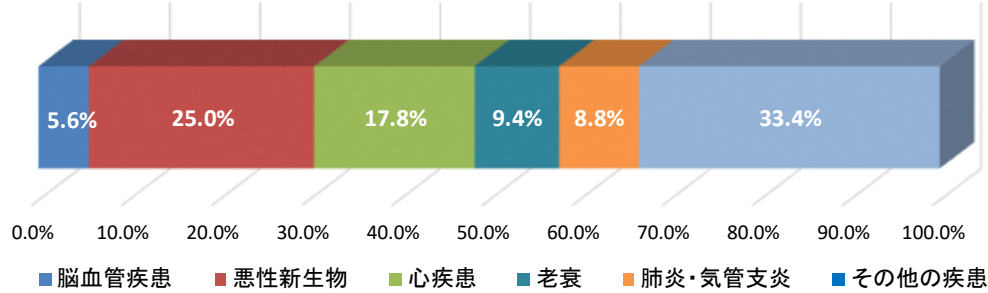


# 有田市健康増進計画



## 有田市の健康指標

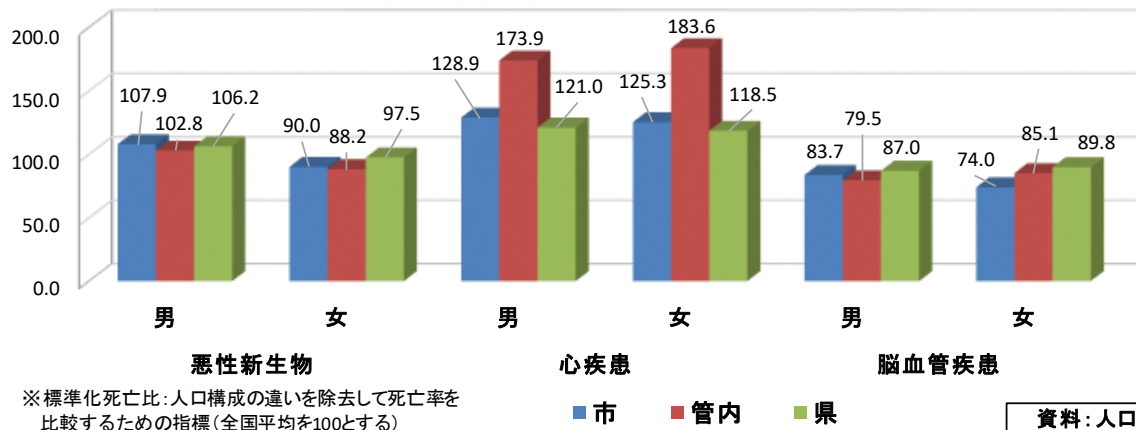
死因の内訳(H29～R3)



資料：人口動態

死因の内訳では、悪性新生物が最も多く、次いで心疾患が多くなっている。

3大生活習慣病による死因の標準化死亡比※(H29～R3)

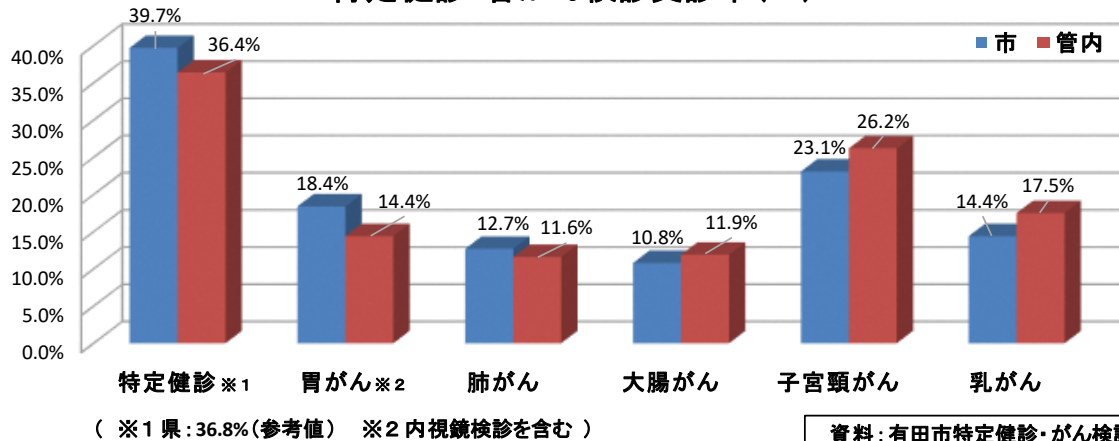


資料：人口動態

男性の悪性新生物による死亡比は県・管内と比較して高い。

男女とも、心疾患の死亡比が県と比較して高い。

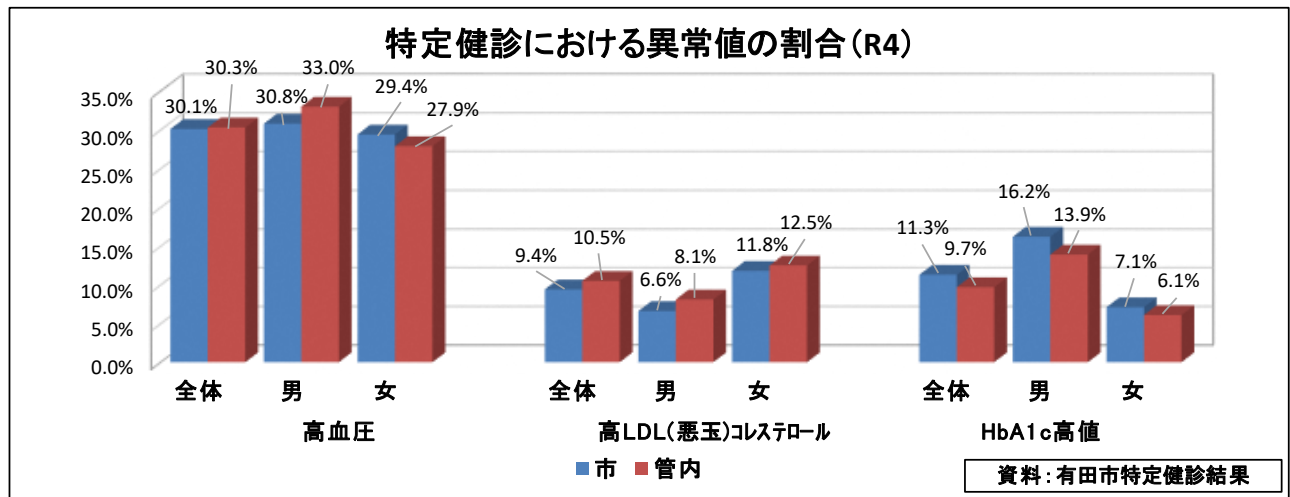
特定健診・各がん検診受診率(R4)



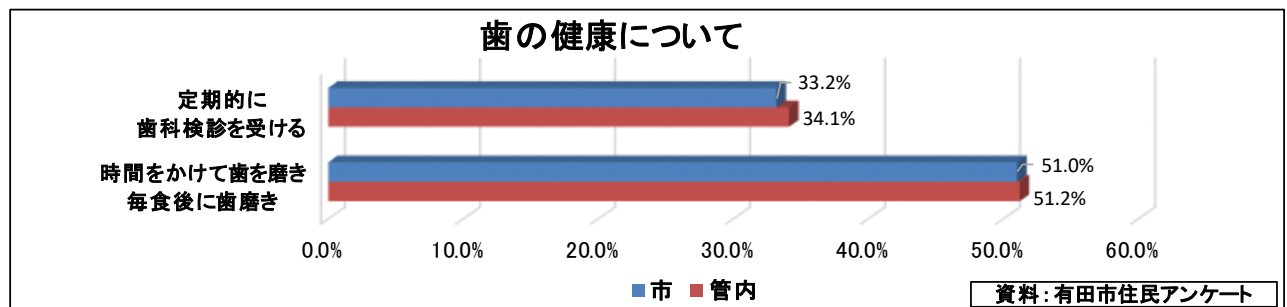
資料：有田市特定健診・がん検診結果

特定健診の受診率は、県・管内と比較して高い。

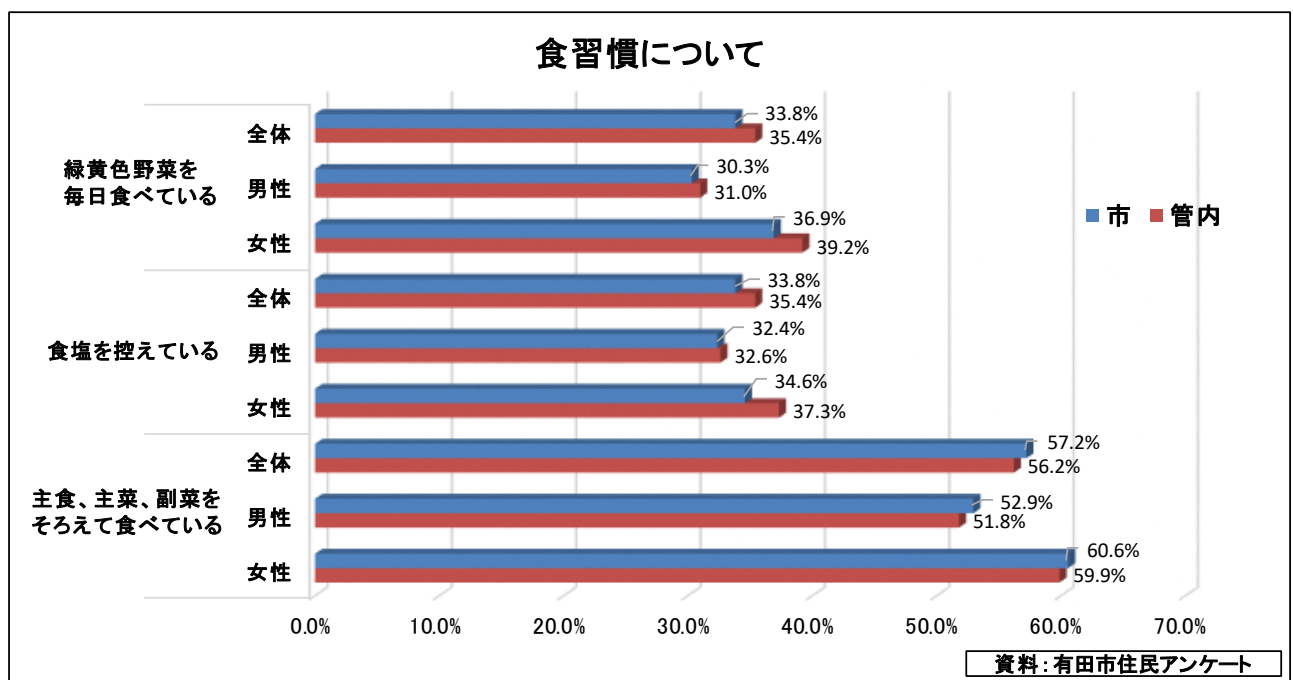
がん検診の受診率が2割程度と低く、管内と比較して大腸・子宮頸がん・乳がん検診が低い。



女性の高血圧と男女のHbA1c高値が管内と比較すると高い。

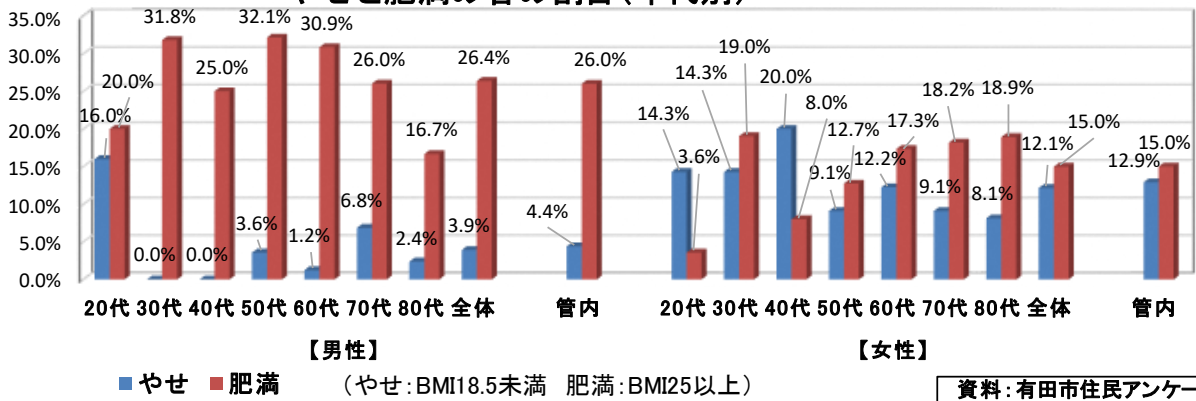


歯の健康維持を心掛けている者の割合は、5割程度である。



緑黄色野菜の摂取や減塩を心掛けている者の割合は、3割程度と低い。

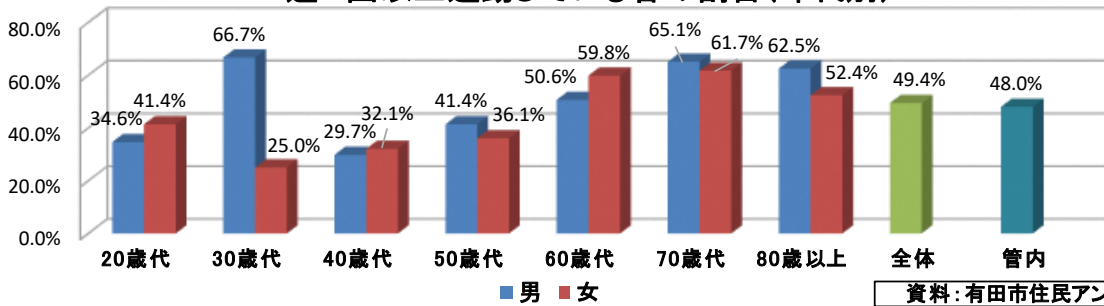
やせと肥満の者の割合(年代別)



資料: 有田市住民アンケート

男性はどの年代も肥満が多く、女性は20代～40代のやせが多い。

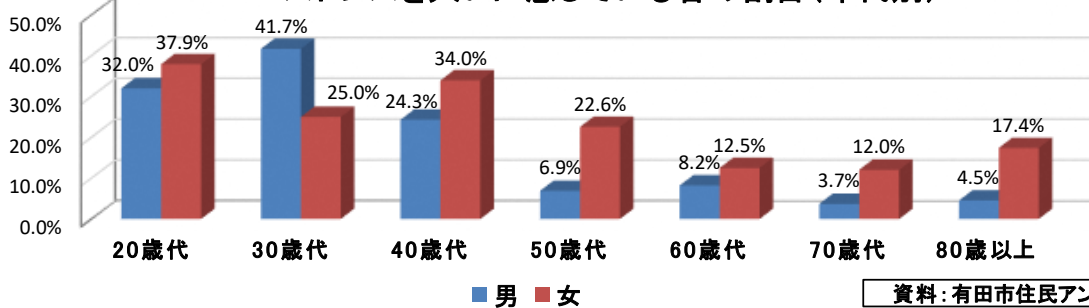
週2回以上運動している者の割合(年代別)



資料: 有田市住民アンケート

男性は40歳代、女性は30歳代と若い年代の運動している者の割合が低い。

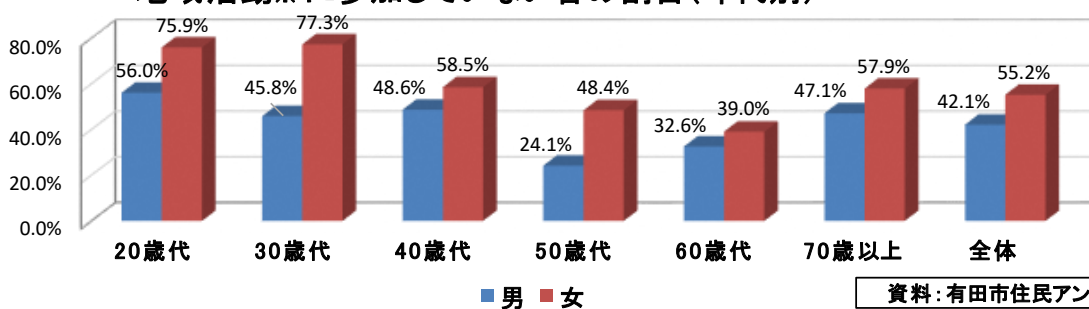
ストレスを大いに感じている者の割合(年代別)



資料: 有田市住民アンケート

20歳～40歳代にストレスを大いに感じている者の割合が高い。

地域活動※に参加していない者の割合(年代別)



資料: 有田市住民アンケート

全く地域活動に参加していない者の割合は20歳～40歳代及び、70歳以上で5割前後である。

※ 地域活動とは、自治会や健康づくり活動、趣味活動、余暇活動等活動を指します。

# 有田市 < 評 価 >

## 第2次計画の健康課題と目標の達成状況

- 1.がん検診の受診率は向上したが、死因別死亡数は依然として悪性新生物が最も多い状況である。
- 2.高血圧の者の割合は横ばいであった。高LDLコレステロールの者の割合は男女とも減少し目標は達成した。  
低HDLコレステロールの者の割合は女性は減少し目標を達成したが、男性は増加し目標を達成できなかった。
- 3.歯の健康維持を心掛けている者の割合は増加し、定期的に歯科検診を受ける割合は目標を達成することができた。
- 4.ストレスを感じている者の割合は、ほぼ横ばいで目標を達成できなかった。
- 5.男性の肥満の割合は目標を達成できず増加した。
- 6.喫煙率は20代を含む全年代で低下し、目標を達成することが出来た。

| 健 康 目 標                                                                                                                                            | 第2次計画<br>時の値                                                          | 目標値                                                    | 結 果                                                                       | 評 価                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| ☆がん検診の受診者を増やす<br><br>・胃がん<br>・肺がん<br>・大腸がん<br>・子宮頸がん<br>・乳がん                                                                                       | H24年度<br><br>9.5%<br>13.6%<br>14.9%<br>44.9%<br>32.3%                 | 30.0%<br>30.0%<br>30.0%<br>60.0%<br>50.0%              | R4年度<br>暫定値 ※1<br>39.4%<br>34.2%<br>29.2%<br>58.9%<br>33.2%               | <br><br>◎<br>◎<br>○<br>○<br>△         |
| ☆脂質異常症・高血圧の者を減らす<br><br>・LDLが高い者の割合(160mg/dL以上)<br><br>・HDLが低い者の割合(40mg/dL未満)<br><br>・血圧が高い者の割合<br>(収縮期140mmHg以上、拡張期90mmHg以上の<br>いずれか一方または両方満たすもの) | H24年度<br><br>男 10.4%<br>女 18.4%<br><br>男 10.5%<br>女 2.4%<br><br>30.5% | 男 7.0%<br>女 15.0%<br><br>男 6.0%<br>女 2.0%<br><br>25.0% | R4年度<br>(法定報告)<br>男 6.6%<br>女 11.8%<br><br>男 11.3%<br>女 1.9%<br><br>30.1% | <br><br>◎<br>◎<br><br>×<br>◎<br><br>△ |
| ☆歯の健康維持を心掛けている者の割合を増やす<br><br>・毎食後丁寧な歯磨きをする割合<br><br>・定期的に歯科検診を受ける割合                                                                               | H25年度<br>アンケート<br>41.1%<br><br>14.1%                                  | 60.0%<br><br>30.0%                                     | R4年度<br>アンケート<br>51.0%<br><br>33.2%                                       | <br><br>○<br><br>◎                    |
| ☆ストレスを感じている者の割合を減らす                                                                                                                                | H25年度<br>アンケート<br>男 52.1%<br>女 65.6%                                  | 40.0%<br>45.0%                                         | R4年度<br>アンケート<br>男 53.2%<br>女 65.8%                                       | <br><br>×<br>×                        |
| ☆男性の肥満者の割合を減らす<br>(BMI25以上)                                                                                                                        | H25年度<br>アンケート<br>25.3%                                               | 20.0%                                                  | R4年度<br>アンケート<br>26.4%                                                    | <br><br>×                             |
| ☆20代の喫煙率を減らす                                                                                                                                       | H25年度<br>アンケート<br>男 53.8%<br>女 13.8%                                  | 男 25.0%<br>女 7.0%                                      | R4年度<br>アンケート<br>男 23.1%<br>女 0%                                          | <br><br>◎<br>◎                        |

※評価判定区分

◎ 達成      ○ 順調に改善      △ やや改善      × 横ばい・悪化      — 判定不能

※ 1 検診受診率は、令和2年国勢調査により報告された人数により算出された推計対象者数を用いて求めた  
推計対象者数＝市区町村人口－(就業者数－農林水産業従事者数)

対象年齢は、40歳～69歳(子宮頸がん検診は20歳～69歳)

胃・子宮頸がん検診及び乳がん検診の受診者数：(当該年度受診者数)＋(前年度受診者)－(2年連続受診者数)

## 有田市の取組の経過

|        | 事業実績                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 現状と課題                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康管理   | <p>【健(検)診を受けやすい体制づくり】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・H23年度より健保被扶養者の特定健診(集団)を実施。(年4回)</li> <li>・H24年度より胃がん検診内視鏡検査を実施。</li> <li>・H27年度よりがん検診受診券を発行し自己負担を無料化。</li> <li>・H29年度より肺がん検診の個別検診を実施(R2年度実施機関拡大)</li> <li>・R2年度より、集団健診の申し込み方法にWEB申し込みを追加。</li> </ul> <p>【健(検)診の受診勧奨】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・H30年度より特定健診未受診者に受診勧奨のはがき送付を実施。(H30年～R4年:10回、32,475人)</li> <li>・特定健診未受診者に電話勧奨を実施。(勧奨数:13,774人)</li> <li>・40～44歳の誕生日に特定勧奨通知。(H29～30年:24回756人)</li> <li>・H30年度より40歳誕生日に肝炎ウイルス検査と歯とがん検診の勧奨案内送付を実施。(H30年～R4年:60回1,393人)</li> <li>・R4年度に国保の大腸がん検診未受診者に、ナッジ理論を用いて受診勧奨を実施。(R4年:5,612人)</li> </ul> <p>【健診の事後指導について】</p> <p>特定健診受診率 H25年25.1%→R4年39.7%<br/>保健指導実施率 H25年17.9%→R4年37.9%</p> <p>【歯科検診】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯周疾患検診(40歳、50歳、60歳、70歳)受診率H25年1.6%→R4年9.0%</li> <li>・健診・保育所で虫歯予防の啓発実施。(H25年～R1年:340人)</li> <li>・R3年度より妊婦歯科健診を実施。(R3年～4年:75人)</li> </ul> <p>【健康推進員】</p> <p>健康づくり推進員養成講座 8回 実86人<br/>健康づくり推進員(フォローアップ研修)13回 延266人<br/>・スーパーでの街頭啓発や保育所・小学校の保護者へ健診啓発。(H25年～R1年:6,863人)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・悪性新生物の標準化死亡比(SMR)は、前回より低下した(男性113.1→107.9、女性95.7→90.0)が、死因別死亡数は依然として悪性新生物が最も多い状況である。</li> <li>・がん検診の受診率は前回より向上したものの依然として低い状況である。<br/>受診勧奨通知の実施や胃がん検診に内視鏡検査を導入、肺がん検診の個別検診を追加したことで受診率の向上につながった。<br/>しかし、大腸、子宮頸、乳がん検診の受診率は管内より低い状況である。</li> <li>・アンケート調査では、健診を受けなかった理由として、「なんとなくわからない」「受ける必要を感じなかった」「仕事などのため都合がつかなかった」「受診場所へ行くのが面倒だった」といった回答が目立ったため、健診の必要性の啓発や受診体制の整備が必要である。</li> <li>・心疾患の標準化死亡比(SMR)は、前回より上昇した。<br/>(男性105.5→128.9、女性105.5→125.3)</li> <li>・高コレステロールの者の割合は減少しているが、高血圧の者の割合が3割と高く、女性の高血圧と男女のHbA1cの高値の者の割合が管内よりも高い状況である。</li> <li>・アンケート調査より、直近1年間の受療状況では「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」「狭心症・心筋梗塞・心不全」が男女とも管内より高かった。<br/>受療に至らないよう生活習慣を改善するための知識の普及啓発が必要である。</li> <li>・歯の健康維持を心掛けている者の割合は増加していたが、歯周疾患検診の受診率は9%(管内11.4%)と依然と低く、アンケート結果でも、定期的に歯科検診を受けている者の割合は33.2%(管内34.1%)と低いため、引き続き受診勧奨が必要である。</li> </ul> |
| 食生活と運動 | <p>【食育事業】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児期から適切な食生活ができるよう、保護者に目で見えてわかりやすい知識の普及に取り組む・健康相談・栄養相談を実施(120回1,285人)</li> <li>・おはなし相談室を開催:4か月・10か月・1歳8か月・3歳児健診時に保護者へ栄養士による集団指導および個別相談(H29年より延3,395人)</li> <li>・離乳食教室で栄養士の調理実演を導入(H30年より実2,738人)</li> <li>・保育所幼稚園児へ紙芝居等食育事業実施(7回371人)</li> <li>・小学生と保護者対象に親子料理教室実施(7回145人)</li> </ul> <p>【食生活の知識と普及】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病予防教室や糖尿病重症化予防事業を開催(147回939人)</li> <li>・減塩レシピコンテストを実施し、レシピ集をホームページに掲載し、集団健診時に展示し減塩を啓発。</li> <li>・食生活改善推進員の養成講座を実施(2回延べ214人)</li> <li>・食生活改善推進協議会による「男性料理教室・生涯骨太クッキング・減塩味噌汁を提供等」食育事業実施(23回462人)</li> </ul> <p>【運動習慣の定着およびきっかけの場づくり】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ステップ運動・ウォーキング・筋トレ・体幹トレーニング・ヨガ・ハイキング等運動教室実施(朝・夜223回4,290人)</li> <li>・肥満傾向の方を対象にした運動と食事指導による講座を開催(R2年度よりえみくると市立病院協賛事業 45回559人)</li> <li>・小学生へ体操教室(親子ヨガ・骨盤教室)を開催(15回485人)</li> <li>・産後のママ対象の骨盤ケア講座(H26年度より18回142人)</li> </ul> <p>【介護予防事業】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ステップ運動等のいきいき体操(13か所)、いきいき100歳体操(28か所)高齢者サロン(6か所)、柔道整復師による体操教室(12か所)を開催(9,589回延べ127,544人)</li> </ul> <p>【健康ポイント・健康アプリ事業】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・H30年度より健康ポイント事業実施。R3年度よりアプリを導入(4,898人)<br/>※R4年度登録者847人平均歩数6,336歩/日</li> </ul> <p>【健康フェア・講演会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣予防の講演会や健康フェアを開催(11回1,052人)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・緑黄色野菜を毎日食べている者や食塩を控えている者の割合は、全体の3割程度と低く、引き続き食事バランスも含め、食生活の改善を図る啓発をしていく必要がある。</li> <li>・アンケート結果より、BMI25以上の肥満の割合は、男女とも管内と同程度であり、男性の肥満は前回(25.3%)より増加していた。<br/>今後も生活習慣の見直しが必要である。<br/>また、小学生と中学生の肥満の割合は、小学生11.9%(管内10.1%)、中学生15.1%(12.2%)と管内より高かった。<br/>こどもから高齢者までライフステージに応じた食習慣の大切さを伝えていく必要がある。</li> <li>・週2回以上の意識的な運動している者の割合は、管内より高く、前回(46.5%)より増加していた。しかし、年代別でみると、男性は40歳代が29.7%、女性は30歳代が25.0%とそれぞれが最も低く、30～50歳代は3割前後であった。<br/>フレイルやロコモティブシンドローム予防のためにも若い世代からの運動習慣を取り入れていく必要がある。また、ライフステージに応じた運動の場づくりと啓発が必要である。</li> <li>・健康アプリなどの導入により、健康に関心の薄い層への働きかけを行うことで、運動習慣や食事を気に掛けるといった動機付け効果につながっている。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                 |



|            | 事業実績                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 現状と課題                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こころの健康づくり  | <p>【こころの健康について】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・精神科医による「こころの健康相談」の実施（利用者は延35人）</li> <li>・こころの健康についてのパンフレットと啓発物品を医療機関、自治会、企業に配布（H31年より実施）</li> <li>・自殺予防のためのゲートキーパー養成講座（7回、参加者は延324人）</li> <li>・中学生対象に思春期教室の実施（24回、延1,008人）</li> <li>・小学生対象にいのちの授業の実施（2回、延38人）</li> </ul> <p>【精神保健事業】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自立支援医療受給者数 H25年307人→R4年392人</li> <li>・精神保健福祉手帳所持者 H25年140人→R4年244人（1級18人、2級125人、3級101人）</li> <li>・精神疾患患者の家族会（115回、参加者は延802人）</li> <li>・精神疾患患者当事者の会（94回、参加者は延367人）</li> <li>・地域活動支援センター登録者数 45人（R4年度）</li> </ul> <p>【ひきこもり対策について】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひきこもりサポート事業 <ul style="list-style-type: none"> <li>ひきこもり居場所（139回、利用者は実16人延367人）</li> <li>ひきこもり専門相談（18回、利用者は実26人延56人）</li> <li>ひきこもり講演会（2回、参加者は延94人）</li> </ul> </li> <li>・ひきこもり支援関係機関ネットワーク会議の実施（R4年度開始 年1回）</li> <li>・民生委員による社会参加活動に関する実態調査（ひきこもり状態の人 R1:27人、R3:23人）</li> </ul> <p>【介護予防事業】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症サポーター養成講座H22年度より実施<br/>受講者延べ2,447人（H25～R4）</li> <li>・認知症カフェをH28年度より実施 参加者3,897人</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・男女とも大いにストレスを感じている者の割合は20歳～40歳代が高かった。<br/>自分に合ったストレス解消法をみつけられるよう情報提供やこころの相談場所の周知など、メンタルヘルスについて正しい知識の普及が必要である。<br/>また、自殺予防の正しい知識を持ち、周囲から見守りを行うゲートキーパーの養成や、小中学生の頃から自分や他者の命を大切にすることといった学びを通じて、若年層の自殺予防に繋げる必要がある。</li> <li>・地域活動に全く参加していない者の割合が、男性42.1%、女性55.2%と多く、地域とつながり孤立を防ぐ体制づくりをすすめる必要がある。</li> <li>・精神疾患を抱える人が増加傾向の中、精神家族会や当事者の会の新規参加者が少ない。また支援する家族の高齢化が進んでいる。<br/>そのため、関係機関と連携しながら自立に向けた支援や相談先の周知啓発が必要である。</li> <li>・30歳代～50歳代のひきこもり者が多いことから、ひきこもり者及びその家族が専門相談や居場所に早期に繋がり、自立に向けた支援ができるよう、事業の周知や関係者の連携を強化する必要がある。</li> <li>・高齢化が進む中、認知症の増加が予想されるため、認知症の啓発や認知症に対する理解を促進する必要がある。</li> </ul> |
| 嗜好品（酒・たばこ） | <p>【防煙・禁煙対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・平成25年より、防煙教室を市内7小学校4中学校で実施。<br/>（合計48回、1,904人）</li> <li>・喫煙率H25年19.4%（男性32.3% 女性9.5%）<br/>→R4年10.5%（男性17.3% 女性5.0%）</li> </ul> <p>【アルコール対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコール依存症について、こころの相談や医療機関、断酒会の紹介</li> <li>・健康フェア、イベント等で禁煙啓発、アルコールに関する知識の普及</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙者の割合は減少し前回よりも改善していた。しかし、アンケートの結果によると、喫煙が呼吸器疾患に影響を及ぼすという認識をしている者が5～7割にとどまり、また妊婦への悪影響についての男性の認識が低い。<br/>喫煙の害について正しい知識の普及を図る必要がある。<br/>また、小中学校での防煙教室を継続する必要がある。</li> <li>・生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合は、女性37.2%（管内33.4%）と管内よりも高かった。また、適正飲酒量を知らない者が3割あり適正飲酒量やアルコールによる体への影響を周知していく必要がある。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## ＜第3次計画の目標＞

### 有田市の健康指標からみる健康課題

- |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.悪性新生物や心疾患による死亡が多い。<br>2.がん検診の受診率が低い。<br>3.高血圧や脂質異常症、高血糖の者の割合が高い。<br>4.歯の健康維持を心掛けている者の割合が低い。<br>5.食事バランスに気をつけている者の割合が低い。<br>6.肥満ややせ等適正な体重を維持ができない者が多い。 | 7.意識的に運動している者の割合をさらに高める。<br>8.20～40歳代のストレスを感じている者の割合が高い。<br>9.地域活動に参加していない者の割合が高い。<br>10.喫煙が及ぼす影響について認識が低い。<br>11.生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の女性の割合が高い。 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| 健 康 目 標                                                                                                                                            | 現 状 値                 |                                                                                                                       | R17年度目標値                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| ☆特定健診やがん検診の受ける者の割合を増やす<br>・特定健診<br><br>・胃がん<br>・肺がん<br>・大腸がん<br>・子宮頸がん<br>・乳がん                                                                     | ( R4法定報告 )            | 39.7%                                                                                                                 | 50.0%                                     |
|                                                                                                                                                    | (R4地域保健)<br>暫定値<br>※1 | 18.4%<br>12.7%<br>10.8%<br>23.1%<br>14.4%                                                                             | 30.0%<br>25.0%<br>25.0%<br>35.0%<br>30.0% |
| ☆高血圧症・脂質異常症・高血糖の者を減らす<br>・血圧が高い者の割合<br>(収縮期140mmHg以上、拡張期90mmHg以上の<br>いずれか一方または両方満たすもの)<br><br>・LDLが高い者の割合(160mg/dL以上)<br><br>・HbA1cが高い者の割合(6.5%以上) | (R4法定報告)              | 30.1%<br><small>参考値(男30.8% 女29.4%)</small><br><br>男 6.6%<br>女 11.8%<br><br>11.3%<br><small>参考値( 男16.2% 女7.1%)</small> | 20.0%<br><br><br>4.0%<br>8.0%<br><br>8.6% |
| ☆歯周疾患検診(節目40・50・60・70歳)を受ける者の割合を増やす                                                                                                                | (R4地域保健)<br>暫定値       | 9.0%                                                                                                                  | 21.0%                                     |
| ☆歯の健康維持を心掛けている者の割合を増やす<br><br>・毎食後丁寧な歯磨きをする割合<br><br>・定期的に歯科検診を受ける割合                                                                               | (R4アンケート)             | 51.0%<br><br>33.2%                                                                                                    | 63.0%<br><br>45.0%                        |
| ☆食事をバランスよくとる者の割合を増やす<br><br>・食塩を控える者の割合<br><br>・緑黄色野菜を毎日食べる者の割合<br><br>・主食・主菜・副菜をそろえて食べる割合                                                         | (R4アンケート)             | 33.8%<br><br>33.8%<br><br>57.2%                                                                                       | 45.5%<br><br>45.5%<br><br>65.0%           |

※1 対象者数は、対象年齢の全住民

受診率の算定にあたっては、40～69歳(胃がん検診は、平成28年度以降50～69歳、子宮頸がん検診は20～69歳)を対象として算出。  
 胃、子宮頸がん及び乳がん検診の受診者数(胃がんは平成28年度以降):(当該年度受診者数)÷(前年度受診者数)×(2年連続受診者数)  
 受診率について、第2次評価の現状値は令和2年国勢調査により報告された人数による推計対象者数を用いて算出し、第3次計画の現状値は、全住民を対象者として算出したため、受診率は異なります。



| 健 康 目 標                                                                                                                                                     | 現 状 値                   |                              | R17年度目標値       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|----------------|
| ☆適正体重を維持する<br>・男性の肥満者の割合を減らす（BMI25以上）※2<br><br>・小中学生の肥満者の割合を減らす ※3<br><br>・若年女性（20代～30代）のやせの者の割合を減らす（BMI18.5未満）※2<br><br>・低栄養傾向の高齢者の割合を減らす（65歳以上、BMI20以下）※2 | （R4アンケート）               | 26.4%                        | 20.0%          |
|                                                                                                                                                             | （R4年度肥満度計算式）            | 小学生 11.9%<br>中学生 15.1%       | 9.0%<br>12.0%  |
|                                                                                                                                                             | （R4アンケート）               | 20代 14.3%<br>30代 14.3%       | 12.0%<br>12.0% |
|                                                                                                                                                             | R4年度国保データベース（KDB）       | 22.7%                        | 18.0%          |
| ☆週2回以上意識的に運動する者の割合を増やす                                                                                                                                      | （R4アンケート）               | 49.4%<br>（参考値：男52.7% 女47.2%） | 60.0%          |
| ☆運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの割合を減らす（小学5年生）                                                                                                                        | （R4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査） | 女子 10.9%<br>（参考値：男子9.4%）     | 8.0%           |
| ☆20代～40代のストレスを大いに感じている者の割合を減らす                                                                                                                              | （R4アンケート）               | 31.6%<br>（参考値：男31.4% 女31.7%） | 25.0%          |
| ☆地域活動に全く参加していない者の割合を減らす                                                                                                                                     | （R4アンケート）               | 男 42.1%<br>女 55.2%           | 36.0%<br>50.0% |
| ☆喫煙率を減らす                                                                                                                                                    | （R4アンケート）               | 男 17.3%<br>女 5.0%            | 11.0%<br>3.0%  |
| ☆妊娠中の喫煙をなくす                                                                                                                                                 | （R3年度乳幼児健康診査問診回答状況）     | 3.2%                         | 0%             |
| ☆生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合を減らす<br>（1日あたりの純アルコール摂取量 男性40g以上、女性20g以上）                                                                                        | （R4アンケート）               | 男 21.4%<br>女 37.2%           | 15.0%<br>25.0% |
| ☆妊娠中の飲酒をなくす                                                                                                                                                 | （R3年度乳幼児健康診査問診回答状況）     | 1.6%                         | 0%             |

※2 身長、体重からBMI（BodyMass Index/ボディ・マス指数）を求め、判定した。【BMI＝体重（kg）÷身長（m）<sup>2</sup>】

※3 学校保健統計調査方式による肥満度判定が20%以上の者。

6～14歳における肥満度は、年齢別、身長別標準体重から判定した。

肥満度（過体重度）＝（実測体重（kg）－身長別標準体重（kg））／身長別標準体重（kg）×100（%）

## 有田市の取組

|            | 個人の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 社会の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康管理       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健(検)診を定期的を受診します。</li> <li>・健(検)診結果に基づき、日常生活を見直します。</li> <li>・精密検査は必ず受けます。</li> <li>・家族や周りの人に、健(検)診受診を勧めます。</li> <li>・歯科検診を定期的を受診します。</li> <li>・ブラッシング指導を受け、磨くポイントを知ります。</li> <li>・毎食後丁寧に歯磨きをします。</li> </ul>                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健(検)診を受けやすい体制をつくります。</li> <li>・健(検)診や精密検査の必要性を伝え、受診を勧奨します。</li> <li>・若い世代からの健(検)診の必要性や、予防の重要性を伝えます。</li> <li>・健康に関する講座や相談を実施します。</li> <li>・健康づくりのリーダー人材を育成します。</li> <li>・歯の健康保持が、全身疾患の予防につながることを周知します。</li> <li>・歯科検診の受診を勧奨します。</li> </ul>                                                                                                                                                                 |
| 食生活と運動     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスの良い食事を1日3食きちんと食べます。</li> <li>・素材の味を生かして薄味を心掛けます。</li> <li>・1日の野菜摂取目標量350gを摂ることを心掛けます。</li> <li>・間食の取りすぎに気をつけます。</li> <li>・適正体重を維持します。</li> <li>・栄養成分表示を見る習慣をつけます。</li> <li>・乳幼児の頃から、食習慣に気をつけます。</li> <li>・こどもと一緒に、買い物や調理をします。</li> <li>・家族そろって楽しい雰囲気でお食事をします。</li> <li>・自分にあった運動に取り組みます。</li> <li>・こどもと一緒に身体をつかって遊びます。</li> <li>・フレイルやロコモティブシンドロームの予防のため、適切な食事と運動を心掛けます。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ライフステージや身体の状態に合わせた食事や栄養バランス、運動習慣の普及啓発を行います。</li> <li>・減塩などの生活習慣病予防の知識を普及啓発します。</li> <li>・親子で食育について学ぶ機会をつくります。</li> <li>・保育所・幼稚園・小中学校と連携し、こどもの頃からの健康づくり(食事・運動)を推進します。</li> <li>・小学生を対象に、みかんの摘果や収穫、米作り体験等を通じて農業や地域の農産物への理解を促進し、地産地消を推進します。</li> <li>・運動習慣のきっかけとなる場を作ります。</li> <li>・関係機関と連携し、運動に取り組みやすい環境をつくります。</li> <li>・自ら健康づくりに取り組むため、アプリ等の活用を推進します。</li> <li>・フレイルやロコモティブシンドローム予防の知識を普及啓発します。</li> </ul> |
| こころの健康づくり  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に合ったストレス解消法を見つけます。</li> <li>・ストレスと上手に付き合います。</li> <li>・自分に合った睡眠のスタイルをみつけ、良質な睡眠をとり、生活リズムを整えます。</li> <li>・心がしんどくなれば、相談機関や専門医にかかります。</li> <li>・人との会話を増やすよう心掛けます。</li> <li>・自分に合った地域活動に参加し、趣味を楽しみます。</li> </ul>                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な悩みや困りごとの相談に応じ、適切な支援につなげます。</li> <li>・身近なこころの健康相談窓口を周知します。</li> <li>・心の健康、ストレス対策について、正しい知識の普及啓発をします。</li> <li>・ゲートキーパー等の人材育成に取り組みます。</li> <li>・ひきこもり専門相談、居場所を提供します。</li> <li>・小中学生の頃から、命や自分を大切にすることを学ぶ機会を設けます。</li> <li>・認知症に対する知識の啓発のため、認知症サポーターを養成します。</li> <li>・認知症の相談窓口を周知し、必要な支援につながりやすくします。</li> <li>・各世代が社会参加できるよう、仲間づくりを支援します。</li> </ul>                                                        |
| 嗜好品(酒・たばこ) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の飲酒適量を知ります。</li> <li>・お酒やたばこを人に勧めません。</li> <li>・お酒やたばこの体への影響を知ります。</li> <li>・禁煙や分煙に協力します。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・小中学生を対象に防煙教室を継続実施します。</li> <li>・また、大人(保護者)も一緒に学ぶ機会を作ります。</li> <li>・地域の禁煙や分煙を推進します。</li> <li>・禁煙したい人を支援します。</li> <li>・アルコール依存の相談窓口、支援体制を充実させます。</li> <li>・妊娠中のお酒やたばこの影響を伝えます。</li> <li>・飲酒や喫煙を自己管理できるよう、正しい知識の普及啓発をします。</li> </ul>                                                                                                                                                                          |

## 【ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり】

### 趣旨

ライフステージ(乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人生における各段階)ごとに様々な健康課題があり、これまでは各ライフステージに応じた健康づくりの取組を進めてきた。

しかし、今後は以下の点を考慮し、人生を胎児期、乳幼児期、学齢期、成人期、高齢期まで繋げて連続して捉える健康づくり(ライフコースアプローチ)の観点を取り入れながら、生活習慣や生活環境等の影響にも着目し、健康づくりの施策展開をしていくことが重要である。

- ・幼少期からの生活習慣や健康状態が、大人になってからも大きく影響を与えること
- ・妊婦の健康がこどもの健康にも影響すること
- ・高齢期に至るまで健康を保持するためには、若年期からの健康への取組が重要であること
- ・女性では、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化すること

### 有田市健康増進計画での健康課題と目標値

人生の各段階における健康課題の解決を図るため、特に子ども、高齢者、女性に関する目標値を以下のとおり設定する。

なお、ライフコースアプローチとして目標を設定していない就労世代や男性等について、健康づくりの取組を進めることも重要である。

## 《子ども》

### ①運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの割合を減らそう(再掲)

| ◆健康目標◆                               | 第3次計画時の値 |                  |                       | R17年度の目標値 |      |
|--------------------------------------|----------|------------------|-----------------------|-----------|------|
| ★運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの割合を減らす(小学5年生) | 女子(管内)   | 10.9%<br>(18.6%) | R4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 | 女子        | 8.0% |
|                                      | (参考男子)   | 9.4%<br>(8.6%)   |                       |           |      |

1週間の総運動時間(体育授業を除く)が60分未満の児童の割合

### ②小中学生の肥満者の割合を減らそう(再掲)

| ◆健康目標◆           | 第3次計画時の値 |                  |                  | R17年度の目標値 |       |
|------------------|----------|------------------|------------------|-----------|-------|
| ★小中学生の肥満者の割合を減らす | 小学生(管内)  | 11.9%<br>(10.1%) | 令和4年度肥満度計算式により算出 | 小学生       | 9.0%  |
|                  | 中学生(管内)  | 15.1%<br>(12.2%) |                  | 中学生       | 12.0% |

学校保健統計調査方式による肥満度判定が20%以上の者。

6～14歳における肥満度は、年齢別、身長別標準体重から判定した。

肥満度(過体重度)＝(実測体重(kg)－身長別標準体重(kg))/身長別標準体重(kg)×100(%)

《高齢者》

①低栄養傾向の高齢者の割合を減らそう(再掲)

| ◆健康目標◆            | 第3次計画時の値           |                                    | R17年度の目標値 |
|-------------------|--------------------|------------------------------------|-----------|
| ★低栄養傾向の高齢者の割合を減らす | 22.7%<br>(管内20.9%) | 令和4年度<br>国保データ<br>ベース(KDB)<br>から算出 | 18.0%     |

《女性》

①若年女性のやせの割合を減らそう(再掲)

| ◆健康目標◆          | 第3次計画時の値    |                  |                      | R17年度の目標値 |       |
|-----------------|-------------|------------------|----------------------|-----------|-------|
| ★若年女性のやせの割合を減らす | 20代<br>(管内) | 14.3%<br>(9.2%)  | 令和4年度<br>アンケート<br>調査 | 20代       | 12.0% |
|                 | 30代<br>(管内) | 14.3%<br>(12.6%) |                      | 30代       | 12.0% |

BMI18.5未満の若年女性(20代と30代)  
身長、体重からBMI(BodyMass Index/ボディ・マス指数)を求め、判定した。【BMI＝体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>】

②生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の割合を減らそう(再掲)

| ◆健康目標◆                                                       | 第3次計画時の値           |                      | R17年度の目標値 |
|--------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|-----------|
| ★生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている 女性の割合を減らす<br>(1日あたりの純アルコール摂取量が20g以上) | 37.2%<br>(管内33.4%) | 令和4年度<br>アンケート<br>調査 | 25.0%     |

③妊娠中の喫煙をなくす(再掲)

| ◆健康目標◆      | 第3次計画時の値         |                          | R17年度の目標値 |
|-------------|------------------|--------------------------|-----------|
| ★妊娠中の喫煙をなくす | 3.2%<br>(管内3.8%) | 令和3年度<br>乳幼児健康<br>診査問診回答 | 0%        |

④妊娠中の飲酒をなくす(再掲)

| ◆健康目標◆      | 第3次計画時の値         |                          | R17年度の目標値 |
|-------------|------------------|--------------------------|-----------|
| ★妊娠中の飲酒をなくす | 1.6%<br>(管内0.5%) | 令和3年度<br>乳幼児健康<br>診査問診回答 | 0%        |