

第3章 湖西市健康増進計画

1 第3次湖西市健康増進計画の取り組みと評価

(1) 取り組み

第3次湖西市健康増進計画（平成28（2016）年度～令和5（2023）年度）では、市民が自主的に健康づくりに取り組むことができるよう、6つの項目ごとに様々な施策に取り組みました。

主な取り組みは以下のとおりです。

【第3次湖西市健康増進計画の取り組み】（図表3-1）

① 健康管理
健診・保健指導 <ul style="list-style-type: none"> ◆特定健診受診率向上（ナッジ理論を活用した受診勧奨・集団検診の実施・保健推進委員会による受診啓発・広報等周知） ◆保健指導実施率の向上（結果相談会の実施・訪問での保健指導の実施・事業所委託での実施） ◆30歳代の健診（健康ミニチェック・U-39健診）の実施 ◆幼稚園・保育園・こども園・学校における児童生徒への健診実施
健康相談 <ul style="list-style-type: none"> ◆定例での健康相談、オンライン健康相談、減塩健康相談、杏林堂店舗での骨粗しょう症相談、コーちゃんフェスタでの栄養相談等の実施
がん等の検診 <ul style="list-style-type: none"> ◆がん検診（肺・胃・大腸・乳・子宮・前立腺）、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診の実施（胃がん検診はX線検査に加えて内視鏡検査も実施） ◆受診率向上（広報等周知・集団検診の実施・保健推進委員会による受診啓発・申込みフォームを活用した、申込み方法の簡素化） ◆がんに関する講演会の実施 ◆がん精密検査の受診勧奨
コーちゃん健康マイレージ <ul style="list-style-type: none"> ◆コーちゃん健康マイレージ2ポイント事業実施機関や保健推進委員会、湖西市健康づくり食生活推進協議会等と連携した事業の実施
糖尿病性腎症重症化予防プログラム <ul style="list-style-type: none"> ◆市立湖西病院専門医（腎臓内科、糖尿病・内分泌内科）、湖西市医会、浜松市薬剤師会と連携した糖尿病性腎症重症化予防の取り組みを実施（定期的な検討会、専門医療機関受診基準の設定、腎機能を確認できるシールのお薬手帳への貼付、薬局による保健指導の実施など）
健康教育・健康啓発 <ul style="list-style-type: none"> ◆糖尿病や骨粗しょう症など病態別の健康教室の実施 ◆市内各地区でスポーツ推進委員が実施する健康ウォークでの健康教育 ◆保健推進委員会と連携し、市内各地区で市民健康教室を実施 ◆出前講座の実施 ◆幼稚園・保育園・こども園・学校における健康づくりに関する啓発
関係団体の養成・育成・支援 <ul style="list-style-type: none"> ◆保健推進員、食生活改善推進員の養成・育成・支援

第3章 湖西市健康増進計画

② 休養・こころ

ゲートキーパー養成講座

- ◆市民、民生委員、高校生、市職員に対して講座を実施
- ◆出前講座での実施

高校生へのこころの健康講話

- ◆市内の高校2校の3年生へ講話を実施

こころの健康づくり講演会

- ◆年1回テーマを変えながら講演会を継続実施

こころの健康に関わる各種相談

- ◆「ヤングダイヤルこさい」で青少年や保護者の悩み相談を実施
- ◆家庭児童相談室での保護者やこどもへの相談
- ◆健康相談でのこころの健康に関する相談の対応
- ◆湖西市障がい者相談支援センターみなづきでの、障がいのある方の生活全般に関する相談
- ◆各地域での地域包括支援センターにおける高齢者に関する相談
- ◆女性相談の実施 など

社会活動を促す取り組み

- ◆各地域でいきいきサロンを開催
- ◆各地域で様々な年代の人が集える居場所の開催
- ◆市内各公民館等での講座の開催
- ◆市内各地区での介護予防教室の実施
- ◆介護予防拠点施設による介護予防教室の実施 など

③ 栄養・食生活

健康づくりに関する食の普及（減塩・野菜摂取・カルシウム摂取・バランスのとれた食事等）

- ◆病態別の健康教育の実施
- ◆保健推進委員会の地区活動での啓発
- ◆湖西市健康づくり食生活推進協議会の調理実習を含めた教室の開催
- ◆コーちゃんフェスタでの野菜摂取に関する啓発
- ◆幼稚園・保育園・こども園・学校での啓発
- ◆介護予防教室での啓発
- ◆親子で参加できる教室の実施
- ◆出前講座の実施
- ◆母子健康手帳交付時の妊婦への栄養指導

栄養相談

- ◆健康相談における栄養相談
- ◆育児相談での栄養相談
- ◆幼稚園・保育園・こども園での食事に関する相談

④ 運動・身体活動

運動の普及啓発

- ◆健康教室での運動講習の実施
- ◆保健推進委員会での運動教室やウォーキングの開催
- ◆スポーツ推進委員による健康ウォークの開催
- ◆スポーツ推進委員によるスポーツの普及
- ◆スポーツイベントや教室の開催
- ◆介護予防教室での運動の実施
- ◆地域で運動ができる場の確保
- ◆幼稚園・保育園・こども園・学校での運動やスポーツの取り組み

<p>運動に関する相談・指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆健診結果相談会での個別指導 ◆健康相談での指導
<p>⑤ 歯・口の健康</p>
<p>歯科健診の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆歯周病検診の実施 ◆1歳6か月健診、2歳児教室、3歳児健診での歯科健診とフッ化物塗布の実施 ◆乳幼児期の教室や健診等での歯や口腔の健康に関する知識の周知と歯科指導の実施 ◆幼稚園・保育園・こども園・学校における歯科健診の実施 <p>歯・口の健康についての啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆コーちゃんフェスタでの歯のクイズコーナーの実施 ◆幼稚園・保育園・こども園でのフッ化物洗口や歯みがき指導の実施 ◆幼稚園・保育園・こども園・学校での歯や口腔に関する健康についての啓発 ◆歯と口の健康習慣のポスターコンクールの実施 ◆8020運動¹表彰 ◆介護予防教室でのオーラルフレイル²や歯周病予防に関する取り組み
<p>⑥ たばこ・アルコール</p>
<p>たばこ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆母子健康手帳交付時、喫煙状況の聞き取りと禁煙指導 ◆乳幼児健診での保護者の喫煙状況の把握 ◆健診結果相談会等の個別保健指導での禁煙指導の実施 ◆薬局で実施している禁煙指導の周知 ◆出前講座等での禁煙教室の実施 ◆高校生のこころの健康講話でのたばこの害について周知 <p>アルコール</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆高校生のこころの健康講話での依存症についての啓発 ◆健診結果相談会等の個別保健指導での減酒支援 ◆母子健康手帳交付時、飲酒状況の確認及びアルコールの害について説明



杏林堂薬局店舗での
骨粗しょう症相談

地域での健康啓発



- 1 8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動：平成元年より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。
- 2 オーラルフレイル：噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招くことから、全体的なフレイルとの深い関係性が指摘されています。

第3章 湖西市健康増進計画

(2) 湖西市健康増進計画の評価

湖西市健康増進計画（平成28（2016）年度～令和5（2023）年度）で設定した各領域の評価指標について、以下の3段階で評価しました。

【評価基準】

評価	基準
○	目標値を達成できた
△	目標値には達していないが策定時実績よりも改善している
×	実績値が目標値を下回っている（後退している）

① 〈健康管理〉指標・目標値と実績（図表3-2）

指標	計画策定時 (平成26年度)	目標値	実績 (令和4年度)	評価
各種がん検診 ³ 受診率	胃 23.4% 大腸 30.5% 子宮 50.6% 乳 60.7% 肺 36.4%	胃 40% 大腸 40% 子宮 55% 乳 65% 肺 50%	胃 17.3% 大腸 20.3% 子宮 18.2% 乳 24.4% 肺 24.6%	×
がん精密検査受診率	胃 62.5% 大腸 44.3% 子宮 78.8% 乳 85.6% 肺 82.0%	胃 68% 大腸 48% 子宮 86% 乳 94% 肺 90%	胃 72.5% 大腸 41.5% 子宮 50.0% 乳 71.4% 肺 70.4% (令和3年度)	×
骨粗鬆症検診受診率	15.8%	20%	18.1%	×
健康マイレージ応募総数	3,001人 (平成27年)	3,300人	2,149人	×
3大疾患死亡割合	51.3% (平成25年)	50%	55.7% (令和2年度)	×
特定健診メタボ該当者割合	男性 18.2% 女性 7.2% (平成25年度)	男性 17% 女性 6.2%	男性 23.9% 女性 8.0% (令和2年度)	×
生活習慣病健康教育開催回数	81回	85回	58回	×
生活習慣病健康教育参加者数	2,429人	2,500人	1,408人	×
生活習慣病健康相談開催回数	146回	160回	108回	×

3 各種がん検診の対象者について・・・胃がん：令和4年度以降は前年度に胃内視鏡検査を受診していない者（X線検査は41歳、46歳及び50歳以上、内視鏡検査は50歳以上）、大腸がん：40歳以上、子宮頸がん：20歳以上の女性のうち、前年度未受診者、乳がん：40歳以上の女性のうち、前年度未受診者、肺がん：40歳以上

第3章 湖西市健康増進計画

指標	計画策定時 (平成 26 年度)	目標値	実績 (令和 4 年度)	評価
生活習慣病健康相談者数	2,225 人	2,250 人	108 人	×
特定健診高血圧症有病者割合	男性 41.2% 女性 35.8% (平成 25 年度)	男性 39% 女性 34%	男性 43.6% 女性 34.1% (令和 2 年度)	×
脳血管疾患（脳内出血含）の死亡率 ※死亡率＝湖西市年間死亡数/10月1日時点湖西市総人口×1000	0.91 (54 人) (平成 25 年度)	0.9	1.2 (73 人) (令和 2 年度)	×
特定健診糖尿病有病者割合	男性 11.3% 女性 6.9% (平成 25 年度)	男性 10.7% 女性 6.5%	男性 13.8% 女性 8.2% (令和 2 年度)	×
腎不全の死亡率 ※死亡率＝10月1日時点湖西市総人口/湖西市年間死亡数×1000	0.1 (6 人) (平成 25 年度)	0.1	0.20 (12 人) (令和 2 年度)	×
特定健診尿蛋白ハイリスク者割合	男性 8.0% 女性 5.0% (平成 25 年度)	男性 7.2% 女性 4.5%	男性 6.2% 女性 3.5% (令和 2 年度)	○

第3章 湖西市健康増進計画

② 〈休養・こころ〉指標・目標値と実績（図表3-3）

指標	計画策定時 (平成26年度)	目標値	実績 (令和4年度)	評価
健康だと感じる人の割合	88.3%	90%	86.4%	×
休養こころ関連教育開催回数 (地域学校職場等)	780回	800回	271回	×
休養こころ関連の教育参加者数 (地域学校職場等)	14,890人	15,000人	14,100人	×
休養こころ関連教室開催回数 (地域自主)	14回	14回	19回	○
休養こころ関連の教室参加者数 (地域自主)	271人	300人	295人	△
特定健診問診 睡眠十分が『いいえ』の割合	男性 29.4% 女性 30.6% (平成25年度)	男性 26% 女性 27%	男性 29.6% 女性 29.4% (令和2年度)	△
睡眠による休養が十分に取れていない人の割合	21.4%	15%	24.9%	×
こころの体温計を知っている人の割合	—	30%	9.9%	×
健康マイレージ応募総数	3,001人 (平成27年度)	3,300人	2,149人	×
福祉ボランティア講座受講者数	1,976人	2,200人	36人	×
ゲートキーパー講座回数	0回	1回/年	2回/年	○
ゲートキーパー養成数	—	800人	131人	×
湖西市自殺者数	15人	半減	11人	△
ふじ33プログラム開催回数	5回	9回	—	—
ふじ33プログラム参加者数	159人	250人	—	—
地域社会活動参加を行っている者の割合	37.9%	50%	36.3%	×

③ 〈栄養・食生活〉指標・目標値と実績（図表3-4）

指標	計画策定時 (平成26年度)	目標値	実績 (令和4年度)	評価
栄養バランスに気をつけている人の割合	27.5%	40%	27.7%	△
食ボランティア数 (食生活推進員)	102人	112人	69人	×
食生活健康教育開催回数	54回	60回	47回	×
食生活健康教育参加者数	1,576人	1,600人	628人	×
食生活健康教室開催数 (地域自主)	56回	60回	16回	×
食生活健康教室参加者数 (地域自主)	1,652人	1,700人	427人	×
健康マイレージ応募総数	3,001人 (平成27年度)	3,300人	2,149人	×
塩分の摂り過ぎに気をつけている人の割合	62.2%	70%	59.1%	×
BMI ⁴ 適正值者数 (アンケート調査結果より)	男性 67.6% 女性 68.9% (平成25年度)	男性 74% 女性 75%	男性 66.0% 女性 67.0%	×
特定健診BMI適正值者数	男性 69.2% 女性 70.5% (平成24年度)	男性 76% 女性 77%	男性 61.8% 女性 65.8% (令和2年度)	×
特定健診肥満者割合	男性 41.4% 女性 22.5% (平成25年度)	男性 37% 女性 20%	男性 50.4% 女性 25.3% (令和2年度)	×
特定健診脂質異常症有病者割合	男性 54.9% 女性 54.5% (平成25年度)	男性 52% 女性 51%	男性 56.6% 女性 55.2% (令和2年度)	×

4 BMI：ボディマス指数（Body Mass Index）と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数で、 $\text{体重}(\text{kg}) \div (\text{身長}(\text{m}))^2$ の計算式により算出されます。日本肥満学会の判定基準では、BMI 18.5未満を「低体重」、18.5以上25未満を「普通体重」、25以上を「肥満」としています。

第3章 湖西市健康増進計画

④ 〈運動・身体活動〉指標・目標値と実績（図表3-5）

指標	計画策定時 (平成26年度)	目標値	実績 (令和4年度)	評価
意識して身体を動かす人の割合	29.9%	40%	26.4%	×
健康体操教室開催回数	311回	330回	213回	×
健康体操教室参加者総数	4,418人	4,600人	2,785人	×
運動・身体活動関連健康教育開催回数	111回	120回	411回	○
運動・身体活動関連健康教育参加者数	2,799人	3,000人	3,852人	○
運動・身体活動関連健康教室開催回数（地域自主）	43回	45回	12回	×
運動・身体活動関連健康教室参加者数（地域自主）	1,076人	1,100人	183人	×
運動習慣のある人の割合 ⁵	21.4%	25%	20.4%	×
健康マイレージ応募総数	3,001人 (平成27年度)	3,300人	2,149人	×
市民のスポーツ実施率 ⁶	38.0% (平成25年度)	57%	40.1% (令和2年度)	△
特定健診運動習慣『いいえ』の割合	男性 67.5% 女性 70.7% (平成25年度)	男性 60% 女性 63%	男性 67.2% 女性 72.4% (令和2年度)	×
□コモティブシンドロームを知っている人の割合	—	30%	12.0%	×

5 運動習慣のある人の割合：1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している人の割合。

6 市民のスポーツ実施率：湖西市スポーツ推進計画における、週に1回以上スポーツをする市民の割合。

⑤ 〈歯・口の健康〉指標・目標値と実績（図表3-6）

指標	計画策定時 (平成26年度)	目標値	実績 (令和4年度)	評価
歯・口の健康に関する健康 教育回数	67回	70回	51回	×
歯・口の健康に関する健康 教育参加者数	2,973人	3,000人	1,618人	×
8020者割合	12%	20%	11.9%	×
8020推進員数	0人 (平成27年)	10人	0人	×
フッ化物洗口実施割合	99.2%	増加	80.0% (6,750人)	×
歯周病検診受診者数	663人	1,000人	297人	×
年に1回の歯の健診受診割合	34.9%	50%	49.6%	△
5歳児むし歯多発児 ⁷ (5本以上)割合	14.1%	10%	10.4% (令和3年度)	△
5歳児むし歯多発児 (9本以上)割合	3.9%	2%	2.9% (令和3年度)	△
歯周病検診受診率	5.8%	10%	9.03%	△
歯周病検診要精検者率	83.0%	75%	65.0%	○
歯周病検診要精検受診率	—	95%	—	—
歯科指導実施割合	98.5%	100%	—	—
在宅歯科診療利用人数	29人	25人	—	—

7 むし歯多発児：一人で5本以上又は9本以上のむし歯経験歯をもつ者のことをいいます。

第3章 湖西市健康増進計画

⑥ 〈たばこ・アルコール〉指標・目標値と実績（図表3-7）

5指標	計画策定時 (平成26年度)	目標値	実績 (令和4年度)	評価
たばこ・アルコールの健康 教育参加人数	136人	200人	15人	×
たばこ・アルコールの健康 教育開催回数	24回	25回	1回	×
特定健診問診 飲酒『毎日』 割合	男性 36.5% 女性 6.7% (平成25年度)	男性 32% 女性 6%	男性 31.9% 女性 7.9% (令和2年度)	△
休肝日を設けている割合	22.2%	30%	41.2%	○
COPD ⁸ を知っている人の 割合	—	80%	26.8%	×
特定健診問診 習慣的喫煙者 割合	男性 31.5% 女性 5.5% (平成25年度)	男性 28% 女性 4.9%	男性 30.3% 女性 6.8% (令和2年度)	×
肺がん検診受診者喫煙割合	8.0%	6.5%	7.0%	△
喫煙者割合	19.2%	12%	12.0%	○
受動喫煙割合	59.2%	50%	33.0%	○
育児中の両親喫煙率(1歳半)	—	父親 20% 母親 4%	父親 31.7% 母親 4.0%	×
育児中の両親喫煙率(4か月)	—	父親 20% 母親 4%	父親 25.0% 母親 2.3%	△
禁煙支援体制の整備	なし	あり	なし	×
妊娠中の妊婦喫煙率	0.8%	0%	0.7%	△
妊娠中の妊婦飲酒率	1.5%	0%	1.3%	△

8 COPD（慢性閉塞性肺疾患）：たばこの煙などの有害物質を習慣的に吸い込むことにより、肺や気管支に持続的な炎症が生じる病気のことです。

●前計画の評価と課題

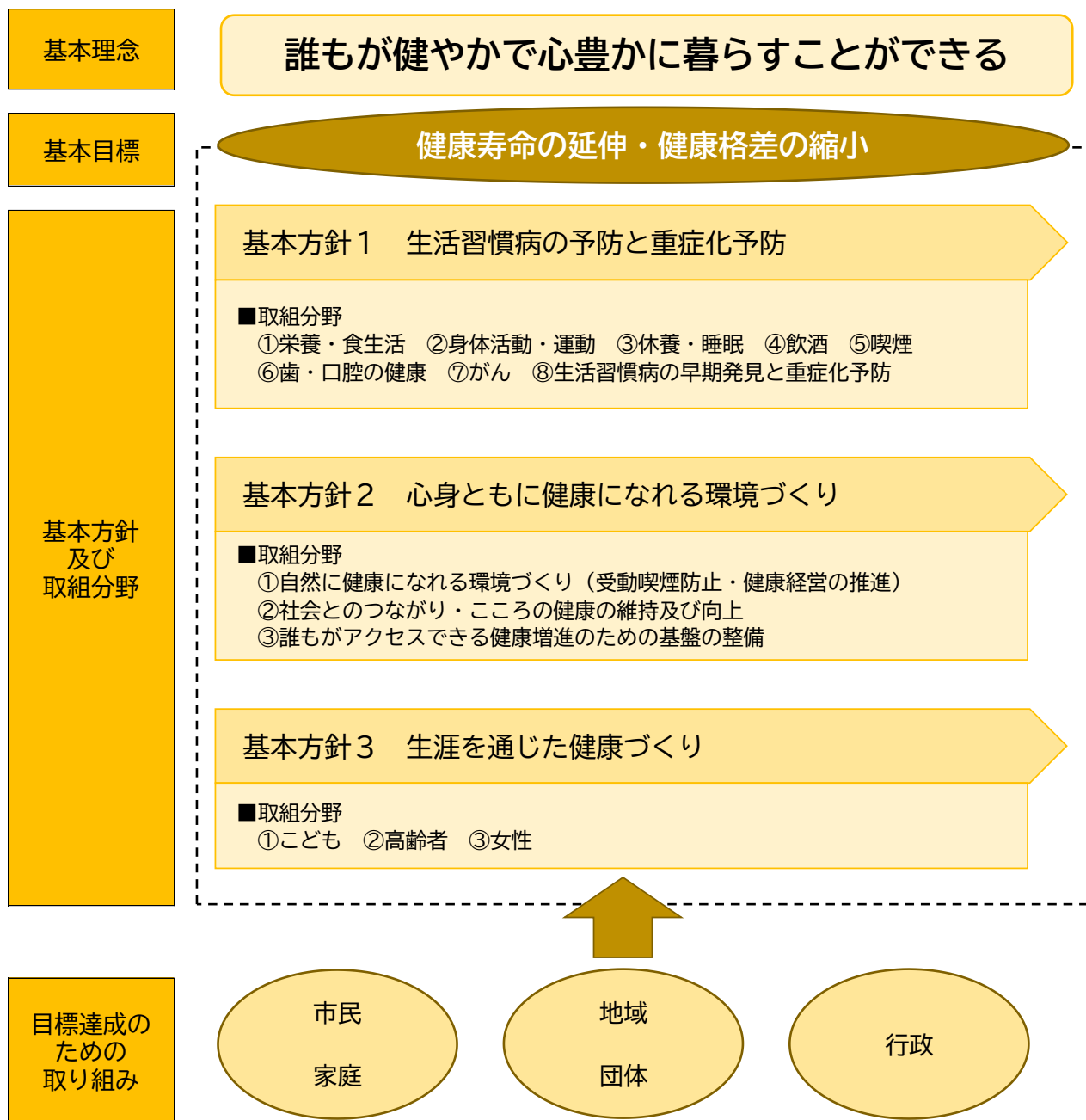
78項目の評価指標のうち、達成（○）9項目、目標には達成していないが、策定時実績よりも改善（△）14項目、実績値が目標値を下回っている（後退している）（×）55項目という結果でした。

特定健診受診率や健診結果など健康管理面においては、目標達成に至らなかった項目が多くありました。前計画から課題となっている高血圧、糖尿病、腎臓病等の重症化予防対策は、継続的に取り組んでいくと同時に、関係機関との連携を強化し、多方面からの対策が必要です。

令和2年からの新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、様々な取り組みが制限される中、感染対策を行い、実施方法を工夫するなどの努力の結果、運動に関する教室においては実施回数や参加者数の目標を達成することができました。しかし、個人の生活においては、行動が制限されたことにより、身体面の課題のみならず、人と人のつながりが薄れるなど精神的な課題も浮き彫りになりました。

令和5年5月から新型コロナウイルス感染症が5類感染症となり、コロナ禍前の生活を取り戻しつつある中、改善に至らなかった健康課題についての更なる取り組みが必要です。

2 第4次健康増進計画の施策体系



取り組み主体	内容
市民・家庭	市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくり自分で守る」を基本とし、生活習慣の改善や健康づくりに自ら取り組むことが大切です。個人や家庭で健康づくりに取り組むことで、計画の推進につながる内容を記載しています。
地域・団体	自治会、ボランティア団体、地域の組織、医療機関や薬局など地域で活動している関係機関や団体の役割を記載しています。
行政	本計画推進のため、関係機関と連携を図りながら必要な施策を展開する役割を担います。その具体的な取り組みについて記載しています。

基本方針1 生活習慣病の予防と重症化予防

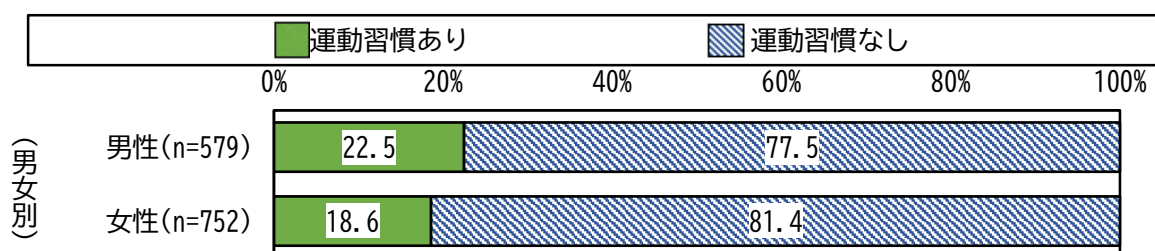
(1) 栄養・食生活

（「栄養・食生活」の現状と課題、取り組みについては、97 ページからの『湖西市食育推進計画』を参照）

(2) 身体活動・運動

① 現状と課題

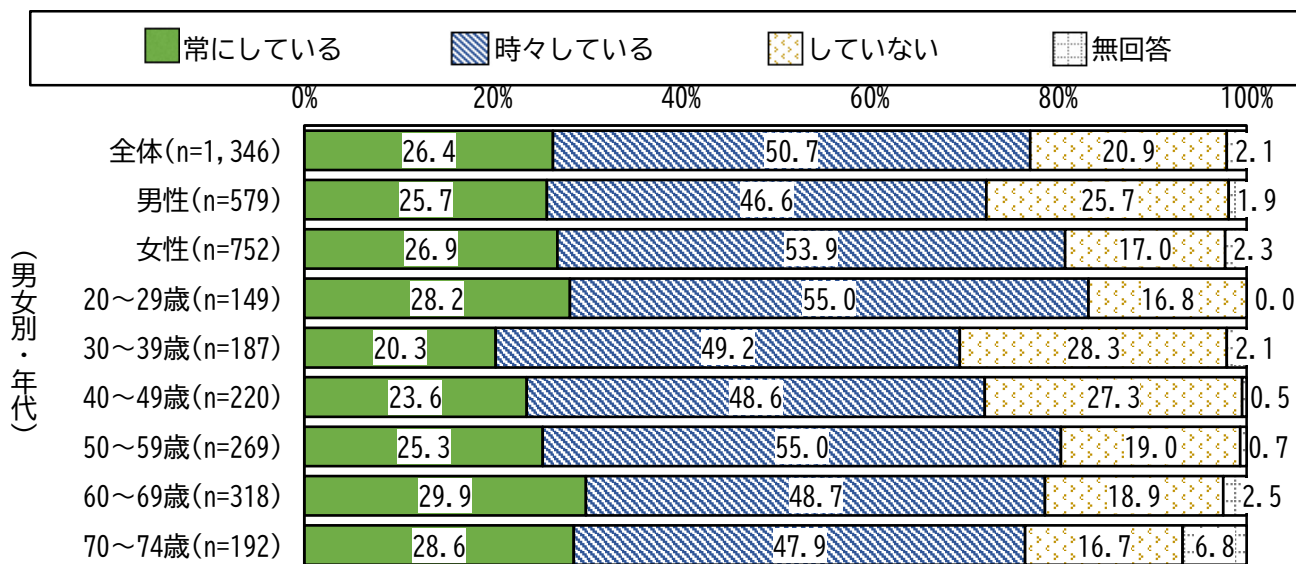
【男女別運動習慣の有無】（図表3-8）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

週2回以上、1回30分以上、1年以上運動を継続している運動習慣の有無をみると、全体の8割近くが「運動習慣なし」の状況となっており、「運動習慣あり」は男性で22.5%、女性で18.6%となっています。

【意識的な身体活動の有無】（図表3-9）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

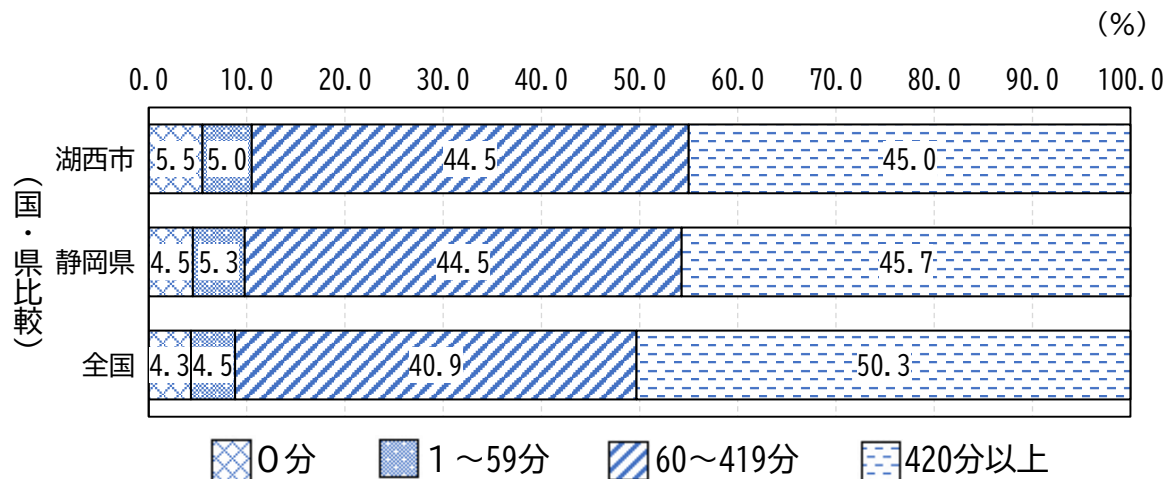
日常生活の中で意識的に身体を動かすようにしている人の割合を男女別にみると、「常にしている」と回答した人は男性で25.7%、女性で26.9%となっています。また、年代別にみると、「常にしている」と回答した人は60～69歳が29.9%で他の年代に比べて最も高く、30～39歳が20.3%で他の年代に比べて最も低くなっています。

第3章 湖西市健康増進計画

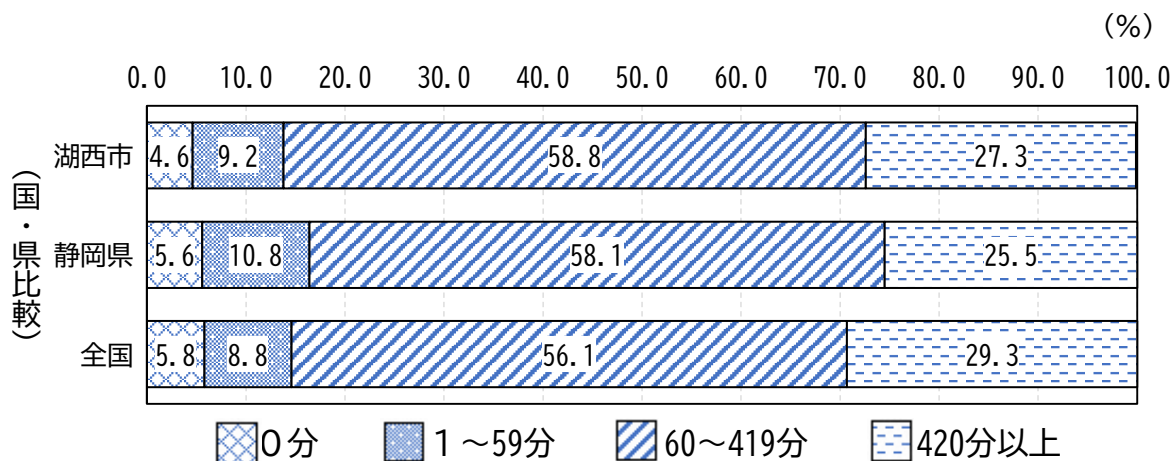
【こどもの運動の状況】

◆小学生の1週間の総運動時間（図表3-10）

【男子】



【女子】

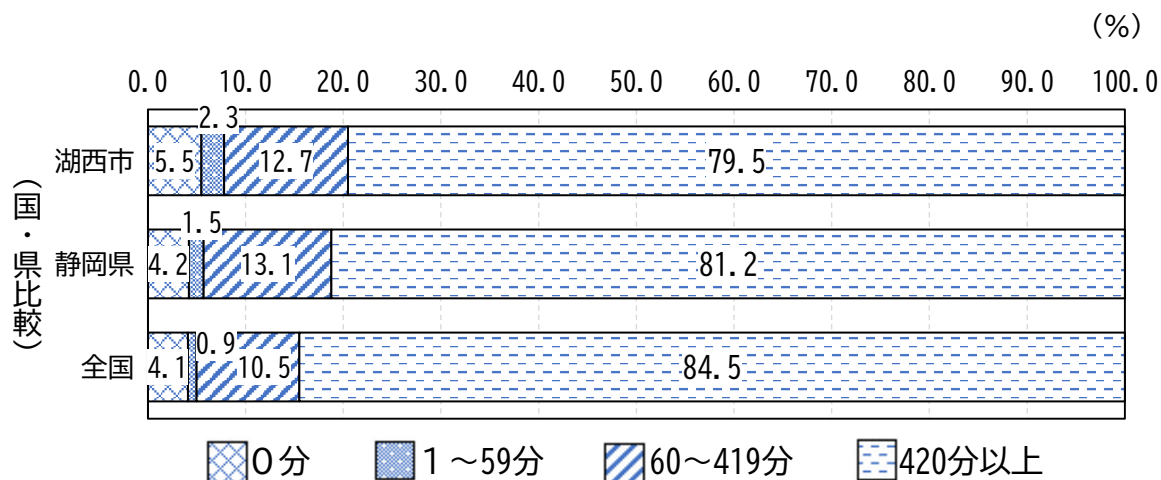


資料：湖西市教育委員会（令和4年度調査）
スポーツ庁/令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

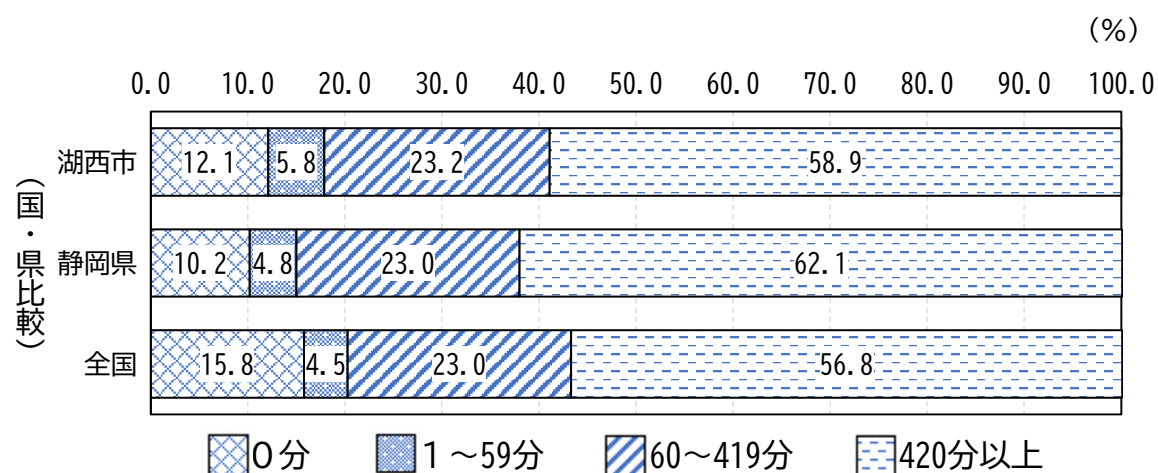
令和4年度の小学生の1週間の総運動時間について、男子では『60分未満』が10.5%となっており、全国、静岡県と比較して高くなっています。女子は、男子に比べ『60分未満』の割合が高くなっていますが、全国、静岡県と比較すると低い状況です。

◆中学生の1週間の総運動時間（図表3-11）

【男子】



【女子】



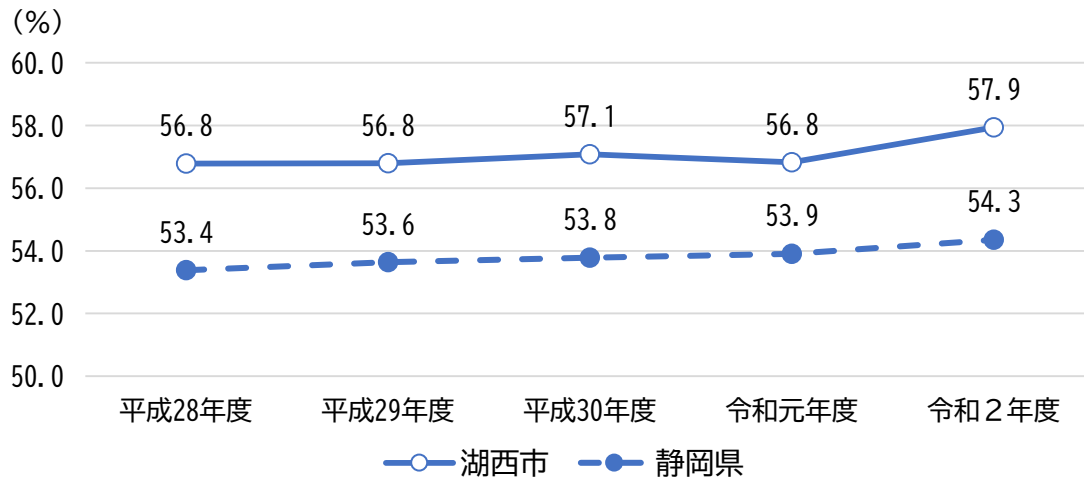
資料：湖西市教育委員会（令和4年度調査）
スポーツ庁/令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

令和4年度の中学生の1週間の総運動時間について、男子では『60分未満』が7.8%となっており、全国、静岡県と比較して高くなっています。女子は、男子に比べ『60分未満』の割合が10.1ポイント高くなっていますが、全国、静岡県と比較すると全国より低く、静岡県に比べ高い状況です。

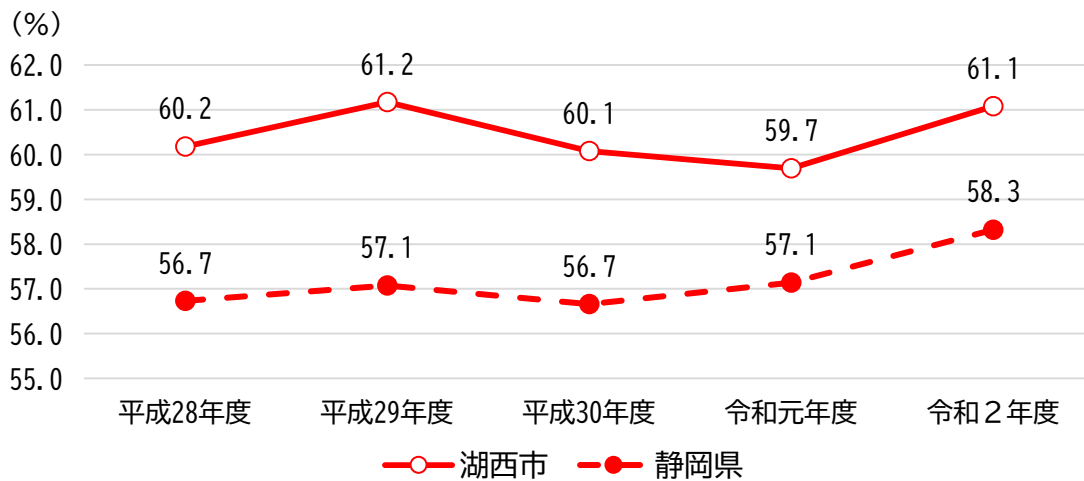
第3章 湖西市健康増進計画

【歩行速度（速くない人）男女別年次推移】（図表3-12）

【男性】



【女性】



資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（静岡県）

特定健診の問診において、「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか」の設問に対して、「いいえ」と回答する人（歩行速度が速くない人）の割合を男女別にみると、男女ともに静岡県よりも高い状況で推移しています。

【身体活動・運動に関する課題】

令和4年度のアンケート調査結果から運動習慣がない人（図表3-8）が約8割となっていることから、多くの市民に運動習慣がないことが伺えます。

また、身体活動（図表3-9）においては、「常に意識的に身体を動かすようにしている人」は3割に満たない状況であり、特定健診の問診結果（図表3-12）を見ても、「歩行速度が速くない人」の割合が静岡県に比べ高い状況が続いていることから、身体活動量が少ない人が多いことが推測されます。

ライフステージで運動の課題を見ると、小学生（図表3-10）では、「1週間の総運動時間が60分未満のこどもの割合」は県や全国の平均と大きく変わりませんが、中学生（図表3-11）では男女ともに静岡県よりも多い状況です。また、30歳代～40歳代では意識的な身体活動（図表3-9）をしている人が少ないことから、子育てや仕事が忙しい世代では身体を動かすための時間の確保が難しいことが考えられます。

身体活動量の減少は、肥満や生活習慣病発症の危険因子であるだけでなく、高齢者の自立度低下や、虚弱の危険因子にもなります。身体活動量や運動習慣のある者を増やしていくために、運動に取り組みやすい環境の整備や、各年代に合った運動の普及啓発を関係課や団体と連携して取り組んでいくことが重要です。

② 目標

- ・運動習慣がある人の増加
- ・速く歩く人の増加
- ・運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少

③ 各領域における取り組み

ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ●家族で身体を使った遊びを取り入れましょう ●外で身体を動かして遊ぶ時間をつくりましょう
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ●いろいろな運動を経験し、生涯続けられる運動を見つけましょう ●外遊びや運動をする時間をつくり、身体を動かす習慣を身につけましょう ●地域のスポーツ行事などに積極的に参加しましょう ●テレビを観たり、テレビゲームをするなど身体を動かさない時間を減らしましょう
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ●日常生活の中で散歩や早歩き、ながら運動など、意識的に身体を動かして1日の身体活動量を増やしましょう ●週2回以上、1回30分以上の息がはずむ程度の運動を習慣にしましょう ●コーちゃん健康マイレージで運動の目標を立てて取り組みましょう

第3章 湖西市健康増進計画

ライフステージ	内容
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●地域の中で行われている運動教室やスポーツ行事、地域活動に積極的に参加しましょう ●自分の体力に応じて、散歩やウォーキング、下肢の筋力トレーニング、ストレッチや体操などに取り組みましょう ●積極的に外出しましょう ●コーちゃん健康マイレージで運動の目標を立てて取り組みましょう

イ 地域・団体の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> ●ウォーキング等運動のイベントを企画する ●運動に関する出前講座の実施 ●地域でラジオ体操等の身体を動かす取り組みの実践 ●公民館や公会堂等での運動サークル活動の企画実施及び推進 ●コーちゃん健康マイレージ指定事業（2ポイント事業）としての教室・イベントの開催 ●各地域での運動教室の実施 ●いきいきサロンでの体操の実施 ●通いの場での体操の実施 ●運動施設での運動教室の実施 ●ラージボールやグランドゴルフ、パタンク等、高齢者が参加できるスポーツの推進や大会の開催

ウ 行政の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> ●コーちゃん健康マイレージ事業の実施 ●健康づくりのための運動や身体活動についての知識の普及と運動教室の実施 ●早歩きなど「ややきつい」と感じる程度の運動の普及 ●糖尿病や骨粗しょう症等病態別の教室での運動の実施 ●放課後に行うこどもと地域住民との交流活動で運動を取り入れる ●保育の中での運動遊びを取り入れる ●スポーツ普及のための情報発信 ●スポーツの講習会やイベント等の開催 ●スポーツイベントへの協力 ●こどものスポーツクラブ活動の推進 ●高齢者のスポーツに関する取り組みの支援 ●高齢者向け介護予防教室の実施 ●個別の保健指導での運動指導 ●学校での体力づくりの推進 ●公民館、公会堂等で高齢者向けの体操教室の実施 ●運動、スポーツに取り組みやすい環境の整備

④ 評価指標

指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
運動習慣がある人の割合 (「週2日以上」かつ「平均運動時間30分以上」かつ「1年以上継続」している人)	20.4%	増加
意識して身体を動かす人の割合	26.4%	増加
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	小学生男子 10.5% 女子 13.8% 中学生男子 7.8% 女子 17.9%	減少
歩行速度が遅くない人の割合(特定健診問診)	男性 57.9% 女性 61.1%	減少



インターバル速歩体験会



保健推進員会地区活動でのヨガ教室やウォーキング

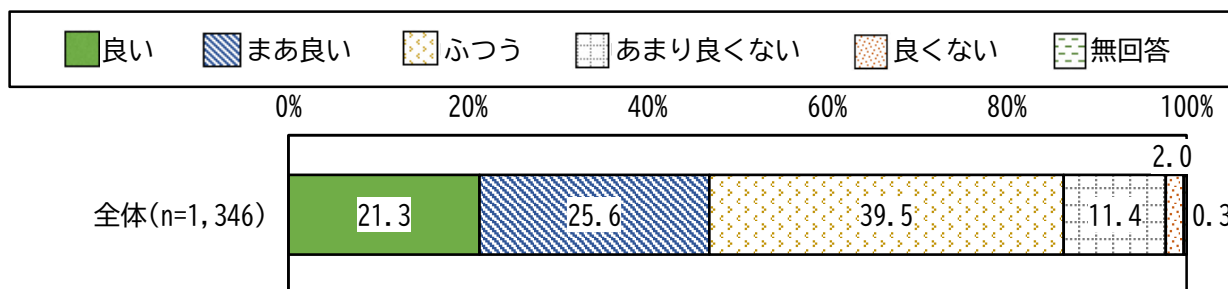


第3章 湖西市健康増進計画

(3) 休養・睡眠

① 現状と課題

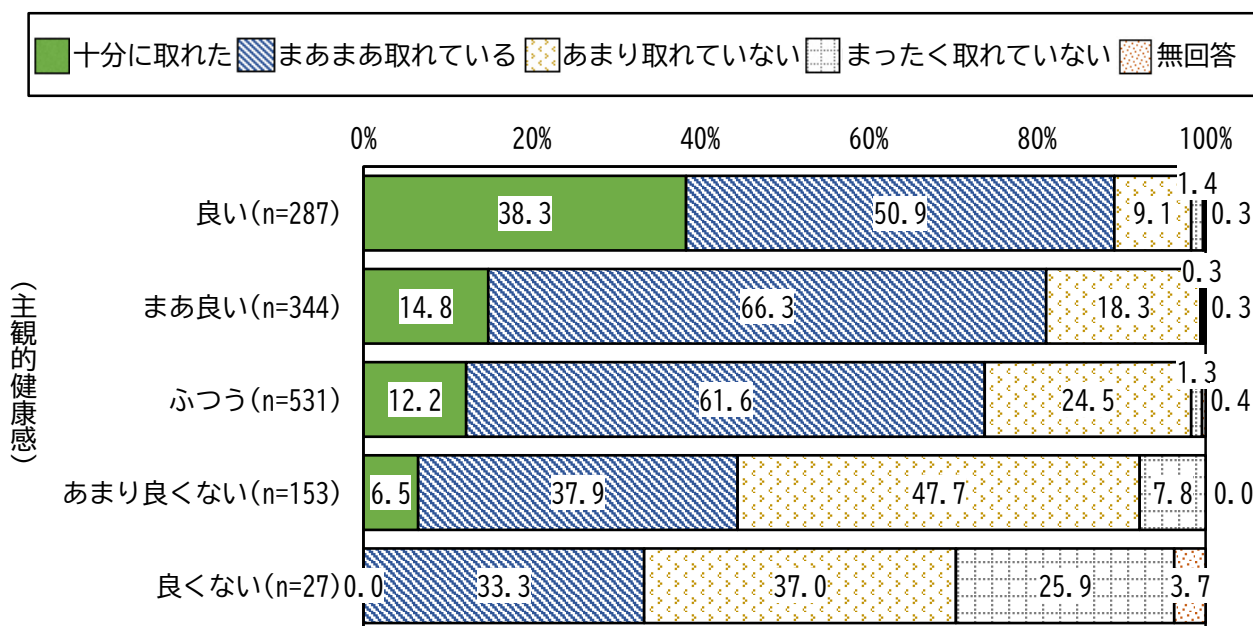
【現在の健康状態】(図表3-13)



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

令和4年度のアンケート調査における、主観的健康感⁹をみると、「良い」と「まあ良い」を合わせた『良い』が46.9%、「ふつう」が39.5%、「あまり良くない」と「良くない」を合わせた『良くない』が13.4%となっています。

【主観的健康感と睡眠状況】(図表3-14)

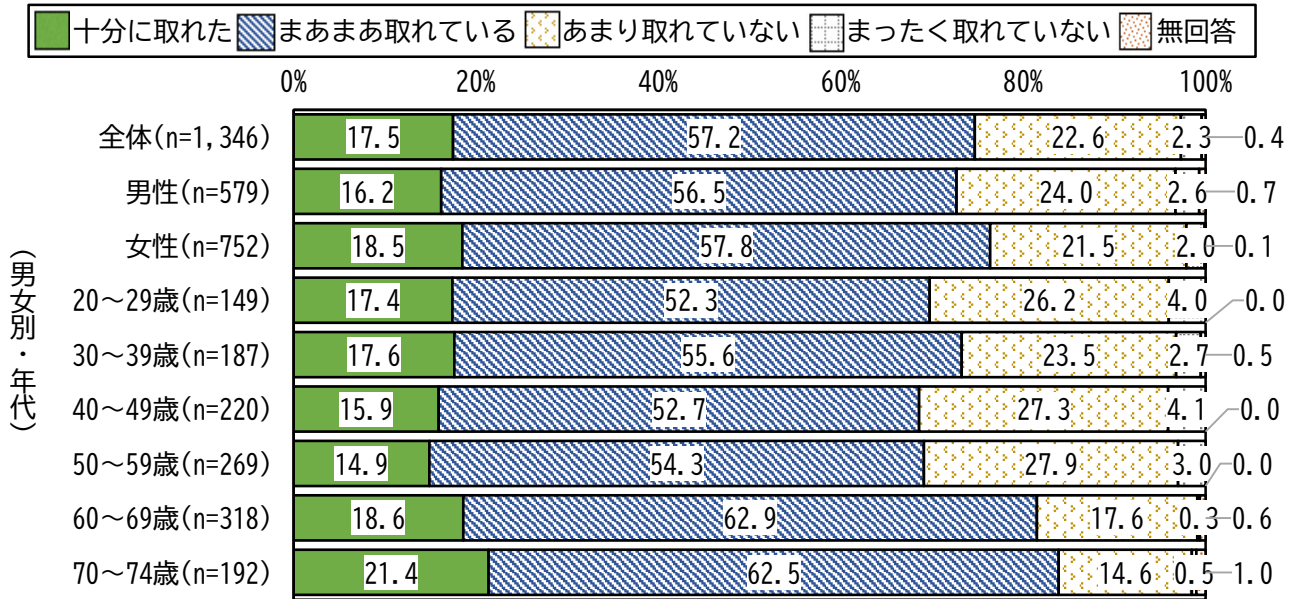


資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

令和4年度のアンケート調査における、主観的健康感別に睡眠の状況をみると、自身の健康状態を良いと感じている人ほど睡眠による休養が『取れている』割合が高くなる傾向にあり、自身の健康状態を「良くない」と感じている人では睡眠による休養が「あまり取れていない」「まったく取れていない」を合わせた『取れていない』が62.9%となっています。

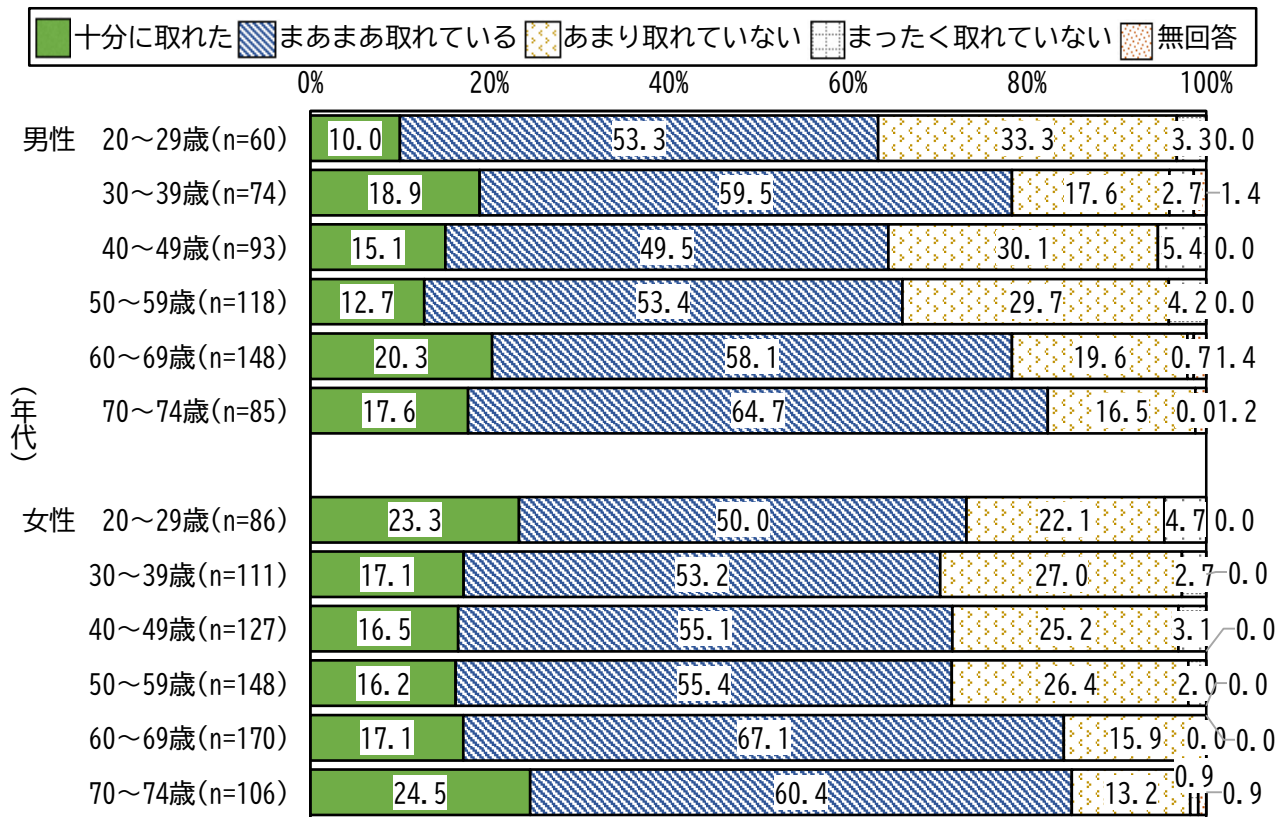
9 主観的健康感：『自分自身の体調が良い、悪い』という自分で感じる感覚のこと。

【睡眠の状況】(図表3-15)



男女別にみると、女性よりも男性の方が「あまり取れていない」と「まったく取れていない」を合わせた『取れていない』割合が高くなっています。

年代別にみると、『取れていない』割合は20~29歳、40~49歳、50~59歳が高くなっています。



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

男女別年代別にみると、男性では20~29歳が「あまり取れていない」と「まったく取れていない」を合わせた『取れていない』の割合が最も高く、次いで40~49歳、50~59歳で高くなっています。女性では30~39歳、20~29歳、40~49歳、50~59歳の順で高くなっています。

第3章 湖西市健康増進計画

【休養・睡眠に関する課題】

令和4年度のアンケート調査結果（図表3-15）より、睡眠による休養について、「あまり取れていない」、「まったく取れていない」を合わせると24.9%の人が睡眠による休養が取れていないと回答しており、20～50歳代の働き盛り世代で多い傾向にあります。主観的健康感（自分が感じる健康状態）別に睡眠の状況（図表3-14）をみると、自身の健康状態を「良くない」と感じている人は睡眠による休養を「取れていない」人の割合が高い傾向でした。

日々の生活において、十分な睡眠や休養は重要であり、心身の健康には欠かせません。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛などの身体不調や注意力、判断力の低下、生活習慣病の発症リスクも上昇します。また、睡眠の問題はうつ病などの精神疾患においても関連が深く、発症や再発のリスクを高めます。生活リズムを整えることや、睡眠や休養の大切さ等を関係機関と連携して啓発していくことが重要です。

② 目標

- ・睡眠による休養が取れている者の増加
- ・睡眠時間が十分に確保できている者の増加
（睡眠時間が6～9時間。ただし、60歳以上については6～8時間）

③ 各領域における取り組み

ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
乳幼児期 （保護者）	●家族で早寝・早起きをして、規則正しい生活リズムを身につけましょう ●十分な睡眠時間を確保しましょう
学童期・思春期	●家族で早寝・早起きをして、規則正しい生活リズムを身につけましょう ●十分な睡眠時間を確保しましょう ●日中に運動やスポーツを行い、十分に身体を動かしましょう
青壮年期	●早寝・早起きをして、生活リズムを整えましょう ●睡眠や休養の大切さについての正しい知識を持ちましょう ●日中に適度な運動や身体活動を行いましょう ●睡眠時間を6～9時間確保しましょう
高齢期	●早寝・早起きをして、生活リズムを整えましょう ●日中に適度な運動や身体活動を行いましょう ●睡眠時間を6～8時間確保しましょう

イ 地域・団体の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> ●ライフステージに合わせた運動やスポーツの教室・イベント等を開催しましょう ●睡眠の重要性や、適正な睡眠時間についての啓発をしましょう

ウ 行政の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> ●乳幼児期の教室において生活リズムや睡眠についての啓発 ●幼稚園・保育園・こども園・学校において生活リズムや睡眠についての啓発 ●ライフステージに合わせた運動やスポーツの教室・イベント等の開催 ●関係機関と連携した睡眠の重要性や睡眠時間についての周知や啓発 ●広報誌やウェブサイトで、睡眠の重要性や睡眠時間についての周知や啓発

④ 評価指標

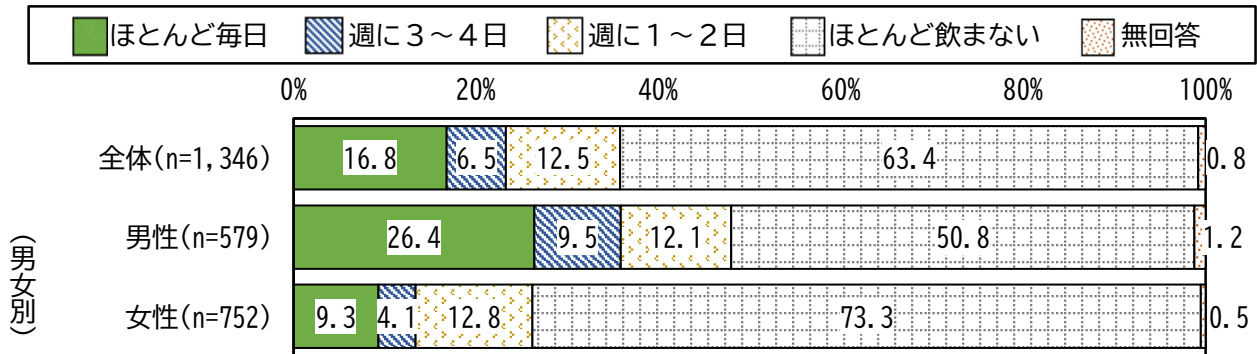
指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
睡眠で休養が取れている者の割合	74.7%	増加
睡眠時間が6～9時間(60歳以上については、6～8時間)の者の割合	新規指標	60%

第3章 湖西市健康増進計画

(4) 飲酒

① 現状と課題

【飲酒の頻度】(図表3-16)

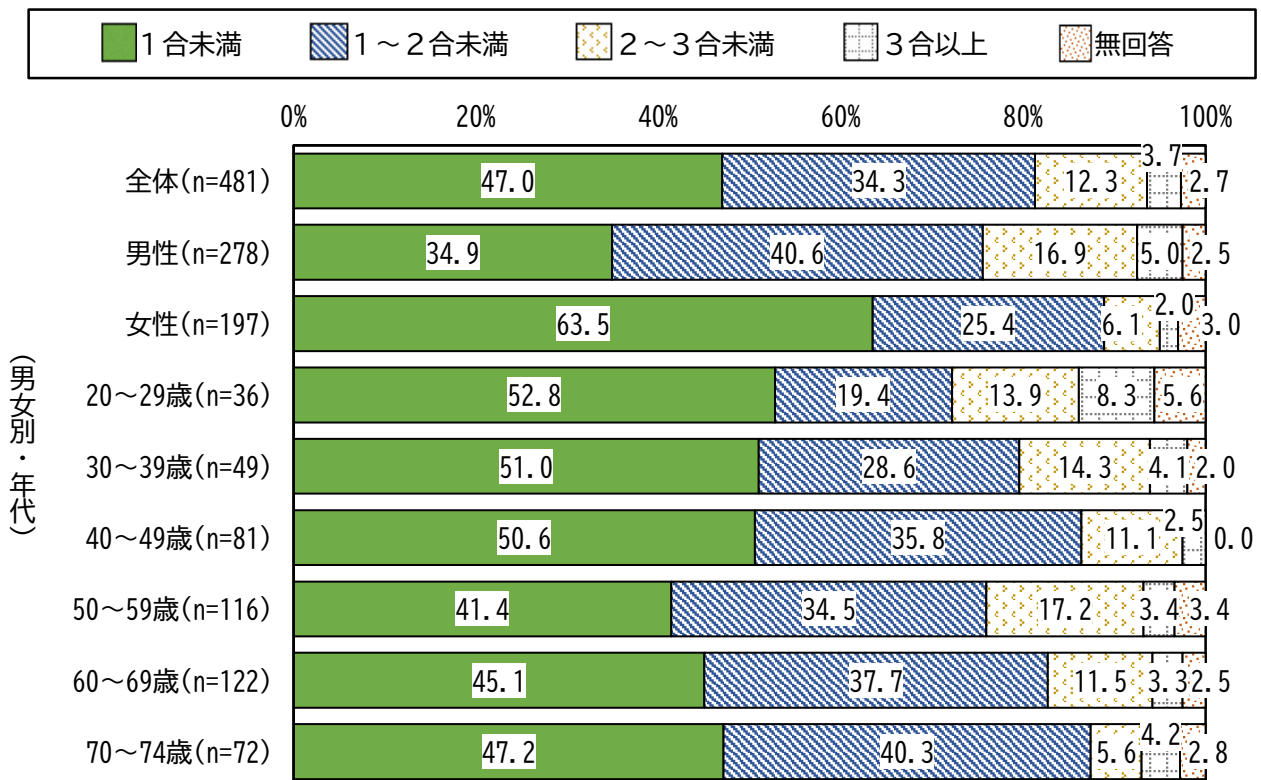


資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

飲酒の頻度について、「ほとんど毎日」が16.8%、「週に3~4日」が6.5%、「週に1~2日」が12.5%、「ほとんど飲まない」が63.4%となっています。

男女別にみると、女性よりも男性の方が「ほとんど毎日」、「週に3~4日」、「週に1~2日」を合わせた『週1日以上飲酒している』割合が高くなっています。

【飲酒量】(図表3-17)

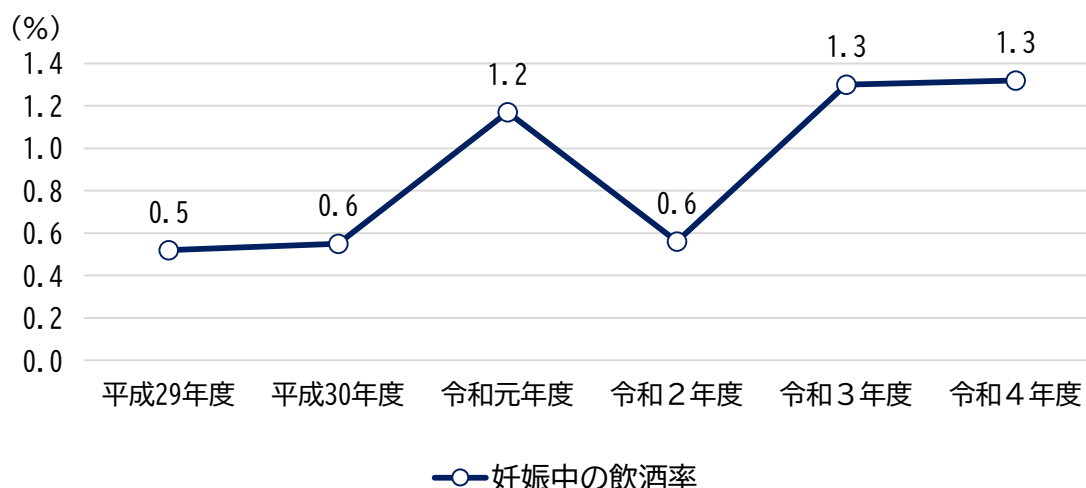


資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

週に1日以上飲酒をしている人の1日の飲酒量について、全体では「1合未満」が47.0%、「1~2合未満」が34.3%、「2~3合未満」が12.3%、「3合以上」が3.7%となっています。

男女別にみると、女性よりも男性の方が『1合以上』の割合が高くなっています。また、年代別にみると、50~59歳で『1合以上』の割合が他の年代に比べて高くなっています。

【妊婦飲酒率の年次推移】（図表3-18）



資料：こども未来課（4か月児健診問診項目）

妊婦の飲酒率は、増減を繰り返しながら推移しており、令和3年度から1.3%となっています。

【飲酒に関する課題】

アルコールの適正な摂取量は、1日平均純アルコールで約20g（日本酒で換算すると1合程度）ですが、女性と高齢者はアルコールの分解速度が遅く、アルコールの影響を受けやすいため、男性よりも少ない量が適量であり、純アルコール10gが推奨されています。

アルコールは、適量を超えた摂取を続けることで、高血圧、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病リスクが上昇します。生活習慣病のリスクを高める飲酒量として、厚生労働省では1日の平均純アルコール摂取量が男性では40g以上（日本酒で換算すると2合以上）、女性20g以上としています。令和4年度アンケート調査（図表3-17）では、男性の21.9%が2合以上、女性では33.5%が1合以上の飲酒している結果でした。

アルコールの適正な摂取量や健康への影響に関する知識の普及、減酒への支援が必要です。また、妊婦のアルコール摂取は、胎児性アルコール症候群など、胎児の成長発達を阻害する危険因子です。妊娠中の飲酒率減少に対する継続的な取り組みが必要です。

純アルコール20gはどれくらい？

- 日本酒：1合（180ml）
- ビール：中びん1本（500ml）
- 焼酎：0.6合（約110ml）
- ウイスキー：ダブル1杯（60ml）
- ワイン：ボトル1/4本（約180ml）
- 缶チューハイ：ロング缶1缶（500ml）



第3章 湖西市健康増進計画

② 目標

- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の減少（1日あたりのアルコール摂取量が適正以上の者の減少）
- ・妊娠中の飲酒率の減少

③ 各領域における取り組み

ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none">●妊娠中と授乳期はお酒（アルコール）は飲まないようにしましょう●飲酒が胎児や授乳期のこどもの成長に及ぼす悪影響について理解しましょう
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none">●満20歳まではお酒（アルコール）は絶対に飲まないようにしましょう●飲酒が健康に及ぼす悪影響について学びましょう
青壮年期	<ul style="list-style-type: none">●危険な飲み方（一気に飲みなど）やお酒の強要はしないようにしましょう また、させないようにしましょう●適量飲酒（純アルコール男性20g、女性10g程度）を心がけましょう●一週間のうちに飲酒をしない日を設けましょう●飲酒前、飲酒中に食事を摂るようにしましょう●不安や不眠の解消のための飲酒はやめましょう●一時的でも多量飲酒はやめましょう
高齢期	<ul style="list-style-type: none">●適量飲酒（純アルコール10g程度）を心がけましょう●一週間のうちに飲酒をしない日を設けましょう●飲酒前や飲酒中に食事を摂るようにしましょう●不安や不眠の解消のための飲酒はやめましょう●一時的でも多量飲酒はやめましょう

イ 地域・団体の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none">●地域で行う教室やイベントで、飲酒の適量について啓発●アルコールの知識を得る講座や勉強会の企画

ウ 行政の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none">●アルコール適正量や健康に関する影響についての知識の普及<ul style="list-style-type: none">・広報誌やウェブサイト等での周知・健康教室での周知・未成年者への教育と知識普及●健康相談における減酒支援●健診結果相談会等の保健指導における減酒への指導とアルコール適正量の周知●母子健康手帳交付時、飲酒状況の確認及びアルコールの害について説明

④ 評価指標

指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合	新規指標	10%
妊娠中の飲酒率(4か月健診問診)	1.3%	0%

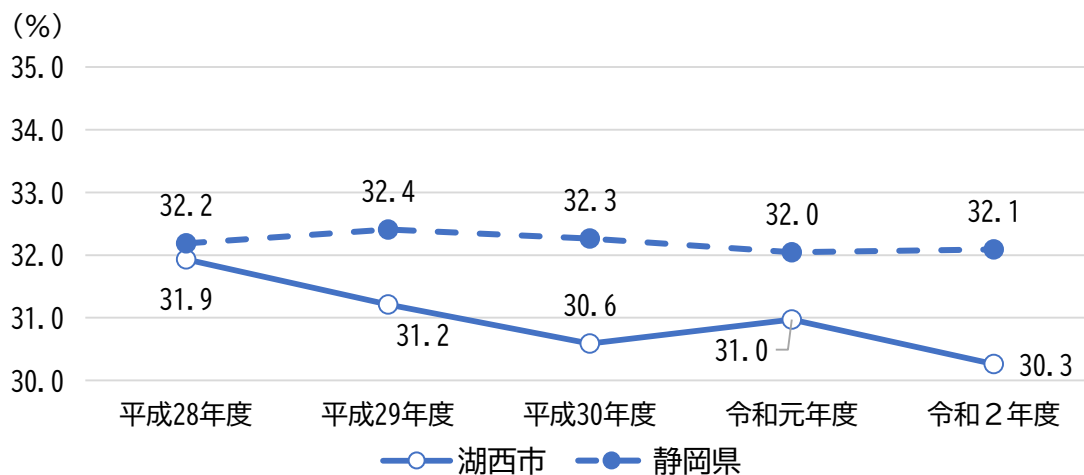
第3章 湖西市健康増進計画

(5) 喫煙

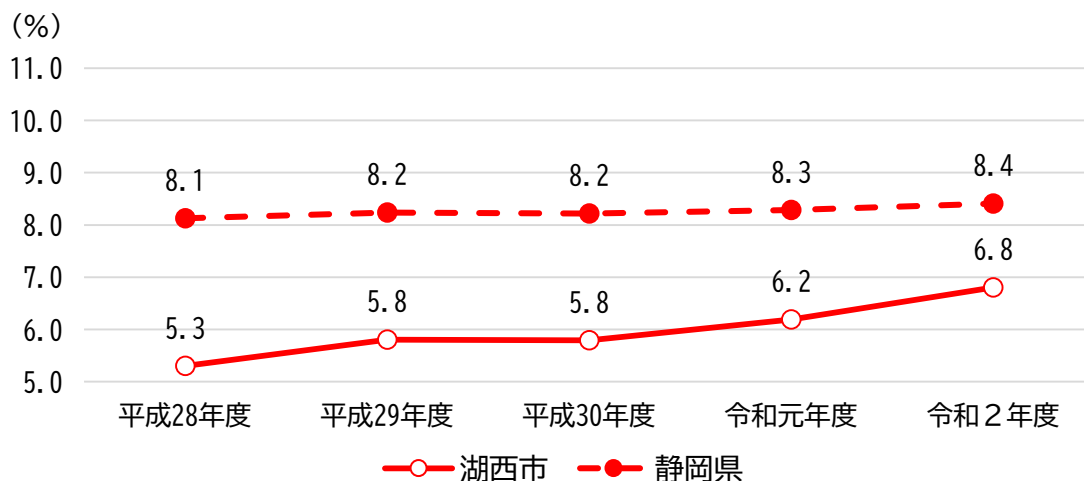
① 現状と課題

【習慣的喫煙者の男女別年次推移】(図表3-19)

【男性】



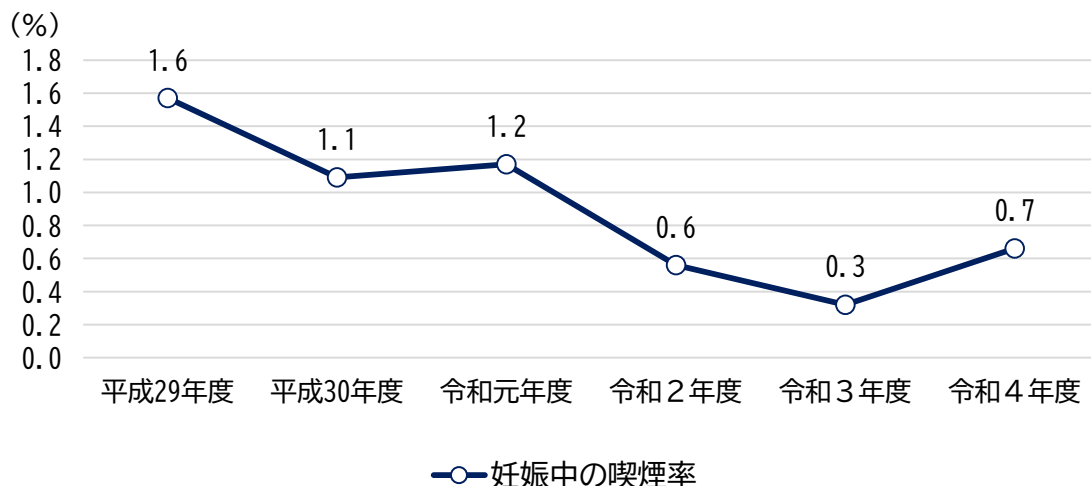
【女性】



資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（静岡県）

特定健診の問診における喫煙者の割合は、男女ともに静岡県よりも低くなっており、男性は減少傾向にあります。女性は男性に比べ喫煙者の割合は少ないですが、年々増加しており、令和2年度では6.8%でした。

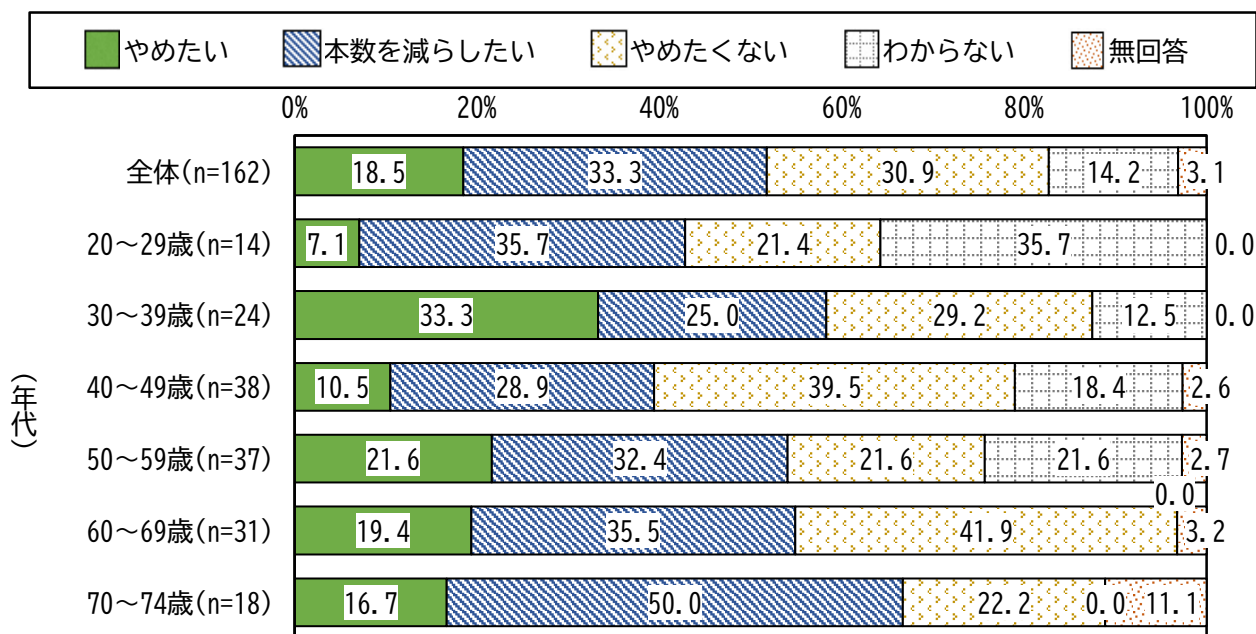
【妊婦喫煙率の年次推移】(図表3-20)



資料：こども未来課（4か月児健診問診項目）

妊婦喫煙率は、平成29年から令和3年にかけておおむね減少傾向にあり、令和3年では0.3%でしたが、令和4年にやや増加し0.7%となっています。

【たばこをやめたいと思うか（現在喫煙者）】(図表3-21)



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

現在喫煙者のうち、たばこをやめたいと思うかについて、全体では18.5%が「やめたい」と回答しています。年代別でみると、「やめたい」と回答した年代は、30~39歳が33.3%と最も多く、次いで50~59歳代が21.6%と2割を超えています。

また、たばこをやめたいかどうか「わからない」と回答した人は全体の14.2%であり、20~29歳で35.7%と最も多くなっています。

第3章 湖西市健康増進計画

【喫煙に関する課題】

特定健診結果より、習慣的喫煙者の該当者割合（図表3-19）について、男女ともに静岡県よりも低い状況が続いていますが、女性は増加傾向にあります。

女性の喫煙による妊娠出産への影響として、早産、低出生体重児¹⁰・胎児発育遅延¹¹などが挙げられます。喫煙は、妊娠・出産の過程において様々な影響を及ぼすため、女性の喫煙を減らし、妊娠中の喫煙をなくしていくことが必要です。

また、令和4年度のアンケート調査結果より、現在喫煙者のうち、たばこをやめたいと思うか（図表3-21）について、「やめたい」と回答している人は18.5%と少ない状況でした。

喫煙はがんや循環器疾患（脳卒中・虚血性心疾患）、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病に共通した危険因子であるため、疾患の予防や改善のためには禁煙の推進は重要です。着実な喫煙率減少のために、「たばこをやめたい」人が禁煙できるよう支援体制を整備することが必要です。また、「分からない」（図表3-21）と回答する人も全体の14.2%いたため、健康への影響・危険性についての周知、啓発に一層力を入れていくことが必要です。

② 目標

- ・喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）
- ・妊娠中の喫煙をなくす

ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
妊娠・出産期	●たばこが自身や胎児の成長に及ぼす影響について学習し、喫煙はしないようにしましょう ●家庭内で家族に禁煙の理解を求めましょう
乳幼児期 （保護者）	●家庭内でたばこの害について話し合い、禁煙を実行しましょう
学童期・思春期	●満20歳まではたばこは絶対吸わないようにしましょう ●たばこが及ぼす身体への影響について学びましょう
青壮年期 高齢期	●たばこが及ぼす身体への影響について正しく理解し、禁煙に取り組みましょう ●喫煙のマナーを守り、分煙に取り組みましょう

10 低出生体重児：母子保健法第6条で、「未熟児とは、身体の発育が未熟のまま出生した乳幼児であつて、正常児が出生時に有する諸機能を得るに至るまでのものをいう」とされています。世界保健機関（WHO）は出生体重2,500g未満を「未熟児」と呼んでいましたが、現在では「低出生体重児」と呼んでいます。

11 胎児発育遅延：何らかの原因で赤ちゃんの発育が遅れ、妊娠週数に相当する胎児の体重がなく小さい状態をいいます。

イ 地域・団体の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> ●異世代が集まる行事（例：お祭りなど）での喫煙場所を見直し、改善をしましょう ●たばこが及ぼす身体への影響について学ぶ機会を作りましょう ●喫煙所の再確認と改善をしましょう（こどもや吸わない人が煙を吸う可能性がない場所へ） ●薬局での禁煙指導の実施

ウ 行政の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> ●母子健康手帳交付時の妊婦に対する喫煙状況の聞き取りと禁煙指導及び受動喫煙に対する助言 ●乳幼児健診での保護者の喫煙状況の把握 ●健診結果相談会等の個別保健指導での禁煙指導の実施 ●健康相談での禁煙指導の実施 ●薬局で実施している禁煙指導の周知 ●出前講座等での禁煙教室の実施 ●医師会や薬剤師会と連携した禁煙支援体制の検討 ●たばこが及ぼす身体への影響についての周知 ●たばこが及ぼす身体への影響についての未成年に対する教育

④ 評価指標

指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
特定健診の間診における習慣的喫煙者の割合	男性 30.3% 女性 6.8% (令和2年度)	減少
妊娠中の妊婦喫煙率(4か月健診問診)	0.7%	0%



図書館での世界禁煙デーの展示

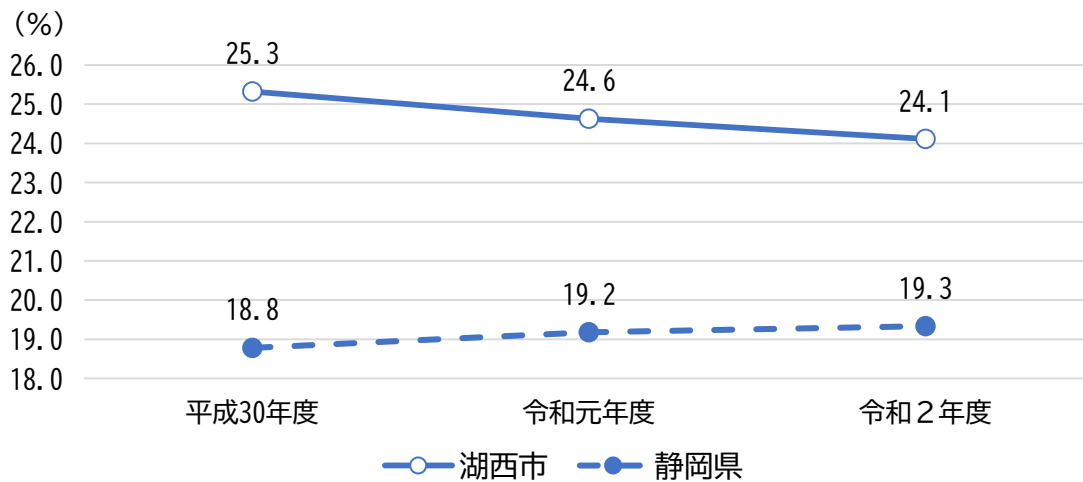
第3章 湖西市健康増進計画

(6) 歯・口腔の健康

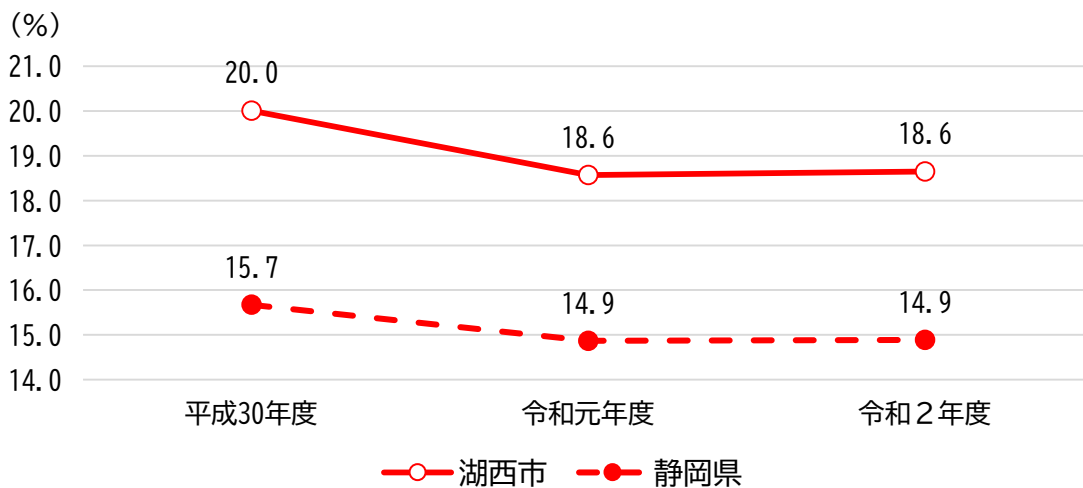
① 現状と課題

【かみにくい又はほとんどかめない人の年次推移】(図表3-22)

【男性】



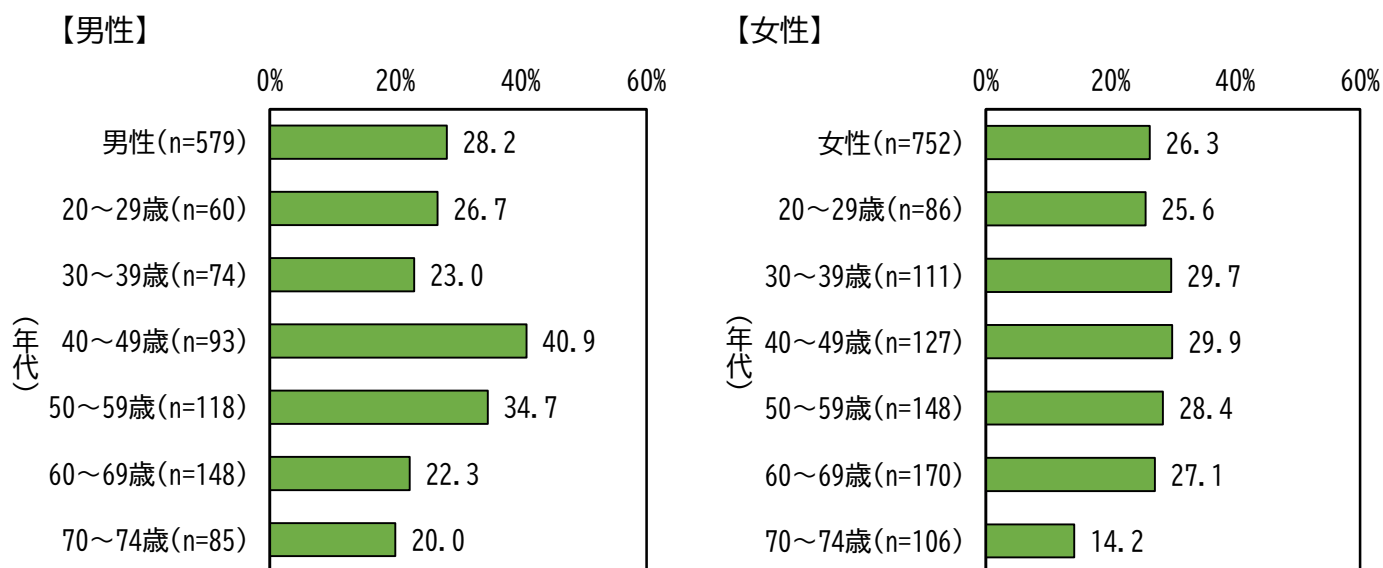
【女性】



資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（静岡県）
※平成30年度以降から問診項目に追加

特定健診の問診における本市のかみにくい又はほとんどかめない人の該当者割合を男女別にみると、男女ともに静岡県よりも高い状況で推移しています。

【歯肉に炎症所見を有する人】（図表3-23）

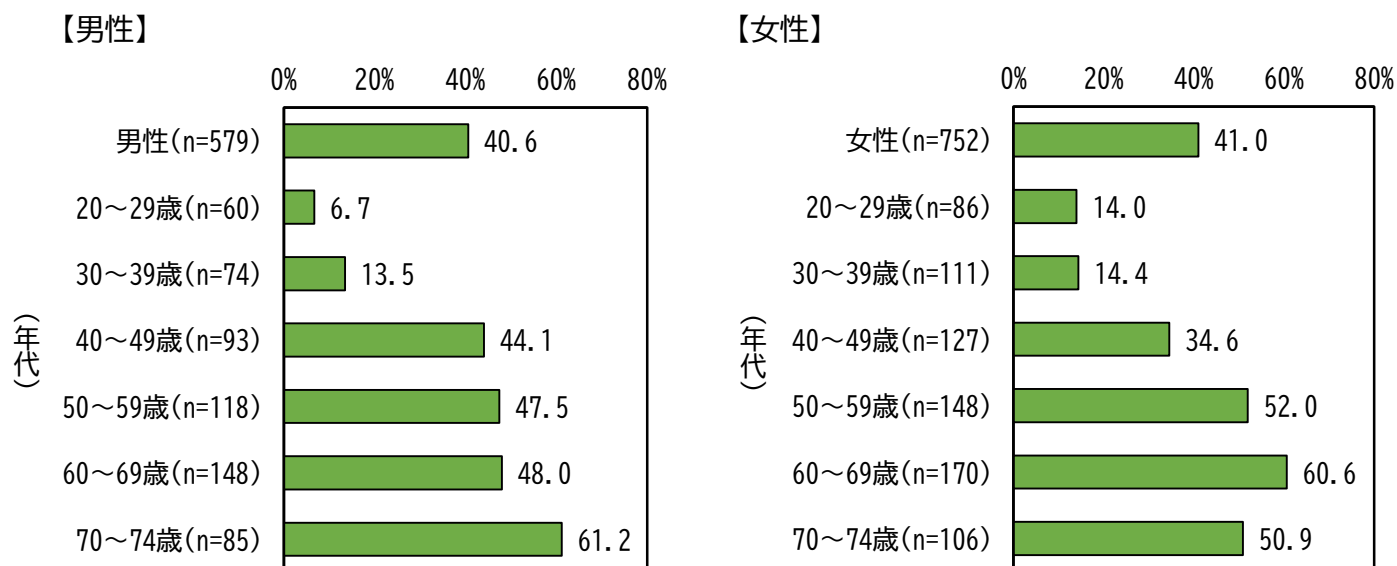


資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

歯肉に炎症所見を有する人の割合は、男性では28.2%、女性では26.3%と男性の方が1.9ポイント高くなっています。

男女別年代別にみると、男女ともに40~49歳が最も高くなっています。

【進行した歯肉炎を有する人】（図表3-24）



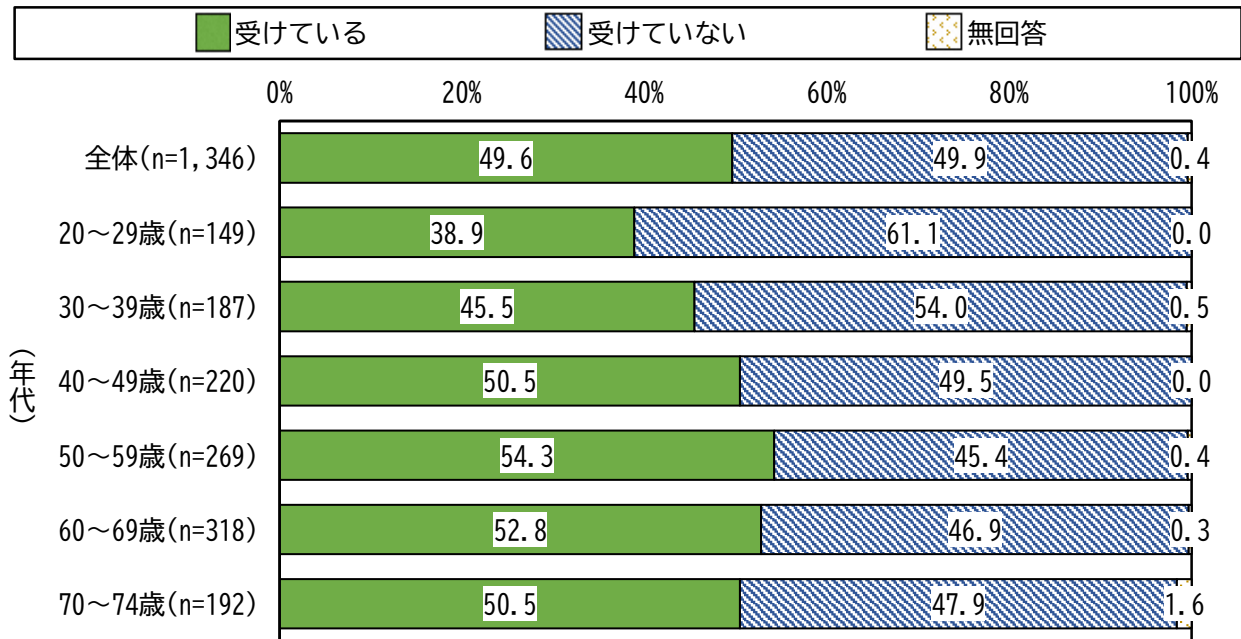
資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

進行した歯肉炎を有する人の割合は、男性では40.6%、女性では41.0%と女性の方が0.4ポイント高くなっています。

男女別年代別にみると、男性では70~74歳、女性では60~69歳がそれぞれ最も高くなっています。

第3章 湖西市健康増進計画

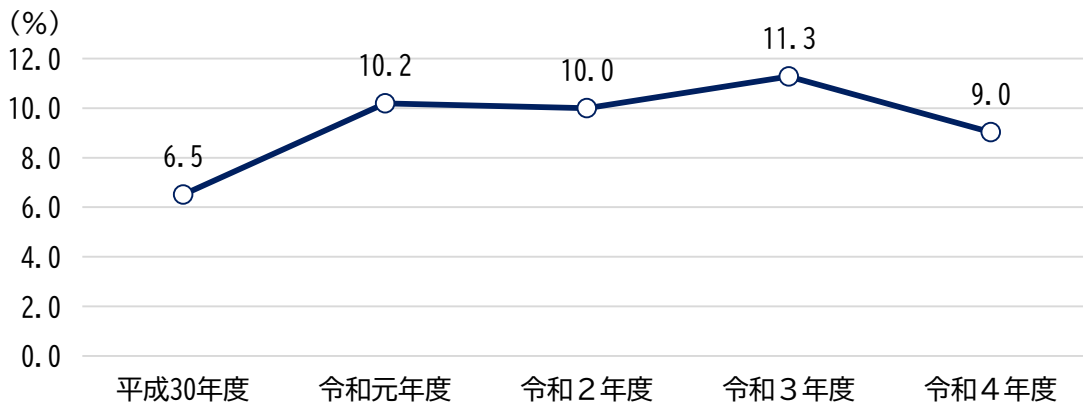
【歯科健診受診の有無】（図表3-25）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

1年に1回以上、歯の健診を受けているかを年代別にみると、50～59歳が54.3%で「受けている」の割合が他の年代に比べて最も高く、20～29歳が38.9%で他の年代に比べて最も低くなっています。

【歯周病検診受診率】（図表3-26）

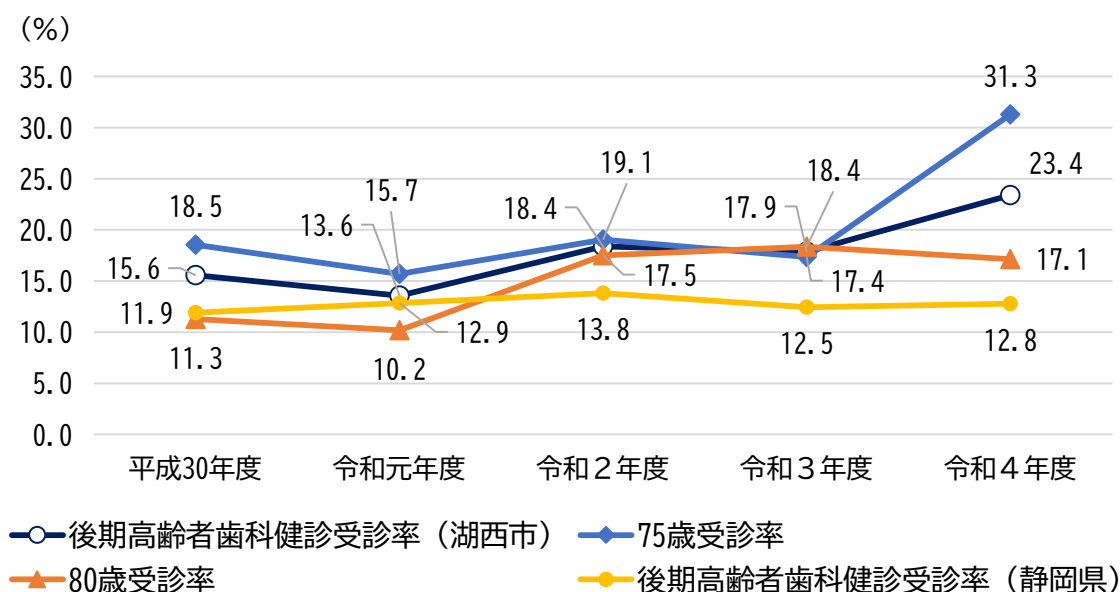


○ 歯周病検診受診率

資料：湖西市 令和4年度保健事業概要

歯周病検診の受診率について、令和3年度にかけて上昇傾向にありましたが、令和4年度では低下し、9.0%になっています。

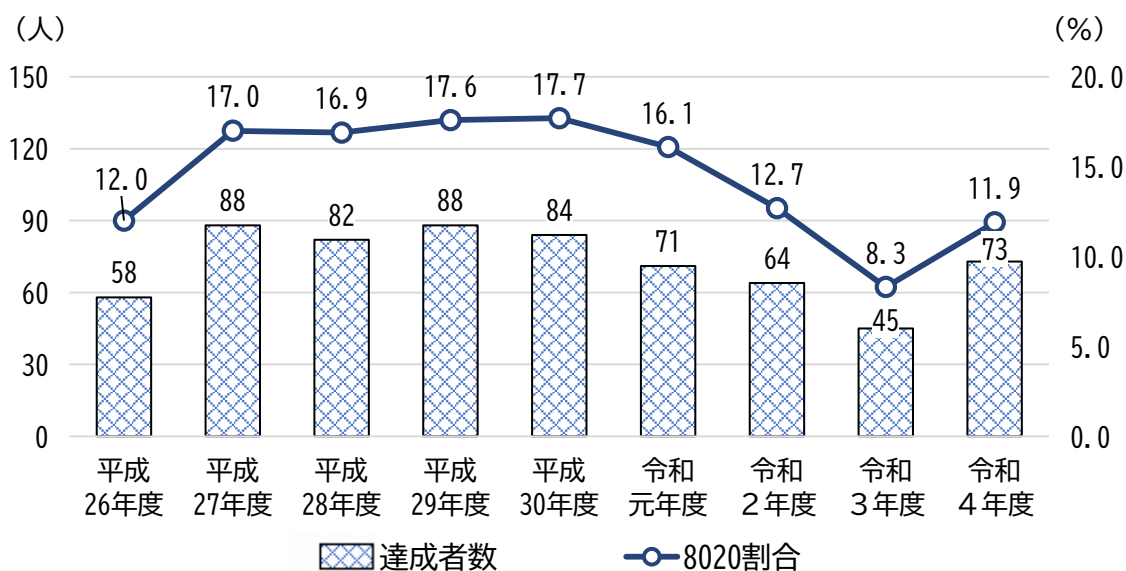
【後期高齢者の歯科健診受診率の年次推移】（図表3-27）



資料：静岡県後期高齢者医療広域連合 歯科健康診査の集計結果

後期高齢者の歯科健診の受診率について、全体では上昇傾向にあり、令和4年度では23.4%となっています。年齢別にみると、75歳では31.3%、80歳では17.1%となっています。また、後期高齢者の歯科健診の受診率は静岡県を上回っています。

【8020達成者数の年次推移】（図表3-28）



資料：健康増進課

※平成28年度～令和元年度は歯の健康まつりの会場で集団検診を実施

※令和2年度～令和4年度は後期高齢者歯科健診結果より抽出

平成27年度から平成30年度にかけて80人台で推移していましたが、平成30年度から令和3年度にかけて減少し、令和4年度に再び増加しています。

令和4年度の8020達成者数は73人、達成率は11.9%となっています。

第3章 湖西市健康増進計画

【歯・口の健康に関する課題】

本市の特定健診の問診項目（図表3-22）における、「かみにくい」又は「ほとんどかめない」人の該当者割合をみると、男女ともに静岡県よりも有意に高い状況が続いています。また、アンケート調査結果（図表3-23・24）では、「歯肉に炎症所見を有する人」は男女とも25%を超えており、「進行した歯肉炎を有する人」は男女ともに40歳代から急増しています。

口腔機能のひとつである咀嚼機能は、歯の本数だけでなく、歯周病による歯の動揺や疼痛の有無等の歯科疾患の状況や、口腔周囲筋の働きなど様々な影響を受けます。食べる喜びや、話す楽しみ等のQOL（生活の質）の向上を図るために、何でもよくかんで食べる事ができるよう、ライフステージの特性やライフコースアプローチを踏まえた取り組みが重要です。

乳幼児期から青年期にかけては、良好な口腔・顎・顔面の成長発育及び適切な口腔機能の獲得を図る必要があります。また、壮年期から高齢期においては、口腔機能の維持を図るとともに、口腔機能が低下した際には回復及び向上を図っていくことが重要です。歯や口腔の健康を増進するために、健診による早期発見はもとより、ライフステージに合わせたポピュレーションアプローチ¹²と、リスクの高い者に対してハイリスクアプローチ¹³を組み合わせる取り組みが必要とされています。

② 目標

- ・ 歯科健診の受診率向上
- ・ 何でもかんで食べることができる人の増加

③ 各領域における取り組み

ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none">●むし歯や歯周病にかからないよう歯みがきに努めましょう●妊娠中に歯科健診を受け、必要な治療を受けましょう
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none">●口の機能の成長に合わせた形状や固さの離乳食を食べさせましょう●食材や調理法を工夫し、よくかんで食べる習慣を身につけましょう●乳歯が生え始めたら歯の手入れをしましょう●食後に歯みがきをする習慣を身につけましょう●保護者はこどもの歯の仕上げみがきをしましょう●定期的に歯科健診を受け、必要な治療又は歯石除去や歯の清掃指導等の予防処置を受けましょう

12 ポピュレーションアプローチ：リスクの大きさに関わらず、集団全体に対して同一の環境整備を実施し、全体としてのリスクを低下させる取り組みのことを指します。

13 ハイリスクアプローチ：健康リスクを抱えている人の中から、特に重度なリスクを持つ患者を洗い出し、その人からリスクを低下させる取り組みのことを指します。

ライフステージ	内容
学童期・思春期・青年期	<ul style="list-style-type: none"> ●よくかんで食べる習慣を身につけましょう ●毎食後に歯みがきをし、むし歯や歯周病の予防に努めましょう ●1日に1回は、デンタルフロス（糸付きようじ）や歯間ブラシを使って、丁寧に歯をみがきましょう ●定期的に歯科健診を受け、必要な治療又は歯石除去や歯の清掃指導等の予防処置を受けましょう
壮年期・高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●よくかんで食べましょう ●毎食後に歯みがきをし、むし歯や歯周病の予防に努めましょう ●1日に1回は、デンタルフロス（糸付きようじ）や歯間ブラシを使って、丁寧に歯をみがきましょう ●定期的に歯科健診を受け、必要な治療又は歯石除去や歯の清掃指導等の予防処置を受けましょう ●健口体操等に取り組み、口腔機能を維持しましょう ●義歯の正しい取扱方法の指導を受け、清潔に使用しましょう

イ 地域・団体の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> ●こどもや保護者が集まる教室やイベントで、むし歯予防やよくかむことについての啓発 ●高齢者の集まる行事やイベントで、オーラルフレイルや歯周病予防など、歯や口腔の健康に関する企画を実施 ●地域の集まりやイベントでの歯科健診受診の啓発 ●地域で食事を作ったり食べたりする行事やイベント等を企画する場合に、かむことを意識した献立の使用

ウ 行政の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> ●乳幼児期の離乳食、食事や歯の手入れに関する教室の開催 ●1歳6か月児、2歳児教室、3歳児健診での歯科健診とフッ化物塗布の実施 ●乳幼児期の教室や健診等での歯や口腔の健康に関する周知と歯科指導の実施 ●むし歯多発児等のハイリスク者に対する指導の実施 ●幼稚園・保育園・こども園・小学校・中学校での歯科健診の実施 ●幼稚園・保育園・こども園でのフッ化物洗口や歯みがき指導の実施 ●幼稚園・保育園・こども園・学校での歯や口腔に関する健康についての啓発 ●歯と口の健康週間のポスターコンクールの実施 ●学校での給食献立の工夫（歯によい食習慣の普及） ●健康増進法による歯周病検診の実施と受診率向上のための取り組みの実施 ●8020運動の表彰 ●介護予防教室でのオーラルフレイルや歯周病予防に関する取り組みの実施 ●広報誌やウェブサイトを活用した歯や口腔の健康に関する知識の普及

第3章 湖西市健康増進計画

内容
<ul style="list-style-type: none"> ●市内のイベントで歯や口の健康に関する啓発 ●歯科に関する健康教育の実施 ●歯科医師会と連携し歯科保健推進の体制を整備

④ 評価指標

指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
特定健診の問診における「かみにくい」と「ほとんどかめない」人の割合	男性 24.1% 女性 18.6% (令和2年度)	減少
1年に1回以上歯科健診を受診している人の割合	49.6%	増加
歯周病検診受診率	9.0%	増加



コーちゃんフェスタでの
歯のクイズコーナー



歯と口の健康週間のポスターコンクール

(7) がん

① 現状と課題

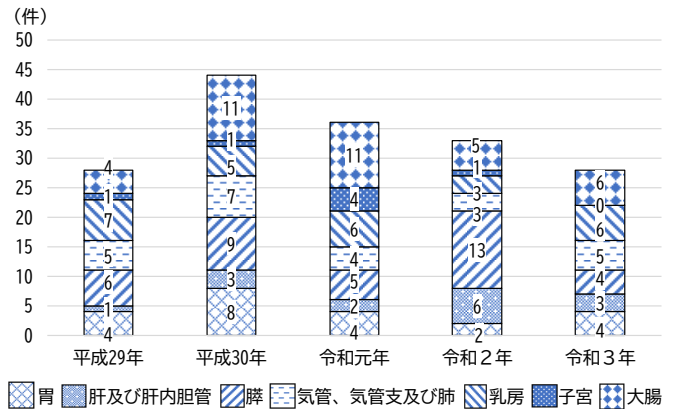
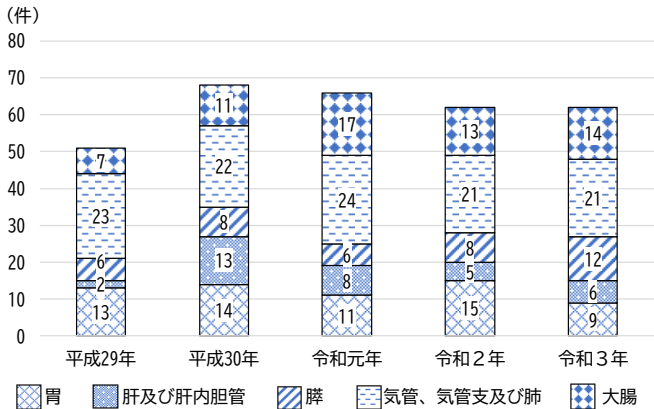
【悪性新生物による部位別死亡数の推移】(図表3-29)

【男性】

男性	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
部位1位	肺	肺	肺	肺	肺
部位2位	胃	胃	大腸	胃	大腸
部位3位	大腸	肝	胃	大腸	膵

【女性】

女性	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
部位1位	乳	大腸	大腸	膵	乳 大腸
部位2位	膵	膵	乳	肝	
部位3位	肺	胃	膵	大腸	肺



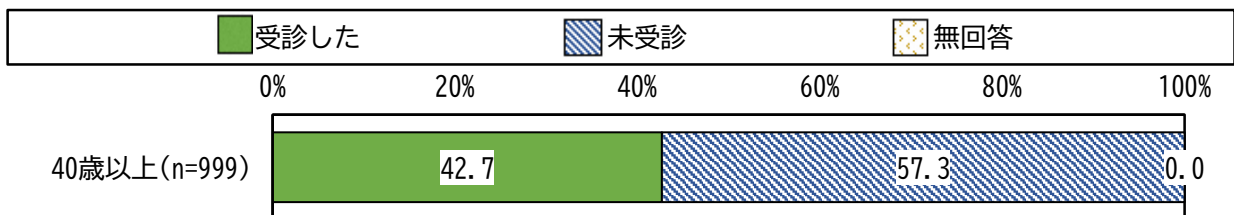
資料：静岡県人口動態統計（各年12月末日現在）

悪性新生物による部位別死亡数の推移を男女別にみると、男性では平成29年以降、「肺」が最も多くなっています。

女性では年によって変動しており、平成29年では「乳」、平成30年及び令和元年では「大腸」、令和2年では「膵（膵臓）」となっています。

【アンケートによる検診の受診状況】

ア 胃がん検診（40歳以上）(図表3-30)

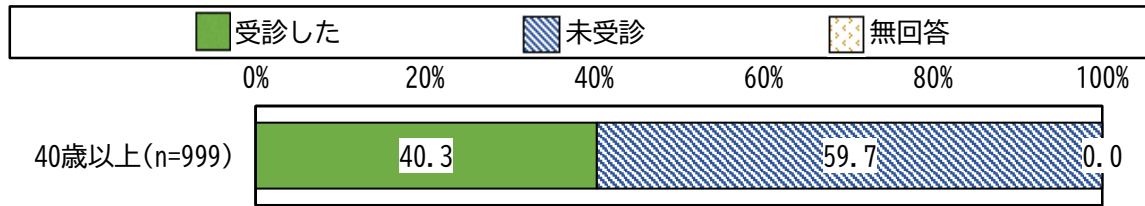


資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

令和2年又は令和3年に受けた胃がん検診について、40歳以上の市民では42.7%が「受診した」と回答しています。

第3章 湖西市健康増進計画

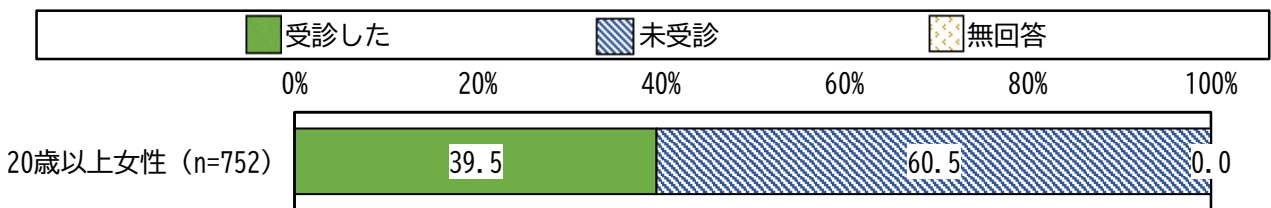
イ 大腸がん検診（40歳以上）（図表3-31）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

令和2年又は令和3年に受けた大腸がん検診について、40歳以上の市民では40.3%が「受診した」と回答しています。

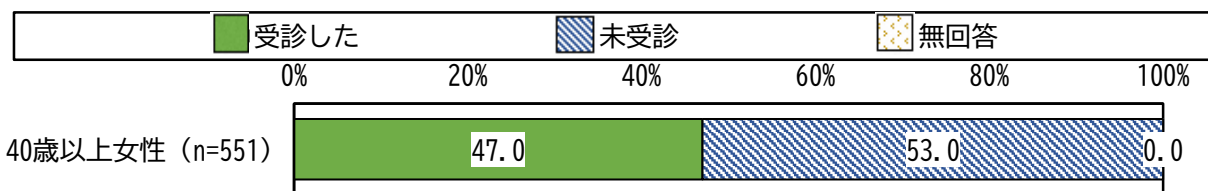
ウ 子宮頸がん検診（20歳以上女性）（図表3-32）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

令和2年又は令和3年に受けた子宮頸がん検診について、20歳以上の女性では39.5%が「受診した」と回答しています。

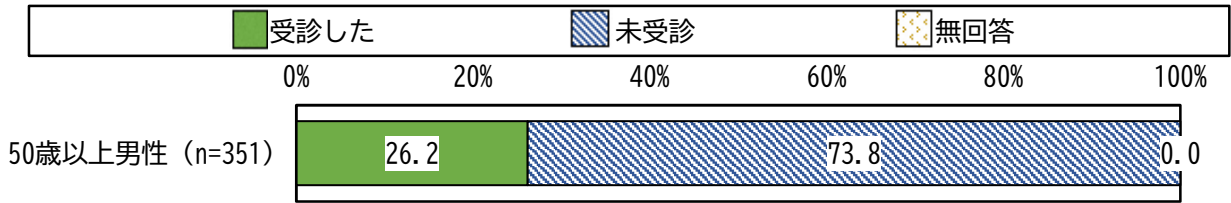
エ 乳がん検診（40歳以上女性）（図表3-33）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

令和2年又は令和3年に受けた乳がん検診について、40歳以上の女性では47.0%が「受診した」と回答しています。

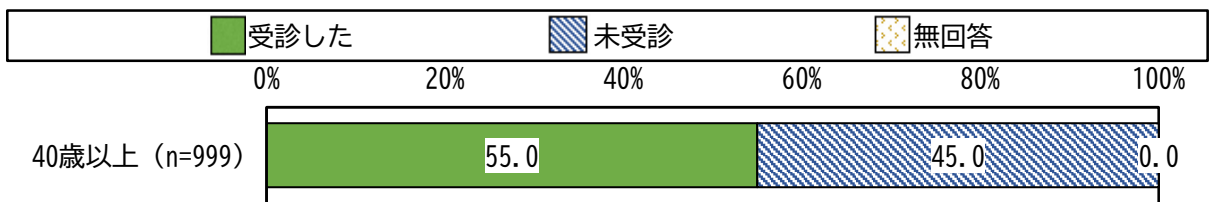
オ 前立腺がん検診（50歳以上男性）（図表3-34）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

令和2年又は令和3年に受けた前立腺がん検診について、50歳以上の男性では26.2%が「受診した」と回答しています。

カ 肺がん検診（胸部レントゲン）（40歳以上）（図表3-35）

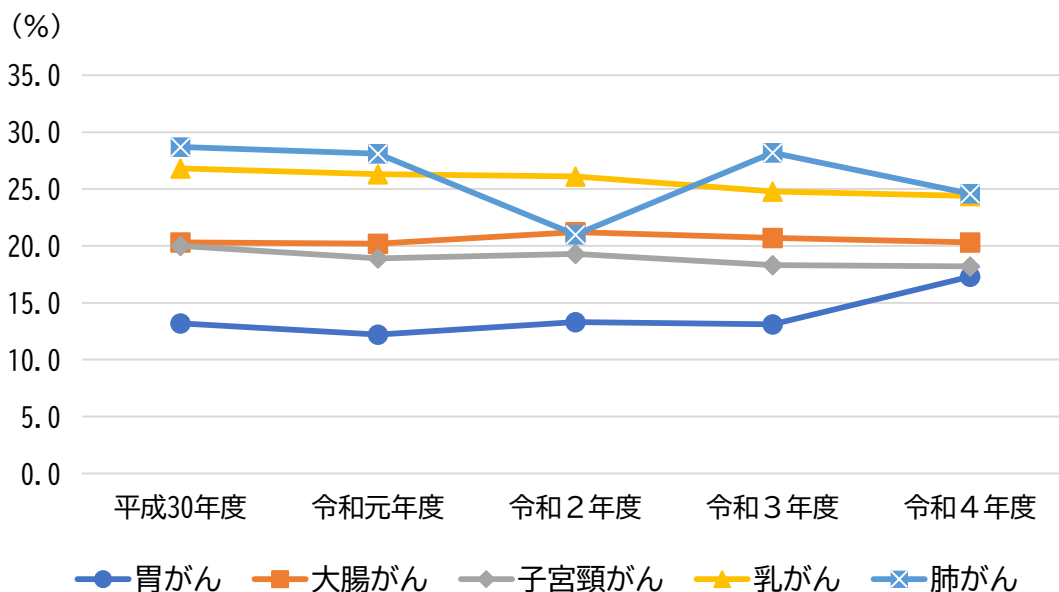


資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

令和2年又は令和3年に受けた肺がん検診について、40歳以上では55.0%が「受診した」と回答しています。

第3章 湖西市健康増進計画

【がん検診受診率の年次推移（国民健康保険加入者）】（図表3-36）



	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
胃がん	13.2%	12.2%	13.3%	13.1%	17.3%
大腸がん	20.3%	20.2%	21.2%	20.7%	20.3%
子宮頸がん	20.0%	18.9%	19.3%	18.3%	18.2%
乳がん	26.8%	26.3%	26.1%	24.8%	24.4%
肺がん	28.7%	28.1%	21.0%	28.2%	24.6%

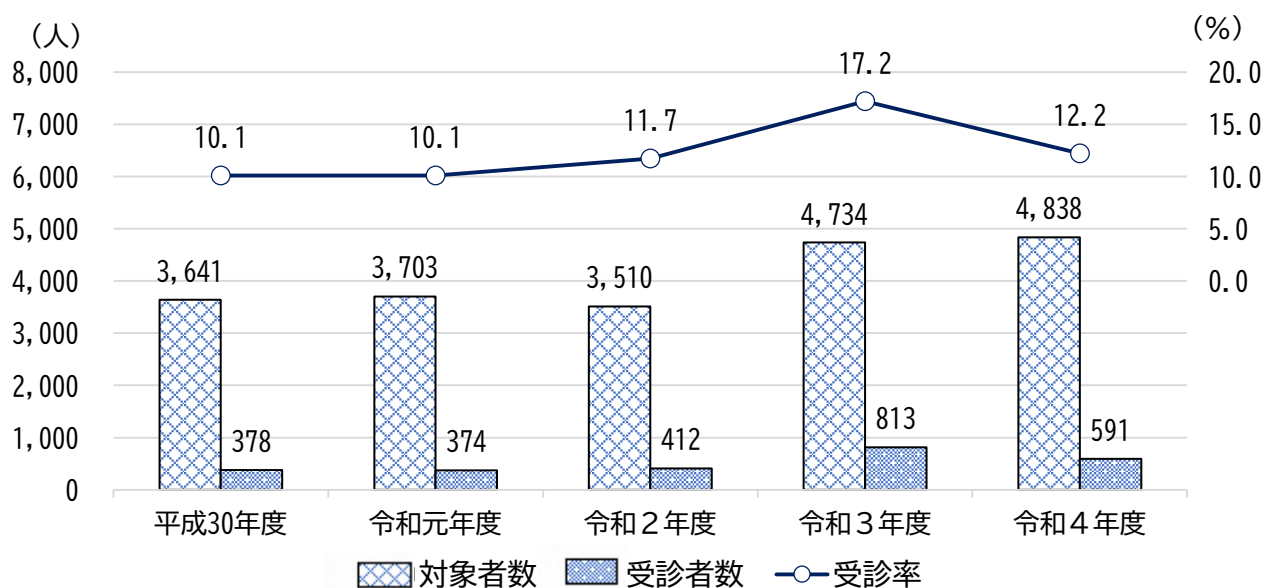
資料：健康増進課

※他市町との比較のため、国民健康保険加入者の受診率を算出しています。

市で実施した各種がん検診における、国民健康保険加入者の受診状況の推移をみると、おおむね約2割と低い受診率となっています。新型コロナウイルス感染症の流行が始まった令和2年度以降、肺がん検診については一度受診率が下がっていますが、その他のがん検診はおおむね横ばいで推移しています。

国民健康保険加入者の各種がん検診受診率の推移は、胃がん検診は増加傾向にあるものの受診率が最も低く推移し、令和4年度は17.3%でした。大腸がん検診は約20%前後で横ばい、子宮頸がん検診と乳がん検診はゆるやかに減少傾向にあります。肺がん検診は新型コロナウイルス感染症の流行が始まった令和2年度に21.0%まで受診率が下がっていますが、令和3年度には28.2%まで回復しています。

【肝炎ウイルス検診受診状況の年次推移】(図表3-37)



資料：健康増進課

肝炎ウイルス検診¹⁴の受診状況の推移をみると、令和3年度に受診率が17.2%まで上がりましたが、おおむね10%台と低い状況で推移しています。

【がんに関する課題】

死因別死亡数の推移(図表2-6)をみると、死因で最も多いのは「悪性新生物(がん)」となっており、部位別にみると(図表3-29)、男性では「肺がん」や「胃がん」が多く、女性では「乳がん」、「大腸がん」、「膵臓がん」が多くなっています。

がんによる死亡や、治療などによる生活の質の低下を減らすために、早期発見・早期治療が重要であり、そのためにはがん検診の受診は非常に重要です。

令和4年度のアンケート調査結果のがん検診の受診状況(図表3-30~35)をみると、検診によってばらつきはありますが、おおむね約4割の受診率であり、市で実施している検診の国保加入者の受診率(図表3-36)ではおおむね約2割となっています。定期的ながん検診受診の必要性、重要性を引き続き啓発し、がん検診受診率の向上に向けた取り組みを推進していくことが必要です。

14 肝炎ウイルス検診の対象者・・・40歳以上の者のうち、肝炎ウイルス検診未受診者(受診したことがない者)。対象者数は、受診勧奨の対象とした者(41歳、46歳、51歳、56歳又は61歳、66歳、71歳のうち、肝炎ウイルス検診を受けたことがない者)。令和3年度から66歳と71歳を対象者に追加。

第3章 湖西市健康増進計画

② 目標

- ・がん検診受診率の向上
- ・がん検診精検受診率の向上

③ 各領域における取り組み

ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none">●定期的にがん検診を受診しましょう●がん検診受診後に精密検査が必要となった場合は、必ず受診して精密検査を受けましょう●「がんを防ぐための新12か条¹⁵」に取り組み、がんを予防しましょう●がんに関する講演会へ参加しましょう

イ 地域の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none">●地域の会議やイベント等でがん検診の受診に関する啓発の実施●地域の会議やイベント等でがん予防に関する啓発の実施

ウ 行政の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none">●各種がん検診や肝炎ウイルス検診を実施●各種がん検診や肝炎ウイルス検診が受診しやすい環境整備●受診率向上のために、各種がん検診や肝炎ウイルス検診受診の啓発を健康づくり関係課や団体、企業等と連携して実施●がん精密検査対象者の受診状況を把握し、未受診の者に受診勧奨を行う●医師会や薬剤師会など関係機関と連携し、がん対策について検討●予防可能ながんのリスク因子や予防方法について、広報誌やウェブサイト等を活用し、情報発信●がんに関する講演会を開催し、がんに対する正しい知識を普及●乳がんの自己検診の重要性や実施方法についての啓発を実施●特定健診結果相談会などの個別の保健指導の場で、受診勧奨を行う●肝炎ウイルス検診陽性者に対する継続的な受診状況の確認等の支援●妊婦健診における肝炎ウイルス検査陽性者に対し、精密検査や継続的な受診の確認等の支援

15 がんを防ぐための新12か条：国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた、がん予防のための12の方法です。

1. たばこは吸わない 2. 他人のたばこの煙を避ける 3. お酒はほどほどに 4. バランスのとれた食生活を 5. 塩辛い食品は控えめに 6. 野菜や果物は不足にならないように 7. 適度に運動 8. 適切な体重維持 9. ウイルスや細菌の感染予防と治療 10. 定期的ながん検診を 11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を 12. 正しいがん情報でがんを知ることから

④ 評価指標

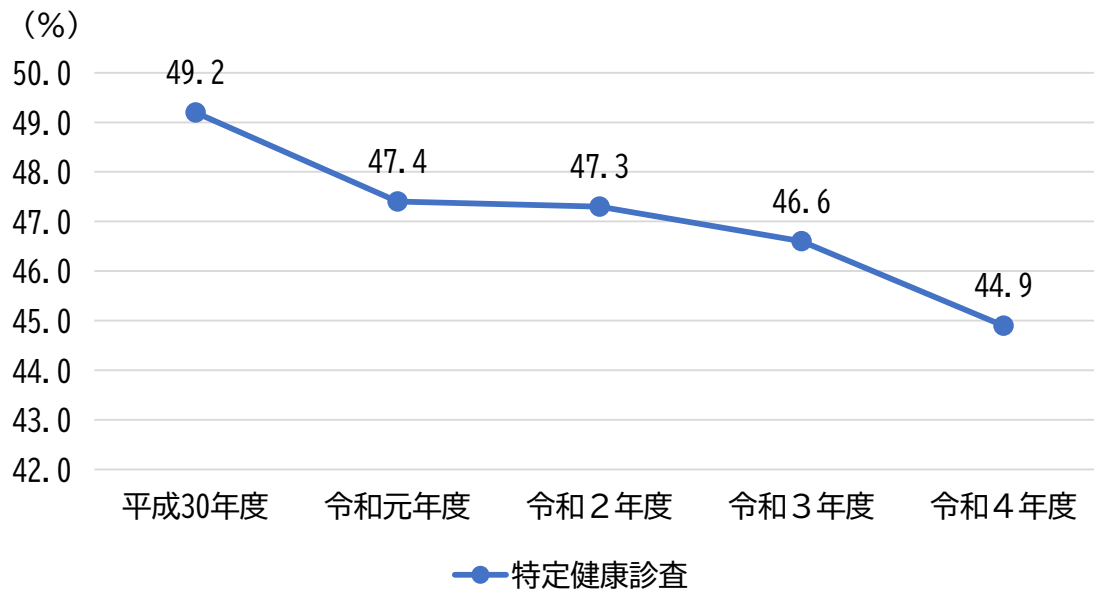
指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
各種がん検診受診率	胃 17.3% 大腸 20.3% 子宮 18.2% 乳 24.4% 肺 24.6%	増加
がん精密検査受診率	胃 72.5% 大腸 41.5% 子宮 50.0% 乳 71.4% 肺 70.4% (令和3年度)	増加

第3章 湖西市健康増進計画

(8) 生活習慣病の早期発見と重症化予防

① 現状と課題

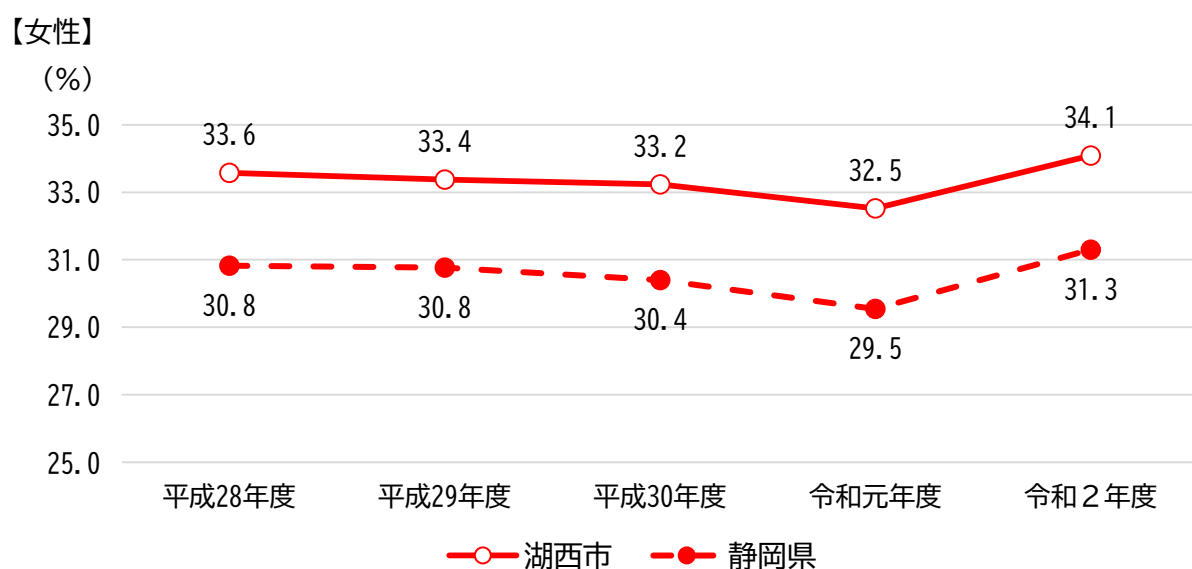
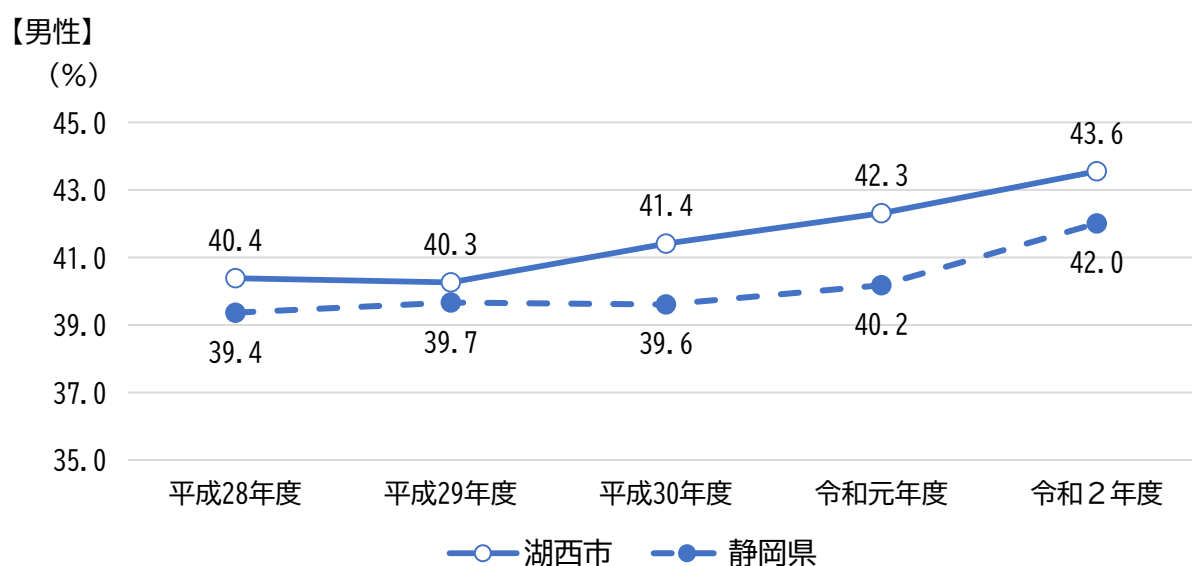
【特定健診（国民健康保険）受診率の年次推移】（図表3-38）



資料：健康増進課

国民健康保険加入者の特定健診受診率は年々低下しており、令和4年度では44.9%で、平成30年度から4.3ポイント減少しています。

【高血圧症有病者率男女別年次推移】(図表3-39)

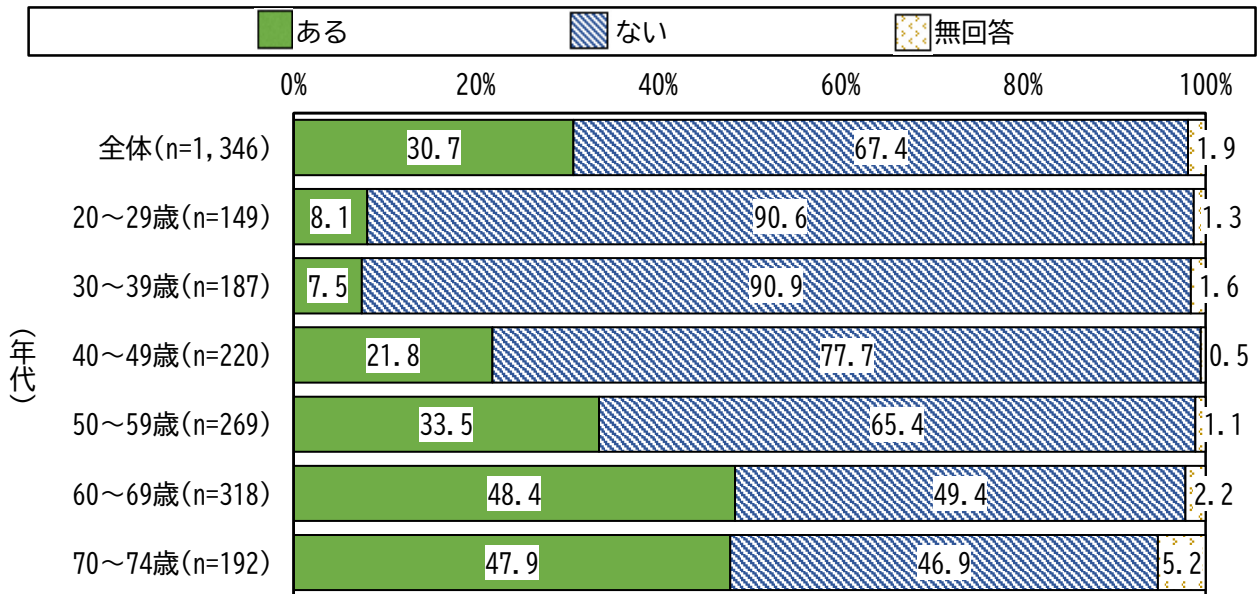


資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（静岡県）

特定健診における本市の高血圧症有病者の割合を男女別にみると、男女ともに静岡県より高い状況で推移しています。男性は年々増加傾向にあり、令和2年度では43.6%と平成29年度と比較して3.3ポイント増えています。また、女性はおおむね横ばいで推移していましたが、令和元年度に一度低下した後、令和2年度には34.1%に上昇しています。

第3章 湖西市健康増進計画

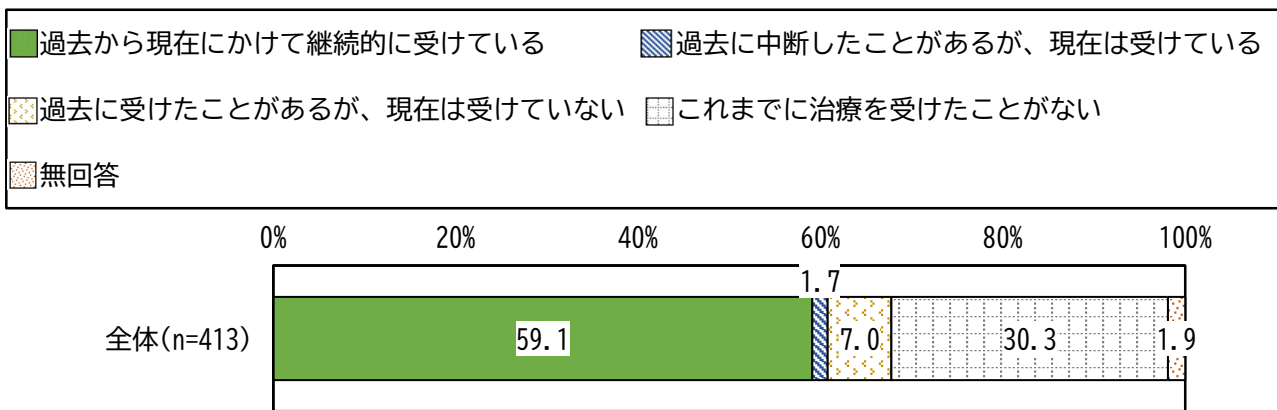
【高血圧診断の有無について】（図表3-40）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

これまでに医療機関や健診で高血圧と言われたことがあるかについて、「ある」が30.7%、「ない」が67.4%となっています。年代別にみると、高齢になるにつれて「ある」の割合が高くなる傾向にあり、40～49歳以上で「ある」が2割を超え、特に60～69歳以上では約5割となっています。

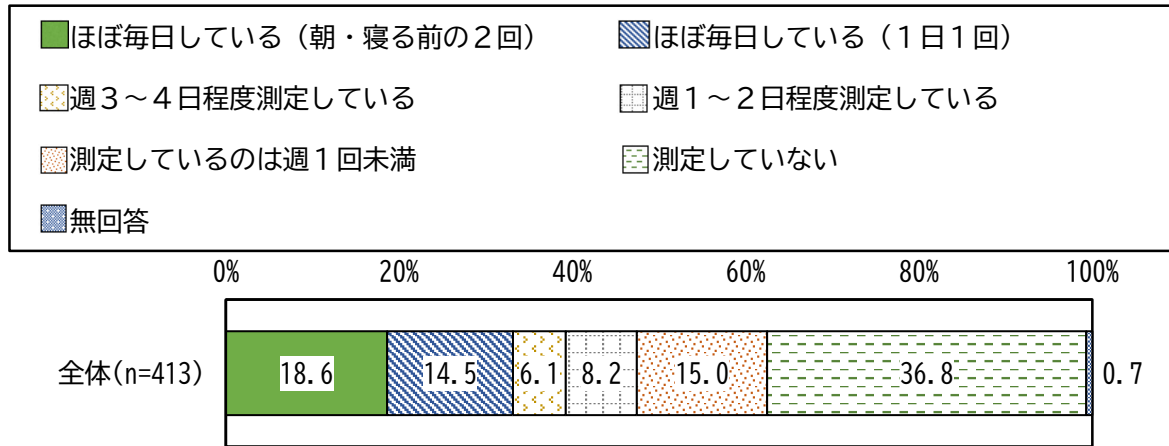
【高血圧の治療状況について】（図表3-41）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

医療機関や健診で高血圧（血圧が高い）と言われたことがある人で、高血圧の治療を受けたことがあるかについて、「過去に受けたことがあるが、現在は受けていない」が7.0%、「これまでに治療を受けたことがない」が30.3%となっており、高血圧の治療を中断している人、又は未治療の人が37.3%いると考えられます。

【日常的な血圧測定の頻度について】（図表3-42）

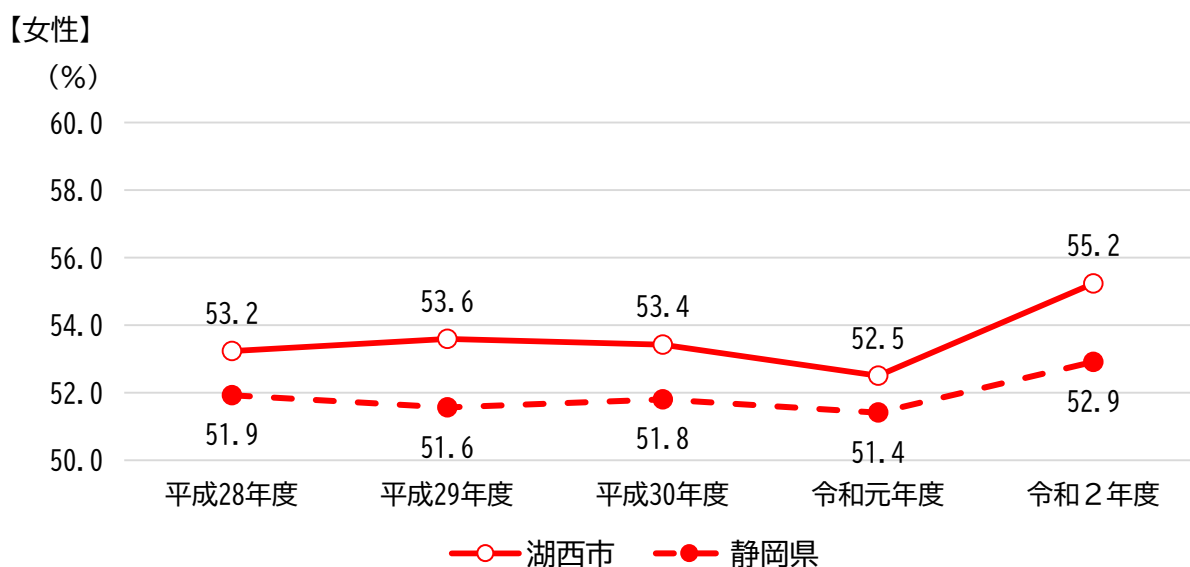
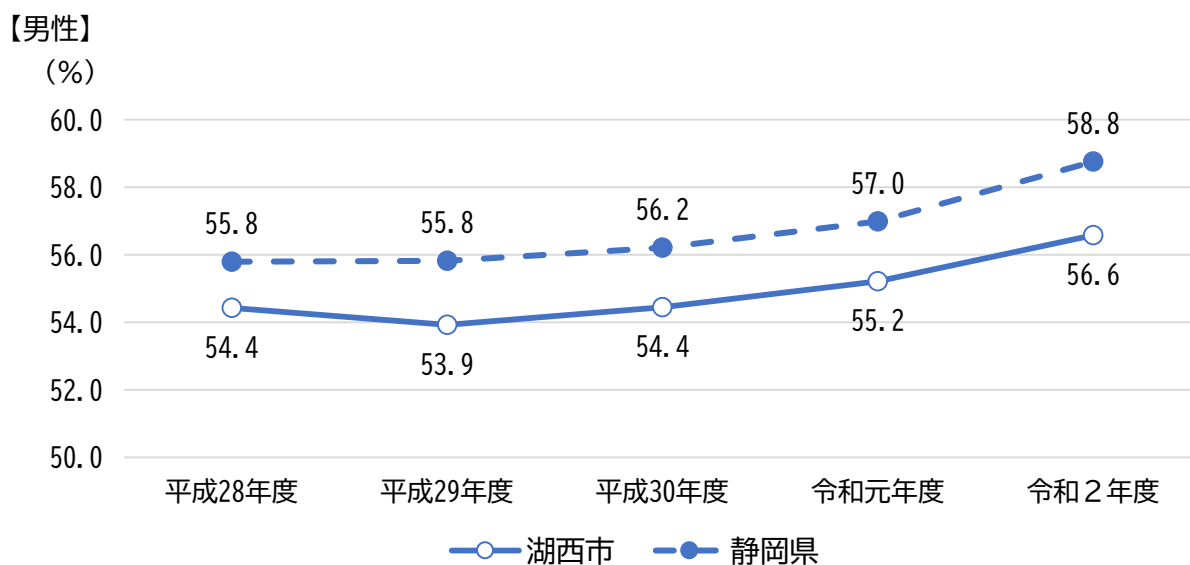


資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

医療機関や健診で高血圧（血圧が高い）と言われたことがある人の日常的な血圧測定の頻度について、「ほぼ毎日している（朝・寝る前の2回）」が18.6%、「ほぼ毎日している（1日1回）」が14.5%、「週3～4日程度測定している」が6.1%、「週1～2日程度測定している」が8.2%、「測定しているのは週1回未満」が15.0%、「測定していない」が36.8%となっています。

第3章 湖西市健康増進計画

【脂質異常症有病者率男女別年次推移】（図表3-43）



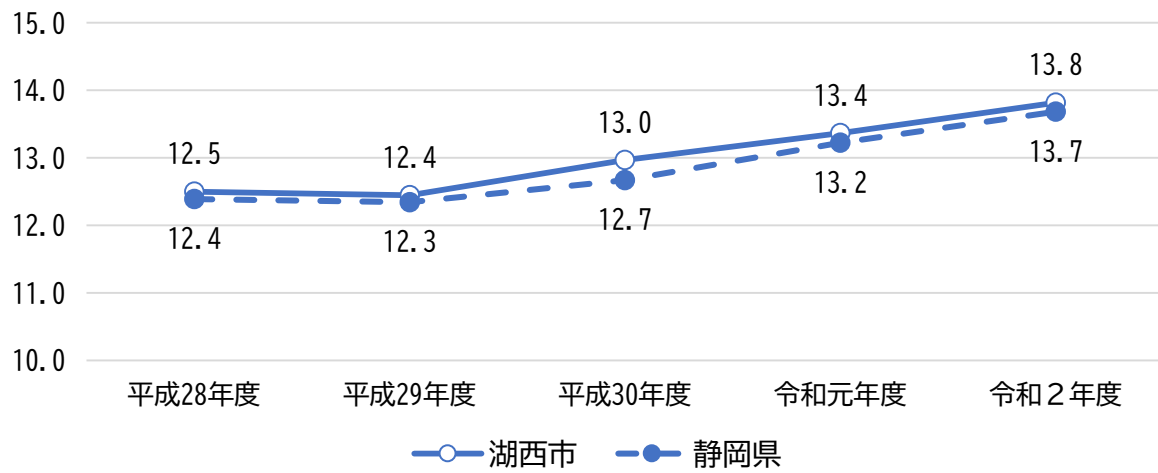
資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（静岡県）

特定健診における本市の脂質異常症有病者の割合を男女別にみると、男性では静岡県より低くなっており、女性では静岡県よりも高くなっています。

【糖尿病有病者率男女別年次推移】(図表3-44)

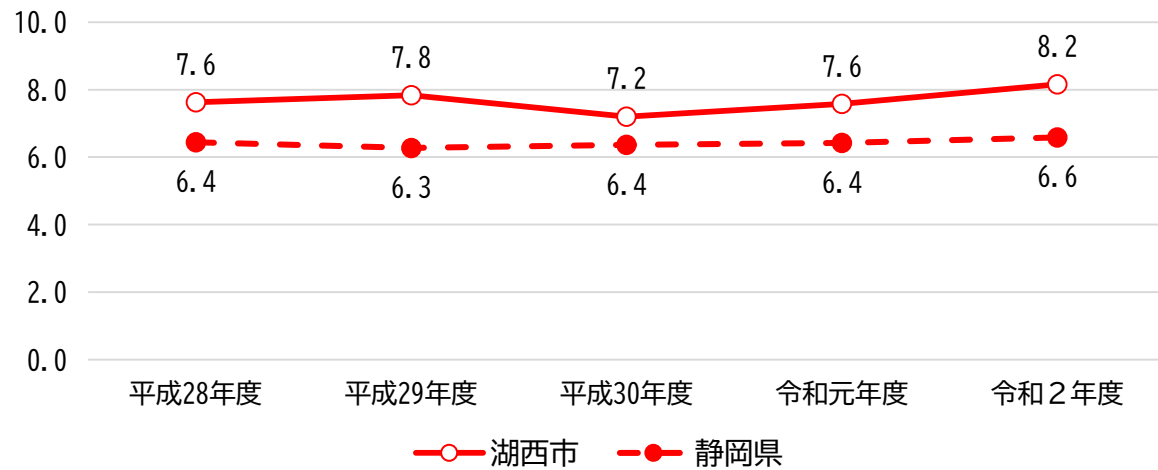
【男性】

(%)



【女性】

(%)

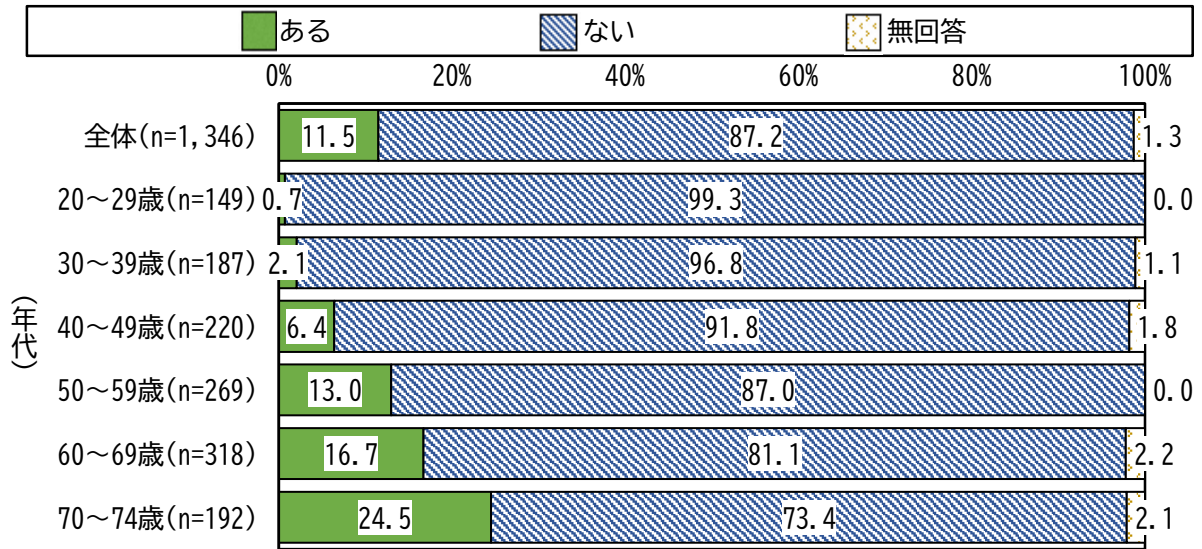


資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（静岡県）

特定健診における糖尿病有病者の割合を男女別にみると、男性では静岡県とほぼ同等となっており、女性では静岡県よりも高くなっています。

第3章 湖西市健康増進計画

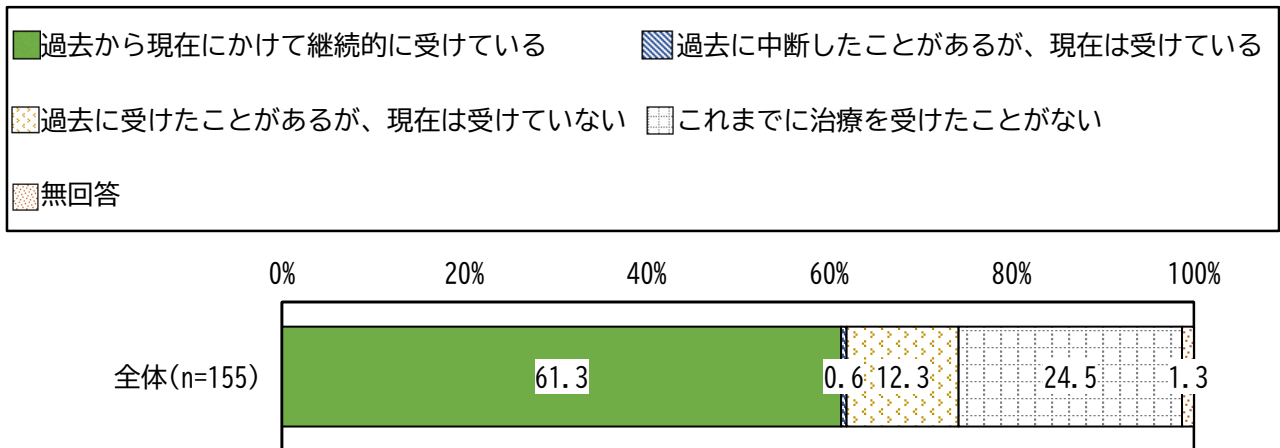
【糖尿病の診断について】（図表3-45）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

これまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたことがあるかについて、「ある」が11.5%、「ない」が87.2%となっています。年代別にみると、高齢になるにつれて「ある」の割合が高くなる傾向にあり、50～59歳以上で「ある」が1割を超え、特に70～74歳では2割以上となっています。

【糖尿病の治療について】（図表3-46）

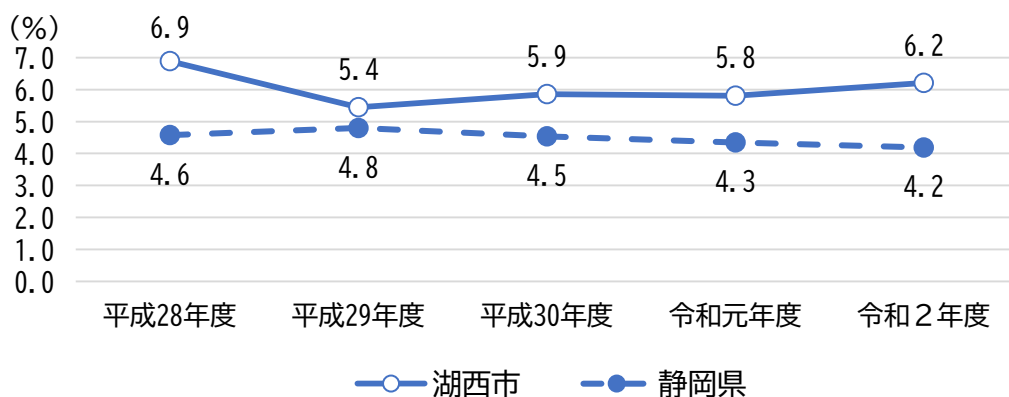


資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

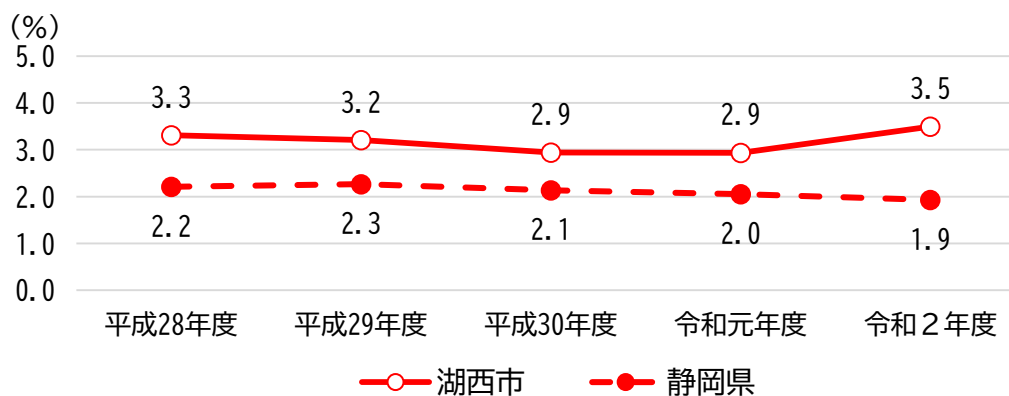
医療機関や健診で糖尿病と言われたことがある人で、糖尿病の治療を受けたことがあるかについて「過去に受けたことがあるが、現在は受けていない」人が12.3%、「これまでに治療を受けたことがない」が24.5%となっており、糖尿病と言われても受診を中断していたり、未受診の人が36.8%いると考えられます。

【尿蛋白（+）以上該当者の男女別年次推移】（図表3-47）

【男性】



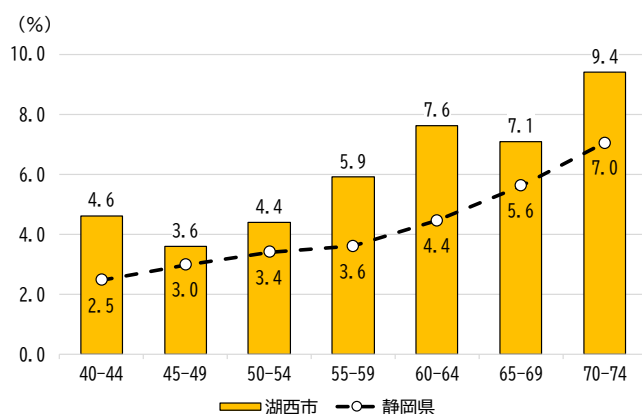
【女性】



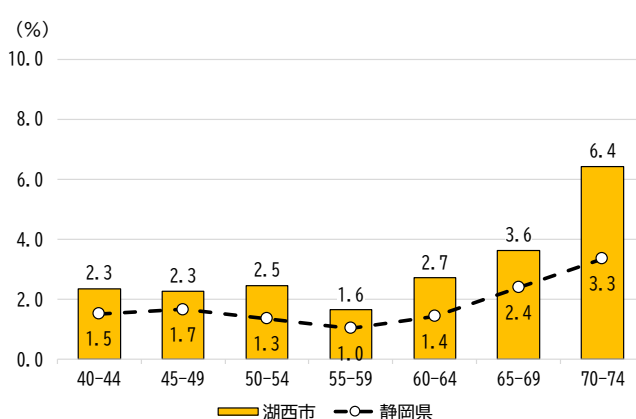
資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（静岡県）

◆令和2年度特定健診結果 男女別年代別尿蛋白（+）以上該当者比較（図表3-48）

【男性】



【女性】



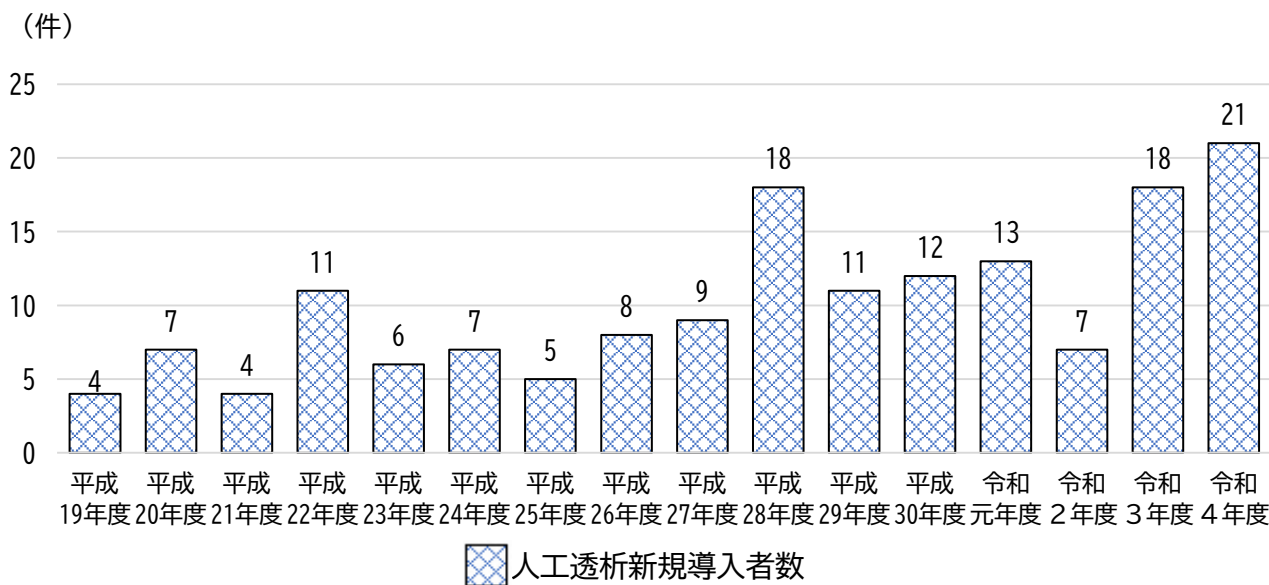
資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（静岡県）

特定健診における尿蛋白（+）以上の該当者割合を男女別にみると、男女ともに静岡県よりも高くなっています。

また、令和2年度を男女別年代別にみると、男女ともに全ての年代で静岡県よりも高くなっており、男性では55歳頃から、女性では65歳頃から増加しています。

第3章 湖西市健康増進計画

【人工透析新規導入者数の年次推移】（図表3-49）



資料：地域福祉課

※身体障害者手帳（腎機能障害1級）新規交付件数

人工透析新規導入者数について、平成19年度以降増減を繰り返しながらも少しずつ増加傾向にあり、令和4年度では21件と過去16年間で最も新規導入者が多くなっています。

【生活習慣病に関する課題】

特定健診結果をみると、高血圧症有病者の該当者割合（図表3-39）が、男女ともに静岡県よりも高い状況が続いています。また、脂質異常症有病者（図表3-43）と糖尿病有病者（図表3-44）の該当者割合が、女性において静岡県よりも高い状況が続いています。これらの生活習慣病は、血管の動脈硬化を進行させ、本市の死因に多い「脳血管疾患」、「大動脈瘤及び乖離」、「腎不全」、「血管性及び詳細不明の認知症」の原因となる疾患です。生活習慣を改善する等の予防に対する取り組みと同時に、疾患を重症化させないための取り組みが大切です。

令和4年度のアンケート結果（図表3-41）において、これまでに医療機関や健診で高血圧と言われたことがある人のうち、「過去に受けたことがあるが、現在は受けていない」治療中断者と、「これまでに治療を受けたことがない」未治療者を合わせると、37.3%となっています。また、糖尿病においても（図表3-46）、治療中断者と未治療者を合わせると36.8%となっており、治療中断者や未受診者を受診へつなげる働きかけが、高血圧や糖尿病を重症化させないために重要です。

尿蛋白（+）以上の該当者割合（図表3-47）をみると、男女ともに静岡県を上回っている状況が続いています。蛋白尿が続くことは腎臓の機能低下が考えられ、放置してしまうと徐々に腎臓の機能が低下し、さらに進行すると人工透析が必要となります。本市での人口透析新規導入者数の推移（図表3-49）をみると増減を繰り返していますが増加傾向にあります。腎臓の機能を保つためには、減塩をはじめとする食事や運動、喫煙といった生活習慣の改善が必要であり、高血圧や糖尿病等の生活習慣病がある場合には、適切な疾患の管理が必要です。人工透析新規導入者を減らしていくためにも、医療機関や薬局等の関係機関と連携した取り組みを推進していくことが必要です。

② 目標

- ・ 特定健診受診率向上
- ・ 重症化リスクのある人への受診勧奨と保健指導の充実
- ・ 新規透析導入患者数の減少

③ 各領域における取り組み

ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"> ● 1日3食、規則正しい食生活を実践しましょう ● 主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を実践しましょう ● 体重の変化に気をつけましょう ● 減塩を心がけ、うす味にしましょう ● 妊娠中に高血圧や妊娠糖尿病があった人は、将来的に高血圧や糖尿病を発症するリスクが高いため、生活習慣に特に気をつけましょう
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ● 離乳食・幼児食からうす味を心がけましょう ● 身体を使った遊びをしましょう ● 生活リズムを整え、1日3食の規則正しい食習慣を身につけましょう
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ● 好き嫌いなく、バランス良く食べましょう ● うす味にしましょう ● 運動や遊びでしっかり身体を動かし、肥満を防ぎましょう ● スナック菓子等の食べ過ぎに注意しましょう
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ● 主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を適量食べましょう ● 減塩を心がけ、うす味にしましょう ● 野菜を1日 350g 以上食べましょう ● 適度な運動をし、肥満を予防しましょう ● 禁煙しましょう ● 40 歳から毎年、特定健診を受けましょう ● 健診結果で精密検査や医療受診が必要な場合は必ず受診し、自己判断で中断しないようにしましょう
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ● 主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を適量食べましょう ● 減塩を心がけ、うす味にしましょう ● 野菜を1日 350g 以上食べましょう ● 適度な運動をしましょう ● 禁煙しましょう ● 毎年、特定健診又は後期高齢者健診を受けましょう ● 健診結果で精密検査や医療受診が必要な場合は必ず受診し、自己判断で中断しないようにしましょう

第3章 湖西市健康増進計画

イ 地域・団体の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> ●地域の会議やイベント等、人が集まる機会での特定健診の啓発 ●生活習慣病予防に関する教室の実施 ●出前講座の健康講話を活用 ●医療機関や薬局での糖尿病性腎症重症化予防プログラムの実践 (腎機能が低下している人のお薬手帳へ「守ろう！腎臓！シール」貼付・薬局での保健指導・専門医療機関紹介基準に則したかかりつけ医から専門医への紹介・プログラムの周知等)

ウ 行政の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> ●特定健診・特定保健指導の実施と受診率、実施率向上のための取り組みを実施 ●特定健診・保健指導が受けやすい環境の整備 ●生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症・慢性腎臓病など）とその改善のための知識の普及・病態別の健康教室の実施・広報誌やウェブサイト等での情報発信 ●健康相談における生活習慣改善のための個別指導の実施 ●保健推進員の育成と地区活動の支援 ●30歳代の健診と生活習慣病予防のための個別指導の実施 ●生活習慣病に関する出前講座の実施 ●医師会・専門医・薬剤師会・行政が連携し、糖尿病性腎症重症化予防への取り組みを推進 ●妊娠中に高血圧や妊娠糖尿病があった人への生活習慣病に関する知識の普及 ●幼稚園・保育園・こども園でのこどもの健康的な生活習慣や食事、運動についての啓発 ●小学校・中学校での健康的な生活習慣や食事、運動についての啓発 ●特定健診の結果から、重症化リスクの高い人に対し、受診勧奨と保健指導を実施する

④ 評価指標

指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
特定健診受診率(国民健康保険加入者)	44.9%	60%
尿蛋白ハイリスク者割合 (尿蛋白(+))以上の人の割合)	男性 6.2% 女性 3.5% (令和2年度)	減少
新規透析導入患者数の減少	21人	減少



守ろう！腎臓！シール

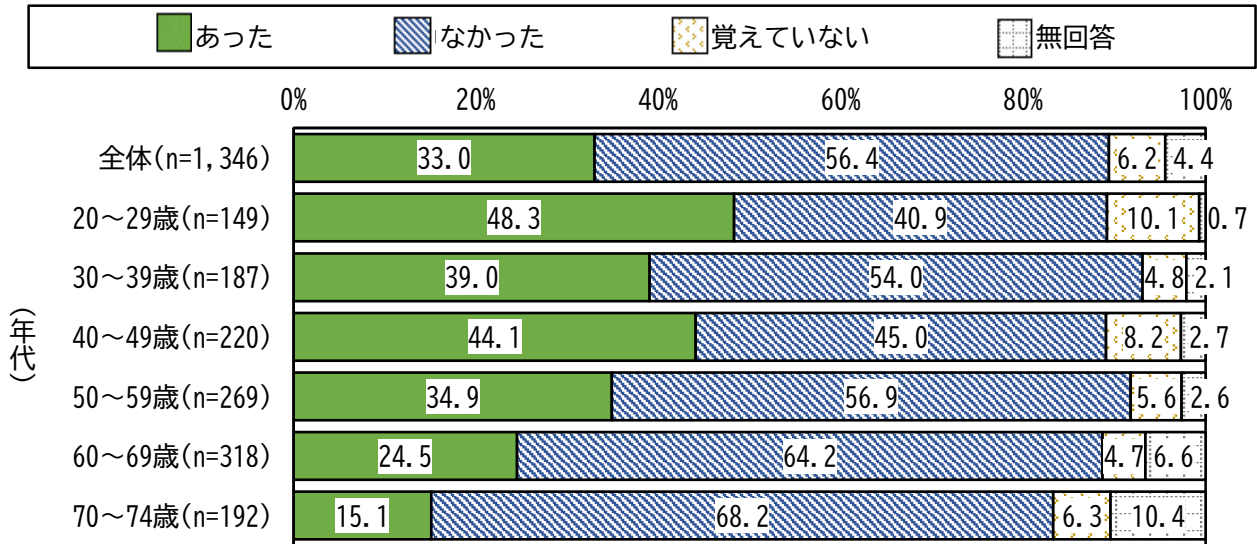
市内の医療機関や薬局で、健診や検査の結果、腎機能に低下がみられる方のお薬手帳に貼付して、腎臓の機能に合わせた薬の処方されているか確認しやすくします。

基本方針2 心身ともに健康になれる環境づくり

(1) 自然に健康になれる環境づくり (受動喫煙防止)

① 現状と課題

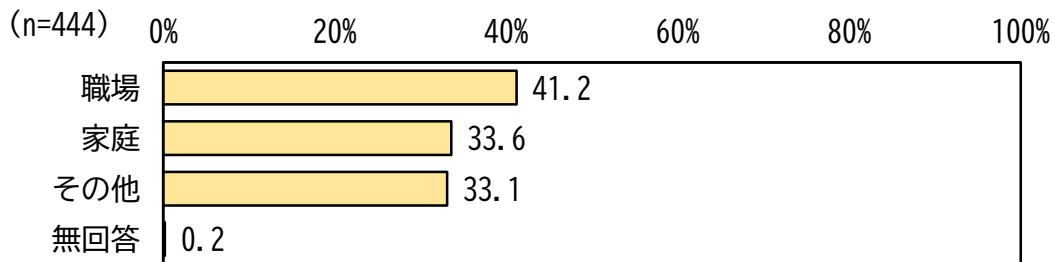
【受動喫煙の機会】(図表3-50)



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

過去1か月間の受動喫煙の有無について、全体では33.0%が「あった」と回答しています。年代別にみると、特に20~29歳が48.3%で他の年代に比べて最も高くなっています。

【受動喫煙があった場所】(図表3-51)



(「その他」の回答)

「コンビニ」関連の回答	・・・14件
「友人」関連の回答	・・・11件
「隣、近所」関連の回答	・・・10件
「道路」関連の回答	・・・10件
	など

資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

受動喫煙があった場所について、「職場」が41.2%で最も多く、次いで「家庭」が33.6%、「その他」が33.1%となっています。

第3章 湖西市健康増進計画

【受動喫煙防止に関する課題】

過去1か月間の受動喫煙の有無について、全体では33.0%が「あった」と回答しています。年代別にみると、20歳代から40歳代にかけて「あった」の割合が高くなっており、受動喫煙をした場所については「職場」が最も多く、次いで「家庭」でした。

喫煙者が吸っている煙だけではなく、タバコから出ている煙や喫煙者が吐き出す煙にもニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれています。受動喫煙は、本人が喫煙をしていなくても身の回りにいる喫煙者によってタバコの煙を吸うこととなり、健康被害につながるようになります。喫煙者の減少と受動喫煙の機会減少の取り組みを引き続き積極的に推進していくことが重要です。

② 目標

- ・望まない受動喫煙の機会を有する者の割合の減少

③ 各領域における取り組み

ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none">●妊婦を取り巻く家族は禁煙を実行しましょう●家庭内の分煙を徹底しましょう●サードハンド・スモーク¹⁶（三次喫煙）を防ぐために、屋内は完全禁煙しましょう
乳幼児期 学童期・思春期 （保護者）	<ul style="list-style-type: none">●保護者やこどもを取り巻く家族は禁煙を実行しましょう●家庭内での分煙を徹底し、こどもがたばこの煙を吸わないようにしましょう●サードハンド・スモーク（三次喫煙）を防ぐために、屋内は完全禁煙しましょう
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none">●たばこが及ぼす身体への影響について知りましょう
青壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none">●たばこが及ぼす身体への影響について正しく理解し、禁煙に取り組みましょう●喫煙のマナーを守り、分煙を徹底しましょう●サードハンド・スモーク（三次喫煙）を防ぐために、屋内は完全禁煙しましょう

イ 地域・団体の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none">●異世代が集まる行事（例：お祭りなど）での喫煙場所を見直し、改善をしましょう●喫煙所の再確認と改善をしましょう（こどもや吸わない人が煙を吸う可能性がない場所へ移動）●職場での分煙対策が十分行われているか見直しましょう

16 サードハンド・スモーク：「三次喫煙」とも言われ、喫煙者の毛髪や衣類、部屋のカーテンやソファ、壁紙に残留した目に見えない有害物質を吸い込んでしまうことを言います。

ウ 行政の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> ●母子健康手帳交付時の妊婦に対する受動喫煙の状況の聞き取りと分煙への助言 ●乳幼児健診での保護者の喫煙状況の把握と助言 ●健診結果相談会等の個別保健指導での禁煙指導の実施 ●健康相談での禁煙指導の実施 ●薬局で実施している禁煙指導の周知 ●出前講座等での禁煙教室の実施 ●医師会や薬剤師会と連携した禁煙支援体制の検討 ●たばこが及ぼす身体への影響についての周知 ●たばこが及ぼす身体への影響についての未成年に対する教育 ●こどもの保護者に対する受動喫煙の害についての周知 ●アンケート調査による受動喫煙状況の確認

④ 評価指標

指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
アンケート調査結果における受動喫煙があった者の割合	33.0%	減少

第3章 湖西市健康増進計画

(2) 自然に健康になれる環境づくり（健康経営の推進）

① 現状と課題

【健康経営の推進に関する課題】

企業や事業所に対して、積極的な健康づくりに関する取り組みが行えていない状況です。

健康経営は、従業員にとって健康寿命の延伸につながることに加え、従業員の活力向上や生産性の向上等にもつながります。企業や事業所と連携して健康づくりの取り組みを行うことは、これまでアプローチの難しかった働き盛り世代への健康づくりに取り組むことができ、より効果的、効率的な健康づくりの推進が期待されます。

静岡県では「ふじのくに健康づくり推進事業所宣言¹⁷」を推進しており、本市における登録事業所は 85 事業所となっています。静岡県での取り組みと連携を図りながら、市内企業や事業所の健康づくりを支援し、健康経営を推進していくことが必要です。

② 目標

- ・「ふじのくに健康づくり推進事業所宣言」をしている事業所の増加

③ 各領域における取り組み

ア 地域・企業の取り組み

内容
●従業員の健康づくりに取り組みましょう ●ふじのくに健康づくり推進事業所宣言をしましょう ●出前講座を活用し、従業員向けの健康講話を実施しましょう

イ 行政の取り組み

内容
●市内の企業や事業所へふじのくに健康づくり推進事業所宣言を周知 ●市内の企業や事業所へ従業員が参加できる健康講話や講演会、出前講座等健康づくりに関する情報提供の実施 ●市内の企業や事業所や関係課と連携し、健康づくりに関するニーズ把握を行う

④ 評価指標

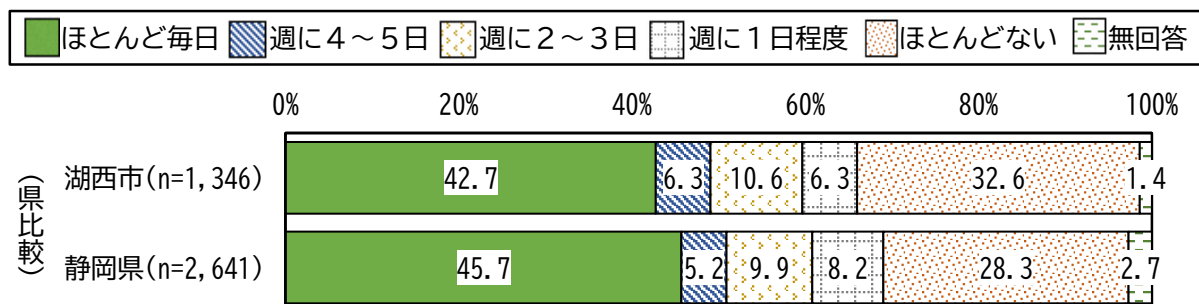
指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
「ふじのくに健康づくり推進事業所宣言」をしている事業所	85 事業所	増加

17 ふじのくに健康づくり推進事業所宣言：静岡県が事業所の健康経営の取り組みを後押しするため、事業所が宣言した健康づくりの目標と内容を公表・周知し、健康づくりの支援を行う制度です。具体的には、県のウェブサイトや各種イベントでの宣言事業所名と宣言内容等の周知、事業所の取り組みに関する相談・支援、健康づくり活動に関する知事褒賞の推薦案内、県主催イベント等の情報提供などを行います。

(3) 社会とのつながり・こころの健康の維持向上

① 現状と課題

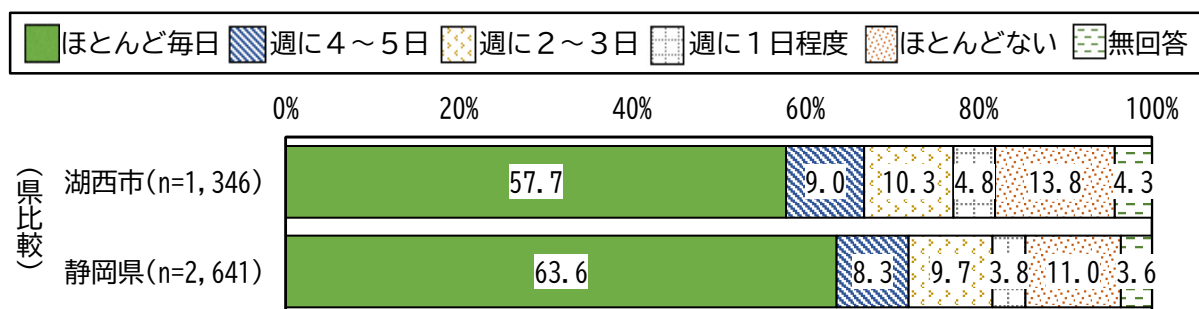
【朝食の共食状況（静岡県比較）】（図表3-52）



資料：湖西市・・・令和4年度健康についてのアンケート調査
静岡県・・・令和4年度健康に関する県民意識調査

朝食の共食状況を静岡県と比較すると、「ほとんどない」の割合が静岡県より 4.3 ポイント高くなっています。

【夕食の共食状況（静岡県比較）】（図表3-53）

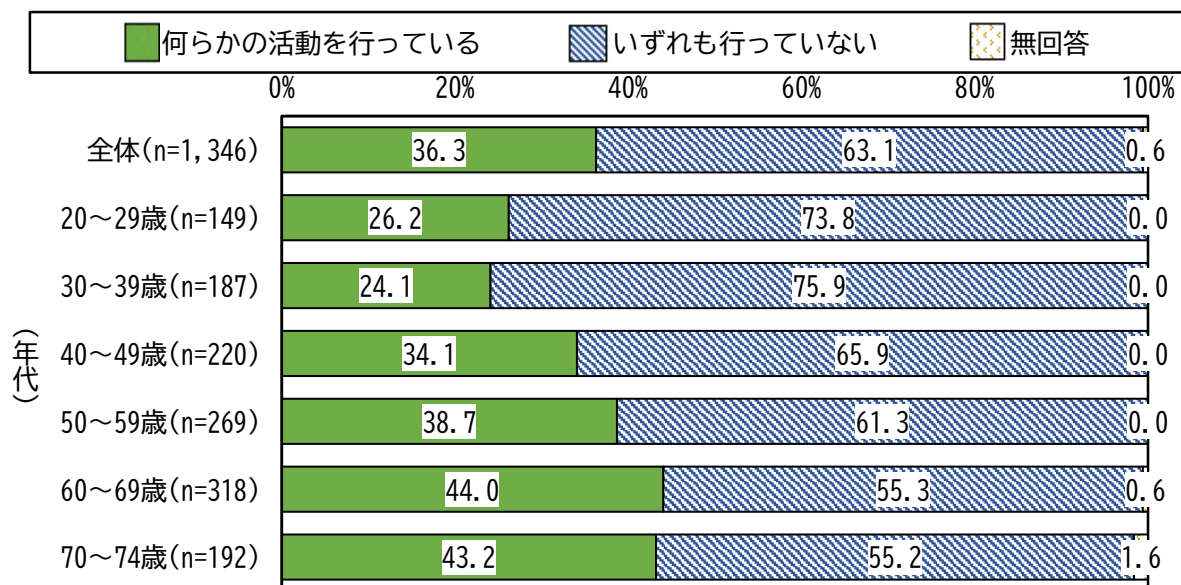


資料：湖西市・・・令和4年度健康についてのアンケート調査
静岡県・・・令和4年度健康に関する県民意識調査

夕食の共食状況を静岡県と比較すると、「ほとんどない」の割合が静岡県より 2.8 ポイント高くなっています。

第3章 湖西市健康増進計画

【地域社会活動の参加】（図表3-54）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

地域社会活動の参加について、「何らかの活動を行っている」が36.3%、「いずれも行っていない」が63.1%となっています。年代別にみると、高齢になるにつれて「何らかの活動を行っている」割合が高くなる傾向にあり、60～69歳以上では4割以上が「何らかの活動を行っている」と回答しています。

【社会とのつながり・こころの健康の維持向上に関する課題】

社会活動への参加は社会や人とつながる手段の一つであり、地域コミュニティとの関わりが希薄化する中で社会活動への参加を促していくことは、心身の健康づくりの取り組みとして重要です。令和4年度のアンケート調査結果（図表3-54）より、社会活動の参加について、「いずれも行っていない」が6割を超えています。

また、年代別にみると、高齢になるにつれて「何らかの活動を行っている」割合が高くなる傾向にありますが、「いずれも行っていない」と回答する人は60歳以上で5割を超えています。

高齢者の就労を含めた社会参加は健康増進につながり、死亡リスクや要介護リスクの低下につながります。どの年代においても、就学・就労を含め何らかの形で社会参加ができるよう、取り組んでいく必要があります。

令和4年度のアンケート調査結果（図表3-52・53）より、食事の際の共食の機会について、本市の朝食、夕食ともに「ほとんどない」と回答する割合が静岡県よりも高くなっています。

家族と共食することは、一人暮らしで食事をしている状況に比べると、野菜や果物の摂取が増え、バランスのとれた食事を摂る機会が増えます。また、共食は、心の健康の維持向上にもつながるため、共食の機会を多く持つことは大切です。しかし、一人暮らしやひとり親世帯が増えるなど、様々な家庭環境や生活の多様化により、家族との共食が困難な状況が見受けられます。そのため、家庭だけでなく、地域等においても共食の機会を増やし、共食している人が増えるよう取り組んでいく必要があります。

② 目標

- ・ 共食をしている者の増加（取り組み内容と評価指標は食育推進計画を参照）
- ・ 社会活動を行っている人の増加

③ 各領域における取り組み

ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
学童期	●地域で行う行事やイベントなどに積極的に参加しましょう
思春期	●地域防災訓練に参加しましょう
青壮年期	●趣味や好きな事を作り、出かける機会を作りましょう
高齢期	●各種健康づくり講演会や教室等に積極的に参加しましょう

イ 地域・団体の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> ●地域行事やイベントを企画し社会参加の機会をつくる ●高齢者を対象としたいきいきサロンを各地区の公会堂や公民館で開催 ●高齢者を対象とした体操教室を各地区の公会堂や公民館で開催 ●地域で健康づくりに関する教室を開催 ●地域で居場所づくりに取り組む

ウ 行政の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> ●スポーツや趣味の活動など社会参加を促す教室や講座の開催 ●健康づくりに関する教室や相談、講演会の実施 ●介護予防に関する教室の開催 ●こころの健康に関する講演会や教室の開催 ●社会参加を促す教室やイベントの周知 ●就労支援 ●不登校に対する取り組みの実施 ●地域の居場所づくりへの支援

④ 評価指標

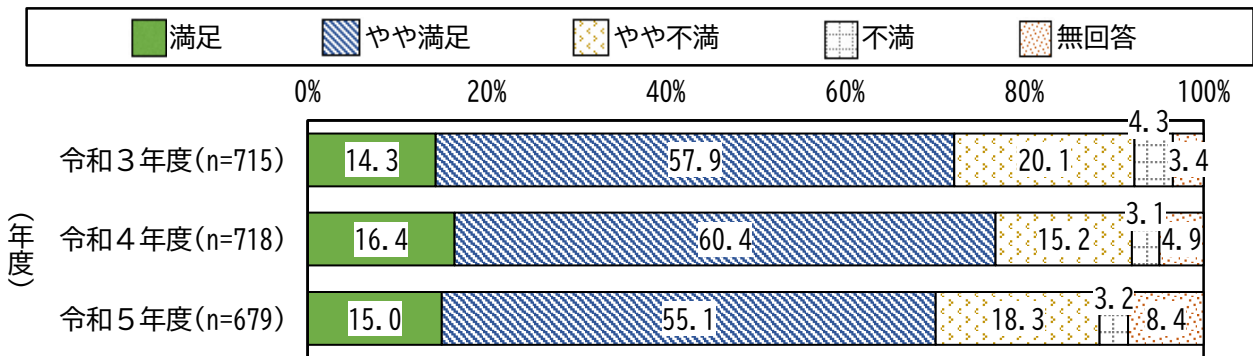
指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている者の割合(20歳以上)	新規指標	国の目標値に合わせる

第3章 湖西市健康増進計画

(4) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

① 現状と課題

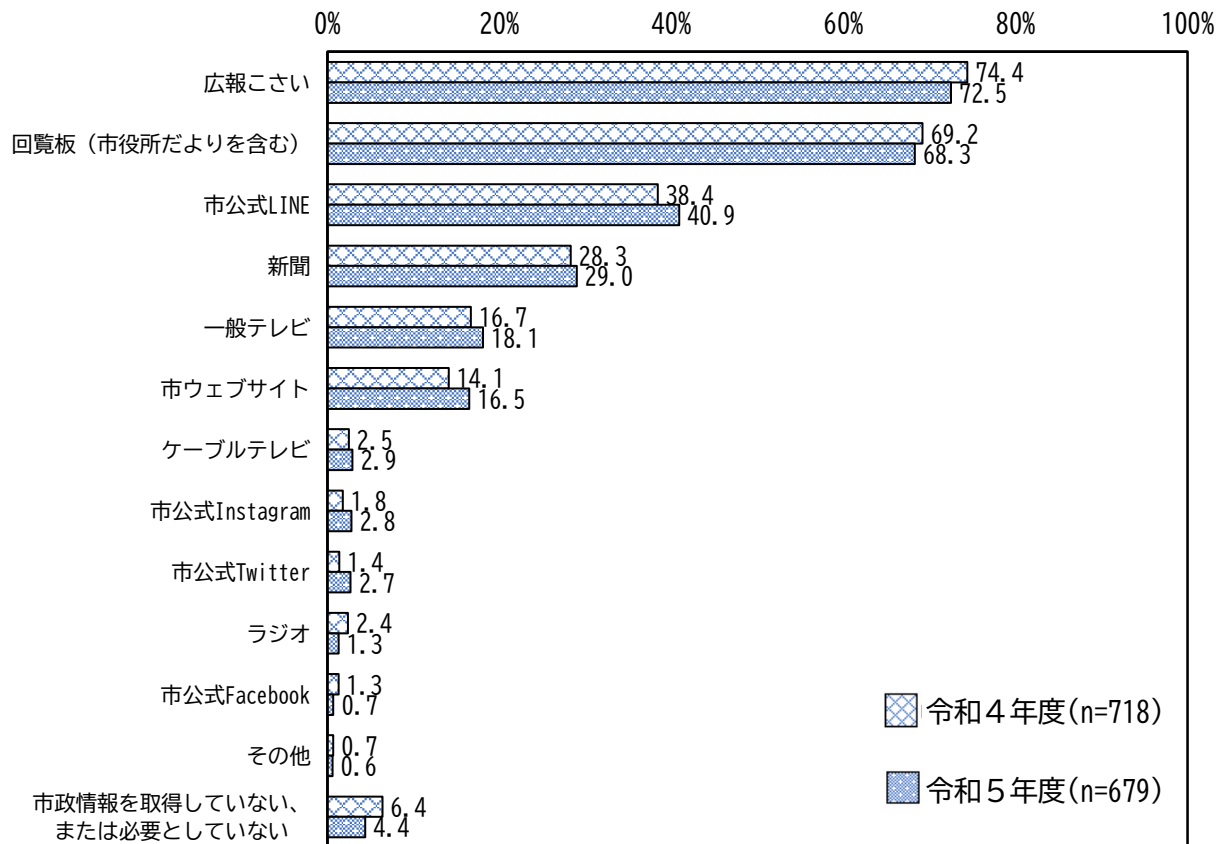
【市政情報の提供に関する満足度】(図表3-55)



資料：令和5年度市民意識調査

広報誌・ウェブサイト・市公式LINEなどによる市政情報の提供に対する満足度について、令和3年度からの年次推移で見ると、「満足」、「やや満足」を合わせた『満足』は令和4年度に増加していますが、令和5年度は令和4年度と比較して6.7%低下しています。

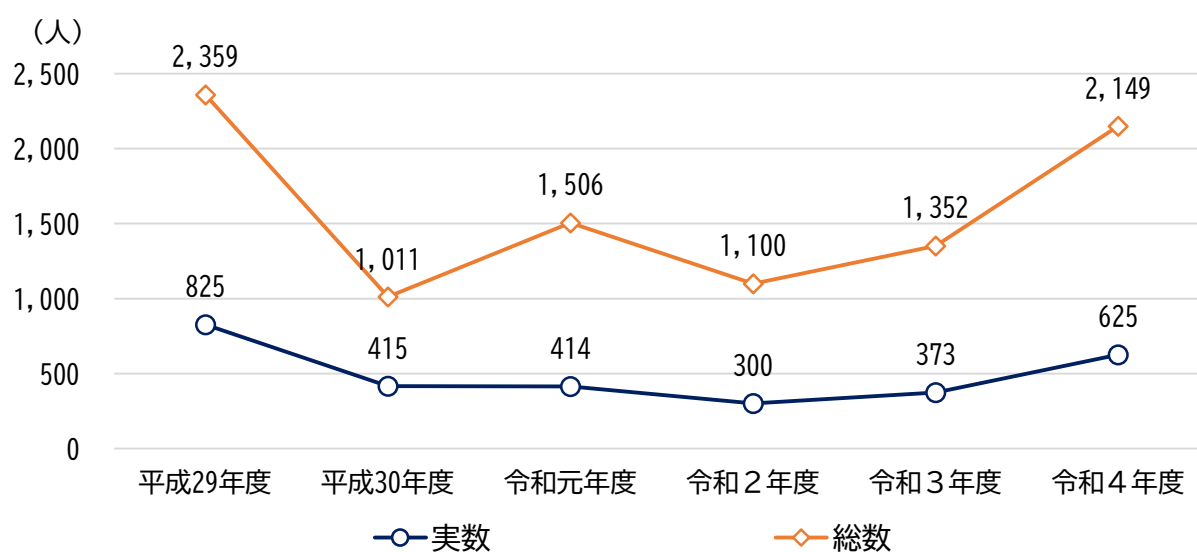
【市政についての情報源】(図表3-56)



資料：令和5年度市民意識調査
※無回答は非表示

市政情報の主な取得方法をみると、広報こさいと回覧版が多く、市公式LINEが2.5%、市のウェブサイトでは2.4%上昇しています。

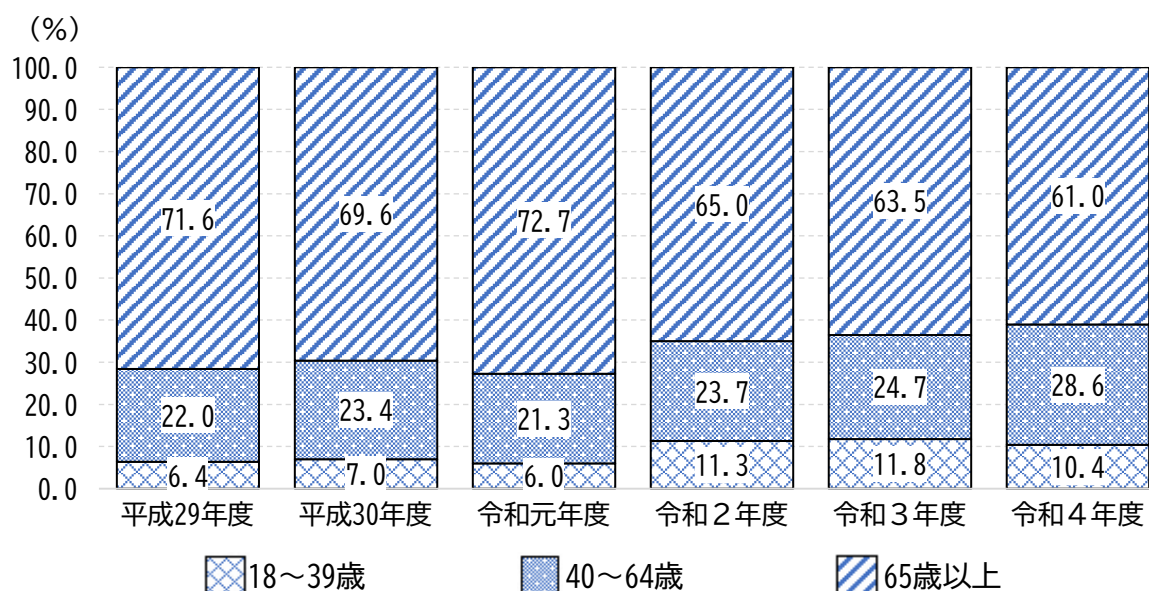
【コーちゃん健康マイレージ参加者の年次推移】(図表3-57)



資料：健康増進課

コーちゃん健康マイレージの参加者の推移をみると、参加実数は減少傾向でしたが、令和4年度に625人まで増加しました。応募総数が実数の3.4倍であり、複数回取り組んでいる市民が多いことが分かります。

【コーちゃん健康マイレージ年齢別参加割合】(図表3-58)



資料：健康増進課

コーちゃん健康マイレージの参加割合を年代別で見ると、65歳以上の参加が多い状況ですが、令和2年度以降65歳未満の参加割合は増加傾向で、令和4年度は65歳未満の参加割合が39.0%でした。

第3章 湖西市健康増進計画

【誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備の課題】

令和5年度市民意識調査（図表3-56）結果の市政についての情報源をみると、広報こさいや市役所だよりを見ている人が多くいますが、市公式LINEや、ウェブサイトを活用している人が増加しています。市民に対し、健康づくりに関する情報発信をしていくにあたり、広報こさいや市役所だよりの活用を継続していくとともに、積極的な市公式LINEやウェブサイトでの情報発信が重要です。健康づくりの取り組みは、健康づくり担当課だけでなく、こどもや高齢者、スポーツなど、それぞれの担当課で取り組み、情報を発信しています。健康づくりに関する情報を担当課で連携して集約し、市民が健康づくりの情報にアクセスしやすい環境の整備が必要です。

コーちゃん健康マイレージの参加者（図表3-57）は増加傾向であり、参加者の年齢も若い人が増えつつあります。健康づくりに取り組むためには正しい知識が必要ですが、健康的な生活習慣を継続するためには、自身の取り組む目標を意識できていることが重要です。健康づくりに取り組み、楽しく継続するきっかけとなるコーちゃん健康マイレージの参加者を幅広い年代で増やしていくことが必要です。

② 目標

- ・健康づくりに関する情報提供に満足している人の増加
- ・コーちゃん健康マイレージを活用して健康づくりに取り組む人の増加

③ 各領域における取り組み

ア 市民・家庭の取り組み

内容
●広報誌や回覧版、市公式LINEやウェブサイトなど、積極的に市からの情報を確認しましょう
●コーちゃん健康マイレージを活用して健康づくりに取り組みましょう

イ 地域・団体の取り組み

内容
●コーちゃん健康マイレージ指定事業として、地域で実施する健康づくりに関する行事やイベントを実施
●コーちゃん健康マイレージを地域の会議やイベントで啓発
●健康づくり関係団体による、健康教室やイベント、健康づくりに関する情報等の周知

ウ 行政の取り組み

内容
●各課で取り組んでいる健康づくりに関する教室やイベント等をウェブサイトで集約し、発信する
●各課で実施している事業の参加者へ健康づくりに関する情報を周知
●健康づくり関係課や関係団体と連携したコーちゃん健康マイレージの実施
●コーちゃん健康マイレージ指定事業（2ポイント事業）のウェブサイトでの情報発信
●コーちゃん健康マイレージにこどもが参加できるように対象年齢を引き下げる

④ 評価指標

指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
健康づくりに関する情報提供に満足している人の割合	新規指標	50%
コーちゃん健康マイレージ参加実数	625件	800件

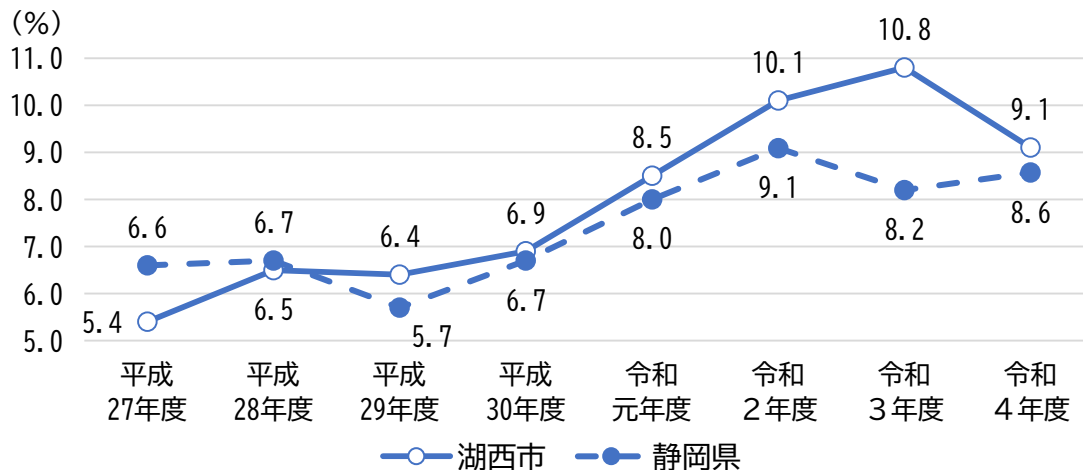
基本方針3 生涯を通じた健康づくり

(1) こども

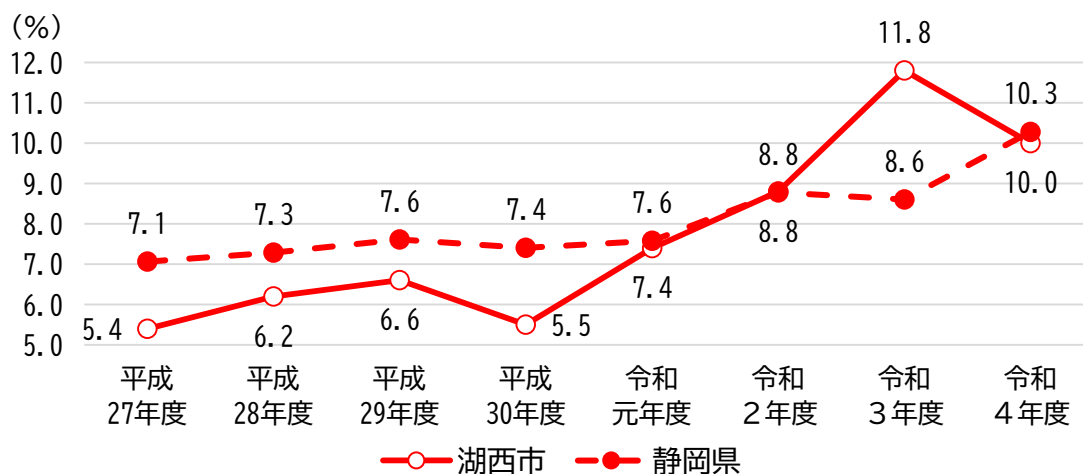
① 現状と課題

【肥満傾向児¹⁸割合の年次推移】(図表3-59)

◆小学生



◆中学生



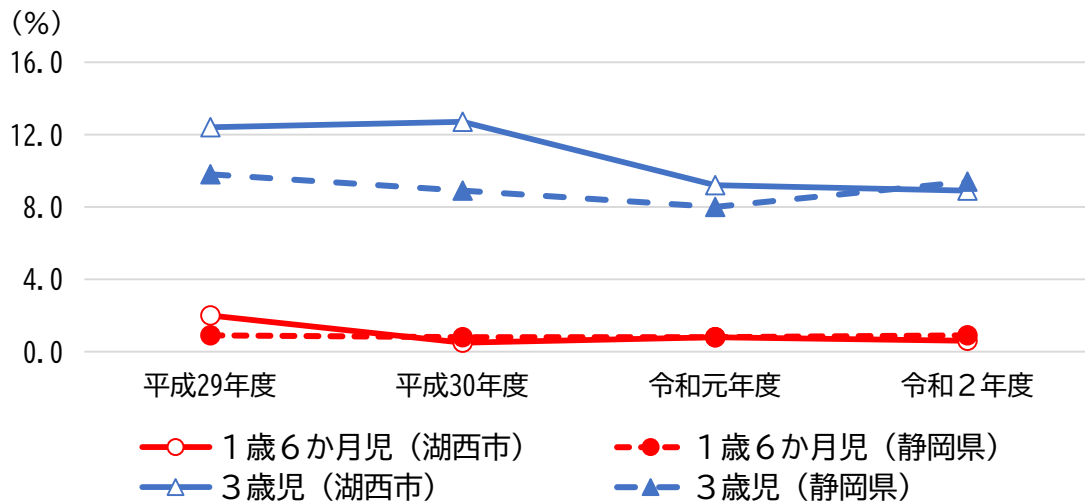
資料：学校保健統計（国、静岡県）、学校教育課（湖西市）

小学生の肥満傾向児割合は年々増加傾向にあり、令和3年度では10.8%でしたが、令和4年度では9.1%とやや減少しています。静岡県と比較すると常に上回って推移しています。

中学生では静岡県に比べ低い状況で推移していましたが、令和元年度から急増し、令和3年度は11.8%となっています。令和4年度はやや減少しましたが、静岡県より高い状況です。

18 肥満傾向児：男女別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の者のこと。
 肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100(%)

【1歳6か月児、3歳児 むし歯のある者の年次推移】(図表3-60)



	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
1歳6か月児 (湖西市)	2.0	0.5	0.8	0.6
1歳6か月児 (静岡県)	0.9	0.8	0.8	0.9
3歳児 (湖西市)	12.4	12.7	9.2	8.9
3歳児 (静岡県)	9.8	8.9	8.0	9.4

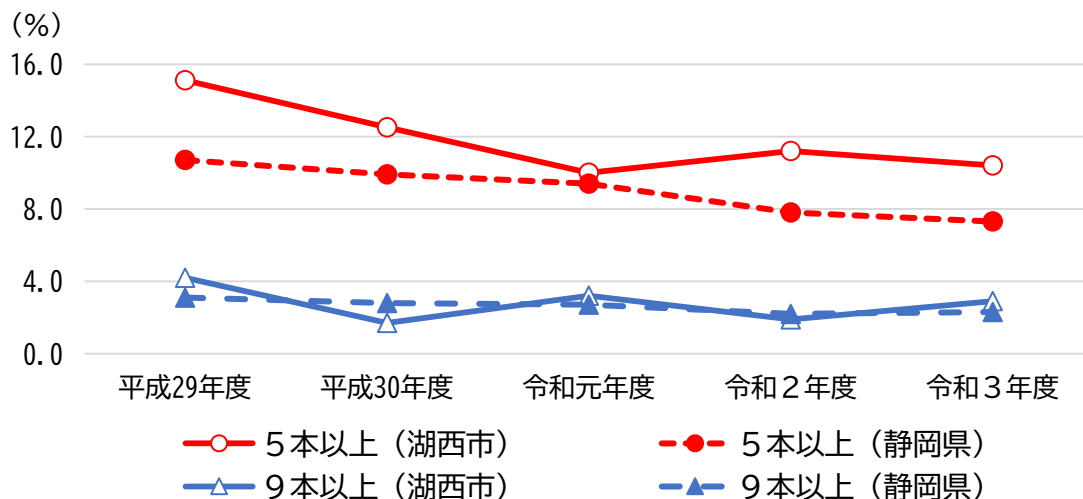
資料：1歳6か月児3歳児歯科調査（静岡県）

1歳6か月児のむし歯のある者の割合について、平成29年度では2.0%と静岡県を上回っていましたが、平成30年度以降はおおむね静岡県の割合と同程度で推移しています。

3歳児のむし歯のある者の割合では、平成29年度から令和元年度にかけて静岡県を上回っていましたが、令和2年度では静岡県を下回り、8.9%となっています。

第3章 湖西市健康増進計画

【5歳児 むし歯多発児の年次推移】（図表3-61）



	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
5本以上（湖西市）	15.1	12.5	10.0	11.2	10.4
5本以上（静岡県）	10.7	9.9	9.4	7.8	7.3
9本以上（湖西市）	4.2	1.7	3.2	1.9	2.9
9本以上（静岡県）	3.1	2.8	2.7	2.2	2.3

資料：5歳児歯科調査（静岡県）

5歳児のむし歯多発児について、「5本以上のむし歯経験歯」をもつ者の割合は、おおむね減少傾向にあり、令和3年度では10.4%となっています。静岡県と比較すると、いずれの年も県結果を上回っています。

【こどもに関する課題】

小学生、中学生ともに近年では肥満傾向児（図表3-59）が増加傾向にあり、令和4年度では約1割となっています。小児期の肥満は、成人期の肥満に移行しやすいだけでなく、将来的な生活習慣病の発症リスクを高めます。また、高度の小児肥満は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病をこどもの頃から発症する可能性があるため、肥満の予防に対する取り組みは重要です。

むし歯の状況を見ると、1歳6か月児、3歳児健診の令和2年度のむし歯のある者の割合（図表3-60）は県結果と同程度となっていますが、5歳児のむし歯多発児の状況（図表3-61）をみると、県結果を上回っている状況です。乳歯のむし歯は永久歯の発育に影響するだけでなく、むし歯の痛み等でしっかりかめないことから、顎や口腔の発育・成長を妨げます。乳幼児期から歯と口腔の健康が保てるよう、むし歯予防をはじめ、歯にいい食事やよくかむことについての啓発を、こどもに関わる関係機関が連携して進めていくことが重要です。

また、むし歯の発生は親の経済状況や知識、健康行動によって大きく影響を受け、健康格差が生じやすいという課題もあります。経済状況に関わらず、フッ化物塗布やフッ化物洗口等が受けられるなど、歯や口腔の健康を保つための環境の整備と、ハイリスクアプローチとを組み合わせることで実施していくことが必要です。

② 目標

- ・肥満児（小中学生）の減少（取り組みについては「食育推進計画」P125 へ掲載）
- ・運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少【再掲】
（取り組みについては「身体活動・運動」P35 へ掲載）
- ・むし歯多発児の減少（取り組みについては「(6) 歯・口腔の健康」P54 へ掲載）

③ 評価指標

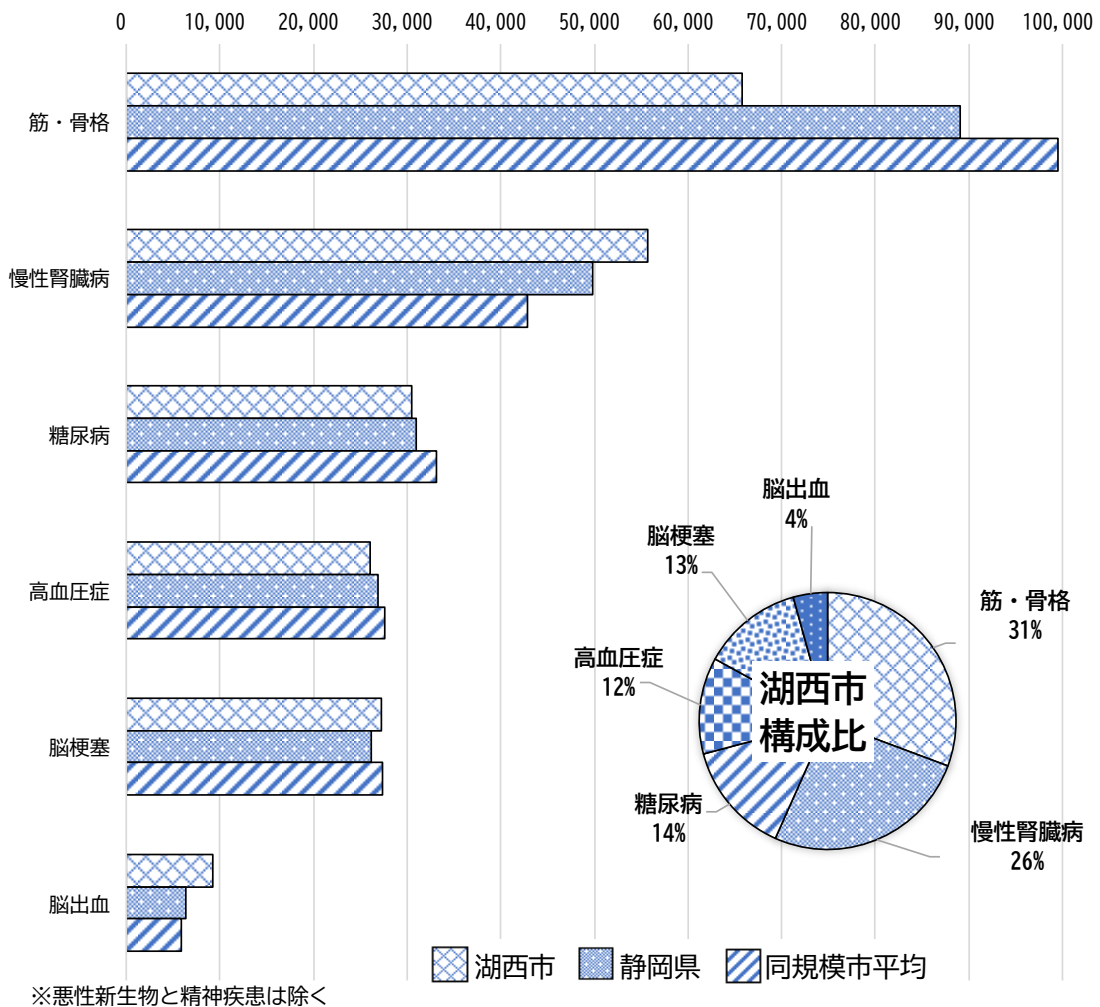
指標	現状値 (令和4年度)	実績目標(値) (令和13年度)
【食育推進計画へ指針掲載】 肥満（肥満度20%以上）の小中学生・中学生の割合	小学生 9.1% 中学生 10.0%	減少
【身体活動・運動の指標再掲】 1週間の総運動時間（体育授業を除く）が60分未満の 児童の割合	小学生 12.1% 中学生 12.6%	減少
5歳児のむし歯多発児（5本以上）の割合	10.4% (令和3年度)	減少

第3章 湖西市健康増進計画

(2) 高齢者

① 現状と課題

【後期高齢者医療 疾病分類別1人当たり費用額比較(平成30年度～令和4年度)】(図表3-62)
(円)



資料：保険年金課

後期高齢者医療（75歳以上）の1人当たり費用額を5年間の平均で見ると、「筋・骨格」の費用額が一番高くなっています。また、静岡県、同規模市と比較すると、湖西市は「慢性腎臓病」、「脳梗塞」、「脳出血」の費用額が県平均を上回っています。

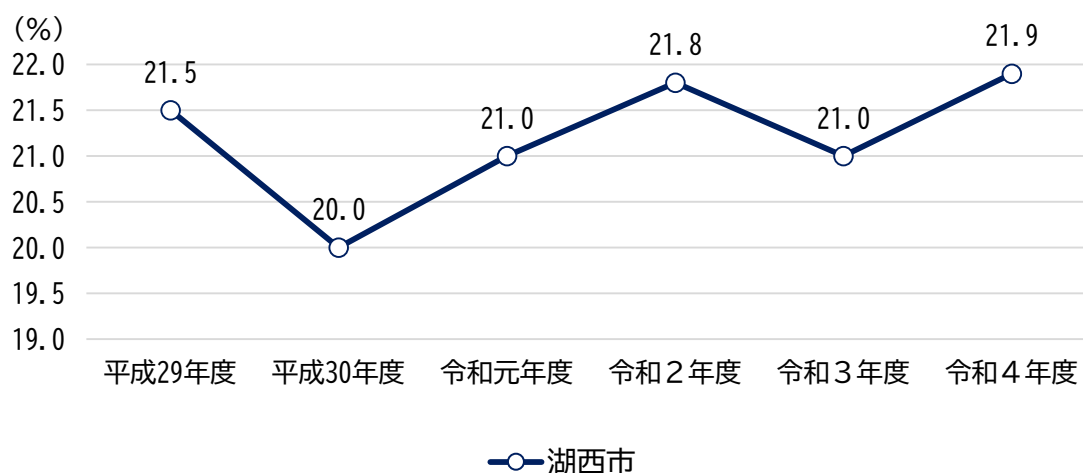
【主な介護要因(再掲)】(図表3-63)

	第1位	第2位	第3位
湖西市	骨折・転倒	悪性新生物	認知症
静岡県	認知症	脳血管疾患	悪性新生物
全国	認知症	脳血管疾患	高齢による衰弱

資料：高齢者福祉課

令和2年度の主な介護要因をみると、国・静岡県では「認知症」が最も多くなっているのに対し、本市では「骨折・転倒」が最も多くなっています。

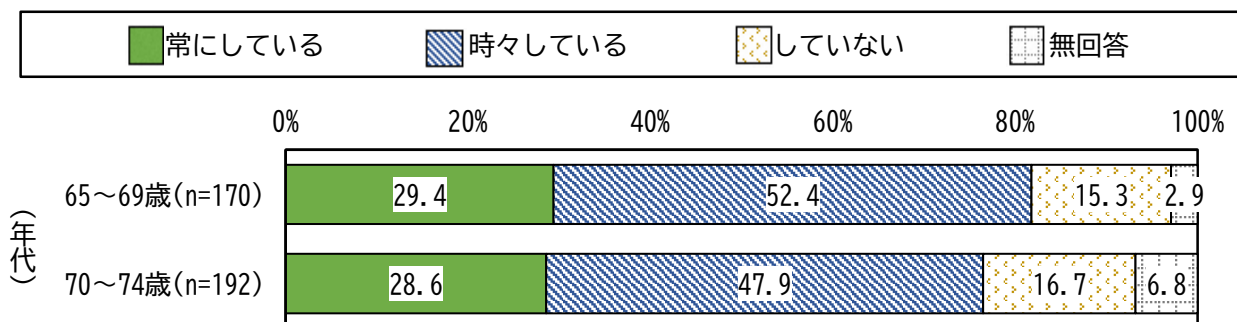
【65歳以上における低栄養¹⁹傾向者（BMI ≤20）割合の年次推移】（図表3-64）



資料：特定健康診査結果、後期高齢者健診結果

特定健康診査（国民健康保険）及び後期高齢者健康診査の結果によると、毎年約2割の高齢者が低栄養傾向にあります。

【高齢者の意識的な身体活動の有無】（図表3-65）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

高齢者の意識的な身体活動の有無について、「常にしている」人の割合は65～69歳で29.4%、70～74歳で28.6%となっています。

19 低栄養：「食欲の低下」や「かむ力が弱くなる」などの口腔機能の低下により、食事が食べにくくなるといった理由から徐々に食事量が減り、慢性的に身体の栄養が足りなくなった状態のことをいいます。65歳以上でBMI ≤20 であると低栄養になるリスクが高くなります。

第3章 湖西市健康増進計画

【高齢者に関する課題】

悪性新生物及び精神疾患を除いた後期高齢者医療（75歳以上）の疾病分類別1人当たり費用額（図表3-62）をみると、筋・骨格の割合が一番多くなっています。また、主な介護要因も最も多いのが骨折・転倒となっています。アンケート調査結果（図表3-65）の高齢者の意識的な身体活動の有無についてみると、「常にしている」と回答した者は3割に満たない状況です。

厚生労働省では、65歳以上の高齢者の身体活動（生活活動と運動）について、強度を問わず毎日40分行うことを推奨しており、骨折・転倒を予防するためにも、普段から意識的に身体を動かし、筋肉量や骨量の減少をできるだけ防ぐ事が大切です。就労を含めた社会活動への参加は身体活動量の増加にも影響するため、社会活動に参加しやすい環境の整備も重要です。

標準化死亡比（図表2-8）をみると、男女ともに「血管性及び詳細不明の認知症」が国や静岡県と比べると高くなっています。血管性認知症は、高血圧性脳血管疾患を含む血管疾患によって脳梗塞がおこり、その影響で発症する認知症です。脳血管疾患などの重大な病気を発症しないよう、定期的な健診受診と適切な医療受診により健康管理を行うことが、高齢期の健康づくりとして大切です。健診が未受診で、かつ医療機関に受診していない人の健康状態を確認することや、脳血管疾患等の発症リスクが高い人への受診勧奨を行うなどの取り組みを、関係機関と連携しながら実施していくことが必要です。

65歳以上における低栄養傾向者（BMI ≤20）の割合（図表3-64）をみると、毎年約2割の者が低栄養傾向であることが考えられます。高齢者の低栄養は、体力や免疫力の低下、筋肉量の減少による転倒のリスクの増大、認知機能の低下など、様々な健康問題を引き起こす可能性があります。高齢者の低栄養の原因として、加齢による運動量の低下により食事量が減る、外出頻度（買い物）等の減少により食事の内容が偏るなど、身体的側面、社会的側面、精神・心理的側面の影響による栄養不良があげられます。低栄養に陥る原因は多岐にわたるため、食事に関する取り組みだけでなく、身体活動量の維持・増加や社会参加の推進など総合的な健康づくりの取り組みが必要です。

② 目標

- ・社会活動を行っている高齢者の増加
（取り組みについては「(3) 社会とのつながり・こころの健康の維持向上」を参照）
- ・低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の減少
（取り組み内容については「食育推進計画」を参照）

③ 評価指標

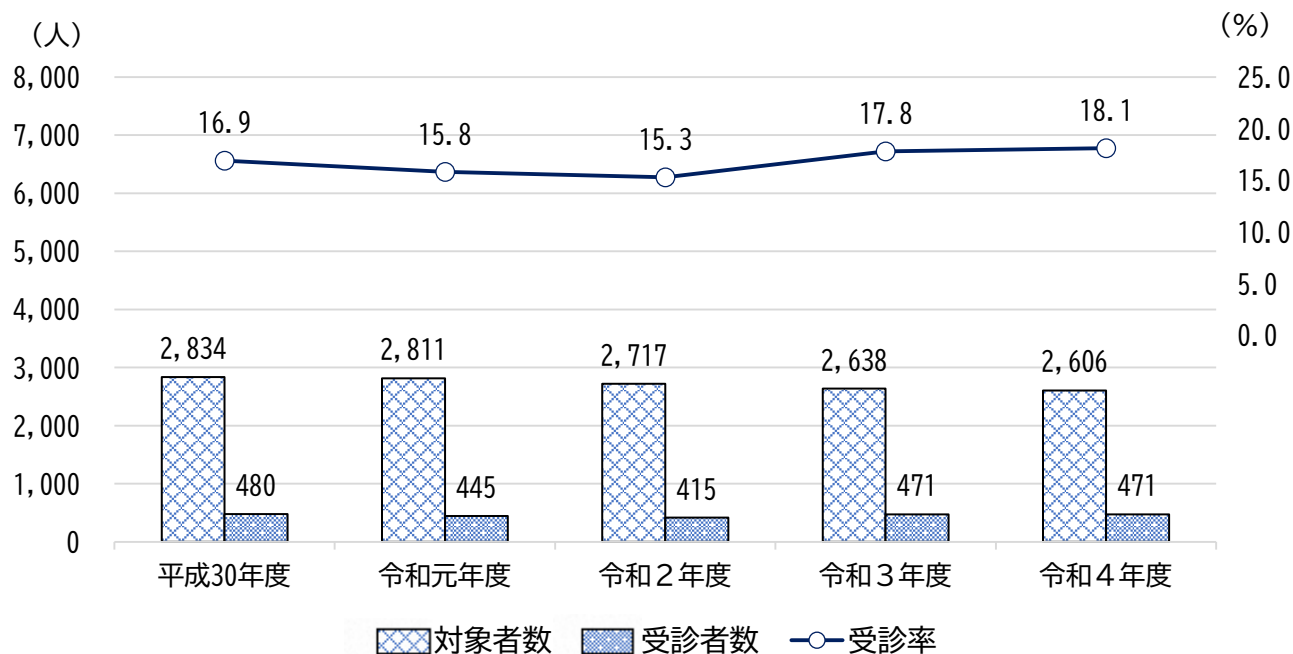
指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
いずれかの社会活動(就労を含む)を行っている者の割合(65歳以上)	新規指標	国の目標に合わせる
BMI 20以下の高齢者(65歳以上)の割合	21.9%	18%

第3章 湖西市健康増進計画

(3) 女性

① 現状と課題

【骨粗しょう症検診²⁰の受診について】(図表3-66)



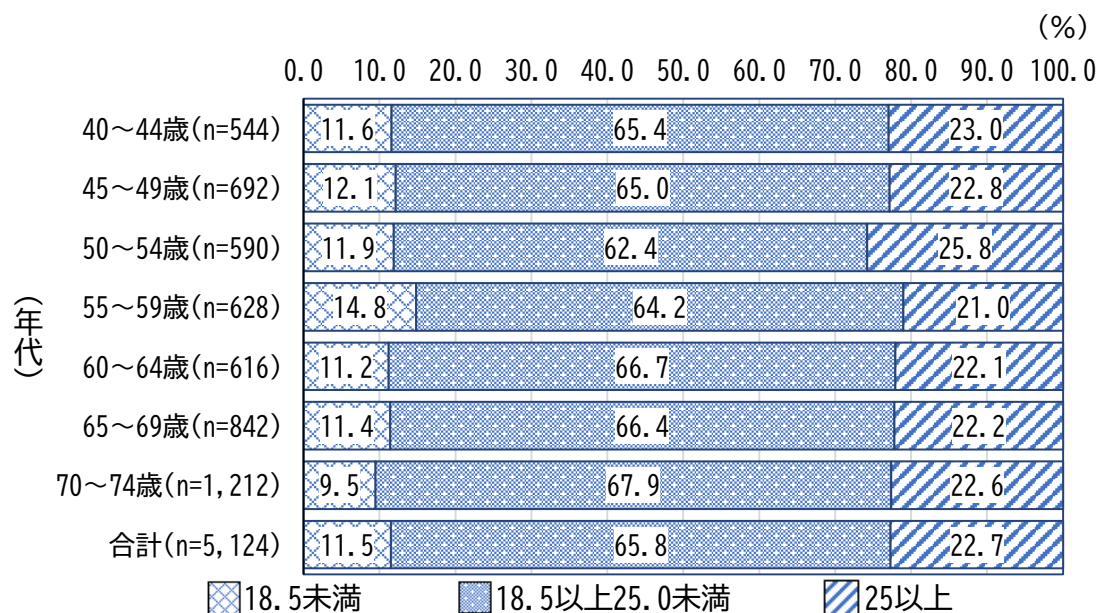
資料：健康増進課

平成30年度以降の骨粗しょう症検診の受診率は、平成30年度から令和2年度にかけて低下傾向にありましたが、令和3年度以降は上昇しており、令和4年度では18.1%となっています。

20 骨粗しょう症検診の対象者について：40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳又は70歳の女性。

【特定健診年代別BMI割合（令和2年度）】（再掲、女性のみ）（図表3-67）

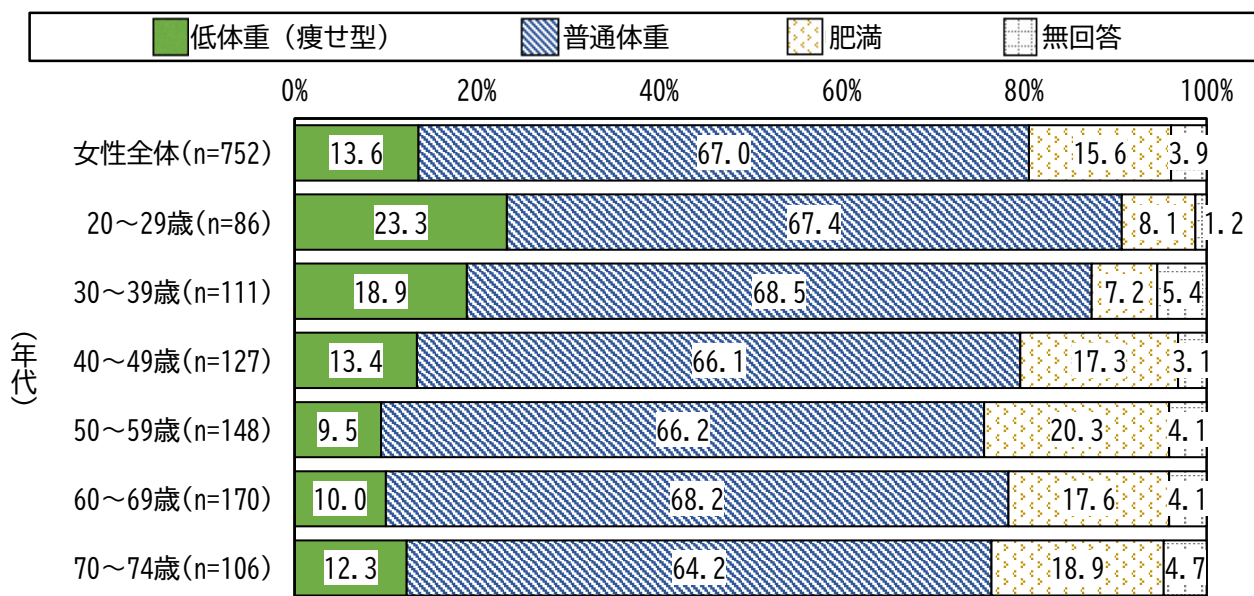
【女性】



資料：令和2年度特定健康診査結果

女性のBMIについて、50～54歳で肥満者の割合がほかの年代に比べてやや高くなっている一方、55～59歳でやせ（18.5未満）の割合がやや高くなっています。

【女性のBMI（アンケート調査結果）】（図表3-68）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

女性のBMIについて、若い年代ほど「低体重（やせ型）」の割合が高くなっており、特に20～29歳では23.3%と他の年代に比べて最も高くなっています。

第3章 湖西市健康増進計画

【女性に関する課題】

令和4年度のアンケート結果（図表3-68）より、20歳代、30歳代の女性のやせの割合が40歳以上よりも高くなっており、約2割となっています。

若年女性のやせは、排卵障害（月経不順）や女性ホルモンの分泌低下、骨量減少と関連があり、将来的な骨粗しょう症のリスクが高まります。また、妊娠前にやせの状態にあると、低出生体重児を出産するリスクが高まると言われており、次世代の健康を育む上でも、若年女性のやせを減少させることが必要です。

骨粗しょう症検診の受診率（図表3-66）をみると、2割に満たない低い状況で推移しています。また、主な介護要因（図表2-9）を見ると、骨折・転倒が一番多くなっており、骨粗しょう症対策は喫緊の課題です。骨粗しょう症検診の受診率の向上に取り組むとともに、予備軍に対しての予防的介入や未治療者への受診勧奨を行うことで、骨粗しょう症による骨折を予防していくことが重要です。

② 目標

- ・若年女性のやせ（BMI 18.5未満）の減少
- ・骨粗しょう症検診の受診率向上

③ 各領域における取り組み

ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none">●1日3食、規則正しい食生活を実践しましょう●主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を実践しましょう●カルシウム・ビタミンDをしっかり摂りましょう●スナック菓子やカップ麺などリンを多く含む食品は控えましょう
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none">●生活リズムを整え、1日3食の規則正しい食習慣を身につけましょう●外遊びなど身体を使った遊びをしましょう
学童期	<ul style="list-style-type: none">●好き嫌いなく、バランス良く食べましょう●生活リズムを整え、1日3食の規則正しい食習慣を身につけましょう●運動やスポーツに取り組み、しっかり身体を動かしましょう●カルシウム・ビタミンDをしっかり摂りましょう●スナック菓子やカップ麺などリンを多く含む食品は控えましょう
思春期 青年期	<ul style="list-style-type: none">●生活リズムを整え、1日3食の規則正しい食習慣を身につけましょう●運動やスポーツに取り組み、しっかり身体を動かしましょう●カルシウム・ビタミンDをしっかり摂りましょう●スナック菓子やカップ麺などリンを多く含む食品は控えましょう●適正体重を維持し、過度なダイエットをしないようにしましょう●若年女性のやせの健康に対する影響について知りましょう

ライフステージ	内容
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ●生活リズムを整え、1日3食の規則正しい食習慣を身につけましょう ●運動やスポーツに取り組み、しっかり身体を動かしましょう ●カルシウム・ビタミンDをしっかり摂りましょう ●スナック菓子やカップ麺などリンを多く含む食品は控えましょう ●適正体重を維持し、過度なダイエットをしないようにしましょう ●家族の健康づくりのために、若年女性のやせの健康に対する影響について知りましょう ●骨粗しょう症検診を受診しましょう
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●生活リズムを整え、1日3食の規則正しい食習慣を身につけましょう ●カルシウム・ビタミンDをしっかり摂りましょう ●スナック菓子やカップ麺などリンを多く含む食品は控えましょう ●自分に合った運動に取り組み、日頃から意識して身体を動かしましょう ●定期的に骨粗しょう症検診を受診しましょう

イ 地域・団体の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> ●地域の活動の中でカルシウムを多く含む献立の調理実習を実施 ●骨粗しょう症検診の啓発 ●地域で運動や体操など、身体を動かす教室やイベントの実施 ●こどもが運動やスポーツに取り組める教室やイベントの実施

ウ 行政の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> ●骨粗しょう症検診と受診率向上のための取り組みの実施 ●骨粗しょう症予防のための健康教室の実施 ●骨粗しょう症の健康相談の実施 ●特定保健指導や30歳代の健診結果相談会での個別相談 ●運動やスポーツなどの教室やイベントの実施

④ 評価指標

指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
骨粗しょう症検診受診率	18.1%	増加
BMI 18.5未満の20~30歳代女性の割合	13.1%	減少

