

# 資料4-1 最終評価結果及び市民と行政・関係団体の行動目標まとめ

1. 個人の行動と健康状態の改善			
(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>・<a href="#">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)</a></li> <li>・<a href="#">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)</a></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>
⑤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ましょう</li> <li>・禁煙に取組む(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(やめたい人がやめられるように支援を行う)</li> </ul>
⑥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> <li>・「オーラルフレイル」の認知度は全世代で低く、特に若い世代ほど低い状況</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着けよう</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、生活改善に取組もう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<a href="#">健康・医療についての正しい知識の普及啓発(外部ヒアリング:アライアンス)</a></li> <li>・関係機関との連携により、健診(検診)を受診しやすい環境整備を行う</li> <li>・健康リテラシー(正しい健康情報を、選ぶ・理解する・使える力)の普及啓発に努める</li> <li>・<a href="#">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)</a></li> </ul>

# 資料4-1 最終評価結果及び市民と行政・関係団体の行動目標まとめ

(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	行政・関係団体
①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>定期的な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循環器病	<ul style="list-style-type: none"> <li>メタボリックシンドローム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>
③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>
④COPD	<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>
(3) 生活機能の維持向上	<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、「生きがいや趣味がある人」、「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みつけよう</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><a href="#">身近な場所ですなか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）</a></li> <li><a href="#">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）</a></li> <li><a href="#">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）</a></li> <li><a href="#">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）</a></li> </ul>
<b>3. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり</b>			
(1) 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>親子で気軽に参加できる運動の機会を増加</li> </ul>
(2) 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「適正体重を維持している人（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><a href="#">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）</a></li> <li><a href="#">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）</a></li> <li><a href="#">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）</a></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しやすい環境づくり</li> </ul>
(3) 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><a href="#">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）</a></li> <li><a href="#">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）</a></li> <li><a href="#">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）</a></li> </ul>