に する ・居ごこちの良い場所を みつける ・心の不調を感じたときは 身近な人や専門機関 に相談する 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の中で身近な相談 役を担う ・お互いにあいさつなど声 をかけあい、見守る 	<ul style="list-style-type: none"> ・その地域で安心して住 める体制づくり ・相談しやすい環境整備 を行う
ストレスをためすぎ ないようにしよう	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレス発散の手段をみ つける 	<ul style="list-style-type: none"> ・職場において、メンタル ヘルス対策に取り組む 	<ul style="list-style-type: none"> ・心の健康について普及 啓発を行う

ずっと住みたいまちをつくろう

柱

環境整備（健康づくり活動）



《現状・課題》

- ◇個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、社会全体として、個人の健康を支え、守る環境づくりに努めることが重要です。
- ◇企業や民間団体等の積極的な参加協力を得て、市民が主体的に行う健康づくりの取組を総合的に支援する環境を整備する。
- ◇健康づくりに関心がない人へのアプローチを工夫し、健康づくりに主体的に関わる市民を増やしていくことが大切です。
- ◇健康づくりに関する情報を有効に活用してもらえるよう、ホームページやフェイスブック等を利用し、情報提供の方法を工夫していくことが必要です。

《実践》

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	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
人とのつながりを大 切に、コミュニケーションをとろう	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつをする ・ご近所付き合いをする 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域ぐるみで行事を企 画し実施する 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域と一緒に健康づくり を広める
積極的に地域活 動に参加しよう	<ul style="list-style-type: none"> ・地区の行事に参加す る 	<ul style="list-style-type: none"> ・世代間交流を図る ・地域の伝統を継承しな がら取り組む 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり活動をしっかり PRする

2 ライフステージごとの取組

(1) 妊娠期、乳幼児期（～6歳）

◎めざす姿

安心、安全に出産し、健やかに成長できるよう健康的な生活習慣の基礎を身につける。

◎取組

- ・関係機関と連携し、妊娠から出産、子育てまで切れ目のない支援体制の充実を図り、母子や家族の健康づくりに努めます。
- ・妊娠期を健やかに送り、安心、安全に出産を迎えるよう、保健指導や訪問指導の充実に努めます。
- ・保護者が安心して子育てができる、子どもが健やかに育つよう、各種健康診査を実施し、乳幼児の成長発達や保護者の健康への支援、子育て相談の充実に努めます。

(2) 学齢期（7歳～18歳）

◎めざす姿

心身の健康に関心を持ち、自らの健康づくりを実践できる力をつける。

◎取組

- ・児童生徒が心身の健康に自ら関心を持ち、正しい知識を身につけて、健康の維持・向上に取り組めるよう、関係機関と連携し、啓発を行うための仕組みを検討します。
- ・地域の資源を活用して、子どもの頃から身近な場所で健康づくり活動ができるよう環境整備に努めます。

(3) 青年期（19歳～39歳）

◎めざす姿

多くの情報から適切な健康づくりの情報を選択し、自分と家族の健康づくりに取り組む。

◎取組

- ・子どもの頃に身につけた健康的な生活習慣を維持できるように、生活習慣に関する意識啓発を行っていきます。
- ・地域・関係機関と協働し、健康診査・がん検診・精密検査の受診率向上を目指します。
- ・生活習慣病の1次予防及び生活習慣の更なる改善を図ります。
- ・かかりつけ医・歯科医を持ち、家庭血圧測定などセルフケアの実践ができるよう推進します。
- ・健康に関心を持てるよう地域や職域等と連携し、健康づくりの情報発信に努めます。
- ・ストレスと上手につきあいながら、心の健康が保持できるような環境づくりに努めます。
- ・個人や職場、地域において喫煙や飲酒に関する正しい情報の普及・啓発に努めます。

(4) 壮年期（40歳～64歳）

◎めざす姿

自分の健康状態を把握し、生活習慣を見直し、疾病予防に取り組む。

◎取組

- ・地域・関係機関と協働し、健康診査・がん検診・精密検査の受診率向上を目指します。
- ・生活習慣病予防及び重症化に関する正しい知識の普及啓発に努めます。
- ・かかりつけ医・歯科医を持ち、家庭血圧測定などセルフケアの実践ができるよう推進します。
- ・健康に関心を持てるよう地域や職域等と連携し、健康づくりの情報発信に努めます。
- ・ストレスと上手につきあいながら、心の健康が保持できるような環境づくりに努めます。
- ・個人や職場、地域において喫煙や飲酒に関する正しい情報の普及・啓発に努めます。
- ・早期から介護予防に関する意識啓発に取り組みます。

(5) 高齢期（65歳～）

◎めざす姿

住み慣れた地域で、安心していきいきと暮らせるよう介護予防に取り組む。

◎取組

- ・健康や介護予防に关心を持ち、個々の体調に応じた健康づくり・介護予防を推進します。
- ・高齢者の身体機能低下の原因となっている生活習慣病（脳卒中等）、ロコモティブシンドローム^{※14}、フレイル・オーラルフレイル、認知症の予防を推進します。
- ・高齢者の生産活動や地域活動への支援を通じて、生きがいづくり、社会参加を推進します。
- ・各地区における課題や成果を共有し、地域主体の介護予防を推進します。
- ・介護予防に携わる専門職と連携して、介護予防に取り組むとともに、専門職等のスキルアップに努めます。

3 目標値

第2次計画において、成果目標・行動目標の達成状況を評価するため、行動目標、健康指標について、第1次計画の達成状況を踏まえ目標値を定めました。

なお、中間評価時には、目標値と実績値に大きな乖離が生じた場合は、目標の見直しを検討します。

^{※14}ロコモティブシンдром：「運動器の障害」により「要介護になる」リスクが高い状態になること。主に、「転倒」「骨折」「関節疾患」が原因として挙げられる。

《行動目標の目標値》

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	現状値 (R1年度)	目標値 (R12年度)	把握方法	目標値設定の根拠
毎日朝食を食べる子の増加	1.6歳	97.2%	100%	益田市乳幼児健診	現状をふまえ、益田圏域健やか親子しまね推進計画を参考に設定 ※以後「益田圏域健やか親子」
	3歳	95.5%	100%		
22時までに就寝する子の増加	1.6歳	88.7%	増やす		
	3歳	73.0%	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%	80.0%		
	3歳	78.3%	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%	減らす		
	3歳	19.3%	減らす		

学齢期

項目	学年	現状値 (R2年度)	目標値 (R12年度)	把握方法	目標値設定の根拠
毎日朝食を食べる子の増加	小5	82.8%	95.0%	益田市小中学生生活実態調査	現状をふまえ設定
	中2	83.7%	95.0%		
22時までに就寝する子の増加	小5	75.3%	増やす		現状をふまえ設定
23時までに就寝する子の増加	中2	70.2%	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%	増やす	益田市定着度調査	益田市独自項目のため数値目標を定めず増やすとした
	中2	55.6%	増やす		

青年期～高齢期

項目	現状値 (R2年度)	目標値 (R12年度)	把握方法	目標値設定の根拠
毎日朝食を食べている人の増加	88.0%	90.0%	健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート	第1次計画目標値の継続
1日1回以上丁寧に歯を磨くようしている人の増加	85.2%	90.0%		第1次計画目標値の継続
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している人の増加	49.5%	55.0%		健康長寿しまね目標値
睡眠が十分にとれている人の増加	75.1%	85.0%		第1次計画目標値の継続
毎日2合以上飲酒する男性の減少	9.1%	6.8%		健康長寿しまね目標値
毎日1合以上飲酒する女性の減少	4.9%	2.6%		健康長寿しまね目標値
たばこを吸っている人の減少	男性 24.7%	男性 12.3%		健康長寿しまね目標値
	女性 5.9%	女性 3.2%		現状をふまえ、益田圏域健やか親子を参考に設定
妊婦の喫煙率の減少	2.4% (R1年度)	0%	益田市乳児健診	現状をふまえ、益田圏域健やか親子を参考に設定

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	現状値 (R2年度)	目標値 (R12年度)	把握方法	目標値設定の根拠
健康に関心のある人の増加	91.2%	100%	健康ますだ市 21健康づくりに 関するアンケー ト	現状をふまえ設定
家庭で血圧測定をしている人の増加	49.4%	55.0%		現状をふまえ設定
1年間に健診を受けた人の増加	70.9%	75.0%		第1次計画目標値を 継続
1年間にがん検診を受けた人の増加	39.5%	50.0%		第1次計画目標値を 継続
定期的に歯科医院へ行っている人の増加	38.2%	65.0%		第1次計画目標値を達 成したため、健康日本 21目標値とした
かかりつけ医がある人の増加	81.3%	増やす		第1次計画目標値達 成したため、数値目標 は定めず増やすとした
かかりつけ歯科医がある人の増加	68.8%	増やす		益田市独自項目のた め数値目標を定めず 増やすとした
かかりつけ薬局がある人の増加	64.8%	増やす		益田市独自項目のた め数値目標を定めず 増やすとした

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	現状値 (R2年度)	目標値 (R12年度)	把握方法	目標値設定の根拠
趣味がある人の増加(65歳以上)	69.4%	80.0%	介護予防・日 常生活圏域 ニーズ調査	健康長寿しまね目 標値
生きがいを感じている人の増加(65歳以上)	57.4%	80.0%		健康長寿しまね目 標値

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	現状値 (R2年度)	目標値 (R12年度)	把握方法	目標値設定の根拠
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)	100%	益田市乳幼児 健診	現状をふまえ、益田 圏域健やか親子を 参考に設定
	1.6歳児健診 82.1% (R1年度)	90.0%		
	3歳児健診 76.9% (R1年度)	80.0%		
普段強いストレスを感じている人の減少	65.7%	55.0%	健康ますだ市 21健康づくりに 関するアンケー ト	第1次計画の目標 値を継続
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%	60.0%		第1次計画の目標 値を継続

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	現状値 (R2年度)	目標値 (R12年度)	把握方法	目標値設定の根拠
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%	100%	健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート	第1次計画の目標値を継続
健康づくりの環境が整っている人の増加	67.9%	100%		現状をふまえ設定

●地域活動への参加状況（65歳以上）

項目	現状値 (R2年度)	目標値 (R12年度)	把握方法	目標値設定の根拠
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%	増やす	介護予防・日常生活圏域ニーズ調査	益田市独自項目のため数値目標を定めず増やすとした

《健康指標の目標値》

項目		現状値	目標値 (R12年度)	把握方法	目標値設定の根拠	
出生に対する低出生体重児の割合の減少		10.2	8.7%	島根の母子保健 現状値:H30年	現状をふまえ、益田圏域健やか親子を参考に設定	
妊産婦死亡率(出生10万対)		0			目標を設定しないが、今後も継続して見ていく必要があるもの	
周産期死亡率(出生千対)		3.2				
乳児死亡率(出生千対)		0				
新生児死亡率(出生千対)		0				
幼児死亡率(人口10万対)		0				
平均寿命の延伸	男性	80.32歳	81.58歳	島根県健康指標 データベースシステム 現状値: H25～H29年 5年平均値	健康長寿しまね 推進計画目標値	
	女性	86.73歳	88.29歳			
65歳平均自立 期間の延長	男性	17.55年	18.69年		益田圏域の数値 に設定	
	女性	21.19年	21.42年			
全がん年齢調整死 亡率(75歳未満) の減少	人口 10万対	男性	102.1	86.1	健康長寿しまね 推進計画目標値	
		女性	68.9	50.4		
脳血管疾患 年齢調整死亡率 (全年齢)の減少	人口 10万対	男性	43.7	42.5	健康長寿しまね 推進計画目標値	
		女性	23.3	21.8		
虚血性心疾患 年齢調整死亡率 (全年齢)の減少	人口 10万対	男性	12.9	減らす	健康長寿しまね 推進計画目標値を達成しているため数値目標を定めず減らすとした	
		女性	3.4	減らす		
自殺死亡率(全年 齢)の減少	人口 10万対	男女計	17.7	13.2以下	人口動態統計 現状値:R1年	益田市自死対策 総合計画目標値
むし歯を持っている 子どもの割合の減 少	1.6歳児		0%	0%	益田市乳幼児健 診 現状値:H30年度	現状をふまえ、 益田圏域健やか 親子を参考に設定
	3歳児		17.4%	14.0%		現状をふまえ設 定
	12歳		33.3%	30.0%	島根県学校保健 統計 現状値:H30年度	
肥満傾向にある子 どもの割合の減少	小学生		6.5%	減らす	栄養管理状況報 告書 現状値:R1年度	健康長寿しまね 推進計画目標値
	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%	11.4%	市町村国保特定 健康診査等結果 データ 現状値:H29年度	第1次計画の目 標値を継続
	女性		6.7%	5.5%		
脳卒中年齢調整 発症率の減少	人口 10万対	男性	189.3	166.6	島根県脳卒中発 症者状況調査 現状値:H29年	第1次計画の目 標値を継続
		女性	98.2	80.7		

《保健活動の目標値》

母子保健事業

		現状値 (H30年度)	目標値 (R12年度)	把握方法	目標値設定の根拠	
妊娠届出率	妊娠11週以下の届出率	87%	95.0%	妊娠届出書	現状をふまえ、益田圏域健やか親子を参考に設定	
乳児健診	受診率	99.4%	99.5%	益田市乳幼児健診		
1.6歳健診	受診率	99.4%	99.5%			
3歳健診	受診率	96.6%	99.5%			

成人保健事業

		現状値 (R1年度)	目標値 (R12年度)	把握方法	目標値設定の根拠
特定健康診査 (国民健康保険)	受診率	51.7%	65.0%	特定健診・特定保健指導進捗・実績管理表	第1次計画の目標値を継続
	精検受診率	76.6%	100%	精密検査結果票	
胃がん検診	受診率	2.4%	5.3%	地域保健・健康増進事業報告	各がん検診受診率は、H30年度県平均受診率を目標とした 精検受診率は100%を目標とした
	精検受診率	88.9% (H30年度)	100%		
肺がん検診	受診率	1.3%	4.4%		
	精検受診率	100% (H30年度)	100%		
大腸がん検診	受診率	5.6%	8.5%		
	精検受診率	83.1% (H30年度)	100%		
乳がん検診	受診率	12.5%	18.1%		
	精検受診率	100% (H30年度)	100%		
子宮頸がん検診	受診率	13.4%	15.7%		
	精検受診率	72.7% (H30年度)	100%		
特定保健指導 (国民健康保険)	対象者の減少率	17.9%	29.0%	特定健診・特定保健指導進捗・実績管理表	第2期データヘルス計画目標値
	実施率	27.5%	60.0%		
歯周疾患健診	受診率	3.2%	4.4%	歯周疾患健診結果	第1次計画の目標値を継続
結核健診	受診率	27.7%	50.0%	地域保健・健康増進事業報告	第1次計画の目標値を継続 精検受診率は100%を目標とした
	精検受診率	79.6% (H30年度)	100%		

第5章 計画の推進

1 推進体制

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」が核となり計画を推進していきます。

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、重点的に取り組む領域を4つの部会に分け、課題解決に向け協議し、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きます。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きます。

また、益田市の健康課題の解決にむけて専門会議を設け、課題に対し、専門的かつ実践的な解決策を協議していきます。そして、推進協力企業・団体と連携し、官民一体となった事業の推進を図ります。

府内においても関係課と情報共有を図り連携を強化し、健康づくり事業を展開していきます。さらに、各地区の地域自治組織と協働し、健康なまちづくりを目指します。





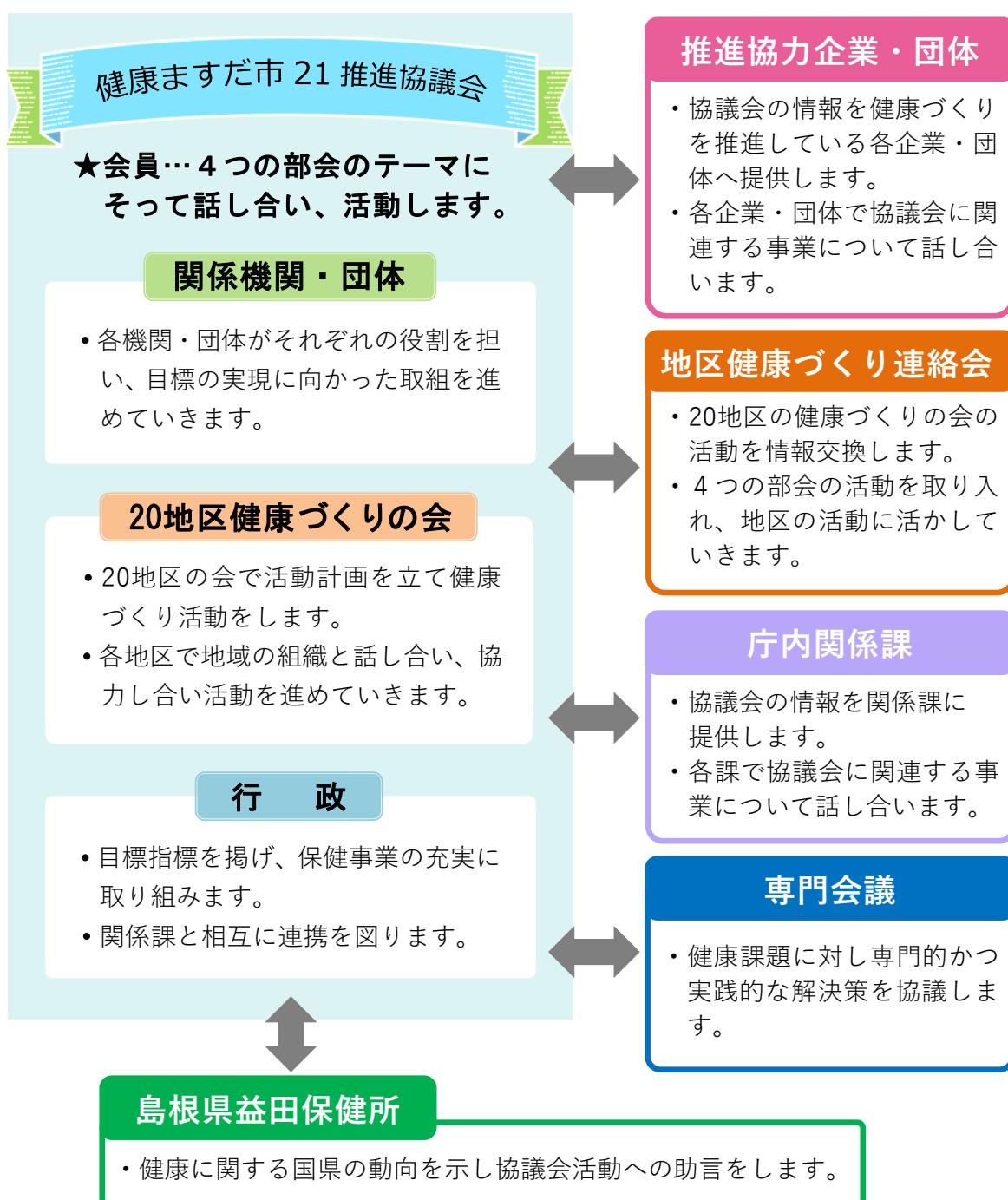
図：島内1987、吉田・藤内1995を改変

いきいきとすこやかな人生を実現することを「健康の大玉」を押しながら道を歩むことに例えます。人がその道を歩んでいく中で、健康の大玉を押すことに対してリスクの高い時期もあれば低い時期もあり、その道は平坦ばかりではなく、坂道になることがあるでしょう。そんなときには、健康の大玉を押す力をつけることが必要となります。坂道を登るには本人だけではなく、家族や地域などの周りの人々や専門家のサポートも必要です。

さらに、道をなだらかにするなど、歩みやすい環境を整備していくことも重要です。

《健康ますだ市21推進協議会の体制》

- ・「健康ますだ市 21 推進協議会」の会員は、主に 4 つの部会のテーマに沿って話し合い、活動します。
- ・各地区に組織する健康づくりの会を中心に、地域特性を踏まえた健康づくり活動を展開していきます。
- ・庁内関係課と情報を提供し合い、地区連絡会や専門会議に参加することで、より実効性のある取組を目指します。
- ・推進協力企業・団体と連携を図り、効果的な健康づくり活動を推進していきます。



2 部会の活動

**部会活動の目標は
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です。**

●環境づくり（環境を整える）ってどんなこと…

**環境づくりとは、
単に、施設や設備が整っていることではありません！**

情報提供

- ・健康に役立つ情報が、得やすい。
(最新の情報、楽しくできる情報、気軽な情報など)
- ・講演会や研修会など、学習の機会がある。

社会資源

- ・施設や設備がある。
- ・参加しやすい場所がある。
- ・指導者がいる。

周囲の状況

- ・家族や周囲の理解、励ましや声かけがある。
- ・一緒に取り組む仲間がいる。
- ・健康づくりに取り組む雰囲気がある。(関心が高まる)

社会環境 自然環境

- ・健康づくりをすすめる制度や施策がある。
- ・励みとなるコンテストや表彰制度がある。
- ・健康に配慮した職場環境がある。
- ・健康に適した自然環境がある。

**このような環境（条件）が、
少しでもよくなるように働きかけていく取組が、部会の活動です！**

* ウォーキングの例

「ウォーキング」が知られていなかった頃は、健康のために歩くことから始めようと思っても、正しい歩き方を知らなかったり、整備されたコースがなかったり、参加できる大会等もなかったので、どう取り組んでよいかわかりませんでした。仲間もおらず、一人で歩いていると物珍しく見られ長続きしませんでした。



ウォーキングのことが報道されたり、いろいろな所で話題になるようになると、地域での勉強会やウォーキング大会が数多く開催されるようになりました。各地域でウォーキングコースが整備され、定期的にウォーキングが行われます。一緒に歩く仲間もでき、各地区のウォーキングイベントへの参加等、多くの方が楽し^くウォーキングを続けることができるようになりました。



《4つの部会～活動の柱～》

各年代を意識した
取組を行います。

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。

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。

歯科部会



- ・定期的な検(健)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。

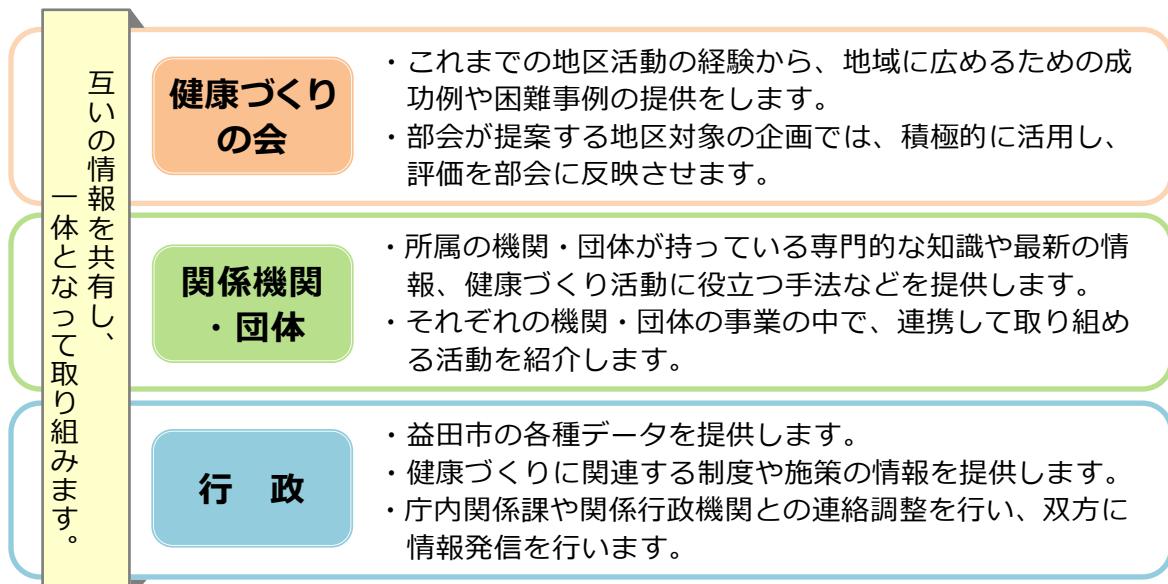
心の健康部会



- ・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。

《部会活動の特徴》

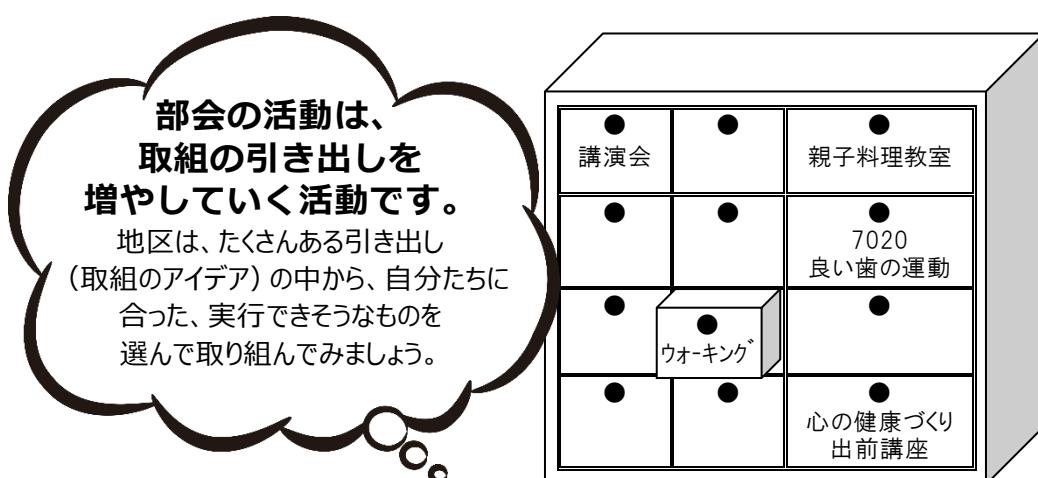
- 特徴1)** 関係機関・団体を中心に協議会の会員は4つの部会のテーマにそって話し合い、活動していきます。
- 特徴2)** 部会員は、それぞれのもつ情報を出し合い、現状や課題を共有しながら、健康づくりにつながる取組を企画し実践します。



全市民を対象とする啓発イベントや、企業、学校など対象を絞った取組、また、地域で取り組むことのできる手法などを、「立案」「実施」「評価」を行いながら、地域に広めていける「効果的な取組」を徐々に増やしていきます。

- 特徴3)** 地区健康づくりの会の活動を支援します。

- ①各部会からは、全地区に対して情報の発信をします。
- ②地区は、各部会からの情報を地区活動に活かします。
- ③地区は、部会のテーマを積極的に取り組む視点を持ち、地域の特性を活かし地域全体で取り組む健康づくり活動を進めます。



3 地区の活動

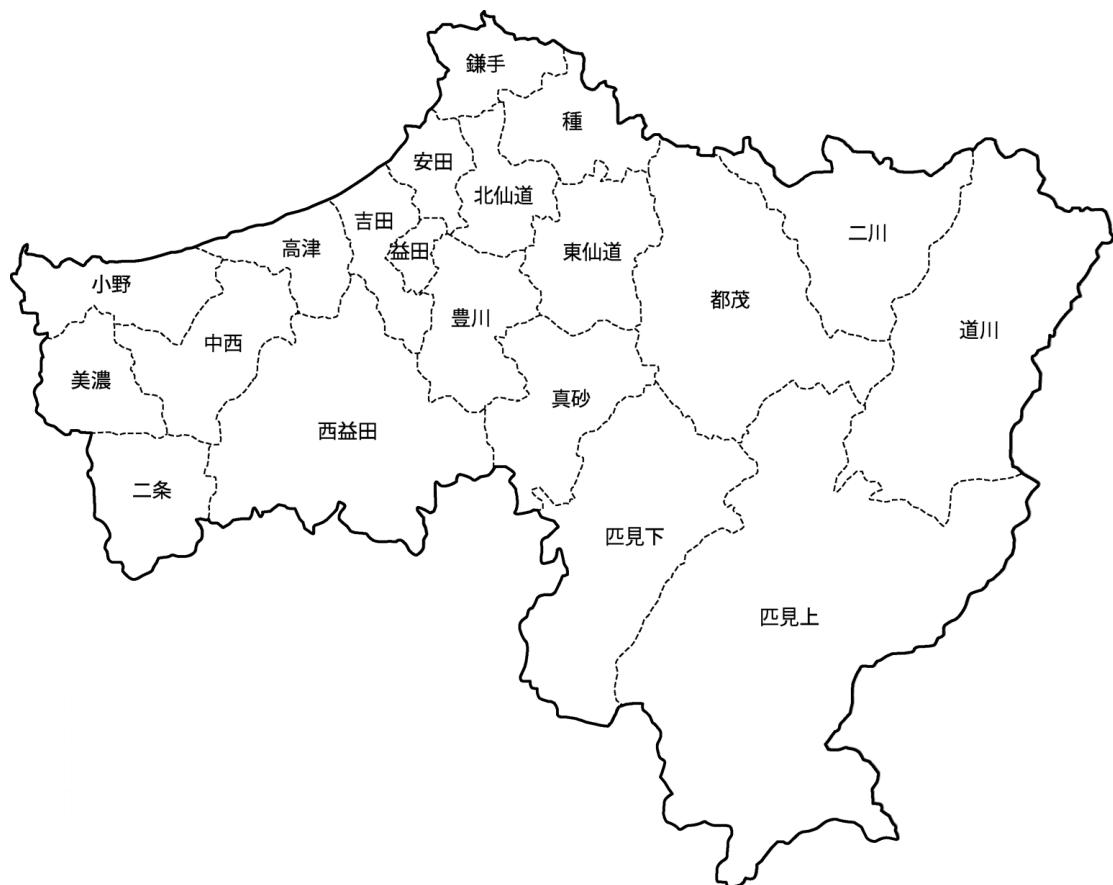
各地区に組織する健康づくりの会を中心に、地域特性を踏まえた健康づくり活動を展開していきます。

- 20地区健康づくりの会（概略図）
- 20地区の人口と世帯数

《地区健康づくりの会の特徴》

- 特徴1)** 10年間で4つの部会からの健康づくり活動に関する情報を取り入れ、活動に活かします。
- 特徴2)** 地区ごとに計画を立て活動していきます。
- 特徴3)** 地区の特性を活かし地区独自の活動を展開していきます。

《20地区健康づくりの会》（概略図）



《20地区の人口と世帯数》(令和2年3月31日現在)

益田市総数

45,885人 21,273世帯

地区名	健康づくりの会	人口	世帯数
益田	益田地区健康と福祉をすすめる会	5,660	2,674
吉田	吉田地区健康を守る会	14,059	6,491
高津	高津地区健康づくりの会	8,125	3,791
安田	安田地区健康と福祉をすすめる会	3,619	1,604
北仙道	北仙道地区健康を守る会	464	198
鎌手	鎌手地区健康・福祉・交通安全の会	1,525	694
種	種地区保健班	264	112
豊川	豊川地区福祉と健康づくりの会	860	368
真砂	さわやかへるす真砂	356	161
西益田	西益田地区健康を守る会	3,928	1,745
二条	二条健康づくりの会	513	263
美濃	美濃地区健康を守る会	323	148
小野	小野地区健康と福祉を推進する会	1,455	654
中西	中西地区健康と福祉を考える会	1,852	805
東仙道	東仙道健康づくりの会	760	370
都茂	都茂地区いきいき健康づくりの会	915	473
二川	二川健康つくりを考える委員の会	187	100
匹見上	匹見上健康づくりの会	644	402
匹見下	匹見下健康づくりの会	251	155
道川	道川健康づくりの会	125	65

4 評価

第2次益田市健康増進計画を推進していくために、下記の項目について、「健康ますだ市21推進協議会」と一緒に調査・分析・評価を行っていきます。

1. 平均寿命
2. 65歳平均自立期間
3. 死亡統計（年齢調整死亡率、死亡数と死亡原因、死亡率の推移等）
4. 各種健診結果（特定健診、歯周疾患検診、乳幼児健診等）
5. 各種がん検診（受診者数等）
6. 介護保険統計（認定者数、介護が必要になった原因等）
7. 学校保健データ
8. 国民健康保険医療費
9. 健康づくりに関するアンケート
10. その他

第6章 活動の歩み

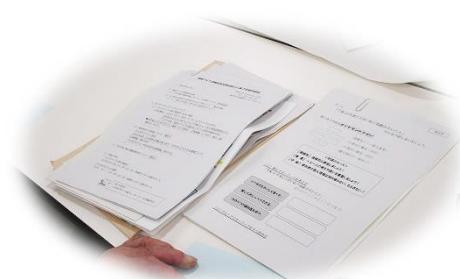
1 健康づくり組織体制の経過

《組織体制の経過》

時 期	組織の設立	備 考
昭和58年	「種地区保健班」 「老人保健法」施行 地域ぐるみの健康づくりを目指して地区組織活動の育成に取り組む	
昭和60年	「美濃地区健康を守る会」「二川健康つくりを考える委員の会」	
昭和61年	「豊田地区健康を守る会」	
平成 3年	「高城地区健康を守る会」	
平成 6年	「安田地区健康と福祉をすすめる会」	
平成 7年	「豊川地区福祉と健康づくりの会」「中西地区健康と福祉を考える会」「久城地区（吉田地区）健康を守る会」	
平成 8年	「鎌手地区健康・福祉・交通安全の会」「さわやかへるす真砂」「二条地区健康で豊かな町づくりの会」	
平成 9年	「小野地区健康と福祉を推進する会」	
平成10年	「北仙道地区健康を守る会」	
平成11年	「高津地区健康づくりの会」 「益田地区健康と福祉をすすめる会」	
平成12年	「健康日本21」制定 一人ひとりの主体的な健康づくりを関係機関・団体等が一体となって支援する地域づくりに取り組む 「介護保険法」施行	
平成13年	「吉田地区健康を守る会」	
平成13年 6月	「健康ますだ21推進協議会」設立	
平成14年 2月	健康ますだ21「15地区計画書」策定	
平成15年	「健康増進法」施行 健康の増進の推進に関する地方計画の策定に取り組む	
平成16年 8月	「美都町健康増進計画」策定 「健康みと21推進協議会」設立	

時 期	組織の設立	備 考
平成16年 10月	「匹見町健康増進計画」策定 「健康ひきみ21推進協議会」設立	
平成16年 11月	益田市・美都町・匹見町が合併	
平成17年	「東仙道健康づくりの会」 「都茂地区いきいき健康づくりの会」 「匹見上健康づくりの会」 「匹見下健康づくりの会」 「道川健康づくりの会」	
平成18年	「介護保険法」改正 介護予防の視点を持った活動を盛り込み、地域での自主的な活動を展開し、高齢者が身近な場所に積極的に参加できる活動に取り組む	
平成20年 8月	「健康ますだ市21推進協議会」発足 健康ますだ21・健康みと21・健康ひきみ21推進協議会 が名目統合し、既存の体制で活動を展開しながら、新体制の準備を進める	
平成23年	「第1次益田市健康増進計画（健康ますだ市21計画）」策定 「健康ますだ市21推進協議会」設立 新体制として活動を開始する	
平成24年 5月	「二条健康づくりの会」へ（旧健康で豊かなまちづくりの会）名称変更	『保健文化賞』 受賞
平成24年 6月	「西益田地区健康を守る会」設立 (豊田地区健康を守る会・高城地区健康を守る会統合)	
平成30年		「第7回健康寿命を 伸ばそう！アワード」 生活習慣病予防分野 厚生労働省健康局 賞自治体部門『優良 賞』受賞
令和 3年 3月	「第2次益田市健康増進計画（第2次健康ますだ市21計画）」策定	

策定委員会の様子



2 第2次益田市健康増進計画策定の経過

健康ますだ市21推進協議会役員会・健康増進計画策定委員会において、計画を検討しました。

《策定の経過》

令和元年12月	アンケート内容等	保健所事業検討会 事務局会議 2回
令和2年 1月～3月	協議会 第2回役員会…第2次健康増進計画策定スケジュール、アンケート内容等	事務局会議 5回
4月～5月	*市民約5,700名を対象に健康づくりに関するアンケート調査実施	事務局会議 1回
5月	協議会 第1回役員会…今年度の具体的な計画、スケジュールなど	事務局会議 3回
6月～8月		事務局会議 5回
8月～9月	*小中学生 生活実態調査アンケート実施	
9月	協議会 第2回役員会…健康づくりに関するアンケート調査結果報告 協議会 会長副会長会…意見交換会、基本理念、推進体制等	事務局会議 5回
10月	意見交換会 (8月～12月) 協議会部会 20地区健康づくりの会	「食生活」「運動」「歯科」「心の健康」 部会において →部会構成の検討 20地区健康づくりの会において →地区スローガン決定
	協議会 第3回役員会…基本理念、推進体制等	保健所事業検討会 事務局会議 2回
	第1回 益田市健康増進計画策定委員会	計画の主旨、基本的考え方 基本理念、推進体制
11月	協議会 第4回役員会…推進体制	保健所事業検討会 事務局会議 3回
	第2回 益田市健康増進計画策定委員会	計画素案
	庁内関係課への説明	
12月		
令和3年1月	協議会 役員会	
	*パブリックコメント募集	
3月	*第2次益田市健康増進計画（第2次健康ますだ市21計画）完成	
令和3年度	*第2次20地区健康づくりの会活動計画 策定予定	

【部会の意見交換会の様子】

テーマ「今後10年更に力を入れて取り組みたいこと」

食生活部会



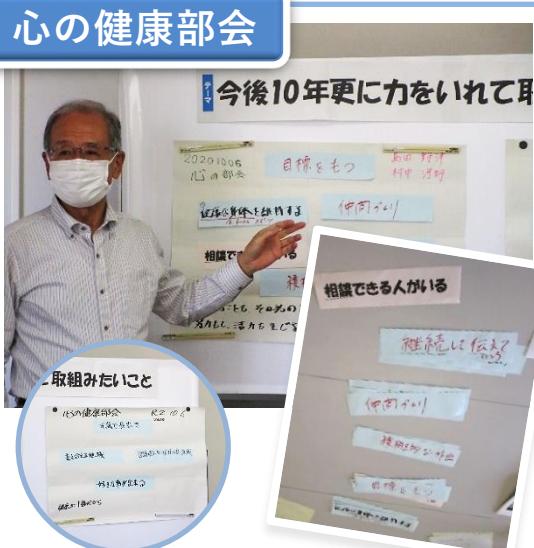
運動部会



歯科部会



心の健康部会



「ダイヤモンドナイン」という手法で行いました。

《ダイヤモンドナインとは…》

テーマについて、個人が思うことや意見をキーワードとしてあげグループ内で発表します。グループ内であげられたキーワードから6つを選びます。個人でその6つのキーワードに順位をつけ、グループ内で発表します。なぜその順位をつけたのか理由や根拠も紹介し、最後にグループとしての順位を決定していきます。

自分の思いや考えを整理し順位づけることで、何が大切なかを考えることができます。グループで互いの思いや情報を交換することで、みんなが納得してテーマを決めていく作業です。

資 料 編

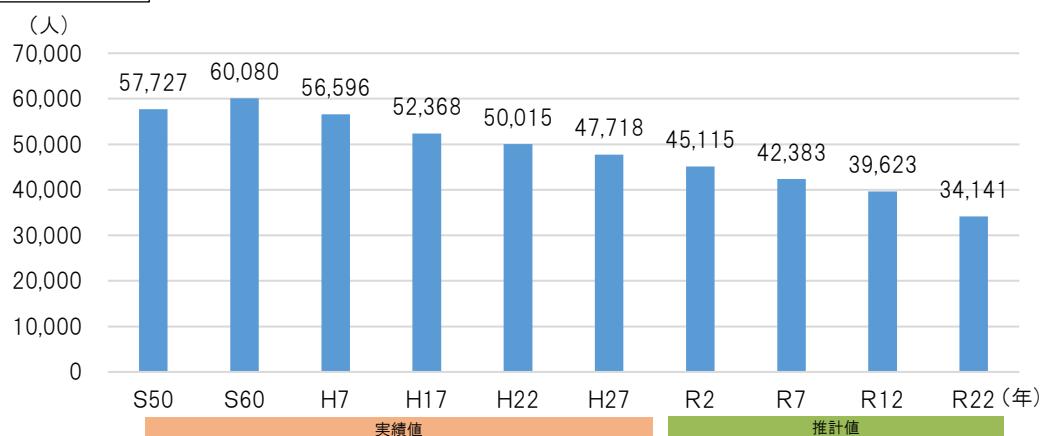
各種データから見た益田市民の健康

1 人口構造と高齢化率

○本市の人口は令和元年度末には 46,532 人。

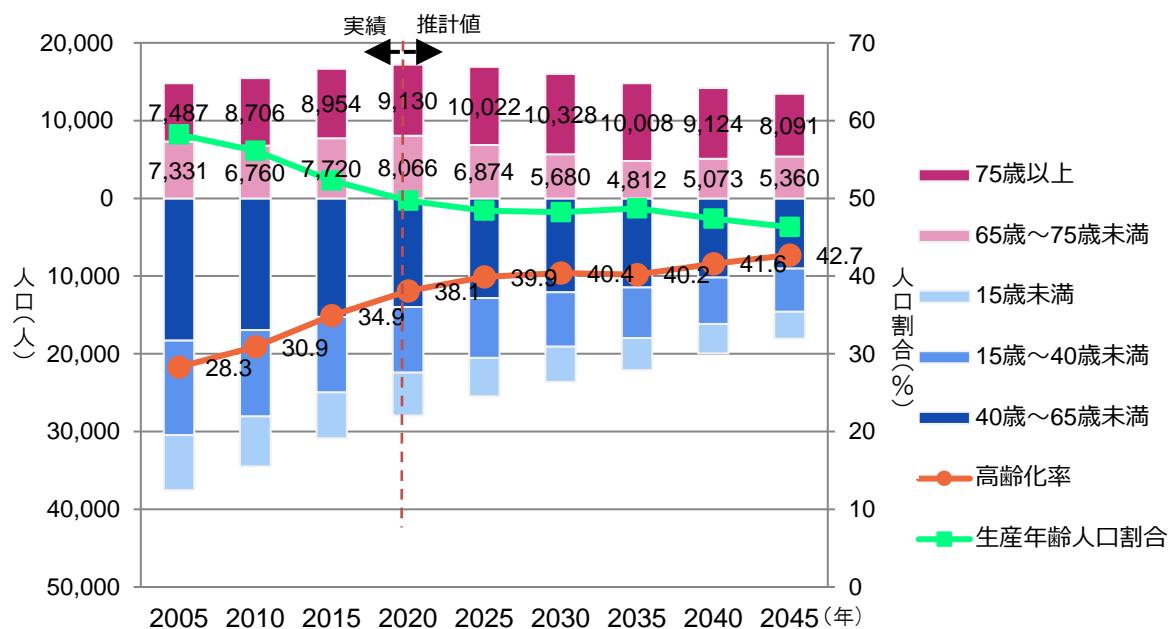
○本市の高齢化率（65 歳以上人口割合）は 37.9% である（R2.5.31 時点）が、2045 年には高齢化率が 42.7%になると推測されている。

人口の推移



資料:H27年までは国勢調査結果(総務省統計局)、R2年以降は国立社会保障・人口問題研究所推計値

人口構成と高齢化率の推移



資料:2000年～2015年まで:国勢調査結果(総務省統計局)

2020年以降:「日本の地域別将来推計人口(平成30(2018)年推計)」 国立社会保障・人口問題研究所

合計特殊出生率

(人)

	H15～19年	H20～24年	H25～29年
益田市	1.73	1.80	1.81
島根県	1.57	1.64	1.72

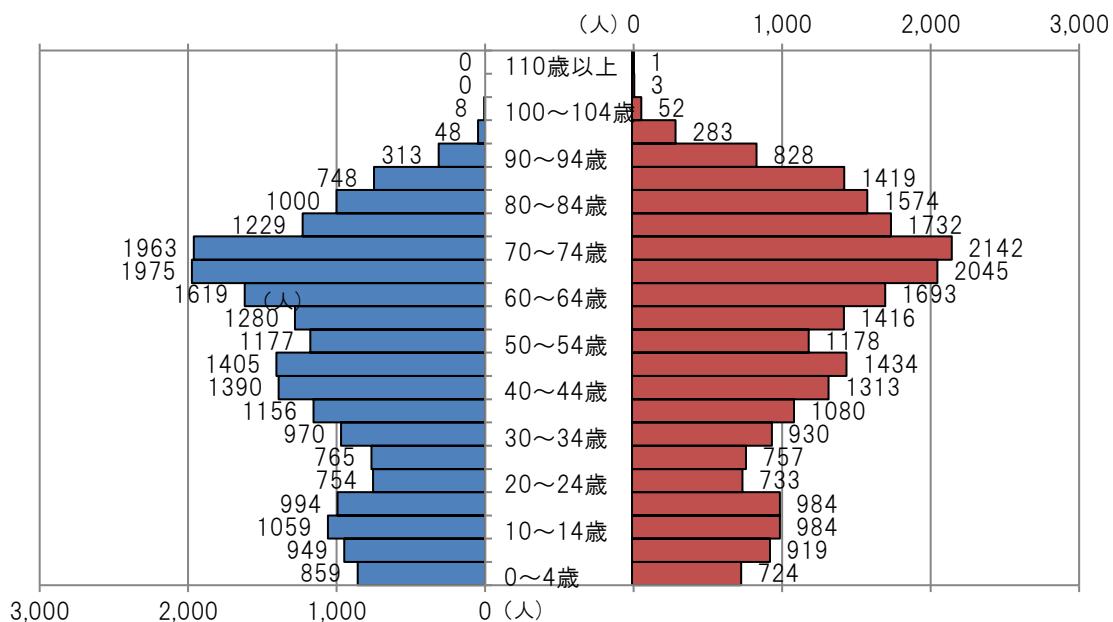
資料:人口動態調査

人口ピラミッド

○70～74歳の人口が最も多くなっている。

(令和2年3月31日現在)

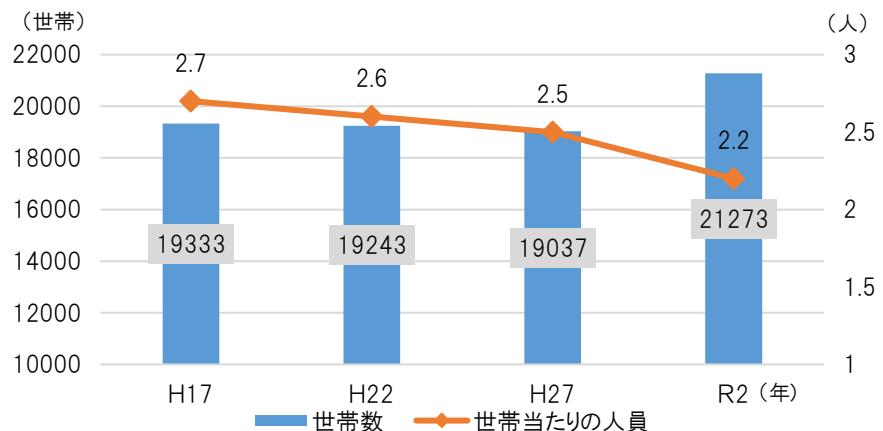
■ 男性 ■ 女性



資料:令和2年3月末住民基本台帳

世帯数と一世帯当たりの人員

○人口は減少しているが、世帯数は増加傾向にある。

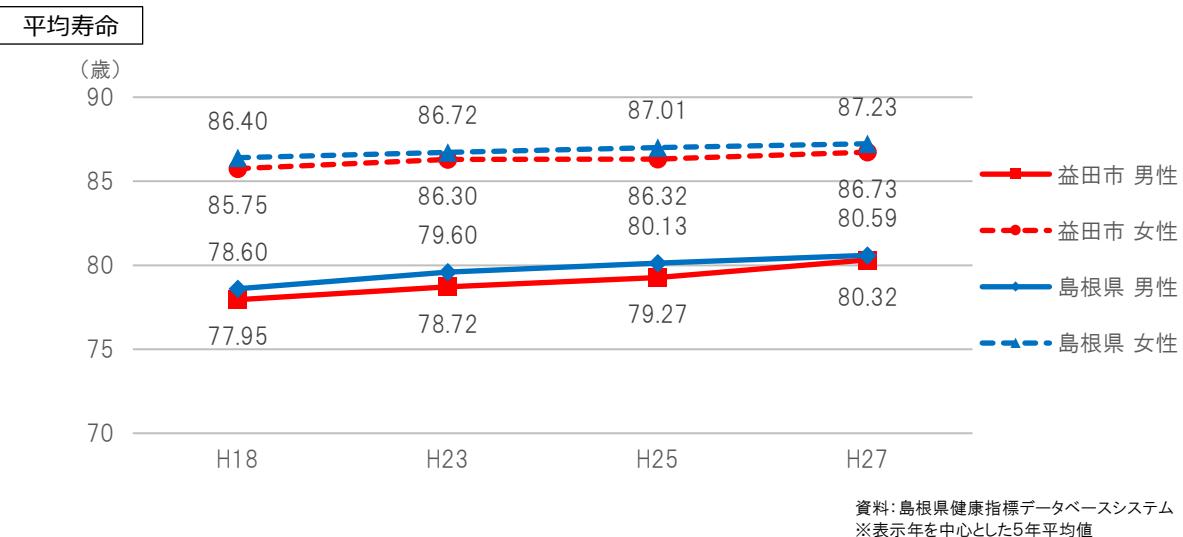


資料:H17・22・27 国勢調査結果(総務省統計局)、R2…令和2年3月末住民基本台帳

2 平均寿命

○平成27年の「平均寿命」は、男性80.32歳、女性86.73歳である。

平成18年と比べ伸びているが、県平均を男女とも下回っている。



3 死亡の状況

死因別死亡数

○死亡数を死因別にみると、悪性新生物（がん）が約3割で最も多く、続いて心疾患、脳血管疾患の順で多くなっており、死因の半数が生活習慣病に起因する死亡となっている。

年度	H21		H23		H26		H27		H29	
	順位	疾病	割合	疾病	割合	疾病	割合	疾病	割合	疾病
1位	悪性新生物	27.4	悪性新生物	25.8	悪性新生物	31.2	悪性新生物	32	悪性新生物	26
2位	心疾患	17	心疾患	17.6	心疾患	13.8	心疾患	12.7	心疾患	14
3位	脳血管疾患	12.2	脳血管疾患	12.1	脳血管疾患	10.3	老衰	8.4	脳血管疾患	12
4位	肺炎	9.9	肺炎	9.8	肺炎	8.7	脳血管疾患	8	老衰	11
5位	老衰	4.9	老衰	4.2	老衰	7.4	その他の呼吸器系	7.7	肺炎	7
6位	不慮の事故	4.1	不慮の事故	3.3	不慮の事故	2.8	肺炎	7.4	その他の呼吸器	6
7位	自死	3.1	自死	2	腎不全	2.2	不慮の事故	3.5	不慮の事故	3
8位	腎不全	2.8	腎不全	1.9	大動脈瘤及び解離	1.5	腎不全	3.1	腎不全	3
9位	肝疾患	1.8	アルツハイマー	1.9	自死	1.4	アルツハイマー	1.7	アルツハイマー	2
10位	慢性閉塞性肺疾患	1.3	肝疾患	1.2	アルツハイマー	1.2	その他の消化器系	1.6	その他の消化器系	2

資料:島根県健康指標データベースシステム

年齢調整死亡率

○全年齢では、脳血管疾患、虚血性心疾患は減少していますが、がんは女性で増加している。

○壮年期のがんでは、男性では胃がん、肺がん、大腸がん、女性では胃がん・乳がん・子宮頸がんが県と比べ高く、特に男性では大腸がん、女性では乳がん・子宮頸がんで県との差が拡大している。

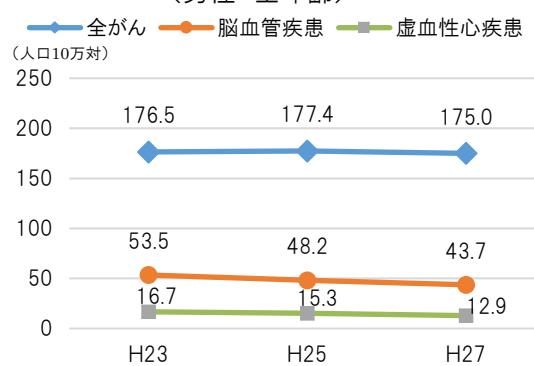
年齢調整死亡率 男性

死 因	H29年(単年)			H27年 (表示年を中心とした5年平均値)					
	全 国			島根県			益田市		
	全年齢	40~64歳	65歳以上	全年齢	40~64歳	65歳以上	全年齢	40~64歳	65歳以上
全がん	157.4	117.8	1123.3	171.2	141.5	1185.3	175.0	139.4	1250.3
胃	20.9	14.6	153.4	23.7	18.3	169.2	26.6	19.8	193.8
肺	36.8	23.3	279.6	38.1	29.9	270.2	37.0	26.8	272.5
大腸・直腸	20.5	18.9	135.6	20.3	19.7	132.5	23.1	26.2	141.6
虚血性心疾患	29.4	28.8	189.1	15.7	12.5	109.4	12.9	7.6	100.5
脳血管疾患	35.5	28.1	247.3	39.6	31.2	275.7	43.7	38.0	291.9
糖尿病	5.7	5.3	37.4	3.9	3.3	27.5	5.9	7.1	35.2
自死	20.7	29.1	27.4	26.5	38.7	36.3	24.9	33.2	51.3

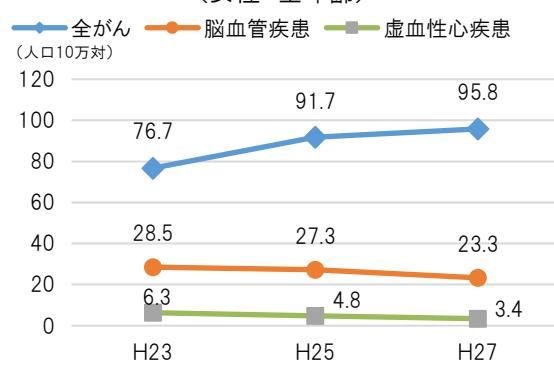
女性

死 因	H29年(単年)			H27年 (表示年を中心とした5年平均値)					
	全 国			島根県			益田市		
	全年齢	40~64歳	65歳以上	全年齢	40~64歳	65歳以上	全年齢	40~64歳	65歳以上
全がん	85.0	117.8	498.5	84.0	92.7	474.4	95.8	116.1	498.8
胃	7.6	7.2	49.1	9.3	8.2	58.5	11.6	10.5	79.2
肺	10.3	7.8	74.2	8.9	8.9	56.5	7.8	4.9	47.9
大腸・直腸	11.8	12.1	74.3	11.3	10.0	73.2	10.2	9.9	67.9
乳房	12.2	22.8	42.0	9.6	19.7	56.5	14.2	39.2	47.9
子宮	5.6	10.2	18.9	4.8	9.8	11.7	8.9	21.4	20.8
子宮頸	2.7	5.2	7.0	2.7	5.6	4.7	7.0	18.4	11.4
虚血性心疾患	10.7	5.3	85.1	6.7	3.9	50.9	3.4	0.0	32.6
脳血管疾患	19.4	12.3	144.7	21.0	13.0	157.0	23.3	12.3	185.0
糖尿病	2.4	1.5	18.3	1.6	0.7	13.3	1.3	0.0	12.1
自死	8.0	10.9	12.2	8.8	12.0	16.9	9.2	18.3	19.0

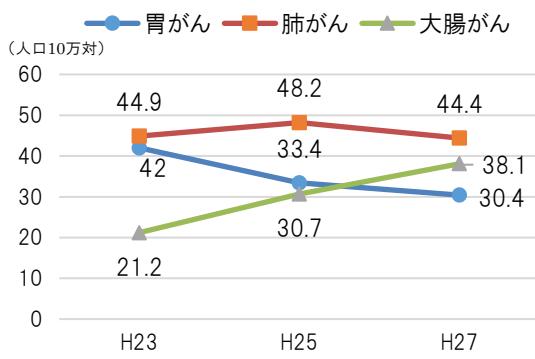
(男性 全年齢)



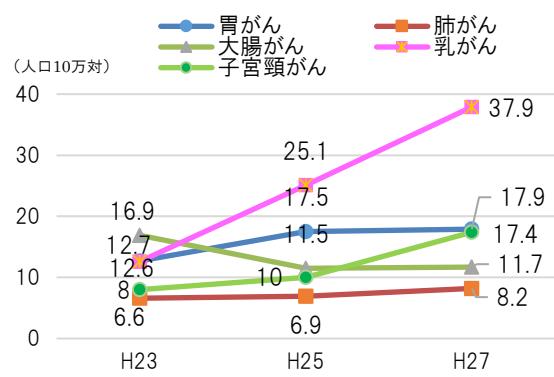
(女性 全年齢)



(男性 40~69歳)



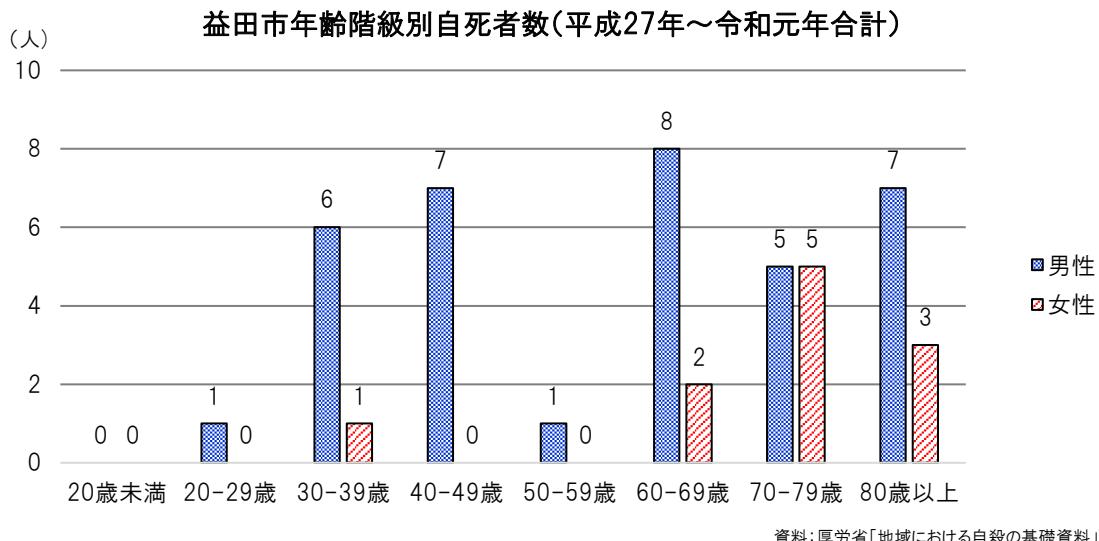
(女性 40~69歳)



資料：島根県健康指標データベースシステム
※表示年を中心とした5年平均値

年代別・男女別自死者数の推移

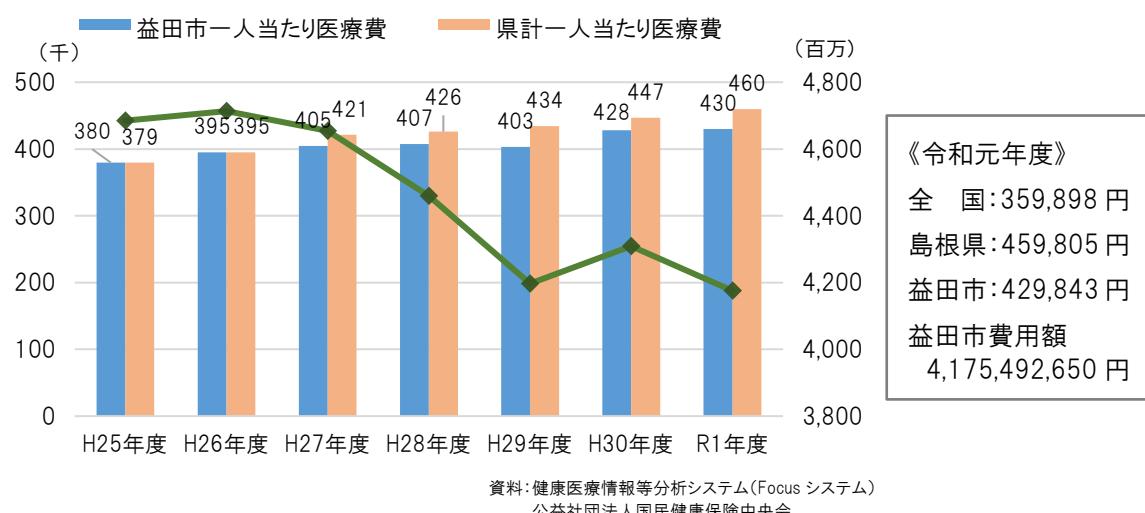
○年代別・男女別自死者数の推移を見ると、男性は30代・40代・60代以上で多く、女性は60代以上で多くなっている。また、男性は女性の2倍以上となっている。



4 医療費

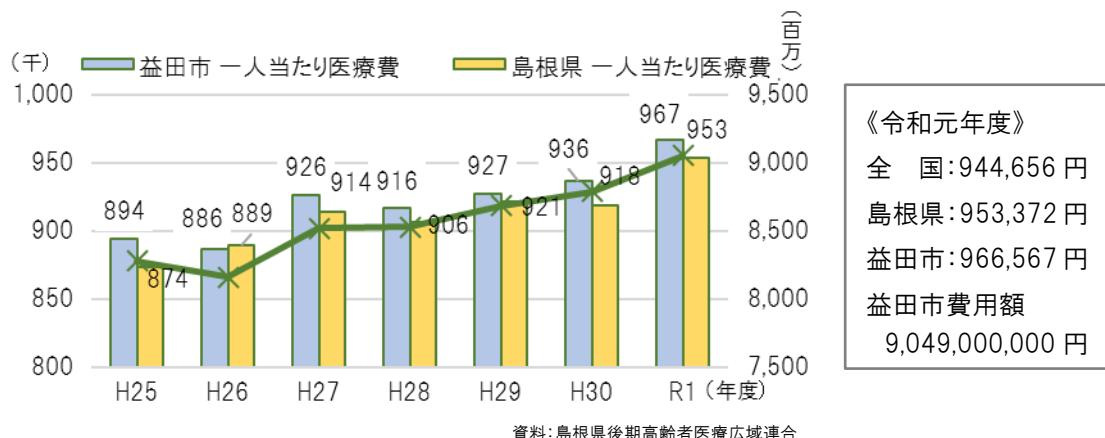
国民健康保険一人あたりの医療費

○本市の国民健康保険の一人あたりの医療費は、県平均と比較して低く、横ばいとなっている。



後期高齢者医療制度の一人あたりの医療費

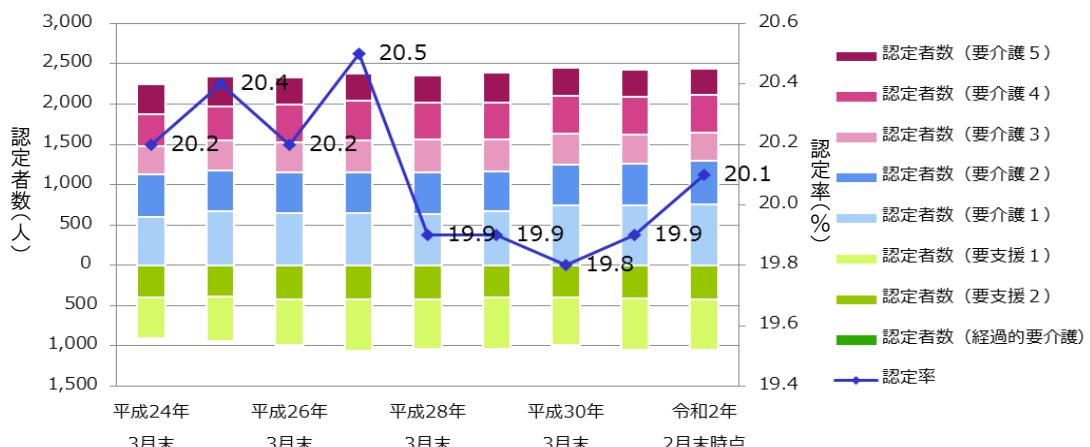
○本市の後期高齢者医療制度の一人あたりの医療費は、県平均と比較して高く、増加傾向にある。



5 要介護・要支援認定率

要介護（要支援）認定者数・認定率

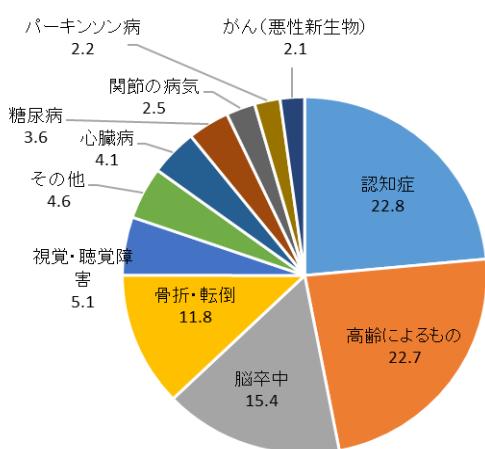
○平成 28 年以降、認定率は 20% 前後で推移している。要支援 1・2、要介護 1 の認定者数は年々増加傾向である。



資料:平成23年度から平成29年度:厚生労働省「介護保険事業状況報告(年報)」、平成30年度:「介護保険事業状況報告(3月月報)」、令和元年度:直近の「介護保険事業状況報告(月報)」

介護が必要になった原因

○平成 25 年の調査（複数回答）では、認知症（アルツハイマー等）、高齢によるもの、脳卒中、骨折の順で多くなっている。

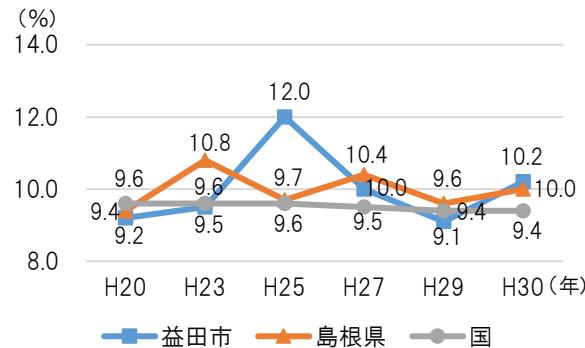


資料:H25年度 益田市高齢者実態調査集計結果

6 乳幼児期の子どもの状況

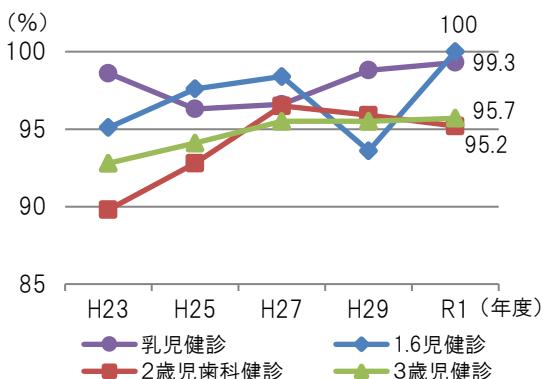
低出生体重児の割合

○低出生体重児の割合はほぼ横ばい状況であり、国、県とほとんど変わらない。



乳幼児健診受診率

○9割以上が受診をしている。

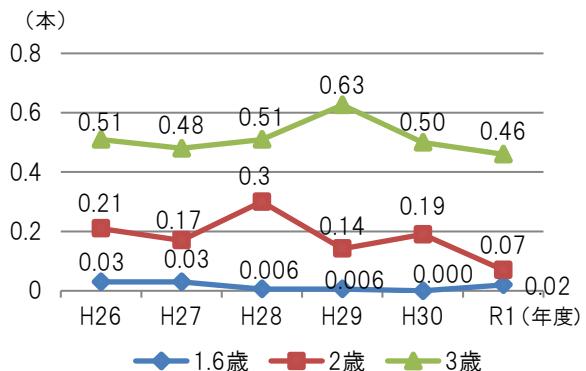
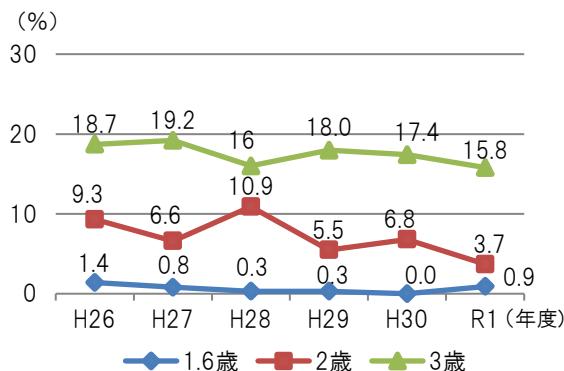


資料:島根の母子保健

資料:乳幼児健診

むし歯罹患率・一人平均むし歯本数

○むし歯罹患率、一人平均むし歯本数は減少している。



資料:乳幼児健診

仕上げ磨きの実施状況

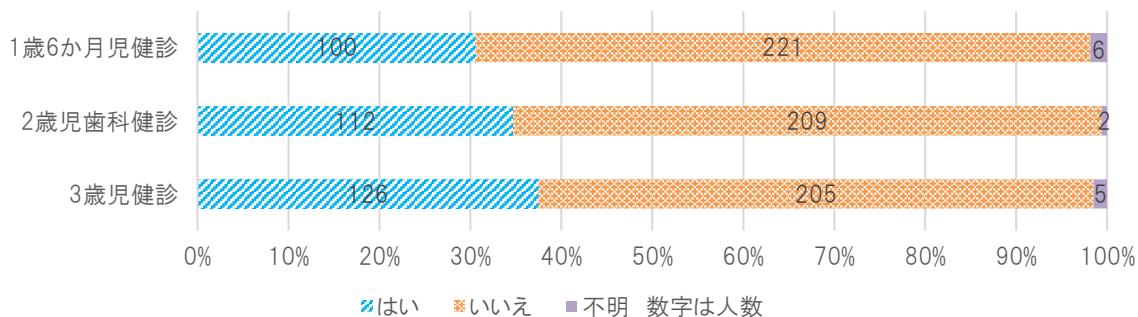
(%)

		H28年度		H29年度		H30年度		R1年度
		益田市	島根県	益田市	島根県	益田市	島根県	益田市
仕上げ磨きをしている (子どもが磨いた後、保護者が仕上げ磨きをしている)	1.6歳児	68.4	71.6	66.7	70.7	67.2	74.4	70.0
	3歳児	82.6	82.9	80.3	83.9	81.6	83.9	78.3
子どもが自分で磨かず に、保護者だけで磨い ている	1.6歳児	20.5	19.4	21.0	18.2	19.5	18.4	21.7
	3歳児	6.4	10.9	11.3	10.7	8.6	11.2	11.3
子どもだけで磨いている	1.6歳児	7.5	5.2	7.7	4.1	7.7	4.8	5.5
	3歳児	6.2	4.6	6.1	4.4	7.3	4.1	8.3
子どもも保護者も磨い ていない	1.6歳児	2.3	1.8	3.1	1.5	4.1	1.5	2.1
	3歳児	0.8	0.4	0.6	0.4	0.0	0.1	0.6

資料:乳幼児健診

乳幼児期の子どもを持つ保護者の定期の歯石除去とブラッシング指導

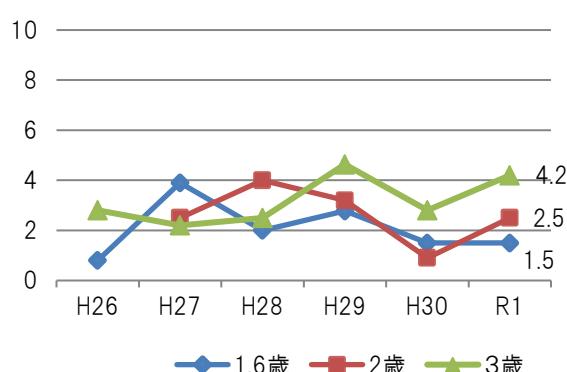
「定期的に歯石除去やブラッシング指導を受けていますか？」



資料:R1年度 乳幼児健診

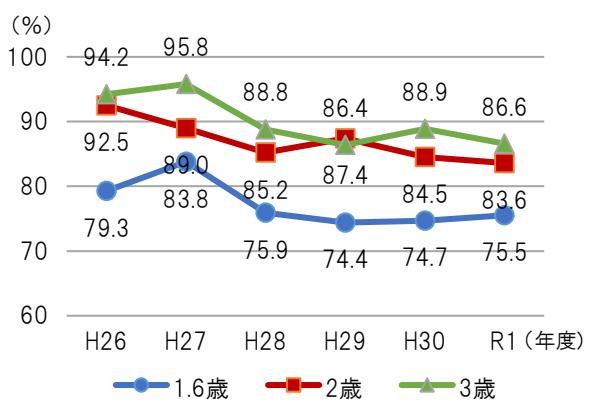
朝食欠食状況

○朝食欠食率は3歳は増加しており、1.6歳・2歳は横ばいである。



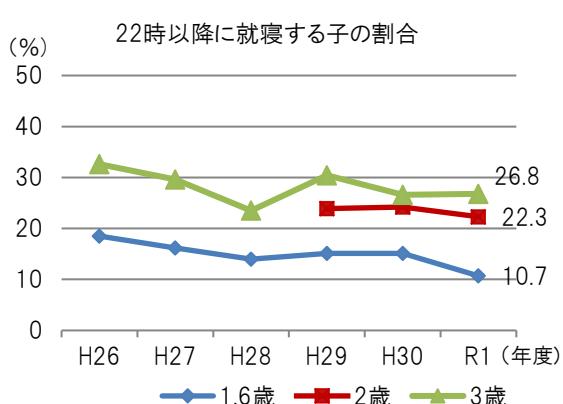
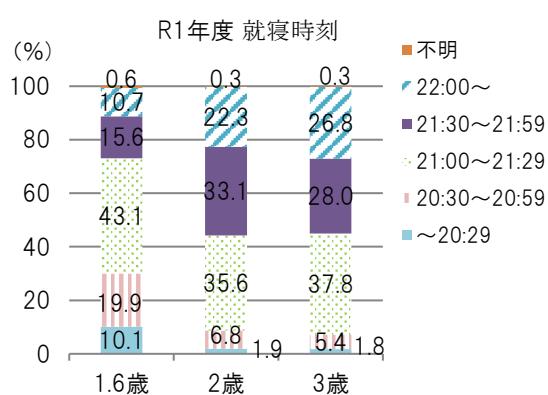
歯磨きを毎日する子の割合

○2歳・3歳では約8割が磨いている。



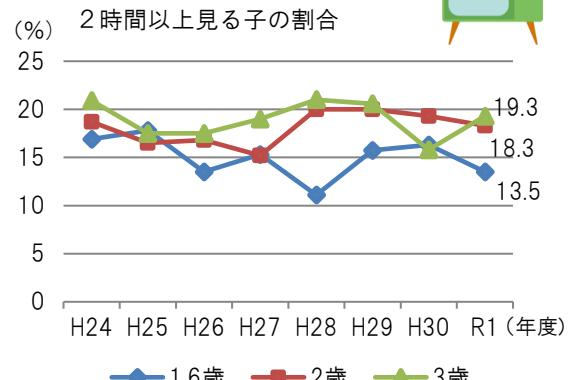
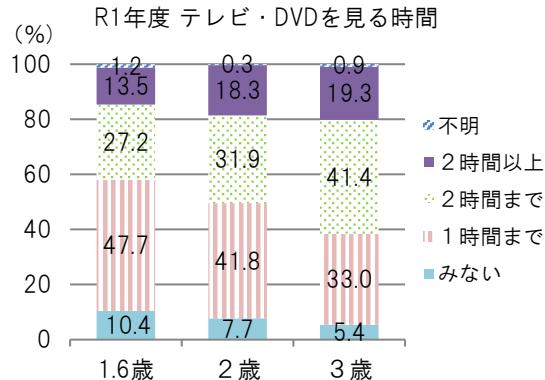
就寝時刻

○年齢が上がるにつれ、遅い時間に就寝する子の割合が高くなっている。



メディア視聴時間

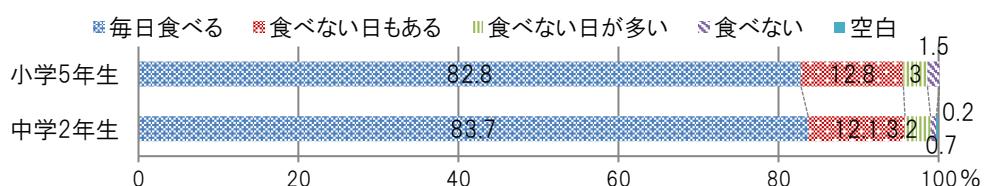
○年齢があがるにつれ、テレビ・DVDを見る時間が長くなっている。



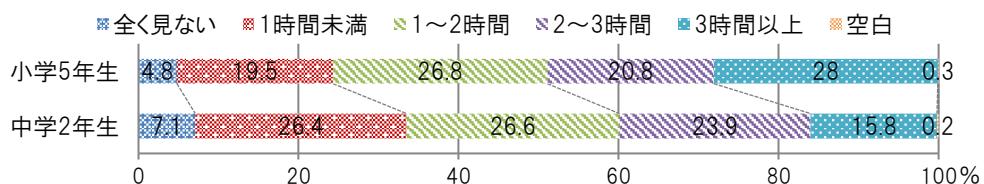
資料:乳幼児健診

7 学齢期の子どもの状況

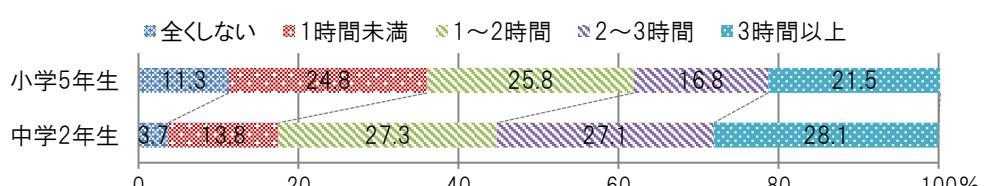
朝食を食べる子の割合



テレビやビデオを見る時間



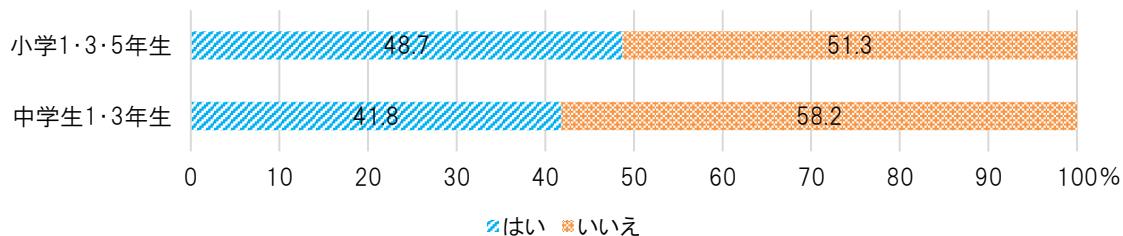
ゲームやパソコン等をする時間



資料:R2年度 小中学生への生活実態調査

定期の歯科受診について

「むし歯等の異常がなくても、1年間に最低1回、歯科医院で定期的に口の中を点検していますか？」



資料：R2年度「歯と口の健康管理のためのアンケート調査」

8 成人の状況

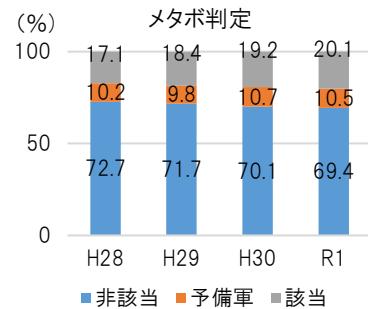
(1) 健診結果・特定保健指導実施状況（国民健康保険）

メタボリックシンドローム判定（平成30年度）

○益田市全体でみると、受診者のうち、メタボ該当・予備群に該当する者は約3割である。男女別でみると、男性は、女性よりもメタボ該当・予備群の割合が高く、市町村計よりも高い。

	非該当	予備群	該当	受診者計
益田市	2,778 (70.1%)	426 (10.7%)	761 (19.2%)	3,965
男 性	944 (55.1%)	283 (16.5%)	485 (28.3%)	1,712
女 性	1,834 (81.4%)	143 (6.3%)	276 (12.2%)	2,253
市町村計	69.3%	11.1%	19.6%	

資料：健康医療情報等分析システム(Focus システム)



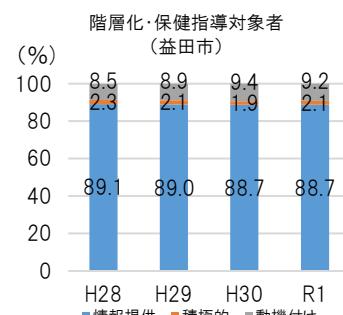
■ 非該当 ■ 予備群 ■ 該当

階層化・保健指導対象者（平成30年度）

○益田市全体でみると、特定保健指導対象者は受診者の約1割であり、経年的に比較してもほぼ横ばい。対象者の内訳では、動機づけ支援対象者が増加しており、積極的支援については横ばいになっている。男女別でみると、男性の対象率が高く、市町村計よりも高い。

	情報提供	積極的	動機付け	指導対象計
益田市	3,517 (88.7%)	74 (1.9%)	374 (9.4%)	448 (11.3%)
男 性	1,422 (83.1%)	54 (3.2%)	236 (13.8%)	290 (16.9%)
女 性	2,095 (93.0%)	20 (0.9%)	138 (6.1%)	158 (7.0%)
市町村計	90.3%	1.8%	7.9%	9.7%

資料：特定健診・特定保健指導進捗・実績管理表



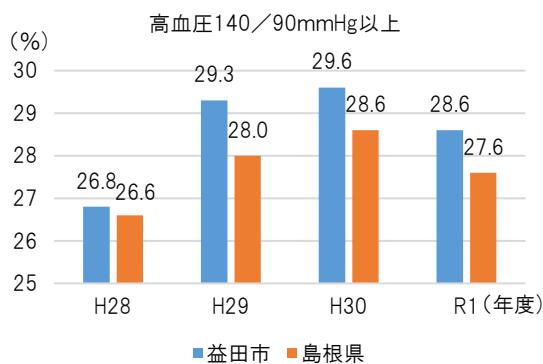
階層化・保健指導対象者
(益田市)

■ 情報提供 ■ 積極的 ■ 動機付け

特定健診受診者の生活習慣病有所見者割合

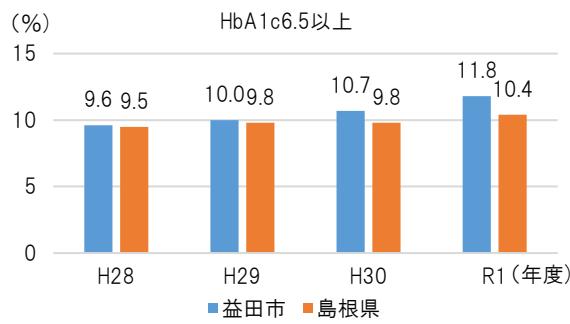
《血圧値》

- 血圧値については、特定健診受診者の約30%の方がⅠ度高血圧以上を示している。



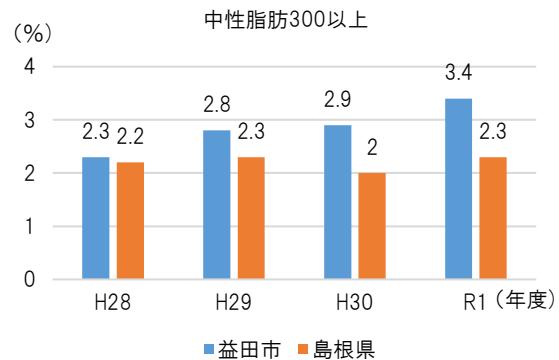
《血糖値》

- HbA1c6.5以上の方が年々増加している。



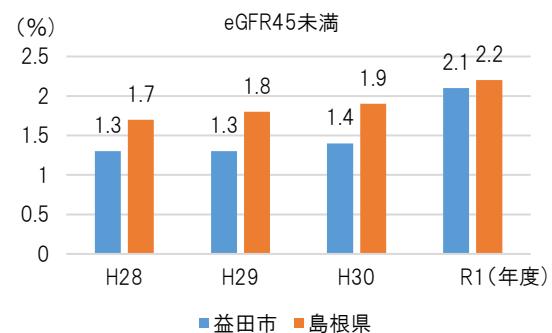
《中性脂肪》

- 中性脂肪 300 mg/dl 以上の方は健診受診者全体の3%と少ないが、県内順位が1位となっている。



《腎機能》

- eGFR45未満の方が令和元年度急増している。

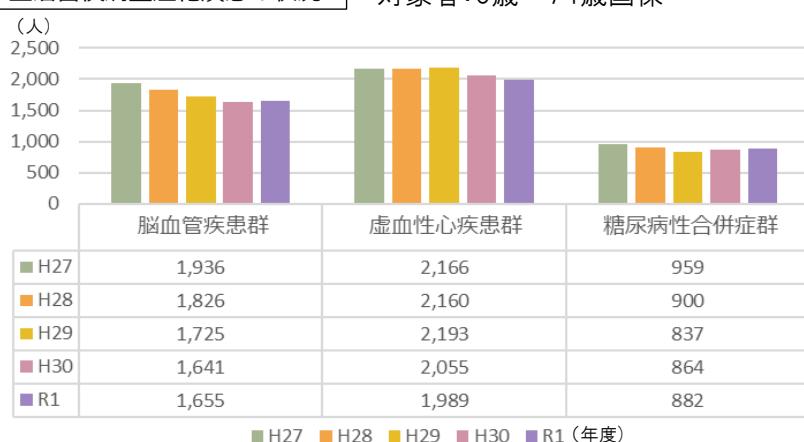


資料:健康医療情報等分析システム(Focusシステム)

(2) Focusシステムから見る生活習慣病の状況

- 生活習慣病重症化疾患（脳血管疾患・心疾患・糖尿病合併症）の状況から、脳血管疾患は減少傾向、虚血性心疾患、糖尿病性合併症は横ばい状態である。

生活習慣病重症化疾患の状況 対象者:0歳～74歳国保

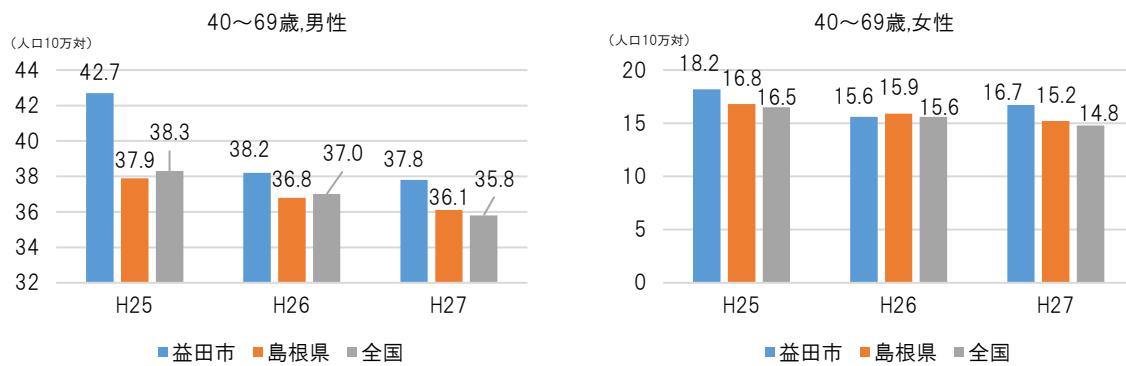


資料:健康医療情報等分析システム(Focusシステム)

(3) 脳卒中の状況

脳血管疾患年齢調整死亡率の推移

○死亡率は年々減少傾向にはあるが、特に壮年期男性において国・県と比べて差が大きい。



資料:島根県健康指標データベースシステム
※表示年を中心とした5年平均値

基礎疾患保有状況(益田市)

○基礎疾患は高血圧の保有が最も多く、約7割である。次いで糖尿病となっている

	高血圧	糖尿病	高脂血症	虚血性心疾患	その他	(%)
男性	70.5	23.3	22.6	10.3	83.6	
女性	68.1	29.0	25.4	11.6	87.5	

資料:H29年 島根県脳卒中発症者状況調査

(4) がん検診受診状況

各種がん検診受診者数

○胃がん・大腸がん・乳がん検診は減少傾向、肺がん検診は増加傾向にある。子宮頸がん検診は横ばいとなっている。

	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度	R1年度	(人)
胃がん	564	480	456	453	452	
肺がん	240	304	280	378	334	
大腸がん	2,991	2,536	2,333	2,315	2,124	
子宮頸がん	905	995	800	853	893	
乳がん	770	808	775	760	716	

資料:地域保健・健康増進事業報告

各種がん検診精密検査受診率

○子宮頸がん、大腸がんの精密検査受診率が特に低い。

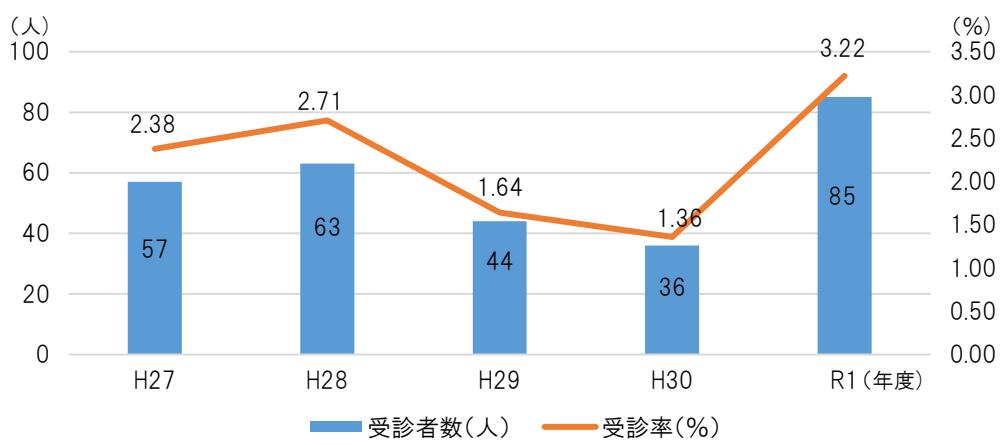
	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度	R1年度 (R2.11月現在)
胃	78.6	73.5	83.9	88.9	88.9
肺	87.5	100	100	100	86.7
大腸	74.9	78.6	78.8	83.1	82.2
子宮	80.0	93.8	100	72.7	81.8
乳	93.3	96.7	100	100	88.9

資料:地域保健・健康増進事業報告

(5) 歯科検(健)診受診状況と8020達成状況

益田市歯周疾患検診 受診率推移

○令和元年度は受診率が向上した。



資料:歯周疾患検診受診結果

後期高齢者歯科口腔健診受診者状況

(%)

	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度	R1年度
益田市	17.6	16.4	16.2	14.7	14.6
島根県	15.5	11.2	12.1	11.3	11.4

資料:後期高齢者歯科口腔健診受診者数一覧

8020達成者の割合(一般高齢者)

(%)

	H25年度	H28年度	R1年度
男性	19.6	31.0	34.7
女性	18.9	33.3	29.5
全体	19.2	32.4	31.6

資料:益田市日常生活圏域ニーズ調査:80~84歳

健康づくりに関するアンケートについて

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2年4月下旬～5月上旬

◎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

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2年3月31日時点）のうち8%（※1）を抽出した3,097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2,607人の合計5,704人

◎回収率

	対象者数	配布数（※2）	回収数	回収率
益田市（8%）	3,097人	3,023人	1,730人	57.2%
全 体	5,704人	5,524人	3,433人	62.1%

◎調査内容…………健康意識、食、歯、運動、ストレス など 全49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。

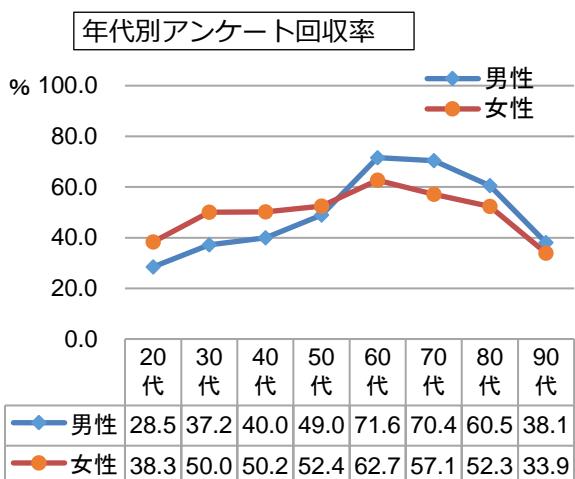
（※2）

- ・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を対象者から除外。

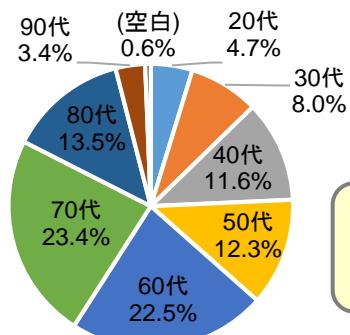
(2) アンケート集計結果 (益田市 8% 1,730名)

- 😊 …前回(H27)と同様の結果(±5%以内)
- 😊 …前回(H27)より良かったところ(5%以上)
- 😢 …前回(H27)より悪かったところ(-5%以上)

目標達成



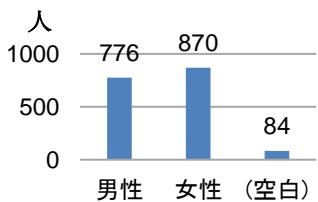
~50代までは女性の回収率が高いが、
60代以降は男性の回収率が高い。



回収率
57.2%

前回と同様に
6割が50代
~70代。

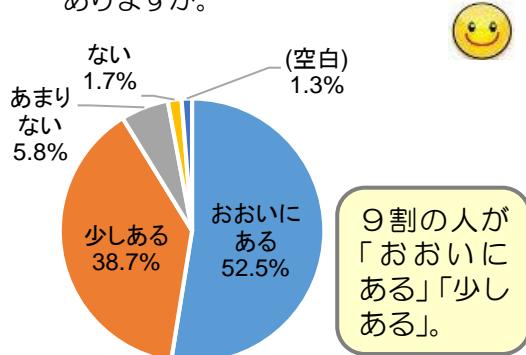
男女別回答数



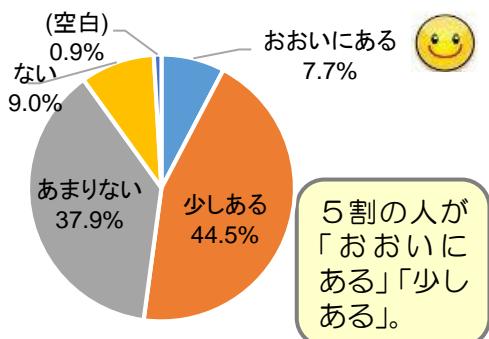
どの年代もお
およそ男女比
1:1で回収。

I. 健康意識

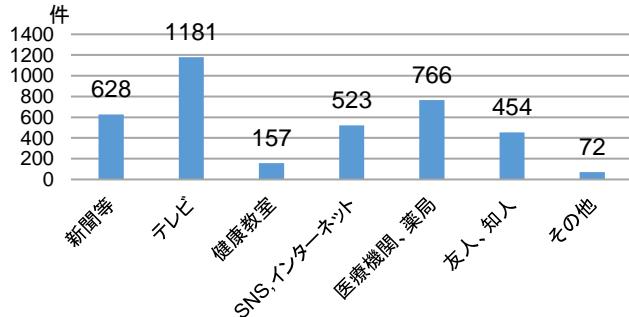
1. 健康または病気について関心がありますか。



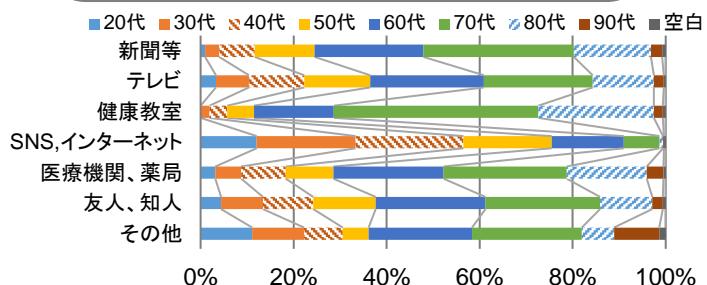
3. 自分の健康に自信がありますか。



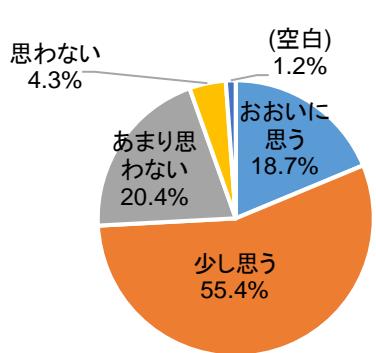
2. 健康についての知識や情報などの情報源は何ですか (新規)



「テレビ」「医療機関・薬局」の順に多い。特に、20代~40代はSNS等から情報を得ておらず、年齢が高くなると医療機関や健康教室等から情報を得ている。
その他として、「市報」「職場」「本」等があげられる。



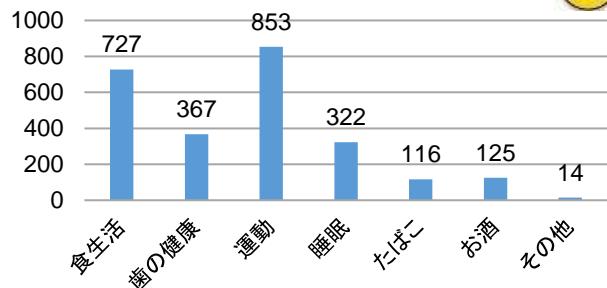
4. 生活習慣を改善したいと思いますか。



7割の人が「おおいに思う」「少し思う」。

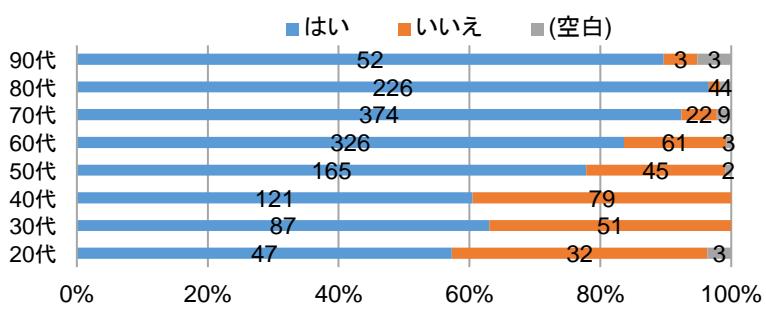
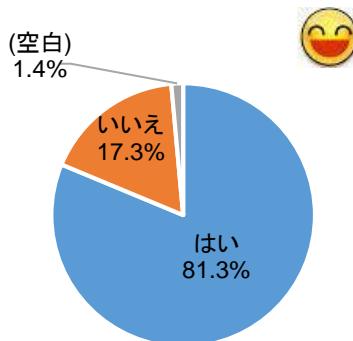


5. 設問4で①②と答えた方どの部分を改善したいですか。



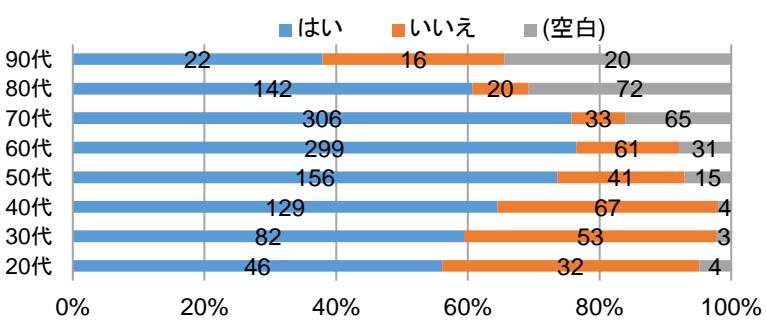
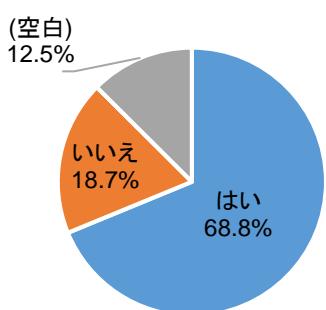
前回と同様「運動」「食生活」が多い。
その他の回答として「生活のリズム」等が
あげられる。

6. かかりつけ医がありますか。



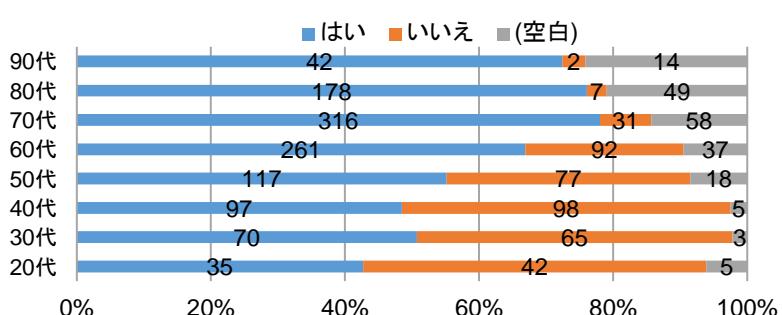
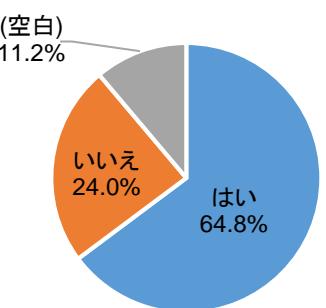
8割の人がかかりつけ医があり、前回と比較して増加。
特に、年齢が高くなるにつれてかかりつけ医を持つ割合
が高くなる。

かかりつけ歯科医（新規）



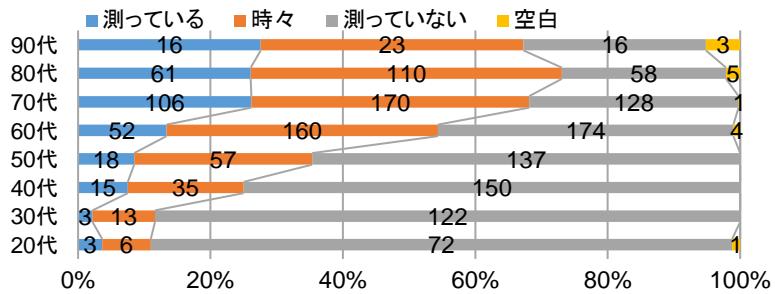
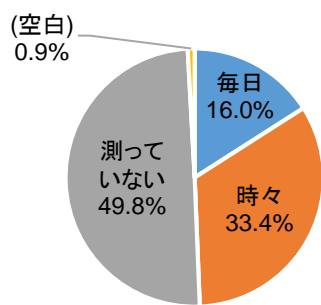
7割の人が、かかりつけ歯科医がある。特に50代～70代は8割がかかりつけ歯科医がある。

かかりつけ薬局（新規）



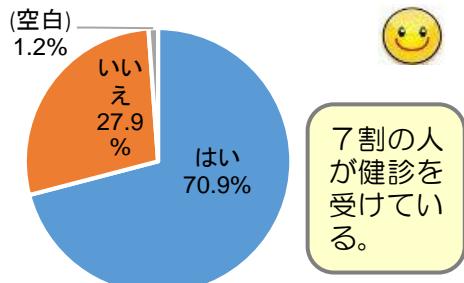
6割の人が、かかりつけ薬局がある。特に70代～90代
に多い。

7. 自宅で血圧を測っていますか。(新規)



5割の人が自宅で血圧を測定しており、毎日測定している人は、2割である。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30代はほとんど計測していない。また40代50代では3割程度のみである。

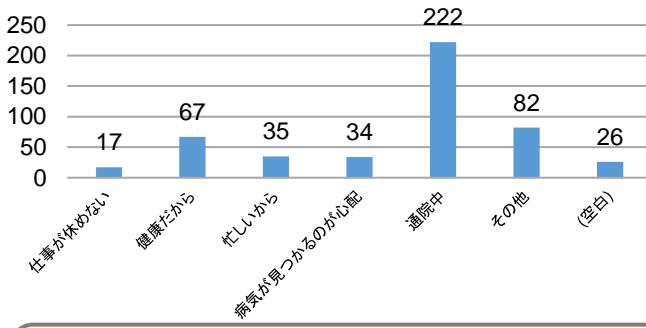
8. この1年間に健康診査を受けましたか。



7割の人が健診を受けている。

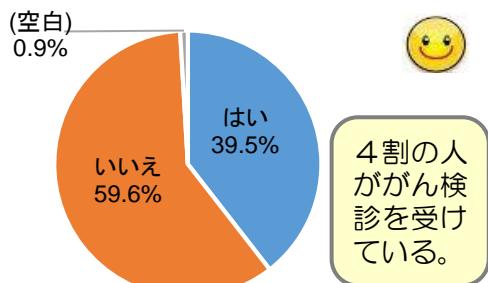
★益田市健康増進計画
1年間にがん検診を受けた人の増加目標値：75.0%

9. 設問8でいいえと答えた方にお聞きします。 受診されない理由は何ですか。



「通院中」のため健診受診をしない人が多い。その他の回答として、「2年に1回の受診でいいと思っていた」「お金がかかるから」「高齢だから」等。

10. この1年間にがん検診を受けましたか。



4割の人ががん検診を受けている。

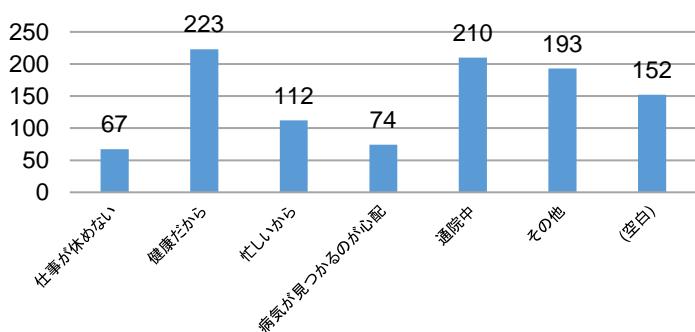
★益田市健康増進計画
1年間にがん検診を受けた人の増加目標値：50.0%

割合でみると胃がん健診受診が3割、大腸がん、肺がんの順。



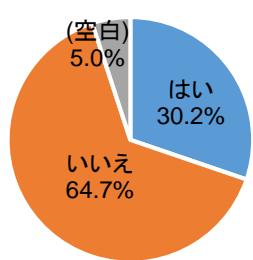
検診（はい 682人） (女性 351人)

11. 設問10でいいえと答えた方にお聞きします。受診されない理由は何ですか。



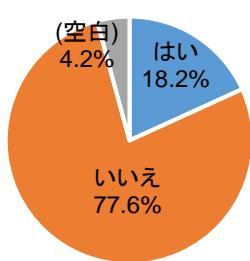
その他として「受けるタイミング・きっかけ・仕方が分からぬ」「お金がかかる」「がん検診の必要性を感じない」「2～3年で受診すればよいと思っている」等。

12. 自分の健康の記録を健康手帳に記録していますか。



3割の人が記録している。

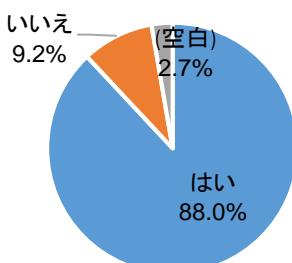
13. この1年間に地域や職場での健康に関する学習の場に参加されましたか。



2割の人が参加している。

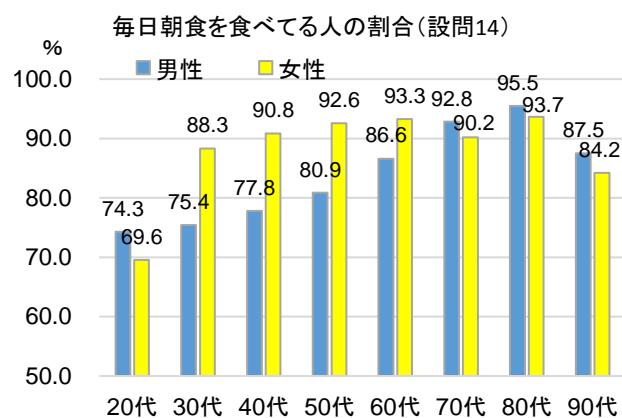
II. 食生活

14. 朝食は毎日食べていますか。

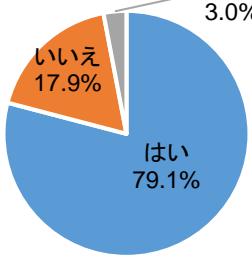


9割の人が食べている。

★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%
20、30代男性のうち毎日朝食を食べている人の増加
目標値：70.0%
20、30代女性のうち毎日朝食を食べている人の増加
目標値：80.0%

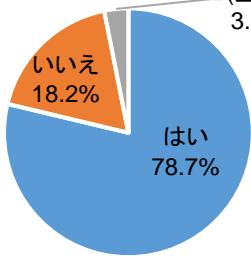


15. 意識してタンパク質を食べるようになりますか。



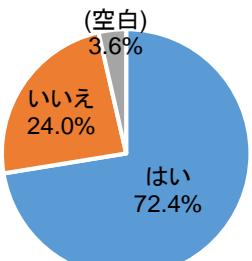
8割の人が食べるようにしており、前回と比較して増加。

16. 意識してビタミン等を食べるようになりますか。



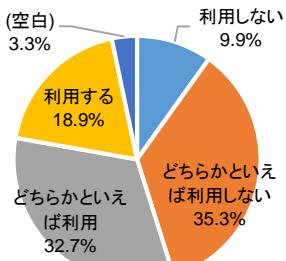
8割の人が食べるようにしている。

17. 意識してカルシウムの豊富な食品を食べるようになりますか。



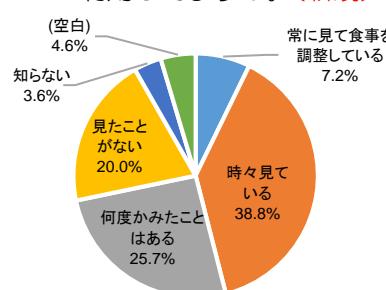
7割の人が食べるようにしている。

18. 調理済食品やインスタント食品を利用していますか。



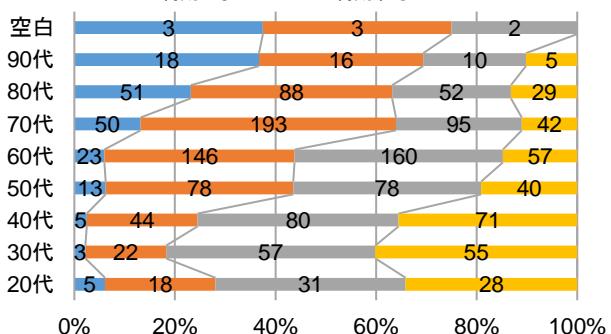
5割の人が利用している。特に20代～40代の8割は利用しているが、年齢が高くなるにつれて、利用しない人が多い。

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。(新規)

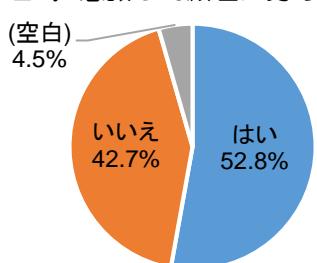


5割近くの人が常に見る、または時々見ている。

■ 使用しない ■ 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



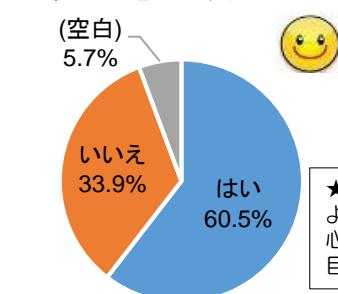
20. 意識して減塩に努めていますか。



6割の人が努めている。

III. 歯

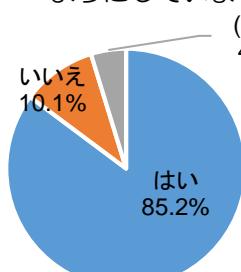
21. よく噛んで食べるよう心がけていますか。



6割の人が心がけている。

★益田市健康増進計画
よく噛んで食べるよう心がけている人の増加目標値：70.0%

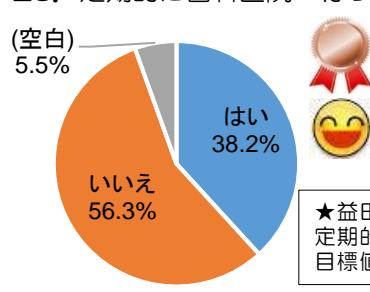
22. 1日1回以上ていねいに歯を磨くようにしていますか。



8割以上の方が磨くようにしている。

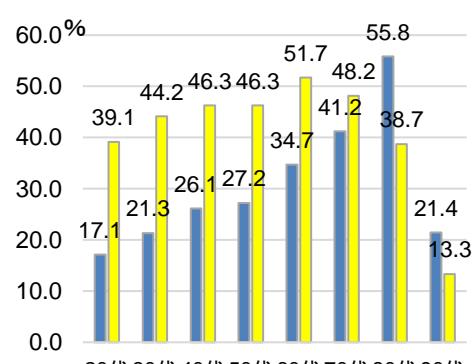
★益田市健康増進計画
1日1回以上丁寧に歯を磨くようにしている人の増加目標値：90.0%

23. 定期的に歯科医院へ行っていますか。

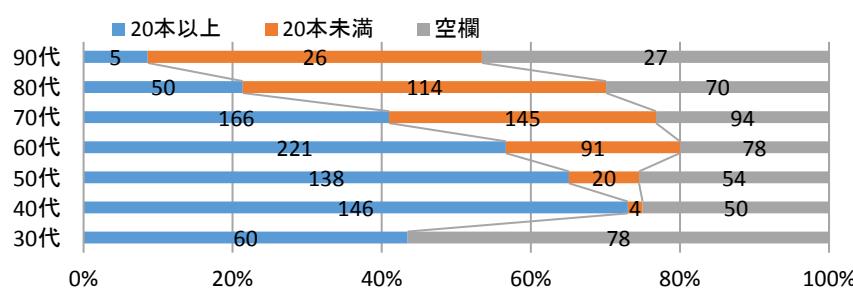


4割の人が歯科医院へ行っており前回と比較して大幅に増加。

★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：25.0%



24. 35歳以上の方へ、自分の歯が何本ありますか。

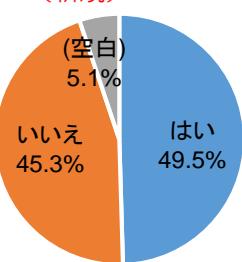


空欄での回答が多く、歯が全部で何本あるのか知らない人が多いと思われる。

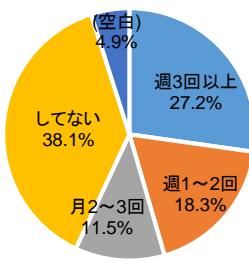
IV. 運動



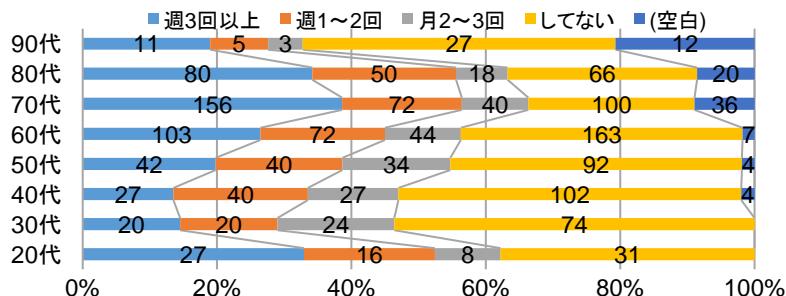
25. 散歩したり、早歩きをしたりしていますか。 26. 普段から歩くことを心掛けていますか。
(新規)



5割の人が、散歩や早歩きをしている。

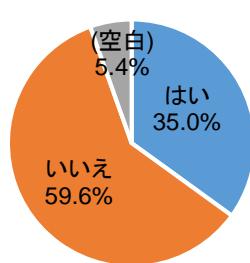


6割の人が、歩くことを心がけている。
年代別に見ると、20～50代は5割の人が心がけている。

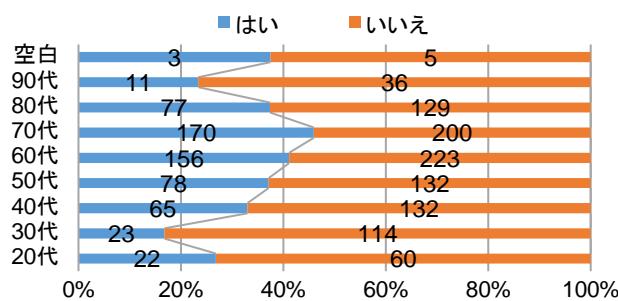


★益田市健康増進計画
普段から歩くことを心がけている人の増加
目標値：45.4%
(20代30代…30.0%、
40代50代…40.0%)

27. 仕事以外に何か運動をしていますか。



3割以上の方が
しているが、20、
30代では運動し
ている人の割合
が少ない。



28. 設問27ではいと答えた方、その運動は習慣になっていますか。
(はいと回答 604名中)



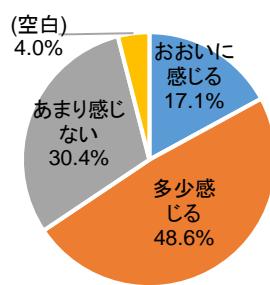
7割の方が習慣化。



★益田市健康増進計画
仕事以外に何か運動している人の増加
目標値：40.0%

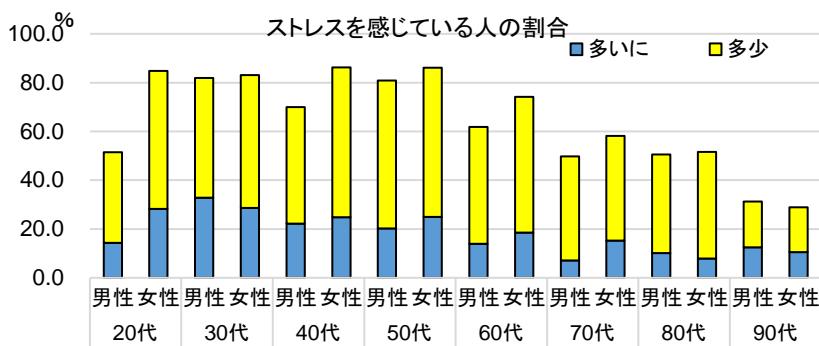
V. ストレス

29. 普段強いストレスを感じていますか。

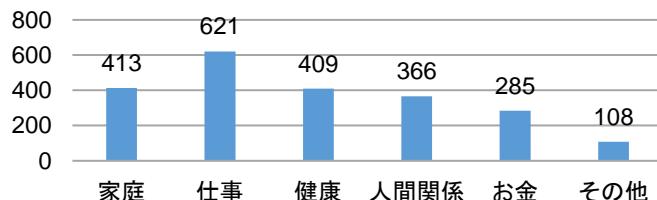


6割以上が「おおいに感じる」
「多少感じる」。
年代別にみると男性は30代50
代、女性は20代～50代がスト
レスを感じている人が多い。
40、50代男性は75.5%。女性
は86.2%。

★益田市健康増進計画
強いストレスを感じている人
の減少
目標値：55.0%
(40代50代男性・・65.0%
40代50代女性・・70.0%)

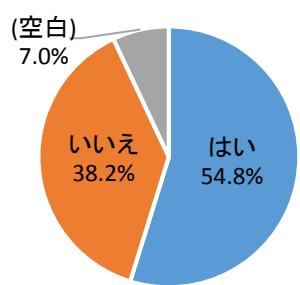


30. ストレスの原因は何ですか。

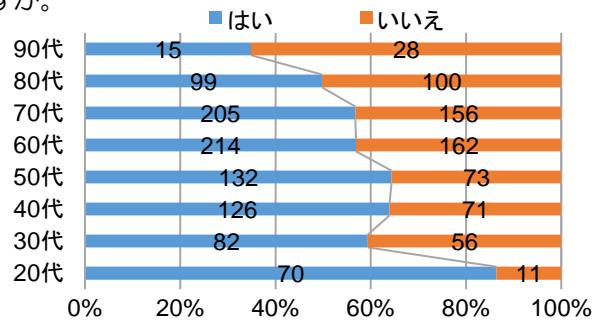


「仕事」が最も多く4割、次いで「家庭」「健康」の順。その他の原因为しては、「学業」「就職」等。男性は、「仕事」が5割、女性は、「仕事」と「家庭」で5割。

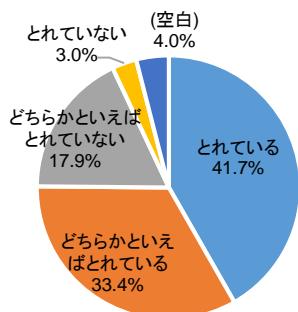
31. ストレス解消の手段、方法をもっておられますか。



5割が持つており、特に、20代9割解消手段を持っている。30代～50代は6割。

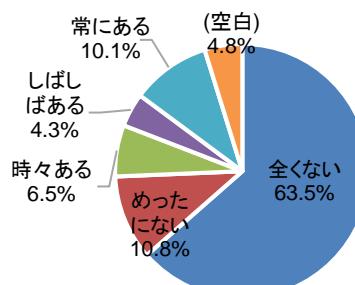


32. 睡眠は十分とれていますか。



「とれている」「どちらかといえどとれない」人が前回と同様に7割以上だが、「とれている」と回答した人は、大幅に増加。

33. 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。

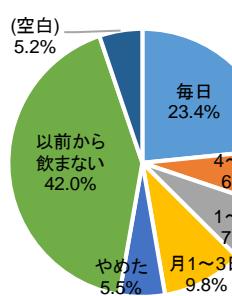


「常に」「しばしば」「時々」使う人が2割。

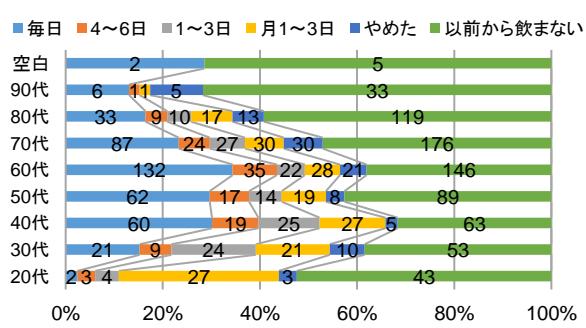
★益田市健康増進計画
睡眠をとるためにお酒や薬を使っている人の減少目標値：20.0%

VII. アルコール

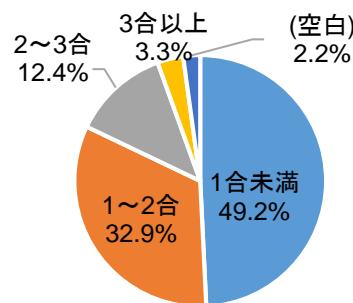
34. 週に何日お酒を飲みますか。(新規)



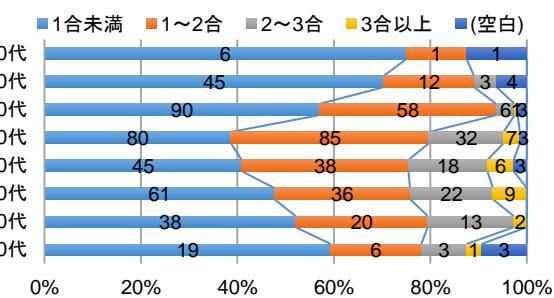
5割の人は飲まないが、「毎日飲む」人は2割。年代別にみると、40代～60代の3割以上が毎日飲んでいる。



35. 1日のお酒の量はどのくらいですか。(設問34で①～④に回答された817人中)

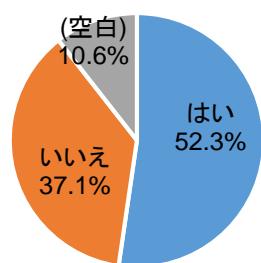


5割の人が適量である「1合未満」であるが、「1合以上」飲む人も5割。



特に、30代～60代は5割以上が1合以上飲んでいる。

36. 健康を害さないお酒の量を知っていますか。

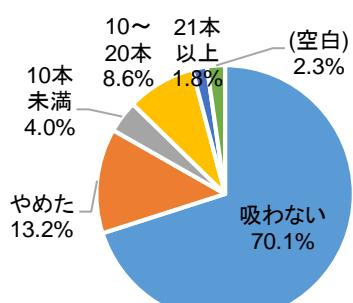


5割の人が「知っている」。

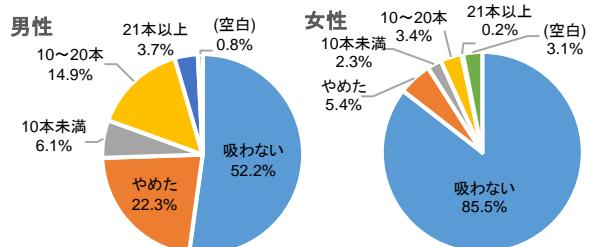


VII. たばこ

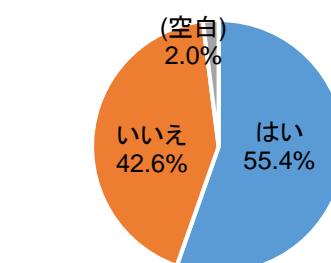
37. 現在たばこを吸っていますか。



2割近くの方が吸っている。男性は2割、女性は1割吸っている。



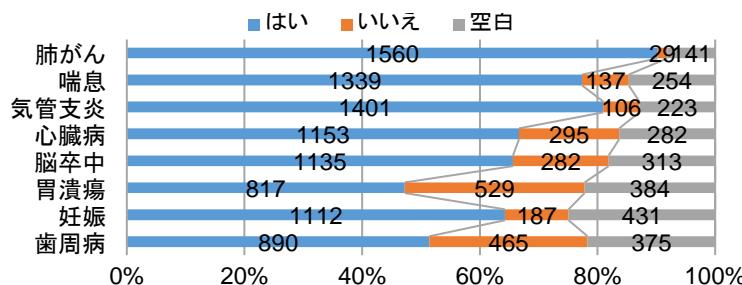
38. 設問37で③④⑤と答えた方(251名中)へ、たばこをやめたいと思っていますか。



5割の人が「やめたい」と思っている。



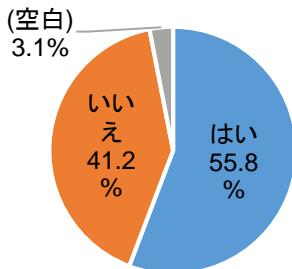
39. 次の病気がたばこと関係あることを知っていますか。



男性は30代～50代、女性は40代に吸う人が多い。

Ⅷ. 健康づくり

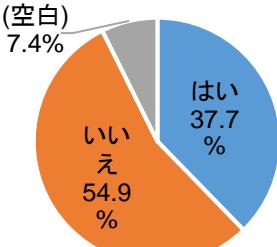
40. 益田市には健康づくりの会があることを知っていますか。



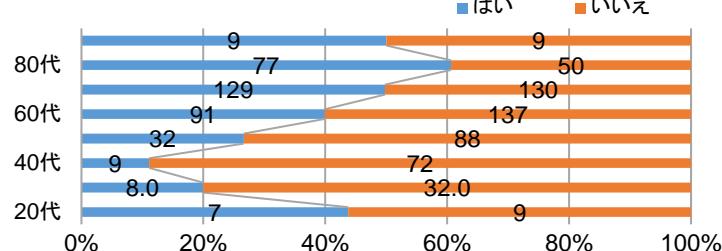
5割以上の人気が知っている。

★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%

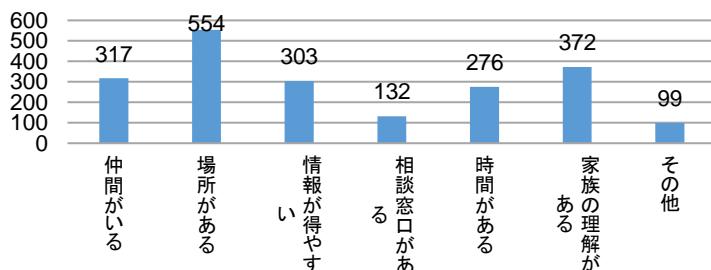
41. 設問40ではいと回答された方へ（965名）
その会があることが、健康に関心をもつ
きっかけになりましたか。（新規）



関心を持つきっかけになっている人は4割。特に、30代～50代はきっかけになる割合が低い。



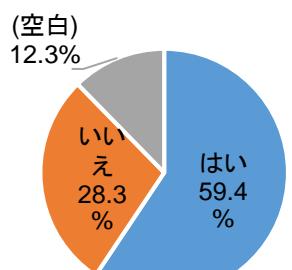
42. あなたのまわりには健康づくりをすすめていく環境が整っていますか。



「場所がある」が最も多く3割、
次いで「家族の理解がある」「仲間がいる」の順。
その他の回答として、わからない、考えたことがない、整って
いても時間がない等。

Ⅸ. 65歳以上の方へ

43. 積極的に外出するようにしていますか。

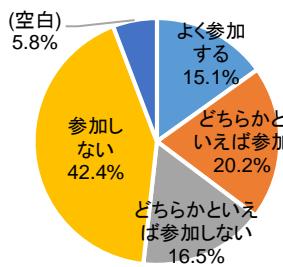


6割の人が外出す
るようにしている。

★益田市健康増進計画
積極的に外出するように
している人の増加
目標値：70.0%

44. 何らかの地区活動に
参加していますか。

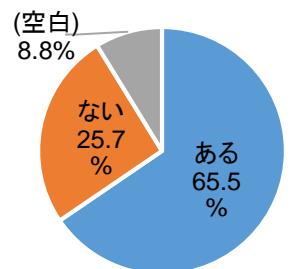
(空白)



3割以上の人人が
「よく参加する」「どちらかと言
えば参加する」回答し、前回と比較
して減少。

★益田市健康増進計画
何らかの地域活動に参加
している人の増加
目標値：100%

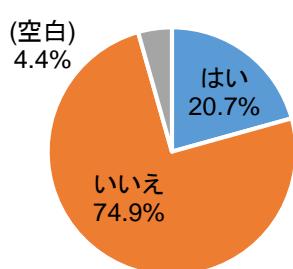
45. 趣味はありますか。



6割以上の人人が
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：60.0%

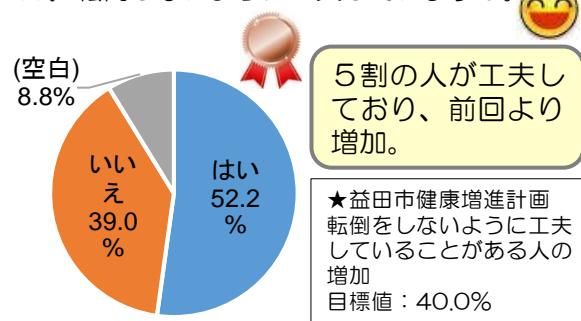
46. この1年間に転倒したことがありますか。



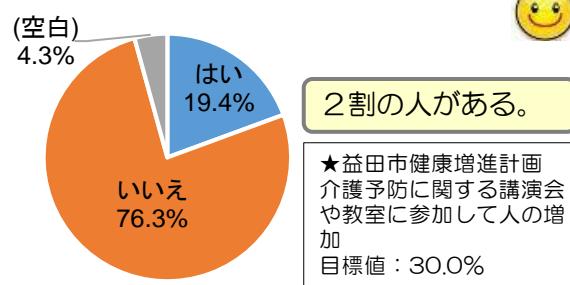
2割の人がある。

★益田市健康増進計画
1年間に転倒したこと
がある人の減少
目標値：15.0%

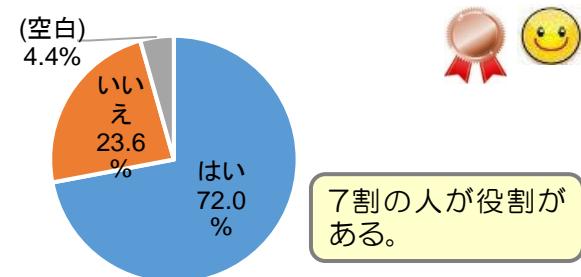
47. 転倒しないように工夫していますか。😊



48. 介護予防に関する講演会や教室に参加したことありますか。😊



49. 農作業や家事など家の役割がありますか。



★益田市健康増進計画
農作業や家事など家で役
割がある人の増加
目標値：70.0%

(3) 健康ますだ市 21 健康づくりに関するアンケート調査表

以下の問について、あてはまる番号に○をつけてください。

あなたの性別、年齢階層をお答えください。

性別： 1. 男 2. 女

年齢： 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代 90代以上
(年代は令和3年3月31日時点でお答えください)

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。

①おおいにある ②少しある ③あまりない ④ない

2. 健康について、あなたが知識や情報を得ている情報源はどれですか。

※該当するものすべてに○をつけてください。

①新聞の健康に関する記事 ②テレビの健康に関する番組

③地域の健康教室 ④SNS、インターネット

⑤医療機関、薬局 ⑥友人、知人

⑦その他 ()

3. 自分の健康状態について自信がありますか。

①おおいにある ②少しある ③あまりない ④ない

4. 生活習慣を改善したいと思いますか。

①おおいに思う ②少し思う ③あまり思わない ④思わない

5. 設問4で①②と答えた方にお聞きします。どの部分で改善したいと思いますか。

※該当するものすべてに○をつけてください。

①食生活 ②歯の健康 ③運動 ④睡眠 ⑤たばこ ⑥お酒

⑦その他 ()

6. かかりつけ機関がありますか。

①かかりつけ医 はい いいえ

②かかりつけ歯科医 はい いいえ

③かかりつけ薬局 はい いいえ

7. 自宅（家庭）で血圧を測っていますか。

①毎日測っている ②時々測っている ③測っていない

8. この1年間に健康診査（市、職場、人間ドックなど）を受けましたか。

①はい ②いいえ

9. 設問8で②と答えた方にお聞きします。受診されない理由は何ですか。

①仕事をやすめないから ②健康だから ③忙しいから

④病気が見つかるのが心配だから ⑤通院中

⑥その他 ()

10. この1年間にがん検診を受けましたか。

①はい（受けた検診に○をして下さい。複数回答可） 胃・肺・大腸・子宮・乳

②いいえ

11. 設問 10 で②と答えた方にお聞きします。受診されない理由は何ですか。

- ①仕事をやすめないから ②健康だから ③忙しいから
④病気が見つかるのが心配だから ⑤通院中
⑥その他 ()

12. 自分の健康の記録を健康手帳等に記録していますか。

- ①はい ②いいえ

13. 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。

- ①はい ②いいえ

II. 食生活

14. 朝食は毎日食べていますか。

- ①はい ②いいえ

15. 意識してたんぱく質の豊富な食品（肉・魚・卵・大豆製品等）を食べるようになりますか。

- ①はい ②いいえ

16. 意識してビタミン、ミネラルの豊富な食品（野菜、海藻、果物等）を食べるようになりますか。

- ①はい ②いいえ

17. 意識してカルシウムの豊富な食品（乳製品・小魚・青菜等）を食べるようになりますか。

- ①はい ②いいえ

18. 調理済み食品やインスタント食品（惣菜・弁当・レトルト食品・即席めん等）を利用していますか。

- ①利用しない ②どちらかといえば利用しない
③どちらかといえば利用する ④利用する

19. 加工食品・外食の栄養成分表示をどの程度利用されていますか。

- ①常に見て食事の調整をしている ②時々見ている
③何度か見たことはある ④見たことがない ⑤知らない

20. 意識して減塩に努めていますか。

- ①はい ②いいえ

III. 歯

21. よくかんで食べるよう心がけていますか。 ①はい ②いいえ

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。 ①はい ②いいえ

23. 定期的に歯科医院へ行っていますか。 ①はい ②いいえ

24. 35 歳以上の方へお聞きします。 自分の歯（永久歯）が何本ありますか。

() 本

IV. 運動

25. 散歩をしたり速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。
 ①はい ②いいえ
26. 普段から歩くことを心掛けていますか。
 ①週3回以上 ②週1~2回 ③月2~3回 ④してない
27. 仕事（農作業等）以外に何か運動（早歩きを含む）をしていますか。
 ①はい ②いいえ
28. 設問27で①と答えた方にお聞きします。その運動は習慣（1回30分以上を1年以上継続）になっていますか。
 ①はい ②いいえ

V. ストレス

29. 普段強いストレスを感じていますか。
 ①おおいに感じる ②多少感じる ③あまり感じない
30. ストレスの原因は何ですか。
 ※該当するもの全てに○をつけてください
 ①家庭のこと ②仕事のこと ③健康のこと ④人間関係 ⑤お金
 ⑥その他 ()
31. 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。
 ①はい ②いいえ
32. 睡眠は十分とれていますか。
 ①とれている ②どちらかといえば、とれている
 ③どちらかといえば、とれていない ④とれていない
33. 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。
 ①全くない ②めったにない（年数回） ③時々ある（月数回）
 ④しばしばある（週数回） ⑤常にある

VII. アルコール

34. 週（月）に何日位お酒（洋酒・日本酒・ビール・焼酎など）を飲みますか。
 ①毎日 ②4~6日 ③1~3日 ④月1~3日
 ⑤やめた（1年以上やめている） ⑥以前からほとんど飲まない（飲めない）
35. 1日のお酒の量はどのくらいですか。
 ※1合の目安：清酒180ml、ビール中瓶1本（約500ml）、焼酎35度（80ml）、
 ウィスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）
- ①飲まない ②1合未満 ③1~2合 ④2~3合 ⑤3合以上
36. 健康を害さないとされるお酒の量を知っていますか。
 （1日に1合～1合半くらいまで）
 ①はい ②いいえ

VII. たばこ

37. 現在*たばこを吸っていますか。 *電子たばこや加熱式たばこを含む
①吸わない ②やめた ③10本未満 ④10~20本 ⑤1日21本以上
38. 設問37で③④⑤と答えた方にお聞きします。たばこをやめたいと思っていますか。
①はい ②いいえ
39. 次の病気がたばこと関係あることを知っていますか。
- | | | | | | |
|-------|-----|------|------------|-----|------|
| ・肺がん | ①はい | ②いいえ | ・脳卒中 | ①はい | ②いいえ |
| ・喘息 | ①はい | ②いいえ | ・胃潰瘍 | ①はい | ②いいえ |
| ・気管支炎 | ①はい | ②いいえ | ・妊娠に関連した異常 | ①はい | ②いいえ |
| ・心臓病 | ①はい | ②いいえ | ・歯周病 | ①はい | ②いいえ |

VIII. 健康づくり

40. 益田市には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ますか。
①はい ②いいえ
41. 設問40で①と答えた方にお聞きします。健康づくりの会があることが、あなたが健康に関心をもつきっかけになりましたか。
①はい ②いいえ
42. 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。
※整っていると思うもの全てに○をつけてください
①仲間がいる ②場所がある ③情報が得やすい
④相談窓口がある ⑤時間がある ⑥家族の理解がある
⑦その他 ()

IX. 65歳以上の方へ（※設問43~49は65歳以上の方のみお答えください）

43. 積極的に外出するようにしていますか。 ①はい ②いいえ
44. 自治会や老人会、婦人会、ボランティア活動、サロン活動など、何らかの地域活動に参加していますか。
①よく参加する ②どちらかといえば参加する
③どちらかといえば参加していない ④参加していない
45. 趣味はありますか。 ①ある ②ない
46. この1年間に転倒したことがありますか。 ①はい ②いいえ
47. 転倒しないように工夫していることがありますか。 ①はい ②いいえ
48. 介護予防（転倒予防、認知症等）に関する講演会や教室に参加したことがありますか。 ①はい ②いいえ
49. 農作業や家事など家の役割がありますか。 ①はい ②いいえ

ご協力いただき、大変ありがとうございました。

2 小中学生への生活実態調査（小5・中2）集計結果

● 調査期間：令和2年8月27日(木)～9月18日(金)

● 対象者数：市内小中学校に在籍する小学5年生414人・中学2年生417人（計831人）

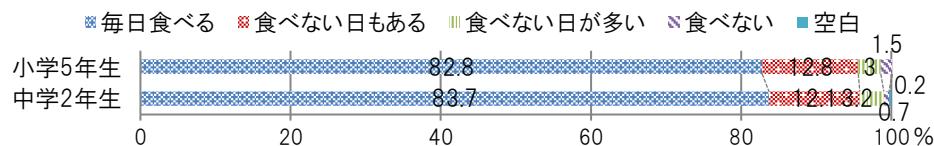
● 回答率：97%（回答数 小学5年生400人・中学2年生406人 計806人）



1

朝食を毎日食べていますか

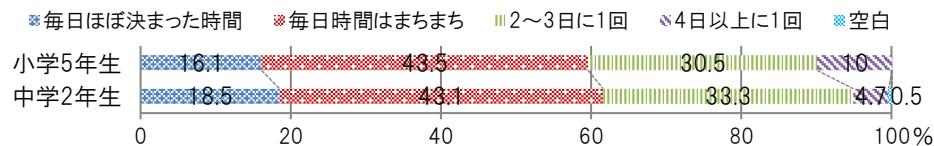
回答(人)	毎日食べる	食べない日もある	食べない日が多い	食べない	空白	計
小学5年生	331	51	12	6	0	400
中学2年生	340	49	13	3	1	406



2

毎日排便がありますか

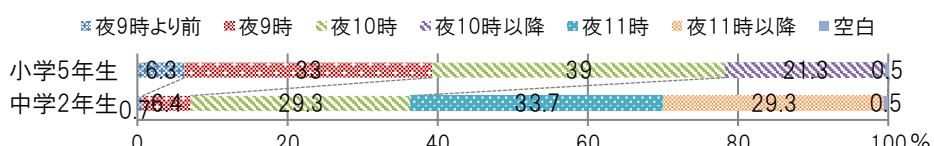
回答(人)	毎日ほぼ決まった時間	毎日時間はまちまち	2～3日に1回	4日以上に1回	空白	計
小学5年生	64	174	122	40	0	400
中学2年生	75	175	135	19	2	406



3

平日(月～金曜日)の夜は、何時頃寝ますか

回答(人)	夜9時より前	夜9時	夜10時	夜10時以降	夜11時	夜11時以降	空白	計
小学5年生	25	132	156	85			2	400
中学2年生	3	26	119		137	119	2	406



4

平日(月～金曜日)の1日に、テレビやビデオ(DVD)をどのくらい見ますか

回答(人)	全くない	1時間未満	1～2時間	2～3時間	3時間以上	空白	計
小学5年生	19	78	107	83	112	1	400
中学2年生	29	107	108	97	64	1	406



5

平日(月～金曜日)の1日に、ゲームやパソコン・スマートフォン・インターネットなどをどのくらいしますか

回答(人)	全くしない	1時間未満	1～2時間	2～3時間	3時間以上	空白	計
小学5年生	45	99	103	67	86	1	400
中学2年生	15	56	111	110	114	1	406



益田市附属機関設置条例（抜粋）

平成25年3月28日
益田市条例第13号

（趣旨）

第1条 地方自治法（昭和22年法律第67号）第138条の4第3項の規定に基づき、本誌が設置する附属機関に関しては、法律又は他の条例に定めがあるものを除くほか、この条例の定めるところによる。

（設置等）

第2条 別表に掲げる執行機関に附属機関を置き、その担任事務、委員の定数及び構成、任期並びに表決方法については、同表に掲げるとおりとする。

（委任）

第3条 この条例に定めるもののほか、附属機関に関し必要な事項は、その附属機関の属する執行機関が別に定める。

附 則（令和2年3月25日条例第4号）

略

別表（第2条関係）

附属機関の属する執行機関	附属機関の名称	担任事務	委員の定数及び構成	委員の任期	表決方法
市長	益田市健康増進計画策定委員会	健康増進法（平成14年法律第26号）第8条第2項の規定による益田市健康増進計画の策定に関し必要な事項について調査し、及び審議すること。	16人以下 1 地域住民の代表者 2 保健、医療、福祉又は教育関係の事業等を担う関係者 3 地域における健康づくりを担う関係者 4 商工関係団体の代表者 5 その他市長が必要と認める者	計画の策定が終了するまでの間	出席委員の過半数

益田市健康増進計画策定委員会設置規則

令和2年10月23日
益田市規則第40号

(趣旨)

第1条 益田市健康増進計画策定委員会（以下「委員会」という。）の組織及び運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(組織)

第2条 委員が欠けたときにおける補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

- 2 委員会に、委員長及び副委員長を置き、委員長及び副委員長は、委員の互選により選出する。
- 3 委員長は、委員会を代表し、会務を総括する。
- 4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第3条 委員会の会議（以下「会議」という。）は、委員長が招集し、その議長となる。

- 2 会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。
- 3 委員長は、委員会が必要と認めるときは、委員以外の者の出席を求め、意見を聞き、又は資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第4条 委員会の庶務は、福祉環境部健康増進課において処理する。

(その他)

第5条 この規則に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が会議に諮り別に定める。

附 則

(施行期日)

- 1 この規則は、公布の日から施行する。
(会議招集の特例)
- 2 第3条第1項の規定にかかわらず、最初の会議は市長が招集する。

益田市健康増進計画策定委員名簿

所 属	役職名	氏 名	備 考
健康ますだ市 21 推進協議会	会 長	澤江 佑三	委員長
	副 会 長	品川 勝典	
	副 会 長	牛尾 智昭	
	副 会 長	野村 達也	
益田市医師会	理 事	納富 憲二	
益田鹿足歯科医師会	会 長	齋藤 寿章	副委員長
島根県薬剤師会益田支部	支 部 長	高 村 洋	
益田地区栄養士会	会 長	岩本 恒子	
母子保健推進員		宅野 万紀	
社会福祉法人 益田市社会福祉協議会	常務理事	寺戸 紳児	
益田市民生委員児童委員協議会	主任児童 委 員	齋藤 友法	
益田市保育研究会		松尾 伸	
益田市小中学校長会		品川 智成	
公民館代表		豊田 忠作	
益田商工会議所	顧 問	島田 憲郷	
美濃商工会	事務局長	三浦 恭嗣	

オブザーバー

所 属	氏 名
島根県益田保健所 所長	長崎みゆき

事務局

所 属	氏 名
益田市福祉環境部 健康子育て推進監	山本ひとみ
健康増進課 課長	齋藤大也
" 課長補佐	吉永美紀江
" 主任	小玉千絵
" 主任	鎌谷真由美
子ども家庭支援課 課長	盆子原洋子
" 母子保健係 係長	山崎美穂
美都総合支所 福祉環境部 美都分室 室長	橋本英彦
" 地域振興課 主幹	吉田真由美
匹見総合支所 福祉環境部 匹見分室 室長	藤本比登美
" 地域振興課 主幹	岩本香奈子

第2次益田市健康増進計画

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3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

益田市福祉環境部子ども家庭支援課

益田市美都総合支所地域振興課

益田市匹見総合支所地域振興課

印刷製本：社会福祉法人 はぴねす福祉会

レインボーハウス