

# 第3次庄原市健康づくり計画



★ゲンキン



元気



★イクルン



ささえあい



★エラブン



つながり



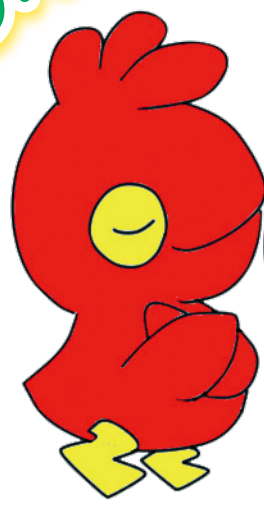
★ツクルン



安心



★タベルン



高血圧予防キャラクター  
ショーショー鳥



糖尿病予防キャラクター  
腹ハッチー

平成29年3月  
庄原市



はじめに

「山高きが故に貴からず。木有るを以って貴しとす。」

～山は高いから価値があるのではなく、そこに木々があるからこそ価値がある。～ことを意味しています。

人生もまた、山に木が生い茂るように、自分らしく充実したものでありたいと多くの方が考えておられることでしょう。

では、「自分らしく」生きるためには、何が必要でしょうか。

大きな病気やけがをしないこと、自由に活動できること、家族・友人との関係が円満であることなど、身体的にも、精神的にも、社会的にも良好な状態であることが考えられます。



庄原市では、平成 18 年度に第 1 次の、平成 24 年度に第 2 次の庄原市健康づくり計画を策定し、健康づくりを推進してまいりました。

今回、第 3 次庄原市健康づくり計画において、「自分らしく」生きるためには、健康寿命（健康上の問題で日常生活に制限を受けない期間）を長く保つこと、また個人の健康づくりを支え守るための環境づくりが大切と考え、「個人の健康づくり」と“それを支える環境づくり”による健康寿命の延伸」を計画の目的といたしました。

この計画では、一人ひとりが取り組む行動、みんなが取り組む行動、そして、それらを支える市の取り組みを明示し、目的の達成を目指すこととしています。健康寿命を延ばすために、「自分でできることをしよう。みんなでがんばろう。市はそれを応援します。」そのような機運が高まり、誰もが健康で暮らし続けることができる「ふるさと庄原」の実現を願っております。

市民の皆様には、より一層のご理解を賜りますよう、お願い申し上げます。

最後になりますが、本計画の策定にあたり、アンケート調査およびヒアリング等にご協力いただいた市民の皆様をはじめ、熱心にご協議をいただきました庄原市健康づくり計画策定推進委員の皆様に対し、心からお礼申し上げます。

平成 29 年 3 月

庄原市長 木山 耕三

# 目次

## 第1章 計画の策定にあたって

1	計画の趣旨	3
2	計画の位置づけ	4
3	計画の期間	5
4	計画の策定方法	5
	(1) 策定体制	5
	(2) 市民の意見聴取	6

## 第2章 健康を取り巻く現状と課題

1	人口の推移	9
2	衛生統計	11
	(1) 平均寿命と健康寿命	11
	(2) 死亡の状況	11
	(3) 自殺の状況	13
	(4) 国保医療費の状況	15
	(5) 特定健康診査の状況	18
	(6) 要支援・要介護認定者の状況	20
3	第2次計画の評価	21
	基本目標1 おいしく食べたい!	22
	(1) 栄養・食生活	22
	(2) 歯・口の健康	26
	基本目標2 いきいきと過ごしたい!	29
	(1) 運動・身体活動	29
	(2) 生活習慣病予防	32
	基本目標3 こころ豊かに暮らしたい!	37
	(1) 地域づくり	37
	(2) ストレス・嗜好	40



### 第3章 計画の基本事項

1 計画の将来像	47
2 計画の目的	47
3 基本目標	48
4 基本方針	49
5 計画の体系図	51

### 第4章 具体的取り組み

基本目標1 おいしく食べたい!	55
(1) 栄養・食生活	55
(2) 歯と口の健康	58
基本目標2 いきいきと過ごしたい!	60
(1) 身体活動・運動	60
(2) 生活習慣病予防	63
基本目標3 こころ豊かに暮らしたい!	70
(1) 地域活動	70
(2) ストレス・飲酒	72
(3) 自殺・うつ予防	76

### 第5章 計画の評価指標・推進体制

1 評価指標一覧	81
(1) 市の取り組みの目標	81
(2) 成果目標	83
2 推進・評価体制	85
(1) 健康づくり活動の推進体制	85
(2) 計画の周知	86
(3) 計画の評価体制	86

### 資料

1 庄原市健康づくり計画策定推進委員会設置要綱	89
2 庄原市健康づくり計画策定推進委員会委員名簿	91
3 計画策定の経緯	92
4 用語解説	93

●● **第1章 計画の策定にあたって** ●●



## 第1章 計画の策定にあたって

### 1 計画の趣旨

WHO（世界保健機関）では、健康の定義を「単に病気でない、虚弱でないというだけでなく、身体的、精神的そして社会的に良好な状態を指す」としており、誰もが良好な「からだ」と「こころ」を保持し、社会的にも安定して暮らすことの大切さを呼びかけています。

本市においては、平成18年度に庄原市健康づくり計画を、平成24年度に第2次庄原市健康づくり計画（以下、「第2次計画」という。）を策定し、その中で「健康とは、病気の有無にかかわらず、その人らしくいきいきと豊かな人生を送ることができている状態」と捉え、健康づくりを推進していますが、健康づくりには終わりがいいことから、常に次の時代に向けた取り組みが求められています。

平成28年度末をもって第2次計画の期間が終了するにあたり、これまでの取り組みの成果と課題を踏まえ、健康づくりを計画的かつ継続的に推進し、「個人の健康づくり」と“それを支える環境づくり”による健康寿命の延伸を実現するため、第3次庄原市健康づくり計画を策定しました。

## 2 計画の位置づけ

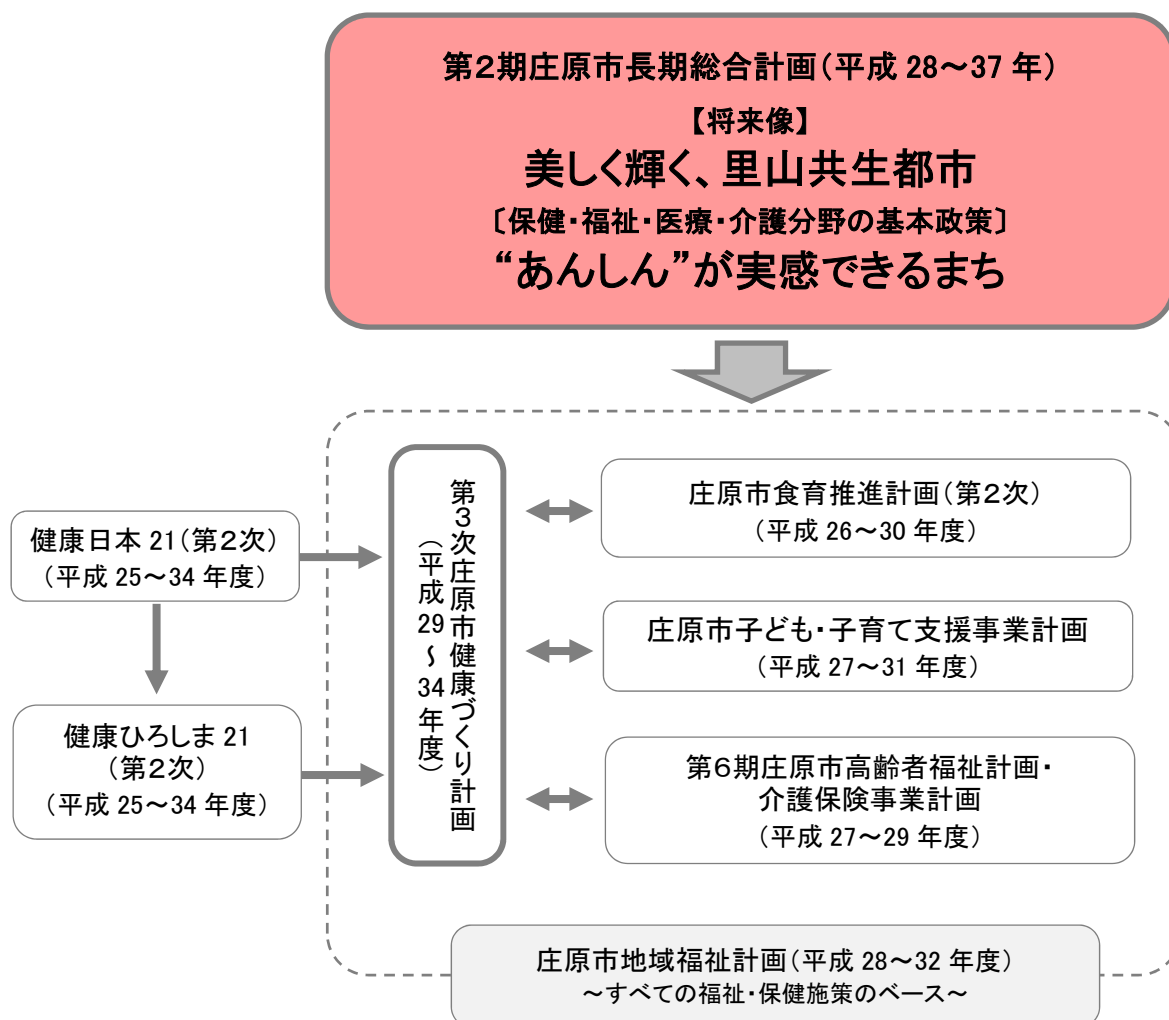
- 本計画は、健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）第 8 条第 2 項の規定に基づく、市町村健康増進計画です。また、国の「健康日本 21（第 2 次）」、広島県の「健康ひろしま 21（第 2 次）」との整合を図っています。

### 【健康増進法 第 8 条第 2 項】

2 市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

- 本計画は、上位計画である「第 2 期庄原市長期総合計画」、関連計画である「庄原市食育推進計画（第 2 次）」、「庄原市子ども・子育て支援事業計画」、「第 6 期庄原市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」、「庄原市地域福祉計画」等との整合を図っています。

〔図：他計画との関係図〕



### 3 計画の期間

本計画の期間は、平成 29 年度から平成 34 年度までの6年間とします。  
また、社会情勢等の変化を踏まえ、必要に応じて見直しを行います。

〔表：計画の期間〕

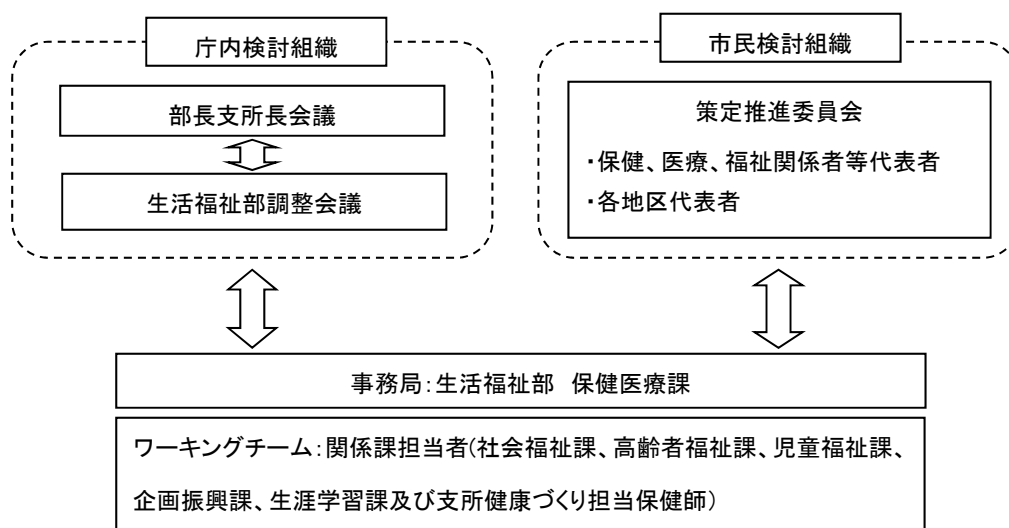
平成 24 年度 (2012 年)	平成 25 年度 (2013 年)	平成 26 年度 (2014 年)	平成 27 年度 (2015 年)	平成 28 年度 (2016 年)	平成 29 年度 (2017 年)	平成 30 年度 (2018 年)	平成 31 年度 (2019 年)	平成 32 年度 (2020 年)	平成 33 年度 (2021 年)	平成 34 年度 (2022 年)
					第2期庄原市長期総合計画(～平成 37 年度)					
第2次庄原市健康づくり計画										
					第3次庄原市健康づくり計画					

### 4 計画の策定方法

#### (1) 策定体制

- 庄原市健康づくり計画策定推進委員会  
本計画の策定にあたっては、地域住民を含め幅広い関係者の意見を十分に反映させるため、保健・医療・福祉関係者、各種団体や有識者等で構成する「庄原市健康づくり計画策定推進委員会」を設置し、審議を行いました。
- 庁内の検討組織  
部長支所長会議、生活福祉部調整会議、ワーキングチームにおいて、行政内部の連携を図りながら検討しました。

〔図：策定体制図〕



## (2) 市民の意見聴取

### ① 健康意識・生活習慣調査の実施

市民の健康意識や生活習慣を把握し、計画に反映することを目的として、20 歳以上の市民を対象にアンケート調査を実施しました。

〔表：調査概要〕

調査対象者	市内に在住する満 20 歳以上の市民から無作為に抽出
配付数	4,000 人
調査方法	郵送による配付・回収
調査期間	平成 28 年 9 月
調査回収数	2,050 件(回収率 51.3%)

### ② 関係機関ヒアリングの実施

地域、職域関係者の健康に関する取り組みや課題を把握し、計画に反映することを目的として、保育所、小・中学校、自治振興区、事業所、スポーツ団体へ調査票による調査、ヒアリングを実施しました。

- ヒアリングシートによる調査

調査方法：メールによる配付・回収

調査期間：平成 28 年 9 月 1 日～9 月 13 日

〔表：対象機関・団体〕

機関・団体	配付数	回収数
保育所	19	10
小学校	19	14
中学校	7	7
自治振興区	22	10
事業所	2	2
スポーツ団体	2	2

- 訪問による調査

調査方法：訪問による聞き取り

調査期間：平成 28 年 9 月 26 日～10 月 3 日

〔表：対象機関・団体〕

調査対象	実施数	選定について
自治振興区	9 か所	庄原・東城地域は各 2 か所、西城・口和・高野・比和・総領地域は各 1 か所
事業所	2 か所	庄原市内で従業員数の多い事業所から選定

### ③ パブリックコメントの実施

市民が計画策定へ参加する機会を確保するため、計画案の内容を広く公表し、意見を募集するパブリックコメントを平成 29 年 2 月 8 日から 22 日まで実施しました。

●● **第1章 計画の策定にあたって** ●●





# 第1章 計画の策定にあたって

## 1 計画の趣旨

WHO（世界保健機関）では、健康の定義を「単に病気でない、虚弱でないというだけでなく、身体的、精神的そして社会的に良好な状態を指す」としており、誰もが良好な「からだ」と「こころ」を保持し、社会的にも安定して暮らすことの大切さを呼びかけています。

本市においては、平成18年度に庄原市健康づくり計画を、平成24年度に第2次庄原市健康づくり計画（以下、「第2次計画」という。）を策定し、その中で「健康とは、病気の有無にかかわらず、その人らしくいきいきと豊かな人生を送ることができている状態」と捉え、健康づくりを推進していますが、健康づくりには終わりがいいことから、常に次の時代に向けた取り組みが求められています。

平成28年度末をもって第2次計画の期間が終了するにあたり、これまでの取り組みの成果と課題を踏まえ、健康づくりを計画的かつ継続的に推進し、「個人の健康づくり」と“それを支える環境づくり”による健康寿命の延伸を実現するため、第3次庄原市健康づくり計画を策定しました。

## 2 計画の位置づけ

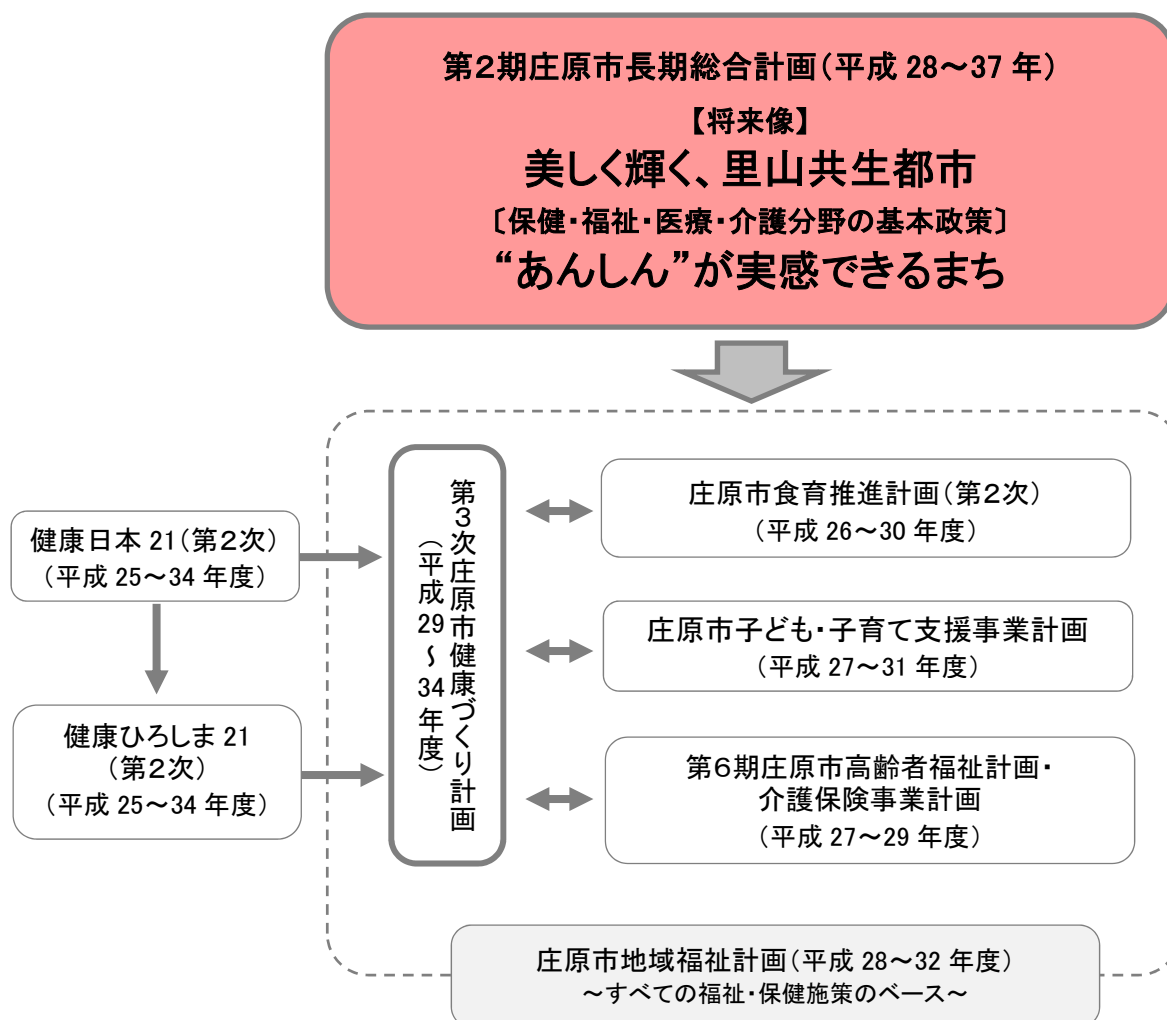
- 本計画は、健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）第 8 条第 2 項の規定に基づく、市町村健康増進計画です。また、国の「健康日本 21（第 2 次）」、広島県の「健康ひろしま 21（第 2 次）」との整合を図っています。

### 【健康増進法 第 8 条第 2 項】

2 市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

- 本計画は、上位計画である「第 2 期庄原市長期総合計画」、関連計画である「庄原市食育推進計画（第 2 次）」、「庄原市子ども・子育て支援事業計画」、「第 6 期庄原市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」、「庄原市地域福祉計画」等との整合を図っています。

〔図：他計画との関係図〕



### 3 計画の期間

本計画の期間は、平成 29 年度から平成 34 年度までの6年間とします。  
また、社会情勢等の変化を踏まえ、必要に応じて見直しを行います。

〔表：計画の期間〕

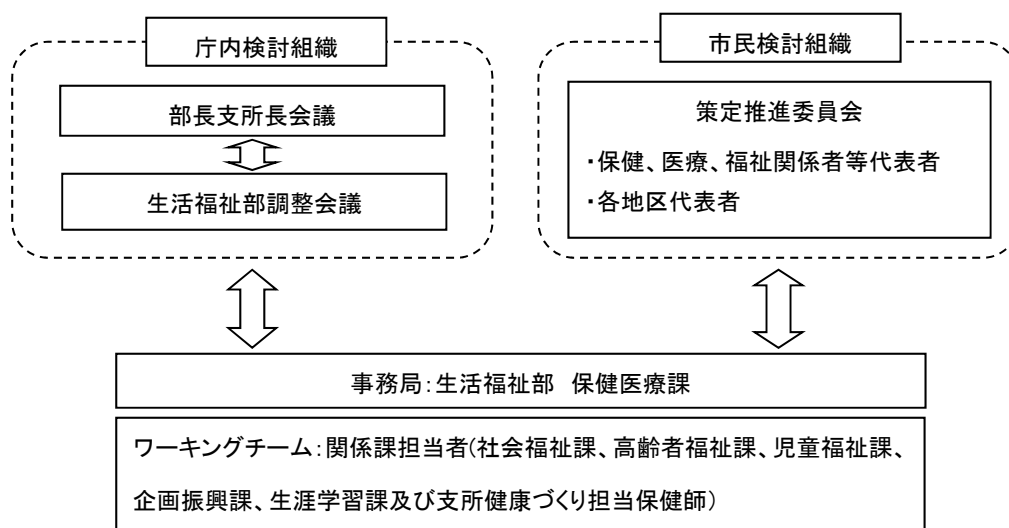
平成 24 年度 (2012 年)	平成 25 年度 (2013 年)	平成 26 年度 (2014 年)	平成 27 年度 (2015 年)	平成 28 年度 (2016 年)	平成 29 年度 (2017 年)	平成 30 年度 (2018 年)	平成 31 年度 (2019 年)	平成 32 年度 (2020 年)	平成 33 年度 (2021 年)	平成 34 年度 (2022 年)
					第2期庄原市長期総合計画(～平成 37 年度)					
第2次庄原市健康づくり計画										
					第3次庄原市健康づくり計画					

### 4 計画の策定方法

#### (1) 策定体制

- 庄原市健康づくり計画策定推進委員会  
本計画の策定にあたっては、地域住民を含め幅広い関係者の意見を十分に反映させるため、保健・医療・福祉関係者、各種団体や有識者等で構成する「庄原市健康づくり計画策定推進委員会」を設置し、審議を行いました。
- 庁内の検討組織  
部長支所長会議、生活福祉部調整会議、ワーキングチームにおいて、行政内部の連携を図りながら検討しました。

〔図：策定体制図〕



## (2) 市民の意見聴取

### ① 健康意識・生活習慣調査の実施

市民の健康意識や生活習慣を把握し、計画に反映することを目的として、20 歳以上の市民を対象にアンケート調査を実施しました。

〔表：調査概要〕

調査対象者	市内に在住する満 20 歳以上の市民から無作為に抽出
配付数	4,000 人
調査方法	郵送による配付・回収
調査期間	平成 28 年 9 月
調査回収数	2,050 件(回収率 51.3%)

### ② 関係機関ヒアリングの実施

地域、職域関係者の健康に関する取り組みや課題を把握し、計画に反映することを目的として、保育所、小・中学校、自治振興区、事業所、スポーツ団体へ調査票による調査、ヒアリングを実施しました。

- ヒアリングシートによる調査

調査方法：メールによる配付・回収

調査期間：平成 28 年 9 月 1 日～9 月 13 日

〔表：対象機関・団体〕

機関・団体	配付数	回収数
保育所	19	10
小学校	19	14
中学校	7	7
自治振興区	22	10
事業所	2	2
スポーツ団体	2	2

- 訪問による調査

調査方法：訪問による聞き取り

調査期間：平成 28 年 9 月 26 日～10 月 3 日

〔表：対象機関・団体〕

調査対象	実施数	選定について
自治振興区	9 か所	庄原・東城地域は各 2 か所、西城・口和・高野・比和・総領地域は各 1 か所
事業所	2 か所	庄原市内で従業員数の多い事業所から選定

### ③ パブリックコメントの実施

市民が計画策定へ参加する機会を確保するため、計画案の内容を広く公表し、意見を募集するパブリックコメントを平成 29 年 2 月 8 日から 22 日まで実施しました。

## ●● 第3章 計画の基本事項 ●●



## 第3章 計画の基本事項

### 1 計画の将来像

第2期庄原市長期総合計画の保健・福祉・医療・介護分野における基本政策である「“あんしん”が実感できるまち」を本計画の将来像とし、「～笑顔・元気・安心・つながり・ささえあい～」をキャッチフレーズとします。

#### 将来像

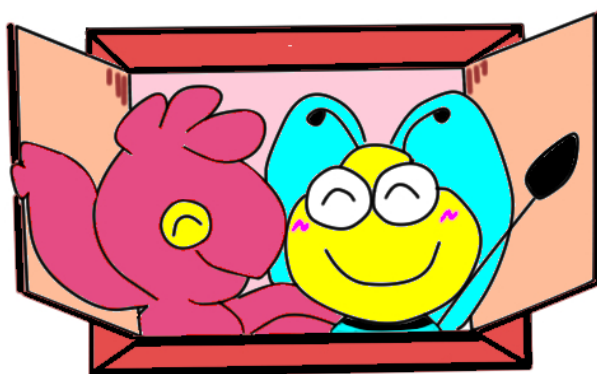
**“あんしん”が実感できるまち**  
～笑顔・元気・安心・つながり・ささえあい～

### 2 計画の目的

将来像の実現に向け、本計画の目的を「“個人の健康づくり”と“それを支える環境づくり”による健康寿命の延伸」とします。

#### 計画の目的

“個人の健康づくり”と“それを支える環境づくり”による  
健康寿命の延伸





### 3 基本目標

#### 基本目標1 おいしく食べたい！

「食」は生命の基本であり、子どもが健やかに成長するため、また、市民が健康で幸福な生活を送るために欠くことができないものです。

子どもから高齢者まで、健全な食生活を実践できるよう、関係機関等と連携し、年代に応じた食育を推進します。

また、「食」を楽しむ体験事業等、世代を超えた地域ぐるみの取り組みを推進します。

さらに、いつまでも自分の歯でおいしく食べることができるよう、子どもから高齢者までの歯科保健活動に取り組みます。

#### 基本目標2 いきいきと過ごしたい！

生活習慣病は、健康寿命の延伸の阻害要因となるだけでなく、医療費にも大きな影響を及ぼしています。

子どもから高齢者まで、運動習慣も含めた健全な生活習慣を身に付け、実践できるよう、保育所、学校、職場、地域等と連携を図り、年代や生活様式に応じた取り組みを推進します。

また、健診受診率の向上に向けた、体制の充実を図り、健診結果を適切な治療や生活習慣の改善につなげる取り組みを進めます。

#### 基本目標3 ころ豊かに暮らしたい！

健全なころの維持は、身体の状態や生活の質にも深くかわり、市民がいきいきと自分らしく生きるために重要な条件です。

市民一人ひとりが豊かなころを保つことができるよう、様々な機会を活用して啓発を行います。

さらに、市民が地域とのつながりを大切にし、多様な健康づくりができるよう、活動支援や職場関係者等との連携を図り、健全なころと身体健康を守る環境づくりを推進します。

## 4 基本方針

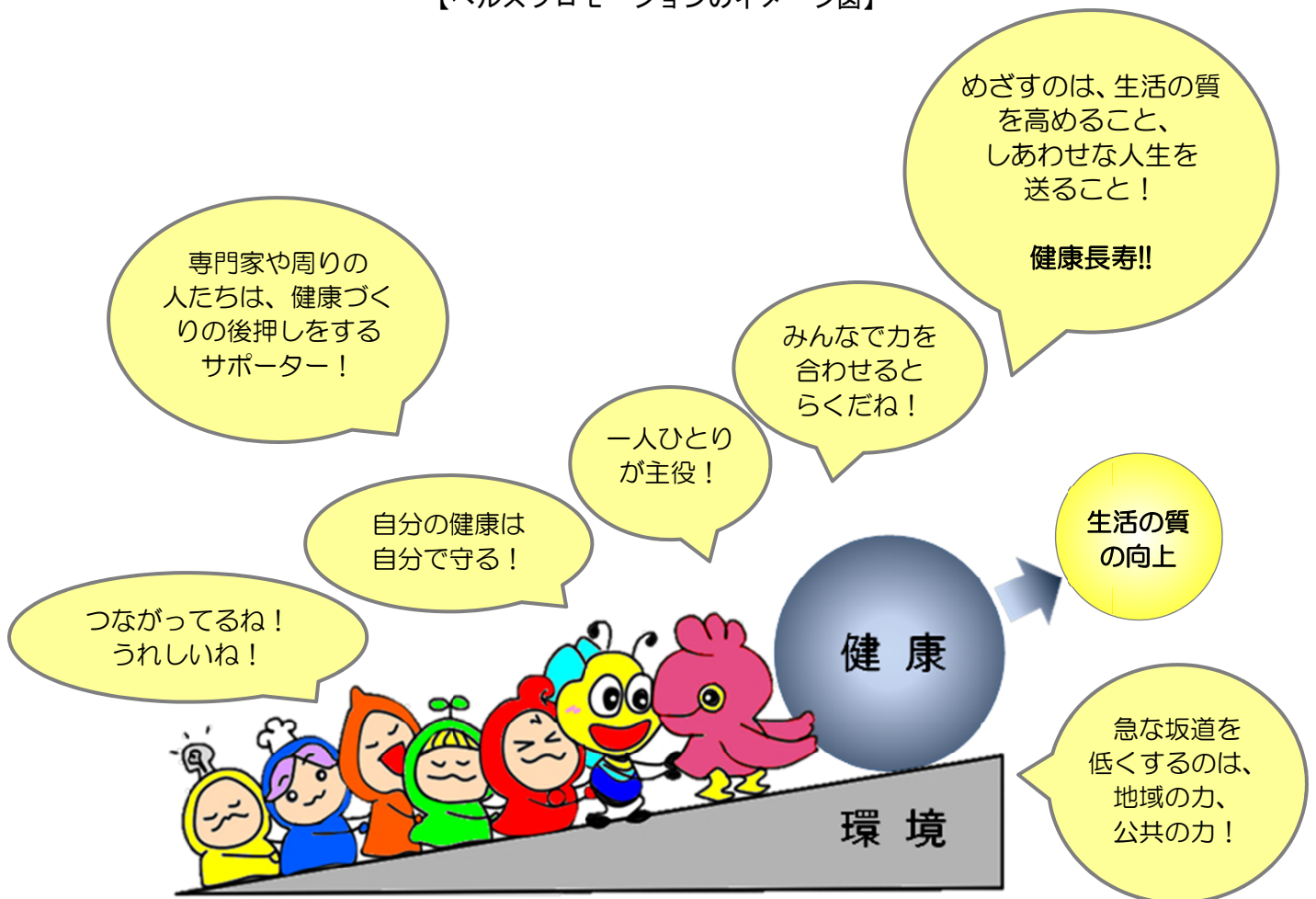
### ヘルスプロモーションの考え方に基づいた健康づくりの推進

1986年、WHOはカナダのオタワでヘルスプロモーションという新しい健康戦略を発表しました。

ヘルスプロモーションは生活の質（QOL）の確保に必要な考え方で、健康を実現するためには、「市民一人ひとりの力量の向上」、「健康をみんなで支え合うネットワークづくり」、そして「健康を支援する環境（まち）づくり」の3本柱が必要としています。

本市においても、健康づくりの推進にあたって、ヘルスプロモーションの考え方を基本に据え、計画を推進します。

【ヘルスプロモーションのイメージ図】



## 実践方針1

### 自らが行動し、感じることができる健康づくりの推進

これまで取り組んできた「病気予防対策」、「元気増進対策」の視点を持ち、子どもから高齢者まで年代に応じた健全な生活習慣の行動を促すことにより、市民一人ひとりの自助能力の向上を目指します。また、市民が病気を予防したり、悪化を防ぎながら、生きがいや楽しみ等を持ち、いきいきとした豊かな生活を送ることができるまちづくりを推進します。

## 実践方針2

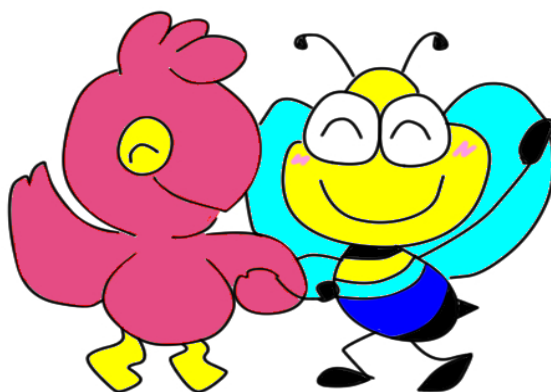
### 人・自然・社会資源を活かし、地域のつながりを強化した健康づくりの推進

本市の市域は広く、市民の健康づくりを取り巻く社会資源や自然環境などの状況も、地域によって様々です。また、市内には22の自治振興区があり（平成28年4月1日現在）、各地域の実状に応じた特色ある活動が展開されています。これらの住民自治組織や健康づくりに関する組織・団体・ボランティアなど多様な活動主体とのつながりを大切にし、それぞれの地域にある社会資源を有効に活用しながら、市民参加・参画型で、健康づくりを推進します。

## 実践方針3

### 個人の健康状態に応じた、切れ目のない健康づくりの推進

様々な健康状態にある人が、「自分の健康は自分で守り・つくる」という考えのもと、それぞれにあった健康づくりに取り組むことができるよう、元気な人から健康課題のある人まで切れ目のない健康づくりの場を創造します。



## 5 計画の体系図

将来像

“あんしん”が実感できるまち

～笑顔・元気・安心・つながり・ささえあい～

目的

“個人の健康づくり”と“それを支える環境づくり”による  
健康寿命の延伸

基本目標1

おいしく  
食べたい！

1 栄養・食生活

◆ 食育の理解の促進

2 歯と口の健康

◆ 年代に応じた歯科保健  
活動の推進

基本目標2

いきいきと  
過ごしたい！

1 身体活動・運動

◆ 年代や生活様式に応じた  
身体活動・運動の推進

2 生活習慣病予防

◆ 喫煙習慣の改善  
◆ 糖尿病・高血圧対策の強化  
◆ 健診受診率の向上

基本目標3

こころ豊かに  
暮らしたい！

1 地域活動

◆ 多様な活動主体と連携し  
た健康づくりの推進

2 ストレス・飲酒

◆ 飲酒習慣の改善  
◆ ストレス対応力の強化

3 自殺・うつ予防

◆ 正しい知識の普及・啓発

分野

基本施策

基本方針

ヘルスプロモーションの考え方に基づいた健康づくりの推進

実践方針

- 1 自らが行動し、感じることができる健康づくりの推進
- 2 人・自然・社会資源を活かし、地域のつながりを強化した健康づくりの推進
- 3 個人の健康状態に応じた、切れ目のない健康づくりの推進

## ●● 第4章 具体的取り組み ●●



## 第4章 具体的取り組み

基本方針に則り、一人ひとりが取り組む行動、みんなで取り組む行動、それらを支える市の取り組みを明記し、推進していきます。

また、第2次計画の成果と課題を踏まえ、基本施策ごとに特に取り組むべき重点事業を掲げ、計画を推進します。

### 基本目標1 おいしく食べたい！

#### (1) 栄養・食生活

##### ◆ 食育の理解の促進

市民が「食」に関する正確な知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践していくことが出来るよう、毎月19日の「食育の日」を通じた啓発の充実を図るとともに、若い世代や男性など食育に対する関心が低い層への効果的な啓発を推進します。

また、子どもから高齢者まで多世代が「食」を楽しむ体験ができる事業やイベント等を実施します。

##### ●●一人ひとりが取り組む行動●●

- ・食育の意味を理解します。
- ・毎日、朝ごはんを食べます。
- ・家族や友達と楽しく食事をします。
- ・主食、主菜、副菜を組み合わせた、栄養バランスのよい食事をします。
- ・薄味でおいしく食べます。
- ・野菜をしっかり食べます。
- ・食事はよく噛んで食べます。
- ・適正体重に見合った食事量を心がけます。
- ・食の安全について関心をもち、地産の食材を購入します。

##### ●●みんなが取り組む行動●●

- ・地域や職場で、食育の日を定着させます。
- ・地域で、子どもから高齢者まで、「食」を楽しむ体験事業を実施します。
- ・地域で、旬の野菜を使った親子の料理教室や生活習慣病予防教室、男性料理教室等を開催します。

市の取り組み

ライフ ステージ	重点 事業	取り組み
全世代		住民告知放送、ホームページを活用した啓発や食育の強化月間・週間のイベントの充実を図り、食育の日を定着させます。
		栄養バランスのよい食事について、広報（食育コーナー）やホームページ、フェイスブック等への掲載、イベント等を通じて啓発を行います。
		食育について、住民に分かりやすいよう出前トーク等の内容の充実を図るとともに、出前トークの周知を図ります。
	○	食生活改善推進員と連携を図り、野菜を使った簡単レシピ・伝統食レシピを作成し、市民への普及を図ります。
		自治振興区と連携を図り、健康な食生活を普及する人材を育成します。
		食品の安全性や栄養等に関する情報提供を行います。
		地産地消を推進します。
乳幼児期 学童期 思春期		離乳食教室を開催し、子どもの成長段階に合わせた適切な食事を摂るよう啓発を行います。
	○	食育推進キャラクター「5つのちから」のぬりえを保育所・幼稚園・子育て支援センターなどで配布し、食育についての関心を高めます。また、保育所・学校からの便り等に「5つのちから」を掲載し、定着を図ります。
		小学生を対象として食育ポスターを募集し、地域等で展示し、食育についての関心を高めます。
	○	親子料理教室を開催し、栄養バランスのよい食事についての啓発を行います。
青年・壮年期 高齢期	○	料理教室や学習会等において、食事の栄養バランスについての学習機会を提供します。



評価指標

【市の取り組みの目標】

指標	現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	目標値の根拠
料理教室や生活習慣病予防等に関する学習の 機会の提供回数	155 件(H27)	170 件	
野菜を使った簡単レシピ・伝統食レシピの配布数	—	300 部	市内高校 3 年生へ 配布
食育推進キャラクター「5つのちから」のぬりえ等 の活用箇所数	3 か所	20 か所	市内全保育所等
親子料理教室の開催回数	5 回	10 回	実施していない 地域 5 か所で増

【計画の成果目標】

指標	現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	目標値の根拠
食育の日(毎月 19 日)を知っている人の割合	21.1%	40.0%	H25⇒H28 調査結 果の伸び
1 日 3 食とるようにしている人の割合	60.1%	80.0%	
塩分を控えるようにしている人の割合	36.7%	50.0%	
栄養バランスに気をつけている人の割合	33.8%	50.0%	



## (2) 歯と口の健康

### ◆ 年代に応じた歯科保健活動の推進

市民が、乳幼児期から高齢期まで、ライフステージに応じて歯と口の健康づくりに取り組むことができるよう、生活の質の向上における歯と口の健康の重要性やケア方法など正しい知識の普及啓発を図ります。

また、定期的な歯科検診や歯石除去などの歯と口の健康の管理を促すとともに、検診を受診しやすい環境づくりを推進します。

### ●●一人ひとりが取り組む行動●●

- ・ 歯を大切にする意識を持ち続けます。
- ・ 80歳まで20本の歯を持てるように歯と口の健康に気をつけます。
- ・ 歯科検診を定期的に受診し、歯石除去の必要性や適切なケア方法を学びます。
- ・ 虫歯、歯周病は早期に治療します。
- ・ 子どもが高学年になるまで、仕上げ磨きをします。
- ・ 子どもにフッ素塗布を受けさせます。

### ●●みんなが取り組む行動●●

- ・ 庄原市歯科衛生連絡協議会が中心となり、歯科保健を推進します。
- ・ 8020達成者が表彰されることを、地域で周知します。
- ・ 職場の健診時に従業員の歯科受診を勧めます。



## 市の取り組み

ライフステージ	重点事業	取り組み
全世代		庄原市歯科衛生連絡協議会の運営に関する調整を行います。
		広報等で歯と口の健康について啓発を行います。
乳幼児期 学童期 思春期		母子健康手帳交付時、妊婦教室、育児相談などで、保護者に対して歯科指導を行います。
		1歳6か月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診で歯科検診を実施します。
		2歳児歯科健診で虫歯予防としてフッ素塗布を行い、保護者に対しその後の定期的なフッ素塗布を勧めます。
青年・壮年期	○	妊婦歯科健診を実施します。
	○	歯周病検診を実施します。
高齢期		8020表彰者等を広報で紹介し、8020運動の普及啓発を行います。

## 評価指標

### 【市の取り組みの目標】

指標	現状 (平成28年度)	目標 (平成34年度)	目標値の根拠
妊婦歯科健診の受診率	46.2%(H27)	50.0%	
歯周病検診の受診率	—	20.0%	他市実施を参考

### 【計画の成果目標】

指標	現状 (平成28年度)	目標 (平成34年度)	目標値の根拠
80歳で20本以上の自分の歯を持つ人の割合	28.4%	37.0%	健康日本21 目標値を参考
60歳で24本以上の自分の歯を持つ人の割合	40.3%	43.0%	
40歳で喪失歯のない人の割合	53.5%	60.0%	
12歳で虫歯のない子どもの割合	58.5%(H27)	65.0%	健康ひろしま21 目標値を参考
3歳児で虫歯のない子どもの割合	81.8%(H27)	85.0%	

## 基本目標2 いきいきと過ごしたい！

### (1) 身体活動・運動

#### ◆ 年代や生活様式に応じた身体活動・運動の推進

普段の生活の中でできるだけ体を動かすことができるよう啓発を行います。

また、これまでの取り組みにより定着してきたウォーキングをさらに普及するため、講習会等を開催するとともに、地域で取り組めるよう働きかけます。

さらに、体操やニュースポーツなどの運動に関する情報提供や体験する機会の提供、働く世代が運動に取り組むことができるよう事業所への働きかけなど、市民が自分にあった運動を継続して行える環境づくりを推進します。

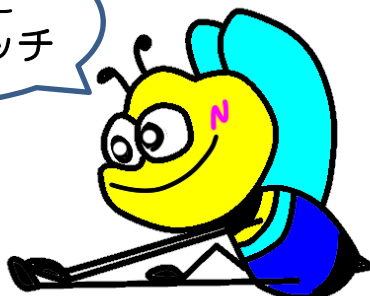
#### ●●一人ひとりが取り組む行動●●

- ・階段を使うなど、できるだけ歩くように努めます。
- ・正しい姿勢を心がけます。
- ・自然とふれあい、親子で遊ぶ習慣をつけます。
- ・自分にあった運動や体操を見つけます。
- ・運動ができる場や機会を積極的に利用します。
- ・生活の中に運動する時間をつくります。
- ・家庭でできる筋力強化やストレッチ体操を続けます。

#### ●●みんなが取り組む行動●●

- ・家族や友人に声をかけ、いっしょに歩く習慣をつけます。
- ・職場で、階段を使うなどできるだけ体を動かすよう声をかけあいます。
- ・自治会やサロンでシルバーリハビリ体操などの運動教室を開催します。
- ・地域行事や事業所でのレクリエーション時には、なるべく子どもから大人が参加できるようなスポーツを選択します。
- ・地域で、ウォーキングや体操など運動・スポーツ教室やイベントを開催します。

空いた時間に  
ストレッチ



## 市の取り組み

ライフステージ	重点事業	取り組み
全世代		身体活動や運動の重要性の啓発を行います。
		広報等で「ウォーキングの効果・体験談」などを掲載し、ウォーキングや運動の推進を図ります。
		自治振興区等との連携を強化し、健康づくりの視点で、幅広い対象に働きかけを行います。
	○	運動習慣がない人に向けて運動を習慣化できるための事業を行います。
		生活の中でできる運動を含め、「プラス 10 運動」の普及に努めます。
乳幼児期 学童期 思春期		育児相談・乳幼児健診でふれあい遊びの情報提供を行います。
青年・壮年期		仕事帰りに運動できる場所の情報提供を行います。
	○	事業所へ健康に関する情報提供を行い、従業員が身体活動量を増やす取り組みを促進します。
	○	健康関連施設と連携した運動に関する情報提供と、運動の実践を促すための事業を行います。
高齢期		関係機関と連携し、いつでもどこでも気軽に取り組むことができるシルバーリハビリ体操を普及します。
		高齢期に適した強度で、楽しみながら身体活動につながるニュースポーツ等を普及します。

## 評価指標

### 【市の取り組みの目標】

指標	現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	目標値の根拠
運動教室の実施回数	77 回	77 回	現状維持(人口減少、独自教室開催方針を踏まえる)
健康に関する情報提供を行った事業所数	3 か所	延 10 か所	1 か所/年増

【計画の成果目標】

指標		現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	目標値の根拠
週 1 回以上運動している人の割合	全体	49.1%	55.0%	第 2 次計画目標値
	20 歳代～50 歳代	33.8%	39.0%	全体の目標値の
	60 歳代以上	60.6%	66.0%	伸び
1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上実施している人の割合		31.2%(H27)	35.0%	過去の実績の
日常生活において歩行又は同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施している人の割合		47.4%(H27)	50.0%	伸び



仕事の合間に  
ストレッチ



ちょっとそこまで  
ウォーキング

(2) 生活習慣病予防

◆ 健診受診率の向上

市民が、自分の心身の状態を知り、生活習慣を見直すことができるよう、健診の重要性の普及啓発や情報提供の充実を図ります。

また、地域や事業所、関係機関等と連携を強化し、健診受診率や精密検査受診率向上のための取り組みとともに、ライフスタイルに応じた受診しやすい環境づくりを推進します。

●●一人ひとりが取り組む行動●●

- ・生活習慣病や健診の必要性についての知識を持ちます。
- ・年1回は健診を受け、自分の健康状態を把握します。
- ・健診の結果を健康管理に活かします。
- ・健診結果で異常があった場合は必ず受診し、精密検査等を受けます。

●●みんなが取り組む行動●●

- ・知り合いに健診の大切さを伝えます。
- ・家族、地域、職場で誘いあって健診を受診します。
- ・事業所で、健診に関する正しい知識を普及します。
- ・事業所で、従業員が健診や健診後の精密検査等を受けるよう推進します。

市の取り組み

ライフステージ	重点事業	取り組み
全世代		市民に向けて健診の必要性をPRします。
		がん検診推進員等の健康づくりの活動主体に対する研修会を開催します。
乳幼児期 学童期 思春期	○	子どもが健診の必要性を理解して親へ伝えられるよう、学校と連携を図ります。
青年・壮年期		健診を各地域で実施します。
		健診未受診者に対して受診勧奨を行います。
		精密検査の受診状況を把握し、未受診者には受診勧奨を行います。
		クーポン券の配布やショッピングセンター等でのがん検診の受診機会を設けるなど、がん検診を受けやすい環境づくりを推進します。
	○	事業所での健診実施状況について情報収集を行うとともに、事業所へ情報提供を行います。

評価指標

【市の取り組みの目標】

指標	現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	目標値の根拠
健診の必要性の啓発について連携した学校数	1 校	3 校	市内中学校の半数
健診の必要性の啓発について連携した事業所数	2 か所	延 10 か所	1 か所/年以上増

【計画の成果目標】

指標	現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	目標値の根拠
基本健康診査受診率(特定健診)	43.8%(H27)	48.0%	過去の実績伸び
がん検診受診率(胃がん)(50～69 歳)	10.5%(H27)	15.0%	がん対策推進基本計画目標値及び過去の実績を勘案
がん検診受診率(肺がん)(40～69 歳)	12.8%(H27)	15.0%	
がん検診受診率(大腸がん)(40～69 歳)	12.5%(H27)	15.0%	
がん検診受診率(子宮がん)(20～69 歳)	18.1%(H27)	25.0%	
がん検診受診率(乳がん)(40～69 歳)	19.7%(H27)	25.0%	
がん検診精密検査受診率(胃がん)(50～69 歳)	75.1%(H26)	90.0%	
がん検診精密検査受診率(肺がん)(40～69 歳)	49.2%(H26)	80.0%	
がん検診精密検査受診率(大腸がん)(40～69 歳)	31.1%(H26)	60.0%	
がん検診精密検査受診率(子宮がん)(20～69 歳)	76.0%(H26)	90.0%	
がん検診精密検査受診率(乳がん)(40～69 歳)	82.1%(H26)	90.0%	



## ◆ 糖尿病・高血圧対策の強化

本市の国民健康保険医療費において、糖尿病、高血圧症は上位となっています。また、特定健康診査の結果では、血圧、血糖、血中脂質の所見を併せ持つ人の割合が県内で最も高くなっていることから、特に糖尿病、高血圧症予防の取り組みを重点的に推進します。

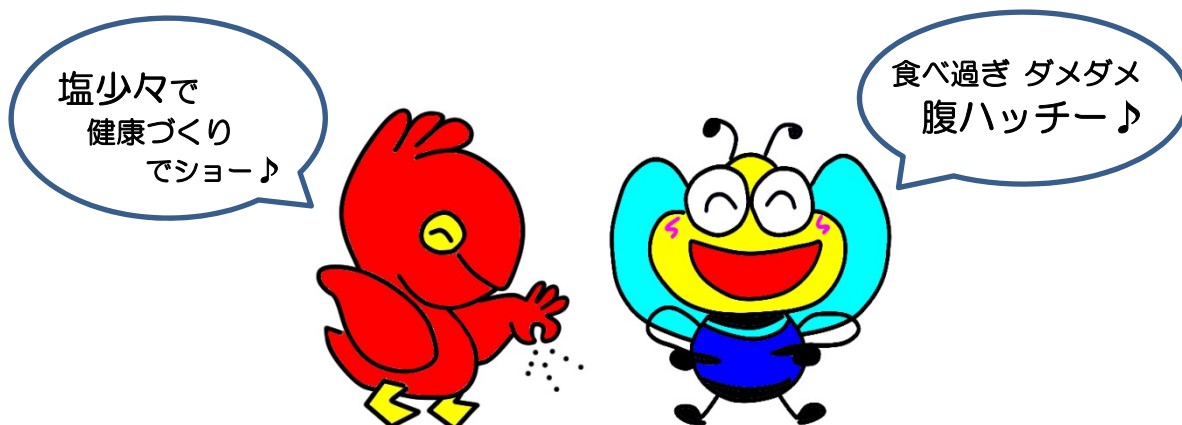
「庄原塩少々プロジェクト」、「庄腹ハッチープロジェクト」として、ポスターやポロシャツ等の媒体を活用し、様々な機会を高血圧・糖尿病予防の啓発を行います。

## ●●一人ひとりが取り組む行動●●

- ・生活習慣病や健康について、家族みんなで考えます。
- ・規則正しい生活習慣を心がけます。
- ・普段から家庭で血圧と体重を測定します。
- ・減塩に興味をもち、減塩を心がけます。
- ・栄養成分表示を見ます。
- ・特定保健指導や予防教室に参加します。

## ●●みんなが取り組む行動●●

- ・地域で料理をするときは薄味にします。
- ・事業所、集会所等で血圧が測定できる場所を設けます。
- ・地域・職場で学習会や運動イベントを開催します。
- ・事業所は、健診の事後指導を実施します。
- ・スーパー、飲食店は、減塩の必要性について情報発信します。
- ・スーパー、飲食店は、塩分量、カロリー等の栄養成分表示をします。
- ・スーパー、飲食店は、減塩メニューや野菜たっぷりメニューを提供します。
- ・医療機関、公共機関、店舗等は、人の目のつく場所に啓発ポスターを貼ります。



## 市の取り組み

ライフ ステージ	重点 事業	取り組み
全世代	○	関係団体と連携を図り、地域のイベント等の様々な世代が集まる場に出向き、生活習慣病についての健康教育・啓発活動を実施します。
		高血圧・糖尿病予防について重点的に情報提供します。
		栄養成分表示の必要性について、知識や活用方法を学習できる場を提供します。
	○	おいしさだけでなく健康を考えた食品・メニューを提供してもらえよう、スーパー、飲食店等に働きかけます。
		要指導者に対して糖尿病を中心とした予防教室を実施し、発症・重症化を予防します。
乳幼児期 学童期 思春期		予防キャラクター「ショーショー鳥」、「腹ハッチー」を幼児期から親しめるように、歌や絵本を作成し普及啓発を行います。
	○	学校と連携し、子どもや保護者に対して、生活習慣病予防について普及啓発を行います。
青年・壮年期	○	特定保健指導を実施します。
	○	事業所と連携し、従業員の生活習慣病予防について普及啓発を行います。

## 評価指標

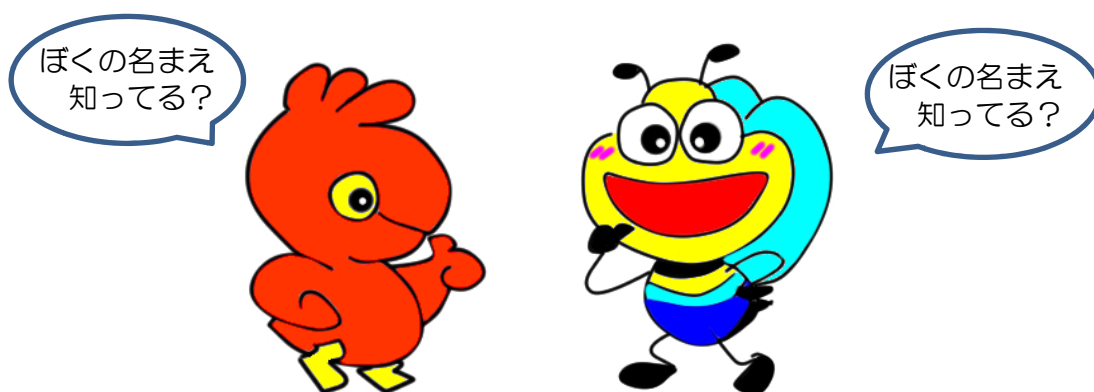
### 【市の取り組みの目標】

指標	現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	目標値の根拠
地域で行う生活習慣病予防の健康教育開催数	239 回	250 回	過去の実績の伸び
生活習慣病予防の協力店舗数	6 店舗	10 店舗	過去の実績の伸び
店舗での生活習慣病予防イベント開催数	5 回	10 回	5 店舗で各 2 回
生活習慣病予防について連携した学校数	1 校	14 校	各地域内小学校・中学校各 2 校
特定保健指導の終了率	29.4%(H27)	37.0%	過去の実績の伸び
事業所での生活習慣病予防の健康教育開催数	3 回	10 回	1 か所/年以上増

【計画の成果目標】

指標	現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	目標値の根拠
特定健診受診者に占めるメタボリックシンドローム該当者の割合(男性)	28.4%(H27)	26.0%	同規模団体実績
特定健診受診者に占めるメタボリックシンドローム該当者の割合(女性)	10.5%(H27)	9.0%	
特定健診受診者に占める血圧、血糖、血中脂質の所見を併せ持つ人の割合	6.4%(H27)	5.0%	
予防キャラクター「ショーショー鳥」を知っている人の割合	8.8%	20.0%	
予防キャラクター「腹ハッチー」を知っている人の割合	9.2%	20.0%	

# ショーショー鳥と腹ハッチー!!



## ◆ 喫煙習慣の改善

喫煙や受動喫煙が健康に与える影響について普及啓発を行うとともに禁煙の意志がある人への支援を行います。

また、市民の受動喫煙による健康被害を防止するため、地域や事業所、関係機関と連携を図り、受動喫煙を防止する環境づくりを推進します。

### ●●一人ひとりが取り組む行動●●

- ・たばこの煙を吸わないように気をつけます。
- ・喫煙を始めないように心がけます。
- ・喫煙が健康に及ぼす悪影響について学びます。
- ・禁煙にチャレンジします。
- ・人の集まる場では喫煙しないなど、喫煙マナーを守ります。

### ●●みんなが取り組む行動●●

- ・医療機関での禁煙外来を実施します。
- ・施設・店舗・事業所での禁煙・分煙対策を実施します。
- ・事業所でたばこの害についての研修を通して正しい知識を普及します。
- ・禁煙にチャレンジしている人が継続できるよう、声をかけ合います。

## 市の取り組み

ライフ ステージ	重点 事業	取り組み
全世代		公共施設等の分煙対策調査を実施し、分煙対策できるよう支援します。
		禁煙外来の普及啓発を行います。やめたいと思っている人に禁煙外来や禁煙方法を紹介し、禁煙につながるよう支援します。
		飲食店等で禁煙や分煙の表示の義務があることについて周知します。
		すべての市民を対象として、COPD等、喫煙が関係する講演会を実施するなど情報提供を行います。
乳幼児期 学童期 思春期	○	喫煙習慣がつく前に、未成年者の喫煙が健康に与える影響について学ぶことができるよう学校と連携を図ります。
青年・壮年期		各地域・団体で行う健康教育や健診の場で、禁煙指導を行います。
		母子健康手帳交付時に妊婦の喫煙が健康や胎児に与える影響について指導し、家族も含めた禁煙サポートを実施します。その後も随時フォローします。
	○	事業所に対して、喫煙の害について普及啓発を行います。

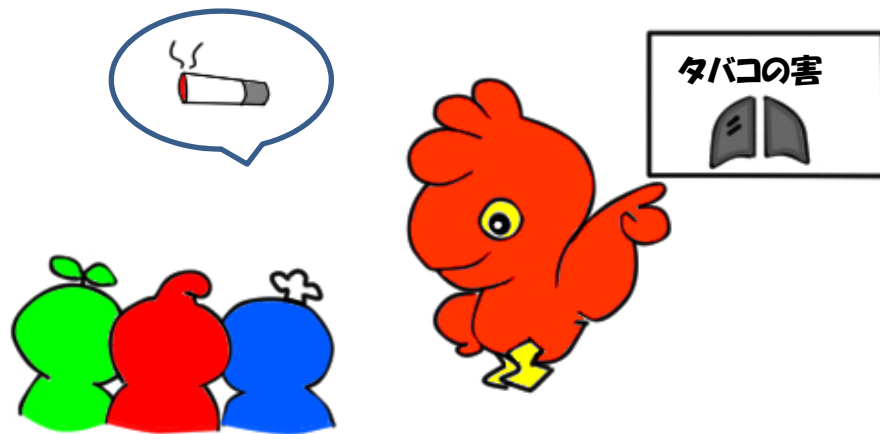
評価指標

【市の取り組みの目標】

指標	現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	目標値の根拠
喫煙を防止するために連携した学校数	7 校	11 校	市内中学校・高等学校数
喫煙対策について連携した事業所数	—	10 か所	10 事業所各 1 回

【計画の成果目標】

指標	現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	目標値の根拠
たばこを吸う人の割合(男)	22.2%	19.0%	第 2 次計画目標値
たばこを吸う人の割合(女)	6.5%	5.0%	
妊婦の喫煙率	4.8% (H27)	0.0%	喫煙者をなくす



## 基本目標3 こころ豊かに暮らしたい！

### (1) 地域活動

#### ◆ 多様な活動主体と連携した健康づくりの推進

地域にある資源や多様な活動主体の強みを活かした健康づくりを行うために、情報提供や人材育成等の活動支援を行います。

また、市民一人ひとりが自己肯定感や生きがいを持ちながら、地域活動を行うことができるよう取り組みます。

#### ●●一人ひとりが取り組む行動●●

- ・自分の強みを見つけます。
- ・健康づくりに関する情報を集めます。
- ・地域活動に積極的に参加して地域のつながりを大切にします。

#### ●●みんなが取り組む行動●●

- ・事業所での交流の場をつくります。
- ・仕事以外でも地域へ貢献できるよう、事業所が従業員の積極的な地域活動への参加を勧める環境をつくります。
- ・地域で集いの場を立ち上げます。
- ・自治振興区単位での健康講座等を開催します。
- ・地域で、ウォーキングや体操など運動・スポーツ教室やイベントを開催します。

### 市の取り組み

ライフ ステージ	重点 事業	取り組み
全世代		地域や事業所が、多世代で参加できる事業に取り組めるよう、支援します。
乳幼児期 学童期 思春期		地域での健康づくり活動へ参加しやすいよう、健康教室・健診等の場を活用して親子へ情報提供を行います。
		保育所、幼稚園、学校と連携を図り健康に関する講座を実施します。
青年・壮年期		事業所と連携を図り、健康づくりに関する情報提供・教室の実施などに取り組みます。
高齢期	○	多様な活動主体と連携を図り、地域での集いの場づくりを支援します。
	○	シルバーリハビリ体操を通じた地域づくりを行うための指導士を養成します。

評価指標

【市の取り組みの目標】

指標	現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	目標値の根拠
小地域サロンの数	147 か所 (H27)	203 か所	自治会数
シルバーリハビリ体操 2 級指導士養成者数	77 人	160 人以上	シルバーリハビリ 体操普及啓発事 業プロジェクト協議 会による

【計画の成果目標】

指標	現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	目標値の根拠
楽しみや生きがいのある人の割合	79.5%	82.0%	第 2 次計画目標値
自分を健康だと感じている人の割合	71.1%	73.0%	
地域活動へ参加している人の割合	53.5%	57.0%	
地域活動を楽しみに感じている人の割合	42.5%	46.0%	



## (2) ストレス・飲酒

### ◆ ストレス対応力の強化

ストレスは誰にもあることですが、自分らしくあるためには適切に対応できる力をつけることが大切です。そのためにストレスを解消したり、受け止め方を変える方法を学ぶ取り組みを推進します。

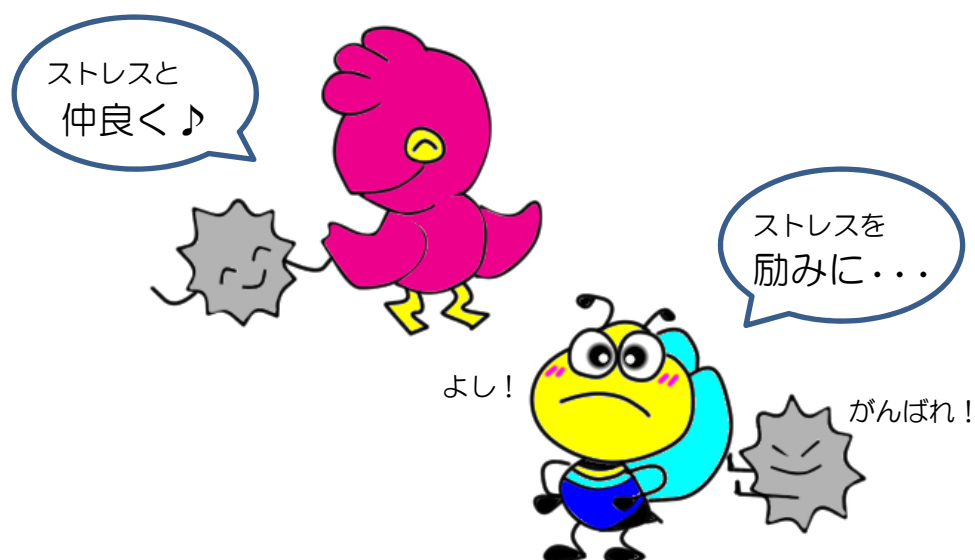
特に、働く世代にストレスをよく感じる人が多いことから、事業所と連携したストレス対策を推進します。

### ●●一人ひとりが取り組む行動●●

- ・ 心の健康に関心を持ちます。
- ・ 一人ひとりが自分の役割や生きがい・楽しみを見つけます。
- ・ 十分な睡眠をとります。
- ・ 自分なりのストレス解消法を持ちます。
- ・ ストレスや悩み事は、ひとりで悩まず、周りの人に相談します。

### ●●みんなが取り組む行動●●

- ・ 事業所でメンタルヘルス研修会を開催し、セルフケア能力の向上に努めます。
- ・ 悩みを抱え込まず相談できるよう、事業所で相談体制の充実を図ります。
- ・ 自治振興区や自治会で心の健康についての健康講座を開催します。
- ・ 地域行事などを通して、人とつながる機会を増やします。
- ・ 周囲の人の心の健康に気を配ります。





## 市の取り組み

ライフステージ	重点事業	取り組み
全世代		広報や地域の健康教室等で睡眠・休養・ストレス対処に関する健康情報を提供します。
	○	ひきこもり当事者や家族、精神的不安のある人が、安心して過ごすことができる場、相談できる場、役割を感じられる場づくりを支援します。
		こころの健康や病気について理解ある人を増やします。
		地域での教室等で、ストレスやこころの健康について考える機会を提供します。
乳幼児期 学童期 思春期		乳幼児健診や育児相談、家庭訪問などを通して子育てに関する悩みや相談に応じます。
		保育所や教育機関等との連携を強化し、早期に適切な支援へつなげます。
青年・壮年期	○	事業所等へ、講演会や講座の周知や、従業員向けのメンタルヘルス情報の提供、相談窓口の紹介等を行います。

## 評価指標

### 【市の取り組みの目標】

指標	現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	目標値の根拠
ひきこもり等のこころに不安がある人を支える場の数	2 か所	7 か所	各支所管内 1 か所
事業所へのメンタルヘルス情報提供回数	1 回	20 回	10 事業所各 2 回

### 【計画の成果目標】

指標		現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	目標値の根拠
ストレスを感じることがよくある人の割合	全体	24.1%	22.0%	
	20 歳代から 50 歳代	37.0%	34.0%	
普段の睡眠で十分休養が取れていない人の割合	全体	17.5%	16.0%	
	20 歳代から 50 歳代	26.0%	24.0%	

## ◆ 飲酒習慣の改善

関係機関と連携を図り、飲酒の健康への影響や適切な飲酒量など、正しい知識の普及啓発を行うとともに、アルコールによる健康障害への対策を推進します。

### ●●一人ひとりが取り組む行動●●

- ・適正飲酒の量を知り、心がけます。
- ・休肝日をつくります。
- ・一人ではなく、だれかと一緒に楽しく飲みます。
- ・飲酒が健康に及ぼす悪影響について学びます。

### ●●みんなが取り組む行動●●

- ・無理強いをせず楽しく飲みます。
- ・アルコールは依存性が高いことを知り、職場や地域の行事では、多量に飲酒しないように声をかけ合います。
- ・未成年、妊婦には飲酒を勧めません。

## 市の取り組み

ライフステージ	重点事業	取り組み
全世代		健康まつり等のイベントや広報、講演会等で適正飲酒について広く啓発します。
		医療機関や断酒会等と連携を図り、アルコール関連問題を持つ本人・家族を支援します。
乳幼児期 学童期 思春期	○	中学生や高校生、妊婦に対し、未成年者や妊婦の飲酒が健康に与える影響について指導します。
青年・壮年期		飲酒を始める新成人に適正飲酒について啓発します。
	○	商工会議所等を通して、事業所に対し、定期的に健康情報を提供します。
高齢期		介護保険事業所や老人介護支援センター等と連携を図り、アルコール関連問題を持つ本人・家族を支援します。

評価指標

【市の取り組みの目標】

指標	現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	目標値の根拠
中学校・高校で情報提供した学校数	7 校	11 校	市内中学校・高等学校数
事業所への健康情報の提供回数	—	20 回	10 事業所各 2 回

【計画の成果目標】

指標	現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	目標値の根拠
適正飲酒を知っている人の割合	—	20.0%	
適正飲酒を超えて飲酒 している人の割合	男性 (2 合以上飲酒者/全男性)	10.6%	9.5%
	女性 (1 合以上飲酒者/全女性)	8.0%	7.2%

お酒飲むなら  
男性 2 合・女性 1 合  
より少なめがいい！

<適正飲酒>  
女性はこれより少なく、男性はこの 2 倍より少なく



ビールなら  
500ml



日本酒なら  
1 合(180ml)



ワインなら  
2 杯(200ml)



ウィスキーなら  
ダブル 1 杯(60ml)



酎ハイなら  
350ml



焼酎なら  
コップ半分(100ml)



### (3) 自殺・うつ予防

#### ◆ 正しい知識の普及・啓発

うつ・自殺予防について、一人ひとりの気づきと見守りを促すため、正しい知識の普及啓発を行います。

また、ゲートキーパーの養成を行うとともに、関係機関と連携し、「気づく」、「聴く」、「つなぐ」、「見守る」体制づくりを推進します。

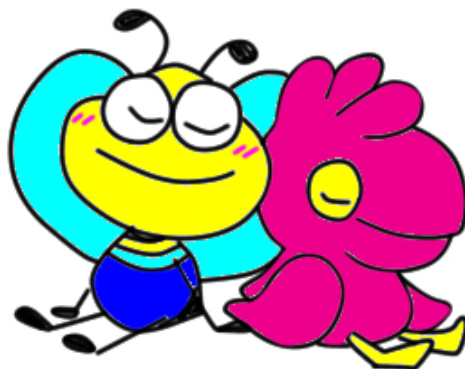
#### ●●一人ひとりが取り組む行動●●

- ・ ころの健康や病気について正しく理解します。
- ・ 悩みを一人で抱え込まず、家族や信頼できる人に相談します。
- ・ 「気分が落ち込む」、「眠れない」状態が続く場合は、早めに専門家へ相談します。
- ・ 睡眠の重要性を知り、生活習慣の中に睡眠をきちんと確保します。

#### ●●みんなが取り組む行動●●

- ・ 家族、職場など身近な人のころのサインに気づくように努めます。
- ・ 互いに声をかけ合います。
- ・ 話を聴いて、必要な支援につなげ、地域や職場で温かく見守ります。
- ・ 地域や事業所で、うつ・自殺予防の研修会やゲートキーパー養成講座を開催します。
- ・ 職場のリーダーは職場のうつ・自殺予防に対して理解を深めます。

ひとりじゃない・・・



## 市の取り組み

ライフステージ	重点事業	取り組み
全世代		自殺予防週間、自殺対策強化月間を広く周知し、こころの健康について考える機会の提供と生きる支援を行います。
	○	地域や事業所、学校等でゲートキーパー養成講座を開催します。
		こころの健康講座を実施するなど、うつ病やこころの健康に関する正しい知識を広く周知します。
乳幼児期 学童期 思春期		教育関係機関との連携を図り、中学校3年生を対象とした「いのちの学習」を通して「いのち」の大切さについて学習する場を提供します。
		乳幼児健診や育児相談、家庭訪問などを通して、保護者の子育てに関する悩みや相談に応じます。
青年・壮年期		事業所に対して、若いうちから楽しみや生きがいを持つこと、睡眠、一人で抱え込まずに相談することの重要性など、自殺予防に関する情報を提供します。
		こころの健康相談やいのちの電話など、安心できる相談窓口等の情報を提供します。
高齢期		介護保険事業所や老人介護支援センター等との連携により、見守りや気づきを促します。

## 評価指標

### 【市の取り組みの目標】

指標	現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	目標値の根拠
ゲートキーパー養成講座の実施回数	6 回(H27)	10 回	各地域実施

### 【計画の成果目標】

指標		現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	目標値の根拠
落ち込んだり不安になることがよくある人の割合	全体	7.8%	7.0%	
	20 歳代から 50 歳代	11.4%	10.0%	
悩みを抱えたときに相談できる人がいない人の割合(50 代男性)		40.3%	36.0%	
ゲートキーパーを知っている人の割合		9.0%	20.0%	
自殺死亡率 (標準化死亡比)	男性	135.8 (H22~H26)	129.0	
	女性	181.3 (H22~H26)	172.0	

●● **第5章 計画の評価指標・推進体制** ●●



## 第5章 計画の評価指標・推進体制

### 1 評価指標一覧

第2次計画の進捗状況や国の健康増進の取り組みを踏まえ、第3次計画の評価指標を設定しました。

評価指標は、市の取り組みの目標と、取り組みを行うことで達成すべき成果目標から成ります。

#### (1) 市の取り組みの目標

分野	指標	現状 (平成28年度 直近値)	目標 (平成34年度)
基本目標1 おいしく食べたい！			
栄養・食生活	料理教室や生活習慣病予防等に関する学習の機会の提供回数	155件(H27)	170件
	野菜を使った簡単レシピ・伝統食レシピの配布数	—	300部
	食育推進キャラクター「5つのちから」のぬりえ等の活用箇所数	3か所	20か所
	親子料理教室の開催回数	5回	10回
歯と口の健康	妊婦歯科健診の受診率	46.2%(H27)	50.0%
	歯周病検診の受診率	—	20.0%
基本目標2 いきいきと過ごしたい！			
動・身体生活	運動教室の実施回数	77回	77回
	健康に関する情報提供を行った事業所数	3か所	10か所
生活習慣病予防	健診の必要性の啓発について連携した学校数	1校	3校
	健診の必要性の啓発について連携した事業所数	2か所	10か所
	地域で行う生活習慣病予防の健康教育開催数	239回	250回
	生活習慣病予防の協力店舗数	6店舗	10店舗
	店舗での生活習慣病予防イベント開催数	5回	10回
	生活習慣病予防について連携した学校数	1校	14校
	特定保健指導の終了率	29.4%(H27)	37.0%
	事業所での生活習慣病予防の健康教育開催数	3回	10回
	喫煙を防止するために連携した学校数	7校	11校
	喫煙対策について連携した事業所数	—	10か所



分野	指標	現状 (平成 28 年度 直近値)	目標 (平成 34 年度)
基本目標3 ころ豊かに暮らしたい！			
活動域	小地域サロンの数	147 か所(H27)	203 か所
	シルバーリハビリ体操 2 級指導士養成者数	77 人	160 人以上
ストレス・飲酒	ひきこもり等のところに不安がある人を支える場の数	2 か所	7 か所
	事業所へのメンタルヘルス情報提供回数	1 回	20 回
	中学校・高校で情報提供した学校数	7 校	11 校
	事業所への健康情報の提供回数	—	20 回
うつ・自殺・予防	ゲートキーパー養成講座の実施回数	6 回(H27)	10 回



(2) 成果目標

分野	指標	現状 (平成 28 年度 直近値)	目標 (平成 34 年度)	
基本目標1 おいしく食べたい！				
栄養・食生活	食育の日(毎月 19 日)を知っている人の割合	21.1%	40.0%	
	1 日 3 食とるようにしている人の割合	60.1%	80.0%	
	塩分を控えるようにしている人の割合	36.7%	50.0%	
	栄養バランスに気をつけている人の割合	33.8%	50.0%	
歯と口の健康	80 歳で 20 本以上の自分の歯を持つ人の割合	28.4%	37.0%	
	60 歳で 24 本以上の自分の歯を持つ人の割合	40.3%	43.0%	
	40 歳で喪失歯のない人の割合	53.5%	60.0%	
	12 歳で虫歯のない子どもの割合	58.5%(H27)	65.0%	
	3 歳児で虫歯のない子どもの割合	81.8%(H27)	85.0%	
基本目標2 いきいきと過ごしたい！				
身体活動・運動	週 1 回以上運動している人の割合	全体	49.1%	55.0%
		20 歳代～50 歳代	33.8%	39.0%
		60 歳代以上	60.6%	66.0%
	1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上実施している人の割合	31.2%(H27)	35.0%	
	日常生活において歩行又は同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施している人の割合	47.4%(H27)	50.0%	
生活習慣病予防	基本健康診査受診率(特定健診)	43.8%(H27)	48.0%	
	がん検診受診率(胃がん)(50～69 歳)	10.5%(H27)	15.0%	
	がん検診受診率(肺がん)(40～69 歳)	12.8%(H27)	15.0%	
	がん検診受診率(大腸がん)(40～69 歳)	12.5%(H27)	15.0%	
	がん検診受診率(子宮がん)(20～69 歳)	18.1%(H27)	25.0%	
	がん検診受診率(乳がん)(40～69 歳)	19.7%(H27)	25.0%	
	がん検診精密検査受診率(胃がん)(50～69 歳)	75.1%(H26)	90.0%	
	がん検診精密検査受診率(肺がん)(40～69 歳)	49.2%(H26)	80.0%	
	がん検診精密検査受診率(大腸がん)(40～69 歳)	31.1%(H26)	60.0%	
	がん検診精密検査受診率(子宮がん)(20～69 歳)	76.0%(H26)	90.0%	
	がん検診精密検査受診率(乳がん)(40～69 歳)	82.1%(H26)	90.0%	

分野	指標	現状 (平成 28 年度 直近値)	目標 (平成 34 年度)	
生活習慣病予防	特定健診受診者に占めるメタボリックシンドローム該当者の割合(男性)	28.4%(H27)	26.0%	
	特定健診受診者に占めるメタボリックシンドローム該当者の割合(女性)	10.5%(H27)	9.0%	
	特定健診受診者に占める血圧、血糖、血中脂質の所見を併せ持つ人の割合	6.4%(H27)	5.0%	
	予防キャラクター「ショーショー鳥」を知っている人の割合	8.8%	20.0%	
	予防キャラクター「腹ハッチー」を知っている人の割合	9.2%	20.0%	
	たばこを吸う人の割合	男性	22.2%	19.0%
		女性	6.5%	5.0%
妊婦の喫煙率		4.8%(H27)	0.0%	
基本目標3 ころ豊かに暮らしたい！				
地域活動	楽しみや生きがいのある人の割合	79.5%	82.0%	
	自分を健康だと感じている人の割合	71.1%	73.0%	
	地域活動へ参加している人の割合	53.5%	57.0%	
	地域活動を楽しみに感じている人の割合	42.5%	46.0%	
ストレス・飲酒	ストレスを感じる人がよくある人の割合	全体	24.1%	22.0%
		20 歳代から 50 歳代	37.0%	34.0%
	普段の睡眠で十分休養が取れていない人の割合	全体	17.5%	16.0%
		20 歳代から 50 歳代	26.0%	24.0%
	適正飲酒を知っている人の割合		—	20.0%
適正飲酒を超えて飲酒している人の割合	男性 (2 合以上飲酒者/全男性)	10.6%	9.5%	
	女性 (1 合以上飲酒者/全女性)	8.0%	7.2%	
自殺・うつ予防	落ち込んだり不安になることがよくある人の割合	全体	7.8%	7.0%
		20 歳代から 50 歳代	11.4%	10.0%
	悩みを抱えたときに相談できる人がいない人の割合 (50 代男性)		40.3%	36.0%
	ゲートキーパーを知っている人の割合		9.0%	20.0%
	自殺死亡率 (標準化死亡比)	男性	135.8(H22~H26)	129.0
女性		181.3(H22~H26)	172.0	

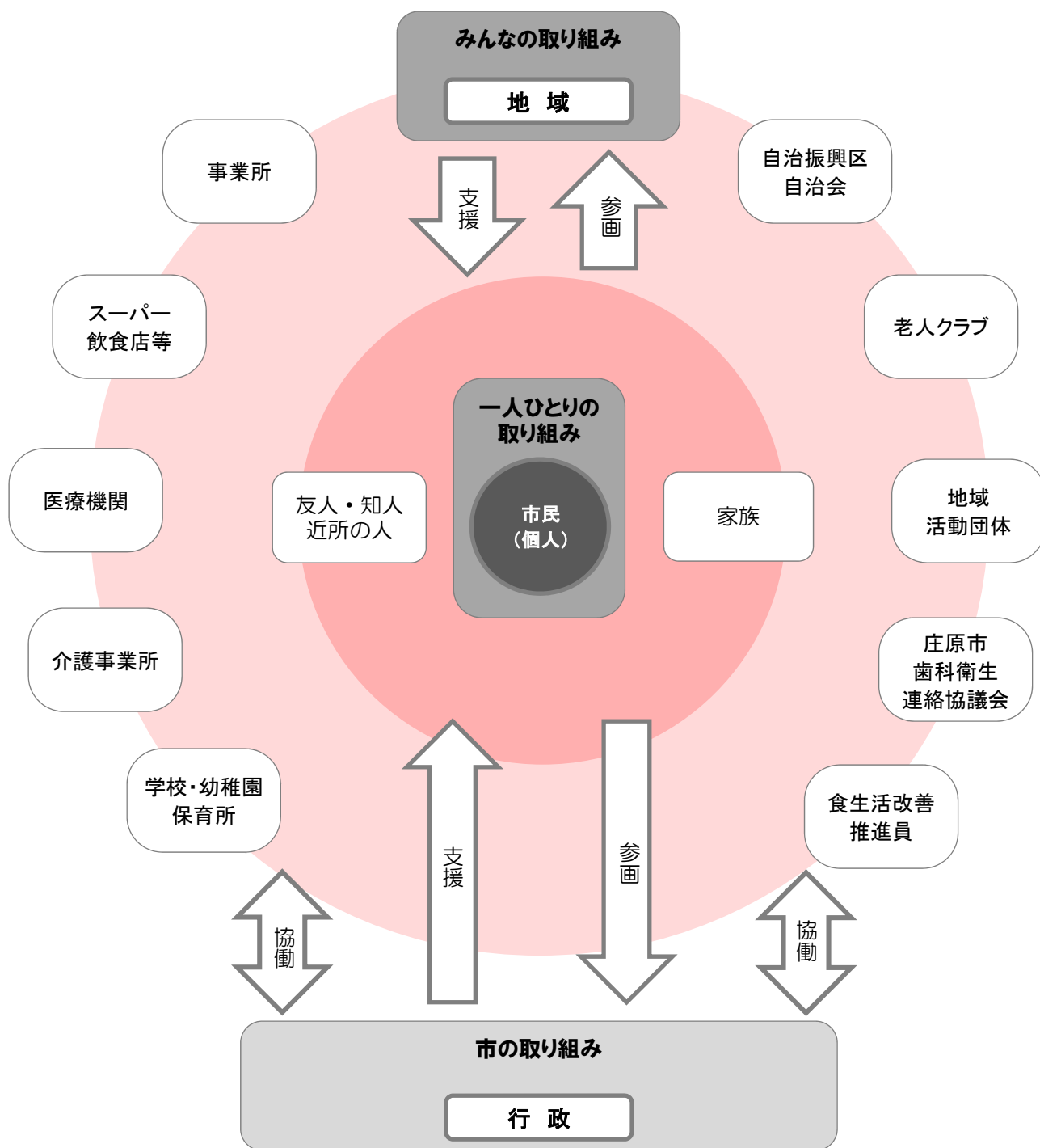
## 2 推進・評価体制

### (1) 健康づくり活動の推進体制

健康づくり活動の推進にあたっては、本計画に掲げる基本方針に基づき、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、生活の質を高めていくことが重要です。

そのため、家庭、地域、学校、職場、関係団体・機関、市が連携し、市民一人ひとりの健康づくりを支援していく環境づくりを推進します。

〔図：推進体制図〕



## (2) 計画の周知

本計画に基づく健康づくり活動を推進するためには、市民や関係団体等に計画の内容を周知し、行動を促していくことが必要です。

このため、広報誌やホームページ等による広報や、各種行事等の機会を活用して、計画の周知・浸透を図ります。

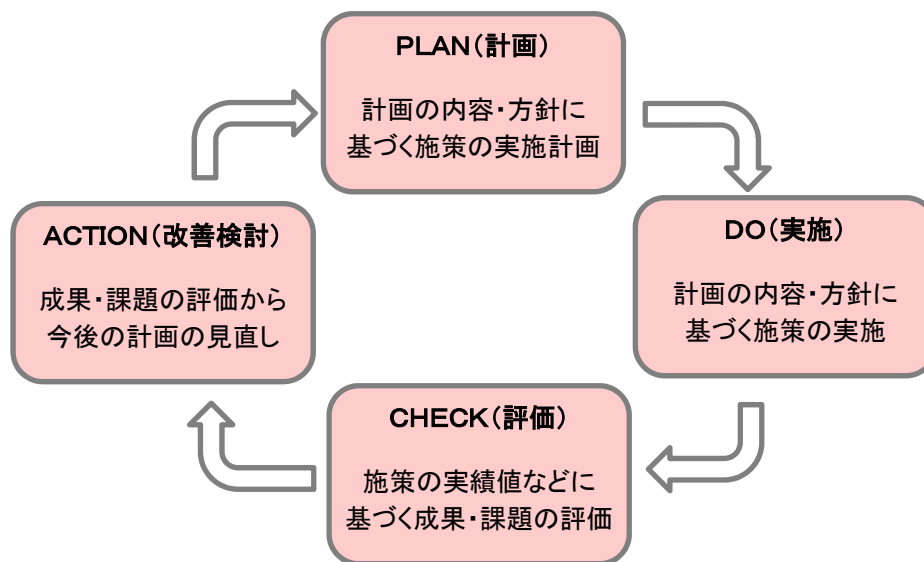
## (3) 計画の評価体制

庁内関係課において本計画の取り組みにおける情報共有を行い、連携・調整を図るとともに、施策の進捗管理を行います。

本計画を効果的かつ効率的に推進するため、庁内関係部署において情報共有し、取り組みの進捗状況を管理、評価します。その結果により取り組みの見直しや新たな課題への対応を行うなど、PDCAサイクルによる進行管理を行います。

本計画の取り組みの進行管理は毎年行い、目標の達成状況の評価は最終年度に実施します。

〔図：PDCA サイクルによる進行管理〕



## 資料

### 1 庄原市健康づくり計画策定推進委員会設置要綱

平成18年6月13日告示第82号

改正 平成20年3月31日告示第64号

(設置)

第1条 健康増進法(平成14年法律第103号)第8条第2項に規定する市町村健康増進計画を策定し計画の効果的な推進を図るため、庄原市健康づくり計画策定推進委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会の所掌事務は、次に掲げるとおりとする。

- (1) 計画の策定に関し、必要な調査及び協議を行うこと。
- (2) 計画の推進に関し、協議及び検討を行うこと。

(組織等)

第3条 委員会は、委員15人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 保健関係者
- (3) 医療関係者
- (4) 福祉関係者
- (5) 公共的団体の役員又は構成員
- (6) その他市長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。

2 前項の規定にかかわらず、委員が欠けたときの後任委員の任期は、前任者の残任期間とする。

3 前2項の規定にかかわらず、市長が特別な理由があると認めるときは、任期中においても委嘱を解くことができる。

(委員長)

第5条 委員会に委員長を置く。

- 2 委員長は、委員の互選により、これを定める。
- 3 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

4 委員長に事故があるとき又は委員長が欠けたときは、あらかじめ委員長が指名する委員がその職務を代理する。

(会議)

第6条 会議は必要に応じ委員長が招集し、委員長が議長となる。

2 会議は、在任委員の過半数の出席をもって開くものとする。

3 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させ、意見を求めることができる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、保健医療課において処理する。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この告示は、公布の日から施行する。

附 則 (平成20年3月31日告示第64号)

この告示は、平成20年4月1日から施行する。

## 2 庄原市健康づくり計画策定推進委員会委員名簿

氏名	所属等	備考
モウリ アキオ 毛利 昭生	庄原市医師会	会長
カタオカ シュイチ 片岡 圭一	庄原市歯科医師会	副会長
キツカフ サユリ 吉川 早百合	広島県北部保健所	保健課長
クリベ ヒデミチ 栗部 秀道	庄原商工会議所	事務局長
ハラ アケミ 原 明美	広島県栄養士会備北支部	支部長
モリエ ミツアキ 森江 光明	庄原市民生委員児童委員協議会	副会長
ヤマダ ノリコ 山田 憲子	庄原市社会福祉協議会	居宅介護課長
オオヤマ カナミ 大山 佳奈美	庄原市小学校教育研究会健康教育部会	監査
イワサキ ヒロシ 岩崎 浩司	いきいきメンズ倶楽部	代表
サカモト ムツコ 坂本 睦子	西城はっぴいメイト	代表
キノタニ サチコ 木野谷 幸子	東城町健康づくり推進員連絡協議会	会長
カドノ ヤスエ 門野 康江	口和健康づくりの会	会長
モリキ カズトシ 森木 萬利	庄原市老人クラブ高野地区上高老人クラブ連合会	会長
タケウエ サチ子 竹上 サチ子	比和地区介護予防ボランティア	
カミタキ フキエ 上瀧 吹枝	庄原市総領子育て支援センターコーディネーター	



### 3 計画策定の経緯

平成 28 年 7 月	第 1 回ワーキング会議	計画策定の概要とアンケートについて
平成 28 年 8 月	生活福祉部内調整会議	計画策定の概要とアンケートについて
	第 1 回庄原市健康づくり計画策定推進委員会	計画策定の概要とアンケートについて
平成 28 年 9 月	健康意識・生活習慣調査	現状把握
	関係機関ヒアリング	現状把握
平成 28 年 11 月	第 2 回ワーキング会議	現状と課題・計画骨子案について
	第 2 回庄原市健康づくり計画策定推進委員会	現状と課題・計画骨子案について
平成 28 年 12 月	第 3 回ワーキング会議	計画の取り組みについて
平成 29 年 1 月	第 4 回ワーキング会議	計画素案について
	生活福祉部内調整会議	計画素案について
	第 3 回庄原市健康づくり計画策定推進委員会	計画素案について
平成 29 年 2 月	パブリックコメントの実施	計画案の意見募集
平成 29 年 3 月	第 4 回庄原市健康づくり計画策定推進委員会	計画案と概要版案について
	部長支所長会議	計画案と概要版案について

## 4 用語解説

頁	用語	説明
あ行	悪性新生物	悪性腫瘍のこと。細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊する腫瘍である。がんや肉腫などがこれに入る。
	アルツハイマー病	脳の機能の一部が萎縮し、記憶障害を中心とした認知機能障害を主な症状とする認知症であり、認知症の中で多くを占める。
	いのちの電話	孤独の中にあって、時には精神的危機に直面して助けと励ましを求めている一人ひとりと、電話という手段で対話していくボランティア活動。
	うつ	気分障害の一種であり、抑うつ気分や不安・焦燥、精神活動の低下、食欲低下、不眠症などを特徴とする精神疾患である。
か行	血圧	血管の壁に及ぼす血液の圧力。
	血中脂質	血液に含まれる脂質。
	血糖	血液に含まれるブドウ糖の濃度。
	健康日本21	壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸を実現させ、すべての人の生活の質の向上を実現することを目的としている。特に生活習慣病の一次予防に重点をおき、個人が主体的に健康づくりに取り組むことを重視し、科学的根拠に基づき、対象者を明確にしたうえで、地域の実情に即した具体的な目標を設定して取り組もうとする活動。
	QOL	生活の質（Quality of life の略）。一般に、一人ひとりの人生の内容の質や社会的にみた生活の質のことを指し、衣食住といった生活レベルのことだけでなく、生活上の満足・幸福感などこころの豊かさを含めた概念のこと。
	急性心筋梗塞	心臓に栄養と酸素を補給している冠動脈が急に詰まり、血流がその先に流れないことから、心臓の一部の筋肉が壊死する病気。
	ゲートキーパー	悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。
さ行	国民生活基礎調査	保健、医療、福祉、年金、所得等国民生活の基礎的事項を調査し、厚生労働行政の企画及び運営に必要な基礎資料を得るとともに、各種調査の調査客体を抽出するための親標本を設定することを目的としている調査。 国の健康寿命の算出においては、国民生活基礎調査の「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」という設問に対する「ない」の回答を日常生活に制限なしと定め、基礎情報の一つとしている。
	サロン	住民の孤立を予防・防止する効果的な活動として、人々が気軽に集い、趣味活動、交流活動、地域活動等の生きがい活動を行い、楽しく生きがいのある生活を営んでいくことを目的に設置する集いの場。

頁	用語	説明
さ行	COPD	慢性閉塞性肺疾患。主として長期の喫煙によりもたらされる肺の炎症性疾患。咳、痰、息切れを主訴として、緩やかに呼吸障害が進行する。肺気腫、慢性気管支炎と称されていた疾患が含まれる。
	自己肯定感	「自分は大切な存在だ」、「自分は生きている価値がある」、「自分は必要な人間だ」と思えるころの状態。
	歯石除去	プラーク（細菌の塊）が唾液の中のカルシウムやリンなどのミネラル成分と結びついて石のように固くなった歯石を取り除くこと。
	受動喫煙	喫煙しなくても、周囲のたばこの煙を吸わされてしまうこと。
	循環器系の疾患	血液の通り道である血管と、血液を循環させる役割をする心臓などの循環器系に関わる病気のこと。
	食育	食育基本法では、食育を生きるうえでの基本であり、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としている。
	シルバーリハビリ体操	関節の運動範囲を維持拡大するとともに筋肉を伸ばすことおよび筋肉を強化することを主眼とする体操であり、立つ、座る、歩くなど日常の生活を営むための動作の訓練になる。道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでも、どのような状態になっても行える。
	人口 10 万対	ある疾患に対する死亡者が、人口 10 万人あたりに換算した場合何人になるかを示した数字。
	心疾患	心臓の疾患の総称。全身へ血液を送るポンプという働き上、重篤な症状を起こすものも多い。
	新生物	正常な組織細胞は、必要以上に分化分裂を行わないように調節を受けているが、そこからはずれ自立的に増殖を始めるようになった組織。良性のものと悪性のものに分けられる。
	スクリーニング	ある集団の中から特定の病気が疑われる人を、簡便な検査を行うことによって選び出すこと。
	生活習慣病	食生活や運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣によって引き起こされる病気の総称。がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満などの病気があげられる。
	生命表	ある期間における死亡状況（年齢別死亡率）が今後変化しないと仮定したときに、各年齢の者が 1 年以内に死亡する確率や平均してあと何年生きられるかという期待値などを死亡率や平均余命などの指標（生命関数）によって表したもの。
その他の虚血性心疾患	心臓を動かす筋肉（心筋）に栄養分や酸素を運ぶ冠動脈が、動脈硬化などで狭くなったり閉塞して、心臓の機能が低下したり、心筋に壊死が起こる病気を虚血性心疾患といい、そのうち、狭心症・心筋梗塞を除いた疾患を、その他の虚血性心疾患に分類する。	

頁	用語	説明
た行	WHO	世界保健機関（World Health Organization の略）。健康を基本的人権の一つと捉え、その達成を目的として設立された国際連合の専門機関（国連機関）である。
	デイホーム	もともとはデイサービスの一形態の呼称として存在していたが、現在では特に呼称に規制などはみられていない。基本的に介護保険適用の施設。認知症対応型デイサービスの名称として現在も使われている地域もある。
	適正体重	BMI が 18.5 以上 25 未満となる体重。BMI が 18.5 未満はやせ、25 以上は肥満とされている。 *BMI=体重(kg)÷(身長(m)) <sup>2</sup>
	適正な飲酒量	1 日平均純アルコールで 20g 程度。20g とは大体「ビール中ビン 1 本」、「日本酒 1 合」、「チューハイ(7%) 350mL 缶 1 本」、「ウィスキーダブル 1 杯」などに相当する。
	出前トーク	くらしの身近な問題や関心のある市の事業など、聞いてみたいテーマ（メニュー）を市民の方に選んでもらい、市の担当職員が、直接地域に出向いて説明を行うもの。
	特定健康診査	国のメタボリックシンドローム対策の柱として、平成 20 年 4 月より始まった 40 歳～74 歳までを対象とした健康診断のことで、糖尿病や脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的としている。
	特定保健指導	特定健康診査の結果により、生活習慣病の予防・改善が必要と認められた人に対する生活習慣を見直す支援。発症リスクの程度に応じて動機づけ支援、積極的支援がある。
な行	認知症	正常に働いていた脳の機能が低下し、記憶や思考への影響がみられ、日常生活、社会生活を営めくなる疾患。
	脳血管疾患	くも膜下出血や脳梗塞、脳出血といった脳の病気の総称であり、三大生活習慣病の一つである。
	ノルディックウォーキング	2 本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強する運動
は行	8020 運動	永久歯 28 本（智歯：親知らずを除く）のうち、自分の歯が 20 本以上あれば食生活に支障ないという研究報告から、80 歳でも 20 本以上の自分の歯を保ち、自分の歯で食べる楽しみを味わい、こころ豊かに明るく話し笑える毎日を過ごそうという趣旨の活動。
	パパママひろば	妊娠中に父親や母親が参加し、出産前後のことや沐浴・おむつ交換の方法や個別相談などを行う教室。
	ひきこもり	長期に渡って自宅や自室に閉じこもり、社会活動に参加しない状態が続くこと。

頁	用語	説明
は行	標準化死亡比	人口構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標。基準死亡率（人口 10 万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に計算により求められる期待される死亡数と、実際に観察された死亡数とを比較するもの。 標準化死亡比が 100 より大きい場合は全国平均より死亡率が高く、100 より小さい場合は全国平均より死亡率が低いことを意味する。
	ピンクリボン活動	乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進することなどを目的として行われる世界規模の啓発活動。
	フッ素塗布	フッ素を含む化合物を歯面に塗布すること。フッ化物を応用したむし歯予防の方法として、他に、フッ化物洗口、フッ化物配合歯磨剤を使った歯磨きなどがある。
	プラス 10 運動	「今より 10 分多く体を動かそう」をメインメッセージとした、新しい身体活動基準で定められた基準を達成するための実践の手立てとして、国から示された指針（アクティブガイド）。
	ポジティブ思考	何事においても、きょううまくいく、何とかなるなど良い方向に考えが向くこと。
ま行	メタボリックシンドローム	内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか 2 つ以上をあわせもった状態のこと。動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を招くこともある。
	メンタルヘルス	精神面における健康のこと。こころの健康、精神衛生、精神保健などとも呼ばれる。
や行	要支援・要介護認定者	介護保険制度において、寝たきりや認知症等で常時介護を必要とする状態（要介護状態）、家事や身支度等の日常生活に支援が必要であり、特に介護予防サービスが効果的な状態（要支援状態）と認定され、介護サービスを受けることができる人。
ら行	レセプト	患者が受けた診療について、医療機関が保険者（市町村や健康保険組合等）に請求する医療費の明細書。