

第4次健康くれ21

(健康増進計画・食育推進計画)

計画素案

令和6年●月

呉市

目次

第1章 計画の概要（総論）	1
1 策定の趣旨	1
2 計画の位置付け及び計画期間	2
3 SDGsとの関連性.....	3
第2章 呉市の現状	4
第3章 前計画の評価と考察.....	10
1 呉市健康増進計画	10
2 呉市食育推進計画	15
第4章 計画の理念・目標・施策推進の方針	18
1 目指すべき姿	18
2 基本目標.....	18
3 基本的な方向	19
4 施策の推進方針	20
5 施策の体系	23
6 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	24
第5章 健康増進計画	27
1 身体活動・運動	27
2 栄養・食生活	32
3 歯と口腔 ^{こうくう} の健康	33
4 飲酒・喫煙.....	39
5 生活習慣病発症・重症化予防	47
6 こころの健康	52
第6章 食育推進計画	56
1 生涯を通じた食育の推進.....	56
2 食環境整備体制の推進.....	61
第7章 計画の推進体制	65
1 計画の推進体制	65
2 推進組織.....	65
3 進行管理及び評価	65

第1章 計画の概要（総論）

1 策定の趣旨

わが国の健康増進に係る取組として、基本的な法制度の整備や仕組みの構築、地方公共団体、保険者、企業、教育機関、民間団体等の多様な主体による活動に加え、データヘルス・ICTの利活用、社会環境整備、ナッジ理論（知らず知らずのうちに人々に行動を促す仕組み）やインセンティブ等の新しい要素を取り入れた諸活動の成果により、健康寿命は着実に延伸してきました。

一方で、平成25年度から令和5年度までの「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」（以下「健康日本21（第二次）」という。）においては、主に一次予防に関する指標、一部の性・年齢階級についての指標が悪化している等の課題や、健康増進に関するデータの見える化・活用や国及び地方公共団体におけるPDCAサイクルの推進が不十分であること等の課題が指摘されています。加えて、少子化・高齢化による総人口・生産年齢人口の減少、独居世帯の増加、女性の社会進出等による社会の多様化、あらゆる分野におけるデジタルトランスフォーメーション(DX)の加速、次なる新興感染症も見据えた新しい生活様式への対応の進展等の社会変化が予想されています。

そこで国は、これらを踏まえ、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、誰一人取り残さない健康づくりの展開と、より実効性をもつ取組の推進を通じて、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示し、令和6年度から令和17年度までの「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次）」（以下「健康日本21（第三次）」という。）を推進することとしています。

食育の推進においては、国は平成17年6月に食育基本法（平成17年法律第63号）を制定し、以後15年にわたり、都道府県、市町村、関係機関・団体等多様な関係者とともに食育を推進しています。第4次食育推進基本計画では、基本的な方針として三つの重点事項を掲げ、国民の健全な食生活の実現と、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現のために、SDGsの考え方を踏まえながら、多様な関係者が相互の理解を深め、連携・協働し、国民運動として食育を推進することとしています。

広島県の健康ひろしま21及び第3次広島県食育推進計画は本年度が計画の最終年度となるため、現計画の評価や進捗状況を踏まえ、次期計画を策定しているところです。

呉市では、平成30年3月に「第3次健康くれ21（健康増進計画・食育推進計画）」を策定し、市民の健康づくりや食育の推進を支援する取組を行ってきました。

当該計画は、本年度が最終年度であることから、市民アンケート調査を実施し、計画目標の達成状況や取組内容について評価を行うとともに、「国の健康日本21（第三次）」及び県の動向を踏まえ、市民の健康の保持・増進を図るため、現計画を引き継ぐ「第4次健康くれ21（健康増進計画・食育推進計画）」を策定します。

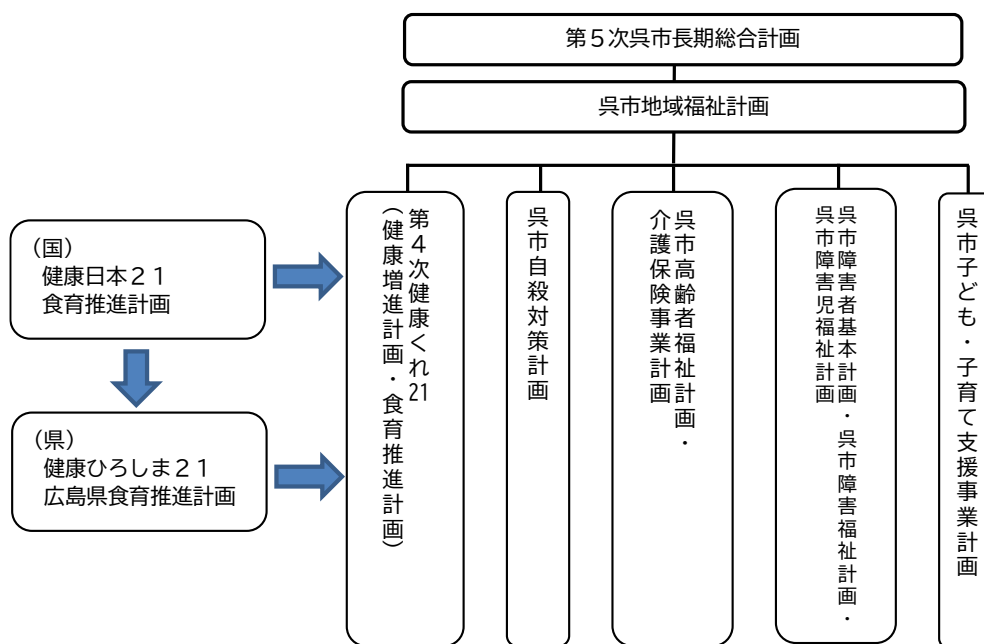
なお、健康増進計画と食育推進計画は、相互に共通する分野の取組が多いことから、第4次計画においても一体的に策定し、運動・こころ・食育等の各分野で健康づくりを推進し、健康寿命の延伸を目指します。

2 計画の位置付け及び計画期間

(1) 計画の位置付け

この計画は、健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）に定める市町村の健康増進計画として、また、食育基本法による市町村の食育推進計画として策定するものです。

なお、この計画は、第 5 次呉市長期総合計画を上位計画として位置付け、市民の健康に関する支援を行うため、他の関連する計画と整合性を図りながら策定することとします。



(2) 計画期間

計画期間は、令和 6 年度から令和 11 年度までの 6 年間とします。なお、国や県の動向に留意し、必要に応じて見直しを行います。

区分	H30	H31 (R1)	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11
健康増進計画	呉市	第3次健康くれ21					第4次健康くれ21					
	国	健康日本21 (第二次) H25~					健康日本21 (第三次) ~R17					
	広島県	健康ひろしま21 (第2次) H25~					健康ひろしま21 (第3次) ~R17					
食育推進計画	呉市	第3次健康くれ21					第4次健康くれ21					
	国	第3次食育推進基本計画 H28~		第4次食育推進基本計画			第5次食育推進基本計画					
	広島県	広島県食育推進計画 (第3次)					広島県食育推進計画 (第4次)					
呉市長期総合計画	第4次呉市長期総合計画 H23~		第5次呉市長期総合計画~R12									

3 SDGsとの関連性

SDGs (Sustainable Development Goals : 持続可能な開発目標) は、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。

平成 27 年の国連サミットにおいて全ての加盟国が合意した「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」の中で掲げられており、17 のゴール、169 の目標で構成されています。

本計画においては、このSDGsの17のゴールのうち、「2 飢餓をゼロに」、「3 すべての人に健康と福祉を」、「4 質の高い教育をみんなに」、「12 つくる責任 つかう責任」、「17 パートナリーシップで目標を達成しよう」などが関連する目標として挙げられます。

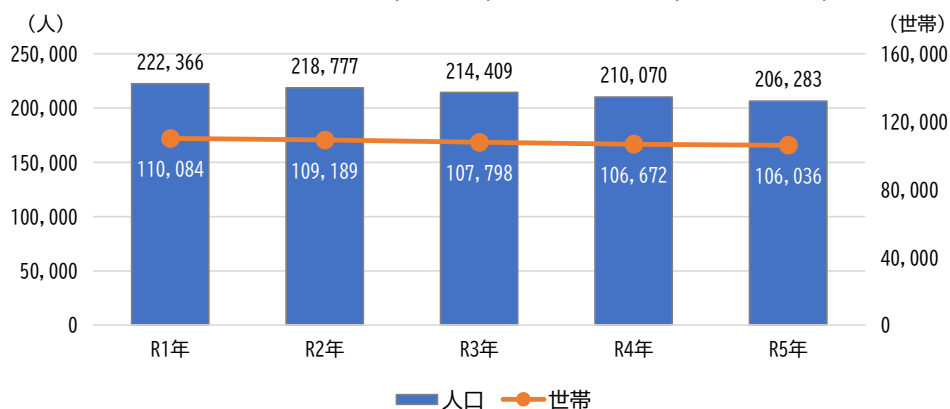
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



第2章 呉市の現状

1 人口・世帯の状況

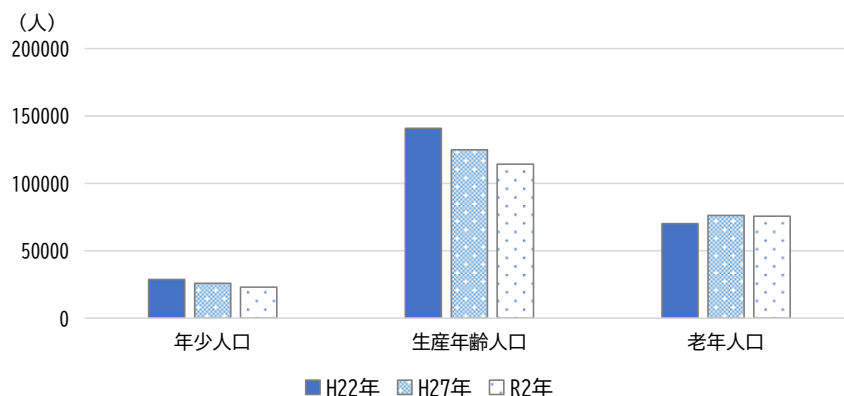
令和5年9月末の人口は206,283人、世帯数は106,063世帯で、減少傾向にあります。



資料：住民基本台帳及び外国人登録者数（各年9月末）

2 年齢別（3区分）人口

令和2年の65歳以上人口は75,706人で、全体の35.3%となり、高齢化が更に進んでいます。



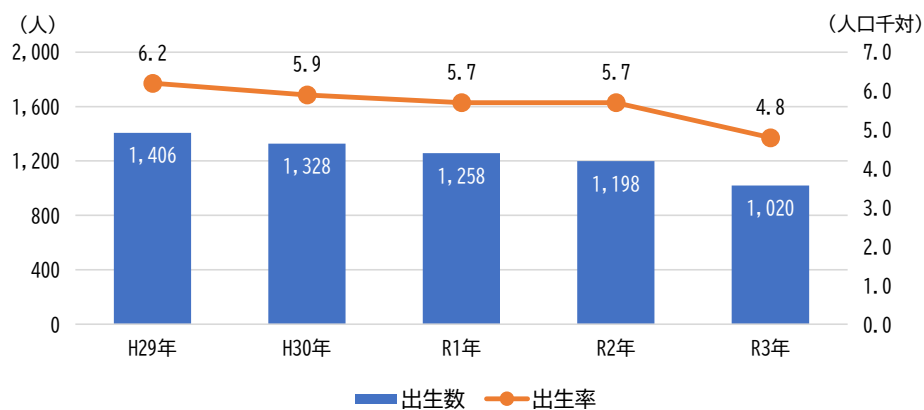
区分	年少人口 (0～14歳)		生産年齢人口 (15～64歳)		老年人口 (65歳以上)	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
H22年	28,669	11.9	140,886	58.7	70,210	29.3
H27年	25,905	11.3	124,928	54.7	76,204	33.3
R2年	23,037	10.7	114,245	53.2	75,706	35.3

資料：国勢調査

3 出生数・出生率

令和3年の出生数は1,020人で減少傾向にあります。

出生率（人口千対）は4.8で、全国及び広島県よりも低い状況です。



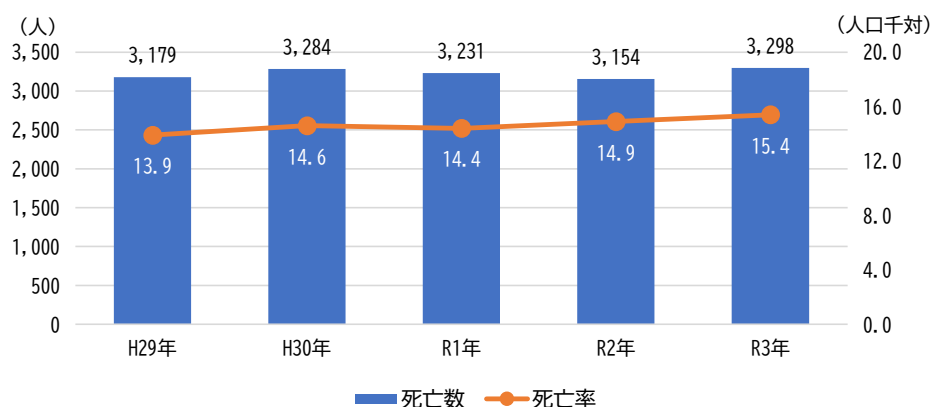
区分		H29年	H30年	R1年	R2年	R3年
出生数	呉市	1,406人	1,328人	1,258人	1,198人	1,020人
出生率 (人口千対)	呉市	6.2	5.9	5.7	5.7	4.8
	広島県	7.9	7.7	7.3	7.1	6.8
	全国	7.6	7.4	7.0	6.8	6.6

資料：人口動態統計年報

4 死亡数・死亡率

令和3年の死亡数は3,298人で横ばい状態です。

死亡率（人口千対）は15.4で、全国及び広島県よりも高い状況です。



区分		H29年	H30年	R1年	R2年	R3年
死亡数	呉市	3,179人	3,284人	3,231人	3,154人	3,298人
死亡率 (人口千対)	呉市	13.9	14.6	14.4	14.9	15.4
	広島県	11.0	11.3	11.3	11.0	11.6
	全国	10.8	11.0	11.2	11.1	11.7

資料：人口動態統計年報

5 死因別死亡数・死亡率

死因別死亡数・死亡率（人口10万対）の推移は、次のとおりです。

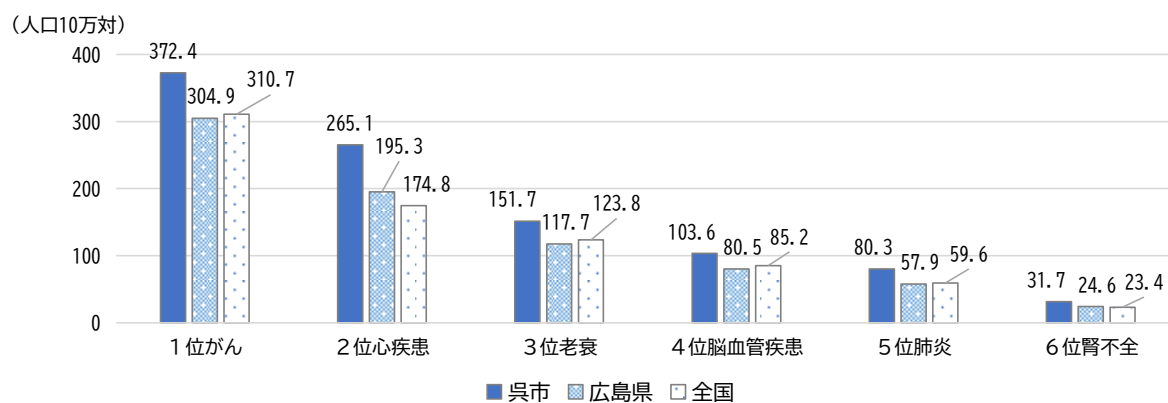
令和3年は、1位：がん，2位：心疾患，3位：老衰，4位：脳血管疾患，5位：肺炎です。

区分	H29年	H30年	R1年	R2年	R3年
がん	810人	771人	798人	770人	798人
	355.4	343.0	360.2	357.6	372.4
心疾患	503人	529人	511人	516人	568人
	220.7	235.4	230.6	239.6	265.1
肺炎	259人	245人	281人	176人	172人
	113.7	109.0	126.8	81.7	80.3
脳血管疾患	276人	259人	239人	229人	222人
	121.1	115.2	107.9	106.3	103.6
老衰	240人	266人	295人	343人	325人
	105.3	118.4	133.1	159.3	151.7
腎不全	76人	103人	83人	70人	68人
	33.3	45.8	37.5	32.5	31.7
COPD (慢性閉塞性肺疾患)	40人	39人	40人	32人	49人
	17.6	17.4	18.1	14.9	22.9
自殺	44人	39人	52人	42人	31人
	19.3	17.4	23.5	19.5	14.5

※上段は死亡数，下段は死亡率（人口10万対）

資料：人口動態統計年報

死因別死亡率（人口10万対）は、がん，心疾患，脳血管疾患及び腎不全といった生活習慣病による死亡率が全国及び広島県よりも高い状況です



資料：人口動態統計年報

6 がん部位別死亡数

がんの部位別死亡数の推移は、次のとおりです。

令和3年は、1位：肺がん、2位：胃がん、3位：膵がん、4位：大腸がん、5位：肝がんです。

区分	H29年	H30年	R1年	R2年	R3年
肺がん	181人	131人	149人	150人	162人
胃がん	68人	98人	95人	91人	91人
膵がん	86人	62人	68人	68人	77人
大腸がん	78人	65人	65人	79人	71人
肝がん	75人	77人	66人	66人	66人
乳がん	36人	24人	32人	32人	24人
子宮頸がん	10人	14人	15人	13人	10人

資料：人口動態統計年報

令和3年の男性・女性のがんの部位別死亡数は、次のとおりです。

男性では、肺がん、胃がん、肝がんの順、女性では、肺がん、膵がん、大腸がんの順です。

【男性：部位別死亡数】

区分	R3年
肺がん	118人
胃がん	60人
肝がん	41人
大腸がん	36人
膵がん	34人
直腸がん	20人
胆のうがん	15人

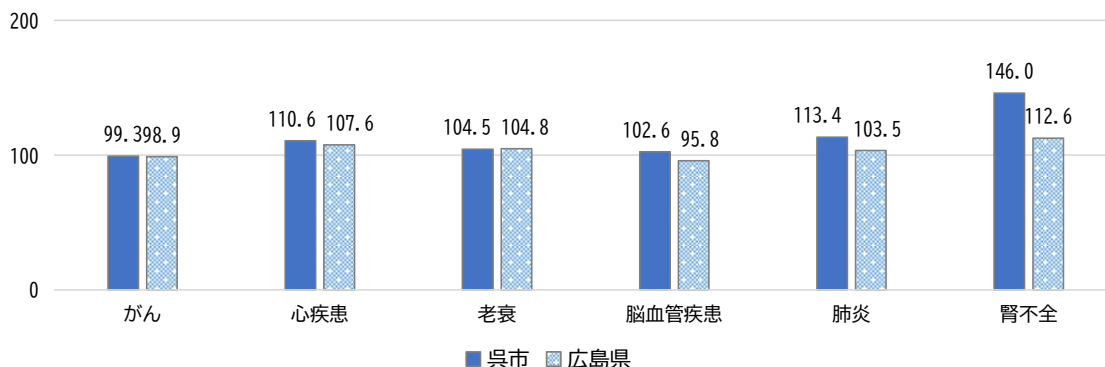
【女性：部位別死亡数】

区分	R3年
肺がん	44人
膵がん	43人
大腸がん	35人
胃がん	31人
肝がん	25人
乳がん	24人
子宮頸がん	10人

資料：人口動態統計年報

7 標準化死亡比（平成 27 年から令和元年）

主な死因の標準化死亡比は、全国平均を 100 とすると、心疾患、脳血管疾患及び腎不全といった生活習慣病による死亡率が全国及び広島県よりも高い状況です。



資料：人口動態統計年報

【標準化死亡比】

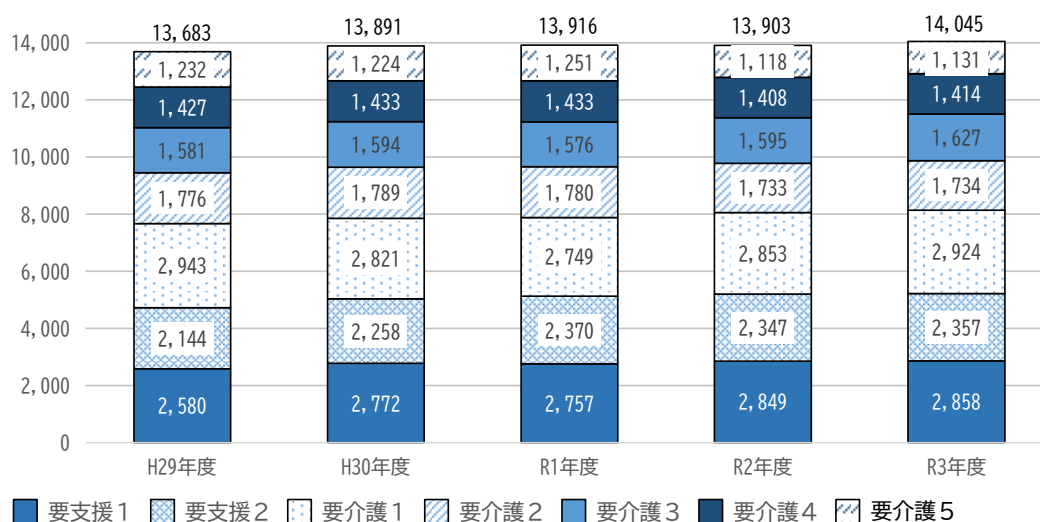
異なった年齢構成を持つ地域間でも、死亡率の比較が可能となるように全国を 100 として計算された数値のことです。

標準化死亡比は低い方が望ましく、100 を超えていれば、年齢構造の違いを考慮してもなお、死亡率が全国よりも高いことを示します。

8 要介護（要支援）認定者数（資料：介護保険事業状況報告）

令和 3 年度の要介護（要支援）認定者数は 14,045 人で横ばいの状態です。

(人)

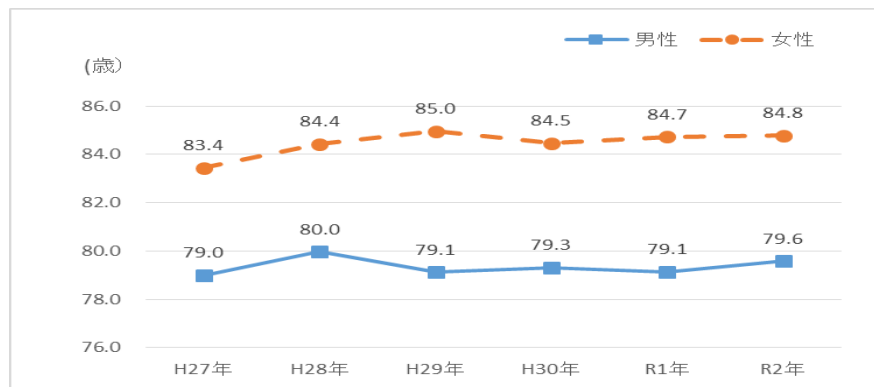


資料：介護保険事業状況報告

9 平均寿命・健康寿命

令和2年の健康寿命は、男性は79.6歳、女性は84.8歳。5年前の平成27年と比較すると、男性は0.6歳延び、女性は1.4歳延びています（国や広島県の日常生活動作が自立している期間の平均は令和2年で国が男性80.1歳、女性84.4歳、広島県が男性80.7歳、女性85.0歳（国民健康保険中央会算出 令和2年平均自立期間）であり、大きな差はありません。）。

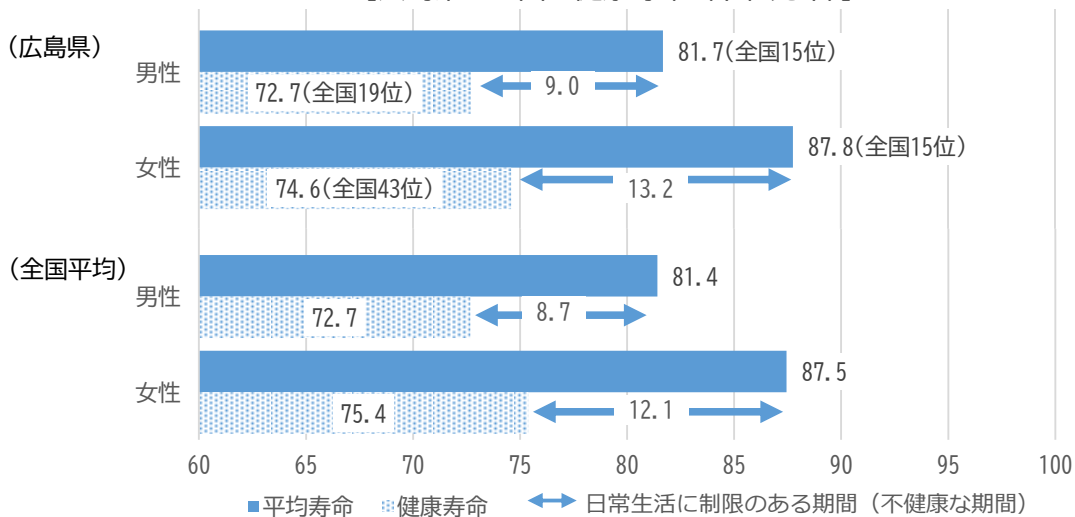
【呉市の健康寿命の推移（客観的指標）】



資料：厚生労働省研究班「健康寿命の算定方法の方針」により算出

令和元年の広島県の健康寿命は、男性は72.7年（全国19位）、女性は74.6年（全国43位）です。平均寿命と健康寿命の差は、男性9.0年、女性13.2年で、全国平均と比べ、男性で0.3年、女性で1.1年大きい状況です。

【広島県・全国の健康寿命（令和元年）】



資料：健康寿命の令和元年値について（厚生労働省）

【健康寿命】

国や都道府県は、国民生活基礎調査のデータから「日常生活に制限のない期間の平均」を算出し、これを健康寿命とします（主観的指標）。

市町村は、国民生活基礎調査のデータが利用できないため、介護保険の情報（「要介護2～5」の認定者数）を用いて「日常生活動作が自立している期間の平均」を算出し、これを健康寿命とします（客観的指標）。

第3章 前計画の評価と考察

1 呉市健康増進計画

(1) 数値目標の設定

八つの重点分野を掲げ、「市の行動目標」として17項目、「目標とする項目」として31項目の数値目標を掲げ、目標の達成に向けて取組を進めてきました。

(2) 評価の結果

令和4年度の市の取組及び呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査（以下「呉市アンケート調査」といいます。）の結果、達成状況は次のとおりです。

市の行動目標では、◎「目標値に達した」と、○「目標値に達していないが改善傾向にある」の合計が、全体の約64.7%（11項目／17項目）、目標とする項目では、◎「目標値に達した」と、○「目標値に達していないが改善傾向にある」の合計が、全体の約48.3%（14項目／29項目）となり、それぞれ改善が見られました。

【市の行動目標の評価】

評価区分		該当項目数（割合）	
◎	目標値に達した	9項目	52.9%
○	目標値に達していないが改善傾向にある	2項目	11.8%
△	改善していない	6項目	35.3%
合 計		17項目	—

【目標とする項目の評価】

評価区分		該当項目数（割合）	
◎	目標値に達した	7項目	24.1%
○	目標値に達していないが改善傾向にある	7項目	24.1%
△	改善していない	15項目	51.7%
—	判定不能	（2項目）	—
合 計		29項目	—

※「—」判定不能は、基準値・目標値が不明であるもの及びアンケート調査未実施等によるもの。

(3) 評価

※は 28 年度数値

1 身体活動・運動		基準値 (H29 年度)	現状値 (R4 年度)	目標値 (R4 年度)	評価
【運動習慣の定着】市の行動目標					
いつでもどこでも+10(プラステン)運動の普及啓発		73 回※	126 回	100 回	◎
目標とする項目					
運動習慣のある人の割合の増加(1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上)	20～64 歳	設定なし	調査内容の変更により 数値なし	男性 34.0% 女性 33.0%	—
	65 歳以上	設定なし	調査内容の変更により 数値なし	男性 35.0% 女性 26.0%	—
日常生活の中で、意識的に体を動かすようにしている人の割合の増加		70.8%	74.2%	76.0%	○
+10(プラステン)運動について知っている人の割合の増加		20.1%	25.9%	25.0%	◎
2 栄養・食生活 【食育推進計画に含む】					
3 歯と口の健康					
【歯科疾患の予防】市の行動目標					
むし歯予防の啓発		13 回※	16 回	14 回	◎
歯周病予防の啓発		18 箇所※	12 箇所	19 箇所	△
目標とする項目					
3 歳児でむし歯のない子どもの割合の増加		84.2%※	90.9%	85.0%	◎
12 歳児一人平均むし歯数の減少		0.76 本※	0.83 本	減らす	△
過去 1 年間に歯科検診を受診した人の増加		61.6%	62.6%	65.0%	○
【 <small>こうくう</small> 口腔機能の維持・向上】市の行動目標					
健康教育(<small>こうくう</small> 口腔機能の育成・維持)		8 回※	3 回	9 回	△
目標とする項目					
歯や口の状態についてほぼ満足している人(15 歳以上)の割合の増加		34.3%	27.6%	39.0%	△
60 歳代における <small>そしゃく</small> 咀嚼良好者の割合の増加		66.3%	75.9%	71.0%	◎

4 こころの健康	基準値 (H29 年度)	現状値 (R4 年度)	目標値 (R4 年度)	評価	
【こころの健康づくり】市の行動目標					
こころの健康づくりの啓発	206 回※	234 回	220 回	◎	
目標とする項目					
睡眠による休養が十分にとれていない人の割合の減少	26.7%	40.0%	25.0%	△	
不安・ふさぎこみがある人の割合の減少	32.6%	30.1%	31.0%	◎	
【自殺対策】市の行動目標					
ゲートキーパー養成研修	8 回※	11 回	10 回	◎	
目標とする項目					
自殺者の減少（人口10万人対）	13.7 (H27)	19.5 (R2)	11.8	△	
5 たばこ・アルコール					
【たばこ】市の行動目標					
幼児健康診査での啓発	設定なし	67 回	53 回	◎	
公共施設を受動喫煙防止対策	98.1%※	100%	100%	◎	
COPD の周知	35.7%※	25.4%	80.0%	△	
目標とする項目					
喫煙率の減少	成人男性	25.7%	37.1%	20.1%	△
	成人女性	3.8%	3.7%	3.2%	○
妊娠中の喫煙をなくす	3.3%※	2.0%	0.0%	○	
未成年者の喫煙をなくす (未成年者：20 才未満)	1.8%	0.6%	0.0%	○	

5 たばこ・アルコール		基準値 (H29 年度)	現状値 (R4 年度)	目標値 (R4 年度)	評価
【アルコール】市の行動目標					
適正飲酒についての啓発		279 回※	140 回	290 回	△
妊婦への禁酒指導		98.6%※	98.7%	100.0%	○
目標とする項目					
生活習慣病のリスクを高める 飲酒をしている人の割合の減少	成人男性	13.3%	35.0%	12.1%	△
	成人女性	7.7%	18.6%	7.1%	△
妊娠中の飲酒をなくす		0.9%※	1.0%	0.0%	△
6 健康チェック		基本値 (H29 年度)	現状値 (R4 年度)	目標値 (R4 年度)	評価
【がん検診・健康診査の受診】市の行動目標					
健康づくり事業における健診啓発		212 回※	218 回	222 回	○
目標とする項目					
がん検診の受診率向上	胃がん検診	4.9%※	3.0%	40.0%	△
	肺がん検診	4.5%※	3.0%	40.0%	△
	大腸がん 検診	4.8%※	3.6%	40.0%	△
	子宮頸がん 検診	22.6%※	22.5%	50.0%	△
	乳がん検診	13.2%※	11.9%	50.0%	△
呉市国民健康保険加入者の特定健康診査受 診率の向上		24.7%※	26.3% (R3)	48.0%	○
この1年間で健康診査を受けた人の割合の 増加		72.4%	80.7%	77.0%	◎

7 生活習慣病等の重症化予防	基準値 (H29 年度)	現状値 (R4 年度)	目標値 (R4 年度)	評価
【生活習慣病等の重症化予防】市の行動目標				
生活習慣病等重症化予防プログラム実施人数割合	定員の 84.0%※	定員の 55.7%	定員の 90.0%	△
骨粗しょう症治療中断者への受診勧奨人数	233 人	358 人	増やす (2 割)	◎
目標とする項目				
生活習慣病等重症化予防プログラム実施者の検査値の維持改善割合	7割※	8.8割 (R3)	8割	◎
骨粗しょう症治療中断者への受診再開割合	35.0%	28.3%	増やす (5 割)	△
【認知症対策】市の行動目標				
理解を深めるための普及啓発を行った回数	91 回※	144 回	120 回	◎
目標とする項目				
認知症サポーター養成講座受講者数(累計)	14,479 人※	18,794 人	18,800 人	◎
8 介護予防と社会参加				
【介護予防教室の推進と社会活動参加】市の行動目標				
介護予防教室等の増加	119 コース ※	93 コース	131 コース	△
週 1 回以上の住民主体の通いの場の増加	21 か所※	90 か所	45 か所	◎
目標とする項目				
介護予防教室等参加人数の増加(延べ参加人数)	33,616 人※	22,101 人	37,200 人	△
地域サロン開催回数の増加	2,517 回※	2,903 回	2,800 回	◎

2 呉市食育推進計画

(1) 数値目標の設定

三つの重点分野を掲げ、「市の行動目標」として12項目、「目標とする項目」として12項目の数値目標を掲げ、目標の達成に向けて取組を進めてきました。

(2) 評価の結果

令和4年度の市の取組及び呉市アンケート調査の結果、達成状況は次のとおりです。

市の行動目標では、◎「目標値に達した」と、○「目標値に達していないが改善傾向にある」の合計が、全体の約54.5%（6項目／11項目）、目標とする項目では、◎「目標値に達した」と、○「目標値に達していないが改善傾向にある」の合計が、全体の25.0%（3項目／12項目）となりそれぞれ改善が見られました。

【市の行動目標の評価】

評価区分		該当項目数（割合）	
◎	目標値に達した	6項目	54.5%
○	目標値に達していないが改善傾向にある	0項目	0.0%
△	改善していない	5項目	45.5%
—	判定不能（調査方法の変更により評価しないものを含む）	（1項目）	—
合 計		12項目	—

※「—」判定不能は、基準値・目標値が不明であるもの及びアンケート調査未実施等によるもの。

【目標とする項目の評価】

評価区分		該当項目数（割合）	
◎	目標値に達した	2項目	16.7%
○	目標値に達していないが改善傾向にある	1項目	8.3%
△	改善していない	9項目	75.0%
合 計		12項目	—

(3) 評価

※は 28 年度数値

2 栄養・食生活		基準値 (H29 年度)	現状値 (R4 年度)	目標値 (R4 年度)	評価
【食生活】市の行動目標					
朝ごはんを食べよう運動		100%	100%	100%	◎
食事ガイドバランスの普及		20 回	4 回	25 回	△
目標とする項目					
朝食を毎日食べている人の割合の増加	15 歳以上	88.0%	88.1%	93.0%	○
	小学校6年生	91.5%	87.2%	100%	△
	中学校3年生	85.0%	83.7%	100%	△
栄養バランスと量を常に考えている人の割合の増加		33.2%	26.2%	38.0%	△
【食の安全・安心】市の行動目標					
H A C C P 衛生管理の普及促進		設定なし	61.4%	20.0%	◎
食品表示法の周知		2 回※	10 回	4 回	◎
リスクコミュニケーションの充実		2 回※ 432 人	1 回 28 人	2 回 440 人	△
目標とする項目					
食の安全に関する知識を持っている人の割合の増加		47.5%	40.5%	55.0%以上	△
【生活習慣病等の予防・改善】市の行動目標					
世代に応じた適塩及び減塩の教室の回数		33 回※	4 回	38 回	△
適塩生活応援店舗数		4 店舗※	19 店舗	14 店舗	◎
「減塩」, 「野菜プラス一皿」の普及啓発		設定なし	イベント, 教室 で実施 467 回	400 回	◎
目標とする項目					
呉市の減塩の取組を知っている市民の割合の増加		45.9%	33.1%	50.0%	△
特定健康診査での尿検査による推定食塩摂取量の平均値		8.19 g	8.77g	8.0 g 未満	△
野菜を十分に食べている人の割合の増加		34.1%	29.3%	40.0%	△

【共食の推進】市の行動目標					
共食に関する啓発実施数	60回※	56回	63回	△	
目標とする項目					
普段、家族と一緒に食事をしている子どもの割合	年長児	97.7%	98.9%	H29 基準値から増やす	◎
	小学校6年生	96.8%	96.3%		△
	中学校3年生	89.0%	92.4%		◎
【地産地消の推進と食文化の継承】市の行動目標					
水産教室	26回※	5回	26回	△	
農業体験	6回※	6回	6回	◎	
学校給食における地場産業の導入（地場産物の活用状況調査（食品数ベース））	24.3%	調査未実施	30.0%	調査方法の変更に より評価しない	
目標とする項目					
地元の食材を意識して購入している人の割合の増加	43.5%	36.5%	48.0%	△	

第4章 計画の理念・目標・施策推進の方針

第4次健康くれ21は、ヘルスプロモーションの考え方にに基づき、市民の健康課題に対応した施策を計画的に実施していきます。

【ヘルスプロモーション】

豊かな人生を目指して、健康を支援する環境づくりを行うとともに、家族や地域、職場、行政、みんなで力を合わせて取り組む健康づくりのことをいいます。

資料 健康日本21 ホームページ「地域における 健康日本21 実践の手引き」

1 目指すべき姿

誰もが、住み慣れた地域で健やかに安心して暮らし続けることができるまち

2 基本目標

健康寿命日本一のまち「くれ」の実現

市民がいつまでも住み慣れた地域でいきいきと暮らしていくためには、できるだけ長期間、心身ともに健康な状態を保つことが重要です。呉市では適塩食による健康生活の推進や、全国に先駆けて実施したデータヘルス計画の推進による効果的な健康づくりの支援などを行うことにより、『健康寿命日本一のまち「くれ』の実現を目指してきました。今後も、家族や地域、職場、行政が協働して、『健康寿命日本一のまち「くれ』を目指して取り組んでいきます。

「健康寿命の目標値」

国の健康日本21(第二次)の目標と同様に、次のとおりとします。

区分		現状値 令和2年	目標値 令和10年
健康寿命 (日常生活動作が自立している期間の平均)	男性	79.95年	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
	女性	84.78年	

「呉市の平均寿命・健康寿命」（資料：厚生労働省研究班「健康寿命の算定方法の指針」により算出

(単位：年)

区分	平均寿命		健康寿命		日常生活動作が自立していない期間（不健康な期間）	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
H27年度	79.94	85.78	79.00	83.44	0.94	2.34
H28年度	81.05	86.97	79.96	84.42	1.09	2.55
H29年度	80.13	87.39	79.13	84.96	1.01	2.43
H30年度	80.28	86.85	79.32	84.46	0.97	2.39
R1年度	80.10	87.23	79.14	84.73	0.96	2.50
R2年度	80.62	87.18	79.59	84.78	1.02	2.40

3 基本的な方向

(1) 個人の行動と健康状態の改善

市民の健康増進を推進するに当たって、身体活動・運動、栄養・食生活、歯と口腔^{こうくう}の健康、飲酒・喫煙に関する生活習慣の改善に加え、生活習慣の定着等によるがん、生活習慣病の発症予防、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防に関して引き続き取組を進めていきます。

一方で、生活習慣病にならなくても、日常生活に支障を来す状態となることもあります。ロコモティブシンドローム、やせ、メンタル面の不調等は生活習慣病が原因となる場合がありますが、そうでない場合も含めてこれらを予防することが重要です。また、すでにかん等の病気を抱えている人も含め、「誰一人取り残さない」健康づくりの観点から、生活習慣病の発症予防及び重症化予防だけではない健康づくりが重要です。これらを踏まえ、生活機能の維持・向上の観点も踏まえた取組を推進します。

(2) 社会環境の質の向上

就労、ボランティア、通いの場などの居場所づくりや社会参加の取組に加え、市民それぞれがより緩やかな関係性も含んだつながりを持つことができる環境整備や心の健康を守るための環境整備を行うことで、社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上を図ります。健康な食環境や身体活動・運動を促す環境を始めとする自然に健康になれる環境づくりを推進します。

また、誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備として、保健・医療・福祉等へのアクセスの確保に加え、PHR（パーソナルヘルスレコード）を始めとする自らの

健康情報を入手できるインフラ整備，科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手・活用できる基盤の構築等多様な主体が健康づくりに取り組むよう促します。

(3) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

現在の健康状態は，これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受けてきた可能性や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。これらを踏まえて，胎児期から老齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりであるライフコースアプローチについて，健康づくりに関連する計画等と連携しながら取組を進めていきます。

(4) 健康な心身を育む食育の推進

食は生きる上での基本であり，生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育ていくための重要な役割を果たしています。そのため，市・市民・地域団体・事業者などがそれぞれの役割を果たしつつ，健全な食生活を支える持続可能な環境づくりに資する食育の推進を市民一体となり取り組んでいきます。

4 施策の推進方針

(1) 健康増進計画

健康は，生活の質を決定する重要な要素です。生涯にわたり健やかで心豊かに生活していくためには，健康に関する各分野において，生活習慣の改善が必要となります。

そこで，健康づくりに関する施策については，次の6分野を重点分野と定め，それぞれの目指すべき姿を目標に具体的施策を体系化し，家庭，学校，職場，地域などの社会全体で健康づくりを推進することができるよう支援します。

【重点分野と目指すべき姿】

重点分野	目指すべき姿
1 身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・自分に合った運動や身体活動を増加させる方法を知り、継続的に実践することができる。 ・地域で気軽に体を動かす機会、健康づくりのための知識を得る機会、自身の筋肉量・筋力などを知る機会を持ち活用することができる。
2 栄養・食生活	【食育推進計画に含める。】
3 歯と口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・自分にあった口腔ケア方法を身に付け、継続することができる。 ・口腔機能を健康に保ち、生涯自分の歯（口）でおいしく食べることができる。
4 飲酒・喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ・適正飲酒を心掛け、妊娠中はお酒を飲まない。 ・喫煙の影響及びそれに伴う健康被害を知り、たばこを吸わない。 ・受動喫煙について正しく理解し、受動喫煙防止に努める。
5 生活習慣病発症・重症化予防	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に健診・がん検診を受診することで、自分の健康状態を把握し、病気の発症予防に生かすことができる。 ・病気について知り、支援を受けることで自ら病気の重症化予防に取り組むことができる。
6 こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠に関する正しい知識を理解し、十分な休養をとることができる。 ・自分自身や身近な人のこころの不調に気づき、周囲の人や専門機関に相談できる。

(2) 食育推進計画

「食」は健康づくりの基本であり、生涯にわたっていきいきと暮らすために、重要な役割を担っています。市民一人一人が自らの食について考え、食に関する正しい知識と大切にすることをもち、食を正しく選択できるよう、食育を総合的に推進していきます。

市民の食育推進に関する施策については、次の2分野を重点分野と定め、それぞれの目指すべき姿を目標に具体的施策を体系化し、食に関わる機関と連携し、社会全体で食育を推進することができるよう支援します。

【重点分野と目指すべき姿】

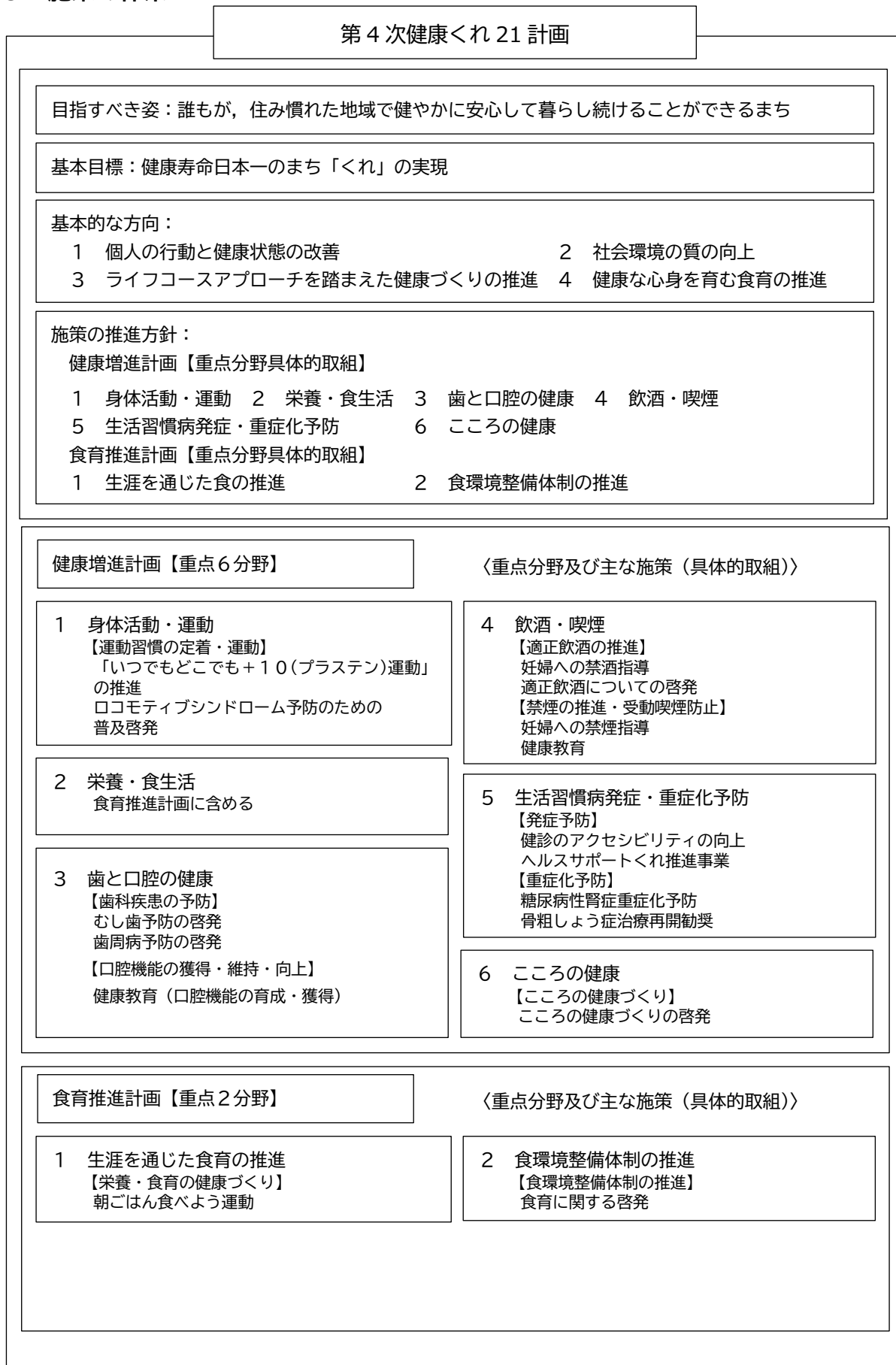
重点分野	目指すべき姿
1 生涯を通じた食の推進	<ul style="list-style-type: none">・ 1日3食、子どもから高齢者までライフステージに応じたバランスのよい食事をすることができる。・ 生活習慣病等の予防や改善につながる食事ができる。
2 食環境整備体制の推進	<ul style="list-style-type: none">・ 食に関心を持ち、様々な体験や情報等を通して、食への感謝の気持ちを育むことができる。

【食育】

食育基本法では、「食育」を次のように位置付けています。

生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものです。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

5 施策の体系



6 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

●ライフコースアプローチを踏まえた健康増進事業

分野	取組の主体	胎児期	乳幼児期	学齢期		成年期	高齢期	
		妊娠・ 出産期	乳幼児期 (0～6歳)	学童期 (7～14歳)	青年期 (15～24歳)	壮年期 (25～44歳)	中年期 (45～64歳)	高齢期 (65歳以上)
身体・運動	市民	体調に合わせて適度な運動に取り組もう	親子遊びで体を動かす習慣を付けよう	運動する楽しさを知り、遊びやスポーツを通じて基礎体力を付けよう		生活の中で意識して身体活動を増やそう 自分に合った運動を継続しよう。ウォーキングなどの有酸素運動のほか、筋力トレーニングなどで筋肉量を維持しよう		
	呉市・関係団体等	子育て世代への生活習慣病予防教室				30歳代女性健診 骨密度測定	ロコモティブシンドローム・フレイル予防教室 サロンや女性会等での健康教室 生活習慣病予防健康教室(病態別) 生活習慣病予防教室(筋力アップ)	
						女性総合健診 筋肉量測定	女性の健康づくり講演会	
						地区組織活動(運動普及推進協議会)の支援 ウォーキング大会・体力測定会・健康づくり講演会等		
		健康に関する身体活動・運動について健康教育・健康相談・啓発など情報発信						
栄養・食生活	市民 呉市・関係団体等	食育推進計画に含む						
歯と口腔の健康	市民	むし歯予防・歯周病予防の口腔ケア習慣を身に付け、継続しよう よくかむことの大切さを知り、実践しよう フッ化物を使ったむし歯予防を実践しよう 自分の歯と口腔の健康に関心を持ち、歯間清掃道具を併用し、毎日の口腔ケアを続けよう 口腔機能を維持して、オーラルフレイル予防に取り組もう						
	呉市・関係団体等	かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診しよう	妊婦歯科健診	幼児歯科健診	児童生徒定期健康診断	歯周病検診		
		妊婦教室・妊婦パートナー教室	育児教室・育児相談	オーラルフレイル予防についての健康教育・健康相談・啓発				
		定期歯科健診の受診についての普及啓発 むし歯予防・歯周病予防についての健康教育・健康相談・普及啓発など						
飲酒・喫煙	市民	たばこは吸わないように、お酒は飲まないようにしよう	たばこ・アルコールの害について理解しよう		たばこを吸わないようにしよう			お酒は20歳まで飲まないようにしよう
		たばこの煙にさらされないようにしよう						
	呉市・関係団体等	母子手帳交付時の禁煙・禁酒指導	アルコール・たばこの害についての啓発、健康教育			適正飲酒についての啓発、健康相談、健康教育		
		禁煙週間行事・イエローグリーンリボン運動						

分野	取組の主体	胎児期	乳幼児期	学童期	成年期			高齢期	
		妊娠・ 出産期	乳幼児期 (0～6歳)	学童期 (7～14歳)	青年期 (15～24歳)	壮年期 (25～44歳)	中年期 (45～64歳)	高齢期 (65歳以上)	
生活習慣病 発症・重症 化予防	市民	生活習慣病とその予防について理解し、必要に応じて生活習慣を見直そう	正しい生活習慣を身に付けよう	健康に関する知識を持ち、自分の健康に関心を持とう		定期的に健診を受診し、セルフチェックしよう 生活習慣病について正しく知り、予防しよう	定期的な受診と重症化を予防しよう	かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師を持とう	
	呉市・ 関係団体等	妊産婦健診	乳幼児健診 新生児聴覚検査			健診のアクセシビリティの向上 呉市地域総合チーム医療及び 呉市骨粗しょう症重症化予防プロジェクトの推進	定期的に健診を受診し、必要に応じて適切な医療を受けよう		
こころの健康	市民	出産・育児に向けて不安を解消し、相談しよう	睡眠について正しく理解し、十分な休養をとろう 自分や身近な人のこころの不調を感じたときは相談しよう 家族や地域の中ですこやかなこころに育てよう 自分に合った健康的な方法で不安やストレスと上手に付き合おう						
	呉市・ 関係団体等	妊娠・出産包括支援事業 くれ子育てねっと 子育てヘルパー派遣 妊産婦メンタルヘルス講演会	スクールカウンセラーの派遣、適応指導教室、メンタルフレンドの派遣	子どものこころの相談、思春期相談	精神保健福祉相談、市民相談、消費生活相談	乳幼児の育児支援強化(ちびっ子教室)	思春期ふれあい体験	快眠教室・快眠講演会、心のサポーター養成研修	発達障害児等相談(児童療育相談)

●ライフコースアプローチを踏まえた食育推進事業

分野	取組の主体	胎児期	乳幼児期	学齢期	成年期		高齢期	
		妊娠・ 出産期	乳幼児期 (0～6歳)	学童期 (7～14歳)	青年期 (15～24歳)	壮年期 (25～44歳)	中年期 (45～64歳)	高齢期 (65歳以上)
生涯を通じた食育の推進	市民	1日3食バランス(主食・主菜・副菜)のとれた食習慣を身に付け、自分の適量を知り、実践しよう						
	市民	適正体重を維持するため食事量を意識しよう						
生涯を通じた食育の推進	市民	食の情報や安全性についての知識を身に付けよう	早寝早起き朝ごはんを定着させよう	間食や飲み物の取りすぎに気を付けよう			良質なたんぱく質をとり、低栄養を予防しよう	
	市民	野菜をとり、うす味を心掛けよう	素材そのものの味を知ろう	野菜の効用を知り、何でも食べられるようになろう	素材の持ち味を生かし、適塩を実践しよう			
生涯を通じた食育の推進	市民						自分の食生活を見直し、生活習慣病予防のため野菜をとろう	
	呉市・関係団体等	妊婦教室・妊婦パートナー教室	乳幼児健診育児相談食育教室離乳食教室	適塩給食	高校生骨粗しょう症予防事業	減塩プログラム	30歳代骨密度結果相談	
生涯を通じた食育の推進	呉市・関係団体等	健康に関する栄養について健康教育・健康相談・啓発など情報発信						
	呉市・関係団体等	健康に関する栄養について健康教育・健康相談・啓発など情報発信						
食環境整備体制の推進	市民	食事の時間を大切にし、家族・地域・職場等での共食を楽しもう						
	市民	郷土料理を知り、家庭でも取り入れよう	郷土料理を知り、味わおう	郷土料理を知り、家庭等でも取り入れ、伝えよう				
食環境整備体制の推進	市民	地域の食材を取り入れ、旬の味を楽しもう	・いろいろな食材があることを知ろう ・農林漁業体験を通じて食材を知ろう		地域の食材を取り入れ旬の味を楽しもう			
	市民	食べ残しを出さないような食生活を実践しよう	食べ残しは「もったいない」と感じる気持ちを持とう	食べ残しを出さないような食生活を実践しよう				
食環境整備体制の推進	呉市・関係団体等	食育に関する理解と正しい知識・情報の提供						
	呉市・関係団体等	地産地消の推進、食に関する体験活動の促進						
食環境整備体制の推進	呉市・関係団体等	食品ロス削減の啓発						

第5章 健康増進計画

1 身体活動・運動

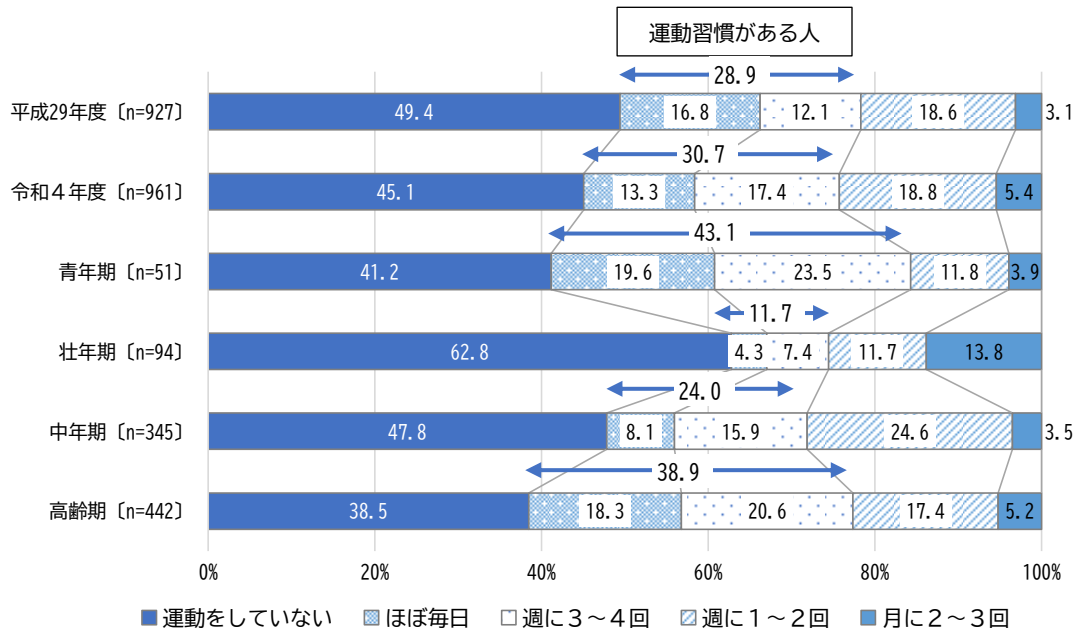
(1) 現状と課題

ア 運動習慣の定着

呉市アンケート調査では、運動習慣がある※と回答した人の割合は全体で 30.7%で、前回調査と比較すると 1.8 ポイント増加しています。ライフステージ別に見ると、壮年期が 11.7%、次いで中年期は 24.0%と低い状況です

※1日合計 30 分以上・週 3 回以上

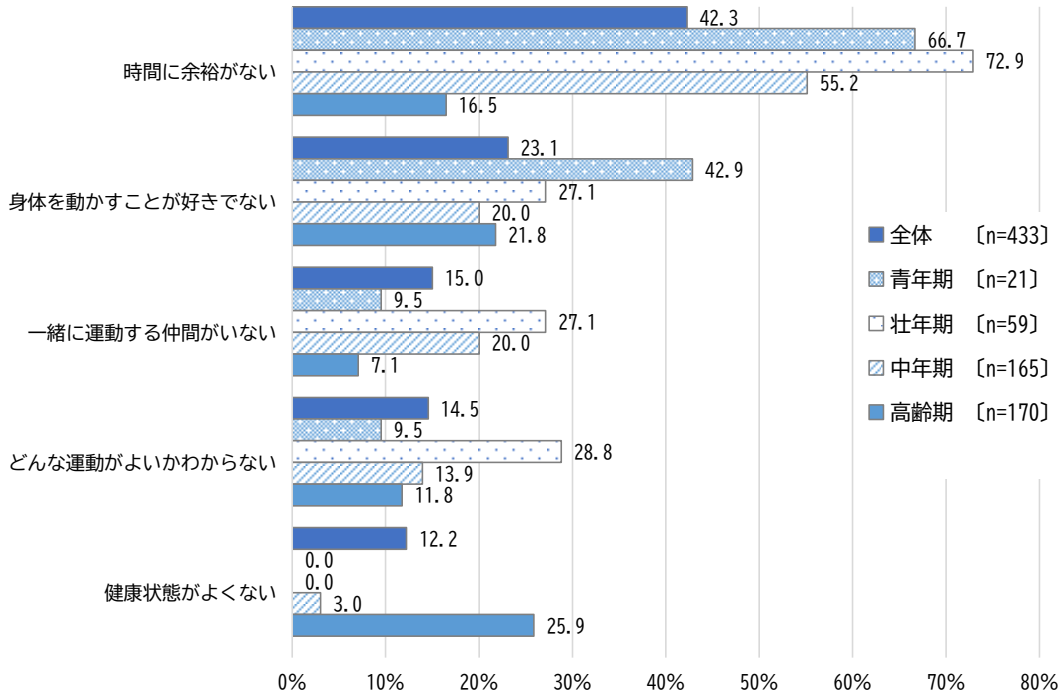
【運動習慣がある人の割合（前回調査との比較・ライフステージ別）】



資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

運動をしていない理由として「時間に余裕がない(42.3%)」「身体を動かすことが好きでない(23.1%)」「一緒に運動する仲間がない(15.0%)」などが挙げられました。ライフステージ別にみると、青年期・壮年期・中年期ともに「時間に余裕がない」を挙げる人の割合が高く、時間に余裕がない人の運動習慣の定着が課題です。

【運動をしていない理由（上位5項目）】

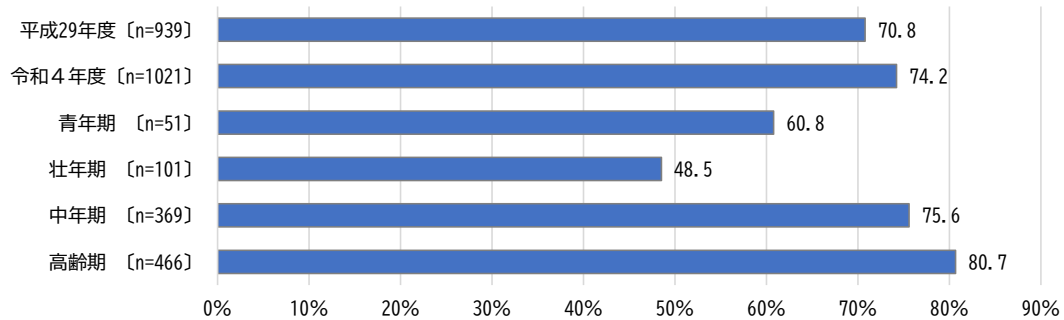


資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

イ 日常生活活動

呉市アンケート調査では、「日常生活の中で意識的に体を動かすようにしている」と回答した人の割合は、全体で74.2%と前回調査と比較して3.4ポイント増加していますが、目標値である76%に達していません。ライフステージ別に見ると、壮年期は48.5%と一番低く、前回調査時よりも10.4ポイント減少しています。壮年期の日常生活活動量の低下が問題です。

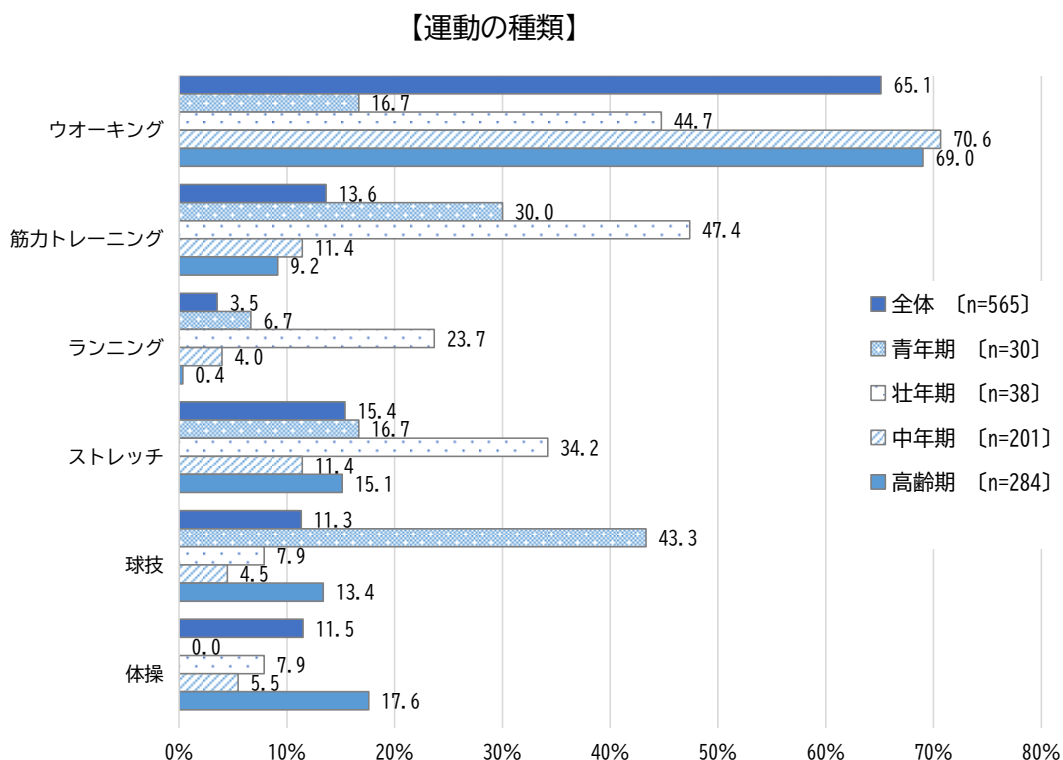
【日常生活の中で、意識的に体を動かすようにしている人の割合（前回調査との比較・ライフステージ別）】



資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

ウ 運動の種類

呉市アンケート調査では、現在運動している人の運動内容は「ウォーキング（65.1%）」「ストレッチ（15.4%）」「筋力トレーニング（13.6%）」などが挙げられました。ライフステージ別にみると、中年期・高齢期はウォーキングをしている人の割合がともに約7割を占めており、一方、筋肉トレーニングをしている人の割合はともに1割前後と低く、中年期・高齢期には筋肉トレーニングが定着していないことが分かります。



資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

(2) 目指すべき姿

- ・自分に合った運動や身体活動を増加させる方法を知り、継続的に実践することができる。
- ・地域で気軽に体を動かす機会、健康づくりのための知識を得る機会、自身の筋肉量・筋力などを知る機会を持ち活用することができる。

(3) 施策の方向性

- ・身体活動量を増やすことは生活習慣病予防だけでなく、メンタルヘルスや生活の質の改善にも効果があります。しかし近年、日常生活の中で体を動かす機会が減少しており、意識的に体を動かす必要があります。全ての市民が身体活動・運動の必要性に気づき、自分に合った方法で継続できるよう支援していきます。幅広い世代に対し体を動かすことの重要性、「いつでもどこでも+10（プラステン）運動」を始め、無理なく継続できる具体的な身体活動・運動の方法を普及啓発していきます。
- ・ロコモティブシンドロームは筋肉や骨、関節などの運動器に障害が起こり日常生活に何らかの障害が発生している状態を指し、要支援・要介護の大きな原因となります。ロコモティブシンドロームを予防するためには、ウォーキングなどの有酸素運動だけでなく、筋力トレーニングをすることが重要です。幅広い世代に対しロコモティブシンドロームの正しい知識や筋力トレーニングの具体的な方法などを普及啓発していきます。
- ・運動に関わる団体や運動普及推進協議会等の関係機関と協力して地域に根ざした活動を実施していきます。

(4) 成果指標と目標値

●目標

市の行動目標	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
運動習慣化のための普及啓発	141 回	200 回	10 回／年の増加

目標とする項目	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
運動習慣者の割合（1日合計30分以上週3回以上）	30.7%	33.0%	現状値の1%/年の増加
日常生活の中で、意識的に体を動かすようにしている人の割合	74.2%	79.0%	現状値の1%/年の増加
+10（プラステン）運動について知っている人の割合	25.9%	28.0%	現状値の1%/年の増加

【運動習慣の定着・運動】

■は重点項目

	項目	内容	関係部署
1	「いつでもどこでも+10（プラステン）運動」の推進	「いつでもどこでも+10（プラステン）運動」で運動の重要性を普及啓発するとともに、具体的な運動の方法、日常生活の工夫を提案します。	地域保健課
2	ロコモティブシンドローム予防のための普及啓発	健康教室などを通じ、筋力トレーニングの方法や短時間でできる運動、日常生活での工夫など、ロコモティブシンドロームを予防するための正しい知識を普及啓発します。また、筋肉量や筋力を知る機会を提供します。	地域保健課
3	壮年期・中年期への健康づくりの支援	子育て世代や働く世代に、運動や活動量を増やすことの大切さを普及啓発します。また、自身の筋肉量や骨密度を知る機会を提供し、自身の身体状況を把握し、生活習慣改善のきっかけづくりをします。	地域保健課
4	運動普及推進協議会の支援	各地域で活躍する運動普及推進員を養成するとともに、地域での運動を通じた健康づくりの活動を支援します。	地域保健課
5	「呉市のウォーキング手帳」等の配布と活用の促進	市内のウォーキングコース手帳やウォーキング手帳を配布し、運動量と歩数の増加を促します。	地域保健課
6	安芸灘とびしま海道サイクリングイベント事業補助	安芸灘地域において実施される大規模なサイクリングイベントに対し補助金を交付します。	スポーツ振興課
7	呉市民体育大会	地域・職域・クラブ単位に分かれて参加するスポーツ競技会（25種目）を実施します。	スポーツ振興課
8	呉市体育祭	市民スポーツの祭典として、地区体育（スポーツ）協会ごとの地区対抗戦として大会を実施します。	スポーツ振興課
9	ロードレース“くれ”	性別・年齢別に設定したコースを走る大会を実施します。	スポーツ振興課
10	スポーツ少年団事業	様々な競技を通じて、団員同士の交流を図るとともに、競技力や基礎体力の向上を目指します。	スポーツ振興課
11	ファミリー健康体力向上事業	スポーツを親しむ習慣を身に付け、心身の健康の保持、増進のため、家族それぞれの体力等を測定します。	スポーツ振興課
12	呉市スポーツ協会事業	呉市の各種スポーツ事業の振興を図るため、選手強化事業・スポーツ大会を実施します。また、全国大会等に出場する選手に派遣補助金を助成します。	スポーツ振興課
13	呉市公衆衛生推進協議会事業	子どもから大人まで誰もが知っているラジオ体操を各地区で実施します。	地域協働課

2 栄養・食生活

第6章 食育推進計画に含みます。

3 歯と口腔の健康

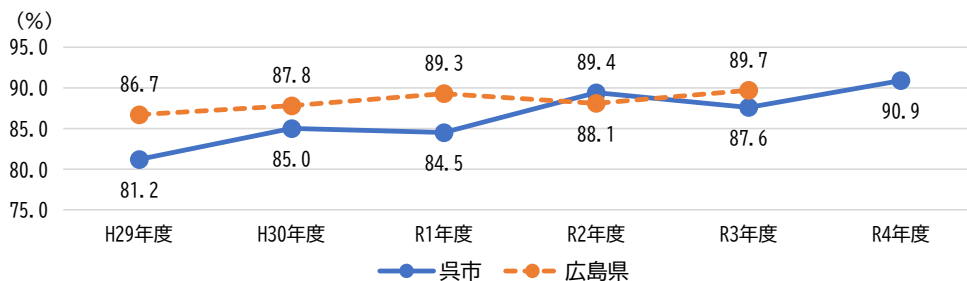
(1) 現状と課題

ア 歯科疾患の予防

3歳児でむし歯のない子どもの割合は、令和4年度 90.9%で、前計画の目標値の85.0%を上回る良好な状況です。しかし、むし歯が全くない3歳児がいる一方で、4本以上のむし歯がある3歳児が依然多く、むし歯が進行して重症化している可能性があることが懸念されます。

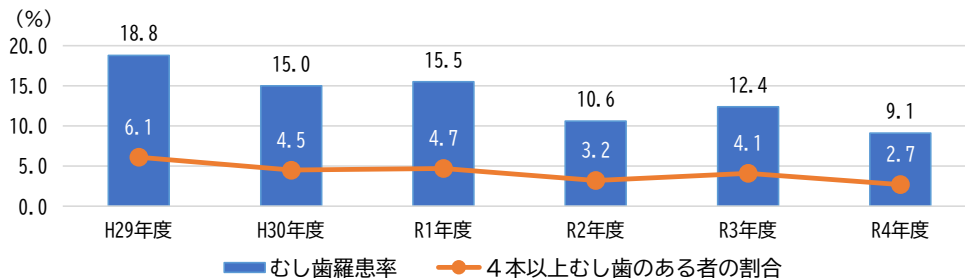
12歳児（中学1年）の1人平均むし歯数は、令和4年度0.83本で、前回調査時の0.76本よりもやや増加し、むし歯のある児童・生徒が一定の割合で推移していることが確認でき、歯と口腔の健康についての関心が必ずしも高くはなく、日常の口腔ケアが十分ではない状況です。

【3歳児でむし歯のない子どもの割合】



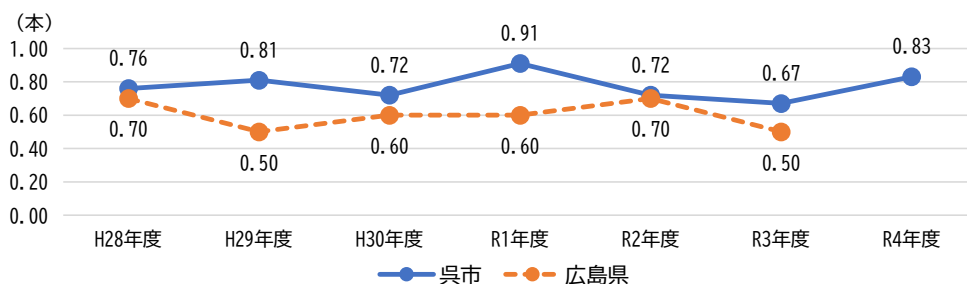
資料：呉市3歳児健康診査，地域保健・健康増進事業報告

【3歳児で4本以上むし歯のある子どもの割合】



資料：呉市3歳児健康診査

【12歳児一人平均むし歯数】

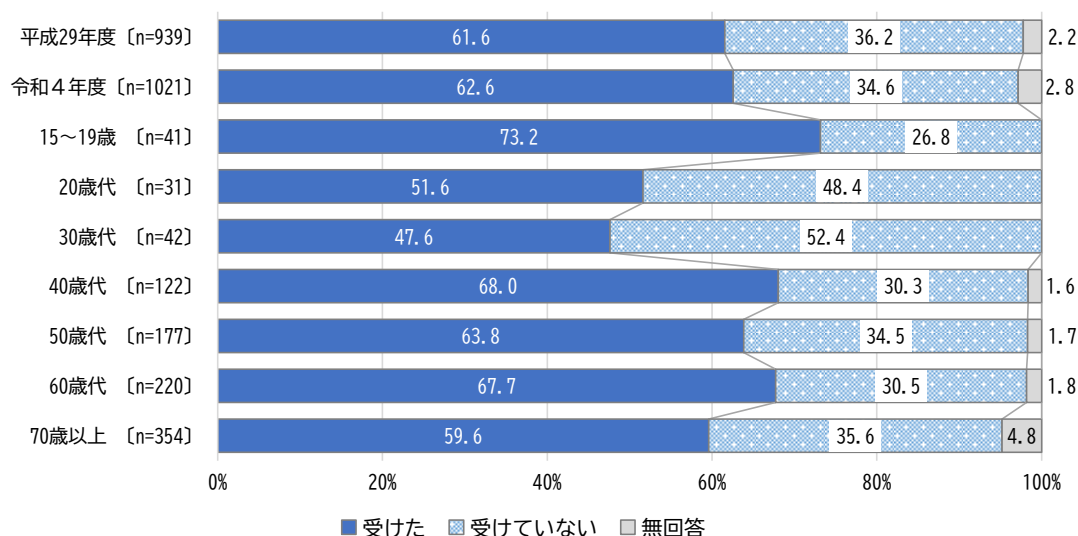


資料：学校保健統計調査，学校歯科保健調査

成人の歯科健診の状況については、呉市アンケート調査から、過去1年間に歯科健診を受けた人の割合は、令和4年度 62.6%で、前回目標値の 65.0%には達していません。

特に 20 歳・30 歳代は、歯科健診を受けていない人の割合が他の年代と比べて高く、この年代を含め、全体として歯科健診の受率を上げることが課題です。

【この1年間に歯科健診を受けた人の割合】



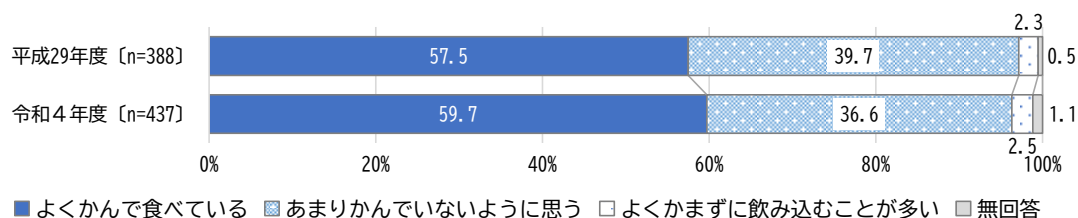
資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート

イ 口腔機能の獲得・維持・向上

呉市アンケート調査では、「子どもがよくかんで食べていると思う」と回答した年長児の保護者の割合は、59.7%で前回調査の 57.5%から少し増加しています。小学6年生では 55.5%，中学3年生では 57.7%が「よくかんで食べている」と回答しています。しかし、いまだによくかんで食べる習慣が定着していない年長児・小中学生が約4割程度います。

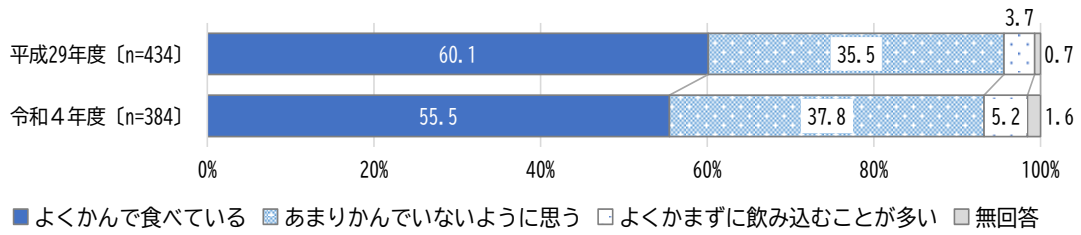
また、高齢者の状況については、80歳以上で20本以上自分の歯がある人の割合は、令和4年度 37.9%です。かんで食べる時の状態については、高齢期では、何でもかんで食べることができる人の割合が他のライフステージと比べて低いことが問題です。

【咀嚼について（年長児）】



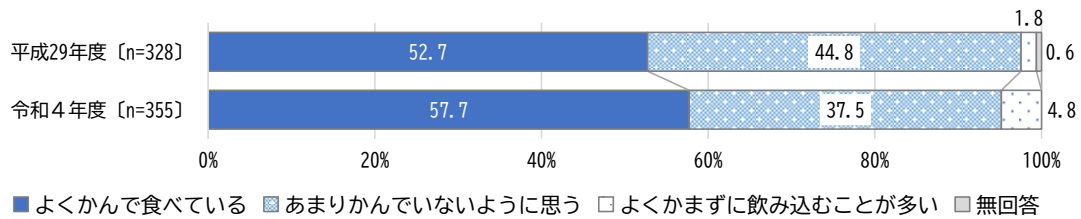
資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

【咀嚼について（小学6年生）】



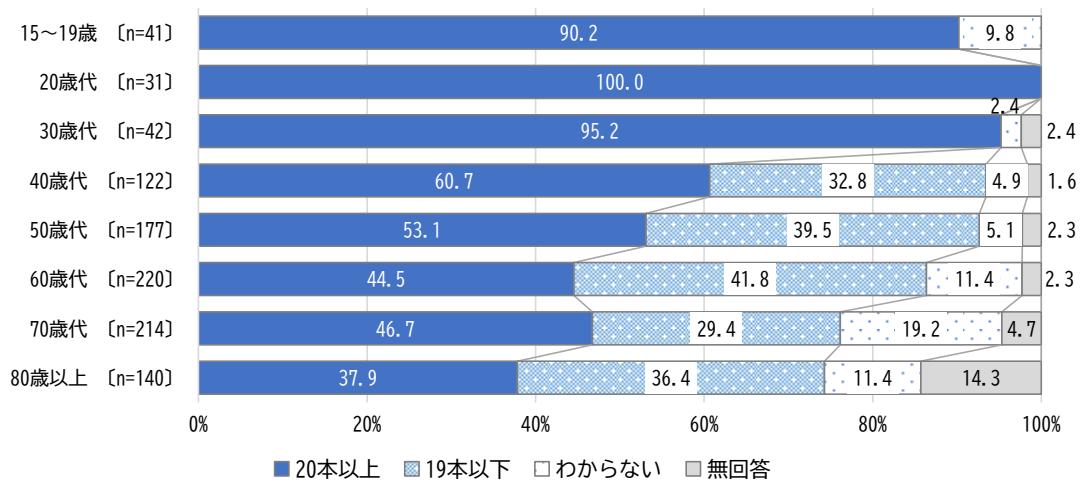
資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

【咀嚼について（中学3年生）】



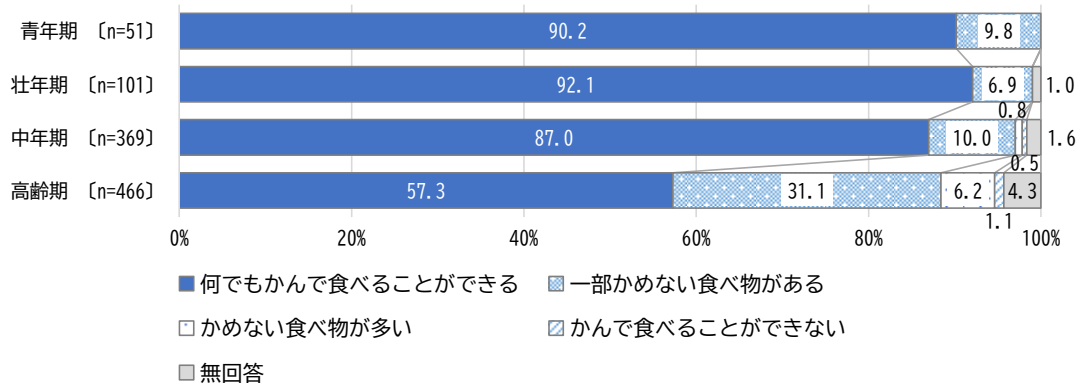
資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

【現在の歯の本数（年代別）】



資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

【かんで食べる時の状態について（ライフステージ別）】



資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

(2) 目指すべき姿

- ・自分にあった口腔ケア方法を身に付け、継続することができる
- ・口腔機能を健康に保ち、生涯自分の歯（口）でおいしく食べることができる

(3) 施策の方向性

【歯周疾患の予防】

- ・市民が、むし歯予防に効果的な方法であるフッ化物の利用について正しい知識を習得できるように普及啓発に取り組みます。また、歯周病予防に効果的な方法である歯間部清掃道具を取り入れた口腔ケアが継続して実践できるように情報発信の手段を工夫し、普及啓発に取り組みます。
- ・乳幼児期から切れ目のない歯と口の健康づくりを推進するために、保育所、幼稚園、学校、地域など様々な機関と連携、協力していく体制を整備します。
- ・生涯にわたり、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることの重要性について普及啓発に取り組みます。

【口腔機能の獲得・維持・向上】

- ・口腔機能の健全な育成・獲得は大切であり、生涯自分の歯と口で食べることができるよう乳幼児健康診査等で「かむ・のみこむこと」を重点にした保健指導を充実させ、啓発に取り組みます。
- ・保育所、幼稚園、学校、地域など様々な機関と連携して健康教室を実施し、「よくかんで食べることの大切さ」の普及啓発に取り組みます。
- ・「8020（ハチマルニイマル）運動」の普及を目指し、高齢期に歯の喪失や口腔機能が低下した状態（※オーラルフレイル）が進行しないように、歯と口腔の健康への関心や意識を高め、具体的な行動ができるように働き掛けます。
- ・口腔機能は、全身の健康に密接に関係しており、その状態を維持するために、ライフステージごとの特性に応じた適切な口腔機能の維持向上についての知識を普及啓発します。

(4) 成果指標と目標値

●目標

【歯科疾患の予防】

市の行動目標	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
むし歯予防・歯周病予防の啓発	28 回	34 回	1 回／年の増加
目標とする項目	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
3 歳児でむし歯のない子どもの割合	90.9%	93.0%	歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第 2 次）の目標値から算出
12 歳児一人平均むし歯数	0.83 本	0.63 本	全国値（令和 3 年度）を準用
歯間清掃道具を使用している人（15 歳以上）の割合	50.8%	53.8%	6 ポイントの増加
過去 1 年間に歯科健診を受診した者の割合	62.6%	79.0%	歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第 2 次）の目標値から算出

【口腔機能の獲得・維持・向上】

市の行動目標	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
口腔機能の育成・獲得の啓発（健康教育）	3 回	9 回	1 回／年の増加
目標とする項目	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
60 歳代における咀嚼良好者の割合	75.9%	80.0%	歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第 2 次）の目標値から準用
80 歳以上で 20 歯以上の自分の歯を有する者の割合	37.9%	51.6%	歯科疾患実態調査（令和 4 年）結果の数値を準用

【歯科疾患の予防】

■重点項目

	項目	内容	関係部署
1	むし歯予防の啓発	乳幼児を持つ保護者を対象に歯と口の健康に関する講話や相談を実施します。	地域保健課
2	歯周病予防の啓発	歯周病予防についての正しい知識の普及啓発のため、講話や相談、パネル展示等を実施します。	地域保健課

	項目	内容	関係部署
3	妊婦歯科健康診査	妊婦を対象に、市内の歯科医療機関で歯科健康診査を実施します。	地域保健課
4	歯と口の健康週間	歯科医師会が実施する事業に対して支援し、市民に歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発を実施します。	地域保健課 福祉保健課 呉市歯科医師会
5	幼児健康診査（歯科）	1歳6か月児、3歳児健康診査において、口腔の状況をチェックし、保護者に対して口腔機能の発達状況に応じた助言を行います。また、むし歯予防のための食生活習慣や歯みがき方法などについても啓発します。	地域保健課
6	フッ化物を使用したむし歯予防	1歳6か月児健康診査受診者の保護者のうち、希望する人にフッ化物塗布を行い、フッ化物の正しい知識の啓発やむし歯予防の促進を図ります。	地域保健課
7	就学時健康診断（歯科）	就学予定児に対して健康診断を行い、その結果に基づき保健上必要な助言を行います。	学校安全課
8	児童生徒定期健康診断（歯科）	児童生徒の健康状態を正しく把握し、心身の健康増進を図るために、健康診断を実施します。	学校安全課
9	歯みがき指導	小学校及び義務教育学校において、養護教諭等による正しい歯みがきの指導を実施します。	学校安全課
10	学校歯科保健優良校及び優良児童の表彰	児童定期健康診断の結果から歯科保健の優良な学校や優良児童を表彰し、歯の健康に関する意識の啓発を実施します。	学校安全課

【口腔機能の獲得・維持・向上】

■は重点項目

	項目	内容	関係部署
1	健康教育（口腔機能の育成・獲得）	乳幼児を持つ保護者や園児を対象に、発達段階に合わせた離乳期の食べ方やよくかんで食べることの大切さについて、健康教育を実施します。	地域保健課
2	歯周病検診	歯の喪失予防のため、節目年齢（40・50・60・70歳）に達した人を対象に、市内の歯科医療機関で検診を実施します。	福祉保健課
3	「8020」いい歯の表彰	歯科医師会と共催して、80歳以上で20本以上の歯を保っている市民を表彰します。	福祉保健課 呉市歯科医師会

4 飲酒・喫煙

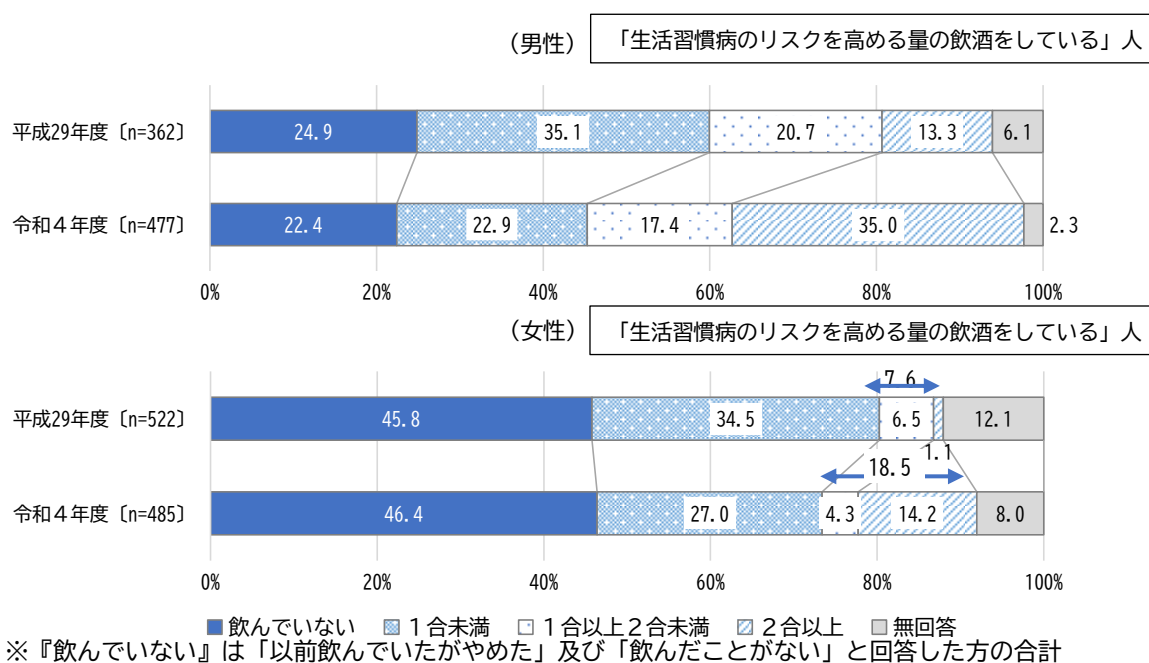
(1) 現状と課題

ア 飲酒

(ア) 飲酒の量

飲酒をしている人のうち、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしているとされる人は、男性で1日当たり日本酒2合以上、女性で1日当たり日本酒1合以上飲む人です。呉市アンケート調査では、該当する人の割合が男性35.0%、女性18.5%で、前回調査と比較すると男性21.7ポイント、女性10.4ポイント高く、引き続き、適正飲酒についての啓発が必要です。

【飲酒の量について】

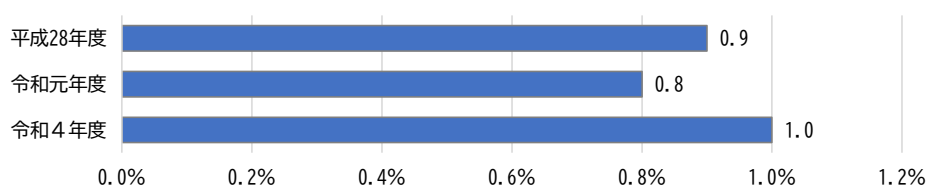


資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

(イ) 母親の妊娠中の飲酒率

健やか親子21のアンケート調査では、母親の妊娠中の飲酒率は、前回調査と比較すると、0.9%から1.0%へ増加しています。しかし妊娠中の飲酒は胎児への影響が大きいことから、妊婦の禁酒ができていない状況です。

【母親の妊娠中の飲酒率】



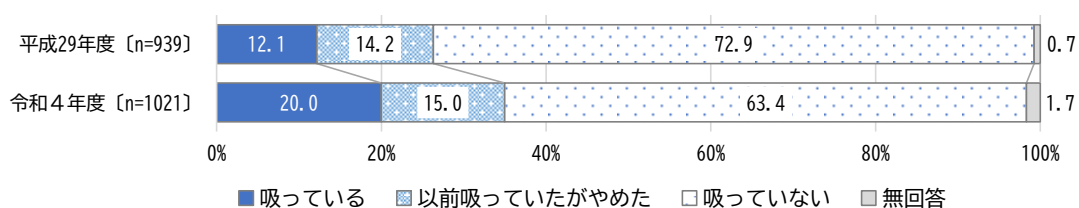
資料：健やか親子21

イ 喫煙

(ア) 喫煙率

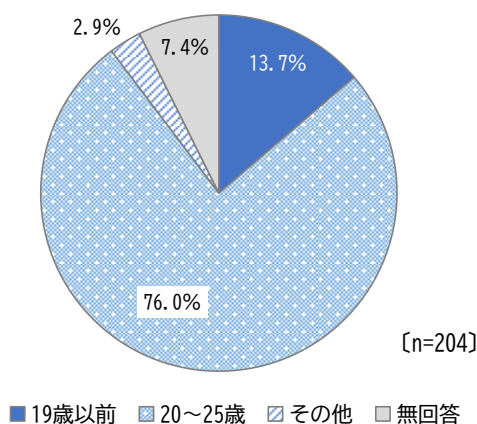
呉市アンケート調査では、「吸っている」と回答した人の割合が20.0%で、前回調査より7.9ポイント増加しています。また、喫煙を始めた年齢は20～25歳が76.0%を占めています。若いときからの喫煙は、健康リスクを高めるほか、よりニコチン依存症に陥りやすいことが問題です。

【喫煙について】



資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

【喫煙を始めた年齢】

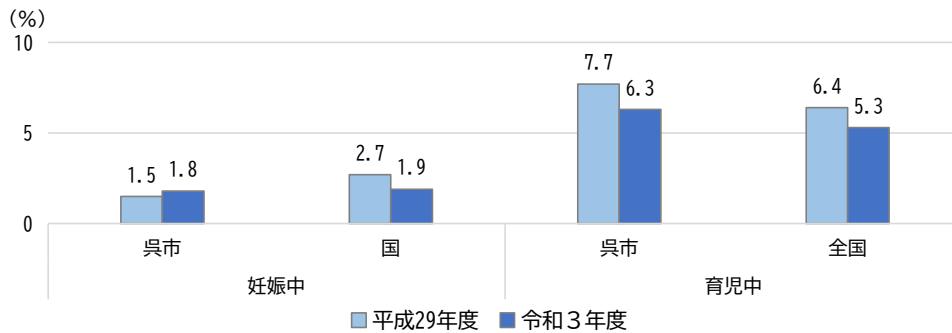


資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

(イ) 妊娠中・育児中における両親の喫煙率

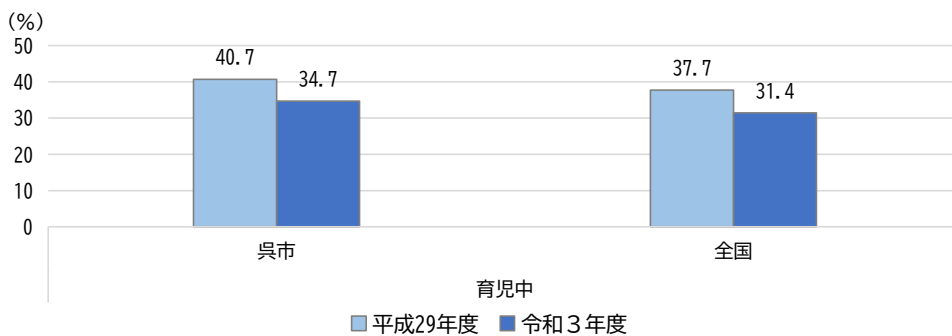
健やか親子21のアンケートでは、母親の妊娠中の喫煙率は1.8%で前回調査よりも増加していますが、育児中の喫煙率は6.3%で前回調査よりも低下しています。また、父親の育児中の喫煙率は34.7%で前回調査よりも低下しています。子育てに関わる大人がたばこを吸わない選択をできていない状況です。

【妊娠中・育児中における母親の喫煙率】



資料：健やか親子21

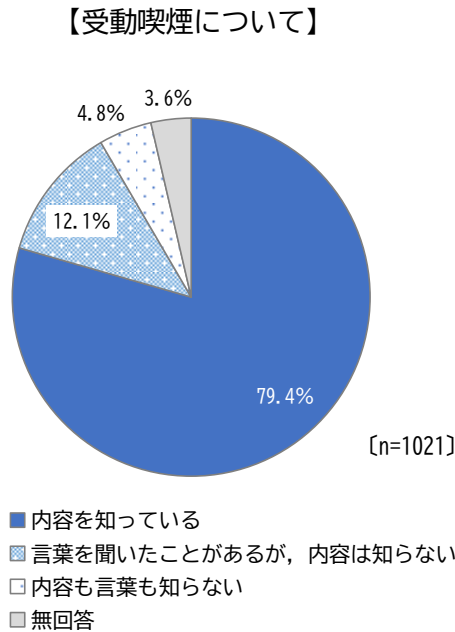
【育児中における父親の喫煙率】



資料：健やか親子21

(ウ) 受動喫煙

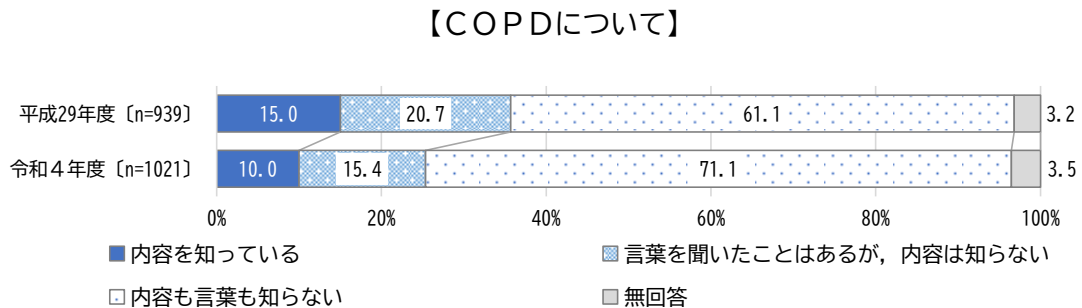
呉市アンケート調査では、受動喫煙について「内容を知っている」と回答した人の割合は 79.4%ですが、「言葉を聞いたことがあるが、内容を知らない」と回答した人の割合は 12.1%、「内容も言葉も知らない」と回答した人の割合は 4.8%を占めています。受動喫煙について周知の徹底ができていない状況です。



資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

(エ) COPD（慢性閉塞性肺疾患）

呉市アンケート調査では、COPDについて「内容を知っている」と回答した人は 10.0%で前回調査より5ポイント低下しています。COPDは、喫煙の影響により、重大な健康障害を起こすおそれがあることを認知している人の割合が低い状況です。



資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

(2) 目指すべき姿

- ・適正飲酒を心掛け，妊娠中はお酒を飲まない。
- ・喫煙の影響及びそれに伴う健康被害を知り，たばこを吸わない。
- ・受動喫煙について正しく理解し，受動喫煙防止に努める。

(3) 施策の方向性

【飲酒】

- ・過度な飲酒は，生活習慣病のリスクを高めることが明らかになっています。特に，女性は男性に比べて，アルコールによる健康障害を引き起こしやすいといわれています。このため，適正飲酒の普及啓発に取り組みます。
- ・妊娠中の飲酒は妊娠合併症のリスクだけでなく，胎児性アルコール症候群や発育障害を引き起こす可能性があることから，妊婦への禁酒指導を行います。
- ・20歳未満の飲酒は身体的発育に影響を及ぼすだけでなく，社会的問題を引き起こしやすくなります。このため，若い世代に向けて，20歳未満の飲酒が法律で禁止されている理由を認識するよう飲酒防止の啓発に努めます。

【喫煙】

- ・喫煙は，疾病や死亡に大きく影響するとされています。市民の喫煙による健康への影響を防ぐため，喫煙率の減少に向け，喫煙による健康被害及び禁煙に関する普及啓発に取り組みます。また，小・中学校などと連携し，20歳未満の喫煙が法律で禁止されている理由を認識するよう喫煙防止の啓発・情報提供に取り組みます。
- ・受動喫煙防止に取り組めるよう，受動喫煙の正しい知識の普及啓発や妊婦への禁煙指導，幼児健診等で子どもと保護者に対して受動喫煙防止について啓発します。
- ・COPDは，喫煙が最大の発症要因であり，早期発見が重要です。COPDが予防可能な生活習慣病であることへの理解促進を図る取組が必要です。健康教室や禁煙週間行事で，COPD及び受動喫煙の普及啓発に取り組みます。

(4) 成果指標と目標値

【飲酒】

●目標

市の行動目標	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
適正飲酒についての啓発	140 回	290 回	現状値，総合健診回数
妊婦への禁酒指導	98.7%	100%	全妊婦対象

目標とする項目		現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
生活習慣病のリスクを高める飲酒 をしている人の割合	成人男性	35.0%	12.1%	健康日本 2 1（第三 次）の目標値から算出
	成人女性	18.6%	7.1%	
妊娠中の飲酒をなくす		1.0%	0.0%	健康日本 2 1（第三 次）の目標値から準用

【適正飲酒の推進】

■は重点項目

項目	内容	関係部署
1 妊婦への禁酒指導	母子健康手帳交付時に啓発パンフレットを配布し，アルコールの害について啓発します。	地域保健課
2 適正飲酒についての啓発	総合健診や健診結果説明会，地区での健康相談において，適正飲酒について啓発します。	地域保健課
3 若い世代への飲酒についての啓発	若い世代を対象に健康教室やパンフレットを配布し，アルコールの害について普及啓発することで 20 歳未満の飲酒予防を図ります。	地域保健課
4 アルコールと健康についての学習	小学校体育科領域，中学校保健体育科分野，高等学校保健体育科科目保健において，アルコールの害について学習します。	学校安全課

【喫煙】

●目標

市の行動目標	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
喫煙防止のための啓発	67 回	80 回	幼児健康診査・育児教室回数
受動喫煙の認知度の向上	79.4%	85.0%	現状値の 1%/年の増加
COPD の啓発	118 回	150 回	総合健診等回数

目標とする項目		現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
喫煙率の減少（喫煙をやめたい人がやめる）	成人男性	37.1%	30.6%	健康日本21（第三次）の目標値から算出
	成人女性	3.7%	2.3%	
妊娠中の喫煙をなくす		2.0%	0.0%	健康日本21（第三次）の目標値から準用
20歳未満の人の喫煙をなくす		0.6%	0.0%	

【禁煙の推進・受動喫煙防止】

■は重点項目

	項目	内容	関係部署
1	妊婦への禁煙指導	母子健康手帳交付時に啓発パンフレットを配布し、禁煙について指導します。	地域保健課
2	健康教育	3歳児健康診査や子育て支援センターにて乳幼児を持つ保護者や園児を対象に、喫煙予防及び受動喫煙防止の健康教育を実施します。また、若い世代を対象に喫煙予防教室やパンフレットを配布し、20歳未満の喫煙予防を図るとともに、受動喫煙についても普及啓発します。	地域保健課
3	禁煙週間行事	禁煙週間（5月31日～6月6日）に合わせて禁煙情報コーナーを設置するなど、禁煙について普及啓発します。併せてCOPDの普及啓発も行います。	地域保健課
4	イエローグリーンリボン運動	母子健康手帳交付、健康教室、禁煙週間行事などで受動喫煙啓発チラシ及びイエローグリーンリボンを配布し、受動喫煙防止の普及啓発を行います。	地域保健課
5	禁煙ステッカーによる啓発	禁煙対策をしている事業所に禁煙ステッカーを配布します。	地域保健課
6	たばここと健康についての学習	小学校体育科領域、中学校保健体育科分野、高等学校保健体育科科目保健において、喫煙の害について学習します。	学校安全課

コラム

健康的にお酒を飲むために、日頃から適量の飲酒に心掛けましょう！

適量のお酒の目安

・日本酒1合（180ml） アルコール15% 純アルコール33g	・ビール アルコール5% 純アルコール20g	・ワイン2杯（240ml） アルコール12% 純アルコール24g
・ウイスキー ブランデー（ダブル60ml） アルコール43% 純アルコール20g	・焼酎2/3合（110ml） アルコール25% 純アルコール24g	

コラム

知ってください！！慢性閉塞性肺疾患 COPD

最大の原因はたばこ

肺の機能が低下し、呼吸困難を招く COPD（慢性閉塞性肺疾患）。

中高年に多く、最近ではこの COPD にかかり、死亡する人が増えています。

年齢とともに呼吸機能は低下するものですが、以下の項目に当てはまる場合は COPD の疑いもあるため注意が必要です。

1 つでも当てはまる人は要注意！

- ・坂道や階段の上り下りで、息切れするようになった。
- ・せきやたんが多く、なかなか治らない。
- ・喫煙経験がある。

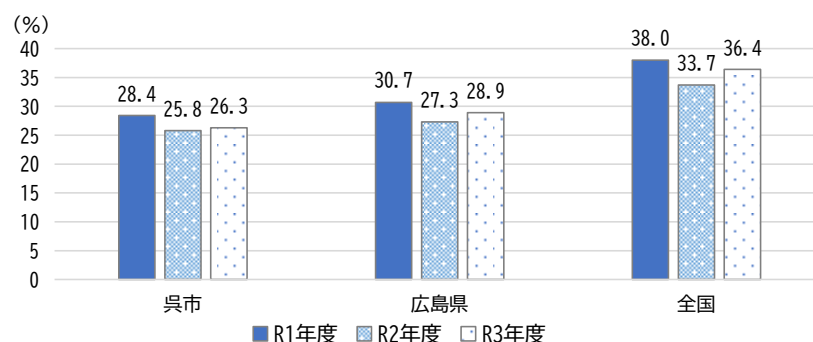
5 生活習慣病発症・重症化予防

(1) 現状と課題

ア 生活習慣病発症予防

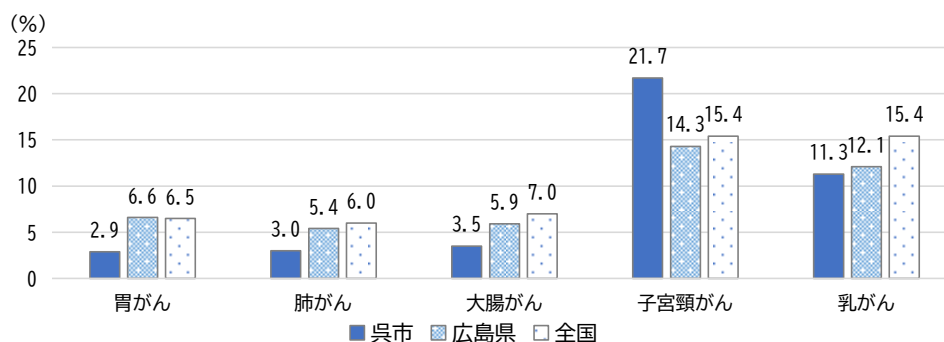
生活習慣病やがんは、自覚症状に乏しいため、定期的に健康診査やがん検診を受診することで、自分の健康状態を把握でき、病気の発症を予防することにつながり、早期発見・早期治療のために有効な手段となります。本市では全国及び広島県と比較して、健康診査やがん検診の受診率が低い状況にあります。

【特定健診受診率推移】



資料：法定報告データ

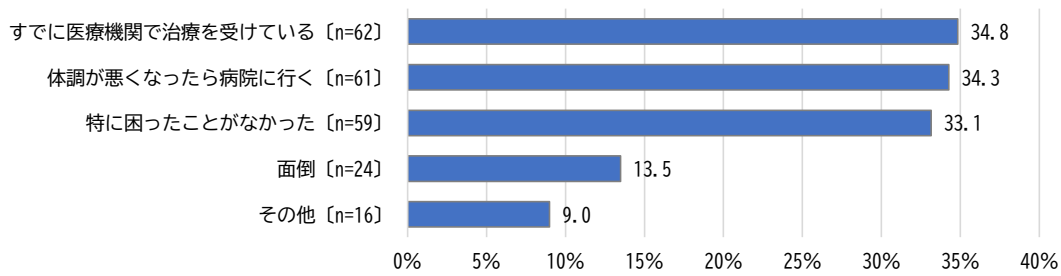
【がん検診受診率比較（令和3年度）】



資料：地域保健・健康増進事業報告

呉市アンケート調査では、健康診査を受けていない理由として、「すでに医療機関で治療を受けている」「体調が悪くなったら病院に行く」「特に困ったことがなかった」と回答した人が高く、健診の有効性について理解を高める必要があります。

【健康診査を受けていない理由（上位5項目）】



資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

また、がん検診で精密検査が必要となった人の受診率の状況は胃がんや肺がんでは県より高い状況ですが、子宮頸がんや乳がんでは県、国と比較しとても低い状況であり、早期治療につながりにくくなる可能性があります。

【精密検査受診率（令和2年度）】

(%)

区分	胃がん	肺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん
呉市	87.2	82.3	68.8	36.9	68.2
広島県	86.7	76.2	69.7	65.6	87.7
全国	84.4	82.6	70.2	76.6	89.8

資料：地域保健・健康増進事業報告

イ 生活習慣病重症化予防

糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病は進行すると命に関わる合併症を引き起こしたり、要介護状態となる可能性があります。後期高齢者のうち要支援・要介護者の疾病別医療費は骨折に次いで心疾患、腎不全、脳梗塞が多い状況です。

【呉市後期高齢者の要支援・要介護度別の疾病別医療費（令和3年度）】

順位	介護度なし (29,903人)			要支援あり (5,227人)			要介護あり (9,653人)		
	疾病名	医療費 (円)	割合 (%)	疾病名	医療費 (円)	割合 (%)	疾病名	医療費 (円)	割合 (%)
1	腎不全	1,585,011,331	7.7	骨折	532,472,814	8.5	骨折	1,264,805,632	8.3
2	その他の心疾患	1,347,369,556	6.5	その他の心疾患	524,218,147	8.4	その他の心疾患	1,070,525,240	7.0
3	その他の悪性新生物<腫瘍>	1,072,629,015	5.2	腎不全	419,025,454	6.7	脳梗塞	708,631,778	4.6
4	その他の消化器系の疾患	941,129,366	4.6	骨の密度及び構造の障害	299,764,104	4.8	その他の消化器系の疾患	692,098,208	4.5
5	高血圧性疾患	923,111,953	4.5	関節症	281,043,071	4.5	アルツハイマー病	680,570,511	4.5
	⋮			⋮			⋮		
	計	20,621,216,419	100.0	計	6,270,204,250	100.0	計	15,245,702,830	100.0

資料 呉市健康管理増進システム

(2) 目指すべき姿

- ・定期的に健診・がん検診を受診することで、自分の健康状態を把握し、病気の発症予防に生かすことができる。
- ・病気について知り、支援を受けることで、自ら病気の重症化予防に取り組むことができる。

(3) 施策の方向性

【発症予防】

- ・生活習慣病やがんの発症を予防するために、定期的に健診・がん検診を受診することで、自分の健康状態を把握できるよう、地域の健康づくり事業、イベントなどの様々な機会でも市民団体や、民間企業との連携により、受診の必要性を啓発していきます。さらに、健診・がん検診を受けやすい環境整備として、個別がん検診実施機関の拡充、集団健診の土・日開催、がん検診無料クーポン券の配布などを実施し、健診・がん検診の受診率の向上を図ります。また、健診・がん検診を受診した結果、精密検査が必要になった人に対し、医療機関の受診を勧め、病気の早期発見・早期治療を目指します。

【重症化予防】

- ・生活習慣病の重症化を予防するためには、適切な早期治療に加え、食生活や運動などの習慣の改善が必要であり、病気への正しい理解と生活改善への動機付けによる継続的な取組の支援が必要です。病気に関する知識の提供や重症化予防に取り組むための支援を行うため、健康・医療情報の分析を活用した呉市地域総合チーム医療や、要支援・要介護の要因である骨折を予防するための骨粗しょう症重症化予防プロジェクト等を、医療関係者と連携して推進します。

(4) 成果指標と目標値

【発症予防】

市の行動目標		現状値 R4年度	目標値 R10年度	目標設定の考え方
健康づくり事業における健診啓発		218回	231回	現状値の1%/年の増加
目標とする項目		現状値 R4年度	目標値 R10年度	目標設定の考え方
健診・がん検診の 受診率向上	呉市国民健康保険加入者の 特定健康診査	27.0% (速報値)	60%	第4期特定健康診査等実施計画の目標値から準用
	胃がん検診	3.0%	60%	健康日本21（第三次）の目標値から準用
	肺がん検診	3.0%	60%	
	大腸がん検診	3.6%	60%	

目標とする項目		現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
健診・がん検診の 受診率向上	子宮頸がん検診	22.5%	60%	健康日本21（第三次）の目標値から準用
	乳がん検診	11.9%	60%	
	骨粗しょう症検診	3.6%	15%	
がん検診精密検査 受診率の向上	胃がん検診	95.9% (R3)	90%以上	第4次広島県がん対策 推進計画の目標値から 準用
	肺がん検診	70.7% (R3)		
	大腸がん検診	57.3% (R3)		
	子宮頸がん検診	44.3% (R3)		
	乳がん検診	81.7% (R3)		
この1年間で健康診査を受けた人の割合の増加		80.7%	85.0%	現状値の1%/年の増加

【重症化予防】

市の行動目標	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
生活習慣病等重症化予防プログラム実施人数割合	55.7%	定員の80.0%	過去プログラムの実績による
骨粗しょう症治療中断者への受診勧奨人数	358人	380人	現状値の1%/年の増加
目標とする項目	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
生活習慣病重症化予防プログラム実施者の検査値の維持改善割合	75.9%	80.0%	過去プログラムの実績による
骨粗しょう症治療中断者の受診再開割合	28.3%	33.0%	現状値の1%/年の増加

(5) 市の取組

【発症予防】

■は重点項目

	項目	内容	関係部署
1	がん検診	がんの早期発見・早期治療のために健診を実施します。	福祉保健課
2	健診のアクセシビリティの向上	個別健診実施機関の拡充や集団健診の土日健診を実施します。	福祉保健課
3	骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳になる女性を対象とした骨粗しょう症検診を実施します。	福祉保健課
4	がん検診要精密者への受診勧奨	がん検診の結果、要精密検査と判定された人に受診勧奨を行い、早期受診を促します。	福祉保健課 地域保健課
5	ヘルスサポートくれ推進事業	呉市の健康づくりに意欲的に取り組む企業や団体とともに健診の受診啓発や生活習慣病やがんについての知識の普及啓発を行います。	福祉保健課
6	健診の受診勧奨	健診未受診者に対して、葉書や電話による受診勧奨を行います。	福祉保健課
7	健診受診の周知・啓発	定期的な健診受診の必要性や健診の内容、受診方法などの分かりやすい情報の提供に取り組みます。	福祉保健課
8	生活習慣病等発症予防事業の実施	呉市国民健康保険被保険者の健康情報から生活習慣病の発症リスクの高い者に対し、疾病の発症を防ぐための生活習慣改善の保健指導を実施します。	福祉保健課
9	国民健康保険被保険者への人間ドック助成	国民健康保険被保険者で40・50・60歳の対象者に特定健康診査を継続受診するきっかけとして人間ドック助成を行います。	福祉保健課
10	30歳代女性健診	30歳代女性に対し、基本健診やがん検診を実施します。	福祉保健課
11	がん検診の無料クーポン券の配布	子宮頸がん検診・乳がん検診の無料クーポン券を対象者に配布します。	福祉保健課
12	受診勧奨者フォロー事業	特定健康診査の結果、受診勧奨値に該当する人に受診勧奨や保健指導を行います。	福祉保健課 地域保健課

【重症化予防】

■は重点項目

	項目	内容	関係部署
1	糖尿病性腎症等重症化予防 (呉市地域総合チーム医療)	国民健康保険被保険者の健康情報から対象疾患の治療を受けている人に対し、病気の重症化、発症・再発を防ぐための生活習慣改善の保健指導を実施します。	福祉保健課 高齢者支援課
2	CKD重症化予防 (呉市地域総合チーム医療)		
3	脳卒中再発予防 (呉市地域総合チーム医療)		
4	心筋梗塞(狭心症)発症・再発予防 (呉市地域総合チーム医療)		
5	骨粗しょう症治療再開勧奨	骨粗しょう症の治療を中断している人に対し、受診再開支援を実施します。	福祉保健課 高齢者支援課

6 こころの健康

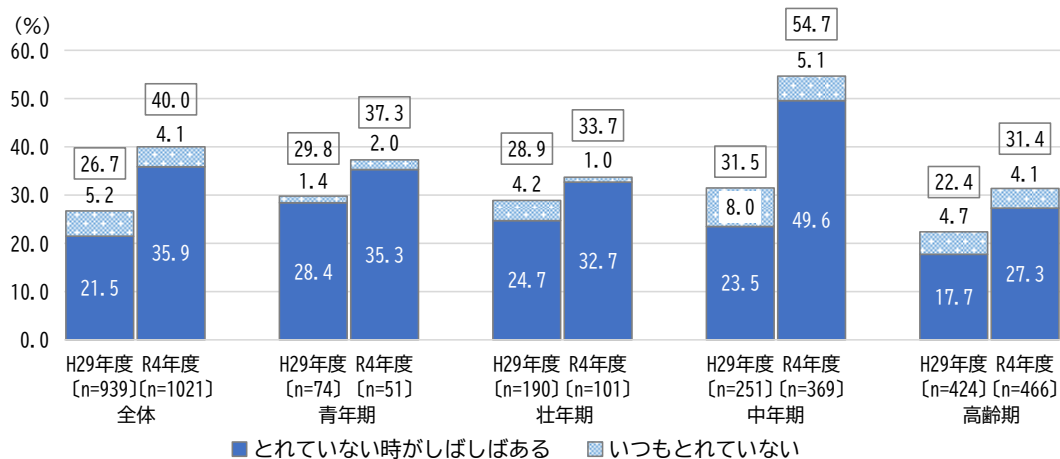
(1) 現状と課題

ア 睡眠と休養

呉市アンケート調査では、睡眠による休養が十分とれていないと回答した人の割合は40.0%で、前回調査と比較すると13.3ポイント増加し、目標値の25.0%以下に達していません。また、ライフステージ別に見ると、中年期が54.7%と半数を超えているとともに、青年期では約4割、壮年期と高齢期では3割を超え、前回調査よりも増加しています。1日の睡眠時間では、どのライフステージでも「5時間以上6時間未満」の回答が最も多く、特に中年期においては約6割を占めており、全体的に睡眠時間が十分とれていない人が多い状況です。

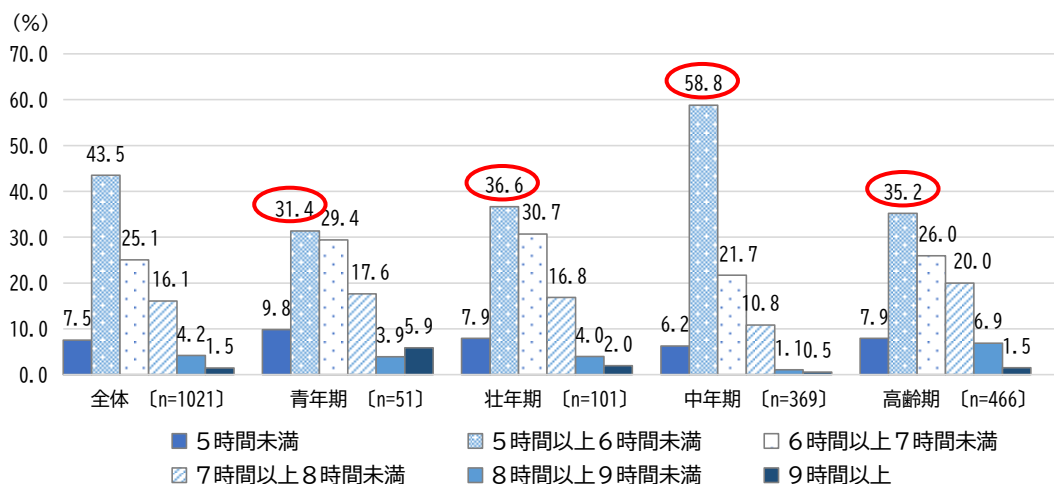
また、「健康維持・増進のためにやってみたいこと」では、「十分な睡眠・休養」と回答した人の割合が46.7%と2番目に多く、半数近い人が睡眠や休養に関心を持っています。このことから、睡眠への関心は高い一方で、実践につながっていない状況です。

【睡眠による休養について】



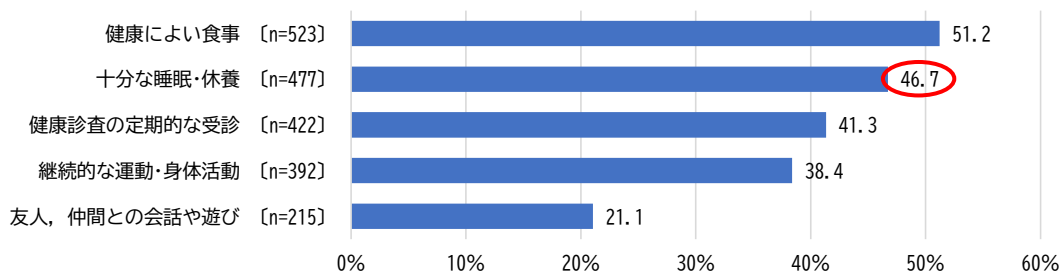
資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

【1日の睡眠時間】



資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

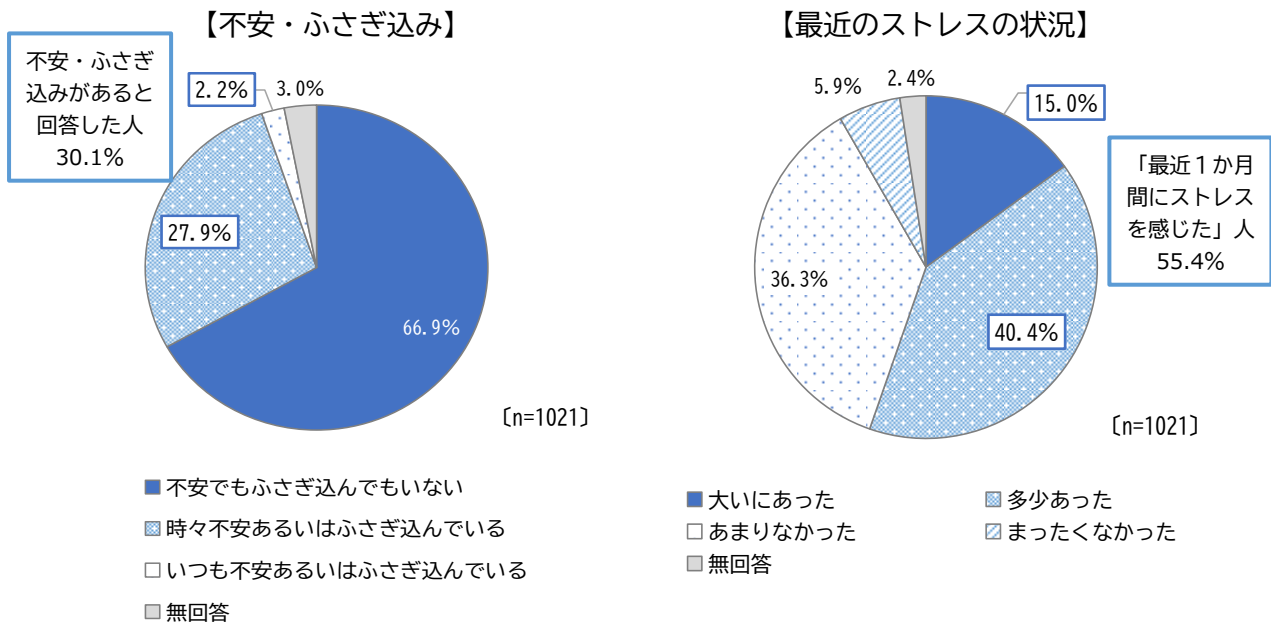
【健康維持・増進のためにやってみたいこと（上位5項目）】



資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

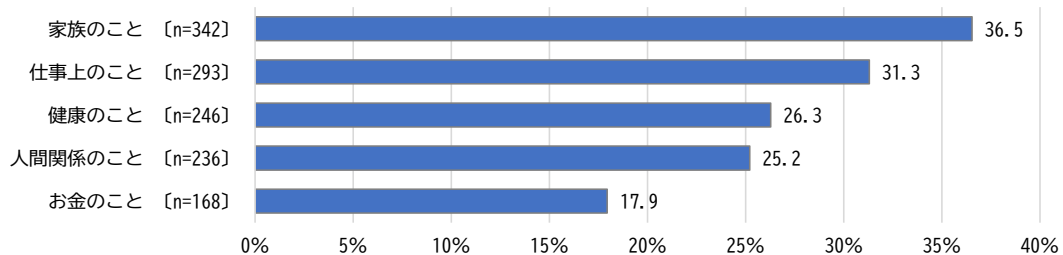
不安・ふさぎ込み

呉市アンケート調査では、「時々不安あるいはふさぎ込んでいる」、「いつも不安あるいはふさぎ込んでいる」と回答した人の割合は 30.1%で、目標値の 31.0%以下を達成しています。また、「最近1か月間にストレスを感じたか」の問いに「大いにあった」、「多少あった」と回答した人の割合は 55.4%で、前回調査と比較すると 9.1 ポイント減少しています。ストレスを感じる主な原因は「家族のこと」が 36.5%と最も高く、「仕事上のこと」が 31.3%、「健康のこと」が 26.3%と続いています。不安やストレスと上手に付き合っていくためには、自分に合った対処方法を知っておく必要があります。また、専門の相談機関につなげるために、相談しやすい環境を整備することも重要です。



資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

【ストレスの原因（上位5項目）】



(2) 目指すべき姿

- ・睡眠に関する正しい知識を理解し、十分な休養をとることができる。
- ・自分自身や身近な人のこころの不調に気づき、周囲の人や専門機関に相談できる。

(3) 施策の方向性

- ・こころの健康はいきいきと自分らしく生きるために必要な要素の一つです。生涯を通じてこころの健康を保つため、睡眠と休養に関する正しい知識やストレスへの対処方法について普及啓発に取り組みます。
- ・こころの不調に対応するためには、メンタルヘルスや精神疾患について正しく理解することが必要です。自身や身近な人のこころの不調に気づき周囲に相談できることで、誰もが安心して暮らしていけるよう、普及啓発を行うとともに、相談しやすい環境整備や関係機関との連携を図ります。
- ・自殺対策に関しては第2次呉市自殺対策計画と連動して推進していきます。

(4) 成果指標と目標値

●目標

市の行動目標	現状値 R4年度	目標値 R10年度	目標設定の考え方
睡眠とこころの健康づくりの啓発	234回	250回	現状値の1%/年の増加

目標とする項目	現状値 R4年度	目標値 R10年度	目標設定の考え方
睡眠による休養が十分にとれている人の割合	58.3%	71.3%	健康日本21（第三次）の目標値より算出
睡眠時間が十分に確保できている人の割合	45.4%	54.2%	健康日本21（第三次）の目標値より算出
不安・ふさぎこみがある人の割合	30.1%	28.3%	現状値の1%/年の増加

【こころの健康づくり】

■は重点項目

	項目	内容	関係部署
1	こころの健康づくりの啓発	こころの健康について理解を深め、心身ともに健やかに過ごせるよう啓発します。	地域保健課
2	精神保健福祉相談（来所・電話等）	こころの健康や精神的な悩みについて、精神科医、保健師、精神保健福祉士等が相談に応じます。	地域保健課
3	訪問指導（こころの健康づくり）	精神障害者及びその家族を訪問し、相談指導を行います。	地域保健課

	項目	内容	関係部署
4	心のサポーター養成事業	メンタルヘルスや精神疾患に関する正しい知識と理解を持ち、身近な人に対して支援を行う「心のサポーター」を養成します。	地域保健課
5	快眠でこころと身体の健康づくり	こころの健康における睡眠の重要性について、快眠教室・快眠講演会などを開催し広く啓発し、生活習慣の改善のための支援を行います。	地域保健課
6	妊娠・出産包括支援事業（子育て世代包括支援センターえがお）	安心して子育てができるために、妊娠から出産・育児にわたる悩み等について切れ目のない支援を行います。	地域保健課
7	思春期ふれあい体験学習	性と生命と育児について学ぶため、小・中学生を対象に、乳幼児と触れ合う体験を提供します。	地域保健課
8	母親のこころの健康支援	新生児・乳児家庭訪問時に、EPDS（産後うつ質問票）を活用して、産後の母親のメンタルヘルスや育児に関する不安を早期に把握して支援します。	地域保健課
9	妊産婦メンタルヘルス講演会	産前産後の生理的な気持ちの変化を本人や周囲の援助者が理解し、セルフケアの方法や受援力を身に付けるための支援を行います。	地域保健課
10	子どものこころの健康づくり相談	育児不安、児童虐待、いじめ等、親と子どものこころの問題について、早期発見・早期対応を目的として、専門家（児童精神科医・心理療法士）による相談を行います。	地域保健課
11	くれ子育てねっと	子育て支援サービスの情報のほか、地域情報交流サイト「くれバステル」、育児サークルの紹介など、子育てに関する情報をインターネット上で提供します。	こども支援課
12	子育てヘルパー派遣事業	乳幼児等を抱えて養育が困難になっている家庭に対し、子育てヘルパーを派遣し、家事の援助や技術指導を行います。	こども支援課
13	家庭教育相談（来所）	子育てに悩んでいる保護者に相談の機会を提供します。	文化振興課
14	発達障害児等相談（児童療育相談）	専門医が、発達障害等があると思われる児童とその家族の相談に応じ、適切な指導・助言を行います。	障害福祉課 地域保健課
15	乳幼児の育児支援強化（ちびっ子教室）	健康診査等で要経過観察と診断された乳幼児の保護者及び育児不安を持つ保護者を対象に教室を実施し、育児の不安を軽減します。	地域保健課
16	思春期相談	思春期の子どもを対象に、思春期特有の身体やこころ、性に関する不安や悩みなどについて相談に応じ、子どもが健やかに成長していくことを支援します。	地域保健課
17	スクールカウンセラーの派遣	いじめ、不登校及び問題行動等に対応するため、児童生徒とその保護者及び教職員の相談役として、専門的な立場から支援するカウンセラーを、学校の要請に応じて派遣します。	学校安全課
18	「つばき学級」	小・中学校及び義務教育学校の不登校児童生徒に対してカウンセリング、集団生活への適応指導、学習の援助を行います。	学校安全課
19	ソーシャルクラブ	在宅精神障害者の社会復帰のため、集団指導を実施します。	地域保健課
20	精神障害者家族会の育成・支援	精神障害者の家族の交流、情報交換、勉強会等を行います。	地域保健課
21	市民相談・消費生活相談	日常生活の困りごとや消費生活相談を実施します。	市民窓口課

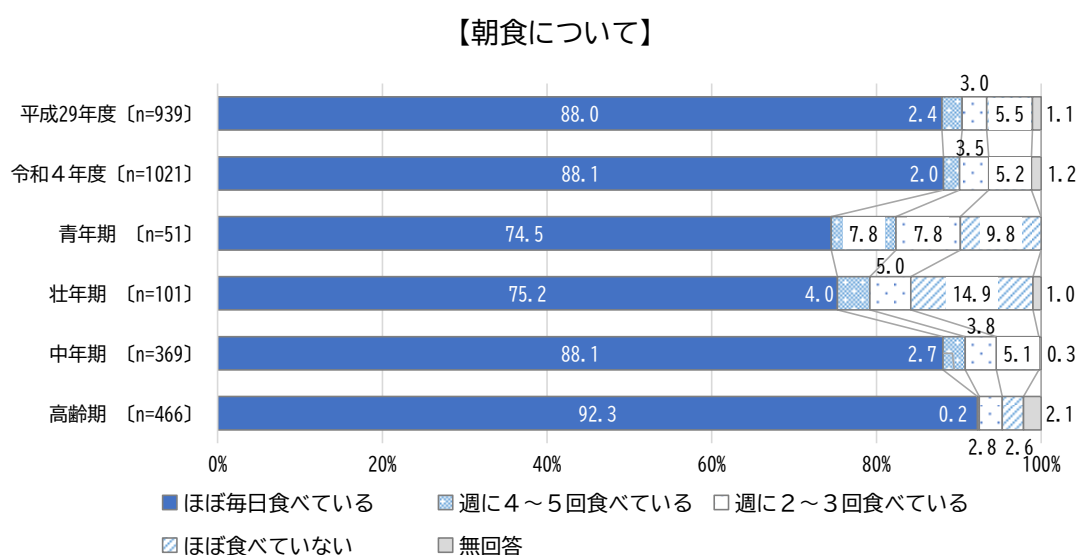
第6章 食育推進計画

1 生涯を通じた食育の推進

(1) 現状と課題

ア 朝食

呉市アンケート調査では、「ほぼ毎日食べている」と回答した人の割合は 88.1%で、前回調査から 0.1 ポイントの微増になっていますが、前回の目標値 93.0%には達していません。また、ライフステージ別では青年期・壮年期の「ほぼ毎日食べている」と回答した人の割合が他のライフステージと比較して少なく、学生や働き盛り世代の欠食が増加しています。

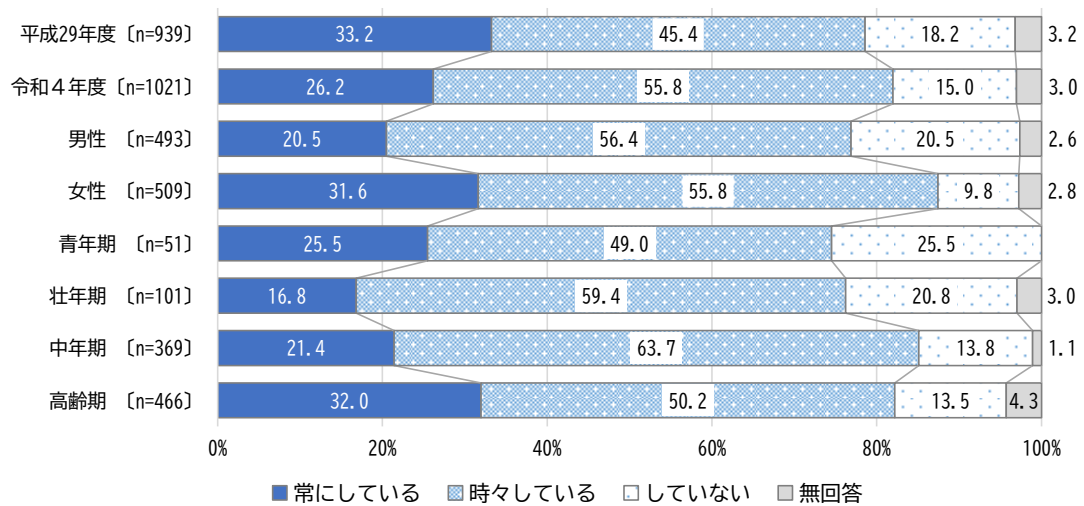


資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

イ 栄養のバランスや食事の量

呉市アンケート調査では、「ふだん栄養のバランスや食事の量を考えていますか」の問いに「常に行っている」と回答した人の割合は 26.2%と前回調査 33.2%より約7ポイント減少し、目標値 38.0%に達していません。また、男女別・ライフステージ別で比較すると、「していない」と回答した人の割合が、男性と青年期・壮年期に多く、栄養のバランスや食事の量について意識していないことが分かります。

【栄養バランスや食事の量について】

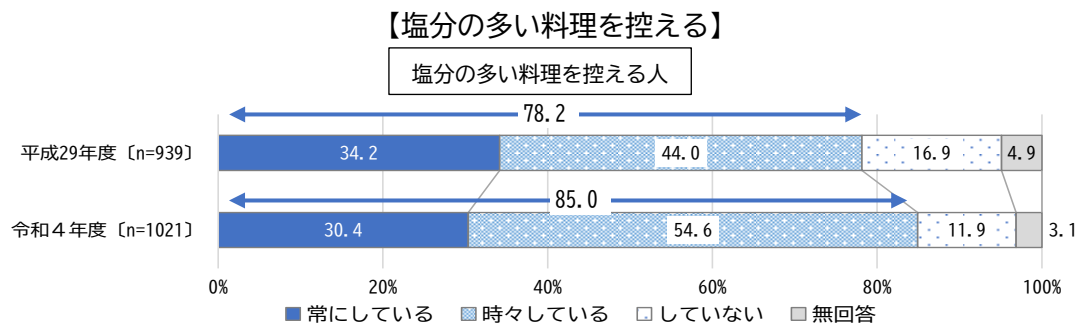
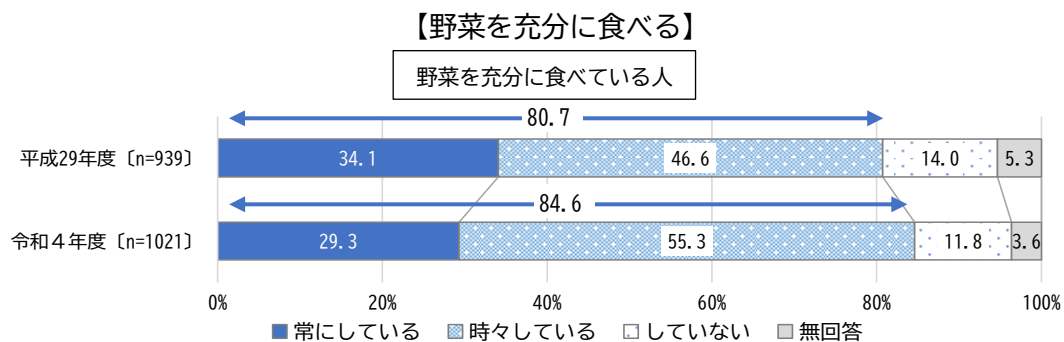


資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

ウ 野菜の摂取量・塩分量

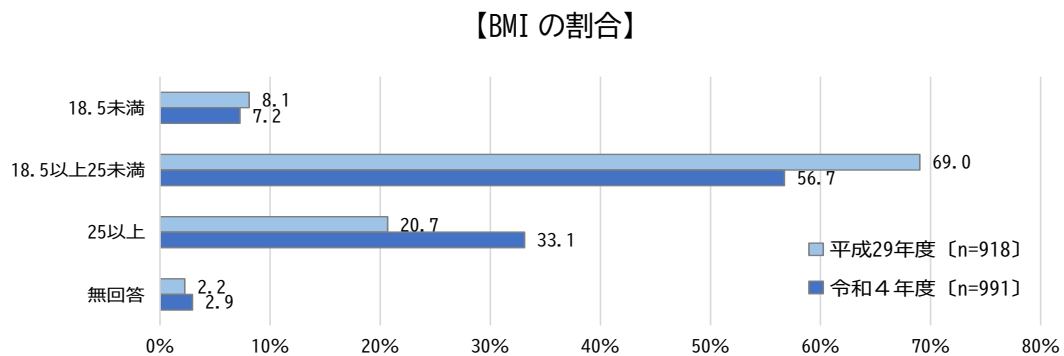
呉市アンケート調査では、野菜を十分に食べている人（充分とは野菜料理を1日5皿、350gが目安）は前回調査との比較では約4ポイント増加していますが、日本人1日の野菜摂取量は、男性288.3g、女性273.6g^{*}と男女ともに国の目標摂取量350gに70g程度少ない状況です。また、塩分の多い料理を控える人は前回調査との比較では約7ポイント増加していますが、日本人1日の塩分摂取量は男性10.9g、女性9.3g^{*}と国の目標摂取量7g未滿より多い状況です。野菜摂取不足や塩分の過剰摂取について、それぞれが意識し、実行できていません。

※資料：令和元年国民健康・栄養調査



工 適正体重

呉市アンケート調査では、BMI18.5以上25.0未滿の割合は、前回調査と比較すると約12ポイント適正体重の人が減少しています。その中でBMI18.5未滿（やせ）は減少していますが、BMI25.0以上（肥滿）の割合は増加しています。適正体重の人の減少は、肥滿ややせ・低栄養等につながり、生活習慣病を招き健康を損ねることが問題です。



(2) 目指すべき姿

- ・ 1日3食，子どもから高齢者までライフステージに応じたバランスのよい食事をする事ができる。
- ・ 生活習慣病等の予防や改善につながる食事ができる。

(3) 施策の方向性

- ・ 朝食をとる習慣が定着するように，幼児期から高齢期まで継続的にその必要性や効果について普及啓発し，「朝ごはん食べよう運動」（早寝・早起き・朝ごはん）の推進に取り組みます。
- ・ 生活習慣病に関わる疾患（動脈硬化・心疾患・がん等）を予防・改善していくためには，若い頃から適切な量の塩分を摂取すると同時に，野菜を必要量摂取することが重要です。そのため，幅広い世代に調味料を減らすなどの適塩の必要性と，野菜不足を補うため，1皿で野菜が約70g摂取できる取組「適塩ぷらす野菜 de 食育推進事業」の普及啓発をします。
- ・ 子どもから高齢者まで，いきいきと生活ができるように，一人一人が「何を」「どれだけ」食べたらいいかを示す呉市版「食事バランスガイド」や「ランチョンマット」を普及啓発し，肥満や若年者のやせ・高齢者の低栄養の問題も合わせて改善できるように取り組みます。

(4) 成果指標と目標値

●目標

市の行動目標		現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
朝ごはん食べよう運動		100.0%	100.0%	小学校・中学校による普及啓発
「食事バランスガイド・ランチョンマット」 「適塩・減塩」「野菜ぷらす1皿」の普及啓発		467 回	495 回	現状値の1%/年の増加
世代に応じた適塩及び減塩の教室の回数		4 回	10 回	1 回/年の増加
目標とする項目		現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
朝食を毎日食べている人の割合	15 歳以上	88.1%	93.4%	現状値の1%/年の増加
	小学校6年生	87.2%	100.0%	学校での取組目標を準用
	中学校3年生	83.7%	100.0%	
栄養とバランスや食事の量を常にしてしている人の割合		26.2%	27.8%	現状値の1%/年の増加
野菜を十分に食べる人の割合		84.6%	89.7%	現状値の1%/年の増加
塩分の多い料理は控える人の割合		85.0%	90.1%	現状値の1%/年の増加

【栄養・食育の健康づくり】

■は重点項目

	項目	内容	関係部署
1	朝ごはん食べよう運動	「早寝・早起き・朝ごはん」が定着し、実践できるよう取り組みます。	こども施設課 学校安全課 地域保健課
2	食事バランスガイド・ランチョンマットの普及啓発	一人一人が「何」を「どれだけ」食べたらよいか、呉市版バランスガイドやランチョンマットを使用しながら、広く啓発します。	地域保健課
3	世代に応じた適塩及び減塩の教室の開催	世代別に対応した適塩・減塩に特化した教室を開催します。	地域保健課
4	3色栄養の啓発	乳幼児を対象にバランスのよい食事がとれるよう、3色栄養（主食・主菜・副菜の揃った食事）について啓発します。	こども施設課 地域保健課
5	保育所・給食だよりの発行	保護者に対し、食育に関する情報を提供します。	こども施設課 学校安全課 地域保健課
6	離乳食教室	乳児期から幼児期に掛けて正しい食生活が確立されるよう支援します。	地域保健課
7	食育教室	乳幼児及びその保護者に対して正しい食習慣を身に付けるため教室を開催します。	地域保健課 こども施設課
8	給食学習会	栄養教諭等を中心として保護者や地域の方に、学校給食の理解や子どもの正しい食生活についての知識を普及します。	学校安全課
9	「適塩・減塩」「野菜ぱらうー皿」の普及啓発	適塩・減塩・野菜についてイベントや教室、ホームページ等で幅広く啓発活動を実施します。	地域保健課
10	減塩プログラム（高血圧重症化予防教室）	特定健康診査でハイリスク者に対し、減塩に特化した教室を実施します。	地域保健課
11	健診結果事後指導	病態別健康教室や個別・集団での栄養相談を実施します。	地域保健課
12	学校での「適塩給食」の実施	文部科学省の学校給食実施基準に基づき適塩給食を実施します。	学校施設課
13	学校等でのオリジナルリーフレットを活用した生活習慣病予防の授業の開催	市のオリジナルリーフレットを活用した授業、調理実習等を実施します。	学校教育課 学校安全課

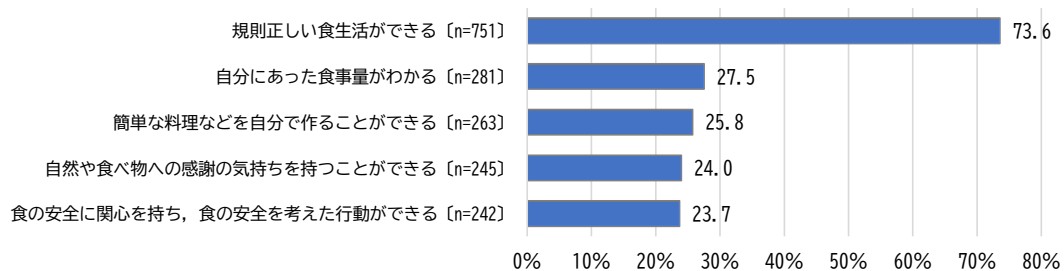
2 食環境整備体制の推進

(1) 現状と課題

ア 食育を推進するために必要なこと

呉市アンケート調査では、食育を推進のために必要と感じていることとして、「規則正しい食生活」と回答した人の割合が 73.6%と最も多く、次に「自分の食事が分かる」、「簡単な料理などを自分で作ることができる」、「自然や食べ物への感謝の気持ちを持つことができる」、「食の安全に関心を持ち、食の安全を考えた行動ができる」の順になります。

【食育に必要なことについて（上位5項目）】

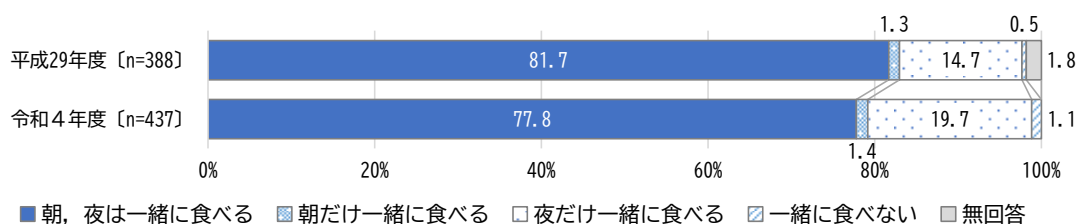


資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

イ 共食

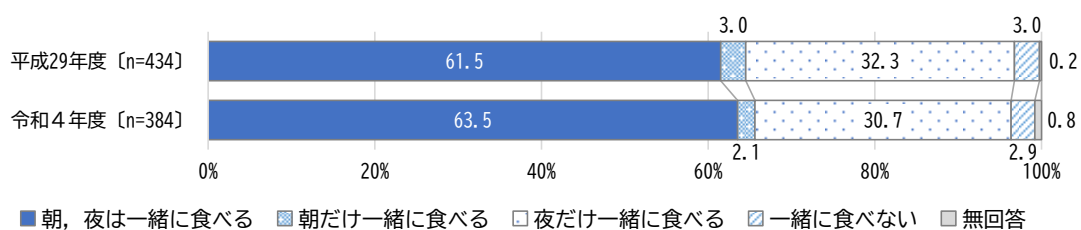
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため示された行動指針「新しい生活様式」への対応に伴う暮らし方や働き方の変化によって、家族と過ごす時間に変化が見られる中、呉市アンケート調査では年長児、小学6年生の大きな変化は見られませんが、中学3年生は「朝、夜は一緒に食べる」と回答した人が前回調査（39.0%）と比較して50.7%と改善は見られます。しかし、いまだに家族と一緒に食事をしない子どもがいます。

【共食について（年長児）】



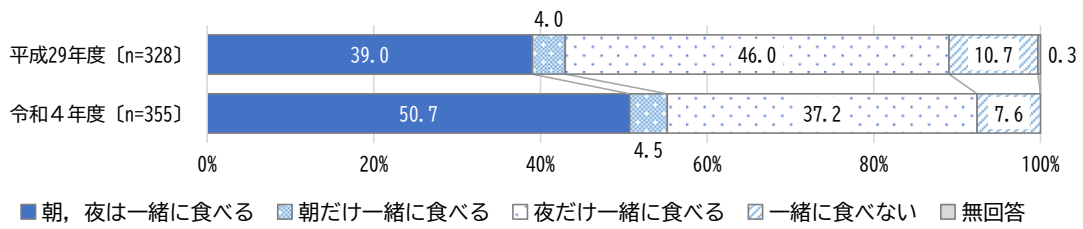
資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

【共食について（小学6年生）】



資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

【共食について（中学3年生）】



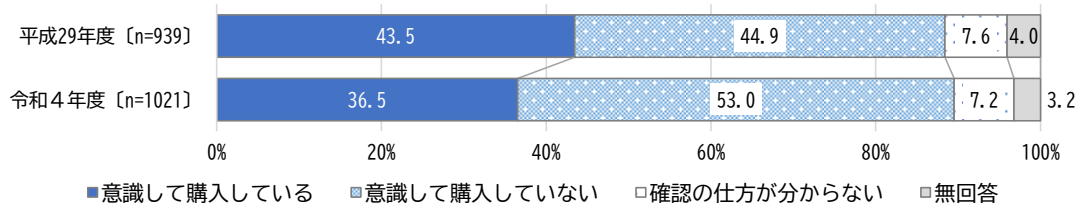
資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

ウ 地元の食材

呉市アンケート調査では、地元の食材を「意識して購入する」と回答した人は36.5%、「意識して購入していない」と回答した人は53%です。

また、前回調査と比べて、「意識して購入する」と回答した人が7ポイント減少しており、地元の食材への関心が低い傾向にあります。

【地元の食材について】

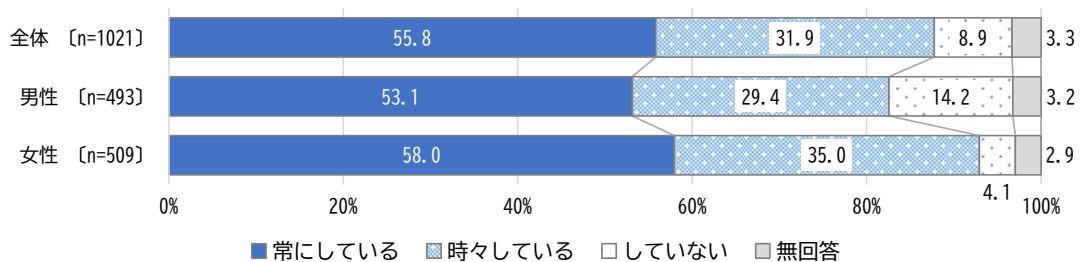


資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

エ 食品ロス

呉市アンケート調査では、食生活全般で食べ残し(食品ロス)がないようにしている程度 of 問いに「常にしている」と回答した人の割合が全体では55.8%、男性では53.1%、女性では58.0%です。女性の方が男性より食べ残しの意識は高く、市民一人一人が「食品ロス」の現状やその削減の必要性についての認識を深め、無駄や廃棄を減らすことが必要です。

【食べ残しについて】



資料：呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

(2) 目指すべき姿

- ・食に関心を持ち、様々な体験や情報等を通して、食への感謝の気持ちを育むことができる。

(3) 施策の方向性

- ・家庭内はもちろん地域、職場等で、コミュニケーションをとりながら、食事の楽しさや、食に関する情報・知識、伝統や文化などを伝える重要な場である「共食」の大切さを理解してもらえるよう普及啓発を行います。
- ・地域の農水産物は、安全で新鮮な食料を供給することができますが、生産から消費に至るまでの様々な食体験や生産者と消費者の交流を通して、食べ物への感謝の気持ちや、生産の活性化につながるよう地産地消の推進に取り組みます。
- ・日々の食事は、自然の恩恵や様々な人に支えられていることを知り、食べ残し等、食品ロスを減らす環境に配慮する取組を実施します。
- ・食に関わる団体や関係機関・ボランティア等と協力し、個人や地域など、食育推進の実践につながる環境を整備できるよう取り組んでいきます。

(4) 成果指標と目標値

●目標

市の行動目標	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
食育に関する啓発回数	302 回	320 回	現状値の1%/年の増加
水産教室	5 回	26 回	実施回数の維持
農業体験	6 回	6 回	実施回数の維持
学校給食における地場産物を使用する都道府県の割合	60.3%	90.0%	第4次食育推進計画の目標値を準用

目標とする項目		現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
普段、家族と一緒に食事をしている子どもの割合	年長児	98.9%	増やす	令和4年度の現状値から増やす
	小学校6年生	96.3%		
	中学校3年生	94.7%		
地元の食材を意識して購入している人の割合		36.5%	38.7%	現状値の1%/年の増加
食べ残し（食品ロス）がないよう、常にしている人の割合		55.8%	59.2%	現状値の1%/年の増加

【食環境整備体制の推進】

■は重点項目

	項目	内容	関係部署
1	食育に関する啓発	「食育の日」「食育月間」に展示や啓発用チラシの配布を行い、共食の大切さを啓発します	地域保健課
2	水産教室	地元の水産物に関心を持ってもらうため、小学校5年生等を対象に水産業について紹介します。	農林水産課
3	農業体験・食農支援事業	小学生を対象に、生産農家の指導の下、児童が田植えや苗の定植から収穫までの作業を体験します。農作物栽培の苦労や収穫の喜びを体験することで、農作物が自分たちの食卓に出てくるまでの行程、農業に対する興味や食の大切さへの理解を深めます。	農林水産課
4	学校給食における地場産物の導入	地域の食文化の伝承や生産者への理解を深めるため、地場農水産物や郷土料理を給食に導入します。	学校施設課
5	地産地消のPR	市内の農水産物や、その加工品の情報を発信し、市民が安心して食することができる、地元の農水産物の消費を促進します。	農林水産課
6	農作物収穫体験型イベント	農業との触れ合いや市民の心身の健康の増進を図るため、各種イベントを実施します。	農林水産課
7	水産まつり	生産者と消費者の交流や地元の水産物を普及するため、水産まつりを開催します。	農林水産課
8	食生活改善推進員の活動の支援	地域で親子の教室、郷土料理、食文化の伝達を行っている食のボランティア団体の支援を行います。	地域保健課
9	保育所、認定こども園、学校給食での郷土料理等の導入	郷土料理、行事食等を給食献立に取り入れます。	こども施設課 学校安全課 学校施設課
10	菜園活動	保育所、認定こども園、幼稚園の幼児を対象に、いのちの大切さや自然の恵みを伝えるため、野菜等の栽培を実施します。	こども施設課
11	食品ロスの啓発	小学生を対象に、食品ロスや削減方法を学習する出前トークや、「食べきってクレンシ店」に登録している飲食店を対象に、食品ロス削減に向けた啓発を行います。	環境政策課

第7章 計画の推進体制

1 計画の推進体制

健康づくりは、市民一人一人が健康に関する意識を高め主体的に取り組むべき課題ですが、市民が気軽に取り組むことができるよう、市全体で支える仕組みが必要です。

そのため、関係団体や関係諸機関等と連携しながら、保健分野に限らず関係する担当課が連携し、全庁的に計画の推進に取り組み、市民の健康づくりの推進を図ります。

2 推進組織

市民団体の代表者で構成する「健康くれ21市民推進会議」及び「保健所専門分科会」市職員の代表で構成する「健康くれ21庁内推進会議」で構成されています。

(1) 健康くれ21市民推進会議

各市民団体と呉市との間で、市民の健康づくりの推進について意見交換を行い、連携して健康づくりに関する各種事業を推進します。

(2) 保健所専門分科会

計画について必要な提言を行い、市民の健康づくりを総合的かつ効果的に推進します。

(3) 健康くれ21庁内推進会議

市の関係各課が意見交換を行いながら連携・協力し、市民の健康づくりに関する具体的な施策を推進します。

3 進行管理及び評価

この計画の基本理念や基本目標の実現を目指すため、各重点分野で掲げた市の行動目標や目標とする項目の進捗状況や達成度について進行管理を行います。

また、計画最終年度の令和11年度には、目標達成状況などの総合的な評価を行い、以後の本市の健康づくりにおける取組に反映させていきます。