

2023年度

# 最終評価結果及び次期計画の方向性について

---

宇治市健康づくり・食育推進協議会  
令和6年3月7日

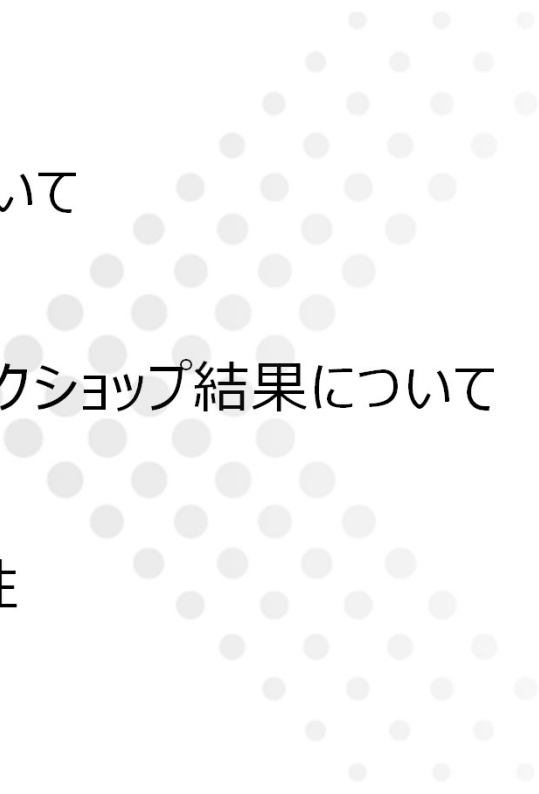
---

---

---

---

# 目次

- 01 - 宇治市健康づくり・食育推進計画について
  - 02 - 外部ヒアリング調査結果
  - 03 - 健康づくり・食育推進協議会でのワークショップ結果について
  - 04 - アンケート調査
  - 05 - 最終評価結果及び次期計画の方向性
- 

---

---

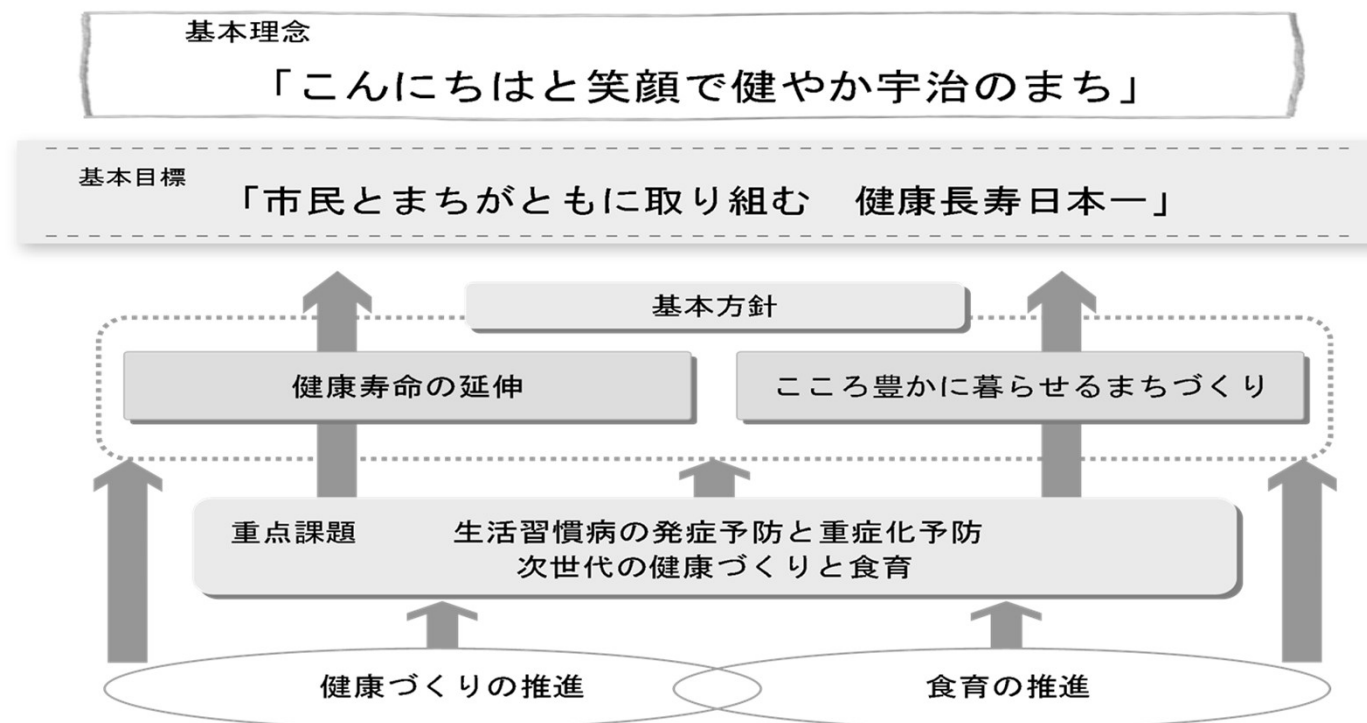
01

# 宇治市健康づくり・食育推進計画について

平成27年度～令和6年度

01

## 宇治市健康づくり・食育推進計画について



## 01 宇治市健康づくり・食育推進計画について

### ○計画の期間

平成27年度～令和6年度（10年間）

### ○健康づくり・食育推進の考え方

6つのライフステージ、7つの分野（健康づくり）、3つの視点（食育）で推進

### ○重点課題

- ・生活習慣病の発症予防と重症化予防
- ・次世代の健康づくりと食育



---

---

02

# 外部ヒアリング調査結果



宇治市健康づくり・食育アライアンス及び地域包括支援センターに実施

02

**◇調査対象について**

主に若い世代を団体：宇治市健康づくり・食育アライアンス

高齢者の状況を把握している団体：対象として活動している地域包括支援センター

**◇ヒアリングの目的**

次期計画策定にあたり、加入団体へのヒアリングを実施することで、市民の健康づくりや食育を推進していく上での地域の課題や特性、他の社会資源との連携による今後の取り組みの展開などを把握する。

**◇ヒアリング内容**

- ・健康づくり・食育に関する活動内容（社会資源）
- ・地域の現状と課題
- ・健康長寿日本一に向けて市民、地域、行政でどのような取り組みが必要か



## ◇ヒアリング期間

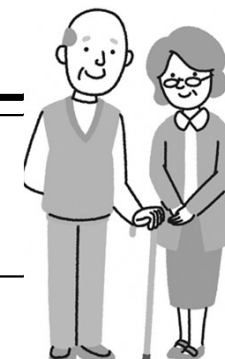
- ・地域包括支援センター：令和5年9月
- ・健康づくり・食育アライアンス：令和5年9月～10月

## ◇ヒアリング実施方法

- ・ヒアリング調査シートを送付・回収
- ・ヒアリング調査シートの集約結果をもとに、  
対面（グループワーク形式）により聞き取り調査を実施。  
※地域包括支援センターはヒアリング調査シートの回収のみ。







## 高齢者

関わりのある市民が  
抱えている  
健康上の課題

- ・関節疾患や筋力の低下など運動機能の衰え
- ・意欲の低下
- ・高血圧や糖尿病などの疾患を患っている
- ・食生活が乱れている
- ・一人暮らし高齢者の孤食
- ・食料品の買い出しが困難  
(地理的な要因や交通の便の悪さ、頼れる家族がない、  
足腰が弱って出かけられないなどの要因)
- ・栄養バランスの偏り、低栄養



健康長寿日本一に向けて  
市民、地域、行政でどのよ  
うな取り組みが必要か

- ・若い頃から正しい生活習慣を身に付けること
- ・高齢になっても地域での役割や生きがいがあること
- ・自主組織活動への支援
- ・身近で相談ができる場所づくり
- ・誰かと一緒に食事をするなどの共食場所を増やす
- ・宅配サービスや買い物代行、  
移動販売などの地域資源の充実
- ・高齢期に必要な栄養や食材や総菜の選び方  
について正しい知識の普及啓発



関わりのある市民が  
抱えている  
健康上の課題

- ・**子ども** 「外遊びの減少」「朝ごはんの欠食」「肥満」
- ・**働き世代** 「肥満」「健（検）診受診率が低い」「運動不足」
- ・**高齢者** 「孤立」「食生活の偏り」
- ・**全世代** 「運動不足」「身近な相談場所がない」  
「情報過多で正しい情報の選択ができない」



健康長寿日本一に向けて  
市民、地域、行政でどのよ  
うな取り組みが必要か

- ・行政が情報を取りまとめ、正しい情報発信を行うこと
  - ・市民が参加しやすい形での健康教室や健康相談の実施
  - ・市民が気軽に集い、相談できる場所づくり
  - ・歩きやすいまちづくり
- 自然と出かけたくなる  
まちづくりを行う



---

---

03

宇治市健康づくり・食育推進協議会での  
ワークショップ結果について

03

**グループ**：「女性」「子ども」「働き世代」

**テーマ**：「地域みんなで健康なまちづくりを考える」  
～市民、関係団体、行政それぞれの立場  
で何ができるのか～

**サブテーマ**：（ライフステージ別に設定）

- 子どもグループ：「子どもが健やかに育つためには」
- 女性グループ：「女性が健康で自分らしく過ごすためには」
- 働き世代グループ：「働き世代が自分の身体と向き合い健康で過ごすためには」





## 目指す姿

**地域全体で子どもを見守る社会**  
～コミュニティ活動の促進、地域住民の交流によって住民同士の顔を知ることができ、それが地域全体を見守ることにつながる～

## 必要な 取り組み

(主な意見)

- 「ながら防犯・ながら見守りの実施」
  - ・下校時間は学年によりばらつきがあるため、平日夕方の見守り体制づくり
  - ・気軽な気持ちでできる、健康づくりと地域づくり、防犯と絡める
- 「健康づくりを兼ねた地域で見守りができる仕組みづくり」
  - ・子どもの登下校の時間に合わせて地域でラジオ体操や、おうちちゃま体操を実施
- 「子どもをはじめ多世代が集まる環境づくり」
  - ・広い公園などボール遊びや犬の散歩などができる
  - ・学校の体育館の開放など雨の日でものびのび遊べる
- 「子どもと顔が分かるつながりづくり」
  - ・学校の授業や育成学級に地域住民を講師に招くことで、子どもと顔がわかるつながりづくり



## 目指す姿

ライフステージの変化に伴って、生き方の選択肢が狭められない、それぞれの思い描く生き方ができる社会

## 必要な 取り組み (主な意見)

- 若者 痩せた方がよい風潮や性教育が不十分、地域とつながりが薄いという課題がある  
→家庭、社会、学校での教育や、親が地域とのつながりを持つことが大切
- パートナーとの関係 男女の役割を押し付けない、役割をしっかりと話し合う
- 職場や家族の理解 職場のサポート体制の充実、自分自身を大切にする
- 女性のからだについて 更年期について男女ともに知る機会を増やす
- つながり・役割 女性が社会参画し、社会での役割やつながりを持ち続ける

**目指す姿**

すべての人が「出番」「役割」をもち、収入がある  
～働き続ける仕組みを整え、スキルを身に付け、職場の環境を整備する～

**必要な  
取り組み**

(主な意見)

**● 働き方の多様性を受け入れる仕組みづくり**

- ・職場の多様性の推進・・・障害者や外国籍の人の受け入れ、男女比を平等に
- ・経営者側が受け入れる力を蓄える
- ・ひとりひとりの意識改革、柔軟な考え方を持つ

**● 自由な働き方の仕組みづくり**

- ・コロナ禍で新たな働き方が進んだ（在宅ワークなど）
- ・一度離職しても、多様な方法でいつでもまた働き続ける環境づくり（自由な働き方）

**● 職場での健康づくり**

- ・会社で社員の健康支援
- ・職場で食育・・・会社にキッチンカーを派遣する

---

---

04

## アンケート調査

04

---

---



### <調査対象・調査方法>

- ◇小学生：市内の6小学校（御蔵山・大久保・北小倉・西小倉・南小倉・三室戸）  
の小学5年生の生徒 計427名に配布・回収
- ◇中学生：市内の3中学校（宇治・東宇治・西宇治）  
の中学2年生の生徒 計477名に配布・回収
- ◇成人：市内在住の16歳以上から4,000名を無作為抽出  
（16歳～29歳1,400名、30歳～44歳1,120名、45歳から64歳830名、65歳以上650名）  
郵送による配布・回収（WEBでも受付）

### <調査期間>

- ◇小中学生：令和5年11月
- ◇成人：令和5年11月8日～令和5年12月18日



| 区分   | 配布数      | 有効回収数    | 有効回収率 |
|------|----------|----------|-------|
| 小学生  | 4 2 7    | 3 9 9    | 93.7% |
| 中学生  | 4 7 7    | 4 1 9    | 87.8% |
| 青年期  | 1, 4 0 0 | 2 7 7    | 19.8% |
| 壮年前期 | 1, 1 2 0 | 2 8 7    | 25.6% |
| 壮年後期 | 8 3 0    | 3 1 1    | 37.5% |
| 高齢期  | 6 5 0    | 3 9 8    | 61.2% |
| 全体   | 4, 9 0 4 | 2, 0 9 1 | 42.6% |

---

---

05

## 最終評価結果及び 次期計画の方向性



05

・平成27年度から開始した、宇治市健康づくり・食育推進計画では計画に掲げた255項目（再掲含む）の目標を設定している。最終評価は、計画に掲げた指標について、目標達成状況と推進活動状況を把握・評価することで、新たな計画策定の基礎資料とすることを目的としている。

## 各目標について 5段階で評価

・加えて、外部ヒアリング調査、内部ヒアリング調査※を実施

※内部ヒアリング調査結果は第1回協議会で報告済

A 目標値に達した

B 現時点で目標値に達していないが改善傾向

C 変わらない(±1.5ポイント差まで)

D 悪化している

E 評価困難

# 目標項目の達成状況

| 策定時のベースライン値と直近の実績値を比較 |                         | ① 栄養・食生活 | ② 運動・身体活動 | ③ 休養・こころの健康 | ④ 歯の健康 | ⑤ 喫煙  | ⑥ 飲酒  | ⑦ 健康行動 | ⑧ 食育  | ⑨ 生活習慣病の発症予防と重症化予防 | ⑩ 次世代の健康づくりと食育 | 全体    |
|-----------------------|-------------------------|----------|-----------|-------------|--------|-------|-------|--------|-------|--------------------|----------------|-------|
| <b>A</b>              | 目標値に達した                 | 8        | 4         | 4           | 10     | 3     | 4     | 7      | 7     | 3                  | 9              | 59    |
|                       |                         | 29.6%    | 26.7%     | 16.7%       | 43.5%  | 16.7% | 21.1% | 35.0%  | 23.3% | 7.7%               | 22.5%          | 23.1% |
| <b>B</b>              | 現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある | 6        | 4         | 8           | 4      | 8     | 5     | 12     | 14    | 9                  | 14             | 84    |
|                       |                         | 22.2%    | 26.7%     | 33.3%       | 17.4%  | 44.4% | 26.3% | 60.0%  | 46.7% | 23.1%              | 35.0%          | 32.9% |
| <b>C</b>              | 変わらない<br>(±1.5%ポイント差まで) | 4        | 3         | 2           | 2      | 6     | 6     | 0      | 3     | 10                 | 11             | 47    |
|                       |                         | 14.8%    | 20.0%     | 8.3%        | 8.7%   | 33.3% | 31.6% | 0.0%   | 10.0% | 25.6%              | 27.5%          | 18.4% |
| <b>D</b>              | 悪化している                  | 9        | 4         | 10          | 7      | 0     | 4     | 1      | 6     | 11                 | 4              | 56    |
|                       |                         | 33.3%    | 26.7%     | 41.7%       | 30.4%  | 0.0%  | 21.1% | 5.0%   | 20.0% | 28.2%              | 10.0%          | 22.0% |
| <b>E</b>              | 評価困難                    | 0        | 0         | 0           | 0      | 1     | 0     | 0      | 0     | 6                  | 2              | 9     |
|                       |                         | 0.0%     | 0.0%      | 0.0%        | 0.0%   | 5.6%  | 0.0%  | 0.0%   | 0.0%  | 15.4%              | 5.0%           | 3.5%  |
| 合計                    |                         | 27       | 15        | 24          | 23     | 18    | 19    | 20     | 30    | 39                 | 40             | 255   |
|                       |                         | 100%     | 100%      | 100%        | 100%   | 100%  | 100%  | 100%   | 100%  | 100%               | 100%           | 100%  |

# 目標項目の達成状況

| 目標値に達した項目(A) 59項目                         | 悪化している項目(D) 56項目                             |
|---|--|
| 適正体重(ローレル指数の標準)の小・中学生の増加                  | 朝食を毎日食べている人の減少(小学生・青年期・壮年後期)                 |
| やせの女性の減少(青年期)                             | やせの男性の増加(青年期)                                |
| 週1回以上スポーツをする人の増加(青年期・高齢期)                 | 肥満の男性の増加(壮年前期・壮年後期)                          |
| 夜9時までに寝る子ども、朝7時までに起きる子どもの増加(乳幼児期)         | 1日2時間以上外遊びしている子どもの減少                         |
| 夜11時までに寝る中学2年生の増加                         | TV等を見る時間が1日2時間以内の小・中学生の減少                    |
| 地域活動に参加している人の増加(高齢期)                      | 睡眠による休養を十分にとっている人が減少                         |
| むし歯のある3歳児・小学生・中学生の減少                      | ストレスによる体の不調を感じる人の増加(壮年前期～高齢期)                |
| むしや歯周病について正しい知識を持つ人の増加(青年期・壮年前期・壮年後期・高齢期) | 週2～3日以上外出する人の減少(高齢期)                         |
| 喫煙率の減少(壮年前期)                              | 多量飲酒者の増加(男性:壮年後期, 女性:壮年前期・壮年後期)              |
| 受動喫煙に配慮する喫煙者(青年期・高齢期)                     | 適正体重を維持している人の減少<br>(男性:青年期～壮年後期、女性:壮年後期・高齢期) |
| 毎日お酒を飲む人の減少(男性:壮年前期・壮年後期, 女性:青年期)         | メタリックシンドローム該当者の増加                            |
| 定期的に健康診査を受けている人の増加(壮年前期・壮年後期・高齢期、青年期もB)   | 収縮期血圧130mmHg以上の人の増加                          |
| 低出生体重児の出生割合の減少                            | 糖尿病有病者の割合の増加<br>HbA1c 5.6%以上の人の増加            |

# 次期期計画構成案

- ・ 第1章 ビジョン・基本的な方向(健康寿命の延伸と健康格差の縮小)
- ・ 第2章 宇治市民の健康状態と前計画の達成状況
- ・ 第3章 健康づくりの推進

## 第1項 個人の行動と健康状態の改善

- (1)生活習慣の改善 ①栄養・食生活 ②運動・身体活動 ③休養・睡眠 ④飲酒 ⑤喫煙  
⑥歯・口腔の健康⑦健康行動
- (2)生活習慣病の発症予防・重症化予防 ①がん ②循環器病 ③糖尿病 ④COPD
- (3)生活機能の維持・向上

## 第2項 社会環境の質の向上(社会とのつながりや心の健康について)

## 第3項 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり (1)こども(2)女性(3)高齢者

## ・第4章 食育の推進

- ①多様な主体による食育の推進②食育の効果的な推進

## ・第5章 ライフステージ別の対策の方向性

# 最終評価結果

## **第3章 健康づくりの推進**

### **1. 個人の行動と健康状態の改善**

**(1) 生活習慣の改善**

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

(3) 生活機能の維持・向上

### **2. 社会環境の質の向上**

### **3. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり**



## ① 栄養・食生活

## ○ 朝食の摂取

|               |      | 策定時<br>(平成25年度) | 直近値<br>(令和5年度) | 最終<br>評価 | 目標値  |
|---------------|------|-----------------|----------------|----------|------|
| 朝食を毎日食べている子ども | 乳幼児期 | 93.3%           | 92.8%          | C        | 100% |
| 朝食を毎日食べている人   | 小学生  | 85.3%           | 83.4%          | D        | 100% |
|               | 中学生  | 77.5%           | 79.2%          | B        | 100% |
|               | 青年期  | 66.9%           | 62.8%          | D        | 85%  |
|               | 壮年前期 | 71.5%           | 74.6%          | B        | 85%  |
|               | 壮年後期 | 84.3%           | 81.0%          | D        | 100% |
|               | 高齢期  | 91.2%           | 94.4%          | B        | 100% |

## ① 栄養・食生活

|                                     |      | 策定時<br>(平成25年度) | 直近値<br>(令和5年度) | 最終<br>評価 | 目標値  |
|-------------------------------------|------|-----------------|----------------|----------|------|
| 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている人 | 小学生  | 86.0%           | 86.6%          | C        | 100% |
|                                     | 中学生  | 86.0%           | 87.0%          | C        | 100% |
|                                     | 青年期  | 74.6%           | 80.8%          | B        | 85%  |
|                                     | 壮年前期 | 69.3%           | 66.5%          | D        | 80%  |
|                                     | 壮年後期 | 77.7%           | 76.4%          | C        | 85%  |
|                                     | 高齢期  | 84.1%           | 91.0%          | B        | 100% |

## ①栄養・食生活

|             |      | 策定時<br>(平成25年度) | 直近値<br>(令和5年度) | 最終評価 | 目標値   |
|-------------|------|-----------------|----------------|------|-------|
| やせの人の割合（男性） | 青年期  | 16.4%           | 18.5%          | D    | 15%以下 |
| やせの人の割合（女性） | 青年期  | 18.7%           | 14.8%          | A    | 15%以下 |
| やせの人の割合（女性） | 壮年前期 | 14.7%           | 13.0%          | B    | 10%以下 |
| 肥満の男性の割合    | 壮年前期 | 25.6%           | 37.5%          | D    | 20%以下 |
| 肥満の男性の割合    | 壮年後期 | 25.3%           | 35.8%          | D    | 20%以下 |

第3章 健康づくりの推進 (1) 生活習慣の改善 ○ **メタボリックシンドローム**  
 ○ **減塩・野菜の摂取**  
 ① **栄養・食生活**

|                       |                 | 策定時<br>(平成25年度) | 直近値<br>(令和5年度) | 最終<br>評価 | 目標値   |
|-----------------------|-----------------|-----------------|----------------|----------|-------|
| メタボリックシンドロームの該当者      |                 | 16.4%           | 22.6%          | D        | 12%以下 |
| メタボリックシンドロームの予備群      |                 | 9.7%            | 10.3%          | C        | 7%以下  |
| 減塩を心がけている人            | 青年期<br>～<br>高齢期 | 56.5%           | 55.3%          | C        | 65%   |
| 野菜をほぼ毎日とっている人 (緑黄色野菜) |                 | 63.1%           | 63.0%          | C        | 70%   |
| 野菜をほぼ毎日とっている人 (淡色野菜)  |                 | 77.7%           | 79.4%          | B        | 85%   |

## ②運動・身体活動

○妊娠・出産期

○少年期

|                          |      | 策定時<br>(平成25年<br>度) | 直近値<br>(令和5年度) | 最終<br>評価 | 目標値 |
|--------------------------|------|---------------------|----------------|----------|-----|
| 1日2時間以上外遊びをしている子ども       | 乳幼児期 | 38.0%               | 19.9%          | D        | 60% |
| テレビ等を見る時間が1日2時間以内の子ども    |      | 31.0%               | 32.3%          | C        | 35% |
| 体育の授業以外に運動やスポーツを週3日以上する人 | 小学生  | 60.7%               | 62.9%          | B        | 75% |
| 体育の授業以外に運動やスポーツを週3日以上する人 | 中学生  | 72.1%               | 76.4%          | B        | 80% |

## ②運動・身体活動

## ○青年期～高齢期

|                   |      | 策定時<br>(平成25年度) | 直近値<br>(令和5年度) | 最終評価 | 目標値 |
|-------------------|------|-----------------|----------------|------|-----|
| ふだんから歩くことに努めている人  | 青年期  | 66.5%           | 57.0%          | D    | 75% |
|                   | 壮年前期 | 51.8%           | 50.4%          | C    | 70% |
|                   | 壮年後期 | 55.8%           | 56.0%          | C    | 70% |
|                   | 高齢期  | 63.4%           | 69.4%          | B    | 70% |
| 週1回以上、運動やスポーツをする人 | 青年期  | 45.8%           | 59.4%          | A    | 50% |
|                   | 壮年前期 | 36.0%           | 39.5%          | B    | 40% |
|                   | 壮年後期 | 48.9%           | 47.4%          | D    | 55% |
|                   | 高齢期  | 58.8%           | 68.3%          | A    | 65% |
| 週2～3日以上外出する人      | 高齢期  | 78.7%           | 70.6%          | D    | 90% |

## 第3章 健康づくりの推進（1）生活習慣の改善

## ③ 休養・睡眠（旧休養・こころの健康）

○ 妊娠・出産期

○ 少年期

|                     |      | 策定時<br>(平成25年度) | 直近値<br>(令和5年度) | 最終<br>評価 | 目標値 |
|---------------------|------|-----------------|----------------|----------|-----|
| 夜9時までに寝る子ども         | 乳幼児期 | 8.9%            | 15.0%          | A        | 15% |
| 朝7時までに起きる子ども        |      | 16.6%           | 28.9%          | A        | 20% |
| 夜10時までに寝る小学5年生      | 小学生  | 30.1%           | 33.8%          | B        | 35% |
| 夜11時までに寝る中学2年生      | 中学生  | 17.7%           | 27.0%          | A        | 20% |
| テレビ等を見る時間が1日2時間以内の人 | 小学生  | 44.4%           | 42.4%          | D        | 50% |
|                     | 中学生  | 32.4%           | 28.3%          | D        | 40% |

## ③ 休養・睡眠（旧休養・こころの健康）

## ○ 青年期～高齢期

|                                |      | 策定時<br>(平成25年度) | 直近値<br>(令和5年度) | 最終<br>評価 | 目標値    |
|--------------------------------|------|-----------------|----------------|----------|--------|
| 睡眠による休養を十分にとっている人              | 青年期  | 36.5%           | 33.1%          | D        | 45.0%  |
|                                | 壮年前期 | 40.2%           | 30.6%          | D        | 45%    |
|                                | 壮年後期 | 53.6%           | 30.2%          | D        | 60%    |
| ストレスによる体の不調を感じる人               | 青年期  | 69.7%           | 66.1%          | B        | 55%以下  |
|                                | 壮年前期 | 65.9%           | 72.5%          | D        | 60%以下  |
|                                | 壮年後期 | 57.4%           | 68.7%          | D        | 45%以下  |
|                                | 高齢期  | 41.8%           | 56.0%          | D        | 35%以下  |
| ストレスや悩みがあるときに相談できる人<br>や機関のある人 | 青年期  | 83.1%           | 80.2%          | D        | 100.0% |
|                                | 壮年前期 | 77.6%           | 73.1%          | D        | 85%    |
|                                | 壮年後期 | 67.0%           | 72.8%          | B        | 75%    |
|                                | 高齢期  | 63.7%           | 63.7%          | C        | 75%    |
| 生きがいや趣味がある人                    | 高齢期  | 64.0%           | 70.2%          | B        | 80%    |
| 地域活動に参加している人                   | 高齢期  | 41.5%           | 58.1%          | A        | 50%    |



## 第3章 健康づくりの推進（1）生活習慣の改善

## ④ 飲酒

|              |      | 策定時<br>(平成25年度) | 直近値<br>(令和5年度) | 最終<br>評価 | 目標値   |
|--------------|------|-----------------|----------------|----------|-------|
| 妊婦の飲酒率       |      | 0.7%            | 0.2%           | C        | 0%    |
| 多量飲酒者（男性）    | 青年期  | 45.0%           | 37.7%          | B        | 10%以下 |
|              | 壮年前期 | 36.3%           | 28.0%          | A        | 30%以下 |
|              | 壮年後期 | 25.0%           | 32.9%          | D        | 20%以下 |
|              | 高齢期  | 14.6%           | 15.5%          | C        | 10%以下 |
| 多量飲酒者（女性）    | 青年期  | 42.0%           | 37.7%          | B        | 0%    |
|              | 壮年前期 | 24.6%           | 30.6%          | D        | 20%以下 |
|              | 壮年後期 | 15.0%           | 17.1%          | D        | 10%以下 |
|              | 高齢期  | 9.8%            | 11.0%          | C        | 0%    |
| 毎日お酒を飲む人（男性） |      | 25.8%           | 21.6%          | B        | 20%以下 |
| 毎日お酒を飲む人（女性） |      | 7.6%            | 8.1%           | C        | 0%    |
| 多量飲酒者（男性）    |      | 27.6%           | 26.5%          | C        | 25%以下 |
| 多量飲酒者（女性）    |      | 23.2%           | 23.2%          | C        | 20%以下 |

## ⑤ 喫煙

## ○ 喫煙率

|         |      | 策定時<br>(平成25年度) | 直近値<br>(令和5年度) | 最終<br>評価 | 目標値   |
|---------|------|-----------------|----------------|----------|-------|
| 妊婦の喫煙率  | 妊娠期  | 4.2%            | 3.1%           | C        | 0%    |
| 喫煙率（男性） | 青年期  | 10.9%           | 11.9%          | C        | 10%以下 |
|         | 壮年前期 | 32.6%           | 22.5%          | A        | 25%以下 |
|         | 壮年後期 | 26.7%           | 22.2%          | B        | 20%以下 |
|         | 高齢期  | 12.9%           | 11.3%          | B        | 10%以下 |
|         | 全体   | 20.9%           | 16.5%          | B        | 15%以下 |
| 喫煙率（女性） | 青年期  | 5.3%            | 3.9%           | C        | 0%    |
|         | 壮年前期 | 10.3%           | 7.6%           | B        | 0%    |
|         | 壮年後期 | 9.0%            | 8.7%           | C        | 0%    |
|         | 高齢期  | 3.5%            | 1.9%           | B        | 0%    |
|         | 全体   | 7.4%            | 5.6%           | B        | 0%以下  |

## ⑤喫煙

## ○受動喫煙

|              |      | 策定時<br>(平成25年度) | 直近値<br>(令和5年度) | 最終<br>評価 | 目標値  |
|--------------|------|-----------------|----------------|----------|------|
| 受動喫煙に配慮する喫煙者 | 青年期  | 65.0%           | 100.0%         | A        | 75%  |
|              | 壮年前期 | 81.8%           | 85.7%          | B        | 100% |
|              | 壮年後期 | 86.4%           | 88.9%          | B        | 100% |
|              | 高齢期  | 80.8%           | 91.3%          | A        | 90%  |
|              | 全体   | 80.8%           | 89.7%          | B        | 90%  |

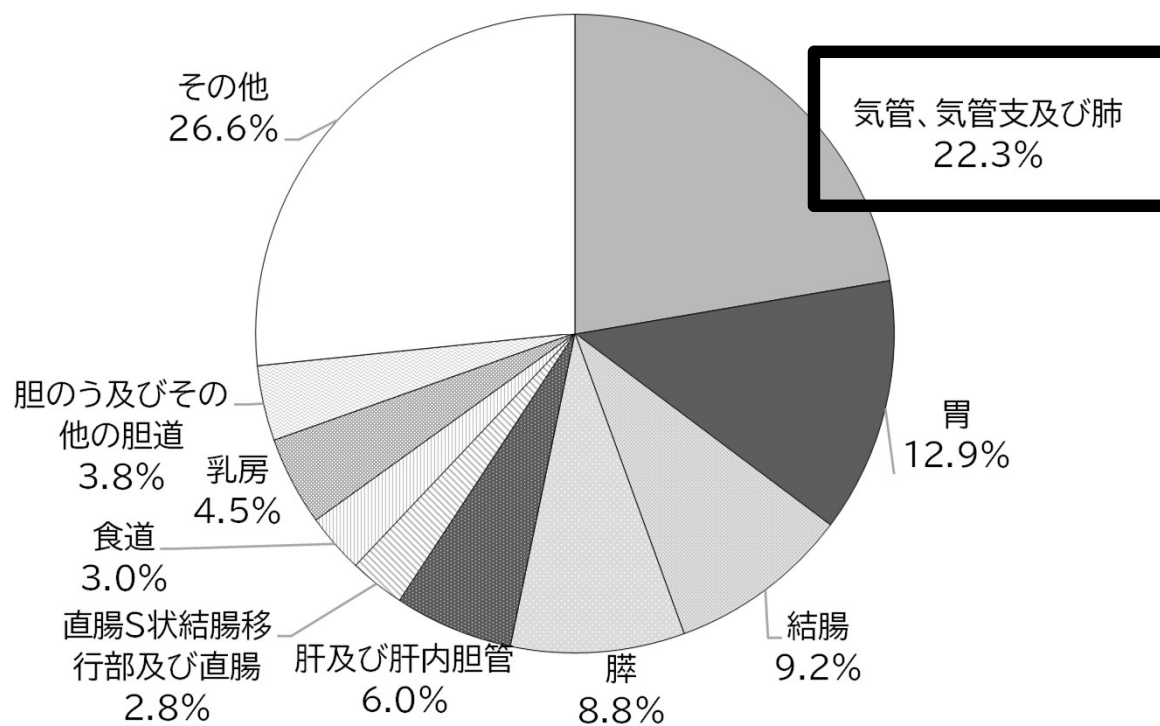
アンケート調査結果より

|                             |      | 直近値<br>(令和5年度) |
|-----------------------------|------|----------------|
| 他の人が吸っているたばこの煙を吸ってしまうことがあるか | 小学生  | 48.7%          |
|                             | 中学生  | 68.0%          |
| 望まない受動喫煙の機会があるか             | 青年期  | 46.3%          |
|                             | 壮年前期 | 44.6%          |
|                             | 壮年後期 | 42.2%          |
|                             | 高齢期  | 21.4%          |

## ⑤ 喫煙

## 死因における悪性新生物（がん）の部位別構成比

【悪性新生物の部位別構成比(令和2年)】



資料:京都府保健福祉統計年報

## ⑥歯と口腔の健康（旧歯の健康）

|                     |      | 策定時<br>(平成25年度) | 直近値<br>(令和5年度) | 最終<br>評価 | 目標値   |
|---------------------|------|-----------------|----------------|----------|-------|
| むし歯のある3歳児           | 乳幼児期 | 20.1%           | 10.2%          | A        | 15%以下 |
| むし歯のある人             | 小学生  | 30.7%           | 24.0%          | A        | 25%以下 |
|                     | 中学生  | 22.2%           | 13.0%          | A        | 20%以下 |
| 60歳代で自分の歯が24本以上ある人  | 壮年後期 | 51.8%           | 69.2%          | A        | 60%   |
| 80歳以上で自分の歯が20本以上ある人 | 高齢期  | 25.8%           | 35.4%          | A        | 30%   |
| 定期的に歯科健診を受けている人     | 青年期  | 36.9%           | 34.7%          | D        | 45%   |
|                     | 壮年前期 | 33.8%           | 43.9%          | B        | 50%   |
|                     | 壮年後期 | 34.3%           | 34.0%          | C        | 60%   |
|                     | 高齢期  | 46.6%           | 38.8%          | D        | 55%   |

**⑥ 歯と口腔の健康**（旧歯の健康）

アンケート調査結果より

|                  |      | 直近値<br>(令和5年度) |
|------------------|------|----------------|
| 何でもかんで食べることができる人 | 青年期  | 92.7%          |
|                  | 壮年前期 | 93.4%          |
|                  | 壮年後期 | 88.0%          |
|                  | 高齢期  | 63.8%          |
| オーラルフレイルを知っている人  | 青年期  | 11.6%          |
|                  | 壮年前期 | 14.7%          |
|                  | 壮年後期 | 18.1%          |
|                  | 高齢期  | 27.4%          |

## ⑦健康行動

○健康意識、  
定期的な健診受診

|                       |      | 策定時<br>(平成25年度) | 直近値<br>(令和5年度) | 最終<br>評価 | 目標値  |
|-----------------------|------|-----------------|----------------|----------|------|
| 定期的に健康診査を受けている人       | 青年期  | 75.3%           | 81.1%          | B        | 85%  |
|                       | 壮年前期 | 73.4%           | 85.0%          | A        | 85%  |
|                       | 壮年後期 | 75.0%           | 90.7%          | A        | 85%  |
|                       | 高齢期  | 65.8%           | 84.3%          | A        | 75%  |
| 自分の健康のために心がけていることがある人 | 小学生  | 69.2%           | 76.5%          | B        | 80%  |
|                       | 中学生  | 45.8%           | 64.4%          | A        | 50%  |
|                       | 青年期  | 58.5%           | 67.5%          | B        | 90%  |
|                       | 壮年前期 | 63.2%           | 73.0%          | B        | 100% |
|                       | 壮年後期 | 69.5%           | 81.1%          | B        | 100% |
|                       | 高齢期  | 72.3%           | 91.2%          | B        | 100% |



# 最終評価結果及び行動目標（市民、行政・関係団体）

## ○第3章 健康づくりの推進（1）生活習慣の改善

|           | 令和5年度最終評価結果  | 行動目標(市民)  | 行動目標(行政・関係団体)   |
|-----------|--|---|---|
| ① 栄養・食生活  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児期・少年期(小学生)・青年期・壮年後期で、「朝食を毎日食べている人」の割合が減少</li> <li>・壮年前期では、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている人」の割合が減少</li> <li>・壮年前期・壮年後期の「肥満の割合(男性)」が増加</li> <li>・メタボ該当者の割合が増加</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・主食・主菜・副菜のそろった食事をとろう</li> <li>・朝ごはんを食べよう</li> <li>・野菜料理をプラス1皿(70g)増やし、1日5皿(350g)食べよう</li> <li>・適正体重を維持しよう</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・生涯を通じた食に関する知識の普及啓発</li> <li>・よりよい食生活のための社会環境の整備</li> </ul>                                      |
| ② 運動・身体活動 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児期では、「1日2時間以上外遊びをしている子ども」の割合が減少</li> <li>・青年期では、「ふだんから歩くことに努めている人」の割合が減少</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・こまめに体を動かそう(座りっぱなしの時間を減らそう)</li> <li>・1日8000歩(高齢者は6000歩)歩こう</li> <li>・運動習慣を身につけよう(週2～3日以上)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・関係機関と協働による運動習慣の定着のための環境整備(協議会:子どもG取組案より)</li> <li>・多世代が気軽に参加できる運動機会の増加(協議会子どもG取組案より)</li> </ul> |
| ③ 休養・睡眠   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児期では、「朝7時までに起きる子ども」、「夜9時までに寝る子ども」の割合が増加し、目標値を達成</li> <li>・少年期では、「夜10時までに寝る小学5年生」、「夜11時までに寝る中学2年生」の割合は増加</li> <li>・少年期では「テレビ等を見る時間が1日2時間以内」の割合が減少</li> <li>・青年期～壮年後期の「睡眠による休養を十分にとっている人」の割合は減少</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠時間を確保する</li> <li>・睡眠で体をしっかり休めよう</li> <li>・寝室にはスマートフォンやタブレットを持ち込まず、できるだけ暗くして寝よう</li> <li>・日中できるだけ日光を浴びて体内時計を整えよう</li> <li>・できるだけ静かでリラックスできる環境で寝よう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・市民、関係団体に対し、睡眠に関する知識の普及啓発</li> </ul>   |
| ④ 飲酒      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「妊婦の飲酒率」は、減少傾向にあるが、目標値には達していない。</li> <li>・壮年前期の女性と壮年後期(男女)以降で「多量飲酒者」が増加している。</li> <li>・「毎日お酒を飲む人(女性)」の割合も増加傾向</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お酒を飲むときは、自分のペースを守り適量にしよう</li> <li>・20歳未満、妊婦はお酒を飲まない</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・飲酒に関する知識や社会資源についての普及啓発を行う</li> <li>・医療機関や教育機関、市民団体等と協働による20歳未満・妊婦等への教育活動を行う</li> </ul>          |

# 最終評価結果及び行動目標（市民、行政・関係団体）

## ○第3章 健康づくりの推進（1）生活習慣の改善

|              | 令和5年度最終評価結果  | 行動目標(市民)   | 行動目標(行政・関係団体)   |
|--------------|--|--|---|
| ⑤<br>喫煙      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・青年期の男性の「喫煙率」は増加傾向だが、その他の全世代で「喫煙率」は減少(減少傾向)</li> <li>・アンケート調査結果では、少年期～壮年後期にかけての若い世代で受動喫煙の機会がある人の割合が高い状況である。</li> <li>・肺がん検診の受診率は低下</li> <li>・死因における悪性新生物の部位別構成比では、気管、気管支及び肺の割合が高い</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・受動喫煙防止に取り組もう</li> <li>・未成年に吸わせない、妊娠中は吸わないようにしよう</li> <li>・禁煙に取り組む(やめたい人がやめる)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこや受動喫煙について知識の普及啓発</li> <li>・受動喫煙防止対策を行う施設の増加</li> <li>・禁煙したい人への情報提供</li> </ul>  |
| ⑥<br>歯と口腔の健康 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「むし歯のある3歳児」や「むし歯のある小中学生」の割合は減少し、目標値を達成</li> <li>・「60歳代で24本以上、80歳代で20本以上自分の歯がある人」の割合も増加し、目標値を達成</li> <li>・「定期的に歯科健診を受けている人」の割合は、青年期、高齢期にて低下</li> <li>・「何でもかんで食べることができる人」の割合が年代別にみると、壮年後期から低下し、高齢期では大幅に低下</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に歯科健診を受けよう</li> <li>・毎食後、歯を磨こう</li> <li>・ゆっくりとよく噛む習慣を身に付けよう</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・関係機関と連携し、歯科健診を受けやすい環境整備</li> <li>・歯周病やオーラルフレイルなど、歯と口腔の健康に関する知識の普及啓発</li> <li>・ライフステージごとの特性を踏まえた取組の推進</li> </ul>   |
| ⑦<br>健康行動    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「定期的に健診を受けている」「自分の健康のために心がけていることがある」と答えた人は全世代(少年期以降)で増加</li> <li>・「かかりつけ医、かかりつけ歯科医を持つ人」の割合は青年期以降で増加</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・年1回は、健診(検診)を受け、結果を把握しよう</li> <li>・健診(検診)で異常が見つかった場合は、必ず受診しよう</li> <li>・かかりつけ医(歯科医)を持とう</li> <li>・自分の健康に関心を持ち、生活改善に取り組もう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>健康・医療について正しい知識の普及啓発(外部ヒアリング:アライアンス取組案より)</u></li> <li>・健診(検診)を受診しやすい環境の整備</li> <li>・健康リテラシーの普及啓発に努める</li> <li>・<u>健康づくりに参加しやすく、情報を得やすい環境整備(外部ヒアリング:アライアンス取組案より)</u></li> </ul> |

# 最終評価結果

## 第3章 健康づくりの推進

### 1. 個人の行動と健康状態の改善

(1) 生活習慣の改善

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

(3) 生活機能の維持・向上

### 2. 社会環境の質の向上

### 3. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

## 第3章 健康づくりの推進

(2) 生活習慣病の発症予防重症化予防 **①がん**

|                  | 策定時<br>(平成25年度) | 中間評価時の値<br>(令和2年度) | 直近値<br>(令和5年度) | 最終評価 | 目標値   |
|------------------|-----------------|--------------------|----------------|------|-------|
| がん検診の受診率 (胃がん)   | 3.2%            | 2.1%               | 1.5%           | E    | 40.0% |
| がん検診の受診率 (肺がん)   | 5.3%            | 1.7%               | 1.5%           | E    | 40.0% |
| がん検診の受診率 (乳がん)   | 18.6%           | 14.0%              | 15.5%          | E    | 50.0% |
| がん検診の受診率 (子宮頸がん) | 14.8%           | 9.2%               | 11.4%          | E    | 50.0% |
| がん検診の受診率 (大腸がん)  | 18.1%           | 3.9%               | 4.1%           | E    | 40.0% |
| がん検診の受診率 (前立腺がん) | 17.2%           | 12.6%              | 4.5%           | E    | 40.0% |

## 第3章 健康づくりの推進

## (2) 生活習慣病の発症予防重症化予防 ②循環器病

|                  |      | 策定時<br>(平成25年度) | 直近値<br>(令和5年度) | 最終<br>評価 | 目標値   |
|------------------|------|-----------------|----------------|----------|-------|
| 適正体重を維持している人(男性) | 青年期  | 70.9%           | 63.7%          | D        | 80.0% |
|                  | 壮年前期 | 69.8%           | 59.1%          | D        | 80.0% |
|                  | 壮年後期 | 72.0%           | 61.9%          | D        | 80.0% |
|                  | 高齢期  | 75.5%           | 76.7%          | C        | 85.0% |
| 適正体重を維持している人(女性) | 青年期  | 72.0%           | 76.1%          | B        | 80.0% |
|                  | 壮年前期 | 74.1%           | 74.1%          | C        | 85.0% |
|                  | 壮年後期 | 75.0%           | 66.3%          | D        | 85.0% |
|                  | 高齢期  | 77.3%           | 70.6%          | D        | 85.0% |

## 第3章 健康づくりの推進

## (2) 生活習慣病の発症予防重症化予防 ②循環器病

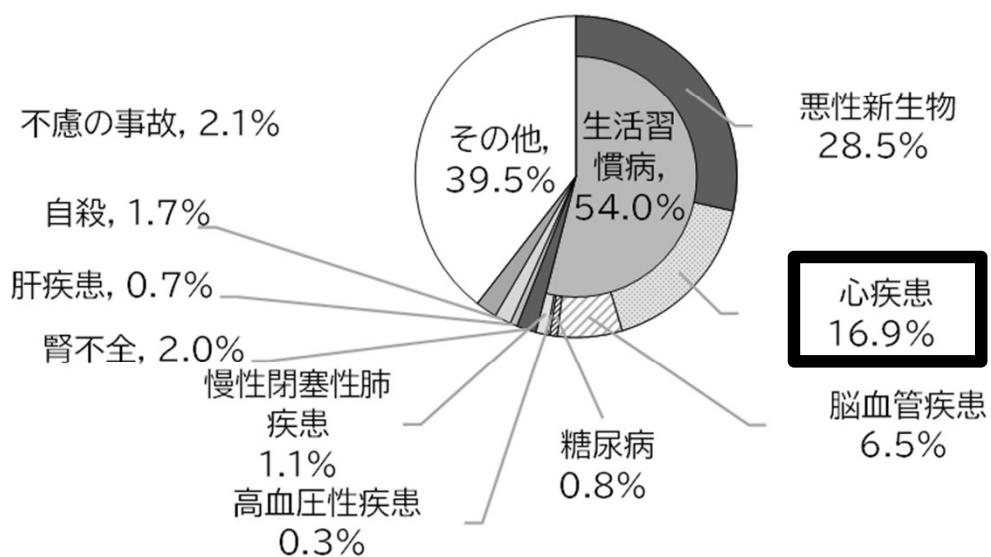
|   | 策定時<br>(平成25年度) | 直近値<br>(令和5年度) | 最終<br>評価 | 目標値   |
|---|-----------------|----------------|----------|-------|
| メタリックシンドロームの該当者                         | 16.4%           | 22.6%          | D        | 12%以下 |
| メタリックシンドロームの予備群                         | 9.7%            | 10.3%          | C        | 7%以下  |
| 特定健康診査の実施率                              | 30.2%           | 40.2%          | B        | 60.0% |
| 特定保健指導の実施率                              | 23.6%           | 19.3%          | D        | 60.0% |
| 高血圧（収縮期血圧130mmHg以上）                     | 48.4%           | 51.6%          | D        | 44%以下 |
| 脂質異常症患者の減少<br>（LDL-コレステロール120mg/dl以上の人） | 54.0%           | 45.3%          | A        | 49%以下 |
| 脂質異常症患者の減少<br>（HDL-コレステロール40mg/dl未満の人）  | 4.3%            | 4.6%           | C        | 4%以下  |

## 第3章 健康づくりの推進

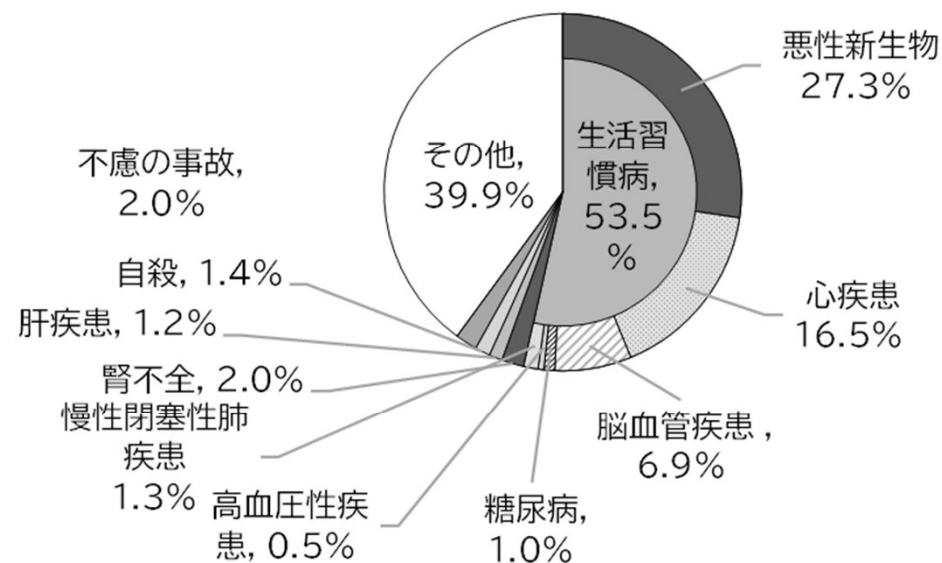
## (2) 生活習慣病の発症予防重症化予防 ②循環器病

【令和3年 死因別死亡割合】

宇治市



京都府



## 第3章 健康づくりの推進

## (2) 生活習慣病の発症予防重症化予防 ③糖尿病

|                            | 策定時<br>(平成25年度) | 直近値<br>(令和5年度) | 最終<br>評価 | 目標値   |
|----------------------------|-----------------|----------------|----------|-------|
| メタリックシンドロームの該当者            | 16.4%           | 22.6%          | D        | 12%以下 |
| メタリックシンドロームの予備群            | 9.7%            | 10.3%          | C        | 7%以下  |
| 特定健康診査の実施率                 | 30.2%           | 40.2%          | B        | 60.0% |
| 特定保健指導の実施率                 | 23.6%           | 19.3%          | D        | 60.0% |
| 高血圧の改善                     | 48.4%           | 51.6%          | D        | 44%以下 |
| 脂質異常症患者の減少 (LDL-コレステロール)   | 54.0%           | 45.3%          | A        | 49%以下 |
| 脂質異常症患者の減少 (HDL-コレステロール)   | 4.3%            | 4.6%           | C        | 4%以下  |
| 血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合 | 53.5%           | 60.9%          | D        | 48%以下 |
| 糖尿病有病者の増加の抑制               | 9.0%            | 11.0%          | D        | 10%以下 |



## 第3章 健康づくりの推進

## (2) 生活習慣病の発症予防重症化予防 ③糖尿病

|                  |      | 策定時<br>(平成25年度) | 直近値<br>(令和5年度) | 最終<br>評価 | 目標値   |
|------------------|------|-----------------|----------------|----------|-------|
| 適正体重を維持している人(男性) | 青年期  | 70.9%           | 63.7%          | D        | 80.0% |
|                  | 壮年前期 | 69.8%           | 59.1%          | D        | 80.0% |
|                  | 壮年後期 | 72.0%           | 61.9%          | D        | 80.0% |
|                  | 高齢期  | 75.5%           | 76.7%          | C        | 85.0% |
| 適正体重を維持している人(女性) | 青年期  | 72.0%           | 76.1%          | B        | 80.0% |
|                  | 壮年前期 | 74.1%           | 74.1%          | C        | 85.0% |
|                  | 壮年後期 | 75.0%           | 66.3%          | D        | 85.0% |
|                  | 高齢期  | 77.3%           | 70.6%          | D        | 85.0% |

|                  | 策定時<br>(平成25年度) | 直近値<br>(令和5年度) | 最終<br>評価 | 目標値   |
|------------------|-----------------|----------------|----------|-------|
| COPDの言葉も意味も知っている | 17.9%           | 20.0%          | A        | 20.0% |
| 喫煙率（男性）          | 20.9%           | 16.5%          | B        | 15%以下 |
| 喫煙率（女性）          | 7.4%            | 5.6%           | B        | 0%以下  |
| 受動喫煙に配慮する喫煙者     | 80.8%           | 89.7%          | B        | 90%   |

# 最終評価結果及び行動目標（市民、行政・関係団体）

## ○第3章 健康づくりの推進 （2）生活習慣病の発症予防重症化予防

|              | 令和5年度最終評価結果   | 行動目標(市民)   | 行動目標(行政・関係団体)   |
|--------------|---|--|---|
| (2)①<br>がん   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・いずれのがん検診の受診率も低下</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的にがん検診を受診しよう</li> <li>・精密検査が必要な場合、早めに医療機関を受診しよう</li> <li>・がんを予防する生活習慣について知ろう</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・受診率向上のための取り組みの推進</li> <li>・がん予防の正しい知識やがん検診の有効性についての普及啓発</li> </ul>                                    |
| (2)②<br>循環器病 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・メタボの該当者の割合の増加</li> <li>・高血圧(収縮期血圧130mmHg以上)の割合が増加</li> <li>・脂質異常症患者(HDL-コレステロール)の割合が増加</li> <li>・「適正体重を維持している人」の割合は青年期～壮年後期の男性、壮年期以降の女性で減少</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・年1回は健康診査を受診し、結果を把握しよう</li> <li>・適塩を心がけよう</li> <li>・血圧・体重を測ろう</li> <li>・適正体重を維持しよう</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健診受診の必要性について普及啓発</li> <li>・全世代への適塩の推進</li> <li>・高血圧予防や血圧管理の必要性について普及啓発</li> <li>・ハイリスク者対策</li> </ul>  |
| (2)③<br>糖尿病  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・メタボリックシンドローム該当者の割合の増加</li> <li>・糖尿病有病者割合の増加</li> <li>・血糖コントロール不良者の割合が増加</li> <li>・「適正体重を維持している人」の割合は青年期～壮年後期の男性、壮年期以降の女性で減少</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・糖尿病に対する知識を持とう</li> <li>・年に1回健診を受診し、健診結果から自分の生活習慣を振り返ろう</li> <li>・生活習慣の改善(毎日歩く、野菜を多く食べる等)により、発症や重症化予防しよう</li> <li>・治療中の人は重症化予防のために受診を継続しよう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・あらゆる機会を活用した知識の普及啓発</li> <li>・ハイリスク者支援(未治療者、治療中断者)</li> <li>・関係機関との連携</li> <li>・受診しやすい環境づくり</li> </ul> |
| (2)④<br>COPD | <ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙率は減少</li> <li>・COPDによる死亡割合が減少</li> <li>・「COPDの言葉も意味も知っている人」の割合は増加し、目標値を達成</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・COPDについて知識を持とう</li> <li>・禁煙と受動喫煙防止に取組もう</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・知識の普及啓発</li> <li>・受動喫煙防止対策を実施している施設の増加</li> <li>・禁煙希望者への情報提供</li> </ul>                               |

# 最終評価結果

## 第3章 健康づくりの推進

### 1. 個人の行動と健康状態の改善

(1) 生活習慣の改善

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

(3) 生活機能の維持・向上

### 2. 社会環境の質の向上

### 3. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

**(3) 生活機能の維持向上**

|                                |      | 策定時<br>(平成25年度) | 直近値<br>(令和5年度) | 最終<br>評価 | 目標値    |
|--------------------------------|------|-----------------|----------------|----------|--------|
| ストレスによる体の不調を感じる人               | 小学生  | 57.5%           | 57.0%          | C        | 50%以下  |
|                                | 中学生  | 66.4%           | 62.3%          | B        | 60%以下  |
|                                | 青年期  | 69.7%           | 66.1%          | B        | 55%以下  |
|                                | 壮年前期 | 65.9%           | 72.5%          | D        | 60%以下  |
|                                | 壮年後期 | 57.4%           | 68.7%          | D        | 45%以下  |
|                                | 高齢期  | 41.8%           | 56.0%          | D        | 35%以下  |
| ストレスや悩みがあるときに相談できる<br>人や機関のある人 | 青年期  | 83.1%           | 80.2%          | D        | 100.0% |
|                                | 壮年前期 | 77.6%           | 73.1%          | D        | 85%    |
|                                | 壮年後期 | 67.0%           | 72.8%          | B        | 75%    |
|                                | 高齢期  | 63.7%           | 63.7%          | C        | 75%    |
| 生きがいや趣味がある人                    | 高齢期  | 64.0%           | 70.2%          | B        | 80%    |
| 地域活動に参加している人                   | 高齢期  | 41.5%           | 58.1%          | A        | 50%    |

**(3) 生活機能の維持向上**

アンケート調査結果より

|                         |      | 策定時<br>(平成25年度) | 直近値<br>(令和5年度) |      |
|-------------------------|------|-----------------|----------------|------|
| 生きがいや趣味がある人             | 青年期  | 74.6%           | 79.7%          | 増加   |
|                         | 壮年前期 | 70.9%           | 73.0%          | 増加   |
|                         | 壮年後期 | 65.4%           | 67.1%          | 増加   |
|                         | 高齢期  | 64.0%           | 70.2%          | 増加   |
| (仕事以外で)<br>地域活動に参加している人 | 青年期  | 22.7%           | 18.8%          | 減少   |
|                         | 壮年前期 | 30.7%           | 40.6%          | 増加   |
|                         | 壮年後期 | 36.0%           | 42.3%          | 増加   |
|                         | 高齢期  | 41.5%           | 58.1%          | 増加   |
| やせ人の割合 (男性)             | 高齢期  | 4.5%            | 4.5%           | 変化なし |
| やせ人の割合 (女性)             | 高齢期  | 9.9%            | 16.2%          | 増加   |

# 最終評価結果及び行動目標（市民、行政・関係団体）

## ○第3章 健康づくりの推進 （3）生活機能の維持向上

|                      | 令和5年度最終評価結果   | 行動目標(市民)  | 行動目標(行政・関係団体)  |
|----------------------|---|---|--|
| (3)<br>生活機能の<br>維持向上 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・少年期では、「ストレスを感じる中学生」は減少</li> <li>・「ストレスによる体の不調を感じる人」の割合は壮年前期以降で増加</li> <li>・青年期・壮年前期では「ストレスや悩みがあるときに相談できる人や機関のある人」の割合が減少</li> <li>・高齢期では、「生きがいや趣味のある人」、「地域活動に参加している人」の割合は増加</li> <li>・高齢期では、「やせの人の割合」は女性で増加</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの頃から良い生活習慣(早寝・早起き・朝ごはん)を身につけよう</li> <li>・自分のストレス解消法を見つけよう</li> <li>・悩みを1人で抱え込まず、身近な人や相談機関に相談しよう</li> <li>・外出する機会をもち、社会や地域と多様な形でつながり活躍しよう</li> <li>・自分の健康状態を知り、自主的にフレイル予防や健康づくりに取り組もう(高齢者)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの健康に関する知識や各種相談窓口の普及啓発</li> <li>・<u>身近な場所で行うつながりが持てる環境づくり(外部ヒアリング:包括・アライアンス取組案より)</u></li> <li>・<u>さまざまな機会を通じて社会参加を促す取組の推進(協議会:働き世代G取組案より)</u></li> <li>・<u>地区組織活動及び自主グループの育成・支援(外部ヒアリング:包括取組案より)</u></li> <li>・<u>フレイルや健康管理についての知識の普及啓発(外部ヒアリング:包括取組案より)</u></li> </ul> |

# 最終評価結果

## **第3章 健康づくりの推進**

### **1. 個人の行動と健康状態の改善**

(1) 生活習慣の改善

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

(3) 生活機能の維持・向上

### **2. 社会環境の質の向上**

### **3. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり**



### 第3章 健康づくりの推進 3.ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

## (1) 子ども

|                |      | 策定時<br>(平成25年度) | 直近値<br>(令和5年度) | 最終<br>評価 | 目標値 |
|----------------|------|-----------------|----------------|----------|-----|
| 夜9時までに寝る子ども    | 乳幼児期 | 8.9%            | 15.0%          | A        | 15% |
| 朝7時までに起きる子ども   |      | 16.6%           | 28.9%          | A        | 20% |
| 夜10時までに寝る小学5年生 | 小学生  | 30.1%           | 33.8%          | B        | 35% |
| 夜11時までに寝る中学2年生 | 中学生  | 17.7%           | 27.0%          | A        | 20% |

## 第3章 健康づくりの推進 3.ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

### (1) 子ども

|                                     |         | 策定時<br>(平成25年度) | 直近値<br>(令和5年度) | 最終<br>評価 | 目標値    |
|-------------------------------------|---------|-----------------|----------------|----------|--------|
| 毎日朝食を食べている妊婦                        | 妊娠出産期   | 71.4%           | 81.0%          | B        | 100.0% |
| 朝食を毎日食べている子ども                       | 乳幼児期    | 93.3%           | 92.8%          | C        | 100.0% |
| 朝食を毎日食べている人                         | 小学生     | 85.3%           | 83.4%          | D        | 100.0% |
|                                     | 中学生     | 77.5%           | 79.2%          | B        | 100.0% |
| バランスの良い食事を心がけている妊婦                  | 妊娠出産期   | 32.1%           | 81.1%          | A        | 60.0%  |
| 食事のバランスをよく考える親                      | 乳幼児期    | 92.3%           | 88.9%          | D        | 100.0% |
| 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている人 | 小学生     | 86.0%           | 86.6%          | C        | 100.0% |
|                                     | 中学生     | 86.0%           | 87.0%          | C        | 100.0% |
| 1日2時間以上外遊びをしている子ども                  | 乳幼児期    | 38.0%           | 19.9%          | D        | 60.0%  |
| 体育の授業以外に運動やスポーツを週3日以上する人            | 小学生     | 60.7%           | 62.9%          | B        | 75.0%  |
|                                     | 中学生     | 72.1%           | 76.4%          | B        | 80.0%  |
| 適正体重を維持している妊婦                       | 妊娠出産期   | —               | 51.4%          | E        | 80.0%  |
| 低出生体重児の出生割合                         | 妊娠出産期   | 11.2%           | 9.4%           | A        | 9.6%以下 |
| (再掲)適正体重の人                          | 小学生(男子) | 36.8%           | 41.4%          | A        | 40.0%  |
|                                     | 小学生(女子) | 30.5%           | 51.7%          | A        | 35.0%  |
|                                     | 中学生(男子) | 34.0%           | 44.2%          | A        | 40.0%  |
|                                     | 中学生(女子) | 42.6%           | 52.5%          | A        | 50.0%  |

## 第3章 健康づくりの推進 3.ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

### (2) 女性

|                  |       | 策定時<br>(平成25年度) | 直近値<br>(令和5年度) | 最終<br>評価 | 目標値    |
|------------------|-------|-----------------|----------------|----------|--------|
| やせの人の割合 (女性)     | 青年期   | 18.7%           | 14.8%          | A        | 15%以下  |
|                  | 壮年前期  | 14.7%           | 13.0%          | B        | 10%以下  |
| 適正体重を維持している妊婦    | 妊娠出産期 | —               | 51.4%          | E        | 80.0%  |
| 適正体重を維持している人(女性) | 青年期   | 72.0%           | 76.1%          | B        | 80.0%  |
|                  | 壮年前期  | 74.1%           | 74.1%          | C        | 85.0%  |
|                  | 壮年後期  | 75.0%           | 66.3%          | D        | 85.0%  |
|                  | 高齢期   | 77.3%           | 70.6%          | D        | 85.0%  |
| 毎日お酒を飲む人 (女性)    | 全体    | 7.6%            | 8.1%           | C        | 0%     |
| 低出生体重児の出生割合      | 妊娠出産期 | 11.2%           | 9.4%           | A        | 9.6%以下 |

### 第3章 健康づくりの推進 3.ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

## (3) 高齢者

|                             |      | 策定時<br>(平成25年度) | 直近値<br>(令和5年度) | 最終<br>評価 | 目標値   |
|-----------------------------|------|-----------------|----------------|----------|-------|
| ロコモティブシンドロームの言葉も意味も知っている人   | 壮年後期 | 15.9%           | 21.6%          | A        | 20.0% |
|                             | 高齢期  | 20.1%           | 26.8%          | A        | 25.0% |
| 生きがいや趣味がある人<br>地域活動に参加している人 | 高齢期  | 64.0%           | 70.2%          | B        | 80.0% |
| 地域活動に参加している人                | 高齢期  | 41.5%           | 58.1%          | A        | 50.0% |

### 第3章 健康づくりの推進 3.ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

## (3) 高齢者

アンケート調査結果より

|             |     | 策定時<br>(平成25年度) | 直近値<br>(令和5年度) |      |
|-------------|-----|-----------------|----------------|------|
| やせ人の割合 (男性) | 高齢期 | 4.5%            | 4.5%           | 変化なし |
| やせ人の割合 (女性) | 高齢期 | 9.9%            | 16.2%          | 増加   |

# 最終評価結果及び行動目標（市民、行政・関係団体）

## ○第3章 健康づくりの推進 3.ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

|            | 令和5年度最終評価結果   | 行動目標(市民)   | 行動目標(行政・関係団体)   |
|------------|---|--|---|
| (1)<br>子ども | <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝・早起きの生活習慣を獲得している子どもの割合が増加</li> <li>・「夜10時(夜11時)までに寝る小学生(中学生)」の割合が増加</li> <li>・「1日2時間以上外遊びをしている子ども」の割合は減少</li> <li>・「朝食を食べている子ども・小学生」の割合は減少傾向</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝ごはんを毎日食べよう</li> <li>・テレビ・タブレット等を見る時間を減らそう</li> <li>・運動習慣を身につけよう(目安:週3日以上、1日60分以上)</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児期から健康的な生活習慣についての知識の普及啓発</li> <li>・関係機関と協働し運動習慣の定着のための環境整備を行う</li> <li>・多世代が気軽に参加できる運動機会の増加</li> </ul>  |
| (2)<br>女性  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「やせの人の割合(女性)」や「低出生体重児」の割合が減少</li> <li>・壮年後期以降の「適正体重が維持している人(女性)」の割合が減少</li> <li>・また「毎日お酒を飲む人(女性)」の割合も増加傾向</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・女性特有のからだの変化を知ろう</li> <li>・身近な人の変化に気付こう</li> <li>・適正体重を維持しよう</li> <li>・女性に不足しがちな栄養素(カルシウム・鉄等)を意識して摂ろう</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>女性特有のからだの変化に関する知識の普及啓発(協議会:女性G取組案より)</u></li> <li>・<u>子どもの頃から健康な生活習慣に関する知識の普及啓発(協議会:女性G取組案より)</u></li> <li>・<u>性差イメージの解消、男女共同参画意識の向上のための取組を推進(協議会:女性G取組案より)</u></li> <li>・他部署と連携した、女性特有のがんの検診の受診率向上のための取組の推進</li> <li>・相談窓口についての情報提供や相談やすい環境づくり</li> </ul> |
| (3)<br>高齢者 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「ロコモティブシンドロームの言葉も意味も知っている人」の割合は増加し目標値を達成</li> <li>・「高齢期に生きがいや趣味がある人」、「地域活動に参加している人」の割合は増加</li> <li>・「やせの人の割合」は高齢期の女性で増加</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・外出する機会をもち、社会や地域と多様な形でつながり活躍しよう</li> <li>・自分の健康状態を知り、自主的にフレイル予防や健康づくりに取組もう(高齢者)</li> <li>・若い頃から自分の健康を意識して行動しよう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>企業、関係団体の連携により、若い頃から正しい生活習慣獲得のための取組の推進(外部ヒアリング:包括取組案より)</u></li> <li>・<u>地区組織活動及び自主グループの育成・支援(外部ヒアリング:包括取組案より)</u></li> <li>・<u>フレイルや健康管理についての知識の普及啓発(外部ヒアリング:包括取組案より)</u></li> </ul>   |